



教育部审定

2013

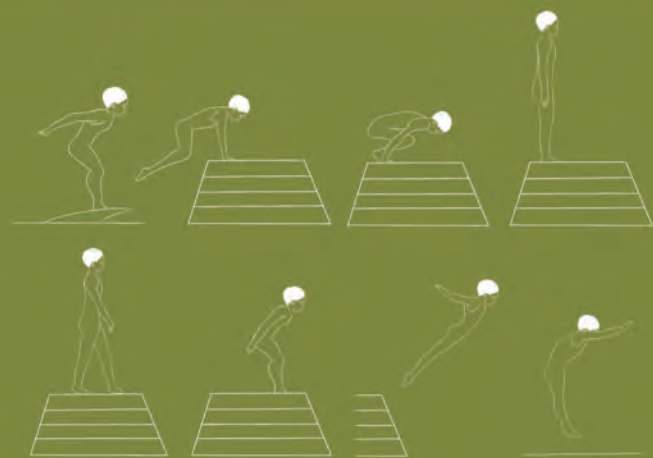


义务教育教科书

体育与健康

教师用书

五至六年级



义务教育教科书

体育 与健康

教师用书

五至六年级



ISBN 978-7-5545-0324-9



9 787554 503249 >

定价：13.00 元

河北教育出版社

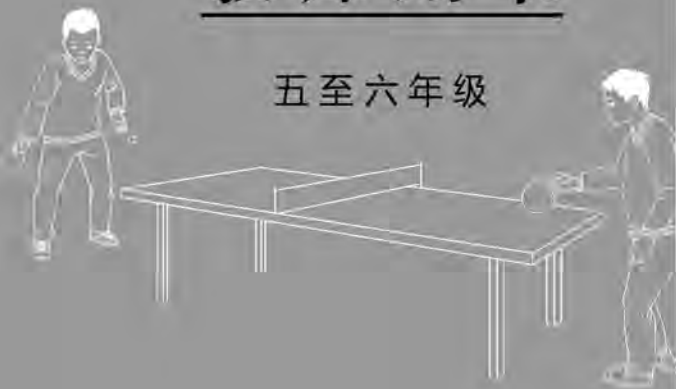
河北教育出版社

义务教育教科书

体育 与健康

教师用书

五至六年级



河北教育出版社

目 录

| | |
|---------------------------|--------|
| 概 述 | (1) |
| 一、运动参与 | (1) |
| 二、运动技能 | (2) |
| 三、身体健康 | (4) |
| 四、心理健康与社会适应 | (5) |
| 第一章 运动参与 | (8) |
| 第一节 学会通过体育活动进行积极性休息 | (8) |
| 一、教学目标 | (8) |
| 二、教学指导 | (8) |
| 三、教学提示 | (12) |
| 四、教学评价建议 | (13) |
| 第二节 体验运动乐趣与成功 | (13) |
| 一、教学目标 | (13) |
| 二、教学指导 | (14) |
| 三、教学提示 | (17) |
| 四、教学评价建议 | (18) |
| 第二章 运动技能 | (19) |
| 第一节 体育运动基本知识 | (19) |
| 一、教学目标 | (19) |
| 二、教学指导 | (19) |
| 三、教学提示 | (25) |
| 四、教学评价建议 | (26) |
| 第二节 基本身体活动 | (26) |
| 一、教学目标 | (26) |
| 二、教学内容 | (27) |

| | |
|-----------------------|--------|
| 三、教学指导 | (27) |
| 四、学练提示 | (34) |
| 五、教学评价建议 | (34) |
| 第三节 球类活动 | (35) |
| 一、教学目标 | (35) |
| 二、教学内容 | (35) |
| 三、教学指导 | (35) |
| 四、学练提示 | (53) |
| 五、教学评价建议 | (53) |
| 第四节 体操类活动 | (54) |
| 一、教学目标 | (54) |
| 二、教学内容 | (54) |
| 三、教学指导 | (54) |
| 四、学练提示 | (65) |
| 五、教学评价建议 | (66) |
| 第五节 游泳、滑雪与轮滑 | (67) |
| 一、教学目标 | (67) |
| 二、教学内容 | (67) |
| 三、教学指导 | (67) |
| 四、学练提示 | (77) |
| 五、教学评价建议 | (77) |
| 第六节 民族民间传统体育项目 | (78) |
| 一、教学目标 | (78) |
| 二、教学内容 | (78) |
| 三、教学指导 | (78) |
| 四、学练提示 | (90) |
| 五、教学评价建议 | (90) |
| 第七节 运动与生活中的安全知识 | (91) |
| 一、教学目标 | (91) |
| 二、教学指导 | (91) |
| 三、教学提示 | (95) |
| 四、教学评价建议 | (96) |

| | |
|----------------------|---------|
| 第三章 身体健康 | (97) |
| 第一节 基本的保健知识和方法 | (97) |
| 一、教学目标 | (97) |
| 二、教学指导 | (97) |
| 三、教学提示 | (104) |
| 四、教学评价建议 | (104) |
| 第二节 体形与身体姿势 | (104) |
| 一、教学目标 | (104) |
| 二、教学指导 | (105) |
| 三、学练提示 | (106) |
| 四、教学评价建议 | (106) |
| 第三节 全面发展体能 | (107) |
| 一、教学目标 | (107) |
| 二、教学内容 | (107) |
| 三、教学指导 | (107) |
| 四、学练提示 | (110) |
| 五、教学评价建议 | (111) |
| 第四章 心理健康与社会适应 | (112) |
| 第一节 坚强的意志品质 | (112) |
| 一、教学目标 | (112) |
| 二、教学指导 | (113) |
| 三、教学提示 | (115) |
| 四、教学评价建议 | (116) |
| 第二节 调控情绪的方法 | (116) |
| 一、教学目标 | (116) |
| 二、教学指导 | (116) |
| 三、教学提示 | (118) |
| 四、教学评价建议 | (119) |
| 第三节 合作意识与能力 | (119) |
| 一、教学目标 | (119) |
| 二、教学指导 | (119) |
| 三、教学提示 | (121) |

| | |
|---------------------------|-------|
| 四、教学评价建议 | (122) |
| 第四节 体育道德 | (122) |
| 一、教学目标 | (122) |
| 二、教学指导 | (123) |
| 三、教学提示 | (124) |
| 四、教学评价建议 | (125) |
| 第五章 体育与健康教学计划案例及分析 | (126) |
| 第一节 水平教学计划案例及分析 | (126) |
| 一、水平三教学计划案例 | (126) |
| 二、水平三教学计划案例分析 | (127) |
| 第二节 学年教学计划案例及分析 | (128) |
| 一、学年教学计划案例 | (128) |
| 二、学年教学计划案例分析 | (130) |
| 第三节 学期教学计划案例及分析 | (131) |
| 一、学期教学计划案例 | (131) |
| 二、学期教学计划案例分析 | (131) |
| 第四节 单元教学计划案例及分析 | (134) |
| 一、单元教学计划案例 | (134) |
| 二、单元教学计划案例分析 | (135) |
| 第五节 学时教学计划案例及分析 | (135) |
| 一、学时教学计划案例 | (135) |
| 二、学时教学计划案例分析 | (138) |
| 第六章 体育与健康课程教学设计案例分析 | (140) |
| 一、《30米快速跑》教学构思与设计 | (140) |
| 二、《行进间曲线运球》教学构思与设计 | (142) |
| 三、《花样跳绳组合》教学构思与设计 | (144) |
| 第七章 体育课程资源的开发与利用 | (146) |
| 一、竞技运动项目资源的开发与利用 | (146) |
| 二、民族和民间体育资源的开发与利用 | (147) |
| 三、新兴运动项目的开发与利用 | (149) |
| 参考文献 | (153) |

概 述

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》中水平三的各项学习目标以及达到目标时学生应有的行为表现，是水平三阶段选择教学内容、进行教学组织和教学评价的直接依据。而教学对象的生理和心理特征及其对体育的需求，与学校的客观条件和物质保证，也是教师选择教学内容、进行教学组织及教学评价时必须充分考虑的因素。

“目标引领内容”是理解和贯彻《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的重要途径。现以此为基本理念，按运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面对水平三阶段的体育与健康教学作简单综述。

一、运动参与

学生通过积极主动的运动参与，能够积极参加体育与健康课程的学习，能够积极参加课外体育活动和锻炼，逐渐养成良好的体育锻炼意识和习惯。要促使学生积极主动地参与体育学习，最重要的还是要培养和激发学生对体育活动的兴趣。小学生生性好动，喜欢运动，教师应从教学内容的选择、教学方法的应用、教学评价的方式、学习方法的指导、教学组织的形式等方面切实从学生的心理特征和需要出发，从知识与技能、过程与方法、情感与态度的三维目标出发，真正落实“健康第一”的指导思想。

要真正实现运动参与方面的目标，还应树立开放型的大体育课程观，建立“学校—家庭—社区”三位一体的体育教育服务体系。促进学生身心的健康发展只靠学校每周三学时的体育课是远远不够的，还要充分发挥家庭和社区的作用，为学生提供多元化、多层次的体育服务，最终形成高层次的学生体质监测与评价服务体系、体育与健康课程服务体系、健康与心理咨询服务体系、健身与康复指导服务体系、体育俱乐部服务体系、校园体育文化服务体系等，充分满足学生的

需要，让他们快乐地参与体育，有效地参与体育，健康地参与体育，为终身体育打下坚实基础。

运动参与学习方面的目标主要是参与体育学习和锻炼，体验运动乐趣与成功。

1. 参与体育学习和锻炼

水平三阶段的学习目标：学会通过体育活动进行积极性休息。达到该目标时，学生将能够认识到适当的体育活动是一种有效的积极性休息方式，并能将其付诸实践。

2. 体验运动乐趣与成功

水平三阶段的学习目标：感受各种体育活动和比赛的乐趣。达到该目标时，学生将能够感受体育活动和比赛中的乐趣，获得成功的体验。

为了实现水平三的学习目标并促使学生表现出相应的行为，在教学内容的选择上，首先要通过相关知识的讲授，让学生了解为什么适当的体育活动能够具有积极的作用。同时要安排一些轻松有趣的游戏和简单的竞赛，使学生体会到适当的体育活动可以放松身心，缓解学习带来的疲劳，尤其是心理和精神上的疲劳。

体验到运动的乐趣和体育学习方面的进步、收获，是学生参与体育学习和锻炼的巨大动力。在学生进行体育活动、体育游戏和竞赛过程中，教师要及时地给学生提供积极的反馈信息，对其在体育学习和锻炼方面的表现、进步给予适当的肯定和赞赏，使学生切实体验到运动的乐趣和成功感。

在教学组织和教学方法的运用方面，除继续保留小学生喜爱的游戏和简单的竞赛外，可适当运用重复、变换、循环等练习方法，使整个学习和练习过程更加形式多样。

本学习方面的评价重点是学生“运用体育活动进行积极休息的表现”和“参与体育活动时的愉快体验”。

二、运动技能

运动技能学习是学生进行身体活动的载体，体育教师在教学中应关注对学生进行体育与健康知识、技能和方法的传授，突出体育与健康课程以身体练习为本质特征的课程性质。在运动技能的学习中，教师应认真研究和遵循学生的年龄特点、生理特点和心理特点，遵循运动技能的形成规律和学生的学练方法，关注学生的情感需要、个体差异和性别差异，关注学生已有的生活经验和运动中的安全，还要安排科学的运动负荷，促进学生健康地成长和发育。

运动技能方面的学习目标有学习体育运动知识、掌握技能和方法、增强安全

意识和防范能力。

1. 学习体育运动知识

水平三阶段的学习目标：

(1) 丰富奥林匹克运动的知识。

达到该目标时，学生将能够增加对奥林匹克运动知识的了解。

(2) 了解运动项目的知识。

达到该目标时，学生将能够了解多种运动项目的名称及其基本的健身价值。

(3) 学会体育学习和锻炼。

达到该目标时，学生将能够初步具有自主学习、合作学习和探究学习的能力，且初步掌握简单的科学锻炼的方法。

(4) 观看体育比赛。

达到该目标时，学生将能够经常观看现场或电视实况转播的体育比赛。

2. 掌握运动技能和方法

水平三阶段的学习目标：

(1) 掌握有一定难度的基本身体活动方法。

达到该目标时，学生将能够完成有一定难度的基本身体活动动作。

(2) 基本掌握运动项目的技术动作组合。

达到该目标时，学生将能够：

①基本掌握一些球类运动项目的技术动作组合。

②基本掌握一些体操运动项目的简单技术动作组合。

③基本掌握一些游泳或冰雪类运动项目的基本技术。

④基本掌握一些简单的武术套路。

⑤基本掌握一些有一定难度的民族民间体育活动项目的基本技术。

3. 增强安全意识和防范能力

水平三阶段的学习目标：初步掌握运动扭伤及常见意外伤害的预防与简单处理方法。达到该目标时，学生将能够了解并学会一些运动扭伤及常见意外伤害的预防与简单的处理方法。

从上述各项水平目标可以看出，水平三阶段的学习内容在深度和广度上都有了新的要求：不但深化了知识的学习，也深化了运动技能的学习；不但要掌握某些项目的单一技术动作，还要掌握某些项目的技术动作组合；不但要了解常见运动损伤及意外伤害，还要学会简单的处理方法。同时，在运动技能的教学内容上，也体现出了很明显的选择性和机动性。教师可根据自身的教学能力、学生的体育需求及学校的实际情况，有针对性地选择和安排具体的教学内容。

在教学组织和教学方法的运用方面，除了充分运用小学生喜爱的游戏和简单竞赛外，为了使学生更好地掌握和巩固所学的运动技能，还应充分发挥重复、持续、变换、循环等练习方法的独特作用。

本学习方面教学评价的重点，应放在学生对相关知识的了解程度和所学的运动技能的掌握程度上。

三、身体健康

身体健康目标主要是通过运动技能的学习和体能的练习来实现的，健康教育内容绝大部分也是可以和体育与健康实践课的学习紧密结合的。通过运动的手段掌握健康教育知识与技能。在恶劣的天气里，可在室内进行理论知识的教学。体育教师应根据学生的体能发展敏感期来选择和安排教学内容，运用科学的手段来发展学生的体能，避免造成运动伤害或心理上的负担和压力。

身体健康方面的学习目标：

1. 掌握基本保健知识和方法

水平三阶段的学习目标：

(1) 初步了解人体运动系统。

达到该目标时，学生将能够知道人体运动系统的基本构成。

(2) 了解卫生预防的知识和方法。

达到该目标时，学生将能够了解一些疾病预防的知识和方法。

(3) 了解食品安全与健康的关系。

达到该目标时，学生将能够了解食品安全的基本知识。

(4) 初步掌握青春期的生长发育特点与保健知识。

达到该目标时，学生将能够了解青春期的生长发育特点及保健知识。

2. 塑造良好体形和身体姿态

水平三阶段的学习目标：保持良好的身体姿态。达到该目标时，学生将能够初步了解不同的身体姿态所代表的礼仪内涵，并保持良好的身体姿态。

3. 全面发展体能与健身能力

水平三阶段的学习目标：提高灵敏性、力量、速度和心肺耐力。达到该目标时，学生将能够：

(1) 通过多种练习提高灵敏性。

(2) 通过多种练习提高力量水平。

(3) 通过多种练习提高速度水平。

(4) 通过多种练习提高心肺耐力。

水平三阶段的健康学习方面的基本保健知识与方法较水平一、二有了较大的扩展与加深，已开始涉及青春期卫生保健知识及人体的运动系统、疾病预防等，并要求学生在生活和运动中保持良好的身体姿态。在体能发展方面也更加全面，要求有效地发展学生的灵敏性、力量、速度和心肺耐力。这些也决定了其教学内容的深度和广度。

教学内容的加深和扩展，也决定了教学组织和教学方法的选择与运用更加灵活、多样和丰富。要通过理论课的讲授向学生传授所涉及的健康知识，还要选择丰富的练习内容和有效的练习方法（如重负练习、间歇练习、循环练习等）发展学生的灵敏性、力量、速度及心肺耐力。在理论知识的讲授中应充分运用各种直观手段，如挂图、幻灯、录像等加深学生对有关知识的理解。在发展学生体能时应注意内容的多样性和组织形式的灵活多变，学生喜闻乐见的游戏和简单竞赛仍应占较大比重。

本学习方面教学评价的重点，应放在学生“对相关保健知识和方法的了解程度”“在不同场合保持良好的身体姿态”和“发展各项体能的实际效果”三个方面。

四、心理健康与社会适应

心理健康与社会适应既是课程学习的重要内容，也是课程功能和价值的重要体现。体育活动不仅有助于增进身体健康，而且有助于增进心理健康和社会适应能力，因此体育教师在教学中应关注心理健康与社会适应和其他三个方面的有机结合，应积极的为学生创设良好的体育与健康学习环境，凸显学生的积极情绪、健康品质 and 良好道德。同时，也应安排适当的、有一定困难的体育活动，让他们去感受克服困难后的成功体验，形成顽强勇敢、不畏压力、勇于挑战的意志品质，并将这些良好的意志品质迁移到日常的生活和学习中。

心理健康与社会适应方面的学习目标是：

1. 培养坚强的意志品质

水平三阶段的学习目标：

(1) 在体育活动中表现出克服困难的意志品质。

达到该目标时，学生将能够在比较困难的体育活动中表现出自信和克服困难的勇气。

(2) 正确认识和对待身体条件和运动能力的差异。

达到该目标时，学生将能够正确认识自己及他人的身体条件和运动能力，并对自己充满信心。

2. 学会调控情绪的方法

水平三阶段的学习目标：在体育活动中注意调节自己的情绪。达到该目标时，学生将能够在体育活动中遇到挫折时注意控制自己的情绪，并表现出自制能力。

3. 形成合作意识与能力

水平三阶段的学习目标为：在团队体育活动中能较好地履行自己的职责。达到该目标时，学生将能够乐意融入团队体育活动并完成自己的任务。

4. 具有良好的体育道德

水平三阶段的学习目标：

(1) 形成良好的体育道德意识和行为。

达到该目标时，学生将能够对体育道德具有一定的认识并能努力实践。


(2) 在体育活动中尊重相对较弱者。

达到该目标时，学生将能够正确对待体育活动中的相对较弱者。

各种运动技能的学习、练习内容和发展体能的练习内容，以及进行各种练习时提出的相关要求，均可成为实现心理健康与社会适应各项水平目标的教学内容。在教学中，可以把培养坚强的意志品质与学会调控情绪结合起来，安排一些有适当难度的练习、游戏和竞赛活动，一方面要求和引导学生表现出克服困难的自信和勇气，另一方面要求和引导学生在克服困难的过程中注意控制和调节自己的情绪。

在提高学生的社会适应能力方面，体育课教学因其活动丰富、互动充分、角色承担和变换频繁而具有其他课程无法比拟的独特优势。教师应充分利用这一优势，将培养学生的合作意识和能力以及培养他们良好的体育道德贯穿于各种活动之中，并要提出明确的要求，加深学生对合作意识和能力以及良好的体育道德的意义的认识和理解。

尽管本册教师用书是以《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》中对体育与健康课程学习的四个方面的划分为主要依据，构成其基本体例的，但是在体育与健康课程教学的具体实施中，断然不能将这四个学习方面的相对划分，以及将本册教师用书中各章的目标和相应的教学内容看作是彼此相对独立的几个方面或几个章节各自独有的目标和内容，而应当将它们看作是实施体育与健康课程教学的一个密不可分的整体。各个方面的目标以及内容之间都有着不可分割的必然联系，没有哪一个方面能够脱离其他方面而独立存在。继而更应清楚地认识到：各个方面的目标的达成或实现，都是与其他某个方面的某项目标的达成相辅相成的。



例如：水平三阶段“全面发展体能与健康能力”的学习目标为：提高灵敏性、力量、速度和心肺耐力。很显然，这些体能发展目标的达成，一方面离不开具体的、多种多样的运动动作的练习，另一方面，练习者的参与态度以及在练习活动中的情绪状态、行为表现，都会对发展体能的效果产生明显的影响。由此可见，身体健康方面的这项目标，与运动技能、运动参与及心理健康与社会适应这几个方面的某些目标的关系是十分密切的，而该目标的达成，也与其他方面有关目标的达成是相辅相成的。

体育与健康课程的四个学习方面是一个相互联系的整体，相互渗透，相互作用。各个学习方面的目标都要通过身体练习达成，一定要避免割裂目标的片面性的教学行为。体育与健康教师在教学中应结合具体的教学内容、教学阶段、教学对象、教学资源全面思考与设计具体的学习目标，要体现全面发展人才的培养目标。但这并不意味着每节体育与健康课必须涵盖所有学习方面的目标，而应根据具体的实际情况有针对性地设置目标。不同的课型、不同的课程内容所体现的课程目标侧重点也应不同。

总之，体育与健康教师在设置学习目标时应充分体现知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三维目标的思想，强调四个学习方面的有机整合，体现体育与健康课程的多种功能和价值。

第一章 运动参与

第一节 学会通过体育活动进行积极性休息

一、教学目标

1. 知识技能目标

能够认识到适当的体育活动是一种有效的积极性休息方式并付诸实践。

2. 体能发展目标

在学习疲倦时主动进行体育锻炼，多种体能得到有效提高。

3. 情感态度目标

学会处理体育锻炼与学习的关系，提高体育锻炼的自觉性。

二、教学指导

我们会经常遇到这种情况——长时间的工作或学习后会感觉身心疲乏，此时到户外逛一圈，不但不感觉累了，反而觉得精力充足了。按常理，散步是加重体力消耗的，应该更累才对，为什么反而精神了，像是休息过了似的？生理学家发现，当人们干某项工作感到疲劳时，如果换一种方式继续工作会比传统的静态休息更能消除疲劳，并把采用转换活动内容、活动方式或肢体活动部位的方法进行休息，称为积极性休息。积极性休息作为一种经济、绿色、有效的疲劳恢复手段引起了人们的极大关注。

在运动时，不是大脑皮层内所有的神经细胞都参与工作，只是与运动有关的神经细胞在工作，而与运动无关的神经细胞则处于休息状态。因此，适当地调节

肢体活动部位，变换练习内容，能使神经细胞轮流工作和休息，并通过负诱导原理使已经疲劳的神经细胞抑制加深，从而收到更好的休息效果。

在诸多的疲劳恢复手段中，积极性休息是一种简单、便捷、有效的恢复手段。适当的体育活动是一种有效的积极性休息方式。长时间从事脑力劳动和激烈的体育运动后会产生疲劳，这时可以听听音乐、眺望远方或进行适宜的体育活动，如做操、散步等，以积极地改变大脑紧张疲惫的状态，放松肢体肌肉，调节情绪，这样更有益于学习及工作效率的提高和身体状态的恢复。

（一）通过体育活动进行积极性休息的形式

通过体育活动进行积极性休息，可以在体育课堂上通过经常变换学习内容或经常活动不同的身体部位来实现，也可以在课间休息时进行一些适当的身体活动来实现。这就需要大家在平时生活中建立通过体育活动进行积极性休息的意识，并付诸于实践。

1. 通过体育课进行积极性休息

体育课是通过学生的身心活动，在学习和掌握体育知识、技术和技能的反复练习中，锻炼学生的身体，达到增强体质的目的，这也是体育课的主要特点。体育课的另一特点是学生在上课时，思想和行为的表现较多、较为明显，比其他课程提供了更多的进行思想和道德教育的机会。强调锻炼身体的效果，重视体育教学中的德育和美育，培养爱好体育运动的习惯，让学生在上体育课时积极主动、活泼愉快。体育课中的各种活动既是脑力劳动和体力劳动相结合的积极性休息，也是身体不同部位间的积极性休息。

2. 课间通过体育活动进行积极性休息

中小学是学知识的重要阶段，更是长身体的关键时期。中小学生的脑发育还不完善，学习时间不能太长，否则就会产生头晕、注意力不集中等现象。课间进行适量的体育活动，可以使大脑得到短暂的休息，还可以使支配学习思维中枢神经细胞抑制得更深，使大脑思维中枢神经细胞休息得更好。另外，课间体育活动是全面锻炼学生身体的各个部位、培养正确身体姿态的一种有效途径，特别是对小肌群和关节、韧带的锻炼，以及发展协调性、柔韧性等体能具有积极的作用。

3. 生活中通过体育活动进行积极性休息

对于学习负担较重的广大中小学生来说，适当地进行身体锻炼，不仅可以提高身体健康水平，还可以起到劳逸结合的作用，使智力水平得到充分的发挥。中

小学生应在紧张的学习之余，重视积极性休息，通过适时参加一些体育锻炼，如跑步、游泳、打球和步行等方式提高学习效率，避免因长时间学习而产生单调、消极的情绪。

（二）学会通过体育活动进行积极性休息

长时间的学习会导致肌体各器官功能逐渐减弱，表现为血氧供应不足、脑部血流量相应减少、中枢神经系统功能及思维能力下降，从而产生疲劳感。这时可以通过体育活动，如打拳、做操、散步等进行积极性休息。因为适当的体育活动可以调整大脑皮层状态，使紧张的中枢神经系统得到松弛、休息和调节，脑细胞也能够得到交替兴奋和休息。这不仅可以直接改变大脑紧张的疲劳状态，使大脑得到积极性休息，也有益于学习效率的提高和身心健康的发展。

1. 体育活动进行积极性休息的内容选择

学生学习疲劳时，可以安排一些方便、实用的体育活动进行积极性休息。如可以利用桌椅辅助做俯卧撑、仰卧屈臂、仰卧平衡等力量性练习；也可以在音乐伴奏下练习韵律操。韵律操节奏明快，自然协调，富于艺术性，不仅能使大脑得到快速休息，也能锻炼身体，还能提高音乐的欣赏力。

在节假日期间，学生可以与家长一起，也可以由学校组织安排进行一些活动项目如旅游、户外运动等。这些体育活动的开展，不仅能锻炼身体，还能开阔学生的视野，陶冶他们的情操，是具有多种价值的积极性休息。

2. 体育活动进行积极性休息的活动时间控制

安排一些体育活动进行积极性休息，要以学生的身体健康和运动能力为基点，并要充分考虑到季节、地区、自然环境等因素对锻炼效果的影响。如果是学习过程中短时间的休息，体育活动的时间不宜过长，运动负荷也不宜过大，否则容易导致机体过于疲劳，反而影响后续的学习效果。如果是长时间的学习后，需要充分的放松，可以安排运动负荷稍大一点儿的的活动，对机体刺激强度稍大一些，从而有效地提高体能水平。

（三）教学案例

大课间活动方案

教学目标

（1）知识技能目标：通过各种体育活动发展学生的基本运动能力，掌握有一

定难度的身体活动方法和一些运动项目的技术组合。

(2) 体能发展目标：发展学生的灵敏性、力量、速度和心肺耐力。

(3) 情感态度目标：培养学生参与活动的兴趣，促进师生间、生生间的和谐关系，提高学生的同伴交际、竞争意识和协作能力，营造积极向上的学习氛围，促进和谐校园的建设。

活动原则

(1) 教育性原则。

充分发挥大课间活动对学生进行教育的功能，重视活动过程的教育。

(2) 科学性原则。

遵循学生身心发展的规律，从实际出发，采用大课间与短课时相结合的形式，合理地安排大课间的课程计划和内容。

(3) 全体性原则。

师生全员参加，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的。

(4) 创新性原则。

根据学校场地的特点，大课间活动除了广播体操，还融进了校园舞等有利于学生身心健康的活动内容，将艺术、体育融为一体。

活动流程

(1) 上午大课间活动内容及时间安排。

①眼保健操：5分钟。

②出操：2分钟。

上午第二节下课学生做完眼保健操后，各班迅速在教室门口排队集中，然后随着《阳光体育之歌》乐曲进场。

③绳类活动：13分钟。

各班同学到操场指定位置后，进行分组跳绳练习或以绳为主的游戏活动。
(音乐《我相信》《大家一起来》《奔跑》《扬帆远航》)

④集合站队：30秒。(音乐《集合号》)

⑤广播体操(舞动青春)：4分30秒。

⑥特色操(“海之韵”艺术绳操)：2分钟。

⑦退场：8分钟。(音乐《隐形的翅膀》)

(2) 下午大课间活动内容及时间安排。

①出操：2分钟。(音乐《阳光体育之歌》)

②武术操：4分20秒。(音乐《英雄少年》)

③跳绳练习及学生自选项目：15分钟。（按学校规定的跳绳内容进行练习，达标的学生可根据自己的爱好进行其他项目的练习）

④退场：5分钟。

保障措施

(1) 时间保障。

根据学校作息时间作相应调整，规定大课间活动为每天上午9:30—10:10，时间为40分钟；每天下午第二节下课，时间为20分钟。任何老师不得挤占大课间活动时间，若遇阴雨天改在室内进行（如：棋类活动，智力游戏等）。

(2) 制度保障。

为使大课间活动有章可循，建立领导督查、艺体教师指导的制度。

(3) 人力、物力保障。

要求师生全员参与大课间活动，活动中教师既是活动的组织者、指导者，又是学生的保护者，同时自己也是活动者。大课间活动器材原则上由学校提供，另外提倡每位学生从跳绳、篮球、沙包、乒乓球、羽毛球、呼啦圈、球拍等器材中自备一种。

(4) 安全保障。

各班学生必须在指定范围内活动，防止出现活动区域不明或乱串、乱跑的混乱现象。班主任跟班进行现场活动指导。

(5) 组织保障。

学校成立大课间活动领导小组，校长统筹管理，体育教师、各班主任做好相关工作。体育教师负责师生体育项目培训和开发，课间场地指挥；音乐教师负责师生校园集体舞培训。严密的组织保障，能确保活动有序有效开展，促使大课间活动真正落到实处。

三、教学提示

1. 结合具体事例引导学生正确理解体育锻炼与学习的关系

体育教师结合学生身边真实的事例，引导学生学会处理好体育锻炼与学习的关系，激发其体育锻炼的自觉性，有效地提高身体健康水平。如以班上某同学为例，为什么经常看到这个同学在玩，可是学习成绩还是名列前茅呢？究其原因，是他有良好的学习习惯、学习效率高，因此就拥有了更多玩耍的时间。结合小学生爱玩的特点，科学地引导学生会学习，积极参与体育锻炼，文化课的学习和体育锻炼两不误，有助于学生形成健康的生活方式和积极进取的人生态度。

2. 科学合理设计体育课，使体育课真正发挥出积极休息的作用

体育教师应根据科学的锻炼理论，对体育课教学进行缜密的设计。体育课应选择丰富多彩的教学内容、采取形式多样的组织形式、安排科学合理的教学过程和适宜的运动负荷，充分地发挥体育课教学的功效，引导学生科学地进行积极性休息。

3. 充分利用大课间时间

为积极地改变大脑长期学习紧张疲惫的状态，放松肢体肌肉，调节情绪，在大课间活动中增加体育活动练习，这样更有益于学习效率的提高和身体状态的恢复。

四、教学评价建议

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》中对水平三这方面的内容给出的评价要点是“运用体育活动进行积极性休息的表现”。具体评价内容应包括：

(1) 学生是否对“体育活动是一种有效的积极性休息方式”有充分且准确的理解。

(2) 学生是否愿意通过体育活动进行积极性休息。

(3) 学生是否有过在学习疲倦时，主动通过体育活动进行积极性休息的事例。

教师可采用询问、座谈及小问卷等形式了解学生在上述几方面的表现，给予客观、肯定且具有激励效果的定性评价。

第二节 体验运动乐趣与成功

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解多种体育活动的基本知识、基本技术、基本竞赛规则。

2. 体能发展目标

通过参加多种活动和体育比赛，发展心肺耐力，灵敏性，速度，力量等体能。

3. 情感态度目标

感受多种体育活动和比赛中的乐趣，获得成功的体验。

二、教学指导

由于水平三阶段的学生已经具备了比较强的体育活动能力，可以让他们多参加一些具有挑战性和比赛性的体育活动，让他们体验到成功完成某一动作或达到某一目标时的乐趣和成功感。但要适当弱化学生的胜负意识，强化参与过程，多为学生创造成功机会，使学生获得愉快和成功体验，激发学生参与体育活动的内在动力。

（一）在教学中，可以让学生多参加一些具有挑战性和比赛性的体育活动

竞赛是进步的动力。体育教师要巧妙地运用竞赛手段来教育学生、吸引学生，在体育教学中用竞赛的形式让学生积极动起来。从运动项目的特征来分析，球类项目教学比较容易开展比赛；田径项目教学比较难，但也要动脑筋，设置比赛情境，如枯燥的耐久跑教学，更应运用比赛手段来提高学生练习的兴趣，可以进行象征性的分层教学、同一层次的超前跑、不同层次的让距离跑比赛。课外活动时可以举行组与组、班与班的各类体育比赛，激发动力，促进交流，增进友谊。

（二）要注重培养学生的运动兴趣

兴趣是学生学习成功的内在驱动力，学生的学习兴趣直接影响着学生的学习行为和效果，教师只有唤起学生好学、好动的意识，激发学生运动的兴趣，他们才会自觉主动地进行锻炼、学习。有了参与学习的热情，对所学的内容也就愿学、乐学、好学。教师在教学过程中要从激发学生的兴趣出发，针对学生的身心发展和年龄特点选择丰富多彩、形式多样的体育活动和比赛，激发学生参与学习的热情。

（三）充分利用各种学法和学习方式，让学生在学练中体验运动的乐趣和成功

水平三阶段的学生有了一定的自学自练能力，教学应多应用自主学习、探究、讨论、比赛，以及个人体验、自由结组练习、小组分散练习等多种练习形式和方法。

（四）教学案例

案例一 我们也来跳竹竿舞

教学目标

（1）知识技能目标：使学生了解我国民间体育活动，初步掌握竹竿舞基本步法、跳法、敲竹竿的节奏。

（2）体能发展目标：在轻松活泼的气氛中发展灵敏性、协调性、弹跳等体能。

（3）情感态度目标：体验跳竹竿舞的乐趣，形成积极参与运动的态度与行为，在体验跳竹竿舞的乐趣中，培养学生团结一致的意识，建立良好的人际关系。

练习方法

（1）在地面上画若干条相距 50 厘米的平行线，或者将每根竹竿相距 50 厘米平行摆在地上，根据口令、击掌声和节奏明快的音乐节奏等在平行线或平行竹竿之间进行各种跳跃，如前踢腿跳，后踢腿跳，分腿跳，单、双脚交换跳，单、双脚连续跳等。

（2）将每根竹竿相距 50 厘米平行分开，在规定节奏下打原地不开合的竹竿，学生在不开合的竹竿中有节奏地进行以上各种跳跃练习，体验在竹竿间跳跃的感觉。

（3）教师示范并讲解跳开合竿的时机把握：在闭合的两竹竿即将分开的一刹那，脚跳进，并在其间跳相应的节拍，以下按同样的方法继续跳跃。切不可把脚跳进已分开的并即将闭合的两竿间，否则，脚就会被两竿“咬”住。

（4）在进行打竿与跳竿的结合练习时，可先跳一组（两根）慢节奏开合的竹竿，待较熟练后，再逐渐加快节奏和增多跳竹竿的组数，由跳一组竿过渡到跳两组、三组、更多组竿。教师可带领学生一起跳，从而提高学生自信心和练习的积极性。

（5）当能较熟练地跳竹竿舞动作时，就由单人发展成双人、多人同时跳。队形可以从同一方向行进，也可以迎面行进跳成一个椭圆形，还可跳成“中间开花式”，竹竿还可以摆成三角形、五角形、米字形、十字形、正方形等，鼓励学生合作创编，增加花样跳。（图 1-1）

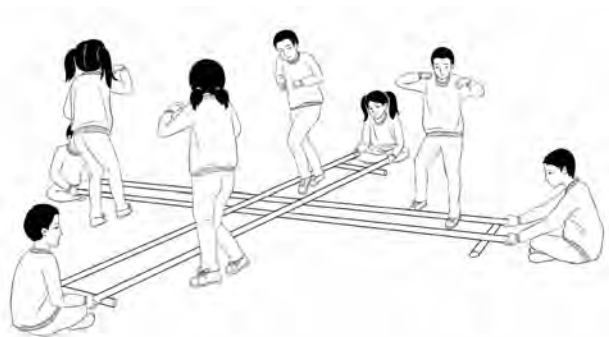


图 1-1

注意事项

(1) 竹竿不宜太粗，否则脚踩到竹竿容易扭伤踝关节，而且打竿者也很难把握。一般竹竿直径为 4 厘米，长 3~4 米为宜。

(2) 在选择打竿节奏和跳竿方法上，要根据学生年龄特点，难度不宜过大，但各种节奏的学习方法是一样的。

(3) 值得注意的是打竿同学最好不要看跳竿同学的脚，否则因害怕竹竿碰到脚而打乱节奏；应做到“耳听节奏、眼看双手”。打竿技术较易掌握，一般不要花太多的时间去练习，而应把主要精力放在跳竿上。

(4) 教师要经常对学生进行安全教育。练习前选择平整干净的场地摆放竹竿，做好准备活动，特别是上下肢、腰腹部和各关节部位，练习中要遵守规则，提醒打竿者注意打竿高度，避免绊住跳竿者的脚。

案例二 小足球比赛

教学目标

(1) 知识技能目标：使学生在小足球比赛中，运用学过的踢足球的单个技术及技术组合。

(2) 体能发展目标：在激烈的比赛过程中，发展多种体能，如速度、灵敏性、协调性等。

(3) 情感态度目标：体验足球运动的乐趣，感受足球运动的魅力，通过小足球比赛获得成功感受。

比赛要求

画一块长 30 米、宽 15 米的长方形小足球场地，在场地的四条边线的中间分

别画一个球门，整个场地内共四个球门。上场比赛的两队分别为 10 人，每队都有两个球门，一队拥有东门和南门，另一队就拥有西门和北门。这样，学生进球的机会就多一些，可以更多地获得小足球比赛中得分的成功感。（图 1-2）



