



义 务 教 育 教 科 书

体育与健康

七年级 全一册

教 师 教 学 用 书



河北教育出版社

义 务 教 育 教 科 书

体育与健康

七年级 全一册

教师教学用书

主 编：李艳群 王星明

河北教育出版社



目 录

1 体能篇

第一章 体能概述	1
第一节 体力活动与体能	1
第二节 发展体能的一般性原则	4
第二章 发展心肺耐力	6
第一节 心肺耐力	6
第二节 发展心肺耐力	7
第三章 发展肌肉力量	11
第一节 肌肉力量	11
第二节 发展肌肉力量	12
第四章 发展速度	16
第一节 速度	16
第二节 发展速度	17
第五章 发展灵敏性	20
第一节 灵敏性	20
第二节 发展灵敏性	21
第六章 体能组合发展案例	25
第一节 发展速度与心肺耐力组合	25
第二节 发展上肢和腰腹肌肉力量与心肺耐力组合	26
第三节 发展下肢力量和灵敏性组合	27





目 录

2 运动技能篇

第一章	发展综合性移动技能	30
第一节	认识综合性移动技能	30
第二节	发展综合性移动技能	32
第二章	发展综合性身体控制技能	59
第一节	认识综合性身体控制技能	59
第二节	发展综合性身体控制技能	60
第三章	发展综合性操作技能	90
第一节	认识综合性操作技能	90
第二节	发展综合性操作技能	91

3 健康教育篇

第一章	健康的生活方式	129
第一节	健康的含义	129
第二节	良好的生活习惯	131
第三节	平衡的膳食	133
第二章	安全常识	135
第一节	运动中的安全	135
第二节	生活中的安全	138
第三章	青春期	140
第一节	青春期知识	140
第二节	青春期心理变化	141
第三节	青春期常见的生理问题	143
第四章	传染病的预防	145
第一节	认识传染病	145
第二节	预防传染病	146
第五章	心理健康与社会适应	149
第一节	心理健康	149
第二节	社会适应	154



1 体能篇

第一章 体能概述

第一节 体力活动与体能

教学目标

- 一、理解体力活动及体能的概念
- 二、理解体力活动与体育锻炼的关系
- 三、理解体力活动对健康的意义

教学内容

一、体力活动的概念

我们每天都在进行着体力活动 (physical activity)，比如早晨起床、穿衣、吃饭，进行劳动或体育运动等，这些活动都是由体力的作用而产生的。体力活动是有意识、有目的的，由人体骨骼肌收缩产生的身体活动。体力活动是我们日常生活、学习或劳动中的重要组成部分，与人的健康状态有密切的关系。一般把体力活动分成两类：闲暇 (leisure) 和非闲暇(non-leisure)的体力活动。闲暇的体力活动是指玩耍、游戏等娱乐活动，也叫运动。非闲暇的体力活动是指在工作中的体力活动，需要较多体力活动的工作叫体力劳动，也包括日常的生活起居等体力活动；而需要较少体力活动的工作多是脑力劳动。所以，无论是运动还是劳动，特别是体力劳动，本质都是体力活动，都对人体健康有好的影响，也都需要遵循体力活动的内在规律。

因为新的生产和生活方式，导致体力活动减少，对我们的健康造成了一定的负面影响（如肥胖等）。为了增强体能和促进健康，应在闲暇时间里如同补充营养一样补充额外的体力活动，同时更需要科学地进行体育运动。

二、体力活动对健康的意义

经常性地、有规律地进行体力活动对人体的直接好处有：

1. 不仅能增强骨骼肌的力量和耐力，而且可以强化骨骼和关节，从而更好地完成包括体育运动在内的各类体力活动任务。
2. 增强心肺耐力。
3. 提高身体的柔韧性、灵敏性和平衡能力等。
4. 增加肌肉、骨骼重量的同时，消耗多余的脂肪，帮助控制体重。
5. 心理上可以减少焦虑。
6. 对所有的人（不仅是运动员）来说，体力活动会使人们感觉更好，身体更加健康。

经常性、有规律的体力活动除了总体上可以降低过早死亡的概率、延年益寿外，还可以有以下好处：

1. 降低由心脏问题而导致的猝死概率。
2. 降低糖尿病的发生概率。
3. 降低结肠癌等癌症的发生概率。
4. 降低血脂水平，预防动脉硬化等血管疾病。
5. 增加骨密度，降低骨质疏松的风险。

三、体能的概念和分类

每个人都需要用一定的体力来完成日常生活和各种学习、劳动等体力活动任务，有时更是需要竭尽全力来完成。同样一个体力任务，有的人能轻松完成，有的人完成起来很吃力，有的人甚至完成不了，这就是人们的体能差异。体能是人体应对各种体力活动任务的能力。强悍的体能是良好体质的重要组成部分。

人的体能虽然与遗传等先天因素有关，但更受劳动、运动等后天因素的影响。体力劳动和运动等后天因素对体能的影响非常大。经常性地进行劳动或运动等体力活动，能够保持一定的体能和促进体能的发展，并能使一些个体差异缩小甚至超越；而平时很少进行劳动或运动等体力活动，则会使体能下降。

体能按其所体现出的组成内容可分为两大类：基础体能（general fitness）和特殊体能（specific fitness）。

四、体能在体育锻炼、工作和生活中的意义

基础体能可以反映一个人的健康状态，与生命和抵抗多种疾病的能力有直接的关系，内容包括心肺耐力、肌肉力量等。为了增强基础体能、促进健康而设计进行的体力活动一般叫做锻炼（exercise）。同学们不仅要学会如何科学地进行锻炼，更需要养成锻炼的习惯，而且终生都要坚持锻炼，因为人的一生都是以此为基础的，这也是发展和展现特殊体能与其他体力活动的基础和前提。这类锻炼常称为体育健身，也叫终身体育。

特殊体能是在运动项目或者是在某些工作、职业领域中需要的体能，以应对其特殊的体力活动需要，内容包括灵敏性、速度等，比如乒乓球运动需要很好的灵敏性，消防队员需要快速完成消防栓对接等。为了增强特殊体能而设计进行的体力活动一般叫做训练（training）。特殊体能的增强不仅可以让我们在体育运动中一显身手，更能

使我们在今后的生活和职业生涯中具有更多的选择机会和较强的竞争能力。

五、影响体能发展的因素

若要达到和维持良好的体能，必须做到以下三点：

1. 良好的营养 (good nutrition)。
2. 合理的体力活动 (correct physical activity)。
3. 足够的休息 (enough rest)。

一般有计划和设计的锻炼和训练等体力活动都考虑到了避免运动损伤、效果最大化，并越来越科学合理。在进行较为剧烈的体力活动（如中长跑、举重、踢足球等）前后，分别需要留有一定的时间（5~10分钟）进行准备活动（warm up）和整理活动（cool down）。准备活动以伸展运动和慢跑等为主，其作用是热身、提高运动效能和成绩、避免各种运动性损伤、增加运动时的安全性。整理活动以慢跑、慢走和伸展运动等为主，其主要作用是解除由运动产生的多种负面效应，帮助身体尽快消除疲劳、恢复体力。

总之，在营养良好和休息充足的前提下，合理的体力活动越多越能增强体能、促进健康；较强的体能又能更好地完成各类体力活动任务。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解体力活动的概念，理解体力活动对健康的重要意义。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料，教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，激发学生参与体育锻炼和劳动的热情。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相结合，避免生硬灌输概念和知识。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 体力活动的概念。
 - (2) 体力活动的意义。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识有针对性地参加体力活动。
 - (2) 能够兼顾学习和劳动，做到全面发展。
 - (3) 能够运用所学知识有针对性地发展自身较弱的体能。
 - (4) 能够兼顾其他体能的练习，做到全面发展体能。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道参加体力活动和增强体能的意义。
 - (2) 明白体力活动和体能与健康的关系。
 - (3) 知道自身哪些方面的体能较弱。
 - (4) 明白发展体能应该注意的问题。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极参加体力活动。
 - (2) 能够主动帮助家长和老师做一些力所能及的事情。
 - (3) 能够养成良好的健身习惯。
 - (4) 能够科学地进行运动和健身。

第二节 发展体能的一般性原则

教学目标

- 一、理解发展体能的一般性原则
- 二、发展体能时能够正确应用这些原则

教学内容

一、发展体能的FITT原则

1. 频率 (frequency)：一周内锻炼的天数，如心肺耐力锻炼是3~5天，而抗阻力练习是2~3天。
2. 强度 (intensity)：运动时的强度，不同运动形式的强度有所不同。
3. 时间 (time)：运动的持续时间，如30分钟。
4. 类型 (type)：运动类型，比如是跑步、游泳、跳绳，还是提拉重物。

以上四项英语的第一个字母依次是F、I、T、T，所以被称为FITT原则。

二、体能发展中应该注意的几个问题

1. 安全第一。在进行体力活动时，应选择合适的鞋帽、服装、器材、场地并考虑天气情况，正确应用各种技能，避免发生伤害。
2. 尽量进行有规律的体育锻炼，不用计较体能的测量分数，形成健身习惯比获得体能本身更重要。
3. 已经获得的体能是暂时的，如不坚持进行锻炼或训练，体能会退化。
4. 寻找适合自己的运动模式。如有些同学喜欢骑自行车，而有些喜欢长跑，两者都能提高心肺耐力，可根据自己的喜好和环境条件进行选择，不必攀比。
5. 自我评判。发展体能需要经常性地进行体能测量和分析评判，要从由老师帮助

- 测量和分析逐渐过渡到自己独立完成。
6. 自我调整。进食、饮水的时间是否恰当，运动量是否过大，休息是否充足，身体是否得到了恢复等，都需要由自己进行判断调整。
 7. 男女平等。女生在应对体力任务时普遍比男生弱，但不等于女生不需要发展体能，反而更应抓住一切机会，与男生一样平等地进行锻炼，发展体能。
 8. 当获得一定体能并适应了相应的运动负荷或强度后，应该逐渐增加负荷。只有循序渐进地、不断地增加负荷运动，体能才会不断地增强。
 9. 全面发展。应避免只发展某一项或某一部位的体能，要时刻提醒自己：人的身体是一个整体，需要各项体能和身体各个部位全面发展。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生正确理解体能发展的各项原则，理解FITT原则对体能发展和对健康的重要意义。例如，通过具体的事例让学生理解各项原则；让学生搜集和处理相关的信息和资料，教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，激发学生科学参与体育锻炼和劳动的热情。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相结合，避免生硬灌输概念和知识。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) FITT原则的概念。
 - (2) 体能发展中的注意事项。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识科学地参加体育活动。
 - (2) 能够运用所学知识有针对性地发展自身较弱的体能。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道FITT各项原则的意义。
 - (2) 理解体能发展中应注意的事项。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极参加体育运动。
 - (2) 能够科学地进行运动和健身。

第二章 发展心肺耐力

第一节 心肺耐力

教学目标

- 一、掌握心肺耐力的概念
- 二、明白心肺耐力与健康和终身体育的关系
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

发展心肺耐力，对于正处在身体快速发育期的同学们有着非常重要的意义。

考虑到同学们在此阶段心肺耐力水平相对较低，因此，发展心肺耐力既要循序渐进，又要持之以恒。

人体在一定时间内连续进行中等或较剧烈的体力活动（比如快速走、跑步、游泳或骑自行车等）时，会需要大量氧气，身体所表现出来变化就是心跳和呼吸加快。同样一段距离（比如1000米）用同样的速度跑完，有的人表情自如，而有的人则表情痛苦、“上气不接下气”，还有个别人可能用同样的速度跑不下来，这个差异就是人与人之间心肺耐力的不同所导致的。心肺耐力 (cardiorespiratory endurance) 是指心脏的泵血和肺脏的呼吸一起协同加快工作，通过血管里的血液，持续一定时间地对工作中的骨骼肌肉输送、供应氧气的能力。

心肺耐力好的人在完成1000米跑的时候，对肌肉供氧能力强；而心肺耐力较弱的人在完成1000米跑的时候，对肌肉供氧能力差。如果不限定速度，心肺耐力好的人比差的人跑得快，跑完1000米所用的时间就比较短，即1000米的跑步速度快。

心脏和肺脏的机能状态是极为重要的生命、健康体征，心肺耐力是衡量心脏和肺脏机能的重要指标。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解心肺耐力的概念，明白心肺耐力与健康和终身体育的关系。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料，教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，激发学生参与体育锻炼的热情。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相结合，避免生硬灌输概念和知识。

第二节 发展心肺耐力

教学目标

- 一、掌握各种发展心肺耐力的方法
- 二、学会运用多种手段提高心肺耐力
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

一、发展心肺耐力的原则

发展心肺耐力普遍采用的方法是持续一定时间的、不间断的体力活动，比如长距离行走、骑自行车、长跑、长距离游泳等。这类运动主要是通过身体持续的氧气需求刺激心脏和肺脏加快工作，即增加了心脏和肺脏的工作负荷，其结果就是发展了心肺耐力。

心肺耐力的锻炼原则：

1. 频率 (frequency)：一周内应该有3~5天进行心肺耐力的锻炼。
2. 强度 (intensity)：
 - (1) 长跑或骑自行车时强度的判断：依据肺脏的呼吸情况，在跑步或骑自行车时能连续、完整地说出一句话，表示强度合理。
 - (2) 游泳时强度的判断：靠自己的感觉，如果感觉累、游得很吃力，则需要在水中或岸上休息，等到感觉恢复过来后再继续游泳。
3. 时间 (time)：持续运动20~30分钟。
4. 类型 (type)：跑步、爬楼梯、骑自行车、游泳、跳绳等运动形式都可以，根据自己的条件选择一种，也可以在不同锻炼时间里交替运用不同的锻炼类型。

以上四项英语的第一个字母依次是F、I、T、T，所以被称为FITT原则。

另外，发展心肺耐力的锻炼是较为剧烈的运动，需要在锻炼前后做适当的准备活动和整理活动。以长跑为例，进一步说明完整的心肺耐力锻炼的方法：在进行长跑锻炼前要做5~10分钟的准备活动，跑步应该持续20~30分钟时间。跑步速度代表了运动强度，应该判断、寻找适合自己的跑步速度，最简单也是比较常用的判断方法是依据肺脏的呼吸情况，即在跑步时能连续、完整地说出一句话，表示跑步强度合理；如果在跑步过程中断续、不能连续地说完一句话，说明呼吸频率过快，也说明跑步速度过快、运动强度过大，这时应该放慢速度，直至呼吸平稳、不过于急促为止。可能会有个别同学，即使是用最慢的速度也不能坚持完成20~30分钟的长跑，不要紧，可以在跑不动时，及时改成行走，等到“缓过劲儿”来后再继续跑。只要坚持锻炼，任何正常人都可以拥有良好的心肺耐力。跑步结束后还要做5~10分钟的整理活动。如果是走路或骑自行车上下学，且累加时间超过30分钟，可以适当减少心肺耐力的锻炼时间，增加其他体能的练习时间。

二、制订合理的锻炼计划

下面是一个适应面广而且安全有效的发展心肺耐力的七周锻炼计划。同学们按此计划进行锻炼，一定能收到良好的效果。

发展心肺耐力的7周锻炼计划

周	跑步（分钟）	走（分钟）	每次练习的重复组数	每次持续时间（分钟）	每周锻炼天数
第一周	2	3	6	30	3
第二周	3	3	5	30	3
第三周	5	2	4	28	3
第四周	7	3	3	30	3~5
第五周	8	2	3	30	3~5
第六周	9	1	3	30	3~5
第七周	30		1	30	4

1. 每次锻炼的持续时间为20~30分钟。如第一周，每次练习的30分钟是由6组（2分钟跑+3分钟走）构成的。第四周，每次练习的30分钟是由3组（7分钟跑+3分钟走）构成的。每组间无间歇。
2. 锻炼时，可根据自己的能力和当时的感觉适当调整走或跑的时间。
3. 注意：此锻炼计划有心脏疾病的同学禁用，患病或身体不适的同学慎用。

教学指导和案例

一、教学指导

发展心肺耐力多选用长跑、球类活动、健美操、游泳、骑自行车、登山、跳绳、划船等锻炼方式。

1. 10~15分钟定时跑。在运动场上、校园内、树林中、马路上进行。
2. 组合练习。快步走100米—弓步走50米—左右交叉步走50米—快速高抬腿走50米—半蹲走50米—放松走100米。完成3~4组。
3. 5分钟变速跑。在场地内以50米分段做变速跑，如50米快50米慢，或50米慢100米快。
4. 阶梯式变速跑。在场地内，采用阶梯式变速跑的方法进行锻炼，如50米快—100

米慢—100米快—150米慢等，总跑量可以在1500米~2000米之间。

5. 正、倒交替跑。在跑道上，起跑加速200米后接做倒退跑30米，不要求速度，至30米处做向后转身放松跑30米，完成3~5组，每组间歇约4~5分钟。
6. 反复跑。这是一种多次重复固定距离的练习。跑的距离、速度和重复次数等应根据学生个人能力而定。练习时应控制好强度和间歇时间，多以心率的恢复情况为指标，在停止运动5分钟后达到或接近安静心率为合理的强度和间歇时间，否则，应降低运动强度或延长间歇时间。
7. 间歇跑。即快速跑和慢跑交替进行，快跑(30~60秒)使心率达到160~180次/分钟，然后慢跑使心率恢复到120次/分钟，再接着快跑。练习时应注意控制速度和心率。
8. 匀速或变速游泳。这是锻炼有氧耐力的很好的方法。在游泳池或自然水域可以按照一种固定的姿势和节奏游泳，也可以采用各种姿势和泳速交替变化的形式游泳，但不是以心率为强度判断标准，而是根据自己的感觉，以略显疲劳为标准，最重要的是安全防范措施要到位。
9. 登山练习和连续爬楼梯练习。可通过心率或自己的感觉控制运动强度。心率可控制在130~150次/分钟，而感觉指标是可以较连贯地呼吸(可以连续地说出一句完整的话)。

二、教学案例

【教学目标】

1. 学习、掌握发展心肺耐力的原则和方法。
2. 通过练习提高学生的心肺耐力。
3. 培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯。

【教学内容】

《体育与健康课程标准》规定了要通过多种练习提高学生的心肺功能和有氧耐力。

本次课以耐久跑作为发展学生心肺耐力素质的教学内容，是技术教学的第一次课。选择耐久跑是因为它是以训练学生有氧耐力为主，对发展和提高心血管系统功能具有积极作用，而且，学生可以根据自身状况制订锻炼计划，利用课余时间进行自主锻炼。

本次课的教授对象是初一新生，因为他们来自于不同的学校，技术掌握的情况有差异，有些学生对耐久跑的认识不足，甚至存在畏难心理，所以，在教学中可先通过韵律操转移学生的注意力，再采取学练相结合的方式，激发学习兴趣，提高跑的能力，让学生循序渐进地掌握耐久跑的技术要点，学会正确的呼吸方法和脉搏测量方法，加深对耐久跑的认识和理解，提高自我锻炼的主动性。

本次课的教学内容主要包括以下几点：

1. 跑：7分钟的走跑组合；6分钟的变速跑；4分钟的加速跑。
2. 16分钟韵律操。
3. 4分钟慢跑和慢走。

【教学步骤】

1. 教师介绍本节课内容，提出要求（1~2分钟）。

2. 队列队形练习（1~2分钟）。要求学生能够在队列练习中保持正确的身体姿势，提高注意力。
 - (1) 教师用语言进行提示、引导，学生练习。
 - (2) 教师激励与诊断。
3. 韵律操（16分钟）。

学习目标：通过韵律操活动达到热身的目的（2分钟），不断加大动作难度，锻炼心肺耐力（14分钟）。

组织方法：体操队形。
4. 耐久跑：走跑组合（7分钟）。

学习目标：发展心肺耐力，学习、掌握耐久跑的呼吸方法。
5. 调节放松：测试脉搏。
6. 耐久跑：变速跑（6分钟）；加速跑（4分钟）。
7. 放松跑：慢跑和慢走（4分钟）。
8. 结束部分（3分钟）。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 心肺耐力的概念。
 - (2) 发展心肺耐力的方法。
2. 对学生掌握发展心肺耐力的基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识有针对性地发展心肺耐力。
 - (2) 能够选择合适的方法发展心肺耐力。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道自身心肺耐力的水平。
 - (2) 明白应采用哪些手段发展心肺耐力。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够科学有效地进行心肺耐力练习。
 - (2) 能够养成良好的运动习惯。

第三章 发展肌肉力量

第一节 肌肉力量

教学目标

- 一、掌握肌肉力量的概念
- 二、掌握肌肉耐力的概念
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

人体的肌肉力量包括骨骼肌力量、骨骼肌耐力和爆发力等。大脑等中枢神经有意识地发起信号，并将此信号通过神经传达到肌肉才能引起骨骼肌的收缩，所以，骨骼肌收缩产生的力量是这些过程完成效果的综合表现。

有的人能搬起一个重物，而有的人则不能，这说明能搬起这个重物的人的肌肉力量大。骨骼肌力量 (muscular strength) 是指骨骼肌对抗阻力大小的能力。通常用最大肌力来衡量肌肉的力量，最大肌力就是一个人只能做一次抗阻力运动、不能重复做第二次的力量。任何尝试用最大肌力的动作都会或多或少地引起身体损伤，应该尽量避免。在负重后用某种姿势（如双杠支撑）维持的时间有的人长、有的人短，这说明骨骼肌有另外一个特性：骨骼肌耐力 (muscular endurance)。一般在发展骨骼肌力量的同时也发展了骨骼肌耐力，特别是负荷小、重复次数多的抗阻力锻炼。需要肌肉耐力的运动项目很多，如射箭的拉弓、体操的十字支撑和武术中的桥等。

如果尽量用最快的速度并用力进行骨骼肌收缩，则会产生一个骨骼肌最具威力的效果——爆发力 (power)。速度、灵敏度等体能和各运动项目的成绩大都有赖于爆发力水平。因为锻炼水平和遗传等因素，人与人之间的肌肉力量有很大不同。男性肌肉占体重的百分比比女性高，因此男生普遍比女生的力量大。另外，营养水平、精神状态甚至一天中的不同时间都会对肌肉力量产生影响。肌肉的体积俗称“肌肉块头”，与肌肉力量成正相关，在增强力量的过程中往往伴随着肌肉体积的增大。

增加肌肉力量可以大大降低身体受损伤的风险，并有利于保持良好的身体姿势、高效完成各类体力活动、增加骨密度和维持合理的体重等。总之，肌肉力量是保持人体健康的重要体能之一。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解肌肉力量和耐力的概念，明白肌肉力量和耐力与健康和终身体育的关系。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料，教师将相

关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，激发学生参与体育锻炼的热情。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相结合，避免生硬灌输概念和知识。

第二节 发展肌肉力量

教学目标

- 一、掌握发展肌肉力量和耐力的方法
- 二、学会运用多种手段提高肌肉力量
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

发展骨骼肌力量和耐力的唯一途径就是骨骼肌对抗外界阻力练习，常见的俯卧撑（push-ups）、仰卧起坐（sit-ups）、屈膝两头起和单杠的引体向上等是靠自身体重（body weight）而几乎不用其他器械的锻炼方法，由此推演出来的另一形式是外界重物负重（weight）法，如哑铃、杠铃和综合练习器等，这一方法的优点是可以精确控制重物的重量，实现锻炼强度可控，现在的健身场所也多数采用此方法。骨骼肌的重量占体重的比例一般都在三分之一以上，在人体中的分布也极其广泛，因此，肌肉力量的发展要求全身均衡锻炼。

发展骨骼肌力量和耐力的方法：

1. 频率：一周内应该有2~3天进行肌肉力量锻炼。抗阻力锻炼后，相关肌肉需要恢复性生长，所以最好隔一天或两天锻炼一次。
2. 强度：需要认真调整阻力负荷，肌肉收缩、舒张每组保持在10~20次，不要过少也不要过多。重复3组。
3. 速度：肌肉在阻力负荷下收缩要2~4秒钟，舒张要4秒钟，避免过快。

另外，发展骨骼肌力量和耐力的抗阻力锻炼是较为剧烈的运动，需要在锻炼前后做适当的准备活动和整理活动。

教学指导和案例

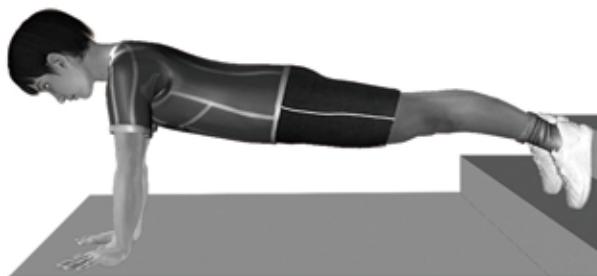
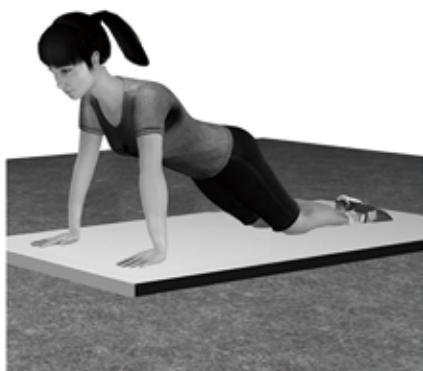
一、教学指导

现以俯卧撑、仰卧起坐和单臂哑铃提拉为例，阐述发展肌肉力量的方法和原理。运用其他练习方法（如引体向上、臂屈伸等）时，也应遵循同样的原理。

（一）俯卧撑（push-ups）

主要锻炼上肢、胸部并附带锻炼腰部及腹部肌肉力量。

1. 频率：一周内应该有2~3天进行肌肉力量锻炼。抗阻力锻炼后，相关肌肉、肌群需要恢复性生长，所以最好隔一天或两天锻炼一次。
2. 俯卧撑包括下降和撑起两个动作环节，两个动作环节中要始终保持全身挺直，平起平落。下降和撑起动作的速度不宜过快（总用时少于4秒钟为过快），否则容易产生肌肉损伤，锻炼效果也不理想。合理的下降动作速度是4秒钟，撑起动作速度是2秒钟或4秒钟，可以用心里数“1、2、3、4”来判断、衡量用时。
3. 合理的阻力强度负荷：俯卧撑下降后再撑起算一次动作，可以重复10~20次的就算合理的阻力负荷。每完成10~20次算作一组，可以选择其他体力活动而稍作调整、休息，然后进行下一次的10~20次俯卧撑锻炼。完整的俯卧撑肌肉力量锻炼需要重复三组，初练者至少完成一组。
4. 降低阻力强度负荷：如果重复次数过少（在8次以下）说明阻力强度负荷过大。降低强度的办法有两种：一种是改用双膝着地（如图所示）；另一种是抬高双手的高度，可以在楼梯、肋木或桌椅板凳等高台上调整高度，找到适合自己的强度负荷，双手要随所用高台的不同，采用相适合的手形牢靠、稳定地支撑身体。最小的强度负荷是直立面对墙壁“推墙”，这一姿势下的强度适合上肢和胸部肌肉力量过弱的人进行锻炼。
5. 增加阻力强度负荷：经过一段时期的锻炼，在一种姿势下重复次数将会增加而超过20次，这时就需要降低双手的高度来增加负荷强度，直至降到躯干与地面平行的标准姿势。如果在这一标准姿势下俯卧撑仍然超过了20次，就应当增加负荷强度。一是在楼梯上逐渐抬高双脚的着地台阶（如图所示），二是背双肩包负重（调整双肩包内书本的多少而找到合理的重量），使负重次数保持在10~20次之间。同学们可以根据实际情况选择适合自己的方法。



（二）仰卧起坐（sit-ups）

主要锻炼腹肌和髋部肌肉。但“动作到位”的仰卧起坐需要弓背，易导致脊柱受损，锻炼时应该注意。

1. 身体姿势：仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90°角左右，两手分别放于大腿前面。
2. 仰卧起坐包括仰卧和坐起两个动作环节，仰卧时两肩胛必须触垫；坐起时两手触及或超过双膝为完成一次。然后重复。因为在此姿势下几乎是最小的强度，所以在每组少于20次的情况下，无论重复多少次，直至做不动时为止，这算一组。重复3组，每组间应有一定的休整时间。
3. 增加强度：在此姿势下，当一组内重复次数超过20次时，改用双手交叉于胸前，坐起时双肘触及或超过双膝为完成一次。经过锻炼，用双手交叉于胸前的姿势在一组内能超过20次时，需接着增加强度，方法是将双手握拳置于两耳处，坐起时仍然是双肘触及或超过双膝为完成一次，在此姿势下如果在一组内超过了20次，将不再增加强度，而着重提高速度，以通过体质健康测试，所以无论重复多少次，直至做不动为止，这算一组。最多重复2组，避免腹肌极度疲劳而损伤脊柱。
4. 禁忌：要绝对避免用自己的双拳夹住头部，更不能将自己的双手置于脑后抬拉头部以帮助坐起，因为这些动作极易导致颈部肌肉甚至是颈椎的损伤。

(三) 单臂哑铃提拉 (single arm dumbbell rows)

主要锻炼上肢和胸背部肌肉，是典型的外界重物负重的锻炼方法之一，其优点是可精确控制阻力。

1. 身体姿势：一侧手握哑铃，身体其他部位可有两种姿势：一种是躯干与同侧后蹬腿保持直线、对侧手或前臂支撑在前弓腿上的弓步姿势；一种是将对侧腿和手分别跪、撑于长条凳上。
2. 单臂哑铃提拉包括提拉和下放两个动作环节，提拉需要用时2~4秒钟，下放需要用时4秒钟，避免过快。
3. 哑铃重量及强度：选择一组重复次数在15~20次的哑铃，需要自己试验决定相应重量的哑铃（如2千克哑铃）。如无哑铃，可用装水的塑料桶代替，通过调节水量而使其达到合理重量。每完成一组后换另一侧手臂锻炼，分别完成3组。通过锻炼而使重量逐渐增加，即在此哑铃重量下每组超过20次时，需增加哑铃重量。

二、教学案例

【教学目标】

1. 通过本次课的教学，使学生进一步掌握下肢组合动作和发展下肢的弹跳能力。
2. 发展学生的下肢力量等。
3. 发展学生的弹跳力，培养学生团结协作的集体精神。

【教学内容】

发展下肢力量

1. 韵律操跳跃组合。
2. 单双脚跳跃练习。

【教学步骤】

1. 课堂常规。
 - (1) 体委整队，师生问好，报告人数，检查服装。
 - (2) 宣布本次课的内容和任务。
2. 准备活动。
 - (1) 队列练习。
 - (2) 健身操。
 - (3) 专项准备活动。
3. 韵律操下肢组合动作（4~6节）。
重点：各节的动作要领及要求。
难点：动作要准确、优美大方、有节奏感。
4. 跳跃练习。
单双脚跳圈规则：
 - (1) 跳的途中不许接触圆圈。
 - (2) 发令后或拍手后方可跳。
 - (3) 单脚跳时摆动腿不许接触地面。
5. 结束部分。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 肌肉力量和耐力的概念。
 - (2) 肌肉力量和耐力的关系。
2. 对学生掌握发展肌肉力量和耐力的基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识有针对性地发展肌肉力量和耐力。
 - (2) 能够科学有效地采用合适的方式全面发展肌肉力量和耐力。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道自身哪方面的肌肉力量和耐力素质较弱。
 - (2) 明白如何发展肌肉力量和耐力。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够养成良好的锻炼习惯。
 - (2) 能够主动帮助他人进行肌肉力量和耐力练习。

第四章 发展速度

第一节 速度

教学目标

- 一、掌握各种发展速度素质的方法
- 二、学会运用多种手段提高速度素质
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

速度（speed）也叫速度素质，是指人在某一运动方向上快速移动整个身体或身体部分肢体的能力。速度是一种综合素质，由肌肉力量、爆发力、快速移动技术、协调性等决定。速度可分为反应速度和运动速度，而运动速度又可分为位移速度和动作速度。良好的速度素质对于大脑皮层的反应能力、身体快速指挥和协调能力具有重要意义。

反应速度：是指人体对各种信号刺激的快速应答能力。

位移速度：是指在做周期性动作中，单位时间内人体快速移动的能力。提高动作速度是提高位移速度的基础，并与四肢肌肉的爆发力密切相关。

动作速度：是指人体完成某一动作的快速能力。

不同的运动项目有不同的速度特征，因此速度素质的培养有明显的专项特点。对青少年来说，在不同的年龄阶段，速度训练也有不同的侧重。例如，奔跑速度主要是取决于步频和步长，而步频的一个最主要的因素是神经系统的灵活性和协调性，由于神经系统的发育成熟较早，所以步频提高应尽早进行，一般到10~13岁左右步频就不再提高了。步长主要取决于后蹬力，而力量在10岁之后才快速发展。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解速度的概念和分类，理解速度对体育运动的意义。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料，教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，激发学生参与体育锻炼的热情。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相结合，避免生硬灌输概念和知识。

第二节 发展速度

教学目标

- 一、掌握各种发展速度素质的方法
- 二、学会运用多种手段提高速度素质
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

发展速度素质，一般采用强度大、持续时间短的练习，应在精力充沛、运动欲望强的情况下各种练习交替进行。在疲劳时或只用单一的方法练习，容易形成速度障碍，不能获得良好的效果。同时，发展速度素质要与发展力量、肌肉耐力和柔韧性素质结合起来，注意提高肌肉的放松能力。

教学指导和案例

一、教学指导

1. 反应速度。发展方法是利用各种声、光等突发信号让练习者快速做出相应的反应动作，以提高其神经系统反射弧的接通机能水平。具体方法如下：
 - (1) 小步跑、高抬腿跑接起动加速跑：做原地或行进间的小步跑或高抬腿跑，听到信号后突然加速冲跑10米~20米。反复练习。
 - (2) 接不同方向的来球：几人从不同方向给一人传球，一人接不同方向的来球。
 - (3) 反应突变练习：练习者听各种信号做各种滑步、上步、交叉步等移动或转身、急停、接球、上步垫球等模仿练习。
2. 位移速度。提高动作速度是提高位移速度的基础，并与四肢肌肉的爆发力密切相关。通常采用下列方法：
 - (1) 快速跑。如短距离用最快速度重复跑、短距离追逐游戏、短距离游泳、速滑等。
 - (2) 加快动作频率的练习。如快频率小步跑、快速摆臂练习等。
 - (3) 发展下肢的爆发力。如负重跳、单脚跳、跨步跳、蛙跳等。
3. 动作速度。具体锻炼方法如下：
 - (1) 减小练习难度，加助力法。如牵引助力跑步或游泳、顺风跑、下坡跑、顺水游、推掷较轻的器械等。
 - (2) 加大练习难度，发挥后效作用法。如负重跳或推掷超重器械练习后，紧接着做跳跃或推掷标准器械的练习。
 - (3) 时限法。按预定的音乐节拍频率完成动作，以改变练习者的动作频率和速度。

二、教学案例

【教学目标】

1. 通过教学使学生运用正确的方法练习，掌握1~2种发展速度和快速跑的锻炼方法，学会运动负荷的自我监控。
2. 使学生在练习中体会参与学习和锻炼的乐趣，提高学生思维的参与性和独立性，培养学生的创新能力，使其养成自觉锻炼的习惯。
3. 通过教学增强学生的自尊心和自信心，使每个学生都有成就感。通过比赛使学生在欢乐的气氛中学会快速跑的方法以及与同伴的友好合作，培养学生的竞争意识。

【教学内容】

发展速度和快速跑能力是九年义务教育的必修内容，是初中《体育与健康》课程田径教学的重要组成部分，在发展学生速度素质上有重要的地位。跑是人体最基本的运动能力，是所有运动的基础。发展速度主要是发展学生的反应速度和动作速度，它具有提高人体神经系统的兴奋性的功能。快速跑能发展学生的速度素质，培养学生顽强拼搏的意志品质和竞争意识，同时发展速度和快速跑能力的练习也可以作为终身体育锻炼的方法。

本节课主要通过迎面接力练习，步频、步幅练习，追逐游戏和接力比赛等发展学生的速度素质。

【教学步骤】

1. 开始部分：师生问好。
2. 准备部分：慢跑、拉伸等。
3. 基本部分。
 - (1) 迎面接力练习。教师介绍1~2种日常生活中的练习方法，如迎面接物等，充分调动学生的思维，让他们找出几种发展速度的练习方法，学生经过讨论发现很多种方法，教师引导学生运用这些方法进行终身体育锻炼。
阶段教学目标：掌握发展速度的方法，学会开发利用体育资源。
 - (2) 步频、步幅练习。步频和步幅练习，应改变以往教学中的小步跑、高抬腿、后蹬跑等枯燥的教学方法，利用球作为标志位，调整两球之间的距离来发展学生的步幅和步频，两球之间距离50厘米~70厘米练习步频，距离160厘米~200厘米练习步幅。这一新颖的练习方法学生没有尝试过，积极性容易被调动起来，很快参与到练习中去。在练习过程中教师要让学生了解测量运动负荷的方法，掌握适合于自己的运动量。
阶段教学目标：掌握快速跑的练习方法和测量运动负荷的方法，合理安排运动负荷。
 - (3) 追逐游戏。追逐游戏是把反应速度、动作速度、位移速度综合运用于游戏中。此游戏两人一组，经过1~2报数后互相追逐，谁跑谁追与老师给出的数学运算结果有关。如老师给出的算式是 $2 \times 3 + 5$ ，运算结果是11，是

单数，那么报数时数1的同学开始追数2的同学，数2的同学快速跑开避免被追到，反之亦然。此游戏对学生反应能力要求高，娱乐性强，可以充分调动学生的积极性。教师讲解游戏方法，同时提出奖惩方案。

阶段教学目标：发展学生速度、快速跑能力等综合素质，培养学生善于独立思考的能力和竞争意识。

- (4) 接力比赛。每组十个人，进行接力比赛。学生积极参与，团结协作，互相鼓励，体验成功。

阶段教学目标：培养参与意识及合作、拼搏精神。

4. 结束部分。

- (1) 通过轻缓的音乐让学生得到放松。
(2) 总结讲评本次课的情况。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 速度的概念。
 - (2) 速度的分类。
2. 对学生掌握发展速度的基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识有针对性地发展自身的速度素质。
 - (2) 能够兼顾其他身体素质的练习，做到全面发展体能。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道如何发展速度素质。
 - (2) 明白速度素质与体育运动的关系。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够养成积极的锻炼心态。
 - (2) 能够充满活力地进行活动。

第五章 发展灵敏性

第一节 灵敏性

教学目标

- 一、掌握发展灵敏性的方法
- 二、学会运用多种手段提高灵敏性
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

灵敏性（agility）也叫灵敏素质，是指人体在各种突然起动或急停、变换运动方向等情况下，快速、协调、敏捷、准确地完成动作的能力。

灵敏性是一种综合素质，是速度、柔韧、力量等素质的综合反映。

灵敏性包括协调性、灵活性和准确性三大基本能力。

协调性是指人体在空间里各个运动环节相互协调配合、合理有效完成动作的能力，也是灵敏性中的关键能力。

灵活性是指运动员快速转换动作的能力，与人体神经过程的灵活性和动作速度、反应速度有密切关系。

准确性是指在完成动作时，运动员在空间、时间和用力特征等方面与运动任务相吻合，从而准确完成动作的能力。

在体育实践中，掌握的运动技能越多、越熟练，大脑皮层中暂时神经联系的接通就越迅速、越准确，动作也越灵巧。

良好的灵敏性不但有助于更快、更多、更准确、更协调地掌握技术和练习手段，也能使已有的身体素质充分、有效地运用到实践之中。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解灵敏性的概念，理解灵敏性对体育运动的重要意义。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料，教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，激发学生参与体育锻炼的热情。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相结合，避免生硬灌输概念和知识。

第二节 发展灵敏性

教学目标

- 一、掌握发展灵敏性的方法
- 二、学会运用多种手段提高灵敏性
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

