



义务教育教科书

体育与健康

教师用书



水平二 **3** 年级

(第二版)



科学出版社



龍門書局

前 言

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

一、编写目的

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

二、编写指导思想

本书编写的指导思想：

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

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

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

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

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

三、本书的主要特点

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

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

3. 本书是结合全国广大小学体育教学的一般情况进行设计和编写的普适性教材，没有为学校留有自主安排的教材和课时。为了给地方留有一定的时间和空间，本册（三年级）仅编写了60%的教案，还有40%的课时可作为各地自主安排的教材和课时（除节、假日和风雨天外，每学期安排15周的体育实践课）没有编写教案。（如果有的地方感到地域性教材时数较多，也可以自行增加普适性教材的课时）。

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

四、教材的体系结构

全书共分为六册，每个年级一册。本书为第三册（三年级），按上、下两个学期编写，每个学期按上课的次数、教材的内容，逐课编写了课时计划（教案）。本册涉及体育与健康知识、基本体操、走和跑、跳跃、投掷、小球类、武术、技巧、游戏九方面教学内容。

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

五、附录的说明

在本书的最后，给老师们提供了三年级学年体育教学工作计划、三年级第一学期体育教学工作计划、三年级第二学期体育教学工作计划、三年级单元教学计划（示例），以帮助、指导体育教师制定教学计划。特别是资源库部分，从器材名称介绍、动作方法说明、注意事项提示，给广大一线体育教师提供了一些易开展、易推广的校本内容，以拓展体育教学内容，丰富体育教学内容。

目 录

第一学期

第 1 课	体育与健康基础知识：身体各部位名称 队列队形：向右看齐、向前看·····	1
第 2 课	走和跑：变速走 队列队形：跑步走、立定·····	4
第 3 课	基本体操：基本部位操 走和跑：负重走·····	7
第 4 课	基本体操：基本部位操 技巧：仿生动作练习跳跃比赛·····	10
第 5 课	基本体操：基本部位操 技巧：仿生动作练习爬行·····	13
第 6 课	基本体操：基本部位操 技巧：仿生动作练习模仿走·····	17
第 7 课	技巧：各种姿势前滚翻 小足球：拖球·····	21
第 8 课	技巧：后滚翻 小足球：拨球·····	25
第 9 课	技巧：各种姿势后滚翻 小足球：跑动运球·····	28
第 10 课	小足球：跑动运球 跳跃：发展双足跳能力的游戏·····	31
第 11 课	小足球：曲线运球接力赛 跳跃：发展双足跳能力的游戏·····	34
第 12 课	小足球：脚内侧传球 跳跃：立定跳远·····	37

第 13 课	跳山羊	
	跳跃：立定跳远·····	40
第 14 课	跳山羊	
	跳跃：立定跳远·····	43
第 15 课	武术：冲拳、格挡	
	跳跃：立定跳远考核·····	46
第 16 课	武术：马步、马步冲拳	
	游戏：滚木·····	50
第 17 课	武术：弓步、弓步冲拳	
	游戏：比比谁的功力大·····	54
第 18 课	体育与健康基础知识：身体各部位的名称与功能	
	武术：弓马步转换、动作组合·····	57
第 19 课	武术：掌、推掌	
	游戏：脚斗士·····	61
第 20 课	武术：小套路	
	走和跑：耐久跑·····	65
第 21 课	武术：小套路考核	
	走和跑：耐久跑·····	68
第 22 课	走和跑：耐久跑	
	游戏：打鸭子·····	71
第 23 课	投掷：原地投掷沙包	
	走和跑：耐久跑·····	74
第 24 课	投掷：原地投掷沙包	
	走和跑：25米×4往返跑·····	77
第 25 课	投掷：原地投掷沙包	
	走和跑：25米×4往返跑·····	80
第 26 课	投掷：原地投掷沙包	
	走和跑：25米×4往返跑考核·····	82
第 27 课	体育与健康基础知识：身体各部位的名称与功能	
	游戏：叫号赛跑抢球·····	85

第二学期

第 1 课	体育与健康基础知识：身高差别的原因 队列队形：二列横队与四路纵队互变.....	88
第 2 课	队列队形：错肩行进 小足球：颠球.....	92
第 3 课	小足球：颠球 基本体操：双人操.....	95
第 4 课	小足球：脚背正面运球 基本体操：双人操.....	98
第 5 课	小足球：脚背正面运球 基本体操：双人操.....	101
第 6 课	小足球：脚背正面运球 基本体操：双人操.....	104
第 7 课	小足球：脚内侧传球 投掷：原地投掷垒球.....	107
第 8 课	单杠：单杠屈腿悬垂 投掷：原地投掷绳.....	111
第 9 课	双杠：双杠上杠 投掷：原地投掷垒球.....	114
第 10 课	投掷：原地投掷垒球考核 武术：组合动作练习.....	117
第 11 课	武术：正踢腿、侧踢腿 游戏：金鸡独立.....	119
第 12 课	武术：弹踢、弹踢冲拳 走和跑：各种姿势的起跑.....	122
第 13 课	武术：勾 走和跑：站立式起跑.....	126
第 14 课	武术：组合动作 走和跑：站立式起跑.....	131
第 15 课	武术：小套路 走和跑：快速跑.....	135

第 16 课	武术：小套路考核	
	走和跑：快速跑	138
第 17 课	走和跑：快速跑	
	游戏：切西瓜	141
第 18 课	体育与健康基础知识：肥胖的原因及控制	
	走和跑：快速跑	144
第 19 课	技巧：跪跳起	
	走和跑：快速跑	147
第 20 课	技巧：跪跳起	
	走和跑：50米快速跑考核	150
第 21 课	技巧：跪跳起	
	游戏：过桥接力	153
第 22 课	技巧：仰卧推起成桥	
	跳跃：发展单脚跳能力的游戏	156
第 23 课	技巧：仰卧推起成桥	
	跳跃：发展单脚跳能力的游戏	159
第 24 课	技巧：仰卧推起成桥	
	跳跃：发展单脚跳能力的游戏	162
第 25 课	跳跃：蹲踞式跳远	
	游戏：修筑铁路	166
第 26 课	跳跃：蹲踞式跳远	
	游戏：攻守兼备	170
第 27 课	体育与健康基础知识：瘦弱的原因及控制	
	跳跃：蹲踞式跳远考核	173
附录1	三年级学年体育教学工作计划	176
附录2	三年级第一学期体育教学工作计划	177
附录3	三年级第二学期体育教学工作计划	179
附录4	三年级单元教学计划（示例）	181
附录5	资源库	183

第一学期



第 1 课

体育与健康基础知识(1/3) 队列队形(1/2)

教学内容： 体育与健康基础知识——身体各部位名称 队列队形——向右看齐、向前看

教学目标： 1. 认识身体各部位的名称，复习巩固基本的原地队列练习的动作方法。

2. 发展身体的灵活性、协调性，促进良好姿态的形成。

3. 培养学生服从组织、遵守纪律的集体主义精神。

场地器材： 教室、室外平整场地，人体挂图。

教学过程

一、上课常规(2分钟)

1. 师生问好。
2. 老师宣布本课内容，提出本课要求。

二、体育与健康基础知识：身体各部位名称(20分钟)

【组织形式】室内授课。

【教学内容】身体各部位名称。包括头、颈、躯干、四肢，这些部位连接在一起，构成了一个完整的人体。

【教学步骤】

1. 直接导入：出示人体挂图（也可以找一名学生配合），提问学生“我们的身体大致有几个部位？各部位的名称是什么？”
2. 学生举手发言，教师安排发言顺序。
3. 教师与学生共同指出身体各部位的名称：头、颈、躯干、四肢。
4. 学生两人一组进行“我指你说”小游戏，即：一人用手指自己身体部位，另一人迅速说出名称。
5. 学生以组为单位，进行身体名称接龙比赛，各组要依次说出一个身体部位名称。
6. 教师小结学到的知识。

【教学提示】

教师要指导学生在原有的认知基础上，正确认识身体各部位的科学术语。例如，俗语“脖子”的科学术语是“颈”，俗语“胳膊”、“腿”的科学术语是“上肢”、“下肢”。





三、队列队形（15分钟）

【组织队形】四列横队，各队分别站在相距1米的平行线后。

【动作方法】

1. 稍息。如图3-1-1-1所示。

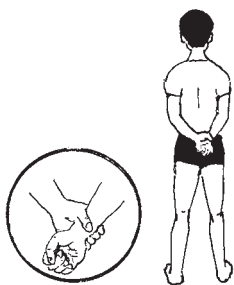


图3-1-1-1

2. 向右看齐，向前看。如图3-1-1-2所示。

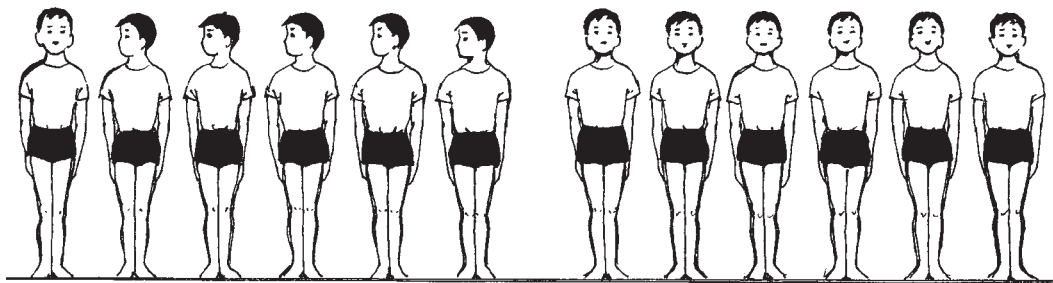


图3-1-1-2

【教学步骤】

1. 教师讲解立正、稍息的动作方法和要领，并做示范。（正面示范）
2. 学生按动作要领进行练习（2~3次）。
3. 教师巡视检查，纠正错误动作。
4. 教师讲解、示范“向右看齐，向前看”的动作方法与要领。
5. 学生按动作要领练习转头动作（4~6次）。
6. 利用地上的直线做“向右看齐，向前看”动作，体会看齐时观察的目标（2~4次）。
7. 学生离开画线练习看齐动作，教师检查看齐后的站位。

【小知识】

队列是指全体学生按照统一的口令、一定的队形所做的各种协同一致的动作。体操队形是在队列的基础上，在原地和行进中所做的各种队形和图形的变化。

【动作要领提示】

立正：并脚跟，分脚尖，手紧贴，“三挺一睁”（挺膝、挺胸、挺颈、睁眼）眼有神。

稍息：两脚开立与肩宽，体重平均落两脚。

向右看齐：身体立正，头右转，眼看同学腮部。

向前看：身立正，头转正，向前看。

【教学提示】

1. 在分组练习中，教师要有意识地培养学生喊口令、指挥队伍的能力，使每个学生都得到锻炼和展示自我的机会。
2. 队列练习比较枯燥，教师在学生初步学会动作的基础上，可以适当安排一些小游戏来调动学生的学习兴趣，提高动作质量。例如，教师可以站在不同位置，组织学生站成四列横队，在规定的时间内看哪个队集合最快，横排面最齐。

8. 各组在组长带领下进行练习（2次）。
9. 分组展示评比，师生共同评价各组的表现。

四、放松活动（2分钟）

游戏：反口令练习（6~10次）。

【组织方法】学生成四列横队站好，教师发出口令，学生动作与口令正好相反。例如，“立正！”时做稍息动作，“向右看齐！”时做向左看齐动作。

五、结束语（1分钟）

1. 找学生谈自己的学习收获。
2. 教师评价学生的表现。
3. 师生再见。

【放松活动提示】

1. 口令可以由教师喊，也可以找学生喊。

2. 在每次练习后，教师可以统计和宣布各组出错人员的人数并排列名次，以提高游戏的竞争性和趣味性。

教学建议

1. 教学中，教师在讲到身体形态结构、各部位名称的同时，应该将其各自的结构、形态与功能也做简略介绍。
2. 在队列与队形练习时，教师要有计划、有针对性地进行练习内容，每次最好能提出一些新要求，这样才能使每一个教学内容都得到巩固，从而提高教学的实效性。
3. 在实际教学中，教师可对辅助性教材内容进行调整，既可选择进行室外项目的练习，也可搭配室内游戏。



第 2 课

走和跑（1/9） 队列队形（2/2）

教学内容：走和跑——变速走 队列队形——跑步走、立定

教学目标：1. 初步掌握变速走，培养良好的姿势，发展走的能力；初步学习跑步走、立定的动作方法。

2. 发展学生的协调性和节奏感及提高自我控制的能力。

3. 提高学生的学习兴趣及参与意识，培养学生观察和评价的能力。

场地器材：校内平整场地一块，画一个直径10米左右的圆。

教学过程

一、上课常规（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【动作方法】

1. 学生集合站队。
2. 体育委员整队，报告人数。
3. 师生问好。
4. 教师宣布本课内容，提出本课要求。
5. 检查服装，安排见习生。

【队列练习】踏步走、立定。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】教师带领学生慢跑成圆形队。

1. 热身活动：惊弓之鸟（6~8次）。

【游戏方法】学生1~2报数后，成圆圈沿逆时针做横跨跳步（模仿鸟飞）。教师一声哨响，单数者进圈，双数者抓拍；两声哨，双数者进圈，单数者抓拍。

2. 劳动模仿操（4×8拍）

（1）割草（上肢运动）。

（2）抡大锤（扩胸运动）。

【小知识】

在队列和体操队形的教学中，教师应该站在适当的位置，以便指挥。学生排队时，教师应站在正面的中点，与两翼成一等腰三角形。站队时，不要让学生迎风 and 面向阳光。

【队列练习提示】

有条件可以配合节奏鲜明的音乐进行练习，也可以边踏步边喊口令。

【热身活动提示】

1. 要讲清游戏的方法，提示学生要记住自己是单数还是双数。

2. 讲解示范横向跨跳步的方法，做到上下肢协调配合。

【劳动模仿操提示】

1. 老师可引导学生根据生活实际进行创编，不必限定学生动作，不须统一规格。



- (3) 挥锹装车（体转运动）。
- (4) 插秧（腹背运动）。

三、变速走（15分钟）

【组织形式】学生四列横队分组进行练习（行进距离20米）。如图3-1-2-1所示。

【动作方法】

- 1. 步幅变化的走——大步走和小步走；
- 2. 加快步频的走——快步走；
- 3. 步幅、步频同时变化的走。

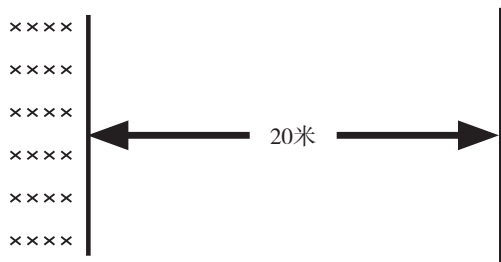


图3-1-2-1

【教学步骤】

- 1. 学生匀速走（1次）。
- 2. 教师用哨声控制节奏，学生根据哨声的节奏做变换走练习（2次）。
- 3. 启发：你刚才练习时走路的步伐、姿势与平时走路有什么不一样？（引出动作名称“变速走”）
- 4. 引导学生体会步频与速度的关系。
- 5. 教师侧面示范加大步幅的走，学生观察。
- 6. 学生练习加大步幅的走（2次）。
- 7. 引导：上肢应配合下肢，加大摆臂幅度。
- 8. 加大上肢摆臂幅度的走（2次）。
- 9. 变化步幅的走，体会步幅与速度的关系（2次）。
- 10. 游戏：轮流做排头（1~2次）。

四、跑步走、立定（11分钟）

【组织队形】四列横队。

2. 练习中，老师可请创编动作生动形象的同学在队伍前领做。

【教学重点】

改变步幅、步频变化速度。

【教学难点】

上下肢动作配合协调。

【教学提示】

- 1. 虽然是改变速度的走，但是教学时要关注学生走的姿势是否正确。
- 2. 在游戏比赛当中，教师不宜过分强调比快，要注重在变换速度时，谁的动作最协调，谁的动作最美。

【动作重点】

跑步走、立定的节奏。

【动作难点】

集体动作协调一致。



【动作方法】如图 3-1-2-2 所示。

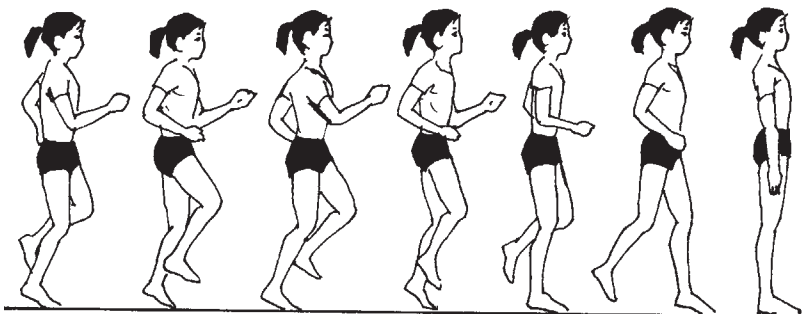


图3-1-2-2

【教学步骤】

1. 教师讲解动作方法，并做正面示范、侧面示范。
2. 跑步走、立定的分解动作练习，体会动作要领：一二跑，三迈步，四跟脚（2~4 次）。
3. 屈臂前后摆动，做原地踏步动作，立定时喊“一、二、三、四”做立定模仿练习（2 次）。
4. 原地跑步走、立定练习（2 次）。
5. 四列横队，做小步慢跑的立定练习（2~4 次）。
6. 各组展示、汇报学习成果（1 次）。

五、放松活动（3 分钟）

舞蹈：假如幸福就拍拍手。

【组织方法】学生围圆走成圆形队，一边唱歌一边做动作。

六、结束语（1 分钟）

1. 提问学生跑步走、立定的动作要领（一二跑，三迈步，四跟脚）。
2. 布置课后练习内容：两人一组复习身体动作组合练习。

【教学提示】

1. 开始练习时，要提醒学生注意保持前后距离，避免发生碰撞。
2. 在分组展示汇报的活动中，可以让学生相互评价、相互帮助，提高学生的评价能力与合作学习能力。

【放松活动提示】

1. 本活动也可以采用“唱游”的方式进行练习。
2. 组织形式可以是集体练习，也可以让学生结组练习。



教学建议

1. 在变速走的教学中，学生还可以按照教师口令或击掌的节奏进行练习，有条件还可以跟随音乐节奏进行。
2. 在教学中，不宜过多地采用单一的练习形式，教师应将教学内容融于游戏和比赛当中，以提高学生的练习兴趣。



第 3 课

基本体操（1/4）走和跑（2/9）

教学内容：基本体操——基本部位操 走和跑——负重走

教学目标：1. 学习基本部位操的伸展运动和下蹲运动的动作方法；通过各种负重走的练习提高学生走的能力。

2. 增强关节的灵活性及柔韧性，提高动作的协调性，养成良好的身体姿态。

3. 培养学生积极进取、善于表现自我，以及培养与他人合作的团队精神。

场地器材：平整干净的场地一块，小足球1个、可折叠的小体操垫、体操棒若干（也可以用结实的木棍代替）。

教 学 过 程

一、上课常规（2分钟）

【队列练习】四路纵队跑步走、立定。

二、准备活动（6分钟）

1. 热身活动：地面模拟飞行。

【组织形式】分组练习。如图 3-1-3-1 所示。

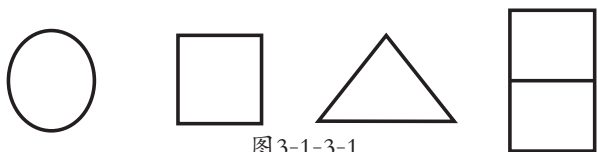


图3-1-3-1

【练习方法】学生分成四组，由组长带领，在教师指定的场地上，进行模拟飞行，如模拟鸟飞或模仿飞机。

2. 拍手操（4×8拍）。

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

（1）上肢运动。

【小知识】

热身活动形式多样，活动关节、肌肉，提高运动负荷，引起神经兴奋，使身心进入学习状态。

【热身活动提示】

1. 提醒组长控制速度，学生间保持适合的距离，避免发生碰撞。

2. 教师可根据情况选择飞行路线，如简易图形（圆、三角）或围绕球场及场地上器材进行。

3. 教师也可引导学生自创飞行路线，但在练习开始前要提前强调学生练习后的站队位置。





- (2) 体侧运动。
- (3) 体转运动。
- (4) 踢腿运动。

三、基本部位操（14分钟）

第一节 伸展运动（2×8拍）。如图3-1-3-2所示。

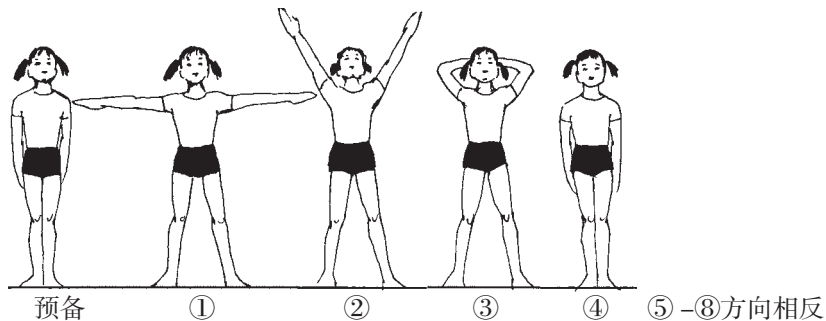


图3-1-3-2

第二节 下蹲运动（2×8拍）。如图3-1-3-3所示。

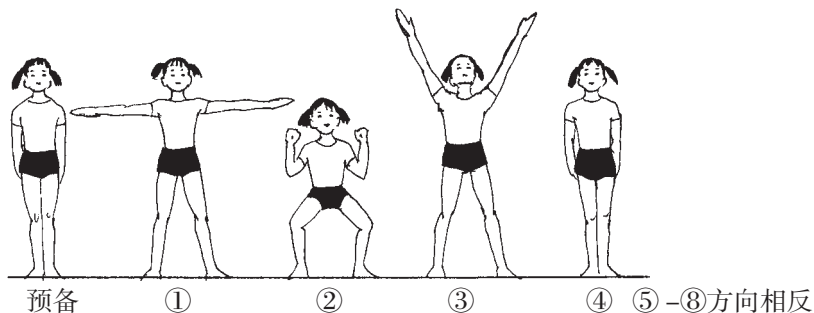


图3-1-3-3

【教学步骤】

1. 教师正常速度示范。
2. 教师慢动作示范并讲解动作路线及要求。
3. 教师慢动作领做，学生模仿，熟悉动作路线及要求（2~3次）。
4. 学生分组练习，轮流喊口令领做（4~6次）。
5. 教师按照正常口令节奏，组织集体练习（2~4次）。

四、负重走（15分钟）

【组织形式】分组练习。

【动作方法】在行进过程中，用肩背、肩扛、肩挑、身背、手抬、手抱、手提、双人抬、多人抬等形式走步。如图3-1-3-4所示。

【教学重点】

动作规范、到位，路线清楚。

【教学难点】

动作协调，节拍准确。

【教学提示】

1. 示范与讲解配合好，将路线和要求讲解清楚。
2. 教师应及时鼓励、积极评价表现较好的学生，调动学生参与练习的积极性。

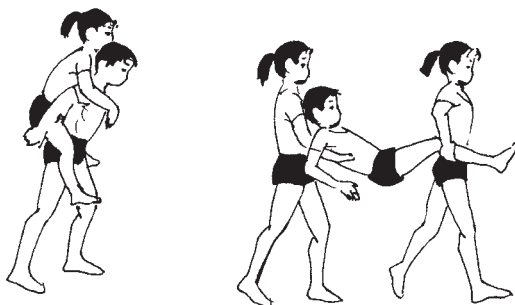


图3-1-3-4

【教学步骤】

1. 教师谈话导入。
2. 学生分组练习“运送伤员”，可以采用一背一、二抬一的方法（2次）。
3. 教师巡视指导，强调练习安全。
4. 教师与学生配合示范负重走的动作方法。
5. 进行3人合作负重“抬轿子”练习，两人抬垫，一人坐在垫上（2~4次）。
6. “抬猴”练习。
7. 学生分组创编负重走，并进行展示（2次）。
8. 教师小结学生的练习情况。

五、放松活动（2分钟）

游戏：击掌传球（4~6次）。

【组织方法】学生围坐成圆圈，一边放松身体一边随着老师的掌声互相传递手中的足球，掌声止，手中有球的学生回答老师问题。

六、结束语（1分钟）

1. 总结学生课堂表现情况。
2. 师生再见。

【教学提示】

1. 除抬人游戏外，教师还可以结合学生的劳动和生活实践，进行负重走练习。
2. 教师要善于抓住时机，鼓励、表扬那些勇敢、积极进取的同学，特别是体能差的学生。

【安全提示】

1. 教师要认真检查练习场地，及时清除场地上的杂物，最好选用松软沙地或草地。
2. 根据学生能力，调整练习内容，如“抬猴走”。
3. “抬轿子”、“抬猴”练习时，在行走路线上，要铺设小垫子。

【放松活动提示】

教师可以改变规则，让手中有球的学生找一个伙伴共同表演新学的徒手操。

**教学建议**

1. 负重走教学，必须建立在良好的教学常规基础上。练习过程中，教师要对加强安全教育，确保练习安全。
2. 在游戏活动中，教师要引导学生加强合作，指导学生体验走步的正确姿势。
3. 教师应积极参与学生的各种活动，加强指导，增强师生间的交流。



第 4 课

基本体操（2/4） 技巧（1/6）

教学内容：基本体操——基本部位操 技巧——仿生动作练习跳跃比赛

教学目标：1. 学习基本部位操的踢腿运动和体侧运动的动作方法；巩固双脚连续跳跃的技术动作。

2. 提高动作的协调性和节奏感，增强肌肉的控制能力。

3. 培养学生严肃认真的学习态度和自觉遵守纪律的习惯。

场地器材：平坦干净的场地一块。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】三面转法。

二、准备活动（7分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 动物模仿操（4×8拍）

（1）企鹅走路（踏步运动）。

（2）孔雀梳羽（上肢运动）。

（3）猴子望月（体转运动）。

（4）大象走路（腹背运动）。

（5）白兔跳跳（跳跃运动）。

2. 活动关节（4×8拍）

（1）腕踝关节。

（2）膝关节。

（3）体前屈。

三、基本部位操（12分钟）

第三节 踢腿运动（2×8拍）。如图 3-1-4-1 所示。

【队列练习提示】

教师应明确要求，及时评价学生的完成情况。

【动物模仿操提示】

教师要抓住学生善模仿、爱表现的特点，创设情境、激发兴趣，在学生自创动作的基础上，进行启发、引导，并找学生到队伍前领做。

【小知识】

基本部位操是徒手操的一种。它是按照人体的头颈、上肢、躯干、下肢等部位结构编排的举、振、摆、绕、屈等体操动作，其风格特点强调“横平竖直、部位准确”。

【教学重点】

动作规范、到位，路线清楚。

【教学难点】

动作协调，节拍准确。

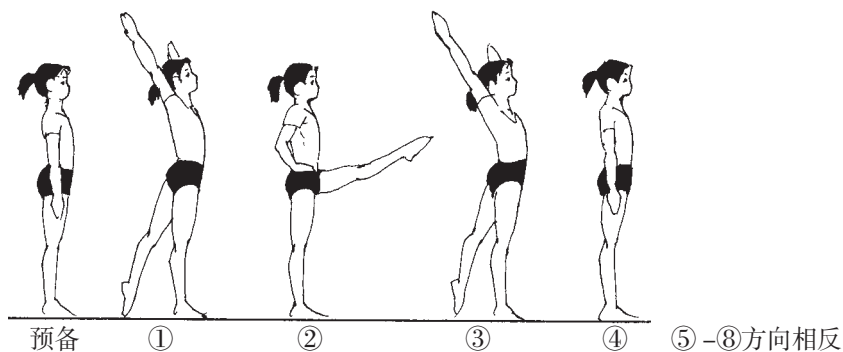


图3-1-4-1

第四节 体侧运动 (2×8拍)。如图3-1-4-2所示。

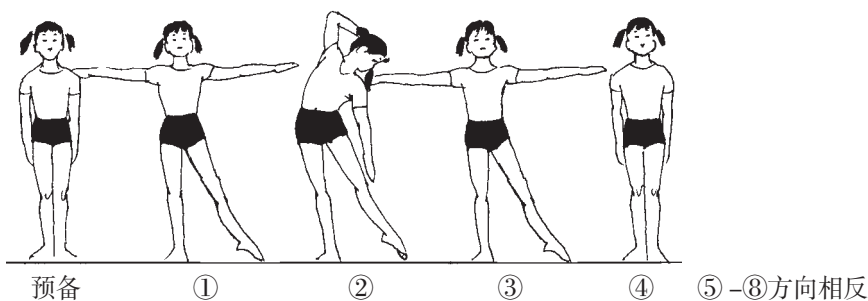


图3-1-4-2

【教学步骤】

1. 学生领做，集体复习第一、二节 (1次)。
2. 教师完整示范第三、四节并提示学生动作路线及要求。
3. 分解教学，纠正练习中学生出现的错误动作 (2~3次)。
4. 教师放慢节奏领做，学生集体练习 (2次)。
5. 教师按照正常节奏组织学生集体练习第三、四节 (3~4次)。
6. 分组展示评比 (1次)。

【教学提示】

1. 教操时，采用“四边”教学法，即边示范、边讲解、边练习、边纠正。
2. 有条件的学校，可运用多媒体教学的方法，将学生做操动作进行录像，然后现场播放；没有条件的学校可以组织分组评比，让学生互相对照观察、纠正，以收到最佳的教学效果。

四、仿生动作练习：小动物跳跃比赛 (14分钟)

【比赛方法】将学生分成人数相等的小队，各队再分成甲乙两组，相距15米，在起跑线后相对成纵队站立。教师发令后，甲组排头模仿一种小动物跳向乙组，与乙组排头完成拍手接力后，自己站在乙组队尾。依次进行，以先跳完的队为胜。



【比赛规则】

1. 听到起跑信号后，方可出发。
2. 各队甲组和乙组不能同时模仿同一种小动物。

【教学步骤】

1. 教师谈话导入。
2. 组织学生模仿各种小动物，练习跳跃（2~4次）。
3. 教师宣布比赛方法及规则。
4. 组织学生分组进行比赛（2~3次）。
5. 宣布比赛成绩，评价学生在比赛中的表现。

五、放松活动（3分钟）

舞蹈：找朋友。

【组织方法】全班围成一个圆圈，1~3报数，数1的先做邀请人，其他人做被邀请人，师生共同唱歌，共同活动，愉悦身心。

六、结束语（1分钟）

1. 教师小结本课任务的完成情况。
2. 预告下次课内容。
3. 宣布下课，师生再见。

【教法建议】

1. 本活动是借助情境教学来完成的。因此在教学中教师的语言要生动，要符合学生的身心特点。

2. 练习中，教师应帮助和启发学生的想象力，生动、形象地模仿出各种小动物的跳跃特点。

3. 比赛开始前，教师要提示学生正确的迎面拍手接力的方法，避免在比赛过程中学生发生碰撞。

【放松活动提示】

1. 游戏中教师要提示邀请人采用跑跳步行进。

2. 教师应照顾到全体学生，让每个人至少做一次邀请人。

教学建议

1. 教师可以在课前准备一些小红花，作为奖励，发给那些练习积极、进步较大的学生，激发学生的参与意识。
2. 教学中，教师要因材施教，针对不同能力的学生提出不同要求，使每个学生原有的基础上都有所收获和发展。
3. 教学中，教师要以学生发展为中心，根据学生的实际情况创编游戏，让学生主动参与到活动中。



第 5 课

基本体操 (3/4) 技巧 (2/6)

教学内容：基本体操——基本部位操 技巧——仿生动作练习爬行

教学目标：1. 学习基本部位操的体转运动、体前屈运动；初步掌握同侧和异侧手脚交替位
移的爬行方法。

2. 增强学生灵敏、协调的动作能力，促进身心和谐发展。

3. 激发学生的练习兴趣，提高模仿力和想象力，培养群体意识及团队精神。

场地器材：篮球场大小场地一块，体操小折垫（也可用大体操垫，每组准备两块）、皮筋
若干条，有体操凳的学校可以在体操凳上爬行，但体操凳下要放垫子进行保护。

教学过程

一、上课常规（2分钟）

【队列练习】

1. 稍息，立正；向右看齐，向前看。
2. 三面转法。

二、准备活动（7分钟）

1. 热身活动：排头干啥我干啥。

【游戏方法】将学生分成人数相等的4组，每组选一名同学当排头。游戏开始时，各组在指定位置慢跑。排头可以利用场地上的地形和障碍物，做各种动作，排头跑到哪儿，做什么动作，其他人必须一一跟着做。

2. 活动关节（4×8拍）。

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

- （1）腕踝关节。
- （2）肩关节。
- （3）体前屈（20次）。

【小知识】

准备活动分热身活动和专项性活动两类。热身活动包括慢跑、徒手操、轻器械操、游戏等。专项性活动由教师确定，进行与本课主要练习项目有关的、有针对性的辅助活动。

【热身活动提示】

1. 游戏场地可以选择自然环境，也可以自己设计布置。
2. 选择有创造力、反应灵敏、适应能力强的学生当排头。





三、基本部位操（10分钟）

第五节 体转运动（2×8拍）。如图3-1-5-1所示。

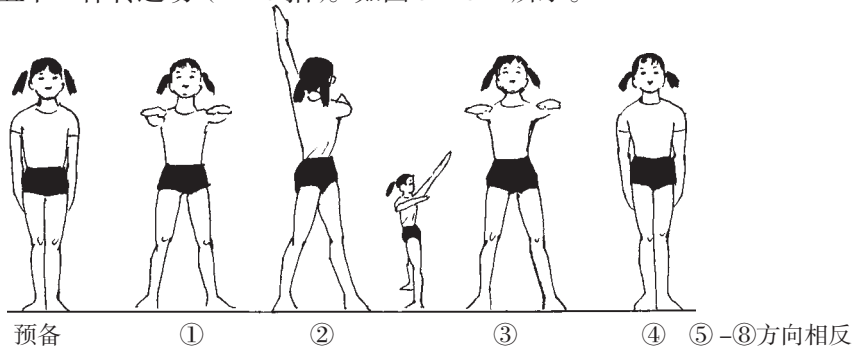


图3-1-5-1

第六节 体前屈运动（2×8拍）。如图3-1-5-2所示。

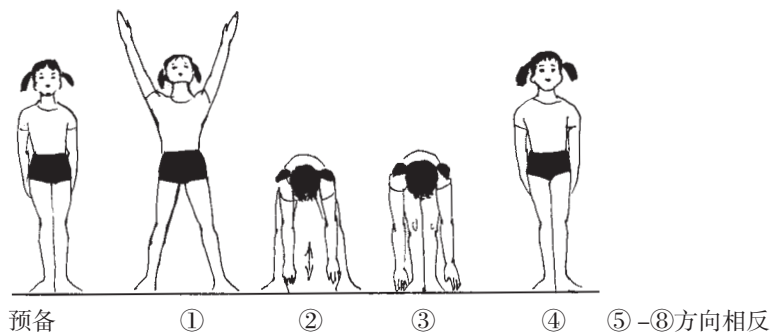


图3-1-5-2

【教学步骤】

1. 教师完整示范，并讲解动作要领。
2. 学生跟随老师进行分解练习，熟悉动作线路（2次）。
3. 教师喊口令，学生集体练习（2次）。
4. 学生分组练习，教师巡回指导（3次）。
5. 男女生分别展示练习成果（1次）。

四、仿生动作练习：爬行（17分钟）

【组织形式】分小组练习。如图3-1-5-3所示。

【动作方法】身体俯卧在垫上（或小腿和前臂着垫），用双手和双脚、同侧的手脚、异侧的手脚交替向前爬行。

【教学重点】

动作规范、到位，节拍准确。

【教学难点】

舒展大方，姿态优美。

【教学提示】

1. 教课时，教师必须组织好队形，学生前后距离、左右间隔应以互不妨碍动作为宜，能看清示范，便于指挥为宜。

2. 安排学生站位要背向风沙和强光。

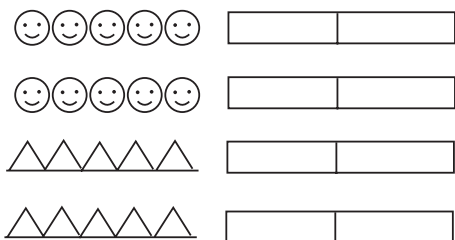


图3-1-5-3

【保护帮助方法】保护者站于练习者体侧，双手轻扶练习者腰部。

【教学步骤】

1. 教师侧面示范尸蠖爬行，如图 3-1-5-4 所示，学生观察动作特点。



图3-1-5-4

2. 学生模仿尸蠖爬行（1~2次）。

3. 教师示范蚂蚁爬行，如图 3-1-5-5 所示，强调同侧手脚交替前行的特点。

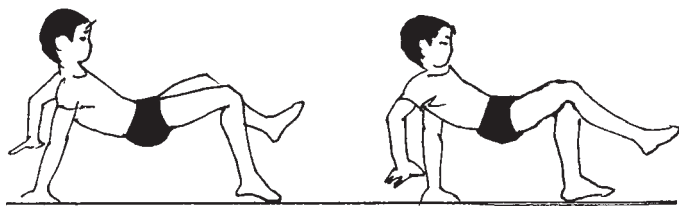


图3-1-5-5

4. 学生练习蚂蚁爬行（2~3次）。

5. 教师示范同侧手脚爬行，强调动作要点。

6. 学生练习同侧手脚爬行（2~3次）。

7. 学生发挥想象，模仿不同动物爬行（1~2次）。

8. 请学生展示。

9. 情景游戏：快乐动物园（可跳、可爬），以便发挥学生的想象力、表现力（1~2次）。

【动作重点】

四肢依次位移，向前移动重心。

【动作难点】

四肢在爬行中的协调用力。

【保护帮助方法提示】

1. 在体操凳上爬行，下面要铺垫子。
2. 可以适当安排见习生保护。
3. 保护者要轮流交换，以便让每个学生都学会保护。

【教学提示】

1. 高姿的爬行（躯干不贴地）学生容易掌握，低姿的爬行（匍匐），学生掌握起来有难度，教师可先进行高姿爬行练习。
2. 每组学生应在自己的场地范围内练习，以免发生碰撞。
3. 在学生进行情景游戏时，可以配乐营造氛围。
4. 鼓励学生展开想象，模仿各种动物的爬行动作。
5. 可在垫子上设置皮筋、栏杆架等限制高度的障碍，让学生从下面爬过。
6. 在做情景游戏时，教师可采用分组比赛的形式进行。
7. 教师可在垫子前 10 米处画起跑线，强调起跑线到垫子采用跳，在垫子上采用爬，并强调练习秩序，防止伤害事故发生。



五、放松活动（3分钟）

游戏：人体组字。

【组织方法】学生在教师的引导下，利用已经掌握的基本体操动作，如前平举、侧平举、体侧屈、踢腿等方式，几人结组共同用人体组字。

六、结束语（1分钟）

1. 引导学生自己评价课上的表现。
2. 鼓励学生课下进行练习。

【放松活动提示】

游戏时，教师可安排多种组字形式。例如，组字母、组校名、组校训等。



教学建议

1. 爬行的方法有很多，如爬肋木、爬跳箱盖、爬绳架等。教师设计课程内容要根据本校场地器材的实际情况，重点提高学生综合攀爬的能力，发展学生上下肢的力量和身体的协调性。
2. 爬越和爬行练习也可以放在同一节课进行，但是教师要注意学生的力量水平，适当调整练习时间和次数，特别做好保护和帮助，确保学生练习的安全。



第 6 课

基本体操 (4/4) 技巧 (3/6)

教学内容：基本体操——基本部位操 技巧——仿生动作练习模仿走

教学目标：1. 学习基本部位操的全身运动和跳跃运动的动作方法；进行各种仿生练习，提高行走、跳跃能力。

2. 发展学生体能，提高动作灵活性、协调性。

3. 培养学生观察、想象、模仿能力，提高学习的主动性和积极性。

场地器材：平整干净的场地一块，动物图片、大垫子8块。

教学过程

一、上课常规 (2 分钟)

【队列练习】

1. 原地转法。
2. 原地踏步，立定。

二、准备活动 (7 分钟)

【组织队形】学生在指定位置散点练习。

1. 热身活动：快快站队。

【组织方法】学生分散做“捉影子”的游戏，听到第一声哨马上停，并背对老师；听到第二声哨就蹲下、闭眼；听到第三声哨马上睁眼，跑向教师，站好队（纵队，横队）。

2. 活动各关节 (4×8 拍)

- (1) 腕踝关节绕环。
- (2) 肩绕环。
- (3) 体前屈。

三、基本部位操 (12 分钟)

第七节 全身运动 (2×8 拍)。如图 3-1-6-1 所示。

【队列练习提示】

教师可以把学生分成若干小组，要求以组为单位，在小组长的组织下进行练习，发挥体育骨干的带头作用，培养学生自主练习能力。

【热身活动提示】

1. 提示学生在游戏中只能用脚踩小伙伴的影子，不能用手推拉其他人。

2. 最后一次练习，让学生站成四列横队，准备做专项准备活动。

【教学重点】

动作规范、到位，路线清楚。



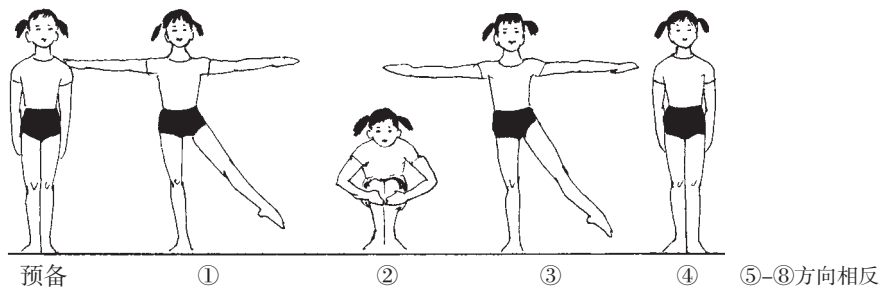


图3-1-6-1

第八节 跳跃运动（2×8拍）。如图3-1-6-2所示。

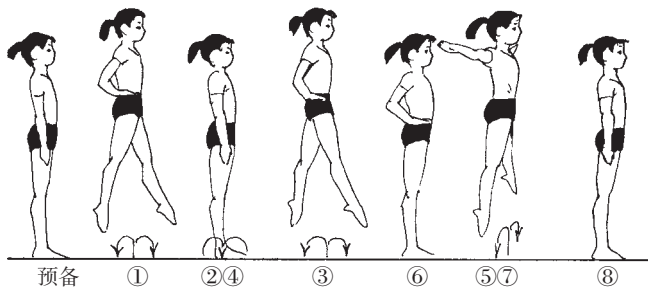


图3-1-6-2

【教学步骤】

1. 找学生领做，集体复习前六节操（1次）。
2. 教师根据学生的练习情况，进行评价。
3. 教师完整示范第七、八节，并讲解动作要领（1次）。
4. 教师领做，学生集体练习（3~5次）。
5. 教师按照正常口令节奏，安排集体练习第七、八节（2次）。
6. 分组展示评比（1次）。

四、仿生动作练习：模仿走（15分钟）

【组织形式】分组练习比赛。

【动作方法】

1. 象行：双手撑地模仿象行走。如图3-1-6-3所示。

【教学难点】

上下肢协调配合，节拍准确。

【教学提示】

1. 教操、做操中，教师应注意对学生形体美的教育与训练，要求学生每节操认真做到姿势正确、姿态优美。
2. 在教操过程中，如发现错误动作，必须采取有效方法予以纠正，防止错误动作定型。

【小知识】

模仿走是模仿各种动物或人物形象的走，要求动作形象活泼，富有想象力、创造力和敢于表现的精神。

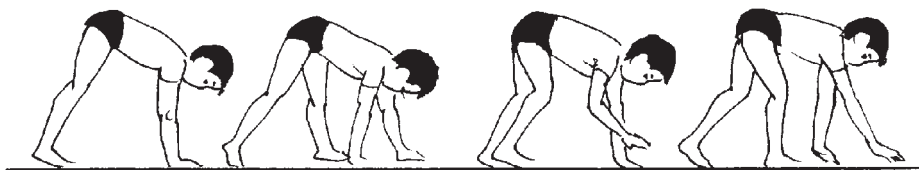


图3-1-6-3

2. 狼行：利用两臂和一条腿行走，另一条腿抬起拖在后，呈狼尾状。如图 3-1-6-4 所示。

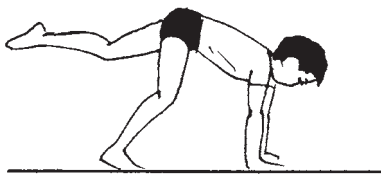


图3-1-6-4

【教学步骤】

1. 教师直接导入，并侧面示范象行动作，学生观察后进行模仿练习（1次）。
2. 启发：大象有长长的鼻子，它的鼻子在哪里？它怎样行走？
3. 学生模仿象行，散点练习（2~4次）。
4. 教师找模仿形象较好的学生进行展示（1次）。
5. 出示图片，让学生看看这是什么动物？
6. 学生模仿狼行练习（2~4次）。
7. 情景游戏：“快乐动物园”，可分成爬行区、行走区和跳跃区（1~2次）。

五、放松活动（3分钟）

游戏：抓手指（4~6次）。

【组织方法】学生围成圆形，每个学生的右手食指放在右侧学生的左手掌心。并随教师“一二一”的口令踏步，当教师喊“一二三”时，学生应迅速抓身边同学的食指，自己的食指应设法逃脱。

【动作重点】

模仿生动形象。

【动作难点】

下肢协调配合。

【教学提示】

1. 教师课前可以准备一些动物图片或头饰，激发学生的练习兴趣。
2. 有条件的学校，还可以配乐练习，活跃氛围。
3. 教师要使用生动形象的儿童语言，启发学生的思维。
4. 情景游戏可采用分组竞赛的形式进行，教师要注意强调游戏规则。

【放松活动提示】

1. 要强调学生把手掌张开，并提示不能抢口令。
2. 调整步伐的口令可忽高忽低，“三”的口令可重可轻。





六、结束语（1分钟）

1. 学生自我评价。
2. 教师评价。
3. 师生行礼后宣布下课。



教学建议

1. 进行基本部位操教学时，教师要把示范与讲解配合好，将路线与要求讲解清楚，多使用鼓励性评价，多为学生提供展示交流的平台。
2. 教师可以结合学生的实际情况，以及场地、器材等条件，对情景游戏进行创编，降低或提高练习难度，提高游戏的趣味性。
3. 对于游戏场地，教师要认真检查，不要留有杂物，保证学生的练习安全。



第 7 课

技巧 (4/6) 小足球 (1/6)

教学内容：技巧——各种姿势前滚翻 小足球——拖球

教学目标：1. 初步掌握不同姿势的前滚翻及小足球的拖球技术。
2. 增强学生的身体柔韧性与灵敏性，培养学生的协调、平衡能力。
3. 帮助学生树立勇于克服困难的意志品质和积极参与活动的兴趣。

场地器材：平整干净的场地一块，两人一块小折垫、两人一个小足球（可以发动学生自带）。

教学过程

一、上课常规（2分钟）

【队列练习】

1. 稍息，立正；向右看齐，向前看。
2. 三面转法。

二、准备活动（7分钟）

1. 基本部位操（2×8拍）

- (1) 伸展运动。
- (2) 下蹲运动。
- (3) 踢腿运动。
- (4) 体侧运动。
- (5) 体转运动。
- (6) 体前屈运动。
- (7) 全身运动。
- (8) 跳跃运动。

2. 活动关节（2×8拍）

- (1) 活动头颈。
- (2) 腕踝关节。
- (3) 模仿转呼啦圈。

【队列练习提示】

动作干净、利落，转法以脚跟为轴，挺胸夹臂。

【准备活动提示】

1. 每节操可以让学生自荐领操，调动学生的参与热情。
2. 教师也可以把男女生分成两大组，面对面站立，做接龙练习，即一组做一个八拍，比比谁的动作规范，口令洪亮。
3. 教师要及时评价学生的表现。





