



义务教育教科书

体育 与健康

教师用书

三至四年级



河北教育出版社

义务教育教科书

体育 与健康

教师用书

三至四年级



河北教育出版社

目 录

概 述	(1)
一、运动参与	(1)
二、运动技能	(2)
三、身体健康	(4)
四、心理健康与社会适应	(5)
第一章 运动参与	(8)
第一节 积极参与体育学习和锻炼	(8)
一、教学目标	(8)
二、教学指导	(8)
三、教学提示	(12)
四、教学评价建议	(13)
第二节 积极参加课外体育锻炼	(13)
一、教学目标	(13)
二、教学指导	(13)
三、教学提示	(15)
四、教学评价建议	(16)
第二章 运动技能	(17)
第一节 体育运动基本知识	(17)
一、教学目标	(17)
二、教学指导	(17)
三、教学提示	(20)
四、教学评价建议	(21)
第二节 基本身体活动	(21)
一、教学目标	(21)
二、教学内容	(22)
三、教学指导	(22)
四、学练提示	(29)

五、教学评价建议	(29)
第三节 球类活动	(30)
一、教学目标	(30)
二、教学内容	(30)
三、教学指导	(30)
四、学练提示	(42)
五、教学评价建议	(42)
第四节 体操类活动	(42)
一、教学目标	(42)
二、教学内容	(43)
三、教学指导	(43)
四、学练提示	(54)
五、教学评价建议	(55)
第五节 游泳、滑雪与轮滑	(55)
一、教学目标	(55)
二、教学内容	(55)
三、教学指导	(56)
四、学练提示	(67)
五、教学评价建议	(67)
第六节 民族民间传统体育项目	(67)
一、教学目标	(67)
二、教学内容	(68)
三、教学指导	(68)
四、学练提示	(84)
五、教学评价建议	(84)
第七节 运动与生活中的安全知识	(85)
一、教学目标	(85)
二、教学指导	(85)
三、教学提示	(88)
四、教学评价建议	(89)
第三章 身体健康	(90)
第一节 基本的保健知识和方法	(90)
一、教学目标	(90)
二、教学指导	(90)

三、教学提示	(97)
四、教学评价建议	(97)
第二节 体形与身体姿势	(98)
一、教学目标	(98)
二、教学指导	(98)
三、教学提示	(100)
四、教学评价建议	(100)
第三节 适应自然环境	(101)
一、教学目标	(101)
二、教学指导	(101)
三、教学提示	(103)
四、教学评价建议	(103)
第四节 全面发展体能	(103)
一、教学目标	(103)
二、教学内容	(103)
三、教学指导	(104)
四、学练提示	(112)
五、教学评价建议	(112)
第四章 心理健康与社会适应	(114)
第一节 意志品质	(114)
一、教学目标	(114)
二、教学指导	(115)
三、教学提示	(117)
四、教学评价建议	(118)
第二节 调控情绪的方法	(118)
一、教学目标	(118)
二、教学指导	(118)
三、教学提示	(120)
四、教学评价建议	(121)
第三节 合作意识与能力	(121)
一、教学目标	(121)
二、教学指导	(122)
三、教学提示	(124)
四、教学评价建议	(125)

第四节 体育道德	(125)
一、教学目标	(125)
二、教学指导	(126)
三、教学提示	(128)
四、教学评价建议	(129)
第五章 制订体育与健康教学计划时的常见问题与分析	(130)
第一节 制订水平教学计划常见问题分析	(130)
一、各水平教学计划之间缺乏系统性	(130)
二、对“目标引领内容”缺乏足够的理解	(132)
第二节 制订学年教学计划常见问题分析	(134)
一、四个学习方面教学内容缺乏相互渗透性	(134)
二、未充分考虑到地域差异性和季节的变换	(135)
三、未很好地体现校本课程特色	(135)
第三节 制订学期教学计划常见问题分析	(137)
一、主要教材地位不突出	(137)
二、各类教材之间比例不合理	(137)
第四节 制订单元教学计划常见问题分析	(140)
一、单元教学计划目标方面的问题	(140)
二、单元教学计划中教学方法手段的问题	(140)
第五节 制订课时教学计划常见问题分析	(142)
一、教学内容的安排忽视了全面性原则	(142)
二、制订教学目标可操作性不强	(142)
第六章 体育与健康课程教学设计中的常见问题与误区	(146)
一、常见的主要问题	(146)
二、教学设计中常见的误区与分析	(148)
第七章 体育课程资源的开发与利用	(152)
一、体育教育人力资源的开发	(152)
二、体育设施资源的开发	(153)
三、课程内容资源的开发	(155)
四、民族民间传统体育资源的开发	(157)
五、课外和校外体育资源的开发	(160)
六、自然地理课程资源的开发	(160)
七、体育信息资源的开发	(161)
参考文献	(162)

概 述

三、四年级的小学生，在水平一阶段已对体育与健康课有了初步的认识和了解，并学会了一些简单的身体动作和常见的游戏，体能和健身能力也得到了初步发展。随着年龄的增长，他们的生理和心理也获得了同步的发展。因此，在水平二阶段，教师要用民主、融洽的教学氛围激发学生的学习热情，用生动形象、活泼有趣的教学手段调动学生学习的主动性和积极性。还要充分利用学生已有的学习经验和生活经验，多开发和运用新的体育活动、体育游戏和竞赛，满足学生的发展需求。

水平二阶段和水平一阶段在各学习方面的目标是一致的，但在具体的学习目标上有了新的要求。现以此为基本线索，对水平二阶段体育与健康课教学的一般要求作如下综述。

一、运动参与

《中共中央 国务院关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》提出了“确保学生每天锻炼 1 小时。中小学要认真执行国家课程标准，保质保量上好体育课，其中小学 1~2 年级每周 4 课时，小学 3~6 年级和初中每周 3 课时，高中每周 2 课时；没有体育课的当天，学校必须在下午课后组织学生进行一小时集体体育锻炼并将其列入教学计划”的要求。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010~2020 年）》也明确提出了开展“阳光体育”运动，保证学生每天锻炼 1 小时的要求。《义务教育体育与健康课程标准（2011 年版）》要求学校必须按规定提供足够的时间让学生参加体育学习和锻炼，也要求每一位学生能够参与到 1 小时的体育活动中去。在《义务教育体育与健康课程标准（2011 年版）》中设置了运动参与学习方面，并提出了“参与体育学习和锻炼”、“体验运动乐趣与成功”两个方面的具体内容和要求，因此，在体育与健康课的教学中，教师应注重引导学

生主动参与多项体育活动，使学生在体育活动中获得运动的乐趣和成功的体验。

小学三、四年级的学生对体育活动已经有了一定的感性认知，结合此阶段小学生的身体生长和心理发展特点，应使学生在乐于求知、乐于探索中，开始较全面地学习和参与体育活动，并逐渐增加对运动参与和参与体育活动的理性认识，为建立正确的体育参与意识和体育观做好基础铺垫。

在水平二阶段，运动参与方面的学习目标为：积极参加多种体育活动。达到该学习目标时，学生将能够乐于参加新的体育活动、体育游戏和比赛。为了实现运动参与方面水平二的学习目标，在选择和确定教学内容时，应多选择和安排比较新颖的情境类、角色扮演类和竞赛类的体育活动、体育游戏和比赛，避免水平一阶段游戏或情境类教学的简单重复，以激发和培养学生对新的体育活动、体育游戏和比赛的兴趣，使其乐于参加各种体育活动，并在参与中体验运动乐趣与成功。

在教学组织和教法的运用方面，应充分运用丰富多彩的情境设置和角色分配，在教学中既发挥和发展学生个性，也照顾因个体差异出现的运动参与障碍，使教学过程成为一个兴趣盎然、积极合作的学习和练习过程。同时结合安排各种简单易行的竞赛活动，激发学生的学习兴趣 and 练习兴趣，并在学习和练习活动中，有效地发展学生的体能，同时强化集体参与的乐趣与成功体验，逐步养成乐于积极参与的行为习惯和意识。但在游戏和比赛中，一定要注意及时调控运动负荷，避免学生因玩兴过浓而出现过度疲劳或运动损伤。

评价内容应以学生学习新的体育活动和体育游戏时的态度和行为表现为主，如学生在学习和进行新的体育游戏时，对不同角色的任务所表现出的认真程度和积极性，在课外体育活动中的积极参与和行为表现，是否能自觉或积极主动地参与每天 1 小时的体育锻炼。

二、运动技能

运动技能是指学生在体育学习和锻炼中完成运动动作的能力。它反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征，是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径。

学生在三、四年级将要学习的运动技能是在一、二年级所学的基本动作和游戏的基础上，进一步正确地理解和提高对运动技能动作、方法的认识。运动技能学习方面的学习目标有三个，在水平二阶段的具体学习目标为：

1. 学习体育运动知识

水平二的学习目标为：

(1) 学习奥林匹克运动的相关知识。达到该水平目标时，学生将能够了解一

些奥林匹克运动的相关知识，如知道国际奥委会会旗、奥林匹克格言等。

(2) 体验运动过程并了解动作名称的含义。达到该水平目标时，学生将能够了解多种动作术语或动作名称的含义，如使用正确的术语描述已经学过的动作，并能说出同类动作的不同变化。

在水平一感性认识的基础上，随着学生知识水平与分析观察能力的发展，逐渐增加学生对体育知识了解的广度和深度，以满足学生全方位的求知欲。

2. 掌握运动技能和方法

水平二的学习目标为：

(1) 提高基本身体活动和完成体育游戏的能力。达到该水平目标时，学生将能够：完成多种基本身体活动动作，如在体育游戏中完成快速的曲线跑，合作跑，持物跑，单、双脚连续向高和向远跳跃，单、双手的投掷和抛物，有一定速度要求的攀、爬、钻等动作。

(2) 初步掌握多种体育活动方法。达到该水平目标时，学生将能够：初步掌握几项球类活动的基本方法，初步掌握一些体操类活动的基本动作，初步掌握一些游戏或冰雪类活动的基本动作，初步掌握一些武术类活动的基本动作，初步掌握一些简单的民族民间传统体育活动的基本动作。

运动技能学习方面是以提高身体运动能力和掌握多种身体活动方法为主要目标的学习过程。水平二阶段的学生要在正确理解和掌握身体活动或运动技能的基础上，才能更好、更安全地参与体育活动，体验运动中的乐趣与成功。

体育与健康教师也应充分考虑学生的身心特点、认知水平以及生活经验，选择一些深受学生喜爱的体育活动进行教学，初步掌握一些动作，为今后进一步学习系统的运动技能打下基础。

3. 增强安全意识和防范能力

水平二的学习目标为：重视体育活动和日常生活中的安全问题。达到该目标时，学生将能够：基本掌握体育活动、竞赛和日常生活中的安全常识。表现出主动规避运动伤害和危险的意识与行为。

增强安全防范意识、提高自我保护的能力，同样是学习和掌握运动技能，提高身体运动能力的主要表现内容与形式，是课程目标的主要方面。学生在掌握和提高身体运动能力的基础上，对体育活动理性认识的提高，会促使他们更安全、更健康地参与体育活动并健康发展。

从上述各项水平目标可以看出，水平二阶段运动技能教学既有丰富的体育活动的内容，也有相应的知识类的内容，具有很大的选择性和机动性。但选择和确定教学内容的依据仍然是：第一，有利于实现各项水平目标；第二，充分考虑学

生的体育需求；第三，符合学校的客观条件。

在教学的组织形式上，应以集体和分组方式的情境游戏和有角色扮演的游戏为主，也可安排一部分时间让学生自主学习和练习。教学方法的运用应以游戏法和情境教学法为主，运动安全及生活中安全避险知识和方法的传授，也应尽量在有情境设置的游戏中进行，以强化学生身体活动行为规范、增强学生的安全保护意识。

对学生学习效果的评价，重点可放在对学生学习运动技能和相关知识过程中表现出的态度和行为的评价上。对学生掌握运动动作的质量，也应给予适当的关注。

三、身体健康

身体健康学习方面的目标既有知识技能目标，也有发展体能方面的目标，既要学习健康教育方面的知识，也要学习发展体能的方法。身体健康方面的目标主要是通过或结合运动技能的教学和体能的练习来实现的，《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》特别强调学生的身体健康水平与其体能发展状况密切相关，体育与健康教师应根据各个阶段学生体能发展的敏感期特征安排体能练习的内容，在全面发展体能的基础上，有所侧重地发展某些体能。同时还应加强发展体能的方法和手段的研究。此外，身体健康学习方面还有一些理论性知识，这些内容可以通过开展健康教育理论课或知识讲座传授给学生。

在学生积极的行为参与和方法保证的基础上，进一步发展学生的身体健康水平、促进学生身体发育，是水平二阶段身体健康学习方面的主要目标。

1. 掌握基本保健知识和方法

水平二的学习目标为：

（1）了解个人卫生保健知识和方法。达到该目标时，学生将能够了解近视眼预防、食品卫生、主要营养素的作用等有关知识。

（2）初步了解疾病预防知识。达到该目标时，学生将能够初步了解一些疾病的危害和预防知识。

在这一阶段，教师应结合学生的实际生活，帮助学生了解相关的知识和方法，使学生进一步养成良好的个人卫生习惯和提高预防疾病的能力。

2. 塑造良好体形和身体姿态

水平二的学习目标为：改善体形和身体姿态。达到该目标时，学生将能够注意保持良好的体形，矫正不正确的身体姿态。

这一阶段是学生骨骼发育的快速期，教师在体育教学中要结合体育技能的学习以及有针对性的练习帮助学生形成正确的身体姿态，同时还要督促和教育学生

建立正确的生活方式。

3. 全面发展体能与健身能力

水平二的学习目标为：发展柔韧性、灵敏性、速度和力量等体能。达到该目标时，学生将能够了解体能的构成，通过多种练习发展柔韧性，通过多种练习发展灵敏性，通过多种练习发展速度，通过多种练习发展力量。

在这一阶段，教师要采用多种多样的方法重点发展学生的柔韧性、灵敏性、速度、力量等体能，不宜采用时间较长的静力性练习，如较长时间的悬垂和支撑练习。

4. 提高适应自然环境的能力

水平二的学习目标为：增强适应气候变化的能力。达到该目标时，学生将能够适应寒暑、燥湿等气候变化。

为了实现上述各项水平目标，在水平二的教学内容中，既要安排有关体育社会文化知识、体育科学和卫生保健的知识和方法，又要结合各种情境类游戏和练习活动，在学习和快乐体验各种体育活动方法中，安排发展力量、速度、柔韧性和灵敏性等体能的练习。其中发展各项体能的练习一定要充分考虑实效性和学生的可接受性，尽可能以游戏和简单竞赛的形式进行，并注意加强安全措施，学习安全知识，培养自我保护、互相保护的能力。

本学习方面教学评价的重点，应放在发展体能的实际效果和学生对卫生保健知识的掌握程度上，评价结合体育参与与学习过程中的行为和态度表现，评价的结果应有利于使学生明确地感受到自己在发展体能和掌握知识方面的进步。

四、心理健康与社会适应

心理健康与社会适应学习方面既是体育与健康课程的学习内容，也是课程功能和价值的体现。这个方面的学习目标不是通过说教来达成的，而是通过一定的体育活动和练习，以及设计的特定的情境和师生之间的双向互动实现的。它与运动参与、运动技能、身体健康是一个有机联系的整体，各方面的学习目标主要通过身体练习实现，不能割裂开教学。

在不断的积极参与、学习和提高身体运动能力过程中，发展学生的心理品质和健康水平，体验运动、坚持、合作、取胜等各种情绪与心理变化，培养良好的社会适应能力是水平二阶段心理健康与社会适应方面的主要学习目标。

1. 培养坚强的意志品质

水平二的学习目标为：坚持完成有一定困难的体育活动。达到该目标时，学生将能够认真完成体育的学习和锻炼任务。

2. 学会调控情绪的方法

水平二的学习目标为：在体育活动中保持积极稳定的情绪。达到该目标时，学生将能够在体育活动中保持高昂的情绪。

3. 形成合作意识与能力

水平二的学习目标为：在体育活动中乐于交流与合作。达到该目标时，学生将能够在体育活动中主动与同伴进行交流与合作。

4. 具有良好的体育道德

水平二的学习目标为：遵守运动规则并初步自我规范体育行为。达到该目标时，学生将能够初步了解体育道德，并注意规范自己的体育行为。

各种运动技能的学习、发展体能的练习和游戏活动均可成为实现上述各项水平目标的教学内容，重要的是在学习、练习和游戏活动中要及时地引导学生，让他们按要求完成体育学习和锻炼任务，从而引导学生勇于克服困难，以高昂的情绪参与学习、练习和游戏活动。要为学生提供交流与合作的机会，并引导学生在活动中主动遵守运动规则，调控自己的体育行为。

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》将体育与健康课程的学习，相应地划分为四个学习方面，并在这四个方面设置了相应的方面目标和具体的学习目标。而这种学习方面的划分也成为本册教师用书体例构成的主要依据。但是，通过对《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的仔细研读和有关专家对《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的解读，我们清楚地认识到：这四个学习方面的划分，以及各方面目标及由目标引领的内容的设置，都是相对而言的。其实，就体育与健康课程而言，这四个方面是一个密不可分的整体，各个方面的各项目标及相关的教学内容之间都有着密切的联系。可以说，某一方面某项目标的达成，都不是孤立的，而是与达成其他方面某项目标息息相关的。其中，运动技能的学习和各项体能的发展，是达成各个方面各项目标的主要载体。而学习运动技能和发展体能各项目标的实现，又有赖于运动参与、心理健康与社会适应各项目标的达成为其提供良好的基础。例如：在心理健康与社会适应方面，有一条学习目标为“学会调控情绪的方法”，其水平二的学习目标为“在体育活动中保持积极稳定的情绪”。既然是“在体育活动中”，就必然与一些具体的运动技能的学习和练习活动有直接关系，或者与一些发展体能的练习活动有关，也或许与一些运用运动技能的游戏活动有关。这样一来，心理健康与社会适应方面的这项学习目标就与运动技能和身体健康方面的某些学习目标产生了必然的联系。同时，学生在活动中表现出的情绪状态，也在一定程度上表现出了其参与体育活动的态度。因此，严格地说，该项学习目标与其他几个学习方面的某

些目标都有着密切的联系。

总之，体育与健康教师应认真研读《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》，正确理解《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》，将四个学习方面的目标与内容进行合理、科学地整合，切不可将它们割裂开来。应结合学校、学生的实际情况，灵活、创新地运用到实际的教学中，促进学生健康的全面发展。

第一章 运动参与

运动参与学习方面是体育与健康课程的重要内容，是学生习得体育知识、技能和方法，锻炼身体和提高健康水平，形成积极的体育行为和乐观开朗人生态度的实践要求和重要途径。在水平二阶段不仅要求学生上好体育与健康课并积极参加课外体育活动，同时还应愉快地、主动地参加多种新的体育活动。因此，教师在教学过程中应尽量多设计不同类型的、角色丰富的，且趣味性、竞争性较强的体育游戏和体育活动。

第一节 积极参与体育学习和锻炼

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解体育课的基本要求和知识，掌握基本的体育活动技能。

2. 体能发展目标

发展灵敏性、柔韧性、速度和力量体能。

3. 情感态度目标

培养学生对体育与健康课的兴趣，鼓励学生积极参与多种体育学习和锻炼。

二、教学指导

运动兴趣和习惯是在不断的身体活动中逐渐形成的，只有通过丰富多彩的体育活动和形式多样的教学手段才能激发学生积极参与体育活动和体育学习的兴趣。体育与健康教师应注意通过体育与健康教学来提高学生的运动参与程度，从而实现体育与健康课程的目标。

三、四年级学生的生理和心理进一步发展，并已对体育与健康课有所认识和了解，已初步体验到体育学习、体育活动和体育游戏的快乐，因此在这一阶段的学习中，对学生提出了更高的要求，他们将能在有一定困难的体育学习和锻炼中坚持完成任务，在体育活动中保持积极稳定的情绪，在体育活动中主动与同伴进行交流与合作，乐于与同伴共同参加并完成体育活动等。教师应选择符合学生身心特点的教学内容，选择多样、有趣的教学方法，创设良好的学习情境与氛围，引导学生能够“乐于参加新的体育活动、体育游戏和比赛”，让他们更深地体会到运动的乐趣，强化他们参与体育活动的意识，让他们发自内心地喜爱体育，参与体育。

（一）教学基本要求

1. 激发学生参与学习的兴趣与热情

兴趣是最好的老师，学生的学习兴趣直接影响着学生的学习行为和效果，兴趣也是学生学习成功的内在驱动力。教师只要唤起学生好学好动的意识，激发起学生运动的兴趣，他们就会自觉主动地进行学习，有了参与学习的热情，对所学的内容也就愿学、乐学、好学。如果学生没有兴趣和热情，任何活动他们都会觉得无味。因此教师要以新课程的教育理念为指导，以学生主体发展为出发点，充分展示体育课特有的魅力，注重教学的趣味性，让学生在“乐中学、学中乐”，激发学生参与学习的兴趣和热情。

2. 用多种形式来呈现教学内容

教学内容的选择是基于学生的身心发展特点而展开的，教师在选择教学内容时要充分考虑学生的体育与健康学习基础、身体特征、体能发展敏感期和心理发展特点，提高教学内容的针对性。教师在选择教学内容时，还应与学生的生活经验密切联系，关注学生的需求，这样才能激发他们进行体育学习和体育活动的兴趣。同时，教师在选择教学内容时应因地制宜地选择教学内容，根据地域和学校的具体情况，如场地条件、器材装备、师资力量等选择或创设适合本校学生的校本教材。教师在设计教学内容时，必须以学生的兴趣为主要因素、以发展需要为中心，让教学内容丰富多彩、形式多样。例如，从教学需要的实际出发，把激情、启示、蕴意结合起来，多角度、多形式地创设教学情境，活化教学内容，激发学生去感受、去探索的欲望，把教学作为一种对话、一种沟通、一种合作，实现教学的师生互动。再如，在教学内容的安排上，精心组织各种活动和比赛，如球类比赛、趣味游戏等，使学生在参与竞赛的过程中学会发现问题、解决问题。

3. 关注每个学生的发展、进步

学生之间是有差异的，对不同的学生要区别对待。在体育教学中，细心的老师会发现，每一位学生都有成功的渴望，都希望被老师关注。作为教师，要关注学生的发展和点滴进步，通过语言或其他方式向学生传递赞许的信息。如：学生在完成动作后，教师可以说“你做得真棒”；当学生克服恐惧的心理，敢于做练习的时候，教师说一句“我已经看见你的进步了，相信你能做得更好”。这些都能让学生深切地体会到老师对他的关注，能促进以学生以更大的热情去完成下一项练习，也可增进师生关系，帮助学生树立自信心。

4. 教会学生学习运动动作的方法

德国教育家福禄培尔说：“学生有着强大的驱动力和创造力，教师的任务就是管理和引导他们，把他们的驱动力和创造力用于值得从事的活动中。”因此，在教学中，教师更多的是组织者、引导者。在课堂教学中，教师要教会学生学习运动动作的方法，教师的教授过程也就是学生在学习中主动探索、主动求知的过程，在这个过程中学生将极大地发挥主观能动性的作用，积极地学习运动动作。比如引导三至四年级的学生在学会武术基本手型、步型的基础上，学习并创编小组合作动作，满足他们的求知欲望。

5. 运用多样的教学方法和教学组织形式

教学方法和教学组织形式的选择与运用应有利于体现三维健康观，促进学生的全面发展。在选择教法和教学组织形式时，不仅要考虑教学目标、教材的特点，还要符合学生身心特点，也要关注到个体差异。多样、有趣的教学方法，良好的学习情境与氛围，灵活的教学组织形式，总会吸引学生“乐于参加新的体育活动、体育游戏和比赛”。

6. 关注学生的心理健康水平与社会适应能力的发展

心理健康与社会适应目标是通过体育教师精心设计的体育活动来实现的。在教学中，教师应将能够发展和提高学生心理健康与社会适应能力的内容渗透进去，在运动技能的学习和体能的发展中磨炼意志、陶冶情操。教师也应注意创设和谐、温暖、平等、安全的环境让学生去体验成功，感受自尊和自信。因此，应将心理健康与社会适应作为体育与健康课程的重要学习内容。

7. 发挥体育规范文化的功能

体育文化属于规范文化的一种，教师在教学中应注意引导学生理解体育文化对规范人们言行的作用，培养学生的规范意识，并引导学生规范自己的行为。例如，在体育活动中做到使用文明用语、讲礼貌、遵守规则等；按体育与健康教师的要求认真完成课下体育练习；通过指导学生观看高水平体育竞技比赛，进一步理解体育作为规范文化的意义和作用。

（二）教学案例

钻 山 洞

教学目标

- （1）知识技能目标：了解课外活动的基本要求，掌握基本的体育活动技能。
- （2）体能发展目标：发展耐力、灵敏性和反应能力等体能。
- （3）情感态度目标：培养学生团结协作的精神和集体荣誉感，使学生获得参与体育活动的体验，培养学生主动学习的良好习惯。

游戏方法

将学生分成人数相等的两组，各组成两列横队相对站立。各组相对的两人相互拉手，并举过肩膀组成“山洞”。游戏开始，全体学生齐声说：“小山洞，低又窄，小朋友们钻进来。穿过洞，到洞外，低头弯腰钻得快。”话音一落，各组第一对学生（排头）依次从其他学生手下穿过，直到队尾，然后两人拉手架起“山洞”，靠近队尾站好；再由第二对学生开始“钻山洞”。依次进行，直至全组学生做完，看哪组钻得快、钻得齐。（图 1-1）



图 1-1

游戏规则

- （1）“钻山洞”时不得碰到其他学生身体的任何部位。
- （2）前一对学生到达队尾后，下一对方可进行。
- （3）“钻山洞”的一对学生要手拉手并肩而行。

实施指导

- （1）游戏分析。

这是一个角色扮演类和竞赛类相结合的游戏。学生在游戏中不仅体验到作为

“山洞”，怎样去配合“钻山洞”的队友，也体验到了作为“钻山洞”的人，怎样才能更快、更好地通过“山洞”，在集体协同竞争中，感受到参加体育活动带给他们的成功感和与同伴合作带来的乐趣。

(2) 实施步骤。

①将学生分成人数相等的2~4组。

②将儿歌写在小黑板上，放在队伍前。教师在做游戏前教给学生。

③可以说完儿歌后进行比赛，也可以边反复说儿歌，边“钻山洞”，游戏可连续进行。

三、教学提示

(1) 主动地参加多种新的体育活动。教师在教学过程中应尽量多设计不同类型，角色丰富，趣味性、竞争性较强的体育游戏和体育活动，并引导学生积极主动地参加。

(2) 在教学过程中，教师利用学生已掌握的知识、技能和生活经验，根据教学内容、场地器材进行科学安排，创编一些有情境、有角色扮演的体育活动和体育游戏。使学生产生强烈的角色体验和浓厚的学习兴趣。

(3) “让学生在体验中学习”，教师要充分发挥学生的主体性，把教学任务转化为学生的学习活动，在教师的指导和组织下让学生体验、学习简单的体育动作，在体验中领悟、学习知识和技能。

(4) 教师在教学过程中要关注学生的心理、情感方面的变化。独生子女的生活环境使得学生心理承受挫折能力变弱，情感过分依赖家庭和父母。因此在教学活动中可以增加一些竞赛性游戏，培养学生的竞争意识，接受挫折，在挫折中能坚持、能学习。

(5) 体育游戏深受学生的喜爱，在教学中多选用形式多样、生动活泼的新游戏以提高学生的学习兴趣，同时也可以增加一些竞赛性游戏，以培养学生的竞争意识和合作精神。

(6) 三、四年级学生社会交往的重心由家庭逐渐转移到学校。同伴关系和友谊成为影响孩子的重要因素，教师应多采用合作学习法，通过与同伴合作和参与竞争，促进学生之间的相互交流，增进友谊，培养团结协作的意识和集体主义精神。

(7) 情绪不稳定，容易激动，好胜心强是水平二阶段学生的特点。比赛学习法不仅可以满足学生争当强者的角色需求，还可以通过比赛学习他人的成功经验，解决比赛中的各种矛盾和冲突，从而学会和他人相处，学会关心他人并接受

他人的关心和帮助。

(8) 三、四年级学生的思维发展水平由具体形象思维向抽象逻辑思维过渡，学习方式也开始从被动的学习主体向主动的学习主体改变，他们的注意力、记忆力、理解能力和表达能力等学习能力也在不断增强。此时。教师应有意识地培养学生自主学习的能力，给学生留出展示自我的空间，调动学生学习的主动性与积极性。

四、教学评价建议

评价学生在体育学习中是否乐于参加新的体育活动、体育游戏和比赛。如愉快地参加新的情境类、角色扮演类、竞赛类等体育游戏和体育活动。

了解学生实际参与运动的态度及行为表现。在学习过程中能否主动参加并扮演各种角色；在竞赛类游戏中是否积极主动，能否主动争抢、敢于对抗、不气馁等；在团队游戏中学生是否会主动为队友加油，是否会情不自禁地欢呼雀跃等。

观察学生能否愉快地上每一次课，并积极认真配合老师进行课堂学习。如教师在讲述新游戏时学生是不是很期待，是不是跃跃欲试，是否希望能马上参与到游戏中。

第二节 积极参加课外体育锻炼

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解各种不同的体育游戏和活动，掌握活动的基本方法。

2. 体能发展目标

发展学生的心肺耐力、力量和协调性。

3. 情感态度目标

培养学生参加新的体育活动的兴趣，鼓励学生积极参加课外体育活动。

二、教学指导

(一) 多种体育活动的含义和意义

水平二运动参与方面的学习目标为“积极参加多种体育活动”。具体表现为学生乐于参加新的体育活动、体育游戏和比赛。其中“新的体育活动”主要是指

学生以前很少参加的或比较陌生的体育活动。

大部分学生对体育的兴趣、爱好以及所参加的体育活动都有较为明显的倾向性，即总是愿意参加那些自己喜欢而又比较熟悉的活动，而对那些自己不太熟悉、不太喜欢又不太擅长的活动总是带有一定的排斥心理，不主动参加。这种运动倾向性和运动单一性很可能导致技能和体能发展乃至人的全面发展的局限性。因此，鼓励和引导学生积极参加多种体育活动，拓展体育活动的兴趣范围，积极接纳对自己的发展有益的新的体育活动、体育游戏和竞赛活动，具有十分重要的意义。

（二）鼓励学生参加课外多种体育活动

课外多种体育活动是体育与健康课的有效扩展。由于课外体育活动大多属于学生的自主活动，所以课外体育活动更有利于学生运动兴趣的培养、锻炼习惯的养成和终身体育意识的形成。

水平二阶段的学生应增加户外活动练习，可在家人陪同下多参加登山、远足、游泳、郊游、滑雪、滑冰等活动。积极参加多种体育活动有利于促进学生健康成长，并形成健康意识和终身体育观，确保“健康第一”的思想落到实处。

（三）教学案例

大课间活动方案

教学目标

（1）知识技能目标：在对所学体育知识和技能的运用中，巩固所学的体育知识和运动技能。

（2）体能发展目标：发展学生的柔韧性、灵敏性、速度和力量等体能。

（3）情感态度目标：激发运动兴趣，提高学生的竞争意识和协作能力，形成坚持体育锻炼的习惯。

活动原则

（1）教育性原则。充分发挥大课间活动对学生进行教育的功能，重视活动过程的教育。

（2）科学性原则。遵循学生身心发展的规律。从实际出发，采用大课间与短课时相结合的形式，合理的安排大课间的课程计划和内容。

（3）全体性原则。师生全员参加，充分发挥师生的积极性和创造性，达到全体健身的目的。

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

活动要求

要求每个学生根据自己的兴趣爱好至少选择一两个项目参加。

保障措施

(1) 时间保障。根据学校作息时间表做相应调整，规定大课间活动为每天上午9:30~10:10，时间为40分钟；每天下午第二节下课，时间为20分钟。任何教师不得挤占大课间活动时间，若遇阴雨天改在室内进行（如棋类活动、室内体育游戏等）。

(2) 制度保障。为使大课间活动有章可循，杜绝活动开展随意性，学校规定大课间活动班主任老师共同指导和参与学生的活动，并建立领导督查制、艺体教师指导制等制度。

(3) 人力、物力保障。要求师生全员参与大课间活动，活动中教师既是活动的组织者、指导者，又是学生的保护者，同时自己也是活动者，这样有利于构建新型的和谐、平等的师生关系。大课间活动器材原则上由学校提供，另外提倡每位学生从跳绳、篮球、沙包、乒乓球、羽毛球、呼啦圈、球拍等器材中自备一种。

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

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

活动内容

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
三年级	传接球	老鹰捉小鸡	垫排球游戏	互掷沙包	羽毛球
四年级	羽毛球	运球接力	夹沙包游戏	接力跑	跳皮筋
注：根据学生兴趣及掌握情况，每月各班可从学校推荐的活动中选择一两项，经学校协调，做出适当调整。					

三、教学提示

(1) 水平二阶段是学生的学习能力、理解能力快速发展的时期，此时的学生

开始由被动的学习主体，向主动的学习主体转变。因此，在教学过程中，教师要给学生留出一定的自主学习时间，培养他们积极、主动参加体育学习和锻炼的意识。

(2) 多安排一些带有趣味性、竞争性、富于变化、开动脑筋的新的体育活动，激发学生的好奇心，提高他们乐于参与体育活动的热情。

(3) 教师应鼓励学生积极参加学校组织的各类课外体育活动，可以以布置体育家庭作业的形式安排。

(4) 学校成立以校长为组长的课间活动领导小组，促使大课间活动真正落到实处。活动中教师既是活动的组织者、指导者，又是学生的保护者。

(5) 对于创新类、集体类活动，学校可采取展示表演的形式，评选出优秀个人及集体，多给学生展示的机会。

(6) 鼓励学生自主学习和自觉锻炼，学生根据自身身体状况选择参加不同的活动，不强制学生参加力所不能及的体育活动，体现课外体育活动的自主性。

四、教学评价建议

考查学生在学校是否主动进行个人自主锻炼，是否积极参加学校组织的各项体育活动；课余时间是否经常参加社区、户外体育活动。

对学生课外体育锻炼的评价可采用问卷调查的形式，比如在学校和课外的体育活动中，经常参加哪些体育活动，自己在业余时间每周参加几次体育活动等。也可通过课堂提问或课堂随机抽查的形式检查课外体育作业完成情况。

第二章 运动技能

从三年级开始，学生进入少年期，表现出明显的独立性，思维由形象思维向抽象思维过渡，想象能力的发展由模仿性和再现性向创造性过渡。简单的模仿性学习，已不能满足水平二学生运动技能学习的要求。因此，要把握学生的心理活动规律，科学地设计教学情境，从而启发他们的积极思维，激发他们正确的学习动机，充分调动他们学习的主动性和积极性。

第一节 体育运动基本知识

一、教学目标

1. 知识技能目标

学习奥林匹克运动的相关知识；体验运动过程并了解动作名称的含义，能使用正确术语描述学过的动作。

2. 体能发展目标

通过各种活动，发展学生的速度、柔韧性、力量、灵敏性等体能。

3. 情感态度目标

丰富学生的文化内涵，学习体育精神。

二、教学指导

体育教育以传授运动技能、发展体能为主线，同时还承载着体育文化教育的功能。在水平二阶段应让学生体验运动，建立运动过程中的现象和生活现象的联系。应向学生介绍一些有关奥林匹克的知识，向学生传播体育文化、体育精神、体育价值观念、体育道德等，丰富学生的体育文化知识。

（一）奥林匹克知识介绍

1. 奥林匹克运动会（简称奥运会）

奥运会“是个人或团体竞赛项目中运动员之间的比赛，不是国家之间的比赛”。参赛运动员由国家奥委会选派、国际奥委会同意，并在有关国际单项体育联合会的技术指导下进行比赛。奥运会包括夏季奥运会、冬季奥运会、残疾人奥运会、青年奥运会。与奥运会有关的问题的最终决定权在国际奥委会。

