



义务教育教科书

体育与健康

教师用书



水平一

1

年级

(第二版)



科学出版社



龍門書局

前 言

《基础教育课程改革纲要（试行）》指出：要“积极鼓励高等院校、科研院所的专家、学者和优秀的中小学教师投身中小学课程教材改革。”2008年全国中小学体育教学指导委员会的部分委员，参与了对全国部分省、市的体育卫生专项督导工作，在与第一线的中小学体育教师的交往中，很多小学体育教师，特别是兼职的小学体育教师反映，在学校他们看不到小学体育教师用书，这给教学工作和业务提高带来了很大困难，因此迫切希望编写一套能指导他们进行体育教学的教师用书。全国中小学体育教学指导委员会针对此种情况，组织部分专家和优秀体育教师，结合小学兼职体育教师的实际情况，编写了本套《小学体育教学教师用书》。2014年根据义务教育《体育与健康课程标准》（2011年版）进行了修订。

一、编写目的

本书的编写目的，是为了帮助农村兼职小学体育教师上好体育课，不断提高小学体育教学质量。

二、编写指导思想

本书编写的指导思想：包括以下几个方面

1. 要贯彻落实“健康第一”的指导思想。体现现代教育和体育教学改革、发展的要求。促进小学生身心健康发展，保证学生的运动安全。教学内容要活泼、健康，反映时代精神，具有创造性，激励学生积极向上，培养学生对体育的情感、态度和价值观。

2. 要根据小学生的认知规律和身心发展的特点设计、组织和实施小学体育教学过程。将《体育与健康课程标准》的理念、领域、不同水平目标寓小学体育教学教师用书的各篇教案之中。要根据教学内容的层次和系统以及学生年龄的逐步增长，有针对性地扬长补短，促进学生身心的和谐发展。

3. 要以义务教育《体育与健康课程标准》（2011年版）的基本精神为依据。选择其中与小学特别是农村小学场地、器材和师资水平相适应的教学内容；各个学期各项教材内容的安排要相对集中并留有余地；文字表述，图例演示要顺应兼职小学体育教师对体育教学的实际需要；对小学兼职体育教师可能出现的困惑和必须的教学注意事项要给予明晰的提示，力争使每篇教案都能起到指导兼职体育教师上课的作用。

4. 要促进发展，逐步形成教师的个性和特色。本书每篇教案所设定的教学目标、内容、组织教法、措施等都是示例性的，主要是为小学体育教师提供可操作的基本教学过程和思路，帮助他们上好体育课。随着教师教学实践经验的不断积累和丰富，授课教师在各个教学环节上都可发展和调整原有的教学策略，逐步形成教师个人的教学个性和教学特

色。另外，教案中所安排的教学内容，如小篮球、小足球或技巧和器材练习等，没有条件实施的学校，可根据学校的实际情况进行置换或调整。

三、本书的主要特点

1. 本书是以课时计划（教案）的形式出现的。之所以采取这种形式，主要是因为2001年新的课程改革以来，小学体育课的教学时数有了很大的增加（小学1、2年级体育课时增加1倍，3至6年级增加1课时），但专职体育教师没能得到及时补充，使得一大批爱好体育的文化课教师为了适应素质教育的要求，服从学校教育的整体需要，满怀热情地走进了兼职体育教师的行列，肩负起了体育教学的重任。为了帮助这些没有接受过专业体育培训的兼职体育教师，提高体育专业化水平，特编辑出版这套教案式的农村小学体育教学教师用书。

2. 本书的作者，除部分教研员和院校的教师外，全部是北京市、天津市包括部分郊区区长在第一线从事体育教学工作的体育教师撰写的。他们有着比较丰富的体育教学经验，经过总结，把各个教学环节中需要注意的事项，把兼职体育教师在教学过程中可能出现的某些困惑，通过教学提示的办法，撰写在每一篇教案之中；把一些教学过程中必需掌握的体育基础知识，通过“小知识”栏目加以注明，使兼职体育教师可以边教边学，边学边教，以不断提高小学体育教学的质量。

3. 本书是结合全国广大小学体育教学的一般情况进行设计和编写的普适性教材，没有为学校留有自主安排的教材和课时。为了给地方留有一定的时间和空间，本册（一年级）仅编写了70%的教案，还有30%的课时可作为各地自主安排的教材和课时（除节假日和风雨天外，每学期安排15周的体育实践课），没有编写教案。（如果有的地方感到地域性教材时数较多，也可以自行增加普适性教材的课时。）

4. 每课教案教学步骤清晰，教法手段实用、简洁，对场地器材要求不高，针对兼职教师特点，随着教学过程进展，开发辅栏以提供必要的帮助，解除教师的困惑，启发教师的思路，开阔教师的眼界。

四、教材的体系结构

全套书共分为六册，每个年级一册。每个年级按上、下两个学期编写，每学期按上课的次数逐课编写课时计划（教案）。

课时计划分为两个部分：第一部分，包括教材内容、教学目标和场地器材。第二部分，包括并列的主栏和辅栏，两个相互补充、相互依存的栏目。主栏：主要写教学过程，包括一般的上课常规、准备活动、主要教材、辅助教材、放松活动、结束语。辅栏：是配合和补充主栏写一些教学过程中教师可能不太注意的基本提示、教师遇到困惑时的解决建议和小知识等，使各个教学环节更加实用、活泼、有效。

目 录

第一学期

| | | |
|------|--------------------------------------------|----|
| 第1课 | 体育基础知识：了解体育课 游戏：叫号起立 | 1 |
| 第2课 | 队列队形：集合、解散 游戏：躲闪游戏 | 4 |
| 第3课 | 队列队形：稍息、立正 基本体操：基本部位操 | 7 |
| 第4课 | 队列队形：向右（左）看齐 基本体操：基本部位操 | 10 |
| 第5课 | 队列队形：集合与解散、稍息与立正、向右（左）看齐 游戏：老鹰捉小鸡 | 13 |
| 第6课 | 队列队形：向左（右）——转 基本体操：《七彩阳光》预备节 | 16 |
| 第7课 | 队列队形：踏步走、立定 基本体操：《七彩阳光》伸展运动 | 19 |
| 第8课 | 队列队形：复习踏步走、立定 基本体操：《七彩阳光》扩胸运动 | 22 |
| 第9课 | 队列队形：队列队形比赛 基本体操：《七彩阳光》踢腿运动 | 25 |
| 第10课 | 基本体操：《七彩阳光》体侧运动 技巧：左右滚动 | 28 |
| 第11课 | 基本体操：《七彩阳光》体转运动 技巧：前后滚动 | 31 |
| 第12课 | 基本体操：《七彩阳光》腹背运动 技巧：前滚翻直腿坐 | 34 |

| | | |
|--------|----------------------|----|
| 第 13 课 | 基本体操：《七彩阳光》跳跃运动 | |
| | 技巧：前滚翻成屈腿坐撑 | 37 |
| 第 14 课 | 基本体操：《七彩阳光》整理运动 | |
| | 技巧：前滚翻 | 40 |
| 第 15 课 | 技巧：前滚翻 | |
| | 游戏：骑骏马 | 43 |
| 第 16 课 | 韵律舞蹈：闪烁的小星星 | |
| | 游戏：春种秋收 | 46 |
| 第 17 课 | 韵律舞蹈：闪烁的小星星 | |
| | 游戏：搬西瓜 | 49 |
| 第 18 课 | 走：各种方式的走 | |
| | 韵律舞蹈：闪烁的小星星 | 52 |
| 第 19 课 | 走：各种方式的走 | |
| | 韵律舞蹈：闪烁的小星星 | 55 |
| 第 20 课 | 快速跑：各种姿势起动的自然跑 | |
| | 爬行：各种姿势的爬行 | 58 |
| 第 21 课 | 快速跑：用自然站立式做各种突发信号的起跑 | |
| | 爬行：各种姿势的爬行 | 61 |
| 第 22 课 | 快速跑：各种方式的追逐跑 | |
| | 游戏：抛接包 | 64 |
| 第 23 课 | 快速跑：各种方式的换物赛跑 | |
| | 游戏：叫号接球 | 67 |
| 第 24 课 | 跳跃：双脚连续跳 | |
| | 游戏：打固定目标 | 70 |
| 第 25 课 | 跳跃：立定跳远 | |
| | 游戏：喂鸭子 | 73 |
| 第 26 课 | 跳跃：立定跳远 | |
| | 游戏：捞小鱼 | 76 |
| 第 27 课 | 跳跃：立定跳远 | |
| | 游戏：冲过封锁线 | 79 |
| 第 28 课 | 跳跃：跳单双圈 | |
| | 小篮球：原地拍球 | 82 |

| | | |
|--------|-----------------------------------------|-----|
| 第 29 课 | 跳跃：跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 小篮球：原地拍球 | 85 |
| 第 30 课 | 跳跃：跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 小篮球：原地拍球 | 88 |
| 第 31 课 | 跳短绳：连续并脚跳 小篮球：原地拍球 | 91 |
| 第 32 课 | 跳短绳：连续并脚跳 小篮球：拍球比多 | 94 |
| 第 33 课 | 跳短绳：连续并脚跳 投掷：各种方式的抛、掷轻物 | 97 |
| 第 34 课 | 跳短绳：考核跳短绳 投掷：各种方式的抛、掷轻物 | 100 |
| 第 35 课 | 仰卧起坐 投掷：仰卧起坐 | 103 |
| 第 36 课 | 仰卧起坐 投掷：上手持轻物掷准 | 106 |
| 第 37 课 | 投掷：上手持轻物掷远 游戏：拼图接力 | 109 |
| 第 38 课 | 耐久跑：300 ~ 500 米跑走交替 投掷：上手持轻物掷远 | 112 |
| 第 39 课 | 耐久跑：300 ~ 500 米跑走交替 游戏：捉尾巴 | 115 |
| 第 40 课 | 耐久跑：300 ~ 500 米跑走交替 游戏：冲过火力网 | 118 |
| 第 41 课 | 耐久跑：300 ~ 500 米跑走交替 游戏：打雪仗 | 121 |
| 第 42 课 | 总结与评价 制订假期体育锻炼计划 | 124 |

第二学期

| | | |
|-------|--------------------------------|-----|
| 第 1 课 | 体育基础知识：做早操的好处 游戏：快快排队 | 126 |
|-------|--------------------------------|-----|

| | | |
|------|------------------------|-----|
| 第2课 | 跳短绳：连续并脚跳 | |
| | 游戏：小火车 | 130 |
| 第3课 | 跳短绳：单脚交换跳 | |
| | 游戏：快快跳起来 | 134 |
| 第4课 | 跳长绳 | |
| | 游戏：齐心协力 | 138 |
| 第5课 | 跳长绳 | |
| | 游戏：单脚跳接力 | 142 |
| 第6课 | 基本体操：拍手操 | |
| | 耐久跑：300~500米跑走交替 | 145 |
| 第7课 | 基本体操：拍手操 | |
| | 耐久跑：300~500米跑走交替 | 149 |
| 第8课 | 横叉 | |
| | 耐久跑：300~500米跑走交替 | 152 |
| 第9课 | 纵叉 | |
| | 耐久跑：300~500米跑走交替 | 155 |
| 第10课 | 跳跃：跳单双圈 | |
| | 游戏：扭棍子（羌族） | 158 |
| 第11课 | 跳跃：立定跳远 | |
| | 游戏：击木柱 | 162 |
| 第12课 | 跳跃：立定跳远 | |
| | 游戏：象步虎掌 | 165 |
| 第13课 | 跳跃：立定跳远 | |
| | 游戏：大象击球 | 169 |
| 第14课 | 跳跃：考核立定跳远 | |
| | 游戏：拔腰（哈尼族） | 172 |
| 第15课 | 投掷：上手持轻物掷准 | |
| | 游戏：挑战、应战 | 176 |
| 第16课 | 投掷：上手持轻物掷准 | |
| | 游戏：穿城门 | 180 |
| 第17课 | 投掷：上手持轻物掷远 | |
| | 游戏：美化校园 | 183 |

| | | |
|--------|-----------------------|-----|
| 第 18 课 | 投掷：上手持轻物掷远 | |
| | 游戏：打龙尾 | 186 |
| 第 19 课 | 投掷：上手持轻物掷远 | |
| | 游戏：赛龙舟 | 189 |
| 第 20 课 | 投掷：考核上手持轻物掷远 | |
| | 游戏：夹包接力 | 192 |
| 第 21 课 | 跳跃：跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 | |
| | 游戏：投准接力 | 195 |
| 第 22 课 | 跳跃：跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 | |
| | 游戏：打移动目标 | 199 |
| 第 23 课 | 基本体操：劳动模仿操 | |
| | 走：两臂放在不同部位前脚掌走 | 202 |
| 第 24 课 | 基本体操：劳动模仿操 | |
| | 走：沿地上窄道或看远处目标走 | 205 |
| 第 25 课 | 基本体操：劳动模仿操 | |
| | 走：各种方式走 | 208 |
| 第 26 课 | 快速跑：各种姿势起动的跑 | |
| | 小篮球：原地拍球 | 211 |
| 第 27 课 | 快速跑：用自然站立式做各种突发信号的起跑 | |
| | 小篮球：两手交换拍球 | 214 |
| 第 28 课 | 快速跑：30 米快速跑 | |
| | 小篮球：转身原地拍球 | 217 |
| 第 29 课 | 快速跑：30 米快速跑 | |
| | 小篮球：移动中拍球 | 220 |
| 第 30 课 | 快速跑：30 米快速跑 | |
| | 小篮球：移动中拍球 | 222 |
| 第 31 课 | 快速跑：30 米快速跑 | |
| | 游戏：集体打“保龄球” | 225 |
| 第 32 课 | 快速跑：考核 30 米快速跑 | |
| | 游戏：传递球接力 | 228 |
| 第 33 课 | 攀爬：爬体操凳 | |
| | 韵律舞蹈：在音乐下进行韵律体操 | 231 |

| | | |
|------|--------------------------|-----|
| 第34课 | 攀爬：爬体操凳 | |
| | 韵律舞蹈：在音乐下进行韵律体操 | 234 |
| 第35课 | 技巧：前、后滚动 | |
| | 韵律舞蹈：在音乐下进行韵律体操 | 237 |
| 第36课 | 技巧：前滚翻 | |
| | 韵律舞蹈：在音乐下进行韵律体操 | 241 |
| 第37课 | 技巧：前滚翻 | |
| | 游戏：踩影子 | 244 |
| 第38课 | 技巧：前滚翻 | |
| | 游戏：蚂蚱爬行比赛 | 247 |
| 第39课 | 技巧：前滚翻 | |
| | 游戏：搭桥过河 | 249 |
| 第40课 | 技巧：考核前滚翻 | |
| | 游戏：打活动目标 | 252 |
| 第41课 | 体育基础常识：路上安全 | |
| | 游戏：大灯笼、小灯笼 | 255 |
| 第42课 | 总结、评价与假期锻炼计划 | |
| | 游戏：汉语拼音比赛 | 258 |
| 附录1 | 《七彩阳光》动作图解 | 261 |
| 附录2 | 基本部位操 | 266 |
| 附录3 | 拍手操（1） | 271 |
| 附录4 | 沙包操 | 276 |
| 附录5 | 劳动模仿操 | 281 |
| 附录6 | 一年级学年体育教学工作计划 | 284 |
| 附录7 | 一年级第一学期体育教学工作计划 | 285 |
| 附录8 | 一年级第二学期体育教学工作计划 | 289 |
| 附录9 | 一年级第二学期快速跑单元体育教学工作计划（示例） | 292 |
| 附录10 | 资源库 | 295 |

第一学期



第 1 课

体育基础知识：了解体育课 游戏：叫号起立



1
年
级
第
一
学
期

第 1 课

体育基础知识：了解体育课

游戏：叫号起立

教学内容：了解体育课 叫号起立

教学目标：1. 了解上体育课的意义及上好体育课的要求，为以后上好体育课打好基础。
2. 通过游戏使学生认识自己在队列中的位置，初步形成列队意识。
3. 提高学生的反应能力，增强学生的记忆力，培养学生服从命令听指挥、遵守纪律的良好作风。

场地器材：室内，记分册。

教学过程

一、兴趣导入（4~6 分钟）

1. 认识你身边的新朋友：

(1) “欢迎大家来到新的环境，在这个环境中我们要共同学习和生活。你们高兴吗？”

(2) 自我介绍：“我是你们的朋友——××，你愿意和我成为好朋友吗？”

(3) 教师记录考勤表。

2. 说说你最喜欢学校的哪个地方：

(1) 教师根据学生的回答，引出体育课。

(2) 学生简单说说喜欢什么体育项目。

二、了解体育课（20~22 分钟）

1. 体育课的意义及内容：

(1) 教师讲解什么是体育课。

体育课是由老师带领大家在操场上做游戏，并指导大家进行走、跑、跳跃、投掷、攀爬等各种身体练习的活动课，也是锻炼身体的课。

【组织方法提示】

1. 教师课前到授课班级门口准备。
2. 教师提示学生在自我介绍时要声音洪亮，口齿清楚。



(2) 教师出示挂图，讲解体育课的意义。如图 1-1-1-1、图 1-1-1-2、图 1-1-1-3、图 1-1-1-4 所示。

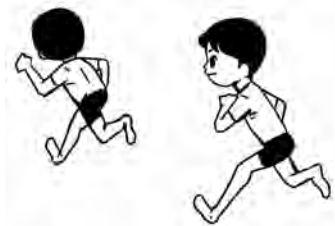


图 1-1-1-1

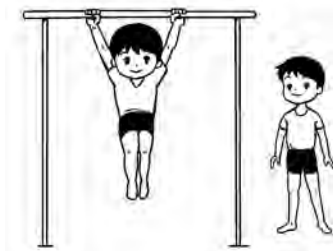


图 1-1-1-2

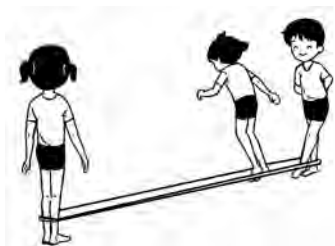


图 1-1-1-3



图 1-1-1-4

(3) 教师提示一年级体育课的内容：走、跑、跳、投、技巧、攀爬、游戏、韵律活动与简单舞蹈等。

2. 认真上好体育课：

(1) 课前准备做好四点：

第一，缺席要请假。

第二，整理好服装。穿宽松舒适的衣服和平底胶鞋，冬天不戴帽子、围巾、口罩和四个手指并在一起的手套，夏天不穿裙子。

第三，不带与上课无关的东西，如玩具、小刀、尖锐的金属品、零食等。

第四，提前到上课地点附近等候，避免迟到。

(2) 课中要做到五点：

第一，站队要快、静、齐。

第二，遵守纪律，做到“三不能”。

第三，听课“不走神”。

第四，认真、刻苦练习，与同伴团结合作，努力

【小知识】

纵队：学生前后重叠组成的队形叫纵队。在纵队中，队形的纵深大于或等于队形的宽度。纵队有一、二、三、四……路纵队。

【教法提示】

1. 讲述伤害事故的事例，使学生明白上课带小玩具、小刀等尖锐物品可能造成的危害。

2. “三不能”：不能随便说话；不能嬉笑打闹；不能随意离开自己的位置。

3. 课后“三不要”：一不要大量喝水，尤其生水；二不要在天热时用凉水冲身体、浇头或在背阴、“风口”的地方久留；三不要立即吃食物，免得肠胃消化不良。



完成任务。

第五,下课要行礼。

(3) 做到课后“三不要”。

三、游戏:叫号起立(10~11分钟)

【组织队形】如图 1-1-1-5 所示。



图 1-1-1-5

将学生分成人数相等的 2~4 组,每组按身高排序站成一路纵队。学生牢记自己的位置和号码,教师记录之后学生回座位坐好。

游戏开始,教师叫号,学生听到自己的号码后马上起立。若出现错误,应找出正确号码的学生,并让其大声报出自己的号码。游戏继续进行,直到教师叫完每位学生的号码,游戏结束。

【游戏规则】

1. 起立时间过长为失败。
2. 起立失误要表演一个小节目。
3. 学生之间不能相互提示。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法,并提示游戏规则。
2. 教师按顺序或随意叫号。
3. 学生在游戏中牢记自己在纵队中的位置。
4. 教师评价学生学习情况。

四、总结(3~4分钟)

教师总结本课学习要点,帮助学生记清自己在队伍中的位置及号码。



教学建议

教师分组时可为每组命名,如山鹰队、老虎队、蝴蝶队、小鸟队等。



第 2 课

队列队形：集合、解散 游戏：躲闪游戏

教学内容：集合、解散 躲闪游戏

- 教学目标：**
1. 观摩高年级同学上体育课的过程，掌握快速集合与解散的队列队形方法，提高学生自我表现与群体合作的意识。
 2. 在游戏中发展学生身体的灵敏素质和协调性，提高学生追拍、躲闪和奔跑能力。
 3. 培养学生服从集体、听从指挥、遵守纪律的良好作风及团结互助、集体合作的精神。

教学过程

一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】两路纵队。

1. 学生两路纵队由教师带领到操场上。
2. 教师：“你们看到了什么？”学生回答问题。
3. 教师：“我们观看大哥哥、大姐姐是怎样上体育课的。”
4. 师生共同观摩，共同回顾体育课要求。
5. 教师指定学生集合地点。

二、学习成四列横队：集合、解散（19~20 分钟）

【动作方法】如图 1-1-2-1 所示。

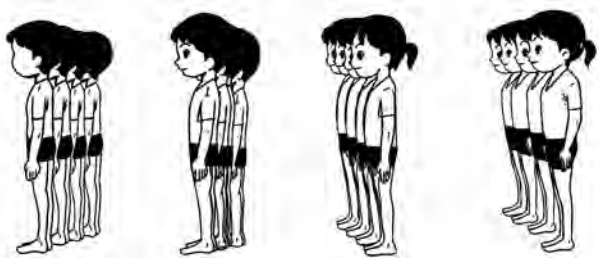


图 1-1-2-1

【组织方法提示】

组织学生观摩大哥哥、大姐姐上体育课，回顾第一课中提的要求。教师要善于用语言激发学生的兴趣，使学生被操场上生机勃勃的锻炼景象所感染。

【小知识】

横队：学生左右并列组成的队形叫横队。在横队中，队形的宽度大于或等于队形的纵深。横队有一、二、三、四……列横队。

【教学要点】

集合时，排头到位，其余学生自动看齐，与邻近的学生保持适宜的间隔和距离。

【教法提示】

1. 学生必须正确报出自己的队名与号码，其目的是强化学生认识自己的队伍，熟悉自己在队伍中的位置，为下一环节作铺垫。



成四列横队集合：教师下达口令的同时，左臂屈肘，上臂体侧平举或体前平举；右臂侧平举，右手为掌，掌心向下。排头学生按口令指示队形，迅速在距离教师前面 3~4 米处，面对教师站立；其余学生以排头为基准，从右到左依次排列队伍，并自动看齐。

解散：听到口令后，学生迅速离开原位。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师讲解“叫号出列”游戏的方法与规则，并做镜面示范（被叫到的学生出队，同时大声报出自己的号码）（2~3 分钟）。

2. 教师提议“现在我们已经排成了四列横队，请你为你们队起一个响亮的队名！”学生为本组命名。

3. 师生同做“叫组排队”游戏（3~4 分钟）。

4. 教师讲解“成四列横队集合”的方法和手势，学生练习（5~6 分钟）。

5. 教师讲解“解散”的方法，学生练习（2~3 分钟）。

6. 教师创设“学校集会”的情境，在情景游戏中引导学生体会“集合”、“解散”的方法（5~6 分钟）。

7. 师生共同总结动作要领。

三、学习躲闪游戏（12~14 分钟）

【游戏方法】如图 1-1-2-2 所示。



图 1-1-2-2

学生三人一组。其中一人两臂侧平举为“大树”，原地不动做准备。其余两人以“大树”为中心前后站立，一人为“抓捕者”，另一人为“躲闪者”。

游戏开始，“躲闪者”在“大树”遮挡下躲避“抓捕者”的追拍。如果“躲闪者”被“抓捕者”用手触及到上体任何部位，即为抓捕成功，“抓捕者”得 1 分。游戏到一定时间（2~3 分钟）三人互换角色。最后以得分多者获胜。

2. 初教“解散、集合”时，教师可在场地上插不同颜色的小旗子或在地上做标记，先让排头找到标记，其余学生尾随即可。

3. 通过控制游戏时间的长短，来掌控学生的运动量。

【组织方法提示】

游戏前教师一定要提示安全事项。

【游戏方法的拓展】

游戏可改为三人的“老鹰捉小鸡”（如“抓捕者”变为“老鹰”，“躲闪者”变为“小鸡”，“大树”变为“母鸡”）。

【游戏方法】

“小鸡”站在“母鸡”身后，手拉“母鸡”衣服；“母鸡”伸开双臂保护“小鸡”；“老鹰”站在“母鸡”面前，准备游戏。

游戏开始，“老鹰”开始捕捉“小鸡”，“母鸡”张开双臂保护身后的“小鸡”，“小鸡”灵巧躲闪。如果“小鸡”被“老鹰”用手触及到上体任何部位，即为抓捕成功，得 1 分。游戏到一定时间（2~3 分钟）三人互换角色。最后以得分多者获胜。



【游戏规则】

1. “大树”原地不动。
2. “躲闪者”与“抓捕者”必须以“大树”为中心做游戏。
3. “抓捕者”不能从“大树”两臂下钻过，只能从“大树”两侧绕过。
4. “抓捕者”在抓捕过程中，只能追拍，不能抓、拉、抱和推“躲闪者”。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与规则后，与学生一起示范。
2. 学生分组，教师安排学生角色与位置。
3. 学生做游戏，教师巡视指导躲闪方法。
4. 学生轮换角色，继续做游戏。
5. 教师总结学生游戏情况与结果。

四、放松活动（2~3分钟）

模仿老鹰飞、母鸡叫、小鸡吃米。

五、结束语（1~2分钟）

教师：“谁能说一说，今天的体育课你学到了什么？”

【放松活动提示】

模仿时要提示学生活泼、形象。

教学建议

根据低年级学生有意注意时间短的特点，不宜进行长时间、重复性的队列队形练习。可以多采用竞赛、表演等方法，使学生在游戏中进行队列队形的学习。



第 3 课

队列队形：稍息、立正 基本体操：基本部位操

教学内容：稍息、立正 基本部位操

教学目标：1. 掌握稍息与立正的动作方法，增强服从命令、听指挥和遵守纪律的习惯。
2. 学会部位操中的头部、肩部、扩胸和振臂运动的动作，发展学生的身体协调性，提高学生的节奏感。
3. 培养学生的注意力和自控能力，同时逐步提高学生身体的良好姿态和节奏感。

场地器材：录音机。

教学过程

一、上课常规（4~6 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：

(1) 看谁能马上找到自己的位置。

(2) 我们上体育课需要几列横队？请你用行动告诉老师。

2. 队列练习：解散、集合。

二、学习稍息、立正（10~12 分钟）

【动作方法】

稍息：如图 1-1-3-1 所示。

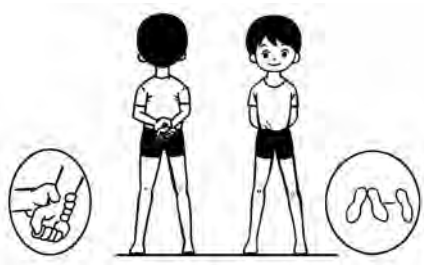


图 1-1-3-1

【上课常规提示】

教师整队集合（背对阳光、背风，成四列横队），清点人数，检查学生服装。

【小知识】

稍息，即稍微休息，是队列常用的基本动作之一，分为左右跨立和前后开立两种。

【动作要领提示】

稍息：左脚平移与肩宽，握右手腕放背后，挺胸收腹向前看。

立正：头正颈直眼平视；肩平后张臂下垂；手指并拢自然屈；中指贴于裤缝线；自然挺胸腹微收；脚跟靠拢尖成八字。





左脚向左侧出一步成开立，距离与肩同宽，体重平均落在两脚上；两手放在体后，右手半握拳，左手握右手腕；挺胸，小腹微收，眼看正前方。

立正：如图 1-1-3-2 所示。

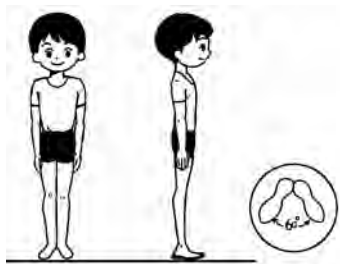


图 1-1-3-2

直立，脚跟靠拢并齐，两脚尖分开相距一脚长，两腿挺直，上体正直，自然挺胸，小腹略收；两肩要平，两臂自然下垂于体侧，五指并拢微屈，中指紧贴裤缝；头正颈直，下颌微收，口微闭，两眼平视前方。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师提问：“集合后，我又下达了哪两个口令？”
2. 学生回答后，认真观察教师示范“稍息”和“立正”动作。
3. 学生在“踩脚印或踩线条”的游戏中，体验稍息时“脚平移与肩宽”的要点。
4. 学生用“拳头测量”法来解决立正时“脚尖分”的要点。
5. 组长带领本组同学练习与展示，组长评价。
6. 教师创设“抓稍息人”或“抓立定人”的情境游戏，在游戏中引导学生体会“稍息”、“立正”的动作方法。

三、学习基本部位操 1~4 节（16~17 分钟）

【动作方法】见附录 2。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师示范每一节部位操，并告知名称。
2. 教师带领学生做分解动作，并提示重点。
3. 学生在教师的口令下做完整动作。

【教学重点】

稍息：脚平移，与肩同宽。

立正：脚跟靠。

【教学难点】

稍息：重心落在两脚中间。

立正：脚尖分。

【教法提示】

在“踩脚印或踩线条”游戏中要提示抬头向前看。

【游戏方法的拓展】

1. 在情境游戏“抓稍息人”或“抓立定人”中体验稍息、立正动作。

2. 与“集合”、“解散”结合起来练习。

【教法提示】

四 8 呼口令方法：

第一 8 呼：1、2、3、4、5、6、7、8。

第二 8 呼：2、2、3、4、5、6、7、8。

第三 8 呼：3、2、3、4、5、6、7、8。

第四 8 呼：4、2、3、4、5、6、7、停。

4. 教师设置竞赛情景，讲解竞赛方法与规则。
5. 在组长的指挥下，各组进行展示。
6. 师生共同评价。

四、放松活动（4~5 分钟）

1. 模仿小动物，如猫爬、羊叫、公鸡打鸣。
2. 石头、剪子、布游戏。

【放松活动提示】

所模仿的小动物，要尽量贴近学生的生活实际。

五、结束语（2~3 分钟）

教师：“今天我们学了基本部位操，头部运动像小鸡吃米；肩绕环像小鸟的翅膀；扩胸运动像……振臂运动像……这些是我们的学习成果。”



教学建议

在基本部位操教学时，可以采取小组学习的方式，即两人或四人一组，相互指导，互相纠正。





第 4 课

队列队形：向右（左）看齐 基本体操：基本部位操

教学内容：向右（左）看齐 基本部位操

教学目标：1. 掌握横队向右（左）看齐的动作方法，增强学生服从命令、听指挥和遵守纪律的良好习惯。

2. 学会部位操中的腹背、正压腿、侧压腿与活动膝、踝、腕关节的动作；发展学生的身体协调性，提高学生的节奏感。

3. 培养学生的注意力、自控能力和集体荣誉感，同时逐步提高学生身体的良好姿态和节奏感。

场地器材：录音机。

教学过程

一、上课常规（6~8 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：

- (1) 学习新本领。
- (2) 我们是一个团结的集体。

2. 队列练习：

- (1) 稍息、立正。
- (2) 集合、解散。

3. 游戏：快快移动。

【游戏方法】如图 1-1-4-1 所示。

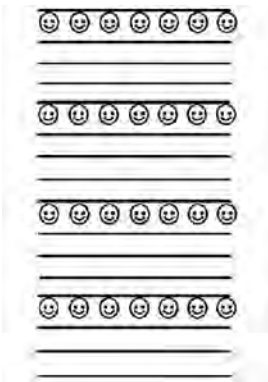


图 1-1-4-1

【队列练习提示】

1. 教师运用口诀提示学生动作要领。

2. 教师要注意多表扬动作正确的个人及小组。

【游戏意图】

学生在特制的场地与游戏中，初步建立一列横队的概念及意识，为下一环节（学习向右转）奠定基础。

【教法提示】

学生立正，站于直线后，脚尖顶线，利用比脚尖看齐的方法，解决“与邻近学生在同一平面”的教学难点。

【小知识】

列：学生左右并列成一线叫列。

翼：队形的左右端叫做翼。



在一块平坦的场地上,画四组线(每组间隔为1~1.5米);每组再画3~4条平行线,每条线的间隔距离为15~20厘米。学生分成人数相等的四组,分别成一列横队站在每组第一条横线后(脚尖顶线)准备。

游戏开始,学生在教师的指挥下,同时在三条线上平行快速移动。每移动一次后,学生先自我检查脚尖顶线后再举手示意,每组学生全部在教师规定的时间内举手示意,成功一次。游戏到一定时间,成功次数较多组获胜。

二、学习向右(左)看——齐(17~19分钟)

【动作方法】排头立正目视前方,左(右)手迅速叉腰;同时其余学生左(右)手迅速叉腰,向右(左)转头,眼看临近学生的左(右)腮并通视全线。两列以上的队伍,后列学生向前对正,排头右手前平举,与前列排头保持一臂距离,其余学生与第一列学生动作相同。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师:“请你告诉旁边的同学你的腮部在哪里?”教师提示。如图1-1-4-2所示。

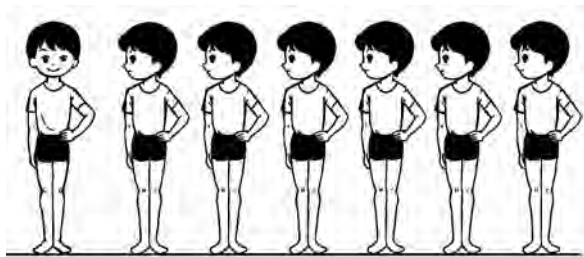


图 1-1-4-2

2. 学生在教师的提示下向右(左)转头看邻近学生的腮部。
3. 教师讲解示范。
4. 学生在教师口令下练习,教师指导。
5. 学生分组进行队列队形展示,相互观摩,评价。
6. 教师评价总结。

三、学习基本部位操5~8节(10~12分钟)

【动作方法】见附录2。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 学生在教师的提示下复习上节课内容。

【动作要领提示】

转头向右(左)眼看腮,仅除排头一人外,对正看齐要站好,通视全线别站歪。

【教学重点】

眼看临近学生的左(右)腮并通视全线。

【教学难点】

与邻近学生在同一平面。

【教法提示】

1. 队形练习中学生不宜练习次数过多。
2. 多给小组分散练习的机会。
3. 在学生练习过程中,教师要多用激励、鼓励和肯定性语言。

【教法提示】

学生可在音乐的伴奏下完成部位操的动作。



2. 教师示范每一节部位操，并告知名称。
3. 学生随教师分节拍练习。
4. 学生在教师的口令下做完整动作。
5. 学生自荐领操员，带领全体进行练习。
6. 师生共同评价。

四、放松活动（3~4 分钟）

游戏：认识自己的身体。

【游戏方法】如图 1-1-4-3 所示。

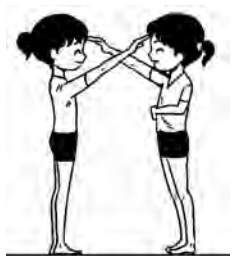


图 1-1-4-3

学生两人一组面对面站立，伸出手指准备。

游戏开始后，教师说出身体部位名称，学生在同伴身体上找到相对应的部位，并大声说出名称，找到的部位与说出的名称相符成功一次。游戏继续进行，游戏到一定时间结束，学生汇报认识的身体名称数量同时找到相对应的部位。

五、结束语（1~2 分钟）

1. 让学生说一说“向右看齐”时看右侧同学的什么部位？看齐时应注意什么？
2. 作业：会做整套的《基本部位操》。



教学建议

在游戏快快移动中，可以利用本校场地情况完成，如踩方砖排队。

【放松活动提示】

游戏时，身体部位名称的出现顺序为先易后难等；游戏可先个人，后多人。



第 5 课

队列队形：集合与解散、稍息与立正、向右(左)看齐 游戏：老鹰捉小鸡

教学内容：集合与解散、稍息与立正、向右（左）看齐 老鹰捉小鸡

教学目标：1. 复习已学习的队列队形动作，强化学生行动迅速和听从指挥的意识。
2. 在“老鹰捉小鸡”游戏中发展学生协同动作、追拍、躲闪能力，提高身体协调性和快速奔跑能力。
3. 加强学生的集体荣誉感，体现团结合作的精神，培养学生的注意力、自控能力和欣赏能力。

场地器材：自制小奖品。



1 年 级
第 一 学 期

第 5 课

游 戏 队 列 队 形 老 鹰 捉 小 鸡 集 合 与 解 散 稍 息 与 立 正 向 右 (左) 看 齐

教学过程

一、上课常规（1~2 分钟）

【组织队形】四列横队。

导入语：

1. 队列表演展示。
2. 我们是一个集体。

二、复习队列队形（18~22 分钟）

集合与解散，稍息与立正，向右（左）看齐。

【动作方法】略。

1. 准备。

【组织队形】一路纵队。

【教学步骤】

- (1) 教师：“请给你们队起一个响亮的队名！”
- (2) 学生讨论，确定队名。
- (3) 教师设置参赛顺序及入场方法。
- (4) 学生在教师的指挥下依次入场。
- (5) 师生共同评分。

2. 展示。

【组织队形】站成方形队。

【组织方法提示】

1. 教师带领学生一路纵队入场。
2. 教师提示学生学会观察，懂得欣赏。

【小知识】

预令、动令：□令分预令和动令。□令的前部分，使听□令者注意并准备做动作叫预令。□令的后部分，使听□令者立即做出动作叫动令。预令与动令之间一般都有一定的时间间隔。

【教学重点】

巩固动作。

【教学难点】

与他人合作完成。

【组织方法提示】

每组在交换场地时，必须由教师带领，并安排观看或表演的位置。



【教学步骤】

- (1) 师生共同回顾队列队形的动作及要点。
- (2) 教师讲解展示的方法、规则与评比方法。
- (3) 教师推荐小裁判名单，提示小裁判的职责。
- (4) 学生在组长的指挥下完成队列队形表演任务，组长进行总结。
- (5) 学生鞠躬向老师及“观众”表示感谢。

3. 评比：

- (1) 学生举手实施评分权利，说出评分理由。
- (2) 教师总结各组评分结果，为获奖组和个人颁奖。
- (3) 获奖组和个人谈获奖感言。

三、游戏：老鹰捉小鸡（8~9分钟）

【游戏方法】将学生分成人数相等的若干队，各队在指定的地方排成一路纵队。每队选一人做“老鹰”，一人做“母鸡”，其余学生做“小鸡”。游戏开始，“老鹰”开始捕捉队伍里的最后一只“小鸡”，“母鸡”张开两臂保护身后的“小鸡”，“小鸡”灵巧躲闪。游戏结束后，以被捉到“小鸡”最少的队获胜。

【游戏规则】

1. “老鹰”不能和“母鸡”互相推、拉、扭、抱，不能拖住对方。
2. “老鹰”不能从“母鸡”两臂下钻过，只能从两侧绕过。
3. “小鸡”被“老鹰”拍着，或躲闪时离队，都算“小鸡”被捉，应及时退出游戏。

【组织队形】如图 1-1-5-1 所示。

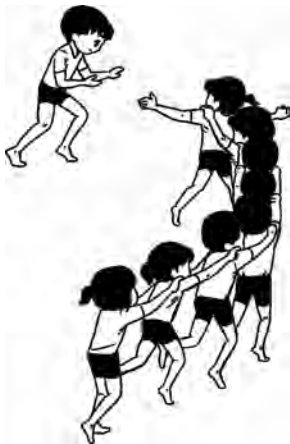


图 1-1-5-1

【教法提示】

创设“表演赛”的情境要适合学生年龄特点。

【游戏方法的拓展】

1. 画一个正方形场地。先挑选四个人做“老鹰”站在场外，再挑选若干“母鸡”站在场内边缘，其余“小鸡”面向老鹰在场内自由活动。游戏开始，“老鹰”立即进场捕捉“小鸡”，场内的“母鸡”张开两臂设法保护“小鸡”，同时“小鸡”设法躲闪。被“老鹰”捉到的“小鸡”应退出游戏。

2. 按学生能力挑选和适时调换“母鸡”和“老鹰”。



【教学步骤】

1. 教师边讲解边给学生示范，并强调游戏规则与注意事项。
2. 学生分组做游戏，教师巡视、指导。
3. 教师小结，讲解角色轮换的方法。
4. 各组轮换角色，游戏继续。
5. 教师总结游戏结果以及学生游戏情况。

四、放松活动 (3~4 分钟)

教师：“如果你很高兴，就用歌声来表达你现在的心情吧！”

【放松活动提示】

应选择适合学生年龄特点的歌曲。

五、结束语 (1~2 分钟)

教师：“这节体育课你学到了什么？”

教学建议

1. 教师鼓励学生，在活动中能与伙伴愉快相处。
2. 教师鼓励学生，对伙伴关心爱护，积极帮助有困难的学生。



第 6 课

队列队形：向左（右）——转 基本体操：《七彩阳光》预备节

教学内容：向左（右）——转 《七彩阳光》预备节

教学目标：1. 掌握向左（右）——转的动作方法，提高学生的方向感；培养良好的身体姿态。
2. 学会广播操中《七彩阳光》的预备节，发展身体协调性和节奏感。
3. 培养学生认真学习、操练的态度和健美的身体形态。

场地器材：自制小奖品。

教学过程

一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：在游戏中认识方向。
2. 队列练习：
 - (1) 稍息、立正。
 - (2) 向右看——齐，向前看。

【上课常规提示】

1. 教师提示学生生活中遇到的方向。如：吃饭时用右手。
2. 教师讲解方向，内容要贴近学生生活。

二、游戏：辨别左右（2~3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师出示方向图，并讲解。如图 1-1-6-1 所示。



图 1-1-6-1

【小知识】

方位是方向位置的简称，它包括东、南、西、北、前、后、左、右等。

2. 学生在教师设置“辨别左右”情景游戏中认识左和右两个方向。
3. 教师导入：学习向左（右）——转的新本领。



三、学习向左（右）——转（9~10 分钟）

【动作方法】听到动令，左（右）脚跟与右（左）脚掌前部同时用力，向左（右）转体 90°，重心落在左（右）脚上，接着，右（左）脚跟向左（右）脚跟靠拢。转动时，两臂不要摆动，上体保持正直。如图 1-1-6-2 所示。

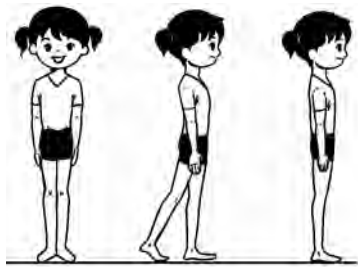


图 1-1-6-2



图 1-1-6-3

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师讲解，结合脚形图做镜面示范“向左——转”动作。如图 1-1-6-3 所示。
2. 学生在教师“左转”和“右靠”口令中体会连贯动作，教师指导。
3. 教师提问：“向右转时应以哪只脚的脚跟和哪只脚脚掌为轴转动？”
4. 学生回答，教师侧面示范。
5. 学生在教师“1”和“2”的口令中连续体会动作，教师指导。
6. 学生在教师设置的“比比看”表演情境中分组依次展示，教师评价。

四、学习《七彩阳光》的“预备节”（18~20

分钟）

【动作方法】见附录 1。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 学生在教师设置“认识自己身体”的情境中，认识头、躯干、上肢和下肢各部位。
2. 学生在“模仿”游戏中，了解徒手操中的“转、举、旋和起落踵”动作术语。
3. 学生在“动作组合”游戏中，体会基本动作，引出《七彩阳光》的“预备节”。

【动作要领提示】

左（右）脚脚跟为轴心，右（左）脚前掌用力蹬地，肩带上体向左（右）转，集中注意勿走神。

【教学重点】

以指定转动方向的脚跟为轴转动，另一脚脚掌为轴辅助转动。

【教学难点】

动作协调一致。

【教法提示】

1. 学生初次尝试转法练习时，教师用手指提示学生方向，也可让学生手贴裤缝的手指指向方向位置。
2. “比比看”表演情境可以让学生依次展示。

【教法提示】

易犯错误：《七彩阳光》预备节中出现“弹性不足，提踵不够”。

纠正方法：增强踝关节的柔韧和力量训练，多做起落踵练习。

【小知识】

动作术语中的“举”包括侧上举、侧下举和侧平举；“旋”包括内旋（手内旋和脚内旋）和外旋（手外旋和脚外旋）；起落踵指脚起落踵。



4. 教师做镜面示范，讲解《七彩阳光》的“预备节”。
5. 学生在教师的提示下，学习“预备节”动作。
6. 学生分组展示，教师评价。

五、放松活动（3~4分钟）

游戏：猫捉老鼠。

【游戏方法】如图 1-1-6-4 所示。

【放松活动提示】

角色数量的制定要适合学生的认知规律。

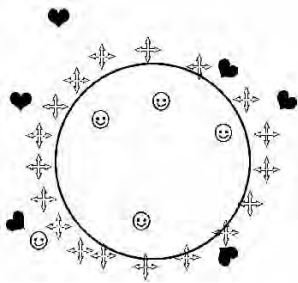


图 1-1-6-4

在平坦的场地上，学生手拉手围成圆形（“老鼠洞”）站立。选出 10~12 个学生，其中 5~6 个学生为“猫”，站在圆圈外；其余 4~5 个学生为“老鼠”，站在圆圈内准备。

发令后，“老鼠”在“老鼠洞”的保护下出“洞”活动，这时“猫”捕捉在“洞”外活动的“老鼠”。如果“老鼠”被“猫”捕捉到，立即与在“老鼠洞”上的任意一个学生换位置。游戏继续进行，到一定时间游戏结束。

六、结束语（1~2分钟）

1. 让学生相互说一说向左转时以哪个脚的脚跟为轴？哪个脚的前脚掌蹬地？
2. 作业：自己会做《七彩阳光》中的“预备节”。



教学建议

1. 教师创设各种“辨别左右方向”的游戏情景时要考虑学校的场地、学生站位等因素。
2. 教师讲解术语时，要结合图片讲解，易于学生理解。



第 7 课

队列队形：踏步走、立定

基本体操：《七彩阳光》伸展运动

教学内容：踏步走、立定 《七彩阳光》伸展运动

教学目标：1. 初步学习踏步走与立定的动作方法，培养学生良好的身体姿态。
2. 学会广播操《七彩阳光》的伸展运动，发展身体协调性和节奏感。
3. 培养学生认真学习、操练的态度和健美的身体形态。

教学过程

一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：

- (1) 我们要有一个健美的体魄。
- (2) 向解放军叔叔学习。

2. 队列练习：向左——转。

二、小游戏：拍手踏步（3~4 分钟）

【游戏方法】学生面对教师站立准备，教师下达“1、2、1”的口令，学生随着“1”的口令有节奏地拍手。

【教学步骤】

1. 教师讲解与示范游戏方法。
2. 学生随教师口令有节奏地拍手。
3. 学生在组长的带领下有节奏地拍手。
4. 教师评价。

三、学习踏步走、立定（10~12 分钟）

【动作方法】如图 1-1-7-1 所示。

原地踏步——走：

听到动令后，先从左脚起步，两脚在原地依次上

【上课常规提示】

教师整队集合（背对阳光、背风，成四列横队），清点人数，检查学生服装。

【准备活动提示】

根据低年级学生有意注意时间短的特点，不宜进行长时间、重复性的练习。踏步、立定练习可多采用个人表演与集体表演等方法，或运用相关游戏进行。

【动作要领提示】

挺胸抬头眼看前方，直臂摆动到胸前。动令落在右脚上，左脚右靠如踏棉。





下起落；腿抬起时，大腿带起小腿，脚尖自然下垂，前脚掌先着地，再过渡到全脚，两臂自然伸直前后摆动。

立——定：

听到动令后（动令落在右脚），左脚在原地踏一步，右脚迅速向左脚靠拢，成立定姿势。

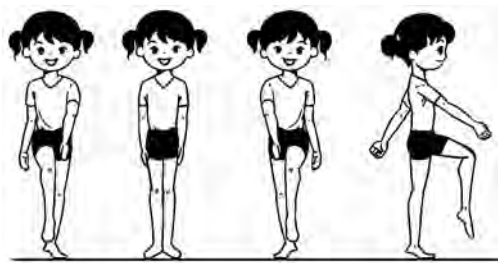


图 1-1-7-1

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范“踏步走”动作方法。
2. 学生在教师提示的节奏中体会“踏步走”动作。
3. 教师讲解：“定”为立定口令中的动令，“定”字落在右脚上，并镜面示范。
4. 学生观察后，在教师的提示中体会“立定”动作。
5. 学生在教师设置“向解放军叔叔学习”的情景游戏中体验“踏步走、立定”动作。
6. 教师评价。

四、学习广播体操《七彩阳光》：伸展运动（18~20分钟）

第一节：伸展运动，见附录1。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 学生在教师带领下复习“预备节”。
2. 教师讲解示范“伸展运动”动作方法。
3. 学生在教师口令提示下体验分解动作。
4. 学生两人一组体验连贯动作。

【教学重点】

原地踏步走：左脚起步抬腿。

立定：动令落在右脚上。

【教学难点】

抬腿轻松自然，落步时要前脚掌先着地；立定时不要落步太重。

【教法提示】

1. 在队列队形练习时，教师要提示学生精神饱满。
 2. 学生体验动作时节奏与步伐都要与教师口令一致；学生抬腿方向要与教师口令相符。
 3. 在拍手游戏中可把“1、2、1”口令与“左、右、左”口令交替使用。
 4. 教师讲解示范时，应采用镜面示范，便于学生观察与模仿。
 5. 教师下达“踏步——走”口令后，学生自己提示“左、右、左”，逐步体会踏步走动作。
 6. 教师下达“立定”口令后，学生自己喊“1、2”或“左、右”口令并立定。
- 【小知识】
- 易犯错误：前点地时屈膝，手臂还原路线不明确。
- 纠正方法：加强肌肉的控制力和方向感的训练，强调动作的路线轨迹。

5. 教师推荐做得好的组示范，师生共同评价。

五、放松活动（2~3 分钟）

模仿吹气球。

六、结束语（1~2 分钟）

作业：练习《七彩阳光》中的“预备节”和“伸展运动”两节广播体操。

【放松活动提示】

教师要用形象的语言，激发学生的想象力，模仿将气球吹大，再吹大……

教学建议

队列队形与基本体操内容比较枯燥，建议教师多让学生在游戏中完成。





第 8 课

队列队形：复习踏步走、立定 基本体操：《七彩阳光》扩胸运动

教学内容：复习踏步走、立定 《七彩阳光》扩胸运动

教学目标：1. 复习踏步走与立定的动作方法，培养学生良好的身体姿态。
2. 学会广播操《七彩阳光》的扩胸运动，发展身体协调性和节奏感。
3. 培养学生认真学习、操练的态度和健美的身体形态。

教学过程

一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：检查你是不是是一名优秀的运动员？
2. 队列练习：
 - (1) 稍息、立正。
 - (2) 向右——转。

二、复习踏步走、立定（9~10 分钟）

【动作方法】见第 7 课时。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师提问：“踏步走时先抬哪条腿？向前摆哪只手臂？”
2. 学生回答问题后，体会动作。
3. 教师继续提问：“听到‘立定’口令的‘定’字后再原地踏几步？”
4. 学生在体会动作后回答问题，教师评价。
5. 教师创设“我是一名优秀的运动员”情境，学生在情景中模仿运动员矫健的步伐。
6. 教师评价每组展示情况。

【教学重点】

原地踏步走：左脚起步抬腿。
立定：动令落在右脚上。

【教学难点】

抬腿轻松自然，落步时要前脚掌先着地；立定时不要落步太重。

三、游戏：萝卜蹲（3~4 分钟）

【组织队形】方形队。

【游戏方法】学生分成人数相等的四个组，面向中心站成正方形。教师为每组命名一种颜色的萝卜。游戏开始，其中一组学生一边齐声说：“（例如）红萝卜蹲，红萝卜蹲，红萝卜蹲完白萝卜蹲”，一边做腿部屈伸动作；其他组学生站立。被点到名字（如白萝卜）的组开始新一轮游戏，若未被点到名字（如蓝萝卜）的组也开始新一轮游戏，如此组（如蓝萝卜）失误一次，应做蹲跳 3~4 次的惩罚动作；随后继续游戏，到达一定时间后游戏结束。如图 1-1-8-1 所示。

【游戏活动提示】

1. 每组萝卜的名称可为红萝卜、黄萝卜、白萝卜和绿萝卜。
2. 做错的组可以有小的惩罚，如做几次深蹲或模仿小动物。
3. 游戏活动时间不宜过长，3 或 4 分钟为宜。

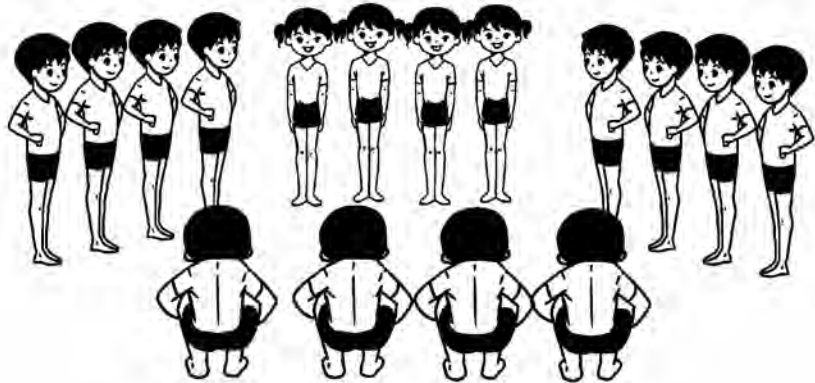


图 1-1-8-1

【游戏规则】

1. 蹲齐。
2. 喊齐。

四、学习广播体操《七彩阳光》：扩胸运动

（19~20 分钟）

【动作方法】见附录 1。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师：“谁能带领大家复习《七彩阳光》预备节和伸展运动？”

【教学要点】

扩胸充分，下肢屈伸有弹性。

【教法提示】

1. 教师讲解示范时应采用镜面与侧面相结合的形式进行，便于学生观察动作。



2. 学生自荐领操员，在教师的口令中复习“预备节”和“伸展运动”动作。
3. 教师讲解并分解示范“扩胸运动”。
4. 学生在教师口令下，体会完整动作。
5. 学生两人一组相互指导，相互学习，体验连贯动作。
6. 学生自荐表演，师生共同评价。

五、游戏：抓手指（3~4分钟）

【游戏方法】如图 1-1-8-2 所示。



图 1-1-8-2

学生两人一组面对面站立，其中一人伸出右掌（掌心向上），另一人伸出右手食指，指向对方同学的掌心。

当教师先说“小鸟……”，学生回答“飞飞”；教师再说“抓”时，“掌心”立即抓“食指”，“食指”快速躲避“掌心”的抓捕。如果“食指”被抓，“掌心”得 1 分并与“食指”互换。游戏继续进行，到一定时间游戏结束，得分多者获胜。

六、结束语（1~2分钟）

- 作业：1. 会做《七彩阳光》广播体操中的第二节扩胸运动。
2. 下一节体育课你能为大家展示一下你的动作吗？



教学建议

1. “萝卜蹲”游戏名称可以改为“水果蹲”，各组名称也可以改为各种水果。
2. 在放松游戏“抓手指”中，人数可由两人一组变为多人一组进行游戏。
3. 队列队形练习时教师要为学生创设一些情境（如在《义勇军进行曲》的伴奏下入场），以此调动学生练习欲望，提高学生兴趣。

2. 易犯错误：扩胸手臂胸平屈位置不准确，弓步膝盖超过脚尖。

纠正方法：加强手臂基本位置的准确性和肌肉的控制力的训练，强调弓步为正确动作。

【游戏提示】

游戏的时间可长可短，根据实际需要进行调整。



第 9 课

队列队形：队列队形比赛

基本体操：《七彩阳光》踢腿运动

教学内容：队列队形比赛 《七彩阳光》踢腿运动

教学目标：1. 巩固所学的队列队形动作，培养学生良好的身体姿态。
2. 学会广播操《七彩阳光》的踢腿运动，发展身体协调性和节奏感。
3. 培养学生认真学习、操练的态度和健美的身体形态。

场地器材：自制小奖牌和小奖品。

教学过程

一、上课常规（3~4 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：我们是一个团结的集体。
2. “萝卜蹲”游戏。

【组织队形】方形队，如图 1-1-9-1 所示。

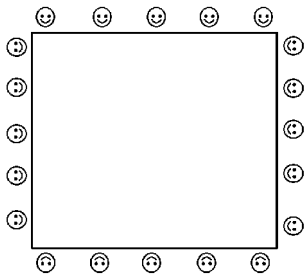


图 1-1-9-1

二、复习队列队形（9~10 分钟）

1. 稍息、立正
2. 向右看——齐、向前——看
3. 向左——转、向右——转
4. 原地踏步——走、立——定

【动作方法】见第 3、第 4、第 6 和第 7 课时。

【动作要点提示】

1. 立正：
头正颈直眼平视，肩平后张
臂下垂；手指并拢自然屈，中指贴





【组织队形】方形队。

【教学步骤】

1. 师生共同回顾学过的队列队形动作，教师提示要点。
2. 教师设置“队列队形表演赛”情景，提示竞赛方法与规则。
3. 学生每组自荐2~3名小裁判，教师说明裁判职责与任务。
4. 学生分组进行表演。
5. 裁判根据各组表演情况打分，教师评价。
6. 学生谈体会，教师总结。

三、学习广播体操《七彩阳光》：踢腿运动

(21~23分钟)

【动作方法】见附录1。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师：“谁是今天的领操员呢？”
2. 学生自荐领操员，全体在教师的口令中复习“预备节”、“伸展运动”和“扩胸运动”动作。
3. 教师讲解示范，提示动作要点。
4. 学生在教师口令下学习“踢腿运动”。
5. 学生推荐展示，师生共同评价。

四、放松活动（2~3分钟）

游戏：“飞飞”。

【游戏方法】学生成圆形队，面向圆心站立准备。游戏开始，教师说出一个动物名称后，学生先判断此种动物是否能飞行，如果能飞则一边说“飞飞”一边原地模仿这种鸟的飞行姿态。如果判断错误，要惩罚一次（如蹲跳起5次），随后游戏继续，到一定时间后游戏结束。如图1-1-9-2所示。

于裤缝线；自然挺胸腹微收，脚跟靠拢尖成八。

稍息：

左脚平移与肩宽，
握右手腕放背后，
挺胸收腹向前看。

2. 向左（右）看齐：

转头向左（右）眼看腮，通视全线别站歪，对正看齐要站好，仅除排头一人外。

向前看：

头转正，眼向前，余光还要看全线。身体立正要站好，全队需成一个面。

3. 向左（右）转：

左（右）腿脚跟为轴心，右（左）脚前掌用力蹬，肩带上体向左（右）转，集中注意勿走神。

4. 原地踏步——走：

挺胸抬头眼看前，直臂摆臂到胸前。

立——定：

听到动令左脚踏，右脚迅速去靠拢。

【教法提示】

1. 教师的口令节奏不要过快。
2. 教师明确动作标准后，再让学生推荐同学展示。

【放松活动提示】

由于学生认知能力低，游戏前两次教师可以参与游戏，并作提示，以此达到活跃课堂气氛的目的。

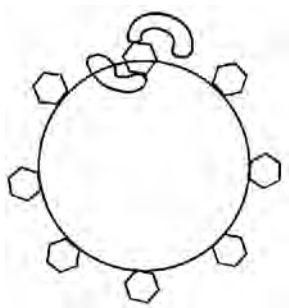


图 1-1-9-2

五、结束语（1~2 分钟）

作业：会做广播体操《七彩阳光》中的预备节、伸展运动、扩胸运动和踢腿运动。

教学建议

队列练习不仅能够培养学生良好身体形态，促进身体正常的生长发育，而且是增强学生组织纪律性、集体荣誉感的重要教学内容。教师应在日常教学中注重队列训练，养成规范的课堂常规习惯。





第10课

基本体操：《七彩阳光》体侧运动 技巧：左右滚动

教学内容：《七彩阳光》体侧运动 左右滚动

教学目标：

1. 学会广播操《七彩阳光》体侧运动，发展学生身体协调性，培养音乐节奏感和自我表现能力。
2. 掌握左右滚动方法，能简单叙述动作要领，发展身体灵巧、协调等基本活动能力和肌肉力量。
3. 使学生培养学生勇敢精神和自我保护意识，培养学生参与活动的兴趣和良好身体姿态。

场地器材：小垫子若干块、大垫子1块、录音机、广播操磁带。

教学过程

一、上课常规（3~5分钟）

【组织队形】成二列或四列横队。

1. 常规（略）。
2. 队列练习：集合、解散、看齐。

二、学习广播体操《七彩阳光》：体侧运动

（15~16分钟）

【动作方法】见附录1。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师带领学生复习《七彩阳光》前三节（1~2次）。
2. 教师对学生不规范的动作进行逐一指导（1~2次）。
3. 教师带领学生分解学习第四节体侧运动（练习次数根据学生的实际学习情况而定）。
4. 学生两人一组相互指导，体会连贯动作。
5. 教师带领学生练习广播操1~4节（1~2次）。
6. 教师进行小结（以表扬鼓励为主）。

【教学要点】

体侧动作拉伸充分，动作轻快，有节奏。

【教法提示】

1. 学生初步学会广播操的动作方法后，仍会出现个别动作做不到位的现象。需要反复练习，强化动作。

2. 易犯错误：手臂侧摆位置不准确，侧拉伸不充分。

纠正方法：加强手臂基本位置的准确性和肌肉的控制力练习。

3. 鉴于学生模仿能力强的特点，教师可多采用镜面示范或请做得好的学生示范等，让学生进行模仿。



三、辅助活动 (3~4 分钟)

【组织队形】四列横队。

【动物模仿操】

1. 乌龟动头 (头部运动)。
2. 青蛙游泳 (肩部运动)。
3. 金蛇摆尾 (腰部运动)。
4. 海豚顶球 (腹背运动)。
5. 仙鹤独舞 (活动腕、踝关节)。

四、学习左右滚动 (10~12 分钟)

【动作方法】仰卧或俯卧垫上,两臂上伸(或前屈肘)。以俯卧向左侧滚动为例,身体重心向左侧,同时右手臂、右腿用力推、压垫,左肩、左髋部先触垫,滚动一周后还原。如图 1-1-10-1 所示。

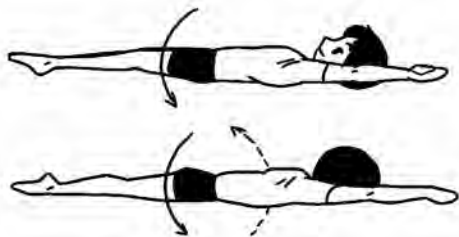


图 1-1-10-1

【组织队形】如图 1-1-10-2 所示。

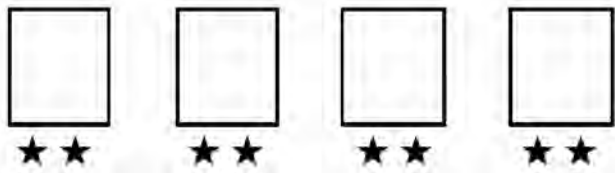


图 1-1-10-2

【教学步骤】

1. 学生做站立左、右旋转一周练习。
2. 学生仰卧,两腿屈膝,两手抱小腿,连续做左、右滚动练习 (3 次)。
3. 教师讲解示范直体滚动。
4. 学生仰卧或俯卧,直臂上伸向一个方向做滚动练习 (3 次)。
5. 学生仰卧或俯卧,直臂上举持球或两脚加轻物滚动一定距离后折返滚动回来 (3 次)。

【小知识】

技巧是反映在古代歌舞、戏剧、杂技和流传民间的运动。出土的西汉乐舞杂技陶俑中,就有手倒立、后手翻、桥空翻等动作。

【教学重点】

绷膝绷脚面、身体挺直。

【教学难点】

肩、腕、腰协调用力。

【组织方法提示】

根据本校实际情况,可每两人一块小垫子或每组一块大垫子,依次轮换练习。

【教法提示】

保护与帮助方法:

蹲立或单腿跪立练习者一侧,一手扶肩部,一手扶腕部,顺势给予助力,用力不要过猛。



五、放松活动（3~4分钟）

游戏：吹气球。

【组织队形】成二列或四列横队集合。

六、结束语（1~2分钟）

1. 教师总结：表扬好人好事，布置课下练习，收放器材。
2. 师生再见。

【放松活动提示】

教师带领学生模仿用力吹气球和气球“撒气”的样子。提示学生气球“撒气”时要尽量放松。



教学建议

学生掌握左、右滚动后可以采取拓展练习，如两人一组，头与头相对，手臂伸直两手互握，仰卧或俯卧垫上，两人同时协作左、右滚动。可以提高左、右滚动的难度，激发学生练习兴趣。



第 11 课

基本体操：《七彩阳光》体转运动 技巧：前后滚动

教学内容：《七彩阳光》体转运动 前后滚动

教学目标：1. 学会广播操《七彩阳光》体转运动，发展学生身体协调性，培养音乐节奏感和自我表现能力。

2. 学会前后滚动低头、团身、抱小腿的滚动方法，发展学生柔韧、灵敏等身体素质和空间定位、定向等能力。

3. 加强学生的自我保护意识，培养学生参与活动的兴趣和良好身体姿态。

场地器材：小垫子若干块、大垫子 1 块、沙包或手绢、录音机、广播操磁带。

教学过程

一、上课常规 (3~5 分钟)

【组织队形】成二列或四列横队。

1. 常规（略）。
2. 队列练习：集合、解散、看齐。

二、学习广播操《七彩阳光》：体转运动 (14~15 分钟)

【动作方法】见附录 1。

【教学步骤】

1. 教师带领学生复习《七彩阳光》前四节（1~2 次）。
2. 教师对学生不规范的动作进行逐一指导（1~2 次）。
3. 教师带领学生分解学习第五节体转运动（练习次数根据学生的实际学习情况而定）。
4. 教师带领学生练习广播操 1~5 节（1~2 次）。
5. 教师进行小结（以表扬鼓励为主）。

三、辅助活动 (3~4 分钟)

【组织队形】如图 1-1-11-1 所示。

【教学要点】

转体充分有力度，伸膝、体转配合协调。

【教法提示】

易犯错误：伸膝、转体节奏不一致，手臂触肩过早屈臂，转体不充分。

纠正方法：加强身体协调性练习，分解练习摆臂触肩的动作，体会路线和节奏。





图 1-1-11-1

1. 模仿操:

- (1) 头部运动: 要求用头模仿笔写简单的汉字, 如: “上、下、中、天” 等。
- (2) 肩部运动: 要求模仿“蝶、仰、蛙、自”四种泳姿。
- (3) 腹背运动: 要求“模仿大象洗澡, 双手互握当象鼻”。
- (4) 下蹲运动: 要求“模仿小刺猬遇到危险时团身的样子”。
- (5) 活动腕踝关节。

2. 辅助练习:

- (1) 头部运动。
- (2) 下蹲运动。
- (3) 小兔跳跃。

四、学习前后滚动 (12~13 分钟)

【动作方法】如图 1-1-11-2 所示。

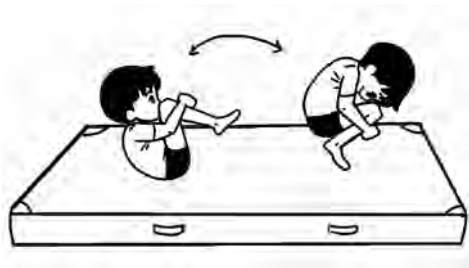


图 1-1-11-2

背对垫子, 蹲撑、低头、膝靠近胸部; 然后两手和脚协调用力向后推、蹬垫子滚动, 两手迅速抱小腿, 尽量团身, 使臀、腰、背、肩、颈部依次着垫; 当头的后部着垫时, 立刻压小腿向前回滚, 恢复成蹲撑姿势。

【保护与帮助方法】如图 1-1-11-3、图 1-1-11-4 所示。

【动作要领提示】

身体团紧似球, 向后滚动时低头, 抱小腿向上翻臀; 向前滚动时, 迅速压小腿。

【教学重点】

团身紧似球。

【教学难点】

向前滚动时, 迅速低头压小腿。

【组织方法提示】

1. 练习前认真做好准备活动, 特别是颈部、肩部的活动一定要充分。

2. 根据学校实际器材数量进行分组, 保证课上练习密度。

【教法提示】

易犯错误 1: 团身不紧。

纠正方法: 腹部夹包滚动。

易犯错误 2: 回滚后, 未能成蹲撑姿势。

纠正方法: 在斜坡上练习, 反复体会向前滚动时, 迅速压小腿、低头动作。



图 1-1-11-3



图 1-1-11-4

单腿跪立于练习者一侧，当练习者向后滚动时，一手扶肩，一手托臀；当练习者向前滚动时，一手压脚背，一手托背部。

【组织队形】如图 1-1-11-1 所示。

【教学步骤】

1. 教师提问“什么形状的物体易于滚动？”学生尝试练习并展示动作（3~5 次）。
2. 教师点评后，带领学生做全蹲，两手抱小腿、低头团身动作（3~5 次）。
3. 教师讲解、示范前后滚动的动作方法（2~4 次）。
4. 学生两人一组相互保护、帮助，体会臀、腰、背、肩、颈部依次着垫顺序（5 次 × 3 组）。
5. 请同学到前面示范（1~2 次）。
6. 学生两人一组进行练习，相互观察、指导，教师巡视指导（5 次 × 3 组）。

五、放松活动（3~4 分钟）

游戏：吹大、小气球。

【组织队形】成两列或四列横队集合。

六、结束语（1~2 分钟）

1. 同学们能不能相互说一说向后滚动时，身体依次着垫的部位？
2. 作业：哪些小动物能做翻滚动作？翻滚的时候像什么？

【放松活动提示】

教师带领学生模仿用力吹气球和气球“撒气”的样子。提示学生气球“撒气”时要尽量放松。

教学建议

1. 可将踏板放在垫子下面造成斜坡状，帮助学生练习前后滚动。
2. 根据学校器材数量进行分组，尽量保证学生的练习次数。
3. 提高学生相互保护与帮助的意识，避免伤害事故的发生。