三、各种姿势前滚翻（15分钟）

【组织队形】梯形队。如图 3-1-7-1 所示。

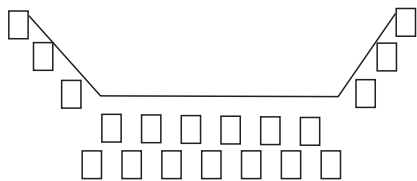


图3-1-7-1

【动作方法】

1. 蹲撑前滚翻。如图 3-1-7-2 所示。

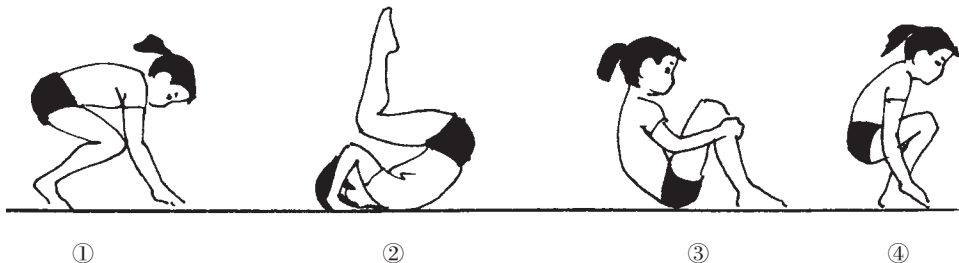


图3-1-7-2

2. 俯撑前滚翻。如图 3-1-7-3 所示。

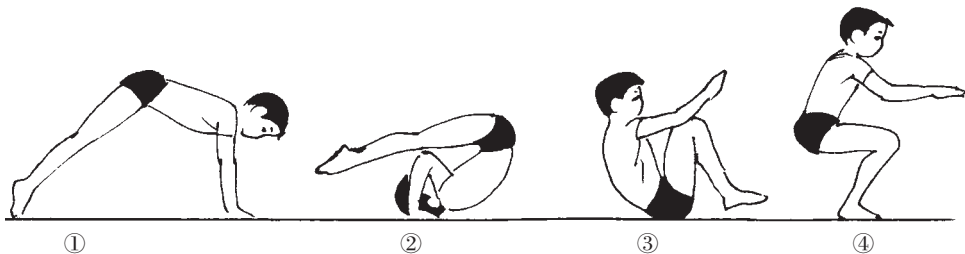


图3-1-7-3

【保护帮助方法】单腿跪立于练习者一侧，一手托肩，一手压小腿，必要时扶腰背。

【教学步骤】

1. 教师谈话导入，个别学生展示。
2. 教师侧面示范并提示动作要点（蹬地、提臀、含胸、低头、团身紧）。
3. 两人一组，一人保护一人练习（2~3次）。
4. 教师启发：前滚翻只能是从蹲撑开始吗？我们比一比谁能够提出与众不同的开始姿势？

【教学重点】

蹬地、提臀、含胸、低头。

【教学难点】

创造不同开始姿势的前滚翻动作。

【教学提示】

1. 练习时，教师应要求学生加强自我保护意识，注意学生间的相互保护，确保安全。
2. 启发学生的想象和思维，鼓励、肯定学生创编的动作，多给学生自主练习的时间。
3. 不同开始姿势的前滚翻还有手远撑前滚翻、双手抱头前滚翻、双手握踝前滚翻等。



5. 学生分组创编练习 (4~6 次)。
6. 教师巡视指导并提示学生注意安全及创编动作的合理性。
7. 学生分组展示自己的动作, 并相互评比。

四、拖球 (12 分钟)

【组织形式】分组练习 (两人一组, 共用一球)。

【动作方法】左 (右) 脚支撑站在球的侧后方约 30 厘米处, 脚尖朝前, 右 (左) 脚踩球顶部, 右 (左) 脚用前脚掌拖球的顶部, 将球向后拖拉。如图 3-1-7-4 所示。

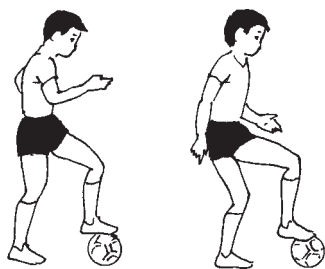


图 3-1-7-4

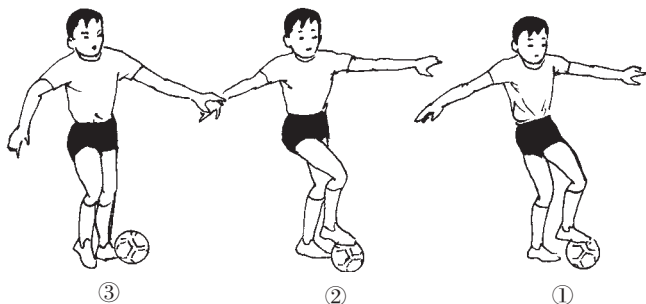


图 3-1-7-5

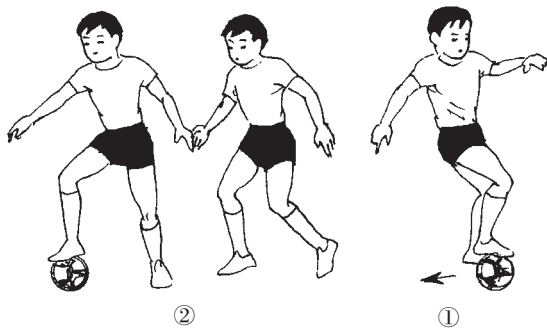


图 3-1-7-6

【教学步骤】

1. 教师讲解并做正面、侧面拖球示范。
2. 组织学生做拖球尝试性练习 (2 次)。
3. 根据学生练习中出现的进行指导, 强调支撑脚的位置和正确的触球位置。
4. 两脚分别练习单脚拖球 (3~4 次)。
5. 两脚交替拖球练习 (3~4 次)。
6. 组织学生进行拖球游戏。如图 3-1-7-5。
7. 组织学生进行拖球与抢球游戏。如图 3-1-7-6。

【教学重点】

支撑脚的位置。

【教学难点】

用前脚掌拖球。

【教学提示】

1. 练习时, 如果学生的支撑腿过于紧张, 拖球时很可能会摔倒, 因此, 练习前教师应提示学生做到支撑脚踝、膝、踝关节放松。
2. 练习时, 要告诉学生拖球是为了传球和过人, 目光不能只在球上, 还要观察身边人的位置。



五、放松活动（3分钟）

活动：放松徒手走。

【组织方法】学生围成圆形队，上体挺直、目视前方，学生在自然行进当中，双手经体前上举至头上时鼻子和嘴同时吸气，吸气时舌尖轻轻顶住上膛，然后由手指尖——手腕——肘关节——肩关节依次放松经体侧到小腹前，鼻子和嘴同时呼气，如此循环进行。（5~10次）。

【放松活动提示】

学生双手上举时尽量使身体伸展开，吸气时舌尖轻轻顶住上膛（尤其是冬天，这样做避免学生吸入冷空气而腹痛），还可以做行进当中体前和体后的拍手动作。

控制学生的行走速度，心率控制在每分钟 100 次为宜。

六、结束语（1分钟）

1. 学生之间互相交流学习本课的收获。
2. 评价学生学习表现，并提出更高的要求。



教学建议

1. 在做练习之前，要做好准备活动，使身体各部位肌肉、关节、韧带都充分活动，以免发生伤害事故。
2. 教学中教师要充分发挥学生主观能动性，鼓励他们结合日常生活实际，进行尝试性练习。
3. 练习拖球时，还可以两人一组，一人拖球一人抢球，模拟实战练习环境，提高控球能力，体会拖球技术的重要性。



第 8 课

技巧 (5/6) 小足球 (2/6)

教学内容：技巧——后滚翻 小足球——拨球

教学目标：1. 学习后滚翻动作，提高滚翻质量；初步掌握小足球拨球的动作方法。

2. 发展学生身体的灵巧度与柔韧性，培养良好的身体姿态。

3. 培养学生勇敢、顽强、勇于克服困难的意志品质，提高相互观察、积极思考及合作学习的能力。

场地器材：平整干净的场地，每人一块小折垫、两人一个小足球（可以发动学生自带）。

教学过程

一、上课常规（2分钟）

【队列练习】原地由四路纵队变成八路纵队。

二、准备活动（7分钟）

【组织队形】梯形队（同第7课）。

【活动内容】

1. 垫上操（4×8拍）

（1）头部运动。

（2）上肢运动。

（3）扩胸运动。

（4）体转运动。

（5）踢腿运动。

（6）全身运动。

2. 垫上“小摇篮”。

【组织方法】学生双手抱膝，低头团身坐在垫子上，反复练习臀、腰、背、肩依次着垫的滚动动作。

三、后滚翻（15分钟）

【组织队形】同准备活动队形。

【动作方法】背向滚动方向蹲撑，两手同时用力推垫，团身向后滚动，臀、腰、背、

【队列练习提示】

进行练习时，教师可采用报数的方法让学生知道自己是单数还是双数位置，变队时单数学生不动，双数学生用右腿向右前方迈一步，左脚向右脚靠拢，站在前边单数学生右侧。

【准备活动提示】

1. 示范讲解相结合，将动作和要求讲解清楚，以便达到活动的目的。

2. 教师也可以根据学生的接受能力，自编一些垫上操进行活动。

3. 注意提示学生动作要领：身体团成“球”，向前滚动时压腿、低头。





肩、颈、头依次着垫，当肩部着垫时，两手位于肩上（指尖向后），用力推垫成蹲撑。如图 3-1-8-1 所示。

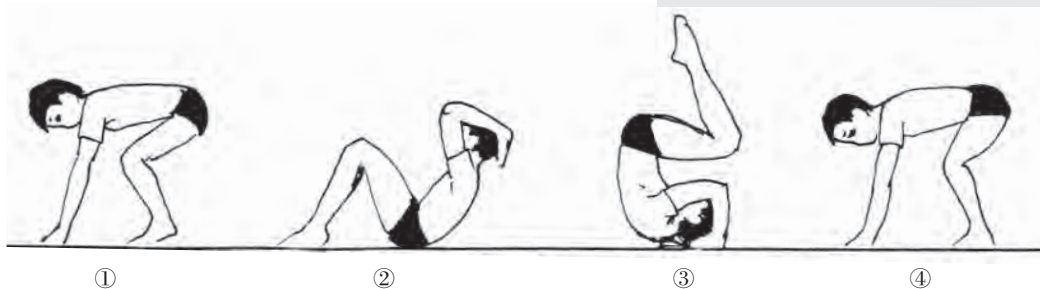


图 3-1-8-1

【保护帮助方法】保护者单膝跪在练习者侧后方，当练习者滚翻至肩部着垫时，一手提肩，一手提推臀帮助其向后滚动。

【教学步骤】

1. 教师侧面示范并讲解动作要领。
2. 指导学生做肩上夹肘推手后倒，团身滚动练习，体会插手位置，复习团身滚动（2 次）。
3. 推地加大滚动速度和幅度，向后翻臀练习，体会推地、翻臀（2 次）。
4. 教师示范翻臀双脚积极触地，学生观察。
5. 学生练习后倒翻臀脚触地练习，体会翻臀、脚积极触地（2~3 次）。
6. 教师讲解示范保护帮助方法。
7. 两人一组练习后滚翻，教师巡视个别指导：
 - (1) 膝关节夹手绢解决分腿问题。
 - (2) 画线加提示解决滚动不直问题。
 - (3) 臀部贴近脚跟和身体夹物解决团身不紧问题。

四、拨球（12 分钟）

【组织队形】两人一球分组练习。

【动作方法】支撑脚在球的内侧约 20 厘米处，另一只脚用脚背内侧拨球，拨球脚不着地，拨球脚用脚背外侧拨球一次，如此反复进行，用脚背内外侧连续点拨球的两侧。

【动作要领提示】

口诀：后倒滚动团身紧，夹肘推手要及时。

【保护帮助方法提示】

在保护与帮助的过程中，切忌在学生肩部着地时用力推学生臀部。

【动作重点】

推地、后倒、团身动作连贯。

【动作难点】

夹肘推手。

【教学提示】

1. 在做后滚翻练习时，要强调纪律，严禁学生玩笑。
2. 在采取分组练习时，应立足于学生独立进行练习，以避免由于学生帮助不当，出现伤害事故。
3. 夹肘推手是完成后滚翻的关键环节，因此，教师要安排学生反复进行夹肘推手练习。

【小知识】

拨球是熟悉球性的一种方法。拨球动作练习，可以提高控球能力，增加摆脱对手的机会。

【教学重点】

脚内、外侧触球。

【教学难点】

动作协调连贯。



【教学步骤】

1. 教师讲解动作要领并做正面、侧面动作示范。
2. 学生无球模仿原地单脚跳拨球动作（2~3次）。
3. 用小足球练习原地单脚跳拨球动作（3~4次）。
4. 学生分组练习，并逐步提高练习难度（原地、行进间）（3~4次）。
5. 学生两人一组，一人拨球、另一人阻挡的练习。

五、放松活动（3分钟）

【造型比赛】千足千手观音（2~3次）。

【组织方法】学生几人自愿结组，在教师的语言提示下，进行造型比赛，放松心情、调节气氛。

六、结束语（1分钟）

1. 学生之间互相交流课堂学习时的收获。
2. 教师小结。
 - （1）与学生共同回忆后滚翻的动作要领。
 - （2）评价学生在本课学习中的表现。



教学建议

1. 教师要让学生知道，为了获得向后滚动的力量，必须在向后滚动前，身体重心向前移，然后紧接着向后倒，以增加后倒的力量。也可以在有一定角度的斜坡上，做后滚翻，但要注意安全。
2. 学生在基本掌握单脚跳拨球动作后，可让学生练习晃拨球、外跨外拨球等组合动作，增加拨球的效果。

【教学提示】

1. 做拨球练习时，教师要注意强调：用力要轻，支撑脚脚尖向前，支撑腿三关节要放松。
2. 有条件的学校可以先采用实心球进行练习，然后再过渡到用小足球练习单脚跳拨球动作。

【放松活动提示】

1. 提示学生要互相观察、认真体会优美的动作。
2. 可以在乐声中，分组展示各组创编的“千足千手观音”。



第 9 课

技巧（6/6） 小足球（3/6）

教学内容：技巧——各种姿势后滚翻 小足球——跑动运球

教学目标：1. 学习各种姿势的后滚翻；初步掌握小足球跑动运球的动作方法。

2. 锻炼学生的灵巧性与协调性，提高身体自控能力。

3. 培养学生勇敢、机智和创新的精神，树立学生团结合作的群体意识。

场地器材：在平整干净的场地上画直径10米左右的圆，每人一块小折垫、两人一个小足球（可以发动学生自带）。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】四路纵队齐步走、立定。

二、准备活动（5分钟）

【组织队形】在体育委员的带领下慢跑成圆形队。

1. 运动模仿操（4×8拍）

- （1）游泳。
- （2）篮球运球。
- （3）射箭。
- （4）举重。

2. “关节写字”操（4×8拍）

- （1）头颈。
- （2）肘。
- （3）腰。

三、各种姿势后滚翻（17分钟）

【组织队形】圆形队练习。

【动作方法】

1. 后滚翻跪低。如图 3-1-9-1 所示。

【运动模仿操提示】

1. 教学时，教师要用生动的语言调动学生的积极性，让所有学生都参与到活动中。

2. 在教学时，可以组织学生原地练习，也可以组织学生在行进中练习。

【“关节写字”操提示】

1. 关节写字可以激发学生的练习兴趣，达到充分活动各关节的目的。教师可根据教学内容确定要活动的关节。

2. 书写内容可灵活多样，如姓名、校训、古诗等。

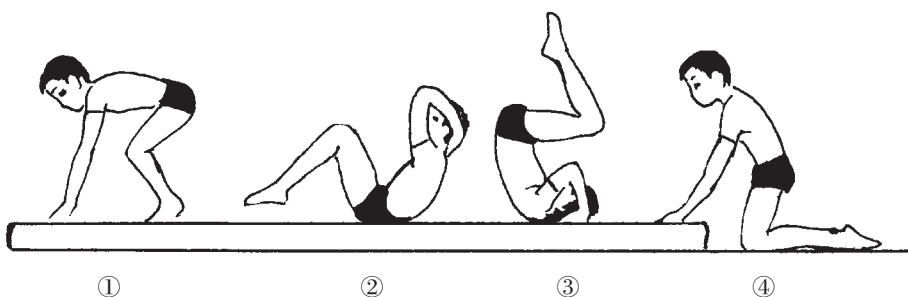


图3-1-9-1

2. 后滚翻跪高。如图 3-1-9-2 所示。

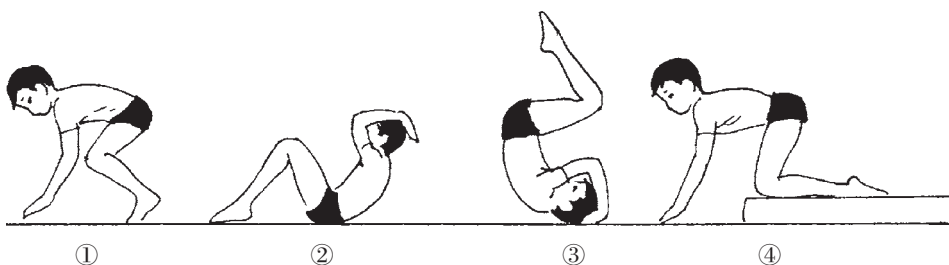


图3-1-9-2

【保护帮助方法】保护者单膝跪在练习者侧后方，当练习者滚翻至肩部着垫时，一手提肩，一手提推臀帮助其向后滚动。

【教学步骤】

1. 教师谈话导入。
2. 学生两人一组练习后滚翻（2次）。
3. 请动作规范的学生进行展示，教师提示学生身体着垫的顺序。
4. 教师谈话：你们能不能利用老师提供的小垫子进行跪低和跪高练习。
5. 教师进行示范并讲解动作要领。
6. 后滚翻跪低练习（2~3次）。
7. 后滚翻跪高练习（2~3次）。
8. 引导学生利用学习的前滚翻、后滚翻，创编简单的动作串联。
9. 各组展示创编动作。
10. 尝试练习其他组创编的动作（2次）。

【教学重点】

不同姿势的后滚翻动作。

【教学难点】

不同方式后滚翻滚动圆滑。

【教学提示】

1. 学生两人一组练习后滚翻时，教师要提示学生及时发现同伴的错误动作，并帮助其纠正。
2. 在保护与帮助的过程中，切忌在学生肩部着地时用力向后推其臀部。
3. 在分组创编后滚翻的练习中，教师要参与学生的活动，鼓励学生积极参与，大胆创编。



四、跑动运球（11分钟）

【组织形式】分组练习。

【动作方法】

1. 脚背内侧运球：身体稍侧转，上体稍前倾，运球腿提起稍屈膝，脚尖外转，使脚背内侧正对运球方向，在运球脚落地前用脚背内侧推拨球，使球随身体前进。

2. 脚背外侧运球：上体稍前倾，运球腿提起，膝关节稍屈，髋关节前送，脚尖向内转，使脚背外侧正对运球方向，在运球落地前用脚背外侧拨球的中后部。

【教学步骤】

1. 教师导入。
2. 两人一组尝试性练习跑动运球（2次）。
3. 教师讲解动作要领并做动作示范。
4. 学生分组做运球跑的无球模仿练习（2次）。
5. 在走动中练习有节奏的匀速运球（2次）。
6. 两人一组跑动运球练习（2次）。
7. 四人一组进行跑动运球赛（1次）。

五、放松活动（3分钟）

游戏：传送带。

【组织方法】学生站成四路纵队，组成“传送带”，排头手持小足球，进行传送球练习。

六、结束语（1分钟）

1. 教师小结学生的课堂表现。
2. 预告下节课内容，提示学生做好准备。



教学建议

1. 教师应当为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力。在创编后滚翻的练习中，教师可以只提要求，不讲方法，让学生自己去尝试练习。通过他们的个人努力和互相协作，克服困难，完成任务，促进合作与竞争意识的双重发展。
2. 运球比赛的方式可以进行迎面运球接力，也可以进行往返运球接力。

【小知识】

运球也称带球，就是踢着球跑。运球一般用脚背内侧或脚背外侧接触球。

【教学重点】

脚触球的部位。

【教学难点】

运球力量适中。

【教学提示】

1. 学生初次进行运球练习时，可以不限脚法和方式，以能控制球为准。
2. 练习运球时，可以先用单脚连续做，然后再过渡到两脚交替做。
3. 教师要提示学生球距身体的合适距离。（一步或一米左右）

【放松活动提示】

1. 教师要讲清楚传递球的方法，并提示学生前后保持一臂距离。
2. 传送球的方法有多种形式，如头上传递、胯下传递、体侧传递等，教师可以自行安排。



第 10 课

小足球（4/6） 跳跃（1/6）

教学内容：小足球——跑动运球 跳跃——发展双足跳能力的游戏

教学目标：1. 进一步掌握小足球跑动运球的动作，通过跳跃游戏使学生掌握双脚跳跃的方法。
2. 发展学生的速度、力量、耐力、灵敏、协调等身体素质。
3. 培养学生活泼开朗、积极向上的精神，树立团结友爱、互助合作的优良品质。

场地器材：室外平整场地一块，两人一球（可以发动学生自带、也可自制一些替代品，如大纸团），粘有彩色纸条的横绳一根。

教学过程

一、上课常规（4分钟）

【队列练习】一隔一队左（右）边错肩走。如图 3-1-10-1 所示。

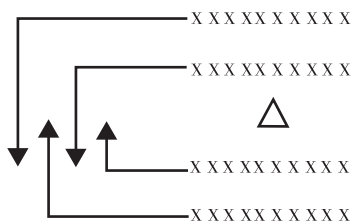


图3-1-10-1

【动作方法】两个一（二）路纵队相遇，一隔一队的错开，错肩走过。

口令：一隔一队从右（左）侧错肩——走！

二、准备活动（7分钟）

【组织形式】分四组进行练习比赛。

1. 热身活动：传球接龙。

【组织方法】将学生分成人数相等的四组，各组学生前后保持一臂距离，站成一路纵队，排头手拿小足球。游戏开始后，球从排头依次传至队尾，队尾拿到球

【队列练习提示】

1. 练习时，教师要提示各组的行进速度要保持一致，以免影响整体美感。
2. 教师要选好指挥的位置，以便观察指导。
3. 练习形式也可采用边行进边喊口令的形式，使气氛更活跃。

【热身活动提示】

1. 各组同学都要按照规定的方法进行传球练习。
2. 在传球过程中，如果球落地，则需将球从排头开始重新进行传递。





后，迅速跑到排头的位置继续传球，依次进行，每人当一次排头，最后以最先完成的小组为胜。

【教学步骤】

- (1) 教师讲解方法、规则。
 - (2) 学生原地传球练习（1次）。
 - (3) 分组传球接龙练习（1次）。
 - (4) 传球接龙比赛（1次）。
2. 专项性活动（4×8拍）

- (1) 活动腕、踝关节。
- (2) 正压腿。
- (3) 体前屈。

三、跑动运球（15分钟）

【组织形式】分组练习。

【教学步骤】

1. 教师提示学生跑动运球时的触球部位（脚内侧、脚背内侧、脚背外侧）。
2. 学生原地用两脚拨动球，听到教师鸣哨变为两脚交替行进运球。（2次）
3. 教师示范运球急停后转身运球。（1次）
4. 学生行进运球，听到教师鸣哨后做急停转身运球（3~4次）。
5. 找学生进行展示。（1次）
6. 分组运球往返接力赛。（1次）

四、跳跃：发展双足跳能力的游戏（10分钟）

【游戏名称】小青蛙“捉害虫”

【游戏方法】将学生分成四组，各组成纵队面对横绳站好（横绳上粘上各色纸条当作“害虫”）。游戏开始后，各组第一名队员采用连续蛙跳的方法，跳到“害虫”所在地，捕捉“害虫”。接着沿原路跳回后，下一名同学出发，依次进行。

【游戏规则】

1. 听到口令才能出发，不得抢跑。

【组织教法】

1. 传球的方法教师可以根据实际情况进行安排，可以在头上传递也可以在胯下传递。
2. 本游戏也可以让学生排成横队，采用体侧传球的方法，进行接龙游戏。
3. 不管是纵队练习还是横队练习，游戏前教师都要讲清楚接龙跑动的路线。

【教学重点】

脚触球的部位。

【教学难点】

急停、转身动作连贯。

【教学提示】

1. 提示学生运球跑时，要重心低、步幅小、频率快。
2. 为了进一步体会脚与球接触的部位，可以用实心球做运球练习。
3. 运球的距离教师可以用哨声控制，先短后长，结合学生实际情况逐步加长运球的距离。

【创设情境】

“小青蛙”发现水田边出现了“害虫”，勇敢的“小青蛙”为了保护农民伯伯的劳动成果开始“捉害虫”。

2. 悬挂的横绳不得抓拉触动。
3. 两分钟后，按照各组所抓害虫的多少，排列名次。

【教学步骤】

1. 教师导入情境。
2. 教师示范，并讲解动作要领。
3. 学生散点练习连续蛙跳（1~2分钟）。
4. 教师介绍规则。
5. 学生分组比赛（1~2次）。
6. 统计得分。
7. 小结游戏。

五、放松活动（3分钟）

活动：踏步放松。

【组织方法】学生做完游戏后，在原地进行踏步放松练习。

六、结束语（1分钟）

1. 学生小结自己在本节课上的表现及收获。
2. 教师赞扬表现出色的学生，鼓励学生课下继续进行练习。



教学建议

1. 在学生练习运球时，两脚应交替使用，并学会巧妙地利用身体来掩护球。要养成随时观察场上情况的习惯，以便及时、合理地处理掉球。
2. 在练习连续蛙跳时，教师要先带学生练习单个跳跃动作，在学会动作的基础上，可以把技术要点中的“双跳、双落、摆臂”编成顺口溜“小青蛙顶呱呱，双脚起跳距离远，轻轻落地把虫抓”，帮助学生建立动作印象。

【教学重点】

蹬地与摆臂协调配合。

【教学难点】

起跳后充分展髁，动作连贯，落地柔和、轻巧。

【放松活动提示】

师生同做，同时教师可以用语言与动作提示学生做不同动作，如随踏步的节奏，两手成侧平举、斜上举或两手在身体的不同位置击掌。





第 11 课

小足球（5/6） 跳跃（2/6）

教学内容：小足球——曲线运球接力赛 跳跃——发展双足跳能力的游戏

教学目标：1. 学生能够连贯、顺畅地进行曲线跑动运球；在跳跃游戏中提高学生的双脚跳跃能力。

2. 增强肌肉、韧带的弹性与力量；提高学生反应速度、灵敏度与协调性。

3. 培养学生自尊与自信，培养勇于拼搏的意志品质。

场地器材：室外平整场地一块（画两条相距20米的平行线），两人一球（可以发动学生自带、也可自制一些替代品，如大纸团），可折叠的小垫子20块，实心球16个。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】

1. 分组报数比赛。
2. 跑步走，立定。

二、准备活动（7分钟）

1. 热身活动：成队曲线赛跑接力。

【组织队形】如图 3-1-11-1 所示。

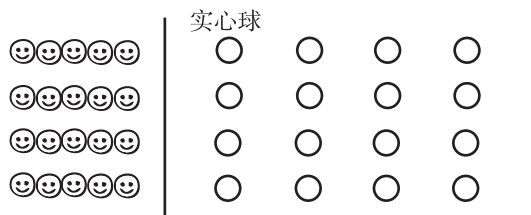


图3-1-11-1

【组织方法】各组学生在起跑线前站成一路纵队，后面人抱住前面人的腰。游戏开始后，各队迅速出发，依次绕过所有的实心球，成曲线行进，最后以排尾先过终点的队为胜。

【上课常规提示】

声音洪亮、短促、连贯，态度认真，情绪饱满。

【热身活动提示】

1. 绕实心球时，不得让学生跨过或碰触到球。

2. 中途如有队伍散开或颠倒顺序，教师要让犯规的小组在原地集结好后再继续前进。

**【教学步骤】**

- (1) 教师讲解方法规则。
- (2) 学生尝试性练习 (1 次)。
- (3) 分组比赛 (1~2 次)。
2. 专项性活动 (2×8 拍)
 - (1) 活动腕、踝关节。
 - (2) 活动肩关节。
 - (3) 体前屈。
 - (4) 正压腿。

三、曲线运球接力赛 (16 分钟)

【组织形式】分小组比赛。如图 3-1-11-2 所示。

【组织方法】将学生分成四组，各组成纵队，面对本组实心球，站在起点线后。待教师哨响，游戏开始，各组排头运球沿实心球做 S 形前进，绕过最后一个实心球后直线运球返回，将球交给本组第二名同学，依次进行至全组完成，以最先完成的队为胜。

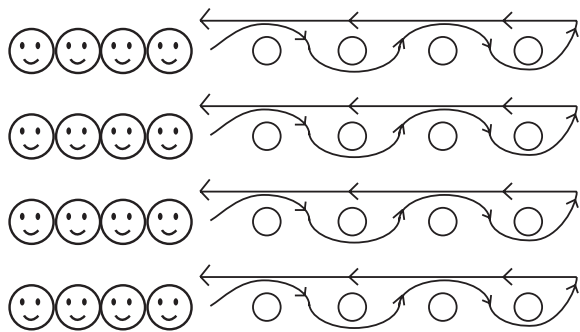


图3-1-11-2

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法、规则，并做示范 (1 次)。
2. 学生分组练习跑动中直线运球 (2 次)。
3. 学生根据场地上的器材结组，练习曲线运球 (2~3 次)。
4. 教师巡视并进行指导。
5. 分组尝试性练习运球接力，熟悉规则 (1 次)。

【教学提示】

1. 实心球的数量可以根据情况适当选择。
2. 实心球不足时，可用人代替站在场地上或借用其他物品代替 (如塑料瓶)。

【教学重点】

运球的动作节奏。

【教学难点】

动作连贯。

【教学提示】

1. 练习直线运球时，教师要强调学生运球的动作节奏，尽量做到每两步触一次球，努力做到运球时抬头观察。
2. 做曲线运球练习时，教师要提示学生，球不要触及标志物或充当标志物的同组同学。
3. 接力赛中要让学生知道交接球时不能踢传，运球队员要将球停在起点线后，接球者才能带球越过起点。



6. 曲线运球接力赛（1~2次）。

四、跳跃：发展双足跳能力的游戏（10分钟）

【游戏名称】双足跳跃障碍比赛。

【游戏方法】学生分成人数相等的四队，分别成一路纵队站于起跑线后。游戏开始后，每队第一人双足跳过用垫子设置的障碍后，转身直线跑回，拍第二人的手，依次进行，以组内最后一人先完成的队为胜。

【游戏规则】

1. 必须用双足跳过障碍。
2. 途中如碰倒障碍，须放好后继续向前跳。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏的方法和规则，并做示范。
2. 双足连续跳过平铺横放的小垫子比赛（1~2次）。
3. 双足连续跳过平铺纵放的小垫子比赛（1~2次）。
4. 双足用垫步跳过立起来的小垫子比赛（1~2次）。
5. 学生设计用垫子摆成不同形式的障碍（1次）。

五、放松活动（3分钟）

活动：互助拍打。

【组织形式】学生在自己拍打放松的基础上，自愿结组，两人或多人互助拍打放松。

六、结束语（1分钟）

1. 学生自发总结学习收获。
2. 鼓励、表扬学生的各种积极表现。

【游戏教学提示】

1. 重点让学生体会双脚前脚掌用力跳起的动作感受。
2. 学生练习时，注意落地轻巧，做到养护与锻炼并重。
3. 跳跃练习的运动量会比较大，教师要根据学生实际情况，调节练习的次数和间歇时间。

【放松活动提示】

1. 本课以下肢活动为主，应重点提示学生放松下肢肌肉。
2. 学生互助拍打放松时，可以规定相互拍打的次数，也可以采用“锤子、剪子、布”的形式，输者给胜者拍打。



教学建议

1. 在进行跳跃障碍物的练习时，教师可以根据学生水平，调节障碍物的高度、跳跃的距离和练习的次数。
2. 发展双足跳跃能力的游戏有很多，如女生可以跳皮筋，男生可以跳台阶。



第12课

小足球（6/6） 跳跃（3/6）

教学内容：小足球——脚内侧传球 跳跃——立定跳远

教学目标：1. 初步掌握小足球脚内侧传球的技术动作；巩固立定跳远两脚蹬地起跳、屈膝缓冲、轻巧落地的动作方法。

2. 增强学生身体的灵敏度与协调性，提高跳跃能力。

3. 培养学生学习足球运动的兴趣，树立团队合作的意识。

场地器材：室外平整场地一块（画两条线当作小溪），两人一球、立定跳远图片1张。

教学过程

一、上课常规（2分钟）

【队列练习】原地转法。

二、准备活动（7分钟）

【组织队形】在体育委员带领下跑成圆形队。

1. 行进间徒手操。

(1) 扩胸运动。

(2) 振臂运动。

(3) 腹背运动。

(4) 全身运动。

2. 踩球跳舞。

【组织形式】两人一组共用一球，轮换练习。

【组织方法】学生随教师节拍，交替用左、右脚踩在球上，动作过程由慢到快。

三、脚内侧传球（15分钟）

【组织形式】分小组练习。

【动作方法】

1. 支撑脚置于球的一侧，距球约15厘米，脚尖朝向传球方向。

【行进间徒手操提示】

1. 教师要讲解示范动作并提出练习要求。

2. 可以组织学生边做边喊口令。

3. 动作熟练后，学生可以自荐领操。

【踩球跳舞提示】

1. 教师要提示学生脚触球要轻巧，不要急于求成，以免摔倒。

2. 教师可以规定个数，学生自主练习。





2. 踢球脚在触球时，脚外展并使脚内侧对准传球方向。踝部要保持紧张，触球时，眼睛要看着球。

3. 完成踢球动作后，要保持踢球腿的跟随动作与传球方向一致，以保证传球的准确性。如图 3-1-12-1 所示。

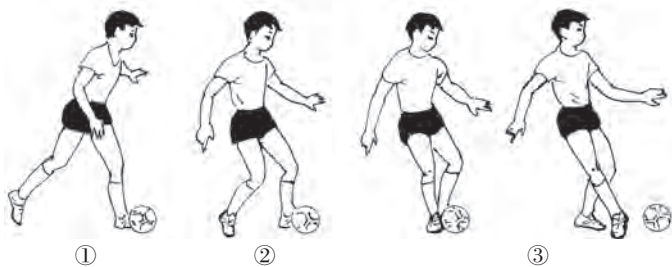


图 3-1-12-1

【教学步骤】

1. 教师示范动作并提问学生踢球时的触球部位。
2. 学生观察后说出触球部位。
3. 学生原地无球模仿练习，强化触球部位（3次）。
4. 做上一步无球模仿练习（3次）。
5. 两人合作，一人踩球（或其他球形物），另一人做上一步的摆动腿练习，体会脚触球的部位（4~5次）。
6. 用脚内侧对墙踢球（4~5次）。
7. 两人相距 4~5 米互相传球，教师指导（3~4次）。
8. 找学生进行展示（1次）。

四、立定跳远（12分钟）

【组织形式】 分组进行练习。

【动作方法】 如图 3-1-12-2 所示。

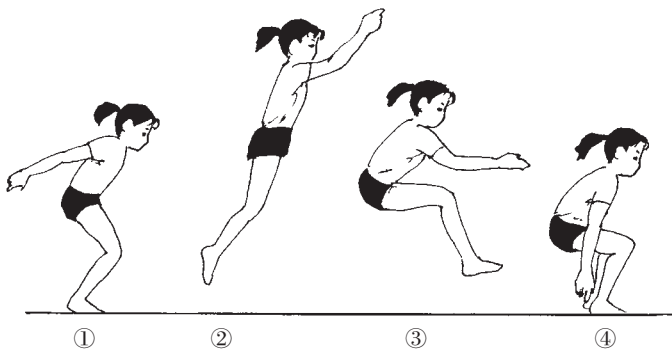


图 3-1-12-2

【小知识】

脚内侧传球也称脚弓传球。由于脚弓接触球的面积大，容易控制传出球的方向，所以，准确性高。但由于该技术难以对球施加很大的力量，故不宜做长距离传球和射门。

【教学重点】

击球脚的脚型、触球部位。

【教学难点】

重心前移及膝关节外展。

【易犯错误及纠正方法】

易犯错误：

1. 触球部位错误。
2. 出球方向不正确。

纠正方法：

1. 反复做踢固定球练习。
2. 反复做上一步无球模仿练习，强调膝关节外展。

【练习指导要点】

1. 练习时，要让学生用两脚交替踢球。
2. 教师要提示学生传球时膝关节外展、勾脚尖，用脚弓推传球。

【动作要领口诀】

两腿自然开，上体稍前倾；
屈膝臂摆动，用力向前跳；
落地要轻巧，身体要站牢。

【动作重点】

两脚同时用力蹬地起跳。

【动作难点】

双脚轻巧落地。



【教学步骤】

1. 请两名同学表演，教师出示立定跳远图片，师生共同讨论、评议立定跳远的动作要领。

2. 按 1、2、3 的节奏做上下肢协调配合的立定跳远练习（3~4 次）。

3. 创设情境“跳跃小溪”，组织学生自主练习，教师巡视指导（4~5 次）。

4. 优秀学生表演（1 次）。

5. 学生分组，组内进行立定跳远挑战赛（2 次）。

五、放松活动（3 分钟）

游戏：仙鹤漫步。

【组织方法】学生在教师规定的区域内，用上肢做翅膀，下肢高抬腿轻落步，模仿仙鹤行走，进行放松。

六、结束语（1 分钟）

1. 教师提问学生立定跳远的动作要领：两脚同时用力蹬地起跳，双脚轻巧落地。

2. 布置课后作业：每天做 20 次立定跳远。

【教学提示】

1. 教师要加强巡视、注意观察，特别是对有困难的学生要加以引导与帮助，并共同参与活动，以增强学生的自信心。

2. “小溪”的宽度要符合学生的实际情况设定，宽度可不一致，以便学生根据自己的实力进行选择。

3. 教师也可利用小垫子组织学生练习立定跳远，如跳过一块纵放的小垫子（1 米）；跳过一块纵放、一块折叠的两块小垫子（1.5 米），提高学生练习兴趣。

教学建议

1. 脚内侧传球比较枯燥，因此可增加游戏与比赛的环节，或与运球、射门练习相结合，提高学生练习兴趣和传球能力。

2. 在组织学生练习立定跳远时，教师可以在沙坑内或体操垫上，按考核标准画出标志线，进行比赛，看谁的成绩好，也可以组织升级比赛。

第13课



跳山羊（1/2） 跳跃（4/6）

教学内容：跳山羊 跳跃——立定跳远

教学目标：1. 使学生掌握山羊分腿跳的动作要领；改进立定跳远两脚用力蹬地起跳、两腿屈膝缓冲落地的动作方法。

2. 发展学生身体的灵巧协调性，提高身体自控能力。

3. 培养克服困难、团结协作，敢于在体育活动中展示自我、不畏强手的精神。

场地器材：平整场地一块，山羊、垫子各2个。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】四列横队齐步走、立定。

二、准备活动（7分钟）

【组织形式】分组进行练习比赛。如图3-1-13-1所示。

【小知识】

在足球比赛中，双方队员在争抢球时，虽然所做动作都是向着球去的，但如果一个队员的动作有危害对方身体的可能时，这样的动作就叫“危险动作”。

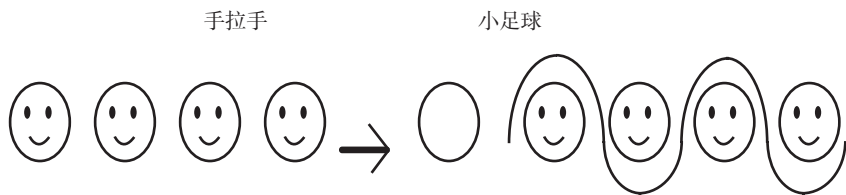


图3-1-13-1

1. 热身活动：飞龙抢珠。

【组织方法】将学生分成人数相同的4组，各成一列横队，侧对足球分别站在两边，各队手拉手组成龙体，远离足球的一端为龙头。游戏开始，由龙头开始迅速穿插于第二、三人手臂下面；第二人、第三人……依次跟随，全队成S形前进，直至龙尾。最后由龙头

【热身活动提示】

1. 龙头抢球时，龙体不得解散。
2. 龙头抢球后排至最后做龙尾，第二人做龙头，游戏重新开始。



抢球，先抢到球的队为胜。

【教学步骤】

- (1) 教师讲解方法规则。
 - (2) 学生尝试性练习（1次）。
 - (3) 分组比赛（1~2次）。
2. 专项性活动（2×8拍）
- (1) 活动腕踝关节。
 - (2) 活动肩关节。
 - (3) 体前屈。
 - (4) 正压腿。

三、跳山羊（15分钟）

【组织形式】四列横队。

【动作方法】

助跑，双脚踏跳，起跳后两手支撑，提臀，两腿伸直向侧分开，迅速推离器械，使身体向前上放腾越过器械，然后两腿向前制动挺身，两臂斜上举，接着并腿用脚前掌落地，屈膝成半蹲。如图3-1-13-2所示。



图3-1-13-2

【组织教法】

1. 教师可以带领一组学生试做，让学生直观地了解规则。
2. 如人数较少，可以采用“三龙戏二珠”的方法。

【教学重点】

支撑脚的站位。

【教学难点】

动作协调。



【教学步骤】

1. 教师讲话导入。
2. 原地做踏跳练习（体会踏跳动作）。
3. 原地分腿跳（注意绷紧脚面）。
4. 4人一组“跳背”练习。
5. 讲解学生中出现的错误，并纠正。
6. 学生在有帮助保护的情况下，分组练习分腿腾越山羊。
7. 教师巡回辅导。

四、立定跳远（12分钟）

【组织形式】 分组练习。

【教学步骤】

1. 教师提问：立定跳远怎样才能跳得远？
2. 学生讨论，说出动作要点：双脚蹬地，两臂摆动，带动身体向远处跳。
3. 教师做完整动作示范（1次）。
4. 带领学生进行原地弹性屈伸，两臂随之前后摆动练习（4~6次）。
5. 分组进行立定跳远展示，师生共同评价（2次）。
6. 组织“个人冠军赛”游戏：四人一组，每人连续跳3次，根据远度判别名次（2~3次）。
7. 分组进行“往返赛”：每人跳3次，看谁跳得远，做个标记后往回跳3次，看谁能跳过起跳线（1~2次）。

五、放松活动（2分钟）

活动：拍打揉捏放松（大腿、小腿、双臂）。

【组织方法】 学生在场地上散开，在教师提示下进行放松。

六、结束语（1分钟）

1. 教师小结学生的课堂表现。
2. 收器材。

【小知识】

山羊分腿腾越由四个环节组成：助跑、踏跳、支撑、落地。

【教学重点】

助跑有节奏，踏跳时机准确，推手有力。

【教学难点】

动作协调，迅速而有力地起跳，腾空高，落地稳。

【教法重点】

双脚同时蹬地起跳。

【教法难点】

摆臂蹬地协调用力。

【教学提示】

1. 分解动作练习时，教师必须让学生明白立定跳远是一个瞬间完成的连续动作，分解练习是为了掌握好完整动作。

2. 在进行跳跃游戏时，教师要注意强调规则，培养学生自觉遵守规则的意识。

【放松活动提示】

1. 学生可以站立做放松活动，也可以坐在地上做放松活动。
2. 教师提示学生放松动作要轻柔。



教学建议

1. 在学生练习时，教师可以灵活地变换练习的方式，提高学生的练习兴趣，如跳纸箱、跳小凳等。
2. 在立定跳远比赛中，教师还可以组织小组接力赛，将学生分成几组，第一人跳完后记下落地点，第二人站在第一人的落地点上接着跳，最后看哪组跳得距离最远。



第 14 课

跳山羊 (2/2) 跳跃 (5/6)

教学内容：跳山羊 跳跃——立定跳远

教学目标：1. 进一步掌握跳山羊的动作技术；巩固立定跳远的动作。
2. 提高学生下肢力量和身体协调用力的能力，以及身体灵敏度与协调性。
3. 激发学生的练习兴趣，培养学生勇于克服困难和团结协作的精神。

场地器材：平整场地一块，山羊、垫子各2个。

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【队列练习】跑步走、立定。

二、准备活动 (7 分钟)

【组织队形】两路纵队。

1. 热身活动：绕场地慢跑两圈。

【组织方法】在教师带领下，排成两路纵队，沿着操场的边沿行进，3、4组排到1、2组的后面，教师站到队伍距排头2/3处，进行练习。

2. 复习“希望风帆”预备节至第二节。

3. 专项性活动

(1) 跳跃运动。

(2) 正压腿。

三、跳山羊 (16 分钟)

【组织形式】四列横队。

【动作方法】助跑，双脚踏跳，两臂上摆，两手迅速伸向前下方撑山羊、顶肩，同时稍提臀，腿向两侧分开，用掌根快速推离器械并展体。当脚越过器械后迅速

【队列练习提示】

此项练习需要较长的时间，因此教师在练习时，不应一次要求太多，每次练习主要解决一到两个问题即可，如脚步一致、摆臂、挺胸、抬头、提膝等。

【热身活动提示】

慢跑两圈不仅要达到活动全身的目的，而且要巩固队列练习的内容，进一步强调脚步一致。

【“希望风帆”教学提示】

强调每节操的动作要领或学生易犯的错误，有针对性地进行练习。

【专项性活动提示】

可以单人练习，也可以两人一组进行练习。

【运作口诀】

中速助跑重心高，单跳双踏上板跳。





并腿，两臂斜上举，接着并腿用脚前掌落地，屈膝缓冲。如图 3-1-14-1 所示。

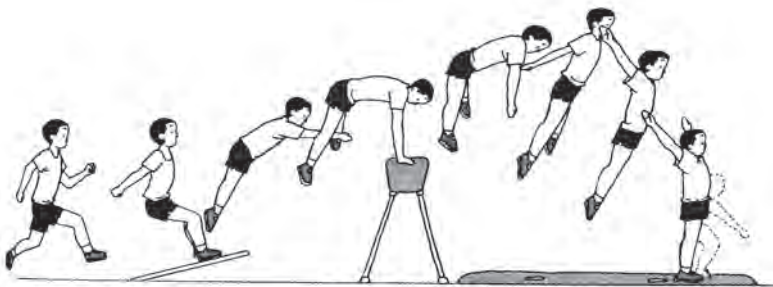


图3-1-14-1

【教学步骤】

1. 教师讲解并示范整套动作。
2. 原地做分解动作练习，注意绷紧脚面。
3. 4人一组做“跳背”练习。
4. 学生在有帮助保护的情况下，分组练习分腿腾越山羊。如发现不敢跳的学生，教师帮助学生消除恐惧心理。
5. 进行跳山羊接力赛。

四、立定跳远（10分钟）

【动作方法】参考第13课。

【教学步骤】

1. 教师示范，强调立定跳远中两腿同时用力的动作要点。
2. 学生原地深蹲，做屈腿跳练习（10次）。
3. 学生在有小坡度的地方做由低处向高处跳的立定跳远（10次）。
4. 学生将足球放于脚前不同的距离，做跳过低障碍物的练习（10次）。
5. 学生做连续跳过有4~6个低障碍物的练习（1~2次）。
6. 教师小结。

五、放松活动（3分钟）

活动：抖动四肢。

【教学重点】

双脚用力蹬地起跳。

【教学难点】

向前上方腾空起跳。

【教学提示】

1. 重点让学生体会双脚前脚掌用力跳起的动作感受。
2. 学生练习时，注意落地缓冲。
3. 由于跳跃练习的运动量会比较大，教师应根据学生实际情况，调节练习的次数和间歇时间。

【动作方法】通过捶、抖、拍、拉、踢的方式，放松四肢。

六、结束语（1分钟）

1. 教师与学生共同回忆跳山羊的动作要领。
2. 评价学生在本课学习中的表现。
3. 布置作业：每天坚持练习立定跳远 10 次。

【放松活动提示】

1. 主要放松腿部的肌肉。
2. 可组织两人一组相互放松。



教学建议

1. 在学生练习时，教师可以灵活地变换练习的方式，提高学生的练习兴趣，如跳纸箱、跳小凳等。
2. 教师可充分利用学校周边的器材和物体，提示学生进行单双脚多种形式跳的练习。





第15课

武术（1/7） 跳跃（6/6）

教学内容：武术——冲拳、格挡 跳跃——立定跳远考核

教学目标：1. 掌握拳的握法，初步学习冲拳和格挡的动作方法；完成立定跳远考核。

2. 测试学生下肢肌肉力量及身体协调能力的发展水平。

3. 激发学生的练习兴趣，培养学生勇于克服困难、团结协作的精神。

场地器材：平整场地一块，皮尺一条。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】跑步走、立定。

二、准备活动（4分钟）

1. 绕场地慢跑 200 米。

2. 游戏：猜拳。

【游戏方法】把武术的拳、掌、勾进行改编。拳 = 石头，掌 = 布，勾 = 剪子。比赛中，拳胜勾，勾胜掌，掌胜拳。如图 3-1-15-1 所示。

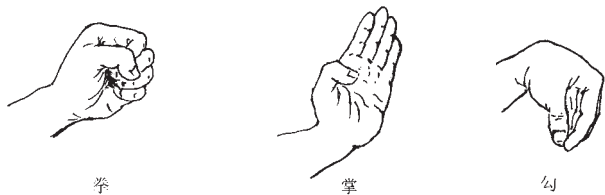


图3-1-15-1

三、武术（12分钟）

1. 拳。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】四指并拢握拳，拇指紧扣食指和中指

【队列练习提示】

队列练习是培养学生集体意识和协调配合能力的重要内容，教师应在体育课中以上课常规的形式贯彻下去。

【热身活动提示】

慢跑 200 米不仅要达到热身的目的，而且要巩固刚才队列练习的内容，继续强调步伐一致的要求。

【游戏教学提示】

1. 练习时，首先可进行师生比赛，然后学生两人一组进行比赛。

2. 教师简单讲解拳、掌、勾的方法。

3. 学生两人一组对练时，注意前后距离、左右间隔，避免误伤。

4. 在没有肋木的情况下，教师可以选择其他地形或器械进行，如高台阶等。

【握拳要点提示】

教师要让学生看清拳的部位：拳面、拳背、拳心、拳眼、拳轮。



的第二指关节，拳面要平，四指不能突出。

【教学步骤】

- (1) 教师讲解并示范拳的握法，学生观察模仿。
- (2) 教师用手指指向自己拳的不同部位说出名称。
- (3) 学生握拳说出自己拳的部位名称。
- (4) 教师用手指指向自己拳的不同部位，学生快速说出其称谓，比比谁最快最准确。

2. 冲拳。(右冲拳为例)