2. 奥林匹克运动的发祥地及火炬传递

奥林匹克运动发祥地在奥林匹亚。奥林匹克火炬起源于古希腊神话中普罗米修斯为人类上天盗取火种的故事。为了纪念这位神话中的英雄，古代奥运会采取点燃圣火的仪式，火炬传递意味着知识、生命和精神。

3. 现代奥林匹克运动的创始人是顾拜旦，在第五届奥运会上发表了他的著名诗作《体育颂》

4. 国际奥委会的诞生

在 1894 年 6 月 23 日法国巴黎举办的“恢复奥林匹克运动会代表大会”上，正式成立了国际奥林匹克委员会，希腊诗人维凯拉斯是国际奥委会第一任主席。国际奥委会总部设在有世界“花园城市”之称的瑞士洛桑。国际奥委会的正式语言是法文和英文，近年来，又增加了西班牙语、俄语和德语。国际奥委会执行委员会由 1 名主席、4 名副主席、6 名执行委员共同组成。

5. 国际奥委会会旗

奥林匹克会旗白底无边，中央有五个相互套连的圆环，即我们所说的奥林匹克环，环的颜色自左至右为蓝、黄、黑、绿、红。蓝色代表欧洲，黄色代表亚洲，黑色代表非洲，绿色代表大洋洲，红色代表美洲。此外，这 6 种颜色（包括白的底色）毫无例外地包含了世界各国的国旗颜色。国际奥委会会旗系 1913 年根据皮埃尔·德·顾拜旦的构思而设计制作的。1914 年为庆祝现代奥林匹克运动恢复 20 周年，在巴黎举行的奥林匹克代表大会上首次悬挂。

6. 奥林匹克主义

奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来，并使之得到提高的一种人生哲学。它将体育运动与文化和教育融为一体。奥林匹克主义所要开创的人生道路是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育价值和一般伦理基本原则的尊敬为基础的。

7. 奥林匹克精神

互相了解、友谊、团结和公平竞争的精神。强调对文化差异的容忍和理解；强调竞技运动的公平与公正。目的是为奥林匹克运动提供一种必不可少的文化氛

围和精神境界。

8. 奥林匹克格言

奥林匹克运动有一句著名的格言，即“更快、更高、更强”。这句格言是顾拜旦的好友，巴黎阿奎埃尔修道院院长亨利·马丁·迪东在其学生举行的一次户外运动会上，鼓励学生们时说的：“在这里，你们的口号是‘更快、更高、更强’。”顾拜旦借用过来，便成为奥林匹克格言。

9. 奥林匹克运动三大支柱

国际奥委会、国际单项体育联合会和国家奥委会是奥林匹克运动的三大支柱。奥林匹克运动三大支柱的关系是在国际奥委会的领导下的互助协调、互相配合的关系。国际奥委会是指挥首脑，国际单项体育联合会进行技术辅导，国家奥委会是开展各种活动的基本单位，三者缺一不可。

10. 奥林匹克博物馆

奥林匹克博物馆隶属于国际奥委会，位于瑞士洛桑奥林匹克公园内，1993年6月23日开馆。负责奥林匹克文物资料、档案的收藏、保护和展览，进行奥林匹克研究，宣传奥林匹克宗旨，用奥林匹克精神进行社会教育，并为国际奥林匹克大家庭和公众服务。

11. 中国人何时有了举办奥运会的想法

中国人很早就有举办奥运会的想法，早在1908年，当时的《天津青年》在一篇题为《竞技运动》的文章里向国人提出了三个问题：中国何时才能派一位选手参加奥运会？中国何时才能派一支队伍参加奥运会？中国何时才能举办奥运会？1945年，当时的中华全国体育协会在重庆召开的第二届理监事会议上，我国历史上第一位国际奥委会委员王正廷、著名体育家董守义等提出《请求第十五届世界运动大会（一九五二）在我国举行案》，获得与会人员一致通过。但是在旧中国当时的历史条件下，这一决议最终流为一纸空文。在20世纪80年代初，邓小平同志就表示，中国要申办奥运会。1990年7月，邓小平同志在视察亚运村时，再次强调中国要申办奥运会。

（二）动作术语

1. 体转运动

上体用力向左或向右转动，借此拉伸和活动背部和腰部肌肉的运动。

2. 跑跳步

行进中连续完成跳步动作，好似在跑动中连续跳步，因此称跑跳步。

3. 助跑

体育运动中的某些项目，在做起跳或投掷动作之前先跑一段距离，叫助跑，目的是增加向前的冲力。助跑的形式主要是直线形的，如跳远、标枪、跳马等。但也有曲线助跑的，如背越式跳高，起跳是从助跑转变为向预定方向腾起。起跳动作由三个互相衔接的阶段组成，顺序依次为滚动式着地、积极地缓冲、有力地蹬伸。

4. 投远与投准

投远与投准都属于操作技能。投远以投的距离长短进行评判，而投准则是以投的准确度进行评判。投远需要使出全身最大的力气，尽量地往远处投；而投准时若使出全身的力气去投，效果不一定理想，投准时需要力量适中、控制方向、掌握技巧。

5. 跳高与跳远

跳高是向上跳，以跳的高度作为评判标准，跳得越高证明弹跳力越好。跳远则是向前跳，以跳的距离长短作为评判标准。

（三）教学案例

马拉松比赛的由来

教学目标

（1）知识技能目标：通过趣味小故事的形式，加深学生对奥林匹克运动的认识 and 了解。

（2）情感态度目标：激发学生学习体育的兴趣，弘扬体育精神和文化内涵。

教学内容

马拉松比赛是由法国历史学家、语言学家米歇尔·布里尔建议设立的。公元前490年，希腊军队在马拉松战役中打败了波斯侵略军。为了把这一喜讯尽早地告诉翘首待望的家乡父老，统帅派士兵菲迪皮德斯回雅典报信。菲迪皮德斯连续征战多日，已非常疲乏，但为了尽快把胜利的消息传到家乡，他仍坚持以最快的速度跑向雅典。在到达雅典市政府广场后，他仅仅来得及说了一句“我们胜利了”，就倒在地上再也没有醒过来。这则故事令布里尔久久不能平静，他写信给国际奥委会秘书长顾拜旦，建议奥运会增设一项马拉松比赛，并提出他捐献一个“布里尔银杯”，作为对马拉松冠军的奖励。

三、教学提示

教师可以通过课堂讲授和指导学生查阅相关信息，使学生了解奥林匹克运动

的基本知识。在教学中可采用多媒体设备播放奥运会开幕式、火炬接力、领奖等简短影片，让学生对奥运会有初步的感性认识，然后通过课堂讲授，借助幻灯片播放，加深学生对奥林匹克知识的深刻认识。也可以通过讨论，了解更多的奥林匹克知识，并结合自己的学习和生活谈谈感想。鼓励学生关注赛事，培养兴趣爱好，学习体育精神，鼓励自己不断挑战、不断进步。

水平二的学生已经学习了广播体操，在引导学生学习动作术语时，从广播体操的预备节到整理运动，让学生逐一回顾每一节的动作名称。让学生在学习运动技术过程中，仔细体会动作名称和专业术语。

四、教学评价建议

(1) 对学生了解和掌握奥林匹克知识的情况可以从学生是否熟知奥林匹克会旗、奥林匹克格言、奥林匹克火炬接力、奥林匹克委员会知识等方面进行评价。

(2) 对学生了解和掌握运动动作名称的情况可以以广播体操内容为主进行评价。

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

(4) 采用知识竞猜的方法，将学生分成两组，以奥林匹克基本知识和广播体操动作名称为竞赛内容，评价学生的掌握情况。

(5) 采用做动作猜名称的方法，考查学生的掌握情况。

第二节 基本身体活动

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解跑、跳、投等身体活动方法的动作名称，学会基本的活动方法，在体育游戏中用正确的姿态完成多种身体活动。

2. 体能发展目标

发展学生的力量、速度和灵敏性等体能。

3. 情感态度目标

激发学生的运动兴趣，在运动中形成积极进取、不怕困难、乐观开朗、热爱生活的积极态度。

二、教学内容

学习各种曲线跑、合作跑、持物跑，单、双脚连续向高和向远跳跃，单、双手的投掷和抛物，有一定速度要求的攀、爬、钻等。

三、教学指导

（一）跑

1. 教材分析

经过水平一阶段的教学和练习，学生走和跑的能力有了很大的发展，走得更加轻松自如，跑得也越来越快。随着体能的增强、情感的丰富，他们变得越来越自信，这为进一步学习有一定难度的各种跑奠定了基础。在三、四年级阶段，各种跑的学习主要是强化学生正确的跑步姿势，发展学生在各种环境和条件下的跑动能力。

2. 动作方法

（1）弯道跑。

弯道跑时注意身体重心自然内倾，速度越快，内倾程度也越大，同时加大外侧肢体的运动幅度，使身体在跑速较快的情况下保持平衡。（图 2-1）



图 2-1

（2）蛇形跑。

身体的跑动路线像蛇行一样左右穿梭向前，这种跑要注意路面不可以湿滑，控制好速度和蛇行跑的曲线弧度，防止侧摔。（图 2-2）



图 2-2



图 2-3

（3）折返跑。

选择 10~20 米较短距离，起终点放上标志物，学生从一端跑到另一端，摸到标志，迅速返回另一端摸标志，如此往返。对于此阶段的学生，折返跑的距离不宜过长，往返次数也不宜过多。（图 2-3）

3. 动作重点、难点分析

曲线跑的动作重点是培养学生正确的跑步姿势，掌握曲线跑的技术动作，在

跑的游戏、比赛中能够合理利用曲线跑技术，同时发展速度、力量、灵敏性等体能。

4. 易犯错误和纠正方法

(1) 坐着跑。

出现这种问题的原因：跑时上体过于前倾，使髋关节补偿性后移；腰腹肌力量差，髋关节柔韧性差；支撑腿力量不足。

纠正方法：建立正常途中跑时上体正直或略前倾的概念，通过跳跃游戏等方法加强腰腹肌及腿部力量练习。

(2) 踢小腿跑。

出现这种问题的原因：错误地认为向前踢小腿能加大步幅，跑得更快；摆动腿前摆太低，前摆伸膝时造成向前踢小腿。

纠正方法：纠正错误认识，做一些大腿高抬的练习。

5. 教学案例

追 逐 跑

教学目标

(1) 知识技能目标：学会快速曲线跑的要领，在体育游戏中能完成多种曲线跑动作。

(2) 体能发展目标：发展学生的力量、速度和灵敏性等体能。

(3) 情感态度目标：在运动中形成积极进取、不怕困难、乐观开朗、热爱生活的积极态度。

游戏准备

篮球场大小的一块平地。

游戏方法

全体学生呈心形按逆时针方向行走，1~4报数后，每人记牢自己的数字。当教师喊“3”时，其他号的学生原地不动，所有数3的学生立即向前跑，去追赶前面一个数3的同伴，跑一圈后仍回原位。(图2-4)

游戏规则

追逐跑时一律在圈外进行，不得在圈内跑或穿梭跑，不得跑向远方；手触到前者身体的任何部位都算捉到，但不得猛击同伴；其余学生保持一定距离站好，不干扰跑动者追赶。

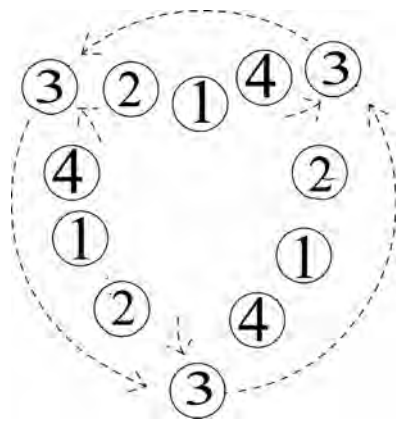


图 2-4

（二）跳跃

1. 教材分析

经过水平一阶段的教学和练习，学生的跳跃能力有了进一步的发展，跳的高度、远度、次数、难度都有了较程度的提高。他们能够在连续跳跃的游戏中获得运动技能的提升，体验到游戏合作的快乐。这会使他们更加喜欢跳跃类练习和游戏，形成良性循环。

2. 动作方法

（1）连续单双足跳。

在水平一单足跳的基础上，能够连续向前跳，跳跃的腿在跳跃过程中能够以更大的幅度完成蹬伸、腾空和落地，摆动臂和躯干能够比较协调地相互配合。（图 2-5）



图 2-5



图 2-6

（2）从高处跳下。

学会落地缓冲动作，前脚掌着地过渡到全脚掌着地，屈踝、屈膝、屈髋。（图 2-6）

（3）立定跳远。

两脚自然平行站立，上体稍前倾，两腿屈膝，两臂后举。然后两臂向前上方用力摆起，同时两脚用力蹬地，迅速向前上跳出。落地后屈膝缓冲，上体前倾。（图 2-7）

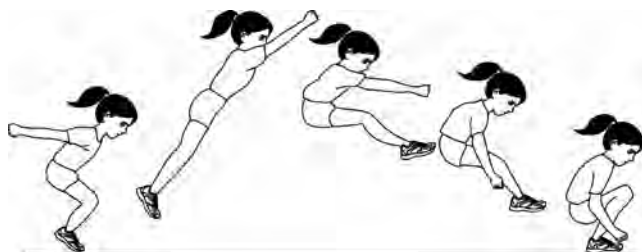


图 2-7

3. 动作重点、难点分析

跳跃类练习的重点是学生能够在游戏中完成单双脚的连续高跳和远跳，这对学生们的速度、力量、灵敏性等体能都会有一定的要求。良好的体能是完成这些有一定难度跳跃动作的基础。因此，通过“课课练”的形式发展各项体能是有意义的。

难点是学生是否能够完成连续的跳跃组合，如跳绳中的起跳时机和力量的掌握，以及较多次数的跳跃。

4. 易犯错误和纠正方法

立定跳远常见问题和纠正方法。

(1) 预摆不充分。

产生原因：动作概念不清。

纠正方法：反复做前摆、后摆动作，由慢到快。

(2) 蹬伸和摆臂不协调。

产生原因：动作不正确、协调性差。

纠正方法：讲清动作要领，“蹬伸”与“摆臂”要同时进行，多做预摆动作和摆臂向上跳的动作，同时进行一些提高协调性的练习。

(3) 蹬伸不充分，摆臂无力。

产生原因：“蹬伸”概念不清楚，急于跳跃，对摆臂的作用没有正确认识。

纠正方法：加强“蹬摆配合”练习，体会良好的摆臂动作对起跳的作用。如做半蹲摆臂跳、立卧撑、挺身跳等练习。

5. 教学案例

各种跳跃练习

教学目标

(1) 知识技能目标：在体育游戏中合理利用跳跃技术，用正确的方法完成多种跳跃动作。

(2) 体能发展目标：发展学生的力量、速度和灵敏性等体能。

(3) 情感态度目标：在运动中培养合作意识，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

练习内容

不同方式的跳跃练习。

练习方法

以模仿练习为主。

练习步骤

- (1) 各种方式的单双脚向上跳。(单脚向上跳、左右脚交替向上跳、双脚向上跳)
- (2) 各种方式的单双脚向前跳。(单脚向前跳、左右脚交替向前跳、双脚向前跳)
- (3) 模仿各种动物跳跃。(小兔跳、袋鼠跳、青蛙跳)
- (4) 双脚跳上 20 厘米高的物体, 然后不转体或转体跳下物体。(图 2-8)



图 2-8

常见问题

- (1) 做各种跳跃动作时, 上下或左右肢体不协调。
- (2) 跳上和跳下较高的物体时, 容易产生恐惧心理。
- (3) 从较高的物体上跳下落地时, 膝关节不缓冲, 容易出现扭伤或挫伤。

解决方法

- (1) 多做各种形式的走和跑练习, 发展四肢的协调性。
- (2) 教师通过语言多鼓励学生并加强保护, 以帮助学生克服恐惧心理。
- (3) 教师用语言提示学生, 落地时要缓冲。

(三) 投掷

1. 教材分析

这个阶段学生主要是巩固和提高水平一所学投掷动作, 要注重学生动手能力的培养, 引导学生自制投掷类小玩具。经过水平一阶段的学习, 学生的体能得到较大提高, 为完成更复杂的投掷活动奠定了基础。教师要通过多种方式让学生在游戏中体会到投掷带来的快乐, 让学生更加喜欢投掷活动。

2. 动作方法

- (1) 双手胸前向前推实心球。(图 2-9)

持球和预备姿势: 两臂弯曲, 两手托球后下方于胸前。两脚左右开立 (或前后开立), 比肩稍宽, 两膝稍屈, 躯干伸直。

推球方法：两腿膝、踝关节快速用力伸直蹬地，与此同时，快速用力向前上方伸臂，将实心球向前上方推出。球将离手时，应做屈腕和手指拨球动作。

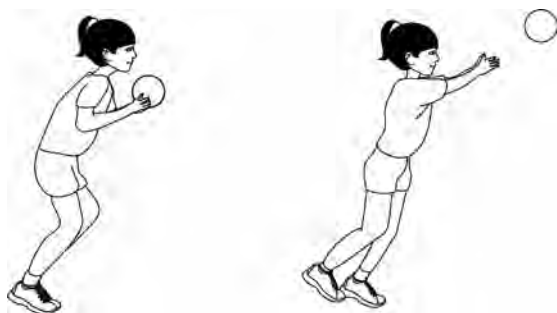


图 2-9

(2) 双手体前胯下向后抛实心球。

持球和预备姿势：两臂伸直，两手托球后下方于体前胯下。两脚左右开立，比肩稍宽，两膝稍屈，躯干前屈，背对投掷方向。

抛球方法：髋、膝、踝三个关节快速用力，两臂向后用力，与此同时做屈腕和手指拨球动作，把球抛出去。

(3) 原地肩上双手投掷实心球。(图 2-10)

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，屈膝，稍下蹲，身体重心放在后腿的前脚掌上，充分展髋，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，身体的形态似张被拉满的“弓”。

③发力动作：后腿的前脚掌蹬地伸膝开始发力，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° 角方向抛出。

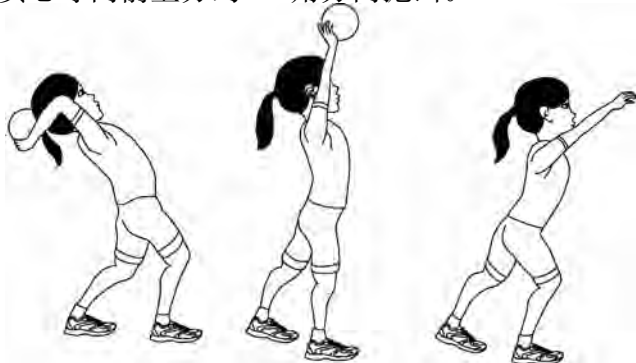


图 2-10

3. 动作重点、难点分析

掷实心球的动作要点是注意发力顺序和身体各环节协同用力。培养学生正确的投掷姿势，在游戏中完成各种单双手投掷和抛物，提高准确率，使学生的速度、力量、协调性等体能得到发展。

4. 易犯错误和纠正方法

(1) 投掷角度不好。

产生原因：投掷物出手过早或过晚，造成物体出手后向左右偏离；投掷臂力量差、投掷物体过重、投掷角度概念不清，造成出手角度过低或过高。

纠正方法：增加上肢力量练习，正确示范，纠正错误概念，在投掷方向上设立参照物。

(2) 上下肢体不协调。

产生原因：只挥臂，不蹬地，上下肢体协调性差，练习次数过少。

纠正方法：徒手和持轻物相结合的练习；先做分解动作，增加薄弱环节练习次数，提高质量，然后完整练习。

5. 教学案例

扔球喊号

教学目标

(1) 知识技能目标：发展学生向上抛接轻物的能力、水平方向掷准能力以及快速反应奔跑的能力。

(2) 体能发展目标：发展学生的反应时、速度、灵敏性等体能。

(3) 情感态度目标：激发学生的参与兴趣，培养学生遵守规则的意识。

游戏准备

软式排球一个。

游戏方法

将学生按照 1、2、3、4、5、6、7……依次编号，每个人记住自己的编号，站在一个半径为 2 米的圆上由 1 号学生开始，站在圆心处用力向上抛球，同时喊一个号，该号码学生要马上跑过来接落下的球，其他学生则转身向远处跑。如果球被接住，他要马上把球再抛起，喊一个号，被喊的学生要跑回来接球；如果没接住球，他要迅速抓住球，同时喊停，其他学生则原地不动。持球的学生可以朝任何一个同伴滚球，如果球碰到同伴，则同伴过来抛球喊号；如果滚出去的球没有碰到任何人，滚球的学生继续抛球喊号。如果某学生累计三次没接到球或滚球没碰到同伴，就要表演一个节目。(图 2-11)

注意事项：持球人喊停时每个学生都要停下来，两脚不能动。



图 2-11

四、学练提示

- (1) 要注意引导和要求学生仔细观察教师的示范动作，记住教师强调的动作要点。
- (2) 安排各项练习时要提出明确的要求。
- (3) 如安排游戏或比赛，要注意提示学生在游戏和比赛中要主动、大胆地运用学过的基本技术动作。
- (4) 在练习或游戏过程中，要注意引导学生对自己和同伴完成技术动作的质量和在游戏中的表现进行大胆的评价。
- (5) 发现带普遍性的错误要及时停止练习并予以纠正。

五、教学评价建议

- (1) 能否熟练说出不同活动的动作名称，熟练完成常见的跑、跳、投动作和游戏。
- (2) 重视对学习过程和个人努力程度的评价，把学生的课堂表现和进步情况作为评价的内容。
- (3) 活动中多给予学生鼓励与表扬，哪怕是微小的进步与提高。尤其是要注意对基本活动能力较差学生的评价方式，要尊重他们，多鼓励，在他们尽力的情况下，要多表扬。对于身体较差，但又很认真努力的学生要以进步度评价为主。

(4) 重视综合评价, 关注个体差异, 实现体育与健康教学评价指标的多元化。

第三节 球类活动

一、教学目标

1. 知识技能目标

初步学习小篮球、小足球、羽毛球、乒乓球等球类运动的基本知识、基本技术。

2. 体能发展目标

发展学生的力量、速度、灵敏性、柔韧性等体能。

3. 情感态度目标

激发学生的运动兴趣, 体会球类运动的快乐; 培养积极参与、合作竞争的意识以及团结互助的集体主义精神。

二、教学内容

(1) 篮球运动的有关知识和小篮球的基本技术如球性练习、传球、运球和投篮等。

(2) 足球运动的有关知识和小足球的基本技术如颠球、拉球、拨球、脚内侧传球等。

(3) 乒乓球运动的有关知识和基本技术如握拍方法、准备姿势、发球、推挡球等。

(4) 羽毛球运动的有关知识和基本技术如握拍方法、发球姿势、发球方法和击球方法等。

三、教学指导

(一) 小篮球

1. 教材分析

少年儿童最显著的特点就是好动, 既爱动手动脚, 又爱动心动脑。若想把这些特点引导到正确的轨道上, 动手动脚以达到全面发展体能、提高技能、增进健康的目的, 动心动脑以达到开发智力、提高心理承受能力的目的, 那么, 多参加

篮球运动是个不错的选择。

篮球运动的技术动作由各种各样的跑、跳、投等人体基本动作组成，集速度、力量、耐力、灵敏性等各项体能于一体。经常参加篮球运动有利于促进少年儿童的身体全面发展和提高；有利于培养团队精神及自我、群体和社会的责任感；有利于培养克服困难、不怕挫折、勇于接受挑战的顽强意志品质；有利于形成现代社会所需要的合作与竞争意识以及尊重他人的良好道德风尚。

在教学中应将篮球的综合性、游戏性、对抗性和集体性融为一体。主要抓住熟悉球性、传接球、运球和投篮等常用技术进行教学。把篮球技术融入游戏中，让学生体验到篮球运动的乐趣，为进一步学习打好基础。

2. 动作方法

(1) 熟悉球性练习。

选择一些简单、有趣的练习方法，如双手持球体前屈、双手持球体侧屈、双手持球转体、单手持球左右绕环、双手胯下倒球等练习来增强学生的球性。(图 2-12)



图 2-12

(2) 移动。

动作方法：两脚前后或左右开立，两膝微屈，重心放在两脚之间，上体稍前倾，两臂屈肘，置于体侧。移动时，根据进攻者的移动方向和路线采用滑步移动，两臂也随之做出相应的封堵动作。(图 2-13)



图 2-13

(3) 原地双手胸前传接球。

传球：双手持球于胸腹之间，两肘自然弯曲于体侧，身体成基本站立姿势，传球时两脚蹬地，膝关节伸直，两臂迅速向传球方向伸出，两臂手腕随之内旋，拇指用力下压，食指中指用力拨球并将球传出。球出手后，两手略向外翻。(图 2-14)



图 2-14

接球：两眼注视来球，手指自然分开，两拇指相对成八字形，两手成半圆形。来球前，主动伸臂迎球，肩臂腕指放松。接球时，指端先触球，同时两臂随球后引缓冲来球力量并做好衔接下一动作的准备姿势。(图 2-15)

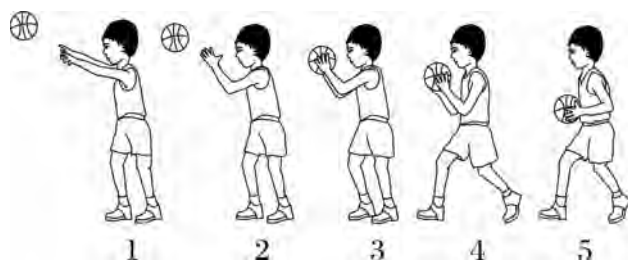


图 2-15

(4) 运球。

原地运球：运球时，两脚开立，两腿弯曲，上体前倾，五指自然分开，掌心空出，以肘关节为轴，臂上下屈伸，手向下按压将球拍向地面。如此反复进行。(图 2-16)



图 2-16

行进间运球：向前运球时，上体稍前倾，目平视，以肘关节为轴，拍按球的后上方，同时后脚蹬地运球前进，球的落点在同侧脚的前侧方，球的反弹高度在腰腹之间；跑步的步伐要求与球弹起的节奏一致，手臂动作与原地运球相同。（图 2-17）

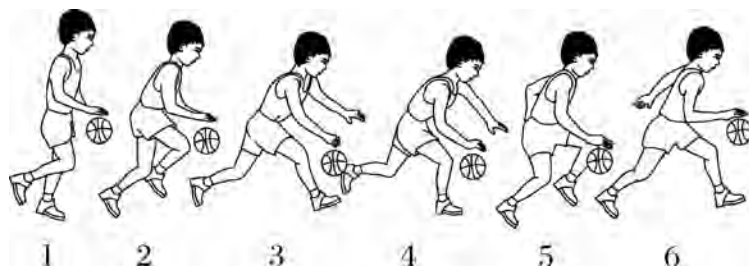


图 2-17

（5）投篮。

双手胸前投篮：双手持球于胸前，两脚前后或左右开立，两膝弯曲，重心稍前移；投篮时两眼瞄准篮圈，两臂随着腿的蹬伸用力向前上方伸出，大拇指稍用力，手掌向外翻，使球出手后飞行时向后旋转，两手用力要均匀，全身协调一致。（图 2-18）

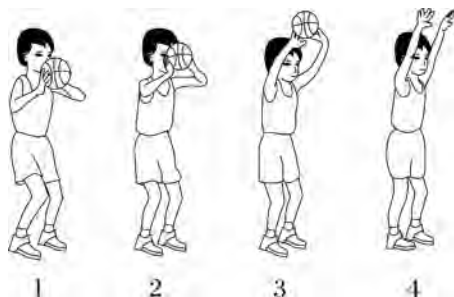


图 2-18

3. 动作重点、难点分析

篮球基本姿势的动作要点：身体要放松和协调。

传接球的动作要点：持球动作正确，用力协调。

运球的动作要点：控制好按压球的部位和力度。

投篮的动作要点：持球动作正确，用力协调。

4. 易犯错误和纠正方法

篮球基本姿势的易犯错误是直腿弯腰。纠正方法：模仿练习，反复练习轻跳起成准备姿势和移动中轻跳起成准备姿势。

传接球的易犯错误是持球手法不正确、两肘外展过大。纠正方法：两人互相纠正；两人对传球；变化距离传球。

运球的易犯错误是拍按球的部位不正确、掌心触球、低头拍球。纠正方法：原地反复练习体会动作，提高手脚配合能力；看手势或信号运球练习；原地拍球比多练习。

投篮的易犯错误是持球手法不正确，两肘外展过大。纠正方法：教师讲解示范；模仿练习；两人一组一球做投篮练习；面向球篮做投篮练习。

5. 教学案例

打 鸭 子

教学目标

- (1) 知识技能目标：通过游戏提高传接球的能力。
- (2) 体能发展目标：发展学生的灵敏性、协调性等体能。
- (3) 情感态度目标：在游戏中培养学生对小篮球活动的兴趣，使他们乐于上体育课、做游戏，在团队活动中逐步建立集体荣誉感。

游戏方法

在半个篮球场大小的场地把学生分成实力相当的甲乙两队，指定甲队先为“猎人”，队员分散在半场的界外线，其中两人各持一软式排球；另一队为“鸭子”，分散在半场内自由移动。游戏开始，“猎人”队的持球者用排球投击场内的“鸭子”，被击中的“鸭子”退出比赛，若“鸭子”队有同伴接住球，则救活一个“鸭子”或记一分，救活的“鸭子”可重返场内继续游戏。到规定时间，双方交换。最后看规定时间内，哪一组活的“鸭子”最多。(图 2-19)

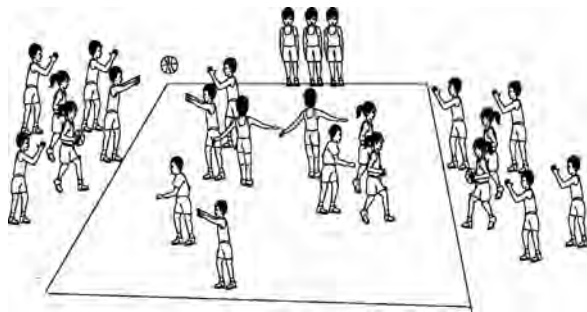


图 2-19

(二) 小足球

1. 教材分析

足球是学生喜爱的体育运动项目，其动作简单易学，有很强的趣味性，不仅可以充分激发小学生参与活动的积极性和主动性，培养竞争意识和团结合作的精神，还可以发展学生的多种体能。

三、四年级的学生正处在生长发育的关键时期，他们依赖性强，自我约束力差，模仿能力强，好奇心强，团体意识逐渐形成，对团体竞争也产生了浓厚的兴趣。针对学生的这些特点，在这一阶段主要学习常见的小足球游戏和一些简单的基本技术，并采用游戏与技术练习相结合的方式进行教学。

在基本技术的教学中，教学内容要由简到难，循序渐进。不仅让学生对基本技术有初步的掌握，还要全面发展学生的体能。

2. 动作方法

(1) 拉球练习。

支撑脚站在球的侧后方约 30 厘米处，脚尖朝前，拉球脚用脚前脚掌踩踏球的顶部，将球前后推拉。可进行单脚拉球练习、双脚交替拉球练习，也可以采取一人拉球、一人抢球的形式，增加练习的兴趣。(图 2-20)



图 2-20

(2) 拨球练习。

用脚内侧或脚背外侧将球来回拨动。拨球可以单脚练习，也可以双脚交替练习，还可以采取一人拨球、一人抢球的形式，增加练习的兴趣。

(3) 颠球练习。

支撑腿微屈，颠球脚的膝、踝关节放松并柔和地向前上方甩动小腿，脚尖稍翘起，用脚背轻击球的底部。初学时可从颠带绳子的球或装在网袋里的球的练习开始，逐渐过渡到能自由颠球。

练习时可先从一抛一颠过渡到抛球一次，连续颠几次；还可用脚的不同部位颠球，如脚面、脚内侧、脚外侧等。

(4) 脚内侧传接球。

踢球时，支撑脚踏在球的侧后方约 15 厘米处，膝盖稍弯曲，踢球脚稍向后提起，大腿外旋，脚稍背屈，大腿带动小腿向前摆动，脚外展 90° ，用脚内侧击球；接球时，脚内侧正对来球并前迎，脚底基本与地面平行，当脚内侧与球接触的一刹那迅速后撤，把球控制在脚下。(图 2-21)



图 2-21

3. 动作重点、难点分析

重点：无论是在拉球、拨球还是在脚内侧传球技术学习中，脚的触球部位要准确。

难点：在各项技术学习中，学生身体的协调配合及基本踢球脚型的掌握是比较难的。教师要采取多样化的练习形式让学生进行练习。

4. 教学案例

脚内侧传球技术练习

教学目标

- (1) 知识技能目标：初步掌握脚内侧传球的基本动作。
- (2) 体能发展目标：增强学生的下肢力量，发展协调性、平衡能力等体能。
- (3) 情感态度目标：培养学生不怕吃苦、坚强勇敢、遵守规则、团结协作的意识。

练习内容

脚内侧传球。

练习方法

无球练习和有球练习相结合。

练习步骤

- (1) 教师示范，学生先无球模仿动作，领会动作要领。
- (2) 对墙传球或用长凳作挡板向长凳传球。
- (3) 原地传球。两人一组，一人踩球，一人做原地或上一步传球模仿练习。
- (4) 两人一组相距 6~8 米，互相传球练习。
- (5) 距墙 6~8 米，在墙上 0.5 米高处画一横线，要求传出的球击在横线以下。
- (6) 三人三角传球。三人站成三角形，彼此相距 5~10 米，做接球后再传出或不经接球直接传出的练习。
- (7) 四人站成正方形，边长 5~10 米，做传接球练习。(图 2-22)



图 2-22

常见问题

- (1) 支撑脚踏放的位置和方向不准确。
- (2) 传球脚与球接触的位置不准确。
- (3) 传球时踝关节松弛、传球无力。

(三) 乒乓球

1. 教材分析

乒乓球是我国的国球，也是小学生非常喜爱的运动项目之一。乒乓球运动危险性小，运动负荷容易调整。根据三、四年级学生的特点，本阶段重点进行熟悉球性、基本步法、简单推挡、攻球等常用的基本技术教学，主要发展学生的灵敏性、反应速度等体能，培养学生勇敢顽强、机智果敢的意志品质。把技术动作编排到游戏和比赛中，既让学生体验到乒乓球运动的乐趣，又让学生在快乐中收获知识、锻炼身体，促进学生的身心发展，使乒乓球成为学生终身体育锻炼的手段之一。

2. 动作方法

(1) 握拍方法。

直拍。以食指第二指节和拇指第一指节在拍的前面构成一个钳形，两指间距离 1~2 厘米，拍柄贴住虎口，拍后三指弯曲重叠。(图 2-23)

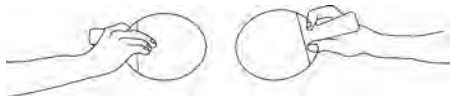


图 2-23

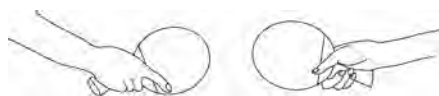


图 2-24

横拍。中指、无名指、小指握拍柄，虎口贴住拍肩，拇指略弯曲捏拍，在球拍的正面贴在中指旁边，食指斜伸在拍的另一面。(图 2-24)

(2) 准备姿势。

两脚平行站立（根据不同打法两脚也可前后站立），与肩同宽或比肩稍宽，保持身体平稳。微微提踵，前脚掌内侧用力着地，保证快速起动移步。两膝微屈并向内扣，稍稍含胸收腹，上体略向前倾，持拍手臂自然弯曲，直握拍的肘部略向外张，手腕放松，球拍置于腹部右前侧 20~30 厘米处，以利于左右照顾，加快击球速度；横握拍的肘部向下，前臂自然平举。两眼注视来球，加强判断。(图 2-25)



