



义务教育教科书

体育与健康 教师用书



水平三

5

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，反映在学校看不到小学体育教师用书，给他们的教学工作和业务提高带来了很大困难，迫切希望能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《小学体育教师教学用书》。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县长长期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，把各个教学环节上需要注意的事项，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（五年级）仅编写了60%的教案，还有40%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。

5. 本册书对运动技能与体能制订了明确的、具体的考核评价标准，可操作性强，易于广大体育教师在教学实践参考使用。

6. 为弘扬民族传统体育运动与文化，同时丰富体育教学内容，本册书在附录中设立资源库，方便体育教师结合本地区特点参考选用。

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注意不够的基本提示、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	体育与健康基础知识——体育活动与营养	1
第 2 课	技巧：前滚翻交叉转体180°—后滚翻成跪立—跪跳起 跳跃游戏：立定跳远接力	5
第 3 课	技巧：肩肘倒立 奔跑游戏：绕物赛跑	8
第 4 课	技巧：肩肘倒立 奔跑游戏：迎面接力跑	12
第 5 课	技巧：肩肘倒立 跳跃游戏：快快跳起来	16
第 6 课	技巧：肩肘倒立 跳跃游戏：圆圈快快跳起来	20
第 7 课	技巧：肩肘倒立（考核） 跳跃游戏：看谁反应快	23
第 8 课	快速跑：各种快速起动跑 后蹬跑 综合游戏：小推车	26
第 9 课	快速跑：蹲踞式起跑 综合游戏：“蚂蚁”搬家	29
第 10 课	快速跑：途中跑 滚翻游戏：运送弹药	32
第 11 课	快速跑：终点跑 滚翻游戏：滚筒比赛	35
第 12 课	快速跑：50米跑 搬运类游戏：播种与收获	38
第 13 课	快速跑：测试50米跑	41

第 14 课	韵律操：韵律操1~3节 小足球：颠球·····	43
第 15 课	韵律操：韵律操4~5节 小足球：脚背正面运球·····	46
第 16 课	韵律操：韵律操6~7节 小足球：脚内侧踢球·····	49
第 17 课	韵律操：韵律操考核1~7节 小足球：五人制或七人制足球比赛·····	52
第 18 课	跳跃练习：跳竹竿 投掷：单手推实心球·····	54
第 19 课	蹲踞式跳远 投掷：单手推实心球·····	57
第 20 课	蹲踞式跳远 投掷：原地投沙包、垒球·····	60
第 21 课	蹲踞式跳远 投掷：原地或上步投沙包、垒球·····	63
第 22 课	蹲踞式跳远（考核）·····	65
第 23 课	武术基本步型、基本功串联：并步、开立步、弓步、马步 投掷：原地投沙包·····	67
第 24 课	武术基本步型、基本功串联：外摆腿、里合腿 跳短绳：各种方式的单摇跳绳·····	70
第 25 课	武术基本步型、基本功串联：弓步冲拳 各种方式的跳绳：一人带一人单摇跳绳·····	73
第 26 课	武术基本步型、基本功串联 各种方式的跳绳：三人合作跳绳·····	76
第 27 课	体育与健康基础知识——体育活动与营养 食品安全与健康的关系·····	79

第二学期

第 1 课	体育与健康基础知识——青春期男女生身体特征和生理机能变化·····	82
第 2 课	武术：弓步冲拳、马步架打 耐久跑：围绕自然地形跑·····	85
第 3 课	武术：歇步推掌 耐久跑：600~800米定距跑·····	88

第4课	武术：提膝穿掌、仆步穿掌 耐久跑：600~800米定距跑——弯道跑	91
第5课	武术：虚步勾手挑掌 耐久跑：600~800米定距跑——途中跑	95
第6课	耐久跑：400米跑 综合游戏：打擂	98
第7课	耐久跑：测验400米跑 综合游戏：横绳拔河	101
第8课	投掷：上步投沙包 舞蹈：走马步、耸肩	104
第9课	投掷：上步投沙包 舞蹈：原地交替滚动步、笑肩	107
第10课	投掷：上步投沙包 舞蹈：走马步、原地交替滚动步、耸肩组合	110
第11课	投掷：上步投沙包 舞蹈：加队形变换的蒙古舞动作组合	113
第12课	跳短绳：编花跳 舞蹈：蒙古舞配乐表演	116
第13课	山羊：分腿腾越 球类游戏：头上（胯下）传球	119
第14课	山羊：分腿腾越 球类游戏：迎面传接球比赛	123
第15课	山羊：分腿腾越 球类游戏：运球接力赛	126
第16课	山羊：分腿腾越 投掷游戏：头上、胯下滚抛接实心球	130
第17课	山羊：分腿腾越（考核）	133
第18课	连续纵跳摸高 综合游戏：坐卧传球	135
第19课	急行跳高：跳的能力练习——跨跳练习 综合游戏：拔河	138
第20课	急行跳高：跨越式跳高 球类游戏：头上胯下传球	141

第 21 课	急行跳高：跨越式跳高	
	篮球：原地运球	144
第 22 课	急行跳高：跨越式跳高	
	篮球：行进间运球	147
第 23 课	小篮球：双手胸前传接球	
	跑类游戏：蛇形运球绕物接力	150
第 24 课	小篮球：原地双手胸前投篮	
	跑类游戏：小小设计师	153
第 25 课	小篮球：原地单手肩上投篮	
	跳类游戏：快快跳起来	156
第 26 课	小篮球：小篮球比赛	
	跑类游戏：“8”字接力	160
第 27 课	体育与健康基础知识——青春期男女生身体特征和生理机能变化	163
附录 1	趣味韵律操图解	167
附录 2	蒙古舞动作组合	174
附录 3	徒手操	177
	双人操	181
	模仿操	190
	绳操	195
	圈操	199
	武术操	202
	易拉罐操	205
	棍棒操	209
附录 4	五年级学年体育教学工作计划	213
附录 5	五年级第一学期体育教学工作计划	214
附录 6	五年级第二学期体育教学工作计划	215
附录 7	五年级第一学期小足球单元体育教学工作计划（示例）	216
附录 8	资源库	218

第一学期



第 1 课

体育与健康基础知识——体育活动与营养（1/2）

教学内容：体育活动与营养。

- 教学目标：**
1. 引导学生了解营养素的重要作用，逐步养成不偏食、不挑食的良好习惯。
 2. 让学生了解均衡膳食的意义和结构，知道营养不足或营养过剩对健康的影响。
 3. 培养学生关爱自身健康的意识。

- 教学准备：**
1. 课前请学生预习并收集资料。
 2. 准备相关图片、实物与小黑板（学生准备：食物与水果）。
 3. 室内授课。

教学过程

一、兴趣导入（3分钟）

【教师引导】在人的生长发育中，都离不开食物，它给生命活动提供营养，现在请同学们想一想你在昨天吃了哪些食物（请学生回答）？

食物给我们提供了哪些营养呢？怎样的饮食习惯才好呢？我们就一起研究一下食物的营养。

二、感知理解（18分钟）

1. 认识人体生长发育所需要的营养。

提出问题：食物中含有人体需要的哪些营养成分？这些营养成分对人体又有什么作用呢？

【教学要点】

1. 反复强调并掌握营养素的分类与作用。
2. 再三强调各类营养素的摄入要合理、均衡，提出建议性的指导，避免不合理的饮食习惯。
3. 区分合理、科学饮食，均衡营养与不良饮食习惯对人体生长发育的影响。



课前准备：针对上述问题，请大家收集相关资料。

课上讨论：请同学们在小组内对收集到的资料进行讨论交流。

小组代表发言：汇报本组收集了哪些相关信息。

（1）维生素是人体不可缺少的营养：其种类包括维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 D……缺少维生素 C，牙龈容易出血；缺少维生素 A，眼睛会生病；缺少维生素 D，骨骼发育不好；缺少维生素 B，容易生口疮……

（2）蛋白质是生命的基础，是人体身体各个部分的主要成分。比如：皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑等各部分的生长、组成都需要蛋白质。没有蛋白质就没有人体、没有生命。

（3）水是维持生命、构成人体的主要成分。肌肉、骨骼、血液里都含有水，水占人体重量的 60%~70%。

另外还有：脂肪、糖类、无机盐等。

人体无论进行什么活动——走、跑、跳、读书、写字、思考、消化、呼吸等，都要消耗大量热能，消耗掉的能量得不到及时补充，就会影响人体健康。人体没有了能源就不能进行各种活动。

2. 了解食物中的营养。

提出问题：你们知道这些营养成分存在于哪些食物中吗？

共同讨论、自由发言。

教师总结：

牛奶中含有很多钙。

芹菜中含有许多铁。

橘子中含的维生素 C 比较多。

胡萝卜里有较多的维生素 A。

豆腐含钙多，蛋白质也很多。

海带、紫菜含有碘。

三、巩固应用（16 分钟）

诊断治疗活动：同学们了解了这么多有关营养学的知识，都快成为营养学专家了。老

【小知识】

从营养学角度来看，一般将食物分为以下五类：第一类谷类及薯类；第二类动物性食物；第三类豆类及豆制品；第四类蔬菜水果类；第五类纯热能食物。

一般来说，谷类及薯类主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及 B 族维生素；动物性食物主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A 和 B 族维生素；豆类及豆制品主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和 B 族维生素；蔬菜水果类主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素；纯热能食物主要提供能量，植物油还可提供维生素 E 和必需脂肪酸。

【教学提示】

课前布置学生广泛收集与食物营养相关的信息，引领他们通过不同渠道了解食物中的营养成分。

课上引发学生自由畅谈对食物营养成分的认识，从而拉近生活世界与书本世界的距离，达到资源共享的目的，继而培养学生学习、收集、整理信息的能力，以及与人交流、反馈的能力。

师这里有几位病人。请大家读病历，并以一个营养学家的身份帮助老师给这几个病人诊断出病因，开一个“药方”进行治疗。

分组讨论，分析诊断，研究治疗方案。

1. 各组代表发言：

(1) 小明刚刚 10 岁，已经 100 斤了，每次稍稍运动就心慌气喘，怎么办？

(2) 小强的姑姑原来身体很健康，后来发现脖子逐渐变粗了，怎么办？

(3) 小华得了夜盲症，每到傍晚，视力就急剧下降，看不清物体，怎么办？

(4) 小刚个子长得矮，走路腿不听使唤，经常摔跟头，怎么办？

(5) 玲玲不爱吃饭，身体很虚弱，经常头晕、感冒，怎么办？

2. 教师总结：

(1) 小明太胖了，要注意膳食平衡，应该多吃蔬菜、水果，少吃肉，还要多运动。

(2) 小强的姑姑得的可能是“粗脖根”病，是缺碘引起的。她应该多吃紫菜和海带。

(3) 小华应该吃含有维生素 A 较多的食物，比如说胡萝卜。

(4) 小刚可能是缺钙了，要多吃豆腐和牛奶这样的食物，还要常晒太阳。

(5) 玲玲的病是营养不良造成的，她应该多吃有营养的食物，不挑食。

四、评价、布置作业（3 分钟）

课后请你们为自己设计一套一日三餐的食谱，看谁的食谱设计得既科学又合理。

【小知识】

膳食平衡是指人体所需要的各种营养成分含量充足、配比适宜的膳食。

1. 主食要粗细粮搭配。
2. 主副食搭配。
3. 适量摄取奶类及肉蛋类食品。
4. 吃好三餐。
5. 少吃零食。

【教学提示】

1. 采取提问方式入手，引导学生收集资料汇报，通过激发学生辩论、师生互动、鲜明的对比等方式进行教学。

2. 教学过程适当加入实物或图片，引导每一位学生主动表述自己的饮食生活习惯、体验，有针对性地予以指导，使本课学习服务于生活，以增强实效性。

【评价要点】

1. 对积极收集资料、踊跃发言的学生予以鼓励、表扬。

2. 要求学生理论联系实际，指导日常生活和运动后的饮食，以养成科学的、良好的饮食习惯。

教学建议

1. 以食物为载体，通过研究“吃”的问题，引领学生从身边熟悉的事物入手，从每天经历的活动开始，展开一系列的科学探究活动，引导学生关注身边的科学，从而不断深入到科学探究过程中。

2. 以学生发展为本，尊重学生的个性化表现，整个教学活动要在“自主创新”上



做文章，力求实现以自主探究为主，培养学生良好的探究意识，提高科学素养。激励学生从不同角度发现问题，自主寻找解决问题的方法，从而使他们对食物中的营养从“感性”认识上升到“理性”认识，认识到营养均衡的重要意义，实现知识与能力的主动建构。

3. 在更大程度上把知识教学、能力培养和情感态度的养成等有机地结合在一起，真正做到“用教材教”，而不是“教教材”。

4. 课前收集资料，课上组织交流，从而达到“资源共享”。结合本课教学，可增加设计“抻面条”、“模拟诊所”等探究活动，以全新的视角向学生展示食物营养与身体健康的关系，使学生在玩中学习、思考，获取新知。



第 2 课

技巧 (1/6) 跳跃游戏

教学内容：前滚翻交叉转体 180°—后滚翻成跪立—跪跳起；立定跳远接力。

教学目标：1. 使学生了解组合动作方法与游戏方法及规则；多数学生能够掌握前滚翻交叉转体 180° 接后滚翻动作。

2. 发展灵敏性和平衡能力，增强学生上下肢协调配合能力，发展腿部力量及跳跃能力。

3. 培养学生进取心、合作交往能力与团队精神；体验参加游戏活动的乐趣，并能在活动中充分展示自己。

场地器材：小垫子 20 块。

教 学 过 程

一、上课常规 (3 分钟)

1. 在规定的地点由体育队长整队集合 (两列或四列横队)，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。教师讲解本课学习内容和要求。

3. 检查服装，安排见习生活动。

二、准备活动 (6 分钟)

1. 慢跑：学生成两路纵队绕操场行进 (200~400 米)。

2. 徒手操 (见附录 3)。

【组织形式】四列横队成体操队形散开，如图 5-1-2-1 所示。

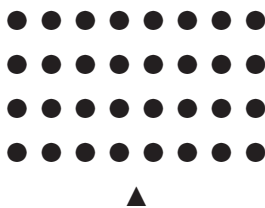


图 5-1-2-1

【上课常规提示】

1. 上课铃声一响，体育队长整队集合 (学生背对阳光，成两列或四列横队)，清点人数，并向教师报告。

2. 师生问好，教师整队，记录缺席学生姓名和原因。

3. 检查服装是否符合体育课要求。

4. 安排见习生的相关活动内容。

5. 教师讲解本课学习内容和要求。

【准备活动提示】

1. 面对学生，采用镜面示范法 (与学生动作方向相反)。要求：动作规范，幅度大。

2. 采用教师边讲解、边示范，学生跟随练习的方法进行操练，适当加以语言提示。

3. 要求动作有力，节奏鲜明。





学生在教师带领下进行徒手操练习（见附录3）。

三、组合动作（20分钟）

前滚翻交叉转体180°—后滚翻成跪立—跪跳起

【组织形式】学生前后2~4人结成小组，每组两块垫子练习。如图5-1-2-2所示。

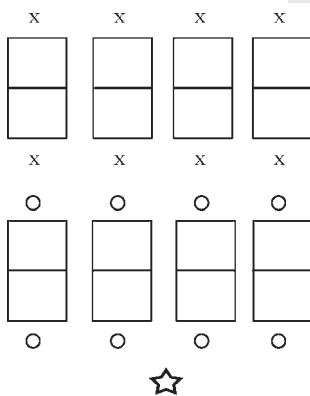


图 5-1-2-2

【动作重点】

前滚翻交叉转体180°成蹲立。

【动作难点】

跪跳起。

【教学步骤】

1. 教师介绍动作方法并示范（或让骨干学生示范）。

2. 各组复习前滚翻、后滚翻和跪跳起动作（2~3次），学生之间互相检查。

3. 教师一边提示一边示范，让学生明确转体方向，并告诉学生哪条腿在后，就向哪一方向转体。

4. 指导学生集体做提踵站立、交叉转体180°（2~3次）。

5. 学生从蹲立开始，做两腿交叉，提踵转体180°（2~3次）。

6. 仰卧举腿，接两腿交叉向前滚动成蹲立（2~3次）。

7. 前滚翻交叉两腿成蹲立，体会两腿交叉的时机（2~3次）。

8. 组合动作练习：前滚翻交叉转体180°—后滚翻成跪立—跪跳起（3~5次）。

9. 教师对每一名学生动作完成情况进行分析评价。

10. 各组学生之间互相观摩、评价。

【教学提示】

1. 在练习单个动作基础上进行组合动作练习，也可分段连接。

2. 小组进行练习时，强调学生之间要相互观察、交流与帮助。

3. 引导学生自主编排组合动作练习，教师给予指导。

四、立定跳远接力（8分钟）

【组织形式】分小组进行。

【游戏方法】将学生分成人数相等的若干组，成纵队分别站在起跳线后。听到开始信号后，各组排头开始按立定跳远的要求完成一个立定跳远，第二人从前一人的落地点（以后脚跟为准）往前跳，如此依次进行。最后，以纪律好、跳得远的队为胜。如图 5-1-2-3 所示。

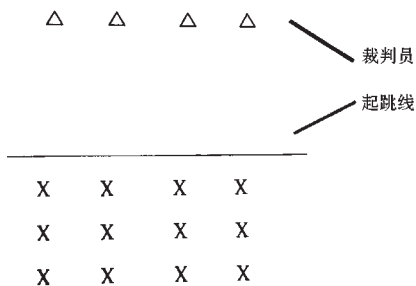


图 5-1-2-3

【游戏规则】

1. 不得踏起跳线，必须按立定跳远的方法跳。
2. 前一人的落地点为后一人的起跳点。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与要求。
2. 组织学生分组练习，教师巡视指导。
3. 安排学生裁判。
4. 组织学生进行比赛。

五、放松活动（2分钟）

学生在教师引导下，做放松整理活动。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收拾器材。

【游戏教学提示】

1. 要教育裁判员认真负责，按游戏规则执行裁判工作。
2. 游戏也可采用往返接力的形式，即第一人连续立定跳远，到达标志物跑回本队拍第二人的手，依次进行。
3. 学生跳的距离不宜过长，在 10 米内。
4. 游戏前每人可以练习几次立定跳远，然后再进行比赛。

【放松活动提示】

四肢动作柔软，配合呼吸。



教学建议

1. 在做组合动作时，首先通过边讲解、边示范建立完整的概念。对动作的难点还要重点讲解示范，或请能力较强的学生在教师指导下试做一遍，以提高学生的自信心和积极性。
2. 游戏可以采用接龙方式进行比赛。



第 3 课

技巧（2/6） 奔跑游戏

教学内容：肩肘倒立；绕物赛跑。

教学目标：1. 使学生知道肩肘倒立的动作方法与游戏方法及规则；多数学生能够做出举腿翻臀、立背夹肘和两手撑腰的动作。

2. 发展腰腹力量和平衡能力；提高学生奔跑能力。

3. 学生愿意与他人一起学习，能够接受教师的指令性要求，并能够安全地进行练习。

场地器材：小垫子 20 块、小木柱 4 个（或其他标志物代替小木柱均可）。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】成二列或四列横队集合。

二、准备活动（8 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

学生在教师带领下练习徒手操（见附录 3）。

三、肩肘倒立（16 分钟）

【组织形式】学生前后 2~4 人结成小组，每组两块垫子练习。如图 5-1-3-1 所示。

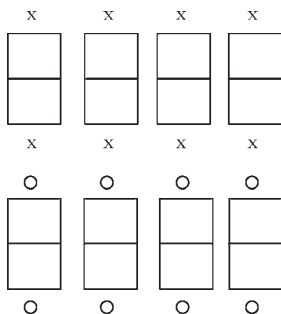


图 5-1-3-1

【上课常规提示】

同第 2 课。

【准备活动提示】

1. 慢跑时队伍要整齐，精神要饱满，上体正直不晃动，摆臂自然，用前脚掌着地跑，节奏清晰。

2. 教师或请学生带操。

3. 强调动作规范、幅度大，使身体各部位得到充分活动。

【动作重点】

压垫举腿，立背夹肘。

【动作难点】

肩、肘、颈撑垫。



【教学步骤】

1. 教师出示动作挂图。
2. 教师根据挂图讲解并示范肩肘倒立动作方法，如图 5-1-3-2 所示（1~2 次）。

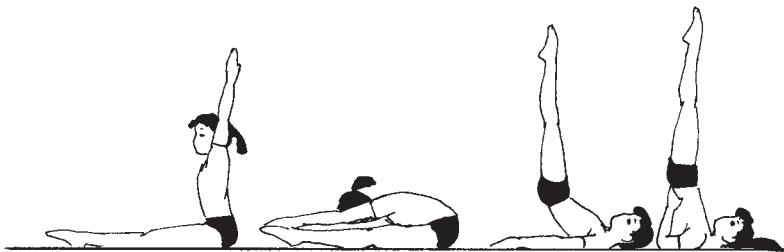


图 5-1-3-2

3. 各组学生在教师指导下依次做以下练习：

(1) 原地并腿站立，两手扶腰的背部（手指向下）做两肘内收的练习，如图 5-1-3-3 所示（3~5 次）。

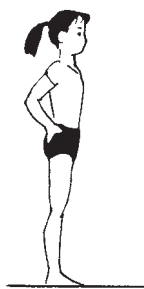


图 5-1-3-3

(2) 练习直膝并腿坐，接后倒滚动翻臀举腿，双臂压垫动作，如图 5-1-3-4 所示（3~5 次）。

(3) 练习直膝并腿坐，向后滚动翻臀折体、两臂压垫两脚触地、立背练习，如图 5-1-3-5 所示（3~5 次）。

【动作要领提示】

两腿伸直并腿坐，上体滚动后倒，两腿上举，两臂压垫，同时腿上伸，迅速屈肘内收，手撑腰的上部（拇指与其余四指分开托腰），展髋、挺腹、脚面绷直向上方蹬伸，颈肩和两肘支撑成肩肘倒立。

【教学提示】

1. 教师做侧面示范，便于学生观察。
2. 要让学生了解每一步练习的动作规格，以便在小组练习时，互相保护、帮助、交流、研究、指导与评价。
3. 请能力较强的学生协助老师进行辅导。

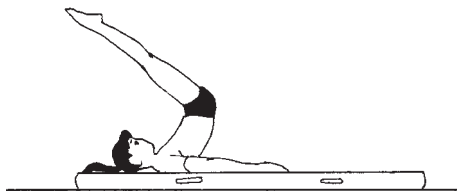


图 5-1-3-4



图 5-1-3-5



(4) 练习后倒翻臀，撑腰夹肘，成屈腿肩肘倒立动作，如图 5-1-3-6 所示（3~5 次）。

4. 学生练习时，教师巡回指导。

5. 请部分同学展示，学生评价，教师点评，分组继续练习（3~5 次）。

6. 对全班技能掌握情况进行检查评价（1~2 次）。

【保护帮助方法】动作如图 5-1-3-7 所示。

【动作要领提示】

脚面绷直。

向上方蹬。

【保护帮助方法提示】

站在练习者的侧后方，两手握其踝关节处向上提拉，并用一只腿的膝部顶住其背部，帮助挺腹。

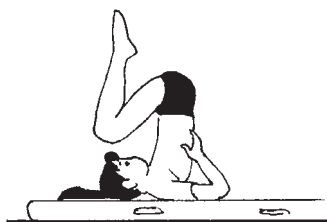


图 5-1-3-6

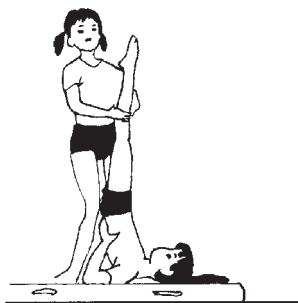


图 5-1-3-7

四、绕物赛跑（10 分钟）

【游戏方法】

1. 将学生分成人数相等的四组，每组间隔 2.5 米，画一条线作为起跑线，各组站在线后。在距各队 25 米处摆放一个小木柱（小垫子、实心球、小旗等物均可）。

2. 游戏开始，听到信号后，各组第一名学生快速向前奔跑，绕过小木柱跑回，与第二名学生击掌交换，以此类推。如图 5-1-3-8 所示。

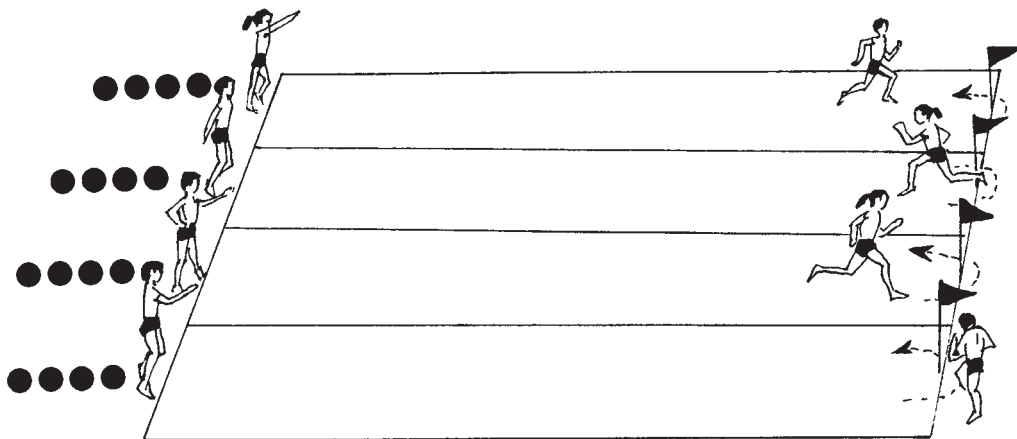


图 5-1-3-8



【游戏规则】

1. 不许踩线、越线起跑，不能抢跑，要跑直线。
2. 必须从物体的右（左）侧绕回，从队伍的左（右）侧站到后面。

【教学步骤】

1. 教师介绍游戏方法并示范。
2. 各组分别找一名学生示范。
3. 各组学生利用匀速跑依次进行练习，体验游戏方法（1次）。
4. 在教师指导下进行游戏比赛（3次）。
5. 进行让距绕物跑比赛（1~2次）。

五、放松活动（2分钟）

教师引导学生做手臂和大腿放松整理活动。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收拾器材。

【游戏教学提示】

1. 游戏前，教师让学生在规定的路线上做慢跑、匀速跑，使之热身和熟悉场地，然后再进行比赛。
2. 当学生了解自己的能力后，教师可以划出不同距离起跑线，让学生自主选择不同的起跑距离，进行比赛。调动每一位学生练习的积极性，以满足不同学生需求。
3. 时刻强调游戏规则。
4. 为了提高练习密度，可以四人一组进行游戏。

【放松活动提示】

在做放松活动时，应注意调整呼吸。

【结束语提示】

以鼓励、表扬为主进行评价。



教学建议

1. 技巧教学应建立良好的课堂常规（取放器材、观摩练习等），养成良好的行为习惯。
2. 要充分做好热身活动，特别是要加强肩、颈、腰、髋、腕、膝、踝部位的活动。练习中注意安全，避免伤害事故的发生。



第 4 课

技巧（3/6） 奔跑游戏

教学内容：肩肘倒立；迎面接力跑。

教学目标：1. 了解肩肘倒立的动作要求和游戏的方法及规则；多数学生能够做出团身后滚动，两臂压垫、举腿展髋动作。

2. 提高腰腹力量、肩颈的柔韧性和身体的平衡能力；发展学生奔跑能力和身体的灵敏性。

3. 培养学生积极进取、不怕困难的优良品质及团队精神。

场地器材：小垫子 20 块、接力棒 4~10 根。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队形练习】四列横队变八列横队。

1. 口令：四列横队变八列横队——走。

2. 要领：变换前，各队先 1~2 报数。听到口令，双数学生左脚后退 1 步，右脚（不靠拢左脚）向右跨 1 步，左脚向右脚靠拢，站到单数学生之后，自行对正、看齐。

二、准备活动（5 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

学生在教师带领下练习徒手操（见附录 3）。

三、肩肘倒立（15 分钟）

【组织形式】学生前后 2~4 人结成小组，每组一块垫子练习。

【队列练习提示】

1. 报数时声音要洪亮、短促有力。
2. 先进行分解动作练习，然后再进行完整动作练习。
3. 队形变换时，不能低头，上体不能晃动，节奏要清晰。

【准备活动提示】

1. 教师带领学生统一进行操练（也可让队长带领操练）。
2. 要时刻强调动作规格和动作的幅度，使身体各部位得到充分活动。

【动作重点】

夹肘撑腰，展髋。



【教学步骤】

1. 教师介绍本课所学内容并示范完整动作，讲解保护帮助方法。

2. 各组学生在教师指导下复习以下练习内容：

(1) 原地并腿站立，两手扶腰的背部（手指向下）做两肘内收的练习（2次）。

(2) 练习直膝并腿坐，接后倒滚动翻臀举腿，双臂压垫动作（2次）。

(3) 练习直膝并腿坐，向后滚动翻臀，折体，两臂压垫，两脚触地（2次）。

(4) 练习后倒翻臀，撑腰夹肘，成屈腿肩肘倒立动作，如图 5-1-4-1 所示（2次）。

3. 老师讲解并示范直角坐向后滚动两臂压垫，翻臀折体向上伸腿，同时展髋动作，并介绍保护与帮助方法（1次）。

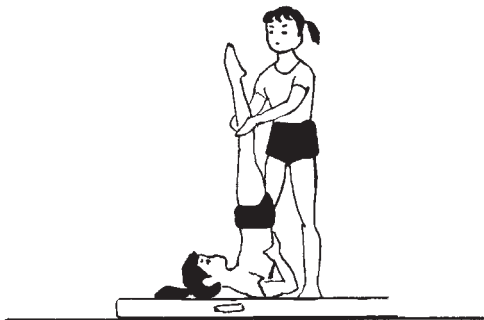


图 5-1-4-1

4. 各组在小组长带领下进行完整动作练习，教师巡回指导（3~4次）。

5. 请部分同学展示，学生互评，教师点评，然后再分组继续练习（3~5次）。请能力较强的同学帮助其他同学做完整动作练习。

6. 教师巡回检查、评价（2次）。

四、迎面接力跑（15分钟）

【游戏方法】

1. 将学生分成人数相等的四队（每队间隔 2.5 米）。每队再分成甲、乙两组，相对分别站在相距 30

【动作难点】

展髋的时机。

【动作要领提示】

并腿坐，上体滚动后倒，并腿直膝上举，两臂压垫，展髋、挺腹、脚面绷直向上，然后回落。

【教学提示】

1. 教师如不能示范，可让骨干学生做示范，另外，学生在复习上一节课练习内容时，教师适时地对学生动作掌握情况进行检查、评价、指导。

2. 在小组进行练习时，要发挥小组长的作用。强调学生之间要相互交流、保护、帮助与指导。

3. 对能力较强的学生，可以在保护帮助下完成肩肘倒立动作，体现区别对待。然后请其帮助其他同学练习。

【保护帮助方法提示】

站在练习者的侧方，两手握其踝关节处向上提拉，帮助挺腹。

【游戏教学提示】

1. 游戏前还可以做一些跑的专项活动，如：原地高抬腿跑、直腿跳等进行热身。

米的两条起跑线后。

2. 游戏开始，听到信号后，各队甲组排头跑向乙组排头，并与其拍手（或传物），然后乙组排头跑向甲组，并与甲组第二人拍手，依此类推，直到各队最后一人跑完为止，以最先跑完的队为优胜。

【游戏规则】起跑前不许踩线、越线，不能抢跑和串道。必须用右手互拍（或传物件），拍手（或传物件）后，从队伍的右侧站到排尾。如图 5-1-4-2 所示。

2. 为了提高练习密度，可采用分多组的方法进行游戏。

3. 注意培养学生跑的正确姿势，发展跑的能力。特别是培养学生的合作能力与团队精神。

4. 随时强调规则，培养规则意识。

5. 注意区别对待，关注个体差异，照顾不同体能的学生，适当调整跑的距离，激发运动兴趣。

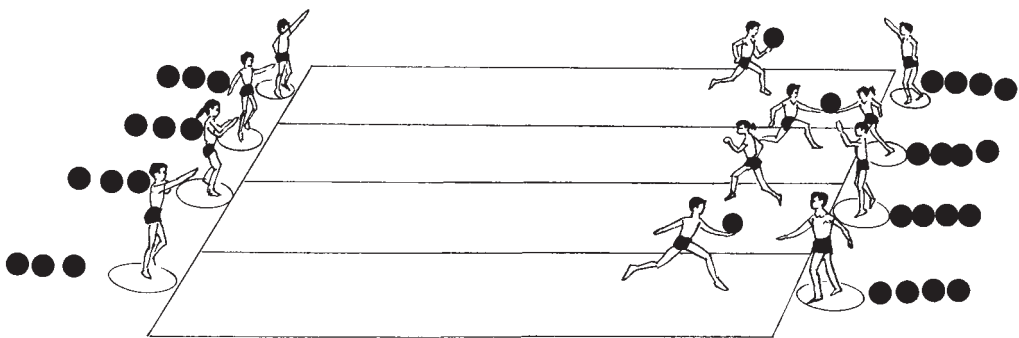


图 5-1-4-2

【教学步骤】

1. 教师示范、讲解游戏方法。
2. 在组长带领下缩短跑的距离，慢跑体验拍手或传物件方法（1~2次）。
3. 在教师的指导下，利用大步放松跑练习迎面接力跑（1次）。
4. 在教师指导下进行比赛（3~5次）。

五、放松活动（1分钟）

在教师引导下，做手臂和大腿放松整理活动。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收拾器材。



教学建议

1. 游戏要强调跑直线，最好在地上画跑道线，在比赛前各组要多练习传接棒，熟练后再进行比赛。学生人数多时，最好四人一组进行，便于组织，并有利于各组都有获胜的机会。
2. 游戏距离，可以根据学生的实际能力进行调整。





第 5 课

技巧（4/6） 跳跃游戏

教学内容：肩肘倒立；快快跳起来。

教学目标：1. 使学生能够说出肩肘倒立的动作方法；多数同学能在保护下完成肩肘倒立动作；部分学生能自主完成肩肘倒立动作，并能完成动作组合；了解游戏方法与规则。

2. 发展身体的柔韧性和协调性；提高弹跳力和判断能力。

3. 培养学生参加游戏活动的兴趣，并能在展示自己的同时，与同伴积极配合、友好合作与交往。

场地器材：小垫子 20 块、短绳 4 根。

教 学 过 程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四队横队。

【队形练习】四路纵队变成八路纵队。

1. 口令：四路纵队变八路纵队——走！

2. 方法：各队 1~2 报数。听到口令后，双数学生右脚向右跨一步，左脚向前上一步至单数学生右侧，右脚向左脚靠拢。

二、准备活动（6 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

学生在教师带领下练习绳操（见附录 3）。

三、肩肘倒立（17 分钟）

【组织形式】学生前后 2~4 人结成小组，每组两块垫子练习。如图 5-1-5-1 所示。

【队列练习提示】

1. 报数声音要洪亮、短促有力。
2. 先进行分解动作练习，然后再进行完整动作练习。
3. 队形变换时，不能低头，上体正直不晃动，学生要精神饱满，节奏清晰。

【准备活动提示】

1. 预备姿势：将短绳折成四折，双手握四折绳两端于体前下垂；动作方法：同棍棒操。
2. 教师带操（也可请学生带操），边示范、边讲解，学生边模仿。
3. 随时强调动作规格和动作的幅度，以使身体各部位得到充分活动。

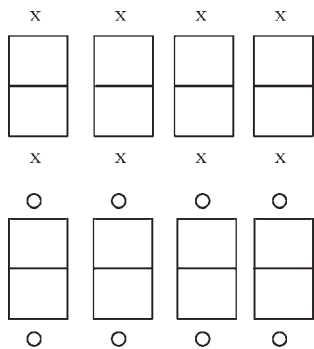


图 5-1-5-1

【教学步骤】

1. 教师引导学生自主尝试各项辅助性练习：

(1) 原地并腿站立，两手扶腰的背部（手指向下）做两肘内收的练习（2次）。

(2) 练习并腿坐，向后滚动翻臀，折体，两臂压垫，两脚触地（2次）。

(3) 练习后倒翻臀，撑腰夹肘，成屈腿肩肘倒立动作（2次）。

(4) 练习并腿坐，向后滚动两臂压垫、翻臀折体、向上伸腿，同时展髋动作（2~3次）。

2. 教师讲解并示范正、侧面肩肘倒立动作，同时讲解保护与帮助的方法。

3. 小组长带领大家互相保护、帮助进行练习。练习时保护者将一只手放在练习者脚尖上方，让其用脚尖触手掌，如图 5-1-5-2 所示（3~4次）。

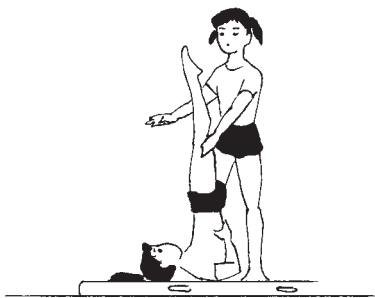


图 5-1-5-2

4. 教师巡回指导。

5. 请部分同学展示，学生互相评价，教师点评，然后继续分组练习（3~5次）。要求

【动作重点】

展髋、挺腹。

【动作难点】

夹肘、托背的时机。

【动作要领提示】

直膝并腿坐，上体滚动后倒，同时举腿上伸，两臂压垫并迅速屈肘内收，手撑腰的上部（拇指与四指分开托腰），展髋、挺腹、脚面绷直向上蹬伸，颈肩和上臂支撑着肩肘倒立。

【教学提示】

1. 教师如不能示范，可提前培养学生做示范。

2. 在复习上一节课练习内容时，教师适时地对学生动作掌握情况进行检查、评价、指导。

3. 充分发挥小组长作用，强调学生之间要相互交流、保护、帮助与指导。

4. 能力较强的学生，鼓励自主完成肩肘倒立动作，体现区别对待。然后请其助其他同学练习。

【保护帮助方法提示】

保护帮助者站在练习者一侧，当练习者上体滚动后倒，两腿上举，并上伸时，保护帮助者两手抓握练习者踝上小腿处，轻轻上提，帮助展髋、挺身。



完成动作较好的同学，独立练习肩肘倒立动作。

6. 对全班同学掌握动作情况及时进行检查、评价（2次）。

四、快快跳起来（11分钟）

【组织形式】将学生分成四组。

【游戏方法】将学生分成人数相等的若干组，各组间隔3~4米，排成一路纵队。游戏开始，各组第一与第二人各持短绳一端，面向本队队员站在队前。教师发令后，各组持绳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。跑到排尾后，第一人留下，第二人跑回排头和第三人共同持绳继续向排尾跑……如此依次进行，每人都做过持绳队员，最后以先跳完的队名次列前，如图5-1-5-3所示。

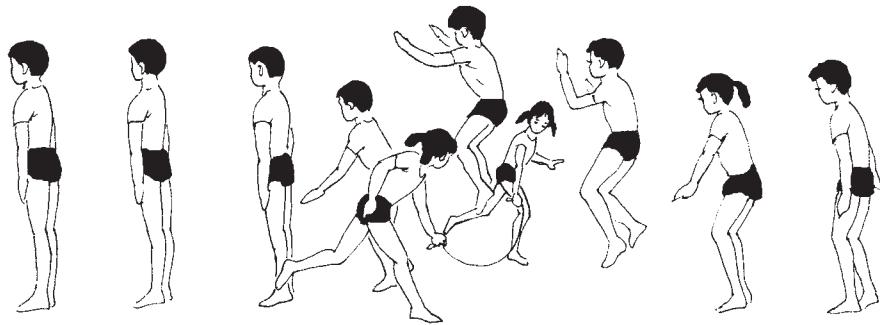


图 5-1-5-3

【游戏规则】

1. 发令后才能开始比赛。
2. 持绳队员必须各持短绳一端共同向后跑，如中途有一人松手，则必须从松手地点开始，重新拉好绳再继续跑。
3. 短绳必须保持一定高度，不得过高或过低。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范游戏方法（2~3次）。
2. 在组长带领下分组练习（2~3次）。
3. 在教师统一指导下进行比赛（2~3次）。

五、放松活动（2分钟）

教师引导学生做手臂和大腿放松整理活动。

【游戏教学提示】

1. 开始时绳的高度可低一些，逐渐增加高度。
2. 跳跃动作可根据教学需要变化，但要符合学生的实际水平。
3. 要启发学生集中注意力，掌握好起跳时机，迅速果断起跳。

【放松活动提示】

在做放松活动时，应注意调整呼吸。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收拾器材。

【结束语提示】

以鼓励、表扬为主评价。



教学建议

1. 做肩肘倒立练习时，垫子摆放的左右间隔与前后距离要稍大一些，这样可以保证安全。
2. 要充分做好热身活动。上课时要将垫子打扫干净；提醒学生不准随身携带铅笔、小刀、徽章等小物件，以避免造成伤害。
3. 教学时要组织好学生，规定出、入路线，并要互相保护与帮助。





第 6 课

技巧（5/6） 跳跃游戏

教学内容：肩肘倒立；圆圈快快跳起来。

教学目标：1. 多数学生能够独立完成肩肘倒立动作；知道肩肘倒立保护与帮助方法；了解跳跃游戏的变换方法。

2. 发展学生的平衡能力；提高学生灵敏性及连续跳跃能力。

3. 培养学生合作意识、交往能力以及勇敢、自信、进取心；引导学生乐于参加游戏活动，并愿意在活动中展示自己。

场地器材：小垫子 20 块、竹竿、绳。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】“齐步——走！”

1. 组织：成四路纵队行进。
2. 方法：略。

二、准备活动（5 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

学生在教师带领下练习绳操（见附录 3）。

三、肩肘倒立（20 分钟）

【组织形式】学生前后 2~4 人结成小组，每组两块垫子练习。

【教学步骤】

1. 在教师引导下学生自主尝试各项辅助性练习。
 - （1）原地并腿站立，两手扶腰的背部（手指向下）做两肘内收的练习（2 次）。

【队列练习提示】

1. 要求上体正直，精神饱满，摆臂自然，步幅与步速准确。
2. 节奏清晰，步伐整齐一致。
3. 可以采用图形走进行练习。

【准备活动提示】

1. 教师带操（也可让队长带操）。
2. 边做边以语言提示动作要领与要求。

【动作重点】

同第 5 课。

【动作难点】

同第 5 课。

【动作要领提示】

同第 5 课。

(2) 练习并腿坐，向后滚动翻臀，折体，两臂压垫，两脚触地（2次）。

(3) 练习后倒翻臀，撑腰夹肘，成屈腿肩肘倒立动作（2次）。

(4) 练习并腿坐，向后滚动两臂压垫、翻臀折体、向上伸腿，同时展髋动作（2~3次）。

2. 请完成动作较好的同学做正、侧面肩肘倒立动作示范。教师进一步介绍保护与帮助方法。

3. 分组练习（3~4次）。教师巡回指导。

4. 请部分同学展示，学生相互评价，教师点评，然后继续分组练习（3~5次）。要求同学尽量独立完成肩肘倒立动作。

5. 教师及时进行检查、评价（2次）。

四、圆圈快快跳起来（9分钟）

【组织形式】分小组进行。

【游戏方法】将学生分成人数相等的若干组，分别站成圆形队，各队队员相隔一步。每队选一名队员站在圆心处，手拿一根长竿或长约2~3米的长绳，一端系一个小沙包。游戏开始，拿绳或竿的队员沿圆形低姿转动，使小沙包从站在圆形上的队员脚下通过，这时圆形上的队员就要适时地跳起来，躲避沙包。小沙包或绳子碰到谁，谁就暂时退出游戏。在规定的次数做完后，以失败人数少的队为胜。如图5-1-6-1所示。

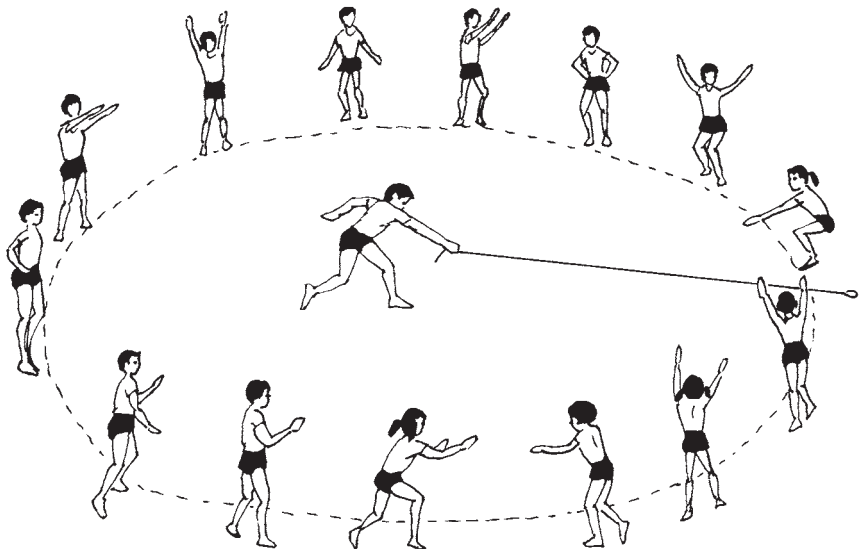


图 5-1-6-1

【教学提示】

1. 同第5课。
2. 在小组练习时，要发挥小组长作用。强调学生之间要相互交流、保护、帮助与指导。
3. 体现区别对待。
4. 练习时，保护者可将一只手放在练习者脚尖上方，让其用脚尖触手掌，充分展髋。
5. 培养学生体操意识，每次练习时要有开始姿势和结束姿势。

【保护帮助方法提示】

同第5课。



【游戏规则】

1. 拿竹竿队员转动沙包的速度要均匀，不能忽快忽慢；沙包的高度不能超过膝关节。
2. 只能原地起跳，不能移动位置。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与要求。
2. 组织学生分组练习，教师巡回指导。
3. 组织学生进行比赛，教师当裁判。

五、放松活动（2分钟）

学生在教师引导下，做放松整理活动。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收拾器材。

【游戏教学提示】

1. 开始时，绳的高度可规定低一些，逐渐增加高度。
2. 跳跃动作可根据教学需要改变，但要符合学生的实际水平。
3. 要启发学生集中注意力，掌握好起跳时机，迅速果断起跳，注意安全。
4. 跳过以后要保持队伍的整齐。
5. 用竹竿做游戏时要注意安全。

【放松活动提示】

边放松，边调整呼吸。

【结束语提示】

以鼓励、表扬为主评价。



教学建议

1. 引导学生课下自由结合复习肩肘倒立动作，也可在家利用床铺练习该动作。
2. 每次练习要做好准备活动，注意安全。



第 7 课

技巧 (6/6) 跳跃游戏

教学内容：肩肘倒立（考核）；看谁反应快。

教学目标：1. 了解肩肘倒立的动作规格与评价方法；多数学生能够较好地独立完成肩肘倒立动作；掌握跳跃游戏的变化方法和规则。

2. 发展腰腹力量、肩颈的柔韧性和平衡能力，提高身体的灵活性。

3. 培养学生自信心、进取心、乐于创新的精神和与同伴合作交往的能力；乐于参加游戏，愿意展示自己。

场地器材：小垫子 5 块、约 3 米长的竹竿或长绳 2 根。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】学生在教师带领下成两路纵队绕操场进行慢跑。

二、准备活动（6 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

学生在教师带领下练习徒手操（见附录 3）。

三、肩肘倒立（14 分钟）

【组织形式】男、女生分成两组，一组考核，一组在组长带领下做游戏（分组轮换进行）。

【教学步骤】

1. 教师首先公布评价的标准，并对不同能力的学生进行试评，使学生进一步了解评价标准。

2. 男生四人结合一组，每组一块垫子，给予一定时间进行互相评价，教师巡回指导。女生在组长带领下进行游戏活动。

3. 教师依次对每位学生进行考核（每位学生有两

【队列练习提示】

1. 上体正直不能晃动，摆臂自然，精神饱满，队伍整齐。
2. 节奏清晰，行进速度适中。

【准备活动提示】

1. 教师或请队长带操。
2. 教师随时提示动作规格和动作幅度，使身体各部位得到充分活动。
3. 徒手操后，充分活动颈部。

【考核提示】

1. 试评分时，可请学生试评，教师给予指导。以使学生逐步掌握评价标准和方法。
2. 充分发挥小组长作用。学生间互相保护、帮助、交流与评价。
3. 男生考核后与女生交换练习内容。





次机会，记录最好的成绩)。

四、看谁反应快(14分钟)

【组织形式】分小组进行。

【游戏方法】将学生分成人数相等的若干组，分别站成半圆形队，各队队员相隔一步。每队选一名队员站在圆心，拿一根长竿或长约2~3米的长绳，一端系一个小沙包。游戏开始，拿绳或竿的队员沿圆形低姿转动，使小沙包从站在半圆形上的队员脚下通过，这时半圆形上的队员就要适时地跳起来，躲避沙包。小沙包或绳子碰到谁，谁就暂时退出游戏。在规定的次数做完后，以失败人数少的队为胜。如图5-1-7-1所示。

【游戏教学提示】

1. 开始时，绳的高度可低一些，逐渐增加高度。
2. 跳跃动作可根据教学需要变化，但要符合学生的实际水平。
3. 要启发学生集中注意力，掌握好起跳时机，迅速果断起跳。
4. 跳过以后要保持队伍的整齐。
5. 用竹竿做游戏时要注意安全。

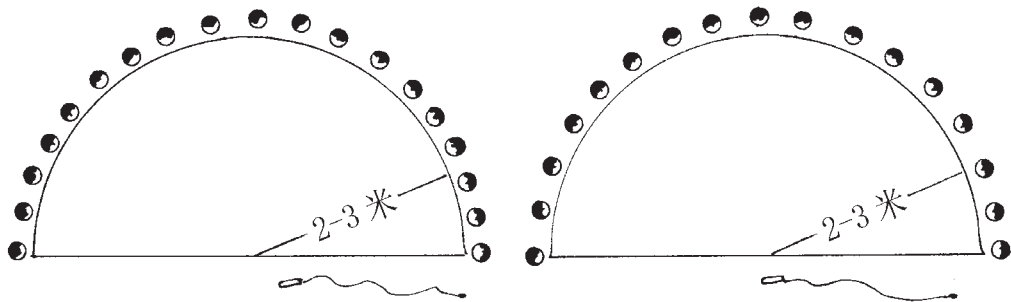


图 5-1-7-1

【游戏规则】

1. 转动沙包的速度要均匀，不能忽快忽慢，沙包以不超过膝部高度为宜。
2. 只能原地起跳，不能移动位置。

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范游戏方法与规则。
2. 各组学生在组长带领下到指定地点进行游戏。

五、放松活动(2分钟)

学生在教师引导下，做放松整理活动。

六、结束语(1分钟)

1. 学生集合，教师小结，安排补考时间。
2. 宣布下课，收拾器材。

【放松活动提示】

边放松，边调整呼吸。



教学建议

1. 可以按能力分组进行考核。
2. 鼓励学生大胆参加考核，树立学习信心，不怕失败。
3. 肩肘倒立评价标准：

肩肘倒立评价标准

优秀	良好	及格	不及格
动作协调、连贯、部位准确、完成质量好；展髻、挺身充分；直膝、绷直脚面并能够停留3秒钟。	动作协调、连贯、部位较准确、质量较好，能展髻、挺腹、直膝、绷脚面并能够停留3秒钟。	能够完成动作，部位基本准确，动作不够轻松、协调，稍微屈髻，或停留时间较短。	不能完成动作。





第 8 课

快速跑（1/5） 后蹬跑 综合游戏

教学内容：各种快速起动跑；后蹬跑；小推车。

教学目标：

1. 能够听到信号后快速跑出，并在自然跑动中注意正确的身体姿势；通过游戏教学，发展学生支撑移动能力。
2. 提高学生快速反应及奔跑能力，增强身体灵敏性，发展上肢力量及协调性。
3. 掌握后蹬跑技术，发展腿部力量。
4. 培养学生热情参与活动，主动与同伴的配合行为。

场地器材：录音机、磁带。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】行进间裂队法、并队法。如图 5-1-8-1 所示。

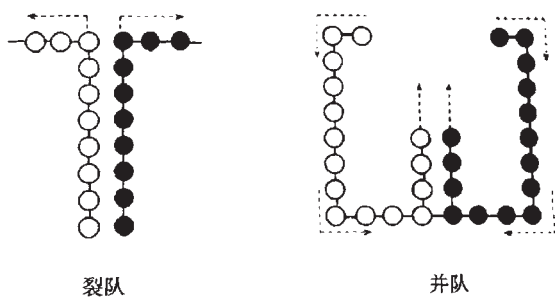


图 5-1-8-1

二、准备活动（5分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 双人操（见附录 3）。
2. 专项性活动：原地高抬腿跑（20 次 × 3）。

【队列练习提示】

排头听到动令后，向新的方向转体 90°，并以适宜（稍慢）的速度继续行进；待排尾转向新方向后，排头按正常速度行进。

【准备活动提示】

1. 散开左右间隔稍大些。
2. 教师应采用镜面示范，动作方向与学生一致。
3. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。

【专项性活动提示】

1. 上体保持正直，大腿高抬，积极下压；支撑腿充分蹬伸，摆动腿，大腿高抬至平。
2. 步幅较小，频率要快。



三、各种快速起动跑（10 分钟）

【组织形式】分小组练习（学生 4 人一组）。

【动作方法】可采用各种预备姿势，听到“跑”的信号发出后，两脚用力蹬地，迅速向前跑出。

【教学步骤】

1. 情景引入：趣味运动会。
2. 教师讲解、示范起跑动作 1~2 种，并进行安全教育，学生观察教师的示范动作，并创想其他起跑动作。
3. 组织学生小组创编各种起跑姿势，学生自主练习，并请学生展示（4~5 次）。
4. 教师设问：“哪种姿势起动最快、效果最好”，学生练习并体会哪种姿势起动最快（4~6 次）。
5. 复习站立式起跑：对准标志物练习（2~3 次）。
6. 教师提示动作，学生练习（8~10 次）。
7. 教学游戏：迎面接力跑（2~3 次）。

四、后蹬跑（10 分钟）

【动作方法】后蹬时，上体稍前倾，前脚掌用力蹬地，使蹬地腿伸直，摆动腿向前上方摆动，然后大腿下压，用前脚掌着地，两臂自然地前后摆动。

【教学步骤】

1. 教师讲清动作要求，口哨指挥练习。
2. 教师示范后蹬跑。
3. 与学生一起总结动作要领。
4. 组织学生分组练习，并讲清要求。

五、游戏：小推车（10 分钟）

【游戏方法】学生成四路纵队站位，教师发令后，每两个同学为一组，一个人双手撑地，另一名同学用双手托住前面同学的双腿，前面的同学用双手向前爬行，后面的同学跟着慢慢的向前移动，到达标志物后，交换任务以同样的方法返回，拍下一组同学的手，下一组同学以同样的方法继续进行，直到最后一组同学完成任务，以最先完成的组为胜。如图 5-1-8-2 所示。

【动作要领提示】

可采用多种方法起跑，如：背向站立、侧蹲立、跪立等姿势，让学生多进行创编。

【动作重点】

起动快，迅速跑出。

【教学提示】

1. 课前检查场地，做好准备活动。
2. 练习中随时提示学生注意安全。
3. 学生能够创编出多种起动姿势并能迅速向前跑出。
4. 跑的距离为 10~15 米。

【动作要领提示】

要求后蹬充分，摆动腿积极下压，前脚掌着地，动作要有弹性。

【动作难点】

蹬地要充分，动作要协调。

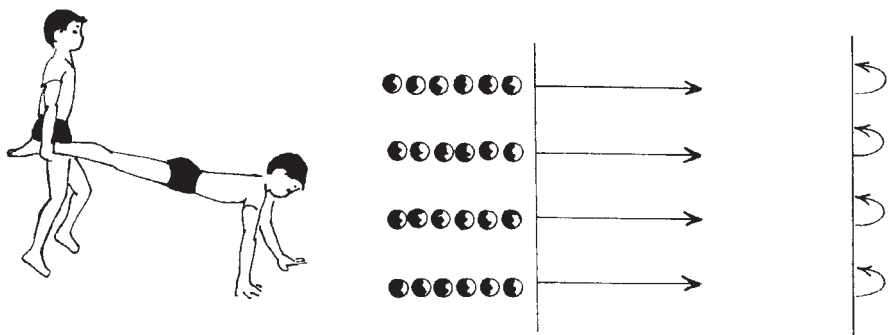


图 5-1-8-2

【游戏规则】

1. 两人要配合默契，以同样的速度前进。
2. 认真负责，“推车人”不要突然松手，要轻提、轻放同伴的腿。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法，提示注意安全。
2. 教师指导，学生练习体会（2~3次）。
3. 教师组织学生比赛（2~3次）。

六、放松活动：打手背（2分钟）

【组织形式】成四列横队集合。

【游戏方法】两人一组面对面站立。甲掌心向下，乙掌心向上，相距 10~15 厘米，乙突然翻掌击打甲的手背。若未打到，即为失败，双方交换。若打到（包括手腕以下的任何部位），则为胜，继续游戏。

要求：机智、灵敏、反应快。

七、结束语（1分钟）

1. 教师鼓励、表扬。
2. 师生再见，收拾器材。

【游戏教学提示】

1. 可根据学生实际能力，安排能力相近的两名学生为一组。
2. 游戏前，充分活动上肢各个关节。

【放松活动提示】

1. 掌心向上者，可以做假动作，只要未翻掌，均可继续做进攻者。
2. 击打时不可以用力过猛。

【结束语提示】

对不同水平的学生给予表扬。



教学建议

1. 练习时的密度要适宜。
2. 练习后，做一些肩部、手臂肌肉的放松。



第 9 课

快速跑（2/6） 综合游戏

教学内容：蹲踞式起跑；“蚂蚁”搬家。

教学目标：1. 使学生初步掌握蹲踞式起跑的动作方法，并能听到信号迅速跑出；在游戏中，发展学生手脚支撑移动能力。

2. 增强学生上下肢肌肉的力量，发展快速反应及奔跑能力，提高上下肢动作的协调性。

3. 培养学生机智勇敢的品质和团结协作的意识。

场地器材：录音机、磁带、沙包。

教 学 过 程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】行进间分队法、合法法。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 易拉罐操（见附录3）。

