



义务教育教科书

体育 与健康

教师用书

一至二年级



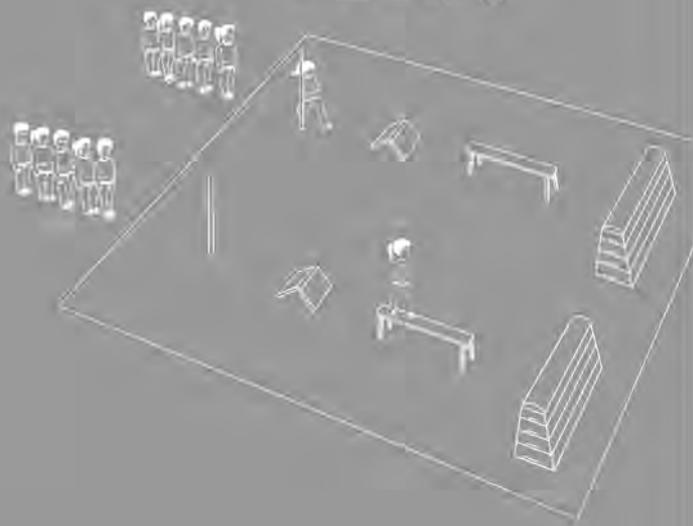
河北教育出版社

义务教育教科书

体育 与健康

教师用书

一至二年级



河北教育出版社

目 录

概 述	(1)
一、运动参与	(1)
二、运动技能	(2)
三、身体健康	(4)
四、心理健康与社会适应	(5)
第一章 运动参与	(7)
第一节 喜欢体育与健康课	(7)
一、教学目标	(7)
二、教学指导	(7)
三、教学提示	(12)
四、教学评价建议	(13)
第二节 积极参加课外体育锻炼	(13)
一、教学目标	(13)
二、教学指导	(13)
三、教学提示	(15)
四、教学评价建议	(15)
第二章 运动技能	(16)
第一节 体育运动基本知识	(16)
一、教学目标	(16)
二、教学指导	(16)
三、学练提示	(20)
四、教学评价建议	(21)
第二节 身体活动方法	(21)
一、教学目标	(21)
二、教学内容	(21)

三、教学指导	(22)
四、学练提示	(38)
五、教学评价建议	(38)
第三节 球类活动	(39)
一、教学目标	(39)
二、教学内容	(39)
三、教学指导	(39)
四、学练提示	(47)
五、教学评价建议	(47)
第四节 体操类活动	(48)
一、教学目标	(48)
二、教学内容	(48)
三、教学指导	(49)
四、学练提示	(61)
五、教学评价建议	(61)
第五节 游泳与轮滑	(62)
一、教学目标	(62)
二、教学内容	(62)
三、教学指导	(63)
四、学练提示	(76)
五、教学评价建议	(76)
第六节 民族民间传统体育项目	(77)
一、教学目标	(77)
二、教学内容	(77)
三、教学指导	(78)
四、学练提示	(91)
五、教学评价建议	(92)
第七节 运动与生活中的安全知识	(93)
一、教学目标	(93)
二、教学指导	(93)
三、学练提示	(95)

四、教学评价建议	(96)
第三章 身体健康	(97)
第一节 基本的保健知识和方法	(97)
一、教学目标	(97)
二、教学指导	(97)
三、教学提示	(105)
四、教学评价建议	(106)
第二节 体形与身体姿势	(107)
一、教学目标	(107)
二、教学指导	(107)
三、教学提示	(109)
四、教学评价建议	(109)
第三节 适应自然环境	(110)
一、教学目标	(110)
二、教学指导	(110)
三、教学提示	(113)
四、教学评价建议	(114)
第四节 全面发展体能	(114)
一、教学目标	(114)
二、教学内容	(114)
三、教学指导	(115)
四、学练提示	(121)
五、教学评价建议	(121)
第四章 心理健康与社会适应	(122)
第一节 意志品质	(122)
一、教学目标	(122)
二、教学指导	(123)
三、教学提示	(125)
四、教学评价建议	(126)
第二节 调控情绪的方法	(126)
一、教学目标	(126)

二、教学指导	(126)
三、教学提示	(128)
四、教学评价建议	(129)
第三节 合作意识与能力	(129)
一、教学目标	(129)
二、教学指导	(129)
三、教学提示	(131)
四、教学评价建议	(132)
第四节 体育道德	(132)
一、教学目标	(132)
二、教学指导	(132)
三、教学提示	(134)
四、教学评价建议	(134)
第五章 体育与健康教学计划的制订	(135)
一、水平教学计划的制订	(135)
二、学年教学计划的制订	(137)
三、学期教学计划的制订	(139)
四、单元教学计划的制订	(143)
五、课时教学计划的制订	(145)
第六章 体育与健康课程教学设计	(151)
一、教学设计	(151)
二、体育课堂教学设计	(153)
三、课堂教学设计与传统教案的区别	(161)
四、教学设计范例	(162)
第七章 体育课程资源的开发与利用	(165)
一、体育课程资源简介	(165)
二、开发和利用体育课程资源时应注意的问题	(169)
参考文献	(170)

概 述

小学一、二年级是学生接受系统的体育与健康教育的起始阶段，本阶段的教学将对整个基础教育阶段体育与健康课程目标的实现产生深刻的影响。《体育与健康教师用书（一至二年级）》的编写，是以反复修订并经教育部审批的《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》为主要依据的，旨在帮助担任体育与健康课水平一教学工作的教师们正确理解课程的基本理念，确切地把握课程目标、各学习方面的目标以及水平一的各项水平目标，进而在吃透各项水平目标及充分考虑学生各种需求的前提下，正确地选择和安排教学内容，有针对性地运用教法和学法，优化教学评价，以求水平一的各项目标得以圆满达成。

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》将2001年教育部颁布的《全日制义务教育体育（1~6年级）、体育与健康（7~12年级）课程标准（实验稿）》中划分的五个学习领域修订为课程的四个学习方面，既突出了体育与健康课程的性质，也更加明确了体育与健康课程的主要目标，同时也兼顾了体育与健康课程在促进学生心理健康及提高学生的社会适应性方面所发挥的作用。现以课程的四个学习方面为基本线索，对水平一阶段体育与健康课教学的一般要求作一综述。

一、运动参与

运动参与是体育与健康课程的四大学习方面之一，它的设置充分体现了体育与健康课程的性质。学生只有通过积极地参与体育活动和锻炼，才能切实提高身体健康水平，养成良好的体育锻炼意识和习惯。

学生积极主动地参与体育活动是体育与健康课程的重要教学内容和要求。因此在体育与健康课程的教学过程中，教师应重视引导学生主动参与体育学习和各项体育活动。只有积极参与体育活动和锻炼，才能体验到运动带来的乐趣，才能将这

种乐趣深化到今后的体育学习中，才能形成健康的体育行为和生活方式。

运动参与学习方面的目标是参与体育学习和锻炼。从这点可以看出，运动参与学习方面直接与体育实践活动相关，它和运动技能的学习都是达成整个课程目标的载体。如果学生学习了运动技能，但他们不喜欢体育活动，也不可能很好地实现体育与健康的课程目标。

运动兴趣和习惯是促进学生主动进行体育与健康学习的主要推动力。水平一阶段的学生对事物的理解正处于感性认识阶段，天性爱玩。因此，体育与健康课上对学生的兴趣调动是该年龄段学生能够快乐、积极、主动地参与体育锻炼，养成一定的体育参与意识，全面发展体能的基础。

运动参与学习方面在水平一阶段的目标为：上好体育与健康课并积极参加课外体育活动。达到该目标时，学生表现出的态度和行为将是：积极、愉快地上体育与健康课和参加课外体育活动。

为了实现运动参与方面水平一阶段的目标，在选择和确定教学内容时应充分考虑到：与其通过讲解锻炼的意义来期望小学生间接地对健身的意义产生兴趣，不如多用有吸引力的趣味游戏促使小学生对与游戏相关的练习本身产生直接兴趣。身体的锻炼是在身体参与的基础上，在兴趣的引导和推动下，通过参与发展身体各项能力的游戏类活动达到运动技能学习和运动参与学习的目标，即应以培养和引导小学生对体育活动的直接兴趣为主，以提高小学生对体育活动意义的认识为辅。

在教学的组织形式和教法、学法的运用上，水平一阶段应以形式多样、内容丰富的游戏以及情境教学和自主学练为主。同时应贯彻《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的理念，防止“放羊式”的“快乐”体育教学，注重游戏和情境教学的健身价值和教育价值。在进行游戏和情境教学时，还应注意调控运动负荷，避免学生因玩兴过浓而出现过度疲劳。

水平一阶段在运动参与方面的评价内容应以学生参与体育与健康课程的学习情况和课外体育活动的行为表现为主，如体育与健康课程的出勤率及在课堂上表现出的积极性和主动性等。

二、运动技能

正确理解运动技能学习方面在体育与健康课程中的价值和意义，对于体育教师更好地开展体育教学非常重要。运动技能是体现体育与健康课程性质的基础内容，也是达成四个学习方面目标的载体。因此体育教师要有机整合运动技能与其他学习方面的目标，进而实现运动知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观

的三维课程目标。

运动技能的教学要突出以身体练习为基本特征的课程性质。也就是说，身体练习是实现体育与健康课程目标的主要手段。学生只有在身体练习的过程中学习体育与健康知识、技能和方法，才能促进身体的健康发育和成长，才能掌握运动技能，才能获得积极的情感体验，才能磨炼意志、锤炼团队。如果这些目标脱离了身体练习这一具体的、有形的活动，而只凭书本和说教，那将无法有效实现。《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》中四个学习方面目标的实现也是借助运动技能学习方面目标的实现来完成的，即学习、体验技能完成下的愉悦感，促使和强化主动参与意识，提高身心健康水平。因此，体育与健康教师在教学实践中应牢牢地把握体育与健康课程的这一基本性质。

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》对义务教育阶段学生的运动技能学习方面提出了“学习体育运动知识”“掌握运动技能和方法”“增强安全意识和防范能力”三个层面的目标和要求。

1. 学习体育运动知识

水平一的目标为：获得运动的基本知识和体验。达到该水平目标时，学生将有两个方面的行为表现：一是能够知道所学运动项目或体育游戏的名称，如跑步、篮球、乒乓球、游泳等名称，以及知道所学运动项目或体育游戏中的动作术语，如跳跃、滚翻、仰卧起坐等动作术语；二是在体验运动的过程中初步了解一些运动现象，如体验方向、速度、力量、节奏等运动现象。

2. 掌握运动技能和方法

在这方面的学习中，水平一的目标为：

(1) 学习基本的身体活动方法和体育游戏。达到这一目标时，学生将能够：做出基本的身体活动动作。如在游戏中完成多种形式的走、跑、跳、投、挥击、攀、爬、钻、滚动和支撑等动作。

(2) 学习不同的体育活动方法。达到这一目标时，学生将能够：

- ①初步学会常见的球类游戏。
- ②做出一些体操类活动的基本动作。
- ③做出一些游泳或冰雪类活动的基本动作。
- ④做出一些武术类活动的基本动作。
- ⑤做出一些简单的民族民间传统体育活动项目的基本动作。

3. 增强安全意识和防范能力

在这方面的学习中，水平一的目标为：初步了解安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法。达到该目标时，学生将能够：知道基本的安全运动知

识和方法，学会注意体育活动和日常生活中的安全。

从上述各项水平目标可以看出，水平一阶段运动技能教学的内容具有很大的选择性和机动性。根据小学一、二年级学生的认知水平和身体发育特点，应发展学生的基本运动能力，注重体育游戏的学习，并选择趣味性强的教学内容，从而为他们今后进一步进行体育学习奠定良好的基础。

在教学的组织形式上，用集体或分组的方式进行游戏较为适宜，也可考虑留出一部分时间安排学生自主学习和练习。教学方法的运用应以游戏法和情境教学法为主，也可以适当安排些重复练习和循环练习，以利于学生初步掌握运动技能。但重复练习或循环练习的次数不宜过多，游戏持续的时间亦不宜太长，以免学生产生厌烦情绪，同时也可避免学生过度疲劳。运动安全及生活中安全避险知识和方法的传授，也应安排在有情境设置的游戏活动中进行。

对学生学习效果的评价，重点可放在对学生学习运动技能和相关知识过程中表现出的态度和行为的评价上。

三、身体健康

体育与健康课程不是简单的“体育”加“健康教育”，而是浑然一体，相互促进的。体育与健康课程不是纯粹的身体练习和技能学习，而是以体育为主，同时融合了对学生健康有促进作用的健康知识。体育与健康教育既不能等同，也不能互换，教师对这两方面都要给予同样的重视。

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》指出：“身体健康是指人的体能良好、机能正常和精力充沛的状态，与体育锻炼、营养状况和行为习惯密切相关。”通过体育与健康课程的学习，学生将了解与健康相关的知识，掌握科学锻炼身体的方法，正确有效地发展体能，进而形成有规律的体育锻炼意识和健康的生活方式，真正促进身体健康目标的达成。

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》中将身体健康设置为一个学习方面，其意义重大。在体育与健康课程中，身体健康既是我们追求的一个永恒目标，又是重要的学习内容。通过体育与健康课程的学习，使学生在获得身体健康知识的基础上，体能、机能等方面也均得到良好发展。这为学生形成终身体育意识和健康意识奠定了基础，从而最终实现健康的目标。

身体健康方面的目标有：

1. 掌握基本保健知识和方法

水平一的目标为：初步了解个人卫生保健知识和方法。达到该目标时，学生将能够：初步了解饮食、用眼、口腔卫生等个人卫生常识。

2. 塑造良好体形和身体姿势

水平一的目标为：注意保持正确的身体姿势。达到该目标时，学生将能够：

知道正确的身体姿势，并在日常生活和运动中注意保持正确的身体姿势。

3. 全面发展体能与健身能力

水平一的目标为：初步发展柔韧性、灵敏性和平衡能力。达到该目标时，学生将能够：完成多种柔韧性练习和灵敏性练习。

4. 提高适应自然环境的能力

水平一的目标为：发展户外运动能力。达到该目标时，学生将能够：乐于参加户外运动。

为了实现上述各项水平目标，在教学内容中，既要安排有关卫生保健的知识和方法，又要结合运动技能教学，安排发展柔韧性、灵敏性和平衡能力的练习。其中发展各项体能的练习一定要充分考虑实效性和学生的可接受性，并尽可能以游戏的形式进行。

本学习方面教学评价的重点，应放在发展学生体能的实际效果及学生对卫生保健知识的掌握程度上，评价的结果应有利于使学生明确地感受到自己在发展体能和掌握知识方面的进步。

四、心理健康与社会适应

随着社会的发展，人们对健康的认识越来越深入。1948年世界卫生组织从生物、心理、社会三个层面提出了三维的健康观。1989年世界卫生组织将健康解释为：一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德等四个方面都健全，才是完全健康的人。体育与健康课程把心理健康与社会适应作为课程的学习方面之一有着重要的意义，这也是三维健康观在学校体育与健康课程教学中的具体体现。

现代社会中，学生的心理状况和社会适应能力越来越受到人们的关注，积极参与体育锻炼和体育活动是促进一个人拥有健康的心理和良好的适应能力的有效途径。因为通过参与体育活动，可以转移和排解不良情绪，可以建立自尊、自信，可以磨炼意志，可以消除疲劳，还可以缓解和消除心理疾病。同样，通过体育活动，也可以强化规范意识，培养团队精神，弘扬道德风尚。

体育教师在教学中应高度重视心理健康与社会适应和其他三个学习方面的有机结合，以充分体现体育的育人功能和价值。

心理健康与社会适应学习方面的目标有：

1. 培养坚强的意志品质

水平一的目标为：努力完成当前的学习任务。达到该目标时，学生将能够：认真完成体育学习和锻炼任务。

2. 学会调控情绪的方法

水平一的目标为：体验体育活动对情绪的积极影响。达到该目标时，学生将

能够：体验体育活动中的情绪变化。

3. 形成合作意识与能力

水平一的目标为：在体育活动中适应新的合作环境。达到该目标时，学生将能够：在新的合作环境中愉快地进行体育活动和体育游戏，且与同学友好相处。

4. 具有良好的体育道德

水平一的目标为：在体育活动中爱护和帮助同学。达到该目标时，学生将能够：在体育活动中，表现出对同学的关心和爱护，乐于帮助同学。

各种运动技能的学习内容、发展体能的练习内容和游戏活动均可成为实现上述各项水平目标的教学内容，重要的是在学习、练习和游戏活动中，要引导学生按要求完成体育学习和锻炼任务，从而让他们体验自己和同伴在体育活动中和活动前后的情绪变化，以及与同伴合作的意义，同伴间的关心爱护，进而表现出乐于助人的行为。

以上对体育与健康课程四个学习方面的目标、由目标引领的相关内容以及各个方面教学的一般要求分别进行了综述。但有一点，教师们一定要有清楚的认识。那就是：运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应这四方面构成了体育与健康课程的目标体系和课程内容，这四个学习方面是一个有机联系的整体，是相互依存，相互影响的，没有哪一个方面能够脱离其他方面而独立存在。例如：要切实实现运动参与方面“认真上好体育与健康课并积极参加课外体育活动”的目标，只停留在对体育与健康课及课外体育锻炼的意义的认识层面是远远不够的，还必须采用符合小学生身心特点的游戏活动，以充分调动小学生的直接兴趣，把他们吸引到体育课堂和课外体育活动中来。这样一来，运动技能方面的各种游戏活动，就成了实现“掌握运动技能和方法”这一层面的目标和运动参与方面目标的双重载体。反过来，学生一旦对课上和课外的活动产生了兴趣，就会非常有利于运动技能方面目标的实现。再如：心理健康与社会适应方面“形成合作意识与能力”目标的实现，也不可能脱离运动技能方面的具体活动内容。尤其是对小学一、二年级的学生来说，对合作意义的初步认知及合作能力的初步培养，只能通过具体的合作活动来实现。反过来，学生的合作意识和初步形成的合作能力，也同样有利于运动技能方面各项目标的实现。

因此，在制订教学目标，尤其是在制订运动技能教学目标时，一定要充分发挥运动参与和运动技能教学的载体作用，且兼顾各方面目标的实现，进而从整体上实现体育与健康课程的总目标。

第一章 运动参与

运动参与是指学生参与体育学习和锻炼的态度及行为表现，是学生习得体育知识、技能和方法，锻炼身体和提高身体健康水平，形成积极的体育行为和乐观开朗人生态度的实践要求和重要途径。体育与健康课程强调通过丰富多彩的内容和形式多样的方法，引导学生体验运动乐趣，激发、培养学生的运动兴趣和参与意识。

第一节 喜欢体育与健康课

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解体育课常用术语，掌握基本的活动技能。

2. 体能发展目标

发展心肺耐力、柔韧性和灵敏性等体能。

3. 情感态度目标

培养学生对体育与健康课的兴趣，鼓励学生认真上好体育与健康课。

二、教学指导

体育与健康课是学生在校学习体育与健康知识、提高运动技能、发展体能的主要课程。按照国家的规定，在小学一、二年级要保证每周四学时的体育与健康课。体育与健康课程是以“健康第一”为指导思想的，故体育与健康教师在教学实践中要将“健康第一”的指导思想落到实处，教好体育与健康课，为学生的健康服务。

体育与健康教师的一项主要任务就是应用各种教学手段和方法让学生喜欢体育与健康课，喜欢参加多种形式的体育活动。学生只有主动、积极地参与体育活动，他们的体能、运动技能和健康水平才能得以提高。小学一年级的学生首次接触体育与健康课，会充满好奇与兴奋，让学生喜欢上体育与健康课，鼓励学生认真上好体育与健康课是这一时期的主要教学目标。小学一年级的学生对待体育与健康课的态度会影响其一生的体育行为，因此，教师应该高度关注这一学习方面。体育与健康课是培养学生运动兴趣的最主要舞台，教师在教学中应该以学生为主体，注重激发学生的兴趣和爱好，重视学生的情感和体验，引导和鼓励他们自主地进行体育学习和锻炼。

（一）让学生了解体育与健康课的价值与意义

1. 健身价值

体育与健康课程强调在学习体育与健康知识、技能和方法的过程中，通过适宜的运动负荷的身体练习，提高学生的体能和运动技能水平，促进学生的健康成长。适宜的运动负荷是学生提高体能、发展技能的基础，是体育活动促进学生健康成长的基本前提，这便突出了课程本身的健身功能，体现了体育与健康课程的健身性。

体育与健康课的首要目标就是让学生通过体育与健康课的学习，能够有效地促进身体发育并减少疾病，提高身体抵抗外界不良生活环境的能力。参加有规律的、科学的体育锻炼会促进学生的健康成长。体育锻炼对学生身体健康的作用主要有预防心血管病、改善呼吸系统的功能、提高消化系统的功能、改善神经系统的功能、控制体重与改善体形等。

2. 心理健康与社会适应方面

在现代社会中，学生的心理健康状态和社会适应能力越来越受到人们的关注。因为心理健康状态和社会适应水平对学生的生活和学习的影响一点也不亚于身体健康状况和知识掌握状况。参加体育锻炼，提高活动水平，是提升学生心理健康水平和社会适应能力的重要途径。通过体育锻炼可以改善情绪状态、提升智力水平、帮助学生确立良好的自我意识、培养坚强的意志品质，可以消除疲劳、治疗心理疾病，还可以强化学生的规范意识、培养集体荣誉感、形成良好的道德行为。对于小学一、二年级的学生来说，通过体育与健康课的学习，有助于形成积极、开朗的性格，让他们学会合理控制自己的情绪，并通过在体育活动和游戏中充当和扮演不同的角色，理解社会生活中人与人的关系。

3. 丰富体育与健康知识

体育与健康课程还承载着向学生传播基本的保健知识的重任。通过体育与健

康课的学习，让学生了解和掌握有关保健方面的基本知识和方法，强化对自我健康管理意识，养成良好的卫生和生活习惯，有意识地预防一些传染病，培养个人卫生保健行为，促进他们健康成长。

4. 提高体育文化修养

体育作为一种社会文化现象代代相传，随着时间的推移，逐渐形成了今天如此灿烂夺目的体育文化。体育文化在促进人的“全面发展、协调发展、完善发展”中起到了重要作用。因此，提高学生的体育文化修养，培养健全的人格，形成健康的意识以及和谐的人际关系是学校体育教育的重要任务。在小学一、二年级，通过体育与健康课程，学生将学会尊重对手、互相帮助、规范行为、遵守规则、积极进取、顽强勇敢，这些品格都是体育文化的具体渗透和传承，也是学生建立健康观念、形成体育意识、发展体育技能、传承体育精神、塑造健康人格、协调人际关系、提高体育文化修养的具体表现。

(二) 水平一体育与健康课的基本要求

1. 体现基础性

水平一学生的心率、血压、肺活量等生理指标均不稳定，骨骼易弯曲，肌肉力量较小，小肌肉动作的协调性较差。他们对动作的理解能力不强，但善于模仿。因此这一阶段的学生，在体育活动和锻炼时强度不宜太大，持续时间也不宜太久，适合做一些简单、实用的基本活动。通过学习各种基本活动的动作方法和简单的运动技能，培养学生正确的身体姿势，全面发展身体的基本活动能力，使学生初步养成积极参与体育活动的意识和良好的体育道德。

2. 强调趣味性

这一阶段的学生好奇多问，活泼爱动，喜欢游戏，乐于参加体育活动。在教学中，教师应抓住学生的这些特点，以丰富多彩的教学内容、灵活多变的教學手段、多样新颖的练习方式激发学生的好奇心，使他们主动参与其中，从而获得充分的运动和心理体验，感受活动的乐趣，为以后进一步学习打下良好的基础。

3. 遵循科学性

小学体育与健康课教学内容的选择、教学过程的安排及教学方法手段的运用，既要符合学生的生理、心理特点以及身心发展规律，又要符合体育课本身的特点，避免成人化、刻板化的教学模式。“教无定法，贵在得法”，科学、有效的教学手段和方法能更好地促进小学生身体正常生长发育，以增强体能。

4. 明显的健身效果

体育游戏，顾名思义是以身体活动为基本特征的游戏。因此在选择和安排游戏时要注意趣味性和健身性的双重效果，而不是单纯的玩。在实际教学中，我们可以看到一些体育与健康课变成了纯粹的游戏课，表面上看学生玩得兴高采烈，课堂气氛非常“热”，而实际上学生的身体却热不起来，体育与健康课成了“游戏课”“形式课”。游戏不能背离教学目标，以游戏助学、以游戏促练，才是体育游戏教学的真正目的。

5. 鲜明的教育性

体育游戏不单具有趣味性，还具有思想性和教育性，教师要充分利用体育游戏自身的特殊教育功能，有效地对学生进行品德教育和心理健康教育。例如：让学生学会遵守游戏规则，有意识地规范自己的行为，增强学生调控自己行为、情绪和态度的能力，使学生尽快适应社会、融入社会。

（三）创编和选择激发学生运动兴趣的各种游戏

体育游戏教学是指把教学和游戏有机结合，使学生在活泼愉快的情绪中、充满兴趣的环境下，有目的、较自然地进行学习和锻炼的一种教学活动。一、二年级的学生对游戏有着浓厚的兴趣，乐于参与。教师应抓住学生这一特点加以利用，选择、安排适宜的体育游戏，提高学生对体育与健康课的认识，激发学生主动参与的热情。要想使体育游戏教学发挥其效果，在选择和安排时应注意以下三点：

1. 简单易行

根据水平一学生好奇心强、善于模仿、认知能力与理解能力有限等特点，教师应多选择动作简单、趣味性强的游戏。

2. 有新奇感

水平一的学生处于生长发育旺盛期，他们的兴趣广泛，因此对新奇事物特别容易产生兴趣。这就要求教师利用新鲜的游戏内容、场地器材布置、教学方法等来满足学生的需求，引发并拓展学生的兴趣，推动其积极参与，从而达到教学目标。

3. 适宜的竞争性

体育游戏是在快乐的气氛中进行竞争，在竞争中体验愉悦。竞争可以激发斗志，提高学生的学习兴趣和参与练习的积极性；集体竞争性游戏还可以增强集体荣誉感，加强团结。在教学中，教师应充分利用“竞争”这一特点，使每一个学

生都能够全身心投入到竞争和自我表现中去，以满足学生的生理和心理需求。

（四）教学案例

网 小 鱼

教学目标

1. 知识技能目标：让学生练习“钻”的动作和“S”形走跑。
2. 体能发展目标：提高学生的灵敏性和反应时等体能。
3. 情感态度目标：培养学生积极主动参与体育活动的意识和互相合作的能力。

游戏方法

将学生分成人数相等的两组，一组做“渔网”，手拉手两臂斜上举站成一个大圆圈；一组做“小鱼”，排成一路纵队站在圆圈旁。游戏开始后，“小鱼”一路纵队围绕“渔网”成“S”形穿梭钻过“渔网”，同时边走边说歌谣：“鱼儿鱼儿水中游，摇摇尾巴摆摆头，大风大浪都不怕，就怕渔夫把网拉。”当说完“拉”字时，做“渔网”的学生迅速将两臂放下。被围在“网”内的“鱼”暂时站在圆圈中心，其他学生继续游戏。直到大约三分之二的“小鱼”被逮后，游戏暂停，交换角色重新开始。（图 1-1）



图 1-1

游戏规则

1. “小鱼”必须一个接一个地按规定路线从“网”下钻过。
2. 做“渔网”的学生不得松开手，也不能推、拉“小鱼”。如果松开手，“小鱼”可以跑出；如果放下手臂的动作慢，“小鱼”也可以趁机钻出。

实施指导

本游戏采用了生动形象、活泼有趣的练习形式，能激发学生的学习热情，用

朗朗上口的儿歌、儿童化语言激发学生的参与意识。一个游戏有多种玩法，教师在教学中可变化游戏的规则或采用不同的组织形式进行游戏。例如，变换“网小鱼”的信号，变换游戏队形等。采用多种多样的玩法，激发学生的兴趣，让每一位学生在愉悦的心境下学习、发现、体验、创新，达到寓教于乐，人人参与的目的。

1. 游戏前教师要教会学生歌谣。在开始进行游戏时，教师可以和学生一起背诵歌谣，直至大部分学生在游戏中能脱口而出。

2. 做“渔网”的学生以大约50厘米的间隔手拉手站成一个大圆圈。

3. 游戏中，教师应注意观察每一名学生的表现并及时给予评价，对违反游戏规则的学生要正确引导，使学生养成遵守游戏规则的好习惯。

4. 被网在圆圈中心的“小鱼”也要和大家一同唱歌谣。

5. 此游戏也可以改用哨音做“网小鱼”的信号，即当做“渔网”的学生听到教师的哨音后，迅速放下双臂，捕网“小鱼”。

三、教学提示

(1) 小学一、二年级的学生活泼好动，但兴趣不稳定，注意力不能够长时间集中，因此安排的活动必须具备时间短、形式活泼、内容丰富多彩等特点。另外，宜多运用情境教学法、游戏教学法等进行教学。

(2) 小学一、二年级的学生感知事物是以直接的视觉、听觉为主，主要依靠具体的形象思维，这主要是由于他们的理解能力和抽象思维能力较差。因此，在教学中宜多采用形象、直观的教学方法，如示范法、图片展示法等。

(3) 小学一、二年级的学生对一切新鲜事物都感兴趣，好奇多问，表现欲强，好胜心强。在教学中应多给学生提供展示、表现的机会，如让学生互当小老师，开展适当的竞赛活动等。

(4) 指导学生正确地观察动作示范。水平一阶段的学生在学习的过程中往往只会看热闹，不清楚应重点观察哪些内容，因此，在示范前教师要提示学生注意观察示范动作的哪些环节，加强学生观察的效果。

(5) 指导学生正确地模仿动作技术。模仿是学生学习动作技术的基本方法，是学生认识和理解动作技术、熟悉动作过程必不可少的环节。水平一学生喜欢模仿，也善于模仿，教师在教学中，注意明确学生模仿的对象、提示学生要学习的关键动作，往往可以收到事半功倍的效果。

(6) 指导学生正确地运用练习方法。一、二年级的学生好奇、好动，却不知

道该怎么动。错误的练习不仅容易使身体受伤，还容易挫伤学生的自尊心和自信心。练习前教师要告知学生练习的目的，提出适当的要求，提示练习的顺序。

四、教学评价建议

“能否积极愉快地上体育与健康课；能否保证体育与健康课出勤率、不迟到、不早退、不旷课；能否积极认真地配合老师进行课堂学习”是水平一阶段运动参与方面的主要评价内容。

小学一、二年级主要是培养学生良好的体育学习习惯阶段，因此，对一、二年级的学生进行学习评价应侧重定性评价，减少定量评价。评价以鼓励为主，因为对刚刚参加体育学习的学生来讲，年龄小、学习内容少，鼓励其积极参加体育活动、培养体育学习兴趣是主要目的。尤其在课堂学习过程中要对表现好的同学及时给予口头表扬，并对学习还不够好的同学提出改进方法，但也要指出每位学生在体育学习中需要改进和提高的地方，从而让他们清楚自己需努力的方向。

每个人都想知道通过自己努力所做的事情是否能得到人们的认可，小学一、二年级的学生更是如此。针对学生的这种心理，教师在教学过程中要及时、准确地给予学生评价。对表现好的、有进步的学生要及时表扬；对表现不太好的、退步的学生更要及时提醒。

第二节 积极参加课外体育锻炼

一、教学目标

1. 知识技能目标

学习不同的游戏方法。

2. 体能发展目标

发展心肺耐力和协调性体能。

3. 情感态度目标

培养学生的运动兴趣，鼓励学生积极参加课外体育活动。

二、教学指导

体育锻炼和活动是体育与健康课堂教学的延伸和补充，属于整个课程体系的一个重要环节。课外体育锻炼和活动是培养学生运动兴趣的重要途径，通过设计

合理有趣的活动方案吸引学生积极参加课外体育活动。“阳光体育”运动、大课间活动、亲子运动会等都是很好的体育活动，鼓励学生积极参加这些活动，能够很好地激发学生的学习兴趣。

（一）课外体育活动的意义

课外体育活动有利于促进学生的生长发育，增进学生的健康；有利于巩固学生体育与健康课上学到的有关体育与健康的基本知识、基本的运动技术和运动技能，提高运动技术水平；有利于学生运动兴趣的培养、锻炼习惯的养成、终身体育意识的形成；有利于学生的心理健康发展和社会适应能力的提高。

（二）课外体育活动的形式与内容

1. 个人活动

指学生根据自己年龄特点、兴趣爱好在课外时间选择自己的活动方式。活动形式自由灵活，每次活动时间不低于 30 分钟。活动内容灵活多样，如跑步、小球类活动、跳绳、踢毽子、轮滑等。

2. 结伴活动

课外活动时间学生可以根据兴趣爱好自由结伴，参加学校课外体育活动，且活动内容多样，形式自由。如结伴跑步、一起打小篮球、一起踢小足球、跳绳、踢毽子、轮滑等。也可以在家人陪同下结伴参加户外活动，如登山、游泳等。

3. 集体活动

集体活动的特点为组织形式统一、时间固定、参加人数多。学校常见的集体活动有队列队形比赛、少年儿童广播操、拔河比赛、学校运动会、“阳光体育”运动、大课间活动和亲子运动会等。

（三）教学案例

“亲子运动会”活动方案

教学目标

1. 知识技能目标：通过参加体育活动，提高学生的身体基本活动能力。
2. 体能发展目标：发展学生的速度、协调性体能。
3. 情感态度目标：加强学生与家长、同学之间的合作，增进学生、家长和老师的相互了解。

活动要求

要求学生、家长和老师在活动中必须要穿运动鞋和运动裤。为了避免受伤，要提高运动中的自我保护意识。

活动内容

1. 热身：兔子舞。（家长、老师一起参与）
2. 夹乒乓球接力：父（母）与孩子两人一组，先由家长出发，跑到对面 20 米处，从一个盒子里夹起乒乓球到另一个盒子里，共 5 个，然后跑回出发点与孩子拍一下手，孩子立即出发完成与大人同样的任务，所用时间最少者获胜。
3. 两人三足：父（母）与孩子两人一组，并排站立后绑住中间两只脚（脚踝关节处）成两人三足，听到比赛哨声后，步伐一致、齐心协力向前行走，比赛距离为 20 米，先到达终点者获胜。
4. 1 分钟跳绳比赛：家长和学生一起进行双人跳绳，家长摇绳。次数多者为胜。

三、教学提示

（1）教师鼓励学生积极参加学校组织的各类课外体育活动，并以布置体育家庭作业的形式安排。比如：每天至少参加 60 分钟以上课外体育活动，每周两次集体活动（校内、校外均可）。

（2）鼓励学生结伴进行课外体育活动，互相学习、共同进步。

（3）鼓励学生积极参加多种体育游戏和活动，在游戏中培养运动兴趣和爱好。鼓励学生按时完成教师布置的相关家庭作业。

四、教学评价建议

考查学生能否自觉进行课外体育锻炼活动，能否认真完成老师布置的课外体育作业，能否开展家庭体育活动。

对学生课外体育锻炼的评价可采用问卷调查的形式，比如：在学校课外体育活动学习中，你经常参加哪些体育活动；在业余时间，你每周参加几次体育活动等。也可通过课堂提问或课堂随机抽查的形式检查课外体育作业的完成情况。

第二章 运动技能

运动技能是在一定体能和心理能力的基础上，为完成某种特定运动任务，把所需要的多项运动技术高效、流畅地表现出来的能力。学习并掌握一定的运动技能是学生终身参与体育锻炼的重要保障，一、二年级学生的形象思维占主导，逻辑思维还不发达，很难理解抽象的概念，他们的大脑神经活动的兴奋性较高，表现为既爱说又爱动，但注意力不持久，自觉学习的主动性还远远不够。因此，一、二年级的学生在运动技能学习方面，应选择各种体育游戏，利用游戏的趣味性激发学生的学习兴趣，并在游戏中学习基本的身体活动方法。

第一节 体育运动基本知识

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解体育项目的有关知识，知道所学游戏的名称和动作术语；体验运动过程，了解速度、方向、力量和节奏等运动现象。

2. 体能发展目标

发展学生的柔韧、平衡等体能。

3. 情感态度目标

在学生的运动体验中，激发学生的运动兴趣，培养学生的体育素养。

二、教学指导

（一）常见运动项目介绍

常见运动项目主要包括田径运动、球类运动、体操运动、武术运动、水上运动、冰雪运动、户外运动等。

1. 田径运动

田径是世界上最为普及的体育运动之一，也是历史最悠久的运动项目之一。田径运动起源于古时人类的生活、生存方式。人类为了生存，在与大自然抗争中不得不通过快速的走、跑、跳跃以及投掷石块等方式来捕猎或躲避各种灾难，在劳动中不断地重复这些动作，便形成了走、跑、跳跃和投掷等各种技能。在漫长的人类发展史上，这些技能不断地被强化和延续。

公元前 776 年，在古代希腊奥林匹克村举行了第一届古奥运会，从那时起，田径运动成为正式比赛项目之一。1896 年，在希腊举行了第一届现代奥运会，在这届奥运会上，田径中的走、跑、跳跃、投掷等项目，被列为大会的主要项目。田径运动具有广泛的群众性、激烈的竞争性、严格的技术性和能力的多样性等特征。

田径运动是径赛、田赛和全能比赛的统称。以高度或距离计算成绩的跳跃、投掷项目叫“田赛”；以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫“径赛”。田径比赛由田赛、径赛、公路跑、竞走和越野跑组成，此外还包括由部分田赛和径赛项目组成的“十项全能”。

2. 球类运动

球类运动包括足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、手球、高尔夫球、冰球、沙滩排球、棒球、垒球、藤球、毽球、台球、蹴鞠、板球、壁球、克郎球、橄榄球、曲棍球、水球、马球、保龄球、健身球、门球、弹球等。

3. 体操运动

体操一词，来源于希腊。18 世纪末，被称为“德国体操之父”的古茨穆茨和另一位德国体操创始人雅恩在继承发展原有的吊环、鞍马、单杠项目的同时，又创设了双杠、吊绳、吊竿等项目，并改革了木马、跳箱等器材。1896 年首届奥运会就有男子体操比赛，但早期几届奥运会项目比较杂乱，甚至包括赛跑、跳远、爬绳等。20 世纪 20 年代，国际体操联合会将德国、瑞典两大流派结合起来，确立了现代竞技体操的项目。男子有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六个项目，女子有自由体操、高低杠、平衡木、跳马四个项目，分团体赛、个人全能赛和单项赛。

4. 武术运动

武术起源于我国远古祖先的生产劳动。人们在狩猎的生产活动中，创制了石刀、石锤、木棍等武器，逐渐学会了躲闪、跳跃、滚翻以及用石器或木棒劈、砍、刺等技能。明清时期是武术大发展时期，流派林立，拳种纷呈。

武术的内容丰富多彩，按其运动形式可分为套路运动和格斗运动。套路运动是以技击动作为素材，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式。套路运动按练习形式分为单练、对练和集体演练。单练包括徒手拳术与器械，对练是两人进行的徒手、器械或徒手与器械的演练，集体演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。格斗运动是两人在一定的条件下，按照一定的规则进行斗智、斗勇、较技、较力的对抗练习形式，既讲究形体规范，又追求精神传意、内外合一的整体观，是中国武术的一大特色。

5. 水上运动

水上运动是指全部过程或主要过程都是在水下、水面或水上进行的各种形式的体育比赛和活动。水上运动包括水上竞技项目、船类竞技项目、滑水运动、潜水运动。水上竞技项目包括游泳、跳水、水球和花样游泳四项。船类竞技项目包括划船运动、赛艇运动、皮划艇运动、帆板运动、摩托艇运动。滑水运动包括水橇、滑水板和冲浪。潜水运动是运动员借助于轻便的潜水装具（如呼吸管、呼吸器、脚蹼），在水下进行的竞赛和体育活动。潜水运动，在游泳池中进行的有竞速潜泳、水下橄榄球、水下曲棍球等；在自然水域中进行的有长距离蹼泳、水下定向、水中狩猎、水下摄影等。

6. 冰雪运动

冰雪运动包括冰上运动和滑雪。冰上运动是人们借助冰刀或其他器材在冰面上进行的一种运动，主要包括速度滑冰、短道速度滑冰、花样滑冰、冰球和冰壶等。人们通常所提及的滑冰运动是指速度滑冰、短道速度滑冰和花样滑冰。人类最早的冰上运动可追溯到新石器时代。据考证，冰上运动起源于荷兰。当时人们以木制的爬犁作为冰面上的运输工具，后来用更易于滑行的兽骨替代了木头作为滑行工具。大约在公元1250年，荷兰人发明了铁制冰刀。因为这种冰刀比兽骨绑在鞋上滑行快很多，所以很快盛行于荷兰和欧洲的其他国家。

滑雪是运动员把滑雪板装在靴底上在雪地上进行速度滑行、跳跃和滑降的竞赛运动。滑雪运动起源并发展于斯堪的纳维亚国家。滑雪运动，特别是现代竞技滑雪发展到如今，项目在不断增多，领域在不断扩展。世界比赛正规的大项目分为：高山滑雪、北欧滑雪（越野滑雪、跳台滑雪）、自由式滑雪、冬季两项滑雪、雪上滑板滑雪等。