第12课

基本体操：《七彩阳光》腹背运动 技巧：前滚翻直腿坐

教学内容：《七彩阳光》腹背运动 前滚翻直腿坐

教学目标：

1. 学会广播体操《七彩阳光》腹背运动，发展学生身体的柔韧性和协调性，培养学生音乐节奏感和自我表现能力。
2. 初步学会前滚翻直腿坐动作方法，体会滚翻时身体各部分依次着垫后成直腿坐的动作，发展灵敏、协调素质。
3. 提高学生自我保护能力，培养学习体育的兴趣。

场地器材：录音机1台、垫子若干、广播操磁带。

教学过程

一、上课常规（3~5分钟）

【组织队形】成二列或四列横队。

1. 导入语：“同学们，今天我们将要学习的内容是前滚翻直腿坐，希望同学们专心听、认真看、仔细想、刻苦练。”
2. 队列练习：集合、解散、看齐。

二、学习广播体操《七彩阳光》：腹背运动（11~12分钟）

【动作方法】见附录1。

【教学步骤】

1. 教师带领学生复习《七彩阳光》前五节（1次）。
2. 教师对学生不规范的动作进行逐一指导（1~2次）。
3. 教师带领学生分解学习第六节腹背运动（练习次数根据学生的实际学习情况而定）。
4. 教师带领学生练习广播操1~6节（1~2次）。
5. 教师进行小结（以表扬鼓励为主）。

三、辅助活动（3~4分钟）

【组织队形】弧形队。

【教学要点】

动作连贯，有节奏，体前屈充分。

【教法提示】

易犯错误：体前屈90°位置不准确，全蹲，起踵。

纠正方法：加强躯干的柔韧和力量练习。



1. 模仿操:

- (1) 头部运动: 要求用头模仿笔写简单的汉字, 如: “上、下、中、天” 等。
- (2) 肩部运动: 要求模仿“蝶、仰、蛙、自”四种泳姿。
- (3) 腹背运动: 要求“模仿大象洗澡, 双手互握当象鼻”。
- (4) 下蹲运动: 要求“模仿小刺猬遇到危险时团身的样子”。
- (5) 活动腕踝关节。

2. 辅助练习:

- (1) 头部运动。
- (2) 下蹲运动。
- (3) 小兔跳跃。

四、学习前滚翻直腿坐 (14~15 分钟)

【动作方法】蹲撑, 两手撑垫, 同时屈臂、低头; 然后两脚蹬地、提臀收腹, 重心前移团身向前滚动。前滚时, 枕骨、颈肩、背、腰、臀部依次触垫, 接着直腿坐于垫上。如图 1-1-12-1 所示。

【动作要领提示】

低头、提臀、蹬地。

【教学重难点】

含胸低头。

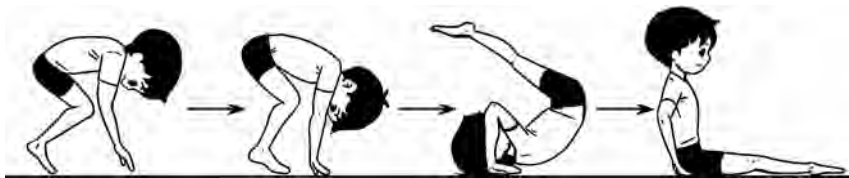


图 1-1-12-1

【保护与帮助方法】如图 1-1-12-2 所示。



图 1-1-12-2

单腿跪立于练习者一侧, 一手扶肩, 一手托臀, 帮助练习者团身向前翻滚。

【组织队形】弧形队。

【教学步骤】

1. 学生复习前后滚动动作, 教师提示学生低头、团身 (1~2 次)。

【保护与帮助方法提示】

提高保护与帮助学生的责任意识, 保证练习效果。

【组织方法提示】

1. 每块垫子之间要保持有 50~80 厘米的间隔距离。
2. 学生必须在教师统一口令下体验。

【教法提示】

1. 头顶着垫子。
 - (1) 提示: 低头、收下颌, 眼看胸。
 - (2) 帮助者手扶练习者头后部使其枕骨着垫, 或下颌夹手绢练习。



2. 教师镜面和侧面示范，并讲解前滚翻动作方法与要点（1~2次）。

3. 学生在教师的提示下体验蹲撑、提臀低头动作（3~4次）。

4. 学生两人一组练习，相互观察与帮助（2~3次）。

5. 教师提问：“请你认真观察，老师在做前滚翻时头的哪个部位触及垫子？”教师做镜面示范（1~2次）。

6. 学生下颌夹手绢或衣领，在前滚翻中体会含胸低头动作（2~3次）。

7. 学生体验连贯动作，教师个别帮助指导（4次×2组）。

五、放松活动（3~4分钟）

游戏：放爆竹。

【组织队形】散点练习。

【游戏方法】模仿爆竹点燃、爆炸和纸片空中飘散的情景。

六、结束语（1~2分钟）

作业：会做广播操《七彩阳光》腹背运动。



教学建议

教师要密切关注学生前滚翻练习情况，根据学生的实际水平，可逐渐增加练习次数。

2. 动作顺序。

（1）预备动作：侧平举（男生）或右臂上举（女生）。

（2）蹲撑。

（3）直腿低头。

（4）蹬地向前滚。

（5）并腿坐于垫上。

【小知识】

练习滚翻时，人体的前庭器官受到了强烈的刺激会出现头晕、恶心的症状。经常从事体育锻炼的人，刺激前庭器官引起的机能反应会逐渐减轻，滚翻和转体后的不良反应也就减轻了，甚至不会出现任何反应。

【放松活动提示】

1. 游戏者不得随意跑动。

2. 游戏时注意不能碰撞“左邻右舍”，确保游戏安全。



第13课

基本体操：《七彩阳光》跳跃运动 技巧：前滚翻成屈腿坐撑

教学内容：《七彩阳光》跳跃运动 前滚翻成屈腿坐撑

教学目标：1. 学会广播体操《七彩阳光》跳跃运动，发展学生身体协调性，培养学生的节奏感和自我表现能力。

2. 初步学会前滚翻成屈腿坐撑的动作方法，体会滚翻时身体各部分依次着垫子后成屈腿坐撑的动作，发展灵敏、协调素质。

3. 提高学生自我保护能力，培养学生学习体育的兴趣。

场地器材：录音机1台、垫子若干、广播操磁带。

教学过程

一、谈话导入（2~3分钟）

【组织队形】成二列或四列横队。

导入语：

“同学们，你们最爱看什么项目的体育比赛？比如篮球、足球、跳水、乒乓球、体操比赛……”

“老师最爱看的是体操比赛！前滚翻是体操里最基础的动作之一，看一看，这节课谁能学会前滚翻！”

二、学习广播体操《七彩阳光》：跳跃运动（12~13分钟）

【动作方法】见附录1。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师带领学生复习《七彩阳光》前六节（1次）。

2. 教师对学生不规范的动作进行逐一指导（1~2次）。

3. 教师带领学生分解学习第七节跳跃运动（练习次数根据学生的实际情况而定）。

4. 教师带领学生练习广播操1~7节（1~2次）。

5. 教师进行小结（以表扬鼓励为主）。

【小知识】

伍：二列或二列以上的横队前后重叠的两个以上的学生叫一伍。

【教学要点】

动作轻快、有弹性。

【教法提示】

易犯错误：手臂动作僵硬，膝、踝关节弹性不够。

纠正方法：加强弹力和落地技术练习，强调腕、膝、踝关节的协调缓冲。





三、辅助活动 (3~4 分钟)

【组织队形】弧形队，如图 1-1-13-1 所示。

1. 模仿操：

(1) 头部运动：要求用头模仿笔写简单的汉字，如：“上、下、中、天”等。

(2) 肩部运动：要求模仿“蝶、仰、蛙、自”四种泳姿。

(3) 腹背运动：要求“模仿大象洗澡，双手互握当象鼻”。

(4) 下蹲运动：要求“模仿小刺猬遇到危险时团身的样子”。

(5) 活动腕踝关节。

2. 辅助练习：

(1) 头部运动。

(2) 下蹲运动。

(3) 小兔跳跃。

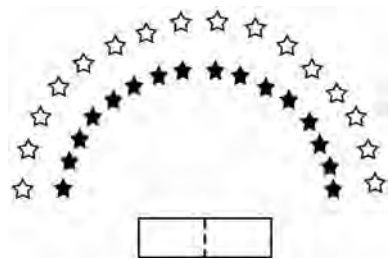


图 1-1-13-1

四、学习前滚翻成屈腿坐撑 (13~14 分钟)

【动作方法】蹲撑，提踵，两手撑垫，同时屈臂、低头，身体重心前移；然后两脚蹬地、提臀收腹团身，使枕骨、颈、肩、背、腰、臀依次着垫向前滚翻成屈腿坐撑姿势。如图 1-1-13-2 所示。

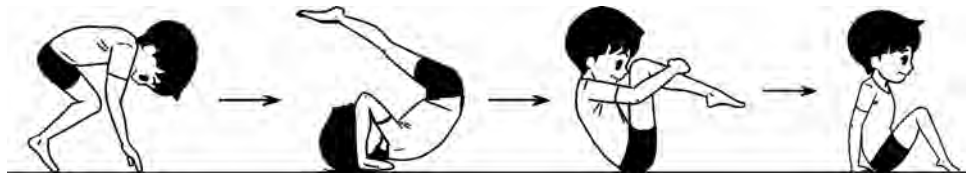


图 1-1-13-2

【保护与帮助方法】单腿跪立于练习者一侧，一手托肩，一手压小腿，必要时扶腰、背，帮助练习者成屈腿坐撑。

【教学步骤】

1. 学生做“小摇篮”：两手抱小腿在同学帮助下前后滚动 (3~4 次)。

2. 教师讲解示范前滚翻成屈腿坐撑动作方法。

3. 学生集体练习原地蹲撑、身体重心前移的蹬地伸腿、提臀练习，但不做翻滚的动作。如图 1-1-13-3

【教学重点】

团紧身。

【教学难点】

滚动直。

【教法提示】

1. 易犯错误：头顶着地。

纠正方法：

(1) 语言提示：低头、收下颌，眼看胸。

(2) 帮助者手扶练习者头后部使其枕骨着垫。

所示(3~4次)。

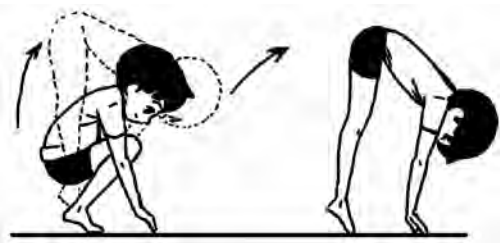


图 1-1-13-3

4. 学生分组复习前滚翻直腿坐撑(2~3次)。
5. 学生练习前滚翻成屈腿坐撑(3~5次×2组)。
6. 教师纠正错误后,学生继续练习(3~5次×2组)。
7. 教师总结。

五、放松活动(3~4分钟)

小游戏:让我们荡起双桨。

【组织队形】学生两人一组。

【游戏方法】学生两人一组,双手相互搭在同伴肩上,臀部坐在同伴脚面上,身体前后摆动,相互配合向同一个方向行进。

六、结束语(1~2分钟)

向课中帮助过你的同学道谢,教育学生与同伴友好相处。

2. 教学中,可在垫子下放踏板,利用斜坡做由高到低的前滚翻成屈腿坐撑。

3. 通过本教材的学习,学生初步掌握前滚翻时,两脚蹬地伸腿、团身的基本动作,为以后学习前滚翻成蹲撑打下良好基础。

【放松活动提示】

两人相互协同配合,平稳向同一方向行进。

教学建议

1. 前滚翻教学中要使学生掌握正确的滚翻方法,提高学生运用所学动作进行自我保护的意识。
2. 建立课堂常规,如摆放垫子、收放器材等。
3. 提高学生保护与帮助的意识,避免伤害事故的发生。





第14课

基本体操：《七彩阳光》整理运动 技巧：前滚翻

教学内容：《七彩阳光》整理运动 前滚翻

- 教学目标：**
1. 学会广播操《七彩阳光》整理运动，发展学生身体协调性，培养音乐节奏感和自我表现能力。
 2. 初步学会前滚翻动作方法，体会滚翻时团身紧的动作，发展灵敏、协调素质，提高滚翻能力。
 3. 培养学会勇敢精神和自我保护意识。

场地器材：小垫子若干块、大垫子1块、沙包或手绢、录音机、广播操磁带。

教学过程

一、上课常规（3~5分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 常规（略）。
2. 队列练习：集合、解散、看齐。

二、学习广播操《七彩阳光》：整理运动（12~15分钟）

【动作方法】见附录1。

【教学步骤】

1. 教师带领学生复习《七彩阳光》前七节（1次）。
2. 教师对学生不规范的动作进行逐一指导（1~2次）。
3. 教师带领学生分解学习第八节整理运动（练习次数根据学生的实际情况而定）。
4. 教师带领学生练习广播操《七彩阳光》（1~2次）。
5. 教师进行小结（以表扬鼓励为主）。

三、辅助活动（3~4分钟）

【组织队形】弧形队。

【教学要点】

动作放松，轻快流畅，调整呼吸。

【教法提示】

易犯错误：动作僵硬，踢腿时转上体。

纠正方法：加强动作协调性练习，强调沉肩、沉肘。



1. 模仿操：

(1) 头部运动：要求用头模仿笔写简单的汉字，如：“上、下、中、天”等。

(2) 肩部运动：要求模仿“蝶、仰、蛙、自”四种泳姿。

(3) 腹背运动：要求“模仿大象洗澡，双手互握当象鼻”。

(4) 下蹲运动：要求“模仿小刺猬遇到危险时团身的样子”。

(5) 活动腕踝关节。

2. 辅助练习：

(1) 头部运动。

(2) 下蹲运动。

(3) 小兔跳跃。

【教法提示】

教师进行“模仿操”时动作要舒展、大方、形象。

四、学习前滚翻（12~13 分钟）

【组织队形】弧形队。

【动作方法】蹲撑，两手撑垫，同时屈臂、低头；然后两脚蹬地、提臀收腹，重心前移团身向前滚动。前滚时，枕骨、颈肩、背、腰、臀部依次触垫，然后抱小腿团身成蹲撑。如图 1-1-14-1 所示。

【教学重点】

低头、收下颌，眼看胸团身。

【教学难点】

团紧身。



图 1-1-14-1

【保护与帮助方法】单腿跪立于练习者一侧，一手托肩，一手压小腿，必要时扶腰、背，帮助练习者成蹲撑。但要避免助力过猛。如图 1-1-14-2、图 1-1-14-3 所示。

【教学提示】

易犯错误 1：手撑地过远，或两手不平行，向前移动。



图 1-1-14-2

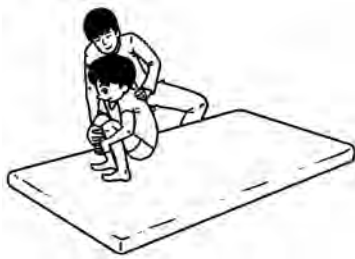


图 1-1-14-2



【教学步骤】

1. 学生复习前后滚翻动作，教师提示学生低头、团身（3~5次）。
2. 教师讲解前滚翻动作方法与要点（1~2次）。
3. 学生练习两臂侧平举后成蹲撑动作（2次×2组）。
4. 学生在教师的提示帮助下练习前滚翻（2次×3组）。
5. 学生两人一组练习前滚翻（4次×2组）。
6. 请完成动作好的学生示范展示（2~3次）。
7. 学生按能力分组继续练习（4次×2组）。

五、放松活动（3~4分钟）

【组织队形】学生两人一组散点站立，如图 1-1-14-4 所示。



图 1-1-14-4

六、结束语（1~2分钟）

1. 教师总结：表扬好人好事，布置课下练习任务，收放器材。
2. 师生再见。

教学建议

1. 在前滚翻练习中，如果错误动作人数较多时，可让学生之间相互保护帮助纠正动作，但是做保护帮助的学生必须掌握帮助的方法与要领，避免出现伤害事故。
2. 技巧练习前，教师要加强学生的安全教育，提高学生的安全意识。

纠正方法：在垫子适当位置画标志线或放标志物（绳、带等），帮助者按住练习的手加以限制，头触垫时再离开。

易犯错误 2：滚翻过程中，一臂过早离开支撑点回收，身体向侧滚动。

纠正方法：

（1）提示：两手同时支撑和离垫。

（2）帮助者在早离手的一侧，一手扶手，一手托肩。

【放松活动提示】

学生两人一组。一人趴在垫子上，另一人轻拍其肩部、背部、腰部、臀部，相互轮换放松。



第15课

技巧：前滚翻 游戏：骑骏马

教学内容：前滚翻 骑骏马

教学目标：1. 初步学会前滚翻的动作方法，体会滚翻后成蹲撑的动作，发展柔韧、灵敏等身体素质，提高空间定位、定向能力。
2. 学生在游戏中发展下肢力量和身体协调性，提高弹跳能力和灵敏性。
3. 激发学生相互竞争和自我保护意识，培养学生注意力和勇敢精神。

场地器材：大垫子1块、小垫子若干。

教学过程

一、上课常规 (3~4 分钟)

【组织队形】成二列或四列横队。

1. 常规（略）。
2. 队列练习：向左——转、向右——转。

二、准备活动 (6~7 分钟)

1. 基本部位操。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录2。

2. 辅助练习：

- (1) 头部运动。
- (2) 团紧身，如图1-1-15-1所示。



图 1-1-15-1

【队列练习提示】

站姿规范，精神饱满。

【准备活动提示】

1. 辅助练习的目的是为解决前滚翻中蹬地、团紧身的要点作铺垫。
2. 辅助练习次数以2~3次为宜或4×8拍为宜。

【教学重点】

蹬地、推手。

【教学难点】

团身抱腿。





(3) 小兔跳跃（蹬地），如图 1-1-15-2 所示。

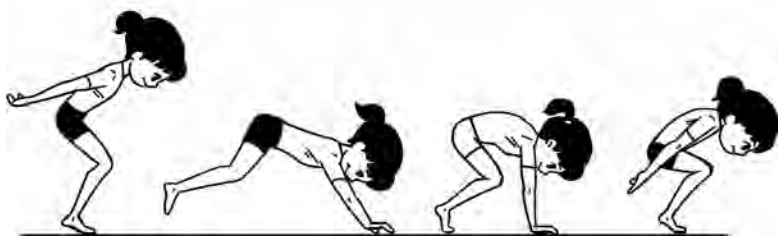


图 1-1-15-2

三、学习前滚翻（14~15 分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】弧形队。

【教学步骤】

1. 教师做镜面和侧面示范前滚翻动作方法，讲解动作要点（1~2 次）。
2. 学生练习下颚夹包前滚翻（2 次×3 组）。
3. 学生练习前滚翻后手触前方地面（2 次×2 组）。
4. 学生练习前滚翻成蹲撑（2 次×2 组）。
5. 学生两人一组相互观察、保护、帮助进行练习（2 次×3 组）。

四、游戏：骑骏马（10~11 分钟）

【组织队形】如图 1-1-15-3 所示。

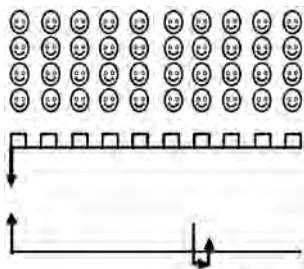


图 1-1-15-3

【游戏方法】在平坦的场地上画两条间隔 5~8 米的平行线，分别为起（终）点和折返点。学生分成 4~5 人一组，成一路纵队站在起（终）点线后，其中每组第一个学生骑在“马”（小竹棍）上，手抓马鬃

【组织方法提示】

1. 每块垫子之间要保持在 50~80 厘米的间隔距离。
2. 学生必须在教师统一口令下体验。

【教法提示】

1. 学生可以个人或结伴进行自主练习，但教师要控制练习节奏。
2. 前滚翻易犯错误：头顶着垫子。

纠正方法：

- (1) 提示：低头、收下颌，眼看胸。
- (2) 帮助者手扶练习者头后部使其枕骨着垫，或下颌夹手绢练习。

【小知识】

我国共有 56 个民族，其中蒙古族又称“马背上的民族”。

【教法提示】

1. 游戏前教师要加强培养学生遵守纪律的意识。
2. 学生在游戏中教师要时刻注意学生的安全事项，以免发生事故。
3. “骑骏马”游戏运动量较大，建议路程不要超过 10 米，游戏次数以 1~2 次为宜。

(双手握住竹棍一端) 准备。如图 1-1-15-4 所示。

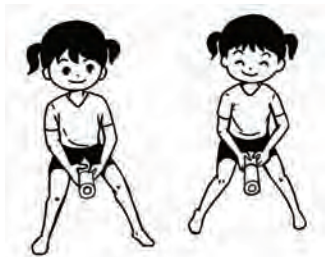


图 1-1-15-4

发令后, 每组第一名学生骑“马”快跑(双腿夹住竹棍, 双脚同时向前跳跃), 到折返点后快速返回, 把“马”传递给第二个学生, 游戏继续进行, 以每组最后一名学生先到终点的组获胜。

【游戏规则】

1. “骑马”快跑时, 双脚要同时向前跳跃。
2. “马”必须过“折返点”才能返回。

【教学步骤】

1. 教师提示“骑马”的动作方法, 并采用镜面示范。
2. 学生分组依次体验, 教师观察并指导。
3. 教师讲解游戏方法与规则。
4. 学生游戏时, 本组学生相互鼓励(1~2次)。
5. 教师观察各组游戏情况, 及时判断游戏结果。

五、拍打放松(3~4分钟)

【组织队形】学生两人一组散点站立。

六、结束语(1~2分钟)

思考: 你还知道哪些前滚翻的方法?

【游戏方法的拓展】

1. “骏马”可用体操棍代替。
2. 游戏路线可改为面对面、“S”形、“Z”形……



【放松活动提示】

同第 14 课。

教学建议

教师要向学生强调, 前滚翻练习是蹲撑开始, 蹲撑结束。



第16课

韵律舞蹈：闪烁的小星星 游戏：春种秋收

教学内容：闪烁的小星星 春种秋收

教学目标：1. 学会在音乐的伴奏下，做头、手、脚的基本部位练习，提高身体协调性及动作节奏感。
2. 学生在游戏中发展灵敏意识，提高上下肢的协调配合能力及奔跑能力。
3. 增强学生创造力及集体主义精神，培养学生想象力和敢于表现的精神。

场地器材：录音机、小桶4个、沙包16~20个。

教学过程

一、上课常规（3~5分钟）

【组织队形】成二列或四列横队。

队列练习：向左——转、向右——转。

二、准备活动（4~6分钟）

1. 基本部位操。

【组织队形】成二列或四列横队。

【动作方法】见附录2。

2. 辅助性练习：坐位体前屈（小桌可替换成小垫子），如图1-1-16-1所示。

【小知识】

柔韧性是指人体完成动作时，关节、肌肉、肌腱和韧带的伸展能力。坐位体前屈是发展柔韧性练习的一种练习方法。



图 1-1-16-1

三、韵律舞蹈：闪烁的小星星（16~17分钟）

【动作方法】预备姿势：正步位，双手在体侧下

【教学重点】

基本部位准确。

【教学难点】

动作协调，节奏准确。

方压腕。

前奏：原地小碎步，同时双手每小节1次压腕，如图1-1-16-2所示。

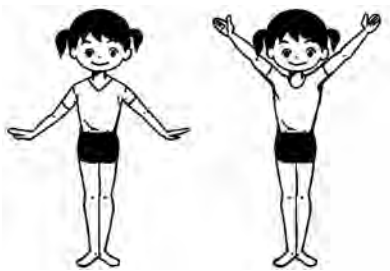


图 1-1-16-2

①~②：以脚跟为轴打开成小八字位，同时双手叉腰，头经“低头”至“正头”位。

③~④：头向右、左各偏转1次。

⑤~⑥：脚成大八字位，同时头经“低头”至“仰头”位。

⑦~⑧：头向右、左各仰转1次（①~⑧如图1-1-16-3和图1-1-16-4所示）。

⑨~⑩：收右脚丁字步位，同时双手斜上方摊手（如图1-1-16-2所示）。



头的基本动作

图 1-1-16-3



脚的基本动作

图 1-1-16-4

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师一边镜面示范一边讲解（1~2次）。
2. 学生在教师带领下分解练习（3次×3）。
3. 教师带领学生在音乐的伴奏下进行练习（3次）。

【教法提示】

头的基本动作：如图1-1-16-3所示。

1. 正头：颈部自然挺直，眼看1点中。

2. 仰头：颈部后屈，眼看1点上。

3. 低头：颈部前屈，眼看1点下。

4. 转头：颈沿垂直轴左（右）转动。

5. 偏头：颈部左（右）侧屈。

脚的基本动作：如图1-1-16-4所示。

1. 正步：双脚并拢，脚尖对1点。身体重心在两脚之间。

2. 小八字步：在正步位的基础上，两脚尖打开分别向1点和8点。

3. 大八字步：在小八字步的基础上，两脚跟间距一只脚。重心在两脚中间。

4. 丁字步：一只脚跟靠在另一支脚弓内侧，如同一丁字，两脚中间夹角为90°。





四、游戏：春播秋收（12~13分钟）

【组织队形】如图 1-1-16-5 所示。

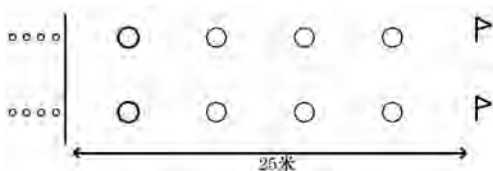


图 1-1-16-5

【游戏方法】在场地上画一条起跑线，前方 25 米处放置标杆为折返点，起跑线与折返点间画 4 个相距 5 米的圆圈，学生分成人数相等的几队，正对圆圈站在起跑线后，每队排头手持一个小桶，桶内各放 4 个沙包。

游戏开始，教师发令后，各组第一人迅速跑出，依次将桶中的沙包放进圆圈，绕过折返点跑回，将小桶交给第二个人，然后站在排尾；第二人按照上述方法，将圆圈中的沙包收进桶中，依次进行，以先完成任务的队为胜。

【游戏规则】

1. 起跑前必须站在起跑线后，不得踏线。
2. 听到口令后，每组第一人才能起跑，其余人接过小桶后才能越过起跑线。
3. 播种时，沙包必须放在圆圈内，如果滚出圆圈内，要拾回来放好后再继续跑。

【教学步骤】

1. 教师创设“春播秋收”的情景。
2. 教师讲解游戏方法与规则，并与学生一同示范。
3. 学生分组体会游戏，本组学生相互鼓励（1~2次）。
4. 教师对游戏结果进行评价，再次强调规则后，继续游戏（1~2次）。
5. 教师：“你了解耕种的常识吗？请向大家介绍一下！”

五、结束语（1~2分钟）

作业：能把今天学的舞蹈表演给你的爸爸和妈妈吗？

【教法提示】

1. 按照教师手势或口令做快跑急停游戏。
2. 教师根据学生的实际水平，适当调节起跑线与折返点之间的圆圈个数和圆圈大小。

【游戏方法的拓展】

1. 圆圈可以由铁环、呼啦圈代替。
2. 圆圈的位置可以由直线摆放变为曲线或集中摆放成各种图形。
3. 小桶和沙包根据本校条件可用篮子、纸板、纸球、木块代替。
4. 游戏形式可改成迎面接力、障碍接力等。

教学建议

教师根据学生的身体实际水平，在韵律舞蹈前可安排一些简单易学的柔韧、协调性练习。



第17课

韵律舞蹈：闪烁的小星星 游戏：搬西瓜

教学内容：闪烁的小星星 搬西瓜

教学目标：1. 学会在音乐的伴奏下，做头、手、脚的基本部位练习，提高身体协调性及动作节奏感。

2. 在游戏中发展学生的奔跑速度和判断能力以及机智应变能力。

3. 增强学生的创造力及集体主义精神，养成善于思考问题的良好习惯，培养学生的想象力和敢于表现的精神，体会集体活动的乐趣。

场地器材：录音机、实心球或沙包 16~20 个。

教学过程

一、上课常规（3~4 分钟）

【组织队形】成二列或四列横队。

1. 常规（略）。
2. 队列练习：向左——转、向右——转。

二、准备活动（6~7 分钟）

1. 基本部位操。

【组织队形】成二列或四列横队。

【动作方法】见附录 2。

2. 辅助性练习：坐位体前屈。

三、韵律舞蹈：闪烁的小星星（15~16 分钟）

【动作方法】接第 16 课动作⑨~⑩。

⑪~⑫：向外翻腕成单指。

⑬~⑭：右脚沿脚尖方向伸出，成右前弓步，同时，双臂向内环绕，成右手斜上指。

⑮~⑯：保持原位，身体右、左各倒 1 次。

⑰~⑱：右腿收回成小八字步，同时，右手斜上方摊手。如图 1-1-17-1 所示。

【队列练习提示】

站姿规范，精神饱满。

【小知识】

柔韧性与健康的关系极为密切，柔韧性的提高，对增强身体的协调能力，防止运动损伤具有积极的作用。

【教学重点】

基本部位准确。

【教学难点】

动作协调，节奏准确。

【动作提示】

脚的基本位置：如图 1-1-17-2 所示。

1. 弓步：在丁字步的基础上，将丁字步的前脚向前或向旁伸出。伸出腿屈膝，小腿垂直地面，后腿绷直，重心在两腿中间。





图 1-1-17-1



图 1-1-17-2

⑱~⑳：双手原位推手。

㉑~㉔：向下压腕 4 次，成预备姿势，同时双脚压足跟，如图 1-1-17-4 所示。

㉕~㉙：向相反方向重复⑨~㉔小节动作（⑨~⑩见第 16 课）。

间奏：小碎步向右自转 1 周，同时，双手压腕。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师带领学生复习上节课所学动作（1~2 次）。
2. 学生按教师的击掌节奏练习已学习过的舞蹈动作（1~2 次）。
3. 教师一边示范一边讲解新的舞蹈动作（1~2 次）。
4. 学生在教师带领下分解练习（3 次 × 3 组）。
5. 教师带领学生在音乐的伴奏下进行练习（2 次 × 3 组）。

四、游戏：搬“西瓜”（12~13 分钟）

【游戏方法】学生站成圆形队，按人数平均分为四组，圆心处摆放与学生人数相等的实心球或沙包充当“西瓜”。听到开始口令后，各组从大排头开始快

2. 小踏步：左脚内侧向 2 点，右脚向左后 6 点撤步，右脚拇指虚踏地，大腿内侧夹紧，右膝稍屈。身体向 2 点，头向 1 点，重心在左脚。

手的基本动作：

1. 摊手：掌心向下，手腕外旋至掌心向上，腕部尽量上提。如图 1-1-17-3 所示。

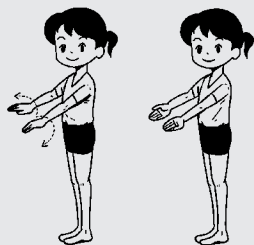


图 1-1-17-3

2. 推指：双手五指相叉，掌心向外，指跟用力外展。如图 1-1-17-4 所示。

3. 压腕：手自然置于身体两侧，将手腕上提，然后掌跟下压。如图 1-1-17-4 所示。

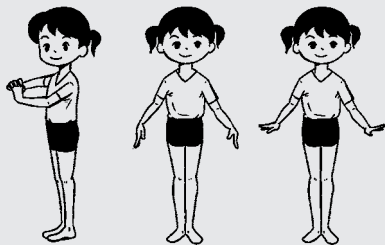


图 1-1-17-4

【游戏方法的拓展】

根据学生能力的差异，可改变场地的大小来增减游戏难度。如距离可减短至 3 米，每次时间为 30 秒。



速跑向圆心，每人抱起一个“西瓜”后跑回原位，与下一名同学击掌后，第二名同学以同样的方法再取回一个“西瓜”，以此依次进行，以全组每人都取回一个“西瓜”且用时最短的组为优胜。

【游戏规则】

1. 每人每次只能搬运一个“西瓜”。
2. 如果“西瓜”在搬运过程中不慎落地，则取消该组比赛成绩。

【组织队形】学生站成圆形队。

【教法步骤】

1. 教师讲解游戏方法及规则。
2. 学生在教师引领下进行练习（1~2次）。
3. 学生以组为单位进行“搬西瓜”比赛（1~2次）。教师判定比赛成绩。
4. 教师进行小结：“同学们，请你们想一想，‘搬西瓜’游戏获胜的关键是什么？”

五、结束语（1~2分钟）

1. 教师总结：表扬好人好事，布置课下练习，收放器材。
2. 师生再见。



教学建议

1. 韵律舞蹈中的手腕上提、下压或外展动作应到最大限度。
2. 韵律舞蹈中丁字步变换弓步时，要沿着动力脚脚尖的方向出腿。



第18课

走：各种方式的走 韵律舞蹈：闪烁的小星星

教学内容：各种方式的走 闪烁的小星星

- 教学目标：**
1. 学习各种方式的走，掌握走的正确方法，纠正走的错误动作，发展身体协调能力。
 2. 学会在音乐的伴奏下，做头、手、脚的基本部位练习，提高身体协调性及节奏感。
 3. 培养学生的创新意识，提高学生注意力和敢于展示自我的精神。

场地器材：沙包、海绵包、体操棒、标志旗、录音机。

教学过程

一、上课常规（3~5分钟）

【组织队形】成二列或四列横队。

1. 常规（略）。
2. 队列练习：向左——转、向右——转。

二、准备活动（3~4分钟）

【组织队形】成二列或四列横队。

【动作方法】见附录2基本部位操。

三、各种方式的走（14~15分钟）

【动作方法】练习各种方式的走时，保持上体正直，自然挺胸，眼看前方；两脚交替向前迈步时，脚跟先着地并迅速过渡到前脚掌蹬地。

【组织队形】梯形队。

【教学步骤】

1. 教师设疑：“原地踏步走时，脚的什么部位先着地？”
2. 学生复习原地踏步走，教师提示学生上体保持正直；学生练习体会后答疑（1~3次）。
3. 学生练习头顶沙包走，教师提示学生目视前方

【队列练习提示】

站姿规范，精神饱满。

【小知识】

小学时期是学生胸廓、脊柱生长发育的重要时期，学生体形可塑性很大。因此，在走步教学中，要强化儿童抬头、挺胸、直腰，把躯干姿势做正确的意识。这样才有利于胸廓、脊柱和内脏器官的正常发育，使儿童将来能有一副健美的体形。

【动作要领提示】

抬头、挺胸，目视前方。

【教学重点】

姿势正确。

【教学难点】

自然、放松。

【组织方法提示】

学生练习的距离可视学校场地情况灵活安排。



(2~3 次)。

4. 学生练习背后屈肘夹棒走，教师提示学生抬头、挺胸。如图 1-1-18-1 所示 (2~3 次)。

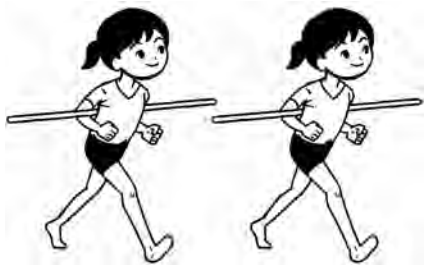


图 1-1-18-1

5. 学生目视前方标志物进行自然放松走的练习，教师提示学生保持走的正确姿态 (2~3 次)。

6. 教师提问式小结：“同学们，你们想一想行进间走时是用脚的什么部位先着地？它和原地踏步走有什么区别？”

学生回答：“行进间走时，脚跟先着地，原地踏步走时，前脚掌先着地。”

四、韵律舞蹈：闪烁的小星星 (12~13 分钟)

【动作方法】第二遍音乐。

①~④：出右脚成大八字步位，双手体前“推指”2 次。

⑤~⑧：双手体前下推指 2 次。(①~⑧如图 1-1-18-2 所示)。

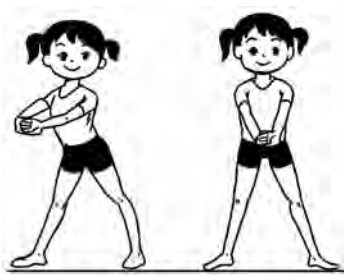


图 1-1-18-2

⑨~⑫：脚位不变，向左拧身，同时体前下推指。

⑬~⑯：脚位不变，向右拧身，同时体前下推指。

⑰~⑳：反复①~⑧：推指动作。

㉕~㉖：双脚蹦跳步，向 2 点体前摊手。

【教法提示】

为了丰富教学手段，激发学生练习兴趣，可采用唱歌走、听音乐走等形式，培养学生的韵律感和节奏感。

【教学重点】

基本部位准确。

【教学难点】

动作协调，节奏准确。

【动作要点】

头的基本位置：

1. 正头：颈部自然挺直，眼看 1 点中。

2. 仰头：颈部后屈，眼看 1 点上。

3. 低头：颈部前屈，眼看 1 点下。

4. 转头：颈沿垂直轴左（右）转动。

5. 偏头：颈部左（右）侧屈。

脚的基本位置：

1. 正步：双脚并拢，脚尖对 1 点。身体重心在两脚之间。



⑳~㉓：推手。

㉔~㉗：双脚立起，同时双臂经内侧绕环至右臂斜上举单指。（㉔~㉗如图 1-1-18-3 所示）。

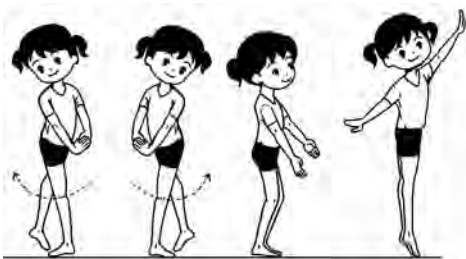


图 1-1-18-3

㉘~㉚：保持手臂动作，小碎步右后转 1 周。

㉛~㉝：相反方向，重复㉔~㉗小节动作。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师带领学生复习舞蹈“闪烁的小星星”所学过的动作（1~2 次）。
2. 学生按教师的击掌节奏练习已学习过的舞蹈动作（1~2 次）。
3. 教师一边示范一边讲解新的舞蹈动作（1~2 次）。
4. 学生在教师带领下做分解练习（3 次×3 组）。
5. 教师带领学生在音乐伴奏下进行练习（2 次×3 组）。

五、放松活动（3~4 分钟）

游戏：小手拍拍。

【动作方法】

| 顺序 | 教师说 | 学生回应 |
|----|-------|------|
| 1 | 小手拍拍 | 拍又拍 |
| 2 | 手指伸出来 | 伸出来 |
| 3 | 眼睛在哪里 | 在这里 |

六、结束语（1~2 分钟）

1. 作业：复习舞蹈“闪烁的小星星”。
2. 思考：你还会说哪些儿歌？



教学建议

如果没有歌曲“闪烁的小星星”，可以用其他 2/4 拍的儿童歌曲替代。

2. 小八字步：在正步位的基础上，两脚尖打开分别向 1 点和 8 点。

3. 大八字步：在小八字步的基础上，两脚跟间距一只脚。重心在两脚中间。

4. 丁字步：一只脚跟靠在另一支脚弓内侧。如同一丁字，两脚中间夹角为 90°。

【教法提示】

第一遍音乐，完成 16、17 课第①~④的动作。在第二遍音乐的伴奏下完成本课第①~④的动作。

【放松活动提示】

1. 教师在提问“眼睛在哪里”时语气要夸张。
2. 可以把眼睛改成其他任何一个身体部位，比如鼻子、嘴巴、上肢和下肢等。



第19课

走：各种方式的走 韵律舞蹈：闪烁的小星星

教学内容：各种方式的走 闪烁的小星星

- 教学目标：**
1. 通过模仿各种人和动物的走，发展身体的协调性，增强下肢肌肉的力量、关节的灵活性，提高观察、模仿、想象力。
 2. 学会在音乐的伴奏下，做头、手、脚的基本部位练习，提高身体协调性及动作节奏感。
 3. 培养学生的主动创造的意识，提高学生注意力和敢于展示自我的精神。

场地器材：录音机、标志旗。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】成二列或四列横队。

队列练习：向左——转、向右——转。

二、准备活动（3~4分钟）

1. 基本部位操。

【组织队形】成二列或四列横队。

【动作方法】见附录2。

2. 辅助性练习：坐位体前屈。

三、各种方式的走（16~18分钟）

【动作方法】模仿各种人物对象和动物形象的走，富有想象、动作形象、勇于创造、敢于表现，如图1-1-19-1所示。

【组织队形】四路纵队。

【教学步骤】

1. 教师：“同学们，今天我们要来模仿一些人和动物的走路姿态，看看谁模仿得最像，比一比谁的想象力最丰富。”

【小知识】

柔韧性是指人体完成动作时，关节、肌肉、肌腱和韧带的伸展能力。

【动作要领提示】

抬头、挺胸，目视前方。

【教学重点】

姿势正确。

【教学难点】

自然、放松。

【组织方法提示】

1. 学生每次练习的距离以10~15米为宜。

2. 散点练习，可增加练习密度，提高学生的想象能力。





图 1-1-19-1

2. 教师示范解放军雄赳赳地走，学生模仿练习（1~2次）。

3. 教师：“同学们，谁能学一学大公鸡走路的姿态呀？”学生根据自己的想象进行模仿练习（1~2次）。

4. 教师：“下面我们再学一学小鸭子走路的样子，看一看谁模仿得最像。”学生根据自己的想象进行模仿练习（1~2次）。

5. 教师：“下面的时间请同学们自己任意模仿一两种人或动物的走路姿态，看谁不仅形态像而且神态也像。”学生练习，相互观察、模仿、学习、评价（4~6次）。

6. 找出形神兼备的学生进行展示，同学们猜一猜被模仿的对象是谁（3~5次）。

【教法提示】

为了激发学生练习兴趣，可以采用肢体模仿形态，表情模仿神态，口中模仿声音的方法。

教师应通过语言提示或引导学生回想所见过的动物进行模仿。

四、韵律舞蹈：闪烁的小星星（12~13分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】如图 1-1-19-2 所示。

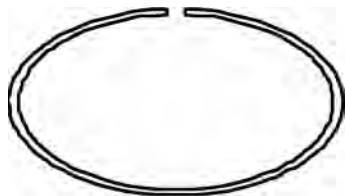


图 1-1-19-2

【动作要领提示】

动作大方、舒展。

【教法提示】

教学步骤：连贯动作→熟悉歌曲→连续做下肢动作（第一段）→连续做上肢动作（第二段）→自唱自跳→连续做第二段动作→配乐组合动作。

【教学步骤】

1. 教师带领学生复习舞蹈“闪烁的小星星”（1~2次）。
2. 学生在音乐的伴奏下练习（1~2次）。
3. 教师对个别舞蹈动作进行纠正指导。
4. 学生分组进行表演（1~2次）。

5. 集体练习 (1~2 次)。

五、放松活动 (3~4 分钟)

游戏：默契握手。

【游戏方法】学生两人一组，闭目，面对面相距约 1 米，相互伸胳膊摸到对方的手，然后收回。接着数“一、二、三”，两人原地转三圈后，迅速握同伴的手，握着手的组获胜。

六、结束语 (1~2 分钟)

作业：能把今天学的舞蹈表演给你的爸爸和妈妈吗？



教学建议

1. 模仿走练习时，可以配上适当节奏的音乐，增强学生的节奏感，提高练习的兴趣。
2. 在模仿人或动物走时，要发挥学生的想象力，还可鼓励学生模仿动物或人的不同情绪的走，如欢快、忧伤、惊恐、愤怒等。

【放松活动提示】

教师在游戏前可教育学生要做到“做诚实守信的人”。要求学生在游戏中，要自觉地闭目完成游戏。





第20课

快速跑：各种姿势起动的自然跑 爬行：各种姿势的爬行

教学内容：各种姿势起动的自然跑 各种姿势的爬行

教学目标：

1. 学生在情境中体会各种姿势起动的自然跑，训练学生快速反应和快速奔跑能力，发展下肢力量、协调性和灵敏性，提高快速奔跑能力。
2. 学生尝试各种动物的爬行动作，促进身体各部分肌肉及内脏器官的发育，发展身体、灵敏性与协调性。
3. 激发学生表现欲望，增强勇于创新意识，培养学生勇敢及竞争精神。

场地器材：大垫子每组两块。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：学习新本领。
2. 队列练习：原地踏步走、立定。

二、准备活动（5~6分钟）

1. 劳动模仿操。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录5。

2. 辅助性练习：
 - (1) 正、侧压腿。
 - (2) 活动膝关节。
 - (3) 活动腕、踝关节。

三、学习各种姿势起动的自然跑（16~18分钟）

【动作方法】采用正对、背对、侧对跑的前进方向，用各种自然站立、坐、跪、蹲、躺、撑等姿势起动，向指定的目标方向快速跑出。如图 1-1-20-1 所示。

【准备活动提示】

教师结合上课常规中的导入语，引出劳动模仿操。这样可以活跃课堂气氛，激起学生练习的欲望。

【教学重点】

反应灵敏。

【教学难点】

起动快。

【教法提示】

1. 学生在体会动作前，一定要充分地做好准备活动。

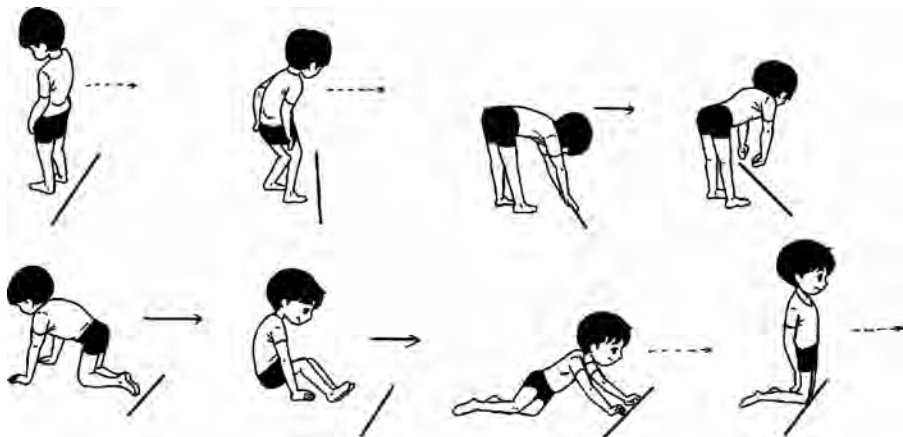


图 1-1-20-1

【组织队形】站成梯形队，如图 1-1-20-2 所示。

【教学步骤】

1. 学生在教师的带领下，体验各种姿势起动的自然跑动作（5~6 次）。
2. 教师设置情境，并提问：“哪一种姿势起跑更快？”
3. 学生讨论，回答。
4. 学生自选姿势体会起跑动作（1~2 次）。
5. 教师讲解自然站立式起跑的意义，示范起跑动作。
6. 学生在教师或各组组长的带领下体会自然站立式起跑姿势的自然跑动作（1~2 次）。

四、学习各种姿势的爬行（12~14 分钟）

【动作方法】如图 1-1-20-3 所示。

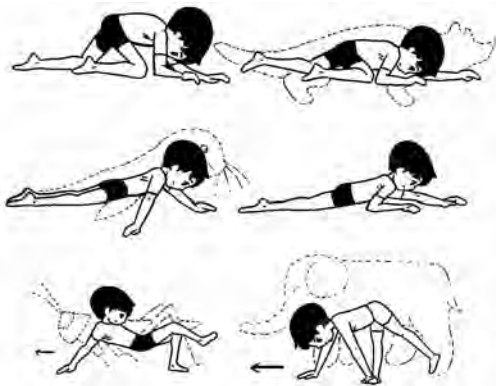


图 1-1-20-3



图 1-1-20-2

2. 在体验过程中教师要时刻注意学生的安全。
3. 学生在讨论过程中，教师要提示学生节约或抓紧时间。

【教学要点】

1. 爬行前必须俯卧或手撑垫子。
2. 开发想象能力，激发表现欲望。

【教法提示】

1. 鳄鱼爬是屈肘屈膝，异侧手脚交替移行的动作，爬行时身体不贴垫子，学生容易掌握，待动作熟练后，可让学生腹部贴地爬行。
2. 海狮爬行难度较大，需要有一定的上肢力量。因此，教学开始时，可让学生先练习两臂屈



1. 鳄鱼爬：俯卧，两臂屈肘，两腿屈膝，前臂与小腿成俯撑姿势，用异侧的前臂和小腿交替屈伸向前爬行移动。

2. 海狮爬：俯卧，两臂伸直撑垫，两手掌指向外，两腿并拢，脚面绷直贴垫，用两手交替向前爬行移动。

3. 蚂蚁爬：俯卧，两手撑垫，两手五指向外张开，两腿屈膝，两脚分开撑垫，用异侧的手和脚交替向前、向后爬行移动。

4. 大象行：两脚左右开立（稍宽于肩），上体前屈用手或拳撑垫，臂与腿要充分伸直，左侧手脚蹬撑使身体重心右移，同时离垫后向前移行；然后右侧手脚蹬撑使身体重心左移，同时离垫后向前移行，反复交替进行。

【组织队形】四路纵队。

【教学步骤】

1. 教师提问：“你会模仿哪些小动物爬行？”
2. 学生回答所模仿的动物名称，并用动作展示（1次）。
3. 教师：“请你猜猜我模仿的是哪些小动物？”教师讲解并示范（鳄鱼爬、海狮爬、蚂蚁爬、大象行）。
4. 学生依次体验，教师观察，个别指导（4~8次）。
5. 学生自选动作尝试（1~2次）。
6. 学生推荐展示，师生相互评价。

五、放松活动（1~2分钟）

放松：在音乐的伴奏下模仿小动物。

六、结束语（1~2分钟）

老师：“除了今天我们课上模仿的四种动物以外，你还能模仿其他动物的爬行吗？回去想一想，下节体育课看一看谁展示的方法最多？”



教学建议

启发学生智力思维，尽可能多地去想象，模仿各种动物的爬行姿势。

肘支撑爬行，再练习两臂伸直撑垫爬行。

3. 蚂蚁爬行属于四肢爬行动作，开始时可以让学生随意爬行，不必要求学生异侧手脚交替移动，随着动作的熟练，再逐步提出练习要求。

【小知识】

爬行是人体基本活动之一。它处于“坐”与“走”之间；我们一般在6~7个月的时候就有了爬行的欲望，到了8~9个月就能采用各种各样的姿势爬行了。

【放松活动提示】

动作大方、舒展、形象。



第21课

快速跑：用自然站立式做各种突发信号的起跑 爬行：各种姿势的爬行

教学内容：用自然站立式做各种突发信号的起跑 各种姿势的爬行

教学目标：1. 学生在各种信号中体验起跑动作，训练学生快速反应和快速奔跑能力，发展下肢力量、协调性和灵敏性，提高快速奔跑能力。
2. 学生尝试合作爬行动作，促进身体各部分的肌肉及内脏器官和上下肢力量、灵敏与协调素质的发展。
3. 激发学生表现欲望，增强勇于创新意识，培养学生勇敢、竞争精神和快速反应能力。

场地器材：大垫子每组两块。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】

1. 导入语：继续学习新本领。
2. 队列练习：原地踏步走、立定。

二、准备活动（5~6分钟）

1. 劳动模仿操。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录5。

2. 辅助性练习：

- (1) 正、侧压腿。
- (2) 活动膝关节。
- (3) 活动腕、踝关节。

三、学习用自然站立式做各种突发信号的起跑（15~16分钟）

【动作方法】可按“预备——跑”的口令进行。当学生听到“预备”时，站在起跑线后，两脚前后开立，前脚靠近起跑线，上体稍前倾，两腿微屈。听到

【准备活动提示】

教师结合上课常规中的导入语，引出劳动模仿操。这样可以活跃课堂气氛，激起学生练习的欲望。

【教学重点】

起动快。





动令“跑”后，迅速向前跑出。如图 1-1-21-1 所示。

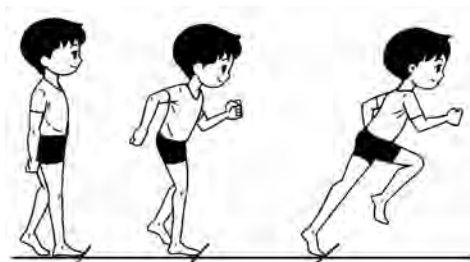


图 1-1-21-1

【组织队形】如图 1-1-21-2 所示。

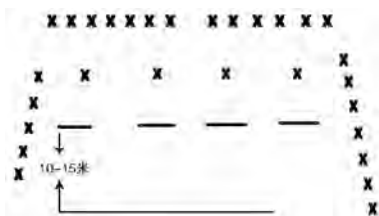


图 1-1-21-2

【教学步骤】

1. 教师讲解示范自然站立式起跑的动作方法。
2. 学生按教师口令练习“预备”动作，教师巡视指导（3~5次）。
3. 学生听各种信号，体验自然站立式起跑的动作方法（2~3次）。
4. 教师组织学生进行教学比赛（1~2次）。

四、复习各种姿势的协同爬行（10~11分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】如图 1-1-21-3 所示。

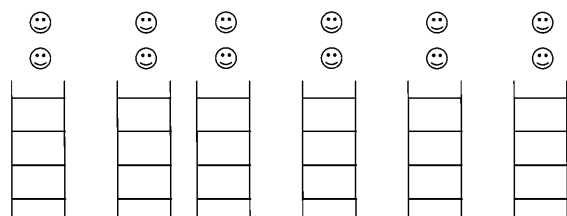


图 1-1-21-3

【教学难点】

反应迅速。

【教法提示】

1. 学生四人一组进行练习，前排学生跑出 3~5 米后，下一排才能跑出。
2. 学生跑过终点后，从左、右两侧返回。跑的运动量较大，每次练习 5~6 次为宜。
3. 跑步是一项枯燥的运动项目，建议教师采用各种竞赛游戏的形式进行。

【教学要点】

动作协调配合。

【教法提示】

可以用口令提示法解决协同配合的问题。如“1、2、1”或“左、右、左”。



【教学步骤】

1. 教师讲解昆虫知识，引出各种姿势的协同爬行动作。
2. 教师讲解动作方法，给学生示范。
3. 学生两人一组体会动作（1~2次），教师提问：“怎样才能做到动作统一协调？”
4. 学生继续体验寻找答案，作出总结（2~3次）。
5. 教师提问：“毛毛虫有几条腿？它是怎样爬行的？你能模仿一下吗？”以此引出多人协同爬行的动作。
6. 学生自由组合体验动作，教师及时评价。

五、放松活动（5~6分钟）

游戏：“炸油条”。

【动作方法】每组派一名同学躺在垫上，同组其余2~3位同学帮助他左右滚动，模仿炸油条的动作。

六、结束语（1~2分钟）

说一说：今天你学会了什么？

【游戏方法提示】

学生初次体验此游戏时，可由简单的单人、双人逐渐过渡到复杂的多人翻滚。

教学建议

放松游戏的名称可结合学生的认知加以改变。



第22课

快速跑：各种方式的追逐跑 游戏：抛接包

教学内容：各种方式的追逐跑 抛接包

教学目标：

1. 学生在游戏中体会各种方式的追逐跑，训练学生快速反应和快速奔跑能力，发展下肢力量、协调性和灵敏性，提高快速奔跑能力。
2. 学生分组做各种方式抛接包的游戏，发展上肢力量及身体协调性、灵敏素质。
3. 激发学生表现欲望，增强勇于创新意识，培养学生勇敢、顽强的精神和快速反应能力。

场地器材：两人一个布包、小旗子若干。

教学过程

一、上课常规 (2~3 分钟)

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：模仿各种姿势的跑。
2. 队列练习：踏步走、立定。

二、准备活动 (5~6 分钟)

1. 劳动模仿操。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录5。

2. 辅助性练习：

- (1) 正、侧压腿。
- (2) 活动膝关节。
- (3) 活动腕、踝关节。

三、学习各种方式的追逐跑 (14~16 分钟)

【动作方法】距离 20~30 米画两条平行线，一条为起跑线，一条为终点线，终点线上插置多面小旗子。学生成四列横队站在起点线后准备。学生在教师安排下让一步、两步、多步，或听口令体验追逐跑。

【准备活动提示】

辅助练习中教师可采用镜面和侧面示范的形式练习。

【教学要点】

反应快，起得快。

【教法提示】

1. 原地体验时可先做听口令拍手，再做原地跑动作。



【组织队形】如图 1-1-22-1 所示。

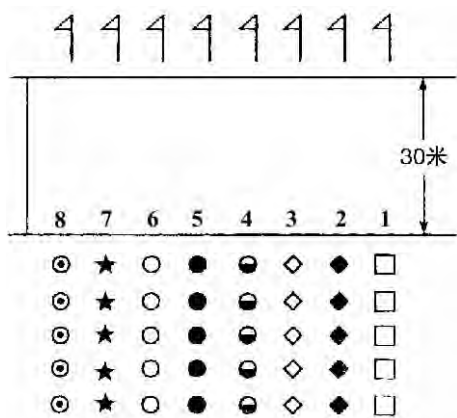


图 1-1-22-1

【教学步骤】

1. 教师创设“我最快”情境，提示学生要有竞争意识。
2. 学生听教师口令练习自然站立式起跑（2~3次）。
3. 教师创设“让步跑”情境，并讲解动作方法。
4. 学生创设从不同远度起跑线出发，做让步追逐跑游戏（2~3次）。
5. 教师讲解“长江、黄河”游戏方法和规则，如图 1-1-22-2 所示。
6. 学生在游戏中体验追逐跑（2~3次）。

四、学习抛接包游戏（12~13 分钟）

【游戏方法】学生两人一组，相距 5~8 步面对面站立准备。教师发令后，其中一人手持包，用各种方式把包抛给对方，另一人伸出双手接住抛来的包，得 1 分，然后两人轮换抛接包，游戏继续。游戏到一定时间，双方总结得分，多者获胜。

【游戏规则】

1. 学生不能向对方同学面部抛包。
2. 学生接住落地反弹起的包，也可以得 1 分。

【组织队形】两人一组，如图 1-1-22-3 所示。

2. 提示学生必须服从要求，听清口令。

3. “长江、黄河”游戏。

游戏方法：在场地上画两条线相隔 1 米，在两条线的外侧间隔 7 米处再各画两条平行线。将学生分成人数相等的两组，分别面对面站在中间的平行线上，一队为“长江”队，一队为“黄河”队。如图 1-1-22-2 所示。

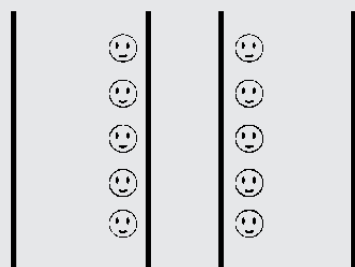


图 1-1-22-2

游戏开始后，教师喊“长江”时，“长江”转身迅速向身后的“终点线”跑，同时“黄河”快速追拍“长江”。如果“长江”在向终点线跑的过程中被“黄河”追拍成功，“黄河”得 1 分。如果追拍失败，“长江”得 1 分。教师喊“黄河”时，则“黄河”跑，“长江”追。游戏继续进行几次后，以得分多的队获胜。

【游戏方法的拓展】

1. 抛包方法：单、双手抛、向后抛、侧向站立抛、胯下抛。
2. 接包方法：单、双手接包，接落地反弹包，跳起接包等。

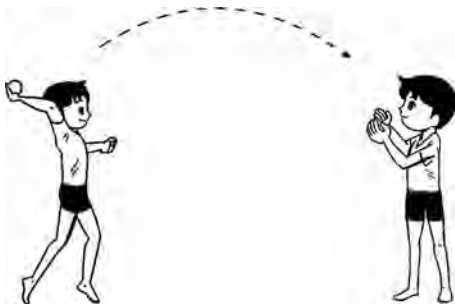


图 1-1-22-3

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与规则，与学生一同示范。
2. 学生自由组合，准备游戏。
3. 学生在教师规定时间游戏，教师观察、指导（2~3 分钟）。
4. 教师推荐学生示范、评价，并请同学用这种方法试一试。
5. 学生继续游戏，总结分数。

五、放松活动（3~4 分钟）

模仿小鸟飞，如图 1-1-22-4 所示。

【放松活动提示】

动作大方、舒展、形象。

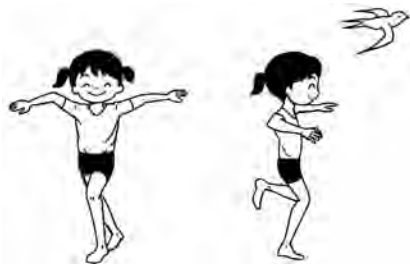


图 1-1-22-4

六、结束语（1~2 分钟）

请为自己的成功鼓掌吧！



教学建议

1. 抛接包的方法要丰富多样，小组人数 2~4 人为宜。
2. 游戏前，教师要强调安全事项，如不能向对方同学脸部投包等。



第 23 课

快速跑：各种方式的换物赛跑 游戏：叫号接球

教学内容：各种方式的换物赛跑 叫号接球

教学目标：1. 通过各种方式的换物跑游戏，培养学生快速反应和快速奔跑能力，发展下肢力量，提高身体协调性和灵敏性。
2. 学生分组做各种方式抛接包的游戏，发展学生上肢力量，增强反应能力和判断能力。
3. 激发学生表现欲望，增强创新意识和竞争意识，培养学生勇敢、顽强的精神。

场地器材：两人一个布包。

教学过程

一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：参加比赛。
2. 队列练习：踏步走、立定。

二、准备活动（5~6 分钟）

1. 劳动模仿操。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录 5。

2. 辅助性练习（4×8 拍）：
 - （1）正、侧压腿。
 - （2）活动膝关节。
 - （3）活动腕、踝关节。

三、学习各种方式的换物赛跑（12~14 分钟）

【游戏方法】在场地画一条起跑线，距离起跑线 15 米处（A 点）放一个实心球，距起跑线 30 米处（B 点）上放一个沙包。学生分成人数相等的几队，站在起跑线后。

【教学要点】

反应快、动作协调。

【游戏方法的拓展】

1. 换物次数的变化，如由换一物逐渐过渡到折返换多物。





游戏开始，教师发令后，各队排头迅速跑到 A 点捡起实心球，继续跑向 B 点，将实心球放在 B 点后拿起沙包，返回 A 点，将沙包放在 A 点上，然后迅速返回拍第二人的手，之后站在本队队尾。第二人按上述方法将沙包和实心球互换，依次进行，以先跑完的队获胜。

【游戏规则】

1. 教师发出起跑信号后，每组排头才能起跑，其余人击掌后才能越过起跑线。
2. 实心球或沙包滚离 A 点或 B 点，必须拾回放好再继续跑。

【组织队形】如图 1-1-23-1 所示。

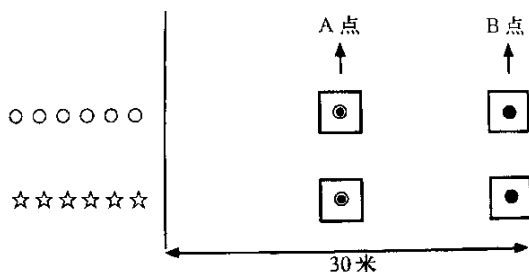


图 1-1-23-1

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与规则。
2. 学生分组进行练习（1 次）。
3. 教师讲解换物赛跑的动作要点，并提示游戏中存在的问题。
4. 继续游戏比赛（1~2 次）。
5. 教师总结。

四、游戏：学习叫号接球（13~14 分钟）

【游戏方法】学生 8~10 人一组密集站立，在直径 10~15 米的圆圈内，每人依次报数后牢记自己的号码。其中一人拿一个布包站在圆圈内准备。

游戏开始，持包者一边向上抛包，一边叫任意一位同伴的号，被叫到号码者立刻跑入圈内接包，其余人向四周散开。当听到接包者喊“定”时，其余人原地站好，接包者用包投击离自己最近的人，被击中者为失败，与接包人互换，游戏重新开始。如果未击中任何人，接包者则失败 1 次，由接包者继续抛包进行游戏。到规定时间内，游戏结束。

2. 器材的变化，如小皮球、实心球、小水桶等均可作为交换物。

3. 距离的变化，教师可根据学生的实际水平，增长和缩短奔跑距离。

【游戏方法的拓展】

1. 当接包者接到包后可以说“转——××号”。
2. 被叫到号码者接包后，可以采用地滚球的方法投击离自己最近的人。
3. 器材可选用海绵包或小皮球。



【游戏规则】

1. 只能垂直向上抛包。
2. 接包者必须接到包后才能喊“定”，其余人听到“定”后，必须在原地站好，否则算失败一次。
3. 躲闪者双脚不能移动。
4. 禁止用包或球击打头部。

【组织队形】圆形队。

【教学步骤】

1. 学生分组，按照教师要求站成游戏队形。
2. 教师讲解游戏方法与规则，与学生一同示范。
3. 学生分组游戏，教师巡视提示安全事项。
4. 教师提问“增加什么规则能够对接包人更有利？”
5. 学生在游戏中寻找答案，讨论规则。
6. 学生继续游戏，教师总结和评价（3~4分钟）。

五、放松活动（2~3分钟）

两人一组，相互放松。

六、结束语（1~2分钟）

思考：“叫号游戏中，增加什么规则对被投击者有利？”

【放松活动提示】

放松手法：挤压法、叩击法、推摩法、按揉法。

教学建议

本课主要以游戏为主，运动量和运动密度要符合学生的实际水平。



第24课

跳跃：双脚连续跳 游戏：打固定目标

教学内容：双脚连续跳 打固定目标

教学目标：

1. 通过双脚连续跳练习，发展学生的下肢力量，提高跳跃能力。
2. 学生在合作中做打固定目标游戏，提高学生动作的协调性和投掷的准确性，发展学生的躲闪能力和身体灵敏性。
3. 增强学生之间的合作意识和主动交流的能力，培养学生诚实守信的优良品质。

场地器材：每组一个布包、小木棍若干。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：比一比，看谁能先做到快、静、齐。
2. 队列练习（4次）：
 - （1）向左——转。
 - （2）向右——转。

二、准备活动（5~6分钟）

1. 劳动模仿操。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录5。

2. 辅助性练习（4×8拍）：
 - （1）正、侧压腿。
 - （2）活动膝关节。
 - （3）活动腕、踝关节。

三、学习双脚连续跳（14~16分钟）

【动作方法】上体直立，两脚稍分开。起跳时，两臂向前用力摆，同时两脚用力蹬地，迅速向前跳出，双脚同时用全脚掌着地，并两腿自然屈膝。动作

【教学要点】

双脚起跳、双脚落地。

【教学难点】

动作自然协调。



依次进行。

【组织队形】梯形队。

【教学步骤】

1. 教师提问：“你会模仿哪些小动物跳跃行走？”

2. 学生模仿，教师评价（1~2次）。

3. 教师：“这些动物中，哪些动物是用双脚跳跃的？你能模仿一下吗？”

4. 学生继续模仿体会动作，教师评价。如图 1-1-24-1 所示（2~3次）。

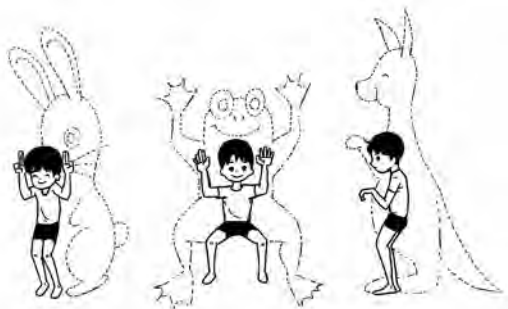


图 1-1-24-1

5. 教师设计“亮眼睛”环节，鼓励学生发现“双脚落地”的准确动作。

6. 学生自选一个动物模仿，集体共同评价。

四、游戏：打固定目标（12~14 分钟）

【游戏方法】在场地上画两条相距 8~12 米的平行线作为投掷线。投掷线后 1 米，各画一条预备线，两投掷线中间画一条中线，中线上放若干小木柱（手榴弹或实心球）。把学生分成人数相等的两队，每队又分成两组。学生面向中间线，分别站在投掷线与预备线后，每人手中拿一个小沙包准备。

教师发令后，两边投掷线后的队员轮流使用小沙包掷小木柱，掷中者得 1 分。投完后按教师的口令一起跑去拾小沙包，并将小木柱放回原处，然后从两侧跑回预备线后按原队形站好。前一队拾沙包时，后一队站到投掷线后准备。各队都投掷过后，计算各组得分，得分多的队获胜。

【教法提示】

1. 教师为学生创设宽松的学习气氛，多给学生自由或结伴表现的机会。

2. 模仿小动物时可采用走、跳、爬等多种方式进行，通过练习引出动物跳跃的方法。

3. “亮眼睛”环节的设计是让学生观察寻找正确动作和错误动作之间的不同之处。

【教法提示】

1. 投掷游戏的教学任务主要是学习投掷技术，发展投掷能力。为此要注意安排好投掷动作的教学。

2. 要加强组织纪律教育和安全教育，严格遵照口令行动，并保持整齐的队形，克服课堂的混乱现象。

【游戏方法的拓展】

场地可改为圆形。如图 1-1-24-2 所示。

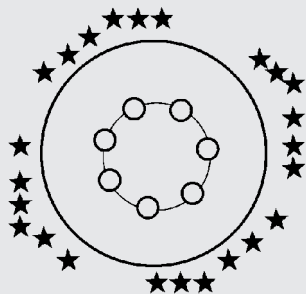


图 1-1-24-2



【游戏规则】

1. 投掷或拾沙包都必须听教师口令进行。
2. 投掷时两脚不得踏过投掷线。
3. 诚实报分。

【组织队形】如图 1-1-24-3 所示。

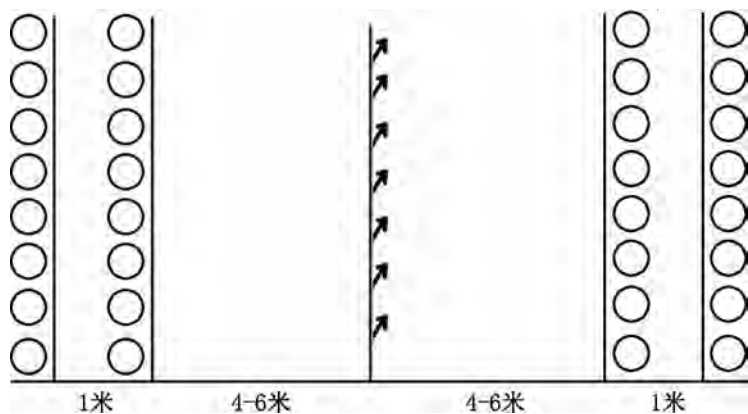


图 1-1-24-3

【教学步骤】

1. 学生按照教师提示，分组站成游戏队形。
2. 教师讲解示范游戏方法与规则。
3. 学生听教师口令进行游戏，总结各组得分（2~3 次）。
4. 教师重新制定游戏方法与得分要求，并示范。
5. 学生自选投掷线，尝试新游戏。
6. 学生分组总结得分，教师为获胜组颁发奖品。

五、放松活动（3~4 分钟）

游戏：请你跟我这样做。

六、结束语（1~2 分钟）

教师：“你双脚能跳多远？课后同学间比一比！”