图 1-2

比赛规则

- (1) 由教师负责开球，两队开始比赛。
- (2) 在比赛过程中，不允许用手触球，否则为犯规。
- (3) 在比赛过程中，不设守门员，所有队员均参与防守和进攻。
- (4) 在规定的时间内，进球多的队获胜。

三、教学提示

(1) 在教学中，要尽量给每一位学生多提供展示的机会。在学生已经具备一定能力的基础上，让其示范、展示动作，满足表现欲望，激发上进心、自信心。在各种球类的比赛中，让学生体验沟通、合作的乐趣及得分后的成功感。让学生在“乐中学、学中乐”，充分体验体育课特有的魅力，感受多种体育活动和比赛带来的乐趣及获得成功的体验。

(2) 在教学的各种活动中，安排学生担任各种各样的角色，如练习指导者、保护帮助者、活动组织者等。

(3) 鼓励学生在挑战性、比赛性活动中放开手脚，自由发挥。不怕失败，失败了也不气馁，表现出迎难而上的自信心和勇气。培养其奋勇争先、超越自我、战胜困难的心理品质和发展互相合作、关心集体的社会适应能力。

(4) 在教学中，尤其是在游戏和比赛中，要加强安全措施，避免发生伤害事故。

四、教学评价建议

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》中对水平三这方面的内容给出的评价要点是“参与体育活动的愉快体验”。虽然“体验”是个看不见、摸不着，也难以量化的东西，但教师可以通过询问、观察、组织学生交流等形式，了解学生在参与体育活动中和活动后的心理体验，进而对学生的体验进行适当的点评。这种点评既可以是即时性的，也可以是总结性的，点评应能起到引导激励的作用。

第二章 运动技能

随着知识的积累和对事物体验的深化，小学五、六年级学生的独立意识和成人感增强，接触社会的范围比以前广，对社会现象和国内外新闻比较关心，获取的信息也更多，对很多问题有了自己的见解，他们不希望老师家长再把他们当作小孩一样对待。针对水平三阶段学生的这些特点，在进行运动技能教学时，采用合适的教学方法，让学生在掌握运动技能的同时，提高体育学习的主动性和积极性，形成良好的心理品质，增强社会适应能力。

第一节 体育运动基本知识

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解奥林匹克运动的起源、发展以及中国参与和举办奥运会的相关知识。了解多种运动项目的名称及其健身价值，使学生能够进行自主体育学习和锻炼。

2. 体能发展目标

学生通过选择合适的运动项目来发展不同的体能。

3. 情感态度目标

培养学生养成观看体育比赛的习惯，提高学生的体育文化修养。

二、教学指导

（一）奥林匹克运动的渊源

现代奥林匹克运动兴起于欧洲资本主义工业化时代，但其渊源却可以追溯到

古希腊的奥林匹克运动会。古代奥运会从公元前 776 年开始，不间断地举行了 293 届。最初，古奥运会竞技比赛项目主要是田径，后来逐渐增加了摔跤、五项全能、拳击、赛马、角斗，以及战车赛、武装赛跑等，最多时达 23 项。古奥运会比赛日程一开始只有 1 天，后增加到 5 天。

（二）现代奥林匹克运动的诞生

在创办现代奥林匹克运动的过程中，出现了众多先驱者，其中法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦男爵的贡献最为突出。1892 年 11 月 25 日，在法国体协联成立 5 周年庆祝大会上，顾拜旦发表演说，第一次公开其复兴奥运会的构想。

1894 年 6 月 16 日，“国际体育运动代表大会”在巴黎索邦神学院隆重开幕，到会代表 79 人，代表着 12 个国家的 49 个体育组织。法国驻比利时大使德·库尔舍被选为会议主席，顾拜旦主持大会开幕式。大会通过了一个重要文件——《复兴奥林匹克运动会》的决议。6 月 23 日，大会通过成立国际奥林匹克委员会的决议，并决定由奥运会举办国的国际奥委会委员轮流担任国际奥委会主席。

（三）奥林匹克运动的发展

自从 1894 年国际奥委会成立，奥林匹克运动已经度过了一个多世纪的岁月，其发展经历了四个阶段：

1. 艰难的探索（1894~1914 年）

1894 年国际奥委会成立，1896 年首届现代奥运会举办成功，这些仅标志着奥林匹克运动这一新生事物破土而出，还没有建立自己的运行机制及完成其内部的设计，例如应该有哪些结构因素、这些结构因素的相互关系如何、奥林匹克体系与外部如何联系等，这些都是需要探索和解决的问题。

2. 初具形态（两次世界大战之间）

在两次世界大战之间一共举办过五届夏季奥运会和四届冬季奥运会。经过 40 多年的探索和试验，在这一阶段后期奥林匹克运动的基本模式终于确立。

3. 发展与危机（第二次世界大战以后~1980 年）

第二次世界大战是人类历史上空前规模的战争，全世界有 60 多个国家和地区、20 亿以上的人口先后被卷入。这场战争使 1940 年和 1944 年两个奥运会留下了令人遗憾的历史空白。同时恐怖主义分子的攻击、业余原则与竞技运动商业化和运动员职业化的冲突、兴奋剂泛滥、奥林匹克组织出现裂痕、举办国出现经济危机等问题成为奥林匹克运动改革的社会背景。

4. 改革与创新（1980~）

自 1980 年以来，奥林匹克运动进入了有史以来最为广泛而深刻的改革阶段，根本目标是变封闭模式为开放模式，使奥林匹克运动适应社会的变化。1980 年，西班牙人胡安·安东尼奥·萨马兰奇接任基拉宁，担任国际奥委会的第七任主席。萨马兰奇在其前任工作的基础上，以积极的态度和务实的精神，慎重而坚定地进行了一系列大刀阔斧的改革和创新，引入市场运作机制，与政府和非政府组织广泛合作，使奥林匹克运动在经历了多年的经济和政治危机后，进入了一个兴旺发达的新阶段。

（四）奥林匹克运动的体系

1. 奥林匹克宪章

奥林匹克宪章是国际奥委会制定的关于奥林匹克运动的最高法律文件。它奠定了奥林匹克运动的思想基础，确定了奥林匹克运动的组织结构和运作机制，界定了奥林匹克运动的基本内容。奥林匹克宪章由奥林匹克主义的基本原则、奥林匹克运动及其活动、国际奥林匹克委员会、国际单项体育联合会、国家奥林匹克委员会和奥林匹克运动会六部分组成，共 61 款。

2. 奥林匹克运动的思想体系

奥林匹克运动的思想体系包括奥林匹克主义、奥林匹克运动的宗旨、奥林匹克精神、奥林匹克格言组成。

3. 奥林匹克运动的组织结构体系

奥林匹克运动的各种活动能够付诸实施，是因为奥林匹克运动有一个结构完备、功能齐全的组织体系。它主要由国际奥林匹克委员会、国际单项体育联合会和各个国家或地区的奥委会三部分组成。这三部分通常被称为奥林匹克运动组织的三大支柱，他们互相配合，相辅相成，使奥林匹克运动得以正常运行。

（五）奥运会的种类和介绍

现代奥运会包括夏季奥运会、冬季奥运会、残疾人奥林匹克运动会（夏季和冬季）、特殊奥林匹克运动会、青年奥林匹克运动会等。

夏季奥运会简称奥运会，1896 年首届现代奥运会成功举办，当时只有 9 个比赛项目。此后，随着奥运会的影响力不断扩大，其规模越来越大，比赛项目也越来越多。到 2008 年北京奥运会，比赛项目已增至 28 个，分别是田径、赛艇、自行车、射击、游泳、拳击、马术、跆拳道、柔道、摔跤、举重、现代五项、击

剑、帆船帆板、皮划艇、体操、射箭、铁人3项、球类集体项目（足球、篮球、排球、曲棍球、垒球、棒球、手球）和球类个人项目（羽毛球、网球、乒乓球）等。

19世纪末至20世纪初，一些冰雪运动在欧美国家逐渐得到普及和发展。在冰雪运动日益普及的情况下，现代奥运会创始人顾拜旦建议单独举办冬季奥运会。正式的冬季奥林匹克运动会始于1924年。冬季奥运会项目包括：滑雪、滑冰、冬季两项、雪车、雪橇、冰球、冰壶等7个大项。

残疾人奥林匹克运动会始办于1960年，是由国际奥委会和国际残疾人奥林匹克委员会主办的、专为残疾人举行的世界大型综合性运动会，每四年于夏季奥运会后举办一届，截至2013年已举办过14届。冬季残奥会始办于1976年，截至2013年已经举办了11届。

特殊奥林匹克运动会是基于奥林匹克精神，专门针对智障人士开展的国际性比赛。特殊奥运会每两年举办一届，夏季和冬季交替举行。第一届特殊奥运会于1968年7月在美国芝加哥举行，中国上海于2007年举办了特奥会。

青年奥林匹克运动会简称为青年奥运会或青奥会。它是一项专为年轻人设立的体育赛事，揉和了体育、教育和文化等领域的内容，并为推进这些领域与奥运会的共同发展而起到催化剂的作用。青奥会每四年一届，第一届青年奥林匹克运动会于2010年8月在新加坡举行。

（六）中国参加历届奥运会的成绩

中国参加奥运会的历程是非常坎坷的。

旧中国时期，中国虽曾参加过奥运会，但由于国家贫穷落后，民不聊生，没有在奥运会上获得任何奖牌。新中国成立后，由于国际奥委会在中国主权问题上承认两个中国，中国曾一度终止与国际奥委会的联系，拒绝参加奥运会。国际奥委会承认一个中国并驱逐台湾后，中国才重返奥林匹克大家庭。

1984年，美国洛杉矶第二十三届奥运会，重返奥运赛场的中国体育代表团展示出了不俗的实力，以15金的优异成绩位居金牌榜第4位。

1988年，韩国汉城第二十四届奥运会，中国代表团选派301名选手参加比赛，由于苏联及东欧等国家都参加了本届奥运会，竞争比上届激烈得多，中国运动员在本届奥运会上最终只获得5枚金牌、11枚银牌、12枚铜牌，位居奖牌榜第11位。

1992年，西班牙巴塞罗那第二十五届奥运会，中国共选派运动员251人参加比赛，经过1988年汉城奥运会的失意后，中国代表团在本届奥运会重新发挥出高水平，共获16枚金牌、22枚银牌、16枚铜牌，位居金牌榜第4位。

1996年，美国亚特兰大第二十六届奥运会，中国派出由495人组成的体育代表团参赛。本届奥运会的中国代表团以年轻选手、新选手为主，运动员平均年龄为21.7岁，其中，85%是第一次参加奥运会。本届奥运会中国代表团的金牌总数和奖牌总数均列第4位。

2000年，澳大利亚悉尼第二十七届奥运会，中国代表团派出311名运动员参赛，以金牌28枚、奖牌总数59枚的优异成绩一举跃升到了奖牌榜第3位。

2004年，希腊雅典第二十八届奥运会，中国代表团派出了407名运动员参赛，以金牌32枚、奖牌总数63枚的优异成绩登上了奖牌榜第2位。

2008年，在北京举办的第二十九届奥运会上，中国代表团由1099人组成，其中运动员639人，最终以金牌51枚、银牌21枚、铜牌28枚的成绩，一举登上了金牌榜首位。

2012年，英国伦敦第三十届奥运会，中国代表团派出了396名运动员参赛，最终以金牌38枚、银牌27枚、铜牌22枚的成绩位居奖牌榜第2位，这也是中国参加海外奥运会的最好成绩。

（七）运动项目价值

1. 田径运动

田径运动包括走、跑、跳、投等项目，经常参加田径活动能促进人体正常的生长发育，提高人体对外界环境的适应能力，能全面发展力量、速度、耐力等体能。

2. 球类运动

球类运动内容繁多，是开展最广泛的体育项目之一。球类运动的健身价值表现为，进行球类活动时，球场的情况千变万化，需要动作灵活、反应迅速，利于发展人体的灵敏性。球类运动是一项综合性的运动项目，不仅要求速度、灵敏性、力量，而且还要求参与者有较好的耐力，因此还可以增强人体的心肺功能。

3. 体操类运动

体操运动能够较好地发展人体的平衡能力、身体控制能力和肌肉力量。除此之外，体操运动的心理拓展价值也应引起我们的高度关注。

4. 水上和冰雪运动

游泳不仅是一项体育运动项目，也是一种很好的健身方法，同时还是一项重要的生存技能。滑冰、滑雪练习除了可以提高移动技能、增强体能外，还可以增加人体对自然环境的适应能力。

5. 民族民间传统体育

我国民族众多，民族民间传统体育文化历史悠久、丰富多彩，具有很广泛的群众参与性，是最令各民族群众喜闻乐见的传统文化形式。与一般体育项目相比较，它既是强身健体、竞赛性的活动，也是娱乐性、审美性的活动，集多重功能于一体，成为各民族风俗文化的重要组成部分。

6. 新兴运动项目

随着人类社会的不断进步与发展，物质生活水平的提高以及大众体育的蓬勃开展，新兴的运动项目层出不穷，许多的新兴运动项目既深受广大学生的喜爱，也有利于学生的身心健康发展。新兴运动项目主要包括郊游、远足、野营、健美运动、体育舞蹈、健美操、旅游登山、攀岩、高尔夫球、壁球、沙滩排球等。

（八）科学锻炼方法

科学地参与体育锻炼，首先要选择合适的运动项目和正确的练习方法。要根据自己的喜好和体能水平，选择适合自身锻炼的体育项目。如想发展心肺耐力，可以选择一些有氧锻炼为主的项目，如慢跑、跳绳、踢毽子、篮球、羽毛球、乒乓球等；想提高爆发力，可以做一些快速引体向上、连续蛙跳、立定跳远等练习。

其次要选择适宜的锻炼时间。根据自己一天的生活学习情况，锻炼时间可以安排在早晨，也可以安排在下午。根据不同的锻炼目的，安排不同的练习时间，如以发展有氧耐力为主的练习，持续时间要在30分钟以上；以提高无氧运动能力为目的的练习，持续时间不宜过长。

第三要控制好运动负荷。运动负荷既不可以太大，也不可以太小。运动负荷太大，会使人感觉疲惫不堪，影响学习状态和效果；运动负荷太小，达不到锻炼身体效果。

（九）经常观看现场或电视实况转播的体育比赛

现场观看体育比赛时，做个文明的观众。着装要干净整齐，不可赤膊光背，不带易燃易爆等危险品入场，不带宠物入场。观看比赛应提前入场，对号入座，这样既尊重运动员，也不影响他人观看比赛。介绍运动员时，应给予每位选手热烈的掌声，观看比赛时应热情地为双方运动员精彩的表现加油喝彩，不要喝倒彩。颁奖升国旗、奏国歌时，应面向国旗肃立、脱帽、行注目礼。比赛结束，获胜运动员绕场一周时，要给予运动员掌声和欢呼声，对他们精彩的表现表示

赞美。

（十）教学案例

撑杆跳高规则的演变

教学目标

（1）知识技能目标：了解奥林匹克运动的发展历史，掌握一些运动规则演变的有趣知识，了解各种跳跃练习对发展体能的意义。

（2）情感态度目标：培养学生喜欢观看体育比赛的习惯，提高学生的体育文化修养。

教学内容

在第三届奥运会上，由于当时国际田径联合会还没有成立，故而很多规则都不完善，在比赛中出了不少笑话。在撑杆跳比赛中，裁判员们就遇到了一个新问题。日本选手富达依在进行试跳时，方法奇特，令人目瞪口呆。只见富达依不慌不忙地走到横杆底下，把木制的横杆往沙堆一插，接着像猴子似的麻利地往上爬，当高过横杆时，富达依便越过横杆跳入沙坑。富达依没有碰到横杆，并且是从横杆上面过去的，这个成绩到底算不算呢？裁判员们围在一起讨论了好一会儿，终于有了一致看法，宣布这个成绩无效，因为富达依没有助跑。当裁判员把这一裁决通知富达依后，他向裁判员鞠了一躬，表示服从裁判。当第二次试跳时，富达依手持撑杆真的有了助跑，只是跑得慢些，接着他又是把撑杆往沙堆上一插，同刚才一样故伎重演。裁判员们仍然不承认其有效，但总得有个说法，裁判员们又讨论了起来，经过再三推敲，制订了撑杆跳的规则：凡撑杆跳者，必须要有助跑，单脚起跳后越过横杆，运动员双手不得交换上爬。就这样，撑杆跳高比赛的公案总算了结。

三、教学提示

（1）通过课堂讲授和指导学生查阅相关信息，使学生了解奥林匹克运动的基本知识。

（2）可采用多媒体设备播放奥运会开幕式、火炬接力、领奖等简短影片，然后让学生进行影片讨论，或者组织学生对“兴奋剂”“种族歧视”“球迷暴力”等内容进行辩论，加深学生对奥林匹克知识的认识。

（3）以小组为单位，根据广播体操内容，改变一组动作，采用学生互评的方

式，评出小组最优。

(4) 播放足球、篮球、乒乓球、羽毛球等运动的比赛录像，或者网络在线播放即时比赛，引导学生如何观看比赛。

四、教学评价建议

在对体育与健康知识学习进行评价时，不要太强调单纯的记忆，重点要评价对所学知识的理解和运用上。在评价学生的体育与健康知识、技能及运用能力时，学校可以采用健康知识竞赛、规定动作展示、演讲比赛、课堂提问及模拟实践等方式，对学生进行综合评价。

(1) 奥林匹克知识内容以熟知奥林匹克起源、奥林匹克发展、奥林匹克思想体系、奥林匹克内容体系等知识为主进行评价。

(2) 让学生回顾自学习和认识体育以来，认识和了解的体育运动项目名称，并让学生两两结组进行评价。

(3) 采用学生自评和教师评价相结合的方法考核学生对奥林匹克知识以及动作术语的掌握程度。

(4) 采用主题内容辩论的方法，将学生分成两组，以奥林匹克运动的兴奋剂、球迷暴力、颁奖等内容进行小组辩论，评价学生的掌握情况。

(5) 采用播放奥林匹克运动会或者其他运动项目竞赛的形式，让学生在观看中掌握知识，并引导学生学会观看比赛。

第二节 基本身体活动

一、教学目标

1. 知识技能目标

能够初步掌握一些有一定难度的基本身体活动方法，在体育游戏中能正确地运用所学的动作。

2. 体能发展目标

发展学生的力量、速度、灵敏性、耐力等体能。

3. 情感态度目标

在运动中充分展现自我，在合作、创新中体验运动的乐趣和成功的喜悦，形成积极进取、不怕困难、乐观开朗、热爱生活的积极态度。

二、教学内容

- (1) 跑：起跑、途中跑和障碍跑等。
- (2) 跳跃：跨步跳、助跑摸高等。
- (3) 投掷：原地侧向投实心球、原地侧向掷垒球、助跑掷垒球等。

三、教学指导

(一) 跑

1. 教材分析

学生在水平二阶段通过各种类型跑的练习以及游戏活动，速度、力量、灵敏性、柔韧性等基本体能都得到有效提高，在水平三阶段进一步学习规范的起跑姿势和合理的跑步技术。

2. 动作方法

(1) 蹲踞式起跑。

准备动作：站在起跑线后。两脚前后站立，前脚尖离起跑线约1脚半，后脚尖离前脚中部约同小腿长，两脚内侧相距约15厘米，两腿屈膝，后膝跪地。两手用指尖在起跑线后撑地，虎口向前，拇指相对，距离约同肩宽，其余手指稍分开并拢，颈部放松。

听到“预备”口令后：后腿膝关节离地，臀部从容抬起，稍高于肩，重心前移。听到“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，后腿积极前摆，前腿髌、膝、踝充分蹬直跑出，身体有较大前倾。蹬腿摆臂有力，积极向前。(图2-1)



图 2-1

(2) 途中跑。

抬头平视前方，上体保持正直或微向前倾。两臂以肩为轴，自然协调地前后摆动。前摆腿屈膝，带动同侧髌向前；紧接着大腿积极下压，前脚掌落在身体重心垂直线稍前地面，脚触地后膝关节微屈，使身体重心很快移过着地点，后蹬

时，髋、膝、踝关节迅速伸展，完成快速有力的后蹬。要求动作轻松，协调，有弹性，节奏快，蹬摆配合效果好。（图 2-2）



图 2-2

（3）障碍跑。

障碍跑是在奔跑的过程中，运用跨越、钻过和绕过等方法，迅速通过障碍物的运动。跨跃水平障碍物的动作方法是以跨跳方法跨越，用有力的腿起跨，蹬地应有力、快速、充分，摆动腿摆动要求方向正、幅度大、动作快；落地后不停顿地向前跑动；跨垂直障碍物的方法是用有力腿起跨，起跨点距离障碍物一般不小于 60 厘米。起跨腿蹬地应快速、有力。摆腿向前上方快速摆起，膝关节自然弯曲，上体前倾，摆动腿异侧臂向前摆动。摆腿的脚跨过障碍物后，大腿应用力下压积极落地，起跨腿同时快速收腿，摆过障碍并积极向前摆出，继续跑进。

3. 动作重点、难点分析

蹲踞式起跑的重点和难点是蹬腿摆臂积极有力。

途中跑的重点和难点是上下肢的协调配合。

障碍跑的重点是判断跨越障碍的起跨距离，难点是克服对障碍的恐惧心理。

4. 易犯错误和纠正方法

（1）途中跑大腿抬得太低。

产生原因：髋关节的屈肌群力量差和伸肌群放松不够；上体过分前倾；后蹬结束后大小腿过分后摆；大腿前摆阶段大小腿部折叠。

纠正方法：进行高抬腿练习；跑动中保证上体正直或稍前倾，腹微收；做一些髋关节屈肌群力量练习，比如悬垂举腿、两头起；加强伸肌群放松和柔韧练习。

（2）跑过终点后马上停下来。

产生原因：缺乏常识，跑得距离过长。

纠正方法：强度较大的跑，跑过终点马上停下来休息，很容易造成头昏眼花甚至晕倒，主要原因是马上停下来会造成大脑供血不足，所以跑完最好在终点附近走或再慢跑一小段，待呼吸心律缓和下来后再停下来休息。

（3）跨越较高障碍时害怕恐惧心理。

产生原因：缺少基本技术练习；体能差。

纠正方法：加强相关体能练习；也可以减低难度、循序渐进地练习，比如跨栏教学可以先让学生走栏，然后逐渐加快速度；也可以先跨放倒的栏架，再抬起来跨；还可以先徒手跨栏，再逐渐从栏架开始跨。

5. 教学案例

取 沙 包

教学目标

- (1) 知识技能目标：提高学生折返跑的能力。
- (2) 体能发展目标：发展学生的速度、协调性体能。
- (3) 情感态度目标：培养学生合作竞争的意识。

游戏方法

将学生分成人数相等的4队，每队成一路纵队站在篮球场边线的后面。在篮球场另一侧边线的后面，分别于每队相对的地方放置沙包，沙包的数量与每队的人数相等。游戏开始后，每队的第一个学生以最快的速度跑到对面边线，取回一个沙包，跑回本队与第二个学生击掌，第二个学生以同样的方式取回沙包，依此类推，直至取回全部沙包，先完成的队为胜。(图 2-3)

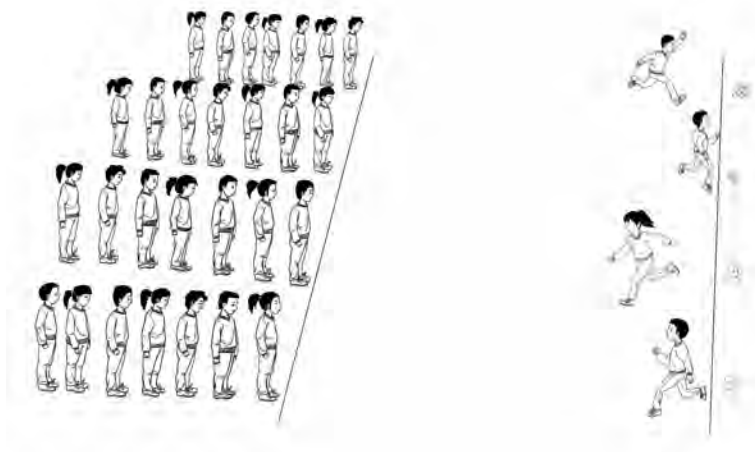


图 2-3

游戏规则

- (1) 必须击掌后才能跑出。
- (2) 每次每人只能取一个沙包。
- (3) 沙包若掉在地上，必须捡起后再跑。

游戏分析

该游戏通过取沙包的练习，发展学生的速度水平，同时培养他们的拼搏精神和团结协作意识。

实施步骤

- (1) 分出实力相当的组。
- (2) 学生练习。
- (3) 游戏开始。

(二) 跳跃

1. 教材分析

经过水平二阶段的学习和练习，学生的速度、力量、灵敏性、柔韧性等体能都得到有效提高，体质进一步加强，知道并能够用常用跳跃练习来发展体能。

2. 动作方法

- (1) 跨步跳。

跳出第一步后，积极抬大腿向前跨出，全脚掌落地后迅速跳出，另一腿向前高摆跨出，同时配合上臂的大幅度前后摆动。(图 2-4)



图 2-4

- (2) 助跑摸高。

助跑要有弹性，步幅要大、速度要快，最后一步身体重心要降低，踏跳脚着地采用先后脚跟触地过渡到全脚掌着地，再过渡到前脚掌，踏跳腿用力蹬伸，摆动腿尽力上摆，上肢尽量伸展，完成起跳摸高的动作。

一定要注意助跑的节奏感和踏跳的后脚掌过渡，助跑的节奏感能够帮助身体在起跳瞬间很容易的获得向上的动作转化，踏跳的后脚掌过渡可以很好地将水平速度转化为垂直速度。

3. 动作重点、难点分析

动作重点是脚的着地动作，上下肢的协调配合。

动作难点是把握蹬腿与摆臂配合的时机。

4. 易犯错误和纠正方法

- (1) 跨步跳时摆臂不充分。

产生原因：上下肢配合不协调或用力不协调；跨步跳时上体躯干过分前倾。

纠正方法：多进行一些原地跨步跳的练习，强调上下肢同时发力；练习两个单足跳接一个跨步跳；降低跨跳幅度；加强上肢或下肢力量和柔韧性练习，使上下肢力量匀称，同时加强肩关节和髋关节柔韧性练习；跨跳时上体保持正直并配合左右腿的跨跳而左右扭转。

(2) 助跑摸高时跳不起来。

产生原因：起跳时停顿，膝关节缓冲不够，下肢肌肉力量不足。

纠正方法：反复做助跑起跳腾空练习，加强下肢肌肉练习。

5. 教学案例

连续纵跳摸高

教学目标

- (1) 知识技能目标：掌握正确的纵跳摸高的方法。
- (2) 体能发展目标：发展学生的腿部力量和协调性。
- (3) 情感态度目标：培养学生的运动兴趣。

练习内容

不同方式的跳跃。

练习方法

单脚与双脚相结合、摆臂与不摆臂相结合。

练习步骤

- (1) 不摆臂，原地双脚连续向上跳，充分体会蹬伸、落地缓冲动作。
- (2) 不摆臂，原地单脚连续向上跳，体会单脚与双脚蹬伸、落地缓冲的不同感觉。
- (3) 摆臂，原地单脚连续向上跳，充分体会摆臂的作用。
- (4) 摆臂，原地双脚连续向上跳，充分体会上下肢协调用力动作。
- (5) 摆臂，原地纵跳摸高，逐渐提高摸高的高度。

常见问题

- (1) 单脚跳时，缓冲过大，蹬伸不充分。
- (2) 上下肢摆动不协调，用力方向不一致。

解决方法

- (1) 多做爆发力练习，发展下肢力量。
- (2) 多做协调性练习，促进上下肢摆动协调。

（三）投掷

1. 教材分析

通过各种投掷类练习和游戏活动，能够使学生的力量、协调性、灵敏性、柔韧性等体能得到有效提高。同时，可以使学生学习 and 了解体育运动的基本方法，提高学生的基本运动技能，培养学生体育锻炼的习惯和能力。

2. 动作方法（以右手持球为例，下同）

（1）原地侧向投实心球。

预备姿势：右手持球置于锁骨窝处，手心向前，身体侧对投掷方向；两脚开立比肩稍宽，右脚脚跟与左脚脚掌的连线与投掷方向一致。上体向右侧倒，同时，右腿弯曲，左肩内扣，手臂下垂，含胸、收下颌，身体重心大部分落于右腿上。

投掷方法：按照以下顺序全身协调用力：蹬——右腿用力蹬地、转——身体快速转向投掷方向、挺——挺胸、推——手臂推球、拨——手指、手腕拨球。

（2）原地侧向投掷垒球。

预备姿势：身体左侧对着投掷方向，两脚左右开立，比肩稍宽，右腿弯曲，身向右倾斜，体重落在弯曲的右腿上，右手持垒球向右后伸直，左臂自然弯曲于体前。

投掷方法：按照以下顺序全身协调用力：右腿快速用力蹬地，转体、挺胸、收腹、鞭打手臂、甩腕将垒球向前上方掷出。（图 2-5）



图 2-5

（3）助跑投掷垒球。

预先助跑：通常在助跑时均匀加速，沿直线跑进，跑的同时做好后引臂动作。

投掷动作：最后跨出一大步做出制动的动作，快速完成投掷准备动作，然后连贯协调地完成用力掷球动作。

3. 动作重点、难点分析

教学重点：学习正确投掷动作的基本方法。

教学难点：全身的协调用力。

4. 易犯错误和纠正方法

(1) 投球时单纯用手臂力量。

产生原因：全身用力的动作概念不明确，腰、腿用力不充分，预备姿势过高。

纠正方法：完整动作中强调充分下肢蹬地、转体投球的用力要求；强化做蹬腿、转体练习；预备姿势降低重心。

(2) 身体向左倾斜。

产生原因：主要是在用力时左侧支撑不够，左臂打开太早，左肩顺势后撤。

纠正方法：在右臂用力“推”或“掷”球时，控制左肩后撤，同时屈臂抬肘，左腿有力支撑。

5. 教学案例

投实心球比赛

教学目标

(1) 知识技能目标：提高学生投实心球技术。

(2) 体能发展目标：发展以上肢为主的快速力量。

(3) 情感态度目标：激发学生的参与兴趣以及向更快、更高、更强的目标不断拼搏努力的品质。

游戏方法

将学生分为人数和实力相当的两队，根据学生成绩分布用弧线将落地区分为六部分，由近及远分别为：60分区，70分区，80分区，90分区，100分区。每队从第一个学生开始依次投完，根据落点，得分多的队获胜，采取5局3胜制。（图2-6）

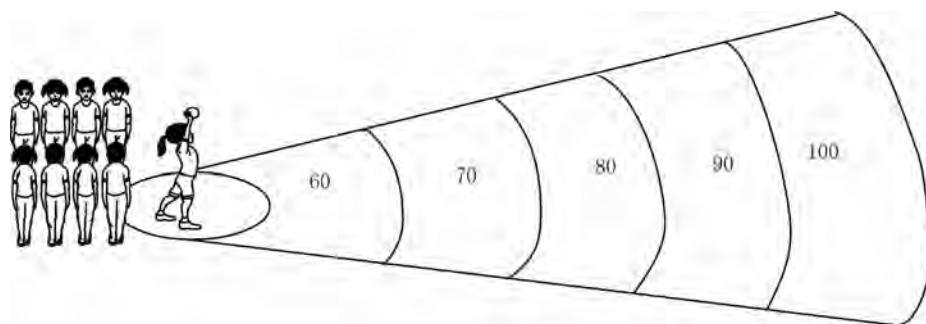


图2-6

游戏规则

投完后不得出投掷圈，实心球出了投掷区不得分。

四、学练提示

(1) 选择的跑、跳跃、投掷项目的具体教学内容，应贴近学生的实际生活。不同的运动项目对学生身体和心理的刺激作用往往也不同，教师应选择那些最富健身价值和教育效果的项目和运动方式作为教学内容，并予以合理地编排。

(2) 以游戏为载体，发展学生的相关体能。学生在进行身体练习和运动技术学习的过程中，可以发展体能，提高健身能力。游戏的内容丰富多彩，形式多样灵活，教师可以将各种体能的练习以游戏的方式进行，既发展了学生的体能，又提高了学生的运动兴趣。

(3) 尊重与欣赏学生，关注个体差异。由于学生在体能、技能、兴趣、爱好等方面存在着个体差异，因此教师在选择教学方法时，应该给学生留有自主学习空间。

(4) 在跑、跳跃、投掷项目中让学生通过合作的方式学习，其意义远远超过活动本身。例如合作跑本身不仅能发展体能，而且还能培养和激发学生的练习兴趣。在体育教学中经常采用合作式学习有助于培养学生的团队合作意识。

(5) 注意培养学生的想象力和创造能力。在跑、跳跃、投掷等项目教学中，教师应鼓励学生进行创造性的学习，培养他们的创新意识和能力。

五、教学评价建议

课程标准非常重视对学生体育学习情况的综合评价，强调在评价学生体能和运动技能的同时，应重视学生的学习态度、情感表现和合作精神、健康行为等方面的评价，真正体现以学生发展为中心的教育理念。

知识技能方面：主要是对学生对于体育与健康的基本知识、动作名称和简单术语以及是否能够掌握跑、跳、投掷运动中一些有一定难度的身体基本活动动作和掌握一些技术动作组合并应用于实践的情况。

体能发展方面：发展体能是体育与健康课程的重要目标，教师在教学中应关注学生的速度、力量、协调性、心肺耐力等体能的发展情况，评价时，可参照《国家学生体质健康标准》对体能进行测试，要将学生的体能测试成绩与进步度结合起来进行综合评定，为学生的进一步发展留有空间。

情意态度方面：主要评价学生在跑、跳、投各项活动中，能否积极参与；能否克服一定的困难，表现出坚强、坚韧的意志品质；在合作游戏和练习中是否具有合作与竞争的意识，是否表现出胜不骄败不馁的风尚；是否具备通过体育活动调控自己情绪的能力等。

以上列举了一些评价内容，教师要将这些评价内容细化到各种活动的学习和练习中，并根据活动的不同特点采用定性与定量评价相结合的方法去综合评定学生的体育学习。

第三节 球类活动

一、教学目标

1. 知识技能目标

初步了解球类运动的有关知识；初步掌握球类活动的基本技术和动作组合。

2. 体能发展目标

通过球类活动练习，发展学生的速度、力量、灵敏性、心肺耐力等体能。

3. 情感态度目标

培养团结协作、遵守规则的意识与习惯，培养学生学习球类活动的兴趣。

二、教学内容

- (1) 篮球基本技术如运球、传球、单手肩上投篮等。
- (2) 足球的基本技术如运球、踢球和运球射门等。
- (3) 软式排球的正面上手传球、正面双手垫球和正面下手发球等。
- (4) 乒乓球运动的基本技术动作如发平击球、正手近台攻球、搓球等。
- (5) 羽毛球基本技术如接发球姿势、反手击球、挡球和动作组合等。

三、教学指导

(一) 小篮球

1. 教材分析

小篮球是根据学生生理、心理特点，采用小场地和简化规则进行的活动。小篮球是篮球运动的小型化，基本技术、战术和规则与篮球运动基本相同。活动锻炼身体的效果好，集体性和趣味性强，能够培养学生团结合作和竞争精神。

小篮球是小学体育教学内容之一，针对五、六年级小学生的生理与心理特征，以教材内容的多样性和简易性为特点，学习篮球的移动与运球技术，培养学生的学习兴趣，把篮球技术融入游戏中，调动学生参与教学活动的积极性。

2. 动作方法

- (1) 传、接球：行进间双手胸前传接球。

行进间双手胸前传接球与原地的动作结构与方法相似，主要是手臂与脚部配合要协调，必须在中枢脚离地后有未落地前将球传出。

易犯错误：行进间双手胸前传接球出现走步。

纠正方法：明晰中枢脚的概念。

教法练习：①讲解技术要点，示范技术动作；②徒手模仿练习步法；③向固定位置传球，接回传球。

(2) 运球：体前变向换手运球。

以运球队员右手运球向对手右侧突破为例。先向对手左侧快速运球，当对手向左侧移动堵截时，运球队员突然变向，用右手拍按球的右侧后上方，并靠近身体向左侧送拍球，使球落在身体的左侧前方反弹，右脚迅速向左侧前方跨出，上体左转并前倾探肩，换手拍按球的后上方，加速运球突破。(图 2-7)



图 2-7

易犯错误：拍按球的部位、方向不正确。

纠正方法：原地反复练习体会换手动作，提高手脚配合能力。

教法练习：①讲解示范技术要领；②原地体前低运球换手；③慢跑中折线变向运球；④两人相对运球体前变向。

(3) 投篮（以右手投篮为例）——原地单手肩上投篮。

两脚前后开立。两膝微屈，左手扶球，右手托球于头的右侧上方。投篮时，两脚蹬地，同时右臂向前上方充分伸展，最后用手腕前屈和手指力量将球投出。(图 2-8)