7. 户外运动

户外运动是在自然场地举行的一组集体项目群。多数项目带有探险性，属于极限和亚极限运动，有很大的挑战性和刺激性，也是拥抱自然、挑战自我的项

目。主要种类包括攀岩、速降、野营、野外定向、城市定向与定向越野、溯溪、探险、徒步、登山穿越、冲浪、钓鱼、小轮车。

（二）运动现象相关知识介绍

速度、节奏、力量、方向是运动中的基本运动现象。

1. 速度

是指人体快速运动的能力，包括反应速度、动作速度和位移速度。

2. 力量

是指肌肉工作时克服阻力的能力。肌肉最大力量是指肌肉收缩克服阻力时所表现出来的力量最大值。爆发力是指肌肉收缩时在尽可能短的时间表现出尽可能大的力量的能力。力量耐力是指肌肉长时间多次克服阻力的能力。

3. 节奏

基本含义是指速度的快慢、力量的强弱及各环节之间合理的间隔。节奏在体育领域处处体现其魅力。如艺术体操讲究音乐和舞蹈节奏，篮球讲究进攻和防守节奏等。

4. 方向动作

基本方向有前、后、左、右、上、下等。如前踢腿、后摆腿、左右转体、两臂侧平举、斜上举、上举等。而且上下肢的动作可以组合，如前踢腿时两臂侧平举，后摆腿时两臂上举等。

（三）教学案例

变速跑练习

教学目标

1. 知识技能目标：在运动中体验速度以及速度的变化，发展移动技能。
2. 体能发展目标：发展学生的速度体能。
3. 情感态度目标：激发学生的学习兴趣。

练习方法

将 30 米场地平均分成两部分，四组学生在一端站立，每组第一名学生听到口令后，迅速跑出，加速跑到场地中线位置，降低速度，慢跑至另一端站好，其他学生依次进行。（图 2-1）

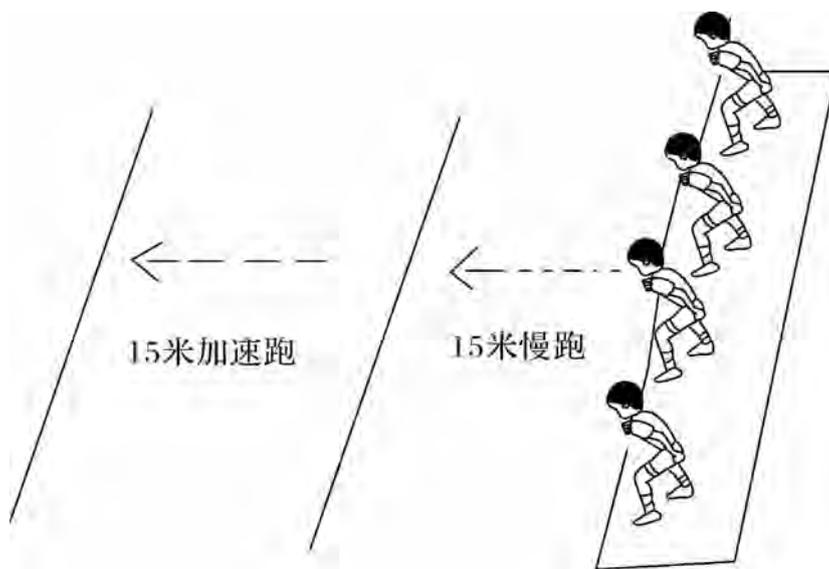


图 2-1

三、学练提示

(1) 通过讲授相关信息并指导学生查阅资料，使学生了解体育运动项目的分类以及各类项目的名称、特点、价值和具体分类。

(2) 通过安排各种具体的练习，使学生了解并体验各种运动现象。如通过反应练习使学生了解和体验反应速度，通过跑步练习使学生了解和体验位移速度，通过力量练习使学生了解和体验肌肉力量，通过韵律动作的练习使学生了解和体验动作的节奏等。

(3) 通过语言来启发和引导学生感受速度、力量等运动现象的变化，如“快、加快、再加快，用力、再用力、用最大力量”等。

(4) 在教学活动中，边让学生进行练习，边引导或告知学生所学运动项目的名称或动作术语。

(5) 通过观赏各种比赛使学生了解各个运动项目的某些动作名称及相关术语。

(6) 教师要使用规范的术语进行授课。

(7) 引导学生关注体育赛事，了解体育项目。

(8) 让学生主动搜集、查阅和了解体育运动的有关知识。

(9) 引导学生多注意观察生活中的运动现象。

(10) 引导学生坚持从事某一项或两项体育运动。

四、教学评价建议

在评价学生掌握运动项目名称和基本知识的情况时，可通过向学生提问一些具体的问题来了解，如：学校运动会都设置了哪些项目？田径运动的主要项目都有哪些？你最喜欢什么项目，为什么？球类运动都包括什么项目？你会游泳吗，会什么泳姿？

评价学生是否了解运动现象时，应主要测评学生能否区分一些简单的运动现象。如在运动体验后能否描述力量大小、速度快慢、方向变化等。

考查学生对运动项目名称及其术语的掌握程度，可通过说动作名称，做出相应动作的形式进行，也可通过课堂提问、知识竞猜、主题班会、手抄报等形式进行。在游戏中，教师可观察学生对教师所说的专业术语的反应来判断学生的掌握情况，也可采用竞赛法评价学生在各种运动中对速度、力量、节奏等运动现象的体验。

第二节 身体活动方法

一、教学目标

1. 知识技能目标

知道各种走、跑、跳跃、投掷、攀、爬、滚、钻、支撑、平衡等动作的名称和术语并在体育游戏中用正确的姿态完成这些基本身体活动动作。

2. 体能发展目标

发展学生的柔韧、灵敏性、协调性、平衡能力等体能。

3. 情感态度目标

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

二、教学内容

1. 各种走

主要包括自然走、拍手走、模仿走、不同步幅走、倒退走、踮脚走、拉手走、负重走等。

2. 各种跑

自然站立式起跑、各种姿势起动的自然跑、快速跑、接力跑、走跑交替、耐久跑、追拍游戏、原地高抬腿跑等。

3. 各种跳跃

主要包括模仿动物跳、单脚跳、双脚跳等。

4. 各种投掷动作

主要包括投掷沙包、扔羽毛球、扔纸飞机、原地抛接小皮球等。

5. 各种形式的攀、爬、滚、钻等身体基本活动和游戏

主要包括攀绳、攀杆、跪撑爬行、四肢爬行、垫上滚动、钻圈、钻洞等。

6. 支撑

指俯卧支撑、仰卧支撑。

7. 平衡

指脚尖或脚跟站立平衡、单腿站立平衡、燕式平衡、侧平衡等。

三、教学指导

(一) 走与跑

1. 教材分析

走、跑动作是人类活动的基本方式，也是生活中所需要的实用技能。走的运动强度不大，骨骼肌肉承受的负荷不大。学生通过行走练习，可以培养他们正确的走路姿势，塑造良好的体形和步态，克服“八字脚”等不良习惯，促进脊柱、腿部骨骼和肌肉的良好发育。另外，走和慢跑练习可以有效改善五脏六腑的功能，且预防少儿常见疾病的发生。在视野开阔的地段进行走、跑的练习，怡人的风景可以有效缓解学生的心理压力。在小学一、二年级，教会学生掌握基本动作的简单方法和技能，是发展身体基本活动能力、形成正确身体姿势、促进生长发育、增进健康的重要手段和途径。

2. 动作方法

(1) 各种走的动作方法。

①自然走。上体正直伸展，自然挺胸，目视前方；两臂前后自然摆动，前摆臂肘关节略弯曲，后摆臂自然伸直；两脚交替向前迈步，脚向正前方迈，脚跟先着地然后自然过渡到全脚掌着地，膝关节伸直，上体跟进。整个过程自然协调放松，步履轻松，重心平稳。(图 2-2)



图 2-2

②拍手走。边走边拍手，注意拍手的节奏和走路的节奏相一致。(图 2-3)



图 2-3

③模仿走。即模仿各种人物或动物形象的走路姿势。小学生对各种动物充满了好奇，通过模仿他们熟悉的动物的走路姿势，比如螃蟹、小鸭子、熊、大象、小狗、小兔子等，使活动更加有趣。培养他们富于想象、勇于创新、敢于表现的能力以及对生命和大自然的热爱。(图 2-4)

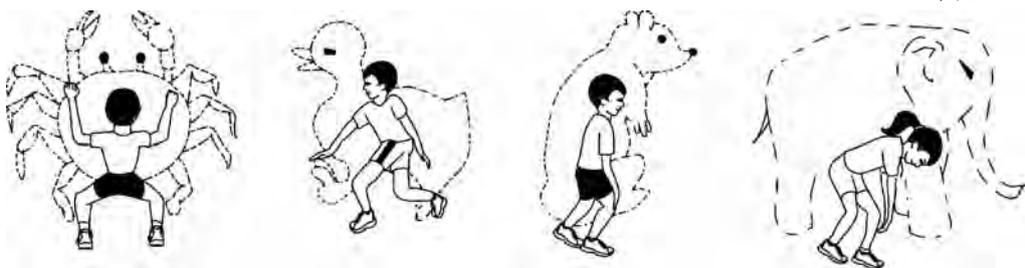


图 2-4

④不同步幅的走。大步走时，上体稍前倾，向前迈出大步，努力抬大腿，保持节奏向前走，两臂随步幅增大而加大摆动幅度；小步走时，上体要正直，脚的着地点距身体垂直线较近，两臂随步幅减小而控制摆动幅度。(图 2-5)



图 2-5

⑤拉手走。学生手牵手走，这在体育游戏或比赛中比较常见。(图 2-6)

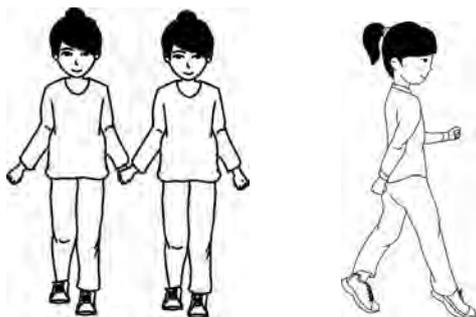


图 2-6

图 2-7

⑥倒退走。在空旷无障碍的地面上，背对前进方向用前脚掌着地向后迈

步走。

⑦踮脚走。用前脚掌着地向前走。上体正直，自然挺胸，眼看前方，脚尖正对前进方向，前脚掌着地并蹬离地面，两臂前后自然摆动。练习时，可沿着地面上的窄道、直线或对着前方一定的目标走。(图 2-7)

⑧负重走。手持一定重量的物体走。如手提、手抱、手托、肩背等，走时加大步幅，增加蹬地力量。(图 2-8)

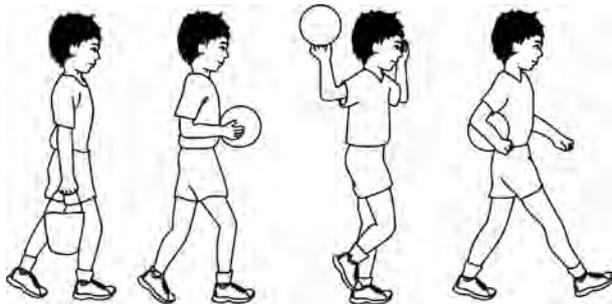


图 2-8

(2) 各种跑的动作方法。

①自然站立式起跑。口令是“预备——跑”，当听到“预备”时，站到起跑线后，两脚前后自然开立，前脚掌靠近起跑线，上体稍前倾，两腿微屈；听到“跑”的信号后，迅速向前跑出。(图 2-9)



图 2-9

②各种姿势起动的自然跑。采用正对、背对、侧对跑的前进方向，用自然站立、坐、跪、蹲、躺、撑等各种姿势起动，向指定的目标方向快速跑出。

③快速跑。采用自然站立式起跑，起跑后两脚用力快速充分后蹬，腿向前积极摆动，髋部前送，两臂以肩为轴，前后积极摆动，放松而有力，上下肢协调配合，以最快的速度跑完全程。小学一、二年级学生的快速跑距离一般以 30~50 米为宜。(图 2-10)

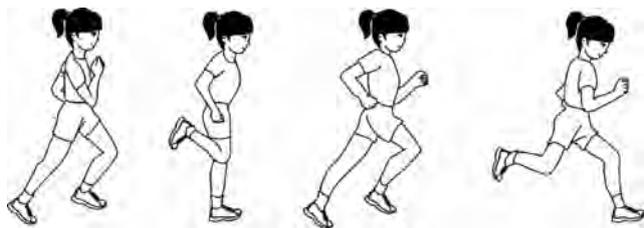


图 2-10

④接力跑。接力跑游戏和比赛是小学生非常喜爱的运动，在一、二年级的体育与健康教学中，一般采用迎面接力跑的形式进行。为了避免学生发生戳着、杵着等危险情况，最好直接用拍手的形式完成接力。(图 2-11)

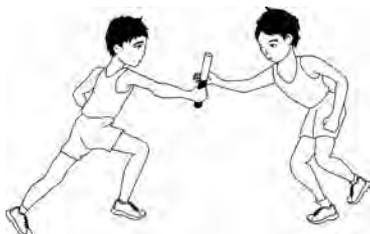


图 2-11

⑤走跑交替。自然地进行一段距离的走(跑)，再进行一段距离的跑(走)，走走跑跑，走跑交替进行。

⑥耐久跑。上体稍前倾，眼看前方，用前脚掌或全脚掌柔和着地，以均匀的步伐、中等的速度、有节奏的呼吸向前自然跑进，同时两臂屈肘自然放松地前后摆动。一、二年级学生耐久跑的一般距离掌握在 400~600 米为宜。



图 2-12

⑦原地高抬腿跑。上体保持正直，重心上提，摆动腿抬高时小腿自然折叠，支撑腿蹬地时要伸直，用前脚掌着地，两臂略屈，前后自然摆动。(图 2-12)

3. 动作重点、难点分析

(1) 各种走的动作重点、难点分析。

“走”的教学重点是培养学生形成正确的走路姿势，重心稳定，走得轻松、自然、协调。通过倒退走、翘脚走、模仿各种动物的走路姿势等方法提高学生们的模仿能力，适量的走路能使他们身体健康，且协调地发展。

教学难点是走时能够使上下肢协调配合，且对于八字脚等错误走路姿势有所纠正。单纯的走路相对枯燥，教师要设计生动、丰富的游戏和比赛，再将各种走的活动穿插编排进去。

(2) 各种跑的动作重点、难点分析。

“跑”的教学重点是培养学生形成正确的跑步姿势，重心稳定，跑得轻松，在跑中体验速度的变化。

教学难点是跑步时要用前脚掌着地。

4. 错误动作及纠正方法

(1) 走的练习易犯错误和纠正方法。

①拍手走时上下肢配合不协调。教师可以慢慢鼓励和引导，当学生经过一定量的练习后会逐渐做好。

②走路时出现八字脚。八字脚分内八字和外八字，对学生将来形体美的影响很大，在此阶段，学生的骨骼关节尚软，通过一些专门练习就可以予以纠正。外八字可以通过走直线、走窄道等方法矫正，内八字可以通过盘腿、走直线等方法矫正，学生练习时可以由教师或好朋友陪伴。

③走路时上下或左右晃。这些问题有些是走路习惯造成的，有些是身体生理结构造成的。前者可以通过正确引导或提示其走路时要注意来改善，经过一段时间的注意和克服后是可以改正的；后者则比较难矫正，但通过体能练习，尤其是力量练习，使其身体素质均衡，体形变匀称，再贯穿一些走路提示也可慢慢矫正。

④走路时上体前探。这种问题主要是个人习惯造成的，水平一阶段的学生身体形态具有很大的可塑性，解决此问题首先要加强其脚踝和前脚掌的力量，再通过语言提示引导他们按照正确的方法挺胸抬头走路。

⑤模仿各种动物走路时动作不清楚，或者过度模仿对正常走路姿势造成负面影响。前者不用担心，通过形象引导，学生的模仿能力自然会更好；后者出现的原因往往是学生非常喜爱某种小动物，教师一定要在游戏后加强引导提示，再多加一些正常走路的强化练习。

(2) 跑的练习易犯错误和纠正方法。

①跑步时身体不稳，左右或上下晃。出现这种问题的原因往往是后天习惯或者身体发展不匀称，可以通过由慢到快的跑步练习、眼睛盯着一个点跑步和一些专门性练习予以纠正；体能方面可以加强相对弱的肢体的力量练习，再通过专门的跑步练习培养学生正确的跑步姿势。

②跑步时直臂摆或左右摆。这种问题往往是由摆臂概念不清楚，腰腹力量差等原因造成的，可通过专门摆臂练习和正确示范引导学生纠正。

③抢跑。主要是存在侥幸心理或过分紧张造成的，可以通过延长“预备”到“跑”口令的时间和语言引导来纠正。

5. 教学案例

抢占高地

教学目标

- (1) 知识技能目标：发展学生快速移动的能力。
- (2) 体能发展目标：发展学生的速度、灵敏性等体能。
- (3) 情感态度目标：激发学生的参与兴趣，培养学生遵守规则的意识。

游戏方法

在场地中间画若干圆圈并编号，在圆圈两侧各画一条 1.5 米宽的跑道，在跑道入口处画一条直线为起始线。游戏开始，全体学生分成人数相等的两队，每队成一路纵队站在起始线后，发令后，两队第一人沿跑道起跑，抢占 1 号圈，先抢到的得一分，未抢到的不得分，之后两人都迅速回到本队队尾。各队第二名队员开始抢占 2 号圈，依此类推，占圈多的队获胜。(图 2-13)

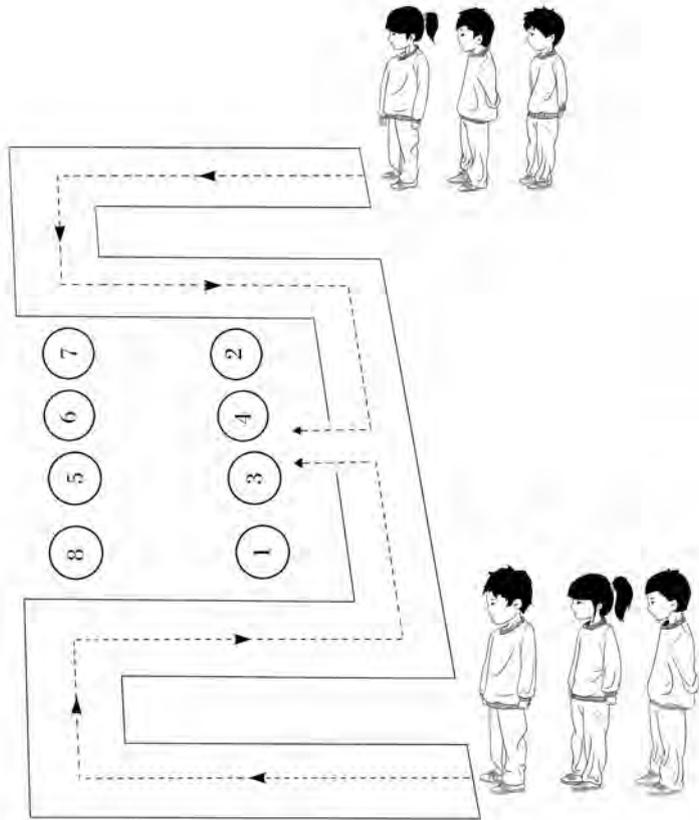


图 2-13

游戏规则

听到发令才允许起动；以脚先踏圈者为胜，不得推撞；回队尾时要迅速。

(二) 跳跃

1. 教材分析

跳跃动作是人类活动的基本方式，小学一、二年级的学生对这类运动已经积累了一定的感性认识和体会。经常进行各种单脚跳、双脚跳等跳跃动作的练习，能够更好地发展和提高学生的基本身体活动能力，有效地发展腿部肌肉力量，且提高神经系统的灵活性以及平衡与协调能力。另外，还可以通过一些有趣的游戏激发学生的学习热情，培养学生对这些活动的兴趣爱好。

2. 动作方法

(1) 模仿各种动物跳。

小学生对各种动物充满了好奇，通过模仿他们熟悉的小动物跳的姿势，如小兔子、小青蛙、袋鼠等，使活动更加有趣，进而也培养了学生对生命、对大自然的热爱。(图 2-14)

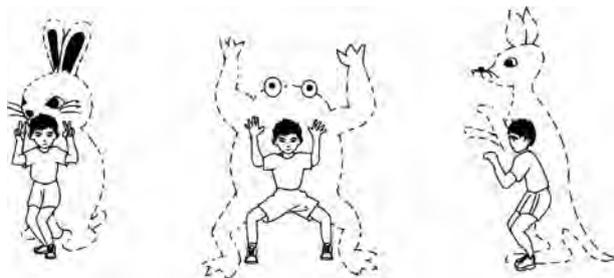


图 2-14

(2) 双脚跳。

上体直立两脚稍分开，起跳时两臂向前用力摆动，两脚用力蹬地向前上跳出，落地时两脚同时着地并屈膝缓冲。(图 2-15)

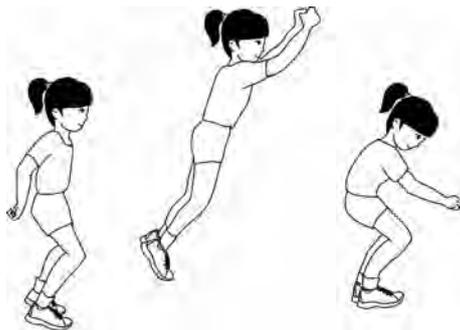


图 2-15

(3) 单脚跳。

①单脚连续跳。左（右）腿屈膝提起，右（左）腿屈膝全脚掌着地，用力向前上方跳出，右（左）脚着地。连续做，注意上下肢协调配合。（图 2-16）

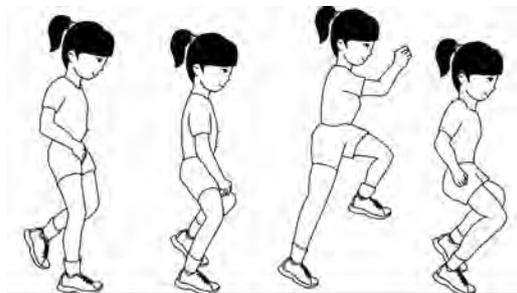


图 2-16

②单脚交换跳。左（右）腿屈膝稍提起，右（左）腿屈膝全脚掌着地，用力摆臂向前上方跳出，右（左）脚着地，同时左（右）脚全脚掌着地屈膝，用力上提向前上方跳出，然后左（右）脚着地。注意上下肢协调配合。（图 2-17）

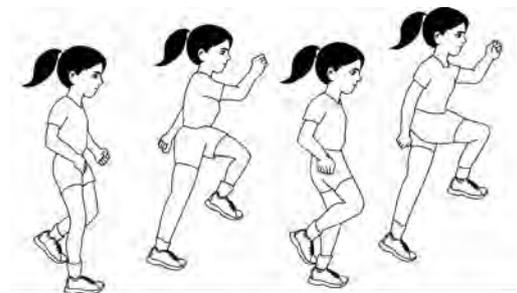


图 2-17

3. 动作重点、难点分析

跳跃练习的重点是使学生知道各种跳跃的名称，并能够做出各种跳跃动作，提高腿部力量，使身体更有力、更健康，从而培养学生对跳跃练习的兴趣。较短的距离和较少次数的跳跃可提高腿部快速力量，稍长的距离和较多次数的跳跃可提高腿部的力量耐力，通过模仿各种动物的跳跃姿势来提高学生的模仿能力，使他们的力量更加全面、匀称、协调发展。

教学难点是掌握好跳跃的量和强度，要既发展体能，又不会对其支撑腿造成过多冲击。单纯的跳跃练习相对枯燥，如何设计更好的游戏和比赛，将各种跳跃活动穿插进去，也是教学的难点。

4. 错误动作及纠正方法

(1) 双脚跳时上下肢配合不协调。

其主要原因是概念不清，上下肢协调性差。可以通过正确示范、单独快速摆

臂练习、个人跳绳练习来纠正。

(2) 单脚跳时身体左右晃动。

出现这种错误的主要原因是小学生的腿部力量、平衡能力和协调性差，平时应加强练习。

5. 教学案例

快乐小青蛙

教学目标

(1) 知识技能目标：了解跳跃动作的名称，发展学生的跳跃能力。

(2) 体能发展目标：发展学生腿部力量和身体协调性。

(3) 情感态度目标：激发学生参与运动的兴趣，培养学生积极进取的意识。

游戏方法

篮球场大小的场地一块，在场地一端画两条绿线，长约6米，相距约4米，作为池塘，学生们在场地另一端直线上做半蹲姿势，双手背在身后腰部，教师说：“快乐小青蛙，叫声呱呱呱，现在天黑啦，快快跳回家！”说完学生们一起以蛙跳的样子跳进池塘里。（图 2-18）

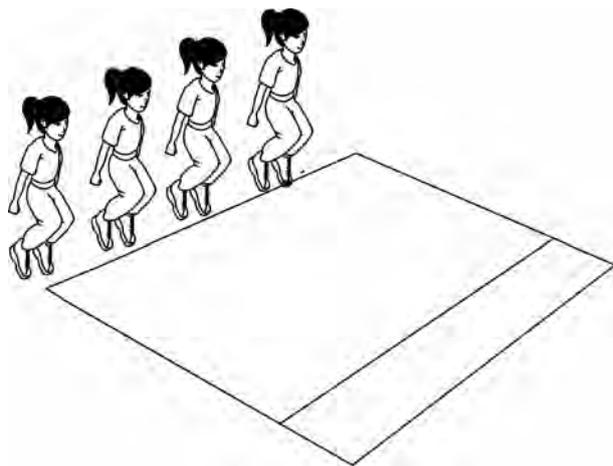


图 2-18

游戏规则

要求学生尽量深蹲跳起，模仿青蛙起跳的动作。

(三) 投掷

1. 教材分析

投掷动作是人的基本活动技能之一，学习和掌握基本的投掷动作也是小学低年级学生的主要学习目标。由于小学一、二年级的学生力量、协调性等体能水

平还不高，因此在教学中应选择较轻的物体作为投掷物，如纸飞机、沙包、羽毛球等。另外要将投掷轻物的学习设计成游戏进行教学，重点让学生学习自然挥臂、自然投掷的动作，进而学会上下肢协调用力。

经常让学生进行投掷练习，对发展学生上肢、躯干和腿部力量有积极的作用，对骨骼、韧带的发育也有着良好的促进作用，另外，还可以有效地发展爆发力。投掷练习的多样性和复杂性，使其对神经系统的分化抑制有很高的要求，所以经常进行投掷练习，尤其是投准练习，可以有助于提高学生神经系统支配肌肉的能力，以及动作的协调性和投掷的准确性。

2. 各种投掷动作方法

(1) 投掷沙包游戏。

投掷沙包是小学生非常喜欢的一项投掷类活动，沙包可以掷准，可以掷远，可以游戏，可以比赛，也可以作为“毽子”踢。沙包的制作面料要柔软且有一定厚度，边长为8厘米左右，这样学生容易抓住，其质量不宜过大，一般在150克左右。(图2-19)



图 2-19

(2) 投掷轻物。

如投掷羽毛球、纸飞机。主要是让学生学习正确的投掷动作，如知道举臂高过肩，向后引臂，两脚前后站立，侧对投掷方向等。

(3) 抛接小皮球。可原地自抛自接，也可近距离和同伴互抛互接。抛接球时学生应原地自然站立，两脚左右或前后开立，双手抱球向上或向前抛出，自己或让同伴接球。抛球时注意抛球的方向、力度，抛球动作注意上下肢协调配合；接球时要学会主动伸臂迎接球。

3. 动作重点、难点分析

投掷类动作的重点是让学生认识并会做各种形式的简单投掷动作，以及常见的投掷游戏，以此来发展他们上肢的力量，提高全身协调用力的能力，从而培养学生对投掷类活动的兴趣。

动作难点是投掷时全身要协调用力。

4. 错误动作及纠正方法

(1) 投掷后身体向前冲。

主要原因是投掷时身体用力不正确，惯性太大而使身体向前移动踩在投掷线上或整个身体超越过线，另外投掷物体出手后没有来得及换腿支撑也会造成身体失衡。

(2) 低头含胸弯腰投掷。

主要原因是动作方法没掌握，不懂得如何全身用力或身体力量不够。对此，

(四) 攀、爬、滚、钻

1. 教材分析

攀、爬、滚、钻类动作是人类适应自然、征服自然的基本活动方式，小学一、二年级的学生对于这类运动或许有了一定的感性认识，但还缺少理性认识和实践体验。为了培养学生对这些活动的兴趣和爱好，提高他们的基本活动能力，有必要通过这些身体活动和游戏使他们了解和认识人体的基本活动动作并以此提高他们的体能。

经常进行攀、爬、滚、钻动作的练习，可以发展学生的平衡能力、协调性、力量体能。

2. 动作方法

(1) 攀绳（杆）。

利用上肢的拉力、腿部的夹力和背部肌肉的伸力，使身体从绳的低处上升到一定的高度。可以手脚并用，也可以只用手臂的力量，这能有效地发展人体肱二头肌的力量。（图 2-21）



图 2-21

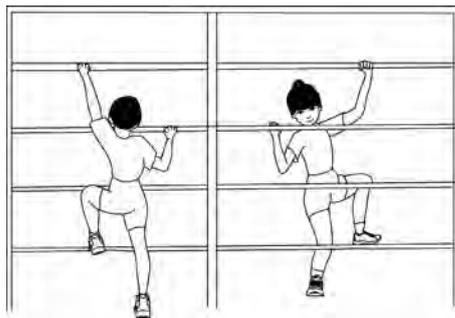


图 2-22

(2) 攀登肋木架、攀登架。

面对器械站立，两手握住横木，两臂屈肘；一脚踏蹬横木，异侧手向上攀握横木，依次交替攀登。另一种方法是用同侧手脚同时向上攀登。（图 2-22）



(3) 爬行。

用各种姿势向前、后、左、右爬行。爬行能有效地发展上肢的支撑力量和手脚配合的协调性。（图 2-23）



图 2-23

(4) 滚动。

身体不同部位依次接触垫子，但不经过头部的翻转的弧形动作。

(5) 钻圈（洞）。

身体从圈（洞）中或其他狭小的空隙钻过的动作，如从栏杆下、圈中钻过等。（图 2-24）



图 2-24

3. 动作重点、难点分析

攀、爬、滚、钻练习的重点是攀爬和滚动动作。滚动动作在日常生活中具有很强的自我保护价值。在雨雪天滑倒或不慎从高处掉下，路上行走或骑车时被撞等时，如果有很熟练的滚动技术就会大大地减轻创伤程度，还可使人转危为安。

难点是攀爬动作。攀爬动作对人体上肢力量要求很高，要想增强上肢肌肉群的力量，需要有不怕苦不怕累的坚强毅力，长期不懈地坚持锻炼。

4. 错误动作及纠正方法

进行攀爬动作练习时，如果效果不好或失败，主要是由于学生上肢力量薄弱，平时很少练习，没有毅力和兴趣所致。因此要多练习，特别是加强上肢力量的练习。

5. 教学案例

通过封锁线

教学目标

(1) 知识技能目标：通过游戏，让学生掌握正确的滚、钻、攀、爬等基本身体活动动作。

(2) 体能发展目标：发展学生灵敏性、柔韧性等体能。

(3) 情感态度目标：在合作、创新的练习中，让学生体验快乐和成功，培养学生的规则意识、团队意识和创新精神。

游戏方法

篮球场大小的场地一块，场地一端画一条横线为起跑线，将学生分成人数相等的若干组。学生站在起跑线后，听到起跑信号后，第一个学生迅速跑到垫子前做垫上滚动动作（方式不限，可自由发挥），第二个动作是钻过低位跨栏架，第三个动作是爬肋木（爬上、爬下），之后跑回起跑线与第二个学生击掌，回到队尾。依此类推。用时最短组为胜。（图 2-25）

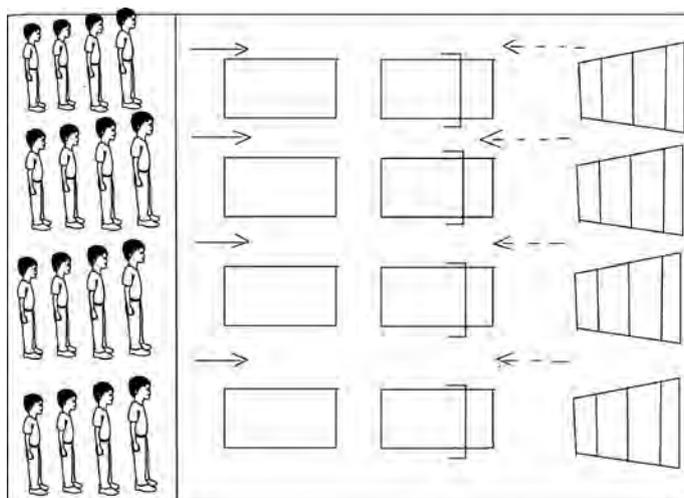


图 2-25

游戏规则

抢跑、不与跑回的学生击掌判违反规则；必须做滚动、钻栏架动作，爬肋木时手要触到肋木的最高横梁，否则判违反规则。

安全提示

教师要提醒学生“安全第一”，爬肋木时，手要抓紧肋木，也可安排见习学生或每组一名学生在肋木架旁保护本组同学。

（五）支撑与平衡活动

1. 教材分析

良好的平衡支撑能力是人体完成各种动作（包括坐、立、行等动作）的重要保证。经常进行支撑平衡类动作的练习，可有效地提高神经系统的灵活性和神经系统支配肌肉收缩与放松的能力，能改善前庭器官、视觉和本体感觉的机能，提高平衡与协调能力。通过练习，可有效地发展人体的上肢力量、腰腹力量以及身体的灵活性。

2. 动作方法

（1）俯卧支撑。

俯卧在垫子上，用手臂和脚支撑身体的动作叫俯卧支撑。俯卧支撑可以是原地静态的支撑，也可以是动态的支撑，如支撑向前、后、左、右移动，支撑跳起向各个方向的移动。此类动作的练习，能有效地发展上肢的支撑力量。（图 2-26）



图 2-26

(2) 仰卧支撑。

仰卧在垫子上，用手臂和脚支撑身体的动作叫仰卧支撑。仰卧支撑可以是原地静态的支撑，也可以是动态的支撑。如支撑向前、后、左、右移动。此类动作的练习，能有效地发展上肢的支撑力量。(图 2-27)



图 2-27

(3) 脚尖或脚跟站立平衡。

用脚尖或脚跟站立，缩小了身体的支撑面，加大了站立的难度，长期练习可以提高身体的平衡能力。

(4) 单脚站立：单脚站立加大了站立的难度，长期练习可以提高身体的平衡能力。(图 2-28)

(5) 燕式平衡。

一腿支撑，一腿后举，上体前屈，挺胸抬头，两臂侧平举的静态姿势。(图2-29)

(6) 侧平衡。

一腿支撑，一腿侧上举，一手托脚，一手侧平举的静态平衡动作。(图 2-30)



图 2-28



图 2-29



图 2-30

3. 动作重点、难点分析

上肢的支撑动作是支撑类动作的重点和难点，由于上肢相对下肢来说，骨骼

和肌肉都不发达，力量较小，所以在支撑练习时要特别注意防止运动扭伤的发生，特别是仰卧支撑时容易造成肘部关节的扭伤，故需要重点关注。

4. 错误动作及纠正方法

支撑动作时抬头、塌腰的错误现象比较多见，应该强调或多做梗头、含胸、收腹动作的练习。

做平衡动作时，身体的各个部位应该是紧张的，重心要落在全脚上，否则不易维持静态的平衡动作。

5. 教学案例

突破重围

教学目标

- (1) 知识技能目标：在游戏中，进行各种平衡、支撑等动作的练习。
- (2) 体能发展目标：提高学生的平衡和支撑能力。
- (3) 情感态度目标：培养学生在困难中完成学习任务的精神，体验成功后的快乐，强化规则意识和团队意识。

游戏方法

篮球场大小的场地一块，场地一端画一条横线为起跑线，将学生分成人数相等的若干组。学生站在起跑线后，听到起跑信号后，第一个学生迅速跑到凳子前走过独木桥，再跑到指定地点面向前做俯撑，第二个动作是以脚为圆心（脚的位置不动）俯撑移动转身 180° ，第三个动作是单脚跳回起跑线与第二个学生击掌，回到队尾，第二个同学继续完成上述动作。依次进行，先完成的队获胜。（图2-31）

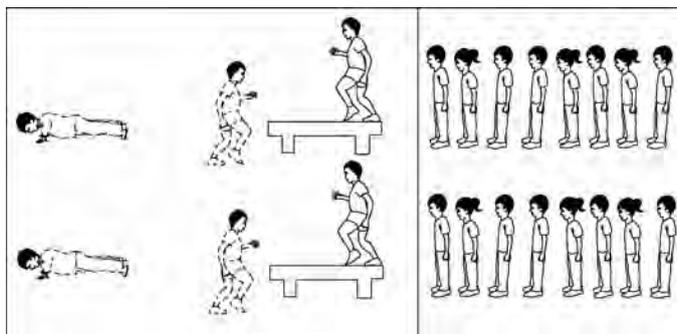


图 2-31

游戏规则

抢跑、不与跑回的学生击掌判违例；俯撑移动转身 180° ，必须以脚为圆心旋

转 180°，旋转度数要到位，否则判违例；单脚跳时不能双脚触地，否则判违例；在凳子上过独木桥时不要跑动，以免扭伤脚部。

安全提示

- (1) 长凳要固定摆放好，避免翻倒摔伤学生。
- (2) 提醒学生，平稳走过独木板，不要着急。

四、学练提示

(1) 引导学生通过体育学习和活动，形成积极进取、不怕困难、敢于拼搏和乐观开朗的生活态度。

(2) 在教学中，教师要针对学生求新、求异的心理特点，多采用情境式、学导式、主动式、合作式、启发式等教学方法，多运用模仿性、游戏性的练习方式进行教学。使学生真正感受到活动的乐趣、身心的愉悦。

(3) 让学生自己去研究、去发现、去思考、去解决问题，如在进行障碍跑时，可以让学生探究一下障碍物摆放的顺序与比赛成绩的关系，从而在实践中找到答案。

(4) 在基本身体活动的学习中，教师要注意加强学生身体上下肢的匀称锻炼和身体各部位的全面发展。

(5) 在做攀、爬、滚、钻动作前，一定要充分地做好准备活动。注意安全，必要时采取一定的保护和相互保护措施。

(6) 学习俯撑和仰撑时，以模仿为主，必要时可以加强保护和帮助。

(7) 学习燕式平衡和侧平衡时，需要教师示范和讲解保护帮助的手法，之后让学生互相保护帮助体验动作。

五、教学评价建议

(1) 基本活动的教学，在重视健身价值的同时，也要重视培养学生的体育意识、兴趣、习惯和能力，促进学生认识与能力的提高。

(2) 对学生进行的定性评价主要是针对学生掌握的基本活动技能的评价。在对学生进行评价时，也要重视整个学习过程中学生学习态度、努力程度、参与情况的评价。

(3) 要以表扬为主，批评为辅。活动中多给予鼓励和表扬，哪怕是微小的进步与提高。由于小学一、二年级的学生刚开始接受系统的体育与健康教育，对运动技能的掌握还处于初级阶段。教师评价时，应多鼓励学生积极参与、积极尝

试，对表现优秀的学生可以多表扬，对表现欠佳的学生多鼓励。

(4) 对学生在体育活动中的态度、习惯、合作等方面进行综合评价。

(5) 重视综合评价，关注个人差异，实现体育教学评价的多元化。

(6) 关注过程评价。教师要关注到课堂上的每一个阶段，发现亮点即时进行评价，既要关注学生学得怎样，也要关注学生在学习过程中的态度和努力程度。把教学活动中的亮点凸显出来，让这些亮点激励学生不断地进步。

第三节 球类活动

一、教学目标

1. 知识技能目标

初步了解篮球、足球和乒乓球运动的有关知识及简单术语；学习常见的小篮球、小足球和乒乓球游戏。

2. 体能发展目标

发展学生的柔韧性、灵敏性、协调性、心肺耐力和速度等体能。

3. 情感态度目标

激发运动兴趣，强化同学间的合作，渗透团队意识、合作意识。

二、教学内容

篮球、足球和乒乓球运动的有关知识；小篮球、小足球和乒乓球的常见游戏。

三、教学指导

(一) 小篮球

1. 教材分析

篮球运动是加拿大裔美国籍体育教师詹姆斯·奈史密斯于1891年冬在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会国际培训学校发明的。迄今已经有一百多年的历史，由于篮球运动极具观赏性和参与价值，其发展速度是其他项目无法比拟的。目前，篮球运动已经遍及世界的每一个角落，参加篮球运动的人数可以用亿来计算。美国篮球明星乔丹、科比、詹姆斯以及中国的姚明等，他们的天赋和