【放松活动提示】

动作要简单易学。

教学建议

1. 小沙包可以由教师统一规定规格，并发动学生自己制作，每人做 1~2 个。
2. 小木柱的数量和投掷距离可根据学生的投掷能力确定。



第25课

跳跃：立定跳远 游戏：喂鸭子

教学内容：立定跳远 喂鸭子

教学目标：1. 初步学会双脚蹬地跃起并同时落地的动作方法，发展学生的下肢力量，提高跳跃能力。
2. 学生在“喂鸭子”游戏中，提高投掷的准确性，发展学生的上肢力量和身体协调性。
3. 培养学生的竞争意识，合作、认真的精神。

场地器材：每组一个布包。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：做一个有爱心的孩子！
2. 队列练习（4次）：
 - （1）向左——转。
 - （2）向右——转。

二、准备活动（5~6分钟）

1. 劳动模仿操。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录5。

2. 辅助性练习（4×8拍）：
 - （1）正、侧压腿。
 - （2）活动膝关节。
 - （3）活动腕、踝关节。

三、学习立定跳远（14~16分钟）

【动作方法】两脚稍分开自然站立，上体稍前倾，抬头，两臂后举。然后两臂向前上方用力摆，同时两脚用力蹬地，迅速向前上跳出。落地时以脚跟先着地，

【准备活动提示】

做劳动模仿操是要教育学生“劳动最光荣，我们要学勤劳的小蜜蜂，不做懒惰的花蝴蝶”。

【教学重点】

双脚同时起跳，同时落地。

【教学难点】

上下肢协调配合。

【教法提示】

1. 鉴于学生处于骨骼发育期，





同时两腿自然屈膝，维持平衡。如图 1-1-25-1 所示。

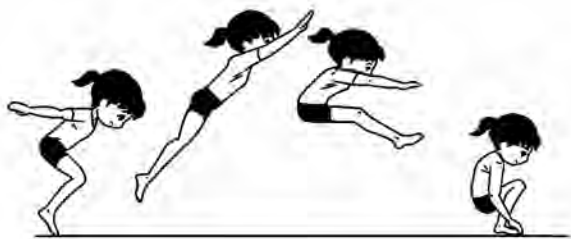


图 1-1-25-1

【组织队形】站成四列横队。

【教学步骤】

1. 教师提问：“你有几种从起跳线直接跳入双圈内的方法？”

2. 学生体会动作寻找答案，教师讲解示范立定跳远动作。

3. 学生在教师提示的“三拍法”中分解体会立定跳远（2~3次）。

4. 学生再次观察教师动作，教师提示动作重点。

5. 学生在教师口令提示下，做完整的立定跳远动作（3~4次）。

6. 教师推荐学生示范，师生共同评价。

四、游戏：喂鸭子（12~14分钟）

【游戏方法】画一个直径为5~6米的圆圈当“池塘”，圈内放若干个画有“鸭子”的大筐。学生每人一个沙包当“面包”，围在“池塘”边。

教师发令后，学生一边围着“池塘”顺时针绕圈，一边念儿歌“小鸭小鸭嘎嘎嘎，肚子饿了吃啥？喂块面包你要不要？”此时教师下达口令“要”，学生停止转动，面向池塘向“鸭子”投“面包”，“面包”投入“鸭子”（大筐）则成功一次。游戏继续进行，在规定时间内以投中数量多的队为胜。

【游戏规则】

1. 学生必须在“池塘”外投“面包”。

2. 教师下达口令后学生才能停止转动并向“鸭子”投“面包”。

【组织队形】如图 1-1-25-2 所示。

练习次数不宜过多。最好能在起跳后落入土地、垫子上，以保护学生的膝、踝关节。

2. 学生基本掌握分解动作后，可以自己按照“三拍法”自喊口令练习连贯动作。

（1）展：捉踵，两臂上摆，身体充分伸展。

（2）蹲：上体稍前倾，两臂后举，屈膝半蹲。

（3）跳：两臂向前上方用力摆动，同时两前脚掌用力蹬地，迅速向前上方跳出。

【教法提示】

1. “鸭子”与“池塘”边的距离远近要根据学生的投掷能力而定。

2. “池塘”的大小与“鸭子”的数量要因学生的人数而定。

3. 儿歌与学生的行走动作可以变化。

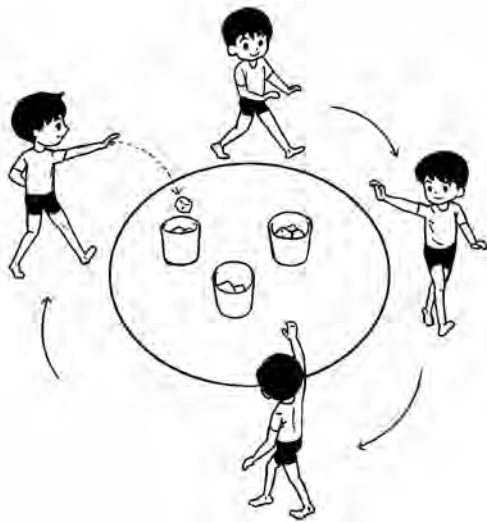


图 1-1-25-2

【教学步骤】

1. 教师：“我们终于来到了池塘，现在请你准备好手中的面包！”学生按照教师提示分组站成游戏队形。
2. 教师讲解游戏方法与规则，并示范。
3. 学生在教师的口令下做游戏，总结各自得分（2~3次）。
4. 学生总结。
5. 学生再次做游戏，总结各组得分（3~4次）。
6. 教师：“小鸭子说谢谢你们！你们应该说什么呀？”

五、放松活动（3~4分钟）

放松：动物模仿。

六、结束语（1~2分钟）

生活中要关爱你身边的每一只小动物。

教学建议

教具中的沙包可用布包或小木块替代，并且根据情境可把“面包”改为“玉米粒”、“黄豆”等其他食物。



第26课

跳跃：立定跳远 游戏：捞小鱼

教学内容：立定跳远 捞小鱼

教学目标：

1. 初步学会立定跳远轻巧落地的动作方法，发展身体协调性，提高跳跃能力。
2. 通过捞小鱼游戏，发展学生的灵敏素质和奔跑能力。
3. 提高学生认真观察和相互合作的能力，培养学生吃苦耐劳，敢于面对困难，挑战困难的精神。

场地器材：木块8个。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】

1. 导入语：我们继续学习本领——立定跳远。
2. 队列练习：踏步走、立定。

二、准备活动（5~6分钟）

1. 劳动模仿操。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录5。

2. 辅助性练习（4×8拍）：

- （1）正、侧压腿。
- （2）活动膝关节。
- （3）活动腕、踝关节。

三、学习立定跳远（14~16分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】方形，如图1-1-26-1所示。

【教学步骤】

1. 学生在教师“三拍法”的提示下，练习立定跳远动作（2~3次）。

【队列练习提示】

学生抬腿轻松自然，立定落步要轻（前脚掌先着地），动作协调一致。

【准备活动提示】

1. 在劳动模仿操练习中，教师要提示学生动作到位、有力度。
2. 教师要使学生明白做操的意义。

【教学重点】

双脚轻巧落地。

【教学难点】

上下肢协调配合。

【组织方法提示】

学生在“小青蛙跳荷叶”练习中，教师要提示学生前面的学生跳过所有“荷叶”后，下一个学生才能出发。培养学生遵守纪律的意识。

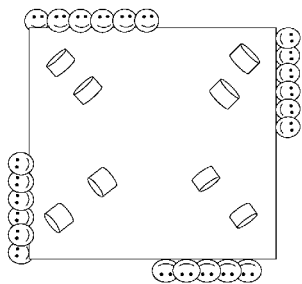


图 1-1-26-1

2. 教师创设“小青蛙跳荷叶”情境，提问“小青蛙跳到水中的荷叶上为什么荷叶不会沉下去呢？”

3. 学生依次体验，寻找答案，回答问题（2~3次）。

4. 教师讲解示范，提示落地时轻巧。

5. 学生两人一组相互学习，相互指导，教师观察帮助（3~4次）。

6. 教师推荐学生示范，师生共同评价。

四、学习“捞小鱼”游戏（12~13分钟）

【游戏方法】教师在场地内设定若干个“小池塘”，学生四人一组，其中两人手拉手组成“渔网”，其余两人为“小鱼”，在“小池塘”内自由游动。游戏开始后，“渔网”开始捞“小鱼”，被捞到的“小鱼”退出“小池塘”，“渔网”继续捞“小鱼”。两条“小鱼”都被捕获，学生互换“角色”，游戏继续。游戏也可在规定时间内结束。

【游戏规则】

1. 如果小鱼游出“池塘”视为被捕获。
2. 被捞到的小鱼必须离开池塘内。
3. 如果“渔网”手松开视为网破，“鱼”可以自由出入。

【组织队形】如图 1-1-26-3 所示。

【教学步骤】

1. 导入语：“我们到小池塘捕鱼吧！”教师讲解游戏方法及规则。
2. 学生四人一组自选角色，体验游戏（3~4分钟）。
3. 学生总结经验。
4. 教师创设“到大池塘中捕鱼”情境，安排学生扮演角色，提示规则（1~2分钟）。
5. 师生一同游戏，并提示学生安全事项（7~8分钟）。
6. 学生总结：“我在游戏中学到了什么？”

【教法提示】

1. 教师提示学生落地前，以脚跟先着地，同时两腿屈膝保持平衡。

2. 为了增强学生下肢力量，可以采用连续跳跃的练习形式。如图 1-1-26-2 所示。

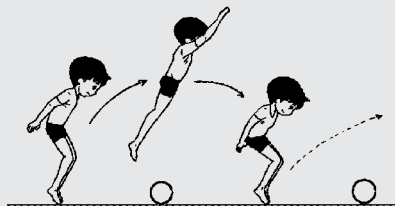


图 1-1-26-2

【游戏方法的拓展】

1. 游戏中人数过多可分两个场地进行，还可以多编织几张“网”。

2. 游戏中的“捕鱼人”可以手持渔网（竹圈或呼啦圈）独立进行“捕鱼”，被“捕”到的“鱼”应回到原位。

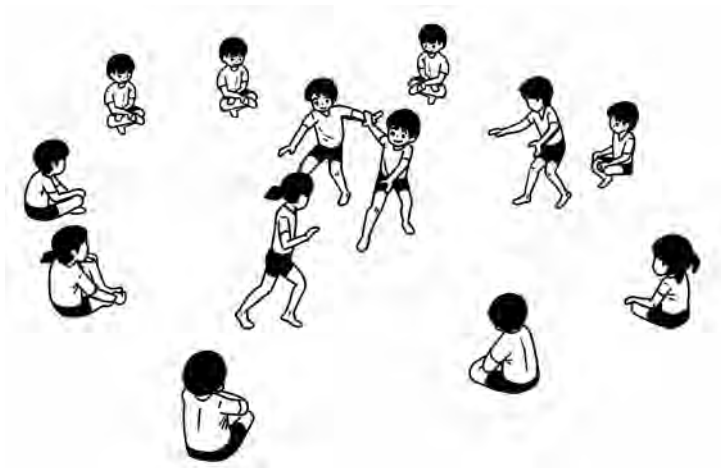


图 1-1-26-3

五、放松活动（4~5 分钟）

游戏：抱团走三步。

【游戏方法】学生围成一个圆圈，把手搭在前面同伴的肩膀上。教师先领着大家跳一些基本的舞步（如左右侧点步一二三等），然后学生在教师提示下闭目前进三步。然后，睁开眼睛观察队形是否还是圆形。

【放松方法提示】

1. 游戏前要教育学生有相信他人、团结一致的意识。
2. 同学间要在默契的配合中完成游戏。

六、结束语（1~2 分钟）

思考：立定跳远时，应用脚的哪个部位先着地，落地时才能做到轻巧？



教学建议

1. 学生在做游戏时，教师一定要做到“眼观六路，耳听八方”，观察并提示学生注意安全事项。
2. 游戏开始可选体力比较好的学生做“捕鱼人”，并启发他们团结一致，协同动作。
3. 游戏的运动量较大，要注意掌握游戏时间。



第27课

跳跃：立定跳远 游戏：冲过封锁线

教学内容：立定跳远 冲过封锁线

教学目标：1. 初步学会立定跳远的双脚蹬地跃起，向远处跳出，并能双脚轻巧落地的动作方法。发展腿部的爆发力，提高跳跃能力。
2. 发展学生在游戏中奔跑、躲闪能力，提高投掷的准确性和上肢力量。
3. 增强学生的吃苦耐劳，敢于面对困难，挑战困难的精神，培养学生机智、勇敢、果断的品质。

场地器材：录音机、小布包若干。

教学过程

一、上课常规（3~4分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 在规定的地点由体育队长整队集合，清点人数，向教师报告应到和实到人数，教师示意后归队。
2. 师生问好后，教师宣布本课学习内容和要求。
3. 检查服装，安排见习生活动。
4. 队列练习：听音乐练习踏步走、立定。

二、准备活动（4~5分钟）

1. 基本部位操。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录2。

2. 辅助性练习：用“三拍法”练习立定跳远体会摆臂动作。

三、复习立定跳远（18~19分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】圆形队。

【教学步骤】

1. 教师带领学生练习立定跳远。
2. 教师示范，提问：“老师在落地后双腿做了一

【队列练习提示】

音乐选择要符合学生的年龄特点，才能激发学生练习的积极性。

【教学重点】

双脚起跳，同时轻巧落地。

【教学难点】

上下肢协调配合。

【教法提示】

1. 在“跳垫子”环节中，教师要提示准备的学生，站在垫子





个什么动作？”

3. 学生观察，回答问题。教师总结“落地后双腿屈膝缓冲”。

4. 学生两人一组体验跳过前面的小垫子，相互学习，教师巡视指导，如图 1-1-27-1 所示。



图 1-1-27-1

5. 在用各种颜色的线标出不同远度，学生完成动作后，自我评价。

6. 学生自己总结成绩，教师评价。

四、游戏：冲过封锁线（10~11 分钟）

【游戏方法】在场地中央画一条长 20~30 米，宽 10 米的长方形。学生分成人数相等的两队，一队攻，一队守。攻队一路纵队站在一侧的安全线后，守队分两组，分别面对面、散开站在两条边线后。守队每人手持一个布包准备。

教师发令后，攻队学生一个跟着一个快速跑到另一条安全线，守队用小沙包投击；攻队队员被击中暂时退出游戏，顺利跑到安全线外者得一分。攻队往返一次，统计成绩后轮换，最后以得分多的队获胜。

【游戏规则】

1. 攻队要按次序跑。
2. 守队投击时不得跨过边线。
3. 只能投击头部以下部位。

【组织队形】如图 1-1-27-2 所示。

【教学步骤】

1. 学生按照教师提示站成游戏队形。

一侧，避免相互干扰。

2. 教师在设置不同远度的横线时要考虑每位学生的实际水平，可根据《国家学生体质健康标准》制定各条线的远度。

【游戏方法的拓展】

1. 游戏场地可以设计成“S”、“Z”等多种形状。
2. 守队每人可以手持 2 个布包。

【教法提示】

1. 教师要激发攻队学生机智、勇敢、果断地冲过封锁线，设法不让守队击中；守队则要沉着、冷静、迅速、准确地投击目标。
2. 学生要自觉遵守游戏规则，捡拾布包时要在教师统一口令下行动。

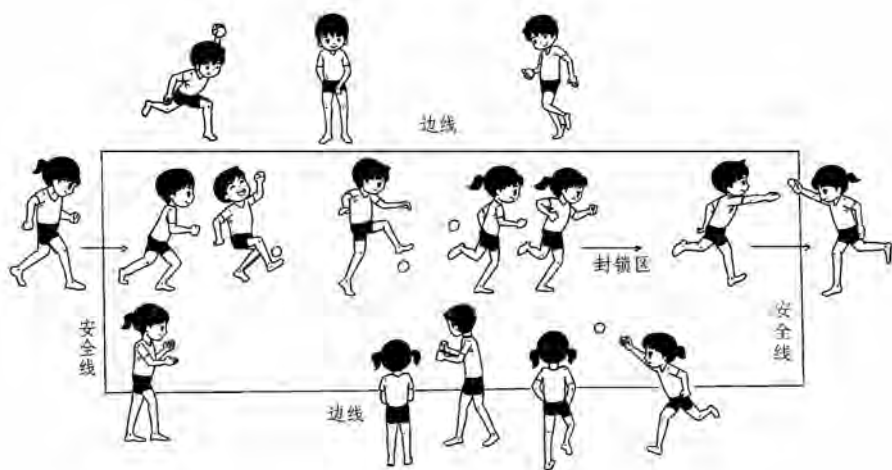


图 1-1-27-2

2. 教师讲解游戏方法与规则。
3. 学生做游戏，教师提示安全事项（2~3 次）。
4. 教师提问：“守队如何能击中更多的进攻队员？”
5. 学生讨论，总结经验。
6. 学生轮换游戏，总结各自得分（3~4 次）。

五、放松活动（1~2 分钟）

教师带领学生做放松练习。

六、结束语（1~2 分钟）

立定跳远时怎样才能跳得更远？或者请跳得远的同学说一说他是怎样做的。

教学建议

在冲过封锁线游戏前，教师要加强学生投包时的安全教育，避免出现伤害事故。

【放松活动提示】

教师教会学生一些简单的放松手法。



第28课

跳跃：跳单双圈 小篮球：原地拍球

教学内容：跳单双圈 原地拍球

教学目标：

1. 初步学会跳单双圈的动作方法，促进学生身体机能的发展，提高学生腿部的爆发力和跳跃能力。
2. 在游戏中体验原地拍球动作，初步掌握手指触球、手心空出的拍球方法，提高学生的上肢力量。
3. 增强学生吃苦耐劳，敢于面对困难，挑战困难的精神，培养学生的兴趣和爱好，为今后能坚持体育锻炼奠定基础。

场地器材：篮球若干个、录音机1台。

教学过程

一、上课常规（3~4分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 在规定的地点由体育队长整队集合，清点人数，向教师报告应到和实到人数，教师示意后归队。
2. 师生问好后，教师宣布本课学习的内容和要求。
3. 检查服装，安排见习生活动。
4. 队列练习：听音乐练习踏步走、立定。

二、准备活动（4~5分钟）

1. 拍手操（1）。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录3。

2. “手指”游戏。用手指指出教师所报身体部位。

三、学习跳单双圈（12~13分钟）

【动作方法】在地上画3~4组单双圈。学生站在起跳线后，一脚踏单圈起跳，双脚同时落入双圈，连续向前跳若干次。如图1-1-28-1所示。

【准备活动提示】

学生做“手指”游戏时，教师要提示学生指根与指肚的位置，为解决原地拍球中手指触球、手心空出的环节作铺垫。

【教学重点】

落地轻巧。

【教学难点】

动作连贯，协调一致。

【组织方法提示】

学生练习时必须在教师统一指挥下进行。

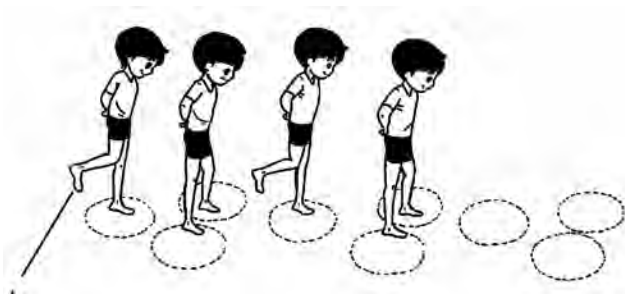


图 1-1-28-1

【组织队形】站成弧形队。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范，提问：“怎样才能轻巧落地？”
2. 学生体会跳单双圈动作后，回答问题（2~3次）。
3. 教师提问：“你在跳单圈时会有哪些更好的方法？”
4. 学生依次尝试，教师观察，推荐示范，师生共同评价（2~3次）。
5. 教师向前移动双圈的位置，学生再次体验。
6. 学生自荐示范，集体评价。

四、学习小篮球：原地拍球（11~12分钟）

【动作方法】两脚开立，两腿弯曲，上体前倾，五指自然分开，用手指触球，手心空出，以肘关节为轴，臂上下屈伸，小臂和手腕有一个随球向上的缓冲动作，然后小臂下伸，手腕向下按压将球拍向地面。如此反复进行。

【组织队形】四人一组，如图 1-1-28-2 所示。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范原地拍球的动作。
2. 学生随教师口令模仿练习。
3. 学生分组体验，教师观察指导。
4. 教师推选学生示范，并通过检查“小脏手”提示学生拍球的要点：手指触球、手心空出。
5. 学生做游戏“拍球比多”，教师提示动作。
6. 学生之间相互检查“小脏手”，教师评价。

【教法提示】

1. 学生自创跳单圈动作时，教师要引导学生做单脚踏跳动作，其目的是为下一课时作铺垫。
2. 由于学生正处于生长发育期，因此每体验完一轮后，教师应带领学生做简单的放松游戏或练习，达到放松学生肌肉的目的。

【小知识】

篮球运动起源于 1891 年，由美籍加拿大人詹姆斯·奈史密斯博士所发明，是一项技术综合性较强的运动项目，投篮得分的多少，决定着比赛的胜负。

【教学重点】

手指触球、手心空出。

【教学难点】

压手腕。

【教法提示】

“小脏手”：手指指根与指肚比较脏，手心相对较干净。



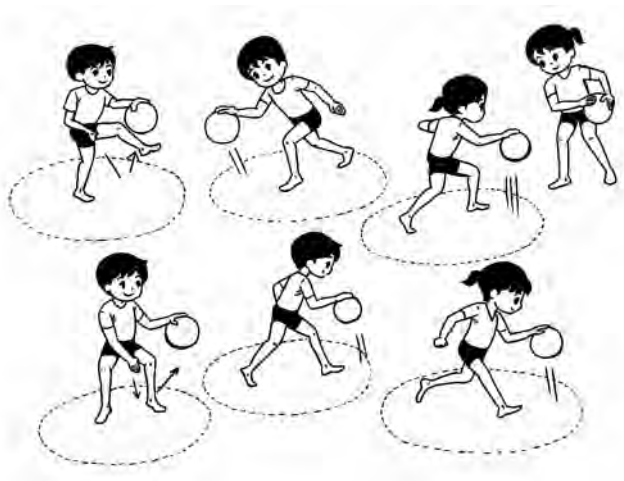


图 1-1-28-2

五、放松活动（4~5 分钟）

游戏：转转球。

【游戏方法】学生围站成圆形队，其中一人手拿篮球准备。教师发令后，拿球学生迅速把球传到邻近学生手中，然后依次传球。当教师喊“停”口令时，持球学生停止传送球，并到圆心接受惩罚（表演节目）。然后，接受惩罚的学生回到原位，游戏继续。

【放松活动提示】

1. 游戏中只能双手传接篮球。
2. 球在传接中落地后，根据情况请传球或接球人抬起球后继续游戏。
3. 一边背诵唐诗或加减法运算，一边做游戏。

六、结束语（1~2 分钟）

问题：拍球时要用手的哪一部位触球？（手指触球、手心空出）

教学建议

1. 根据学生身心特点，合理安排练习时间，其间可安排简单的放松游戏，以缓解肌肉过度紧张。
2. 跳单双圈器材，可用铁环、呼啦圈等。若没有器材，也可在地上画圈。



第 29 课

跳跃：跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 小篮球：原地拍球

教学内容：跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 原地拍球

教学目标：1. 初步学会单踏双落的动作方法，以此强化学生单脚踏跳的意识，发展跳跃能力，提高动作的灵活性和协调性。
2. 在游戏中体会原地拍球动作，基本学会手指触球、手心空出的拍球方法，提高学生的上肢力量。
3. 调动学生学习兴趣，增强学生勇敢、果断和克服困难的优良品质，为培养学生的运动爱好奠定基础。

场地器材：篮球若干个。



1
年
级
第
一
学
期

第
29
课

小
跳
篮
球
：
跑
几
步
，
一
脚
蹬
地
起
跳
，
双
脚
落
入
沙
坑

教学过程

一、上课常规 (2~3 分钟)

【组织队形】四列横队。

1. 课堂常规。
2. 队列练习：听音乐练习踏步走、立定。

二、准备活动 (4~5 分钟)

1. 拍手操 (1)。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录 3。

2. 辅助性练习：游戏“拍皮球”。

【游戏方法】如图 1-1-29-1 所示。

学生两人一组前后站立，一人双手叉腰半蹲做“皮球”，另一人（拍球人）手触“皮球”（学生头部）作准备。

发令后，学生在教师提示的节奏中模仿拍球动作。完成规定次数后，学生互换角色，游戏继续。

【游戏规则】

(1) “拍球人”在拍球时只能轻触“皮球”头部，不得用力拍打。

【准备活动提示】

1. 辅助性练习的密度较强，鉴于学生骨骼正处于发育期，因此练习次数以 3~4 次为宜。
2. “拍皮球”游戏运动量较大，每次拍球 10~15 次，游戏 1~2 次为宜。



图 1-1-29-1



(2) “皮球”跳动时，不能离开“拍球人”的手。

三、学习跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑（15~16分钟）

【动作方法】面对沙坑站好，跑几步用一脚蹬地起跳，然后两腿屈膝向前上方提起，接着双脚落入沙坑，屈膝下蹲。

【组织队形】如图 1-1-29-2 所示。

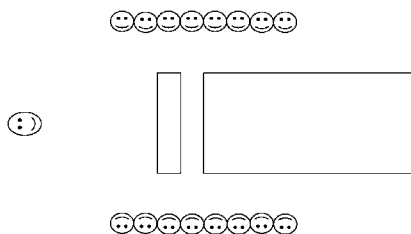


图 1-1-29-2

【教学步骤】

1. 学生复习跳单双圈，教师提示“跳单圈时必须采用单脚踏跳”，“双脚同时落入双圈中”（2~3次）。

2. 把双圈改为垫子，教师讲解示范一脚踏单圈起跳，双脚落在垫子上的动作方法。如图 1-1-29-3 所示。

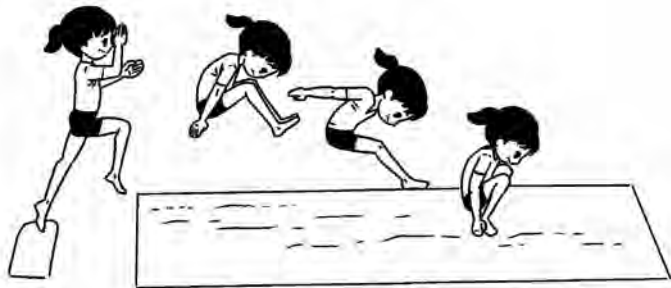


图 1-1-29-3

3. 学生依次体会动作，教师指导。学生要注意单踏双落（3~4次）。

4. 教师提问：“怎样踏跳？怎样落地？”学生回答。

5. 学生继续体会，教师评价（3~4次）。

四、复习小篮球：原地拍球（10~12分钟）

【动作方法】略。

【教学重点】

单踏双落。

【教学难点】

动作连贯。

【保护帮助方法提示】

沙坑可以用大垫子代替，这些器材可以保护学生的踝关节和膝关节。

【组织方法提示】

1. 学生必须在统一口令下练习。

2. 学生练习时，教师要提示前一个学生离开器械后，下一个学生才能开始练习。

【教学重点】

手指触球，掌心空出。



【组织队形】如图 1-1-29-4 所示。

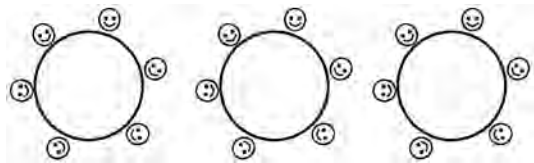


图 1-1-29-4

【教学步骤】

1. 教师示范并设疑：“拍球时要用手的哪个部位触球？”
2. 学生体会动作后回答（3~4 分钟）。
3. 教师创设“淘气的小球”情境，学生在游戏中体会手指触球、手心空出的拍球要点（3~4 分钟）。
4. 学生分组推荐示范，教师评价。
5. 做“拍球比多”游戏，学生在竞赛中巩固拍球动作。
6. 学生总结游戏结果，教师检查“小脏手”后，进行评价。

五、放松活动（3~4 分钟）

游戏：找朋友。

六、结束语（1~2 分钟）

作业：跳远练习时，怎样做动作能保护自己的膝、踝关节？

教学建议

让学生可以体验从 30~50 厘米的高处向下跳，双脚同时落地，双腿屈膝缓冲的保护方法。

【教学难点】

压、拍。

【教学方法提示】

1. “淘气的小球”方法指拍高或低球；拍快或慢球；左手或右手拍球。
2. “拍球比多”游戏可改为“定数拍球”、“计时拍球”等。



第30课

跳跃：跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 小篮球：原地拍球

教学内容：跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 原地拍球

- 教学目标：**
1. 基本学会单踏双落的动作方法，发展腿部力量，提高学生跑动中单脚积极踏跳的能力。
 2. 在游戏中体会原地各种方式的拍球动作，巩固手指触球、手心空出的拍球方法，提高学生的上肢力量。
 3. 增强学生的吃苦耐劳，敢于面对困难，挑战困难的精神，培养学生的兴趣和爱好，为今后能坚持体育锻炼奠定基础。

场地器材：篮球若干个。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 在规定的地点由体育队长整队集合，清点人数，向教师报告应到和实到人数，教师示意后归队。
2. 师生问好后，教师宣布本课学习内容和要求。
3. 检查服装，安排见习生活动。
4. 队列练习：听音乐练习踏步走、立定。

【队列练习提示】

教师提示学生学会听节奏，必要时可以用口令代替哨声。

二、准备活动（6~8分钟）

1. 拍手操（1）。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录3。

2. 小兔跳游戏。

【游戏方法】师生一边唱“小白兔，白又白……”，一边模仿小兔跳。

3. 辅助性练习。

一脚踏跳，双脚落地。

【准备活动提示】

1. 师生共同模仿小兔跳时，教师要提示学生用前脚掌并轻巧起跳落地。

2. 辅助性练习不宜加助跑。学生练习时，注意间距稍大，避免相互冲撞。



三、复习跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑（14~16分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】站成跳远队形。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范，助跑3~5步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑或垫子上的动作。
2. 学生依次在垫子或沙坑上体验动作（2~3次）。
3. 教师强调“助跑与起跳相结合”的动作方法。
4. 学生练习（3~4次）。
5. 学生依次体会“跑几步，一脚蹬地踏跳，跃过30厘米高的物体，双脚落入沙坑或垫子上”的动作。如图1-1-30-1所示（2~3次）。
6. 教师指导评价。

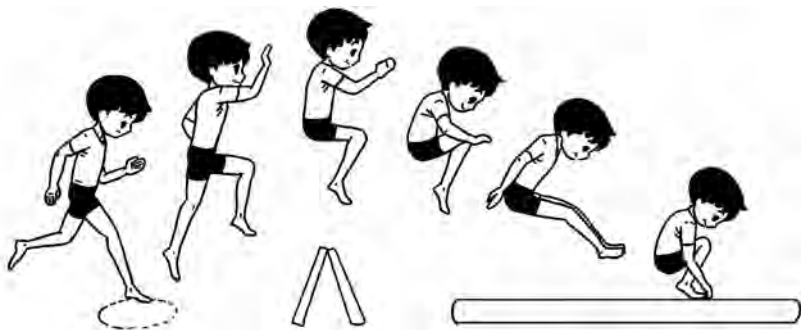


图 1-1-30-1

四、复习小篮球：原地拍球（10~11分钟）

【动作方法】拍球动作、节奏、姿势的变化。

【组织队形】如图1-1-30-2所示。

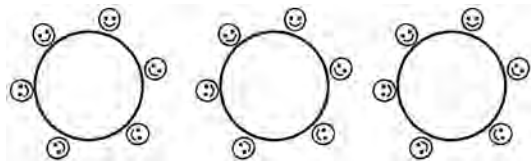


图 1-1-30-2

【教学步骤】

1. 学生分组体验拍球，教师巡视个别指导（5~6分钟）。
2. 教师讲解“花样拍球”游戏方法，并提问“你们尝试一下，看看能想出几种拍球

【教学重点】

单踏双落。

【教学难点】

助跑与踏跳动作连贯。

【教学方法提示】

1. “跑几步，一脚蹬地踏跳，跃过30厘米高的物体，双脚落入沙坑或垫子上”中物体的高度可以根据学生能力提高或降低。
2. 30厘米高的“物体”可由30厘米高的皮筋代替。

【教学重点】

手指触球、掌心空出。

【教学难点】

压、拍。

【教学方法提示】

1. 创编“花样拍球”动作前，教师要提示学生注意安全。



方法?”

3. 学生依次尝试，总结方法并展示（4~5次）。
4. 学生在“花样拍球”游戏中巩固动作（5~6分钟）。
5. 教师依次检查“小脏手”并作出评价。

五、放松活动（3~4分钟）

两人一组放松练习。

六、结束语（1~2分钟）

1. 评选今天的“创编大王”。
2. 请为自己今天的突出表现掌声鼓励。

【放松活动提示】

教师提示放松手法。

教学建议

学生在创编前，教师可以提示学生做各种方式的拍球（单手拍、双手拍）、各种节奏的拍球，以及多人协同排球，一人多球等方法。



第31课

跳短绳：连续并脚跳 小篮球：原地拍球

教学内容：连续并脚跳 原地拍球

教学目标：

1. 学会跳短绳时手腕用力摇绳的动作方法。促进学生骨骼生长和上下肢肌肉、关节、韧带的发育；发展弹跳力和身体的协调性。
2. 学生在游戏中，掌握拍球动作方法，发展上肢力量，提高对球的控制能力。
3. 提高学生的观察能力和判断能力，培养学生听指挥、遵守纪律的良好品质。

场地器材：跳绳（每人一条）、小篮球（5~6人一个）。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：我是飞轮赛车手。
2. 队列练习：听音乐练习踏步走、立定。

二、准备活动（4~5分钟）

1. 拍手操（1）。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录3。

2. 小游戏：“会听话的手腕”。

两臂屈于胸前，两手握拳，拳心相对。学生根据教师提示语言，如手腕点点头、手腕摇摇头、手腕摔摔跤等活动腕关节。

三、学习跳短绳：连续并脚跳（15~16分钟）

【动作方法】两手握绳子的两端，并脚跳过由后向前摇转的绳（可加垫跳），连续做数次。如图1-1-31-1所示。

【准备活动提示】

小游戏“会听话的手腕”是为学习摇绳动作作铺垫。

【小知识】

跳绳有史书记载的历史就有1500多年。唐代称之为“透索”，宋代叫做“跳索”，明代叫做“跳白索”，清代又称为“绳飞”。

【教学重点】

手腕用力。





图 1-1-31-1

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师展示各种跳短绳的技法，引出单摇绳的动作。
2. 教师与学生一起模仿摇绳动作。
3. 学生两手各持一根两折绳，在体侧摇转，将跳绳挂在颈后，两手分别握距跳绳两端30~40厘米处，在“飞轮赛车”情境中体会摇绳动作。
4. 教师：“要想赛车跑得快，手腕必须用力摇。”
5. 学生跟随教师节奏击掌，继续体会摇绳动作。
6. 教师推荐动作好的学生示范，并评价。
7. 教师提问：“怎样才能跳过脚下的短绳？”学生体会并回答（3~4分钟）。

四、复习小篮球：原地拍球（10~11分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】如图 1-1-31-2 所示。

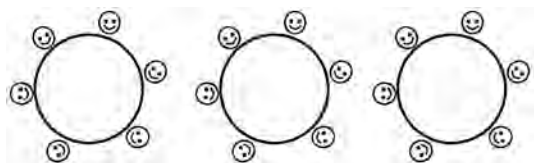


图 1-1-31-2

【教学步骤】

1. 学生分组练习，教师检查“小脏手”，同时提示动作要点。
2. 教师讲解“计数拍球”游戏方法与规则。
3. 学生竞赛，为本组组员加油助威（每人30次）。
4. 学生总结游戏成绩。
5. 教师评价。

【教学难点】

双手均衡用力。

【教法提示】

学生在体验摇绳动作时，注意学生之间的距离要大，练习时不能左右或前后移动，只能原地摇绳。

【教学重点】

手指触球，掌心空出。

【教学难点】

压、拍。

【教学方法提示】

教师要教育学生做一个有责任心的人。

五、放松活动（2~3 分钟）

游戏：传球。

【游戏方法】学生围成一个圆圈，彼此间距一臂距离，做好准备。游戏开始，学生按顺时针方向传球，音乐停止，手持球者到圈内表演节目。

六、结束语（1~2 分钟）

用自己的方式评价一下你的同学吧？（看看谁最棒！）

【放松活动提示】

1. 增加球的数量，能增强游戏的趣味性。

2. 改变游戏方法：排头将球抛向任意同伴，同时报出同伴的姓名，接球学生用同一方法继续传球游戏。

教学建议

初学跳绳时要多做模仿动作。





第32课

跳短绳：连续并脚跳 小篮球：拍球比多

教学内容：连续并脚跳 拍球比多

教学目标：

1. 初步学会并脚跳短绳的动作方法，促进学生骨骼生长和上下肢肌肉、关节、韧带的发育，发展弹跳力和身体的协调性。
2. 在“拍球比多”游戏中，巩固提高拍球的动作方法，提高学生的上肢力量。
3. 提高学生的观察能力和判断能力，培养学生听指挥、遵守纪律的良好品质。

场地器材：跳绳（每人一根）、小篮球（5~6人一个）。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：我很聪明。
2. 队列练习：听音乐练习踏步走、立定。

二、准备活动（4~5分钟）

1. 拍手操（1）。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录3。

2. 小游戏：“会听话的手腕”。

两臂屈于胸前，两手握拳，拳心相对，学生根据教师提示语言，如手腕点点头、手腕摇摇头、手腕摔摔跤等活动腕关节。

三、学习跳短绳：并脚连续跳（14~15分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 学生在“飞轮赛车”游戏中复习摇绳动作，并说出摇绳要点。

【教学重点】

由后向前摇绳。

【教学难点】

动作协调。



2. 教师提问：“怎样才能跳过脚下的短绳？”

3. 学生在前进的“飞轮车”情境中，体会双脚并脚向前跳过短绳的动作。如图 1-1-32-1 所示（2~3 次）。

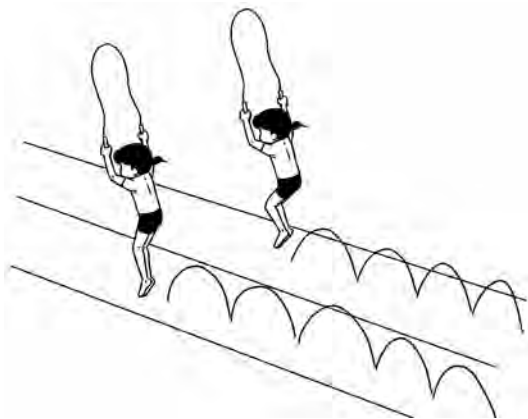


图 1-1-32-1

4. 教师讲解示范并脚跳短绳，提示动作要点。

5. 学生两人一组相互指导、自我体验，教师总结。

6. 教师提问：“你能连续跳几个？”学生展示。

四、学习小篮球：拍球比多（11~12 分钟）

【游戏方法】在场地上画若干直径 1.5 米的圆圈，学生按圆圈数分成若干队（3~5 人为宜），围圈站立。

游戏开始，各队第一人在圈内拍球，其他学生数数。失误后第二人进圈拍球，累计计数，继续进行，每一位学生都拍完球后游戏结束，最后累计各组拍球次数，多者获胜。

【游戏规则】

1. 球出圈或球落地不起都算失误。

2. 拍球时因外界干扰或球触自然物体（如砖、瓦、石块等）造成失误，可继续做。

3. 失误次数不能累计在本组拍球数量中。

【组织队形】如图 1-1-32-2 所示。

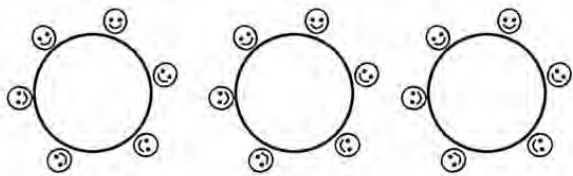


图 1-1-32-2

【教学提示】

1. 学生学习跳短绳前，教师要先让学生学会丈量绳的方法，明确绳长与身高有关系的道理。

2. 跳绳的运动强度大，每次跳绳次数、速度和时间都要符合儿童的承受能力。

3. 学生在摇绳中会出现“直臂摇绳”的错误动作，教师要教会学生“屈肘，前臂与大臂约成直角”的方法。

【游戏方法的拓展】

1. “拍球比多”中可以增加在不同姿势，不同动作，不同节奏的环境中拍球竞赛。

2. 规定拍球次数，如每人拍 20 次，比一比哪组最先完成。

3. 比赛次数根据学生实际情况而定。



【教学步骤】

1. 学生分组体验，组长检查“小脏手”，教师提示要点。
2. 教师讲解“个人拍球比多”游戏方法与规则，并与学生一同示范。
3. 学生分组竞赛，本组队员相互助威呐喊（每人拍20次）。
4. 创设“集体拍球比多”竞赛情景，教师讲解游戏方法与规则。
5. 学生分组竞赛，教师鼓励（每人拍40次）。
6. 学生分别汇报本组成绩，教师评价结果。

五、放松活动（4~5分钟）

1. 踏步放松。
2. 教师提问：“你在游戏中学到了什么？”

六、结束语（1~2分钟）

团结合作是成功的前提，请你为自己的付出而鼓掌。

【放松活动提示】

学生要结合团结互助方面展开讨论。

教学建议

根据学生身心特点，在跳短绳中可合理安排练习时间，其间可安排简单的放松游戏，以缓解肌肉过度紧张。



第 33 课

跳短绳：连续并脚跳 投掷：各种方式的抛、掷轻物

教学内容：连续并脚跳 各种方式的抛、掷轻物

教学目标：1. 初步掌握跳短绳连续并脚跳中手脚协调配合的动作方法，促进学生骨骼生长和上下肢肌肉、关节、韧带的发育，发展学生的弹跳力和身体的协调性。
2. 在游戏中做各种方式的抛、掷轻物动作，体会全身协调用力的感觉，发展上肢力量及身体协调性、灵敏素质。
3. 增强学生的时空感觉，提高学生的观察力、判断能力，培养学生听指挥、遵守纪律的良好品质。

场地器材：跳绳（每人一条）、自制轻物（每人 1~2 种）。



1 年 级 第 一 学 期

第 33 课

跳短绳：连续并脚跳

投掷：各种方式的抛、掷轻物

教学过程

一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：

- (1) 我很聪明。
- (2) 我是投掷高手。

2. 队列练习：听音乐练习踏步走、立定。

二、准备活动（3~4 分钟）

1. 拍手操（1）。

【组织队形】四列横队。

【组织方法】见附录 3。

2. 小游戏：“会听话的手腕”。

两臂屈于胸前，两手握拳，拳心相对。学生根据教师提示语言，如手腕点点头、手腕摇摇头、手腕摔摔跤等活动腕关节。

三、复习跳短绳：连续并脚跳（16~17 分钟）

【动作方法】略。

【教学重点、难点】

手脚协调配合。



【组织队形】如图 1-1-33-1 所示。

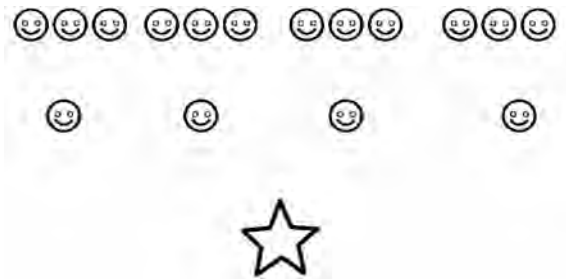


图 1-1-33-1

【教学步骤】

1. 学生复习并脚跳短绳的分解动作。
2. 教师示范并脚连续跳短绳，提示手脚要协调配合。
3. 学生在教师指导下并脚跳过摇动中的 2~3 个短绳。
4. 教师提问：“你会连续跳几个？”
5. 学生在“计数（60 个）跳绳”竞赛中继续体会动作方法。
6. 教师总结评价。

四、学习各种方式的抛、掷轻物（14~15 分钟）

【游戏方法】

1. 手持轻物，用站立、蹲立等姿势，从体前、体侧向上、向前、向后抛出。
2. 手持轻物，用站立（前后或左右开立）姿势，向前上方用力掷出。

【组织队形】散点。

【教学步骤】

1. 教师：“今天我们学习两种新本领——抛物和掷物的动作。”
2. 教师讲解并镜面示范抛物和接物的动作，过程中要提示重点。
3. 学生在教师的带领下分组体验。如图 1-1-33-2 所示（2~3 次）。

【教法提示】

易犯错误：上下肢配合不协调。

纠正方法：两手握对折跳绳做模仿跳绳练习。

【组织方法提示】

1. 学生在跳绳前，教师注意让学生之间保持一定间距，避免相互干扰。

2. 根据学校条件，可两人或多人一条跳绳进行练习。

【教学重点、难点】

动作有创意。

【教法提示】

1. 为了使学生身体均衡发育，抛、掷轻物练习中，教师要提示学生左右手均要练习。

2. 教师带领学生分组体验环节中，可以做拍手高抛物、下蹲或转体后接高抛物等不同方式的掷物。



图 1-1-33-2

4. 学生在情景游戏中，通过“抛”或“掷”同一种轻物，探寻使轻物“飞”得更远的方法。

5. 学生自选 1~2 个轻物，进行比较练习（7~8 次）。

6. 学生总结比赛结果，教师总结与评价。

五、放松活动（2~3 分钟）

游戏：海浪花。

【游戏方法】学生 4~5 人或多人手拉手成横排站立。教师下达口令“海浪花”时，第一人的左臂斜上举，一次回落后，其右臂与第二人左臂同时斜上举一次后回落。以此类推，整排的手臂呈波浪式依次起落一次，游戏结束。

六、结束语（1~2 分钟）

教师总结，宣布下课。

【放松活动提示】

培养学生之间的合作意识，
激发学生的思维创造能力。

教学建议

学生可以通过自己制作的轻物，如纸飞机、纸飞镖、彩带包等，提高动手能力，调动学生学习的欲望。



第34课

跳短绳：考核跳短绳 投掷：各种方式的抛、掷轻物

教学内容：连续并脚跳 各种方式的抛、掷轻物

教学目标：1. 学生在“挑战赛”游戏中巩固跳短绳的动作方法，促进学生骨骼生长和上下肢肌肉、关节、韧带的发育，发展弹跳力和身体的协调性。
2. 学生两人一组体会各种方式抛接包动作，发展上肢力量及身体的协调性和灵敏素质。
3. 增强学生的时空感，提高学生的观察能力、判断能力以及相互合作的能力。

场地器材：跳绳（每人一根）、海绵包（每人一个）。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：

- (1) 我是跳绳高手。
- (2) 我们是一个团结的集体。

2. 队列练习：听音乐练习踏步走、立定。

二、准备活动（4~5分钟）

1. 基本部位操。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录2。

2. 游戏：小鸡吃米。

【游戏方法】学生伸出左手，掌心向上，做“米粒的小碗”，右手拇指、食指与中指互捏，做“小鸡”。

发令后，学生在教师提示的节奏中做“小鸡”吃“碗中的米粒”游戏。游戏在10秒、30秒与1分钟各停一次，每停一次学生汇报“小鸡”吃“米”数量与教师提示节奏数一致后得分。

【准备活动提示】

“小鸡吃米”游戏的目的是为跳绳考核中学生相互“计数”作铺垫。



三、考核跳短绳（21~24 分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】如图 1-1-34-1 所示。

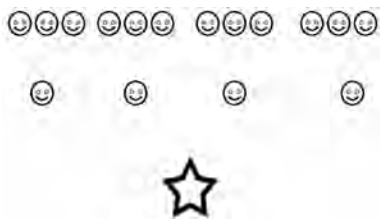


图 1-1-34-1

【教学步骤】

1. 学生散点体会连续并脚跳短绳动作，教师个别指导（2~3 次）。
2. 师生一同在“小鸡吃米”游戏中体会计数方法。
3. 教师设置“挑战赛”游戏情景，并讲解挑战方法与规则。

“挑战赛”游戏方法：

- (1) 每人相互挑战（30 秒×2 次）。
- (2) 记录最高成绩。

“挑战赛”游戏规则：

- (1) 发令后开始计数，结束口令下达后，停止计数。
- (2) 双脚未跳过短绳，则不计次数。

4. 教师推荐小裁判，提示小裁判的责任与任务。
5. 学生参加竞赛小裁判工作。
6. 师生共同评价，教师记录成绩。

四、复习各种方式的抛、掷轻物（8~9 分钟）

【动作方法】相距 5~8 步面对面站立准备。其中一人手持包，用各种方式把包抛给对方，另一人接住同伴抛来的包，得 1 分，然后两人轮换继续游戏。

【游戏规则】

1. 学生不能向对方学生面部抛包。
2. 学生接住反弹起来的包，可以得 1 分。

【组织队形】两人一组。

【教学步骤】

1. 教师讲解抛、掷轻物的动作方法与规则，并与学生一同示范。

【教学重点】

巩固动作方法。

【教学难点】

动作协调。

【教法提示】

“挑战赛”游戏运动强度较大，因此建议游戏总时间为 4~5 分钟，每次挑战 30 秒为宜。

【教学重点】

接住抛来的包。

【教学难点】

抛包方向准确。

【教法提示】

1. 抛包方法：单手抛、双手抛、向后抛、侧向站立抛或跨下抛等。
2. 接包方法：单、双手接包、接落地反弹包、跳起接包等。



2. 学生在规定时间练习，教师观察、指导（3~4分钟）。
3. 教师提示各种抛接轻物的方法，并示范。
4. 学生继续体会动作（2~3分钟）。
5. 学生再次自由组合，重新体验，教师总评。
6. 学生展示原创抛接轻物动作，师生共同评价。

五、放松活动（1~2分钟）

游戏：请你和我这样做。

【游戏方法】教师面向学生站立准备。当教师一边说“请你和我这样做”，一边做出一个动作（如拍手、模仿动物）时，学生立即说“我就和你这样做”，同时模仿教师动作。模仿3~4次后，游戏结束。

六、结束语（1~2分钟）

说一说“我们组成功的秘诀”。

教学建议

1. 短跳绳计数是低年级跳绳课的难点，在培养“小裁判”时，如遇中、高年级恰好也上跳绳课，即可邀请“小老师”帮助进行培训。低、高年级轮跳、互数，不仅可以提高跳绳技术，更能提高计数能力。
2. 运用评价方法，促进学习，检查教学效果：

30秒跳绳评分标准

| 等级 \ 性别 | 男生成绩（次） | 女生成绩（次） |
|---------|---------|---------|
| 优秀 | 50以上 | 55以上 |
| 良好 | 49~30 | 54~35 |
| 及格 | 29~16 | 34~18 |
| 不及格 | 16个以下 | 18个以下 |



第 35 课

仰卧起坐

投掷：下手持轻物掷准

教学内容：仰卧起坐 下手持轻物掷准

教学目标：1. 初步学会仰卧起坐的动作方法，增强腹部肌肉力量，增进腹部肌肉的弹性。
2. 在游戏中初步学会下手持轻物掷准动作，体会全身协调用力的感觉，发展上肢力量及身体协调性、灵敏素质。
3. 增强学生时空感觉，提高学生的观察能力和判断能力，培养学生听指挥、遵守纪律的良好品质。

场地器材：垫子、自制器材（每人 1~2 种）、小球（每人 1 个）。

教学过程

一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：

- (1) 学会新本领——仰卧起坐。
- (2) 我是投掷高手。

2. 队列练习：听音乐练习踏步走、立定。

二、准备活动（3~4 分钟）

1. 拍手操（1）。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录 3。

2. 小游戏：“会说话的手腕”。

【游戏方法】略。

三、学习仰卧起坐（16~18 分钟）

【动作方法】仰卧，两腿并拢，两手放于耳侧，利用腹肌收缩，两臂向前摆动，迅速成坐姿，上体继续前屈，两手触脚面，低头；然后还原成坐姿。如此连续进行。如图 1-1-35-1。

【教学重点】

做仰卧起坐时，身体前屈时应呼气，仰卧时应吸气。

【教法提示】

1. 逐渐增加仰卧起坐反复次数。
2. 慢慢进行仰卧起坐。



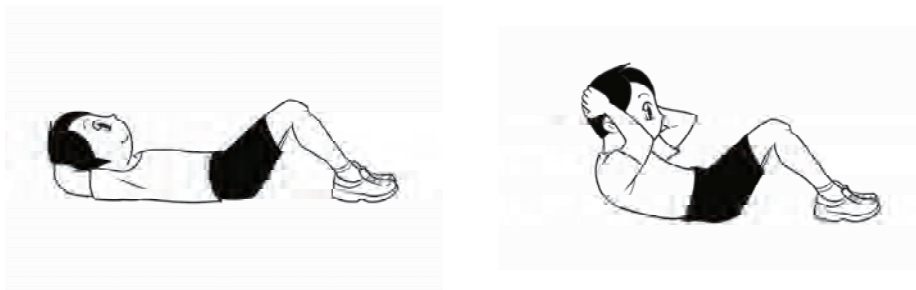


图 1-1-35-1

四、学习下手持轻物掷准（14~15 分钟）

【动作方法】握球方法：用拇指、食指、中指和无名指自然分开抓握球体，小指弯曲贴在球的下部，掌心不触球。如图 1-1-35-2 所示。

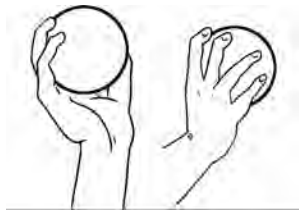


图 1-1-35-2

正对投掷方向，两脚前后开立，手持轻物，持物手的异侧脚在前。两腿稍屈，上体稍前倾，收腹；然后持轻物手臂后摆，手经下向前上方将轻物投出。如图 1-1-35-3 所示。

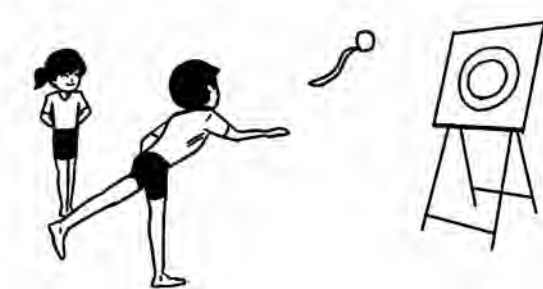


图 1-1-35-3

【小知识】

投掷最早在远古时代就已经出现，人类为了生存，需要狩猎，由于距离较远，开始采用手持石子、棍棒、梭镖等物投击目标。现代投掷已经发展成为人们比试力量大小的运动项目。现在奥运会设立的投掷项目有标枪、铁饼、铅球、链球等等。

【教学要点】

投掷臂经下向前连贯挥动。

【组织方法提示】

1. 教师要培养学生服从命令听指挥、遵守纪律的良好习惯。学生必须在统一指挥下投掷和捡拾小球。

2. 根据学校情况，可四人一个布包，进行练习。



【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范挥臂练习方法。
2. 学生模仿，教师指导，评价（4~5次）。
3. 教师设置“打地靶”情境，讲解方法，并镜面示范。
4. 学生在情景中体会动作（5~6次）。
5. 教师推荐学生示范，提示“投掷臂经下向前连贯挥动”的动作。
6. 学生依次练习，教师逐一评价或指导（1~2次）。
7. 学生继续体会动作（4~5次）。

五、放松活动（2~3分钟）

游戏：海浪花。

六、结束语（1~2分钟）

作业：课后你能和伙伴们一同练习仰卧起坐吗？

【教法提示】

易犯错误：出手过早或过晚。

纠正方法：

1. 提示出手时机，或根据出手早的问题提示上体不要过分前倾；反之，上体不要后仰。
2. 站在3~5米处，对墙上2~3米高处投布包或小球。

【放松活动提示】

培养学生之间的合作意识，激发学生的思维创造力。

教学建议

学生可以自制布包或用废旧报纸团成团缠上胶带或线绳代替轻物。



第36课

仰卧起坐

投掷：上手持轻物掷准

教学内容：仰卧起坐 上手持轻物掷准

教学目标：

1. 初步学会仰卧起坐的动作方法，增强腹部肌肉力量，增进腹部肌肉弹性。
2. 初步学会上手持轻物掷准动作，体会全身协调用力的感觉，发展上肢力量及身体协调性、灵敏素质。
3. 提高学生的时间和空间感觉，提高学生的观察能力和判断能力，培养学生听指挥、遵守纪律的良好品质。

场地器材：垫子、自制器材（每人1~2种）、小布包（每人1个）。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：

- (1) 继续学习新本领——仰卧起坐。
- (2) 我是投掷高手。

2. 队列练习：听音乐练习踏步走、立定。

二、准备活动（4~5分钟）

1. 拍手操（1）。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录3。

2. 辅助性练习：

- (1) 肩绕环（4×8拍）。
- (2) 活动腕、踝关节（4×8拍）。

3. 游戏：双脚向不同方向跳。

【辅助性练习提示】

1. 肩绕环动作不宜过快。
2. 活动踝关节时以脚尖为轴绕小圈。

三、学习仰卧起坐（16~18分钟）

【动作方法】略。

【教学步骤】

1. 学生复习仰卧起坐的分解动作。

2. 教师示范仰卧起坐的具体动作，提示速度要因人而异。

3. 学生在教师的指导下做仰卧起坐的动作。

4. 学生在“计数仰卧起坐”竞赛中体会动作方法。

5. 教师总结评价。

四、学习上手持轻物掷准（12~13 分钟）

【动作方法】正对投掷方向（以右手投掷为例）：两脚前后开立，持球手臂的异侧脚在前。持球手臂屈肘于肩上，肘关节向前，眼看前面的标靶，将投掷物投向标靶。如图 1-1-36-1 所示。

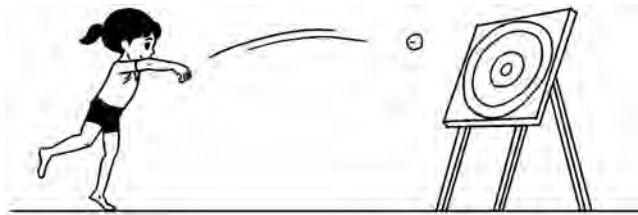


图 1-1-36-1

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范。
2. 学生在教师口令提示下分解练习。
3. 教师提问：“在挥臂时我的肘关节指向哪里？”教师做镜面示范。
4. 学生观察，回答问题。
5. 学生分组连贯体会动作，教师评价。
6. 学生依次展示，教师逐一点评。

五、放松活动（2~3 分钟）

游戏：摸鱼。

【游戏方法】学生手持包围坐成圆形，其中 3~4 人背靠背（闭眼睛）坐于圆心中。教师发令后，圆形上的学生悄悄地把包放在身体前方的位置。当教师喊到“摸鱼喽”时，圆心上的学生闭眼摸“鱼”（包）。在规定时间内看谁摸的“鱼”（包）多。

【教学重点】

肘关节向前。

【教学难点】

动作协调。

【教法提示】

易犯错误：肘关节外展。

纠正方法：

- （1）一手托肘，做挥臂练习。
- （2）提示：投掷时先不要向外转肩。



【放松活动提示】

1. 游戏中摸鱼人不能睁开眼睛。
2. 圆形上的学生在放包时，不能放于身体一侧或身体后面。



六、结束语（1~2分钟）

作业：课后你能和伙伴们一同练习仰卧起坐吗？可分组记录成绩。



教学建议

学生熟练掌握仰卧起坐动作后，可以增加动作速度，如和同学比赛在规定时间内谁完成的次数多等。



第 37 课

投掷：上手持轻物掷远 游戏：拼图接力

教学内容：上手持轻物掷远 拼图接力

教学目标：1. 初步学会正对投掷方向肩上屈肘快速挥臂的动作方法，发展上肢力量和提高身体协调性。
2. 在游戏中发展学生的奔跑能力和动作的协调性。
3. 使学生养成善于观察、积极思考的学习习惯，提高学生的判断能力，培养学生机智、勇敢、果断的品质。

场地器材：沙包（每人 1~2 个）、录音机、《七彩阳光》磁带。

教学过程

一、上课常规（3~4 分钟）

【组织队形】两列或四列横队。

1. 导入语：

- (1) 老师相信同学们是一群勇于挑战的孩子。
- (2) 美化我们的环境。

2. 队列练习：听音乐练习踏步走、立定。

二、准备活动（6~7 分钟）

1. 广播体操：《七彩阳光》。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录 1。

2. 游戏：叫号启动。

【游戏方法】将学生分成人数相等的四个组，成四列横队站立，学生根据站位牢记自己的号码。游戏开始，教师叫号，学生听到自己的号码后快速向前跑步离开队伍，同时其余学生击掌三次。如果三次掌声落后，被叫到的学生没有跑出或跑出的学生与号码不符，应受罚一次。游戏继续进行，直到教师叫完每位学生的号码，游戏结束。

三、学习上手持轻物掷远（17~18 分钟）

【动作方法】如图 1-1-37-1 所示。

【准备活动提示】

学生做游戏的目的是为能成功完成“拼图接力”游戏作铺垫。

【教学重点】

肩上屈肘，肘关节向前。

【教学难点】

快速挥臂。



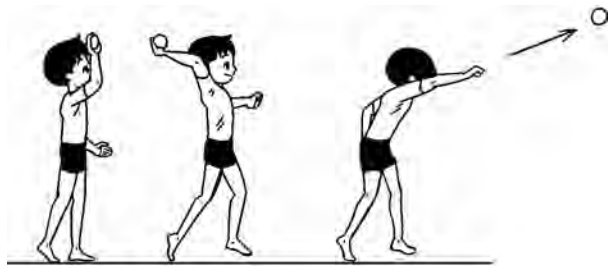


图 1-1-37-1

正对投掷方向（以右手投掷为例）：两脚前后开立，持球手臂的异侧脚在前。持球手臂屈肘于肩上肘关节向前，眼看前面的标志，然后把投掷物向远处投出。

【组织队形】如图 1-1-37-2 所示。

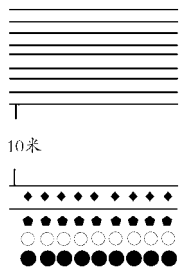


图 1-1-37-2

【教学步骤】

1. 教师讲解并示范正对投掷方向投掷的动作方法。

2. 学生徒手练习肩上屈肘快速向前上方挥臂动作（3次×2组）。

3. 学生两脚开立，一手托投掷臂的肘部，使肘高于肩，做快速挥臂练习（3次×3组）。

4. 学生持沙包练习正向掷远，教师巡视指导（4~6次）。

5. 请动作做得好的同学示范，教师再次提示重难点（2~3次）。

6. 继续练习，前后两人一组相互观察，相互纠正错误动作（4~6次）。

四、学习游戏：拼图接力（11~12分钟）

【游戏方法】场地上画一条起跑线，线前10米左右再画一条线为“创作线”。将学生分成人数相等的几队，每队领取一张图。游戏开始前，各队分别商讨拼图方案（时间1分钟）。

游戏开始，各队排头跑到“创作线”后开始拼图，然后返回拍第二个学生的手，游戏依次进行。以每队最后一个学生返回为结束，最快的一队为胜。

【组织方法提示】

1. 投掷前要做好充分的准备活动，特别要加强上肢肩带和腰腹部肌肉、关节、韧带的活动。

2. 一般不采用对面投掷的组织方法，应向同一方向投出。

【教法提示】

教学时在注重培养学生正确的投掷姿势基础上，应让学生多次反复地练习，通过增加练习的次数达到锻炼身体的目的。

【游戏方法的拓展】

1. 此游戏任务可以变化：美化校园、美化家园或建一个运动场。

2. 变化距离：可将奔跑距离增至20~40米。



【游戏规则】

1. 每组第一人听到口令后方可越过起跑线。
2. 每次只能摆放一个。
3. 其余人拍击手后才能越线跑出。

【组织队形】如图 1-1-37-3 所示。

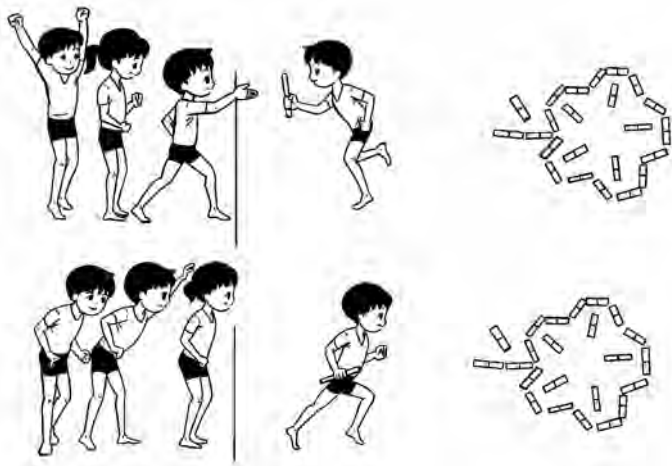


图 1-1-37-3

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与规则，并与学生一起示范。
2. 学生领取图片，讨论制订拼图方案（3~4 分钟）。
3. 教师提示游戏规则，学生做游戏（1~2 次）。
4. 学生交换图片，再次讨论制订拼图方案（2~3 分钟）。
5. 学生再次做游戏（1~2 次）。
6. 教师总结游戏结果。

五、放松活动（2~3 分钟）

游戏：请你和我这样做。

六、结束语（1~2 分钟）

说一说“我们组成功的秘诀”。



教学建议

投掷物可使用小布球、小皮球和小沙包等，投掷物不宜过重。



第38课

耐久跑：300~500米跑走交替 投掷：上手持轻物掷远

教学内容：300~500米跑走交替 上手持轻物掷远

教学目标：1. 学生在校园场地上体会300~500米跑走交替动作，发展走和跑的耐久能力。
2. 初步掌握正向投掷的动作方法，发展上肢及腰腹力量，提高投掷能力。
3. 培养学生刻苦锻炼，顽强拼搏，一切行动听指挥的良好作风。

场地器材：沙包（每人1~2个）、录音机、《七彩阳光》磁带。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：看看我们的学校。
2. 队列练习：听音乐练习踏步走、立定。

二、准备活动（6~7分钟）

1. 广播体操：《七彩阳光》。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录1。

2. 辅助练习：

- (1) 听节奏原地跑走交替（2~3次）。
- (2) 踏步中练习二步至三步一呼，二步至三步一吸（2~3次）。

三、学习300~500米跑走交替（15~16分钟）

【动作方法】自然地跑一段，接着自然地走一段，这样连续地跑和走交替进行，如图1-1-38-1所示。

【组织队形】一路纵队。

【教学步骤】

1. 教师：“今天老师带领大家参观一下我们美丽的校园。”
2. 学生在教师的带领下练习（跑150米后走100米，2次）。
3. 教师设置“分组参观”情境，并讲解方法。

【小知识】

1. 耐久跑中，为了加大肺通气量，我们呼吸时采用口鼻呼吸（鼻子吸气，口吐气）的方法。

2. 教师提示学生保持均匀的速度与呼吸节奏，可以减缓腹痛、胸闷、抽筋等不适症状。

【教学重点】

走与跑的姿势正确。

【教学难点】

跑得自然放松。



图 1-1-38-1

4. 将学生分成四组，分别到四块场地进行跑走交替练习（2分钟）。

5. 学生体会动作，教师提示学生保持正确的跑走姿势，并示范（2分钟×2组）。

6. 学生模仿教师动作进行放松练习。教师：“你们身体有什么不适的感觉吗？”教师对学生产生的正常的生理反应加以解释。

四、学习上手持轻物掷远（12~13分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师带领学生徒手复习肩上屈肘快速挥臂动作（5~6次）。

2. 学生持包练习掷远，教师提示要点（3~5次）。

3. 学生持包投过前方5~6米远、2~3米高的横绳或皮筋。教师提示学生出手时机（5~7次）。

4. 学生持包投过前方地上不同远度的横线，教师进行评价（3~5次）。

5. 学生在初步掌握正向掷远正确动作的基础上进行掷远比赛（2~3次）。

五、放松活动（1~2分钟）

游戏：大灯笼、小灯笼。

【教法提示】

最初练习时跑的距离可以适当短一些。待学生具备一定体力后，可逐渐增加跑走时间或距离。

【教学重点】

向前上方快速挥臂。

【教学难点】

动作协调连贯。

【组织方法提示】

根据学校场地情况灵活组织教学，改变练习形式，如用力对墙投，对悬挂的垫子投等，以弥补场地不足。

【教法提示】

教学时，要防止单纯追求投掷的远度，而忽略正确的投掷姿势，在学生初步掌握正确的投掷方法之后，再要求投得远。

【放松活动提示】

要求学生反应快，语言与动作相同。



【游戏方法】学生站成一个圆圈，面向圆心。游戏开始，教师说“大灯笼”，则学生随之也说“大灯笼”，同时用手表示“大灯笼”。如教师说“小灯笼”，则学生随之也说“小灯笼”，同时用手表示“小灯笼”。教师逐步加快呼叫速度，或者打乱呼叫顺序，连续若干次后，以不出现失误或失误较少的为好。

六、结束语（1~2分钟）

思考：你能侧对投掷方向做上手持轻物掷远的动作吗？



教学建议

1. 跑走交替时，可以利用校园和周边环境安排练习，也可以在校园内设置生活情境进行练习，如“田间”、“山坡”、“野地”等。
2. 学生在投准练习中，可以用小皮球投击墙壁后进行接反弹球的练习。



第 39 课

耐久跑：300~500米跑走交替 游戏：捉尾巴

教学内容：300~500 米跑走交替 捉尾巴

教学目标：1. 学生在“换排头跑”游戏中体会 300~500 米跑走交替，发展走和跑的耐久能力。
2. 在游戏中发展学生的躲闪能力和身体灵巧性，提高协调性。
3. 增强学生善于观察、积极思考的学习习惯，培养学生的意志力和吃苦耐劳的精神。

场地器材：布包（每人一个）、录音机、《七彩阳光》磁带。

教学过程

一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：当一名合格的排头。
2. 队列练习：听音乐练习踏步走、立定。

二、准备活动（6~7 分钟）

1. 广播体操《七彩阳光》。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录 1。

2. 辅助练习：

- (1) 听节奏原地跑走交替（2~3 次）。
- (2) 踏步中练习二步至三步一呼，二步至三步一吸（2~3 次）。

3. 游戏：换排头走步。如图 1-1-39-1 所示。

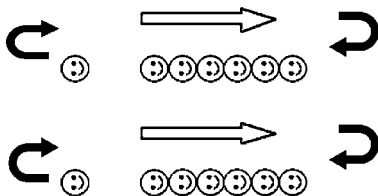


图 1-1-39-1





【游戏方法】学生分成人数相等的四个组，成四路纵队站立。教师发令后，全体向前齐步走，排头听到“换”字或“哨声”后，各组排头迅速从队伍右侧退回到本组队尾，第二个学生即为排头，游戏继续，每组最后一人从排头退回队尾时游戏结束。