2. 专项性活动：10米行进间高抬腿跑（2~3次）。

三、蹲踞式起跑（16分钟）

【组织形式】集体练习、分小组练习（2人一组）。

【动作方法】

1. “各就位”：站在起跑线后，两脚前后开立（有力脚在前）；前脚尖距起跑线约一脚半，后脚尖离前脚中部约一小腿长，两脚内侧相距约15厘米；两腿屈膝，后膝跪地；两手拇指相对，其余四指稍并拢（或稍分

【队列练习提示】

排头听到动令后，向新的方向转体 90° ，并以适宜（稍快）的速度变队行进；待排尾转向新方向后按正常速度行进。

【准备活动提示】

1. 教师应采用镜面示范，动作方向与学生一致。

2. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。

3. 模仿的动作形象。

【专项性活动提示】

重心高，上体保持正直，大腿高抬，积极下压，步幅较小，频率要快。

【小知识】

短跑是田径赛项目中的一类，一般包括：50米跑、60米跑、100米跑、200米跑、400米跑，



开), 虎口向前, 撑于起跑线后, 约与肩同宽, 两臂伸直, 颈部放松。

2. “预备”: 臀部平稳抬起, 稍高于肩, 重心前移。

3. “跑”或信号声: 两手迅速推离地面, 两臂用力前后摆动, 两脚用力蹬地, 后腿以膝领先积极前摆, 前腿髋、膝、踝充分蹬直跑出, 身体有较大前倾。如图 5-1-9-1 所示。



图 5-1-9-1

【教学步骤】

1. 教师提问: 电视中的短跑运动员怎样起跑?
2. 教师指导, 学生学习“各就位”, “预备”动作(4~6次)。
3. 学生练习起跑, 教师从不同角度观察情况, 发现问题, 及时提示和指导。
4. 教师巡视指导, 学生两人一组, 相互发令做蹲踞式起跑练习(4~8次)。
5. 教师统一发令, 学生分组练习(2~3次)。
6. 组织学生进行蹲踞式起跑练习, 学生快速起动跑出 20~30 米(2~3次)。
7. 教师评价、小结。

四、游戏: “蚂蚁”搬家(10分钟)

【游戏方法】将学生分成人数相等的 4~6 组, 成纵队分别站在两侧。游戏开始, 每组的第一人将沙包或球放在腹部, 用仰卧屈体两手撑地后行的方法至终点, 并将沙包或球放到规定的位置后示意(各组可以自己决定示意方法); 第二人听到击掌声后用同样的方法进行, 直到搬家完毕, 先搬完的组为胜。如图 5-1-9-2 所示。

4 × 100 米接力跑、4 × 400 米接力跑等几项。其运动特性是: 人们同时以最快的速度, 在确定的跑道上跑完规定的距离, 并以最先跑完者为优胜的项目; 在人体机能供能方面, 表现为人体以最大限度地发挥人的本能, 并以无氧代谢供能的方式供能。

【动作要领提示】

提臀肩前移, 臀稍高于肩。

【动作重点】

反应快速, 起动快。

【动作难点】

动作放松。

【教学提示】

1. 课前检查场地, 做好准备活动。
2. 练习中随时提示学生注意安全。
3. 体重落在五个支点上(双手、双脚及后膝)。
4. 迅速蹬离, 反应快, 蹬摆快。

【游戏教学提示】

1. 游戏前, 充分活动上下肢各个关节。
2. 搬运的器材可以利用各种包或球。

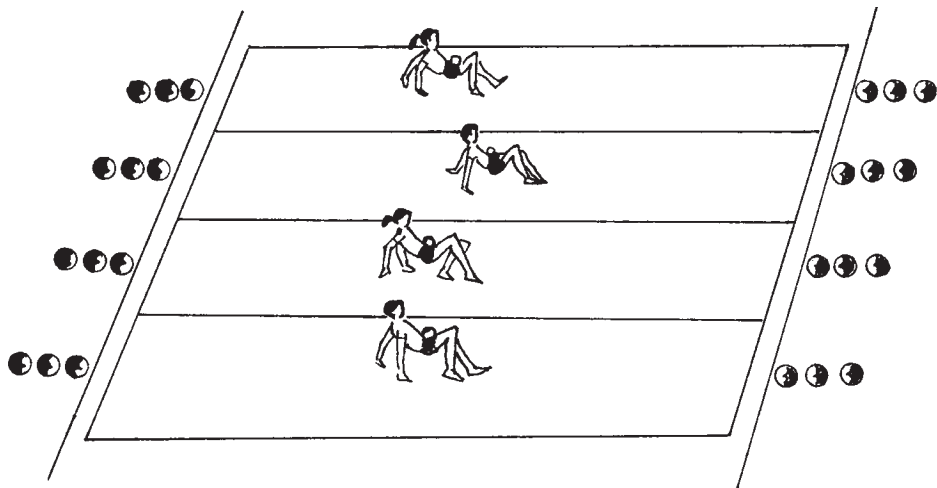


图 5-1-9-2

【游戏规则】

1. 在行进的过程中如沙包或球掉下，则必须在原地捡起放好才能继续前进。
2. 队员必须站在起点线后，在听或看到本组前一个人的示意后才能开始。
3. 身体的全部通过终点，并将沙包或球放在规定的位置上后才能进行示意。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法。
2. 教师指导，学生练习体会（2~3次）。
3. 教师组织学生比赛（2~3次）。

五、放松活动：创意表演（2分钟）

【组织形式】散点练习。

【活动方法】学生根据教师语言的描述自己创想动作，做轻柔整理动作，如柳枝的摆动、小草的生长、小鸟飞等。

要求：舒展、优美、形象、生动。

【放松活动提示】

可听优美、宁静、轻柔的音乐，使身体尽量伸展放松。

六、结束语（1分钟）

1. 教师表扬练习认真的同学。
2. 师生再见，收拾器材。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课下练习，收拾器材。

**教学建议**

1. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
2. 多做专项的准备活动，重点活动上下肢关节和腰腹部肌肉、韧带等。



第10课

快速跑（3/5） 滚翻游戏

教学内容：途中跑；运送弹药。

教学目标：1. 初步掌握途中跑的动作方法，并能够把所学的起跑技术与途中跑技术动作结合起来；在游戏教学中，进一步学会直体左右滚动动作。

2. 增强学生下肢力量，提高快速奔跑能力及滚动动作的协调性、连贯性。

3. 培养学生机智勇敢的品质和积极进取的精神。

场地器材：录音机、磁带、大垫子、实心球。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向左转走。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 模仿操（见附录3）。

2. 专项性活动：10米弓箭步走（2~3次）。

三、途中跑（16分钟）

【组织形式】集体练习、分小组练习（2人一组）。

【动作方法】上体正直或稍前倾，眼看前方；用前脚掌着地，两脚尖向前，后蹬要充分；两臂屈肘自然前后摆动。如图5-1-10-1所示。

【队列练习提示】

预令和动令分别落在左脚上，听到动令后，继续向前迈半步，然后以两脚掌为轴转动。

【专项性活动提示】

体会后蹬时充分送髋动作。

【动作要领提示】

后蹬充分、动作协调。

【动作重点】

加大步幅。

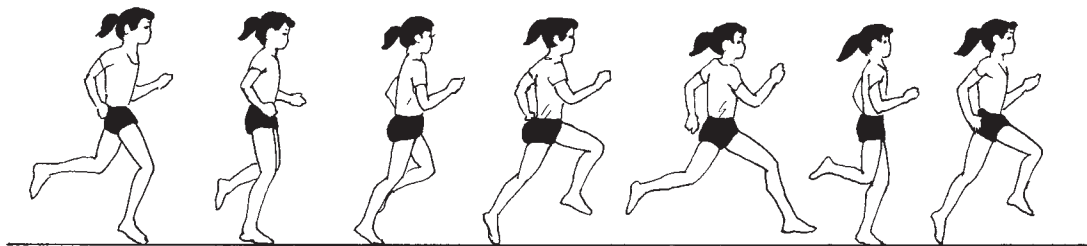


图 5-1-10-1

【教学步骤】

1. 教师设问：大家都希望能跑得很快，那有没有什么秘诀，能和大家说说吗？（请说说你想跑得快，要注意些什么？）（学生：跑直线、保持正确姿势、前后摆臂、步频快、步子大等。）

2. 教师示范，学生练习原地弓箭步两腿交换跳（2~3次）。

3. 学生练习，在 20~30 米距离内，跨过 1 米左右距离的“小河”（2~3次）。

4. 教师组织学生做游戏：长江、黄河（2~3次）。

5. 师生评价，教师进行安全教育提示。

6. 教学游戏：“让距跑”、“听号赛跑”、“挑战应战”、“追拍跑”，学生分小组自选练习（2~3次）。

7. 教师评价、小结。

四、游戏：运送弹药（10分钟）

【游戏方法】将学生分成人数相等的四组，站成四路纵队。游戏开始，第一人用手持球或用双脚夹球，立于起跑线后，听信号跑到垫子前，直体躺于垫上，通过左（右）滚动，将球放在前方指定位置，跑回起点击第二人的手后站到队尾，第二人迅速出发，如此进行，看哪队运送弹药的速度快。如图 5-1-10-2 所示。

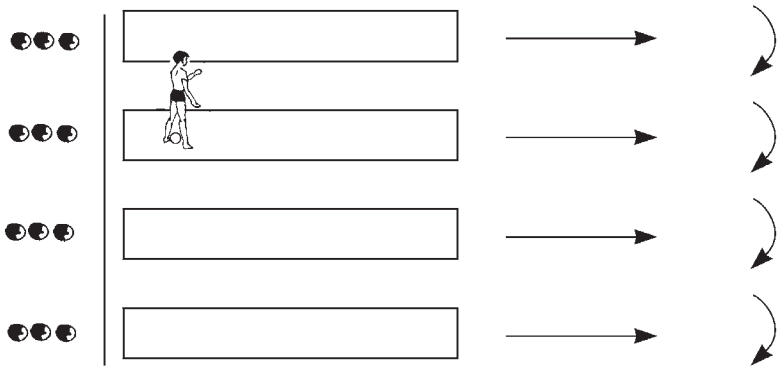


图 5-1-10-2

【游戏规则】

1. 第一人听到哨音方可出发；击掌后下一人方可出发。
2. 只能用双脚夹球或双手将球举过头顶。
3. 如果球掉地，要在掉球点拾起球继续滚动。

【动作难点】

动作协调，保持步频。

【教学提示】

1. 课前检查场地，做好准备活动。
2. 练习中随时提示学生注意安全。
3. 途中跑时，腿后蹬充分，前摆幅度大，动作协调。

【游戏教学提示】

1. 游戏前，教师讲解安全事项，确保安全。
2. 准备活动要充分，活动的重点部位有：肘关节、肩关节、腰腹部肌肉。



【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法，学生认真听讲。
2. 教师指导，学生练习体会（2~3次）。
3. 教师组织学生进行比赛（2~3次）。

五、放松活动：击掌传物（沙包）（2分钟）

【组织形式】成四列横队集合。

【游戏方法】教师或请学生背对大家击掌，其他学生快速传递沙包，掌声停就不再传了，沙包在谁手中，就请这位同学表演节目。

要求：快乐、放松。

六、结束语（1分钟）

1. 教师鼓励学生继续努力。
2. 师生再见，收拾器材。

【放松活动提示】

也可听音乐，做传沙包游戏，也可用沙包做规定动作，如绕身体一周再传递等。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课下练习，收拾器材。



教学建议

1. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
2. 跑的过程中注意运动负荷。



第 11 课

快速跑 (4/6) 滚翻游戏

教学内容：终点跑；滚筒比赛。

教学目标：1. 初步掌握途中跑的动作方法，能够把所学的起跑、途中跑、终点跑技术动作结合起来，并保持最快的速度冲过终点；在游戏教学中，复习学习过的直体滚动动作。

2. 提高学生奔跑速度，增强下肢力量，发展身体的灵敏性等身体素质。

3. 培养学生机智勇敢的品质和积极进取的精神。

场地器材：录音机、磁带、大垫子。

教 学 过 程

一、上课常规 (5 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向右转走。

二、准备活动 (7 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 绳操 (见附录 3)。

2. 专项性活动：10 米弓箭步走 (2~3 次)。

三、终点跑 (16 分钟)

【组织形式】集体练习、分小组练习 (4 人一组)。

【动作方法】以全部体力、最快速度在距终点线两米左右 (最后一步) 时，躯干迅速前压，以胸或肩部撞压终点线，跑过终点。跑过终点后，逐渐自然减速跑进一段距离。如图 5-1-11-1 所示。

【队列练习提示】

预令和动令分别落在右脚上，听到动令后，继续向前迈半步，然后以两脚掌为轴转动。

【专项性活动提示】

体会后蹬时充分送髋动作。

【动作要领提示】

动用全部体力冲过终点。跑过终点后，自然放松减速。

【动作重点】

快速冲过终点。



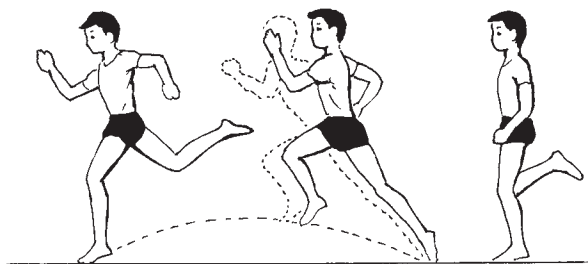


图 5-1-11-1

【教学步骤】

1. 教师讲解示范，出示图片，使学生知道终点跑的动作方法。

2. 5~10 米慢速跑、中速跑，体会最后一步躯干前倾压线（2~3 次）。

3. 学生练习，20~30 米加速跑，快速跑过终点线（2~3 次）。

4. 学生排成纵队，前一人跑出 5 米，第二人起动，鱼贯做终点冲刺动作（2~3 次）。

5. 4 人一组，2 人手拉一细绳当终点线，两人练习终点冲刺（2~3 次）。

6. 教学游戏——抢红旗：2 人一组，在 30~40 米相邻跑道的终点插一面小旗，用站立式起跑，看谁先抢到小旗（2~3 次）。

7. 教师评价、小结。

四、游戏：滚筒比赛（9 分钟）

【游戏方法】学生分为人数相等的四组，教师发令后，每组的第一个同学迅速躺在垫子上向前滚动，直到滚到标志物处迅速起身站到指定位置举手示意本组的下一个同学，下一个同学看到手势后迅速向前滚出，依次进行以先完成的组为胜。如图 5-1-11-2 所示。

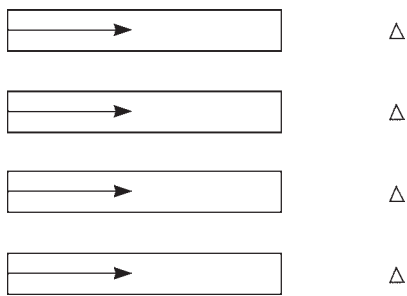


图5-1-11-2

【游戏规则】

1. 按照教师规定动作进行。
2. 看到手势后方可出发。
3. 准备时不得越线。

【动作难点】

最后一步时，躯干前压撞线。

【教学提示】

1. 课前检查场地，做好准备活动。
2. 练习中随时提示学生注意安全。
3. 接近终点时不要减速，用最快速度冲过终点。
4. 到达终点时，不要向上跨跳，用胸或肩部撞压终点线。



【教学步骤】

1. 教师讲解示范游戏方法与规则。
2. 学生练习，教师指导（2~3次）。
3. 学生比赛，教师评价（2~3次）。

五、放松活动：大西瓜、小西瓜（2分钟）

【组织形式】成四列横队集合。

【游戏方法】由每组第一位学生开始说，“大西瓜或小西瓜”，如说“大西瓜”，双手必须比作小西瓜的样子；如说“小西瓜”，双手必须比作大西瓜的样子。下一位学生要和上一位说的相反，依次循环反复。

要求：快乐、放松。

六、结束语（1分钟）

1. 教师表扬和鼓励学生。
2. 师生再见，收拾器材。



教学建议

1. 发挥学生的想象力和创新能力，大胆创新。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。

【游戏教学提示】

1. 活动进行前，教师要带领学生充分活动身体，避免受伤。
2. 活动进行时，要注意各组间的安全距离。

【放松活动提示】

说的和做的必须是相反的，并且不能和前一位同学说的相同。“大西瓜”要两手相触，“小西瓜”两手要同肩宽。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课下练习，收拾器材。



第 12 课

快速跑（5/6） 搬运类游戏

教学内容：50 米跑；播种与收获。

教学目标：1. 能够掌握 50 米全程跑的技术动作，能够把跑的各阶段技术动作紧密地衔接起来，协调、自然、有力地跑完全程；在游戏教学中，学会负重搬运的动作方法。

2. 增强学生上下肢力量，提高身体的灵敏性和协调性。

3. 培养学生克服困难的精神和团结合作的集体主义观念。

场地器材：录音机、广播操磁带、实心球若干、筐 4 个。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】行进间用裂、并、分、合的方法变换队形。

二、准备活动（8 分钟）

【组织方式】四列横队成体操队形散开。

1. 七彩阳光（见一年级附录 1）。

2. 专项性活动：后蹬跑（2~3 次）。

三、50 米跑（16 分钟）

【组织形式】分小组练习（2 人一组）。

【动作方法】站立式起跑，起跑后迅速加快速度进入途中跑，途中跑时，前摆积极，后蹬充分，大小腿自然折叠，用前脚掌着地，两臂屈肘前后摆动，上体保持正直或稍前倾，两眼平视前方，用最快的速度冲过终点。

【队列练习提示】

排头听到动令后，向新的方向转体 90°，并以适宜（稍慢）的速度继续行进；待排尾转向新方向后，排头按正常速度行进。

【专项性活动提示】

前摆迅速，后蹬充分，膝踝关节伸直。

【动作要领提示】

两臂屈肘前后摆，前脚掌着地用力蹬，身要正、稍前倾，到达终点还要冲。



【教学步骤】

1. 组织学生两人一组，进行各种突发信号起跑的练习（2~3次）。
2. 教师发令，集体进行突发信号快速起动跑 20~30 米练习（2~3次）。
3. 教师巡视指导，学生分组进行让距跑练习（2~3次）。
4. 教师讲解示范，提示动作重难点，学生改进动作。
5. 学生两人一组进行 50 米全程跑练习（2~3次）。
6. 教师评价，小结。

四、播种与收获（10 分钟）

【游戏方法】教师发令后，每组第一人取出筐里的实心球，跑至第一个圆圈将球放在圈内（即为播种），然后迅速跑回取出第二个球，以同样的方式播种，直到将筐里的球全部运到圈内后快速返回，与下一人击掌。第二人将圈内的实心球（收获）依次运回到筐里，然后与第三人击掌，依此类推。最后以先完成返回的组获胜。

【游戏规则】

1. 每次只能播一粒种子并完全放在圆圈内。
2. 在“播种”或“收获”的过程中，如果实心球不慎掉落必须在落地点捡起方可继续。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范游戏方法与规则。
2. 学生练习，并思考体验（2~3次）。
3. 学生比赛，教师评价（2~3次）。

五、放松活动：老鼠夹子（2 分钟）

【组织形式】成四列横队集合。

【游戏方法】两人一组，前后站立，前一人双手插腰当夹子，后一人当小老鼠，当听老师说：“偷油！”时，可伸出食指，从前一人的腰两侧伸到身前，左右食指点击几次，算是偷到油。这时夹子不能动，当老师说：“夹老鼠！”便可立即伸直双臂，紧紧夹住后者的手臂。夹到一次得 1 分，连做几次后互换再玩。

要求：灵敏、机智。

【动作重点】

起动快，后蹬有力。

【动作难点】

快速、协调。

【教学提示】

1. 课前检查场地，做好准备活动。
2. 学生能够用正确的动作和跑姿，进行 50 米快速跑。
3. 场地条件允许，也可 4 人一组进行练习。

【游戏教学提示】

1. 游戏前和每次游戏后，可启发引导学生体验创新更好更有效的方法来播种和收获，但要符合规则要求。
2. 可用其他的器材替换实心球，如：沙包、毽子等。

【放松活动提示】

老师没说夹老鼠时，老鼠夹不能动，动了算犯规。



六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。
2. 师生再见，收拾器材。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课下练习，收拾器材。



教学建议

1. 根据学校器材数量进行分组，尽量保证学生练习次数。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。



第 13 课

快速跑 (6/6)

教学内容：测试 50 米跑。

教学目标：1. 能够把跑的各阶段技术紧密地衔接起来，协调、自然、快速地跑完全程，并对这一段学习进行检验。

2. 增强学生下肢力量，巩固提高快速跑的能力。

3. 培养学生勇争第一的上进心和顽强拼搏的品质。

场地器材：秒表一块、发令旗一面、录音机、磁带。

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】行进间用裂、并、分、合的方法变换队形。

二、准备活动 (8 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 七彩阳光 (见一年级附录 1)。
2. 专项性活动：剪刀、石头、布 (2~3 次)。

三、50 米跑考核 (25 分钟)

【组织形式】集体练习、分小组比赛 (2 人一组)。

【教学步骤】

1. 对学生进行安全教育，并宣布考核标准。
2. 测验：50 米快速跑 (2 人一组) (2 次)。
3. 其他同学为比赛同学加油。
4. 评价总结。

【队列练习提示】

始终保持直线，对称行进，90° 转弯。

【准备活动提示】

1. 教师利用语言提示动作，观察指导。
2. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。

【专项性活动提示】

两腿不同方向跳。

【教学提示】

1. 课前检查场地，做好准备活动。
2. 练习中随时提示学生注意安全。
3. 接近终点时不要减速，用最快速度冲过终点。
4. 注意培养学生能力，可安排见习生或体育骨干担任发令、计分和判定名次等工作。





四、放松活动（3分钟）

【组织队形】四列横队。

方法：通过想象一个你所喜爱的地方，如大海、高山等放松大脑。把你的思绪集中在所想象东西的“看、闻、听”上，并渐渐入境，由此达到放松的状态。

要求：安静、放松。

五、结束语（1分钟）

1. 教师对测试进行总结。
2. 师生再见，收拾器材。

【放松活动提示】

可配轻柔、舒缓的音乐，放松全身。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课下练习，收拾器材。



教学建议

1. 放松时充分引导，激发学生的想象力，发散学生思维。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
3. 50米跑评价标准：

50米跑评价标准

（单位：秒）

标准 姓别	优秀	良好	及格	不及格
男	8'5以下	8'6~9'9	10'0~10'5	10'6以上
女	8'9以下	9'0~10'3	10'4~11'0	11'1以上



第14课

韵律操（1/4） 小足球（1/4）

教学内容：韵律操 1~3 节；颠球。

教学目标：1. 初步掌握趣味韵律操 1~3 节的动作方法；学习脚背正面、内侧颠球动作。
2. 发展协调、柔韧和灵敏等素质；提高左右肢体协调配合能力。
3. 激发学生学习兴趣，养成健康的审美观；培养合作意识及勇敢顽强的优良品质。

场地器材：录音机 1 台、小足球若干。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织形式】四列横队。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 一般性活动：在教师带领下练习徒手操（见附录 3）。
2. 专项性活动：在教师带领下随音乐进行伸展练习。

三、韵律操 1~3 节（16分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】见附录 1 第 1~3 节。

【教学步骤】

1. 教师示范、讲解动作要领与方法（1~2次）。
2. 学生模仿体会，教师巡回进行指导。
3. 教师带练，学生跟随模仿（2~3次）。

【上课常规提示】

学生背对阳光站立。

【准备活动提示】

一般性活动：采用镜面示范方法，动作规范，幅度大；节奏鲜明，适当加以语言提示。

【专项性活动提示】

直立挺胸，手指交叉握，翻掌，手心向外，随音乐向上、前、下充分伸展身体。

【小知识】

韵律体操是在音乐伴奏下进行行走、跑、跳跃、转体、平衡、摆动、绕环、屈伸、波浪等各种身体练习。通过练习，可以发展学生的身体素质，培养正确的身体姿态，塑造健美的形体；培养节奏感、表现力，陶冶美的情操，是集健身锻炼与美育教育于一体的良好手段之一。





4. 分组练习，相互帮助和矫正。
5. 小组展示，师生共评。

四、颠球（10分钟）

【组织形式】分小组练习。

【动作方法】两手持球开始，球下落时，靠小腿的摆动，用脚背正面或脚背内侧连续踢球的下部。如图 5-1-14-1 所示。

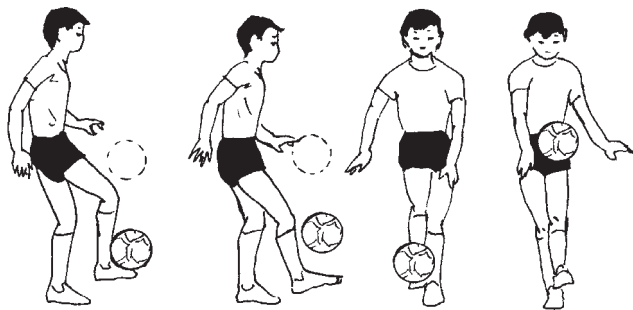


图 5-1-14-1

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范动作方法，学生分组练习。
2. 教师巡回指导，以比赛的方式激发学生练习的积极性。
3. 练习两脚轮流颠球。

五、放松活动（2分钟）

1. 并腿立，挺胸、叉腰，两腿左、右交替轻轻上踢（勾脚尖）。
2. 开立，上体有节奏地晃动放松身体。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收拾器材。

【动作要领提示】

第三节第一个八拍注意提肩、顶髌要到位。

【动作重点】

提肩、顶髌。

【动作难点】

动作协调、节奏清晰。

【教学提示】

1. 运动前充分做好准备活动（尤其是踝、膝关节）。
2. 引导学生自主练习，可先用带绳的球（或装在网兜里的球）进行练习。
3. 关注个体差异，加强个别指导。
4. 由一次一颠到连续颠多次，循序渐进，逐步提高要求。
5. 在基本掌握连续颠球的基础上，进行比赛，看谁连续颠球次数多。

【易犯错误及纠正方法】

易犯错误：发力不当，脚触球部位不准。

纠正方法：一人持球，另一人模仿练习，然后轮流做。

易犯错误：颠球失控，不能连续颠球。

纠正方法：

1. 颠球用力要轻，直上直下颠球，以不超过髌关节高度为宜。
2. 坚持用两脚分别练习颠球。

【放松活动提示】

动作幅度不要过大。

【结束语提示】

以鼓励、表扬为主进行评价。



教学建议

1. 引导学生查阅相关资料，改变动作方法，大胆创新。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
3. 练习密度要适宜。
4. 练习后，做好肩部、手臂、下肢的放松活动。





第 15 课

韵律操（2/4） 小足球（2/4）

教学内容：韵律操 4~5 节；脚背正面运球。

- 教学目标：**
1. 初步掌握趣味韵律操 4~5 节的动作方法，提高韵律操 1~3 节的动作质量；学习脚背正面运球动作与方法。
 2. 进一步发展协调性，逐步建立韵律感，提高学生身体的灵活性、协调性及奔跑能力。
 3. 通过合作学习，帮助学生建立与他人交流合作的意识。

场地器材：录音机 1 台、小足球若干。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】二列横队。

【队列练习】二列横队变四列横队。

二、准备活动（8 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 一般性活动：在教师带领下练习徒手操（见附录 3）。
2. 专项性活动：手指交叉握，屈肘于胸前，连续翻掌下压、臂屈伸，同时提踵（2×8 拍）。

三、韵律操 4~5 节（16 分钟）

【动作方法】见附录 1 第 4~5 节。

【教学步骤】

1. 集体复习韵律操 1~3 节。
2. 分组练习韵律操 1~3 节，教师指导纠错。
3. 教师示范、讲解韵律操 4~5 节，学生模仿体会动作。

【队列练习提示】

二列横队同时报数。听到口令，双数左脚后退一步，右脚向左脚靠拢，并向右一步站到单数后面，自行看齐。还原时，双数左脚左跨一步，右脚向前上一步，左脚向右脚靠拢，回至原位，自行看齐。

【准备活动提示】

1. 采用镜面示范方法，动作规范，幅度大。
2. 节奏鲜明，适当加以语言提示。

【专项性活动提示】

直立挺胸，手指交叉握，两臂在体前反复屈伸翻掌下压，同时双足有弹性地向上连续提踵。

【动作重点】

姿态正确、动作衔接自如。

【动作难点】

双人协调配合。



4. 分组练习，教师巡回指导，加强个别辅导。
5. 学生间互相观察练习、讨论纠错动作，再练习。

四、脚背正面运球（10 分钟）

【组织形式】分小组练习。

【动作方法】跑动时，身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动，步幅小而急促，运球脚提起时，膝关节弯曲，脚跟提起，脚尖向下，以髌、膝、踝关节为轴，用脚背正面推拨球前进。如图 5-1-15-1 所示。

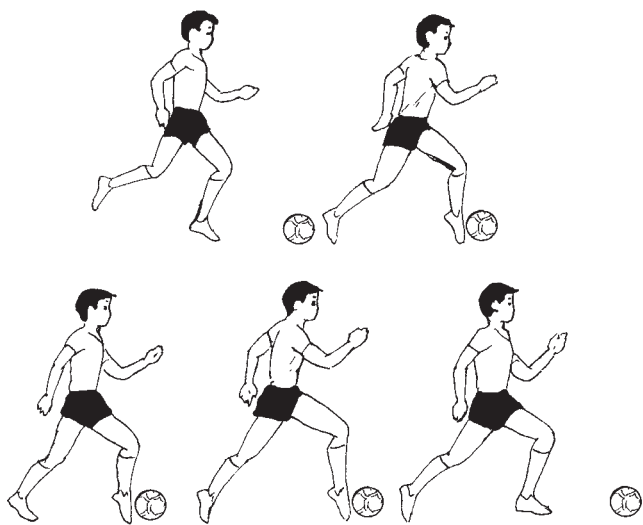


图 5-1-15-1

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范动作方法。
2. 学生分组练习，教师巡回指导，关注个体差异。
3. 分组进行运球接力比赛，进一步提高运球能力。

如图 5-1-15-2 所示。



图 5-1-15-2

【动作要领提示】

五指分开，屈臂扩胸，肘与肩平；身体侧屈，支撑腿膝关节稍弯曲，异侧腿蹬直。

【教学提示】

1. 请学生带领集体复习，教师提要求并观察、指导、纠正。
2. 运用完整与分解相结合的方法进行讲解、示范，边示范、边讲解。
3. 不同能力学生相结合分组，注意练习效果。

【动作重点】

脚背正面推拨球。

【动作难点】

上下肢动作协调，行进步子小而快。

【教学提示】

1. 运动前充分做好准备活动，运球时要避免互相碰撞。
2. 先做模仿练习，通过自主探究体会脚与球接触的部位与方法，再练习运球行进，由慢到快，逐步加速。
3. 可运用现有器材进行绕障碍运球，提高控制球的能力。
4. 如器材不够，可用其他小球代替，尽可能满足学生每人一球。
5. 在练习和比赛中，培养学生合作与竞争意识，体会足球的乐趣与集体精神。

【易犯错误及纠正方法】

易犯错误：运球时用力过大，使球失控。

纠正方法：先做无球练习，体会节奏感，然后用实心球练习运球，体会推拨球用力大小。

【接力赛提示】

各组第一人运球至终点返回后，本队第二人开始运球，以最快的一队为胜。



五、放松活动（2分钟）

1. 两臂前后、左右放松摆动；转体；轻轻踢腿。
2. 开立，上体弹性前屈，同时两臂反复做交叉侧摆。
3. 自我拍打，按摩全身。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收拾器材。

【放松活动提示】

呼吸自然，动作轻松。

【结束语提示】

以鼓励、表扬为主进行评价。



教学建议

1. 引导学生创编游戏，培养练习兴趣，逐步提高韵律感。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
3. 练习密度、强度要适宜。
4. 练习后，做好肩部、手臂、腿部放松活动。



第16课

韵律操（3/4） 小足球（3/4）

教学内容：韵律操 6~7 节；脚内侧踢球。

教学目标：1. 熟练掌握 1~5 节动作，初步学会 6~7 节动作；学习并初步掌握脚内侧踢球的动作方法。

2. 提高学生灵敏、柔韧、协调等素质，提高奔跑能力。

3. 敢于展现自我，体验成功感；培养合作意识与竞争意识。

场地器材：录音机 1 台、小足球若干。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】二列横队。

【队列练习】二列纵队变四列纵队。

二、准备活动（8 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 一般性活动：在教师带领下练习徒手操（见附录 3）。

2. 专项性活动：两臂前后绕环，同时前后移胯（1×8 拍）。

三、韵律操 6~7 节（16 分钟）

【动作方法】见附录 1 第 6~7 节。

【教学步骤】

1. 集体复习韵律操 1~5 节（骨干学生带做）。

2. 分组练习韵律操 1~5 节，教师巡回指导纠正。

3. 教师示范、讲解韵律操 6~7 节，学生模仿体会动作。

【队列练习提示】

1. 队列整齐，精神饱满。
2. 动作到位，反映迅速。

【准备活动提示】

同第 15 课。

【专项性活动提示】

两臂绕环时，要求两手指张开，从腰旁向外做旋腕绕动作。

【动作要领提示】

两手叉腰，后踢左脚开始跑跳；两腿开合跳时，两臂侧平举。

【动作重点】

姿态正确、动作衔接自如。

【动作难点】

节拍准确、队形变换和动作衔接自然。





4. 分组练习，教师巡回指导，加强个别辅导。
5. 采用累进教学法，分段突破后，进行整套动作练习。

四、脚内侧踢球（10分钟）

【组织形式】分小组练习。

【动作方法】斜线助跑，右脚脚尖指向出球方向，左脚由大腿带动小腿成弧线向前摆动；身体逐步转向出球方向，用脚背内侧击球的中后部，击球后左腿随球继续前摆。如图 5-1-16-1 所示。

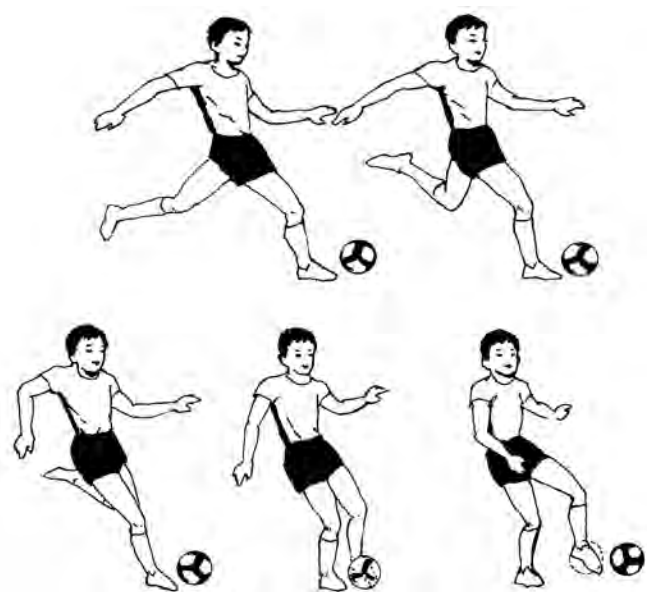


图 5-1-16-1

【教学步骤】

1. 教师讲解示范，学生分组练习，教师巡视指导。
2. 2人一组，一人踩球另一人原地（或助跑）做脚背内侧传球动作，体会触球部位。
3. 2人一组，相距 6~8 米，面对面互踢定位球，两脚交替练习。
4. 分组进行踢球射门练习，进一步强化动作要领。

【教学提示】

1. 分组练习时，可在分节练习的基础上，采用累进练习法复习 1~5 节操（即先练 1~2 节，再练 1~3……依次类推至 1~7 节）。
2. 可以自己练习，也可以自由结组进行练习。

【动作重点】

腿的摆动与触球的部位。

【动作难点】

支撑脚与摆动脚位置、方向准确。

【教学提示】

1. 充分做好准备活动。
2. 可两人合作先做模仿练习，体会脚与球接触的部位与方法。
3. 以比赛形式进行踢球比远或比准，增强练习趣味性与竞争意识。

【易犯错误及纠正方法】

易犯错误：摆腿方向不正，伴有外展或内收的动作。

纠正方法：在多做模仿练习的基础上，两人一组练习，相互指导、纠正动作。

易犯错误：支撑脚位置离球过远或过近，脚尖指向不对。

纠正方法：在场地上画出支撑腿的正确位置和出球的方向进行练习。

五、放松活动（2分钟）

1. 两臂前后、左右摆动；转体，轻轻踢腿。
2. 开立，上体弹性前屈，同时两臂反复做交叉侧摆。
3. 自我拍打、按摩全身。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收拾器材。

【放松活动提示】

自然呼吸，动作放松。

【结束语提示】

以鼓励、表扬为主进行评价。



教学建议

1. 鼓励学生大胆创新。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
3. 练习密度要适宜。
4. 注意做好肩、手臂、腰、腿部位的放松活动。





第 17 课

韵律操（4/4） 小足球（4/4）

教学内容：韵律操考核 1~7 节；五人制或七人制足球比赛。

教学目标：1. 通过考评，了解学生掌握韵律操 1~7 节的动作情况，检查教学效果；通过比赛，使学生知道足球比赛的简单规则、方法，巩固提高运球、传接球等基本动作技能。

2. 培养学生良好的身体姿态，进一步提高学生身体的灵活性、协调性及奔跑能力。

3. 激发学生再学习的兴趣，培养合作意识与竞争意识。

场地器材：录音机 1 台、小足球若干。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】二列横队。

【队列练习】二列横队变四列横队，二列纵队变四列纵队。

二、准备活动（8 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 一般性活动：在教师带领下练习徒手操（见附录 3）。

2. 专项性活动：手指交叉握，翻掌成前平举（手心向前），两臂连续屈伸向前推掌，同时向左右两侧移动腰胯（2×8 拍）。

三、韵律操考核 1~7 节（16 分钟）

【动作方法】略。

【教学步骤】

1. 集体练习，教师提示动作要求。
2. 学生分组练习，教师巡回指导，提高动作质量。

【上课常规提示】

宣布课的任务时，学生要认真对待考评。

【队列练习提示】

1. 队列整齐，精神饱满。
2. 动作迅速。

【专项性活动提示】

要求臂、胯协调配合，充分伸展。

【动作重点】

姿势正确、衔接连贯。

【动作难点】

节拍准确、队形变换和动作衔接自然。

【教学提示】

1. 在小组练习的基础上，各组互相观摩、学习、指导、纠正。
2. 教育学生认真对待考评。
3. 用小黑板公布评价标准，组内互相评价。



3. 教师播放音乐，学生分小组进行完整动作练习，提示队形变化和动作衔接。

4. 分小组进行考评。
5. 教师评价。

四、五人制或七人制足球比赛（10 分钟）

【组织形式】分小组进行。

【教学步骤】

1. 教师讲解比赛方法、规则与要求。
2. 学生分组进行比赛。
3. 教师可根据学生实际能力和水平，合理分队，以免差别太大，影响比赛的正常进行。

五、放松活动（2 分钟）

在教师带领下放松四肢和全身。

六、结束语（1 分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收拾器材。

4. 教师评价，公布评价结果。

【足球比赛提示】

1. 充分做好准备活动。
2. 根据实际情况简化规则及场地标准，但要体现足球比赛的基本特点。
3. 强调必须遵守规则和服从判罚。
4. 教育学生在练习和比赛中，相互合作、尊重他人，体会足球比赛的精神所在。

【易犯错误及纠正方法】

- 易犯错误：比赛规则不明确。
纠正方法：教师反复提示、强调规则。
- 易犯错误：比赛中动作技能运用不合理。
纠正方法：反复进行比赛，在实际比赛中不断强化练习。

【放松活动提示】

呼吸自然，动作放松。

【结束语提示】

表扬进步较大的同学，鼓励大家继续努力。



教学建议

1. 足球比赛时，注意安全，避免伤害事故的发生。
2. 注意培养学生的表现力、规则意识与合作意识。
3. 韵律操评价标准：

韵律操评价标准

等级	动作掌握	学习态度	自我表现
优秀	动作协调，姿态正确，能够流畅地完成组合动作。	积极、主动参与学习，能够与同学相互帮助。	能够主动展现自己，且表现优异。
良好	动作正确，能够完成组合动作。	学习努力，能够参与合作学习活动。	能够展现自己，表现良好。
合格	基本能完成组合动作。	表现一般，能够参与学习活动。	能够参与小组展示。
尚需努力	动作不熟练，不能完成组合动作。	学习不够主动，不参与合作学习活动。	不参与自我展示。



第 18 课

跳跃练习（1/5） 投掷（1/5）

教学内容：跳竹竿；单手推实心球。

教学目标：1. 学会行进间的单、双足跳跃方法，并能熟练应用；学习单手推实心球蹬地、挺髌的技术。

2. 发展学生腿部、脚掌和踝关节力量及协调性，提高上下肢力量和弹跳能力。

3. 能够热情参与活动，表现出同伴之间的配合行为。

场地器材：竹竿若干、实心球若干。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向右（左）转走。

二、准备活动（6分钟）

1. 双人操（见附录3）。

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

2. 游戏：快快跳起来。

【组织队形】如图 5-1-18-1 所示。

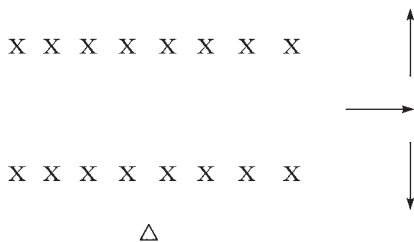


图 5-1-18-1

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

1. 教师用激励的口令和语言引导。

2. 注意动令后，重心落在左（右）脚上。

【双人操提示】

1. 每节四八拍。

2. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。

3. 为提高学生练习兴趣，口令师生分拍节喊。

【游戏提示】

1. 持跳绳学生快速移动时，绳不要离开地面。

2. 练习学生前后距离拉开要大。



【动作方法】选出两名学生持一根跳绳，从排头同学脚下，快速跑到队尾，绳到哪个学生脚下，迅速跳起，不要碰到绳，看谁反应快。

练习次数：2~3 次。

要求：反应迅速，注意安全。

三、跳竹竿（16 分钟）

【动作方法】两人持两竿做竹竿的开、合动作，节奏为 2/4 拍；跳竹竿的学生可从竹竿两侧跳入或跳出，做行进间单、双脚连续跳，或行进间单、双脚的交换跳练习。如图 5-1-18-2 所示。

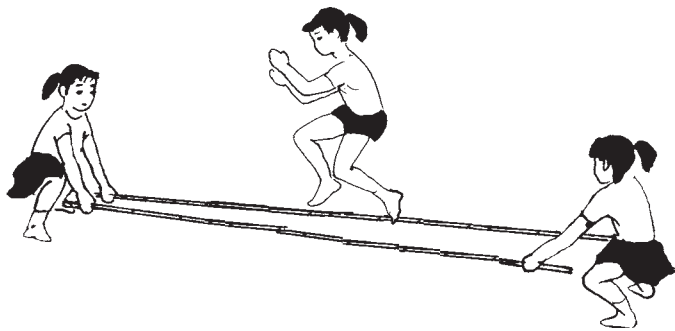


图 5-1-18-2

【教学步骤】

1. 教师组织学生复习基本动作（2~3 次）。
2. 学生创编四人组合动作。
3. 学生八人打节奏，四人跳（每组 2~3 次）。
4. 学生八人打节奏，八人跳（每组 2~3 次）。
5. 学生创编八人组合动作。
6. 学生展示动作。
7. 教师评价、参与、小结。

四、单手推实心球（以右手推球为例）（12 分钟）

【动作方法】面对投掷方向，两脚前后开立，右手持球的后下部于肩上，肘关节抬起稍低于肩上，左手轻轻扶球。推球时身体右转，左肩对投掷方向，右腿弯曲，重心后移落在右脚上；然后右脚用力蹬地，向左转体、挺胸，同时用力将球向前上方推出。如图 5-1-18-3 所示。

【动作要领提示】

持竿开、合动作要一致；跳跃有节奏，可边跳边提示“开”、“合”

【动作重点】

跳跃动作轻巧有节奏，合作配合。

【动作难点】

动作协调，有弹性。

【指导要点】

1. 互相合作。
2. 合作创新、掌握行进间跳跃的规律。
3. 关注节奏感差的学生，可进行简单跳跃。

【安全提示】

落地轻巧，注意安全，不要踩到竹竿上。

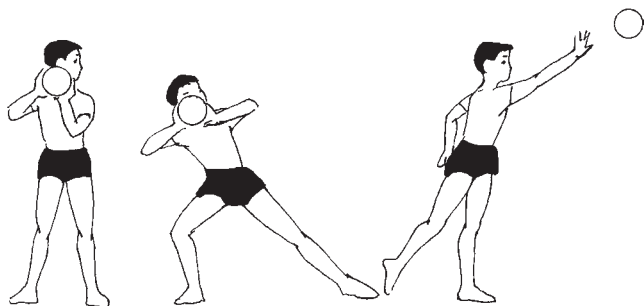


图 5-1-18-3

【教学步骤】

1. 教师示范讲解，学生徒手模仿练习。
2. 学生单手交换抛接球练习。
3. 教师指导学生原地单手推实心球。

五、放松活动：幸福拍手歌（2分钟）

【组织队形】二列横队成体操队形散开，如图 5-1-18-4 所示。

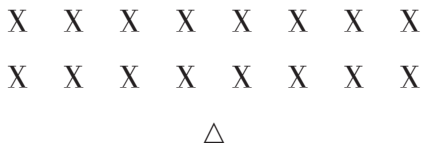


图 5-1-18-4

教师带领学生边唱边做动作。

六、结束语（1分钟）

同学们练习非常认真。但是，跳竹竿时同学间的配合不是很协调，希望下次课能够配合默契。



教学建议

1. 注意教育学生不要用竹竿打闹，避免出现伤害。
2. 练习前可进行节奏感练习。
3. 注意左右手交换练习时学生的安全。

【小知识】

田径比赛中的投掷项目有：铅球、铁饼、链球、标枪。

【动作重点】

蹬地、挺身、手指拨球。

【动作难点】

肘关节与肩平行。

【指导要点】

1. 提醒学生推球时，肘关节也不能抬得过高。
2. 提醒学生推球时要蹬地、转腕、送肩。

【放松活动提示】

学生跟教师学做。



第 19 课

蹲踞式跳远 (2/5) 投掷 (2/5)

教学内容：蹲踞式跳远；单手推实心球。

教学目标：1. 初步学会蹲踞式跳远中单脚踏地双脚落地的方法，知道有力脚踏跳的技术动作；复习单手推实心球蹬地、挺髌的技术。

2. 发展学生的上下肢力量以及身体的协调性；提高跳跃及投掷能力。

3. 发挥学生在课堂练习中勇敢、果断的体育道德品质，积极参与的竞争意识。

场地器材：沙坑、踏板、实心球。

教学过程

一、上课常规 (2 分钟)

【组织形式】四列横队。

【队列练习】向右 (左) 转走。

二、准备活动 (8 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 双人操 (见附录 3)。

2. 游戏：跳房子。

【组织形式】如图 5-1-19-1 所示。

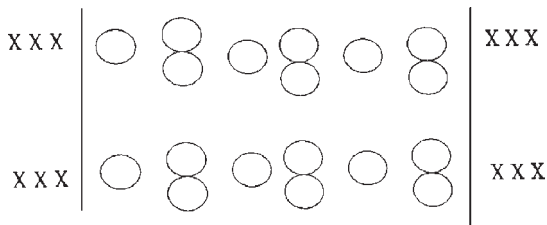


图 5-1-19-1

【动作方法】利用学习的单脚踏地双脚落地的方法，

【队列练习提示】

1. 教师用激励的口令和语言引导。
2. 注意动令后，重心落在左 (右) 脚上。

【双人操提示】

1. 按四八拍一节进行练习。
2. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。
3. 为提高学生练习兴趣，师生分拍节喊口令。

【游戏提示】

1. 体验用有力脚踏地。
2. 双脚落地一定要屈膝缓冲。

【动作要领提示】

注意调整好助跑节奏，用有力脚踏跳。

【动作重点】

踏跳有力。





单脚踏地，双脚落地，进行游戏，巩固所学动作。

练习次数：每个学生做 2~3 次。

要求：遵守规则，注意安全。

三、蹲踞式跳远(15分钟)

【动作方法】助跑几步用有力脚踏地，摆动腿向前上方摆动，腾空后屈膝上提，快落地时，小腿前伸，双脚落地，屈膝缓冲。如图 5-1-19-2 所示。

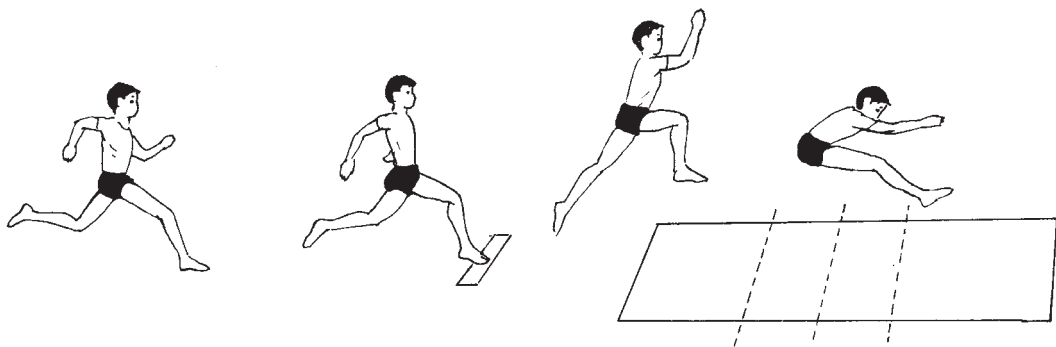


图 5-1-19-2

【教学步骤】

1. 复习走几步单踏双落（3~4 次）。
2. 讲解示范跑 3~5 步助跑单踏双落（2 次）。
3. 加长距离（7~9 步）进行练习（3~4 次）。
4. 学生分组练习，教师巡视指导。
5. 组织学生练习后进行展示。

四、单手推实心球(以右手推球为例)(12分钟)

【动作方法】面对投掷方向，两脚前后开立，右手持球的后下部于肩上，肘关节抬起稍低于肩上，左手轻轻扶球。推球时身体右转，左肩对投掷方向，右腿弯曲，重心后移落在右脚上；然后右脚用力蹬地，向左转体、挺胸，同时用力将球向前上方推出。

【教学步骤】

1. 教师提示动作要点。
2. 学生练习完整的投掷实心球动作。
3. 教师指导学生将实心球推过一定的高度。

【动作难点】

踏跳时全脚掌着地。

【指导要点】

1. 有力脚踏跳。
2. 踏跳时不要脚跟先着地。

【安全提示】

落地后，手不要在身后撑地。

【小知识】

急行跳远是田径运动的跳跃项目。由助跑、起跳、腾空和落地等动作组成。运动员沿直线助跑，在起跳板前沿线后用单足起跳，经腾空阶段，然后用双足在沙坑落地，比赛时以跳的远度决定名次。

【动作重点】

蹬地、挺髌、手指拨球。

【动作难点】

肘关节与肩平行。

【指导要点】

1. 强调出手角度，投过一定高度的练习。
2. 提示学生抬高肘关节（不能低于肩）。
3. 让学生用手推自己转髌一侧的髌部做蹬地转髌练习。

五、放松活动：幸福拍手歌（2分钟）

教师带领学生边唱边做动作。

【放松活动提示】

学生跟教师学做。

六、结束语（1分钟）

同学们练习非常认真，基本掌握了今天的练习内容。



教学建议

1. 由于此项运动在沙坑中进行，上课前翻沙，使沙坑松软，不要有石头等硬物影响教学。
2. 练习前一定要充分活动身体各关节，尤其是脚踝关节。
3. 指导学生多做俯卧撑、指撑练习。
4. 指导学生多做负重蹲起练习。





第20课

蹲踞式跳远（3/5） 投掷（3/5）

教学内容：蹲踞式跳远；原地投沙包、垒球。

教学目标：1. 学会蹲踞式跳远助跑与起跳结合的动作方法；掌握原地投沙包、垒球引球、转体、挥臂的发力顺序。

2. 发展学生的速度、协调等身体素质，提高学生的上下肢力量及跳跃能力。

3. 使学生在练习中形成克服困难的坚强意志品质，提高学生的运动兴趣。

场地器材：沙坑，踏板、沙包、垒球若干。

教学过程

一、上课常规（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向右（左）转走。

二、准备活动（8分钟）

1. 双人操（见附录3）。

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

2. 专项性活动：助跑起跳摸高。

【组织形式】如图 5-1-20-1 所示。

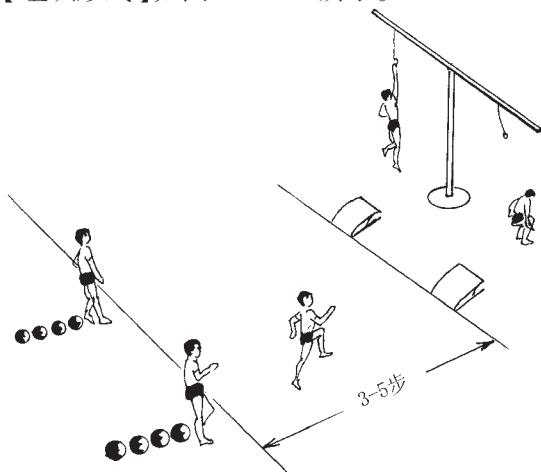


图 5-1-20-1

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

整体动作协调一致、排面整齐、走步姿势正确。

【双人操提示】

1. 按四八拍一节进行练习。
2. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。
3. 为提高学生练习兴趣，师生分拍节喊口令。

【专项性活动提示】

1. 体验用有力脚踏地。
2. 双脚落地一定要屈膝缓冲。
3. 器材可以因地制宜，只要达到活动目的即可。



【动作方法】助跑 3~5 步，有力脚起跳，用手摸高处标志。

练习次数：每个学生做 3~5 次。

要求：遵守规则，注意安全。

三、蹲踞式跳远（15 分钟）

【动作方法】助跑要快速、放松，跑直线，稳定而有节奏，用有力脚起跳，摆动腿向前上方摆动，腾空后屈膝上提，快落地时，小腿前伸，双脚落地，屈膝缓冲，同第 19 课图示。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范动作方法。
2. 原地体会起跳腿和蹬摆配合练习（5~6 次）。
3. 学生体会，助跑 7~9 步踏起跳区起跳接腾空步，提出助跑节奏要求（2~3 次）。
4. 学生全程助跑起跳成腾空步后落入沙坑，教师指导。
5. 学生进行展示、比赛。

四、原地投沙包、垒球（12 分钟）

【动作方法】正对投掷方向，两脚自然前后站立，右脚在前，右手持垒球（或沙包）于头上的右斜前上方，身体重心约在两腿之间；向前迈左腿，同时身体向右转，右臂经下向后引球（或沙包）成原地投掷垒球（或沙包）姿势将球（或沙包）投出。如图 5-1-20-2 所示。

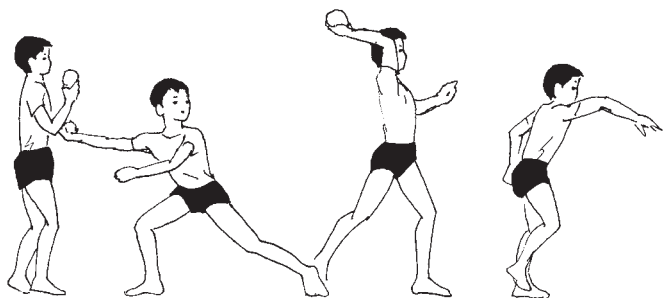


图 5-1-20-2

【教学步骤】

1. 在教师统一口令下，学生复习原地投掷垒球（或

【动作要领提示】

助跑速度逐渐加快，调整好助跑节奏，踏跳准、不减速。

【动作重点】

快速助跑，有节奏。

【动作难点】

积极起跳。

【指导要点】

1. 有力脚踏跳。
2. 注意上下肢协调配合。

【安全提示】

学生完成练习后，向前走出沙坑，不要转身往回走。

【动作重点】

引球、转体、挥臂发力顺序基本合理。

【动作难点】

动作连贯、协调用力。

【指导要点】

1. 教师站在学生身后，左手拉学生右手，右手推肘，帮助肘关节向前。
2. 反复做侧向站立投掷臂向后引伸触墙的投掷练习。



沙包)的练习。

2. 学生分排采用投过前面 3~5 米远, 2~3 米高的横绳或击打标志物。

3. 做投掷垒球(或沙包)掷远的比赛。

五、放松活动: 快乐的蝴蝶(2分钟)

小舞蹈: 快乐的蝴蝶。

要求: 舞蹈动作优美, 达到放松的目的。

六、结束语(1分钟)

本节课的动作难点是积极起跳, 希望下课后同学之间互相交流一下自己的练习感受。



教学建议

1. 练习时注意对学生进行安全教育。
2. 练习前一定要充分活动身体各关节, 尤其是脚踝关节。
3. 双人做拉满弓的练习。
4. 2人一组或利用橡皮筋做拉肩练习。

3. 学生练习时教师反复提示动作要领, 针对学生出现的问题进行个别辅导。

【放松活动提示】

学生在音乐的伴奏下与老师一同模仿蝴蝶在花丛中飞舞的样子。



第 21 课

蹲踞式跳远 (4/5) 投掷 (4/5)

教学内容：蹲踞式跳远；原地或上步投沙包、垒球。

教学目标：1. 改进蹲踞式跳远踏跳后积极腾空的技术动作；巩固原地投沙包、垒球的引球、转体、挥臂技术动作的发力顺序。

2. 发展学生的下肢力量，以及灵敏、协调性等身体素质；提高跳跃能力和掷远能力。

3. 树立学生克服困难、坚强自信的品质，培养学生爱好运动的兴趣。

场地器材：沙坑，踏板、沙包、垒球若干。

教学过程

一、上课常规 (2 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】行进间裂队、并队走，同第 8 课。

二、准备活动 (8 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 模仿操 (见附录 3)。

2. 专项性活动：提膝跳。

【动作方法】两脚蹬地，屈膝上提，尽量靠近胸部；同时两臂上摆，带动身体向上跳起，落地时屈膝缓冲。

练习次数：每个学生做 5~6 次。

要求：动作协调。

三、蹲踞式跳远 (15 分钟)