努力将篮球运动升华到一个不可思议的艺术境界。

篮球作为一项体育运动，健身是它的基本功能。篮球个人技术包括投、跑、跳等多种动作，需要身体的臂、腿、腰等各个部分都具有较强的活动能力。长期参加篮球运动可以达到锻炼身体的各项机能，增强肌肉力量，提高心肺功能的健身目的。

篮球运动不仅可以锻炼人的身体机能，对人的智力和脑力也具有很好的锻炼功能。首先，大脑是身体的一部分，腹腔内脏心肺功能的状态水平直接影响大脑的思考运行状态，为大脑能够顺利思考创造必要的客观条件。其次，篮球运动中要根据对手和场上态势来选择合理的战术行动，这就要求运动者具有较好的中枢神经反应能力。经常参加篮球运动可以改善神经系统和思维协调组织的功能，对开发人的智力大有益处。

篮球是一个竞争性很强的集体项目。在篮球运动中，学生可以以更直接、生动和集中的方式接触并体验近似社会上所能遇到的各种情景，如竞争、冲突、分享、合作、共处、避让、包容、赞扬、批评、成功、失败、规范、处罚以及角色转换等，从而不断增强自我调控能力和意识。在篮球运动中，合作会使活动更为有效，团体要获得成功，团体成员就必须相互协作，共同努力。如篮球的前锋、后卫，各自以不同的地位发挥作用，以提高篮球比赛群体作战效率，从而使每个成员都感到满足。

对于一、二年级的学生而言，由于他们的注意力集中时间短、理解能力还较差，教学应以篮球游戏为载体，激发学生的好奇心，培养他们对篮球运动的情感和兴趣。让学生在快乐中收获知识、锻炼身体，以促进学生的身心健康发展。通过游戏让学生认识和了解有关篮球运动的起源、篮球场地、器材等基本知识，以及运球、传球、投篮、得分等简单术语。引导学生学习篮球基本技术，让学生在团队的游戏强化团队协作意识。

2. 小篮球游戏设计方法

(1) 明确游戏的教学目标。

教学目标一般包括知识技能方面的目标、发展体能方面的目标和情感态度方面的目标等。在设计游戏时教师首先要明确将要设计的游戏是为了达成哪些目标，可以将目标细化，目标越细越容易和具体的游戏内容相结合。

(2) 确定游戏方法。

制订好了教学目标，就可以确定游戏方法了，要将目标贯穿到整个游戏中。游戏的方法包括游戏的准备、游戏的进行形式、游戏的队形及变化、游戏的活动路线与活动范围、游戏的接替方法与动作要求等。

在选择和设计游戏方法时，要深入发掘篮球运动的潜力，充分利用场地器材，把小学生熟悉和喜爱的活动形式和方法整合到游戏中。设计的游戏要符合小学一、二年级学生的认知水平和心理特征。在游戏内容的选择与安排上要新颖、有趣，能激发学生的学习兴趣，使他们在篮球课的游戏教学中感到愉快和满足。

(3) 制订小篮球游戏的规则。

小篮球游戏的规则既是游戏顺利进行的保证，也是评定游戏胜负的重要依据。在制订游戏规则时，要考虑到对游戏中各方的公平，要有一定的灵活性，并注意安全。同时也要将篮球运动的特点和元素适当融入到教学中，为进一步学习系统的篮球技术打好基础。

3. 小篮球游戏难点分析

水平一学生的理解能力和运动能力都还不完善，在游戏中很可能完不成指定的动作或不能完全按照教师的要求去做。这时，教师要适当调整难度，由简单开始玩起，逐渐过渡到复杂。在游戏前，教师也可进行模拟游戏或让体育骨干进行演示、试做，待学生明白游戏方法和规则后再开始正式的游戏。

4. 教学案例

换拍小篮球

教学目标

- (1) 知识技能目标：通过游戏发展学生控制小篮球的能力，培养球感。
- (2) 体能发展目标：发展学生的灵敏性、协调性体能。
- (3) 情感态度目标：在游戏中培养学生对小篮球活动的兴趣，使他们乐于上体育与健康课，在团队活动中逐步建立集体荣誉感。

游戏方法

将学生分成两人一组，每人拿一个小篮球，相距 2 米，相对站好。游戏开始后，两人各自原地拍自己的小皮球，当听到“换”的口令时，两人同时用力拍一下自己的皮球，使球垂直向上弹起很高，接着立刻跑向对方，去接拍对方的球，依此反复进行。(图 2-32)

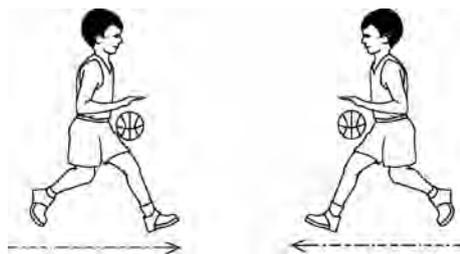


图 2-32

游戏规则

听到信号后才可去拍对方的球，尽量在对方的球反弹两次或两次前拍到。

(二) 小足球

1. 教材分析

小足球是学生比较喜欢的一个体育项目，也是小学体育教材的重要组成部分，它对发展学生的柔韧性、协调性、力量等体能有着显著的效果。小学一、二年级的学生，他们正是爱动、好玩的时期，注意力指向性较弱，参与体育活动的动机还是以兴趣为主，因此，安排的足球运动的活动形式基本上是以小足球游戏为主。通过小足球游戏，使学生们对足球运动有一个初步的认识。在小足球游戏中，要逐渐给学生渗透和讲解有关足球运动的基本知识，让其初步了解和学习足球的基本技术，激发他们学习足球的兴趣，并在游戏中发展身体的柔韧性、协调性以及力量、速度等体能，促进骨骼、肌肉、韧带的发育，培养勇敢、顽强拼搏的意志品质和互相帮助、团结协作的精神。

2. 小足球游戏设计方法

(1) 明确游戏目标。

首先要明确游戏是想达成什么教学目标，包括提高基本知识、发展体能、提高足球的技术水平、强化学生参与游戏的意识等。小学一、二年级学生进行的小足球游戏，最好是学生日常生活中常见的，主要以培养学生的各种球感和激发学生对足球运动的兴趣为主要目的的游戏。游戏要难度小，易于操作，游戏中的技术动作应以基本、简单的动作为主。

(2) 确定游戏方法。

明确游戏目标后，确定游戏方法。游戏方法包括游戏的准备、游戏的进行形式、游戏的队形及变化、游戏的活动路线与活动范围、接替方法与动作要求等。

(3) 制订游戏规则。

游戏规则既是游戏顺利进行的保证，也是评定游戏胜负的重要依据。在制订游戏规则时，要有一定的灵活性，并注意安全。

3. 小足球游戏的难点分析

(1) 教师对游戏的讲解。一、二年级的学生在理解能力上稍差，有时不能完全领会教师的讲解，不能很好地贯彻教师的意图，这就要求教师在讲解时要简明扼要、有条不紊、放慢语速。讲解游戏按照“游戏的名称—游戏的队形—游戏的方法—游戏的规则与要求”这一顺序进行讲解。

(2) 设计的游戏方法要符合学生的年龄与心理特点，循序渐进、由简到难。

(3) 一、二年级的学生刚刚开始接受系统的体育教育，无论是身体的基本活动能力还是体能水平都还不完善，对于小足球游戏中涉及的一些简单的足球技术动作，很可能做得不规范，教师不必过多地强调动作的规范性。

4. 教学案例

案例一 运球接力

教学目标

(1) 知识技能目标：让学生了解足球的简单术语，初步体会运球的技术动作，培养球感，发展操控球的能力。

(2) 体能发展目标：发展学生下肢力量，发展灵敏性、协调性和平衡能力。

(3) 情感态度目标：让学生在比赛中体会坚持完成有一定困难的体育活动时的情绪变化，培养学生不怕吃苦、坚强勇敢、遵守规则、团结协作的意识。

游戏方法

将学生分成人数相等的4个组，各小组成一路纵队站在起跑线后，排头每人一球。当比赛开始后，排头将球放在地上，用脚直线运球，绕过前面的标志物后返回起点将球交给下一名同学，下一名同学继续进行，依此类推，最后看哪组学生最先完成比赛，哪组就获胜。(图 2-33)

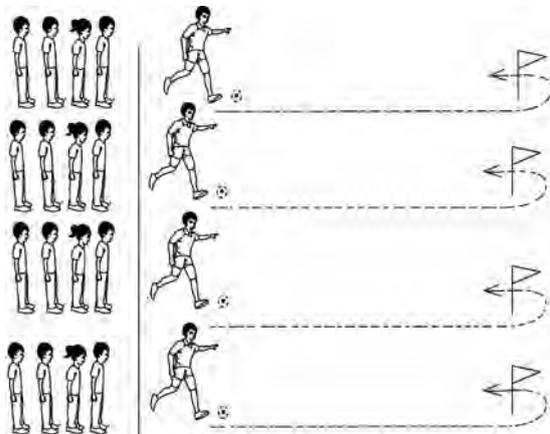


图 2-33

游戏规则

(1) 不能一脚将球踢回交给下一个同学。

(2) 绕过标志物后方可返回。

(3) 接球同学接到球后才能越过起跑线。

案例二 滚球穿门

教学目标

(1) 知识技能目标：培养学生的球感。

(2) 体能发展目标：发展学生的上肢力量和身体协调性等体能。

(3) 情感态度目标：激发学生对足球的兴趣，强化学生的规范意识，培养学生的集体荣誉感。

游戏目的

激发学生对足球的兴趣，培养球感。

游戏方法

把学生分成人数相等的四队，每队分成甲、乙两组，两组之间放一个小球门，可用栏架代替，在球门两侧3米处各画一条投掷线，甲、乙两组分别成纵队站在投掷线后。听到“开始”口令后，各队甲组排头将足球向球门滚去，乙组排头抬起球，再将球回滚，然后甲组第二人再抬起球滚回球门。依此类推，最后以球滚进门内次数多少排列各队名次。(图 2-34)

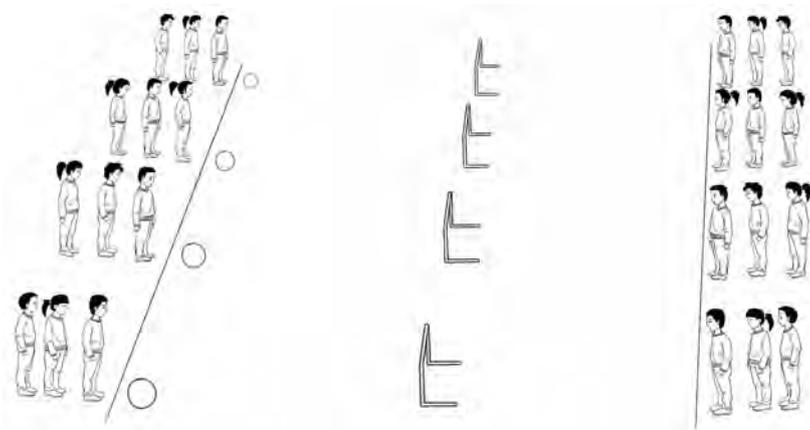


图 2-34

游戏规则

滚球时，脚不能踩投掷线，否则判失败；如果球门被碰歪，必须扶正再开始。

（三）乒乓球

1. 教材分析

乒乓球运动是广大中小学生最喜爱的球类项目之一，集健身性、竞技性、娱乐性于一体，具有很好的健身价值，而且危险性小、趣味性强、普及面广、被誉为我国的国球。在小学低年级，乒乓球运动的学习主要是以游戏为主，这是因为小学一、二年级学生的身体活动能力和体能水平均不完善，注意力集中时间短，理解能力和认知水平还有限，此时如果学习专门的技术会比较枯燥，因此先从乒乓球游戏开始学起，在游戏中让学生认识乒乓球、乒乓球拍，初步了解乒乓球运动。通过乒乓球游戏的学习和活动，激发学生参与体育活动的好奇心，调动学习热情，逐步建立对乒乓球运动的认识和兴趣，让学生在快乐中收获知识、锻炼身体，促进学生的身心发展。经常参与精心安排和设计的乒乓球游戏不仅能够发展学生的操控能力、身体的协调能力、判断能力，为学生进一步学习乒乓球的运动技能打下良好的基础，而且能促进学生的体能和运动能力的提高，强化团队精神与合作精神。

2. 乒乓球游戏设计方法

在设计乒乓球游戏时要把握好游戏的教育性、趣味性、锻炼性和安全性。游戏的设计要有一定的目的性，要与教学计划相吻合，要有计划有目的地进行；建立规范、公平、公正的游戏规则是保证游戏顺利进行的重要保证；游戏的内容要围绕着教学目标开展，同时还要考虑学生的体能水平，兴趣取向，并充分利用教具。根据小学一、二年级学生活泼好动、好奇心强、注意力集中时间短、理解能力和认知能力差的特点，游戏的时间要短，游戏内容要从易到难、从简到繁，且丰富多变，游戏方法要简单易行，以最大程度地激发学生的兴趣，使学生能够全身心投入游戏，并且在玩的同时要体现健身性，提高学生的基本活动能力。

3. 乒乓球游戏难点分析

乒乓球运动是一项对技术要求很高的运动。小学一、二年级的学生操控能力还不强，想控制好乒乓球还不是很容易。教师在设计游戏的时候要注意尽量不用球台，一方面是因为球台大、有棱角，容易使学生受伤，另一方面是因为一、二年级的学生用球台做游戏难度较大，容易影响学生的积极性。

在设计竞争性乒乓球游戏时，应主要从游戏的活动形式和分组两方面考虑。一般来说，各种内容和形式的接力游戏竞争比较激烈，而实力大致均衡的分组是

公平竞争的基础和趣味竞争的保证。

4. 教学案例

看谁抛得准

教学目标

(1) 知识技能目标：了解乒乓球运动的基础知识和简单术语；在常见的乒乓球游戏中培养学生的球感、空间感知能力和操控物体能力。

(2) 体能发展目标：发展学生的力量和协调性体能。

(3) 情感态度目标：培养学生积极参与体育活动的意识，在乒乓球游戏中体验快乐、发展兴趣。

游戏方法

把学生分成人数相等的两组，站在指定线后，每人两手各持一个乒乓球。每组派一名学生在距排头 1 米处，手持一个小筐与排头面对面站立。游戏开始后，各组学生按照从前至后的顺序向本组的小筐内抛球。当所有学生都抛完球后，筐内乒乓球多的组获胜。(图 2-35)

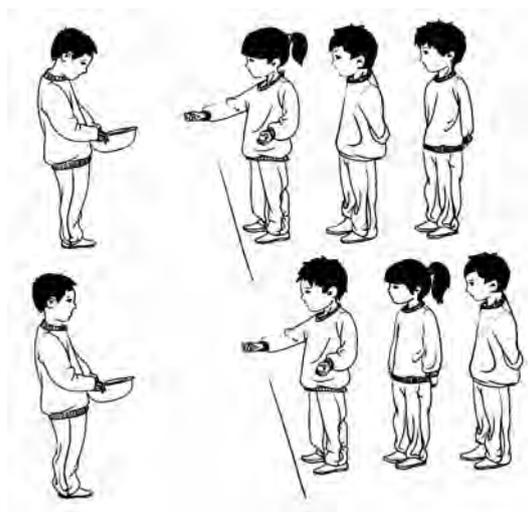


图 2-35

游戏规则

抛球时必须站在标志线后，只能用抛的方式，不能用投、掷、甩等其他方式，不许踩线；抛球时，不要拥挤，不许吵闹。

四、学练提示

(1) 发现、探究学习。将游戏中的发现和探究活动凸显出来，引导学生学会发现，学会思考，提高解决问题的能力。一、二年级的学生还不能正确理解小球类运动是什么，教师要指导学生采用发现、探究等形式加深对球类运动的认识，努力提高学生学习球类的兴趣和参与意识。

(2) 观赏学习。通过观赏各种球类比赛，逐渐认识和了解球类运动。

(3) 合作学习。球类运动本是一项集体项目，在进行球类游戏时，也要加强同伴之间的配合与协作，让学生体会各种不同的角色，提高他们的社会适应能力。

(4) 尝试学习。在安全的前提下，要引导学生敢于尝试新动作，不怕失败。

(5) 讨论。可让学生之间相互讨论游戏的方法以及足球的有关知识。

(6) 引导并要求学生要认真听游戏规则，学会听课。

(7) 要求学生认真看教师示范动作，特别是动作的关键环节和不容易掌握的环节。

(8) 多进行模仿练习，认真模拟游戏。

五、教学评价建议

在教学评价中应以教师评价为主，并结合学生的自我评价。教师可以用不同的评价标准对不同层次的学生进行评价，如对能力较好的学生，可以高标准、严要求，使他们更加严谨；对能力一般的学生，可以采取激励评价，鼓励其积极向上；对能力较弱的学生，以表扬为主，寻找其闪光点。教师评价要注意不要单纯地评价竞赛结果，要善于观察和分析学生取得胜利或遭遇失败的过程，将评价贯穿于游戏的每一个环节，并着眼于学生身心发展的每一个方面。

1. 从学习态度和表现方面进行评价

(1) 游戏活动中是否积极参与。

(2) 游戏活动中是否遵守纪律。

(3) 游戏活动中是否认真接受老师的指导。

2. 从合作精神和情感意志方面进行评价

(1) 在集体游戏中能否与他人积极合作，能否配合小组其他成员完成游戏。

(2) 能否战胜胆怯、恐惧。

(3) 能否表现出较高的热情。

(4) 遇到困难时能否勇于克服。

3. 从体能方面进行评价

(1) 在游戏中,学生的力量表现如何。

(2) 在游戏中,学生的速度表现如何。

(3) 在游戏中,学生的身体协调性如何。

4. 从知识技能方面进行评价

(1) 能否说出所学动作的名称和术语。

(2) 能否将所学的基本活动动作运用到游戏中去。

第四节 体操类活动

一、教学目标

1. 知识技能目标

初步了解队列基本动作的术语;基本学会队列内容的做法,形成正确的站立和行走姿势;了解实心球的形状、构造和一般的活动方法,学习实心球练习的基本动作;初步掌握韵律操的基本身体姿态、基本步法与手臂动作,养成良好的身体姿势,体会动作的节奏感。

2. 体能发展目标

通过形式多样的体操类练习,发展学生的柔韧性、协调性、平衡能力、力量等体能。

3. 情感态度目标

培养学生良好的组织纪律性和集体主义精神,激发学生参加体育活动积极性,伴随着音乐,体验运动带来的欢快和愉悦;激发学生勇敢拼搏、积极进取的精神。

二、教学内容

1. 队列练习

集合、解散、立正、稍息、看齐、原地三面转法、踏步走—立定等。

2. 轻器械——实心球

实心球的一般知识、利用实心球进行健身的简单方法及游戏。

3. 韵律操

韵律操的基本步法:基本立、提踵立、分腿立、单腿立、踏步、弓步、吸

腿、开合跳等。

手臂动作：并掌、开掌、拳、屈臂摆动、上提、下拉、肩侧屈等。

三、教学指导

(一) 队列练习

1. 教材分析

队列在集体活动中具有很强的实用性，从幼儿园到大学，从军队到机关、厂矿都离不开队列。小学一、二年级属于低年级，让低年级的学生学会基础的队列知识和队列做法，这有利于培养学生正确的站立和行走姿势，同时也有利于培养学生的组织纪律性和集体主义观念，保证学校教育活动的顺利实施。

2. 动作要领

(1) 集合、解散。

①集合。

口令：成×列（路）横（纵）队——集合！

要领：听到口令后，全体学生跑步到指定位置面向指挥员集合，基准学生迅速到指挥员前方适当位置，其他学生以基准学生为准，按要求的队形依次排列，自行对正、看齐，成立正姿势，集合要求“快、静、齐”。

②解散。

口令：解散！

要领：听到口令后，学生迅速离开原队列位置。

(2) 立正、稍息。

①立正。

口令：立正！

要领：两脚跟靠拢，脚尖略呈外八字，两条腿靠拢，膝关节绷直，五指并拢紧扣在两腿外侧，中指与裤线重合，挺胸收腹，两眼平视前方，身体稍微向前倾斜。（图 2-36）

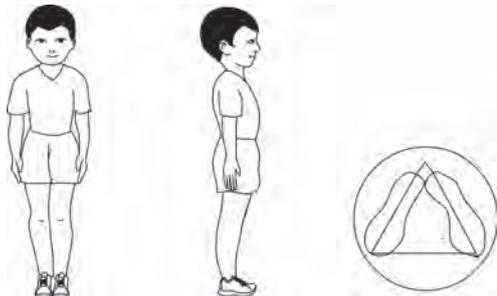


图 2-36



图 2-37

②稍息。

口令：稍息！

要领：听到口令后，左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直。上体保持正直姿势，重心大部分落于右脚。（图 2-37）

(3) 看齐。

①向前看齐。

口令：向前看——齐！

要领：听到口令后，基准（排头）学生两臂叉腰，左右之间保持一臂之长的间隔。其余学生两臂前平举，以碎步调整与前面学生的肩部保持一臂之长的距离对正、看齐。（图 2-38）

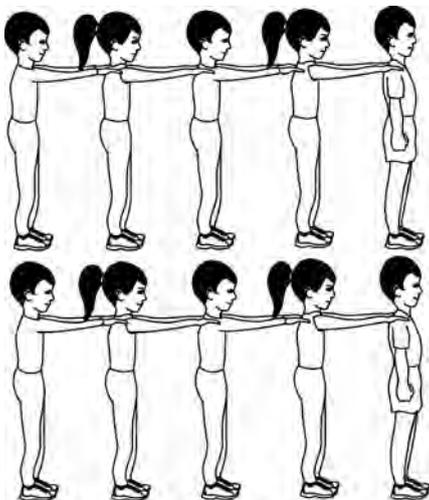


图 2-38

②向右（左）看齐。

口令：向右（左）看——齐！

要领：听到口令后，排头左（右）手迅速叉腰，目视前方，其余学生右手迅速叉腰，向右（左）转头眼看邻近学生的腮部，并通视全线。两列以上的队伍，后列排头左（右）叉腰，右（左）手前平举，对正前列排头，并保持一步距离，其余学生与第一列学生动作相同。（图 2-39）

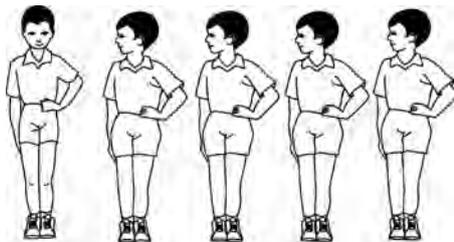


图 2-39

③向中看齐。

口令：以某学生为基准，向中看——齐！

要领：当听到“以某人为基准”的口令后，被指定的学生迅速右手握拳上

举，当听到“向中看——齐”的口令后，基准学生将举起的手放下，同时迅速两手叉腰，其余学生向基准学生方向转头看齐，动作与向右（左）看齐相同（包括后列学生）。（图 2-40）

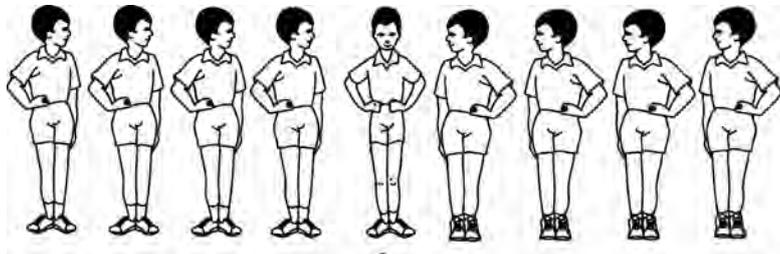


图 2-40

④向前看。

口令：向前——看！

要领：听到口令后，全体学生两臂放下成立正姿势。

(4) 转法。①向左（右）转。

口令：向左（右）——转！

要领：听到口令后，以左（右）脚跟为轴，左（右）脚跟和右（左）脚掌前部同时用力，向左（右）方向转 90°，重心落在左（右）脚，右（左）脚靠拢左（右）脚。转体时，两腿挺直，上体保持立正姿势。（图 2-41）



图 2-41

②向后转。

口令：向后——转！

要领：听到口今后，以右脚跟和左脚掌为轴，同时用力，从右向后转体 180°，重心落在右脚，然后左脚向右脚靠拢成立正姿势。（图 2-42）

(5) 报数（横队）。

口令：报数！

要领：听到口令后，由排头开始从右向左依

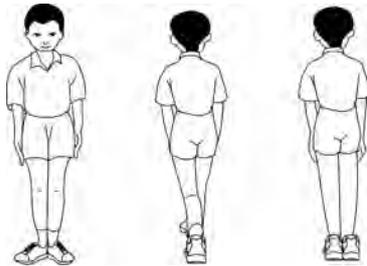


图 2-42

次连续报数，报数时向左转头，并迅速还原，排尾学生报数不转头。

(6) 齐步走。

口令：齐步——走！

要领：左脚向正前方迈出一小步着地，身体重心前移，右脚照此法做动作。上体正直，稍前倾，手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节，两臂前后自然摆动。向前摆臂时，肘部弯曲，拳心向内向下，摆至离身体约 25 厘米处；向后摆臂时，手臂自然伸直，摆至离身体约 30 厘米处。

(7) 踏步走。

口令：踏步——走！

要领：两脚在原地上下起落，抬起时，脚尖自然下垂，离地面约 15 厘米，落地时，前脚掌先着地，上体保持正直，两臂的动作要领同齐步走或跑步的摆臂动作要领。

(8) 立定。

口令：立——定！

要领：听到口令后（动令落在右脚），左脚向前一步（身体重心迅速前移），右脚迅速向左脚靠拢成立正姿势。

3. 动作重点、难点分析

集合的重点是教师要明确给出基准学生的位置，其余学生努力做到“快、静、齐”。转法练习时，特别是对一年级学生，首先明确左、右方向，必要时先举手明确要转的方向，然后再做转的动作。对于踏步走、齐步走和立定，学生会由于节奏感、协调性普遍较差，而导致步伐不整齐，尤其是一年级的小学生更为明显。所以踏步走和齐步走时，要求两臂配合两腿协调摆动，立定时，喊上“1、2”口令，“2”字口令喊出时，两脚不要动。

4. 错误动作及纠正方法

左右方向分不清楚，在三面转法练习时，用直观的方法（举手）明确一下要转的方向。协调性差，在立定动作练习时，喊出节奏“1、2”，以加强学生的节奏感。

5. 教学案例

队列形练习

教学目标

- (1) 知识技能目标：初步了解队列、队形的动作名称和术语，学习掌握队列、队形的基本要领及做法，锻炼学生的空间感知、方位感知能力。
- (2) 体能发展目标：发展学生的平衡能力、协调性等体能。
- (3) 情感态度目标：引导学生养成听指挥、守纪律、严要求、爱集体的好

品质。

教学内容

各种队列形的变换。

教学方法

互助练习与集体练习相结合。

教学步骤

练习一：成两列或四列横队集合、成两路或四路纵队集合等练习。

练习二：向前看齐、向左看齐、向右看齐、向中看齐、向前看等练习。

练习三：稍息、立正、向左转、向右转、向后转等练习。

练习四：原地踏步走、齐步走、立定等练习。

常见问题

(1) 对口令反应较慢，跟不上节奏。

(2) 各种队列变化后不整齐。

解决方法

(1) 在练习过程中，经常变换练习内容，可以激发学生的兴趣，吸引学生的注意。

(2) 教师的口令要洪亮、清晰、准确，适当拉长预令，以便学生听清楚，有时间做出反应。

(二) 轻器械（实心球）

1. 教材分析

轻器械体操是利用轻器械所做的各种体操动作。利用轻器械做屈伸、摆振、抛接、旋转等练习，既有趣味，锻炼效果又好。

实心球是轻器械体操的轻器械之一，它由外部的皮革和内部填充物构成，有一定的重量，外部柔软，碰撞人体后不会产生伤害，是一种非常安全的健身器械，深受广大中小学生的喜爱。与大球相比，实心球具有小、轻、灵的特性，能发展学生的灵活性、控球能力、协调能力以及各种力量。

2. 实心球活动的一般方法

(1) 单人持球练习。

① 双手体前上抛然后接球。（图 2-43）

② 双手体前上抛击掌（击掌次数力争多）后接球。

③ 双手体前上抛后转体（90°、180°、360°）后接球。

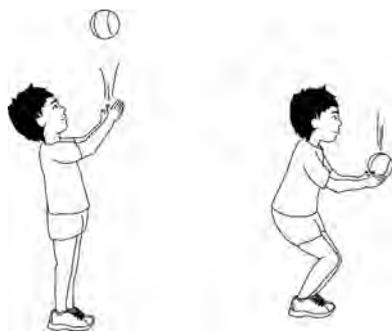


图 2-43



图 2-44

(2) 双人对传练习。

- ① 对面双手传球。
- ② 对面双手传地滚球。
- ③ 向后双手胯下传地滚球。(图 2-44)

3. 实心球活动难点分析

对于小学一、二年级的学生来说，实心球的重量较重，个头较大，单手持球难度较大，所以在实心球的一般活动方法中和实心球游戏活动中都要尽量采取双手持球进行练习。

4. 教学案例

抛球比快

教学目标

- (1) 知识技能目标：让学生在游戏中的抛球动作，发展操控物体的能力。
- (2) 体能发展目标：发展学生的力量、协调性体能。
- (3) 情感态度目标：激发学生参与体育活动的兴趣，鼓励学生克服一定的困难完成练习，培养团结协作的精神。

游戏方法

以班为单位，把学生分成人数相等的四个组，各组成纵队，站立时将两腿尽量分开，前后距离尽量减小，组与组之间间隔 1 米，每路纵队的排头（大个排头）双手体前持一个实心球。当听到游戏开始的信号时，排头立即将实心球从自己和全队学生的胯下向后（队尾）抛出，最后一个学生接到实心球后立即抱球跑到排头前面，重复排头的动作，依此类推，直到排头学生轮到队尾拿到球后迅速跑到排头位置将实心球举过头顶为完成，最先完成的队为胜。

游戏规则

(1) 抛球时必须双手胯下抛球，中途当球受阻时，就近学生可以用手将球推向队尾。

(2) 最后一位学生拿到球跑到排头将球举过头顶且全队立正、站好，没有说话声后，判为完成。

(三) 韵律操

1. 教材分析

韵律操是一项多功能、变化丰富的运动项目。小学生学习韵律操会对肌肉、骨骼、关节的匀称发育，形成正确的身体姿态和健美的形体，提高关节的弹性和灵活性起到很好的促进作用。经常进行韵律操练习还可使心肺功能得到明显改善和提高，加强肠胃蠕动，增强消化机能，有助于营养的吸收和利用。韵律操对学生的心理锻炼也有非常显著的价值，它能够使学生产生愉悦的心情，提高学生的观察和模仿能力及素质修养和气质。

小学一、二年级的学生，年龄较小，活泼好动，对新鲜事物充满好奇，在韵律操学习中，首先要学习一些简单的基本动作，如韵律操基本步法、手臂动作以及上下肢简单的配合练习。通过学习韵律操的基本身体姿态、基本步法与手臂动作，使学生养成良好的身体站立姿势，并且通过基本步法和手臂的配合练习，使学生的身体活动能力得到进一步发展，提高身体的协调性、柔韧性、灵活性，从而促进学生正常的生长发育，增进身体健康。同时韵律操动感的音乐节奏可以丰富学生对音乐美、动作美的情感，并在韵律操多样的身体活动变化中体验节奏，感受美好。

2. 动作方法

(1) 基本步法。

①基本立。两腿伸直并立，头正直，向上顶，要求两眼平视，下颌略回收，两肩下沉，挺胸、收腹、立腰、夹臀、提气，双肩保持水平，两臂自然下垂。(图 2-45)

②提踵立。支撑腿脚跟提起至最大限度，头正直，下颌略回收，两肩下沉，挺胸、收腹、立腰、夹臀、提气，两手叉腰，目视前方。(图 2-46)

③分腿立。两脚分开，略宽于肩，头正直，向上顶，下颌略回收，两肩下沉，挺胸、收腹、立腰、夹臀、提气，两手叉腰，目视前方。(图 2-47)

④单腿立。一腿支撑，另一腿屈膝上抬，上抬腿的脚贴于支撑腿的膝关节内侧，两手叉腰。(图 2-48)



图 2-45

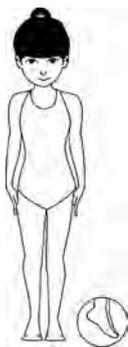


图 2-46



图 2-47



图 2-48

⑤踏步。在原地两脚交替落地。要求脚落地时膝关节自然弯曲，有弹性，由前脚掌过渡到全脚掌落地，同时躯干伸直，身体其他部位随节奏自然摆动。(图 2-49)

⑥弓步。一腿伸直，脚跟或脚尖点地，另一腿屈膝成弓步。包括前弓步、侧弓步、后弓步、连续弓步。(图 2-50)



图 2-49

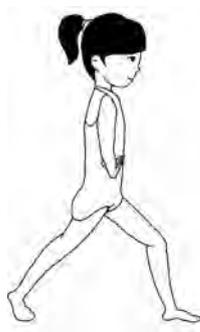


图 2-50



⑦吸腿。一腿站立，另一腿屈膝向上抬起。要求大腿抬起至少与地面平行，小腿尽量贴近大腿，脚尖绷直，着地腿与地面保持垂直，膝关节不要弯曲。(图 2-51)

⑧开合跳。两脚并立，挺胸、收腹，两手叉腰，分腿时髋部外开，膝关节向同方向弯曲；并腿时，脚可平行落地或外开，落地时重心由脚尖、前脚掌依次过渡到全脚掌，并腿动作不可突然，落地必须缓冲。(图 2-52)

⑨踢腿。一腿支撑，另一条腿向各个方向做由下至上的加速摆动动作。主要有前踢、侧踢。要求只有髋部运动，一腿向前或侧由脚尖带领，膝关节伸直擦地踢起（允许向外旋转一些），支撑腿可轻微弯曲，踢起腿必须伸直。(图 2-53)



图 2-51



图 2-52



图 2-53



⑩弹踢腿。一腿支撑，另一条腿经屈膝向各个方向做踢伸的动作，支撑腿有小幅度的弹动感，膝关节和髋关节的伸展动作要有所控制（不生硬）。(图 2-54)

⑪后踢腿跑。一腿膝关节后屈，脚尖绷直，一腿支撑，支撑腿有小幅度的弹动感。要求上体躯干保持正直，肩关节放松，腰腹部收紧，双膝在同一平面，髋和膝在一条线上，踝关节高于膝关节。(图 2-55)

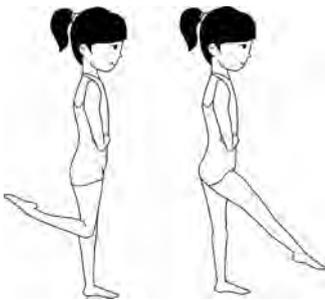


图 2-54

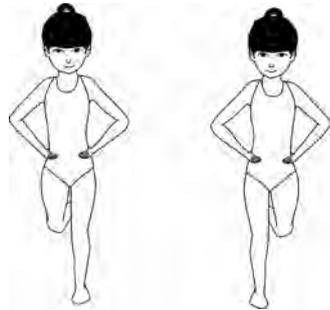


图 2-55

(2) 手臂动作。

①并掌。五指伸直并拢。(图 2-56)

②开掌。五指用力伸直张开。(图 2-57)

③拳。握拳，拇指在外。(图 2-58)



图 2-56



图 2-57



图 2-58

④屈臂摆动。屈臂在体侧自然摆动，可依次和同时进行。(图 2-59)

⑤上提。臂由下至上的屈臂抬起。(图 2-60)

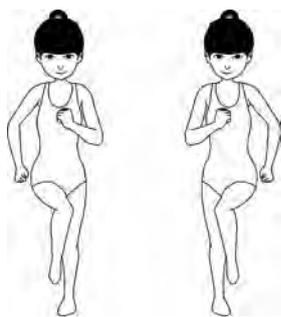


图 2-59

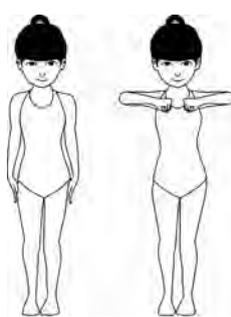


图 2-60

⑥下拉。由上举拉至肩侧屈。(图 2-61)

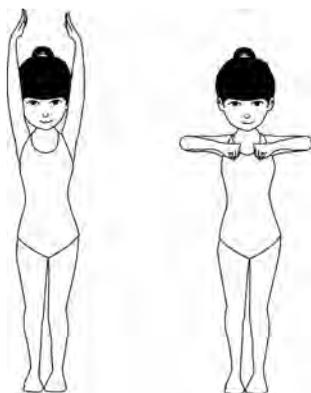


图 2-61

⑦胸推。立掌，屈臂由胸部向前侧推成直臂。(图 2-62)

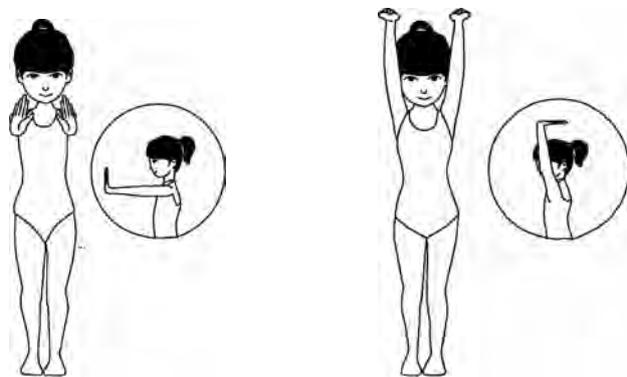


图 2-62

图 2-63

⑧肩上推。立掌，屈臂由肩部向上推成直臂。(图 2-63)

(3) 手臂动作组合。

预备姿势，两腿开立，双手叉腰；第 1 拍，右臂胸前屈，开掌，掌心向内，左手叉腰；第 2 拍，右臂肩侧屈，握拳，拳心向内，左手叉腰；第 3 拍，右臂上举，开掌，掌心向内，左手叉腰；第 4 拍，右臂从体前下落至右手叉腰，左手叉

腰；5~8拍同1~4拍，动作相同，方向相反。(图 2-64)

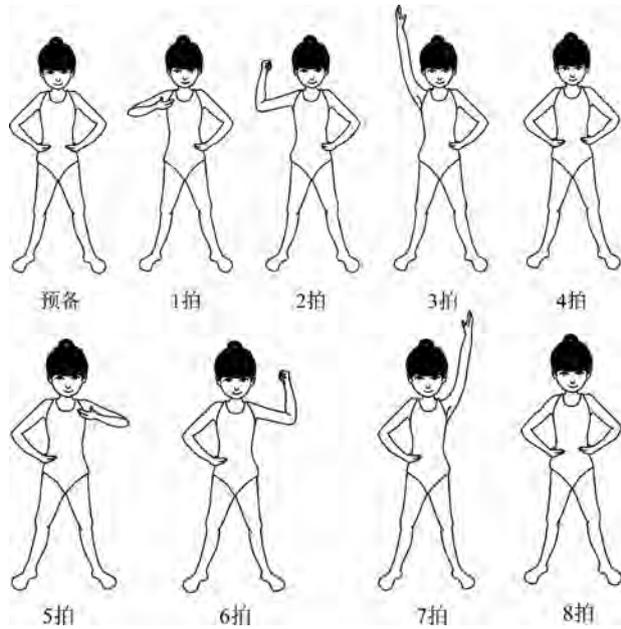


图 2-64

(4) 下肢动作组合。

预备姿势，两腿并立，两臂自然下垂；第 1 拍，右腿吸腿，左臂胸前平屈，右臂侧平举，两手握拳，拳心向下；第 2 拍，跳还原成直立；第 3~4 拍同第 1~2 拍，动作相同，方向相反；第 5 拍，右腿前踢，右臂侧平举，左臂前举；第 6 拍，还原成直立；第 7~8 拍同第 5~6 拍，动作相同，方向相反。(图 2-65)