【组织队形】四列横队。

【动作方法】腰向左拧转，顺势右拳内旋（小臂逆时针旋转）向前冲出，力达拳面，拳心向下，拳面要平，沉肩，拳背朝上。如图 3-1-15-2 所示。

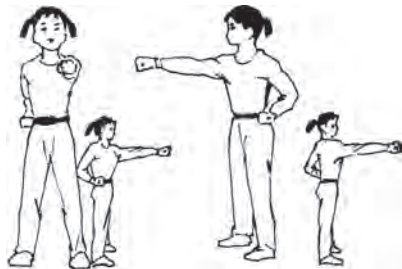


图3-1-15-2

【教学步骤】

- (1) 教师示范讲解。
- (2) 教师喊口令，学生原地练习（2~3次）。
- (3) 击破力练习（3~4次）。

方法：两人一组，一人双手持一张报纸直臂横于体前，与胸同高，另一人位于对面冲拳将纸击破，两人距离要在互不碰到对方身体为准。互换练习，并可逐渐增加纸的数量。

- (4) 两人一组，用自制拳靶练习。如图 3-1-15-3 所示（5~6次）。

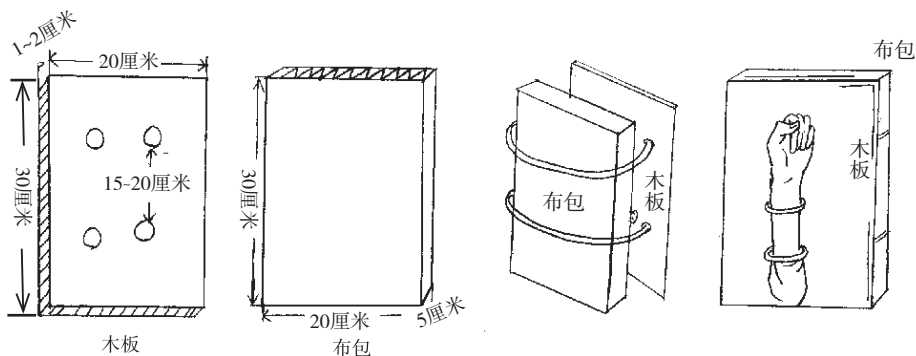


图3-1-15-3

【教学重点】

拧腰顺肩、沉肩。

【教学难点】

快速协调。

【教学提示】

1. 教师可以先让学生体会耸肩的感觉，对比体会沉肩的要求。
2. 拧腰顺肩和动作协调的要求，教师可以在以后的课程中逐步规范，但每节课中都应该贯穿练习。
3. 学生原地练习时，教师喊口令，一令一动（喊一时，冲左拳；喊二时，冲右拳），一令二动（左右各冲一拳），一令三动（冲三拳）。

【自制拳靶】

教师可以根据实际情况利用身边的碎布、稻草等自制拳靶，制作方法见图 3-1-15-2。

【运用拳靶提示】

拳靶的位置要适合学生练习时的距离要求，即距离以学生在没有顺肩的情况下够不到拳靶的情况为宜。



3. 格挡。

【组织方法】先原地练习，后分组练习。

【动作方法】握拳屈肘，小臂外旋，拳眼朝左位于身体左前方，力达小臂桡骨一侧，用于防守对方迎面冲来的拳。如图 3-1-15-4 所示。

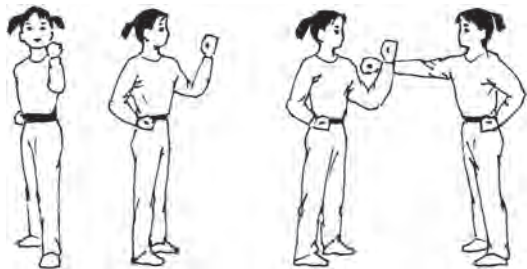


图3-1-15-4

【教学步骤】

- (1) 教师示范并讲解动作要领。
- (2) 学生原地模仿练习（2~3次）。
- (3) 学生在教师统一口令下练习（4~5次，具体方法见格挡动作要点提示1）。
- (4) 两人一组攻防练习（4~5次，具体方法见格挡动作要点提示2）。

四、立定跳远考核（18分钟）

【组织队形】体操队形或散点。

【教学步骤】

1. 教师强调动作要点，组织学生练习（5次）。
2. 教师向学生讲解考核要求及考核标准。
3. 按组依次进行考核，暂时未考或已考完的学生在组长的带领下进行练习。未考的同学练习立定跳远，已考完的学生练习冲拳、格挡。
4. 教师小结。

五、放松活动（2分钟）

活动：抖动四肢。

【组织形式】一臂间距的体操队形。

【动作方法】通过捶、抖、拍、拉、踢的方式，放松四肢。

【格挡动作要点提示】

1. 学生两拳抱于体侧预备。教师喊口令：“一，左拳格挡，二，还原。一，右拳格挡，二，还原”，反复练习。

2. 对面站立，两手抱于体侧预备。教师喊口令：一，同学甲冲右拳（距离以不碰到对方同学身体为宜），二，同学乙左手格挡，三，同时还原。互相交换，反复练习。

【考核指导提示】

1. 提示学生在起跳前，脚不要踩线。落地时通过向后摆臂，避免臀部着地或手撑地。

2. 学生考核时，每人连续做三次，取最好的一次作为最终成绩。

3. 在起跳线前，标好不同的标准，如及格线、优秀线、班级最好的成绩线，给学生更多的参考。

4. 提示学生每次跳完后，从落地点向前走，返回到起跳线，准备下一次试跳。

【立定跳远考核评价】

双脚起跳，同时落地，动作协调；准确地测量和记录同伴的成绩。



六、结束语（1分钟）

1. 教师与学生共同回忆脚内侧传球、武术基本功的动作要领。
2. 教师评价学生在本课学习中的表现。
3. 布置作业：每天坚持练习立定跳远 10 次。



教学建议

1. 教师可以根据实际需要自己制作拳靶，也可以发动学生制作。
2. 分组练习还可以三人一组、四人一组，组成各种队形，如站成圆形、方形等队形进行练习，教师应根据实际情况灵活运用。
3. 在教学中，一定要发挥和调动学生的主观能动性，特别是班干部或体育骨干的作用，让学生相互帮助，相互纠正，提高学生掌握动作技术的效率。
4. 立定跳远考核时，为便于组织，防止危险事故的发生，可先让女生考核，让男生坐于旁边或站于一旁进行观看。若让男生去活动，必须对其严格要示。
5. 运用评价方法，促进学习，检查教学效果：

小学三年级男、女生立定跳远测验参考量表

等级	男生	等级	女生
优秀	1.70以上	优秀	1.60以上
良好	1.53-1.68	良好	1.41-1.58
及格	1.29-1.50	及格	1.19-1.38
不及格	1.28以下	不及格	1.18以下

注：摘自《国家学生体质健康标准解读》，中华人民共和国教育部、国家体育总局、《国家学生体质健康标准解读》编委会编著，人民教育出版社，2007年4月。

第 16 课



武术（2/7） 游戏（1/5）

教学内容：武术——马步、马步冲拳 游戏——滚木

教学目标：1. 初步学习马步，并能配合冲拳、格挡进行练习。

2. 提高学生上下肢的力量、灵活性和耐力以及身体的协调性。

3. 培养学生学拳、练拳的兴趣，感受武术运动特有的魅力，激发学生对武术运动的热爱。

场地器材：平坦场地一块，体操垫若干。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】跑步走、立定。

二、准备活动（7分钟）

1. 绕场地慢跑 200 米。
2. 复习“希望风帆”第三节至第五节。
3. 专项性活动（4×8拍）。
（1）正压腿。

【动作方法】正对肋木站立，提起脚，脚跟架于肋木上，立腰收胯，两腿伸直，脚尖钩紧，两手交叉扶膝关节上，上体向前向下倾身下压。如图 3-1-16-1 所示。

【小知识】

武术按照人数可分为个人演练、对练和集体演练三种。对练是两人或两人以上，按照预定的程序进行的攻防格斗套路。其中包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练三种。集体演练是集体进行的徒手、器械或徒手与器械的演练。通常要求六人以上，可变换队形、图案，也可用音乐伴奏，要求队形整齐、动作协调一致。

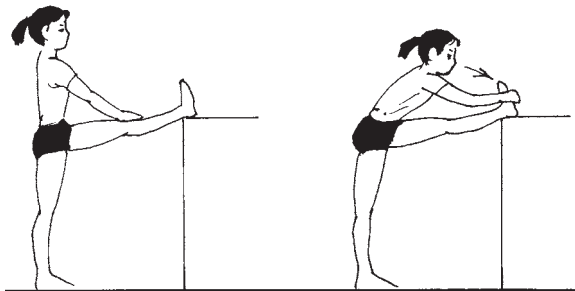


图3-1-16-1



(2) 活动膝关节、踝关节。

三、武术 (17 分钟)

1. 马步。如图 3-1-16-2 所示。

【组织形式】先原地练习,后分组练习。

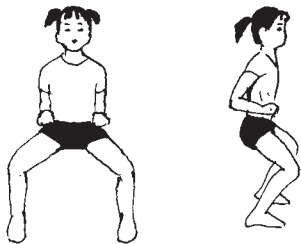


图3-1-16-2

【动作方法】两脚并步直立,两手抱拳于腰际,拳心向上,眼视前方;左(右)脚向左(右)侧出一步(约三脚长的距离),脚尖向前,两腿屈膝半蹲,膝关节不超过脚尖,两大腿接近水平,身体重心落在两腿之间。

【教学步骤】

- (1) 教师讲解并示范马步。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习(2~3次)。
- (3) 学生分组练习(见马步教学提示)(2~3次)。
- (4) 学生骨干示范(2次)。
- (5) 教师喊口令,学生集体练习(4~5次)。

2. 马步冲拳。

【组织形式】先原地模仿练习,后分组练习。

【动作方法】两手抱于腰际,左脚向左侧跨步成马步,同时冲右拳。然后收左脚、右拳成并步抱拳动作,再反向做跨右腿冲左拳动作。如图 3-1-16-3 所示。



图3-1-16-3

【马步要点提示】

马步应头正身直,挺胸收腹,膝关节微内扣,脚跟外蹬。

【马步教学提示】

1. 学生腿部力量较弱,第一次课大腿做不到与地面平行是正常的,可采用两人背靠背站立,同时向同一方向出脚下蹲做成马步的方法,这样既可以让学生会正确动作,又可以进行腿部力量练习。

2. 教师也可以让学生背靠墙站立,然后屈膝下蹲成马步,背部靠墙体会动作并加强腿部力量。



【教学步骤】

- (1) 教师示范讲解。
 - (2) 学生原地模仿练习（4~5次）。
 - (3) 学生骨干示范练习（1~2次）。
 - (4) 教师喊口令，学生集体练习（2~3次）。
 - (5) 向左跨步冲拳和向右跨步冲拳结合练习（4~5次）。
3. 马步格挡冲拳。

【组织形式】先原地练习，后分组练习。

【动作方法】两手抱于腰际，左（右）脚向左（右）侧跨步成马步，同时左手格挡，冲右拳。然后同时收左脚和右拳成并步抱拳动作。如图 3-1-16-4 所示。



图3-1-16-4

【教学步骤】

- (1) 教师示范并讲解动作要领。
- (2) 学生原地模仿练习（2~3次）。
- (3) 教师喊口令，学生集体练习（2~3次）。
- (4) 教师喊口令，学生两个方向练习（2~3次）。
- (5) 两人一组做攻防练习（见马步格挡冲拳要点提示 2）。

四、游戏：滚木（10分钟）

【组织形式】分组比赛。

【组织队形】如图 3-1-16-5 所示。

【游戏方法】学生从站立姿势开始，先在垫上成俯卧，直体从垫子的一侧滚向另一侧成站立姿势，然后迅速跑回队首与同学击掌后，下一个同学开始滚动，最后一个同学滚动完成站立姿势，举手示意结束。以用时短者为胜。

【马步冲拳提示】

1. 学生在熟练掌握马步冲拳的动作后，教师可逐渐增加练习难度，如马步冲拳后连续冲拳（一拳或两拳）等。
2. 向左成马步和向右成马步要交替练习，这样既可以巩固动作，又可以锻炼学生身体的协调性。
3. 脚尖向前是教学中的难点，教师要强调学生体会脚跟外蹬的动作。
4. 教师可采用统一口令练习：一，出左腿成马步冲拳；二，收左腿并步还原。一，出右腿马步冲拳；二，收右腿并步还原。然后再练习连续冲拳。

【马步格挡冲拳要点提示】

1. 格挡冲拳和跨步成马步要同步完成。
2. 学生面对面成马步，两手抱于体侧预备。教师喊口令：一，同学甲冲右拳（距离以不碰到对方同学身体为宜）；二，同学乙左手格挡；三，同时还原。交换练习。以此为一组，继续练习。
3. 练习时教师可以要求学生吐气发声以提高学生学习兴趣，活跃课堂氛围。

【“滚木”游戏教学提示】

1. 教师先在垫上做一次“滚木”动作。
2. 在第一次比赛结束后教师提示学生怎样才能滚动得又快又安全。
3. 让学生骨干做滚动的示范。
4. 滚动的距离最少要在 3 米以上。

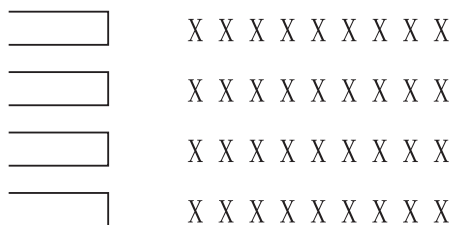


图3-1-16-5

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 学生第一次分组比赛。
3. 学生相互切磋滚动技巧。
4. 学生第二次分组比赛。
5. 教师进行总结。

五、放松活动（2分钟）

活动：拍打操。

【组织队形】四列横队。

【动作方法】老师带领学生做拍打操，拍打身体各部位，重点拍打腿部。然后原地轻跳10次。

六、结束语（1分钟）

1. 任选一名学生，在教师提示下边说边做本节课所学内容，其他学生一起回忆。
2. 教师简要总结、评价学生学习情况。
3. 收器材。



教学建议

1. 马步是武术的基本功之一，是练好武术的基本条件，教师应在后面的武术课上加强马步练习，或者给学生布置课后练习的作业，以便学生熟练掌握武术基本功，在以后的武术课上学习起来更加轻松。
2. 启用学习骨干配合教学会起到很好的教学效果，帮助提高教学效率，教师可以根据实际情况安排学生骨干与教师一起做示范、巡视和指导等。



第17课

武术（3/7） 游戏（2/5）

教学内容：武术——弓步、弓步冲拳 游戏——比比谁的功力大

教学目标：

1. 让学生学习弓步，并能配合马步、冲拳、格挡进行练习。
2. 发展学生上下肢的力量，增强学生的灵活性和耐力，以及身体的协调性。
3. 培养学生学拳、练拳的兴趣，以及遵守规则、尊重对手的比赛意识。

场地器材：平坦场地一块。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】跑步走、立定。

二、准备活动（7分钟）

【组织队形】两路纵队。

1. 绕场地慢跑两周。
2. 复习“希望风帆”第六节至第八节。
3. 专项性活动（4×8拍）
 - （1）正压腿。
 - （2）活动膝关节、踝关节。

三、武术（16分钟）

1. 弓步。如图 3-1-17-1 所示。

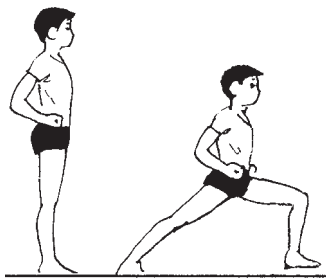


图3-1-17-1

【组织形式】先原地练习，后分组练习。

【准备活动提示】

复习时，教师最好通过喊口令的方式来巩固所学的动作。口令的节奏可慢一些，以让学生的每个动作和动作路线都准确、到位。

【小知识】

中华武术现有太极拳、形意拳、八卦拳、八极拳、通臂拳、劈挂拳、翻子拳、地趟拳、象形拳、查拳、华拳、大红拳、少林拳等129种之多，形式多样，集中地体现了我国传统武术的魅力。

【弓步要点提示】

1. 弓步应体直头正，挺胸收腹，前腿弓、后腿绷。
2. 左腿在前成左弓步，反之成右弓步。

【弓步教学提示】

1. 教师在讲解示范时，应适时提示学生在“比比谁的功力大”的游戏中，注意两脚间前后左右的距离。



【动作方法】两脚并步直立，两手抱拳于腰际，拳心向上，眼视前方；左（右）脚向前迈出一大步成屈膝半蹲，大腿与地面平行，膝关节与脚尖垂直，右（左）脚内扣、腿伸直，为左（右）弓步。

【教学步骤】

- (1) 教师讲解并示范弓步。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习（2~3次）。
- (3) 学生分组练习（2~3次）。
- (4) 学生骨干示范（2次）。
- (5) 教师喊口令，学生集体练习（4~5次）。

2. 弓步冲拳。

【组织形式】先原地模仿练习，后分组练习。

【动作方法】两手抱于腰际，左（右）脚向前跨步成弓步，同时冲右（左）拳。然后收左（右）脚、右（左）拳成并步抱拳动作。

【教学步骤】

- (1) 教师讲解示范。
- (2) 学生原地模仿练习（4~5次）。
- (3) 学生骨干示范练习（1~2次）。
- (4) 教师喊口令，学生集体练习（2~3次）。
- (5) 迈左脚冲拳和迈右脚冲拳结合练习（4~5次）。

四、游戏：比比谁的功力大（10分钟）

【组织形式】分组进行，两人一组。

【组织队形】如图 3-1-17-2 所示。

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

图3-1-17-2

【游戏方法】两人一组面对面站立，两手成掌与对方手掌相抵，两脚前后开立，以用力将对方推出其身后划的线外为胜。如图 3-1-17-3 所示。

2. 学生先两脚左右开立，两脚间至少有一脚的长度，然后做成弓步，体会两脚左右间的距离感。

3. 两脚并步预备开始做弓步，提示学生前脚向前迈步时要向侧方向迈出一脚的距离。

4. 学生两人一组反向并排站立，内侧脚脚跟相抵，同时出外侧腿成弓步，两内侧腿脚跟相抵，这样可以防止学生犯脚跟抬起、后腿弯屈的错误。

【弓步冲拳教学提示】

1. 学生在熟练掌握弓步冲拳的动作后，教师可逐渐增加练习难度，如做成弓步后连续冲拳（冲两拳或三拳）。

2. 迈左腿成弓步和迈右腿成弓步要交替练习，这样既可以巩固动作，又可以锻炼学生身体的协调性。

3. 动作熟练后可以让学生做顺弓步冲拳，即成左（右）弓步的同时冲左（右）拳。

4. 教师可以用口令的变化改变冲拳的次数。

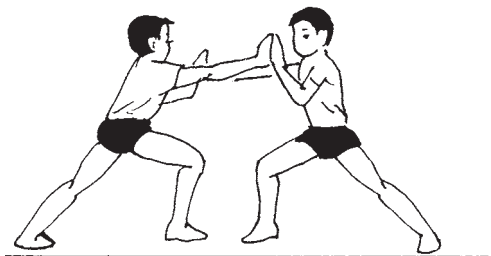


图3-1-17-3

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 学生第一次分组比赛。
3. 学生相互切磋技巧，交流获胜心得。
4. 学生第二次分组比赛。
5. 教师进行总结。

五、放松活动（3分钟）

【组织队形】四列横队。

活动：整理放松练习。

1. 拍打操：老师带领学生拍打身体各部位，重点拍打腿部。
2. 原地轻跳 10 次。

六、结束语（1分钟）

1. 任选一名学生在教师提示下边说边做本节课所学内容，其他学生一起回忆。
2. 教师简要总结、评价学生学习情况。
3. 收器材。



教学建议

1. 弓步教学中，教师要强调弓步有左弓步和右弓步之分，在练习时可以有意识地要求学生听老师口令做左弓步和右弓步，以强化练习。
2. 游戏时，学生身后两条线间的距离最多不超过 3 米。
3. 游戏比赛的形式教师可以灵活掌握，如可以分成人数相等的几组，各组之间进行对抗赛，选出各自的冠军后再进行打擂比赛。
4. 学生练习时，教师要及时纠正动作错误的学生。

【游戏教学提示】

1. 强调学生必须用全力向前推，不许突然撤力。
2. 教师要求学生推挤的时候必须用新学的弓步。
3. 提示学生后脚的脚跟可以抬起。
4. 教师在学生交流获胜心得的时候，应有意识地提示学生脚间前后左右的距离和腿的姿势对取胜的重要性。
5. 教师可以采用擂台赛的形式组织游戏，看看全班谁的功力最大。



第 18 课

体育与健康基础知识(2/3) 武术(4/7)

教学内容：体育与健康基础知识——身体各部位的名称与功能 武术——弓马步转换、动作组合

教学目标：1. 进一步了解身体各部位的名称与功能，学习武术弓马步转换及动作组合。
2. 发展学生上下肢的力量，增强学生的灵活性和体能，以及身体的协调性。
3. 培养学生学习武术的兴趣，增强合作学习的能力。

场地器材：平整场地一块。

教学过程

一、上课常规：略（3分钟）

二、身体各部位的名称与功能（13分钟）

【组织形式】室内授课。

1. 复习身体各部位名称（可利用挂图、人体模型）。

活动一：同学们，在上一节室内课中，我们一起了解了身体的各部分。大家一起回忆，我们的身体由哪几部分组成？

学生会看着同伴的身体，并结合上节课讲的内容来回答。因为间隔时间较长，学生回答时通常不用术语，如脑袋、脖子、胳膊、腿、肚子……教师在肯定学生的基础上，用专业术语来概括或描述学生提出的词语。

活动二：归纳总结人的身体的组成部分：人的身体包括头、颈、躯干、四肢，这些部位连接在一起，构成了一个完整的人体。

2. 启发学生结合平时的人体活动，分组讨论身体各部位有什么功能。

【小知识】

心脏位于胸腔内正中偏左，约与自己的拳头等大。心脏每收缩和舒张一次大约需要0.8秒左右，普通成年人安静时心率约75次/分。心脏每天要跳动10万次以上，每跳动一次，要泵出60~80毫升血液，心脏就是这样不停地收缩和舒张，推动血液流遍全身。

【教学提示】

1. 学生说不出身体构造时，教师要注意提示。
2. 学生分组讨论时，教师要深入到组内，与学生一起研究，适时提示，使讨论效率更高、更有针对性。





活动一：同学们，我们结合跑步运动说说身体各部位在活动中分别有什么功能？我们先分组讨论，再总结答案，分别发表观点。

活动二：学生发表本组的意见，教师及时归纳总结。

(1) 头是人体的司令部，头颅骨内是大脑，分别为左、右两个半球，上面有很多神经细胞，分别负责人的视觉、听觉、味觉、触觉、语言、运动等各项工作。

(2) 颈由颈椎连接组成，颈椎腔内有脊髓通过。

(3) 躯干起着支撑身体，保护心脏、肝、肺、脾、肾、胃、肠等内脏器官和系统的重要作用。

(4) 人体做各种运动，从事生产劳动，生活和学习，都离不开四肢。

3. 师生共同小结学习的知识。

三、武术（20分钟）

1. 弓马步转换。

【组织形式】先原地练习，后分组练习。

【动作方法】两拳收于腰际并步站立，两脚开立成马步，右脚用力蹬地伸直，腰向左拧转90°成左弓步；左腿蹬地，重心右移，右腿屈膝，腰向右拧转90°成马步。如图3-1-18-1所示。



图3-1-18-1

【教学步骤】

(1) 教师讲解并示范。

(2) 学生在教师示范下模仿练习（2~3次）。

(3) 学生骨干示范（2次）。

(4) 教师喊口令，学生集体练习（4~5次）。

(5) 马步成左弓步、左弓步成马步交替练习（3~4次）。

2. 动作组合。

【组织形式】四列横队原地练习。

【活动一教学提示】

同学们前后四个人一组，讨论身体各部位的功能。教师深入各组与他们一起研讨，适时地对他们的答案加以小结或提炼，让学生回答的思路能够大致地朝预想方向进行。

【教学重点】

身体各部位的名称与功能。

【弓马步转换教学提示】

1. 马步成左弓步时，教师先让学生慢速体会以右脚前脚掌为轴，脚跟向后蹬伸的动作，同时左脚以脚跟为轴向左转90度。

2. 练习时，教师可以要求学生在两腿微屈开立的情况下练习蹬腿转腰，熟练后再以马步的要求进行练习。

3. 左弓步成马步练习时，要求学生体会左脚蹬地移动重心，同时以左脚跟和右脚掌为轴内扣左脚和转右脚，使两脚尖朝前。同样在学生熟练操作两腿微屈开立练习后，再进行降低重心练习。

【动作组合教学提示】

1. 练习中要不断提醒和纠正学生的错误动作。

2. 学生冲拳可以吐气发声，以提高练习的兴趣。

**【动作方法】**

(1) 两拳抱于腰际，左脚向左侧跨步成马步，同时右拳、左拳各冲一拳，右拳收于腰际。

(2) 腰向左拧转，左拳屈肘成格挡，随后右腿蹬地成左弓步，同时右手冲拳。

(3) 左弓步成马步，两手收于腰际，收左脚成并步抱拳姿势。如图 3-1-18-2 所示。

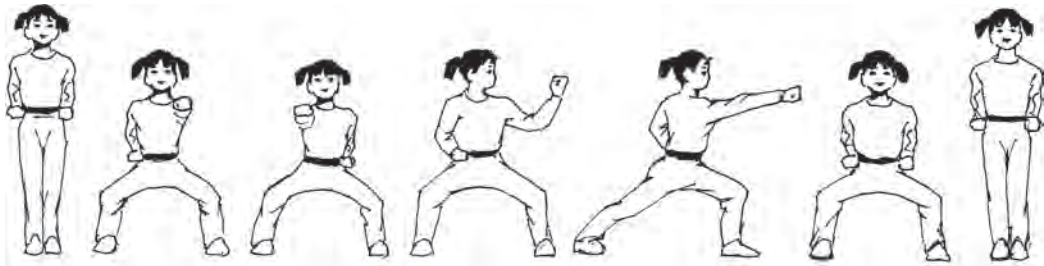


图3-1-18-2

【教学步骤】

- (1) 教师讲解示范。
- (2) 学生马步冲拳练习 (3~4 次)。
- (3) 学生马步格挡接弓步冲拳练习 (3~4 次)。
- (4) 学生动作组合连贯练习 (3~4 次)。
- (5) 教师喊口令，学生集体练习 (2~3 次)。
- (6) 马步冲拳接右弓步冲拳练习 (3~4 次)。

四、放松活动 (3 分钟)

游戏：凑脚 (2~3 次)。

【组织形式】 分成人数相等的几组，每组成圆形队列。如图 3-1-18-3 所示。

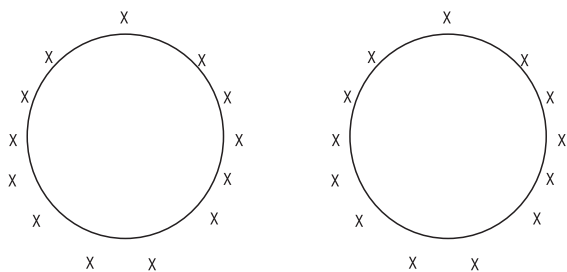


图3-1-18-3

【动作方法】 学生围着圆圈走，当教师报出一个数或计算题时，几名学生围在一起，通过组合的脚的数量达到教师的要求，未达到组的同学罚做一个蹲起。

【放松活动提示】

1. 教师可先试做，以便学生了解游戏规则。
2. 教师在报数时，可出加、减、乘、除等算术题，也可以报不同的动物，让学生计算不用动物的脚的个数。



五、结束语（1分钟）

1. 学生之间互相交流在本课学习中的收获。
2. 教师小结：
 - （1）与学生共同回忆武术基本功的动作要领。
 - （2）评价学生在本课学习中的表现。
 - （3）布置作业：每天坚持练习立定跳远 10 次。



教学建议

1. 体育与健康基础知识讲解时，教师要注意调动学生的主动性和参与性，不要一味地讲解，要多给学生发言的机会和时间。教师可在适当的时候进行提示，或者在学生讲完后进行总结。
2. 练习时，教师可先让学生在速度慢、难度低的情况下体会动作，等学生熟悉动作路线和方法后，再增加难度和加快动作速度。



第19课

武术(5/7) 游戏(3/5)

教学内容：武术——掌、推掌 游戏——脚斗士

教学目标：1. 学习掌与推掌的基本用法，并能配合马步、弓步进行练习。
2. 发展学生上下肢的力量和体能，锻炼身体的协调性。
3. 培养学生积极进取、勇于拼搏的竞争意识。

场地器材：平坦场地一块。

教学过程

一、上课常规(2分钟)

【队列练习】跑步走、立定。

二、准备活动(10分钟)

【组织队形】两路纵队。

1. 绕场地慢跑两周(1分钟)。
2. 复习“希望风帆”整套动作(4分钟)。
3. 专项性活动(6分钟)

(1) 正压腿。

(2) 活动膝关节、踝关节(4×8拍)。

(3) 角力游戏。

【组织形式】分组进行，两人一组。

【组织队形】见第17课游戏。

【游戏方法】两人一组相向开步站立，平举双手，两手成掌，指尖朝上，通过推、闪(即双手躲开对方推来的掌)等动作破坏对方平衡，以对方的脚先于己方离开原位为胜。如图3-1-19-1所示。

【教学步骤】

- (1) 教师讲解游戏规则和注意事项。
- (2) 学生分组比赛。
- (3) 学生交流获胜心得。
- (4) 教师点评。

【准备活动提示】

在复习整套动作前，教师可针对上节课学生没有掌握好的动作进行练习，然后再复习。做操时，前面最好有学生或教师领做。

【游戏教学提示】

1. 教师可以和体育委员一起做示范，边示范边讲游戏规则。
2. 双方距离以双方平举两手，手的位置位于对方肘关节处为宜。
3. 游戏前，学生先试做一次，然后再集体练习。



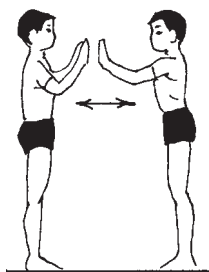


图3-1-19-1

三、武术（15分钟）

1. 掌。

【组织形式】先原地练习，后分组练习。

【动作方法】四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处。如图3-1-19-2所示。

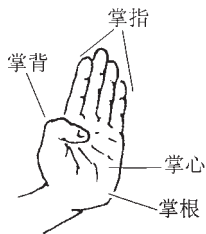


图3-1-19-2

【教学步骤】

- (1) 教师讲解并示范。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习（2~3次）。
- (3) 教师介绍掌各部位的称谓。
- (4) 教师指向掌的各部位，学生快速说出其名称，比比谁最快最准确。

2. 推掌。

【组织形式】成四列横队练习。

【动作方法】开步站立，双手握拳（拳心向上）抱拳于腰际；左（右）掌以掌根和掌外沿为力点，立掌快速向前推出（掌指向上，掌心向前），左（右）肩前送。如图3-1-19-3所示。

【教学步骤】

- (1) 教师讲解示范。

【小知识】

武术讲究四击八法十二型，四击指踢、打、摔、拿；八法指手、眼、身、步、精、气、力、功；十二型指动如涛、静如岳、起如猿、落如雀、转如轮、折如弓、轻如叶、重如铁、快如风、缓如鹰、站如松、立如鸡。

【掌的要点提示】

1. 教师结合拳的教学引出掌，也是人体非常重要的一种攻防“武器”。
2. 引导学生想象：“掌”这种“武器”都有哪些用法。
3. 让学生看清并牢记掌各个部位的称谓：掌指、掌心、掌背、掌根。

【推掌教学提示】

1. 教师提示并讲明为什么推掌要以掌根和掌外沿为力点（这样推击力量大，且不易伤到手腕）。
2. 学生立右掌，掌心向前，左手掌心向后握住右掌掌指，逐渐向后加力（使小指一侧朝前），以拉伸腕关节和强化立腕动作。
3. 教师可以让学生对墙做压腕和推掌的练习。
4. 学生也可以两人一组，掌心相抵做推掌练习。
5. 对拧腰和顺肩的要求同冲拳。

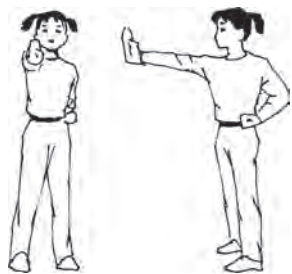


图3-1-19-3

- (2) 学生做压腕练习 (5~6 次)。
- (3) 学生做立掌推墙练习 (5~6 次)。
- (4) 学生骨干示范 (1~2 次)。
- (5) 教师喊口令, 学生集体练习 (2~3 次)。

四、游戏：脚斗士（10 分钟）

【组织形式】先一对一比赛，后多人为一组分组比赛。

【游戏方法】两人一组互为对手。以单脚支撑跳跃，以手握非支撑脚小腿及以下部位，以非支撑脚的膝关节、大腿部、小腿部位攻击对方，以将对方击出规定场外，或使其支撑脚踝关节以上部位着地，或双手未能握住非支撑脚小腿及以下部位，且两腿不成交叉为胜。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 学生一对一的比赛。
3. 学生相互切磋技巧。
4. 学生进行分组比赛。
5. 教师进行总结。

五、放松活动（2 分钟）

【组织队形】四列横队。

活动：整理放松练习。

1. 拍打操，老师带领学生拍打身体各部位，重点拍打腿部。
2. 原地轻跳 10 次。

六、结束语（1 分钟）

1. 任选一名学生在教师提示下，边说边做本节课所学内容，其他学生一起回忆。

【脚斗士游戏的安全提示】

脚斗士是一项较为激烈的体育游戏，带有一定的危险性，因此，教师要明确游戏过程中容易发生危险的环节，明确必要的防范和保护措施，并详细准确地灌输给学生，以做好自我保护措施。



2. 教师简要总结、评价学生学习情况。
3. 收器材。



教学建议

1. 除推掌外,掌法还有架掌、劈掌、撩掌、切掌、穿掌等动作方法,教师在教完推掌后,可以适当给学生介绍其中一些掌法,使学生更多地了解武术,并提示学生在课下可以查找一些武术资料,丰富自己的武术知识。

2. 规则意识的培养是体育游戏和比赛活动的最主要目的之一,对学生养成良好行为习惯有重要作用。课堂教师、体育教师要做到是非分明,赏罚分明。



第 20 课

武术 (6/7) 走和跑 (3/9)

教学内容：武术——小套路 走和跑——耐久跑

教学目标：1. 学习简单的武术小套路，提高学生武术套路演练水平及400米途中跑的摆臂动作。
2. 发展学生上下肢的力量、灵活性和耐力，增强身体的协调性。
3. 培养学生学习武术的兴趣，感受武术运动特有的魅力，培养学生勇于克服困难和坚强不屈的精神。

场地器材：平整场地一块。

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【队列练习】跑步走、立定。

二、准备活动 (7 分钟)

【组织队形】两路纵队。

1. 热身活动：绕场地慢跑两周。
2. 复习“希望风帆”整套动作。
3. 专项性活动
 - (1) 正压腿。
 - (2) 侧压腿。

方法：侧对肋木站立，将一腿举起，脚跟架在肋木上，脚尖勾紧，开胯，支撑腿挺直，上体向被压腿侧屈下压。如图 3-1-20-1 所示。

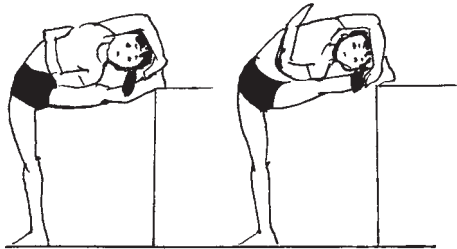


图 3-1-20-1

【队列练习提示】

本节课主要要求学生在转弯时排面要整齐，教师可提示同排学生用眼睛的余光相互看齐，以确保排面的整齐。

【热身活动提示】

慢跑两周不仅要达到活动全身的目的，而且要继续巩固队列练习的内容，并强调挺胸抬头，排面整齐的要求。

【专项性活动提示】

正压腿、侧压腿是武术的基本功，应该在每节武术课上坚持练习。





三、武术小套路（16 分钟）

【组织形式】分组练习。

【动作方法】并步收抱拳—马步双推掌—马步收抱拳—马步双冲拳—马步格挡—弓步冲拳—马步收抱拳—并步收抱拳。如图 3-1-20-2 所示。

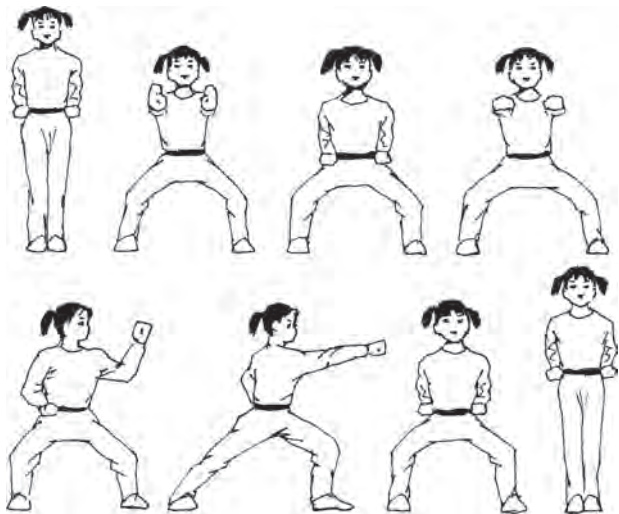


图 3-1-20-2

【教学步骤】

1. 教师讲解并示范全套动作。
2. 学生在教师示范下分组模仿前四个动作（2~3 次）。
3. 教师喊口令，学生集体练习前四个动作（3~4 次）。
4. 学生在教师示范下分组模仿后四个动作（2~3 次）。
5. 教师统一口令下学生集体练习后四个动作（3~4 次）。
6. 教师统一口令下学生连贯练习全套动作（3~4 次）。
7. 每组选出代表进行表演对抗赛，看看哪组学生代表打得最好。

四、400 米全程跑（10 分钟）

【组织形式】体操队形变绕操场跑。

【动作方法】站立式起跑后，快速跑 20~30 米进入途中跑，途中跑的动作幅度应放小，步伐轻快、协调，步幅小且均匀；呼吸有节奏，较合理地分配体力，以尽可能用较快的速度冲过终点。如图 3-1-20-3 所示。

【教学步骤】

1. 原地摆臂练习（2~3 次）。

【动作要领提示】

动作连贯协调准确到位，有一定的节奏感。

【武术小套路教学提示】

1. 教师应该进行分段教学。建议将此套动作分成 4 段依次教学（1，2-3-4，5-6，7-8），若前面的动作学生已基本掌握，则可继续教后面的动作。

2. 分段教学除便于学生学习外，还利于学生体会和掌握武术套路的节奏感和美感。

3. 教师可充分利用体育骨干的作用协助进行教学。

4. 教师喊口令时要注意，开始阶段口令应该较柔、较缓，学生熟练后，口令应清脆、洪亮。

5. 教师可将学生独立练习与分组练习相结合，小组练习与全班集体练习相结合，以提高学生练习的兴趣。

【耐久跑教学提示】

1. 动作要协调，对跑速和体力应合理分配。

2. 身体不适合进行耐久跑的学生，教师应让其在场外见习或安排强度较小的练习项目。

3. 在第一次进行耐久跑练习时，学生可能存在各种问题，教师应把大部分的时间与精力用在强化学生对摆臂动作或本课的重点内容掌握上。

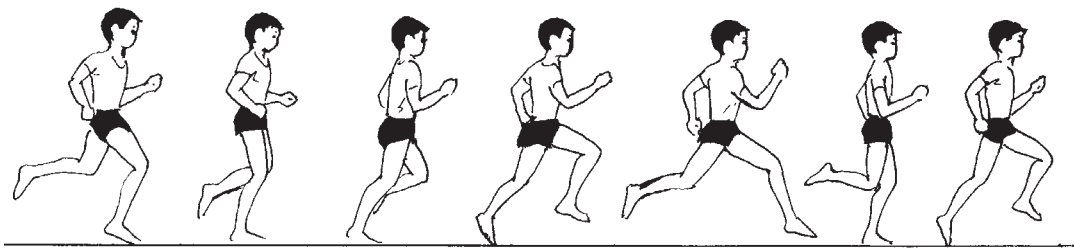


图3-1-20-3

2. 分组慢跑，体会上下肢协调配合（1~2次）。
3. 匀速跑 150~200 米，体会正确摆臂方法（1~2次）。
4. 沿场地跑 200~300 米（1次）。
5. 完成 400 米跑（1次）。
6. 教师讲评。

五、放松活动（3分钟）

活动：抖动四肢。

【组织队形】一臂间距的体操队形。

【动作方法】通过捶、抖、拍、拉、踢的方式，放松四肢。

【放松活动提示】

学生在耐久跑完后，不能让学生立刻坐在地上休息，应先让学生绕着场地走一圈，在学生的体能或肌肉稍为恢复后，再进行放松。

六、结束语（1分钟）

1. 学生之间互相交流本课学习中的收获。
2. 教师小结：
 - （1）师生共同回忆武术基本功的动作要领。
 - （2）教师评价学生在本课学习中的表现。
 - （3）布置作业：每天坚持练习高抬腿跑 1 分钟。



教学建议

1. 在武术初学阶段，教师应把重点放在学生学习武术动作之间的衔接、准确和到位上，力求使每一个动作的一招一式都具有武术的特性。
2. 在耐久跑学习的开始阶段，教师应该让学生慢速地、放松地练习，以便其记忆动作，待熟练后，再要求学生加大力量、提高速度。在学生学练的不同阶段，教师口令运用也应相应地放缓或变快。
3. 学生对耐久跑有畏难情绪，因此，教师要想办法调动学生的积极性。例如，通过分组比赛，按名次积分的方法，激发学生的集体荣誉感，从而提高学生的兴趣。





第 21 课

武术 (7/7) 走和跑 (4/9)

教学内容：武术——小套路考核 走和跑——耐久跑

教学目标：

1. 对学生所学的武术小套路进行考核，并掌握耐久跑脚落地的方法。
2. 发展学生上下肢的力量、灵活性和耐力，增强身体的协调性。
3. 培养学生习武的兴趣，以及积极进取、刻苦练习的良好品质。

场地器材：平整场地一块。

教学过程

一、上课常规 (2 分钟)

【队列练习】跑步走、立定。

二、准备活动 (6 分钟)

1. 热身活动：绕场地慢跑两周。
2. 复习“希望风帆”整套动作。
3. 专项性活动 (4×8 拍)

- (1) 正压腿。
- (2) 侧压腿。
- (3) 压肩。

方法：两人一组，面对面站立，两手搭在对方肩上，弯腰下压。

- (4) 活动膝关节、踝关节。

三、武术小套路考核 (18 分钟)

【组织形式】分组练习。

【动作方法】并步收抱拳—马步双推掌—马步收抱拳—马步双冲拳—马步格挡—弓步冲拳—马步收抱拳—并步收抱拳。

【队列练习提示】

本节课主要提示学生注意跑步时的摆臂动作，手臂向前摆时，肘关节不过腰；手臂向后摆时，拳不过腰。

【专项性活动提示】

教师可根据学生的实际情况，适当增加一些专项性活动内容，防止学生受伤情况的发生。

【小知识】

十八般兵器，泛指多种武艺，常指：刀、枪、剑、戟、斧、钺、钩、叉、鞭、铜、锤、抓、镗、棍、槊、棒、拐、流星锤，其中用的最多的是刀。



【教学步骤】

1. 教师示范演练全套动作。
2. 教师喊口令，学生集体练习（2~3次）。
3. 教师强调易犯错误、宣布考核要求。
4. 学生分组练习（2~3次）。
5. 学生分组依次考核，教师评分。
6. 教师宣布考核结果。

四、400米全程跑（10分钟）

【组织形式】8~10人一组，分组练习。

【动作方法】略。

【教学步骤】

1. 教师复习上节课内容，示范讲解脚落地的动作（1~2次）。
2. 学生在原地练习跑步动作，体会动作要领（1~2次）。
3. 匀速跑50~100米，体会脚着地的动作（1~2次）。
4. 按场地地形跑100~200米，体会脚着地的动作（1~2次）。
5. 400米全程跑。
6. 教师讲评。

五、放松活动（3分钟）

游戏：打手板（3~4次）。

【组织形式】两两相对而坐。

【动作方法】两个同学的掌心相对而放，掌心朝上的同学去拍打相对而放的手背，被拍打的同學快速躲避，在一定时间内交换互击。

六、结束语（1分钟）

1. 学生之间互相交流本课学习中的收获。
2. 教师小结。
 - （1）与学生共同回忆武术基本功的动作要领。
 - （2）评价学生在本课学习中的表现。
 - （3）布置作业：每天坚持练习高抬腿跑1分钟。

【武术套路考核提示】

1. 在练习过程中，教师应有意识地强化套路的4个节奏：1，2-3-4，5-6，7-8。
2. 在每个节奏的动作组合练习中，教师要严格要求动作质量。
3. 评分标准应该根据学生掌握的实际情况和演练水平来定，最高和最低分值以最好和最差的学生为依据。
4. 分组后由小组长带领练习，教师巡回指导纠错。
5. 在分组考核时，其他小组学生观摩，教师点评考核过程中发现的问题并纠正。

【动作要领提示】

动作要协调，对跑速和体力要合理分配。

【教学重点】

脚着地时，全脚掌过渡到前脚掌。

【教学难点】

脚落地应轻快、放松。



教学建议

1. 武术考核评定可选用定性指标,如优秀、良好、达标等;也可以采用武术的段位制,如一段、二段、三段……九段,段位越高,表示的水平也越高,但学生间最好和最差之间的段位不宜相差太多。此外,教师还可以与学生一起选用一些他们喜欢的事物代表级别并排序,如鹰级、豹级、狮级、虎级、龙级等,以提高学生学练的积极性和斗志。
2. 考核后,教师要让学生明确自己的等级水平,鼓励他们在以后的武术学习中继续努力,课后要苦练基本功,强调级别是可以通过练习不断提升的。
3. 在学期教学安排中,教师可以固定某个时间段集中给学生进行段位考核,适当把握尺度,让学生感到既有难度又有希望,以增进学生学练武术的兴趣。



第 22 课

走和跑 (5/9) 游戏 (4/5)

教学内容：走和跑——耐久跑 游戏——打鸭子

教学目标：1. 掌握耐久跑中跑的节奏和呼吸的节奏。

2. 增强学生奔跑的能力，以及灵活性和耐力。

3. 培养学生克服困难、坚强不屈的精神，增强团结合作的意识。

场地器材：平整场地一块，2个小皮球（有条件的学校可用2个软排球，没有条件的学校，可用废旧报纸裹上胶带做成纸球）。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】跑步走、立定。

二、准备活动（7分钟）

1. 绕场地慢跑两周。
2. 复习基本部位操第一节至第八节。
3. 专项性活动（4×8拍）
 - (1) 高抬腿跑。
 - (2) 后踢跑。
 - (3) 提膝跑。

三、400米全程跑（16分钟）

【组织形式】8~10人一组，分组练习。

【动作方法】略。

【教学步骤】

1. 教师提出耐久跑和呼吸节奏问题。
2. 学生原地跑动1分钟，体会跑动节奏。
3. 学生原地跑动1分钟，复习跑动节奏，体会呼吸节奏。

【队列练习提示】

学生脚落地时，容易前脚掌擦地跑，因此教师可提示学生脚抬的高度及落地的要求。

【小知识】

中长跑是中距离跑和长距离跑的简称。中长跑是历史悠久且开展普遍的运动项目，早在2000多年前的古代奥林匹克运动会上就有中长跑比赛。中距离跑项目有男、女800米和1500米；长距离跑项目有男子5000米和10000米，女子3000米、5000米和10000米。

【动作要领提示】

动作协调，对跑速和体力能够合理分配。

【教学重点】

跑动动作和呼吸要有节奏。

【教学难点】

动作协调、轻松。





4. 学生绕场地跑 150 米，走 50 米，再跑 150 米，体会节奏。

5. 学生轮流领跑 400 米。

6. 教师点评。

四、游戏：打鸭子（10 分钟）

【组织队形】圆形队列。

【游戏方法】一组人站成一个圆圈，另一组人立于圈内，圈外的人通过地滚球的方式“攻击”场内同学。场内碰到球的同学算出局，直到所有的学生都出局，然后交换。

【游戏规则】

1. 场外的同学不能进入场内击球。
2. 场内的同学只能在圈内进行躲避。
3. 只允许击打学生膝部以下的部位。

【教学步骤】

1. 教师简要讲解游戏规则。
2. 学生先进行试做，加深对游戏的理解。
3. 教师组织学生进行游戏比赛。
4. 比完一次后，让学生相互讨论：如何能更快地完成任务。
5. 教师再次组织学生进行比赛。
6. 教师小结。