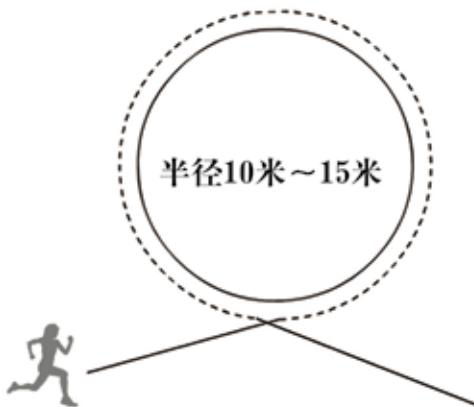
教学内容

提高力量、速度、柔韧性等是发展灵敏性的基础，而武术、技巧、滑冰、滑雪以及各种球类运动等项目都是发展灵敏素质的有效途径。练习方法、手段应多样化，注意消除紧张心理，在进行灵敏性练习过程中要有合理的间歇时间，练习时间和休息时间可控制在1：2的比例。

发展灵敏性的方法很多，大致可分为徒手练习、器械练习、游戏三类。

一、徒手练习

1. 立卧撑。直立，迅速屈膝全蹲，两手撑地与肩同宽，两脚蹬地，两腿后伸成俯卧撑；两脚用力蹬地屈膝收腹成蹲撑，两手推地成直立。
2. 跪跳起。跪立，两臂斜上举，然后两臂向下后摆，臀后坐，上体前倾，接着两臂迅速用力向前上方摆并至斜上举位置立即制动；脚背和小腿用力压垫子，提腰、展髋，使身体向上腾起，迅速提膝、收腿起立。
3. 跑小圆型弯道。练习者在半径10米~15米的圆形跑道上跑步。



二、器械练习

1. 踢毽子。
 - (1) 连续用单脚内侧踢毽子。
 - (2) 两脚交替用脚内侧踢毽子。
 - (3) 用一脚内侧、另一脚外侧交替踢毽子。

2. 跳绳。
 - (1) 连续单脚交换跳。两手握绳两端，由后向前摇绳子，一脚在前跨跳过后，另一脚随即跳起，绳从脚下依次抡转过去。
 - (2) 并脚跳。两手摇绳的两端，并脚跳过由后向前摇转的绳子。
 - (3) 连续单脚跳。两手由后向前摇绳的两端，一腿屈膝脚离地，单脚跳过绳子，连续进行。连续单脚跳，注意练习一定次数后，换脚进行。
 3. 篮球、足球、排球的运、传、垫、颠球（单人或多人）。
 4. 乒乓球、羽毛球的对攻。
- ### 三、灵敏性游戏练习
1. 巧用力。一对一相向站立，双手直臂相触，虚实结合相互推，使对方失去平衡。
 2. 单、双数互追。练习者按单、双数分成两组，迎面相距1米~2米坐下，当教师喊“单数”时，单数追双数，双数转身向后跑开20米；当教师喊“双数”时，双数追单数，单数转身向后跑开20米。要求：判断准确，反应迅速。
 3. “老鹰抓小鸡”。“小鸡”跟在“母鸡”背后，用手扶住前面人的髋部。“老鹰”站在“母鸡”前面要抓后面的“小鸡”，“母鸡”伸开双臂设法阻止。
要求：斗智斗勇，巧用心计。

教学指导和案例

一、教学指导

灵敏素质是人体综合能力的反映，受遗传因素影响很大。后天的练习主要是充分挖掘灵敏素质的潜力。在提高灵敏素质的过程中，教师应尽可能采取逐渐增加复杂程度的练习方式，通过改变条件、器械、器材等方式，增加技术的复杂性和难度。同时，还应着重培养和提高学生掌握动作的能力、反应能力、平衡能力、观察能力、节奏感和其他运动素质等。

可选择的教学实例：

1. 非常规姿势完成练习。各种侧向或倒退方向的练习，如侧向或倒退跳远、跳绳等。
2. 弱侧肢体或非常规姿势完成动作。用弱侧臂投掷铁饼或推铅球；用弱侧脚盘带足球或踢球等。
3. 限制完成动作的空间。如缩小球类运动场地的练习等。
4. 改变技术动作的速度或频率。变换频率；逐渐增加频率。
5. 改变技术动作或环节。如以起跳腿或非起跳腿进行超越器械或障碍的常用跳跃技术练习。
6. 通过增加辅助动作提高练习难度。采用不同器械，设立不同目标，完成不同任务的来回跑或接力跑等。
7. 已掌握技术和新技能相结合。完成部分体操中的成套动作；运用新学技能进行

- 游戏或比赛等。
8. 增加练习同伴的对抗能力或阻力。增加对方队员的人数并使用不同战术；与其他队进行比赛等。
 9. 制造非常规练习条件。改变场地的条件(如山地跑等)；负重完成动作；在各种场地练习(如沙滩、草地、木板场地等)。
 10. 进行各种项目练习。在各种游戏中，完成各种项目的技术动作。

二、教学案例

站立式起跑是快速跑教学的内容之一，能有效地发展学生的反应能力、动作速度、位移速度和应变能力。集体跳长绳的花样繁多，富有较强的运动节奏，充满了创造性，深受学生的喜爱。练习跳绳能发展学生的反应能力和灵敏性，增强上下肢协调用力能力，改善中枢神经系统控制、支配肌肉活动的能力，提高呼吸和心血管系统功能。

本课授课对象为初一学生，身体素质一般，运动技术水平参差不齐，思维较活跃，对跳绳运动有很大的兴趣，大部分学生掌握了跳绳的基本动作，但对难度及花样动作了解较少。体验新跳法和挑战新技能，进行花样动作的设计与创新，符合初一学生喜欢新奇的心理特点。

【教学目标】

1. 知识与能力目标。掌握站立式起跑的动作要领，起跑动作协调。以跳绳作为基本健身手段，掌握一定的自主锻炼的方法和手段，并能够一物多用，利用跳绳创造出更多的新玩法，为终身体育锻炼奠定良好的基础。
2. 过程与方法目标。通过站立式起跑和集体跳长绳练习发展反应速度和灵敏性，增强腿部力量，提高身体协调能力。
3. 情感态度价值观。学生在主动参与、合作探究过程中完成情感体验，提高了学生的自尊自信，缓解心理压力，通过运动释放心情。

【教学步骤】

1. 快速跑游戏。

教法和学法：讲解示范和分组练习。

要求：快速反应、快速起动的衔接。

2. 不同姿势的起跑游戏。

教法和学法：讲解示范和分组练习。

要求：掌握站立式起跑动作和蹲踞式起跑动作。

3. 集体跳长绳。

教法和学法：讲解示范和分组练习。

讲解集体跳长绳摇绳动作技术：节奏稳定，增大弧度，延伸空间。

讲解集体跳长绳动作技术：找准节奏，起跳迅速，相互配合协调一致。

组织学生进行集体跳长绳练习，并进行安全教育。

4. 结束部分。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 灵敏性的概念。
 - (2) 发展灵敏性的方法。
2. 对学生掌握发展灵敏性的基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识有针对性地发展自身的灵敏素质。
 - (2) 能够兼顾其他身体素质的练习，做到全面发展体能。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道自身灵敏素质的强弱。
 - (2) 明白灵敏素质与体育锻炼的关系。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极地进行灵敏性锻炼。
 - (2) 能够充满活力地进行运动和学习。

第六章 体能组合发展案例

第一节 发展速度与心肺耐力组合

教学目标

- 一、掌握发展速度和心肺耐力素质的方法
- 二、学会运用组合方法发展速度和心肺耐力素质
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

- 一、准备活动
- 二、速度练习
- 三、心肺耐力练习
- 四、放松活动

教学指导

通过练习内容和运动负荷的合理安排，可以在有限的时间内获得多种体能发展的良好效果。注意练习内容的顺序性，不能颠倒。

发展速度与心肺耐力组合练习：（共40分钟，男女生皆宜）

1. 准备活动（5分钟）：慢跑（或与同伴放松同步跑）2分钟，徒手操（如扩胸、转体、振臂等）练习，肩关节、髋关节、膝关节的拉伸练习。
2. 速度练习（12分钟）：原地快速小步跑10米~15米，重复2组，间歇30秒；高抬腿跑20米，重复2组，间歇30秒；加速跑（或与同伴互相追逐跑）30米~50米，重复3组，间歇60秒。
3. 心肺耐力练习（20分钟）：男生，球类活动（篮球、足球、羽毛球）；女生，韵律健身操。要求持续进行。
4. 放松活动（3分钟）：慢走1分钟，然后拍打、抖动及拉伸感觉疲劳的肌肉。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 发展速度和心肺耐力体能组合的方法。
 - (2) 发展速度和心肺耐力体能组合的优点。
2. 对学生掌握发展速度与心肺耐力组合的基本方法的评价。

- (1) 能够运用所学知识有针对性地进行速度与心肺耐力组合练习。
- (2) 能够进行速度与心肺耐力的组合练习，做到全面发展体能。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道体能组合练习的优点。
 - (2) 明白速度和心肺耐力体能的发展方法。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极地养成良好的运动习惯。
 - (2) 能够主动地进行各种体能组合练习。

第二节 发展上肢和腰腹肌肉力量与心肺耐力组合

教学目标

- 一、掌握发展上肢和腰腹肌肉力量和心肺耐力素质的方法
- 二、学会运用组合方法发展上肢和腰腹肌肉力量和心肺耐力素质
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

- 一、准备活动
- 二、上肢和腰腹肌肉力量练习
- 三、心肺耐力练习
- 四、放松活动

教学指导

发展上肢和腰腹肌肉力量与心肺耐力组合：（共40分钟，男女生皆宜）

1. 准备活动（6分钟）：慢跑2分钟；徒手操练习；肩关节、腕关节和腰腹的拉伸练习。
2. 上肢、腰腹力量练习（18~20分钟）：男生，俯卧撑（5~8次）+仰卧起坐（8~12次）+引体向上（5~8次）为一组，共3组，各项之间间歇20秒，组间间歇2分钟；女生，俯卧撑（5~8次）+仰卧起坐（6~8次）为一组，共3组，各项之间间歇20秒，组间间歇2分钟。
以上力量练习学生可根据自身情况增减难度和练习次数。
3. 心肺耐力练习（10~12分钟）：男生，600米跑，重复2组；女生，500米跑，重复2组。组间间歇2分钟。
4. 放松活动（3分钟）：慢走1分钟，然后拍打、抖动及拉伸感觉疲劳的肌肉。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 发展上肢和腰腹肌肉力量与心肺耐力体能组合的方法。
 - (2) 发展上肢和腰腹肌肉力量与心肺耐力体能组合的优点。
2. 对学生掌握发展上肢和腰腹肌肉力量与心肺耐力组合的基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识有针对性地进行上肢和腰腹肌肉力量与心肺耐力组合练习。
 - (2) 能够进行上肢和腰腹肌肉力量与心肺耐力组合练习，做到全面发展体能。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道体能组合练习的优点。
 - (2) 明白上肢和腰腹肌肉力量与心肺耐力体能的发展方法。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极地养成良好的运动习惯。
 - (2) 能够主动地进行各种体能组合练习。

第三节 发展下肢力量和灵敏性组合

教学目标

- 一、掌握发展下肢力量和灵敏性的方法
- 二、学会运用组合方法发展下肢力量和灵敏性
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

- 一、准备活动
- 二、下肢力量练习
- 三、灵敏性练习
- 四、放松活动

教学指导

发展下肢力量和灵敏性组合练习：（共30分钟，男女皆宜）

1. 准备活动（5分钟）：慢跑2分钟；徒手操练习；肩、腕、髋、膝和踝关节的拉伸练习。

2. 下肢力量练习（10分钟）：弓箭步交换腿跳10次，重复3组，组间间歇40~50秒；连续蛙跳15米~20米，重复3组，组间间歇2分钟。
3. 灵敏性练习（12分钟）：球类（篮球、羽毛球等）比赛，女生也可以选择双摇跳绳、踢花毽或健美操等。
4. 放松活动（3分钟）：慢走1分钟，然后拍打、抖动及拉伸感觉疲劳的肌肉。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 发展下肢力量和灵敏性体能组合的方法。
 - (2) 发展下肢力量和灵敏性体能组合的优点。
2. 对学生掌握发展体能的基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识有针对性地进行下肢力量和灵敏性组合练习。
 - (2) 能够进行下肢力量和灵敏性组合练习，做到全面发展体能。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道体能组合练习的优点。
 - (2) 明白下肢力量和灵敏性体能的发展方法。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极地养成良好的运动习惯。
 - (2) 能够主动地进行各种体能组合练习。

2 运动技能篇

人类的智力与其动作技能息息相关，智力的任何一点儿改变，总是与动作技能的改变相辅相成的。

——皮亚杰

高华是一名初中学生，他健康、活泼、乐观，喜欢和同学一起打篮球、游泳，每天骑自行车上下学，双休日还和家人一起跑步。打篮球、跑步、游泳和骑自行车这些运动技能（motor skills）是高华在体育课上和课余锻炼中学习和获得的。运动技能与我们的生活和健康息息相关。

一、运动技能分类

（一）基本运动技能

1. 移动技能：是指移动人体的运动技能。如走、跑、双足跳、单足跳、踏跳、侧滑步、跨步等。
2. 身体控制技能：是指控制身体的运动技能，如何保持平衡、稳定和控制身体的姿态。包括：身体弯曲、伸展、旋转、滚动、肢体的挥动、跳起后的着地、运动中的制动、闪避、平衡等能力。
3. 操作技能：是指直接或利用器械操控物体的运动技能。包括：投掷、接、踢、停球、打击、截击、弹跳、球的滚动、运球等。

（二）综合性运动技能

综合性运动技能是指两种以上基本运动技能的综合应用，如运球跑是操作性技能（控制和移动球）和移动技能（跑）的组合。综合性运动技能中基本技能的地位不同（如运球跑，操作技能占主要地位，移动技能占次要地位），依据基本技能在综合性运动技能中所起作用的大小，可以把综合性运动技能分为三大类：综合性移动技能（移动技能起主导作用）、综合性身体控制技能（身体控制技能起主导作用）和综合性操作技能（操作技能起主导作用）。

二、运动项目、运动技能与运动技术的关系

运动技术是完成某种身体运动任务的动作组合。应用符合力学原则和人体结构特点的动作组合进行锻炼，不会对人体结构产生损害，

这些动作组合称为运动技术。为了安全运动的需要，我们必须学习运动技术。

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。

运动技术是形成运动技能的前提和条件，运动技能是从事运动项目活动的基础。运动项目是一种人体运动形式（武术、足球、羽毛球等都是运动项目），从事一种运动项目活动时，需要多种运动技能，不同的运动项目需要不同的运动技能。应该通过各种方法发展基本运动技能和综合性运动技能，并且应用到各种项目活动中才能达到增强体质、享受运动乐趣的目的。

第一章 发展综合性移动技能

第一节 认识综合性移动技能

教学目标

- 一、理解综合性移动技能的概念和特征
- 二、理解综合性移动技能的应用
- 三、理解发展综合性移动技能的意义

教学内容

一、综合性移动技能的概念和特征

综合性移动技能是指以移动技能为主、以身体控制或操作技能为辅的运动技能。

飞快的奔跑，纵情的跳跃，随心所欲的游动，变幻莫测的战术配合，充满激情与韵律的舞步……这些运动画面都给我们留下了美好的记忆。这些运动方式都属于综合性移动技能，这些运动的魅力是综合性移动技能的表现。速度、高度、节奏、变化是综合性移动技能最主要的运动学特征，是通过上下肢配合与地面或其他物体作用，推动人体在水平和垂直方向移动的结果。

二、对人体运动技能发展的意义

移动技能是最基本、最重要的人体运动技能，移动技能是形成综合性身体控制技能和综合性操作技能的基础。

三、综合性移动技能的应用举例

综合性移动技能广泛应用于几乎各种运动中，如田径运动中的短跑、长跑、跨栏跑、障碍跑、跳高、跳远，球类运动中大量应用各种跑动、步法移动和跳跃，健美操、各种舞蹈中的节律性移动，武术中的各种跳跃和步法，以及滑冰、滑雪等等都是综合性移动技能广泛应用的体现。

四、重力与综合性移动技能的关系

重力就是地球对人和物体的引力。人类生活在地球上，每时每刻都受到重力的作用。

用。人类认识到重力比较晚，但重力对人类形态结构的进化和运动技能形成的影响从人类出现就开始了。我们从小就要学习爬、站立、走、跑、跳等运动技能，从力学意义上说，这些技能都是我们适应重力（利用和克服重力）的产物。正确的技能让重力成为我们身体的朋友，使用正确技能进行活动时重力不会对我们的身体产生伤害；错误的技能让重力成为我们身体的敌人，用错误技能进行活动，重力会伤害我们的运动器官。

例如向右侧横向移动时，首先抬起右脚，让重力成为人体向右移动的动力，重力帮我们移动，成为我们的朋友；跑步时如果不采用滚动式着地技术，让脚掌和脚跟撞击地面，巨大的冲击力就会伤害踝关节和膝关节，这时，重力则成了我们的敌人。

五、影响综合性移动技能发展的主要因素

1. 正确的运动姿势。
2. 上下肢的协调配合。
3. 快速移动中的身体平衡能力以及相关的体能。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解综合性移动技能的概念和特征，理解综合性移动技能的应用，理解发展综合性移动技能的重要意义。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料，教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，激发学生参与体育锻炼和比赛的热情。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与运动实例相结合，避免生硬灌输概念和知识。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 综合性移动技能的概念和特征。
 - (2) 综合性移动技能的应用。
2. 对学生掌握发展综合性移动技能的基本方法的评价。
 - (1) 发展综合性移动技能的意义。
 - (2) 发展综合性移动技能的途径。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道综合性移动技能的特征。
 - (2) 知道影响综合性移动技能发展的主要因素。

2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。

(1) 能够主动发展综合性移动技能。

(2) 能够科学地进行运动和健身。

第二节 发展综合性移动技能

发展综合性移动技能可以提高各个项目所需要的移动能力，田径、游泳等项目的练习是发展综合性移动技能的主要手段和途径。



教学目标

- 一、使学生掌握快速跑、中长跑和接力跑的知识和技术
- 二、发展学生的综合性移动技能
- 三、发展学生的速度和有氧耐力
- 四、体验跑的乐趣，磨炼意志品质

教学内容

- 一、关于跑的基础知识
- 二、中长跑：匀速跑，变速跑，定时跑等
- 三、短跑：反应练习；匀速跑，加速跑，变速跑，起跑练习；60米~100米全程跑等
- 四、变向跑：折返跑，M型跑等

教学指导和案例

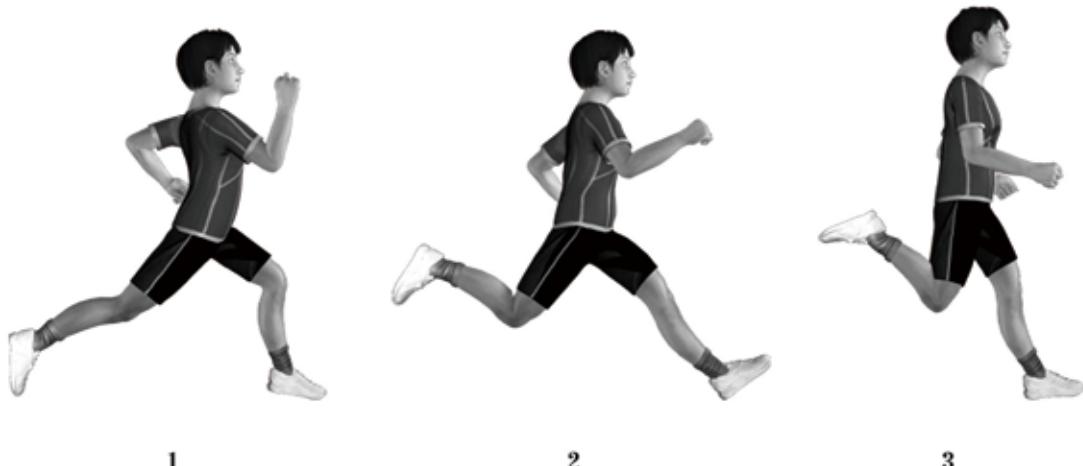
一、教学指导

(一) 中长跑

1. 教材分析。根据教学目标，初中阶段把耐力训练作为重点。中长跑是一项锻炼心肺功能的很好的运动。初中阶段的学生，正处于青春发育期，肌肉、骨骼的发育速度先于内脏器官。因此，这个阶段着重加强心肺功能的锻炼是很有必要的。
2. 动作方法。中长跑的锻炼手段主要体现在中长跑的教学与练习上。中长跑是耐力性项目，它要求学生在跑时既能保持一定速度，又能跑得持久。因此，中长跑技术的特点是：手臂动作放松自然，身体重心起伏小，跑步和呼吸的节奏性强，技术动作既有实效性，又能减少能量的消耗。
 - (1) 起跑和起跑后的加速跑。中长跑采用站立式起跑。听到枪声后，后腿立即

蹬地并迅速前摆，当身体重心移过支撑腿时，前腿也迅速用力蹬伸；两臂做快速而有力的前后摆动，身体迅速向前跑出，进入加速阶段。加速跑时，注意上体要有一定的前倾，两腿交换要快，人体腾空时间较短。加速跑的距离，根据跑的距离长短、个人特点与天气情况而定。

- (2) 途中跑。途中跑是中长跑的主要阶段，途中跑技术是对于中长跑具有极其重要的意义。正确的滚动式着地技术、足背屈技术和合理的屈蹬技术、送髋技术是途中跑技术的主要环节。



中长跑时，上体稍有前倾，头部正直，挺胸抬头。摆臂时，肩部要放松，两臂弯曲约成90°角，两手半握拳，大拇指在外，两臂前后自然摆动。中长跑时呼吸必须有一定的频率和深度，还要与跑的频率相配合。一般是跑2~3步一呼，跑2~3步一吸。呼吸时要用力呼气，只有充分呼出二氧化碳，才能吸进足够氧气。呼吸要同时利用嘴与鼻子。冬季或顶风跑时，为了避免冷空气直接刺激气管和肺部，应将舌尖上翘，微微舔往上颤，起到加湿和加热空气的作用。

中长跑开始阶段可能会出现胸闷、四肢无力、呼吸困难、跑速降低，产生难于继续跑下去的现象，这种现象称为“极点”。这是一种正常的生理反应。适当调整跑速，加强呼吸深度和频率，坚持跑下去，“极点”现象就会缓解，身体感觉就会得到明显好转。这就是所谓的“第二次呼吸”。

“极点”出现的早晚和反应的剧烈程度与平时的锻炼和身体的状况有密切的关系。

- (3) 终点冲刺跑。终点冲刺跑是指临近终点时的尽力跑。要以顽强的意志，加快摆臂，加强腿部的蹬摆，奋力跑到终点。
3. 技术要点。在跑的过程中，掌握正确的技术动作，尽量提高肌肉用力和放松的

能力，跑得轻松协调，身体重心平稳，直线性好，有良好的节奏，合理地分配体力，并完全达到动作自动化。其技术结构：上体正直或稍前倾，等结束时后腿蹬腿三关节（髋、膝、踝）几乎伸直，摆动腿前摆小腿要适度折叠，大腿摆到前面要有一定高度，用全脚滚动式着地。

4. 教学建议。中长跑教学：必须将把握技术和提高学生心肺功能与发展学生耐力素质结合起来，要让学生在一系列跑的练习中掌握中长跑技术和提高耐久跑的能力。因此，中长跑教学以途中跑教学为主。

(1) 使学生了解中长跑的一般知识。通过教师讲解，使学生了解中长跑的一般知识，提出学习中长跑的要求和注意事项，调动学生学习中长跑的积极性和主动性。

(2) 学习途中跑技术。教学手段如下：

①结合示范（或通过图片等直观教学）讲解途中跑技术，使学生建立正确的途中跑技术概念，了解途中跑技术的要求、方法和要领。

②中等以下速度匀速跑80米~100米。

③中等以下速度到中等以上速度加速跑80米~100米。通过反复做上述练习，体会和初步掌握中长跑、途中跑的腿部动作、躯干姿势和摆臂动作。

④定时（或定距）跑：男生跑6~8分钟（1000米~1500米）；女生跑3~5分钟（500米~1000米）。用中等或中等以下速度在田径场或野外公路上跑。跑时除了继续注意掌握正确的腿部动作、躯干姿势和摆臂动作外，还应注意呼吸和步伐的配合，掌握中长跑的呼吸方法。

⑤变速跑（或走跑交替）：10米中速跑+100米慢跑（或走）；200米中速跑+100米~200米慢跑（或走）；300米中速跑+100米~200米慢跑（或走）。变速跑总量：男生1500米~2000米，女生800米~1000米。跑时要控制好跑速，注意跑的动作和呼吸方法的正确性。

5. 易犯错误与纠正方法。

(1) 动作僵化。

纠正方法：跑时应充分利用腾空和缓冲阶段靠惯性向前运动的短暂时机，使肌肉适度放松，减少能量消耗，培养学生具有用力与放松交替进行的能力。

(2) 重心起伏过大。

纠正方法：减小两臂和腿的摆幅，摆腿时大腿前摆较低，两臂摆时向前的动作大于向上的动作，以便减小身体重心的上下起伏。

(二) 短跑

1. 教材分析。根据教学目标，初中一年级主要是初步掌握短跑的基本技术。这个年龄段是学生发展速度素质的有利时期。经过科学锻炼，随着下肢力量的增强，跑速会有较大的提高，把短跑作为教学重点是符合学生身心发展的特点的。

2. 动作方法。跑是人体的基本移动技能之一，也是一种基本的人体运动形式。跑是单脚支撑与腾空相交替、蹬地与摆臂相配合的周期性运动。跑步中的一个周期是由一个复步（即两个单步）构成的。所以，跑步的一个周期包括两个支撑时期和两个腾空时期。其中，支撑时期是指从脚着地时起到脚离地时止；腾空时期是指从脚离地时起到另一脚着地时止。按照全程跑技术的特点，通常将全程跑划分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点冲刺跑四部分。

(1) 起跑。蹲踞式起跑口令包括“各就各位”、“预备”、“跑”三个动作。

听到“各就各位”口令后，走或跑到起跑器前，屈体，两手撑地，用力腿在前，两脚依次蹬在起跑器上，后腿跪地；两手紧靠起跑线后沿撑于地面，两手距离比肩稍宽，两臂伸直，身体前移，两眼看前方约30厘米处，注意听“预备”口令。

听到“预备”口令后，平稳地抬起臀部，身体重心前移，形成臀部稍高于肩，前腿大小腿夹角约为 90° ，后腿大小腿夹角约为 $110^{\circ} \sim 130^{\circ}$ 的姿态。两脚脚掌紧贴起跑器抵足板，全神贯注，静听枪声准备起跑。听到枪声或“跑”的口令后，两手迅速推离地面，两臂有力地前后摆动，同时两腿迅速蹬离起跑器。后腿蹬离起跑器后，向前摆出，而前腿要快速有力地蹬伸髋、膝、踝关节，使身体向前冲出。



任务：迅速摆脱静止状态，为起跑后加速跑创造条件。

重点难点：蹬腿摆臂有力，积极向前。

要求：迅速打破平衡。

(2) 起跑后加速跑。起跑后立即转入加速跑阶段。起跑冲出后，第一步不要停顿，后蹬快速、充分、有力，摆动腿积极前摆下压，两臂配合两腿快速有力地摆动。其特点是身体前倾较大，步频快，步长逐渐增大，脚的落地点在身体重心投影点附近，随着加快速度和加大步幅，上体逐渐抬起进入途中跑。



任务：在最短的距离内，发挥最大的速度。

重点难点：前倾角度适宜，蹬摆有力。

要求：步幅逐渐增大，重心逐渐抬高，人体的运动重心保持一条线。

- (3) 途中跑。途中跑时，后蹬腿的髋、膝、踝三关节充分蹬伸，髋部前送，后蹬腿蹬离地面后，大腿积极向前上方摆动，小腿随惯性折叠，大腿摆到最高点时，积极下压，小腿向前摆动，用前脚掌做“扒地”动作。身体重心前移，转入后蹬。上体稍前倾，以肩关节为轴，两臂放松而有力地前后摆动。



任务：发挥和保持较长距离的最高速度。

重点难点：蹬、叠、抬、扒。

要求：轻松、协调、有弹性、节奏快、蹬摆效果好。

- (4) 终点冲刺跑。冲刺时，加大幅度、加快速度地摆臂，以最快速度冲向终点。跑过终点后，逐渐降低跑速。



重点难点：尽可能保持途中跑的动作技术。

要求：加快摆臂，尽快通过终点线。

要点：加强摆臂，并适当加大身体前倾角度。

3. 技术要点。从运动学的角度分析，决定跑速的主要运动学指标是步长和步频。

步长是一个单步的长度，一般用一个单步中两脚跟之间的距离来表示。步频是指单位时间内跑的步数，如100米跑了12秒，总共跑了48步，步频就是 $48 \div 12 = 4$ ，每秒4步。步长与步频的乘积就等于跑的速度（跑速=步长×步频）。

因此要想跑得快，主要通过增加步长和提高步频来实现。无论是两者同时改变，还是保持步长不变而提高步频或保持步频不变而加大步长，都能提高跑速。

增加步长一般采用的方法是增加髋关节的伸展性，采用送髋技术和合理屈蹬技术，增加水平方向上蹬地力量。

提高步频一般采用的方法是缩短每一步跑的时间，主要是缩短腾空时间。缩短腾空时间主要是降低人体重心的起伏幅度，采用的方法是减小后蹬角度，增加水平速度，减小垂直速度，从而降低跑步时身体重心的腾起高度。同时，还应通过减小摆动半径、加快摆动速度来缩短摆动腿前摆至最高点的时间。因为充分摆动所需的时间越短，就为进一步减小后蹬角度、减小后蹬的垂直分力、加大后蹬时的水平分力、缩短腾空时间创造了必要条件。

跑步时步长和步频的大小还与人体躯干的姿势和摆臂动作有关，正确的身体姿态为蹬地和摆腿创造良好的条件。跑步时，头部要正直，眼向前看。躯干应保持正直或稍有前倾的姿势。跑步时合理、正确的摆臂技术可以有效平衡摆腿所产生的转动效应，使躯干不前后晃动。由于下肢（腿）的质量比上肢（臂）大很多，因此摆臂时要以肩为轴，加大摆臂产生的绕身体垂直轴的转动效果，与下肢动作协调配合。

由于每个人的身体形态和身体素质各不相同，因此跑步时步长和步频的组合也是因人而异、各不相同的。可以根据个人的特点，多次尝试，选择最合理的搭配是提高跑速的有效途径。

4. 教学建议。由于长期受到传统田径教学法的影响，教师容易偏重于走单一技术传授的老路，而忽略田径运动的实用价值，从而也在一定程度上影响实际教学效果。因此，这就需要体育教师首先衡量具体运动项目和体育与健康的关系，并进行深入的分析。同时，在充分理解和把握教材中规定内容的技术实质的情况下，抓住跑、跳、投等动作生活实用性较强的特点，进行有针对性的教学。其中游戏教法作为一个重要的教学手段，应贯穿于整个田径技术教学中。

(1) 游戏教法的选择。游戏教法的选择应主要考虑以下几个方面：游戏的设计方法首先要和教学目标保持一致；游戏要具有增进健康和激发学生兴趣的效果；在游戏的设计中，应考虑场地大小、器械和学生的实际水平等因素；安全因素是设计游戏时需要时刻注意的一个问题；游戏的分组要考虑年龄、性别特征、练习的密度和强度等问题。游戏教法的选择与应用应体现在田径所有技术的教学之中。

(2) 跑的教法的选择。快速跑（短跑）常用教学方法繁多，如讲解示范法、完整分解法、预防纠错法等。各种教学方法在实际运用中都有积极的一面，也有消极的一面，不管采取哪种方法，都应围绕教学目标而进行。在教学中，应根据“教学有法，教无定法，贵在得法”的原则，围绕教和学双边情况和个体特征进行教学，做到重实效，轻形式，精讲多练，注重诱导，发展能力。在此，简要介绍趣味教学法、已知到未知教学法、前馈教学法、自练互练法，以供参考。

趣味教学法：把教学内容与趣味性联系在一起，调动学生的学习积极性，提高学习效率，培养其终身锻炼的习惯。如在起跑教学中，背对起跑线的听信号起跑，坐姿听信号起跑，叫号追人的追逐起跑等；在终点跑、全程跑的教学中，可采用竞赛接力、游戏等形式。

已知到未知教学法：指教师根据技术动作的要求特点，通过采用学生熟知的简单动作，逐渐过渡到完整的较复杂的技术动作，使学生学会动作技术。这种教学法，学生容易接受，教学效果好，是教学中常用的方法之一。如专门练习中的小步跑：要求快频率，高重心，积极扒地。根据这一要求，在教学法中，可采用如下程序教学：起踵顶头抬大腿（高重心）→松踝松膝抬大腿（放松）→松踝松膝脚尖不离地抬大腿（松踝）→抬腿脚尖前移半脚掌再还原动作体会扒地（扒地）→前移重心→加快频率→小步跑→巩固提高。高抬腿跑：要求高重心，高抬膝，快频率。根据这一要求，可采用如下程序：双脚依次起踵顶头（高重心）→起踵抬大腿（抬腿）→加快节奏→重心前移→巩固提高。后蹬跑：要求后蹬充分，以髋带腿前摆高抬。教学程序是：原地双腿跳（蹬充分）→原地单脚跳（蹬充分）→跳起小步行进（过渡）→跳起加大步幅前进（过渡）→后蹬跑→巩固提高。又如在加速跑教学中，先运用人人都会的慢跑，通过不断提出新要求，逐步完善技术，如要求跑得轻松、富有弹性等，最后结合频率的加

快或步幅的增加而改变原有的速度，进行变速加速练习，达到学习加速跑的目的。

前馈教学法：是与反馈纠错法相对应的教学方法。指在教某一技术动作之前，将该技术有关动作要求以分散的信息形式传授给学生。在一些复杂的技术动作教学过程中，可以利用这一方法，在由简到难的练习中，不断进行动作提示，使学生在无意中便接受了该技术动作的内容，有利于尽快、尽好地学习完整技术。如短跑教学中的重点内容途中跑，它是人的基本活动能力，但要达到竞技水平却很难。在跑的过程中提示学生跑的关键要领，如肩部放松、手腿协调、着地时机和方式等，使学生经过一段时间的练习后达到掌握完整技术的能力。

自练互练法：在教学中，教学对象的不同组合可以起到很好的教学效果。自己练习和相互观察练习不仅能够激发学生的学习兴趣和积极性，同时还可提醒和促进动作技术的改进。如摆腿练习，一位同学练习时，两位同学分别站在前面和后面，给练习者提示摆幅大小，摆动时足、小腿和大腿之间的合理配合。

5. 易犯错误与纠正方法。

(1) “坐着跑”。

产生原因：后蹬不充分，没有挺髋，上体过于前倾，髋关节角度太小。背肌和臀大肌力量弱、股四头肌伸展性差是产生这一错误的主要原因。

纠正方法：发展背肌和臀大肌的力量，提高股四头肌的伸展性。强调充分伸展髋关节的动作和摆动腿前摆带动同侧骨盆前送的动作。

(2) 摆动腿前摆太低。

产生原因：摆动腿前摆时大小腿折叠不够，足背屈不够，使摆动腿前摆难度增加；屈大腿的肌群力量不足、伸大腿的肌群伸展性不足和不放松，另外上体过于前倾、髋关节角度太小都会限制抬腿的高度。

纠正方法：提示大、小腿折叠前摆的方法和意义，反复做大、小腿折叠前摆的动作；强调躯干挺直，膝关节高抬；增加伸大腿的肌群伸展性练习。

二、教学案例

(一) 蹲踞式起跑及起跑后加速跑

【教学目标】

1. 认知目标：使90%的学生初步理解蹲踞式起跑及加速跑的动作方法。
2. 技能目标：使80%~90%的学生初步学会蹲踞式起跑及加速跑的技术动作。
3. 情感目标：培养学生克服困难、积极上进的优良品质。

【教学内容】

指导思想：初中一年级的学生主要是初步掌握快速跑的基本技术。这个年龄阶段是学生发展速度素质的有利时期。通过学习起跑技术能够发展学生的基本运动能力，

改善中枢神经系统控制功能，提高呼吸和心血管功能，培养学生的团结合作精神，促进其身心健康发展。

起跑动作要点：

蹲踞式起跑口令包括“各就各位”、“预备”、“跑”三个动作。听到“各就各位”口令后，两手撑地，用力腿在前，两脚依次蹬在起跑器上，两手紧靠起跑线后沿撑于地面，两臂伸直，身体前移，注意听“预备”口令。听到“预备”口令后，平稳地抬起臀部，身体重心前移，两脚脚掌紧贴起跑器，注意听枪声准备起跑。听到枪声或“跑”的口令后，两手迅速推离地面，两臂有力地前后摆动，同时两腿迅速蹬离起跑器，使身体向前冲出。

起跑后加速跑动作要点：

起跑冲出后，后蹬快速、充分、有力，摆动腿积极前摆下压，两臂配合两腿快速有力地摆动。重点强调放脚的位置和身体的支撑点以及身体重心的控制、起跑时的蹬地发力顺序以及随后的加速过程中的上下肢的协调配合、身体重心的控制跑进过程中的呼吸方法。

易犯错误：

1. 蹲踞式姿势团身太紧或太松。纠正：调整手和起跑器的距离。
2. 起跑及起跑后的加速跑出现停顿。纠正：起跑后保持重心逐渐上升，步幅由小到大，适当加大身体的前倾角度。
3. 生理负荷。本课练习密度约为30%~35%；运动生理负荷曲线为“高山型”。

【教学步骤】

1. 准备部分（3~5分钟）。游戏或慢跑200米~300米；拉伸操。
2. 基本部分（27~30分钟）。讲解示范（2~3分钟）。教师讲解示范，学生进行模仿，并在模仿过程中纠错。学生练习：摆臂和跑的专业性练习。蹲踞式起跑“各就各位”、“预备”练习5次，教师纠错。反应练习：通过教师发出的信号做各种跑的练习20米，重复3次；完整技术练习30米，重复5次。
3. 结束部分（5分钟）。放松练习：拉伸和拍打各肌肉群。教师讲评：学生掌握技术和纪律等情况。

（二）中长跑

【教学目标】

1. 认知目标：使90%的学生了解中长跑的技术动作。
2. 技能目标：使学生掌握中长跑的两步一呼和一步一吸的节奏，并发展学生保持匀速跑的能力。
3. 情感目标：通过小组合作，使学生能够中等匀速地跑完设计的路线，并有克服“极点”的顽强意志力。

【教学内容】

在中学阶段，中长跑是发展心肺功能、提高有氧代谢能力的有效手段。经常进行耐久跑锻炼，可以发展一般耐久力，培养顽强、坚毅的心理品质。初中学生的身体正

处于生长发育阶段，由于平时学习负担过重，锻炼时间较少，耐力素质普遍很差，所以急需提高学生的一般耐力水平，改善学生呼吸系统和心血管系统功能。通过改造传统的耐力练习手段，应用变速跑、匀速跑，可以达到有效发展学生有氧耐力的目的，培养学生对耐久跑学习的兴趣。

1. 动作要点。中长跑时，上体接近垂直或稍有前倾，头部正直，胸部正对前方并向前挺，整个躯干自然而不僵硬。摆臂时，肩臂要放松，两臂弯曲，肘关节夹角约成90°，两手半握拳，前后自然摆动。前摆时稍内向，后摆时稍外向。一般是跑2~3步一呼气，跑2~3步一吸气。呼吸要着重呼气，因为只有充分呼出二氧化碳，才能充分吸进氧气。一般用鼻子与半张开的嘴同时进行呼吸。当“极点”出现时，适当调整跑速，加强呼吸深度和频率，坚持跑下去，“极点”现象就会缓解，身体感觉就会得到明显好转。必须把掌握技术和提高学生心肺功能与发展学生耐力素质结合起来。