图 2-25

(3) 推挡球。

两脚平行站立，身体靠近球台。击球前，两腿微屈，含胸收腹。击球时，球

拍由后向前触球瞬间拍面与台面近乎垂直，在上升期击球的中上部。击球后，动作迅速还原，准备下次击球。（图 2-26）



图 2-26

3. 乒乓球技术难点分析

重点：在球的上升期借助球的弹力迎击球的后中上部，动作要连贯。

难点：通过拇指的推压和食指的下扣调节拍型。

4. 教学案例

乒乓球球性练习

教学目标

（1）知识技能目标：通过不同方式的颠球练习，培养学生的球感，发展移动能力和操作能力。

（2）体能发展目标：发展学生的协调性和反应时等体能。

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

练习内容

不同方式的颠球练习。

练习方法

以模仿练习为主。

练习步骤

（1）原地颠球。

（2）移动颠球。

（3）对墙颠球。（图 2-27）

常见问题

控球能力差，经常丢球。

解决方法

增加练习时间，培养球感，了解乒乓球和球拍的特性。



图 2-27

（四）羽毛球

1. 教材分析

羽毛球是广大中小学生喜爱的球类项目，与足球、篮球相比，具有小、轻、快、灵的特性，参与者的移动范围较大，对参与者的速度、耐力、力量、灵敏性等体能要求更高，因此能充分发展学生的体能和操控技能，并且能培养学生勇敢顽强、机智灵活、沉着果敢的意志品质和优良品德。

小学三、四年级的学生，处于从小学低年级向高年级的过渡时期，也是形成自信心的关键时期。教师在选择教学内容时要从易到难，从简到繁；采用的练习形式要丰富多变，注意培养学生的学习兴趣，把技术动作编排到游戏中，让学生在快乐中学会技术，促进学生的身心发展。

2. 动作方法

（1）握拍方法。（图 2-28，以右手握拍为例，下同）

①正手握拍：先用左手拿住球拍的拍颈，使拍框与地面垂直。然后张开右手，用手掌的小鱼际贴在拍柄底端处，使虎口对准拍柄窄面的内侧小棱（A 点），中指、无名指和小指并拢握住拍柄，拇指和食指环扣住拍柄，食指和中指稍分开，掌心不要紧贴，应留有空隙。图中标出的 A 点那条棱为握拍时虎口要对准的位置。

②反手握拍：在正手握拍的基础上，拇指和食指将拍柄稍向外转，食指收回，拇指顶点在拍柄内侧的宽面上，其余四指并拢握住拍柄，使掌心留有空隙。

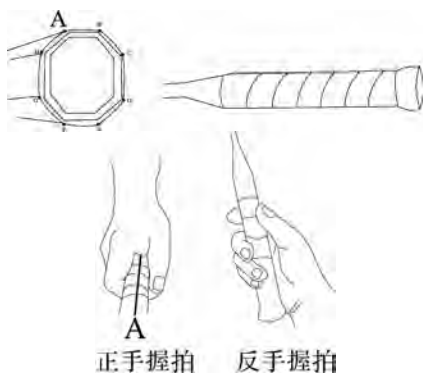


图 2-28

（2）发球姿势。（以右手执拍为例，下同）

①正手发球姿势：身体左肩侧对球网，左脚在前，脚尖对网，右脚在后，脚尖斜向侧方，两脚距离与肩同宽，上身自然伸直，身体重心放在右脚上。准备发球时，右手握拍向右后侧举起，肘部微屈，左手的拇指、食指和中指夹住球，举在腹部右前方，两眼注视对方接发球的动向。（图 2-29）



图 2-29



图 2-30

②反手发球姿势：面向球网，两脚前后开立，右脚在前，左脚在后，上体自然伸直，身体重心在右脚上。右手臂屈肘稍抬起，用反手握拍将球拍下垂于左侧腰下。左手拇指、食指和中指捏住羽毛，两眼注视对方接发球的动向。（图 2-30）

（3）正手发高远球。

发球时，左手撒手放球，紧接着以转体和上臂的挥动带动前臂，形成臂在前球拍随后的姿势。当球拍与球快要接触时，前臂挥动速度加快，并带动手腕向前上方闪动，由原来的伸腕姿势经前臂内旋至屈腕，造成击球瞬间的爆发力，将球向前上方击出。击球点应在右侧前下方。在球击出后，球拍随着惯性往左侧前上方挥摆。随着挥拍的过程，身体重心也由右脚移到左脚，右脚跟稍提起，保持身体的平衡。（图 2-31）



图 2-31

（4）正手击高远球。

正手击高远球：判断来球的方向和落点，侧身后退使球在自己右肩稍前上方的位置，左肩对网，左脚在前，右脚在后，重心在右脚上，左臂屈肘，左手自然高举，右手持拍，大小臂自然弯曲，将球拍举在右肩上方，两眼注视来球。击球时，由准备动作开始，大臂后引，肘关节随之上提明显高于肩部，将球拍后引至头后，自然伸腕（拳心朝上），然后在后脚蹬地、转体和腰腹的协调用力下，以肩为轴，大臂带动小臂快速向前上方甩动手腕，在手臂伸直的最高点击球。击球后，持拍手臂顺惯性往前下方挥动并收拍至体前。与此同时，左脚后撤，右脚向前迈出，身体重心由后脚移到前脚。（图 2-32）

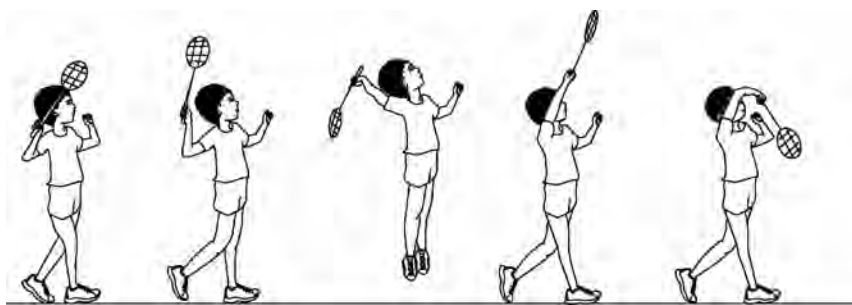


图 2-32

3. 羽毛球技术难点分析

- (1) 准确把握击球位置和球拍触球点。
- (2) 击球瞬间缺乏爆发力。

4. 教学案例

看谁更敏捷

教学目标

- (1) 知识技能目标：了解羽毛球运动的基础知识；在羽毛球游戏中发展学生的移动技能、球感和空间感知能力。
- (2) 体能发展目标：发展学生的力量、协调性等体能。
- (3) 情感态度目标：培养学生积极参与体育活动的意识，提高学生对羽毛球运动的兴趣。

游戏方法

把学生分成若干组，每组 3 个人，在场地上画若干个相距 5 米的平行线。两名学生分别站在线外相互抛球，一名学生站在平行线中间进行阻断接球。抛球时，平行线外没有接住球的学生要和线中间的学生交换位置，若线外的学生抛球时被线中间的学生接住，也要和线中间的学生交换位置。（图 2-33）

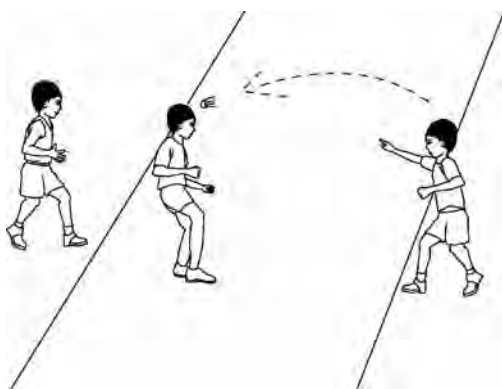


图 2-33

游戏规则

抛球的两名学生必须站在线外。

四、学练提示

(1) 打好基础。球类运动的技术动作很丰富，但一定要注重几项主要的基本技术的练习。

(2) 学以致用。要鼓励学生在游戏和小比赛中大胆运用所学的基本技术。

(3) 及时纠错。在练习中发现具有共性的错误动作，要及时纠正，防止形成错误的动力定型。

(4) 重视评价。在球类的练习或游戏过程中，要引导学生对自己和同伴的表现进行大胆地评价，教师也要及时对学生的表现给予以鼓励和肯定为主的即时性评价。

五、教学评价建议

小篮球和小足球都是集体项目，乒乓球和羽毛球既有个人比赛也有双打比赛，这些项目既需要个人精湛的技术，也需要大家的团结协作和勇敢顽强的意志品质。因此，在小球类活动的评价中教师既要关注学生掌握知识与技能、发展体能的情况，也要关注学生的情感态度变化，应给予学生适时、适当的评价，帮助他们成长，促进他们进步。教师可从以下三方面进行评价：

知识技能方面：学生是否能完成各种球性、基本技术的练习，是否能将这些技术运用到游戏中。

体能发展方面：学生是否能够主动、保质保量、按教师的要求完成相关的体能练习。

情感态度方面：学生在游戏学习中是否能够积极、主动地参与，并表现出较高的热情；是否能够勇于克服困难；是否能和同伴友好相处、团结合作。

在评价方法上应以教师评价为主，结合学生的自我评价和相互评价；教师在评价时要注意关注个体差异，给予及时的评价、指导和鼓励。

第四节 体操类活动

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解体操的基本动作术语，基本学会各种队列队形的做法，基本学会跳山羊的分腿腾跃，垫上技巧的前滚翻、后滚翻和健美操、校园集体舞等韵律活动的基

本动作。

2. 体能发展目标

发展心肺耐力、力量、平衡能力、协调性等体能。

3. 情感态度目标

培养学生遵守课堂纪律、听从指挥的习惯，能够正确处理个人和集体的关系，激发学生参与体操运动的兴趣。

二、教学内容

(1) 跑步走——立定、一列横队变两列横队及还原、一路纵队变两路纵队及还原。

(2) 跳山羊（分腿腾跃）、垫上技巧（前滚翻、后滚翻）。

(3) 韵律操的身体各部位动作组合练习，如上肢动作组合练习、髋部动作组合练习、躯干动作组合练习以及下肢动作组合练习，少儿友谊舞。

三、教学指导

(一) 队列队形

1. 教材分析

队列队形是体育教学的主要内容之一，在进行队列队形练习时，严格要求，规范动作。通过队列队形练习，能够让学生形成正确的身体姿态，养成服从集体、听从指挥、遵守纪律的良好风气。

队列队形的教学内容较为单调枯燥，容易使学生产生厌倦情绪，因此教师应在教学内容和教法上多下功夫，通过小游戏、情境教学、竞赛、口令变换等形式进行教学，会使课堂氛围更加生动，充满活力。

2. 动作方法

(1) 跑步走。

口令：跑步——走！

要领：听到预令，两手迅速握拳（半握拳），提到腰际，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体稍向前倾，两腿稍屈，同时左脚利用右脚掌的蹬力向前跃出一步，前脚掌着地，身体重心前移，右脚照此法动作。两臂前后自然摆动，向前摆臂时，上臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，向后摆臂时，拳贴于腰际。

(2) 立定。

口令：立——定！

要领：跑步时，听到动令，再跑两步，然后左脚向前大半步（两拳收于腰

际，停止摆动）着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

(3) 一列横队变二列横队及还原。

口令：成二列横队——走！（图 2-34）

要领：一列横队变二列横队前，先 1、2 报数。听到“成二列横队——走”的口令后，数 2 的同学右脚向右后方退 1 步，左脚靠拢右脚，站到单数学生之后，自行对正、看齐。

口令：成二列横队——走！（图 2-35）

要领：二列横队变一列横队时，听到“间隔 1 步，向左散开”的口令后，取好间隔；当听到“成二列横队——走”的口令后，后列同学左脚向左前方迈 1 步，右脚靠拢左脚，站到前列学生左侧，自行看齐。

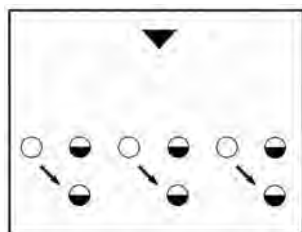


图 2-34

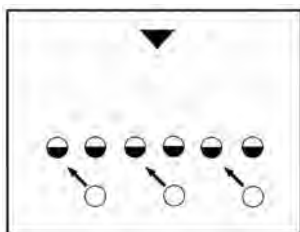


图 2-35

(4) 一路纵队变二路纵队及还原。

口令：成二路纵队——走！（图 2-36）

要领：一路纵队变二路纵队前，先 1、2 报数。听到“成二路纵队——走”的口令后，双数学生右脚向右前方迈 1 步，左脚靠拢右脚，站到单数学生的右侧，自行对正、看齐。

口令：成一路纵队——走！（图 2-37）

要领：二路纵队变一路纵队时，听到“距离两步，向后散开”的口令后，取好距离。听到“成一路纵队——走”的口令后，右路学生左脚向左后方退 1 步，右脚靠拢左脚，站到左侧学生之后，自行对正。

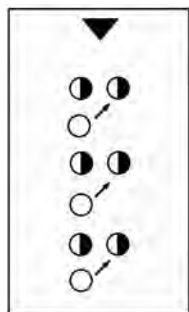


图 2-36

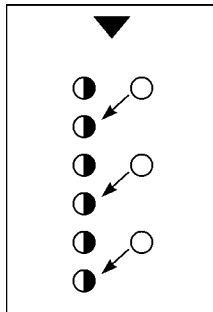


图 2-37

(5) 左(右)转弯走。

口令:

左(右)转弯——走!(行进间)

左(右)转弯, 齐步——走!(静止时)

要领: 行进间走听到动令后, 排头学生(或列)用小步边行进边改变方向, 转至 90° 时按直线方向前进, 其余学生(或列)依次行进到排头学生(或列)转弯处, 按排头学生的转法, 向新方向跟进。转弯时, 如二列或二列以上的队伍, 靠近转弯方向一侧的学生步幅要小, 与外侧相邻的学生步幅依次加大, 向内侧学生标齐行进。静止时, 听到动令后, 排头学生(或列)边踏步边改变方向, 转至 90° 时, 按直线方向前进, 其余学生的动作与行进间转弯走的方法相同(图2-38)。

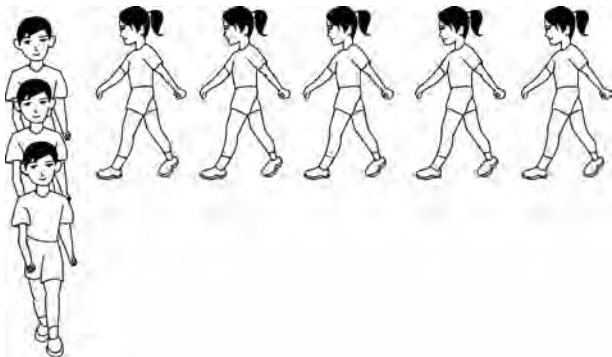


图 2-38

3. 易犯错误和纠正方法

(1) 易犯错误。

跑步走时, 不摆臂或摆小臂; 立定时站不住。原地队形变换时不能保持立正姿势, 低头, 两臂随意摆动。

(2) 纠正方法。

跑步走立定时, 加呼“1、2、3、4”口令, 喊到“4”时必须站住, 要有节奏。原地队列变换时, 强调保持立正姿势。

4. 教学案例

步调一致

教学目标

(1) 知识技能目标: 初步了解队列基本动作的名称, 基本学会队列内容的做法, 让学生从小养成正确的站立和行走的姿势。

(2) 体能发展目标: 发展学生的力量和协调性等体能。

(3) 情感态度目标：培养学生遵守课堂纪律，听从指挥的习惯，强化个人服从集体的意识。

练习内容

学习原地队列变化：一列横队变两列横队及还原。

练习方法

教师讲解示范后，学生按要求进行模仿练习。

练习步骤

(1) 全体同学 1 至 2 报数。

(2) 教师完整示范，简单讲解动作要点。

(3) 教师做分解动作示范，数 2 的学生跟着模仿，两拍完成。呼“1”时右脚向右后方退一步，呼“2”时，左脚靠拢右脚，站到单数学生后方，自行对正，看齐。单双数交换，数 1 的学生跟着老师做模仿练习。

(4) 完整动作练习加口号：做练习时需要学生加呼“1、2”口号，一是明确两拍完成，二是强化动作整齐。单双数交换再做练习。

(5) 完整动作练习不呼口号：听到教师“成两列（一列）横队——走！”的动令时，做练习不加口号，注意单双数学生的互换。

常见问题

(1) 向右后退步时，容易出现扭头现象，先看位置后做动作。

(2) 向右后退步时，两臂夹不紧，不能保持立正姿势。

(3) 单双数学生练习次数不均等，有时数 1 的学生没有练习机会。

解决方法

(1) 要求在保持立正动作姿势的情况下完成动作。

(2) 强化立正姿势，两臂夹住。

(3) 强化均等意识，力争学生的练习次数均等。

(二) 器械和技巧

1. 教材分析

跳山羊是小学生很喜欢的跳跃活动。经常从事跳跃练习，有利于提高学生的空间感知能力和控制身体平衡能力，增强上下肢肌肉力量；同时对培养学生勇敢、果断的意志品质和超越障碍的实用技能也有着积极的作用。

垫上技巧主要以倒立和翻转类动作为内容，对练习场地的要求不大，便于开展，颇受少年儿童的喜爱。经常练习可以提高学生对时空方位的判断能力和自我保护的能力。但是由于倒立和翻转类动作都有头部向下的过程，所以在练习前要

让学生做好颈部准备活动。

2. 动作方法

(1) 跳山羊（分腿腾跃）。

动作方法：快速助跑，积极（两脚超过肩）上板，踏跳快速有力，充分蹬直踝、膝关节。同时含胸摆臂，上体稍前倾，向前上方腾起。两臂前伸撑住器械，两腿稍后摆，空中紧腰、固髋，两臂向前下方顶肩推手。推手同时，两腿侧分，稍提臀屈髋，立即制动腿，同时上体急振上抬，展髋挺身落地。（图 2-39）

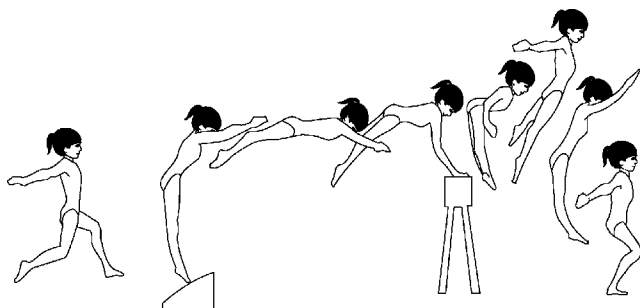


图 2-39

保护与帮助：一是保护帮助者站在山羊的侧方，一手握练习者的上臂，另一手托腰帮助其越过山羊；二是保护帮助者站在山羊的正前方，当练习者撑山羊时，两手握其上臂并顺势上提，同时后退帮助完成腾跃动作。

(2) 前滚翻。

动作方法：由蹲撑开始，提臀，两脚蹬地，同时屈臂，低头，含胸屈体前滚。当背腰着垫时，屈膝团身，两手迅速抱腿站起，成直立姿势。（图 2-40）



图 2-40

保护与帮助：保护者单膝跪立在练习者侧前方，用手顺势推其背部帮助成蹲立。

(3) 后滚翻。

动作方法：由蹲撑开始，身体稍向前移，随即两手推地、含胸低头、团身后倒。屈臂夹肘，两手放在肩上。后滚至肩、头着地时，臀部上翻，顺势推地成蹲撑。（图 2-41）

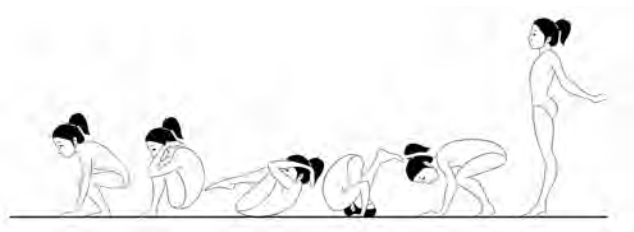


图 2-41

保护与帮助：保护与帮助者单腿跪立在练习者侧后方，当练习者后滚翻滚至头部时，一手扶肩，一手推背，助其翻转。

3. 动作要点

跳山羊（分腿腾跃）技术要点：踏跳后积极摆臂前伸，推手顶肩。推离器械瞬间，两腿制动侧分，同时上体急振上抬，展髋挺身落地。

前滚翻技术要点：两脚要充分蹬地，两腿伸直，获得向前翻转的动力。经头后部、颈、肩、背、腰、臀依次着垫前滚。躯干跟进及时，屈膝团身要紧。

后滚翻技术要点：始终低头、圆背，团身滚动。积极翻臀和推手。

4. 教学案例

前 滚 翻

教学目标

- (1) 知识技能目标：初步了解技巧的有关知识，学会做前滚翻的动作。
- (2) 体能发展目标：发展学生的力量和协调性等体能。
- (3) 情感态度目标：培养学生不怕困难、勇于进取的精神。

教学内容

前滚翻。

教学步骤

- (1) 激发兴趣阶段。

以想象和游戏导入这节课：“今天天气特别好，小刺猬早早儿起了床，和小伙伴一起做健身操。”通过健身操调动学生学习的积极性，使学生的身体得到充分的活动。

【教学重点】

充分活动头部、颈部、肩部、腰部、踝膝关节和腕肘关节。

- (2) 技能学习阶段。

此阶段又分为紧密衔接的三个环节。第一个环节先让学生自主尝试滚动动作。第二个环节让学生模仿老师做前滚翻动作。第三个环节进行竞赛性游戏。

第一环节：自主尝试。

【教学重点】

模仿小刺猬团身做各种各样的滚动。

第二环节：学练动作。

及时表扬学生，并进一步提出老师也想展示一下；老师做完前滚翻后，问：“老师滚动得快不快？”并启发学生思考。

【教学重点】

滚动的方向要正。

第三环节：巩固提高。

小刺猬在回家的途中，要穿越森林中的各种障碍，如钻过山洞、跨过小河、滚过荆棘。让学生依次做钻、跨、前滚翻等动作通过障碍。

游戏方法：将学生分成人数相等的四队，让每队用小垫子布置成山洞、小河和荆棘等活动场地。游戏开始，每队的第一个学生快速钻过山洞、跨过小河、滚过荆棘，然后跑回来拍第二个学生的手，第二个学生再开始。以此类推，最先完成的队获胜。

【教学重点】

巩固前滚翻动作，发展学生体能。

(3) 放松身心阶段。

在儿歌《两只老虎》的音乐伴奏下做放松操，结束本节课的学习。

【教学重点】

动作放松。

(三) 韵律操

1. 教材分析

小学三、四年级的学生正处于生长发育和品格养成的重要阶段。他们活泼好动，乐于接受新鲜事物。水平二韵律操教学的难度在水平一基本步法和手臂动作的基础上有所加大，设计了身体各部位韵律操动作组合，目的是促进学生的本体感知能力得到良好改善，纠正小学生不良的身体形态和发展肌体的力量、柔韧性、协调性、灵敏性等体能。

水平二还增加了少儿友谊舞的内容，少儿友谊舞动作欢快，负荷强度可控，动作多以跑跳步为主，在全身运动的基础上，提高小学生的弹跳能力，发展下肢力量。少儿友谊舞的另一特点就是形式灵活多变，可以通过人数、队形、方向等因素的变化来体现韵律操的新颖性和趣味性。在不断的变化中提高小学生参与体

育锻炼的兴趣，也有利于培养学生团队合作的意识和精神，形成积极向上、不畏困难、乐观开朗的生活态度。

2. 动作方法

(1) 手臂动作组合。(图 2-42)

第一个八拍。

预备姿势：直立，两臂下垂。

第 1 拍两臂屈臂胸前交叉，握拳，拳心向内。

第 2 拍左臂侧上举，并掌，掌心向下，右臂侧下举，并掌，掌心向下。

第 3~4 拍两臂直臂经上体前大交叉绕环至左臂体侧胸前上屈，右臂侧平举，握拳，拳心向下。

第 5 拍两臂经肩穿至前平举，左臂位于右臂上方，并掌，掌心相对。

第 6 拍两臂侧平举，并掌，掌心向下。

第 7 拍两手抱于头后，开肘，并掌，掌心向前。

第 8 拍两臂还原至体侧。

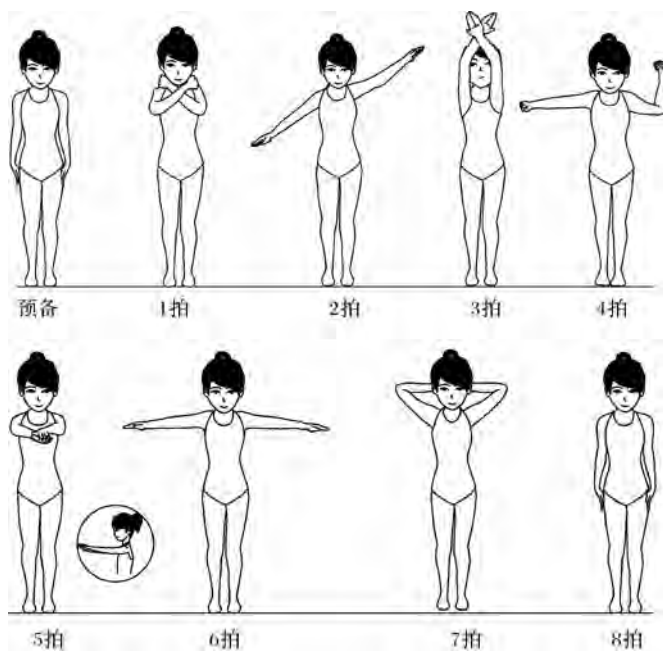


图 2-42

第二个八拍同第一个八拍，动作相同，方向相反。

(2) 下肢动作组合。(图 2-43)

第一个八拍。

预备姿势：直立，两臂放于体侧。

第1拍两脚跳开立，两腿屈膝半蹲，重心保持在两腿之间，上体正直，双手叉腰，两眼平视前方。

第2拍左小腿后屈腿，大腿垂直于地面，大小腿充分折叠，绷脚尖，左小腿后屈的同时右脚小跳一次，注意落地屈膝缓冲，双手叉腰。

第3拍左脚向前弹踢腿一次，膝盖伸直，绷脚尖，双手叉腰。

第4拍左脚吸腿一次，大腿与地面平行，绷脚尖，双手叉腰。

第5拍左脚在前的弓步跳一次，膝盖方向与脚尖方向一致，右腿膝关节伸直，脚尖点地，双手叉腰。

第6拍两脚跳并成直立姿势，双手叉腰。

第7拍同第5拍，动作相同。第8拍同第6拍，动作相同。

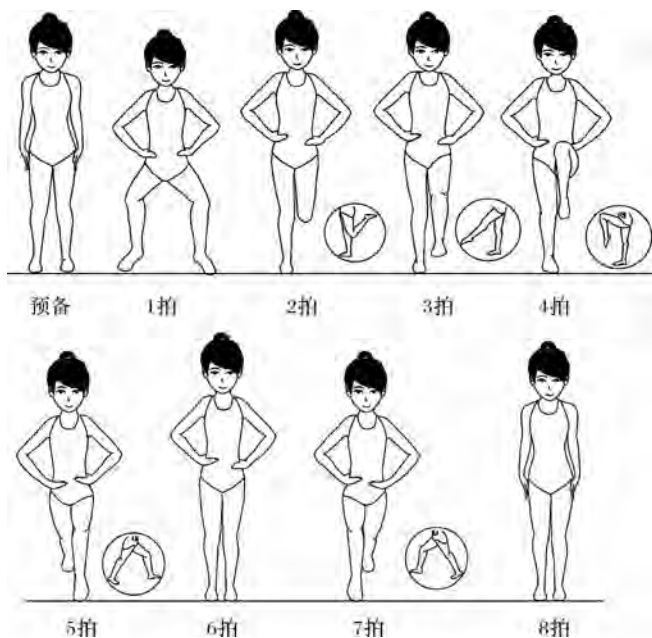


图 2-43

第二个八拍同第一个八拍，动作相同，方向相反。

(3) 髋部动作组合。(图 2-44)

预备姿势：两脚自然分开，与肩同宽，两臂自然下垂。

第1~2拍向右顶髋，同时右臂肩侧屈、握拳、拳心向内，左臂自然下垂。

第3~4拍向左顶髋，同时左臂肩侧屈、握拳、拳心向内，右臂自然下垂。

第5拍向右顶髋，同时两臂胸前屈、握拳、拳心向内。

第6拍向左顶髋，同时两臂上举、握拳、拳心相对。

第7拍向右顶髋，同时两臂侧平举、握拳、拳心向下。

第 8 拍右脚收回并于左脚，两臂还原到体侧。

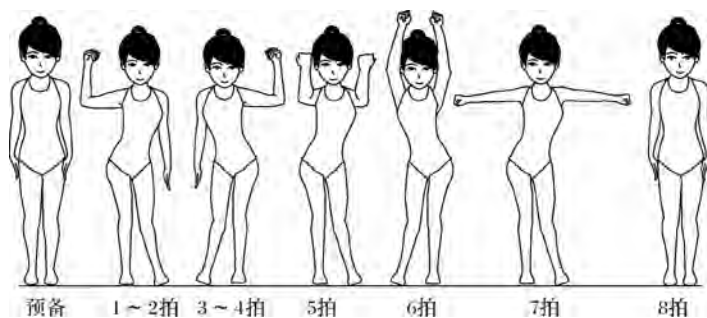


图 2-44

(4) 躯干动作组合。(图 2-45)

预备姿势：两脚分开，与肩同宽，挺胸，收腹，两臂自然下垂。

第 1~2 拍两臂前举，五指分开，掌心向下，低头含胸。

第 3~4 拍两臂打开，向后振，掌心向前，抬头挺胸，收腹立腰。

第 5 拍上体向右侧移，手臂体侧自然下垂。

第 6 拍上体向左侧移，手臂体侧自然下垂。

第 7 拍右脚向前上步，左脚上部点地，同时低头含胸，两臂向前摆动，手背相对。

第 8 拍两脚并立，挺胸、收腹，两臂自然下垂。

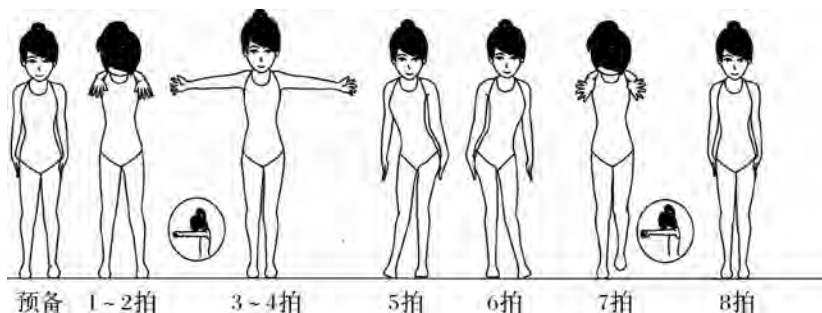


图 2-45

(5) 少儿友谊舞。

少儿友谊舞以邀请的形式开始，以跑跳步、踏点步、小碎步等构成舞蹈的基本步法，整个舞蹈要表现出欢快、热情的情绪和团结、友爱的氛围。

舞蹈队形：排成一个圆形队，被邀请人排成一个圆圈，邀请人在圈内与被邀请人面对面站立。

第 1~5 小节：邀请人原地拍手十次，一拍一次，邀请人按逆时针方向边跑跳边拍手，一拍一次，做九次，第十拍面向被邀请人站好。

第6小节：两人相对，互敬少先队礼。

第7~8小节：互握右手，上下摆动，一拍一次，摆动四次，同时两人向左点头。

第9~12小节：两人右手右上方举，手心向下，左手在左下方互握（图2-46），按逆时针方向做跑跳步转一圈，最后一拍两人对面站好，同时双手拉起，右脚尖在前点地。（图2-47）



图 2-46



图 2-47

第13~14小节：右脚尖在右后点地，双手互拉，由胸前打开到两侧。

第15~16小节：右脚尖在右前点地，两手到胸前，做两遍。

第17小节：两人正步，面对面站好。

第18~19小节：两人脚尖相对，双手拉紧，身体稍后仰，逆时针小碎步转1/2圈。

第20小节：两人放手，两手由胸前经上向外打开至两侧平举，手心向外，同时双脚跳起，落地成屈膝半蹲，身体和头向左侧歪。

3. 动作重点、难点分析

重点：完成动作时，躯干的稳定性、肢体的控制能力及上下肢的远端发力感觉是重点。

难点：完成身体各部位动作组合练习中动作的协调性与连贯性。

4. 易犯错误和纠正方法

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

5. 教学案例

比比谁最炫

教学目标

(1) 知识技能目标：巩固韵律操的基本手臂、步法动作。

(2) 体能发展目标：发展学生的协调性、灵敏性等体能。

(3) 情感态度目标：加强学生之间的配合，增强集体合作意识，彰显自我展示能力和表现力。

游戏方法

将学生分成人数相等的两队，各队在指定位置排成两路纵队，背向老师站立，由老师依次向每队的第一个学生示范一个八拍的动作，然后由第一个同学表演给第二个同学，第二个同学再表演给第三个同学，以此类推，由每队的最后一名学生表演给教师，哪组动作越接近教师所教授的动作，哪组就获胜。(图 2-48)

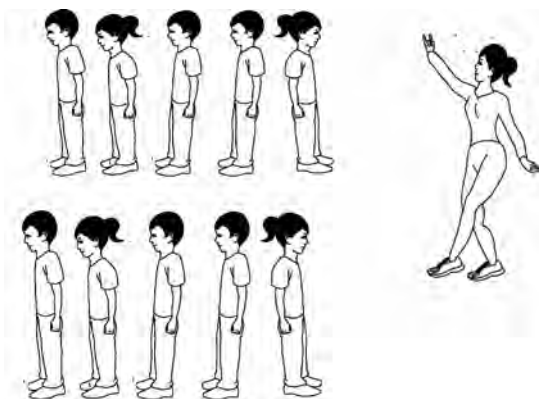


图 2-48

游戏规则

(1) 学生背向老师站立，不许用语言交流。

(2) 在教师教授动作的同时不许转头偷看，如有违规，则所在队全体受罚。教师进行重新演示。

四、学练提示

(1) 体操类活动对形成人体的身体控制技能、发展各部位的肌肉力量具有重要的作用。因此不但要高度重视体操类活动的技术学习，而且要选择多种多样的活动发展肌肉力量。

(2) 体操类活动的学习和练习，容易使学生产生单调、枯燥的感觉，教师要及时采用各种调节手段（如变化学习环境，提出新的要求等）来保持学生学习和练习的热情。

(3) 技巧和器械类体操活动练习，都有着一定的安全隐患。因此，教师在强调注意安全的同时，还应尽可能地教会学生一些自我保护和互相保护帮助的方法。

五、教学评价建议

在体操课的教学实践中,一般采用定性评价的方式对学生所做的技术动作进行评价。对于学生所完成动作的质量一般会从动作幅度、姿态、轻松度和落地状态这几个方面进行评价。对韵律操的评价一般从动作的准确性、动作的熟练性、动作的力度、动作的幅度、动作的一致性进行评价。

对学生学习态度的评价可从学生在学习过程中是否遵守课堂纪律、是否积极进取、是否虚心接受老师指导等方面评价。

对学生合作精神和情感态度的评价可从学习过程中是否能与他人积极合作、是否敢于表现自己、能否克服身体的疲劳,坚持完成动作等方面评价。

对技能的掌握情况应以教师评价为主,结合学生的自我评价和相互评价。对学生的参与情况要以激励性评价为主,特别是对技能掌握得不够完善的学生可从参与度上鼓励他们,也可采用一般性评价与针对性评价相结合的方式。对综合能力较强的学生评价的标准可以高一些,对他们高标准,严要求;对能力较差的学生评价标准可定得低一些,多采用一些鼓励的语言,增强其学习的信心和积极性。要帮助不同的学生发现自己的进步,获得学习的成就感,促使不同水平的学生同步发展,共同进步。