五、放松活动（3 分钟）

游戏：抛接球游戏（3~4 次）。

【组织形式】将学生分成四组，散点站位。

【游戏方法】每人记住自己的号码，组长拿球站到本组的中间，把球向上用力抛起的同时，随机喊出一个号，对应号的同学去接球，若未接到，罚做一个蹲起，然后继续游戏。

六、结束语（1 分钟）

1. 学生之间互相交流本课学习中的收获。
2. 教师小结。
 - （1）师生共同回忆跑动节奏和呼吸节奏。
 - （2）评价学生在本课学习中的表现。

【教学提示】

1. 跑的形式较多，若学生的体能或状态，以及时间不够，教师可根据实际情况减少跑的距离或跑的次数。

2. 本节课的内容没有过多地涉及跑的速度，教师可在练习时让学生放缓速度，体会节奏。

【游戏教学提示】

1. 学生在讨论时，教师要参与其中，提出参考性意见，让学生的讨论更加具有目的性，提高讨论效率。

2. 游戏中要加强德育教育，强调团队协作。

【放松活动提示】

1. 学生喊号时可以用加、减、乘、除等方法，提高游戏兴趣。

2. 可以把接球与拿球“砍人”相结合。

(3) 布置作业：每天坚持练习高抬腿跑 1 分钟。



教学建议

1. 耐久跑对学生意志品质的考验较大，教师在环境的创设与语言的引导上，应尽可能给予学生宽松的环境，避免学生过早出现厌跑情绪及心理障碍。
2. 学生在跑完后必须让学生绕场地走一圈，进行积极地放松活动，忌让学生跑完后马上坐到地上。
3. 为了更加准确了解学生对基本部位操的掌握情况，可以让学生带做，教师喊口令观察。为了让练习更加具有针对性，教师可回忆上节课学生做操的主要问题，有目的地进行纠正与指导。
4. 教师可根据实际情况，通过电教、图片或亲身示范等手段，引导出本节课的主要问题，激发学生的兴趣。





第 23 课

投掷（1/4） 走和跑（6/9）

教学内容：投掷——原地投掷沙包 走和跑——耐久跑

教学目标：

1. 初步掌握原地投掷沙包的技术，学习耐久跑中的弯道跑技术。
2. 发展学生上肢力量和奔跑能力，以及灵活性和耐力。
3. 培养学生勇于克服困难和坚强不屈的精神。

场地器材：平整场地一块，每人1个沙包（有条件的学校，每人3个沙包，没有条件的学校，可用废旧报纸裹上胶带做成纸球）。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】跑步、齐步互换。

二、准备活动（7分钟）

【组织队形】体操队形。

1. 复习“七彩阳光”整套动作。
2. 绕肩运动（包括大绕臂）（1分钟）。
3. “掷纸飞机”游戏。

【游戏方法】每人一张纸，折成纸飞机，在操场比谁的飞机飞得最高。

三、原地投掷沙包（16分钟）

【组织队形】方形队形（朝外投掷）。

【动作方法】以右手为例，右手持包，身体左侧对着投掷方向；投掷沙包时，右腿蹬地，使髋部向投掷方向转送，紧接着上体转向投掷方向，随着胸和肩的转动使右肘翻至肩上，快速挥臂甩腕把沙包经肩上向前上方约40°角投出。投出后，右腿应顺势向前迈出

【小知识】

铅球源于14世纪40年代。当时欧洲已有了火炮，炮兵们为了提高作战能力，锻炼身体和娱乐，利用与炮弹重量相同的石头进行推远比赛。

铅球是一个表面光滑的金属球。在男子比赛中，铅球的重量为7.26公斤，直径范围必须在110~130毫米，女子铅球的重量为4公斤，直径范围则在95~110毫米。

【准备活动提示】

“掷纸飞机”的游戏主要是让学生体会“鞭打”动作，教师要在游戏中正确引导，强化练习。

【投掷沙包要点提示】

教师可结合生活实际，导入小羊倌用扔石子的方式牧羊、管理羊群的情境，提高学生练习的兴趣。

【动作要领提示】

注意侧对投掷方向，蹬地、顶髋、转身、挥臂的动作要连贯。

一步，降低重心，进行缓冲。如图 3-1-23-1 所示。

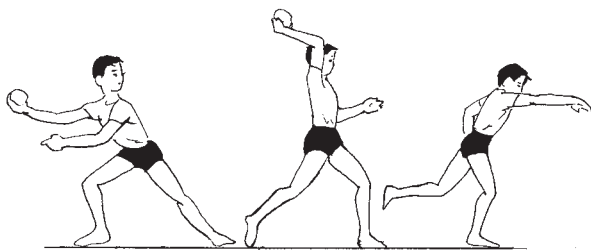


图3-1-23-1

【教学步骤】

1. 教师示范动作，强调要点。
2. 教师徒手分解模仿练习，给投掷的各部分动作编号，分别进行强化练习（3~4次）。
3. 学生徒手连贯动作模仿练习（6~8次）。
4. 分组进行投掷练习（10次）。
5. 小组内相互纠正动作。
6. 学生完整体会练习，教师观察指导。
7. 教师点评。

四、直道与弯道结合跑（10分钟）

【组织形式】体操队形绕操场跑。

【教学步骤】

1. 教师引导出弯道跑技术。
2. 教师带领学生体会弯道跑，强调动作技术（1次）。
3. 练习直道慢跑，弯道快速跑（1~2次）。
4. 做“十字接力”游戏练习（2~3次）。
5. 教师点评。

五、放松活动（3分钟）

游戏：凑脚（3~4次）。

【组织形式】参考第18课。

【动作方法】参考第18课。

【教学重点】

体会投掷时身体用力顺序。

【教学难点】

动作协调。

【教学提示】

1. 沙包的投掷具有一定的危险性，因此教师要加强安全性的教育。可根据实例进行教育，加深学生的印象。
2. 分组练习时，由组长统一发令捡包、投包。

【教学重点】

身体重心偏向跑道内侧。

【教学难点】

动作协调、轻松。

【教学提示】

1. “十字接力”游戏还可以换成“8”字、叫号赛跑等游戏，让学生在游戏中体会弯道跑技术。
2. 可对比弯道跑与直道跑的技术差别，加深认识。

【放松活动提示】

学生绕圈走或跑时，让学生的速度适当地快一些，与教材相呼应。



六、结束语（1分钟）

1. 学生之间互相交流本课学习中的收获。
2. 教师小结：
 - （1）与学生共同回忆原地投掷沙包的投掷动作。
 - （2）评价学生在本课学习中的表现。
 - （3）布置作业：继续玩“掷纸飞机”的游戏。



教学建议

1. 投掷项目的第一节课，不要过多强调学生对连贯动作的掌握，应多做一些分解练习，加深学生对各环节的认识，以后再加强动作的连贯性及动作速度。
2. 组织形式的设定根据学校场地大小而定，场地大，方形队形较合适，相互干扰少，学生的练习量也能得到保证；场地小，可以采用两列横队或梯形队列等。为提高练习密度，别的组在投掷时，其他组可以做模拟练习。



第24课

投掷(2/4) 走和跑(7/9)

教学内容：投掷——原地投掷沙包 走和跑——25米×4往返跑

教学目标：1. 进一步学习原地投掷沙包的技术，练习25米×4往返跑，初步掌握折返动作技术。

2. 发展学生上肢力量，提高学生的灵活性和耐力。

3. 培养学生勇于克服困难和坚强不屈的精神。

场地器材：平整场地一块，每人1个沙包（有条件的学校，每人3个沙包，没条件的学校，可用废旧报纸裹上胶带做成纸球）。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】跑步、齐步互换。

二、准备活动（7分钟）

【组织队形】体操队形。

1. 复习“七彩阳光”整套动作。

2. 游戏：炒豆豆。

【动作方法】学生两人一组，面对面两手相握站好。游戏开始后，学生边唱歌谣边两人协作练习翻转。

三、原地投掷沙包（16分钟）

【组织形式】方形队形（朝外投掷）。

【教学步骤】

1. 教师带领学生复习投掷动作的各环节，强调要点。

2. 两人配合进行握投掷手、蹬地转体的练习。

3. 侧身从同伴手中拿沙包后迅速投掷。

4. 分组进行投掷练习。

5. 分组进行比赛。

【队列练习提示】

换步时，1、2步为跑步，其两臂的摆动为屈肘摆动，第3步以后，其两臂的摆动为顶肘摆动。

【准备活动提示】

1. 翻转前，教师可以先带领学生说歌谣“炒、炒、炒豆豆，炒完豆豆翻跟斗”，并组织学习，协作慢速练习。

2. 提示学生协作翻转时的方向。

【教学提示】

1. 不管是两人配合进行握投掷，还是侧身从同伴手中拿沙包，都要强调辅助人或物的低位，促使学生后腿屈膝，以保证蹬地充分。

2. 两人配合进行握投掷手蹬地时，辅助同学不可用力拉住同学的手，以避免拉伤上肢肌肉。

【动作要领提示】

侧对投掷方向，蹬地、顶髋、转身、挥臂的动作要连贯。

【教学重点】

蹬地转体有力。

【教学难点】

动作应连贯。





6. 教师点评。

四、25米×4往返跑（10分钟）

【组织队形】如图3-1-24-1所示。

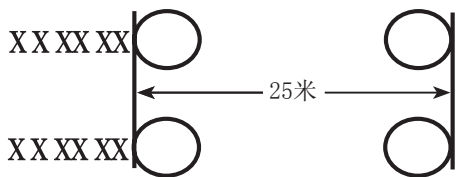


图3-1-24-1

【动作方法】两个障碍物相距25米，学生站于一障碍物后，向另一障碍物跑去，跑到后绕障碍物返回，再去绕前方的障碍物，如此折返4次。如图3-1-24-2所示。

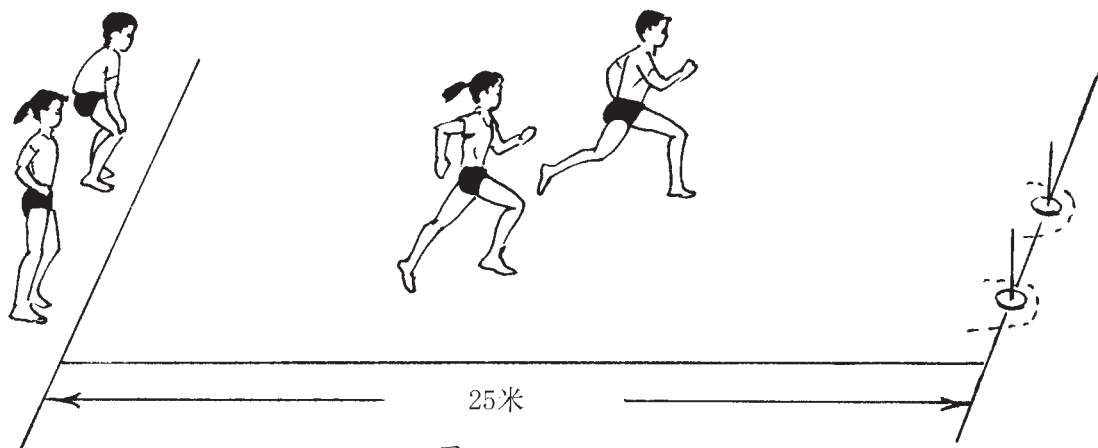


图3-1-24-2

【教学步骤】

1. 教师示范绕过障碍的动作，强调要点。
2. 学生在原地附近体会动作技术。
3. 分组进行10米往返跑（2~3次）。
4. 学生完成25米×2绕过障碍的练习（2~3次）。
5. 教师改正学生不足之处，学生继续练习。
6. 学生进行25米×4往返跑的练习（1~2次）。
7. 教师点评。

【动作要领提示】

迅速降低重心、前脚的内侧蹬地制动。

【教学重点】

前脚的内侧蹬地制动。

【教学难点】

动作连贯、快速。

【教学提示】

1. 为了强化学生在折返时降低身体重心，刚开始练习时，教师可让学生用手去摸线。
2. 强调转体瞬间的蹬地力量，通过对比等方式，加深学生对此的认识。



五、放松活动（3分钟）

游戏：大、小灯笼（3~4次）。

【组织形式】体操队形。

【动作方法】用手比划灯笼形状，当教师说大灯笼时，学生用手做大灯笼；当教师说小灯笼时，学生做小灯笼，如此进行。

【放松活动提示】

可做反口令练习，教师说大，学生做小；教师说小，学生做大，以提高学生的兴趣和注意力。

六、结束语（1分钟）

1. 学生之间互相交流本课学习中的收获。
2. 教师小结。
 - （1）与学生共同回忆原地投掷沙包的投掷动作。
 - （2）评价学生在本课学习中的表现。
 - （3）布置作业：继续玩“掷纸飞机”的游戏。



教学建议

1. 相对第一次课，教师要有意识地加强学生动作的连贯性，多做完整动作。但是，不要要求学生动作过快，应强调动作的节奏感。
2. 两人配合练习时，要协调互助，加强德育教育及安全教育，维持正常的教学秩序。
3. 练习折返跑前，教师可让学生通过观察对比的方式，了解折返点不同身体姿势和动作对速度的不同影响，了解折返跑的重要性。



第25课

投掷（3/4） 走和跑（8/9）

教学内容：投掷——原地投掷沙包 走和跑——25米×4往返跑

教学目标：1. 初步掌握原地投掷沙包的技术和25米×4往返跑的折返动作技术。

2. 发展学生上肢力量，提高奔跑能力，以及灵活性和耐力。

3. 培养学生克服困难和坚强不屈的精神。

场地器材：平整场地一块，每人1个沙包（有条件的学校，每人3个沙包；没条件的学校，可用废旧报纸裹上胶带做成纸球）。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】跑步、齐步互换。

二、准备活动（7分钟）

1. 复习“七彩阳光”整套动作。

2. “甩花炮”游戏。

【动作方法】将一张较硬的纸叠成花炮，侧身拿炮，通过转体挥臂的方式，将炮打响，比谁的炮甩得最响。

三、原地投掷沙包（16分钟）

【组织形式】方形队形（朝外投掷）。

【教学步骤】

1. 教师带领学生复习投掷动作的各环节，强调要点。

2. 学生对地进行挥臂投沙包练习（6次）。

3. 学生对墙练习挥臂投沙包练习（6次）。

4. 小组间“一带一”练习（8次）。

5. 进行竞赛（计分）练习（2~3次）。

6. 教师点评。

【“七彩阳光”教学提示】

为了提高教师的基本功，建议教师用口令来喊，提高口令的力度。

【“甩花炮”游戏教学提示】

此游戏是为主教材服务的，为了更贴近教材，要求学生在做游戏时，预备的姿势与原地投掷沙包的预备动作一样，以强化动作。

【动作要领提示】

侧对投掷方向，蹬地、顶髋、转身、挥臂的动作要连贯。

【教学重点】

转体挥臂快速有力。

【教学难点】

动作快速准确。

【教学提示】

学生对墙练习时，教师可在墙上画一条线，以提示学生投沙包的出手角度；或者画个圈，不仅能提示学生出的手角度，还能提高学生练习兴趣。



四、25 米 × 4 往返跑（10 分钟）

【动作方法】略。

【教学步骤】

1. 教师示范绕过障碍的动作，强调要点。
2. 学生在原地体会向前蹬地起跑的动作。
3. 两人一组，一同学的后脚抵在辅助同学的前脚上，练习蹬地动作。
4. 学生练习 10 米绕过障碍练习（2~3 次）。
5. 完成 25 米 × 2 绕过障碍的练习（2~3 次）。
6. 教师改正学生不足之处，学生继续练习。
7. 学生进行 25 米 × 4 往返跑的练习（1~2 次）。
8. 教师点评。

五、放松活动（3 分钟）

游戏：大、小灯笼（3~4 次）。

【组织队形】体操队形。

六、结束语（1 分钟）

1. 学生之间互相交流本课学习中的收获。
2. 教师小结。
 - （1）与学生共同回忆原地投掷沙包的投掷动作。
 - （2）评价学生在本课学习中的表现。
 - （3）布置作业：继续玩“甩花炮”的游戏。



教学建议

1. 投掷练习时，教师可以通过投远、投准比赛等多种形式提高学生的练习兴趣。
2. 教师可在学生练习的前上方的适当位置，拉一横绳来强化学生出手角度，提高学习效率。
3. 折返跑时，教师应设计多种练习方式或采用竞赛手段，以激发学生兴趣，减少跑步枯燥性。

【动作要领提示】

迅速降低重心、前脚的内侧蹬地制动。

【教学重点】

转身蹬地快速有力。

【教学难点】

动作连贯、快速。

【教学提示】

1. 可以通过脚蹬墙、蹬坎等方式，强化学生脚蹬地动作。
2. 注意折返后重新起跑，身体重心应逐渐抬起。

【放松活动提示】

游戏可改为教师说某些物体或小动物的名称，学生通过动作比划出来。



第 26 课

投掷 (4/4) 走和跑 (9/9)

教学内容: 投掷——原地投掷沙包 走和跑——25米×4往返跑考核

教学目标: 1. 复习巩固原地扔沙包掷远动作技术; 完成25米×4往返跑考核。

2. 发展学生上肢力量和奔跑能力, 提高学生的灵活性和耐力。

3. 培养学生勇于克服困难和坚强不屈的精神。

场地器材: 平整场地一块, 每人1个沙包(有条件的学校, 每人3个沙包; 没有条件的学校, 可用废旧报纸裹上胶带做成纸球)。

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【队列练习】跑步、齐步互换。

二、准备活动 (5 分钟)

【组织队形】体操队形。

1. 复习“七彩阳光”整套动作。

2. 专项性活动 (4×8 拍):

(1) 绕肩练习。

(2) 蹲起练习。

(3) 活动腕、踝练习。

三、原地投掷沙包 (12 分钟)

【组织队形】如图 3-1-26-1 所示。

【动作方法】略。

【队列练习提示】

在跑步走、换步、齐步走时, 教师应时刻提醒学生保持排面的整齐, 特别是在换步时, 不仅要注意动作, 还要用眼睛的余光看齐排面。

【动作要领提示】

侧对投掷方向, 蹬地、顶髋、转身、挥臂的动作要连贯。

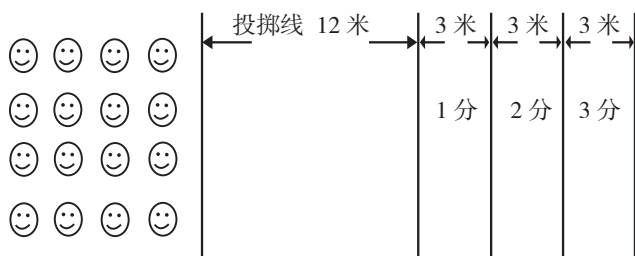


图3-1-26-1

【教学步骤】

1. 分组掷远练习。
2. 教师强调动作要领。
3. 组织投沙包积分赛。

【组织方法】在投掷线前 12 米外的区域，分别设置 3 个得分区，每个得分区宽 3 米，由近到远依次分值为 1 分、2 分、3 分。游戏开始，学生分组将沙包投向得分区，得分高者为胜。

四、25 米 × 4 往返跑考核（16 分钟）

【动作方法】略。

【教学步骤】

1. 教师强调折返跑的技术要点。
2. 教师依据上节课的成绩或平常观察，进行分组。
3. 教师讲解考核的办法。
4. 学生分组考核 25 米 × 4 往返跑。
5. 教师点评。

五、放松活动（3 分钟）

游戏：蒙眼摸人（3~4 次）。

【组织形式】分男女两组，散点排开。

【游戏方法】一个同学蒙上眼睛，在口令下达后，其他同学静止不动。蒙上眼睛的同学就去摸人；若找到同学后，摸其特征，猜出人名，每人三次机会。若都不对，则放弃，再去寻找下一个目标。

【教学重点】

蹬地、转体、挥臂连贯紧密。

【教学难点】

动作快速准确。

【教学提示】

引导学生迅速降低重心、前脚的内侧蹬地制动。

【动作重点】

转身蹬地快速有力。

【动作难点】

动作连贯、快速。

【教学提示】

1. 同时考核的学生一般不超过 4 个，他们之间的距离尽可能拉开。
2. 考核中提示学生注重动作要点，如蹬地用力等。
3. 考完往返跑的学生可以在组长带领下进行沙包掷远练习。
4. 教师要强调练习纪律，并找责任心强的学生当组长。

【放松活动提示】

可把学生限定在一定范围内，也可多增加几个蒙眼的同学一起进行。





六、结束语（1分钟）

1. 学生之间互相交流本课学习中的收获。
2. 教师小结：评价学生在本课学习中的表现。



教学建议

1. 没有考核和已经考核完的同学，教师应该相应地布置不同任务，安排学生骨干负责管理和组织，逐渐训练学生自我管理的能力。
2. 考核前，努力调动学生的积极性，不要一味地用及不及格给学生造成不必要的心理负担。



第 27 课

体育与健康基础知识 (3/3) 游戏 (5/5)

教学内容：体育与健康基础知识——身体各部位的名称与功能 游戏——叫号赛跑抢球

教学目标：1. 进一步了解身体各部位的名称与功能。

2. 发展学生上下肢的力量，增强灵活性及身体的协调性。

3. 培养学生学习克服困难和坚强不屈的精神。

场地器材：平整场地一块，3个小皮球。

教学过程

一、上课常规 (1 分钟)

【组织形式】教室内。

1. 上课，学生起立。
2. 师生问好。
3. 教师宣布本课学习内容和要求。

二、身体各部位的名称与功能 (22 分钟)

1. 复习身体各部位名称及功能 (可利用挂图、人体模型)。

活动一：同学们，在上一节室内课中，我们一起了解了身体的各部位名称和它们的功能。现在大家一起回忆，我们的身体是由哪几部分组成的？

活动二：教师简单归纳小结学生的答案，复习上节课内容。

2. 导出身体各部位功能。

活动一：同学们经常跑步，也常在电视上看到各种项目运动员进行奔跑，那我们就结合我们自己跑 50 米时，身体各部分的运动情况，看看它们的功能分别是什么？我们分组讨论，前后 4 个人一组。

活动二：教师总结答案，让学生学会结合身体的

【小知识】

人体最长的骨 (股骨)，最小的骨 (耳朵里的听小骨)，承受压力最大的骨 (股骨，每平方米可承受 2100 公斤的压力)，最长的管道 (血管，如果把动脉、静脉和毛细血管加在一起，共有 1600 亿条，总长度为 15 万千米，可绕地球 4 周)。

【教学重点】

身体各部位功能及保护措施。

【教学提示】

1. 教师在结合一些体育项目进行讲解时，要充分考虑学生的认识水平和知识面，使学生的思考与回答有的放矢。

2. 本内容分三块，教师要详略适当，把主要的时间与精力放在身体各部位的保护上。

3. 学生会联想 50 米跑时，身体的各部位在运动中所表现的功能，进行讨论，教师可适时引导和提示学生的回答，让学生能够较全面地回答。





各部位逐一分析各部位功能的运用情况。

(1) 眼睛始终看着前方 5~10 米的位置，不串道。

(2) 颈部保持直立向前，时刻让大脑的指令顺着脊髓发送到身体的各个部位。

(3) 躯干前倾 15°，保持身体各部位正确工作。

(4) 注意上肢摆臂、下肢蹬地。

3. 通过运动事例引导出身体各部位的保护。

活动一：教师问：“有些同学喜欢踢足球，那你们知道为什么足球运动员都要带护腿板吗？”学生可能会说在足球比赛中，由于主要运用下肢活动，容量被撞，所以要带护腿板。

活动二：教师小结学生的答案。由于在足球运动中，完成踢球动作时，小腿会有一个前随动作，易突出，容易受伤害。而且踢球脚活动范围偏低，小腿部位刚好大部分处于这个范围内，所以需注意防护。

4. 身体各部位的一般保护措施。

活动一：同学们回想你看到或实践过的体育活动，身体的各部位一般采用哪些保护措施？

活动二：教师可根据身体各部位由上而下的特点，结合运动项目逐一总结各部位的一些保护措施。

(1) 带头盔保护头部，如赛车；带牙套保护牙齿，如拳击。

(2) 带护颈保护颈部，如美式橄榄球。

(3) 穿防护服保护躯干，如击剑。

(4) 带护膝护肘，如篮球，带护指；如排球，带护膝；如足球，带护板。

5. 小结本课的知识。

三、游戏：叫号赛跑抢球（13 分钟）

【游戏方法】全班站成一个圆圈，各组报数，记住自己的号码。当教师报出数时，各组拥有此数的同学沿圆圈外沿逆时针跑一圈，从自己所站的位置进入场地抢球，抢到的球越多越好。

【游戏规则】

1. 未点到的同学不许干扰其他组同学比赛。

2. 抢球时，注意安全，防止碰伤。

【组织形式】圆形队形（将球放中心）。

【教学步骤】

1. 教师简要讲解游戏规则。

2. 学生进行试做，加深对游戏的理解。

4. 学生在分组讨论时，教师为了提高学生提高讨论效率，可以说出几个具有典型特点的运动项目，如赛车等；或者一些大众体育项目，如足球、排球等。

【游戏教学提示】

1. 可以改变游戏形式，如叫号追逐前面的同学，同时叫两个号等。

2. 强化游戏的安全性。



第二学期



第 1 课

体育与健康基础知识（1/3） 队列队形（1/2）

教学内容： 体育与健康基础知识——身高差别的原因 队列队形——二列横队与四路纵队互变

教学目标： 1. 使学生初步了解身高的生理学知识，掌握调节饮食、积极锻炼促进身体健康成长的方法；初步掌握二列横队与四路纵队互变的方法。

2. 发展学生的灵活性和协调性。

3. 培养学生关注身体和健康的意识，养成体育锻炼的好习惯。

场地器材： 平坦场地一块，图片、PPT演示文稿、录音机一台、《春天在哪里》磁带。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

小游戏：高人起、矮人坐。学生随教师口令模仿高人和矮人起坐。

教师导语：同学们，我们在一个班里学习，年龄差不多，但是身体的高矮却截然不同，这是为什么呢？你知道这是由哪些原因影响的吗？

二、体育与健康基础知识：身高差别的原因（20分钟）

【教学步骤】

1. 教师提问：“影响身体高矮的因素有哪些？”学生根据自己的理解回答。

2. 教师利用板书记录学生的答案。

3. 出示不同性别、种族的图片，说明其对高矮的影响。

4. 结合国内外著名运动员，说明遗传、营养对身高的影响。

5. 师生共同找出影响身体高矮的原因。

6. 教师向学生讲解，通过科学的运动可以使人体

【教学提示】

1. 教师可让学生观看PPT演示文稿：身体高矮的图片。

2. 学生边回答，教师边小结并板书。

【小知识】

人的身高常受种族、性别、遗传、营养以及体育锻炼的影响。体育活动可以不断刺激骨髓生长，同时使血液循环加快，为骨髓的

增高。

7. 师生小结：

(1) 遗传影响。

男女身高影响因素中分别有 79% 和 92% 属于遗传。

(2) 后天影响。

① 饮食方面：一般而言，营养充足则身材高大；如偏食、挑食、厌食，不按时进餐、吃零食，则身材会瘦弱矮小。这是因为营养不能满足骨骼生长需要时，身体增长的速度就会减慢。另外，与骨骼生长关系密切的营养素有维生素 D、钙和磷。碘和锌不足，也会造成个子矮小。

② 体育方面：经常参加体育锻炼的同学比不经常运动的同学身高稍高些（教师补充）。这是因为体育活动有利于加快血液循环，促进骨骼的生长。

③ 其他方面（补充）：一般来说，白种人比黄种人高，男人比女人高。但是，也有个别白种人比黄种人矮，男人比女人矮。我国北方的孩子普遍比南方的孩子要高些。

三、二列横队与四路纵队互变（13 分钟）

【组织队形】站成二列横队。如图 3-2-1-1 所示。

XX XXXX XX XX

XX XXXX XX XX



图 3-2-1-1

【动作方法】学生先 1、2 报数，听到“成四路纵队——走！”的口令后，全体同学向右转成二路纵队。然后，单数学生不动，双数学生右脚向右前方斜跨一步，左脚向右脚靠拢成立正，站在单数学生的右侧。此时队伍变成四路纵队。当听到“成二列横队——走！”的口令后，全体向左转，单数学生仍不动，双数学生左脚向左前方跨一步，站到单数学生左侧。此时队伍还原成二列横队。

【教学步骤】

1. 教师出示二列横队成四路纵队的动作图解，讲解动作的要领和要求。如图 3-2-1-2 所示。

2. 教师分步骤沿地上画的线组织练习（3~4 次）。

3. 学生分成四组（一横排为一组）练习。

生长提供充足的营养，也可以促进长高。

【有助于增高的几种运动】

单杠、弹跳、游泳、吊环、自由体操、打篮球和引体向上，可促进长高。这是因为跳跃能够牵拉肌肉和韧带、有刺激软骨生长的作用；游泳可以使全身各部分都得到充分的舒展和锻炼；引体向上则可以拉伸脊柱、促进脊柱骨的生长，从而促进身体不断长高。



4. 教师喊口令，学生集体练习（3~4次）。

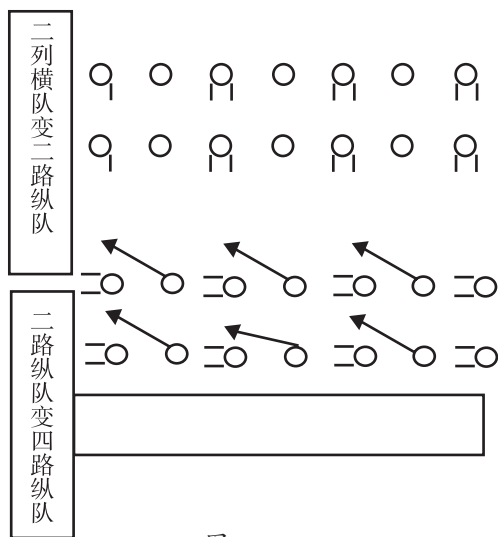


图3-2-1-2

四、放松活动（3分钟）

舞蹈：“春天在哪里”。如图3-2-1-3所示。

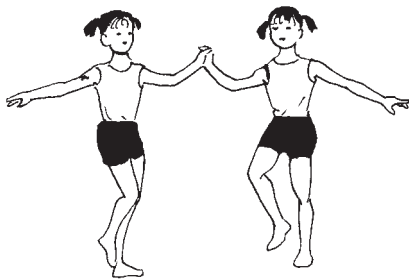


图3-2-1-3

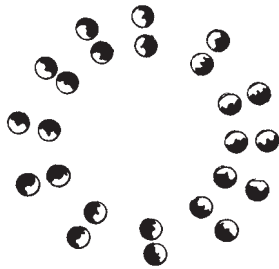


图3-2-1-4

【组织方法】学生站成两个圆，如图3-2-1-4，两人一组跟随2/4拍音乐《春天在哪里》进行舞蹈放松。

五、结束语（1分钟）

1. 教师小结：同学们，今天我们前半节课在教室里学习了体育健康基础知识，知道了人长得高矮的原因，后半节课在操场上学习了队列变换——二列横队与四路纵队的互变，大多数同学已基本掌握，同学们在课堂上积极性很高，希望你们能把这种积极性带到

【教学提示】

1. 教师在学生自主练习时，参与到活动中进行指导。
2. 在练习中使每名學生都有喊口令的机会，使每个学生都得到锻炼和展示的机会。

【动作重点】

学生向右转后，向右前方迈步时，要做到动作整齐一致；变队后，迅速调整和邻近同学之间的距离，将队伍看齐。

【动作难点】

方向路线正确。

【放松活动提示】

1. 学生可模仿教师动作。最后一段学生也可自编动作。
2. 音乐结束，动作结束。

【结束语提示】

教师进行小结时应针对本节课学生掌握知识的情况及课堂上的表现、参与的积极性等方面进行小结。

每节课中。

2. 布置作业：学生在课下和家长一起练习二列横队与四路纵队互变。
3. 宣布下课，师生再见。



教学建议

1. 本节课的体育与健康基础知识，教师可以在课前做些课件，上课时演示给学生看，充分调动学生的积极性。
2. 本节课中的队列互变，应在复习原有知识的基础上，逐渐增加新内容。
3. 教师可根据实际情况，选择室内或室外完成。
4. 教师可布置学生收集与体育锻炼相关的小知识。



第 2 课



队列队形（2/2） 小足球（1/6）

教学内容： 队列队形——错肩行进 小足球——颠球

教学目标： 1. 进一步学习错肩行进的动作方法和小足球颠球的技术动作。
2. 增强学生身体的灵敏性与协调性，形成集体协同一致的团队意识和观念。
3. 激发学生的练习兴趣，培养学生团结友爱、合作互助的优良品质。

场地器材： 篮球场大小的场地一块，足球每两人1个（可以用别的球替代）、球兜两人1个、录音机1台、课前可将错肩行进的路线图画出。

教学过程

一、上课常规：略。（2分钟）

二、准备活动（5分钟）

【组织队形】如图 3-2-2-1 所示。

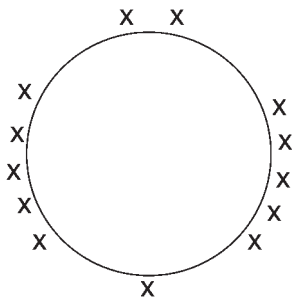


图3-2-2-1

1. 反应游戏：春天到，花儿开。

【游戏方法】学生按圆形队形顺时针走动。

师：春天到，花儿开。

生：花儿，花儿，开几朵？

师：开 8 朵。

随后学生迅速拉手组成 8 朵花。

2. 专项性活动（4×8拍）

（1）活动腕踝关节。

（2）活动膝关节。

【小知识】

足球是一种对抗性很强的运动项目，是三大球之一，主要用脚做传、接、运、射等动作，不许用手（守门员除外）触球。足球比赛紧张激烈，富有悬念，场面精彩，扣人心弦，不仅使场上参与者获得极大的快乐，也让球迷为之欢腾，以其独特的魅力吸引着千千万万的观众，素有“世界第一运动”的美称。

【准备活动提示】

1. 强调学生注意力要集中，反应迅速。

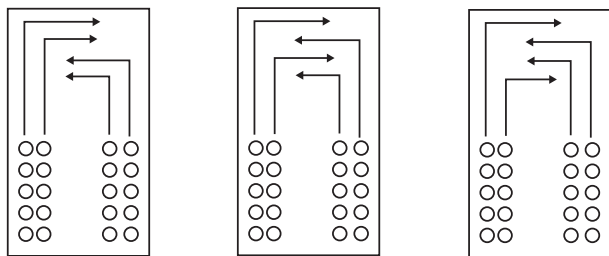
2. 教师要注意自己的示范面，可以根据学生的需要站在圆上、圆心、圆外进行游戏。

3. 教师可以将专项性活动融入反应游戏中，如学生拉手成花时成深蹲姿势或两臂上举，双脚踮起，但要确保学生活动幅度大。



三、错肩行进（10 分钟）

【组织队形】如图 3-2-2-2 所示。



右（左）边错肩走 一隔一队右（左）边错肩走 内外错肩走

图 3-2-2-2

口令：从右（左）错肩，齐步——走。

【教学步骤】

1. 在操场上画好练习的场地图及错肩与交叉的标志。
2. 教师讲解错肩与交叉行进的动作口令、方法和要领（1~2 次）。
3. 按照地上画好的图形和错肩、交叉的标志进行练习（3~4 次）。
4. 集体展示：边行进边喊“锻炼身体，建设祖国……”等口号（2 次）。

四、颠球（20 分钟）

【动作方法】两手持球开始，球下落时，靠小腿的摆动用脚连续踢球的下部。如图 3-2-2-3 所示。

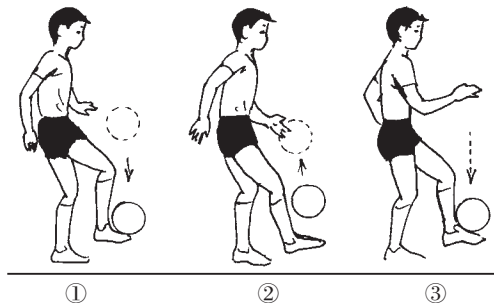


图 3-2-2-3

【教学步骤】

1. 学生玩球并熟悉球性（3~4 次）。
2. 教师讲解、示范颠球的动作方法（1~2 次）。

【错肩行进教学提示】

1. 教师注意指导排头领会口令及路线，提醒学生注意保持排面整齐。
2. 错肩行进有多种，如左（右）错肩走、一隔一队左（右）错肩走、内外错肩走等。练习时，应注意先易后难，循序渐进。如学习交叉行进时，应先练习对角线行进。
3. 练习时，教师要选好指挥的位置，便于观察和指导。
4. 有条件的学校在集体展示时，可以考虑踏着鲜明的乐曲行进，活跃气氛。
5. 可以在错肩、交叉地点放置标志物（如足球、球兜等）。

【教学重点】

错肩、交叉方位正确。

【教学难点】

集体动作协调一致。

【易犯错误与纠正方法】

1. 行动速度不一致时，要指挥排头注意调控行进速度与路线。
2. 后边的学生不能按排头走的路线行进时，教师可以站在错肩地点指挥，并要求学生按画好的路线行进。

【教学重点】

小腿摆动发力，脚背正面击球的动作。

【教学难点】

身体放松，全身协调用力。

【颠球教学提示】

多做无球和拽绳颠球练习，尽快让学生掌握一脚支撑，一脚颠球的动作，体会小腿摆动发力击球。



3. 拽绳体验颠球：两人一组，将球用球兜装好，持绳做颠球练习。如图 3-2-2-4（3~4 次）。

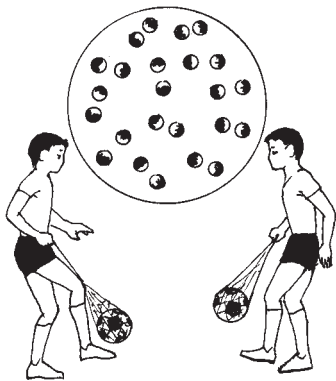


图3-2-2-4

4. 不拽绳颠球练习：不拽绳自抛自颠后的接球练习（6~8 次）。

5. 颠球计次游戏：各组进行颠球比赛，在规定时间内，四人计数相加，多者获胜（2~3 次）。

五、放松活动（2 分钟）

游戏：摄影留念（3~4 次）。

六、结束语（1 分钟）

1. 学生之间互相交流本课学习的收获。
2. 教师小结：
 - （1）与学生共同回忆“颠球”的动作要领。
 - （2）评价学生在本课学习中的表现。
 - （3）布置作业：每天坚持练习颠球 40 个。



教学建议

1. 在反应游戏中，教师可以设计圆形、正方形、长方形等队形进行反应游戏，还可以运用背古诗、算术提问、英语提问、体育运动知识问答等方法练习。
2. 结束部分可以安排学生自评、互评，并采取互戴小红花、小星星、小笑脸等评价方式，调动学生学习的兴趣。（学生自我评定——学生对自己的运动技能、学习态度、情意表现与合作精神等进行的综合评定。组内互相评定——学生对组内各个成员的运动技能、学习态度、情意表现与合作精神等进行的综合评定）。
3. 可以结合当地的特点，自编故事情景将整节课串起来，提高学生体育学习的积极性和参与性。

【易犯错误与纠正方法】

1. 颠球发力不当，脚触球部位不准。

（1）多次体验小腿摆动，可以用记号笔在球上标注正确部位。

（2）反复颠带绳的球，认真体会动作要领。

2. 颠球失控，不能连续颠球。

（1）颠球要轻，球的高度不超过髌关节，颠出的球要保持直上直下。

（2）坚持用两脚颠球，多用不会颠球的脚练习颠球。

【放松活动提示】

1. 引导学生拿好球摆各种姿势，用双手模仿照相机。拍下每个动人画面，可以用儿歌、唱游、音乐来渲染气氛。

2. 有条件的学校可以用数码相机、摄像机拍摄。



第 3 课

小足球 (2/6) 基本体操 (1/4)

教学内容: 小足球——颠球 基本体操——双人操

教学目标: 1. 进一步掌握小足球颠球的技术动作, 初步学习双人操1~2节的动作方法。

2. 培养学生正确的身体姿势, 形成良好的身体姿态。

3. 发展学生身体的协调性与灵活性, 促进学生全面发展, 培养学生团结友爱、合作互助的优良品质。

场地器材: 足球场一块, 足球32个(可以用别的球替代)、录音机1台。

教学过程

一、上课常规: 略。(2分钟)

二、反应游戏: 惊弓之鸟(5分钟)

【游戏方法】学生散开站在足球中场圈的外边, 1~2报数后记住自己的数, 游戏开始时, 全体学生逆时针方向做颠球的练习, 当教师击掌发出“啪啪”两声时, 双数的学生迅速抱球进圈, 单数学生在双数学生进圈前将其抓住, 若击掌发出“啪”一声时, 则单数学生跑进, 双数学生抓拍。被抓学生持球在圈内停止游戏一次, 其余学生继续进行游戏。如图3-2-3-1所示。

【游戏教学提示】

1. 教师边讲解边请学生示范游戏方法。

2. 此游戏可改为反信号, 即组织者发出单数声时, 双数游戏者进圈; 发出双数声时, 单数进圈。

3. 强调学生颠球时的安全距离, 以及注意力要集中, 反应迅速。

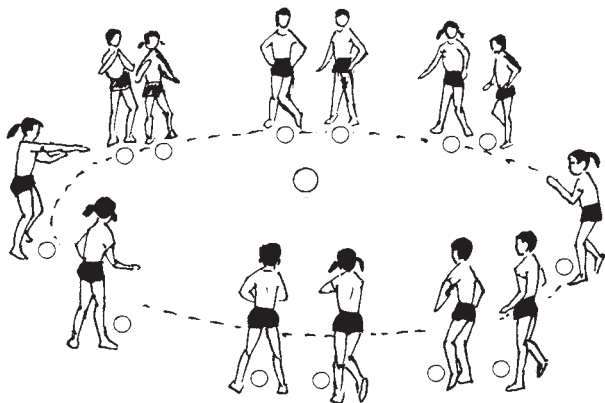


图3-2-3-1





【游戏规则】

1. 抓人时，只准以手拍触，不得拉拽衣服。
2. 两脚完全进入圈内为进圈成功。
3. 玩球练习时，不得踩线或干扰他人练习，否则停止游戏一次。

三、颠球（21分钟）

【教学步骤】

1. 学生自己拿球，用脚背正面练习颠球 1~2 次后接住（5~6 次）。

2. 颠球游戏：两人一组颠拍行动（3~4 次）。

【游戏方法】两位同学相距 1 米远，分别进行颠球练习。教师吹哨后，颠球同学迅速接住自己的球后，抱球去拍对方未接住的球，被拍到球的同学做 5 个深蹲起。

【游戏规则】

- (1) 听到哨声后，才能停止颠球。
- (2) 球被接住，拍球无效。
3. 集体听口令进行颠球接住的练习，教师观察并提示正确动作（2~3 次）。

四、双人操（8分钟）

第 1 节 压肩运动。如图 3-2-3-2 所示。

预备姿势：两人面向开立，相距一大步。

- ① 互相手搭对方肩上。
- ② 体前屈向下压肩。
- ③~④ 压肩下振两次。
- ⑤ 同向侧转体。
- ⑥ 还原成②的姿势。
- ⑦ 同⑤，但转体方向相反。
- ⑧ 还原成预备姿势。

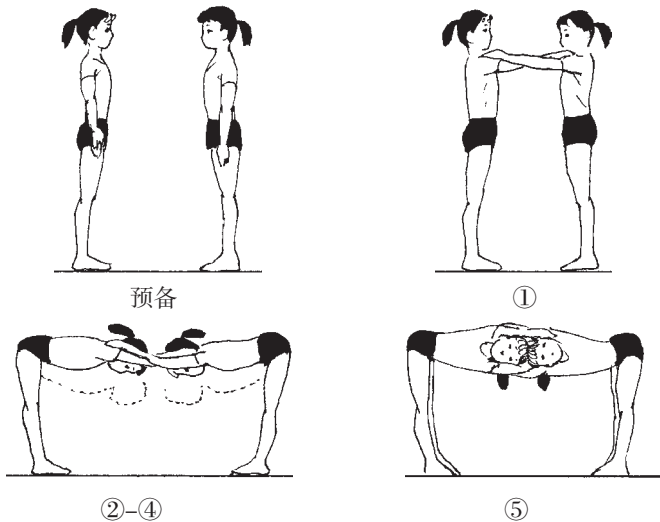


图3-2-3-2

【教学提示】

1. 教师要注意激发学生学练兴趣，最好采用鼓励性评价。
2. 颠球游戏也可以替换成每排进行颠球比赛，评选各排颠球冠、亚军。（2次）
3. 引导学生调整胜负情绪。

【小知识】

双人操除具有一般徒手操功能外，还能借外力的作用加大肌肉的紧张（收缩）和伸展的力度与幅度，增强锻炼身体的效果。

1. 协同性功能：两人互相配合动作，如两人对面分腿站立，相互扶肩，上体前屈压肩或踢腿等。

2. 助力性功能：两人帮助另一人做动作，如帮助压肩、搬腿。

3. 对抗性功能：两人互相对抗用力，如两人相对，两臂交替互推。

【教学重点】

动作规范、到位。

【教学难点】

两人配合协调。

【教学提示】

1. 压肩运动可以让学生先做好搭肩的预备姿势，从第一拍到第四拍都做压肩动作。



第 2 节 推臂运动。如图 3-2-3-3 所示。

预备姿势：两人相对开立，相距一大步。

①前出左腿成弓步，同时两侧手相握（左臂伸直，右臂屈肘）。②~⑦每拍互相推臂、让臂一次。⑧还原成预备姿势。

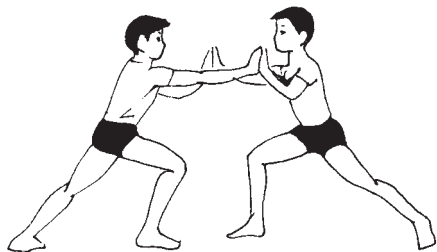


图 3-2-3-3

【教学步骤】

1. 教师慢示范并讲解动作路线及要求（1~2次）。
2. 教师慢领做，学生模仿熟悉动作路线及要求（2~3次）。
3. 学生分组，轮流喊口令领做（3次）。
4. 教师在正常口令节奏下组织集体练习（2~3次）。
5. 在音乐的伴奏下集体练习（1~2次）。

五、放松活动（3分钟）

游戏：意甲英雄。

【组织方法】教师说出“意甲风云”的情节或现象，学生展开想象并模仿做动作。

【游戏规则】

1. 要求意念集中，按情境要求做动作。
2. 动作缓慢自然，象征性强。

六、结束语（1分钟）

1. 学生之间互相评价本课学习中的表现。
2. 简要了解标准的足球场地知识。



教学建议

1. 每节体育课一般以学练 1~3 节新操为宜，每学一节操可练习先前所学操节，连带复习，以强化上下节操的衔接记忆。
2. 学习基本操还可结合早操、课间操进行教学。

2. 压肩运动要提示学生不提踵，即双脚不可离开地面。

3. 推臂运动可以推手加力，让手放松，身体随手稍加转动，并可呼出“一、二”节奏。

4. 推臂运动可以约定一人为主推者，另一人为被推者。主推者掌握节奏、力度，被推者放松应对；然后互换推让。

【易犯错误与纠正方法】

1. 第一拍搭肩不及时，第二拍动作不协调时，要提示学生动作迅速，并通过反复练习，增加动作快速搭肩意识。

2. 体转幅度小时，提示学生以肩发力带动躯干转动。上体放松，教师可让学生反复做转体练习，逐渐增大幅度。

3. 推、让不协调时，提示学生把注意力放在推手上。

4. 推力过猛时，提示节奏要慢，力度要小。

第 4 课



小足球（3/6） 基本体操（2/4）

教学内容：小足球——脚背正面运球 基本体操——双人操

教学目标：1.初步学习小足球脚背正面运球动作，建立正确的动作概念，学生能够用脚背控制住小足球前进。
2.初步学习双人操第3-4节的动作方法，发展学生身体的协调性与灵活性。
3.培养学生团结友爱、合作互助的优良品质。

场地器材：足球场地一块，足球每两人1个、或实心球每两人1个（可以用别的球替代）、录音机1台、标志旗8面。

教学过程

一、上课常规（2分钟）

导入：课下，许多同学向老师和同学们介绍了一些足球场地的知识。现在，我也来为同学们介绍一点足球规则（结合幻灯、多媒体、比赛录像、教学挂图）。

1. 开球在中圈，掷界外球在边线。
2. 守方踢出自家半场端线，对方在角球区踢角球。
3. 攻方踢出对方端线，由守方在球门区发球门球。

二、游戏：你踢我踢（5分钟）

【游戏方法】四人一组拉起手，围住球，边唱边走边踢球，皮球和人绕旗走。如图 3-2-4-1 所示。

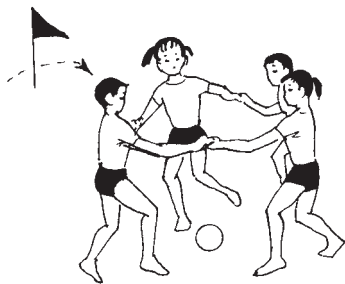


图3-2-4-1

【小知识】

足球场地为长方形，长 90~120 米，宽 45~95 米。球门高 2.44 米，门宽 7.32 米，球门后挂有球网。场地上画有：四线、三区、二点、一圈、一弧。

四线：边线、端线、中线、球门线。

三区：罚球区、球门区、角球区。

二点：罚球点和开球点。

一圈和一弧：一个中圈和一个罚球弧。

【游戏教学提示】

1. 教师边讲解边请学生示范游戏动作。
2. 强调学生游戏时的安全距离，注重培养学生协调配合一致的集体主义精神。



【游戏规则】

1. 起跑线后围圈站好，游戏开始，方可进行。
2. 踢球时球必须在圈内，一旦球出圈，要在出圈的地方重新开始。

三、脚背正面运球（19 分钟）

【动作方法】运球脚提起时，膝关节弯曲，脚跟提起，脚尖下指，用脚背正面推拨球前进。如图 3-2-4-2 所示。



图3-2-4-2

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范脚背正面运球的动作方法（1~2 次）。
2. 学生模仿脚背正面运球动作，体会动作的要领和节奏感（3 次）。
3. 学生用实心球做运球练习，两人一组，体会脚与球的接触部位（2~3 次）。
4. 学生慢走做向前的运球练习（4~5 次）。