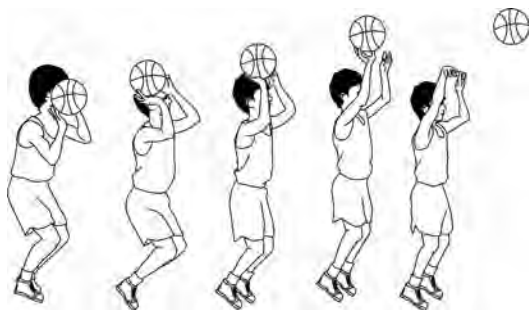


图 2-8

易犯错误：投篮手法不正确。

纠正方法：多做徒手模仿，体会托球、瞄篮、伸臂、屈腕、手指拨球的动作方法与用力顺序。

教法练习：①讲解示范技术要领，组织学生徒手练习；②利用篮板或墙上做的标志点，做投点的练习；③学生两人一组做互相投篮练习；④站在篮下不同距离投篮练习。

(4) 投篮（以右手投篮为例）——行进间单手肩上投篮。

在快速移动中运用合理的脚步移动，不间断地完成投篮，跨步接球、上步起跳、腾空举球出手、落地缓冲。（图 2-9）



图 2-9

易犯错误：步伐混乱，跳起时动作不协调。

纠正方法：采用模仿练习反复体会动作；在走动和慢跑过程中体会动作。

教法练习：①讲解示范要领；②徒手步法练习；③原地持球移动上篮；④接定位球上篮；⑤运一次球上篮。

3. 教学案例

运球投篮练习

教学目标

- (1) 知识技能目标：通过教学，使学生初步掌握运球投篮技术。
- (2) 体能发展目标：发展学生的力量、灵敏性、协调性等体能。
- (3) 情感态度目标：在教学中培养学生对小篮球活动的兴趣。

练习内容

运球投篮。

练习方法

教师讲解，教师示范，学生模仿练习。

练习步骤

- (1) 学生原地运球练习。

- (2) 学生行进间运球练习。
- (3) 徒手模仿行进间单手投篮练习。
- (4) 上一步接固定球投篮练习。
- (5) 跑动中接固定球投篮练习。
- (6) 跑动中接传球投篮练习。
- (7) 运球投篮练习。

常见问题

- (1) 容易出现带球走。

解决方法：讲解规则，明确中枢脚的概念，反复在走动或慢跑中接固定球上篮练习。

- (2) 球出手后身体向前冲出。

解决方法：上篮时注意第一步要大，第二步要小，可以用口诀“一大二小三高跳”提示。

(二) 小足球

1. 教材分析

足球运动是世界开展最广泛、影响最大的体育运动项目，是世界体育文化的重要内容，世界上不同种族、不同阶层、不同性别的人们都为之陶醉。足球运动可以在正规的场地进行比赛，也可以在篮球场或空地上进行，而且小足球比赛的规则比较简单，对技术的要求也相对低些，只要会用脚踢球，就可以充分地活动起来。

五、六年级小足球教学内容是进一步学习足球的基础知识，掌握几项基本技能和动作组合。通过练习和比赛中的各种奔跑、跳跃、踢球等动作形式，全面发展学生的体能。通过足球运动的学习不仅可以提高学生的注意力、观察力和思维能力，使他们行动迅速、反应敏捷，还可以培养和锻炼学生们具有勇敢顽强、机智果断、坚忍不拔、勇于克服困难的优良品质以及集体主义、团结协作的精神。

2. 动作方法

- (1) 脚背正面运球。

脚背正面运球时，首先注意要双腿微屈，使得身体重心向下并保持身体重心的稳定，身体正对运球方向，支撑脚在球的侧后方，用脚背的正面向前推拨足球的正后方，在触球时要保持踝关节适度的紧张，使脚背触球部位正确并能够柔和地拨球向前。(图 2-10)



图 2-10

(2) 脚背外侧运球。

跑动时身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动，步幅要小些。运球脚提起时，膝关节屈，脚跟提起，脚尖稍内转，在迈步前伸脚着地前，用脚背外侧向前推拨球，球直线运行。向前侧推拨球，球曲线或弧线运行。(图 2-11)



图 2-11

(3) 脚背内侧运球。

跑动时身体自然放松，上体稍前倾并稍向运球方向转动，两臂自然摆动，步幅要小些。运球脚提起时，膝关节屈，脚跟提起，脚尖稍外转，在迈步前伸脚着地前，用脚背内侧向前侧推拨球，球向前侧曲线或弧线运行。(图 2-12)



图 2-12

(4) 脚背正面踢球。

踢定位球时，直线助跑，最后一步稍大并要积极着地，支撑脚在球的侧方约 10~15 厘米处，脚尖正对出球方向，膝关节微屈，踢球腿是在支撑脚前跨和助跑的最后一步蹬离地面时，顺势向后摆起，小腿屈。在支撑脚着地的同时，以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆，当膝盖摆至接近球正上方的刹那，小腿做

爆发式前摆，脚背绷直，脚趾扣紧，以脚背的正面击球的后中部。踢球腿随球继续提膝前摆。(图 2-13)



图 2-13

(5) 行进间直线运球——射门。

本组合主要要求学生运用脚背正面运球和脚背正面踢球的射门技术，提高脚背正面运球和踢球的能力。在运球过程中要注意将球控制在自己的脚，不要将球一脚踢远，出现人球分离。尽量将球踢入球门。(图 2-14)

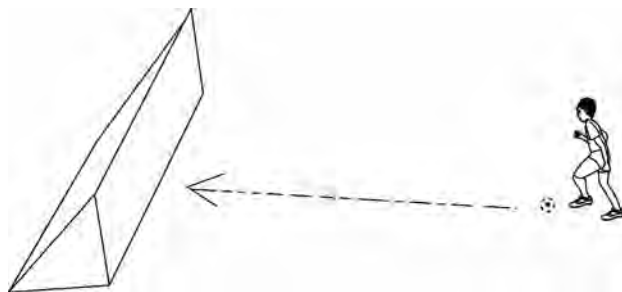


图 2-14

(6) 行进间绕杆运球——射门。

本组合主要要求学生运用脚背外侧、脚背内侧运球技术和脚背正面踢球的射门技术，提高变向运球的能力。在运球过程中掌握球的变向，身体协调，尽量不碰标志杆。射门时要选择好踢球的时机，将球踢入球门。(图 2-15)

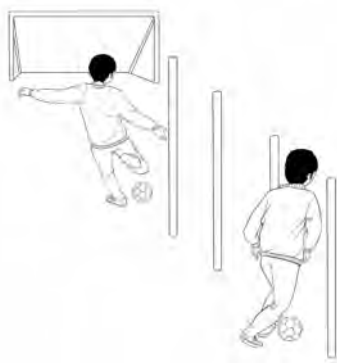


图 2-15

(7) 行进间两人传接球——射门。

两人一球，相距4~6米，依次传球，在到达球门前，其中一名学生将球踢入球门。主要体会在行进间传球的技术动作及射门的技术动作。(图2-16)

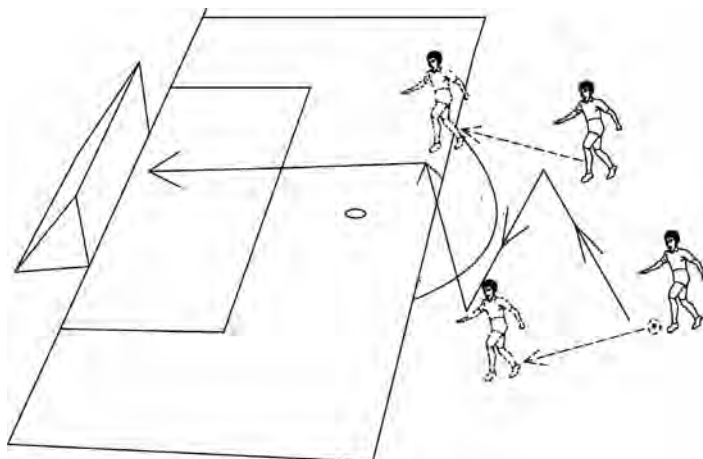


图 2-16

3. 动作重点、难点分析

(1) 运球技术动作重点、难点。

运球技术动作的重点是运球的用力方法与力量，以及在做变向运球时身体重心的转移，难点是触球的部位是否正确，能否将球控制在脚下，不出现人球分离，以及运球时动作是否自然、连贯、上下肢的协调配合。

(2) 脚背正面踢球技术重点、难点。

脚背正面踢球是射门的主要技术之一。在学习脚背正面踢球时重点要掌握踢球时脚的正确触球部位，触球的部位是否准确，脚形是否正确。难点在于踢球时支撑脚的站位，身体是否协调用力，在踢行进中的球时能否掌握踢球的时机。

(3) 技术动作组合的重点、难点。

在技术动作组合中重点是能否掌握好起脚射门的时机，能否将球准确地踢入球门；运球射门组合中的难点是能否将球控制在脚下，运球、射门动作是否连贯；传接球射门组合中的难点是相互传球能否到位。

4. 教学案例

脚背正面踢球练习

教学目标

(1) 知识技能目标：初步掌握正确的脚背正面踢球技术动作，提高学生踢球的准确度，为组合练习中的射门技术打下良好的基础。

- (2) 体能发展目标：增强学生下肢力量，发展灵敏性、协调性、平衡能力。
(3) 情感态度目标：培养学生勇敢顽强、吃苦耐劳、克服困难的意志品质。

练习内容

脚背正面踢定位球。

练习方法

由易到难，无球练习与有球练习相结合。

练习步骤

- (1) 教师讲解示范。
- (2) 学生先无球模仿动作，领会动作要领。
- (3) 两人一组原地练习踢固定球，体会踢球部位及触球点。
- (4) 两人一组相距 8~10 米，互踢传球练习。
- (5) 个人踢远比赛。(图 2-17)

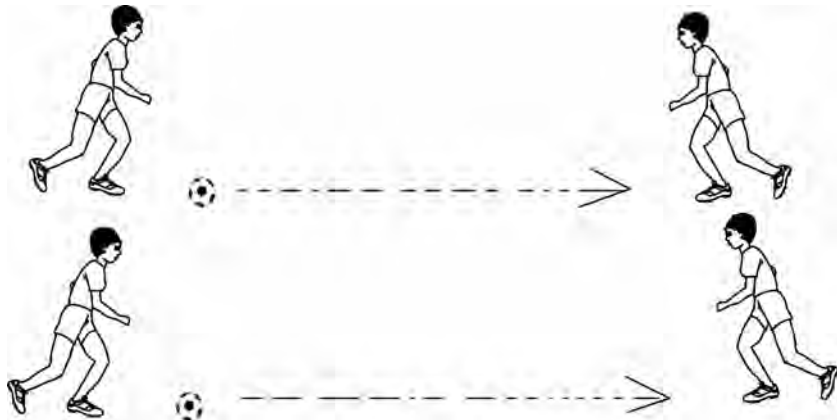


图 2-17

常见问题

- (1) 支撑脚踏放的位置和方向不准确。
- (2) 踢球时脚的触球部位不正确，脚形不固定。
- (3) 踢球时身体僵硬，不协调。

解决方法

- (1) 教师及时纠正，多做示范动作，鼓励学生。
- (2) 多做巩固技术动作的练习，如利用踢远比赛调动学生的积极性。

(三) 软式排球

1. 教材分析

排球运动是传统的体育项目，软式排球是日本在 20 世纪 80 年代末推出的。

软式排球的设计与开展主要是以中老年和儿童为对象的群众体育项目。软式排球具有重量轻、体积大、制造材料柔软、不伤手指等特点，并且球速慢不易落地，玩起来趣味性强。因此，软式排球是深受广大体育爱好者欢迎的一项健身运动。通过软式排球的练习能够发展学生的空间感觉能力、反应能力、灵敏性、柔韧性、协调能力等体能；通过团队合作培养学生团结协作、互帮互助、顽强拼搏的精神。

小学五、六年级的学生具有一定的力量和灵敏性以及合作意识和竞争精神。因此，在学习软式排球基本技术的基础上，加强两人合作的技术动作组合练习和多人合作的竞争性游戏，不仅能够提高学生的团结合作精神，还能激发学生勇于拼搏、力争第一的顽强意志，感受活动和比赛的乐趣，获得成功的体验。

2. 动作方法

(1) 正面上手传球。

稍蹲，上体稍挺起，仰头看球，两手自然抬起，屈肘，放松置于前额，十指应自然张开使两手成半球状，手腕稍后仰，以拇指内侧、食指全部、中指的二、三指节触球的后下部，无名指和小指在球两侧辅助控制球的方向。两拇指相对近“一”字形。当来球接近额前时，开始蹬地、伸膝、伸臂，手指微张从额前向前上方迎出。全身各部位动作应协调一致。(图 2-18)



图 2-18

(2) 正面双手垫球。

两手手指上下相叠，两拇指对齐平行相靠压在上面一手的中指第二指节上，掌根紧靠，两臂伸直相夹（注意手掌部分不能相叠）。面对来球，成半蹲或稍蹲姿势站立，当球飞到腹前约一臂距离时，两臂夹紧前伸，插入球下，用前臂的手腕关节以上 10 厘米左右的两小臂桡骨内侧所构成的平面击球的后下部，同时配合蹬地、跟腰、顶肘、压腕、抬臂等全身协调动作迎向来球，身体重心随着击球动作向前上方移动。(图 2-19)

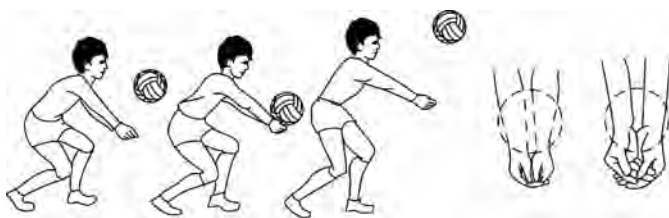


图 2-19

(3) 正面下手发球（以右手发球为例）。

面对球网，两脚前后开立，左脚在前，两膝弯曲，上体前倾，左手持球置于腹前。左手抛球于体前右侧，离手约一球距离，同时，右臂伸直以肩为轴向后摆。右脚蹬地，身体重心随着右臂由后向前摆动而前移，在腹前击球后下部，击球后，重心随着击球前移，进场。（图 2-20）

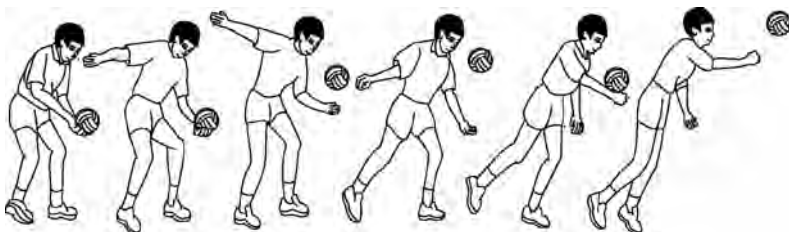


图 2-20

(4) 两人原地传球——垫球。

两人一组，相距 3~4 米，交叉运用传球或垫球技术练习。要求脚下积极移动，传垫球准确、有一定的弧度、力量适中。主要体会传球点位置、正确手型、全身协调动作，以及垫球对正来球，保持手臂的正确姿势，全身协调发力。（图 2-21）

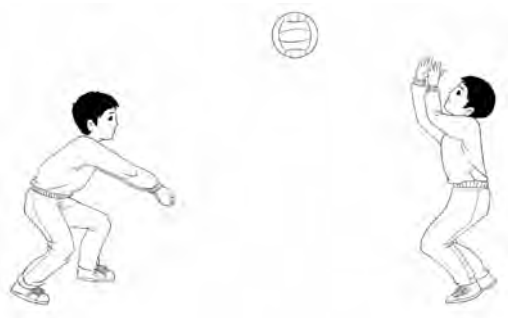


图 2-21

(5) 两人原地发球——接发球。

两人一组，相距 4~5 米，一人发球一人接发球。要求下手发球控制球的落点和线路，接发球积极移动对正来球后将球垫至发球同学前上方。垫球者做好半

蹲或低蹲准备姿势，垫出高弧度球。体会正确的垫击手型和击球点，抬臂压腕动作要做到协调、放松。

3. 动作重点、难点分析

(1) 正面上手传球技术的重点、难点。

正面上手传球的重点是触球手型和全身的协调用力，用正确的手型传球力量集中，能够控制方向；全身的协调用力可以使球传得更高或更远。对于小学五、六年级的学生来说，技术的难点是传球手形正确性和传球发力的协调性。

(2) 正面双手垫球技术的重点、难点。

正面双手垫球的重点是垫球的基本动作和击球位置。软式排球由于球轻，垫球的手型和用力稍不正确，球便会失去控制。所以两臂必须伸直形成比较平紧的垫击平面；击球位置不准确或不固定，不但影响手型和正确的发力，而且影响击球的效果。技术难点是击球点和全身协调发力，击球点是指击球时，球处于身体的哪个方位，错误的击球点有可能导致错误的动作产生；垫球的全身协调发力需要下肢、腰腹部和手臂的协调用力，对于这个年龄段的学生相对较难。

(3) 正面下手发球技术的重点、难点。

发球技术的重点是稳定的抛球和固定的手臂姿势，抛球平稳容易找到击球点和控制击球时机，固定的手臂姿势可保证发力集中，提高发球成功率。难点是准确的击球点和控制发力，击球的中下部可以使发球向前上方飞行，顺利过网，但是这个年龄段的学生不容易找好击球时间，从而错过最好的击球点，因此这是下手发球较难的一个要点。

(4) 两人原地传球——垫球的重点、难点。

组合练习的重点是正确的传球和垫球动作，技术动作的正确性可保证良好垫球效果，是两人配合传垫球的基础。难点是控制软式排球飞行的弧度和力量、两人的配合。小学五、六年级的学生空间感觉较差，对于球高低远近的判断能力较差，控制排球飞行的高低、弧度和远近有一定的难度。

(5) 两人原地发球——接发球的重点、难点。

发球——接发球组合练习的重点是正确的发球和垫球动作、接发球时的快速移动。组合练习的基础是单项技术，单项技术动作的正确性保证了组合动作完成的质量。另外，接发球不像对垫有时间判断来球的方向和落点，因此接发球时的快速移动决定了接发球的质量。本组合练习的难点是发球控制力量；接发球时对正来球。对于本阶段的学生控制力量将球击打到一个规定范围还是较难，同样，判断球的落点快速移动对正来球也是现阶段教学的一个难点。

4. 易犯错误和纠正方法

(1) 正面上手传球技术。

①击球点不正确：传固定球，各种移动后的正确击球点位置接球练习。

②手型不正确，大拇指朝前或触球部位不准确：抛高球连续击掌后接球，体会半球手型，掌心斜相对。

③全身用力不协调：多做徒手模仿练习和传固定球练习。

(2) 正面双手垫球。

①两臂不平，击球部位不正确或击球发力不协调：模仿垫固定球练习，原地自垫高球发力练习。

②移动慢，对不正球：多做一抛一接、移动后接球练习，强调用身体挡住来球。

③屈肘垫球：强调垫球时手向下压肘部自然伸直，在身体与两臂间夹一球进行垫球练习，原地垫固定球练习。

(3) 正面下手发球。

①抛球太高或太近：讲清抛球技巧，在挥臂击球瞬间撤去托手即可，多练习徒手抛击结合动作。

②抛击球摆臂动作不协调：反复对墙、挡网近距离进行发球练习，教师给予信号刺激。

③挥臂方向不正、击球不准：击固定球、对固定目标发球。

(4) 两人原地传球——垫球。

见正面上手传球和正面双手垫球的易犯错误和纠正方法。

(5) 两人原地发球——接发球。

见正面双手垫球和正面下手发球的易犯错误和纠正方法。

5. 教学案例

两人对传、对垫练习

教学目标

(1) 知识技能目标：提高传球和垫球的技术水平，对球的判断能力和空间感觉。

(2) 体能发展目标：提高学生的快速移动能力和下肢力量。

(3) 情感态度目标：培养学生团结合作的意识和品格。

练习内容

两人连续对垫软式排球，两人连续对传软式排球。

练习方法

先易后难，先进行一抛一传/垫，再进行连续对传/垫，不断增加次数和难度。

练习步骤

(1) 两人对传软式排球。

①两人一组，一抛一传。先将球抛到练习者的附近，使其轻松传回，巩固技术动作；再将球抛到练习者的前、后、左、右，使其移动后传球，锻炼其移动传球的能力。

②两人一组，一名同学将球抛向对方，对方将球传回后，这名同学继续将球传向对方，完成连续对传球的练习。

③两人一组，一名同学将球抛向对方，对方自传并将球传回后，这名同学继续自传并将球传向对方，完成连续自传——对传球的练习。

(2) 两人对垫软式排球。

①两人一组，一抛一垫。先将球抛到练习者的附近，使其轻松垫回，巩固技术动作；再将球抛到练习者的前、后、左、右，使其移动后垫球，锻炼其移动垫球的能力。

②两人一组，一名同学将球抛向对方，对方将球垫回后，这名同学继续将球垫向对方，完成连续对垫球的练习。

③两人一组，一名同学将球抛向对方，对方自垫并将球垫回后，这名同学继续自垫球并将球垫向对方，完成连续自垫——对垫球的练习。

常见问题

(1) 一抛一传或一抛一垫时，学生抛不到合适的位置或者抛球弧度较低。

(2) 学生移动中不能找到合适的击球点。

(3) 自传/垫球与向前传/垫球不能很好地转化。

解决方法

(1) 教师对抛球的细节予以说明，教会学生抛好球的窍门。

(2) 通过将球抛高、传高和垫高的方法，降低对传球和对垫球的难度，延长学生判断来球和移动的时间，利于更好找到击球点。

(四) 乒乓球

1. 教材分析

乒乓球运动的设备比较简单，室内外都可以进行，无身体接触，安全性强；

不同年龄、不同性别、不同身体条件的人都可以参加；在我国的普及面很广，也是深受广大中小学生喜爱的运动项目。

乒乓球是一项技术性很强的运动。打乒乓球时，球在空中飞行的速度很快，需要球员在瞬间对球的方向、速度、旋转、落点等进行全面的观察，并迅速做出判断和决策，同时完成移动、挥拍、击球等一系列应答动作，因此经常参加乒乓球运动，能够有效提高学生的反应能力、协调性和灵敏性。

乒乓球运动也是一项对抗性很强的竞赛项目，参加乒乓球运动能培养学生团结友爱、协调合作、机智勇敢、顽强拼搏的精神。同时也能培养学生的集体主义精神和团队合作意识。

2. 动作方法（以右手直握球拍为例，下同）

（1）发平击球。

①正手：右脚稍后，身体稍向右转，左手掌心托球，置于体前偏右侧，右手持拍，置于身体右侧，抛球时，持拍手向右后方引拍，紧接着前臂与手腕配合向前方挥拍，在球下降到近于网高时击球，拍面稍前倾触球中上部，击球后的第一落点应落在本方球台中段。（图 2-22）

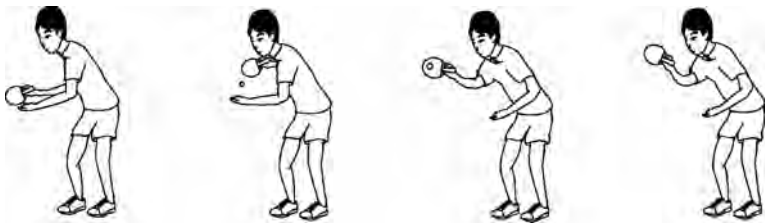


图 2-22

②反手：右脚稍前，身体稍向左转，引拍至身体左侧，球向上抛起后，右手持拍从身体左后方向前挥拍，拍面稍前倾，当球降至约近于网高时击球，击球的中上部。（图 2-23）



图 2-23

（2）正手近台攻球。

身体靠近球台，右脚稍后，两膝微屈，上体略前倾。击球前，引拍至身体右

侧成半横状，上臂与身体约成 35° ，与前臂约成 120° 。当球从台面弹起时，上臂带动前臂同时加速向左前上方发力，带动手臂向前迎球，以前臂发力为主。击球时，食指放松，拇指压拍，使拍面前倾并配合转腕动作，在上升期击球中上部。（图 2-24）



图 2-24

(3) 反手搓球。

两脚开立，身体离台稍远。击球前，手臂自然弯曲，向左上方引拍，当来球跳至下降前期，前臂内旋配合转腕动作，加速向前下方用力摩擦，触球中下部。（图 2-25）



图 2-25

3. 动作重点、难点分析

对于大多数乒乓球基础较差的学生来说，乒乓球技术教学的重点是进一步熟悉球性，即球在不同力度、不同线路、不同旋转的情况下，在运行路线、运行弧度、运行速度等方面的一般规律。

乒乓球技术教学的难点是在运用各种技术回击球时，手腕和手指对拍型的调控。

4. 教学案例

一推一攻技术练习

教学目标

- (1) 知识技能目标：通过不同方式的练习，掌握左推右攻技术动作。
- (2) 体能发展目标：发展学生的反应能力、移动能力、协调能力和上下肢、腰腹力量。

(3) 情感态度目标：培养学生积极参与体育活动的意识和终身体育意识，提高对乒乓球运动的兴趣。

练习内容

一推一攻的技术练习。

练习方法

以单球练习为主。

练习步骤

- (1) 无球的挥拍动作练习。
- (2) 单球一推一攻技术练习。(图 2-26)

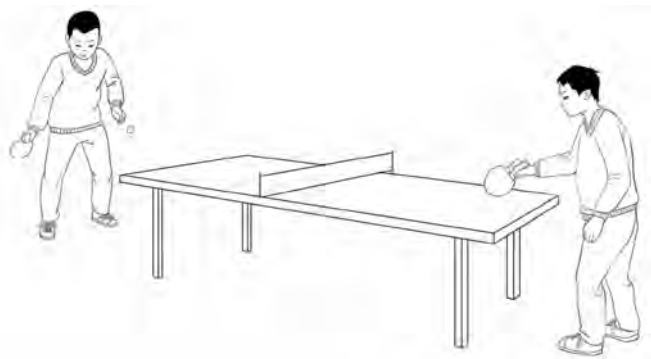


图 2-26

常见问题

- (1) 挥拍枯燥，学生容易失去耐心。
- (2) 给球不到位，位置不固定。

解决方法

- (1) 多讲解挥拍的重要性，利用游戏提高趣味性。
- (2) 培养球感，加强脚步移动练习。

(五) 羽毛球

1. 教材分析

羽毛球是广大中小学生喜爱的球类项目，与大球相比，具有小、轻、灵的特性，能发展学生的操作能力、判断能力，提高身体的协调性，还能激发学生的好奇心和学习兴趣，为终身体育打下基础。教师在传授羽毛球基本技术时，要注意个体差异，因材施教；要充分发挥学生的主体作用，又要及时地引导；要注意发

挥游戏、竞赛的手段，激发学生学与练的兴趣，达到预期的教学目标。

2. 动作方法（以右手握拍为例，下同）

(1) 接发球的准备姿势。

通常应是左脚在前，右脚在后，侧身对网，重心放在前脚上，膝关节微屈，后脚跟稍提起，收腹含胸，注视对方发球的动作。（图 2-27）



图 2-27

(2) 反手击球。

判断好来球，迅速向球降落点位置移动。同时由正手握拍迅速换为反手握拍，身体背对球网，身体重心在右脚上，膝关节微屈，头上仰，眼睛盯球，击球点在身体的右肩上方。上臂平举，屈肘使前臂平放于胸前，球拍放至左胸前，拍面朝上，完成引拍动作。击球时，右脚蹬地，肘关节往上提，形成肘关节先行之势，带动前臂往上加速挥拍击球；击球时，手腕由原来的屈腕姿势经前臂内旋伸腕加速闪击，握紧拍柄，拇指顶压，将球击出。球击出后，随着惯性，身体随即转成面对球网，向中心位置回动。（图 2-28）

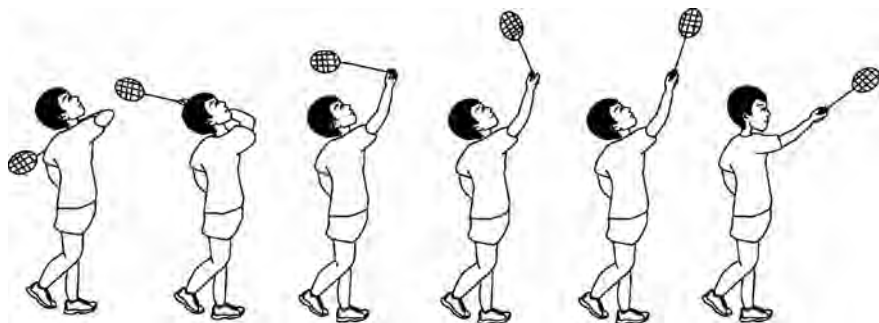


图 2-28

(3) 挡球。

两脚屈膝平行站立，两眼注视杀过来的球。身体右侧的来球用正手挡球，身体重心移至右脚（如果来球离身体较远，可右脚先向右跨出一步，重心移至右脚），右臂向右侧伸出，放松握拍，拍面略后仰对准来球，将球挡回对方网前区。身体左侧的来球用反手挡球，身体重心移至左脚（如果来球离身体较远，可左脚先向左跨出一步，重心移至左脚上；如果来球离身体更远，可以左脚为轴，右脚经左脚前往左方跨出一步，成背对网姿势），右臂向左侧伸出，放松握拍，反拍面略后仰对准来球，将球挡回对方网前区。（图 2-29）

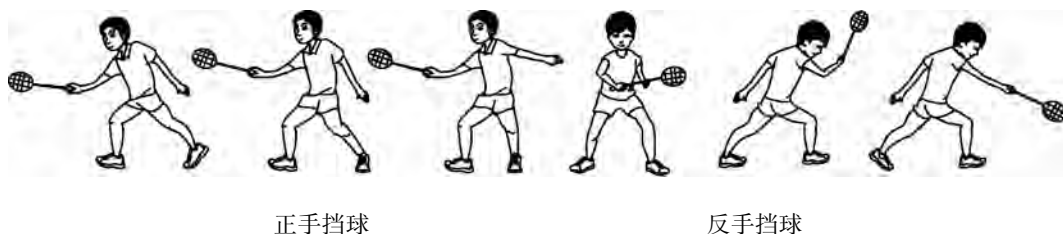


图 2-29

3. 动作重点、难点分析

羽毛球技术动作教学的重点是在进一步熟悉球性的基础上，提高击球的成功率和准确性。成功率主要指保证每次击球都能击到球；而准确性主要指在适当的位置，用正确的触球方式击球。

教学的难点是移动击球时手法与步法的配合及击球力度的控制。

4. 教学案例

正手头顶击球练习

教学目标

(1) 知识技能目标：通过不同形式的挥拍和击球练习，掌握正手头顶击球技术动作。

(2) 体能发展目标：发展学生的协调能力、反应能力和上下肢的力量、腰腹力量。

(3) 情感态度目标：培养学生积极参与体育活动的意识和终身体育意识，锻炼学生的意志力，提高对羽毛球运动的兴趣。

练习内容

不同方式的挥拍和击球练习。

练习方法

以模仿练习和多球练习为主。

练习步骤

- (1) 分解挥拍动作。
- (2) 完整的挥拍动作。
- (3) 自抛球击球。
- (4) 双人对打击球。

常见问题

- (1) 挥拍枯燥，学生容易失去耐心。

(2) 抛球不到位，找不好击球点。

解决方法

(1) 多讲解挥拍的重要性，利用游戏提高趣味性。

(2) 用绳子悬挂羽毛球，固定击球点。

四、学练提示

(1) 每一种球类运动都有其丰富的文化内涵，教学中教师要充分挖掘球类运动的文化底蕴，让学生感受体育文化。例如引导学生观看体育比赛，进行赛事评论。

(2) 球类项目重在多练，熟能生巧。教师要结合学生的年龄特点，贯彻精简多练的原则，加强组织教学，给学生创造多练的机会。

(3) 球类教学中，教师要结合学生的实际水平及时调整分组方法，以提高教学效果。

(4) 采用简化规则、降低难度的方法，调动学生积极参与球类运动的兴趣，增加比赛的趣味性。

(5) 加强个人和群体之间对抗活动，多采用游戏和比赛来培养学生的合作意识，即使在非集体的小球类活动中（如乒乓球、羽毛球单打），也可采用游戏的形式进行。

(6) 在教学中应注意强化学生的规则意识。

(7) 比赛就有胜负，竞争就有优劣，鼓励学生在比赛中胜不骄败不馁，尊重同伴和对手，学会交流与合作，建立和谐的人际关系。

(8) 在球类活动的练习中，要注意经常练习基本功，如球性练习。

五、教学评价建议

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》中对水平三这方面的内容给出的评价要点是“基本技术动作衔接的连贯性”，由此引申出的评价内容建议如下：

- (1) 能否将小篮球中的传接球、运球、投篮等项基本技术衔接运用。
- (2) 能否将软式排球中的移动、垫球和传球技术组合应用。
- (3) 能否将小足球中的传接球、运球和射门技术衔接起来灵活运用。
- (4) 能否将乒乓球中的发球与推挡（搓球）技术衔接起来运用。
- (5) 能否将羽毛球中的发球与平击球（击高远球）技术衔接起来运用。

评价方法应以学生自评和互评为主，以体现学生的主体地位，树立学生学习的自信心。对学生最终的表现和练习情况可采用教师评价。在学习的中期阶段，可以采用过程评价，可以保持学习技能的积极性。教师在评价时要注意个体差异，可以用不同的评价标准对不同层次的学生进行不同层次的评价，如对学习能力和运动能力较好的学生，可以高标准、高要求。对能力一般的学生，可以鼓励其积极向上。对能力较弱的学生，可以以表扬为主。

第四节 体操类活动

一、教学目标

1. 知识技能目标

通过队列队形的练习，使学生进一步掌握队列队形的动作术语和动作方法，形成正确的站立和行走的姿势；掌握器械、技巧类动作组合及保护帮助方法；学习少儿啦啦操，提高韵律操技术动作质量。

2. 体能发展目标

发展学生的平衡能力、协调性、灵敏性、柔韧性、心肺耐力等体能。

3. 情感态度目标

培养学生良好的组织纪律性和集体主义观念，培养学生互帮互学、不畏困难的良好品质以及敢于展示自我、充满自信的良好精神面貌。

二、教学内容

- (1) 队列定位变化、队形变化等。
- (2) 单杠动作组合、双杠动作组合、跳箱动作组合和技巧动作组合。
- (3) 少儿啦啦操。

三、教学指导

(一) 队列

1. 教材分析

通过队形队列的练习、变换，使学生掌握简单的队形队列技能，感受和体验个人与集体的关系，树立个人服从集体的意识和观念，团结协作，增进健康水平。学会队列知识和队列做法，有利于学校教育活动的顺利实施，同时有利于培

养学生正确的站立和行走姿势以及组织纪律性和集体主义精神。

2. 动作方法

(1) 队列定位变化：一列横队变三列横队及还原。

口令：“成三列横队——走！”（图 2-30）和“成一列横队——走！”（图 2-31）

要领：变换前先报数。1 至 3 报数，2 数不动，1 数左脚向左前上一步至 2 数前面，3 数右脚向右后退一步至 2 数后面，自动看齐。还原时，1、3 数动作方向与上相反，回到原位自动看齐。

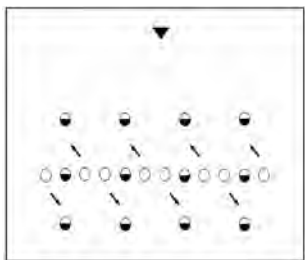


图 2-30

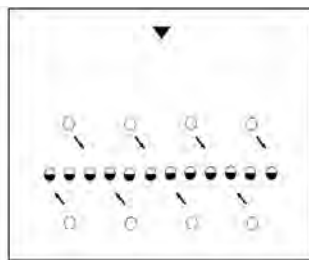


图 2-31

(2) 队形变化。

①裂队

口令：“裂队——走！”（图 2-32）

要领：听到口令后，左路左转弯走，右路右转弯走。

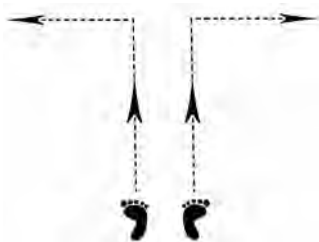


图 2-32

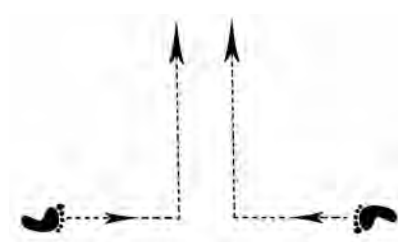


图 2-33

②并队。

口令：“并队——走！”（图 2-33）

要领：在两个纵队接近迎面相遇时，听到并队走口令后，左路左转弯走，右路右转弯走，成并列纵队前进。

③分（合）队。

口令：“分队——走！”（图 2-34）和“合队——走！”（图 2-35）

要领：听到分队走口令后，左路左转弯走，右路右转弯走；在两个纵队接近迎面相遇时，听到合队走口令后，左路左转弯走，右路右转弯走，右路依次插在

左路后面，成一路纵队前进。

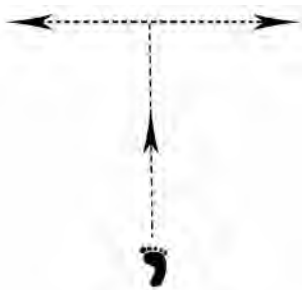


图 2-34

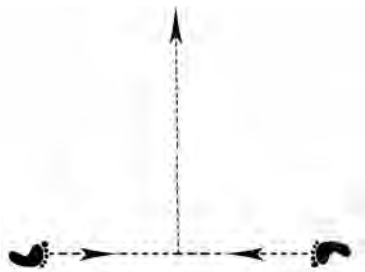


图 2-35

3. 易犯错误和纠正方法

(1) 一列横队变三列横队：当听到“成三列横队——走！”的口令后，学生易出现的错误是两臂夹不紧，动作不整齐。强化做动作时上体保证立正姿势，开始练习时，喊上“1”“2”的口号，强化动作的节奏。