第五节 游泳、滑雪与轮滑

一、教学目标

1. 知识技能目标

学习蛙泳的基本知识与技术,滑雪的装备知识和滑雪的基本技术,轮滑的主动滑行和被动滑行技术。

2. 体能发展目标

发展学生的心肺耐力、力量、平衡能力和协调性等体能。

3. 情感态度目标

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

二、教学内容

(1) 蛙泳手臂动作,手臂与呼吸配合动作,腿部动作如收腿、蹬夹水,完整

配合动作。

(2) 滑雪的装备知识, 滑雪的基本技术如基本站立姿势、行走、摔倒与站起等。

(3) 轮滑的被动滑行技术如牵引或推动双脚向前滑行、牵引或推动单脚向前滑行, 主动滑行技术如主动双脚(单脚)向前滑行、主动向前单蹬、单滑等。

三、教学指导

(一) 游泳

1. 教材分析

蛙泳是模仿青蛙游泳动作的一种泳姿, 蛙泳动作省力, 容易抬头呼吸, 较易掌握。水平二阶段的学生年龄小, 喜爱运动, 模仿能力强, 通过模仿青蛙游泳能够提高学生对游泳的兴趣, 愉悦身心。同时这个阶段学生的各项体能都在不断提高, 学习蛙泳不仅能够提高学生的心肺功能, 发展协调性、力量、耐力、柔韧性等体能, 还能塑造良好的体形和身体姿态。此外学会蛙泳也是掌握了一项自救技能。

在水平一阶段, 学生已经了解了蛙泳的基本动作。在水平二阶段, 学生将学习和掌握蛙泳技术动作, 在学生掌握动作后, 要对练习提出一定的要求。

2. 动作方法

(1) 手臂动作。

外划。双手前伸, 手掌倾斜大约 45° (小拇指朝上), 双手同时向外、向后方划, 继而屈臂向后、向下方划。

内划。掌心由外转向内, 手带动小臂加速内划, 手由下向上并在胸前并拢(手高肘低、肘在肩下), 前伸。

前伸。双手向前伸(肘关节伸直)。

(2) 腿部动作。(图 2-49)

收腿。屈膝收腿, 脚跟向臀部靠拢, 小腿要躲在大腿后面慢收腿。收腿结束时, 两膝与肩同宽, 小腿与水面垂直, 脚掌在水面附近。

翻脚。两脚距离大于两膝距离时, 两脚外翻, 脚尖朝外, 脚掌朝天, 使小腿和脚内侧对准蹬水方向, 呈英文字母“W”状。

蹬夹水。由腰腹和大腿同时发力, 以小腿和脚内侧同时蹬夹水, 先是向外、向后、向下蹬水, 然后是向内、向上蹬水, 就像画半个圆圈。蹬夹水完成时双腿并拢伸直, 双脚内转, 脚尖相对。

并腿滑行。双腿并拢伸直后保持一个短暂的滑行。

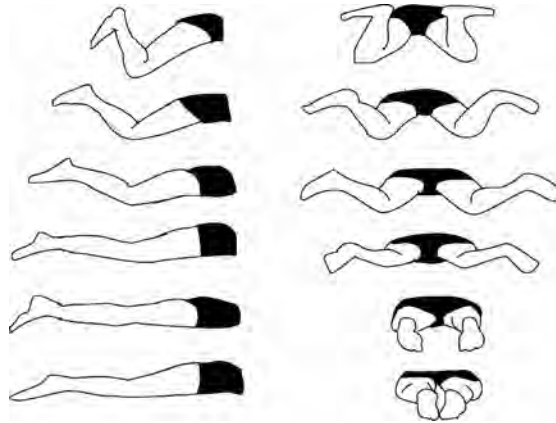


图 2-49

(3) 配合动作。(图 2-50)

双手外划时抬头换气，双手内划时收腿低头稍憋气，双手前伸过头时蹬腿吐气。

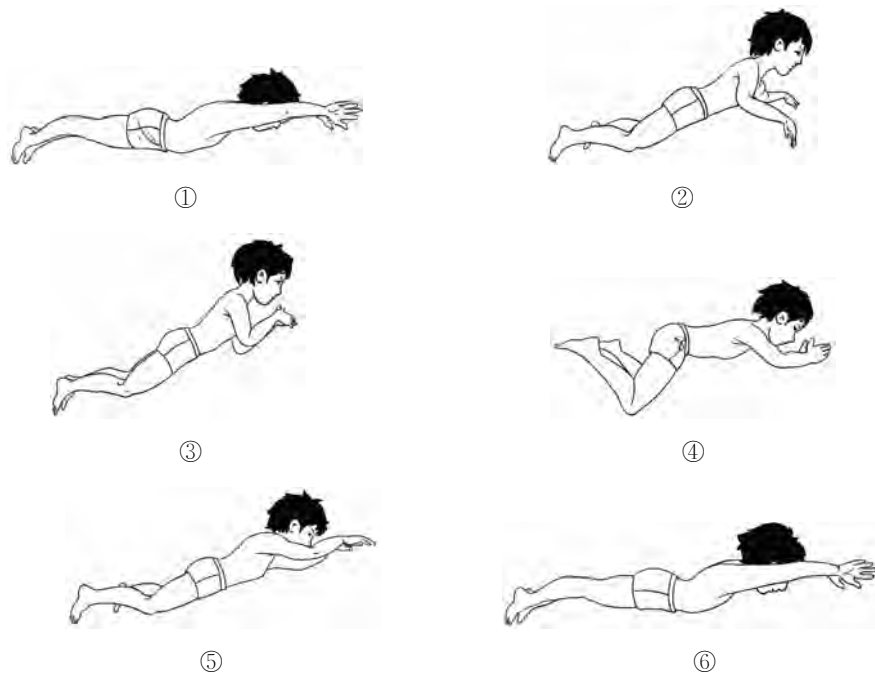


图 2-50

3. 动作重点、难点分析

学生在练习蛙泳动作时应牢记蛙泳动作要领，根据动作要领及顺序进行练习。重点是蛙泳的手臂动作和腿部动作，难点是划水、呼吸的配合。

4. 易犯错误和纠正方法

(1) 蹬腿同时伸臂。

出现这种问题往往是急于蹬腿，应明确臂腿配合的动作要领。

(2) 吸不到气。

吸气前未呼气、呼气不充分、抬头过慢、吸气时间短都是造成吸不到气的原因。应强调伸臂时开始呼气，嘴出水面前将气呼完或提早抬头时间，外划时便开始抬头吸气。

(3) 收手同时收腿，伸手同时蹬腿。

做模仿练习，建立正确的动作概念，边做边默念蛙泳配合的顺口溜。

5. 教学案例

漂浮过圈

教学目标

(1) 知识技能目标：熟练运用熟悉水性中的水中行走、水中呼吸、漂浮、滑行的各项技术。

(2) 体能发展目标：发展学生的心肺功能、弹跳能力、灵敏性等体能。

(3) 情感态度目标：增强学生对游泳的兴趣，消除怕水心理。

游戏方法

老师将呼啦圈置于水面上，学生纵队排好，依次前进钻过呼啦圈，穿越呼啦圈时需连贯，中间不可停顿。(图 2-51)

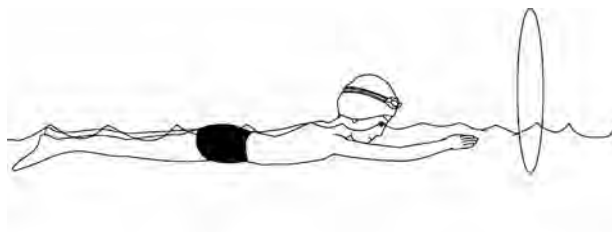


图 2-51

(二) 滑雪

1. 教材分析

滑雪是一项既浪漫又刺激的体育运动，它起源于北欧，经过多年的演变和发展，如今已经成为最受欢迎的休闲体育活动之一。由于滑雪场一般都远离城市的喧嚣和污染，而滑雪运动又置身于雪山峻岭与林海雪原之中，人与大自然融为一体，可以享受冬季大自然赋予的无限欢乐。

滑雪运动是以滑雪板和滑雪杖为工具，在山坡专设的线路上进行快速回转和滑降的一种雪上竞技项目，它能够增强身体的柔韧性，锻炼身体的平衡能力与协调性，增强心肺功能，从而达到振奋精神、愉悦身心的目的，是全民健身运动不可或缺的组成部分。

2. 滑雪所需的装备

(1) 器材。

滑雪运动所需的器材主要由滑雪板、滑雪板固定器、滑雪鞋和滑雪杖等组成。

①滑雪板。由前、中、后三部分组成，前部较宽、中部较窄、后部宽窄适度，侧面形成很大的弧线，便于转弯。(图 2-52)



图 2-52

②滑雪板固定器由金属材料制成，固定在滑雪板上。前、后两部分用于固定滑雪鞋，并调整松紧度；中部有止滑器，可防止滑雪板在山坡上自行溜滑。在滑雪者摔倒或受到较大的冲击时，滑雪鞋与滑雪板可自动分离，保护滑雪者腿部不受伤害。

③滑雪鞋有内外两层。外层与鞋底由塑料材质等坚硬材料组成，具有较好的防水性和抗碰撞性；内层由化纤组织和松软材料制成，具有保暖、缓冲的作用。鞋面上固定有一个或多个夹子，用于调整鞋的肥瘦和前倾角度。(图 2-53)



图 2-53



图 2-54

④滑雪杖是由轻铝合金材料制成，上粗下细。滑雪杖上装有雪轮，既可在滑行中给滑雪者一个稳定的支点，又可防止滑雪杖过深地插入雪中。(图 2-54)。

(2) 装备。

滑雪装备一般包括滑雪服、滑雪手套、滑雪帽、滑雪镜等。

①滑雪服应选用保暖、防风、舒适合身的滑雪服。上装要宽松，袖口应有缩口并可调整松紧，领口应为直立的高领开口，以防冷空气进入；裤长应以下蹲后裤脚在脚踝部为宜。

②滑雪手套一般用天然皮革和合成材料制成，内层为保暖性好的不透水面料，可防止手被冻伤。此外，滑雪者应选择五指分开的手套，以方便持握雪杖以及用手整理滑雪器材。

③滑雪帽分为针织滑雪帽和头盔，滑雪者可根据自身的条件进行选择。针织滑雪帽以弹性较好的绒线帽为宜，能够紧贴头部及耳部，这样剧烈运动时也不易松脱。

④滑雪镜。由于滑行中速度可能过快，冷风对眼镜刺激较大，而且雪地对阳光反射很强，所以滑雪需要佩戴滑雪镜来保护眼睛。

3. 滑雪的简单基本技术

(1) 基本站立姿势。

滑雪的基本站立姿势：滑雪板分开，与肩同宽平衡站立，重心落在两脚脚弓中间，滑雪板均衡受力，踝部略微弯曲，双膝前顶，臀部适度上提，收腹，上身略前倾，背部要挺直，放松，双臂弯曲，手向下伸可至滑雪鞋的前尖，与腰在一个高度上，开始阶段一定要在一块平坦的雪地上进行练习和体会。下面是一些常见的错误动作及正确姿势的图解。（图 2-55）



图 2-55

(2) 行走。

雪上行走时上体直立稍前倾，重心适当前移。雪板底不离雪面，边支撑、边

滑边走。用雪杖支撑时不是双杖同时推进，而是如同摆臂动作依次用杖支撑推动。杖尖支撑雪面的位置应是在平行于对侧脚的后跟部位，向前迈脚时重心要随之前移。（图 2-56）



图 2-56

（3）摔倒与站起。

①正确的摔倒方式。往左后或右后方坐下，绝对不可以往正后方坐下，因为往正后方臀部无法坐到地面。双手摆放于两侧，不要被臀部压到。臀部着地后，雪板的钢边也会刮到雪地，造成阻力，进而阻止雪板滑动。（图 2-57）

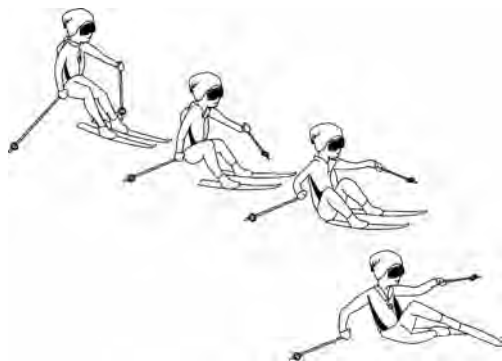


图 2-57

②危险的摔倒方式。正对山下方向或前方，以膝触地，易造成膝部的扭伤。摔倒后雪板交叉，稍有滚动则可造成扭伤或骨折。虽是摔倒，若在山坡上也不会停止滑行，有时会产生撞伤。由于向山下滑动速度较快，要摔倒前用雪杖在前方支撑，力图停止，也是非常危险的动作。（图 2-58）



图 2-58

③正确的站起方式。臀部在上方，雪板在下方。雪板靠拢合并与斜坡呈 90° ，眼睛注视山的下方。雪杖置于后方，用雪杖撑起。(图 2-59)



图 2-59

4. 动作重点、难点分析

(1) 基本站立姿势的重点与难点。

重点：基本的站立姿势是基础技术，其重点是保持重心稳定、身体平衡。应让学生掌握正确的站立姿势，同时例举出错误动作让学生加以区分，并反复强调正确的动作。

难点：小学生对滑雪会有紧张、害怕的心理，会导致学生记不住教师的讲解，做动作的时候变形，易发生危险。教师应不断地活跃课堂气氛，消除学生的紧张心理。

(2) 行走的重点与难点。

重点：滑雪的行走与日常走路类似，但滑雪的行走需要掌握重心、控制重心，这就需要教师不断地示范正确的行走动作，同时帮助学生纠正错误动作，使学生掌握正确动作。

难点：行走时学生会有紧张心理，导致掌握不好重心，技术动作变形，教师应及时讲解技术动作，并活跃课堂气氛，消除学生的紧张心理，避免发生危险。

(3) 摔倒与站起的重点与难点。

重点：下滑时出现滚翻，容易造成膝关节的损伤。应重点告诉学生要顺其自然地下滑，适当降低重心，要使膝关节在一定范围内屈伸、扭转，严防翻滚，避免受伤。

难点：摔倒后特别是被动摔倒后的体位形态多样，并且摔倒后学生会更加紧张，容易造成损伤，教师一定要多讲解摔倒时正确的保护措施，消除学生紧张心理，避免伤害。

5. 易犯错误和纠正方法

(1) 基本站立姿势易犯错误是上体经常前倾或后仰，全身僵硬，应尽量保持放松，重心不要前后移动，要反复练习，形成习惯。

(2) 雪中行走时易犯错误是重心从一条腿转移到另一条腿，与日常走路类

似。纠正方法是滑雪板不要抬起过高，可以用滑雪杖向后撑，避免臂与腿同方向，造成“顺拐”的错误。

(3) 摔倒时保持头脑冷静，不要出现错误的动作，避免造成身体伤害。

6. 教学案例

雪中行走比赛

教学目标

- (1) 知识技能目标：初步学习滑雪的基本知识，学会雪上行走技术。
- (2) 体能发展目标：发展学生的协调性、平衡能力等体能。
- (3) 情感态度目标：体验滑雪运动的刺激和乐趣，培养积极参与活动的意识。

游戏规则

组织学生分成两路纵队，穿戴好雪具，站在起跑线后，前方 10 米处摆放标志物。听教师口令，每组第一名学生开始出发在雪中行走，绕过标志物后继续行进到本队第二名学生面前与其击掌进行接力，击掌后第二名学生出发。每队全部队员行进结束后用时最少的队伍获胜。

游戏要求

教师宣布游戏规则和要求后，进行分组和准备练习。(图 2-60)

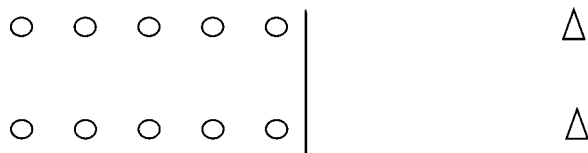


图 2-60

(三) 轮滑

1. 教材分析

轮滑运动是小学生非常喜爱的运动之一，水平一阶段已经学过一些简单的技术，在水平二阶段会学习一些更为实用的轮滑技术，为学生自由自在地滑行奠定基础。

轮滑运动可有效地改善和提高运动者中枢神经系统的功能，提高呼吸系统、消化系统、血液循环系统的功能，能够全面发展人体的速度、力量、耐力、灵敏性等体能，特别是对青少年的身心发展具有积极作用。

在学生学习轮滑的过程中应注意基础动作的练习，在基础动作的练习中，必

须注意每一个动作的质量，只有在高质量的基础上发展起来的动作才有价值，因此，动作的质量是学习中应高度重视的问题。

2. 动作方法

(1) 牵引或推动双脚向前滑行。

由基本预备姿势开始，两脚平行站立，身体重心保持固定，全身放松，在被动向前滑行的状态中体会滑行时的感觉和重心调整的方法。牵引者应握住滑行者的双手向前牵引滑行人（或双手扶滑行人的髋部向前推），柔和施力，保护和帮助练习者滑行。（图 2-61）



图 2-61



图 2-62

(2) 牵引或推动单脚向前滑行。

由被动双脚向前滑行开始，逐渐将重心移到左（右）脚，右（左）脚抬起，置于左（右）脚后方，成被动左（右）脚滑行，两脚相互转换。牵引者握住滑行者的双手向前牵引（或双手扶滑行人的髋部向前推），要注意施力应柔和，并保护和帮助其滑行。随着练习水平的提高，帮助者施力逐渐增大，加快滑行速度，达到一定速度后，帮助者松开双手，练习者随惯性向前滑行。（图 2-62）

(3) 推动双脚向后滑行。

由向后滑行的基本预备姿势开始，两脚平行站立，身体重心的位置保持固定，全身放松，在被动向后滑行的状态中体会滑行时的感觉和重心调整的方法。推动者双手握滑行者的手，柔和地推动，并保护和帮助其滑行。随着练习水平的提高，帮助者施力逐渐增大，以加快滑行速度，达到一定速度后，帮助者松开双手，练习者随惯性向后滑行。

(4) 推动单脚向后滑行动作方法。

由被动双脚向后滑行开始，逐渐将重心移到左（右）脚，右（左）脚抬起，置于左（右）脚后方，成被动左（右）脚滑行，两脚相互转换。推动者双手握滑行者的手，柔和地推动，并保护和帮助滑行。随着练习水平的提高，帮助者施力逐渐增大，以加快滑行速度，达到一定速度后，帮助者松开双手，练习者随惯性向后滑行。

(5) 主动双脚（单脚）向前滑行。

由向前滑行基本预备姿势开始，左腿支撑重心，在右移重心的同时左脚向左后方向以“平推”的方式蹬地后，迅速提膝、抬脚，再平落至右脚旁边，成两脚间距略窄于肩宽的平行开立，向前滑行一段距离。然后将重心移向右腿，以与左侧同样的方法完成右脚蹬地，再用双脚向前滑行一段距离。练习过程中蹬地力量和蹬伸距离由小渐大，速度由慢渐快。练习达到一定水平后，可在双腿支撑滑行的过程中，将重心移向一侧腿后还原成两腿对称支撑重心，重心再移至另一侧腿。单腿能够支撑身体时，可逐渐进行向前单蹬单滑练习和向前交替蹬滑练习。（图 2-63）

(6) 主动向后双“S”滑行。

由向后滑行基本预备姿势开始，重心落在两腿之间，两腿同时向侧前方向以“平推”的方式蹬地，向后滑行一段距离后，双脚后跟用力向内侧扭靠并回收靠拢，然后重复上述动作，蹬地向后滑行。练习过程中蹬地力量和蹬伸距离由小渐大，速度由慢渐快。（图 2-64）

(7) 向前单蹬单滑。

由基本预备姿势开始，右脚正对前方，左脚横置于右脚跟后方，成重心落在右脚的“T”型站立，重心前移至右脚，左脚向后蹬地，提膝抬脚收于右脚后方，由右脚单脚向前滑行一段距离。然后左脚平落，依上述方法再次蹬地，右脚继续向前滑行。如此反复练习后，交换滑行脚，成右脚蹬地，左脚向前滑行。（图 2-65）



图 2-63



图 2-64



图 2-65

(8) 向前交替蹬滑。

由基本预备姿势开始，左腿支撑重心，在右移重心的同时，左脚向左后方向以“平推”的方式蹬地后，迅速以“提膝”的方式收于右脚后方，由右脚单脚向前滑行一段距离。然后右脚内扣向右后方蹬地，左脚以脚尖向左前“平落”并支撑重心，单脚向前滑行。

3. 动作重点、难点分析

重点：发展双（单）腿向前（后）惯性滑行能力，形成正确的滑行技术，为

提高技能打下基础。

难点：控制和稳定重心，正确掌握动作要领。

4. 易犯错误和纠正方法

易犯错误：重心不稳，摔倒。

纠正方法：根据自己对技术动作了解和掌握程度进行练习，要循序渐进，不要急于练习下一步。一般按照牵引或推动双脚向前滑行——牵引或推动单脚向前滑行——推动双脚向后滑行——推动单脚向后滑行——主动双脚（单脚）向前滑行——主动向后双“S”滑行——向前单蹬单滑——向前交替蹬滑的顺序进行练习。

5. 教学案例

牵引或推动双脚向前滑行

教学目标

(1) 知识技能目标：使学生掌握牵引或推动双脚向前滑行技术，体会控制和稳定重心、双脚向前滑行的感觉。

(2) 发展体能目标：发展学生的腿部力量、灵敏性和平衡能力等体能。

(3) 情感态度目标：培养学生互帮互助、敢于探索的优良品质。

动作要领

由基本预备姿势开始，两脚平行站立，身体重心保持固定，全身放松，在被动向前滑行的状态中体会滑行时的感觉和重心调整的方法。牵引者应握住滑行者的双手向前牵引滑行人（或双手扶滑行人的髋部向前推），牵引者应柔和施力，并保护和帮助练习者滑行。

练习方法

(1) 在滑行者保持正确的滑行姿势和技术的前提下，逐渐加大牵引或推动的力量，使滑行速度逐渐加快。

(2) 当滑行达到一定速度后，牵引或推动者放开手，让滑行者利用惯性向前滑行一段距离。

自我检查

(1) 鞋底始终与地面平行，轮子与地面垂直。

(2) 保持身体前倾、重心靠前和重心的稳定。

(3) 两眼平视前方。

自我过关测试

在保持鞋底部与地面平行、轮子与地面垂直及牵引或推动者放手的情况下，能够向前惯性滑动 10 米。

四、学练提示

(1) 游泳的练习存在着溺水、呛水等较大的安全隐患,一旦发生,会增加学生对水的恐惧,影响学习效果。因此在进行教学时一定要明确的纪律要求,并要严格执行。

(2) 在学习蛙泳动作之前,一定要有较充分的熟悉水性练习。每次下水之前要带学生做好准备活动。

(3) 滑雪和轮滑的学习和练习,都对人体的平衡能力有较高的要求,因此,整个教学过程一定要循序渐进,重复进行最基本的站立、走动及慢速平行滑动的学习和练习。切忌急功近利,以免造成不必要的伤害。

五、教学评价建议

在游泳、滑雪和轮滑的教学过程中,必然会遇到很多问题,要使课程不断推进,需改变过去单一的分数的决定好坏的评价机制,评价应更多地体现公平、公正、全面和可操作性原则。

教师在评价中应认识和理解学生的个体差异性,采取积极的评价和鼓励消除学生的胆怯、恐惧心理,激发对游泳、滑雪和轮滑运动的学习兴趣,根据学生的发育情况,注重用全面辩证的观点来评价学生。

应当鼓励学生进行创造性思维和学习,应对学生课外自学的游泳、滑雪和轮滑知识、技术特长或具有创造性的动作和锻炼方法进行认可,促使学生在身心健康上能均衡发展,在社会适应能力上稳步提高,鼓励学生发展体育特长,养成终身体育锻炼的习惯。

在知识技能方面可评价学生能否说出所学的运动项目名称或动作术语;能否区分一些简单的运动现象,能否完成基本的滑行或行走动作。

在体能发展方面可通过观察评价学生的上下肢能否协调配合,在滑雪和轮滑项目中学生是否能够较好地掌握身体的平衡等。

在情感态度方面可评价学生是否能够积极地参与活动,并表现出勇敢坚强、不屈不挠的意志品质。

第六节 民族民间传统体育项目

一、教学目标

1. 知识技能目标

初步了解民族民间体育活动的有关知识,初步掌握武术的基本手法、步型和

五步拳的基本动作，以及跳绳、踢毽子和跳皮筋的基本动作。

2. 体能发展目标

发展学生的柔韧性、灵活性、协调性、力量等体能。

3. 情感态度目标

激发学生对民族民间体育活动的兴趣，培养吃苦耐劳的意志品质。

二、教学内容

(1) 武术手法如冲拳、推掌、架掌，步型如歇步、仆步、虚步，五步拳的组合动作。

(2) 跳皮筋的基本动作如低高度、低难度的两脚交换跳，花样跳动如点、迈、顶、踩、摆踩、踢等，简单花样组合如跳跃动作结合点、迈、顶、绕等动作。

(3) 基本跳绳动作如单摇反向双脚跳、单摇反向双脚交替跳、双人单摇正向双脚跳、原地双脚跳长绳等。

(4) 踢毽子的基本动作及常见的游戏。

三、教学指导

(一) 武术

1. 教材分析

中华武术博大精深，是以套路、散打和攻防练习为主要内容，并体现中华民族传统文化主体精神的身体活动方式，是我国民族文化的瑰宝。练习武术能够强身健心、防身祛病和磨炼意志。中国武术崇尚武德，以礼待人。通过武术教学能培养学生勇敢顽强、诚信正直的优良品质和勇于面对现实的竞争意识，并激发学生的爱国热情。

三、四年级的学生思想意识单纯，动作模仿力强，柔韧性好，可塑性强。学生在水平一阶段学会了一些武术的基本动作，在水平二阶段还将学习一些新的基本动作和一些动作组合。水平二阶段的学习着重培养学生的武术兴趣，激发民族自豪感，养成经常运用武术套路锻炼身体习惯。使学生在提高所学动作质量的基础上，培养尚武崇德的武术精神，强化学生参加体育运动意识。

五步拳的学习和掌握，对学生形成良好的身体姿势有着重要作用，学生能在学习中体会到美的教育，陶冶情操，形成良好的思想品德，并促进个性的健康发展。同时还将丰富学生的业余文化生活，培养学生吃苦耐劳、持之以恒的精神和

善于表现、勇于表现具有现代感的意识和行为。

2. 动作方法

(1) 基本手法。

①冲拳：两脚左右开立，两拳抱于腰间，拳心朝上，右拳从腰间旋臂向前猛力冲出，力达拳面，目视前方。动作要点：挺胸、收腹、直腰、出拳快速有力，做好拧腰、顺肩、急旋前臂的动作。(图 2-66)

②推掌：两脚左右开立，两拳抱于腰间，拳心朝上，右拳变掌，以掌外沿为力点向前猛力推出，目视前方。动作要点：同冲拳，注意沉腕、翘掌、力达掌外沿。(图 2-67)

③架掌：两脚左右开立，两拳抱于腰间，拳心朝上，右拳变掌，右掌向右上方架起，抖腕亮掌，臂成弧形举于头上，掌心冲上，目视左方。抖腕、亮掌与转头要同时完成。(图 2-68)



图 2-66

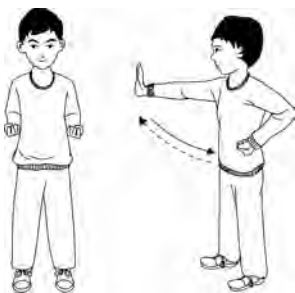


图 2-67



图 2-68

(2) 步型。(图 2-69)

①仆步：两脚左右开立，一腿屈膝全蹲，另一腿向体侧伸直；挺胸抬头。

②虚步：两脚前后开立，后脚（支撑腿）外展 45°，屈膝半蹲，前脚脚跟离地，脚面绷平，脚尖稍内扣、虚点地面。

③歇步：前后腿交叉下蹲，臀部坐于后脚接近脚跟处，挺胸抬头。



图 2-69

(3) 动作组合（五步拳）。

预备式：两脚并拢，双手握拳抱于腰间，拳面与小腹在同一个平面，双肘后顶，向左摆头，目视左前方。（图 2-70）

左弓步冲拳：左脚向左横跨一步成马步，同时左拳变掌向左搂出，抱拳收至腰间，拳心朝上，向左拧腰转胯成左弓步，同时冲右拳，拳心向下，力达拳面，目视前方。（图 2-71）

弹腿冲拳：右拳收抱腰间，拳心向上，冲左拳，拳心向下。同时右脚向前弹出，脚面绷平，力达脚尖，目视前方。（图 2-72）



图 2-70



图 2-71



图 2-72

马步架打：右脚前落成马步，左拳变掌向上撩架，右拳向前击出成平拳，目视右方。（图 2-73）



图 2-73



图 2-74

撤步盖掌：身体左转，左脚后撤至右脚后方，左掌变拳收抱腰间，右拳变掌从下向左上方横盖，目视前方。（图 2-74）

歇步冲拳：两腿下蹲成右歇步，右掌变拳收抱腰间，冲左拳，目视前方。（图 2-75）

提膝穿掌：左拳变掌收至右肩，身体左转 180°，右腿直立，左脚提膝，同时右拳变掌从腰间向右上方穿出，目视右掌。（图 2-76）



图 2-75



图 2-76

仆步穿掌：左脚向左落步成左仆步，左掌向左下方穿出，目视左方。（图 2-77）



图 2-77



图 2-78

虚步挑掌：右脚向前上步成右虚步，左掌顺势向上向后成下勾手（低不过肩，高不过耳）。右掌向前向上挑掌，掌指向上，右肘微屈，目视右手。（图 2-78）

收式：左脚向右脚并拢，双手变拳收抱腰间，目视前方。（图 2-79）

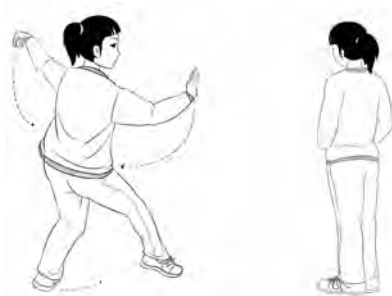


图 2-79

3. 动作重点、难点分析

(1) 手法中架掌是重点，学生在架掌时以臂部动作为主，抖腕动作不明显，亮掌与转头不一致是难点。

(2) 步型中虚步是重点，学生支撑腿的脚跟易拔起，学生重心不能在支撑腿上，是难点。

(3) 五步拳中撤步盖掌是重点，学生在撤步的同时能否协调地盖掌是难点。

4. 易犯错误和纠正方法

(1) 左弓步冲拳。

易犯错误：弓步后脚拨跟或外掀脚掌。后腿屈膝，上体前俯。冲拳拳面不平或屈腕。

纠正方法：强调挺膝后蹬，沉髋。

(2) 弹腿冲拳。

易犯错误：屈伸不明显，类似踢腿动作。力点不明显。

纠正方法：强调收髋，屈膝后再弹出。猛挺膝、绷脚尖。

(3) 歇步冲盖。

易犯错误：动作不稳，两腿贴不紧，后脚跟着地，冲拳偏低。

纠正方法：前脚尖外展、立腰，强调后腿膝关节穿过前腿膝窝。

(4) 提膝、仆步穿掌。

易犯错误：提膝站不稳，勾脚尖。仆步平仆腿不直，脚外侧掀起，脚尖上翘外展，全蹲脚的脚跟提起。穿掌大拇指展开。

纠正方法：支撑腿的脚趾抓地，绷脚尖。仆步腿向侧后退步，沉髋、拧腰。

(5) 虚步挑掌。

易犯错误：虚实不清，支撑腿蹲不下去。挑掌方法不明，下勾手不明显。

纠正方法：支撑腿脚尖外展，下蹲后，前脚尖再着地，上挑掌力点在四指。

5. 教学案例

五 步 拳

教学目标

(1) 知识技能目标：使学生初步掌握五步拳动作要领，并能连贯地完成五步拳动作组合。

(2) 体能发展目标：通过五步拳的练习，发展学生的平衡能力以及柔韧性、

协调性等体能。

(3) 情感态度目标：培养学生吃苦耐劳和团结合作的品质。

教学内容

五步拳组合动作。

教学步骤

(1) 激发兴趣阶段。

先是让学生模仿教师的“五禽戏”动作，活跃教学气氛，使学生兴奋起来；然后在音乐的伴奏下，跟随教师做武术操，达到热身的目的。

【教学重点】

内容的设计与安排要达到热身的目的。

(2) 技能学习阶段。

此阶段又分为紧密衔接的三个环节。第一个环节先让学生回忆武术的基本手型和步法，并尝试编排动作组合。第二个环节让学生展示动作组合，并评选出最好的动作组合。第三个环节教师教学生五步拳，并进行展示和比较。

第一环节：尝试编排。

通过编排武术动作组合，激发学生学习武术动作组合的好奇心。

【教学重点】

武术动作组合的编排。

第二环节：展示评比。

编排完成后，展示每一种动作组合，并评选出好的动作组合。

【教学重点】

动作组合流畅、优美。

第三环节：学练结合。

展示完毕后，教师带领学生共同学习五步拳。

【教学重点】

五步拳的动作规范、优美。

(3) 放松身心阶段。

在舒缓的音乐伴奏下做放松操。

【教学重点】

动作的安排能达到放松身心的目的。

(二) 跳皮筋

1. 教材分析

跳皮筋可以一人跳也可以多人跳，这一运动不需要多大的场地，不受季节的

限制。它具有花样多、兴趣高等特点，非常适合小学生的生理、心理需要，锻炼身体的效果显著，同时也能培养学生的团队意识。在水平一阶段，小学生已学会了一些简单的基本跳法，在水平二阶段将会学习更多的基本动作和一些不同高度和难度的花样跳法。随着跳皮筋难度的增大、花样的增多，跳皮筋活动所呈现的魅力也越来越大。水平二阶段正是发展学生灵活性和协调性的有利时机，应该利用好跳皮筋这一教学活动，把童谣结合在跳皮筋中，让学生学在其中，乐在其中。在发展学生的弹跳能力、平衡能力、协调性以及审美能力和表现力的同时，也应发展学生的创造和探究能力，鼓励学生创编更多的跳法和玩法。

一般跳皮筋时，可将皮筋举至三个高度。第一高度是两臂自然下垂拉皮筋；第二高度是将皮筋举至与肩齐平；第三高度是一臂上举拉皮筋。随着学生跳皮筋熟练程度的提高，皮筋的高度也可以随之提高。

小学生每天跳皮筋五分钟并非难事，只要坚持，定会收到良好的健身效果。

2. 动作方法

(1) 点的动作要领：站在皮筋的一侧中间，两手叉腰或两臂自然下垂。一脚原地跳动一次，另一脚随之跳起用前脚掌点地。(图 2-80)

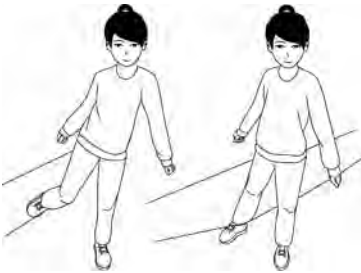


图 2-80



图 2-81

(2) 迈的动作要领：一腿从皮筋这一边迈到另一边，或迈入皮筋之间。(图 2-81)

(3) 顶的动作要领：正顶，面向皮筋站立，一腿屈膝向上举，用小腿顶着皮筋；侧顶，身体的右（左）侧触皮筋，一腿屈膝向上举，用小腿内侧或外侧顶着皮筋。(图 2-82)