2. 易犯错误与纠正方法。

(1) 动作僵化。

纠正方法：跑时应充分利用腾空和缓冲阶段靠惯性向前运动的短暂时机，使肌肉适度放松，减少能量消耗，培养学生肌肉用力与放松交替的能力。

(2) 重心起伏过大。

纠正方法：减少两臂和摆动腿的摆幅，摆腿时大腿前摆较低，两臂摆时向前的动作大于向上的动作，以便减小身体重心的上下起伏。

生理负荷：本课练习密度约为30%~35%，运动生理负荷曲线为“高山型”。

【教学步骤】

1. 准备部分（5分钟）。慢跑400米，体会呼吸；拉伸操。
2. 基本部分（30分钟）。讲解示范：站立式起跑和弯道跑技术。学生练习：站立式起跑30米，重复5次；匀速跑100米，重复2次，体会弯道跑技术；变速跑400米，学生分组练习，排尾加速跑至排头，重复2组。
3. 结束部分（5分钟）。整理放松、拉伸练习等；教师讲评。

教学评价

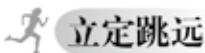
一、教师评价

1. 对学生学习态度的评价。
 - (1) 讲解示范时注意力是否集中。
 - (2) 对指出的错误能否及时改正。
 - (3) 同学之间能否相互帮助和指导。
2. 对学生掌握技术的评价。
 - (1) 接受新动作的能力强不强。
 - (2) 能否完全理解动作的概念。
 - (3) 能否指出同学的错误动作。

3. 对学生运用技术能力的评价。
 - (1) 是否有较好的身体素质或协调能力。
 - (2) 能否完成教师布置的练习任务。

二、学生评价

1. 对掌握技术的自评。
 - (1) 能否根据教师的示范动作和观看同学练习找出自身存在的问题。
 - (2) 能否说出错误动作产生的原因。
 - (3) 能否对错误提出有目的、有针对性的改进建议。
2. 对运用技术能力的评价。
 - (1) 能否将分解练习和整体练习结合起来。
 - (2) 能否顺利进行各种跑的练习。
 - (3) 能否通过中长跑和短跑发展综合性移动技能。



教学目标

- 一、使学生掌握立定跳远的知识和技术
- 二、发展学生的爆发力、弹跳力以及协调能力
- 三、体验运动的快乐，培养学生参加体育锻炼的兴趣

教学内容

- 一、关于立定跳远的基础知识
- 二、上肢部分的练习：预摆姿势的练习
- 三、协调发力技术动作的练习：起跳腾空的技术动作
- 四、落地技术动作的练习：落地缓冲

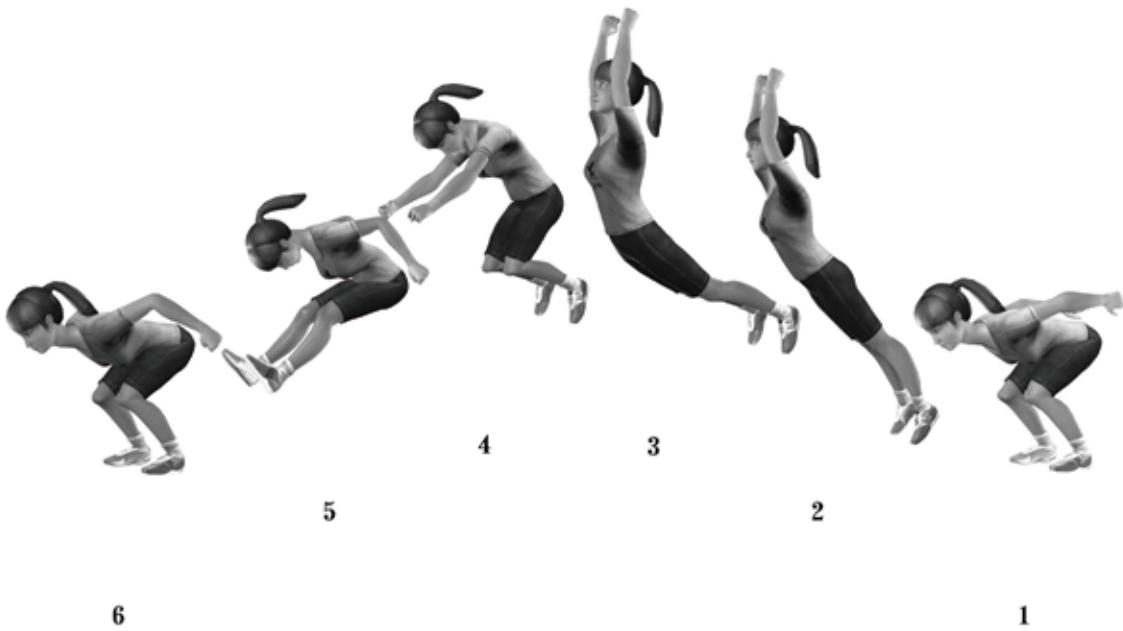
教学指导和案例

一、教学指导

1. 教材分析。根据教学分析，在初中一年级阶段，主要是通过学习和练习立定跳远来发展学生的爆发力、弹跳力和协调能力，这个年龄段是学生发展爆发力和弹跳力的有利时期。经过科学锻炼，随着下肢力量的增加，会使爆发力以及弹跳力的发展有很大的提高。因此，把爆发力和弹跳力以及协调能力的培养作为教学重点是符合学生身心发展的特点的。
2. 动作方法及技术要点。立定跳远技术动作由预摆、起跳、腾空、落地四个部分

组成。

- (1) 预摆：两脚左右开立，与肩同宽，上摆时，两腿伸直，后摆时，屈髋、膝、踝关节来降低重心，上体前倾，手尽量往后上摆。
要点：快速有力，不要停顿。重心降低，上体稍前倾。
- (2) 起跳：正确的发力顺序是躯干、髋关节、膝关节、踝关节，同时两臂稍屈由后往前上方摆动。
要点：动作快速有力，蹬地和摆臂要协调配合，脚部动作是全脚掌蹬地过渡到前脚掌蹬地。
- (3) 腾空：向前上方跳起，充分展体。
要点：空中展体要充分，手臂要伸直上举。
- (4) 落地缓冲：快速收腹抬腿，强调收腹和抬腿动作要互相配合。小腿前伸，双臂用力往后摆动，落地缓冲时身体向前。
要点：收腹、抬腿配合，摆臂与小腿前伸的配合，落地缓冲身体向前。



3. 影响成绩的因素。

- (1) 肌肉力量。躯干背部的肌肉、腹肌、臀大肌、股四头肌、小腿三头肌等肌群的力量和爆发力，是决定立定跳远成绩的主要因素。
- (2) 正确的发力顺序。应遵循躯干—髋关节—膝关节—踝关节的顺序依次发力完成动作。
- (3) 正确的摆臂动作。起跳时摆臂和蹬地的协调配合，起跳完成进入腾空状态时，臂要伸直，收腹伸小腿时手臂积极后摆。
- (4) 快速下蹲，快速蹬地。快速下蹲有利于利用肌肉的弹性势能，快速蹬起可

以避免肌肉松弛现象的产生。

4. 练习方法。

(1) 立定跳远的准备性锻炼。

①提高关节的伸展性。良好的伸展性能增大起跳距离，使髋关节、膝关节、踝关节前后的肌肉平衡发展。

②增强腹横肌力量。腹横肌在跳跃等爆发性动作中起着重要的作用，起着维持腹压的作用。

锻炼方法：收腹然后深呼吸，保持20秒，接着放松，重复4次，每周锻炼三次。

③强化足背屈肌肉的力量。这些肌肉收缩可以使足向小腿靠拢，如果小腿前面的肌肉太弱，影响后面肌肉的力量发展，同时还会引起膝关节疼痛。

锻炼方法：勾脚尖用足跟走路，直到感觉前面肌肉疲劳。

④锻炼脚趾的力量。跳跃时最后推动人体离开地面的是脚趾，脚趾力量的发展，可以提高跳跃效率。

锻炼方法：站立踮脚尖，最少保持10秒。

⑤强化背部肌肉。背部肌肉在跳跃中起着非常重要的作用，背部肌肉力量太差不能进行跳跃活动，否则容易引起肌肉拉伤甚至椎间盘突出。

(2) 立定跳远的腿部姿势。

膝关节不要内扣，向前指向第二脚趾。这点很重要，错误的姿势容易导致关节损伤。

(3) 提高立定跳远成绩的专项练习方法。

①原地蹲跳。跳的方法：双脚左右开立，脚尖平行，屈膝向下半蹲，两臂自然后摆。然后两腿迅速蹬伸，使髋、膝、踝三个关节充分伸直，同时两臂迅速有力向前上摆，最后用脚尖蹬离地面向上跳起，落地时用前脚掌着地屈膝缓冲，接着再跳起。每组练习15~20次，重复3~4组。

②直膝双足跳。跳的方法：上体正直，膝部伸直，主要用踝关节发力快速蹬离地面，离地时脚面绷直，脚尖向下，落地时可以屈膝缓冲。每组练习12~18次，重复3~4组。

③纵跳摸高。动作方法：两脚自然开立成半蹲预备姿势，一臂或两臂向上伸直，接着两腿用力蹬伸向上跳起，用单手或双手摸高。每组练习10次左右，重复3~4组。

④蛙跳。动作方法：两脚分开成半蹲，上体稍前倾，两臂在体后成预备姿势。两腿用力蹬伸，充分伸直髋、膝、踝三个关节，同时两臂迅速前摆，身体向前上方跳起，然后用全脚掌落地屈膝缓冲，两臂摆成预备姿势。连续进行5~7次，重复3~4组。

5. 易犯错误与纠正方法。

(1) 预摆不合理。

纠正方法：下蹲做摆臂和蹬地协调练习。

(2) 下蹲不充分。

纠正方法：强调髋关节、膝关节和踝关节的屈的动作，重心下降。

(3) 腾空角度和高度不合理。

纠正方法：利用一定高度或一定远度的标志物来调整腾空的高度和角度，进行多次反复练习。

(4) 收腿不合理。

纠正方法：反复做收腹跳的练习，同时注意练习大腿后群肌肉的伸展性。

(5) 落地后倒。

纠正方法：先多次练习近距离的落地动作，强调身体的前倾。

二、教学案例

【教学目标】

1. 认知与技能目标：使学生了解立定跳远动作要领及锻炼价值；初步掌握立定跳远的动作技术。
2. 体能与健康目标：增强学生弹跳力、灵敏性、速度、协调能力和力量等素质，促进学生下肢肌肉、关节、韧带和内脏器官机能的发展。
3. 情感目标：发展思维的敏捷性和有序性，培养学生勇敢、果断和勇于克服困难的意志品质，体验到学习跳跃动作的乐趣。

【教学内容】

1. 教学分析。跳跃是人体的基本活动能力之一。立定跳远可以发展学生腿部力量和弹跳力，对培养学生正确的跳跃姿势有重要作用。主要是使学生两腿用力蹬地跳起，双脚同时落地，屈膝缓冲。通过教学，促进学生身体机能的发展，提高学生灵敏性、速度、力量、协调能力和健身能力，培养学生勇敢、果断和勇于克服困难的意志品质。
2. 动作要点。立定跳远技术动作由预摆、起跳、腾空、落地四个部分组成。

(1) 预摆：两脚左右开立，与肩同宽，上摆时，两腿伸直，后摆时，屈髋、膝、踝关节来降低重心，上体前倾，手尽量往后上摆。

要点：快速有力，不要停顿。重心降低，上体稍前倾。

(2) 起跳：正确的发力顺序是躯干、髋关节、膝关节、踝关节，同时两臂稍屈由后往前上方摆动。

要点：动作快速有力，蹬地和摆臂要协调配合，脚部动作是全脚掌蹬地过渡到前脚掌蹬地。

(3) 腾空：向前上方跳起，充分展体。

要点：空中展体要充分，手臂要伸直上举。

(4) 落地缓冲：快速收腹抬腿，强调收腹和抬腿动作要互相配合。小腿前伸，双臂用力往后摆动，落地缓冲时身体向前。

要点：收腹、抬腿配合，摆臂与小腿前伸的配合，落地缓冲身体向前。

3. 易犯错误与纠正方法。

(1) 预摆不合理。

纠正方法：下蹲做摆臂和蹬地协调练习。

(2) 下蹲不充分。

纠正方法：强调髋关节、膝关节和踝关节的屈的动作，重心下降。

(3) 腾空角度和高度不合理。

纠正方法：利用一定高度或一定远度的标志物来调整腾空的高度和角度，进行多次反复练习。

(4) 收腿不合理。

纠正方法：反复做收腹跳的练习，同时注意练习大腿后群肌肉的伸展性。

(5) 落地后倒。

纠正方法：先多次练习近距离的落地动作，强调身体的前倾。

4. 生理负荷。本课练习密度约为30%~35%；运动生理负荷曲线为“高山型”。

【教学步骤】

1. 准备活动部分。慢跑、徒手体操。

2. 讲解示范部分。示范立定跳远的完整动作，讲解关键技术环节。

3. 练习部分。

(1) 预摆技术动作的练习：让学生体验上下肢协调动作要领。

(2) 起跳腾空动作练习：体会预摆结束后的起跳发力以及在空中的身体姿态控制。

(3) 落地技术动作练习：体会在空中身体姿态的基础上进行落地动作的运用。

(4) 运用比赛和游戏的方式强化练习。

(5) 放松部分。

(6) 讲评总结部分。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生学习态度的评价。

(1) 讲解示范时注意力是否集中。

(2) 对指出的错误能否及时纠正。

(3) 同学之间能否相互帮助和指导。

2. 对学生掌握技术的评价。

(1) 接受新动作的能力强不强。

(2) 能否完全理解动作的概念。

(3) 能否指出同学的错误动作。

3. 对学生运用技术能力的评价。

(1) 是否有较好的身体素质或协调能力。

(2) 能否完成教师布置的练习任务。

二、学生评价

1. 对掌握技术的自评。

(1) 能否根据教师的示范动作和观看同学练习找出自身存在的问题。

(2) 能否说出错误动作产生的原因。

(3) 能否对错误提出有目的、有针对性的改进建议。

2. 对运用技术能力的评价。

(1) 能否将分解练习和整体练习结合起来。

(2) 能否正确地选择和进行专项练习。

(3) 能否较完美地完成立定跳远的动作。



常用移动步法

教学目标

一、使学生掌握不同步法的知识和技术

二、发展学生的综合性移动技能

三、发展学生的短距离移动能力

四、让学生体验学习和运用步法的乐趣，培养集体意识

教学内容

一、关于步法的基础知识

二、跨步

三、垫步、并步

四、交叉步

教学指导

基本步法是球类和舞蹈、健美操、武术等运动项目的主要移动技能之一，基本步法包括：跨步、垫步、并步、交叉步。

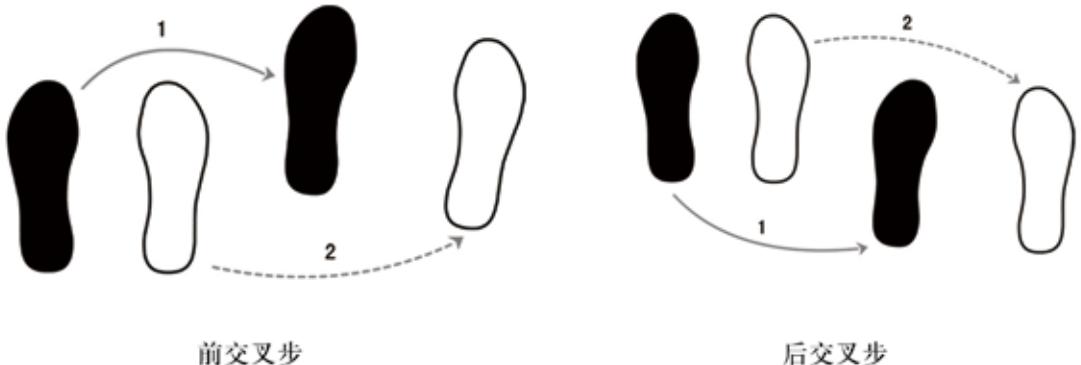
跨步：一脚蹬地，另一个脚向移动方向跨一大步，这是迈出较大步幅的移动方法。

一般在上网步法的最后一步时使用。

垫步：以向右侧方或右侧前方移动为例，右脚先迈出一小步，左脚立刻向右脚垫上一小步（左脚并不碰到右脚），左脚着地的同时，右脚向网前跨出一大步成弓箭步的移动方法。

并步：以向右侧方或右侧前方移动为例，右脚先迈出一小步，左脚立刻向右脚并拢（左脚碰到右脚跟），左脚着地的同时，右脚向网前跨出一大步成弓箭步的移动方法。这种步法较多地运用在上网、接杀球和正手后退突击扣球时。

交叉步：以向右侧方或右侧前方移动为例，右脚先迈出一小步，左脚快速从右脚后交叉迈出一步，左脚着地的同时，右脚向网前跨出一大步成弓箭步的移动方法。这种步法的步幅较大，移动中身体重心比较稳定。



教学评价

一、教师评价

1. 对学生学习态度的评价。
 - (1) 讲解示范时注意力是否集中。
 - (2) 对指出的错误能否及时纠正。
 - (3) 同学之间能否相互帮助和指导。
2. 对学生掌握技术的评价。
 - (1) 接受新动作的能力强不强。
 - (2) 能否完全理解动作的概念。
 - (3) 能否指出同学的错误动作。
3. 对学生运用技术能力的评价。
 - (1) 是否有较好的身体素质或协调能力。
 - (2) 能否完成教师布置的练习任务。

二、学生评价

1. 对掌握技术的自评。
 - (1) 能否根据教师的示范动作和观看同学练习找出自身存在的问题。
 - (2) 能否说出错误动作产生的原因。
 - (3) 能否对错误提出有目的、有针对性的改进建议。
2. 对运用技术能力的评价。
 - (1) 能否将分解练习和整体练习结合起来。
 - (2) 能否顺利地进行各方向的步法练习。
 - (3) 能否随心所欲地进行步法组合练习。



游泳

游泳是人体在水中凭借肢体动作与水相互作用的力而游动的一项技能。它是人类在长期适应自然、改造自然的过程中产生和发展起来的，随着人类社会的发展和需求的变化，游泳逐渐被运用于军事作战、娱乐、竞赛、健身和体疗等方面。

踩水

踩水，又称立泳，是最基本的实用自救方法。溺水后第一个反应就是踩水，因为踩水可以得到休息，使人镇静下来。踩水时以腰为轴，以下肢动作为主；头部露出水面，双手由胸前向两侧拨水，双脚以蛙式蹬夹腿动作，故称蛙式踩水。



蛙泳

蛙泳是一种比较古老的泳式，在民间广为流传，因模仿青蛙的游泳动作而得名。蛙泳是在四种泳式中游起来最省力、呼吸技巧最易掌握、具有较大实用价值的一种泳式。

教学目标

- 一、使学生掌握蛙泳的基本知识，激发学生对游泳的兴趣
- 二、使学生初步掌握蛙泳的基本技术，体验游泳的乐趣
- 三、通过蛙泳的练习，改善学生的体形，发展有氧耐力、协调性、力量等素质
- 四、引导学生积极参与游泳运动，并在运动中表现出互助、协作的精神

教学内容

蛙泳的呼吸技巧比较容易掌握，而且每个动作周期结束后都有一定的滑行放松时间，所以学生较容易学会，而且掌握动作节奏后很快就能游较长的距离。

蛙泳教学应从腿部动作开始，并且要求学生把以前自创或非正式的动作丢掉，重新开始学习。

1. 蛙泳的基础知识。
2. 蛙泳的腿部动作。
3. 蛙泳的手臂动作。
4. 蛙泳的腿部动作与手臂动作的配合。
5. 蛙泳的完整技术。
6. 蛙泳的教学比赛。

教学指导和案例

一、教学指导

蛙泳的腿部动作练习

1. 动作方法。两腿从并拢伸直开始，大腿带动小腿向前收，边收边分，两膝与髋同宽，两脚紧靠臀部外侧，小腿与水面垂直，脚掌向上。接着两膝内扣，两脚钩脚外翻，脚掌内侧和小腿内侧对准后方，紧接着大腿发力，小腿和脚加速向后以弧形蹬夹水。蹬夹同时结束，两腿并拢伸直，呈流线型姿势滑行。



2. 动作要点。收腿、翻脚、蹬夹水、滑行。

3. 易犯错误与纠正方法。

- (1) 纠正方法：蹬夹水前没有翻脚；由于急蹬水而忘记翻脚或绷脚尖蹬水造成。

纠正方法：陆上强化翻脚动作，养成钩脚蹬水习惯。

- (2) 纠正方法：只蹬不夹水；由于两膝向两侧打开太大，造成直接向后蹬直腿而没有夹水动作。

纠正方法：要求翻脚时两膝内扣，使两腿蹬完水以后马上借助膝力向内夹水。

- (3) 纠正方法：臀部上下起伏；由于收腿时大腿过于向身体靠拢，造成蹬水时挺腹或收腿太快。

纠正方法：头肩稍抬，收腿时小腿慢收；蹬水时腰腹收挺适当，紧张快蹬。

4. 教学建议。

开始练习时，应注意动作节奏，慢收，快蹬，两腿并拢漂一会儿。也可结合呼吸进行腿部动作练习：抬头吸气时收腿，把头浸入水中后翻脚蹬水。可采用：陆地站立、坐撑、俯卧蛙泳腿部动作练习；半陆半水、水中扶池边或扶打水板蛙泳腿部动作练习。

蛙泳的手臂动作练习

1. 动作方法。

两臂从并拢前伸开始。前臂内旋，稍屈腕，掌心朝斜下后方，两手向外划水，边划边屈肘。两手划至两肩宽时，保持高屈肘两手向下、向后、向上加速划水。划至颌下时，两手靠拢，两肘内夹，紧接着两臂前伸，掌心转向下。



2. 动作要点。

外划、内划、前伸。外划是放松的，内划是用力、加速完成的，前伸是积极的。

3. 易犯错误与纠正方法。

划水效果差：是由划水时小臂与水平面平行低肘划水、手臂力量差或划水线路太宽造成的。

纠正方法：划水时要求掌心向外、侧下方，高肘屈臂小幅度划水；要求手划至肩的延长线就开始收手。

4. 教学建议。

教学蛙泳的手臂动作在浅水池进行较容易，站在齐胸深的水中，先教划手，然后再教划手和呼吸；在深水池中教学比较困难，可采用俯卧池边或手扶池边进行手臂动作练习。

蛙泳的手臂动作与呼吸动作的配合练习

1. 动作方法。早吸气：两臂外划时抬头，下划时口露出水面并张口快速吸气，内划时闭气，手臂前伸滑行时呼气。晚吸气：两臂外划时呼气，内划时头肩抬起，内划结束，口露出水面并张口快速吸气，向前伸臂时闭气。

2. 动作要点。手臂动作与呼吸动作的配合。
3. 易犯错误与纠正方法。
 - (1) 吸不到气：吸气前，未在水中吐气。
纠正方法：强调伸臂时开始呼气，口出水前将气呼完。
 - (2) 抬头吸气太慢、太晚，造成吸气时间太短。
纠正方法：早抬头，早吸气，增加吸气时间。
4. 教学建议。早吸气，其吸气时间长，对初学者来说较容易掌握；晚吸气，其吸气时间短，但与身体动作配合连贯紧凑，有利于力量的发挥，对提高成绩有明显优势。可采用陆上配合模仿练习，水中站立时手臂动作与呼吸动作的配合、助力划臂与呼吸动作的配合、夹板划臂动作及手臂动作与呼吸动作的配合练习。

蛙泳完整技术练习

1. 动作方法。一般采用划臂一次、蹬腿一次、呼吸一次的配合，两臂外划时腿不动，抬头吸气；内划时收腿，闭气；臂向前即将伸直时蹬夹腿，头还原；臂腿伸直滑行时呼气。



1

2

3



4

5

6

2. 动作要点。划手、收手、收腿、伸手、蹬腿。手的动作先于腿的动作，要在收手后再收腿，伸手后再蹬腿。
3. 易犯错误与纠正方法。
 - (1) 划臂的同时蹬水：由于急于划臂而影响了动作节奏。
纠正方法：划手时腿伸直并拢，收手时再开始收腿，先伸手并且手臂伸直以后再开始蹬夹水，最后手腿伸直并拢滑行，再重复做下一个动作。
 - (2) 伸臂和蹬夹水同时进行是错误的。
纠正方法：收手时，双手在胸前不要停顿，强调先伸胳膊后蹬腿。
4. 教学建议。完整技术动作的模仿可以站立做，也可以俯卧在池边做，既可以把手放在水中做，也可以把腿放在水中做。

二、教学案例

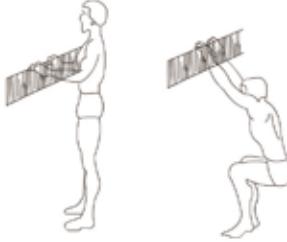
【教学目标】

1. 认识目标：使90%的学生初步理解人与水的相互作用。
2. 技能目标：使80%~90%的学生初步学会换气和滑行。
3. 情感目标：克服怕水心理，培养学生克服困难、积极上进的优良品质。

【教学内容】

1. 蛙泳基础。
2. 熟悉水性。
3. 呼吸练习。
4. 水中行走，漂浮滑行。
5. 水中安全教育。

步 骤	时 间	内 容	组织教法	备 注
开始部分	2分钟	1. 班长集合整队。 2. 师生问好。 3. 点名。 4. 布置本课任务。 5. 水中安全教育。	场地位置队形 XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX 0	
准备部分	5分钟	一、徒手操 1. 头部运动。 2. 扩胸运动。 3. 体转运动。 4. 体侧运动。 5. 腹背运动。 6. 侧压运动。	徒手操 1. 两手叉腰，头部做绕环。 2. 两臂胸前伸展，直臂向后振。 3. 两臂屈臂前平举，转体充分。	

		<p>7. 膝部运动。</p> <p>二、水中热身</p> <p>1. 学生分成两人一组。</p> <p>2. 在水中扶池边行走。</p>	<p>4. 两臂侧平举，上体向体侧运动。</p> <p>5. 两臂上举，体前屈接屈膝下蹲。</p> <p>6. 一腿屈膝下蹲，向直腿方下压。</p> <p>7. 手扶屈膝，做绕环。</p>	
基本部分	35分钟	<p>1. 呼吸练习。</p> <p>要领：</p> <p>(1) 深吸气、闭气。</p> <p>(2) 吐气，张口发出“嘍”声。</p> 	<p>1. 教师水中动作示范。</p> <p>2. 讲解动作要领。</p> <p>3. 教师指挥学生集体练习。</p> <p>4. 学生分成两人一组进行练习。</p> <p>5. 教师纠正错误动作。</p> <p>6. 教师指挥学生集体练习。</p>	
		<p>2. 抱膝浮体与站立。</p> <p>要领：</p> <p>(1) 深吸气，下蹲双手抱膝。</p> <p>(2) 两臂前伸，压水站立。</p> 	<p>1. 教师水中动作示范。</p> <p>2. 讲解动作要领。</p> <p>3. 教师指挥学生集体练习。</p> <p>4. 学生分成两人一组练习。</p> <p>5. 教师纠正错误动作。</p> <p>6. 教师指挥学生集体练习。</p>	

		<p>3. 俯卧漂浮与站立。</p> <p>(1) 深吸气，两臂与头沿水面前伸蹬池底。</p> <p>(2) 两臂下压，收腹。</p> <p>(3) 屈腿前收，脚触池底。</p>	<p>1. 教师水中动作示范。</p> <p>2. 讲解动作要领。</p> <p>3. 教师指挥学生集体练习。</p> <p>4. 学生分成两人一组进行练习。</p> <p>5. 教师纠正错误动作。</p> <p>6. 教师指挥学生集体练习。</p>	
		<p>4. 滑行练习。</p> <p>要领：深吸气，上体前倾，两臂夹头，两脚蹬池底（或池壁）。</p>	<p>1. 教师水中动作示范。</p> <p>2. 讲解动作要领。</p> <p>3. 教师指挥学生集体练习。</p> <p>4. 学生分成两人一组进行练习。</p> <p>5. 教师纠正错误动作。</p> <p>7. 教师指挥学生集体练习。</p>	
结束部分	3分钟	<p>1. 起水集合。</p> <p>2. 课上小结。</p> <p>3. 布置课外作业。</p> <p>4. 师生互道再见。</p>	<p>1. 陆上放松练习。</p> <p>2. 对课程内容进行讲评。</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>0</p>	

教学评价

一、教师评价

1. 对学生学习态度的评价。
 - (1) 讲解示范时注意力是否集中。
 - (2) 对指出的错误能否及时纠正。
 - (3) 同学之间能否相互帮助和指导。
2. 对学生掌握技术的评价。
 - (1) 接受新动作的能力强不强。
 - (2) 能否完全理解动作的概念。
 - (3) 能否指出同学的错误动作。
3. 对学生运用技术能力的评价。
 - (1) 是否有较好的身体素质或协调能力。
 - (2) 能否完成教师布置的练习任务。

二、学生评价

1. 对掌握技术的自评。
 - (1) 能否通过教师的示范动作和观看同学的练习找出自身存在的问题。
 - (2) 能否指出错误动作产生的原因。
 - (3) 能否对错误提出有目的、有针对性的改进建议。
2. 对运用技术能力的评价。
 - (1) 能否将某个部位的练习和整体练习结合起来。
 - (2) 能否不依靠辅助器材进行游泳练习。
 - (3) 能否轻松自如地用蛙泳技术游一定的距离。

练习游泳的注意事项

教学目标

- 一、使学生了解在哪些情况下不宜进行游泳练习
- 二、使学生知道如何选择合适的泳衣、装备和练习的地点
- 三、使学生掌握练习过程中抽筋和耳朵进水的处理方法
- 四、增强学生的安全意识，培养学生的互助、协作精神

教学内容

- 一、不宜游泳的各种情况
- 二、如何选择适宜的练习地点及各种场所应注意的事项

三、选择适宜的泳衣和装备的方法

四、练习中抽筋和耳朵进水的处理方法

教学指导

一、不宜游泳的情况

患有肝炎、心脏病、皮肤癣疹(包括脚癣)、重症沙眼、急性结膜炎、中耳炎、肠道传染病、精神病及智力发育不全者不宜游泳。

饭后、酒后或剧烈运动之后，不宜立即下水游泳。

在游泳中出现头晕、恶心、打冷战等异常情况者，应立即出水，不能再游泳，以免发生意外事故。

暴风雨期间，旋涡、瀑布或长满缠藤植物的环境中，不宜游泳。

二、如何选择适宜的练习地点、合适的泳衣与装备

首先尽量选择人工游泳场馆。人工游泳场馆的管理比较规范，池水经常消毒、排污和过滤，清晰度较高，深水和浅水有明显标志。

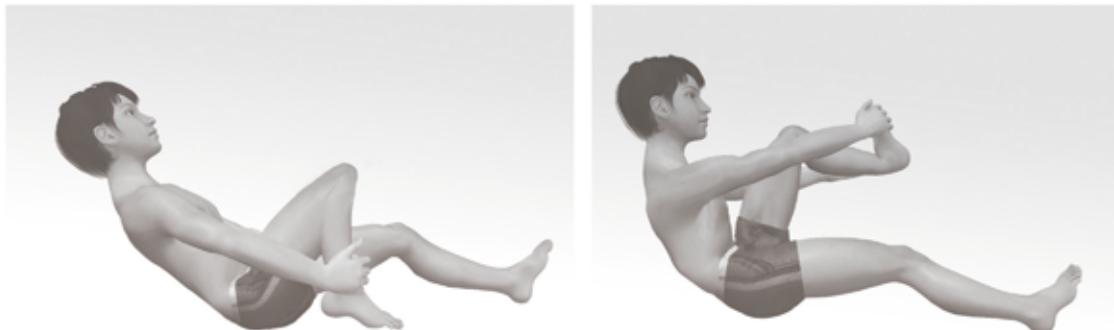
如果到自然水域游泳或上游泳课，一定要先了解水深多少，水下有无水草、淤泥、旋涡、暗流，水质是否清洁等情况，选择合适的水域游泳。如在海边游泳，则要了解潮汐规律，摸清涨潮、退潮时间，尽量不要远离海边。

不论是初学还是经常游泳，都要准备一些必需的用具，这样才能使游泳称心如意地进行。游泳衣裤必须合身舒适。年轻人可选择海滩式的尼龙游泳衣裤，颜色以鲜艳的为好，这样不仅可以增添美感，而且有利于安全。游泳帽应选择有松紧力的尼龙制品或橡胶制品，不能太大，否则容易脱落。

游泳时还要选配游泳眼镜、耳塞、浮体物品、鼻夹、浴巾和拖鞋等物品。

三、练习中抽筋和耳朵进水的处理方法

1. 抽筋。抽筋是指局部肌肉发生强直收缩的现象。心理紧张、水太凉或在水中待的时间太长，身体过度疲劳，出汗过多，动作僵硬不协调，用力过猛，局部运动时间过长及运动量过大都可能引起抽筋。



缓解抽筋的原则是“反方向牵引法”，即把抽筋部位的肌肉向相反方向拉长和松弛。如脚趾抽筋，那就马上将腿屈起，用力将足趾拉开、扳直；小腿抽筋，则先吸足一口气，仰卧在水面，用手扳住足趾，并使小腿用力向前伸蹬，让收缩的肌肉伸展和松弛；大腿抽筋，则先吸足一口气，仰卧在水面，弯曲抽筋的腿，然后两手从背后握住踝关节，用力使小腿贴在大腿上，并向后牵拉颤动，使抽筋现象消除。手指抽筋时，则将手握成拳头，然后用力张开，如此反复，抽筋现象即可消除。

2. 游泳时耳朵进水是常有的事情，水进入耳内常常感到刺痒、耳鸣等不适感。这时，千万不要用手或其他物品去挖耳朵，以免挖破耳道而引起感染。

排水的方法有：

- (1) 空跳法：将头歪向耳朵进水的一侧，用力拉住耳垂，用同侧腿进行单足跳，水便会排出了。
- (2) 吸引法：手心对准耳道，用手把耳朵堵严压紧，如左耳进水就把头歪向左边，然后迅速将手拔开，水即会被吸出。
- (3) 用消毒棉签慢慢地送入耳道将水吸出，但要十分小心，以免弄破耳膜。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 学生是否知道什么情况下可以游泳。
 - (2) 学生是否了解基本的安全知识。
2. 对学生掌握抽筋及耳朵进水的处理方法的评价。
 - (1) 学生能否运用所学知识缓解抽筋现象。
 - (2) 耳朵进水后，学生能否用正确的方法处理。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 是否知道选择什么样的场所游泳。
 - (2) 能否说出处理抽筋的几种方法。
 - (3) 是否明白游泳时需要注意哪些事项。
2. 对运用有关知识、方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能否挑选适合自己的泳衣和装备。
 - (2) 能否在遇到抽筋时保持镇静，用学到的方法处理。
 - (3) 在同学耳朵进水后，能否指导其进行处理。
 - (4) 能否时常提醒周围游泳的人注意安全。

第二章 发展综合性身体控制技能

第一节 认识综合性身体控制技能

教学目标

- 一、理解综合性身体控制技能的概念和特征
- 二、理解影响综合性身体控制技能发展的主要因素
- 三、理解发展综合性身体控制技能的意义

教学内容

一、综合性身体控制技能的概念和特征

综合性身体控制技能是指以身体控制技能为主，以移动或操作技能为辅的运动技能。完美的曲线滑行，流畅的鱼跃滚翻，青春洋溢的健美操表演，以及体现力与美结合的双杠和单杠平衡动作，体现天人合一、攻守兼备的太极拳，这些运动都给大家以美的享受，完成这些运动需要人体有很好的平衡和稳定能力。综合性身体控制技能是人体平衡和流畅运动的重要保证，平衡、流畅、轻灵、刚柔并济是身体控制技能的主要特征。

二、对人体运动技能发展的意义

运动中人体保持平衡而稳定是非常重要的，综合性身体控制技能的发展为人体平衡、稳定以及流畅而安全的运动提供了保证。

三、综合性身体控制技能的应用举例

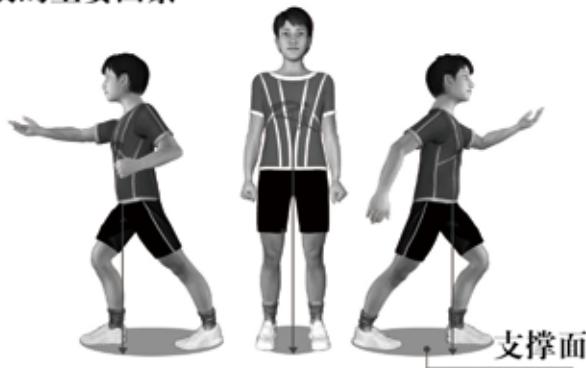
综合性身体控制技能是从事滑冰、滑雪、体操、武术、舞蹈等运动项目的最主要的运动技能，因为在这些项目中身体平衡的控制和维持是进行这些项目活动最关键的因素。

四、综合性身体控制技能与人体重心的关系

人体的各个部分都受地球引力的作用，这些引力合力的作用点称为人体的重心。运动中改变人体的姿态和动作，人体重心也会发生相应的改变。通过控制肢体的运动，使人体重心始终在支撑面内，是维持平衡最主要的因素。

五、影响综合性身体控制技能发展的主要因素

1. 对身体重心的认知和控制。
2. 感知人体运动时肢体的位置。
3. 控制身体运动的方向。
4. 控制肌肉用力的大小。
5. 躯干与肢体的协调配合。
6. 肌肉力量的发展水平。



教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解综合性身体控制技能的概念和特征，理解综合性身体控制技能的应用，理解发展综合性身体控制技能的重要意义。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料，教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，激发学生参与体育锻炼和比赛的热情。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与运动实例相结合，避免生硬灌输概念和知识。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 综合性身体控制技能的概念和特征。
 - (2) 综合性身体控制技能的应用。
2. 对学生掌握发展体能的基本方法的评价。
 - (1) 发展综合性身体控制技能的意义。
 - (2) 发展综合性身体控制技能的途径。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道综合性身体控制技能的特征。
 - (2) 知道影响综合性身体控制技能发展的主要因素。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够主动地发展综合性身体控制技能。
 - (2) 能够科学地进行运动和健身。

第二节 发展综合性身体控制技能

发展综合性身体控制技能可以提高从事各个项目所需要的身体控制能力。几乎所有的运动项目都可以用来发展综合性身体控制技能，其中体操、武术、轮滑（或滑冰）等项目能更好地用来发展综合性身体控制技能。



体操

体操是通过徒手、持轻器械或在器械上完成不同类型与难度的单个动作、组合动作或成套动作，充分展现人体控制能力，具有一定艺术要求的体育项目。根据练习的特征和对人体产生的主要作用，体操可分为徒手体操、器械体操、技巧等。

教学目标

- 一、学习双杠分腿坐前进，支撑后摆挺身下的技术
- 二、培养正确的身体姿态，发展学生的柔韧性、灵敏性、协调能力等身体素质
- 三、学会保护与帮助的方法，培养学生主动学习、相互合作的精神
- 四、培养学生积极探究、体验，勇于克服困难的优良品质

教学内容

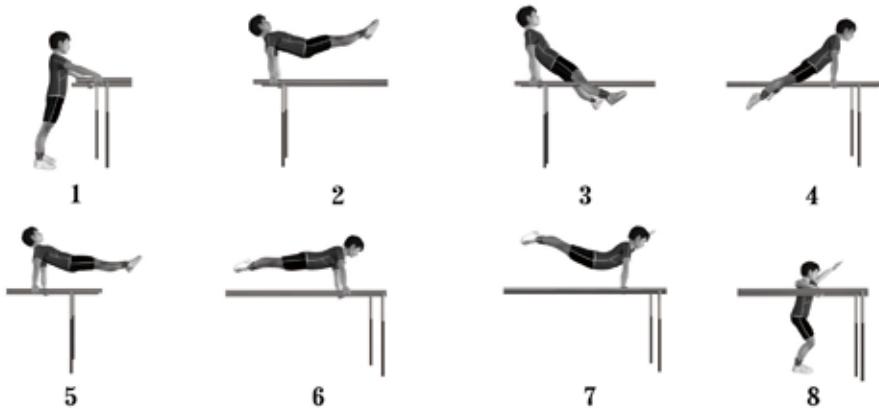
双杠是器械体操项目之一。其动作类型丰富，数量较多，组织编排的形式和变化复杂多样。教学内容包括杠端跳上成分腿坐、分腿骑坐前进、支撑摆动、支撑后摆挺身下等。