【游戏规则】

1. 学生必须服从命令，听从指挥。
2. 排头必须从队伍右侧退回到本组队尾。
3. 排头要求匀速走步，不能突然加速。

三、复习300~500米跑走交替（15~16分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】略。

【教学步骤】

1. 学生做“换排头跑步”游戏（1~2次）。
2. 教师提示二步至三步一呼，二步至三步一吸的呼吸方法。

3. 学生在教师的指挥下继续做“换排头跑”游戏（200~400米走跑交替，2次）。

4. 由组长带领做放松练习。

5. 教师：“请为自己或本组同伴鼓掌，因为我们具有坚持到底的坚毅品质！”

四、学习游戏：捉尾巴（13~15分钟）

【游戏方法】学生围成一个圆圈，各自在后腰上系上短绳（彩色布条或手帕）当做“尾巴”，另选一个学生当抓“尾巴”的人。

游戏开始，学生在规定的范围内散开跑，抓“尾巴”的人想办法抓“尾巴”。

“尾巴”被揪掉者，为失败到场外休息。在规定时间内没有被抓到“尾巴”的人获胜。

【游戏规则】

1. 听到口令后，“捉尾巴”的人才能行动。
2. 学生不能用捂、压等动作保护自己的“尾巴”。
3. 学生必须在规定范围内躲闪，否则算失败。

【组织队形】散点站立。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与规则，并给学生示范。

【教学重点】

呼吸自然。

【教学难点】

动作协调。

【教学提示】

易犯错误：呼吸紧张。

纠正方法：

1. 指导用口鼻结合的呼吸方法。
2. 适当放慢速度。

【教法提示】

1. 学生在“换排头”跑游戏前，教师必须根据“换排头走步”的规则提示学生。培养学生服从命令、听从指挥的习惯和心中有他人的责任感。

2. 在“换排头跑”游戏中，同伴间互相鼓励加油，有助于形成班级凝聚力。

【游戏方法的拓展】

1. 学生可以两人一组或四人一组，进行游戏。

2. 游戏方法可改为：学生两人一组，左手放至背后面对面站立。游戏开始，两人相互躲闪，同时相互用右手拍打对方背后的手。在规定时间内累计拍打成功次数，次数多者获胜。

2. 学生尝试游戏，教师提示躲避方法。如图 1-1-39-2 所示（1~2 次）。

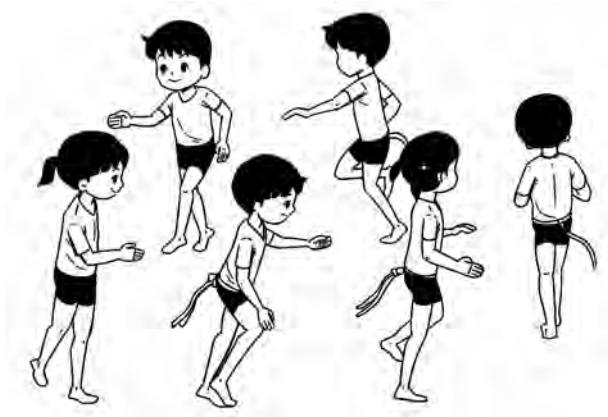


图 1-1-39-2

3. 学生继续游戏，教师巡视，及时指出犯规现象（2~3 次）。
4. 教师总结游戏情况。
5. 学生轮换，继续游戏。
6. 教师讲评。

五、放松活动（1~2 分钟）

游戏：大灯笼、小灯笼。

六、结束语（1~2 分钟）

作业：玩“砍包”游戏。

【放松活动提示】

要求学生反应快，语言与动作相同。

教学建议

在做“换排头走步”游戏时，可根据学生掌握情况逐渐增加训练难度和密度，如变成换排头跑步。



第40课

耐久跑：300~500米跑走交替 游戏：冲过火力网

教学内容：300~500米跑走交替 冲过火力网

教学目标：

1. 学生在“换排尾跑”游戏中体会300~500米跑走交替，发展走和跑的耐久能力。
2. 通过“冲过火力网”游戏，发展学生的奔跑、躲闪能力，提高投掷的准确性。
3. 增强学生意志力和吃苦耐劳的意识，培养团结协作和集体主义精神。

场地器材：布包（每人4~8个）、录音机、《七彩阳光》磁带。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：当一名合格的排尾。
2. 队列练习：听音乐练习踏步走、立定。

二、准备活动（6~7分钟）

1. 广播体操《七彩阳光》

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录1。

2. 辅助练习：

- (1) 听节奏原地跑走交替（2~3次）。
 - (2) 踏步中练习二步至三步一呼，二步至三步一吸（2~3次）。
3. 游戏：换排尾走步，如图1-1-40-1所示。

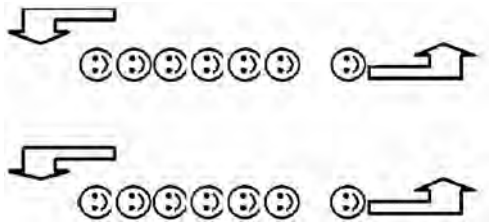


图 1-1-40-1

【游戏方法】学生分成人数相等的4个组，成四路纵队站立。教师发令后，全体向前齐步走，排尾听到“换”字或“哨声”后，各组排尾迅速从队伍右侧大步加速走到本组排头，下一个排尾准备，游戏继续，当最后一个排尾加速走到排头时，游戏结束。

【游戏规则】

1. 学生必须服从命令，听从指挥。
2. 排尾必须从队伍右侧大步加速走到本组排头。
3. 要求排尾大步加速走，不能跑步前进。

三、复习300~500米跑走交替（15~16分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】略。

【教学步骤】

1. 学生做“换排尾跑”游戏（1~2次）。
2. 教师提示二步至三步一呼，二步至三步一吸的呼吸方法。

3. 学生在教师的指挥下继续做“换排尾跑”游戏（300~400米跑走交替，2次）。

4. 由组长带领做放松练习。

5. 教师：“请为自己能坚持完成300~400米跑走交替练习鼓掌吧！”

四、游戏：冲过火力网（11~12分钟）

【游戏方法】在场地中央画一条长20~30米，宽60厘米的跑道，跑道两边8~10米处各画一条与跑道等长的平行线，两端各用端线连在一起，成为一个长方形。把学生分成人数相等的两队，一队攻，一队守。攻队成一路纵队站在端线后，面对跑道。守队分两组，分别站在两条边线后，队员面对跑道均衡散开。守队每人拿一个小布包准备。

教师发令后，攻队学生一个跟着一个沿着跑道向前冲，守队用小布包投击，被击中的暂时退出游戏，能安全通过的得1分。攻队往返各跑一次后，统计成绩后轮换。最后以得分多的队获胜。

【游戏规则】

1. 攻队要按次序跑，不得跑出跑道。
2. 守队投击时不得跨进边线。
3. 只能投击头部以下，不得向头部投击。

【组织队形】如图1-1-40-2所示。

【教学重点】

呼吸自然，跑得轻松。

【教学难点】

动作协调。

【教法提示】

游戏或练习前要培养学生服从命令、听从指挥的习惯和心中有他人的责任感。

【游戏方法的拓展】

1. 学生熟练掌握游戏技巧后，可以把跑道设置成“S”形，增强攻队的难度。
2. 学生初次尝试游戏时，教师可以利用篮球代替攻队。

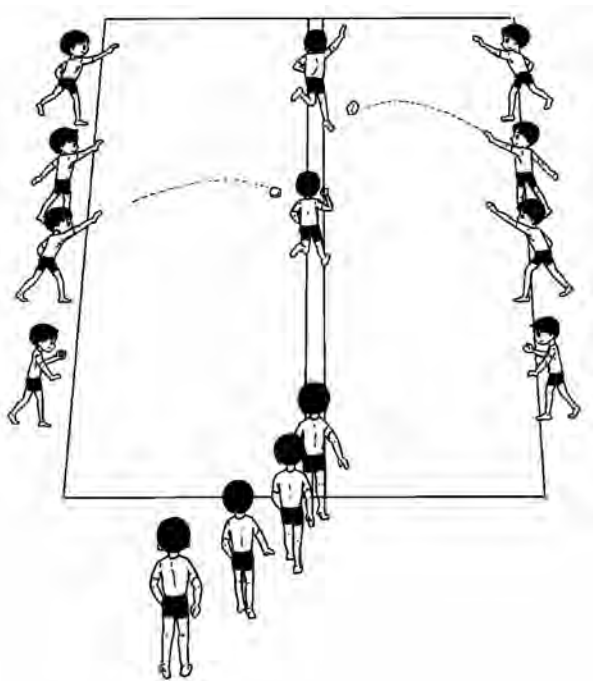


图 1-1-40-2

【教学步骤】

1. 学生分组，教师安排学生游戏位置。
2. 教师讲解游戏方法提示游戏规则，并与学生一起示范。
3. 学生分组游戏，教师总结游戏结果（2~3次）。
4. 学生轮换角色，继续游戏（2~3次）。
5. 教师评定游戏结果。

五、放松活动（2~3分钟）

游戏：大气球、小气球。

【游戏方法】见游戏“大灯笼、小灯笼”。

六、结束语（3~4分钟）

思考：我们组为什么能成功？



教学建议

1. 游戏时，要教育学生遵守游戏规则，拾布包、轮换角色都要按照教师口令进行。
2. 游戏时，学生可以用小垫或其他道具保护头部。



第 41 课

耐久跑：300~500米跑走交替 游戏：打雪仗

教学内容：300~500 米跑走交替 打雪仗

教学目标：1. 通过 300~500 米跑走交替，使学生了解耐久跑自然呼吸方法，掌握正确跑步姿势，发展走、跑能力。
2. 在游戏中发展学生的投掷能力，提高上肢力量和动作协调性。
3. 提高学生认真观察和相互合作的学习能力，培养学生吃苦耐劳，敢于面对困难，挑战困难的精神。

场地器材：布包（每人一个）、录音机、《七彩阳光》磁带。

教学过程

一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 导入语：我能行！
2. 队列练习：听音乐练习踏步走、立定。

二、准备活动（6~7 分钟）

1. 《七彩阳光》广播体操。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】见附录 1。

2. 辅助练习：踏步中练习二步至三步一呼，二步至三步一吸（2~3 次）。
3. 游戏：抛接包，如图 1-1-41-1 所示。

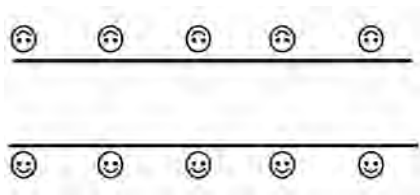


图 1-1-41-1

【游戏方法】学生两人一组，相距 5~8 步面对面站立。教师发令后，其中一人手持包，用各种方式把包抛给对方，另一人伸手接住抛来的包，得 1 分。两人轮换抛接包，在





规定时间内，双方总结分数，得分多者获胜。

【游戏规则】

1. 不能向对方面部抛包。
2. 学生接住反弹起的包，可以得1分。

三、复习300~500米跑走交替（10~12分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】两路纵队，如图1-1-41-2所示。

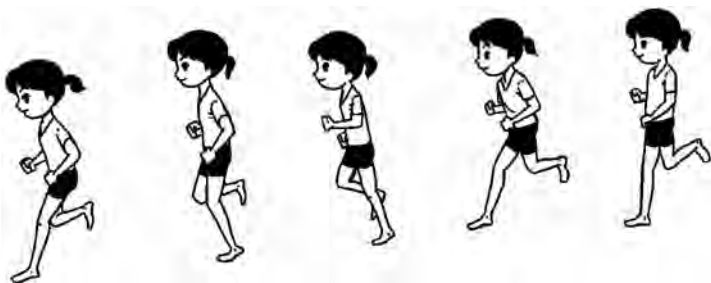


图 1-1-41-2

【教学步骤】

1. 教师：“今天我们继续做300~500米跑走交替练习。”

2. 教师讲解分组及练习方法，学生根据自己的能力自选组别，能力强的为一组，能力弱的为一组。

3. 学生分组练习，相互鼓励，教师巡视并提示动作要点。

4. 教师带领学生做“跑走交替”的游戏，让学生放松。

5. 学生重新选择组别，继续体验，教师用各种方式鼓励。

6. 队长带领学生做“跑走交替”的游戏，让学生放松，教师总结、评价学生练习情况。

四、学习“打雪仗”（15~17分钟）

【游戏方法】在平坦的场地上画相距8~12米的两条线为投掷线，学生分成人数相等的甲乙两组，分别站在两端线外，手持“雪球”（布包）准备。发令后，甲乙两组依次向对方场地投“雪球”，游戏一定

【教学重点】

呼吸自然，跑得轻松。

【教学难点】

动作协调。

【教法提示】

学生根据自身能力自选组别后，教师要检查学生分组情况，适当地进行调整。

【游戏方法的拓展】

1. 场地变化：可扩大或缩短场地，场地设一中线。
2. 两队用两种颜色的布包，以便记分。

时间后,计算各场地内“雪球”数量,数量少的一队获胜。

【游戏规则】

1. 学生投掷时不能超过“投掷线”。
2. “雪球”若投入8~10米场内不能进场拾“雪球”。

【组织队形】如图 1-1-41-3 所示。

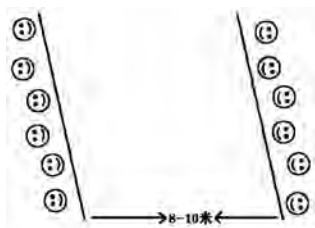


图 1-1-41-3

【教学步骤】

1. 学生在教师的提示下,两人一组练习抛接包(2~3分钟)。
2. 学生在教师的帮助下分成人数相等的两组。
3. 教师设置游戏情景,讲解方法与规则。
4. 学生体验游戏,教师提示安全事项(1~2次)。
5. 学生计算游戏战果。
6. 教师:“请你谈谈做游戏时的感受?”学生谈感受。

五、放松活动(2~3分钟)

游戏:大气球、小气球。

六、结束语(1~2分钟)

思考:在这个学期的体育课上我学到了什么本领?

教学建议

1. 鉴于耐久跑有一定的强度,建议教师在每组练习间隔中带领学生做一些放松游戏。如呼吸放松、意念放松、模仿放松等。
2. 打雪仗游戏中的器材可由纸球等物品代替布包。



第 42 课

总结与评价 制订假期体育锻炼计划

教学内容：总结与评价 制订假期体育锻炼计划

教学目标：1. 学生通过抢答形式复习本学期学过的体育基本知识。
2. 教师指导学生根据各人情况制订假期体育锻炼计划，提高学生自觉锻炼的意识。

场地器材：室内，记分册、自制小奖品若干、表格（每人一张）。

教学过程

一、兴趣导入（3~4 分钟）

1. “愉快又紧张的一学期即将结束，今天我们回顾一下在这学期学到了什么本领？”
2. “我们在假期中怎样进行体育锻炼？”

二、考考你（20~22 分钟）

1. 抢答体育基础知识，如图 1-1-42-1 所示：
 - (1) 教师：“请你简单地说说你学到了什么本领？”
 - (2) 学生举手回答，教师评价。
 - (3) 教师设置“竞赛”情景，讲解竞赛方法与规则。
 - (4) 教师提出问题，如表格 1 所示。学生分组抢答。
 - (5) 学生分组总结得分情况，教师评价。

【组织方法提示】

1. 教师课前到授课班级门口准备。
2. 教师提示学生在抢答问题时声音洪亮，口齿清楚。



图 1-1-42-1



2. 了解自己的体育成绩:

- (1) 教师:“你想知道你的体育成绩吗?”
- (2) 教师公布每一位学生的体育成绩,即跳绳和《七彩阳光》的成绩。
- (3) 教师为每一项成绩前三名的学生颁发小奖品。
- (4) 学生鼓掌表示祝贺。
- (5) 教师:“你想在下一学期也得到小奖品吗?”

三、帮帮你:制订假期体育锻炼计划(11~13分钟)

1. 冬季锻炼注意事项:

(1) 出示谚语说明冬季坚持体育锻炼的好处。

①“冬天动一动,少闹一场病,冬天懒一懒,多喝药一碗”。

②“夏练三伏,冬练三九”。

(2) 教师讲解儿童在冬季锻炼时的注意事项。

①注意保暖;衣服宽松、适当;运动时衣服过多不方便运动;运动后要及时穿衣服。

②运动前做好准备活动,预防在运动中身体受伤。

③要注意运动量的控制。开始时不要跑的太久、太长。

④要注意呼吸方式。冬季空气冷,要用鼻子呼吸,千万不要用嘴直接呼吸。

⑤当室外大风降温、大雾、降雪时不宜室外活动。

⑥当身体不适或生病的时候不宜进行体育锻炼。

2. 我的锻炼计划:如表格2所示。

(1) 教师:“为了我们有一个健康的身体,是不是应该制订一个假期体育锻炼计划呢?”

(2) 教师提示制订的方法和建议,发参考资料,如表格2所示。

表格1 体育基础知识

| 问题 | 答案 |
|-------------------|----|
| 1. 如何上好体育课? | |
| 2. 请你说出一种体育运动的方法? | |
| 3. 请你介绍一种做过的体育游戏? | |

表格2 假期体育锻炼计划表格

| 完成时间和情况 | | | | | |
|---------|------|-----|----|------|------|
| 柔韧练习 | 广播体操 | 踢毽子 | 跳绳 | 立定跳远 | 长距离跑 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

注:每天完成1~2项,完成后画上“☺”

四、祝福(4~5分钟)

祝同学们:假期生活愉快!

第二学期



第 1 课

体育基础知识：做早操的好处 游戏：快快排队

教学内容：做早操的好处 快快排队

教学目标：

1. 初步了解做早操的好处，激发学生做早操的兴趣。
2. 初步学会快速排队的方法，引导学生按顺序出入教室并保持安静。
3. 激发学生勇于展示自己动作的勇气和信心，树立一切行动听从指挥的作风。

教学过程

一、室内教学（19~20分钟）

1. 师生问好。
2. 宣布内容。
3. 提出要求。

要求：听打铃坐好，精神饱满。

【教学步骤】

1. 导入：

(1) 教师了解学生假期锻炼和远足情况，并请学生说说自己假期遇到的最开心的事。

(2) 对假期坚持锻炼的学生提出表扬，以小贴画奖励。

2. 常规教育：

(1) 回忆日常体育课要求，学生举手发言，能简单说说制定这些要求的目的。

(2) 教师提炼、强化认知。

3. 教师讲解做早操的好处，可先让学生思考，教师引导并归纳：

(1) 做早操能够清醒头脑，有利于学习。

(2) 做早操能够呼吸新鲜空气，有利于健康。

【教学提示】

1. 教师要提前到教室，组织学生坐好，强调正确坐姿。

2. 利用课间提示学生收拾好用具。

3. 利用课间提示学生上体育课前及时去厕所，尽量避免课上上厕所问题。

【教学重点】

了解做早操的好处。

【教学难点】

养成做早操的良好习惯。

(3) 做早操能够全面锻炼身体, 有利于培养良好的姿态。

(4) 做早操能够养成经常锻炼身体的习惯, 如图 1-2-1-1 所示。



图 1-2-1-1

二、快快排队游戏 (15~16 分钟)

【游戏方法】学生站成人数相等的四路纵队, 当教师发出“散开”的口令或鸣笛后, 全体学生立即散开, 自由活动; 当听到“集合”的口令或鸣笛后, 全体学生立刻回到原来的位置迅速站好队。以站队迅速、整齐、肃静的队为胜。如图 1-2-1-2 所示。

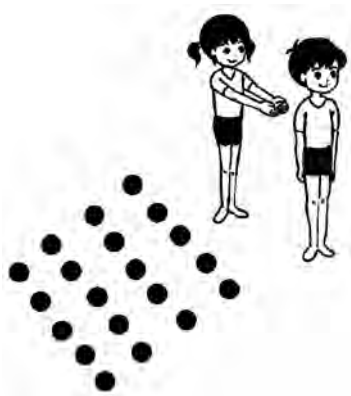


图 1-2-1-2

【游戏规则】

1. 必须按照规定的信号散开活动或集合站队。
2. “散开”的口令发出后, 不得聚集在原地等待站队。

【教法提示】

1. 学生年龄小, 教师尽量用儿童化语言。
2. 学生回答正确时, 教师要及时给予表扬和鼓励, 可用小贴画进行激励。
3. 教师可结合挂图, 给学生讲解做操的一些规律。

【教学重点】

解散离开原位, 集合时要求静、快、齐。

【教学难点】

集合时主动向大排头看齐, 并学会用小碎步进行位置的调整。

【安全提示】

集合时要关注同伴, 要求学生主动避让, 以避免互相冲撞。

【组织方法提示】

1. 学生站队时应背光、背风、背干扰源。
2. 教师站在距离学生队伍 3 米左右, 能够关注到全体学生。
3. 教师要运用正确的手势给学生提示。

【教法提示】

1. 游戏前说明集合信号。
2. 可找学生发出集合信号。
3. 变化集合时移动的方式, 如单脚跳、小碎步、侧移步等。
4. 可变化排队动作, 如手拉手、手搭肩、臂挽臂等。



【教学步骤】

1. 教师提问集合标准，学生思考回答。
2. 组织学生检查鞋带是否系紧。
3. 解散后做各种小动物游戏，如小鸟飞、小兔跳、马儿跑等，集合时按老师要求排成四路纵队（1~2次）。
4. 解散后做各种模仿游戏，如开飞机、学溜冰、赛车等，集合时按老师要求排成四列横队（1~2次）。
5. 教师变换位置，练习不同方向的迅速集合，如图 1-2-1-3 所示（1~2次）。

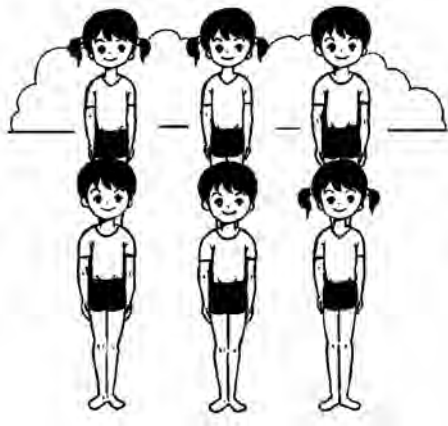


图 1-2-1-3

6. 教师变换信号练习迅速集合（1~2次）。
7. 表扬站队快、静、齐的小组。

三、放松活动：原地踏步走（1~2分钟）

【组织队形】四列横队，如图 1-2-1-4 所示。

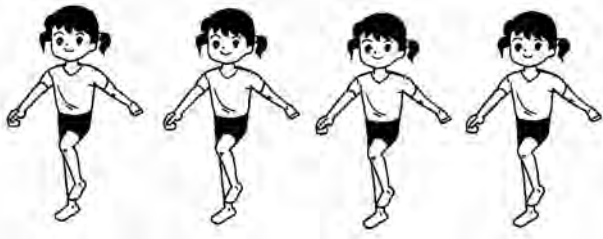


图 1-2-1-4

【放松活动提示】

提醒学生调整呼吸。

四、结束语（1~2分钟）

同学们，请你们记住：下节体育课一定要穿运动服和运动鞋。

1. 布置作业：回家准备好运动服和运动鞋，下节课带跳绳1根。
2. 师生再见，组织学生安静有序地排队回教室。



教学建议

1. 室内课时，老师必须提前到教室，且讲授时间不宜太长。
2. 去操场时教育学生养成排队整齐、保持安静的好习惯。
3. 游戏时，要强调安全，避免学生互相冲撞，要求学生关注同伴，主动避让。
4. 游戏练习前，提醒学生检查鞋带是否系紧。





第 2 课

跳短绳：连续并脚跳 游戏：小火车

教学内容：连续并脚跳 小火车

教学目标：1. 进一步掌握连续并脚跳绳的动作方法，培养学生的时间和空间感觉，增强上下肢协调性。
2. 初步学会小火车游戏，发展学生的下肢力量和身体的协调性。
3. 培养学生团结协作的团队精神和合作意识。

场地器材：短绳，录音机

教学过程

一、上课常规（3~4 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 在规定的地点由体育队长整队集合，清点人数，向教师报告人数。
2. 师生问好。
3. 教师宣布本课学习内容和要求。
4. 检查服装，安排见习生活动。

队列练习：立正、稍息，如图 1-2-2-1 所示（3~4 次）。

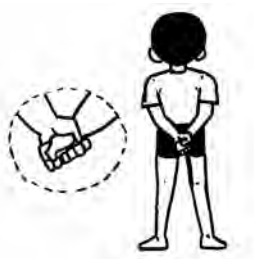


图 1-2-2-1

二、准备活动（9~10 分钟）

【组织队形】如图 1-2-2-2 所示。

1. 广播操《七彩阳光》（见附录 1）。

【上课常规提示】

1. 教师课前检查场地情况。
2. 学生站队应背对阳光和风向。
3. 对学生考勤情况及时记录。

【队列练习提示】

稍息口诀：
眼睛平视头放正，
两腿分立手背后，
上体正直胸膛挺，
稍息姿势最正确。

【准备活动提示】

1. 口令复习完后配音乐练习。
2. 复习按每个八拍进行。



复习预备节、第一节、第二节（4×8拍）。



图 1-2-2-2

2. 辅助性练习：

- (1) 肩绕环（4×8拍）。
- (2) 活动膝、踝关节（4×8拍）。

三、学习跳绳：连续并脚跳（14~15分钟）

【动作方法】两手握绳的两端，由后向前摇转绳子，摇到体前时，在绳子即将落地前的一瞬间双脚同时跳起，绳从两脚下摇转过去，连续做数次，如图 1-2-2-3 所示。



图 1-2-2-3

【教学步骤】

1. 教师带领学生进行徒手练习（4×8拍，2组）。
2. 学生自己体验连续并脚跳绳技术，教师强调落地方法是前脚掌轻巧落地。
3. 把绳对折，原地摇绳练习，教师要强调屈肘动作（2~3次）。
4. 组织学生进行不计时 20 个、30 个、40 个的练习（3次）。
5. 组织学生进行 20 秒、30 秒、60 秒的计时练习（3次）。
6. 组织学生进行小组总数争第一的练习（1次）。
7. 教师进行评价。

3. 注意分解动作与慢动作相结合。

4. 提醒学生肩绕环动作速度不要过快。

【教学重点】

要求并脚跳时摇绳动作、跳绳动作正确。

【教学难点】

摇绳要有节奏，掌握好起跳时机，连续并脚跳。

【教法提示】

1. 徒手练习时，要控制跳起的高度，可拉几条离地面一拳高度的横绳，要求学生跳起时不能碰到横绳。

2. 可采取分组依次练习的方法控制运动量。



四、学习小火车游戏（8~9分钟）

【游戏方法】将学生分成人数相等的4个队，成纵队站在起点线后，两队间隔5米。教师喊：“预备”时，每队学生从第二人开始，双手放在前面同学的肩上，组成一列“火车”。听到哨音后，各队同时向前跳行进，以排头学生先到达终点线的队获胜。如图1-2-2-4所示。



图 1-2-2-4

【游戏规则】

1. 各队统一节奏，可由一人在队伍中用口令指挥。
2. 在行进中，如学生撒手脱节，必须在原地接好后再继续前进。

【组织队形】四路纵队。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 请一组学生示范，教师引导合作学习（1次）。
3. 前后2人、4人、6人搭肩向前行进练习（共3次）。
4. 组织学生进行比赛练习1次，引导学生互相评价。
5. 变换练习方式，如单脚跳（1~2次）。

五、放松活动：放松走（1~2分钟）

沿学校场地放松走，如图1-2-2-5所示。

【教学提示】

1. 场地要平坦、干净，如果是土地，上课前应先洒些水，以避免尘土飞扬。
2. 注意学生之间的练习距离，避免绳抽到他人。
3. 注意练习的次数和时间，合理控制运动量。

【游戏教法提示】

1. 可1人喊口令，也可全队学生同时喊“1、2”。
2. 不要开始就进行比较，要先进行2人、4人、6人搭肩向前跳练习。
3. 小排头在前效果更好。

【游戏安全提示】

1. 练习中不许学生互相推搡。
2. 注意小组左右距离，5米为宜。

【游戏方法的拓展】

1. 可进行双脚向前跳练习。
2. 可进行单脚向前跳练习。
3. 可左脚跳，前面人依次用右手抬起后面学生的右脚踝方法进行练习。

【放松活动提示】

1. 强调与前面学生对齐，并保持一定间隔距离。
2. 要求学生学会调整呼吸的方法。

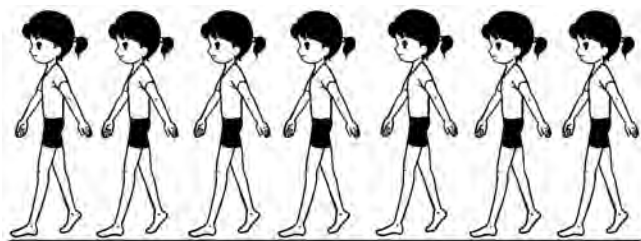


图 1-2-2-5

六、结束语（1 分钟）

同学们，请你们说说跳短绳的口诀。

1. 布置作业、收器材。

作业：回家练习跳绳，连续并脚跳，40 个一组，练习 3 组，下节课带短绳。

2. 师生再见，组织学生排队回教室。

教学建议

1. 要注意学生持绳方法，教会学生根据自己的身高调整绳的长短。
2. 学校没有跳绳的话，可让学生利用电线、草编绳、皮条等自己制作。





第 3 课

跳短绳：单脚交换跳 游戏：快快跳起来

教学内容：单脚交换跳 快快跳起来

教学目标：1. 初步学会连续单脚交换跳绳技术，提高学生弹跳力，促进上下肢协调发展。
2. 初步学会快快跳起来游戏，培养学生互相配合，协同动作的能力，提高弹跳力。
3. 培养学生团结协作的精神，提高学生的注意力。

场地器材：短绳。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】两列或四列横队。

导入语：同学们，今天我们要像解放军叔叔那样快速解散、集合，好不好？

队列练习：集合、解散（2~3次）。

二、准备活动（9分钟）

【组织队形】四列横队散开。

1. 广播操《七彩阳光》（见附录1）。

复习预备节、第一、二节；巩固第三、四、五节（4×8拍）。

2. 辅助性练习：

（1）单脚连续跳（4×8拍）。

（2）上臂绕环（4×8拍）。

三、学习单脚交换跳（14~16分钟）

【动作方法】两手握绳的两端，由后向前摇转绳子，当绳摇到体前时，左（右）脚在前跨过后，右（左）脚随即跳起，绳从两脚下依次摇转过去，连续做数次，如图1-2-3-1所示。

【队列练习提示】

集合口诀：

集合信号一声响，
指定位置快站好，
站队做到静齐快，
纪律好来精神爽。

【准备活动提示】

1. 教师要镜面示范。
2. 慢口令与分解动作相结合。
3. 分解动作练习时，不要让学生动作停滞时间过长。
4. 单脚连续跳要注重左、右脚各两个八拍。
5. 上臂绕环注重前、后各两个八拍。

【教学重点】

单脚依次跳过短绳。

【教学难点】

摇绳要有节奏，还要掌握好起跳时机。



图 1-2-3-1

【组织队形】组织学生站成方形队。

【教学步骤】

1. 教师示范并讲解：

(1) 讲解握绳方法：把绳的两端绕在手掌、手背上，拇指与其他四指自然分开，用拇指第一、第二节握住绳子。

(2) 讲解量绳方法：双脚或一脚踏在绳子中间，以两手握绳，绳在腰侧，使大小臂约成直角为宜。

(3) 讲解两脚依次过绳方法。

2. 脚跟稍离地，做两脚依次离地的原地跑步练习(2次)。
3. 两脚连续跨跳，模仿练习(2次)。
4. 两手各握一条对折短绳一端，同时向前摇绳练习(2次)。
5. 一边向前行进走，一边摇绳迈绳练习(1~2次)。
6. 向前行进跳练习(1~2次)。
7. 原地单脚交换跳练习，教师及时进行鼓励和错误纠正(1~2次)。

四、学习快快跳起来游戏(7~9分钟)

【游戏方法】将学生分成人数相等的若干对，各队间隔2~3米，排成一路纵队，前后距离一大步。游戏开始时，各队第一与第二人各持短绳的一端，面对本队队员站在队前。教师发令后，各队持绳的队员共同持绳向排尾跑去，每个队员则依次迅速跳起来，让绳从脚下通过。持绳队员到排尾后，第一人留下站在队尾，第二人则持绳跑回排头与第三人共同持绳继续向排尾跑去，依次进行。每人都做过持绳队员后，最后以先跳完的队获胜。如图1-2-3-2所示。

口诀：

手腕小臂摇又摇，
脚掌着地轻轻跳，
手脚配合要协调，
天天练习体质强。

【教法提示】

1. 要从迈绳、行走、慢跑中体验交换脚的动作。
2. 行进的距离以5~6米为宜。
3. 分男女生练习，并控制练习强度。

【组织方法提示】

1. 方形队站位，左右距离1.5米为宜。如果学生较多，可分男、女生站两个方形队。
2. 要求动作停止时，一律右手拿绳。

【组织方法提示】

1. 要注意各队间隔距离，不要太近。
2. 学生前后距离保持1米为宜。
3. 小排头在前，身高由低到高。

【游戏教法提示】

1. 可先不持绳进行练习，拉绳学生徒手行进时喊：“1、2、3……”，学生按数字顺序依次跳起。
2. 拉绳同学要保持同样的速度。





图 1-2-3-2

【游戏规则】

1. 发令后才开始比赛，必须按规定的动作跳。
2. 持绳队员必须各持一端共同持绳向后跑，如中途有一人松手，必须从松手的地点开始，重新拉好绳再继续跑。
3. 短绳必须保持一定的高度，不得过高或过低。

【组织队形】 四路纵队。

【教学步骤】

1. 教师组织学生站成四路纵队，注意前后和左右间距。
2. 讲解游戏方法和规则。
3. 教师请一组学生示范：双脚同时起跳后同时落地；持绳学生必须让绳着地。
4. 组织学生尝试体验练习（1~2次）。
5. 组织学生进行教学比赛，看哪队最快完成（2~3次）。

五、放松活动（3分钟）

小游戏：出手指。

【游戏方法】 学生双手握拳在体前，教师说出左手或右手某个手指，学生迅速出示该手指，其他手指不动，如图 1-2-3-3 所示。



图 1-2-3-3

【游戏安全提示】

当绊到起跳学生的脚时，持绳学生要及时松手。

【游戏方法的拓展】

1. 可变换成单脚跳。
2. 可两人并肩同时跳。
3. 持绳学生可从后向前进行。

【放松活动提示】

1. 可做相反手的手指练习。
2. 可双手握拳在胸前交叉进行练习。
3. 可两手手指交叉握在一起练习。



【组织队形】四列横队。

变化方式练习：

1. 左右手练习，如图 1-2-3-4 所示。
2. 双手体前交叉练习，如图 1-2-3-5 所示。



图 1-2-3-4



图 1-2-3-5

六、结束语（2 分钟）

请同学们说说集合口诀，下节课看哪些同学能够做到。

1. 布置作业、收器材。

作业：让家长计时 1 分钟，练习 3 次。告诉学生每计时练习 1 次要休息 3~5 分钟再进行练习。

2. 下节课带短绳或长绳。

教学建议

1. 根据教学内容，跳绳可变换多种方式练习。
2. 运用评价方法，促进学习，检查教学效果：

1 分钟跳绳评分标准

| 等级 \ 性别 | 男生成绩（次/分） | 女生成绩（次/分） |
|---------|-----------|-----------|
| 优秀 | 90 以上 | 90 以上 |
| 良好 | 86~60 | 86~60 |
| 及格 | 56~30 | 56~30 |
| 不及格 | 30 个以下 | 30 个以下 |



第 4 课

跳长绳 游戏：齐心协力

教学内容：跳长绳 齐心协力

教学目标：1. 初步学会跳长绳的进绳技术，提高学生弹跳力，促进上下肢协调发展。

2. 初步学会齐心协力游戏，培养学生协同运动能力。

3. 培养学生团结合作、关注同伴的优良品质。

场地器材：长绳、短绳。

教学过程

一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】成四列横队。

队列练习：集合、解散（2~3 次）。

二、准备活动（9~10 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 广播操《七彩阳光》（见附录 1）。

复习预备节、第一至第五节；巩固第六、七、八节（4×8 拍）。

2. 辅助性练习：

（1）正压腿（4×8 拍）。

正压左腿图，如图 1-2-4-1 所示。

正压右腿图，如图 1-2-4-2 所示。

【队列练习提示】

1. 教师变换集合的位置。
2. 教师要告诉第一排集合时与教师成等腰三角形站位。

【准备活动提示】

1. 侧弯腰时身体不要前倾。
2. 转体时不得抬后脚跟。
3. 正压腿时手可背后，也可叉腰。

正压腿口诀：

腿要伸直脚要勾，
向前挺腰重心移，
一起一落前下压，
抽筋压腿柔韧好。



图 1-2-4-1



图 1-2-4-2

(2) 小游戏: 锤子、剪刀、布 (6~8 次)。

三、学习跳长绳: 正面跑入跳 (15~16 分钟)

【动作方法】两人对面站立同一方向摇绳, 跳绳人正面对绳站立, 当摇转绳着地的瞬间, 立即跑入起跳, 连续 2~3 次, 顺势向前跑出, 下一人接着跳, 如图 1-2-4-3 所示。

【教学重点】

摇绳节奏要均匀, 跑入时机要合适。

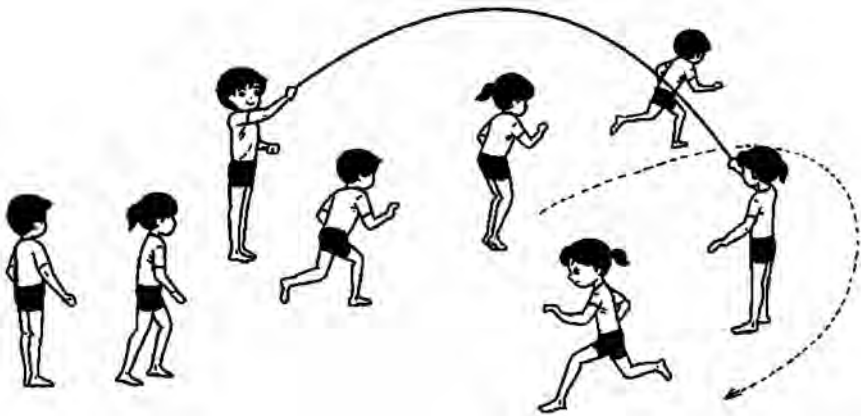


图 1-2-4-3

【教学步骤】

1. 复习在长绳中间原地开始的并脚跳 2~3 次后跑出 (1~2 次)。
2. 复习在长绳中间原地单脚跳 2~3 次后跑出 (1~2 次)。
3. 教师示范跳长绳跑入方法并讲解。
 - (1) 讲解站位方法: 绳着地最近点, 鼓励学生勇敢不畏惧。
 - (2) 讲解跑入时机: 绳着地瞬间, 或听到绳子打地声音后快速跑入, 让学生看清怎样跑进和跳起。
4. 组织学生每 2 人用一根短绳体验摇绳技术 (2~3 次)。
5. 要求学生在无绳情况下练习跑入动作, 体会进绳时机。
6. 教师再示范, 强调跑入时机。
7. 按男女生分组进行跳长绳练习, 教师组织学生互相评价 (2~3 次)。

【教学难点】

绳着地瞬间迅速跑入, 然后判断绳将再次着地时及时跳起。

【组织方法提示】

1. 注意各组之间的间距。
2. 跳完后按顺时针方向返回队尾。

【教法提示】

1. 教师提前测量并画好摇绳学生和跳绳学生站位点。
2. 教师要在持绳最佳位置系扣或做记号。
3. 教师示范时, 学生站在侧面观察。
4. 跳绳的学生, 看绳数“1、2、3”后, 立即跑进绳中, 跳过绳后跑出。



四、学习齐心协力游戏（8~9分钟）

【游戏方法】将学生分成人数相等的4个队，排成纵队在起点线站好后，每个学生右手都握一根长绳，各队间隔3米。教师喊“预备”时，各队学生调整好前后距离，把绳尽量拉直。听到哨音后，各队同时持绳向前走，以排尾学生先过终点线的队获胜。

【游戏规则】

1. 各队学生不得抢跑。
2. 各队学生必须沿直线行进。
3. 中间的学生不得撒手。

【组织队形】四路纵队。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 请4名学生进行示范，请其他学生进行评价（1次）。

3. 4~6人一组，沿直线走练习（1~2次）。
4. 4~6人一组，沿直线慢跑练习（1~2次）。
5. 组织学生变换方式练习（1~2次）。

竖行，如图1-2-4-4所示。

横排，如图1-2-4-5所示。

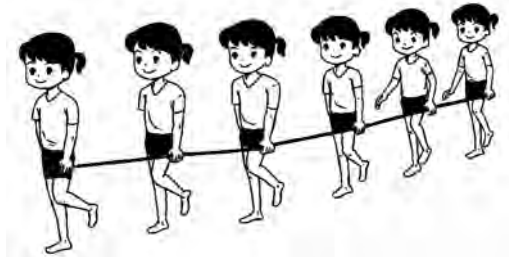


图 1-2-4-4

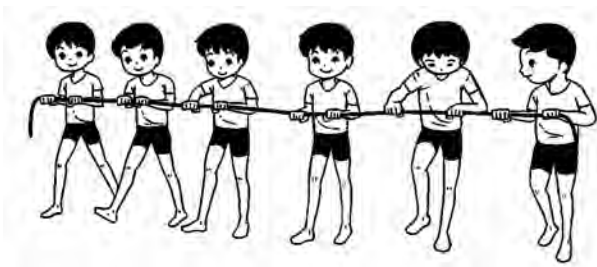


图 1-2-4-5

【游戏教法提示】

1. 要运用齐步走、慢跑、快跑等步骤让学生进行体验。
2. 要从短距离开始进行体验。
3. 要控制好学生前后距离，根据绳的长度决定分组做。
4. 根据绳的长度画线，两翼学生沿线进行。

【小知识】

翼：指队形的左右端。

【游戏安全提示】

1. 各队要保持3米间隔，避免冲撞。
2. 排头不得急停。
3. 要以排尾学生先过终点线为获胜，避免后面学生冲撞前面学生。
4. 必须强调后面学生不得超越前面学生。

【游戏方法的拓展】

可双手握绳或左右手交替握绳进行练习；可双脚跳跃或单脚跳跃；可横排胸前持绳或横排背后持绳进行练习。



五、放松活动：吹“气球”（4~6次）（2~3分钟）

模仿吹大气球，如图 1-2-4-6 所示；吹小气球，如图 1-2-4-7 所示；可快吹、慢吹、匀速吹等多种方法进行练习。

【放松活动提示】

为激发学生兴趣，可要求学生做与教师相反口令的练习。

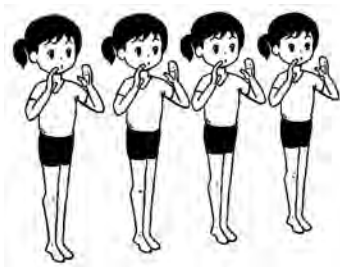


图 1-2-4-6



图 1-2-4-7

【组织队形】四列横队。

六、结束语（1分钟）

同学们，今天你们很努力，但只靠课上的时间练习是不够的，希望你们在课后，同学之间合作进行跳长绳练习。

布置作业、收器材。

作业：课下同学之间合作进行跳长绳练习，下节课带短绳或长绳。



教学建议

1. 教师要让学生重视摇绳与跳绳的协作配合，要特别强调摇绳的重要性。
2. 教师要注意激发学生的勇敢精神，消除学生的紧张、畏惧心理。
3. 在绳子数量允许的情况下，尽可能地多分组，也可让学生自备、自制长绳，也可用两根短绳接起来拼成长绳。



第 5 课

跳长绳 游戏：单脚跳接力

教学内容：跳长绳 单脚跳接力

教学目标：1. 进一步学会跳长绳进绳的动作方法，提高摇绳和跳绳的配合能力。

2. 初步学会单脚跳接力游戏的方法，增强学生下肢力量及弹跳力。

3. 培养学生顽强拼搏的精神和同学间协作、配合的意识。

场地器材：长绳、录音机 1 台、标志物 4 个。

教学过程

一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】四列横队。

队列练习：向右看齐，如图 1-2-5-1 所示（3~4 次）。

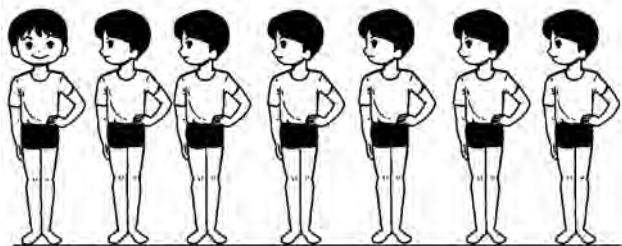


图 1-2-5-1

二、准备活动（8~9 分钟）

【组织队形】四列横队散开。

1. 广播操《七彩阳光》（见附录 1）。

配乐练习 1 次。

2. 辅助性练习：

(1) 单脚连续跳（4×8 拍）。

(2) 双脚连续跳（4×8 拍）。

(3) 活动腕、踝关节（4×8 拍）。

【队列练习提示】

向右看齐口诀：

向右看齐右摆头，

排头右手前平举，

横队纵队成直线，

向前看时快还原。

【小知识】

排头：位于纵队之首或横队右翼的学生（一个或几个）叫排头。

【准备活动提示】

1. 对一年级学生做操的质量不要要求太高，学生能够随教师听音乐完成就可以了，要多鼓励。

2. 单脚连续跳时要注意左右脚都练习。

3. 单脚连续跳练习后要踏步走进行调节。

三、复习跳长绳 (15~16 分钟)

【动作方法】略。

【组织队形】四路纵队。

【教学步骤】

1. 分组复习摇绳技术, 教师巡视并指导 (1~2 次)。强调摇绳速度和节奏。
2. 教师示范跳长绳跑入方法并提示要领。
3. 组织学生分组练习, 学生看绳喊“1、2、3 跑”“跳” (2~3 次)。
4. 教师请学生示范, 强调跑入的时机要合适。
5. 组织学生分组练习, 学生看绳喊“1、2、3 跑”“跳” (1~2 次)。
6. 采取小游戏方法: 学生跑入中间后, 其他学生喊: “小熊小熊请你跳一跳; 小熊小熊请你摸下地; 小熊小熊请你转个圈。” (2~3 次)。

四、学习单脚跳接力游戏 (8~9 分钟)

【游戏方法】学生分成四组, 分别排成一路纵队, 距离起跑线 10 米左右放标志物。发令后, 各队排头用单脚连续向前跳, 绕过标志物, 换另一只脚跳回本队, 拍第二人的手, 自己站到排尾。依次进行, 先跳完的队获胜。如图 1-2-5-2 所示。

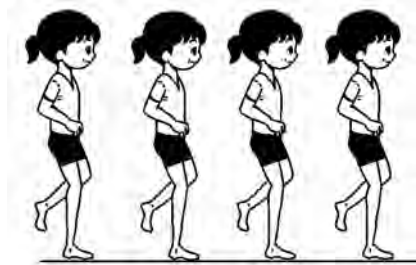


图 1-2-5-2

【游戏规则】

1. 发令或击掌后才能起跳。
2. 中途不得换脚, 但绕过标志物后必须换脚。
3. 跳跃时摆腿动作脚不得与地面接触。

【组织队形】如图 1-2-5-3 所示。

【教学重点】

摇绳学生主动配合跳绳学生。

【教学难点】

及时准确地跑入, 能连续进行。

【教法提示】

1. 可先跳 1 个后迅速跑出。
2. 可多分组, 提高学生的练习次数, 激发学生的兴趣。
3. 注意摇绳学生与跳绳学生合理轮换。

【安全提示】

注意要求学生跳过后按同一方向掉头返回队尾, 避免冲撞。

【游戏教学重点】

跳得协调、轻松。

【游戏教学难点】

使学生上下肢配合协调、动作连贯。

【游戏教法提示】

1. 告诉学生要合理确定单脚跳的距离, 不宜过大。
2. 合理安排每组人数, 6~10 人为宜。
3. 注意全面发展, 变换左右脚练习。
4. 距离要逐渐增加。

【游戏方法的拓展】

1. 可规定或不规定左右脚跳跃。
2. 可单人跳、双人跳, 或小组跳。
3. 可跳去跑回, 也可跑去跳回。
4. 路线可变直线为曲线。
5. 可途中可设置障碍。
6. 跳到终点后, 可以增加任务, 如钻圈、跳绳等。

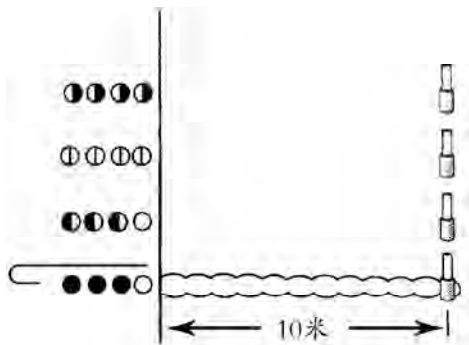


图 1-2-5-3

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 组织学生原地单、双脚跳练习（各 1 次）。
3. 让学生自主练习：向不同方向单脚跳，左右脚都练习（2 次）。
4. 教师检查各组人数，进行团队合作教育。
5. 组织学生比赛练习：跳去跑回（1~2 次）。
6. 对落地重、摆动腿幅度小的问题及时纠正。
7. 变换方式进行教学比赛（1~2 次）。
8. 引导学生进行自我评价。

五、放松活动（3~4 分钟）

小游戏：弹钢琴。

【游戏方法】各组 1~7 报数，学生记住自己的数，教师说出音符，学生迅速蹲下并站起，看谁的反应快。

【组织队形】四列横队。

【放松活动提示】

1. 注意每队调整成 7 个人。
2. 可以请学生来说音符。
3. 可用加减法来进行练习。

六、结束语（1 分钟）

请同学们谈谈今天的收获，鼓励学生课后进行有益的课间游戏。

1. 布置作业。作业：回家复习跳短绳。
2. 师生再见，组织学生排队回教室。



教学建议

1. 本节课教师要尽量在原地进行队伍调整，避免浪费教学时间。
2. 教师在教学过程中要注意关注学习能力较弱的学生，要多给予他们鼓励和帮助。



第 6 课

基本体操：拍手操

耐久跑：300~500米跑走交替

教学内容：拍手操 300~500 米跑走交替

教学目标：1. 掌握拍手操动作，培养学生良好的身体姿态和节奏感，提高学生的想象力和模仿能力。

2. 进一步体会 300~500 米跑走交替的动作方法，掌握正确的走、跑姿势和自然呼吸方法。

3. 培养学生乐观向上的生活态度和团结协作的团队精神。

场地器材：录音机。

教学过程

一、上课常规 (3~4 分钟)

同学们，今天我们学习一套你们喜欢的拍手操好不好？大家一起加油吧。

【组织队形】四列横队。

队列练习：向左看齐，如图 1-2-6-1 所示 (3~4 次)。

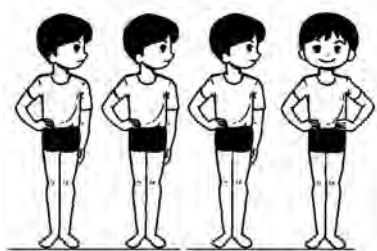


图 1-2-6-1

二、准备活动 (4~5 分钟)

【组织队形】四列横队。

1. 向左、右转，如图 1-2-6-2 所示 (3~4 次)。

【队列练习提示】

1. 讲清预令、动令。

2. 教师镜面示范，强调快速甩头、移动小碎步的方法。

【小知识】

预令、动令：口令分预令和动令。口令的前部分，使听口令者注意并准备做动作叫预令。口令的后部分，使听口令者立即做动作叫动令。预令与动令之间一般都有一定的时间间隔。

【队列内容提示】

向左转口诀：

左脚跟，右脚尖，
向左转体身体正，
两臂贴身眼向前，
右脚并步左脚边。

向右转口诀：

右脚跟，左脚尖，
向右转体身不弯，
两臂贴身眼向前，
左脚并步右脚边，



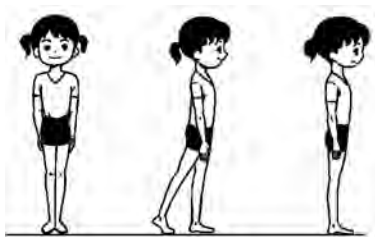


图 1-2-6-2

2. 辅助性练习:

(1) 徒手跳绳, 如图 1-2-6-3 所示 (4×8 拍)。



图 1-2-6-3

(2) 正压腿 (4×8 拍)。

三、复习拍手操 (1) (见附录 3) (11~12 分钟)

复习伸展运动、下蹲运动、提膝运动。

【教学步骤】

1. 教师引导学生在身体不同位置击掌练习 (1 次)。
2. 教师镜面示范伸展运动, 带领学生慢节奏练习 (2 次)。
3. 强调击掌位置, 引导学生说出动作路线, 加快节奏练习 (1 次)。
4. 教师镜面示范下蹲运动, 带领学生慢节奏练习 (2 次)。
5. 强调击掌位置, 引导学生说出动作路线, 加快节奏练习 (2 次)。
6. 教师镜面示范提膝运动, 带领学生慢节奏练习 (2 次)。

【教学重点】

击掌位置准确, 动作基本到位。

【教学难点】

击掌有节奏, 动作路线准确。

【教法提示】

1. 动作的节奏要先慢, 熟练后过渡到正常速度。
2. 让学生一对一纠正动作。
3. 要引导学生说出动作路线和击掌位置。
4. 教师提前选好节奏适合的音乐。
5. 分解练习, 学生一对一进行检查和纠正。



7. 强调击掌位置，引导学生说出动作路线，加快节奏练习（1次）。
8. 学生一对一合作练习，互相纠正动作（1次）。
9. 配乐进行提高练习（2次）。
10. 教师要特别关注较弱学生，要不断地进行表扬和鼓励。

四、学习 300~500 米跑走交替（14~15 分钟）

【组织队形】一路纵队鱼贯行进，如图 1-2-6-4 所示。

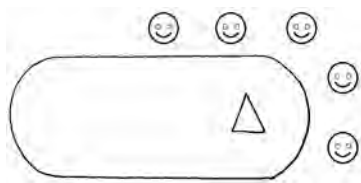


图 1-2-6-4

【动作方法】自然地跑一段，接着自然地走一段，这样连续地跑和走交替进行。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范走、跑脚落地方法。
2. 学生散点体会练习。
3. 教师讲解鼻、口自然呼吸方法，学生结合原地走跑进行体会。
4. 沿地上标志物在队长带领下听哨声指令“跑”、“走”进行练习。
5. 教师要跟随学生共同练习，跑 30 米走 20 米。
6. 教师要注意纠正学生的跑步姿势。
7. 根据教学时间可采取男女生分组练习。
8. 教师组织学生进行自我评价，谈谈自己的感受。

五、放松活动：大雁飞翔动作（配乐练习）

（2~3 分钟）

【组织队形】圆形队。

1. 低飞动作，如图 1-2-6-5 所示。
2. 高飞动作，如图 1-2-6-6 所示。

【小知识】

耐久跑是增强学生各项身体素质、承担大运动量训练的基础和保证。它可以有效地增强学生体质，提高心血管和呼吸系统的功能，是培养意志品质必要的教学内容，也是体育达标和体育会考的必考项目之一。

【教学重点】

要求学生呼吸自然，保持跑走正确姿势。

【教学难点】

走和跑的动作要协调，呼吸自然。

【教法提示】

1. 强调走和跑的正确姿势。练习过程中教师及时提示学生摆臂、抬头、沿直线跑等要领。
2. 开始可采取多走少跑的方法，逐渐增加跑的距离，总的距离也要适当调整，用中速跑即可。

【安全提示】

提醒学生若感觉身体不适或坚持不下来，可自行出队进行放松走。

【放松活动提示】

1. 地上提前画好圆或放小标志物。
2. 可慢飞、快飞、蹲飞、站飞等多种方式放松。

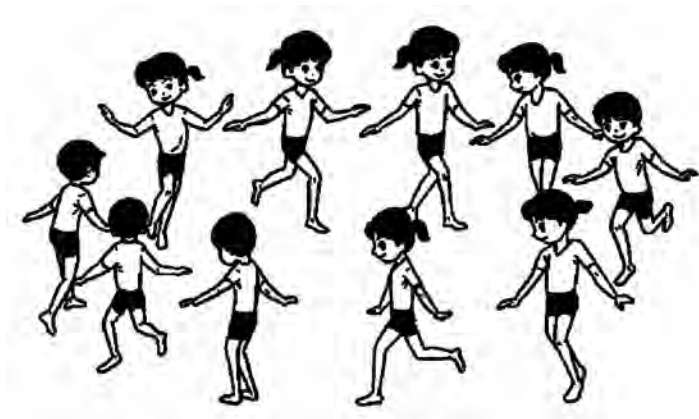


图 1-2-6-5

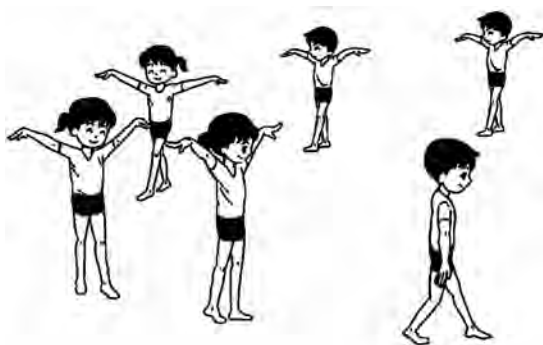


图 1-2-6-6

六、结束语（1分钟）

同学们，今天你们的学习很认真，锻炼很刻苦，希望你们有始有终，继续努力。
布置作业：课后复习今天学习的拍手操。



教学建议

1. 根据学校场地情况，可采取图形跑、蛇形跑等方法解决场地小的问题。
2. 遇到风较大的天气时，指导学生呼吸时舌尖贴近上颚，避免受凉腹痛。
3. 跑速尽量做到匀速。
4. 针对实际情况及时提示学生走跑姿势、速度和呼吸方法。



第 7 课

基本体操：拍手操

耐久跑：300~500米跑走交替

教学内容：拍手操 300~500 米跑走交替

教学目标：1. 掌握拍手操动作，培养学生良好的身体姿态和节奏感，提高学生的想象力和模仿能力。

2. 进一步学习 300~500 米跑走交替技术，初步掌握走、跑节奏和自然呼吸方法。

3. 培养学生听从指挥、遵守纪律的良好品质。

场地器材：录音机。

教学过程

一、上课常规 (2~3 分钟)

【组织队形】成四列横队。

队列练习：踏步走，立定 (3~4 次)。



图 1-2-7-1

二、准备活动 (8~9 分钟)

【组织队形】四路纵队。

1. 齐步走，立定。

2. 辅助性练习：

(1) 徒手跳绳 (4×8 拍)。

(2) 侧压腿，如图 1-2-7-2、图 1-2-7-3 所示 (4×8

拍)。

【队列练习提示】

□诀：

积极摆臂眼向前，

挺起胸膛莫迟延，

一、二、一、二，

踏步走，

先左后右落地轻。

【准备活动提示】

1. 徒手跳绳练习时要先慢后快。

2. 侧压腿时动作幅度不要太大。



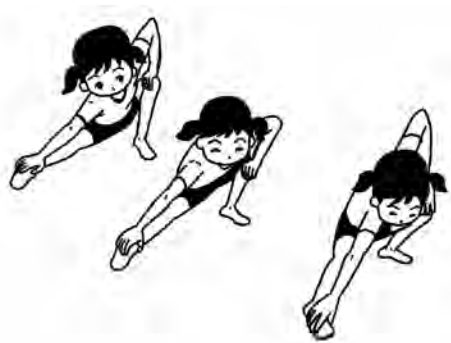


图 1-2-7-2



图 1-2-7-3

三、复习拍手操（1）（见附录3）（14~15分钟）

复习伸展运动、下蹲运动、提膝运动；练习体侧运动、体前屈运动。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师带领学生复习伸展运动、下蹲运动、提膝运动（1次）。
2. 教师镜面示范体侧运动，带领学生进行慢节奏练习（2次）。
3. 强调击掌位置，引导学生说出动作路线，加快节奏练习（2次）。
4. 教师镜面示范体前屈运动，带领学生进行慢节奏练习（2次）。
5. 强调击掌位置，引导学生说出动作路线，加快节奏练习（2次）。
6. 学生左右二人一对一地自主练习，互相纠正动作（1次）。
7. 用配乐进行提高练习（1次）。
8. 教师要特别关注男生，要不断地进行表扬和鼓励。

四、复习300~500米跑走交替（10~11分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】如图1-2-7-4所示。

【教学重点】

击掌方法要正确，动作要准确到位。呼吸要自然，落地要轻，身体要保持平稳。

【教学难点】

击掌要有节奏，动作衔接要协调连贯。

【教法提示】

1. 动作的节奏要先慢后快，分解动作与完整动作相结合。
2. 教师口令指挥练习。
3. 要引导学生说出动作路线和击掌位置。

【组织方法提示】

通过方形队调动学生的积极性。

【教学难点】

沿线跑，跑走交替自然。

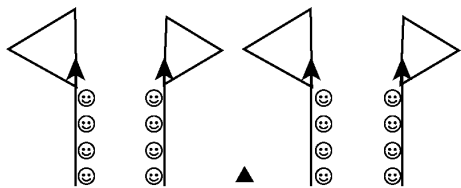


图 1-2-7-4

【教学步骤】

1. 组织学生原地体会匀速跑技术 (1~2 次)。
2. 组织学生体会匀速跑与自然呼吸的方法 (1~2 次)。
3. 教师讲解、示范按图形跑的方法。
4. 学生体验练习, 跑 2 次走 1 次 (1~2 次)。
5. 逐渐增加跑距练习, 跑 3 次走 1 次 (1~2 次)。
6. 教师进行指导和纠正。
7. 教师组织学生自我评价, 请学生说说自己的收获。

五、放松活动: 模仿大象行走动作 (2~3 分钟)

【组织队形】如图 1-2-7-5 所示。

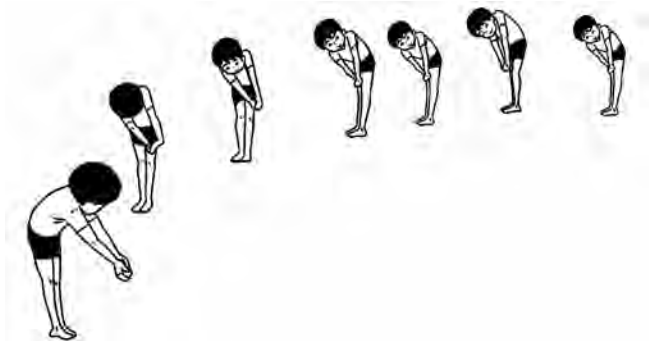


图 1-2-7-5

六、结束语 (1 分钟)

同学们, 今天你们在跑步中表现出了顽强的拼搏精神, 用掌声给予自己鼓励吧。

1. 布置作业、收放器材。
作业: 回家练习 5 分钟原地跑步走。
2. 师生再见。

教学建议

1. 拍手操学习要注意动作由慢开始, 逐渐加快速度。
2. 教师课前要预先用粉笔或白灰画好场地和图形。
3. 跑的距离逐渐增加。

【组织方法提示】

1. 注意图形之间的距离。
2. 可采取循环轮换的方法。

【教法提示】

1. 可按教师信号进行跑走交替。
2. 可跑 3 次图形走 1 次进行交替。
3. 有困难的学生可出队进行放松走练习。
4. 分 4 组, 可小组交换位置练习。

【放松活动提示】

1. 可左右摆动。
2. 可上下摆动。





第 8 课

横叉

耐久跑：300~500米跑走交替

教学内容：横叉 300~500 米跑走交替

教学目标：

1. 掌握横叉动作，培养学生良好的身体姿态和肌肉韧带。
2. 通过半圆图形跑提高学生跑走交替技术，掌握平稳交替的方法，提高学生跑走能力。
3. 培养学生不怕吃苦、团结合作的优良品质。

场地器材：录音机、坐垫。

教学过程

一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】成四列横队。

队列练习：踏步走，立定（3~4 次）。

二、准备活动（5~6 分钟）

1. 齐步走，立定。
2. 辅助性练习：
 - (1) 正压腿（4×8 拍）。
 - (2) 侧压腿（4×8 拍）。
 - (3) 活动腕、踝关节（4×8 拍）。

三、横叉（11~12 分钟）

【动作方法】

两腿左右一字伸开，两手可辅助支撑；两腿的小腿后侧着地，压紧地面，两脚脚跟接地，两脚尖向左右侧伸展或勾紧，胯充分打开，成一字形。如图 1-2-8-1 所示。

【队列练习提示】

有些学生左右分不清，教师可采取左腿裤腿稍挽起的方法来解决，或采取左脚在前右脚在后的方法逐渐认清左右。

齐步走口诀：

先左后右齐步走，
挺起胸膛雄赳赳，
两臂自然前后摆，
眼看前方莫低头。

【教学重点】

挺腰立背，开胯沉髋；挺膝勾脚，前俯倾倒。



图 1-2-8-1

四、复习 300~500 米跑走交替 (14~15 分钟)

【动作方法】略。

【组织队形】如图 1-2-8-2 所示。

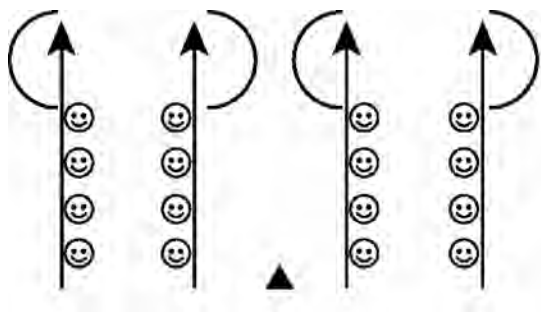


图 1-2-8-2

【教学步骤】

1. 教师引导学生说说图形与上节课的图形有什么不同。
2. 原地跑步复习呼吸方法 (二步一吸, 二步一呼)。
3. 集体先慢速练习, 跑 2 次走 1 次 (1 次)。
4. 匀速练习, 跑 3 次走 1 次 (1 次)。
5. 教师对发现的问题进行集体指导。
6. 适当加快练习速度, 由教师“1、2、1”口令控制速度 (1 次)。
7. 教师口令统一控制跑走距离。
8. 分男女生展示跑姿练习, 跑 2 次走 1 次 (2 次)。
9. 师生共同评议练习情况, 选出跑姿正确、优美的学生进行表扬和鼓励。

【教学重点】

走和跑的姿势要正确, 前后要保持距离。

【教学难点】

转弯时重心要稳, 跑和走要平稳交替, 过渡要自然。

【组织方法提示】

1. 采取循环轮换方法。
2. 教师站的位置要便于观察全体学生。
3. 提醒学生练习前检查鞋带是否系好。
4. 强调控制好前后距离, 不能忽快忽慢。

【教法提示】

1. 集体轮换与分男女生练习相结合。
2. 适当放些轻松的音乐。
3. 逐渐增加跑距。



五、放松活动：模仿企鵝行走動作（3~4 分钟）

【组织队形】圆形队，如图 1-2-8-3 所示。

【放松活动提示】

可站立行走模仿、蹲着行走模仿，也可快速模仿或慢速模仿。



图 1-2-8-3

六、结束语（1~2 分钟）

同学们，请你们说说今天的收获吧。

1. 布置课下练习、收放器材。

作业：下节课带小塑料袋 1 个。

2. 师生再见，组织学生排队回教室。

教学建议

1. 横叉练习中，男生的协调性比较弱，教师要给予更多的关注和指导。
2. 根据学生情况，采取强弱分组，弱组可适当少跑一点。
3. 教师要提前布置场地，半圆的大小可根据场地情况而定。



第 9 课

纵叉

耐久跑：300~500米跑走交替

教学内容：纵叉 300~500 米跑走交替

教学目标：1. 掌握纵叉动作，培养学生良好的身体姿态。
2. 进一步提高 300~500 米跑走交替技术，发展走跑能力。
3. 培养学生勇敢果断和克服困难的优良品质。

场地器材：录音机、塑料袋（学生自备）。

教学过程

一、上课常规（3~4 分钟）

【组织队形】四列横队。

队列练习：齐步走，立定（2~3 次）。

二、准备活动：左转弯走（6~7 分钟）

【动作方法】

1. 行进中听到动令后，基准学生（或列）用小步边行进边向左转，转至 90° 时，照直前行；其他学生（或列）逐次前进至基准学生（或列）转弯处，依基准学生的转法转动，并向左方向跟进。转弯时，最左侧学生步幅要小，其余学生步幅逐次加大，以便标齐前进。如图 1-2-9-1 所示。

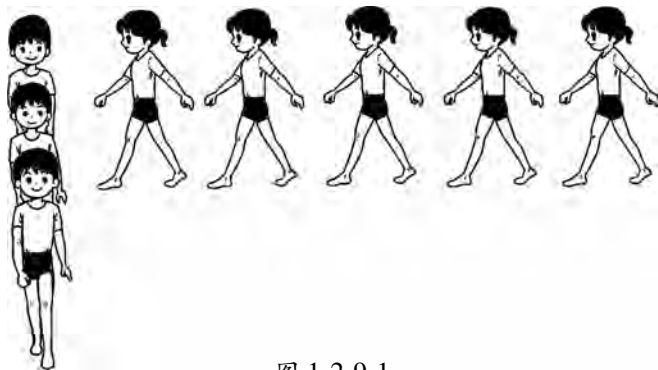


图 1-2-9-1

【队列练习提示】

1. 先复习摆臂动作。
2. 注意关注排面整齐。

【准备活动提示】

1. 沿地上线进行左转弯走。
2. 在左转弯时，眼睛余光要注意向里侧基准学生看齐。
3. 教师要站在队伍的左侧。

【小知识】

基准学生：集体做动作时，按教师所指定的作为目标的学生，叫做基准学生。





2. 静立时，听动令后，排头（基准学生或列）边踏步边向左转，转至90°时，照直前行；其余学生的动作与行进中转弯走的方法相同。

三、纵叉（9~10分钟）

【动作方法】

两手扶地，两腿前后分开成直线，前脚跟着地，后脚内侧着地、成一条直线，脚面绷直，双手体侧撑垫，上体正直。如图1-2-9-2所示。

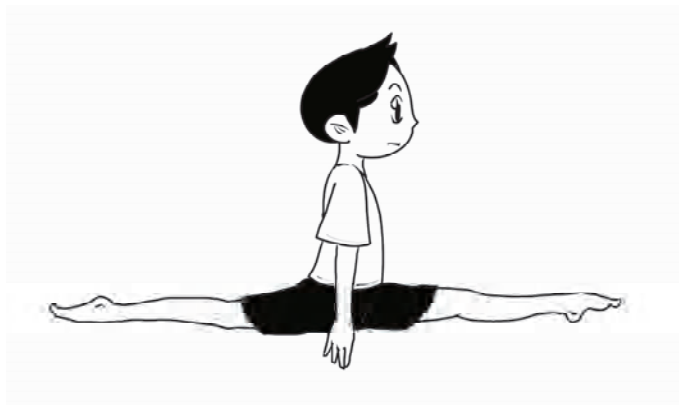


图 1-2-9-2

【教学步骤】

1. 教师组织学生进行各种压腿和踢腿练习。
2. 听指挥分组练习。
3. 教师分解纵叉动作并讲解示范动作的方法及要领。
4. 分组借助低单杠做纵叉练习，教师巡视辅导学生动作。
5. 两人一组互帮互助纵叉练习动作。
6. 学生独立完成纵叉动作。