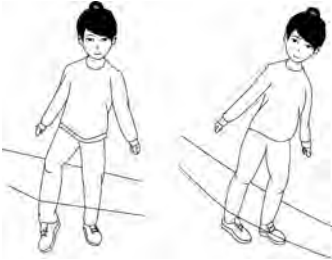


图 2-82



图 2-83

(4) 绕的动作要领：一腿原地或迈过皮筋另一边，然后小腿由里向外（由外向里）绕皮筋，绕几次不限。（图 2-83）

(5) 转的动作要领：绕皮筋转，一脚原地跳一次，另一腿迈过皮筋，小腿由里向外（由外向里）绕皮筋，然后随转动跳出皮筋。也可以两腿均在皮筋的一边，身体触着皮筋，两脚交替地向左（右）转动。（图 2-84）



图 2-84

(6) 掏的动作要领：将绕在腿上的皮筋掏出来，向前掏还是向后掏要看绕在腿上的皮筋的方向。如右腿从里向外绕筋就由左脚在右脚后踩住皮筋，右脚由里向外掏出来，绕几次掏几次。（图 2-85）



图 2-85

(7) 摆压的动作要领：一腿举起用小腿将筋压下，然后用前脚掌点地。（图 2-86）

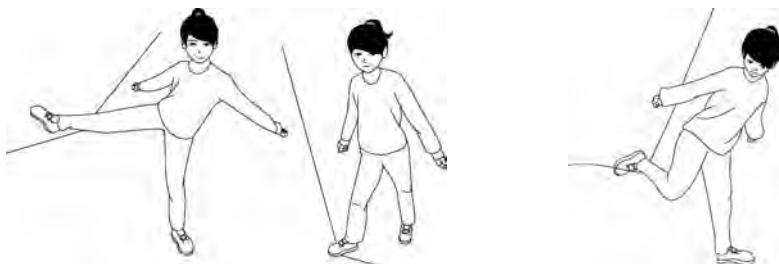


图 2-86

图 2-87

(8) 摆勾的动作要领：一腿摆起用脚腕将超过头高的皮筋勾下。(图 2-87)

(9) 踩、摆踩的动作要领：在皮筋的一侧站立，一腿摆起用脚将超过头高的皮筋准确地踩下，也可以一脚原地跳动一次，另一腿迈过皮筋，然后两脚踩着皮筋或向左右移动。(图 2-88)

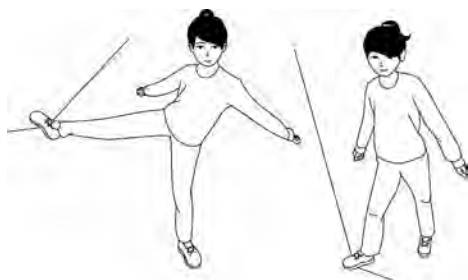


图 2-88

(10) 踢的动作要领：一般在第三高度上做，一脚将皮筋勾下，另一脚迈过皮筋，用脚面把皮筋踢起来。

3. 动作重点、难点分析

重点：连续跳皮筋时体现点、迈、压等技术动作。

难点：有节奏并协调地跳皮筋。

4. 易犯错误和纠正方法

(1) 下肢动作不协调，动作不连贯。应多做分解练习。

(2) 在练习的过程中，学生追求跳花样而忽略基本动作。教师应多安排基础动作练习。

5. 教学案例

跳皮筋的游戏

教学目标

(1) 知识技能目标：掌握跳皮筋的动作和简单的踩的动作花样组合。

(2) 体能发展目标：通过练习发展学生的协调性、灵敏性和平衡能力等体能，锻炼学生的下肢力量。

(3) 情感态度目标：激发学生跳皮筋的乐趣，培养学生的合作意识和勇于展示自己的能力。

游戏方法

两脚跳起分别踩两根皮筋如图 1，再两脚同时踩住皮筋如图 2，两脚跳起踩住其中一根筋如图 3，出筋如图 4，双脚勾住靠近自己的一根筋，并转身将筋踩于脚下如图 5，跳起踩住另一根筋如图 6，最后跳出皮筋，完成一级的动作。(图 2-89)

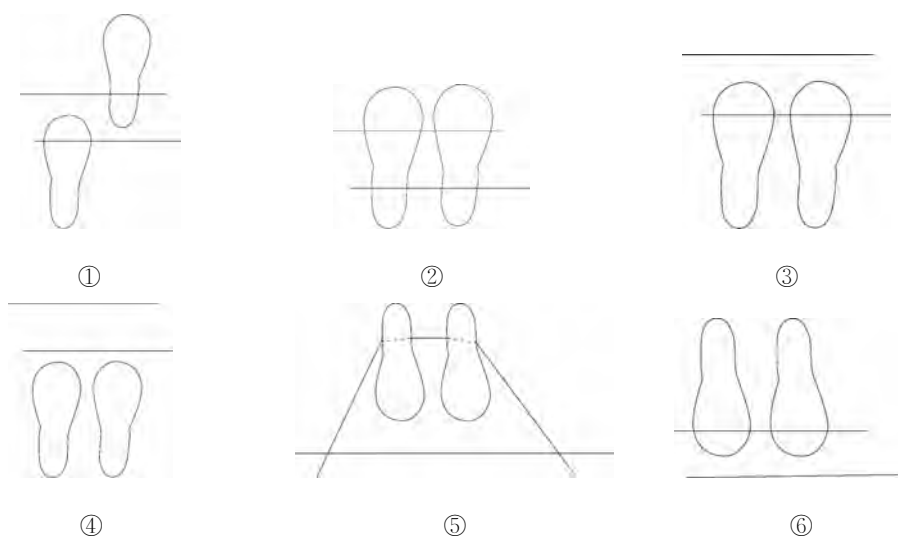


图 2-89

游戏规则

- (1) 根据学生掌握跳皮筋的技术调整皮筋的高度。
- (2) 每次游戏过程如果不能踩到皮筋或勾不住皮筋，视为失败。
- (3) 失败的学生可由完成的学生替做一次，成功后一起进入下一级。

(三) 跳绳

1. 教材分析

小学三、四年级的学生虽然在生理和心理水平上较水平一时有所提高，但是并没有质的飞跃，仍不适合做复杂、难度大的技术动作，仍不宜安排对静力性、爆发力和耐力要求过高的身体活动，应多安排中、小强度的练习活动。可以多安排跑、跳、投等基本活动能力的练习，这些练习都可以和跳绳结合，形成各种形式的练习活动，这些丰富多彩的活动可以提高练习的趣味性。

在小学一、二年级，学生已学过单摇正向双脚跳和单摇正向双脚交替跳等动作方法，在三、四年级，将学习单摇反向双脚跳、单摇反向双脚交替跳、双人单摇正向双脚跳和原地双脚跳长绳等动作。选用单人反向跳和跳长绳可以培养学生们的时间感和空间感，选用双人跳和跳长绳的内容可以提高学生的学习兴趣，为学生之间相互配合、相互交流、团结协作创造条件。这四项跳绳方法的选择符合循序渐进的原则，比较容易掌握，可以让学生获得成就感，树立自信心。

2. 动作方法

(1) 单摇反向双脚跳。

准备时把绳放到体前，自然垂到脚腕处，同单摇正向双脚跳的动作方法相同，但方向相反。(图 2-90)

(2) 单摇反向双脚交替跳。

准备时把绳放到体前，自然垂到脚腕处，同单摇正向双脚交替跳的动作方法相同，但方向相反。(图 2-91)

(3) 双人单摇正向双脚跳。

两人并肩站立，各用外侧手握绳的一端，将绳置于体后，其中一人喊“预备跳”时，两人立即同时向前摇绳，同时并脚跳起。(图 2-92)



图 2-90



图 2-91



图 2-92

(4) 原地双脚跳长绳。

①摇绳：摇绳时，身体姿势要自然，两脚自然开立，目视跳绳人的动作，前臂、手腕发力，在体前顺时针或逆时针画大圆摇动，配合全身协调用力，使上绳人顺利上绳。(图 2-93)



图 2-93

②上绳：站在绳子由高点向低点运动的一面上绳为正上绳，站在绳子由低点向高点运动的一面上绳叫反上绳。上绳时机是当绳子打地的瞬间追着绳子的方向跑进绳子中间。(图 2-94)



图 2-94

③下绳：当绳子打地的瞬间要远离自己时，逆着绳子的方向从前方顺势跑

出。(图 2-95)

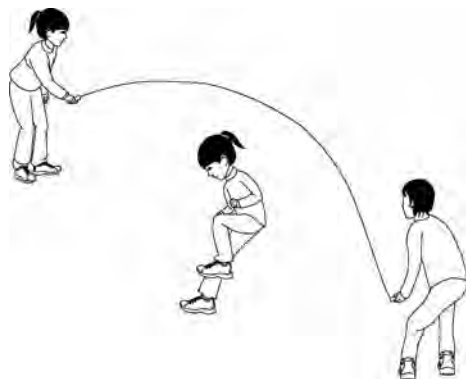


图 2-95

④多人跳绳：两人一起配合摇动一根长绳，其余的学生一个人或多个人一起直接由预备开始或上绳的方式在长绳里用原地并脚跳的方法跳一次或连续跳多次。(图 2-96)



图 2-96

3. 动作重点、难点分析

(1) 单摇反向双脚跳和单摇反向双脚交替跳：重点是手臂能向后做正确摇绳动作，难点是手摇脚跳的协调配合和上下肢的协调用力。

(2) 双人单摇正向双脚跳：重点是摇绳时上臂正确有力的摇绳动作，难点是两人的摇绳速度和幅度能保持一致，能协调配合同时起跳跳过绳子。

(3) 跳长绳：重点是上下绳的时机，难点是摇绳者和跳绳者的协调配合。

4. 易犯错误和纠正方法

(1) 单摇反向双脚跳和单摇反向双脚交替跳时，易犯的错误有两个，一是摇绳时动作不稳定，不是以手腕为轴，而是直臂带动绳子向后摇绳；二是摇绳时大小臂完全打开，到侧平举或上举位置时，固定不动，以腕关节为轴，向后摇绳。纠正的方法是先徒手在身体两侧画圆，模仿摇绳动作，熟练后将绳子对折，双手各拿一根绳子用腋下夹物的方法进行有绳的摇绳练习，要求双手的摇绳频率和幅

度要尽量一致，两根绳子不能碰到一起。

(2) 过绳时，容易出现总是下蹲的错误。可采用练习者上体保持正直，膝关节伸直提踵向上跳的徒手模仿结合教师语言提示的方法进行纠正。

(3) 单摇反向双脚跳和单摇反向双脚交替跳时，绳从前面摇到后面的脚跟时停止，不能完成一个连贯的摇绳动作。纠正方法是将绳子置于脚后跟处，进行跳起由下向前上方摇绳后半程动作练习，熟练之后再行双手各拿一根对折绳子的摇绳练习。

(4) 跳长绳上下绳时，总被绳打到。纠正方法是上绳时教师亲自带学生，或进行语言提示把打地声当作跑的信号。

(5) 跳长绳时总是绊绳。纠正方法是尽量在绳的中间位置喊节奏进行练习。

5. 教学案例

跳绳往返接力

教学目标

- (1) 知识技能目标：巩固正摇跳绳跑技术，学会灵活运用该技术。
- (2) 体能发展目标：发展学生的速度体能，提高学生的协调性。
- (3) 情感态度目标：培养学生团结协作的精神。

游戏方法

在场地上画一条起跑线，在距起跑线 20 米处放 4 个标志物，每个标志物间隔 2 米。将游戏者分成人数相等的四组，分别面向标志物站在起跑线后，每组第一名学生持短绳，在起跑线后做好跳绳的准备。当教师发令后，第一名学生迅速跳绳跑出，跑到标志物处绕回，将绳传给第二名学生后，从队伍的左侧回到队尾，第二名学生继续跳绳跑出，以此类推，直到最后一人跑回，游戏结束。哪组最后一名学生最先跑回到起跑线，哪组获胜。(图 2-97)

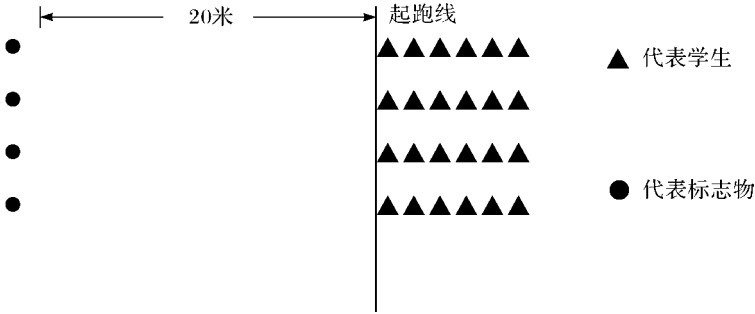


图 2-97

游戏规则

(1) 起跑时，必须站在起跑线后，不得抢跑。

(2) 必须是跳绳跑进行，不得拿着绳跑。

(3) 跑回的学生必须把绳交给下一个学生后，下一个学生才能跑出，不得提前越过起跑线。

(4) 必须绕过标志物。

安全提示

(1) 跑的时候注意不要被绳绊倒。

(2) 绕标志物和传绳的时候不要抢到他人。

(四) 踢毽子

1. 教材分析

踢毽子是民族传统体育的一个重要组成部分，是深受男女老少喜爱的体育活动。由于毽子容易携带，踢毽子不需要多大的场地，安全易学，也是非常适合小学生进行的体育活动项目。踢毽子以下肢运动为主，结合上肢协调配合，能够发展下肢力量和灵敏性，对大脑的思维、视觉发展以及腰腿的转动屈伸有很高的锻炼价值。

在一、二年级，学生已接触过毽子，但学习的都是一些简单的动作。在水平二阶段，教学内容会根据最基础的盘踢和拐踢进一步发展出盘拐交叉踢、盘踢交叉踢、绷踢。

水平二阶段的学生，有了明显的独立性，思维方式由形象思维向抽象思维过度。学习兴趣仍然是这一阶段学生进行体育学习活动的重要推动力，在踢毽子的教学中应避免让学生进行枯燥的、单一的踢毽子练习，应该多组织一些游戏，激发学生的练习积极性。因此，在本阶段的学习中，应更科学地设计教学情境，编排游戏并采用合理的教学方法。在教学过程中强化学生的运动参与意识，发展学生的协调性及平衡能力，培养学生创新意识和协作意识，是这一阶段应达成的教学目标。

此外还应注意丰富教学内容和练习方法，深入挖掘、探索毽子的多种玩法，如毽子踢准、踢远、抛高等游戏，激发和维持学生的学习兴趣。同时还要注重培养学生的自信及协作意识，赋予踢毽子这一古老的民族运动新的活力。

2. 动作方法

(1) 盘拐交叉踢（脚内侧外侧交叉踢）。

在掌握盘踢、拐踢动作方法的基础上灵活地将盘踢拐踢相结合，掌握身体平

衡,使髋关节、膝关节自然放松,手臂自然下垂,向内侧完成一个盘踢,再继续向外侧完成一个拐踢,这样就形成一个盘拐交叉踢。在交叉踢的一瞬间,要掌握好盘踢与拐踢的衔接和毽子的高度。(图 2-98)



图 2-98



图 2-99

(2) 盘踢交叉踢(双脚内侧交叉踢)。

它的技术动作是基于盘踢动作方法之上的,用双脚足内侧互换踢毽,膝关节向外张,大腿向外转动,稍有上摆,幅度不要过大,髋关节和膝关节放松,小腿向上摆,踢毽时踝关节发力。在踢毽子时也要掌握好动作的衔接,踢起的毽子一般不超过下颌。(图 2-99)

(3) 绷踢(绷直脚尖向前上方踢)。

它的动作方法是用两足尖外三趾部分互换踢毽,大腿向前抬起,和身体成为 $150^{\circ} \sim 160^{\circ}$ 夹角,小腿向前摆动,髋关节、膝关节要放松,踝关节在踢毽子的一瞬间发力,足尖外三趾向上猛地用力,将毽勾起。踢起的毽子高低都可,但应避免忽高忽低。(图 2-100)



图 2-100

3. 动作重点、难点分析

在盘踢、拐踢、盘拐交叉踢、盘踢交叉踢、绷踢练习中,动作重点在于能够正确用脚内外侧及两足尖外三趾部分的位置触碰毽子,并掌握毽子回落时与脚的接触时间。难点在于保持身体平衡、动作协调及交叉动作的衔接。

4. 易犯错误和纠正方法

(1) 盘拐交叉踢(脚内侧外侧交叉踢)。

盘拐交叉踢是由盘踢和拐踢两个动作方法组成的,因此可能会出现不能准确地做好衔接的情况。纠正方法是分步将盘踢、拐踢练习熟练,然后再合起来练习盘拐交叉踢。

(2) 盘踢交叉踢(双脚内侧交叉踢)。

盘踢交叉踢是需要左右腿合作完成的,如果左右腿协调不够好,就不能很好地完成动作。纠正方法是多做一些锻炼身体协调性的活动,并加强肢体较弱一边

的练习，完成动作。

(3) 绷踢（绷直脚尖向前上方踢）。

绷踢因为与一般的踢毽子方式不同，所以容易产生弯腰翘臀、用力过猛、大小腿一起抬的问题。纠正方法是指导学生先做空踢，掌握动作要领，接下来做一接一踢，自己找到发力的时间、力度和部位，达到巩固与提高的目的。

5. 教学案例

踢准游戏

教学目标

(1) 知识技能目标：了解踢毽运动的基础知识；在游戏中培养学生的空间感知能力和位置判断能力。

(2) 体能发展目标：发展学生的肌肉力量、协调性和身体的平衡能力等体能。

(3) 情感态度目标：培养学生积极参与体育活动的意识，体验运动的快乐；强化规则意识，培养集体荣誉感。

游戏准备

(1) 准备一块平整的场地或篮球场。

(2) 准备毽子若干、呼啦圈4个。

游戏方法

在平整的场地或篮球场上画两条相距2米的端线，在一条端线外放置4个呼啦圈。把学生分成人数相等的四队，每名学生手持一个毽子以纵队的形式分别站在另一条端线外，当教师发令后，排头开始往呼啦圈内踢毽子，踢完后跑至队尾排好队，第二名学生开始向呼啦圈内踢毽，以此类推。全队成员踢毽结束后，数一数呼啦圈内的毽子个数，多者为胜。（图2-101）

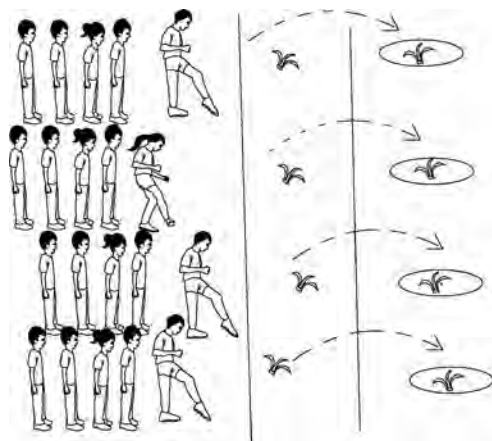


图 2-101

游戏规则

- (1) 在踢毽的过程中，不得越线。
- (2) 踢毽时可以随意用所学过的动作，但要注意每个动作的质量。
- (3) 可变换游戏方式，如在规定的时间内，看哪队踢进呼啦圈内的毽子多。

四、学练提示

(1) 武术教学一定要注意对学生进行武德教育，同时要使学生在一定程度上理解中华武术的文化内涵，借以强化正确的“练武强身”的习武理念。

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

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

(4) 其他民族民间体育活动如跳绳、跳皮筋和踢毽子等，由于基本动作相对简单且本身具有一定的趣味性，因此更适宜采用游戏和小比赛的方式进行。

五、教学评价建议

(1) 武术、跳绳、踢毽子等民族民间传统体育项目具有丰富的文化内涵，教师在教学评价中也应通过提问、交谈、讨论判断学生对这些项目的文化内涵的了解情况。

(2) 观察学生对运动项目的兴趣和积极参与的态度。

(3) 观察学生在运动中表现出来的协调性、平衡能力。

(4) 教师评价可以通过观察、问答、技术评定、比赛等形式了解学生是否达成既定的教学目标。

(5) 在教学评价中引导学生自评、互评，让学生学会观察、评价同伴和自己。教师要注意采纳学生的自评、互评意见，对学生的自我表现意识，合作创新意识，能够克服困难、努力完成任务的意志品质，自我调控情绪的能力进行综合评定。学生互评可以通过小组之间、男女生之间、同桌之间、伙伴之间、朋友之间等不同的结伴结组方式进行。学生自评可以通过自我观察、与他人的交流和比较进行。

(6) 重视过程性评价，评价既要有体能、技能等量性指标的考核，同时还要重视学生整个运动参与的过程性考核（包含学习态度、出勤情况、进步幅度、学习情绪等），目的在于激励学生积极参与体育锻炼，关注个体差异，使每一个学生都能得到全面发展。

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

第七节 运动与生活中的安全知识

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解体育活动和日常生活中的安全问题，掌握基本的预防和处理方法，能够安全地运动和生活。

2. 体能发展目标

能有效安全地发展各项体能。

3. 情感态度目标

提高学生的安全意识，培养学生正确的安全行为。

二、教学指导

(一) 运动中的安全知识

学校体育活动中的安全问题，已成为社会、教育部门、学校关心的热点问题。由于场地、器械、教学组织、动作特点、环境等各种因素，导致运动损伤时有发生，这不仅给学生身体带来伤害，影响了学生的正常的学习，造成不良的社会影响，而且也加重了体育教师的心理负担，不利于各项体育活动的开展。如何正确处理学校体育教学与安全问题，减少学校体育教学中伤害事故的发生，已成为学校体育工作者必须面对的重要问题。

1. 让学生基本掌握体育活动和比赛的安全知识，以及消除安全隐患的基本方法

(1) 在进行体育活动时，能够表现出主动规避运动伤害和危险的意识与行为。如在进行投掷项目教学和比赛时，让学生理解要避免意外事故，必须主动按照教师的要求和口令同时投或抛，投抛完成后同时捡回器械。在投掷练习时要注意观察周围的情况，合理控制投掷方向，避免砸伤周围的同伴。迎面接力教学时，教师要事先讲明交接棒时两个人不要跑在一条直线上，应错开位置用异侧手完成交接棒，避免两个人碰撞造成不必要的伤害。

(2) 掌握自我保护与相互保护的知识和方法。如在进行前、后滚翻练习前,要特别注意做好颈部的准备活动,按照教师的动作要求去做,避免出现颈部扭伤的情况。当身体失去平衡时,应立即向前、向后、向左或向右跨出一大步,以保持身体平衡。当从高处跳下时,前脚掌应先着地,同时屈膝缓冲。在进行跳山羊练习时,要按照教师的要求,学会站在相应的位置,对同学进行帮助。

(3) 穿运动服上体育课,身上不能携带小刀等锋利硬物,不能佩戴胸针等饰品,不能留长指甲等。课上不能有嬉戏打闹、任性蛮干、动作粗野、违反运动规则的行为举动,不爬围墙和树木。未经体育教师允许,不能随意拿用体育器材。使用体育器械、器材时,要检查是否牢固。

2. 正确理解运动规则,避免运动损伤发生

各项运动都有自己的规则。学生只有了解规则,并严格按照规则的要求去做,才能减少运动损伤的发生。如打篮球时不要用脚踢球,踢足球时除守门员外不能用手抱球等。

(二) 生活中的安全知识和避险方法

1. 掌握出血的简单处理方法

常用的止血方法包括:①压迫止血,当看见伤口流血时,最常做的动作就是用手按住出血区,这就是压迫止血法。压迫止血法分两种,一种是伤口直接压迫,无论用干净纱布还是其他布类物品直接按在出血区,都能有效止血;另外一种是指压止血法,即用手指压在出血动脉近心端的邻近骨头上,阻断血运来源,以达到止血目的。②包扎止血,包扎所用的材料是纱布、绷带、弹性绷带、干净的棉布或用棉织品做成的衬垫。包扎的原则是先盖后包,力度适中。③填塞止血,用于腋窝、肩、口鼻、宫腔或其他盲管伤和组织缺损处的止血法,是用棉织品将出血的空腔或组织缺损处紧紧填塞,直至确实止住出血。

鼻出血是常见的运动损伤。很多人流鼻血后第一反应是仰起头止血,其实这是很不正确的做法。这样容易导致鼻血倒流进入咽喉、胃等器官,从而对这些器官造成不良刺激,严重的还会吸呛入气管及肺内,造成危险。正确做法是保持正常直立或稍向前倾的姿势,压迫止血。即使有少量的凝血块堵住鼻腔也没有关系,因为凝血块中的凝血物质有助于血液凝固。

2. 中暑的识别、预防和紧急处理

中暑是指长时间在高温和热辐射的作用下,肌体出现体温调节障碍,水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害症状的总称。在高温环境下,出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症状时要意识到

可能是中暑了。

中暑的预防方法包括：夏日最好不要在 10 时～16 时在烈日下行走，因为这个时间段的阳光最强烈，发生中暑的可能性是平时的 10 倍。如果此时必须外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜、涂抹防晒霜，准备充足的水和饮料，衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物，少穿化纤类服装。不要等口渴了才喝水，每天应喝 1.5 升～2 升水，出汗较多时可适当补充一些盐水，弥补人体因出汗而失去的盐分。

中暑后的紧急处理方法：脱离高温环境，迅速将中暑者转移至阴凉通风处休息，使其平卧，头部抬高，松解衣扣。补充液体，如果中暑者神志清醒，并无恶心、呕吐，可饮用含盐的清凉饮料，如茶水、绿豆汤等，以起到既降温又补充血容量的作用。人工散热，可采用电风扇吹风等散热方法，但不能直接对着病人吹风，防止引发感冒。冰敷，可在头部、腋下、腹股沟等大血管处放置冰袋，也可用冷水擦拭皮肤，直至皮肤发红，并且每隔 15 分钟测量 1 次体温。

（三）教学案例

生活中的安全知识和避险方法

教学目标

- (1) 知识技能目标：让学生掌握生活中的安全知识和避险方法。
- (2) 体能发展目标：能有效、安全地发展各项体能。
- (3) 情感态度目标：提高学生的安全意识、逐步形成正确的安全行为。

教学内容

遭遇火灾如何正确脱险。

教学重点、难点

重点：预防和处理生活中的安全事故，难点：安全意识的形成。

教学方法

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

(2) 分析讨论法：将安全事故的危害告诉学生，并对事例进行分析，造成该结果的原因有哪些？通过教师的引导和学生的回答，使学生对安全事故形成正确的理解和认识。

(3) 问答法：有意识的提问和针对性的回答，有助于加深学生的印象，从而提高学生的学习效果。

(4) 示范法：通过教师的示范，直观地把动作行为表述出来。

教学过程

(1) 导入——提出问题。

生活中的安全隐患无处不在，如，遇到火灾该如何脱险？我们在火灾时应采取哪些正确有效的方法自救逃生？火灾又是怎么形成的呢？

(2) 讨论——解决问题。

教师引导学生讨论自救的方法，将讨论结果总结在黑板上，如：

①火灾出现时，要冷静地确定自己所处的位置，根据周围的烟、火光、温度等分析判断火势，不要盲目采取行动。

②身处楼房的，发现火情不要盲目打开门窗，否则有可能引火入室；更不要盲目乱跑、跳楼逃生，这样会造成不应有的伤亡。

③在失火的楼房内，逃生不可使用电梯，因为电梯随时可能发生故障。

④条件允许的情况下，可以将绳索、床单一头系在窗框上，然后顺绳索滑落到地面。

⑤逃生时，应尽量采取保护措施，如用湿毛巾捂住口鼻、用湿衣物包裹身体。

⑥如身上衣服着火，可以迅速脱掉衣物，或者就地滚动，将火扑灭。

⑦火灾发生时，常会产生对人体有毒有害的气体，所以要预防烟毒，避免有毒有害烟气侵害。

(3) 课后延伸——课堂总结。

总结：通过讨论，我们知道了日常生活中一些微小的疏忽都有可能引起火灾，也了解了一些遇到火灾时自救逃生的方法。希望在以后的生活中，同学们能提高安全意识，规范个人行为，减少安全事故的发生，并用实际行动来影响身边的每一个人。

三、教学提示

(1) 在课前进行充分的上课准备，将检查工作做细。

(2) 教会学生正确的运动规则。

(3) 培养学生对安全事故的预见能力。

(4) 课前的热身活动和课后的放松活动要充分并有具体的针对性。

(5) 教师可以在教学中运用口头和肢体语言进行安全提示和指导。

(6) 对简单的急救方法进行示范，增加学生的学习效果。

(7) 对所涉及的安全内容，教师可作为问题提出来，让学生自己查资料找答

案，尝试解决问题。

(8) 教师提出议题，让学生从不同角度讨论，获得答案，加深学生对知识的理解。

四、教学评价建议

安全问题的预见性、预防措施的实施、能否简单的自救均可作为考查内容。具体评价内容可参照以下几个方面：

- (1) 对运动中和生活中的安全常识，了解多少。
- (2) 能否做到简单的安全事故的预防。
- (3) 安全意识是不是得到了加强。
- (4) 能否进行简单的自救和损伤的自我处理。

第三章 身体健康

第一节 基本的保健知识和方法

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解一些疾病的危害及预防知识，掌握基本的保健方法。

2. 身体健康目标

培养学生对健康负责的观念，养成良好的卫生和生活习惯。

3. 情感态度目标

形成乐观、积极的生活态度和互帮互助的合作意识。

二、教学指导

（一）个人卫生保健知识和方法

1. 预防近视眼

近视是指眼睛辨认远方（5米以上）目标的视觉能力低于正常。产生近视的原因有很多，主要是学习过程中不注意用眼卫生，用眼过度，眼睛长期处于紧张状态，从而导致近视的发生。

预防近视的方法：

（1）限制近距离用眼时间，是预防近视的最根本措施。日常生活中应合理安排生活节奏，缩短近距离读、写、看的时间，不要长时间看电视、看书、用电脑等，要让眼睛得到充分休息。学生应充分利用课间 10 分钟放松眼睛。

(2) 重视读写卫生。阅读书写姿势要端正，眼睛距离书本保持在 30~35 厘米左右，阅读时视线尽可能与书本的平面成直角，因此，在平面桌上阅读时，应适当垫高书本上端，可使用可调试阅读架，使书本与桌面成 30°~40° 夹角。读写持续时间不要过长，若超过 1 小时，就要进行短时间的休息，或变换活动，或望远，以帮助消除视觉疲劳。

(3) 积极参加体育锻炼，体育锻炼有助于降低眼压。一次剧烈的运动可使眼压平均降低 6 毫米汞柱，各种弹跳活动可以显著改善近视导致的眼肌肉紧张。坚持体育活动，既可以锻炼身体，又可以使眼睛得到充分的放松和调节。

(4) 认真做眼保健操。眼保健操主要是对眼周围的穴位进行按摩，可使眼内气血通畅，改善神经营养，达到预防近视的目的，但眼保健操的动作应准确，并持之以恒。

(5) 合理饮食，多吃鸡蛋、猪肝等含维生素 A 的食物。

(6) 定期检查视力。

2. 注意用眼卫生

沙眼是由一种比细菌小、比病毒大的叫做衣原体的微生物引起的传染病。沙眼会使人眼皮里发红，并生出许多小颗粒，导致眼睛又涩又痒，不停地流眼泪。病人的眼泪和眼分泌物中均含有沙眼衣原体。凡病人接触过的毛巾、手帕、文具、玩具等都可能被污染。如果到处乱摸，再用手揉眼睛或乱用别人的毛巾，很可能被沙眼衣原体感染。所以，注意用眼卫生很重要。

(1) 不用手揉眼睛，眼睛痒时可以用干净的手帕擦。

(2) 勤洗手，勤剪指甲。最好用流动水洗手、洗脸。洗脸要有专用的毛巾和脸盆，不要与他人共用。

(3) 毛巾和手帕要勤换洗、勤消毒，并注意晒干。

3. 注意食品卫生

(1) 养成良好的饮食卫生习惯，不到街头不卫生的小摊儿就餐，不吃腐败变质的食物。

(2) 剩饭剩菜在吃以前要加热煮透，不应吃存放时间过长的饭菜，馊了的饭菜应扔掉。

(3) 饭菜要防蚊蝇。

(4) 超过保质期的食物不能吃，以免引起中毒。

(5) 不生吃虾、蟹、泥螺、毛蚶等水产品。

(6) 吃东西前一定要用流动的水洗手。

4. 营养素

营养是人体生长发育最重要的物质基础。人体需要各种营养素来维持肌体的正常代谢，对儿童来讲是维持生长发育。人体必需的营养素有 40 多种，根据它们的结构和功能可分为蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水六大类。按人体需要量的多少，又可分为宏量营养素和微量营养素。宏量营养素指每日需要量在 1 克以上的营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、钾、钠、钙、镁、磷等；微量营养素指每日需要量仅为几微克或几毫克的营养素，如铁、铜、锌、碘等。人体所需的营养素各有其独特的作用，它们在人体的生命活动中扮演着不同的角色。

(1) 蛋白质。

蛋白质是一切生命的物质基础，是构成人体组织细胞的主要成分，具有更新和修补组织、调节生理功能和供给部分热量的作用。正常人体中约有 16%~19% 是蛋白质。正常的生长发育不但需要足够数量的蛋白质，而且要求高质量的优质蛋白质。若蛋白质供给不足，质量又差，将会导致儿童生长停滞，免疫功能及生理功能低下，从而出现消瘦、贫血、智力发育迟滞等现象。鱼、禽、蛋、奶及豆类都富含丰富的优质蛋白质，儿童应多摄入优质蛋白质。

(2) 脂肪。

脂肪的主要功能是储存和提供能量，维持人体正常体温，保护人体内脏器官，帮助脂溶性维生素的吸收及滋润皮肤等。动物的肝脏、肉类及坚果类食物中都含有丰富的脂肪。青少年对于热量的供给十分敏感，脂肪的摄入不足和过多都会给身体带来不利影响。热量不足可影响蛋白质、维生素和矿物质的有效利用，导致低体重和营养缺乏；供给过多，又可造成热量蓄积，引起肥胖。

(3) 碳水化合物。

碳水化合物也称糖类，是人类最主要的营养素，也是来源最广、使用最多、价格最便宜的营养素。碳水化合物的主要作用是提供膳食纤维和热量，以及维持肌体的正常代谢。日常食用的米、面等谷类及豆类是碳水化合物的主要来源。

(4) 维生素。

维生素是维持人体正常生理功能所必需的一类有机化合物，在人体的生长发育和新陈代谢中起着不同的促进作用。维生素主要存在于蔬菜、水果、豆类、动物肝脏中。它主要包括维生素 A、维生素 D、维生素 C 及 B 族维生素。B 族维生素参与神经系统的生物氧化和功能维持，是促进智力发育所必需的营养素；维生素 D 促进钙、磷的吸收及骨骼和牙齿的发育；维生素 C 有利于铁的吸收和胶原蛋白的合成，从而提高肌体免疫力。

（5）矿物质。

人体内含有多种矿物质，主要有钙、钾、钠、铁、锌、碘等。钙、镁、磷是组成骨骼和牙齿的成分，缺钙可导致骨质疏松，且生长缓慢；铁维持正常的造血功能，缺铁可引起贫血；碘缺乏可导致儿童智力低下；缺锌可引起皮肤毛发损害，味觉减退，食欲下降；钾参与神经肌肉传导。

（6）水。

水是人类和动物赖以生存的重要条件。水可以转运生命必需的各种物质及排除体内不需要的代谢产物，促进体内的一切化学反应，通过不知不觉的水分蒸发及汗液分泌散发大量的热量来调节体温。关节滑液、呼吸道及胃肠道黏液均有良好的润滑作用，泪液可防止眼睛干燥，唾液有利于咽部湿润及吞咽食物。

5. 远离烟草

吸烟已经被证实会危害健康，卷烟中的有害化学物质经由肺部传送到血液，不到 10 秒便到达大脑，10~15 秒就能直达脚趾，所以吸烟会令大量有害化学物质迅速地由血液传送到身体各器官。吸烟者点燃一支香烟，就会释放出超过 4000 种化学物质，其中有 40 种已被证实为致癌物质，它们分别是焦油、一氧化碳（汽车有毒尾气）、阿摩尼亚（有毒清洁剂）、丙酮（油漆溶液）、砷（白蚁毒药）、甲醛（防腐剂）、酚（厕所清洁剂）、放射性物质等。