(2) 在分、合、并、裂队走时，最容易出现的问题是“分合”“并裂”的概念容易混淆，需要教师用形象的语言和实例描写或区分“分合”与“并裂”的区别。其次是在听到动令时，排头学生容易在指定位置转弯，其他学生往往不到位置就抢先做了转弯动作。另外，分队走时，容易出现后面的学生跟不上，所以排头的步幅要小，合队走时，容易挤到一起，所以排头的步幅要大。

4. 动作重点、难点分析

一列横队变三列横队的动作重点是明确向哪个方向、用哪一只脚迈步。难点是学生动作的一致性。裂队、并队、分队、合队走的动作重点是学生脚步动作与老师口令同步。难点是学生走步时保持动作的一致性和队伍的整齐性。

5. 教学案例

学习一列横队变三列横队及还原

教学目标

(1) 知识技能目标：掌握队列队形的动作术语和动作方法养成正确的站立和行走姿势。

(2) 体能发展目标：发展学生的身体协调性、反应速度等体能。

(3) 情感态度目标：通过队列动作的学习，培养学生良好的组织纪律性和集体主义观念。

练习内容

原地一列横队变三列横队及还原。

练习步骤

- (1) 教师说明学习内容。
- (2) 学生自右至左（从大排头开始）1至3报数。
- (3) 教师示范并讲解动作要领。
- (4) 组织学生分解动作练习，各×1。
- (5) 完整动作加呼口令（两拍完成并加呼1、2口令），各×1。
- (6) 完整动作练习不加呼口令，各×1。

注：以上（4）、（5）、（6）练习“各×1”的意思是要让每位学生在各个位置都体验一次，即1数学生不但在1的位置还要分别在2和3的位置体验一次。

常见问题

- (1) 教师有时候不注意各个位置的交换，造成学生学习的内容不完整。
- (2) 学生在做动作时只注意队列的变换，不注意立正动作姿势的保持，也就是下肢两条腿跨步时，上体要保持立正姿势，眼平视前方，不要低头看脚的位置，两臂不要放松摆动，应夹住两腿，中指贴于裤缝。

解决方法

- (1) 教师要建立学生练习的机会均等的概念。
- (2) 在做队列变换时，强调立正姿势的保持，特别是头和臂的动作。

（二）器械与技巧

1. 教材分析

体操是通过徒手、持轻器械或在器械上完成不同类型与难度的单个动作、组合动作或成套动作，充分表现人的控制能力，具有一定艺术要求的体育运动项目。

体操具有以下特点：第一，内容丰富、形式多样，对小学生有很大的吸引力。第二，能全面和有重点地对小学生进行锻炼。第三，在教学和锻炼中广泛采用保护帮助。

经常从事体操动作的练习，可有效地提高神经肌肉的协调性，改善视觉、听觉、平衡觉与动作技能相结合的能力。通过练习，还可有效地发展人体的上肢力量、腰腹力量以及身体的平衡能力；锻炼学生坚强果敢、团结协作、胆大心细的品质。

2. 动作方法

(1) 单杠动作组合：跳上成支撑——向左右移动各一次——前翻下成杠前站立姿势。

双手正握杠，下蹲，蹬腿的同时两臂压杠向前上方跳起，髋部贴杠成支撑。向右移动时，身体重心右移，左手右移，右手右移，向左移动时动作方向相反；两手扣握上体前倒，小腹紧贴单杠，然后臀部和两腿再缓慢前翻，两腿沿杠下落时两臂和腹肌要收紧用力缓慢下落。(图 2-36)

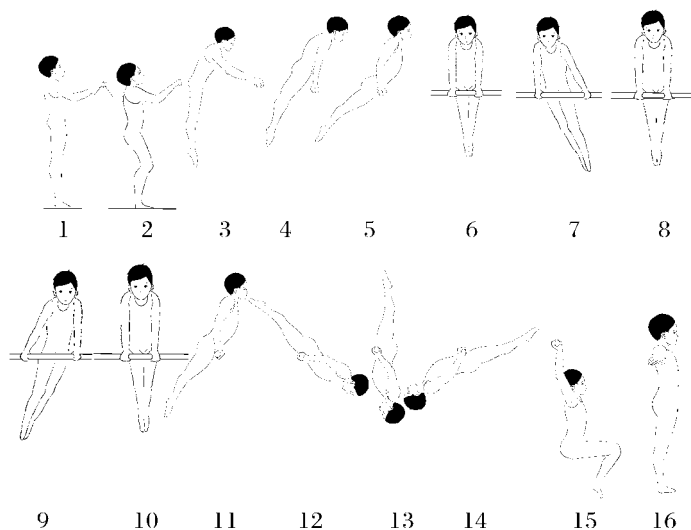


图 2-36

保护帮助：保护帮助者站在杠前一侧，跳上成支撑时一手托练习者的肩，另一手握他的手腕部位，帮助其保持身体平衡；前翻时一手托其肩，另一手托其腰，帮助其缓慢前翻下落。

(2) 双杠动作组合：跳上成支撑——前后支撑移动——杠中跳下。

由杠端站立开始，两手体前握杠，跳起成支撑，利用身体重心的左右移动完成两手支撑的向前或向后的移动，屈臂杠中跳下。(图 2-37)

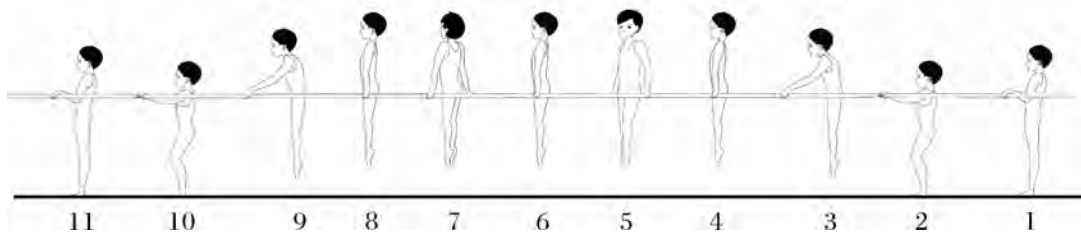


图 2-37

保护帮助：保护帮助者站在练习者侧面，跟进实施保护，预防意外。

(3) 跳箱动作组合：近端跳上成蹲撑——直立前进——跳下（纵箱）。

3~5步助跑起跳，两臂同时迅速前摆，含胸，梗头，撑器械的近端，同时提腰，屈膝靠胸，前脚掌踏在器械上成蹲撑。直立前进到远端成半蹲站立，两臂后下举姿势。跳下时，两臂向前上方摆同时腿用力蹬离器械，向前上方高高腾起，展体挺身至落地。（图 2-38）

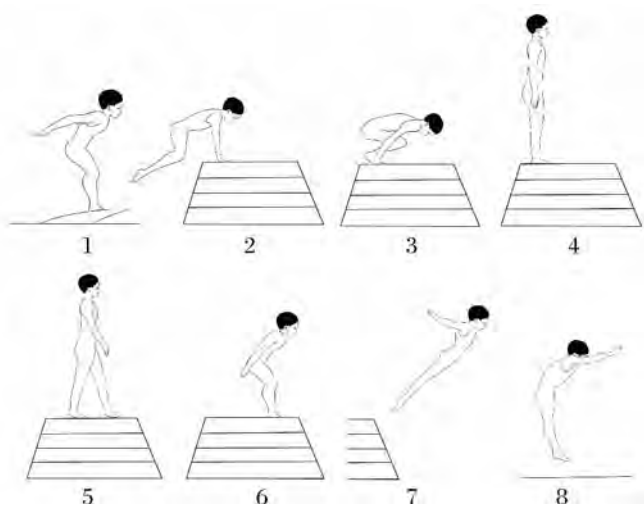


图 2-38

保护帮助：开始时保护帮助者站于跳箱两侧，当练习者跳上箱时，保护帮助者扶肩，托腿，助其完成动作；跳下时站于落点侧方，在落地时两手扶挡腹背部，维持身体平衡，助其安全落地。

辅助练习：

①垫上辅助练习：垫上俯撑，蹬地迅速提腰、收腹、屈腿经蹲撑，接着推手挺身跳，挺身充分，避免勾、屈、分动作出现。

②第一腾空练习，跳起后两臂支撑跳箱的近端，尽量提腰向后摆腿，成蹲撑时，快速收腿。

③跳下时，将身体充分打开，展髋，挺胸，落地时，屈膝缓冲落地。

学习要点：起跳后两臂及时撑跳箱，用力顶肩，同时稍含胸提臀，屈膝成蹲撑。蹬离器械时，两臂上摆，展髋，落地时屈膝缓冲。

(4) 技巧动作组合。

①前滚翻交叉腿——转体 180°——后滚翻。

由站立开始，下蹲，两手体前撑地，提臀，两脚蹬地，同时屈臂，低头，含胸屈体前滚，当背、腰部触垫时，屈膝团身，两手迅速抱腿，抱腿同时双脚交叉落地，转体 180°成蹲撑；由蹲撑开始，身体稍向前移，随即两手推地、含胸低

头、团身后倒，屈臂夹肘两手放在肩上，后滚至肩、头着地时，臀部上翻，顺势推地成蹲撑，起身站立。（图 2-39）

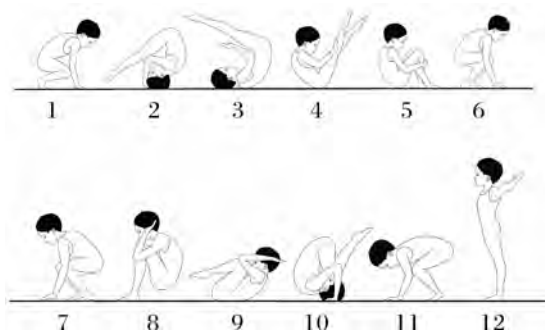


图 2-39

保护帮助：前滚翻时，保护帮助者跪于练习者前侧方，当练习者头部将要着地时，一手托颈；当滚翻至臀部着地时，另一手顺势推背部成蹲立。后滚翻时，保护帮助者站于练习者后侧方，当滚至肩、头着地时，两手扶其髋两侧向上提拉，助其推手和滚动，也可蹲于练习者后侧，一手托肩，另一手拨其臀部，助其后滚成蹲立。

②直立——后滚翻成跪立——跪跳起。

由直立开始，下蹲，双手撑地，身体稍向前移，随即两手推地、含胸低头、团身后倒，屈臂夹肘两手放在肩上，后滚至肩、头着地时，臀部上翻，顺势推地双腿跪立；由跪立、两臂上举开始，上体稍前倾，屈髋后坐，同时两臂后摆，接着迅速向前上摆臂，同时展髋立腰，脚背和小腿用力压地；当身体向上腾起时，迅速制动两臂同时收腹提膝成蹲立，起身站立。（图 2-40）

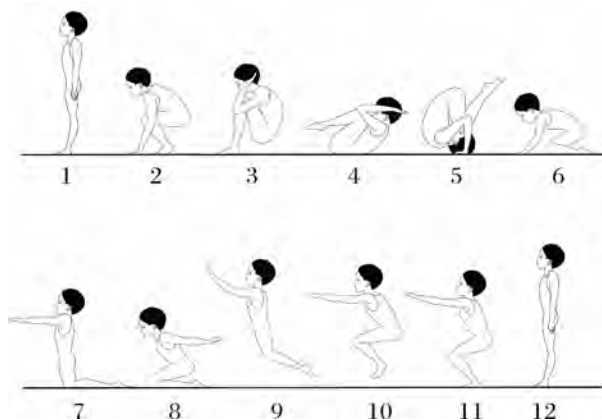


图 2-40

保护帮助：后滚翻时，保护帮助者站于练习者后侧方，当练习者滚至肩、头着地时，两手扶其髋两侧向上提拉，帮助其推手和滚动，也可蹲于练习者后侧，

一手托肩，另一手拨其臀部，助其后滚成跪立；跪跳起时，保护帮助者立于练习者侧方或后方，当练习者臂前摆时，顺势提拉其上臂助其腾起。

3. 动作重点、难点分析

(1) 跳箱的重点是助跑起跳时踏板的正确方法，难点是踏板后的第一腾空。

(2) 后滚翻重点是屈臂夹肘，翻掌贴肩，能做出后滚翻动作，难点是团身要紧。

4. 易犯错误和纠正方法

(1) 单杠动作组合：在翻身下时，学生的头部容易出现碰杠的动作，在动作前，应强调手臂伸直，避免因屈臂而导致的碰头现象。两腿触地时，要强调屈腿落地，防止直腿落地时使膝关节受到重创，出现扭伤现象。

(2) 双杠动作组合：学生在做动作时容易有屈臂、塌肩动作出现，因此，在动作前应强调直臂顶肩动作。跳下时，注意屈膝缓冲。

(3) 跳箱动作组合：上板容易出现多种错误动作，有双脚上板，屈膝全脚掌踏板或单脚上板等错误动作。上板起跳是跳箱的关键动作，初学时应加强上板起跳动作的练习。

5. 教学案例

学习单杠动作组合

教学目标

- (1) 知识技能目标：使同学们掌握所学动作的名称，掌握所学动作的要领。
- (2) 体能发展目标：发展学生的上肢力量和平衡能力。
- (3) 情感态度目标：培养学生对体操活动的兴趣以及勇敢、果断、不怕困难的意志品质。

练习内容

单杠——跳上成支撑——向左右移动各一次——前翻下成杠前站立姿势。

练习步骤

- (1) 专项准备活动。
- (2) 说明所学动作名称。
- (3) 教师示范动作，并讲解动作要领。
- (4) 教师示范保护帮助手法。
- (5) 找学生出列示范保护帮助手法，强化保护帮助手法。
- (6) 学生间相互保护帮助练习。

(7) 找学生出列示范，分析纠正错误动作。

(8) 学生继续练习，教师巡视，个别纠正。

常见问题

(1) 跳上成支撑时屈臂、塌肩、身体不直；复合支撑不明显，也就是身体与单杠的角度不够。

(2) 左右移动时不注意身体重心的移动。

(3) 前翻下时屈臂直腿。屈臂容易出现头部撞杠的危险，直腿落地由于旋转和重力的原因容易造成对膝关节的伤害。

解决方法

(1) 教师最好是用示范形象直观地强化直臂、顶肩、身体伸直的动作和单支撑与复合支撑的区别。

(2) 杠下徒手模仿身体重心与支撑手的移动。

(3) 前翻下时，用语言提示“直臂和屈腿动作”，预防伤害事故发生。

(三) 韵律操

1. 教材分析

在本阶段韵律操的学习中，安排了少儿啦啦操。少儿啦啦操具有健身性和教育性两个重要特点。健身性主要体现在以全面发展体能为主，在掌握韵律操的基本运动技术、技能的同时，各项体能在适宜的运动负荷刺激下得到增强。同时这套操是在美妙的音乐伴奏和轻松愉快的气氛中进行练习的，有一定的运动负荷，属于有氧运动，长期坚持锻炼能够消耗体内多余脂肪，改善身体形态和身体成分，有助于小学生保持健美的体形和健康的体质。教育性则主要体现在这套韵律操在全身运动的基础上，创新了动作结构和运动方式，可以以多人配合、游戏、比赛竞争等运动形式进行，突出比赛与竞争的动作主题，既满足了小学生活泼好动、喜欢竞争的心理特点，又有利于培养学生的团队合作精神。

2. 动作方法（啦啦操）

第一节（图 2-41）

| | |
|----|--|
| 下肢 | 第 1~2 拍左腿后退成右弓步；第 3~4 拍吸左腿；第 5~7 拍开立；第 8 拍并立。 |
| 上肢 | 第 1~2 拍前举；第 3~4 拍左臂侧举，右臂上举；第 5~7 拍前推至侧举；第 8 拍还原体侧。 |
| 头 | 第 1~2 拍抬头；第 3~4 拍左转；第 5~6 拍抬头；第 7~8 拍正前。 |

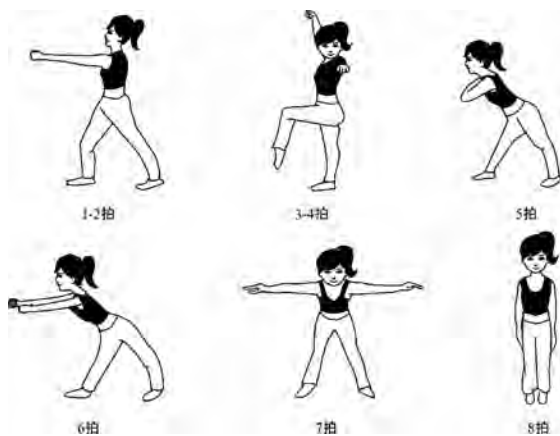


图 2-41

第二节 (图 2-42)

| | |
|----|--|
| 下肢 | 第 1 拍左腿向侧成开立下蹲；第 2 拍右腿后屈；第 3~4 拍与 1~2 拍动作相同，方向相反；第 5~7 拍原地碎步跑；第 8 拍并立。 |
| 上肢 | 第 1 拍左臂胸前屈触右肩；第 2 拍左臂侧平举；第 3 拍与第 1 拍动作相同，方向相反；第 4 拍右臂上举，左臂侧平举；第 5~7 拍前后快速摆臂；第 8 拍还原体侧。 |
| 头 | 第 1 拍正前；第 2 拍左倒；第 3~4 拍正前；第 5~7 拍低头；第 8 拍正前。 |

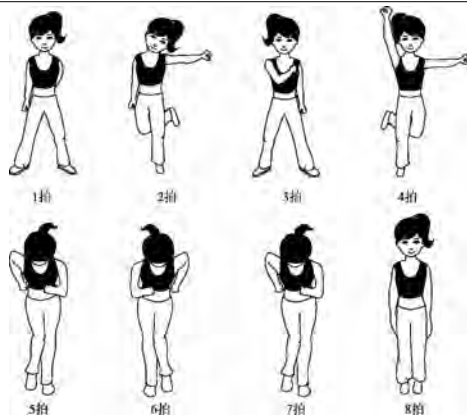


图 2-42

第三节 (图 2-43)

| | |
|----|--|
| 下肢 | 第 1~4 拍左脚开始左转走 4 步；第 5~6 拍向左摆髋 2 次；第 7 拍左腿后屈；第 8 拍并立。 |
| 上肢 | 第 1 拍前举；第 2 拍胸前平屈；第 3 拍前下举；第 4 拍同第 2 拍；第 5~6 拍侧下举；第 7 拍上举击掌；第 8 拍还原体侧。 |
| 头 | 第 1~6 拍正前；第 7 拍右倒；第 8 拍正前。 |

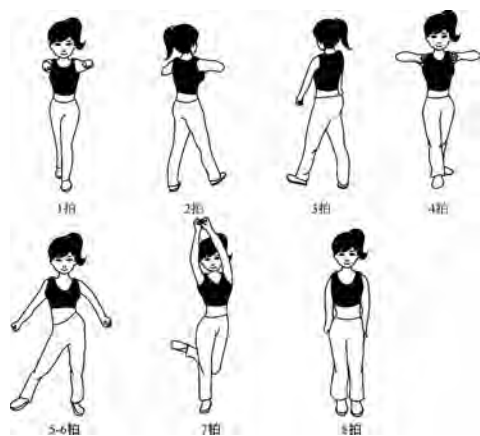


图 2-43

第四节 (图 2-44)

| | |
|----|---|
| 下肢 | 第 1 拍左侧小跳；第 2 拍右侧小跳；第 3~4 拍同 1~2 拍；第 5 拍左脚前；第 6 拍右转 180° 右脚前；第 7~8 拍开立。 |
| 上肢 | 第 1 拍上举；第 2 拍侧举；第 3~4 拍同 1~2 拍；第 5 拍前举；第 6~7 拍侧下举；第 8 拍左手叉腰，右手头后屈扶头。 |
| 头 | 第 1~7 拍正前；第 8 拍左后转头。 |

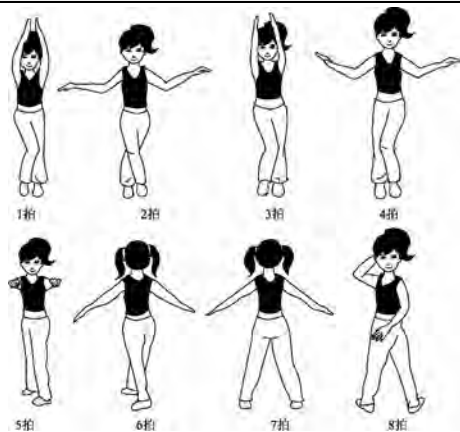


图 2-44

3. 动作重点、难点分析

动作重点：完成动作时，身体姿态要进行很好的控制，注意动作的协调性和节奏感。

动作难点：上、下肢的用力制动与延伸感觉。

4. 易犯错误和纠正方法

韵律操常见的错误为勾脚、手型不规范、手臂位置不准确等，纠正方法一般采用个别指导，通过教师示范，讲解错误原因，辅助其完成正确动作。

5. 教学案例

韵律操绷脚面练习

教学目标

- (1) 知识技能目标：体会绷脚的用力感觉，掌握绷脚技术。
- (2) 体能发展目标：锻炼踝关节的肌肉力量及身体协调性。
- (3) 情感态度目标：提高参与体育锻炼的兴趣，培养积极向上、不怕吃苦的精神。

练习内容

不同方式的绷脚面练习。

练习步骤

- (1) 地面上进行勾绷脚练习。
- (2) 把杆进行地面擦地绷脚练习。
- (3) 把杆进行小踢腿绷脚练习。
- (4) 把杆进行大踢腿绷脚练习。
- (5) 脱把进行地面擦地绷脚练习。
- (6) 脱把进行小踢腿绷脚练习。
- (7) 脱把进行大踢腿绷脚练习。
- (8) 进行吸腿绷脚练习。

常见问题

- (1) 擦地绷脚时，脚离开地面的瞬间不绷脚。
- (2) 踢腿绷脚时，脚的用力没有到末端。
- (3) 吸腿绷脚时，容易勾脚。

解决办法

- (1) 重复练习，找勾绷脚的用力感觉。
- (2) 注意练习节奏，由慢到快，循序渐进。

四、学练提示

(1) 教师在教授韵律操、体操、队列队形等动作时，应注意培养学生的观察能力和主动探究的能力，应根据不同的内容选择适宜的方法。除必要的讲解、示范外，还可以采用语言诱导、合作学习、游戏及情境教学等方法。

(2) 注意培养学生的注意力、动作思维能力及群体合作意识。在小学五、六

年級的隊列隊形練習中，除了基本的動作可以让学生獨立練習外，還加入了集體練習的內容，如合隊走、裂隊走，在練習中，大腦和手脚的配合要好，要求動作必須一致，整齊劃一，這有助於培養學生的迅速反應能力，提高注意力，培養自制力和堅韌性，發展群體意識。

(3) 嚴格要求学生按動作要領練習，避免出现傷害事故。體操動作結構複雜，如果學生練習時動作要領不正確，很容易產生疲勞甚至傷害事故。雖然五、六年級的學生已經有了一絲紀律意識，但教師在課上仍要反復強調紀律，並要求学生要按動作要領練習，如有違反，教師應及時予以糾正。

(4) 善於利用正、反面案例，在互相幫助練習中，增強對他人的責任感。教師在教學中要注意發揮榜樣的作⤵用，適時運用正、反兩方面的具體案例，指引和激勵學生在練習體操動作時注意保護和幫助，以增強他們的責任意識。

(5) 注重講解、示範，正確運用術語，使學生順利地進行動作的練習，並逐步提高難度。

五、教學評價建議

在體育與健康的教學實踐中，學習目標主要是在學習過程中實現的，因此教師要關注學生在學習過程中的表現，要給予學生即時的反饋和評價，以便學生能夠及時發現在體育學習中存在的問題，並隨時加以改進。評價時還要關注學生在課堂上的參與度，如能否認真聽講，積極練習；是否對學習內容和教師的組織方法感興趣等。

體操動作的技術性比較強，熟練掌握每一個動作的過程也比較長，常常會有動作技術反復的現象，尤其是对體能發展不够全面的學生更是如此，所以在對學生評價時，要考慮到種種因素，主要以鼓勵為主。

體操項目不僅對技術性要求很高，同時還要求展現一定的藝術性。教師要引導學生不僅僅要完成動作，還要从“動作姿態好、幅度大、輕鬆自然、落地穩”這四個方面提高自己的水平。此外運動中的安全也很重要，在評價中也要考查學生是否掌握了每個動作的保護幫助方法。

在少兒啦啦操的學習中，要評價學生是否能夠完成動作，是否體現了動作的準確性、熟練性、一致性以及表現力等。

在隊列隊形練習中，要評價學生的動作是否到位，是否能夠聽指揮、遵守紀律，是否能夠顧全大局、個人服從集體。

第五节 游泳、滑雪与轮滑

一、教学目标

1. 知识技能目标

提高蛙泳技术及游进速度，进一步掌握滑雪的基本技术及轮滑的转弯制动技术。

2. 体能发展目标

发展学生的心肺耐力、力量、平衡能力和协调性等体能。

3. 情感态度目标

培养学生对游泳、滑雪和轮滑的兴趣；培养学生克服困难、勇往直前、不服输的坚强意志品质及体育精神。

二、教学内容

(1) 游泳：提高蛙泳速度练习。

(2) 滑雪：原地改变方向技术、蹬坡技术、平行直滑降技术、犁式制动技术。

(3) 轮滑：转弯技术、制动技术。

三、教学指导

(一) 游泳

1. 教材分析

蛙泳的呼吸比较容易掌握，而且每个动作周期结束后都有一定的滑行放松时间，所以比较容易学会，并且掌握动作节奏后很快就能用较少的能量游较长的距离。通过技术的不断改进、完善及体能（如力量、耐力、协调性等）的相对提高，也较容易相应地提高速度。

五、六年级的学生的体能有了较大的提高，能够按照要求较好地完成各项动作。因此，在这个阶段对学生提出更高的技术和速度要求，以达到强身健体、促进生长发育的目的，增加学生对游泳运动的热爱。

2. 动作方法

提高蛙泳速度，一是要完善蛙泳技术动作，二是要提高相关肌群的力量、柔

韧性和速度等体能。

从技术环节提高蛙泳速度，主要从两个方面进行：一是采用正确的身体姿势，减小阻力；二是掌握好划水，提高推进效率。

采用正确的身体姿势，减小阻力的具体做法：①划臂时把上身拉高，使阻力面最大的肩部出水；②手从水面上快速前伸，有效地减小因伸臂造成的阻力；③头部上升到最高点时，要主动低头、耸肩、弓背“钻”入水中，不能用脸、胸部“砸”入水中；④收腿时大腿少收，小腿多收，并且小腿躲在大腿后面，不要超出大腿投影范围。

掌握好划水，提高推进效率的具体做法：①蛙泳的划臂动作要靠前臂内侧和手掌多抓水，增加划水面积；②蛙泳的蹬水距离要靠多收小腿、充分翻脚来加长；③划水速度要由小到大，由慢到快，不可猛划狠蹬。

除了要掌握正确的蛙泳技术动作外，还要有良好的肌肉力量、柔韧性和速度能力：①肌肉力量直接影响着划水速度，所以平时要多做一些相关部位的力量练习，如上肢、下肢、腰腹和肩带肌群的力量练习，从而增加划水的速度；②翻脚、蹬腿直接影响着划水面积，这就需要增大膝、踝关节的柔韧性，平时可多做练习，如两膝相距 20 多厘米跪在地毯上，两脚成翻脚姿势，臀部尽量下压；③多进行陆上的力量、速度、灵敏性和协调性练习，如蛙跳、百米以内的短跑、跳绳等，提高各项体能，从而提高蛙泳速度。

3. 动作重点、难点分析

提高学生各项体能，尤其是力量、速度、协调性是提高蛙泳速度的重点，其中掌握正确的身体姿势和增加划水、蹬水的时效是技术难点。

4. 易犯错误和纠正方法

(1) 只把头部露出水面。

划臂时尽量把上身拉高，使阻力面最大的肩部出水。

(2) 收腿时游速突减。

控制大腿前收过多，要求收腿时屈髋 130°左右。

(3) 游进速度慢。

改进完善技术动作，增加体能训练。

5. 教学案例

蛙 泳

教学目标

(1) 知识技能目标：通过完善蛙泳技术练习，熟练掌握蛙泳技术并能够持续游进 25 米。

(2) 体能发展目标：发展学生平衡性、协调性及心肺耐力。

(3) 情感态度目标：培养学生的适应能力、不怕苦的意志品质，增强对游泳的兴趣。

练习内容

(1) 蛙泳技术的练习。

(2) 游进距离的练习。

练习步骤

(1) 分别对蛙泳腿、手配合动作进行巩固提高练习。

(2) 将学生分组并用完善后的蛙泳技术进行 25 米游进的练习。

常见问题

游进当中停顿。

解决方法

对蛙泳完整技术动作和呼吸的配合进行反复的练习；加强力量、耐力、协调能力的训练。

(二) 滑雪

1. 教材分析

高山滑雪具有惊险、优美、自如、动感强、魅力大、可参与面广等特点，因此被人们视为滑雪运动的精华和象征，男女老幼均可在雪场上轻松、愉快地滑行，饱享滑雪运动的无穷乐趣。

经过了几年的体育活动和体育锻炼，五、六年级学生的体能得到了有效发展，如平衡能力、协调性、肌肉力量等，他们也已学过一些滑雪的基本技术动作，具备了进一步学习滑雪的基础，经过努力能够较好地掌握滑雪技术。

通过学习滑雪技术能够促进身体的发育、增强心血管和呼吸系统的功能，强身健体，增强抵抗能力；还能磨炼意志、改善情绪状态，促进心理、智力和社会适应能力的发展。

2. 动作方法

(1) 原地改变方向。

①呈穿板站立姿势，雪板与滚落线垂直，左侧雪杖支撑于体前，右侧雪杖支撑于体后。

②将直立的右板以尾板为轴心向右外侧转到约 180° ，左板内侧着地并承重，在雪板转动同时，上身跟着右转约 90° 。

③体重移至右腿，左板抬起从右腿后侧通过，并力争也转动 180° ，放到右板同一方向并平行的位置上，上身随同左板再右转约 90° 。（图 2-45）

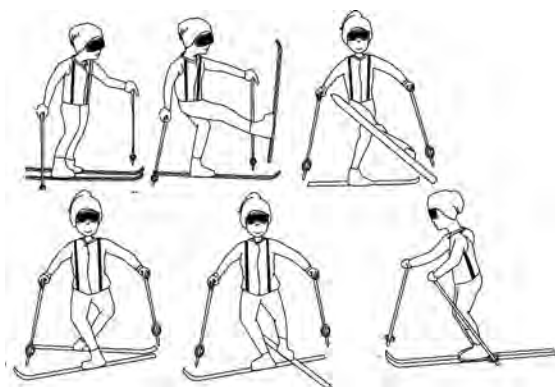


图 2-45

(2) 登坡：分阶登坡（横登法）。

①两支雪板保持平行，且垂直于滚落线。

②交替用山上板的外侧板刃板和山下板的内侧板刃切入雪面，支持身体向上登行。

③双手持雪杖，交替点在身体的两侧，帮助自己保持平衡。（图 2-46）



图 2-46

(3) 登坡：八字登坡。

①身体面向山坡，两支滑雪板前部向外展开呈倒八字，双板内刃登住雪面，身体左右对称。

②双手掌心握住雪杖握柄的顶端，将双雪杖撑于身体后侧方，防止雪板向后倒滑。

③左板内刃登雪承重，抬起右板向右上迈出。同时撑住右雪杖，左雪杖前提，上体稍前倾，重心向前跟住。

④右板落地内刃登住雪面，抬起左板向左迈出，同时撑住左雪杖，右雪杖前提，上体稍前倾，重心向前跟住。（图 2-47）



图 2-47

(4) 平行直滑降。

①选择平坦、稍有坡度的地方开始滑行。

②身体保持基本站立姿势，全身放松，依靠下坡动力下滑，身体左右对称，重心在两板中间，保持两支雪板的直线性。

③保持两支雪板平行，板面与雪面吻合，双脚用力均衡，踏实雪板。(图2-48)



图 2-48

(5) 犁式制动技术。

①用八字蹬坡法走到一定的坡度后，利用原地转向法将滑雪板呈内八字在坡上站立。

②上体放松，手握在雪杖握柄，在身前髋关节的高度，垂在身后。身体重心在前脚的内侧，不要后坐。

③在滑行中使双板的板尾打开呈八字形，身体重量均匀地分布在两支雪板上，双膝和踝关节内旋以使两支雪板的内侧立起登滑于雪面，形成板刃嵌入雪面，加大阻力从而使自身下滑的速度减缓并最终停止。(图 2-49)

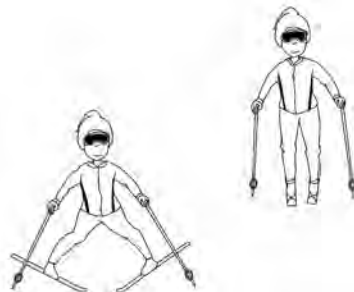


图 2-49

3. 动作重点、难点分析

(1) 原地改变方向动作的重点是随着方向的转变，承重雪板也要随之改变。难点是注意雪板与雪杖的协调配合，雪杖不宜外张过宽，维持好身体平衡。

(2) 登坡动作的重点是发力登雪的雪板的内刃要卡住雪面。难点是身体用力方向与身体重心方向，上肢与下肢协调配合。

(3) 平行直滑降重点是在滑降过程中保持直线滑行。难点是很多初学者会出现双板不平行、受力不均匀、臀部下坐、重心落后等错误动作。

(4) 犁式制动技术重点是在滑行过程中能够熟练、随时制动。难点是膝关节不要有刻意向内夹脚的动作。

4. 教学案例

八字登坡比赛

教学目标

(1) 知识技能目标：通过八字登坡比赛，使学生能够熟练掌握登坡的方法，

形成正确的登坡的身体姿势与技术动作。

(2) 体能发展目标：发展学生的下肢力量、身体协调性和平衡能力。

(3) 情感态度目标：培养学生不怕吃苦、勇敢顽强的意志品质以及团结协作、合作竞争的意识。

游戏规则

教师选择雪地缓坡作为游戏场地，坡下为起点，距起点向上 10 米处为终点，设标志物。将学生平均分为两组，听到教师口令每组第一名同学开始向上八字登坡，到达终点后利用平行直滑降及犁式制动技术滑至队尾，第二名同学再进行登坡，以至每组最后一名同学完成比赛，用时最少的一组获胜。

游戏步骤

(1) 教师讲解游戏规则。

(2) 组织学生做模仿练习。

(3) 组织学生在雪地缓坡中进行游戏。

游戏重点

游戏结束后再进行正确的登坡技术动作讲解，纠正错误动作。

教学建议

多做模仿练习，强化动作概念；及时纠正错误动作，避免错误动作定型。

(三) 轮滑

1. 教材分析

轮滑是一项娱乐性强、观赏性强、充满魅力的体育项目，尤其受到年轻人的喜爱，逐渐成为了一种时尚的健身方式和实用技能。轮滑运动既可以个人单独练习也可以和伙伴们三五成群地共同游戏，为紧张的学习生活平添了无数的乐趣。

轮滑运动不仅是一项能够全面发展心肺耐力、平衡能力、肌肉力量、身体协调性等体能的健身运动，同时也是一项能够改善躁动、不良情绪、注意力不集中、胆小、不敢表现自我等心理层面问题的健心运动。

精湛的滑行技术是轮滑运动中重要的技术。我们已经在水平一和水平二介绍和安排了轮滑的一些基本技术，学生已具备了一定的运动能力，在五、六年级将继续学习轮滑的转弯和制动技术，所有的技术动作也都是按照由易到难来编排的。

2. 动作方法

(1) 向前惯性转弯技术。

在向前滑行达到一定速度时，两脚平行，相距 30~40 厘米，两膝微屈，重

心落在转弯方向的侧前方。如向右转弯时，左脚略靠前，重心落在两脚前 1/3 处，右腿略弯曲，左腿伸直，身体重心向右倾斜，头部上体向右转动，体重压在右脚的外刃（单排轮滑鞋）或两个外侧轮（双排轮滑鞋）和左脚的内刃（单排轮滑鞋）或两个内侧轮（双排轮滑鞋）处，借助惯性向右前滑出一条弧线。练习时可从高重心姿势、慢速、不固定圆弧半径练习开始，随着水平的提高，逐渐降低重心，加快速度，固定圆弧半径。（图 2-50）

(2) 向后惯性转弯技术。

在向后滑行达到一定速度时，两脚平行，相距 30~40 厘米，两膝微屈，重心落在转弯方向的后方。如向右转弯时，右脚略靠前，重心落在两脚间后 1/3 处，右腿略弯曲，左腿伸直，身体重心向右倾斜，头和上体向右转动，体重压在右脚的外刃（单排轮滑鞋）或两个外侧轮（双排轮滑鞋）和左脚的内刃（单排轮滑鞋）或内侧轮（双排轮滑鞋）处，借助惯性向右后滑出一条弧线。练习时可从高重心姿势、慢速、不固定圆弧半径练习开始，随着水平的提高，逐渐降低重心，加快速度，固定圆弧半径。（图 2-51）