教学指导

一、技术要点

1. 支撑前摆时，肩不要后倒。
2. 前摆至臀部过杠面后，臀部前送。
3. 向前上方摆腿时，要同时移重心。
4. 推手、伸髋、展体要果断。

面对杠内站立，从内握杠，跳起成直臂支撑，顺势向前上方摆腿，当超过杠面后迅速分腿，臀部前送，以大腿内侧触杠成分腿坐，然后推手顶髋，挺直上体，两腿骑杠，内侧夹杠，挺身前倾，重心前移，前进一次。双手体前撑杠，支撑后摆进杠，身体前摆过杠下垂直部位时，加速向前上方摆腿，同时身体重心左移，当前摆至极点时，向前下方伸髋、展体，两手用力顶肩推杠，右手换撑左杠，左手侧举，挺身落下成杠外侧站立。



二、教学规格

两腿前摆时，两肩拉开，腿向前上方摆起，不低于水平面。腿伸直，绷脚，上体挺直。出杠时臀部在肘关节水平面以上。两腿下压时，臀部高于杠面。

三、保护帮助

保护者站在练习者的侧面（杠外），前摆时扶上臂，托其臀部，帮助练习者送髋分腿成分腿坐。左手握其左上臂，右手从杠上托送其背或臀部，帮助其出杠。

四、教法提示

1. 先让学生练习跳上支撑两腿前摆。
2. 让学生在同学的帮助下完成跳上成分腿坐动作。
3. 让学生反复练习大腿内侧压杠起身。
4. 让学生反复练习支撑前摆屈髋举腿。
5. 让学生在低双杠杠端做跳起支撑前摆下动作。

五、练习方法

1. 个人练习：可以采用完整练习、分解练习等。
2. 合作练习：两人在相互保护下进行练习或多人保护一人练习等。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握双杠练习基本知识的评价。
 - (1) 学生是否了解相关器械的性质。
 - (2) 学生是否知道相关器械的比赛情况。
2. 对学生掌握双杠练习技术的评价。
 - (1) 学生能否完成所学的双杠动作。
 - (2) 学生能否对其他学生进行保护。
 - (3) 学生能否对其他学生的错误动作进行纠正。
3. 对学生运用双杠练习方法的能力的评价。
 - (1) 学生能否学会练习方法。
 - (2) 学生能否较正确地运用练习方法进行自学自练。

二、学生评价

1. 对掌握双杠动作练习方法的自评。
 - (1) 是否牢记了双杠练习的方法。
 - (2) 是否对双杠的练习方法有了较深刻的理解。
2. 对运用双杠练习方法的自评。
 - (1) 是否能够独自练习。
 - (2) 是否能够与同学共同进行练习。

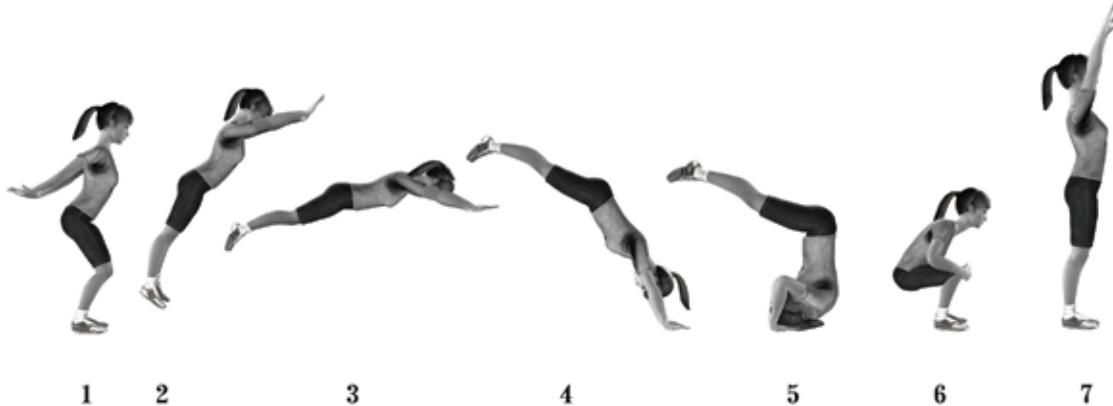
教学目标

- 一、使学生了解技巧练习对身心发展的意义，引导学生积极参与技巧的练习
- 二、教会学生完成鱼跃前滚翻的动作
- 三、发展学生的灵活性、协调性、柔韧性、力量等身体素质，提高学生的平衡性、定向能力、时空感觉和自控能力
- 四、培养学生果断、顽强的精神，提高学生对技巧练习的兴趣
- 五、树立安全意识，让学生学会简单的自我保护和相互保护的方法

教学内容

鱼跃前滚翻

1. 动作做法：半蹲，重心前移，两臂前摆，使身体向前方跃起腾空。空中保持手指前伸、含胸、脚稍后摆的姿势。当双手着垫时，有控制地对抗性屈臂、含胸、低头，经头后部依次完成前滚翻的后半部分动作。



2. 技术要点：①蹬地、摆臂协调有力，腾空后身体保持最大弧形姿势；②两手撑地点不宜相距太远或太近；③屈臂过程要有控制，属于对抗性弯曲；④屈膝抱腿动作不宜过早。
3. 教学规则：腾空中心位置高，脚离地后做摆腿动作使髋打开，滚动过程圆滑。
4. 保护帮助：保护者站在练习者侧方，当练习者跃起腾空时，顺势托其大腿向前送。
5. 教法提示：①摆臂手逐步远伸的前滚翻动作；②站稍高位置，手远伸着垫，体会屈臂动作的前滚翻；③设置一定高度障碍的鱼跃前滚翻；④助跑2~3步的鱼跃前滚翻。

教学指导和案例

一、教学指导

- 教材分析。技巧是在垫子上进行的各种动作，对前庭器调节机能的提高有独特作用。经常进行技巧练习，可以有效地发展学生的力量、灵敏性和协调性等身体素质。技巧练习可以发展学生的下肢、肩带和两臂肌群的力量，提高空间方位的判断能力和身体控制能力，还可以培养学生勇敢、果断的优秀品质。
- 动作方法。技巧动作是其他项目的基础，在技巧中所掌握的完成动作的能力会产生一定的迁移，能为其他项目动作的学习奠定技能根基。技巧动作的学习具有一定难度。技巧要求教师和学生在学练动作时必须认真细致，高度集中注意力，这样不仅能够保证学生掌握好技术动作，而且还能避免学生由于练习不当而受伤。因此，在技巧动作的学习中，严密、有序和顺畅的教学组织是显著特征。技巧动作不管难易，在动作的各个学习阶段，保护和帮助这一手段对动作的掌握和改进都具有重要意义。

二、教学案例

鱼跃前滚翻

【教学目标】

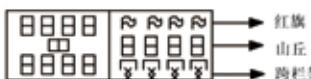
- 技能目标：学习鱼跃前滚翻的技巧动作，使80%的学生能够基本掌握技巧动作。
- 认知目标：了解鱼跃前滚翻的技巧动作，培养学生的时空感知能力。
- 情感目标：培养学生的注意力、自尊心、自信心和勇敢、顽强的精神。
- 社会适应目标：培养同学间的团结合作、互相帮助的品质，提高安全意识。

【教学内容】

- 技巧——鱼跃前滚翻。
- 游戏——越过障碍物。

形式：不分组、不轮换。

顺序	课程的内容、要求	组织教法		强度
		教师活动	学生活动	
准备部分 8'	一、课堂常规。 二、集中注意力练习。 三、自由选择项目练习。	步骤： 1. 教师组织。 2. 教师巡视指导。 3. 教师讲评。 要求：有条不紊。	1. 学生集中练习。 2. 学生分散练习。 3. 学生选择练习。 要求：安全、活跃。	中

基本部分 38'	<p>一、课堂常规。</p> <p>二、集中注意力练习。</p> <p>三、自由选择项目练习。</p> <p>(一) 技巧：鱼跃前滚翻。</p> <p>保护与帮助：保护者侧立或侧跪，一手托其肩，一手托其腿，帮助练习者缓冲前滚。</p> <p>要点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 两脚同时起跳，鱼跃腾空时两臂前伸，含胸。 2. 两手撑垫，做屈臂、低头、团身，向前滚翻起立的动作。 <p>要求：鱼跃前滚翻时，必须有一个腾空阶段是手、脚都不撑垫的。</p> <p>(二) 游戏：越过障碍物。场地布置（如下图）。</p>  <p>规则和方法：钻过跨栏架，越过山丘，绕过红旗返回，越过山丘，跳过跨栏架。依次进行。</p>	<p>教法：启发、引导、指导、示范、保护帮助、鼓励、评价。</p> <p>步骤：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师启发、引导学生回答问题。 2. 教师出示图片，引出鱼跃前滚翻。 3. 教师提出问题，学生回答，教师点出要点。 4. 教师示范，加深动作理解。 5. 教师组织、指导、帮助、鼓励。 6. 教师选优表演，评价（各小组选一名）。 7. 教师讲解游戏的规则和方法。 8. 教师组织。 <p>要求：示范规范，有条不紊。</p>	<p>学法：体验、观察、思考、自学、自练、互帮互练、自评、互评、表演、评比。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生辅助练习：前滚翻、远撑前滚翻。 2. 学生体验、观察、思考、小组讨论、回答问题。 3. 站在标志处跳起做远撑前滚翻。 4. 互帮互练。   <p>5. 越障碍鱼跃前滚翻。</p>  <ol style="list-style-type: none"> 6. 典型示范、评价。 7. 学生完整动作练习。 8. 选优表演，评比（各小组选一名）。 9. 游戏比赛。 <p>要求：练习认真，互相帮助，注意安全。</p>	中 大

顺序	课程的内容、要求	组织教法		强度
		教师活动	学生活动	
结束部分 4'	一、放松运动：师生互动放松。 二、学生自评，教师总评。 三、下课师生互道再见，收还器材。	1. 师生参与放松。 2. 教师客观评价学生的学习过程，对学生的学习给予肯定。	1. 学会放松。 2. 学生对自己积极评价。	小
场地器材	毽子若干、跳绳若干、红旗4面、体操垫17块、跨栏架4副。 练习密度：45%~50%。 平均心率：120~125次/分。			

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握技巧练习基本知识的评价。
 - (1) 学生能否掌握所学技巧动作和相关知识。
 - (2) 学生能否将习得的技巧、所学动作和相关知识与同伴交流。
2. 对学生掌握技巧练习技术的评价。
 - (1) 学生能否完成所学技巧动作。
 - (2) 学生能否对其他学生进行保护。
 - (3) 学生能否对其他学生的错误动作进行纠正。
3. 对学生运用技巧练习方法的能力的评价。
 - (1) 学生能否较正确地运用练习方法。
 - (2) 学生能否对动作要领有准确的把握。

二、学生自评

1. 对掌握技巧动作练习方法的自评。
 - (1) 是否牢记了技巧练习的方法。
 - (2) 是否对技巧的练习方法有了较深刻的理解。
2. 对自己和同学学习态度的自评。
 - (1) 是否能够自觉进行技巧练习。
 - (2) 是否能够与同学积极利用课余时间进行练习。
 - (3) 是否能够积极参与课外技巧的锻炼。
3. 对自己和同学运用技术能力的评价。
 - (1) 能否运用所学技巧动作锻炼身体。
 - (2) 能否运用所学动作技能自行完成新的技巧动作。

教学目标

- 一、使学生理解练习武术的意义，激发学生对武术的兴趣
- 二、使学生掌握武术的基本练习方法，体验练习武术的乐趣
- 三、发展学生的灵敏性、协调能力、柔韧性等身体素质
- 四、培养学生的爱国主义、集体主义精神，进行武德教育

教学内容

- 一、武德教育
- 二、拳术动作：手型、步型、手法、步法、平衡、腿法、起跳，拳术成套动作
- 三、棍术动作：步型、步法、腿法、棍的基本握法、基本棍法，棍术成套动作

教学指导和案例

一、教学指导

长拳

1. 教材分析。本套拳术根据水平四学生的身心特点创编，由十二个动作构成。既可以单人练习、集体练习，又可以双人对练。本套拳术体现了长拳动作舒展大方、快速有力、节奏鲜明的特点，还具有较好的健身性和实用性。“习武先习德”，在武术教学中结合武德进行思想教育，有助于培养学生高尚的道德品质、顽强的意志和奋发向上的精神；有助于弘扬社会正气，提高民族凝聚力。拳术练习能够有效地发展综合性身体控制技能。
2. 动作方法。长拳包括拳、掌、钩三种手型，弓、马、仆、虚、歇五种步型，还有一定数量的拳法、掌法、肘法和伸屈、直摆、扫转、击响等不同组别的腿法及平衡、跳跃、跌仆、滚翻等动作。长拳在技术上有八点要求：
 - ①姿势。头正，颈直，沉肩，挺胸，直腰，敛臀。
 - ②动作。起止点、路线、力点都要清晰。
 - ③身法。把躯干活动和攻防变化紧密地结合起来。
 - ④眼法。做到手眼相随。
 - ⑤精神。全神贯注，表现出勇敢、机敏、无所畏惧的气概。
 - ⑥劲力。刚而不僵，柔而不松，刚柔相济。
 - ⑦呼吸。讲究提、托、聚、沉四法。
 - ⑧节奏。对比鲜明，节奏性强。



(1) 起势：两脚并拢直立，双手抱拳于腰间，同时向左摆头，目视左前方。动作要点：挺胸收腹，沉肩坠肘。



(2) 右弓步格挡：左手抱拳于腰间，右腿向右横跨一步，成右弓步；右臂先内旋下格，再向前。向外划弧屈肘横格，拳心向内，高与眉平。目视前方。动作要点：用力顺畅，力达右前臂外侧。



(3) 抱拳弹踢：重心前移，左脚向前弹踢，右拳抱腰，拳心朝上。目视前方。动作要点：大腿带动小腿挺膝快弹，脚面绷平，力达脚尖。



(4) 金丝缠腕：重心前移，左脚先落，右膝提起，右拳变掌前摆后缠腕，顺时针外旋掌变拳，左掌抓握右手腕。目视前方。动作要点：缠腕动作灵活，手型变换准确。



(5) 马步冲拳：右脚落地震脚，右臂屈肘回带至右腰际，左掌附于右手腕处；左脚上步成马步，左掌变拳向左冲出，拳眼朝上，力达拳面。目视左拳方向。动作要点：上下肢配合协调，左拳经左腰际迅速冲出。



(6) 弓步前推掌：重心移至左脚，身体左转180°，同时提右膝，左拳收抱腰间，右拳变掌，随身体直臂平扫后收至腰间。右腿前落成右弓步同时右掌向前推出，掌心朝前，力达掌根。目视前方。动作要点：转身迅速、稳定，扫掌要快，落地、推掌同时完成。



(7) 右弓步抄拳：右臂顺时针划弧，外旋向前抄拳；左掌附于右前臂，拳心朝上。目视前方。动作要点：抡臂要圆，抄拳要稳。



(8) 转身提膝推掌：身体向左后转体180°，提左膝，左掌前推，右拳收抱腰间，目视推掌方向。动作要点：提膝、推掌同时完成。



(9) 腾空飞脚：左脚落地，右脚上步蹬地腾空跳起，左腿提膝绷脚，右腿前上摆；同时两臂上摆至头上，右掌背击拍左掌心后迅速下压击拍右脚背，两脚依次落地或同时落地。目视前方。动作要点：右脚上步，脚跟先着地，迅速过渡到前脚掌蹬地。



(10) 虚步护身掌：右腿屈膝下蹲，左脚尖前点成左虚步；两掌向前推出，右掌附于左肘内侧。目视推掌方向。动作要点：虚步稳定，两掌前推要有内合之力。

(11) 歇步冲拳：重心前移，右脚向左后插步，两腿交叉下蹲成左歇步；右拳从腰间向前冲出，左掌变拳收抱腰间。目视冲拳方向。动作要点：重心移动灵活，歇步要稳定。

(12) 收势：并步直立，双手抱拳于腰间，目视前方。动作要点：立腰、挺胸、收腹。

3. 技术要点。

(1) 手型。

①拳：四指并拢卷握，拇指扣在食指和中指第二关节处。

动作要点：握拳如卷饼，拳面平，腕直。

②掌：四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣于虎口处。

动作要点：四指伸直，拇指扣紧。

③勾：五指指尖捏在一起，屈腕至极限。

动作要点：五指指尖捏紧，屈腕用力。

(2) 步型。

①弓步：两脚前后开立，前腿屈膝，大腿接近水平，脚尖微内扣，膝与脚尖垂直；后腿挺膝伸直，脚尖斜向前内扣。两脚全脚着地，左脚在前为左弓步，右脚在前为右弓步。

动作要点：前腿弓、后腿绷，后脚不拔根。挺胸、收腹、沉髋。

②马步：两脚左右开立（约为自己脚长的3~4倍），脚尖朝前，屈膝下蹲，大腿接近水平，两膝内扣，膝与脚尖垂直约在一条垂线上，重心在两脚之间。

动作要点：膝盖内扣，挺胸立腰。

③虚步：两脚前后开立，后脚外展45°左右，屈膝半蹲；前腿微屈膝，脚尖内侧虚点地面，重心落于后脚。左脚虚点地为左虚步，右脚虚点地为右虚步。

动作要点：挺胸立腰，虚实分明。

④歇步：两腿左右交叉，靠拢全蹲；后脚前脚掌着地，臀部坐于后腿的小腿上；前脚全脚掌着地，脚尖外展。左脚在前为左歇步，右脚在前为右歇步。

动作要点：两腿并拢、贴紧，前脚尖充分外展。

⑤并步：两脚并拢，脚掌内侧贴紧，两臂自然垂于体侧，并步直立，常用于套路演练中的预备式和结束动作；两拳收抱于腰间，拳心朝上并步抱拳，常用于套路演练中的起势和收势。

(3) 手法。

①冲拳：拳抱腰间，拳心朝上，拳从腰间贴肋快速向前冲出；肘过肋时，前臂内旋加速，拧腰顺肩，高与肩平，力达拳面，拳心朝下。

动作要点：拧腰顺肩，前臂内旋，力达拳面。

②推掌：拳抱腰间，拳心朝上，一掌从腰间向前推出，小臂贴肋走，过肋时前臂内旋加速，由拳变掌，掌指高度齐眉。

动作要点：拧腰旋臂，力达掌根。

③格挡：手臂屈肘外旋（或内旋），经体前向内（或向外）快速平摆，拳面朝上，力达前臂内侧（或外侧）。向内格挡为里格挡，向外格挡为外格挡。

动作要点：转腰、屈肘、旋臂协调一致。

④抄拳：拳由下方以弧形向前上方抄出，拳心向内，力达拳面。

动作要点：转腰、屈肘要连贯，力达拳面。

(4) 步法。

上步：两脚前后开立，后脚经前脚向前迈出一步。

(5) 平衡。

提膝独立：一腿直立，另一腿屈膝提起，尽量贴近胸部，膝关节内扣，脚面绷直。

动作要点：头上顶，膝高提，支撑脚五趾抓地。

(6) 腿法。

弹踢：一腿直立，另一腿屈膝抬起，大腿高与腰平，迅速向前弹出，脚面绷直，力达脚尖。

动作要点：大小腿折叠，挺膝快弹，脚面绷直，力达脚尖。

(7) 起跳。

腾空飞脚（以右脚为例）：

①两脚前后开立，上右步（或助跑后上右步），脚跟先着地，迅速过渡到前脚掌。

②右脚蹬地，左腿向上高摆，同时两臂上摆至额前上方，以右手背迎击左手心。

③左腿屈膝上抬，右腿挺膝绷脚上摆，身体腾空，以右掌击拍右脚面，左掌左摆（或变成勾手）至体侧。

④两脚依次（或同时）落地。

4. 教学建议。

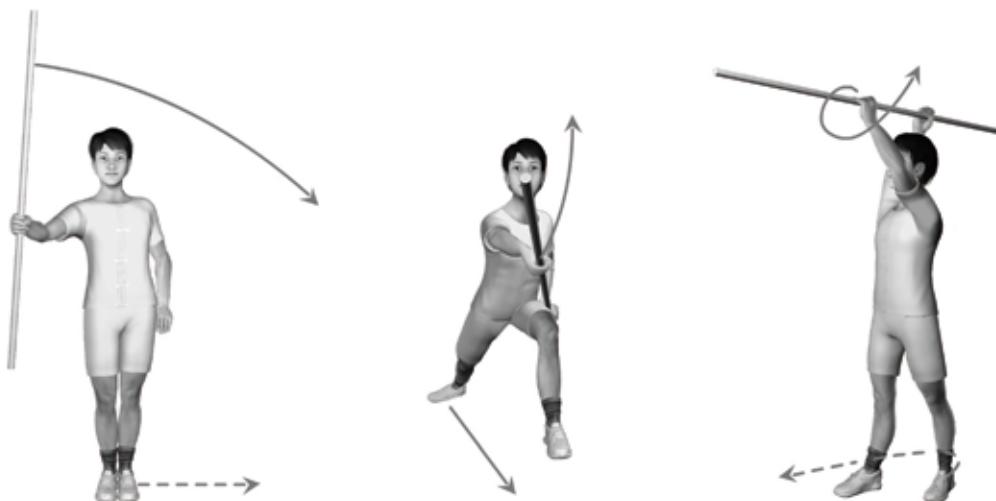
(1) 结合武德进行武术教学。武术教学中，教师在传授一定技能的同时，还

要把武德教育贯穿于技术教学之中，强调“习武先习德”。将锻炼身体和思想境界的提高有机结合起来，对学生的身心健康发展具有重要意义。

- (2) 结合攻防动作讲解示范。在武术教学中，教师应结合攻防方法对动作进行讲解示范，使学生明确动作的用法，提高学生对动作的理解，培养其学习武术的兴趣，使之能较好地掌握武术动作。
- (3) 注重武术基本功练习。武术基本功是武术训练的基础，是套路练习的有效手段。拳术又是武术最基本的项目，因此要非常重视基本功和基本动作的练习。以学练法为主，集体教学，教师巡视并个别辅导、纠正动作。

棍术

1. 教材分析。本套棍术由起势、弓步劈棍、上步云棍、弓步拨棍、蹬腿弓步截棍、撤步背棍、弓步平抡棍、马步点棍、转身仆步摔棍、并步崩棍、虚步挑把、并步收势等十二个动作构成。整个套路棍法朴实、攻防合理、短小精悍、简单易学。棍术（包括其他器械的武术项目）对身体控制能力的要求更高，因而能够更好地发展综合性身体控制技能。
2. 动作方法。棍是武术器械中长器械的一种，由棍梢、棍身、棍把三部分构成。棍术主要是以抡、劈、扫、拨、舞花等动作，配合各种步法、身法构成的套路。其特点是快速、勇猛、刚劲有力、节奏鲜明。棍术练习起来风格泼辣、灵活多变、虎虎生风，故有“棍扫一大片”的说法。



(1) 起势：两脚并步站立，右手握棍把端三分之一处，平屈胸前，使棍垂直地面，目视前方。动作要点：挺胸、收腹、塌腰，精神集中。

(2) 左弓步劈棍：身体左转90°，上左腿成左弓步，同时两手握棍向下劈，棍梢略高于肩，左手握棍把紧贴左腰侧，目视棍前方。动作要点：上步与转体要连贯，转体与劈棍需协调，劈棍时左手要用力后拉，右手要用力下压。

(3) 上步云棍：上右腿，同时双臂头上举棍由左侧向后转体180°，棍随转体在头上平转一周。动作要点：上步与云棍应协调。



(4) 弓步拨棍：头微后仰，棍梢在头上绕半圈，左脚向前上步成左弓步；左臂伸直向前平摆，手心向下，棍梢向左上方拨动。右手置于左腋下，棍梢高与头平。目视棍前方。动作要点：拨棍时顺棍的自然之势把劲力贯注到棍梢。



(5) 蹬腿弓步截棍：重心移至左腿，蹬右腿同时双手握棍向左后提掠；右腿前落成右弓步，同时棍把直线向前截击，力达棍顶端。动作要点：转身和蹬腿动作要连贯；平截棍时沉肩发力。



(6) 撤步背棍：左脚向右后撤步，同时身体左后转 180° ；两手握棍背于身后。



(7) 弓步平抡棍：左手撒开，右手握住棍把用力向身前抡动，棍梢平抡一周。左脚为轴向左后转，右脚向左侧上步成马步。平抡棍后，两臂平屈胸前，左手松握于右手外面，手心均向下。棍身架于左上臂部。目视右前方。动作要点：抡棍要平，上步与抡棍协调。



(8) 马步点棍：两手相靠，棍梢向右、左下点棍。动作短促有力，目视棍梢。动作要点：沉肩，坠肘，用手腕的力量点棍。



(9) 转身仆步摔棍：两手握棍向右上撩棍的同时，身体右转 90° ，上左脚，脚掌内扣，两脚前脚掌碾转，上体随即右转 180° ；背棍：出左腿成左仆步，两手向下摔棍，左臂伸直，右臂屈肘于胸前正下方，棍梢前半段摔地，上体稍前倾，目视前方。动作要点：摔棍动作与仆步同时完成，棍身与左腿平行。



(10) 并步震脚崩棍：重心前移，上右脚并步震脚；左手向右手前滑握，棍顺势前送，两臂自然伸直，右手猛力向下压，棍梢由下向上崩挑。高与头平。目视棍梢方向。动作要点：两手随身体重心上提，向前顺送后下压崩棍。



(11) 虚步挑棍：右脚向前上步，左脚前点成虚步。棍把由下向右前上方挑起，力达棍端，目视棍把。动作要点：挑棍时手腕、手臂放松用力。



(12) 并步收势：两脚并立，右手持棍于身体右侧，平视前方。

3. 技术要点。

(1) 步型。

仆步：一腿伸直平仆，脚尖内扣；另一腿下蹲，脚尖外展约45°。两脚全脚掌着地，左腿平仆为左仆步，右腿平仆为右仆步。

动作要点：挺胸、塌腰、沉髋，平仆腿伸直外蹬。

(2) 棍的基本握法。

①持棍。右手持棍，拇指和食指卡握棍身，其余手指自然弯曲，虎口朝前，臂内旋，使棍身紧贴于身体右侧，把端触地，常用于套路演练中的预备式和结束动作。

②握棍。第一，单手握：右手握住棍把端三分之一处，常用于套路演练中的起势和收势。第二，顺把握：双手虎口顺向握棍。第三，对把握：双手虎口相对握棍。

(3) 步法。

撤步：两脚前后开立，前脚经后脚向后退一步。

(4) 腿法。

蹬腿：一腿直立，另一腿屈膝抬起，大腿高不过胸，小腿迅速向前蹬出，脚尖勾紧，力达脚跟。

动作要点：大小腿折叠，挺膝快蹬，脚尖勾紧，力达脚跟。

(5) 基本棍法。

①劈棍：两手握棍，将棍由上向下劈，棍梢略高于肩，棍把紧贴腰侧。
动作要点：发力迅猛，力达棍前端。

②平抡棍：单手或双手将棍梢向左或向右平抡。
动作要点：发力迅猛，力达棍前端。

③拨棍：头微后仰，使棍梢在头斜上方向左或向右拨动。
动作要点：用力轻快、平稳，幅度不要过大。

④截棍：棍梢或棍把直线向前、向侧或向后截击。
动作要点：发力短促，力达棍前端。

⑤提撩舞花棍：棍沿身体左右侧划立圆，向前撩出。
动作要点：快速连贯，棍走立圆。

⑥摔棍：双手举棍于头后上方，棍由上向下摔击地面。
动作要点：发力迅猛，力达棍身。

⑦扫棍：棍梢在腰部以下平摆，或以棍梢贴地，棍身倾斜抡摆。
动作要点：发力迅猛，力达棍前端。

4. 教学建议。

- (1) 基本功和基本棍法要结合每次课的教学进度穿插进行，为套路教学打下基础。
- (2) 结合攻防含义进行教学，使学生更好地理解和掌握动作。

- (3) 练习时由慢到快，反复练习，逐步掌握棍术动作用力规律和变化特点，力求做到架势协调，械随身走，身械合一。
- (4) 加强组织纪律性和安全教育，防止意外伤害事件发生。

二、教学案例

金丝缠腕

【教学目标】

- 1. 使90%的学生掌握金丝缠腕动作的练习方法，70%~80%的学生能够正确运用此动作。
- 2. 发展学生的灵敏性、协调性等身体素质，提高学生的反应能力。
- 3. 加强武德修养，培养学生勤奋、果敢的意志品质和同学间良好的协作能力。

【教学内容】

- 1. 金丝缠腕动作主要用于近身相持，随机就势，巧制关节以擒伏对手。通过此动作教学来体会武术动作的攻防含义。缠腕时两手动作灵活，回拉拧腰，切压要有力，运用腰腹力量，以腰带臂。
- 2. 动作方法：重心前移，左脚前落，右膝提起；右拳变掌，前摆后翘腕，顺时针外旋掌变拳，左掌抓握右手腕，目视前方。
动作要点：缠腕动作灵活，回拉拧腰。
- 3. 易犯错误：右手顺时针缠腕动作不正确。
纠正方法：进行攻防演示，体会动作内涵。
- 4. 本次课要求在掌握动作线路、规格的基础上，提高动作的速度、力量和准确性。应在课中增加武术基本功和专项身体素质的练习内容，提高武术功力和所需生理负荷，以达到增强体质与保持健康的目的。

【教学步骤】

教师完整示范金丝缠腕动作→动作分解练习（教师领做下肢动作：左脚前落提右膝成右提膝独立；教师提出动作要点，学生练习；找同学或老师配合演示缠腕动作的攻防技法；教师领做缠腕动作，学生练习）→教师边领做边讲解完整的金丝缠腕动作→学生完整练习→学生两人一组进行此动作的攻防练习。

转身仆步摔棍

【教学目标】

- 1. 使85%的学生掌握转身仆步摔棍动作的练习方法，体验武术练习的乐趣。
- 2. 发展学生的平衡、身体控制、灵敏性、速度、力量、柔韧性等素质。
- 3. 加强武德修养，培养学生顽强拼搏、锐意进取的精神，提高学生的心承受能力。

【教学内容】

- 1. 持器械练习时，学生常会遇到动作方向和路线变化多，每一个动作所包含的因素多，如手、眼的配合，身体和器械的配合等不容易记忆和掌握的问题。通过学习使学生体会棍术手臂圆熟、身棍合一的特点。转体与棍的协调配合，摔棍

的发力顺达，对身体的力量、协调性、灵敏性等素质有较高要求。

2. 动作方法：两手握棍向右上撩棍的同时，身体右转90°，上左脚，脚掌内扣，两脚前脚掌碾转，上体随即右转180°背棍；出左腿成左仆步，两手向下摔棍，左臂伸直，右臂屈肘于胸前正下方，棍梢前半段摔地，上体稍前倾，目视前方。
3. 动作要点：摔棍动作与仆步同时完成，棍身与左腿平行。
4. 易犯错误①：转体与提撩棍配合不协调。
纠正方法：分解教学，反复练习，强调棍随身走。
易犯错误②：摔棍时发力不对。
纠正方法：当棍触及地面瞬间，左手变掌，按压棍身，右手握棍把。
5. 本次课只要求掌握转身仆步摔棍动作的线路、规格，对动作的速度、力量的要求较低，完成动作的时间相对较长，故心率上升较小。因此在内容安排上要结合基本棍法和整套动作进行反复练习，在掌握技能的同时达到预计的生理负荷。

【教学步骤】

教师完整示范转身仆步摔棍动作→动作分解练习（教师做徒手动作示范，学生徒手模仿练习；教师示范、讲解举棍—仆步摔棍动作，学生在教师口令下练习举棍—仆步摔棍动作）→教师徒手做完整动作示范→学生徒手做完整动作的模仿练习→学生在教师提示下持器械完成整个动作的练习→学生两人一组进行纠错练习→集体练习马步点棍—转身仆步摔棍。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生学习态度和武德行为的评价。
 - (1) 学生能否懂得武德的基本含义。
 - (2) 学生是否在学习中体现了武德的基本精神。
 - (3) 学生是否积极投入拳术和棍术的学习。
2. 对学生掌握技术动作的评价。
 - (1) 学生能否掌握所学拳术动作。
 - (2) 学生能否掌握所学棍术动作。
3. 对学生运用技术能力的评价。
 - (1) 学生能否在教师的指导下正确地进行练习。
 - (2) 学生能否运用所学技能进行新内容的学习。

二、学生自评

1. 对掌握技术的自评。
 - (1) 能否掌握所学拳术动作。
 - (2) 能否掌握所学棍术动作。
2. 对运用技术能力的评价。

- (1) 能否在教师的指导下正确地进行锻炼。
- (2) 能否运用所学技能进行新内容的学习。

轮滑和滑冰

通过轮滑和滑冰的练习，首先，可以增强中学生的平衡能力、心肺耐力、肌肉力量，提高他们的灵敏性、协调性等身体素质，使他们的运动能力得到全面发展。其次，可以使中学生体验成功的喜悦，提高他们调控情绪的能力，培养他们积极的自我价值感，使其形成坚强的意志品质。最后，通过轮滑和滑冰的学习，有助于中学生建立和谐的人际关系，有利于培养他们的合作精神和高尚的体育道德。

教学目标

- 一、使学生了解轮滑和滑冰的健身价值，引导他们积极参与轮滑和滑冰运动
- 二、使学生掌握几种主要的轮滑和滑冰的练习方法，并能在自我锻炼中正确运用
- 三、发展学生的平衡能力、协调性、柔韧性等身体素质
- 四、培养学生克服困难的意志品质和欣赏健美的能力

教学内容

- 一、冰上（或地上）站立平衡
- 二、单足蹬冰（或蹬地），双足向前滑行
- 三、单足蹬冰（或蹬地），单足向前滑行

轮滑

轮滑运动的起源，根据估算可追溯到公元8世纪，其前身是更早诞生的滑雪运动。第一双轮滑鞋的出现是在1760年，一位叫莫林（J. Menlin）的比利时人将很小的木轮子安在鞋上，使鞋具有滑行的功能。最早的滚轴溜冰鞋于1818年诞生于德国的柏林。1863年，美国人詹姆士·普利姆普顿发明了带有转动装置的轮滑鞋，从而带来了轮滑运动的一场革命，也掀起了最早的轮滑运动的热潮。1884年，美国人理查森和雷蒙德发明了滚珠轴承，再次对改进轮滑运动的技术起到了革命性的推动作用。此后，滚轴轮滑运动迅速传遍欧洲各国。

轮滑运动于19世纪末传入我国，但正式开展此项运动是在20世纪80年代初。1980年9月，国际轮滑联合会第36次例会通过决议：正式接纳中华人民共和国轮滑协会为该联合会的正式成员。尽管我国开展轮滑运动较晚，但轮滑运动已迅速在我国普及开

来，成为广大青少年十分喜爱的新兴运动项目之一。轮滑运动是一项集竞技、健身、娱乐和实用价值为一体的新兴运动项目。

一、教学内容和练习方法

技术名称	具体教学内容	相关练习示例
站立姿势	T形站立、X形站立、O形站立。	穿轮滑鞋扶墙站立、扶栏站立、互相扶持站立等。
保持平衡技术	穿轮滑鞋扶墙站立、扶栏站立、互相扶持站立等。	徒手站立体会平衡，交换单脚站立、扶栏下蹲、徒手下蹲、扶杖平衡等。
简单滑行技术	启动技术、单蹬单滑、单蹬双滑、换腿单蹬单滑。	V形站立的起动姿势练习、交换重心练习、持杖助力启动、滑行练习、持杖双脚滑行。

二、教学提示

教学目标	1. 培养学生对轮滑运动的兴趣，引导学生制订并执行学习计划。 2. 使学生掌握站立、平衡、启动、平滑、转弯、制动的基本技术。 3. 提高学生的协调性、平衡能力、肌肉力量和肌肉耐力。 4. 引导学生体验进步的喜悦感，培养自信和自尊。 5. 强化学生的合作意识，提高合作能力，改善同学间的关系。	
课次	教学内容	主要教学方法和手段
1	轮滑鞋及护具的穿戴。 学习站立姿势。	学习鞋和护具的正确穿戴方法。 穿鞋的T形、X形站立。 扶栏的各种站立练习。
2	学习保持平衡技术。 体会站立、启动技术。	学习保持平衡技术。 体会站立、启动技术。
3	学习简单直线滑行。 复习保持平衡技术。	各种保持平衡动作练习。 V形站立启动接单蹬双脚滑行练习。 屈蹲、侧蹬收腿练习。
4	复习启动、单蹬双滑。 学习单蹬单滑(换腿)。	启动技术练习。 启动后单蹬双滑练习。 交换重心练习。 双手持杖双滑练习。 换腿单蹬单滑练习。

三. 练习要求

练习名称	主要作用	运用的基本要求
X形站立(用轮滑鞋内侧站立)	体会站立姿势。	膝关节弯曲，两手放在体前，双腿成X形。
T形站立	保持站立的平衡性和稳定性。	膝关节弯曲增加稳定性，双脚成T形。
膝关节弯曲，双脚成T形	提高平衡能力。	重心随换腿移动，尽力保持平衡。
用手触摸轮滑鞋	提高平衡能力。	屈膝降低重心，增加稳定性。
T形站立启动	体会启动技术。	向侧后40°~45°蹬地，重心平稳。
原地交换重心练习	体会蹬滑时的重心转换。	平稳，动作不宜过快。
扶栏滑走练习	体会启动和直线滑行技术。	体会启动和直线滑行技术。
双手持杖的双脚滑行	体会平滑技术。	稍降重心，滑动平稳。
单腿蹬地、双脚滑行	体会直线平滑技术。	身体前倾，降低重心，蹬地由慢到快。
单脚蹬地单脚滑行	体会双脚交替蹬滑技术。	及时平稳地过渡重心。
“八”字制动练习	体会双脚交替蹬滑技术。	边降速边降低重心。
脚跟制动练习	体会减速和制动技术。	边降速边降低重心。
交换腿单脚蹬滑练习	体会速滑的基本动作。	重心随换腿移动，尽力保持平衡。
换腿单脚蹬双脚滑练习	体会直线滑行技术。	及时平稳地交换重心。

四、教学案例

【教学目标】

1. 基本掌握站立与平衡。
2. 初步掌握向前双脚滑行。
3. 初步掌握蹲式滑行练习法。
4. 初步掌握内“八”字停止法。

【教学内容】

轮滑基础——站立、滑行与平衡

课程部分	时间(分钟)	课的内容和组织教法	练习的时间(分钟)
开始部分	2	<p>1. 体委整队，报告人数。 2. 师生问好。 3. 教师宣布本课的任务、内容和要求。 内容：①站立与平衡。 ②向前双脚滑行。 ③蹲式滑行。 ④内“八”字停止法。 ⑤身体的平衡和控制。</p>	2
准备部分	5	<p>1. 慢跑2圈。 2. 徒手操（每节4×8拍）。 ①扩胸运动。 ②振臂运动。 ③体转运动。 ④前弓步压腿。 ⑤侧弓步压腿。 ⑥踢腿运动。 ⑦腕、膝、踝部运动。</p>	5
基本部分	25	<p>一、复习站立与平衡。 二、复习蹲式滑行。 三、向前双脚滑行。 1. 动作要领。 2. 练习方法：①小步走。 ②半蹲手扶膝前滑行。 ③半蹲手扶膝前滑蹲立。 ④前“葫芦”滑行。</p>	15

	10	<p>四、内“八”字停止法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 动作要领。在获得一定的向前滑行速度后，两脚平行分开站立，随后脚尖内转，两脚以内侧轮柔和地压紧地面，两腿弯曲，上体稍前倾，臀部下蹲，两臂前冲维持身体平衡，就会逐渐减速至停止。 练习方法。 <ol style="list-style-type: none"> ①在向前滑行时，两脚平行分开站立，先使右脚脚尖内转，以内侧轮柔和地压紧地面，身体重心稍向后移。 ②按照内“八”字停止法进行练习，循序渐进。 	10
结束部分	3	<ol style="list-style-type: none"> 收器材。 集合整队。 放松。 小结。 	3