四、双人操（10 分钟）

第 3 节 踢腿运动。

预备姿势：两人异向并立，一臂间隔。

①内侧手臂互相搭肩，外侧臂上举（掌心向前），同时外侧腿后伸，脚尖点地。②外侧腿向前上方踢（膝、踝绷直），外侧手触脚面。③⑤⑦同①；④⑥同②。⑧还原成预备姿势，并向后转。如图 3-2-4-3 所示。

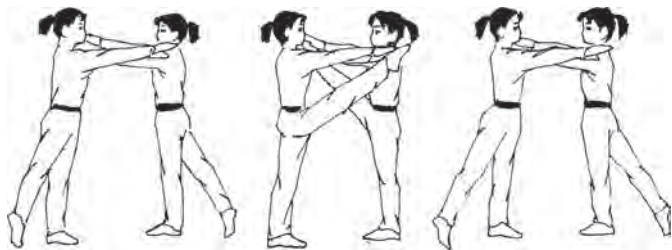


图3-2-4-3

【教学重点】

脚背正面触球的部位。

【教学难点】

运球脚提脚跟动作。

【脚背正面运球教学提示】

1. 脚背正面运球教学提示：教师在练习前要提示重点词，在单脚和双脚练习熟练后，用哨声提示学生由单脚过渡到双脚交替运球。
2. 安全提示：教师摆放的各种障碍物要注意前后和左右之间的距离，避免学生练习时的互相干扰。
3. 规则意识提示：教师应强化学生的规则意识，如教师讲解时，学生应认真听讲不乱动球，进行对抗练习时，应在各组的规定范围内练习，练习结束后收球并快速安静下来。

【教学重点】

动作规范、到位，路线清楚。

【教学难点】

两人配合协调。

【易犯错误与纠正方法】

1. 踢腿时，支撑腿蹲屈，上体过分前倾、弓腰，要提示支撑腿要直，上体伸展直立。
2. 踢腿时，身体晃动不停，要提示学生支撑腿蹬直站稳，上体有意识地挺直。



第4节 体侧屈运动。

预备姿势：两人同向站立，一臂间隔。

①外侧腿侧出一步，内侧手相握，外侧手上举相握。②上体向内侧屈，外侧腿屈膝成侧弓步，如图3-2-4-4所示。振体一次后还原成①的姿势。③④⑤⑥⑦同②。⑧还原成预备姿势，并向后转。

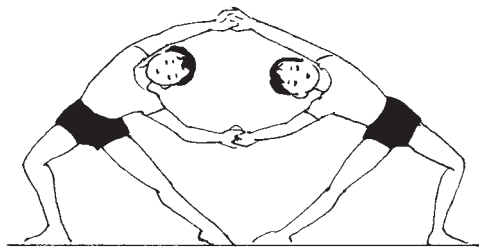


图3-2-4-4

【教学步骤】

1. 教师慢示范并讲解动作路线及要求（1~2次）。
2. 教师慢领做，学生模仿熟悉动作及要求（2~3次）。
3. 学生分组，轮流喊口令领做（2~3次）。
4. 教师在正常口令节奏下组织集体练习第3~4节（2~3次）。
5. 在音乐的伴奏下集体练习第1~4节（2~3次）。

五、放松活动（3分钟）

游戏：击掌传足球。

【组织方法】学生边击掌边传球，教师吹哨后，球停在谁处，谁表演节目。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课学习中出现的易错动作。
2. 了解一下任意球、点球的比赛规则常识。



教学建议

1. 本课在进行球类的各项练习时，要将安全事项及规则讲述清楚，当教师发现安全隐患时，要及时排除，不可对学生采取听之任之的做法。
2. 教师根据学生掌握的实际情况，进行同质分组，灵活掌握球感练习的时间与密度，让更多的学生积极参与练习，为今后的小场地比赛打好基础。

【教学提示】

1. 踢腿运动可以先将支撑腿的异侧臂上举，踢腿时，其同侧臂交叉下摆，然后再恢复预备姿势。反复练习踢一侧腿，然后再交换踢另一侧腿。

2. 踢腿运动还可以扶其他支撑物（墙、立柱、低单杠、双杠）做踢腿练习。节奏宜慢，幅度逐渐加大，上体应保持稳定。

3. 练习侧屈动作时，出现躯干扭转，教师要提示学生挺胸、展背，必要时安排一组练习、一组帮助纠正。

【易犯错误与纠正方法】

侧屈时，出现躯干扭转，教师要提示挺胸、展背，必要时安排一组练习，一组帮助纠正。



第 5 课

小足球（4/6） 基本体操（3/4）

教学内容：小足球——脚背正面运球 基本体操——双人操

教学目标：1. 复习小足球脚背正面运球动作，学生在慢跑中能够比较稳地控制住小足球。
2. 进一步学习双人操第5-6节的动作方法，提高学生身体的柔韧性、灵活性和力量性。
3. 激发学生的学习兴趣，培养学生合作互助的优良品质和遵守规则、机智果断的精神。

场地器材：足球场一块，足球32个（可以用别的球替代）、录音机1台、标志旗8面。

教 学 过 程

一、上课常规：略。（2分钟）

二、准备活动（5分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 徒手操（4×8拍）

- (1) 头部运动。
- (2) 腕关节、踝关节。
- (3) 膝关节。
- (4) 髋关节。

2. 分组传接球。

三、脚背正面运球（20分钟）

【组织形式】分小组练习。

【教学步骤】

1. 教师根据学生在展示中存在的问题进一步讲解运球动作的要点（1次）。
2. 将足球与自制足球分成两个阶段，进行分组学习，教师重点指导自制足球分组的学生（3次）。

【小知识】

建议教师自制软足球，这样可以将足球的速度与硬度降低，以便于那些胆小的同学及易犯错误的同学及时纠正错误动作。

【徒手操教学提示】

学生的关节活动一定要做到位，节奏不宜太快，避免学生在下一部分的学习中避免因准备活动不充分而造成身体损伤。

【分组传接球教学提示】

各小组可以围站成圆形、三角形、正方形等进行传接球的练习，增强球感练习。

【教学提示】

1. 动作要领口诀提示：“一弯、二提、三压、四推”即膝部弯，脚跟提，脚尖压，脚背正面推。





3. 分组轮换进行脚背正面运球练习（5次）。
4. 学生尝试着进行双脚交替运球（4次）。

四、双人操（10分钟）

第5节 腹背运动。如图3-2-5-1所示。

预备姿势：两人背贴背，两脚左右开立，互相挽臂。

①②一人体后屈，另一人体前屈并将其背起。③④同①②轮换动作；⑤-⑧同①-④，最后还原成预备姿势。

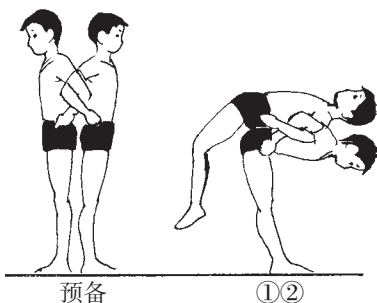


图3-2-5-1

第6节 下蹲运动。如图3-2-5-2所示。

预备姿势：两人背贴背，两腿左右开立，互相挽臂下蹲。

- ①两人背贴背屈膝全蹲。
- ②两人贴背站立。
- ③同①，④同②，⑤-⑧同①-④。

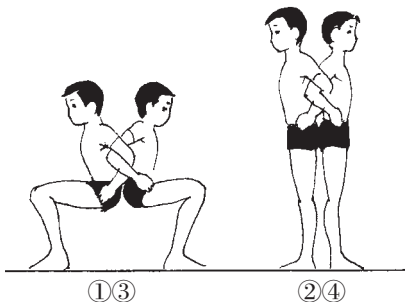


图3-2-5-2

2. 安全提示：教师所站的位置应便于观察到全体学生，提示学生相互帮助，确保安全。教师发现学生错误动作不易纠正时，应将其分配到自制足球的小组中，进行分层指导，避免伤害事故的发生。

【教学重点】

动作规范、到位。

【教学难点】

两人配合协调。

【易犯错误与纠正方法】

1. 互背动作过猛时，提醒学生动作柔和，慢而均匀。
2. 被背人紧张或屈腿时，提示被背人抬头，全身放松。
3. 动作不稳时，提示学生两脚开立比肩稍宽。

【教学提示】

1. 腹背运动在开始练习时，可以延长拍节，如四拍背一次。
2. 腹背运动要提示学生二人肩、背、腰、臀贴紧。
3. 下蹲运动时两人可同喊口令，以保证动作的一致性。
4. 在原地下蹲基础上，可以加一些移动或跳跃动作。



【教学步骤】

1. 教师慢示范并讲解动作要领及要求（1~2次）。
2. 教师慢领做，学生两人一组集体模仿练习（1~2次）。
3. 学生分组，轮流喊口令领做（3~4次）。
4. 教师在正常口令节奏下，组织学生集体练习第3~4节（2~3次）。
5. 在音乐的伴奏下集体练习第1~4节（1~2次）。

五、放松活动（2分钟）

游戏：飞飞。

【组织形式】呈四列横队散开站立。

【游戏方法】教师随意说出某一动物的名称。该动物如果是会飞的，如小白鸽、大天鹅等。学生就上下起伏模仿飞翔动作，并同声高呼：“飞、飞”。如果是不会飞的动物，如大狗熊、小白兔等，学生则站立不动，最后以做动作及时、准确无误者为胜。

【游戏规则】

1. 模仿飞翔动作统一做两次。
2. 不论是“飞翔”或站立不动，中途不得改动。

六、结束语（1分钟）

同学们，你们能用简单的口诀将脚背正面踢球的方法告诉大家吗？对了，就是一弯、二提、三压、四推。哦，记得不错，只是会说口诀可不行，你们要在课下多加练习，但一定要注意有效的安全距离，避免意外伤害。



教学建议

1. 在进行双人操练习时，教师要注重讲授技巧——精讲精练，让学生明白每一个动作做到什么程度才算到位，随后加以适当的鼓励，提高学生学练的积极性。
2. 学生动作错误时，教师可以采取正确动作引导或以幽默的话语提醒学生改正错误动作。
3. 教师要经常提醒学生练习时的安全距离，最好能够发挥小组长的管理作用，也可以在练习场地划分区域或摆放标志物提醒练习的学生，强化安全。

【教学重点】

动作形象、生动、准确。

【教学难点】

向前上方腾空起跳。

【放松活动提示】

这个游戏也可以在室内进行。游戏时，学生站在课桌之间的通道上进行，也可以尝试让学生采用反口令的方式进行练习，以增强学生的注意力，提高想象、反应及辨别动物特征的能力。



第 6 课

小足球（5/6） 基本体操（4/4）

教学内容：小足球——脚背正面运球 基本体操——双人操

教学目标：1. 巩固小足球脚背正面运球动作，学生在走和跑中能够较熟练地控制住小足球。
2. 进一步学习双人操第7节的动作方法，能较熟练地完成第1—7节动作。
3. 全面增强学生体质，培养学生遵守规则、刻苦学习和机智果断的能力。

场地器材：足球场地一块，足球、自制球、替代球共计32个、哨1个。

教学过程

一、上课常规（2分钟）

【组织形式】成二列横队密集队形站立。

1. 在足球场站队由体育委员整队集合，清点人数，向教师报告应到和实到人数，教师示意后归队。
2. 师生问好。教师报告本课学习内容和要求。
3. 检查服装，安排见习生活动。

【队列练习】二列横队成四路纵队。

二、准备活动：球操（4×8拍）（5分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 上肢运动。
2. 下蹲运动。
3. 体侧运动。
4. 原地踩点球。
5. 前进、后退踩点球。
6. 左、右侧步踩点球。
7. 跳跃运动。

【小知识】

前举：两臂停止于胸前水平部位。
侧举：停止于身体两侧水平部位。
上举：停止于肩上，垂直同肩宽。
侧上举：停止于上举与侧举之间。

【队列练习提示】

小学阶段是学生身体姿态发展的关键时期，教师要勤于纠正学生不良的身体姿态，队列练习要动作准确到位，精神面貌良好。

【准备活动提示】

在教每一节球操时，教师应先做一遍完整示范动作，给学生一个整体印象之后再行分解动作教学。在教学过程中，教师应对学生进行必要的安全提示。有条件的话可以配一些足球联赛的歌曲进行练习，或出示挂图让学生分组模仿挂图自学。



三、小足球：脚背正面运球（20分钟）

【组织形式】分小组练习。

【教学步骤】

1. 在慢跑中进行有节奏的运球练习，由单脚逐渐过渡到双脚交替运球（3次）。

2. 教师根据学生在展示中存在的问题进一步讲解运球动作的要点（2次）。

3. 将足球与自制足球分成两个阶段进行分组学习，教师重点指导自制足球分组的学生（4~5次）。

4. 运球游戏：绕过封锁线（运球绕过各种障碍物），学生分组进行练习（2次）。如图3-2-6-1所示。

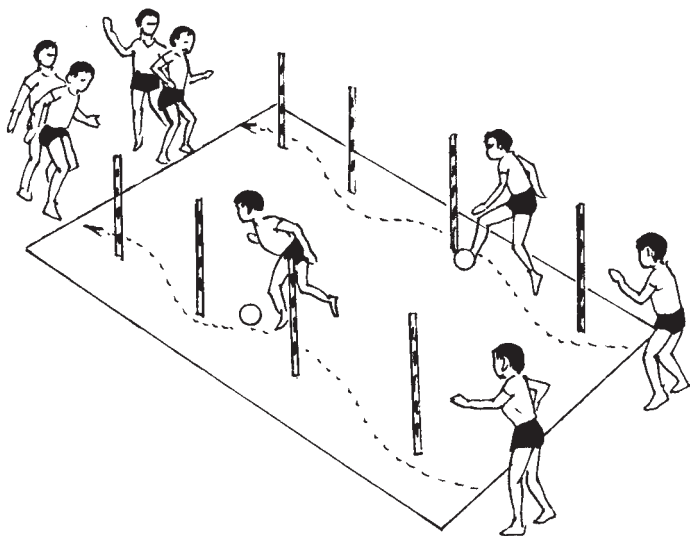


图3-2-6-1

5. 学生尝试着进行双脚交替运球（4次）。

四、双人操（10分钟）

第7节 跳跃运动。如图3-2-6-2所示。

预备姿势：一人两腿左右开立，体前屈，两手撑在两膝上，低头。另一人站其体侧，相距约1米。

①②站立者从体前屈者背上，做支撑分腿腾越，跳过后原地向后转。③④同①②，分腿腾跃方向相反。

⑤-⑧同①-④。第二个八拍两人动作互换。

【教学重点】

运球脚膝关节弯曲。

【教学难点】

连续运球。

【教学提示】

导语：同学们，你们能用简单的口诀将脚背正面运球的方法告诉大家吗？对了，一弯、二提、三压、四推，哦，记得不错，只是会说口诀可不行，你们要在课下多加练习，但一定要注意有效的安全距离，避免意外伤害。

【教学重点】

动作规范、到位。

【教学难点】

两人协调配合，示范与讲解配合好，将路线和要求讲解清楚。

【教学提示】

1. 给每名学生带操和展示的机会。

2. 教师要及时鼓励、积极评价，以调动学生参与练习的积极性。

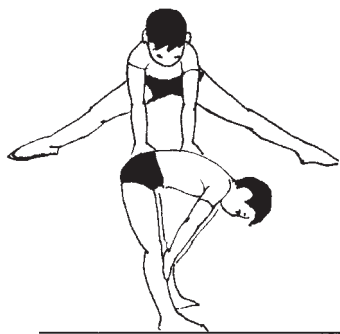


图3-2-6-2

【教学步骤】

1. 教师正常速度示范（1~2次）。
2. 教师慢示范并讲解动作要领及要求（1~2次）。
3. 学生分组，轮流喊口令领做（2次）。
4. 教师在正常口令节奏下，集体练习第7节（2次）。
5. 在音乐的伴奏下集体练习第1~7节（1次）。
6. 分组配乐展示双人操（1次）。

五、放松活动（2分钟）

游戏：拍打放松上、下肢（2次）。

【组织方法】四列横队散开站好。

六、结束语（1分钟）

1. 建议同学们从今天开始，利用业余时间与身边的小伙伴进行小足球比赛。
2. 说一说做双人操的感受，以及今后要注意的问题。

【易犯错误与纠正方法】

1. 支撑者抬头或高度不适宜，提示学生低头，并告知支撑者调整高度。
2. 跳跃者单脚起跳时，让学生练习做上一步“单踏双落”的起跳练习。
3. 跳跃者撑背用力过猛或推支撑者时，提示学生撑背要轻，动作是“按起”而不能“冲推”，还可以原地练习体会撑背动作。

【放松活动提示】

两人一组进行放松时，要求同学力度适当，对违反课堂秩序的同学要给予重点提示。

教学建议

1. 教师在讲授时，可以讲解一些正规的足球比赛知识，一般在一场比赛中，每个队传球400次左右，可见传球是进攻与防守的主要手段，因此掌握传球技术是非常重要的。
2. 充分发挥小组长的组织管理能力，在练习中起到小辅导和小主管的作用。



第 7 课

小足球（6/6） 投掷（1/4）

教学内容：小足球——脚内侧传球 投掷——原地投掷垒球

教学目标：1. 初步学习小足球脚背内侧传球的技术动作和原地投掷垒球的动作方法。
2. 增强学生的柔韧度、灵活性与协调性等，全面增强学生体质。
3. 在集体与分散的活动中，培养学生对足球及投掷的兴趣，使学生乐于学习，并在活动中表现出良好的合作行为及展示自我的愿望。

场地器材：足球场一块，录音机1台、教学挂图1幅、足球16个、垒球16个、哨1个。

教学过程

一、上课常规：略。（2分钟）

二、热身游戏：住店（4分钟）

【组织队形】如图 3-2-7-1 所示。

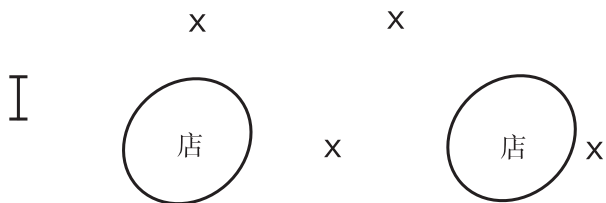


图3-2-7-1

【游戏方法】游戏前教师宣布每个“客店”最多容纳的人数。游戏开始，学生成一队纵队绕场行进。学生按教师口令做各种行进间的活动。当听到教师高呼“住店了”时学生迅速进入客栈，当听到“出发了”的口令时，学生马上离开“客店”，恢复到“住店”前的状态。

【游戏规则】

1. 住进“客店”的先后以脚踏线为准，后来者不得推挤先到者。
2. 如果人数超额，最后进入的同学退出。

【小知识】

尽管踢足球的脚法很多，动作要领和方法也不尽相同，然而它们的整体结构都是一致的，均由助跑、支撑脚的站立、踢球腿的摆动、脚触球和踢球的随前动作 5 个环节组成。

【热身游戏提示】

1. 教师应计算住店人数，店内能容纳的人数要比班级人数少一到两人。
2. 游戏进行两次后，可以请体育委员、小组长来组织下一次的游戏。





3. 客店尚有位置时，先进入的人不得阻拦他人。

三、脚内侧传球（15 分钟）

【动作方法】如图 3-2-7-2 所示。

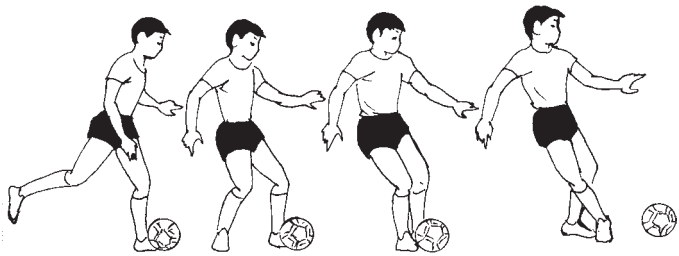


图3-2-7-2

【教学步骤】

1. 学习脚内侧传球（1~2 次）。
2. 教师再讲解示范一种其他的传球方法（1~2 次）。
3. 学生对比两种传球动作的不同之处（1 次）。
4. 两人一组，一人踩球，另一人体会脚触球部位（5~7 次）。
5. 游戏：拦截传球比快。如图 3-2-7-3 所示（1~2 次）。

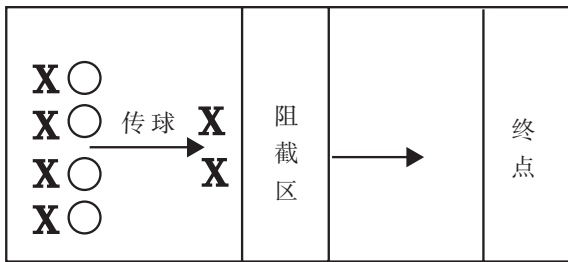


图3-2-7-3

四、原地投掷垒球（15 分钟）

【动作方法】身体左侧对准投掷方向，两脚左右开立比肩稍宽，右手持球向右侧引臂至与肩平，左臂自然置于体前；同时右腿弯曲，身体重心落于右腿，左腿自然伸直，上体略向右倾斜；然后右腿蹬地、转髋，挺胸、身体左转，重心前移，上体向前挥臂将垒

【脚内侧传球教学提示】

可以根据学生的能力进行异质分组，让能力强的学生成为一组，切实提高传球技术，能力弱的学生组合，便于教师进一步指导纠错。

【动作重点】

脚触球的部位。

【动作难点】

两腿屈膝摆动。

【拦截传球比快教学提示】

1. 学生传球脚法不限，在规定的线外进行传、接球。
2. 拦截传球比快游戏的传球距离（5~10 米），可先短后长，传球方式每次也可采用不同的方式。
3. 评定游戏结果时，除评定谁快谁慢外，还可以结合学生实际，把维护正常教学秩序的要求作为评比条件，如遵守纪律，团结协作等。

【教学重点】

投掷时垒球出手的角度。

【教学难点】

动作协调，连贯。

球经肩上快速投出。如图 3-2-7-4 所示。

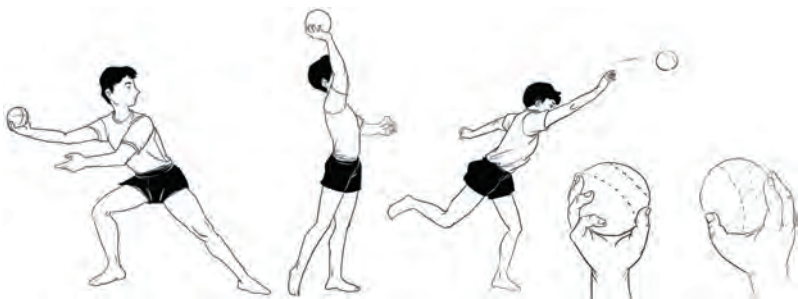


图3-2-7-4

【教学步骤】

1. 教师讲解，示范动作并设疑答疑（1次）。
2. 学生模仿练习（2~3次）。
3. 完整体会练习，教师观察指导（3~5次）。
4. 游戏：掷远比赛（2~3次）。

【游戏方法】将学生分成两大组，每组按两横排站立，每组第一排手持小垒球分别站在相距 20~25 米的投掷线上，中间是“分界线”，发令后，每组第一排将垒球投过“分界线”，在规定时间内，看哪一组场地上的垒球最少即获胜。

【游戏规则】教师吹哨统一捡垒球，投过分界限的垒球不用捡回。

五、放松活动（3分钟）

游戏：拍打放松上、下肢（2次）。

【组织形式】四列横队散开站好。

六、结束语（1分钟）

1. 建议同学们从今天开始，利用业余时间与身边的小伙伴进行小足球比赛。
2. 说一说参加掷远比赛的感受，教师总结今后要注意的问题。

【原地投掷垒球教学提示】

1. 当学生出现投掷臂后引伸不直的问题时，教师可以让学生做侧向站立，投掷臂向后引伸。
2. 垒球出现从肩侧甩出时，应反复练习转体、翻肘，或在投掷臂的一侧（约 20 厘米）立一竹竿，限制出手翻肘时不碰竹竿。
3. 学生出现左腿弯曲，上体右倾或右腿弯曲、上体左倾时，提示学生右臂投掷时，右腿弯曲。左臂投掷时，左腿应弯曲。教师或同伴可以握住投掷手，帮助学生生成背弓、转体投出投掷物，或反复做模仿投掷练习。
4. 投掷活动时，教师要加强安全教育和建立必要的教学常规制度，确保学生的练习安全。

【放松活动提示】

两人一组进行放松活动时，要求同学力度适当，对违反课堂秩序的同学要将其进行重新分组。





教学建议

1. 教师可根据学生掌握的实际情况，将斜线助跑、支撑脚距离、触球后中部结合起来进行教学，但要记住斜线助跑应呈45度角，支撑脚距球25~30厘米，脚掌外侧着地支撑体重，击球后中部。
2. 教师可以结合意甲联赛的精彩镜头来为学生介绍传球技术，也可以提前教授学生完成脚背内侧传球的动作。
3. 选择不同远度的投掷线并进行记分练习，可以激发学生潜力，锻炼自己的臂力，教师可以根据学生投掷能力分组，让学生围站成正方形，向四个方向选择适当的远度进行练习，鼓励学生超越自我，向更高的目标努力。



第 8 课

单杠 投掷 (2/4)

教学内容：单杠——单杠屈腿悬垂 投掷——原地投掷绳

教学目标：1. 学会低单杠的屈腿摆动动作。

2. 增强学生的柔韧性与灵活性，提高身体的协调能力，全面增强学生体质。

3. 培养学生合作互助、遵守规则、刻苦练习的优良品质。

场地器材：一块平整场地、单杠1副、垫子1块。

教学过程

一、上课常规：略。（2分钟）

二、热身游戏：压臂对抗（4分钟）

【游戏方法】将练习者分成人数相等的甲、乙两队，甲队在前，乙队在后，成横队站立。乙队练习者两臂伸直，压住甲队练习者的上臂，教师发出“对抗”的口令后，乙队练习者直臂用力向下压住对方，甲队练习者尽力将对方两臂抬起。在规定时间内看谁能获胜，获胜者得1分。然后甲、乙队互换，继续进行练习，最后以得分多的队为胜。

【游戏规则】

1. 练习者肘关节均不得弯曲。
2. 后排练习者的两臂必须压住前排练习者的上臂。
3. 被压者两臂抬到水平部位算获胜。

三、单杠屈腿悬垂（15分钟）

【教学步骤】

1. 示范双手正（反）握单杠，双腿屈腿悬垂的动作。
2. 示范讲解落地缓冲的技巧和保护与帮助的方法。
3. 提示安全事项后，组织学生分组练习，帮助和保护胆小、肥胖的学生完成动作，及时给予他们鼓励。
4. 安排做得好的同学展示表演，教师评价。
5. 分组练习。

【动作方法】两手正握杠与肩同宽，两腿用力蹬地，收腹屈腿上举。借蹬地力量主动





积极前摆，当摆至最高点时，大腿稍向后压，使身体回摆，后摆至最高点时，拉臂两脚落地成站悬垂。如图 3-2-8-1 所示。

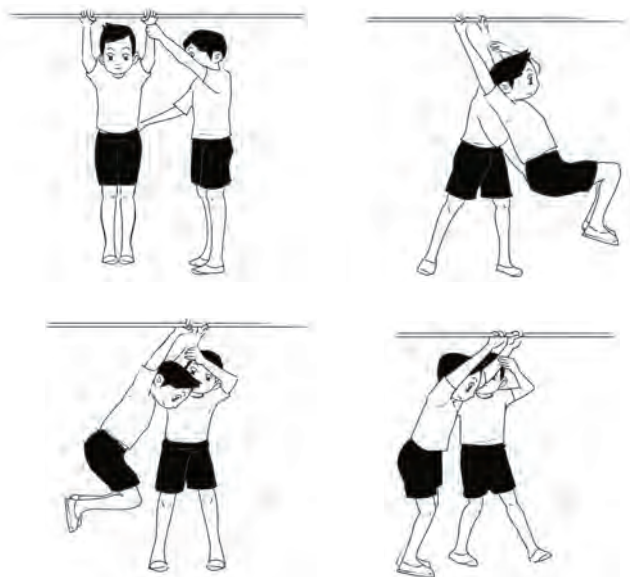


图3-2-8-1

四、原地投掷跳绳（15分钟）

【组织队形】四列横队散开。

【教学步骤】

1. 利用绳子模仿骑马的鞭打动作（2次）。
2. 将跳绳打成结分组进行投过横绳练习（2~3次）。
3. 选择不同远度的投掷线进行投过横绳的练习（3~5次）。如图 3-2-8-2 所示。

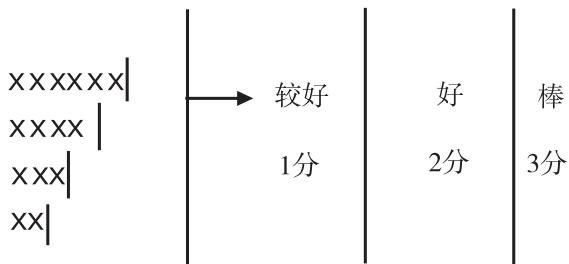


图3-2-8-2

4. 进行投掷竞赛（计分）（3~5次）。

【教学重点】

单杠持久性的悬挂。

【教学提示】

分组练习时，让学生依次分别尝试练习两种握杠方法（正、反）的悬垂前屈腿动作，体验悬垂的感觉。每个学生都要学会保护与帮助别人的方法。提示学生注意安全。

【易犯错误与纠正方法】

1. 摆动时不能屈腿前举

纠正方法：反复练习收腹屈腿，屈腿悬垂摆动，要求屈腿摆越一定的高度。

2. 蹬地后屈臂摆动

纠正方法：反复练习正握悬垂，提示两臂伸直，然后借力摆动。

【教学提示】

1. 教师在练习中注重巩固蹬地、转体、过肩、快速出手动作，提高学生的投掷能力、上肢力量，鼓励他们挑战自我。

2. 让学生思考如何才能将绳子甩得更响。

【动作重点】

过肩动作，挥臂快速用力。

【动作难点】

肘关节经肩摆动动作。

【骑马鞭打动作安全提示】

利用绳子打结投远，学生兴趣浓，但要注意保持安全距离、挥甩迅速、协调自然。

各组练习时，教师要统一发令捡绳。

五、放松活动（3 分钟）

游戏：假如幸福你就拍拍手（1 次）。

【组织方法】师生边唱边做有节奏的踏步、拍手动作，逐渐走成四列横队的集合队形。

六、结束语（1 分钟）

1. 教师提示所学内容，简要总结、评价学生的学习情况。
2. 收器材。

【结束语提示】

在教学中，多数学生通过努力能够获得成功的体验，也有屡试不成功的学生，教师要引导学生说出自己的心理感受，教育他们失败后不要气馁，充满信心，不断进取。



教学建议

1. 教师要让学生了解单杠的基本常识和学习的意义，通过学习单杠屈腿悬垂，培养学生勇敢、顽强、克服困难和团结协作的优良品质。
2. 注意学生的动作姿势，要求学生身体挺直不要屈髋，做动作时，应保持直臂悬垂。
3. 要加强保护与帮助。助力要因人而异，适可而止，并逐步减少助力，增加保护。

第 9 课



双杠 投掷（3/4）

教学内容：双杠——双杠上杠 投掷——原地投掷垒球

教学目标：1. 掌握双杠上杠动作，发展学生的力量、协调性、灵活性、柔韧性。
2. 巩固蹬地、转体、过肩、快速出手动作，提高投掷能力，增强上肢力量，培养学生挑战自我的品质。

场地器材：双杠1副、垒球16个、哨1个、垫子2块。

教学过程

一、游戏：支撑前进（4分钟）

【游戏方法】

在两排 20 米长的草地上、地毯上或地板上进行。备 2 个 20 米的皮尺，各放垫子上侧拉直。将练习者分成人数相等的两队，以横队站到垫子外侧。当裁判员发出“预备”口令时，第一位练习者坐在垫子上，两手放体侧，两腿屈膝，脚跟撑垫坐稳。当发出“开始”口令时，计时员开表，练习者则两臂撑垫，臀提起向前移，待臀落垫后两脚前移，靠臂撑、脚蹬使身体向前移动。多次重复上述动作，直至臀部过 20 米标志，计时停止，以练习者坐撑前进的成绩排列名次。

【游戏规则】

1. 发出“开始”口令后开表，游戏者臀部移过 20 米标志线即停表。
2. 坐撑前进中，两手同时撑垫移动。
3. 两手臂撑垫时臀部抬起，臀部必有腾空阶段，否则犯规不排名次。

二、双杠上杠（17分钟）

【动作方法】

由杠端站立开始，两手前握杠，跳起撑杠两腿顺势前摆。如图 3-2-9-1 所示。

【游戏提示】

练习者五指分开，全手掌撑垫，待臀部抬起后再向前移重心。臀部抬起后，屈膝前移，上体略后仰，靠臂撑、脚蹬使身体向前移动；形成前进节奏，即撑垫、提臀前移、臀落垫、脚前撑、双臂前移撑垫、提臀，动作连贯，可加快前移速度。

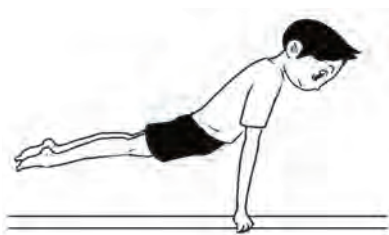
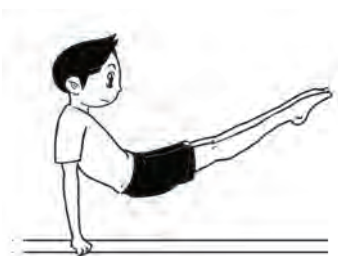
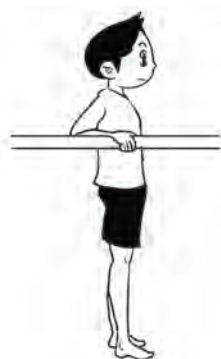


图3-2-9-1

【保护帮助方法】

保护与帮助者站在练习者侧面，手扶其上臂，另一手托其腰部，帮助控制平衡和腿前摆。两名保护与帮助者分别站于其两侧，各自一手扶练习者一上臂，另一手顺势托其一大腿帮助进杠。

【教学步骤】

1. 教师讲解与示范一次完整的动作。
2. 教师分步示范动作，学生分步学习各个动作要领。
3. 学生先进行摆动练习，摆动熟练后再进行分腿坐。
4. 熟练后学生慢慢尝试完整的动作回环。
5. 学生分组练习，教师巡视指导。

三、原地投掷垒球（15分钟）

【教学步骤】

1. 分组进行投过横绳的练习（3次）。
2. 选择不同远度的投掷线进行投过横绳的练习（3~4次）。
3. 组织学生进行展示（2次）。
4. 游戏：进行投掷竞赛（计分）练习（3~4次）。

【教学重点】

展身挺髋。

【教学难点】

撑杠与腿向前滑杠的协调配合。

【教学提示】

1. 摆动时，以肩为轴前摆后超出杠面，两腿尽量不要分开、绷直，做好前后摆动。
2. 骑坐时，两腿夹杠，保持平衡。
3. 做动作时，要提示保护者要集中注意力，做好保护工作。

【教学重点】

用力顺序，快速用力。

【教学难点】

动作协调连贯。





四、放松活动（3分钟）

游戏：头上（胯下）传球。

【游戏方法】将学生分成人数相等的四路纵队，每队排头手持垒球，队员前后保持适当距离，两脚左右分开。教师发令后，各队排头将球从头上向后传递，依次由头上、胯下传球到排尾，排尾得到球后，迅速举起垒球，以先传完并由排尾举起球的队获胜。

【游戏规则】

1. 传球时，要由头上、胯下依次手递手进行，不得抛掷垒球或隔人传球。

2. 球若落地，应由持球人在原地拾起球，继续按规定的方法传递球。

【结束语提示】

在教学中，获得他人帮助时要向其致谢，帮助他人时要真诚，以良好的心态面对输赢。

五、结束语（1分钟）

1. 总结学习双杠上杠的技术动作，鼓励后进生。

2. 美的表现让身边的人愉悦，美的行为令人可赞，希望同学们做一个心灵美、姿态美、行为美的小学生。



教学建议

1. 教师要让学生了解双杠的基本常识和学习的意义，通过学习双杠上杠，培养学生勇敢、顽强、克服困难和团结协作的优良品质。
2. 注意学生的动作姿势，要求学生身体挺直不要屈髋，做动作时，应保持直臂悬垂。
3. 要加强保护与帮助。助力要因人而异，适可而止，并逐步减少助力，增加保护。



第 10 课

投掷 (4/4) 武术 (1/7)

教学内容：投掷——原地投掷垒球考核 武术——组合动作练习

教学目标：1. 按要求考核原地投掷垒球的动作，初步学习武术的组合动作。

2. 学生能够回忆并完整演练上学期所学的武术套路。

3. 培养学生学习武术的兴趣，感受武术运动特有的魅力，激发学生对武术运动的热爱。

场地器材：足球场一块，录音机1台、技评记分册、垒球4~8个、哨1个、沙包若干。

教学过程

一、上课常规：略。(2分钟)

二、准备活动(3分钟)

1. 小组长带领慢跑活动，注意各组互不干扰。
2. 抛接沙包游戏。

三、原地投掷垒球考核(20分钟)

【教学步骤】

1. 分组进行完整动作练习(2次)。
2. 宣布考核内容及要求标准(1次)。
3. 分组考核(8~10次)。
4. 公布成绩，总结评价(1次)。

四、组合动作练习(12分钟)

【组织形式】先分组练习，后按队形，原地练习。

【动作方法】并步收抱拳—马步双推掌—马步收抱拳—马步双冲拳—马步格挡—弓步冲拳—马步收抱拳—并步收抱拳。

【小知识】

教师技评——依据学生的学习目标达成度、行为表现和进步幅度等，参考学生自我评定与组内互相评定的情况，对学生的学习成绩的四个方面进行综合评定。随着学生学段的升高，教师应重视学生自我评定和相互评定的作用。

【原地投掷垒球考核提示】

正确掌握握球方法，蹬地、转体、挥臂发力顺序基本合理；投掷物经肩上投出。

【教学提示】

1. 教师在演练示范前可以先让学生回忆动作，鼓励学生演练示范。
2. 练习过程中，教师有意识地强化套路的4个节奏：1，2-3-4，5-6，7-8。





【教学步骤】

1. 学生分组回忆动作并分组演练（1~2次）。
2. 小组选派代表进行演练展示（1次）。
3. 教师点评（1次）。
4. 教师示范演练全套动作（1次）。
5. 教师喊口令，学生分节奏集体练习（4~5次）。
6. 学生分组练习（2~3次）。
7. 学生集体演练（1~2次）。

五、放松活动（2分钟）

游戏：拍打放松上下肢（2次）。

【组织方法】四列横队散开站好。

六、结束语（1分钟）

1. 学生说一说关于技评考试的感受，对自己和小组作出正确评价。
2. 教师总结本次技评的情况，提出今后的希望。

3. 在每个节奏的动作组合练习中，教师要严格要求动作质量。

4. 在分组演练展示时，其他小组学生观摩，展示结束后，教师要点评展示过程中发现的问题并及时纠正。

【教学重点】

动作准确到位。

【教学难点】

动作连贯协调，演练时有一定的节奏感。

教学建议

1. 教师要让学生知道，准备活动的意义，认真对待每个关节的活动，避免因活动热身不够，造成运动损伤。

2. 充分发挥学生骨干的作用，提高教学效率。教师可以根据实际情况安排学生骨干与教师一起做示范、巡视和指导等。

3. 运用评价方法，促进学习，检查教学效果：

小学三年级男、女生投垒球测验参考量表

等级	男生	等级	女生
优秀	27.1以上	优秀	15.8以上
良好	22.6-26.0	良好	12.5-15.0
及格	18.3-21.6	及格	9.7-11.6
不及格	17.3以下	不及格	9.2米以下

注：摘自九年义务教育六年制小学《体育与健康教师教学用书》，体育课程教材研究开发中心编著，人民教育出版社，2005年6月。



第 11 课

武术 (2/7) 游戏 (1/5)

教学内容：武术——正踢腿、侧踢腿 游戏——金鸡独立

教学目标：1. 让学生掌握武术正踢腿、侧踢腿的动作方法。
2. 发展学生上下肢的力量以及身体的协调性。
3. 培养学生勤于动脑、善于动脑的良好品质以及团结合作的集体意识。

场地器材：平坦场地一块。

教 学 过 程

一、上课常规：略。(2分钟)

二、准备活动(6分钟)

1. 慢跑 200 米。
2. 压肩 (4×8 拍)。
3. 正压腿 (4×8 拍)。
4. 侧压腿 (4×8 拍)。
5. 活动膝关节、踝关节、腕关节 (4×8 拍)。

三、武术(18分钟)

1. 正踢腿。

【组织形式】成四列横队练习。

【动作方法】两脚并立，两臂侧平举立掌，左脚上半步，重心前移成左腿支撑，右脚尖勾起向前额处猛踢，然后右脚放松下落至左脚侧，再上半步，踢左脚，如此交替进行。如图 3-2-11-1 所示。

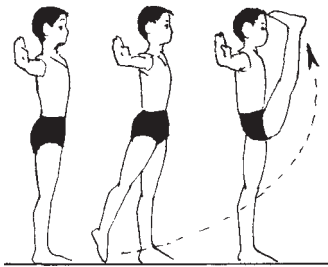


图3-2-11-1

【小知识】

中国武术在华夏土地上延续了数千年，创造了中华民族的文化精粹，以其多彩的形式、丰富的内容、深邃的文化意蕴，健身、防身、修性、竞技、娱乐、审美等多方面的社会功能融于一体。武术作为学校体育教育中独具中华民族特色的运动项目，在增强学生体质、锻炼学生意志品质、传承中国传统文化等方面，有着独到的作用。

【正踢腿教学提示】

1. 踢腿时要挺胸立腰，腿向上踢要勾脚尖，踢过腰后，要加速，要有爆发力；上踢时要勾脚尖，下落时绷脚面。
2. 向上踢时用力要快、猛，下落时要轻，腿部肌肉要控制。
3. 为防止学生正踢腿时上体前倾，在开始练习前，教师可以让学生背靠墙站立做踢腿动作练习进行强化。





【教学步骤】

- (1) 教师讲解并示范。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习（左右腿各做一个动作算一次）（2~3次）。
- (3) 教师讲解动作要点并再次示范。
- (4) 学生集体练习（5~6次）。

2. 侧踢腿。

【组织形式】成四列横队练习。

【动作方法】并步站立，两手侧平举；右脚向左侧跨一步，重心移至右腿上，接着左腿勾脚尖向体侧踢起，同时左臂屈肘落于右胸侧立掌，右手上举亮掌；左脚落地向左侧跨半步，同时两手还原成侧平举，如此循环。如图3-2-11-2所示。

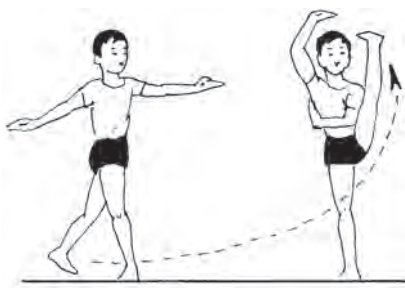


图3-2-11-2

【教学步骤】

- (1) 教师讲解并示范。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习（左右腿各做一个动作算一次）（2~3次）。
- (3) 教师讲解动作要点并再次示范，提示学生异侧进行练习。
- (4) 学生集体练习（5~6次）。

四、游戏：金鸡独立（10分钟）

【组织形式】分组进行，两人一组。

【游戏方法】在地面上画三条相距1.5米的平行线，组织两排学生一一对应站立于中线两侧，对抗双方抬起大腿，脚掌紧贴，双方以支撑腿的力量维持平衡，以腾空脚用力蹬对方脚掌，迫使对方失去平衡，或双脚支撑地面，或越过同侧边线以外。失去平衡或出边线者均为失败。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则。
2. 学生第一次一对一进行比赛。

【侧踢腿教学提示】

1. 踢腿时要直臂立腰，开胯，使身体成一侧面，上踢速度要快，要有爆发力。
2. 先让学生做手扶物体的原地练习，体会立腰踢腿的感觉，然后再进行侧踢腿的练习。
3. 向上踢时用力要快、猛，下落时要轻，腿部肌肉要控制。

【游戏教学提示】

1. 教师可以让体育委员做示范，边示范边讲游戏规则。
2. 学生切磋技巧的时候，教师要适时提示学生如何才能保持平衡。
3. 抬起的脚下落但未碰地，不计为失败，可重新组织。
4. 进攻时，不得用脚揣对方（除脚掌以外的部位），否则计为失败。



3. 学生相互切磋技巧。
4. 学生第二次一对一比赛。
5. 教师进行点评和总结。

五、放松活动（3分钟）

【组织队形】四列横队。

活动：整理放松练习。

1. 拍打操，老师带领学生拍打身体各部位。
2. 原地轻跳 10 次。

六、结束语（1分钟）

1. 学生在教师提示下回忆所学内容。
2. 教师简要总结、评价学生学习情况。



教学建议

1. “金鸡独立”的游戏可以巩固前面所学正踢腿动作，以强化勾脚尖动作，加强腿部力量，也可以放在武术之前，作为引出正踢腿动作的准备动作，教师可以灵活把握。
2. 要让学生明确正踢腿、侧踢腿是武术的基本功，是提高腿部力量和柔韧性的重要练习方法，平时在课下要加强练习。

第12课



武术（3/7） 走和跑（1/9）

教学内容：武术——弹踢、弹踢冲拳 走和跑——各种姿势的起跑

- 教学目标：**
1. 让学生初步学会弹踢的基本方法，懂得用弹踢进攻的方法，并能配合马步、弓步进行练习；初步学习各种姿势的起跑，提高学生快速反应能力。
 2. 发展学生上下肢的力量、灵活性和耐力，增强身体的协调性。
 3. 培养学生学习武术的兴趣，感受武术运动特有的魅力，激发学生对武术运动的热爱，体验体育活动所带来的喜悦。

场地器材：平坦场地一块。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【课堂准备】集合站队，体委整队，报告人数。师生问好。教师宣布本课内容，并提出要求，检查学生服装，安排见习生。

【组织形式】齐步走成圆形队。如图 3-2-12-1 所示。

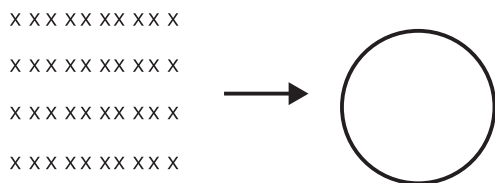


图3-2-12-1

二、准备活动（6分钟）

【组织队形】圆形队形。

1. 热身活动：抱团游戏。

【游戏方法】学生围成圆形队形小跑，在跑步中教师随机喊数，当喊到3时，3个人赶快围在一起抱团，当喊到4时，4个人围在一起……当教师发令停时，没有结成组的同学就要到圈中做10次蹲起（若干次，根据时间确定）。

【上课常规提示】

师：稍息！

生：（齐声）挺胸、抬头、向前看。

师：立正！

生：站直不动是关键。

师：向右看——齐！

生：小碎步调整好，伸出右手一臂宽。

师：向前——看！

生：老师让我向前看，我学老师向前看。

运用这种方法，既可统一动作，方便学生记住要领，站好队伍，而且还可以培养学生的组织纪律性。



【游戏规则】

- (1) 听到停的口令后不能再动了。
- (2) 不得强行加入已经结好伴的小组；必须按照教师喊出的数字，结成相应人数的小组。

【教学步骤】

- (1) 教师提示游戏规则。
 - (2) 指挥并判决。
2. 专项性活动（4×8拍）
- (1) 正压腿。
 - (2) 侧压腿。
 - (3) 压肩。
 - (4) 活动膝、踝关节、腕关节。

三、武术（15分钟）

1. 弹踢。

【组织形式】先原地练习，后分组练习。

【动作方法】并步站立，两手抱拳于腰际，眼视前方；左（右）腿伸直支撑，右（左）腿屈膝提起，大腿平抬，右（左）脚绷直，当提至水平时，以脚背为力点迅速猛力向前平踢弹击，使力量达于脚尖，左（右）腿伸直或微屈支撑，上体正直。如图 3-2-12-2 所示。

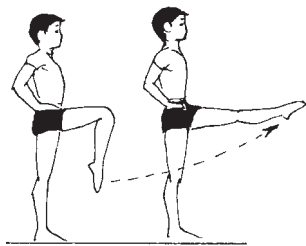


图3-2-12-2

【教学步骤】

- (1) 教师讲解并示范。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习（2~3次）。
- (3) 教师讲解动作要领并再次示范。
- (4) 学生分组练习（4~5次）。
- (5) 学生骨干示范。
- (6) 教师点评。

【游戏教学提示】

抱团游戏要求教师组织好队形，也可以课前在操场上画好一个圆。当游戏结束以前，教师可以喊出全班总人数的数字，这样既有趣，又可以起到集合队伍的作用。

【弹踢要点提示】

弹踢时要挺胸、直腰、绷脚面、收腕，弹击有力，力达脚尖。

【弹踢教学提示】

1. 提膝练习，让学生自己反复体会和练习屈膝大腿平抬、大小腿折叠的动作。
2. 让学生先体会勾脚尖的动作，然后做绷脚面动作并控制10秒钟，反复练习几次。
3. 两人一组，甲同学做右（左）弹踢动作，乙蹲于其右侧，帮助甲高抬大腿和折叠大小腿，等甲弹踢时，用手将其小腿快速向前推送，帮助其体会动作。
4. 对学生讲明弹踢是武术中一种重要的进攻腿法，特点是迅速、有力（为以后学习蹬腿做铺垫）。