(3) 向前交叉压步转弯技术。

在圆弧上以双脚平行向前滑行开始，当右脚有稳定的支撑时，身体重心向右倾倒，并超出右腿支点，左脚向左后方蹬地后迅速收回，并以大腿带动小腿，向右脚的右侧前方迈出 10~20 厘米，身体重心随之跟上；在左脚短暂滑行后，右脚以大腿带动小腿迅速从左腿后方收回，脚尖外转落地，同时左脚向左后方蹬地，右脚向右前方滑进，如此反复进行。练习时可从高重心姿势、慢速、不固定圆弧半径练习开始，随着水平的提高，逐渐降低重心，加快速度，固定圆弧半径。（图 2-52）



图 2-50



图 2-51



图 2-52

(4) 向后交叉压步转弯技术。

在圆弧上以双脚平行向后滑行开始，当右脚有稳定的支撑时，身体重心向右

倾倒，并超出右腿支撑点，左脚向左前方蹬地后迅速收回，并以大腿带动小腿，向右脚的右侧后方迈出 10~20 厘米，身体重心随之跟上；在左脚短暂滑行之后，右脚以大腿带动小腿迅速从左腿后方收回，脚尖内扣落地，同时左脚向左前方蹬地，右脚向右后方滑行，如此反复进行。练习时可从高重心姿势、慢速、不固定圆弧半径练习开始，随着水平的提高，逐渐降低重心，加快速度，固定圆弧半径。

(5) 向前“**A**”型制动。

练习由较慢的滑行速度、较小的制动力量开始，在向前滑行的过程中，身体重心落在两腿间呈两脚平行开立向前的基本姿势，惯性向前滑行时，准备制动。制动时重心下降，上体根据滑行的速度和制动的距离稍后倒，双脚分开略比肩宽，两脚尖内扣，脚跟外张，呈“**A**”形。单排轮滑鞋用轮子的内侧、双排轮滑鞋用内侧轮与地面摩擦，以达到减速制动直到停止的目的。随着水平的提高，可逐渐加快滑行速度，加大制动力量。(图 2-53)



图 2-53



图 2-54

(6) 向后“**V**”型制动。

练习由较慢的滑行速度、较小的制动力量开始，在向后滑行的过程中，身体重心落在两腿间呈两脚平行开立向后的基本姿势，惯性滑行时，准备制动。制动时重心下降，上体根据滑行的速度和制动的距离稍前倾，双脚分开略比肩宽，两脚尖外张，脚跟向内，呈“**V**”形。单排轮滑鞋用轮子的内侧、双排轮滑鞋用内侧轮与地面摩擦，以达到减速制动直到停止的目的。随着水平的提高，可逐渐加快滑行速度，加大制动力量。(图 2-54)

(7) 向前“**T**”型制动。

练习由较慢的滑行速度、较小的制动力量开始，以左脚为例，在向前滑行的过程中，身体重心落在左脚上，左膝微屈，上体根据滑行的速度和制动的距离稍后倒，同时抬起右脚，脚尖外转，横放在左脚后呈“**T**”形。单排轮滑鞋用右脚

四个轮子的内侧、双排轮滑鞋用内侧轮与地面摩擦，同时重心继续下降并逐渐到右脚，加大摩擦直到停止。随着水平的提高，可逐渐加快滑行速度，加大制动力量。(图 2-55)



图 2-55



图 2-56

(8) 向后“T”型制动。

练习由较慢的滑行速度、较小的制动力量开始，以左脚为例，在向后滑行的过程中，身体重心落在左脚上，左膝微屈，上体根据滑行的速度和制动的距离稍前倾，同时抬起右脚，脚尖外转，横放在左脚后呈“T”形。单排轮滑鞋用右脚四个轮子的内侧、双排轮滑鞋用内侧轮与地面摩擦，同时重心继续下降并逐渐移到右脚，加大摩擦直到停止。随着水平的提高，可逐渐加快滑行速度，加大制动力量。(图 2-56)

(9) 向前平行脚制动。

练习由较慢的滑行速度、较小的制动力量开始，在向前滑行的过程中，身体重心落在两腿间呈两脚平行开立的向前基本姿势，惯性滑行时，准备制动。制动时，重心下降，身体迅速向一侧转体 90° ，并带动双脚迅速转动 90° ，两脚平行分开，同时身体重心急速降低并后留。如向左侧转动时，单排轮滑鞋以右脚的四个轮内侧、双排轮滑鞋以内侧轮向前进方向尽量前伸，与地面成小角度反支撑，左脚也应在重心的前面成一定角度的反支撑，用左脚外刃和右脚内刃摩擦地面，突然停止滑行。此方法可以在短时间内制动，但难度较高。随着水平的提高，可逐渐加快滑行速度，加大制动力量。(图 2-57)

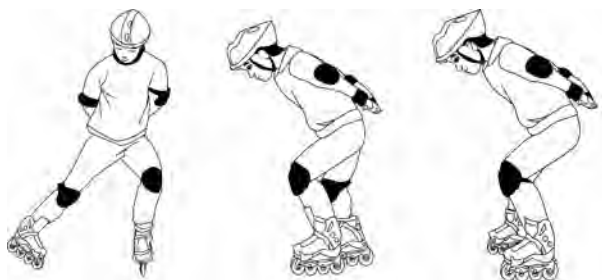


图 2-57

(10) 向后平行脚制动。

练习由较慢的滑行速度、较小的制动力量开始，在向后滑行的过程中，身体重心落在两腿间呈两脚平行开立的向后基本姿势，惯性滑行时，准备制动。制动时，重心下降，身体迅速向一侧转体 90° ，并带动双脚迅速转动 90° ，两脚平行分开，同时身体重心急速降低并后留，如向左侧转动时，单排轮滑鞋以右脚的四个轮外侧、双排轮滑鞋以外侧轮向滑行方向尽量后伸，与地面成小角度反支撑，左脚也应在重心的后面成一定角度的反支撑，用左脚外刃和右脚内刃摩擦地面，突然停止滑行。此方法可以在短时间内制动，但难度较高。随着水平的提高，可逐渐加快滑行速度，加大制动力量。(图 2-58)

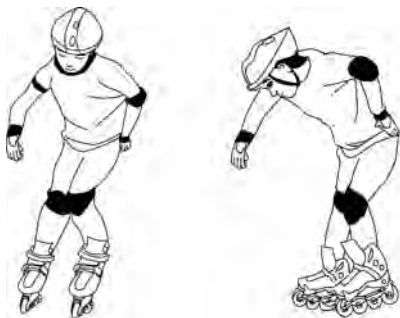


图 2-58

3. 动作重点、难点分析

轮滑技术中的转弯和制动技术是滑行过程中的基本动作。重点在于技术动作中重心的位置以及速度控制，难点在于如何稳定流畅地完成动作。

4. 易犯错误和纠正方法

易犯错误：重心不稳，摔倒。

纠正方法：练习时，要根据自己的练习的技术动作了解和掌握程度进行练习，要循序渐进，不要急于进行下一步练，一般按照向前惯性转弯——向后惯性转弯——向前交叉压步转弯——向后交叉压步转弯，以及制动技术中的向前“A”型制动——向后“V”型制动——向前“T”型制动——向后“T”型制动——向前平行脚制动——向后平行脚制动的顺序进行练习。

5. 教学案例

向前惯性转弯

教学目标

- (1) 知识技能目标：使学生掌握向前惯性转弯技术。
- (2) 体能发展目标：发展学生的肌肉力量、平衡能力、协调性和灵敏性。

(3) 情感态度目标：使学生放松自我，舒畅心情，增强学生的适应能力。

动作要领

在向前滑行达到一定速度时，两脚平行，相距30~40厘米，两膝微屈，重心落在转弯方向的侧前方，如向右转弯时，左脚略靠前，重心落在两脚前三分之一处，右腿略弯曲，左腿伸直，身体重心向右倾斜，头和上体向右转动，体重压在右脚的外刃（单排轮滑鞋）或两个外侧轮（双排轮滑鞋）和左脚的内刃（单排轮滑鞋）或两个内侧轮（双排轮滑鞋）处，借助惯性向右前滑出一条弧线。

自我检查

(1) 两膝弯曲，重心落在转弯方向的侧前方。

(2) 向左转弯时用左脚外刃、右脚内刃滑行，向右转弯时用右脚外刃、左脚内刃滑行。

(3) 转弯过程中，以转头和转体带动髋部和腿部。

练习方法

练习时可从高重心姿势、慢速、不固定圆弧半径练习开始，随着水平的提高，逐渐降低重心，加快速度，固定圆弧半径。

自我过关测试

稳定流畅地在半径为6米的圆圈滑行3圈以上。

四、学练提示

(1) 在学生学习动作前，要将教学内容、要求、组织教学措施等问题讲解清楚。

(2) 强化学生的安全意识。游泳、滑雪以及轮滑都是带有一定危险性的项目，教师要强调学生严格按老师的要求以及正确的动作要领做动作，教师也要及时观察学生的行为表现。

(3) 教师通过讲解和示范帮助学生掌握正确的技术动作，并及时纠正错误动作。

(4) 教师通过安排重复练习巩固正确的技术动作，尤其在游泳、滑雪和轮滑教学中应反复练习基本动作，避免不必要的运动伤害。

五、教学评价建议

教师在进行评价时，要及时发现问题，及时给予点评和纠正，避免伤害事故的发生。同时，要关注和体现学生的主体地位，关注个体差异，多鼓励学生。

在学生自我评价时，要鼓励学生敢于对自己的表现给予肯定，给自己鼓励。在学生互评时，要引导学生对表现好的同学给予好评，并向对方学习。在小组自我评价时，各小组成员要对本组的表现给予正确、全面的评价。

具体评价内容可参照下列提示：

- (1) 学生能否熟练掌握蛙泳技术，并游进一定的距离。
- (2) 学生是否能够掌握轮滑的转弯、制动技术，在游戏中运用得如何。
- (3) 学生是否掌握滑雪的登坡、犁式制动等技术，能否滑行一段距离。

第六节 民族民间传统体育项目

一、教学目标

1. 知识技能目标

初步了解民族民间体育活动的有关知识，熟练掌握少年拳及花样跳绳，踢毽子的基本动作和组合动作。

2. 体能发展目标

增强各关节、韧带的柔韧性和灵活性，发展协调性、力量、心肺耐力等体能。

3. 情感态度目标

激发学生对民族民间体育活动的兴趣，强化民族自豪感，培养吃苦耐劳的意志品质。在游戏和比赛中让学生学会相互尊重、相互理解。

二、教学内容

- (1) 武术运动中的弹腿、侧踹腿、大跃步前穿、少年拳等。
- (2) 几种基本的花样跳绳方法：单摇交叉编花、双摇、一人带一人接绳换位跳、8字跳长绳等。
- (3) 踢花毽的基本动作和组合动作。

三、教学指导

(一) 武术

1. 教材分析

武术是中华民族传统的体育项目，也是中华民族优秀的非物质文化遗产。它

根植于传统文化的沃土之中，蕴含了深刻的中国传统哲理。武术作为一种教学内容和文化载体，具有许多得天独厚的优势，它不仅能传承我国民族文化，也能塑造少年儿童优秀品质，还能强健少年儿童的体魄。

经过水平二阶段的学习和练习，学生基本掌握了单个武术动作，并了解了各个动作的特点。在水平三阶段中会将武术中若干个基本动作串联起来，作为教学的主要内容。另外还将学习少年拳。少年拳属于长拳类型，是一套朴实、简练、舒展大方、节奏鲜明、动作连贯性强的武术套路，共由 11 个动作组成，其中包括拳、掌、勾的使用方法和顶肘、脚踢、膝顶、按摔等技法，内容丰富，攻防特点明显。

通过学习少年拳，演练少年拳，培养学生学习武术的兴趣，发展学生的身体柔韧性、灵活性、协调性和节奏感，养成经常运用套路锻炼身体的习惯，使学生在提高所学动作质量的基础上，在自主学习、合作学习等方面有所提高。

2. 动作方法

(1) 腿法。

①弹腿：并步站立，支撑腿直立或稍屈，另一腿由屈到伸向前弹出。脚面绷平，力达脚尖。(图 2-59)

动作要点：收髌，弹击有寸劲，力达脚尖。



图 2-59

②侧踹腿：呈插步，右腿伸直支撑；左腿由屈到伸，脚尖里扣，用脚掌猛力踹出，高度与腰平，上体倾斜，目视左侧方。(图 2-60)

动作要点：挺膝、开髋、猛踹，脚外侧朝上、力达脚掌。

(2) 腾空跳跃。

大跃步前穿：并步站立，左脚上一步蹬地向前跃出，两臂依次向上划弧摆起，右、左脚随即落地成仆步，右掌变拳抱于腰间，



图 2-60

左掌下落停于胸前成立掌；目视左掌。(图 2-61)

动作要点：跳得高、跃得远、步幅大。

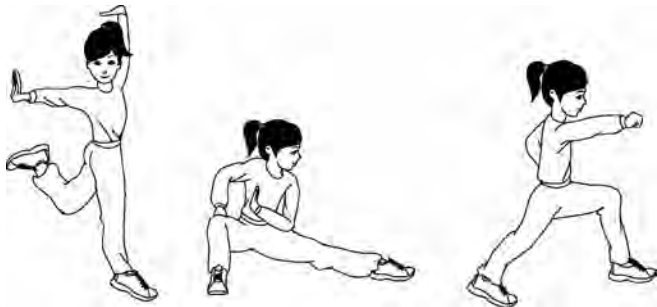


图 2-61

(3) 少年拳。

预备式：两脚并拢并直立，两手握拳屈肘抱于腰侧，两肩向后展，两拳心向上，下颌微收，向左摆头，目视左前方。(图 2-62)

①抡臂砸拳：左脚向左横跨一步，以前脚掌着地，上体向左转，左拳变掌向右前下方伸出，掌心向下；上动不停，向左后方转体 180°，同时左手向上、向左、向下绕环屈臂外旋，使掌心向上置于腹前；右手向右后、向上抡起下砸，以拳背砸击左掌心作响，同时右腿屈膝提起，在砸拳的同时下跺并震脚呈并步半蹲，上体微前倾，目视前下方。(图 2-63)

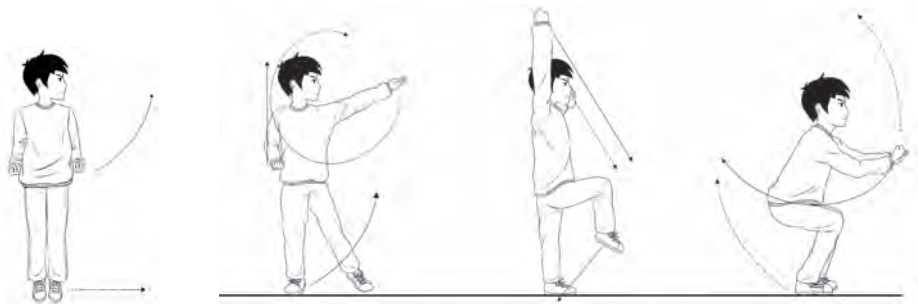


图 2-62

图 2-63

②望月平衡：右脚向后撤一步起立，同时右拳变掌，两手左右分开上摆，左手于头左斜上方抖腕亮掌；右手至右侧平举部位抖腕成立掌，掌心向右方；左腿屈膝，小腿向右上提贴于右膝窝，脚面向下；眼随左掌转动，在抖腕亮掌的同时向右摆头，目平视右方。(图 2-64)

③跃步冲拳：上体左转前倾，左腿向前提起，左手向左下后摆至体后；右手以掌背向左下后挂至左膝外侧，两掌心向内，目视左下方；左脚向前落步，右腿屈膝向前上



图 2-64

提，同时左脚蹬地向前跃出，两臂向前向上绕环摆动，目视右掌；右脚落地全蹲，左脚随即落地向前伸直平铺地面成仆步；同时两臂继续由上向右、向下绕环，右掌变拳收抱于右腰侧；左掌屈臂成立掌停于右胸前目视前方；左掌经左脚面向外横搂，同时重心向前移，右腿蹬直成左弓步；左掌变拳收抱于腰侧，同时右拳向前冲出，拳心向下；目视右拳。(图 2-65)

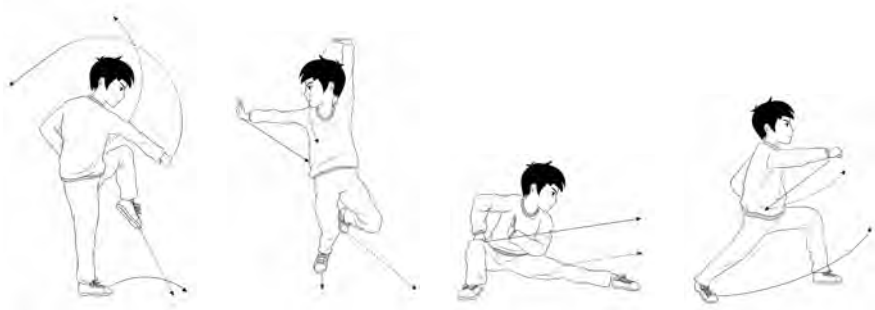


图 2-65

④弹腿冲拳：重心移至左腿，同时右腿屈膝提起，当膝盖接近水平时，脚面绷平猛力向前弹踢；右拳收抱于腰侧，左拳向前冲出，拳心向下；目平视于前方。(图 2-66)

⑤马步横打：右脚向前落步，脚尖内扣，左拳收抱于腰侧，右拳臂内旋向右后伸出，在向左转体 90° 成马步的同时，向前平摆横打，目视右拳前方。(图 2-67)



图 2-66



图 2-67



图 2-68

⑥并步接手：右脚向左脚并拢下蹲，同时右拳变掌直接向右小腿外侧下搂，于右小腿旁变勾手继续后摆停于体侧后方，勾尖向上，目视左方。(图 2-68)

⑦推掌勾踢：上体向左转体 90° ，左脚向前上一步成左弓步；同时右勾手变拳收抱于右腰侧，左拳变掌向前推出，掌心向前，目视前方。右拳变掌经后下直臂向上、向前绕环至左腕上交叉，同时重心移至左腿；上动不停，双臂向下后摆分掌接手，至体侧后反臂成勾手，勾尖向上，同时右脚尖上勾，脚后跟擦地面，向左斜前方踢出；身体随即半面向左转，目视前方。(图 2-69)



图 2-69

⑧缠腕推掌：两勾手变掌前摆至腹前，左手抓握右手腕，右腿屈膝，小腿自然下垂；上动不停，右手翻掌缠腕，在向右转体的同时臂外旋用力屈肘后拉至右腰侧抱拳，右脚蹬地震脚下蹲，左腿屈膝提起；左脚向左横跨一大步，右脚蹬地随之滑动，两腿下蹲成马步，同时左手变掌经左腰侧向左推出；目视左掌前方。（图 2-70）



图 2-70

⑨转身劈掌：右脚蹬地屈膝上提向右转体 90° ，随身体直立两拳变掌直接上举，于头前上方以右手背击左掌心作响，目视前方；上动不停，继续向右后转体 180° ，右脚向前落步成右弓步，同时左掌变拳收抱于左腰侧，右掌下劈成侧立掌，小指一侧向外，目视前方。（图 2-71）

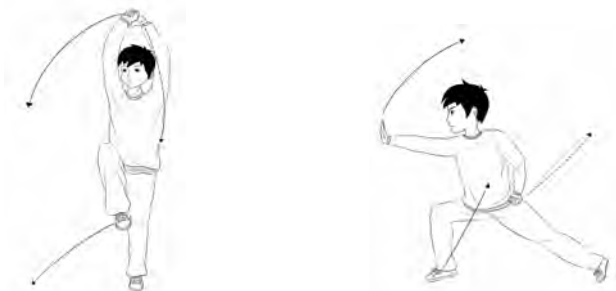


图 2-71

⑩砸拳侧端：右脚蹬地屈膝上提，重心移至左腿并向左转体 90° ，呈提膝直立姿势；同时左拳变掌置于腹前，掌心向上，右掌变拳上举至头前上方，在右脚

下跺震脚成并步下蹲的同时，将拳背砸击左掌作响，目视右拳前下方。右腿直立，左腿屈膝上提，脚尖上勾，以脚跟向左下方踮出与膝盖同高，上体略向右倾斜；同时左掌变拳收抱至腰侧，右拳上举横架于头前斜上方，拳心向上，目视左方。（图 2-72）

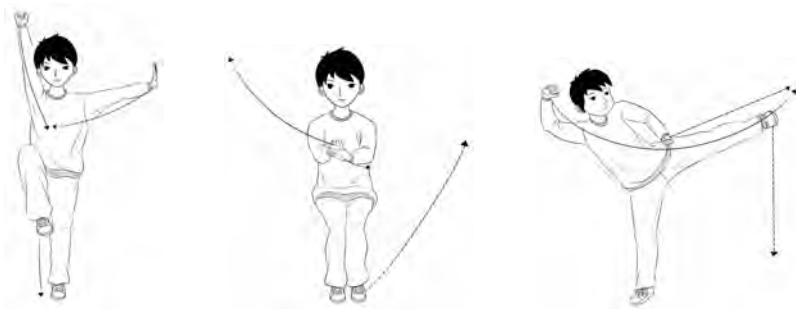


图 2-72

①撩拳收抱：左脚向左落地并且向左转体 90° 成左弓步；右拳由上、向后、向下，以拳面撩出置于左膝前上方；左拳变掌拍击右拳背作响，目视右拳；左脚蹬地起立向右转体 90° ；两臂上举，两手变掌于头前上方交叉，掌心向前，目视前方；上动不停，左脚收回和右脚并拢，两掌变两拳左右分开，随即屈肘收抱于腰侧。头向左摆，目视左前方。（图 2-73）



图 2-73



图 2-74

收式：直立，两拳变两掌，直臂且下垂，头向右摆，目视前方。（图 2-74）

3. 动作重点、难点分析

- (1) 少年拳中的重点是动作姿势正确，清楚动作要领和方向，控制好动作节奏。
- (2) 难点是突出套路演练的精神、节奏，表现出长拳动作舒展、快速有力、节奏鲜明的运动特点以及手、眼、身法、步的协调统一。

4. 易犯错误和纠正方法

武术动作的学习中，学生容易出现左右分不清、上下肢配合不好以及眼神跟不上等错误。可将每次课所上内容的重点与难点先在准备活动中反复练习，再进行正

常教授；也可将上下肢分开教，先教下肢动作，再教上肢动作，最后将上下肢动作结合起来教授。在讲解示范时，可先将错误动作示范给学生，做反面教材，使学生对错误动作记忆深刻，提醒自己不再做错误动作，再讲授正确的动作方法。

5. 教学案例

弹 腿

教学目标

- (1) 知识技能目标：了解弹腿动作的攻防意义，掌握弹腿的基本方法。
- (2) 体能发展目标：发展学生的柔韧性、速度、协调性等体能。
- (3) 情感态度目标：培养虚心好学、机智果断的优良品质。

教学内容

行进间弹腿。

教学方法

集体练习与分组练习相结合。

教学步骤

- (1) 教师完整示范与慢动作示范、讲解。
- (2) 集体分步骤练习，强调动作重点为弹出腿的快速挺膝。
- (3) 在教师口令下进行完整练习。
- (4) 针对练习中出现的问题统一纠正。
- (5) 独立完成动作，自主学习。
- (6) 教师巡回指导，对个别问题进行个别纠正。
- (7) 分小组练习，同学间互相指出动作中出现的问题，互相帮助加以改正。
- (8) 教师深入小组，及时进行鼓励与帮助。
- (9) 小组间进行观摩与评比。
- (10) 在教师口令下集体练习。

学练提示

- (1) 教师可以结合挂图、多媒体等方式进行直观教学。
- (2) 在教学中渗透动作的攻防含义，激发学生学习兴趣的同时有助于加强学生对动作重点、难点的理解。
- (3) 在练习中教师及时的鼓励与表扬更能激发学生的学习热情。

(二) 跳绳

1. 教材分析

跳绳对场地和器材的要求不高，是一项耗时少、耗能大的有氧运动，非常适

合在学校开展。其中花样跳绳以其节奏的变化、动作的自由组合和跳法的灵活多样，更能激起小学生的学习兴趣。教师可以通过控制跳绳动作难易和速度的快慢来调控学生的运动负荷，能促进身体的全面发展，对发展弹跳力、灵敏性、协调性、平衡性等有着显著的作用。同时它的多样性可以拓展学生的思维，有利于培养学生丰富的想象力和创造力。小学五、六年级的学生肌肉骨骼的力量在迅速增强，智力也有了很大的发展，更适合开展花样跳绳。在花样跳绳的教学中首先要让学生了解花样跳绳，从最简单最基础的动作学起，培养其学习花样跳绳的兴趣，树立其学习花样跳绳的信心。

2. 动作方法

(1) 单摇交叉编花。

正摇，双脚跳，当绳摇至体前时，两臂迅速在体前交叉，用手腕发力带动绳子通过脚下后立即分开，跳一次直摇，再次摇至体前时再交叉，即一次直摇一次交叉。可跳一次编一次花，也可每隔一跳或几跳后编一次花。(图 2-75)

(2) 双摇。

正摇，双脚跳起后，以腕关节发力带动绳子从脚下通过两次（绕身体两周），然后两脚落地缓冲。可跳一次双摇一次，也可每隔一跳或几跳后双摇一次。(图 2-76)

(3) 一人带一人接绳换位跳。

一人摇绳跳，另一人从摇绳跳者前面上绳跳一个或多个，然后下绳再从摇绳跳者后面上绳，跳一个或多个后，双手从摇绳者的体后抓住绳柄与摇绳者一起向前摇绳跳（好像重叠在一起），在一起摇绳的过程中，摇绳者把绳柄传给后面的同学，两人交换角色，以此反复进行。(图 2-77)



图 2-75



图 2-76



图 2-77

(4) 8 字跳长绳。

两人摇长绳，其他跳绳者按“8”字形路线完成跳跃动作。第一个队员完成跳跃动作，第二个队员要在第一个队员完成动作的一瞬间进入，这样依次向下进

行。(图 2-78)

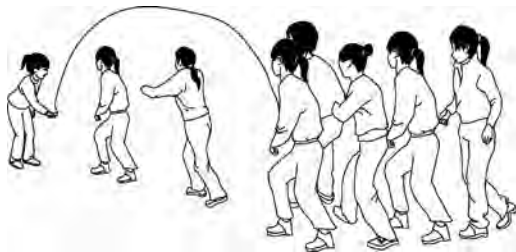


图 2-78

3. 动作重点、难点分析

(1) 单摇交叉编花：重点是上肢的体前交叉动作，难点是交叉摇绳时和下肢的配合及上下肢的协调用力。

(2) 双摇：重点是上肢的摇绳速度，难点是手摇脚跳的配合及上下肢的协调用力。

(3) 一人带一人接绳换位跳：重点是上绳、下绳的时机及两人交换绳的时机，难点是两人的协调配合。

(4) 8 字跳长绳：重点是上下绳的时机，难点是一个接一个不间断地跳。

4. 易犯错误和纠正方法

(1) 单摇交叉编花时易犯错误：①两手体前交叉的位置过高或过低；②交叉的幅度太小。

纠正的方法：双脚跳几个动作之后，双手突然在体前交叉，双腿不需要跳起，看看双手的位置是否正确。

(2) 双摇时易犯的错误的纠正方法：

①跳绳时以肘关节为轴带动手腕转动摇绳，造成摇绳速度减慢，动作变形。纠正方法是将绳子对折后，双手各拿一根绳子，用腋下夹物的方法，以腕关节为轴进行有绳的摇绳练习，要求双手的摇绳频率和幅度要尽量一致，摇绳的速度要快，两根绳子不能碰到一起。

②过绳时下蹲。纠正方法是多做无绳模仿练习，加快手腕的摇动速度。有绳练习时，站起来继续跳，不间断练习。

③跳绳时绳悬空而过，不与地面接触。纠正方法是跳起时减少每次跳动的用力，尽量降低高度，加快摇绳频率。

5. 教学案例

案例一 捆绑行动

教学目标

(1) 知识技能目标：了解跳绳的其他玩法，体会多人一起行动的感受。

(2) 体能发展目标：提高学生的协调性。

(3) 情感态度目标：培养勤于思考和团结协作的精神。

游戏方法

用一根长绳，将一个小队的人捆绑成一团，面对标志物站在起跑线后。组织者发令后，各小队快速向前走出，绕过标志物，返回起跑线。哪队最后一名同学先过起跑线，哪队获胜。赛完后让学生说一下感想。(图 2-79)

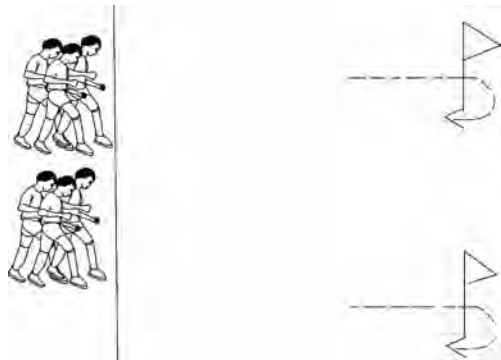


图 2-79

游戏规则

- (1) 绳子要捆紧，各队的人不能散开，在行进中也不能散开。
- (2) 在行进的过程中每个人的脚都得与地面接触。
- (3) 以最后一个人过终点线为标准。

安全提示

- (1) 比赛的过程中注意不要相互踩踏。
- (2) 注意不要摔倒。

案例二 双人跳绳接力

教学目标

(1) 知识技能目标：巩固双人跳绳的技术动作，并学会灵活运用，发展移动技能。

(2) 体能发展目标：发展学生的下肢力量、身体协调性体能。

(3) 情感态度目标：培养学生的团结协作精神。

游戏方法

将游戏者分成人数相等的四队，每队跳绳两根。各队成两路纵队面对本队的标志物站在起跑线后，同队并排两人为一组。各队的第一组两人用外侧手分别持

长绳的一端，站在起跑线后。组织者发令后，第一组向前做跑跳绳，第二组持绳站到起跑线后。第一组绕过标志物返回起跑线后，第二组出发，第一组将绳交给第三组后站于队尾。依次类推，以最后一组先返回起点的队为胜。（图 2-80）

游戏规则

- (1) 后一组应在前一组返回起跑线后出发。
- (2) 中途失误，应在失误处重新开始。
- (3) 跳绳应是同时摇，同时跳。

安全提示

- (1) 注意跑动时不要被绳绊倒。
- (2) 跑回时不要将绳抡到本组的队员。



图 2-80

(三) 踢毽子

1. 教材分析

我国是一个多民族国家，民族民间体育项目非常繁多，了解民族民间体育活动，可以对中华民族的体育文化传承起到积极的推动作用。毽子作为我国民间的一项传统运动项目，深受人们喜爱。它简便易行，只需一块平坦的小空地就行。它踢法多样，有“绷、磕、拐、盘”等，踢毽技巧也有“膝若轴，腰如绵，纵身猿，着地燕”之说。至于花毽儿还有一些高难度动作，如“雾里看花”“苏秦背剑”“倒挂紫金冠”“外磕还龙”“朝天一炷香”等。经常进行这样的运动，既增强了肌肉、骨骼的运动机能，达到强身健体的目的，又能修身养性、愉悦身心、促进身心健康发展。

根据五、六年级学生的身体发育特点，在踢毽子教学中可增加简单的花式踢法，巩固已学的毽子基本踢法。在教学中，应更加注重利用自主、探究、合作的教学方法来进行教学，让学生在掌握运动技术的同时，提高自主学习的积极性和主动性。

2. 动作方法

(1) 叉踢的动作方法。

先连续做几个盘踢动作稳定毽子，然后踢毽子的脚从背后绕至支撑腿外侧，以脚内侧或脚心部位，用盘踢的方法将毽子踢至胸前，继续做盘踢，待毽子踢稳后，接着做拐踢的动作。（图 2-81）



图 2-81



图 2-82

(2) 磕踢的动作方法。

用膝盖上方 10~15 厘米的部位击毽子，当毽子下落到与腰同高时，右腿迅速屈膝抬起，用膝盖将毽子磕起，同时身体保持直立，大腿抬起与上体呈 90° ，大腿与小腿夹角也是 90° ，脚尖朝下，两臂自然摆动，身体保持平衡。（图 2-82）

3. 动作重点、难点分析

在叉踢、磕踢的练习过程中，关键是要正确地保持身体平衡，把毽子能够很好地控制在身体的前方或侧前方，身体能够灵活地随着毽子的方位而转动。

4. 易犯错误和纠正方法

(1) 叉踢：踢毽子的脚从背后绕至支撑腿外侧用脚内侧接踢毽子时，毽子的方位判断不准。解决方法为可以增大毽子的底座，扩大与脚的接触面积，多加练习增加身体的灵活性。

(2) 磕踢：在磕踢过程中动作不规范，磕起的毽子没有一定的高度，使毽子不能垂直向上。解决方法为首先掌握好身体的平衡性，先采用一抛一接的方法加强练习，然后过渡到几个盘踢接一个磕踢，最后可以练习连续磕踢。

5. 教学案例

磕踢接力

教学目标

- (1) 知识技能目标：通过磕踢接力的练习，掌握和巩固磕踢技术动作。
- (2) 体能发展目标：发展学生的协调性和平衡能力。
- (3) 情感态度目标：培养学生积极参与体育活动的意识，锻炼意志力。

练习方法

- (1) 篮球场一块，毽子若干，标志物四个。
- (2) 在场地上画四条长 15 米的直线，学生分成人数相等的四组，每组的第一名学生持毽子站在起点上。

(3) 学生沿着直线前进,同时用膝盖上方10~15厘米的部位击毽子,当到达终点后,要绕过标志物返回起点。

(4) 当第一名学生回到起点后,下一名学生继续,依次类推。

(5) 在全部学生练习完成后,学生进行互评判断动作是否规范,最后再由教师进行点评。

注意事项

(1) 在磕踢走的过程中适当减慢速度,上下肢协调。

(2) 毽子应准确地落在膝盖上方10~15厘米的部位。

(3) 练习结束后,师生共同探讨并从中总结技术动作的要点。

四、学练提示

(1) 武术教学一定要注意对学生进行武德教育,同时要引导学生学习、发扬“自强不息”的中华武术精神,借以强化正确的“练武强身”的习武理念。

(2) 仍要高度重视武术基本步法、步型的学习和练习,为进一步掌握武术套路打下坚实的基础。

(3) 武术套路的选择或编排,一定要符合水平三年龄段学生的身心特点,力争集实用性、健身性和趣味性于一体。

(4) 其他民族民间体育活动如花样跳绳和踢花毽等内容的教学组织,更适宜采用游戏和小比赛的方式进行。

(5) “观察——模仿——思考——交流讨论(纠错)——再练习”应成为民族民间体育活动项目的基本学练模式。

五、教学评价建议

在水平三的教学过程中,教师可根据学生的掌握情况,对技术动作组合的教学采取定量与定性相结合的评价方法。对学生的参与情况和情感表现可以采取定性评价的方式,如是否主动完成教师布置的学习任务、是否积极参与学习过程、学习效果又如何等,都可以通过定性评价。调动学生学习的主动性、积极性,并激发学生热爱体育的热情。

教师应关注到学生的个体差异。对不同水平的学生进行不同方式的辅导与鼓励。教师评价与学生评价相结合,对于运动技术的掌握情况等内容,以教师评价为主;对于学生在运动过程中的表现,可以让学生自评或互评。

具体评价内容可参照下列提示:

(1) 学生能否熟练协调地演练少年拳套路,并达到形神兼备。

(2) 学生能否熟练掌握所学的花样跳绳的方法并在此基础上创编一组动作组合。

(3) 学生能否完成所学踢毽子的动作，并达到教师规定的数量。在踢毽子时动作的准确性如何。

第七节 运动与生活中的安全知识

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解体育活动和日常生活中的安全问题，掌握常见运动损伤及意外伤害的预防方法。

2. 体能发展目标

能安全有效地发展各项体能。

3. 情感态度目标

提高学生的安全意识及培养正确的安全行为。

二、教学指导

生活中的安全隐患无处不在，体育运动也存在着风险。运动中的安全常识是教给学生“加强防范，学会自护”的安全思想，通过安全知识的学习与实践，能够增强学生的安全防范意识，使其掌握必要的安全防范知识与技能，提高自我保护能力，促进学生在体育运动中能够合理活动、科学锻炼，最大限度地预防运动事故的发生和减少安全事件对学生造成的伤害。

(一) 运动中的安全知识

1. 运动中自我保护和相互保护的方法

自我保护是指练习者在运动的过程中可能出现和已经出现危险时，随机应变、化险为夷的一种方法。它可以加强体育教学中安全保护措施，帮助学生克服对技巧与器械体操、球类、跳跃、跨栏等项目的恐惧心理，并使学生在预防运动损伤方面终生受益。

相互保护是体育与健康课程的特点之一。保护是为了消除练习者的胆怯心理，保护练习者的安全，防止意外，增强学生参与运动技术学习的信心和勇气；帮助实施练习者更好地体会技术动作要领、掌握动作方法、提高学习效率。帮助

主要针对初学者，保护则应贯穿整个教学过程。

2. 常见运动损伤的简易处理方法

(1) 扭伤的处理方法。

扭伤多发生在四肢关节处。当扭伤时，可以做冷敷。冷敷的具体操作方法是：用毛巾沾冷水、拧干后盖在伤处，也可以用冷水淋洗伤部。冷敷可以每隔3~4小时做一次，每次5~8分钟。