滑冰

1. 滑冰基本姿势练习。

目的：掌握滑冰的基本姿势。

方法：两脚两腿并拢，两手在背后互握，成蹲屈姿势。大小腿的夹角成 110° ，上体与地面的夹角为 15° ，小腿尽力前弓，头微抬起，目视前方约5米处。每次下蹲后要静蹲2~3秒再站起，站起后要挺胸。

2. 冰上站立平衡。

刚开始学习滑冰不要急于滑行，首先应练习在冰上站稳。其要领是：两脚稍分开与肩同宽，双膝微屈，两臂向两侧前方伸展（协助掌握平衡），目视正前方，然后再试着走几步，体会在冰面上使用冰刀和掌握平衡的能力。

3. 蹤冰收腿练习。

目的是练习蹬冰方向和收腿方法。在蹲屈姿势的基础上，做左右脚轮流侧出和收腿的练习，脚侧出时脚内沿擦地，两脚平行，两脚脚尖在一条线上，侧出腿向后收到后位，大腿小腿与脚各成 90° ，接着收回后位腿，至两脚并拢。

4. 倾倒练习。

倾倒练习就是移动重心的练习，又可称为蹬冰练习，也可以理解为利用体重的蹬冰练习。目的是体会身体重心的移动方法；体会利用体重蹬冰的方法要领和全身协调配合的动作。

倾倒动作的练习可归纳为两句口诀：蹲提倾蹬移，落并还原一。

练习动作一为“蹲”，以滑冰的蹲踞姿势为开始，体重放到蹬冰腿上（如右腿），浮腿（左腿）用大腿带动抬起小腿，脚离开地面。

练习动作二为“倾”，身体要保持三点（即：脚、膝、头）一线，先自然向左倾倒（右腿为蹬冰腿时）到与地面夹角成 $80^{\circ} \sim 75^{\circ}$ 时，直到要跌倒为止。

练习动作三为蹬、“移”结合，当身体倾倒到有要跌倒的感觉时，体重控制在蹬冰腿上，当蹬地腿接近蹬直时，浮腿才能落在身体总重心之下而着地。一定不要侧跨，否则就形成了反支撑，这是最严重的错误动作。腿蹬地和上体移动要同时完成，这是滑冰中最核心的动作。一定要反复练习。

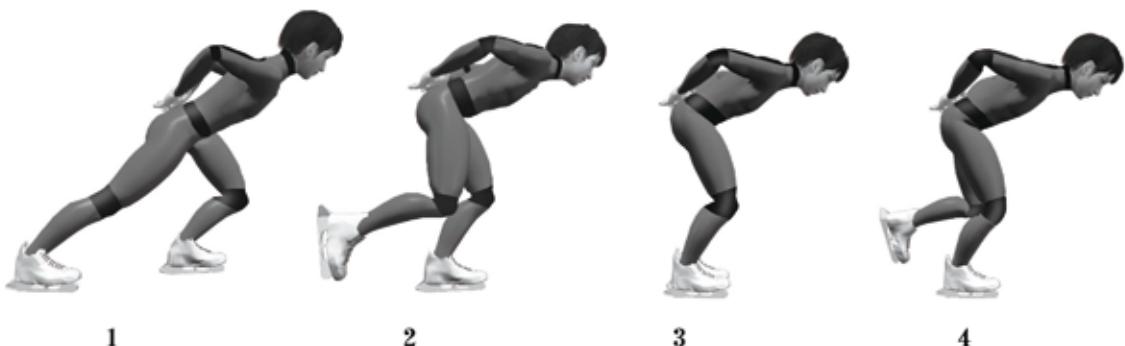
练习动作四为“落”、“并”还原一。当蹬地腿接近伸直时浮腿才能落地，要使脚落在身体总重心之下。只有浮腿、臀、上体同时移动，浮腿才能落在身体重心之下。浮腿落地后承担体重，原支撑脚离地面抬起并向后做收腿动作到后位，收到与承担体重的腿并拢，还原到练习动作一，然后换腿。反复练习上述动作。

5. 单足蹬冰双足向前滑行。

上体直立姿势，目视正前方，手心向下，两臂向侧前方伸展，双足稍分开，与肩同宽，两只冰刀平行站立。在蹬冰时，首先双膝微屈，然后将重心移至右足（身体的重量大部分被右足承担），用右足冰刀刃前半部分向侧方蹬冰。在完成蹬冰动作后，迅速将蹬冰足收回原位置，将重心放在双足之间，形成双足向前滑行的动作，然后再换另一足蹬冰，做同样双足滑行动作。如此反复交替练习，直至比较熟练。

6. 单足蹬冰单足向前滑行。

熟练地掌握了单足蹬冰双足向前滑行后，就可以进行单足蹬冰单足滑行的练习了。准备姿势同前，只是在蹬冰时，身体重心要完全移到滑动足上，在蹬冰结束后，要保持重心不变和单足向前滑行的姿势，此时蹬冰足应尽快放在滑动足跟后，以保持重心平稳。初练时可以一拍蹬冰、一拍滑行，双足交替进行练习。经过一段时间的练习，重心保持较稳后，可以做一拍蹬冰、二拍滑行或三拍滑行。最后可以做一次蹬冰，尽量坚持一次滑行的长度，这样做既可以提高身体保持平衡的能力，也可以练习增加蹬冰力量。在练习中一旦失去平衡不必强做挣扎，可顺势倒下，避免受伤，在滑行中还要注意双踝关节保持直立，不能过分向内倒。



教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握轮滑和滑冰练习基本知识的评价。
 - (1) 学生是否了解轮滑鞋和冰刀、冰鞋的性质。
 - (2) 学生是否知道轮滑和滑冰的比赛情况。
2. 对学生掌握轮滑和滑冰练习技术的评价。
 - (1) 学生能否完成所学轮滑和滑冰的动作。
 - (2) 学生能否对其他学生进行保护。
 - (3) 学生能否对其他学生的错误动作进行纠正。
3. 对学生运用轮滑和滑冰练习方法的能力的评价。
 - (1) 学生能否较正确地运用练习方法。
 - (2) 学生能否运用正确的练习方法进行自学自练。

二、学生自评

1. 对掌握轮滑和滑冰练习方法的自评。
 - (1) 是否牢记了轮滑和滑冰的练习方法。
 - (2) 是否对轮滑和滑冰的练习方法有了较深刻的理解。
2. 对练习方法的自评。
 - (1) 是否能够独自进行练习。
 - (2) 是否能够与同学共同进行练习。

健美操

健美操是融体操、音乐、舞蹈于一体，以有氧练习为基础，以健、力、美为特征的一种新兴娱乐性、观赏性体育项目。

健美操于20世纪80年代初传入中国，因其具有良好的观赏性和大众普及性，近些年在我国发展迅速。其内容丰富，变化繁多，简单易学，可使全身各个关节都得到充分的活动，各部位肌肉得到均衡的发展，塑造良好的体形。根据活动的目的和完成的任务不同，健美操可分为健身健美操、竞技健美操和表演性健美操。它既是健身美体、陶冶情操的大众健身方式，又是竞技运动的一个项目。健美操把基本体操、现代舞蹈和有节奏感的音乐巧妙地融为一体，是具有鲜明特色和强烈时代感的新型体育项目。健美操动作讲究健美大方，强调力度和弹性，以连续地走、跑、跳来消耗练习者的过剩脂肪，增强肌肉力量，提高协调性和灵敏性等身体素质，展现健美的身姿。

健美操动作难度各异，动作套路形式变化多样，运动负荷可以随意调整，同时也不受场地、器材、性别、年龄的限制，这些都是其显著特点。

通过健美操的练习，可以增强学生的体质，增大关节和韧带的运动幅度，提高关节的灵活性和稳定性；塑造形体，将外在美和内在美融为一体，培养高雅气质；提高素质、磨炼意志，提高学生对各种美的感受能力、鉴赏能力与创造能力，培养学生的

集体主义精神，养成团结协作、互相帮助的好习惯，提高个人道德认识水平和集体荣誉感。

教学目标

- 一、使学生了解健美操的意义和作用，培养学生对健美操的兴趣，激发学生参与练习的积极性和主动性
- 二、掌握健美操的基本知识、动作特点及成套操的动作技能，提高肌肉力量，增强动作协调性和节奏感
- 三、有效地促进学生的体能发展，使学生学会自编健美操组合动作，养成正确的身体姿势，逐步形成健美的体形
- 四、培养学生自主学习的能力，学会观察、模仿，探究健美操的特点、功能以及创编知识，培养合作意识，提高交往能力
- 五、健美操教学中要突出健美操的表现力
- 六、健美操教学要将创造性思维与实践活动紧密结合

教学内容

一、基本手臂动作练习

手臂动作是健美操运动的重要组成部分，它与健美操基本步法组合共同构成了丰富多彩的健美操动作内容。

(一) 手臂动作

1. 摆动。

动作描述：屈肘前后摆动，两手握拳。

技术要点：屈肘角度大约为 60° ，向前摆动手臂时，肘关节不宜超过躯干前面，向后摆动时，手不超过躯干。

动作变化：可同时摆动，也可依次摆动。

2. 举。

动作描述：以肩关节为轴，手臂伸直向某一方向抬起，手臂的活动范围不超过 180° 并停止在某一部位。

技术要点：动作到位、路线清晰。

动作变化：前举、前上举、前下举、侧上举、侧平举、侧下举、上举、下举。

3. 屈伸。

动作描述：上臂固定，以肘关节为轴，肘关节由弯曲到伸直或由伸直到弯曲的动作。

技术要点：肘关节有弹性地屈伸。

动作变化：胸前上屈、胸前平屈、肩侧上屈、肩侧屈、腰侧屈、头后屈。

4. 绕与绕环。

动作描述：两臂或单臂以肩关节为轴做弧线运动。上臂固定，以肘关节为轴做弧线运动。

技术要点：路线清晰，开始和结束动作位置明确。

动作变化：两臂或单臂向内、外、前、后绕或绕环。

(二) 基本手型

手型是手臂动作的延伸和表现，运用得好，会使健美操动作更加丰富多彩、生动活泼，更具有感染力。

1. 掌。

(1) 并掌：五指伸直，相互并拢。大拇指微屈，指关节贴于食指旁。

(2) 分掌：五指用力伸直，充分张开。

(3) 立掌：手掌用力上屈，五指自然弯曲。

2. 拳：四指卷握，大拇指末端压住食指、中指的第二指关节。

3. 其他手型。

(1) 芭蕾手式：五指微屈，后三指并拢、稍内收，拇指内扣。

(2) 西班牙舞手式：五指用力，小指、无名指、中指自掌指关节处依次屈，拇指稍内扣。

二、基本步法练习

健美操基本步法主要分为：无冲击力步法、低冲击力步法、高冲击力步法。所以，基本步法的练习又主要包括无冲击力步法组合练习、低冲击力步法组合练习、高冲击力步法组合练习三大类。然而，在日常教学中，又常常进行各种步法的组合练习。

(一) 无冲击力步法

无冲击力步法动作是指两腿始终接触地面的动作。主要包括并腿和分腿两大类。

下面以并腿类步法为例主要介绍一下动作特点和技术要点。

并腿类

动作描述：这类动作两腿始终接触地面，并且两脚始终并拢，脚尖朝前。

技术要点：膝关节要有弹性地屈伸，把握好弹动的技术。

1. 膝弹动。

动作描述：两腿并拢，膝关节有弹性地屈伸。

技术要点：膝关节由弯曲到还原，还原时膝关节应处于微屈状态。

2. 踝弹动。

动作描述：两腿伸直或屈膝，踝关节有弹性地屈伸。

技术要点：脚尖或脚跟抬起时，保持身体的稳定性和踝关节的弹性。

(二) 低冲击力步法

低冲击力步法动作是指在做动作时一脚着地、另一脚离地的动作。低冲击力步法

动作是目前健身健美操编排运用最多的动作类型。主要有踏步类、点地类、迈步类和抬腿类四种类型。下面以踏步类步法为例主要介绍一下动作特点和技术要点。

踏步类

动作描述：此类动作两脚依次抬起，在下落时膝、踝关节有弹性地屈伸。

技术要点：注意两腿的相对位置以及脚尖和膝盖的朝向，做动作时注意膝关节、踝关节有弹性地屈伸，另外根据动作的需要，躯干部分要有适当的起伏变化，与基本步法协调。

1. 踏步。

动作描述：两腿原地依次抬起，依次落地。

技术要点：下落时，踝、膝、髋关节依次有弹性地屈伸。

动作变化：踏步转体、踏步分腿、踏步并腿、弹动踏步。

2. 走步。

动作描述：迈步向前走时，脚跟先落地，过渡到全脚掌；向后走时则相反。

技术要点：落地时，踝、膝关节有弹性地屈伸。

动作变化：向前向后走步、向侧前和侧后走步、向左右转体或弧线走步。

3. 一字步。

动作描述：一脚向前一步，另一脚并于前脚，然后依次还原。

技术要点：向前迈步时，脚跟先着地，过渡到全脚掌；前后均要有并腿过程；每一拍动作膝关节始终有弹性地屈伸。

动作变化：向前向后的一字步、转体的一字步。

4. V字步。

动作描述：一脚向前侧方迈一步，另一脚随之向另一方迈一步，成两脚开立姿势，屈膝，然后依次退回原位。

技术要点：两腿膝、踝关节始终保持弹动状态，分开后成分腿半蹲，重心在两腿之间。

动作变化：倒V字步、转体V字步、跳V字步。

5. 漫步。

动作描述：一脚向前迈出，屈膝，重心随之前移，另一脚稍抬起，然后原地落下；或向后撤一步，重心后移，另一脚稍抬起，然后原地落下。

技术要点：两脚始终保持交替落地，身体重心随动作前后移动，但始终控制在两脚之间。

动作变化：转体的漫步、跳的漫步。

(三) 高冲击力步法

高冲击力步法动作是指在做动作时，两脚都离地的动作，即平常所说的跳跃类动作。主要包括单脚起跳、双脚起跳、迈步起跳和跑步四种。下面以单脚起跳类步法为例主要介绍一下动作特点和技术要点。

单脚起跳是指先抬起一腿，另一腿起跳的动作。

1. 吸腿跳。

动作描述：一侧腿屈膝抬起，落下还原，另一侧脚离开地面，向上跳起。

技术要点：支撑腿保持屈膝弹动，大腿抬至水平，上体保持正直，注意身体的稳定性。

动作变化：向前吸腿跳、向侧吸腿跳、向前侧吸腿跳、转体吸腿跳。

2. 弹踢腿跳。

动作描述：两腿起跳，单腿落地，另一腿小腿后屈，然后小腿向前踢伸直。

技术要点：两脚落地的过程中，弹踢腿脚尖伸直，上体保持正直。

动作变化：向前弹踢跳、向侧弹踢跳、转体弹踢跳、移动弹踢跳。

3. 摆腿跳。

动作描述：一腿自然摆动，另一腿向上跳起，落地时两腿屈膝缓冲。

技术要点：上体保持正直，主力腿屈膝缓冲，摆动腿抬起时幅度不要太大，而且要有所控制。

动作变化：向前摆腿跳、向侧摆腿跳、向后摆腿跳。

教学指导和案例

一、教学指导

1. 练习方法。

- (1) 集体练习与分组练习相结合。
- (2) 个人练习与合作练习相结合。
- (3) 分解练习与完整练习相结合。

2. 教学要求。

- (1) 健美操基本动作是学习的关键，教学中应严格要求，动作必须规范，动作轨迹必须清晰。
- (2) 教师的示范和讲解必须规范到位，要做到精讲多练。

3. 教学建议。

- (1) 健美操教学内容安排要合理，遵循循序渐进的原则，由易到难，由原地动作过渡到移动动作，由面朝一点的动作过渡到各个点的动作。组合动作的衔接安排要合理。
- (2) 在健美操基本动作教学中，教师应该做到集体指导与个别指导相结合，练习中发现的共性错误和个性错误要采取不同的纠正手段。
- (3) 在健美操组合或成套动作教学中，教师可以适当采用特别的口令，使学生在练习中一听到口令就知道衔接什么动作。
- (4) 教学中应注意灵活运用教学方法，初学时可以较多地运用线性渐进教学法、过渡动作教学法；高年级可以较多地运用递加教学法、分解变化教学法和“金字塔”教学法。

二、教学案例（组合动作）

【教学目标】

- 使学生了解健美操的意义和作用，培养学生对健美操的兴趣，激发学生参与练习的积极性和主动性。
- 掌握健美操的基本知识、动作特点及成套操的动作技能，提高肌肉力量，增强动作协调性和节奏感。
- 有效地促进学生体能发展，学会自编健美操组合动作练习，养成正确的身体姿势，逐步形成健美的体形。
- 培养学生自主学习的能力，学会观察、模仿、探究健美操的特点、功能以及创编知识，培养合作意识，提高交往能力。

【教学内容】

组合一：预备姿势：并腿站立，两臂自然下垂贴于身体两侧。

第一个8拍：踏步一个8拍，手臂自然摆动。

第二个8拍：①左脚勾脚前点地，双手握拳胸前上屈。

②还原成预备姿势。

③右脚勾脚前点地，双手握拳侧平举。

④还原成预备姿势。

⑤～⑧同①～④，方向相同。

第三、第四个8拍同第一、第二个8拍。

组合二：预备姿势：并腿站立，两臂自然下垂贴于身体两侧。

第一个8拍：①左脚向前迈一步，左手握拳胸前上屈。

②右脚向前跟上成并立，右手握拳胸前上屈。

③左脚后退一步，两臂胸前平屈。

④右脚后退一步，两臂放下于身体两侧。

⑤～⑧同①～④，方向相同。

第二个8拍：①左脚向左迈一步，双手握拳胸前交叉。

②右脚并左脚点地，双手开掌侧上举，掌心朝前。

③右脚向左迈一步，双手握拳胸前交叉。

④左脚并右脚点地，双手开掌侧下举，掌心朝前。

⑤～⑧同①～④，方向相同。

第三、第四个8拍同第一、第二个8拍。

组合三：预备姿势：并腿站立，两臂自然下垂贴于身体两侧。

第一个8拍：①左脚向左迈一步，两臂侧平举，掌心朝下。

②右脚向左后方交叉，两臂向上交叉举，掌心朝前。

③左脚再向左迈一步，两臂侧平举，掌心朝下。

④右腿吸腿跳，两臂胸前互握击掌。

⑤右腿放下成并立，两臂打开成肩侧上屈，拳心向前。

⑥左腿吸腿跳，两臂胸前互握击掌。
⑦左腿放下成并立，两臂打开成肩侧上屈，拳心向前。

⑧右腿吸腿跳，两臂胸前互握击掌。

第二个8拍：①左弓步跳一次，两臂互握前平举。

②跳成并立，两臂胸前互握。

③右弓步跳一次，两臂互握前平举。

④跳成并立，两臂胸前互握。

⑤双脚起跳成开立蹲，两臂侧平举。

⑥双脚起跳成并立，两臂头上击掌。

⑦双脚起跳成开立蹲，两臂侧平举。

⑧双脚起跳成并立，两臂放下贴于身体两侧。

第三、第四个8拍同第一、第二个8拍，方向相反。

【教学步骤】

1. 学习单个动作，掌握单个动作技术要领。

2. 进行组合动作的完整练习。

3. 教学方法。

讲解：讲解动作要领及要求，并对技术关键点进行重点说明。

示范：示范所有教学动作，采用慢速示范、对比示范、完整示范等方式给学生展示动作形态和技术要领。

递加教学法：先学组合一，再学组合二，熟练后将组合一、二递加起来练习，再学组合三，然后将组合一、二、三递加起来练习。

4. 练习：采用集体练习和分组练习两种形式。

5. 组织：成体操队形散开。完整练习时，可每排依次向前轮换，即做完一遍，第一排轮换到最后一排，第二排成第一排，依次轮换直至每排都在第一排完成一次完整练习，这样既有助于教师指导并纠正错误，也可以调动学生的练习热情。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生学习健美操态度的评价。

(1) 学生是否自觉参加健美操的学习。

(2) 学生是否积极参与课外健美操的锻炼。

(3) 学生是否能够充分利用课余时间进行健美操的练习。

2. 对学生掌握健美操动作质量的评价。

(1) 学生能否完成健美操成套动作。

(2) 学生能否较标准地完成健美操成套动作。

3. 对学生完成健美操动作能力的评价。

- (1) 学生能否在教师的指导下完成健美操动作。
- (2) 学生能否对动作的要领有准确的把握。
- (3) 学生能否跟上节奏，将动作与音乐协调配合起来。

二、学生自评

1. 掌握健美操动作的自评。

- (1) 能否在教师的教授下顺利掌握健美操动作。
- (2) 能否熟练掌握成套动作。

2. 运用健美操动作的自评。

- (1) 能否运用所学的健美操动作来锻炼身体。
- (2) 能否运用所掌握的健美操动作学习技能自行学习新的健美操动作。

第三章 发展综合性操作技能

第一节 认识综合性操作技能

教学目标

- 一、理解综合性操作技能的概念和特征
- 二、理解影响综合性操作技能发展的主要因素
- 三、理解发展综合性操作技能的意义

教学内容

一、综合性操作技能的概念和特征

综合性操作技能是指以操作技能为主，以移动或身体控制技能为辅的运动技能。

眼花缭乱的传球，精准漂亮的投篮；如影相随的带球，势大力沉的射门；凌空跃起的劈杀，蜻蜓点水般的搓球；绳索翻花随心所欲的抖空竹……这些都是综合性操作技能的完美体现，都是通过上肢或下肢以及上下肢的协调配合来完成的。抛射、传接、控制物体及改变物体运动方向等都是综合性操作技能的主要特征。

二、对人体运动技能发展的意义

综合性操作技能的发展大大提高了肢体操控物体活动的灵活性，使人体的空间感、时间感、眼睛与手或足的协调配合能力大大加强，精准的物体操控能力还使得人体的本体感觉得到更好的发展，这些都为提高人体的运动技能奠定了坚实的基础。

三、综合性操作技能的应用举例

综合性操作技能广泛应用在各种球类运动中，如篮球、羽毛球、乒乓球等，也应用到许多民间传统运动中，如抖空竹、花样跳绳等。

四、综合性操作技能形成的原则

多关节活动原则：为了让操控的物体获得更大的运动速度，尽可能让更多的关节参与到操作运动中，并且适当增加关节的活动范围，使人体有更多的时间和空间去作用于物体。

关节活动顺序性原则：人体在操作物体时为达到更好的效果，人体关节运动要有一定的顺序性，一般是大关节先于小关节运动。

五、综合性操作技能发展的主要因素

1. 熟悉所操作物体的特性。
2. 上下肢与眼的协调配合。
3. 精确的时间和空间感觉。
4. 肌肉的协调性、伸展性和力量。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解综合性操作技能的概念和特征，理解综合性操作技能的应用，理解发展综合性操作技能的重要意义。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料，教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，激发学生参与体育锻炼的热情。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与运动实例相结合，避免生硬灌输概念和知识。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 综合性操作技能的概念和特征。
 - (2) 综合性操作技能的应用。
2. 对学生掌握发展综合性操作技能的基本方法的评价。
 - (1) 发展综合性操作技能的意义。
 - (2) 发展综合性操作技能的途径。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道综合性操作技能的特征。
 - (2) 了解影响综合性操作技能发展的主要因素。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够主动发展综合性操作技能。
 - (2) 能够科学地进行运动和健身。

第二节 发展综合性操作技能

发展综合性操作技能可以提高各个项目所需要的操作能力，如篮球、足球、羽毛球、抖空竹和毽球等运动项目都可以用来发展综合性操作技能。



篮球运动既是一项综合性的活动性游戏，又是现代竞技体育的运动项目。它起源于人类的劳动生产过程，是社会文化进步的反映。

篮球作为一项人们喜闻乐见的全民健身活动，具有增进健康、活跃身心、开发智力，全面发展身体形态、技能和素质的重要作用。

篮球教学是由教师和学生共同参与的、教与学相互作用的教育过程。在这一过程

中，通过课堂教学的组织形式，使学生在教师的指导下，积极主动地掌握篮球运动的理论知识和技术技能，了解篮球运动的锻炼价值，培养学生正确的人生观和良好的道德情操以及对篮球运动的兴趣。

教学目标

- 一、使学生了解篮球运动的锻炼价值，培养学生对篮球运动的兴趣
- 二、使学生能在游戏和比赛中学习和运用篮球的基本技术
- 三、发展学生的速度、灵敏性、力量、耐力等身体素质
- 四、通过篮球的游戏和比赛，培养学生自尊、自信等优良品质和合作精神，提高社会适应能力

教学内容

一、篮球运动基础知识及规则

使学生了解篮球运动的起源、发展、比赛场地和基本规则(比赛时间、比赛方法、违例、犯规)等主要内容。

二、双手胸前传球技术

三、原地单手肩上投篮技术

四、传切配合方法及运用

五、体前变向换手运球

六、运球接行进间单手肩上投篮技术

七、二攻一配合方法及运用

八、篮球游戏和篮球比赛

篮球游戏创编原则：学、练统一性原则；趣味性原则；针对性原则；教育性原则。

教学指导和案例

一、教学指导

(一) 双手胸前传接球

1. 教材分析。双手胸前传接球是篮球运动中主要的基本技术，是全队进攻的重要手段，起着组织全队相互配合的重要桥梁作用，是初中篮球教学的重要组成部分，是更好地学习各种技术和战术的基础。传接球技术的好坏直接影响到集体力量的发挥和战术配合的质量。传接球技术的基本方法并不复杂，但要做到准确、熟练、隐蔽、快速，同时又要迅速转换衔接其他技术动作就比较困难了。因此，重点是加强在各种情况下学生控制并支配球的能力，巩固提高运球、双

手胸前传接球技术，同时加强准确性、熟练性，为以后的教学、竞赛和学生终身体育锻炼打下良好的基础。

2. 动作方法和要点。

(1) 双手胸前传球。

①动作方法：持球时，两手十指自然分开，拇指相对成“八”字形，用拇指以上部位握球的侧后方，手心空出，两肘自然弯曲，置于体侧，将球置于胸前。肩、臂、腕肌肉放松，两眼注视传球目标，身体成基本姿势。传球时，后脚蹬地，身体重心前移，同时两臂前伸，手腕由下向上翻转，同时拇指用力下压，食、中指用力弹拨，将球传出。出手后手心和拇指向下，其余手指向前。

②动作要点：蹬（地）、伸（臂）、翻（腕）、抖（腕）、拨（指），动作连贯协调，双手用力均匀。

(2) 双手胸前接球。

①动作方法：目视来球，两臂迎球伸出，两手手指自然张开，拇指相对成“八”字形，其他手指向前上方，两手成半圆形。当手指触球时，两臂顺势弯曲后引，缓冲来球的力量，两手持球于胸前，成基本站立姿势。

②动作要点：伸手迎球，在手接触球时，手臂后引缓冲，握球于胸腹前，动作连贯一致。

3. 教学方法。在进行传接球教学时，教师先通过讲解示范，使学生建立完整的概念，然后再讲解动作的方法、要点和运用时机。对于动作的重要环节还应进行分解示范和补充讲解。

4. 教学建议。在练习中要狠抓传与接的手法，明确接球动作就是传球或其他进攻动作的开始。同时，结合实际情况，使练习的趣味性与实战性相结合，让学生在不同的练习环境中完善和提高传接球能力。

5. 易犯错误与纠正方法。

(1) 易犯错误：持球方法不正确，用手掌握球，指端没贴住球；肩、腕关节紧张；传球时两肘外展；伸臂和翻腕动作脱节形成挤球；两臂用力不均匀；全身动作配合不协调。

(2) 纠正方法：学生做好持球准备姿势后，教师两手上下握球，让学生做传球时腕翻转和指拨球的动作，使学生从中体会动作方法，并多做徒手动作的练习。

(二) 原地单手肩上投篮

1. 教材分析。原地单手肩上投篮是篮球各项基本技术中最重要的一项，是初中篮球教学的重要组成部分，是更好地学习各种技术和战术的基础，所以我们应高度重视学习和掌握这一技术，使学生对动作有正确的认识，培养不断自我修正动作的能力，使动作规范化，提高投篮的命中率。

2. 动作方法和要点。

- (1) 动作方法：右手投篮时，右脚在前，左脚稍后，两膝微屈，重心落在两脚掌上。右手五指自然分开，翻腕持球的后部稍下部位，左手扶在球的侧下面，将球举到头部右侧上方位置，目视球篮，大臂与肩关节平行，大、小臂夹角约成 90° ，肘关节内收。投篮时，由下肢蹬地发力，身体随之向上方伸展，同时抬肘向投篮方向伸臂，用手腕前屈和手指拨球动作，使球柔和地从食指、中指指端拨出。球离手时，手臂要随球自然跟送，脚跟提起。
- (2) 动作要点：翻腕扶球于肩上，抬肘要领切莫忘，蹬伸屈拨要柔和，中指食指控方向。

3. 教学方法。

- (1) 教师通过讲解示范，使学生对投篮动作的方法和要求建立正确概念。
 - (2) 徒手做原地投篮动作的模仿练习，体会全身的协调配合和出球的指腕动作。
 - (3) 对墙、篮板或二人面对面相距2米~3米，持球做投篮动作练习。
 - (4) 在篮球下面，举球到投篮出手部位投篮，体会投篮出手时的指腕动作。
 - (5) 近距离进行完整的投篮练习，然后再逐渐加长距离进行练习。
4. 教学建议。教学中，首先教师应做持球投篮的准备姿势和出手动作，掌握投篮手法。第二是保证投篮动作的连贯性，掌握投篮的协调用力。第三是在上述动作基础上，提高投篮的准确性，强调瞄准点的选择。

5. 易犯错误与纠正方法。

- (1) 易犯错误。
 - ①持球手型不正确，掌心未离球体，手指端未贴在球体上，持球不稳。
 - ②肘关节外展，致使上肢各关节运动方向不在一条直线上。
 - ③投篮时，肘关节过早地前伸，形成抛物线偏低。
 - ④投篮出手时，抬肘伸臂不充分，缺乏随球跟送动作，出手动作僵硬。
- (2) 纠正方法。
 - ①重复讲解和示范投篮动作的要点，使学生了解投篮动作的基本结构，建立明确概念。
 - ②对存在的问题，采用各种专门性的练习，如对照镜子做模仿练习，观察自己投篮时的全身协调用力动作和投篮出手的手指、手腕动作。
 - ③针对肘关节外展错误，可让学生以投篮的手臂侧靠墙，徒手做投篮模仿动作。
 - ④针对投篮时肘关节前伸过早、弧线偏低的缺点，让学生坐在地上持球做投篮动作，教师站在学生对面用手捂住球的上方，让学生体会投篮时先抬肘，后伸臂、压腕、指拨出球的动作顺序。

(三) 传切配合

1. 教材分析。篮球传切配合是队员之间利用传球和切入技术的一种基础配合，它

包括一传一切和空切两种，因其技术简捷、配合明快而具有实效性，所以比赛中经常采用。通过学练激发学生的运动兴趣，进一步体会传切配合的基本方法，学会并尝试运用传切配合，同时发展体能，为今后学生进行自我锻炼和篮球比赛活动打下良好的基础。

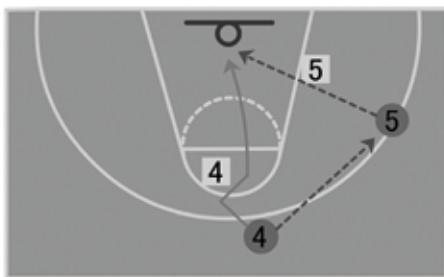
2. 配合方法和要点。

(1) 配合方法：传切配合是利用传球和切入技术组成的简单配合，内容包括一传一切和空切。

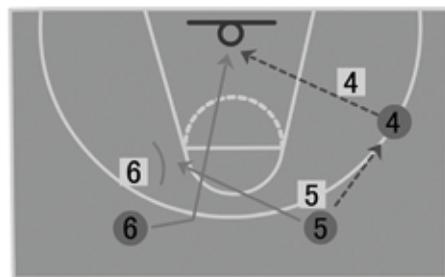
①一传一切配合：是持球人传球后向篮下切入接回传球投篮，见示例一。

③接球前做摆脱防守动作，④传球给⑤后先向下压贴近对手，同时观察防守人的情况，然后突然向右纵向切入。切入时利用左肩贴住防守队员，身体向球的方向侧转并接⑤回传球上篮。

②空切配合：就是无球人掌握时机，摆脱对手，切向防守空隙区域接球投篮或做其他进攻动作。见示例二。③传球给时④，⑥乘对方防守队员注意球尚未调整位置的机会，突然横切或从底线插到篮下接④的传球投篮。



示例一



示例二

(2) 配合要点。

①必须有一定的配合空间和切入路线。

②在配合过程中，切入人要善于把握时机，抓住防守者未调整好位置或注意力分散的空隙，突然快速启动，发动进攻，或利用假动作摆脱防守者。

③持球人应做瞄篮、突破或其他进攻假动作来吸引防守者的注意力。当切入人摆脱对手时，持球人要采用不同的传球方式，及时准确地将球传出。

(3) 教学建议。教学中要从学生实际情况出发，应首先使学生了解整个配合的形式、运用时机和配合特点。配合中应先从配合动作方法、移动路线的练习开始，然后进行两、三人的配合练习，一般先不加防守人。在选择练习形式时，应遵循从易到难、从简到繁的原则，并选择典型的实例作为重点练习内容。

(4) 易犯错误与纠正方法。

①易犯错误：切入人传球后切入的时机把握不好，不能利用假动作吸引防守者的注意力或突然加速起动进攻；持球人传球不能及时传递到位。

②纠正方法：针对切入人易犯的错误，练习时先专门练习切入人传球后的假动作和摆脱防守者突然切入的动作，要求切入人不要急于切入。针对持球人的传球问题，应专门练习持球人做瞄篮、突破及其他假动作后的各种传球。

（四）体前变向换手运球

1. 教材分析：行进间体前变向换手运球是在体育与健康课程标准目标体系之下确定的初中篮球教材的内容之一。根据课程标准要求，在学生已能较自如地在移动中控制好球的基础上，尝试安排行进间体前变向换手运球并努力与发展身体素质相协调，目的是进一步提高运球突破能力，提高手的控球能力和手脚协调配合程度。

2. 动作方法和要点。

- (1) 动作方法：运球队员在从对手右侧突破时，先向对手左侧运球；当对手向左侧移动时，突然向右侧变向，用右手按拍球的右侧上方，同时右脚向左前方跨出，用肩、腿、上体挡住对手，接着迅速换左手按拍球的后上方，从对方的右侧运球超越对手。换手时，球要低，动作要快。
- (2) 动作要点：变向时运球手按拍球的部位正确，能控制球的落点；跨步、转体、侧肩动作协调连贯；换手变向后加速要快。

3. 教学方法。

- (1) 教师先讲解示范整个技术动作。
- (2) 原地体前左右手变向交替运球，体会换手时推拨球的动作、按拍球的部位和力量，反复练习。
- (3) 进行整个动作的练习。
- (4) 加上障碍物进行练习。
- (5) 加上防守人消极防守的练习。

4. 教学建议。

- (1) 在运球教学中，要重点分析接拍球动作的手型和控制球的部位。讲解要清晰，示范要准确。
- (2) 运球教学的步骤应循序渐进、由易到难，先教原地运球，然后进行行进间运球。
- (3) 加强手指的感应能力训练，以熟悉球性，培养球感，提高手的控制能力。正确掌握运球技术动作，并注意加强较弱手的练习。在有防守的情况下练习，应先消极防守后积极防守，逐步增加运球难度，提高运球应变能力和控制球、保护球的能力。

5. 易犯错误与纠正方法。

(1) 易犯错误。

- ①手掌拍击球。主要是运球手型和最后对球加力部位不对，缺少迎送球动作。

②控制不住球。主要原因是接拍球的部位，手指、手腕动作和加力方向不对，以及球的落点不适当等。

③低头运球。主要是上体过于前倾，不能保持基本姿势，手对球的控制能力差。

(2) 纠正方法。

①调整运球手法，徒手做模仿练习，反复练习手、臂迎送动作；单手举球到头前侧上方，用手腕前屈、后仰和手指拨球动作连续做对墙运球练习。

②教师讲解产生错误的原因，进行正确示范，让学生反复进行接拍球的动作练习。

③让学生目视教师手势进行运球，也可采用戴遮视线的“眼镜”进行运球练习。

(五) 运球接行进间单手肩上高手投篮

1. 教材分析。该技术是一项攻击性很强、运用广泛的组合技术，但是该技术学习难度较大，给初学者带来了一定的困难。教学上应结合常规教学方法中的讲解、示范等方法，尝试采用先学后教的方法。接力练习作为辅助教学内容，能提高学生的快速奔跑能力，发展学生的身体素质。由相互探讨合作的方法逐渐加深学习的要求，提高学生运用篮球技术的能力。

2. 动作方法和要点。

(1) 动作方法：以右手投篮为例，右脚向前跨出时接球，接着左脚迅速起跳，右腿屈膝上抬，同时举球至头右侧，腾空后，上体稍后仰。当身体跳到最高点时，右手臂伸直，用前屈的手腕和手指力量将球投出。

(2) 动作要点：一跨大步接球牢，二跨小步用力跳，三要翻腕托球举球高，四要指腕柔和用力巧。

3. 教学方法。

第一步进行分解练习。

(1) 教师讲解示范后，让学生从球篮左侧慢跑，做跨步单脚起跳，用左右手摸篮网、篮板，模仿的动作使学生掌握上下肢协同配合的规律。

(2) 让学生站在篮下(右侧，用右手投篮)，先左脚在前、右脚在后做好准备姿势。练习时，双手持球上举，同时右膝屈膝抬起做右手肩上碰板投篮动作。

(3) 形式同上，只是向后退一步，右脚在前，左脚在后，左脚上步同时起跳，举球上肩做左手肩上投篮。

(4) 教师在距离球篮2米~3米处托球，学生在走动或慢跑中，跨右脚同时拿教师手中的球，后跨左脚并起跳，做右手肩上投篮练习。

(5) 学生从球篮两侧拍一次球，跨步接球跳起，做单手肩上投篮练习。

第二步可在简单条件下练习，如让学生成一路纵队站在球篮两侧45°处，教师或学生轮流传球或自己运球，依次做行进间单手肩上投篮练习。

第三步可逐步增加练习难度，如加快跑动速度，改变切入接球投篮方向和角度，以

及与各种传球、运球结合的半场或全场的行进间投篮练习。

4. 易犯错误和纠正方法。

- (1) 初学时，学生往往掌握不好右手投篮时先跨右脚接球、后跨左脚起跳的动作，而做成右手投篮时先跨左脚接球，上右脚起跳，造成上下肢配合不协调。针对这一情况，应采用分解练习，可做三、五步助跑单脚起跳摸篮网或篮板的练习，模仿左右手投篮动作。
- (2) 控球能力差，做单手上手投篮时举球不稳，不能用指腕力量柔和地投球，用力过大；做单手低手投篮时，掌握不好用腕、指挑球出手动作。针对这一情况，除多做控球的练习外，可分解进行单手肩上、单手低手投篮出手动作的练习。
- (3) 跑动中跨步接球与上第二步制动起跳衔接不好，腾空后身体前冲力过大。针对这一情况，教师可在篮下画一限制区，要求学生投篮出手后身体落在限制区内；或教师站在篮前举手，学生运球到篮前做行进间高手投篮，当投篮出手后，不得撞在教师身上，克服惯性。

5. 教学建议。

- (1) 在教学中，首先要使学生了解正确的行进间单手肩上投篮的技术方法和要点，在头脑中形成正确的动作概念。
- (2) 根据各种投篮动作的内在联系，按照循序渐进的原则进行教学，注意利用技能转移规律。
- (3) 在初学阶段，重点掌握正确的投篮方法和全身协调配合方法，发现错误及时纠正，使学生形成正确规范的动作。