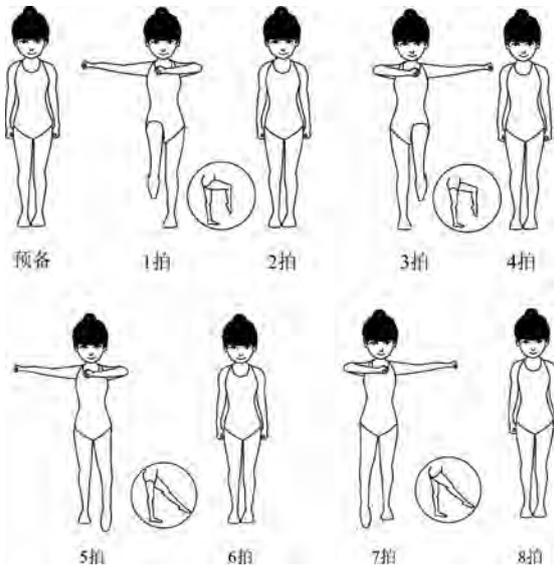


图 2-65

3. 动作重点、难点分析

动作重点：基本手臂和步法的动作要领。

动作难点：基本手臂和步法练习时肌肉的发力和控制。要做到有力而不僵硬，且动作能够准确到位。

4. 错误动作及纠正方法

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

5. 教学案例

快乐追逐赛

教学目标

(1) 知识技能目标：巩固韵律操的基本步法、手臂动作和手臂与步法的组合动作。

(2) 体能发展目标：发展学生灵敏性、协调性、力量等体能。

(3) 情感态度目标：激发学生的学习兴趣和学习热情，培养学生团结合作的精神和勇于拼搏的优良品质。

游戏方法

将学生分成人数相等的 2~4 队，每次由两个小队参赛，各队在指定位置排成两路纵队，间隔 2 米左右。听到教师口令后，每个小队的第一名学生迅速到达第一场地完成一个规定的基本步法；然后跑入第二场地完成一个规定的手臂动作；再进入第三场地完成规定步法和手臂的组合动作。当完成三个场地规定的内容后，触摸标志物，迅速返回起点，接着第二名学生开始进行，依此类推。用时最少的为获胜队。（图 2-66）

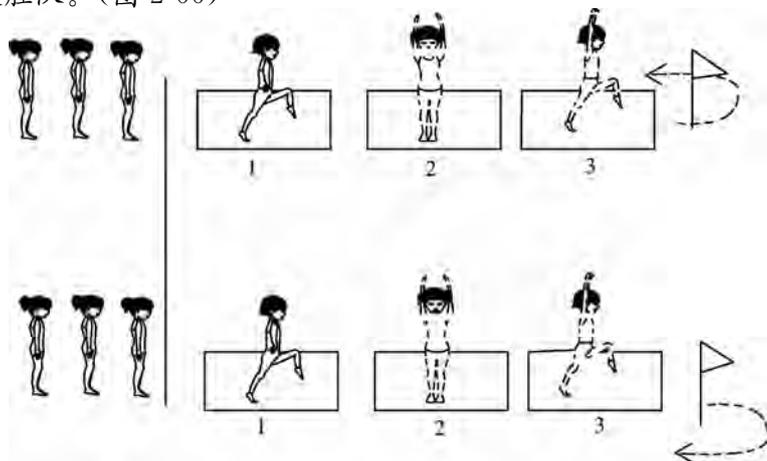


图 2-66

游戏规则

- (1) 手臂、步法动作需准确无误完成，否则必须返回起点重新开始。
- (2) 必须触摸到标志物才可以返回。
- (3) 在前一名学生没有返回起点时，下一名学生不得越过起跑线。

四、学练提示

(1) 一、二年级的学生，年龄小，生理和心理发育还不成熟，特别是骨骼尚未发育成熟，易变形，肌肉纤维较细，动作的协调性较差，思维方式以形象思维为主。因此，教师应注意要求学生保持正确的站立、行走姿势，对学生的协调性差和精力集中的时间短要充分理解。

(2) 教师讲解动作要领和游戏规则时，语言要简练、形象，最好要用贴近儿童的语言。

(3) 在学习过程中，必要时可以手把手地教学生做动作。

(4) 引导学生学会观察。由于水平一阶段的学生年龄较小，注意力不容易集中，往往会忽视教师动作示范，所以教师在教学中，应该多加入语言提示。

(5) 在韵律操教学中多设计一些模仿操，提高学生参与体育锻炼的兴趣。

(6) 加入游戏和竞赛。游戏和竞赛是目前体育教学中应用较广的学练方法，能够激发学生的好胜心，调节课堂气氛，充分发挥学生的合作精神。

五、教学评价建议

(1) 在评价中融入学生的自评和互评，以体现学生的主体地位，帮助学生树立学习的自信心。如通过开展“说说我自己”“大家评评我”等主题活动，对学生的自主学习、合作能力、进步度进行小组间评价，并给予相应的分数，作为综合评价学生学业成绩的一部分。

(2) 重视过程性评价。评价既要有体能、技能等量性考核，同时还要重视学生在整个运动参与的过程中的表现（包括学习态度、出勤情况、进步幅度等），目的在于激励学生积极参与体育锻炼。关注个体差异，使每一个学生都能得到全面发展。

(3) 强调即时评价。即时评价是对学生参与体育活动行为的一种及时反馈，目的在于帮助学生发现问题，及时调整学习行为，提高教学质量。

(4) 在队列队形评价中,可采用“一个人喊口令,一个人做动作”等形式相互检查和纠正动作。

(5) 从合作精神和情感态度方面进行评价。在集体游戏中能否与他人积极合作,能否表现出较高的热情,遇到困难能否勇于克服。

(6) 从体能方面进行评价。在游戏中,学生的力量、速度和身体协调性的表现。

(7) 从技能方面评价学生的动作质量,如动作的准确性、动作的熟练性、动作的一致性。

第五节 游泳与轮滑

一、教学目标

1. 知识技能目标

掌握游泳运动的基础知识及安全知识;熟悉水性,初步掌握水中行走、水中呼吸、漂浮和滑行的技能;初步了解蛙泳的基本动作,学习生存技能。掌握轮滑的基本知识和预备技术;学习轮滑的基本活动方法。

2. 体能发展目标

发展学生的心肺耐力、肌肉力量、平衡能力、协调性等体能。

3. 情感态度目标

培养学生突破自我、挑战自我的意识,建立互帮互助的伙伴关系,培养学生勇敢、坚强的意志品质。

二、教学内容

(一) 游泳

1. 学习游泳的基础知识和安全卫生常识

2. 熟悉水性

水中行走、水中呼吸、漂浮、滑行。

3. 蛙泳的基本动作

腿部动作、手臂动作、配合动作。

（二）轮滑

1. 轮滑装备

轮滑鞋和护具。

2. 预备练习

坐姿前后推鞋、坐姿左右推鞋。

3. 站立

丁字站立法、八字站立法、平行站立法。

4. 基本姿势

一般初学者滑行时的站立姿势、速度轮滑的基本姿势。

5. 移动重心练习

原地移动重心练习、迈步移动重心练习。

6. 摔倒的安全姿势

三、教学指导

（一）游泳

1. 教材分析

游泳是男女老幼都喜欢的一项体育运动，也是最受欢迎的健身运动项目之一。游泳也是一种娱乐享受，在炎热的夏日，跳入水中拍水击浪，像鱼儿一样游来游去，非常惬意。

对于处在身体快速发育阶段的小学生而言，学习游泳不仅能促进身体发育，还能增强心血管和呼吸系统的功能，提高抵抗力和健康水平。学习游泳还能够培养坚强的意志品质，促进心理和智力的健康发展，同时游泳也是一项重要的生存技能，在特定或危急情况下可以保障生命安全。

学习游泳，应以安全为前提，循序渐进。要想学好游泳，还要先练好基本功。初学游泳的学生，应该从熟悉水性开始学起，教师要引导学生体会和了解水的阻力、压力、浮力。通过水中行走、熟悉水性等小游戏，让学生逐渐适应“水”这种特殊环境，消除怕水心理。初步掌握水中行走、滑行、水中呼吸、漂浮的技能，初步学习蛙泳的手、腿及其相互配合等基本动作，为进一步学习蛙泳技术奠定良好的基础。

2. 学习游泳的基本知识

(1) 游泳运动的分类。

游泳基本上可分为三类：竞技游泳、大众游泳和实用游泳。

竞技游泳是指按照一定的规则和要求，以竞速为目的的游泳。竞技游泳有四种基本姿势，即蝶泳、仰泳、蛙泳和自由泳。由这四种姿势通过距离、组合方式的改变形成了不同的比赛项目。在现代奥运会的游泳比赛中，共有三十二个正式比赛项目。

大众游泳与竞技游泳不同，它以游泳动作为基本手段，注重锻炼价值，以增进身心健康和娱乐为主要目的。大众游泳不受姿势与速度的限制，不追求严格的技术规范，其形式简便、多样，适合男女老幼及不同体质人群，很容易为人民群众所接受。

实用游泳是指一些生活中实用性比较高的技能，包括踩水、反蛙泳、抬头蛙泳、侧泳和潜泳等。实用游泳在水下作业、水上救生等方面有着广泛的应用。

(2) 游泳前的准备工作。

游泳前的准备工作包括身心准备和物质准备两个主要方面。做好游泳前的准备工作，才能确保游泳运动顺利开展。

①游泳前的身心准备。为防止游泳时发生事故，在畅游之前，应该全面了解自己的身体情况，看看自己是否适宜游泳。患有高血压、癫痫、肺结核、传染性疾病、皮肤病、精神病等疾病的人群都不适宜游泳。女性月经期应采用必要的安全措施才能游泳。

②游泳前的物质准备。游泳只需要很少的装备，必需品包括游泳装、游泳镜、游泳帽和毛巾。根据自己的游泳水平还可以选择一些其他的装备，如浮板、划水掌、脚蹼、腰板等。

游泳装是最重要、最基本的装备。游泳装可分为两类：竞赛泳装和时尚泳装。竞赛泳装在水中的阻力较小，如鲨鱼皮，据称其阻力比人体皮肤阻力还小，当然价格也很昂贵；时尚泳装的样式和颜色往往紧追潮流的趋势。不管选择什么样的泳装，最重要的是要合体舒适，要紧紧包裹身体。

游泳池的水中一般都含有用来消毒的氯，以及少量的微生物，如果不戴游泳镜，眼睛会受到刺激而有不适的感觉，甚至会造成感染。挑选游泳镜时应主要考虑游泳镜的光学性能、舒适度、密封度以及防雾性能是否符合标准。

戴上游泳帽可以防止头发挡住眼睛、鼻子和耳朵，保护头发不受氯的侵蚀，还能与游泳装搭配。为了保持池水的清洁卫生，许多游泳场所规定游泳者必须佩戴游泳帽，目的是防止脱落的毛发堵塞下水道或吸尘设备。

除了上述装备，还可以根据自己的情况准备一些额外的用品，如游泳圈、浮板、背漂、鼻夹、耳塞、划水掌、脚蹼、救生衣等。(图 2-67)



图 2-67

(3) 游泳的安全卫生常识。

①切实确立安全第一的思想。俗话说，“人命关天”“水火无情”。游泳是一项水中运动，切记安全第一，不能麻痹大意，必须慎之又慎。游泳活动最好是有组织地进行，或者结伴而行，而不要独自行动。尽量选择人工游泳场馆，如果是自然水域，一定要了解水情，不要盲目下水。饮酒、饱食后和饥饿、过度疲劳时不能游泳。

②游泳时应讲文明，不要穿内衣裤下水，不宜穿白色、浅色的泳装，应自觉遵守公共卫生，不向水中吐痰、便溺和乱扔杂物，以免污染水质。

③在游泳时避免一切危险动作，如在浅水区跳水、互相打闹、长时间的憋气潜水、在湿滑的池边奔跑追逐等。

④游泳前适当热身，热身活动可选择徒手操、压肩、压腿、关节环绕、陆上模仿动作等。下水前可用凉水撩身体，下水后，刚开始不要游得太快、太用力。

⑤游泳时容易抽筋的部位主要是小腿、大腿和脚趾。预防抽筋最有效的方法是下水前认真做好热身活动，充分牵拉易抽筋部位。游泳时若遇抽筋，不要惊慌，应立即上岸或在水中采取有效措施缓解抽筋症状，也可呼救。

⑥游泳时如遇耳朵进水可用如下几种方法：吸水法，即将头偏向有水耳朵的一侧，用手掌压紧有水的耳朵，屏住呼吸，迅速把手拿开，反复做几次把水吸出来；跳空法，即上岸后将头偏向有水耳朵的一侧，用同侧脚原地跳动几下使水从耳内流出；侧卧法，即上岸后将有水的耳朵向下，侧卧在石板或地上躺一会，积

水也会排出。

⑦如眼睛感觉不舒服，上岸后用洁净水洗一下，再滴上氯霉素眼药水，防止眼病发生。

3. 游泳动作方法

(1) 水中行走。

体会水的阻力、压力和浮力，学会水中行走维持平衡的方法，消除怕水心理。

练习方法：

①扶边水中行走。手扶池边或池槽向前、后、两侧行走。

②拉手水中行走。集体拉手向前、后、两侧行走。

③划水行走。两手掌与水面垂直向前推水，向后行走；两手向后划水，向前行走；两手向侧划水向相反的方向行走。

(2) 呼吸练习。

呼吸动作是由吸气—憋气—吐气组成，吐气是关键，用力主动吐气，造成“被动式”吸气。技巧是用力张大嘴说一个“咻”字，气就自然吐出来了，同时也就吸进去了。

练习方法：

①闭气练习。手扶池边（池槽）或拉同伴的手，在水面上用口深吸气后闭气，下蹲并将脸没入水中，停留片刻后，脸部露出水面，再在水面上深吸气。水中闭气的时间逐渐增长，没水部位由脸部逐渐到整个头部。

②呼气练习。同上练习，头部没水稍闭气后用口鼻同时缓慢、均匀呼气，边呼气抬头，当脸部离开水面时将气呼尽。

③连续呼吸练习。同上练习，练习次数逐渐增加，直至连续做 20~30 次。吸气要快而深，呼气要慢而均匀。练习时可按“快吸”“稍闭”“慢呼”“猛吐”的要领进行。（图 2-68）

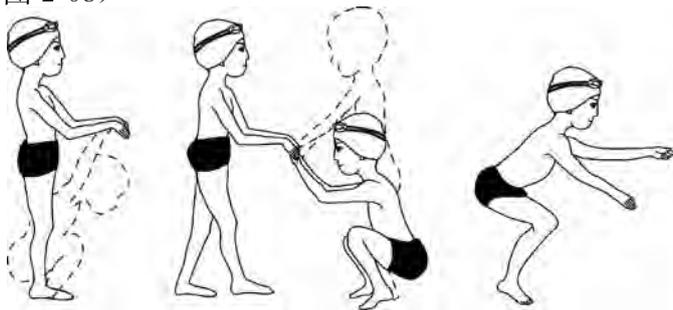


图 2-68

(3) 漂浮。

做动作前一定要吸足气，俯卧水中身体伸展，手腿伸直，全身放松。

练习方法：

①抱膝浮体。深呼吸，低头，双脚蹬池底，收腹、团身，双手抱膝，背部露出水面自然漂浮于水中。(图 2-69)

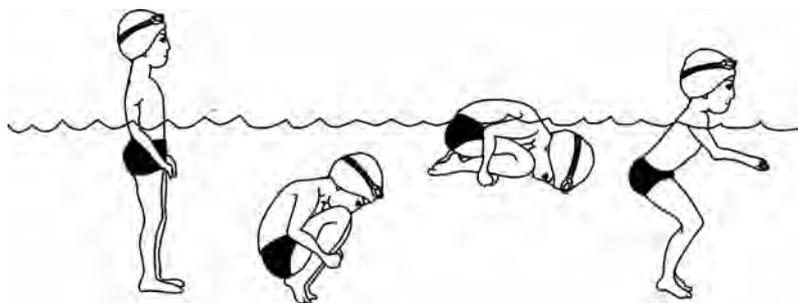


图 2-69

②扶池边或扶同伴漂浮。双手扶池边或同伴，吸足气、低头并把头夹在两臂之间，腰部放松，两腿并拢伸直自然漂浮于水面，身体呈一条直线。

(4) 滑行。

①蹬底滑行。两脚前后开立，两臂前伸，两手并拢。深吸气后上体前倾并屈膝，当头和肩没入水中时前脚掌用力向后下蹬离池底，随后两腿并拢，使身体平卧在水面上滑行。

②蹬壁滑行。深吸气、低头、身体前倾，两脚贴池壁，两臂前伸、并拢，头夹于两臂之间，两脚用力蹬壁，使身体呈俯卧、流线型姿势在水面下向前滑行。(图 2-70)

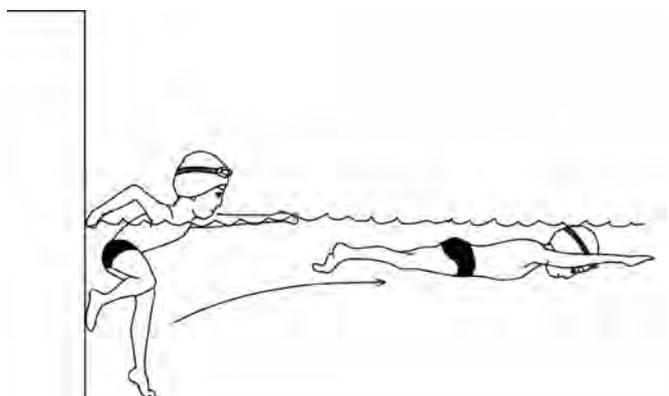


图 2-70

4. 动作重点、难点分析

(1) 始终牢记安全第一。

(2) 在熟悉水性方面应注意身体平浮滑行是重点。

滑行练习是学习各种泳姿的基础，小学生由于体能较差，所以在水中较难掌握身体的平衡性与协调性，故应反复练习，找到平衡点。

(3) 呼吸练习是难点。

学生年龄小需克服怕水心理，这是掌握呼吸技术的关键因素。

5. 错误动作及纠正方法

换气时不敢把气吐尽造成吸不进气。解决方法是用力主动吐气，以造成“被动式”吸气。技巧是用力张大嘴说一个“啪”字，气就自然吐出来了，同时也就吸进去了。

漂浮时腿在水下，正确方法是腰、腿部放松，头部使劲向下低至与水面平行，身体要保持水平。

6. 教学案例

案例一 水中行走

教学目标

(1) 知识技能目标：通过水中行走练习，体会水的阻力，熟悉水性。

(2) 体能发展目标：发展学生的上下肢力量、协调性和平衡能力。

(3) 情感态度目标：让学生体验在水中游戏的快乐，增强对游泳的兴趣，消除怕水心理，培养团队精神。

游戏方法

学生纵队列队，后者双手搭在前者肩上。练习时按“左、右、左”或“一、二、一”的口令同时迈步前进。(图 2-71)

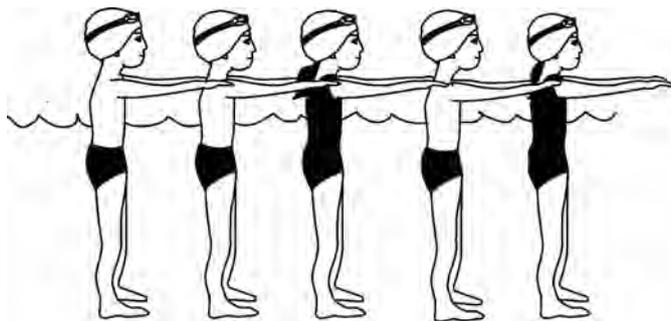


图 2-71

案例二 漂浮比久

教学目标

- (1) 知识技能目标：巩固水中漂浮技术，熟悉水性。
- (2) 体能发展目标：发展学生的平衡能力和协调性等体能。
- (3) 情感态度目标：消除怕水心理，培养勇敢坚强的意志品质，体验游泳的乐趣。

游戏方法

学生站成一列横队，左右间隔1米，教师发令后，学生脚蹬离池底浮起，在水面上成俯卧姿势，用手划水，保持身体不沉。漂浮时间长者为胜。(图 2-72)

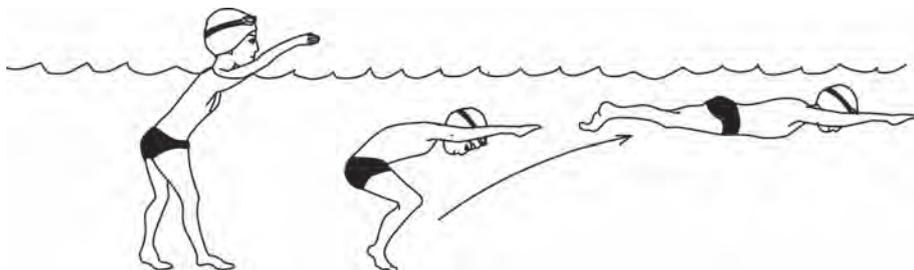


图 2-72

游戏规则

漂浮时，身体要伸直，面部与脚趾要在水面上；只许用手划水，不许用腿打水或蹬水。

(二) 轮滑

1. 教材分析

近几年来，轮滑运动已成为体育界中最受欢迎的新兴项目，其集健身、娱乐于一体，开辟了体育运动的广阔空间。轮滑经历了三百多年的发展，目前已成为技术成熟、形式固定、拥有一大批爱好者的规范的运动项目。当今，轮滑这项运动已融入到校园中，并纳入学校体育与健康课程的教学内容中。

轮滑预备练习、站立、基本姿势及移动重心练习是学习轮滑的基础。对学生而言，学习轮滑不仅仅是进行平衡能力等多项体能的训练，更重要的是在不断地体验成功喜悦的同时，培养学生的自信及合作意识，逐渐形成不怕挫折、勇往直前的坚强性格。

2. 轮滑的装备

轮滑运动的装备主要由轮滑鞋和护具组成，护具包括头盔、护腕、护肘、

护膝。

(1) 轮滑鞋。轮滑鞋一般分休闲、竞速、技巧三种。

①休闲轮滑鞋。强调舒适，鞋壳不能太软，否则有可能造成脚踝扭伤。这种鞋的轮架和鞋为一体，轮子应选择聚酯材料，才能保证足够的弹性和抓地效果，轮子的好坏直接影响学习的效果和安全性。(图 2-73)

②竞速轮滑鞋。为了减轻负载及充分发挥脚踝力量，鞋帮都比较矮，鞋身采用全皮。好的竞速轮滑鞋多没有刹车头，有些像冰鞋。其特点是重心较低，以便滑行中求稳，其竞速轮侧摩擦力较大，以便加速。竞速轮滑鞋一般以五轮鞋为主。(图 2-74)

③技巧轮滑鞋。也叫做极限轮滑鞋，多采用系带加扣式，这样在做特技时不容易因鞋扣松开而发生危险。底座也比休闲轮滑鞋低，以保持较低的重心，鞋壳比较坚硬，能提供安全防护，防止剧烈冲击。一般前后轮距离比较近，以减弱抓地力，因为太强的抓地力反而会使某些特技动作完成困难。(图 2-75)



图 2-73



图 2-74



图 2-75

(2) 头盔。

头盔分为欧款和美款两种不同款式，欧款头盔很像自行车的骑行盔，为水滴形，较轻便、美观，而美款的头盔可以保护到耳朵与后脑。选头盔时可以用手敲击头盔听一听声音，并感觉一下头盔的外壳硬度，硬且厚的外壳最好，内层的泡沫塑料与海绵护垫越细腻越厚越好（海绵护垫应有一套备用的），头带是由尼龙材料制成的。配带时头带要收至头盔戴在头上松紧比较合适为宜。(图 2-76)

(3) 护腕、护肘、护膝。

因为人的本能反应一般摔倒时会用手、肘来支撑身体，所以这些部位的软组织很容易受到伤害，而这种软组织受伤不像皮外伤那样容易治疗，有时可能影响正常的学习，所以一定要注意保护。

护膝的用处也很大，可以保护膝盖不受到内、外伤。好的护膝塑料护板厚而硬，内层海绵应比较软和厚，戴上后应很舒服且透气。好一点的护膝和护肘还有一个带弹性的外层套，有了这个外套，穿上后护具就会始终在肘部和膝盖部位，而不会上、下、左、右乱动。(图 2-77)



图 2-76



图 2-77

3. 动作方法

(1) 预备练习的动作方法。

①坐姿前后推鞋。把头盔、护具和轮滑鞋穿戴完毕后，坐在台阶和椅子上，两脚平行分开，相距约 15~20 厘米，在原地做两脚交替前后推动，体会四个轮子在脚下的位置和滚动时的感觉。(图 2-78)



图 2-78

②坐姿左右推鞋立正。把头盔、护具和轮滑鞋穿戴完毕后，坐在椅子上，两脚平行分开，相距约 15~20 厘米，以两鞋轮子稍内侧着地，在原地做两脚交替左右推动，体会轮子左右推动的摩擦力较大，甚至不能移动的感觉。(图 2-79)



图 2-79

(2) 站立的动作方法。

①丁字站立法。前脚丁字步站立，卡住后脚脚跟，两膝微屈，上体前倾。前脚跟卡在后脚两轮之间，轮滑鞋不能滑动，人体站立比较稳定。(图 2-80)



图 2-80

②八字站立法。两脚尖自然分开，形成自然开角，两脚跟自然靠近。上体稍前倾，两膝微屈。重心落在两脚之间可以避免身体前后滑动。(图 2-81)



图 2-81

③平行站立法。两脚分开，比肩稍窄，两脚尖稍内扣，保持两脚平行。膝部微屈，上体稍前倾。重心落在两脚之间，平稳站立。(图 2-82)



图 2-82

(3) 基本姿势的动作方法。

①一般初学者滑行前的站立姿势。上体稍前倾，大腿蹲屈成 140° 左右，小腿微前弓成 80° 左右。全身自然放松，两脚间距 20 厘米左右，重心落于两脚之间，两脚平均用力，要站平衡。(图 2-83)



图 2-83



图 2-84

②速度轮滑的基本姿势。上体前倾，背部的肌肉放松，且背部稍高于臀部，眼看前方 5~6 米处，屈膝，两脚平行，两脚并拢或分开在 10 厘米以内，两臂自然下垂或背于腰后，手互握，重心在脚掌中部。(图 2-84)

(4) 移动重心练习的动作方法。

①原地移动重心练习。原地移动重心是在不向前滑动的前提下所做的动作，旨在提高控制重心移动时的稳定性和掌握平衡的能力。

a. 原地左右移动重心。在两脚平行站立的基础上，上体向一侧移动，并逐步将身体重心完全移到这一支撑腿上。待平稳后，上体再向另一侧腿上移动，并将身体重心完全移到该腿上，左右移动重心的练习要反复进行。(图 2-85)

b. 原地踏步练习。在八字站立的基础上，重心移到左脚上，右腿微屈上抬，使脚离地约 5~10 厘米，再落下。重心移到右脚上，左脚再抬起，交替练习。(图 2-86)



图 2-85



图 2-86



图 2-87

c. 原地蹲起练习。两脚平行站立或八字站立，做向下蹲再起来的动作。开始时可半蹲，逐渐加大蹲的程度，最后做深蹲。开始时可慢慢做，然后再逐渐加快速度。练习时，应保持上体直立，只做腿的蹲屈动作，不可向前屈体再直立。

在屈伸踝、膝、髋三个关节时，应注意动作的协调性，保持重心的垂直升降。（图 2-87）

d. 原地单腿支撑练习。在双脚平行站立的基础上，将身体重心完全移到一条腿上，然后慢慢将另一条腿抬起，脚稍离地，并停留片刻。支撑腿微屈，重心要平稳地落在支撑腿上。平稳地停留一定时间后，抬起的脚落地，再换另一腿反复练习。（图 2-88）

e. 两脚原地前后滑动。在两脚平行站立的基础上，做一脚向前、另一脚向后的来回滑动动作。两臂前后摆动，像走路一样，同两脚配合。两脚滑动时，应始终保持平行，重心要始终保持在两脚中间，两腿伸直，由大腿发力做前后滑动动作。这是提高对重心的控制能力和对滑动的适应能力的练习。（图 2-89）



图 2-88



图 2-89



图 2-90

f. 原地高抬腿练习。在原地踏步的基础上，每次抬腿逐渐加高，直到抬至大腿与地面平行。抬腿时，应注意身体协调配合，保持重心稳定，防止重心后移，身体后仰。这一练习，应在既具有初步滑行技术，又具有一定控制重心的能力时再做。（图 2-90）

② 迈步移动重心练习。学生在较好地掌握了原地移动重心的基础上，就应进行向前、向左右移动重心的练习。学会正确移动身体重心和迈步是掌握正确滑行的基础。

a. 向前八字走。在丁字步站立或八字步站立的基础上，一脚抬起向前迈出一小步，脚尖稍偏外，呈八字形落地，同时身体重心迅速跟上，待重心完全落于前脚时，后脚抬起再向前迈出，移动身体重心。（图 2-91）

b. 横向迈步移动。在平行站立的基础上，一侧脚向同侧迈出一小步，身体重心随之迅速跟上，另一侧腿收回，在内侧靠拢着地，并承接重心，然后换腿练习。这是滑行中横向移动重心的重要基础。（图 2-92）

c. 横向交叉步移动。其动作与横向移动基本相同。它们的区别是，这种移动练习的一侧腿从支撑腿的前方迈过，成交叉步向侧移动。（图 2-93）



图 2-91



图 2-92



图 2-93

(5) 摔倒的安全姿势。

当要向前摔倒时，一定要努力发挥护具的作用。尽可能降低重心，腹部和背部放松。膝关节、肘关节和手指关节的护具着地，同时手指要张开，以免手指受伤。护具的硬塑料可以防止手掌和手关节受伤。双手撑地，缓冲摔倒时的力量。向后摔倒时也要屈膝下



图 2-94

蹲，降低重心，尽量让臀部先坐下，并注意保护尾骨，同时低头团身，避免头部向后仰磕到地上。摔倒时还要避免直臂单手撑地，这样很容易损伤手腕。(图 2-94)

4. 动作重点、难点分析

(1) 预备练习动作重点、难点分析。

在预备练习中，坐姿前后推鞋重点在于两脚平行，鞋底部与地面平行，轮子与地面垂直。两脚前后推动成直线。坐姿左右推鞋注意两脚左右推动成直线。

(2) 站立动作重点、难点分析。

三种基本的站立，是初学学生必须掌握的。在练习中要注意：大腿要稍微绷紧一些，控制腿的稳定性，不让任何一脚随便滑动；站立时，上体和两臂要保持相对稳定，不能在腰、腿、脚没有准备的情况下乱动。

(3) 基本姿势动作重点、难点分析。

基本姿势同基本站立一样也是滑行的基础。基本姿势的掌握有利于提高重心的稳定性，可以帮助练习者掌握正确的动作，避免在滑行中摔跤，走弯路。重点、难点在于重心稍靠前，保持稳定、平衡。

(4) 移动重心练习动作重点、难点分析。

学生在学习迈步移动重心时，身体不要直立。因为直立姿势重心高，容易摔倒。正确的姿势应该是力求降低身体重心，上体前倾一些，腿部还要适当蹲屈，这样既可提高身体的平衡性，又有利于掌握动作。

(5) 摔倒练习动作重点、难点分析。

学生练习摔倒时，重点是正确掌握护具的使用，难点是掌握向后摔倒的动作。

5. 错误动作及纠正方法

(1) 推成斜线。

在两脚前后或左右推动时，由于学生推行力度控制不好，容易推成斜线，教师应要求学生加强练习，使其掌握和体会轮子在脚下的位置和滚动时的感觉。

(2) 站立重心不稳。

在学习站立动作时，首先保护人员要注意加强保护，防止学生因重心没有落在两脚之间，站立不平稳而滑倒。多鼓励学生，使学生敢于独立完成动作。

(3) 基本姿势的动作方法掌握不熟悉。

在这个姿势中要注意学生上体前倾的程度，大腿、小腿微屈的角度，提醒学生全身自然放松，重心落于脚心和脚掌之间，两脚平均用力，且站平衡。

(4) 急于迈步移动重心。

教师要根据学生掌握的程度，控制好学习的进度。在学生原地移动重心练习掌握得还不够熟练的情况下，不要急于进行迈步移动重心练习。只有在学生较好地掌握了原地移动重心的基础上才可以进行向前、向左右移动重心的练习。注意保护。

6. 教学案例

一般初学者滑行时的站立姿势

教学目标

(1) 知识技能目标：巩固滑行时的站立姿势，体会重心的位置，保持站立和练习动作的稳定和平衡。

(2) 发展体能目标：发展学生的平衡能力、协调性、下肢力量等体能。

(3) 情感态度目标：体验运动的乐趣，培养不怕困难、勇敢坚强的意志品质。

练习方法

(1) 手扶双侧栏杆进行练习。

(2) 手扶单侧栏杆进行练习。

(3) 在教师或同伴的扶持和保护下进行练习。

(4) 独立完成。

自我检查

为了在整个滑行过程中保持身体重心靠前，必须遵循“两个对地投影点超

前”原则，即保持膝关节对地面投影点向前超出脚尖对地面投影点，两肩对地面投影点向前超出膝关节对地面的投影点。

自我过关测试：在眼睛平视前方，不低头看两脚的情况下，保持 30 秒稳定平衡，稍做移动后继续保持 30 秒。

四、学练提示

(1) 游泳不同于其他陆地上的运动项目，初学者不熟悉呼吸、不会克服和利用水的浮力、阻力和压力，即使在浅水，也会站立不稳，呼吸困难，有时还会呛水。因此，学习游泳时要确保安全。

(2) 第一次下水是很重要的，应该采取集兴趣、欢乐、戏水于一体的形式，由教师或家长带领，结伴同行。

(3) 学生初次下水时还要注意水温，停留时间不宜过长。

(4) 初学游泳，不能忽视陆上的模拟练习。

(5) 做熟悉水性的练习，尽可能选择在齐腰深的水里进行，重点做好呼吸练习。

(6) 轮滑教学中，学生的自我探索、独立学习与锻炼能力能否提高，除了受学生智力因素的影响还受非智力因素的影响，与学生的需要、动机、兴趣、情感、意志、气质、性格等有着密切联系。若不注重解决上述非智力因素方面的问题，再好的体育学习方法也难于转化为学生自身对轮滑学习的兴趣。建议教师课上可采用模仿法或分组比赛等方法，既能增强学生对轮滑学习的信心，又能激发他们的学习热情。

五、教学评价建议

对小学一、二年级学生学习游泳和轮滑的评价，建议采用教师评价和学生评价相结合的方式，并充分关注学生的主体发展。学生的自我评价和相互评价过程是进一步巩固所学运动技能的过程，同时也增进了学生之间的合作与了解。

在这个阶段，成绩评定的效果直接影响着学生对游泳和轮滑运动的兴趣和发展，因此，要关注个体差异，多鼓励学生，激发他们对游泳和轮滑的学习兴趣。特别是在游泳的评价中更要激励学生，帮助他们克服怕水的心理。在轮滑评价中也要多表扬学生，帮助他们形成坚强的意志品质，在不断克服困难的体育学习过程中磨炼意志。

1. 对学生游泳学习的评价内容可参照以下几个方面

(1) 学生能否说出所学的运动项目。

(2) 学生能否说出游泳的分类、游泳前的准备工作及游泳的安全卫生常识。

- (3) 学生能否掌握水中行走、呼吸、漂浮及滑行的基本动作。
- (4) 学生能否积极参与游泳练习，是否感兴趣，掌握情况如何。

2. 对学生轮滑学习的评价内容可参照以下几个方面

- (1) 学生能否独立穿着轮滑装备。
- (2) 学生能否说出所学的运动项目名称或动作术语，如丁字站立法、八字站立法等。
- (3) 学生能否区分一些简单的运动现象，如在迈步移动重心练习后能否描述重心的位置、轮滑鞋是否与地面垂直等。
- (4) 学生能否完成基本的预备技术动作，如一般初学者滑行时的站立姿势、速度轮滑的基本姿势等动作。
- (5) 学生能否积极地参与轮滑练习。

第六节 民族民间传统体育项目

一、教学目标

1. 知识技能目标

初步了解武术的含义、精神文化以及武术的健身功能；初步学习武术的基本手型与步型、武术的动作组合以及五禽戏。掌握跳皮筋运动的基础知识，利用皮筋进行简单的跳跃组合练习。了解跳绳的一些简单知识和注意事项，并能掌握几种基本的跳绳方法。

2. 体能发展目标

发展学生的平衡能力、协调性、柔韧性、力量等体能。

3. 情感态度目标

热爱民族民间传统体育项目，增强民族自豪感，培养爱国、爱家的情怀，激发学生积极向上、勇于创新的精神。

二、教学内容

1. 武术

武术的手型：拳、掌、勾。武术的步型：弓步、马步。五禽戏：虎戏、猿戏。

2. 跳皮筋

跳皮筋项目的基础知识，简单的跳皮筋组合。

3. 跳绳

跳绳的选择与握法；常见的几种基本跳绳练习。

4. 踢毽子

盘踢：用脚内侧踢毽子。拐踢：用脚外侧踢毽子。

三、教学指导

（一）武术

1. 教材分析

武术是以中华文化为理论基础，以技击方法为基本内容，以套路、格斗、功法为主要运动形式的传统体育。武术是我国传承了几千年的优秀的传统文化的精粹。

学习武术，能发展身体的柔韧性、灵敏性、协调性、力量和平衡能力等体能，促进骨骼、肌肉、韧带的发育。学习武术动作和武术游戏，还能帮助学生克服害怕心理，培养勇敢、顽强的意志品质。通过规范的武术动作教学，还能帮助学生树立安全意识，养成遵守纪律、一切行动听指挥的良好习惯。

针对小学一、二年级学生的生理与心理特点，应选择和安排多样和简易的武术内容。在水平一中主要学习武术的基本手型与步型、武术的基本动作以及五禽戏的动作。让学生在武术学习中，记住动作名称和术语，并学习一些简单的动作和方法，从而体会和了解武术的精华和内涵，为学生进一步学习武术打下坚实的基础。

2. 动作方法

（1）手型与步型。

拳：四指并拢卷握，拇指紧扣食指和中指的第二指节。（图 2-95）

掌：四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处。（图 2-96）

勾：五指第一指节捏拢在一起，屈腕。（图 2-97）



图 2-95



图 2-96



图 2-97

弓步：前腿弓平，膝盖与脚尖连线垂直于地面，后腿绷直，上体正直，挺胸，塌腰沉髋。（图 2-98）

马步：两脚平行开立（间距约为本人脚长三倍），脚尖正对前方，屈膝半蹲。（图 2-99）



图 2-98



图 2-99

(2) 武术动作组合。

预备式：两脚并拢，双手抱拳于腰间，目视左前方。(图 2-100)

左弓步冲拳：左脚向左横跨一步转体成左弓步，冲右拳，目视前方。(图 2-101)

弹踢冲拳：弹踢右腿冲左拳，目视前方。(图 2-102)

马步架打：右脚前落成马步，左拳变掌向上撩架，冲右拳，目视右方。(图 2-103)



图 2-100



图 2-101



图 2-102



图 2-103

过渡：双手抱拳收于腰间，两脚并拢，目视右前方。

右弓步冲拳：右脚向右横跨一步转体成右弓步，冲左拳，目视前方。

弹踢冲拳：弹踢左腿冲右拳，目视前方。

马步架打：左脚前落成马步，右拳变掌向上撩架，冲左拳，目视左方。

收式：双手抱拳收于腰间，两脚并拢，目视前方。

(3) 五禽戏。

① 虎戏。

预备式：脚后跟靠拢成立正姿势，两臂自然下垂，两眼平视前方。

左势：两手呈虎爪，左手臂屈臂放于背后，右肘弯曲，右手爪心向下，提至眼前，向右横向扩胸两次，像用虎爪擦拭眼睛。(图 2-104)

右势：同左势（左右相反）。(图 2-105)



图 2-104



图 2-105

动作要求：面部要表现出虎的威猛神态，做到虎视眈眈，虎爪伸缩有力。

②猿戏。

预备式：脚后跟靠拢成立正姿势，两臂自然下垂，两眼平视前方。

左势：两手掌从体侧经头至胸前画圆，两手交叉至胸前，左手在内，掌心向内。（图 2-106）两腿屈膝，左脚向前轻灵迈出，同时右脚向前轻灵迈出，随至左脚内踝处，脚掌虚步点地。同时两手打开向下画弧，经体侧放至两耳侧，手心冲前，身体略微向左转。（图 2-107）



图 2-106



图 2-107

右势同左势（左右相反）。

动作要求：表现出猿的纵山跳涧、攀枝摘果的神态，做到动作敏捷、跳跃轻松。

3. 动作重点、难点分析

(1) 手型中勾手是重点，将大拇指与其余四指的指尖捏拢在一起是难点。

(2) 步型中弓步是重点，即学生的前腿不易弓平，大腿弓平的情况下膝盖与脚尖的连接线垂直于地面，后腿绷直是难点。

(3) 基本动作中马步架打是重点，学生两脚落成马步时左右手的动作位置是难点。

(4) 五禽戏中猿戏是动作重点，学生向前迈步时与上肢相结合是难点。

4. 错误动作及纠正方法

武术动作的学习中，学生容易出现左右分不清、上下肢配合不协调以及眼神跟不上等错误动作。可将每次课所上内容的重点与难点先在准备活动中反复练习，再进行正常教授；教师亦可在讲解示范时，先将错误动作示范给学生，引起学生高度注意，再教正确动作，并比较正确动作与错误动作的区别。

5. 教学案例

案例一 手型练习

教学目标

- (1) 知识技能目标：巩固武术的基本手型，培养学生敏捷的思维能力。
- (2) 体能发展目标：发展学生的反应速度等体能。
- (3) 情感态度目标：培养学生对武术的兴趣与爱好。