【动作方法】助跑、踏跳、腾空后，将踏跳腿前提与摆动腿并拢，两腿屈膝尽量上提靠近胸部，两臂经

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

1. 转弯时教师要用语言预先提示。
2. 提高集体动作协调一致的能力。

【模仿操提示】

1. 按四八拍一节进行练习。
2. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。
3. 为提高学生练习兴趣，□令师生分拍节喊。

【专项性活动提示】

1. 动作协调舒展。
2. 双脚落地时一定要屈膝缓冲。

【动作要领提示】

助跑、踏跳有节奏，积极起跳腾空高。

空中形成蹲踞式，落地屈膝要缓冲。





前摆至身后，在空中成蹲踞动作。快落地时，小腿前伸，两臂由身后向前摆动。落地时屈膝缓冲，双脚保持平衡。同第19课。

【教学步骤】

1. 教师进行动作示范、讲解，强调重点。
2. 组织学生进行体会练习。
3. 学生进行7~9步跳跃皮筋练习，教师给予技术指导及正确评价。
4. 学生做全程助跑练习。
5. 教师请优秀同学示范。
6. 采取区别对待方法进行分组教学。

四、原地投沙包、垒球（12分钟）

【动作方法】正对投掷方向，两脚自然前后站立，右脚在前，右手持球（或沙包）于头上的右斜前上方，身体重心约在两腿之间；向前迈左腿，同时身体向右转，右臂经下向后引球（或沙包）成原地投掷垒球（或沙包）姿势将球（或沙包）投出。

【教学步骤】

1. 个人或集体离墙适当距离，做投掷沙包、垒球练习。
2. 在教师组织下做投沙包或垒球比赛。

五、放松活动：快乐的蝴蝶（2分钟）

小舞蹈：快乐的蝴蝶。

要求：舞蹈动作优美，达到放松的目的。

六、结束语（1分钟）

本节课是学习急行跳远比较重要的一节课，针对学生完成情况小结；并鼓励学生积极进取。



教学建议

1. 合理安排练习场地，注意练习的密度。
2. 指导学生做各种转肩练习，发展肩关节灵活性。
3. 结合本地条件，指导学生手持竹条或柳枝做“抽鞭子”练习。

【动作重点】

腾空高度。

【动作难点】

踏跳后屈膝上提。

【指导要点】

1. 引导学生腾空高，才能跳得远。
2. 注意上下肢协调配合。

【安全提示】

落地后，向前走出沙坑。

【动作重点】

引球、转体、挥臂发力顺序基本合理。

【动作难点】

动作连贯、协调用力。

【指导要点】

1. 课前检查场地，做好准备活动。
2. 教师可站在学生身后，用右手拉住学生投掷臂，左手扶住学生右肩帮助学生连续转体翻肘动作。

【放松活动提示】

学生在音乐的伴奏下与老师一同模仿蝴蝶在花丛中飞舞的样子。



第 22 课

蹲踞式跳远 (5/5) (考核)

教学内容：蹲踞式跳远 (考核)。

教学目标：1. 通过考核，检查教师教学效果，巩固学生学习蹲踞式跳远技术动作的成果。
2. 发展学生速度、弹跳、协调等身体素质，增强学生下肢力量及爆发力。
3. 养成学生正确对待测验的态度，培养学生排除不良因素，发挥最佳水平的良好心理素质。

场地器材：沙坑，踏板。

教 学 过 程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】行进间裂队、并队走，同第 8 课。

二、准备活动 (8 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 双人操 (见附录 3)。
2. 专项性活动：原地高抬腿跑。

【动作方法】上体正直或稍前倾，两臂前后摆动，大腿积极向前上摆到水平，并稍稍带动同侧髋向前，大小腿尽量折叠，脚跟接近臀部，在抬腿的同时，另一腿的大腿积极下压，直腿足前掌着地，重心要提起，用踝关节缓冲。

练习次数：每个学生做 3~4 次，每次 15 秒。

要求：遵守规则，注意安全。

三、急行跳远考核 (26 分钟)

【组织队形】男女生分组转换。如图 5-1-22-1 所示。

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

1. 转弯时教师要用语言提前提示。
2. 提高集体动作协调一致的能力。

【双人操提示】

1. 按四八拍一节进行练习。
2. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。
3. 为提高学生练习兴趣，师生分拍节喊口令。

【专项性活动提示】

上体保持正直或稍前倾，大腿积极向前上摆。





X X X X X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X X X X X

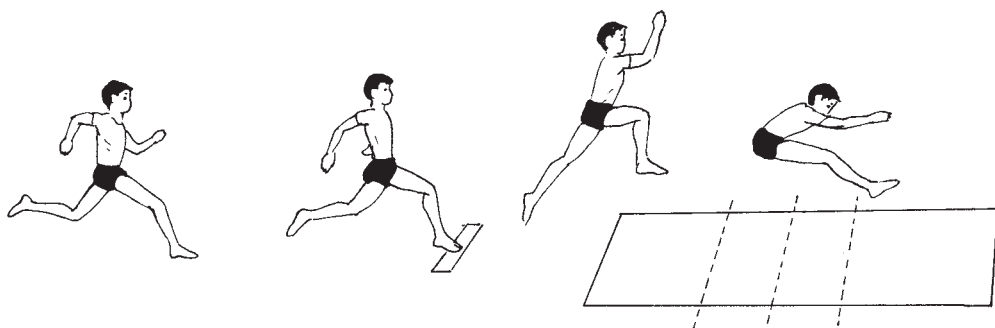


图 5-1-22-1

【动作方法】测验。

【教学步骤】

1. 讲解测验方法及要求。
2. 指定队长负责。
3. 指导并提示要领。
4. 每人测三次取最好成绩。

四、快乐的蝴蝶（2分钟）

小舞蹈：快乐的蝴蝶。

要求：舞蹈动作优美，达到放松的目的。

五、结束语（1分钟）

同学们通过测验展示了所学的成果，但也有的学生，为了追求远度，动作有些变形，希望今后的学习中，要明确学习目的。

【动作要领提示】

牢记动作要点，自信对待测试。

动作重点：合理运用技术动作。

动作难点：稳定的心理素质。

【指导要点】

学生测验时，要加强对学生的指导，争取取得好成绩。

【放松活动提示】

学生在音乐的伴奏下，与老师一同模仿蝴蝶在花丛中飞舞的样子。

教学建议

1. 对于运动成绩不好的学生，要给予鼓励和帮助。
2. 急行跳远评价标准：

急行跳远评价标准

（单位：米）

标准	优秀	良好	及格	不及格
男	3.47以上	3.46~3.18	3.17~2.89	2.89以下
女	3.19以上	3.18~2.88	2.87~2.56	2.56以下



第 23 课

武术基本步型、基本功串联（1/4） 投掷（5/5）

教学内容：并步、开立步、弓步、马步；原地投沙包。

教学目标：1. 能较规范的做出并步抱拳、开立步抱拳、弓步冲拳、马步劈拳动作并知道动作名称。

2. 发展下肢力量、柔韧性和四肢配合的协调性，通过投沙包提高上肢力量。

3. 激发学生习武热情；培养学生记忆力、注意力和思维想象能力。

场地器材：沙包若干。

教 学 过 程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】原地左、右、后转法。

二、准备活动：武术操（5分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】见附录3。

三、并步、开立步、弓步、马步（13分钟）

【动作方法】

1. 并步：两脚内侧靠紧直立。如图 5-1-23-1 所示。

2. 开立步：两脚左右平行站立。如图 5-1-23-2 所示。

3. 弓步：前腿屈膝半蹲，大腿接近水平，膝盖向前与脚尖垂直，后腿挺膝伸直，脚尖内扣，两全脚掌着地。如图 5-1-23-3 所示。

4. 马步：两脚平行站立，大于肩宽，两腿屈膝半蹲，大腿水平。如图 5-1-23-4 所示。

【队列练习提示】

转体快稳、臂腿夹紧、双目有神、方向要准。

【准备活动提示】

教师示范或找小骨干领做，语言提示神情专注及动作要求。

【动作要领提示】

并步：两脚并拢腿挺直，挺胸收腹眼平视。

开立步：两腿挺直宽于肩，两脚平行抓地面。

弓步：前弓后绷不拔跟，收腹挺胸髋要沉。

马步：两腿半蹲三脚宽，两膝对准两脚尖。





图 5-1-23-1



图 5-1-23-2

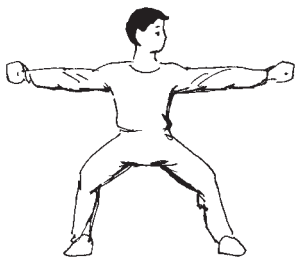


图 5-1-23-3

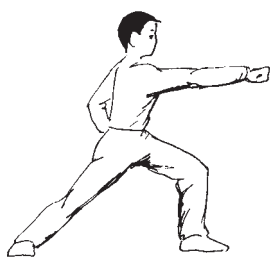


图 5-1-23-4

【组织形式】伙伴分组。

【教学步骤】

1. 回忆性提问：已学习过的基本步型有哪些并说出动作名称。并步抱拳、开立步抱拳、弓步冲拳、马步劈拳。

2. 分组练习，回忆动作，教师巡回进行指导（每个动作 4~5 次）。

3. 学生展示，教师点评。

4. 分组练习，相互帮助和矫正（每个动作 7~8 次）。

5. 分组展示，组间互评。

四、原地投沙包（16 分钟）

【组织形式】伙伴分组。

【组织形式】正对投掷方向，两脚自然前后站立，右脚在前，右手持沙包于头上的右斜前上方，身体重心约在两腿之间；向前迈左腿，同时身体向右转，右

【动作重点】

弓步：前弓后绷。

马步：屈膝半蹲，大腿水平。

【动作难点】

弓步：后腿脚跟扣地面。

马步：展膝扣脚。

【安全提示】

提示学生间保持安全距离再练习，以免误伤。

【指导要点】

1. 面向全体学生用口诀或提示语，提示动作要领和矫正方法。必要时亲自或找小骨干示范。

2. 分组练习时，强调相互合作，努力帮助同伴提高动作质量。

3. 关注个体差异，指导学困生。

4. 分组展示时，引领同学关注他人长处，弥补自身不足。

【动作重点】

引沙包、转体、挥臂发力顺序基本合理。

【动作难点】

动作连贯、协调用力。



臂经下向后引沙包成原地投掷姿势将沙包投出。

【教学步骤】

1. 教师讲解比赛方法和规则。
2. 学生持包进行掷远练习。
3. 教师指导学生原地投沙包比赛。

五、放松活动（2分钟）

放松身心，学生闭眼，平静呼吸，教师用低缓的语气说：“我现在很累，我需要放松，我的腿部放松了，我的腰背放松了，我的手臂放松了……”（1次）

六、结束语（1分钟）

在今天的学习中 ×× 同学学习认真、练习刻苦，在此提出表扬，希望全体同学向他们学习。



教学建议

1. 由于是复习教材，所以，教师应尽量让学生通过多种练习形式熟练动作，提高动作的规范程度。
2. 可通过组内交流、相互指导，创新出相关步型的其他武术动作，并冠以名称，激发学生习武兴趣。

【安全提示】

1. 课前检查场地，保持安全距离。
2. 针对不同学生确定不同的目标。
3. 两脚左右开立，投掷手推髋做蹬地、转髋练习。
4. 两人一组交换做肩上拉臂、挺胸转体练习。

【放松活动提示】

练习活动后可带领学生先进行几次深呼吸，待呼吸平静后再进行语言意念放松。



第24课

武术基本步型、基本功串联（2/4） 跳短绳

教学内容：外摆腿、里合腿；各种方式的单摇跳绳。

教学目标：1. 知道外摆腿、里合腿，直腿勾脚先踢后摆成扇面，且两种腿法路线方向相反；能够向前行进交替踢腿。

2. 发展下肢力量、柔韧性；通过跳绳练习发展上下肢协调配合及弹跳能力；增强心肺功能。

3. 激发学生习武热情；培养学生坚持跳绳健身的习惯。

场地器材：两人1根体操棒、每人1根短跳绳。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向右转走。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 武术操（见附录3）。

2. 专项性活动（3分钟）：

【组织队形】依照体操队形二列或四列。

【动作方法】行进正踢腿（2×8拍）。

三、外摆腿、里合腿（18分钟）

【组织形式】伙伴分组。

【动作方法】

1. 外摆腿：并步两臂侧平举立掌，右脚向右前方上半步，左脚尖勾紧，由左向右侧上方踢起，经脸前向左侧上方外摆，直落在右腿旁，眼平视。然后左脚向前上半步踢右腿。如图5-1-24-1所示。

【队列练习提示】

可培养小骨干口令指挥队列练习。

【准备活动提示】

教师示范或找小骨干领做，语言提示神情专注及动作要求。

【专项性活动提示】

教师或学生口令引领组织练习，保持队形的整齐和精神面貌的体现。

【动作要领提示】

外摆腿：平举立掌并步立，外侧上步斜上踢。展髋摆腿成扇面，勾脚直腿轻落地。

里合腿：平举立掌并步立，里侧上步向外踢。收髋扣腿成扇面，勾脚直腿轻落地。



2. 里合腿：并步两臂侧平举立掌，右脚向左前半步，左脚脚尖勾起里扣并向左上方摆踢，经脸前向左侧上方直腿摆动，落于右脚前，微里扣，眼平视，然后左脚上步，右腿摆踢。如图 5-1-24-2 所示。

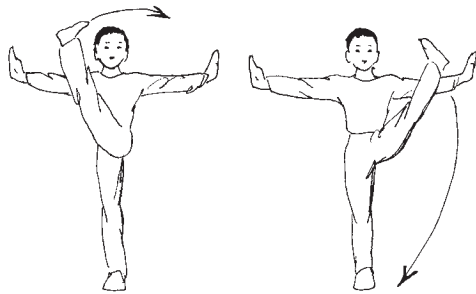


图 5-1-24-1

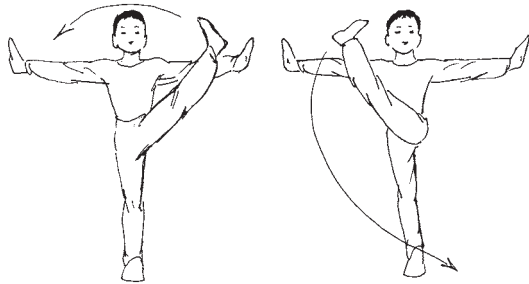


图 5-1-24-2

【教学步骤】

1. 教师镜面讲解、示范外摆腿。
2. 集体原地模仿练习，提示动作要领（3~4次）。
3. 教师镜面讲解、示范里合腿。
4. 集体原地模仿练习，提示动作要领，并体会与外摆腿的相同与不同之处（3~4次）。
5. 摆腿过杆（每个动作 5~6 次）。
6. 学生展示，教师点评。
7. 集体随同教师行进间外摆腿、里合腿练习，提示动作要领（每个动作 7~8 次）。
8. 分组展示，组间互评。

四、各种方式的单摇跳绳（8分钟）

【组织队形】四列横队。

【动作方法】如图 5-1-24-3 所示。

【动作重点】

外摆腿：先踢后摆。

里合腿：先踢后合。

【动作难点】

外摆腿：踢摆连贯成扇面。

里合腿：踢合连贯成扇面。

摆腿过杆方法提示：

以（左）外摆腿为例：一人平举体操棒指向练习同学高度约 1 米，练习同学原地直腿勾脚向内斜上方踢起后迅速向外摆过平举的的体操棒。比比谁的摆腿直又高（里合腿动作相反）。

【教学提示】

1. 提示学生横杆不可用于其他动作，学生间保持安全距离再练习，以免误伤。
2. 根据学生柔韧素质可适当调节横杆高度，以适应不同学生的能力差异。
3. 练习时强调相互合作，提示学生相互帮助和矫正。教师巡回进行指导强调“直腿踢摆成扇面，踢摆结合一阵风”。
4. 分组展示时，对动作整齐的组提出表扬。

【教学提示】

1. 起跳和落地都用前脚掌。
2. 跳绳主要是手腕用力。
3. 每次练习后及时放松。
4. 组织学生自主探究新的跳跃方式。



图 5-1-24-3

【教学步骤】

1. 组织学生进行 30 秒单摇练习，比比谁跳的次数多。
2. 教师进行两脚交替跳、蹲跳等跳绳方式的示范。
3. 启发学生用不同方式跳绳：由前往后跳、单脚跳等等。
4. 组织学生展示。

五、放松活动（2 分钟）

相互轻拍肩背，自我拍腿。

【放松活动提示】

重点进行腿部肌肉的拍打放松。

六、结束语（1 分钟）

希望同学们将本节课学到的外摆腿和里合腿的练习方法，应用到课间休息的娱乐活动中，相信大家一定能够通过反复练习做到更好，因为功到自然成。



教学建议

对于学习有困难的学生也可让其躺于地面软垫上，进行仰卧外摆腿和里合腿的练习，在身体两侧两点钟和十点钟位置放一标志物，在仰卧摆腿练习时用脚触标志物，可加深对里合腿和外摆腿摆腿路线和摆腿幅度的理解。



第 25 课

武术基本步型、基本功串联（3/4）

各种方式的跳绳

教学内容：弓步冲拳；一人带一人单摇跳绳。

教学目标：1. 知道弓步冲拳动作的方法；能够行进且较规范地做出弓步冲拳、动作。

2. 发展学生柔韧性和四肢协调配合的能力；通过跳绳提高学生弹跳力和相互配合能力，增强心肺功能。

3. 激发学生习武热情；培养学生坚持跳绳健身的习惯。

场地器材：每人 1 根小跳绳。

教 学 过 程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】齐步走。

二、准备活动：武术操（5 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】见附录 3。

三、弓步冲拳（20 分钟）

【动作方法】

两脚并立，两手抱拳。左脚向左横跨一步，上体左转成左弓步，左拳向左划弧格挡后收至腰间，同时右拳向前冲击成左弓步冲拳。然后重心前移，上体左转上右步，冲左拳收右拳成右弓步冲拳。如图 5-1-25-1 所示。

【队列练习提示】

友伴分组练习，各组长指挥行进。

【准备活动提示】

教师示范或找小骨干领做，语言提示神情专注及动作要求。



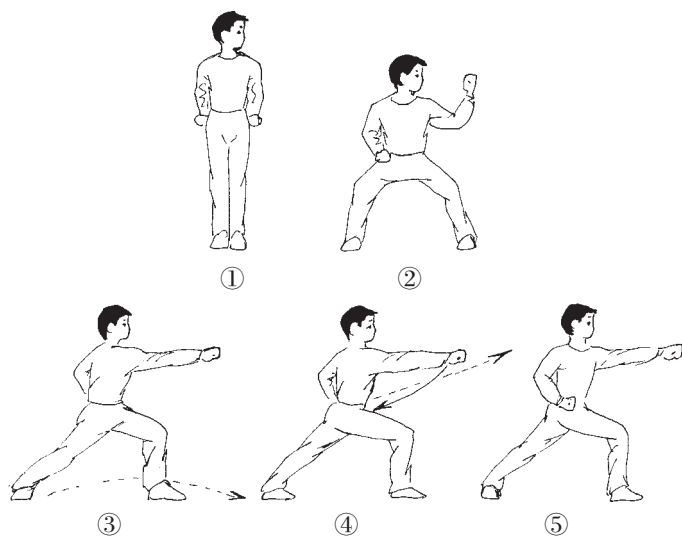


图 5-1-25-1

【组织形式】友伴分组。

【教学步骤】

1. 教师讲解、侧面示范弓步冲拳。
2. 集体模仿练习，提示动作要领（2~3次）。
3. 分组练习，相互帮助和矫正，教师巡回进行指导
4. 教师讲解、侧面示范蹬腿冲拳。
5. 集体模仿练习，提示动作要领（2~3次）。
6. 分组练习，相互帮助和矫正，教师巡回进行指导（5次）。
7. 分组展示，组间互评。

四、一人带一人单摇跳绳（9分钟）

【组织形式】友伴分组。

【动作方法】如图 5-1-25-2 所示。

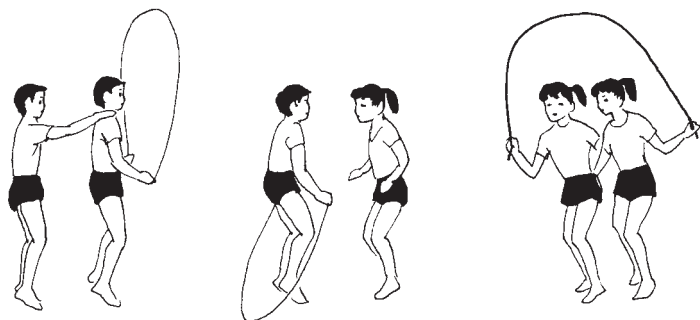


图 5-1-25-2

【动作要领提示】

弓步冲拳：跨步格挡弓步冲，蹬、转、收、冲要一致。

【动作重点】

弓步冲拳：跨步蹬转弓步冲。

【动作难点】

弓步冲拳：蹬、转、收、冲协调一致。

【教学提示】

1. 分组练习时强调相互合作，共同提高动作质量。
2. 对于学习困难的同学可“手把手”教授。
3. 示范动作及指导练习时注意强调劲力充实。
4. 分组展示时，引领同学关注他人长处，并虚心求教。



【教学步骤】

1. 讲解、侧面示范一人带一人单摇跳绳。
2. 组织学生分组练习，教师巡视指导。
3. 教师启发：你还会怎样跳？
4. 学生体会创新双人跳绳方法。
5. 组织学生展示。

五、放松活动（2分钟）

小游戏：踩影子（1次）

六、结束语（1分钟）

希望同学们能将今天所学习到的弓步冲拳动作，回到家中表演给家人看一看。



教学建议

1. 从动作规范入手，待动作熟练后再进行组合动作串联。
2. 动作示范要做得规范、准确、有力，节奏鲜明，给学生建立完整、鲜明的印象。

【教学提示】

1. 双人跳绳时，动作、节奏要同步。
2. 为了激发学生练习兴趣，可组织跳得好的学生当小老师。
3. 提示学生练习时，可用一根绳，也可用两根绳。

【放松活动提示】

两人一组，相互追逐躲闪，以踩到对方“影子”为胜。



第 26 课

武术基本步型、基本功串联（4/4）

各种方式的跳绳

教学内容：武术基本功串联；三人合作跳绳。

教学目标：1. 知道仆步穿掌串联动作中每个独立动作的名称；能够完整做出仆步穿掌串联动作。

2. 发展学生四肢灵活性、协调性、柔韧性和连续不断做动作的能力；通过跳绳发展学生互相配合，准确判断和跳跃能力。

3. 激发学生习武热情；培养学生坚持跳绳健身的习惯。

场地器材：短绳若干根。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队形练习】裂队走。

二、准备活动：武术操（5分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】见附录3。

三、武术基本功串联（20分钟）

【动作方法】两脚并立预备，如图5-1-26-1 ①所示。

1. 并步双摆掌：左脚向左横跨一步，右脚同时跟上成并步，两手同时向右摆，经头、向左至侧平举成立掌，右掌帖于左肘处，眼看左侧。如图5-1-26-1 ②所示。

2. 弓步劈掌：左脚向左横跨一步，上体稍右转成右弓步，同时左手收至腰间，右手自左经头向右侧劈，高与肩平成立掌。如图5-1-26-1 ③所示。

【队列练习提示】

队列行进中，边喊口令边领走；或打手势提示裂队时机；也可在场地上画好行进路线进行练习。

【准备活动提示】

教师示范或找小骨干领做，语言提示神情专注及动作要求。

【小知识】

穿掌：臂由屈到伸，沿身体某一部位穿出，力达指尖。

【动作要领提示】

臂的动作与身体转动协调配合，手法清楚，劈掌力达掌根，穿掌力达掌指，眼随手转。

叉步时左脚尖指向身体左侧（外展），提示学生弓步劈掌结束后，右脚向左腿后撤一大步时左脚位置不变。

3. 叉步盖掌：右脚向左腿后撤一大步，成交叉步，左腿屈膝，脚尖向左；同时右手收至腰间，左掌自腰间向后、向上，经头向右侧下按，高与肩平，掌心向下。如图 5-1-26-1 ④所示。

4. 提膝穿掌：蹬右腿，提左膝成右独立，上体左转 45°；同时右掌自右腰间顺左小臂向前穿出，掌心朝上，高与头平；左手同时收至右腋下，掌心向下，目视右掌。如图 5-1-26-2 ①所示。

5. 仆步穿掌：左腿下落，右腿弯曲成仆步，头向左转；同时左掌向左前下直伸至左脚尖处，右手不动，目视左掌。如图 5-1-26-2 ②所示。

6. 弓步前挑：左右腿屈膝成弓步；同时右手下落，左掌向前上挑起，成两臂斜举。如图 5-1-26-2 ③所示。

提膝动作要求学生脚尖绷直稍向里扣，与小腿成一斜直线。

全部动作演练特别是仆步穿掌与弓步前挑动作的衔接，应连贯流畅，一气呵成。

【动作重点】

仆步穿掌：沉腰直腿掌前引，重心平移扑地钻。

【动作难点】

仆步穿掌：沉腰直腿。

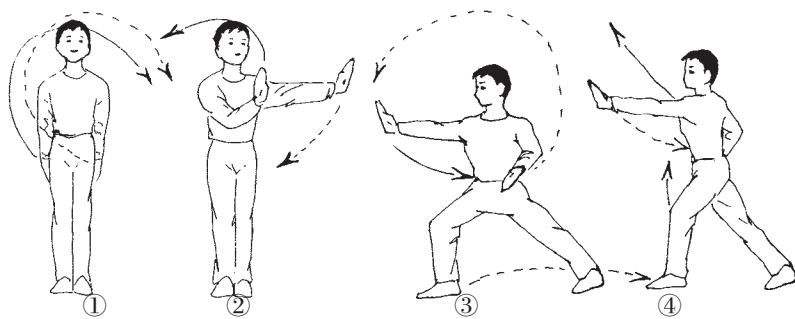


图 5-1-26-1

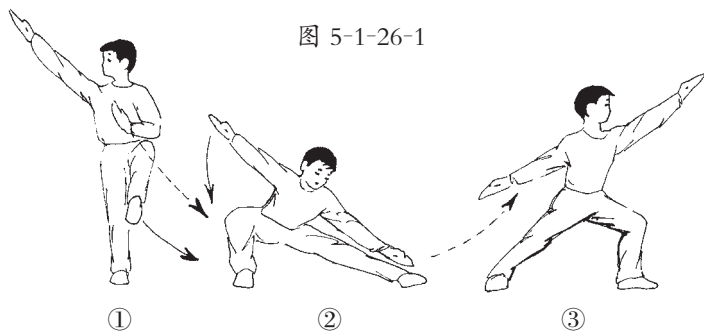


图 5-1-26-2

【组织形式】伙伴分组。

【教学步骤】

1. 教师讲解、正面示范仆步穿掌完整串联动作。
 2. 集体跟随模仿练习 (2~3 次)。
 3. 指导三人一小组练习“钻桥洞”。
- (1) 两人持一短绳各执一端与腿同高，对面站立

【“钻桥洞”教学提示】

1. 巡回指导时强调相互合作、体验探究“钻桥洞”的动作方法，共同提高动作质量。注意提示“沉腰直腿掌前引，重心平移扑地钻”的动作要领。



组成桥洞；另一人由桥洞一侧做仆步下潜塌腰眼平视，安全钻过桥洞，重心前移后腿拔离地面起身站立。三人交换练习，可依据差异升高或降低桥洞高度。

(2) 讲解、正面示范仆步穿掌完整串联动作“钻桥洞”。

(3) 指导学生继续练习，提示动作要领（5~6次）。

4. 分组展示，组间互评。

四、三人合作跳绳（9分钟）

【组织形式】友伴分组。

【动作方法】如图 5-1-26-3 所示。

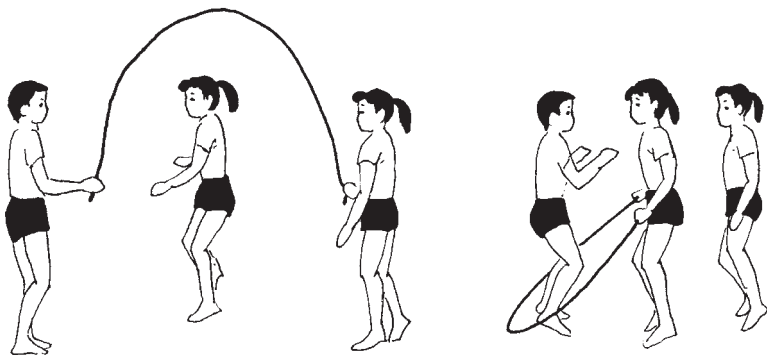


图 5-1-26-3

【教学步骤】

1. 教师讲解、侧面示范两人摇绳一人跳。
2. 组织学生分组练习，教师巡视指导。
3. 教师启发：你还会怎样跳？
4. 学生体会创新三人跳绳方法。
5. 组织学生展示。

五、放松活动（2分钟）

小练习：云中漫步（1次）。

六、结束语（1分钟）

希望同学们能够将“钻桥洞”练习应用到课间游戏娱乐中。

2. 根据学生实际情况可适当指导同学升高或降低“桥洞高度”。

3. 分组展示时，对于能钻过较低“桥洞”的同学或组提出表扬。

4. 仆步穿掌动作是本组合作重点，应适当增加练习次数在掌握重点的前提下，提高学生的灵活性。

【教学提示】

1. 三人合作练习，配合要默契。
2. 为了激发学生的练习兴趣，可组织跳得好的学生当小老师。
3. 提示学生练习时，最多可用3根绳。

【放松活动提示】

教师带领学生模仿孙悟空腾云驾雾的动作，如：在云中行走。

教学建议

做完整动作练习时先做慢动作，再做快节奏练习，提高学生兴趣。



第 27 课

体育与健康基础知识——体育活动与营养 食品 安全与健康的关系 (2/2)

教学内容：体育活动与营养；食品安全与健康的关糸。

教学目标：1. 引导学生了解运动与营养的关系，培养科学膳食的习惯。

2. 让学生知道体育锻炼消耗哪些能量和运动后进行补充营养的方法。

3. 介绍食品安全的基本知识，让学生了解食品安全与健康的关糸，进而培养学生关爱自身健康的意识。

教学准备：课前请学生预习并收集资料。

教 学 过 程

一、兴趣导入 (22 分钟)

以前我们学习了人体所需要的营养和食品中有哪些营养，知道了我们要平衡膳食，今天我们来共同研究一下体育锻炼与营养的补充方法。

二、感知理解 (22 分钟)

1. 体育锻炼消耗哪些能量。

活动一：请问同学们体育锻炼后有什么感觉？

想喝水、饿了，这说明我们自身消耗了。那么，请同学们说一说体育锻炼消耗哪些物质？

学生互相讨论交流、各组代表发言。

教师总结：进行体育锻炼时，体内会发生一系列的生理生化变化，如：中枢神经系统活动紧张，内分泌机能提高，酶系统活跃，新陈代谢旺盛，单位时间内的能量消耗比安静状态高数倍，体内的糖、脂肪被大量分解供能，蛋白质代谢更新加快，大量的维生素、无机盐参与分解代谢而加大了丢失过程。这些变化，使机体对各种营养物质的需求量大为增多。

【教学要点】

1. 了解体育运动消耗的营养素。
2. 明确身体健康的两条基本途径。
3. 学会不同的体育锻炼项目和不同的季节进行营养补充的方法。

【教学提示】

课前布置学生预习作业：

1. 体育锻炼要消耗哪些物质？
2. 不同项目的体育锻炼后，如何进行营养补充？
3. 在教学前应组织学生进行素材的收集和整理；在课上要引导学生充分发表意见。



营养与体育活动关系密切，对锻炼效果有着很大的影响。体育锻炼造成的能量消耗，要在运动后通过合理的营养膳食予以补充。否则，机体处于一种“亏损”状态。久而久之，不仅对健康不利，还会使锻炼者生理机能及运动能力下降，出现乏力疲劳，甚至疾病状态，当然也不可能提高锻炼效果或运动成绩。

活动二：营养与身体健康的关系？

学生交流、讨论、发言。

教师总结：合理营养与体育锻炼是维持和促进健康的两个重要条件。以科学合理的营养为物质基础，以体育锻炼为手段，用锻炼的消耗过程换取锻炼后的超量恢复过程，使机体积聚更多的能源物质，从而提高各器官系统的机能。由此所获得的健康，比单纯以营养获取的健康拥有一个更新的高度。实践证明：合理营养加科学的体育锻炼是获得身体健康及身体素质发展的重要途径。

2. 不同的锻炼项目对营养的不同要求。

活动一：请大家结合自己的亲身体会说一说跑步后的营养如何补充？

教师总结：短跑是以力量素质为基础的无氧代谢供能活动，其工作时间短，强度大，要求有较好的爆发力。因此，在短跑活动后，膳食中要有丰富的动物性蛋白质，以增大肌肉体积，提高肌肉质量。蛋白质的摄入量每日每公斤体重可达3.0克左右。另外，要求在膳食中增加磷和糖的含量，为脑组织提供营养，改善神经控制和增强神经传递，动员更多的运动能量参加活动。还要求在膳食中增加矿物质，如钙、镁、铁及维生素B₁的含量，以改善肌肉收缩质量。

长跑是以有氧耐力素质为基础，以有氧代谢供能为特点的活动，它要求有较高的心肺功能及全身抗疲劳能力。虽然强度较小，但时间较长，体力消耗较大。因此在膳食中要有较全面的营养成分，增加机体能源物质的贮备，在丰富的维生素、矿物质成分中，突出铁、钙、磷、钠以及维生素C、B₁、E的含量，以利于提高有氧耐力。

活动二：请大家结合自己的亲身体会，说一说球类活动后的营养如何补充？

教师总结：球类项目对力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质要求较高。食物中要含丰富的蛋白质、糖以及维生素B₁、C、E、A。足球活动时间较长，且在室外活动，能量消耗较大，矿物质、水分丢失较多，应及时予以补充。

【小知识】

1. 冬季锻炼的营养特点

冬季气温较低，寒冷的环境使机体代谢加快，散热量增加，所以，膳食中应增加蛋白质及脂肪含量。同时，增加热能充足的食物和维生素A、B、C、E。因冬季着装较多，户外活动少，接受日光直接照射的机会、时间较少，还应在膳食中补充维生素D和钙、磷、铁、碘的含量。

2. 夏季锻炼的营养特点

夏季气候炎热，锻炼应多在通风、树荫处进行。此时体内物质代谢变化很大，大量出汗使能量消耗增加，并使钙、钠、钾及维生素大量消耗和丢失。所以，夏季锻炼时的膳食有其特殊要求，要及时合理地补充水与电解质及维生素，尤其要补充蛋白质、糖、脂肪。此外还要增加散热过程，防止中暑。

【教学要点】

本节课重点要引导学生掌握体育与营养的关系。使学生能够把学到的知识应用于体育锻炼之中。理论联系实际，指导日常运动后的饮食，以养成科学的、良好的饮食习惯。



活动三：请大家再结合自己的亲身体会，说一说健美操（体操类）活动后的营养如何补充？

教师总结：健美操以及在一些学生中已开展的竞技体操、艺术体操、技巧等动作复杂而多样，要求有较强的力量与速度素质以及良好的灵巧性与协调性，对神经系统的要求较高。其营养特点是：以高蛋白质、高热量、低脂肪、维生素、矿物质食物为主，应突出铁、钙、磷的含量及维生素 B₁、C 的含量。需引起注意的是，参加该类项目比赛，有时需控制体重，但不能过分控制饮食，以免造成营养不良。

三、巩固应用（5 分钟）

总之，青少年在进行体育锻炼时，要注意根据自身的情况选择科学的、适合自己的体育锻炼方法。同时，也应注意营养摄入量应充足，热能及各种营养素应均衡，品种多样化，粗细粮搭配以及酸、碱食物摄入平衡；饮水应适时、适量，不要感到口渴时才想到补水，否则对健康不利。

课后作业：不同的季节进行体育锻炼应如何补充营养？

四、食品安全与健康的关系（10 分钟）

食品安全与健康密切相关，关乎每个人的切身利益和生命健康。了解食品安全的基本知识，关注食品安全与健康的关系，从而保障我们自身的安全，非常重要。

在我们日常生活中，食品安全问题主要有食品腐败变质造成的微生物、致病菌、有害物质含量超标的问题，非法或超量使用食品添加剂问题，非法使用或添加非食用物质问题，食品质量、营养成分含量等问题。食品一旦不安全了，将对我们的身心造成重大伤害。

据调查，每年有数百万人因食用不安全而患病，还有许多人因此而丧失生命。同时，有 200 多种疾病通过不安全的食品传播。食品安全已经成为一项全球关注的问题。

我们平时要了解食品安全的一些基本知识，如购买包装食品时注意查看生产日期、保质期、包装有无胀包或破损；不购买无证摊贩的食品；不采摘、不食用不认识的野果、野菜和蘑菇；了解容易引起食物中毒的常见食品等。只有这样，才能最大程度地保证我们的健康和安全。

【教学提示】

教师可以列举一些食品中毒的案例，让学生明确知道食品安全与健康是息息相关的，不安全的食品会损害我们的健康，健康要从身边小事抓起。



教学建议

课上通过同学们探讨讨论，使学生从感性认识上升到理性认识，切实认识到“平衡膳食”的重要性。从而激发学生关注营养、关注膳食、关注锻炼、关注健康的兴趣。

第二学期



第 1 课

体育与健康基础知识——青春期男女生身体特征和生理机能变化（1/2）

教学内容：青春期男女生身体特征和生理机能变化。

教学目标：1. 使学生初步了解进入青春期男女生将发生的身体与生理变化。

2. 教育学生正确应对身体与生理变化。

3. 树立关爱自身健康的意识。

教学准备：准备问卷，室内授课。

教 学 过 程

一、兴趣导入（3分钟）

每个人都有童年、少年和青年，都要经历不同的成长阶段，青春期的到来是我们迈向成熟的开始。那么，青春期给我们带来了什么？给我们带来体魄的健美、才智的焕发、意志的坚强和特有的矜持。

二、感知理解（30分钟）

1. 了解男女生性别变化的表征（15分钟）。

活动一：回顾自己及周围同学、朋友、兄弟姐妹若干年来的身体变化，并了解产生该变化的原因。

（发放调查试卷）

分组交流讨论

学生给出的调查结论可能有：身高增加了，体重增加了，喉结有了，长了小胡子，变声了，脸上长了小疙瘩，等等。

【问卷调查的内容】

1. 你知道什么是青春期吗？
2. 你知道青春期有哪些生理变化吗？
3. 你最想了解哪些青春期的知识？
4. 你获得青春期知识的途径与来源有哪些？
5. 目前你发育的状况如何？

【小知识】

青春期是指儿童生长发育到成年的过渡时期，是性成熟期的一系列的形态、生理、心理和行为的突变阶段。

活动二：在学生调查的基础上引出青春期的概念，并给出概念的内涵。归纳总结青春期的年龄阶段：12~23 岁。

活动三：归纳总结青春期的生理特点。

(1) 身高、体重迅速增加。原因：神经系统调节内分泌，分泌大量的生长激素，促使骨骼尤其是下肢骨细胞分裂生长速度加快，同时，骨骼、肌肉、内脏器官的重量增加，故身高、体重迅速增加。

(2) 心输出量、肺活量、脑容量增大。

(3) 性器官迅速发育。女：月经；男：遗精。

(4) 第二性征出现。它的出现是靠性器官分泌的性激素。

男：喉结突起，嗓音变粗，发音低，声带长而宽，胡须、阴毛、腋毛相继出现。

女：嗓音高而尖，声带比男孩长，乳腺发育，骨盆宽大，臀部增宽变圆。

小结：青春期是生理发育突飞猛进的阶段，是性成熟期，是决定一生的体质、心理和智力发育的关键时期，对于身体上的变化，我们不要大惊小怪，在思想上要做好充分准备，迎接人生的这个重要阶段。

2. 青春期心理（15 分钟）。

活动一：在学生了解青春期生理变化的基础上，进而引导学生回顾自身的心理发展过程，是否发现自己这几年有了很大的变化（学生分组讨论）。

经过充分思考与交流后，说出自己的心理变化及感受，教师适时地加以小结。如：自己和父母之间不再像以前那样融洽了，顶撞父母的事逐渐多了，不少人开始写日记，在日记中倾诉自己的感受；不允许任何人翻看自己的日记等。

活动二：引导学生分析产生这些变化的原因，学生分组讨论后，每组派代表发表各自的意见，教师及时小结。

(1) 青少年在身高上迅速接近成人，学校、家庭和社会向他们提出了更多的要求，他们意识到自己不

【教学要点】

了解男女生性别变化的表征，正确理解和认识青春期男女生身体与生理变化。

【教学提示】

1. 青春期生理知识传授一般从五年级开始比较适宜。因为到了五年级，一部分学生身体开始发育，第二性征开始出现，有些学生会对自己身体变化感到不安；有些学生由于性知识不足，甚至怀疑自己得了某些疾病；而有些学生则为自己“与众不同”而感到害羞，心理上有一定的负担，性格开始孤僻。因此，这时教师很有必要向学生传授青春期性知识，帮助身体已发育的学生认识到自己身体的变化是长大的表现，是正常现象，不必惊慌，以减轻他们的心理负担，排除他们的心理障碍。同时也帮助那些身体未发育的学生对自己以后身体发育变化有足够的心理准备。

2. 提倡家长参与青春期教育。由于家庭环境的特殊性，与学校青春期教育相比，家庭在青春期教育方面有着特殊的优势。这是因为性问题本身具有高度的个体性和隐密性，学校面对的是全体学生，而家长面对的则是自己的一个孩子，在交往频率、观察的细致性、了解的深度上，都远胜过老师，但由于受错误观念的影响，家长对孩子的性教育存在一定的误区，如：有些家长认为孩子了解了性知识会激发孩子的好奇心，产生不良影响；有些家长则认为性教育不必专门进行，等孩子长大了自然就会知道



再是小孩子了，于是要求父母用对待成人的态度来对待他们。而这种成人感，其实只是他们对自身的一种成熟的想法，做父母的此时最担心的也正是孩子这种貌似成熟实则不成熟的现象，父母还会像对待孩子一样地对待这些小大人。这样，两代人之间难免要产生分歧。

(2) 孩子成人感的产生会导致孩子对父母的离心力增强，他们要求在处理事情时处于与父母同等的地位，要求更大的生活空间，孩子要按自己的意见行事。其实，孩子有自己独立的见解，并敢于坚持，这意味着他们正在走向成熟。

(3) 自我意识在青春期这一阶段飞跃发展，这与青春期的孩子生理上的迅猛变化有关。

三、巩固应用（7分钟）

1. 青春期女生应注意什么？

女生要认识青春期生理、心理发展的特点，学会调节控制冲动情绪，认识外在美与内在美的统一才是理想的女性特征；与异性交往保持适度的距离，注意力不要过多地关注自我形象，而要进一步提高自身修养和判断是非的能力。

女生不要有“女性受歧视”的传统观念和“女性智商不如男性”的错误思想，要树立远大的理想和正确的人生观，将精力集中到学习上，不要盲目地自我放弃或随波逐流，要选择好自己的人生方向。

女生在青春期出现的心理问题较多，应及时主动地向教师、心理辅导人员、家长求助，不要认为“代沟”存在就无法沟通。

2. 青春期男生应注意什么？

多进行体育活动（如体操、跑步、玩耍等），以满足男孩子们的运动欲望，释放充沛的运动能量，使之体格健壮。了解心理健康知识并与家长交流。

了。当然，大多数家长能认识到性教育的重要性，但又感到难为情，在孩子面前难以启齿，因此错过了良好的教育机会。此时，老师应该积极与家长沟通联系，以开家长会、开办家长学校等方式，正确引导家长对孩子进行青春期教育，提醒家长仔细观察孩子的举动，主动找孩子聊天，把握孩子的心理状况，继而进行性教育。

【评价要点】

了解青春期的生理与心理变化，知道遇到困惑应与老师、家长交流。



教学建议

1. 讲青春期知识，不仅要讲性成熟及其伴随的生理变化，而且要讲怎样对待这突如其来的生理和心理变化。
2. 教学要有科学性，要理论联系实际，避免庸俗化，同时消除不正确的和片面的理解。
3. 教学中宜多采用讨论的方式进行，亦可采用男女生轮换教学。



第 2 课

武术（1/4） 耐久跑（1/6）

教学内容：步型拳：弓步冲拳、马步架打；围绕自然地形跑。

教学目标：1. 学习武术步型拳前两个动作弓步冲拳、马步架打及步型动作转换方法；掌握正确的耐久跑动作方法及呼吸节奏，并且合理分配体力。

2. 增强四肢灵活性、协调性、柔韧性，发展学生心肺功能和耐力素质，提高耐久跑的能力。

3. 提高学生吃苦耐劳的意志品质和民族自豪感。

场地器材：录音机、广播操磁带。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】按个人所报的数，用不同步数疏散和密集队形。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 七彩阳光（见一年级附录1）。

2. 专项性活动：腕踝绕环、肩绕环、下蹲、正压腿、原地纵跳。

三、步型拳：弓步冲拳、马步架打（10分钟）

【动作方法】

1. 弓步冲拳。

预备姿势：并步抱拳（左转头），如图5-2-2-1所示。

左脚向左迈出一大步成弓步，同时左手向左平搂后收至腰间抱拳，右拳向前冲出，目视前方，如图5-2-2-2所示。

【队列练习提示】

疏散时，学生向前走的步数与报的数相同；密集时，以第一排的排头为基准。

【准备活动提示】

1. 教师应采用镜面示范，动作方向与学生一致。

2. 精神集中、动作规范、整齐有力。

3. 节奏感强、合拍到位。

【专项性活动提示】

动作有力，充分活动开。

【小知识】

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



2. 马步架打。

右脚上前一步同时右拳收至腰间，上体左转 90° 成马步；左臂向前、向上架至左侧上方，右拳向右侧冲拳，目视右侧，如图 5-2-2-3 所示。

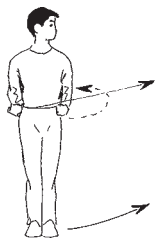


图 5-2-2-1

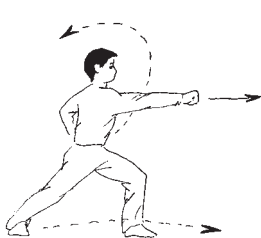


图 5-2-2-2

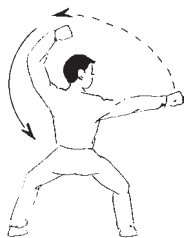


图 5-2-2-3

【组织形式】集体练习、分小组练习。

【教学步骤】

1. 教师指导学生集体复习基本功串联弓步冲拳(3次)。

2. 教师讲解、背面示范马步架打分解动作。

(1) 两手叉腰先做上步转体成马步的动作，强调步大小与重心落在两脚中间。

(2) 做上下肢配合练习。

3. 集体跟随模仿练习(5次)。

4. 分组练习，相互帮助与矫正，教师巡视指导。

5. 分组展示，组间互评。

6. 教师进行小结(以表扬鼓励为主)。

四、自然地地形跑(16分钟)

【组织形式】集体练习、分小组练习(6~8人一组)。

【动作方法】按一定速度跑一段，接着放松走一段，如此交替进行跑和走练习，或利用学校或校外自然地地形进行耐久跑。如图 5-2-2-4 所示。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏规则，学生一路纵队围绕圆圈大步走，做找朋友游戏(2~3次)。

2. 教师指挥，学生一路纵队围绕圆圈慢跑并做游戏(2~3次)。

【动作要领提示】

跨步搂手蹬转冲，上步转体“马”要实，架、冲、摆头要一致。

【动作重点】

上步转体“马”要实，架、冲、摆头要一致。

【动作难点】

协调用力。

【教学提示】

1. 提示学生间保持安全距离再练习，以免误伤。

2. 分组练习时强调相互合作，鼓励相互帮助和纠正动作，共同提高动作质量。

3. 面向全体学生用口诀或提示语，提示动作要领和矫正方法。必要时亲自或找小骨干示范。

4. 关注个体差异，指导学困生。

5. 分组展示时，引领同学关注他人长处，弥补自身不足。

【动作要领提示】

途中呼吸很重要，要与动作配合好。

两步一呼，两步一吸气，牢牢记住别忘掉。

【动作重点】

走和跑的动作轻松自然。

【动作难点】

动作协调、呼吸自然。



图5-2-2-4

【教学提示】

1. 沿各种图形或球类场地进行练习，教师注意观察和指导。
2. 场地小的学校，可设计不同的场地图形。
3. 在教师的带领下走出校园练习，但要加强教育、组织，注意安全。

3. 教师提示呼吸方法，学生分四组围绕地上不同图形练习（ \square \triangle \star \square ）。
4. 教师提示重难点，学生交流体会。
5. 教师巡视，学生轮换试跑其他组的图形（2~3次）。
6. 教师示范指导，学生集体练习（2~3次）。
7. 教师讲解游戏要求，学生分四组，进行叫号领先跑练习（2~3次）。
8. 教师评价总结。

五、放松活动：老鼠夹子（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】两人一组，前后站立，前一人双手插腰当夹子，后一人当小老鼠，当听老师说“偷油！”时，可伸出食指，从前一人的腰两侧伸到身前，左右食指点击几次，算是偷到油。这时夹子不能动，当老师说“夹老鼠！”便可立即伸直双臂，紧紧夹住后者的手臂。夹到一次得1分，连做几次后互换再玩。

要求：灵敏、机智。

【放松活动提示】

老师没说夹老鼠时，老鼠夹不能动，动了算犯规。

六、结束语（1分钟）

1. 教师对在长跑练习中坚持不懈的学生提出表扬。
2. 师生再见，收拾器材。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课下练习，收拾器材。



教学建议

1. 根据学校器材数量进行分组，尽量保证学生练习次数。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
3. 特别要注意对学生顽强品质的培养，评价时多表扬鼓励。





第 3 课

武术（2/4） 耐久跑（2/6）

教学内容：步型拳：歇步推掌；600~800 米定距跑。

教学目标：1. 学习武术步型拳第三个动作歇步推掌及步型动作转换的方法；掌握耐久跑呼吸节奏，学会合理分配体力。

2. 提高四肢灵活性、协调性、柔韧性，发展学生耐久跑的能力，增强心肺功能。

3. 鼓励学生勇于克服困难，培养坚强的意志品质。

场地器材：录音机、广播操磁带。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】原地一（二）列横队变为二（一）列横队。

【队列练习提示】

学生变队时声音洪亮，口令清楚。

二、准备活动（8 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

武术操（见附录 3）。

三、步型拳：歇步推掌（10 分钟）

【动作方法】马步架打完成后左腿向右腿后插成交叉步，同时右拳变掌经头上向左下盖，掌外沿向前，身体向左转 90°，左掌收回腰间抱拳，目视前方；上动不停，两膝弯曲成右歇步，左拳变掌向前击掌，右掌变拳收至腰间，目视左拳。如图 5-2-3-1 所示。

【组织形式】分小组练习。

【动作要领提示】

两腿交叉比肩宽，盖掌路线贴身行。屈腿下蹲膝（左）着地，拧腰顺肩用力冲。

【动作重点】

两腿交叉屈腿下蹲成歇步。

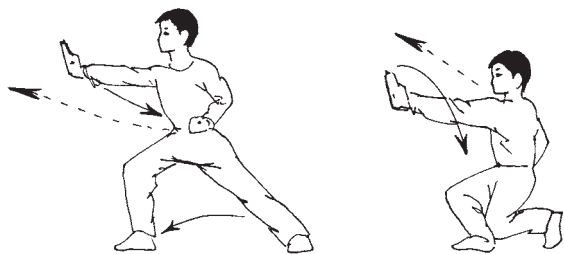


图5-2-3-1

【教学步骤】

1. 教师讲解、镜面示范双手叉腰、两腿开立，左腿向右腿后交叉屈腿下蹲成歇步。
2. 集体跟随模仿练习（3次）。
3. 分组练习，相互帮助与矫正，教师巡视指导。
4. 组间小比赛：“看谁快又稳”（3次）。
5. 教师讲解、背面示范由马步架打开始的歇步推掌完整动作。
6. 集体跟随模仿练习（5次）。
7. 分组练习，相互帮助与矫正弓步冲拳—马步架打—歇步推掌，教师巡视指导。
8. 分组展示，组间互评。
9. 教师进行小结（以表扬鼓励为主）。

四、600~800米定距跑（16分钟）

【组织形式】集体练习、分小组练习（6~8人一组）。

【动作方法】以比较均匀的中等速度跑完规定的距离，如图5-2-3-2所示。

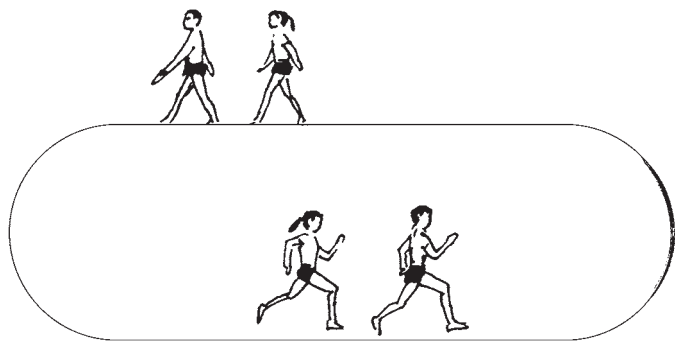


图5-2-3-2

【动作难点】

歇步坐盘重心稳。

【教学提示】

1. 在练习前，教师应提示学生保持安全距离。
2. 分组练习时强调相互合作，鼓励相互帮助和纠正动作，共同提高动作质量。
3. 面向全体学生用口诀或提示语，提示动作要领和矫正方法。必要时亲自或找小骨干示范。
4. 关注个体差异，指导学困生。
5. 分组展示时，引领同学关注他人长处，弥补自身不足。
6. 比赛提示：各组同学双手叉腰、两腿开立准备好，听到老师的信号后迅速叉腿成歇步。比比哪组重心稳定的同学多，决出名次提出表扬。

【动作要领提示】

控制跑的节奏；跑姿正确，动作放松，呼吸方法合理。

【动作重点】

控制跑的节奏。

【动作难点】

呼吸方法合理。



【教学步骤】

1. 专项性活动：侧身跑。
2. 教师提出练习要求，学生按图形分组进行1分钟定时跑（1~2次）。
3. 教师提示呼吸方法，学生由组长带领练习1分钟定时跑（1~2次）。
4. 学生放松便步走，教师讲解轮流领先跑的要求，并进行安全教育。
5. 学生分四组在教师的指导下进行轮流领先跑练习（1~2次）。
6. 教师示范，提示重难点，学生便步走放松。
7. 教师指导，学生练习600~800米定距跑（1~2次）。
8. 教师评价小结，鼓励学生。

五、放松活动：按摩放松（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】学生自己用轻推、揉、捏、按压、叩打、抖动等方法，为自己身体各个部位的肌肉进行放松。方向应顺血液回流方向进行，使被按摩者达到一种很舒适的感觉。

要求：轻柔、充分放松。

六、结束语（1分钟）

1. 教师对坚持跑完全程的学生提出表扬。
2. 师生再见，收拾器材。



教学建议

1. 特别注意对学生顽强品质的培养，评价时以表扬鼓励为主。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。

【专项性活动提示】

动作协调、身体灵活。

【教学提示】

1. 练习时可以先慢跑再中速跑。
2. 练习初期应允许学生因体能差而走跑交替，或不跑完规定距离。
3. 可根据学生体能分组练习。
4. 教师要适时控制学生的跑速，让学生合理分配体力和调整速度。

【放松活动提示】

1. 用各种按摩手法来按摩身体不同部位，从而达到放松目的。
2. 可以两个同学相互进行按摩放松。
3. 方向应顺血液回流方向进行。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课下练习，收拾器材。



第 4 课

武术 (3/4) 耐久跑 (3/6)

教学内容：步型拳：提膝穿掌、仆步穿掌；600~800 米定距跑——弯道跑。

教学目标：1. 学习武术步型拳第四、五个动作提膝穿掌、仆步穿掌，学会步型动作转换方法；知道弯道跑的技术特点，并初步掌握弯道跑方法。

2. 发展四肢灵活性、协调性、柔韧性，增强学生下肢力量，提高耐久跑的能力。

3. 提高学生吃苦耐劳的意志品质和民族自豪感及竞争意识。

场地器材：录音机、广播操磁带。

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】原地一(二)列横队变为二(一)列横队。

二、准备活动 (8 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 绳操 (见附录 3)。
2. 专项性活动：腕踝绕环、肩绕环，下蹲、正压腿、原地纵跳。

三、步型拳：提膝穿掌、仆步穿掌 (10 分钟)

【动作方法】

1. 提膝穿掌：歇步冲拳完成后起立，同时左腿屈膝提起，身体略左转；随即右拳变掌，手心向上，由左手背上穿出，左手顺势收至右腋下，目视右手，如图 5-2-4-1 所示。

【队列练习提示】

学生变队时声音洪亮，口令清楚。

【专项性活动提示】

1. 动作有力。
2. 充分活动各个关节。

【小知识】

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





2. 仆步穿掌：左脚落地，右腿屈膝成仆步；左手指朝前沿左腿内侧向下穿出，目视左掌，如图 5-2-4-2 所示。

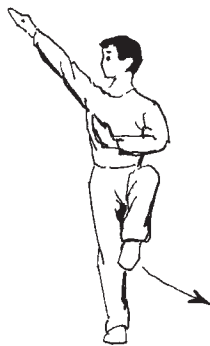


图5-2-4-1

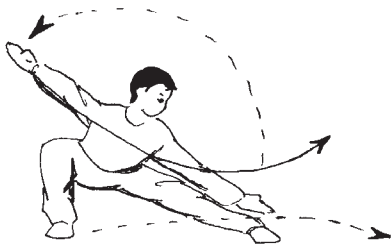


图5-2-4-2

【组织形式】分小组练习。

【教学步骤】

1. 教师指导学生复习仆步穿掌完整串联动作（3次）。
2. 教师背面示范弓步冲拳—马步架打—歇步推掌—提膝穿掌—仆步穿掌。
3. 集体跟随模仿练习。
4. 分组练习，相互帮助与矫正弓步冲拳—马步架打—歇步推掌—提膝穿掌—仆步穿掌，教师巡视指导。
5. 分组展示，组间互评。
6. 教师进行小结（以表扬鼓励为主）。