吸烟对身体的伤害主要有以下几个方面：

①呼吸系统疾病。很多肺部疾病都是由吸烟引起的。吸烟可导致长期痰多、咳嗽、肺炎、慢性支气管炎及肺气肿等，最终可能引发肺癌。

②心血管系统疾病。吸烟直接把尼古丁及一氧化碳由肺部传送到血液，使血液中含氧量下降，心跳加速，导致心脏病等疾病发生。因此，吸烟会严重损害心血管系统，引起高血压、中风、心脏病等疾病。

③癌症。烟中含有超过 40 种致癌物，吸烟会增加患癌症的机会，如肺癌、口腔癌、咽喉癌、膀胱癌等。

④口腔疾病。口腔是直接受到吸烟损害的部位，吸烟过多会引起口臭、牙齿变色、牙周病，口腔黏膜受损会导致味觉和嗅觉的敏感性降低等。

烟草是生命的杀手，吸烟等于慢性自杀，燃烧香烟的同时也是在燃烧自己的生命。

（二）一些常见疾病的危害与预防

1. 呼吸道传染病的预防

常见的呼吸道传染病有流行性感、麻疹、水痘、风疹、流脑、流行性腮腺炎、肺结核等。

(1) 流行性感冒。

流行性感冒简称“流感”，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。多发于冬春季节，主要是通过空气、飞沫和直接接触传播的。

预防方法：

- ①经常开窗通风，保持室内空气新鲜。
- ②搞好家庭环境卫生，保持室内和周围环境清洁。
- ③养成良好的卫生习惯，不要随地吐痰，要勤洗手、多喝水。
- ④加强体育锻炼，增强体质，提高身体抵抗疾病的能力。
- ⑤要根据天气变化适时增减衣服，避免着凉。
- ⑥流感流行期间，应尽量少到公共场所，以免增加被感染的机会。
- ⑦如果有发热、咳嗽等症状，应及时到医院检查治疗。
- ⑧流感流行季节前接种流感疫苗。

(2) 麻疹。

麻疹是由麻疹病毒引起的全身发疹性急性呼吸道传染病，一年四季均可发生，但以冬末春初为多。主要通过咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫直接传播，也可通过麻疹病毒污染的衣物、玩具、书本、餐具等间接传播。

预防方法：

- ①按免疫程序及时为儿童进行麻疹疫苗接种，是预防麻疹最有效的措施。
- ②麻疹流行期间尽量少去公共场所。
- ③经常开窗通风换气，保持室内空气清新。

2. 肠道寄生虫病对健康的危害与预防

肠道寄生虫病是由于寄生虫在人体肠道内寄生而引起的疾病。儿童易患肠道寄生虫病，尤以蛔虫、蛲虫为多。肠道寄生虫的危害性很大，会导致消瘦和出现严重程度不等的胃肠道症状，如腹痛、呕吐、消化不良等。

在我国寄生虫病患者中，儿童占绝大多数，寄生虫病严重危害儿童健康。寄生虫均寄生于人体的肠道中，不仅与人体竞争食物中的养料，还可能引起肠梗阻、肠穿孔、肠套叠等。蛔虫可以侵入胆道，引起胆道蛔虫病，可导致严重缺锌，使患病儿童智力发育迟缓；蛲虫可致肛周、会阴部瘙痒和炎症，影响睡眠；钩虫会引起失血性贫血。肠道寄生虫由于影响儿童消化道的正常发育而损伤其正常功能，长期或经常发病会因营养不良而影响儿童身体各系统的生长发育，因此，家长要引起足够重视。

预防方法：俗话说“病从口入”，肠道寄生虫病大多是经口腔传染的。寄生在人体肠道的成虫经粪便排出虫卵，污染水源或土壤，直接或间接地污染农作

物、食具等。农村中如用未经无害化处理的新鲜粪便施肥，则蔬菜、瓜果可能会受到含虫卵粪便的污染。家畜管理不严也可成为肠道寄生虫病的传染源。有些农村中由于没有自来水，人们淘米、洗菜、刷便盆等一切生活所需用水都来自同一条河流，这样就大大增加了肠道寄生虫病的感染率。

具体做法：养成良好的个人卫生习惯，饭前便后要洗手，勤剪指甲，不随地大小便。不喝生水，不吃生食，吃瓜果前要洗净或去皮。注意保持环境清洁，尤其是教室、活动室、居室、厕所的卫生。认真做好污物、粪便管理，要合理处理污物，对粪便推广无害化处理，不使粪便受到污染。加强家畜管理，城市不养鸡、鸭、鹅等。

3. 营养不良、肥胖的危害与预防

健康的基础来自于营养，对儿童来说，既要注意营养不良，又要警惕营养过剩。

(1) 营养不良。

营养不良即一些营养素的供给量不能满足人体生理所需，不足以维持肌体的生长发育及生理代谢。营养不良会引起身体虚弱，抵抗力下降，易疲劳，贫血，体重减轻，生长发育迟缓，智力低下，O型腿等症状。如钙不足，容易发生骨质疏松，骨骼、牙齿发育异常；磷不足，常有食欲不振现象，临床易发生软骨病，表现为骨骼和牙齿发育不正常，严重的可发生病理性骨折；钾不足，常出现肌肉无力，严重的可发生心律失常；食物纤维不足，临床常表现为便秘等。

预防方法：保证合理营养。儿童正处在旺盛的生长发育时期，必须有足够的营养，如多食蛋、奶、肉、鱼等优质蛋白食物，不挑食，不偏食，均衡营养，定时定量进食，定期体检，确定营养不良的原因后要积极治疗。

(2) 肥胖。

当身体体重超出身高标准体重的10%~20%为超重，超出20%为肥胖。随着人们生活水平的提高，常见的儿童肥胖的发病率也越来越高，为以后的学习生活带来不便，为健康埋下隐患。

肥胖是一种营养病，它的形成主要有三种原因：一是摄入热量过多，二是运动不足，三是不良的生活习惯。

肥胖潜伏着许多近期和远期的危害，会给儿童身心健康带来许多不良影响。肥胖的孩子体态臃肿、动作笨拙，一活动就出汗，易疲劳，安静时易瞌睡等。肥胖的孩子有时在集体活动中会受到排挤、嘲笑，为保护自尊心就极少参加活动或拒绝参加，久而久之就形成了自卑、畏缩、依赖等心理障碍。肥胖儿童往往免疫力水平低于正常儿童，极易感染呼吸道疾病及其他感染性疾病。

预防方法：养成良好的饮食习惯，纠正偏爱高糖、高脂、高热量食物的不良

习惯，限制过量进食。积极参加体育锻炼，养成良好的生活习惯，少躺，少坐，忌睡懒觉，多站立和行走。

4. 接种疫苗

接种疫苗可以使人产生抗体，预防疾病，如我们最常接种的流感疫苗，可以有效地预防流感。像麻疹、鼠疫、肝炎等都可以通过接种疫苗来有效地预防感染。在被动物（如狗、猫等）咬伤或抓伤后，要在 24 小时内接种狂犬疫苗来预防狂犬病，并在医生的指导下服药。

（三）教学案例

预防近视，保护眼睛

教学目标

（1）知识技能目标：让学生了解近视的成因、危害，掌握正确的预防措施。

（2）身体健康目标：珍爱眼睛，保护视力，积极矫正近视。

（3）情感态度目标：通过学习，使学生感受保护眼睛的重要性，养成用眼卫生的好习惯。

教学重点、难点

重点：通过对近视眼的危害及成因的充分认识，掌握预防近视眼的有效措施及方法，形成良好的用眼及保养习惯。

难点：学生将所学预防近视眼的有关知识应用到具体生活和学习中，促进自身健康的发展。

教学步骤

（1）课程导入。

①了解眼睛的结构及成像原理。

②近视眼的危害。

③近视眼的成因。

④怎样预防近视。

（2）当堂训练及知识拓展。

①不要在光线强或光线暗的环境中读书、写字。

②用眼时间不宜过长，一般看书、写字 1 小时后就要闭上眼睛休息一会儿，或看一会儿远处的景物。

③用眼时，保持正确的用眼姿势，读书、写字时，姿势要端正，桌凳的高度要合适。

④生活要有规律，每天要有充足的营养和睡眠时间。

⑤积极参加体育锻炼，增强体质，提高抵抗力，满足眼球的营养需要，增强眼睛的调节能力。

⑥全国“爱眼日”是每年的6月6日。

⑦产生近视的原因不仅与用眼习惯有关，和日常的饮食习惯也有密切关系。

(3) 课堂总结。

(4) 布置作业。

①结合学校实际情况写一份《预防近视，保护眼睛》的倡议书。

②收集用眼卫生的宣传口号。

三、教学提示

(1) 本节内容理论性强，内容丰富，涉及范围广，教师要有计划、有重点地讲解。

(2) 根据书中的内容可适当地扩充相关知识，但是一定要与生活密切相关，不可讲解过多、过深。

(3) 对于一些知识内容要求学生知道即可。如呼吸道传染病和肠道传染病的知识重点在于学习和掌握预防方法。

(4) 理论联系实际，重点讲解与学生生活相关的知识内容，如预防近视、食品卫生、烟草的危害等。

(5) 小学生普遍都有很强的表现欲，且思维活跃。用启发、诱导的方法可以让他们开阔思路、积极思考，充分调动学生的积极性和主动性。

(6) 对于理论性的知识，可通过讨论、提问题等方法，了解学生掌握知识的情况，进而有侧重地讲解与加强。

四、教学评价建议

(1) 是否知道预防近视的方法。

(2) 是否知道饮食卫生的基本要求。

(3) 是否知道六大营养素及其功能。

(4) 是否知道吸烟的危害。

(5) 多采用正面积性的评价方法，肯定学生的进步，对学生的不足要多采取

建议性和鼓励性的评价。

(6) 采用问卷评价法，考查学生的认识和观点是否正确。

第二节 体形与身体姿势

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解身体姿态对健康的意义，知道如何改善身体姿态。

2. 身体健康目标

注意保持正确的身体姿态。

3. 情感态度目标

形成积极向上、乐观自信的生活态度。

二、教学指导

(一) 什么是良好的体形

身体形态是指身体外形、外观的发育特征，主要有身高、体重和胸围等指标。身高和体重是反映人体肌肉、骨骼的生长发育水平和营养状况的重要指标。体形的发展状况一般用克托莱指数进行评价： $\text{克托莱指数} = \text{体重 (kg)} / \text{身高 (cm)} \times 1000$ 。身体形态指数与同年龄、同性别学生的身体形态指数的平均值的比值，即你的身体形态指数比。良好体形的指数比接近 1.0。身体形态指数比超过 1.3 属于偏肥胖，营养过剩；低于 0.7 属于偏瘦，营养不良。

(二) 合理膳食对改善体形的作用

合理膳食不仅会给用餐者提供足够的热量和所需的各种营养素，满足人体正常的生理需要，还会保持各种营养素之间的比例平衡。因此，在日常生活中，我们吃的食物一定要多样化，以保证生长发育所需的各种营养素，达到营养平衡，使我们健康成长，有一个健康的身体和良好的身体形态。

(三) 体育锻炼对改善体形的作用

三、四年级学生的身体正处于快速的生长发育期，可塑性较强，积极合理的体育锻炼可以促进身体形态的良好发育。体育锻炼不仅可以促进身体长高，还可

以使肌肉发达有力。体育活动加速了新陈代谢，同时消耗了多余脂肪，改善了身体组成成分，使体形更加健美。此外，通过体育锻炼，可以把发展优美挺拔的身体姿态与增强体质结合起来。如为了使躯体正直，防止驼背，可多做扩胸运动，或进行单双杠和杠铃练习等。

（四）矫正不正确的身体姿态

姿态形成的关键是脊柱，应注意学生脊柱形态的形成。正确的姿态是躯干和脚的纵轴在一条垂线上，挺胸、收腹、梗颈、两臂自然下垂，形成优美挺拔的形态，其关键是挺胸收腹的动作，切忌驼背，但不宜过于紧张。另外就是两腿站立时，不要松松垮垮，要使整个人体的姿态保持良好的形态。

小学生骨骼的耐受压力和肌肉拉力尚未达到成年人水平，骨骼容易发生弯曲、变形。为防止他们的脊柱、胸部、骨盆及下肢骨骼变形，在日常的学习和生活中除了要注意使他们养成正确的身体姿态以外，还应该注意培养他们站、跑、跳、投的正确姿态，发现身体姿态不正确或发育缺陷时应及时纠正。小学生不宜过早从事力量性练习，如果练习重量过重、时间过长、次数过多，不仅影响下肢的正常发育，导致腿部变形和扁平足，还会使下肢过早骨化或引起软骨损伤，影响骨骼的正常生长发育和身高的增长。同时要避免过多的从高处往下跳的练习，防止造成骨盆与下肢骨的发育变形。此外，应注意全面锻炼身体各部位，对于非对称性项目（如乒乓球、羽毛球、投掷、跳高、跳远等），要特别注意加强对侧肢体的锻炼，使肢体匀称发育，如日常生活中让小学生经常变换肩背书包，调换座位（教室中座位两边对换、两边与中间对换）等。

正确的体育活动可以改变身体姿态，尤以体操和韵律操、队列等效果最好，这类双侧而且对称性练习项目不但使身体形态得到全面发展，而且容易发现错误动作，并及时纠正。所以，教师在讲授这类教学内容时，也应该将姿态的改善作为教学的重要方面。

（五）教学案例

队列、队形展示

教学目标

（1）知识技能目标：塑造良好的体形和身体姿态，巩固和运用队列、队形的各种转法、走法及队形变化的动作。

（2）体能发展目标：发展学生的协调性、灵活性和力量等体能。

(3) 情感态度目标：培养学生团结协作的集体主义精神。

活动步骤和方法

(1) 将学生分为人数相等的 4 组，教师向全体学生说明练习和展示的内容。展示的内容包括：①原地各种转法；②原地的队形变化：一路（列）变两路（列）及还原；③行进间一路纵队、一列横队的各种走法。

(2) 各组推选一名领操者，然后各组带开，进行 10 分钟的展示内容练习。

(3) 各组依次对练习内容进行展示，由教师和其他三组的领操员对展示组的表现进行评比、打分。

(4) 各组展示完毕后，教师结合评分进行详细总结和点评后，各组再带开进行练习。

活动提示

(1) 教师事先进行充分准备，如准备评分表，制订评分标准等。

(2) 教师应该提醒学生注意身体姿态的保持，达到改善体形的目的。

三、教学提示

(1) 本节内容与学生的日常学习息息相关。学生每天都要学习很长时间，正确的身体姿态对于他们这个时期很关键，教师在讲解时要重点强调本节课的重要性。

(2) 介绍营养对体形的作用，要联系合理营养、平衡膳食。讲解体育锻炼对体形的作用，要提到体育锻炼对儿童身高的影响。

(3) 多举例子，对于生活中不正确的身体姿态，可联系学生日常生活中接触的人，如举出自己身边亲人、同学等有何种不良的身体姿态，让学生理解身体形态问题就在我们身边。

(4) 通过让学生体验不正确的身体姿态，引起学生对身体姿态及骨干发育的关注。

(5) 教师与学生之间相互讨论，对于身体姿态及体形等相关知识内容进行交流，在教师的引导下得出结论，这样学生会记忆深刻。

四、教学评价建议

以教师评价为主，学生也可以互评，还可以采用问卷、问答及观察等方法进行评价。评价学生：

(1) 能否了解什么是良好的体形，以及脊柱形态对身体的重要意义。

- (2) 能否理解合理膳食对改善体形的作用。
- (3) 能否理解体育锻炼对改善体形的作用。
- (4) 能否掌握矫正不正确的身体姿态的方法。

第三节 适应自然环境

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解气候变化对人体的影响，掌握不同气候下的锻炼方法。

2. 体能发展目标

加强锻炼，增强适应气候变化的能力，发展基础体能。

3. 情感态度目标

提高学生参加户外运动的兴趣，让学生养成健康良好的运动习惯。

二、教学指导

(一) 气候变化对健康的影响

气候、天气变化是自然界中最活跃的因素之一，很早人类就意识到了气候、天气变化与健康之间的关系。当气候条件急剧变化时，人体就会感觉不适，进而有可能生病。为提高人体适应气候变化的能力和自身的健康水平，我们一方面要关注气候变化，养成良好的卫生习惯；另一方面要加强健身运动，增强体质，提高自身免疫力，减少气候变化对身体健康的影响。

(二) 体育锻炼对提高适应气候变化能力的意义

自然环境是包括阳光、空气、水、气候、动植物等自然界各种因素的综合，是人类赖以生存和发展的必要条件。人生活在大自然中，就会面对季节的变化、气候的变化，也有可能遭遇自然灾害，只有人主动去适应自然环境，才能生存和发展。人体对外界环境适应能力的强弱是评价一个人健康状况好坏的重要标志之一。经常参加体育锻炼是人类提高适应自然环境能力的重要手段。无论在寒冷的冬季，还是炎热的夏季，如果都能坚持锻炼，可以增强对不同气候环境的适应能力，使身体对外界环境做出快速而准确的反应，尤其是户外运动能够接触更多不同的自然环境，使肌体产生较强的适应外界环境的能力。

（三）在不同季节进行体育活动的注意事项

（1）春季冷暖交替，气候多变，所以春季锻炼的衣着要合适，要随着天气的变化、运动量的大小而增减衣服。

（2）夏季紫外线辐射比较强烈，长时间照射可对人体皮肤造成伤害。因此要避免阳光直射，运动的地点可选择在室内，但要注意开窗通风；如进行户外运动，尽量选择阴凉通风的地方。夏季户外运动出汗多，必须及时补充水分，防止中暑。

（3）秋冬季进行体育锻炼，既能强身健体，又能磨炼意志，长期坚持对学生身心健康大有益处。

（4）遇多雾、多风沙的天气最好不要在户外锻炼。大雨的天气亦应避免户外运动，以免着凉。雪天进行体育锻炼应注意保暖。

（四）教学案例

快乐的高尔夫夏令营

教学目标

（1）知识技能目标：了解高尔夫运动的基本知识，提高对自然环境的适应能力。

（2）体能发展目标：发展学生的心肺耐力和身体协调性等体能。

（3）情感态度目标：提高学生的体育兴趣，培养学生积极参加体育活动的习惯。

活动内容

快乐的高尔夫夏令营。

活动准备

准备旗帜、行装、食品、录像机、照相机等，确定活动日程和活动安排。

活动过程

（1）统一乘车到郊外高尔夫球俱乐部球场。

（2）开营仪式：教师讲述活动要求，授旗，公布组织机构，任命各级组织人员名单，公布活动方案等。

（3）组织高尔夫球挥杆竞赛活动。

（4）组织表演活动。

（5）闭营仪式：进行总结，表彰优秀营员和体育表演优胜者，然后由优秀营员、体育表演优胜者讲话，教师总结发言。

三、教学提示

(1) 教师利用图片、影像等手段,让学生进一步了解大自然气候变化的过程和特点。图片、影像等资料可以使学生对其有直观深刻的印象,便于理解,还可以带领和布置学生观看一些科教节目,使学生获得更多相关知识。

(2) 在教学活动中模拟大自然的气候变化,培养学生在不同气候条件下的体育运动能力。教学中应善于引导和教育学生,根据不同的地理环境和气候变化的具体情况,创造良好的运动环境,提供足够的体育设施,使每个学生有条件、有兴趣参加运动,以发展他们的运动能力。

四、教学评价建议

多采用正面积性的形成性评价,肯定学生的进步。可采用多种方式如提问、测验、问卷等,了解学生对有关知识和方法的掌握程度。对学生的不足,要多采取建议性和鼓励性的评价模式。评价学生:

- (1) 是否了解体育锻炼对身体适应气候变化的意义。
- (2) 是否了解更多的气候变化对锻炼的影响。
- (3) 是否了解气候变化时日常生活和体育活动的基本知识。
- (4) 气候交替时是否会出现身体的不适。
- (5) 是否了解各个季节参加户外锻炼的知识和方法。

第四节 全面发展体能

一、教学目标

1. 知识技能目标

理解力量、灵敏性、速度和柔韧性等体能的基本知识,掌握基本的锻炼方法。

2. 体能发展目标

发展力量、灵敏性、速度和柔韧性等体能。

3. 情感态度目标

培养学生主动参与锻炼的兴趣,以及吃苦耐劳、坚忍不拔的品质。

二、教学内容

- (1) 了解体能的构成。

(2) 发展柔韧性的练习：髋关节柔韧性练习，踝关节和足背部柔韧性练习，手指、手腕柔韧性练习，肩关节柔韧性练习，腰部柔韧性练习。

(3) 发展灵敏性的练习：徒手练习、器械练习。

(4) 发展速度的练习：小步跑、高抬腿跑、车轮跑、后蹬跑、追逐跑。

(5) 发展力量的练习：仰卧起坐、纵跳摸高、哑铃练习、推小车。

三、教学指导

(一) 教材分析

本节中教学和练习内容是根据《义务教育体育与健康课程标准（2011 年版）》中水平二的“全面发展体能”的学习目标选择安排的。

其中柔韧性练习兼顾了全身各主要关节，发展力量的练习也基本考虑到了全身各个部位肌肉力量的均衡发展和最大肌力与肌肉耐力的协调发展，所选的发展速度和灵敏性的练习也具有较强的针对性和实效性。

(二) 体能的构成

体能是指人体在体力活动（包括运动活动）中表现出来的能力，通常所说的肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、速度、灵敏性、柔韧性及身体成分等，都属于体能的构成要素。

(三) 练习方法

1. 柔韧性练习的方法

(1) 髋关节柔韧性的练习方法。

①后压腿。背对横木或有一定高度的物体，一腿支撑，另一腿后举，脚背放在横木上，腿和脚背都要伸直，上体直立，髋关节正对前方，上体向后仰并做压振动作，左右腿交替进行。（图 3-1）



图 3-1



图 3-2

②前压腿。一腿屈膝支撑，另一腿向前伸直，脚跟触地，脚尖勾紧上翘，踝关节紧屈；两手抓紧前伸的脚，上体前俯；两臂屈肘，两手用力后拉，同时上体尽力屈髋前俯，用头顶和下颌触及脚尖。略停片刻后上身直起，略放松后接着做下一次。两脚交替进行。(图 3-2)

③横叉。两腿左右一字伸开，两手可辅助支撑；两腿的小腿后侧着地，压紧地面，两脚的后跟着地，两脚尖向左右侧伸展或勾紧，胯充分打开，成一字形，充分拉长大腿内后侧肌肉并增大髋的活动幅度。

④仰卧推起成桥。由仰卧动作开始，双手、双脚支撑，双臂、双腿发力，腹部向上顶，形成一个桥状的身体姿势。由于该动作有一定的难度，所以要在有人保护帮助的情况下完成。(图 3-3)



图 3-3



图 3-4

⑤体前屈握脚踝：两腿伸直体前屈，用两手握住两脚踝并保持大约 10 秒钟。(图 3-4)

(2) 踝关节和足背部柔韧性的练习方法。

①练习者手扶与腰部同高的肋木，用前脚掌站在最下边的肋木杠上，利用体重上下压动，然后在踝关节弯曲角度最大时停留片刻，以拉长肌肉和韧带。(图 3-5)



图 3-5



图 3-6

②后拉腿。一手扶一定高度的物体，另一手抓同侧的脚背，向后拉腿。也可以让学生两人一组，一手扶同伴，另一手抓同侧的脚背练习。(图 3-6)

③练习者坐在垫子上，在足尖部上面放置重物，压足背。(图 3-7)



图 3-7



图 3-8

(3) 手指、手腕柔韧性练习方法。

用左手掌心压右手四指，连续推压。(图 3-8)

(4) 肩关节柔韧性练习方法。

①转肩。用木棍、绳或橡皮筋作直臂向前、向后的转肩。随着肩关节柔韧性的提高，可逐渐缩小握距。(图 3-9)



图 3-9

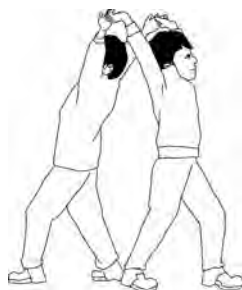


图 3-10

②拉肩。

双人背向两手头上拉住，同时做弓箭步前拉。动作不宜过猛，防止拉伤。(图 3-10)

背对肋木站，双手头上握肋木，以脚为支点，挺胸腹前拉起成反弓形。(图 3-11)



图 3-11



图 3-12

背向肋木站，双手反握肋木，下蹲下拉肩。(图 3-12)

后吊：单杠悬垂，两腿从两手间穿过下翻成后吊。(图 3-13)

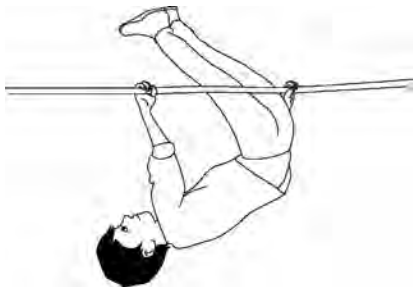


图 3-13



图 3-14

(5) 腰部柔韧性练习方法。

①前俯腰。并步站立，两腿挺膝夹紧，两手十指交叉，两臂伸直上举，手心向上。然后上体弯腰前俯，两手心尽量向下贴紧地面，两膝挺直，髋关节屈紧，腰背部充分伸展。双手从脚两侧屈肘抱紧脚后跟，使胸部贴紧双腿，充分伸展腰背部。持续一定时间后再放松起立。还可以在双手触地时向左右侧转腰，用两手心触及两脚外侧的地面，增大腰部伸展时左右转动的柔韧性。

②后甩腰。并步站立，练习时一腿支撑，另一腿向后上直腿摆动，同时两臂伸直，随身体向后屈做向后的摆振动作，使腰背部被充分压紧，腰椎前面充分伸展。(图 3-14)

2. 灵敏性练习的方法

(1) 徒手练习。

①绕杆跑。将竹竿插在地面上，相距一定的距离，按教师的要求，做绕杆跑的练习。也可以用交通标志、沙包等代替竹竿。

②模仿跑。学生两人一组，前后相距 2~3 米，前面的学生做急停、急起、转身、变换跑等动作，后面的学生模仿前面的学生，也做出同样的动作。两人互换角色练习。

③撞拐。要以智慧和灵活的移动、躲闪取胜。(图 3-15)

(2) 器械练习。

①单人练习。主要包括各种形式的个人运球、传球、顶球、颠球、托球等多种练习，单杠悬垂摆



图 3-15

动、双杠转体跳下、翻越肋木、钻栏架、跳山羊以及各种球类运动、技巧运动、体操运动的专项技术动作的个人练习等。

②双人练习。主要包括各种形式的传球、接球、运球中抢球，双杠端支撑跳下，换位追逐，肋木穿越追逐等双人练习。

3. 移动速度练习的方法

移动速度，是指人体快速移动的能力，表现为人体在单位时间内移动的距离。

(1) 小步跑。(图 3-16)

动作要求：躯干正直，肩和双臂放松，提起脚跟保持高重心。一腿伸膝蹬地，一腿屈膝前摆，大腿前摆至与水平面呈 45° 角时开始髋部发力，大腿积极下压，膝关节放松，小腿自然稍向前下方伸出，接着前脚掌迅速向前下方着地。着地要稳并富有弹性，着地点靠近身体重心投影点。双臂屈肘前后摆动，步幅小频率快，整个动作配合要协调连贯。



图 3-16

作用：体会前脚掌积极着地技术，培养协调能力和增强踝关节支撑力量。

(2) 高抬腿跑。(图 3-17)

动作要求：躯干正直，保持高重心。大小腿折叠抬高至大腿与地面平行，另一腿充分伸展髋、膝、踝三关节。然后摆动腿大腿下压，用前脚掌着地。两臂屈肘前后摆动，步幅小，频率快，整个动作快速有力。

作用：增强快速摆腿和蹬地的力量，提高两腿交换的动作频率以及蹬摆配合的协调能力。



图 3-17

(3) 车轮跑。(图 3-18)

动作要求：和高抬腿摆腿动作相同，但在大腿下压时，强调膝关节放松，小腿自然向前下方伸出。当脚掌接近地面时，膝关节呈伸直姿势，小腿的延长线约与地面成 70° 角。随着大腿继续向下后方压，用前脚掌在靠近身体重心投影点处

积极完成“扒地”动作，着地支撑时要充分伸展髋、膝、踝三关节，并使重心迅速前移。双臂屈肘前后摆，整个动作配合要协调、连贯。

作用：体会摆腿和大腿下压、小腿放松前伸以及小腿和脚前掌鞭打扒地技术，提高协调能力，增强蹬摆肌肉力量。

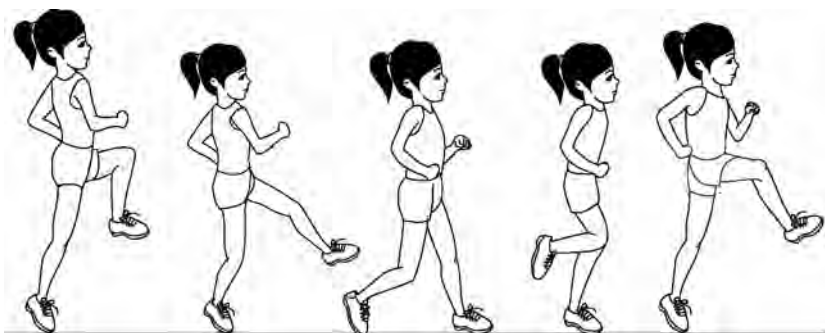


图 3-18

(4) 后蹬跑。(图 3-19)

动作要求：两脚前后站立，躯干稍向前倾。后面的腿以膝领先，大小腿折叠前摆，同时支撑腿蹬地，充分伸展髋、膝、踝三关节并把同侧髋前送，尽力加大两大腿夹角，蹬摆结束瞬间，摆动腿小腿和后蹬腿大腿约呈平行姿势，接着摆动腿大腿积极向后下压，用前脚掌着地转入后蹬，另一腿大小腿折叠前摆。两臂屈肘前后摆动，整个动作节奏快，重心上下波动小，动作幅度大而有力。



图 3-19

作用：体会蹬地和摆腿配合技术，增加蹬摆力量和幅度，提高协调能力。

(5) 追逐跑。

将学生分成两人一组，前后站立，相距 1~2 米。教师下令后，后面的学生在总距离 50 米内，追赶前面的学生。

4. 力量练习的动作方法

力量是指肌肉克服阻力收缩时对外表现出的张力。按肌肉收缩的特点可分为静力性力量和动力性力量，按其表现形式又可分为最大力量、力量耐力和爆发力等。

(1) 仰卧起坐。(图 3-20)

学生两人一组，一人压脚，一人练习。

(2) 纵跳摸高。(图 3-21)

教师可在位置较高的固定物上拴一根短绳，根据学生的情况调整短绳底部距地面的高度，使大部分学生单脚跳起后能摸到绳。学生依次进行摸绳练习，发展下肢力量。

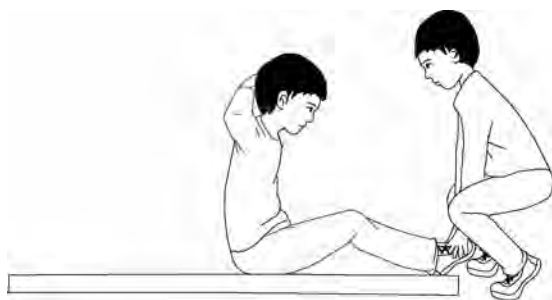


图 3-20



图 3-21

(3) 哑铃练习。(图 3-22)

教师教给学生各种动作的哑铃练习，如哑铃弯举、卧推哑铃等，发展上肢力量。练习时一定要注意安全。



图 3-22

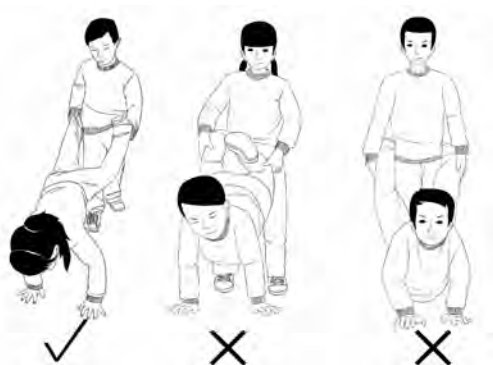


图 3-23

(4) 推小车。(图 3-23)

练习时，作为“小车”的学生身体一定要挺直，推“小车”的学生要注意控制速度。

(四) 练习的重点、难点分析

1. 柔韧性练习的重点、难点分析

在发展柔韧性的各种练习中，重点是掌握腕、膝关节柔韧性的练习方法，难点在于腕、膝部柔韧性动作练习。

2. 灵敏性练习的重点、难点分析

在发展灵敏性的练习中，重点是徒手动作的掌握程度，难点在于器械练习动作的设计。

3. 速度练习的重点、难点分析

在发展速度的动作中，重点是掌握小步跑、高抬腿跑、后蹬跑的技术动作，难点在于学生对技术动作的理解及上下肢的协调配合。

4. 力量练习的重点、难点分析

在发展力量的动作中，重点是掌握力量练习的技术动作，难点是力量练习强度的把握的调整。

（五）易犯错误和纠正方法

1. 练习中出现自发性动作

在练习的过程中，必须掌握动作的正确方法。所有练习都应按合理的方式进行，教师要提醒学生不要想当然地做动作。

2. 力量练习安排不合理

教师要掌握学生力量发展的规律，8岁以后，男女生力量开始显露差别。在少儿时期，速度力量的发展比绝对力量的发展要快一些并且早一些。7~13岁是速度力量发展的敏感期。

3. 力量练习强度过大

小学生骨骼系统中软组织多，骨组织内的水分和有机物较多，无机盐少，骨骼弹性好，不易折断；但坚固性差，易弯曲，因此小学生不宜进行大强度力量练习。

4. 憋气时间过长

小学生体能练习应以动力性练习为主，少用或不用静力性练习，特别要避免出现憋气动作，以免因胸内压的突然变化而影响心脏的正常发育。

（六）教学案例

双龙竞速

教学目标

(1) 知识技能目标：理解体能发展的概念和基本知识，掌握发展体能的基本方法。

(2) 体能发展目标：发展学生的力量、灵敏性、速度及柔韧性等体能。

(3) 情感态度目标：提高学生的运动兴趣，培养学生乐观向上的态度。

游戏准备

篮球场大小的空地一块。

游戏方法

将学生分成人数相等的两队，各成纵队站在起点线后，每个队员都把自己的右（左）脚伸给前面的队员。前面队员用右（左）手手掌兜住后面队员

伸来的小腿，后面队员的左（右）手搭在前面队员的肩上。排头不伸脚，排尾不兜脚，组成一条“长龙”。听到出发口令，全队按照一个节拍向前跳动，排头可以走步。以“龙”尾先通过前场端线的一组为胜。（图 3-24）

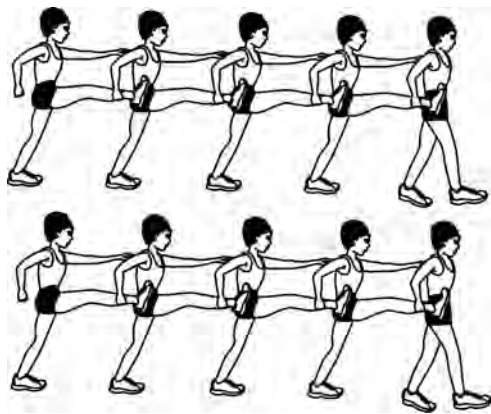


图 3-24

游戏规则

如遇“脱节”，必须在原地接好后方能前进。“龙”完整通过终点才能计成绩。

教法建议

此游戏应根据学生的不同条件来确定跳跃的距离。

四、学练提示

（1）通过两人甚至多人的合作来共同完成发展体能的各项活动。在合作完成活动的过程中，需要学生之间的交流、配合，因此，通过合作学习能激发学生进行体能练习的积极性，并能培养学生的合作意识、团队精神，促使学生形成良好的心理品质。