2. 弹踢冲拳。

【组织形式】先原地练习，后分组练习。

【动作方法】马步抱拳预备，左腿蹬地向前弹踢，重心右移至右腿，同时腰向左拧转冲右拳，左腿落地屈膝成马步，同时连续冲拳2次（左右各一次），右拳收抱于腰际。如图3-2-12-3所示。

【教学步骤】

- (1) 教师讲解示范。
- (2) 学生模仿做弹踢冲拳动作（2~3次）。
- (3) 教师针对问题，强调要领，再次示范（2~3次）。

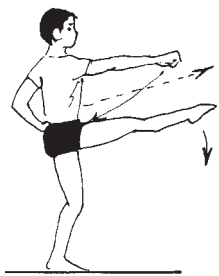


图 3-2-12-3

- (4) 学生原地练习（3~4次）。
- (5) 学生分组练习（4~5次）。
- (6) 教师喊口令，学生集体练习（2~3次）。

四、各种姿势的起跑（12分钟）

【组织形式】四列横队练习起跑。

导入：“同学们好。今天我们要一起学习各种姿势的起跑，大家有没有信心和老师一起学好这个内容啊？”

【教学步骤】

1. 教师讲解起跑的各种姿势，同时做正面、侧面示范。
2. 学生练习（3~4次）。
3. 纠错，并请学生骨干做示范动作，加深学生印象（2~3次）。
4. 学生自由结伴练习，轮流做“发令员”（3~4次）。
5. 集合交流、示范、评价，比一比看谁想的起跑姿势多。
6. 再一次分组练习（3~4次）。

【弹踢冲拳教学提示】

1. 开始学习时，教师可以让学生采用开步站立姿势，先将动作熟练后再进行马步冲拳练习。
2. 先慢动作模仿练习，待熟练后再加快动作速度。
3. 教师要强调落地成马步后的两次连续冲拳动作要快速有力，增加动作组合的节奏感。
4. 集体练习时可以要求学生发出喊声，以活跃课堂气氛，提高学生练习的兴趣。

【小知识】

现代竞技跑步中的起跑技术分为站立式和蹲踞式两种，其中短跑运动中采用的起跑技术是蹲踞式。蹲踞式起跑又可分为：普通式（自1888年开始采用）、长子弹式（自1930年开始采用）、子弹式（自1911年开始采用）三种。

【教学重点】

各种姿势的起跑。

【教学提示】

练习时不必强调动作规范和姿势的整齐划一，可采用正对、侧对、背对的起动姿势，也可采用站、坐、跪、躺、蹲等姿势的跑。跑的距离不宜过长，主要培养学生对跑的兴趣和反应灵敏度。

【各种姿势起跑】

1. 俯卧撑。
2. 双腿弯曲，单手撑地。
3. 站立背对。
4. 坐姿背对。
5. 四肢着地，仰面。
6. 蹲踞式。



7. 游戏：叫号赛跑。

(1) 游戏方法：

学生分成相等的四组，四个组站成一个横排，每组由大排头开始依次报数，学生牢记自己的数字，然后站成一个大圆圈。游戏开始，教师任喊一数。比如“3”号，那么四个组当中数“3”的学生立刻按逆时针的方向绕圆跑一周后从原位跑至圆心，以先到达者为胜。

(2) 游戏规则：

- ①叫号后才能跑离自己位置。
- ②圆上同学不能阻挡他人进入。
- ③跑时必须从圆的外面跑。

五、放松活动（3分钟）

【组织队形】圆形队形。

【游戏放松】剪子、石头、布。

【游戏方法】两位同学面对面站立，听教师口令，边喊“剪子、石头、布”边进行有节奏地上跳，当喊到“布”时，落地成三种姿势。

【游戏规则】

1. 拳当“石头”；掌当“布”；勾当“剪子”。
2. 弓步当“剪子”；马步当“布”；并步当“锤”。
3. 拳、并步当“石头”；掌、马步当“布”；勾、弓步当“剪子”。

六、结束语（1分钟）

1. 学生之间互相交流本课学习中的收获。
2. 教师小结。
 - (1) 与学生共同回忆几种姿势的起跑和武术的基本动作。
 - (2) 评价学生在本课学习中的表现。
 - (3) 师生“抱拳礼”道别。

【放松活动提示】

放松整理活动是促进体力和精力恢复的一种积极方法，它主要有以下几个方面的作用：

1. 可以促使人体从紧张的运动状态逐步过渡到安静状态。
2. 可以有效地缓解由于力量练习带来的肌肉酸痛。
3. 可以偿还氧债，加速消除运动时产生的乳酸。
4. 加速下肢血液的回流，保持心血管系统的正常机能，减缓头晕、恶心等不良症状。

教学建议

1. 教师不必把时间花在各种姿势起跑的细节上，而是强调让他们在线后起跑，不犯规，快速启动即可。
2. 弹踢冲拳练习的主要目的是学习和巩固弹踢动作，巩固和提高马步、冲拳动作，并提高学生武术动作组合练习的协调性，感受武术动作的节奏感。教师也可以将弹踢冲拳练习变成弹踢推掌练习。



第13课

武术（4/7） 走和跑（2/9）

教学内容： 武术——勾 走和跑——站立式起跑

教学目标： 1. 让学生了解站立式起跑的动作方法，学会武术基本动作勾的基本用法，并懂得用勾进行防守。
2. 发展学生上下肢的力量、灵活性和耐力以及身体的协调性。
3. 培养学生合作意识和能力，激发学生对武术运动的热爱。

场地器材： 平整场地一块，录音机、磁带。

教学过程

一、上课常规（2分钟）

【队列练习】行进间齐步走。

二、准备活动（5分钟）

【组织队形】四列横队。

1. 动物模仿操：

- (1) 小白兔。
- (2) 小鸭。
- (3) 小象。
- (4) 老虎。
- (5) 小青蛙。
- (6) 小袋鼠。
- (7) 金孔雀。
- (8) 小燕子。

2. 专项性活动（4×8拍）

- (1) 压肩。
- (2) 正压腿。
- (3) 侧压腿。
- (4) 活动膝、踝关节、腕关节。

【上课常规提示】

学生齐步走时，师生互动提示动作要领。

师：手臂摆开 生：要放松
师：眼向前看 生：挺挺胸
师：身体正直 生：不摇摆
师：看谁走得 生：最威风

【角色扮演进入情境】

“同学们，老师今天带你们到动物园去游玩。你们看，这里有一群活泼可爱的小动物，你们愿意和它们一起玩耍吗？那我们就和它们一起跳跳迪斯科。”

低年级学生喜欢动物、好表现，在教学中让他们扮演自己喜爱的小动物进行学习和游戏，学生会在角色扮演的情境中，体验到学习的乐趣并自觉积极地进行学习。

【教学提示】

让学生跟随音乐模仿教师跳或自编动作跳。



三、武术（15 分钟）

1. 勾。

【组织形式】四列横队成体操队形。

【动作方法】五指第一指节捏拢在一起，屈腕。如图 3-2-13-1 所示。

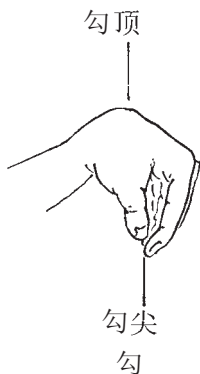


图3-2-13-1

【教学步骤】

- (1) 教师讲解并示范。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习（2~3 次）。
- (3) 教师介绍勾各部位的称谓。

2. 冲拳—勾挂。

【组织形式】先原地模范练习，后分组练习。

【动作方法】两人一组对面开步抱拳站立，甲向乙左肩冲右拳，乙向左拧腰，同时左手成勾从内向外勾挂甲的右拳，然后两人同时还原；甲冲左拳，乙用右手勾挂。互换练习。如图 3-2-13-2 所示。

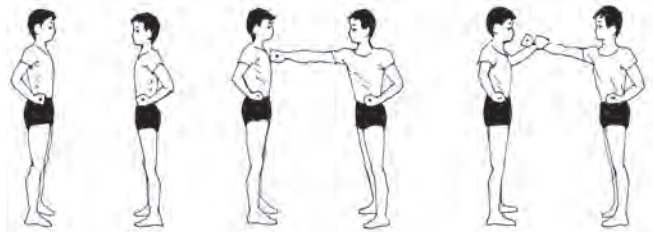


图3-2-13-2

【教学步骤】

- (1) 教师与学生骨干示范，教师讲解方法。

【勾的教学提示】

1. 教师结合拳、掌的教学引出勾也是人体非常重要的一种攻防“武器”。
2. 引导学生想象“勾”都有哪些用法，让学生带着问题进行本课的学习。
3. 让学生看清并牢记勾的各个部位的称谓：勾顶、勾尖。

【冲拳—勾挂教学提示】

1. 学生原地练习勾挂时，教师强调转腰和勾挂要同步完成，即边转腰边勾手。
2. 两人的距离以冲拳时碰不到对方为准。
3. 练习中教师要求每组两名同学要监督对方动作是否准确到位，不到位的要相互纠正，特别是勾的“屈腕”动作是否到位。
4. 等学生熟练动作且两人配合较为默契后，可统一口令集体练习。





- (2) 学生原地模仿练习勾挂动作（2~3次）。
 - (3) 学生分组练习（5~6次）。
 - (4) 学生骨干示范（1~2次）。
 - (5) 教师喊口令，学生分组集体练习（2~3次）。
3. 弹踢一勾挂。

【组织形式】先原地模范练习，后分组练习。

【动作方法】两人一组面对面开步抱拳站立，甲弹踢右腿进攻，乙沉左肩同时用左手从内向外向上勾挂防守，甲弹踢左腿进攻，乙用右手勾挂防守。互换练习。如图3-2-13-3所示。

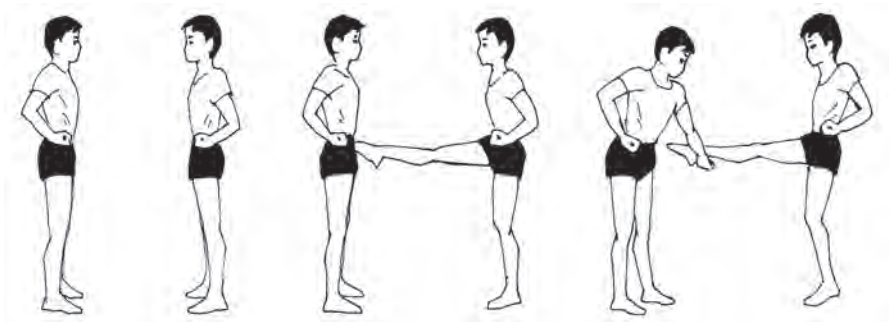


图3-2-13-3

【教学步骤】

- (1) 教师与学生骨干示范，教师讲解方法。
- (2) 学生原地模仿练习勾挂动作（2~3次）。
- (3) 学生分组练习（5~6次）。
- (4) 学生骨干示范（1~2次）。
- (5) 教师喊口令，学生分组集体练习（2~3次）。

四、站立式起跑（14分钟）

教师调动情绪：同学们“在北京奥运会上，你们有没有看过田径比赛？你们知道中长跑比赛是怎样起跑的吗？让我们也来学学他们的起跑姿势吧！”

【动作方法】如图3-2-13-4所示。

“各就位”：走到起跑线后，两脚自然开立，把有力的一脚紧靠于起跑线，全脚掌着地，后脚以前脚掌着地，身体稍前倾，两臂自然下垂，身体重心落在前

【弹踢—勾挂教学提示】

1. 两人间的距离以弹踢时不碰到对方同学为准，加强安全教育。
2. 在做勾挂动作时，要求防守方将来腿轻轻拨开至来时方向后，即可放手，重在体会勾的防守用法。

3. 分组练习中，强调学生互相监督动作是否规范，进攻方弹踢后要稍稍控制弹踢腿，一方面便于攻防配合，另一方面可以提高肌肉的控制力，巩固动作。

【动作重点】

异侧臂在体前，用力蹬，快速摆。

【动作要领口诀提示】

预备：两脚前后开，两腿稍弯曲，上体稍前倾，重心向前移，前脚异侧臂，放在体前面。

跑：摆臂蹬地快起动。



脚上。

“预备”：两腿稍弯曲，上身前倾，重心下降、前移，前腿的异侧臂自然弯曲于体前，同侧臂稍屈在后，两脚用前脚掌着地。集中注意力听信号。

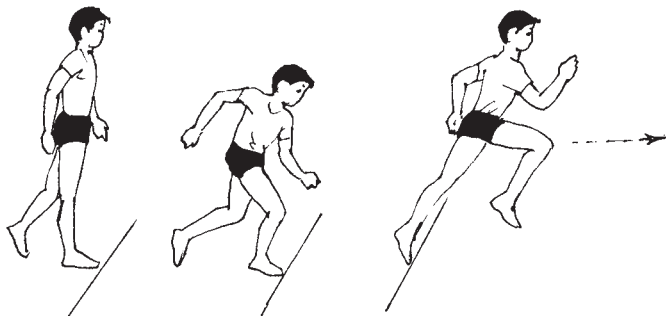


图3-2-13-4

“跑”：听到口令，两脚用力后蹬，同时后腿迅速前摆，两臂积极前后交换摆动，身体保持适当前倾，使身体迅速向前冲出。

【教学步骤】

1. 学生做各种姿势起跑（背向、侧向、立、蹲、卧）。

2. 在教师要求下自己挑选一种认为最快的起跑动作进行练习。

3. 教师正面、侧面示范讲解站立式起跑动作，出示图片，让学生看图填写口令名称。

4. 学生集体说出站立式起跑口令。

5. 成四列横队站在起跑线后（间隔 1.5~2 米），集中注意力看、听教师的信号，练习站立式起跑动作，体会反应迅速、快速起跑的要领（3~4 次）。

6. 用各种信号让学生做站立式起跑练习，培养反应迅速、快速起动的能力。

7. 指导学生分组做站立式起跑和站立式起跑的 30 米加速跑练习，着重培养快速反应、起动能力（2~3 次）。

8. 按能力分组，站立成梯形，练习站立式起跑的 30 米加速跑，4 人一组，用阶梯式起跑，跑得快的同学站立在后面阶梯上，跑得慢的同学站在前面或先起跑，力争最先跑过终点线。

【小知识】

站立式起跑的动作：听到“各就位”口令后，先做一两次深呼吸，然后走或慢跑到起跑线后，两脚前后开立，有力的脚在前，紧靠起跑线的后沿，前脚跟和后脚尖之间的距离约一脚长，两脚左右间隔约半脚，体重大部分落在前脚上，后脚用前脚掌支撑站立。眼向前看 3~5 米处，身体保持稳定姿势，集中注意力听枪声或“跑”的口令。

听到枪声或“跑”的口令时，两腿用力蹬地，后腿蹬地后迅速前摆，前腿迅速蹬直，两臂配合两腿动作做快而有力的摆动，使身体快速向前冲出，在短时间内获得较快的跑速。

五、放松活动（3分钟）

活动：意念放松。

【组织队形】四列横队。

学生直立在操场上，教师通过语言提示，引导学生进行意念放松。通常所用的提示语是：春天来了，大地在颤动，小草露出了头，小树发芽了，花开了，水绿了，燕子从南方飞回来了，我们到公园里去玩，小树被风吹歪了，我们把它扶起来，有人把花踩倒了，我们把它立起来，花儿、草儿、树儿对着我们笑了。

【放松活动提示】

在进行语言提示放松时，要求环境应尽量安静，教师的语言要轻缓，让学生的意念随着提示做动作，放松身体各部位。

六、结束语（1分钟）

1. 学生之间互相交流本课学习中的收获。

2. 教师小结：

（1）与学生共同回忆站立式起跑的动作要领以及冲拳、弹踢勾挂的动作方法。

（2）评价学生在本课学习中的表现。

（3）收器材。

（4）师生“抱拳礼”道别。

教学建议

1. 处理好“预备”时两臂与腿的关系，起动时蹬摆的关系。

2. 学习站立式起跑动作应多采用游戏的形式，提高学生的练习兴趣。

3. 教师可以创想一些游戏情节，引导学生做出身体重心自然前移的起跑动作。

4. 如果学生能够熟练掌握冲拳—勾挂练习，教师可以将练习改进为边防守边进攻的练习形式，即防守方在勾挂来拳的同时，另一只手冲拳进攻。

5. 在攻防练习过程中，教师可以适时引导学生回答课前提出的问题，加深学生印象，即勾主要用于防守，主要方法是勾挂。通过防守上面拳和下面脚的进攻，让学生明确勾可以分为正勾手（下勾手）和反勾手（上勾手）两种。



第14课

武术(5/7) 走和跑(3/9)

教学内容：武术——组合动作 走和跑——站立式起跑

教学目标：1. 进一步巩固站立式起跑的动作；初步学会简单的武术组合动作，并能够体现武术组合动作的节奏感。

2. 发展学生上下肢的力量，增强灵活性和耐力，提高身体的协调性。

3. 培养学生学习武术的兴趣，培养学生团结友爱、合作互助的优良品质。

场地器材：平整场地一块，录音机1台、磁带。

教学过程

一、上课常规：略。(2分钟)

二、准备活动(6分钟)

【组织队形】四列横队。

1. 慢跑 200 米。
2. 徒手操(同第 13 课)。
3. 专项准备活动(同第 13 课)。

三、武术(15分钟)

【组织形式】先原地练习，后分组练习。

【组合动作】并步抱拳—马步格挡—弓步冲拳—弹踢冲拳—顺弓步冲拳。如图 3-2-14-1 所示。

【小知识】

徒手操的特点：徒手操是由自己身体各个部分的不同动作所组成的单个动作或成套动作。因此。徒手操内容丰富，动作有简、有繁，形式多样。可单人做、双人做和集体做；可定位做、行进间做和相互配合做。

【组合动作要点提示】

1. 前三个动作由于有一定的基础，重在复习巩固动作，提高动作质量，在教学中应注重查找问题，纠正错误，提高要求。弹踢冲拳和

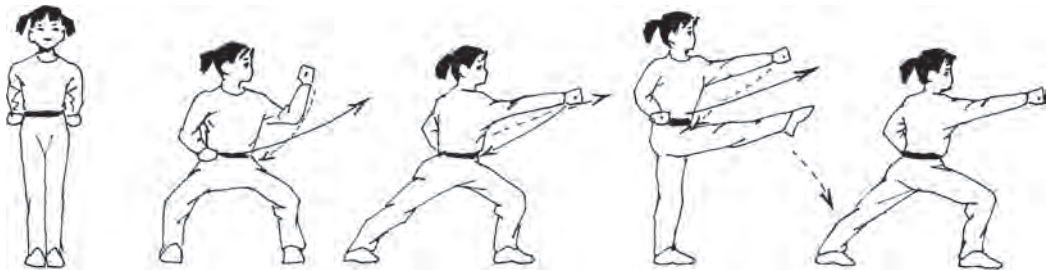


图3-2-14-1





【教学步骤】

1. 教师讲解并示范。
2. 学生模仿练习前三个动作（2~3次）。
3. 教师喊口令，学生集体练习前三个动作（2~3次）。
4. 学生在教师示范下模仿练习后两个动作（2~3次）。
5. 教师喊口令，学生集体练习后两个动作（2~3次）。
6. 分组练习（4~5次）。
7. 集体演练（4~5次）。

四、站立式起跑（13分钟）

1. 导入语：同学们，你们平时都采用什么样的起跑动作呀，说给大家听听。
2. 介绍起跑动作的重要作用，组织复习站立式起跑动作。

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师讲解站立式起跑要领并侧面示范。
2. 学生身体逐渐前倾直至无法控制，蹬地跑出（4~5次）。
3. 站立式起跑与加速跑练习（3~4次）。
4. 游戏“黄河长江”练习（3~4次）。

【游戏方法】在场地中央画两条平行的横线为中线（两线相距1米左右）。中线两边10~15米分别画两条与中线平行的横线，为安全线。把学生分成人数相等的两队，背对背站在中线后，一队为“长江”，一队为“黄河”。游戏开始，教师喊“长江”，“长江”队迅速向安全线奔跑，“黄河”立即转身追赶“长江”，凡是在安全线前拍着对方就得1分。如教师喊“黄河”则“黄河”跑向安全线，“长江”追赶。进行几次后，以得分多的队为胜。如图3-2-14-2所示。

顺弓步冲拳由于较难，又是新授，应重在完成动作、连续熟练。

2. 练习中应把前三个动作和后两个动作分成两部分分别练习，熟练后再组合练习，既便于学习、记忆动作，又便于学生体会组合动作的节奏感。

3. 马步格挡一弓步冲拳的间隔要在动作规范的前提下尽可能缩短，尽量做到一气呵成。

【易犯错误】

1. 重心靠后。
2. 前脚的同侧臂放在前面（俗称“一顺边”）。
3. 心理慌、常抢跑。
4. 不听口令，而只看教师。

【起跑动作的重要性】

从反应速度方面来讲，反应速度快的学生能使比赛成绩提高0.05~0.1秒。一般而言，提高学生的反应速度，应着重提高听觉能力。可采用突然发出信号的方法，如听枪声、击掌声、哨声等来训练。也可让学生做快速起跳、移动、手触及高物、立定跳、半蹲向上跳及各种快速反应性游戏活动等。还可以听信号做原地快速摆臂和高抬腿跑（5~10秒）等，以提高反应速度。进行反应速度训练时，注意力要高度集中，注意听信号，使反应动作及早做出应答。

【黄河长江游戏提示】

游戏“黄河长江”对抗性强，教师在分组时要特别注意强弱搭配，形成实力相当的追逐。谨慎两队间隔太，近形成安全隐患。

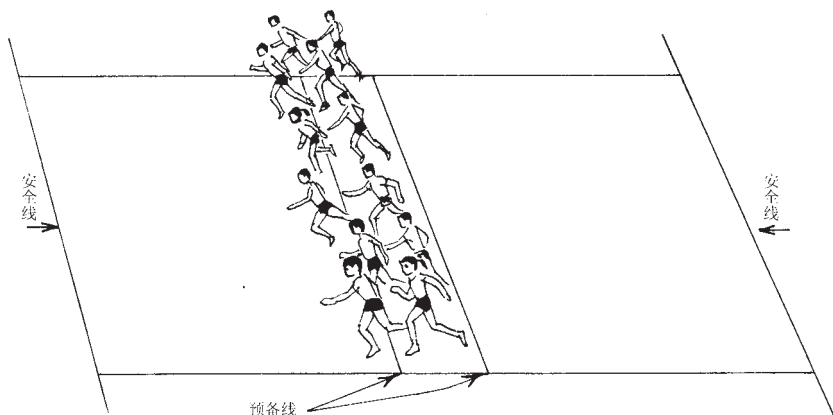


图3-2-14-2

【游戏规则】

- (1) 被追的人不得满场乱跑。
- (2) 追的人不得推人、拉人。

五、放松活动(3分钟)

【组织队形】圆形队形。

活动：拍手操（跟随 2/4 拍音乐节奏《拍手歌》进行拍手，放松身体各个部位，音乐结束，动作结束）。

【动作方法】如图 3-2-14-3 所示。

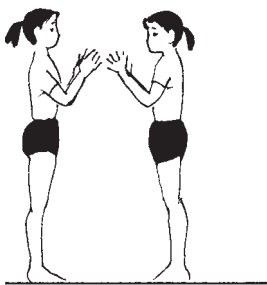


图3-2-14-3

【相关音乐】《拍手歌》。

六、结束语(1分钟)

1. 学生之间互相交流本课学习中的收获。
2. 教师小结：
 - (1) 与学生共同回忆站立式起跑的动作要领以及弹踢的动作方法。
 - (2) 评价学生在本课学习中的表现。

【放松活动提示】

利用拍手歌进行放松时，教师可以改变歌词内容，变成放松身体某部位。

放松活动是体育课结束前，或训练和比赛结束时，采用的一些缓慢形式的动作，是学生或运动员的肌体和心理从激烈的活动状态恢复到相对安静的状态。

在结束运动时不但要对肌肉进行放松，还要对意念进行放松。这样不仅能使学生肌肉得到放松，而且神经系统也同样得到了放松。肌肉的放松可以自己进行，也可以同学之间互助进行。主要是对腰背部、上下肢肌肉群进行按摩或捶击放松。意念放松就是通过一系列动作和大脑想象使神经系统得到很好的放松。



(3) 收器材。

(4) 师生互敬“抱拳礼”。



教学建议

1. 自然站立式起跑的重点是起跑迅速，反应灵敏。为提高学生兴趣，教师可结合不同的起跑姿势进行教学，如侧向、背向、全蹲等。

2. 武术组合动作也可以向相反的方向演练，教师可以提示学生课下练习时可以尝试反向练习。另外，在顺弓步冲拳结束后，也可以向左转成马步抱拳的动作，这样就可以朝反方向继续练习了。

3. 针对学生掌握推掌的情况，教师也可以将这套组合动作中的冲拳动作变成推掌动作。



第15课

武术(6/7)走和跑(4/9)

教学内容：武术——小套路 走和跑——快速跑

- 教学目标：**
1. 让学生进一步学会简单的武术小套路，并能够初步体现武术组合动作的节奏感，学习站立式起跑与加速跑。
 2. 发展学生思维敏捷和快速反应能力，提高武术基本功和基本动作的学习效果。
 3. 培养学生学习武术的兴趣，使其养成合作互助、遵守规则、刻苦练习、机智果断的优良品质。

场地器材：平整场地一块，磁带、录音机。

教学过程

一、上课常规：略。(2分钟)

二、准备活动(6分钟)

1. 慢跑 200 米。
2. 正压腿(4×8拍)。
3. 侧压腿(4×8拍)。
4. 活动膝、踝、腕关节(4×8拍)。

三、武术(15分钟)

武术小套路：并步抱拳—马步双推掌—马步抱拳—马步双冲拳—马步格挡—弓步冲拳—弹踢冲拳—顺弓步冲拳—马步抱拳—并步抱拳。如图 3-2-15-1 所示。

【组织形式】先原地练习，后分组练习。

【教学步骤】

1. 教师讲解并示范全套动作。
2. 学生在教师示范下分组模仿前四个动作(2~3次)。
3. 教师喊口令，学生集体练习前四个动作(3~4次)。

【小知识】

武术套路运动是以技击动作为素材，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾，按照独特的攻防技击方法和劲力运用规律，协调而严谨地编排在一起的整套练习形式。

【动作要领提示】

动作连贯协调、动作准确到位、要有一定的节奏感。

【教学提示】

1. 教师应该进行分段教学。建议将此套动作分成 5 段依次教学(1, 2-3-4, 5-6, 7-8, 9-10)，在前面动作学生基本掌握后，再继续教后面的动作。

2. 分段教学除便于学生学习外，还便于学生体会和掌握武术套路的节奏感和美感。



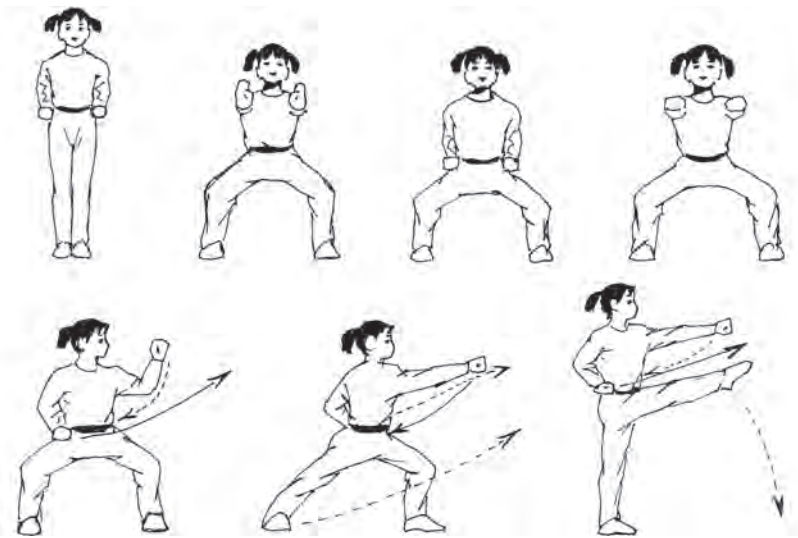


图3-2-15-1

4. 学生在教师示范下分组模仿后四个动作（2~3次）。
5. 教师统喊口令，学生集体练习后四个动作（3~4次）。
6. 教师统喊口令，学生连贯练习全套动作（3~4次）。
7. 每组选出代表进行表演对抗，看看哪组学生代表打得最好。

四、快速跑（12分钟）

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师讲解动作技术。
2. 学生站立，身体逐渐前倾直至无法控制，蹬地跑出（3次）。
3. 站立式起跑与加速跑练习30米（3~5次）。
4. 突发信号的起跑练习（2~3次）。
5. 50米全程跑（2~3次）。

五、放松活动（4分钟）

活动：舞蹈放松（跟随2/4拍音乐《歌声与微笑》

3. 教师要利用体育骨干协助进行教学。

4. 教师用口令时要注意，开始阶段口令应该较柔、较缓，学生熟练后口令应清脆、洪亮。

5. 将学生独立练习与分组练习相结合，小组练习与全班集体练习相结合，以提高学生练习兴趣。

【教学重点】

“一松，二大，三快，四平直。”即动作轻松，步幅大，步频快，要平稳，直线性强。

【动作要领提示】

快：频率快；大：步幅大、摆臂幅度大；直：头部正直。

【教学提示】

1. 突发信号可采用击掌、口令、哨声等。
2. 教师提示学生，第一，要跑成直线；第二，上下肢配合要协调，动作自然放松。

【放松活动提示】

结束部分要选择那些轻柔、缓慢的乐曲，使学生跟着音乐的旋律逐步使心情平静下来。另外，

进行舞蹈放松，音乐结束，动作结束)。

【组织队形】如图 3-2-15-2 所示。

```
      X X X X
    X X X X X X X   X X
      X X X X X X
  X X X X X       X X X X
      X X X X X
      X X X
```

图 3-2-15-2

相关音乐：《歌声与微笑》

六、结束语（1 分钟）

1. 教师总结本课学习和锻炼情况，表扬好人好事。
2. 收器材。
3. 宣布下课，师生互敬“抱拳礼”。



教学建议

1. 武术小套路练习中要不断提示学生注意手眼配合。
2. 武术小套路分组练习时，除关注学生记忆动作顺序和路线外，还应加强动作准确性和力度的要求，并要强调学生练习时相互纠错指导。
3. 快速跑教学中，教师反复进行摆臂动作和加强上肢力量的练习，反复进行高抬腿和后蹬跑练习，加强腿部力量和髋关节灵活性练习。

再让学生跟着音乐做一些简单、易学、随意、放松的舞蹈动作，使学生身体各部位也得到充分放松。

【小知识】

步长：是指每一单步的长度，即两个足迹间的距离。

步频：是指单位时间内竞走或跑的步数。

决定步长的因素有：腿长、蹬地的力量、速度和角度、髋关节灵活性、肌肉柔韧性、摆腿及着地技术等。

影响步长的外界因素有：跑道质量及风向、风速等。

决定步频的因素有：人体神经系统的灵活性、运动器官的协调性，肌肉力量及收缩速度等。





第16课

武术（7/7） 走和跑（5/9）

教学内容：武术——小套路考核 走和跑——快速跑

- 教学目标：**
1. 完成武术小套路考核，改进快速跑途中跑技术。
 2. 发展学生上下肢的力量、灵活性和耐力以及身体的协调性。
 3. 培养学生学习武术的兴趣，感受武术运动特有的活力。

场地器材：平坦场地一块，录音机、磁带。

教学过程

一、上课常规：略。（2分钟）

二、准备活动（6分钟）

1. 慢跑 200 米。
2. 压肩（4×8拍）。
3. 侧压腿（4×8拍）。
4. 正压腿（4×8拍）。
5. 活动膝关节、踝关节、腕关节（4×8拍）。
6. 摆臂（60次）。
7. 高抬腿跑（教师击掌）。

三、武术小套路考核（14分钟）

武术小套路：并步抱拳—马步双推掌—马步抱拳—马步双冲拳—马步格挡—弓步冲拳—弹踢冲拳—顺弓步冲拳—马步抱拳—并步抱拳。

【组织形式】先原地练习，后分组练习。

【教学步骤】

1. 教师示范演练全套动作。
2. 教师统喊口令，学生分节奏集体练习（4~5次）。

【小知识】

短跑的技术教学中，途中跑是短跑全程跑中距离最长、速度最快的一段，途中跑技术的掌握与否，起着至关重要的作用。教师通过跑的专门性练习，可有效地发展学生的身体素质，提高身体协调性，以便学生更快正确掌握途中跑基本动作，改正错误动作，提高教学质量。

跑的专门性练习有小步跑、高抬腿、后蹬跑、车轮跑、后踢腿跑、上下坡跑等。

【教学难点】

1. 动作连贯协调。
2. 动作准确到位。
3. 演练时要有一定的节奏感。

【教学提示】

1. 练习过程中，教师有意识地强化套路的5个节奏：1，2-3-4，5-6，7-8，9-10。
2. 在每个节奏的动作组合练习中，教师要严格要求动作质量。



3. 教师强调易犯错误，宣布考核要求与标准。
4. 学生分组练习（4~5次）。
5. 学生分组依次考核，教师评分。
6. 教师宣布考核结果。

四、快速跑（14分钟）

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 手扶肋木做跑的模仿练习 30 次一组（2~3 组）。
2. 跑的专门性练习接加速跑。要求学生在练习过程中体会膝、踝关节的放松和途中跑各环节的正确技术（1~2 次）。
3. 进行站立式起跑 30~50 米的放松大步跑练习。练习时，注意摆臂配合。要求在神经系统和肌肉不紧张的情况下，通过中速跑反复练习，体会和掌握途中跑技术（1~2 次）。
4. 加速跑 20~30 米后接不减速的轻松惯性跑练习。要求学生体会放松跑的效果，并通过反复跑的练习，提高快速跑中的放松能力（2~3 次）。
5. 3~4 人一组的 30~50 米快速跑的练习。要求练习者既有竞争意识，又要动作轻松自然，步伐开阔，上下肢以及躯干的姿势和动作正确（1~2 次）。
6. 错开距离跑。将学生分成前后两排，位置左右错开，跑得较快的学生编在后排，开始时，做原地高抬腿跑，当听到口令后迅速跑出，后排学生追赶前排的同学（2~3 次）。
7. 行进间 30~40 米计时跑。要求加速时先逐渐增大步幅，后逐渐加快节奏（1~2 次）。

五、放松活动（3分钟）

活动：模仿气球（跟随 3/4 拍音乐《星空》进行游戏放松，音乐结束，动作结束）。

3. 评分标准应该根据学生掌握的实际情况和演练水平来定，一般以水平最好和最差的学生为依据。

4. 分组后由小组长带领练习，教师巡回指导纠错。

5. 在分组考核时，其他小组学生观摩，教师要点评考核过程中发现的问题并纠正。

【教学重点】

跑的过程用前脚掌扒地，后蹬有力，角度好，送髋摆臂配合好。

【教学提示】

1. 深吸一口气，注意肩部放松下沉。练习过程中体会摆臂的正确动作。

2. 练习者的同伴手扶练习者肩部（预防耸肩动作）。同时注意观察练习者的脸、颈、肩和双臂动作，及时提醒练习者注意这些动作要放松。

3. 注意随着跑速的提高，加大摆臂的幅度和速度。

4. 注意折叠前摆和蹬摆协调配合两个技术环节。

【小知识】

高抬腿跑的主要作用：

1. 发展高抬大腿的能力。
2. 发展上下肢协调配合能力。
3. 发展腰腹和下肢力量。
4. 提高踝关节的力量及缓冲技巧。

5. 低支撑的高抬腿跑、发展髋、踝关节的柔韧性及力量，是蹲踞式起跑的辅助练习。



【组织队形】如图 3-2-16-1 所示。

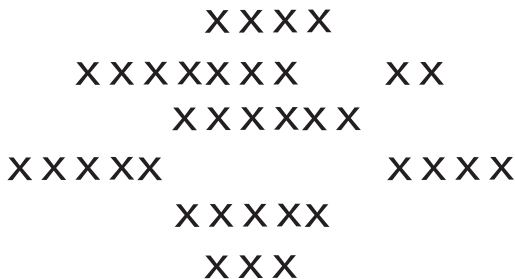


图3-2-16-1

相关音乐：《星空》。

【教学要求】师生一起跟随音乐做“气球”大了，“气球”小了，“气球”没气了的放松活动。模仿得要像，学生要遵守纪律，积极参与，要有创意。

六、结束语（1 分钟）

1. 教师总结本课考核情况，表扬好人好事。
2. 收器材。
3. 宣布下课，师生“抱拳礼”道别。

教学建议

1. 结合上学期段位考核的结果，对比此次考核，进行评价，对取得进步的同学重点表扬，提高学生在课下练习的积极性。
2. 快速跑教学中，可利用跑的专门性练习，改进途中跑技术（高抬腿跑、后蹬跑）。
3. 结合游戏的形式练习，提高练习兴趣。
4. 运用评价方法，促进学习，检查教学效果：

武术套路考核标准

评价等级	评价标准
优秀	动作准确连贯，上下肢协调，手眼相随，节奏感强，能体现武术的精气神。
良好	动作准确、协调、连贯，手眼相随，有一定的节奏感。
及格	动作基本正确、到位，手型、步型基本正确，路线较清楚。



第 17 课

走和跑 (6/9) 游戏 (2/5)

教学内容：走和跑——快速跑 游戏——切西瓜

教学目标：1. 提高终点跑速度，使学生能够以最快速度冲过终点，提高快速跑的成绩。
2. 发展学生上下肢的力量、灵活性和耐力，提高身体的协调性。
3. 树立安全意识，让学生遵守纪律，按顺序练习。

场地器材：平坦场地一块，录音机、磁带。

教学过程

一、上课常规：略。(3分钟)

二、准备活动(6分钟)

1. 热身慢跑两圈。
2. 专项性活动操
 - (1) 活动腕、踝关节(4×8拍)。
 - (2) 活动膝关节(4×8拍)。
 - (3) 正压腿(4×8拍)。
 - (4) 摆臂(60次)。
 - (5) 高抬腿跑(教师击掌)。

三、快速跑过终点线(15分钟)

【组织队形】四列横队。

【教学步骤】

1. 教师讲解，并组织 2~3 人正面示范动作。
2. 教师强调终点撞线和判断名次的方法：
 - (1) 到达终点不减速，用最快速度冲过去。
 - (2) 判断名次时，要站在终点线两侧，与终点线在同一条直线上。
 - (3) 要以冲刺学生的躯干(不包括头、颈和四肢)任何部位抵达终点线后沿垂直面的

【高抬腿跑动作要领提示】

1. 上体正直或稍前倾，两臂前后摆动。
2. 大腿积极向前上摆到水平，并稍稍带动同侧髋向前，大小腿尽量折叠，脚跟接近臀部。
3. 在抬腿的同时，另一腿的大腿积极下压，直腿前脚掌着地，重心提起，用踝关节缓冲。

【教学重点】

压肩，胸撞线。

【动作要领提示】

快到终点时，上体前倾幅度加大，全力以赴快跑冲过终点线再逐渐减速。如果在终点线附近就已站住(停下了)，则说明过于提前减速，肯定会影响成绩。





先后来判断名次。

3. 原地两脚前后开立，向前压肩，身体跟随向前一步（2~3次）。

4. 慢跑10米向前压肩，胸撞线（2~3次）。

5. 慢跑30米向前压肩，胸撞线（2~3次）。

6. 按学生水平进行分组练习，体会50米全程跑终点撞线动作。每一组一根终点带，学生分组练习。如图3-2-17-1所示（2~3次）。

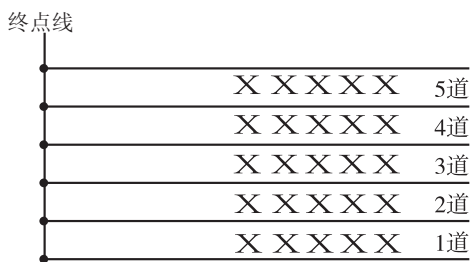


图3-2-17-1

【小知识】

判断学生是否到达终点，是看他的躯干部分是否触及终点线后沿的垂直面，而不是看他的头、手臂、脚是否过线。

四、游戏：切西瓜（12分钟）

【组织形式】将班级学生分成10~12人一组，手拉手围站在圆上（形成一个大西瓜），再在每组内选出两名学生，一名作为裁判员，负责维护跑动学生的安全，并维持游戏规则，一名作为“切西瓜”的人。

【游戏方法】“切西瓜”的学生在圆圈内沿逆时针方向跑动，同时右臂举起、立掌（就像是举起一把刀），边跑动边唱歌谣“切——切——切西瓜，一个西瓜切两半”。每说一个字，手掌就“切”向两个相邻学生的握手部位，当说到最后一个字“半”时，此时被“切”到的两个相邻学生，手松开（好似西瓜被切两半），这两位学生迅速沿圆圈外沿，向相反方向跑去，而“切西瓜”的学生则迅速站到离开的那位同学的其中一个的位置上，两名正在跑动的学生需沿着圆圈跑一周，快速跑动抢占还剩下的一个位置。先跑到位置上的同学为胜利者，重新作为“切西瓜”的人，后跑到者为失败者，被“惩戒”后回到剩下的一个位置上。游戏继续开始。

【游戏重点】

反应、躲避快速。

【游戏难点】

在跑动中手脚协调配合。

【游戏教学提示】

1. 教师要分配好游戏的人数，否则可能会造成少部分学生练，大多数学生看的现象，从而降低活动率。
2. “切西瓜”者可手拿一把纸制刀具，在圆圈上的同学可头戴西瓜道具，以增加活动的乐趣。
3. 遵守游戏规则。
4. 注意安全。



【游戏规则】

1. “切西瓜”的同学，“切”向同学手时，用力不宜过大。

2. 失败者需表演一个节目，或做几个立卧撑，以示“惩戒”。

3. “切西瓜”的同学在圆圈内跑动，而被“切”开的两位同学须在圆圈外跑动，不得越界。

五、放松活动（3分钟）

活动：放松身心。

【组织队形】圆形队形。

【放松方法】教师示范，学生仿做。

1. 屈膝垂手，全身放松。
2. 自敲大腿、小腿。
3. 前后同学互敲背。

六、结束语（1分钟）

1. 引导学生自我评价：通过本课学习，你有什么收获或感受？
2. 教师进行总结。
3. 师生道别，收器材。



教学建议

1. 教学时，建议采用同质分组。
2. 快速跑教学时，要注意学生的跑步姿势，纠正错误动作。
3. 教师应采取有效的组织方式，让学生体验成功。

【游戏拓展】

1. 可以让“切西瓜”的同学站在原地不动，而由站在圆圈上的所有同学沿逆时针方向跑动。

2. 可以里外围成两个同心圆，由两名同学扮演“切西瓜”的人，同时开展活动。

【放松活动提示】

放松身心，教给学生剧烈运动后的恢复方法，并促进同学间的互帮互助。



第18课

体育与健康基础知识（2/3） 走和跑（7/9）

教学内容：体育与健康基础知识——肥胖的原因及控制 走和跑——快速跑

教学目标：1. 让学生进一步体会跑步动作的快速、自然；知道摆臂有力，加快步频，可提高跑速；能够描述自己与同伴的身体特征。
2. 发展学生上下肢的力量、灵活性和耐力，以及身体的协调性。
3. 培养学生关注身体和健康的意识。

场地器材：平坦场地一块，图片、录音机、磁带。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

1. 设疑、组织学生讨论：“同学们在同一个班级学习、年龄差不多，但胖瘦却不一样，这是为什么？”
2. 设疑、组织学生讨论：你们知道身体瘦弱的原因吗？如何能控制体重呢？肥胖的原因又是什么呢？我们应该怎样控制呢？今天我们就一起来讨论这个问题吧。

二、肥胖的原因及控制（12分钟）

【教学步骤】

1. 出示一些肥胖的人的图片。
2. 师生共同分析肥胖的原因：
 - (1) 遗传。父母一方肥胖的，其子女发胖的机率为40%；父母双方肥胖，其子女发胖的机率为70%。
 - (2) 暴饮暴食。摄入热量过多，活动量不足，使得脂肪大量堆积，也会造成人体肥胖。
3. 如何进行控制：
 - (1) 控制饮食。在膳食均衡情况下，适当减少主食，多吃水果和蔬菜。

【小知识】

肥胖是指一定程度的明显超重与脂肪层过厚，是体内脂肪、尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。肥胖不属于健康，其原因除遗传因素外，饮食不当、饮食过量和缺少体育锻炼是重要因素。学生体能与体内脂肪比例之间的关系最为密切，脂肪过多的学生是不健康的，其在活动时比其他人需要消耗更多的能量，心肺功能的负担也更重，心脏病和高血压发生的可能性更大，促进学生减肥的较好方法是运动，较有效的运动之一即有氧运动。对于肥胖的学生，体育教师先要树立学生的锻炼信心，把减肥、改善身体成分当成一个长期目标，把增强心肺功能、增强体质放在第一位。



(2) 经常参加各种体育活动,如长跑,跳绳等。

4. 肥胖对身体的危害。

“同学们,你们觉得一个人太胖,对身体有利吗?”

肥胖对身体的危害主要有:身体笨重,行动迟缓,活动能力差,易得疾病;对心理方面的危害主要有:影响体型美,影响智力发展,影响心理健康。

5. 教师提问:“你们觉得该如何控制自己的体型?”