教学内容

拳、掌、勾。

教学方法

以模仿练习为主。

教学步骤

(1) 教师简述游戏规则。将学生分为甲、乙两队各站一边，以提问回答形式来做游戏，如：一学生说“×××，冲拳”，被提到名字的学生就要做冲拳的动作，提问的学生认为做得对，就说“Good”，被提问的学生可以站起来再提问其他学生，如被提问的学生做错或不会做就要被罚出场，最后以被罚出场人数少的一队为胜。

(2) 教师宣布游戏规则和要求后，进行分队和准备练习，熟悉动作名称和方法后再进行游戏。

(3) 游戏结束后，教师点评。

常见问题

冲拳或推掌时学生的掌或拳不能与肩平。

解决方法

教师做示范时动作一定要规范，讲解游戏规则时要提醒学生冲拳与推掌不能与肩平的都按动作错误被罚出场。

案例二 五禽戏

教学目标

(1) 知识技能目标：模仿动物形象，培养学生敏锐的观察力和模仿能力；基本掌握上山虎和双臂猿的动作方法。

(2) 体能发展目标：发展学生的灵敏性、力量、柔韧性等体能。

(3) 情感态度目标：培养学生参与武术运动的兴趣。

教学内容

虎戏和猿戏的动作模仿。

教学步骤

(1) 引情入境阶段。

①师生行抱拳礼，相互问好。

②导入新课，宣布学习目标与内容，引导学生进入学习情境。

(2) 激发兴趣阶段。

在此阶段，通过“虎拳象步”游戏和模仿小动物动作，激发学生学习的积极性。“虎拳象步”游戏方法：在地面上画两条相距50厘米的平行线，两人各站在线的一边，站定后双脚不能移动，双方伸出双掌用巧力向前推出或向后缩让，迫使对方脚掌移离原位即可获胜。在进行“虎拳象步”游戏时，提醒学生注意安全。

(3) 技能学练阶段。

虎戏：练习虎戏时，要表现出虎的威猛神态，做到虎爪伸缩有力，虎视眈眈。

猿戏：练习猿戏时，要表现出猿的灵巧跳跃，做到动作敏捷、跳跃轻松。

①先让学生想象，并模仿虎和猿两种动物的姿势。

②教师分别示范讲解这两种动物的动作，并带领学生练习。

③对练得好的学生予以表扬，并向同学们展示。

(4) 合作探索阶段。

教师指导学生选择一种动物进行模仿，在规定的场地内尽显其本事。

①教师指导学生选择角色时，尽量择其所长，避其所短。

②提醒学生注意安全。

(5) 放松身心阶段。

在音乐伴奏下做五禽戏放松操，结束本节课的学习。

(二) 跳皮筋

1. 教材分析

跳皮筋也叫跳橡皮筋、跳猴皮筋。皮筋是用橡胶制成的有弹性的长绳，长度根据需要可随意选取。皮筋被衔接、牵直固定之后，即可来回踏跳。跳皮筋具有经济、简便、趣味性强等特点，易于普及，在跳皮筋时配唱童谣会增加活动的趣味性。跳皮筋以其协调、欢快、优美的动作，鲜明、轻快的节奏深受广大少年儿童的喜爱。不仅能增强练习者腰部和腿部的灵活性，增强身体的本体控制能力和平衡力，且对弹跳、柔韧等身体素质也有很好的锻炼效果。

在教学中，教师可以指导学生进行简单的皮筋设计与制作，让学生充分感受亲自做皮筋的乐趣，这有助于学生积极参与到跳皮筋的活动中。在跳皮筋时，把跳皮筋与民族童谣巧妙地结合在一起，能提高学生练习的兴趣。小学一、二年级的学生支配和控制肢体的能力还不强，尤其是刚入学的学生应以单、双脚间接跳和连续跳相结合为主，以增强他们的跳跃能力和协调能力。

2. 动作方法

第1拍：左脚原地不动，右脚跳起，用前脚掌点地，两手叉腰或自然摆臂。(图 2-108)

第2拍：左脚原地不动，右脚屈膝在体后迈过皮筋，于另一侧着地。(图 2-109)



图 2-108



图 2-109



图 2-110



图 2-111



图 2-112



图 2-113

第3拍：左脚跳过皮筋落在右脚后侧，右脚立刻从左腿后侧迈过皮筋着地，交叉站立，皮筋在两小腿中间。（图 2-110）

第4拍：右脚迈过皮筋，落在左脚右侧，（图 2-111）左脚立即跳过皮筋落在皮筋左侧。（图 2-112）

第5拍：右脚迈过皮筋落在左脚右侧。（图 2-113）

3. 动作重点、难点分析

重点：跳皮筋要准确、快速，用前脚掌起跳和落地。

难点：跳时注意保持身体平衡，在合作中进行跳跃练习。

4. 错误动作及纠正方法

（1）跳皮筋时动作僵硬，协调性、节奏感差。可以多做提高腿部力量的练习。

（2）双人和多人跳时节奏混乱。可以多增加练习时间提高一致性。

5. 教学案例

双脚皮筋跳准比赛

教学目标

（1）知识技能目标：掌握双脚皮筋跳准的基本方法，发展学生跳跃能力及身体的本体控制能力。

（2）体能发展目标：提高学生的速度、协调性、力量、平衡能力。

（3）情感态度目标：激发学生对跳皮筋的兴趣，培养学生坚强的意志品质。

游戏规则

将班里学生分成人数相等的4路纵队，按从大个到小个排列。每队学生从起跑线出发奔跑目标1（目标1各用两把小椅子撑起规定宽度的皮筋），学生用双脚跳进设定宽度的皮筋再跳出，奔跑到目标2（目标2处插一小红旗作为标志）绕过标志物再奔跑到目标1处，双脚跳进再跳出，快速跑到本队下一名学生面前击掌，这名学生起跑重复刚才的动作。先完成规定动作的队获胜。

游戏规则

（1）每名学生到目标1处必须双脚跳进皮筋内，若任何一脚踩到皮筋，要求重新再跳。

（2）到达目标2处，必须绕过标志物，身体任何部位接触标志物都不算，重新再做。

（3）奔跑回来的学生必须和下一名学生击掌，这名学生才能出发，否则视为

犯规，重做。

(4) 观战的学生可以呐喊助威，但必须把各队的一路纵队站好。

(5) 每队最后跑完的一名学生要求高举双手，示意教师本队学生全部完成动作。

(三) 跳绳

1. 教材分析

跳绳是我国民间的一项传统体育项目，它简单，且不受场地的限制，还经济实惠。跳绳的基本技术易于掌握，具有一定的群众基础，深受广大少年儿童喜爱，因此极易在学校推广。跳绳是一项非常有效的有氧运动，能够提高人体的心肺功能，锻炼下肢力量，培养空间感、协调性和灵敏性。

由于一、二年级学生的心肺功能和肌肉发育尚不完全，血液循环和心跳较快，关节牢固性较差，所以不易做强度太大、时间太久的体育运动。在培养学生的弹跳能力和耐力方面用跳绳代替强度较大的跳跃练习和枯燥的耐久跑是再好不过的选择。小学一、二年级的学生不适合做动作复杂、难度大的技术动作。因此，在跳绳的教学时，应选择一些简单易学的基本跳绳方法来进行学习，使学生初步了解跳绳，会玩跳绳。教材根据学生的特点选择了几种方法简单实用的跳绳技术，很容易掌握，可以让学生获得成就感，树立自信心。

一、二年级学生集中注意力的时间短，缺乏耐心和毅力，所以在教学过程中，要注意体现学生的主体地位，采用多种教学方法和练习形式授课。跳绳教学的组织形式和教学方法多样，它能培养学生的观察能力，启发学生的思维，提高学生练习的积极性。通过游戏和比赛，树立学生的团体意识，培养学生的团结协作、不怕失败的精神。

2. 跳绳的基本知识

(1) 绳子的选择。

要选择不易卷曲、重量和长度合适的绳子。通常情况选择绳子长度的方法是以一脚踩住绳子中间，两臂屈肘将小臂抬平，绳子被拉直为适宜长度。(图 2-114)

(2) 绳子的握法。

两手分别握住两端绳柄的中后端部位，两手心相对或者尽量向下，因为手心朝下更易于发力。(图 2-115)



图 2-114



图 2-115

3. 动作方法

(1) 预备姿势。

跳绳前把跳绳放在两个膝盖后部，或者自然地垂到脚后跟处。(图 2-116)

(2) 单摇正向双脚跳。

两手握绳柄，两臂自然弯曲置于体侧，将绳置于体后，以手腕为轴从体后向体前摇绳，当绳从身后摇转到体前下落触地时，双脚及时跳起，让绳通过脚下，如此连续跳跃。双脚落地时，前脚掌要先落地，同时注意膝盖应微屈缓冲。(图 2-117)



图 2-116



图 2-117

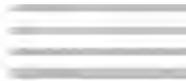
(3) 单摇正向双脚交替跳。

两手握绳柄，两臂自然弯曲置于体侧，将绳置于体后，以手腕为轴从体后向体前摇绳，当绳从身后摇至体前下落触地时，左右脚轮流交替跳过绳子，好似原地跑步。脚落地时，前脚掌要先落地，同时注意膝盖应微屈缓冲。(图 2-118)

(4) 正摇跳绳跑。

可以看作单摇正向双脚交替跳动作的变形，整个过程像自然的跑步动作，以肘关节带动腕关节从体后向体前用力摇绳，当绳子从身后摇至体前下落触地时，摆动腿跨过绳子，如此连续进行。(图 2-119)

(5) 一人带一人面对面跳。



被带人与摇绳人面对面站立，摇绳人两手握绳柄，两臂自然弯曲置于体侧，将绳置于体后，摇绳人发出“预备跳”的口令后，向前摇绳，当绳从身后摇至体前下落触地时，两人同时并脚跳起，绳从两人脚下依次通过，如此连续进行。(图 2-120)



图 2-118



图 2-119



图 2-120

4. 动作重点、难点分析

(1) 单摇正向双脚跳和单摇正向双脚交替跳。

重点是手臂的正确摇绳动作和腿部协调的交换动作。难点是手摇脚跳的协调配合和上下肢的协调用力。

(2) 正摇跳绳跑的动作。

重点是上肢手臂的正确摇绳动作和下肢正确的跑步动作，难点是跑动过程中手臂摇绳与摆动腿的协调配合及上下肢的协调用力。

(3) 一人带一人面对面跳的动作。

重点是摇绳者的上臂正确有力的摇绳动作，难点是两人能协调配合同时起跳跳过绳子。

5. 错误动作及纠正方法

(1) 两手握绳柄，掌心向上。纠正方法是让学生明白什么是掌心和掌心相对。

(2) 起跳时向前跳而不向上跳，让绳子停下，用脚去找绳子，向前跳过绳子。过绳时，会出现低头、上体过度前倾或下蹲的错误，可以采用上体保持正直，眼睛向前看，双脚提踵向上跳的徒手模仿练习进行纠正。

(3) 摇绳时动作不稳定，不是以手腕为轴，而是用手臂带动绳子向前摇绳，上臂远离上体，晃动厉害，两手的距离忽近忽远。纠正的方法是先徒手在身体两侧画圆，模仿摇绳动作，熟练后将绳子对折，双手各拿一根绳子进行有绳的摇绳练习，要求双手的摇绳频率和幅度要尽量一致，两根绳子不能碰到一起。纠正上臂与上体夹角过大或上臂晃动的问题可采用腋下夹物的方法进行练习。

(4) 跳得过高。采用加快摇绳速度的徒手模仿练习和持绳练习进行纠正。

(5) 单摇正向双脚跳时，双脚落地时全脚或脚跟落地。采用双脚并拢同时提踵向上跳的方式进行纠正。双脚不能并拢或依次过绳。采用两脚夹物的方法进行练习。

6. 教学案例

案例一 跳绳接龙

教学目标

- (1) 知识技能目标：巩固单摇正向双脚跳的技术动作，发展跳跃能力。
- (2) 体能发展目标：发展学生的下肢力量和协调性。
- (3) 情感态度目标：培养学生的注意力和集体荣誉感。

游戏方法

将学生分成若干组，横排散开，前后左右都不会影响到自己跳绳，用单摇正向双脚跳的跳绳形式进行比赛。当教师发令后第一名学生开始先连续跳 15 个，跳够之后第二名学生继续连续跳 15 个，依此类推，哪组学生先跳完，哪组学生获胜。

在比赛的过程中，除了比赛临近的两个学生外，其他学生当大众裁判或进行简单的练习都可以。

游戏规则

- (1) 听到教师口令后才可以开始。
- (2) 必须跳够规定个数。
- (3) 前一名学生跳完停止后，下一名学生才可以开始跳。
- (4) 跳绳时必须用单摇正向双脚跳的形式。

安全提示

注意保持队伍的间距，跳绳时不要伤到他人，也不要被他人伤到。

案例二 快速跑、原地跳绳接力

教学目标

- (1) 知识技能目标：巩固正摇跳绳跑的技术动作，发展跳跃能力。
- (2) 体能发展目标：发展学生的速度和下肢力量，提高学生的协调性。
- (3) 情感态度目标：培养学生的规则意识和团结协作精神。

游戏方法

在场地上画一条起跑线，在距起跑线 15 米处画四个圆圈，每个圆圈间隔 2

米，在每个圆圈里放一条短绳。将游戏者分成四组，分别面向圆圈站在起跑线后。当教师发令后，第一名学生迅速跑出，跑到圈内持绳连续跳5次后，将绳放回原位迅速跑回，与第二名学生击掌后，从队伍的左侧回到队尾；第二名学生继续跑出，依此类推；直到最后一名学生跑回，游戏结束。哪组最先跑完冲过终点，哪组获胜。（图 2-121）

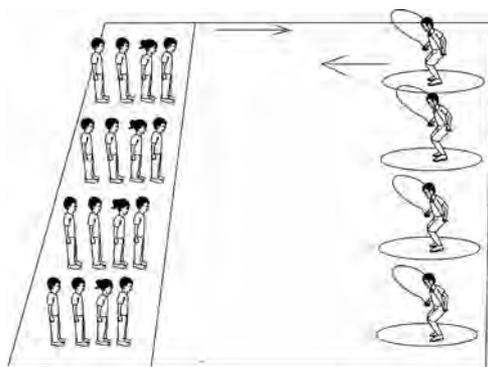


图 2-121

游戏规则

- (1) 起跑时，必须站在起跑线后，不得抢跑。
- (2) 跳绳时必须跳够规定的个数，且不得出圈。
- (3) 跑回的学生必须和下一名学生击掌后，这名学生才能跑出，不得提前越过起跑线。

安全提示

- (1) 跑步时注意重心，不要摔倒。
- (2) 跑回的学生，一律从队伍的左侧回到队尾，不要发生碰撞。

(四) 踢毽子

1. 教材分析

踢毽子是一项民族传统体育项目，深受大众喜爱，踢毽子的基本方法有盘踢和拐踢两种。对水平一阶段的学生，特别是女生而言，踢毽子是一项很好的运动项目。踢毽子不仅能锻炼身体的平衡能力、协调性，而且在练习的过程中还能不断地体验成功的喜悦，由此激发了学生的运动兴趣，增强了学生的自信心，培养了学生的创新意识和合作意识。

2. 动作方法

- (1) 盘踢（脚内侧踢）的动作方法。

髋关节、膝关节自然放松，踝关节发力带动小腿上摆，膝关节向外张，大腿

自内侧向外翻转，使足尖、足跟与支撑腿在一条直线上，上体保持正直，两臂自然下垂，用脚内侧将毽子垂直踢起，一般不超过下颌。(图 2-122)

(2) 拐踢(脚外侧踢)的动作方法。

拐踢的技术动作是屈膝内收、勾脚尖，小腿向外上方摆，用脚外侧踢毽，在踢毽的瞬间，踢毽脚的内侧应平行于地面，高度约为 30 厘米，踢起的毽子一般不超过肩部。(图 2-123)



图 2-122



图 2-123

3. 动作重点、难点分析

在盘踢、拐踢练习中，动作重点在于能够正确用脚内外侧位置触碰毽子，难点在于保持身体平衡，动作协调。

4. 错误动作及纠正方法

(1) 盘踢(脚内侧踢)。

①在系绳踢毽子中，手脚配合有时会不协调，不是手快就是脚快，从而踢不到毽子。解决方法是手扶栏杆，使身体保持平衡后眼睛看着毽子，落下时抬脚踢毽子。

②由于紧张，身体出现不协调的怪动作。解决方法是利用游戏让学生在欢乐中放松身体后进行动作练习。

(2) 拐踢(脚外侧踢)。

小腿向外侧上摆动时，身体晃动踢不到毽子。解决方法是手扶栏杆，使身体保持平衡再进行拐踢的动作练习。

5. 教学案例

百花争艳

教学目标

- (1) 知识技能目标：了解毽球的基本特性，掌握基本的活动方法。
- (2) 体能发展目标：发展学生的平衡能力和协调性等体能。
- (3) 情感态度目标：培养学生的运动兴趣，形成乐观、积极的生活态度。

游戏过程

(1) 在场地上画出相距 2 米的平行线，每条前方 15 米处各放一个呼啦圈作标志物。

(2) 将学生分成人数相等的四队，分别站在平行线外。

(3) 学生每人手中拿一个彩色毽球当作花朵，放在头顶保持身体平衡，当教师喊“预备”口令时，每队的第一名学生快速跑出，头顶花毽跑到呼啦圈内放下并迅速返回，与第二名同学击掌。依此类推，到最后一名学生拼出图案后结束。

(4) 以图案新颖，速度快，纪律好的队为胜。

游戏规则

(1) 做游戏的学生不能超过起点线。

(2) 跑动时“花朵”不能掉下，如掉下必须马上捡起放到头顶继续向前跑。

(3) 跑回时必须与下一名同学击掌。

教学步骤及建议

(1) 一人一个毽球放在头顶原地练习平衡动作。

(2) 教师讲解游戏方法及规则。

(3) 分组讨论确定各组拼图形状。

(4) 比赛结束后，每组都要说出本队拼图的寓意。

(5) 师生共同讨论，并找出成功与失败的原因。

四、学练提示

(1) 这个年龄段的学生学习运动技术时喜欢模仿，善于模仿。让学生采用模仿的形式进行学习和练习，可以使练习过程变得生动有趣。因此，教师安排模仿练习时，要根据学生的年龄与心理特点，循序渐进、由简到难。

(2) 发挥优秀学生或特长生的优势，请优秀学生出列做示范，发挥小榜样的力量。同时也培养学生展现自我的意识。

(3) 在游戏比赛中为学生营造出竞争合作的学习模式，建立起学生的团队意识，学会与他人合作。

(4) 团结互助，结伴学习。在武术的学练中，可以让学生们组成学习小组或对子，互相帮助，共同进步。踢毽子和跳皮筋也都很适合结伴进行合作学习，两个人或几个人在一起互相交流，互相竞争。

(5) 一、二年级的学生对武术的理解还只停留在对像“功夫熊猫”“成龙”

“李连杰”这样的影视作品及武打明星的热爱中，还不能正确地领会真正的武术运动是什么。教师应以多种形式进行生动活泼的武术教学活动，多采用游戏等方法让学生在活跃、轻松的课堂氛围中主动、愉快地学习与练习，努力提高学生学习武术的兴趣和参与意识。

(6) 教师还应加强对学生武德的教育，使学生养成吃苦耐劳、坚韧不拔的良好品质。

(7) 有条件的学校可采用多媒体教学，提高教学效果。

五、教学评价建议

对学生学习的民族民间传统体育项目，可采用教师评价、学生自评、学生互评等方式。教师评价可以通过观察、问答、技术评定、比赛等形式了解学生是否达成了既定的教学目标。学生互评可以通过小组之间、男女生之间、同桌之间、伙伴之间、朋友之间等不同的结伴结组方式进行。

也应注重形成性评价与终结性评价的结合，关注学生的每一点成长和进步。

评价内容应与学习目标相对应，可从知识技能、体能发展、情感态度三个方面进行评价。下面从知识技能方面列出了一些具体的评价内容，供教师们参考。

1. 武术的知识技能评价内容

(1) 通过手型的学习，学生能够准确地说出并做出武术的三种手型。

(2) 通过弓步、马步的学习，学生能够准确地说出并做出弓步、马步这两种步型。

(3) 通过基本动作的学习，学生能够熟练掌握武术的基本动作，且动作准确、连贯。

(4) 通过五禽戏的学习，学生能够熟练地演练虎戏与猿戏。

(5) 学生能够将上肢、下肢与眼睛协调统一地配合起来，能够将所学的动作灵活掌握并结合起来。

2. 跳皮筋、跳绳、踢毽子的评价内容

(1) 学生能否完成皮筋的简单跳法；能否完成跳绳、踢毽子的基本动作。

(2) 经过一段时间的学习，学生能否说出所学的跳皮筋、跳绳、踢毽子的动作方法和名称。

(3) 能否说出几点跳皮筋、跳绳、踢毽子的运动价值和安全注意事项。

第七节 运动与生活中的安全知识

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解运动与生活中的安全知识，掌握基本的避险方法。

2. 体能发展目标

能够安全地运动，全面发展各项体能。

3. 情感态度目标

培养学生的安全意识及合作能力，并树立正确的安全观念。

二、教学指导

（一）运动中的安全知识

学校体育活动中的安全问题，已成为社会、教育部门、学校关心的热点问题。由于场地、器械、教学组织、动作特点、环境等各种因素，导致运动损伤时常发生。这不仅给学生带来伤害，又影响到了学习，且对教育造成了不良的影响，既加重了体育教师的心理负担，又不利于各项体育活动的开展。如何正确处理学校体育与安全问题，减少学校体育教学中伤害事故的发生，成为校体育工作者必须面对的重要问题。本单元教学是以低年级学生为教学对象，从最简单的运动及生活行为入手，因此要从小培养和树立学生的安全意识。

1. 穿着合适的运动服装上课

服装能保护人体免受外界环境的各种不良影响。服装的保温性、透气性、吸湿性、溶水性和其他性能，均具有重要的保护作用。因此，运动时穿的衣服要轻便、舒适。

鞋子的尺寸应以合适为原则。鞋号小了，挤压足部血管，会影响足的正常功能和发育；鞋号大了，运动不便，容易发生踝关节扭伤。运动鞋应当轻便、富有弹性，并具有良好的透气性，不要穿硬底鞋锻炼。运动袜应当透气、吸汗性强，而且干净、柔软、有弹性。

2. 运动前要热身

准备活动的作用在于提高中枢神经系统的兴奋度，克服内脏器官机能的惰性，

预防或减少肌肉、关节和韧带的损伤。准备活动应该使身体的主要肌肉、关节都得到适量的运动。准备活动的强度达到身上微微出汗，感到身体灵活舒适即可。

3. 正确合理使用器材

体育活动要到规定的场地内进行，如学校的体育场、社区的健身广场及相关的健身场所，不要随便在马路边、绿化地带进行活动。要按照正确的使用方法使用体育器材，减少对器材的破坏，延长体育器材的使用寿命。

（二）生活中的安全知识和避险方法

1. 行走时不闯红灯，走斑马线；乘车时系好安全带，头、手不伸出窗外

过十字路口时，坚决按照“红灯停，绿灯行，黄灯亮了请让行”的规则过马路，一定要走人行横道，不在马路上玩耍打闹；乘车时系好安全带，不要把头或手伸出窗外，以免发生危险。

2. 简单的电话求救方法，如拨打 110、119、120 等。

(1) 110——匪警电话。遇到紧急情况，如被盗窃、遭抢劫、打架等，可拨打 110，讲清发生了什么事情，说明事发的地点，请求警察提供帮助。

(2) 119——火警电话。遇到着火的情况，首先要拨打 119，讲明火灾发生情况（不能夸大也不能缩小事实）和具体地点，请消防队提供帮助。

(3) 120——急救电话。遇到突发病情，需要紧急送到医院，可以拨打 120，讲明病人发病的症状，如果知道病人得的是什么病，也要跟医院讲明，医院的急救车会以最快的速度前来提供帮助。

（三）教学案例

运动中的安全知识

教学内容

如何预防体育运动中的安全事故。

教学目标

1. 知识技能目标：了解运动中的安全知识，掌握基本的预防损伤的方法。
2. 体能发展目标：能够安全地运动，全面发展各项体能。
3. 情感态度目标：培养学生的运动安全意识，互助合作的能力和健康的运动习惯。

教学方法

1. 引用法：将生活中的常见实例，作为上课时的导入，加深学生的理解，提高学生的注意力和学习兴趣。

2. 分析讨论法：将安全事故的危害告诉学生，并对实例进行分析，对造成该结果的原因进行总结。通过教师的引导和学生的回答，使学生对安全事故形成正确的理解和认识。

3. 问答法：针对性的提问和回答，有助于加深学生的印象，从而提高学生的学习效果。

教学过程

1. 导入——提出问题。

运动常常给大家带来快乐和健康，但是运动中，又经常会因为某些原因导致学生受伤，同学们，大家回顾一下，在自己和家人身边，发生过什么安全事故？体育运动中常见的意外损伤又主要有哪些呢？

2. 讨论——解决问题。

运动损伤和生活安全事故给人们带来了不少的麻烦，有的学生在体育运动中就可能见过或经历过某种伤害，有的甚至会留下后遗症，造成生活负担和身体遗憾。那么，我们怎样才能保护自己，避免发生运动安全问题呢？下面，大家讨论一下，如何预防体育运动中的安全事故。

3. 课后延伸——课堂总结。

同学们，不要因为担心受伤而减少体育锻炼，遇到困难时，我们更应该去克服，而不是逃避。在体育运动过程中，要科学运动，注意安全，避免运动损伤，不断提高自己的运动水平。

教学重点、难点分析

重点：了解运动中的安全事故；难点：安全意识的加强。

三、学练提示

(1) 教师在教运动技能前，要充分考虑教学过程中的安全因素，消除安全隐患，做好课前检查工作。包括场地、器材的检查与布置，学生的着装检查以及观察学生的反常行为等。

(2) 课前的热身活动和课后的放松活动要充分并有针对性，确保学生安全地运动。

(3) 教会学生正确使用简单的体育器材。

(4) 教会学生选择适宜的运动场所。

(5) 教师要在体育教学中向学生渗透体育运动中的安全知识，让学生学会在练习中的保护与帮助。

(6) 教师应结合教学内容对学生进行相应的安全教育，也可通过一些体育游戏对学生进行安全教育。

(7) 教师可利用健康教育教会学生日常生活中的安全。

(8) 现场演练或模拟一些简单的紧急求助场景，强化学生的安全意识和自我保护意识。

四、教学评价建议

对学生的安全意识和安全防范能力的评价既可从学生的运动表现中进行，也可通过举办知识竞答、主题班会、现场模拟、问卷调查等形式了解。评价的内容主要为运动中的安全知识和生活中的安全避险知识和方法。

第三章 身体健康

传统的健康观是“无病且不虚弱即健康”，而现代人的健康观则更具有整体性，包括身体、心理和社会适应等方面的内容。其中身体健康是指人体各器官系统发育良好、功能正常、体格健壮、精力充沛，并具有良好生活和劳动效能的状态。学习并掌握基本的保健和发展体能的知识和方法，可以提高学生的身体健康水平。

第一节 基本的保健知识和方法

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解基本的保健知识，掌握基本的保健方法。

2. 身体健康目标

培养学生对健康负责的观念，养成健康的生活习惯。

3. 情感态度目标

形成乐观、积极的生活态度。

二、教学指导

(一) 营养知识及个人卫生知识

1. 营养常识

营养是指人体摄取、消化、吸收和利用食物中营养物质以满足肌体生理需要的生物学过程。

合理营养是指通过合理的膳食和科学的烹调加工，向肌体提供足够的能量和各种营养素，并保持各种营养素之间的平衡，以满足人体的正常生理需要，维持人体健康的营养。

营养素是指食物中可给人体提供能量、构成肌体成分和修复组织以及调节生理功能的化学成分。人体需要的营养素主要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。

2. 各类食物的营养价值

食物是人类获取能量和各种营养素的基本来源，是人类赖以生存、繁衍的物质基础。食物按性质和来源可分为三类：动物性食物，如肉类、奶类、蛋类、水产类等；植物性食物，如谷类、豆类、薯类、蔬菜、水果等；各种食物的制品，以动物性、植物性天然食品为原料，经过加工制作的食品，如糖、油、酒、罐头、糕点等食物。

各类食物的营养价值是其所含营养素和能量满足人体营养需要的程度。食物营养价值的高低，取决于食物中营养素的种类是否齐全、数量的多少、相互比例是否适宜以及是否易被消化吸收。不同食物因营养素的构成不同，其营养价值也不同，如粮食谷类营养价值体现在能供给较多的碳水化合物和能量，但蛋白质的含量较低；蔬菜水果能提供丰富的维生素、矿物质及膳食纤维，但蛋白质、脂肪含量极少。因此，食物的营养价值是相对的。即使同一种食品由于部位、品种、产地和烹饪方法的不同，其营养价值也会存在一定的差异。一般来说，食物中所提供营养素的种类和含量越接近人体需要，该食物的营养价值就越高。

下面介绍一下各类食物的营养价值。

(1) 谷类。

谷类食物主要包括小麦、稻米、玉米、小米等，其主要营养成分为碳水化合物（主要是淀粉）、蛋白质、少量脂肪、矿物质及B族维生素。我国居民膳食中50%~70%的能量、55%的蛋白质和一些无机盐及B族维生素主要来源于谷类食物。总膳食调查显示谷类食物在我国膳食构成比例中为49.7%，占有重要地位。各种谷类的谷皮，如稻米、小麦、玉米等的谷皮层含有丰富的维生素及无机盐，营养价值极高，但它们在现代加工工艺中都被破坏掉了，所以提倡人们多吃粗粮是很有意义的。

(2) 豆类及其制品。

豆类包括大豆（黄豆、黑豆、青豆）和其他豆类（豌豆、蚕豆、绿豆、小豆、芸豆等），是我国居民膳食中优质蛋白质的重要来源。大豆中蛋白质的含量约为35%~40%，是植物性食物中含蛋白质最多的食品。此外，豆类食物还含

有丰富的钙及维生素。豆类制品包括豆浆、豆腐、豆腐干等，经过加工，豆类蛋白质消化率、利用率均有所提高。如整粒大豆的蛋白质消化率为 65% 左右，而加工成豆腐后其消化率为 92%~96%，这大大提高了大豆的营养价值。大豆和绿豆发制成豆芽，除了保留了豆类原有营养素，还产生了抗坏血酸，具有抗氧化的作用。

(3) 蛋、奶类。

奶类是一种营养成分齐全、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品。奶类中以牛奶食用最为普遍，牛奶主要含有优质的蛋白质、维生素 A、核黄素和钙，100ml 牛奶中含钙 110mg，且吸收率较高，是钙的良好来源，适合母乳不足的婴儿、病人、生长发育的儿童及老人等。尤其是对正在生长发育的少年儿童，每天一杯奶对其身体与智力发育都非常有帮助。蛋类包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等，这些蛋类的结构和营养价值基本相似，其中以鸡蛋最为普遍。鸡蛋富含蛋白质，且易被人体消化吸收。蛋黄中含有卵磷脂和胆固醇，有助于身体的生长发育。

(4) 肉类。

肉类含有丰富的蛋白质、脂肪及矿物质，是食用价值较高的食品。经常食用的有猪肉、牛肉、鸡肉、鱼肉等。猪肉、牛肉本身脂肪含量差别比较大，如猪肥肉脂肪含量为 90%，猪蹄为 31.5%，而猪瘦肉只为 7.9%，牛瘦肉只为 2.3%。鸡肉脂肪含量适中，且味道鲜美。鱼肉不仅营养丰富，脂肪含量低，含有丰富的钙，且其中的不饱和脂肪酸含量较高，具有降低血脂，防止动脉硬化的作用。

(5) 蔬菜水果。

蔬菜水果含丰富的维生素、纤维素和矿物质，有利于消化和增进食欲。新鲜的蔬菜水果是人体维生素 C、胡萝卜素、核黄素和叶酸的重要来源。一般深绿色的蔬菜维生素 C 含量较浅颜色蔬菜高，叶菜中的含量较瓜菜中高。胡萝卜素在黄色或红色蔬菜中含量较高。

常见蔬菜中三种维生素的含量 (/100g)

	柿子椒	花菜	苋菜	菠菜	冬瓜	南瓜	胡萝卜
维生素 C (mg)	72	61	47	32	18	8	16
胡萝卜素 (μg)	340	30	2100	487	80	890	4010
核黄素 (mg)	0.03	0.08	0.21	0.11	0.01	0.04	0.04

常见水果中三种维生素的含量 (/100g)

	鲜枣	猕猴桃	柑	橘	芒果	苹果	葡萄	桃	草莓
维生素 C (mg)	243	62	28	19	23	4	25	7	47
胡萝卜素 (μg)	240	130	890	520	8050	20	50	20	30
核黄素 (mg)	0.09	0.02	0.04	0.03	0.04	0.02	0.02	0.03	0.03

3. 偏食、挑食的危害

偏食、挑食是指只喜欢吃某几种食物而不喜欢吃另一些食物，或是只接受某一种味道的食物，不接受其他味道的食物。偏食、挑食都是非常不良的饮食习惯，对生长发育极为不利。

偏食、挑食还会导致某些营养素的摄入不足或过量，造成体质虚弱，抵抗力差，容易被传染疾病，或是造成过度肥胖，个子长得慢，甚至导致情绪异常，严重影响孩子的生长发育及智力发育。

偏食、挑食容易造成维生素缺乏，缺乏任何一种维生素，都会造成维生素缺乏症，影响身体健康。如缺乏维生素 A，可能引起皮脂腺和汗腺萎缩，使皮肤粗糙，出现鸡皮疙瘩样的毛囊丘疹，毛发干枯，皮肤无光泽，指甲也会变脆、变形；缺乏维生素 B₆，可能引起皮肤发红、脂溢性皮炎等；缺乏维生素 B₂，容易引发口角炎、舌炎和唇炎；缺乏维生素 C 易引起坏血病；缺乏维生素 D 易得软骨病。

儿童生长发育快，代谢旺盛，不仅需要足够的热量和各种营养素，还需要特别注意各种营养素之间合适的比例。要适当增加蛋白质、肉类的摄入和钙、磷、铁、锌等矿物质及维生素的摄入。

维生素的功能、缺乏症状和食物来源

维生素	生理功能	缺乏症状	良好食物来源
A	视神经、骨骼发育，免疫功能	儿童：暗适应能力下降，干眼病，角膜软化	动物肝脏，红心甜薯，菠菜，胡萝卜，南瓜，绿色菜类
D	调节代谢，主要是钙代谢	儿童：佝偻病 成人：骨软化	皮肤经紫外线照射合成，强化奶

续表

维生素	生理功能	缺乏症状	良好食物来源
E	抗氧化	婴儿：贫血 儿童和成人：神经病变，肌病	在食物中广泛分布，菜籽油是主要来源
B ₂	生理调节	唇干裂，口角炎，口腔炎症	动物肝脏，香肠，瘦肉，奶酪，奶油，牡蛎
C	抗氧化	坏血病，胃口差，疲乏无力，伤口愈合延迟，牙龈出血，毛细血管自发破裂	木瓜，橙汁，甜瓜，草莓

4. 个人卫生常识

(1) 从我做起，注意个人卫生。

从小培养爱清洁的好习惯，这对健康很重要。我们要勤洗手，勤洗头，勤洗澡，勤换衣服，勤剪指甲，勤理发，早晚刷牙、洗脸，饭后马上漱口，睡前洗脚等。一只没有洗干净的手上约有 40 万个细菌，其中每平方厘米上约有 4 万个细菌，1 克重的指甲污垢中藏有 38 亿个细菌和寄生虫卵。洗手时用 30 秒钟打两遍肥皂就可以清除手上 95% 以上的细菌和病毒。

(2) 口腔卫生。

口腔健康直接影响我们的消化功能，同时还与语言和容貌有着密切的关系。口腔健康的标准是牙齿清洁，无龋齿，无疼痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。保持口腔健康，保护好牙齿是关键。牙齿是我们人体中最坚硬的器官。人的一生有两套牙齿，乳牙和恒牙。从出生到 6 岁左右长出的牙为乳牙，到 6 岁后乳牙开始逐渐脱落并长出恒牙，恒牙有 28~32 颗。恒牙将陪伴我们一生。从乳牙脱落到恒牙长出需要一个过程，在这个过程中如果不注意口腔卫生，会影响恒牙的生长，进而影响牙齿健康。

因此，要从小养成保护牙齿的好习惯。

①早晚刷牙，饭后漱口。

②正确咀嚼。咀嚼时，应从双侧或两侧交替使用牙齿。

③纠正不良习惯。有的学生有吸吮手指、舔牙、咬牙、张口呼吸、咬嘴唇等习惯，这样易造成牙齿的咬合畸形，所以要纠正不良习惯。

④定期检查牙齿。牙齿排列不整齐要及时矫正。

（二）养成健康的生活习惯

1. 养成良好的饮食习惯

正确良好的饮食习惯应是一日三餐按时合理进食，遵循“早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少”的原则。早餐的要求是：热量高，体积小，蛋白质和钙含量高。午餐的要求是：主食要多，粗细搭配，荤素搭配。晚餐的要求是：少而清淡，不油腻。在保证三餐的基本要求的基础上，还要注意多种食物粗细搭配，富含优质蛋白质的鱼、禽、蛋、肉、奶等要丰富一些，每日最好吃1~2个鸡蛋。

不吃早餐或早餐吃不够量会使小学生在上午因能量不够而导致学习行为的改变，如注意力不集中，数学运算能力及运动耐力下降等。

（1）错误的进食方式。

①吃得过快，狼吞虎咽，由于食物未经充分的咀嚼就进入胃里，以致难以消化。

②吃得过饱，暴饮暴食，使胃的消化能力难以承受，造成消化不良，胃过度扩张。

③常吃零食，破坏胃消化液的正常规律，胃得不到合理的休息，容易积劳成疾。零食吃多了会影响正餐的进食，造成营养不良。

④边玩（读）边吃，蹲着吃饭，偏爱冷食。

（2）正确的进食方式。

①细嚼慢咽。一方面，咀嚼使食物与唾液充分混合，变成细碎的食团，进入胃肠后容易被消化吸收；另一方面，充分咀嚼可反射性地刺激大脑中枢神经，使胃肠液分泌，促进胃肠道有序地蠕动，有利于食物的消化吸收。吃得慢可以使饱感中枢有时间发出指令，使人产生饱的感觉，防止吃得过多。

②零食要少吃，而且要有选择地吃。水果及谷类食物经膨化制成的食品因酥脆而易于消化，可适量摄入；坚果类（花生、开心果、榛子、核桃等）营养丰富且美味，也可适当摄入；少吃糖果、巧克力、冷食（如雪糕、冰激凌等）；少喝碳酸类饮料。

（3）吃零食有讲究。

适当吃零食可以调剂口味，增进食欲，补充营养。但是如果乱吃，就会对身体造成伤害。有的小孩儿吃成了小胖墩，有的吃得面黄肌瘦、营养不良。所以吃零食要吃容易消化、营养丰富的，如酸奶、水果等。少吃糖类、冷饮和油炸食品。吃零食的时间也应注意，可以在上午9~10时，下午3~4时进食一点零食，补充能量，饭前半小时就不要吃了。吃零食也要注意卫生，吃前洗手。蔬菜、水

果洗干净再吃。

2. 注意用眼卫生

正确的读写姿势：写字时眼睛距书本一尺，胸距桌子边一拳，手指距笔尖一寸。

放松眼睛的方法：多做运动，保证每天一小时的体育活动，认真做眼保健操，每天可向5米以外的远处眺望3~4次，远望时选择固定的目标，如树木和房屋，每次5~10分钟，这样可以有效地放松眼部肌肉。

迷眼的处理：沙粒、木屑、小虫等吹进眼睛里，眼睛顿时又胀又疼，这时候千万不要用手去揉眼睛，因为手上有很多细菌，一揉就把细菌揉进了眼睛里，而且沙子或其他异物在眼睛里摩擦，会把眼睛磨坏。正确的做法是轻轻闭眼一会儿，或用手拎起上眼皮，让泪水将异物冲出。让别人帮你翻开眼皮，看是否有异物，发现异物后用干净的湿手帕轻轻将异物粘出。如果解决不了就要上医院请医生帮忙。

3. 预防龋齿的方法

龋齿是由口腔里的细菌分解食物残渣产生酸腐蚀牙齿而形成的。爱吃甜食又不注意口腔卫生就容易产生龋齿。患龋齿后不仅疼痛，而且影响食欲和咀嚼、消化功能，对生长发育造成不利影响。如果不治疗还会因细菌侵入而继发牙髓炎等牙周疾病，严重时还会引发心脏病、肾炎、关节炎等全身性疾病。

预防龋齿的方法：

(1) 漱口。

漱口能够漱掉口腔中的部分食物残渣，是保持口腔清洁的简便易行的方法之一，也是预防龋齿和牙周疾病的有效手段。每次吃完东西后都要漱口，漱口一般用清水即可，温和的淡盐水更好，含有维生素的茶水用来漱口也很好。