二、教学案例

双手胸前传接球

【教学目标】

1. 认知目标。通过篮球活动和双手胸前传接球游戏及比赛等形式，激发学生对篮球运动的兴趣，培养和提高学生自主学习的能力。
2. 技能目标。通过学习双手胸前传接球动作要点，使90%以上的学生掌握该技术。
3. 情感目标。培养学生在学习过程中自主、合作、探究和遵守规则的意识。

【教学内容】

1. 指导思想：双手胸前传接球是篮球运动中主要的基本技术，是全队进攻的重要手段，起着组织全队相互配合的重要桥梁作用，是初中篮球教学的重要组成部分，是更好地学习各种技术和战术的基础。传接球技术的好坏直接影响到集体力量的发挥和战术配合的质量。
2. 双手胸前传球动作要点：蹬(地)、伸(臂)、翻(腕)、抖(腕)、拨(指)，动作协调连贯，双手用力均匀。

双手胸前接球动作要点：伸手迎球，在手接触球时，手臂后引缓冲，握球于胸腹前，动作连贯协调。

易犯错误：持球方法不正确，用手掌握球，指端没贴住球；肩、腕关节紧张；传球时两肘外展；伸臂和翻腕动作脱节形成挤球；两臂用力不均匀；全身动作配合不协调。

纠正方法：学生做好持球准备姿势后，教师两手上下握球，教学生做传球时腕翻转和指拨球的动作，使学生从中体会动作方法，并多做徒手动作的练习。

生理负荷：本课练习密度约为30%~35%；运动生理负荷曲线为“高山型”。

【教学步骤】

1. 热身部分。应该有针对性和侧重性，在全面活动的基础上，重点针对本节课所学内容进行专门部位的热身。
2. 技术讲解部分。传球的技术要求（持球、引球、协调发力、拨球等顺序）和接球（触球、缓冲、护球）的技术要求、易犯错误及纠正方法。
3. 动作示范部分。
 - (1) 教师进行正确示范和错误示范的对比，强化正误对比和区别。
 - (2) 学生示范，教师纠错。
 - (3) 增加难度的示范及其纠错。
4. 分组练习部分。（练习次数、组数、时间、强度等应结合实际情况进行安排）
 - (1) 根据人数和球数进行分组练习，教师纠错（集体纠错、个别纠错）。
 - (2) 增加练习难度（如增加距离、反弹、俯卧撑后接传球等），强调增加难度后正确的技术动作的运用。
 - (3) 运用比赛和游戏的方式巩固提高练习。
5. 放松部分。
6. 讲评总结部分。
7. 评析。本案例以“双手胸前传接球”为载体，设计多目标的达成，不但使学生掌握了双手胸前传接球的技术动作，而且也提高了学生的心理健康水平和社会适应能力。

教学评价

一、评价建议

1. 相对评价与绝对评价相结合，注重相对评价。
2. 过程评价与结果评价相结合，注重过程评价。
3. 注重对运用能力和进步度的定性评价。

二、评价内容与标准

1. 对学生掌握篮球运动基础知识和基本规则情况的评价。通常采用笔试和口试的方式进行。

- (1) 笔试：分闭卷和开卷两种。闭卷主要考查学生对记忆性篮球知识和比赛规则掌握程度，开卷主要考查学生运用知识分析问题和解决问题的能力。
 - (2) 口试：可以通过课堂提问的形式进行，了解学生掌握篮球知识的深度、广度以及分析问题、解决问题的能力。
2. 对学生掌握和运用篮球技术的评价。在课堂教学过程中和结束时，进行临场实践测试。技术测评的内容包括技术达标和技术评定：技术达标是指学生经过学习后完成定量技术指标的能力，如投篮的命中率和运球跑动的速度等；技术评定是指学生经过学习后完成定性指标的能力，如投篮技术动作的规范性，行进间单手肩上高手投篮技术动作的规范性等。
3. 对学生参与篮球运动态度、行为及发展体能效果的评价。
- (1) 对学生参与篮球运动的态度和行为的评价，可通过学生的自评、同学互评和教师评价相结合的定性评价方式进行。评价时可采用调查问卷的形式，针对学生在篮球运动学习中的主动性、态度、兴趣和进步情况等进行评价；最后，将三种评价方式进行汇总，按权重值打分。
 - (2) 对体能效果的评价可采用定量评定方式进行。定量的主要指标有速度指标、高度指标和准确性指标三类。各类指标的选用依据测量和评价的目的而定，如测量技术熟练性可采用速度指标，测量弹跳能力可采用高度指标，测量投篮和传球可采用准确性指标。采用定量指标进行评价，必须事先依据一定的样本制定出测量的方法和评价标准，并使之和被测者的总体水平相适应。
4. 对学生竞争意识、合作精神及社会适应能力效果的评价。也可采用自评、同学互评、教师评价这三种方式进行定性评价。对学生在篮球运动中的竞争拼搏意识、与他人合作的互助意识以及与他人交往的意识，通过调查问卷的形式分别进行评价。最后，对三种评价按程度进行赋值，再按其权重值的大小计算打分。



羽毛球

羽毛球运动是一项易于开展而且具有较高健身和娱乐价值的运动项目。经常参加羽毛球运动，可以有效地提高身体的灵活性、协调性及一般耐力水平，促进学生的健康。

教学目标

- 一、使学生了解羽毛球运动的基础知识和锻炼价值
- 二、使学生初步掌握几项羽毛球的基本技术并能简单运用
- 三、发展学生的反应速度、灵敏性和耐力素质
- 四、培养学生的运动兴趣，促使学生积极参与羽毛球运动

教学内容

初中阶段羽毛球教学的内容，主要包括羽毛球运动的知识和主要基本技术两大部分。羽毛球运动的知识包括羽毛球运动的起源、发展、重大赛事，中国羽毛球队在世界羽坛的地位以及羽毛球运动的健身娱乐功能等。同时，还应向学生介绍羽毛球竞赛的主要规则。

主要基本技术包括正手发高远球、正手头顶击球、正手平击球、反手平击球等。在学生初步掌握击高远球、推球和扣球技术后，可进行一些简单的拉扣结合、推两点等战术性练习。

教学指导和案例

一、教学指导

(一) 正手发高远球

【教学目标】

1. 让学生了解羽毛球正手发高远球的基本技术和方法。
2. 发展学生的上肢力量以及全身协调素质和灵敏素质。
3. 培养合作探究的协作能力，让学生体验成功的喜悦和运动的乐趣。

【教学特点】

1. 采用启发、探究、合作学习为主，教师点拨指导为辅的教学手段，遵循由易到难、由浅入深的教学原则，注重学生自学及创新能力的培养。
2. 在学习方法上多以学生体验、尝试、练习为主，加以教师的点拨和引导，让学生逐渐树立自信心，勇敢面对挑战，体验学习过程的艰辛和成功后的喜悦。

【教学指导】

1. 教材分析。正手发高远球是羽毛球各项基本技术中最重要的一项，是初中羽毛球教学的重要组成部分，是更好地学习各种技术和战术的基础，所以我们应高度重视学习和掌握这一技术，使学生对动作有正确的认识，培养不断自我修正动作的能力，使动作规范化，提高击球的准确率。
2. 动作方法及要点（以右手持拍为例）。站位于靠近中线一侧，距前发球线约1米左右，身体左肩侧对球网；左脚在前，脚尖向网，右脚在后，脚尖稍向右侧，两脚距与肩同宽，重心放于右脚上。右手握拍向右后侧举起，肘部微屈，左手拇指、食指和中指夹住球，置于腹部右前方。发球时，左手自然将球松开，当球落至右臂向前下方伸直能够接触到球的刹那，紧握球拍，右手转拍由上臂带动前臂自右后方向右前上方挥动，利用手腕屈收的力量向上方发力击球。要点：击球点与发力动作的协调。
3. 教学方法提示。教学中可采用先分解后完整练习的方法帮助学生初步掌握该项技术。可考虑采用以下教学步骤：

- (1) 徒手挥拍练习：体会完成动作的基本方法及蹬地、转体和挥臂的协调发力。练习过程中可鼓励学生积极思考，互相观摩，互相评价。
- (2) 抛球挥拍练习(不击球)：体会球的自然下落速度，掌握正确的击球点。
- (3) 发高远球的完整练习：两人对发，体会完整动作。练习中可鼓励学生互相评价，互比发球的高远。

【教学建议】

在练习中要狠抓技术动作的控制，明确发力顺序和击球位置。同时，结合实际情况，使练习的趣味性和实战性相结合，让学生在不同的练习环境中完善和提高能力。

【易犯错误与纠正方法】

1. 击球点不准：太高不利于发力，太低则击不中球。

纠正方法：从后方握住学生的持拍手，使其向左下方伸直，体会正确的击球点。

2. 击球发力不充分：击不高，击不远。

纠正方法：反复观看和练习挥拍动作，体会击球瞬间的爆发式用力及全身的协调用力。

(二) 正手头顶击球

【教学目标】

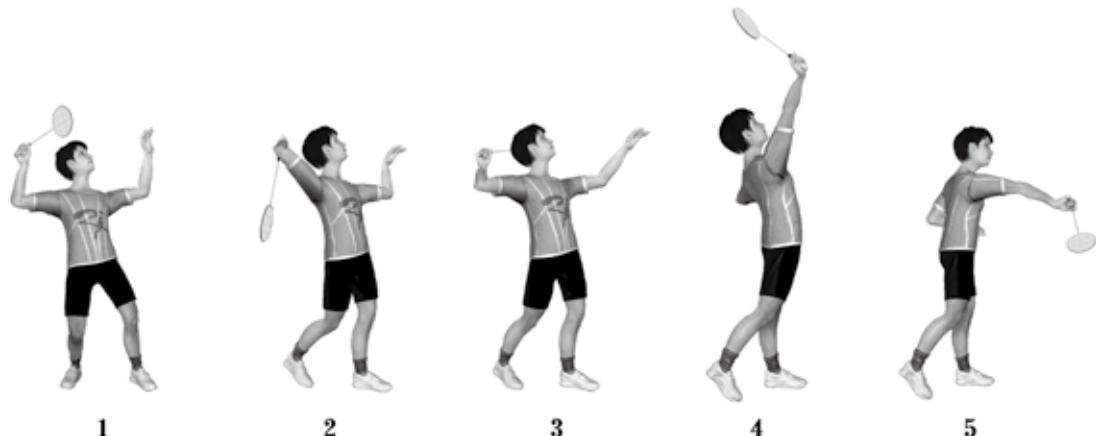
1. 使学生掌握羽毛球正手头顶击球的知识和技术。
2. 发展学生的上下肢力量和灵敏性、协调性、弹跳力等素质。
3. 体验羽毛球运动的乐趣。

【教学特点】

1. 结合学生现有的羽毛球技术和理解能力进行练习。
2. 与发展学生协调性、灵敏性和力量素质相结合。
3. 练习方法体现多样性和趣味性。

【教学指导】

1. 动作方法及要点（以右手持拍为例）。



在判断来球、调整位置的同时，向右上方提肩带动上臂、前臂和球拍上举，同时展胸向上伸展身体。击球时，前臂内旋，腕前屈且微收，以球拍正面发力击

打球托的后部，同时屈体含胸以加大击球的力量。击球后，前臂随惯性往体前收。要点：①准确判断击球点；②挥臂、含胸、收腹的动作协调一致，发力充分。

2. 教学方法提示。正手头顶击球有较大的难度，对全身各部位的协调性要求很高。在教学中应先做足够的挥拍模仿练习，再进入初步的实际运用。
 - (1) 判断来球：调整位置的模仿练习；体会调整位置的脚步动作及展胸、抬臂的引拍动作。
 - (2) 原地挥拍扣球的模仿练习：体会击球的高度及挥臂、含胸、收腹的协调。
 - (3) 正手头顶击球的完整练习：初步运用头顶扣球技术。

【教学建议】

教学中应强化挥拍动作的练习。结合来球的高度和速度进行完整的击球动作。

【易犯错误与纠正方法】

1. 击球点不准确或没在“最高点”击球。

纠正方法：①注意迅速调整位置；②示范并强调尽量向上“够”着击球，提高击球点，增大扣球的威力。

2. 扣球无力：主要原因通常是发力不协调。

纠正方法：反复体会挥臂、含胸、收腹的协调动作。

(三)正手平击球

【教学目标】

使学生掌握羽毛球正手平击球的知识和技术；发展学生的上下肢力量和灵敏性、协调性等身体素质；体验羽毛球运动的乐趣。

【教学特点】

结合学生现有的羽毛球技术和理解能力进行练习，与发展学生的协调性、灵敏性和力量素质相结合，练习方法体现多样性和趣味性。

【教学指导】

1. 教材分析。正手平击球是羽毛球各项基本技术中很重要的一项，是初中羽毛球教学的重要组成部分，是更好地学习各种技术和战术的基础，所以我们应高度重视学习和掌握这一技术，使学生对动作有正确的认识，培养学生不断自我修正动作的能力，使动作规范化，提高击球的准确率。
2. 动作方法及要点（以右手持拍为例）。



击球时，右脚在前，左脚在后，身体稍向右前倾。持拍于体侧使球拍指向右斜上方。右前臂主动前伸并带内旋，球拍急速地由右向左前上方向挥动推球。要点：击球时前臂的前伸并迅速内旋。

3. 教学方法提示。正手平击球技术较为简单易学，可直接采用完整练习掌握该技术。

可考虑采用以下教学步骤：

- (1) 完整的挥拍动作练习：体会完整的推球动作及合理的击球位置。
- (2) 两人相距5米~6米（隔网）对推练习：掌握并简单运用推球技术。

【教学建议】

教学中应强化挥拍动作的练习。体会完整的推球动作以及合理的击球位置，同时结合实际情况，使练习的趣味性和实战性相结合，让学生在不同的练习环境中完善和提高能力。

【易犯错误与纠正方法】

1. 击球点不准确，偏高或偏低。

纠正方法：反复强调并示范在略高于球网上沿的高度击球。

2. 击出的球飞行弧度过高。

纠正方法：示范并提示向前推球，压低球的飞行弧度。

(四) 反手平击球

【教学目标】

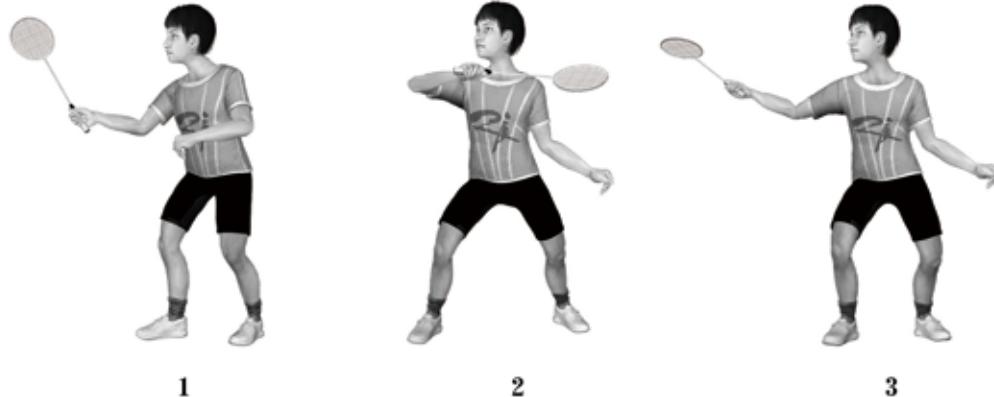
1. 使学生掌握羽毛球反手平击球的知识和技术。
2. 发展学生的上下肢力量和灵敏性、协调性等身体素质。
3. 体验羽毛球运动的乐趣。

【教学特点】

1. 结合学生现有的羽毛球技术和理解能力进行练习。
2. 与发展学生的协调性、灵敏性和力量素质相结合。
3. 练习方法体现多样性和趣味性。

【教学指导】

1. 动作方法及要点（以右手持拍为例）。



击球前，转腰带动身体向左转，同时右脚向左前方上步，使右肩正对球网，前臂向左胸前收引，肘关节微屈。击球时，前臂前伸并外旋，中指、无名指和小指突然握紧拍柄，拇指顶压，用反拍面推球托的左侧后部。要点：转体上步的协调及击球的时机。

2. 教学方法提示。反手平击球的技术较正手推球稍复杂些，教学中可考虑将完整技术分解为转体上步—击球—还原三个部分，采用先分解后完整的练习方式，帮助学生学习和掌握技术。
 - (1) 转体上步的模仿练习：体会转体上步及引拍的动作。
 - (2) 转体上步击球的模仿练习：体会反手平击球的基本动作。
 - (3) 反手推球的完整练习：简单运用反手平击球。

【教学建议】

教学中，教师应首先狠抓转体上步—击球—还原三个部分，采用先分解后完整的练习方式。同时结合实际情况，使练习的趣味性和实战性相结合，让学生在不同的练习环境中完善和提高能力。

【易犯错误与纠正方法】

1. 转体上步动作不协调、不连贯。
纠正方法：示范并强调以扭腰带动转体上步。
2. 击球时机不准确，通常是击球偏晚，致使不能充分发力。
纠正方法：①加快转体上步的速度；②在充分引拍的基础上，积极主动地迎击球。

二、教学案例

正手发高远球

【教学目标】

1. 认知目标：让学生了解羽毛球正手发高远球的基本技术和方法，培养合作探究的协作能力。
2. 技能目标：让85%的学生基本掌握羽毛球正手发高远球的基本动作，提高羽毛球运动的技术水平并能熟练运用和相互交流。
3. 情感目标：通过合作探究的学习方法，培养学生团结协作的集体主义精神和勤于思考、积极自信的优良品质，使学生体验成功的喜悦和运动的乐趣。
4. 体能目标：发展学生的灵敏性和心肺耐力。

【教学内容】

正手发高远球是羽毛球各项基本技术中最重要的一项，是初中羽毛球教学的重要组成部分，是更好地学习各种技术和战术的基础，所以我们应高度重视学习和掌握这一技术，使学生对动作有正确的认识，培养不断自我修正动作的能力，使动作规范化，提高击球的准确率。

1. 正手发高远球动作要点。站位于靠近中线一侧，距前发球线1米左右，身体左肩侧对球网；左脚在前，脚尖向网，右脚在后，脚尖稍向右侧，两脚距与肩同宽，

重心放于右脚上。右手握拍向右后侧举起，肘部微屈，左手拇指、食指和中指夹住球，置于腹部右前方。发球时，左手自然将球松开，当球落至右臂向前下方伸直能够接触到球的刹那，紧握球拍，右手转拍由上臂带动前臂自右后方向右前上方挥动，利用手腕屈收的力量向前上方发力击球。要点：击球点与发力动作的协调。

2. 易犯错误及纠正方法。

(1) 击球点不准：太高不利于发力，太低则击不中球。

纠正方法：从后方握住学生的持拍手，使其向左下方伸直，体会正确的击球点。

(2) 击球发力不充分：击不高，击不远。

纠正方法：反复观看和练习挥拍动作，体会击球瞬间的爆发式用力及全身的协调用力。

3. 生理负荷。本课练习密度约为30%~35%；运动生理负荷曲线为“高山型”。

【教学步骤】

1. 热身部分。应该有针对性和侧重性，在全面活动的基础上，重点针对本节课所学内容进行专门部位的热身。
2. 技术讲解部分。正确的技术动作和错误的动作相比较，强化正误的区别及其在运用中的效果。
3. 动作示范部分。
 - (1) 教师的正确示范和错误示范的对比，强化正误对比和区别。
 - (2) 学生示范，教师纠错。
 - (3) 增加难度的示范及其纠错。
4. 分组练习部分（练习次数、组数、时间、强度等应结合实际情况进行安排）。
 - (1) 徒手挥拍练习：体会完成动作的基本方法及蹬地、转体和挥臂的协调发力。练习过程中可鼓励学生积极思考，互相观摩，互相评价。
 - (2) 抛球挥拍练习（不击球）：体会球的自然下落速度，掌握正确的击球点。
 - (3) 发高远球的完整练习：两人对发，体会完整动作。练习中可鼓励学生互相评价，互比发球的高远。
 - (4) 在比赛和游戏中巩固和提高技术动作。
5. 放松部分。
6. 讲评总结部分。

教学评价

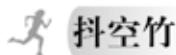
一、评价的指导思想

1. 评价的结果要有利于提高学生对羽毛球运动的兴趣，激发学生参与羽毛球运动的欲望。
2. 评价的结果要有利于学生体验到自己在增强体质和羽毛球学习方面的进步。

3. 评价的结果要有利于培养学生的自尊和自信。

二、教学评价的主要内容

1. 对学生的学习态度和相应行为表现的评价：包括对学生学习羽毛球的出勤情况和在学习中的表现以及参加课外羽毛球锻炼情况的评价。
2. 对学生掌握和运用羽毛球运动知识情况的评价：包括对学生掌握羽毛球相关知识及在游戏、比赛中主要规则运用情况的评价。
3. 对学生掌握和运用羽毛球技能情况的评价：包括学生对所学羽毛球技能的掌握情况以及是否能在游戏、比赛及课外活动中运用所学技能的评价。
4. 对学生自信心及合作精神的评价：包括学生在羽毛球的学习和活动中表现出的自信心以及是否能积极有效地与同伴进行合作。



抖空竹

教学目标

- 一、使学生了解空竹运动的锻炼价值，培养学生对空竹运动的兴趣
- 二、使学生学会抖空竹的基本技能，发展学生的综合性操作技能
- 三、发展学生的灵敏性、速度、力量、耐力等素质
- 四、通过空竹的练习、表演和比赛，培养学生锲而不舍、持之以恒、团结协作的精神品质，提高学生的审美及社会适应能力

教学内容

- 一、空竹起动：地拎式、手捻式等
- 二、平衡加速：公平秤、变蝴蝶、上抛、二龙戏珠、鸡上架等
- 三、花样练习：蜻蜓点水、出水回龙、云天雾地等

教学指导和案例

一、教学指导

(一) 空竹的起动与加速

1. 教材分析。初中一年级主要是初步掌握空竹的基本抖法。这个年龄阶段是学生发展灵敏性的有利时期。经过科学锻炼，随着上下肢的配合练习，身体的协调能力会有较大的提高，把空竹的基本抖法作为教学重点符合学生身心的协调发展。抖空竹是一门具有深奥技理的民俗体育活动，要靠四肢的协调配合才能完成，同时也是一项有氧运动，具有较好的健身效果。

根据抖空竹的技术特点，通常将抖空竹分为空竹的起动、抖动、加速、平盘、

立盘等技术组成部分。

2. 空竹的起动。将空竹大面（发音轮）向下，小头朝上，平放于地面，在距离右手竿头10厘米的位置外挂空竹主绳槽顺时针绕两圈，左手竿头位于空竹垂直最高点，垂直落左手提右手，让空竹自转。

解绳方法：空竹自转后，双绳可能绞在一起，可做“穿针引线”动作，即左手竿不动，右手拇指和食指夹住竿柄前部，其余三指伸开，使右手柄尾从左手绳外部穿过，其余三指握手柄，拇指和食指松开右手竿穿过左手绳再握住，最后通过步法控制空竹小头朝向身体。

任务：使空竹摆脱静止状态自转起来。

重点难点：控制空竹小头正对身体。

要求：迅速解开绞在一起的双绳，保证空竹加速转动。



3. 抖动。空竹起动后，两手掌心相对握竿，右手垂直向上用力，左手协调配合下落，通过右手竿上提的摩擦力保证空竹的稳定加速，同时保证人与空竹的相对稳定。

任务：在最短的时间内使空竹稳定自转。

重点难点：控制空竹小头正对身体。

要求：右手用力方向垂直于空竹轴。

4. 加速。空竹加速就是把空竹的转速提升起来，以适应做各种花样动作的需要。空竹加速一般采用“金鸡引颈”的方法，把空竹由低处向高处拉动，空竹通过抖绳与轴的摩擦力增大和空竹在抖绳上的距离延长来提高转速。

具体方法：右手用力带动空竹向右上方，左手也随之向右上方，使空竹在惯性的作用下沿绳飞向右上方，这时右手臂与地面应基本成45°夹角，然后左右手收回，使空竹回到原先的位置，再把空竹送到右上方反复进行。

任务：提高空竹自转速度。

重点难点：在提拉过程中保持绳竿形成平面与空竹轴垂直。

要求：双手协调配合，使空竹稳定，回到原来的位置。

5. 技术要点。空竹转动是在抖绳的作用下以轴为圆心进行的。动力源于左右手抖绳与空竹轴产生的摩擦力，使空竹发生逆时针旋转。此时，左手处于辅助和调控方向状态，右手处在主动发力地位，要想使空竹稳定转动，就要求左右手抖绳保持与空竹轴垂直状态。空竹旋转快慢，通常以转速来衡量，即一分钟时间内，空竹在施加外力停止后，能自行旋转的圈数为转速。

6. 教学建议。空竹作为中国特有的民族体育活动项目已经走进校园，所以，空竹教学已不同于传统的一对一教学，这就需要体育教师首先衡量具体运动项目和体育与健康的关系，并进行深入的分析。同时，在充分理解和把握教材中规定

内容的技术实质的情况下，抓住空竹运动具有群体性的特点，进行有针对性的教学。其中“分组教学法”作为一个重要的教学手段，应贯穿于整个空竹技术教学中。

（二）“分组教学法”的选择

由于空竹具有表演性和群体性的特点，所以“分组教学法”的选择应体现在空竹所有技术的教学之中。“分组教学法”的选择应主要考虑以下几个方面：“分组教学法”要和教学目标保持一致；“分组教学法”要具有提高学生分析问题、解决问题能力的效果；“分组教学法”应考虑场地大小、器械和学生的实际水平等因素；安全因素是“分组教学法”需要时刻注意的一个问题；“分组教学法”要考虑年龄、性别特征、练习的密度和强度等问题；“分组教学法”要求每个小组拥有自己的小组名字和口号，例如：七剑客、火凤凰、竹飞云海等名字。

（三）空竹教法的选择

空竹常用教学方法繁多，如讲解示范法、完整分解法、预防纠错法等。各种教学方法在实际运用中都有积极的一面，也有消极的一面。不管采取哪种方法，都应是殊途同归，目的不变。在教学中，应根据“教学有法，教无定法，贵在得法”的原则，围绕教和学双边情况和个体特征进行教学，做到重实效、轻形式、精讲多练、注重诱导、发展能力。下面介绍自练互练法和模块教学法，供学习参考。

自练互练法：在分组教学法的基础上，要求每组学生在发现问题后，先在小组内解决，组内解决不了进行组间交流，组间讨论也无法解决的问题向老师或大家共同讨论，这种方法有利于充分调动学生学习的积极性，是培养学生学习兴趣的方法之一。

模块式教学法：当空竹起动加速熟练完成后，进入动作学习阶段。在教学过程中首先把教学内容相近的动作分为几大类，如：对大头类、对小头类、上竿类等，然后每一类里面都有固定的动作套路，这样所学到的空竹动作就形成了几个大的板块，有利于学生牢固掌握所学动作。学生通过模块学习后，在进行表演、比赛时既可运用所学动作套路，也可创新套路或阵型。

（四）易犯错误与纠正方法

1. 空竹起动过急或者过缓。

产生原因：起动加速动作因性格不同分为两个极端，一种是起动过急，就像骑自行车刚起动就猛蹬容易断链子一样，在空竹起动时过急就会引起空竹轴受力不均匀，出现翻转现象；另一种是起动过缓，即在加速过程中用力小，频率慢，使空竹轴受力小，自转的加速度降低，空竹转速慢，在其自身重力不均衡的情况下，发音轮自然下垂，造成脱绳落地。

纠正方法：讲清起动用力应该是由小到大、由慢到快的过程，要求学生克服自己的性格弱点（慢性子或急性子），双手协调用力，保持空竹旋转的稳定性。

2. 用力方向错误。

产生原因：在上抖和解绳过程中提拉不正，没有垂直于地面，出现斜向上或向下的力，造成绳不垂直于空竹轴也不平行于身体，空竹出现晃动或者绳子缠

绕，不利于起动。

纠正方法：讲清正确的用力方向后，通过徒手练习与步法相结合的手段使学生掌握正确的用力方向。

二、教学案例

变蝴蝶

【教学目标】

使学生初步掌握线与空竹的花样动作，发展学生的灵敏素质，培养学生锲而不舍、持之以恒、团结协作的精神品质，提高学生的审美及社会适应能力。

【教学内容】

变蝴蝶属于空竹教学中线与空竹的简单花样动作，能够发展学生的灵敏素质，有利于培养学生积极进取的意志品质，使学生体验空竹的乐趣。

1. 动作方法和要点。起动空竹并加速，解绳后调整小头正对身体，同时右手绳在内，空竹轴在单绳上。右手竿挑左手绳，左手竿挑右手绳，两手用力向外撑，成为“凶”字形，两竿既垂直于地面又垂直于空竹轴，这时空竹在下边的横绳上转动，待空竹转动1~3秒后，双手同时前推上挑，将空竹带起脱出横绳，下落时用两绳交叉处接住空竹，使绳、竿、空竹成“蝴蝶”状。结束时将两竿头朝下，空竹随竿头下落，然后两竿换手完成。

“变蝴蝶”动作要点：右挑左（绳）、左挑右（绳），双手做推挑，动作协调连贯，双手用力均匀柔和。

2. 易犯错误与纠正方法。

易犯错误：空竹起动后空竹小头没有正对自己身体；两竿撑开后形成“凶”字形的平面没有垂直于地面；在出空竹时两手用力方向或顺序不正确。

纠正方法：多做徒手动作的练习，使学生清楚动作路线；通过步法练习提高学生控制空竹的能力。

3. 生理负荷的安排和控制。该动作属于技巧性动作，所以运动强度不大，在本课学习中可以结合身体素质练习调节运动强度。

【教学步骤】

准备活动（慢跑或游戏，徒手操练习）→空竹操（不拿抖竿与绳的徒手操）→教师讲解示范，学生徒手模仿（用竿绳不用空竹，后期加步法练习）→分组练习→学生自主练习，探究体会，启发学生创新动作。

教学评价

一、对学生掌握空竹运动基本知识的评价

通常采用笔试和口试的方式进行。

1. 笔试：闭卷，主要考查学生对记忆性空竹知识的掌握。

- 口试：可以通过课堂提问的形式进行，了解学生掌握知识与技术的情况以及组织表演比赛、创新、分析问题、解决问题等能力。

二、对学生掌握和运用空竹技术的评价

在课堂教学过程中和结束时，进行临场实践测试。

技术测评的内容包括技术达标和技术评定：技术达标是指学生经过学习后完成定量技术指标的能力，如单位时间内完成单个动作的次数和规定时间内完成技术动作的数量，也可以运用公式进一步量化：完成动作数量 \div (失败次数 \times 所用时间)。其中完成动作数量指学生所学过的动作，失败次数是指在测验过程中因失败重新起动的次数，所用时间指测试所用的总时间。技术评定是指学生经过学习后完成定性指标的能力，如“鸡上架”、“盘丝”技术动作的规范性以及完成动作过程中手、眼、身法、步法协调配合能力，等等。

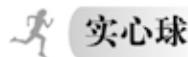
三、对学生参与空竹运动态度、行为的评价

可通过学生的自我评价、同学互评和教师评价相结合的定性评价方式进行。评价时可采用调查问卷的形式，针对学生在空竹学习中的主动性、态度、兴趣和进步情况等进行评价。最后，将三种评价方式进行汇总，按权重值打分。

四、对培养学生竞争意识、合作精神及社会适应能力效果的评价

可采用自我评价、同学互评、教师评价三种方式进行定性评价。

可通过分组表演比赛的形式，观察学生个人竞争拼搏的意识、与他人合作的互助意识以及与他人交往等社会适应能力方面的意识，通过调查问卷的形式分别进行评价。最后，对三种评价按程度进行赋值，再按其权重值的大小计算打分。



教学目标

- 使学生掌握双手投掷实心球的知识和技术
- 发展学生的爆发力、动作速度以及上下肢协调能力
- 体验运动的快乐，培养学生坚毅、顽强的意志品质

教学内容

- 关于实心球的基础知识
- 上肢部分的练习：持球后引的技术动作的练习
- 协调发力技术动作的练习：发力鞭打的技术动作
- 出手后技术动作的练习：跟随动作

一、教学指导

1. 教材分析。根据教学分析，初中一年级练习实心球主要是发展学生的全身（尤其是上肢）肌肉力量和爆发力及协调用力的能力。这个年龄段是学生发展力量的有利时期。经过科学锻炼，随着上下肢力量的增长，会对爆发力的发展有很大的提高。把爆发力以及协调能力的培养作为教学重点是符合学生身心发展的特点的。
2. 动作方法及技术要点。
 - (1) 握球动作。双手自然张开成半球形，使手指与球吻合，食指、中指、无名指的指根与实心球的后、下部充分接触，大拇指与食指形成开口较小的“八”字，掌心悬空，不与球相触。
 - (2) 持球后引动作。两脚前后开立约50厘米（或左右开立），屈膝，稍下蹲，身体重心放在后腿的前脚掌上（左右开立，重心放在两脚的前脚掌上），充分展髋（可理解为向前挺肚子），抬头挺胸，双手握球尽量向后引，肘关节稍屈，手腕向后翻。这时，身体的形态似一张被拉满的“弓”。
 - (3) 发力动作。后腿（一般为右腿）的前脚掌蹬力伸膝开始发力，收腹，向前送肩挥臂，手指手腕拨送球，将实心球向前上方约40°抛出。发力顺序是由下肢向上肢传送，也就是蹬地快于伸膝，伸膝快于收腹，收腹快于挥臂，挥臂快于手指手腕拨送实心球。这一连串动作因为像抽鞭子，所以叫“鞭打”动作。
 - (4) 出手后的跟随动作。实心球出手时，前腿支撑，把身体向上撑起，后腿向前腿并拢制动（注意双腿分工：前腿作用是撑，后腿作用是蹬），以分解身体的前冲速度，使身体重心由向前移动变为向上移动，这样做不但提高了出手点的高度，还控制了身体姿态，减少和避免了犯规。



3. 影响成绩的因素。

- (1) 出手时的初速度（合理、协调的发力顺序）。
- (2) 出手时的角度（ 40° 的角度和出手时机）。
- (3) 出手时的出手点高度（前脚的支撑）。
- (4) 空气阻力（可忽略不计）。

4. 练习方法。

- (1) 熟悉球性。初学者首先要熟悉实心球的重量、大小以及材质，培养对实心球的感性认识。可以采用游戏形式教学，培养学生的学习兴趣。

常用方法：

① 传接球练习：传球方式可以采用头上传球、体侧传球、胯下传球等方式。

教学组织可以采用游戏和接力的方式，学生可以分成几组，按要求采用不同的方式传接球。

② 向上抛接球练习：练习方式可以采用抛球击掌接球、抛球转体接球、下蹲抛接球练习等。进行抛接球练习时一定要注意安全，学生的组织、队形安排必须合理，必须在足够大的场地内进行，分组练习时最好安排组长统一指挥本组的练习，统一抛球和接球，提醒学生注意观察，不要被实心球砸伤。教学组织可以采用游戏和比赛的方式，学生可以分成几组，按要求采用不同的方式抛接球。

- (2) 基本投掷动作练习。熟悉球性以后就可以进一步学习实心球的基本投掷技术了，如上肢技术组合练习、蹬腿收腹练习等。练习时一定要注意安全，组织、队形安排必须合理，必须在足够大的场地内进行，分组练习时统一指挥，提醒学生注意观察，不要被实心球砸伤。

5. 基本技术的组织教法。

教师首先讲解学习掷实心球的意义（人体的投掷技能之一，发展人体上下肢以及躯干的协调用力等），然后讲述掷实心球的系列动作要求和基本技术（如用力顺序等），再进行组织教学。以下列举几种组织教学方法供参考。

组织教法一：相向站立互掷法。学生分成两组，两臂间隔距离15米相向站立，投掷时由教师发出统一口令，强调注意观察球的轨迹和落点，避免砸伤。教师要及时发现学生的错误动作，在中间进行讲解示范并加以纠正。此教学方法适用于新授课。

组织教法二：单排站立投掷法。男女生分开，站在投掷线后面。老师发出口令，统一掷球、捡球。学生可以看到自己和其他同学的掷球情况，然后可以互相交流、讨论和学习。如探讨如何利用下肢和躯干的力量，出手角度如何控制等，老师可以随时进行技术讲解和示范。此教学方法适合基本掌握技术的学生。

组织教法三：分组比赛法。男女生分开，分别分组，每组8人。准备好皮尺、记录本。每名同学掷3次，取最好的一次成绩。要求1名同学做测试和记录，1名同学负责捡球。投掷完后可以互换。所有同学测试一遍，看哪一组同学达标率最高。此教学方法适合学生已经熟悉掌握技术动作，能清楚知道自己投掷成绩的情况，以

激发学生的练习积极性。

6. 力量素质的练习。

- (1) 上肢力量：可采用俯卧撑、举哑铃来进行练习。男生20个/次，女生10个/次，每次间歇2分钟，共做3次。
- (2) 腰腹力量：采用仰卧起坐、俯卧一头起来进行。练习时要求在动作到位的基础上，强调动作爆发力。男生一分钟内30个/次，女生一分钟内20个/次，每次间歇3分钟，共做3次。
- (3) 下肢力量：①距离20米~30米的连续蛙跳和单腿跳。要求动作到位、连贯；每次练习间歇1分钟，做5次。②50米~100米的短距离跑。要求全力冲刺，每次练习间歇2分钟，做5次。

7. 易犯错误与纠正方法。

(1) 出手速度太小。

产生原因：

- ①握球动作不正确，两手没有用力握球。
- ②掷球动作不合理，只利用手臂发力，不会利用下肢和躯干的力量。

纠正方法：

- ①五指张开，用力握紧实心球。
- ②强调正确的手臂动作。

(2) 出手弧线不理想，球的轨迹太高或太低。

产生原因：

- ①实心球离手不果断。
- ②掷球时，前腿没有用力蹬伸和支撑，造成弯腰、低头掷球。

纠正方法：

- ①用排球或足球替代实心球进行离手动作的练习，体会出手感觉。
- ②持球练习后腿用力向前蹬地的动作，体会前腿用力支撑动作，熟练后再加练挥臂收腹结合动作。
- ③首先徒手练习充分挺髋，形成背弓动作，然后过渡到持排球或足球练习，最后用实心球练习，体会动作要领。

(3) 掷球时习惯性跳起。

产生原因：

- ①持球手臂动作不正确。
- ②两臂后引不充分。
- ③支撑腿过早发力，致使人体跳起。

纠正方法：

- ①多次练习后腿向前蹬地用力动作，向上力量不要太大力，否则容易跳起。
- ②多次练习上下肢协调用力动作，增加肩关节的柔韧性练习。
- ③强调前腿的正确支撑动作，主动体会前腿的支撑而不是主动向上蹬地。

二、教学案例

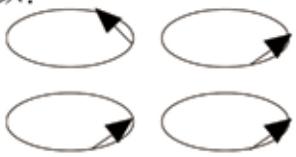
【教学目标】

- 通过练习，使学生知道双手头上向前掷实心球的动作要领及用力顺序。
- 发展学生上下肢、腰腹、肩部、背部力量和身体协调素质；70%以上学生能掌握正确的用力顺序，达成个人目标。
- 通过教学活动，培养学生的组织性、纪律性，培养学生积极参与、学会合作、学会竞争、互帮互学及社会适应能力。

【教学内容】

双手头上掷实心球。

教学过程	教学时间	教学内容	练习量		组织教法与学法
			次数	时间	
开始部分	1~2分钟	<ol style="list-style-type: none">集合整队： 体育委员整队、检查人数、报告出勤。师生相互问好。宣布本课内容及要求： (1) 投掷：学习双手头上掷实心球，初步学会正确的投掷用力顺序。 (2) 游戏：贴膏药。安排见习生。		3~5分钟	<p>组织：三列横队。 ★★★★★★★★★ ★★★★★★★★★ ●●●●●●●●●● ☆</p> <p>要求：明确目标，主动学习，安全第一，互帮互学。</p>