(1) 学生举手发言。

(2) 教师归纳总结:同学们要多参加各种体育活动;注意饮食习惯;积极预防、治疗疾病。

6. 师生编排情景剧,推选 2~5 名学生当“大夫”,安排 5~10 人扮演不同原因的肥胖病人。借此加深学生对知识的理解。

7. 师生小结重点。

三、热身活动(5 分钟)

【组织形式】分组有序到操场。

【活动内容】

1. 慢跑两圈。
2. 活动腕、踝关节(4×8 拍)。
3. 活动膝关节(4×8 拍)。
4. 正压腿(4×8 拍)。
5. 摆臂(60 次)。
6. 高抬腿跑(教师击掌)。

四、50 米全程跑(12 分钟)

【教学步骤】

1. 教师讲解,建立 50 米全程跑的概念。
2. 各种突发信号的起跑练习(2~3 次)。
3. 30 米途中跑练习(2~3 次)。
4. 10 米冲刺压线跑(2~3 次)。
5. 50 米全程计时跑(2~3 次)。

五、游戏:看谁先跑到(5 分钟)

【游戏方法】将学生分成人数相等的 8 组(同质分组)。在跑道的中间放目标物。学生

【小知识】

空腹和饭后半小时内不宜做剧烈运动。进行剧烈运动前应补充一定的水、盐和糖,这在夏季尤为重要,否则会因出汗多而造成脱水。剧烈运动后不要马上冲凉,或立即喝凉水、冷饮。锻炼时切忌边吃东西边玩。锻炼时宜穿轻便服装,口袋中不要装尖锐的物品。体育锻炼忌争强好胜,身体不适时,要注意调整和休息,避免过度运动。

【教学提示】

在教学中,教师要从学生实际出发,有所侧重地贯彻落实,并应加强对不同基础学生的区别对待,采用不同的方法、运用不同的辅助教具,重点培养学生的奔跑能力。

【教学重点】

能做出 50 米快速跑的全程动作,做到动作自然、放松、快速。

【小知识】

速度素质是人对各种刺激很快发生反应并以最短时间完成某一动作的能力。速度在体育活动中表现为反应速度、动作速度及位移速度。



听到发令后从跑道的两侧跑向目标物，哪个先跑到就得1分，比赛结束后得分高的组为优胜。

【游戏规则】学生听到发令后才可以跑。跑时注意安全。

六、放松活动（2分钟）

【组织队形】圆形队形。

【放松方法】教师示范，学生仿做。

1. 屈膝垂手，全身放松。
2. 自敲大腿、小腿。
3. 前后同学互敲背。

七、结束语（1分钟）

1. 引导学生自我评价，小结本课学习中的收获或感受。
2. 教师进行总结。
3. 师生道别，收器材。



教学建议

- 1 教师在实际教学中，可灵活进行调整，如可考虑在室内课上完后，安排一个室内游戏，或是将体育与健康基础知识课挪至室外上。
- 2 教师应采取有效的组织方式，让学生体验到成功。



第 19 课

技巧 (1/6) 走和跑 (8/9)

教学内容：技巧——跪跳起 走和跑——快速跑

教学目标：1. 初步掌握跪跳起动作要领，基本掌握跪跳起动作；进一步改进50米全程跑的动作。

2. 发展学生身体的灵活性与协调性，增强学生跑跳能力和腿部、腰部力量。

3. 培养学生克服困难、战胜困难的信心；激发学生对体育运动的兴趣，培养勇敢顽强、为集体争光的优良品质。

场地器材：篮球场大小场地一块，每人一块体操小折垫、录音机。

教 学 过 程

一、上课常规：略。(3分钟)

二、准备活动(5分钟)

【组织队形】如图 3-2-19-1 所示。

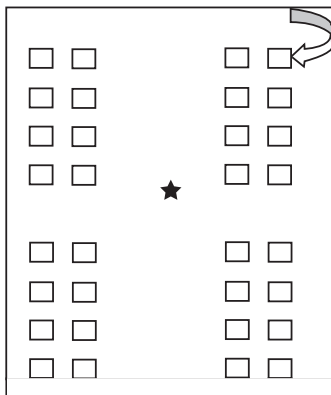


图3-2-19-1

1. 热身活动：兔子舞。

【动作方法】根据音乐的节奏“left、right、go go go”分别练习左右单脚跳和双脚跳。教师在前面带领练习

【准备活动提示】

准备活动的目的是让学生做好思想上与生理上的准备，防止运动损伤，促进运动成绩的提高，掌握准备活动的基本知识，培养顽强奋斗的精神。准备活动需要求新求变。

【热身活动提示】

1. 可单人跳，也可前后搭肩跳。
2. 跟随音乐教师领舞跳。
3. 也可以围成圆，前后搭肩跳。





队伍从四列变成一列，绕场地跳并让每位同学找到自己的垫子。

【教学步骤】

- (1) 教师讲解动作要领。
- (2) 师生共做舞蹈练习。
2. 活动膝关节（4×8拍）。
3. 活动腕踝关节（4×8拍）。

三、跪跳起（18分钟）

【动作方法】跪立，两臂斜上举；经下后摆，臀后坐，上体前倾，接着两臂迅速向前上方摆，并至斜上举部位立即制动；展髋、提腰，脚背和小腿用力压垫，使身体向上腾起，迅速提膝、收腿起立。如图3-2-19-2所示。

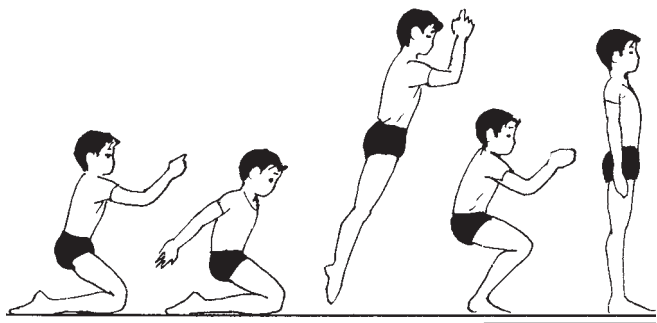


图3-2-19-2

【教学步骤】

1. 手扶同伴，压臂弹性起落练习，体会脚面、小腿压垫（2~3次）。
2. 跪立于垫上，身体弹性起落练习（3~4次）。
3. 教师正面、侧面各示范一次并讲解跪跳起的动作要点，并讲解保护与帮助方法。
4. 学生两人一组（友伴分组），手互握帮助完成跪跳起（5~6次）。
5. 把垫子折起，跪在20~30厘米高的垫子上做跪跳下（3~4次）。

【教学重点】

挥臂制动、伸髋压垫要猛，收腹提膝时机要准而快。

【教学难点】

臂、腿、腰动作协调一致，身体有腾空，站得稳。

【保护与帮助方法指示】

保护者两人或一人，立于练习者两侧或一侧，当练习者臂由体后摆过身体时，迅速提拉练习者上臂或托其腋下或在体后两手扶其腰部，帮助腾起。

教师教会学生正确的保护与帮助方法，树立安全意识，帮助学生树立信心。

【动作口诀提示】

两腿并拢屈膝坐，
手臂后摆又收腹，
挥臂挺胸腿用力，
同时发力定要猛，
自然屈膝站平稳。



四、50 米全程跑（10 分钟）

【教学步骤】

1. 原地高抬腿跑 20 秒（2 次）。
2. 站立式起跑过渡到途中跑练习（2~3 次）。
3. 根据学生的快速跑能力分组（两人一组）。
4. 组织学生开展 50 米跑竞赛，教师计时。

五、放松活动（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

活动：意念放松。

六、结束语（1 分钟）

1. 学生之间互相交流本课学习中的收获。
2. 教师小结：
 - （1）与学生共同回忆“跪跳起”的动作要领。
 - （2）评价学生在本课学习中的表现。
 - （3）布置作业：每天坚持练习并脚连续跳短绳 100 个。
3. 宣布下课，收器材。

【高抬腿跑动作口诀】

高抬腿、腿抬高，前后摆臂记得牢，快速交换提重心，上体稍倾莫后倒。

【放松活动情景设置】

让学生静仰卧在体操垫上，教师通过语言提示，引导学生进行意念放松。例如，我静静地仰卧在柔软的草地上，天蓝蓝的，空气清新，微风习习，我感到很舒服，我的双手正在放松，随之，我的小臂、上臂和肩也慢慢松弛了……

【放松活动提示】

1. 在进行语言提示放松时，要求环境应尽量安静，教师的语言要轻缓。
2. 让学生的意念随着提示由上而下地放松身体各部位。



教学建议

1. 教学中要营造学生互帮互学的良好氛围。
2. 此教材对身体素质要求较高，应结合学生的实际水平区别对待。
3. 提醒学生平时加强身体素质的练习。
4. 提示学生初学时，可能会有腹肌疼痛感，坚持一段时间就会自然消失。



第20课

技巧（2/6） 走和跑（9/9）

教学内容：技巧——跪跳起 走和跑——50米快速跑考核

教学目标：1. 进一步体会跪跳起压腿、摆臂的协调动作；完成50米快速跑的考核。

2. 发展学生腰腹力量和身体协调性。

3. 培养学生相互合作，积极体验，勇于克服困难，顽强拼搏的良好品质。

场地器材：篮球场大小场地一块，每人一块体操小折垫、录音机。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【队列练习】

1. 原地转法。
2. 行进间齐步走。
3. 分队走、合队走。

二、准备活动（6分钟）

1. 热身活动：我是自由的小动物。

【组织队形】散点分开。

【活动方法】学生自由地模仿小动物，教师喊“刮风了”，大家回答“我们不怕”；教师喊“下雨了”，学生回答“我们不怕”；教师喊“打雷了”，学生回答“该回家了”，然后迅速站队。先站好的队为胜。

【组织方法】

- (1) 教师简讲游戏方法、评价要点。
- (2) 师生游戏。
2. 头部运动（4×8拍）。
3. 活动膝关节（4×8拍）。
4. 活动腕踝关节（4×8拍）。

【队列练习提示】

队列练习比较枯燥，要想调动学生学习的积极性，就得变换队形，如分队走、合队走、蛇形跑、交叉跑、登山跑（高抬腿跑）、下坡跑（小步跑），使学生在新奇、有趣的感觉中完成走跑任务。

做操的队形也不要固定，可采用圆形队、双圆形队、对面站列，或事先设计成图案的队形，使学生觉得新颖、有趣。

【准备活动提示】

选择准备活动的内容应全面、丰富、形式多样。既要有徒手体操，又要有器械操；既有原地的，也有行进间的；既有单人的，也有双人或集体的；既有一般练习，又有模仿、诱导或辅助性的专门练习。这样既能使学生感到新颖有趣，又能提高他们神经系统的兴奋性，激发学生的运动欲望。



三、跪跳起（18分钟）

【教学步骤】

1. 越过立起的体操垫，体会收腹提膝跳（1~2次）。
2. 自己跪于垫上做弹性起落（2~3次）。
3. 两人一组（友伴分组），互相扶臂帮助完成动作（2~3次）。
4. 从高处向下跳，独立完成动作，体会摆臂制动，脚面、小腿压垫动作（2~3次）。
5. 尝试在平地上（有垫子）完成跪跳起（1~2次）。
6. 学生自选伙伴自主练习（2~3次）。
7. 学生展示，说一说练习感受（1~2次）。

四、50米快速跑考核（10分钟）

【教学步骤】

1. 带领学生充分做好准备活动，组织原地摆臂、原地高抬腿、30米加速跑等辅助练习。
2. 组织各种突发信号的起跑练习（2~3次）。
3. 依据本校场地条件和考核标准，介绍本次考核的方法，提出相关的要求。
4. 教师依据上节课的成绩，进行分组（同质分组）。
5. 学生分组进行50米快速跑考核（2次）。

五、放松活动（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【活动内容】垫上放松操（跟随2/4拍音乐《放松舞曲》进行垫上放松，音乐结束，动作结束）。

相关音乐：《放松舞曲》。

六、结束语（1分钟）

1. 教师针对50米考核成绩进行小结。
2. 提出努力方向。
3. 布置作业：每天坚持练习并脚连续跳短绳100个。
4. 宣布下课，收器材。

【教学提示】

1. 学生练习时应及时提示动作要领，以便学生更好地掌握。
2. 教师要强调保护帮助的方法。
3. 学生在开展小组合作学习时，为了帮助同伴完成跪跳起动作，可以在一人练习时由两人在侧面分别握住一只手进行帮助，两人随练习者的手臂摆动，在跳起来的一瞬间，帮助提拉两手，完成蹲立动作。

【教师须知】

根据教育部、国家体育总局发布的教体艺[2002]12号文件，小学三四年级《学生体质健康标准》测试项目为50米跑、立定跳远、前抛实心球等。

这是国家推行的制度，我们必须严肃认真地做好此项工作，绝不能因为器材、场地或人为原因的限制而随意放弃。

【放松活动提示】

学生仰卧在垫上，自己轻拍腹部，轻轻抖动腿，直立起来，然后轻轻抖动全身。



教学建议

1. 加强鼓励，增强学生完成跪跳起动作的自信心。
2. 在课上多给学生练习的时间，发动同学互帮互学，共同提高。同时注重提示学生课上课下多做腰腹肌力量练习。
3. 运用评价方法，促进学习，检查教学效果：

三、四年级学生50米快速跑测试参考量表

评价等级	三年级		四年级	
	男	女	男	女
优秀	8" 7以下	9" 1以下	8" 5以下	8" 7以下
良好	8" 8~9" 2	9" 2~9" 7	8" 6~9" 0	8" 8~9" 3
及格	9" 3~9" 8	9" 8~10" 3	9" 1~9" 5	9" 4~9" 9



第21课

技巧(3/6) 游戏(3/5)

教学内容：技巧——跪跳起 游戏——过桥接力

教学目标：1. 巩固提高跪跳起的动作，改进提膝收腿动作。

2. 发展学生腰腹力量和身体协调性。

3. 培养学生相互合作、大胆创新、勇敢顽强的精神。

场地器材：篮球场大小场地一块，每人一块体操小折垫、录音机一台。

教学过程

一、上课常规：略。(3分钟)

二、准备活动(6分钟)

1. 热身活动：抢垫子(4~5次)。

【组织队形】圆形队形。

【游戏方法】在圆上摆放小垫子，每块垫子上可以坐一个人，当教师把垫子折起来时，折起的垫子上就不能坐人了。学生围绕圆顺时针小跑，哨声一停，学生立即找到位子坐下，没有找到位子的学生要表演个小节目。

【游戏规则】

(1) 每块垫子上只能坐一个人，折起的垫子不能坐人，不要推搡、打闹。

(2) 哨声结束就不能再去抢座，没有找到位子的要上前表演个小节目。

2. 关节部位练习。

3. 头、肩、踝、腕活动(4×8拍)。

三、跪跳起(15分钟)

【教学步骤】

1. 跪立于垫上做压、摆练习(3~4次)。

【小知识】

垫上运动分为动力性动作和静力性动作两大类，动力性动作包括滚动、滚翻、手翻、旋转、跳跃等。静力性动作包括倒立、平衡、劈腿、桥等。“跪跳起”是小学水平二(三~四年级)阶段的教材。跪跳起练习是发展腰腹肌肉和髋、肩带力量，以及身体素质灵敏素质、协调能力的手段之一。

【热身活动提示】

第一次教师可折起一块垫子，第二次可以折起两块，第三次可以折起三块，依此类推。

【易犯错误及纠正方法】

1. 摆臂制动和提腰、压垫、收腿动作配合不协调。纠正方法：多做摆臂伸腰，制动臂收腿的练习。

2. 跪立时脚背屈前，掌着地，做不出压垫动作。纠正方法：要求跪立时绷脚尖，使脚背和小腿着地。





2. 从高处向下跳做跪跳起 (3~4 次)。
3. 在平地上完成跪跳起动作 (3~4 次)。
4. 在膝关节夹手绢完成跪跳起动作 (2~3 次)。
5. 在踝关节夹手绢完成跪跳起动作 (2~3 次)。
6. 学生自荐展示, 评价技能 (2~3 次)。
7. 跪跳起接前滚翻练习 (2~3 次)。
8. 学生分组创编动作并展示 (异质分组)。

四、游戏：过桥接力 (12 分钟)

【游戏方法】游戏分 3 次进行。

第一次铺桥：将学生分成 4 队，在起点 10 米处画一条横线，各队排头听到教师发令后，立即拿着自己的小垫子向前跑，当跑到画线处开始把垫子铺平作为铺桥，然后继续向前跑，绕过前方的标志后跑回本队拍第二名同学的手，依次进行，以最先回到起点处且桥铺得直的队为胜。

第二次过桥：教师发令后，学生迅速向前跑出，当跑到垫子前迅速爬过桥，过桥后迅速跑回击第二名同学的掌，以此类推，以最先回到起点的队伍且桥没被破坏的队伍为胜。

第三次拆桥：教师发令后，第一名同学迅速向前跑，取回自己的垫子，击第二名同学的掌后，第二名同学向前跑，取回自己的垫子，以此类推，以最先回到起点的队伍为胜。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法及规则。
2. 教师裁判。
3. 宣布游戏开始。

五、放松活动 (3 分钟)

活动：舞蹈放松（跟随 2/4 拍音乐《让我们荡起双桨》进行舞蹈放松，音乐结束，动作结束），如图 3-2-21-1 所示。

【心理引导】

学生应在心中暗示：相信自己，“我能行”、“我最棒”，敢于挑战自我、大胆创新，但注意在安全基础上进行，不能做危险的动作。

【安全提示】

体育课上要重视安全教育，加强安全措施和安全保护工作。若发生伤害事故，教师应及时妥善处理：对轻微的擦伤利用必备药品及时处理；对骨折骨裂和判断不准的受伤，不能胡乱按摩、推拿，应及时送往医院医治。

【游戏教学提示】

桥要铺直，过桥时，桥不能破坏，拆桥时要按顺序。

【游戏规则】

1. 教师发令后开始跑动。
2. 后一人需与前一人击掌后才能跑。
3. 过“桥”时不能把“桥”破坏，从哪儿破坏的，要从哪儿修好。

【放松活动提示】

学生可以模仿教师做动作，也可以根据歌词内容自己创编动作。

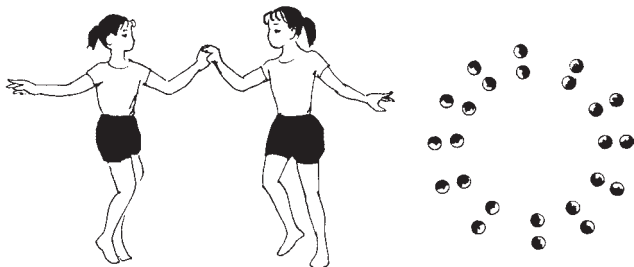


图3-2-21-1

相关音乐：《让我们荡起双桨》。

【动作要求】自然大方、有节奏，轻松愉快。

六、结束语（1分钟）

1. 学生之间互相交流本课学习中的收获。
2. 教师小结：
 - (1) 与学生共同回忆跪跳起的动作要领。
 - (2) 评价学生在本课学习中的表现。
 - (3) 布置作业：每天坚持练习并脚连续跳短绳 100 个。
3. 宣布下课，收器材。



教学建议

1. 夹物做跪跳起，只是一种方法和手段，最终目的还要让学生能够正确地完成动作。
2. 学生创编动作时，一定要提示与强调安全。





第22课

技巧（4/6） 跳跃（1/6）

教学内容：技巧——仰卧推起成桥 跳跃——发展单脚跳能力的游戏

教学目标：1. 初步学习仰卧推起成“桥”的动作方法，掌握双手推地、双脚蹬地的动作方法，掌握用有力腿迅速蹬地跳起的方法。
2. 发展腕、腰、肩带和腰腹肌肉力量，培养单脚起跳的正确姿势。
3. 增强学生的下肢力量和弹跳力以及身体的协调能力。

场地器材：足球场一块，录音机1台、小垫子16块、粉笔8支、哨1个。

教学过程

一、上课常规（2分钟）

情景导入：同学们，你们都见过什么样的桥，给我们介绍介绍吧……（教师出示各种桥的图片供学生欣赏、思考）今天，我们将用我们的身体造出想象中的桥。

二、准备活动（5分钟）

1. 情景游戏：开汽车。

【游戏方法】各组用小垫子摆成桥梁及公路，在教师的指挥下，用自己的身体模仿行驶的汽车。

【游戏规则】

- （1）在规定的场地进行游戏，听从指挥，安全礼让。
- （2）红灯停，绿灯行，黄灯亮起慢一慢。

2. 活动腕、踝、肘及肩关节。

三、仰卧推起成“桥”（15分钟）

【动作方法】仰卧在垫上，两臂在肩上屈肘，两手在头后（与肩同宽）撑垫，两腿分开屈膝，脚跟尽量靠近臀部，两脚（内侧）用力蹬地，挺髋、伸膝，同时两臂用力推垫（两手依次向脚跟方向移动1~2次），

【小知识】

体育课上，常见的导入方式有：直接导入、问题导入、情景导入、故事导入、示范导入、游戏导入等，本课采取情景导入的方法激发学生学习的积极性。至于采用何种方式导入，应根据课堂整体设计需要，与课的其他部分和谐统一，以利于课堂教学目标的达成。

【准备活动提示】

教师制作红灯、绿灯、黄灯标志，在课堂上可以让有进步的学生担当小小交警，疏导指挥车辆，渗透规则意识与责任意识。

【仰卧推起成“桥”情景设置】

1. 我们背靠背站好，身体后仰两手相连做拱桥好吗？（帮助学生体会后仰推手动作）
2. 我们一起用两手扶脚后跟，腰向前挺，用身体模仿拱桥的形状好吗？（体会挺髋动作）



抬头挺胸，直至两腿蹬直，两臂推直成桥。如图 3-2-22-1 所示。

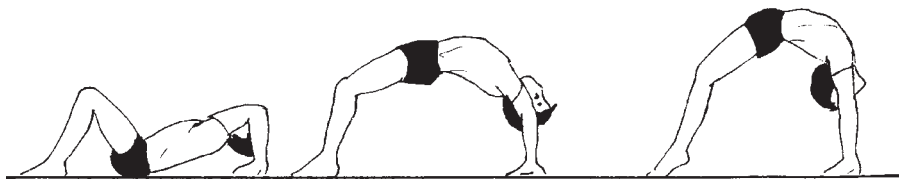


图3-2-22-1

【教学步骤】

1. 教师带领活动髋关节、肩关节，提高两关节的柔韧性（1次）。
2. 两人一组，向后推手练习，体会双手用力推的感觉（2~3次）。
3. 身体后仰，双手摸脚跟练习，体会挺髋（2次）。
4. 教师讲解保护帮助的方法（1~2次）。
5. 学生三人一组，一人后倒，两人拉手托住腰部（3~4次）。

四、单脚跳游戏（14分钟）

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏的方法和规则。
2. 教师示范游戏的方法。
3. 学生进行单脚跳游戏练习：
 - （1）创想游戏：跳房子。

方法：学生自己用粉笔画出各种想象中的房子，单格单脚跳，双格双脚一起落地。
 - （2）四人转游戏：编花篮。如图 3-2-22-2 所示（2次）。

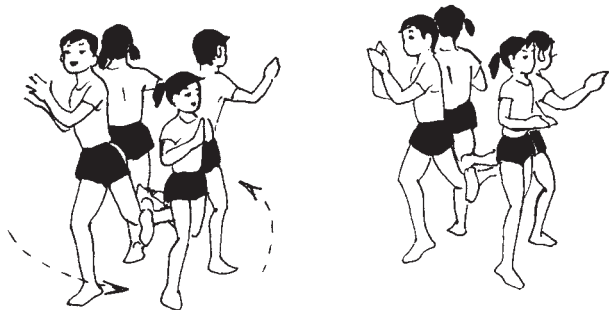


图3-2-22-2

【教学重点】

双手推垫，双脚蹬地，挺髋抬头。

【保护帮助方法】

保护者站于练习者体侧，两手扶练习者的腰并上提，帮助其成“桥”。

【游戏教学提示】

在教学中，教师应采用多种形式和教法手段，加强个体与群体、分散与集中、规则性与自主性练习，为学生创造更多的相互交往与合作的机会，提高学生的社会适应能力。

【动作重点】

单脚起跳有力。

【动作难点】

上下肢动作协调。

【心理调适】

在教学中，多数学生通过努力能够获得成功的体验，但也有多次尝试并未成功的学生，教师要引导学生说出自己的心理感受，教导他们失败后不要气馁，要由易到难，充满信心，不断进取。



五、放松活动（3分钟）

【组织形式】围站在教师身边散开站立。

放松配乐舞蹈：嘀哩嘀哩（1次）。

六、结束语（1分钟）

1. 教师小结本节课内容，提出下节课的要求。
2. 布置作业：在家长的帮助下练习仰卧推起成桥。
3. 收器材。



教学建议

1. 教师应加强学生腰、肩的柔韧性练习，注意循序渐进，强化学生的责任意识。
2. 学生在进行建桥练习时，可以用足球从“桥下”滚过，提高学生练习兴趣，还可以让一位同学在成桥同学的身下，帮助进行挺髌成桥的练习。



第 23 课

技巧 (5/6) 跳跃 (2/6)

教学内容：技巧——仰卧推起成桥 跳跃——发展单脚跳能力的游戏

教学目标：1. 进一步学习仰卧推起成“桥”的动作方法，掌握双手推地、双脚蹬地的动作方法。

2. 掌握用有力腿迅速蹬地跳起的方法，培养单脚起跳的正确姿势。

3. 增强学生的下肢力量和弹跳力以及身体的协调能力。

场地器材：足球场地一块，录音机1台、小垫子16块、粉笔8支、哨1个。

教学过程

一、上课常规：略。(1分钟)

二、准备活动(5分钟)

1. 游戏：快快站队。

【组织形式】学生散点练习。

【游戏方法】学生分散做捉影子的游戏，听到第一信号马上停，并背对老师；听到第二信号蹲下、闭眼；听到第三信号，马上睁眼跑向教师，站好队。

2. 活动腕、踝关节。

3. 活动膝关节。

三、仰卧推起成“桥”(15分钟)

【动作方法】同 22 课。

【教学步骤】

1. 教师带领活动髋关节、肩关节，提高两关节的柔韧性(1次)。

2. 两人一组，向后推手练习，体会双手用力推的感觉(2~3次)。

3. 身体后仰，双手摸脚跟练习，体会挺髋(2次)。

【小知识】

心理调适的步骤一般分三步走。一、认知调整，在挫折面前给自己积极的自我暗示，来减轻心理压力、调节情绪；二、情绪调整，可采用如散步、慢跑、游泳、骑车、郊游等方式，让身体彻底放松，消除消极情绪。三、行为调整，暂时回避，转移兴奋点，用积极的心态和行为面向未来。

【游戏教学提示】

1. 教师宣布规则。
2. 师生共同练习。
3. 注意安全。
4. 遵守规则。
5. 小结学生活动情况。

【教学重点】

双手推垫，双脚蹬地，挺髋抬头。

【保护帮助方法】

保护者站于练习者体侧，两手扶练习者的腰并上提，帮助其成“桥”。





4. 教师讲解保护帮助的方法（1~2次）。
5. 学生三人一组，一人后倒，两人拉手托住腰部（3~4次）。
6. 建桥游戏：学生两人一组，帮助保护提腰练习，体会蹬地、推垫的配合（2~3次）。

四、单脚跳游戏（15分钟）

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏的方法和规则（1次）。
 2. 教师示范游戏的方法（1次）。
 3. 学生进行单脚跳游戏练习（2~3次）。
- （1）猜拳跨步游戏（2次）。如图3-2-23-1所示。

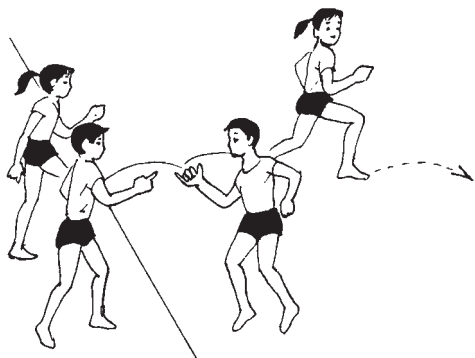


图3-2-23-1

（2）协同配合游戏：开火车（2次）。如图3-2-23-2所示。

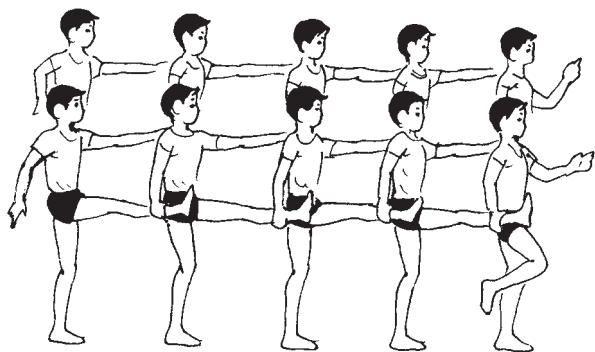


图3-2-23-2

五、放松活动（3分钟）

【组织形式】围站在教师身边散点练习。

【动作重点】

单脚起跳有力。

【动作难点】

上下肢动作协调。

【游戏教学提示】

1. 在猜拳跨步游戏中，两人同质分组，赢的学生向前跨一步，谁先到达终点线为胜。

2. 协同配合游戏（开火车）中要安排一个小组长负责，以统一喊口令或大家一起喊口令的方式进行游戏，以保持动作的一致性、协调性，避免发生冲撞、摔倒等安全隐患。

【动作重点】

单脚起跳有力。

【动作难点】

上下肢动作的协调配合。

放松配乐舞蹈：《幸福拍手歌》（1次）。

六、结束语（1分钟）

1. 教师小结本节课内容，提出下节课的要求。
2. 布置作业：在家长的帮助下练习仰卧推起成桥。
3. 回收器材。



教学建议

1. 教师要加强学生腰、肩的柔韧性练习，注意循序渐进。
2. 在单脚跳教学中，教师要注重单脚、双脚的跳跃和左右腿力量的均衡发展，促进学生身体的全面发展和跳跃能力的提高。





第24课

技巧（6/6） 跳跃（3/6）

教学内容：技巧——仰卧推起成桥 跳跃——发展单脚跳能力的游戏

教学目标：1. 掌握仰卧推起成桥的推垫、蹬地、挺髌的动作方法，体会身体倒置的体位和运动感觉，提高身体的平衡能力，增强腕、腰、肩带和腰腹肌肉力量。
2. 掌握迅速蹬地跳起的方法，发展学生的下肢力量和弹跳力，提高身体的协调性。
3. 激发学生对跳跃活动的兴趣，发扬刻苦学习、积极进取的精神。

场地器材：录音机1台、绸条若干、跳高架2副、皮筋1根、垫子16块。

教学过程

一、上课常规：略。（2分钟）

二、准备活动（5分钟）

热身游戏：叫号报团。如图3-2-24-1所示。

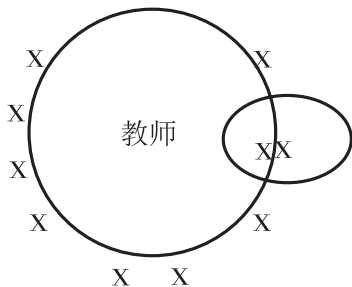


图3-2-24-1

【游戏方法】学生围站在足球场地中场的圆圈外慢跑，教师在圈中央任意喊一个数字，如“6”，学生迅速与同伴六人一组围站在一起，没有组成的同学做两个俯卧撑后，游戏继续进行。

【游戏规则】不得强行加入已经结好伴的小组，结成小组的人数如与老师的口令不符则记为失败。

【小知识】

体育游戏教学中，必须准备好场地，在做跳跃类游戏时，要检查场地是否平坦或松软，有无砖石、木棒之类杂物。课前要根据游戏的内容、参加人数、场地条件选择合适的场地，并鲜明地画出场地界线。

一般游戏场地要少用面积，少画线，充分利用空地 and 自然环境，并尽量避免干扰，方便教学。

【游戏教学提示】

游戏进行一次后，可以请体育班长、小组长来组织下一次的 游戏，教师要提示学生站在圆圈外。



三、仰卧推起成“桥”（15分钟）

【教学步骤】

1. 教师或学生示范，教师讲解仰卧推起成桥的动作。
2. 学生身体后倒，做双手摸脚跟练习。
3. 学生跪在垫上，手扶脚跟，进行挺髌练习。
4. 两人一组，一人搂住练习者的腰做后倒。
5. 两人一组在帮助下完成仰卧推起成桥。

四、单脚跳游戏（14分钟）

1. 游戏：人、枪、虎（3~4次）。

【游戏方法】游戏开始，二人同呼“人、枪、虎”。并同时原地起跳两次。落地后，可分别做“人、枪、虎”的模拟动作。

人：身体直立，两臂交叉置于胸前。

枪：双手在体前模仿做持枪射击状。

虎：两手各五指分开，放在面部两侧成张牙舞爪状。

判定胜负的方法：人胜枪，枪胜虎，虎胜人。

【游戏规则】

- (1) “人、枪、虎”的模拟动作要准确，不能模棱两可。
- (2) 学生练习原地起跳，屈膝抱腿练习（2次）。
- (3) 学生练习上一步单踏双落练习。（3~4次）。
- (4) 教师讲解示范助跑几步单脚起跳，越过一定高度的横绳练习（1次）。
- (5) 学生模仿教师动作进行助跑几步，在踏板上起跳，越过40~50厘米高的横绳练习（3~4次）。如图3-2-24-2所示。

2. 游戏：摸高接力（3~4次）。

【游戏准备】在场地上画2~4条长15~20米的跑道。在距起跑线6米和10米处，各悬挂一道布条，第一道布条要稍低于第二道布条，将学生分成人数相等的4队。

【教学提示】

加强肩、腰的准备活动，注意挺髌的幅度由小到大。

【动作重点】

双手推垫，双脚蹬地，挺髌抬头。

【心理引导】

充满自信，不畏强手，勇于表现自己的姿态美、行为美，积极融入集体中，不影响他人、嘲笑他人。

【动作重点】

单脚起跳有力。

【动作难点】

助跑与起跳连贯。

【教学提示】

1. “人、枪、虎”游戏可以改变游戏形式，集体对集体或个人对集体，也可以是教师和全班学生参与游戏。评判时，只要看大多数人做出动作，就以此为标准。

2. 要想使学生跳得远、跳得高，快速奔跑与起跳相结合的技术是关键，在本游戏中，除了让学生初步体会这一动作技术外，还要注意提高奔跑的速度这一重要内容。

3. 摸高接力游戏，教师可以让学生根据自己的情况自主选择各道布条的高度，力争让每个学生都获得成功的喜悦。

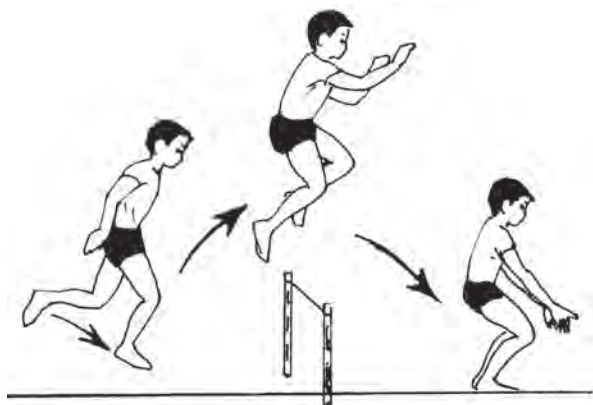


图3-2-24-2

【游戏方法】教师发令后，各组排头起跑，用手分别触摸两道高悬的布条，绕过标志物后，快速跑回和第二人击掌。依此类推，以先跑完的组为胜。

【游戏规则】手触布条游戏才有效，同时注意击掌后才能再起跑。如图3-2-24-3所示。

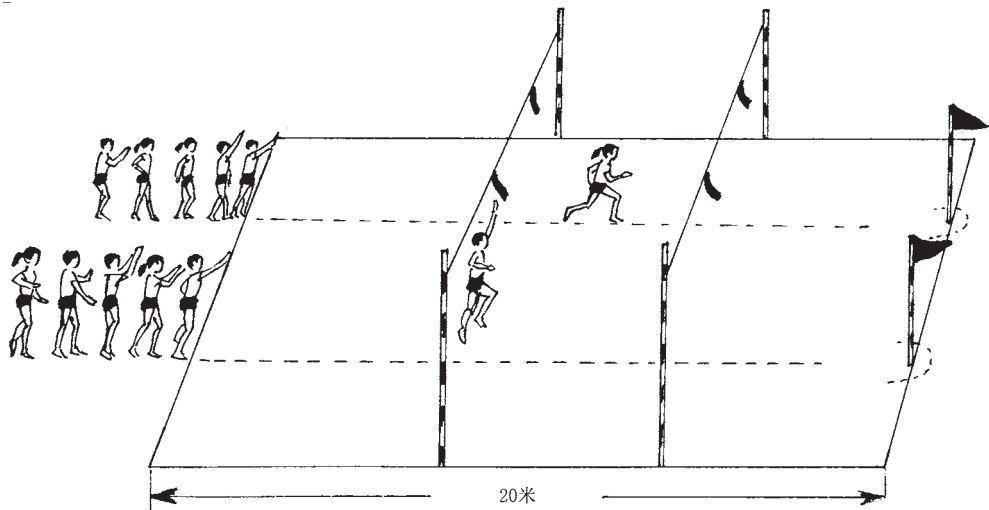


图3-2-24-3

五、放松活动（3分钟）

1. 游戏：“弹钢琴”（2次）。

【组织形式】师生边唱边做有节奏的踏步、拍手动作，逐渐走成四列横队的集合队形。

【游戏准备】将学生平均分为8人一组。其中一人为弹琴者，其余7人依次从右至左排列模仿音符，如1-2-3-4-5-6-7。

【动作方法】做为音符的同学蹲立，弹钢琴者站在横队后面，模仿弹琴动作去扶摸任意一个同学，这个同学发出他应发出的音调。弹琴人可顺序“弹”，也可跳跃地“弹”，也

【放松活动提示】

教师可利用一组进行示范后，再集体进行。

可弹出简单的乐曲。两人一组围坐在教师身边。

【游戏规则】弹琴人要记住每个人所代表的音符，弹时动作不可太快，要定时更换弹琴人。

2. 放松拍手表演唱：假如幸福你就拍拍手（1次）。

六、结束语（1分钟）

1. 学生在教师提示下回忆所学内容。
2. 教师简要总结、评价学生的学习情况。
3. 收器材。



教学建议

1. 仰卧推起成桥练习中，要注意师生、学生之间的保护帮助与相互协作，营造和谐、快乐的氛围。
2. 发展单脚跳能力的游戏方法有很多种，如“开火车”、“四人转”、“快快跳起来”、“猜拳跨步比赛”等，提高学生练习的趣味性、娱乐性。





第25课

跳跃（4/6） 游戏（4/5）

教学内容：跳跃——蹲踞式跳远 游戏——修筑铁路

教学目标：1. 让学生了解跳远比赛的一些规则，进一步掌握蹲踞式跳远的助跑与起跳相结合技术，初步完成空中蹲踞动作。

2. 发展学生下肢力量，提高跳跃能力。

3. 培养学生合作意识，使学生顺利克服困难、排除心理干扰，完成运动任务。

场地器材：标志旗若干，每个学生一根粉笔，铁锹、踏板、皮筋、录音机。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

1. 问题导入：同学们，你知道跳远比赛的相关知识吗？请举手回答。
2. 教师总结提炼学生发言内容，并介绍跳远比赛的一般规则。

二、准备活动（6分钟）

1. 慢跑 200 米。
2. 活动关节
 - (1) 活动腕踝关节（4×8拍）。
 - (2) 活动膝关节（4×8拍）。
 - (3) 正压腿（4×8拍）。
 - (4) 原地高抬腿（10秒）。
 - (5) 原地单腿纵跳（15个）。

三、蹲踞式跳远（17分钟）

【教学步骤】

1. 教师引导：跳远是人类日常生活中最常见的一种运动，也是大家喜闻乐见、节奏强、趣味性浓的一种体育形式；它是现代奥林匹克运动会中一项重要的比赛项目。今天开始，我们学习如何

【小知识】

跳远比赛一般分为预赛、决赛两个赛次。预赛每人有3次试跳机会，按预赛成绩取前8名参加决赛，有决赛资格者每人还有3次试跳机会。最终以个人6次中的最优成绩排定名次。大型比赛中，因运动员人数过多，还要设及格赛，通过后方能参加正式比赛。

【助跑的目的】

为获得较高的水平速度，准确地踏上跳板、完美起跳创造有利的条件。



才能跳得更远的方法，本节课我们重点解决快速助跑与有力的起跳相结合的技术。

2. 教师讲解助跑与起跳的技术要求：以助跑 8~12 步为宜，速度逐渐加快，到起跳时达到最快。

一般而言，跳远的助跑，重心比快速跑稍高，步长比快速跑稍短。起跳时用有力脚踏板，先以全脚掌着地，迅速过渡到前脚蹬地，充分蹬伸髋、膝、踝关节，同时两臂及摆动腿积极上摆，使身体向前上方腾起。

3. 2~4 步助跑起跳，手摸高物。如图 3-2-25-1 所示（2~3 次）。

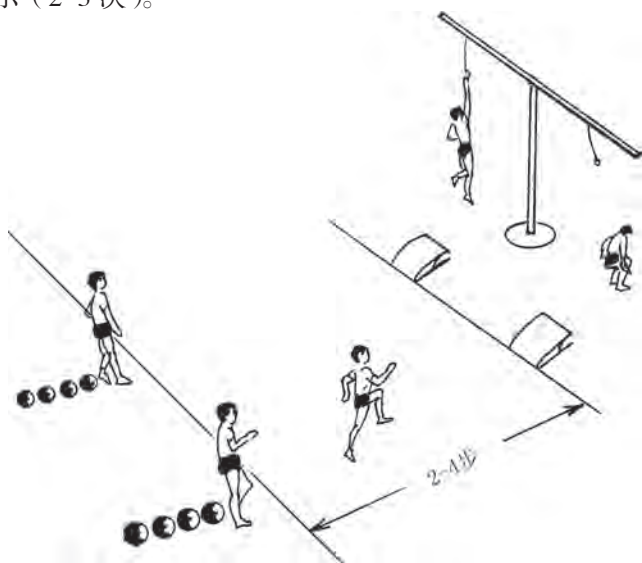


图3-2-25-1

4. 做短距离助跑、踏跳、落坑的练习（2~3 次）。

5. 在踏跳区放置跳箱盖，助跑跳箱盖起跳，在空中形成蹲踞式姿势。如图 3-2-25-2 所示（2~3 次）。

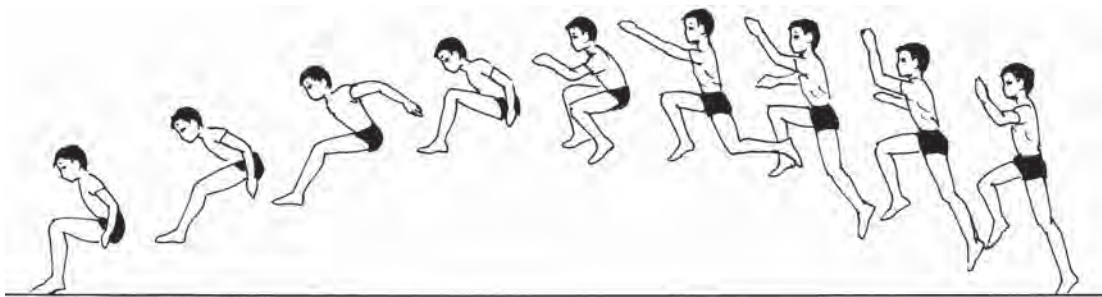


图3-2-25-2

6. 在起跳区离沙坑 80~100 厘米处，拉一根 30~40 厘米高的皮筋，短程助跑，起跳

【动作要领提示】

身体重心向前，使自己按适宜的腾起角（ 18° ~ 24° ）向空中腾起（可分为起跳脚着板、屈膝缓冲、起跳蹬伸）。

【技能重点】

1. 提示学生，只有保证起跳点准确，助跑与起跳紧密结合才有实际意义。进而提出助跑步数固定、节奏固定、心理平衡等要求。使学生克服踏板前迈大步、捣小步等毛病。

2. 起跳腿快速前摆，与摆动腿并拢，在空中做出蹲踞姿态。

【教学难点】

设法提高学生的腾空高度，注意对不同层次的学生提出不同要求，防止“吃不饱，受不了”两个极端。

【安全提示】

课前检查场地和器械，松动沙坑并弄平整。准备活动应做充分，特别是下肢放松。教师应多强调正确动作要领。



后起跳腿迅速前摆提膝与摆动腿靠拢，越过皮筋（2~3次）。

7. 学生自定步数（一般用双步数），不限起跳线，学习助跑与起跳相结合技术。

8. 教师引导：跳远比赛时，既不能踩线、超线，又不能离起跳线太远。因此，我们在保证助跑与起跳紧密结合的情况下，还要做到起跳点准确，迈大步、捣小步都将影响成绩，这就需要我们预测步点，找准起跑点。

9. 学生练习丈量步点，互相帮助、指正（2~3次）。

10. 按节奏进行助跑起跳练习（2~3次）。

11. 进行6~8步蹲踞式跳远完整练习（2~3次）。

四、游戏：修筑铁路（10分钟）

【游戏准备】在场地上画一条起跑线，线前5米处并排插4面小旗（视队数而定），间距2~3米。在小旗前25米处各放一个实心球，体操棒若干。如图3-2-25-3所示。

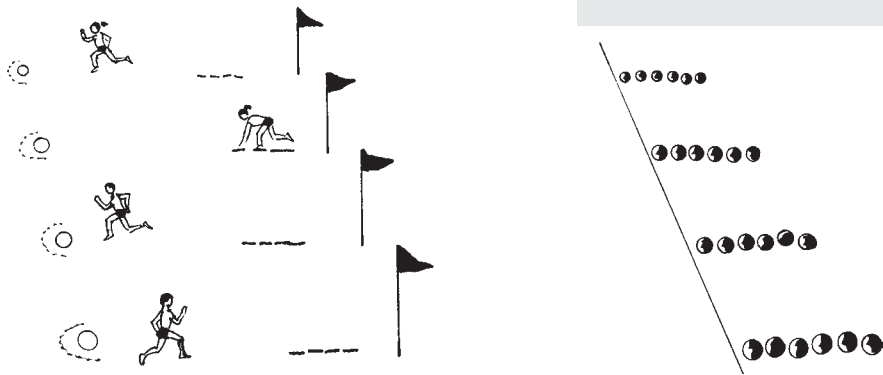


图3-2-25-3

【游戏方法】把游戏者分成人数相等的四个队，每人手拿一根体操棒站在起跑线后，裁判发令后，各队第一人持体操棒跑到小旗前，将体操棒放在地上当“枕木”或“铁轨”，然后迅速向前跑，绕过实心球跑回本队，拍第二人的手后站到队尾；第二人跑过小旗将体操棒同前人一样放在地上，充当架路材料，然后迅速跑回拍第三人的手。如此依次进行，最后以铁路筑得又快、又整齐、又好的队为胜。

【步点丈量法】

丈量助跑的步点，一般采用步长丈量法，即从起跳板开始向前自然走双步，步数一般为：跑的步数乘2减2，如丈量12步助跑时，走22步即可。另外一种方法，全力冲刺、起跳踏板，经过反复练习，达到步点基本准确，将助跑距离记录下来。

【游戏教学提示】

1. 铁路修筑法不用具体规定，让游戏者自行设计和施工。

2. 铁路筑成后，也可让游戏者成纵队，左手搭肩，右手握前者的右肘，从起跑线起跑，排头跑到红旗处举起红旗前进。其余队员右手模仿车轮转动，通过铁路线绕过实心球跑回起点。以先回到起点，并队伍整齐者为胜。



【游戏规则】

1. 筑好的“铁路”像铁路，乱放和不像铁路者算失误。
2. 后一人需与前一入击掌后才能跑。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法及规则。
2. 教师裁判。
3. 宣布游戏开始。

五、放松活动（3分钟）

活动：舞蹈放松（跟随 4/4 拍音乐《小燕子》进行舞蹈放松，音乐结束，动作结束）。
如图 3-2-25-4 所示。

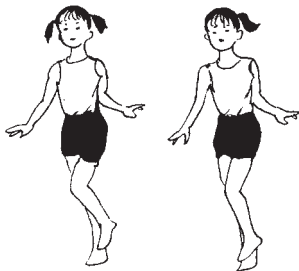


图3-2-25-4

相关音乐：《小燕子》。

【动作要求】动作优美大方、有节奏，轻松愉快，气氛活跃。

六、结束语（1分钟）

1. 学生之间互相交流本课学习中的收获。
2. 教师小结。
 - (1) 与学生共同回忆“蹲踞式跳远”的助跑与起跳相结合的动作要领。
 - (2) 评价学生在本课学习中的表现。
 - (3) 布置作业：回家练习立定跳远。
3. 宣布下课，收器材。



教学建议

1. 助跑与起跳的结合是跳远的关键，教师要讲明它的重要性，也要告知学生运用它的条件。
2. 如果让学生较长时间地练习不限起跳线的起跳，容易使学生在教学比赛中难以适应。因此，要将丈量步点引入本课教学，让学生及早意识到如何运用这些知识。



第 26 课

跳跃（5/6） 游戏（5/5）

教学内容：跳跃——蹲踞式跳远 游戏——攻守兼备

教学目标：

1. 进一步了解跳远比赛的相关知识，巩固提高蹲踞式跳远动作。
2. 增强身体协调性、灵敏性，增强下肢力量，提高跳跃能力。
3. 培养学生勇敢果断、积极进取的优良品质，在活动中加强交往和合作，建立良好和谐的人际关系。

场地器材：标志旗若干、测量尺、皮筋、铁锹、录音机。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

教师设问：跳远一般分为哪几个技术环节？跳远的助跑、起跳有什么技术要求？蹲踞式跳远的空中动作应怎样描述？怎样才能跳得更远？

学生逐一回答，教师反馈评价。

二、准备活动（6分钟）

【组织队形】四列横队。

【活动内容】

1. 活动腕踝关节（4×8拍）。
2. 活动膝关节（4×8拍）。
3. 正压腿（4×8拍）。
4. 原地高抬腿（10秒）。
5. 原地单腿纵跳（20个）。
6. 热身活动。

【组织形式】划分场地，丈量步点，试跑。（如人多沙坑少，可让学生散点在场地上随意确立起跳点，然后按自己的计划进行试跑，确定起跑点。步测起跳点与起跑点距离后，到踏板处很快测出起跑点（3~4次）。

【小知识】

跳远的成绩指“踏板的前沿至身体落地位置最近点之间垂直距离”。

跳远比赛时必须做到起跳准确。凡起跳时踩线（指踏跳板的前沿线）或超过踏板起跳均视为犯规，成绩无效。如在踏板前起跳，虽成绩有效，但踏板前的距离不计算在成绩内，因此就“吃亏”了。

【腾空的目地】

为保持身体平衡和平稳落地创造有利条件。

【落地动作提示】

应尽可能地推迟脚踏地的时间，加大着地点和身体重心投影点之间的距离，保证身体移过着地点，安全落地。



三、蹲踞式跳远（18 分钟）

【教学步骤】

1. 教师讲解并请优秀学生正面示范蹲踞式跳远，强调观察落地动作（2~3 次）。

2. 讲解正确的落地动作：要做到两小腿积极前伸（为了抵制惯性和增加距离），以脚跟先触沙面过渡到全脚掌着地；上体保持前倾，同时两臂由后向前摆出（迅速前移重心，防止后坐）。

3. 在起跳区离沙坑 100~120 厘米处，拉一根 30~50 厘米高的皮筋，短程助跑，起跳后起跳腿迅速前摆提膝与摆动腿靠拢，越过皮筋（2~3 次）。

4. 按顺序进行短程助跑的跳远练习（暗示学生低强度下才容易完成动作）（3~4 次）。

5. 逐步延长助跑距离，加快速度，看自己能否保持正确的落地动作（3~4 次）。

6. 教师讲解如何丈量成绩：

（1）身体接触沙坑的最近点（并非一定是脚印）对齐零刻度。

（2）皮尺要拉紧，与踏板要垂直。

（3）在皮尺与踏板前沿交点处读数，精确到厘米，不足 1 厘米便舍去。

7. 按自己测量的步点全力跳远，同伴间互测成绩（2~3 次）。

四、游戏：攻守兼备（10 分钟）

【游戏目的】发展学生上肢力量、培养其在危险环境中的观察能力、适应能力及躲避危险的灵敏度和协调性。

【游戏准备】在平整的场地上画长 8 米，宽 4 米的场地一个，并在长边的两个中点画一条中线；本游戏使用沙包 2 个。

【游戏方法】把学生分为人数均等的两队，各自在己方场地内自由进行活动，每队拥有一个沙包。游戏开始后，各队持沙包的学生向对方队员发起进攻，并随时注意闪躲由对方投过来的沙包，被沙包击中的学生要离开游戏场地在场边等待。己方队员接住一个由对方投来的沙包后便可获得解救而重新进入游戏场地，否则，只能等到下一次游戏开始方可入场。如一方队员先被对方全部打下，则由对方取得一局胜利，双方在交换场地之后游戏