(2) 挫伤的处理方法。

身体被钝重的体育器械或物体碰伤称为挫伤。挫伤的急救方法与扭伤相同。

(3) 擦伤的处理方法。

擦伤是指身体的裸露部分与地面、墙壁或其他物体猛烈摩擦发生的伤害。处理方法是先止血。由于血有自行凝结的能力，所以轻度擦伤时的渗出性出血，在数分钟内即可自行停止。重度的范围大的擦伤出血量大，要立即送医院抢救。在送医院途中，要设法止血或减少出血量。在止血过程中，切忌用脏毛巾、手绢等物擦洗伤处，以免细菌感染。

(4) 骨折的处理方法。

骨折是骨的损伤。正确的急救步骤：首先除去压在伤者身上或阻碍搬移伤者的障碍物，然后把伤者放平，固定伤肢，保暖，在移动伤者时动作要缓慢轻柔。然后迅速送医院处理。切忌盲目翻动伤者的身体，以避免断骨伤及肌肉、神经、血管等。

(二) 生活中的安全知识和避险方法

1. 识别常见的危险标识



2. 轻度烫伤的简易处理方法

发生轻度烫伤，应先将烫伤部位在凉水下冲半小时，然后每天早、中、晚三次涂擦烫伤药。小面积烫伤也可以立刻涂些牙膏，不仅止痛，且能抑制起水泡。如果是重度烫伤，千万不要揉搓、按摩、挤压烫伤的皮肤，也不要急着用毛巾擦拭；应先将伤处的衣裤剪开取下，以免织物粘连表皮导致皮肤剥脱使烫伤变重；创面不要用红药水、紫药水等有色药液涂抹，以免影响医生对烫伤深度的判断，

也不要使用碱面、酱油、牙膏等乱涂，以免造成感染或使创面加深。正确的做法是在脱离热源简单包扎后立即将伤者送往医院治疗。

3. 煤气中毒、触电发生时的处理方法以及避免雷击的方法

(1) 煤气中毒的预防和处理方法。

应经常检查煤气管道和煤气灶具是否漏气，使用煤气器具烧煮时应有人看管；严禁在有煤气灶的室内睡觉，临睡前应检查煤气总开关是否关闭；寒冷地区冬季取暖、厨房用火或使用热水器时应特别注意室内通风，预防一氧化碳中毒；应有专业人员正确安装各种煤气热水器，定期维修保养，尤其注意煤气热水器与其他浴室设备分房安装。

当感到有煤气泄漏时，立即关掉煤气开关，打开窗户或走到室外；中毒较轻的，应给中毒者解开衣扣，让其迅速吸入新鲜空气，并注意保暖，避免受凉；中毒较重者应立即拨打 120 急救电话，前往医院诊治。

发现有煤气泄漏时，切勿触动任何电器开关（如开关灯），切勿在室内使用电话或手机，切勿使用火柴或打火机，切勿开启任何煤气用具，直至漏气情况得到控制。

(2) 触电的预防和处理方法。

如遇触电情况，首先要使触电者迅速脱离电源，在这个过程中，救护人员既要救人，也要注意保护自己。

触电者触及低压带电设备时，应设法迅速切断电源。首先看能否拉开电源开关或刀闸、拔除电源插头等；如果无法切断电源，可使用干燥的木棒、木板、绳索等不导电的东西解脱触电者，也可戴绝缘手套或用干燥衣物等将手包起来绝缘后解脱触电者，还可抓住触电者干燥而不贴身的衣服，将其拖开，切记要避免碰到金属物体和触电者裸露的身躯；救护者也可站在绝缘垫上或干木板上，绝缘自己进行救护。若触电者处于高处，关闭电源后会自高处坠落，因此，要事先采取预防措施。

触电者未脱离电源前，救护者不准直接用手触及伤员，因为有触电的危险。如果发现触电者触及高压带电设备，要迅速拨打 110 或 120 求救电话寻求帮助，切勿自行处理，以免发生更大的伤害事故。

触电者如果神志清醒，应使其就地平躺，严密观察，暂时不要站立或走动。触电者如果神志不清，应就地仰面平躺，且确保气道通畅，并用 5 秒钟时间，呼叫伤者或轻拍其肩部，以判定伤员是否丧失意识，禁止摇动伤者头部呼叫伤者。需要抢救的伤者，应立即就地采取正确抢救措施，并设法联系医疗部门接替救治。

(3) 雷击的预防和处理方法。

雷雨天气时，关好门窗，以防侧击雷和球状雷进入室内；把电器的电源切断，并拔掉电源插头；不要使用带有外接天线的收音机和电视机，不要接打电话；不要接触天线、煤气管道、铁丝网、金属窗、建筑物外墙等，远离带电设备；不要赤脚站在泥地或水泥地上；不要在雷电交加时用喷头洗澡。

如遇雷电交加时，不要停留在露天游泳池、开阔的水域或小船上；不要停留在电线杆、旗杆、干草堆、帐篷等没有防雷装置的物体附近；不要停留在铁轨、水管、煤气管、电力设备、拖拉机、摩托车等外露金属物体旁边；不要靠近孤立的大树或烟囱边；不要躲进空旷地带的棚屋、岗亭里；不要在雷雨中骑自行车、开摩托车；人如果在车里，要关好车门、车窗；多人一起在野外时，要相互拉开几米距离，不要挤在一起；身处空旷地带要关闭手机，更不能拨打电话。

受雷击烧伤或严重休克的人，其身体是不带电的，抢救时不要有顾虑，应实施紧急抢救。如果伤者失去知觉，但还有呼吸和心跳，应使其舒展平卧，安静休息后再送医院治疗；如果伤者已经停止呼吸和心跳，应迅速进行口对口人工呼吸和心脏按压，并及时送往医院抢救。

（三）安全指导

- （1）在课前进行充分的准备，提高学生的学习效果。
- （2）教会学生掌握运动中自我保护和相互保护的原理和方法。
- （3）培养学生对安全事故的预防能力。
- （4）课前的热身活动和课后的放松活动要有充分且具体的针对性。
- （5）常见运动损伤及轻微烫烧伤预防与简易处理方法。

（四）教学案例

生活中的安全知识和避险方法

教学内容

如何正确使用电器。

教学目标

- （1）知识技能目标：让学生掌握生活中的安全知识和避险方法。
- （2）情感态度目标：提高学生的安全意识、逐步形成正确的安全行为。

教学重点、难点分析

重点：预防和处理生活中的安全事故。

难点：安全意识的形成。

教学方法

引用法，讨论分析法，问答法和示范法等。

教学过程

(1) 导入——提出问题。

电器已经成为人们生活的一部分，如何使用电器，避免安全事故的发生，则又成为我们的一件大事。生活中，除了应该注意安全用电问题以外，还要注意什么呢？

(2) 讨论——解决问题。

教师引导学生讨论安全使用电器的方法，并进行总结。

①各种家用电器用途不同，使用方法也不同。对危险性较大的电器则不要自己独自使用。

②使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。

③电吹风机、电饭锅、电熨斗、电暖器等电器在使用中会发出高热，应注意将它们远离易燃物品，防止发生火灾；同时，使用时要注意避免烫伤。

④要避免在潮湿的环境下使用电器，避免触电发生危险。

⑤电风扇的扇叶、洗衣机的脱水筒等在工作时是高速旋转的，不能用手或者其他物品去触摸，以防止受伤。

⑥遇到雷雨天气，要停止使用电视机，并拔下室外天线插头，防止遭受雷击。

⑦购买家用电器时，要选择质量可靠的合格产品。

(3) 课后延伸——课堂总结。

希望学生在以后的生活中，提高安全意识，减少安全事故的发生，用实际行动来规范和影响身边的每一个人。

三、教学提示

(1) 围绕主要知识点，确保学生掌握知识的系统性。

(2) 多运用教具、多媒体等直观教学手段，帮助学生理解、掌握相关知识。

(3) 加强课堂互动，通过提问、答疑、集体或分组讨论等形式帮助学生理解和掌握知识。

(4) 通过布置和批改课后作业的方式，帮助学生巩固相关知识，同时也可要求学生预习相关知识。

四、教学评价建议

- (1) 是否了解常见运动损伤如扭伤、挫伤和擦伤等的预防与简易处理方法。
- (2) 是否了解烫伤、烧伤等意外伤害的预防与简易处理方法。
- (3) 能否识别常见的危险标识。
- (4) 是否了解煤气中毒、触电、雷击、中暑的发生原因及预防与简易处理方法。

对学生掌握知识程度评价可采用定量评价为主，定量评价与定性评价相结合方式进行评价。定量评价主要采用随堂测试或定期测试方式了解学生对该类知识的掌握程度，定性评价主要通过询问、观察和调查了解学生日常生活和体育活动中在这方面的表现情况，然后将定量评价与定性评价结果结合起来对学生掌握知识的情况和具体表现进行综合评价。

第三章 身体健康

第一节 基本的保健知识和方法

一、教学目标

1. 知识技能目标

初步了解人体运动系统，了解卫生防病知识和方法，了解食品安全与健康的关系，初步掌握青春期的生长发育特点与保健知识。

2. 身体健康目标

能够安全地生活和运动。

3. 情感态度目标

培养积极、乐观、科学、健康的生活态度。

二、教学指导

(一) 认识人体的运动系统

人体的运动系统由骨骼、肌肉和关节组成。在运动中，骨骼起着杠杆作用，关节是运动的枢纽，骨骼肌是动力。

1. 骨骼——身体的支架

骨骼是我们身体的支架。人体内共有 206 块骨头，分为颅骨、躯干骨、四肢骨三类。骨骼之间通过关节、肌腱、韧带等相互连接，形成了骨骼系统。骨骼的主要功能：一是构成人体的支架和外形；二是保护内脏器官；三是含有骨髓组织，有造血功能；四是储存钙质，骨骼是人体的钙库。

2. 肌肉——力量的源泉

肌肉是人体的基本组织之一，它分布广泛，数量众多。每块肌肉都有血液供应，在神经系统的支配下，骨骼肌产生收缩，就会牵动骨骼，产生各种各样的运动。

3. 关节——运动的枢纽

骨与骨之间连接的地方叫做关节，是运动的枢纽。如常说的肩关节、膝关节、踝关节、腕关节等都是运动中常涉及的关节。

(二) 了解常见疾病预防的基本知识和方法

1. 贫血

贫血以缺铁性贫血最为常见，儿童的患病率较高，是一种全球性营养缺乏病。其发生原因主要是儿童生长发育迅速，需铁量增加，若供铁不足易发生贫血。即使是轻度的缺铁性贫血，也会对儿童的生长发育和健康产生不良影响。

贫血的危害主要表现在：影响体内含铁细胞的活性，阻碍生长发育进程，导致儿童的体力（尤其是肌力和耐力）明显下降；使血红蛋白合成减少，红细胞携氧能力减弱，导致大脑及身体组织慢性缺氧，使儿童学习能力下降，甚至出现行为异常；降低免疫系统功能，造成身体抵抗力下降，容易患呼吸道和消化道疾病。

预防贫血的方法有：养成良好饮食习惯，不挑食，不偏食，不宜用糕点等零食代替正餐；合理膳食，选用补铁食物，如可以多吃芝麻、绿叶菜、蘑菇、木耳、虾皮等含铁丰富的食物，主食可以吃粗粮，还要考虑食物的综合营养效率，相互补充，增加铁的吸收，如黑木耳和肉类搭配可以显著增加铁的吸收，是补血上品；合理应用强化含铁食品，如强化奶粉、强化铁饼干、猪血饼干和含铁饮料等，这些都是快速补血的重要食品，但摄入不宜过多，适量即可。

2. 肠道传染病

肠道传染病主要包括甲型肝炎、伤寒、霍乱、痢疾等。这些病大多发在夏季，是通过饮食方式传染的，常可以引起流行或暴发流行，对人的健康造成严重伤害。

(1) 甲型肝炎简称甲肝，是由甲肝病毒引起的一种肠道传染病。主要经过粪口途径传播。甲肝一般为急性发病，伴有发烧、怕冷、食欲下降、肝功能异常等。冬春季是甲肝的发病高峰期。一般多发于儿童和青少年，已经患过甲肝的人可获得牢固的免疫力。注射甲肝疫苗是预防甲肝最有效的措施。

(2) 细菌性痢疾，是由痢疾杆菌引起的夏秋季常见肠道传染病，7~9月份

为高发季节。临床主要表现为腹痛、腹泻、发热和黏液脓血便，严重者可发生感染性休克和（或）中毒性脑病，儿童发病率最高。病原菌随病人粪便排出，可直接或通过苍蝇污染食物、生活用品和手，再经口使人感染病菌；地震、战争、洪水等因素可导致病菌污染水源，引起疾病暴发流行。

(3) 霍乱，是由霍乱弧菌引起的急性肠道传染病，是我国《传染病防治法》规定的甲类传染病，具有发病急、传播快、波及面广的特点。流行时间为每年6~9月份，主要通过水、食物、生活接触或苍蝇等途径传播。

预防肠道传染病要做到：饭前便后洗手；不喝生水，蔬菜、瓜果生吃要洗净，不吃腐烂变质、过期的食品；不生吃海鲜、肉产品；食用过夜食品要加热煮透；消灭苍蝇、老鼠、蟑螂。

肠道传染病流行季节，同一学校、幼儿园、自然村、社区、建筑工地等发生多例不明原因的腹泻病人时，应立即向当地疾病预防控制机构报告。

3. 疟疾

疟疾主要是经蚊虫叮咬后感染疟原虫所引起的虫媒传染病。当蚊子叮咬了疟疾病人，再次叮咬健康人时，健康人就有可能被传染。

预防疟疾最有效的办法是防止蚊虫叮咬。尽量避免在蚊虫活动高峰期（黄昏和夜晚）到野外活动；如必须在户外作业，可穿长袖衣和长裤，皮肤暴露处可涂抹驱避剂，防止蚊虫叮咬；睡前可在卧室喷洒杀虫剂或点蚊香；睡觉时使用蚊帐；房屋安装纱门、纱窗。

4. 流行性出血性结膜炎

流行性出血性结膜炎俗称“红眼病”，主要症状是眼睑水肿、结膜充血、眼痛、流泪，有脓性或黏性的分泌物产生。大多发生在夏秋季，具有发病快、传染性强、传播迅速等特点，主要通过手、毛巾、脸盆、水等传播。患了红眼病要赶快到医院治疗，同时要注意休息，不要揉眼睛，否则容易将手和手帕上的病菌、病毒带入眼睛加重感染。此时，应自觉地不去游泳池、浴室、理发店等公共场所，避免将病毒传染给他人。

预防红眼病要做到勤洗手，常剪指甲；要有自己的专用毛巾，不和别人共用脸盆、毛巾；不用脏手揉眼睛。流行性出血性结膜炎流行时，不要到游泳池去游泳，以免被传染。

5. 碘缺乏病

碘是人体不可缺少的一种营养素，当摄入不足时，肌体会出现一系列的障碍。尽管人体内碘的含量非常低，但是碘的作用却非常重要，它参与甲状腺激素的合成。甲状腺激素对体内代谢、生长发育，特别是脑发育具有重大影响，一旦

缺乏就会引起各种疾病。碘缺乏病不仅表现为甲状腺肿大、克汀病、聋、哑、瘫痪，最主要的危害是影响胎儿的脑发育，导致儿童智力低下、身材矮小。

预防碘缺乏最简单、最经济的办法就是长期坚持食用碘盐（我国已经强化食盐加碘），经常吃含碘丰富的海产品，如海带、紫菜等。

6. 视力保护

眼睛是人类最宝贵的感觉器官，我们能感受到的世界，有90%的信息都是最先由眼睛来传达给我们的。但是，眼睛也很娇嫩，很多因素都会影响他，引起不适和疾病，导致视力下降。常见的眼疾有弱视、斜视、近视、远视、散光、沙眼、结膜炎、夜盲症、色盲、白内障等，这些疾病都会影响我们视力，严重的还会导致失明。所以，我们要爱护眼睛。

强烈的光线会伤害眼睛，像电焊火花、中午前后的阳光、雪地上反射的太阳光线等，都会刺伤眼睛，要注意保护。

灰尘、沙粒也会擦伤眼睛，所以不要去灰沙大的地方。某些游戏也容易伤到眼睛，如放爆竹、玩弹弓，因此要加倍小心。

看书、看电视时，每隔1小时要休息一下，不要用眼过度；保持正确的读写姿势，不要歪着头或趴着看书写字，以防造成斜视；不躺在床上或走路乘车时看书；不要在太强或太弱的光线下看书写字，这样都会损伤视力。学会放松眼睛的方法，如多做运动，经常给眼睛按摩，认真做眼保健操，多吃有益于眼睛的食物，如蔬菜水果、胡萝卜及动物肝脏等。

7. 吸烟与被动吸烟的危害

烟草是一种可以吸入或咀嚼的草本植物，其主要活性成分是尼古丁，但烟草特别是香烟中还含有很多种其他化合物和化学物质，其中包括尘粒、焦油、一氧化碳、镉、嘧啶、二氧化氮、氨、丙烯醛、氰化氢、甲醛和硫化氢等。吸烟与口腔癌、喉癌、肺癌、肝硬化、支气管炎、冠心病及高血压等多种疾病的发生有关，严重的甚至导致死亡。研究发现，吸烟者的死亡率比不吸烟者的死亡率高，并存在明显的剂量反应关系，吸烟量越大，开始吸烟的年龄越早，吸烟的年限越长，吸烟越深，烟草中尼古丁和焦油含量越高，则死亡率就越高。所以我们要做到不吸烟，并要规劝周围的人不吸烟。

被动吸烟指不吸烟者在烟草所发出的烟雾环境中被动吸入烟雾，即我们常说的吸“二手烟”。烟草点燃所发出的烟雾，其中的有害成分更多，因此对健康的危害更大。

在通风不良的场所，吸烟的烟雾会污染室内空气，不吸烟者1小时吸入的烟雾量相当于吸入了一支香烟。被动吸烟对小学生身体健康的危害相当大，小学生

长期被动吸烟可引发中耳疾病、支气管炎和肺炎，还有可能引发哮喘，进而影响学生的智力发展和身体的生长发育。

（三）选购安全食品

食品店或超市的食品都有着精美的包装，品种多样，琳琅满目，人们在选购时一定要详细查看食品包装上的有关标识。一般来说，无产地、无厂名、无生产日期产品被称为“三无产品”。三无产品大多在营养价值、卫生学指标方面不符合要求，食用后对健康有害。我们在选购包装食品是，应注意查看一下几点：

（1）食品包装上是否有产地、厂名、详细厂址、电话等，如果没有，最好不要购买。

（2）是否有产品级别或成分表。有的食品根据成分分为几个级别，如茶叶有特级、一级、二级之分；成分表上标识着营养成分，可根据自己的需要选择。

（3）是否有生产日期和保质期。有的食品只标保质期，不标生产日期，或只有生产日期而无保质期。为了保险起见，最好不要购买标识不全的食品。

（4）包装有无胀袋或破损。包装破损的食品容易受到细菌微生物的污染，食用后可能会引起食物中毒，不要购买。

（5）街边的摊贩食品不能保证卫生安全，最好不要食用。

（6）不采摘、不食用不认识的野果、野菜、野蘑菇等，以防食物中毒。

（7）不要食用容易引起食物中毒的食品，常见的有野蘑菇、鲜黄花菜、鲜木耳、未烹饪熟的豆角、长芽的马铃薯等。

（四）了解青春期的生长发育特点及保健常识

1. 青春期的变化

青春期是由儿童发育到成人的过渡时期。它从体格生长突增开始，到骨骼完全融合、躯体停止生长、性发育成熟而结束。一般来说，女孩一般在10~12岁就开始进入青春期。男孩稍晚1~2年进入青春期。这一时期人体在形态、功能、性征、内分泌及心理、行为等方面都发生着巨大变化。

第一个明显的变化就是身体外形的改变。身体迅速长高，也就是常说的“窜个子”，在身高突增期，每年身高可增加6~8厘米，甚至更多，这是青春期到来的重要标志。在外形上，进入青春期后，男女之间的差别越来越明显，除性器官外，在身体、体态、声音等多方面开始出现差异，即第二性征出现。女孩的乳房开始发育，这也是女孩进入青春期的开始。乳房发育后六个月至一年出现阴毛和腋毛，皮下脂肪变得丰满，骨盆变得宽大，嗓音变得细高。男孩的第二性征发育

主要表现在出现阴毛、腋毛、胡须、喉结，声音变得低粗，体格高大，肌肉发达等。

第二个明显变化是身体各脏器功能趋向成熟。心肺功能增强，男女生在运动功能上出现差异。进入青春期后，男女生的形态和体能差别加大。无论是心血管系统、呼吸系统，还是体力，女生的潜力比男生要小，女生可接受的运动负荷和紧张度不及男生。

第三个明显变化是性机能的发育成熟。女孩出现月经初潮，男孩出现遗精，这是青春期最为显著的标志。

2. 青春期的个人卫生

要正确认识自己身体的变化，这些生理和心理上的变化都是正常的，是每个人都必须经历的，要很自然地接受它。

(1) 女生青春期的个人卫生。

女生在青春期乳房开始发育，脂肪层变厚，因此穿衣着装应该注意，不穿紧身衣、不束胸等，也不要为了追求苗条而节食，青春期身体生长发育旺盛，需要很多营养，节食会导致营养不良和贫血。

此外还要特别注意经期卫生。

①保持外阴清洁。经常用干净的温水冲洗外阴，避免盆浴和游泳，勤换内裤。

②保持情绪乐观、精神愉快。适当参加体育运动，促进血液循环，使经血保持通畅，减轻下腹部胀感和腰酸背痛症状。保持充足的睡眠，以增强机体抵抗力。

③注意保暖。

④注意饮食卫生，加强营养。多吃一些容易消化吸收的食品，不吃生冷、辛辣及刺激性的食品，多吃蔬菜水果，保持大便通畅。

女生在月经期间要减少运动负荷，但不必停止体育活动，适当活动有助于消除经期的不适感。在经期内的女生可进行徒手体操、打乒乓球等活动，但应停止游泳，并避免使腹压明显增加的剧烈运动，如仰卧起坐、赛跑等。

(2) 男生青春期的个人卫生也不容忽视。

男生由于雄性激素分泌旺盛，容易引起痤疮，每天要用温水和洗面奶洗脸，用毛巾轻擦皮肤，不滥用化妆品，特别是油性的化妆品易堵塞毛孔。长了痤疮后切忌用手挤压，以防继发感染，遗留永久性瘢痕。多吃清淡食物，少吃高脂、油腻食物和辛辣的刺激性食物。

男生在青春期会出现遗精，这是正常的生理现象，发现遗精不要惊慌。其实精液大部分是水，排出几毫升对身体没有危害，要调整心情，消除压力，合理安

排学习生活，劳逸结合。多参加体育锻炼，保持外生殖器清洁，内裤应穿宽松些的，衣被不要过暖，床铺不要过软，最好取侧卧位睡姿。

（五）教学案例

吸烟的危害

教学目标

（1）知识技能目标：了解吸烟对自己和他人身体健康的危害，不吸烟并能劝阻家人吸烟。

（2）身体健康目标：积极锻炼身体，拒绝烟草诱惑。

（3）情感态度目标：养成不吸烟的良好习惯，培养积极、乐观和健康的生活态度。

教学难点

探究香烟中的有害物质致人发病的原因。

教学步骤：

（1）教学准备：吸烟危害健康的多媒体课件。

（2）教学过程。

①导入新课，借助课件演示。

a. 演示老鼠吸烟中毒的滑稽动画。

b. 演示禁止吸烟的符号。

多媒体图片展示后导入主题——吸烟的危害。

②新课教学。

a. 师生实验探究：香烟中含有哪些有害物质？

b. 通过图片展示进一步认识吸烟的危害。

c. 教师讲述香烟的危害。

- 吸烟是肺癌的重要致病因素之一；
- 吸烟可导致口腔癌、舌癌、声带癌、喉癌、食道癌、膀胱癌、肾癌；
- 吸烟可导致心脏血管疾病；
- 妇女吸烟的危害大；
- 少年吸烟危害更大；
- 被动吸烟的危害；
- 吸烟严重污染环境。

③教师小结。

④引申拓展：由于吸烟危害之大，世界卫生组织对此也非常关注与重视。

⑤布置作业。

a. 香烟燃烧时主要产生哪些有毒成分？吸烟会引致哪些疾病的发生？

b. 作为一名小学生如何配合学校和社会开展禁止吸烟的活动？

c. 谈谈个人对吸烟问题的看法。

d. 社会实践要求：开导劝说身边吸烟的人戒烟。

(3) 结束。

三、教学提示

(1) 教师可通过讲授、参观健康教育展览、讨论等形式指导和帮助学生了解疾病的预防知识和方法。

(2) 教师可以对学生的日常生活提出有关行为要求，帮助督促他们建立和形成良好的安全意识和健康的生活方式。

(3) 教师可以在体育课上结合运动技能的教学进行有关知识的指导，使学生了解人体运动系统及一些青春期的保健常识。

四、教学评价建议

(1) 对人体运动系统简单知识的了解程度，做出某个动作时能否指出参与这个动作的主要肌肉、关节。

(2) 对贫血、肠道传染病、碘缺乏疾病、视力保护及吸烟和被动吸烟危害的基本知识和方法的了解程度。如让家长或同伴对学生平时的个人卫生进行评价。

(3) 是否了解食品安全与健康的关系，能否说出常见食物中毒的预防方法。

(4) 是否了解青春期生长发育特点与相关保健知识，能否说出自己身体特征和机能的变化，女生是否知道经期体育锻炼应注意的事项。

第二节 体形与身体姿势

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解身体姿态的概念和含义，能在合适的场合展示合适的姿态。

2. 身体健康目标

积极锻炼身体，形成良好身体姿态。

3. 情感态度目标

培养积极、乐观和健康的生活态度。

二、教学指导

(一) 初步了解不同的身体姿态所代表的含义

体态是一种不说话的“语言”，而且内涵极为丰富，不同的身体姿态有着不同的礼仪内涵。例如：好的站姿会给人庄重、谦虚、可靠、脚踏实地的印象；两腿交叉站立往往留给人不严肃、没规矩的印象；双臂交叉抱于胸前代表了消极、防御、自闭的情绪；好的坐姿反映了一个人沉着、稳重、冷静、认真等；下肢抖动则是缺乏教养、粗野、漫不经心的代名词；身体歪斜会给人傲慢、不友好、不耐烦的感觉；好的走姿可以看出这个人从容自信、潇洒大方；双手反背在身后会给人傲慢、呆板的印象；身体晃荡则是轻佻、浮夸、缺少教养的表现。

一个人要向外界传达完整的信息，单纯的语言成分只占7%，声调占38%，另外55%信息都需要由非语言的体态来传达；而且因为肢体语言通常是一个人下意识的举动，所以，你的身体不会欺骗，它会表达出真正的你。

(二) 在不同的场合都要保持良好的身体姿态

身体姿态是精神内涵的外在表现，良好的身体姿态能反映出一个人具有良好的道德品质、文化素养、教养良知等，能给人留下美好的印象。小学阶段正是长身体的时候，学生还没有形成稳定的身体姿态，一定要注意良好身体姿态的培养，不管在什么场合都要保持良好的身体姿态，使自己成为一个大家都喜欢的人。如在教室里，不要把脚放到课桌上，不要踩凳子、跷二郎腿等；在公园的长椅上，车站候车室的椅子上，不要躺着或站在上面，要让给有需要的人；在和长辈打招呼或谈话时要有好的站姿和坐姿，不要乱动及东张西望。

(三) 教学案例

文明礼仪

教学目标

(1) 知识技能目标：了解身体形态的概念，学会日常生活中的姿态礼仪。形成良好姿态，促进健康发展。

(2) 情感态度目标：培养学生文明礼让、积极互助的品质。

教学准备

- (1) 搜集有关姿态礼仪的资料。
- (2) 环境布置（黑板、场地等）。
- (3) 组织学生准备有关资料。

教学过程

(1) 导入。

中国自古以来就是礼仪之邦，文明礼仪是中华民族优良传统，作为新一代的少年儿童，我们应该力争做一个讲文明、懂礼仪的好学生。

(2) 校园文明礼仪。

规范的校园礼仪是怎样的呢？

表演校园礼仪：正确的走姿、正确的站姿、正确的坐姿、交往礼仪、课堂礼仪、课间礼仪、递物与接物等。

学生自由发言，讨论合理礼仪的益处。

(3) 活动总结。

老师、学生共同总结什么是好的姿态、礼仪。

三、学练提示

- (1) 通过展示多种身体姿态，讲解其所表达的含义并让学生学习和练习。
- (2) 要不断地提示学生在生活和学习中都要保持良好的身体姿态。
- (3) 结合体育运动实践，如舞蹈练习、健美操练习、形体训练等，加强引导和指导学生。
- (4) 提示学生要合理膳食，主动积极锻炼，塑造良好体形。

四、教学评价建议

评价内容建议如下：

- (1) 是否了解体态所代表的礼仪内涵。
- (2) 能否保持良好的身体姿态。
- (3) 能否区别不同身体姿态所表达的尊重、谦虚、亲近、傲慢、粗野等含义。
- (4) 能否做到在校园、教室等公共场合保持良好身体姿态。

第三节 全面发展体能

一、教学目标

1. 知识技能目标

使学生掌握发展灵敏性、速度、力量的各种练习方法。

2. 体能发展目标

通过多种练习提高学生灵敏性、力量、速度、心肺耐力等体能。

3. 情感态度目标

激发学生的运动兴趣，培养学生吃苦耐劳的意志品质、团结互助的集体主义精神及终身体育的意识。

二、教学内容

- (1) 发展灵敏性的各种练习：连续前滚翻、滑步转体、集体跳绳。
- (2) 发展速度的各种练习：快速仰卧起坐、排尾变排头跑、接力跑。
- (3) 发展力量的各种练习：全蹲跳起、双杠支撑臂屈伸练习、收腹跳练习。
- (4) 发展心肺耐力的各种练习：长时间跑、50米×4往返跑等。

三、教学指导

(一) 教材分析

体能，通常指的是人体肌肉活动的基本能力，是人体各器官系统的机能在肌肉工作中的综合反映。体能一般包括力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性等。体能经常潜在地表现在学生的生活、学习中，自然也表现在体育锻炼方面。一个学生体能的好坏与遗传有关，但与后天的营养和体育锻炼关系更为密切，通过正确的方法和适当的锻炼，可以从各个方面提高体能水平。本阶段主要使学生掌握发展灵敏性、速度、力量的各种练习方法，通过多种练习提高学生灵敏性、力量水平、速度水平、心肺耐力，激发学生的运动兴趣，培养学生吃苦耐劳的意志品质、团结互助的集体主义精神及终身体育的意识。

(二) 练习方法

1. 灵敏性练习的方法

- (1) 连续前滚翻。

将全班学生分成4组，分别站成一路纵队，利用小体操垫，进行连续前滚翻的练习，每次每人3~4个为宜。

(2) 滑步转体。

就像篮球的防守练习一样，在滑步练习时，听教师的口令，加上左转体、右转体的练习。

(3) 集体跳绳。

将学生分成几人一组，两人摇绳，其余的同学用8字跑的方式练习跳绳。

2. 速度练习的方法

(1) 快速仰卧起坐。

将学生分成两人一组，共用一个小垫子，一人压脚，一人练习。教师规定时间，看在规定的时间内，谁做的次数多。

(2) 排尾变排头跑。

学生在跑道上排成一路纵队，沿跑道慢跑，听到教师的口令后，排尾的同学以最快的速度跑至排头，待排尾的同学跑至排头后，再由当前的排尾同学同样以最快的速度跑至排头，依此类推。

3. 力量的练习方法

(1) 全蹲跳起。

跳起后向下全蹲，紧接着再向上全力跳起。跳起时腰背要挺直，练习时，也可以将学生的小腿绑上小的沙袋。(图3-1)

(2) 双杠支撑臂屈伸练习。

练习时可在双杠的下面放上垫子，以免学生受伤，同时也要注意保护帮助。(图3-2)

(3) 收腹跳练习。

可在教师的要求或口令下练习，练习时应尽量跳得高一些，以大腿贴向胸部，尽量不要弯腰。(图3-3)

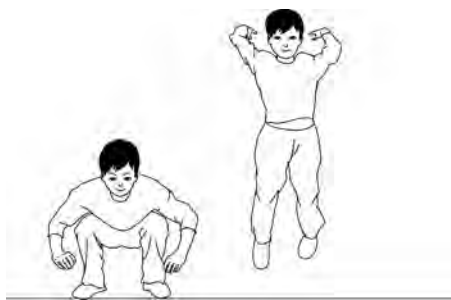


图 3-1



图 3-2



图 3-3

4. 心肺耐力的练习方法

(1) 长时间跑。

各种形式的长时间跑。

(2) 50米×4往返跑。

在跑道上，也可以在操场上，画两条相距50米的平行线，教师组织学生分组练习。(图3-4)

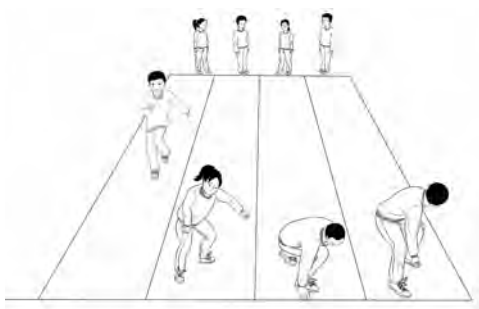


图 3-4

(三) 动作重点、难点分析

1. 灵敏性练习的重点、难点分析

在发展灵敏性的各种练习中，重点是掌握连续前滚翻技术动作，难点在于控制滑步转体的重心。

2. 速度练习的重点、难点分析

在发展速度的练习中，重点是合理科学地安排练习，难点在于各种爆发力的练习。

3. 力量练习的重点、难点分析

在发展力量的练习中，重点是选择有效的练习手段，难点在于注意不同肌群力量的相应发展。

4. 心肺耐力练习的重点、难点分析

在发展心肺耐力的练习中，重点是合理科学地安排练习，难点是耐力和速度相结合，提高运动能力。

(四) 易犯错误和纠正方法

1. 灵敏性练习时间过长，造成过度疲劳

灵敏性练习应十分重视运动能力的同步提高，重视学生时间和空间感知能力的训练，合理地安排运动负荷，避免强度过大、中枢神经过度紧张的训练，时间也不宜太长，以免造成过度疲劳。

2. 自发性动作

练习的过程中，必须掌握动作的正确方法。所有练习都是按照已知的标准形式来改变运动的方向。教师要提醒学生不存在自发性动作。

3. 心肺耐力练习中，呼吸节奏紊乱

耐力训练中要十分注意呼吸问题。学生应该加强呼吸节奏与运动节奏协调一致的练习，如果呼吸节奏紊乱，就会使动作节奏遭到破坏，从而影响体能练习。

（五）教学案例

接力跑

教学目标

（1）知识技能目标：使学生掌握接力跑的练习方法。

（2）体能发展目标：提高学生的下肢力量、协调性、反应速度、灵敏性等体能。

（3）情感态度目标：培养学生团结协作的能力，充分展示学生的青春活力与自信。

练习方法

比赛练习法。

练习步骤

将全班学生分成人数相等的几组，分别站成一路纵队，在每一路纵队的正前方，距排头距离相等的地方，分别放置一个标志物，听教师的口令，每一组排头的学生手持接力棒快速向前跑，绕过标志物，跑回，将接力棒交给下一人，然后站到队尾。第二人以同样的方式跑完，将接力棒交给第三人。依此



图 3-5

类推，直至最后一人跑完，最先跑完的组为胜。接力棒必须拿在手上，直到比赛结束为止。任何人掉了棒，必须由其本人拾回，而且要在不影响别人的情况下，方可越出自己的跑道以拾回接力棒。（图 3-5）

常见问题

掉棒。

解决方法

全队统一接棒方式，多加练习。比赛中交接棒时要稳中求快。

四、学练提示

（1）在重点发展力量、速度和心肺耐力体能时，也要兼顾到其他体能的发展。

（2）在进行力量体能练习时，要均衡发展两侧肢体的力量。

(3) 要循序渐进地发展各项体能，不可急于求成。

(4) 教师在教学中应运用多种体育活动方法和多种游戏，发展学生的速度、力量、灵敏性。

(5) 发展体能的练习，可以通过课课练的形式进行。

(6) 树立安全运动意识，对需要保护帮助的动作，要掌握正确的保护帮助方法。

五、教学评价建议

体能评价以终结性的定量评价与过程性的定性评价相结合。终结性的定量评价主要是通过各项成绩的测试了解学生各项体能所达到的水平。过程性的定性评价主要用于评价学生在体能练习过程中的态度行为表现。建议评价内容如下：

(1) 学生灵敏性测试。如测评学生十字象限跳、绕杆跑的成绩。

(2) 学生力量测试。如测评学生俯卧撑、纵跳摸高等的成绩。

(3) 学生速度测试。如测评学生 50 米跑、15 秒快速跳绳等的成绩。

(4) 学生心肺耐力测试。如测评学生 50 米×8 往返跑的成绩。

第四章 心理健康与社会适应

小学五、六年级学生，开始跨入“青春期的门槛”，身心发展进入快速发展期，他们能认识和掌握一定的道理观念，对社会现象开始关注，开始有独立见解。但他们的见解极易受外界影响，道德感情开始多变而且不轻易外露，开始以一定的道德标准来评价人、事或社会现象，但仍有片面性。已有的行为习惯日趋稳定，求知的欲望和能力及好奇心都有所增强，对新鲜事物开始思考、追求、探索。学习的兴趣更为广泛。自我意识有所发展，自尊心进一步增强，自主性要求日趋强烈，但仍然缺乏自我约束的能力。同时，身体和心理的性别差异加大，部分学生开始出现“叛逆心理”。在体育教学中，要结合体育活动内容，有意识地培养学生健康心理品质和提高社会适应能力。引导学生客观认识自身能力，并在体育活动中锻炼坚强的意志品质；学习主动控制和调整情绪的有效方法；在集体活动中认真履行职责，增强集体责任感；形成良好的体育道德意识和行为，在竞争和比赛中学会尊重他人。