四、600~800米定距跑——弯道跑（16分钟）

【组织形式】集体练习、分小组练习（6~8人一组）。

【动作方法】途中跑进入弯道后，身体要稍向内倾，内侧臂摆动的幅度较外侧臂要稍小，用里脚的外侧和外脚的内侧着地，出弯道进直道要及时调整身体的姿势，如图 5-2-4-3 所示。

【动作要领提示】

提膝独立绷脚尖，右贴左掌背上穿。沉腰直腿掌前引，重心平移扑地钻。

【动作重点】

仆步穿掌：沉腰直腿掌前引，重心平移扑地钻。

【动作难点】

沉腰直腿。

【教学提示】

1. 提示学生间保持安全距离再练习，以免误伤。
2. 分组练习时强调相互合作，鼓励相互帮助和纠正动作，共同提高动作质量。
3. 面向全体学生用口诀或提示语，提示动作要领和矫正方法。必要时亲自或找小骨干示范。
4. 关注个体差异，指导学困生。
5. 分组展示时，引领同学关注他人长处，弥补自身不足。

【动作要领提示】

1. 直道进弯道，身体左倾倒。右脚内侧左脚外，右臂大摆左臂小。
2. 进入弯道跑，身体左倾倒。右臂摆动大，左臂摆动小。左脚外用力，右脚内蹬跑。

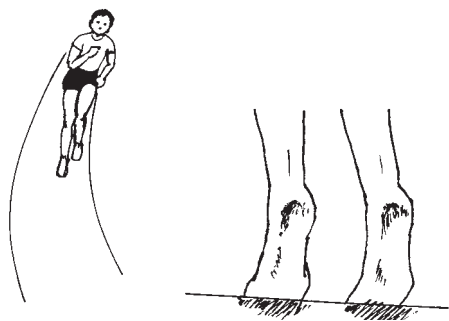


图5-2-4-3

【教学步骤】

1. 教师组织学生分组练习，围绕场地上的圆形图案跑（2~3次）。
2. 教师设问：圆形跑时的动作和直道跑时有什么不同？
3. 学生回答问题，教师总结。
4. 教师出示弯道跑图片，示范讲解弯道跑技术特点和动作要求，学生做原地摆臂练习。
5. 教师组织学生做“十”字接力的游戏，体会弯道跑技术特点（2~3次）。
6. 教师组织学生游戏（2~3次）。
7. 教师组织学生结合定时跑练习弯道跑（2~3次）。
8. 教师评价总结。

五、放松活动：乒乓球（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】由各组任一同学说“乒”，相邻的同学说“乓”，再相邻的学生说“球”，说“球”的同时，用手准确的指向本组的任何学生，被指的学生要快速说“乒”。循环反复。

要求：反应灵敏、机智。

六、结束语（1分钟）

1. 教师表扬练习认真的学生。
2. 师生再见，收拾器材。

【动作重点】

弯道跑时控制身体。

【动作难点】

动作协调。

【教学提示】

1. 有场地条件的可做直道跑20~30米进入弯道跑30~40米。
2. 没有场地条件的可在8~10米半径的圆周上引出切线，由切线进入弧线。
3. 强调进入弯道后，内侧臂较外侧臂摆幅要小，用里脚的外侧和外脚的内侧着地。

【放松活动提示】

1. 吐字清晰，衔接快速，如果没快速接上，被视为失败。
2. 说“球”的学生也可以用手指向本人，但也要快速说“乒”。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课下练习，收拾器材。



教学建议

1. 有条件的学校可直接利用跑道练习，场地太小的学校可采用“十”字形、圆周接力等练习弯道跑。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。



第 5 课

武术 (4/4) 耐久跑 (4/6)

教学内容：步型拳：虚步勾手挑掌；600~800 米定距跑——途中跑。

教学目标：1. 学习武术步型拳第六个动作虚步勾手挑掌，学会步型动作转换方法；掌握途中跑的动作方法，保持较好的呼吸节奏，合理分配体力。
2. 发展四肢灵活性、协调性、柔韧性，提高下肢力量及耐力素质。
3. 培养学生勇于吃苦不怕困难的精神和民族自豪感及竞争意识。

场地器材：录音机、广播操磁带。

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】行进间一 (二) 列横队变二 (一) 列横队。

【队列练习提示】

学生变队时声音洪亮，口令清楚。

二、准备活动 (8 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

希望风帆 (见二年级附录 1)。

三、步型拳：虚步勾手挑掌 (10 分钟)

【动作方法】仆步穿掌完成后左腿屈膝支撑，右脚上步成右虚步；同时左手向上挑起，向后划弧成钩手，高于肩，右手由后向下、向前，顺右腿外侧向前挑起，高与肩平，目视前方，如图 5-2-5-1 所示。左脚向右并步、抱拳，如图 5-2-5-2 所示。

【动作要领提示】

屈膝浅蹲虚实明，钩手挑掌贴身行。

【组织形式】分小组练习。

【教学步骤】

1. 教师讲解、侧面示范双手叉腰虚步。



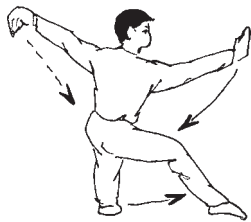


图5-2-5-1



图5-2-5-2

2. 集体跟随模仿练习（3次）。
3. 分组练习，相互帮助与矫正双手叉腰虚步，教师巡视指导。
4. 教师讲解、背面示范虚步钩手挑掌一并步抱拳。
5. 集体跟随模仿练习（3次）。
6. 教师讲解、正面示范步型拳完整动作。
7. 分组练习，相互帮助与矫正步型拳完整动作，教师巡视指导。
8. 分组展示，组间互评。
9. 教师进行小结（以表扬鼓励为主）。

四、600~800米定距跑——途中跑（16分钟）

【组织形式】集体练习、分小组练习（6~8人一组）。

【动作方法】耐久跑的途中跑技术与快速跑动作基本相同，只是动作幅度稍小，更注重动作的省力和实际效果。在跑的过程中，动作要轻快、放松，重心比较高、平稳；一般以前脚掌或全脚掌过渡到前脚掌着地；呼吸有节奏，跑两三步一吸，再跑两三步一呼，口和鼻同时呼吸。如图5-2-5-3所示。

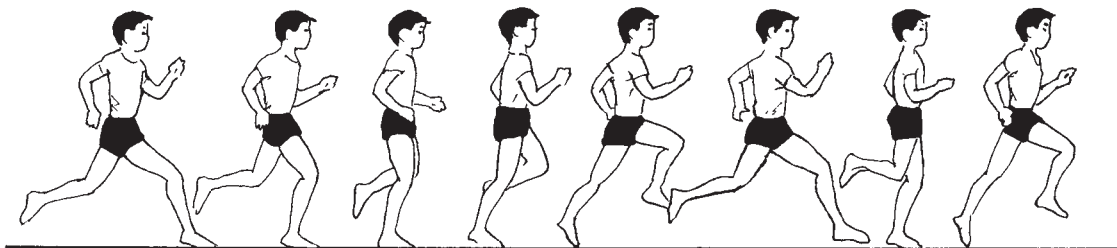


图5-2-5-3

【动作重点】

屈膝浅蹲左实右虚。

【动作难点】

虚实分明。

【教学提示】

1. 提示学生间保持安全距离再练习，以免误伤。
2. 面向全体学生用口诀或提示语，提示动作要领和矫正方法。必要时亲自或找小骨干示范。
3. 关注个体差异，指导学习困难的学生。
4. 分组展示时，引领同学关注他人长处，弥补自身不足。

【小知识】

在耐久跑练习中，由于耗氧量超过供氧量，会产生“极点”。“极点”产生时，要加深呼吸，适当减缓速度，以顽强的意志坚持到“第二次呼吸”。

第二次呼吸：经过一段距离后，呼吸变得均匀，动作重又感到轻松，一切不适感觉消失，这就是所谓的第二次呼吸状态。

【动作要领提示】

动作轻快放松，重心高而平稳，始终保持一定的呼吸节奏。



【教学步骤】

1. 专项性活动：原地高抬腿（2~3次）。
2. 教师出示图片，讲解途中跑的技术动作。
3. 学生原地摆臂，体会呼吸节奏（二三步一吸，二三步一呼，口鼻同时呼吸）（2~3次）。
4. 教师提示动作要求，学生中速定时跑90秒（1~2次）。
5. 教师纠正动作，学生进行原地高抬腿、提踵练习，改进动作（1~2次）。
6. 教师提示动作和重难点，学生分组进行定时跑3分钟（1~2次）。
7. 教师介绍“极点”现象和克服的办法。
8. 教师评价总结，学生交流，了解自己技术及体能，明确努力方向。

五、放松活动：亮相（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】学生每人想好一个能引起他人兴趣或觉得好笑的表情动作。当老师叫到你名字时，你就马上站出来亮相，大家则双手做成一个望远镜，立即把视线投向他，并作出反应，好玩好笑的就可开怀大笑。

要求：放松、快乐。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。
2. 师生再见，收拾器材。

【专项性活动提示】

1. 上体保持正直，大腿高抬，积极下压；支撑腿充分蹬伸，摆动腿大腿高抬至平。
2. 步幅较小，频率要快。

【动作重点】

动作轻快放松。

【动作难点】

保持呼吸节奏。

【教学提示】

1. 教师随时提示学生“臀部不要下坐”。
2. 呼吸节奏与步幅节奏一致。
3. 根据学生性别、素质水平及跑的能力，区别对待。

【放松活动提示】

评出亮相最出色的几位同学，评为小明星。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课下练习，收拾器材。



教学建议

1. 特别注意对学生顽强品质的培养，评价时以表扬鼓励为主。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。



第 6 课

耐久跑（5/6）综合游戏

教学内容：400 米跑；打擂。

教学目标：1. 使学生掌握 400 米跑的动作方法，并能把握合适的运动节奏，合理分配体力；在游戏教学中，巩固上手投掷的动作方法。

2. 发展学生身体耐力素质，提高身体平衡性、对抗性。

3. 培养学生不怕困难，坚持到底的意志品质。

场地器材：录音机、广播操磁带、体操凳。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】行进间一路纵队变成二路纵队。

二、准备活动（8 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 希望风帆（见二年级附录 1）。

2. 专项性活动：原地高抬腿（2~3 次）。

三、400 米跑（16 分钟）

【组织形式】集体练习、分小组练习（6~8 人一组）。

【动作方法】站立式起跑后，快速跑 20~30 米进入途中跑，途中跑的前摆、后蹬、摆臂等动作幅度、步幅较小且均匀；动作轻快、协调，呼吸有节奏且方法正确；跑的速度和体力分配合理，尽可能以最快的速度冲过终点。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范，让学生进一步领会 400 米跑动

【队列练习提示】

学生变队时声音洪亮，口令清楚。

【专项性活动提示】

1. 上体保持正直，大腿高抬，积极下压；支撑腿充分蹬伸，摆动腿大腿高抬至平。

2. 步幅较小，频率要快。

【动作要领提示】

动作轻松、协调，对跑速和体力合理分配。

【动作重点】

合理分配体力和跑速。

【动作难点】

动作协调，保持呼吸节奏。

作过程。

2. 教师提出练习要求, 分组进行走跑交替练习 (2~3 次)。

3. 利用器材设置障碍 (泸定桥、雪山、草地等), 并通过播放长征组歌, 创设长征情景。

4. 学生分组尝试体验 400 米跑练习 (2~3 次)。

5. 教师在练习过程中提示学生控制跑的节奏, 掌握适合自己的呼吸节奏。

6. 体验结束后, 学生互谈体验。

7. 教师指挥学生练习并提示注意安全 (2~3 次)。

8. 教师总结、评价。

四、游戏：打擂（10 分钟）

【游戏方法】将学生分成人数相等的四队, 每队分为两组, 各个组分别站于体操凳两端。游戏开始, 各组第 1 人首先登上体操凳, 相对站立 (相距约 1 米), 互相用推、拉、躲、闪等方式迫使对方失去平衡落地, 胜者为擂主, 对方第 2 人上凳继续与其角斗; 若一人连续战胜对方三人, 则为擂主得 1 分, 并换本方下一人接着打擂, 如此依次进行。当双方做完一轮后, 各组统计得分, 以累积得分多的队为胜。如图 5-2-6-1 所示。

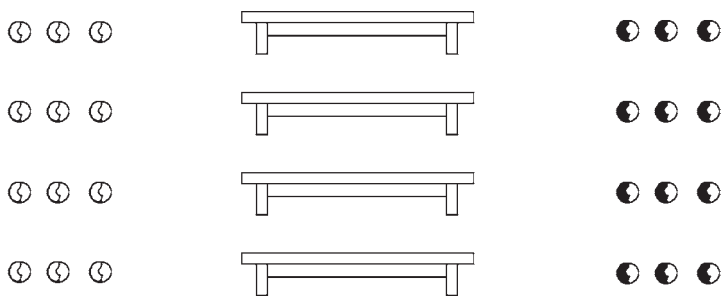


图5-2-6-1

【游戏规则】

1. 只准用推、拉、躲、闪的方式, 不得踢、抱对方。
2. 身体失去平衡落地后, 不得再推、拉对方。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法, 学生认真听讲。
2. 教师指导, 学生练习体会 (2~3 次)。
3. 教师组织学生进行比赛 (2~3 次)。

【教学提示】

1. 教师及时提示学生控制跑的节奏。
2. 呼吸有节奏, 合理分配体力。
3. 适当向学生介绍“极点”现象和克服方法。
4. 设置障碍可根据学校情况进行跨、钻、绕等障碍跑。

【游戏教学提示】

1. 学生在练习前要充分活动身体各个关节。
2. 如果没有体操凳, 可以采用在场地上画长方形的方式代替练习。
3. 落地处要铺设垫子。



五、放松活动：篮球与乒乓球（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】学生每组第一人说“篮球！”同时两手做成乒乓球的样子；第二人接着说“乒乓球！”同时两手做成篮球的样子。如此交替进行。

要求：放松、快乐。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。
2. 师生再见，收拾器材。



教学建议

1. 有条件的学校可直接利用跑道练习，没有条件的学校可进行50米×8往返跑的练习。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
3. 游戏前，教师要用语言创设情境，激励学生投入学习。

【放松活动提示】

1. 讲话必须与手势同时进行。
2. 前后两人之间不能停顿时间过长，否则为失败。
3. 也可以采用说高低、胖瘦等，并做出相反意思的动作来进行游戏。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课下练习，收拾器材。



第 7 课

耐久跑 (6/6) 综合游戏

教学内容：测验 400 米跑；横绳拔河。

教学目标：1. 使学生掌握正确的 400 米跑的呼吸方法，学会合理分配跑速和体力；在游戏教学中，巩固上手投掷的动作方法。

2. 发展学生身体耐力素质，提高上肢力量。

3. 培养学生争第一的上进心和顽强拼搏的品质。

场地器材：录音机、广播操磁带、跳绳。

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】按个人所报的数，用不同步数疏散和密集队形。

二、准备活动 (8 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 武术操 (见附录 3)。

2. 专项性活动：10 米行进间高抬腿跑。

三、400 米跑考核 (16 分钟)

【组织形式】集体练习、分小组练习，全班分成四组。

【教学步骤】

1. 教师示范讲解结伴跑要求，在规定时间内，学生三人一组自主练习 (2~3 次)。

2. 教师组织学生做游戏“三人结伴跑”(2~3 次)。

3. 教师讲解 400 米跑评价要求，进行安全教育，启发学生合理分配体力。

【队列练习提示】

疏散时，学生向前走的步数与报的数相同；密集时，以第一排的排头为基准。

【准备活动提示】

1. 教师应采用镜面示范，动作方向与学生一致。

2. 精神集中、动作规范、整齐有力。

【专项性活动提示】

重心高，上体保持正直，大腿高抬，积极下压，步幅较小，频率要快。

【动作要领提示】

动作轻松、协调，对跑速和体力合理分配。

【动作重点】

合理分配体力和跑速。

【动作难点】

动作协调，保持呼吸节奏。





4. 学生小组组合，商量本组跑时的队伍顺序。
5. 学生练习，齐心协力跑全程（1~2次）。
6. 未跑或已跑完的学生为同学鼓劲加油。
7. 教师评价总结，学生相互鼓励。

四、游戏：横绳拔河（10分钟）

【游戏方法】教师可将学生分成人数相等的甲、乙两队，各成横队面对面分别站在绳的两侧。游戏开始，甲、乙两队学生交错站立，用双手将绳拿起站在中线上。教师发令后，双方各自用力向后拉绳，力争把对方拉过横线，以将绳拉过横线的队为胜。如图5-2-7-1所示。

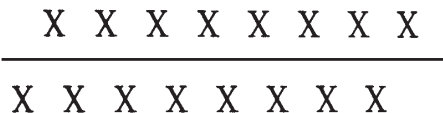


图5-2-7-1

【游戏规则】

1. 必须在教师发令后，双方才准用力拉绳。
2. 绳子必须横拉，以绳子的大部分拉过线为胜。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法，学生认真听讲。
2. 教师指导，学生练习体会（2~3次）。
3. 教师组织学生进行比赛（2~3次）。

五、放松活动：言行一致（指部位）（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】一人用食指指着自己的鼻尖。开始后，必须连续不间断地给自己下达七个口令，如“眼睛—耳朵—头发—嘴巴—眉毛—牙齿—喉咙”等，在下达每个口令的同时，食指必须指向该部位。七个口令中只要有一个口令言行不一致，则为失败。

要求：灵敏、机智。

【教学提示】

1. 教师及时提示学生控制跑的节奏。
2. 呼吸有节奏，合理分配体力。
3. 最后以尽可能快的速度冲过终点。
4. 注意培养学生能力，可安排见习生或体育骨干担任发令、计分和判定名次工作等。

【游戏教学提示】

1. 教师在分队时，要考虑学生力量体力是否相近的因素，要使各个组的实力相当。
2. 游戏前，充分活动身体各个关节。

【放松活动提示】

1. 所指部位必须准确到位，否则为失败。
2. 可以用一人发口令，另一人做的方法进行游戏。也可以分小组进行游戏。
3. 可先减少几个口令，学生熟悉后，再逐渐增加口令。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。
2. 师生再见，收拾器材。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课下练习，收拾器材。



教学建议

1. 有条件的学校可直接利用跑道练习，没有条件的学校可进行50米×8往返跑的练习。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
3. 游戏前，教师要用语言创设情境，激励学生投入学习。
4. 400米跑评价标准：

400米跑考核标准

（单位：秒）

标准 性别	优秀	良好	及格	不及格
男	1' 28" 以下	1' 29" ~1' 45"	1' 46" ~1' 55"	1' 55" 以上
女	1' 28" 以下	1' 29" ~1' 45"	1' 46" ~1' 55"	1' 55" 以上





第 8 课

投掷（1/4） 舞蹈（1/5）

教学内容：上步投沙包；走马步、耸肩。

教学目标：1. 初步掌握上步投沙包的方法和协调用力的投掷技能；能正确协调的完成“走马步”、“耸肩”的技术动作。

2. 提高学生上肢力量，发展灵敏、协调素质。

3. 培养学生安全投掷的意识和习惯，自信地去参与掷远活动，并体验到喜悦与乐趣。

场地器材：沙包若干。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】齐步走，立定。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 徒手操（见附录3）。

2. 专项性活动：肩部运动、做抽鞭子动作练习（10~15次）。

三、上步投沙包：原地投掷（16分钟）

【组织形式】分小组练习。

【动作方法】

1. 正对投掷方向：两脚前后开立，持沙包手臂的异侧脚在前。持包臂屈肘于肩上，肘关节向前，眼看前面的标志，然后把投掷物向远处投出。

2. 侧对投掷方向：两脚左右开立（右手投掷，左

【队列练习提示】

动作协调、自然，有节奏感。

【准备活动提示】

动作有力，幅度到位。

【专项性活动提示】

充分体会肩上屈肘，肘向前的动作。

【动作重点】

肩上屈肘肘向前。

【动作难点】

动作协调连贯。

侧对准投掷方向),右手持轻物向侧后引伸,重心移至右腿;然后左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。

【教学步骤】

1. 教师讲解投掷要求,提示注意安全。
2. 组织学生自由投掷纸团,找出不同动作的学生展示(2~3次)。
3. 引导学生交流怎样投得更远。
4. 组织学生正侧向沙包掷远(4~5次)。
5. 分组练习,教师巡视指导(4~5次)。
6. 反复练习熟练动作(4~5次)。

四、舞蹈:走马步、耸肩(10分钟)

【组织形式】分小组练习。

【动作方法】

1. 走马步:右手叉腰,左手勒马。左腿挺膝,前脚掌立起,右腿经提膝、绷脚,向正前方迈出。

第①拍,右脚前迈落地后,左脚尖拖地跟回,成右单腿重心,同时屈膝,身体重心下沉。

第②拍,右腿挺膝,前脚掌立起,身体重心上提,右腿经提膝、绷脚,向正前方迈出。

第③~④拍,左脚前迈落地后,右脚尖拖地跟回,成左单脚重心,同时屈膝,身体重心上下起伏。

2. 耸肩:双肩同向上下提沉重拍向下。

图示:见附录2。

【教学步骤】

1. 教师讲解,让学生初步了解蒙古族舞蹈的风格特点。
2. 听音乐《草原晨曲》感受到了什么,想到了什么。
3. 教师示范,让学生观察、感受。
4. 教师组织将学生分成若干小组互学、互练(2~3次)。
5. 找学生展示,教师点评。

【教学提示】

1. 体会鞭甩动作:协调、迅速。注意投掷方向。
2. 动作协调连贯。
3. 分组练习时注意安全。

【小知识】

蒙古族是能歌善舞的民族。蒙古族舞蹈是通过走马步、原地交替滚动步、耸肩、笑肩的动作,以腰部为中心,上身模仿人的神态、脚下模仿马步,表现蒙古族人民勇敢、骠悍的性格特点的一种舞蹈。

【动作重点】

走马步、身体重心移动。

【动作难点】

动作协调到位。

【教学提示】

1. 练习前进行安全提示。
2. 教师多做动作方法的示范。
3. 及时纠正错误动作。



6. 反复练习，相互纠正动作（2~3次）。
7. 分组轮流表演，师生共同点评。
8. 教师逐一辅导，提高动作质量（2~3次）。

五、放松活动：高矮人（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】教师说：“高人”，学生迅速蹲下，教师说：“矮人”，学生迅速站起，如此反复进行。

要求：机智、灵敏、反应快。

六、结束语（1分钟）

1. 教师表扬练习认真的学生，提出下节课的目标。
2. 师生再见，收拾器材。

【放松活动提示】

1. 反应迅速。
2. 可以让学生之间互相进行游戏。

【结束语提示】

针对不同的学生进行不同的评价。



教学建议

1. 农村学校可就地选取投掷器材，如：石块、小砖头等，但特别要加强组织与安全教育。
2. 多做专项的准备活动，重点活动上肢关节和腰腹部肌肉、韧带等。
3. 不仅用有力的手臂投，也要用非有力的手臂投，使两手臂都能得到锻炼。



第 9 课

投掷 (2/4) 舞蹈 (2/5)

教学内容：上步投沙包；原地交替滚动步、笑肩。

教学目标：1. 进一步掌握上一步投沙包的方法和协调用力的投掷技能；能正确协调的完成“原地交替滚动步”、“笑肩”的技术动作。
2. 提高学生上肢力量，发展灵敏、协调等素质。
3. 培养学生的自信心、表现力和积极参与的主动精神，锻炼身体，愉悦身心，培养学生活泼和乐观的精神。

场地器材：沙包若干。

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织形式】队形四列横队。

【队列练习】跑步走、立定。

二、准备活动 (8 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 徒手操 (见附录 3)。
2. 专项性活动：手持树枝，做抽鞭子动作练习。

三、上步投沙包：上一步投 (16 分钟)

【组织形式】分小组练习。

【动作方法】原地前后站立 (以右脚在前为例)，右手持沙包于肩上，迈左腿成侧向投掷姿势将沙包投出。

【教学步骤】

1. 教师提示动作要领及投掷的安全注意事项。
2. 学生复习原地侧向投沙包 (4~5 次)。
3. 教师讲解示范上一步投，学生模仿练习 (4~5 次)。

【队列练习提示】

态度认真，注意力集中。

【准备活动提示】

动作有力，幅度到位。

【专项性活动提示】

强调肘关节向前。

【动作重点】

最后用力鞭打出手。

【动作难点】

动作协调连贯。

【教学提示】

1. 原地投时持沙包后引，肘部向前，用力挥臂。
2. 分组练习时注意安全。





4. 教师指导学生做上下肢分解练习（4~5次）。
5. 学生分组练习，教师巡视指导（4~5次）。
6. 反复练习熟练动作。（4~5次）

四、舞蹈：原地交替滚动步、笑肩（10分钟）

【组织形式】分小组练习。

【动作方法】

1. 原地交替滚动步：

预备：双腿并拢。右手叉腰，左手勒马。

第①拍，右腿支撑，左腿屈膝抬脚跟，脚掌着地。

第②拍，左腿支撑，右腿屈膝抬脚跟，脚掌着地。

第③拍，同①动作。

第④拍，在③拍姿态上停一拍。

2. 笑肩：连续3个耸肩。

图示：见附录2。

【教学步骤】

1. 教师讲解，让学生进一步了解蒙古族舞蹈的风格特点。
2. 组织学生模仿教师示范动作练习（2~3次）。
3. 组织学生分成若干小组互学、互练（2~3次）。
4. 找做得好的学生示范。
5. 教师逐一辅导，提高动作质量（2~3次）。
6. 反复练习，相互纠正动作（2~3次）。
7. 分组轮流表演，师生共同点评。

五、放松活动：快找伙伴（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】场地上画一个半径约5米的圆圈，游戏开始时学生可以在圈内自由活动，听到口令后，迅速按规定的人数拉起手，未能按规定人数结组的学生为失败者。

要求：机智、灵敏、反应快。

【动作重点】

原地交替滚动步中的重心移动。

【动作难点】

动作协调到位。

【教学提示】

1. 练习前进行安全提示。
2. 教师多做动作方法的示范。
3. 及时纠正错误动作。

【放松活动提示】

精神集中，反应快速。

六、结束语（1分钟）

1. 教师对学生进行评价。
2. 师生再见，收拾器材。

【结束语提示】

对不同的学生进行不同的评价。



教学建议

1. 教师必须贯彻精讲多练原则，把更多的时间和空间留给学生，练习时的密度要适度。
2. 练习中提示学生注意安全，未经允许不得投出器材，避免伤害事故的发生。
3. 练习后，做一些肩部、手臂肌肉的放松活动。





第10课

投掷（3/4） 舞蹈（3/5）

教学内容：上步投沙包；蒙古舞动作组合：走马步、原地交替滚动步、耸肩组合。

教学目标：1. 初步掌握上三步投沙包的动作方法和协调用力的投掷技能；让学生对蒙古舞有进一步的认识，能初步完成两种舞步和两个舞蹈动作的组合串联。
2. 发展学生的灵敏与协调素质。
3. 培养学生合作意识及活泼乐观的性格。

场地器材：沙包若干。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】跑步走——立定。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 七彩阳光（见一年级附录1）。
2. 专项性活动：抽鞭子动作练习（10~15次）。

三、上步投沙包：上三步投（16分钟）

【组织形式】分小组练习。

【动作方法】原地前后站立（右脚在前），左腿先上一步，接着迈右腿与左腿成交叉步、体右转、右臂后引成交叉步；然后再迅速迈左腿，成侧向投姿势将沙包投出。

【教学步骤】

1. 教师提示动作要领及投掷的安全注意事项。
2. 学生复习上一步投沙包的动（4~5次）。

【队列练习提示】

态度认真，注意力集中。

【准备活动提示】

动作有力，幅度到位。

【专项性活动提示】

体会肩上屈肘，肘向前的动作。

【动作重点】

引包、转体、挥臂发力顺序基本合理。

【动作难点】

动作连贯、协调用力。



3. 教师讲解示范，学生模仿上三步投动作练习（4~5次）。

4. 指导学生做上下肢分解练习（4~5次）。

5. 完整动作练习（4~5次）。

6. 分组练习，教师巡视指导（4~5次）。

7. 反复练习，熟练动作（4~5次）。

【教学提示】

1. 原地投时持沙包后引，肘部向前，用力挥臂。
2. 分组练习时注意安全。

四、舞蹈：走马步、原地交替滚动步、耸肩组合（10分钟）

【组织形式】分小组练习。

【动作方法】

第一个八拍动作：

第①~④拍，做两个行进间走马步动作。

第⑤~⑧拍，做一组原地交替滚动步（左、右、左、停）。

图示：见附录2。

第二个八拍动作：

同第一个八拍动作但脚下动作方向相反。

第三个八拍动作：

第①~④拍，两人一组，蹦跳步后双屈膝、重拍向下，起伏两次，两人对视，头向外倾，同时做两个耸肩。

第⑤~⑧拍，两人一组，双屈膝，重拍向下，起伏三次，两人正视前方，头向外倾，同时做三个耸肩。

图示：见附录2。

第四个八拍动作：

同第三个八拍动作，但分别与外组同学对视、交流，方向相反。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范，让学生了解蒙古舞的舞步、动作组合。

2. 分解练习前两个八拍的舞步组合动作。

3. 分解练习后两个八拍的舞蹈动作。

4. 指导学生分组学习，互学、互练，相互配合。

5. 教师逐一辅导，提高动作质量。

6. 找优秀生示范。

【动作重点】

动作轻松自然，重心移动合理。

【动作难点】

动作协调连贯，两人以及多人能协调配合。

【教学提示】

1. 练习前进行安全提示。
2. 教师多做动作方法的示范。
3. 及时纠正错误动作。



7. 反复练习，相互纠正动作。
8. 分组轮流表演，师生共同点评。

五、放松活动：打手背（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】两人相对站立，手心相对，一人用手拍另一人手背，另一人躲闪，然后互换拍手背。

要求：机智、灵敏、反应快。

六、结束语（1分钟）

1. 教师表扬与鼓励学生。
2. 师生再见，收拾器材。

【放松活动提示】

1. 掌心向上者，可以做假动作，只要未翻掌，均可继续做进攻者。
2. 击打时不可以用力过猛。

【结束语提示】

教师表扬有不同程度提高的学生。



教学建议

1. 多做专项的准备活动，重点活动上肢关节和腰腹部肌肉、韧带等。
2. 合理运用场地，不要相对投掷，器材出手一侧不得站人。



第 11 课

投掷 (4/4) 舞蹈 (4/5)

教学内容：上步投沙包；加队形变换的蒙古舞动作组合。

教学目标：1. 进一步掌握上三步投沙包的方法和协调用力的投掷技能；能正确的配合音乐节拍完成队形变换动作和舞步、舞蹈动作。

2. 提高学生投掷能力，发展灵敏、协调等素质。

3. 培养学生的表现力和积极参与的主动精神，愉悦身心。

场地器材：沙包若干。

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】行进间裂队法、并队法。

二、准备活动 (8 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 七彩阳光 (见一年级附录 1)。

2. 专项性活动：肩部运动、做抽鞭子动作练习 (10~15 次)。

三、上步投沙包：上三步投 (16 分钟)

【组织形式】分小组练习。

【动作方法】原地前后站立 (右脚在前)，左腿先上一步，接着迈右腿与左腿成交叉步、体右转、右臂后引；然后再迅速迈左腿，成侧向投掷姿势将沙包投出。

【教学步骤】

1. 教师提示动作要领及投掷的安全注意事项。

【队列练习提示】

排头听到动令后，向新的方向转体 90°，并以适宜 (稍慢) 的速度继续行进；待排尾转向新方向后，排头按正常速度行进。

【准备活动提示】

动作有力，幅度到位。

【专项性活动提示】

充分体会肩上屈肘，肘向前的动作。

【动作重点】

上步、引包、转体、挥臂发力顺序基本合理。

【动作难点】

动作连贯、协调用力。





2. 学生复习上一步投沙包的动作（4~5次）。
3. 学生复习上三步投沙包的动作（4~5次）。
4. 分组练习，教师巡视指导（4~5次）。
5. 组织学生掷远比赛（2~3次）。

四、加队形变换的蒙古舞动作组合（10分钟）

【组织形式】分小组练习。

【动作方法】结合行进间走马步动作变换队形，在教师的引导下学生创编队形。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范。
2. 模仿练习队列变换方法。
3. 分组练习小组的队形变换路线。
4. 队形变换中加入舞步动作的练习。
5. 完整的队形变换舞蹈组合练习。
6. 教师逐一辅导，提高动作质量。
7. 同学表演，学习优秀学生的优点，改进自己的动作。
8. 统一集体练习，相互协调配合。

五、放松活动：打手背（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】两人相对站立，手心相对，一人用手拍另一人手背，另一人躲闪，然后互换拍手背。

要求：机智、灵敏、反应快。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课学习情况。
2. 师生再见，收拾器材。

【教学提示】

1. 原地投时持沙包后引，肘部向前，用力挥臂。
2. 分组练习时注意安全。

【小知识】

能歌善舞的鄂尔多斯蒙古族牧民常在婚宴和喜庆佳节的聚会上，1人或2人头顶茶杯或碗状小油灯或碗，碗里盛满清水或奶酒，双手各拿两个酒盅或一束竹筷在歌声和乐声中翩翩起舞。这种顶灯、顶碗舞的动作没有固定的套数，掌握好基本动作和击盅、打筷子的规律之后，舞者现场即兴发挥，情绪越激昂，动作、舞姿的变化越丰富多彩，充分展现出舞者的技艺、智慧和民间舞蹈丰富、灵活、多变的特性。

【动作重点】

掌握队形变换的方法。

【动作难点】

队形变换流畅，能与舞步动作配合协调连贯。

【教学提示】

1. 练习前进行安全提示。
2. 教师多做动作方法的示范。
3. 及时纠正错误动作。

【放松活动提示】

1. 掌心向上者，可以做假动作，只要未翻掌，均可继续做进攻者。
2. 击打时不可以用力过猛。

【结束语提示】

表扬鼓励学生，激发学习热情。



教学建议

1. 教师在教学中，可根据学生实际情况分层教学，注意区别对待。
2. 教师要根据不同教学要求采用不同的教学方法，为学生提供充分的模仿、观察、体验的空间。
3. 结合本地条件，指导学生手持竹条或柳枝做“抽鞭子”练习。





第12课

跳短绳 舞蹈（5/5）

教学内容：编花跳；蒙古舞配乐表演。

教学目标：1. 知道并掌握跳短绳中编花跳的动作方法；通过蒙古舞的学习使学生能够配合音乐节奏跳动起来。

2. 发展学生身体协调、灵敏和弹跳能力。

3. 发展学生的自信心、表现力和积极参与的主动精神和乐观精神。

场地器材：短绳若干。

教学过程

一、上课常规（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】跑步立定。

二、准备活动（7分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 模仿操（见附录3）。

2. 专项性活动：后踢小腿跑练习（3~4次）。

三、跳短绳—编花跳（18分钟）

【动作方法】两手握绳两端，由体后向前摇绳，当绳子摇到前上方时，两臂迅速在体前交叉，同时向后快速抖腕，两脚立即跳起，绳通过两脚再摇至头上方时，交叉臂还原，同样方法连续跳。如图5-2-12-1所示。

【队列练习提示】

动令落在右脚上。

【模仿操提示】

动作有力，幅度到位。

【专项性活动提示】

1. 上体正直或稍前倾，两臂前后自然摆动。

2. 足前掌着地，离地时足前掌用力扒地，离地后小腿顺势向后踢与大腿折叠，膝关节放松，足跟接近臀部。

【跳短绳教学提示】

1. 动作协调连贯。

2. 两臂提前交叉。

3. 绳再次经过头上时还原交叉臂。

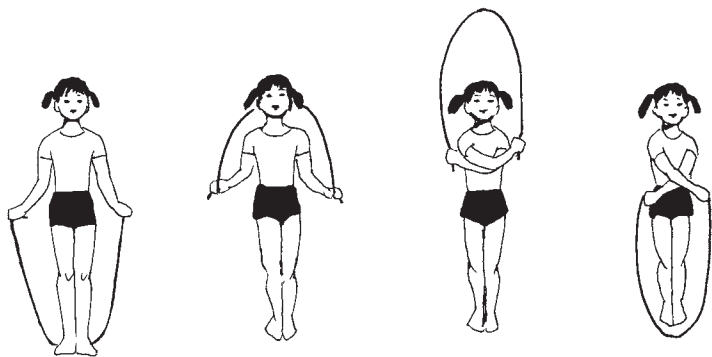


图5-2-12-1

【教学步骤】

1. 学生进行体会练习。
2. 教师讲解示范。
3. 上下肢分解练习（2~3次）。
4. 模仿练习（3~4次）。
5. 分组练习，教师巡视指导。
6. 反复练习，熟练动作。

四、蒙古舞配乐表演（10分钟）

【动作方法】

第一个八拍动作：

第①~④拍，做两个行进间走马步动作。

第⑤~⑧拍，做一组原地交替滚动步（左、右、左、停）。

第二个八拍动作：

同第一个八拍动作，但脚下动作方向相反。

第三个八拍动作：

第①~④拍，两人一组，蹦跳步后双屈膝，重拍向下，起伏两次，两人对视，头向外倾，同时做两个耸肩。

第⑤~⑧拍，两人一组，双屈膝，重拍向下，起伏三次，两人正视前方，头向外倾，同时做三个耸肩。

第四个八拍动作：

同第三个八拍动作，但分别与外组同学对视、交流，方向相反。

【组织形式】分小组练习。

【动作重点】

绳在胸前，双臂交叉。

【动作难点】

上下肢协调配合。

【指导要点】

1. 动作方法的示范。
2. 纠正错误动作。
3. 注意发挥同学间的互助精神。





【教学步骤】

1. 听音乐感觉音乐节奏。
2. 结合音乐，练习队列变换方法。
3. 结合音乐，练习完整蒙古舞。
4. 分组练习，相互学习，相互指正，相互配合。
5. 统一集体练习，相互协调配合。
6. 教师和学生一起练习，随时辅导，提高动作质量。
7. 学生自己独立完成音乐伴奏下的蒙古舞练习。
8. 分组轮流表演，师生共同点评。

五、放松活动（2分钟）

【组织队形】四列横队。

小游戏：高矮人（5~6次）。

六、结束语（1分钟）

本节课练习内容比较多，学生们基本达到了练习效果。

【教学提示】

1. 动作重点：掌握整套动作的方法，找好音乐节拍。
2. 动作难点：队形变换流畅，舞步动作能与音乐协调配合，动作连贯。
3. 舞姿优美，表情丰富，愉悦身心。

【放松活动提示】

1. 精神集中。
2. 反应快速。



教学建议

1. 教师要考虑学生的个体差异，充分利用场地与器材，使学生能够充分参与到练习中。
2. 在蒙古舞的练习中，要注意发挥骨干的作用，注意合理分组，保证学生的练习质量。



第13课

山羊：分腿腾越（1/5） 球类游戏

教学内容：分腿腾越；头上（胯下）传球。

教学目标：1. 初步掌握山羊助跑起跳方法；体验支撑、提臀、分腿动作要领；通过游戏，练习手递手的传球，熟悉球性。

2. 提高速度与弹跳力；提高腹背力量和肌肉弹性。

3. 培养学生认真勤奋、刻苦学习，团结合作，勇于拼搏的精神。

场地器材：1. 按分组情况布置“山羊”、踏板、垫子、跳箱；小篮球4个；

2. 无“山羊”的学校可用高凳（桌子）上面加垫子等代替；

3. 准备好教学挂图一幅；

4. 30×20米场地。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】复习原地转法。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 一般性活动：模仿操（见附录3）。

在教师带领下，学生一节一节做，教师适当加以提示，如：用力、抬头、平振等。全套操做一遍，每节操4×8拍。

2. 专项性活动：

(1) 原地起跳、空中分腿练习（4~6次）。

(2) 上一步起跳练习（5~8次）。

(3) 分腿立撑练习（4~6次）。

【上课常规提示】

要求学生勇敢、顽强，努力克服胆怯心理，积极参加练习；注意安全。

【队列练习提示】

复习原地转法，要求整齐、一致、方向正。

【模仿操提示】

姿势正确、部位准确、动作有力、节奏清晰。

【专项性活动提示】

1. 前脚掌起跳，动作连贯，速度快、落地轻。

2. 直臂支撑、分腿大。





三、发展支撑跳跃能力练习（4分钟）

1. 俯撑—分腿立撑—推手—挺身跳。

【教学步骤】

- (1) 教师示范、讲解。
- (2) 学生听口令集体练习（5~8次）。
- (3) 做一至两次后，教师根据学生完成情况提

要求。

2. 助跑—起跳—支撑—提臀—分腿跳，动作如图5-2-13-1所示。

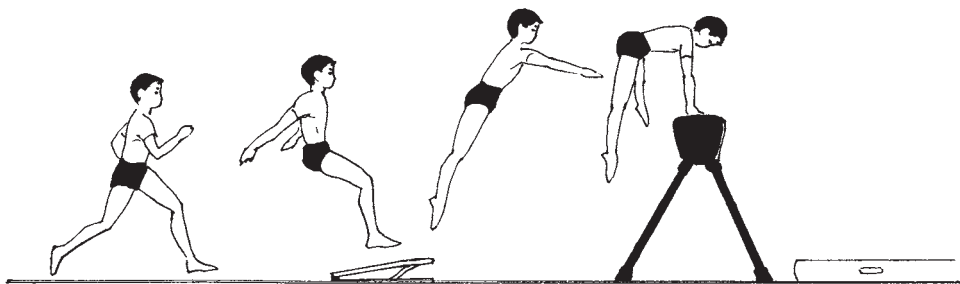


图5-2-13-1

【教学步骤】

- (1) 教师示范讲解，学生集体观察。
- (2) 分组练习，教师巡回指导。
- (3) 随时提醒学生，注意安全。
- (4) 每人练习4~6次。

3. 辅助教材（有条件的学校采用）。

助跑起跳—分腿跳上横放跳箱—挺身跳下，动作如图5-2-13-2所示。

【教学步骤】

- (1) 教师示范讲解，学生集体观察。
- (2) 分组练习，同学轮流保护。
- (3) 教师巡回指导，随时提醒学生，注意安全。
- (4) 每人练习3~4次。

【动作要求】

提臀、分腿、推手快、空中展腕挺身、落地并腿、屈膝缓冲站稳。

【动作重点】

直臂支撑、提臀高、分腿大。

【动作难点】

含胸领臂、起跳快。

【动作口诀提示】

中速助跑重心高，
单跳双落上板跳，
含胸提臀直臂撑，
回落踏板要站稳。

【安全提示】

自我保护为主、落地注意安全。

【动作要求】

提臀高、分腿大、直膝踏箱；
跳下时充分挺身、落地稳。

【动作要领关键词】

三快——助跑快、
起跳快、
推手快。
两高——第一腾空高、
第二提臀高。

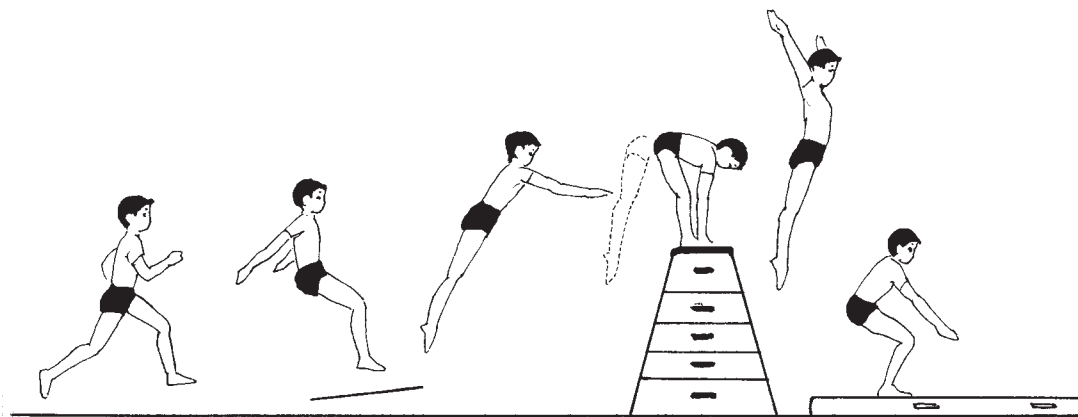


图 5-2-13-2

四、山羊分腿腾越 (15 分钟)

【动作方法】如图 5-2-13-3 所示。

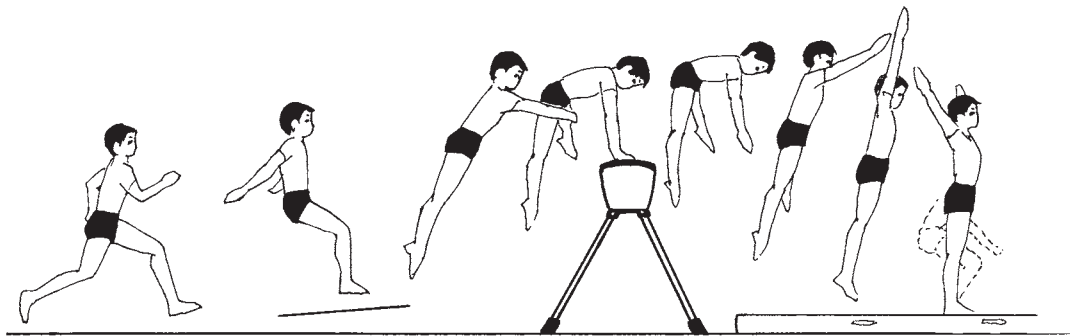


图 5-2-13-3

【教学步骤】

1. 教师示范讲解，学生集体观察。
2. 分组练习，同学轮流保护，同学之间互相观察、分析、指导、纠正。
3. 教师巡回指导，随时提醒学生，注意安全。
4. 组内交流体会，互帮互学、互相鼓励。
5. 胆怯的学生，可先练习“撑骆驼”游戏。
6. 针对学生完成动作情况，适时强调不同的动作要点，提示学生注意安全。保护帮助如图 5-2-13-4 所示。

【动作要求】

含胸起跳，顶肩推手；展髌挺身，落地站稳。

【动作要点】

助跑踏跳动作连贯；
含胸领臂快速起跳；
直臂顶肩快推手；
提臀分腿越障碍；
展髌挺身落地稳。

【教学提示】

1. 鼓励、帮助胆怯或有困难的学生。
2. 由慢到快、由低到高、由分解到完整，逐步学习、树立信心。

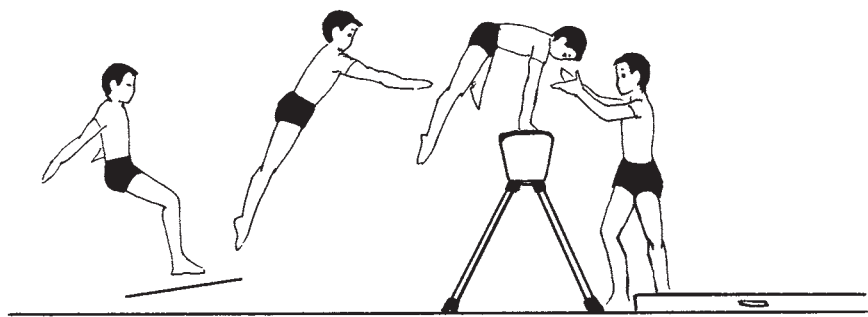


图5-2-13-4

五、球类游戏：头上（胯下）传球（7分钟）

【游戏方法】学生成四路纵队站立，各队排头持球。听到信号后，排头将球从头上（胯下）依次向后传球至排尾。排尾接到球后，迅速持球跑到排头，继续头上（胯下）传球。依此类推，以最先还原的队为胜。

【游戏规则】

1. 不得隔人传球。
2. 球从何处落地，则必须捡回后继续传递。

【教学步骤】

1. 分组后，教师讲解游戏方法及规则。
2. 游戏进行 2~3 次，教师小结。

【游戏教学提示】

注意培养学生竞争意识、协作意识、集体观念和规则意识。

六、放松活动（2分钟）

放松走步；放松摆臂并向前、侧放松摆踢腿。

七、结束语（1分钟）

1. 鼓励和表扬认真刻苦练习，进步幅度大的同学。
2. 组织下课，收拾器材。

【放松活动提示】

由上肢、腹背到下肢各部位轻轻拍打，以达到全身放松的目的。



教学建议

1. 引导学生充分利用现有设备、条件，课后进行、发展速度力量练习；逐渐提高支撑推手能力。
2. 提示学生每次练习后，认真做好放松活动。



第14课

山羊：分腿腾越（2/5） 球类游戏

教学内容：分腿腾越；迎面传接球比赛。

教学目标：1. 进一步体会助跑、起跳、支撑、提臀、分腿的动作要领，了解推手、挺身、落地动作方法；进一步掌握快速准确的传接球动作技能。
2. 学会山羊分腿腾越落地不稳的自我保护方法，增强下肢弹跳力。体验动作成功的快乐，提高身体的灵敏度。
3. 培养学生团队意识、规则意识，以及勇敢顽强、团结合作的精神。

场地器材：1. 按分组情况布置“山羊”、踏板、垫子；
2. 无“山羊”的学校，可以用大的汽车轮胎埋在地下代替；
3. 小篮球4个；
4. 30×20米场地。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】两路纵队复习齐步走——立定；跑步走与齐步走互换。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队散开成体操队形。

1. 一般性活动：模仿操（见附录3）。
请学生带领做操，教师适当加以提示。
2. 专项性活动：
 - (1) 上步起跳练习（5~8次）。
 - (2) 俯撑—分腿立撑—推手—挺身跳（6~8次）。

三、发展支持跳跃能力练习（5分钟）

1. 俯撑推手击掌（6~8次）。

【队列练习提示】

动作规范、整齐一致、精神饱满。

【模仿操提示】

同第13课。

【专项性活动提示】

1. 直臂支撑、分腿大。
2. 俯撑、推手、击掌练习时，注意安全，量力而行。

【小知识】

1. 支撑跳跃不仅是人们日常生活中常用的实用技能，而且也是竞技体操项目和军事训练项目





2. 分组练习：

助跑一起跳—支撑—提臀—分腿练习。

要求：中速助跑，单跳双落起跳快，含胸领臂腾空高。直臂支撑高提臀，分腿、并腿落地轻。

【教学步骤】

1. 教师提要求，学生分组练习，教师巡回指导。
2. 学生轮流保护帮助，注意安全。
3. 每人练习 4~6 次。

四、山羊分腿腾越（15 分钟）

1. 讲解分腿腾越自我保护方法。动作如图 5-2-14-1 所示。教师强调落地不稳时，迅速抱头、团身滚动或向前滚翻。

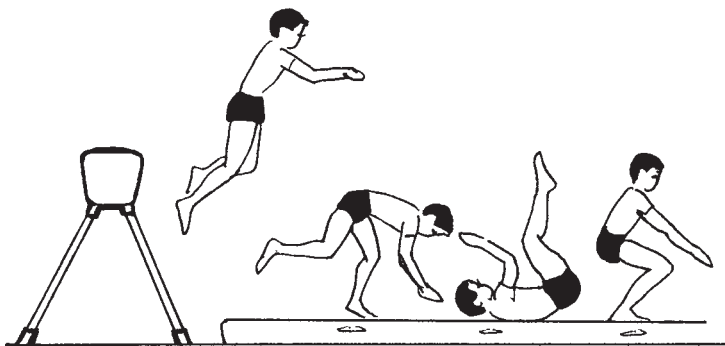


图5-2-14-1

2. 在保护帮助下完整练习。

【教学步骤】

1. 进一步讲解、提示动作要领，强调直臂顶肩推手。
2. 分组练习时，同学轮流保护帮助，要求保护者要认真负责，确保安全。
3. 教师巡回指导，同学互相观摩、纠正。
4. 组内交流体会，互相鼓励、互相帮助、互相评价。
5. 互推后背，体会顶肩推手动作。

内容之一。练习目的、要求不同，使用的器械也不一样。一般有山羊、跳箱、跳马、跳台、跳桌等。

2. 支撑跳跃动作技术可分为：助跑、起跳、第一腾空、支撑推手、第二腾空、落地几个阶段。各阶段紧密衔接，互相影响，前一阶段的结束，则是后一阶段的开始。

【教学提示】

教会学生自我保护方法十分必要，教师应强调学生充分运用已经掌握的运动动作技能，确保活动安全。教师可运用图示进行讲解。

【动作要领提示】

逐渐加速快助跑，
双脚前掌用力跳，
提臀分腿顶肩推，
充分挺身再并腿，
屈膝缓冲落垫牢。

【教学提示】

1. 练习者要牢记动作要领，树立勇敢、顽强的拼搏精神和自信心，逐步克服畏惧心理。
2. 帮助者要注意力集中，方法正确，认真负责。

6. 原地练习挺身跳，缓冲落地动作。

五、球类游戏：迎面传接球比赛（7分钟）

【游戏方法】如图 5-2-14-2 所示。

【游戏规则】

1. 持球人听到信号后才能将球传出，然后迅速跑到本组排尾。
2. 不得隔人传接。

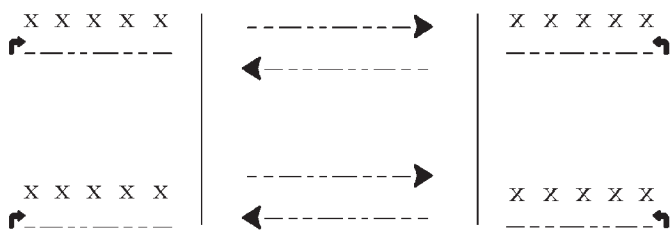


图5-2-14-2

【教学步骤】

1. 按图示分队、分组（也可分为四队进行）。
2. 讲解游戏方法及规则。
3. 游戏进行 2~3 次，教师小结。

六、放松活动（1分钟）

1. 放松走。
2. 放松操：
 - (1) 前、后、侧摆臂放松。
 - (2) 前、后、侧摆腿放松。
 - (3) 上体弹性前屈放松。

七、结束语（1分钟）

1. 鼓励和表扬认真刻苦练习和进步幅度大的同学。
2. 组织下课，收拾器材。

3. 教师应当采用鼓励、帮助，或降低器械高度、动作难度等不同手段进行教学，充分体现区别对待。

【游戏教学提示】

1. 巩固双手胸前传、接球技术，尽量传到位，给对方提供方便。
2. 培养学生集体观念，规则意识、竞争意识。

【放松活动提示】

随教师示范做放松动作，轻松、自然、不用力，以达到放松的目的。



教学建议

1. 重点掌握支撑、推手、落地动作。
2. 加强组织纪律性及安全教育，控制练习节奏。
3. 注意区别对待，对胆怯、能力较差的学生，采用多种方法，予以关注和帮助。



第15课

山羊：分腿腾越（3/5） 球类游戏

教学内容：分腿腾越；运球接力赛。

教学目标：

1. 进一步掌握助跑、起跳、支撑、提臀、分腿动作要领；了解推手、挺身、落地动作方法；知道山羊分腿腾越落地不稳的自我保护方法；进一步掌握快速准确的传接球动作技能，体验动作成功的快乐。
2. 增强下肢弹跳力，提高身体的灵敏度。
3. 培养学生团队意识、规则意识，以及勇敢、顽强、团结合作的精神。

场地器材：

1. 按分组情况布置“山羊”、踏板、垫子；
2. 无“山羊”的学校，可以用大的汽车轮胎埋在地下代替；
3. 小篮球4个；
4. 30×20米场地。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】两路纵队复习向左、右、后转走；复习跑步走——立定。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 一般性活动：武术操（见附录3）。