四、复习300~500米跑走交替（14~15分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】如图1-2-9-3所示。

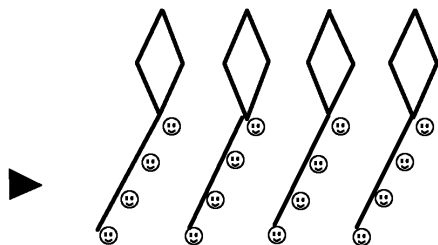


图 1-2-9-3

【教学重点】

注意走和跑的姿势要正确，沿线跑。

【教学难点】

转身时重心要稳，跑和走要平稳交替，过渡要自然。

【教学步骤】

1. 教师提问跑走交替中正确的走姿、跑姿是什么, 请学生说一说。

2. 组织学生原地练习摆臂动作, 两脚前后开立(2×8拍, 2次)。

3. 教师组织学生按组织图形站好队。

4. 教师请四个学生同时示范, 跑2次走1次, 学生观察(1~2次)。

5. 四组同时练习, 跑2次走1次。

6. 教师引导学生说出今天跑的图形与三角形、半圆形图形有何不同, 引导学生说出折返点转身要灵活、敏捷。

7. 四组同时练习, 跑2次走1次, 连续进行2次。

8. 增加跑距练习, 跑4次走1次, 练习进行2~3次。

9. 沿图形放松走, 同时教师进行评价。

五、放松活动(3~4分钟)

小游戏: 吹塑料袋。

【游戏方法】 学生根据教师的手势进行吹塑料袋练习(4~6次)。

【组织队形】 四列横队。

六、结束语(1~2分钟)

同学们, 通过今天的学习, 你们有了不同程度的提高, 请你们互相用掌声祝贺吧。

1. 布置课下练习、收放器材。作业: 回家为家长表演纵叉动作。

2. 师生再见, 组织学生排队回教室。

【组织方法提示】

1. 教师注意图形间的距离。

2. 起跑线处放标志物, 学生返回后绕标志物继续进行。

【教法提示】

1. 先让学生体验图形。

2. 可让排头控制跑走次数。

3. 可让排头调控速度。

【放松活动提示】

1. 速度可由慢到快, 也可由快到慢。

2. 可一口气吹, 也可换气吹塑料袋。

教学建议

1. 练习纵叉操时, 要注意规范动作要领。

2. 跑走交替练习时, 教师可采取强弱分组, 四个图形可安排跑的次数不同。

3. 教师课前要提前画好场地, 测量好图形间的距离, 注意图形要规范。



第10课

跳跃：跳单双圈

游戏：扭棍子（羌族）

教学内容：跳单双圈 扭棍子（羌族）

教学目标：

1. 初步学会跳单、双圈的方法，提高学生的灵巧性和跳跃能力。
2. 初步学会扭棍子游戏的方法，增强学生的上肢力量和控制身体平衡的能力。
3. 培养学生公平竞争的精神和合作意识。

场地器材：体操棒或短棍子。

教学过程

一、上课常规（3~4分钟）

同学们，今天大家来争当运动小能手好不好？

【组织队形】四路纵队。

队列练习：齐步走，立定（2~3次）。

二、准备活动（7~8分钟）

【组织队形】四路纵队。

1. 左转弯走。

【教学步骤】

(1) 先教静立时左转弯走。

(2) 再教行进中右转弯走。

(3) 让学生分排自主体验练习。

2. 辅助性练习：

(1) 原地摆臂练习（4×8拍）。

(2) 模仿小兔跳，如图1-2-10-1所示（4×8拍）。

三、学习跳单双圈（15~16分钟）

【动作方法】站在起跳线后，一脚踏单圈起跳，双脚同时落入前面的双圈内，依次连续向前跳若干次，如图1-2-10-2所示。

【队列练习提示】

1. 教师要培养学生站队时养成安静的好习惯。
2. 提醒学生立定时不要跺脚。

【准备活动提示】

1. 每个学生需到本队基准学生转弯处再转弯。
2. 转弯处可放小垫子，沿小垫子练习转弯，或沿画线走。
3. 可让学生拿竹竿或拉皮筋解决转弯时排面不整齐的问题。



图 1-2-10-1

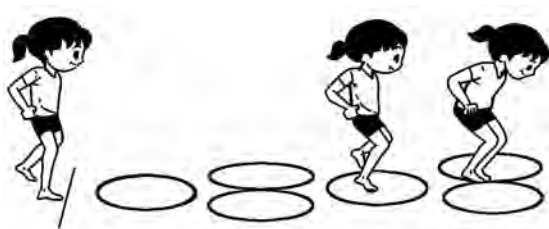


图 1-2-10-2

【组织队形】四路纵队。

【教学步骤】

1. 教师带领学生做膝关节、踝关节活动（4×8拍）。

2. 复习原地单、双脚跳。可向前、向后、向左、向右变化（1次）。

3. 跳单圈练习，如图 1-2-10-3 所示（1~2 次）。

4. 跳双圈练习，如图 1-2-10-4 所示（1~2 次）。

5. 组织学生进行跳单双圈练习，如图 1-2-10-2 所示（1次）。

6. 组织学生进行比赛，采取拍手接力的方法进行比赛（1~2 次）。

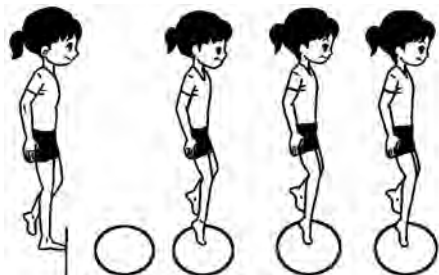


图 1-2-10-3

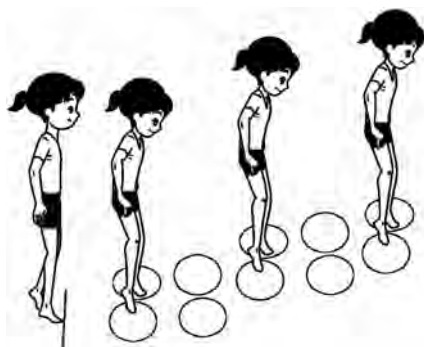


图 1-2-10-4

【教学重点】

起跳要有爆发力，落地要轻巧。

【教学难点】

单起双落；双起单落。

【安全提示】

1. 练习前要做膝关节、踝关节活动。

2. 练习时不要被圈绊倒。

【教法提示】

1. 安排场地时，前面的双圈与后面的单圈的圆心距以 50~70 厘米为宜，前面的单圈与后面的双圈的圆心距以 30~40 厘米为宜，双圈之间的圆心距以 30~40 厘米为宜。

2. 根据学生差异，可设置不同大小的圆心距。

3. 可用竹圈、呼啦圈、铁环或小垫子代替画圈。

4. 可采取不同的节奏。

5. 每次跳的次数不宜过多，时间不宜过长。

6. 每次练习后应做踏步放松。



四、学习扭棍子游戏（8~9 分钟）

【游戏方法】取一根长约1米的结实木棍，两名游戏者各持棍的一端，发令后互相用双手朝相反方向使劲，身体不准碰触木棍，先将木棍扭转一周者为胜，如图1-2-10-5所示。

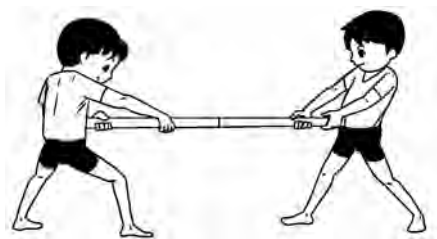


图 1-2-10-5

【游戏规则】

1. 发令后方可开始。
2. 扭动中不得推拉拽木棍。

【组织队形】如图1-2-10-6所示。

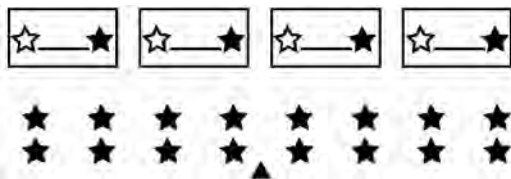


图 1-2-10-6

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 带领学生进行腕关节活动和搓手练习（4×8拍）。
3. 前后两人掰腕子练习，注意左、右手要交换练习（2次）。
4. 身高、体重、力量相近者尝试练习。
5. 组织学生到比赛区进行对抗较量，让学生观察并为比赛学生加油（1次）。
6. 进行小组记分争第一的教学比赛教师及时进行评价（1~2次）。

五、放松活动：学生两人一组持体操棒协同行进走（2~3 分钟）

1. 肩上，如图1-2-10-7所示。
2. 体侧，如图1-2-10-8所示。
3. 头上，如图1-2-10-9所示。

【小知识】

扭棍子游戏来源于羌族民族体育项目。

【游戏教法提示】

1. 游戏前一定要做腕关节和手的准备活动，以避免学生受伤。
2. 强调必须遵守规则。
3. 可让学生从家中带来手套。
4. 练习的次数不宜过多。
5. 注意学生之间的差异，身高、体重、力量相近者为一组互相练习。

【游戏安全提示】

1. 提醒学生必须遵守规则，不得用棍子拉拽甚至打闹。
2. 提醒学生不能坚持时要及时认输。

4. 体前, 如图 1-2-10-10 所示。

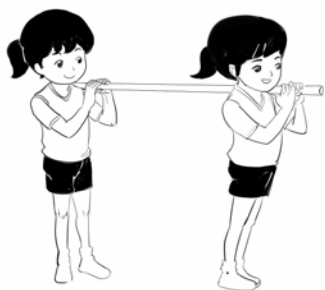


图 1-2-10-7



图 1-2-10-8

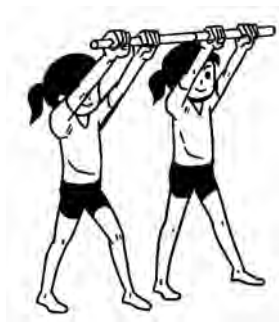


图 1-2-10-9



图 1-2-10-10

六、结束语 (1 分钟)

同学们, 你们今天学习都很认真。在游戏中, 你们懂得了拼搏、谦让、注意安全, 你们开始长大了, 老师用掌声向你们表示祝贺。

作业: 课间或回家后与同学、伙伴做跳单双圈游戏。

教学建议

1. 单双圈可用铁环、呼啦圈等代替, 也可以用粉笔画。
2. 游戏练习时, 教师要注意学生身高、体重、力量差异, 尽可能地让跳跃水平相近的学生组成一组。
3. 游戏练习中, 个人连续练习的次数不要过多。



第11课

跳跃：立定跳远 游戏：击木柱

教学内容：立定跳远 击木柱

教学目标：1. 初步学会立定跳远的动作方法，提高学生的灵巧性和跳跃能力。
2. 初步学会击木柱游戏方法，提高学生投掷动作的协调性和准确性。
3. 培养学生不怕吃苦、顽强拼搏的竞争精神。

场地器材：沙包、小木柱或矿泉水瓶子、录音机。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

同学们，让我们用愉快的心情学习立定跳远的动作方法。

【组织队形】四列横队。

队列练习：齐步走，立定（2~3次）。

二、准备活动（7~8分钟）

【组织队形】四列横队散开。

1. 基本部位操（见附录2）。

2. 辅助性练习：

（1）蹲起练习，如图1-2-11-1所示（10~15个）。

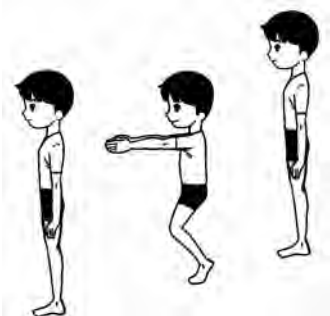


图 1-2-11-1

（2）活动腕、踝关节（4×8拍）。

【队列练习提示】

1. 立定的动令落于右脚。
2. 落地时前脚掌先着地。

【准备活动提示】

1. 告诉学生先左后右的做操规律，并让学生体验。
2. 复习时教师口令要稍慢些。
3. 深蹲起练习个数不宜过多。
4. 术语：踝关节。

三、学习立定跳远 (14~15 分钟)

【动作方法】两脚稍分开，稍屈膝，上体稍前倾，两臂前后预摆一至二次，两腿随着屈伸，当两臂从后向前上方做有力摆动时，两脚用前脚掌迅速有力地蹬地，膝关节充分蹬直，向前跳起，身体尽量向前送，然后屈髋、收腹、屈膝，抬大腿、小腿前伸，两臂自上向下后摆，准备落地。落地时，脚跟先着地，并迅速过渡到全脚掌，屈膝缓冲，上体前倾。如图 1-2-11-2 所示。



图 1-2-11-2

【教学步骤】

1. 复习原地双脚跳，复习跳单双圈 (1~2 次)。
2. 模仿小白兔跳 (1~2 次)。
3. 教师示范并讲解立定跳远动作。
4. 带领学生做摆臂弹性屈伸练习 (4~6 次)。
5. 按“一”“二”“三”的动作方法做分解练习 (6~8 次)。
6. 学生自己进行连贯动作的尝试体验 (3~4 次)。
7. 创设跳过不同宽度“小河”或垫子的情境练习 (1~2 次)。
8. 教师进行评价，以表扬鼓励手段为主。

四、学习击木柱游戏 (9~10 分钟)。

【组织队形】如图 1-2-11-3 所示。

【教学重点】

两腿弹性屈伸，两臂积极摆动。

【教学难点】

蹬腿动作与上肢协调配合。

【教法提示】

1. 立定跳远口诀：
屈腿成半蹲，
用力把地蹬，
摆臂又伸腕，
屈腿落地轻。
2. 第一课次要重点解决蹬摆动作。
3. 要先分解练习，摆臂的次数不宜过多。
4. 针对一年级学生特点，学习前先做模仿小动物的跳，以激发学生兴趣。

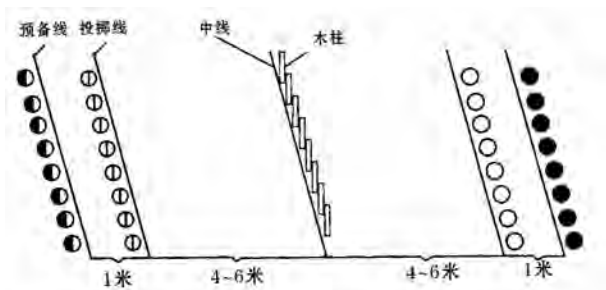


图 1-2-11-3

【游戏方法】学生分成两队，每人手持沙包站在投掷线后。发令后，两边投掷线后的队员用小沙包掷小木柱，击中得一分。投完后按统一口令一齐跑步去拾小沙包，并将小木柱放回原处，然后跑回投掷线后站好。各队都投掷完后，以得分多的队名次列前。

【游戏规则】

1. 投掷或拾沙包都必须按统一口令进行。
2. 投掷时两脚不得踏投掷线。

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范游戏方法。
2. 教师讲解游戏规则。
3. 学生体会练习（1~2次）。
4. 学生变化投掷的方法进行练习（2~3次）。
5. 学生组织小组记分比赛练习（1~2次）。
6. 学生交流成功的经验。

五、放松活动（3分钟）

绕木柱放松走。

【组织队形】一路纵队。

六、结束语（1分钟）

今天你们有哪些收获？请同学们谈一谈。

作业：回家练习立定跳远15个。

【组织方法提示】

1. 结合学生实际情况，投掷线到小木柱距离可以调整。
2. 没有小木柱，可以用装有少量沙子的塑料瓶代替。
3. 班级学生多的情况下，可以多分几组。

【游戏教法提示】

1. 可以变化不同的投掷方法，如正向、侧向、倒向跨下、下手等，激发学生兴趣。
2. 根据沙包数量可增加投掷次数。

【游戏安全提示】

1. 捡包时要分排进行，避免冲撞。
2. 鼓励学生主动去捡离自己远的包。
3. 组织、投掷器械、场地、准备活动等方面都要注意安全。

【放松活动提示】

绕木柱放松走时，做深呼吸练习。

教学建议

1. 立定跳远练习使学生下肢承受较大负荷，教师要注意调控练习的次数和密度。
2. 要在平整的场地进行练习，课前教师要检查场地是否有石子等杂物。



第12课

跳跃：立定跳远 游戏：象步虎掌

教学内容：立定跳远 象步虎掌

- 教学目标：**
1. 进一步掌握立定跳远的动作方法，提高学生的灵巧性和跳跃能力。
 2. 初步学会象步虎掌游戏的方法，增强学生的上肢力量和控制身体平衡的能力。
 3. 培养学生乐观向上的生活态度和终身体育的意识。

场地器材：录音机1台。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

同学们，希望你们能像小海军那样齐步走、立定，让我们开始学习吧。

【组织队形】四列横队。

队列练习：齐步走，立定（2~3次）。

二、准备活动（7~8分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 基本部位操（见附录2）。
2. 辅助性练习：

(1) 开合跳练习，如图1-2-12-1所示（4×8拍）。

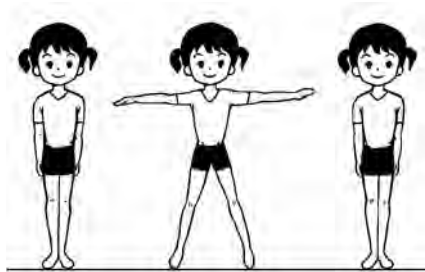


图 1-2-12-1

(2) 活动膝、踝关节（4×8拍）。

【队列练习提示】

1. 立定时落步不要太重。
2. 可采取学生小组表演练习的方法。

【准备活动提示】

1. 告诉学生重复规律并让学生体验。
2. 基本部位操要做到动作准确、到位。
3. 开合跳练习要由慢到快，告诉学生用前脚掌发力。





三、复习立定跳远（15~16分钟）

【动作方法】如图 1-2-12-2 所示。

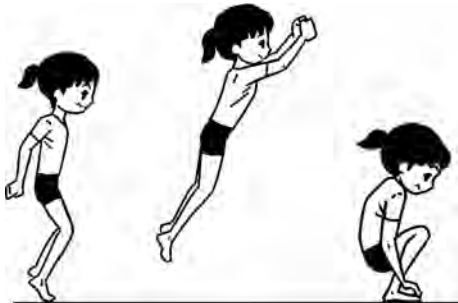


图 1-2-12-2

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 模仿袋鼠跳（6~8次）。
2. 复习弹性屈伸和摆臂动作（4~6次）。
3. 教师示范、讲解立定跳远动作方法。
4. 按“一”“二”“三”的动作方法做分解练习立定跳远（6~8次）。
5. 进行完整动作练习（2~3次）。
6. 教师介绍立定跳远成绩测量方法和犯规情况。
7. 组织立定跳远接力赛（1~2次）。
8. 教师组织学生谈谈本节课的收获。

四、学习象步虎掌游戏（8~9分钟）

【游戏方法】在地面上画两条相距 50 厘米的平行线，两人各站线的一边，站定后双脚不能移动，伸出双掌相抵。发令后，双方用巧力向前推出或向后缩让，使对方脚掌移离原位即可得分。如图 1-2-12-3 所示。



图 1-2-12-3

【教学重点】

双脚起跳双脚同时落地。

【教学难点】

上下肢协调配合，轻巧落地。

【教法提示】

1. 机械的“三拍法”练习次数不宜过多。
2. 在平地上练习时，适当限制远度，着重轻巧落地。
3. 尽量利用小游戏提高学生的练习兴趣和动作质量。

【小知识】

象步虎掌游戏来源于仡佬族民族体育项目。

【教法提示】

1. 游戏前一定要做腕关节活动和双手推地等练习，以避免学生受伤。
2. 强调必须遵守规则。
3. 注意学生之间的差异，安排身高、体重相近者互相比赛。
4. 采取打擂的方式激发学生兴趣。

【游戏规则】

1. 发令后方可开始。
2. 双脚不得移动。

【组织队形】 如图 1-2-12-4 所示。

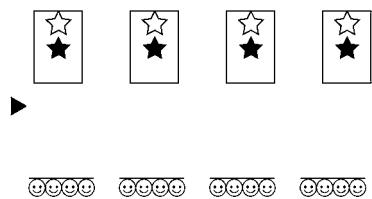


图 1-2-12-4

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 带领学生进行腕关节活动和双手推地的练习（4×8拍）。
3. 要求学生找和自己身高、体重相近的同学结伴。
4. 教师提示游戏练习安全的注意事项，不得故意突然躲闪。
5. 组织学生到比赛区进行对抗较量，让学生观察比赛并加油（1~2次）。
6. 小组间比赛，记分争第一（1~2次）。

五、放松活动：模仿洗衣服、擦玻璃动作

(3 分钟)

【组织队形】 四列横队稍散开。

1. 模仿洗衣服动作，如图 1-2-12-5 所示。
2. 模仿擦玻璃动作，如图 1-2-12-6 所示。



图 1-2-12-5

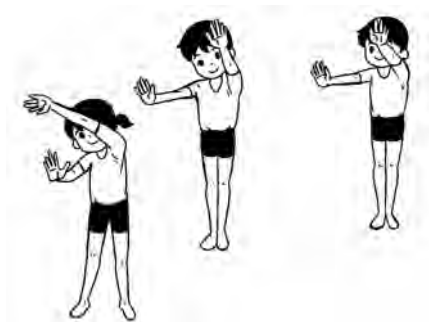


图 1-2-12-6

【安全提示】

1. 必须遵守规则，不得故意突然躲闪，更不得打闹。
2. 不能坚持时要及时认输。
3. 要进行尊重对手的教育。

【游戏方法的拓展】

1. 可站在画好的“鞋印”或“小方块”上进行练习。
2. 可站在小垫子上进行练习。

【放松活动提示】

1. 教师要激发学生的想象力。
2. 教师要对学生进行热爱劳动的教育。



六、结束语（1分钟）

同学们，请你们谈谈练习、游戏中的一些感受。

作业：请回家练习立定跳远15个。



教学建议

1. 学生基本掌握立定跳远动作方法后，机械地按“三拍法”练习要减少，要提高动作的连贯性。
2. 立定跳远接力赛时，比赛的距离不宜过长，以5~6米为宜，立定跳远的次数不宜过多。



第13课

跳跃：立定跳远 游戏：大象击球

教学内容：立定跳远 大象击球

教学目标：1. 进一步提高学生的立定跳远动作方法，提高学生的灵巧性和跳跃能力。
2. 初步学会大象击球游戏方法，提高学生上肢的敏捷性。
3. 培养学生勇敢果断、勇于战胜困难的优良品质。

场地器材：软排球或小篮球。

教学过程

一、上课常规（4~5分钟）

同学们，希望我们用饱满的精神上好今天的体育课，我们开始吧。

队列练习：原地踏步走——立定。

【动作方法】听到预令后，两手半握拳提到腰间，拳眼向上，上体微前倾，两脚跟提起；听到动令，左脚利用脚掌弹力抬起，前脚掌着地（回落原地），两脚依此方法交替进行；两臂前、后自然摆动，向前摆不露肘，小臂略平，稍向里合，两拳不超过衣扣线，向后摆不露手。

从原地跑步换踏步时，口令是“原地踏步——走”动令落在右脚，听到动令后，两臂立即同时放下并松拳，按原地踏步方法踏步。

【组织队形】四列横队散开。

【教学步骤】

1. 教师通过解放军的军姿激发学生学习队列的兴趣。

2. 复习原地踏步走，重点纠正落地和摆臂技术（1次）。

3. 复习原地跑步走，提高脚落地和立定动作（1次）。

4. 教师示范讲解原地跑步换踏步技术，明确动令落在右脚上（2次）。

5. 组织学生集体练习（2次）。

【队列练习提示】

1. 左脚利用脚掌弹力抬起，前脚掌着地（回落原地）。

2. 跑步走换踏步衔接要自然、连贯。

3. 原地跑步走口诀：
强身健体跑步走，
步伐整齐有节奏，
两臂前后自然摆，
前不露手后不露肘。

【教法提示】

1. 要注重跑步姿势正确。

2. 要先复习踏步走和原地跑步走。

3. 从原地跑步换踏步时，口令“原地踏步——走”动令落在右脚。





二、准备活动 (7~8 分钟)

【组织队形】四列横队散开。

1. 基本部位操 (见附录 2)。
2. 辅助性练习:
 - (1) 连续蹲跳练习 (4×8 拍)。
 - (2) 活动膝、踝关节 (4×8 拍)。

三、复习立定跳远 (14~15 分钟)

【动作方法】略。

【组织队形】四列横队散开。

【教学步骤】

1. 模仿青蛙跳练习, 如图 1-2-13-1 所示 (6~8 次)。

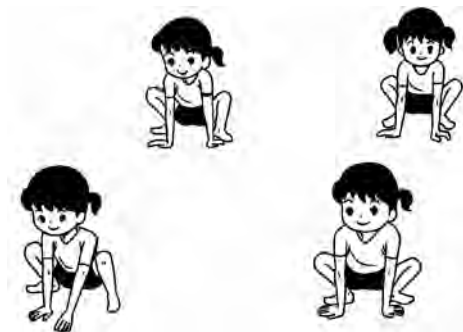


图 1-2-13-1

2. 复习弹性屈伸和摆臂动作 (4~6 次)。
3. 组织学生分排练习, 跳 3 个后回队尾 (3 次)。
4. 教师及时纠正错误。
5. 及格、良好、优秀三条平行线, 学生小组体验练习 (4~6 次)。
6. 对较弱学生可采取借助踏板进行练习 (4~6 次)。
7. 学生汇报自己取得的成绩, 进行自我评价。

四、学习大象击球游戏 (7~8 分钟)

【游戏方法】学生站在圆上, 上肢自然下垂模仿大象鼻子动作, 双手交叉相握, 双腿分开, 脚互相顶住。游戏开始时, 一名学生将球击出, 球滚到哪位学生那里, 该学生击球, 不得让球从胯下通过, 如果通过, 击球者得 1 分, 看谁得分高。如图 1-2-13-2 所示。

【准备活动提示】

1. 重点做到动作到位。
2. 强调动作的节奏感。
3. 连续蹲跳练习, 要先原地练习, 再做行进间练习, 练习的距离以 3~5 米为宜, 不宜过长。

【教学重点】

双脚起跳双脚同时落地。

【教学难点】

上下肢协调配合, 轻巧落地。

【教法提示】

1. 为考核做准备, 画出及格、良好、优秀三条平行线, 让学生自我检验。
2. 对学习能力和较弱学生提供帮助和鼓励。
3. 可练习跳过横放小垫子或皮筋的练习; 高度不要太高。
4. 可让学生进行一对一的帮助指导。

【游戏教法提示】

1. 根据全班人数分组, 每组 6~8 人为宜。
2. 根据学生掌握情况可增加 2~3 个球。
3. 鼓励学生主动谦让, 与同伴合作, 不要争球、抢球。
4. 以积分多少进行评价。



图 1-2-13-2

【游戏规则】

1. 击球时脚不得移动，不得抢球。
2. 只能用双手交叉相握击球。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 教师创设大象玩球的情境。
3. 教师示范，学生观察（1次）。
4. 组织学生分成男女生2组进行练习（1~2次）。
5. 增加1个球进行练习。

五、放松活动：模仿拖地动作（2~3分钟）

【组织队形】四列横队，如图1-2-13-3所示。



图 1-2-13-3

六、结束语（1分钟）

希望同学们在家多锻炼、多劳动，做家长的小助手。

作业：在平整安全场地练习立定跳远15个。

5. 教师要对得分高的学生进行表扬和鼓励，可用小贴画或小红花进行奖励。

【游戏方法的拓展】

1. 学生熟练掌握后，可增加人数和球数。
2. 击中球可得2分。

【安全提示】

提醒学生击球时手不要打到地面，避免受伤。

【放松活动提示】

教师要提示学生上肢动作和下肢移动动作应自然、协调。

教学建议

1. 学习原地跑步换踏步过程中，教师的预令动令要清晰准确，组织学生集体与分组相结合进行练习。
2. 本课立定跳远要为考核课作必要的准备和铺垫。
3. 要重视学习能力较弱的学生，教师要向他们提供更多的帮助和指导。



第14课

跳跃：考核立定跳远 游戏：拔腰（哈尼族）

教学内容：考核立定跳远 拔腰（哈尼族）

教学目标：1. 进一步巩固提高学生的立定跳远动作方法，提高学生身体的灵巧性和跳跃能力。

2. 初步学会拔腰游戏的方法，增强学生的上肢力量和控制身体的平衡能力。

3. 培养学生团结友爱、尊重同伴的优良品质。

场地器材：软排球、录音机。

教学过程

一、上课常规（4~5分钟）

同学们，今天我们要通过刻苦学习、专心听讲来获得成功和收获，大家能不能做到？那就让我们开始吧。

【组织队形】成四列横队。

队列练习：原地跑步换踏步。

【教学步骤】

1. 复习原地踏步走，重点纠正膝关节外张、脚尖外八字错误动作（1次）。

2. 复习原地跑步走，提高步伐的整齐度（1次）。

3. 组织学生集体练习原地跑步换踏步（2~3次）。

二、准备活动（7~8分钟）

1. 复习拍手操，配乐练习（见附录3）。

（1）教师要鼓励学生在练习中丰富自己的表情。

（2）教师提示配乐的要点，学生听音乐练习（1次）。

（3）教师对节奏准确、表情优美的学生提出表扬和鼓励。

【组织队形】如图1-2-14-1所示。

【队列练习提示】

1. 学生原地练习时间不宜过长。

2. 可让学生进行一对一口令练习。

3. 跑步走换踏步衔接要自然、连贯。

4. 教师要对掌握较好的学生及时进行表扬。

【教法提示】

1. 可通过分组练习调节运动量。

2. 教师击小鼓指挥击掌，学生击掌时喊“嘿”。

3. 要引导学生投入快乐表情。

【准备活动提示】

1. 让学生说出动作路线。

2. 要选择节奏感强的音乐辅助练习。

3. 正、侧压腿练习时，可一、三排做，二、四排观察并帮助纠正，然后轮换进行。



图 1-2-14-1

2. 辅助性练习:

- (1) 正压腿 (4 × 8 拍)。
- (2) 侧压腿 (4 × 8 拍)。
- (3) 活动膝、踝关节 (4 × 8 拍)。

三、考核立定跳远 (14~15 分钟)

【动作方法】略。

【组织队形】四列横队散开。

【教学步骤】

1. 徒手跳绳练习 (4 × 8 拍)。
2. 组织学生分排复习立定跳远, 跳 3 个后回队尾 (3 次)。
3. 及格、良好、优秀三条平行线, 学生小组自主学习 (6~8 次)。
4. 教师讲解考核方法和成绩标准。
5. 组织学生考核, 一组考核时其他学生做打鸭子游戏 (共 4 次, 试跳 1 次, 考核 3 次)。
6. 教师公布学生成绩, 并提出努力方向。

四、学习拔腰游戏 (7~8 分钟)

【游戏方法】两人互相侧身反抱对方腰部, 双脚不许移动, 发令后尽力将对方抱起, 以将对方的双脚抱离地面为胜。可采取三局两胜制, 人多时可采取淘汰制进行。如图 1-2-14-2 所示。

【游戏规则】

1. 发令后方可开始。
2. 双脚不许移动。
3. 不得推拉拽。

【组织队形】如图 1-2-14-3 所示。

【教学重点】

上下肢协调配合, 蹬地有爆发力。

【教学难点】

起跳后, 两臂从后向前积极摆臂“悠”, 落地屈膝缓冲。

【教法提示】

1. 复习的次数不宜过多, 运动量不要过大。
2. 班级人数较多的情况下, 可分两课次完成考核。
3. 如果学生 3 次都犯规, 要给学生重考的机会。

【小知识】

拔腰游戏来源于哈尼族民族传统体育项目。

【游戏教法提示】

1. 游戏前一定要做腕关节活动和腰绕环练习, 避免学生受伤。
2. 强调必须遵守规则。
3. 连续练习的次数不宜过多。





图 1-2-14-2

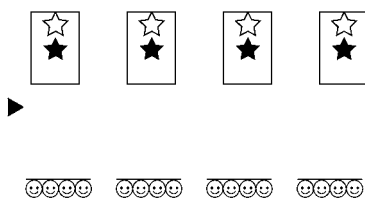


图 1-2-14-3

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 带领学生进行腕关节活动和腰绕环练习（4×8拍）。
3. 2人之间抱腰抱起练习（2次）。
4. 教师提示游戏练习安全，教育学生不要在课下摔跤打闹。
5. 组织学生到比赛区进行对抗较量，其他学生观察并加油（1次）。
6. 进行小组记分争第一教学比赛（1次）。

五、放松活动：模仿“打气”“洗澡”动作（2~3分钟）

【组织队形】圆形队。

1. 模仿“打气”动作，如图1-2-14-4所示。



图 1-2-14-4

2. 模仿“洗澡”动作，如图1-2-14-5所示。

4. 注意学生之间的差异，身高、体重相近者互相比赛。

【游戏安全提示】

必须遵守规则，不得推拉拽甚至打闹。

【游戏方法的拓展】

1. 可在垫子上也可在沙坑上进行。
2. 可个人对抗，也可小组之间对抗。

【放松活动提示】

教师要提醒学生左右脚都应练习。

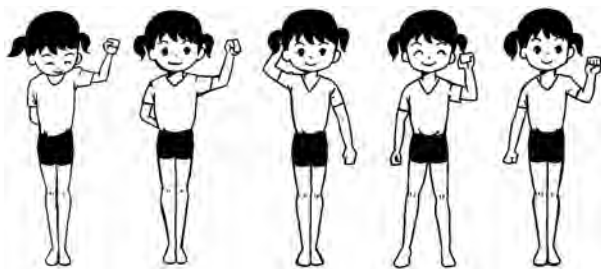


图 1-2-14-5

六、结束语 (1 分钟)

同学们，请你们说一说立定跳远成绩的测量方法。

作业：练习立定跳远 15 个，下节课带 1 个羽毛球或毽子。

教学建议

1. 复习拍手操前，要引导学生投入快乐表情，体验身心愉快。
2. 游戏学习中，要对学生进行尊重对手、胜不骄败不馁的教育。
3. 立定跳远复习的次数不宜过多，运动量不要过大。
4. 考核立定跳远时，不要出现一个考、全体看的情况，可一组考，安排其他组练习或做小游戏。
5. 运用评价方法，促进学习，检查教学效果：

立定跳远评分标准

| 等级 \ 性别 | 男生成绩 (米) | 女生成绩 (米) |
|---------|-----------|-----------|
| | 优秀 | 1.49 以上 |
| 良好 | 1.47~1.30 | 1.36~1.20 |
| 及格 | 1.27~1.07 | 1.18~0.99 |
| 不及格 | 1.07 米以下 | 0.99 米以下 |





第15课

投掷：上手持轻物掷准 游戏：挑战、应战

教学内容：上手持轻物掷准 游戏：挑战、应战

教学目标：1. 初步掌握上手持轻物掷准的方法，提高学生的上肢力量和判断力，促进身体协调发展。

2. 初步学会挑战应战游戏方法，提高学生快速奔跑能力和反应速度。

3. 培养学生机智机敏、顽强拼搏的竞争精神。

场地器材：沙包、投掷靶、羽毛球或毽子（每人自带1个）。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

同学们，今天我们去大森林参加动物们的技能展示会，我们在大会上表演上手持轻物掷准动作给动物朋友们看，好不好？

【组织队形】成四列横队。

队列练习：踏步走，立定（3~4次）。

二、准备活动（7~8分钟）

【组织队形】成四列横队散开。

1. 学习沙包操（4×8拍）（见附录4）。

2. 辅助性练习：

（1）肩绕环（4×8拍）。

（2）掷羽毛球（6~8次）。

三、复习上手持轻物掷准（15~16分钟）

【动作方法】（以右手投掷为例）

正对投掷方向：两脚前后开立，持包手臂的异侧脚在前。持包臂屈肘于肩上，肘关节向前，眼看前面的标靶，将包投向标靶。如图1-2-15-1所示。

【队列练习提示】

1. 动令落于右脚。
2. 落地时前脚掌先着地。

【准备活动提示】

1. 肩绕环动作不宜过快。
2. 肩绕环要注重前后绕环。
3. 如果没有羽毛球可用毽子、纸团等轻物代替。

【小知识】

沙包重量150克。

【教学重点】

肩上屈肘，果断出手。

【教学难点】

击中目标，动作协调、连贯。

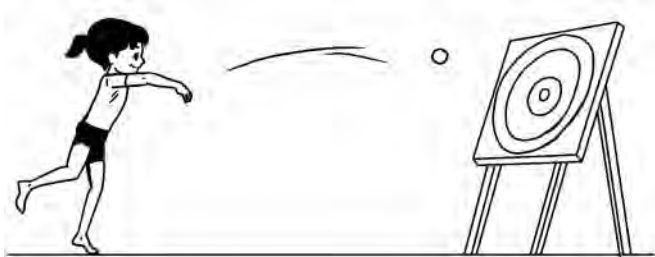


图 1-2-15-1

【组织队形】站成梯形队。

【教学步骤】

1. 复习站立，从体前向上抛、接沙包练习（6~8次）。

2. 高抛后数数、拍手、拍腿、拍脚、拍地、转体等方式练习。

3. 教师示范讲解上手持轻物掷准动作方法：正面示范、侧面示范。

(1) 持包方法用拇指、食指、中指和无名指自然分开抓握沙包，掌心不触包。

(2) 动作要领：屈肘于肩上、蹬地挺腰、挥臂，动作连贯。

(3) 脚不过投掷线，不犯规。

4. 学生分成四组，打投掷靶或地上投掷目标练习（4~6次）。

5. 教师进行错误纠正和指导，引导学生进行自我评价。

6. 小游戏：打靶面得1分；打靶心得2分，看谁得分多（2~3次）。

四、学习挑战、应战游戏（8~9分钟）

【游戏方法】开始时，先由甲队1名同学到乙队去挑战。乙队每人伸手，掌心向上迎接挑战。甲队挑战者可以拍乙队任何一人的手，然后迅速跑回本队安全线，乙队应战者迅速追拍，在甲队挑战者跑回安全线之前捉到，带回本队；没捉到，应战队员站到挑战者背后。游戏可按序号轮换进行，最后以捉到人多的队为胜。

【游戏规则】

1. 应战人在对方拍到自己手之前不得踏过预备线。

2. 追拍时不得用力推人。

【教法提示】

1. 教师示范时，让学生站在侧面观察。

2. 教师要关注惯用左手的同学，讲清方法。

3. 根据学校情况，可投向墙上、地上、标靶等目标，也可投向木柱、塑料瓶、易拉罐、篮球、排球、桶、盆等目标，也可用羽毛球、毽子、自制纸球等作为投掷物。

【安全提示】

1. 教师要统一口令组织学生捡取投掷物，避免冲撞。

2. 注意小组之间练习时的距离。

【游戏教法提示】

1. 分组比赛时要注意调整双方的实力，避免实力悬殊。

2. 教师要根据学生体力和学校场地调节跑的距离。

3. 根据练习情况，及时地渗透德育教育。

【游戏方法的拓展】

1. 变换序号练习：如变化应战人的预备姿势，可闭目站立或背向站立、蹲立等。

2. 变换起动信号练习：可变拍手为交手绢等。





3. 失败者，背后的人（对方失败者）就算被营救，回到本队。

【组织队形】如图 1-2-15-2 所示。

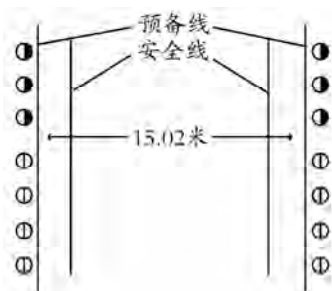


图 1-2-15-2

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 教师与学生示范，强调正确的起跑预备姿势。
3. 学生体验练习，教师指导发现的问题（1次）。
4. 教师检查并调整分组实力。
5. 教学比赛练习（2~3次）。
6. 组织学生小组互评。

五、放松活动（2~3分钟）

小游戏：大小“西瓜”。

教师说“大西瓜”，学生说“小西瓜”，并用两手比划小西瓜的手势；教师说“小西瓜”，学生说“大西瓜”，并用两手比划大西瓜的手势。

【组织队形】四列横队。

1. “小西瓜”，如图 1-2-15-3 所示。
2. “大西瓜”，如图 1-2-15-4 所示。

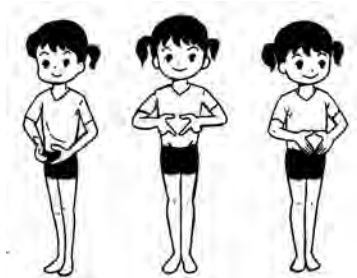


图 1-2-15-3



图 1-2-15-4

3. 变换跑距练习：逐渐增加跑距。

4. 变化决定角色的方法：各组学生编号，叫几号，几号去追。

【放松活动提示】

1. 可采取第一人说“小西瓜”，第二人说“大西瓜”的方法，依次循环练习。
2. 要注意引导学生提高注意力。

六、结束语（1分钟）

同学们，希望你们课下能够做安全、有意义的小游戏进行锻炼。

作业：回家用纸团或轻物进行抛接练习，下节课带1个羽毛球或“纸球”。

【结束语提示】

教师出示“纸球”，并告诉学生制作方法。

教学建议

1. 投掷练习中，要注意向无人区域进行投掷练习。
2. 教师示范，要注意正面示范、侧面示范，让学生看清楚投掷动作。
3. 游戏学习时，教师要根据学生体力和学校场地设置跑的距离。
4. 游戏教学时，可采取创设教学情境或扮演动物角色的方法。





第16课

投掷：上手持轻物掷准 游戏：穿城门

教学内容：上手持轻物掷准 穿城门

教学目标：1. 进一步提高学生上手持轻物掷准动作方法，增强学生的上肢力量和判断力，促进身体协调发展。
2. 初步学会穿城门游戏，提高学生身体的敏捷性和协调性、协作能力。
3. 培养学生主动合作于同伴的意识。

场地器材：沙包、羽毛球或“纸球”（每人自带1个）。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

队列练习：踏步走，立定（3~4次）。

二、准备活动（9~10分钟）

【组织队形】四列横队散开。

1. 复习沙包操（4×8拍）（见附录4）。

2. 辅助性练习：

（1）肩绕环（4×8拍）。

（2）掷羽毛球（6~8次）。

三、复习上手持轻物掷准（14~15分钟）

【动作方法】如图1-2-16-1所示。

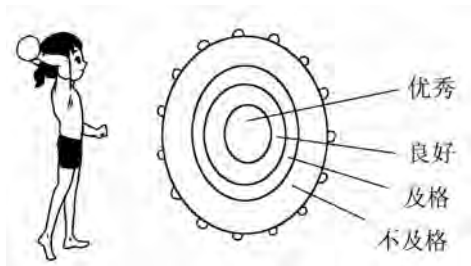


图 1-2-16-1

【队列练习提示】

1. 动令落于右脚。
2. 落地时前脚掌先着地。

【准备活动提示】

1. 可分男女生站成圆形队。
2. 请做得较好的学生领做。
3. 如果没有羽毛球，可用毽子、纸团等轻物代替。
4. 掷羽毛球时学生散点自主体验。

【小知识】

学生练习所用的沙包，是以沙子或玉米等谷物为填充物的。这种沙包有两点弊端：一是易破损；二是在游戏时，沙包可能会打伤学生。如用海绵包裹住谷物填充到包里，无论是包的重量，还是手感都非常适合低年级学生使用。

【教学重点】

肩上屈肘，肘关节向前，果断出手。



【组织队形】站成梯形队。

【教学步骤】

1. 两脚左右开立，从体侧向上抛、接练习（6~8次）。
2. 两脚前后开立，从体侧向上抛、接练习（6~8次）。
3. 教师示范上手持轻物掷准完整动作，讲解动作要领。
4. 分成四组，组织学生投准练习（4~6次）。
5. 教师进行错误纠正和指导。
6. 教学比赛，看哪个队获得优秀的同学多（3~5次）。
7. 让学生换手体验练习（1~2次）。
8. 请学生说说自己投得准的方法。

四、学习穿城门游戏（7~8分钟）

【游戏方法】画两条相距10米的平行线。将学生分成人数相等的四队，成纵队手拉手站在起跑线后，各队先选出2人到起跑线前10米处，两人内侧手相拉举起，搭成一个“城门”。游戏开始，各队拉手跑出，从左侧绕“城门”后返回，以最先完成的队获胜。如图1-2-16-2所示。

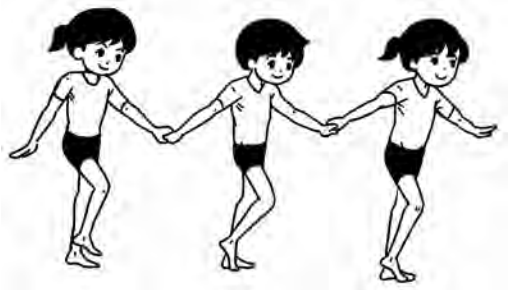


图 1-2-16-2

【游戏规则】

1. 必须成一路纵队跑进，否则判失败。
2. 游戏进行时，学生之间不准松手。
3. 城门不得随便移动，否则判失败。

【组织队形】四路纵队。

【教学难点】

挥臂动作自然、快速、连贯。

【组织方法提示】

学生站成梯形队，便于老师观察并保证学生安全。

【教法提示】

1. 注意男女生差异，男、女生采取不同投掷线的方法。
2. 可创设教学情境。
3. 个别指导与集体指导相结合。
4. 评价以激励为主。

【游戏教法提示】

1. 先从手拉手走开始练习，逐渐过渡到手拉手跑的练习。
2. 跑距逐渐增加。
3. 手拉手人数逐渐增加。
4. 注意搭“城门”依次轮换。

【游戏方法的拓展】

1. 穿“城门”时可模仿小猫、小鸡等动物叫声。
2. 穿“城门”时可采取侧向、倒向等方法通过。
3. 穿“城门”可采取拉绳、扶竹竿等方法通过。
4. 穿“城门”时可采取走、跑、蹲着走等方法通过。



【教学步骤】

1. 教师讲解游戏的方法和规则：

- (1) 搭“城门”的方法：2个学生面对面双手举起，掌心相对。
 - (2) 穿“城门”的方法：学生手拉手，前后依次穿过“城门”。
 - (3) 穿“城门”时不要只顾快速，不要冲撞搭“城门”的同学。
2. 进行合作学习引导，告诉学生要互相配合，主动与同伴合作。
3. 组织2个学生手拉手体验练习，先走再跑（2~3次）。
4. 逐渐增加拉手人数，3人、4人、多人（2~3次）。
5. 变换方式练习：绕标志物曲线前进（1~2次）。

6. 教师对学生的表现进行评议。

五、放松活动（2~3分钟）

小游戏：踩线。

【游戏方法】学生站在起点线后稍散开，在起点线前约5米处画一条平行于起点线的标志线。听令后，第一排学生闭眼前行，估计距离踩中标志线时停下，踩中线者得1分，然后回队尾，第二排依次进行。

【组织队形】四列横队。

六、结束语（1分钟）

同学们，今天你们在游戏中能够努力地与同伴合作，用掌声鼓励自己吧。

作业：下节课带1个“纸飞机”。

【放松活动提示】

1. 可抬头望天进行。
2. 可逐渐增加距离。

教学建议

1. 教师课前要用粉笔或白灰画好场地和图形。
2. 注意男女生差异，男、女生应采取不同投掷线的方法。
3. 游戏中要对学生进行合作教育。
4. 游戏练习时要注意变换练习方式，避免单一、枯燥。



第17课

投掷：上手持轻物掷远 游戏：美化校园

教学内容：上手持轻物掷远 美化校园

教学目标：1. 学会上手持轻物掷远的方法，增强学生的上肢力量和判断力，促进身体协调发展。

2. 初步学会美化校园游戏方法，提高学生的奔跑能力和和想象力。

3. 培养学生热爱学校、保护校园环境的意识。

场地器材：沙包、“纸飞机”（学生自带1个）。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】成二列或四列横队。

队列练习：踏步走，立定（3~4次）。

二、准备活动（8~9分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 复习沙包操（4×8拍）（见附录4）。

2. 辅助性练习：

（1）肩绕环（4×8拍）。

（2）单臂绕环（4×8拍）。

3. 小游戏：投掷“纸飞机”（8~10次）。

三、学习上手持轻物掷远（14~15分钟）

【组织队形】站成梯形队。

【动作方法】（以右手投掷为例）

正对投掷方向：两脚前后开立，持球手臂的异侧脚在前。持球臂屈肘于肩上，肘关节向前，眼看前面的标志，然后把球向远处投出。如图1-2-17-1所示。

【队列练习提示】

1. 立定时不要落地太重。
2. 可组成小组进行表演练习。

【准备活动提示】

1. 让学生在练习时心里跟着音乐喊口令。
2. 教师边领做边提示要领。
3. 肩绕环速度不要太快。
4. 投掷“纸飞机”时可采取学生自主练习的方法，让学生散点分开练习。

【教学重点】

肩上屈肘，快速挥臂。

【教学难点】

投掷动作协调、连贯。

口诀：沙包拿在手，
肩上要屈肘，
眼看前上方，
快速挥臂投。

【组织方法提示】

学生站成梯形队，便于学生观察并保证学生安全。



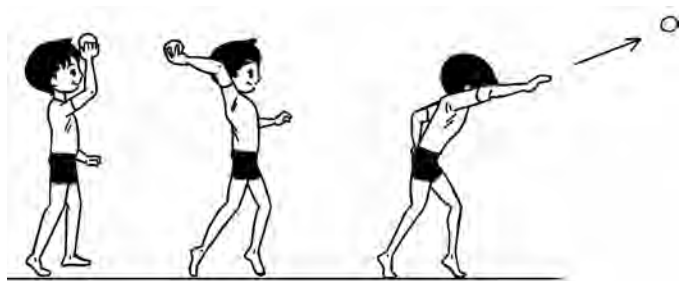


图 1-2-17-1

【教学步骤】

1. 教师先讲解握球方法：用拇指、食指、中指和无名指自然分开抓握球体，小指弯曲贴在球的下部，掌心不触球。

2. 复习抛接沙包练习。也可用毽子进行练习（8~10次）。

3. 徒手模仿肩上屈肘投掷方法，教师领做。讲解出手一刹那间，肘关节外展动作。关注左右手（6~8次）。

4. 肩上屈肘投掷羽毛球、纸飞机、自制纸球、挂物红绳等轻物件（8~10次）。

5. 持沙包肩上屈肘向前投掷。注意投掷队形和捡包时的安全（6~8次）。

6. 教师进行错误纠正与指导，介绍哪些情况属于犯规。

7. 投掷区放标志物，组织学生练习（3~4次）。

四、学习美化校园游戏（8~9分钟）

【游戏方法】开始时，各队排头拿一样东西跑向指定位置，按小组研究的方案种下“树木”或“花草”，然后跑回拍第二人手后回队尾，第二人出发，依次轮种，全部种完为止，以美化合理、种植速度又快的队获胜。

【游戏规则】

1. 每人每次只许种下一株“花草”或“树木”。

2. 接种人拍手后才能跑回。

【组织队形】如图 1-2-17-2 所示。

【教法提示】

1. 徒手练习时，可让一位学生做肩上屈肘动作，另一位学生纠正并做背后拉手动作。

2. 可一组投，其他学生徒手练习。

【教法提示】

1. 要加强对学生规则意识的培养。

2. 学生研究方案的时间不宜过长。

3. 不要游戏一开始就快速跑，应先慢跑体验，再逐渐增加速度。

4. 跑距以 5~10 米为宜，不要过长。

5. 注意比赛的点，每次只比一项，或比快或比方案好，不要面面俱到。

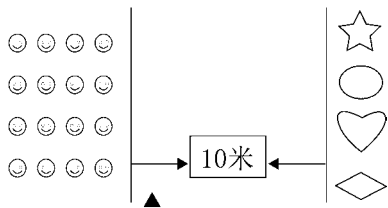


图 1-2-17-2

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 教师引导学生小组研究美化方案，用沙包作为种子（1次）。
3. 学生慢跑体验练习1次，师生共同评议学生成果（1次）。
4. 教学比赛练习，争当绿化小能手（1~2次）。
5. 教师通过学生比赛，渗透爱护环境、爱护校园的思想教育。

五、放松活动：蛇行走（2~3分钟）

一路纵队沿蛇行路线行进。

【组织队形】如图 1-2-17-3 所示。

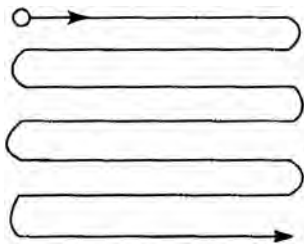


图 1-2-17-3

六、结束语（1分钟）

同学们，请你们说说上手持轻物掷远的口诀。

作业：下节课带一个自制“纸球”。

【游戏方法的拓展】

1. 变化练习距离，逐渐增加跑距。
2. 变换跑步姿态练习，如摆臂跑、两臂平举跑、单脚跳、双脚跳等。
3. 变换美化方案等，如绿化、建设、装修等。
4. 途中设置障碍，如设置小河、战壕等。
5. 可用毽子、哑铃等作为种子。

【放松活动提示】

1. 要沿线走。
2. 动作要舒缓，呼吸要均匀。



教学建议

1. 沙包上可系红绳，让学生观察到沙包的运动轨迹。
2. 投掷教学时，如采取梯形队组织，要注意练习次数，可增加投掷物，其余学生可徒手进行模仿练习。
3. 教师要提前布置场地，画好线。



第18课

投掷：上手持轻物掷远 游戏：打龙尾

教学内容：上手持轻物掷远 打龙尾

教学目标：1. 初步学会侧向投掷的动作方法，提高动作连贯性，增强学生的上肢力量和判断力。

2. 初步学会打龙尾游戏，提高学生的运动协调能力、躲闪能力。

3. 培养学生树立保护同伴、保护自己的意识。

场地器材：沙包、软排球、自制“纸球”、录音机。

教学过程

一、上课常规（3~4分钟）

【组织队形】四列横队。

队列练习：立正、稍息（2~3次）。

二、准备活动（8~9分钟）

【组织队形】四列横队散开。

1. 复习沙包操（4×8拍）（见附录4）。

2. 辅助性练习：

（1）肩绕环（4×8拍）。

（2）单臂绕环（4×8拍）。

3. 小游戏：投掷“纸球”（4~5次）。

三、学习上手持轻物掷远（14~15分钟）

【动作方法】（以右手投掷为例）

侧对投掷方向：两脚左右开立，右手持轻物向侧后引伸，重心移至右腿；然后右脚蹬地向投掷方向转体，投掷臂经肩上、头侧挥臂将轻物投出，如图1-2-18-1所示。

【组织队形】站成四列横队。

【队列练习提示】

养成安静站队的好习惯。

【准备活动提示】

1. 提示学生练习时感受节奏感。

2. 投掷“纸球”时，最好对墙投掷，避免“球”跑得很远，能节省时间，增加次数。

【教学重点】

投掷臂由前经下向后引臂，迅速挥臂。

【教学难点】

引臂、转体动作协调连贯。

【组织方法提示】

1. 组织学生背光站队。

2. 教师要站在侧面，以便于观察全体学生。

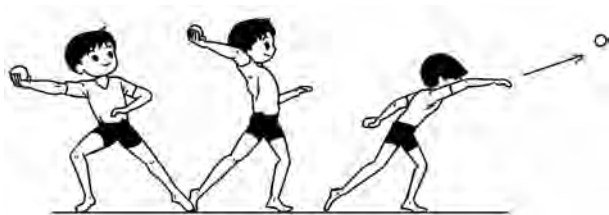


图 1-2-18-1

【教学步骤】

1. 组织学生复习正向投掷，持包投过一定高度的横绳，注意告诉学生控制适宜的高度（6~8次）。
2. 教师示范讲解侧向投掷，引导学生说说与正向投掷的区别。
3. 徒手练习侧向开立，自然屈膝，由前经下向后引臂技术（6~8次）。
4. 徒手模仿蹬、转、翻（肘向前），侧对投掷方向迅速挥臂技术（6~8次）。
5. 组织学生持沙包练习，分排依次进行（6~8次）。
6. 教师发现问题及时进行错误纠正。
7. 组织学生练习，持包投过一定高度的横绳（6~8次）。
8. 教师组织学生进行自我评价。

四、学习打龙尾游戏（7~8分钟）

【游戏方法】画一直径8~10米的圆圈，学生站在圆上，教师指定6~8个学生站在圈内，后一人扶住前一个人的腰，连接成一条“龙”。圆上一名学生持球，寻机投击圈内“龙尾”腹部以下部位，“龙”在圈内躲闪，“龙头”可用手、脚阻挡来球，击中者与被击中者交换，击中者进圈当“龙头”。如图1-2-18-2所示。

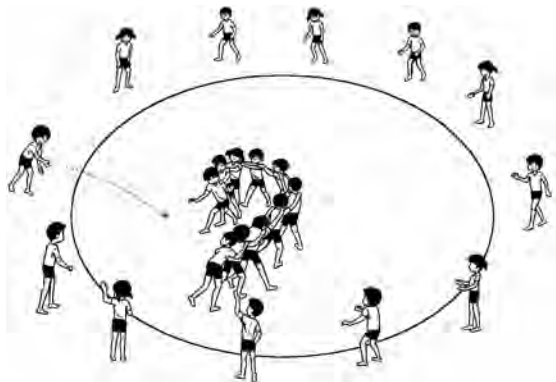


图 1-2-18-2

【教法提示】

1. 学习侧向投掷之前要先复习正向投掷。
2. 动作由慢逐渐连贯。
3. 注意正面、侧面示范。
4. 可设置优秀、良好、合格投掷区域以激发学生兴趣。
5. 变化横绳高度。

【安全提示】

教师指挥捡包，鼓励学生主动捡远处的包。

【游戏教法提示】

1. 教师组织学生站成圆形队后，发令统一面向圆心，要让学生养成听指挥的好习惯。
2. 教师指定学生组“龙”时，要注意调整好圆上学生的间距。
3. 组“龙”学生逐渐增加。
4. 学生互换时，要击掌互喊“加油”方可上场。
5. 要引导学生互相谦让，不得抢球。
6. 教师参与，可做“龙头”或“龙尾”。
7. 根据学生掌握情况，可增加1个球，逐渐增加难度。



【游戏规则】

1. 不准进圈投击。
2. “龙头”可挡球，但不得接球。
3. “龙体”不得脱节，脱者出圈。
4. 击中腹部以上部位无效。

【教学步骤】

1. 组织学生站在圆上，调整好学生间的距离。
2. 教师讲解游戏方法和规则。
3. 指定4位学生组成“龙”，组织学生体验练习（1~2次）。
4. 提示学生出手要快，躲闪要灵活，引导学生树立保护意识。
5. 增加“龙”的人数，6~8人，组织学生练习（4~6次）。
6. 增加1个球进行练习（4~6次）。
7. 采取击中者得1分的方法，统计学生得分情况。
8. 用掌声对学生表扬和鼓励。

五、放松活动：螺旋走（2~3分钟）（1次）

【组织队形】如图1-2-18-3所示。

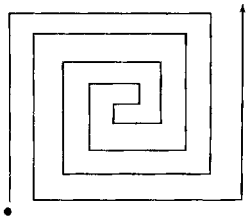


图 1-2-18-3

六、结束语（1分钟）

作业：回家用“纸球”练习掷远技术。

教学建议

1. 教师课前要画好场地线。
2. 根据学校场地情况，可在标志物上拴横绳，横绳上可挂小彩旗或气球。
3. 投掷前，要告诉学生向无人区域投掷，以避免造成对他人的伤害。

【游戏安全提示】

1. “龙尾”要紧跟前面学生移动，要灵活，避免摔倒。
2. 尽量用轻的投掷物，以避免伤害。
3. 投掷学生要打“龙尾”腹部以下。

【放松活动提示】

地上画的进入线和返回线最好用颜色区分开。



第19课

投掷：上手持轻物掷远 游戏：赛龙舟

教学内容：上手持轻物掷远 赛龙舟

教学目标：1. 进一步提高学生引臂、蹬地、转体、挥臂，及时出手动作，提高掷远能力。

2. 初步学会赛龙舟游戏，提高学生的协同能力。

3. 培养学生树立鼓励自己、鼓励同伴的意识。

场地器材：沙包、竹竿、米尺、录音机。

教学过程

一、上课常规（3~4 分钟）

同学们，今天我们学习一种新的投掷方法，有没有信心学会？

【组织队形】站成四列横队。

队列练习：立正、稍息（2~3 次）。

二、准备活动（9~10 分钟）

【组织队形】四列横队散开。

1. 复习沙包操（4×8 拍）（见附录4）。

2. 辅助性练习：

（1）徒手跳绳（4×8 拍）。

（2）上臂绕环（4×8 拍）。

三、复习侧对投掷方向上手持轻物掷远

（13~14 分钟）

【动作方法】同18课。

【组织队形】站成四列横队。

【教学步骤】

1. 复习：徒手练习投掷臂向后引臂技术动作（4~5 次）。

【队列练习提示】

检查手背后的姿势是否正确。
立正时，两脚夹角为60°。

【准备活动提示】

1. 鼓励学生争做领操员。
2. 徒手练习跳绳时可转圈跳。
3. 上臂绕环前后各两个八拍。

【教学重点】

投掷臂向后侧引臂，蹬、转、翻肘，迅速挥臂。

【教学难点】

引臂、蹬地、转体、翻肘、挥臂动作协调连贯。

【组织方法提示】

1. 学生捡包回来放在圈内或小桶内，避免乱扔情况发生。





2. 教师示范、讲解。讲解引臂、蹬地、转体、翻肘技术要点。

3. 徒手练习蹬、转、翻（肘向前），侧对投掷方向迅速挥臂技术（4~5次）。

4. 组织学生持沙包练习，分排依次进行（6~8次）。

5. 教师发现问题即时进行错误纠正。

6. 教师提示投掷规则：投掷后脚不得迈过投掷线。

7. 学生练习，向画有优秀、良好、合格等级的区域投掷（6~8次）。

8. 培养小干部，教会小干部认米尺，观察落地点并报出成绩。

四、学习赛龙舟游戏（7~8分钟）

【游戏方法】每组5人，排成一路纵队，5人两侧手同握一根3米长的竹竿组成一艘龙舟，发令后，齐心协力从起点出发，先走到终点者的队为胜。

【游戏规则】

1. 发令后方可开始。
2. 中途若散架、脱离则必须重新开始。

【组织队形】如图1-2-19-2所示。

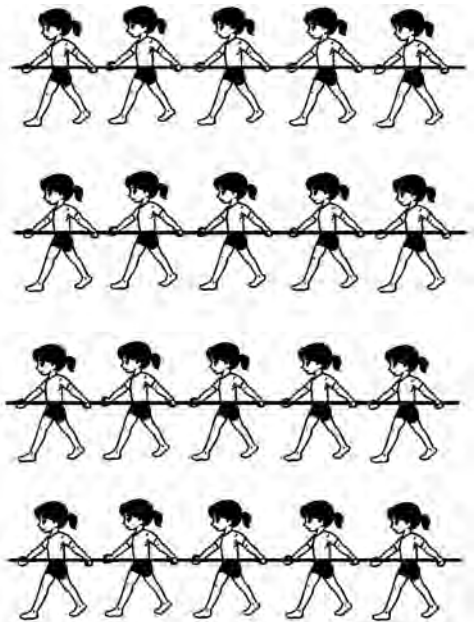


图 1-2-19-2

2. 练习时注意练习密度，可在第一排学生持包投掷时，后三排学生徒手模仿练习。

【教法提示】

1. 徒手练习不要太多，要让学生多持包体验。

2. 要提示投掷规则，为考核作铺垫。

3. 可设置优秀、良好、合格等级投掷区域以激发学生兴趣。

4. 要加强对小干部的培养和培训。

【小知识】

赛龙舟是为了纪念爱国诗人屈原而兴起的，是一种体育娱乐活动，体现出人们心中的爱国主义和集体主义精神。

【游戏教法提示】

1. 可用沙包做终点标志物。
2. 没有竹竿可用长绳代替。
3. 另一只手统一模仿动作。

【游戏方法的拓展】

1. 男女生混合结组。
2. 单脚同时向前跳。
3. 双脚同时向前跳。
4. 领头睁眼，其他学生闭眼跟随。
5. 设置一定难度的障碍。如过用线画的“独木桥”。



【教学步骤】

1. 带领学生进入赛龙舟的情境。
2. 教师讲解游戏方法和规则。
3. 学生小组体验练习（1次）。
4. 教学比赛：起始距离依次为5、7、9米（3次）。
5. 学生谈感受，教师进行评议。

五、放松活动（1~2分钟）

小游戏：转圈找目标。

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】发令前先讲清逆时针或顺时针方向，发令同时手出数，学生按照教师手势原地快速转相应的圈数，转完后尽快指到教师提示的目标，如图1-2-19-3、图1-2-19-4所示。

【放松活动提示】

1. 学生转圈时，教师报数后说出目标，如“一圈、两圈、三圈、脚”。
2. 转的圈数不宜过多。
3. 可采取闭眼、望天、张开双臂等方法转圈。
4. 目标可根据操场的情况选定。

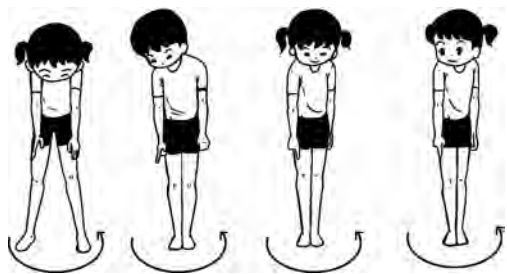


图 1-2-19-3

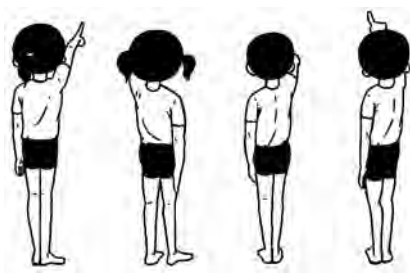


图 1-2-19-4

六、结束语（1分钟）

教师对课堂纪律进行小结，表扬进步学生。

作业：回家练习侧对投掷方向投掷沙包。



教学建议

1. 本节课要为下节投掷考核课做准备，如设置优秀、良好、合格投掷区域，使学生了解自己的情况。
2. 渗透测量方法：投掷线到沙包第一落地点的距离。
3. 徒手模仿次数不要太多，要尽可能地让学生持包体会动作。



第20课

投掷：考核上手持轻物掷远 游戏：夹包接力

教学内容：考核上手持轻物掷远 夹包接力

教学目标：1. 进一步提高学生侧向投掷动作的连贯性，增强学生上肢力量，提高掷远能力。

2. 初步学会夹包接力游戏，提高学生跳跃能力，增强学生下肢力量。

3. 培养学生建立自信、沉着、冷静应对考核的心理素质。

场地器材：沙包、米尺、录音机。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

同学们，今天你们要向大家汇报投掷成绩，希望你们取得好成绩。

【组织队形】站成四路纵队。

队列练习：向前看齐。如图1-2-20-1所示（2~3次）。

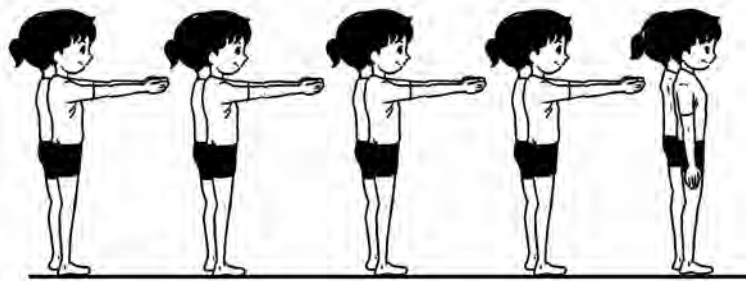


图 1-2-20-1

二、准备活动（6~7分钟）

【组织队形】四列横队散开。

1. 复习沙包操（4×8拍）（见附录4）。

2. 辅助性练习：

(1) 肩绕环（4×8拍）。

(2) 单臂绕环（8×8拍）。

【队列练习提示】

1. 两臂前平举，掌心相对。
2. 提示学生用小碎步移动调整。

【准备活动提示】

1. 要做到动作准确、有力。
2. 提示学生做操时要面带微笑，以愉悦的心情做练习，培养学生自我表现能力。
3. 单臂绕环要做到左臂前后各两个八拍、右臂前后各两个八拍。



三、考核上手持轻物掷远 (17~18 分钟)

【动作方法】略。

【组织队形】站成梯形队。

【教学步骤】

1. 教师讲解考核方法与标准，鼓励学生取得优异成绩。

介绍测量方法：投掷线到第一落地点的距离为投掷成绩。

2. 组织学生集体复习侧向掷远 (8~10 次)。

3. 用标志物或标志线标出优秀、良好、及格区域，让学生了解自己的成绩。

4. 组织学生进行测验：试投一次，测验 3 次，取最好成绩 (4 次)。

5. 教师安排负责捡包的学生，强调注意安全。

6. 小结考核情况，对学生进行激励。

7. 教师公布成绩后可让学生亲自看一看米尺，了解自己投的远度。

四、学习夹包接力游戏 (7~8 分钟)

【游戏方法】学生分成人数相等的四队，每队第一个学生双脚夹包，跳到 4 米远的标志物后拿包跑回，把包传给下一人，第二人夹包出发，依次进行，看哪个队最先完成。

【游戏规则】

1. 发令后方可进行。

2. 掉包后，要在掉包处重新夹包再进行。

3. 跑回后不得扔包，要把包递到下一人手中。

【组织队形】如图 1-2-20-2 所示。

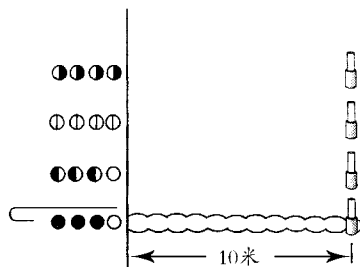


图 1-2-20-2

【教学重点】

投掷方向要正确，不犯规。

【教学难点】

蹬、转、投的动作要协调连贯。

【教法提示】

1. 考核前要做复习，考核时其他学生可进行徒手动作练习。

2. 考核前引导学生从容面对，不要有心理压力。

3. 班级人数较多的情况下，分两课次进行考核。

【安全提示】

提示负责捡包的学生在考核者投完后捡包。

【教学重点】

跳得协调、轻松。

【教学难点】

上下肢配合协调、动作连贯。

【教法提示】

1. 可先组织学生自主练习夹包动作。

2. 合理安排每组人数，以 8~10 人为宜。

3. 注意负荷，可跳去跑回。

4. 距离要逐渐地增加。

5. 可用沙包做折返点标志物。

【游戏方法的拓展】

1. 可采取跑去跳回的方法。

2. 可采取夹 2 个包的方法。



【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 教师示范夹包向前跳动作，学生观察。
3. 组织学生练习双脚连续向前跳（1次）。
4. 夹包向前跳练习，3米距离（1~2次）。
5. 教学比赛（1次）。
6. 增加距离进行比赛，4米、5米（各2次）。