第一节 坚强的意志品质

一、教学目标

1. 知识技能目标

感受和认识什么是体育运动中的拼搏精神，了解体育对意志品质锻炼的价值。

2. 体能发展目标

通过组织学生完成各项活动任务，发展学生速度、力量、心肺耐力、协调性等体能。

3. 情感态度目标

正确认识和对待身体条件和运动能力的差异，树立积极、健康的体育观念。

二、教学指导

坚强的意志品质是通过行为表现出来的，并通过不断克服困难的实际行动得到锻炼和强化。小学五、六年级阶段，学生的自我意识和自尊心进一步增强，随着身心发展趋于更加成熟，学生对克服困难、展现自我会表现出更多的主动性。在体育教学中，教师要为学生创设更多克服困难的表现机会，通过提高技能学习难度和运动负荷等，逐渐增多活动中“困难”和“挑战”，逐渐增加困难的种类和强度，使学生在体育活动中的身心体验过程更加丰富和深刻，逐渐理解和感受体育的拼搏与挑战精神。

丰富的体育活动为学生提供了形式多样的锻炼内容，体育锻炼能使学生对意志活动过程产生更加直接而具体的身心体验，从而有效促进学生对意志品质的认识和理解，调动学生在体育活动中锻炼意志品质的积极性和主动性。在教学中，可以结合优秀运动员的成就与事迹以及学生的实际活动过程和经历，引导学生感受和理解什么是拼搏精神，在体育活动中都有哪些表现。

（一）教师要引导学生在体育活动中正确认识和对待身体条件和运动能力的差异

随着年龄增长，学生的自我意识和自尊心增强，在体育活动中对待困难的态度开始出现两种倾向，一是渴望成功的表现欲望，这种倾向在男生和运动能力较强的同学中更多表现出来，二是运动能力较弱的同学和女生有时会出现逃避失败的自我保护倾向。教师要引导学生以主动积极的态度和行动，克服自己身体条件和运动能力的局限，充分发挥自身优势和挖掘自身潜力，通过努力与智慧完成活动任务和争取比赛胜利。正确认识和对待身体条件和运动能力的差异，不仅能够调动学生参与体育活动的兴趣，而且能促进学生积极自我认知习惯和体育学习态度的形成。

（二）在教学中要逐渐提高学习任务和练习任务的难度

在教学中要逐渐提高活动的难度，从而满足学生在体育活动中表现自我的需要，也为更好地锻炼学生的意志品质创造条件。难度的选择要在循序渐进的基础上，考虑全体学生的实际情况，让多数学生经过一定程度的努力能够完成。

（三）教学中要注意丰富活动的内容

要通过各种类型的体育活动，引导学生主动表现克服困难的各种积极行为。例如，了解和克服耐力活动项目中的“极点”，战胜具有挑战性项目（如山羊分腿腾跃）时的恐惧心理，以及在遇到挫折和比赛失利时继续努力等。

（四）整体目标和分解目标相结合

由于学生实际情况不同，对于难度较大的内容，在确定课堂学习目标时，既要明确整体完成目标，又要为完成任务有困难的学生制定分解的阶段目标，最终完成整体目标。

（五）教学案例

台风中心

教学目标

- （1）知识技能目标：学习变向跑的方法和运动中的配合技巧，发展学生的奔跑能力。
- （2）体能发展目标：发展学生的速度和灵敏性等体能。
- （3）情感态度目标：培养学生的团结协作能力和集体观念及奋勇争先、顽强拼搏的良好意志品质。

活动准备

木棍或PV杆（长1.5~2米）2~4根，障碍物若干，平整场地一块，场地画一条直线做起点。

活动方法

将学生分成人数相等的2~4组，每组学生成2~4路纵队，每排2~4人，两手同时握住一根长杆，绕每个障碍物一周到折返点，绕过折返点后跑回队尾，由两名学生各握横杆的一端从本组学生脚下扫过直至队首，交给第一排学生，依此类推到最后一排学生跑至队尾，并从队尾扫过学生脚下后交给第一排学生，游戏结束，先完成的组获胜。（图4-1）

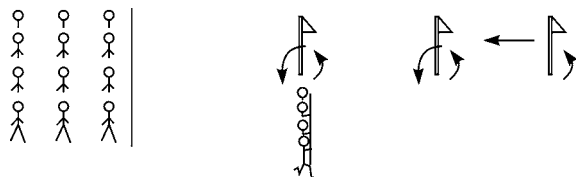


图4-1

活动规则

每人双手横握长杆，手不许离杆，如有离开横杆者从起点重新开始。

跑到队尾后从所有学生脚下扫过，交至第一排学生。

各组学生必须在起点线后完成交接。

活动分析

台风中心是一项体现团队精神、集体主义观念的游戏活动，可以培养学生参与体育活动的兴趣，培养学生积极思考、主动观察的能力，充分挖掘学生学习的潜能，发展学生在活动中积极主动、互相配合的学习态度。

教学建议

让学生在活动中发挥想象力、开动脑筋，积极地调整本队队形，改善配合方法，提高团队协作效率，通过活动加强团队凝聚力，培养学生团队协作意识。

三、教学提示

(1) 要多关注学生的努力和进步，明确表达对学生的积极期待。随着学生自我意识的逐渐增强，教师要通过“努力度、进步度”等的评价，激发学生的学习热情，帮助学生建立正确的学习动机，树立通过主动努力学习过程提升自我、获得自尊的观念，形成积极的归因习惯。教师在学生完成任务前和活动中，要通过肯定性的、激励性的语言或肢体动作表达对学生的积极期待。

(2) 鼓励学生创造性地克服困难。教师要鼓励和引导学生在活动中善于发现问题，并通过观察、讨论、探究等方法，充分发挥主观创造性，解决活动和比赛中遇到的问题和困难，使学生在困难面前不轻言放弃，增强学生克服困难的信心和能力。

(3) 引导学生确立积极的体育学习态度，学会赞赏和鼓励他人。学习的意义在于成长与进步，体育锻炼的价值是促进每个学生的身心都能更加强大。每个人都有自己的优势和长处，在篮球赛场上既需要高大的中锋，也需要灵巧的后卫。因此，在体育活动中要善于发现和发挥自身优势，展示个人风采，享受体育快乐和成长快乐。经常赞赏和鼓励同学，可以创造积极进取的学习环境和氛围，同时也是对自己积极行为和态度的强化。

(4) 帮助学生学会自我激励、体验成功。在体育活动中要观察和学习更多有效的自我激励方法，学会如何通过积极的语言、行为、环境来激励自己克服体育活动中的困难。更多关注和体验战胜困难的成功感，并通过奖励、庆祝等方式强化成功体验，提高挑战困难的信心。

四、教学评价建议

意志品质通常总是在某些具体的活动中，通过其态度和相应的行为表现出来的。因此，对学生意志品质的评价应以定性的过程性评价为主，重点是对学生活动中的态度和行为表现进行及时的定性评价。评价方式以教师评价与学生自评、互评相结合为宜。具体的评价内容为：

(1) 在遇到困难时，是否有努力、尝试、坚持的愿望与行动，努力程度如何。

(2) 在经历挫折与失败时，是否主动尝试新的克服困难的办法。

(3) 遇到困难时是否能够进行自我激励和互相激励。

(4) 在完成困难任务后，是否表现出积极愉快的情感。

(5) 是否能积极参与自己不擅长的项目和活动。

第二节 调控情绪的方法

一、教学目标

1. 知识技能目标

认识主动控制和调整情绪的意义，学习主动控制情绪的方法。

2. 体能发展目标

通过积极参与各项体育活动，发展速度、力量、心肺耐力、协调性等体能。

3. 情感态度目标

在体育活动中感受主动控制和调整情绪的作用，在遇到挫折时，能保持稳定的情绪。

二、教学指导

良好的情绪控制是积极人格的重要内容，积极乐观的态度是情绪控制的基础。教师首先要引导学生以积极的态度看待活动中的困难、挫折、失利等情况，认识到每一次困难和挫折都是我们成长的台阶，它让我们踏上更高的高度，是我们走向成熟的必由之路，经历困难和挫折的磨练，会使我们更加坚强、更加强大。教师要引导学生观察学习优秀运动员和其他同学情绪控制的表现和方法，使学生认识到情绪是能够通过有效的方法来控制 and 调整的，从而建立自我情绪控制

的信心，树立主动调控自我情绪的意识。

(一) 教师要引导学生学习情绪调整的有效方法，在困难和挑战面前保持积极乐观和主动热情的情绪

教师可以通过引导学生观看比赛，鼓励学生学习和实践优秀运动员在训练比赛中自我调整比赛状态、激发自我斗志的方法，如：引导学生观察不同项目运动员在比赛中通过什么方法使自己和同伴保持更好的比赛状态？在面对比赛失利时，优秀的运动员通过什么方法使自己愈挫愈勇、重振雄风，刘翔如何面对受伤退赛？在体育活动中我们可以采取哪些方法调控情绪？同时教师要引导同学之间互相关心、互相鼓励、互相学习，使学生初步认识人际关系对自我情绪的影响。

(二) 树立积极的学习态度，培养乐观的认知习惯

积极健康的学习态度是长期保持积极情绪的基础，在生活和学习中要更多关注自身的成长和进步，主动迎接和面对生活和学习中的困难与挑战。积极乐观的认知习惯是保持积极情绪的源泉，要以积极乐观的方式去解读生活与学习中所面对的问题和事情，形成积极乐观的认知习惯。

(三) 教学案例

探险旅游

教学目标

- (1) 知识技能目标：学习提高攀、爬、跑、跳等多项运动技能。
- (2) 体能发展目标：发展学生的平衡能力及灵敏性等体能。
- (3) 情感态度目标：创设旅游探险情境，体验快乐学习感受，培养学生主动激发自己和同伴参与热情的意识。

活动准备

跳箱两个，轮胎两个，山洞（可用不同颜色的布制作）两个，体操凳两个，标志物两个，大垫子若干，小垫子若干，平整场地一块，画一条直线为起点，一个方框为停车场。

活动方法

将学生分成人数相等的2~4组，每组学生站成一路纵队，创设一个“开车登山、过山洞、走独木桥”等旅游探险情境。首先是开“车”（滚动轮胎

绕标志物)到山下,将“车”停在停车位置,翻过高山(跳箱),爬过山洞(用彩色布制作的山洞,将小垫铺在洞内),跑过独木桥(体操凳)至折返点,然后直线跑回山下,开“车”返回,双手把“车”交给下一位学生。依此类推,先完成的组获胜。(图4-2)

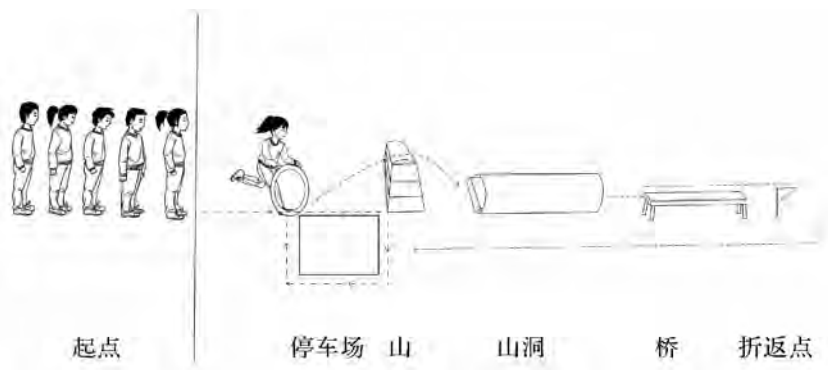


图4-2

活动规则

必须将“车”开进车位中。

过独木桥时从桥上掉下,必须从桥的起点重新开始。

开“车”返回时双手将“车”交给下一位同学。

活动分析

通过创设旅行探险情境调动学生活动兴趣,锻炼学生的攀爬能力、平衡能力及协调性。培养学生奋勇争先的体育精神、团结协作意识和集体主义观念。

教学建议

这个活动可以根据情况增减旅游探险的设置内容,发挥体育器材的多种功能,有效地提高学生学习兴趣,培养学生敢于尝试、敢于冒险的精神,发展学生的平衡能力和灵敏性。

三、教学提示

(1) 教师要以身作则,以风趣、幽默的语言和喜悦、愉快的情绪感染学生。在面对教学困难或学生表现不佳等情况时,保持积极的态度和乐观的情绪,用自身的言行和人格魅力影响和感染学生。避免在遇到困难时发脾气、抱怨学生等不良情绪表现。

(2) 创设愉悦的学习环境,妥善处理突发事件,避免消极情绪对教学氛围的

影响。引导学生合作学习，体验合作乐趣。

(3) 引导学生学习运用积极的言行调整自己的情绪。如模仿优秀运动员比赛中出场秀和庆祝动作等，引导学生运用更丰富的个性化自我激励和调控方式。

(4) 启发学生观察与模仿。在生活与体育活动中，要注意观察、学习、尝试和模仿主动调控自己情绪的各种方法，从中发现适合自己的方法并加以运用。

四、教学评价建议

情绪状态及对情绪的调控能力与学生的意志品质水平有关，只是比意志品质更加外露。因此，对学生情绪状态及调控情绪能力的评价，仍应以即时的、定性的过程性评价为主，重点评价学生在具体活动中的态度和行为。其评价内容可以包括：

(1) 在各项体育活动及课中各项学习和练习活动中，能否表现出积极的情绪。

(2) 是否能在活动中主动运用语言和行为激发自己和同学们的积极情绪。

(3) 在自己和大家情绪低落时，是否能主动采取行动来调动自己和大家的情绪。

(4) 在活动遇到困难时，是否主动控制焦虑、烦躁等不良情绪。

第三节 合作意识与能力

一、教学目标

1. 知识技能目标

在体育活动中，理解分工与合作的意义。

2. 体能发展目标

通过组织学生完成各项合作性活动，发展学生的速度、力量、心肺耐力、协调性等体能。

3. 情感态度目标

学习在团队体育活动中主动履行好自己的职责，培养合作意识和能力。

二、教学指导

团队合作的基础是每个成员都能认真履行自己的职责。在团队体育活动中，教师要引导学生正确认识个体和集体的关系，结合集体和合作类运动项目的活

动，引导学生理解分工与合作的意义，培养学生的集体责任意识。如在小足球活动中，通过提问、讨论等方式引导学生了解和明确位置分工、任务和职责要求，以及对本队获得胜利的意义等。

在团队合作活动中，引导学生主动了解自己的职责，并积极努力完成自己的任务，为同伴和团队提供更多的帮助和支持，逐步树立责任意识，学习在体育活动中如何履行好自己的职责。

（一）引导学生关注共同的学习目标

在集体合作中，一方面要多关注如何实现共同的目标任务，另一方面要多关注如何提高自己在集体活动中的合作能力。从而使自己能始终保持较高的合作热情与学习的主动性。

（二）教学中鼓励学生努力为团队和同学提供更多的帮助和支持

在活动中，增加与同学之间的积极沟通，并从团队和他人的角度换位思考，努力完成自己的任务。

（三）教学中引导学生体验被信任的快乐

在团队体育活动中能较好地履行自己的职责，就能得到团队和同伴的信任与认可，使我们感受到团队的融合与合作的快乐。

（四）教学案例

跳绳闯关接龙

教学目标

- （1）知识技能目标：学习和掌握长跳绳的练习方法。
- （2）体能发展目标：发展学生协调性、灵敏性等体能。
- （3）情感态度目标：培养学生责任意识、互帮互学的集体协作意识和能力。

活动准备

平整场地一块，长跳绳若干。

活动方法

将学生分成人数相等的两组，每队用4~5根长跳绳，每两人摇一根绳平行站立形成难关，每组排头开始闯关，能跳过所有难关的学生成功闯关一次，依次进行。（图4-3）

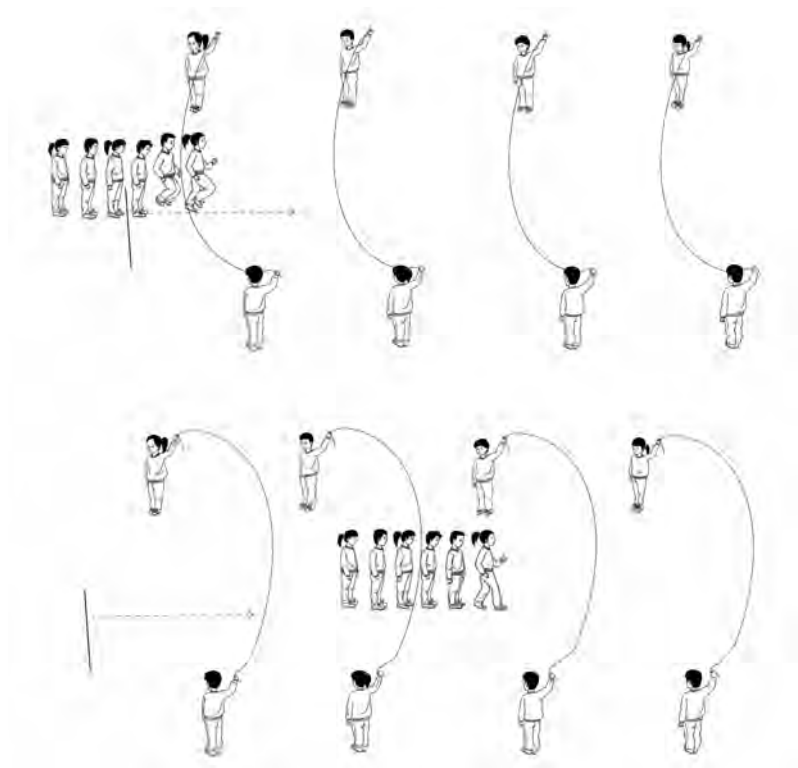


图 4-3

活动规则

每个学生必须在绳中跳一次离开。

闯关失败的学生返回从第一关重新开始。

活动分析

跳绳是一种非常好的健身活动项目，通过闯交接龙等练习，能够提高学生跳绳的积极性和兴趣，并在活动中不断地创新、开发跳绳的方法。

教学建议

根据学生的运动技能水平，可以通过改变队形、改变跳跃动作要求提高练习难度，要鼓励学生自主创新练习形式，提高学生练习兴趣和练习效果。

三、教学提示

(1) 为学生创设自主学习机会。在教学活动中，教师要更多地给学生提供自主学习空间，通过让学生自主制订活动计划，引导学生自主讨论分析任务特点和本队人员组成，明确各自分工和职责等内容，提高学生履行自己职责的主动性和自觉性。通过讨论、总结等方式，引导学生发现和探究更高效的合作方法，结

合自身体验感知自我与团队的关系，培养主动承担职责和义务的品质。

(2) 鼓励和引导学生在团队活动中善于发现自己和同学的优势，更大程度地发挥每个成员在团队中的作用，如身材高大和身体灵活的同学都能在篮球场上找到自己合适的位置，从而使每个同学都能够在团队活动中获得自我展示的机会。

(3) 引导学生尊重每个团队成员的付出和价值，采用多种方式互相鼓励、互相安慰、共享欢乐、共庆胜利等，使学生在合作活动中体验更多的快乐。通过营造积极的合作氛围，使学生们通过活动感受集体的智慧、团结的力量，感受合作的快乐和成功的喜悦。

四、教学评价建议

按《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》中的要求，对学生“合作意识和能力”的评价要点是其在“团队体育活动中的合作表现”。对学生合作意识的评价既可以采用定性评价，如意识的强弱、态度的好坏等，也可以适当地采用定量的评价，如合作次数、合作范围等。评价方法仍是以过程性评价为主，注重学生在具体活动中的合作表现，评价内容应包括：

- (1) 是否有较强的参加集体合作类体育活动的愿望。
- (2) 在集体合作中能否主动和自觉地履行自己所承担角色的职责。
- (3) 在集体合作遇到障碍时，是否能表达积极性、建设性、鼓励性的意见。
- (4) 是否能主动尝试更有效的合作方法。

第四节 体育道德

一、教学目标

1. 知识技能目标

正确看待体育活动中能力的差异。

2. 体能发展目标

通过组织学生完成各项活动任务，发展学生的速度、力量、心肺耐力、协调性等体能。

3. 情感态度目标

培养公平、友好、守则等文明竞争意识，以及尊重和主动帮助相对弱者等良好意识和行为。

二、教学指导

在体育教育活动中，教师要引导学生树立公平竞争意识，正确看待比赛和比赛的胜负，不为一时的胜利而得意忘形，也不为暂时的失利而垂头丧气，更不能为了一次比赛的获胜伤害他人，要通过长期的体育活动磨练自己坚强的意志，培养勇敢顽强的拼搏精神。

（一）要严格执行活动规则，规范学生在教学活动中的行为

对于体育活动中和课堂教学过程中的不文明行为要给予及时的纠正。教师要通过实际教学，引导学生树立公平、友好、守则等文明竞争观念，形成良好的体育道德意识和行为，培养学生树立正确的体育价值观和道德观。

（二）要培养学生互相尊重、互相帮助的良好品质

要引导学生正确看待自己与他在身体形态、体能水平、运动技能、心理素质之间的差异，在体育活动和比赛过程中充分照顾他人的感受，主动关心和帮助比自己运动技能差的同学和其他弱势群体，在关心和帮助他人的过程中体验快乐与成长。

（三）教学案例

曲线运球接力

教学目标

- （1）知识技能目标：学习篮球基本运球方法，提高控球能力。
- （3）体能发展目标：发展学生速度、灵敏性和协调性等体能。
- （3）情感态度目标：培养学生遵守规则、公平竞争的体育道德观念和行为习惯，培养学生不屈不挠的体育精神。

活动准备

障碍物若干，篮球 2~4 个，场地一块，一条起点线，一个方框为传球区。

活动方法

将学生分成人数相等的 4~8 组，每组学生成一列纵队，双腿分开站立，最后一名学生运球绕每个障碍物一周，在绕过最后一个障碍物后直线运球返回起点，站在传球区中将球从同队队友两腿之间滚动到队尾，最后一名学生接球后再运球绕障碍物，依此类推。最后一名学生完成滚球后，队尾学生抱球跑到队首，先完成的组获胜。（图 4-4）

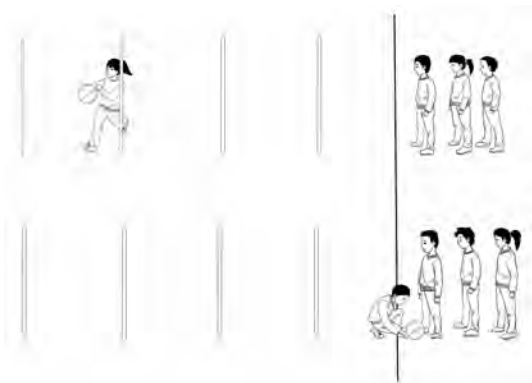


图 4-4

活动规则

- (1) 必须运球绕障碍物一周再前进。
- (2) 站在传球区内经同伴两腿间将球滚至队尾，若球在中途停止，必须是传球学生在队伍左侧拨球使其继续滚动。

活动分析

曲线运球接力是一项有趣的游戏，通过活动可以提高学生的运球能力和奔跑能力，发展学生灵敏性和协调性，培养学生集体协作和创新精神，培养学生情绪控制和调节能力，帮助学生通过调节个人和团队的情绪，提高每个成员的比赛发挥水平。

教学建议

提高学生的操作技能，培养学生积极思考的能力，如怎样调整队形更有利于球的滚动。可以用排球、足球进行活动，障碍物可根据各自情况摆放。

三、教学提示

(1) 教师在教学活动中要求学生严格执行活动规则，规范自己的体育行为。对违反活动规则和课堂规范的行为给予及时的纠正，奖惩方法要提前明确告知所有学生，在教学中对学生行为要更多依靠规则的约束和惩戒作用，教师要鼓励学生自觉遵守规则要求，减少对学生的批评、甚至训斥，避免学生产生消极情绪。

(2) 纠正不文明行为要明确动机，把握分寸。由于道德判断和自我控制能力的局限，小学生的不文明行为往往并没有要恶意伤害他人的目的，因此，教师在及时纠正学生不文明行为的同时，要避免对其行为过分关注，甚至小题大做，将学生的行为与思想道德品质相联系。

(3) 教师要引导学生换位思考，照顾他人感受。在教育活动中，通过教师提问、学生讨论和总结等自主学习方式，引导学生理解和体会他人感受，从而在体育活动中学会换位思考，主动规范自我体育行为。

(4) 使学生树立正确的体育学习态度。在体育活动中，不能仅以胜败论英雄，要努力提高自身道德素质和文明行为。

四、教学评价建议

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》中对这方面（水平三）的评价要点有二，一是“对体育道德的认识及其行为表现”；二是“在体育活动中对待相对较弱者的表现”。由此产生的相关评价内容应包括：

- (1) 能否大概说清体育道德的含义和意义。
- (2) 能否在体育游戏和比赛中表现出符合体育道德的行为等。
- (3) 比赛与游戏中是否尊重对手，获胜后是否能主动安慰对手。
- (4) 活动中是否尊重和关心相对弱者。

在评价过程中，应以正面激励性的定性评价为主，注重对学生在具体活动中表现出的态度和行为进行评价，即过程性评价。评价方式以教师评价为主，辅之以学生自评和互评。对某些不良行为作出否定性评价时，一定要注意语气和分寸，以利于被评价者接受为原则。

第五章 体育与健康教学计划 案例及分析

制订各种体育教学计划是一项细致的工作，而完成这项工作的能力需在长期实践过程中逐渐提高和完善。只了解教学计划制订的基本要求和步骤是远远不够的，还需要广大教师在实践中发现问题并着力解决问题，这样才能提高教学计划制订的质量，为实现课程目标打下坚实基础。

第一节 水平教学计划案例及分析

一、水平三教学计划案例

见表1。

表1 水平三教学计划

| 学习方面 | 水平目标 | 教学内容 |
|------|--|--|
| 运动参与 | 认识到适当的体育活动是一种有效的积极性休息方式并付诸实践。感受体育活动和比赛的乐趣，获得成功的体验。 | 科学地参与体育活动，讲究劳逸结合；通过不同项目的比赛胜利，感受乐趣和成就感。 |
| 运动技能 | 学习体育运动知识； 提高基本身体活动和完成体育游戏的能力； 初步掌握多种体育活动方法； 了解并学会一些运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法。 | 丰富奥林匹克运动的知识；了解多种运动项目的名称及其基本的健身价值；初步掌握简单的科学锻炼方法；经常观看体育比赛。 完成有一定难度的基本身体活动动作，如后蹬跑、急行跳远、滑步、滚动等动作。 掌握小篮球、软式排球、乒乓球的技术动作组合；有难度的队形变换，体操技巧动作组合，街舞、啦啦操简单成套动作；少年拳套路；花样跳绳基本技术。 扭伤、擦伤的处理方法；中毒、触电、雷击、中暑的处理方法。 |

续表

| 学习方面 | 水平目标 | 教学内容 |
|-----------|--|---|
| 身体健康 | 掌握基本保健知识和方法； 塑造良好体形和身体姿态； 提高灵敏性、速度、力量和心肺耐力。 | 知道运动系统的基本构成，了解一些疾病预防的基本知识和方法，了解食品安全与健康的关系，掌握青春期发育特点和保健常识。 了解身体姿态与礼仪内涵，并保持良好的身体姿态。 了解体能的构成，握竿转肩、立位体前屈、绕竿跑、15秒快速跳、立卧撑等发展各种体能。 |
| 心理健康与社会适应 | 在体育活动中表现出自信和克服困难的勇气； 在体育活动中表现出自制力； 在团队活动中完成自己的任务； 在体育活动中表现出良好的体育道德。 | 克服运动中的“极点”；在团队活动中，帮助同伴，不抱怨，不歧视；在体育比赛中，尊重对手和裁判，胜不骄，败不馁，勇于拼搏。 |

二、水平三教学计划案例分析

通过观察和分析表 1，我们可以看出，这份教学计划应该是认真阅读、全面理解、深刻分析《义务教育体育与健康课程标准（2011 年版）》的基础上进行的。制订水平教学计划首先是要认真领会《义务教育体育与健康课程标准（2011 年版）》的精神，并把运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面的目标逐步分解和细化，充分认识到四个学习方面的目标是一个整体，不能割裂开来。体育与健康课程的总目标是通过这四个学习方面的目标共同实现的，因此，从制订水平教学计划开始，不仅重视学生身体健康和运动技能学习方面的目标达成，也要重视学生运动参与、心理健康与社会适应学习方面目标的实现，只有通过整体实现四个方面的目标，才能落实“健康第一”的课程指导思想。

这份水平教学计划体现了“目标引领内容”的思想。过去，我们坚持“学科中心论”，注重学生系统、全面地掌握体育运动的基本知识、基本技术和基本技能，把体育学习当成目的，目的是使学生认识和掌握体育运动相关知识和技术技能。而“目标引领内容”是把学习体育运动项目当成手段，而不是目的，对于各

种体育运动项目内容的学习，是为了实现课程目标服务的，这是对于体育活动本质规律的准确把握。

这种呈现方式虽然比较符合传统的体育教学工作计划的模式，但也体现了“目标引领内容”的精神。不过这种各方面目标与相关内容相对应的呈现方式，尤其是在各项内容安排了相应的教学时数后，很容易让人产生误解，误认为四个方面的目标是各自独立的，由目标引领的内容也是某个方面特有的教学内容。一旦产生这样误解，在实际的教学实施中就很容易产生违背《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的基本精神的现象。

因此，我们建议：放弃表1条块分割的左半部，将右半边教学内容归为两大类。一类是有具体身体活动的内容，这些内容是达成各个方面多项主要目标的基本载体，同时也是体育与健康课教学的主题内容，至少应有80%，甚至更多的学时安排在这些内容上。另一类是体育运动、卫生保健和安全等方面的知识性内容。这些内容可由教师根据实际情况和需要分别安排相应的学时及授课方式。

第二节 学年教学计划案例及分析

一、学年教学计划案例

见表2。

表2 五年级学年教学计划

| 教学目标 | | 第一学期（54学时） | | 第二学期（54学时） | |
|------------------|--|------------|----|------------|----|
| | | 教学内容 | 学时 | 教学内容 | 学时 |
| 运 动 参 与 | 认识到适当的体育活动是一种有效的积极性休息方式并付诸实践。感受体育活动和比赛的乐趣，获得成功的体验。 | 体育游戏、体育比赛 | 3 | 体育游戏、体育比赛 | 3 |

续表

| 教学目标 | | 第一学期 (54 学时) | | 第二学期 (54 学时) | |
|-----------|--|--------------|----|--------------|----|
| | | 教学内容 | 学时 | 教学内容 | 学时 |
| 运动技能 | 学习体育运动知识； 提高基本身体活动和完成体育游戏的能力； 初步掌握多种体育活动方法； 了解并学会一些运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法。 | 快速跑 | 3 | 快速跑 | 3 |
| | | 向高跳跃、向远跳跃 | 3 | 向高跳跃、向远跳跃 | 3 |
| | | 各种方式的投掷 | 3 | 各种方式的投掷 | 3 |
| | | 小篮球技术动作组合 | 3 | 小篮球技术动作组合 | 3 |
| | | 软式排球技术动作 | 3 | 软式排球技术动作 | 3 |
| | | 乒乓球技术动作组合 | 3 | 乒乓球技术动作组合 | 3 |
| | | 体操技巧组合 | 3 | 体操技巧组合 | 3 |
| | | 队列队形 | 1 | 队列队形 | 1 |
| | | 啦啦操 | 3 | 啦啦操 | 3 |
| | | 街舞 | 3 | 街舞 | 3 |
| | | 武术基本动作及组合 | 3 | 武术基本动作及组合 | 3 |
| | | 生活和运动中的安全常识 | 3 | 生活和运动中的安全常识 | 3 |
| 身体健康 | 掌握基本保健知识和方法； 塑造良好体形和身体姿态； 提高灵敏性、速度、力量和心肺耐力。 | 灵敏性练习 | 2 | 灵敏性练习 | 2 |
| | | 速度练习 | 2 | 速度练习 | 2 |
| | | 力量练习 | 2 | 力量练习 | 2 |
| | | 耐力游戏及练习 | 2 | 耐力游戏及练习 | 2 |
| | | 健康知识 | 3 | 健康知识 | 3 |
| 心理健康与社会适应 | 在体育活动中表现出自信和克服困难的勇气； 在体育活动中表现出自制力； 在团队活动中完成自己的任务； 在体育活动中表现出良好的体育道德。 | 合作类游戏 | 3 | 合作类游戏 | 3 |
| | | 体育比赛 | 3 | 体育比赛 | 3 |
| 说明 | 教师根据具体情况确定考核内容及考核标准。 | | | | |

二、学年教学计划案例分析

表2中的这份学年教学计划，根据水平三教学计划中的教学目标，结合五年级学生特点和学校的体育资源情况，坚持“目标引领内容”，选择了具体的教学内容，形成了具有该校特色的学年教学计划。从内容构成可以看出，该校不具备开设冰雪类项目的条件，因此在学年教学计划中并未涉及这类项目。基本运动技能类学习内容涉及了跑跳投、三种球、武术，安排的体操类活动较多，有技巧类、啦啦操、街舞及队列队形练习。除此之外，还安排了身体健康练习项目、运动参与、心理健康与社会适应相关练习和体验内容。从项目分布来看，该学年教学计划教学内容的选择主要是在目标引领下，基于学校体育设施的一种考虑和安排。

该学年教学计划在选择教学内容时，全面考虑了四个学习方面，并对内容进行了合理分配。运动技能的学习是体育与健康课程学习的主要内容，占的比重较大，同时兼顾了身体健康、运动参与和心理健康与社会适应三个学习方面。由于在体育课堂教学实施时，每节课都有相应的体能练习内容，因此安排身体健康的相关体能练习并不是很多，也是避免学生对专门性体能练习内容和课次产生厌烦情绪。随着学生年龄的增长，心理健康与社会适应的要求和比重也相应地提高，因此安排的学时也较多。

在选定教学内容后，按国家规定的体育课时标准（小学三至六年级以及初中每周3个课时的体育课），并按每学年36周，共108个课时来计划教学时数。在上面的学年教学计划中，各个教学内容尽量以一周为一个教学单元。根据水平三对学生的要求，该学年教学计划安排了三次体育比赛来实现运动参与方面的学习目标，安排了三次合作类游戏和三次体育比赛，以实现心理健康与社会适应学习方面的目标。对于运动技能内容的学习，也是以一周为一个教学单元，这样安排便于教师在安排教学单元时，选择合理的教学方法，遵循“学生体验——教师引导——学生创造性地学习”这样的教学程序，使学生在完整地掌握一项运动技术的同时，培养自主、探究、合作学习的能力。

第三节 学期教学计划案例及分析

一、学期教学计划案例

见表3。

二、学期教学计划案例分析

表3中的学期教学计划，是在分解学年教学计划的基础上进行的。该学期教学计划在教学内容的安排上，充分考虑了各教学单元的完整性，同时采用连续排、间隔排、连续和间隔相结合的排列方式，使不同教学单元之间安排更合理。首先是把完整的教学单元连续排，如跑、跳、投、球类、各种体操类内容（技巧体操、啦啦操、街舞）、武术等；然后是运动参与和心理健康与社会适应的体育比赛，结合具体的学习内容，间隔排列在运动技能学习之后；最后采用连续和间隔相结合的排列方式，安排运动身体健康练习内容和体育知识内容，最终形成了完整、科学的学期教学计划。

续表

| 教学目标 | | 学时 | 十周 | 十一周 | 十二周 | 十三周 | 十四周 | 十五周 | 十六周 | 十七周 | 十八周 | |
|-----------|--|-------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 运动参与 | 积极参与多种体育活动。 | 3 | | | ③ | | | | | | | |
| 运动技能 | 学习体育运动知识； 提高基本身体活动和完成体育游戏的能力； 初步掌握多种体育活动方法； 重视体育活动和日常生活中的安全问题。 | 快速跑 | 3 | | | | | | | | | |
| | | 向高跳跃、向远跳跃 | 3 | | | | | | | | | |
| | | 各种方式的投掷 | 3 | | | | | | | | | |
| | | 小篮球技术动作组合 | 3 | | | | ①②③ | | | | | |
| | | 软式排球技术动作 | 3 | | | | | | | | | |
| | | 乒乓球技术动作组合 | 3 | | ①②③ | | | | | | ①②③ | |
| | | 体操技巧组合 | 3 | | | | | | | | | |
| | | 队列队形 | 1 | | | | | | | | | |
| | | 啦啦操 | 3 | | | | ①②③ | | | | | |
| | | 街舞 | 3 | | | | | | | ①②③ | | |
| 身体健康 | 了解个人卫生保健知识和方法； 了解疾病预防的知识； 改善体形和身体姿态； 发展柔韧性、灵敏性、速度和力量； 增强适应气候变化的能力。 | 武术基本动作及组合 | 3 | | | | | | | | | |
| | | 生活和运动中的安全常识 | 3 | | | | | ③ | | | | |
| | | 灵敏性练习 | 2 | | | | | | | | | |
| | | 速度练习 | 2 | | | ② | | | | | | |
| | | 力量练习 | 2 | | | | | | | ② | | |
| | | 耐力游戏及练习 | 2 | ① | | | | | | | ② | |
| 心理健康与社会适应 | 坚持完成有一定困难的体育活动； 在体育活动中保持积极稳定的情绪； 在体育活动中乐于交流与合作； 遵守运动规则并初步自我规范体育行为。 | 健康知识 | 3 | ① | | ② | | | | | ③ | |
| | | 合作类游戏 | 3 | | | | | | | | | |
| 说明 | 1. 由教师根据本学体育教育具体情况选择考核内容及考核标准。 2. 运动参与方面目标的实现,渗透在各项体育活动中,因此不占具体的学时。 3. 心理健康与社会适应学习方面目标的实现,除了安排专门的学时外,还渗透在各种游戏和各项练习中。 | 体育比赛 | 3 | ② | | | | ③ | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