学生在教师带领下一节一节做操，教师边做、边讲、边提要求。

2. 专项性活动：

- (1) 上步起跳练习（5~8次）。
- (2) 俯撑推手击掌（6~8次）。
- (3) 俯撑—分腿立撑—推手—挺身跳（6~8次）。

【队列练习提示】

动作规范、整齐一致、精神饱满。

【武术操提示】

姿势正确、部位准确、动作有力、节奏清晰。

【专项性活动提示】

1. 直臂支撑、分腿大。
2. 俯撑推手击掌练习时，注意安全，量力而行。



三、山羊分腿腾越（20 分钟）

1. 分组练习：助跑—起跳—支撑—提臀—分腿练习。

【教学步骤】

(1) 教师提要求，分组练习，教师巡回指导。

(2) 学生轮流保护帮助，注意安全。

(3) 每人练习 4~6 次。

2. 条件练习：

(1) 安置一根比山羊略低的皮筋，要求练习者起跳后，支撑分腿必须超过皮筋，如图 5-2-15-1 所示。

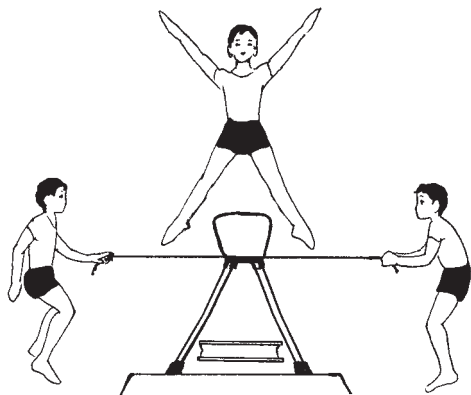


图 5-2-15-1

(2) 在山羊正前方一定高度处，悬吊一气球，要求练习者支撑推手后，展髋挺身的同时，用头的前额去顶触气球，以尝试提高第二腾空高度。

3. 完整练习山羊分腿腾越。

【教学步骤】

(1) 教师（或请学生）示范山羊分腿腾越完整动作，并简述动作要领及要求。

(2) 学生选择适合自己高度的山羊，在保护帮助下进行练习，熟练腾越低山羊后，争取腾越较高的山羊。

(3) 同学讨论、交流自己跳越山羊的经验、体会，相互学习，共同提高。

(4) 请完成较好的同学，进行示范表演，相互评价。

【教学提示】

1. 条件练习是为了改进或提高动作技能而创设各种条件，以达到限制或提示动作方向、加大动作幅度、提高动作质量等目的。

2. 运用条件练习时，目的要明确，条件设计合理，使练习者经过努力完全能够达到应有效果为宜。

【动作口诀提示】

助跑一阵风，前后有腾空；
起跳推手快，落地就不动。

【易犯错误】

助跑慢、起跳慢、推手慢；
腾空低、提臀低、分腿小、屈膝；
挺身不充分，落地不稳。

【纠正方法】

引导学生针对不同错误，采用不同的辅助练习，互相帮助、指导纠正。

【教学提示】

1. 鼓励学生勇敢、大胆地完成山羊分腿腾越练习。

2. 课下练习时，注意安全，互相保护帮助。



(5) 教师巡回指导，重点帮助学习困难的学生克服心理障碍，帮助他们努力完成力所能及的动作，逐步增强其信心。

(6) 引导同学讨论山羊分腿腾越练习时，容易出现的错误动作，及如何纠正。

四、球类游戏：运球接力赛（7分钟）

【游戏方法】如图 5-2-15-2 所示。

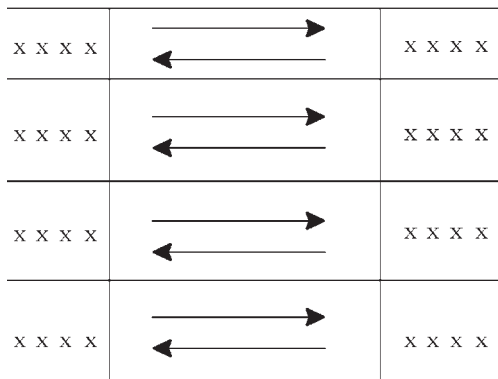


图5-2-15-2

【游戏教学提示】

1. 巩固直线运球动作技术。
2. 培养集体意识，团结合作的精神。
3. 教育学生自觉遵守游戏规则。

【游戏规则】

1. 第一个持球人听到信号后才能开始运球；球运到对方后，必须双手将球递到对面第一人手中，然后站到对面组排尾。
2. 对面第一人接到球后，才能运球出发；依此类推。
3. 运球中断时，必须将球捡回到原地，再继续运球行进。
4. 直到本队最后一人将球运到对方后，运球才结束，以最快的一队为胜。

【教学步骤】

1. 按图示分队、分组。
2. 讲解游戏方法及规则。
3. 游戏进行 2~3 次，教师小结。

五、放松活动（1分钟）

放松操（同第 14 课内容）。

【放松活动提示】

同第 14 课。

六、结束语（1分钟）

鼓励表扬有进步的同学，要求大家课下互相帮助练习，注意安全。



教学建议

1. 重点掌握支撑、推手、落地动作。
2. 加强组织纪律性及安全教育，控制练习节奏。
3. 注意区别对待，对胆怯、能力较差的学生，采用多种方法，予以关注和帮助。



5
年
级
第
二
学
期

第
15
课

山
羊
分
腿
腾
越

(2/5)

球
类
游
戏



第16课

山羊：分腿腾越（4/5） 投掷游戏

教学内容：分腿腾越；头上、胯下滚抛接实心球。

教学目标：1. 巩固、提高山羊分腿腾越动作的质量。

2. 通过抛接球游戏，发展学生力量素质；进一步提高学生支撑跳跃能力。
3. 通过综合练习，提高学生练习兴趣，进一步培养学生勇敢精神和团结互助的良好品德。

场地器材：1. 按分组情况布置“山羊”、踏板、垫子；

2. 根据学校设备情况，设置各种不同的器材，进行支撑跳跃练习；
3. 实心球若干（学生人数的一半）；
4. 30×20米场地。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】两路纵队复习第14课内容。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 一般性活动：双人练习，弓步互推、开立压肩、拉手体侧、搭肩踢腿、挂臂互背、拉手蹲跳（4×8拍）。

学生在教师带领下做操，教师适当加以提示。

2. 专项性活动：分组“跳背”，由后向前连续跳背（3~4遍）。

三、山羊分腿腾越（20分钟）

1. 完整练习山羊分腿腾越。

【队列练习提示】

动作规范、整齐一致、精神饱满。

【做操提示】

两人互相配合，协调用力。

【专项性活动提示】

各组密切配合，注意安全。
遇到能力弱的同伴，要尽量降低重心，合作完成练习。

【教学步骤】

(1) 在保护帮助下分组练习山羊分腿腾越完整动作。

(2) 在基本掌握动作的基础上, 关注动作细节, 改进动作技术, 不断提高练习质量。

(3) 同学讨论、交流自己跳越山羊的经验、体会, 相互学习, 共同提高。

(4) 请完成较好的同学, 进行示范表演, 相互观摩、评价。

(5) 教师巡回指导, 进一步帮助学习困难的学生克服心理障碍, 逐步增强其自信心, 努力完成动作。

2. 支撑跳跃综合练习 (2~3 遍):

练习如图 5-2-16-1 所示。

【小知识】

支撑跳跃不仅对发展平衡能力, 提高速度、力量、灵敏、协调性等身体素质, 具有明显的作用, 而且还有利于培养学生勇敢、顽强、自信和拼搏精神, 同时能培养学生团结互助、认真负责的良好品质。

【教学提示】

1. 提示学生不断确立学习目标, 并努力实施。
2. 鼓励学生勇敢实践, 不断体验成功, 逐步树立自信。
3. 及时引导学生主动观察、分析、对照、比较、交流、研讨完成动作的要点、体会、经验, 相互学习, 共同提高。

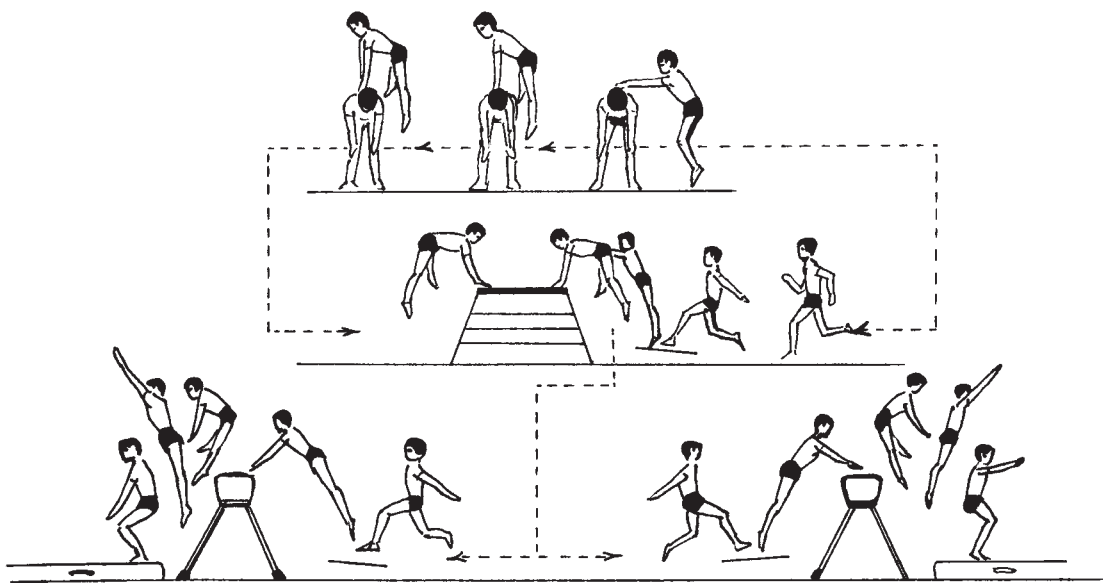


图5-2-16-1

【教学步骤】

(1) 教师根据图示, 请学生按照路线图演示, 同时讲解动作方法及练习要求。

(2) 按图示路线顺序练习, 注意安全, 在山羊处请同学轮流保护。



(3) 做完第一遍后，教师简单评价，提出注意事项及要求，继续练习过程中，重点提醒注意事项。

(4) 随时交流体会，激发练习兴趣，逐步提高练习要求，注意培养学生勇敢精神和自信心。

四、投掷游戏：头上、胯下滚、抛实心球比远（7分钟）

队形、动作如图 5-2-16-2 所示。

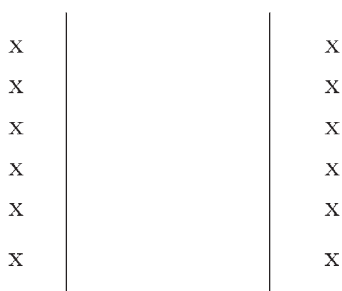


图5-2-16-2

【教学步骤】

1. 教师讲解投掷方法与要求后，学生分队分别站在相距 15~20 米的两条投掷线后。
2. 一队投掷，对面一队按照滚球终点及抛球落点，评最佳投掷者。
3. 按照统一信号，同时投掷、同时捡球，确保活动安全。
4. 每种投掷动作进行 2~3 次，游戏结束。

五、放松活动（1分钟）

1. 互相按摩上肢及背部放松。
2. 自我按摩腿部放松。

六、结束语（1分钟）

鼓励表扬积极参与、练习认真的同学；课下继续复习山羊分腿腾越。

【教学提示】

1. 轮流成“骆驼”，“骆驼”要稳定、牢固，“骆驼”之间保持一定距离。
2. 循序渐进，逐渐提高要求，重点掌握山羊分腿腾越。
3. 提高安全意识，加强保护帮助，确保活动安全。
4. 如果器械不足，可以自制简单器材代替，如：将圆木用泡沫、麻袋包扎起来，安装上木腿埋在地上，进行练习。

【游戏教学提示】

通过滚、抛实心球练习，发展上肢、腹背力量。

【放松活动提示】

两人一组互相交换按摩；从上到下按摩放松。



教学建议

1. 有条件的学校，积极开展支撑跳跃综合练习，并可适当逐步增加难度。
2. 班级学生人数多、器材少的学校，可以采用分组轮换的方式进行练习。



第17课

山羊：分腿腾越（5/5）（考核）

教学内容：分腿腾越（考核）。

教学目标：1. 了解分腿腾越的动作规格和考核标准；多数学生能较好的独立完成分腿腾越动作。

2. 发展学生跑跳结合能力，提高力量素质。

3. 通过考评，进一步培养学生勇敢、自信和团结互助的良好品德。

场地器材：1. 按分组情况布置“山羊”、踏板、垫子；

2. 根据学校设备情况，设置各种不同的器材，进行支撑跳跃练习；

3. 30×20米场地。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】同第15课内容。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队散开成体操队形。

一般性活动：同第16课内容。

三、山羊分腿腾越考核（25分钟）

【教学步骤】

1. 在保护下分组练习山羊分腿腾越完整动作。

2. 以小组为单位进行相互讨论、试评。

3. 在小组同学讨论、互评的基础上，教师教学评价，每人连续做两次，以最好的一次为考核结果。

4. 教师评价过程中，同学相互观摩、学习。

5. 教师小结学生掌握动作情况，公布评价结果，提出建议。

【队列练习提示】

动作规范、整齐一致、精神饱满。

【准备活动提示】

两人互相配合，协调用力。

【教学提示】

1. 明确考评目的，端正考评态度，要求学生正确对待考评。

2. 鼓励学生勇敢、自信，克服紧张心理障碍。

3. 引导学生用全面的、发展的眼光评价同伴在学习过程中的表现，客观、公正地分析、比较、评价自己及其他同学完成动作的质量、进步幅度等。

4. 用小黑板公布技评标准，供互相评价参考。



四、放松活动（3分钟）

1. 互相按摩上肢及背部放松。
2. 自我按摩腿部放松。

五、结束语（1分钟）

鼓励表扬积极参与、练习认真，进步幅度大的学生。

【教师评价建议】

1. 客观、公正、合理，有评价、有分析、有建议。
2. 既要评价完成动作的质量，又要分析原因，提出建议。
3. 充分肯定学习态度端正、练习刻苦认真、进步幅度较大的学生，坚持正面教育。

教学建议

1. 同学之间互评与教师技评相结合评定成绩。
2. 班级学生人数多、器材少的学校，可以采用分组轮换的方式进行考评与实心球练习。
3. 为了加大教学中的运动负荷量，对已经考试完的学生，可以以组为单位，进行传接实心球的活动练习，要求小组长要认真负责。
4. 山羊分腿腾越动作评价标准：

山羊分腿腾越考核标准

等级	优秀	良好	及格	还需努力
运动动作表现	动作优美，连贯自如。表现为：助跑、踏跳连贯，分腿直、推手快、挺身、落地稳。	能独立完成动作，在助跑、踏跳、推手、落地等环节存在个别问题，但整体上较流畅、完美。	能独立完成动作，但在推手、落地等动作环节上有明显不足。	不能独立完成动作，但在有人保护帮助下能完成动作。



第18课

连续纵跳摸高 综合游戏

教学内容：跳的能力练习——摸高跳；坐卧传球。

教学目标：1. 利用摸高跳练习，熟练掌握助跑单脚起跳并用手触悬挂高物的动作方法；进一步掌握投掷动作技能。

2. 发展学生下肢力量，提高弹跳力和身体协调性。

3. 培养学生的合作意识以及竞争意识，养成沉着冷静遇事不慌的良好心理素质。

场地器材：跳高架、皮筋、实心球每组一个。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向后转走。如图 5-2-18-1 所示。

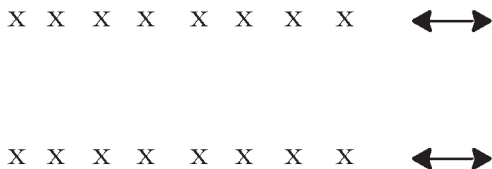


图5-2-18-1

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 模仿操（见附录3）。

2. 专项性活动：原地单、双脚跳。

【动作方法】原地单脚跳时，一腿屈膝上提，另一腿以前脚掌蹬地跳起，换另一支撑腿跳，连续交换几次；原地双脚跳，稍屈膝，以前脚掌蹬地，两臂在体

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

1. 分组练习，先复习向后转走，比较两个动作的异同点。
2. 可学生之间互喊口令练习。

【模仿操提示】

1. 每节四八拍。
2. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。
3. 为提高学生练习兴趣，师生可分拍节喊口令。

【专项性活动提示】

1. 前脚掌着地，动作协调。
2. 两种跳法可交替进行。





侧带动身体连续跳。

练习次数：每个学生做 5~7 次。

要求：练习认真，动作完成质量高。

三、连续纵跳摸高（16 分钟）

【动作方法】面对悬挂物体，助跑几步，一脚用全脚掌积极有力地蹬地，迅速过渡到前脚掌跳起，另一腿屈膝上提，同时用起跳腿的异侧手去触悬挂的物体。

【教学步骤】

1. 跑跳步练习（2~3 次）。
2. 示范跑跳步中摆动腿下击掌。
3. 诱导练习，示范上一步，单脚用力起跳，另一腿屈膝上提，起跳腿异侧手摸高（3~4 次）。
4. 引导分组练习，与跳高运动员比摸高。
5. 教师指导，积极练习，进一步体会动作要领。
6. 拓展练习，提升兴趣，指导同学敢同姚明比摸高（增加高度进行挑战）。

四、游戏：坐卧传球（10 分钟）

【游戏方法】将学生分成人数相等的两队，成纵队站立，队与队间隔 3 米，学生前后距离 2 米左右。游戏开始，两队学生坐在地上，排头手拿一个球。教师发令后，排头双手持球向后仰卧将球传给第二人，第二人接球后，用同样的方法依次往下传，直到最后一人接球后，双手将球举起，传得快的队为胜。如图 5-2-18-2 所示。

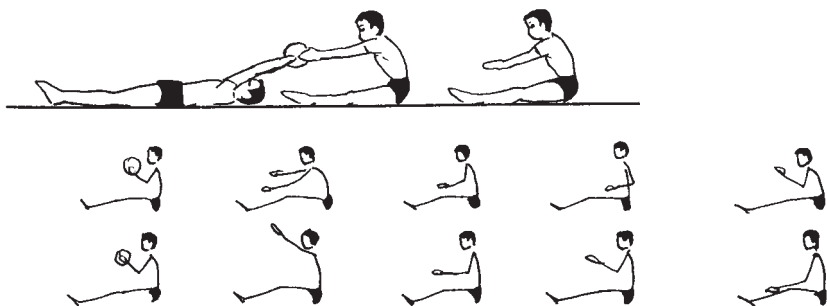


图 5-2-18-2

【动作要领提示】

踏跳时把向前的速度转化为向上的力量。

【动作重点】

起跳有力。

【动作难点】

跑跳连贯。

【小知识】

跳高运动自 19 世纪 60 年代在欧美开始普及，1896 年第一届奥运会列为比赛项目。过杆技术有跨越式、剪式、滚式、俯卧式、背越式等。由于技术类型不同，运动员在完成助跑、起跳、过杆、落地的各动作方法上各有差异。

【指导要点】

1. 前脚掌轻巧落地，稍屈膝缓冲。
2. 强调体会助跑节奏。



【游戏规则】

只许传递，不许抛接，更不能隔人抛接。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法，学生认真听讲。
2. 教师指导，学生练习体会。
3. 教师组织学生进行比赛。

五、放松活动：造型表演（2分钟）

【组织队形】二列横队成体操队形散开，如图 5-2-18-3 所示。

X X X X X X X X
X X X X X X X X



图5-2-18-3

六、结束语（1分钟）

同学们今天练习非常认真，希望今后在练习中能做得更好。



教学建议

1. 悬挂物可因地制宜，增加学生练习密度。
2. 悬挂不同高度的悬挂物，注意区别对待。
3. 多做专项的准备活动，重点活动上肢关节和腰腹部肌肉、韧带等。

【游戏教学提示】

可采用大小与重量不同的球进行游戏。

【放松活动提示】

学生按教师喊出的动物名字，迅速做出该动物代表性造型，看谁模仿得像。



第19课

急行跳高（1/4）综合游戏

教学内容：跨越式跳高：跳的能力练习——跨跳练习；拔河。

教学目标：1. 利用跨跳练习，基本掌握两腿依次跨过横杆的动作方法。

2. 发展学生上下肢的力量，提高弹跳能力。

3. 养成良好的学习态度，树立不怕困难、刻苦顽强的心理素质。

场地器材：跳高架、皮筋、拔河绳 1 根。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向后转走，同第 18 课。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 模仿操（见附录 3）。

2. 专项性活动：原地单、双脚跳（3分钟）。

【动作方法】原地单脚跳，一腿屈膝上提，另一腿以前脚掌蹬地跳起，换另一支撑腿跳，连续交换几次；原地双脚跳，稍屈膝，以前脚掌蹬地，两臂在体侧带动身体连续跳。

练习次数：每个学生做 5~7 次。

要求：练习认真，动作完成质量高。

三、急行跳高（跳的能力练习——摆腿跳练习）（16分钟）

【动作方法】走几步，身体侧对跳跃方向，有力脚踏地，两腿依次越过横杆。如图 5-2-19-1 所示。

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

1. 小组长带领，小组练习。

2. 教师巡视指导，重点强化以两脚掌为转动轴。

【模仿操提示】

1. 按四八拍一节进行练习。

2. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。

3. 为提高学生练习兴趣，师生可分拍节喊口令。

【专项性活动提示】

1. 前脚掌着地，动作协调。

2. 两种跳法可交替进行。

【动作要领提示】

熟练掌握两腿依次越过横杆。

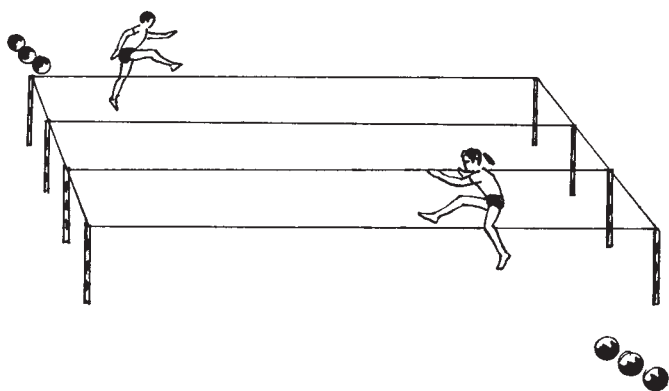


图5-2-19-1

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范动作要领。
2. 组织学生进行原地向上摆腿跳练习。
3. 组织学生进行走几步向上摆腿跳练习。
4. 降低高度，组织学生分组进行过杆练习，教师指导并参与活动。
5. 组织学生连续越过几个横杆。

四、游戏：拔河（10分钟）

【动作方法】场地上画三条平行的短线，间隔 1.5 米，中间的为“中线”，两边的为“河界”。拔河绳放在场地中间，并使标志带对准中线。把学生分成人数相等的两队，每队选指挥员一人，其余队员分别站在“河界”线后拔河绳两侧。发出“预备！”口令后，双方队员站好位置，拿起绳拉直，做好准备。这时绳上标志带应垂直对准中线。教师鸣哨后，双方在指挥员的指挥下，一齐用力拉，把标志带拉过本方“河界”的队为胜。如图 5-2-19-2 所示。

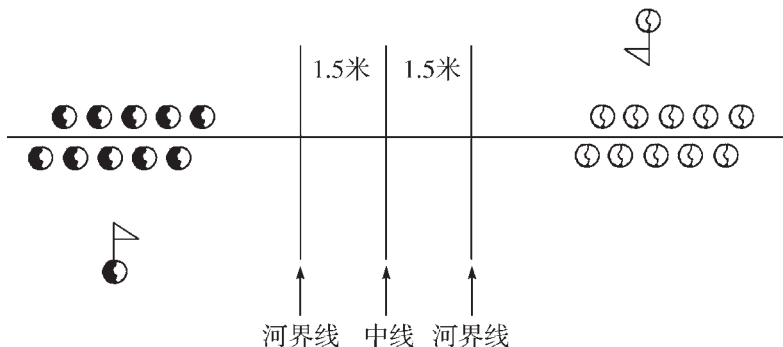


图5-2-19-2

【动作重点】

两腿依次过杆。

【动作难点】

踏跳腿积极上摆。

【指导要点】

1. 教师讲解后，组织学生进行体验练习。
2. 开始练习时，跳的高度不要太高，熟练后可逐渐增加高度。



【游戏规则】

1. 发令后才能够用力拉。
2. 不得在地上挖坑或借助外力。
3. 胜负以标志带过“河界”垂直面为准。

【教学步骤】

1. 教师示范动作，提示技术要领。
2. 学生分组听指挥，统一练习。
3. 教师巡视指导，讲评练习情况。

五、放松活动：造型表演（2分钟）

【组织队形】二列横队成体操队形散开。

六、结束语（1分钟）

同学们做跨跳练习时，不要急于跨过横杆，要注意动作的正确性。

【游戏教学提示】

1. 教师在分队时，要考虑学生力量体力是否相近的因素，要使各个组的实力相当。
2. 游戏前，充分活动身体各个关节。

【放松活动提示】

同第18课。

教学建议

1. 教师要认真检查练习设施，并加强巡视指导。
2. 注意发挥骨干学生的作用，加强协作互助。
3. 多做专项的准备活动，重点活动上肢关节和腰腹部肌肉、韧带等。



第20课

急行跳高(2/4) 球类游戏

教学内容：跨越式跳高；头上胯下传球。

教学目标：1. 初步学会跨越式跳高直腿摆动过杆的动作方法。
2. 发展学生上下肢的力量，提高学生的跳跃能力。
3. 提高学生的自信心和竞争意识，体验成功的乐趣。

场地器材：跳高架、实心球每组1个。

教学过程

一、上课常规(3分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向后转走。

二、准备活动(8分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 模仿操(见附录3)。
2. 专项性活动：原地向上摆腿，脚触物体。

【动作方法】原地单脚踏地，另一条腿直腿向上摆，用脚触同伴手持一定高度的物体。

练习次数：每个学生做5次后交换。

要求：向上摆腿，腿要伸直不要弯。

三、急行跳高(16分钟)

【组织队形】如图5-2-20-1所示。

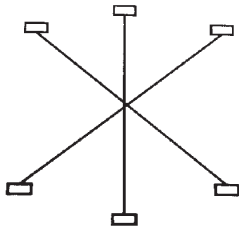


图5-2-20-1

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

1. 全班四列行进练习。
2. 排面整齐，转法动作正确。

【模仿操提示】

1. 按四八拍一节进行练习。
2. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。
3. 为提高学生练习兴趣，师生可分拍节喊口令。

【专项性活动提示】

1. 两人合作进行，要求学生按同伴水平设置高度。
2. 同伴间互相纠正错误。





【动作方法】蹬地起跳后，同时摆动腿积极向前上方摆起，摆至横杆上后，起跳腿迅速向上摆起，两腿相继过杆，摆动腿先落地，屈膝缓冲。如图 5-2-20-2 所示。



图5-2-20-2

【教学步骤】

1. 跑几步，单脚起跳，用头顶同伴高举的“纸盒”（3~4次）。
2. 教师讲解、示范动作方法。
3. 做尝试性起跳过杆练习，教师帮助确定起跳腿。
4. 助跑起跳，直腿摆动坐上跳箱（3~4次）。
5. 分组练习单脚起跳摆腿。
6. 分组练习助跑三步越过较低横杆，教师巡视指导。
7. 分组比赛，助跑五步越过较高横杆。

四、游戏：头上、胯下传球（10分钟）

【动作方法】将学生分成人数相等的两队，各成纵队，两队间相隔3米左右。各队排头手拿一个球。队员前后要保持适当距离，两脚左右分开，准备接球和传球。游戏开始，教师发令后，各队排头将球从头上向后传递，依次由头上，跨下传球到排尾。排尾队员得球后，持球跑到排头前用同样方法传递球，游戏如此依次进行。每人充当排头一次，直到原排头持球跑回自己的排头位置并举起球为止。最后，以先传完并举起球的队为胜。如图 5-2-20-3 所示。

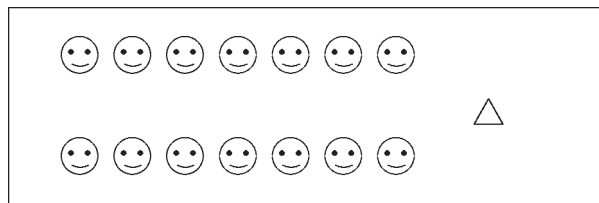


图5-2-20-3

【动作要领提示】

助跑、踏跳、摆动腿积极上摆，两腿相继过杆、屈膝缓冲。

【动作重点】

摆动腿高抬。

【动作难点】

重心向上。

【小知识】

跳高属田径运动中的田赛项目。是由有节奏的助跑、单脚起跳、越过横杆、落地等动作组成，以越过横杆上缘的高度来计算成绩的比赛项目。跳高是运动员征服高度的运动项目，是人类不屈不挠，勇攀高峰的象征。也有人称跳高是失败者的运动，因为每次比赛，运动员在跳过一个高度以后，还要向新的高度挑战，直到最后跳不过去为止。

【指导要点】

1. 教师观察指导直腿摆动向上，起跳腿充分蹬伸。
2. 起跳后摆动腿要移髋摆出。

【游戏规则】

1. 传球时，要由头上，胯下依次手递手地进行，不得抛掷球或隔人传球。

2. 球若落地，应由持球人在原地拾起继续按规定的方法传递球。

【教学步骤】

1. 教师讲解动作方法。
2. 教师组织学生练习，怎样才能更快？
3. 教师指导学生比赛。

五、放松活动：“飞雁”（2分钟）

【组织队形】二列横队成体操队形散开。
教师带领学生边走边做动作，速度不要太快。

六、结束语（1分钟）

同学们基本掌握了所学技术动作，完成了教学任务，下课后同学们可以互相交流一下练习心得，希望下次课能更好地完成教学任务。

【游戏教学提示】

1. 器材可利用实心球、足球、篮球或其他简易自制器材。
2. 可选择投不同重量的器材进行练习。

【放松活动提示】

飞雁：学生成纵队慢走一至二分钟，两手平举吸气，放下两手，呼气并发出“咕咕”声。

**教学建议**

1. 提高安全意识，加强协作与帮助能力。
2. 对于学习困难的学生，以强调动作完成质量为主，高度可适当降低。
3. 讲清动作方法和自上而下的用力顺序，让学生徒手模仿体验。



第21课

急行跳高（3/4） 篮球（1/6）

教学内容：跨越式跳高；原地运球。

教学目标：1. 进一步学习跨越式跳高过杆技术，基本掌握摆动腿过杆内旋的技术动作；学习原地运球的动作与方法。

2. 发展学生身体的灵活性、协调性，提高跳跃和观察思考的能力。

3. 激发学习的兴趣，建立和谐的人际关系，增强学生的责任心。培养竞争意识与合作意识。

场地器材：跳高架、皮筋、小篮球人手1个。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向后转走。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 双人操（见附录3）。

2. 专项性活动：原地向上摆腿，脚触篮球。

【动作方法】原地单脚踏地，另一条腿直腿向上摆，用脚触同伴手持一定高度的篮球。

练习次数：每个学生做5次后交换。

要求：向上摆腿，腿要伸直不要弯。

三、急行跳高（16分钟）

【组织队形】同第20课。

【动作方法】起跳腾起后，当摆动腿摆过横杆时，稍向内旋，起跳腿开始上抬，上体稍前倾，摆动腿过

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

1. 整体动作协调一致，精神状态好。

2. 可分组比赛，激发学生兴趣。

【双人操提示】

1. 按四八拍一节进行练习。

2. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。

3. 为提高学生练习兴趣，口令师生分拍节喊。

【专项性活动提示】

1. 两人合作进行，要求学生按同伴水平设置高度。

2. 同伴间互相纠正错误。

【动作要领提示】

摆动腿过杆内旋。



杆后，向下转压，起跳腿积极上抬，上体略转向起跳腿一侧，使骨盆越过横杆。同时起跳腿屈膝高抬，小腿上摆，越过横杆，摆动腿先着地。

【教学步骤】

1. 跨越式越过较低横杆（3~4次）。
2. 示范、讲解摆动腿在杆上做内旋的动作要领。
3. 体会练习，越过斜放的横杆（3~4次）。
4. 在低杆上做摆动腿内旋动作。
5. 找过杆动作较好的学生给大家表演。
6. 在不同的高度上练习，互相观摩，互相纠正错误动作。

四、原地运球（10分钟）

【组织形式】分小组练习。

【动作方法】五指自然分开，掌心中空，手指触球，小臂柔和地上下按拍球，抬头看前上方。如图 5-2-21-1 所示。



图5-2-21-1

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范动作方法，学生自主体会。
2. 原地单手运球，高低、快慢交替运球，教师给一定的信号或手势，变化节奏练习。
3. 引导左右手交替运球，也可两人一组相互交换运球。
4. 以比赛形式进行练习。

五、放松活动：听音乐放松（2分钟）

【组织队形】二列横队成体操队形散开。

【动作重点】

过杆时摆动腿内旋。

【动作难点】

上下肢协调配合。

【指导要点】

1. 用直观性的动作示范、教具、图示等，使学生建立完整的动作概念。
2. 引导学生注重自我体验、自我感受，鼓励同学间互相帮助。

【教学提示】

1. 重点：五指张开，掌心空，以肘为轴，按拍球。难点：人球一体，眼看前方，快速运球。
2. 运动前做好充分准备活动，避免受伤。
3. 以比赛形式进行练习时可不断变换形式，如：规定时间内比多，规定次数内比快等等。
4. 教师要引导学生自主探究，能够抬头运球，两只手都能运球，体会用手的感觉控制球。

【放松活动提示】

学生主动投入，调整呼吸，跟教师学做简单的太极动作。



【动作方法】听音乐放松，动作柔和、准确。

六、结束语（1分钟）

摆动腿过杆内旋的技术动作是本节课重点，下课后同学间做一些徒手练习巩固此动作。



教学建议

1. 根据学生的不同能力，进行有目的的分组练习。如：同质分组，体现同等条件下的竞争；异质分组，体现互帮互学，共同进步等。
2. 摆动腿过杆内旋动作比较难，可多采用辅助练习，帮助学生掌握动作技巧。



第22课

急行跳高(4/4) 篮球(2/6)

教学内容：跨越式跳高；行进间运球。

教学目标：1. 学习跨越式跳高落地的技术动作；掌握行进间运球技术并了解相关规则。
2. 发展学生的灵巧性和协调性，提高学生的下肢力量、弹跳能力以及控球能力。
3. 增强学生面对困难的自信心和不断超越自我的意志品质，体验成功的乐趣。

场地器材：跳高架、皮筋、小篮球人手1个。

教学过程

一、上课常规(3分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向后转走。

二、准备活动(8分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 双人操(见附录3)。

2. 专项性活动：助跑起跳摸高。

【动作方法】直线助跑，以起跳腿起跳，用异侧手臂或头触碰悬挂在空中的物体。

练习次数：每个学生做5~7次。

要求：助跑速度有节奏，起跳重心向上。

三、急行跳高(16分钟)

【组织队形】同第20课。

【动作方法】两腿相继过杆后，摆动腿先落地，然后起跳腿落地，屈膝缓冲。

【教学步骤】

1. 学生体会动作要领(3~4次)。

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

1. 整体动作协调一致，排面整齐有节奏。

2. 可用听音乐或唱歌的形式练习，激发学生兴趣。

【双人操提示】

1. 按四八拍一节进行练习。

2. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。

3. 为提高学生练习兴趣，师生分拍节喊口令。

【专项性活动提示】

1. 踏跳时把向前的速度转化为向上的力量。

2. 落地后屈膝缓冲。

【动作要领提示】

身体协调配合，依次落地，缓冲平衡。





2. 示范、讲解落地动作要领。
3. 组织学生在低杆上做动作（5~6次）。
4. 找动作较好的学生给大家表演。
5. 在不同的高度上练习，互相观摩，互相纠正错误动作。

四、行进间运球（10分钟）

【组织形式】分组练习。

【动作方法】上体前倾膝微屈，五指分开肘为轴；用力按球后上方，大步奔跑要跟上；左右两手快运球，抬头观察视野广。如图5-2-22-1所示。

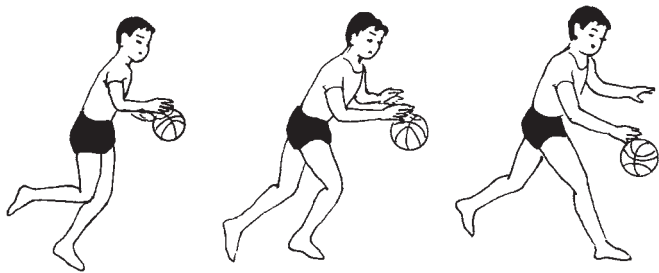


图5-2-22-1

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范动作方法，学生进行行进间运球练习，区别与原地运球不同的触球部位。
2. 分组进行单手运球绕标杆或其它障碍，强调触球部位与上下肢的协调配合，逐渐提高运球速度，左右手均能运球。
3. 进行迎面或往返运球接力比赛。
4. 教师进行小结评价。

五、放松活动：听音乐放松（2分钟）

【组织队形】二列横队成体操队形散开。
听音乐放松，动作柔和、准确。

六、结束语（1分钟）

同学们基本完成了教学任务，身体的灵敏性、协调性也有了提高。

【动作重点】

两脚依次落地。

【动作难点】

弹性屈膝，缓冲平衡。

【指导要点】

1. 强调助跑节奏逐渐加快，保持落地稳定性。
2. 注意发挥同学间的互助精神。

【教学提示】

1. 重点：目视前方，身体前倾，按拍球体后上方。
2. 难点：动作正确、熟练、协调。
3. 运动前做好充分准备活动，避免受伤。
4. 引导学生了解运球是队员带球移动的唯一方法，也是组织进攻、摆脱防守的常用手段，同时了解带球走步的规则。
5. 引导学生在合作练习中逐渐提高运球技术，两手都要运球，由单手到双手交替行进间运球，提示学生触球部位由球的后上方变为球的侧后方。

【放松活动提示】

同第21课。



教学建议

1. 注意落地区的设施，如：海绵坑的布置，沙坑的松软都要保证十分安全。
2. 为了提高同学们的学习兴趣，可采用比赛形式进行练习，注重完成动作的质量。



5 年 级 第 二 学 期

第 22 课

急行跳高

4 / 4

（ 2 / 6 ）



第23课

小篮球（3/5） 跑类游戏

教学内容：双手胸前传接球；蛇形运球绕物接力。

教学目标：1. 使学生掌握胸前传接球的动作要领，巩固行进间运球的技术。
2. 发展学生的灵敏、协调素质；通过游戏，发展学生快速奔跑能力。
3. 培养合作意识，提高自尊心与自信心。

场地器材：小篮球若干、标志杆 20 个、20×30 米场地。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】跑步走立定。

“跑步”为预令，“走”为动令。

二、准备活动（8 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 球操（见二年级附录 5 第二节）。
2. 专项性活动：双手抛接球，双手体前拨球。

三、学习双手胸前传接球（16 分钟）

【组织形式】分组进行（2 人一组）。

【动作方法】

1. 持球：五指自然分开，拇指相对成八字形，掌心空出。
2. 传球：两臂前伸，用力协调连贯，食指、中指拨球。
3. 接球：迎，两臂伸直五指张开；引，收臂后引

【队列练习提示】

“跑步”为预令，“走”为动令，提示学生两臂提于腰间，上体稍前倾，听到立定口令后，向前跑四步立定。

【准备活动提示】

1. 教师和学生一起做，可教师带领学生做，也可师生互换口令做。
2. 提示学生动作要用力到位。

【专项性活动提示】

练习时可引导学生进行体前、体后、头上等不同方式的抛接球。

【动作重点】

蹬地、伸臂、翻腕、拨指；伸臂迎球、接球后引缓冲。

【动作难点】

传球力量的大小与时机。

缓冲；收，持球于胸腹之间，动作连贯一致。如图 5-2-23-1 所示。

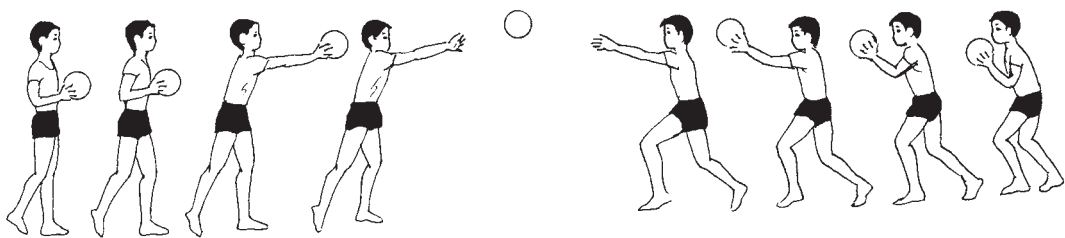


图5-2-23-1

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范动作方法。
2. 徒手模仿持球手型，徒手无球模仿胸前传接球动作（5~8次）。
3. 两人一组面对面有球练习，可加口号，如“传，接”，相互观察纠正（8~10次）。
4. 教师巡视指导，关注学习困难的学生。
5. 学生表演展示，师生共同评价讨论并加以改进。
6. 迎面传接球比赛，规定时间，两人一组比传接球次数的多少，也可多人一组。
7. 与运球结合，分组进行练习，先运球后传球，对方接球再运再传，交替进行，渗透相关规则（3~5次）。
8. 教师小结并评价。

四、蛇形运球绕物接力（10分钟）

【游戏方法】将学生分成人数相等的若干组，成纵队于起跑线后并排站立，在每组前方摆放4~5个间距相等的标志杆。教师发令后，每组排头学生运球以蛇形方式绕过标志杆，并跑回与下一个学生交接球，到排尾站立。第二个学生依次进行。如图 5-2-23-2 所示。

【游戏规则】

1. 必须击掌，不得抢跑。
2. 尽量避免碰撞标志杆。

【教学提示】

1. 教学应从持球动作开始，先学持球，再学传接球；先原地传接球再移动传接球。
2. 教师可根据场地情况合理分组，2人或3人均可，保证学生的练习次数与密度。
3. 课堂中教师根据实际情况选择多种教学方法，如：游戏、竞赛等，激发学生练习兴趣和参与积极性，避免单调枯燥。
4. 根据学生不同水平适当调整距离，合理分组；并引导学生相互合作自主体验。
5. 迎面传接球比赛时，教师加强技术评定，不符合技术要求时，不算成功次数。

【游戏教学提示】

1. 在游戏中，要根据学生的具体情况调整标志杆的数量和距离。
2. 游戏进行中，引导学生相互合作、培养竞争意识；要提醒学生注意安全，避免受伤。
3. 器材可根据实际情况进行变换，可用标志杆，也可用轮胎、矿泉水瓶等其他器材，还可让学生当标志杆。

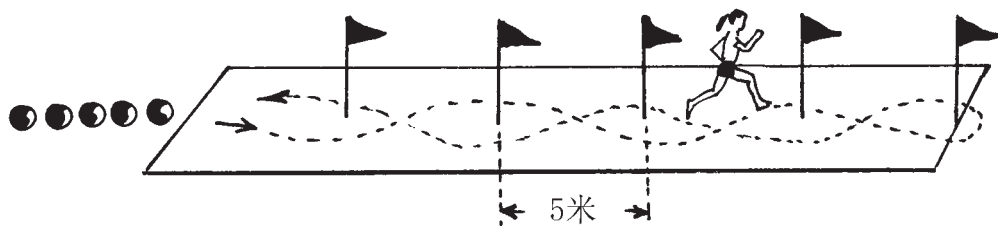


图5-2-23-2

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范游戏方法与规则。
2. 学生练习，教师指导。
3. 学生比赛，教师评价。

五、放松活动：幸福拍手操（2分钟）

师生同唱，同做。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况，提出要求与希望。
2. 师生再见，收拾器材。

【放松活动提示】

“如果想要幸福你就拍拍手……”身心充分放松，边唱边跳，自由舒展。

教学建议

1. 教师根据现有器材安排学生进行练习，可用其他球替代，保证学生的学习质量。
2. 课堂中要提示学生活动开手指和手腕，注意安全，避免受伤。
3. 器材可根据实际情况进行变换，可用标志杆，也可用轮胎、矿泉水瓶等其他器材，还可让学生当标志杆。



第24课

小篮球(4/6) 跑类游戏

教学内容：原地双手胸前投篮；小小设计师。

教学目标：1. 掌握原地双手胸前投篮的动作方法并能将球投进篮圈；巩固接力跑动作方法。

2. 发展学生的灵敏、协调素质、时空感与判断力。通过游戏发展学生快速反应和快速奔跑能力。

3. 培养沉着冷静的良好心理素质；培养创新精神和动手、动脑能力。

场地器材：小篮球若干、篮筐若干（可替代）、小木棒4个、沙包4个、小红旗4个、短绳若干、30×20米场地。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】原地转法。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 球操（见二年级附录5第二节）。

2. 专项性活动：拨球与绕球练习。

三、原地双手胸前投篮（16分钟）

【组织形式】分组进行练习。

【动作方法】两腿前后微屈膝，双手持球于胸前，蹬伸扣拨快出手，投进篮筐最成功。如图5-2-24-1所示。

【队列练习提示】

1. 站队迅速，队列整齐。
2. 原地向左、右、后转，方向清楚，动作准确。

【准备活动提示】

1. 教师和学生一起做，可教师带领学生做，也可师生互换口令做。
2. 提示学生动作要用力到位，充分活动开各个关节。

【专项性活动提示】

练习时可引导学生进行头、颈、腰、腿的绕球练习。



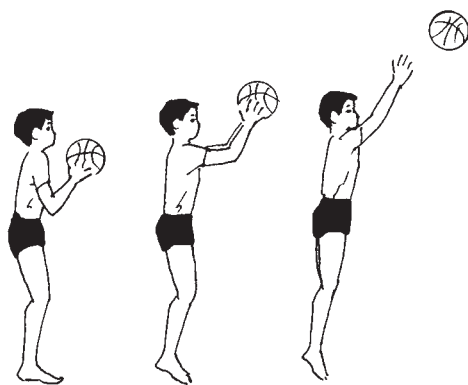


图5-2-24-1

【教学步骤】

1. 教师讲解示范，学生徒手模仿原地双手投篮，强化技术动作（5~8次）。
2. 对着墙上的圈进行练习，进一步感受投篮动作（3~5次）。
3. 近距离进行有球投篮练习，树立信心，逐渐增加距离进行练习（要依据学生不同力量与能力合理安排）（5~8次）。
4. 学生展示，师生共同观察评价。
5. 进行定点投篮比赛，可按不同距离设定分值。
6. 也可将传接球、运球、投篮结合进行练习和比赛。
7. 教师小结练习情况。

四、小小设计师（10分钟）

【游戏方法】将学生分成人数相等的四组，每人手持一件小器材如：小木棒、沙包、短绳、小红旗等，站在起跑线后。游戏前，各组在组长的带领下共同商讨本组将要设计的图形，教师发令后，各组排头手持小器材快速奔跑至设计区，按照小组设想好的图形进行摆放，然后快速返回起点与第二人击掌。依次类推，最后以摆放快、设计好的组为胜。如图5-2-24-2所示。

【游戏规则】未发令、未击掌不能出发。

【动作重点】

蹬地、伸臂、翻腕、拨指。

【动作难点】

投篮力量的大小与角度。

【教学提示】

1. 投篮的基本要求是投得准，除手法及身体因素外，心理素质也很重要，教师应培养学生沉着冷静、遇事不慌的良好心理素质。
2. 教师可根据场地情况安排2人、3人或5人一组，进行练习或竞赛，增加趣味性。
3. 教师要引导学生将投篮与运球、传接球结合起来，提高综合运用篮球技术的能力。

【游戏教学提示】

1. 提供若干器材，如：小木棒、沙包、短绳、小红旗、垒球、矿泉水瓶等，每个学生只能获得一件器材。
2. 可改变游戏活动的方法，如：在终点处竖起一块小黑板，结合其他学科知识或生活经验，进行创想设计。
3. 引导学生合作设计摆放，每次游戏活动结束后，采取个人、小组、教师相结合的评议方法给每个小组打分。

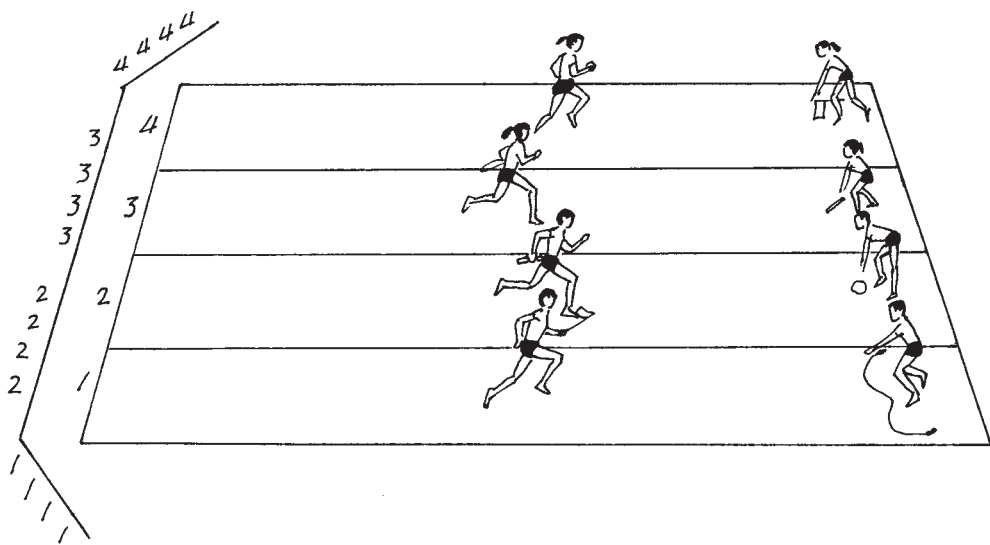


图5-2-24-2

【教学步骤】

1. 教师简单讲解游戏方法与规则，启发学生积极参与。
2. 学生商讨本组要设计的图形，并试摆。
3. 学生练习，教师指导。
4. 学生比赛，教师评价。

五、放松活动：歌声与微笑（2分钟）

小舞蹈：歌声与微笑。
教师引导学生边唱边跳。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。
2. 师生再见，收拾器材。

【放松活动提示】

教师引导学生用已学动作进行放松，师生同唱，自然、优美、舒展、有节奏。

教学建议

1. 原地投篮是篮球运动中最基本的投篮方法，是行进间投篮和跳起投篮的基础。教师应在着重强化技术动作的同时，教会学生调控自己的情绪，做到身心共同发展。
2. 根据高年级学生年龄特点，利用各种条件，为学生创设投篮的环境，如利用场上或墙上画的圈和点，做投篮练习，也可将铁环、轮胎挂在竹竿或树上进行投篮练习。
3. 游戏所用器材可根据学校实际情况进行调换，如：小木棒、沙包、短绳、小红旗、垒球、矿泉水瓶等。



第25课

小篮球（5/6） 跳类游戏

教学内容：原地单手肩上投篮；快快跳起来。

教学目标：1. 掌握原地单手肩上投篮的动作方法，并能将球投进篮圈；巩固原地跳跃技能。

2. 发展学生的灵敏、协调素质、时空感与判断力；通过游戏增强学生互相配合，准确判断的能力，提高跳跃能力。

3. 培养沉着冷静遇事不慌的良好心理素质，以及合作意识与竞争意识。

场地器材：小篮球若干、篮筐若干、30×20米场地。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向右（左）转走。

1. 口令：向右（左）转走。

2. 预令和动令都落在右（左）脚上。动令后，左（右）脚向前走半步，脚尖向右（左）扣，重心落在左（右）脚上，同时身体随即向右（左）转90°；接着迈右（左）脚向新方向迈第一步，继续前进。用两拍完成。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 球操（见二年级附录5第二节）。

2. 专项性活动：拨球与绕球练习。

三、原地单手肩上投篮（16分钟）

【组织形式】分组练习。

【队列练习提示】

预令和动令要求准确、清晰。

【准备活动提示】

1. 教师和学生一起做，可教师带领学生做，也可师生互换口令做。

2. 提示学生动作要用力到位，充分活动开各个关节。

【专项性活动提示】

练习时可引导学生进行头、颈、腰、腿的绕球练习，进行创新形式的练习。

【动作方法】以右手为例，右手五指自然分开，手心空出，用指根以上的部位持球，大拇指与小拇指控制球体，左手扶球的左侧，肘关节自然下垂，置球于右肩前上方。两脚左右或前后开立，两膝微屈，重心落在两脚上。投篮时，下肢蹬地发力，右臂向前上方伸直，手腕前屈，食指、中指用力拨球，通过指端将球投出。球出手时，身体随投篮动作向上伸展，脚跟微提起。如图 5-2-25-1 所示。

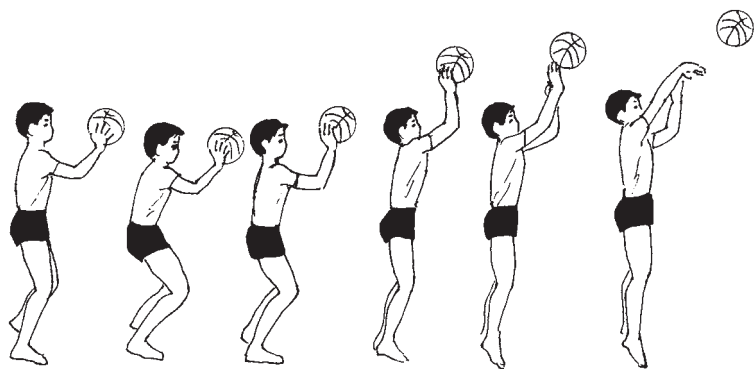


图 5-2-25-1

【教学步骤】

1. 教师讲解示范，学生徒手模仿原地单手肩上投篮，强化技术动作（3~5 次）。
2. 近距离进行有球投篮练习，树立信心，逐渐增加距离进行练习（要依据学生不同力量与能力合理安排）。
3. 两人一组篮下投篮练习，交替投篮，抢球（5~8 次）。
4. 运球投篮或进行双手胸前传接球，单手肩上投篮（5~8 次）。
5. 组织进行定点投篮比赛，可按不同距离设定分值。
6. 教师小结并评价。

四、快快跳起来（10 分钟）

【组织形式】分小组进行。

【游戏方法】将学生分成人数相等的若干组，分别站成圆形队，彼此相隔一步，每队

【教学重点】

托球稳，指、腕控球，投篮时上下肢协调。

【教学难点】

投篮的力量与角度。

【教学提示】

1. 教学时，应教会学生正确选择瞄准点，随身体的伸展、臂上伸、屈腕和手指拨球将球投出，整个动作是连贯的，全身用力是协调一致的。瞄准点的确定跟投篮的距离、方向和角度有关，一般瞄准篮筐近沿的中点。

2. 教学时，多结合游戏和比赛等方式进行，与传球、运球等技术结合进行，注意提高实际运用的能力。



各选一名队员站在圆心处，手拿约三米长的竹竿的一端，另一端系一个小沙包。游戏开始，拿竹竿队员沿圆形转动竹竿，当轮转到谁的脚下时，就立刻跳起来，不要让沙包碰到自己的脚，如果有人碰到了沙包，暂时退出游戏。在规定的次数做完后，以被碰到的人数少的一队获胜。如图 5-2-25-2 所示。

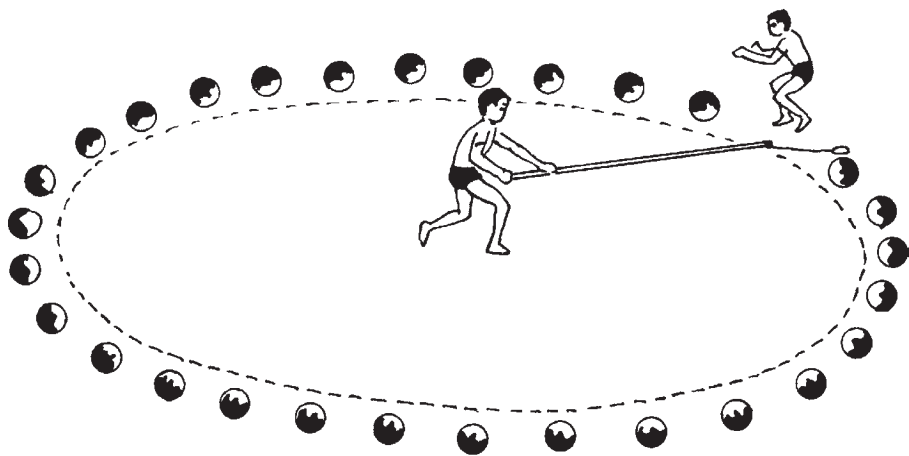


图5-2-25-2

【游戏规则】

1. 拿竹竿队员转动沙包的速度要均匀，不能忽快忽慢，沙包的高度不能超过膝盖。
2. 跳的人只能原地起跳，不能移动位置。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与要求。
2. 组织学生分组练习，教师巡视指导（1~2次）。
3. 组织学生进行比赛，教师当裁判（2~3次）。

五、放松活动（2分钟）

教师引导学生进行身体的放松，拍打各部位、各关节。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。
2. 师生再见，收拾器材。

【游戏教学提示】

1. 跳跃动作可根据教学需要改变，但要符合学生的实际水平。
2. 要启发学生集中注意力，掌握好起跳时机，迅速果断起跳。
3. 跳过以后要保持队伍的整齐。

【放松活动提示】

充分放松四肢，可引导学生自己打着节拍或唱着歌。



教学建议

投篮动作的关键是手型和球出手的力量，教学时要抓住这一环节反复指导、多练习。



5
年
级
第
二
学
期

第
25
课

小
篮
球

5
/
6

球
类
活
动



第26课

小篮球（6/6） 跑类游戏

教学内容：小篮球比赛；“8”字接力。

教学目标：1. 在比赛中不断熟悉强化篮球的基本知识与规则，能合理运用各种技术进行简单规则的教学比赛；游戏中掌握弯道跑的技术要领。

2. 通过比赛发展学生的灵敏速度、力量、耐力等身体素质，促进学生身体的全面发展。通过游戏，培养学生弯道跑能力，发展学生速度、灵敏等身体素质。

3. 通过简单、多样的篮球教学比赛，激发学生的积极性，养成自觉锻炼的行为习惯和能力，培养合作意识及团结友爱、集体协作精神。

场地器材：30×20米场地，小篮球若干、接力棒4根。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向后转走。

1. 口令：向后转走。

2. 要领：预令和动令都落在右脚上，动令后，左脚向前走半步，脚尖向右扣，重心落在右脚上；接着以两脚掌为轴，向右转体180°；然后迈左脚向新方向迈第一步继续前进，用三拍完成。

【队列练习提示】

预令和动令要求准确、清晰。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 球操（见二年级附录5第二节）。

2. 专项性活动：活动踝关节与腕关节；原地高抬腿（20次×3）。

【准备活动提示】

1. 教师和学生一起做，可教师带领学生做，也可师生互换口令做。

2. 提示学生动作要用力到位，充分活动开各个关节。

三、小篮球比赛（16分钟）

【组织形式】篮球场地内分组进行。

【专项性活动提示】

上体正直，大腿尽量上抬，动作幅度要大，频率要快。



【教学步骤】

1. 教师讲解规则与方法。
2. 教师根据学生不同水平进行分组。
3. 进行角篮球比赛：两队各有一名同学以方形场地内的对角作为篮筐，其他队员相互运球、传接球，然后投篮。
4. 教师巡视指导。
5. 分组进行比赛，如：三对三，强调规则与配合。
6. 教师小结并评价。

四、“8”字接力（10分钟）

【游戏方法】将学生分成人数相等的若干组，成纵队于起跑线后并排站立，在每组前方 10 米处画两个前后圆心相距 6 米、半径 1.5 米的圆。教师发令后，每组排头学生向前跑出，从第一个圆的一侧跑向第二个圆的另一侧，绕过第二个圆后，再从第一个圆的另一侧跑回本组与下一个学生击掌，到排尾站立。第二个学生依次进行。

【游戏规则】

1. 起跑前不得踏起跑线，发令后或击掌后才能跑出。
2. 必须按要求的路线跑，不得进入圆圈或跨过圆圈。

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范游戏方法与规则。
2. 学生练习，教师指导（1~2 次）。
3. 学生比赛，教师评价（1~2 次）。