（2）“比”是小学生由玩生乐的一种催化剂，争强好胜是小学生的一个特点，他们往往愿意扮演强者的角色，有极强的表现欲，比赛是他们表现体能水平的最好机会，同时也是发展各项体能的有效方法，比赛学习法还有利于培养小学生公平竞争的意识，磨炼他们的意志。

（3）在教学过程中要让学生多体验体能发展的方法，根据学生对练习内容的掌握程度，练习体能的内容要有所侧重。

（4）通过学生之间的相互评价，加深学生对所练习内容的理解、认识，从而更好地掌握所练习的内容，有效地发展学生的各项体能。

五、教学评价建议

体育课学习成绩评定，主要观察学生是否乐于参与体育活动，能否完成简单

组合动作，能体现出身体的柔韧性、灵活性、速度和耐力等，在体育活动中能表现出良好的合作行为等。学习成绩评定应尊重学生的自评与互评，将鼓励性评价与等级划分相结合。评价的主要内容可参照以下几个方面：

（1）学生能否说出所学的练习动作或项目的术语，如后压腿、小步跑、仰卧起坐等。

（2）学生能否完成在身体活动中体现柔韧性、灵敏性、速度、力量的动作，如绕杆跑、躲闪、跳跃、哑铃练习等。

（3）学生是否掌握所学的发展体能的技术动作。

（4）学生课堂上表现出的态度和努力程度如何。

第四章 心理健康与社会适应

小学三、四年级的学生，对学习 environment 更加熟悉与适应，身体和心理进一步成熟，心理发展进入相对稳定的时期。在体育教学活动中，具备了坚持完成有一定困难任务的能力，学习能力和自我控制能力也得到一定发展，交往的主动性以及交往的广度和深度都有所提高，自我认知和道德判断能力有所发展，但情绪尚不够稳定。在课堂教学中，要结合体育活动内容，有意识地培养学生健康的心理品质和社会适应能力。引导学生坚持完成有一定困难的体育活动，以此来初步了解体育活动中的困难，形成积极的认知态度；引导学生分辨体育活动中的积极和消极情绪，并有意识地控制和调节自己的情绪；通过有效的激励手段，鼓励学生主动参与、乐于交流、积极合作；引导学生正确分辨体育活动中文明与不文明行为，遵守运动规则，初步规范自己的体育行为。

第一节 意志品质

一、教学目标

1. 知识技能目标

在实际活动中了解体育活动中的困难，认识坚持完成有一定困难的体育活动的意义，学习坚持完成有困难体育活动的方法。

2. 体能发展目标

完成各种有一定难度的体育活动，发展学生的速度、力量、柔韧性、灵敏性等体能。

3. 情感态度目标

在各种体育活动中培养和强化坚强的意志品质。

二、教学指导

（一）不断努力和克服困难的过程就是培养坚强意志品质的过程

意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的，又是在其中培养出来的。体育活动总是与克服困难相联系，在活动的进行、运动技能的掌握、运动竞赛的开展等过程中，都要克服一系列的困难，如恶劣的天气、呼吸的困难、机体的疲劳和肌肉的酸痛等。教师在体育教学中要引导学生了解活动中所面临的困难，并帮助学生以积极的态度认识和面对困难。

坚强意志品质的培养，来自于不断克服各种困难、完成各种任务的过程。在体育活动中，通过给学生设置一定的困难和挑战，引导学生进一步认识坚强的意志对完成任务的意义，并鼓励学生克服困难，完成任务，从而锻炼自我坚强的意志。所以，教师在选择教学内容时要选择有一定难度的内容，其难度标准应是：只要通过努力，绝大多数学生都能达到要求。教师要善于创设客观困难情境，对学生逐步提出更高的要求，逐步提高难度，加大运动量，使学生在克服困难的过程中逐步适应。同时教师也要鼓励学生与主观困难（如疲劳、懒惰、不愉快情绪等）做斗争。

（二）引导学生在遇到困难时学会坚持

在体育教学中，要引导学生认识到坚持完成有困难体育活动的意义。通过经常参加体育活动，并坚持完成有困难的活动，可以增强学生面对困难的勇气，建立克服困难的信心，提高承受困难的耐受力，提升自己的意志水平。

教师应结合实际活动内容，使学生了解体育活动中常要面对的困难，并引导学生以积极的态度面对困难。

（三）教会学生克服体育活动中困难的方法

（1）明确目标，关注自我进步与成长。在体育活动中，确立明确的努力目标能够激发学生克服困难的决心。在确立目标的同时，要更多关注和体验自我的进步与成长。

（2）体验成功，自我激励。在体育活动中更多关注和体验战胜困难的成功感，并通过奖励、庆祝等方式强化成功体验。在面对困难和挑战时，通过成功的体验、积极的语言和行为进行自我激励。

（3）学习和掌握体育运动规律。如掌握正确的呼吸方法能够减少长跑活动时

的不适感，合理的身体恢复可以减轻运动后的肌肉酸痛感等。

（四）教学案例

齐心协力

教学目标

- （1）知识技能目标：在活动中学会与同伴主动配合，提高操作技能。
- （2）体能发展目标：发展学生的协调性、灵敏性、平衡能力等体能。
- （3）情感态度目标：培养学生积极动脑、努力完成任务的意识，磨炼意志品质；体验合作，培养学生与他人合作的意识和能力。

活动准备

平整场地一块，体操棒若干，篮球若干。

活动方法

根据学生人数，将学生分为2~4队，每队再分成四人一组的若干组。每两人一根体操棒，并分别用手握住棒的一端，四人一组把两根体操棒和一块布绑在一起，布上放置一个篮球，在距起跑线10米处设折返标志。游戏开始后，大家齐心协力，既要保证篮球不掉下来，又要保持尽可能快的行进速度。每队各组接力，先完成的队获胜。（图4-1）

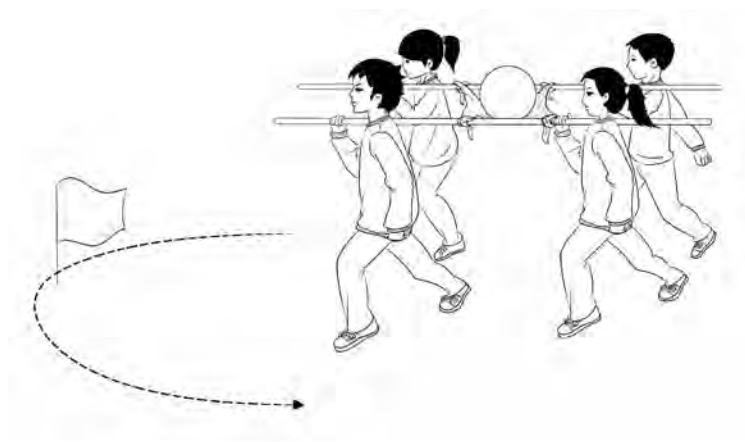


图 4-1

活动规则

- （1）球落地必须将球重新托起，才能继续前进。
- （2）不许用手扶球。

活动分析

- （1）游戏中四人要紧密配合，有利于培养学生的合作意识。教师引导、

渗透协同合作的思想,让学生知道只有互相鼓励、互相帮助、互相依赖、共同努力,才能取得最终的胜利。

(2) 在合作过程中,培养学生积极动脑思考问题的意识,发挥学生的主体作用与创新能力,从而学会合作。

(3) 游戏中,大家要齐心协力,既要保证球不掉下来,又要保持尽可能快的行进速度。培养学生齐心协力、共闯难关的集体主义精神。

活动建议

(1) 可以让学生担任裁判。

(2) 对弱组进行指导。

(3) 加强教学组织,注意培养学生的团队协作精神。

活动评价

(1) 是否能努力设法完成任务,在遇到困难时是否主动坚持和进行各种尝试和努力。

(2) 是否能够保持比赛的热情,是否能够有意识地调整自己和同伴的情绪,是否能够主动鼓励和安慰自己的同伴。

(3) 对团队任务的关注程度。活动中是否能够主动表达,是否能够主动与同伴沟通,改进配合方法,是否能够主动寻求同伴的帮助。

(4) 是否尊重对手、遵守规则。

三、教学提示

(1) 在各种体育活动中设置难度适宜的困难。对于水平二阶段的学生,任务难度应当是绝大多数学生通过努力能够完成的,避免因难度过大而影响学生的学习热情,对其产生消极的心理影响。

(2) 要积极、适时地表达对学生的积极期待。教师在学生完成任务前和活动中,要通过肯定性、激励性的语言或肢体动作表达对学生的积极期待。这一年龄段学生的行为表现仍然会在很大程度上受外界的影响,尤其是教师的肯定性期望,会激发学生更加努力地完成任务。

(3) 要设法营造积极的氛围,对学生的表现给予更多的肯定。教师要在活动中引导和鼓励学生为自己和同伴加油助威,营造积极的课堂气氛,使学生在积极的氛围中更愉快地完成困难的任务。

教师的肯定是学生积极行为表现的重要动力之一,因此,教师要对学生给予更多的肯定与鼓励。对于小学生,教师不仅可以运用语言肯定学生的表现,还可

以采用丰富的肢体动作和肢体接触表达对学生的表扬、鼓励和庆祝等。

(4) 指导学生运用观察、模仿、比赛、合作等学习方法，在学习过程中学会克服困难，同时提高克服困难的勇气和信心。

四、教学评价建议

在评价中要多采用形成性评价，并用正面积性的评价，肯定学生的进步。对学生的不足，要多采取建议性和鼓励性的评价模式。

在评价内容上可对以下内容进行评价：

- (1) 评价学生是否了解体育活动中常见的困难。
- (2) 在完成有一定困难的活动时，是否能完成活动内容和任务要求。如：进行跳绳练习时，是否完成了教师要求跳的个数。
- (3) 在遇到困难时，是否有努力、尝试、坚持的愿望与行动，努力程度如何。
- (4) 遇到困难时是否能够进行自我激励和互相激励。
- (5) 在坚持完成活动任务后，是否有积极愉快的情感表现。

第二节 调控情绪的方法

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解体育活动中不同的情绪表现，以及积极情绪在体育活动中的作用和意义。

2. 体能发展目标

通过各项体育活动，发展学生的速度、力量、柔韧性、协调性等体能。

3. 情感态度目标

在体育活动中，保持积极、稳定、高昂的情绪。

二、教学指导

(一) 指导学生认识不同情绪对学习和生活的影响

积极乐观的情绪，有利于身心健康和更好地完成学习任务；消极的情绪，有害于身心健康，并且会对学习、生活产生负面的影响。在体育活动中，教师要引

导学生观察和体验各种不同的情绪状态，引导学生发现和总结哪些情绪表现是积极的情绪状态，如喜悦、热情、友善、主动、勇敢、自信、坚定、果断等；哪些是我们应当消除的消极情绪状态，如忧郁、消沉、孤僻、恐惧、愤怒、被动、自卑、焦虑、怀疑等。使学生初步了解情绪对学习与生活的影响，培养学生主动进行自我控制和调节情绪的意识。

在教学中，要引导学生认识积极情绪在体育活动中的作用和意义。一方面，在体育活动中保持积极稳定的情绪，能够使活动过程更加愉快，减轻疲劳感，更加容易地完成任务；另一方面，保持积极稳定的情绪，能够让学生在比赛活动中表现出更高的技能水平。

（二）引导学生学会调控情绪的基本方法

在体育教学和活动中，教师要引导学生了解和观察体育活动中的情绪表现，判断哪些是能产生积极影响的情绪，哪些是会产生负面影响的消极情绪。体育教师要有意识地引导学生主动控制自己的情绪。体育活动中保持积极稳定情绪的方法有：

（1）体验运动乐趣，展示个人风采。教师要引导学生更多关注和发现体育运动的乐趣；同时每个学生都会有自己的优点和长处，教师应鼓励学生在活动中发现和发挥自己的优势，大胆展示自我。

（2）主动合作与交流。与同伴之间的合作与交流是获得体育活动乐趣，引发积极情绪的重要途径，教师要引导和鼓励学生在活动中主动与同学交流与合作。

（3）通过积极的语言和行为激发自我的积极情绪。在体育活动中，教师应教会学生用富有激情的语言和充满能量的动作，激发和调动自己的积极情绪。

（三）教学案例

捉 尾 巴

教学目标

- （1）知识技能目标：理解情绪的意义，掌握调控情绪的基本方法。
- （2）体能发展目标：锻炼学生的力量、灵敏性、速度及柔韧性等体能。
- （3）情感态度目标：提高学生的运动兴趣，培养学生乐观向上的态度。

游戏方法

在半个篮球场大小的场地内进行游戏。选出一名学生为捉尾巴的人，其余学生每人腰上掖一条“尾巴”（纸或布彩带），装扮成小动物。游戏开始，

教师说：“捉尾巴！”学生四散跑开，躲闪，不要丢了尾巴。捉“尾巴”的人要想法捉住“小动物的尾巴”（抽下彩带）。玩2~3分钟后，游戏暂停，数一数捉了多少条“尾巴”。游戏重新开始。（图4-2）



图4-2

游戏规则

- (1) 听到教师说完“捉尾巴”以后，才可以开始追捉。
- (2) 自己的“尾巴”被捉后，不要再去捉别人的“尾巴”。
- (3) 也可以每个人都当捉“尾巴”的人，相互捉“尾巴”，既要保护好自己的“尾巴”，又要去捉别人的“尾巴”，看谁捉的“尾巴”多。

实施指导

- (1) 游戏分析。

在游戏中通过学生的追逐、躲闪，活跃课堂气氛，使学生精神饱满、情绪高涨、积极参与，从而发展他们的灵敏性、速度、平衡能力等体能。

- (2) 实施步骤。

- ① 掖上“尾巴”。
- ② 学生之间捉“尾巴”练习。
- ③ 游戏开始。

三、教学提示

- (1) 教师要以风趣、幽默的语言和愉快的情绪感染学生。
- (2) 教师要懂得尊重学生。在教学中，教师要更多地采用正面的肯定性语言

评价,激发学生的积极情绪,减少负面的否定性评价;教学沟通多采取激励的方式,减少命令的方式。

(3) 创设愉悦的学习环境,使学生获得更多的展示自我的机会,在练习活动或游戏中体验成功、享受快乐。

(4) 鼓励学生主动参与和同伴之间的交流与合作,在活动中互相鼓励、互相帮助,营造和谐的人际氛围,体验合作与配合的快乐。

(5) 引导学生学习运用积极的言行方式调动自我积极情绪的方法。如引导学生运用诸如“我健康、我勇敢、我充满力量”一类积极的语言暗示,以及用肢体动作作为自己鼓气加油等方法。

(6) 鼓励学生发现自身的优点和长处,学会悦纳自己,大胆展示自我,体验体育运动的乐趣。

(7) 适时运用积极的语言和行为对学生的情绪进行调节,在体育活动中要善于发现和运用富于激情的语言和充满能量的动作,激发和调动学生的积极情绪。

四、教学评价建议

对学生在体育活动中情绪调控的表现可以从以下方面评价:

- (1) 是否了解体育活动中积极情绪的表现。
- (2) 是否理解积极情绪对体育活动的意义。
- (3) 是否能在体育活动中保持积极稳定的情绪。
- (4) 是否能在活动中主动运用语言和行为调动自己和同伴的积极情绪。
- (5) 是否能在集体活动中大胆展示自己。

在评价时要多采用正面积性的评价,要及时评价学生的表现,肯定学生的进步,对学生的不足,要多采取建议性和鼓励性的评价。

第三节 合作意识与能力

一、教学目标

1. 知识技能目标

初步了解合作的基本行为表现,提高交流、合作的能力,完成各项合作性活动。

2. 体能发展目标

发展学生的速度、力量、柔韧性、协调性等体能。

3. 情感态度目标

体验合作的乐趣。

二、教学指导

在体育学习中，合作意识和能力并不是抽象的，而是需要通过与同伴一起活动来培养的。体育项目中有很多集体项目，如篮球、足球等，都需要人与人之间的紧密合作，才能完成任务，取得胜利。这种合作与交流将有助于提升学生的团队意识、合作能力和沟通能力。学生在小学一、二年级已初步认识了合作的意义，了解了合作的具体行为表现。在水平二阶段，对学生的合作意识和能力提出了更高的要求，要让学生明确学习目标，提高合作的主动性和自觉性以及合作学习的效果。在体育与健康课的教学中，教师要让学生明白主动参与、主动交流、分担困难、协力争胜、共享胜利等是合作的基本行为表现。

（一）引导学生积极投入合作学习之中

在体育教学中，教师应根据教学内容，精心设计活动方式，尽量多地采用两人或两人以上的练习形式，为学生创造更多的合作与交流的机会。在合作活动中，教师要引导和鼓励主动参与合作，主动表达自己的想法，并能充分信任同伴，注意聆听与尊重同伴的不同意见。

（二）营造积极的合作氛围

教师要积极创设和谐、温暖的氛围，引导学生更主动地投入合作学习。让学生在活动中感受集体的智慧和团结的力量，感受合作的快乐和成功的喜悦。面对竞争胜不骄败不馁，学会用多种方式互相鼓励、互相安慰、共享欢乐、共庆胜利，让学生在合作竞争活动中体验更多的快乐。

（三）提高学生在合作活动中的参与度

在完成共同任务的过程中，教师还要为学生创设自主发展的空间。鼓励每个成员主动参与、主动交流，能够主动表达自己的想法，共同为完成合作任务出谋划策，发现和探究更合理的解决办法，提高学生在集体活动和配合项目中的参与度和投入度。

（四）引导学生学会合作

在教学过程中，教师要通过有效的教育手段，引导学生在成功完成合作任务

的过程中，享受默契的配合，体验胜利的喜悦。同时，每个人也应该清楚地认识到只有不断提高合作能力，才能保证成功地完成合作任务。在体育教学中，教师也要不断地强化这个观念，引导学生学会合作。

(1) 关注共同目标。在体育活动中，关注集体的目标能够增强共同合作的自觉性。

(2) 学会欣赏他人。每个人都有自己的长处和优势，在合作中要学会欣赏同伴，以提高合作的主动性。

(3) 学会换位思考。在活动中要学会站在对方的立场思考问题，进而能理解、关心、宽容和帮助同伴。

(4) 提高沟通能力。增强沟通意识，提高沟通技巧和能力，是提高合作效率和效果的重要途径。

(五) 教学案例

老鹰捉小鸡

教学目标

(1) 知识技能目标：发展学生跑、移动、躲闪、急停、转身的活动能力。

(2) 体能发展目标：发展学生的灵敏、协调等体能。

(3) 情感态度目标：让学生获得参与体育活动的积极体验，培养学生勇敢顽强的意志品质和团结合作的群体意识。

游戏方法

将学生分成人数相等的 2~4 队，各队在指定位置排成一路纵队。每队选出一人做“老鹰”站在队外，一人做“母鸡”站在排头，其余为“小鸡”。“小鸡”站在“母鸡”身后，双手抱住前一人的腰。游戏开始，“老鹰”捉“小鸡”，“母鸡”张开双臂阻拦“老鹰”，“小鸡”灵巧地躲闪，不让“老鹰”拍着。在规定时间内，以“小鸡”被捕捉最少的队为胜。

(图4-3)



图 4-3

游戏规则

- (1) “老鹰”不能和“母鸡”互相推、拉、扭、抱，不能拖住对方。
- (2) “老鹰”不能从“母鸡”两臂下面钻过，只可以从两侧绕过。
- (3) “小鸡”被“老鹰”拍着，或在躲闪时脱散，都算被捉，应及时离开，站在指定区域。

实施指导

学生在游戏中，不仅能获得参与其中的心理感受，而且能发挥参与活动的积极性，有助于获得参与体育活动的积极的情感体验。尽可能让每一位学生都尝试担任不同的角色（老鹰、母鸡或小鸡），体验不同的活动乐趣。在游戏实施时，教师应注意以下事项：

- (1) 游戏前要启发学生团结勇敢、相互配合、机智灵活地进行活动。
- (2) 游戏过程中教师要注意观察学生动态，合理调整运动负荷，适时转换学生扮演的角色或重新进行分组，尽量让每一个学生都能够感受到活动的快乐。
- (3) 通过选取本队“老鹰”去抓其他队“小鸡”的规定，增强集体观念。
- (4) 通过调整游戏方法和形式来培养学生敢于面对挑战的勇气，提高学生参与体育活动的兴趣。例如，通过规定拍“小鸡”的部位，来增减游戏的难度。
- (5) 注意要安全地进行游戏，及时发现和排除游戏前和游戏中的安全隐患。

游戏提示

练习一：“老鹰”捕捉“小鸡”，“母鸡”可以张开双臂保护“小鸡”，“小鸡”被捉后判“老鹰”胜利。

练习二：将每队“小鸡”分成两组，增加一只“母鸡”，一只“老鹰”捉两队“小鸡”。

练习三：增加一只“老鹰”，两只“老鹰”捕捉一队“小鸡”。

练习四：两队“小鸡”在“母鸡”的带领下捕捉“老鹰”。如“老鹰”被“小鸡”围住，判“小鸡”胜利。

三、教学提示

- (1) 对个体性项目进行精心设计。在个体性项目如 100 米跑、跳远等项

目的教学中，需要教师精心设计学习的形式。虽是个体性项目，但如果设计成小组之间进行的竞赛，就会对培养学生合作意识起到积极的促进作用。

(2) 观察学生在合作活动中的行为表现，对善于合作的学生要及时表扬和鼓励。

(3) 教会学生细心体察同伴的需要，以及如何为同伴提供更多的帮助和支持。

(4) 教师要引导学生体验合作活动过程的乐趣，以及通过合作获得胜利、赢得比赛的成功体验，以此强化学生合作学习的动机和兴趣。

(5) 引导学生在合作活动中学会换位思考，在体育活动的合作与交往中，要充分考虑他人的感受，学会主动欣赏、赞赏、鼓励、安慰、帮助同伴。

(6) 引导学生学习有效沟通，启发学生在活动中注意培养自己的沟通能力。

四、教学评价建议

注重过程性评价和激励的作用，激发学生学习的兴趣。通过体育活动，建立良好的人际关系和合作意识。教师要根据教学内容，针对每个学生的实际情况，确定不同的发展目标和相应的评价标准。运用教师评价、学生自评、学生互评等方式对学生的合作意识和能力进行评价。评价学生：

- (1) 是否喜欢和主动参加集体性和合作类游戏活动。
- (2) 在合作环境中是否表现出愉快的情绪。
- (3) 是否能够主动表达自己的建议和想法。
- (4) 在活动中是否能经常赞赏、安慰、鼓励同伴。

第四节 体育道德

一、教学目标

1. 知识技能目标

了解规则的意义，学会辨别体育活动中的文明行为和不文明行为的表现。

2. 体能发展目标

发展学生速度、力量、耐力、协调性等体能。

3. 情感态度目标

在体育活动中遵守运动规则，培养规则意识，规范自我的体育行为。

二、教学指导

体育道德是人们调节体育生活及行为的准则和规范,需要参与体育运动的人共同遵守,主要包括乐于助人、尊重他人、尊重对手、尊重观众、文明用语、讲究礼貌、遵守规则、服从裁判、公平竞争、正确对待胜负、不出现故意伤害等。体育道德主要通过道德的自律作用和道德舆论两种方式调节人们的行为。

体育道德与一般社会生活中所讲的道德既有共性,又有明显的运动特征。体育运动的特点之一是参与者以自觉遵守运动规则为前提进行身体活动,这对培养学生的自律行为具有重要的作用。教师要将文明用语、讲礼貌、守规则等行为渗透在体育与健康课程中,并注意观察学生的行为表现,让学生逐步形成规范自我体育行为的意识和能力。

(一) 在体育活动中引导学生理解体育道德的意义

在体育活动中,遵守运动规则是培养学生道德品质的重要内容。教师要结合实际活动内容,引导学生观察学习体育活动和比赛中规则的作用和意义,帮助学生建立规则意识、公平意识。教师在教学活动中要严格执行规则,培养学生遵守规则的习惯和意识,并通过胜负判罚、表扬、批评以及适当的奖惩,引导学生树立公平竞争意识,提高行为判断能力。

教师要结合实际体育活动和生活经历,引导学生认识和分辨体育活动中文明和不文明的行为表现,提高学生的道德判断力和约束自身行为的自觉性。教师可启发学生列举体现体育精神和文明的行为,如使用文明用语、讲礼貌、遵守规则等。同时,也可以让学生列举体育活动中不文明的言行,如语言不文明、嘲笑对手、在比赛中违反规则等,提高学生对不同行为的辨别能力。

(二) 教会学生规范体育行为的方法

在教学中,教师可通过各种激励方法,引导学生树立正确的是非观念,学习自觉规范自我的体育行为的方法。

(1) 尊重自己、尊重他人。通过自觉文明的行为提升自尊,通过尊重他人赢得他人的尊重。

(2) 确立健康正面的学习榜样。在学习和生活中要确立积极正面的学习榜样,树立正确的道德观。

(3) 爱惜自己和集体的名誉与利益。主动自我规范日常行为和体育行为,维护自己和集体的名誉。

(4) 主动学习和了解体育运动规则和文明行为规范。

(三) 教学案例

蒙眼前行

教学目标

(1) 知识技能目标：了解体育道德和运动规则的含义和意义，初步学会规范自我的体育行为。

(2) 体能发展目标：发展学生的平衡能力和协调性等体能。

(3) 情感态度目标：使学生感受被爱护与帮助的心理体验，学会感恩他人；培养学生遵守规则的习惯和自我规范意识。

活动准备

平整场地一块，体操垫、实心球、小红旗、蒙眼布若干。

活动方法

将学生分为三人一组的若干小组，一人观察，一人蒙眼，一人为同伴提供帮助。蒙眼者在同伴的帮助下过小河，顺时针绕过实心球，再向目的地前进。三人轮换进行，看哪一组最先到达目的地，到达后，观察的人举起红旗。(图 4-4)

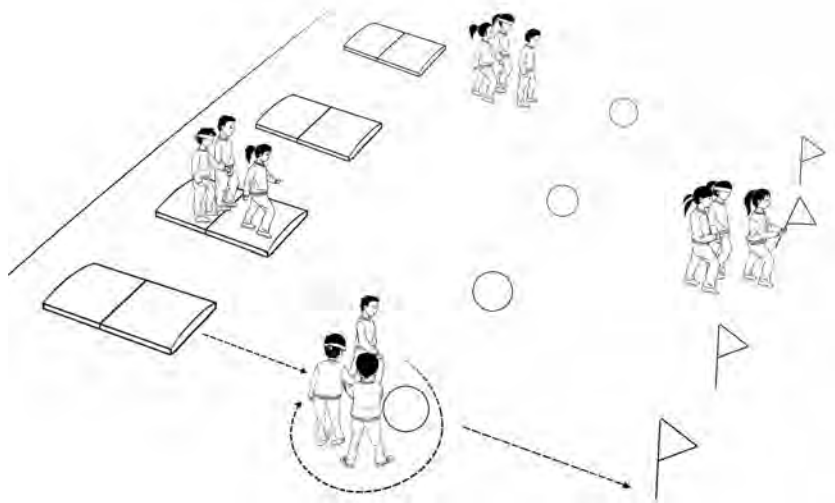


图 4-4

活动规则

行进中，蒙眼者不得用手触及蒙眼布。帮助的人可以用多种形式提醒合

作伙伴：如用掌声或者其他声音、跺脚、喊运动员的名字等。

活动分析

(1) 在活动中学生能得到帮助与被帮助的身心体验，教师可以通过学生的实际感受引导学生理解人与人之间互相合作、互相支持的含义。

(2) 一个人在成长的道路上离不开别人的帮助，同时也不能忘记关心、帮助别人。助人为乐是一个人的可贵品质，也是人际关系的催化剂。

(3) 游戏以其特有的趣味性深受小学生的喜爱，在游戏中，严格执行规则，是培养学生自觉遵守规则、自觉规范自身行为的养成教育。

(4) 学生可以自由发挥想象，采取各种互相配合的方法，教师要鼓励和引导学生大胆发表意见、主动参与、共享成功，在感受游戏乐趣的同时，培养学生乐于合作的良好品质。

活动提示

(1) 活动组织要注意安全。

(2) 游戏时要启发学生团结协作，相互配合，机智灵活地进行游戏。充分发挥集体的想象力，看哪一组的办法多，哪一组的办法好。

(3) 体会角色转换时的心理感受。

(4) 还可增加难度，如增加其他器材。

三、教学提示

(1) 严格执行活动规则。在教学活动中，教师要严格执行活动规则，也可以安排见习生或各组选派监督员，对违反规则的行为给予及时纠正。奖惩方法要在活动之前明确告知所有学生，惩罚是对违规行为的惩罚，教师只是规则的执行者，每一个学生都是规则的监督者和维护者。对于无意的违规行为，教师要引导学生积极承担。

(2) 通过规则约束学生的行为。在教学中，要多依靠规则，对学生的行为进行约束，同时要鼓励学生自觉遵守规则要求，减少对学生的批评、训斥，避免学生产生消极情绪。

(3) 教学中，教师要更多关注培养学生的积极行为，多采用正面的引导，激励学生自我规范体育行为，如“我们要遵守规则，我们要尊重对手，我们要相信同伴”等，并对学生的进步和文明行为给予及时的肯定与表扬，减少“不许……，不能……”等表达方式。

(4) 充分发挥榜样的示范作用。既可以通过优秀运动员的榜样示范，也

可以将同伴的优异表现作为榜样示范。同时，教师要以身作则，表现出良好的文明行为，为学生树立良好的学习榜样。

(5) 鼓励学生在体育活动实践中体验遵守运动规则和文明自身行为带来的自我满足感、荣誉感，激发提升自我道德水平的积极性和主动性。

(6) 树立积极健康的竞赛观念。要树立公平竞争、文明竞争的观念，要认识到在比赛中，赢得大家和对手的尊重往往比获得比赛的胜利更重要。

四、教学评价建议

评价时灵活运用学生自评、互评和教师评价，促进学生自主学习能力和自觉性的提高。多采用形成性评价，关注学生在活动中的进步。多采用正面积极性的评价，肯定学生的进步。对学生的不足，要多采取建议性和鼓励性的评价模式。可从以下方面评价学生遵守规则、规范自我的行为表现：

(1) 活动中是否遵守运动规则。

(2) 活动中是否尊重同伴，是否主动帮助和关爱同学。

(3) 是否尊重对手、是否有不文明的言行。

(4) 是否对体育活动中的文明与不文明行为具有基本的判断力，如是否能欣赏文明行为，批判不文明行为等。

第五章 制订体育与健康教学计划时的常见问题与分析

制订各种体育教学计划是一项细致的工作，这种能力是在长期的教学实践过程中逐渐提高的。只了解教学计划制订的步骤和基本要求是远远不够的，还需要广大教师在实践工作中，善于发现问题并着力解决问题，才能提高教学计划制订的质量，有效地促进教学工作的实施，最终实现课程目标。

第一节 制订水平教学计划常见问题分析

制订水平教学计划必须在认真阅读、全面分析、深刻理解《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的基础上进行，教师虽然了解了制订水平教学计划的步骤和基本要求，但在实际制订水平教学计划时还是容易出现以下问题。

一、各水平教学计划之间缺乏系统性

在制订水平教学计划的过程中，经常会出现只是制订某个阶段的水平教学计划，而忽视了各水平教学计划之间的衔接。《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》把小学阶段分成了三个既相互独立，又相互联系的水平，即水平一（1~2年级）、水平二（3~4年级）、水平三（5~6年级），各水平教学计划是对课程理念、目标和设计思路的执行与实施，因此各水平教学计划一定要与上一个水平和下一个水平教学计划相衔接。各水平教学计划之间的衔接，不仅包括教学目标的互相联系，同时还要包括教学内容的递进。下面从运动参与学习和运动技能学习方面中的“掌握运动技能和方法”层面做一个分析。关于运动参与方面，《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》指出，通过水平一的学习，学生在运动参与方面应该做到积极、愉快地上体育与健康课和参加课外体育

活动；通过水平二的学习，学生在运动参与方面应做到乐于参加新的体育活动、体育游戏和比赛；通过水平三的学习，学生能认识到适当的体育活动是一种有效的积极性休息方式并付诸实践。通过对运动参与课程目标的分析，我们不难发现：随着学生年龄的增长，各水平运动参与学习方面的要求和目标是逐步提高和加深的。在“目标引领内容”的课程理念下，运动参与方面的教学内容也应与水平目标相吻合，教学内容应由水平一简单、注重趣味性的游戏过渡到水平二丰富的竞赛类游戏，然后再到科学地参与体育活动。这样设计的水平教学计划，符合学生身心发育发展规律，体育活动从激发学生运动兴趣开始，过渡到学生乐于参与体育活动，然后引导学生运用体育活动进行积极性的休息，养成健康的生活习惯。关于运动技能方面中“掌握运动技能和方法”的目标，《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》也提出了明确的要求（见表1）。在“目标引领内容”的课程理念下，运动技能的学习和掌握应遵循由易到难、由简到繁的科学规律。比如基本的身体活动方法层面应由水平一学习各种形式的走、跑、跳、投、抛、接、攀、爬、钻、滚动、支撑等简单动作，过渡到水平二完成各种形式的合作跑、曲线跑、单双脚跳、单双手投，以及有速度要求的攀、爬、钻等动作，然后到水平三掌握有一定技术要求的后蹬跑、连续纵跳摸高、急行跳远，有一定速度要求的滑步、滚动、滚翻等动作。各种球类项目的学习遵循的是“游戏——基本动作——动作组合”的思路，其他运动项目则坚持的是“学习基本动作——初步掌握基本动作——基本掌握动作组合”的思路。

表1 水平一至三“掌握运动技能和方法”课程目标一览表

水平一（1~2 年级） 课程目标	水平二（3~4 年级） 课程目标	水平三（5~6 年级） 课程目标
学习基本的身体活动方法和体育游戏	完成多种基本身体活动动作	完成有一定难度的基本身体活动动作
初步学会常见的球类游戏	初步掌握几项球类活动的基本方法	基本掌握一些球类运动项目的技术动作组合
学习一些体操类活动的基本动作	初步掌握一些体操球类活动的基本动作	基本掌握一些体操类运动项目的简单技术动作组合

续表

水平一（1~2 年级） 课程目标	水平二（3~4 年级） 课程目标	水平三（5~6 年级） 课程目标
学习一些游泳或冰雪类活动的基本动作	初步掌握一些游泳或冰雪类活动的基本动作	基本掌握一些游泳或冰雪类运动项目的基本技术
学习一些武术类活动的基本动作	初步掌握一些武术类活动的基本动作	基本掌握一些简单的武术套路
学习一些简单的民族民间传统体育活动项目的基本动作	初步掌握一些其他简单的民族民间传统体育活动的基本动作	基本掌握一些其他有一定难度的民族民间传统体育活动项目的基本技术

通过从以上分析，我们可以看出：各水平的目标衔接十分紧密，体现了层层递进的逻辑关系。体育与健康教师也应按照这一思路去理解各学习方面的目标。在制订各水平教学计划时也应深刻理解和全面领会《义务教育体育与健康课程标准（2011 年版）》的精神，根据学生身心发育和发展特点，遵循由易到难、由简到繁的规律，整体安排，全面部署，合理分配，有机衔接，认真做好各水平教学计划的制订工作，真正把课程计划落实到具体的教学中去。

二、对“目标引领内容”缺乏足够的理解

“目标引领内容”是体育与健康课程改革中的一个非常重要的理念，也是新课程改革提出的重要实施建议。“目标引领内容”的思想实际上是体现了从“以运动项目学习为本”向“以学生为本、关注学生发展”方面的转变。《义务教育体育与健康课程标准（2011 年版）》主要根据课程目标划分不同学习方面的目标，根据学习方面目标划分不同水平目标，从而构成了“课程目标——学习方面目标——水平目标”三个递进的目标体系，还列举了一些实现目标的具体内容。应该说“目标引领内容”的思路越来越明确，越来越清晰，越来越具体，即：真正具体引领内容的，是各个方面的各项水平目标。