【动作重点】

在自己控制的速度范围内做到屈膝缓冲，落地稳定。

【蹲踞式跳远口诀】

直线助跑节奏好，
从慢到快加速跑；
踏跳区内猛踏起，
腾空蹲姿要做到。

【教学提示】

以技术教学为主线的课比较枯燥，教师要及时观察学习困难学生的行为表现，为他们创设必要的条件，及时表扬他们的点滴进步，引发学生对运动项目的学习兴趣。

【心理引导】

运动时应情绪稳定，开始助跑前在脑子里像过电影一样想一遍整体动作，保持相对固定的步长、节奏、步数，否则每次助跑距离都在变化，确定起跑点就失去意义了。

【游戏教学提示】

随着学生对方法、规则的适应，可以加大游戏难度，适当增加沙包数量，缩小或扩大游戏场地。



重新开始。

【游戏规则】

1. 击中颈部以上无效；投掷沙包时踩线或越过中线击中对方视为无效。
2. 游戏参加者可在本方场地内自由活动，但在躲闪时如果踩到边线、底线或移动出场都将视为被击中，须离场等待。
3. 在本方还没有人出场等待时，接到对方投过来的沙包可为本方储存一次解救机会。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法及规则。
2. 师生共同裁判。
3. 宣布游戏开始。

五、放松活动（2分钟）

游戏：请你跟我这样做。

【组织方法】老师做身体各部位的放松动作，并说：“请你跟我这样做。”学生说：“我就跟您这样做。”同时模仿老师的动作。游戏可达到放松身体各部位的目的。

六、结束语（1分钟）

1. 请学生说一说：什么情况下，按照测量的成绩才与自己所跳的实际距离相等？这样做可能吗？应该怎样做？

2. 教师小结：

- (1) 评价学生在本课学习中的表现。
- (2) 布置作业：回家练习立定跳远。

3. 宣布下课，收器材。

【放松活动提示】

激发学生学习兴趣，教师引导学生有针对性地进行练习，动作应简单而有实效。

【结束语提示】

用提问的形式结束课堂教学，既是对课内知识的回忆，也能用类似动脑筋游戏的方式活跃课堂气氛。



教学建议

1. 在蹲踞式跳远教学中，为给学生建立蹲踞式跳远动作的完整性和连贯性，可采用挂图的方式。
2. 有条件的学校还可采用多媒体的方式，让学生建立一个正确的动作表象，以便于后续的教学。



第 27 课

体育与健康基础知识 (3/3) 跳跃 (6/6)

教学内容：体育与健康基础知识——瘦弱的原因及控制 跳跃——蹲踞式跳远考核

教学目标：1. 让学生了解身体瘦弱的原因，以及如何进行有效的控制；完成蹲踞式跳远的技评和成绩测试，了解学生学习和掌握技术的情况。

2. 培养学生的观察力和思维能力，增强协调性及下肢力量，提高学生的跳跃能力。

3. 让学生体验成功的乐趣，培养学生的兴趣爱好和终身锻炼的习惯。

场地器材：教室，图片、标志旗若干、测量尺、铁锹、录音机。

教学过程

一、上课常规 (2 分钟)

问题导入：肥胖的原因。

1. 遗传。父母一方肥胖的，其子女发胖的机率为 40%；父母双方肥胖，其子女发胖的机率为 70%。

2. 暴饮暴食摄入热量过多，活动量不足，可使脂肪大量堆积而造成肥胖。

二、瘦弱的原因及控制 (10 分钟)

【教学步骤】

1. 出示一些骨瘦如柴的人的图片。

2. 师生共同分析瘦弱的原因：

(1) 脾胃不和，消化不良，腹部胀满，没有食欲。

(2) 患慢性病，如贫血、呕吐、腹泻等，吃不下食物，不吸收。

(3) 偏食、挑食、厌食，不按时进餐，吃零食。

(4) 户外活动少，缺乏体育锻炼。

3. 身体瘦弱的控制：

(1) 积极治疗慢性病，做到预防为主。

【小知识】

锻炼身体不能凭一时冲动，不能三天打鱼两天晒网，一定要有计划、有目的地进行，才能得到好的锻炼效果。

选择的体育项目应多样化，使身体各部分都能得到锻炼，从而使身体得到全面发展。

锻炼身体的内容要由简到繁、由易到难，运动量也要由小到大，随着身体的适应而逐渐增加。要根据自己的身体情况和锻炼基础来安排锻炼的时间、内容和进度，并且要考虑到季节、自然环境等因素。

【良好的运动习惯】

1. 运动与进餐之间要有一定的时间间隔。

2. 剧烈运动后不宜吃大量冷饮。

3. 剧烈运动后不宜大量饮水。

4. 在锻炼身体后，注意饮食中的营养搭配，以补充体内消耗，恢复体力等。





(2) 养成良好的饮食习惯，按时吃饭，不挑食、不偏食、不厌食。

(3) 积极参加体育锻炼，提高身体的免疫力，增强体质。

4. 偏瘦对身体的危害。

老师导入：“同学们，你们觉得一个人太瘦对身体有利吗？”由此问题过渡到偏瘦对身体的危害。

(1) 偏瘦对身体方面的危害：容易得疾病，体质较差。

(2) 偏瘦对心理方面的危害：影响形体美。

5. 教师提问：“你们觉得该如何控制自己的体形？”

(1) 学生举手发言。

(2) 教师归纳总结：参加各种体育活动；注意饮食习惯；积极预防、治疗疾病。

6. 师生编排情景剧，推选 2~5 名学生当“大夫”，安排 5~10 人扮演不同原因的瘦弱病人。借此加深学生对知识的理解。

7. 师生小结重点。

三、蹲踞式跳远考核（25 分钟）

教师导入：今天我们要对跳远进行考核，要求组长认真记录，裁判员认真测量，每位学生都要参与对同伴的评价、诊断，同时了解自己存在的问题。

【组织队形】四列横队（4×8 拍）。

1. 准备活动：活动关节。

(1) 活动腕、踝关节。

(2) 活动膝关节。

(3) 正压腿。

(4) 原地高抬腿（10 秒）。

(5) 原地单腿纵跳（10 次）。

2. 考核步骤：

(1) 教师介绍蹲踞式跳远的技评标准和评价方法。

(2) 蹲踞式跳远的准备练习。

①测定助跑点的加速跑练习。②踏准起跳区的练习。

【教学提示】

在两个沙坑中进行，一个沙坑用来考核，一个沙坑用来练习。

【评价方法】

1. 学生自评。

2. 学生互评。

3. 教师评价。

4. 技巧与远度评价相结合。

【评价导向】

不可单纯注重运动能力的评价，更要注重学生所取得的进步，以进步幅度为主的评价会最大限度地提高学生的学习热情，达到更好的教学效果。

【技评参考】

蹲踞式跳远的技术动作由助跑、起跳、腾空、落地四个环节组成。

1. 助跑：用站立式姿势起跑。助跑动作自然、轻松、逐渐加速，最后一步步幅稍小。

2. 起跳：用有力腿起跳。起跳脚全脚掌迅速着地，身体重心移至起跳腿上时快速蹬伸起跳腿，同时摆动腿和两臂快速摆起，眼看前上方。

3. 腾空：起跳后，摆动腿大腿高抬，起跳腿自然留于身后，成“腾空步”姿势。身体腾至最高点时，起跳腿屈膝收起与摆动腿靠拢，成蹲踞姿势。将要落地时，两小腿向前伸出，同时两臂后摆，准备落地。

4. 落地：脚跟接触沙面后，立即向前、向下压脚掌，迅速屈膝缓冲，同时两臂屈肘前摆。



- (3) 各组推荐产生学生评议员 3 人, 参加测试工作。
 - (4) 组织学生练习 (2~3 次)。
 - (5) 每人 3 次测试机会。
 - (6) 教师公布考查结果, 并总结、讲评考核情况。
- ①教师公布考核成绩。②提出课后锻炼的要求。

四、放松活动 (2 分钟)

活动: 舞蹈放松《幸福拍手歌》。

【组织方法】听音乐, 师生集体放松。

【放松活动提示】

- 1. 在场地内散点自由放松。
- 2. 姿势优美、自然。

五、结束语 (1 分钟)

- 1. 请学生说一说: 学习本课的收获。
- 2. 教师小结:
 - (1) 评价学生在本课学习中的表现。
 - (2) 布置作业: 回家练习立定跳远。
- 3. 宣布下课, 收器材。



教学建议

- 1. 本课学生自评、互评涵盖面广, 加之必要的讲解使教学容量偏大。建议教师在课前认真培训小组长, 提前安排好有关分组、评价等事宜, 保证按时完成评价任务。
- 2. 运用评价方法, 促进学习, 检查教学效果:

蹲踞式跳远评价 (三年级) 单位: 米

评价等级	男	女
优	1.67 以上	1.57 以上
良	1.54~1.66	1.44~1.56
及格	1.40~1.53	1.31~1.43

附录1 三年级学年体育教学工作计划

教材内容		全学年		第一学期		第二学期		各项教材百分比
		课时	课次	课时	课次	课时	课次	
体育与健康 基础知识	身体各部位的名称与功能、高矮与胖瘦	3	6	1.5	3	1.5	3	3.3%
基本体操	队列队形、基本部位操、双人操	6	12	3	6	3	6	6.7%
走和跑	变速走、负重走、耐久跑、往返跑、各种姿势起跑、快速跑	9	18	4.5	9	4.5	9	10.0%
跳 跃	发展双足跳能力的游戏、立定跳远、蹲踞式跳远	6	12	3	6	3	6	6.7%
投 掷	原地投掷沙包、原地投掷垒球	4	8	2	4	2	4	4.4%
小球类	小足球	6	12	3	6	3	6	8.9%
武 术	基本手型、基本动作、小套路	7	14	3.5	7	3.5	7	7.8%
技 巧	仿生、滚翻、跪跳起、仰卧推起成桥、跳山羊	8	16	4	8	4	8	6.7%
游 戏	游 戏	5	10	2.5	5	2.5	5	5.5%
自选教材（含地域性教材）		36	72	18	36	18	36	40%
总计		90	180	45	90	45	90	100%
考核项目	第一学期	立定跳远、武术、25米×4往返跑						
	第二学期	原地投掷垒球、武术、50米快速跑、蹲踞式跳远						

注：1. 每学期除节、假日、风雨天外，实践课按15周安排。

2. 36学时的自选教材，由各校根据实际情况自行选择。

附录2 三年级第一学期体育教学工作计划

课时	内容	准备部分	基本部分	结束部分
1	师生自我介绍, 宣布课的内容要求	体育与健康基础知识 (1/3): 身体各部位名称	队列队形 (1/2): 稍息、向右看齐、向前看	小结、师生再见
2	热身游戏 劳动模仿操	走和跑 (1/9): 变速走	队列队形 (2/2): 跑步走、立定	放松舞蹈、小结、布置作业
3	热身活动 拍手操	基本体操 (1/4): 基本部位操	走和跑 (2/9): 负重走	放松游戏、小结、师生再见
4	动物模仿操 活动关节	基本体操 (2/4): 基本部位操	技巧 (1/6): 仿生动作练习跳跃比赛	放松舞蹈、小结、师生再见
5	热身活动 活动关节	基本体操 (3/4): 基本部位操	技巧 (2/6): 仿生动作练习爬行	放松游戏、小结、师生再见
6	热身活动 活动关节	基本体操 (4/4): 基本部位操	技巧 (3/6): 仿生动作练习模仿走	放松游戏、小结、师生再见
7	基本部位操 活动关节	技巧 (4/6): 各种姿势前滚翻	小足球 (1/6): 拖球	放松活动、小结、师生再见
8	垫上操 垫上“小摇篮”	技巧 (5/6): 后滚翻	小足球 (2/6): 拨球	放松活动、小结、师生再见
9	动物模仿操 “关节写字”操	技巧 (6/6): 各种姿势后滚翻	小足球 (3/6): 跑动运球	放松游戏、小结、师生再见
10	热身活动 专项准备活动	小足球 (4/6): 跑动运球	跳跃 (1/6): 发展双足跳能力的游戏	放松活动、小结、师生再见
11	热身活动 专项准备活动	小足球 (5/6): 曲线运球接力赛	跳跃 (2/6): 发展双足跳能力的游戏	放松活动、小结、师生再见
12	行进间徒手操 踩球跳舞	小足球 (6/6): 脚内侧传球	跳跃 (3/6): 立定跳远	放松游戏、小结、师生再见
13	热身活动 专项准备活动	跳山羊 (1/2)	跳跃 (4/6): 立定跳远	放松活动、小结、师生再见
14	热身活动 希望风帆 专项准备活动	跳山羊 (2/2)	跳跃 (5/6): 立定跳远	放松活动、小结、师生再见





15	慢跑 猜拳游戏	武术（1/7）：冲拳、格挡	跳跃（6/6）：立定跳远（考核）	放松活动、小结、师生再见
16	慢跑 希望风帆 专项准备活动	武术（2/7）：马步、马步冲拳	游戏（1/5）：滚木	放松活动、小结、师生再见
17	慢跑 希望风帆 专项准备活动	武术（3/7）：弓步、弓步冲拳	游戏（2/5）：比比谁的功力大	放松活动、小结、师生再见
18	师生自我介绍，宣布课的内容要求	体育与健康基础知识（2/3）：身体各部位的名称与功能	武术（4/7）：马弓步转换、动作组合	放松游戏、小结、布置作业
19	慢跑 希望风帆 专项准备活动 角力游戏	武术（5/7）：掌、推掌	游戏（3/5）：脚斗士	放松活动、小结、师生再见
20	慢跑 希望风帆 专项准备活动	武术（6/7）：小套路	走和跑（3/9）：耐久跑	放松游戏、小结、布置作业
21	慢跑 希望风帆 专项准备活动	武术（7/7）：小套路（考核）	走和跑（4/9）：耐久跑	放松游戏、小结、布置作业
22	慢跑 基本部位操 专项准备活动	走和跑（5/9）：耐久跑	游戏（4/5）：大鸭子	放松游戏、小结、布置作业
23	七彩阳光 绕肩运动 掷纸飞机游戏	投掷（1/4）：原地投掷沙包	走和跑（6/9）：耐久跑	放松游戏、小结、布置作业
24	七彩阳光 炒豆豆游戏	投掷（2/4）：原地投掷沙包	走和跑（7/9）：25米×4往返跑	放松游戏、小结、布置作业
25	七彩阳光 甩花炮游戏	投掷（3/4）：原地投掷沙包	走和跑（8/9）：25米×4往返跑	放松游戏、小结、布置作业
26	七彩阳光 专项准备活动	投掷（4/4）：原地投掷沙包	走和跑（9/9）：25米×4往返跑（考核）	放松游戏、小结、师生再见
27	师生自我介绍，宣布课的内容要求	体育与健康基础知识（3/3）：身体各部位的名称与功能	游戏（5/5）：叫号赛跑抢球	放松活动、学期总结、师生再见

附录3 三年级第二学期体育教学工作计划

课时	内容	准备部分	基本部分	结束部分
1	师生自我介绍, 宣布课的内容要求	体育与健康基础知识 (1/3): 身高差别的原因	队列队形 (1/2): 二列横队与四列横队互变	放松舞蹈、小结、师生再见
2	反应游戏 专项准备活动	队列队形 (2/2): 错肩行进	小足球 (1/6): 颠球	放松游戏、小结、布置作业
3	反应游戏	小足球 (2/6): 颠球	基本体操 (2/8): 双人操	放松游戏、小结、师生再见
4	热身游戏	小足球 (3/6): 脚背正面运球	基本体操 (3/8): 双人操	放松游戏、小结、师生再见
5	徒手操 分组传接球	小足球 (4/6): 脚背正面运球	基本体操 (4/8): 双人操	放松游戏、小结、师生再见
6	球操	小足球 (5/6): 脚背正面运球	基本体操 (5/8): 双人操	放松游戏、小结、师生再见
7	热身游戏	小足球 (6/6): 脚背内侧传球	投掷 (1/4): 原地投掷垒球	放松游戏、小结、师生再见
8	热身游戏	单杠: 单杠屈腿悬垂	投掷 (2/4): 原地投掷绳	放松舞蹈、小结、师生再见
9	热身游戏	双杠: 双杠上杠	投掷 (3/4): 原地投掷垒球	放松游戏、小结、师生再见
10	慢跑 抛接沙包游戏	投掷 (4/4): 原地投掷垒球 (考核)	武术 (1/7): 组合动作练习	放松游戏、小结、师生再见
11	慢跑 专项准备活动	武术 (2/7): 正踢腿、侧踢腿	游戏 (1/5): 金鸡独立	放松活动、小结、师生再见
12	热身游戏 专项准备活动	武术 (3/7): 弹踢、弹踢冲拳	走和跑 (1/9): 各种姿势的起跑	放松游戏、小结、师生再见
13	动物模仿操 专项准备活动	武术 (4/7): 勾	走和跑 (2/9): 站立式起跑	放松活动、小结、师生再见
14	慢跑 动物模仿操 专项准备活动	武术 (5/7): 组合动作	走和跑 (3/9): 站立式起跑	放松活动、小结、师生再见





15	慢跑 专项准备活动	武术（6/7）：小套路	走和跑（4/9）：快速跑	放松舞蹈、小结、师生再见
16	慢跑 专项准备活动	武术（7/7）：小套路（考核）	走和跑（5/9）：快速跑	放松活动、小结、师生再见
17	慢跑 专项准备活动	走和跑（6/9）：快速跑	游戏（2/5）：切西瓜	放松活动、小结、师生再见
18		体育与健康基础知识（2/3）：肥胖的原因及控制	走和跑（7/9）：快速跑	放松活动、小结、师生再见
19	兔子舞 专项准备活动	技巧（1/6）：跪跳起	走和跑（8/9）：快速跑	放松活动、小结、师生再见
20	热身游戏 专项准备活动	技巧（2/6）：跪跳起	走和跑（9/9）：50米快速跑（考核）	放松活动、小结、师生再见
21	热身游戏 专项准备活动	技巧（3/6）：跪跳起	游戏（3/5）：过桥接力	放松舞蹈、小结、师生再见
22	情景游戏 专项准备活动	技巧（4/6）：仰卧推起成桥	跳跃（1/6）：发展单脚跳能力的游戏	放松舞蹈、小结、布置作业
23	热身游戏 专项准备活动	技巧（5/6）：仰卧推起成桥	跳跃（2/6）：发展单脚跳能力的游戏	放松舞蹈、小结、布置作业
24	热身游戏 专项准备活动	技巧（6/6）：仰卧推起成桥	跳跃（3/6）：发展单脚跳能力的游戏	放松游戏、小结、师生再见
25	慢跑 专项准备活动	跳跃(4/6)：蹲踞式跳远	游戏(4/5)：修筑铁路	放松舞蹈、小结、布置作业
26	慢跑 专项准备活动	跳跃(5/5)：蹲踞式跳远	游戏(5/5)：攻守兼备	放松游戏、小结、布置作业
27		体育与健康基础知识(3/3)：瘦弱的原因及控制	跳跃(6/6)：蹲踞式跳远（考核）	放松舞蹈、学期总结、师生再见

附录4 三年级单元教学计划（示例）

学习阶段	水平二		
学习目标	1.学生清楚起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点跑的技术要领，能够快速的起跑，起跑后迅速加快速度，并用最快的速度冲过终点。 2.发展学生灵敏、协调和速度等身体素质，提高奔跑能力。 3.培养学生的竞争意识以及勇敢、果断的精神。		
教学内容	走和跑——50米快速跑		
重点	起跑反应快、后蹬有力、途中跑自然舒展、快速冲过终点。		
难点	上下肢配合协调，全程动作自然流畅		
课次	教学目标	重点与难点	教学步骤
1	复习站立式起跑和起跑后的加速跑，发展学生身体的灵活性及快速反应能力；培养学生积极思考的习惯和竞争意识。	重点：异侧臂在体前，蹬地迅速有力 难点：蹬地、摆臂的协调配合。	1.教师讲解动作技术。 2.站立，身体逐渐前倾直至无法控制，蹬地跑出（3次）。 3.站立式起跑与加速跑练习30米（3~5次）。 4.突发信号的起跑练习（2~3次）。 5.50米全程跑（2~3次）。
2	改进途中跑技术，发展学生灵敏和耐力素质以及身体的协调性；培养学生拼搏精神和合作意识。	重点：后蹬迅速有力，两臂摆动协调 难点：动作自然、舒展	1.原地摆臂练习30秒（2次）。 2.手臂扶墙或肋木，斜体高抬腿练习20秒（2次）。 3.行进间高抬腿跑练习20~30米（2次）。 4.后蹬跑练习25米（2~3次）。 5.快速跑游戏练习：追逐跑、让距跑等（3~5次）。 6.50米全程跑（2~3次）。
3	改进终点跑技术，学生能够以最快的速度冲过终点；发展学生协调、灵敏和耐力等素质；培养学生勇于拼搏的精神和竞争意识。	重点：压肩，胸撞线 难点：保持最快的速度冲过终点	1.原地两脚前后开立，向前压肩，跟随向前一步（2~3次）。 2.慢跑10米向前压肩，胸撞线（2~3次）。 3.跑30米向前压肩，胸撞线（2~3次）。 4.学生分组练习50米全程跑（2~3次）。





4	改进50米全程跑技术，学生能够快速起跑，自然协调的跑完全程；发展身体的协调、灵敏、速度等身体素质；培养学生顽强拼搏的精神。	<p>重点：起跑反应快，后蹬有力，冲刺压线</p> <p>难点：全程跑动作自然协调</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解，建立50米全程跑的概念。 2.各种突发信号的起跑练习（2~3次）。 3.做30米途中跑练习（2~3次）。 4.做10米冲刺压线跑（2~3次）。 5.50米全程计时跑（2~3次）。 6.游戏：“看谁先跑到”（2~3次）。
5	提高50米全程跑技术，学生能够自然、协调、快速的跑完全程；发展身体灵敏、协调性提高快速跑能力；培养学生敢于竞争和勇攀高峰的意志品质。	<p>重点：起跑反应快，迅速过渡到途中跑，用最快的速度冲过终点</p> <p>难点：全程跑动作轻松、自然、协调、舒展。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.原地高抬腿跑20秒（2次）。 2.站立式起跑过渡到途中跑练习（2~3次）。 3.根据学生的快速跑能力分组（2人一组）。 4.组织学生进行50米竞赛，教师计时。
6	完成考核任务，检查教学效果。	能够顺利完成考核任务	<ol style="list-style-type: none"> 1.组长带领进行考核前的准备活动。 2.教师宣布考核要求及标准。 3.学生根据自己水平自由结组。 4.按顺序考核。 5.考核结束后，教师宣布结果。

附录5 资源库

跳皮筋

跳皮筋也称“跳橡皮筋”、“跳橡皮绳”，又称踩绳。它是我国 20 世纪中叶发展起来的一种适合儿童的民间体育游戏活动。

它不受场地、季节、人数等条件限制，在城镇、农村、学校、街道、广场乃至家庭等处广为流传。皮筋是用橡胶制成的细条或以橡皮圈连接而成，也可用松紧带代替，长短无规定，一般长为 3~10 米。玩时可由两人各持一端或绑在相邻而又距离适宜的其他固体物上，将皮筋两端牵直固定，其余参加者即可在皮筋上来回踏跳。

跳皮筋是以跳跃动作为主，由点、迈、勾、挑、跨、碰、压、踢、绊、搅、绕、盘、摆、踩、掏、顶、转等基本动作组成，有时还可通过某些技巧动作编排成组合动作练习。虽然以下肢动作为主，但也需要手臂和身体其他部位协调配合，有节奏地、连贯地完成优美的舞步和体操动作，要求有控制身体的能力。

跳皮筋时可按儿歌或乐曲伴奏节拍，结合健美的舞步和体操动作进行。可以单人跳、双人跳、多人依次轮流跳、集体跳，也可以变换各种图案（如：三角形、四方形、五角形、菱形、斜线形、八字形、波浪形等），跳出各种花样。

跳皮筋不仅可以增强下肢肌肉力量，提高弹跳能力，而且能够发展关节和韧带的灵活性、柔韧性、协调性，同时还有利于改善呼吸系统、循环系统功能，促进健康。并对开发儿童智力、陶冶情操、培养合作意识与团队精神有重要的意义和作用。

跳皮筋是小学生十分喜爱、又便于开展的一项民间体育游戏活动。其动作内容丰富，练习形式多样，一般包括以下基本动作。如下页图：

皮筋的六个高度要求皮筋成环形：

第一高度：将皮筋拉直放在 2 人膝后腘窝处。

第二高度：将皮筋拉直放在 2 人臀后。

第三高度：将皮筋拉直放在 2 人腰部。

第四高度：将皮筋拉直从腋下通过放在 2 人背部。

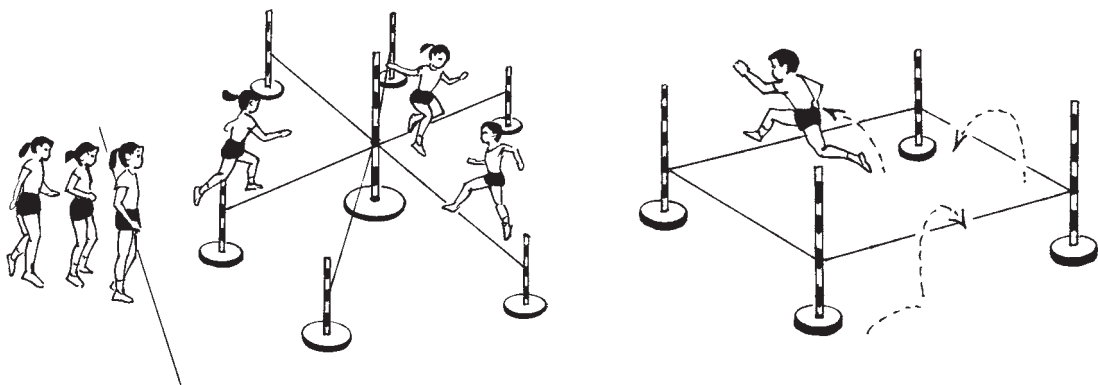
第五高度：将皮筋拉直放在 2 人颈部。

第六高度：将皮筋拉直放在 2 人头后。

跳皮筋时按照动作要求边唱边跳，逐步升级。



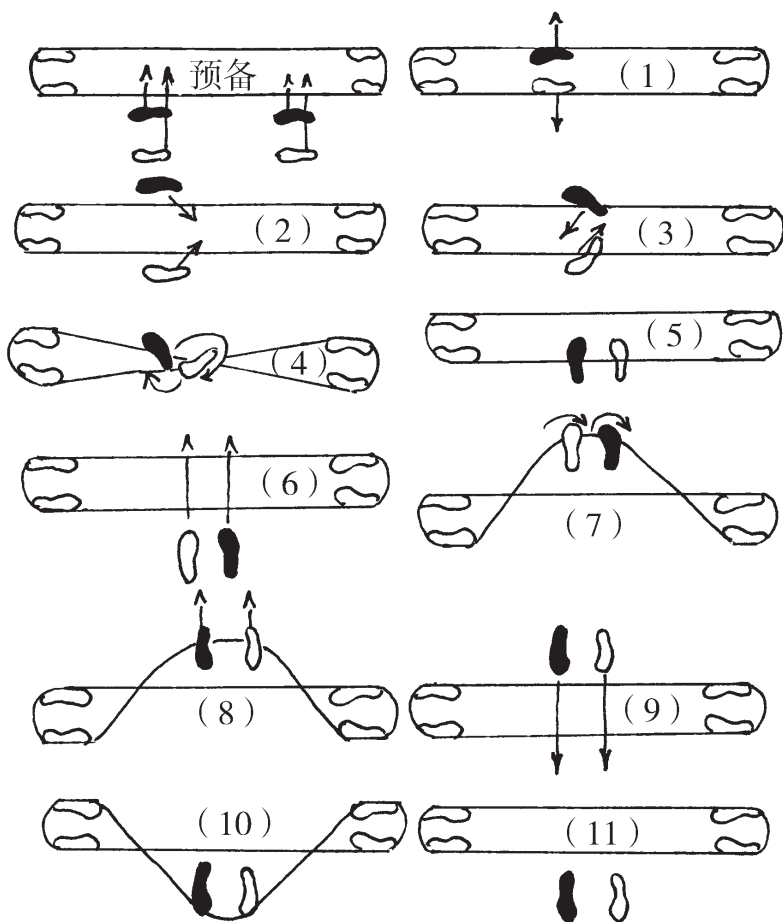
跳皮筋游戏图示：



皮筋转圈跳

跳四方皮筋

双脚跳皮筋图：



跳皮筋注意事项：

1. 动作由易到难、高度由低到高，循序渐进，逐步过渡。
2. 单人跳的各种动作掌握后，再进行多人跳、集体跳。
3. 场地安全、平整、干净、卫生；服装、鞋轻便，有利于活动。
4. 练习时间适度，负荷量适宜。
5. 运用健康、活泼、节奏感强的儿歌、音乐伴奏，培养学生韵律感。
6. 整套动作组合力求准确、熟练、连贯、协调。





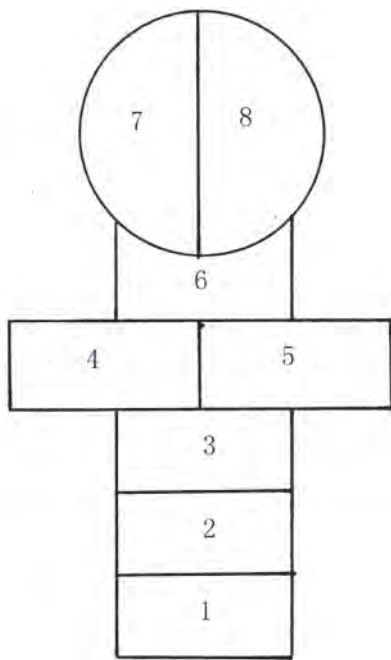
跳房子

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

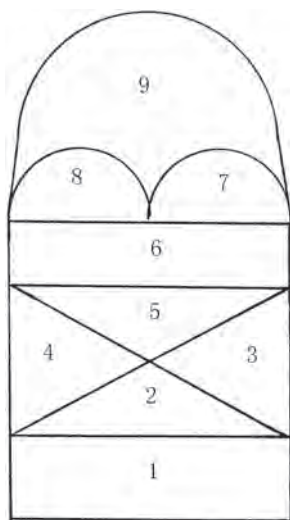
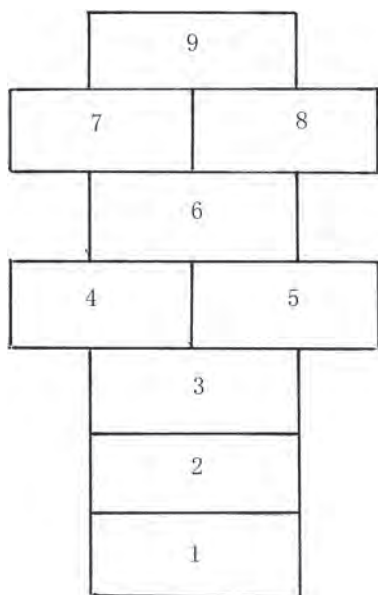
房子形状一般有正方形、长方形、飞机形、圆形或半圆形与长方形结合、菱形与三角形结合、螺旋形等。参加跳房子的人数不限，形式有两人轮换跳、几人轮换跳、多人分组轮换跳等。

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

跳房子游戏方式图示：



跳八格



跳九格

跳房子注意事项：

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





放 风 筝

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

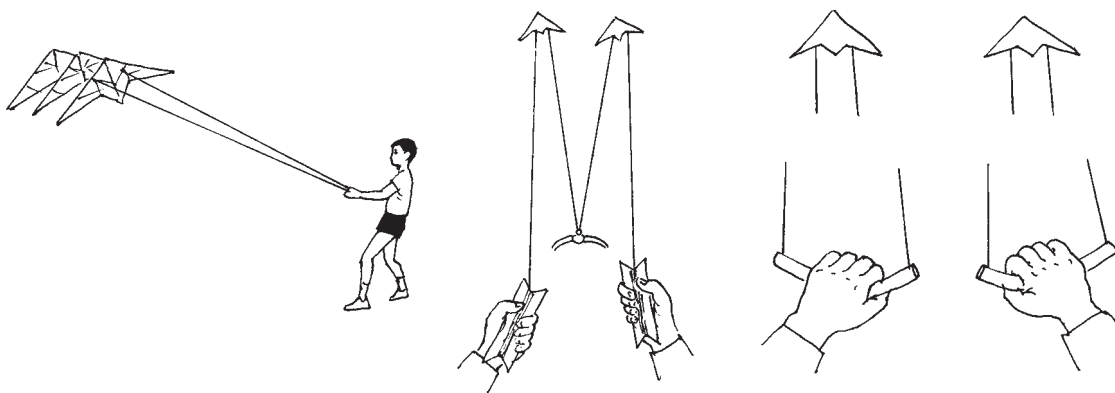
风筝是一种传统的民间工艺，带有浓厚的民俗色彩与民情。风筝距今已有两千多年的历史，五代时，在纸鸢上系竹哨，风入竹哨，声入箜鸣，因此而称“风筝”。

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

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

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

放飞基本手法图示：



串连飞行

单人双飞型

单手放飞

放风筝注意事项：

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

4. 了解天气情况，场地应选择宽阔地带：广场、操场、运动场，场地要求平整、干净、无杂物。

5. 避开大树、建筑物、电线、高压线、街道、公路、铁路、机场附近。

6. 大雾天、雷雨天、大风天不能放风筝，防止事故发生，确保活动安全。





夹包

一、器材名称

夹包外面由旧布缝制即可，里面可装五谷杂粮、老玉米豆，其包的大小重量一般与学生的拳头大小一致，如图1所示。

二、动作方法

基本技术：两脚用前脚掌内侧把包夹紧，然后两腿稍弯身子前倾，原地起跳在腾空中利用腰腹和腿部的力量将包甩至对方场地上面，对方再用同样的方法夹回来，如图2所示。

动作要领：一夹（住包）、二看（前边）、三跳起，快速蹬地摆臂展体；提膝收腹腿甩抛，屈膝缓冲落原地。

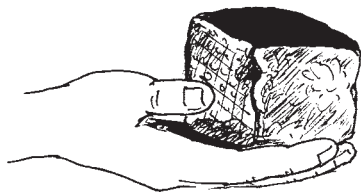


图1

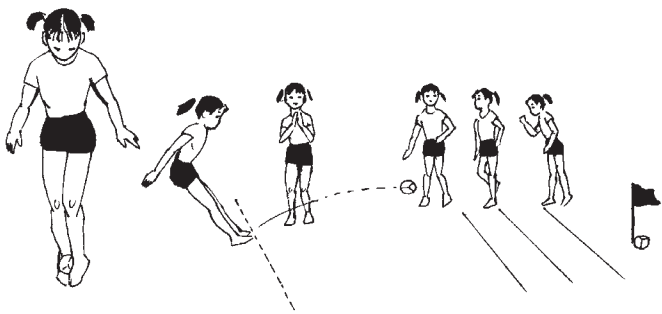


图2

三、注意事项

1. 练习时，根据学生的实际情况和教学需要，适当地选择教学内容，并提出具体的要求，如踝关节尽量放松、夹包的一个角等。
2. 固定的几种夹包练习容易使学生产生厌烦感，为调动学生的练习积极性，可利用游戏和比赛的方式提高学习兴趣。老师讲解游戏和比赛的方法、规则、要求及注意事项，特别要强调安全问题。
3. 练习时，可让学生自定目标，结合夹包夹准、夹高、夹远等目标进行练习，提高学生的兴趣和积极性。

高 跷

一、器材名称

高跷由扶把和踏板两部分构成。扶把直径为5厘米，长与人的身体高度接近(约1.65~1.80米)，在每根扶把距底部约40厘米的地方，各钉一块与脚掌宽度相等的板作为踏板，如图1所示。

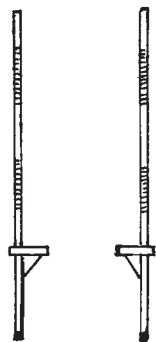
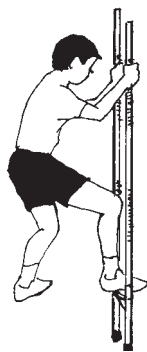


图1

二、动作方法

1. 上高跷

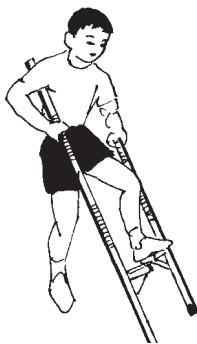
持握好高跷后，一脚先踏上高跷的踏板，另一只脚稍蹬地，迅速蹬上踏板，同时上臂向肋部靠拢，双臂控制好高跷(上握式上高跷)；同时用上臂与肋上部夹高跷扶把，握高跷的双手向内夹控制好高跷(下握式上高跷)，如图2所示。



上握式1



上握式2



上握式1



上握式2

图2

2. 踩高跷

站在高跷上，保持身体平衡，两眼平视前方，然后重心左(右)移动，左(右)手将高跷提离地面，脚踩高跷向前迈步(迈右步，右手上提高跷，重心向左侧移动)。

3. 下高跷

练习者在行进间或到达终点准备下高跷时，手、脚协调用力，保持身体平衡，左脚左手、右脚右手同时支撑身体重量，双脚向前跳下落地。单脚下高跷时应保持蹬高跷一侧的





重心稳定，另一侧脚先下，然后另一只脚同时跟着落地。

三、注意事项

1. 上高跷时，保护者立于练习者体侧，面对练习者体侧，用手扶其肩部，帮助其保持身体平衡。
2. 踩高跷时，要注意保持身体平衡，提高跷时，同侧脚不离高跷踏板。
3. 下高跷时，两臂内收挟持高跷扶手，保持重心平衡，单脚或双脚前跳落地。
4. 当动作熟练到一定程度，可进行高跷竞走、高跷角斗、高跷足球游戏，在进行高跷游戏教学时，要注意游戏场地的规范和安全，如图 3 所示。

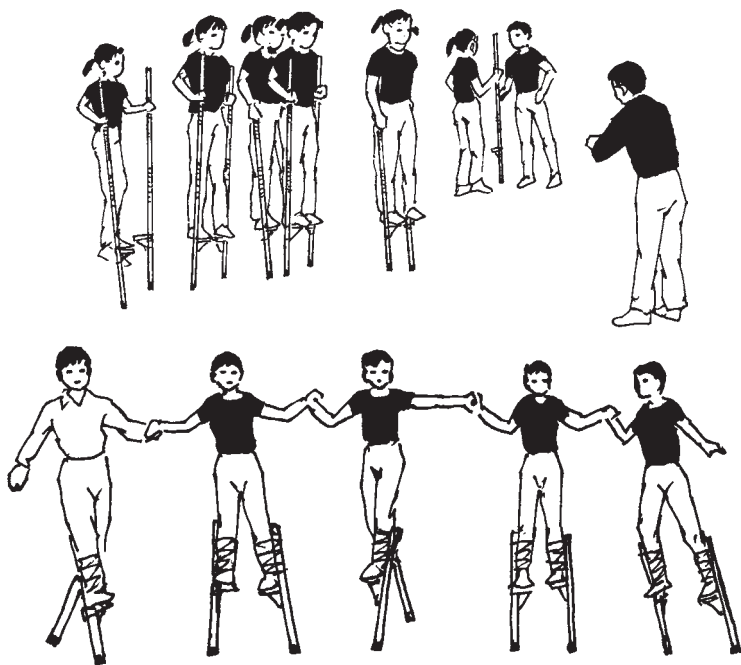


图3



精 灵 球

一、器材名称

精灵球是自制武术器材之一，由兵器中的飞镖和流星锤演变而来。精灵球主要由球体和绳套 2 部分组成，球体可用软布或丝绸包裹废纸、粮食、荞麦皮等制成，要求有一定重量，没有任何杀伤力。绳套是一条 20 ~ 30 厘米长的皮筋或细绳，一头系在球体上，另一头做成绳套套在手腕上，如图 1 所示。



图 1

二、动作方法

1. 打靶练习

练习者双脚前后开立，将绳套套在手腕上，抖动手腕将其舞成立圆，待球体到立圆的最低点时撤力，使球体沿立圆最低点切线飞出，击打设定的目标。练习时，教师可自制简易的靶子，用环数表示击打的准确程度，还可组织相应的击准比赛，提高学生的练习兴趣。

2. 精灵球躲闪练习

动作要点：目视对方，全神贯注，判断准确；躲闪一步到位，马上成进攻状态；进攻只上一步，马上回来跳跃防守；要用甩腕将精灵球以直线方向击向对方（象甩飞镖一样）。

练习方法：

(1) 两人一组，一人为进攻者，一人为抓接者，两人相距 2-3 米，抱拳行礼。（如图 2 所示）。

(2) 练习时，甲乙双方把皮筋套在手腕上，然后一起跳动，等待时机。（如图 3 所示）。

(3) 进攻者用球击打防守者的头部，防守者辨别方向，向左（右）侧跨出一步，进行躲闪。（如图 4 所示）。

(4) 在进攻者退回后，防守者则变为进攻者去进行攻击（如图 5 所示）。

(5) 两人互投，一分钟内以击中对方数多者为胜。

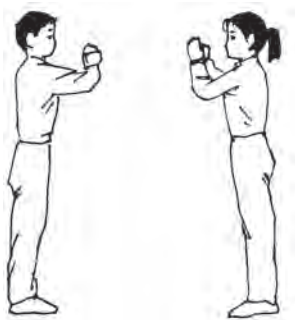


图 2



图 3

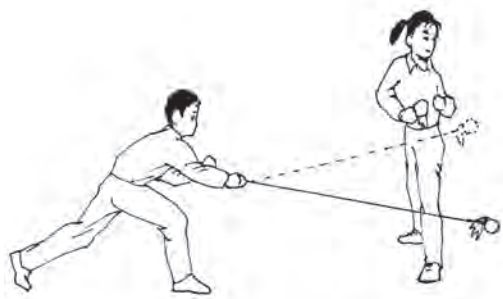


图 4

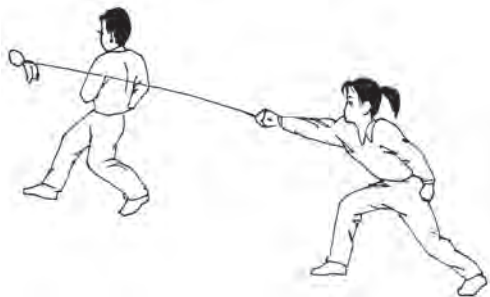


图 5

三、注意事项

1. 教师讲解示范精灵球的投法和接法，强调练习规则和练习要求。
2. 可采取单人击准、双人练习或多人练习等不同形式的比赛或游戏。
3. 要求练习者正视对手，全神贯注，判断准确，不紧张、不慌乱，反应迅速，身手敏捷。
4. 躲闪一步到位，马上成进攻状态；进攻只上一步，马上回来进行防守。
5. 练习者要用甩腕将精灵球以直线方向击向对方（像甩飞镖一样）。



打花棍

一、器材名称

花棍是由一根径直 2~2.5 厘米、长约 44~46 厘米左右的杨木棍制成，两端系上用毛线做的彩花穗。手棍是两根平整笔直、长 60 厘米的细棍，一端安上一个小手柄，手棍也可由木质改为藤条根。如图 1、2 所示。



图 1



图 2

二、动作方法

花棍的基本花式打法有很多种，有竖棍、平棍、翻棍、转棍、骗马、单挑、高抛接、踢棍等。

1. 打竖棍

两脚左右开立，左右手各持一根手棍，重心前倾；用两手棍夹住花棍上端 1/3 处，使其与地面垂直；左手棍离开，右手棍向左侧拨动花棍，让花棍上端顺势偏向左侧，当花棍与水平面成 120~140° 角时，左手棍主动平伸出去，让花棍的 1/3 处正好靠在左手棍上端 1/3 处，以防止花棍倒地，接着左手棍重复右手棍的动作，但方向相反，这样，左、右一来一往地使花棍的下端一头着地，而上端在两棍之间来回左右摆动，两手棍有节奏地将花棍越打越快，花棍的下端就逐渐离开地面上升，高度控制在胸腹之间，使花棍在两手棍之间来回运动不落地即可。

2. 平起棍

两脚前后开立，呈左前右后，屈两膝、两肘，重心前倾，左右手各持一根手棍；将花棍横放在距自己前脚 20~40 厘米处的地面上；用右手棍前端压住花棍右侧 1/3 处，右脚向后退一小步，右手棍顺势向后拖拉花棍，使花棍向后滚动，右手棍趁势把手棍尖端擦着地面插入花棍下边 1/3 处并向上挑起，待花棍右侧一头挑起来，顺势靠在花棍的 1/3 处，并向左侧拨动花棍，形成打竖棍之势。



3. 打翻棍

在打竖棍的基础上，右手棍在接触花棍上端 1/3 处的一刹那，右手腕发力带动手棍用力按逆时针方向挑拨花棍，使花棍在空中至少翻 360° 以上，当花棍的一端翻至与水平面成 120~140° 角时，再用左手棍的 1/3 处击打花棍上端的 1/3 处并向右侧拨动花棍，连打几次竖棍；左手重复右手的动作方法；最后两手交替重复右手与左手的动作方法，使花棍在空中不停地在空中上下翻飞。

4. 平转花棍

在打竖棍的基础上，当前伸的右手棍 1/3 处接触花棍的 1/3 处的瞬间，沿水平位按顺时针方向后同拉手棍与花棍，右脚向后退一小步，重心移至后脚，左手棍离开花棍，右手棍拉至离身体最近位置时离开花棍，让花棍从胸前平稳转到左侧，这时身体重心随之转移到左腿，形成左侧支撑；用左手棍前端 1/3 处从胸前平接到左侧花棍 1/3 处时，沿水平位按顺时针方向继续向前推送花棍，当左臂伸直离开花棍，使花棍延水平方向转 360°，依次循环右、左手的动作，让花棍不停地平转起来即可。同样的动作方法，如果按逆时针方向做先推送后回拉动作，则花棍变成反平转棍。

三、注意事项

1. 在打竖棍的练习过程中，拨挑动作要连贯，用力要均匀，使花棍不落地；在平起棍时，两手要用力均匀地拨在花棍的 1/3 处的上部，使花棍不落地。
2. 花棍的动作繁多，当学生练习到一定程度时，可以让学生动脑和动手，自由发挥和创编花式打法，如骗马、背剑、高抛、单挑等。
3. 在练习的过程中，教师要组织学生拉开距离，特别是高抛、踢花棍时，由于学生力量大小不一样，容易出现危险，要提示学生注意安全。



沙包打垒

一、器材名称

沙包，重 50 克，为边长 7 厘米的正方体，外皮材质为软羊皮或耐磨损的布料，内部填充物为碎布。有条件的垒位可以用垒球或棒球的比赛用垒包，也可以画线代替。包的握法：中指、食指、无名指握在包的上方，三指略分开，拇指和小拇指内侧放在包的下方，五指握点成等腰三角形，包与虎口留有一定空隙。如图 1 所示。

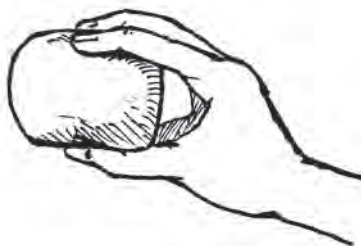


图 1

二、动作方法

1. 传包

肩上传包：身体侧对投掷方向，两脚左右开立稍宽于肩。右手持包于肩上，然后蹬右腿，转髋，挺胸转体，重心前移。挥臂经肩上，用力快速投出。

侧手传包：接到包后，眼睛马上注意传包目标；重心起伏要小，上体稍在右倾；传包时要先送髋，不易传偏；右手臂的轨迹在肩腰之间，与地面平行。

下手传包：接到包后，眼睛马上注意传包目标；左肩对准传包目标；传包时距离较远，可垫一步，否则就不用垫步。

2. 接包

接包手法：双手掌心朝上，适合肩部以上的来包，如图 2 所示；双手掌心朝下，适合腰部以下的来包，如图 3 所示；双手掌心朝前，适合正前方的来包，如图 4 所示。



图 2



图 3



图 4

3. 击包

两脚自然开立，与肩同宽或稍宽于肩，膝关节自然弯曲或稍内扣，重心在身体的中间，置于两脚掌内侧；腰部持平，上体保持正直、自然、收腹、含胸；右手置于身后，约与右肩同高，手可变为拳或掌，两眼平视投手，两眼不能一高一低或一前一后，全身各部位和重心要稳定，各关节应尽量放松，精神应高度集中，情绪稳定；呼吸自然，稍憋住气，应有进攻性击包的思想准备，要有压倒投手的气势，绝不手软。如图5所示。



图5

三、注意事项

1. 沙包打垒是以垒球比赛为参照，将场地缩小、规则简化、对抗程度降低、运动伤害风险减小的项目。教学中，应让学生了解沙包打垒的简单规则、术语、手势，懂得沙包打垒比赛的方法。

2. 当学生初步掌握沙包打垒的基本技术和简单战术后，可开展沙包打垒的拓展游戏。但在游戏活动中，应注意游戏规则、目的、对象、地点、器材、时间配合和组织等方面的要素。

3. “以投促击，攻守兼备，以攻为主”，是沙包打垒的重要指导思想。只有将投手的投包击出，才能真正体现沙包打垒的魅力。因此，击好包需要正确的技术、良好的时间配合、空间判断力、挥臂速度等，需要体育教师鼓励学生勤学苦练，富有牺牲精神，为同伴创造多进垒，多得分的机会。