准备部分	7~8分钟	<p>一、准备活动。</p> <ol style="list-style-type: none"> 队列队形练习。 四路纵队趣味慢跑。 <p>二、个人徒手操。</p> <ol style="list-style-type: none"> 伸展运动。 扩胸运动。 全身运动。 跳跃运动。 <p>三、双人专项准备活动。</p> <ol style="list-style-type: none"> 压肩运动。 转肩运动。 互背运动。 	4×8拍	3~4分钟	组织:  老师带领趣味慢跑。 要求: 精神饱满, 跑动路线准确, 合作积极、有序、有趣。 组织: 三列横队。    ☆ 要求: 动作有力、到位、协调、舒展。
基本部分	30~32分钟	双手头上掷实心球。 动作方法: 双手头上掷实心球时, 能双手持球于头上后方, 身体后仰(尽力成满弓), 由双腿用力蹬地到髋关节及躯干屈曲, 肩部迅速向前, 快速挥动手臂, 最后屈腕, 把球掷出。 动作要点: 用力蹬地, 送髋展胸, 用力将球掷出。 重点: 用力顺序。 难点: 上下肢用力协调。 易犯错误: 双腿用力蹬地及髋关			组织: 两列相向横队, 相距15米左右。  ☆  要求: 有组织、有纪律、注意安全。

		<p>节、躯干屈曲动作不够，只用手臂将球掷出，用力不协调。</p> <p>纠正方法：多做模仿练习，体会动作的本位感，做出背弓，然后再投掷。</p>	<p>2~3次 2~3次 2~3次 2~3次 4~6次</p>	<p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 熟悉球性。 双手后抛练习。 双手头上掷实心球。 <p>(1)教师示范讲解。 (2)学生模仿徒手练习。 (3)学生持球练习。</p> <p>要求：听统一口令，服从指挥，用力顺序正确，上下肢用力协调，动作快速连贯，蹬地、收腹、挥臂、压腕、拨球。</p>
结束部分	4分钟	<p>一、整理放松。 二、小结。 评价学生完成本次课的情况，以鼓励为主，提高学生的自信心。 三、收还器材。</p>		

教学评价

一、教师评价

- 对学生掌握相关知识的评价。
 - 了解掷实心球的概念和特征。
 - 了解掷实心球技术的应用。
- 对学生掌握掷实心球的基本方法的评价。
 - 知道发展掷实心球技术的意义。
 - 知道发展掷实心球技术的途径。

二、学生评价

- 对掌握有关知识和方法的自评。
 - 知道掷实心球技术的特征。
 - 知道影响掷实心球成绩提高的主要因素。
- 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - 能够主动进行掷实心球技术练习。
 - 能够科学地进行相关身体练习。



教学目标

一、使学生了解毽球运动的基础知识和锻炼价值

通过向学生介绍毽球运动的起源、发展、重大赛事等相关知识，唤起学生对毽球运动的兴趣，同时使学生了解毽球运动的健身和健心的价值，使学生积极主动地参与毽球的学习和有关活动。

二、使学生初步掌握几项毽球的基本技术并能简单运用

只有掌握了相应的基本技术后，毽球运动才可能成为学生锻炼和娱乐的手段。在初中阶段可向学生传授基本的发球、传接球、攻球、防守等基本技术和简单战术。

三、发展学生的反应速度、灵敏性和耐力素质

通过毽球的练习、游戏和竞赛，有针对性地发展学生的体能。

四、培养学生的运动乐趣，促使学生积极参与毽球运动

运动兴趣是在对运动技能的逐渐掌握和初步运用中产生的。教学中应尽量使学习过程成为体验乐趣的过程。

教学内容

毽球运动主要学习的基本技术包括准备姿势、移动、发球、传接球、攻球、拦网等六部分。

教学指导和案例

一、教学指导

(一) 准备姿势

准备姿势是指在毽球活动中，学生在做起动、移动和击球前的身体姿势。它主要包括前后开立准备姿势和左右开立准备姿势。

1. 前后开立准备姿势。动作要

领：两脚前后开立，与肩同宽，两脚尖正对前方，后脚跟稍提起，膝关节保持一定的弯曲。上体稍前倾，重心靠前，两臂放松，自然弯曲置于体侧。全身肌肉不宜过分紧张，应适当放松，两脚保持微动状态，两眼注视来球。（如图1）



图1



图2

2. 左右开立准备姿势。动作要领：两脚左右平行开立，与肩同宽，两膝稍弯曲内扣，重心稍降落于两脚之间，上体稍前倾，两臂放松，自然弯曲置于体侧。全身肌肉适度紧张，两眼注视来球。（如图2）

（二）移动

移动是指学生从起动到制动之间所采用的身体位移方法。移动步法主要有：前上步、后撤步、并步，左右滑步、交叉步、跨步、跑步、转身等多种。

1. 动作要领。

- (1) 前上步：前上步或斜上步时，踢球脚蹬地，支撑脚向前或斜前方迈一步，踢球脚跟上，成踢球准备姿势。
- (2) 后撤步：后撤时，支撑脚向后蹬，重心后移，同时踢球脚向后迈出一步，支撑脚跟上，成踢球准备姿势。
- (3) 并步：前并步时，右（左）脚向前蹬地，身体重心前移，左（右）脚向前迈一步，同时右（左）脚跟上并步。左（右）侧并步时，右（左）脚向左（右）侧蹬地，重心向左（右）移，左（右）脚向左（右）侧迈出一步，右（左）脚跟上并步。
- (4) 左右滑步：左右开立准备姿势，左（右）脚用力侧蹬，重心侧移，同时右（左）脚向侧迈出，左（右）脚迅速蹬地滑动，跟随右（左）脚移动，可连续滑步。
- (5) 交叉步：若向右侧交叉步移动时，上体稍向右移，左脚内侧蹬地从右脚前面右交叉迈出一步，然后右脚再向右跨出一步，同时身体转向来球方向，保持击球前姿势。
- (6) 跨步移动：支撑脚向前或斜前方蹬地，重心降低前移，击球脚沿地面跨出，插入球下成救球姿势，两手臂自然摆动，保持身体平衡。该动作一般多在来不及移动或快速移动后衔接使用。
- (7) 跑步：当球的落点距离身体较远时采用。跑步时，起动的步子要小，步频要快，然后逐渐加大步幅，两臂要配合摆动，在接近来球时，减速制动，逐渐降低重心，做好击球前的准备姿势。
- (8) 转身：转身时，以中枢脚的前脚掌为轴，重心移到中枢脚上。如向两侧变向，应用蹬地脚的前脚掌内侧蹬地；如前后转身时，则用前脚掌蹬地，加上腰部的转动，改变身体的方向。一般情况下，转身变向后常与跑步、跨步等移动步法衔接使用。

2. 练习方法。

- (1) 看手势练习。学生预备姿势站立，看老师手势做不同方向、不同步法的移动练习。
- (2) 听口令练习。学生预备姿势站立，听老师口令做不同方向、不同步法的移动练习。
- (3) 跟随练习。两人一组，一人任意做各种方向、距离、步法的移动，另一人

跟随移动，然后互换。

(4) 往返练习。利用场地的端线与中线或端线与限制线之间的距离做往返转身跑移动练习。

(5) 网前练习。在网前结合拦网、救球做各种移动步法练习。

(6) 看球起动。两人一组，一人任意向不同方向、距离、高度抛球，另一人做快速移动救球练习。

(三) 发球

发球不但是比赛的开始，也是进攻的开始。要想提高运动技术水平，就必须发出既有攻击性又有准确性的球。因为攻击性强的发球不但可以直接得分，还可以破坏对方的战术组成，挫伤对方的锐气，从而为自己的防守减轻压力。发球技术可分为正面脚背发球、正面脚内侧发球、侧身脚背发球、正面脚外侧发球等。

1. 正面脚背发球。正面脚背发球是指身体正对球网站立，用脚背面击球的发球动作。

动作要领：前后开立准备姿势站好，左臂自然前伸，掌心托球于体前。发球时，左手把球垂直向上轻轻抛起，球约在右脚前上方40厘米处下落；发球学生重心前移，右脚踝关节绷直，利用抬大腿、踢小腿的动作，在离地面20厘米高度击球，把球发入对方场区。脚的击球部位应在脚背正面第二脚趾的跖趾关节处。（如图3）



图3

2. 正面脚内侧发球。正面脚内侧发球是指身体正对球网站立，用脚的内侧面击球的发球动作。

动作要领：前后开立准备姿势站好，发球时，左手把球垂直向上轻轻抛起，球约在右脚内侧前上方40厘米处下落；发球学生重心前移，右腿、髋、膝关节外翻，屈膝向前摆动，当身体重心超过人体垂直面后，支撑脚向后蹬地，加速重心前移，右髋、膝关节猛力外翻，加力前推，右脚踝关节背屈，用脚弓内侧中部把球发入对方场区，而后发球脚迅速着地保持身体平衡。（如图4）



图4

3. 侧身脚背发球。侧身脚背发球是指身体侧对球网站立，用脚的背面击球的发球动作。

动作要领：身体侧对球网，左脚在前，两膝微屈，重心落在两脚之间，左臂自然前伸，掌心托球于体前。发球时，左手把球垂直向上轻轻抛起，球约在右脚

内侧体前50厘米处下落；发球学生身体重心前移，以支撑脚的前脚掌为轴向左转体，踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆动，脚背自然绷直，大脚趾尖向斜下指，以脚背正面或稍外侧一点儿的跖趾关节部位击球，将球击入对方场区。

4. 正面脚外侧发球。正面脚外

侧发球是指身体正对球网，用脚外侧面击球的发球动作。

动作要领：两脚前后开立，左脚在前，抛球于右脚前，右腿由后向前摆动，足踝内转，用脚外侧加力将球击入对方场区。（如图5）



图5

5. 练习方法。

- (1) 对墙发球练习。学生站在离墙6米的地方对墙发球，发出球的高度控制在2.5米左右。主要体会抛球和击球运作。
- (2) 站在端线后对发球练习。学生分成两组站在两边端线后对发，增加学生的练习机会。
- (3) 统计成功率的发球练习。学生分别站在两边发球区内发球，每人发10个球为一组，发若干组。发完一组后登记成功与失误的次数，最后统计每人的成功率，提高练习的效果。
- (4) 固定区域的发球练习。按照一般接发球站位容易出现的空当，在场内画出一定区域，让学生发到指定的区域内，每人发5~10个球为一组，一个区域一个区域反复练习。
- (5) 准确性发球练习。将场地画出9块区域（如图6），学生站在端线外，要求先发球到1号区域，如一次发不到位可进行第二次，直至发到位，然后再发到2号区域，这样依次进行，先完成9个区域发球的同学为胜。



图6

(四) 传接球

传接球是指用脚、腿、胸、头等身体有效部位，把对方击过网的球或本方一传的球击起（接球），再传给本方二传手或攻球手的动作（也可自传自攻）。传接技术包括：脚内侧传接球、脚外侧传接球、脚背传接球、腿部传接球、胸部传接球和头部传接

球等。

1. 脚内侧传球。脚内侧传球是指用脚的内侧面击球的传接球动作。

- (1) 动作要领：两脚前后自然开立，踢球脚在后，两膝微屈，两臂放松自然下垂于体侧。两眼注视来球，接球时，身体重心应移到支撑脚上，踢球腿大腿带动小腿由后向前上方摆动。在摆动过程中应逐渐形成髋关节外张、膝关节弯曲、踝关节内翻的基本姿势。击球的一刹那脚部击球面端平，击球部位应在脚弓内侧面的中部，击球点一般应在支撑腿膝关节高度之体前40厘米处。击球的全过程应注意柔和协调，大腿、小腿应完成向前上方送球的动作。（如图7）



图7

(2) 学习重点：体会摆腿击球时机。

(3) 学习难点：用正确的部位击球。

(4) 练习方法：①个人原地脚内侧踢球练习。主要体会击球部位和击球动作。②个人原地踢高、低球练习。原地踢一次低球（1米左右），再踢一次高球（2米以上），反复练习。主要体会脚的感受能力和控制能力。③个人行进间踢球练习。进行向不同方向边走、边跑、边踢球的练习。④原地踢背后球练习。把球踢到背后，迅速后转身180°再将球踢至背后，如此反复练习。⑤两人传击球练习。两人一组，面对面相距3米左右，进行相互传球。⑥三角传球练习。三人一组，每人相距3米左右成三角形站立，做不同方向、高度的原地或跑动练习。

2. 脚外侧传球。脚外侧传球是指用脚的外侧面击球的传接球动作。

- (1) 动作要领：两脚自然开立，两膝微屈，双眼注视来球，接球时，重心移到支撑脚上，击球腿的髋、膝关节内扣，踝关节背屈，膝、踝关节外翻，使脚外侧尽量与地面平行，击球时利用小腿内翻快速上抬的动作完成。脚接触球的部位一般在脚外侧面的中部或中后部，击球点的高度一般不超过膝关节。当来球较高并快速向体侧后方飞行时，出球腿的大腿可外转迅速沿地面后摆，伸腿插入球下，踝关节自然勾起向外翻转，脚尖指向体侧，脚的外侧面约成水平，身体保持前倾。击球时利用小腿快速屈膝上抬的动作向体后上方击球。脚接触球的部位在脚外侧面的中部或中后部。（如图8）



图8

(2) 学习重点：体会摆腿击球时机。

(3) 学习难点：用正确的部位击球。

(4) 练习方法：①原地单脚外侧踢球练习。②原地双脚轮接脚外侧踢球练习。③内外侧结合踢球练习：一次

用脚内侧踢球，一次用脚外侧踢球，连续练习。④两人对传练习：两人一组，相距3米左右，做相互传球练习。⑤三角传球练习：练习方法同脚内侧传球。

3. 脚背传接球。脚背传接球是指用脚的背面击球的传接球动作。

(1) 动作要领：两膝微屈，重心下降，做好准备姿势。接球时，一脚支撑身体，另一脚主动插入球下，脚背与地面基本呈水平，当球快落到脚背上时，利用适度的伸膝和踝关节背屈的协调勾踢动作，把球向上踢起。击球部位应在脚的跖趾关节处，击球点应在离地面10厘米~15厘米的高度为好。击出球的方向、弧度和落点，可通过脚背面的变化、踝关节背屈勾踢的程度来调整。（如图9）



图9

(2) 学习重点：体会摆腿击球时机。

(3) 学习难点：用正确的部位击球。

(4) 练习方法：①徒手模仿脚背传球动作练习。②自踢练习：先单脚，后双脚，交替踢球。③行进间踢球练习：练习方法同脚外侧传球。④脚内侧、脚外侧、脚背交替踢球练习。⑤两人对传，三角互传练习：练习方法同脚内侧传球。⑥跑动传球练习：分两组，相距3米~5米，按纵队站立，第一组排头将球传给第二组排头后，马上跑至第二组排尾，第二组排头将球传回第一组后，马上跑到第一组排尾，这样依次进行。

4. 腿部传接球。腿部传接球是指用大腿正面部位击球的传接球动作。

(1) 动作要领：两膝微屈，做好准备姿势。当球飞近大腿时，重心移到支撑腿上，击球腿自然屈膝，大腿带动小腿由后向前上方快速抬起，用大腿的前三分之一处击球，抬腿力量的大小应根据球的弧度和落点要求加以控制。腿接触球时应与地面保持一定角度，形成良好的反射角。（如图10）



图10

(2) 学习重点：体会摆腿击球时机。

(3) 学习难点：用正确的部位击球。

(4) 练习方法：①原地腿触（击）球练习。②行进间腿触球练习。③两人一抛

一传练习：两人一组，一人抛球，一人用腿触球后，即用脚内侧将球传回，每人抛10次球后互换。④两人对传练习：两人一组，每人用腿触球一次即用脚内侧将球传给对方。⑤三人互传练习：练习方法同前。

5. 胸部传接球。胸部传接球是指用胸部击球的传接球动作。

(1) 动作要领：判断来球，移动胸

堵。当来球偏低时，可采用屈膝姿势，偏高则可跳起胸堵。
击球时，两手臂微屈自然置于体侧，身体自然挺胸、伸膝，身体重心上移，给球向前上方一个作用力，使球呈小弧度飞行下落。也可运用左右转体、压肩动作调整球的飞行方向。

(如图11)



图11

(2) 学习重点：体会挺胸击球时机。

(3) 学习难点：用正确的部位击球。

(4) 练习方法：①原地徒手模仿胸部触（接）球动作练习：主要体会挺胸、伸膝、重心上移动作。②两人一抛一传练习：练习方法同腿部传接球。③两人、三人接传球练习：练习方法同腿部接传球。④接手攻球传球技术练习：两人一组，一人用手攻球，一人用胸触球后，即用脚内侧或脚背将球传回。

6. 头部传接球。头部传接球是指用头的前额部位击球的传接球动作。

(1) 动作要领：判断来球方向，及时移动使身体正对来球方向。当来球飞近额前时，头颈应有主动迎球的动作。当球快触及前额的一瞬间，及时抬头触击球，顺势把球击起。整个动作要连贯，使触及前额的球向前上方成小弧度下落。头部击球动作可根据来球的高低原地或跳起完成。（如图12）



图12

(2) 学习重点：体会抬头击球时机。

(3) 学习难点：用正确的部位击球。

(4) 练习方法：①原地徒手模仿头部触球动作练习：主要体会头部主动迎球上抬动作。②自抛自触传球练习：自己用手将球在体前向上抛起，然后用头触球落地或在球未落地前用脚内侧将球传出。③一传一触练习：自己用脚内侧或脚背将球击起，用头触球，接着又用脚将球击起，这样反复练习。④接球攻球练习：练习方法同前。

(五) 攻球

攻球技术是指将高于球网上沿的球直接攻入对方场区的一种击球动作。攻球是毽球的基本技术之一，在比赛中占有重要地位。攻球是获得发球权和得分的重要手段，是进攻中最积极有效的武器。

根据击球时所采用的部位不同，攻球技术可分为脚背攻球和脚掌攻球两种。

1. 外摆脚背倒勾攻球。外摆脚背倒勾攻球指传起的球在击球脚同侧外面，进攻学生运用大腿外摆以及膝、踝关节的倒勾动作把球攻入对方场区的动作。

(1) 动作要领：学生稍向右侧身背对球网站立，两膝微屈，两眼注视二传来球情况。助跑起跳多采用一步或两步，起跳时，膝、踝关节充分蹬直，摆腿和摆臂动作有力。身体腾空后，击球腿迅速屈膝上摆，做好击球前的准备动作。击球时，击球腿迅速外摆，膝关节猛力伸踢，最后用踝关节的勾踢动作把球攻入对方场区，击球部位应在脚背面外侧的脚趾根处，击球点应在头上方右侧约50厘米处。击球后，应控制击球腿在空中的动作幅度，以防触网犯规。落地时，摆动腿先落地缓冲，击球腿随后落地，身体尽量控制平衡，准备进行下一个动作。（如图13）



图13

(2) 练习方法：①网前无球模仿练习：学生站在网前，背对球网，沿网向外一步或两步助跑起跳完成倒勾动作。要求动作协调放松，体会动作要领。
②网前倒勾吊球练习：用绳把毽球吊在一根长竹竿上。根据学生身高和柔韧性情况把球吊在离网约50厘米，高出球网30厘米~40厘米处。学生通过练习认真体会击球点和击球部位、用力顺序和方法以及动作的连贯协调。
③网前倒勾手抛球练习：老师站在离网1.8米的地方手抛球，倒勾学生一步助跑起跳踢倒勾球。认真体会助跑起跳的时机和起跳点，正确完成倒勾动作。每人练习3~5次，然后交换。④倒勾二传球的练习：一学生担任二传，接老师的手抛球二次传球到位，另一侧的进攻学生移动到网前，做倒勾二传，倒勾完后回原位轮流练习。认真体会移动后与倒勾动作的衔接，养成在移动中进行练习的习惯。⑤接球后上网倒勾练习：老师站在对方场地隔网手抛球给2号位学生，2号位学生将球传给二传后，迅速移动到网前将二传手传来的球攻过网。要求首先接好球，而后再移动到网前进攻，提高多环节配合的质量。

2. 正面脚掌前踏攻球。正面脚掌前踏攻球指进攻学生身体面对球网，运用腿充分提起后快速正面下压的动作，以脚掌击球把球踏入对方场地的动作。

- (1) 动作要领：学生两膝微屈面对球网站立，判断二传来球，一步、二步或三步助跑选择最佳支撑脚的位置，随后击球腿的踝关节自然背勾，大腿带动小腿迅速上摆到最高点，支撑腿伸直。提踵或跳起提高击球点，两臂自然上摆，身体向上伸展，控制平衡。击球时，击球腿依次利用髋、膝、踝的力量“鞭打式”下压，用脚掌前三分之一处击球，击球点一般保持在头前上方离身体50厘米处。远网球可展髋直腿发力踏球，近网球可屈膝小腿发力踏球，还可利用身体方向的变化打出不同线路的球。（如图14）



图14

- (2) 练习方法：①无球模仿练习：学生在学会了正踢腿动作之后，就可进行正面脚掌前踏攻球的无球模仿练习了。认真体会击球腿依次利用髋、膝、踝关节的力量“鞭打式”下压动作，注意踏球动作协调放松。②脚掌踏树叶练习：选择一棵矮树，树叶高度约比身高高出30厘米，采用两步助跑“鞭打式”前踏树叶。要求动作协调、放松，逐渐提高动作速度。③网前正面前踏手抛球：老师站在场地中间离网1.5米的地方手抛球，踏球学生采用两步助跑提踵踏球动作把球攻入对方场区。认真体会助跑时机，选择好支撑点，保持人与球的正常位置，正确完成空中击球动作。抛球可先离网远点儿，防止脚挂网，而后逐渐靠近（如图14）。④自传正面前踏练习：攻球学生面对球网相距1.8米取位，自抛自传后一步助跑正面前踏攻球。认真体会自传自攻的衔接技术，传球可先高点儿，随着技术水平的提高逐步降低传球高度。⑤正面前踏拉开球的练习：老师站在1号位向3号位的二传学生手抛球，二传学生把球拉开传到2号位，2号位的攻球学生采用二步或三步助跑正面前踏把球攻入对方场区。传球应控制好弧度和落点，落点一般要求离标志杆1.5米左右，弧度适中，不宜太冲。

(六) 拦网

拦网是指防守学生在球网附近跳起，用身体的有效部位封堵对方攻球的一项防守技术。

1. 动作要领：学生面向球网相距30厘米~40厘米站立，两膝微屈，与肩同宽，自然收腹，上体稍前倾，两臂自然弯曲，置于体侧，目视攻球者。当对方攻球时，及时移动选择好封堵主要线路，两脚用力蹬地起跳，两臂自然下垂，夹紧放于体侧稍前，身体保持提腰收腹挺胸的迎球姿势。封网击球可根据情况采用压肩主动击球和保持迎球姿势被动态击球。击球后，身体应控制平衡自然下落，双脚前脚掌先着地，并屈膝缓冲，准备完成下一个动作。（如图15、图16）



图15



图16

2. 练习方法：①原地封网练习：封网学生站在网前，离网30厘米~40厘米，原地跳起封网。认真体会封网动作，控制好身体平衡，不要触网犯规。②站在网的一侧向另一侧移动封网练习：学生站在左侧或右侧用并步或交叉步移动起跳封网，每组练习3次，而后排队轮流练习。认真体会移动后的制动和空中击球动作。③向两边移动的封网练习：学生向网前移动封网一次，马上向右移动封网一次，下一名学生向左移动封网，反复交叉练习。④封3号位手攻球练习：老师站在3号位自抛手攻球，封网学生及时跳起把球封回对方。认真体会空中压肩和捂盖动作，当球被封起时应及时自我保护起球。⑤二对二攻封对抗练习：老师站在后场1号位把球抛给3号位的二传学生，二传把球传给网前的倒勾学生进攻，对方单人封网，每边两人轮流练习，练习30个球为一组，两边学生交换练习，计算成功率。

(七) 毽球的竞赛规则

毽球竞赛场地：毽球运动的比赛场地长为11.88米，宽为6.1米，球网居中将比赛场地分隔为两个半区，网高1.5米（女子）或1.6米（男子）。网的两端距地面的垂直高度必须相等，两端的高度与中间的高度相差不得超过2厘米。场地上空6米以内（由地面计算）和场地四周2米以内不得有障碍物。

毽球竞赛器材：毽球由毽毛、毽垫等构成，是用四支白色或彩色鹅羽成十字形插在毛管内，与下部毽垫连接而成。每支羽毛宽3.20厘米~3.50厘米。毽垫直径3.80厘米~4.00厘米，厚1.30厘米~1.50厘米。毛管高2.50厘米。毽球的高度为13厘米~15厘米。毽球的重量为13（ ± 0.5 ）克。

毽球比赛规则：比赛队由6人组成。比赛分为单人赛、双人赛、团体赛。其中团体赛每队上场人数为3人（其中队长1人），候补队员3人。比赛由发球一方队员在发球区内抛球用脚踢到对方场内即为比赛开始。在比赛中，每方队员踢（触）球不能超过四次，传球不能超过三次，每人最多能连击（踢或触）两次，否则判为犯规，毽球不能明显停在身体某个部位，否则判为持球。比赛时可以用除手臂以外的任何部位击球。掌握发球权一方将球攻入对方场区内，球落地或对方失误，则由发球一方得分，该队可连续发球，直至本方失误再换由对方发球。头攻球必须在限制线后起跳攻球方为有效，否则为犯规。凡赢得发球权队的队员应先按顺时针方向依次轮换一个位置，由轮换到1号位的队员发球。毽球比赛不受时间限制，一方先得21分（团体）或15分（单人、双人）并至少比对方多得2分者为胜一局，比赛采用三局二胜每球得分制。

二、教学案例

拦网

【教学目标】

1. 初步学会拦网的技术动作。
2. 发展学生的力量、灵敏素质和身体控制技能。
3. 培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯。

【教学内容】

拦网是指防守学生在球网附近跳起，用身体的有效部位封堵对方攻球的一项防守技术。主要学习拦网的技术和方法以及正确的拦网姿势，可以发展学生的判断和拦截能力。

动作要点：两膝微屈，与肩同宽，自然收腹，上体稍前倾，两臂自然弯曲，置于体侧，目视攻球者，当对方攻球时，及时移动并选择好封堵主要线路，两脚用力蹬地起跳，两臂自然下垂，夹紧放于体侧稍前，身体保持提腰、收腹、挺胸的迎球姿势。

易犯错误：两臂张开拦网，造成犯规；判断错误，造成移动不到位。

【教学步骤】

1. 准备活动。慢跑或游戏，拉伸练习，跳的辅助练习（包括摆臂练习、各种反应练习和蹲跳练习等）。
2. 教师讲解示范。讲解示范拦网的规则和动作要领。
3. 学生练习。学生模仿→分组练习（一组进攻，一组防守）→学生自主练习，探究体会。
4. 整理放松。

教学评价

一、评价的指导思想

根据《体育与健康课程标准》在教学评价方面提出的评价理念，对学生学习毽球的成绩和效果的评价，应体现出以下几点内容：

1. 评价的结果要有利于提高学生对毽球运动的兴趣，激发学生参与毽球运动的欲望。
2. 评价的结果要有利于学生体验到自己在增强体质和毽球学习方面的进步。
3. 评价的结果要有利于培养学生的自尊和自信。

二、教学评价的主要内容

1. 对学生的学习态度和相应行为表现的评价。包括对学生学习毽球的出勤情况和在学习中的表现以及参加课外毽球锻炼情况的评价。
2. 对学生掌握和运用毽球运动知识情况的评价。包括对学生掌握毽球相关知识及在游戏、比赛中运用主要规则情况的评价。
3. 对学生掌握和运用毽球技能情况的评价。包括学生对所学毽球技能的掌握情况以及是否能在游戏、比赛及课外活动中运用所学技能的评价。
4. 对学生自信心及合作精神的评价。包括学生在毽球的学习和活动中表现出的自信心以及是否能积极有效地与同伴进行合作的评价。

3 健康教育篇

第一章 健康的生活方式

第一节 健康的含义

教学目标

- 一、理解健康的概念
- 二、理解生活方式与健康的关系
- 三、了解健康标准的指导意义

教学内容

健康（health）不是单指没有疾病或不虚弱，而是指在身体、心理和社会适应能力三方面都处于良好的状态。也就是说，健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态，并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。

要达到健康的状态，每个人都要丰富自己的健康知识，主动、有效地采取实际行动预防身心疾病。

由于个人的健康与所处的社会和自然环境息息相关，因此，每个人都需要努力维护适宜居住的社会和自然环境。

健康的维护不是暂时的，而是贯穿每个人的一生，这就要求我们将个人维护健康的行动日常化。

健康意味着有目的、有意义地生活，即以主动、负责和最大限度地提高身体、心理和社会适应能力的健康发展为特征的生活方式（life style），其中包括养成热爱运动、平衡膳食、讲究卫生等良好的生活方式，同时远离或克服吸烟和饮酒等不良行为习惯，从而使我们生活得更加丰富、平衡和满足。

1978年世界卫生组织(WHO)公布了衡量是否健康的十项标准：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张和疲劳。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔，工作有效率。

3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应环境的各种变化。
5. 具有抗病能力，能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当，身材均匀，站立时头、肩、臂位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无空洞，无龋齿，无痛感；齿龈颜色正常，不出血。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

青少年健康要点：

1. 吃得正确：在青春期保持饮食平衡、有规律，有助于使你现在健美，将来健康。
2. 喝得正确：喝干净的水和果汁，不饮酒。
3. 不吸烟。
4. 适当放松：运动、音乐、艺术、阅读，与其他人交谈，可帮助你放松身心。
5. 积极自信：要积极自信，富有创造性，保持青春活力。
6. 知道节制：遇事能三思而后行，大多数的事故是可以避免的。
7. 负责的性行为：了解自己的性行为并对此负责。
8. 运动有好处：运动可以使你健美和感觉良好，适当参加运动的人都可获得健康。
9. 散步：散步是一种轻缓的运动，而且散步能使你感到舒适。

莱斯特博士研究出一套简明的、有助于健康的生活方式，如下：

1. 每日保持7~8小时的睡眠。
2. 有规律的早餐。
3. 少吃多餐（每日可吃4~6餐）。
4. 不吸烟。
5. 不饮酒。
6. 控制体重。
7. 有规律地锻炼（运动量适合本人的身体情况）。

教学指导

一、教法、学法提示

世界卫生组织已把健康教育和健康促进列为当前预防和控制疾病的三大措施之一。教师在讲授“健康教育”的内容时，应将养成良好的生活习惯（运动习惯、饮食习惯和个人卫生习惯）和预防传染病作为教学的根本目标，结合教材内容，合理设计课堂教学。

学习方法的特征包括实践性与体验性、主动性、探究性、选择性、综合性与多样性、交往性。内容形式包括阅读、练习、互助、自我设计、自我评价、研讨、探究、作业等。

二、教学特点

1. 传授与诱导结合。
2. 指令性与启发性结合。
3. 单边（教师）活动与多边（师生、生生）活动结合。
4. 民主平等的师生关系。

教学评价

一、教师评价

对学生掌握相关知识的评价（通常采用书面知识出题考试的形式进行）。

1. 健康的概念。
2. 生活方式与健康的关系。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 逐渐增强的健康意识。
 - (2) 明白日常的生活行为习惯和健康的关系。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够按照健康的标准按时作息。
 - (2) 逐渐增多地帮助他人，养成健康的习惯。

第二节 良好的生活习惯

教学目标

- 一、使学生懂得不良生活习惯对健康的影响
- 二、了解良好的生活习惯的主要内容
- 三、掌握一定的良好的生活方式方法

教学内容

健康意味着有目的、有意义地生活，即以主动、负责和最大限度地提高身体、心理和社会适应能力的健康发展为特征的生活方式，意味着主动采取实际行动预防疾病，并努力生活得更加丰富、平衡和满足。健康意识和健康信念的养成使人更容易做出有利于健康的行为，改变某些不良的行为习惯。

不良的生活习惯对健康的负面影响是人类通过长期的观察和研究得出的，大多数慢性疾病是由不良的生活方式和习惯引发的，如吸烟与肺癌、冠心病、支气管炎、口腔癌和食道癌等多种严重疾病有关。不良的生活习惯包括缺乏体力活动、成瘾行为、不良饮食习惯、不良社会适应行为和不良卫生习惯，广泛存在于人们的日常生活之中。

不良的生活习惯的危害又往往是潜移默化的，需要长期积累才可能发生明显作用。因此，要改变不良的生活习惯和生活方式，必须树立信心，持久努力方可奏效。

大脑消除疲劳的主要方式是睡眠(sleeping)。长期睡眠不足或睡眠质量太差，将会严重损害人的健康，造成人体免疫力低下，影响身心和智力发育，加速脑细胞的衰退，聪明的人也会糊涂起来。要想使身体和心理都处于健康状态，必须保证充足的睡眠，初中学生每天需保证睡眠时间不少于9小时，到高中后也不能少于8小时，这样才能保障身心健康。

人在夜晚睡眠质量最高，而通宵上网或通宵读书都是侵占了最佳睡眠时间，是严重影响睡眠的不健康的生活方式，必须克服。另外，饭后即睡会使大脑的血液流向胃部，由于血压降低，大脑的供氧量也随之减少，易引起心口灼热及消化不良，还会发胖，也应避免。

香烟的烟雾中含有大量的有害物质，尤其是尼古丁、焦油和一氧化碳等。吸烟会使人牙齿发黄，口腔发臭，脑活动能力下降，记忆力减退。长期吸烟易引起支气管炎。吸烟的人患癌率比不吸烟的人高出十多倍。

儿童、少年正处在身体生长发育的高峰期，各器官都比较娇嫩，对香烟中的有害物质抵抗力较弱，如果染上吸烟的习惯，对身体造成的危害更大。

拒绝吸烟的方法：不要受朋友怂恿吸烟；劝阻他人吸烟；离开充满烟雾的房间；不接受他人递烟；不用烟招待他人；尝试体育活动。

拒绝饮酒的方法：

替代法：“我不会喝酒，我给大家唱首歌吧。”

转移法：“请你看一下我的生日礼物吧。”

假托法：“我的胃不好，不能喝酒。”

先扬后抑法：“这杯酒看起来很诱人，但是我对父母承诺在先，实在是不能喝。”

直接拒绝法：“我真的不能喝酒。”

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解不良生活方式对个体健康的危害。

二、教学特点

与生活密切相关，结合实际，导向健康的人生观。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。

(1) 生活方式的组成。

- (2) 良好生活方式的意义。
- 2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识有针对性地调整自身的生活方式。
 - (2) 能够学会拒绝不良生活方式的一些技巧。

二、学生评价

- 1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道良好生活方式的意义。
 - (2) 明白不良生活方式对健康的危害。
- 2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极行动，使自己的生活方式趋于良好。
 - (2) 能够主动克服或拒绝不良习惯。

第三节 平衡的膳食

教学目标

- 一、了解食物中的营养成分
- 二、合理膳食，了解基本的营养卫生知识

教学内容

我们每天除了饮用较大量的水以外，还要一日三餐地进食。食物中包括了谷物、果蔬、肉、蛋、奶和油脂、食糖等。每种食物所含的营养成分不一样，没有一种或一类食物能够提供人体所需要的全部营养素。

要达到均衡营养，各种食物都要吃，并根据每种食物的营养特点进行合理搭配。每餐应以谷物和果蔬为主，适量搭配肉、蛋、奶，有节制地食用油脂和食糖，从而全面满足人体对各种营养的需求，这就是平衡膳食（balanced nutrition）。

不吃早餐的人通常容易感到疲倦，头晕无力，天长日久就会造成营养不良、贫血、抵抗力降低，并易产生胰、胆结石，因此，每个人都需养成吃早餐的习惯。

减肥瘦身应从均衡营养做起。当体内营养均衡，过剩的营养会被消耗、排出体外，不足的营养素每日得到适量补充，肥胖自然会消失且利于保持身体健康。

要达到营养均衡，日常饮食各方面都需多加注意，每天各类食物进食要多样、均衡、适量。减肥过程中，巧克力、油炸食品、干果、蛋糕等最好杜绝；每天挑选新鲜的脱脂或低脂牛奶，肉类则以鱼类海鲜或瘦肉为主，尽量以蒸、煮代替煎、炸、炒；主食以少量白饭代替炒饭，遵循少食多餐、细嚼慢咽的原则。营养对于人体的健康和生长发育的影响是一个渐进的过程。营养不良对机体产生的不利影响，最初是潜伏性的，经过较长时间的生物化学和功能性的改变，最后才以各种形式的营养性疾病表现出来。如体态消瘦是长期营养缺乏，不能满足身体的营养需求而形成的；而肥胖则是

长期营养过剩，摄入的营养物质超过了身体消耗需求而形成的。



教学指导

一、教法、学法提示

1. 具有多学科、综合性的知识结构。
2. 理论性强。
3. 直观性强。
4. 与日常生活联系密切，实践性强。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相结合，避免生硬灌输概念和知识。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 了解食物的分类。
 - (2) 掌握平衡膳食的基本原则。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识有针对性地调整自己的饮食结构。
 - (2) 能够基本指出平时饮食中存在的缺陷，如不良饮食和烹调习惯等问题。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 掌握平衡膳食的基本内容。
 - (2) 明白营养不良或营养过剩对健康的危害。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极行动，使自己的饮食习惯趋于良好。
 - (2) 能够主动克服不良的饮食习惯。

第二章 安全常识

第一节 运动中的安全

教学目标

一、强化学生进行体育锻炼时的安全意识

安全是任何行为活动必须保障的前提。生活中存在很多客观的不安全因素和个人主观上的麻痹大意，这些都是健康的大敌。而体育运动本身是为人的健康服务的，有很强的主观性。因此，在运动时必须将安全放在第一位，树立安全意识，养成安全习惯。

二、使学生掌握与体育锻炼有关的各种安全事项

运动中的安全问题包括运动前的身体准备，服装、设备等的准备与检查，自然环境的判断和运动中的身体调整，以及在运动后的整理恢复等。任何一个环节出了问题，都会危害健康。有些危害是即刻出现的，而有些危害是长期积累后才出现的。因此，教师应按照科学原理和规章制度合理地授课，除了强化安全意识外，还要注意习惯的养成和示范作用。

三、培养学生进行自我锻炼的能力和习惯

每个学生的体育锻炼都不能在体育课上完全实现，并且在毕业走出学校后，体育锻炼更是由个人自觉地进行。因此，学生要基本掌握体育锻炼的方法，尤其是安全地进行锻炼，其根本要求就是养成科学锻炼的好习惯。

教学内容

一、自我监督

人体由于某些原因发生不良反应或潜伏着某些疾病，如能及时发现或引起注意，并及时调整锻炼方法和运动负荷或停止锻炼暂时休息，都是自我监督的内容，也是安全运动的重要方面。教师应在开始上课前常规性地询问是否有学生身体不适或有无生病，尽量为这些学生及时修改练习强度或方式，如有必要应休息，并说明为什么这样做，加强学生的安全意识。不然，仍坚持原来的计划进行体育活动，就可能损害这些学生的健康，甚至导致意外事故的发生。应使学生在锻炼前后注意自我感觉，使其养成观察全天的生活、学习情况和饮食、睡眠及情绪有无变化的自我监督习惯，如有不适的感觉，应及时调整锻炼内容，否则会适得其反，损害健康。此外，学生应在体育课上克制自己的行为，避免运动中的粗野和鲁莽。

二、准备活动

人体从安静状态进入运动状态应有一个过渡阶段，这个阶段就叫准备活动。在锻炼前，要做好充分的准备活动，使身体的各系统与器官的功能活跃起来，减轻内脏器官和肌肉运动不协调的现象，同时充分发挥肌肉的弹性和伸展性，避免发生肌肉拉伤、