(2) 刷牙。

每天最好在餐后和睡觉前各刷一次牙，特别强调晚间睡前刷牙，因睡后口腔内唾液分泌减少，口腔内自洁作用差，如有食物残渣残留，口腔内细菌更易滋生繁殖。

正确的刷牙方法：刷上牙时刷毛顺着牙间隙向下刷，刷下牙时由下往上刷，带一点颤动，每一部位要反复刷5~6次，咬合面前后拉动着刷，每侧来回8~10次。每次刷牙时间不少于3分钟，餐后3分钟刷牙最为适宜，刷牙后要充分漱口。

牙刷不宜使用过久，3个月左右就应该更换。因为牙刷用得时间长了，刷毛就会变得弯曲或损坏，这样牙刷不仅起不到清洁牙齿的作用，还会造成牙齿的损害。其次，牙刷经常是湿的，空气中和口腔中的细菌最容易滋生，用沾满了细菌的牙刷刷牙，细菌病毒便会随时侵入人体，引起牙周炎症、感冒甚至全身性疾

病。所以平时应注意保持牙刷清洁，用后甩干并将牙刷头朝上放置在通风的地方。

(3) 少吃甜食，睡前不吃东西，经常去做口腔检查。

4. 讲究公共卫生

不随地吐痰，不随地大小便，不乱扔果皮纸屑，不喝生水，爱护教室卫生，经常开窗，保持空气清新，勤扫地，勤擦桌子，做到窗明几净。公园、商场、图书馆等公共场所，很多东西都是大家公用的，我们要注意维护公共卫生，减少疾病发生。

(三) 教学案例

预防龋齿 学习正确刷牙

教学目标

1. 知识技能目标：明确牙齿是重要的器官，了解龋齿形成的原因，让学生掌握正确的刷牙方法和预防龋齿的方法。
2. 身体健康目标：让学生树立健康的口腔卫生意识。
3. 情感态度目标：培养学生关爱自己、规范自我行为的良好品质。

教学重点

1. 龋齿形成的原因。
2. 如何预防龋齿，并学会正确的刷牙方法。

教学难点

如何预防龋齿，并学会正确的刷牙方法。

教学准备

1. 教师准备牙刷、牙齿模型、龋齿图片、煮好的鸡蛋及用醋泡好的鸡蛋。
2. 学生准备小镜子、牙刷。

教学过程

1. 创设情境，激发兴趣。
2. 学习新课。
 - (1) 认识龋齿，了解龋齿形成的原因。
 - ①教师演示龋齿视频，让学生了解龋齿形成的原因。
 - ②教师结合课件进一步讲解龋齿的形成。
 - (2) 龋齿的危害。

小小蛀牙危害大

小小蛀牙危害大，细菌生长酸形成；
不知不觉牙变黑，冷热酸甜牙齿疼；

饮用食物困难多，叫苦不迭为时晚。

(3) 预防龋齿。

①现场实验，加深理解。

将一只提前两天浸泡在醋中的鸡蛋与一只普通的熟鸡蛋比较，两只鸡蛋有什么不同？说明什么？引导学生得出结论：口腔中的食物残渣和细菌产生酸，酸腐蚀牙齿，牙齿的釉质也是由钙构成的，所以会被酸腐蚀，形成龋齿。

②预防龋齿。

a. 小组讨论：怎样才能有效地预防龋齿？

b. 学生汇报，并说明原因。

c. 具体措施：做窝沟封闭；早晚刷牙，饭后漱口；健康饮食，少吃甜食；使用含氟牙膏和保健牙刷；每半年检查一次口腔，发现牙病及时治疗。

(4) 实践应用，巩固提高。

掌握刷牙的正确方法非常重要。小牙刷动起来，师生配合念儿歌。

(5) 课外延伸。

家庭作业部分，统计一家三口的刷牙情况。旨在通过学生的行为，感染并带动家长共同学习护齿、防龋的相关知识，同时家长和学生还能互相督促鼓励，这样，不仅能起到宣传作用，而且能使学生会用所学知识服务大众。

结束

每天早晚两次刷牙不能忘，不让细菌在牙齿中生长。听，欢快的刷牙歌唱起来了，让我们一起舞动我们的小牙刷吧。全体起立，唱《刷牙歌》。

三、教学提示

(1) 本节内容较多，信息量大。教学内容要突出重点，各类食物的营养价值要多讲谷类和蔬菜，口腔卫生预防龋齿是重点；良好的饮食习惯和个人卫生要归纳总结。

(2) 在教学中要与学生的实际生活相联系，可以从学生的生活经验出发，引起学生的重视。

(3) 可利用多媒体、挂图、直观教具、视频影像等教学手段，丰富、直观、生动的教学方式，低年级的小学生容易接受，寓教于乐。

(4) 教师的讲解要简单、易懂、生动、形象；切忌知识的直接灌输。

(5) 低年级的小学生自主学习能力差，需要教师的引导和帮助。教师在教学过程中要多鼓励表扬，这样可以给他们信心，提起学习的兴趣。

(6) 低年级的小学生具有争强好胜、表现欲强的特点，通过比赛可以充分调动学习的积极性，比赛可以贯穿整个教学过程。

(7) 观察学生的行为，如观察学生正确的刷牙方法的掌握情况，学生之间也

可相互观察，可以指出对方的错误及纠正方法，促进学生对正确知识的掌握。

四、教学评价建议

对学生学习效果进行评价时，应将总结性评价和过程性评价相结合，不但要看到学生的学习结果，也要注意学生在学习过程中的行为表现。因此，要采用定量和定性相结合的方法，评价方式有学生互评、自评和师评。对学生需要掌握的知识和方法的评价，教师可采用问答、问卷、课堂交流、日常观察等方式。

下面所列的评价内容供教师参考：

- (1) 是否知道谷类等各种食物的作用。
- (2) 是否能说出挑食、偏食的危害。
- (3) 是否知道怎样搞好个人卫生。
- (4) 是否知道预防龋齿的方法。
- (5) 是否知道正确刷牙的方法。
- (6) 是否知道不好的饮食习惯是什么样的。
- (7) 是否知道正确的读写姿势。
- (8) 是否能够说出不良的公共卫生习惯。

从小养成良好的卫生习惯对人的一生都有好处，下面是一个好习惯记录表，可以让学生记录下每天的卫生执行情况，以此来督促自己养成良好的卫生习惯。

一周卫生好习惯记录表

行 为	有（画√）或无（画×）						
	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
1. 早晚刷牙							
2. 饭后漱口							
3. 不使用别人的水杯和餐具							
4. 吃东西前用肥皂洗手							
5. 生吃的瓜果要洗干净再吃							
6. 注意用眼卫生							
7. 坐姿正确							
8. 保持服装整洁							
9. 定期洗澡、理发、剪指甲（此条定期记录）							

第二节 体形与身体姿势

一、教学目标

1. 知识技能目标

知道什么是正确的身体姿态，在日常学习和生活中注意保持正确的身体姿态。

2. 身体健康目标

了解身体姿态对健康的意义。

3. 情感态度目标

形成乐观、自信的生活态度。

二、教学指导

(一) 正确的坐姿、站姿、行走姿势和读写姿势

低年级的学生好动，喜欢模仿各种动作，且骨骼正在发育，尚未定型，很容易形成不良的身体姿势；而且不良的身体姿势一旦形成，以后就很难改变，所以让水平一阶段的学生知道什么是正确的身体姿势是十分必要的。

1. 正确的坐姿

头摆正，下颌微收，肩放平，脊柱伸直稍挺胸；两腿平放，小腿自然垂直，脚分开与肩同宽，足底平放地面。(图 3-1)



图 3-1

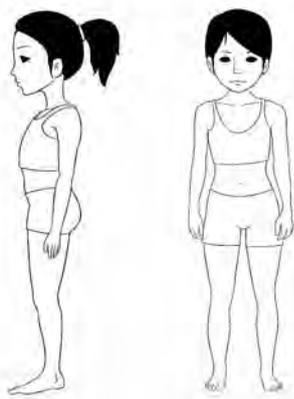


图 3-2

2. 正确的站姿

抬头挺胸，下颌微收，平视前方，颈要直，肩要平；两臂自然下垂，五指并拢贴于腿侧；两膝伸直，收腹，身体重心向上提，两脚自然开立。（图 3-2）

3. 正确的行走姿势

抬头挺胸，平视前方，两肩持平，双臂自然前后摆动，脚尖向前，直线行进。

4. 正确的读写姿势

眼离书本一尺，身离桌子一拳，手离笔尖一寸。教师可引导学生把铅笔盒竖起来，放在眼睛与书本之间即为一尺；握拳，拳心向下，放在桌边与前胸之间即为一拳；学生三个手指并拢的宽度即为一寸。（图 3-3）握笔时，把拇指和食指放在离笔尖一寸的位置，中指抵在下面，笔杆靠近虎口位置，无名指和小指勾起来，垫在中指下面。（图 3-4）



图 3-3



图 3-4

（二）教学案例

正确的坐、立、行姿势

教学目标

1. 知识技能目标：通过学习，养成正确的坐、立、行姿势的良好习惯。
2. 身体健康目标：了解正确姿势对健康的意义及错误姿势对健康的危害。
3. 情感态度目标：培养学生积极向上的情感和态度，为学生的身体正常发育和健康成长打下良好的基础。

教学内容

学习和掌握正确的坐、立、行姿势。

教学重点、难点

正确的坐、立、行姿势的概念和习惯形成。

教学过程

1. 做一做：看谁坐得最正。（同桌互评，教师指导）

教师总结，且边讲边做正确姿势。

2. 比一比：看谁站得最直。（同桌互评，教师指导）

教师总结，且边讲边做正确姿势。

3. 不良的姿势对学生的身体有哪些影响呢？

4. 读写姿势要正确。（让学生试一试，并互评）

5. 作业。

(1) 平时留意其他同学，帮助同学改正不好的坐姿。

(2) 回家对着镜子练习正确的坐、立、行姿势。

三、教学提示

(1) 教师可以引用生活中的案例、讲故事等方式引出所教内容，激发学生的学习兴趣。

(2) 教师在讲解知识时，可与学生的生活相联系，可多列举生活中的例子，让学生建立知识和生活之间的联系。

(3) 教师讲解与学生示范相结合，学生示范与教师示范相结合。

(4) 对比正确的身体姿态与错误的姿态，让学生自己说出其中的错误，这样可以加深对正确动作的印象和记忆。

(5) 观察学生的坐姿及读写姿势，学生之间也可相互地观察，可以指出对方的错误及纠正方法，促进学生对正确知识的掌握。

(6) 可利用多媒体、挂图、直观教具、视频影像等教学手段，丰富、直观、生动的教学，低年级的小学生容易接受，寓教于乐。

四、教学评价建议

良好的体形和姿态是健康的基石，要引导学生识别正确身体姿态，在各种场合努力保持正确的身体姿态。在评价中可通过让学生区别正确与不正确的身体姿态，激发他们对正确姿态的向往之情。也可通过学生之间相互评价整队时保持正确身体姿态的情况，还可通过队列队形、广播操等比赛评选出优秀团队、优秀个人等，以此激励学生保持正确的身体姿态。评价的内容主要有以下几方面：

(1) 是否知道正确的坐、立、行姿势。

(2) 是否能指出其他学生的不正确姿势。

(3) 是否有意识地去改变自己的不正确的坐、立、行姿势。

(4) 是否知道正确的读写姿势。

第三节 适应自然环境

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解户外运动的基本知识，掌握户外运动的方法，发展户外运动能力，适应环境的变化。

2. 体能发展目标

通过各种户外活动，全面发展体能。

3. 情感态度目标

提高学生参加户外运动的兴趣，培养学生互助合作的能力和健康的运动习惯。

二、教学指导

教师要鼓励学生走进自然，主动与家人、伙伴、同学参加户外活动，引导学生在活动中体验乐趣、欣赏自然、陶冶情操、学会生活。

教师要在教学中向学生传授户外运动知识，锻炼学生参加户外运动的能力，培养学生参加户外运动的兴趣，以及通过安排课外的户外运动作业，引导学生参加户外运动。

(一) 让学生了解户外运动的價值

1. 促进情感交流，增进亲情、友情

参加户外运动是促进家人、同学之间情感交流的有效途径。

2. 有效的健身方法

户外运动多为有氧运动，能够发展人体的柔韧性、耐力、力量、协调性等多方面体能。

3. 提高心理素质和社会适应能力

通过户外运动，能够促进学生形成珍爱生命、热爱生活的积极态度，培养学生敢于挑战、不畏困难的意志品质，并帮助他们提升社会适应和交往等方面的

能力。

（二）户外运动的基本形式

户外运动有众多的种类和形式，一类是竞技性的户外运动项目，包括定向运动、攀岩、轮滑、小轮车等内容；另一类是健身休闲性的户外运动项目，包括郊游、野营、野炊、徒步旅行、探险、垂钓、自行车骑行等内容。

（三）参加户外运动时的注意事项

（1）参加竞技性的户外运动项目，需要在专业人士指导下进行，并配备专业防护装备，以保证参加运动时的安全。参加一般健身休闲性户外运动，也需要有经验的成年人带领，且充分做好运动前的准备工作。

（2）运动要循序渐进。一方面在运动过程中要循序渐进，充分做好准备活动和热身；另一方面，运动量也要循序渐进，在身体适应能力提高的基础上，逐渐增加。

（3）注意观察和学习。在户外运动中要学习适应环境变化的知识，包括防止蚊虫叮咬的方法、识别方向、紧急求救、野营野炊装备工具的使用方法、户外安全知识等内容，提高适应自然环境和安全防范的能力。

（四）教学案例

大自然的乐趣

游戏目标

1. 知识技能目标：通过模拟的户外运动，了解户外活动的基本知识，掌握户外活动的基本方法，以及怎样将所学的运动技能合理地运用在生活中。

2. 体能发展目标：发展学生的协调性、灵敏性、平衡能力、柔韧性等体能。

3. 情感态度目标：在体育游戏中激发学生的学习兴趣，让学生充分体验游戏带来的愉快情感。培养学生勇敢、顽强、不怕困难的意志品质和团结互助的集体意识。

游戏方法

将学生分成人数相等的2~4组，分别站在起点线后。听到教师下达口令后，各组第一名同学迅速跑出，穿过树林，跨过小溪，通过独木桥，爬越高山，最后冲过终点。依此类推，以先完成的组为胜者。（图3-5）

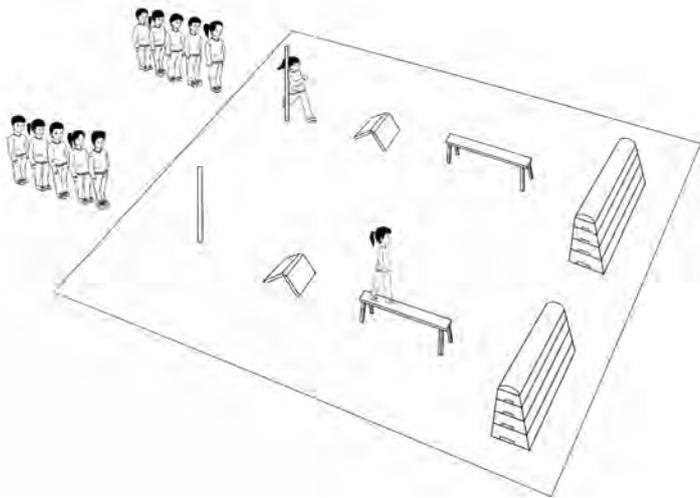


图 3-5

游戏规则

1. 穿越树林时需依次绕过每一根标志杆。
2. 跨越小溪时，身体任何部位不得接触小溪。
3. 从独木桥上掉下的学生，必须返回桥头重新过桥。
4. 学生必须爬越高山后跑至终点，不得绕过高山。
5. 在前一名学生没有到达终点时，下一名同学不得越过起跑线。
6. 某队若有学生违反上述规则，则该队下一名学生推迟 5 秒后才能出发。

实施指导

此游戏是一个集跑、跳、跨越、攀爬、平衡等多种身体活动于一体的故事情节游戏。它的主要功能是发展学生的奔跑、跳跃、灵敏、平衡、柔韧、协调等能力。在游戏中，学生要不断地改变动作方式、方法、方向，这有利于促进学生体脑结合的思维能力和身体各项基本活动能力的发展。

游戏中，学生要穿越树林，跨过小溪，走过独木桥，爬过高山，才能够到达胜利的终点。在精心创设的情境中游戏，不仅锻炼了学生的各种运动能力，而且调动了他们参与体育活动的热情。小学生喜欢听故事，更喜欢故事中的英雄，那么就给他们提供一个这样的机会吧，他们一定会很快乐的。让学生亲身体会遇到困难时刹那间的畏惧，体验在同学和老师的鼓励下下定决心战胜困难，取得最后胜利的喜悦。小学生在愉快又有竞争的氛围中去练习、去活动，既培养、稳定和延伸了他们的兴趣，又形成了有意识学习的动机，同时也培养了勇敢、顽强、克

服困难的意志品质和与他人团结合作的意识及能力。

通过对规则执行的评价，教育学生做事情要一丝不苟、遵守规则，在保证游戏质量的同时，又实现了德育渗透。

游戏方式

1. 情境的设置要合理，难度要适中，可根据学生的适应程度增减难度。游戏开始前让学生进行准备性练习活动。

2. 将歌谣写在小黑板上，放在场地中央，注意将学生不认识的字注上汉语拼音，教师也可在学生做游戏时教给大家。

大自然中有乐趣，穿越树林跨小溪。

独木桥上小心走，爬过高山夺胜利。

3. 在游戏中，教师要注意观察每个学生的表现，既要表扬勇敢者、胜利者，又要及时鼓励胆小者、失利者。

4. 游戏中还可以选择不同的障碍物作为起点，让学生感受有何差异，比较哪一种速度更快，以培养他们多动脑筋的好习惯。

5. 游戏中的“树林”可用标志杆代替，“小溪”可用体操垫代替，“高山”可用跳箱代替。

安全提示

教师要提醒学生在做游戏时注意安全。可根据学生的情况适当降低游戏难度，例如，降低“高山”的高度，增大“独木桥”的宽度等。也可安排学生在每个障碍旁保护帮助通过的同学。

三、教学提示

(1) 在教学活动中创设和模拟大自然的景物和环境，激发学生进行户外锻炼的兴趣。在体育教学中，教师要善于将自然环境素材和知识融入体育游戏活动之中，通过活动情景的创设，使学生在活动中学习自然知识，培养户外运动兴趣。

(2) 结合图片、影像等手段，让学生进一步了解户外运动的益处。在大自然中，我们能看到郁郁葱葱的田野，能看到碧波荡漾的河水，能看见各种各样的植物，能听到充满生命力的小动物的声音。因此，在教学中，教师可以利用图片、视频影像等多媒体手段，向学生展示大自然之美，唤起学生对大自然的向往，激发学生进行户外探究活动的兴趣和欲望。

(3) 教师在教学中应多带学生在户外上课，要避免经常在体育馆内上课。

(4) 鼓励学生多参与学校、社区和家庭组织的户外运动，如游园、春游、登山等。教师可以带学生参观、了解自己家乡的变化，让他们讲一讲自己的见闻，培养他们从小爱家乡、爱祖国的情感。让学生们的情感与大自然的美融合在一起，享受美的滋润，接受美的熏陶；还可以带领学生参加植树、拔草、捡落叶等简单劳动，培养学生的劳动观念和爱护环境意识。

(5) 教会学生更多的户外知识和基本技能。如防暑、防寒、防晒、防虫知识；以及正确行走、合理饮食的方法等内容。

(6) 注意引导学生多学习生活知识、自然知识和地理环境知识。

(7) 引导学生积极承担力所能及的家务，注意积累生活经验，积极参与各种实践活动，提高自身适应环境的能力，以及生活自理能力和独立性。

(8) 主动与同伴合作学习，彼此交流探讨生活和户外运动的经验和乐趣。

四、教学评价建议

户外活动是一种亲近自然、了解自然、走进自然的运动，对于促进学生的正常发育和健康成长，提高学生的适应自然环境的能力具有重要价值。在评价学生参加户外活动的情况时，可以通过座谈法、咨询法、问答法、观察等方法了解学生户外活动的次数和情绪，可以通过小测试了解学生对户外活动相关知识的掌握程度。

第四节 全面发展体能

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解柔韧性、灵敏性和人体平衡的基本知识，掌握基本的锻炼方法。

2. 体能发展目标

发展学生的柔韧性、灵敏性和平衡能力等体能。

3. 情感态度目标

培养学生参与体育锻炼的兴趣，提高学生身体适应能力。

二、教学内容

1. 发展柔韧性的各种练习

髋、膝关节的柔韧性练习方法、踝关节柔韧性练习方法，手指、手腕柔韧性

练习方法，肩关节柔韧性练习方法。

2. 发展灵敏性的各种练习

徒手练习、游戏。

3. 发展平衡能力的各种练习

坐姿平衡、单脚站立、脚尖站立、平衡板上站立、走平衡木、蒙眼走。

三、教学指导

（一）教材分析

体能就是人体在运动时表现出来的能力。包括心肺耐力、力量、速度、爆发力、灵敏性等。在水平一阶段主要发展柔韧性、灵敏性和平衡能力。

体能分为两类，一类是和健康有关的体能，包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等；另一类是和运动有关的体能，包括速度、力量、灵敏性、神经肌肉协调性、平衡和反应时等。

全面发展体能，不仅能增强学生的适应能力，更能给予学生生命的关怀。春天是万物生长最旺盛的季节，学生时期是人生的春天，关注学生的体能发展，培养学生的运动能力，可以为他们的健康助一臂之力。

体能主要通过体育锻炼获得，良好的体能与体育锻炼是分不开的，体能的发展贵在坚持，三天打鱼两天晒网式的锻炼模式是达不到所期望的良好效果的。但也应注意的是，发展体能要讲究科学，只有科学地发展体能才会使身体更健康。另外，体能的获得仅仅依靠体育锻炼还不够，还要与科学的饮食、良好的卫生习惯、充足的休息和适当的放松紧密结合起来。

柔韧性是指人体关节活动幅度的大小以及跨过关节的肌肉的弹性和伸展能力，可以通过经常性的身体练习得到提高。常用的发展柔韧性的练习方法有主动或被动的静力性拉伸，主动或被动的动力性拉伸。

灵敏性是指人体在各种突然变换的情况或条件下，快速、协调、敏捷、准确地完成应急动作的能力。它在很大程度上依赖神经肌肉的协调性和反应时间。

平衡能力是指当运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。体操、滑冰、轮滑等项目有助于提高平衡能力。

(二) 练习方法

1. 各种柔韧性练习的方法

(1) 髋关节的柔韧性练习方法。

①正压腿。面对横木或一定高度的物体站立，一腿抬起，把脚跟放在横木上，脚尖勾紧；两手扶按在踝关节处，两腿伸直，腰背挺直，髋关节摆正，上体前屈并向前、向下做压振动作。两腿交替进行。(图 3-6)



图 3-6



图 3-7

②侧压腿。侧对横木或有一定高度的物体，一腿支撑，另一腿抬起，脚跟放在横木上，脚尖勾紧；两腿伸直，腰背保持直立，髋关节对前方，然后上体向放在横木的腿侧倾倒压振。两腿交替进行。(图 3-7)

③竖叉。两腿前后分开成一条直线，前腿的脚后跟、小腿和大腿压紧地面，脚尖勾紧上翘，正对上方；后腿的脚背、膝盖和大腿压紧地面，脚尖指向正后方；髋关节摆正与两腿垂直，臀部压紧地面；上体正直。(图 3-8)



图 3-8

④坐位体前屈。两腿伸直，两脚分开约 10~15 厘米，上体前屈，两臂向前伸直，用两手中指尖逐渐向前推动，直到不能前推为止；腿一定要伸直，双手尽力去触脚尖，做坐位体前屈的静力性拉伸练习。

⑤踢腿。踢腿是腿部柔韧性训练最为重要的一步。正踢法：原地做单腿前踢，或两腿交替前踢动作。屈踢法：原地做屈膝单腿前踢或两腿屈膝交替前踢练习。(图 3-9) 侧踢法：做原地向体侧直或屈腿踢的练习动作。后踢法：原地做直或屈腿的后踢练习。走踢法：在走的过程中，做正踢、屈踢、侧踢、后踢等练习。(图 3-10)

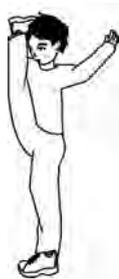


图 3-9



图 3-10

(2) 踝关节柔韧性练习方法。

①脚内侧、脚外侧、脚跟、脚尖慢走练习。练习脚内侧、脚外侧走的练习时，将学生分成两人一组，一人练习，一人扶其上臂，防止受伤。练习时，一定要在平整的地面上，而且要求学生的注意力一定要集中。

②跳绳。跳绳主要是由前脚掌着地发力，跳绳练习不仅能提高踝关节的柔韧性，而且也是一种锻炼身体的好方法。随着学生对跳绳技能掌握程度的逐步加深，教师也要从跳的时间和数量上提高要求，不仅要求学生跳好，还要求跳出花样。为了提高练习的积极性，可以用游戏和比赛的方式练习。(图 3-11)



图 3-11



图 3-12

③压脚跟。跪于平面上，脚背伸直，臀部坐在脚跟上，在小体操垫或较软的地面上练习。不能完成的学生可以降低难度。练习者跪在垫子上，利用体重前后移动压足背，也可将足尖部垫高，使足背悬空做下压动作，增加练习时的难度。(图 3-12)

(3) 手指、手腕柔韧性练习方法。

①握拳、伸展反复练习。要求学生屈臂做左手、右手、双手握拳与伸展的反复练习。

②五指相触内压练习。两手五指相触用力内压，使指根与手掌背向成直角或

小直角。

③五指交叉上举练习。两手五指交叉直臂头上翻腕，掌心朝上。

④手腕伸屈、绕环。要求学生做不同方向的绕环练习。

(4) 肩关节柔韧性练习方法。

①直臂体前屈压肩。双手正握略低于肩高的把杆，做直臂体前屈。(图 3-13)



图 3-13

②直臂下蹲压肩。双手反握略低于肩高的把杆，做直臂下蹲压肩。在练习时，一定要直臂完成，否则就达不到练习的目的。练习用的把杆，教师要根据学校的条件因地制宜，就地取材，而且一定要保证安全。练习要掌握合适的力量，用力不要过快、过猛。

③双人压肩。结组的两人互相以手搭肩，做直臂体前屈，向下有节奏地压肩。两个学生的身体条件最好要相近，配合要默契，用力要有节奏。(图 3-16)

2. 各种灵敏性练习方法

(1) 徒手练习。(包括单人练习和双人练习两类)

①单人练习。主要有弓箭步转体(图 3-14)、立卧撑跳转体、屈体跳、跳起转体、快速后退跑、快速折回跑等练习。

②双人练习。主要有躲闪摸肩、手触膝、过人、模仿跑等双人练习。



图 3-14

(2) 游戏。

发展灵敏素质的游戏具有综合性、趣味性、竞争性的特点，能引起练习者的极大兴趣，使人全力以赴地投入活动，既能引导学生集中注意力、积极思维、巧妙对付复杂多变的场面，又能提高神经系统的灵活性和反映速度，有效地发展身体素质和运动技能。发展灵敏素质的游戏很多，如松鼠与大树、老鹰捉小鸡等。

3. 各种平衡能力练习方法

(1) 坐姿平衡。

坐在椅子上，抬头挺胸，后背倚靠椅背，身体保持平衡。(图 3-15)

(2) 单脚站立。

双手左右侧平举，身体正直，目视前方站稳。一只脚站立，另一只脚抬起，上身保持不动。换脚练习，并逐渐延长站立时间。(图 3-16)

(3) 脚尖站立。

双脚尖站立，并从1数到10。双脚尖站立平稳后，改为单脚尖练习。(图3-17)



图 3-15



图 3-16



3-17

(4) 平衡板上站立。

在支点较宽的平衡板上站立，目视前方，并从1数到10。训练中逐渐减小质点的宽度，并从1数到20。

(5) 走平衡木。

在平衡木上行走，保持平稳。在以上基础上按节拍或音乐行走。

(6) 蒙眼走。

开始时两眼睁开站立，并注意地面所画直线的走向。然后闭上眼睛站立，并向正前方行走。

(三) 各种练习的重点、难点分析

1. 柔韧性练习

在发展柔韧性的各种练习中，重点是掌握髋、膝关节的柔韧性的练习方法，难点是肩关节柔韧性练习。

2. 灵敏性练习

在发展灵敏性的练习中，重点是徒手单人动作的掌握程度，难点是在练习中确保学生的安全。

3. 平衡能力练习

在发展平衡能力的练习中，重点是掌握单脚站立、脚尖站立的练习方法，难点是在平衡板上站立、走平衡木两个部分。

(四) 错误动作及纠正方法

1. 压腿姿势不正确

柔韧练习时不要苛求拉伸的幅度，最重要的是保持正确的姿态，坚持锻炼就

可以达到目的。另外，柔韧性练习要循序渐进，由轻到重，由慢到快。先热身，后拉伸，防止拉伤。要以静态拉伸为主，摆动、甩动为辅。

2. 自发性动作

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

3. 平衡能力练习时间掌握不好

平衡能力是运动的基础。通过身体重心的练习，站立、停止和行走能力得到发展，学生可以快速地掌握和保持这种能力。学生不需要用太多的时间来练习平衡，一周2~3次，每次几分钟就足够了。而且，平衡练习最好集中在早晨和体育课开始之前，这时学生精力充沛，灵敏性高，神经肌肉系统对平衡练习中所使用的运动形式更易接受。

（五）教学案例

松鼠与大树

教学目标

1. 知识技能目标：了解灵敏性的概念和基本知识，掌握灵敏性的基本练习方法。
2. 体能发展目标：锻炼学生的灵敏性、速度及快速反应能力。
3. 情感态度目标：提高学生的运动兴趣，培养学生乐观向上的态度。

游戏方法

1. 教师将学生分组，三人一组。两人扮大树，面向对方，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮松鼠，并站在圆圈中间；没成对的学生担任一个特殊的角色——魔鬼。（图3-18）

2. 魔鬼可以对大家发号施令，魔鬼的口令有三个：第一个口令：魔鬼喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；魔鬼就扮演松鼠并插到大树当中，落单的人就变成了新的魔鬼。第二个口令：魔鬼喊“大树”，松鼠不动，扮演大树的人就必须离开原先的同学重新



图3-18

组合成大树，并圈住松鼠，魔鬼同时快速扮演大树，落单的人就变成了新的魔鬼。第三个口令：魔鬼喊“暴风骤雨”，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人可以做松鼠，松鼠也可以做大树，魔鬼亦快速插入队伍当中，落单的人就变成了新的魔鬼。有两个魔鬼的时候，相互商量共同喊出口令。

3. 听到魔鬼的口令之后，大家快速行动，不要成为魔鬼，因为魔鬼是一种落后者的角色。

安全提示

教师要注意提醒学生跑动中的安全。

四、学练提示

(1) 在重点发展柔韧性、灵敏性和平衡能力体能时，也要兼顾到其他体能的发展。

(2) 在进行体能练习时，要均衡发展两侧肢体。

(3) 要循序渐进地发展各项体能，不可急于求成。

(4) 教师在教学中应运用多种发展基本能力的方法、多种游戏，发展学生的柔韧性、灵敏性和平衡能力。

(5) 发展体能的练习，可以通过课课练的形式进行。

(6) 柔韧性体能的发展应以静力性拉伸为主，并且不能急功近利。

(7) 树立安全运动意识，对需要保护帮助的动作，要掌握正确的保护帮助方法。

五、教学评价建议

对学生的柔韧性、灵敏性、平衡能力进行评价时，采用定量和定性相结合，以定性的评价为主的方法。评价方式上以教师的评价为主，也可参考学生的自评。

建议评价内容为：

(1) 学生能否说出所学练习动作的术语和相关体能术语，如柔韧性、平衡动作、正压腿等。

(2) 学生能否完成体现柔韧性、灵敏性、平衡能力的动作，如滚翻、攀爬、绕杆跑、躲闪、跳跃等。

(3) 学生是否能够采用正确的方法发展柔韧性和灵敏性。

第四章 心理健康与社会适应

小学一、二年级学生，从幼儿园来到小学校园这样一个全新的环境，身份角色突然间由“小朋友”转变为“小学生”，心理上也经历着从“幼儿”向“少年”转变的过渡阶段——“幼少衔接期”。由于环境的改变，学生可能会出现好奇、期待、向往、兴奋、投入、愉悦等积极适应表现；也可能出现恐慌、逃避、紧张、排斥、郁闷、自卑等消极适应反应。这一时期是孩子习惯、性格开始形成的关键期，是自我意识的重要萌发期。学生能否快速地适应从幼儿园到小学的这种转变，将在很大程度上决定着他们未来的学习生涯以及人生生涯是否能够顺利发展。在体育教学中，要结合课程特点有意识地引导学生积极适应新的学习环境，完成学习任务，体验学习快乐，主动结交新的伙伴，养成主动关心和帮助同学的良好品质。

心理健康与社会适应教育是体育教育的重要内容。心理健康与社会适应教育过程必须贯穿于体育教学过程之中，并常常与运动参与、运动技能、身体健康的教学目标相联系。心理健康与社会适应教育应当融会在整个体育教育过程之中，即“教中有育、育中有教”和“练中有育、育中有练”。比如：在体操的支撑跳跃项目教学中，运动技能的掌握，勇敢自信的精神品质，篮球的默契配合与协作意识的培养等目标的实现，既相辅相成，又融合统一。

第一节 意志品质

一、教学目标

1. 知识技能目标

在实际活动中观察和判断学生努力完成任务时的表现，并引导学生学习锻炼

意志品质的方法。

2. 体能发展目标

通过组织学生完成各项活动任务，锻炼学生速度、力量、耐力、协调性等体能。

3. 情感态度目标

引导学生初步理解努力完成当前学习任务对培养意志品质的意义，并在各种体育活动中培养和强化坚强的意志品质。

二、教学指导

（一）教材分析

意志，是人自觉地确定目标，并根据目标调节支配自身的行动，克服困难，实现预定目标的心理过程。它是人的意识能动性的集中表现，是人类特有的心理现象。它在人主动地变革现实的行动中表现出来，对行为（包括外部动作和内部心理状态）有发动、坚持、制止和改变等方面的控制调节作用。

坚强的意志品质是学生生活、学习、成长的保证，是学生身心健康发展的重要条件。一、二年级学生刚刚开始学习生活，注意力和情绪较不稳定，还不能对长期目标保持始终关注；思维过程较为形象、具体，还不能规划自己的学习过程。因此，只有通过完成当前具体的学习任务，才能使他们感受到通过“努力”获得“成功”的心理体验，从而逐渐培养学生的意志品质。

1. 教师要变抽象为具体

教师在教学活动中，要根据活动内容设法将抽象的“努力完成任务”明确为具体的行为。要引导学生在实际活动中观察“努力”的行为表现，如“坚持更长的时间”“完成更多的次数”“更用力”等，鼓励学生提高意志品质，让自己“越来越强”。

2. 教师还要引导学生学习意志品质锻炼的方法

（1）帮助和引导学生制订适宜的任务目标。

学习制订适宜的任务目标，能够培养学生自主规划学习的能力，以及根据目标支配自身行为的能力。通过完成目标可以强化学生“努力”的积极行为，促进学生意志品质的提高。

（2）逐渐增加学习任务的难度。

在制订学习任务时，难度要逐渐增加，循序渐进，逐步提高自己的意志品质。

(3) 体验成功的快乐。

教师要通过表扬、赞赏与鼓励，强化学生成功的快乐体验；同时，要引导学生在付出努力的过程中，更多关注自己的成长和进步。

(二) 教学案例

小青蛙，天天长大

教学目标

1. 知识技能目标：学会双脚同时起跳和落地技术，提高跳跃能力。
2. 体能发展目标：提高学生的身体协调性和肌肉力量。
3. 情感态度目标：培养学生顽强的意志品质。

游戏方法

1. 小蝌蚪变青蛙。教师引导学生区分蝌蚪与青蛙的不同——小蝌蚪摇着尾巴游来游去（学生模仿）、小青蛙快乐地蹦蹦跳跳（学生模仿）。

创设情境，引导学生进入教学。（伴着音乐）翠绿的大幕徐徐地拉开了，春姑娘穿着五彩的衣裳，轻快地走上了舞台。你们看，池塘里游来了一群小蝌蚪，它们在池塘尽情地游来游去……好开心，好快乐呀！（教师带着学生们围绕着池塘游四圈，正、反各两圈）在不知不觉中，小蝌蚪慢慢长大了，它们先长出两条后腿（伸伸左腿，伸伸右腿，两条腿同时蹬一蹬，每个动作各四次），然后围绕着池塘游一圈，过了一段时间，它们的两条前腿也长出来了（伸伸左手，伸伸右手，两只手同时伸一伸，每个动作各四次）。

2. 情景展开。教师说：“随着青蛙一天天长大，它们就会变成青蛙王子和青蛙公主，它们要学会捕害虫的本领，为了捉到更多的害虫，青蛙就得跳得高、跳得远。怎么才能跳得高、跳得远呢？让我们先来看看青蛙大王怎么跳。”教师示范。（上体前倾，两腿屈膝，两臂后摆，然后两臂用力向前向上摆，两脚用力蹬地，向前上跳出，落地时用两脚跟滚动着地，屈腿缓冲）小青蛙按照所站的位置，进行模仿练习（二十次），在练习当中，教师及时给予练习指导。通过这样的练习，将跳跃动作要领编成一首儿歌：青蛙青蛙跳跳跳，两腿用力蹬呀蹬，两臂用力向前摆，双脚落地轻而巧。小青蛙们跟着儿歌进行练习（十次）。

3. 做拍皮球游戏。教师请一位青蛙王子出列，用蹲跳的动作模仿皮球上、下跳动，教师的手放在青蛙的头上，跟下面的同学配合好，就完成了拍皮球。学生们两人一组进行练习，比一比，谁拍得多，用游戏再一次调动学生们的练习

热情。

游戏规则

1. 在活动 2 中，看哪些学生动作协调、舒展，跳得又高又远。
2. 在活动 3 中，看哪一组 15 秒内配合完成的拍球次数多。

实施指导

1. 游戏分析。这是一个综合性的游戏，是一个将了解自然知识、掌握运动技能、培养互助能力和意志力等教育内容融为一体的游戏活动。
2. 实施步骤。教师可根据教学资源情况，对游戏内容和教学步骤进行改进。

三、教学提示

(1) 在教学中要设计难度适宜的活动，培养学生的意志品质。对于刚入学的小学生，体育教学内容的难度和要求不宜过高，不能开始就给学生一个“下马威”。最初要从“小事情”做起，逐渐提高任务难度和学习要求，否则会使学生对课堂教学产生畏惧或抵触情绪。

(2) 要注意激发学生的学习和练习兴趣。从幼儿园升入小学，学习方式由“玩”转变成了“课堂学习”。然而“玩”是儿童的天性，一、二年级的体育课堂教学要充分满足学生“玩”的需要，在“玩”的过程中，激发学生对“学”的兴趣，引导学生控制自己的行为，完成当前的任务，逐渐适应新的学习环境和要求。

(3) 教学中多采用情景教学，激发学生努力完成当前任务的情感体验。如通过翻越高山（山羊）、穿越隧道（轮胎）等方式，将困难形象具体化，并与“成功支援前线”“抢运救灾物资”等目标相联系，以强化通过努力来克服困难、获得成功的信念。

(4) 教学中要将提出的教学要求具体化。由于学生思维和感知能力的局限，教师在教学活动中要根据学生特点，将“努力完成任务”的抽象要求，具体为直接的行为要求，如坚持完成活动的数量要求等。

(5) 要注意及时给予学生肯定与赞赏，强化学生的积极表现。教师的肯定与赞赏是学生积极行为表现的重要动力，教师在给予学生口头表扬的同时，可以更多采用丰富的肢体动作和身体接触的表达方式。对小学低年级学生来说，这种方式既是对学生的肯定和赞赏，也是有效的情感交流方式，有利于学生获得被认同、接纳的心理感受，从而更愉快地适应新的学习环境。

(6) 多采用比赛学习的方式。小学生具有争强好胜、表现欲强的特点，比赛是学生最好的表现机会。通过比赛的方式，更容易调动学生参与活动的兴趣，并

投入更多的努力去完成当前活动任务，教师要鼓励学生在比赛中“全力争胜”。

四、教学评价建议

教师对学生意志品质的评价应该多采用正面、鼓励性评价，在体育活动中，对学生的行为要及时给予肯定与赞赏，强化学生的积极表现。

具体评价内容如下：

- (1) 能否完成当前的学习任务。
- (2) 在完成学习任务时是否有积极的表现。
- (3) 能否努力提高任务的完成质量。
- (4) 任务失败后，是否能够再次尝试完成。
- (5) 能否关注将要完成的学习任务。