五、放松活动（2~3分钟）

小游戏：“高人”“矮人”。

【游戏方法】教师先介绍“高人”“矮人”两个名称的动作，“高人”动作两手上举，提起脚后跟；“矮人”动作半蹲，两手扶膝。

【组织队形】四列横队散开。

六、结束语（1分钟）

通过今天的测验，有很多同学取得了好成绩，成绩不好的同学也不要灰心，老师相信：只要你们加强锻炼和活动，成绩一定会提高的。

作业：回家在安全的场地练习投掷沙包。

作业的目的：引导学生养成课下锻炼的好习惯。

3. 变换方式，如各组学生前后4米距离，由排尾开始夹包向前跳，传给前面同学，第二人开始，依次进行，传到排头后，排头跳到终点，看哪队先完成。

【小游戏提示】

1. 教师可采取用“大人”“小孩”名称的方法进行练习。
2. 可变换方式，如：做与信号相反动作的练习。

教学建议

1. 考核前引导学生从容面对，不要有心理压力。
2. 教师提前布置场地，明显标出及格、良好、优秀的区域，可用不同颜色粉笔画线，也可用放标志物的方法。
3. 运用评价方法，促进学习，检查教学效果：

投掷评分标准

| 等级 \ 性别 | 男生成绩（米） | 女生成绩（米） |
|---------|----------|---------|
| 优秀 | 13.5 以上 | 9.9 以上 |
| 良好 | 12.9~8.4 | 9.4~5.7 |
| 及格 | 7.9~5.0 | 5.4~3.5 |
| 不及格 | 5.0 米以下 | 3.5 米以下 |



第21课

跳跃：跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 游戏：投准接力

教学内容：跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 投准接力

教学目标：1. 学会跑几步，一脚起跳，双脚落入沙坑的动作，提高学生的跳跃能力和灵巧性。

2. 初步学会投准接力游戏，提高学生掷准能力，增强学生上肢力量。

3. 培养学生为同伴加油、为同伴喝彩的好品质。

场地器材：沙包、大垫子、踏板。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

同学们，今天我们学习跑几步，一脚起跳，双脚落入沙坑动作方法，大家一起来加油吧。

【组织队形】成四路纵队。

队列练习：向前看齐（2~3次）。

二、准备活动（5~6分钟）

1. 走成圆形队，如图1-2-21-1所示。

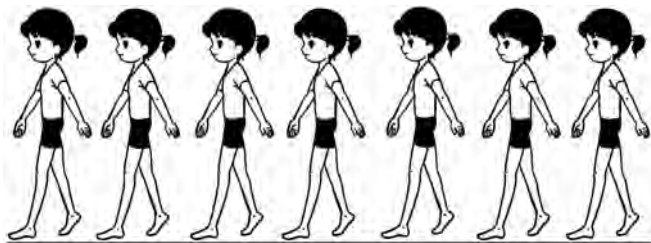


图 1-2-21-1

2. 辅助性练习：

(1) 单脚连续跳（4×8拍）。

(2) 双脚连续跳（4×8拍）。

【队列练习提示】

1. 两手间距离与肩同宽。
2. 规范手型：五指并拢绷直。

【准备活动提示】

1. 强调走姿和前后距离。
2. 单脚连续跳练习时要注意左右脚各两个八拍，落地要轻。
3. 双脚连续跳要提示用前脚掌有节奏地跳。





三、学习跑几步，一脚起跳，双脚落入沙坑 (15~16分钟)

【动作方法】面对沙坑准备，跑几步用一脚蹬地（或踏跳区、踏板）起跳，两腿屈膝向前上方提起，双脚落入沙坑，如图1-2-21-2所示。

【组织队形】如图1-2-21-3所示。



图 1-2-21-2

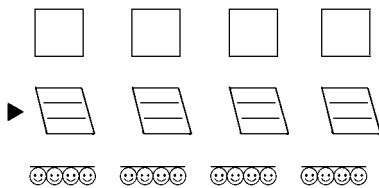


图 1-2-21-3

【教学步骤】

1. 组织学生复习立定跳远。
2. 教师示范并讲解跑几步，一脚起跳，双脚落入沙坑的动作要领。

讲解：单脚起跳，双脚同时落地；落地屈膝缓冲。

3. 做单脚起跳双脚落入垫上练习（4~6次）。
4. 自然走3~5步，单脚起跳双脚落入垫上练习（4~6次）。
5. 慢跑3~5步，单脚起跳双脚落入垫上练习（4~6次）。
6. 教师及时进行纠正和指导。
7. 助跑3~5步，一脚用力踏跳，双脚落入垫上练习（4~6次）。

【教学重点】

单脚起跳，双脚同时落地，落地屈膝缓冲。

【教学难点】

踏跳有力，踏跳时双脚快速跟进。

【教法提示】

1. 要从助走、慢跑、助跑等步骤进行学习，要由易到难。
2. 起跳区要大一些。
3. 可用掌声或铜锣声提示学生踏跳节奏。
4. 助跑距离以3~5步为宜。
5. 起跳区不要离垫子过远。

【组织方法提示】

1. 垫子左右两边各1人用单脚踩住垫子，以避免垫子移动使学生摔倒。
2. 如果没有沙坑，可用大垫子代替练习。



四、学习投准接力游戏（9~10 分钟）

【游戏方法】学生分成人数相等的四队，各队第一人站在投掷线后，听教师发令后，用手中的沙包投向相距 4 米的三角投掷区内。投掷区内标有不同分数，落入哪个区域得几分，每人投 3 次，投完学生捡包跑回并把包交给下一人，累积得分高的队获胜。

【游戏规则】

1. 每人投 3 次，只记录最高分。
2. 包压线应取最小的分数。
3. 投完后学生捡包跑回递给下一人。

【组织队形】如图 1-2-21-4 所示。

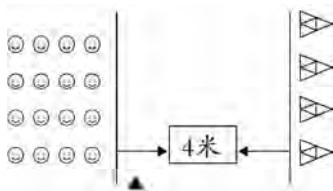


图 1-2-21-4

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 教师示范，学生观察。
3. 学生小组体验练习（1 次）。
4. 设置 3 米投掷距离，进行教学比赛（1 次）。
5. 增加投掷距离，5 米投掷距离，进行教学比赛（1 次）。
6. 教师根据小组得分进行评议。

五、放松活动（3~4 分钟）

小游戏：盲人找目标。

【组织队形】圆形队，如图 1-2-21-5 所示。

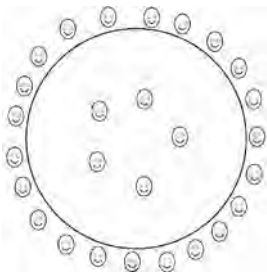


图 1-2-21-5

【游戏教法提示】

1. 教师要提前画好场地。
2. 投掷距离要逐渐增加。
3. 也可向桶、盆、呼啦圈内投。
4. 可让学生站成平行的斜队，便于学生观察。
5. 学生每次投准时最少用 3 个包连续投 3 次，增加学生的练习次数以加强投准时的感觉。
6. 得分区域要大一些，以减小难度。

【游戏方法的拓展】

1. 可用抛的方式进行投准练习。
2. 得分区域可采用不同的图形。
3. 可采用单脚或双脚跳到投掷线后再掷准的方法进行练习。
4. 可采取个人积分的方法进行评比。

【放松活动提示】

1. 每次游戏人数不要过多，避免冲撞。
2. 圆不要太小，根据学生人数设计半径的大小。
3. 圆上学生不要进行提示。



【游戏方法】学生站成圆形队，一至五报数并记住自己所报的数，圆内放几个沙包。游戏开始，教师报“3”，数3的学生闭眼慢走，用脚找沙包，找到后举起，圆上其他学生踏步走放松，听到“立定”后游戏结束。

六、结束语（1分钟）

同学们，很多同学在游戏中互相加油、互相鼓励，你们表现出了优秀的团队意识，希望大家继续保持。

作业：回家练习10个立定跳远。

教学建议

1. 要从助走、慢跑、助跑等步骤体会跳跃动作，要做到循序渐进。
2. 如果学校没有沙坑，可用大垫子或棕垫子。垫子左右两侧各有1人用单脚踩住垫子，以避免垫子移动使学生摔倒。
3. 游戏的得分区域要设置大一些，尽可能让更多的学生获得成功。



第22课

跳跃：跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 游戏：打移动目标

教学内容：跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 打移动目标

教学目标：1. 进一步提高学生单脚起跳、双脚轻巧落地的跳远动作，提高学生跳跃能力。

2. 初步学会打移动目标游戏，提高学生掷准能力和躲闪能力。

3. 培养学生机智、果断、勇于克服困难的优良品质。

场地器材：沙包或软排球、大垫子、踏板或跳箱盖。



1
年
级
第
二
学
期

第
22
课

跳
跃
：
跑
几
步
，
一
脚
蹬
地
起
跳
，
双
脚
落
入
沙
坑

游
戏
：
打
移
动
目
标

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

见到你们很高兴，让我们精神饱满地来进行今天的锻炼活动好不好？

【组织队形】成二列或四列横队。

队列练习：向中看齐。如图 1-2-22-1 所示（2~3次）。

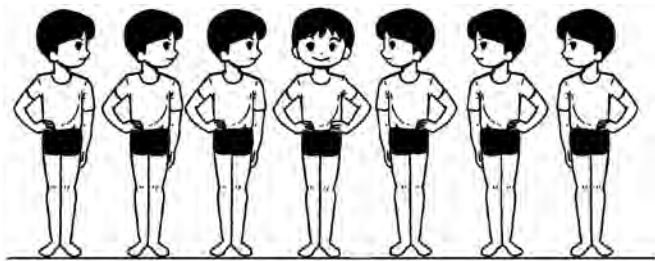


图 1-2-22-1

二、准备活动（5~6分钟）

1. 走成圆形队。

2. 辅助性练习：

(1) 徒手跳绳（4×8拍）。

(2) 模仿青蛙跳（6~8次）。

【队列练习提示】

1. 被指定为基准的学生右手握拳上举。

2. 口令：“以 X X 同学为基准，向中看……齐。”

3. 听到口令后，基准学生两手叉腰，其余学生迅速转头。

【准备活动提示】

1. 提示学生主动控制自己与前面学生之间的距离。

2. 模仿青蛙跳时模仿青蛙的叫声，以调动学生积极性，激发学生兴趣。

3. 在圆上模仿青蛙跳，学生要向圆外跳。



三、复习跑几步，一脚起跳，双脚落入沙坑

(16~17 分钟)

【动作方法】略。

【组织队形】成二列或四列横队。

【教学步骤】

1. 创设用跑几步，一脚起跳，双脚落入沙坑方法跳过“小河”的教学情境。
2. 把起跳区与大垫子或沙坑之间的区域设置成“小河”。组织学生进行跳过“小河”的练习（4~6次）。
3. 教师示范并讲解要点。要点是跑进中连接踏跳，落地屈膝缓冲。
4. 加快助跑节奏进行跳过“小河”的练习（4~6次）。
5. 教师进行错误纠正和指导。
6. 助跑几步，一脚踏在石板踏板上，跳过小河（4~6次）。
7. 请学生进行展示，及时进行表扬和鼓励。

四、学习打活动目标游戏（10~11 分钟）

【游戏方法】地上画两条相距 5 米的投掷线，用软式排球或海绵沙包打活动区内移动的学生，被击中者与投击者互换，击中 1 次投击者得 1 分，躲闪者在空中接到包或球得 1 分，看谁得分多。

【游戏规则】

1. 投击学生不得进入线内。
2. 投击学生不得抢球或沙包。
3. 躲闪者不能躲到线外。

【组织队形】如图 1-2-22-2 所示。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则（引导学生谦让同伴）。
2. 按男女分成两组进行体验练习。一组学生分成 2 组分别站在两条投掷线上，另一组学生在投掷线间躲闪（2~3 次）。
3. 教师指导练习中存在的问题。
4. 个人积分比赛，看谁得分多（2~3 次）。

【教学重点】

助跑有节奏，一脚踏跳，双脚轻巧落地。

【教学难点】

跑进中连接踏跳，落地时应屈膝缓冲。

【教法提示】

1. 要根据学生差异设置“小河”的宽度。
2. 可采取助跑几步，一脚踏在跳箱盖或踏板上起跳的方法进行练习。
3. 根据学生的掌握情况可适当增加助跑速度进行练习。
4. 可采取击掌或击小鼓的方法帮助学生体会助跑节奏。

【安全提示】

1. 大垫子容易移动，可让学生站在两侧踩住垫子加以控制。
2. 如在沙坑练习，教师课前要提前翻沙土，保持沙土松软、无石子等硬物。

【游戏教法提示】

1. 强调必须遵守规则。
2. 根据班级人数合理分组。
3. 根据学生情况，设置合理的投掷距离。
4. 教师尽量参与游戏中，以拉近师生距离。
5. 游戏前，教师要引导学生尽可能自己主动解决问题，互相谦让、互相鼓励。

【游戏安全提示】

1. 不要用装沙子的沙包做游戏，以避免打到学生脸上造成疼痛和伤害。
2. 提示学生捡包和躲避包时要注意同伴，避免互相冲撞。

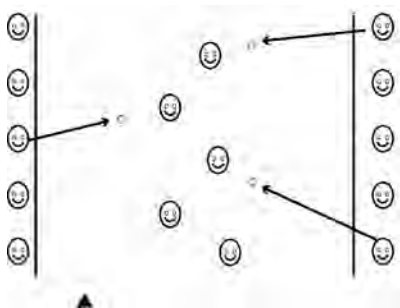


图 1-2-22-2

5. 教师要提示：瞄准后出手要快。

6. 小组积分比赛练习，看哪个队得分最多（2~3 次）。

五、放松活动：踏步走放松（1~2 分钟）

【组织队形】四列横队。

六、结束语（1 分钟）

同学们，你们今天学习得很认真，在游戏中，你们能够关注同伴、懂得谦让和注意安全，你们进步很大，老师鼓掌为你们祝贺。

1. 布置作业、收放器材。

作业：回家练习 15 个立定跳远。

2. 师生再见，组织学生排队回教室。

提醒学生要在安全、平整的场地进行立定跳远的练习。

【放松活动提示】

放轻松舒缓的儿童音乐辅助练习。

教学建议

1. 教师可采取击掌或击小鼓的方法帮助学生体会助跑节奏。
2. 在游戏教学中，要根据学生练习的情况，及时调整投掷距离。





第23课

基本体操：劳动模仿操 走：两臂放在不同部位前脚掌走

教学内容：劳动模仿操 两臂放在不同部位前脚掌走

- 教学目标：**
1. 复习劳动模仿操，提高学生身体协调性、节奏感。
 2. 初步学会两臂放在不同部位前脚掌走的动作方法，培养学生走的正确姿势。
 3. 培养学生模仿能力和表现力。

场地器材：录音机。

教学过程

一、上课常规（3~4分钟）

【组织队形】二路或四路纵队。

1. 站队常规、师生问好、见习生安排等。
2. 队列练习：向中看齐。如图1-2-23-1所示（2~3次）。

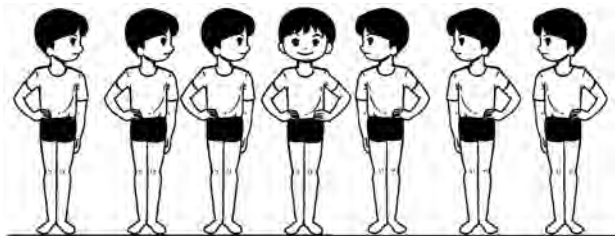


图 1-2-23-1

二、准备活动：劳动模仿（5分钟）

1. 插秧；2. 打气；3. 开汽车。

【组织队形】四列横队散开。

三、学习劳动模仿操（见附录5）（14~15分钟）

1. 伸展运动（模仿“摘苹果”）（4×8拍）。
2. 上肢运动（模仿“擦玻璃”）（4×8拍）。

【组织队形】四列横队散开。

【队列提示】

教师提示学生转头不转体。

【准备活动提示】

1. 教师可选择其他劳动动作。
2. 教师要注意启发学生模仿熟悉的劳动动作。

【小知识】

模仿操是形象地模仿动物的各种姿态或者人物徒手或操作各种工具的身体动作，是身体练习的一种形式。

【教学步骤】

1. 教师设疑如何“摘苹果”? 学生自主模仿“摘苹果”动作。
2. 教师讲解示范“摘苹果”动作, 学生观察后做分解动作(2×8拍)(2次)。
3. 教师示范“摘苹果”动作, 带领学生完成完整动作(4×8拍)(1次)。
4. 教师设疑如何“擦玻璃”? 学生自主模仿“擦玻璃”动作。
5. 教师讲解示范“擦玻璃”动作, 学生观察后做分解动作(2×8拍)(2次)。
6. 教师示范“擦玻璃”, 带领学生完成完整动作(1次)。
7. 学生听音乐做上述两个动作(3次)。
8. 教师引导学生小组间进行评价。

四、学习两臂放在不同部位前脚掌走(9~10分钟)

【动作方法】上体正直, 自然挺胸, 眼睛平视前方, 两臂放在不同部位, 用前脚掌走, 如图 1-2-23-2 所示。

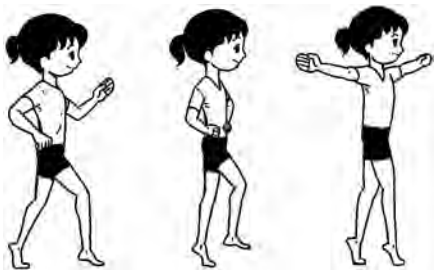


图 1-2-23-2

【组织队形】如图 1-2-23-3 所示。



图 1-2-23-3

【教学重点】

动作要有节奏, 模仿要形象。

【教学难点】

动作连贯、形象、富有表情。

【教学提示】

1. 做操时的队形可以多样化, 如: 圆形、梯形、方形等。但场地不宜过大, 以免影响学生视听效果。
2. 教师与学生保持一定距离, 做镜面示范, 便于全体学生观察。

【教学重点】

脚尖向前, 前脚掌着地。

【教学难点】

要求学生上体正直, 膝关节挺直, 身体平稳。

【组织方法提示】

组织队形可以为曲线、圆形、三角形等, 以便于教师组织和学生观察。

【教学提示】

1. 学生练习时教师要不断提示学生: “眼看前方”, “挺胸”, “踝关节紧张、脚跟抬起、膝蹬直”。
2. 采取轮做领头人的方法, 以激发学生练习兴趣。



【教学步骤】

1. 教师示范两手叉腰、两臂平举、屈臂姿势前脚掌走，学生边观察边原地模仿（2~3次）。
2. 学生听教师信号沿地上线两臂放在不同部位（叉腰、两臂平举、屈臂姿势），用前脚掌走（2~3次）。
3. 把学生分成4组合作练习；模仿领头人两臂放在不同部位，用前脚掌走（2~3次）。

五、放松活动（3~4分钟）

游戏：猜猜谁是领头人。

【游戏方法】学生坐成矩形队，选出一人站在场地中央，被教师蒙住双眼后，教师暗示另一名学生为领头人。游戏开始后，教师松开双手，并让其寻找领头人。领头人要暗中变化动作，其他人跟着模仿。领头人被猜中后，游戏结束。

【组织队形】方形队。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法。
2. 教师组织学生练习（2~3次）。

六、结束语（1~2分钟）

今天同学们学习了两节劳动模仿操，希望大家课后多练习，巩固所学知识；师生再见。

作业：回家多观察爸爸、妈妈劳动时的动作并模仿。

【放松活动提示】

1. 教育学生要诚实守信。
2. 可边走边做游戏。

教学建议

1. 劳动模仿操教学中，开始时不宜强调动作的规范性，而是要在模仿动作中提高学生的思维、创造、想象和模仿能力，激发学生的学习兴趣。
2. 教师可以在本套模仿操的基础上，启发学生结合地域劳动特点和想象进行其他模仿，不断丰富其内容。
3. 前脚掌走练习时，要注意防止因身体紧张而上体前倾、膝关节弯曲和两腿僵直等毛病，且小腿肌肉容易负担过重，因此练习时间不宜过长。可走一段（10米左右），再放松走一段距离。



第24课

基本体操：劳动模仿操 走：沿地上窄道或看远处目标走

教学内容：劳动模仿操 沿地上窄道或看远处目标走

教学目标：1. 复习劳动模仿操，提高学生思维、想象和模仿能力。

2. 初步学会走的正确动作方法，发展走的能力。

3. 激发学生学习兴趣，增进师生间、学生间的交流；培养走的正确姿势。

场地器材：录音机。

教学过程

一、上课常规（3~4分钟）

同学们，今天我们继续学习劳动模仿操，首先进行队列练习左转弯走。

【组织队形】成两路或四路纵队。

队列练习：左转弯走，如图1-2-24-1所示（2~3次）。

【队列练习提示】

学生成一路纵队沿地上方形路线行进，教师站在转弯处进行指导。

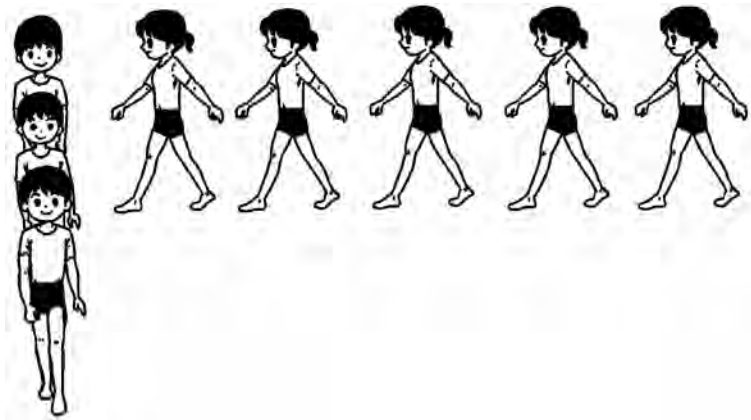


图 1-2-24-1

二、学习劳动模仿操（见附录5）（17~18分钟）

3. 下蹲运动（模仿“打气”）（4×8拍）。

4. 体转运动（模仿“挖水渠”）（4×8拍）。

【组织队形】二列或四列横队散开。





【教学步骤】

1. 教师设疑如何“打气”？学生模仿“打气”动作。
2. 教师边示范边讲解，学生观察后做分解动作（2×8拍）（2次）。
3. 教师示范“打气”后，带领学生做完整动作（4×8拍）（1次）。
4. 教师设疑如何“挖水渠”？学生模仿“挖水渠”动作。
5. 教师讲解示范“挖水渠”动作，学生观察后做分解动作（2×8拍）（2次）。
6. 教师示范“挖水渠”后，带领学生做完整动作（4×8拍）（1次）。
7. 教师带领学生听音乐复习1~4节的完整动作（4×8拍）（3次）。

三、学习沿地上窄道或看远处目标走（11~12分钟）

【动作方法】在窄道上走时要求上体正直，自然挺胸，眼看前方，如图1-2-24-2所示。

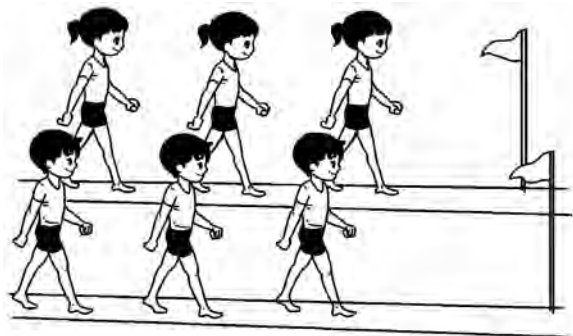


图 1-2-24-2

【组织队形】如图1-2-24-3所示。

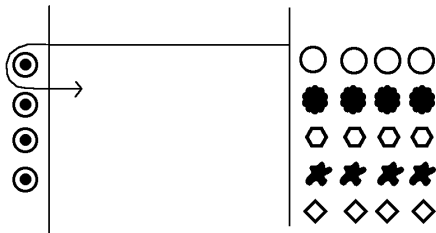


图 1-2-24-3

【教学重点】

动作要有节奏，模仿要形象。

【教学难点】

动作要连贯、形象、富有表情。

【教法提示】

让学生自由想象，自由动作。然后教师再归纳、引导学生形象有节奏地做动作。

【小知识】

沿地上窄道或看远处目标走主要是使脚落地时脚尖向前，走得直、省力，有矫正八字脚的作用。

【教学重点】

两眼平视前方，走得直。

【教学难点】

走得自然、协调。

【组织方法提示】

开始练习时窄道宜稍宽，距离宜稍短。

【教法提示】

1. 纵队走练习时，后面学生应与前面学生保持一臂距离，并对准前面学生后颈前进。
2. 练习时，教师提示学生不要低头看脚的着地动作。
3. 使学生明确原地踏步走与自然走，脚落地的不同之处。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范如何走得直。
2. 学生纵队沿着 30~50 厘米窄道走 (2~3 次)。
3. 学生沿地上直线向标志物直线折返走 (2~3 次)。
4. 目视前方同伴跟着走 (2~3 次)。
5. 目视前方同伴做迎面或折返走接力赛 (2 次)。

四、放松活动 (3~4 分钟)

游戏：“3、6、9”不报数。

【游戏方法】 凡遇到 3、6、9 数时，不报数只喊“过”，出错学生表演一个小节目。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法。
2. 教师组织学生进行游戏。

五、结束语 (1~2 分钟)

请同学们利用课间继续练习劳动模仿操，下次课老师请做得好的学生领操。

作业：回家练习劳动模仿操。

【放松活动提示】

学生表演节目要简短，其他学生也可以参与表演。

教学建议

1. 劳动模仿操教学中，先让学生知道动作的基本过程后，教师再一步一步地教会学生。
2. 沿地上窄道或直线走练习时，速度由慢到快，步幅由小变大，窄道由宽逐渐变窄。
3. 看远处目标走练习时，地上不画标志线。



第25课

基本体操：劳动模仿操 走：各种方式走

教学内容：劳动模仿操 各种方式走

教学目标：1. 复习劳动模仿操，提高学生身体协调性、节奏感。

2. 学会各种方式走，提高走步的能力。

3. 丰富模仿和表现能力，培养学生正确姿势的走。

场地器材：录音机。

教学过程

一、上课常规（3~5分钟）

同学们，今天我们学习劳动模仿操最后两节，首先进行队列练习左转弯走。

【组织队形】成两路或四路纵队。

队列练习：左转弯走，如图1-2-25-1所示。

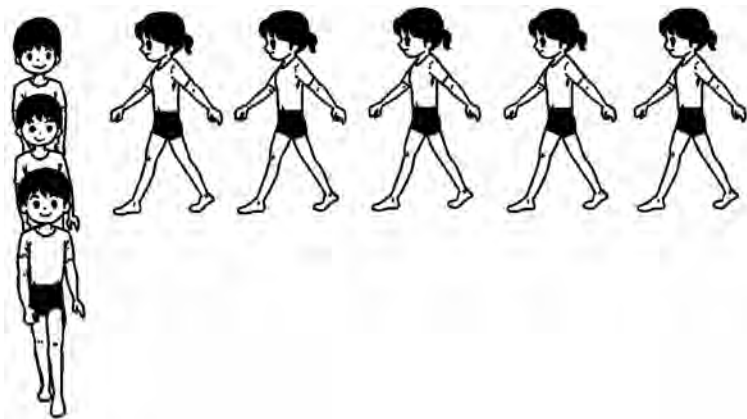


图 1-2-25-1

二、学习劳动模仿操（见附录5）（17~18分钟）

5. 全身运动（模仿“摇小船”）（4×8拍）。

6. 跳跃运动（模仿“邮递员送信”）（4×8拍）。

【组织队形】四列横队散开。

【上课常规提示】

两路纵队行进练习，在改变方向时，外侧学生眼睛余光要注意向里侧基准学生看齐，里侧学生向右转头、踏步等齐后行进。

【教学重点】

动作要有节奏，模仿要形象。

【教学难点】

动作连贯、形象、富有表情。



【教学步骤】

1. 教师设疑如何“摇小船”？学生模仿“摇小船”动作。

2. 教师讲解示范“摇小船”动作，学生观察后做分解动作（2×8拍）。

3. 教师示范“摇小船”动作，并带领学生做完整动作（4×8拍）（1次）。

4. 教师设疑如何“邮递员送信”？学生模仿“邮递员送信”动作。

5. 教师讲解示范“邮递员送信”动作，学生观察后做分解动作（2×8拍）。

6. 教师示范“邮递员送信”，并带领学生做完整动作（4×8拍）（1次）。

7. 教师带领学生听音乐复习1~6节的完整动作（4×8拍）（3次）。

三、学习各种方式的走（11~12分钟）

【动作方法】各种方式走时，保持上体正直，上下肢动作配合要协调，大腿稍高抬起，以脚跟先着地并迅速过渡到前脚掌，如图1-2-25-2所示。

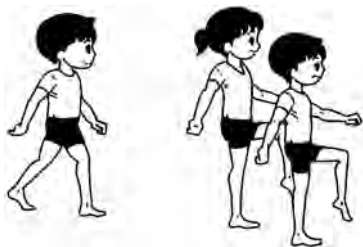


图 1-2-25-2

【组织队形】如图1-2-25-3所示。

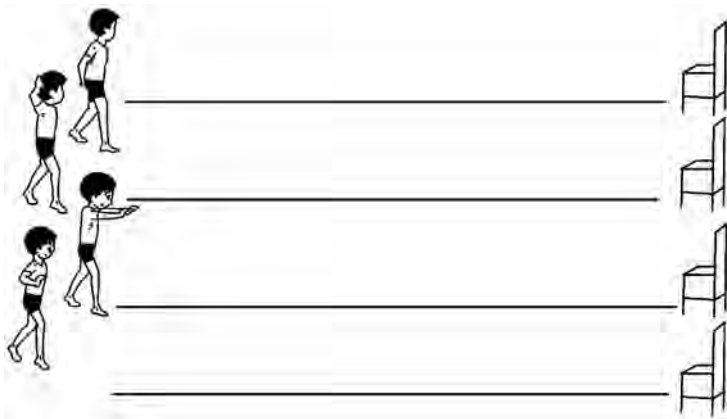


图 1-2-25-3

【教法提示】

1. 教师可创设劳动的情境场面。

2. 根据学生学习情况，可让学生创新或表演练习。

3. 练习中及时进行表扬和鼓励。

4. 可采用小红花或小贴画对学生进行奖励。

5. 教师讲解时最好边示范。

【小知识】

各种方式的走，既是学习走的方法手段，也是提高走的能力的基本内容和主要手段。有的用来强化动作意识，有的用以矫正动作毛病，有的是提高走的能力。

【教学重点】

姿势正确。

【组织方法提示】

学生练习的距离可视学校场地情况灵活安排。



【教学步骤】

1. 教师设疑：“原地踏步走时，脚的什么部位先着地？”

2. 学生复习原地踏步走，教师提示学生上体保持正直；学生练习体会后答疑（1~3次）。

3. 学生听教师信号做拍手、击身体不同部位和加大摆臂的走（1~2次）。

4. 学生练习头顶沙包走，教师提示学生目视前方（2~3次）。

5. 学生练习背后屈肘夹棒走，教师提示学生抬头、挺胸。如图 1-2-25-4 所示（2~3次）。

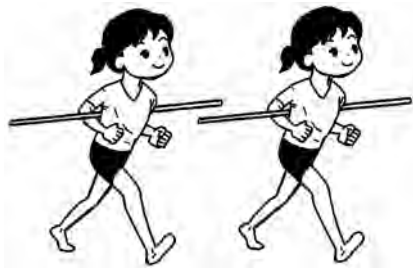


图 1-2-25-4

【教法提示】

1. 教师启发引导学生认知自然走与踏步走的区别，帮助学生明确各种方式的走是脚跟先着地，踏步走是前脚掌先着地。

2. 为提高学生自然走的能力，可以组织学生练习各种图形走，如：曲线走、蛇形走等。

四、放松活动（2~3分钟）

生活模仿：洗澡。

学生根据自身想象进行模仿练习（1~2次）。

【组织队形】 学生站成四列横队。

五、结束语（1~2分钟）

请同学们利用课间继续练习劳动模仿操，下次课老师看谁的动作熟练、形象。

作业：回家练习劳动模仿操。

【放松活动提示】

1. 教师可结合学生表现，给予适当引导（开关水、洗头 and 身体各部位、擦干等动作）。

2. 加强节水教育。

教学建议

在各种方式走的教学中，教师要讲清自然走的方法和要求，并采用多种教学形式，如：唱歌走、听音乐走、游戏等，以提高学生的练习兴趣，达到较好的教学效果。



第 26 课

快速跑：各种姿势起动的跑 小篮球：原地拍球

教学内容：各种姿势起动的跑 原地拍球

教学目标：1. 学会听到跑的信号后迅速做出反应，快速向前跑出；提高学生快速反应能力和灵敏性。
2. 初步学会拍球手型和击球部位动作；增强手的小肌肉群力量和关节的协调性。
3. 激发学生对小篮球活动兴趣，培养永争第一的精神。

场地器材：标志物、小篮球。

教学过程

一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 宣布本课内容。
2. 队列练习：左转弯走。

二、准备活动：劳动模仿操（见附录 5）

（5~6 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 复习劳动模仿操（1~6 节）。
2. 辅助性练习：不同姿势的站、蹲、撑、坐、跪（1~2 次）。

三、学习各种姿势起动的跑（16~17 分钟）

【动作方法】采用正对、背对、侧对跑的前进方向，用各种自然站立、坐、跪、蹲、撑等姿势起动，向指定的目标方向快速跑出，如图 1-2-26-1 所示。

【组织队形】如图 1-2-26-2 所示。

【队列练习提示】

学生四路纵队练习左转弯走，教师站在学生左侧转弯处，提示学生转体 90°成平面后向前走。

【准备活动提示】

1. 教师可以选择 2/4 拍的音乐伴奏练习。
2. 师生共同领操，复习一至六节。
3. 学生自主练习后，教师要引导学生之间相互交流，为各种姿势的起跑作好教学铺垫。

【小知识】

在田径比赛中，400 米以下短距离跑必须采用蹲踞式起跑。

【教学重点、难点】

反应灵敏，动作快。

【组织方法提示】

学生左右间隔尽量大一些，避免学生跑时相互影响。老师预先在场地上画好跑道线。



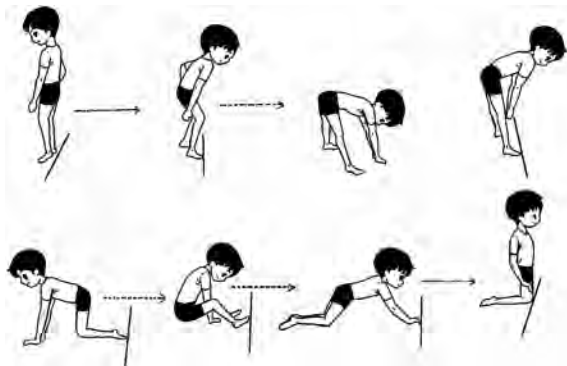


图 1-2-26-1

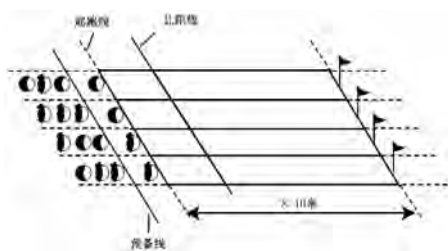


图 1-2-26-2

【教学步骤】

1. 教师提示学生正对跑的方向，采取辅助性练习中的起动物势，听信号向前方目标跑出（2~3次）。
2. 教师提示学生侧对跑的方向，采取辅助性练习中的起动物势，听信号向前方目标跑出（2次）。
3. 教师提示学生背对跑的方向，采取辅助性练习中的起动物势，听信号向前方目标跑出（2次）。
4. 教师指定起动物势和跑的方向，做让3~5米距离的追逐跑（2~3次）。
5. 教师组织学生互相评价。

四、学习原地拍球（8~9分钟）

【组织队形】 如图 1-2-26-3 所示。

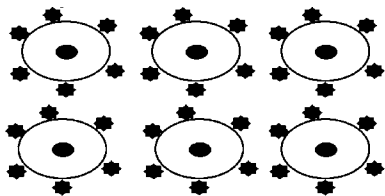


图 1-2-26-3

【教法提示】

1. 信号可以采取击掌、击鼓、口令、手势等。
2. 教学中，可让学生自我选择姿势动作，充分表现自己的创新能力，体现学生主体地位。
3. 让距跑时，尽量让跑步能力较弱学生在前，使更多的学生获得成功的体验。

【小知识】

篮球场是一块长 28 米，宽 15 米的长方形平地。篮球场包括篮架（篮板、栏圈和篮网）、篮球和各种比赛用线。篮球是圆型的，颜色为橘色，外皮用皮、橡胶或合成物质等材质制成，球内有气，所以可以反弹很高。



图 1-2-26-4

【动作方法】两脚自然站立，手指自然张开略弯曲成凹状，通过手指和指根及掌心空出，拍按球的正上方，通过小臂推向地面，球经过反作用力弹起为一次运球，反复进行，如图 1-2-26-4 所示。

【教学步骤】

1. 教师示范并讲解动作要领。
2. 学生体会练习（10×2 次）。
3. 一分钟计数比赛练习（2~3 次）。
4. 教师进行评价。

五、放松活动（2~3 分钟）

模仿：滑冰。

上下肢配合模仿速度滑冰。

【组织队形】学生站成四列横队。

六、结束语（1~2 分钟）

希望同学们课间开展安全、有意义的体育活动进行锻炼。

1. 小结学生课上练习情况。
2. 组织学生帮助老师收器材。

【教学重点】

掌心空出、拍球正上方。

【教学难点】

手指、手腕、小臂协调用力。

【组织方法提示】

在器材允许情况下可以两人一球。

【教法提示】

比赛方法还可以改为：失误停拍的方法。

【放松活动提示】

学生自主模仿练习或师生互动练习。

教学建议

1. 在各种姿势起动的起跑教学中，可采用游戏和竞赛法（如跑出后在终点拼图、换物等），来提高学生快速起动能力，以激发学生的练习兴趣。
2. 原地拍球教学中，注意让学生左右手都要练习。
3. 拍球姿势可变化：如蹲、跪、坐姿拍球等。



第27课

快速跑：用自然站立式做各种突发信号的起跑

小篮球：两手交换拍球

教学内容：用自然站立式做各种突发信号的起跑 两手交换拍球

教学目标：1. 初步学会自然站立式起跑方法；提高学生起跑的敏捷性。

2. 初步学会两手交换和转身的拍球方法，提高控制球的能力，提高身体协调性。

3. 激发学生对小篮球活动的兴趣，培养学生遵守纪律和善于思考的好品质。

场地器材：标志物、小篮球。

教学过程

一、上课常规（3~4分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 教学常规（略）。
2. 队列练习：左转弯走。

二、准备活动（6~7分钟）

1. 拍手操（1）（见附录3）。

【组织队形】四列横队。

2. 小游戏：不让红旗倒下。如图1-2-27-1所示。

【队列练习提示】

沿地上的线走，保持前后距离。

【准备活动提示】

1. 每节操之前教师都要提示动作要领，动作节奏由慢到快。

2. 在小游戏教学中，如果器材充足，可以2~3个人一组进行练习。器材可以用木棍代替。

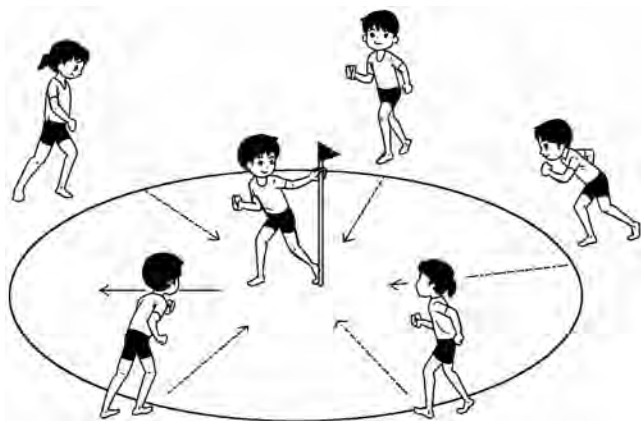


图 1-2-27-1



三、学习用自然站立式做各种突发信号的起跑（14~15 分钟）

【动作方法】可按“预备——跑”的口令进行。当听到“预备”时，站到起跑线后，两脚前后开立，前脚靠近起跑线，上体稍前倾，两腿微屈；听到“跑”的信号后，迅速向前跑出。如图 1-2-27-2 所示。

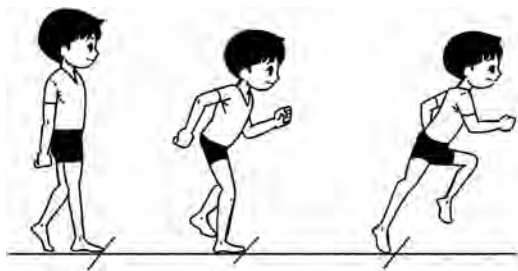


图 1-2-27-2

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师通过“不让红旗倒下”小游戏，导入自然站立式起跑学习。
2. 教师讲解动作要领，并示范起跑动作。
3. 学生练习“预备”动作，教师提示学生前腿的异侧手在体前，重心落在前脚上（2~3 次）。
4. 集体练习自然站立式起跑，并向前跑出 10 米（2~3 次）。
5. 学生听各种突发信号起跑（击鼓、敲锣、报数等），教师提示学生不要抢跑（2~3 次）。
6. 教师组织学生进行接力比赛（2 次）。

四、学习两手交换拍球（8~9 分钟）

【动作方法】如图 1-2-27-3 所示。



图 1-2-27-3

【小知识】

低、中年级快速跑教学中一般采用站立式起跑，高年级采用蹲踞式起跑。

【教学重点】

重心前移、后腿积极前摆。

【教学难点】

迅速摆脱静止状态，快速向前跑出。

【教法提示】

1. 学生在练习中容易出现“前腿先跑出”的典型错误，可采取“预备”时，后腿不沾地，依靠前腿弯曲支撑向前跑出的动作进行纠正。

2. 可以采取多种游戏进行练习，如“听报数取物”、“贴人”等。

【教学重点】

左右交换拍球和球落在两腿中间。

【教学难点】

力量适度，动作连贯。

【教法提示】

1. 拍球时五指自然分开，掌心不触球。每次练习左手或右手各拍球 10 次后换人练习。

2. 逐渐过渡到左右手各拍球 20 次后换人练习。

3. 可以采用计时竞赛法进行练习。



【组织队形】如图 1-2-27-4 所示。

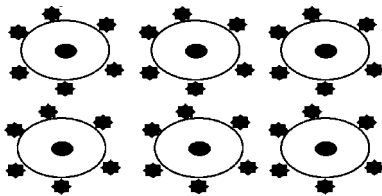


图 1-2-27-4

【教学步骤】

1. 学生原地左、右手拍球（2~3 次）。
2. 教师讲解拍球部位和球的落点，并示范。
3. 学生练习（3~4 次）。

五、放松活动（2~3 分钟）

模仿：蛙泳动作。

【组织队形】四列横队散开。

六、结束语（1~2 分钟）

1. 布置本次课学习内容作业：拍球练习。
2. 鼓励学生帮助老师收器材。

【放松活动提示】

1. 学生自主模仿练习。
2. 师生互动练习。



教学建议

1. 自然站立式起跑教学中，重点应放在前腿的异侧手在体前，听到信号后能迅速摆脱身体静止状态，快速向前跑出。不要在细节上下功夫，要把起跑与快速跑的练习紧密结合起来。
2. 学生的拍球动作一般是由拍打球向按压球的动作改进。
3. 学生拍球时注意力应从拍球上逐渐过渡到不看球的运球动作，如边看教师的手势边拍球。



第 28 课

快速跑：30米快速跑 小篮球：转身原地拍球

教学内容：30 米快速跑 转身原地拍球

教学目标：1. 初步学会快速直线向前跑动作，提高学生快速奔跑能力和增强下肢力量。
2. 初步学会转身的拍球方法，提高控制球的能力，提高身体协调性。
3. 培养学生永争第一和协作练习意识。

场地器材：标志物、小篮球。

教学过程

一、上课常规 (2~3 分钟)

1. 教学常规：略。
2. 队列练习：左转弯走 (2~3 次)。

二、准备活动 (5~6 分钟)

1. 拍手操 (1) (见附录 3)。

【组织队形】四列横队。

2. 辅助性练习：自然站立式听信号快速向前跑出 (2~3 次)。

三、学习 30 米快速跑 (15~16 分钟)

【动作方法】采用自然站立式起跑，起跑后两脚用力快速充分后蹬，摆动腿向前积极摆动，髋部前送；两臂以肩为轴积极前后摆动，放松有力；上下肢协调配合，以最快速度跑完全程。如图 1-2-28-1 所示。

【上课常规提示】

注重培养学生站队快、静、齐的好习惯。

【准备活动提示】

1. 教师领操示范时要做镜面示范。
2. 辅助性练习跑 10 米左右即可。
3. 教师可变化不同信号。

【小知识】

30 米快速跑是均匀加速的，逐渐加快。教学重点还是应放在跑步的正确姿势和跑得自然、放松以及跑直的要求上。

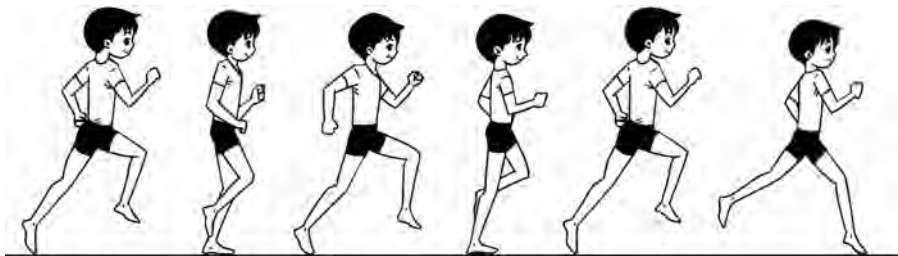


图 1-2-28-1





【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师带领学生做由慢到快前后摆臂练习（2~3次）。
2. 学生原地跑步，体会摆臂动作。教师提示学生上体正直，用前脚掌着地（2次）。
3. 用自然站立式起跑姿势对准标志物，练习30米放松跑（1次）。
4. 教师讲解短跑的规则，抢跑、串道属犯规。
5. 用自然站立式对准标志物，练习30米快速跑（2~3次）。
6. 前后两人一组做让距1~2米跑练习（2次）。

四、学习转身原地拍球（9~10分钟）

【动作方法】如图1-2-28-2所示。

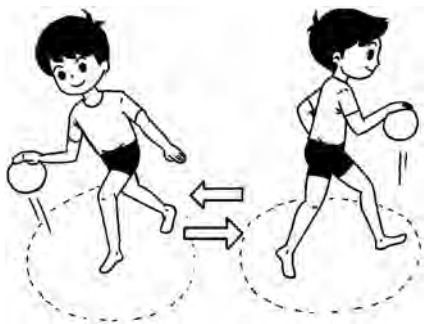


图 1-2-28-2

【组织队形】如图1-2-28-3所示。

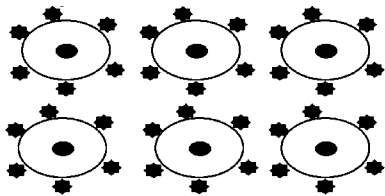


图 1-2-28-3

【教学步骤】

1. 学生复习原地两手交换拍球（20次，2组）。
2. 教师讲解并示范转身拍球动作。
3. 听哨声学生做转身拍球练习（20次，2组）。

【教学重点】

前脚掌着地，直线向前跑。

【教学难点】

姿势正确，跑得放松。

【组织方法提示】

学生斜向站位便于学生观察。

【教法提示】

让距跑练习时，教师要根据学生跑的能力进行分组。速度较快学生放在后面的起跑线上。

【教学重点】

以球为中心脚步移动。

【教学难点】

动作连贯控制球。

【组织方法提示】

器材充足以保证两个人一个球，可以用足球、排球等代替。

【教法提示】

1. 拍球时学生五指自然分开，掌心不触球。
2. 教师提示学生用身体掩护球。
3. 根据球的多少进行分组。

4. 学生两人一组合作练习。拍球人练习时背朝无球人，无球人站在持球学生身后，要尽快变换位置，拍球人在转身拍球的同时背朝无球学生（15次，2组）。

5. 根据练习情况对学生进行评价，以表扬、鼓励为主。

五、放松活动（2~3分钟）

舞蹈：小孔雀。

【组织队形】学生站成圆形队。

【动作方法】正步位直立，左手呈孔雀头状置于头前斜上方，右臂平伸，如图1-2-28-4所示。

【放松活动提示】

1. 教学中，先进行舞步练习，再进行模仿。

2. 孔雀头：食指与拇指伸直捏紧，其余三指张开。

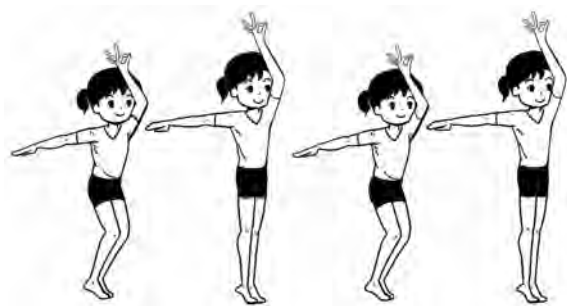


图 1-2-28-4

六、结束语（1~2分钟）

同学们，回家要进行30米快速跑练习，下次课老师看谁有所提高。

作业：回家后在平整的场地上练习快速跑。

教学建议

1. 30米教学中，应将重点放在跑的正确姿势上，努力做到跑得直且放松。
2. 学生快速跑时，可能会出现各种不正确摆臂姿势，如两臂左右摆动或击鼓式摆动，低头跑、坐着跑、后仰跑、挺腹跑等错误动作，教师要及时纠正。



第29课

快速跑：30米快速跑 小篮球：移动中拍球

教学内容：30米快速跑 移动中拍球

教学目标：1. 进一步掌握自然站立式起跑的方法，发展快速反应能力，提高快速跑技巧。

2. 初步学会移动拍球的动作方法，增强学生上下肢协调性。

3. 培养学生坚持到底的精神，激发学生对小篮球的兴趣。

场地器材：小篮球、录音机。

教学过程

一、上课常规（3~4分钟）

1. 教学常规：略。
2. 队列练习：左转弯走（2~3次）。

二、准备活动（6~7分钟）

1. 广播操《七彩阳光》（见附录1）。

【组织队形】四列横队散开。

2. 辅助性练习：

- (1) 活动踝、膝关节（4×8拍）。
- (2) 原地摆臂练习（4×8拍）。

三、复习30米快速跑（14~15分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】四列横队散开。

【教学步骤】

1. 原地单腿支撑，后脚不沾地，听信号向前摆动跑出5~10米（3~4次）。
2. 教师讲解示范自然站立式起跑动作方法。
3. 学生用自然站立式起跑的方法向前跑15米（2~3次）。
4. 练习30米加速跑（2~3次）。
5. 游戏：听信号追逐跑（2~3次）。
6. 教师组织学生进行自我评价。

【准备活动提示】

1. 学生随音乐做操，教师镜面示范并提示各节操的动作要领。
2. 原地摆臂跑练习时，提示学生眼看前方、向前摆臂不过中线、上体保持正直、前脚掌着地。

【小知识】

短跑起源于欧洲，最早的正式比赛是在1850年的牛津大学生运动会上，当时设有100码、330码、440码跑项目。19世纪末赛跑距离由码制改为米制。

【教学重点】

起跑时前脚蹬地、后腿快速前摆。

【教学难点】

反应快速、上下肢配合协调。

【教学提示】

1. 告诉学生不抢跑、不串道的规则。
2. 提示学生追逐跑时不要推人且应跑直线，以避免出现安全事故。

四、学习移动中拍球（8~9 分钟）

【动作方法】通过拍按球的不同部位，手脚协调配合运球移动。

【组织队形】如图 1-2-29-1 所示。

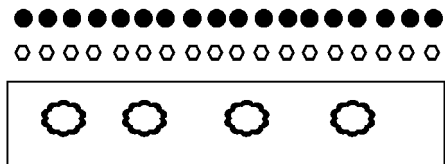


图 1-2-29-1

【教学步骤】

1. 教师讲解示范拍按球的后上方，向前进。
2. 学生做直线行进间运球练习，5 米折返距离（2~3 次）。
3. 教师讲解示范拍按球左、右侧上方，右、左变向移动拍球。
4. 学生在圆上练习顺、逆时针路线移动拍球（2~3 次）。
5. 在一定区域内拍球移动时，提示学生不能相撞。教师巡视指导（2 次）。

五、放松活动（2~3 分钟）

游戏：红绿灯。

【游戏方法】教师规定“原地运球”表示“绿灯”信号；“持球”表示“红灯”信号。游戏开始，“绿灯”信号发出后，学生原地模仿开车走；“红灯”信号发出后，学生持球停止走动。反复进行。

【组织队形】站成圆形队。

六、结束语（1~2 分钟）

同学们，今天你们练习很努力，掌声鼓励自己。
教师总结学生练习情况，布置学生帮助老师收器材。

【教学重点】

拍按球的不同部位。

【教学难点】

手对球的控制及手脚协调配合。

【教法提示】

1. 一年级学生刚刚开始接触小篮球活动，初学时多以走动运球为主。
2. 如果学生人数较多，在一定区域内拍球移动若互相干扰，可将学生分在两个区域内进行练习。

【放松活动提示】

教师出示信号，师生互动练习。

教学建议

1. 快速跑教学过程中，教师要提示学生：起跑后，身体重心不要抬起得太快。
2. 移动拍球教学中，教师还可以让学生练习向左、向右、向后移动拍球，以提高学生的控球能力和学习兴趣。



第30课

快速跑：30米快速跑 小篮球：移动中拍球

教学内容：30米快速跑 移动中拍球

- 教学目标：
1. 进一步巩固提高学生30米快速跑的动作方法，提高快速跑的能力。
 2. 使学生初步掌握手拍按球时脚步及时移动动作，提高学生对球的控制能力和协调性。
 3. 培养学生坚持到底的精神，激发学生对小篮球的兴趣。

场地器材：标志物、小篮球、一米长的木棍。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 教学常规：略。
2. 队列练习：走成圆形队（1~2次）。

二、准备活动（6~7分钟）

1. 广播操《七彩阳光》（见附录1）。

【组织队形】圆形队。

2. 小游戏：让红旗不倒，如图1-2-30-1所示（1~2次）。

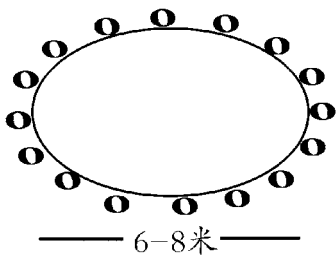


图 1-2-30-1

三、复习30米快速跑（14~15分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】四列横队。

【上课常规提示】

走成圆形队时，可采取学生边唱歌边行进的方式。

【准备活动提示】

1. 教师站在圆上进行示范，有利于全面观察学生。
2. 做让红旗不倒游戏时，提示学生两脚前后站立。

【教学重点】

跑得自然，前后摆臂，前脚掌蹬地，跑成直线。

【教学难点】

跑的姿势正确、协调、放松。

【教学步骤】

1. 学生原地跑步，体会摆臂动作。教师提示学生上身正直，用前脚掌着地（2次）。
2. 学生用自然站立式起跑的方法向前跑15米（2~3次）。
3. 练习30米加速跑（2~3次）。
4. 前后两人一组，练习1~2米让距跑（2次）。
5. 教师提示学生快速通过终点。
6. 教师根据学生练习情况进行评价。

四、复习移动中拍球（9~10分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】如图1-2-30-2所示。

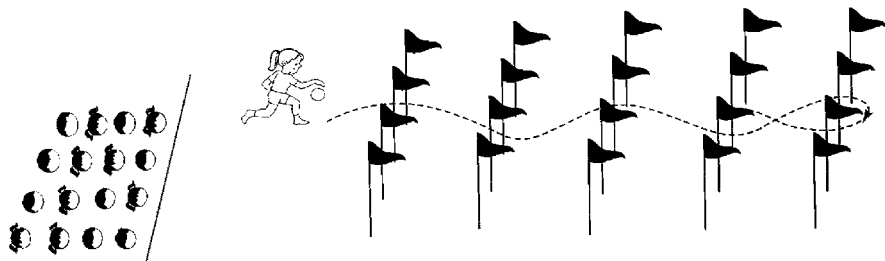


图 1-2-30-2

【教学步骤】

1. 学生两人一组相距5米，复习向前移动拍球（2~3次）。
2. 学生两人一组练习以一人为中心，按顺、逆时针方向走的拍球练习（2~3次）。
3. 移动拍球绕障碍（2次）。
4. 教师总结练习情况进行评价。

五、放松活动：扣击上下肢（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

学生模仿教师用手扣击胳膊和大小腿动作进行放松。

六、结束语（1~2分钟）

作业：回家后在安全场地上练习快速跑。

【教法提示】

1. 以原地跑、慢跑、加速跑练习方式纠正摆臂和用前脚掌着地动作。
2. 可在终点线的远方设置一条线或一个标志物，让学生逐渐减速到标志物再返回。

【教学重点】

拍按球不同部位移动。

【教学难点】

手对球的控制及手脚协调配合。

【组织方法提示】

如果没有小旗，可以用学生、木棍等作为标志物。

【教法提示】

如果学生控球能力强，可以采取快走或慢跑移动拍球的方法。



教学建议

1. 快速跑教学时，建议教师用多种游戏方式让学生练习，如各种姿势快速反应跑、追逐跑、接力跑等，以提高学生的快速奔跑能力。
2. 教师可根据学校场地具体情况，组织学生练习多级台阶跑和上坡跑等，使学生掌握用前脚掌着地跑的动作。
3. 在移动中拍球教学时，重点应放在控制球的移动上，不要过分要求移动速度。



第31课

快速跑：30米快速跑 游戏：集体打“保龄球”

教学内容：30米快速跑 集体打“保龄球”

教学目标：1. 初步掌握快速冲过终点线的动作；提高学生快速跑的能力。
2. 初步学会打“保龄球”游戏方法和规则；增强学生上肢力量和身体协调能力。
3. 培养学生坚持不懈、永争第一的良好品质和集体主义精神。

场地器材：小木柱、小篮球、标志杆、红色布绳。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

队列练习：走成圆形队（1~2次）。

二、准备活动（7~8分钟）

1. 广播操《七彩阳光》（见附录1）。

【组织队形】四列横队。

2. 小游戏：长江、黄河。（1~2次）

【动作方法】将学生分成“长江”、“黄河”两队。游戏开始，老师发出“黄河”信号，“黄河”队学生就追逐“长江”队学生。如图1-2-31-1所示。

【队列练习提示】

成一路纵队由学生带领走成圆形队，教师给予指导帮助。

【准备活动提示】

1. 教师提示学生跑过终点线就停止追逐跑。

2. 提示学生注意安全被追逐学生跑直线，追逐学生不能推、拉，只能轻拍被追逐的学生。

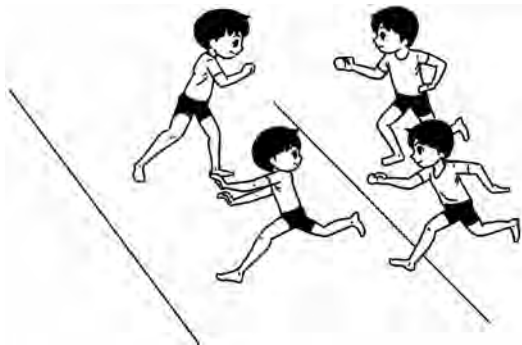


图 1-2-31-1



三、复习30米快速跑（15~16分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】如图1-2-31-2所示。

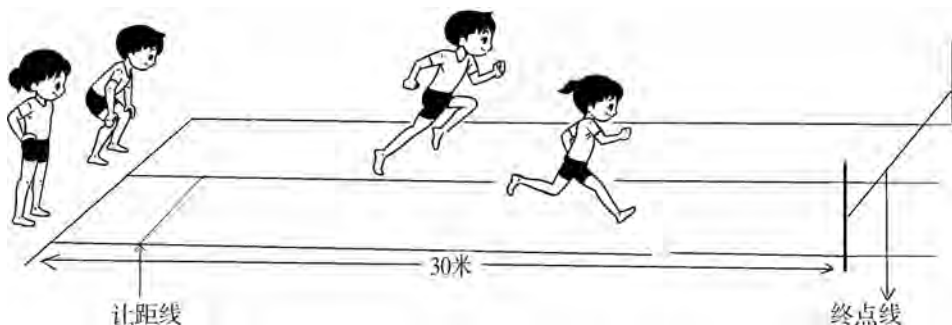


图 1-2-31-2

【教学步骤】

1. 教师讲解“永不放弃、全力以赴”保持快速冲过终点线的意义。
2. 学生练习15米快速跑冲过终点线（2~3次）。
3. 学生练习30米全程跑。教师站在终点位置，提示并鼓励学生保持快速冲过终点线（2~3次）。
4. 让距跑练习（跑得快的学生在后）（2次）。

【教学重点、难点】

保持快速跑过终点线。

【教法提示】

1. 教师站在终点线位置通过手势与信号组织学生练习。
2. 教师提示学生冲过终点线时，不要跨大步和跳过终点线。

四、学习集体打“保龄球”（7~8分钟）

【组织队形】如图1-2-31-3所示。

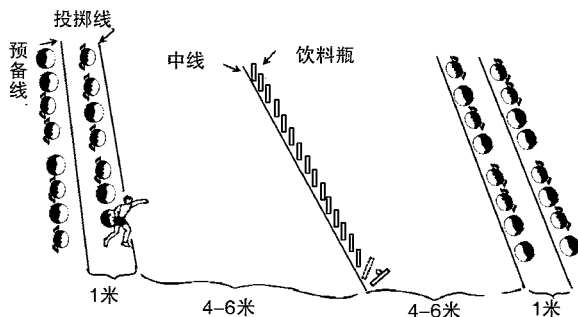


图 1-2-31-3

【游戏方法】将学生分成人数相等的4队，分别站在投掷线和预备线后，手握一个球。游戏开始，投掷线后的学生轮流将球滚抛向饮料瓶。击倒一个饮料

【游戏方法的拓展】

1. 变换投掷方法：单手低抛球，双手头上抛球等。



瓶得一分。投完后按统一口令捡回自己的球，并将饮料瓶摆好，站在预备线后。各队投完一轮后，按得分排列名次。

【游戏规则】

1. 按统一口令投掷和捡球。
2. 在投掷线后滚抛球。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范游戏方法和规则。
2. 学生体会练习（1~2次）。
3. 组织学生比赛（2~3次）。
4. 教师及时进行教学评价。

五、放松活动（2~3分钟）

游戏：击掌传球。

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】听到教师击掌时，学生从排头依次

开始传球，当掌声停止时，球落在哪个学生手里就由谁表演一个小节目。

六、结束语（1~2分钟）

同学们，下次课我们将进行30米快速跑考核，希望大家课后认真练习，取得好成绩。

作业：回家后练习快速跑。



教学建议

1. 在快速跑冲过终点线教学中，重点应放在让学生知道保持快速冲过终点线的重要性，不要过于强调动作细节。
2. 为使一年级学生感知快速冲过终点线，可采取由短逐渐延长到规定距离的冲过终点线跑。教师应站在终点线附近，鼓励学生奋勇拼搏，当学生接近终点线时提示：“快！”“冲过去！”

2. 变化投击方式：依次抛出也可集体同时抛球。

3. 变化投掷距离：画三条线，按其远近学生自主选择投掷距离，三条线附以不同分值。

4. 变化目标数量：由少到多，以增加练习兴趣；或由多到少，以增加游戏难度。

5. 器材的变化：学生可自带小木柱做标志物，用沙包、篮球、实心球等做投掷物。

【放松活动提示】

教师击掌时可以背向学生，也可以采用音乐、击鼓等代替击掌。



第32课

快速跑：考核30米快速跑 游戏：传递球接力

教学内容：考核30米快速跑 传递球接力

教学目标：1. 通过考核30米快速跑，了解学生掌握30米快速跑情况，评价学生快速跑能力。

2. 初步学会游戏方法和规则；增强学生上肢力量和传接球的能力。

3. 培养学生奋勇争先和集体主义精神。

场地器材：秒表、标志杆、小篮球。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 教学常规：略。

2. 队列练习：排成二列横队，如图1-2-32-1所示（1~2次）。

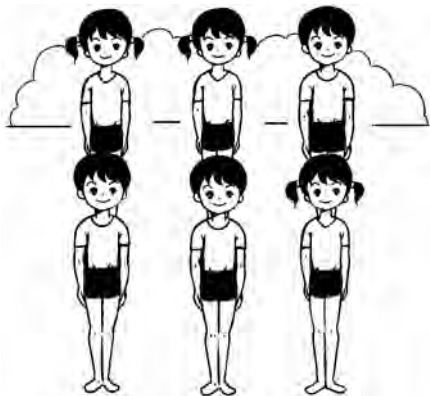


图 1-2-32-1

【队列练习提示】

队列练习时可采用快快排队游戏进行练习。

二、准备活动（6~7分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 基本部位操（见附录2）。

2. 辅助性练习：

【辅助性练习提示】

1. 提示学生动作的路线。

2. 激励学生面带微笑，愉快地进行练习。



- (1) 正压腿 (4×8 拍)。
- (2) 活动膝、踝关节 (4×8 拍)。

三、考核 30 米快速跑 (16~17 分钟)

【动作方法】略。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 复习站立式起跑, 起跑后的疾跑约 15 米 (2 次)。
2. 练习 30 米快速跑 (1 次)。
3. 公布考核标准和方法。
4. 强调考核的注意事项: 不抢跑、不串道、途中不回头, 保持目视前方, 以最快速度冲过终点。
5. 分组轮测 (2~3 次)。
6. 教师公布学生考核成绩并进行小结。

四、游戏: 传递球接力 (7~8 分钟)

【组织队形】如图 1-2-32-2 所示。

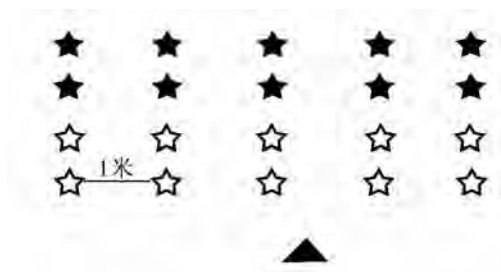


图 1-2-32-2

【游戏方法】学生站成前后一臂距离四路纵队, 各排头双手持球。游戏开始, 排头学生将球经头上向后传递给下一个学生, 依次进行, 传到最后一个学生后, 迅速将球举起, 最先完成为胜。

【游戏规则】

1. 听到教师发令后, 方可开始比赛。
2. 必须依次传递球, 不得漏人。
3. 传递中球掉在地上, 必须从原处重新传递球。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范游戏方法和规则。
2. 学生体会练习 (1 次)。

【小知识】

中距离跑最初项目是 800 码跑和 1 英里跑, 从 19 世纪中叶开始, 被 800 米跑和 1500 米跑项目所代替。

【教学重点、难点】

心情平稳, 全神贯注听信号; 反应快速, 直线冲过终点线。

【教学提示】

1. 分组时注意同质分组, 即水平相近的学生分成一组。
2. 考核前要提醒注意事项。
3. 考核后注意引导和鼓励。
4. 人数较多情况下, 分两次课进行考核。

【教学提示】

1. 练习时注意小组之间保持一臂间隔。
2. 加强规则教育。
3. 渗透团队合作的教育。

【游戏方法的拓展】

传递方式: 采用头上传过去, 跨下或地滚球传回。



3. 组织学生比赛（2~3次）。
4. 评议学生练习中出现的好人好事。

五、放松活动：找朋友（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】学生边唱歌边结合歌词大意，做踏步、握手、再见等动作，尽情表现。

六、结束语（1~2分钟）

通过今天30米考核，同学们都表现出永争第一的精神。希望大家课后继续练习，争取更大进步。

作业：回家后练习基本部位操。

【放松活动提示】

歌词及动作：找呀、找呀、找朋友，找到一个好朋友（原地踏步）；敬个礼，握握手（模仿敬礼、握手）；你是我的好朋友（相互拥抱）；再见（模仿再见动作）。

教学建议

1. 场地小的学校，可采用或规定一定距离的鱼贯的形式进行练习。
2. 运用评价方法，促进学习，检查教学效果：

30米快速跑评分标准

| 等级 | 性别 | 男生成绩（秒） | 女生成绩（秒） |
|-----|----|---------|---------|
| | 优秀 | | 6"3 以上 |
| 良好 | | 6"8~7"4 | 6"9~7"6 |
| 及格 | | 7"8~8"2 | 7"8~8"5 |
| 不及格 | | 8"2 以下 | 8"5 以下 |



第 33 课

攀爬：爬体操凳

韵律舞蹈：在音乐下进行韵律体操

教学内容：爬体操凳 在音乐伴奏下进行韵律体操

教学目标：1. 初步学习爬体操凳的方法，提高学生灵巧、协调素质和平衡能力。
2. 初步学会韵律体操 1~2 节动作方法；培养学生正确的身体姿势。
3. 培养学生攀爬的兴趣和勇敢精神。

场地器材：体操凳、录音机。

教学过程

一、上课常规（1~2 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 教学常规：略。
2. 队列练习：排成二列横队（1~2 次）。