第四节 单元教学计划案例及分析

一、单元教学计划案例

见表4。

表4 快速跑单元教学计划

| | | | | |
|------|--|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 教学内容 | 快速跑 | | 学时 | 4 |
| 教学目标 | 1. 知识与技能目标：体验30米快速跑，了解小步跑、高抬腿跑和后蹬跑的作用，并运用跑的专门性练习改进跑的技术。 2. 体能发展目标：通过30米快速跑技术动作的学习和练习，发展速度、力量和灵敏性等体能。 3. 情感态度目标：鼓励学生大胆展示动作，培养学生合作探究学习的能力。 | | | |
| 课次 | 教学目标 | 教学内容 | 重点与难点 | 教学方法与手段 |
| 1 | 了解快速跑的技术要点，并积极体验快速跑。 | 1. 体验30米快速跑 2. 推小车 | 重点：蹬摆配合； 难点：蹬地有力。 | 自主体验——教师示范讲解——分组学习——展示。 |
| 2 | 体验小步跑、高抬腿、后蹬跑，并了解各种跑的作用。 | 1. 快速跑的各种辅助性练习 2. 趣味性游戏 | 重点：体验各种辅助性练习； 难点：各种辅助性练习的作用。 | 模仿练习——教师示范讲解——集体练习——学生说动作要点。 |
| 3 | 通过学生自主探究、合作探究学习，找出跑得慢的原因，并运用相关辅助性练习加以改进。 | 1. 改进30米快速跑技术动作 2. 灵敏性练习 | 重点：发现问题； 难点：解决问题。 | 找出跑得慢的原因——提出解决方案——实施改进方案。 |
| 4 | 多数学生的快速跑姿有所改进。 | 1. 30米快速跑学习结果汇报 2. 腰腹肌力量练习 | 重点：大胆展示； 难点：跑姿有所改进。 | 小组汇报——教师点评——集体练习（游戏形式）。 |

二、单元教学计划案例分析

表4中的单元教学计划是一个快速跑的教学案例。在学期教学计划中共安排了三次课，加上一次心理健康与社会适应的体育比赛课次，共四次课。在该单元教学计划中，首先根据教学内容确定了教学目标，同时单元教学目标对具体每次课的教学实施也起到了指导作用。如体能发展的目标制订有力量和灵敏性的提高，在每次课的教学内容中，势必要增加力量和灵敏性的练习内容；同样要想培养学生合作探究学习能力，必须有相应的合作探究的教学方法和教学安排。基于此，本单元的四次课是这样安排的：第一次课先由学生体验30米快速跑，第二次课主要学习跑的专门性练习（小步跑、高抬腿、后蹬跑），为第三次课的合作探究学习奠定基础，最后一次课以比赛的形式由学生汇报学习结果。这样安排教学内容顺序和教学方法，不仅有利于学生掌握快速跑的技术，还能培养学生探究学习的能力，实现多元化的教学目标。

第五节 学时教学计划案例及分析

一、学时教学计划案例

见表5。

表5 某学时教学计划

| | | | |
|------|--|----|-----|
| 教学内容 | 1. 双手向前抛实心球 2. 原地间歇高抬腿跑 | 课次 | 4-1 |
| 教学目标 | 1. 知识技能目标：初步建立双手向前抛实心球的动作概念，80%的学生能按动作要领基本完成动作，30%的学生在按动作要领基本完成动作的基础上，还能表现出上下肢的协调用力。 2. 体能发展目标：发展学生的下肢力量、协调性等体能。 3. 情感态度目标：培养学生互帮互助，自主合作的精神。 | | |
| 重点难点 | 重点：用力顺序；难点：上下肢协调。 | | |

续表

| 教学过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 教学组织 | 次数 | 时间 | 强度 |
|------|--|---|---|---|----------------|-------------------|--------------------|
| 开始部分 | 1. 集合整队。体育委员整队、检查人数、报告出勤。 2. 师生问好。 3. 宣布本课内容及要求。 4. 检查服装,安排见习生。 | 1. 接受体育委员报告,向学生问好。 2. 提出本课教学内容与要求。 | 1. 向教师报告人数。 2. 向教师问好。 3. 认真听本节课内容。 | 组织: 四列横队。 ●●●●●●●● ●●●●●●●● ★★★★★★ ★★★★★★ ☆ 要求: 集队快、齐、静,精神饱满。 | 1次 | 1分钟 | 小 |
| 准备部分 | 一、队列队形练习(三面转法) 二、一路纵队趣味慢跑 三、徒手操 1. 颈部运动 2. 肩部运动 3. 扩胸运动 4. 体转运动 5. 双人压肩 6. 双人互背 7. 各关节活动 四、小游戏: 抢运物资 教师讲解游戏规则,并口令指挥学生进行游戏。 | 1. 教师指挥练习三面转法。 2. 在教师口令指挥下准备活动。 3. 教师讲解游戏规则及要求。 | 1. 按教师带领认真练习三面转法。 2. 按教师口令指挥认真做准备活动。 3. 认真听游戏规则,在教师指挥下进行游戏。 | 组织: 教师带领趣味慢跑。 要求: 精神饱满,跑动路线准确,有序有趣。 组织: 四列横队。 ●●●●●●●● ●●●●●●●● ★★★★★★ ★★★★★★ ☆ 要求: 动作有力、协调、舒展。 要求: 学生按照游戏规则进行,安全第一。 | 1次 1次 1次 | 1分钟 2分钟 3分钟 | 小 中小 中 中大 |

续表

| 教学过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 教学组织 | 次数 | 时间 | 强度 |
|------|---|---|--|---|--------------|------|----|
| 基本部分 | 一、投掷：双手从头后抛实心球 动作方法：面对投掷方向，双脚前后开立，两臂屈肘，双手持球于头后，上体稍后仰。然后蹬地、收腹和甩臂，将球向前上方抛出。 用力顺序：两腿用力蹬地，收腹，两臂用力掷球。出手速度要快，用力要猛。 重点：用力顺序（蹬、收、甩）。 难点：上下肢的协调。 | 1. 教师带领学生做击掌练习。 2. 教师示范。 3. 教师讲解并带领学生做徒手练习。 4. 教师口令指挥学生进行持球练习。 要求：严密组织防止发生意外；组织统一抛捡球。 | 1. 在教师带领下做击掌练习。 2. 认真观察教师示范动作。 3. 认真听教师讲解，并在教师指挥下做徒手练习。 4. 在教师口令指挥下进行持球练习。 5. 同一口令抛捡球。 6. 互相观摩帮助。 | 要求：有组织、有纪律、注意安全。 教法： 1. 学生击掌练习。 2. 学生模仿徒手练习。 3. 教师示范。 4. 学生持球练习。 5. 集体纠正。 6. 巡回个别指导。 7. 学生展示集体观摩。 8. 组织练习。 9. 评价完成情况。 组织：两列相向横队，相距15米左右。 ●●●●●●●● ●●●●●●●● ☆ ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ 要求：听统一口令，服从指挥，用力顺序正确，上下肢用力协调，动作快速连贯，蹬地、收腹、挥臂。 | 5 ~ 6次 | 18分钟 | 中 |
| | 二、原地间歇高抬腿跑 | 教师通过时间、次数、节奏上的要求带领学生练习。 | 认真听教师的要求，在教师的指挥下进行练习。 | 1. 复习原地高抬腿跑。 2. 摆臂练习。 3. 节奏练习。 4. 集体练习。 5. 计时练习。 | 2次 | 8分钟 | 大 |

续表

| 教学过程 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 教学组织 | 次数 | 时间 | 强度 |
|------|--|-------------------------|------------------------------|---------------------------------------|----|-----|----|
| 结束部分 | 1. 整理放松。 2. 小结：评价学生完成本次课的情况，以鼓励为主，提高学生的自信心。 3. 收还器材。 4. 师生再见。 | 1. 听音乐带领学生放松。 2. 小结。 | 1. 认真观察教师动作模仿着做。 2. 自评互评。 | 放松练习：教师带领放松。 要求：师生同乐，充分放松，达到放松的目的。 | 1次 | 4分钟 | 中小 |
| 场地设计 | 实心球 30 个； 空场地一块。 | | 运动负荷 | 平均心率：125 次/分； 练习密度：35%左右。 | | | |
| 课后小结 | | | | | | | |

二、学时教学计划案例分析

表 5 所述课时教学计划的教学内容遵循了全面性原则。这是一项运动技术的教学内容，因此在课的后半部分，又安排了一项体能练习内容；技术教学主要用到的是上肢练习，那么体能练习就选择了下肢高抬腿练习（也是此前刚刚学过的教学内容）。

在教学目标的制订方面，主要涉及了三个维度：知识与技能、体能与发展、情感与态度。从这三个方面的目标表述来看，具有很好的可操作性。而且教学目标与学生体育学习接受能力和教学重点难点也吻合。学生通过第一次课的学习，初步建立动作概念，这是符合体育学习认知规律的。在教学目标的表述上，采用了分层表述，80%的学生能按照动作要领作出双手向前抛实心球，其中还有30%的学生在完成双手向前抛实心球的基础上，能做出用力蹬地的动作，上下肢动作协调。综上分析，本次课教学目标的制定全面细致，而且具有很强的可观察性和可操作性。

在教学过程的安排上，科学合理，流畅自然。先进行课堂常规，用时 1 分钟，没有过多地浪费时间。准备部分安排了队列练习、趣味跑、徒手操、游戏，有一定的运动负荷，而且内容和形式丰富多样，紧凑合理，起到了热身的目的，

也调动了学生学习的积极性。基本部分安排了两个内容，技术学习和体能练习，由于是第一次课，采用的是“教师示范讲解——学生练习——纠正错误动作——学生再练习——学生展示”的教学步骤，总体来看时间合理，教学有条不紊，讲练结合，符合新授内容学习步骤，而体能练习内容，以学生练习为主，教师口令提示，增加了学生练习密度和运动负荷，能很好地起到锻炼身体的效果。结束部分内容和时间都比较合理，流畅地完成了本次课教学。

本次课由于有新授内容的学习，学生的练习密度预计能达到 35% 左右，这是合理的。

第六章 体育与健康课程教学设计案例分析

在一至二年级、三至四年级的教师用书中，我们分别阐述了体育与健康课程教学设计的基本理论和在教学设计中容易出现的一些偏误，旨在帮助体育与健康教师理解和掌握教学设计的一般方法和要求，避免在教学中出现不应有的偏误，提高教学设计的质量。本章中，我们将重点剖析几份体育教学设计的案例，供广大教师参阅。

一、《30米快速跑》教学构思与设计(五年级)

1. 教学指导思想

本节课遵循《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》“健康第一”“以学生为中心”的指导思想，给学生创设和谐民主、欢快的课堂气氛，使学生在玩中练，练中学，学中思，思中创，创中悟，体验和感受体育运动给他们带来的无穷乐趣，以培养学生参与体育运动的兴趣和习惯，促进学生身心全面发展。

2. 教材分析

小学五年级学生已经掌握了一些快速跑的方法和快速跑的相关知识，通过进一步的学习，不但要提高速度体能，同时要逐渐理解和掌握2~3种提高快速跑能力的手段和相关知识。因此在课上应安排一些简单的提高下肢爆发力量和步幅、步频的专门性练习，使学生掌握独立锻炼和提高速度体能的方法。

3. 学情分析

小学五年级的学生们大多喜欢参与各种体育活动，具备了一定的身体控制能力和平衡感。同时，此阶段也是其灵敏性、柔韧性等体能发展的黄金时期。他们好奇心强，模仿力强，且争强好胜，好动，学习兴趣容易激发。因此，在教学中要针对学生的心理和生理特点，利用他们喜欢游戏、喜欢展示的共性特点和个性

差异，以游戏的活动形式，激发、营造学习气氛和较浓厚的个人、团体竞争氛围，以灵活多变的教学方法开展教学。

4. 教学目标

(1) 知识技能目标：通过学习，使学生进一步掌握提高快速跑能力的原理和练习手段，80%的学生学会后蹬跑与小步跑技术。

(2) 体能发展目标：使学生在体验中掌握2~3种下肢力量练习方法，发展学生的速度和身体的协调、灵敏性。

(3) 情感态度目标：通过游戏激发学生锻炼的积极性，培养学生团结合作、不怕困难、力争上游的精神。

5. 教学重点、难点分析

(1) 重点：步幅、步频的提高。

影响跑速的因素有步幅和步频，适宜于自己的步幅和步频的结合，是提高快速跑成绩的关键，一次课上虽不能全部解决，但要安排一些练习，让学生体会步幅与步频的变化带来的速度的变化，使学生逐渐理解并能运用于实践。

(2) 难点：上下肢协调。

示范并强调摆臂的重要性，原地体会快速摆臂练习，突破难点。

6. 教学程序设计

(1) 通过小游戏吸引学生，使学生在游戏中活动热身，提高身体和神经的兴奋性，激发学生兴趣，提高积极性及参与性，使学生在有趣、生动、活泼、欢快的气氛中开始一节课的学习。

(2) 针对“30米快速跑”这一主要授课内容，拟采用提问、引导、观察、比较等方式，启发学生先实践后思考。教师先指导学生将一张废报纸放在胸前，然后运用“慢”“快”两种不同速度让学生在跑的过程中观察、体会纸在胸前的变化，从而得出结论，使学生切身了解“30米快速跑”的基本概念，分析讨论影响快速跑的主要因素，并利用跑的专门性辅助练习改进提高快速跑的技术动作。在小组合作中进行探究、比较等实践练习，看谁的动作又对又好，教师采用即时评价和引导学生互评，提高学习的积极性。

(3) 在利用“占地盘游戏”激发学生锻炼积极性的基础上，锻炼学生的瞬间反应和判断力，同时培养学生团结合作、不怕困难、力争上游的精神。

(4) 放松活动的目的是让学生的重点练习部位拉伸恢复和身心得到充分的舒展，消除体育课上练习带来的疲劳。本次课采用配乐“游泳”和情景放松给学生余兴未尽的感觉。

总之，这节课以学生发展为中心，努力营造愉快的学习氛围，激发学生的学

习兴趣和学习情感，使学生在情意交融中围绕教学目标展开学习，体验运动的成功与快乐。

7. 教学效果预测

在本次课的学习过程中，学生在主动体验中探索、观察、发现、强化学习练习方法，而教师在整个学习过程中运用引导、提问、示范、组织、比较等方式启发学生先观察实践、后思考、再实践，最终引导学生在欢快、活泼的气氛中达成了本课的教学目标。

8. 教学效果测评

在本次课的教学中，较好地体现了新课程的理念与思想，不论教材的选择、教学目标的制定，还是教学方法的确立，都从贴近学生的生活和实践出发，营造了自主、合作、观察、探究的练习氛围。从激发和引导学生的兴趣入手，强化评价的激励作用，引导学生积极参与，切实体现了以学生发展为中心、以学生为主体的教学理念。

9. 课后反思

学习过程中要更进一步关注个体差异，比如：个别同学体重比较肥胖，奔跑起来比较困难，对于这些同学必须适当降低教学目标，鼓励他们积极参与活动；游戏的过程中部分同学争强好胜且好动，不能很好地控制自己的行为，对于这些同学要加强组织引导，使游戏能够顺利进行，从而保证每个学生都能顺利完成课程学习目标，使每位学生都能体验到学习和成功的乐趣。

分析与点评

30米快速跑是贯穿小学阶段水平一至水平三的基础教学内容，不同水平的教学目标存在一定的区别。此设计中对教学目标的设计体现了水平三的特征，具有一定的指导性和指向性。课时目标的针对性和重点、难点问题的集中解决，是本设计比较合理的地方。

教学程序的各环节设计比较合理，准备部分的热身环节为主要教学内容奠定了注意力、神经兴奋和身体动员的基础，基本部分重点突出，并以自主、探究、游戏等形式激发学生的主动性和积极性，结束部分考虑练习特点安排了针对性的放松活动。

二、《行进间曲线运球》教学构思与设计(五年级)

1. 教学指导思想

本节课遵循《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》“健康第一”“以

学生为中心”的指导思想，给学生创设快乐参与、挑战自我、体验成功的课堂情境，使学生在游戏参与中提高身体运动能力，同时掌握锻炼身体的方法，体验和感受体育运动给他们带来的无穷乐趣，以培养参与体育运动的兴趣和习惯，促进学生身心全面发展。

2. 教材分析

球类运动是大多数学生喜爱的一项运动，篮球运动中的各种运球、传接球和投球动作形式多样，运动技术、运动负荷易于变化和控制，是小学阶段发展学生各项体能，促进学生身体健康、激发参与热情，体验合作竞争的重要运动形式。“行进间曲线运球”包括运球、身体变向运动、人球合一等，对于五年级学生来讲有一定的挑战性。

3. 学情分析

水平三的学生对动作感知较快，模仿学习能力较强，同时又具备一定的判断、分析能力。此阶段通过一些综合性的身体练习，发展他们的身体协调性、移动过程中的身体控制、变向能力，对于提高他们的生活适应能力有更好的帮助。同时，他们对外界信息的判断与调节能力进一步增强，容易形成自满情绪，教师要加以合理引导，提高学生应对外界条件变化的能力，以培养积极稳定的情绪和心理能力。

4. 教学目标

(1) 知识技能目标：通过学习，使学生明确行进间变向运球的动作要领和技巧，提高运球能力，85%~90%的学生能够较连贯地完成变向运球。

(2) 体能发展目标：发展学生的身体变向移动能力和对球的控制、感知和判断能力。

(3) 情感态度目标：在游戏中培养规范行为意识，控制和调节情绪，体验团队合作带来的成功喜悦。

5. 教学的重点、难点分析

(1) 重点：改变球的方向。

(2) 难点：身体变向与控球变向的协调。

6. 教学流程设计

(1) 导入。通过准备活动中的各种变向跑动，体验身体变向运动，调动学生积极性及参与热情。

(2) 目标实施。上节课（行进间运球）内容回忆与实践复习——增加任务难度——学生分组实践、探讨——教师集中讲解示范——分组练习、调控与指导——教学比赛、效果反馈——教学反思。

(3) 放松、总结活动。

7. 教学效果预期评价

通过徒手变向、曲线跑，明确变向运动的要求，结合对球的控制，使学生在一定任务要求和挑战中去主动体验、探索、观察、比较学习，考虑学生个体差异，结合“运球与徒手曲线跑接力游戏”，最终引导学生在欢快、活泼的气氛中达成了本课的目标。

8. 课后反思

学习过程中应更加关注个体差异，保证每个学生都能顺利完成学习目标，使每位学生都能体验到学习和成功的乐趣。

分析与点评

篮球运球是小学阶段水平三的重要教学内容，本次课教学设计的的主要内容有复习行进间运球、学习行进间曲线运球，同时发展身体的变向移动能力，教学任务的设置具有一定的难度和可行性。针对个体差异进行团队接力，有效地体现了“以学生为中心”的教学指导思想，教学目标的制定具有一定的指导性，设计比较合理。

教学流程各环节能够有效衔接，运用已有知识进行探索、更新，较好地体现了体育与健康课的特点，是一节设计比较成功的教学案例。

三、《花样跳绳组合》教学构思与设计(六年级)

1. 教学指导思想

遵循《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》“健康第一”“以学生为中心”的指导思想，给学生创设快乐参与、主动探索、求新创新的课堂空间和平台，提高学生的身体运动能力、操控能力，同时培养创新意识，掌握和提高身体锻炼的方法，体验和感受运动、成功带来的乐趣，借以培养积极参与体育运动的意思，逐渐养成体育锻炼的习惯，促进学生身心健康发展。

2. 教材分析

花样跳绳是一项简便易行，又行之有效的有氧锻炼形式，在我国有着广泛的群众基础。小学生进行单人跳绳练习可以有效地促进身体灵敏性、协调能力的发展，提高心肺耐力。花样跳绳的创编与组合创新是培养学生创新意识、创新思维，提高运动参与兴趣的有效促进方式。

3. 学情分析

水平三阶段是发展学生身体灵敏性、协调性的较好时期，同时该阶段学生已初步具备了一定的自主学习和运用已有知识改进、创新的能力。在日常生活和文

化学习疲倦之时，需要有效、易行、体现个性的体育锻炼方法，促进他们身心的协调发展。因此，选择花样跳绳跳法的传授，去引导学生进行各种花样的创编和组合创新，是激发学生主动参与、学会积极休息的有效教学内容和手段。

4. 教学目标

(1) 知识技能目标：通过学习，使学生掌握 2~3 种花样跳绳技巧，85%~90% 的学生能够完成花样组合跳绳。

(2) 体能发展目标：发展学生身体的协调性、灵敏性和心肺耐力等体能。

(3) 情感态度目标：通过自主、合作、探究学习，培养创新意识，体验运动的乐趣，建立合作、交流的人际关系。

5. 教学重点、难点分析

(1) 重点：单个花样跳绳技巧。

(2) 难点：花样组合跳绳。

6. 教学流程设计

(1) 导入。通过准备活动中的各种跳跃步法组合和上下肢协调性练习，提高学生的积极性。

(2) 目标实施。单人跳绳步法动作复习——单人跳绳花样学习——学生分组实践、创新跳绳花样——集中展示——分组花样组合创编，教师调控与巡回指导——花样组合创编效果展示——教学反思。

(3) 放松、总结活动。

7. 教学效果预期评价

在合作、探究与自主学习中，每一名学生完成 1~2 种花样的创新或组合创编，最终完成本课的预期目标。

8. 注意事项

学习、创编过程中要关注个体差异，引导学生进行互帮互助，合作交流，保证每个学生都能顺利完成学习目标，使每位学生都能体验到学习和成功的乐趣。

分析与点评

《花样跳绳组合》的教学设计看似简单，但此案例在充分分析学情和教材特点基础上，围绕自主学习与探究学习进行设计和组织，体现了“以学生为中心”的教学指导思想。教学目标的制订具有一定的指导性和指向性，设计比较合理。

教学流程各环节能够有效衔接，引导学生运用已有知识进行探索、创新，较好的体现了体育与健康课的特点，是一个设计比较成功的教学案例。

第七章 体育课程资源的开发与利用

随着课程改革的不断深入，体育与健康课程资源开发的领域不断得以拓展，课程资源开发的途径、利用的方法以及开发利用的意义和原则等方面的研究也取得了不少有价值的成果。现选取“竞技运动项目资源的开发与利用”、“民族和民间体育资源的开发与利用”和“新兴运动项目的开发与利用”三个方面，通过一些课程资源开发和利用的实际案例的展示和分析，为其他方面课程资源的开发与利用提供一些有借鉴意义的思路。

一、竞技运动项目资源的开发与利用

现有的大部分竞技运动项目，经对规则适当地简化，场地进行重新的设计后都可以成为很有价值的小学体育与健康课的课程资源。

案例一 “我也能扣篮”

教学目标

- (1) 知识技能目标：通过“扣篮”练习，发展学生操控球的能力，熟悉球性，以及跳跃能力。
- (2) 体能发展目标：发展学生的力量，协调性和平衡能力。
- (3) 情感态度目标：激发学生学习篮球的兴趣，在运动中体验到成功的乐趣。

活动准备

呼啦圈 20 个，篮球 20 个，平整场地一块。

活动方法

- (1) 学生 1~3 报数后，将学生分为若干组，每组 3 人，其中一人手持呼啦

圈作为篮圈，另两人中一人传球，另一人扣篮。

(2) 手持呼啦圈的同学可以根据扣篮者的身高和弹跳能力适当调整“篮圈”的高度，扣篮成功两次后，进行轮换。让学生在活动中体验扣篮成功的乐趣。

案例评析

篮球运动是小学生非常喜欢的一项运动，但是，绝大部分学校的篮球场地都是标准比赛场地，3.05米的篮圈高度令学生望而生畏，因而大大降低了对篮球活动的兴趣。用呼啦圈代替篮圈，高度可以随意调节，实现了学生尝试和体验扣篮的梦想。既激发了学生学习篮球的兴趣，体验到了成功的乐趣，同时又发展了学生的力量、灵敏性等体能和操作技能，从而激起他们积极参与活动的热情。

案例二 小球门的乐趣

教学目标

- (1) 知识技能目标：提高学生的足球射门技术，提高射门的准确性。
- (2) 体能发展目标：发展学生的腿部力量、灵敏性等体能。
- (3) 情感态度目标：通过小球门射门练习，提高学生对足球运动的兴趣。

活动准备

跨栏架6~8个，小足球6~8个，足球场或空地一块。

活动方法

将学生分成6~8队，每队分为人数相等的两组，每组相距5~6米，以纵队相对而立，两组中间位置放置一跨栏架作为小球门，让学生以脚内侧射门的方式，轮流进行射门练习。

活动提示

- (1) 强调射门的准确性，让学生控制射门的力度。
- (2) 各队之间保持足够的横向距离，避免互相干扰，产生混乱。

案例评析

这项练习把田径中的跨栏架与足球活动结合起来，既开发了栏架的新用途，也解决了许多学校没有球门或球门少的难题，满足了学生进行射门练习的愿望。既有利于激发学生参与体育活动的热情，也丰富了教学内容。

二、民族和民间体育资源的开发与利用

我国是一个多民族的国家，民族民间传统体育文化的差异，决定了我国民族民间体育项目种类繁多、形式多样，具有鲜明的民族性、传统性和地域性，如蒙古族的摔跤、朝鲜族的荡秋千、白族的跳山羊、锡伯族的射箭、京族的跳竹竿、

侗族的抢花炮、壮族的抛绣球、苗族的爬坡杆、南方的龙舟竞渡等民族民间体育活动，都深受各族人民的喜爱。民族民间传统体育项目有很多内容，在选择和应用时，要根据学校的地域特点、环境因素、学生情况等进行选择，也可以对一些内容进行改造，使其适合学生的身心特点。经过改造的民族民间传统体育项目，将成为具有中国特色的体育与健康课程内容。

案例三 “石头、剪刀、布”与武术基本步法

教学目标

(1) 知识技能目标：利用民间的游戏“石头、剪刀、布”进行武术基本步法的练习。

(2) 体能发展目标：发展学生的下肢力量、灵敏性等体能。

(3) 情感态度目标：把武术练习与娱乐结合起来，激发学生练习武术的积极性，促进身心全面发展。

活动内容

(1) 游戏：“石头、剪刀、布”。

(2) 武术：基本步法，歇步、弓步、马步。

活动方法

(1) 游戏导入。先让学生玩熟悉的“石头、剪刀、布”的游戏，然后告诉学生新玩法：变换姿势、揉和武术动作。

(2) 指导学生玩新游戏：“石头”——歇步、“剪刀”——弓步、“布”——马步。

(3) 提示学生注意步法的规范性，不能只玩而忽略了动作的质量。

案例评析

“石头、剪刀、布”是我国民间的一种猜拳游戏，而武术是我国民间体育的瑰宝。但武术教学容易出现枯燥乏味的情况、以这种游戏的方式进行教学，不仅活跃了课堂气氛，激发了学生学习武术的兴趣，而且使娱乐、武术学习与健身有机地结合在一起，是对我国民族民间体育项目的一种很好地改造与创新。

案例四 有趣的“竹竿舞”

教学目标

(1) 知识技能目标：发展学生的跳跃能力和节奏感。

(2) 体能发展目标：发展学生的下肢力量、灵敏性等体能。

(3) 情感态度目标：体验竹竿舞的乐趣，培养练习的兴趣和创新意识。

活动准备

4~6 米长的皮筋 10 根左右，将皮筋首尾连接，形成皮筋圈。

活动方法

将学生分成若干组，每组四人。其中两人相距 2 米左右把皮筋套在脚踝部，充当竹竿，按照节律做开合、开合、开开合合等跳跃动作。另两人按相应的节律做进出、进出、进进出出的跳跃动作，每 2 分钟角色互换。

活动提示

(1) 由于皮筋弹性大不易控制，建议皮筋不宜过长，开始时应按慢的节律进行活动，适应一段时间后，再逐渐加快跳的节律。

(2) 此项活动强度较大，建议中间安排适当休息。

(3) 鼓励学生自由发挥出各种新的跳法。

案例评析

此游戏是按“竹竿舞”的活动方式设计的，本设计有如下几点明显优势：

(1) 满足了学生跳竹竿舞的愿望。用有弹性的皮筋代替竹竿，既提高了活动的难度又提高了活动的趣味性，有利于激发学生参与运动的愿望。

(2) 同一小组的学生按一种节奏同时做不同的跳跃活动，提高了练习的强度，既有效地发展了学生的灵活性、腿部力量等体能，又发展了学生的节奏感。

(3) 用有弹性的皮筋代替僵硬的竹竿，极大降低了出现损伤的可能性，有利于学生以一种轻松的心态参加这项活动。

三、新兴运动项目的开发与利用

随着社会的不断进步与发展，物质生活水平的提高以及大众体育的蓬勃开展，新兴的运动项目不断涌现。许多的新兴运动项目既深受广大学生的喜爱，也有利于学生的身心健康。对新兴运动项目可以进行一定的加工改造，使其成为学生喜欢的教学内容。

(一) 体育舞蹈、健美操

体育舞蹈是融体育与舞蹈为一体的新兴运动项目，是体育与舞蹈的叠加，是舞蹈的运动化，也是运动的舞蹈化。健美操是在音乐伴奏下，运用各种不同类型的体操化动作，融体操、舞蹈、音乐为一体，通过徒手或使用健身器械的身体练习，达到健身、健美、健心的一种新兴体育项目。在选择和开发这些项目时，需要对动作进行设计，以符合学生身心发展的实际需求，做到简单、大方、美观、健康、活泼、参与性强。

（二）攀岩

攀岩是一项在有保护的情况下徒手攀登陡峭岩壁或人造岩墙的新兴运动项目，它集健身、娱乐、竞赛于一体，既要求学生具有勇敢顽强、坚忍不拔、拼搏进取的精神，又需要良好的握力、腿部力量、柔韧性、协调性、节奏感及攀岩技巧。攀岩运动不仅能使学生感受大自然博大的胸怀，还能体验到挑战自我、实现自我所带来的刺激、愉悦和成就感。攀岩活动前应介绍攀爬方法，检查安全装备。不同地域和学校可根据自己的地理环境选择攀岩地点，也可以设计难度较低的人造攀岩墙等。

（三）旅游登山

旅游登山是一种新兴运动项目，它是青少年喜爱的一项活动，既能发展手臂、腿部力量，培养学生攀登高峰的能力，提高学生的耐力，又能培养勇敢顽强、坚忍不拔的意志品质。旅游登山包括一般登山活动、登山夏令营、登山比赛等。登山前应做好充分准备，考察和选好攀登对象、路线、山峰的高度、路线的长短、坡度等，这些都要与学生的年龄、体力相适应。在登山过程中，还可以搞一些科学考察和文娱活动，使学生在广阔的大自然中陶冶情操，促进身心健康和学习科学知识。

案例五 校园简易保龄球

教学目标

- （1）知识技能目标：提高学生的控制球能力。
- （2）体能发展目标：发展学生的肌肉耐力和灵敏性。
- （3）情感态度目标：感受打保龄球的乐趣，获得积极的情绪体验。

活动准备

实心球 8 个，饮料瓶若干，在田径跑道上画一条投掷线，距投掷线 15 米处各放 6 个饮料瓶。

活动方法

学生分成人数相等的 8 组，成纵队站在投掷线后，轮流将实心球滚向饮料瓶，然后跑上前将击倒的饮料瓶摆好，并将球捡回，交给下一人，依次进行。采用保龄球的比赛规则和计分方法，最后评出得分最多的个人和小组。

活动规则

- （1）投掷“保龄球”时不能踩线。

(2) 必须采用地滚球投掷, 不能上抛球, 应注意安全。

案例评析

保龄球是一项新兴的运动项目, 它具有趣味性和健身性, 深受广大学生的喜爱。但开展这项运动所需的场馆与设备绝大多数学校都不可能具备, 因此, 利用实心球和饮料瓶来代替保龄球进行活动, 是对新兴运动项目的一个很好的引用与改造的方法。既满足了学生参与保龄球运动的愿望, 又发展了多项体能, 使大多数学生能够喜欢此项运动。

案例六 软式排球

教学目标

(1) 知识技能目标: 探索与体验排球运动的抛、传、垫、扣等基本动作方法, 并在比赛中学会运用。

(2) 体能发展目标: 发展学生的上肢力量、协调性等体能。

(3) 情感态度目标: 通过参与软式排球活动, 使学生体验该运动给自己带来的乐趣, 培养团结协作精神。

活动准备

类似羽毛球场地 4 个, 软式排球 50 只。

活动过程

(1) 热身: 学生持球进行球操及熟悉球性练习——抓、挤、拍、抛、垫、传。

(2) 体验动作: 友情组合, 进行抛、垫、传、扣球的练习。

(3) 软式排球比赛: 自由组合成八个小组, 每组 6~8 人, 根据各队情况自选对手分别在四个场地比赛。

活动规则

(1) 球可着地一次, 弹起后继续比赛。

(2) 每次每边最多只能触球 5 次。

(3) 上场人数及网的高度可由比赛双方协商决定。

(4) 允许学生自行进行尝试性改造规则。

案例评析

软式排球作为一种新兴运动项目, 深受广大学生的欢迎。此活动采取“改规则、变器材、创玩法、降难度、增趣味”的做法, 使学生“力所能及”, 在活动中不仅激发了兴趣、提高了技能、增强了体质, 而且使学生充分体验到运动所带来的成就感, 为形成终身体育打下了良好的基础。它是一项适合学校开展的、能

促进学生身心健康发展的体育活动，值得大力推广和开展。

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》指出：“体育与健康课程资源是不断提高体育与健康教学质量，开发体育与健康的校内课程，形成各地、各校体育与健康课程特色的重要前提和条件。各级各类学校，尤其是农村学校应当充分利用体育与健康课程资源，确保体育与健康课程正常、有效地实施。”

目前，我国的经济水平虽已有了长足发展，但教育经费的支出与需求仍有很大差距，这就需要体育与健康教师努力挖掘各种课程资源，创造性地开展体育与健康教学，有效地推进体育课程改革。

参 考 文 献

1. 中华人民共和国教育部制定. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2012. 1.
2. 林崇德. 发展心理学[M]. 北京:人民教育出版社,2006. 12
3. 毛振明主编. 体育教学论. 北京:高等教育出版社[M]. 2005. 7
4. 姜银兴. 体育课程资源的结构特征浅析[J]. 中国科技信息. 2010,5
5. 王效良. 新课程背景下的体育课程资源开发[J]. 教学与管理. 2010,8
6. 徐金尧,林峰解. 趣味健身[M]. 北京:人民体育出版社,1998.
7. [美]J 马冰,刘浩,唐峰译. 足球训练游戏[M]. 北京:人民体育出版社,2000.
8. 董卫花,李海霞. 默会知识视野下幼儿教师继续教育研究[J]. 继续教育研究,2010(2):37-38.
9. 黎加厚,冯均芳. 黎加厚教授答魔灯(Moodle)相关问题[J]. 信息技术教育,2006(12):10-13.
10. 吴勋. 论教师学习共同体的构建[D]. 上海:上海师范大学,2007:19-21.
11. 卢维兰. 成人学历理论对教师培训的启示[J]. 继续教育研究,2010(1):104-105.
12. 刘丽丽,戚雪. 国内教师培训研究的定量分析[J]. 继续教育研究,2010(3):78-80.
13. 董绍才. 英美日三国中小学教师校本培训模式及启示[J]. 当代教育科学,2008(6):44-46.
14. 张良祥. 篮球游戏大全[M]. 北京:北京体育大学出版社,2004. 4.
15. 武国政. 篮球游戏[M]. 北京:北京体育大学出版社,2005. 1.
16. 甘学琳. 轻松一刻——快乐体育游戏精粹[M]. 北京:北京体育大学出版社,2002. 1.
17. 龚坚. 体育游戏与健康[M]. 重庆:西南师范大学出版社,2004. 12.

18. 沈芝萍,王瑞玉. 艺术体操[M]. 北京:北京体育大学出版社,2004. 6.
19. 万京一,张晖,彭建敏. 水上娱乐[M]. 北京:人民体育出版社,2005. 6.
20. 赵振平. 从小玩跳绳[M]. 北京:人民体育出版社,1999.
21. 郭七正. 从小踢毽子[M]. 北京:人民体育出版社,1999.
22. 温仲华. 蛙泳七日通[M]. 北京:人民体育出版社,2000.
23. 邵纪森,张晓,傅雪云,王佳莉. 教你练健美操[M]. 南京:江苏科学技术出版社,1999.
24. 曲宗湖,杨文轩. 学校体育教学探索[M]. 北京:人民体育出版社,1999.
25. 毛振明. 体育教学改革新视野[M]. 北京:北京体育大学出版社,2000. 1.
26. 杨铁黎. 体育教学设计与教案[M]. 北京:北京体育大学出版社,2005. 1.
27. 毛振明,于素梅. 体育教学计划编制技巧与案例[M]. 北京:北京师范大学出版社,2009. 2.