第二节 调控情绪的方法

一、教学目标

1. 知识技能目标

使学生了解情绪对学习、生活及身心健康的影响；学习体育活动中调节情绪的常用方法。

2. 体能发展目标

通过组织学生完成各项活动任务，锻炼学生速度、力量、耐力、协调等身体能力。

3. 情感态度目标

了解和体验体育活动对情绪的积极影响。

二、教学指导

(一) 教材分析

情绪是指认知和意识过程中产生的对外界事物的态度，是对客观事物和主体需求之间关系的反应。乐观的情绪，有利于身心健康，有利于学习、生活；消极的情绪，有损于身心健康，而且会对学习、生活产生负面的影响。在体育教学和活动中，教师要引导学生了解保持积极情绪的意义。

在一、二年级阶段，体育教学内容应以学生兴趣较高的游戏类体育活动为

主，教师要引导学生积极参与体育活动，通过快乐的体育活动排解不良情绪，体验体育活动带来的乐趣。

此外，还要教会学生在体育活动中调节情绪的常用方法。例如：在课内和课外经常参加自己感兴趣的体育活动，会获得愉快的心理体验；主动参与集体性游戏，并在活动中建立良好的伙伴关系；在体育活动中，教师通过鼓励、欣赏等方式强化学生在体育活动中的积极情绪，如鼓掌、加油、呼喊、庆祝等，从而引导学生学会在体育活动中表达自己的积极情绪；积极正确的自我暗示也会对保持积极乐观的情绪有促进作用。

体育活动能有效地转移人的注意力，因而可以调控、改善人的情绪。学生在体育活动中，可以发泄各种消极情绪，放松紧张情绪，使心理逐渐达到平衡。

一、二年级学生由于刚刚接受学校教育，可能会产生紧张、排斥、烦闷等不良情绪。由于这一阶段学生的情绪具有不稳定的特点，很容易受到外界因素的影响，所以有趣的体育活动和游戏能够有效地让学生体验快乐的情绪。

(1) 教师要以风趣、幽默的语言和喜悦、愉快的情绪感染学生。

如教师表情凝重、严肃，情绪沮丧，则难免会对学生的负面情绪产生负面的影响。

(2) 采用丰富的肢体语言和身体接触促进师生间的情感交流。

肢体语言和身体接触是师生交流的重要途径，如竖大拇指、击掌、抚摸、拍击、拥抱等方法，可使师生在体育活动中的交流更加广泛而便捷，也更容易让学生与教师产生互动。教师可以在每一个学生完成练习经过身边时，利用这种方式给予学生及时的鼓励与肯定。

(3) 教学过程中要关注和满足学生的不同情感需求。

通过游戏的活动方式满足学生“玩”的需求；通过身体活动缓解学习压力和紧张情绪；通过教师的肯定与鼓励满足学生被认可的需要；通过合作类的活动满足学生结交伙伴的需求，增强学生的归属感。

(二) 教学案例

放 鞭 炮

教学目标

1. 知识技能目标：学习安全知识，通过游戏锻炼学生的移动技能。
2. 体能发展目标：锻炼学生反应速度和灵敏性。
3. 情感态度目标：调动学生参加游戏活动的快乐情绪，培养学生对体育活

动的兴趣。

游戏方法

用红色纸卷成一根 30 厘米左右的小纸棒，可略加装饰，作为点火棒。

1. 热身活动。教师带领学生一起手拉手围成圆圈唱着有关过年的喜庆歌曲。

2. 先选出一名学生做放鞭炮者，其余学生一个接一个手拉手（人数不限）边走边绕圈，同时念儿歌“绕、绕、绕成一个大鞭炮，绕、绕、绕成一个大鞭炮”。

3. 绕成如图队形后，放鞭炮者用点火棒按顺序轻触每个学生的头，学生扭动身体一个接一个发出“嗤、嗤”声并按顺序蹲下。

4. 当点到最后一名学生的时候，绕鞭炮的所有学生双手上举跳起发出“噼啪”声，然后四散跑开，放鞭炮的学生便去抓他们，有学生被抓到后，由被抓的学生担任放鞭炮者，游戏重新开始。（图 4-1）

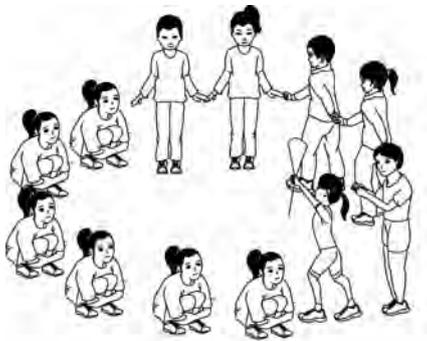


图 4-1

游戏规则

1. 所有学生必须在限定范围内进行活动，越出限定范围的学生视为“被抓到”。

2. 只要被放鞭炮者触及学生身体任何部位，即视为“被抓到”。

实施指导

1. 游戏分析。这一游戏将学生喜欢的春节放鞭炮的情景融入到活动之中，并结合模仿放鞭炮的动作、声音等内容，唤起学生的愉快情绪，通过快速反应的追逐跑活动，使学生投入于快乐的集体活动之中。

2. 实施步骤，见游戏方法。

三、教学提示

(1) 教师要欢愉地接纳和欣赏每一个学生。教师的态度对低年级学生的情绪

往往会产生很大的影响。因此，教师在教学过程中，要善于通过正面激励的方式激发学生的积极情绪，减少消极、命令、批评的教育方式，更不能采取呵斥、嘲讽等不尊重学生的方式，以免学生出现逃避、对抗、恐惧等不良情绪。

(2) 教学中要指导学生运用合作、讨论、摸高、模仿等学习方法，在学习过程中体验合作、游戏和学习进步带来的积极情绪。

(3) 教师要对学生在各种活动中表现出的积极情绪及时加以鼓励和肯定。

四、教学评价建议

教师对学生调控情绪能力的评价应多采用形成性评价，在教学和课外体育活动中不断肯定学生的进步，促进学生调控情绪能力的发展。主要评价内容如下：

- (1) 学生是否喜欢参加体育游戏活动。
- (2) 在体育活动中是否能表现愉快情绪。
- (3) 是否能够愉快的与同学共同参与活动。
- (4) 在体育游戏活动中，能否大胆释放积极情绪。

第三节 合作意识与能力

一、教学目标

1. 知识技能目标

认识适应新的合作环境的意义。

2. 体能发展目标

通过组织学生完成各项活动任务，锻炼学生速度、力量、耐力、协调性等体能。

3. 情感态度目标

在新的合作环境中，能和同学友好相处。

二、教学指导

(一) 教材分析

合作就是人与人或群体与群体之间为达到共同目的，彼此相互配合的一种联合行动方式。合作是现代社会人际关系的主要内容，拥有良好的人际关系，不仅是获得成功的关键，更是生活快乐的源泉。学会合作是学会生存的重要内容，学会合作是促进学生个性全面、自由发展的重要途径。

对于一、二年级的学生，教师要在教学过程中引导学生认识到适应合作环境是我们成长与进步的标志。在合作性和集体类游戏活动中，教师要引导学生通过主动与同学协作提高活动的质量，并在实际活动中帮助学生理解合作的意义。更应该明确的是，要让学生在体育活动中学习一些适应新的合作环境的方法，让学生认识到这也是一项重要的社会技能。

(1) 教师要引导学生积极参与各项体育活动和游戏活动，鼓励学生大胆表达自己的要求和建议，主动为伙伴提供更多的帮助和支持，表现出主动参与的热情。

(2) 教师要引导和鼓励学生与更多的同学建立伙伴关系，增加学生学习合作和适应环境的机会。

(3) 要注意引导学生体验合作学习带来的乐趣，体验通过与他人合作完成任务获得成功的喜悦，享受合作过程，体验合作乐趣。这种情感体验会成为以后更多合作的力量源泉。

(二) 教学案例

捕 鱼

教学目标

1. 知识技能目标：学习跑、闪躲、绕行等方法，发展学生的移动技能。
2. 体能发展目标：提高学生的反应速度和位移速度。
3. 情感态度目标：培养学生勇敢顽强、团结协作的意志品质，提高学生相互沟通、交流的能力。

游戏方法

在半个篮球场大小的场地内进行游戏。当游戏开始时，由两名或三名学生手拉手组成一个渔网，捕鱼开始后，被渔网围住的鱼便成为网，扩大的渔网继续捕鱼，直到将全部的鱼捕完。(图 4-2)

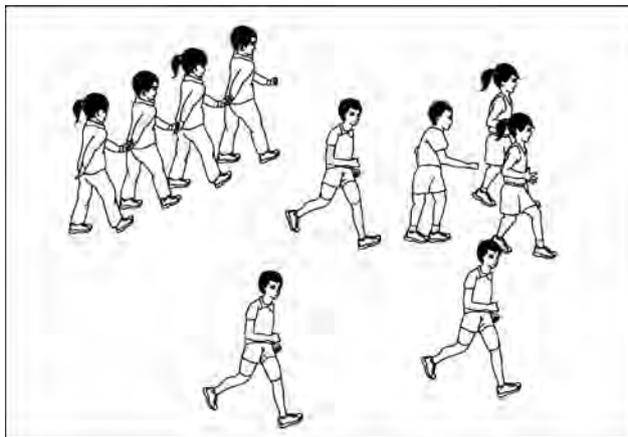


图 4-2

游戏规则

1. 鱼必须在规定的范围内跑动，不能出范围。
2. 网必须在规定范围内活动，不能出范围。
3. 网自己破裂后，鱼可以自由出入。
4. 鱼被围住就要变成渔网，鱼不能冲破网。
5. 学生在练习中注意安全，不允许后退跑等。

实施指导

1. 游戏分析。这是一个通过快速奔跑、躲闪、集体协作来提高学生的速度、反应能力和培养学生相互交流及勇敢顽强的意志品质的游戏。
2. 实施步骤。
 - (1) 挑选两名学生做网。
 - (2) 人数较多时，可分成几组轮换进行。
 - (3) 网太长活动受限时，可分成两个网进行捕鱼。
 - (4) 及时调整鱼或网的数量。

三、教学提示

(1) 为学生创造和提供合作的机会。在教学内容和形式上，可采用两人及两人以上自由结组或分组的形式进行，每组人数基本相同，合作内容和方法不宜过于复杂。

(2) 合作方式上有意增加学生之间适宜的肢体接触，通过学生在合作过程中适当的肢体接触，加快建立学生之间的伙伴关系。同时，也要避免方法和组织不当，引起课堂秩序混乱或学生之间的打闹现象。

(3) 营造快乐合作气氛。通过设置情境和组织游戏，使学生在快乐的活动中进行与他人的合作，即“在快乐中体验合作”；及时给学生以肯定和赞赏，激发学生参与合作的主动性，即“在合作中体验快乐”。

(4) 引导学生主动参与。教师要鼓励和引导学生主动沟通、互相鼓励、共同讨论，对于低年级学生来说，先从简单的沟通方式开始，逐渐提高要求。如：要求在开始活动之前，团队或同伴之间要互相“充电”，活动中要为同伴加油助威，完成任务后要击掌庆祝等。这些沟通方式虽然简单，但是对于培养学生主动合作的意识和习惯却是必要的。

(5) 尽量减少学生间的冲突。学生之间在活动中有冲突是难免的，教师在教学准备和教学组织中要尽量避免学生在合作中产生冲突，在产生矛盾时要给予及时的化解。因为低年级学生，尤其是害羞、胆小、自卑的学生，合作中的冲突很容易对他们产生消极的影响，导致放弃或逃避集体活动。

四、教学评价建议

教师对学生合作意识和能力的评价主要采用过程性定性评价，着重评价学生在学习过程和各种体育活动中的态度和行为表现。

主要评价内容如下：

- (1) 是否喜欢和主动参加集体性和合作类游戏活动。
- (2) 在合作环境中是否表现出愉快的情绪。
- (3) 能否主动地表达自己的建议和想法。
- (4) 在活动中能否主动向其他同学寻求帮助。
- (5) 在活动中能否主动向其他同学提供帮助。

第四节 体育道德

一、教学目标

1. 知识技能目标

在活动中理解互相爱护与互相帮助的意义。

2. 体能发展目标

通过组织学生完成各项活动任务，发展学生速度、力量、耐力、协调性等体能。

3. 情感态度目标

在体育活动中爱护和帮助同学，体验帮助别人的快乐。

二、教学指导

(一) 教材分析

体育道德，是体育运动中所有参加运动的人应当共同遵守的行为规范。在体育教学中，教师要有意识地引导和教育学生遵守规则、尊重同伴和对手，要及时制止伤害他人等不道德的行为发生，要引导、鼓励学生帮助同学解决困难，养成乐于助人的良好品德。

在活动中，教师应结合实例引导学生逐步认识到每个人都需要别人的爱护和帮助。只有互相爱护和帮助，才能使我们每个人都能感受到幸福与温暖。每个人的成长都离不开他人的帮助，懂得爱护和帮助别人也是成长的表现。

- (1) 在体育教学中，教师要引导学生学会爱护和帮助他人。
- (2) 要引导学生观察和了解他人在活动中的需要。

(3) 教师要及时提醒学生们感受他人对自己的爱护和帮助,对父母、老师、同学的爱护和帮助心存感激。

(4) 教师要启发学生牢记“助人为乐”的思想,并要记住和表达帮助别人后的快乐感受。

(二) 教学案例

牵 手

教学目标

1. 知识技能目标:学习体会积极交流沟通的方法;通过各种走的练习,提高学生的移动技能和身体感受能力。

2. 体能发展目标:发展学生的协调性、平衡能力等体能。

3. 情感态度目标:让学生感受被同学爱护与帮助的心理体验,学会感恩他人。培养学生互相爱护、互相帮助的意识。

游戏方法

所有学生两人分为一组,其中一名戴上眼罩扮演盲人,另一名则扮演正常人。活动开始,由正常人搀扶盲人完成指定路线的行走,一次游戏结束后,互换角色,完成另一指定路线的行走。每条路线都会有一些简单的障碍物。

游戏规则

1. 行走过程中任何人不许出声和说话。
2. 在行进中,任何人不得将眼罩摘下。
3. 任何一组按要求安全走完全程即为胜利。

实施指导

1. 游戏分析。这是一项互相协作完成的游戏活动,在活动中,通过扮演不同的角色,使学生感受到保护和帮助自己同伴的责任,以及由于同伴对自己的保护和帮助而带来的安全感,以促进学生在生活中学会感恩。

2. 实施步骤。

(1) 整理队形,使学生成两列横队。

(2) 分组:两列学生前后相对的为一组,如出现单数,最后一组为三人,由一名正常人带领两名盲人完成任务。

(3) 给学生发放眼罩。

(4) 检查每组学生的眼罩是否戴好。

(5) 游戏开始,教师引领各组学生在指定路线行进,并随时观察是否有安全隐患。

(6) 游戏结束,教师带领学生分享成功的喜悦或总结失败的经验教训。

三、教学提示

1. 教师要成为关爱学生的榜样

在教学活动中，教师要尊重和关爱每个学生，尤其是身体和心理上需要帮助的学生，需要教师给予更多关心与鼓励，在被关心学生感到温暖的同时，也为其他同学树立了关爱他人的榜样。

2. 对好的行为表现要及时给与表扬和奖励

教师要注意发现学生在体育活动中互相关心帮助的行为，并给予及时的表扬或奖励，以强化学生们的良好行为，调动更多学生关心、帮助他人行为的主动性。

3. 采用情景教学，创设相互关爱的情景和具体场合

在体育游戏中，通过情景的设计和创设，加深学生爱护和帮助他人的情感体验，如“牵手”游戏等。

4. 在教学中注重引导学生如何去关心和帮助他人

针对低年级学生，教师在组织教学活动时要表达对学生的积极期待，并使学生了解帮助他人的具体行为表现，如：在活动中，当同学遇到困难时，我们要怎样帮助他呢？为他加油可不可以帮助他克服困难？我们能不能为他想更好的办法？我们要不要安慰和鼓励落后的同学？

四、教学评价建议

体育教师对学生体育道德的评价，可采用以教师评价为主，以学生自评、互评为辅的评价方式，多采用正面积性的评价。

建议评价内容如下：

- (1) 在活动中，是否乐于爱护和帮助同学，能否主动为同学们提供帮助。
- (2) 能否发现哪些同学需要帮助。
- (3) 当同学遇到困难时，能否提供适当的帮助。
- (4) 能否感受到他人的爱护和帮助，能否表达对他人的感激。

第五章 体育与健康教学计划的制订

教学计划是教师在实际教学过程中，依据课程标准的理念和指导思想而设计制订的、用来指导教师完成教学活动的计划。教学计划按照时间长短不同，依次分为水平教学计划、学年教学计划、学期教学计划、单元教学计划和教学课时计划。

一、水平教学计划的制订

水平教学计划就是参照课程标准中所提供的四个学习方面及各水平的教材内容，同时挖掘本地区、本校的课程资源，结合学校、学生的实际情况，选择和设计教学内容，将这些教学内容合理地分配到各个学年和学期中去。

（一）制订水平教学计划的基本要求

制订水平教学计划应充分体现“目标引领内容”的基本思想。水平教学计划的一个重要特点是以达成目标为前提，课程标准并没有对各水平的教学内容作具体的规定，这为教师选择教学内容提供了足够的空间，教师可以在考虑本校的实际以及其他相关因素的情况下，充分发挥自身的创造性。把握住这一重要特点，就可以创造性地制订出更多富有个性化的水平教学计划，并有效地达成学习目标。

（二）制订水平教学计划的步骤

1. 将四个学习方面的目标合理分解，并注意各水平教学目标之间的衔接

体育与健康的课程目标是通过运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应这四个方面的综合实现来达成的，不能把四个方面的目标割裂开来，要充分认识到各方面目标之间的关联性。如：在实现运动参与方面的目标时，要考虑是否能同时实现心理健康与社会适应方面的某个目标；实现运动技能方面的目标时，是否能同时实现身体健康方面的某个目标。因此，我们必须对四

个方面的目标作深入分析，确定它们之间的相互关系，并以此为指导制订教学计划。在教学计划设计制订中，既要重视学生在运动参与、运动技能、身体健康方面的目标达成，也要注意心理健康与社会适应方面具体目标的实现，也就是通过整体实现四个方面的目标，来落实课程标准“健康第一”的指导思想。

2. 依据水平目标对教学内容进行统筹安排，做到具体、明确、有层次、可操作

教师在深刻理解了各水平目标以及相互关系后，应选择合适的教学内容。在选择教学内容时，首先要体现体育与健康课程的实践性特点。体育与健康课程要保证大多数教学时间用于体育实践活动。在充分保证体育实践课的前提下，也可以安排少量时间讲授体育知识，教师还应鼓励和指导学生通过各种途径更多地了解或掌握体育的知识和方法。

在制订体育与健康课程各水平教学计划时，应根据各阶段学生的实际情况，按照教学内容的性质、作用和难易程度进行安排。在教学计划实施的过程中，还可根据学生达成学习目标的情况及时调整水平教学计划。

（三）水平教学计划示例。

教师在制订水平教学计划时可参照表 1 进行。

表 1 水平一体育与健康教学计划（示例）

水平目标		教学内容
运动参与	上好体育与健康课并积极参与课外体育活动	通过各种游戏引导学生认真上好体育与健康课，并培养学生积极参加体育活动的兴趣
运动技能	1. 获得运动的基本知识和体验 2. 学习基本的身体活动方法和体育游戏 3. 学习不同的体育活动方法 4. 初步了解安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法	1. 了解某些运动项目名称和动作名称，体验并了解某些运动现象 2. 在体育游戏活动中完成走、跑、跳、投、攀、爬、滚和支撑等动作；小篮球、小足球、乒乓球等游戏；简单的队列、队形，各种转法，轻器械（棍、球、绳等）体操动作，各种舞蹈及韵律动作等；熟悉水性、水中呼吸及游泳的基本动作、冰（雪）上行走等；武术的基本手型、步型和抱拳、蹬腿、冲拳等简单动作以及 3~5 个动作组成的简单动作组合；滚铁环、抽陀螺、荡秋千、跳皮筋、跳绳、踢毽子等基本动作 3. 穿运动服、运动鞋上体育与健康课，运动前做好准备活动，在规定的场地内活动，正确使用体育器材；在日常生活中，过十字路口不闯红灯，走斑马线；乘汽车时，系好安全带，头、手不伸出窗外；当发生紧急情况时，会拨打求助电话等

续表

水平目标		教学内容
身体健康	1. 初步了解个人卫生保健知识和方法 2. 注意保持正确的身体姿势 3. 初步发展柔韧性、灵敏性和平衡能力 4. 发展户外运动能力	1. 初步了解饮食、用眼、口腔卫生等个人卫生常识；了解并在日常生活中保持正确的身体姿态 2. 完成横叉、纵叉、坐位体前屈等柔韧性练习，完成“8”字跑、绕杆跑等灵敏性练习 3. 节假日和家人一起参加户外运动
心理健康与社会适应	1. 努力完成当前的学习任务 2. 体验体育活动对情绪的影响 3. 在体育活动中适应新的合作环境 4. 在体育活动中爱护和帮助同学	使学生努力完成体育游戏、体能练习和运动技术学习的所有内容，体验体育活动对情绪的积极影响，在体育活动中适应新的合作环境，在体育活动中爱护和帮助同学

二、学年教学计划的制订

学年教学计划是对水平教学计划的细化，将水平阶段规定的教学内容具体化，并合理地分配到各学年中，形成学年教学计划。

(一) 制订学年教学计划的基本要求

1. 充分考虑教学内容的全面性

制订学年教学计划，必须考虑教学内容的全面性。教学内容的选择不仅要有利于学生掌握必要的运动技能，还要有利于提高学生身体健康水平，同时这些内容还应有助于学生积极主动地参与体育运动，并有助于培养学生良好的心理素质和社会适应能力。

2. 充分考虑不同地区的气候特点和学校具体的场地器材条件

制订学年教学计划时，应充分考虑到不同地区的气候特点不同、一年四季的气候变化等，选择适合本地区开展的教学内容，要因地制宜、因时制宜地安排教学内容，对季节性要求较强的内容要安排在合适的季节进行，以利于学生学习。另外，还要根据学校的场地器材情况，安排切实可行的教学内容，避免一些假、大、空的教学内容。

（二）制订学年教学计划的步骤

1. 制订学年教学目标，选择教学内容，并确定各教学内容的时数

根据水平教学目标，针对教学内容以及该水平阶段学生的特点，结合学校的场地器材的条件来确定本学年要达到的教学目标。在制订教学目标时，还要考虑到学校开展体育活动的实际情况，如校运会、业余训练、校外体育活动等，考虑课内外体育活动的有机结合。然后，根据教学目标选择教学内容，并确定各教学内容的比重。

2. 将学年教学内容和教学时数合理分配

国家规定水平一（一、二年级）每周4个课时的体育课，按每学年36周，共144个课时来计划。在选定教学内容后，将本学年的教学内容合理地分配到两个学期中去，确定相应的教学时数。

（三）学年教学计划示例。

教师在制订学年教学计划时可参照表2进行。

表2 小学一年级体育与健康课教学计划（示例）

教学目标	第一学期（72学时）		第二学期（72学时）	
	教学内容	学时	教学内容	学时
1. 上好体育与健康课并积极参与课外体育活动 2. 获得运动的基本知识和体验 3. 学习基本的身体活动方法和体育游戏 4. 学习不同的体育活动方法 5. 初步了解安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法 6. 初步了解个人卫生保健知识和方法	各种趣味性游戏	2	各种趣味性游戏	4
	各种方式的走、跑游戏	4	各种方式的走、跑游戏	4
	爬行类游戏	4	爬行类游戏	4
	各种跳跃游戏	4	各种跳跃游戏	4
	各种抛接游戏	4	各种抛接游戏	4
	小篮球（游戏与术语）	4	小篮球（游戏与术语）	4
	小足球（游戏与术语）	4	小足球（游戏与术语）	3
	乒乓球（游戏与术语）	4	乒乓球（游戏与术语）	3

续表

教学目标	第一学期 (72 学时)		第二学期 (72 学时)	
	教学内容	学时	教学内容	学时
7. 注意保持正确的身体姿势 8. 初步发展柔韧性、灵敏性和平衡能力 9. 发展户外运动能力 10. 努力完成当前的学习任务 11. 体验体育活动对情绪的影响 12. 在体育活动中适应新的合作环境 13. 在体育活动中爱护和帮助同学	各种滚动	3	各种滚动	4
	队列队形	3	队列队形	4
	舞蹈	4	舞蹈	4
	韵律活动	4	韵律活动	3
	跳绳	4	跳绳	4
	游泳	3	游泳	2
	武术基本手型、步型、简单组合	4	武术基本手型、步型、简单组合	3
	安全避险知识和方法	2	安全避险知识和方法	3
	柔韧性练习： 纵叉、横叉	3	柔韧性练习： 纵叉、横叉	3
	灵敏性练习： 躲闪类游戏	3	灵敏性练习： 躲闪类游戏	2
	平衡性练习	3	平衡性练习	2
	健康知识	2	健康知识	2
	趣味性游戏	2	趣味性游戏	3
合作类游戏	2	合作类游戏	3	
说明	教师根据具体情况确定考核内容及考核标准			

三、学期教学计划的制订

学期教学计划也称学期教学进度，是教师编写教案的主要依据，学期教学计

划安排得是否得当，直接影响到教学工作的进行。因此，必须科学、周密、具体地制订好学期教学计划。

（一）制订学期教学计划的基本要求

1. 合理地安排教学内容，保证重点内容要有足够的时数

为了保证教学重点，在安排教学内容时，应先安排好考核项目和重点内容。然后再将本学期的其他教学内容，按照各教学内容出现的课次，合理地安排到每次课中去。

2. 合理地使用排列方式安排各项教学内容

教学内容的排列方式有连续排、间隔排、连续和间隔相结合排三种，应根据教材内容的特点、学校的场地器材、季节气候、学生需要等因素，合理地安排各项教学内容。

3. 各项教学内容安排要考虑季节性

每项教学内容要安排在适应的季节中。如游泳要安排在夏季，长跑宜安排在冬季。

（二）制订学期教学计划的步骤

1. 确定学期教学目标

在学年教学目标的基础上，根据本学期的教学内容及学生实际情况，确定本学期的教学目标。

2. 确定各项教学内容的教学时数

根据本学期的教学目标，选择具体的教学内容，并确定各项教学内容的教学时数。

3. 系统地安排每次课的内容

根据制订学期教学计划的要求，将本学期的各项教学内容，按照出现的课次，系统地安排到每次课中。

4. 全面检查与调整，使教学内容安排更切合实际

学期教学计划初步制订后，应根据制订学期教学计划的基本要求，进行全面的检查与调整，从而使教学计划更具有可操作性。

（三）学期教学计划示例。

教师在制订学期教学计划时可参照表 3 进行。

表3 小学二年级第一学期教学计划(示例)

教学目标	第一周		第二周		第三周		第四周		第五周		第六周		第七周		第八周		第九周																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
1.上好体育与健康课并积极参与课外体育活动			①	②																																		
2.获得运动的基本知识和体验					①	②																																
3.学习基本的身体活动方法和不同的体育方法												①	②																									
4.学习不同的运动方法																																						
5.初步了解日常生活中避免危险的方法																																						
6.初步了解个人卫生保健知识和方法																																						
7.注意保持正确的身体姿势																																						
8.初步发展柔韧性、灵敏性和平衡能力																																						
9.发展户外运动能力																																						
10.努力完成当前的学习任务																																						
11.体验体育活动对情绪的影响																																						
12.在体育活动中适应新的合作环境																																						
13.在体育活动中保护和帮助同学																																						
说明	<p>1.由教师根据本学具体教育内容选择考核内容及考核标准 2.运动参与学习目标实现,渗透在各项体育活动中,因此不占具体的学时 3.心理健康与社会适应学习目标实现,除了安排专门的学时外,还渗透在各种游戏和各项练习中</p>																																					

四、单元教学计划的制订

单元教学计划是根据学期教学计划中某项教学内容制订的教学计划，是学期教学计划的深化和具体化，也是制订课时教学计划的依据，主要作用在于钻研某项教学内容的教材与教法，并根据某项教学内容及重点难点安排相应的教学方法与手段。

（一）制订单元教学计划的基本要求

1. 要认真钻研教材的特点

教师在制订单元教学计划前，首先要做的就是钻研教材，把握教材的技术结构、重点和难点，还要把握住教材与学生发展之间的联系。做好这些，才能够把教材进行课时分配。课时分配时，还要考虑教材及教材重点的前后联系，时数分配要与学期教学计划相符。

2. 充分考虑学生的实际需求，合理确定教学时数

新课程的教学内容，强调与学生的生活经验相联系，以激发学生的学习兴趣，促进学生有效学习。单元教学计划必须充分体现学生的主体地位，多考虑学生的情感需要。由于小学生身心发展年龄特征的不同，在确定不同水平教学单元教学时数时应该区别对待。

3. 教学手段的选择要有针对性

由于教学单元的每次课程内容性质不同，有的是以技术教学为主，有的是以身体素质练习为主，有的则是以激发兴趣或培养良好的心理素质和社会适应能力为主，因此一个单元中的每次课所采用的教学方式和方法也应有所区别。

（二）制订单元教学计划的步骤

1. 确定单元教学目标

在制订单元教学计划过程中，一定要有明确的单元教学目标，并将各个学习方面的目标渗透和体现在单元教学计划中，在语言表述上要更加具体化，更具可操作性。

2. 确定每次课的目标、内容及重点、难点

根据单元教学计划的教学目标以及课次，确定每次课程的教学目标和具体内容；再根据每次课程的教学目标和具体内容，确定每次课程的教学重点和难点。

3. 精心设计主要的教学步骤

根据每次课程的教学目标、要求和重点、难点，结合学生特点和学校的教学条件，选择合适的教学方法，精心设计主要的教学步骤。

（三）单元教学计划示例。

教师在制订单元教学计划时可参照表 4 进行。

表4 基本体操单元教学计划(示例)

教学内容	基本体操		学时	4
教学目标	<p>1. 知识与技能目标: 模仿教师做出正确的原地三面转法、齐步走—立定的规范动作, 能快速地俯(仰)卧移动和侧向滚翻</p> <p>2. 发展体能目标: 通过各种练习, 发展学生平衡、灵敏性和协调性能力</p> <p>3. 情感态度目标: 在练习中大胆、勇敢, 互相帮助, 遵守规则, 并有安全意识</p>			
课次	教学目标	教学内容	重点与难点	教学方法与手段
1	了解动作做法, 模仿规范的转法动作, 培养正确的身体姿态	原地三面转法	身体保持立正姿势, 动作规范、有力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师示范, 讲解要点 2. 分解动作练习 3. 完整动作加喊口令练习 4. 完整动作练习 5. 找学生示范, 分析纠正错误动作 6. 用游戏方法复习三面转法: 正常速度口令, 快速口令, 逆向转正常速度口令, 逆向转快速口令
2	了解齐步走的做法, 体会齐步走—立定的动作节奏, 培养正确的身体姿态	齐步走—立定	身体保持立正姿势, 摆臂到位、有力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师示范, 讲解要点 2. 原地摆臂动作练习(两列学生面对面相互纠正练习) 3. 原地踏步摆臂动作练习 4. 行进间完整动作练习(纵队) 5. 找学生示范, 分析纠正错误动作
3	模仿教师连续俯卧移动, 发展学生的柔韧性和协调性	俯卧(仰卧)移动	两臂直, 腰部不弓不塌	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师示范, 讲解要点 2. 学生模仿练习 3. 记次数比速度(前后、左右、斜方向) 4. 记距离比速度(前后、左右、斜方向)
4	模仿教师连续左右滚翻, 发展学生的平衡能力和协调性	侧滚翻(左右)	身体直, 滚动圆滑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师示范, 讲解要点 2. 学生模仿练习 3. 规定时间比次数 4. 规定距离比速度

五、课时教学计划的制订

课时教学计划在单元教学计划的整体安排下，针对班级具体情况编写的每节课的具体执行计划。它是教师进行课堂教学的基本依据和课前准备的基础。课时教学计划又称为教案，教案是教师实施教学的具体方案，是对体育课堂教学指导最直接、最全面的教学文件。编写教案是教师的基本功，认真编写教案对提高教学质量和教师的业务水平都具有十分重要的意义。

（一）制订课时教学计划的基本要求

1. 分析教学对象

在设计课时教学计划时要考虑学生的身体、心理特点及自身发展需要，做到以人为本、以学生发展为本。要考虑课时教学设计是否符合该水平学段的学生，是否以学生的发展为主导。

2. 教学目标的设置要明确、具体、可评价

通过教学活动，学生应该掌握哪些知识和技能，培养何种态度和情感，这些应该用可观察、可测定的行为术语精确地表达出来。课时教学目标尽可能涵盖运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应四个方面，但也要有主次之分。整节课的活动内容都要围绕课时目标进行。

3. 合理选择、设计教学方式和学习方式

根据本次课程的教学目标以及教学内容、教学对象、教学条件等方面的实际情况，选择有利于教学目标达成的教学方式和学习方式，如自主学习方式、合作学习方式、探究学习方式等，并对实施这些方式的方法步骤进行选择和设计。方法手段的采用，要有利于激发学生体育学习和体育活动的兴趣，活跃课堂气氛，提高学生学习的主动性和积极性。

根据不同的教学模式选择不同的教学方法，让学生能在课堂上找到属于自己的时间与空间。在选择教学方法时要注意以下几点：

- （1）根据不同的学段选择相应的方法。
- （2）根据不同的教材选择相应的方法。
- （3）根据学生的个体差异选择相应的方法。
- （4）根据教师自身的情况选择不同的教法。

另外，在制订教学计划时，要合理安排所需场地、器材，还要考虑到在同一时间段上课的其他班级的授课内容。

4. 教学组织及措施要合理有效

合理有效的教学组织及措施，能够保证教学方式方法效能的充分发挥；有利于提高体育与健康课时间的利用率，提高练习密度，有效地增强体质；有利于加强教学环节的衔接和场地器材的充分利用；有利于学生的学习和教师的指导等。因此，重视课程的教学组织及措施的安排与设计，对提高教学效果、实现教学目标有重要的作用。

5. 对课中各种活动的时间进行恰当的安排和分配

如何充分利用一节课的有限时间，获得最佳的教学效果，是每一位体育与健康教师必须面对的问题，这就需要体育与健康教师对课中各种活动的时间进行统筹安排和分配，其原则是保证主要学习内容的时间，留够辅助内容的活动时间，以确保教学目标的实现。但是，各项活动时间安排不能过紧，要有弹性，只要能获得良好的教学效果，就允许时间有一定的伸缩性。

6. 教案力求简单明了

体育与健康课程教案的设计和编制不要过于繁琐，应尽可能简化。只要能有效地实现教学目标，符合体育教学的客观规律和原则，能改善教学效果，教案越简明越好。

(二) 制订课时教学计划的步骤

体育与健康课的教案，从类型来分，可分为理论课教案和实践课教案，实践课教案又可分为教学课教案、活动课教案和考核课教案；从表述形式上来分还可分为文字式教案、表格式教案和卡片式教案。现代体育与健康教学没有固定的课时计划格式，鼓励教师创造灵活多变的教案，更加有利于课堂教学。

在制订课时教学计划时可遵循以下几个步骤：

1. 制订课时教学目标

根据体育与健康课程标准“健康第一”的指导思想，确定有效的学习目标。根据单元教学计划目标及内容标准要求确定课程的目标。目标的确定一般应涵盖运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面的目标，这是目标确定的指导方针，但也应根据教学内容的性质和特点有所突出和侧重。教学目标的阐述要明确、具体。

2. 根据单元教学计划安排教学内容

单元教学计划是根据水平教学计划的要求制订的，是对一项或一组教学内容

的学习进程所进行的安排和规划。课时计划必须根据单元教学计划安排的内容，选择和确定本次课程的主要学习内容和辅导教材，并对学习内容的性质、重点和难点等进行深入的分析研究。

3. 合理安排课程的各部分时间、练习次数和练习时间

课程的各部分时间主要根据课的结构来安排，练习次数和时间的安排要根据这些内容在该部分所起的作用以及课时教学目标来决定。

4. 确定课的组织教法、场地器材布置

考虑到教材、学生、教师三方面因素的影响，教师要选择最适宜的教学组织方法来组织教学。包括教学的分组，练习的队形，体育器材的使用，场地的布置以及教、学、练的有机结合及其有序过程。

5. 安排合理的运动负荷和练习密度

要根据所教授的教材特点及教学对象的身心特点来对运动负荷进行预测。若想采取适度的练习强度以达到较好的健身效果，心率就应控制在靶心率区间内，练习密度处于 35%~40%。

6. 课后小结

在具体的教学中，要通过教师的课后小结、学生的反馈信息等途径，总结教学过程中的优势与不足，并及时进行有效地改进。

(三) 课时教学计划示例。

教师在制订课时教学计划时可参照表 5 进行。

表 5 发展学生平衡能力的课时计划 (示例)

教学 内容	发展学生的平衡能力
教学 目标	1. 知识与技能目标：学生初步理解平衡动作的要点，并完成仙鹤展翅飞、推小车过桥等基本动作 2. 发展体能目标：使学生基本掌握平衡的要点，发展学生的平衡能力 3. 情感态度目标：提高学生对体育运动的兴趣，让学生体验成功感，培养学生勇于克服困难、挑战自我、团结合作、互帮互助的优良品质
重点 难点	教学重点：感知身体重心、方向，提高学生平衡能力 教学难点：学生在提高速度和相互配合的情况下，如何保持身体平衡

续表

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求	时间	次数
准备部分	1. 师生问好 2. 音乐引入 3. 游戏热身, 模仿小动物 (小鸟、小猫、小鸭子、青蛙和小猴子) 4. 导入本课的主要内容	1. 开心问好 2. 舞蹈与静止 3. 跟音乐进行热身游戏, 模仿小动物 4. 引出课题	1. 开心问好 2. 看教师舞蹈, 体会动与不动 3. 跟着音乐进行热身游戏, 模仿小动物 4. 明确本课的锻炼内容	组织: XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX ▲ 要求: 1. 听清要求 2. 积极加入游戏 3. 兴趣高昂, 有激情 4. 音乐起就动, 音乐停就停	6分钟	1次
基本部分	闯关游戏: 平衡训练 第一关: 和小动物比赛 (1) 小马抬头扬蹄奔跑 (2) 小鸟龟翻跟头 (3) 仙鹤展翅飞 (4) 小鱼头尾翘翘翘	教师讲解示范: 1. 手膝着垫, 重心落在手膝之间, 抬左腿, 伸右臂, 把握好平衡 2. 背着垫, 抬腿用双手抱住大腿, 用头去碰膝盖 3. 两臂侧平举伸直, 向后抬起一条腿, 能抬多高就抬多高, 重心落在支撑腿上 4. 腹部着垫, 双手向上举起, 抬头, 并腿伸直向上抬起, 人体成背伸动作 5. 巡视、指导	1. 认真看老师示范 2. 跟老师练习, 动作规范、到位 3. 听音乐开心做游戏, 掌握动作要领 4. 保持动作, 锻炼身体平衡能力 5. 互相观察	要求: 1. 动作舒展, 表情可爱 2. 集中精神听音乐	8分钟	2~4次

续表

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求	时间	次数
基本部分	第二关：身体 变变变 (1)字母 A (2)字母 G (3)创编 26 个 字母	1. 看图 A 2. 讲解动作要 领：两个同学 面对面站立， 双脚并拢，身 体正直向前 倾，同侧手臂 伸直上举，掌 心相对。另一 手臂的大臂和 小臂成直角， 双手重叠形成 字母 A 3. 看图 G 4. 看图 D、O 等 26 个字母 5. 自由创编 6. 鼓励，评价	1. 认真看图 2. 模仿练习 3. 结伴学练 4. 积极思考， 结伴创编 5. 展示成果	要求： 1. 积极练习，注 意安全 2. 主动参与，积 极探索，创新思 维，勇于展示， 体验体育运动的 乐趣 3. 相互鼓励，配 合默契	8 分钟	4 ~ 6 次
	第三关：推小 车过桥	1. 看图 2. 讲解动作要 领：一个人当 小车用两手撑 地，两腿抬起 起，另一个人 是推车人，用 力抬起他的两 条腿，两个人 要配合好共同 向前走 3. 提出要求 4. 巡视指导	1. 认真看图 2. 模仿练习 3. 结伴学练 4. 开心闯关 5. 注意安全	要求： 1. 积极练习，注 意安全 2. 相互鼓励，配 合默契	8 分钟	5 ~ 7 次
	第四关：开火 车	1. 看图 2. 讲解动作要 领：5 个人为 一组，站成纵 一队，抬起左臂 搭在前面同学 的肩上，右腿 后踢，搭在后 面同学的右手 上，变成一列 小火车 3. 提出要求 4. 巡视指导	1. 认真看图 2. 模仿练习 3. 分组学练 4. 拼出铁轨 5. 开心闯关 6. 注意安全	要求： 1. 积极练习，注 意安全 2. 相互鼓励，配 合默契	8 分钟	3 ~ 5 次