二、准备活动（6~7 分钟）

1. 基本部位操（见附录 2）。

【组织队形】四列横队。

2. 辅助性练习：活动指、腕关节各 2×8 拍。

三、学习爬体操凳（15~16 分钟）

【动作方法】上体前屈，双手扶器械，成跪或蹲撑姿势；同侧的手和脚向前爬行，依次交替进行。也可采用异侧手和脚协调爬行。如图 1-2-33-1 所示。

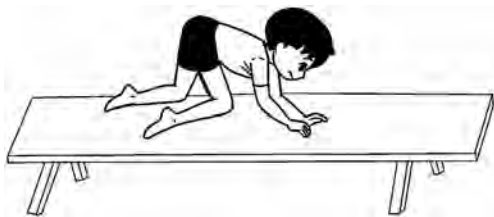


图 1-2-33-1

【队列练习提示】

学生采取左手叉腰的方法保持左右之间一定距离。

【准备活动提示】

做基本部位操时可选择 2/4 拍音乐代替口令。

【小知识】

攀登是人体基本活动之一，也是日常生活中的实用性技能，具有很大的锻炼价值。

【教学重点】

手、脚交替爬行。

【教学难点】

控制身体平衡，上、下肢协调配合。

【教法提示】

1. 课前教师认真检查体操凳是否牢固、平稳。





【组织队形】如图 1-2-33-2 所示。



图 1-2-33-2

【教学步骤】

1. 学生在平地上做手脚支撑，同侧爬行练习（2~3 次）。
2. 学生在平地上做手腿支撑，异侧爬行练习（2~3 次）。
3. 教师讲解示范爬越体操凳动作方法。
4. 学生按顺序在体操凳上，练习手脚同侧爬行（2 次）。
5. 学生按顺序在体操凳上，练习手腿异侧爬行（2 次）。
6. 教师启发学生，自主选择不同的爬行方式进行练习（2~3 次）。

四、学习在音乐伴奏下进行韵律基本体操 1~2 节（9~10 分钟）

【组织队形】四列横队。

【动作方法】

1. 侧举动作：如图 1-2-33-3 所示。

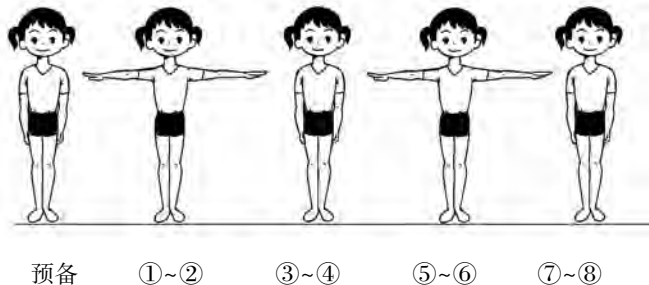


图 1-2-33-3

预备姿势：两腿直立，脚跟靠拢，脊椎立直，抬头挺胸，两肩下沉。

- ①~② 身体直立，两臂经体侧平举，五指并拢，掌心向下。
- ③~④ 还原成直立姿势；⑤~⑥ 同①~②；⑦~⑧ 同③~④。

2. 前举动作：如图 1-2-33-4 所示。

- ①~② 身体直立，两臂经体前平举，五指并拢，掌心相对。
- ③~④ 还原成直立姿势。⑤~⑥ 同①~②，但方向相反。⑦~⑧ 同③~④。

【教学步骤】

1. 教师示范，使学生建立动作表象。
2. 教师做分解动作并讲解要点，学生分解动作练习（3~4 次）。

2. 教师讲解示范时，提示学生上器械时要先手扶再成跪姿方法，下器械时脚要先着地。

【教学重点】

站姿正确、动作到位。

【教学难点】

按音乐节奏和动作要求进行练习。

【教学提示】

1. 教师采用镜面示范，要做到边示范边讲解动作要领。
2. 首选学生音乐课上学习过的音乐，如《七色光》。

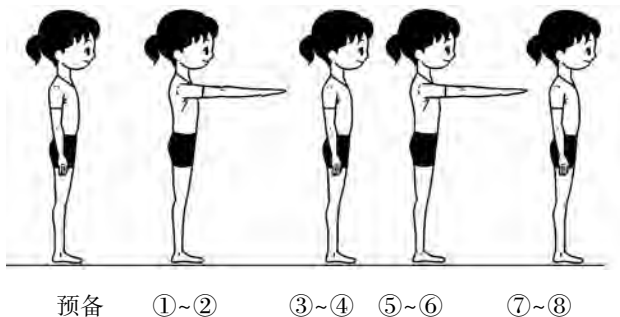


图 1-2-33-4

3. 学生听口令做完整动作（2×8拍）（1~2次）。
4. 学生欣赏音乐，教师引导学生找准音乐节拍。
5. 学生在音乐伴奏下练习1~2节操（1~2次）。

五、放松活动（2~3分钟）

游戏：快找伙伴。

【组织队形】学生站成圆形队。

【游戏方法】学生首尾相接，逆时针沿圆形路线行进，当听到教师报出数字“3”时，学生迅速3人一组，抱在一起。反复进行。

六、结束语（1~2分钟）

1. 教师总结学习情况。
2. 教育学生课后主动帮老师收器材。

【放松活动提示】

1. 没有找到伙伴的学生为大家表演节目。
2. 数字可以变化，根据学生能力，可以加入加减运算。

教学建议

1. 可以利用宽为30~40厘米的台阶进行爬行练习。
2. 根据器材情况，可采用在离地30厘米高的竹梯上进行手脚支撑的爬越练习。





第34课

攀爬：爬体操凳

韵律舞蹈：在音乐下进行韵律体操

教学内容：爬体操凳 在音乐伴奏下进行韵律体操

教学目标：1. 初步学会上、下肢同侧爬体操凳的方法，增强学生灵巧、协调素质和平衡能力。

2. 初步学会韵律体操3~4节动作方法；培养学生正确的身体姿势。

3. 培养学生攀爬兴趣和勇敢精神。

场地器材：体操凳、录音机。

教学过程

一、上课常规（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 教学常规：略。
2. 队列练习：排成二路纵队（1~2次）。

二、准备活动（6~7分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 基本部位操（见附录2）。
2. 辅助性练习：活动指、腕关节（4×8拍）。

三、学习爬体操凳（14~15分钟）

【动作方法】同第33课。

【组织队形】同第33课。

【教学步骤】

1. 学生在平地上做手脚支撑，同侧爬行练习（2~3次）。
2. 学生在平地上做手腿支撑，异侧爬行练习（2~3次）。
3. 教师讲解示范爬越体操凳动作方法。
4. 学生按顺序练习手脚并用在体操凳上同侧爬行（2次）。

【队列练习提示】

学会看齐的方法。

【准备活动提示】

活动指关节时，让学生反复练习做两手充分张开、握拳。

【教学重点】

手腿和脚同侧爬行。

【教学难点】

控制身体平衡，上、下肢协调配合。

【教法提示】

1. 学生练习体操凳上折返爬行时，可以要求学生去时采用同侧爬行动作，回来时采用异侧爬行动作。

2. 采用比赛形式，进行体操凳上爬行教学。

- 学生按顺序练习手腿并用在体操凳上异侧爬行（2次）。
- 组织学生练习体操凳上折返爬行（2~3次）。

四、学习在音乐伴奏下进行韵律体操3~4节（9~10分钟）

【组织队形】四列横队。

【动作方法】

1. 侧上举、侧下举动作：如图1-2-34-2所示。

①~②身体直立，左臂侧上举，右臂侧下举，五指并拢，掌心向下。

③~④还原成直立姿势。⑤~⑥同①~②，但方向相反。⑦~⑧同③~④。

【教学重点】

站姿正确，动作到位。

【教学难点】

按音乐节拍和动作要求进行练习。

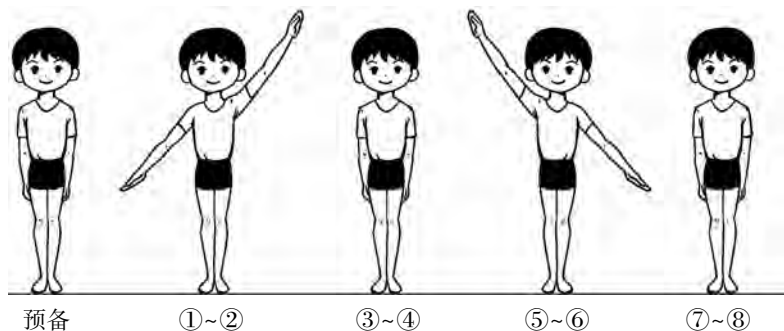


图 1-2-34-2

2. 上举动作：如图1-2-34-3所示。

①~②身体直立，两臂经体前上举，五指并拢，掌心相对。

③~④还原成直立姿势。⑤~⑥同①~②，但方向相反。⑦~⑧同③~④。

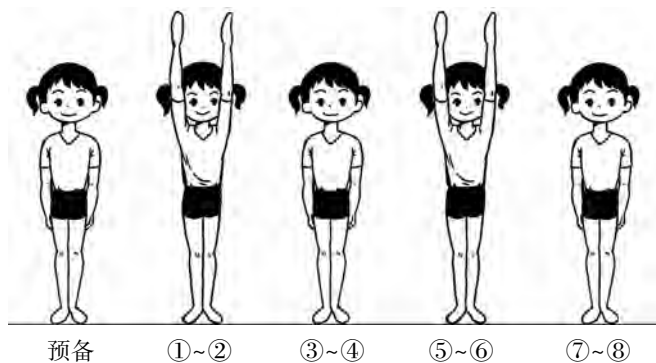


图 1-2-34-3



【教学步骤】

1. 教师示范，学生听音乐复习 1~2 节（2 次）。
2. 教师示范 3~4 节，使学生建立正确的动作表象。
3. 教师做分解动作示范、讲解要点，学生分解动作练习。
4. 学生听口令做完整动作练习（2×8 拍）（1~2 次）。
5. 学生在音乐伴奏下练习 1~4 节操（1~2 次）。

五、放松活动（2~3 分钟）

游戏：抓手指。

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】学生两人一组，一人将手指放在另一人掌心，听信号后迅速抓住放在手心的手指，抓住后转换角色。反复练习。

六、结束语（1~2 分钟）

1. 布置学生课后复习 1~4 节韵律体操。
2. 教育学生课后主动帮助老师收器材。

【教学提示】

1. 教师注意观察学生两臂动作是否到位，手指用力的程度和两肩活动的幅度。
2. 教师注意分解动作与连贯动作相结合的方法进行教学。
3. 注意练习的密度。
4. 注意适时的教学评价。

【放松活动提示】

教师出示信号，师生互动练习。

教学建议

1. 爬越体操凳教学中，为提高学生练习兴趣，也可以采取上坡和下坡爬行练习。将木板或云梯等器械一头着地，另一端放在 30~40 厘米高的跳箱盖上；也可将两条体操凳相连处垫高，形成上下坡。以上器材的摆放一定要保持稳定，从而避免安全隐患。
2. 韵律体操教学中，可采用个人和集体练习、动与静结合的形式，让学生充分体验身体各部分的动作感受和正确姿态，但静力性练习不宜过多。



第 35 课

技巧：前、后滚动

韵律舞蹈：在音乐下进行韵律体操

教学内容：前、后滚动 在音乐伴奏下进行韵律体操

- 教学目标：**
1. 掌握前、后滚动动作方法，提高柔韧性、协调性和平衡能力。
 2. 初步学会韵律体操 5~7 节动作方法；让学生感受韵律体操的不同节奏，培养学生正确的身体姿势。
 3. 培养学生与伙伴相互帮助的优良品质。

场地器材：小垫子、录音机。

教学过程

一、上课常规 (3~4 分钟)

【组织队形】四列横队。

1. 教学常规：略。
2. 队列练习：排成二路纵队 (1~2 次)。

二、准备活动：劳动模仿操 (5~6 分钟)

(见附录 5)

【组织队形】四列横队散开。

三、学习前、后滚动 (14~15 分钟)

【动作方法】背对垫子成蹲撑，手和脚协调用力向后推、蹬垫子滚动，两手迅速抱小腿团身，使臀、腰、背、肩、颈部依次着垫；当头的后部着垫时，立刻压小腿向前回滚，恢复成蹲撑姿势。如图 1-2-35-1 所示。



图 1-2-35-1

【队列提示】

队列练习时采用游戏“快快排队”进行练习。

【教法提示】

1. 注意激发学生想象力。
2. 请学生表演。

【小知识】

前后滚动也叫半滚翻，是前后滚翻的辅助性手段。

【教学重点】

后滚团身抱小腿，前滚压小腿。

【教学难点】

团身紧，滚动圆。

【保护帮助方法提示】

保护者单腿跪立练习者一侧，向后滚动时，一手扶肩，一手托臀；向前滚动时，一手压脚背，一手托背部。





【组织队形】如图 1-2-35-2 所示。

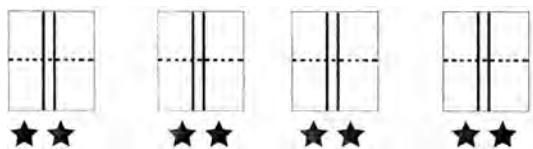


图 1-2-35-2

【教学步骤】

1. 教师讲解示范蹲团身（两腿屈膝贴胸，低头，两手抱小腿的动作），学生练习（2~3次）。
2. 教师讲解示范坐式团身接向后翻臀滚动动作，学生练习（2~3次）。
3. 教师讲解示范仰卧团身接压小腿向前滚动动作，学生练习（2~3次）。
4. 教师示范前后滚动动作。
5. 学生练习蹲撑推手、蹬地—蹲团身滚动—坐式团身滚动—仰卧团身前滚动—蹲团身。反复过渡衔接练习（2~3次）。
6. 学生示范前后滚动且教师讲解示范保护与帮助的方法。
7. 学生合作练习腹部加轻物前后滚动动作（2~3次）。
8. 学生独立完成前后滚动动作（2~3次）。

【教法提示】

1. 蹲团身：两手抱小腿成蹲立。
2. 坐式团身：两手抱小腿成坐姿。
3. 仰卧团身：两手抱小腿仰卧垫上，头、肩、背仰卧垫上。
4. 教师示范时采用侧面示范。

【安全提示】

教学前，要加强颈、肩、腰、髋、腕的准备活动，严格限制携带锐物进行练习，以避免发生伤害事故。

四、学习在音乐伴奏下进行韵律体操 5~7 节（9~10 分钟）

【组织队形】四列横队。

【动作方法】

1. 侧上举动作：如图 1-2-35-3 所示。

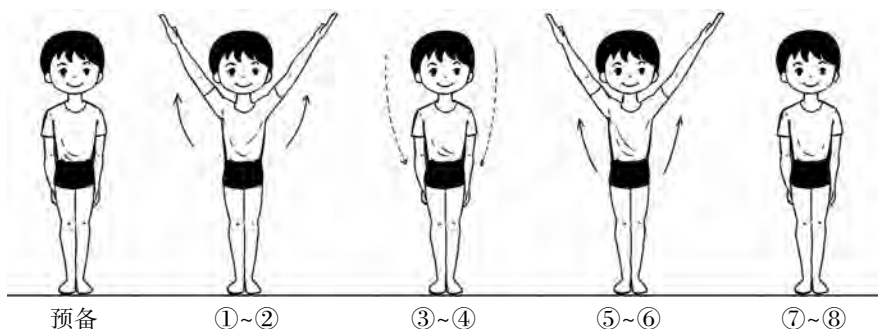


图 1-2-35-3

- ①~②两臂经体侧成侧上举，五指并拢，掌心相对。
- ③~④还原成直立姿势。⑤~⑥同①~②。⑦~⑧同③~④。



2. 半蹲动作：如图 1-2-35-4 所示。

①~②两腿稍屈膝成半蹲，上体正直，同时左臂侧平举，五指并拢，掌心向下，头向左转 90°。③~④还原直立。⑤~⑥同①~②，但方向相反。⑦~⑧同③~④。

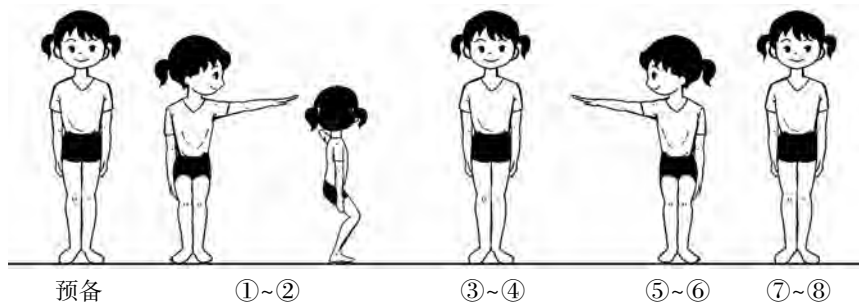


图 1-2-35-4

3. 全蹲动作：如图 1-2-35-5 所示。

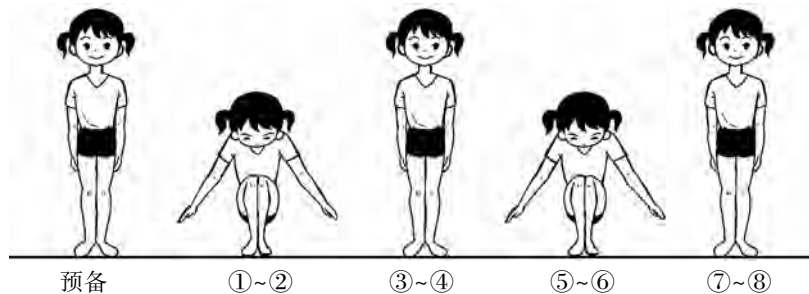


图 1-2-35-5

①~②上体前屈，两腿屈膝成全蹲姿势，稍含胸低头同时两臂侧下举，五指并拢，手指触地，掌心向内。③~④还原成直立。⑤~⑥同①~②。⑦~⑧同③~④。

【教学步骤】

1. 教师示范，学生听音乐复习 1~4 节（2 次）。
2. 教师示范 5~7 节，帮助学生建立正确的动作表象。
3. 教师做分解动作示范并讲解要点，学生做 2×8 拍练习（1~2 次）。
4. 学生听口令做完整动作 2×8 拍（1~2 次）。
5. 学生在音乐伴奏下练习 1~7 节操（1~2 次）。

【教学重点】

站姿正确、动作到位。

【教法提示】

1. 提示学生动作要到位。
2. 强调手型要规范。
3. 可采取小组表演的方法进行练习。
4. 在练习过程中，教师可采用口令提示的方法，如：“1~2 要挺胸，3~4 身体正，5~6 两臂直，7~8 还原”。



五、放松活动：木头人（2~3分钟）

【组织队形】学生站成圆形队。

【游戏方法】学生边走边说着儿歌，儿歌结束的同时停止走动，谁先动、说话或笑为输，要为大家表演节目，反复进行。

【放松活动提示】

放松儿歌：我们都是木头人，不许说话，不许动，看谁最先笑。

六、结束语（1~2分钟）

1. 布置前、后滚动和韵律体操练习作业。
2. 布置学生帮助老师收器材。

教学建议

1. 练习滚动前要充分做好专项准备活动，如头向不同方向的转动、绕环、前、后、左、右侧屈；直腿坐，体前屈；直腿坐，屈膝贴胸。
2. 韵律操教学中，应让学生学会感受音乐的高低、强弱、快慢与节奏，这样他们才能体验动作的韵律感，有效地表现身体各部位的拍节动作。



第 36 课

技巧：前滚翻

韵律舞蹈：在音乐下进行韵律体操

教学内容：前滚翻 在音乐伴奏下进行韵律体操

教学目标：1. 进一步掌握前滚翻动作方法，提高灵敏、柔韧等身体素质和协调性。
2. 学会韵律体操 8~9 节动作方法；让学生感受动作节奏感，培养正确的身体姿势。
3. 培养学生勇于实践和协作精神。

场地器材：小体操垫、小篮球。

教学过程

一、上课常规（2~3 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 教学常规：略。
2. 队列练习：左转弯走（1~2 次）。

二、准备活动（6~7 分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 劳动模仿操（见附录 5）。
2. 辅助性练习：
 - （1）用头写字。
 - （2）蹲撑—提臀低头含胸。

三、学习前滚翻（16~17 分钟）

【动作方法】蹲撑，同时屈臂、低头，然后两脚蹬地、提臀收腹团身，重心前移团身向前滚动。前滚时，枕骨、颈肩、背、腰、臀部依次触垫向前滚动，当滚至背部着垫时，迅速两手抱小腿团身成蹲撑。如图 1-2-36-1 所示。

【组织队形】四列横队。

【队列练习提示】

学生两路纵队沿地上线行进。

【准备活动提示】

1. 用头写字：通过用头写字充分活动颈部。
2. 提臀低头含胸：学生蹲撑、提臀后，从两腿之间看天空来体会提臀低头含胸动作。

【小知识】

学会前滚翻动作，有利于增强人体的协调性、灵活性和提高控制身体平衡的能力。在剧烈运动或遇到危险情况时，可运用前滚翻动作保护自己，如从山坡上滚落、踢球时摔倒等，以避免身体受到更大伤害。

【教学重点】

两脚及时蹬垫，团紧身。



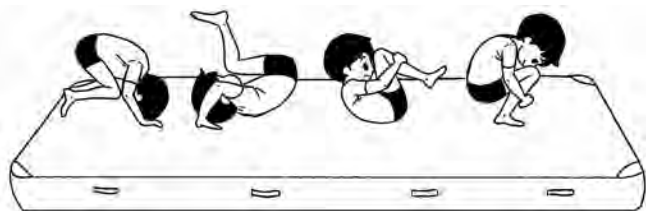


图 1-2-36-1

【教学步骤】

1. 学生练习前后滚动（3~4次）。
2. 教师讲解身体部位着垫顺序，并完整示范。
3. 教师提示当滚至背部着垫时，迅速两手抱小腿团身成蹲撑。学生练习斜坡上前滚翻抱小腿成蹲撑动作（3次）。
4. 教师利用皮球进行滚动的示范，讲解前滚翻蹬地、团身动作，使学生理解动作。
5. 学生相互帮助练习前滚翻（3次）。
6. 学生自主练习前滚翻（3~4次）。

四、学习在音乐伴奏下进行韵律体操 8~9 节

(7~8 分钟)

【动作方法】

1. 跳跃动作：如图 1-2-36-2 所示。

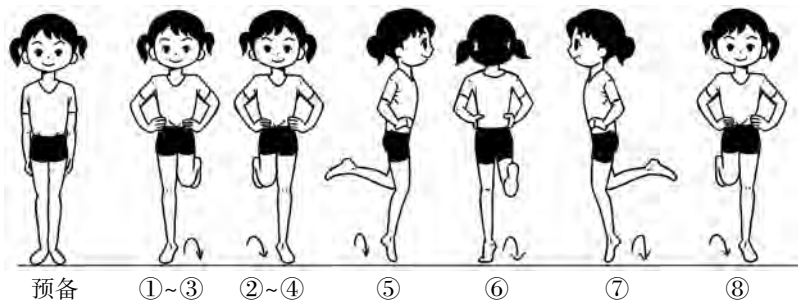


图 1-2-36-2

①—并腿跳起，成左腿屈膝后踢，右脚落地，同时两手交叉。

②—同①动作，但方向相反。③~④同①~②。
⑤~⑧同①~④，但身体向左跳转 360°。

2. 踏步动作：如图 1-2-36-3 所示。

①~④左脚开始原地踏步，同时两臂前后摆动。
⑤~⑥原地踏两步，同时身体向左转体 90°。

【教学难点】

两臂撑推用力平均，蹬地、团身抱腿及时。

【保护帮助方法提示】

保护者单膝跪立于练习者一侧，一手托肩，一手压小腿，必要时扶腰、背，帮助成蹲撑。

【教法提示】

1. 先教会学生保护与帮助的方法。
2. 前滚翻练习前针对颈部、腹部的准备活动要充分。
3. 提示学生练习中要严肃，认真，避免受伤。
4. 如果没有小体操垫，可分 4 组采用大体操垫进行练习。

【教学重点】

站姿正确、动作到位。

【教学难点】

按音乐节奏和动作要求进行练习。

⑦~⑧同⑤~⑥动作,身体向左转体90°。

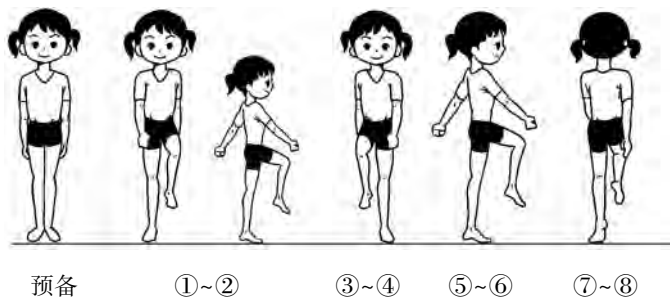


图 1-2-36-3

【组织队形】如图 1-2-36-4 所示。



图 1-2-36-4

【教学步骤】

1. 教师示范,学生听音乐复习 1~7 节(1次)。
2. 教师示范 8~9 节,帮助学生建立正确的动作表象。
3. 教师做分解动作示范并讲解要点,学生分解动作练习(3~4次)。
4. 学生听口令做完整动作练习(2×8拍)(1~2次)。
5. 学生在音乐伴奏下练习全套操(1~2次)。

五、放松活动(2~3分钟)

模仿:划船。

【组织队形】两列横队。

【游戏方法】学生两人一组屈腿坐在垫上,听着音乐在老师带领下模仿划船动作。

六、结束语(1~2分钟)

1. 布置作业。提示学生自己练习前滚翻时,一定要做好准备活动,尤其是颈部。
2. 鼓励学生帮助老师收器材。

教学建议

1. 本次课前滚翻教学中,要求学生练习时按照规定的路线和预备、结束姿势进行练习。
2. 个别学生容易出现头顶着垫现象,纠正时可采取下颌夹手绢的方法,使其低头并用枕骨着垫。

【教法提示】

1. 可变换练习的队形。
2. 注意激励男生。
3. 强调动作的节奏感。
4. 音乐是韵律操不可分割的一部分,它伴随着动作同步进行;根据操的风格、特点选用适合的音乐,才会有好的教学效果。所以应主动与本年级音乐教师进行交流,来选择音乐。

【放松活动提示】

歌曲《让我们荡起双桨》。



第37课

技巧：前滚翻 游戏：踩影子

教学内容：前滚翻 游戏：踩影子

- 教学目标：
1. 进一步掌握前滚翻动作方法，改进团身不紧，蹬、推垫子不及时的动作，提高灵敏、柔韧等身体素质和协调性。
 2. 初步学会踩影子游戏，提高学生的快速反应能力和躲闪能力。
 3. 培养学生机智果断和诚实守信的好品质。

场地器材：小垫子。

教学过程

一、上课常规（3~4分钟）

【组织队形】如图 1-2-37-1 所示。



图 1-2-37-1

1. 教学常规：略。
2. 队列练习：左转弯走（1~2次）。

二、准备活动（7~8分钟）

【组织队形】四列横队散开。

1. 拍手操（1）（见附录3）。
2. 辅助性练习：
 - （1）练习蹲撑、提臀、低头含胸（3~4次）。
 - （2）练习前后滚动（3~4次）。

三、学习前滚翻（14~15分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】四列横队散开。

【队列练习提示】

学生成两路纵队练习，教师站在学生左侧转弯处进行指导。

【准备活动提示】

1. 教师领操时要做镜面示范。
2. 要提示每节操的动作要领。
3. 在垫上蹲撑、提臀、低头含胸练习时，一定要强调动作连贯。

【教学步骤】

1. 教师讲解保护帮助方法并请学生一同示范, 强调动作要领。
2. 学生两人一组合作练习前滚翻, 教师巡视指导(3~4次)。
3. 提示两手推垫用力均匀, 学生做沿垫上的直线做前滚翻练习(3~4次)。
4. 纠正团身不紧, 抱腿不及时动作, 学生可练习腹部、腿部夹轻物的方法做滚翻练习(3~4次)。
5. 请动作好的学生示范、学生评价、教师小结。
6. 学生完整动作练习(3~4次)。

四、游戏：踩影子（7~8 分钟）

【组织队形】如图 1-2-37-2 所示。

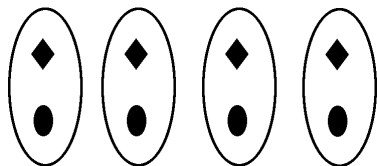


图 1-2-37-2

【游戏方法】两人在一定范围内, 一人站在对方影子前面, 游戏开始被踩影子的学生在一定范围内任意躲闪, 踩影子的学生通过快速移动用脚踩影子。被踩到后交换角色。

【游戏规则】

1. 被踩影子的学生不得出场地。
2. 相互间不得推、拉、抱。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 教师与学生示范。
3. 学生在规定区域内体会(2~3次)。
4. 教学比赛练习(2~3次)。
5. 教师组织学生进行小组互评。

五、放松活动：模仿小鸟飞（2~3 分钟）

【组织队形】四列横队, 如图 1-2-37-3 所示。

【教学重点】

团身紧、滚翻正。

【教学难点】

滚动圆滑、动作协调。

【教法提示】

在同伴帮助下做完整的前滚翻练习。保护者应予以扶肩托背的助力。

【游戏方法的拓展】

可以一人踩多人。

【组织方法提示】

1. 在晴天情况下, 做此游戏。
2. 场地布置要根据太阳光角度而定。

【教法提示】

1. 注意学生之间的距离, 避免冲撞。
2. 根据当天的天气情况, 若是阴天的话, 应及时调整游戏。

【放松活动提示】

学生练习时可以播放背景音乐《小燕子》。

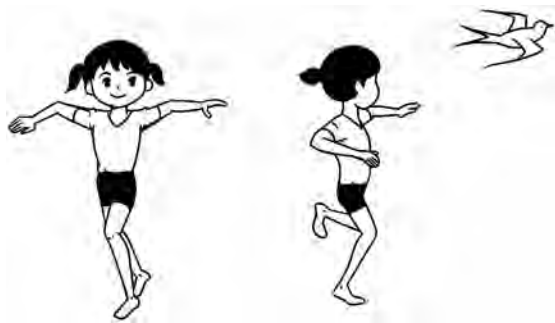


图 1-2-37-3

六、结束语（1~2 分钟）

1. 布置练习前滚翻作业。
2. 安排学生收器材。同学们再见！

教学建议

1. 要注重并规范体操教学中的起始动作和结束动作。
2. 在学生掌握前滚翻动作的基础上，可以变化练习方式，增加练习难度，如不同预备姿势的前滚翻、前滚翻后起立接球等。



第38课

技巧：前滚翻 游戏：蚂蚱爬行比赛

教学内容：前滚翻 蚂蚱爬行比赛

教学目标：1. 进一步巩固提高前滚翻技术动作，提高灵敏、柔韧等身体素质和协调性。
2. 掌握蚂蚱爬行比赛游戏的方法和规则，提高学生下肢协调能力。
3. 培养学生的模仿力和表现力。

场地器材：小垫子。

教学过程

一、上课常规（3~4分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 站队常规、师生问好、见习生安排等。
2. 队列练习：左转弯走（1~2次）。

二、准备活动（7~8分钟）

【组织队形】四列横队散开。

1. 拍手操（1）（见附录3）。
2. 小游戏：看谁反应快。

【游戏方法】学生听到老师发出指令后，快速做出相应动作，如蹲撑、团身、低头含胸等，结合前滚翻的有关动作进行游戏。

三、复习前滚翻（14~15分钟）

【动作方法】略。

【组织队形】四列横队散开。

【教学步骤】

1. 教师示范讲解动作要点并强调保护帮助方法。
2. 学生练习下颌夹包的前滚翻（4~6次）。
3. 学生练习前滚翻后，手触地（4~6次）。
4. 学生两人一组一人持球于垫前蹲立，另一人做前滚翻后，手触球练习（4~6次）。

【准备活动提示】

1. 配音乐练习也可听口令练习。
2. 看谁反应快的小游戏应在垫上进行。

【教学重点】

抱腿及时，团身紧，方向正。

【教学难点】

动作正确，滚动圆滑。

【教法提示】

1. 教师演示保护帮助方法时，采用侧面示范。
2. 教师要及时给予困难生保护和帮助。
3. 可采取学生互相评价的方法。





5. 学生两人一组，互相观察、评价（2~3次）。

四、学习游戏：蚂蚱爬行比赛（7~8分钟）

【组织队形】如图 1-2-38-1 所示。

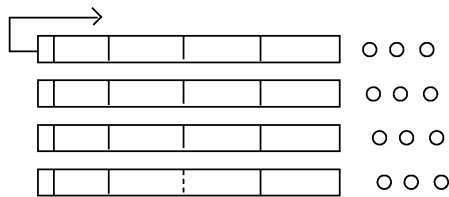


图 1-2-38-1

【游戏方法】学生分成人数相等的四队站在垫后。游戏开始，排头在垫上爬行，爬至折返点后起立，沿垫子右侧跑回，拍下一个学生的右手后排到队尾。依次进行，以最先完成队的为胜。如图 1-2-38-2 所示。

【游戏规则】

1. 发令后方可开始。
2. 爬行时两脚过终点线，方可起立跑回。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范游戏方法与规则。
2. 学生体验爬行方法（1~2次）。
3. 组织学生比赛（1~2次）。

五、放松活动（2~3分钟）

用手轻搓颈部和拍打上下肢。

六、结束语（1~2分钟）

1. 结合学生纪律情况进行小结。
2. 组织学生收器材。

【教法提示】

1. 开始练习时不必要求异侧手脚交替移动，可随动作的熟练程度逐步提高练习要求。

2. 一般在垫子上练习，也可以在草地上练习，但场地必须平整洁净，爬行练习时要求学生穿着长裤和运动鞋。

【游戏方法的拓展】

1. 组织形式变化：可进行爬去爬回的接力赛。

2. 结合爬行动作可创设情景教学游戏。如设置一些障碍物拟为小山岗、山洞、独木桥等，组织学生“野外爬行赛”，来提高学生练习兴趣。



图 1-2-38-2

【放松活动提示】

可以采用师生互动、两人相互合做练习形式。

教学建议

1. 前滚翻教学中，教师要加强教学组织，合理分组活动，提高练习密度；同时加强个别指导，或安排结伴练习形成帮带小组，促进学生在活动中共同提高。
2. 爬行的内容比较丰富，除上述动作外，还可以启发学生通过对动物的观察选择更多的动物爬行，如大象、海狮、鳄鱼等。



第 39 课

技巧：前滚翻 游戏：搭桥过河

教学内容：前滚翻 搭桥过河

教学目标：1. 进一步提高学生的前滚翻技术动作，提高动作的连贯性，提高学生身体的灵敏、柔韧和协调性。

2. 学会搭桥过河游戏的方法和规则，发展学生身体的敏捷性。

3. 培养学生团结协作精神和认真思考的学习态度。

场地器材：小体操垫。

教学过程

一、上课常规 (3~4 分钟)

【组织队形】四列横队。

1. 教师对学生站队快的优点给予表扬，同时指出不足。

2. 队列练习：右转弯走 (1~2 次)。

二、准备活动 (7~8 分钟)

1. 广播操《七彩阳光》(见附录 1)。

【组织队形】如图 1-2-39-1 所示。



图 1-2-39-1

2. 辅助性练习：用头写自己名字。

三、复习前滚翻 (14~15 分钟)

【动作方法】略。

【教学步骤】

1. 请好学生示范，教师强调动作要领和帮助方法。

2. 学生两人一组互相帮助练习，教师提示注意安

【准备活动提示】

1. 听音乐进行广播操练习。

2. 小游戏练习时，将组织队形变为两列横队。

【教学重点】

团身紧，滚动直。

【教学难点】

动作连贯，滚动圆滑。

【教法提示】

1. 学生练习时，教师要巡视，对动作不正确的学生要及时给予指导。





全（3~4次）。

3. 教师讲解示范完整动作，并特别强调开始与结束姿势，使学生具备体操意识。

4. 学生独立完成完整动作的练习（3~4次）。

5. 请2~3名示范，学生评价，教师小结。

6. 学生进一步练习（3~4次）。

四、学习游戏：搭桥过河（7~8分钟）

【组织队形】如图1-2-39-2所示。

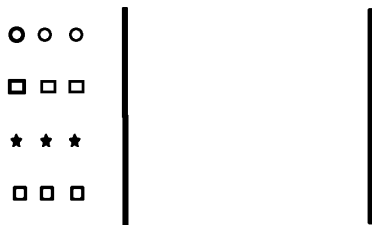


图 1-2-39-2

【游戏方法】学生分成四队，分别站在体操垫上，队尾学生手持一个体操垫。游戏开始，队尾学生将体操垫从后向前依次传递到排头后，将体操垫与地上的体操垫连接，同时全队学生按顺序向前移动，腾出一块体操垫，这时队尾学生继续将体操垫向前传到排头，与地上体操垫连接，反复进行，直到“河”对岸。以最先上岸的队为胜。

【游戏规则】

1. 体操垫必须依次传递。
2. 体操垫必须相互接好。
3. 学生必须按顺序上岸。
4. 学生掉入“河中”就算失败。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范游戏方法和规则。
2. 学生分组体会练习（1次）。
3. 组织学生比赛（1次）。
4. 教师进行评价。

五、放松活动：听音辨人（2~3分钟）

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】教师选甲背向全体学生，全体学生原地踏步唱歌。教师用手势指定乙在其他人停止唱歌后，再多唱一句。然后请甲转身进行辨别，猜中者即为胜。

2. 注意引导学生有规范的起始动作。

3. 教师注意站位，要观察到全体学生。

【教法提示】

1. 创设教学情境。
2. 距离可逐渐的增加。
3. 提醒学生不要推挤，注意安全。

【游戏方法的拓展】

可以利用体操垫组织学生做踏石过河游戏。

【组织方法提示】


教师讲解游戏方法时，请学生一同示范，让全体学生观察。

【放松活动提示】

演唱的歌曲尽量是学生音乐课上掌握的。

六、结束语（1~2 分钟）

同学们，大家课后必须加强练习，为下次课前滚翻考核做好充分准备。但要注意安全，做好准备活动再进行练习。比一比看谁做得最好。



教学建议

1. 前滚翻教学中，教师要关注学习能力较弱的学生，并给予更多的指导和帮助。
2. 注意练习的次數，可根据教学情况适当的进行调节。





第40课

技巧：考核前滚翻 游戏：打活动目标

教学内容：考核前滚翻 打活动目标

教学目标：1. 使学生知道前滚翻动作考核标准；掌握前滚翻完整动作；提高学生灵敏、柔韧等身体素质。
2. 掌握打活动目标游戏的方法和规则；增强学生下肢力量和跳跃能力。
3. 培养学生遵守游戏规则意识和团结协作精神。

场地器材：小垫子、沙包（150克）。

教学过程

一、上课常规（3~4分钟）

【组织队形】如图 1-2-40-1 所示。



图 1-2-40-1

1. 宣布考核项目。
2. 队列练习：走成圆形队（1~2次）。

二、准备活动（7~8分钟）

【组织队形】站成圆形队。

1. 广播操《七彩阳光》（见附录1）。
2. 辅助性练习：
 - (1) 颈部活动。
 - (2) 前后滚动。

三、考核前滚翻（16~17分钟）

【动作方法】略。

【上课常规提示】

让学生带领练习。

【准备活动提示】

听音乐练习，教师站在圆上领操，针对动作要领给予提示。

【教学重点】

方向正、团身紧。



【组织队形】站成圆形队。

【教学步骤】

1. 复习预备姿势—前滚翻—结束动作 3~4 次，教师巡视指导。

2. 教师宣布考核标准和要求。

3. 进行考核：学生每人连续做两次；第一次做完后，教师提示不足再做第二次。记最好成绩。

4. 针对学生考核情况进行小结。

四、打活动目标游戏（7~8 分钟）

【游戏方法】场地上画两个圆或长方形。学生分成人数相等的甲乙两队，甲队站在场外，乙队散站在场内。游戏开始，甲组手持沙包投击乙队学生，乙队学生在场内躲闪，如果被击中就退出场外；如果接住沙包则救回一个退出的学生进场。游戏进行到规定时间时两组交换。最后以被击中少的组为胜。

【游戏规则】

1. 投击组学生不得进场投掷，被投击的学生躲闪时不得出场。

2. 投击方犯规，则投中无效，被击方犯规算被击中。

3. 如果被击学生接触沙包后，没接住沙包，仍算被击中。

【组织队形】如图 1-2-40-2 所示。

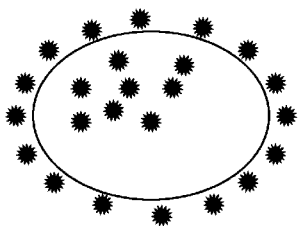


图 1-2-40-2

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。

2. 学生相互交换角色体会练习（1 次）。

3. 2 分钟计时比赛（1 次）。

【教学难点】

动作正确，滚动圆滑。

【教法提示】

1. 对动作完成困难学生，教师要给予保护和帮助，避免出现伤害事故。

2. 教育学生要鼓励同伴。

3. 考核前要做一定的复习。

4. 班级人数较多情况下，分两次课进行考核。

【游戏方法的拓展】

1. 投掷物的变化：沙包、小皮球、拍球、软式排球、足球。

2. 投掷动作的变化：肩上、低手、抛或投。

3. 投掷物数量的变化：结合情况增加 2~3 个投掷物。

4. 场地变化：可以设置不规则图形。

5. 轮换方式的变化：圈内人全部击中再轮换。

【组织方法提示】

1. 根据学生数量设置圆的大小。

2. 可以三组投击一组，然后逐组轮换。



五、放松活动：认准自己身体（2~3分钟）

【游戏方法】游戏开始，两人相对站立。其中一人做发令员，向对方发出身体部位的一个名称，对方迅速用手指认自己身体相应部位，被指挥者指错身体部位为输，两人交换。如图 1-2-40-3 所示。

【放松活动提示】

三人自由组合循环练习，其中一人做裁判。

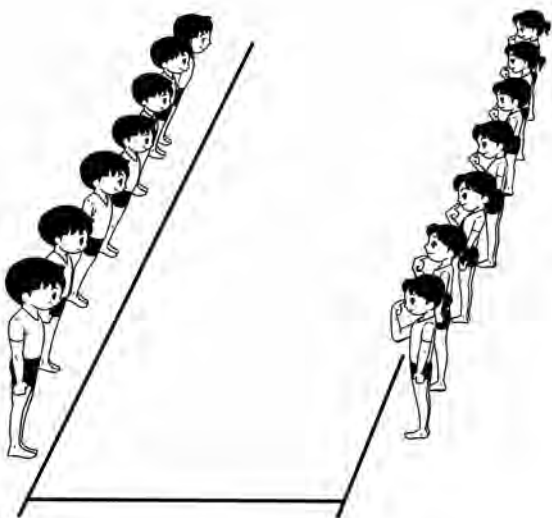


图 1-2-40-3

六、结束语（1~2分钟）

1. 小结。
2. 布置收器材。

教学建议

运用评价方法，促进学习，检查教学效果：

前滚翻评价标准

| 优秀 | 良好 | 及格 | 不及格 |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 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。 | 完成动作质量较好：姿势较正确，部位较准确，动作轻松、自然、协调。 | 能完成动作：姿势基本正确，动作不够轻松、自然、协调。 | 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。



第41课

体育基础常识：路上安全 游戏：大灯笼、小灯笼

教学内容：路上安全 大灯笼、小灯笼

教学目标：1. 使学生认识校外走路、乘车等安全的重要性，掌握在校外安全走路、乘车等的方法。
2. 掌握游戏方法和规则，发展学生注意力和思维反应的敏锐性。
3. 教育学生养成安全行走的好习惯，培养诚实品质和自觉遵守规则的习惯。

教学过程

一、学习基础常识：路上安全（30~32分钟）

【组织队形】四列横队室外坐好。

同学们，大家好。今天老师给你们讲一讲，每天走路上学、回家、上下楼梯时的安全知识。

【教学步骤】

1. 教师设疑：导入“路上安全”的教育。
2. 你认为在路上行走时应该在哪一侧行走？
3. 过马路时应该注意些什么，才能保证自己安全通过？
4. 放学或上学路上怎样做，才能做到按时到家和学校？
5. 学生小组讨论后回答问题。
6. 教师从学生的答案中归纳总结。

【答案一】人行横道上靠右行。

1. 教师与学生演示并讲解在人行道上要靠右行走，不逆行、不退着走。
2. 组织学生模拟实践练习（2~3次）。
3. 教师补充讲解到：同学们走在路上，不要搂肩挽臂，不追逐打闹，不影响他人走路；三人以上就应该排成一路纵队，用正确姿势走路。

【答案二】通过路口时走人行横道。

【上课常规提示】

天气好时最好安排在室外学习，有利于模拟体会和提高教学效果。

【小知识】

养成良好的走路习惯，提高安全意识是对学生上学、放学路上走路姿势及安全的指导，同时也是对学生一次简单交通规则的学习和教育。有助于学生养成良好的走路习惯，提高安全意识。

【教学重点、难点】

人行道上靠右行，路上行走不贪玩。

【教学提示】

1. 让学生充分发言，教师进行归纳。
2. 教师出示有人在马路上行走和横过马路走人行横道的图片进行讲解。
3. 教师教会学生读唱红绿灯顺口溜“红灯停，绿灯行，鱼贯通过别抢行”后，再理解含义和实践。





【教学挂图】如图 1-2-41-1 所示。

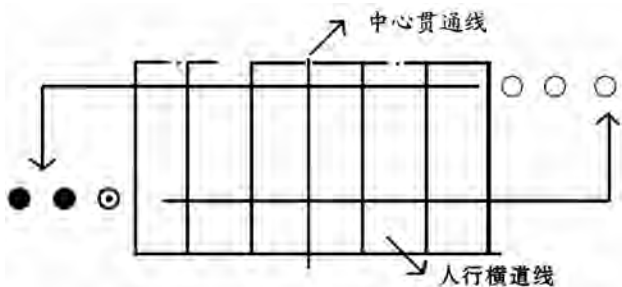


图 1-2-41-1

1. 教师讲解过马路先看左，到中线再看右，确定安全后再通过。
2. 学生实践模拟练习（2~3 次）。
3. 教师演示穿过没有人行横道线的马路时，确认附近没有车辆后再通过。

【答案三】过路口要看信号灯。

1. 教师讲解提示学生红灯停、绿灯走。
2. 师生互动模拟实践练习，观察教师手势，做原地踏步走、站立，模拟“红灯停、绿灯走”等动作（2~3 次）。
3. 教育学生头戴红、黄等鲜艳帽子，能够引起司机注意，过马路时更安全。

【答案四】路上行走不贪玩。

1. 夏天路途中不去河里游泳，冬天路途中不走冰面。
2. 路过铁道时，不在铁轨上行走和停留；铁道路口放下栏杆时，要在安全地点等候，严禁钻栏杆冒险抢行。

【答案五】乘汽车注意安全。

1. 乘坐汽车时要系好安全带，头、手等不要伸出窗外。
2. 乘坐汽车时要扶稳坐好，不在车上嬉戏打闹。

【答案六】熟悉简单的紧急求救常识。

1. 如发现哪里着火了，要及时拨打“119”火警电话。
2. 如果发现有人受伤或者晕倒，可以帮忙拨打“120”“999”急救电话。
3. 如果发现有人打架、发现有小偷、发现有歹徒等可以拨打“110”报警电话。

二、学习大灯笼、小灯笼游戏（6~8 分钟）

【游戏方法】游戏开始，教师说“大灯笼”，学生随之也说“大灯笼”，同时用手表示“大灯笼”。如教师说“小灯笼”，学生随之也说“小灯笼”，同

4. 教师可采用提问法，了解学生上学放学的路上都做哪些活动后，再进行归纳，并明确指出，上学必须按时到校，放学后应及时回家。

【游戏方法的拓展】

1. 手势变化：如变大、小为长、方、圆等；变化名称，如灯笼为兔、猫等；还可以手形、语言与手势可相反。
2. 教师领做变为学生领做。
3. “灯笼”的大小可由长、方替代。大小“灯笼”可由大小兔子等动物替代。



时用手表示“小灯笼”。教师逐渐加快速度，或者打乱顺序，连续做若干次后，以不出现失误或失误较少的人为胜。

【游戏规则】

1. 学生必须跟老师说同样的话，做一致的手势，否则算失败。
2. 话说对了，手势不对；或者手势对了，话没说对，都算失误。

【组织队形】如图 1-2-41-2 所示。

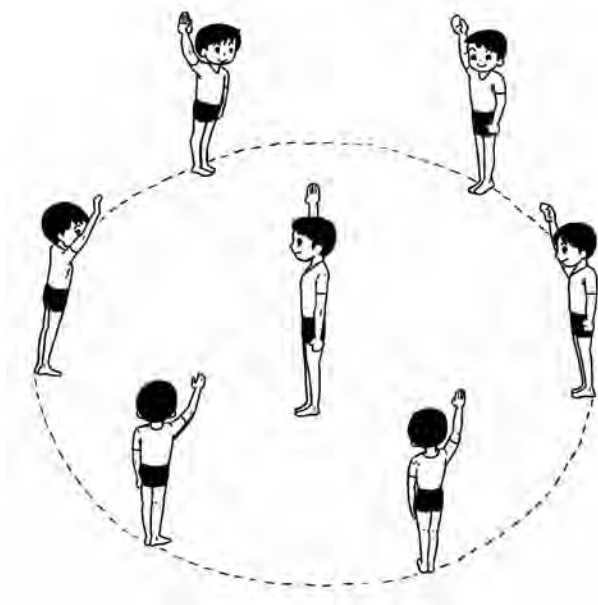


图 1-2-41-2

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 学生体会练习。

三、结束语（1~2 分钟）

同学们，今天我们学习了路上行走安全知识，希望回家路上注意安全。



教学建议

1. 教师可以结合地理环境和地域特点，讲讲路上行走、乘车、简单急救常识等安全知识。
2. 多进行模拟实践练习，便于学生理解，学生乐于接受，课堂气氛便会随之活跃起来，从而提高课堂教学效果。



第42课

总结、评价与假期锻炼计划 游戏：汉语拼音比赛

教学内容：总结、评价与假期锻炼计划 汉语拼音比赛

教学目标：1. 使学生知道自己的体育成绩和假期锻炼的内容和要求，培养学生体育锻炼的意识与习惯。
2. 通过游戏提高学生汉语拼音的能力，提高学生的反应速度，培养学生沉着、冷静等心理素质。

教学过程

导入语：同学们，大家好！今天是本学期最后一节体育课，老师带领大家回忆一下这学期主要的体育活动和学生们的课上表现情况。

一、总结、评价与假期锻炼计划（25~26分钟）

1. 体育课常规总结：

- (1) 学生出勤（事假、病假、迟到）和课上着装（运动服、鞋等）情况。
- (2) 学生站队、听讲、练习态度、纪律、礼仪等情况。

2. 学生掌握知识技能回顾：

- (1) 队列和基本体操：拍手操、队形队列：原地跑步换踏步、左（右）转弯走、走成圆形队、短跳绳、在音乐伴奏下进行韵律体操。
- (2) 走和跑：两臂放在不同部位用前脚掌走、沿地面上的窄道或看远处目标走、300~500米跑走交替、各种方式的起跑、30米快速跑。
- (3) 投掷：用各种方式抛接沙包、持轻物掷远。
- (4) 跳跃：跑几步，一脚起跳，双脚落入沙坑、立定跳远。
- (5) 技巧：各种方式（前后、左右）滚动、前滚翻。
- (6) 攀爬：爬越80厘米高的物体。
- (7) 小篮球：原地或移动拍球。
- (8) 游戏：击木柱、拉人角力、拍球比多游戏：赛龙舟（满族）、单脚跳接力、扭棍子（羌族）、美化校园、挑战、应战、象步虎掌（仡佬族）、拔腰（哈尼族）、单脚跳接力、斗智斗勇、踩影子、传球比多、大灯笼、小灯笼、集体打“保龄球”、打活动目标。

3. 公布成绩与评价：

- (1) 体育课成绩：持轻物掷远、前滚翻、立定跳远、30米快速跑四项总成绩。
- (2) 教师发放学生体质检测成绩及运动情况反馈。

4. 假期学生锻炼方法。

(1) 内容：拍手操、七彩阳光操、半分钟跳绳、立定跳远、自然地跑、老鹰捉小鸡游戏、打包游戏、跳房子游戏等。

(2) 锻炼要求：每天选择 1~2 个内容，每天活动 30 分钟。

(3) 安全提示：

- ① 活动场地必须平整、离马路较远。
- ② 在家长带领下或与同伴进行体育活动，穿好运动服和鞋。
- ③ 活动前一小时内不饮食及少喝水。
- ④ 要先做好准备活动，如做一套操等。
- ⑤ 体育活动后不要马上大量饮水。

二、学习游戏：汉语拼音比赛（11~12 分钟）

【游戏方法】各排头拿一支粉笔。游戏开始，教师在黑板上写出一个字，然后各队排头立即走到黑板用汉语拼音字母注音。速度快又没有错误的得一分。然后依次进行，最后一人做完后，以得分多的队为胜。

【游戏规则】

1. 必须把拼音字母写完才能举手，不得边写边举手。
2. 注音快速、正确才能得分。

【组织队形】如图 1-2-42-1 所示。

【游戏方法的拓展】

1. 变换方法：如从盒子中取出卡片来拼音，每次只能取一张。
2. 增加途中活动内容，如跑向黑板途中钻圈、拍球等动作。
3. 变换移动方式，如单脚跳、头顶物走等。
4. 变换智力活动内容，如可变为英语、数学、描画等智力性活动。



图 1-2-42-1



【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 组织学生比赛（3~4次）。

三、结束语（1~2分钟）

老师相信同学们会度过一个愉快而有意义的假期，开学后都有健康体魄，投入到新学期的学习中来。祝大家假期健康愉快——再见！

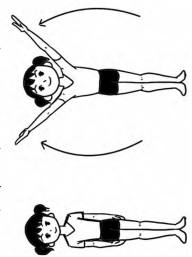


教学建议

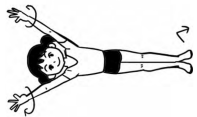
1. 教师可以根据地域条件制定学生的锻炼内容、方法和要求。
2. 对体育能力弱的学生，教师可以为其制定具体的、有针对性的活动内容，以帮助学生提高身体素质。

附录 1 《七彩阳光》动作图解

预备节:(8拍×4)



预备 (一) 1-4



5-8 (二) 1-4



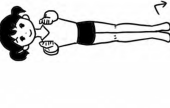
5-8 (三) 1-2



5-8 (四) 1-2



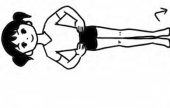
3-4



3-4



3-4



5-7



8

预备姿势:直立。

第一个八拍

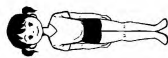
1-4 两臂经侧至侧上举,抬头。

5-8 起落踵4次,同时两手五指分开经内外旋4次。

第二个八拍

1-4 两臂向内交叉绕至侧下举(左臂在前)。

第一节:伸展运动(8拍×8)



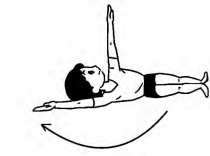
预备 (一) 1-2



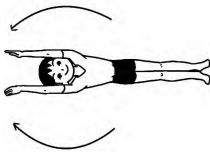
3-4



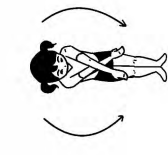
5-6



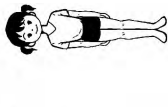
(三) 1-2



3-4



5-6



7-8

预备姿势:直立。

第一个八拍

1-2 左脚向前一步成前点地,同时两臂前举。

3-4 还原成直立。

5-6 两腿屈,同时左臂侧举、右臂经侧至上举,

头左转90°。

5-8 同上。

第三个八拍

1-2 左脚向侧一步成开立,同时左臂侧

举,头左转90°。

3-4 还原成直立。

5-8 同1-4,但方向相反。

第四个八拍

1-2 起落踵1次,同时两臂前举。

3-4 起落踵1次,同时两臂还原成直立。

5-7 起落踵3次,同时两手叉腰。

8 还原成直立。

(左臂在前),低头。

5-6 左脚向侧一步成开立,同时两臂经侧

至侧上举,抬头。

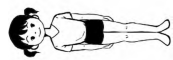
7-8 还原成直立。

第四个八拍 同第三个八拍,但方向相反。

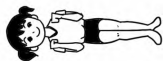
第五至第八个八拍 同第一至第四个八拍。



第二节:扩胸运动(8拍×8)



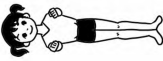
预备



(一) 1



2



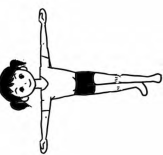
3-4



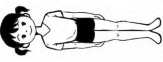
5-6



7-8



9-10



11-12



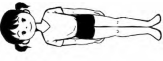
13-14



15-16



17-18



19-20

预备姿势:直立。

第一个八拍

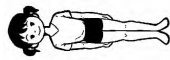
1 两腿屈,同时两臂胸前立屈,握拳(拳心相对)。

2 直立,同时两臂前举,握拳。

3-4 两臂胸前平屈后振,握拳。

5-6 左脚向前一步成弓步,同时两臂经前至侧举后振(拳变掌,掌心向上)。

第三节:踢腿运动(8拍×8)



预备 (一) 1-3



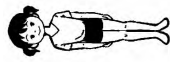
4



5



6



7-8



9-10



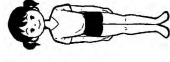
11-12



13-14



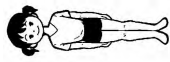
15-16



17-18



19-20



21-22

预备姿势:直立。

第一个八拍

1 左脚向前一步成后点地,同时两臂前举(掌心向下)。

2 右腿前踢至水平(直膝,绷脚尖),同时两臂后摆。

3 同1。

4 还原成直立。

5 右腿侧伸(脚尖点地),同时左腿屈膝,两臂胸前平屈。

6 还原成直立。

7-8 还原成直立。

第二个八拍 同第一个八拍,但方向相反。

第三个八拍

1-2 左脚向侧一步,同时身体左转90°成前后开立,两臂胸前屈90°,两手互握,头向前方。

3-4 头左转90°,同时两臂胸前平屈后振。

5-6 左腿屈膝成弓步,同时两臂经前后振(掌心向上)。

7-8 还原成直立。

第四个八拍 同第三个八拍,但方向相反。

第五至第八个八拍 同第一至第四个八拍。

5 屈膝高抬右腿,同时左臂前举(掌心向下)、右臂侧举,头右转90°(稍侧屈)。

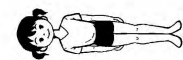
6 还原成直立。

7-8 同5-6,但方向相反。

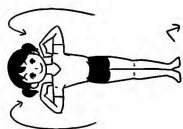
第四个八拍 同第三个八拍,但方向相反。

第五至第八个八拍 同第一至第四个八拍。

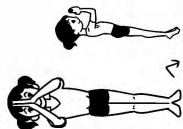
第四节:体侧运动(8拍×8)



预备 (一) 1-2



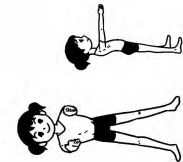
3-4



5-6



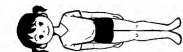
7-8 (三) 1-2



3-4



5-6



7-8

预备姿势:直立。

第一个八拍

1-2 起落踵2次,同时两臂经侧至肩侧屈,指尖触肩。

3-4 起落踵2次,同时手臂胸前立屈,击掌2次。

5-6 左腿侧伸(脚跟点地),同时右腿稍屈,上体左侧屈,两手臂叉腰。

7-8 还原成直立。

第二个八拍 同第一个八拍,但方向相反。

第三个八拍

1-2 左脚向侧一步成开立(稍宽于肩),同时两臂前举。

3-4 左臂上举,右臂落于体侧。

5-6 左脚尖点地,上体左侧屈,同时左手经侧叉腰,右

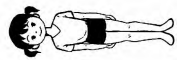
手经侧摆至上举。

7-8 还原成直立。

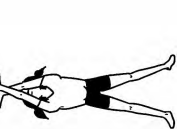
第四个八拍 同第三个八拍,但方向相反。

第五至第八个八拍 同第一至第四个八拍。

第五节:体转运动(8拍×8)



预备 (一) 1-2



3-4



5-6



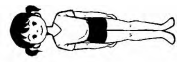
7-8 (三) 1-2



3-4



5-6



7-8

预备姿势:直立。

第一个八拍

1-2 左脚向侧一步成开立(稍宽于肩),同进两臂经侧至头上

交叉2次(右手在前,五指分开,五指分开,掌心向前),抬头。

3-4 上体左转90°,同时左手叉腰,右臂肩上屈,手扶头后。

5-6 上体右转180°,右手叉腰,左臂前举。

7-8 还原成直立。

第二个八拍 同第一个八拍,但方向相反。

第三个八拍

1-2 左脚向侧一步成半蹲(稍宽于肩),同时两臂前举。

3-4 身体直立,同时上体左转90°,左臂侧举(掌心向

上),右臂胸前平屈。

5-6 上体右转180°,同时左臂经前摆至胸前平屈,手

指触右肩,右手叉腰。

7-8 还原成直立。

第四个八拍 同第三个八拍,

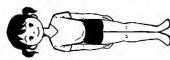
但方向相反。

第五至第八个八拍 同第一至

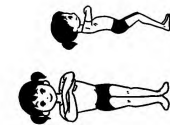
第四个八拍。



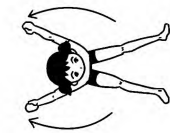
第六节:腹背运动(8拍×8)



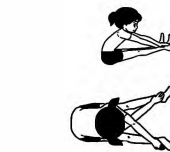
预备(一) 1-2



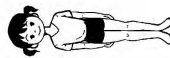
3-4



5-6



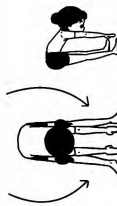
7-8 (三)



1-2



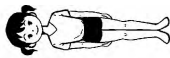
3-4



5-6



7-8



7-8

预备姿势:直立。

第一个八拍

1-2 两腿屈,同时两臂胸前平屈(前臂重叠,左臂在上)。

3-4 左脚向侧一步成开立(稍宽于肩),同时上体前屈90°,两臂经下摆至后举(掌心向上),抬头。

5-6 体前屈,两臂体前交叉(左臂在前,手指指向指尖方向)。

7-8 还原成直立。

第二个八拍 同第一个八拍,但方向相反。

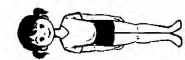
第三个八拍

1-2 左脚向侧一步成开立(稍宽于肩),同时两臂经体前交叉向外绕至侧上举(左臂在上)。

3-4 体前屈,同时两臂经侧绕至前举,手指触地(掌心向后)。

第五至第八个八拍 同第一至第四个八拍。

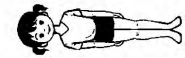
第七节:跳跃运动(8拍×8)



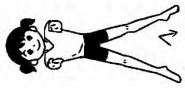
预备(一) 1-2



3-4



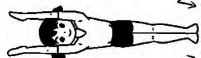
5-6



7-8 (三)



1-2



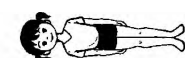
3-4



5-6



7-8



7-8

预备姿势:直立。

第一个八拍

1-2 右腿跳2次,同时两臂胸前立屈、左肩上击掌2次,头稍左侧屈。

3-4 同1-2,但方向相反。

5-7 右脚开始后踢腿跳,同时两臂体侧屈135°,向前绕环三周,握拳。

8 跳起成并立,同时两臂上举。

8 还原成并立。

第二个八拍

同第一个八拍,但方向相反。

第三个八拍

1 跳成开立,同时两臂前举。

2 小跳1次。

3 跳起成并立,同时两臂上举。

4 小跳1次。

5 跳起成开立,同时两臂侧举。

6 跳起成并立,同时两臂还原于体侧。

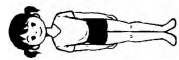
7 跳起成开立,同时两臂侧举。

8 跳起成并立,同时两臂还原于体侧。

第四个八拍 同第三个八拍,7向左(右)转体90°。

第五至第八个八拍 同第一至第四个八拍,第八个八拍7向右(左)转体90°,8跳成直立。

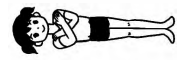
第八节：整理运动(8拍×8)



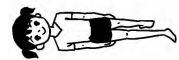
预备(一) 1



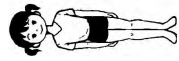
2



3



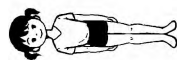
4



5-6



7-8 (三) 1·3



2



4



5-6



7-8(结束动作) 1-4



5



5-6



7-8(结束动作) 1-4



5



预备姿势：直立。

第一个八拍

1 左脚向前一步，同时两臂交叉胸前平屈，沉肘

(右臂在上)，两手拍肩1次。

2 右脚并于左脚，手臂同1。

3 左脚向后一步，同时两臂经斜前下举拍腿1次。

4 右脚收回，同时两臂经斜前下举拍腿1次。

5-6 两腿屈，手臂同1-2。

7-8 直立，手臂同3-4。

第二个八拍 同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍

1 左脚向左前方一步成前后开立，同时两手叉腰。

2 右腿向左前方弹踢(45°)。

3 右腿还原成1。

4 还原成直立。

5-6 右脚开始踏步，同时两臂经侧至侧举。

7-8 还原成直立。

第四个八拍 同第三个八拍，但方向相反。

第五至第八个八拍 同第一至第四个八拍。

结束动作(5拍)

1-4 身体直立，两臂经侧至侧举。

5 还原成直立。





附录2 基本部位操

第一节 头部运动（4×8拍）

预备姿势：直立。

第一个八拍

①两手叉腰，同时头前屈。

②头还原。

③头后屈。

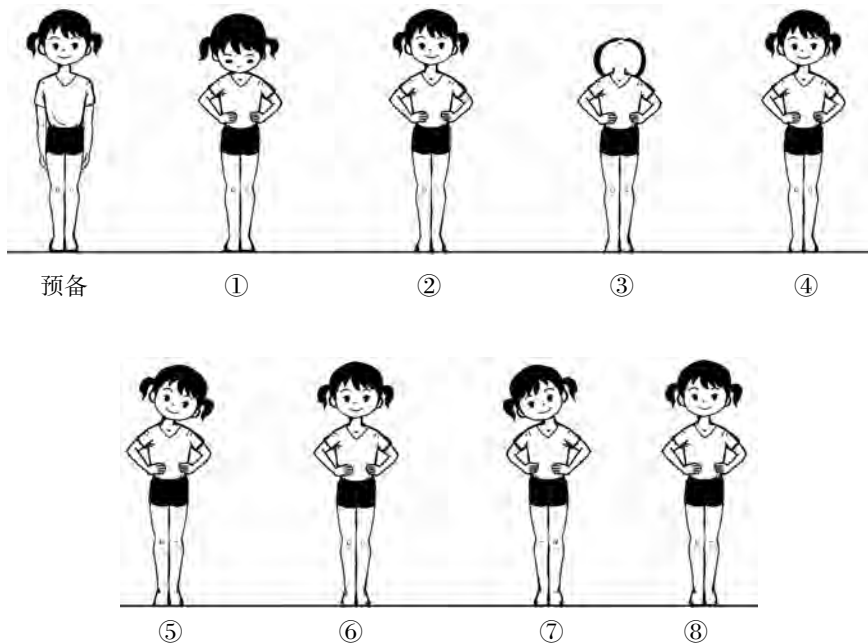
④头还原。

⑤头左侧屈。

⑥头还原。

⑦头右侧屈。

⑧头还原。



第二个八拍同第一个八拍。

第三个八拍

①~④两手叉腰，头从左向右绕环。

⑤~⑧头从右向左绕环。

第四个八拍同第三个八拍。

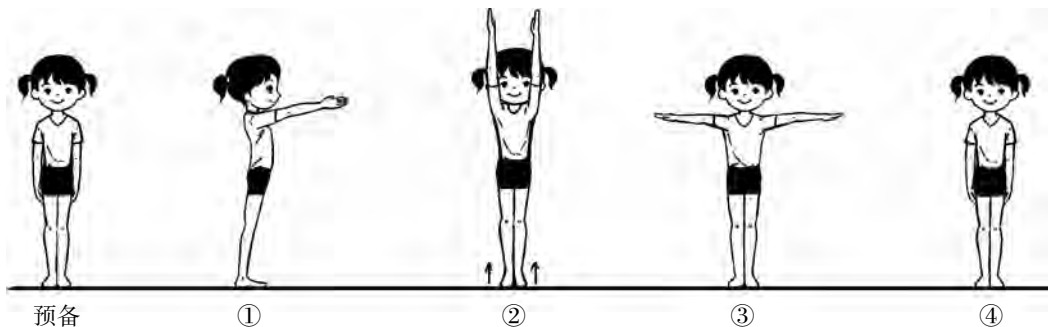


第二节 上肢运动 (4×8拍)

预备姿势：直立。

第一个八拍

- ①两臂前平举（掌心相对）。
- ②两腿直立起踵，同时两臂上举。
- ③两腿直立，同时两臂侧平举。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④。



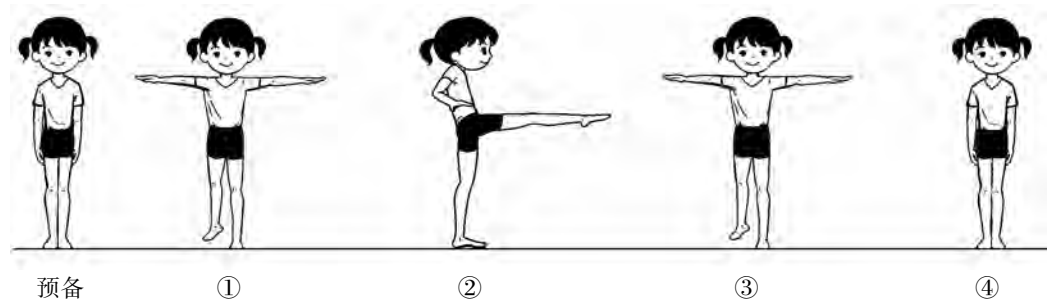
第二至四个八拍同第一个八拍。

第三节 踢腿运动 (4×8拍)

预备姿势：直立。

第一个八拍

- ①左脚向前一步（重心移至左脚、右脚脚尖点地），同时两臂侧平举（掌心向下）。
- ②右腿前踢约90°（直膝，绷脚尖），同时两手叉腰。
- ③还原成①的姿势。
- ④两臂经侧还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但换右脚做。



第二至四个八拍同第一个八拍。

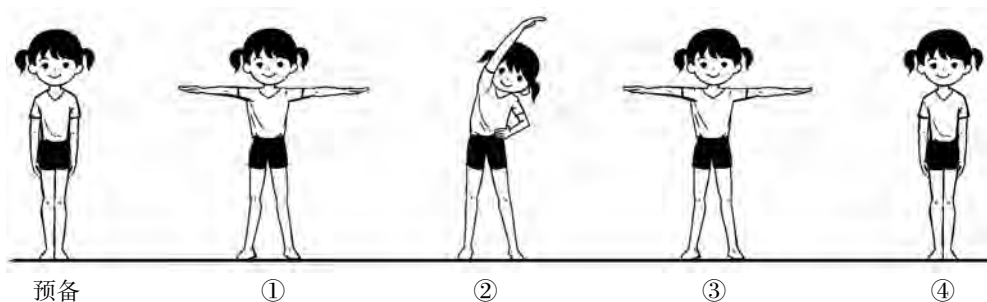


第四节 体侧运动（4×8拍）

预备姿势：直立。

第一个八拍

- ①左脚向左一步（同肩宽），同时两臂侧平举。
- ②左手叉腰（虎口向上），右手经侧摆至上举，同时上体向左侧屈一次。
- ③还原成①的姿势。
- ④还原成立正。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。