五、放松活动：打气筒（2分钟）

教师模仿打气，学生模仿“车胎”，教师打一次气，学生吸一口气，同时身体从深蹲逐渐升高重心，当学生吸气到极限时，教师突然拔掉“气门芯”，学生呼气全身放松，重复若干次。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。

【教学提示】

1. 教师要引导学生合理运用传球、接球、运球与投篮技术，在比赛中注意队友间配合。
2. 强调遵守规则，服从裁判。
3. 比赛中会出现失误或产生急躁情绪，教师要及时引导学生调整心理状态，团结合作。
4. 根据学生实际情况，调整场地与规则，但要保证比赛的流畅性与严谨性。

【游戏教学提示】

1. 结合示范、讲解游戏规则，并组织学生进行游戏的各种分解练习和综合练习，使学生熟悉行进路线。
2. 结合讲解示范，使学生掌握弯道跑和立棒交接的方法，并引导学生相互鼓励合作。
3. 场地打扫干净，圆圈画得清晰、醒目，并注意安全教育。

【放松活动提示】

师生共同放松身心，制造轻松活跃的气氛。



2. 师生再见，收拾器材。



教学建议

篮球的基本技术需要在比赛中加以应用，这样才能逐渐形成技能，所以，教师要考虑学生的个体差异，充分利用场地与器材，使学生能够充分参与到比赛中，注意合理分组，以加强比赛的趣味性与竞争性。



第27课

体育与健康基础知识——青春期男女生身体特征和生理机能变化（2/2）

教学内容：青春期男女生身体特征和生理机能变化。

教学目标：1. 使学生初步了解进入青春期的男女生身心变化常识及对策。

2. 教育学生树立正确的道德观念。

3. 树立关爱自身健康的意识，学会交往。

教学准备：课前搜集青春期身心变化状况资料，室内授课。

教学过程

一、兴趣导入（3分钟）

以前我们讲过青春期的身体发育现象，但是值得注意的是：伴随着生理发育的同时，我们的心理也在快速地发生变化。那么，在青春期心理都有哪些变化呢？

【教学要点】

让学生了解男、女生的体型变化和智力特点，正确理解和认识青春期男、女生交往，能够处理好青春期的相关问题与烦恼。

二、感知理解（30分钟）

1. 正确对待男女生体型变化（15分钟）。

活动一：学生说出在成长过程中，自己在体型方面出现的各种烦恼。

体验：自卑、愉悦等情感体验。

活动二：请同学们说出我们身边所看到的五种类型的体型。

高胖型、高瘦型、矮胖型、矮瘦型、运动匀称型，其中运动匀称型是最健美的体型。

要使学生知道这几种体型各有可爱之处：高有高的气魄，矮有矮的韵致，胖有胖的神采，瘦有瘦的风度。体型只是美感的载体，只要自然、和谐就是美，从而克服学生的自卑心理。

活动三：如何面对体型美？

外形受遗传影响，美不仅指容貌美和体型美，真正的美出自人本身的气质、修养、



第27课

5
年
级
第
二
学
期

身体特征与健康基础知识变化——青春期男女生



学识和人品等各种内在的品质。世上有不少体貌不扬的伟人、名人，虽然外形一般，但却在才智、品行上异于常人。

活动四：青春期关心体型美是正常的吗？

进入青春期后，男女体型差异变得越来越明显，体型在相当程度上代表了性别角色的分化，对体型的关注，既有对身体发育是否正常的担忧，也有对未来形象的憧憬，这种过于敏感的心理是青少年中常见的心理现象。

活动五：怎样获得自己较满意的体型？

满意的体型取决于营养状况和运动锻炼的状况。正确认识自己的体型，认识到内在的气质修养比外表美更重要，不盲从社会风尚，从而做到“以健为美”，重心灵美。

2. 青春期男女智力有什么变化（15分钟）。

活动一：学生以自身的实际情况，谈谈在小学各阶段自己的成绩情况。

活动二：引导学生自己说说什么是智力，智力包括哪些方面？

活动三：在调查的基础上，请学生说说产生男女智力差异的心理及生理原因。

（1）心理原因：女性的语言能力比男性发育得早，故使女性在学龄前具有压倒男性的优势，因学校最早的学习集中在语言能力、符号识记方面，而这正是女性的优势所在。随着年龄的增长，学校学习的内容逐步向抽象、逻辑思维方面转化，此时的智力测验内容多集中于抽象、逻辑思维方面，而男性智力优势恰好反映在这一方面。许多女孩在学习内容发生转变时，未能及时转变以前那种形象思维的方式，从而导致成绩下降。

（2）生理原因：男性Y染色体比X染色体要短，所携带的基因数也大大少于X染色体，故患遗传病的男性绝对多于女性，使男性智力低下者大大超过了女性，男性的智力又

【小知识】

在青春期，由于激素刺激、先天因素和后天环境因素相互作用，骨骼的生长速率明显增加，身体长高。女性最快生长速率的年龄是从12~14岁开始（多半在第一次来月经前后），身高的增加速度最快；男性要迟两年才出现青春期，身高突增。女性多数长到19岁，最多23岁，就停止长高；男性则一直要长到23岁，个别可到26岁，身体的高矮才成定局。

青春期下肢骨骼增长很快，这是决定身体高矮的关键性因素，不过它的长势不长久；脊椎骨的增长速度远不及下肢骨，但它的长势比下肢骨持久。所以，人的长高在十七八岁以前以下肢增长为主，十七八岁以后，则以上体增长为主。

【教学提示】

1. 在青春期教学中，强调学生是学习的主体，引导学生自主学习。
2. 在授课和组织活动过程中，发挥学生的主体作用，积极引导学生参与活动。
3. 鼓励拓展教学空间，青春期知识教育与自身实际相结合。
4. 根据学生身心发育的特点，在保证教学目标完成的前提下，可以拓展相关的青春期教育等教学内容。



使他们在后期的学校学习中超过了女性。

活动四：讨论影响智力发展的因素有哪些。

- (1) 父母对男孩、女孩的不同期望。
- (2) 社会对男女形成的一套刻板印象。
- (3) 个人的意志努力。

教师总结：智力包括记忆、思维、感知、语言等诸多方面。男女的智力在各个方面都表现出一定的差异，如：女性的语言能力胜过男性，而男性在立意新奇、运用抽象名词上比女性更胜一筹；女性偏向于形象思维，而男性偏向于逻辑思维。

三、巩固应用（7分钟）

活动一：教师询问学生：“你们平常与异性同学交往的多吗？有没有碰到过引起别人误会的时候？”

启发学生主动回答问题。

教师适时指出：异性同学间交往次数多、时间长，周围的人就会认为不正常，甚至常有流言飞语，这是常有的。

活动二：导致上述现象发生的原因是什么。

学生回答，教师总结：

首先，是封建思想的残余作用。其次，是青春期发育时对异性交往的敏感和排斥心理，以及猜忌、好奇心理。

活动三：教师引导学生如何对待周围的误会。

引导学生发言，教师强调指出：

1. 同学间交往要真诚。
2. 只要没有杂念，对周围的冷眼猜疑，可不屑一顾。
3. 要用理智控制感情，把握分寸，防止逆反心理破坏纯真的友谊。

【小知识】

如何与异性同学处理好关系呢？

1. 要注意培养自身的现代意识和气质，积极参与男女同学间的广泛接触和感情交流，主动友好相处。
2. 异性交往接触时，不要将性别作为能否接触的前提，多参加集体活动，增进了解，加深友谊。
3. 男女同学交往应注意男女有别，不失礼仪。
4. 自尊自爱，不说粗话、脏话等。
5. 交往时，言词举止要得体。
6. 庄重正派，不虚伪、不造作、不粗鲁放纵。

【评价要点】

教学评价工作应贯穿在整个青春期健康教育中。评价的重点应放在注重学生基本知识和生活技能的掌握，以及健康行为和价值观的建立上，充分发挥评价的诊断、教育和发展功能。

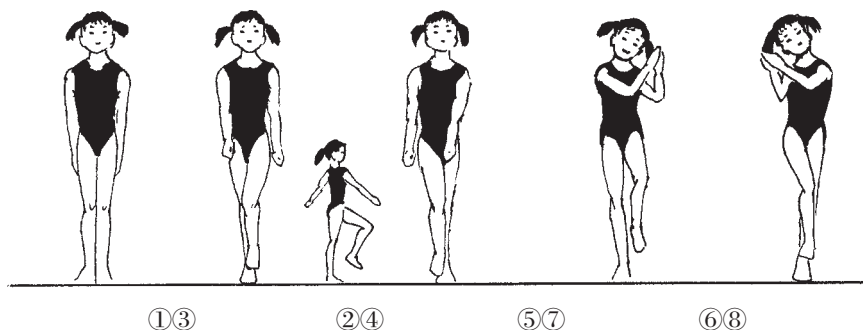


教学建议

1. 收集有关青春期常识的相关资料。
2. 通过案例分析，集体讨论明白道理，了解理论知识。
3. 小组活动，体验与交流感受。

附录 1 趣味韵律操图解

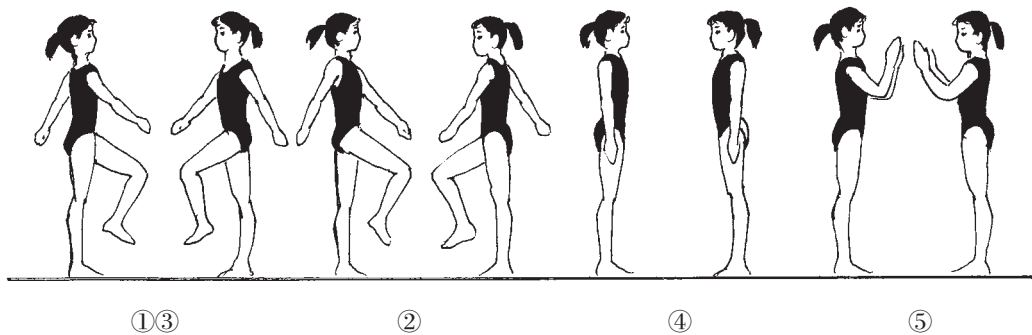
第一节动作：4×8拍



第①~④拍由四人组成，左右边的人左脚开始面对面走四步，交叉换位，同时手握拳，两臂前后自然摆动。第⑤、⑦拍双手左侧肩上击掌两次原地踏两步。第⑥、⑧拍双手右侧肩上击掌两次原地踏两步。第⑤~⑧拍原地踏四步，同时双手左右侧肩上击掌四次。

第二节动作：4×8拍

第一个八拍

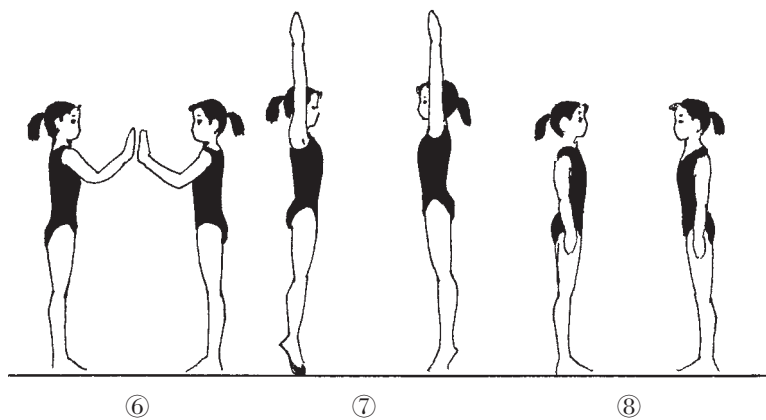


5
年
级

附录 1

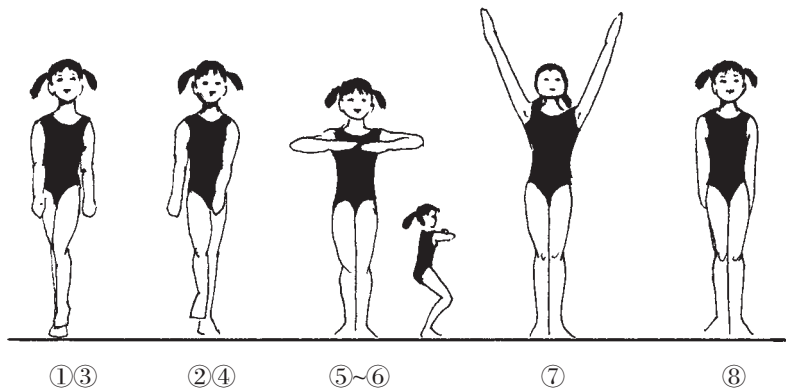
趣味韵律操图解

第①~③拍左右边的人左右转成面对面走三步，同时两臂前后自然摆动。第④拍还原成直立。第⑤拍两人双手胸前自击掌一次。



第⑥拍对击掌一次。第⑦拍两人两臂侧上举，五指并拢，掌心相对，同时提踵。第⑧拍还原成直立。

第二个八拍

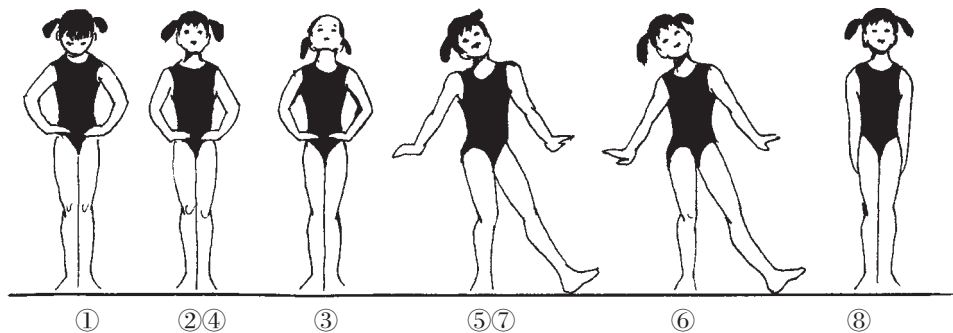


第①~④拍左右边的人分别向左右转走回原位，队形自然对齐，同时两臂前后自然摆动。第⑤~⑥拍两腿稍屈膝下蹲，同时两臂胸前平屈，五指并拢，掌心向下。第⑦拍两腿直立起踵，同时两臂侧上举，掌心相对。第⑧拍还原成直立。

第三、四个八拍同第一、二个八拍动作，但方向相反。

第三节动作：4×8拍

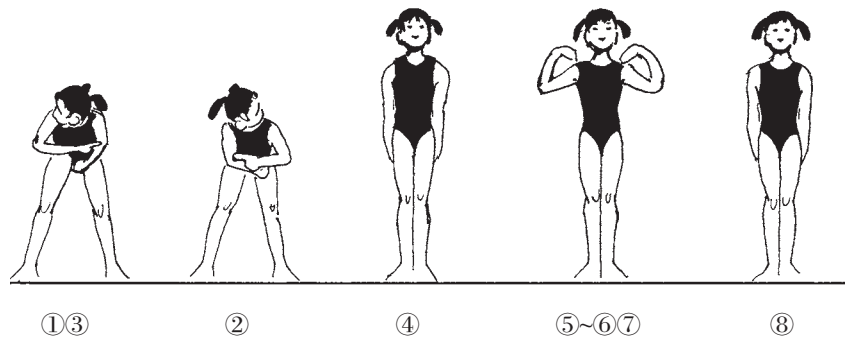
第一个八拍



第①拍两腿直立，头向前屈，同时两手叉腰。第②拍头转正。第③拍头后屈。第④拍头转正。第⑤、⑦拍左腿侧前伸直，脚跟着地，右腿稍屈膝同时双肩上提，两臂侧下举，五指并拢，手指上翘，身体向左转体45°。第⑥拍双肩下沉。第⑧拍左脚收回，还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍动作，但方向相反。

第三个八拍

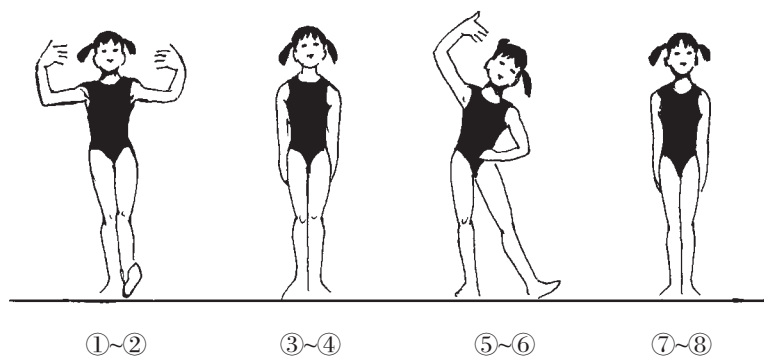


第①、③拍左脚侧出一步，同时上体前屈，右臂脸前平屈，手握拳，食指伸出向左伸，头向右转（模仿刷牙动作）。第②拍同第①拍动作，但方向相反。第④拍左脚收回还原成直立。第⑤~⑥拍两脚直立。两臂肩侧屈，两手摸肩向前绕肩一次。第⑦拍再绕肩一次。第⑧拍还原成直立。

第四个八拍同第三个八拍动作，但方向相反。

第四节动作：4×8拍

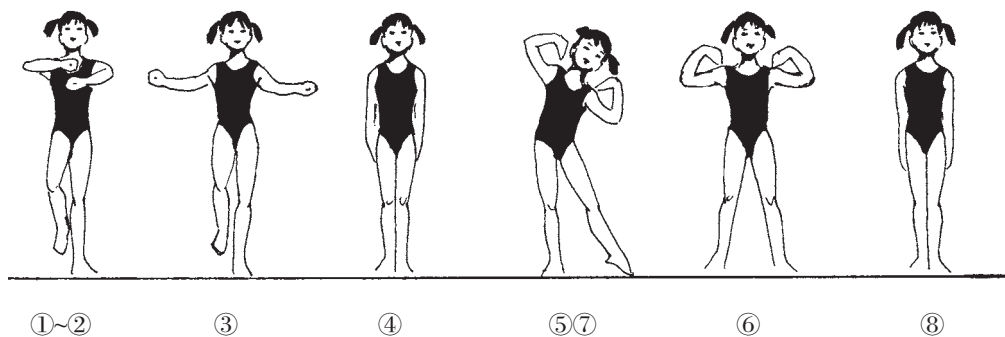
第一个八拍



第①~②拍左腿前伸脚跟着地，右腿稍屈膝，同时两臂肩侧屈，五指分开外拉扩胸一次（模仿小猫洗脸的动作）。第③~④拍左脚收回还原成直立。第⑤~⑥拍左腿侧伸脚跟着地，同时上体向左侧屈，左手叉腰，右臂肩侧屈，五指分开，掌心向前。第⑦~⑧拍左脚收回还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍动作，但方向相反。

第三个八拍

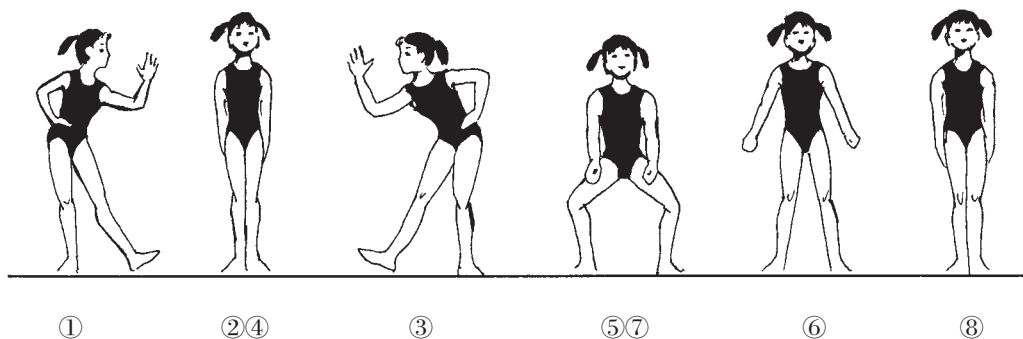


第①~②拍左脚向前迈一步成弓步，同时两臂胸前平屈，两手握拳向外交替绕环（模仿绕线的动作）。第③拍重心后移，左腿伸直，右腿稍屈膝，同时两臂体侧屈，扩胸一次。第④拍左脚收回还原成直立。第⑤拍左脚侧伸脚尖点地，同时两臂肩侧屈，手触肩峰，上体向左侧屈。第⑥拍上体摆正。第⑦拍同第⑤拍动作。第⑧拍左脚收回还原成直立。

第四个八拍同第三个八拍动作，但方向相反。

第五节动作：4×8 拍

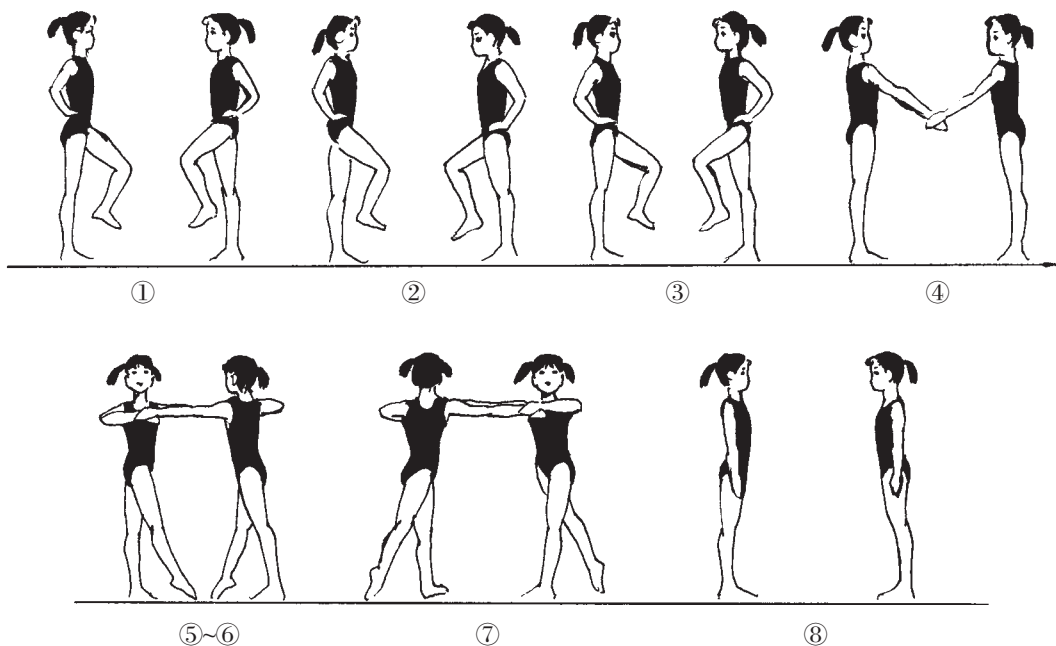
第一个八拍



第①拍左腿侧伸脚跟着地，右腿稍屈膝，同时左臂体侧屈，五指分开，掌心向前，右手叉腰，上体向左侧倾。第②拍左脚收回还原成直立。第③拍同第①拍动作，但方向相反。第④拍右脚收回还原成直立。第⑤拍左脚侧出一步，两腿稍屈膝下蹲，同时两手握拳，由屈臂向下伸直（模仿打气的动作）。第⑥拍两腿直立，同时两臂在体侧向下屈伸一次。第⑦拍同第⑤拍动作。第⑧拍左脚收回还原成直立。

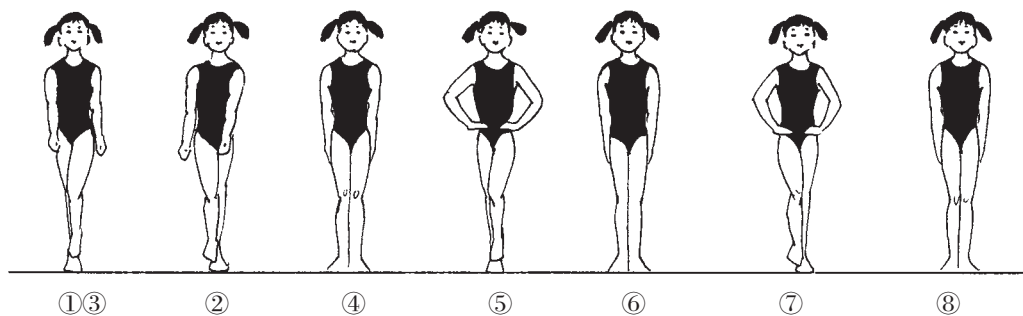
第二个八拍同第一个八拍动作，但方向相反。

第三个八拍



第①~③拍双人面对面踏走三步，同时两手叉腰。第④拍双人手拉手。第⑤~⑥拍双人右腿前伸脚尖点地，同时上体向右转体 90° ，左臂平拉，右臂胸前平屈。第⑦拍同第⑤~⑥拍动作，但方向相反。第⑧拍还原成面对面站立。

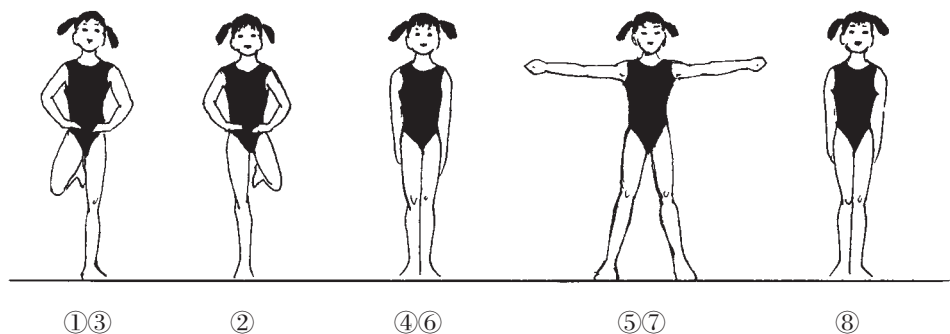
第四个八拍



第①~③拍双人面向前转体走三步，分别回到自己的位置上，同时两臂前后自然摆动。第④拍还原成直立。第⑤拍左腿屈膝抬起，同时两手叉腰。第⑥拍左腿还原。第⑦拍同第⑤拍动作，但方向相反。第⑧拍还原成直立。

第六节动作：4×8拍

第一个八拍

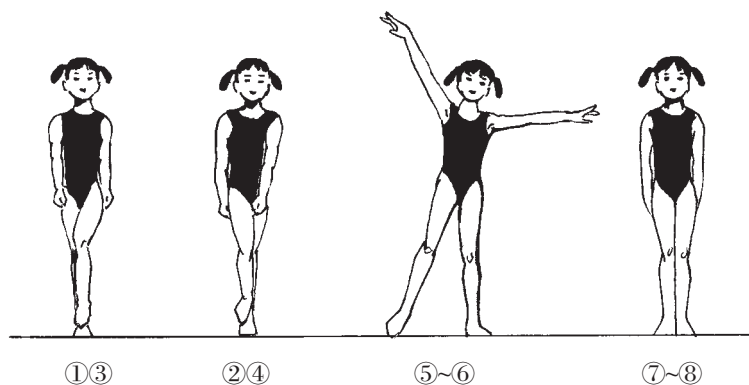


第①~④拍左右两人面对面，交叉换位后踢腿跑四步还原，同时两手叉腰。第⑤拍并腿跳起，成分腿落地，同时两手握拳，两臂侧平举。第⑥拍跳成还原直立。第⑦拍同第⑤拍动作。第⑧拍同第⑥拍动作。

第二、三、四个八拍同第一个八拍动作。

第七节动作：4×8拍

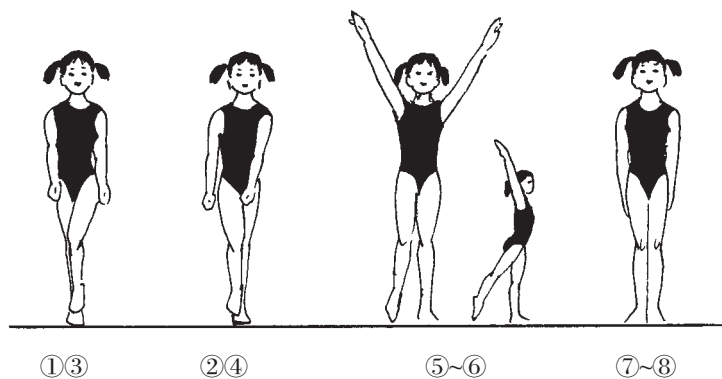
第一个八拍



第①~④拍左脚开始原地踏四步，同时两臂前后自然摆动。第⑤~⑥拍左脚侧出一步，重心左移，右脚尖点地，同时两臂侧摆至左臂侧平举，右臂侧上举稍提腕（模仿海鸥）。第⑦~⑧拍左脚收回，还原成直立。

第二个八拍动作同第一个八拍动作，但方向相反。

第三个八拍

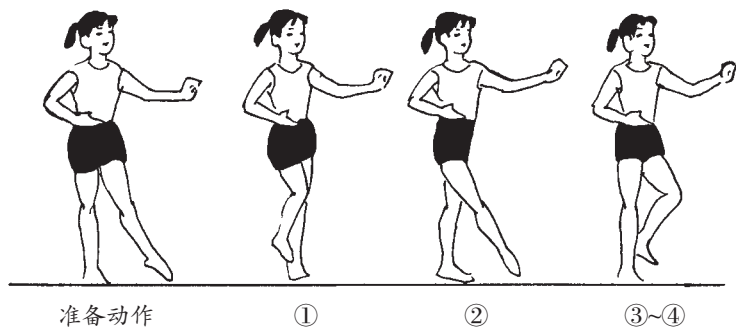


第①~④拍同第一个八拍第①~④拍动作。第⑤~⑥拍左脚向前迈一步，重心前移，右脚尖点地，同时两臂向前摆至侧上举，五指并拢稍提腕。第⑦~⑧拍左脚收回，还原成直立。

第四个八拍动作同第三个八拍动作，但方向相反。

附录2 蒙古舞动作组合

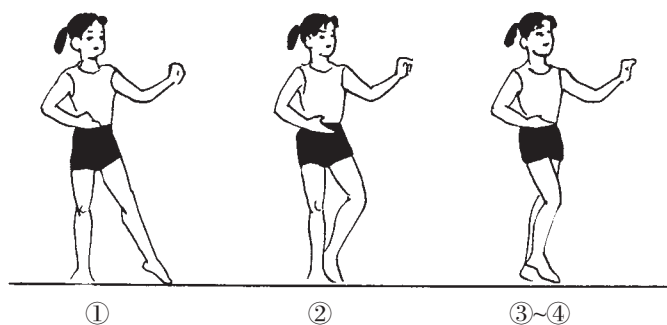
一、走马步



准备动作：右手叉腰，左手勒马。左腿挺膝，前脚掌立起，右腿经提膝、绷脚，向正前方迈出。第①拍右脚前迈落地后，左脚尖拖地跟回，成右单腿重心，同时屈膝，身体重心下沉。第②拍右腿挺膝，前脚掌立起，身体重心上提，左腿经提膝、绷脚，向正前方迈出。第③~④拍左脚前迈落地后，右脚尖拖地跟回，成左单脚重心，同时屈膝，身体重心上下起伏。

二、原地交替滚动步

准备动作：双腿并拢，右手叉腰，左手勒马。第①拍右腿支撑，左腿屈膝抬脚跟，脚掌着地。第②拍左腿支撑，右腿屈膝抬脚跟，脚掌着地。第③拍同第①拍动作。第④拍在第③拍姿态上停一拍。



三、耸肩

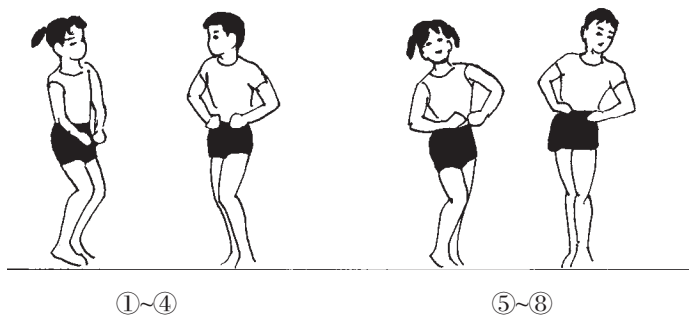
双肩同向上下提沉，重拍向下。

四、笑肩

连续三个耸肩。

五、组合

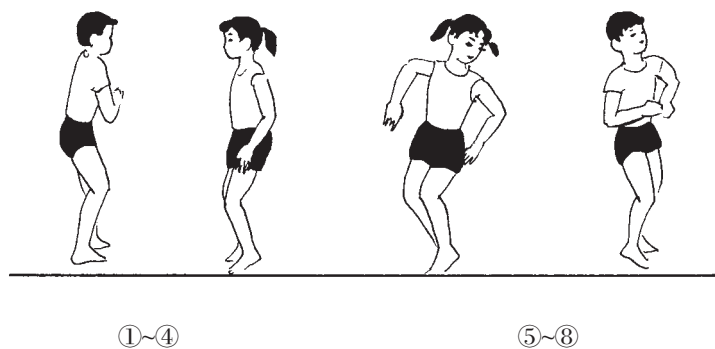
第一个八拍



第①~④拍做两个行进间走马步动作。第⑤~⑧拍做一组原地交替滚动步（左、右、左、停）。

第二个八拍动作同第一个八拍，但脚下动作方向相反。

第三个八拍



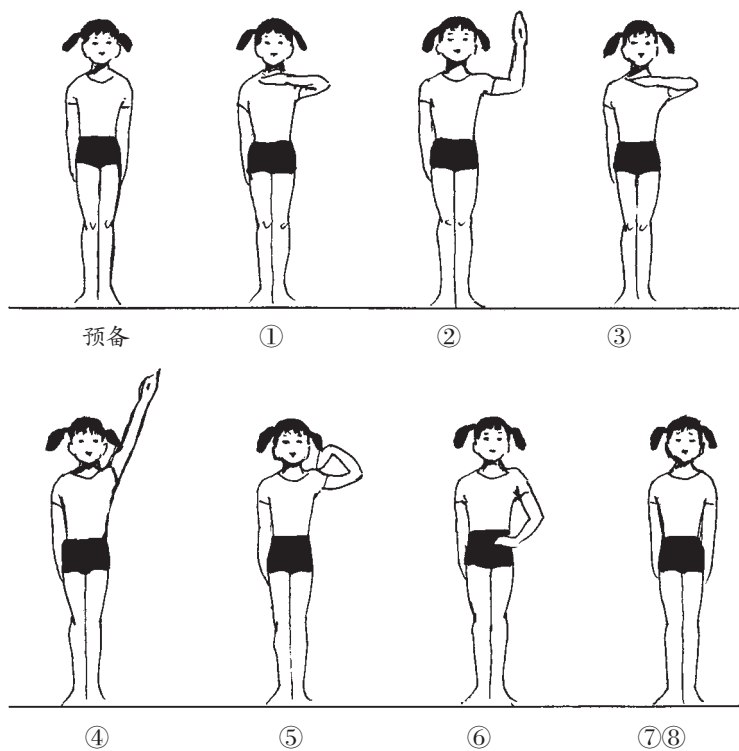
第①~④拍两人一组，蹦跳步后双屈膝、重拍向下，起伏两次，两人对视，头向外倾，同时做两个耸肩。第⑤~⑧拍两人一组，双屈膝、重拍向下，起伏三次，两人正视前方，头向外倾，同时做三个笑肩。

第四个八拍动作同第三个八拍，但分别与外组同学对视、交流，方向相反。

附录3 徒手操

第一节 伸展运动

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。



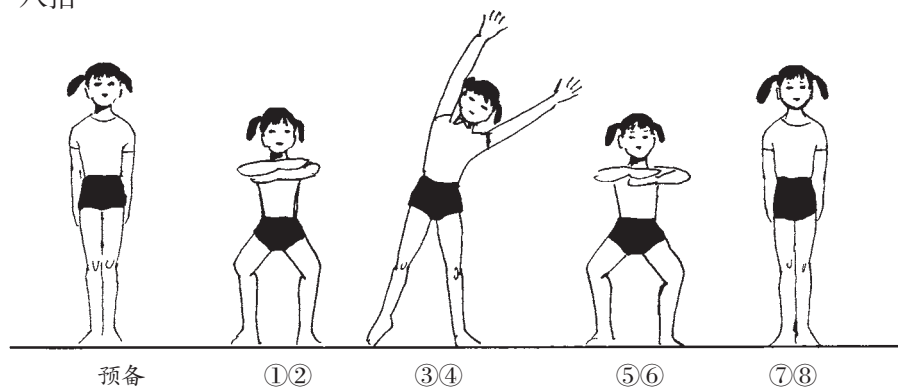
5
年
级

附录
3

徒手
操

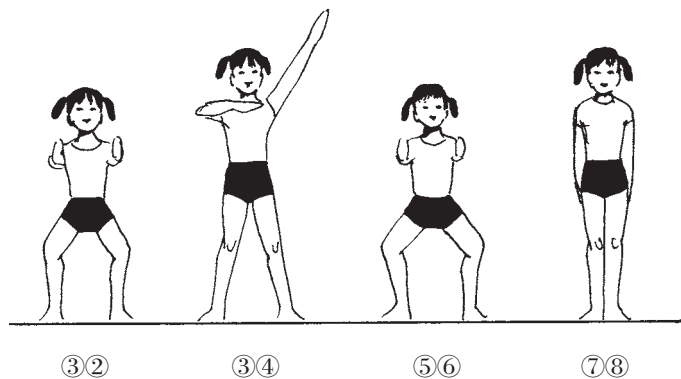


第二节 下蹲运动
第一八拍



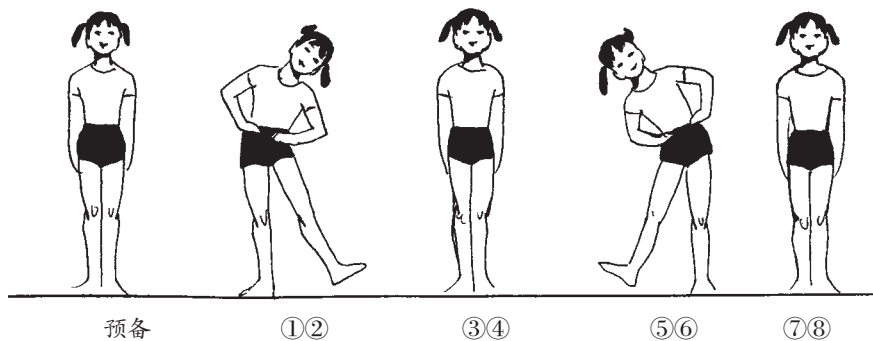
第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



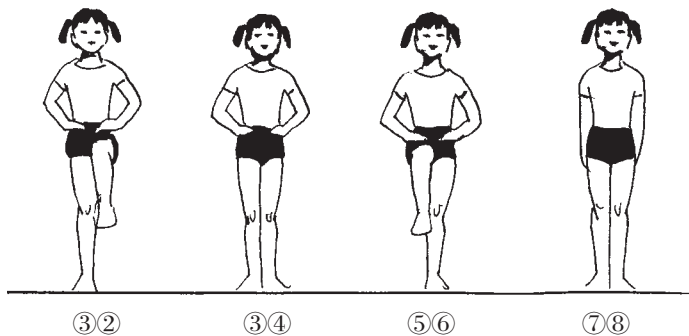
第四八拍同第三八拍，方向相反。

第三节 下肢运动
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

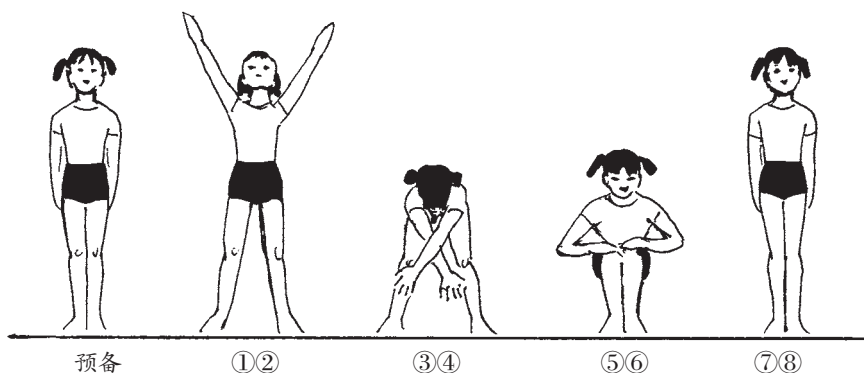
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

第四节 全身运动

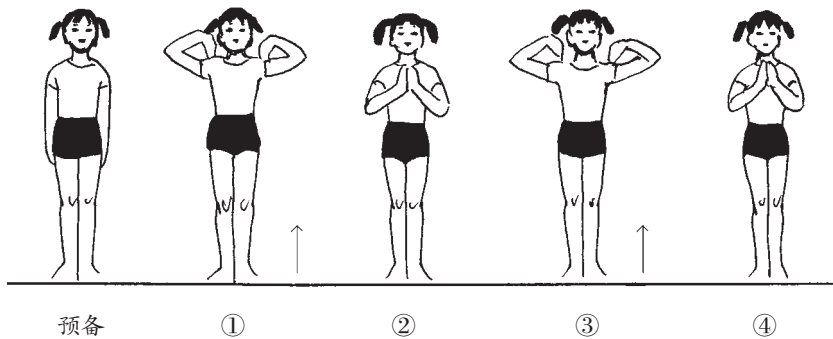
第一八拍

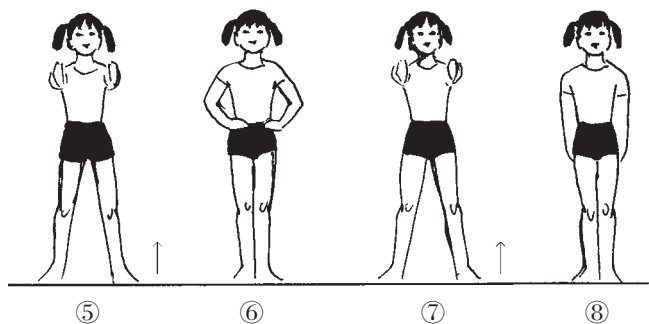


第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第五节 跳跃运动

第一八拍

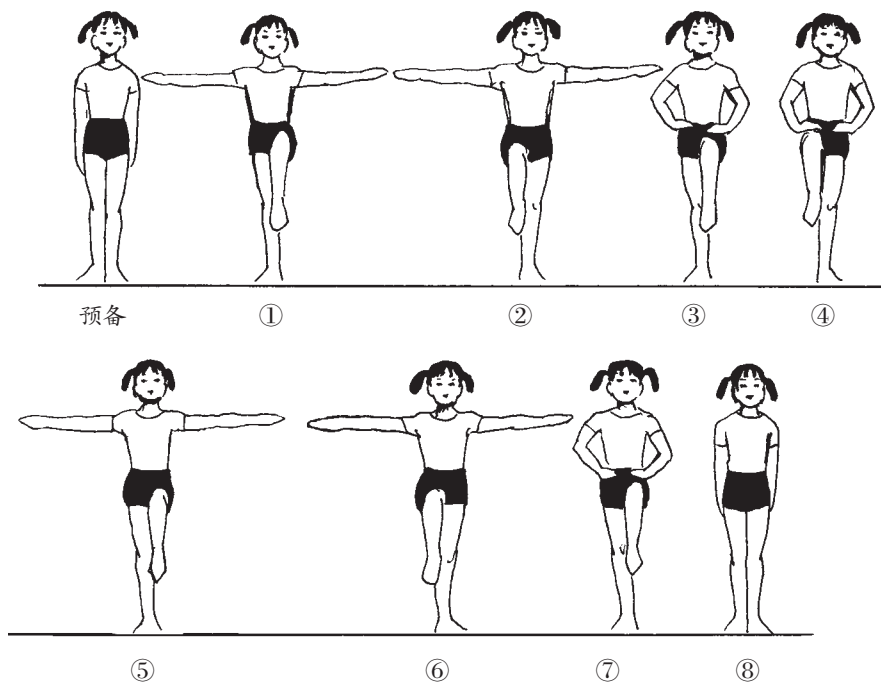




第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

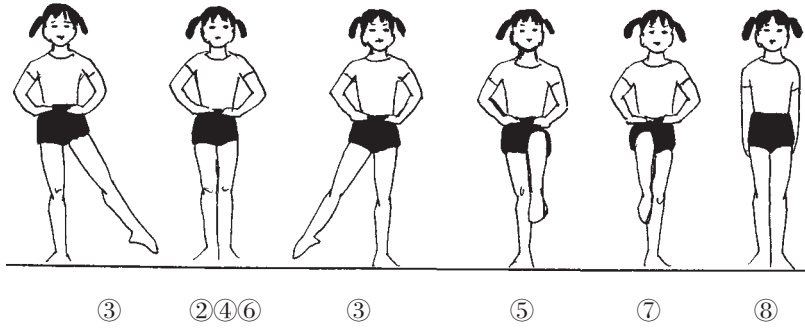
第六节 整理运动

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍

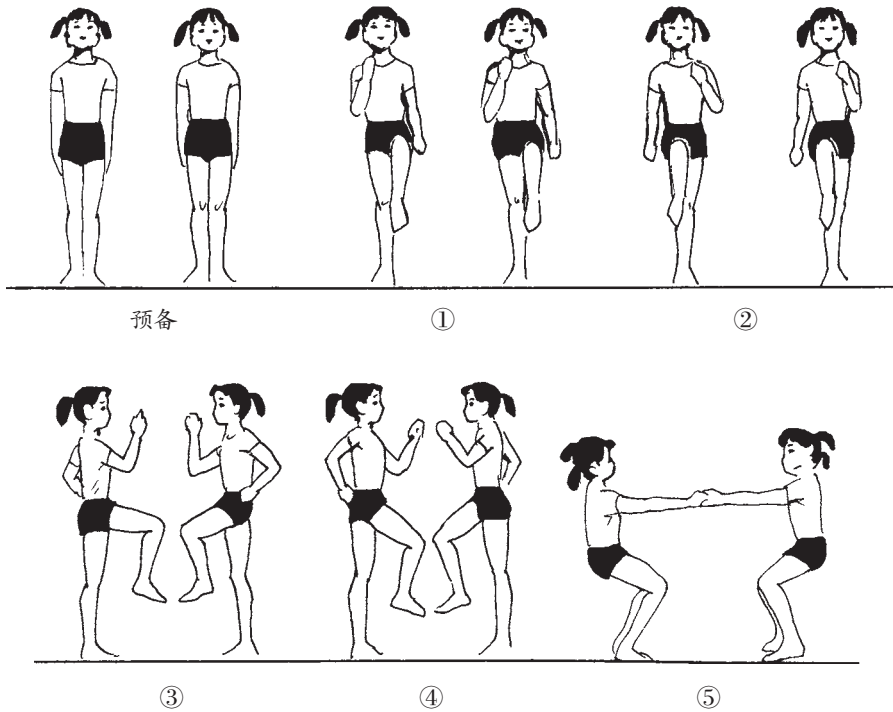


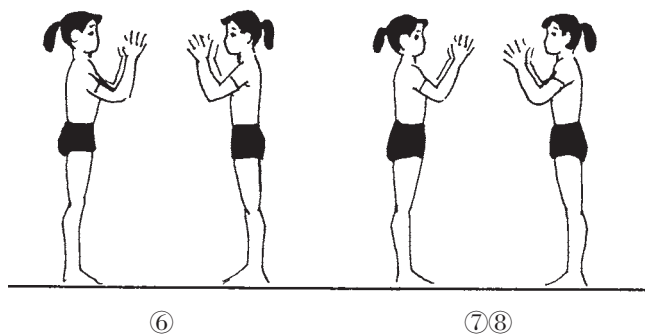
第四八拍同第三八拍，方向相反。

双人操

第一节 上肢运动

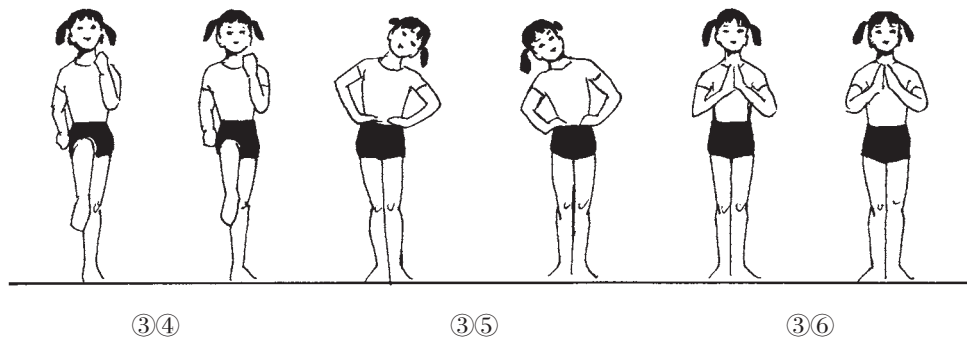
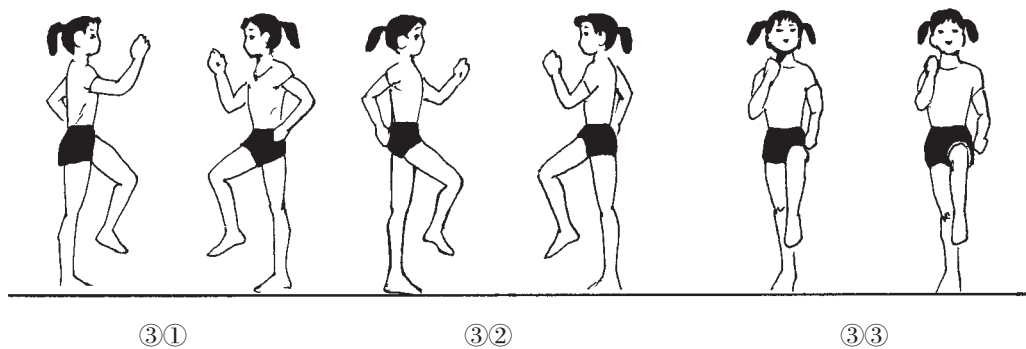
第一八拍



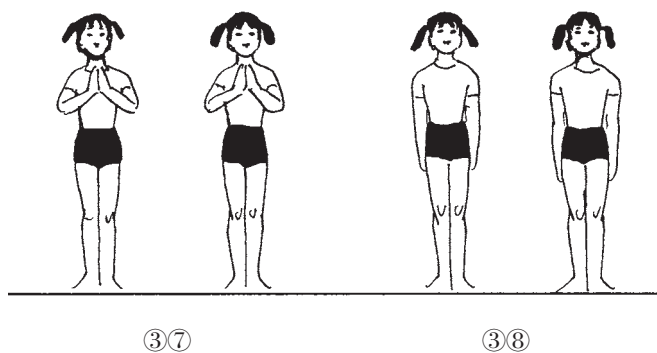


第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



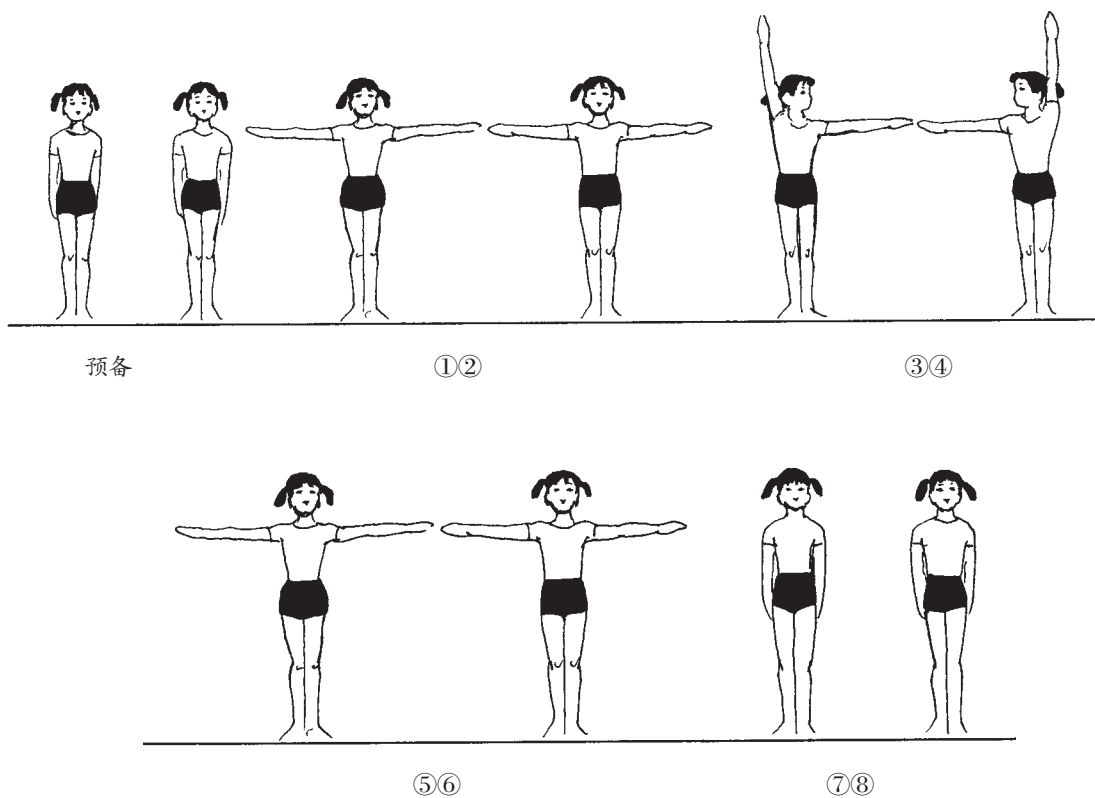
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

第二节 伸展运动

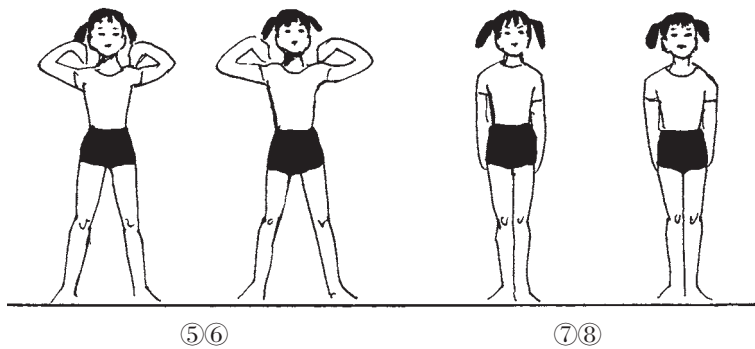
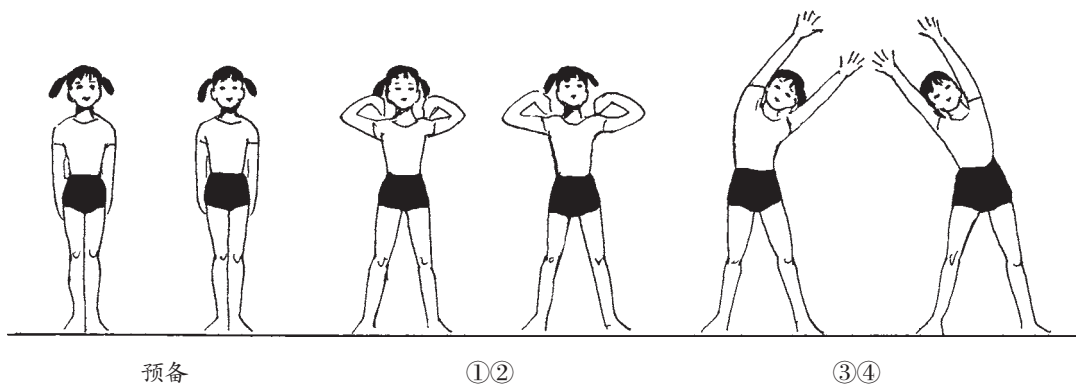
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

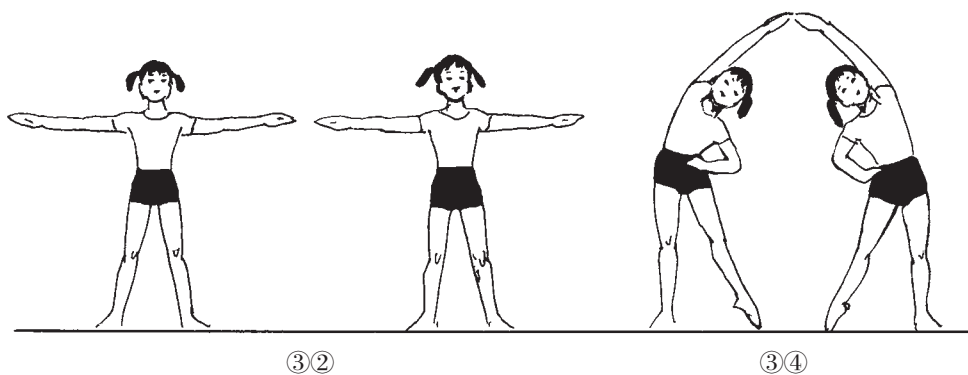


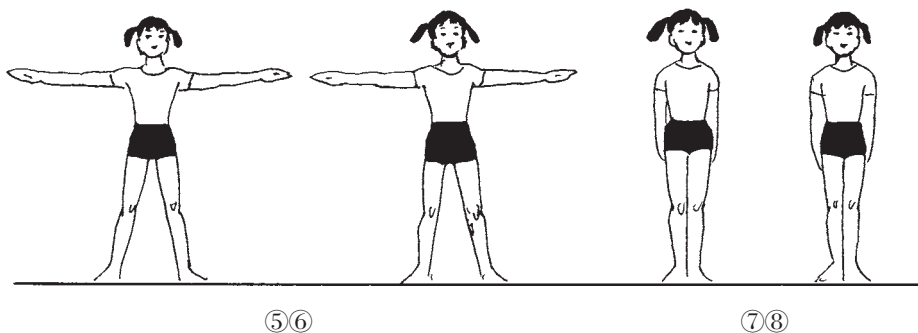
第三节 体侧运动
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