痉挛等运动性损伤。准备活动如慢跑、体操等，根据个人主观感觉，做到发热、稍微出汗、轻松舒适和精神振奋等为宜。在此基础上，应再做些增加柔韧性的伸展运动。

三、运动中如何安排和调节运动负荷

运动负荷一般是锻炼前预定好的，如靶心率=[(220-年龄)-静态心率]×(60%~80%)+静态心率，然而，每个人的机能和锻炼时的状态不同，运动负荷应作相应的调整。一般是以个人感觉为主，如果感觉头晕、呼吸困难等，就应降低负荷，避免危险的发生。在长跑（多在比赛）时会出现“极点”，一般情况下鼓励以顽强的意志继续坚持下去，但是在锻炼时出现“极点”，说明运动负荷过大，应放慢节奏，降低运动负荷。运动结束后，再根据需要调整运动计划。

运动过度会导致疲劳的积累，并会使学生失去锻炼的兴趣。运动强度过大、频率太高是运动过度的直接原因。运动过度的表现是肌肉持续酸痛，经常受伤，精神紧张、焦虑等。如果出现这一现象，应减少运动量，增加间隔时间（如间隔48小时）或暂时停止运动一段时间。

四、整理活动

整理活动是指体育运动后做一些放松和整理运动，使机体各系统器官较平稳地恢复到安静状态。人体如果在较为激烈的锻炼后立即静止休息，不但机体恢复得不好，还可能造成疲劳的积累。整理活动包括由接近锻炼强度的由快到慢直至安静状态的慢跑，特征是逐渐降低呼吸频率和全身运动强度，尽量使肌肉放松。另外，整理活动还应注意环境卫生，冬天不要受凉，在感觉冷之前应穿好衣服；夏天不应在阳光下暴晒，应在较凉爽通风的地方进行。在基本达到安静状态后，需要做伸展运动，以防止肌肉酸痛的发生。

五、在不同季节从事锻炼

根据季节的不同，在热天或冷天时，从事体育锻炼应有相应的调整，采取一定的预防措施。

1. 预防热：在热天锻炼时，尽量少穿衣服，应选择宽松、轻便、白色或浅色的服装。服装最好是棉质的，能很好地吸收汗液。如果天气潮湿，最好带一条毛巾，用来擦汗和降温。锻炼时一定要喝足够量的水，如果天气过于炎热，应避免进行体育活动。另外，应注意中暑的早期征象：四肢无力、恶心、大量出汗、抽筋、紧张和头晕等。初期症状一旦出现，应立刻停止锻炼，以防中暑。
2. 预防冷：在冷天锻炼时，应注意手背、面颊、鼻、手指和脚趾的保暖，服装比平时少穿一层，并要及时更换湿衣服和鞋袜，运动后或运动间歇要及时穿好衣服。膳食中可适当增加蛋白质和脂肪的摄入。

六、安全使用场地和器材

在运动场所和器材方面，首先要注意的是运动鞋和服装。运动时，应穿胶鞋或软底鞋，有条件的学生可到专卖店选购较专业的运动鞋。胶鞋等运动鞋活动方便，灵活舒适，支撑面大，稳定性好，并且能避免很多不必要的运动损伤。运动服装有不可忽视的特殊性，它必须以不妨碍身体运动为前提，以吸汗能力较好为宜。学生上体育课

都应穿运动服。运动服宽松舒适，便于四肢伸展，有利于安全。由于学生的新陈代谢快，出汗多，所以运动服应勤洗勤换，保持卫生。

运动场地与器材合适与否，直接关系到教学效果，特别是关系到运动安全与健康，所以场地和器材必须符合国家规定的卫生要求。

跑道应平整，松软适度，在终点线以后，至少留有15米。铁饼、标枪和铅球等投掷区，必须保持足够的距离，以防止意外伤害事故发生。沙坑内不得混有杂物，特别是碎玻璃、铁钉、铁屑等。

单双杠、爬杆、吊环、联合器械等固定器材要经常检查有无锈烂、发霉、断裂等情况。如有这类现象，应及时修复或更换，否则不能使用，必须改上其他课程内容。球类场地要平坦结实，整洁不滑，无浮土。球场周围2米内不得放置任何障碍物。

游泳池应首先注意水源是否清洁，至少每月做一次化学及细菌学检查，水深需要有明显的标记，池底应平整，水温在18℃~25℃，必须安排救护人员和准备急救用品。

教学指导

本专题内容实践性强，应掌握知识学以致用。通过讲授，指导学生在实际行动和实践活动中转变态度，树立正确的健康观念和安全意识，养成良好的运动习惯。教学中应注意以下问题：第一，要把学生的身体和生活经验作为联系实际的一个重要方面，这样会提高学生的学习兴趣，学生的学习态度也会积极主动，有助于掌握基本知识，避免死记硬背。第二，要多引用一些反面的或不安全的事例进行讲授，由于这些事件的警示作用，对学生的教育会很深刻。第三，要引导学生将学到的知识应用到运动实践中去，促使学生科学、安全锻炼，并养成习惯。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生学习态度及掌握运动中安全事项的意义和作用的评价。
 - (1) 在运动时是否粗野和鲁莽。
 - (2) 在上体育课时是否认真选择服装和运动鞋。
 - (3) 是否注意及时饮水。
2. 对学生掌握准备活动与整理活动的作用和方法的评价。
 - (1) 学生在锻炼前后是否自觉做准备活动与整理活动。
 - (2) 做准备活动与整理活动的方法是否正确。

二、学生评价

1. 对掌握准备活动与整理活动的作用与方法的自评。
 - (1) 运动前后是否意识到应该做准备活动与整理活动。
 - (2) 如果别人笑话你的准备活动与整理活动，你用什么态度对待？

- (3) 在同学不做准备活动与整理活动时，能否予以指出。
2. 对掌握安排与调节运动负荷方法的自评。
- (1) 运动后是否几天内感觉疲劳乏力。
- (2) 如果身体不适，应该如何调整运动强度？（应降低负荷或暂时休息）。

第二节 生活中的安全

教学目标

- 一、掌握行走安全常识
- 二、掌握骑车和乘车安全注意事项
- 三、掌握火灾避险常识

教学内容

- #### 一、出行安全
1. 行走安全。行人要走人行道，横穿马路时走斑马线，严格按交通信号和标志通行。夜间行走要尽量选择熟悉的路线，不要在马路中央行走和滞留；在雨雪或雾霾天出行，走路要慢而专注，远离机动车道，主动避让机动车。不要随意横穿马路、翻越栏杆，不要在路边追逐打闹、玩滑板、踢足球。
 2. 骑车安全。骑自行车应在非机动车道上，严禁驶入机动车道。不能数车并行，更不要勾肩搭背。不要追逐、骑飞车、撒把骑车。顺风时不骑快车，逆风时不低头猛踏，雾霾天控制车速，冰雪天把稳车把，雨天不要乱穿行，恶劣天气尽量不要骑车。
 3. 乘车安全。乘坐公交车时要等车停稳后，排队上车，相互礼让，文明乘车。在车上要坐稳扶好不打闹，不把头、手伸出窗外。乘坐出租车和私家车时要关好车门，系好安全带。乘坐出租车时，记得索要发票；拦截出租车时，要在站台上或规定的出租车停靠点；下车前应先观察门外有无车辆和行人通过，然后再打开车门，从右边下车。

二、火灾避险

1. 发生火灾时，首先应尽一切可能远离火灾现场。
2. 如果被火围困应采取以下措施：
 - (1) 沉着冷静：根据火势实情选择最佳的自救方案，千万不要慌乱。
 - (2) 防烟堵火：当火势尚未蔓延到房间内时，紧闭门窗，堵塞孔隙，防止烟火窜入；用折成8层的湿毛巾捂住嘴、鼻，防止中毒。
 - (3) 设法脱离险境：利用各种地形、设施，选择各种比较安全的办法远离火源地。
 - (4) 显示求救信号：发生火灾时，呼叫往往不易被发现，可以用竹竿撑起颜色鲜艳的衣物不断摇晃或不断向窗外扔不易伤人的软物品。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解出行安全和火灾避险的基本常识，理解安全对健康的重要意义。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料，教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相结合，避免生硬灌输概念和知识。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 交通规则的理解和认识。
 - (2) 学会火灾避险的方法。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识安全出行。
 - (2) 能够在遇到火灾时冷静对待，选择正确的逃生方法。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道出行安全的意义。
 - (2) 知道火灾避险的一般知识。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够主动遵守交通规则。
 - (2) 能够主动帮助他人提高安全意识。

第三章 青春期

第一节 青春期知识

教学目标

- 一、了解青春期的生理过程
- 二、了解男、女第二性征特点

教学内容

一个人最美好的时期就是青春期，然而，如果不了解青春期的基本知识，就很容易在此期间平添诸多烦恼。虽然青春期的生理过程非常复杂，但青春期的身体变化非常显著，应结合实际情况，尽量讲清楚青春期的基本过程，去除神秘感。

青春期(puberty)是指由儿童到成年、性机能从未成熟到成熟、身体也由不成熟发育到成熟的转化时期。在这个时期，男女个体性特征即生殖器官等第一性征和第二性征快速发育并逐渐成熟。男性的性成熟标志是遗精(spermatorrhea)（通常发生在夜间睡眠时），女性的性成熟标志是第一次来月经(menstruation)，也叫初潮(first menstruation)。性成熟是男女个体走向成熟的第一步，是值得高兴和骄傲的人生转折。

具有内分泌功能的男性器官是睾丸，女性器官是卵巢。除了性器官，男性和女性的内分泌系统完全相同，内分泌系统中的下丘脑和脑垂体会分泌一些促使人体生长发育的激素，并通过血液循环使激素到达身体的各个部位，就像发令官，在青春期到来之际，通过激素水平的提高发出一系列的信号。当男性的睾丸或女性的卵巢接收这些信号后，就会触发睾丸或卵巢的快速发育，并分别生成和释放雄性激素或雌性激素。这就是男女生青春期的启动。

逐渐发育成熟的睾丸产生雄性激素，引起男性第二性征的发育：声音变粗，面部和身体长出胡须和体毛，阴茎变得粗大，肌肉变得更强壮。

当雌性激素水平升高后，女性的第二性征开始发育：乳房变得丰满，外生殖器变大，臀部沉积脂肪；雌性激素使女性的头发浓密，皮肤光滑；卵巢开始排卵后，就出现了月经。

青春期是由儿童到成年的过渡时期。在这相对短暂的时期内，身体快速成熟，几乎人人都没有做好充分的准备来应对自己心理和身体的变化。所以，应了解必要的知识和青春期心理、身体变化的特点，以迎接自己的成熟并克服各种可能的负面影响。

每个人的青春期既是人生最美好的时期，也是羞涩、隐晦、不敢直面的时期。教师应根据自己班级的实际情况，充分发挥主观能动性，清晰和明确地讲解青春期的概念以及相关知识，通过讲解青春期是如何启动的，引导学生科学对待自己身体由幼稚向成熟的转变，消除神秘色彩。

教学指导

1. 可以男女生同班教学，也可男女生分班教学。但应注意的是，分班教学的缺点是加重了男女生之间的神秘感。
2. 科学谨慎地讲解男女生殖器官和第二性征的发育。
3. 需要给同学们自学的机会，鼓励查找图书资料和利用网上资源，补充不宜在课堂上讲授的青春期知识。

教学评价

一、教师评价

1. 了解青春期的启动。
2. 了解什么是男女的性成熟。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 了解青春期体内激素变化的基本知识。
 - (2) 明白青春期是男女生从幼稚到成熟的过渡期。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极行动，使自己的饮食习惯趋于良好。
 - (2) 能够运用所学知识客观对待自身的生理变化。

第二节 青春期心理变化

教学目标

- 一、了解青春期出现的心理特点
- 二、掌握青春期容易出现的心理问题的对策

教学内容

每个人在从幼稚转为成熟的成长过程中，都会产生心理上的变化，同时也会出现一些问题和挑战。只要对青春期的心理特点和容易产生的心理问题有所了解，并在出现问题时积极与父母或老师沟通，寻求帮助，那么，人人都会拥有一个美好的青春。

1. 青春期心理特点。
 - (1) 情绪特点。最突出的表现是情绪很容易产生波动，且有时这种波动表现得很剧烈。
 - (2) 思维特点。抽象思维有了较明显的进展，能够对某些现象做概括性的阐述。

- (3) 情感特点。情感更加丰富，对亲情、友情、崇敬之情及对异性的好感都有了较丰富的体验和相应的表现。
- (4) 交往特点。对家庭的依赖性减小，非常渴望遇到志向和爱好相同的人，并将其视为自己的贴心密友。
- (5) 追求新奇。对各种事物和现象开始产生广泛兴趣，探索能力进一步提高。

2. 青春期容易出现的心理问题。

- (1) 困惑感。在与异性交往时，往往表现出既喜欢与异性交往，又羞于与异性在一起的矛盾心理，随之出现害羞、焦虑和困惑等复杂的心理变化。
对策：克服害羞心理，经常与同龄异性伙伴在一起谈论一些有共同兴趣的话题，或者共同组织一些有趣味的活动，如郊游、生日聚会以及一些体育活动，都有助于克服与异性交往的害羞心理，增进友谊，加深了解，逐渐学会异性之间的正常交往。
- (2) 独立与依附的矛盾心理。青少年开始用自己的头脑去思考外边的世界，期望自己主宰自己，同时对父母和老师的教导产生质疑。但在经济上，仍需要依靠父母并受家庭的约束。这种矛盾心理容易导致青少年的情绪不稳定和不愉快，甚至导致家庭关系和师生关系紧张。
对策：大胆追求独立，正确认识父母、老师和朋友在自己成长中的作用；同时，要学会克制自己一些过分的要求和行为。这样也可以培养同学们理性思考、分析问题的能力。
- (3) 盲目模仿。很容易不经思考地模仿成人，如：认为能显示魅力和成熟而模仿成人吸烟；模仿某些暴力片中的场景而去做些冒险的事情。
对策：克服盲目性。要学会应用自己所学的知识进行独立判断与辨别，认识到哪些模仿或追求是向上的、向善的、积极的、有益的，哪些是有害的、危险的和消极的，甚至是违法的。

教学指导

一、教法、学法提示

通过具体的实际案例，运用多种教学手段和途径，让学生理解比较抽象的心理变化特点，并让学生多列举、讨论容易出现的心理问题，从而进一步掌握在出现心理问题后应该采取的对策。

二、教学特点

特别强调与学生实际感受和心理经验相结合，尽量避免抽象的概念陈述。

教学评价

一、卷面考试

可以在本章教学结束后单独出题考试，这样可评价更多的知识点，促进学生学习

和掌握。这是本章的主要评价方法。

二、分组讨论并公开提问

在课堂上可以留一些时间让同学们分组讨论青春期生理或心理知识，旨在让学生敢于直面自己身体或心理上的变化，克服害羞心理。教师可提问小组代表，也可随机提问，但所提的问题需要严格控制在本章教授的知识范围内，不宜扩大。如果条件不允许，可不做此项评价。

第三节 青春期常见的生理问题

教学目标

- 一、了解青春期常见的生理问题
- 二、学会青春期常见生理问题的应对方法

教学内容

一、痛经

女生月经期间伴有严重的痉挛性疼痛症状，称为原发性痛经。痛经严重者会出现下腹部的阵发性剧烈绞痛，可放射到腰骶部、大腿内侧，有的还伴有脸色苍白、四肢冰凉、出冷汗、恶心、呕吐甚至晕厥等症状。

月经期忌剧烈活动，忌盆浴和游泳，忌生冷食物。应消除对痛经的惊恐、焦虑等精神负担，可在医生指导下服用药物缓解痛经。

二、遗精

男生青春期遗精是一种正常的生理现象。正常男性中约90%的人有遗精体验。俗话说“精满则溢”，男生进入青春期后，睾丸每天要产生2亿个精子，精囊和前列腺也不断地产生分泌物，储存到一定量时就会出现遗精。另外，当生殖器受到外界刺激（如穿过紧的内裤、被子太重或趴着睡觉等）或有病（如尿道炎、龟头炎、包茎、包皮过长等）时，也可导致遗精。应该留意这些原因并尽量避免。如果是生殖器疾病，要尽早到医院诊治。

三、盲目节食与神经性厌食症

有的少女盲目追求体形美，为了身材“苗条”而节食，不吃主食和动物性食品，把人体所需的许多营养都排除在食谱之外，导致食欲日趋降低，看见食物就恶心，最后发展到拒食，这就是神经性厌食症。

患有神经性厌食症的少女由于进食明显减少，会出现体重下降、身体虚弱、心率变缓、血压下降、皮肤粗糙和闭经等症状，还可能出现一些精神症状乃至行为失常，如不及时治疗，将会导致严重后果。

四、青春期驼背

青春期正处于身体生长发育的高峰期，这时的骨骼特别是脊柱弹性较大而硬度较小，不易发生骨折，但极容易发生变形。如果在长时间的上课、读书等学习活动中不注意身体的正确姿势，比如身体趴在桌子上、侧着身子读书等，就会引起脊柱后突变形即驼背。通常，男生青春期驼背发生率大大高于女生。

青春期驼背一般是暂时性的和不固定的，是可以预防和矫正的。同学们平时要有意识地保持正确的坐姿、立姿和走姿。另外，睡觉时应选择较低的枕头，体育锻炼时要选择单杠、双杠等项目活动。这些都可有效地预防和矫正青春期驼背。

教学指导

一、教法、学法提示

常见的青春期生理问题如果不能较好地解决，将会转为疾病。本节是一般生理问题与疾病内容之间的过渡期，教师应通过多种教学手段和途径，让学生理解这一现象，同时让学生了解到青春期生理问题的发生几率，以便引导学生加以重视。

二、教学特点

本节是健康教育课中较为具体的教学内容，学生对于青春期常见生理问题既敏感又迫切想要了解或解决。教师应本着实事求是的科学态度，条理清晰地讲明每个生理问题的起因、身体表现和对策，不宜模棱两可或含糊地一带而过。鼓励学生通过参考书或互联网拓展相关的知识。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 了解青春期常见的生理问题。
 - (2) 掌握相关生理问题的应对方法。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识有针对性地解决自身问题。
 - (2) 能够在自己解决不了的情况下积极向老师、家长或医生寻求帮助。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 掌握青春期常见生理问题的应对方法。
 - (2) 明白青春期常见生理问题如果长期存在会对自身健康造成什么样的危害。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 当出现相关生理问题时能够积极行动，加以解决。
 - (2) 能够在谈论青春期生理问题时不再避讳，而是科学地正面对待。

第四章 传染病的预防

第一节 认识传染病

教学目标

- 一、掌握传染病的概念
- 二、了解传染病的分类

教学内容

传染病（infectious diseases）是由病原体引起的，能在人与人、动物与动物或人与动物之间互相传染的疾病。

如果病原体在体内大量繁殖超过一定限度，人体将会出现疾病症状，严重的可导致患者死亡。没有受到感染的人如果接触到病原体，也会感染疾病。

传染病通常具有职业性、年龄性、季节性、地区性、流行性等特征。

按照传播途径的不同，传染病可以分为四大类：呼吸道传染病、消化道传染病、血液传染病和体表传染病。

1. 呼吸道传染病。病人咳嗽、打喷嚏或谈话时，将病原体随着飞沫排到空气中而被健康人吸入所引起的传染病，如麻疹、流行性感冒、流行性乙型脑炎等。
2. 消化道传染病。病原体侵入消化道黏膜以后所引起的传染病，包括细菌性痢疾、甲型肝炎、伤寒、蛔虫病和蛲虫病等。消化道传染病主要是通过饮水和食物传播的，部分被病原体污染的手也可传播。
3. 血液传染病。通过血液或节肢动物如蚊、虱、蚤、蜱等媒介所引起的传染病，包括艾滋病、乙型肝炎、丙型肝炎、疟疾、流行性乙型脑炎、黑热病和丝虫病等。
4. 体表传染病。直接或间接与患病的人、动物接触，或者与含有病原体的土壤、水接触，病原体经过皮肤进入人体所引起的传染病，因而体表传染病又叫接触传染病，包括狂犬病、炭疽、破伤风、血吸虫病、沙眼、疥疮和癣等。

初中生的身体及其各个器官正处在生长发育的旺盛阶段，骨骼、肌肉、大脑和各器官、各系统比较娇嫩，发育不健全，对传染病的抵抗能力较差，易受病原体感染。此外，同学们大部分时间生活在学校的集体环境中，互相接触密切，一旦发生传染，可能造成大面积流行。因此，同学们需要加强个人卫生，并注意预防传染病。

教学指导

一、教法、学法提示

1. 密切联系学生生活实际。人类生存的自然环境是与各类病毒、细菌共生的，不

可能隔绝病原体。很多学生曾经历过或知道身边的人曾经历过一些常见传染病，如流感、腮腺炎、急性出血性结膜炎等。教师可结合学生的这些感性认识，引入传染病基本知识的教学内容。

2. 将病原体进入人体的途径作为突破口，介绍四大传染病的传播途径。
3. 教师应强调发育尚不完全的初中生免疫力较差，是传染病易感人群，结合初一学生抵抗力弱这一特点，介绍易感人群的概念。尽早掌握基本的传染病预防方法，对学生的健康意义重大，应激发学生学习本章内容的兴趣，提高其重视程度。

二、教学特点

本节内容科学性较强，知识涉及面也很广。传染病的病因和传播途径是其难点。本节知识环环相扣，由表及里，由感性上升为理性，是由具体事例抽象出来的规律性内容，是学习其他内容的基础，是对传染病进行预防的理论依据。学好这部分知识可以达到事半功倍的效果。所以，教师应引导学生对传染病进行逻辑分析与归纳，培养学生科学对待疾病的意识。

教学评价

一、对掌握预防传染病知识的评价

1. 什么是传染病。
2. 传染病的基本分类。

二、对预防传染病的态度和行为的评价

1. 是否知道讲究个人卫生对预防传染病的意义。
2. 在与他人接触过程中是否有防护意识。

第二节 预防传染病

教学目标

- 一、了解教材中列举的传染病的危害
- 二、掌握相关传染病的预防方法

教学内容

世界卫生组织已把预防和控制疾病列为维护健康的三大措施之一，而健康的首要表现就是没有疾病。所以，掌握一定的预防疾病的知识是维护身体健康的重要内容。

1. 乙型脑炎的预防方法。流行性乙型脑炎（epidemic encephalitis B）是由乙脑病毒引起的中枢神经系统的急性传染病。这种病危害很大，要及早发现，及时

治疗。

预防方法：

- (1) 及时接种乙型脑炎灭活疫苗。
- (2) 搞好环境卫生，做好防蚊灭蚊工作，切断传染途径。
- (3) 控制传染源，做好疫情报告，应早期发现，早期隔离，及时治疗。

2. 肺结核的预防方法。肺结核(tuberculosis，简称TB)是经呼吸道传播的由结核杆菌引起的慢性传染病。它主要是通过结核病患者或带菌者咳嗽、打喷嚏、大声说话时喷出的飞沫传播的。有咳嗽、咳痰症状的排菌肺结核患者是最主要的结核病传染源。

预防方法：

- (1) 积极加强体育锻炼，注意平衡膳食和保证充足睡眠，保持健康心理，增强机体抵抗力。
- (2) 要养成良好的卫生习惯，咳嗽、打喷嚏时不能冲着人，要用肘弯或用纸巾挡住嘴和鼻子，避免飞沫传染。
- (3) 积极开展爱国卫生运动，努力改善学习和生活环境，教室、宿舍、家中要经常通风换气，保持室内空气新鲜。

3. 流行性感冒的预防方法。流行性感冒简称流感 (influenza，简称flu)，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性。它以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。

预防方法：

- (1) 锻炼身体，增强体质。
- (2) 接种流感活疫苗或减毒活疫苗。
- (3) 发现流感流行时，应减少集体活动。
- (4) 到公共场所应戴口罩，少去人群聚集的地方。
- (5) 勤开窗，注意室内通风。
- (6) 口服野菊花、贯众、板蓝根等中药以预防流感。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解教材中所列举的传染病的传播途径和危害，掌握预防相应传染病的方法。预防传染病的核心是切断传播途径，教师应抓住这个环节引导学生主动进行自主、探究、合作学习。

二、教学特点

人们广泛存在对传染病的恐惧心理，这一心理特点既是教学过程中的障碍，又是教学的着力点。教师应该针对这一心理，科学地讲解相关传染病的危害和传播途径，进而让同学们积极寻求和掌握预防方法。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 了解相关传染病对身体的危害。
 - (2) 掌握相关传染病的预防措施。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识加强自己的个人卫生习惯。
 - (2) 能够采取教材讲授的方法预防相关传染病。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 了解教材中列举的传染病的传播途径。
 - (2) 掌握教材中列举的传染病的预防方法。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极行动，改善个人卫生习惯。
 - (2) 能够科学地对待相关传染病和传染病患者。

第五章 心理健康与社会适应

第一节 心理健康

教学目标

- 一、理解心理健康的含义
- 二、正确理解身体健康与心理健康的关系
- 三、了解体育活动对心理健康的作用

教学内容

一、心理健康的含义及其表现

1. 心理健康是指人在知、情、意、行等方面保持持久、稳定的健康状态。心理健康是相对的，没有绝对的分界线。一般判断心理是否健康，具有以下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是完整、统一和协调一致的。其三，人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。
2. 心理健康的表现及判断标准。

人际关系方面：

- (1) 能够客观地评价他人，懂得尊重和关心他人，能够与同学建立相互信任的关系。
- (2) 与同学交往中能够真诚地赞赏别人的优点，善意地批评对方的缺点。
- (3) 在保持个性的前提下，采取积极主动的沟通方式，能够与他人和谐相处。

学习方面：

- (1) 具有学习的积极性和自觉性。
- (2) 能够从学习中获得满足感，并因此而增强自信心。
- (3) 能够合理用脑，张弛有度，并逐渐形成良好的学习习惯。

自我方面：

- (1) 善于正确地评价自我，能够虚心地接受别人对自己的评价，从中认识自我。
- (2) 对于新事物充满兴趣并勇于尝试，能够客观地根据自己的能力水平确立目标并以此激励自己。
- (3) 具有自制力，能适度地控制自己的情绪和行为。
- (4) 能够摆脱焦虑、悲伤等消极情绪的困扰。

我国著名的心理学家王登峰等人根据各方面的研究结果，归纳总结，较为详细地提出了有关心理健康的几条指标：

- (1) 了解自我，悦纳自我。一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又能接受自己，具有自知之明，即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能作恰当、客观的评价，对自己不会提出苛刻的非分期望与要求，对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的。同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意。由于所定的目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑，总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是，就总是和自己过不去，结果是自己的心理状态永远无法达到平衡，也无法摆脱自己设置的心理障碍。
- (2) 接受他人，善与人处。心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人、悦纳他人，能认可别人存在的重要性，能被他人所理解，被他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐，能融入集体生活中，乐群性强，既能在与挚友团聚之时共享欢乐，也能在独处沉思之时无孤独之感。在与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等），因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人，总是自别于集体，与周围的环境和人群格格不入。
- (3) 热爱生活，乐于工作。心理健康的人珍惜和热爱生活，积极投身于生活，在生活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励，把工作看成乐趣而不是负担，能把工作过程中积累的各种有用的信息、知识和技能贮存起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题，能够克服各种困难，使自己的行为更有效率，工作更有成效。
- (4) 面对现实，接受现实，适应现实，改变现实。心理健康的人能够面对现实，接受现实，并能够主动地去适应现实，进一步改造现实，而不是逃避现实。对周围事物和环境能作出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望，对自己的能力有充分的信心，对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人则往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，总是抱怨自己生不逢时，或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法适应现实环境。
- (5) 能协调与控制情绪，心态良好。心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪总是占据优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验，但一般不会长久，能适当地表达、控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，无法得到的东西不过于贪求，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种要求，对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗的、乐观的。

- (6) 人格和谐完整。心理健康的人，其人格结构——气质、能力、性格、理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展；人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来。思考问题的方式是适中、合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应，能够与他人步调合拍，也能融入集体。
- (7) 智力正常。智力正常是人正常生活的最基本的心理条件，是心理健康的主要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合体现。
- (8) 心理行为符合年龄特征。人在生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征。

二、心理健康与身体健康的关系

- 1. 身心协调发展的意义。什么是健康？世界卫生组织下的定义是：健康，不仅是指没有疾病或不虚弱，而且是指生理、心理和社会适应能力三个方面全部良好的一种状况。也就是说，健康应该包括身体、心理以及社会适应能力三个方面，三者缺一不可。一个合格的现代化人才，必须是一个全面发展的人，必须具备良好的身体素质、心理素质、思想品德素质和文化智力素质。“体者，载知识之车也。”体魄健康，才能产生旺盛的精力，才能有足够的体力、耐力和敏捷的运动技能等。这是人得以生存和发展的最基本条件。优良的个性品质和健全的人格包括自我意识能力、坚强的意志力、适应环境的能力、自信心、自我完善能力和丰富的情感、稳定的情绪，等等。良好的心理健康是成为全面发展的人才的基础和前提。
- 2. 身体健康与心理健康的关系。身体健康与心理健康是具有密切联系的统一体。身体健康是指一个人的生理各组织系统（包括躯干和四肢）处于正常的状态，它是心理健康的基础。没有身体健康，心理健康就难以保证。如人们常说的心宽则体胖，多愁则体弱，就反映了身体健康与心理健康的相互作用。目前，人们还认为，广义的“健康”概念，不仅包括人的生理、心理、精神等方面的良好状态，还应包括人的观念、习俗、道德、伦理规范以及作为人的观念形态而出现的文化形态等广泛的领域。所以，一个健康的人应是一个朝气蓬勃、积极进取、具有强烈事业心、身心协调发展的人。身体健康和心理健康的关系还体现在一种叫做心身疾病的病状上。心身疾病是指那些心理社会因素和情绪因素在疾病的发生和病情的演变过程中起主导作用，并呈现躯体症状的躯体疾病。确定心身疾病的標準是：心理上有意外的环境刺激，在时间上与某种躯体本质状况的发生或加剧有联系；躯体状况有可以证实的器质性病变或有已知的病理心理过程，且这种状况不是由于躯体疾病所引起的。

三、体育锻炼对心理健康的影响

- 1. 提高唤醒水平。对唤醒水平的愿望和要求随任务的要求、环境和个性的不同而

不同。例如，一个外向型性格的人在舒适的环境中从事一项令人厌倦的工作最需要唤醒水平。一般认为，体育活动能提高人的唤醒水平是由各种感觉信息的输入所造成的。体育活动只有达到一定的运动量才能使唤醒水平得以提高，才能使人精神振奋。相反，在一个舒适愉快的情境中，慢跑只能产生放松效果，不能提高唤醒水平。从这一点上讲，体育活动对于精神不振、心态消极的人具有显著的治疗和调节作用，可以使其摆脱烦恼，振奋精神。

2. 降低应激反应。通过体育活动可以降低应激反应，这是因为体育活动可以降低肾上腺素能受体的数目或敏感性，可以降低心率和血压而减轻特定的应激反应，从而起到减缓紧张情绪的作用。这是因为体育活动可以磨炼人的意志，增加人的心理坚忍度。
3. 消除疲劳心理。疲劳是一个综合性症状，与心理因素密切相关。当一个人从事活动时情绪消极，或当任务的要求超出个人的能力时，生理和心理都会很快产生疲劳。然而，如果在从事体育活动时保持良好的情绪状态和中等强度的活动量，就能减少疲劳。有研究表明，体育活动能提高诸如最大摄氧量和最大肌肉力量等生理功能，这就能减少疲劳。因此，体育活动对治疗神经衰弱具有显著作用。
4. 增加社会联系。随着社会的发展以及生活节奏的加快，许多生活在大都市的人越来越缺乏适当的社会联系的机会。体育活动是一种很好的能促进人与人之间互相接触的形式。通过与他人的接触，可以使个体暂时忘却烦恼和痛苦，消除孤独感。研究发现，体育活动对于治疗孤僻等心理障碍具有显著作用。
5. 治疗心理疾病。科克·凯尔迪等人1990年指出：“体育活动已作为治疗心理疾病的一种方法。”此外，根据基恩1983年的调查，1750名心理医生中，有60%的人认为应将体育活动作为一个治疗手段来消除焦虑症，80%的人则认为，体育活动是治疗抑郁症的有效手段之一。

教学指导和案例

一、教学指导

1. 主要知识点的确认。

- (1) 心理健康的含义及标准。
- (2) 心理健康与身体健康的关系。
- (3) 体育活动对心理健康的作用。

2. 教法、学法提示。

- (1) 讲授教学法。这是教师通过语言系统向学生传授知识的一种基本教学法。它能使学生明确学习任务，端正学习态度，启发学生积极思维，加深对教材的理解程度。
- (2) 启发式教学法。这种教学法是在肯定教师的主导作用的前提下，充分发挥学生的主体作用，重视激发学生学习的积极性、自觉性、主动性，并加强

对学生自学、自评、自控等能力的培养，采用提问、体验、自学、总结等教学形式，使学生养成独立思考、勇于实践的一种教学方法。

- (3) 情境教学法。这是一种能寓教材的内容于各种有益的活动情境之中，创设具体而生动的场景，激起学生浓厚学习兴趣的教学法。情境教学法能使学生进一步挖掘大脑的潜能，使大脑两半球交替兴奋，克服单调和乏味地讲授，使客观情境与学生的内心世界、实际演练与情感体验、智力因素与非智力因素取得协调而统一的发展，因而可以有效地提高教学质量。
- (4) 分析讨论法。这是教师在向学生传授知识的教学过程中所运用的交谈、研讨的方式。分析讨论可以在师生之间进行，也可以在学生之间进行，一般采取分组讨论的方式。这种教法可以让学生各抒己见，不仅充分调动了学生学习的积极主动性，而且能使其深入透彻地理解学习内容。
- (5) 多媒体教学法。根据教材及教学的需要，可以采用放映幻灯片、录像或自己制作多媒体课件的教学法，通过形象、逼真的画面以及详细的讲解，加强学生的记忆，帮助学生建立正确的表象、概念，突出教材的重点、难点。

二、教学案例

序号	教学内容	教学安排
一	<ul style="list-style-type: none">1. 心理健康的概念及标准。2. 身心协调发展的意义、身心健康之间的关系。3. 体育活动对心理健康的影响。	<ul style="list-style-type: none">1. 按照教学顺序授课。2. 着重讲解体育活动对心理健康的影响。
二	<ul style="list-style-type: none">1. 如何使学生通过选择自己喜欢的体育项目经常锻炼，从而不断获得运动愉悦感。2. 自尊自信的定义和作用，体育活动对自尊自信的积极作用。3. 在学习、生活和工作的实践中，如何培养正确的自尊心和充分的自信心。	<ul style="list-style-type: none">1. 在学习部分运动项目的结束阶段，讲述如何使学生通过选择自己喜欢的体育项目来获得运动的愉悦感，从而培养学生终身体育锻炼的意识。2. 在教学的中间阶段，讲授自尊自信，主要是在体育活动中使学生体验到自尊自信的积极作用，以及如何培养正确的自尊心和充分的自信心。
三	<ul style="list-style-type: none">1. 什么是情绪。2. 中学生的情绪特点。3. 情绪的作用。4. 不良情绪的调节方式。	在某个学生出现一些不良情绪时教授为最佳时机，强调学生应掌握不良情绪的调节方式。

四	1. 肌肉放松训练。 2. 自我暗示。 3. 呼吸调节法。	在一次较大的运动量之后，对学生进行放松训练。
五	如何评价运动能力。	在技术课的教学过程中，在对学生的评价阶段中，指导学生正确评价运动能力。
六	1. 目标及其效果的基本分类。 2. 有效的目标设置原则。	正确的认识目标，设置适合自己的目标，教师可在每次技术课的教学过程中教授一些目标设置原则。

教学评价

一、评价内容

1. 对心理健康含义和意义的认识及理解。
2. 能否正确理解身体健康和心理健康的关系。
3. 是否切实了解体育活动对心理健康的作用；是否有相应的行为表现。

二、评价方式

1. 教师对学生掌握知识情况的评价。
2. 教师对学生相应行为表现的评价。
3. 学生对掌握知识情况的自评及互评。
4. 学生对相应行为表现的自评及互评。

第二节 社会适应

教学目标

- 一、了解人的社会化含义
- 二、知道体育对人的社会化作用

教学内容

一、体育运动与社会适应

1. 人的社会化。
 - (1) 了解人是如何由一个自然的人（生物）逐渐转化（成长）为一个社会的人（社会成员）的，以及这个过程的必然性和必要性。
 - (2) 强调每个人都必须适应一定的社会环境，都必须具有一定的社会适应能力。

- (3) 说明社会适应能力的强弱对人的身心健康的影响。
2. 体育对提高人的社会适应能力具有重要意义。
- (1) 体育运动为人们的互相交流和互相合作提供了机会和场所。
- (2) 人们通过体育中的角色承担和角色学习，有助于正确认识和理解各种人际关系。
- (3) 通过参加体育运动，人们可以体验和学会如何处理好人际关系。

二、运动角色与社会角色

1. 运动角色和社会角色的含义。
- (1) 运动角色的基本含义。
- (2) 按不同分类分出的各种运动角色（如队角色、场角色、位置角色等）及各种运动角色的职责和任务。
- (3) 社会角色的基本含义。
- (4) 不同的社会角色所拥有的权利、义务和职责。
2. 运动角色对社会角色的模拟作用。
- (1) 运动角色与社会角色的对应关系。
- (2) 运动角色相应社会角色的模拟作用。
- (3) 角色学习与角色承担。

教学指导和案例

一、教法提示

- 根据初中学生的身心特点，充分利用学生对部分已学教学内容的学习经验，激发学生的学习欲望。
- 要求学生对教材的内容进行自学和预习。
- 采用要求学生自学—学生提出疑问—教师答疑的方式，帮助学生掌握已有一定感性认识的内容。
- 采用教师设问—启发学生思考—师生讨论—教师归纳并系统讲授的方式，帮助学生掌握较为抽象且学生感到陌生的内容。
- 在讲授过程中，配以丰富的实例分析。
- 结合实际活动，讲授有关内容。

二、学法提示

- 学生自己制定本章内容的学习目标。
- 自觉(或按教师要求)完成有关内容的自学和预习任务。
- 在自学和预习中，针对本章各知识点提出1~2个问题。
- 在向教师寻求答疑前，先与同学讨论自己提出的问题。
- 针对教师的答疑提出新的疑问。
- 与同学们一起设置相应的场景和情境，体验和理解“运动角色”和“社会角色”。
- 在与同学们进行游戏或某种比赛时，通过讨论明确各自承担角色的性质和名称。

8. 设想自己作为游戏的组织者，对同学们进行“角色分配”，并使其明确各自的任务和职责。
9. 自己（或与同学一起）制定某种游戏（比赛）的规则。
10. 自己（或与同学一起）评价他人在游戏（比赛）中的行为。

三、教学案例

“运动角色分配”游戏

1. 游戏方法。

由学生甲、乙各率5名学生先进行6人（无守门员）小场地足球比赛，由甲、乙安排本队的“位置角色”。10分钟后，改为篮球比赛，仍由甲、乙安排本队的“位置角色”（多出一人为教练或场外指导），限时10分钟。

2. 游戏要求。

- (1) 要使本方队员明确自己所承担角色的名称和主要任务。
- (2) 在10分钟的比赛中，甲、乙必须交换两次本方的“位置角色”或“队伍角色”。

教学评价

一、教学评价的指导思想

1. 评价的结果要有利于学生理解社会适应性的意义。
2. 评价的结果要有利于强化学生与他人交往的意识，提高学生与他人交往的能力。
3. 评价的结果要有利于学生了解自己在社会适应方面的进步和不足。

二、教学评价的主要内容

1. 对学生与他人之间关系和谐程度的评价可采用教师评价与学生自评相结合的方法。
2. 对学生在体育活动中表现出的合作精神和体育道德的评价可采用教师评价与学生互评相结合的方法。
3. 对学生获取现代社会中体育与健康知识的方法的掌握程度的评价可采用教师评价、学生自评及学生互评相结合的方法。

责任编辑：王瑞婵
装帧设计：燕娃动漫



ISBN 978-7-5434-5436-1



9 787543 454361 >

定价：18.00元

冀价管字[2006]第46号 全国价格举报电话：12358