续表

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求	时间	次数
结束部分	1. 拍手游戏, 快乐放松 2. 课堂小结 3. 归还器材 4. 宣布下课	1. 教师带领学生随音乐拍手放松 2. 开心交流 3. 安排布置归还器材 4. 师生再见	1. 跟随教师放松 2. 开心地和教师交流 3. 归还器材 4. 师生再见	组织: XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX ▲ 要求: 放松充分自然, 认真交流	2分钟	1次
练习密度	30% } 35%	平均心率 125~130次/分				
场地器材	田径场 小垫子 41 块 图片 10 幅 录音机 1 台					
课后小结						

第六章 体育与健康课程 教学设计

体育与健康课程教学设计是指将影响教学过程和教学效果的各个要素进行系统的规划与整合,以便在有限的教学时间内,最大限度地发挥各要素的功能以及各要素之间相互协调产生的整体功能,从而更好地达成教学目标。

一、教学设计

(一) 教学设计的含义

教学过程是教师和学生进行展示的过程,教师是导演,学生是演员。教学的艺术性体现在能够使有限的教学资源在有限的时间内最大限度地发挥教育功能。要使教材更好地发挥教育作用,就要懂得对教学内容进行艺术化处理,从而设计出合理的教学方案。

教学设计有广义和狭义之分。广义的教学设计泛指备课时要考虑实施的所有内容,有课堂教学结构设计、教学内容设计、导语设计、提问设计、板书设计、练习设计等。狭义的教学设计指对教学内容的处理设计。教学设计以获得优化的教学效果为目的,以传播理论、学习理论和教学理论为基础,运用系统论的观点和方法,分析教学中的问题和需要,从而找出最佳解决方案的一种理论和方法。

具体而言,教学设计具有以下特征:

第一,教学设计是把指导性的教学原理转化为较具体、有实际可操作性的教学材料和教学活动的计划。教学设计要遵循教学过程的基本规律,即制订教学目标,选择教学内容,以解决“教什么”的问题。

第二,教学设计是为实现教学目标的计划性和决策性活动。教学设计以计划和布局安排的形式,对怎样才能达到教学目标进行创造性的决策,以解决“怎样

教”的问题。

第三，教学设计以系统方法为指导，把影响教学过程和教学效果的各要素看成一个系统，分析教学过程中的问题和需求，确立解决的程序纲要，使教学效果最优化。

第四，教学设计是提高学习者获得知识、技能的效率和兴趣的技术过程，是教育技术的组成部分，它的功能在于运用系统方法设计教学过程，使之成为一种具有可操作性的程序。

（二）教学设计的意义

教学设计是为了更好地提高教学效率和教学质量，使学生在单位时间内能够学到更多的知识，从而更大幅度地提高学生各方面的能力，使学生获得良好的发展。

第一，教学设计从“为什么学”入手，确定学生的学习需要和教学目的。

第二，根据该目的，进一步确定“学什么”，通过选择怎样的具体教学内容和教学目标达到该目的，从而满足学生的学习需要。

第三，确定“如何学”才能达成教学目标、完成教学任务，学生才能掌握所教的教学内容。即考虑采用什么策略和教学进程，如何合理安排各要素和环节，以实现和保证具体教学目标的达成。

第四，要对教学的效果进行全面的评价，根据评价的结果对以上各环节进行修改，以确保促进学生学习，获得成功的教学。

（三）教学设计的特点

1. 系统性

教学设计将教学中的各环节、要素进行统筹安排，形成一个科学的系统，保证教学效果的最优化。

2. 科学合理

教育是艺术，但教育首先是一门科学，它的目的是培养人。教学设计要符合教育教学的科学理论，符合其他相关学科的科学理论，才能达到培养人的目的。

3. 严谨周密

教育既然是科学，就要以科学的精神和科学的态度去处理教学事务。

4. 新颖有趣

教学设计的艺术性就体现在新颖性和趣味性上。

（四）教学设计的总体要求

1. 要有正确的教育思想

近年来，教育改革越来越深入，各种新的教学方法、教学模式层出不穷，如合作学习模式、探究学习模式、体验学习模式等，这些新型的教学成果，就是在新的、正确的教育思想指导下产生的。

2. 要围绕教学目标进行

教学目标是教学工作的出发点和归宿，教与学的一切活动都要围绕它来进行。教学设计是实现教学目标的手段，是为教学目标服务的。

3. 要讲究教学效果

教学效果就是教师为达到教学目标而使学生的知识、情感、技能有较大的发展和提高。教学设计就是要让这种效果得到最大限度的获得。

4. 要有一定的预见和策略

教学设计是一种设想和规划，实际应用的情况如何还是一个未知数，要创造出优秀的教学设计，从教师素质方面来说，还要有一定的教学远见和灵活运用教学策略的能力。

二、体育课堂教学设计

（一）体育课堂教学设计的基本要素

1. 教学目标

（1）目标的主体和维度。

教学目标以学生的学习目标为依据，学习目标对学生的学习具有指向性，同时还可以作为学习效果的检测标准。所以制订准确、适合学生的学习目标是非常重要的。

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》从关注学生的学习出发，强调学生是学习的主体。教学目标是教学活动中师生共同追求的，而不是由教师所操纵的。因此，目标的主体显然应该是教师与学生。

从教学目标设立的维度来看，《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》对教学目标的表述和要求也更加全面，确立了知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三位一体的课程教学目标。这是发展性教学的核心内涵，它与传统课堂教学只关注体育知识的接受和运动技能的训练是截然不同的。因此在教学目标的描述中，要根据体育与健康课的性质、特点，把运动知识技能、体能发展、情

感态度等方面都考虑到。

(2) 目标的陈述。

在教学目标的描述上，应把教学目标的心理描述和行为目标描述相结合，使教学目标的完备性与操作性都得以体现。行为目标的陈述包括行为主体、行为动词、行为条件和表现程度（行为动词建议参考《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》）。

教师在掌握目标的陈述时需要注意以下几点：①行为主体应是学生（或师生共同作为主体），而不是教师；②目标必须是分类别、分层次陈述的；③行为动词应尽可能是可理解、可观察的；④要有具体的表现程度；⑤必要时，附上产生目标指向的结果行为的条件；⑥目标还应该是可操作、可评价的。

(3) “目标引领内容”。

这是新一轮课程改革的一大亮点，先确定教学目标，然后在目标引领下确定教学内容，这充分体现了以人为本、以学生为发展主体的教育理念。课堂学习目标引领下的具体教学内容是体育与健康课程总体目标的具体体现，因此，体育教师如何制订设计一个合理的课堂学习目标尤为重要。但体育教师在实践中设计课堂学习目标时出现了许多问题，对体育新课程要求目标体系的理解出现了一些误差。如制订的目标仅仅停留在表面，大而空，可操作性差，难以测评，与新课程理念出现偏差等。鉴于此，为了使教学一线的教师能进一步明确和了解体育课堂教学目标设计的思路，本文选取了一些典型的体育课堂学习目标设计案例，旨在通过对案例的分析和探讨来解决体育课堂学习目标设计时出现的一些问题。

误区一：设计课堂学习目标时片面追求多元化，致使目标“面面俱到”。

案例一

学习内容

1. 游戏：小小袋鼠。
2. 游戏：独木桥。

学习目标

1. 知识目标：理解原地立定跳跃的原理和锻炼作用，通过模仿袋鼠跳学习懂得双脚跳跃对发展下肢力量的作用。
2. 技能目标：掌握立定跳技术，80%的同学能掌握基本的练习方法。
3. 体能目标：发展学生的平衡性、协调性、灵活性、柔韧性等素质。
4. 情感目标：在教师的引导下，愉快地进行学习，充分展示自我，敢于表现自己，陶冶情操，使身心得到和谐发展。

分析和点评

1. 课堂学习目标过度追求多元化，水平一的学生学习以感知和模仿为主，谈到“理解跳跃的原理”，说明目标过度追求高、大。

2. 立定跳与过独木桥游戏可以发展学生的平衡和上下肢协调能力，但对柔韧性素质的发展基本没有，目标过于追求全面。

3. “陶冶情操，使身心和谐发展”，这些目标看上去显得很空、很大。

在新课改的实施中，把学习目标的多元化解成面面俱到的现象较为普遍。目标的多元化不是强调目标的复杂化，一堂课的学习目标应该是既要体现多元化又不能面面俱到，要有所为，有所不为。因此在制订课堂学习目标时要和这节课具体的学习内容有机地结合起来，重点解决1~2个目标，如知识技能目标、体能发展目标。

将案例中的目标修订为

1. 知识目标：通过教师的引导，学生想象、模仿小袋鼠的跳跃动作，学习双脚立定跳跃动作。

2. 技能目标：掌握立定跳技术，且80%的同学能掌握基本的动作方法。

3. 体能目标：通过独木桥游戏接力，发展学生的平衡能力和下肢力量。

4. 情感目标：在教师的启发和游戏中愉快地学习，敢于展示自己，并在独木桥接力游戏中体验来自同学的鼓励与加油。

误区二：制订的课堂学习目标指向性、针对性不强，显得模糊、笼统。

案例二

学习内容

1. 小篮球：原地投篮。

2. 游戏：小猴搬家。

学习目标

1. 知识目标：学习原地肩上投篮技术。

2. 技能目标：提高学生的体能水平。

3. 情感目标：培养学生的合作意识和团队精神，以及坚强的意志品质。

分析和点评

1. 目标中，对于知识目标、技能目标、体能目标、情感目标的指向性不明，对各目标的描述混乱，如在技能目标中，出现了“提高学生的体能水平”，这显然不属于技能目标的范畴。

2. 目标中,提高体能、意志品质的指向性不明,显得比较笼统。

3. 投篮技术的学习对于发展学生哪方面体能的指向性不明,目标中缺乏针对性表述。

4. 目标中缺乏可操作、可观测的技能指标,缺乏教学效果评价的指向和针对性。

体能包含速度、力量、耐力、灵敏性等方面,如果说要通过原地投篮这节课来提高学生的体能水平,那目标中一定要指明具体发展学生哪一方面的体能水平,一堂课不可能增强所有的体能;同理,意志品质也是一个很大的概念,它包含独立性、果断性、坚毅性、自制力等很多方面,所以我们在制订这样一个目标的时候,要具体、细化到某一个方面去,即通过这节课我们要培养学生哪个方面的意志品质。

将案例中的目标修订为

1. 知识目标:学习原地肩上投篮技术。

2. 技能目标:80%的学生能够徒手正确模仿出原地肩上投篮动作。

3. 体能目标:发展学生的上肢力量和身体的协调性体能。

4. 情感目标:在搬家途中,克服困难,锻炼提高学生坚韧的意志品质;通过游戏接力的形式,培养学生的合作意识和团队精神。

误区三:情感目标可观察性、可测量性不强。

新理念下的体育课堂更加重视学生情感方面的培养,因此制订一个合理的情感目标就很重要。但在实践中教师感觉情感目标难以制订,因为像意志品质、合作精神、情绪能力等方面的目标不像技能、体能的目標那样易于测量。那么如何把难以量化的情感目标转化成可观察、可测量的目标呢?我们通过对案例一和案例二的点评与目标修订前后的比较来探讨这个问题。

案例一修订前的情感目标为:在教师的引导下,愉快地进行学习。充分展示自我,敢于表现自己。陶冶情操,使身心得到和谐发展。修订后的情感目标为:在教师的启发和游戏中愉快地学习,敢于展示自己。在独木桥接力中体验来自同伴的鼓励与加油。

案例一通过接力游戏的形式,培养学生的团队精神,以此将情感目标转化成可观测的呐喊声和集体胜利后的欢呼声。

案例二修订前的情感目标为:培养学生的合作意识和团队精神,以及坚强的意志品质。修订后的情感目标为:在搬家途中,克服困难,锻炼提高学生坚韧的意志品质。在接力游戏中,培养学生的合作意识和团队精神。

案例二，在修订后的目标中，清楚地写明在接力游戏中，培养学生的合作意识和团队精神；在搬家途中，两名学生通过合作取得成功，这使小学生感受到来自同伴的协作、同队的鼓励和自己坚持后胜利的喜悦，将情感目标转化成了可观测的成就感。

案例一和案例二说明，在学习内容相同的情况下，情感目标制订的不同，给人的感觉也会不同。通过修订后情感目标的制订与表述，我们能清楚地知道这节课学生是通过什么样的练习和方法来体现合作意识、团队精神等情感目标的。

因此我们在制订情感目标时要做到：第一，制订的情感目标要结合课的内容特点有针对性地提出培养学生情感领域哪一方面的具体能力，如案例二中明确指出了要培养学生情感领域中的“合作”和“坚毅性”这一具体的意志品质。第二，制订的情感目标要易观察、易测量，即指明是通过什么样的练习或教学内容来培养学生这一情感能力的，如案例一中情感目标制订的那样：学生是通过模仿小动物和独立完成过独木桥游戏来展示自我的。第三，根据学生的心理现状，制订合理有效的情感目标。例如，体育课上经常遇到这样的情况：教师找学生作示范时，有些同学大胆、积极、踊跃，但不少同学胆怯、腼腆。因此在制订学习目标时，应明确地提出培养学生勇于展现自我、提高自信心这一情感目标。由此可见，只有将具体的能力培养与教学内容一一对应才能把难以量化的情感目标在课堂上得以体现。

2. 体育教学任务

在体育教学过程中，如何促进学生体能的发展，培养学生的身体运动能力，是现代体育教学思路的一个基本着眼点。

(1) 体育教学背景分析。

教学背景分析是教学的起点。教学要关注教师、学生、内容和环境等，体育教学背景分析也要从这几方面去呈现教学前的实际状况。首先，了解学生在体育知识技能上已达到何种程度，对于本内容的学习所需要的情感态度和学习方式都有哪些准备等，也就是从学生的认知水平、认知态度和认知加工能力几个方面来认识教学对象。其次，对于本教学任务的完成，在环境的设置上，看看当前已经有了哪些准备。环境包括硬、软两方面，也有主、客观方面。硬环境一般是指教学媒体的设施和班级的设置等方面，而课堂教学理念、教师教学风格、班级学习氛围、课堂教学评价等是软环境的组成部分。同时，还存在主、客观两方面因素对环境所带来的影响。

(2) 教学内容分析。

教学内容是完成教学任务、实现教学目标的主要载体。教师要结合学生的认

知水平、知识掌握情况、运动技能的发展水平，具体分析和选择所教的内容，使教学内容能够更好地为达成教学目标服务。

(3) 教学对象分析。

在进行教学分析时，学生是必须要考虑的因素，即“教谁”“为什么教”。分析学生是为了帮助学生解决学习中的困难，完成教学任务，因此，应从学生实际出发，对学生的学习心理及在学习中遇到的问题或困难进行分析，并制订出相应的对策。

从以上对教学任务分析的过程中，我们可以看到在分析的同时，要借助教学理论去思考：为完成教学任务，学生需要做好哪些学习准备？教师需要为学生提供哪些学习帮助？教学的策略也因此酝酿而成。

3. 教学策略的制订

所谓教学策略，就是为了实现教学目标、完成教学任务所采用的方法、步骤、媒介和组织形式等教学措施构成的综合性方案。教学策略实际上包括三类策略：组织策略、传授策略和管理策略。

(1) 教学组织形式。

根据新课程理念和教学目标的要求，体育课堂组织形式的不断创新成为教学设计不可忽视的一个要素。探究学习中问题情境的创设、学生体验和解决问题的交流形式等需要教师将组织形式、小组分工、教师参与、学生互动、教材资源利用及开发等都在教学组织设计中进行整合。

(2) 教学方法。

教无定法，贵在得法。如何依据教学目标、学生特点、学科特点、教师特点、教学环境、教学时间、教学技术条件等诸多因素来选择适宜的教学方法，以及将各种教学方法进行有机结合等都是制订教学策略的基本问题。

(3) 学法指导。

新课程理念中，对学生主体地位的突出，表现在学生“学法”的选择与指导上。我们既要重视学生学习兴趣的培养、动机的激发和教学过程的情感化，又要考虑学生体育学习方式的养成，以及重视他们学习能力和创造能力的培养，更要从总体上考虑教学的有效性。因此，可以从以下几个策略来考虑学法指导：①制订促进学生主动学习的教学策略；②制订促进学生自主学习的教学策略；③制订促进学生创新学习的教学策略。

(4) 教学媒体。

媒体既是教学环境设计的一部分，又是教学活动中教学呈现的一种载体，他们不是独立地存在于教学之外，而是与教学方式结合在一起成为教学策略的主要

因素之一。

新课程的一个理念就是实现课程与教育技术的整合，在关注学科知识基础性的同时，强调了与现实生活和学生经验的联系，强调了实际应用，加强了方法、应用、探究等方面的内容以及学科间的整合和综合。因此，教学媒体应该也相应地改变了以往只传递知识信息的功能，在情境创设、思想方法的展开和过程体验等方面也应有它的一席之地。

特别要指出的是，讲解、示范作为传统、常规的教学方式，在我们的体育教学中还应该保留，而且要占有相当大的比重，所以千万别忽视了对讲解、示范的设计。

4. 教学过程

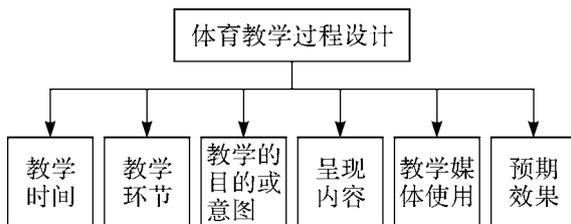
教学过程是课堂教学设计的核心，教学目标、教学任务、教学对象的分析，教学媒体的选择，课堂教学结构类型的选择与组合等，都将在教学过程中得到体现。

(1) 教学过程设计意图。

新课程理念下，以“目标—策略—评价”为主线安排教学过程的同时，出现“活动—体验—表现”这一新过程。现代教学更关注学生的主动参与，让学生在观察、操作、讨论、质疑、探究中，在情感的体验中，学习知识、完善人格。所以在一定单位时间内对体育教学的活动过程的设计是呈立体或网状思考状态的，教学诸因素不是沿“教”这条单行线前行，而是在学与教的交错中朝着教学目标行进。

我们用下图来展现这种设计意图。

体育教学过程设计意图



(2) 教学过程设计需要考虑的因素。

从上图可以看出，教学过程设计中增加了预期效果这一因素，因为设计的引进是为了将一个现实的情境改变成为期望的情境，谋求这种变化正是教学设计的目的。教学设计是以目标为导向的，那么在教学过程中，目标的达成与否是在教

学过程中通过不断的反馈调控来实现的。

5. 教学设计自我评价与评估

教学设计首先能够促使教师理性地思考教学，同时使其在教学原认知能力上有所提高，只有这样，才能够真正体现教师与学生共同发展的教育目的。为了实现这一功能，教学设计的自我评价是教学设计中一个不可缺少的环节。

如果把教学设计作为一个系统来看，它是一个在开发、设计、利用和评价四个方面全面研究学习过程与学习资源的“理论与实践”。在时间上，教学设计分为了三个时间段：即课程的准备和设计、课程实施中的再次设计（即兴发挥和创造）、课程后的反思性设计修正。因此，体育教学设计除了包括教学任务、教学目标分析、策略制订和过程设计以外，最后应该对体育教学设计进行评价，这是一个不可或缺的原认知活动。

教学设计的评价，可以通过两条途径进行。一是在设计完成之后和设计实施之前，对自己的设计进行预测，这样能够帮助设计者在设计的实施过程中更好地应对各种突如其来的教学事件，更好地在教学活动中进行设计的二度创造。二是在教学活动之后进行的对教学设计的评价，目的在于总结设计的得与失。因为，任何一个设计都是为了更好地帮助教师在教学活动中达成教学目标，完成教学任务，况且设计与实践活动本身会存在一定的误差，理论上再合理的设计也只有经过实践检验才能确定是否真正有效。

（二）体育课堂教学设计的基本程序

1. 体育课堂教学设计的基本程序

体育课堂教学设计的基本程序是：分析教学任务，阐述教学的预期目标—确定学生的起点状态（包括他们的原有知识水平、技能和学习动机、状态等）—分析学生从起点状态过渡到终点状态应掌握的知识技能或应形成的态度与行为习惯—考虑用什么方式和方法给学生呈现教材，提供学习指导—考虑用什么方法引起学生的反应（产生教学效果）并提供反馈—考虑如何对教学的结果进行科学的测量与评价。

2. 体育课堂教学设计书写

（1）书写内容及步骤。

- ①教学设计说明：写出本教学设计意图和整体思路（突出新课程特点）。
- ②教学分析：包括教学内容的分析和学情的分析。
- ③教学目标：知识技能目标、体能发展目标、情感态度与价值观目标。

④教学策略（或学法指导）：选用的教学方法，教学手段，媒体及讲解、示范、练习、竞赛设计。

⑤教学过程。

⑥教学反思、评价。

(2) 书写说明。

①书写的形式。由于课堂教学设计是非线性的，因此，教学设计的书写也应该体现这一特色。书写可以是文本的，也可以是表格的，还可以将文本与表格相结合。

②一般文本形式可以比较充分地表达思想和具体的内容，信息量大，但不能直观地反映教学结构中各要素之间的关系。而表格形式比较简洁，能够综合体现教学环节中诸因素的整合。可将文本和表格书写形式合二为一，即用文本形式书写前端分析，而教学过程则一般以表格形式呈现。

③为了便于清晰了解教学程序，在方案的最后再加上教学流程图和讲解、示范、练习、竞赛等设计图，这对于教师在课堂教学时的使用帮助最大。

④教学设计书写形式，可以根据具体的内容来要求灵活展现，教学过程中流程设计可详可略，但有些学习内容，如引用资料、资源、新知识信息等则要详细。教学目标的叙述应简洁、准确、精炼、概括性强，包括对象、行为、条件和标准四个要素。

⑤在体育课堂教学的条件下，教学对象特指授课班级的学生，在目标描述中可以省略而不致引起误解；教学条件一般都指在操场、体育场馆等教学场所进行，如非必要也可以省略。

⑥除应简要地说明重点、难点的内容外，重在考虑如何强化教学重点、突破和化解教学难点。

⑦说明在教学过程中怎样使用媒体，特别是媒体使用的方法及作用或预期的效果。

⑧教学反思评价作为教学设计来说也是一个必不可少的环节。

教学设计的内容和形式应该根据需要而订，如果为了同行间探讨、交流则应将较为详细和较强的理论展现为主要内容；若是教师本人作为上课前对课程的理解和策划，则可以淡化理论色彩并简化分析，而关注过程方法策略，教学流程和讲解、示范、练习、竞赛的设计。

三、课堂教学设计与传统教案的区别

我们将传统教案与课堂教学设计进行比较，见下表。

传统教案与教学设计的比较

设计要素		传统教案	教学设计
设计理念	知识观	体育知识和运动技能是客观的可以传递给学生	知识与运动技能不是纯客观的，是学生与外在环境交互过程中建构起来的
	学生观	学生只是接受体育知识的容器，是运动技能的被动学习者	学生是有生命意识和社会意识的，他们是有潜力和独立性的人
	教学观	教学是课程传递、执行和教学生学的过程	教学是课程创生和开发、师生交往、积极互动、共同发展的过程
教学目的		以教师为阐述主体，使学生掌握“三基”，培养学生的能力	以学生为阐述主体，使其在“三基”、过程与方法、情感态度和价值观等方面都得到发展
教学分析		教材教法和教学重点难点分析	对任务、目标、内容、学生等方面作分析
策略制订和练习设计		1. 传授的策略和帮助学生练习的策略 2. 以传统媒体为主 3. 以技能训练、知识（显性）、记忆和强化练习设计为主	1. 学法指导、情景创设、问题引导、媒体使用、反馈调控策略 2. 多媒体的教学设计 3. 根据不同需要，如知识、技能、方法、态度、能力的培养来设计练习
教学过程		传授知识、鼓励学生模仿运动技术动作，以教为中心的五环节教学过程设计	创设情境，鼓励学生在体验、探究、发现、思考、解决问题的过程中获得自身的提高和发展的教学过程设计
效果评价		掌握知识技能，解决问题	知识、技能、情感都得到发展，为终身体育的可持续发展奠定基础

从关注“具体的教材教法的研究”转变为关注“促进学生学习的有效的教学策略研究”，是传统教案走向现代体育教学设计的根本转折点，我们只有弄清了

二者的区别，才能够真正理解并掌握现代体育教学设计的理念和技术，在对体育教学实施设计时才不会将二者混淆。

我们将教案与教学设计进行比较，可以看出，教学设计是以分析教学需求为基础，以确立解决教学问题的步骤为目的的。教案仅是实施教学的计划安排，而教学设计更着眼于激发学习兴趣，促进学生的学习，能够客观地评价和判断教学结果。

教案是教学设计中最核心的一部分，主要针对教学目标、内容、环节的具体实施。教学设计与教案都是在课前准备的，教学设计涵盖的内容更宽泛一些，可以包含教案，也可以包含教学过程中出现的问题应该怎样去解决等；而教案则是教学设计中最重要的部分，它们既相互统一，又互相区别。

总之，教学设计是教学过程的可操作模式，是教学思想、教学目的的具体体现。教学设计做得如何，取决于设计者对教学思想、教学目的的理解与掌握，取决于其对教材的掌握和对学生的实际了解。

四、教学设计范例

“发现宝藏”（大自然之旅）教学设计及反思

1. 指导思想

根据《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的精神，体育与健康课教学要以“健康第一”为指导思想，重在激发学生的运动兴趣，让学生在活动中挑战自我、体验成功，享受体育运动带来的成功的快乐，同时促进学生的身体运动能力和身心协调发展。

2. 教材分析

游戏是水平一阶段的学生最喜爱的一种活动方式，教师应鼓励学生多运用所学过的身体活动方法进行游戏。经常参加游戏活动，能激发学生参与体育活动的兴趣，让学生体验到活动带来的快乐。同时，还能够全面发展学生的体能，提高学生的走、跑、跳、投、攀爬等身体基本活动能力。

3. 学情分析

水平一的学生好动，富于想象力，但缺乏对事物兴趣的持久性，因此在安排变异组合的游戏中去满足学生对未知世界的探求欲；因为缺乏对语言的逻辑理解，模仿能力较强，教师应因势利导，设置让学生充分发挥想象和探知的空间。

4. 教学目标

(1) 知识技能目标：在游戏中学习基本的身体活动方法，提高学生跑、跳、攀爬的技能。

(2) 体能发展目标：发展学生的身体协调性、速度、平衡能力。

(3) 情感态度目标：培养学生的体育活动兴趣，获得积极的运动体验。

5. 教学重点、难点

教学重点：各种身体活动方法。

教学难点：翻越高山。

6. 教学流程

(1) 导入。(5分钟)

通过课堂常规，快速进入课堂教学状态，形成良好的教学习惯，提高课堂效率。

通过慢跑热身和各种准备活动，使学生的各个关节得到充分活动，注意运动保护，体现体育教学的指导思想。

(2) 目标实施。(33分钟)

①教师提问：大自然中的动物是怎样行走、跳跃、攀爬与翻越的？学生想象模仿与观察教师动作结合，引导全体学生进行各种形式的走、跳、跑、爬、翻越活动。

②讲解游戏方法与规则，进行分组讨论、分组练习，教师指导，学生互教互助。

③游戏实施：分别穿越丛林、草地、小河、高山直至发现宝藏，小组内宝藏聚集成一拼图即成功。可安排2~3轮，改变游戏路线或起点。

④游戏方法：将学生分成人数相等的3~4组，分别站在起点，听到教师下达口令后，各组第一名学生迅速跑出，穿过树林（障碍物）、爬过草地（垫子）、通过独木桥（长凳）、爬越高山（跳箱），发现一块宝藏后，跑到终点，依此类推，以先完成拼图的组为胜者。

⑤游戏规则：穿越树林时需依次绕过每一根标志杆；从独木桥上掉下的学生，必须返回桥头重新过桥；学生必须爬越高山，不得绕过高山；在前一名学生没有到达终点时，下一名学生不得越过起跑线。某队若有学生违反上述规则，则该队下一名学生推迟5秒后才能出发。

(3) 放松总结。(3分钟)

学生在教师的带领下做“闭目养神”的放松练习，可使身心得到良好的恢复。

教师做本课小结，组织学生收器材。

7. 教学反思

通过教学，基本达到教学目的，学生体验各种身体运动形式，最重要的是使学生增强参与活动的兴趣。学生在活动中敢于挑战自我、互相鼓励、团结一致、遵守纪律、体验成功，同时享受体育运动带来的快乐。

不足之处：一些学生自信心和胆量不足，表现出对攀爬动作畏惧，今后应加强对不同学生个体的鼓励方式和运动形式的安排与考虑设计。

第七章 体育课程资源的开发与利用

随着我国新一轮基础教育课程改革的不断推进，课程资源的开发与利用问题逐渐引起了课程理论界的重视。体育课程资源的开发与利用是实现课程价值、体现课程理念和性质、实现“以学生发展为本”的课程理念的需要，是实施现代教育、教学思想与世界教育潮流同步的需要，是发挥地方教育、教师优质资源，创新、发展体育教育的需要。20世纪的体育教学，为我们提供了许多宝贵的经验，其中有一条重要的经验就是许多学校能因陋就简、因地制宜地利用有限的体育设施并得到最大程度的使用效果。今天，虽然我国经济发展水平较以前上了一个台阶，但各校的体育教学条件差距还很大，许多边远地区、农村的学校甚至没有什么体育设施和场地。这就需要学校努力挖掘校内外的体育资源，以使学生达到《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》所提出的目标要求。

一、体育课程资源简介

（一）体育课程资源的含义

资源指“资财的来源，一般指天然的财源”。随着人类社会的发展，资源的概念在不断扩大，不仅仅指自然的资源，还包括各种社会资源，人类的各种实践活动都需要有一定资源的支持。课程资源是指形成课程的要素来源以及实施课程的必要而直接的条件。体育课程资源有广义和狭义之分，广义的体育与健康课程资源指有利于实现体育与健康课程目标的各种因素，狭义的体育与健康课程资源指支持学生体育学习的直接因素，具体来说，就是体育与健康课程的设计、实施和评价等整个过程中可利用的一切人力、物力以及自然资源的综合，包括学校、家庭和社区中所有有利于实现体育与健康课程目标的各种资源。

（二）体育课程资源的分类

按照新的课程理念，体育与健康课程资源主要包括以下几种：

1. 人力资源

人力资源主要包括体育教师、学生、班主任、有体育特长的教师、校医、社会体育指导员、家长等。我们应调动各方面的人员关心和参与体育与健康课程的建设，这有助于提高体育教学效益，促进学生积极参与体育活动，使学生更好地达成学习目标。

2. 体育设施资源

各地、各校的经济状况和办学条件差异很大，造成现有体育设施的情况也大不相同，特别是经济条件欠发达的地区、边远地区和贫困山区，体育器材和设备的缺口较大。因此，一方面，各校应根据国家制订的各级学校体育器材设施配备目录，尽量配齐所规定的学校体育器材设施；另一方面，各校（特别是办学条件差的学校）要努力利用和开发现有有的体育设施资源，如发挥体育器材的多功能作用，制作简易的体育器材、改造场地和器材等。

3. 课程内容资源

开发课程内容资源有助于丰富学校课堂教学内容，有助于激发学生对体育学习和活动的兴趣，有助于形成学校的体育特色。然而，受竞技体育思想的影响，过去的学校体育课程内容一直是一些老面孔的竞技运动项目，这大大影响了学生对体育学习的兴趣和积极性。新的体育课程除继续重视一些传统的运动项目内容外，还鼓励各地、各校对现有的运动项目进行改造，并大力开发新兴运动项目（如野外生存训练、轮滑、现代舞等）、民族民间传统体育项目（如蒙古族的摔跤、朝鲜族的荡秋千等）。

4. 课外和校外体育资源

课外体育资源主要包括早晨上课前的体育活动、课间体育活动和课外体育活动等。校外体育资源主要包括家庭体育活动、社区体育活动和竞赛、区县镇的体育活动和竞赛、少年宫体育活动、业余体校训练、体育俱乐部活动、节假日体育活动和竞赛等。

大力开发课外和校外体育资源，有利于增加学生的活动时间，培养学生坚持体育锻炼的习惯，增进学生的身心健康。仅仅依靠体育课来达成体育课程目标显然还不够，因此，应鼓励学生积极参加课外和校外的各种体育活动。

5. 自然地理资源

自然地理资源主要包括利用空气、阳光、水、季节、气候、地理条件（如

江、河、湖、海、荒原、雪原、草原、森林、山地、丘陵、沟渠、田野、海滩、沙地、沙丘等) 进行的各种各样的体育活动。边远地区、农村地区的学校完全可以利用自然地理条件开展体育活动, 即使是体育课, 也可以在大自然中进行。

6. 体育信息资源

在一堂体育课上, 学生所能获得的体育与健康信息是有限的, 因此, 要鼓励学生充分利用广播、电视、体育书刊、网络等资源获取体育与健康信息。

总之, 充分利用体育课程资源, 可以充实和更新体育课程内容, 提高体育教学效果, 使学生获得更多的体育与健康知识技能。

(三) 体育课程资源开发的必要性

《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》以“健康第一”为指导思想, 对课程目标、各学习方面目标和水平目标提出了具体的要求, 但对完成课程目标所需要的内容与方法只提出了一个大体的范围, 各地区、学校和体育教师都有相当大的选择余地。在这种新形势下, 原来的体育课程已不能完全适应时代发展和素质教育的要求, 主要表现在以下两个方面:

1. 体育课程资源的开发突破了原有课程资源的局限性

过去, 由于竞技体育、体质教育的影响, 体育课程主要以竞技运动项目为主要内容。长期以来, 体育课程教学从动作的学习到场地器材的配置规格, 都是竞技化、成人化的, 很少考虑学生的兴趣、需求和可接受性, 使得原来的体育课程内容很难突破竞技体育的框架。这一方面导致了体育课程的内容极度单调、贫乏; 另一方面又对体育课程资源造成极大的浪费, 因而在教材内容上不同程度地存在着繁多、陈旧、重复的现象。例如, 从小学到大学, 篮球的双手胸前传球一直在学, 跑的专门性练习一直在练, 这致使我们的体育课缺乏生机、活力和吸引力, 造成学生喜欢体育但又不喜欢上体育课的现象。另外, 由于受传统体育教学思想的影响, 体育课程内容的选择面过窄, 从而忽视了各地经济、文化、教育和学生发展的不均衡性和特殊性, 也忽视了社会发展的时代特征。特别是原有的体育课程内容城市化问题比较突出, 缺乏地方、民族和学校的特色, 在课程内容的选择上也缺乏置换功能, 更没有考虑到不发达地区的经济、文化、教育的实际情况, 使得不发达地区的体育课程在教学内容的选择上存在着一定的局限性。

2. 体育课程资源的开发与利用是课程改革和发展的必然要求

过去, 体育课程内容的设置以学科中心主义为指导思想, 偏重学科的逻辑性, 未能形成素质教育课程体系, 忽视了体育对于人的培养作用。现在, 由于课程和体育课程理念的变化以及体育与健康课程标准本身的要求, 我们应当审视现

行体育课程存在的问题，重新构架适应时代进步和社会发展的新的体育课程体系。总之，新的体育课程理念的确立是体育课程改革的必然要求，而课程资源的开发和利用则是我们构建以“身、心、社”整体健康为目标的课程体系的重要基础，也是完善体育课程的重要保障。我们应当认识到体育课程资源的开发和利用在实施新体育课程教学中的重要作用，并努力做好这方面的工作。

（四）体育课程资源的特点

中小学体育教育改革的核心是课程改革，而课程改革一个非常重要的方面是课程资源改革。目前的体育课程资源已经难以适应各地和各校的需要，也难以反映地方和学校的课程特色，这将限制课程目标的达成，影响教学质量的提高。因此，要提高课程的适应性和教学质量，必须加强地方和学校的课程资源建设和管理，地方和学校的课程资源必须要有自己的特色。

1. 课程资源要反映地方的经济和文化特点

在我国，由于各地经济和文化发展不平衡，体育课程只有符合地方经济和文化特点，才能提高体育课程的适应性。因此，应大力开发具有地方特色的课程资源，把那些反映各地自然地理和风俗人情的、学生感兴趣的、带有民族特色的体育活动纳入到课程内容之中。

2. 课程资源要反映学校的实际和体育运动传统

在我国，城镇、乡村学校的办学条件有很大差异，体育教学条件的差异尤为明显。体育与健康课程应当从各校体育教学的实际条件出发，努力发展反映学校体育运动传统的体育课程资源，大力开发校本课程。

（五）体育课程资源开发的原则

1. 健康性原则

“健康第一”是学校教育改革的指导思想，是体育与健康课程的首要目标。因此，我们在开发课程资源时首先要考虑的就是健康性原则。小学生正处在身心迅速发展时期，在他们发育成长的不同时期，有着不同的体能发展敏感期。所以，我们在选择素材资源时，应当根据不同阶段学生身体发育的特点，科学合理地加以选择，保证这些素材能真正起到促进学生身体健康成长的作用。切忌选用一些不切合实际、无助于学生健康的素材资源。

2. 兴趣性原则

兴趣是学生学习体育与健康课程的动力，只有学生对教学的内容、方法、环境产生兴趣，才能主动、积极地参与学习。在开发体育课程资源时，切忌选择那

些技术要求太高、学生根本学不会或枯燥无味的素材。青少年活泼好动，我们应当根据他们的心理特点，选择他们喜爱的运动素材，包括一些娱乐、休闲和新兴的体育锻炼内容，使他们能在学习的乐趣中使身心得到充分发展。

3. 适应性原则

适应性原则是指在开发体育课程资源时，应考虑到与学校、教师和学生的实际情况相符合。在开发课程资源的过程中，我们可能会发现很多很好的课程资源，但能不能很好地利用，这要看学校、教师和学生的具体情况，如学校的场地器材、财力和环境等是否具备应有的条件，体育教师是否具备开发的能力，学生是否具备应有的基础，甚至还要考虑到能不能得到家长的理解和支持等。

二、开发和利用体育课程资源时应注意的问题

(1) 在开发和利用体育课程资源时要注意课程内容的选取。选取的内容应当适合学生的年龄特点，能满足学生的兴趣和爱好，并具有因地制宜和因时制宜的特点，如选择空气新鲜、阳光明媚、水质良好、安全性好、没有污染、没有传染病（如血吸虫病、流行性感冒）的地方等进行教学。同时还要努力寻找和创造与自然地理相适应的体育活动方法。

(2) 在开发和利用体育课程资源时要注意更新课程理念，根据“身、心、社”整体健康观进行课程设计，防止“穿新鞋走老路”，活动的内容和方法要有助于学生达成体育与健康课程目标。

(3) 体育课程资源的开发和利用是课程建设的重要工作，要注意结合当地和本校的实际情况，只有从实际出发，才能有效地开发和利用体育课程资源。

(4) 应当把开发和利用体育课程资源工作纳入体育教研工作之中，克服懒惰、消极情绪，防止“束之高阁”和“走过场”的现象发生。

(5) 建议各地教育行政部门加强对体育课程资源进行开发和利用的管理、督察和指导工作，把体育课程资源的开发和利用作为评价学校体育与健康课程建设的一项重要内容。

(6) 建议各地教育行政部门对体育教师开发和利用体育课程资源的能力和体育课程设计的能力进行专门培训，并将体育课程资源的开发和利用纳入学历教育和学历后教育的计划之中，抓紧实施，落实到位。

(7) 各地、各校应注意不断总结、开发和利用体育课程资源的经验，并加以推广。

参 考 文 献

1. 中华人民共和国教育部制定. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2012. 1.
2. 徐金尧,林峰解. 趣味健身[M]. 北京:人民体育出版社,1998.
3. 张良祥. 篮球游戏大全[M]. 北京:北京体育大学出版社,2004. 4.
4. 武国政. 篮球游戏[M]. 北京:北京体育大学出版社,2005. 1.
5. 甘学琳. 轻松一刻——快乐体育游戏精粹[M]. 北京:北京体育大学出版社,2002. 1.
6. 龚坚. 体育游戏与健康[M]. 重庆:西南师范大学出版社,2004. 12.
7. 沈芝萍,王瑞玉. 艺术体操[M]. 北京:北京体育大学出版社,2004. 6.
8. 单兆鉴. 滑雪运动指南[M]. 北京:人民体育出版社,2004. 2.
9. 万京一,张晖,彭建敏. 水上娱乐[M]. 北京:人民体育出版社,2005. 6.
10. 赵振平. 从小玩跳绳[M]. 北京:人民体育出版社,1999.
11. 郭七正. 从小踢毽子[M]. 北京:人民体育出版社,1999.
12. 温仲华. 蛙泳七日通[M]. 北京:人民体育出版社,2000.
13. 邵纪淼,张晓,傅雪云,王佳莉. 教你练健美操[M]. 南京:江苏科学技术出版社,1999.
14. 曲宗湖,杨文轩. 学校体育教学探索[M]. 北京:人民体育出版社,1999.
15. 毛振明. 体育教学改革新视野[M]. 北京:北京体育大学出版社,2000. 1.
16. 杨铁黎. 体育教学设计与教案[M]. 北京:北京体育大学出版社,2005. 1.
17. 毛振明,于素梅. 体育教学计划编制技巧与案例[M]. 北京:北京师范大学出版社,2009. 2.