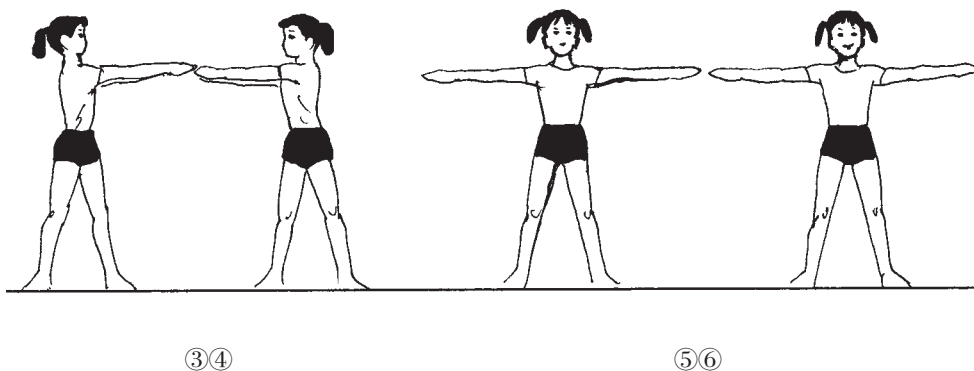
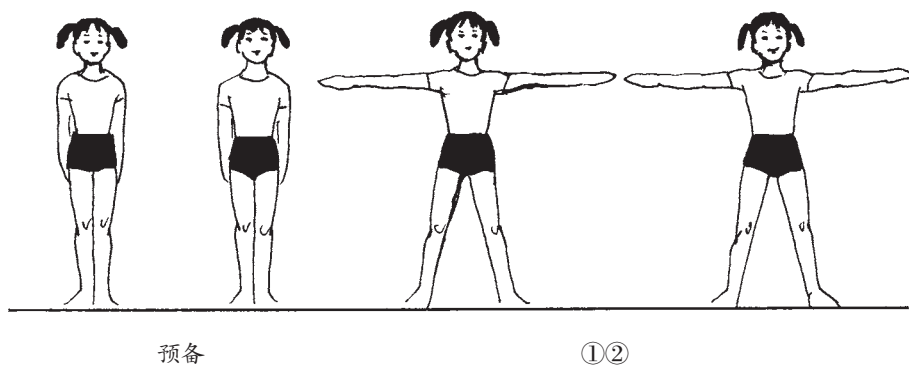
第三八拍

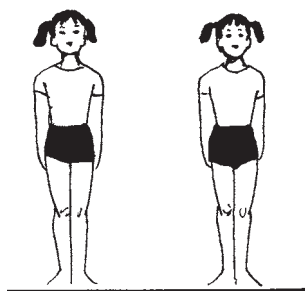




第四八拍同第三八拍，方向相反。

第四节 体转运动
第一八拍

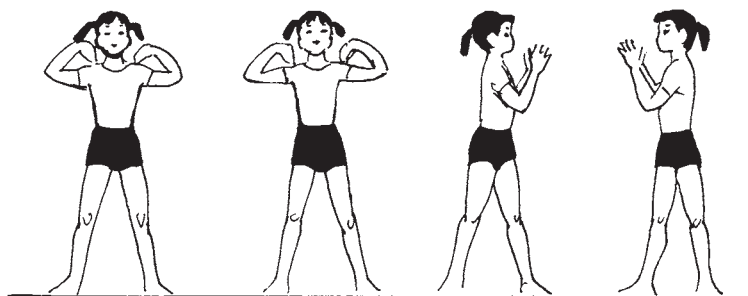




⑦⑧

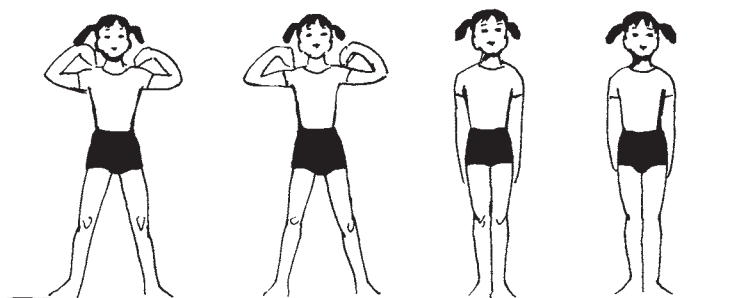
第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



③②

③④



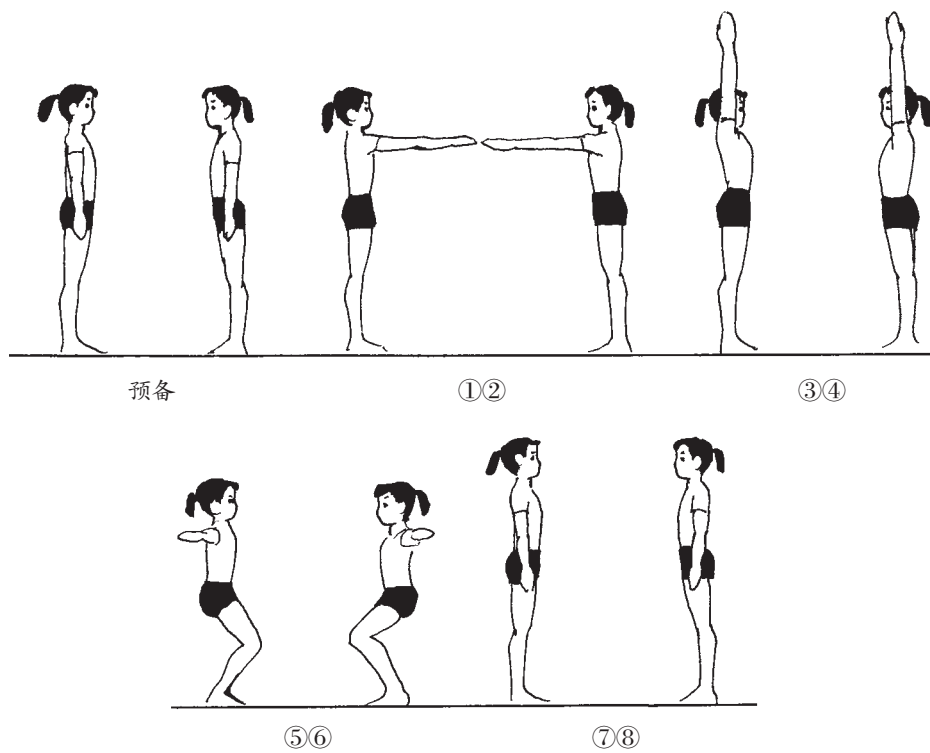
⑤⑥

⑦⑧

第四八拍同第三八拍，方向相反。

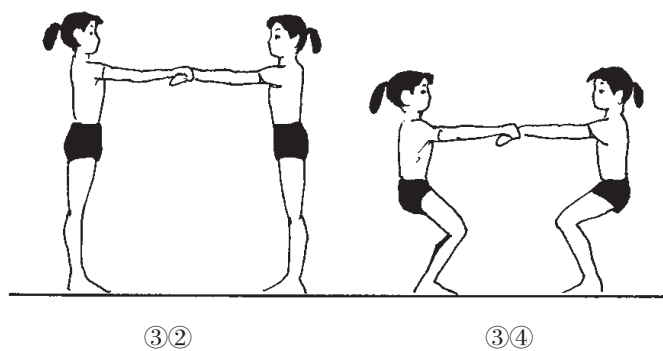
第五节 全身运动

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

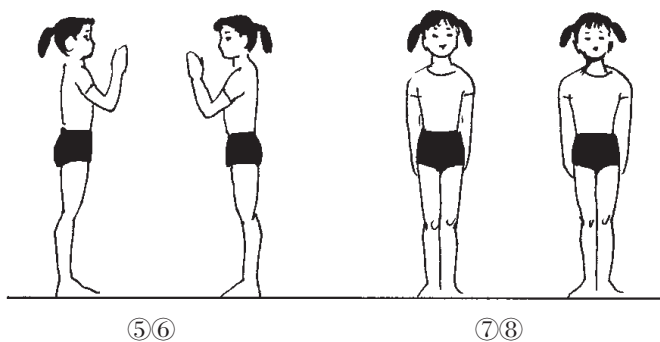
第三八拍



5
年
级

附录
3

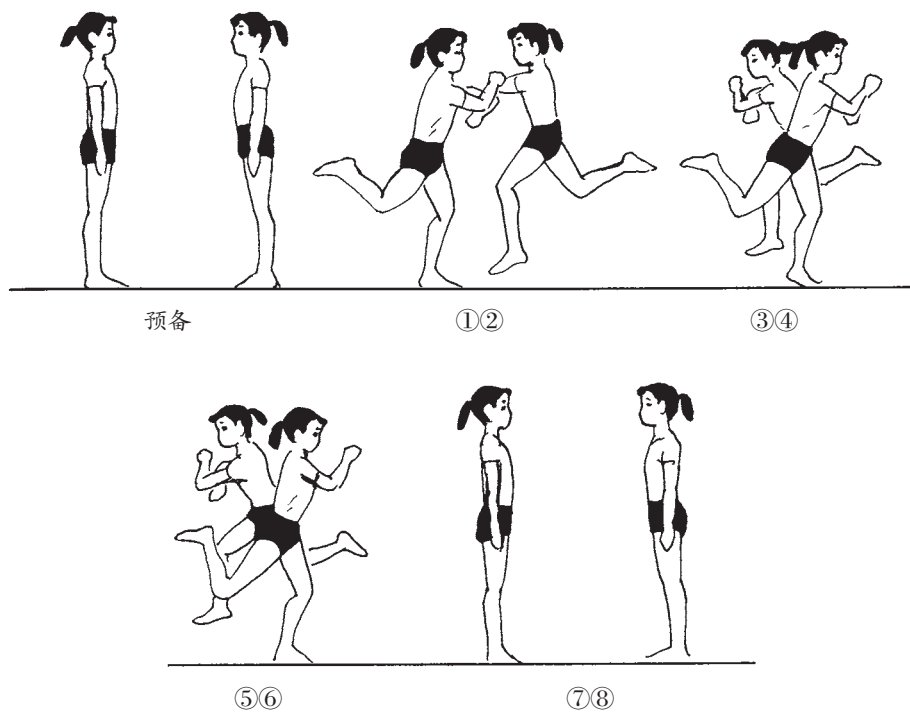
双人操



第四八拍同第三八拍，方向相反。

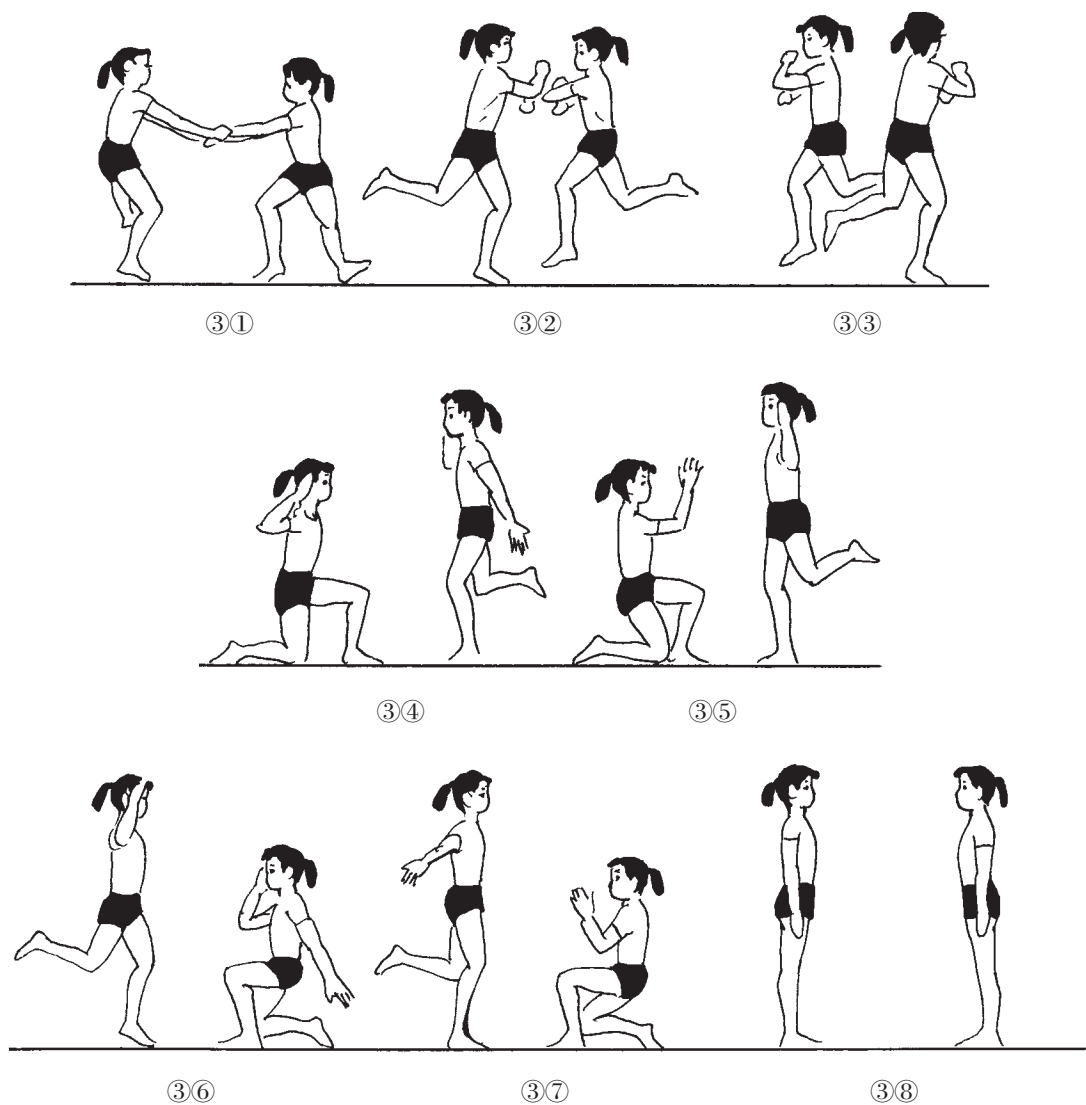
第六节 跳跃运动

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



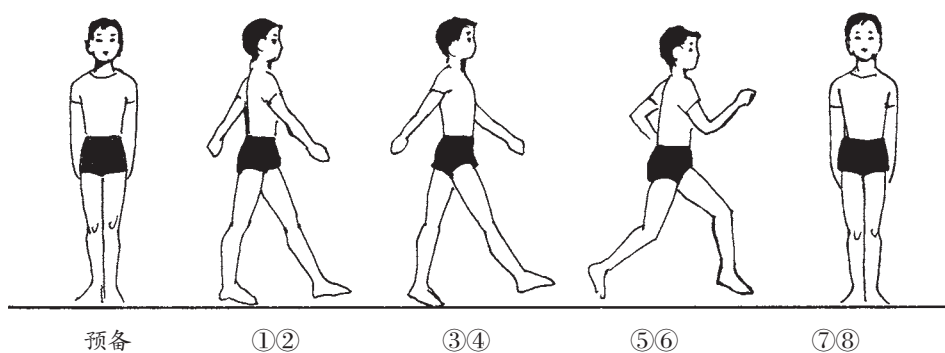
第四八拍同第三八拍，方向相反。



模仿操

第一节 跑步

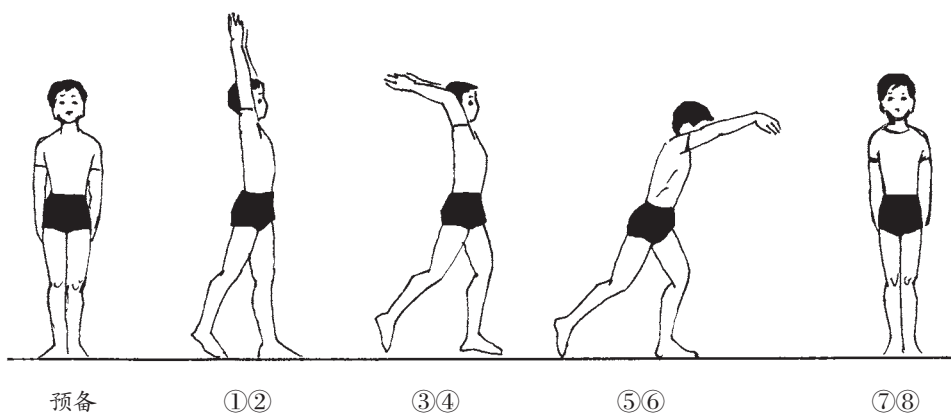
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

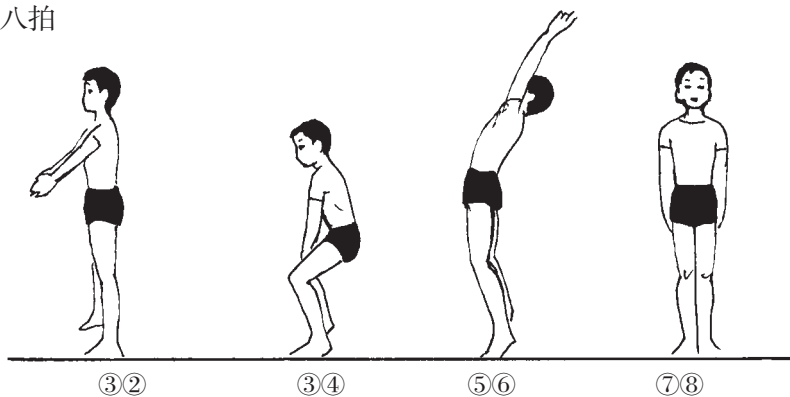
第二节 投实心球

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

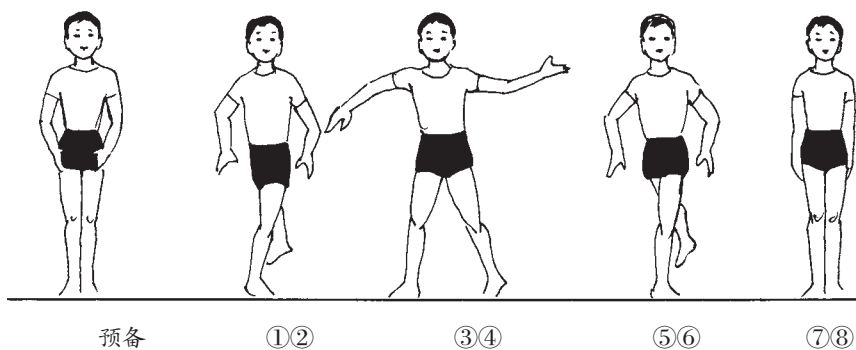
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

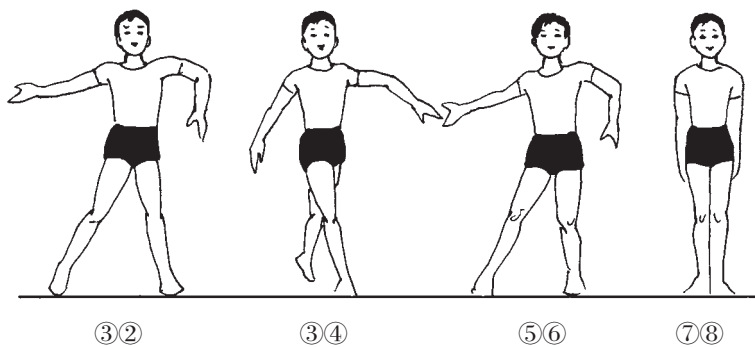
第三节 体育舞蹈

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

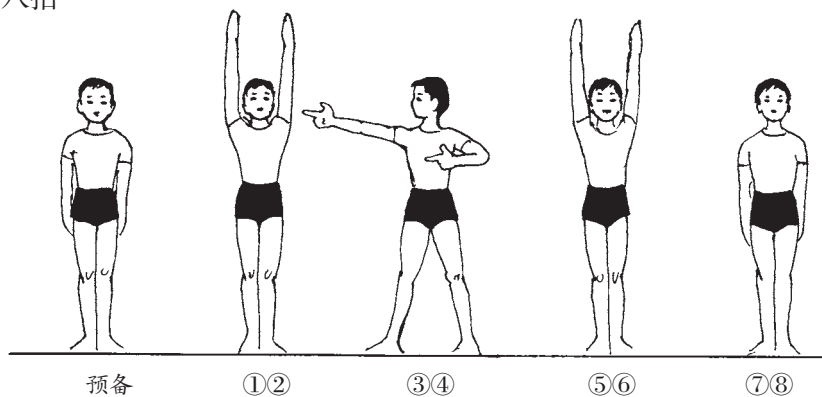
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

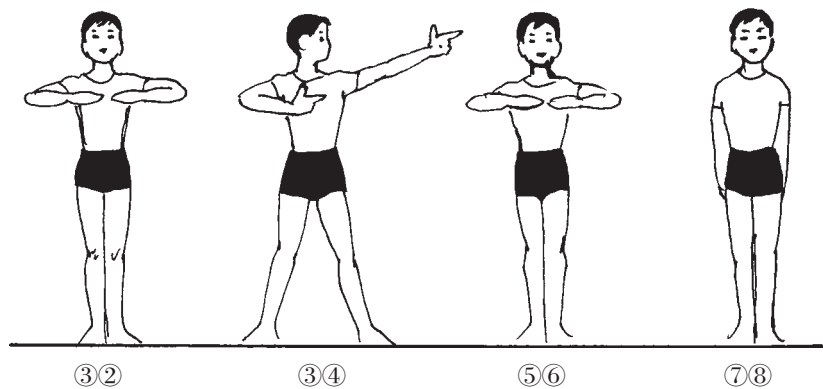


第四节 射击
第一八拍



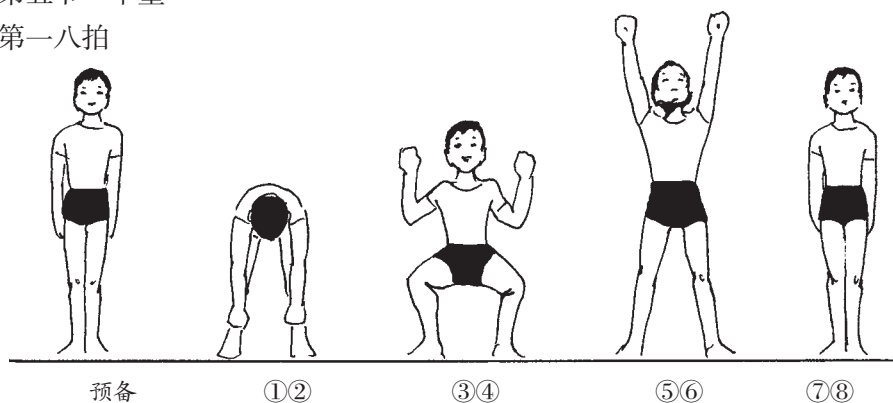
第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



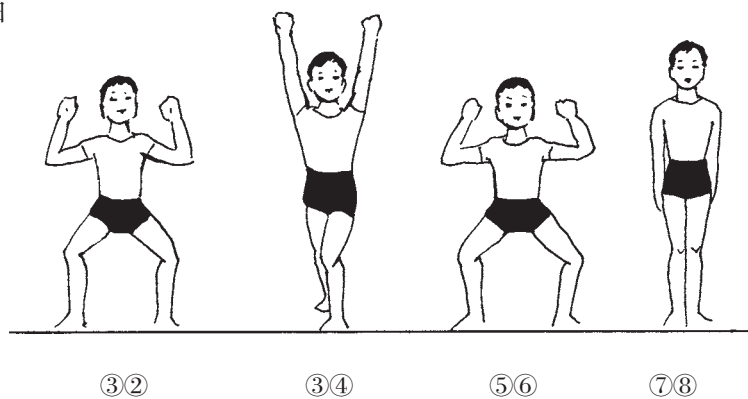
第四八拍同第三八拍，方向相反。

第五节 举重
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

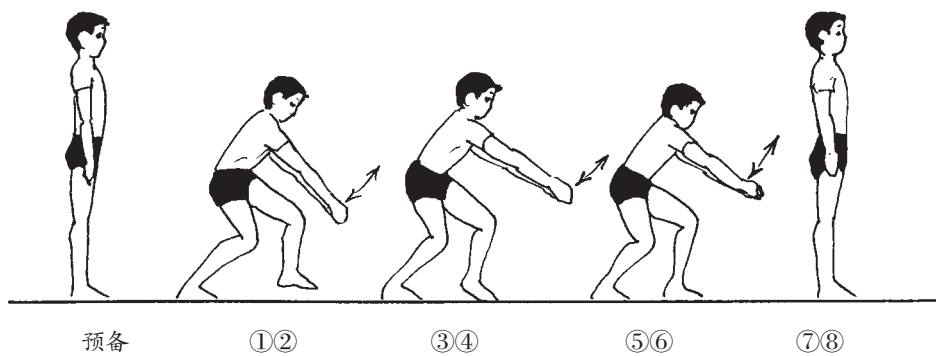
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

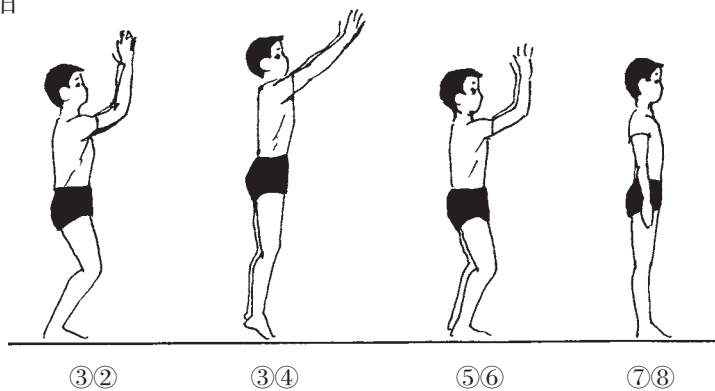
第六节 排球

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

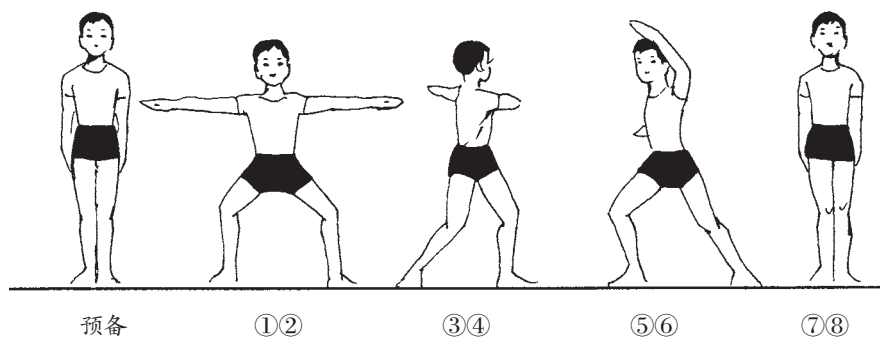
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

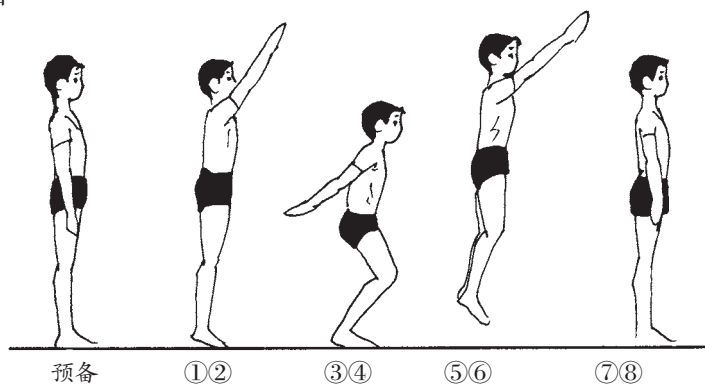


第七节 乒乓球
第一八拍



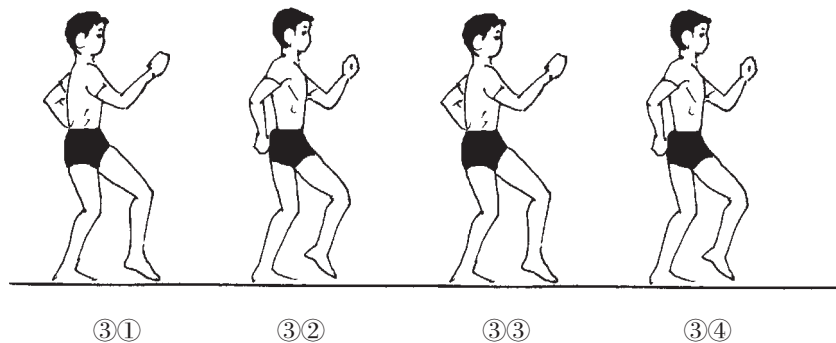
第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第八节 立定跳远
第一八拍

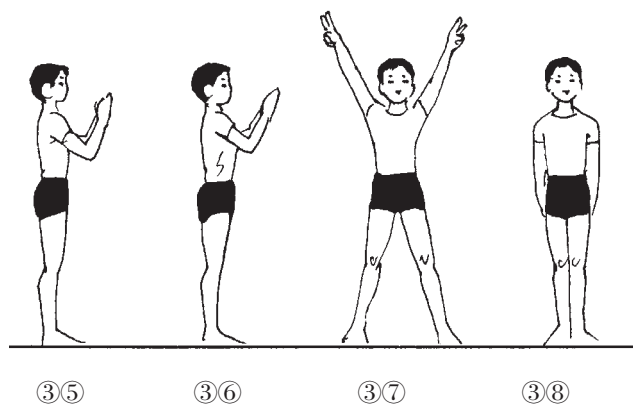


第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



第三八拍

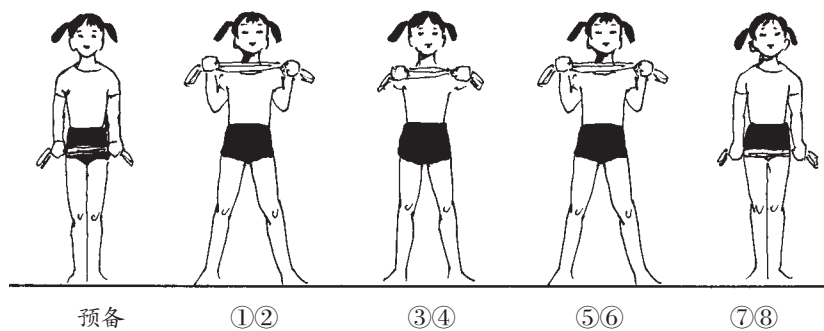


第四八拍同第三八拍，方向相反。③①~③④原地踏步，③⑤~③⑥拍手两次，③⑦跳开立两臂侧上举，③⑧还原成预备姿势。

绳 操

第一节 伸展运动

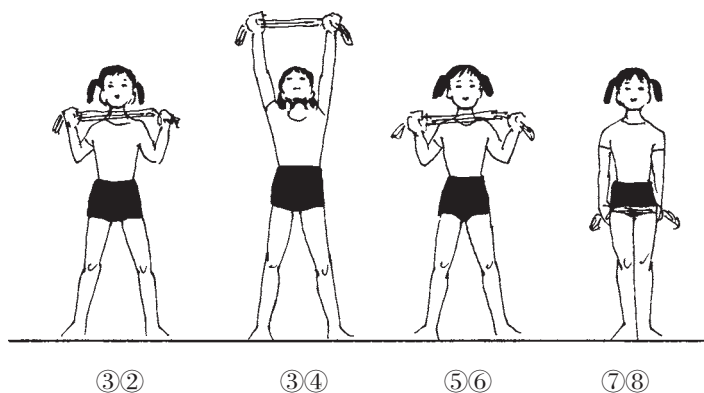
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。



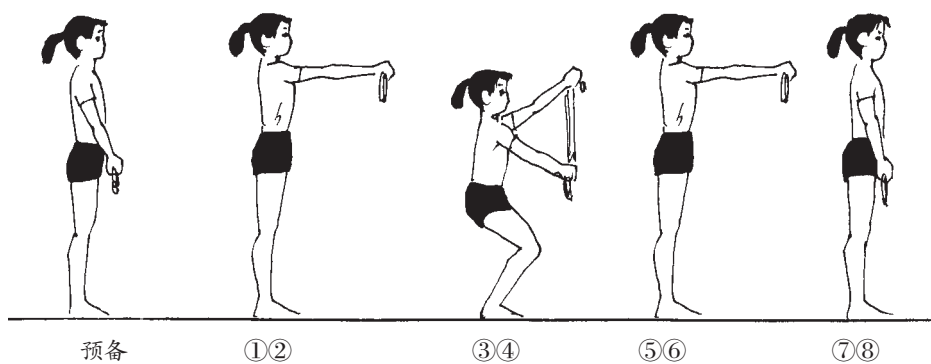
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

第二节 下蹲运动

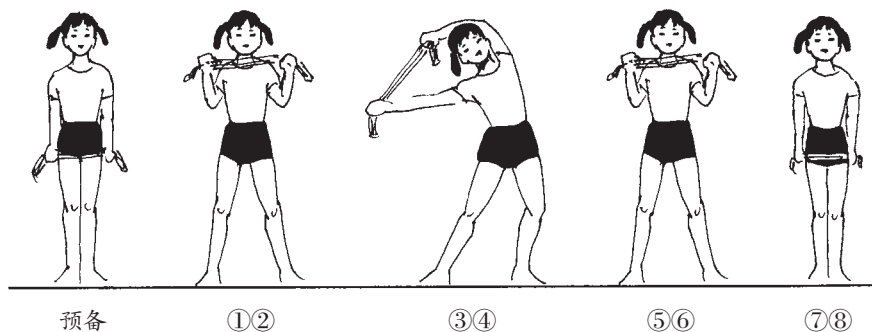
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第三节 体侧运动

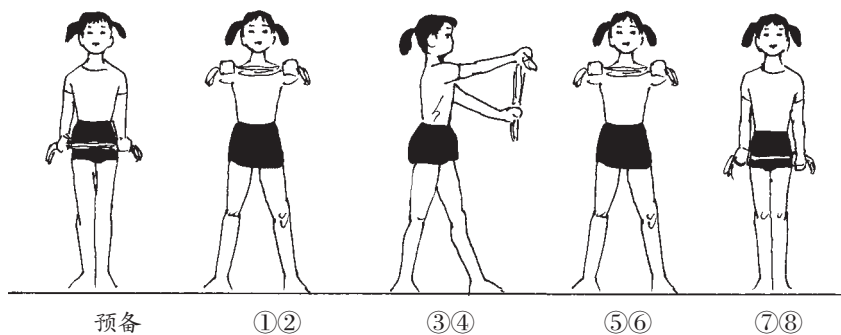
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第四节 体转运动

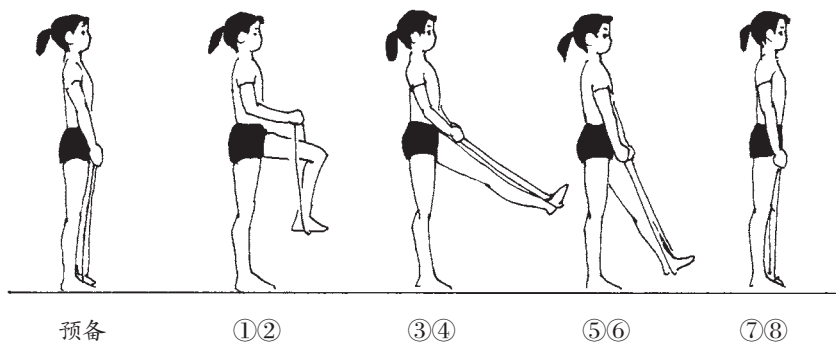
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

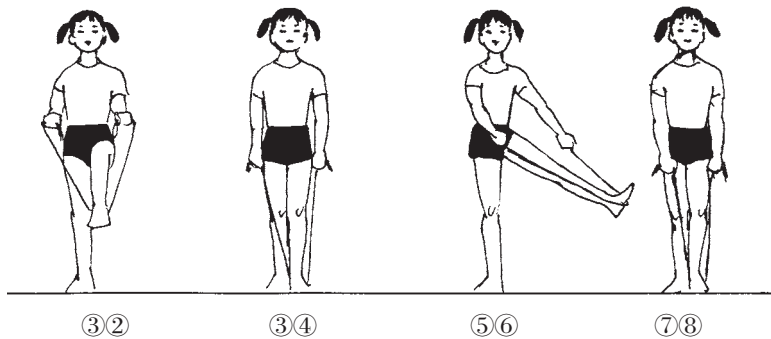
第五节 踢腿运动

第一八拍



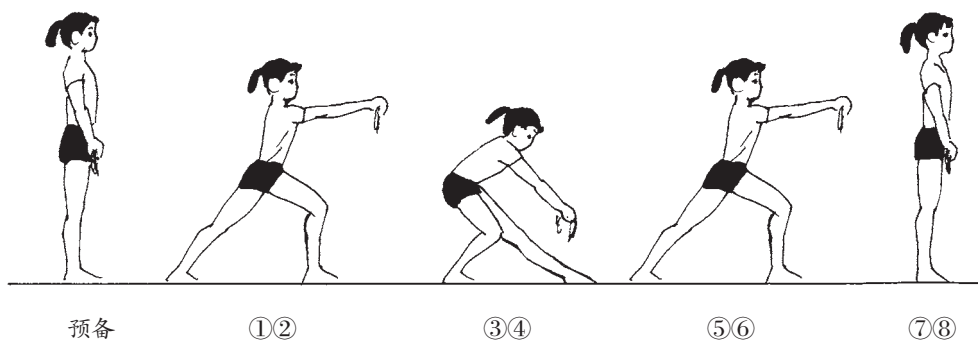
第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



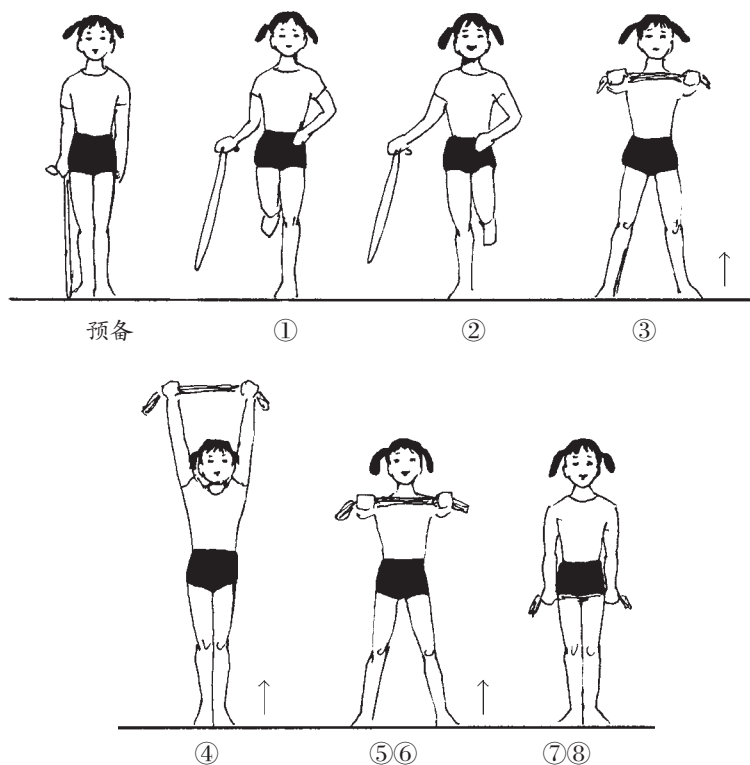
第四八拍同第三八拍，方向相反。

第六节 全身运动
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第七节 跳跃运动
第一八拍

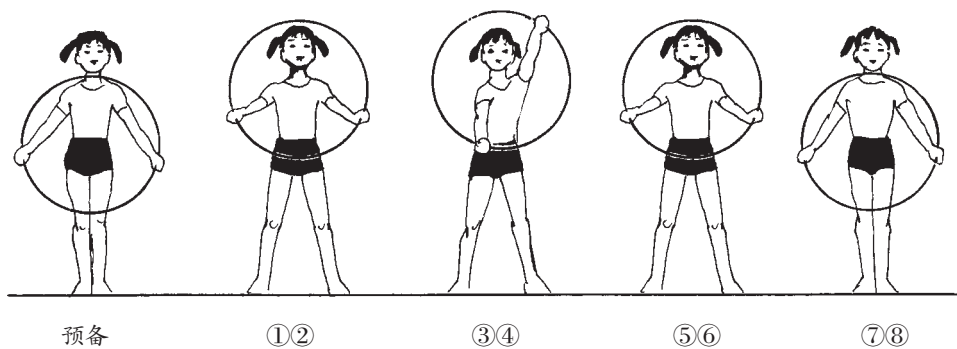


第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

圈操

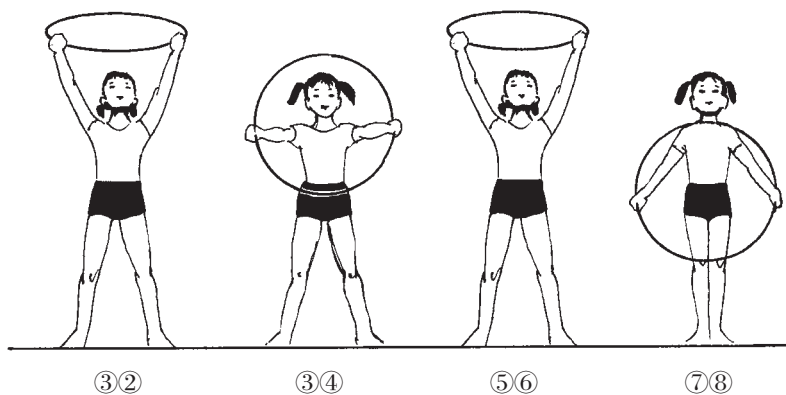
第一节 伸展运动

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍

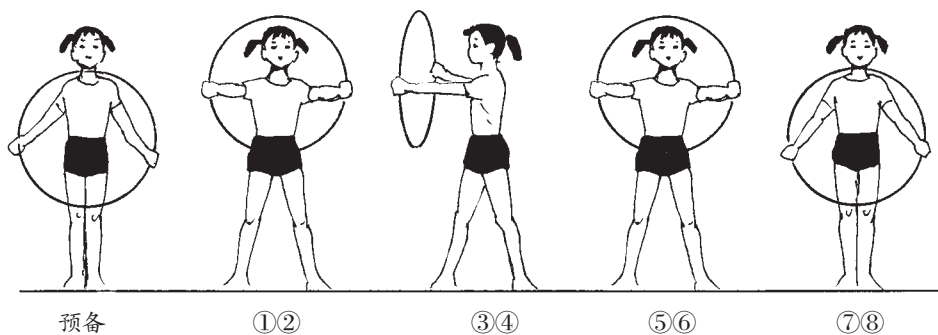


第四八拍同第三八拍，方向相反。



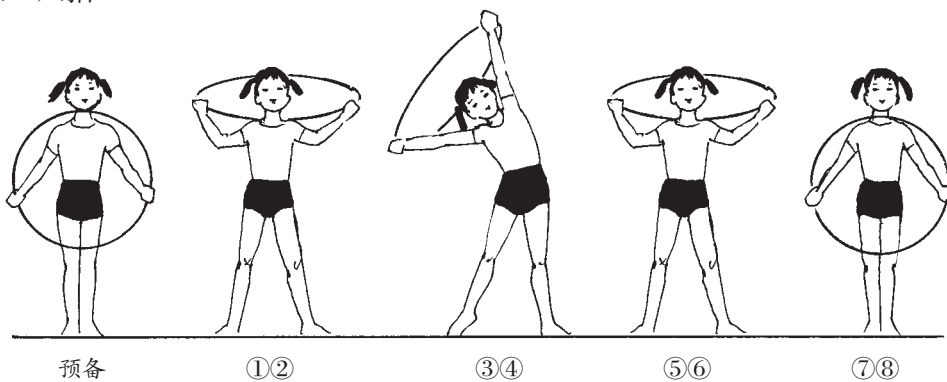


第二节 体转运动
第一八拍



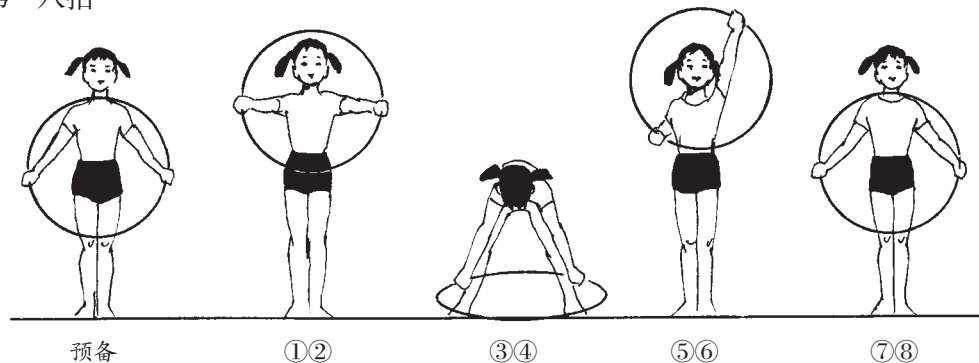
第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第三节 体侧运动
第一八拍



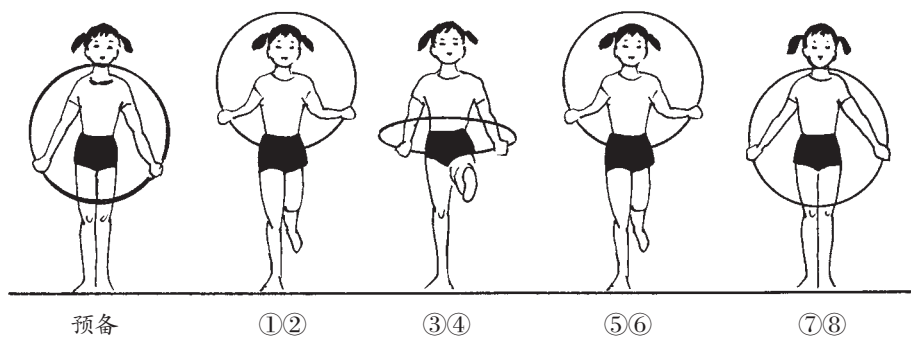
第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第四节 腹背运动
第一八拍



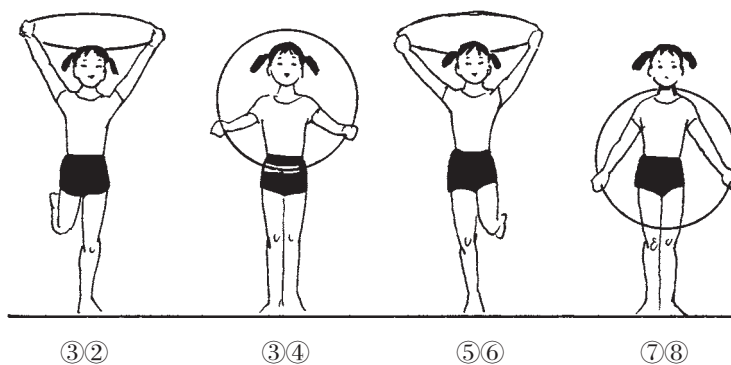
第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第五节 跳腿运动
第一八拍



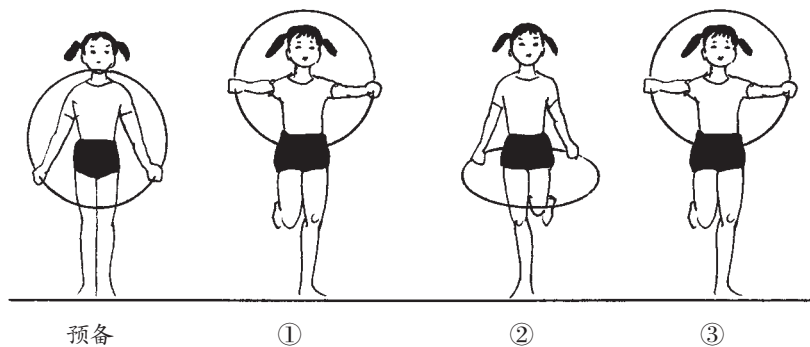
第二八拍同第一八拍，方向相反。

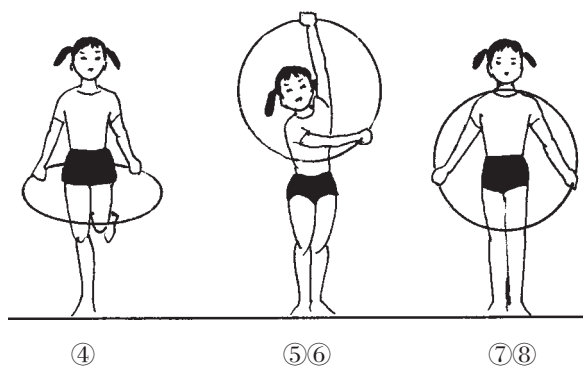
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

第六节 跳跃运动
第一八拍



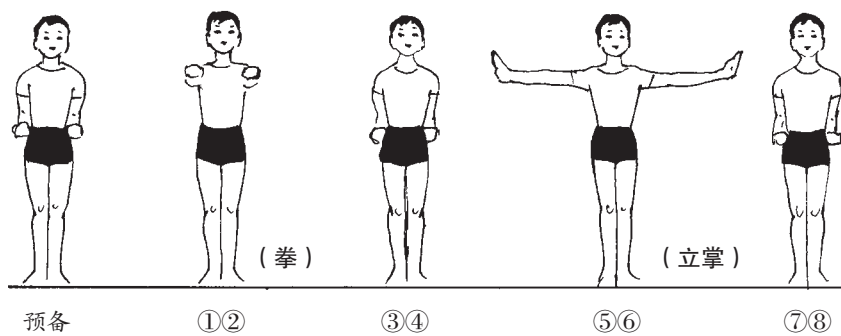


第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

武术操

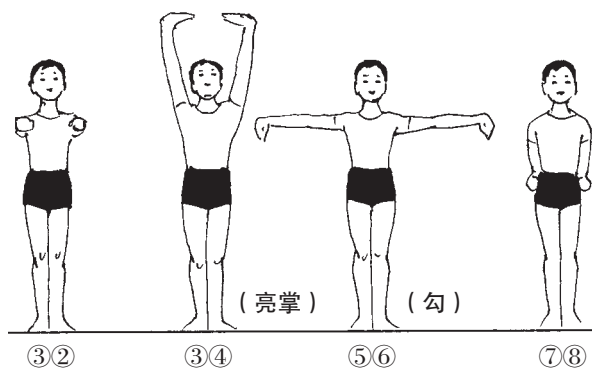
第一节 手型变换

第一八拍



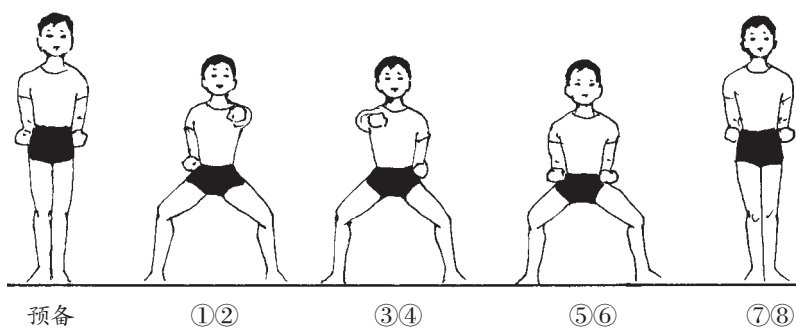
第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



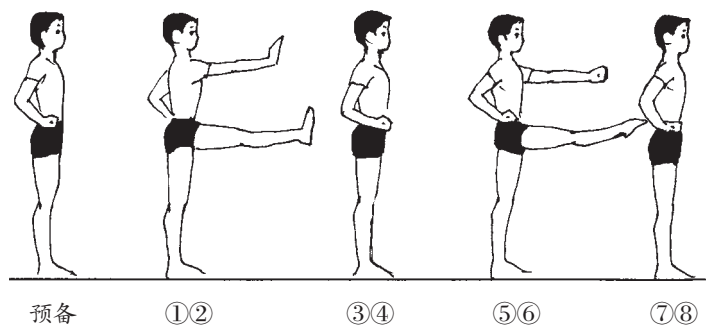
第四八拍同第三八拍，方向相反。

第二节 马步冲拳 第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

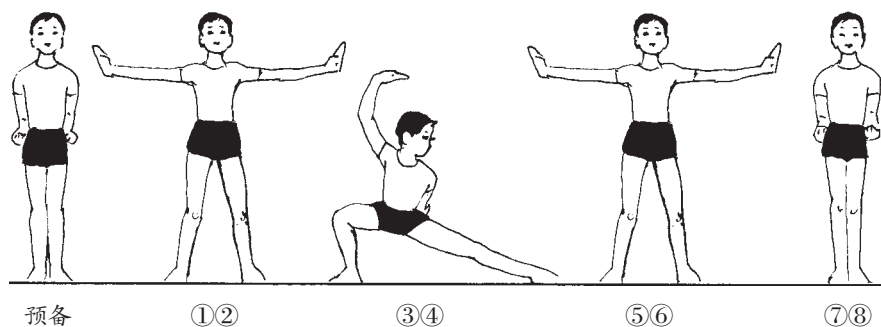
第三节 蹬踢推掌 第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

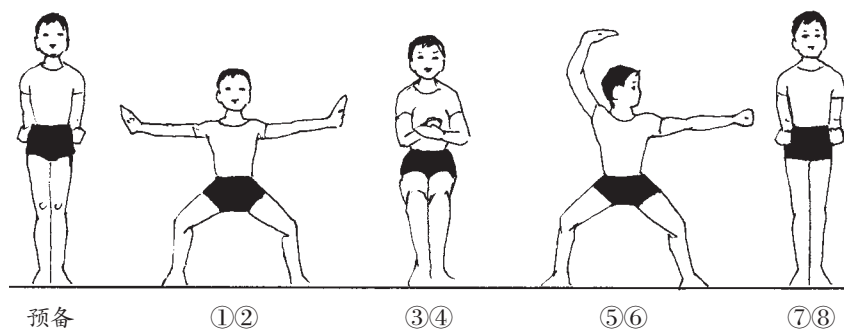


第四节 仆步亮掌
第一八拍



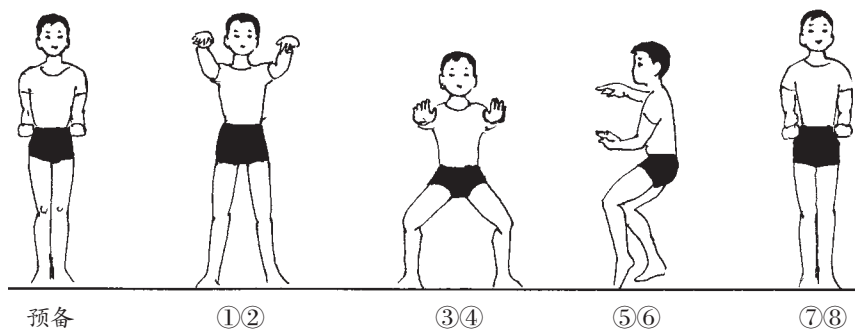
第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第五节 砸拳亮掌
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第六节 太极
第一八拍

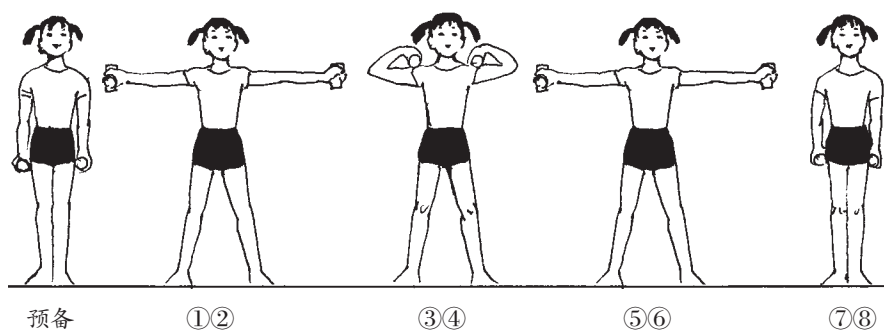


第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

易拉罐操

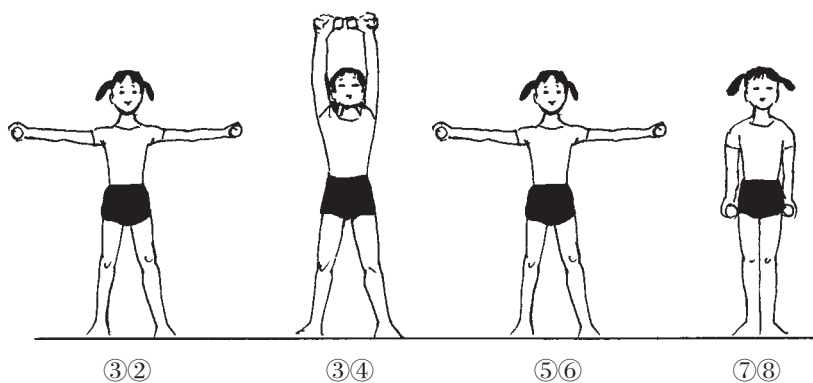
第一节 伸展运动

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。



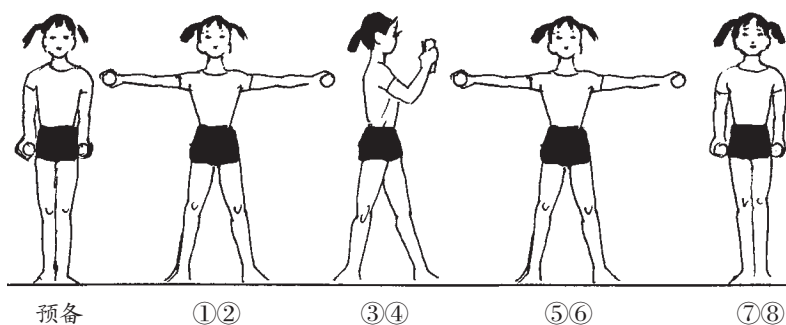
5
年
级

附录3

易拉罐操

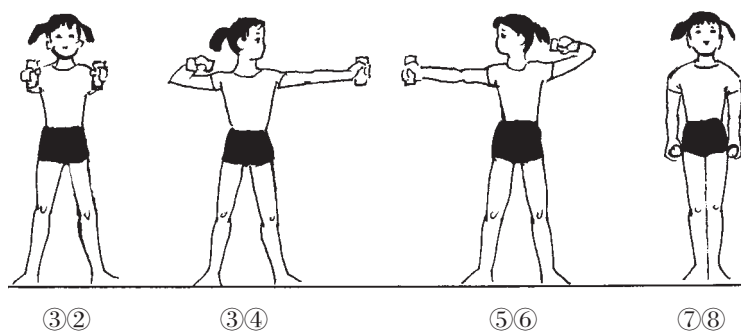


第二节 扩胸运动
第一八拍



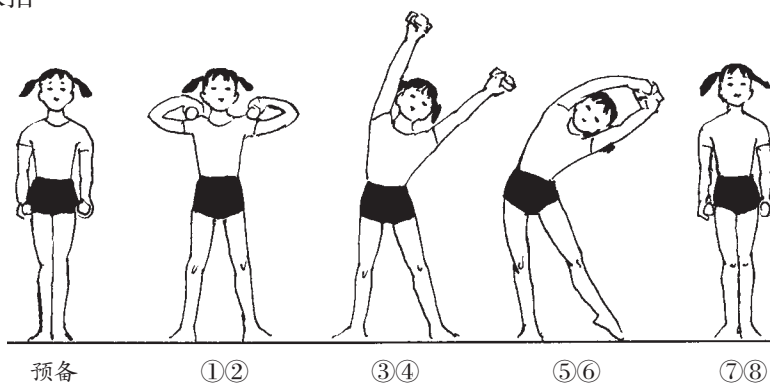
第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