第二至四个八拍同第一个八拍。

第五节 体转运动（4×8拍）

预备姿势：直立。

第一个八拍

- ①左脚向左一步（稍宽于肩），同时两臂前平举（掌心向下）。
- ②上体左转90°，同时左臂侧举，右臂胸前平屈（掌心向下），眼看左手。
- ③还原成①的姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。



第二至四个八拍同第一个八拍。

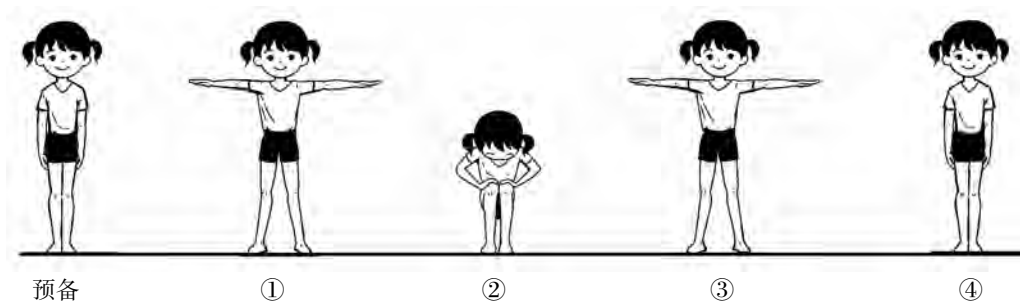


第六节 下蹲运动 (4×8拍)

预备姿势：直立。

第一个八拍

- ①左脚向左一步（同肩宽），同时两臂侧平举。
- ②左脚收回，成全蹲，同时两手扶膝（两肘外分、手指相对）。
- ③还原成①的姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。



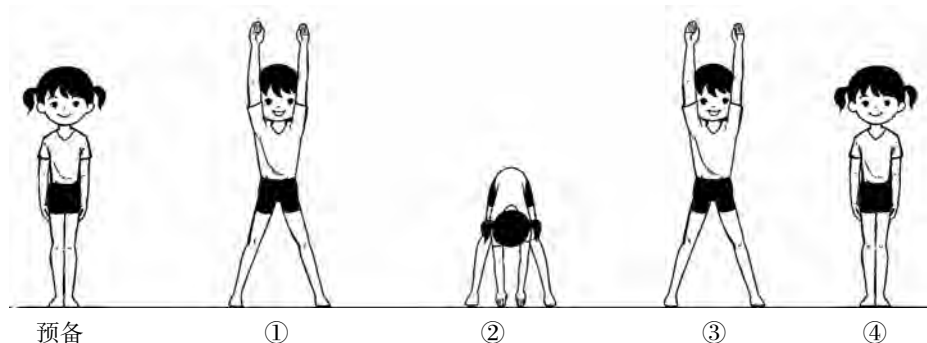
第二至四个八拍同第一个八拍。

第七节 腹背运动 (4×8拍)

预备姿势：直立。

第一个八拍

- ①左脚向左一步（稍宽于肩），两臂经体前至上举（掌心向前），挺胸、抬头。
- ②上体前屈，手指触地（掌心向后）。
- ③还原成①的姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。



第二至四个八拍同第一个八拍。

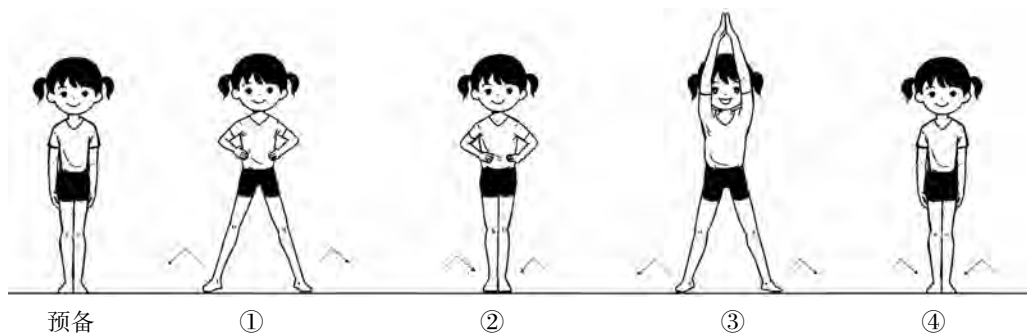


第八节 跳跃运动 (4×8拍)

预备姿势：直立。

第一个八拍

- ①跳起，左右分腿落地，同时两手叉腰（虎口向上）。
- ②跳成并立，同时两手叉腰。
- ③跳起，左右分腿落地，同时两臂经侧至头上击掌一次。
- ④跳起，还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④。



第二至四个八拍同第一个八拍。



附录3 拍手操(1)

第一节 伸展运动(4×8拍)

预备姿势：直立。

第一个八拍

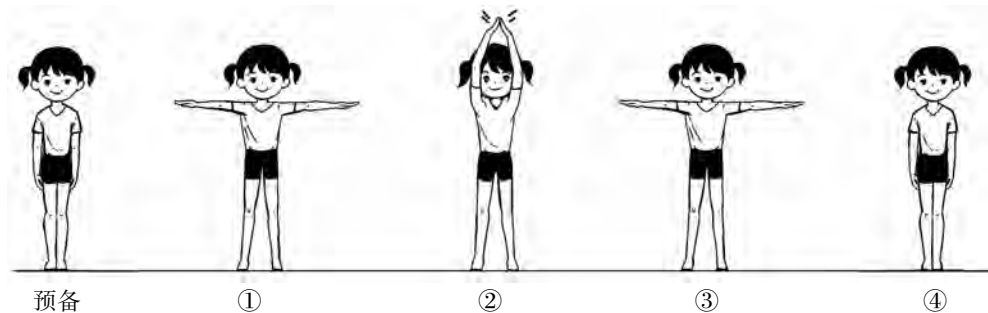
①左脚向左侧一步(与肩同宽)，同时两臂侧举(掌心向下)。

②两臂上举，头上击掌一次。

③还原成①的姿势。

④还原成直立。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。



第二至四个八拍同第一个八拍。

第二节 下蹲运动(4×8拍)

预备姿势：直立。

第一个八拍

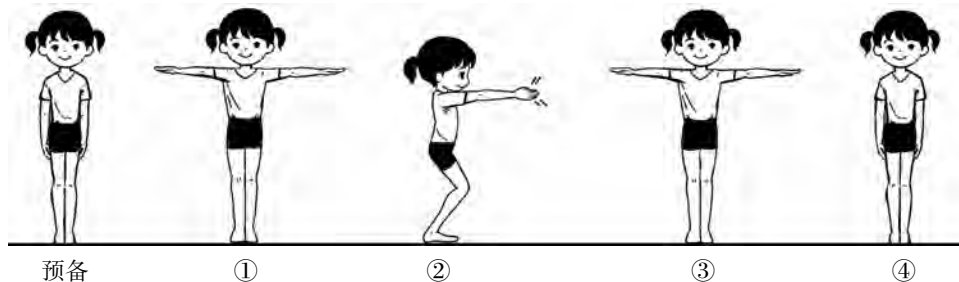
①两臂侧举(掌心向下)。

②屈膝半蹲，同时直臂体前击掌一次。

③还原成①的姿势。

④还原成直立。

⑤~⑧同①~④。



第二至四个八拍同第一个八拍。

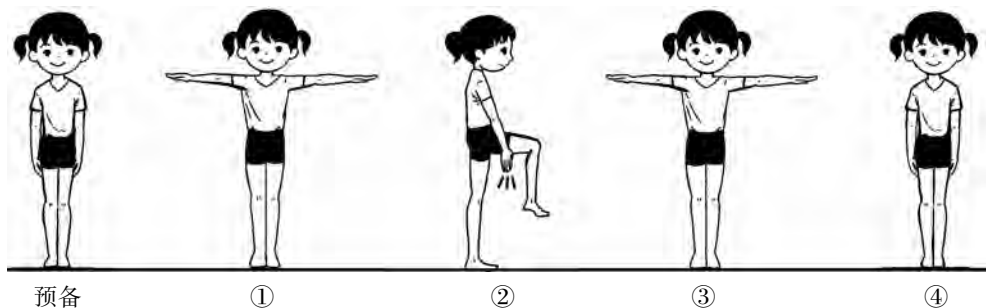


第三节 提膝运动 (4×8拍)

预备姿势：直立。

第一个八拍

- ①两臂侧举（掌心向下）。
- ②左腿屈膝前抬，同时两手于腿下击掌一次。
- ③左腿落下成直立，同时两臂侧举（掌心向下）。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，换右腿做。



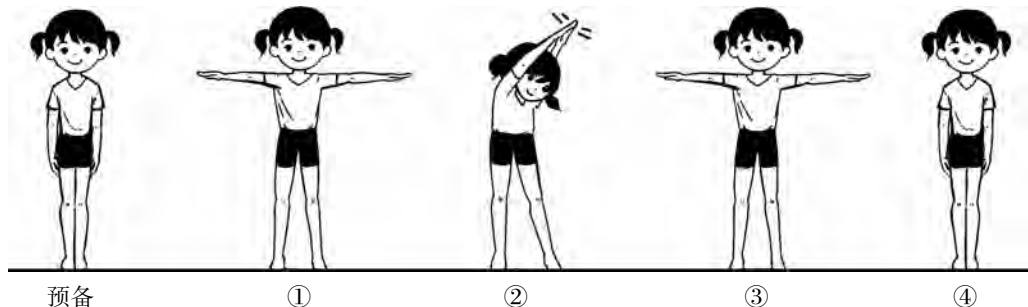
第二至四个八拍同第一个八拍。

第四节 体侧运动 (4×8拍)

预备姿势：直立。

第一个八拍

- ①左脚向左一步（与肩同宽），同时两臂侧举（掌心向下）。
- ②身体左屈，同时直臂头上击掌一次。
- ③还原成①的姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。



第二至四个八拍同第一个八拍。

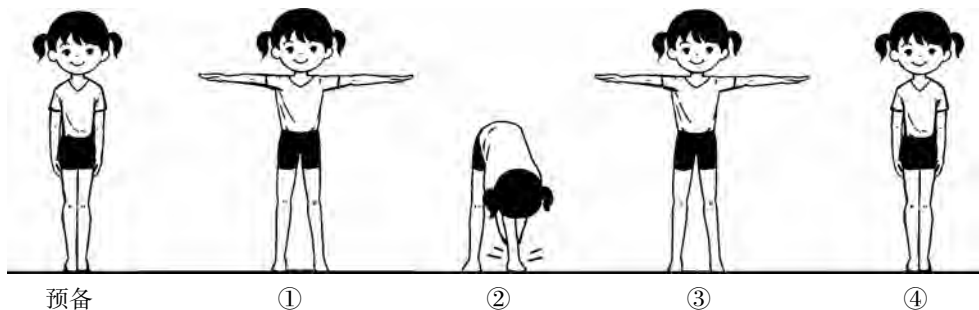


第五节 体前屈运动 (4×8拍)

预备姿势：直立。

第一个八拍

- ①左脚向左一步（稍宽于肩），同时两臂侧举（掌心向下）。
- ②上体左前屈，同时两手于左小腿后击掌一次。
- ③还原成①的姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反（两手于右小腿后击掌一次）。



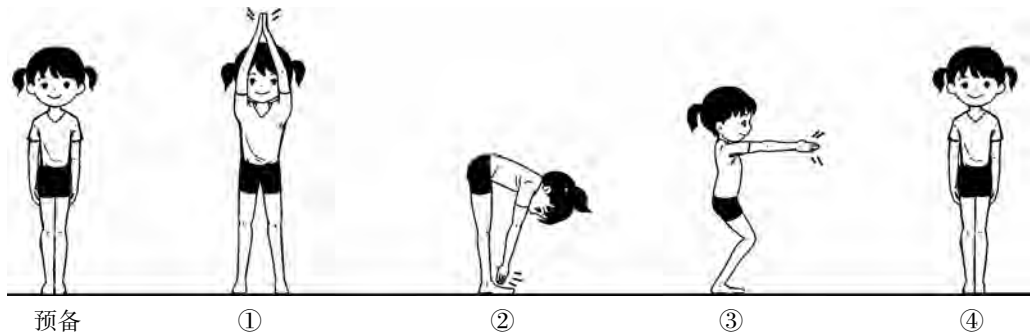
第二至四个八拍同第一、二个八拍。

第六节 全身运动 (4×8拍)

预备姿势：直立。

第一个八拍

- ①左脚向左一步（与肩同宽），同时两臂经侧至上举，直臂头上击掌一次。
- ②体前屈，同时两臂经侧下落至体前击掌一次。
- ③左脚收回成半蹲，同时直臂体前击掌一次。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。



第二至四个八拍同第一个八拍。



第七节 跳跃运动（4×8拍）

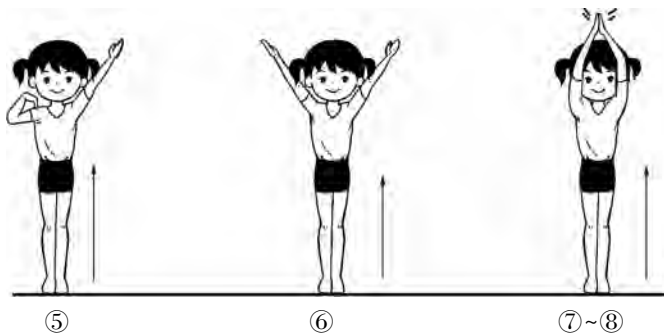
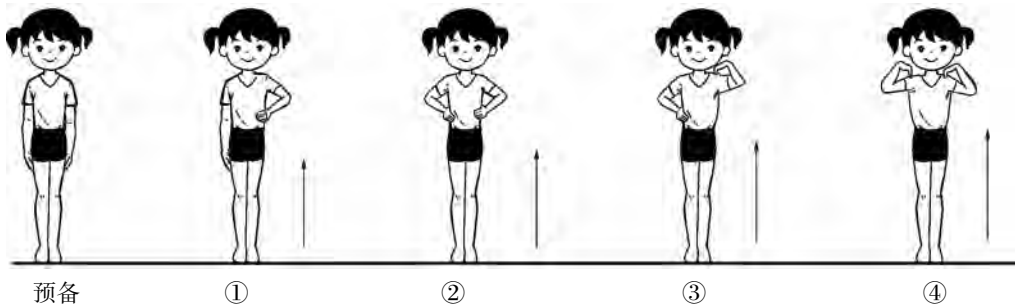
预备姿势：直立。

第一个八拍

- ①并脚跳一次，同时左手叉腰。
- ②并脚跳一次，同时右手叉腰。
- ③并脚跳一次，同时左臂肩侧屈，指尖触肩。
- ④并脚跳一次，同时右臂肩侧屈，指尖触肩。
- ⑤并脚跳一次，同时左臂侧上举（掌心向内）。
- ⑥并脚跳一次，同时右臂侧上举（掌心向内）。
- ⑦~⑧并脚跳二次，同时直臂头上击掌两次。

第二个八拍

- ①并脚跳一次，同时左臂肩侧屈，指尖触肩。
- ②并脚跳一次，同时右臂肩侧屈，指尖触肩。
- ③并脚跳一次，同时左手叉腰。
- ④并脚跳一次，同时右手叉腰。
- ⑤并脚跳一次，同时左臂侧下举。
- ⑥并脚跳一次，同时右臂侧下举。
- ⑦并脚跳一次，同时两直臂腹前击掌一次。
- ⑧还原成直立。



第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第八节 整理运动 (4×8拍)

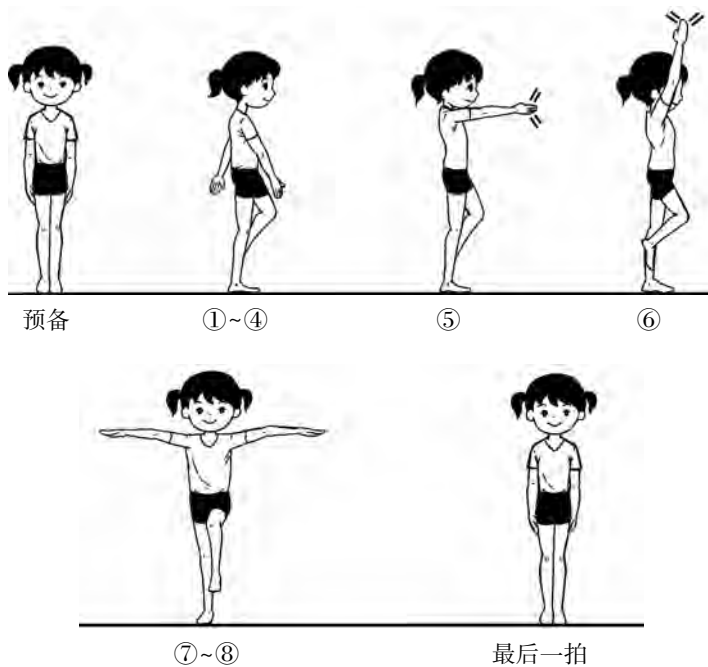
预备姿势：直立。

第一个八拍

①~④左脚开始，原地踏步四次，同时两臂前后摆动。

⑤~⑥踏步两次，同时直臂胸前、头上各击掌一次。

⑦~⑧踏步两次，同时两臂经侧落下。



第二至四个八拍同第一个八拍，最后一拍还原成直立。



1
年
级

附录3

拍手操(1)



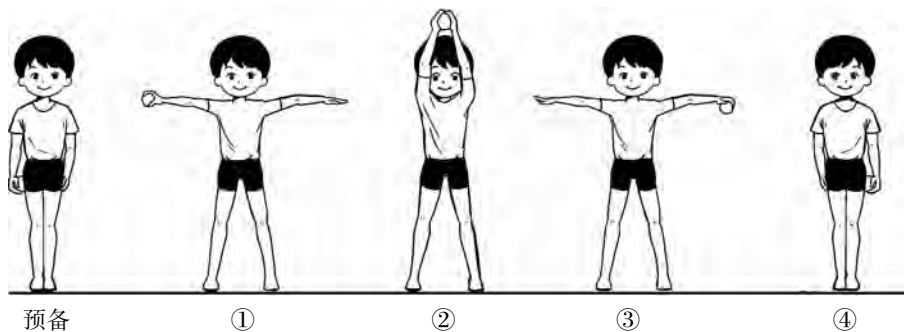
附录4 沙包操

第一节 上肢运动（4×8拍）

预备姿势：直立，右手持沙包于体侧。

第一个八拍

- ①左脚向左一步（与肩同宽），同时两臂侧举（掌心向下）。
- ②两臂经侧至上举，于头上将沙包传递给左手。
- ③还原成①的姿势，但左手持沙包。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。



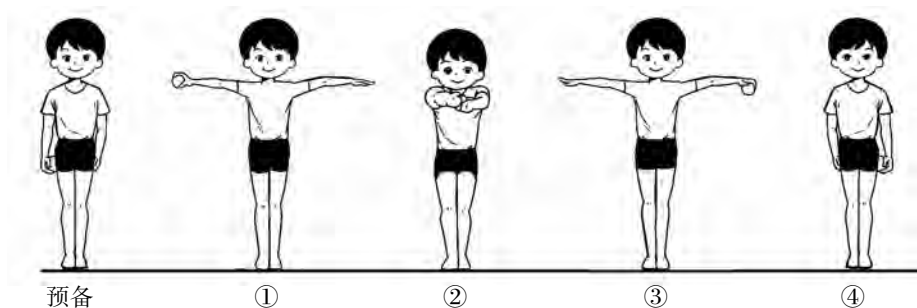
第二至四个八拍同第一个八拍。

第二节 下蹲运动（4×8拍）

预备姿势：直立，右手持沙包于体侧。

第一八拍

- ①两臂侧举（掌心向下）。
- ②屈膝半蹲，同时两臂前举，将沙包传递给左手。
- ③还原成①的姿势，但左手持沙包。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。



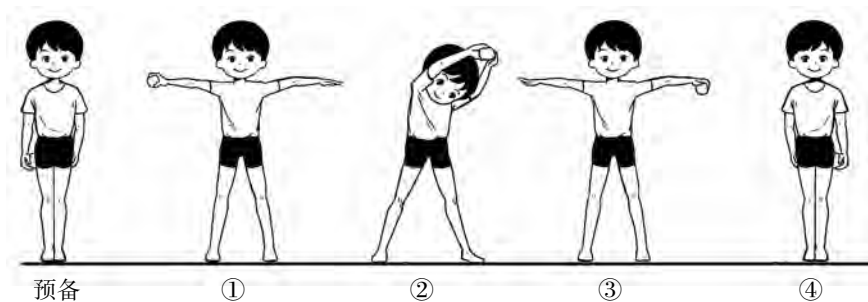
第二、三、四个八拍同第一个八拍。

第三节 体侧运动 (4×8拍)

预备姿势：直立，右手持沙包于体侧。

第一八拍

- ①左脚向左一步（与肩同宽），同时两臂侧举（掌心向下）。
- ②上体向左侧屈，同时两臂经侧至上举，于头上将沙包传递给左手。
- ③还原成①的姿势，但左手持沙包。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。



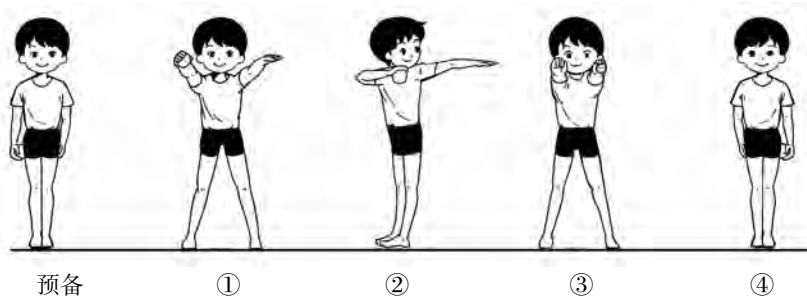
第二至四个八拍同第一个八拍。

第四节 体转运动 (4×8拍)

预备姿势：直立，右手持沙包于体侧。

第一八拍

- ①左脚向左一步（稍宽于肩），同时两臂前举（掌心向下）。
- ②上体左转90°，同时左臂侧举（掌心向下），右臂胸前平屈（手持沙包），眼看左手。
- ③还原成①的姿势，同时将沙包传递给左手。
- ④还原成直立。但左手持沙包。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。



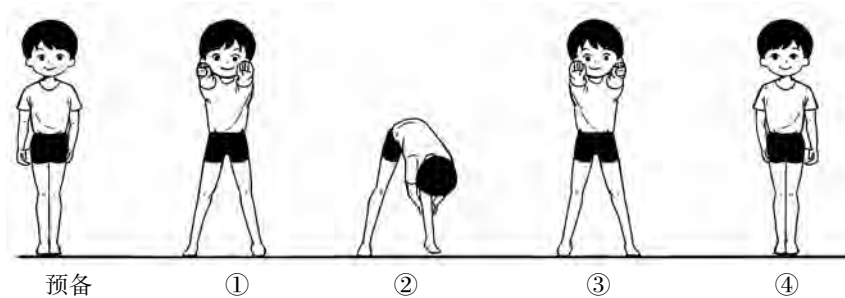
第二至四个八拍同第一个八拍。

第五节 全身运动 (4×8拍)

预备姿势：直立，右手持沙包于体侧。

第一八拍

- ①左脚向左一步（稍宽于肩），同时两臂前举（掌心向下）。
- ②上体左前屈一次，同时于左小腿后将沙包传递给左手。
- ③还原成①的姿势，但左手持沙包。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。



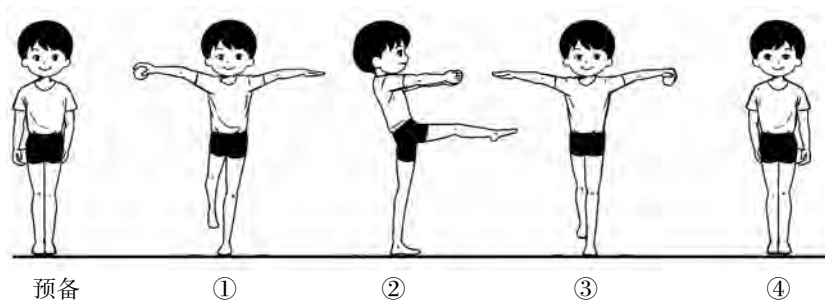
第二至四个八拍同第一个八拍。

第六节 踢腿运动 (4×8拍)

预备姿势：直立，右手持沙包于体侧。

第一八拍

- ①左脚向前一步（重心移至左脚、右脚脚尖点地），同时两臂侧举（掌心向下）。
- ②右腿前踢约90°（直膝，绷脚尖），同时两臂前举，将沙包传递给左手。
- ③还原成①的姿势，但左手持沙包。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。



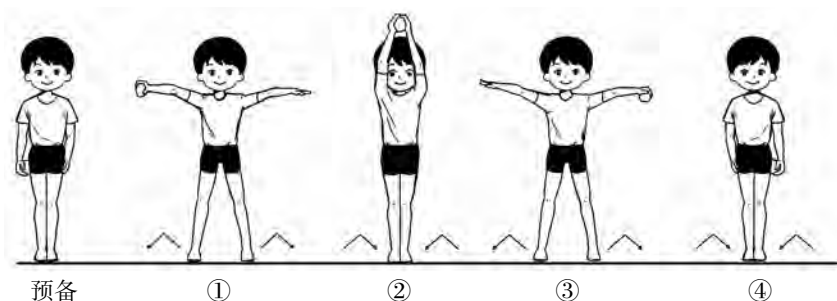
第二至四个八拍同第一个八拍。

第七节 跳跃运动 (4×8拍)

预备姿势：直立，右手持沙包于体侧。

第一八拍

- ①跳起，左右分腿落地，同时两臂侧举（掌心向下）。
- ②跳成并立，同时两臂经体侧至上举，于头上将沙包传递给左手。
- ③还原成①的姿势，但左手持沙包。
- ④还原成直立。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

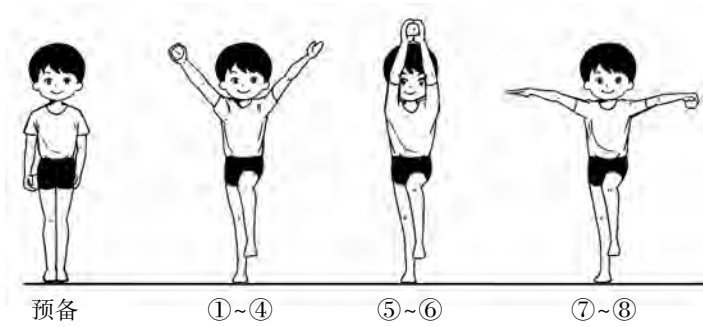


第二至四个八拍同第一八拍。

第八节 整理运动 (4×8拍)

预备姿势：直立，右手持沙包于体侧。

- ①~④左脚开始踏步四次，同时两臂经体侧至侧上举（掌心相内）。
- ⑤~⑥踏步两次，同时于头上将沙包传递给左手。
- ⑦~⑧踏步两次，同时两臂侧举（掌心向下）。



第二个八拍同第一个八拍，但左手持沙包。

第三、四个八拍同第一、二个八拍，最后一拍还原成直立。



附录5 劳动模仿操

第一节 伸展运动（模仿“摘苹果”）（4×8拍）

预备姿势：直立。

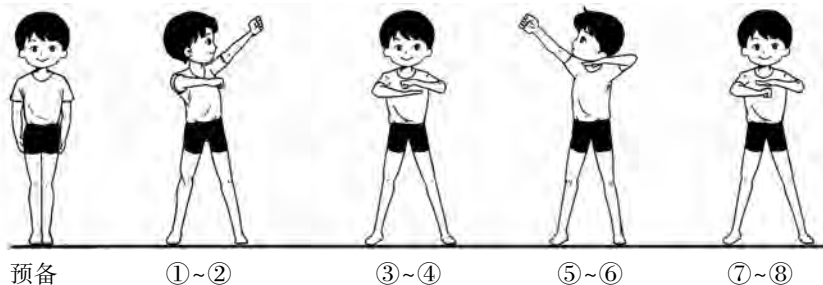
第一个八拍

①~②左脚侧出一步（与肩同宽），同时右臂胸前平屈（掌心向下），左手斜上举，五指张开后做握拳动作，眼看左手。

③~④左手回落成胸前平屈，左拳放在右掌上。

⑤~⑥右手上举，五指张开后握拳，眼看右手。

⑦~⑧同③~④，拳掌相反。



第二至四个八拍同第一个八拍。

第二节 上肢运动（模仿“擦玻璃”）（4×8拍）

预备姿势：直立。

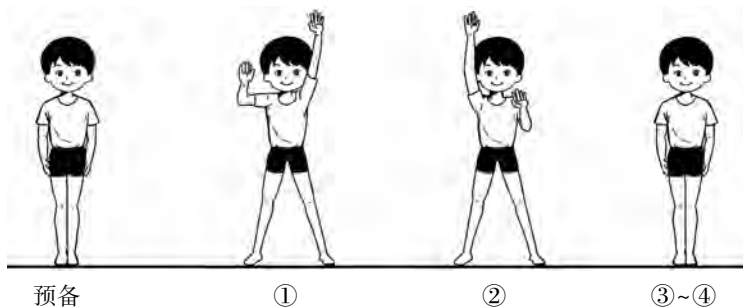
第一个八拍

①左脚侧出一步成分腿站立，同时右臂肩侧屈，前臂向上，掌心向前，五指分开，左臂向上充分伸展，掌心向前，五指分开。

②同①的姿势，方向相反。

③~④还原成直立。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。



第二至四个八拍同第一个八拍。

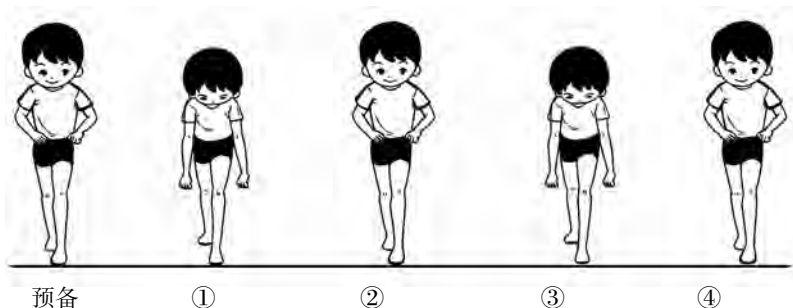


第三节 下蹲运动（模仿“打气”）（4×8拍）

预备姿势：两脚前后开立（左脚在前），两手握拳（拳眼相对），两臂在体前自然弯曲。

第一个八拍

- ①屈膝半蹲，上体前屈，两手用力下按，两臂伸直，稍低头。
- ②还原成预备姿势。
- ③~④同①~②。
- ⑤~⑧同①~④。



第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍同第一个八拍，第四个八拍同第二个八拍。

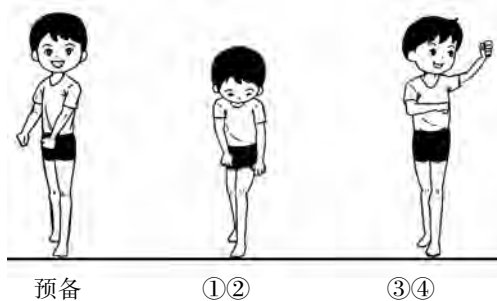
第四节 体转运动（模仿“挖水渠”）（4×8拍）

预备姿势：两脚前后开立（左脚在前），左臂腹前屈肘，右臂体侧屈肘，两手握拳（拳眼向前）。

第一个八拍

- ①~②重心前移，成前弓步，同时上体前倾，两手向前下方推出。
- ③~④身体左转90°，同时右臂肩前屈，左臂后上举（拳心向后），眼看左手。
- ⑤~⑧同①~④。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。



第三、四个八拍同第一、二个八拍。



第五节 全身运动（模仿“摇小船”）（4×8拍）

预备姿势：直立。

第一个八拍

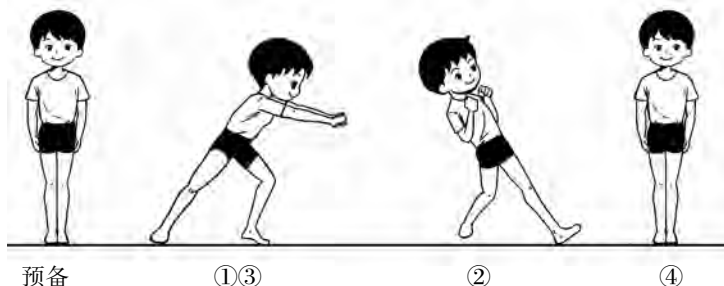
①左脚向左侧前上方一步（约45度）成弓步，两手半握拳（拳心向下），提至胸前向前推出，两臂前举，上体前倾。

②重心后移，成后弓步，左脚脚尖钩起，同时两臂屈臂后拉，上体后倒，眼看右前方。

③同①的动作。

④还原成直立。

⑤~⑧同①~④动作，但方向相反。



第二、三、四个八拍同第一个八拍。

第六节 跳跃运动（模仿“邮递员送信”）（4×8拍）

预备姿势：两臂前平举，两手握拳，拳眼相对。

第一个八拍

①~④ 左脚开始跑跳步四次。

⑤~⑧同①~④。



第二至四个八拍同第一个八拍。



附录6 一年级学年体育教学工作计划

| 教学内容 | 全学年 | | 第一学期 | | 第二学期 | | 各项教材百分比 |
|------------------|------|--------------------------|------|-----|------|-----|---------|
| | 课时 | 课次 | 课时 | 课次 | 课时 | 课次 | |
| 体育基础常识 | 3 | 6 | 1.5 | 3 | 1.5 | 3 | 2.5% |
| 队列队形 | 4.5 | 9 | 4 | 8 | 0.5 | 1 | 3.7% |
| 基本体操 | 9 | 18 | 5.5 | 11 | 3.5 | 7 | 7.5% |
| 走 | 2.5 | 5 | 1 | 2 | 1.5 | 3 | 2.1% |
| 跑 | 9.5 | 18 | 4 | 8 | 5.5 | 11 | 7.9% |
| 跳 跃 | 12 | 24 | 6.5 | 13 | 5.5 | 11 | 10% |
| 投 掷 | 6 | 12 | 3 | 6 | 3 | 6 | 5% |
| 球类游戏 | 5 | 10 | 2.5 | 5 | 2.5 | 5 | 4.2% |
| 韵律活动和简单舞蹈 | 4 | 8 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3.3% |
| 滚翻与滚动 | 6 | 12 | 3 | 6 | 3 | 6 | 5% |
| 攀登爬越 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1.7% |
| 游 戏 | 20.5 | 41 | 8 | 16 | 12.5 | 25 | 17.1% |
| 自选教材 (含地域性教材) | 36 | 72 | 18 | 36 | 18 | 36 | 30% |
| 总 计 | 120 | 240 | 60 | 120 | 60 | 120 | 100.0% |
| 考核项目 | 第一学期 | 跳 绳 | | | | | |
| | 第二学期 | 30 米快速跑、立定跳远、上手持轻物掷远、前滚翻 | | | | | |

注：1.每学期除节、假日、风雨天外，实践课按15周安排。

2.36学时的自选教材由各校根据实际情况自行选择。

附录7 一年级第一学期体育教学工作计划

| 内容 课时 | 基本部分 | |
|----------|-----------------------|-----------------|
| 1 | 体育基础常识：了解体育课 | 游戏：叫号起立 |
| 2 | 队列队形：集合、解散 | 游戏：躲闪游戏 |
| 3 | 队列队形：稍息、立正 | 基本体操：基本部位操 |
| 4 | 队列队形：向右看齐 | 基本体操：基本部位操 |
| 5 | 队列队形：集合与解散、稍息与立正、向右看齐 | 游戏：老鹰捉小鸡 |
| 6 | 队列队形：向左（右）——转 | 基本体操：《七彩阳光》预备节 |
| 7 | 队列队形：踏步走，立定 | 基本体操：《七彩阳光》伸展运动 |
| 8 | 队列队形：复习踏步走，立定 | 基本体操：《七彩阳光》扩胸运动 |
| 9 | 队列队形：队列队形比赛 | 基本体操：《七彩阳光》踢腿运动 |
| 10 | 基本体操：《七彩阳光》体侧运动 | 技巧：左右滚动 |
| 11 | 基本体操：《七彩阳光》体转运动 | 技巧：前后滚动 |





| 内容 课时 | 基本部分 | |
|----------|----------------------|-------------|
| 12 | 基本体操：《七彩阳光》腹背运动 | 技巧：前滚翻直腿坐 |
| 13 | 基本体操：《七彩阳光》跳跃运动 | 技巧：前滚翻成屈腿坐撑 |
| 14 | 基本体操：《七彩阳光》整理运动 | 技巧：前滚翻 |
| 15 | 技巧：前滚翻 | 游戏：骑骏马 |
| 16 | 韵律舞蹈：闪烁的小星星 | 游戏：春种秋收 |
| 17 | 韵律舞蹈：闪烁的小星星 | 游戏：搬西瓜 |
| 18 | 走：各种方式的走 | 韵律舞蹈：闪烁的小星星 |
| 19 | 走：各种方式的走 | 韵律舞蹈：闪烁的小星星 |
| 20 | 快速跑：各种姿势起动的自然跑 | 爬行：各种姿势的爬行 |
| 21 | 快速跑：用自然站立式做各种突发信号的起跑 | 爬行：各种姿势的爬行 |
| 22 | 快速跑：各种方式的追逐跑 | 游戏：抛接包 |
| 23 | 快速跑：各种方式的换物赛跑 | 游戏：叫号接球 |
| 24 | 跳跃：双脚连续跳 | 游戏：打固定目标 |
| 25 | 跳跃：立定跳远 | 游戏：喂鸭子 |



| 内容 课时 | 基本部分 | |
|----------|----------------------|---------------|
| 26 | 跳跃：立定跳远 | 游戏：“捞小鱼” |
| 27 | 跳跃：立定跳远 | 游戏：冲过封锁线 |
| 28 | 跳跃：跳单双圈 | 小篮球：原地拍球 |
| 29 | 跳跃：跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 | 小篮球：原地拍球 |
| 30 | 跳跃：跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 | 小篮球：原地拍球 |
| 31 | 跳短绳：连续并脚跳 | 小篮球：原地拍球 |
| 32 | 跳短绳：连续并脚跳 | 小篮球：拍球比多 |
| 33 | 跳短绳：连续并脚跳 | 投掷：各种方式的抛、掷轻物 |
| 34 | 跳短绳：考核跳短绳 | 投掷：各种方式的抛、掷轻物 |
| 35 | 仰卧起坐 | 投掷：下手持轻物掷准 |
| 36 | 仰卧起坐 | 投掷：上手持轻物掷准 |
| 37 | 投掷：上手持轻物掷远 | 游戏：拼图接力 |
| 38 | 耐久跑：300~500米跑走交替 | 投掷：上手持轻物掷远 |
| 39 | 耐久跑：300~500米跑走交替 | 游戏：捉尾巴 |



| | | |
|------|-------------------|------------|
| 内容 | 基本部分 | |
| 课时 | | |
| 40 | 耐久跑：300~500 米跑走交替 | 游戏：冲过火力网 |
| 41 | 耐久跑：300~500 米跑走交替 | 游戏：打雪仗 |
| 42 | 总结与评价 | 制订假期体育锻炼计划 |
| 考核项目 | 跳 绳 | |

附录 8 一年级第二学期体育教学工作计划

| 内容 课时 | 基本部分 | |
|----------|---------------|-------------------|
| 1 | 体育基础知识：做早操的好处 | 游戏：快快排队 |
| 2 | 短跳绳：连续并脚跳 | 游戏：小火车 |
| 3 | 短跳绳：单脚交换跳 | 游戏：快快跳起来 |
| 4 | 跳长绳 | 游戏：齐心协力 |
| 5 | 跳长绳 | 游戏：单脚跳接力 |
| 6 | 基本体操：拍手操 | 耐久跑：300~500 米跑走交替 |
| 7 | 基本体操：拍手操 | 耐久跑：300~500 米跑走交替 |
| 8 | 横叉 | 耐久跑：300~500 米跑走交替 |
| 9 | 纵叉 | 耐久跑：300~500 米跑走交替 |
| 10 | 跳跃：跳单双圈 | 游戏：扭棍子（羌族） |
| 11 | 跳跃：立定跳远 | 游戏：击木柱 |
| 12 | 跳跃：立定跳远 | 游戏：象步虎掌 |
| 13 | 跳跃：立定跳远 | 游戏：大象击球 |
| 14 | 跳跃：考核立定跳远 | 游戏：拔腰（哈尼族） |
| 15 | 投掷：上手持轻物掷准 | 游戏：挑战、应战 |





| 内容 课时 | 基本部分 | |
|----------|----------------------|-----------------|
| 16 | 投掷：上手持轻物掷准 | 游戏：穿城门 |
| 17 | 投掷：上手持轻物掷远 | 游戏：美化校园 |
| 18 | 投掷：上手持轻物掷远 | 游戏：打龙尾 |
| 19 | 投掷：上手持轻物掷远 | 游戏：赛龙舟 |
| 20 | 投掷：考核上手持轻物掷远 | 游戏：夹包接力 |
| 21 | 跳跃：跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 | 游戏：投准接力 |
| 22 | 跳跃：跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑 | 游戏：打移动目标 |
| 23 | 基本体操：劳动模仿操 | 走：两臂放在不同部位用前脚掌走 |
| 24 | 基本体操：劳动模仿操 | 走：沿地上窄道或看远处目标走 |
| 25 | 基本体操：劳动模仿操 | 走：各种方式走 |
| 26 | 快速跑：各种姿势起动的跑 | 小篮球：原地拍球 |
| 27 | 快速跑：用自然站立式做各种突发信号的起跑 | 小篮球：两手交换拍球 |
| 28 | 快速跑：30米快速跑 | 小篮球：转身原地拍球 |
| 29 | 快速跑：30米快速跑 | 小篮球：移动中拍球 |
| 30 | 快速跑：30米快速跑 | 小篮球：移动中拍球 |
| 31 | 快速跑：30米快速跑 | 游戏：集体打“保龄球” |



| 内容 课时 | 基本部分 | |
|----------|--------------------------|-----------------|
| 32 | 快速跑：考核 30 米快速跑 | 游戏：传递球接力 |
| 33 | 攀爬：爬体操凳 | 韵律舞蹈：在音乐下进行韵律体操 |
| 34 | 攀爬：爬体操凳 | 韵律舞蹈：在音乐下进行韵律体操 |
| 35 | 技巧：前、后滚动 | 韵律舞蹈：在音乐下进行韵律体操 |
| 36 | 技巧：前滚翻 | 韵律舞蹈：在音乐下进行韵律体操 |
| 37 | 技巧：前滚翻 | 游戏：踩影子 |
| 38 | 技巧：前滚翻 | 游戏：蚂蚱爬行比赛 |
| 39 | 技巧：前滚翻 | 游戏：搭桥过河 |
| 40 | 技巧：考核前滚翻 | 游戏：打活动目标 |
| 41 | 体育基础常识：路上安全 | 游戏：大灯笼、小灯笼 |
| 42 | 总结、评价与假期锻炼计划 | 游戏：汉语拼音比赛 |
| 考核 项目 | 30 米快速跑、立定跳远、上手持轻物掷远、前滚翻 | |



附录9 一年级第二学期快速跑单元体育 教学工作计划（示例）

| 学习阶段 | 水平一 | | |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教学目标 | 1. 使学生初步掌握上体正直稍前倾、两臂屈肘前后摆动的方法进行快速跑；在基本保持身体的正确姿势和快速直线向前跑的情况下，逐渐提高跑的速度。 2. 发展学生灵敏、协调和速度等身体素质，提高奔跑能力。 3. 培养学生的竞争意识以及勇敢、果断的精神。 | | |
| 教学内容 | 各种姿势起动的跑、自然站立式做各种突发信号的起跑、30米快速跑 | | |
| 教材要点 | 体稍前倾，前脚掌先着地。 | | |
| 课次 | 教学目标 | 教学重与难点 | 教学步骤 |
| 1 | 使学生学会听到跑的信号后，迅速做出反应，快速向前跑出；发展学生快速反应能力和灵敏性。 | 【教学重、难点】 反应灵敏，动作快。 | 1. 教师提示学生正对跑的方向，采取辅助性练习中的起动姿势，听信号向前方目标跑出（2~3次）。 2. 教师提示学生侧对跑的方向，采取辅助性练习中的起动姿势，听信号向前方目标跑出（2次）。 3. 教师提示学生背对跑的方向，采取辅助性练习中的起动姿势，听信号向前方目标跑出（2次）。 4. 教师指定起动姿势和跑的方向，做让3~5米距离的追逐跑（2~3次）。 |
| 2 | 使学生初步学会自然站立式起跑方法；发展学生起跑的敏捷性。 | 【教学重点】 重心前移、后腿积极前摆。 【教学难点】 迅速摆脱静止状态快速向前跑出。 | 1. 教师通过“不让红旗倒下”小游戏，导入自然站立式起跑学习。 2. 教师讲解动作要领，并示范起跑动作。 3. 学生练习“预备”动作，教师提示学生前腿的异侧手在体前，重心落在前脚上（2~3次）。 4. 集体练习自然站立式起跑，并向前跑出10米（2~3次）。 5. 学生听各种突发信号起跑，教师提示学生不要抢跑（2~3次）。 6. 教师组织学生接力比赛（2次）。 |

| 学习阶段 | 水平一 | | |
|------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | 初步学会快速直线向前跑动作,提高学生快速奔跑能力和下肢力量。 | <p>【教学重点】 前脚掌着地,直线向前跑。</p> <p>【教学难点】 姿势正确,跑得放松。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生做由慢到快前后摆臂练习(2~3次)。 2. 学生原地跑步,体会摆臂动作。教师提示学生上体正直,用前脚掌着地(2次)。 3. 用自然站立式起跑姿势对准标志物,练习30米放松跑(1次)。 4. 教师讲解短跑的规则(不抢跑和串道),有利于直线快速跑完全程。 5. 用自然站立式对准标志物,练习30米快速跑(2~3次)。 6. 前后两人一组做让距(1~2米)跑练习(2次)。 |
| 4 | 进一步掌握自然站立式起跑的方法,发展快速反应能力,提高快速跑技巧。 | <p>【教学重点】 起跑时前脚蹬地、后腿快速前摆。</p> <p>【教学难点】 反应快速、上下肢协调配合。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地单腿支撑,后腿不沾地,听信号向前摆动跑出5~10米(3~4次)。 2. 教师讲解示范自然站立式起跑动作方法。 3. 学生用自然站立式起跑的方法向前跑15米(2~3次)。 4. 练习30米加速跑(2~3次)。 5. 游戏:听信号追逐跑(2~3次)。 |
| 5 | 进一步提高学生30米快速跑的动作方法,提高快速跑的能力。 | <p>【教学重点】 跑的自然、前后摆臂、前脚掌蹬地,跑成直线。</p> <p>【教学难点】 跑的姿势正确、协调放松。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生原地跑步,体会摆臂动作。教师提示学生上体正直,用前脚掌着地(2次)。 2. 学生用自然站立式起跑的方法向前跑15米(2~3次)。 3. 练习30米加速跑(2~3次)。 4. 前后两人一组,做练习让距(1~2米)跑(2次)。 5. 教师提示学生快速通过终点。 |



| 学习阶段 | 水平一 | | |
|------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | 初步掌握快速冲过终点线的动作；提高学生快速跑的能力。 | 【教学重、难点】 保持快速跑过终点线。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解“永不放弃、全力以赴”保持快速冲过终点线的意义。 2. 学生练习 15 米快速跑冲过终点线（2~3 次）。 3. 学生练习 30 米全程跑。教师站在终点位置，提示并鼓励学生保持快速冲过终点线（2~3 次）。 4. 让距跑练习（跑得快的学生在后）（2 次）。 |
| 7 | 通过考核 30 米快速跑，了解学生掌握 30 米快速跑情况，评价学生快速跑能力。 | 【教学重、难点】 心情平稳、全神贯注听信号，反应快速，直线快速冲过终点线。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 复习站立式起跑，起跑后的疾跑约 15 米（2 次）。 2. 练习 30 米快速跑（1 次）。 3. 公布考核标准和方法。 4. 强调考核的注意事项：不抢跑、不串道、途中不回头，保持目视前方、以最快速度冲过终点。 5. 分组轮测（2~3 次）。 6. 教师公布学生考核成绩并进行小结。 |

附录10 资源库

推铁环

一、器材名称

1. 器械名称

- (1) 铁环：直径为 45 厘米的圆环，如图 1 所示。
- (2) 推杆：长为 65 厘米，前端有“u”形钩，如图 2 所示。
- (3) 小桥：长为 200 厘米，宽为 30 厘米，高为 30 厘米的弧形桥，如图 3 所示。
- (4) 水渠：长为 120 厘米，宽为 10 厘米，高为 10 厘米的渠沟，如图 4 所示。



图1



图2

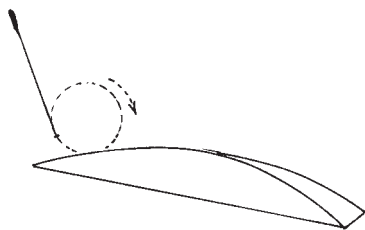


图3

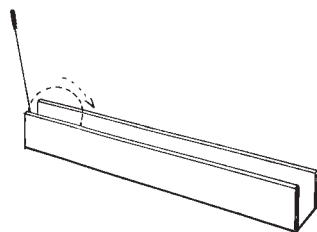


图4

2. 动作名称

- (1) 套环：推杆从铁环中穿过钩住铁环的推法。
- (2) 压环：推铁环快速跑动中手腕翻转下压用来减速。
- (3) 失控：推杆与环分开超过 30 厘米。
- (4) 撒钩：推铁环行进中迅速把推杆从环中撤出。
- (5) 入钩：自行滚动中的铁环到达体侧时，迅速把推杆从铁环中穿过钩住铁环。





二、动作方法

1. 套环推法

推杆从铁环中穿过钩住铁环的推法，这种方法学习起来比较难，但可以对铁环更好的进行控制，如图5所示。

2. 后推法

推杆从外面直接钩住铁环后下方的推法，可以发挥更快的速度，但是不容易控制铁环，如图6所示。

3. 前推法

推杆钩住铁环前上方的推法，这种方法学习起来比较容易，但是不易控制，也很难发挥速度，如图7所示。



图5

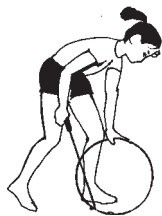


图6



图7

三、注意事项

1. 学生初步接触铁环时，由于技术较差，铁环不受控制，兴趣可能会逐渐降低，此时教师一定不要急于求成，要多鼓励少批评。

2. 学生初步进行练习时，撤钩和入钩时机把握不好，容易把环碰倒，教师可以指导学生在慢跑中进行撤钩和入钩的练习。

3. 开始在跑道上练习时，容易串道，可以在宽道进行练习。随着学生技术的提高，把跑道逐渐变窄，直到学生能够沿一条直线行进。

4. 在学生熟练掌握推铁环技术的前提下，可进行一些推铁环接力、过障碍等游戏练习。

5. 学生初步接触铁环可能会比较兴奋，教师应随时进行安全教育。

陀螺

一、器材名称

陀螺是用木头制成，底部尖，上部成圆柱，形似圆锥体，能在地上转动的一种活动器材，如图8所示。

1. 陀螺

可用圆木制作，选一截高5~8厘米、直径为5厘米的圆木，将一头削尖，锥部着地能转就行。为了使陀螺更好地旋转，如能在锥部再嵌上一个钢珠，那就更好了。

2. 鞭绳

可用一根长30~50厘米的细木棍作鞭杆，顶端系上40~60厘米长的窄布条或细绳就行。



图8

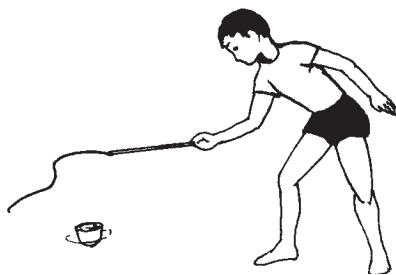


图9

二、动作方法

1. 放陀螺

左（右）手拿着陀螺，右（左）手持鞭杆，把细绳按顺（逆）时针方向全都绕在陀螺身上，然后将陀螺尖朝下竖放在地上，向外用力拉动鞭杆把绳放开，使陀螺转起来。绳绕紧，尖着地，拉动鞭杆要用力。

2. 打陀螺

陀螺转起来后，右（左）手持鞭绳，双脚自然分开，身体略向右（左）倾，重心落在右（左）腿上，腰前倾，挥臂甩鞭，用前臂和手腕的力量用力顺着陀螺旋转的方向抽打陀螺，使陀螺保持转动或加速旋转。眼看准，脚要移，鞭绳打在陀螺身体，如图9所示。





三、注意事项

1. 初学时，可先用右（左）手中指和大姆指拿着陀螺，将陀螺尖朝下竖放在地上，然后用力向顺（逆）时针方向拧动，使陀螺转起来，再拿起鞭绳抽打。或者采用教师转陀螺，让学生来抽打的方法，调动学生参与的兴趣。

2. 多用两人一陀螺的“自放自抽打”和“接换人抽打”的方式进行练习，让学生相互启发，自我揣摩鞭打陀螺的部位、时机和用力的大小。教师要适时指导学生眼、手、腰、脚协调配合，选准角度挥鞭，将绳打在旋转陀螺的下半部，抽打的方向与陀螺旋转的方向保持一致。

3. 教师要选择宽大、平整的水泥地或冰面作为教学场地，练习前要进行必要的安全教育，练习中要让学生相互间保持足够的鞭打空间，严禁用鞭绳抽打他人，以防发生伤害事故。

跳跃类游戏

【游戏名称】三人连环跳

【游戏方法】

在场地上画两条相距 10~15 米的平行线，一条为起跳线，另一条为交换线；旧自行车轮胎或大号呼啦圈 12 个。

将学生分成人数相等的 4 队，每队 3 人一组。各队的第一组，每人手持一圈，成纵队站在起跳线后。

教师发令后，游戏开始，各组的第一人将圈向前平抛于地上，并用双脚跳进；第二、三人负责将圈前移，第一人再跳进圈……两人移圈，一人跳圈，依次进行，直至跳过交换线后，由第二人跳，第一人、三人移圈；跳过起点线后，换第三人跳，第一、二人移圈，到达终点后，三人同时举圈。第二组的学生按上述的方法继续进行，依此类推，最后以先完成的队为胜。如图 10 所示。

【游戏规则】

1. 必须用双脚跳的方法进行。
2. 在到达交换线或起点线后，必须换人跳圈。
3. 若未能跳进圈，必须在原地跳圈一次，才能继续进行。
4. 移圈人必须在等跳圈人跳出后，方能移圈。

【教学注意事项】

1. 教师要做好游戏的组织工作，做到有条不紊，活而不乱。
2. 为防止学生跳跃时出现分腿现象，可让学生两脚夹住海绵包进行跳跃。同时教师还应提示学生轻巧落地，以保护学生的膝、踝关节。
3. 在班级人数较少的情况下，教师要随时观察学生练习情况，及时引导学生养护、放松，以便学生有充足的时间恢复体力。
4. 此游戏可作为低年级跳跃类教材的复习、巩固与提高内容。

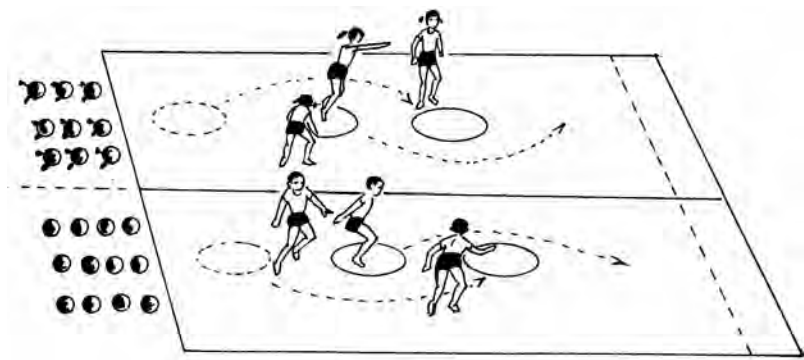


图 10





【游戏名称】袋鼠跳

【游戏方法】

将学生分成人数相等的四队，成纵队站在起跑线后。

教师发令后，游戏开始，每队第一人迅速跳进麻袋，双手提着麻袋口，双脚跳跃前进，到达折返线后，迅速褪下麻袋，并提着麻袋跑回，交给本队第二人，游戏继续进行，直到全队完成。先完成的队为胜。如图 11 所示。

【游戏规则】

1. 教师发出信号后方可跳进麻袋。
2. 过折返线后才能褪下麻袋。
3. 必须在起跑线后交接麻袋，不得抛、掷。

【教学注意事项】

1. 先两人一组，采用一人跳一人搀扶的方法进行练习。也可根据学生情况，先不采用口袋练习，而采取双脚夹包跳的方法进行练习。
2. 提示学生，如果要摔倒，双手要迅速松开口袋去扶地，以保证安全。
3. 课前教师要检查场地是否平整、干净。
4. 此游戏可作为立定跳远教材的拓展内容。

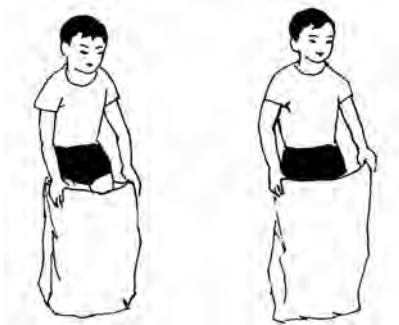


图 11

投掷类游戏

【游戏名称】粘包角球

【游戏方法】

在一块平整的场地上画一条投掷线，距投掷线三至四米处画一个直径两米左右的圆圈。将学生3~4人分一组，分为若干组。每人持四个沙包，每两组使用的沙包颜色要区分开。用猜拳的方法确定出场顺序。

游戏开始，甲方先抛包，乙方后抛包。如果乙方用自己的包压住了甲方的包，则把甲方的包当成战利品俘回，如果没有压中甲方的包，则只能留在原地成为甲方的“猎物”，甲方再次抛包争取压住此包。最终以获得“战利品”多的组为胜。如图12所示。

【游戏规则】

1. 猜拳确定出场顺序，失败组先派一人抛包。
2. 掷包者的脚不得踩或超越投掷线，投出圈外的包均不作为粘包的“猎物”。
3. 若本方的两个包粘在一起，对方将包掷出后粘住其中的一个，此两包均应作为“战利品”同时被对方俘走。

【教学注意事项】

1. 初学游戏时，投掷线与圆圈的距离可画得近些，学生持包数量多些，以提高游戏的成功率。随着学生水平的提高，可逐渐加长投掷线与圆圈之间的距离。为加大游戏的难度，投出圈外的包也可直接作战利品，以此提高学生的掷准能力，激发学生的游戏兴趣。

2. 此游戏为集体项目，在游戏中教师应因势利导，及时地进行集体主义教育，培养学生的团队精神。并通过推选小组长组织比赛，有意识地培养体育小干部。

3. 此游戏可作为二年级第二学期第10课《打地靶》游戏的拓展内容。

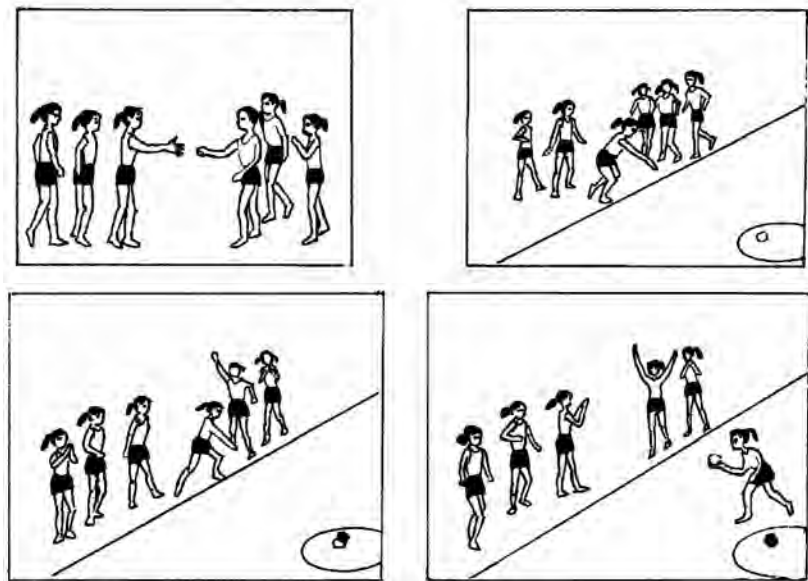


图 12



【游戏名称】炸碉堡

【游戏方法】

在场地上画 3 个直径分别为 2 米、4 米、10 米的同心圆，小圆为“碉堡”，大圆的圆周一为“进攻线”，中圆的圆周一为“防守线”。另设圈网 4~6 个、毽子若干个。

在学生推选出 4~6 人做“保卫者”，手持圈网面向进攻方向，分别站在“防线”外；其他学生每人手拿两枚“手雷”（毽子）站在“进攻线”外。

游戏开始，教师下达命令后，“战士”立即用“手雷”向“碉堡”投去，“保卫者”则用圈网进行拦截（接住）。在规定的时间内，将全部“手雷”投出。如有 5 枚“手雷”击中“碉堡”（落入小圆内），则“碉堡”为被“炸毁”，调换“保卫者”；若“碉堡”未被“炸毁”，则游戏重新开始。如图 13 所示。

【游戏规则】

1. 在规定的时间内（一般为 1 分钟），要把全部的“手雷”投出。
2. 进攻时脚不得踩或越过进攻线。
3. “保卫者”只能在防线的前面移动拦截，不得进入“防区”。
4. “战士”不得用“手雷”投打“保卫者”。

【教学注意事项】

1. 教师要组织好学生齐投、齐捡，并提示学生注意安全。
2. “炸碉堡”的距离可根据学生的实际能力进行调整。
3. 有条件的学校，可增加“手雷”的数量，让学生一次投 2~3 个“手雷”。对于器材缺乏的学校，可以用自缝包或纸球代替毽子充当“手雷”。
4. 此游戏可作为二年级第一学期第 25 课、32 课的拓展内容。

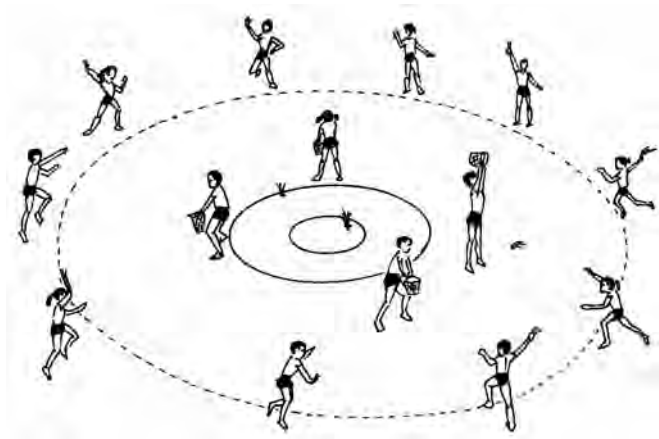


图 13

体操类游戏

【游戏名称】夺龙珠

【游戏方法】

在一块干净、平整的场地上，画两条相距 10~15 米的平行线，分别为起点线和终点线；小垫子 6~8 块，纵向摆放在起点线后作为“龙舟”；篮球或排球若干，放在终点线后。

将学生分成人数相等的若干组，每组 6~8 人，分别跪在“龙舟”上。

游戏开始，当听到口令时，各组学生迅速移动至垫子前沿，最后一名学生立即拿起后面的垫子，向前依次传递，“龙头”接过垫子后，将其连起来，并向前移动，以此类推，直至能够拿到“龙珠”，夺取“龙珠”后上岸，并将“龙珠”高高举起，最先上岸的组为胜。如图 14 所示。

【游戏规则】

1. 传递小垫子时必须依次进行。
2. 跪姿移动时身体的任何部位不得触地。
3. 垫子必须首尾相连，不得拉开距离。

【教学注意事项】

1. 游戏教学应遵循由易到难，由简到繁的教学原则。可通过逐渐增加人数和距离，以及改变传递方式来降低游戏难度。如从身体的左侧或右侧传递篮球等。
2. 游戏时，教师要注意观察垫子是否首尾相连，如出现距离，应马上终止该组游戏，避免学生膝部受伤。更要避免由于互相推挤而出现的伤害事故。
3. 此游戏可与体操类教材搭配使用，一物多用能提高课堂效率。
4. 教师应提示学生传递垫子时轻放，既培养了学生爱护器材的好习惯，也避免了学生吸入大量的灰尘。

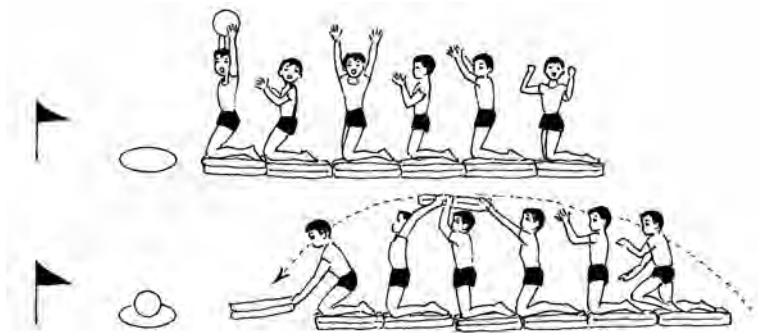


图 14



【游戏名称】 运输忙

【游戏方法】

在一块平坦的场地上画两条相距10~12米的平行线，分别为起点线和终点线。在两线中间平行摆放间隔为3米的4组小垫子，每组4~6块。在起、终点线上，各放竹筐1个，起点线上的筐内放6个篮球（或排球、实心球及其他传递物）。

将学生分成6人一组，其中4人头朝起点，仰卧于垫上；另外两人分别站在起、终点线上。

游戏开始，教师发令后，站在起点的学生立即从筐中拿球，运送到仰卧垫上的第一人，然后返身拿第二个球；躺在垫上的学生，双手接球后，迅速做仰卧起坐，并将球交给第二人，依此类推，最后一人用双手把球交给终点站立的学生，该学生接过球后，将球迅速放进筐中，再返回，直至6个球全部运完后，举手示意。先运完的组为胜。如图15所示。

【游戏规则】

1. 每次只能从筐中拿一个球。
2. 仰卧于垫上的学生必须两臂上举接球。
3. 运输过程只能传递，不得抛扔。
4. 做仰卧起坐时必须直腿。

【教学注意事项】

1. 游戏前，可先做练习，根据学生的实际调整仰卧者之间的距离，保证游戏的安全。
2. 由于游戏的对抗强度较大，要时刻注意安全，防止伤害事故的发生。
3. 可根据学生的能力将游戏进行拓展。如改变传递方式（坐撑转身脚递脚传递）；改变传递人数、传递方向等。
4. 此游戏可作为增强学生腰腹力量的练习，但教师要控制好游戏的次数，及时进行放松练习。

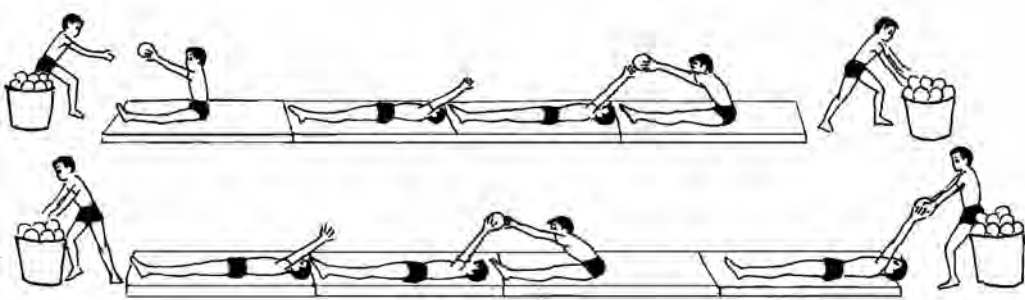


图 15

球类游戏

【游戏名称】 坚守一方

【游戏方法】

在场地上画一个直径为 10~12 米的圆，在圆心处画一边长为 2~3 米的正方形；篮球一个。

教师指定或学生推选出 4 名学生，分别站在正方形的各边线的外面做防守队员。其余学生分散站在圆圈外面做进攻队员。

游戏开始，进攻队员尽量将球滚入正方形，则防守队员要尽力不让球从自己防守的一方滚入。若球从正方形的某一方攻入，则该方的防守队员与滚球的进攻队员交换角色，游戏继续进行。如图 16 所示。

【游戏规则】

1. 进攻与防守队员均不能踩线或越线，越线攻入的球应判为无效。若越线防守则为失败，两人互换角色。
2. 进攻队员必须用地滚球的方式进攻，否则无效。
3. 防守队员可用身体的任何部位进行阻挡。

【教学注意事项】

1. “坚守一方”游戏不受季节的影响，且运动负荷小，练习密度适中，适合各种不同运动水平的学生活动，只要通过努力均可获得成功的喜悦，因此对培养和增强学生的自信心十分有益。
2. 在学生熟练掌握游戏方法和规则后，可将游戏进行拓展，如变化器材（皮球换成海绵包）、改变情境（“攻守堡垒”）等。
3. 可将此游戏作为沙包掷准教学内容的拓展教材。

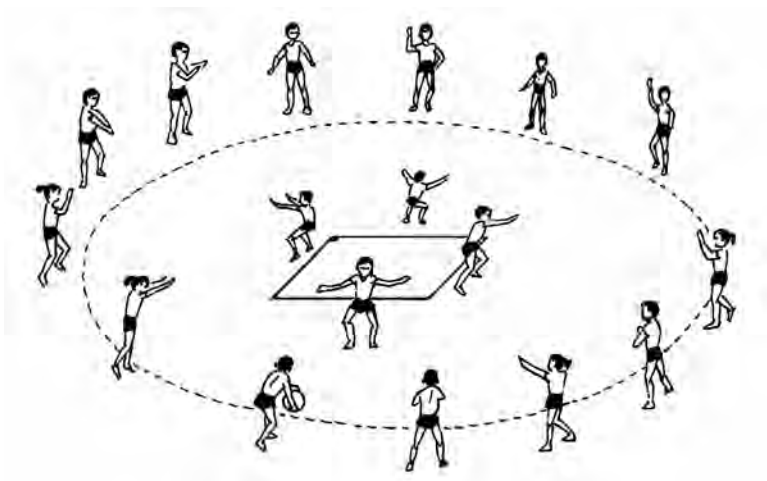


图 16