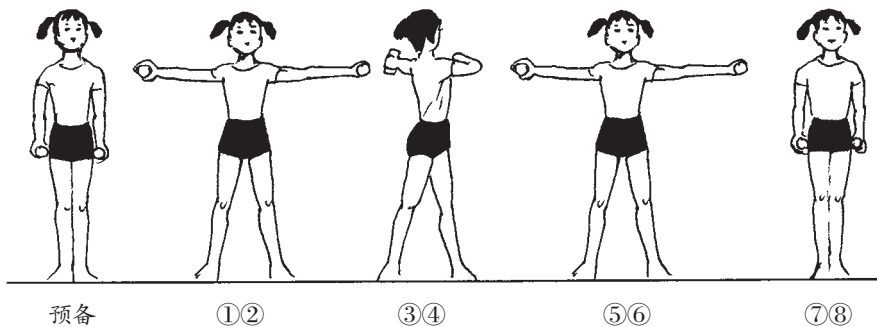
第四八拍同第三八拍，方向相反。

第三节 体侧运动
第一八拍



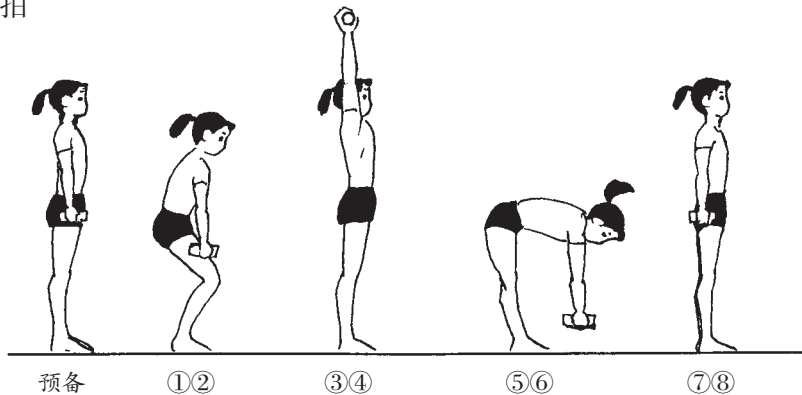
第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第四节 体转运动
第一八拍



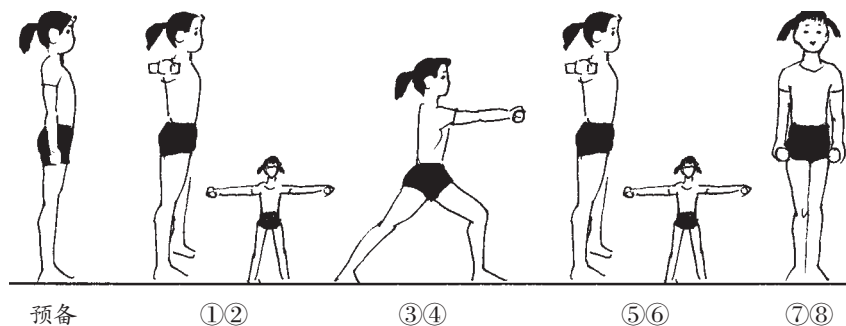
第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第五节 背腹运动
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

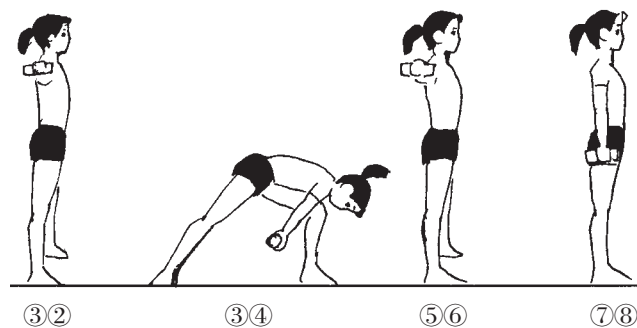
第六节 全身运动
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。



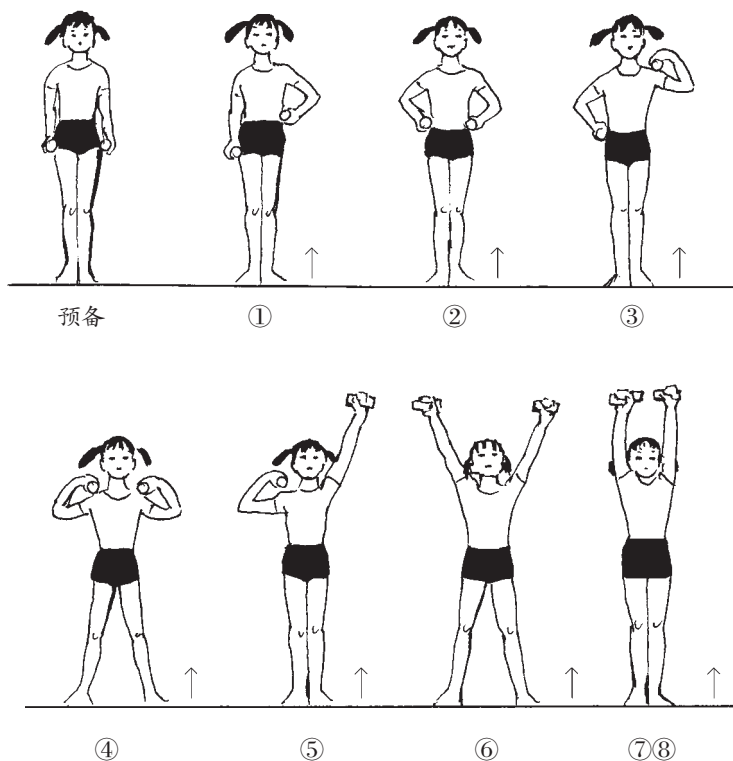
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

第七节 跳跃运动

第一八拍

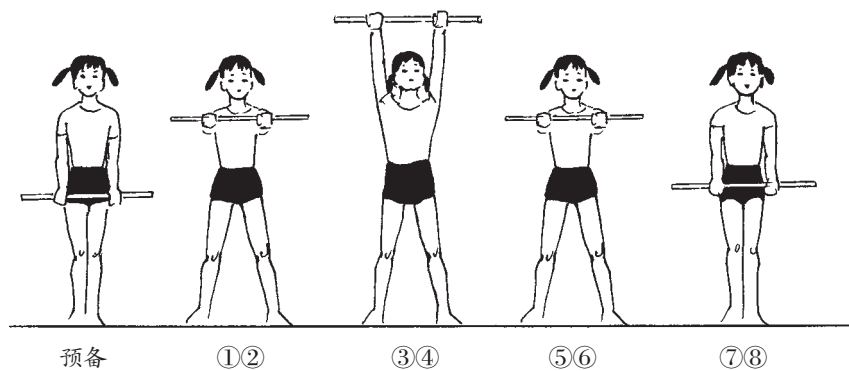


第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

棍棒操

第一节 伸展运动

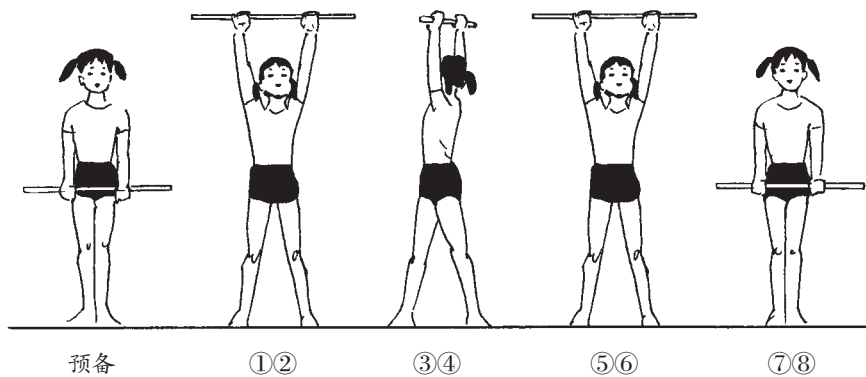
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第二节 体转运动

第一八拍

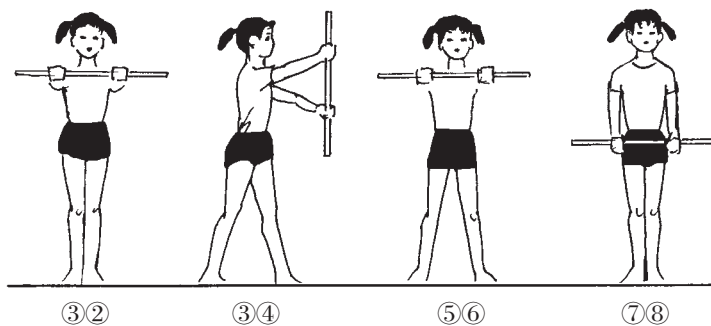


第二八拍同第一八拍，方向相反。



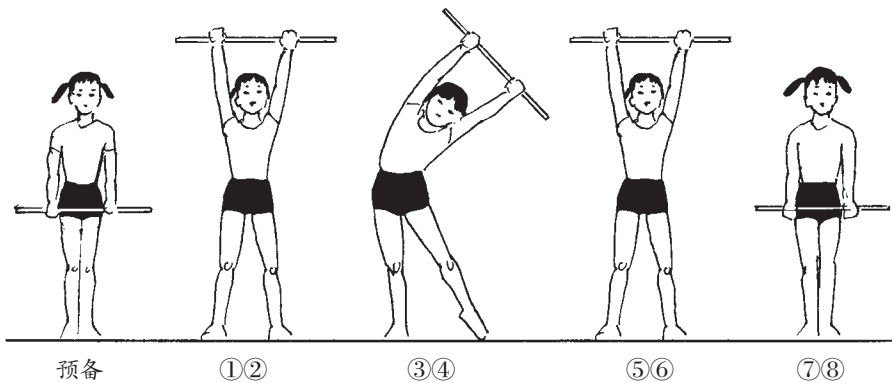


第三八拍



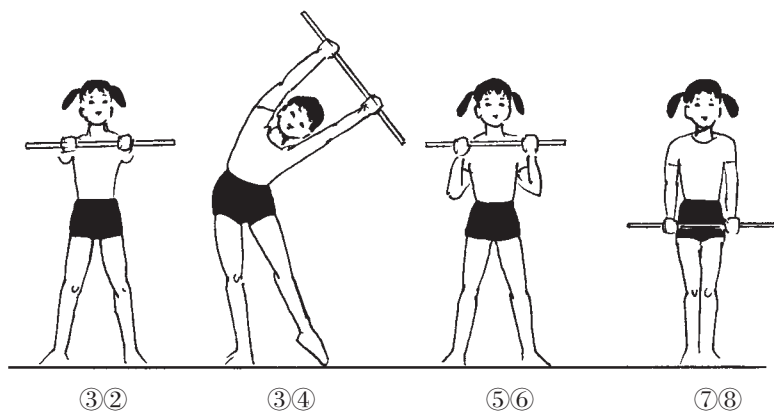
第四八拍同第三八拍，方向相反。

第三节 体侧运动
第一八拍



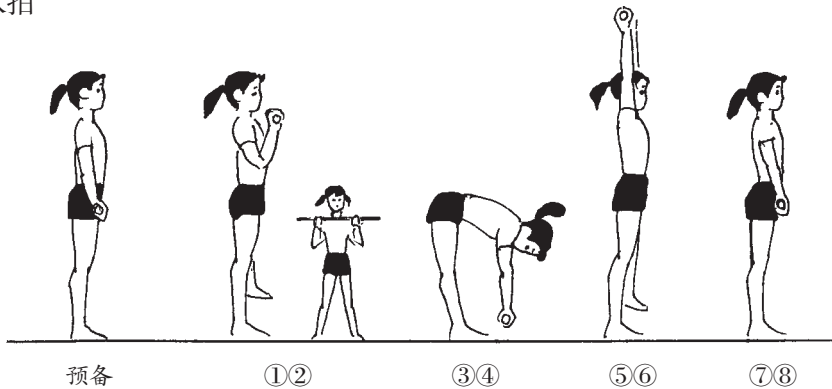
第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



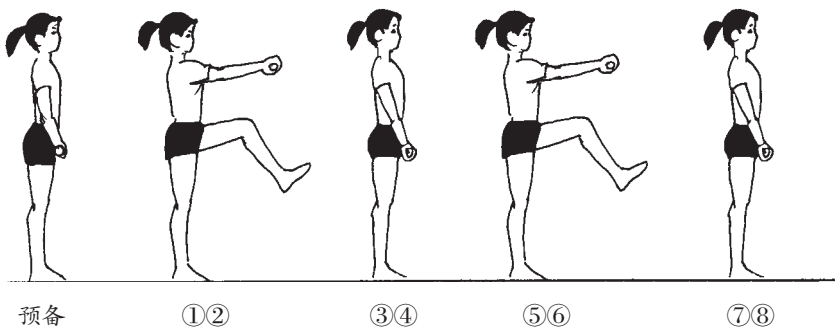
第四八拍同第三八拍，方向相反。

第四节 腹背运动
第一八拍



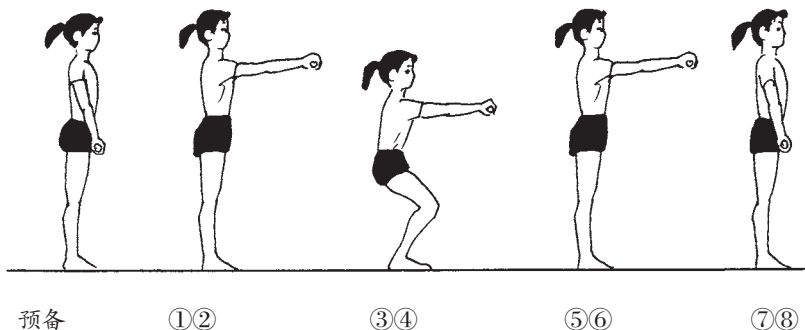
第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第五节 提膝运动
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第六节 下蹲运动
第一八拍

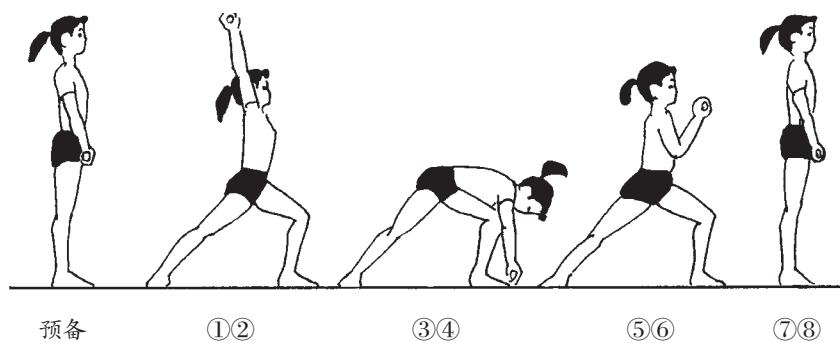


第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。



第七节 全身运动

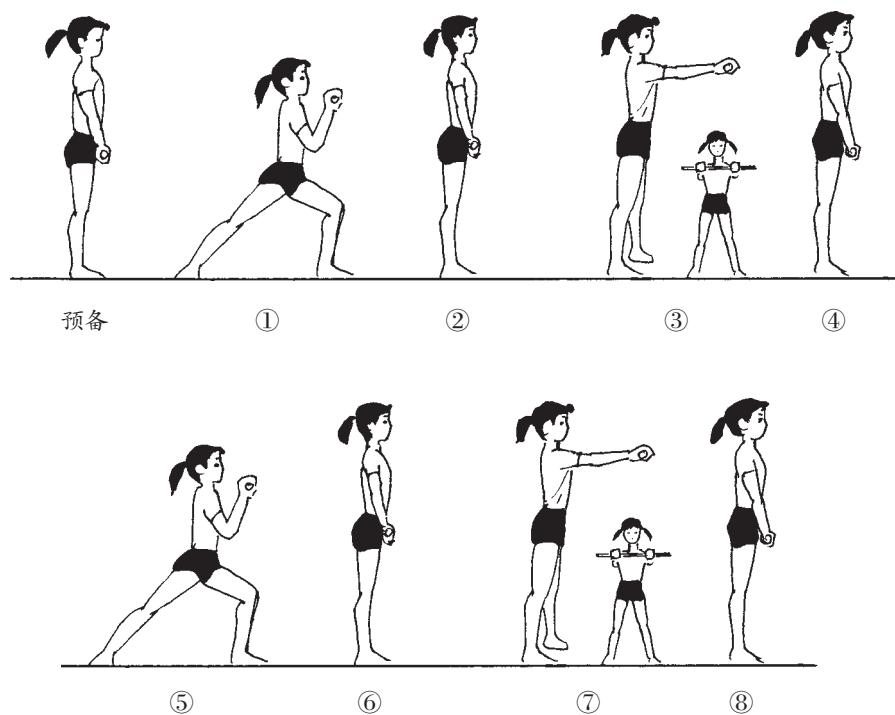
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第八节 跳跃运动

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

附录4 五年级学年体育教学工作计划

教材内容		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	
体育与健康基础知识		3	6	1.5	3	1.5	3	3.3%
基本体操		6	12	3	6	3	6	6.7%
田径	跑	7	14	3.5	7	3.5	7	7.8%
	跳跃	6	12	3	6	3	6	6.7%
	投掷	4	8	2	4	2	4	4.4%
体操	技巧与器械	6	12	3	6	3	6	6.7%
小球类		6	12	3	6	3	6	6.7%
游戏		4	8	2	4	2	4	3.3%
武术		6	12	3	6	3	6	6.7%
韵律活动与舞蹈		6	12	3	6	3	6	6.7%
自选教材(含地域性教材)		36	72	18	36	18	36	40%
总计		90	180	45	90	45	90	100%
考核项目	第一学期	肩肘倒立、50米跑、蹲踞式跳远						
	第二学期	400米跑、山羊分腿腾越、急行跳高						

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5 五年级第一学期体育教学工作计划

课次	教材内容	课次	教材内容
1	体育与健康基础知识——体育活动与营养（1/2）	15	韵律操：韵律操4~5节（2/4）；小足球：脚背正面运球（2/4）
2	技巧：前滚翻交叉转体180°-后滚翻成跪立-跪跳起（1/6）；跳跃游戏：立定跳远接力	16	韵律操：韵律操6~7节（3/4）；小足球：脚内侧踢球（3/4）
3	技巧：肩肘倒立（2/6）；奔跑游戏：绕物赛跑	17	韵律操：韵律操1~7节考核（4/4）；小足球：五人制或七人制足球比赛（4/4）
4	技巧：肩肘倒立（3/6）；奔跑游戏：迎面接力跑	18	跳跃练习：跳竹竿（1/5）；投掷：单手推实心球（1/4）
5	技巧：肩肘倒立（4/6）；跳跃游戏：快快跳起来	19	蹲踞式跳远（2/5）；投掷：单手推实心球（2/4）
6	技巧：肩肘倒立（5/6）；跳跃游戏：圆圈快快跳起来	20	蹲踞式跳远（3/5）；投掷：原地投沙包、垒球（3/4）
7	技巧：肩肘倒立考核（6/6）；跳跃游戏：看谁反应快	21	蹲踞式跳远（4/5）；投掷：原地或上步投沙包、垒球（4/4）
8	快速跑：各种快速起动跑（1/6）；后蹬跑；综合游戏：小推车	22	蹲踞式跳远考核（5/5）
9	快速跑：蹲踞式起跑（2/6）；综合游戏：“蚂蚁”搬家	23	武术基本步型、基本功串联：并步、开立步、弓步、马步（1/4）；投掷：原地投沙包
10	快速跑：途中跑（3/6）；滚翻游戏：运送弹药	24	武术基本步型、基本功串联：外摆腿、里合腿（2/4）；跳短绳：各种方式的单摇跳绳
11	快速跑：终点跑（4/6）；滚翻游戏：滚筒比赛	25	武术基本步型、基本功串联：弓步冲拳（3/4）；各种方式的跳绳：一人带一人单摇跳绳
12	快速跑：50米跑（5/6）；搬运类游戏：播种与收获	26	武术基本步型、基本功串联（4/4）；各种方式的跳绳：三人合作跳绳
13	快速跑：测试50米跑（6/6）（考核）	27	体育与健康基础知识——体育活动与营养（2/2）；食品安全与健康的关系
14	韵律操：韵律操1~3节（1/4）；小足球：颠球（1/4）		

附录6 五年级第二学期体育教学工作计划

课次	教材内容	课次	教材内容
1	体育与健康基础知识——青春期男女生身体特征和生理机能变化(1/2)	15	山羊:分腿腾越(3/5);球类游戏:运球接力赛
2	武术:弓步冲拳、马步架打(1/4);耐久跑:围绕自然地形跑(1/6)	16	山羊:分腿腾越(4/5);投掷游戏:头上、胯下滚抛接实心球
3	武术:歇步推掌(2/4);耐久跑:600~800米定距跑(2/6)	17	山羊:分腿腾越考核(5/5)
4	武术:提膝穿掌、仆步穿掌(3/4);耐久跑:600~800米定距跑—弯道跑(3/6)	18	急行跳高:跳的能力练习—摸高跳(1/5);综合游戏:坐卧传球
5	武术:虚步钩手挑掌(4/4);耐久跑:600~800米定距跑—途中跑(4/6)	19	急行跳高:跳的能力练习—跨跳练习(2/5);综合游戏:拔河
6	耐久跑:400米跑(5/6);综合游戏:打插	20	急行跳高:跨越式跳高(3/5);球类游戏:头上腾、下传球
7	耐久跑:测验400米跑(6/6);综合游戏:横绳拔河	21	急行跳高:跨越式跳高(4/5);篮球:原地运球(1/6)
8	投掷:上步投沙包(1/4);舞蹈:走马步、耸肩(1/5)	22	急行跳高:跨越式跳高(5/5);篮球:行进间运球(2/6)
9	投掷:上步投沙包(2/4);舞蹈:原地交替滚动步、耸肩(2/5)	23	小篮球:双手胸前传接球(3/6);跑类游戏:蛇行运球绕物接力
10	投掷:上步投沙包(3/4);舞蹈:走马步、原地交替滚动步、耸肩组合(3/5)	24	小篮球:原地双手胸前投篮(4/6);跑类游戏:小小设计师
11	投掷:上步投沙包(4/4);舞蹈:加队行变换的蒙古舞动作组合(4/5)	25	小篮球:原地单手肩上投篮(5/6);跳类游戏:快快跳起来
12	跳短绳:编花跳;舞蹈:蒙古舞配乐表演(5/5)	26	小篮球:小篮球比赛(6/6);跑类游戏:“8”字接力
13	山羊:分腿腾越(1/5);球类游戏:头上(胯下)传球	27	体育与健康基础知识——青春期男女生身体特征和生理机能变化(2/2)
14	山羊:分腿腾越(2/5);球类游戏:迎面传球比赛		





附录7 五年级第一学期小足球单元体育教学工作计划（示例）

教学目标	1. 通过各种球性练习使学生了解简单的足球技术动作，能够熟练掌握传球、运球等基本技术。能说出足球运动技术术语，会做简单组合动作。并能运用所学技术进行游戏和比赛。（因地制宜地开发代用器材可用废旧报纸做成小足球。） 2. 发展学生体能，身体的灵活性、协调性及奔跑能力；发展学生的速度、力量、耐力和快速反应能力。 3. 培养学生勇敢果断，勇于克服困难的意志品质，培养竞争意识和良好的交往与合作能力，激发学生敢于展现自己，发展学生的自尊心和自信心，提高学生社会交往能力，学会在集体中如何与他人交往合作。			
课次	教学内容	重点 难点	教学目标	教学措施
1	球性练习 （颠球、拖球、拨球）	重点：触球部位正确。 难点：动作协调连贯。	1. 学生能理解各种球性练习动作的基本要领，掌握各种动作方法。 2. 发展学生身体的灵活性、协调性、下肢力量，提高球感。 3. 培养学生对足球运动的兴趣，勇于克服困难的品质，树立自信心。	1. 徒手做无球模仿练习。 2. 每人一球，也可采用分组练习。 3. 练习两脚轮流颠球比多或多人接力颠球游戏和比赛。 4. 原地做拖球、拨球练习，体会触球部位。 5. 行进间拖球、拨球，可以小组练习和比赛的形式进行。 6. 两人一组，一人抢球另一人练习拖球、拨球，进行对抗游戏。
2	初步学习脚背正面运球	重点：脚背正面推拨球。 难点：上下肢动作协调，行进间步子小而急促。	1. 学生初步理解脚背正面运球动作的基本要领，了解脚背正面运球在比赛中的运用时机。 2. 初步学习脚背正面运球动作技术，掌握动作方法。发展学生身体的灵活性、协调性及奔跑能力。 3. 培养学生合作意识、拼搏精神和勇敢顽强的优良品质。	1. 徒手模仿脚背正面运球，体会动作节奏与要领。 2. 用实心球做运球练习，进一步体会脚与球接触的部位与方法。 3. 在走或慢跑中练习有节奏的匀速运球，将球控制在身体前面1米左右距离。 4. 可2人一组也可多人一组进行练习比赛，相互观察纠正。 5. 可安排运球接力比赛，逐步加快运球速度。



3	初步学习脚内侧踢球	<p>重点：支撑脚的位置，踢球腿的摆动与触球的部位正确。</p> <p>难点：上下肢协调，支撑脚与摆动脚位置方向准确。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 初步学习脚背内侧踢球动作技术，能理解脚背内侧踢球动作的基本要领。 发展学生身体的灵活性、协调性及奔跑能力。 培养学生的合作意识与竞争意识，培养学生听、看、议、思、练的学习能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 徒手做原地模仿练习。 两人一球，一踩一踢交换练习（可先用实心球然后再用足球，也可视情况以小皮球或其他球类替代）。 指出脚内侧的位置，让学生用标志贴在脚内侧部位。以比赛的方法激发练习的积极性。（学习其他类内容也可采用该方法） 两人一组或多人一组相距6~8米相互踢球练习。 对墙踢练习，熟悉触球部位，可在墙上画线要求踢过线。 两人一组踢球比准，相距8~10米，一人叉开腿作球门，另一人对准球门踢球。也可三人一组交替作球门练习。
4	实战比赛，综合运用已掌握的各项技术与规则	<p>重点：遵守规则，合理运用技术动作。</p> <p>难点：合理灵活运用技术动作和规则，形成默契配合。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 理解掌握规则，合理利用技术动作，在实战中提高能力水平与默契程度。 发展学生身体的灵活性、协调性及奔跑能力与下肢力量和耐力素质。 培养学生的合作意识与竞争意识，增强学生自信心与荣誉感。 	<ol style="list-style-type: none"> 以小型场地进行简化规则的比赛，重在实战中合理运用拖球、拨球、运球、传接球等技术。 进行分组对抗比赛，强调多传球、快出球，寻求配合，多射门。 教师可适当选择考核内容： <ul style="list-style-type: none"> (1) 颠球： 优：10 良：5~9 合格：2~4 (2) 射门： 优：10射8中 良：10射6中 合格：10射4中

附录 8 资源库

踢毽子

踢毽子（又名毽球），是中国民间传统的体育活动，踢毽子这项活动在我国历史悠久，源远流长。它是由古代蹴鞠演变发展而来，是深受人们喜爱的一项运动。

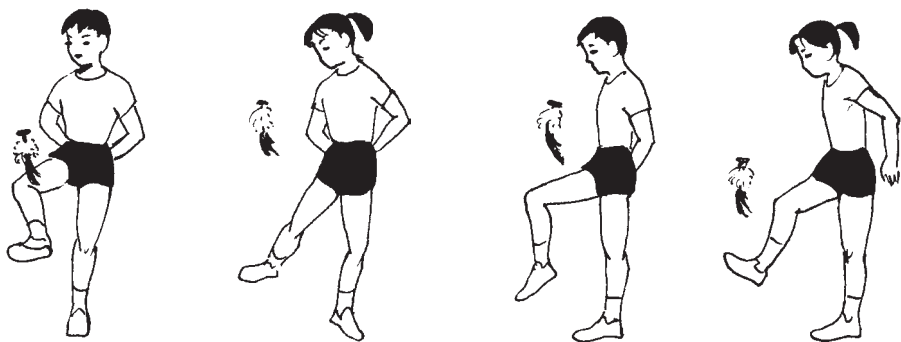
踢毽子是一项灵巧、简便、有趣的健身娱乐活动。它不受场地、年龄、时间等条件限制；室内、室外，场地大小均可开展；男女老幼皆宜；活动时间可长可短；器械简便易制做；踢法变幻无穷；形式变化多样；参加活动的人数可多可少；还可以开展竞赛活动。

踢毽子虽然主要用下肢做各种踢、接、落、跳、绕等动作，但是还需要有全身动作配合，才能灵活、协调、美观、顺利地各种踢毽动作。由此看来，踢毽子是一项活动量很大的全身运动，经常参加该项运动，对发展下肢力量、关节灵活性、韧带的弹性、身体的协调性有积极地促进作用，有利于促进学生身体健康。

在小学开展踢毽子活动，可以使学生了解我国宝贵的民族体育文化，热爱民族体育运动，弘扬民族体育文化。在多人整合式踢毽子或进行各种踢毽子竞赛活动中，还可以培养学生克服困难、积极进取、团结合作、遵守纪律等优良品德。

毽子的制作简便易行，可以让学生自带物品，在手工课上自行制作。学生课外一切空余时间，随时可练。在学校开展踢毽子活动既简便易行，又十分有益，值得大力推广。

踢毽子的基本动作图示：



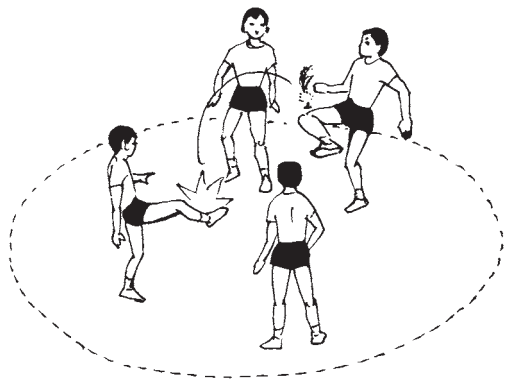
盘踢（足内侧踢）

拐踢（足外侧踢）

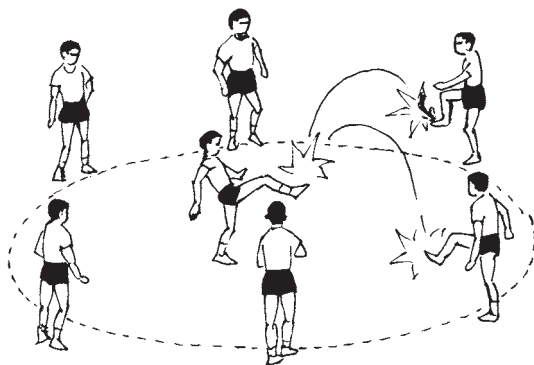
磕踢（膝盖踢）

挑踢（足尖踢）

踢毽子游戏图示：



互踢游戏



传踢游戏

另外，还有看谁踢得多比赛等等。

踢毽子注意事项：

1. 服装轻便，穿运动鞋或布鞋；
2. 由易到难（开始也可以练习踢绳毽），先学基本踢法，再学花样踢法；
3. 因地制宜，注意安全、卫生，不在可能有危险的地方或土多的地方练习；练习前适当做好准备活动，练习后做好放松活动；
4. 掌握基本踢法后，再进行多人合作踢等游戏活动。



5
年
级

附录
8
资源库

花样跳绳

一、器材名称

跳绳用的绳可以用各种材料的绳子代替，如草绳、麻绳、橡皮绳（塑料绳）、尼龙绳等。

二、动作方法

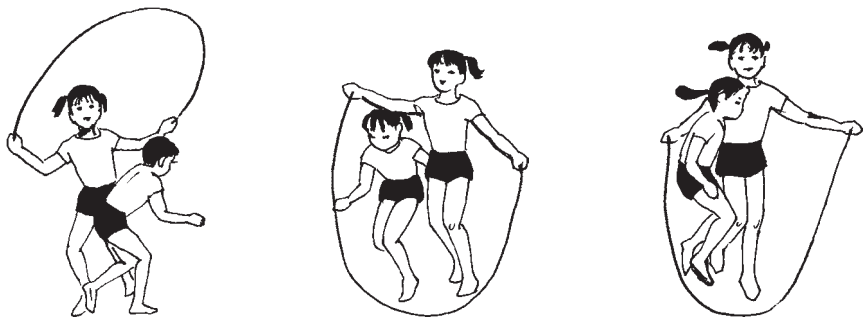
跳绳的花样很多，最常见的有单人跳、双人跳和多人跳，绳的长度、跳绳的人数、跳法各不相同。

1. 一人带一人（一人带多人）齐跳

带人者持绳与被带者相对站立，带人者摇绳，绳到脚下，两人齐跳，连续摇绳。带人者自己做单摇跳，被带者在绳外同带人者的节奏一齐跳。两人互相观察和体会起跳的时机，待两人逐步形成同一节奏协调动作以后，开始练习带人跳绳。跳绳时，被带者可用手轻扶摇绳者的腰部，这样容易做到同时起跳，便于协调配合。在此基础上，可练习一人带多人齐跳。

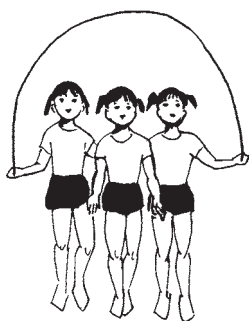
2. 钻绳洞

在一带一的基础上，两人齐跳五次后，带人者慢摇绳并将左臂抬高，被带者从其臂下迅速钻到身后，两人再齐跳5次后，被带者再从右臂下钻到带人者身前，如此往复进行。在此基础上可进行一人带两人、一人带多人、两人带一人等多种花样的钻绳洞练习，如图所示。



3. 双人外手摇绳带人跳

二人并立，均用外侧手分别握住同一条绳的一端，协同配合进行摇绳，可在中间、前或后带一人齐跳。当向下摆绳时，手不要向外侧伸展，以免摇得过高不好跳过，应先学会二人外手配合摇绳的动作，熟练后再带人，如图所示。



4. 两人同跳一根绳

一人摇绳两人同跳（没摇绳的人站在摇绳同学的前面或后面）；两人同摇同跳（两人同站一排，各执绳的一端，同摇齐跳）；两人同摇一人跳（跳绳人外侧手执绳的一端，没跳者执绳的另一端，同时摇绳）。

三、注意事项

1. 跳绳方法是用前脚掌起跳和落地，不可用全脚或脚跟落地，以免脑部受到震动。当跃起在空中时，不要极度弯曲身体，而应成为自然弯曲的姿势。
2. 场地要平坦，以免踝关节扭伤。练习前应将场地打扫干净，撒些水，保持场地潮湿，避免尘土飞扬。
3. 在运动前一定要做好准备活动，跳绳结束后要做整理活动，要注意呼吸自然且有节奏。
4. 跳绳花样种类多，在一定基础上教师要引导学生充分发挥想象力，创编新的花样。



放 风 筝

风筝又称“纸鸢”、“纸鹞”，是中国民间传统体育活动。风筝用竹蔑或秫秸杆扎成骨架，上糊画好图案的薄绵纸，系上长线，利用风力牵动使之升上高空。以飞得高、动作灵活、造型优美为佳。放风筝是一种具有观赏价值、社会娱乐和健身作用的民间体育活动。

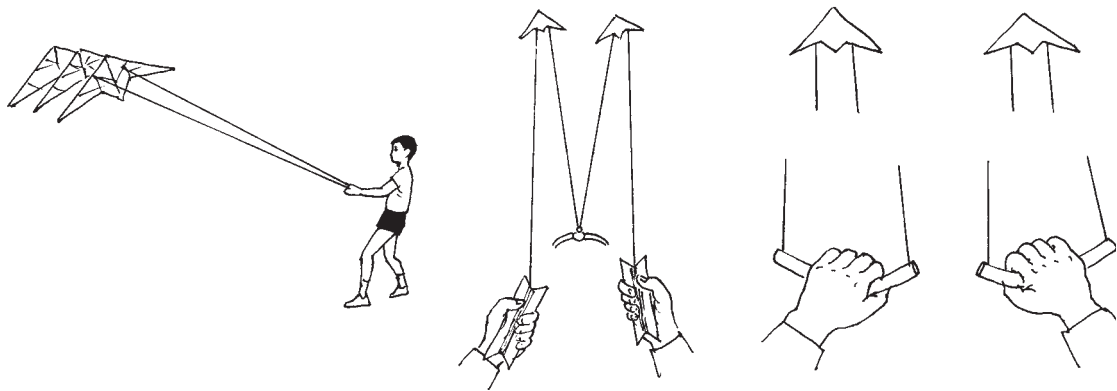
风筝是一种传统的民间工艺，带有浓厚的民俗色彩与民情。风筝距今已有两千多年的历史，五代时，在纸鸢上系竹哨，风入竹哨，声入箏鸣，因此而称“风筝”。

放风筝是一项全身性的体育锻炼，经常放风筝，能防治各种疾病，增强体质。经常在大自然中奔跑放风筝，不仅有利于促进儿童生长、发育，使之长高长壮，而且还能愉悦儿童身心，培养儿童开朗的性格，让他学会欣赏，学会与人沟通、交流与交往。既陶冶人的情操，又娱乐健身。

如今，放风筝已不再是儿童的专利，随着时代的发展，放风筝已经成为国家一项新兴的正式体育竞赛项目。近年来，世界上已有十几个国家举办过近百次国际性风筝交流活动。风筝已成为超越种族、语言、心理障碍，沟通人类思想情感的一座桥梁。

风筝讲究扎、糊、绘、放：扎，要达到对称，左右吃风面积相当；糊，要保证全体平整，干净利落；绘，要做到远眺清楚，近看有真实感；放，要会依风力调整“提线”角度。在学校，可以利用美术课、手工课教会学生自己制作风筝，利用课余时间、课外活动时间、节假日期间积极开展放风筝活动，十分有利于学生的身心健康发展。

放飞基本手法图示：



串连飞行

单人双飞型

单手放飞

放风筝注意事项：

1. 充分做好放飞前的准备工作：检查风筝有无损坏；提线是否栓正确；等等。
2. 准备少量修复材料与简单工具：纸、竹条、透明胶带、粘胶剂、刀、剪、针线，等等。

3. 手套、太阳镜、鞋要轻便。
4. 了解天气情况，场地应选择宽阔地带、广场、操场、运动场，场地要求平整、干净、无杂物。
5. 避开大树、建筑物、电线、高压线、街道、公路、铁路、机场附近。
6. 大雾天、雷雨天、大风天不能放风筝，防止事故发生，确保活动安全。



舞 龙

“舞龙”，又称“龙舞”、“灯龙”，是中华民族传统的娱乐（体育）活动。舞龙运动由传统的民间文化习俗舞蹈，发展成为集舞龙、技巧、艺术等为一体，寓身体锻炼于精彩表演之中的群众体育活动。其历史悠久，渊远流长，内容丰富多彩，形式变化多样，它反映了龙所象征的中华民族团结向上、不屈不挠、喜庆祥和的精神风貌。

舞龙运动是指舞龙者在龙珠引导下，手持龙具，随鼓乐伴奏，通过人体运动和姿势的变化，完成龙的舞、游、穿、腾、翻、滚、戏、组图和造型等动作和套式，以展现龙的精、气、神、韵等内容的一项民族传统体育。

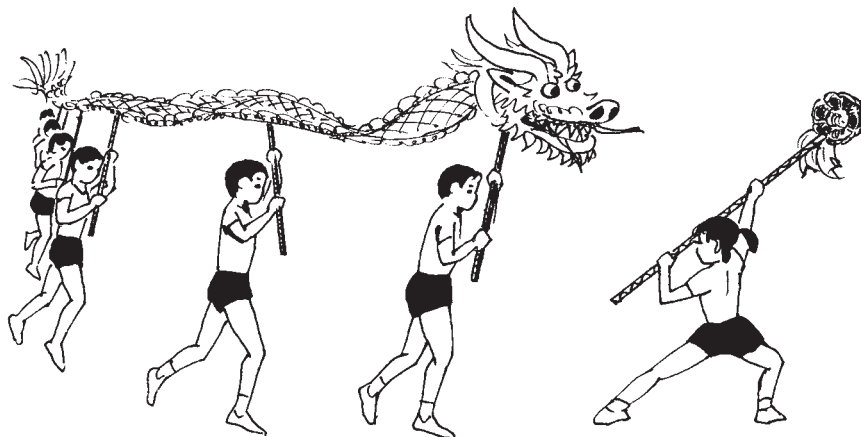
舞龙运动不仅具有很高的观赏价值，而且又能锻炼人们的身体和意志，起到弘扬民族精神，激励人们团结、前进、向上的作用，成为凝聚“龙的传人”的一股巨大的力量。

舞龙运动具有鲜明的民族特色、强调集体配合、古乐伴奏、种类繁多、形式多样，以及与节日娱乐密切联系等特点。

舞龙运动从原始祭祀舞蹈发展而成，其价值功能也随着社会的发展，发生着潜移默化的变化。舞龙运动的原始价值主要体现在：祈雨求丰收、消灾纳福、旺丁兴族（求子）、节日欢庆等功能。而舞龙运动的现代价值功能主要体现在文化传承功能、教育感化功能、健身娱乐功能、审美功能和民族凝集功能。

按照舞龙活动目的或活动形式分类，大体上可分为：宗教形式的舞龙、表演形式的舞龙、竞技形式的舞龙等等。

儿童舞龙表演图示：



舞龙注意事项：

1. 舞龙场地较大、要求平整、干净、卫生；舞龙者服装、鞋适宜运动。
2. 舞龙动作练习要按照由易到难、由简到繁、由慢到快的顺序反复进行练习；舞龙者协随龙体起伏。
3. 加强力量、速度、灵敏、协调等身体素质训练；注意奔跑跟进能力及合作意识、勇敢、拼搏精神、良好心理培养。
4. 在徒手掌握难度较大的滚翻等技巧动作的基础上，逐渐转入手持把杆舞龙翻滚动作。另外，要注意安全，避免伤害事故发生。



抖空竹

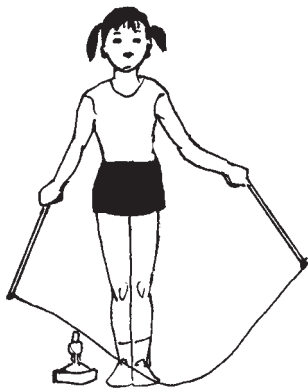
“空竹”也称“空钟”、“响簧”、“扯铃”、“地龙”、“闷（风）葫芦”等。抖空竹又叫“抖牛”、“抖翁”、“抖转子”等，名目繁多，代表了中华民族各个地区的民俗风情。

空竹分单轴和双轴两种。轴内是空的，每个轴上有四五个孔，孔内用木片作笛以利发声。连着轴有一个圆柱状的把，把的中段稍细。空竹除木制、竹制外，也有用茶壶盖等器皿作代替物。把空竹悬于系在两根小棍顶端的细绳上，玩者两手各持一棍来回拉动，便可产生旋转，并随速度加快发出“嗡嗡”的响声。

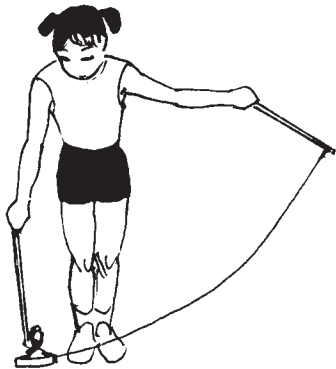
抖空竹是我国独有的民俗体育活动，是中华民族文化艺术苑中的奇葩。其动作风格独特，表现出圆活松沉、刚柔相济、快慢相间、蓄发相变，深受广大人民群众所喜爱。由于该项运动不受性别、年龄、场地等条件限制，易于推广普及。经常参加该项运动，不仅能增强肌肉力量、发展平衡能力、发展灵敏、协调、柔韧等身体素质，而且还能使人朝气蓬勃、精神愉快、耳聪目明、意志坚强、修身养性、愉悦身心，实为全民健身运动的一项重要内容。

空竹种类繁多，基本技法独特，这里简要介绍以下几方面内容，仅供参考。

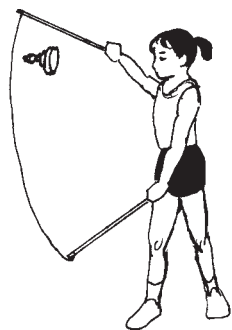
基本动作图示：



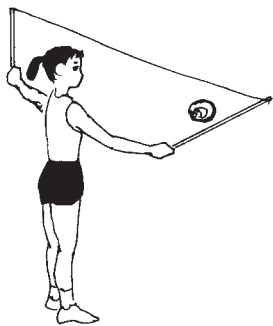
预备姿势



地面拎起法



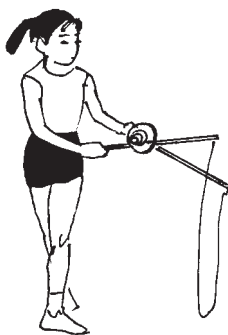
正捞月



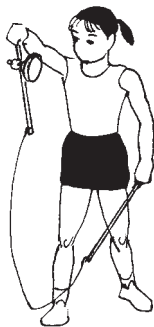
侧捞月



双叉捞月



上竿



转竿

抖空竹注意事项：

1. 选择适宜的竿（长短、粗细）、绳（长短）、空竹（双轮、单轮）；由简单的起势动作学习开始，逐步学习基本动作、变换动作、花样动作、抛接动作、双人配合等动作，循序渐进，逐步提高。

2. 抖空竹技艺要求较高，只有努力做到培养兴趣、树立信心、勤学苦练、克服困难、持之以恒、情绪稳定、不怕失败，才能收到成效。

3. 在学习过程中，只有做到认真体会、勇于实践、不断总结、应用，才会得心应手、从容自如、不断提高。

4. 练习前充分做好准备活动，防止伤害事故发生；练习后做好放松整理活动，尽快消除疲劳。

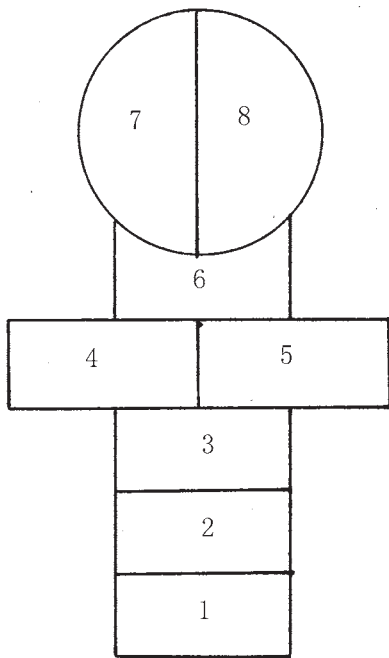
跳房子

跳房子是儿童十分喜爱的一种民间游戏。儿童在生活中效仿各种房屋建筑，在地上画出各种不同形状的格子代表房子。用一片瓦片（小沙袋、石头、串珠等物体），扔进第一格内，用单脚跳进，将瓦片边踢边跳踢出来，随之跳出，再将瓦片扔进第二个格子，用同样方法将瓦片逐格踢出，直到投跳完全部方格；或是将瓦片扔进第一格后，单脚跳进将瓦片踢入第二格内，依次将瓦片踢过全部格子后，将瓦片拾起，跳回起点，再将瓦片投入第二格继续跳，直至将瓦片投跳完全部格子。物体压线、出线、脚落地、踩线、连穿两格均为失败，换人跳或由对方跳。

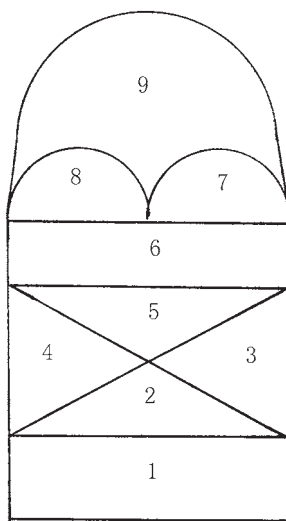
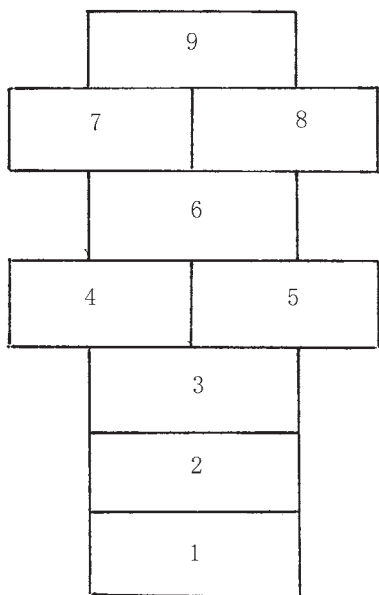
房子形状一般有正方形、长方形、飞机形、圆形或半圆形与长方形结合、菱形与三角形结合、螺旋形等等。参加跳房子的人数不限，形式有两人轮换跳、几人轮换跳、多人分组轮换跳等。

跳房子不受场地大小、物品种类、人数多少等条件限制，深受儿童喜爱，便于开展。通过跳房子游戏，既有利于发展儿童腿部及上肢力量、提高弹跳能力及动作的准确性，又有利于培养儿童合作意识、规则意识、审美能力，是一项有益的民间传统体育游戏。

跳房子游戏方式图示：



跳八格



跳九格

跳房子注意事项：

1. 活动场地平整、干净、卫生，无杂物；投掷物大小、轻重适宜。
2. 事先明确跳跃方法、规则、要求，以便顺利开展；练习过程中，严格执行规则及动作要求。
3. 按照顺序排列轮流练习，互相监督、提醒，共同遵守。
4. 服装轻便，鞋适宜运动；适当做好准备活动，防止意外伤害事故发生。

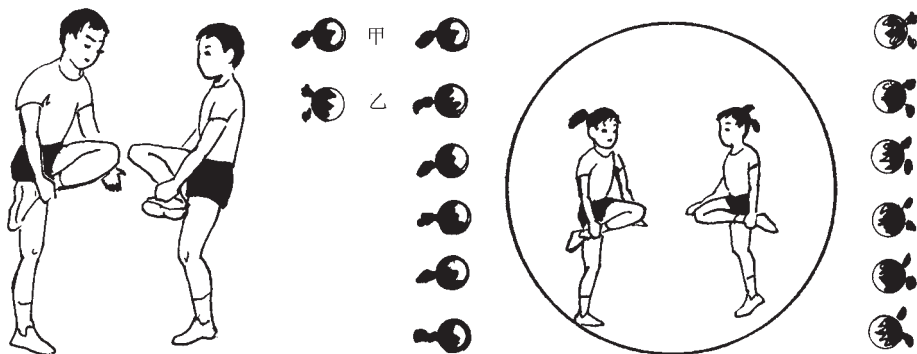
顶（撞）拐（斗鸡）

民间游戏顶拐，又名斗鸡、撞拐。斗鸡原是蒙古王府中的一种休闲娱乐活动，汉族儿童称其为撞（顶）拐；。每到宴会时，主客双方各出一名壮士对抗，各自模仿“金鸡独立”姿势。单腿站立，另一腿盘屈膝前，双手或单手握脚，使膝盖向前，在身前如鸡头状。然后边跳边用弯屈的膝盖（鸡头），用顶、撞、挑、压动作去袭击对方，凡把对方撞出规定范围或使对方双脚着地则为失败一次。在规定时间内，以失败次数少者为胜。

顶（撞）拐（斗鸡）游戏既可两人一组对斗，也可以一群人彼此混战。不受任何场地环境条件的限制，便于开展。由于该游戏竞技性强，形式有趣，广泛流行于我国民间，是广大青少年、儿童十分喜爱的一项体育游戏活动。

通过该游戏活动，不仅可以培养练习者腿部力量和单腿站立支撑身体的平衡能力，发展身体的灵敏素质。而且，还能够培养练习者良好的意志品质和拼搏精神。

顶（撞）拐（斗鸡）动作图示：



图一

图二

顶（撞）拐（斗鸡）游戏注意事项：

1. 首先练习单脚站立连续跳，再练屈膝搬腿连续跳，基本掌握该动作后再进行正式斗鸡比赛。
2. 也可以两人对面单脚站立，另一腿提膝，两臂侧平举，做互推或躲闪动作，迫使对方失去平衡，提起的脚落地为失败。
3. 可以在规定的场地范围内进行对抗，以踏线或出线者为失败，也可以不规定活动范围，以两脚同时着地为失败。
4. 场地平整、干净、无杂物；服装轻便，鞋适宜。另外，要注意安全，避免意外伤害事故的发生。

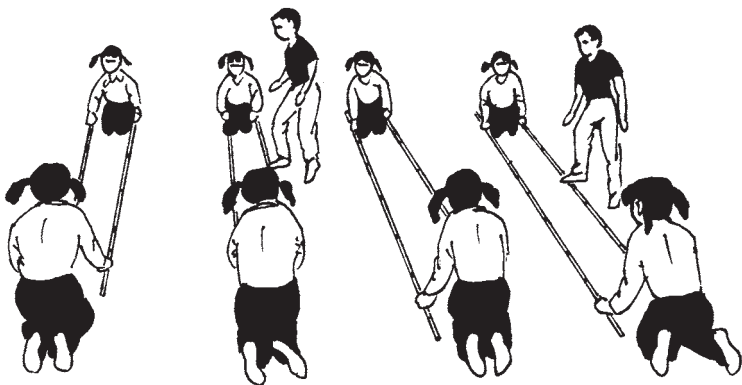
跳竹竿

跳竹竿为黎族传统体育活动。黎族语为“卡洛”，属于舞兵游戏。海南岛的黎族群众，每逢喜庆节日便会举行该项活动。现在跳竹竿已经在各地逐步发展成为一项体育表演活动。

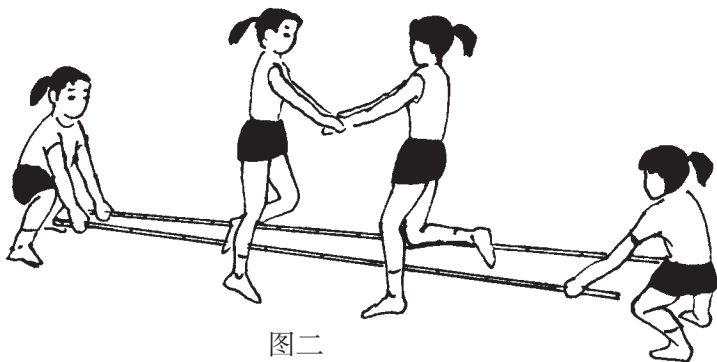
跳竹竿时，击竿者四人一排，分列两端，对面跪立或蹲立，每人双手各执一根竹竿的两端，在音乐或锣鼓伴奏下，有节奏地一分一合、一高一低舞动、击打地面排列的八根长竹竿，使之发出呱哒呱哒的声响。跳竿人随着竹竿的分合、高低，灵巧地跳跃其间，并展示各种优美的舞姿。击竿者与跳竿者定时更换。

跳竹竿活动，能够发展练习者动作的灵敏性、协调性、节奏感，培养合作意识、勇敢精神和美的表现力，是学校群体活动或运动会、节日时的一项集体表演活动。

跳竹竿基本活动形式图示：

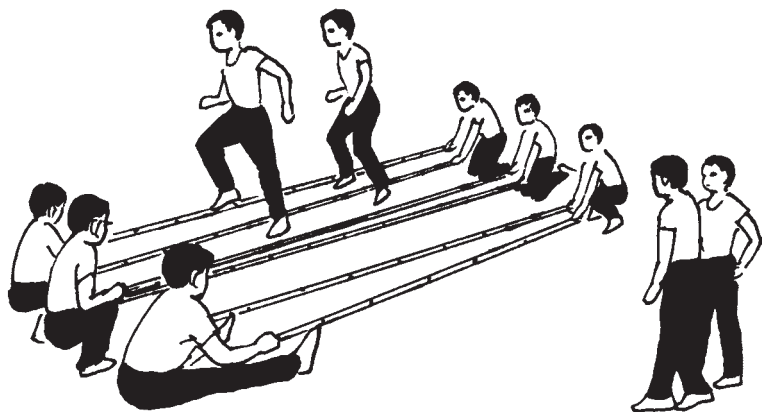


图一



图二





图三

跳竹竿注意事项：

1. 这是一项集体合作运动项目，击竿者与跳竿者必须互相关照，密切配合才能很好地完成练习。
2. 击竿时开始可以放慢速度，逐步掌握击竿节奏；跳竿者开始可以有节奏地迈步行进，逐步过渡到跳跃行进。
3. 在个人基本掌握动作的基础上，再进行集体跳跃、花样跳跃和双人配合跳跃动作练习，不断提高动作难度。
4. 在基本熟练掌握动作后，可以不断变换动作节奏，由慢到快，快慢相间，变化无穷，以便进一步发展灵巧性，提高应变能力。
5. 克服胆怯心理，注意活动安全。