体育教师在制订水平教学计划时，一定要深刻理解各水平、各学习方面的目标，同时根据学校体育场地、设施条件、师资力量等条件整合成具体的水平教学

目标，然后再选择相应的教学内容。体育教师依据水平目标确定教学内容时，还要切实关注学生的需求、喜好，要精选既受学生喜爱，又对促进学生身心发展有较大价值，有利于为学生终身体育发展奠定基础的体育知识、基本技术和方法作为教学内容，保证学生在身心健康发展的基础上有利于运动兴趣的激发和运动习惯的养成，从而全面发展体能和提高运动技能，培养学生积极的自我价值感，奠定终身体育基础。

教师在制定水平教学计划时，可参照表 2 进行。

表 2 水平二体育与健康教学计划

学习方面	教学内容
运动参与	通过不同类型的体育游戏引导学生积极参加多种体育活动，通过简单技术动作的学习进一步激发学生的体育兴趣
运动技能	了解奥林匹克运动的知识，了解多种动作术语或动作名称的含义 完成多种基本身体活动动作，如各种形式的跑、单双脚的跳、单双手的投掷，以及攀、爬、钻等动作 掌握小篮球、小足球、羽毛球、乒乓球等的基本方法；有队形的走跑，各种队列队形变换，体操基本动作，韵律活动和舞蹈动作等；蛙泳动作、滑冰（雪）基本动作；武术基本动作、6~8 个动作组成的简单动作组合；滚铁环、抽陀螺、荡秋千、跳皮筋、跳绳、踢毽子等基本动作 了解体育活动、比赛或日常生活中的安全常识，表现出主动规避运动伤害和危险的意识与行为
身体健康	了解近视眼预防、食品卫生、主要营养素的作用，了解一些疾病的危害和预防知识 注意保持良好的体形，矫正不正确的身体姿态 了解体能的构成，通过练习握竿转肩、立位体前屈、绕竿跑、15 秒快速跳、立卧撑等发展各种体能 适应寒暑、燥湿等气候变化
心理健康与社会适应	坚持完成一定难度的体育游戏、简单的体能练习和运动技术的学习，并在体育活动中保持积极稳定的情绪，乐于与他人交流合作，并遵守运动规则

从表2可以看出四个学习方面在水平二的目标是一个有机的整体，在水平二目标引领下选择的学习内容更是一个有机统一的整体。运动参与、心理健康与社会适应目标，不仅可以通过各种体育游戏、身体活动动作和发展体能的练习过程达成，也可以通过各种基本动作和动作组合的运动技能学习过程达成；身体活动动作、各种基本动作和动作组合这些学习内容，不仅可以达成运动技能目标，也可以达成身体健康目标，还可以实现运动参与、心理健康与社会适应的目标。因此，在水平二目标引领下，表2中选择的各项学习内容，对于实现四个学习方面的目标是相互影响和作用的。

第二节 制订学年教学计划常见问题分析

体育教师在制订全年教学计划时，要在认真学习和深刻理解水平教学计划、深入了解和分析学校实际情况的基础上进行，应把主要精力放在教学内容的安排上。教师在依据水平教学计划进一步制订学年教学计划时应该避免以下几个问题。

一、四个学习方面教学内容缺乏相互渗透性

体育与健康课程分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面。在制订学年教学计划时，要充分考虑到这四个学习方面既是相互独立，更是相互依存、互为补充的，在依据教学目标选择教学内容时，一定要考虑到四个学习方面的内容是互相渗透的，从而为实现教学目标服务。运动参与方面和心理健康与社会适应方面的教学目标，可以通过身体健康方面发展体能的练习实现，也可以通过运动技能教学内容的学习和掌握实现。

为了实现运动参与方面的教学目标，可以选择一些趣味性的游戏激发学生的运动兴趣，使学生愉快地参加体育课的学习和课外体育活动；也可以安排一些内容丰富、形式多样的竞赛类游戏，使学生乐于参加体育活动。各种游戏教学，虽然主要是着眼于学生的运动参与目标的实现，但在这些游戏进行的同时还提高了学生的心理健康水平与社会适应能力，如遵守游戏规则的意识、与同伴合作的意识和精神、努力坚持争取胜利的体育道德品质等，更重要的是在游戏中，学生身体的相关部位和相关体能都得到了相应的锻炼，提高了学生的身体健康水平。

各种运动项目基本动作和组合动作的学习，不仅可以实现运动技能学习方面的目标，在学习运动技术动作的过程中，相关体能得到了提高，也实现了身体健康方面的学习目标。通过趣味性游戏或竞赛类游戏的形式进行运动技术学习，又

可以实现运动参与方面和心理健康与社会适应方面的目标。发展各项体能的练习可以采用专门性的练习,也可以采取游戏的形式,这会对运动技能的学习和掌握、运动参与的激发和深化、心理健康水平与社会适应能力的提高等都有一定的作用。

因此,体育教师在选择每学年的教学内容时,一定要考虑到各个学习方面的学习内容是相互关联、互相渗透的,在确定四个学习方面教学内容的学时分配时,要充分考虑到各方面教学内容的合理比例。

二、未充分考虑到地域差异性和季节的变换

中国是一个有着五千年悠久历史文化的文明古国,有许多民间体育项目可以被开发和利用,《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》也非常重视地方体育特色项目的开发与利用。因此,不同地区的学校,在制订学年教学计划时,可以适当地安排一些地域性的民族民间体育项目进入体育教学内容体系,促使学生了解中国民族民间的体育文化,增强学生的民族自豪感,也可以激发和保持学生参与体育活动的兴趣,提高学生的身体健康水平。在民间或少数民族盛行的体育活动项目,如滚铁环、抽陀螺、竹竿舞、摔跤、抢花炮等,完全可以作为教学内容进入体育与健康课程中。

中国又是一个人口众多、幅员辽阔的国度,这就造成了中国南北、东西地域跨度较大,地理环境各异,尤其到冬天时,南、北方的温差能到 40°C 左右,当北方还处在冰天雪地的时候,南方已经开始了万物复苏的春天。因此,在制订学年教学计划时,也应充分考虑到气候的不同,在安排教学内容时把不同的教学内容安排在合适的季节中。比如北方的一些学校可以在冬天多安排一些室外的滑雪、滑冰教学,沿海地区可以安排一些游泳项目。总之,教学内容的选择与安排应考虑季节这一重要因素,根据一学年中不同季节的气候特点,因时制宜地安排教学内容,使各周期的教学内容适合季节气候和人体生理、心理特点,有效地激发运动兴趣,提高运动技术、技能和体能。

三、未很好地体现校本课程特色

这也是教师在制订学年教学计划时容易忽视的一个重要问题。每个学校都有该校的特色项目,在制订学年教学计划时,要把体育与健康的国家课程、地方课程、校本课程与本校的实际情况结合起来,全盘考虑和整合,构建有特色的目标体系和课程体系,从而制订出各具特色的学年教学计划。

制订出具有本校特色的学年教学计划,不仅可以从地域性和季节性方面体

现,还可以通过不同地域运动项目的移植,将其他地区的学校体育教学内容引入到本地区、本校的教学计划中,从而制订出具有学校特色的学年教学计划。

教师在制订学年教学计划时,可参照表3进行。

表3 小学三年级体育与健康课教学计划(示例)

教学目标	第一学期(54学时)		第二学期(54学时)	
	教学内容	学时	教学内容	学时
运动参与、 运动技能、 身体健康、 心理健康、 与社会适应 四个学习 方面的目标	各种方式的走、跑游戏	3	各种方式的走、跑游戏	3
	各种跳跃游戏	3	各种跳跃游戏	3
	各种抛接游戏	3	各种抛接游戏	3
	小篮球游戏与简单动作	4	小篮球游戏与简单动作	4
	小足球游戏与简单动作	4	小足球游戏与简单动作	4
	乒乓球游戏与简单动作	4	乒乓球游戏与简单动作	4
	体操基本动作	4	各种滚动	4
	队列队形	3	队列队形	3
	舞蹈	4	舞蹈	4
	轮滑	4	轮滑	4
	游泳	3	游泳	3
	韵律活动	3	韵律活动	3
	踢毽子	3	踢毽子	3
	跳绳	3	跳绳	3
	武术基本动作及组合	4	武术基本动作及组合	4
	生活和运动中的安全常识	2	生活和运动中的安全常识	2
说明	教师根据具体情况适当调整各项内容的教学时数,确定考核内容及考核标准			

从表3可以看出学年教学计划中所选的这些内容是实现各学习方面各项主要学习目标的基本载体,即:运动参与方面的学习目标、运动技能方面各项学习目

标、身体健康方面各项学习目标以及心理健康与社会适应方面的各项学习目标，都可以通过这些内容的活动、练习、游戏和竞赛达成。其中，知识类（包括体育运动知识和健康教育知识）学习目标的达成，既可以在雨天安排专门的理论课进行讲授，也可以在实践课进行过程中向学生传授。

以上各项内容教学时数的安排都是建议性的，教师可视实际情况对其进行调整。

第三节 制订学期教学计划常见问题分析

学期教学计划也称为教学进度，它是教师编写单元体育教学计划和课时计划的依据，因此学期教学计划安排是否合理恰当对体育教学质量有着直接的影响。在制订学期教学计划时，往往容易出现以下问题：

一、主要教材地位不突出

在目标引领下虽然可以选择多种教学内容，但由于受到场地器材、师资条件、气候环境等因素影响，每学期的教学计划也不尽相同。例如冬天可以选择一些适宜室外活动的项目，如冰雪活动、越野长跑，而夏天则要考虑安排一些游泳活动等。很多学校都有具有自己学校特色的体育校本课程。但在学期教学计划制订时，却没有很好地体现这些教材的作用，在时间安排和学时分配上没有体现主要教材的地位。

二、各类教材之间比例不合理

教学内容体系庞大，主次不明确，甚至本末倒置，也是教师在根据学期计划安排教学内容时容易出现的问题。造成这种问题的原因是教师对于四个学习方面的目标和内容的理解出现了一些偏差。教师错误地以为课标把体育与健康课程分为四个学习方面，那就需要在四个学习方面都安排具体的教学内容，而没有把四个学习方面进行整合，通过整合内容来同时实现这四个学习方面的目标，从而在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面都安排了教学内容，使得教学内容体系越来越庞大，甚至运动参与、心理健康与社会适应方面的教学内容超出了运动技能和身体健康方面的学习内容，出现了本末倒置的情况。

教师在制订学期教学计划时，可参照表 4 进行。

表 4 小学三年级第一学期教学计划(运动技能部分示例)

教学目标			第一周				第二周				第三周				第四周				第五周				第六周				第七周				第八周				第九周			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27									
运动参与、 运动技能、 身体健康、 心理健康、 与社会适 应四个学 习方面的 目标	教学内容	学时	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27									
		各种方式的走、跑游戏	3	①						②														③														
	各种跳跃游戏	3							①													②																
	各种抛接游戏	3	①													②																						
	小篮球游戏与简单动作	4			①	②	③	④																														
	小足球游戏与简单动作	4									①	②	③	④																								
	乒乓球游戏与简单动作	4																①	②	③	④																	
	体操基本动作	4																																				
	队列队形	3																						①	②	③		①	②	③								
	舞蹈	4																																				
轮滑	4																																					
游泳	3																																					
韵律活动	3																																					
踢毽子	3																																					
跳绳	3																																					
武术基本动作及组合	4																																					
生活和运动中的安全常识	2										①					②																						

续表

教学目标	教学内容		第十周		第十一周		第十二周		第十三周		第十四周		第十五周		第十六周		第十七周		第十八周																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
			28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
运动参与、 运动技能、 身体健康、 心理健康 与社会适 应四个学 习方面的 目标	学时	各种方式的走、跑游戏	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				</

第四节 制订单元教学计划常见问题分析

单元教学计划是对学期教学计划中某项教学内容的深化和具体化安排，它保证了各主要教学内容的教学有目的、按步骤、系统地进行，也是教师制订课时教学计划的直接依据。教师在制订单元教学计划时，经常会在以下几个方面出现问题。

一、单元教学计划目标方面的问题

首先，没能很好地把握每次课的教学目标与单元教学目标的纵向关系。一课时往往只能教给学生单个技术，而一个单元的教学则可能为学生提供整套技术。一个单元计划的教学目标实际统领着本单元若干节课的目标，每一节体育课也必须知道本节课在整个单元中所处的位置。因此，在实施体育单元计划时需总体把握整个单元的教学目标，然后再分解成每个课时的目标。其次，没能很好地把握每次课教学目标与单元教学目标的横向关系。单元教学目标包括了知识与技能目标、体能发展目标、情感与态度目标，这三个方面的目标只有具体分解到每一节课中完成，才能最终完成单元教学目标。

二、单元教学计划中教学方法手段的问题

单元教学计划往往忽视教法和学法的制订。体育教学方法很多，有讲解法、示范法、重复法、变换法、游戏法、比赛法等，选择和运用哪些教学方法要根据具体的课次教学内容特点、学生具体情况以及教学场地设施等条件而定。

教师在制订单元教学计划时，可参照表 5 进行。

表 5 武术单元教学计划

教学内容	武术组合动作	学时	4
教学目标	知识与技能目标：学习几个简单的武术动作及相关动作名称，能自己借助动作名称进行武术动作练习，提高学生动作的连贯性和对动作的认知能力 体能发展目标：通过学习武术，形成正确的武术动作姿势，发展协调性、平衡能力和灵敏性等体能 情感态度目标：鼓励学生大胆展示动作，在练习中建立和谐的合作学习关系，培养良好的武德和合作精神		

续表

课次	教学目标	教学内容	重点与难点	教学方法与手段
1	学习三个简单的武术动作及动作名称,学生能自己借助动作名称进行武术动作练习 发展协调性	武德教育 学习简单的武术动作 协调性游戏	重点:了解动作方向和动作的衔接 难点:动作准确、有力	示范、模仿、纠错和游戏教学
2	继续学习三个简单的武术动作及动作名称,学生能自己借助动作名称进行武术动作练习 发展平衡能力	武德教育 学习简单的武术动作 平衡性游戏	重点:了解动作方向和动作的衔接 难点:动作准确、有力	示范、模仿、纠错和游戏教学
3	学生根据生活中对武术的认识,进行简单的动作创编,培养创新精神 发展灵敏性	复习学过的武术动作 创编武术动作 灵敏性游戏	重点:巩固所学的武术动作,提高动作质量 难点:创编新的武术动作并进行组合	集体练习和展示的教学方式
4	考核学生掌握掌握武术动作组合情况,了解学生的平衡能力是否提高	考核武术组合动作 了解学生的平衡能力情况	重点:考核武术动作组合 难点:学生的平衡能力是否提高	分组展示武术动作组合,集体测验平衡能力

第五节 制订课时教学计划常见问题分析

由于体育与健康课教学主要是在室外进行,不仅教学过程复杂,而且还要受到季节气候、场地器材等多种因素的影响,任何一个环节的疏忽,都有可能導致一节课的失败,甚至可能发生伤害事故,这就对每一节体育与健康课的教学设计和组织提出了较高的要求。有些教师由于对《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》理解不到位,制订课时教学计划时容易出现以下问题:

一、教学内容的安排忽视了全面性原则

体育与健康教学内容的全面性原则是指体育与健康课应全面发展身体的各部位、各器官系统的机能,各种体能和基本活动能力,并且追求身心的和谐发展。如果一节体育课主要是学习某个运动技术,那么要安排出一定的时间进行一项体能练习内容,这个练习内容尽量与本节课的技术学习有一定的联系,可以采取游戏的形式来进行,也可以采用专门的练习手段进行。如果是一节体能练习课,练习内容也要尽量考虑到身体的各个部位都得到相应的锻炼,全面有效地提高学生的健康水平。

《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》在选择与运用教学方法的建议方面提出了“应在运动技能教学的同时,安排一定的时间,选择简便有效的练习内容,采用多种多样的方法,发展学生的体能”,这是对体育与健康课教学内容全面性原则的深层次解析。一节体育与健康课中,教师要对运动技术进行讲解、示范,还要纠正错误动作,所以运动负荷一般容易偏低,尤其是学习有一定难度的技术动作时,运动负荷就会更小,在这种情况下,就需要再安排一个辅助的体能练习内容,使学生身体各个部位得到有效的锻炼,从而发展学生的体能。

例如,学生学习脚内侧和脚外侧踢毽子的一节课,这是一项运动技术的学习,且技术学习过程主要用到了下肢部位,那么就要考虑安排爬杆比赛或摇绳比赛等发展上肢的练习内容;学生学习校园集体舞的一节课,这也是一项运动技术的学习,且技术学习过程中运动负荷较小,就可以考虑安排一个运动负荷较大的快速跑的竞赛类游戏,也可以安排连续快速滚动的竞赛类游戏,通过提高运动负荷,发展学生相关的体能。如果是一节体能课,也应考虑到一节课中使身体各个部位都得到相应的锻炼,如发展学生平衡能力的体能课,就可以通过各种模仿练习、竞赛类游戏,使身体各个部分的平衡能力都得到有效的锻炼。

二、制订教学目标可操作性不强

制订一节体育与健康课的教学目标,不仅要注重运动技术的学习和体质健康

水平的提高，还要关注学生运动参与体验对心理健康水平和社会适应能力的促进作用。在体育与健康课教学目标的表述上，要注重教学目标的可操作性和可观察性，明确地规定完成动作的条件和达到的结果，从而更好地发挥教学目标的导向、激励和评价功能。《义务教育体育与健康课程标准（2011 年版）》提出设置学习目标的建议是“在目标多元的基础上有所侧重”，这种侧重就是一定要体现体育的本质特点和核心价值。体育的根本属性是身体运动，离开了身体运动就不能称之为体育，而体育与健康课的学习就像其他文化课的学习一样，承载着传承体育文化的功能，而体育文化的传承则是以各运动项目运动技术的学习为载体，因此体育与健康课时计划的制订一定要包含身体健康目标和运动知识技能目标。同时，《义务教育体育与健康课程标准（2011 年版）》强调了“运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面目标的有机整合”，并指出体育与健康课程的学习目标应充分体现“知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观”三维目标的思想，由于“过程与方法”目标是教学过程中的隐性目标，而体育与健康课又有其发展体能的特殊属性，因此，我们认为一节体育与健康课时计划的目标应设计为知识与技能目标、体能发展目标、情感与态度目标三个方面。

在体育与健康课时计划目标的表述方面，《义务教育体育与健康课程标准（2011 年版）》指出具体学习目标一般应包括“条件、行为和标准”三个部分，这样制订出的课时教学目标才具有操作性和可观察性。例如，学习手倒立技术动作，学习目标可以这样制订——通过教师提示，学生能说出手倒立的动作要领，并在别人帮助下完成手倒立的动作；进行接力跑游戏可以这样制订学习目标——全力以赴完成两次 30 米往返接力跑游戏；合作练习或游戏的教学目标可以这样制订——在体育活动中表现出互相帮助、努力拼搏的行为。

教师在制订课时教学计划时，可参照表 6 进行。

表 6 单手投掷轻物课时计划（共三次课，本次课是第二次课）

教学 内容	原地侧向投掷轻物 游戏：纸球接力
教学 目标	知识技能目标：通过多次练习，能做出蹬地和鞭打的投掷动作 体能发展目标：通过技术动作学习和游戏练习，发展上下肢力量和协调能力 情感态度目标：学生表现出积极主动练习的行为和团结合作的精神
重点 难点	重点：肘高于肩，向后充分引臂 难点：蹬地和转体的协调配合

续表

教学过程	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	次数	时间	强度
准备部分	(1) 课堂常规 ①体委整队、师生问好、报告人数、检查服装, 安排见习生 ②宣布课的内容和任务 (2) 准备活动 ①队列: 三面转法 (队列小游戏) ②情境小游戏	组织: ○○○○○ ○○○○○ ××××× ××××× ◎ ○○○○○ ○ ○○○○○ × ××××× × ××××× × ◎	①教师语言要清晰 ②教师讲解课堂要求和任务 ③讲解队列练习的要求 ④和学生进行情境游戏, 讲解游戏内容和方法	①学生站四列横队 ②听从指挥, 注意力集中 ③学生充分活动各关节 ④在教师指导下进行游戏	1次	1分钟 1分钟 8分钟	小 中小 中大
基本部分	(1) 侧向投掷轻物 动作要领: (以右手为例) 侧对投掷方向, 两脚左右开立, 左脚尖向前, 身体左侧正对投掷方向, 右手持轻物向侧后方向引伸, 右腿微屈; 然后蹬地向左转体, 右臂经肩上、头侧自然挥臂, 将轻物投出	组织: ○○○○○ × × × × × ◎ × × × × × ○○○○○	①教师示范并讲解侧向投掷动作 ②教师教授学生练习侧向站立姿势 ③学生自己徒手做侧向投掷动作 ④找学生展示	①学生认真听动作方法和要领 ②学生集体练习 ③学生进行展示	5~6次	18分钟	中

续表

教学过程	教学内容	场 地	教师活动	学生活动	次数	时间	强度
基本部分	(2) 游戏 方法：分成人数相等的四队，每个排头手里拿四个纸球，游戏开始后，第一个学生把四个纸球分别放到方框里，然后跑回起点拍下一个学生的手，下一个学生跑出把四个纸球再拿回来交给第三个学生，依次进行，先完成的一队为胜 规则：听到老师的哨声后开始，返回时必须回到起点，下一个人才能跑出	× × ○ ○ × × ○ ○ × × ○ ○ × × ○ ○ × × ○ ○ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	①老师讲解方法和规则 ②学生开始进行游戏 ③讲师指出游戏中的不足 ④组织学生进行第二次游戏	①学生认真听游戏方法和规则 ②学生开始游戏 ③认真听教师分析第一次游戏过程中存在的不足 ④按照教师要求，进行第二次游戏	2次	8分钟	大
结束部分	放松操 小结 下课	○○○○○○ ○○○○○○ ××××× ××××× ◎	带领学生做放松操 总结本次课的情况 下课	认真做操，精神饱满 认真听教师总结 下课	1次	4分钟	中小
场地设计	纸球若干 空场地一块		课的效果预计	平均心率：135次/分 练习密度：35%			
课后小结							

第六章 体育与健康课程教学设计中的常见问题与误区

体育与健康课程教学设计是对体育与健康教学中相关的基本因素进行系统化的规划和构思,将新的体育与健康课程理念转化为教学行为的有效载体。它对于顺利完成教学任务、达成教学目标、提高体育与健康课教学质量有着非常重要的作用,同时也能够有效促进体育教师学科能力的提高。因此,体育与健康课程教学设计能力已经成为衡量新时期体育与健康教师教学基本能力的重要内容之一。

有关体育与健康课程教学设计的基本理论我们已经在一至二年级的教师用书中做过阐述,本章重点剖析和纠正在进行体育与健康课堂教学设计时容易出现的问题与误区。

一、常见的主要问题

自 20 世纪 80 年代中期教学设计理论被引入国内以来,教学设计的理论研究一直处于引介、消化国外研究成果的状态。但真正能够指导教师在教学过程中运用的教学设计研究还比较缺乏,存在解释力不够、只提供体育教学设计的流程、难以解决具体的体育教学问题等多种缺陷。一节成功的课堂教学,必先有一个成功的教学设计。传统的教学设计还停留在只考虑知识的重点、难点的讲解以及简单的教学过程的安排。其实教学设计除了要考虑以上问题外,还应该从关注学生为什么学、怎样去学出发,来考虑教师为什么教、教什么、怎样去教,直至考虑学生学得怎么样,如何考查和评价教学行为等方面。

1. 教学目标的设计与制订缺乏科学性和针对性

新课标中,知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三维目标的提出,对于指导和设计体育与健康的教学具有重要的意义。要求在进行教学设计时要遵循“目标引导内容”,“内容实现目标”的原则,教学目标的设计一方面指导教学

内容的选择，一方面指向学习过程、方法和学习效果。但值得注意的是：多元化的教学目标并不是要求面面俱到，教学目标的设计和制订还要考虑指向性和针对性，要在一节课课堂教学中重点解决1~2个目标，尤其在水平二、水平三的教学目标设计中，更要处理好教学目标的全面性发展和针对性指向，合理解决随着认知水平的提高，教学任务完成的难度和水平也要不断提高的问题。

2. 对教学任务的理解缺乏层次和系统性

新一轮课改中提出转变教学观念，从学生的需要出发，以促进学生的体能发展，培养运动兴趣和发展运动能力为主，将体育作为教育的手段去培养人。因此要求教师在制订教学任务时充分考虑学生实际状况，合理选择教材和教学内容。以快速跑教材为例，水平一、水平二和水平三阶段都会出现，但学生身体、心理和认知发展水平的不同决定了教学任务、教学侧重点的不同，在不同层次的教学设计中需要依据学生的认知水平、心理与生理的发展规律合理确定各阶段教学任务。同时，各水平间的教学任务具有一定的衔接性和系统性，水平一的积极参与是水平二主动乐于参与的基础，水平二的多种形式身体活动和基本动作方法学习是水平三掌握有一定难度的基本身体活动方法和基本掌握一些项目的技术组合的基础，例如小篮球的拍、抱、滚动球的游戏是学习运球的基础，运球、原地投篮动作的学习是行进间投篮动作组合学习与小篮球比赛进行的基础，各水平教学任务互不相同但又相互衔接。

3. 教学策略的设计与制订缺乏对学法的设计和指导

“以学生发展为中心”是新一轮体育与健康课程改革的基本理念之一。体育与健康课程十分重视学生主体地位，力求使学生得到充分和全面的发展。

完整的教学策略的设计包含组织、传授、管理三类策略，一般讲教学策略的设计偏重于教学方法的设计，常见的问题是大多数教师会设计和选择教学的方法，而忽视学法、组织形式的设计。而学生的主体地位的真正实现要靠教师的调动和设计，有效学习行为的展开和效果的实现一定是在有效的学法指导和教法引导下进行的。因此，教师在教学设计中要关注学生的有效学习和快乐学习，力争在学生的学习方式设计上有所突破，给学生留有思考、想象、创造的空间，渗透那些促使学生感知自己进步、提高和成功的方法，鼓励学生进行自主学习、合作学习和探究学习。例如，利用小学生好动、好模仿，有一定的自我评价能力的认知特点，安排组织练习时以主动抢答教师提问、模仿教师动作、观察同伴、小组合作、探究学习等为主。

4. 教学过程的设计缺乏对情境、情感等软环境的设计

体育与健康课程最大的特点就是在身体实践过程中，会产生身与心的双重体

验。师生间、学生间的参与、交流、活动、操作与探究会伴随情感的体验。教师应利用好体育与健康课这一特点让学生在发展体能、学习技能的同时,获得积极的情感体验。而情感体验在很大程度上是与教师创设的教学情境和教学氛围有关的。学生是否具有较高的自尊与自信,是否具有克服困难的顽强意志品质,情绪是否积极快乐,是否具有团队精神,是否能够规范自己的行为,都与在体育学习和活动时的情境与氛围有关。教师创设的平等的、温暖的、和谐的、富有挑战性的教学情境容易使学生体验到成功与快乐,而那些竞争过分激烈的、学生望而生畏的、屡遭失败的情境则对学生的情感态度发展不利。

5. 缺乏对设计效果的预期评价与教学效果反馈方法的设计

教学评价和教学效果反馈是教学中不可缺少的一个环节,也是教师专业成长发展的必要环节。从许多优秀教师的成长实践也可看出他们非常重视对预期教学效果与实际教学效果的反思,不断的反思与改进是促进他们专业成长的关键要素。在课堂教学设计中设计教学反馈方法和对设计的预测是教师提升课堂设计能力的必要途径;用实践去检验理论,在实践中不断反馈、微调,是自我完善、保证课堂设计效果实现的基本途径。

目前,教学设计中缺乏设计效果的预测与教学效果的反馈是常见问题与盲区,例如,对知识与技能目标的设计与预期是85%~90%的学生基本学会动作方法,教学效果可测可评;但就情感与态度目标中“兴趣、意志、品质、习惯等”的达成缺乏调控、效果监测和反馈的指导方法与策略。

二、教学设计中常见的误区与分析

误区一:设计教学目标时过度追求多元化,忽视针对教学内容的重点发展目标。

案例一 学习前滚翻动作

教学目标

(1) 知识技能目标:理解前滚翻动作的原理和价值,通过前滚翻的学习,体验向前滚翻过程中的自我保护。80%的学生能掌握和完成动作的方法。

(2) 体能发展目标:提高协调性和心肺功能,发展学生灵敏性、柔韧性和力量等体能。

(3) 情感态度目标:在教师的引导下,愉快地进行学习。充分展示自

我，敢于表现自己，使身心得到和谐发展。通过集体学习、互相观察与讨论，增进友谊，增强群体意识，培养学生参与运动的兴趣和锻炼习惯以及良好的合作精神和创新意识，学会学习的方法，为今后的生活、学习和工作打下良好的基础。

分析与点评

这是一个典型的追求课堂目标多元化，忽视教学内容的针对性和重点发展目标的案例。如知识目标和技能可以通过本次课的学习实现，但是体能发展目标中“提高学生的心肺耐力与力量体能”就比较缺乏科学依据和针对性，很显然前滚翻动作对心肺耐力和力量体能的提高效果不明显。

目标的多元化不是强调目标的复杂化和全面化，一节课的学习目标应该是既要体现多元化又不可能面面俱到，设计与制订课堂学习目标时要和这节课具体的学习内容有机地结合起来，重点解决1~2个目标，如技能目标、体能目标。

误区二：设计教学策略、方法时单一化或模式化。

案例二 学习花样跳绳

学习内容

花样跳绳。

教学策略

探究式学习，引导学生进行探究，积极创编花样跳绳组合。

分析与点评

新课标中强调充分尊重学生，发展学生的认知和创新思维。随着学生认知能力、学习水平的提高，要求在教学过程中充分发挥体育教学的实践性特点，教师创设探究、启发的教学情境，引导学生进行自主、积极的探索与创新，因此一些新的教学模式和教学方法被大量借鉴和运用到实践教学过程中。以“花样跳绳”组合创编为例，教学设计中教师引导下的发现教学、学生间的合作教学和自主实践教学方法都需考虑和设计，但要以“探究——自我发现——创编”的模式为主。但“教无定法”和“实践过程的多变性”决定了一节教学课中不可能只运用一种模式或方法，教学策略的设计就是要将多种教学方法进行有机的结合，整合方法与策略，教学过程中随时进行调控和因材施教。

误区三：教学方法、教学媒体的设计过分强调新思想，否定传统。

案例三 学习武术健身操《雏鹰展翅》

学习内容：

武术健身操《雏鹰展翅》第二节。

教法设计

(1) 教法：情境教学法、讲解示范法、视频演示、挂图演示、小组合作、分组练习法。

根据本课教学内容枯燥的特点，结合体育与健康的教学新理念，首先采用情境教学法进行教学，以激发学生的学习兴趣，激发学生“我很想学”的情感，同时结合讲解示范法、分组练习法、挂图教学法、小组合作法，促使学生能积极主动地去学习。

(2) 学法：尝试学习法、对比学习法、小组合作学习法。

首先让学生在尝试练习中发现自身动作的问题。而后在练习中通过学生间相互对比、交流、评价和小组探讨中悟出动作要领，理解含义。促进学生积极主动参与学习，提高学习的自主性。

分析与点评

本案例中教法和学法的设计非常符合新课程理念的要求，以学生为主体，创设情境教学，激发学生的学习兴趣，变“要我学”为“我想学”的指导思想很好。但考虑到教学的实际情况，视频与挂图应作为教师讲解示范的辅助手段，教师的榜样和真实演示是体育与健康课最大的魅力；教师的主导作用又在组织练习中充分体现，传统的教师引导、组织观察、共同模仿是学生“最近发展区”的最有效助推器。

误区四：设计教学效果的评价过分注重形成性评价和终结性评价，评价标准单一。

案例四 学习跳山羊——分腿腾跃

学习内容

跳山羊——分腿腾跃。

评价方法

评价完成分腿腾跃山羊时的动作质量，根据动作质量评定1~5级。

分析与点评

这就是典型的单一性、终结性评价。新一轮课改中教学和学习目标的多元化，决定了评价标准的多元化。但实际教学效果评价的设计中，教师在设计考核与评价标准时依然关注的是最终形成性的评价方式；学生初始状态的评价，学生在整个小单元、课时学习中达成的认知、身体、情感的过程性评价等多元化的评价以及一次次克服心理畏惧的腾越尝试远比一次为了考评而考评的腾跃更有意义。

第七章 体育课程资源的开发与利用

根据《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的精神，体育与健康课程资源的开发与利用主要有以下几个途径。

一、体育教育人力资源的开发

体育教育人力资源主要有体育教师、班主任、有体育特长的教师、校医、有体育特长的学生、社会体育指导员、家长等，他们都是重要的体育课程资源。在开发人力资源的过程中，我们应挖掘他们的潜能，充分发挥他们的作用，鼓励他们关心和参与体育课程和教学的改革，以提高体育教学的效果。

（1）利用儿童好玩的天性和生活经验，充分体现“以学生发展为本”的课程理念。在体育教学过程中，应当鼓励学生积极参与体育课程资源的开发，发挥学生的主体作用，尽可能多地让学生自己创造新的、安全的、健康的、有趣的游戏，并对竞技化、成人化的运动项目进行改造，使学生将自己的生活经验融入体育活动之中。

（2）体育教师要加强学习，改善自己的知识结构，特别是要认真学习《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010～2020年）》和《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》，理解和把握《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的精神和各项目标，不断提高自己的专业素质和能力，并以创新意识积极参与体育课程的改革。

（3）应创造条件使有体育特长的教师和学生能充分发挥自己的特长。如让有体育特长的教师协助组织多种多样的体育活动；让有体育特长的学生当“小辅导

员”，交给他们带操、辅导、组织体育活动的任务。

(4) 应充分调动班主任的积极性，使其帮助、配合、支持体育教师的工作，共同促进学生坚持体育锻炼。如请班主任担任体育比赛和校外体育活动的组织者、协调员或安全运动的宣传员等。

(5) 聘请社会体育指导员和家长为校外体育辅导员，充分发挥他们的特长和作用，使其成为学生在校外进行体育活动的支持者、帮助者、督促者、组织者。如社会体育指导员可以在节假日组织一些家庭之间的趣味体育比赛，家长可以邀请孩子与自己一起进行体育活动等。

二、体育设施资源的开发

由于我国各地、各校体育器材设施配备水平大不相同，特别是我国西部地区和农村学校体育场地器材严重不足。在这种情况下，应当充分发挥现有体育器材设施的作用，开发其多种功能。

1. 发挥体育器材的多种功能

一物多用，根据器材特点开发其多种功能和用途，是解决器材品种少的好办法。例如：

(1) 栏架——可以用来跨栏，也可以用作投射门，还可以用作钻越的障碍等。

(2) 跳绳——可以用作绳操、斗智拉绳、三人角力、夹抛绳、跳移动绳、绳球、绳投掷、跑蛇绳、二人三足跑、踩龙尾等游戏活动的器材。

(3) 胶圈——可以用作滚雷、多人拔河、套活动目标、网圈接球、赶圈穿梭、运输队、撒网捕鱼、踩双圈接力等游戏活动的器材。

(4) 接力棒——可以用作接力跑的传接器材、哑铃操的手持器材等。

(5) 标枪——可以用来投掷，也可以在两根标枪之间拉上橡皮筋当作跳高架，还可以用作蛇形跑、钻“洞”跑、图形移动、跳跃等练习的道具等。

(6) 实心球——可以用来投掷，也可以用作负重物、障碍物、标志物，还可以用来打保龄球。

(7) 小皮球——可以用来踢足球，也可以用来投掷，还可以用来打篮球。

(8) 呼啦圈——可以用作障碍物，也可以用来替代跳绳。

(9) 橡皮筋——可以用来替代栏杆、跳高的横杆等。

2. 制作简易器材

利用废旧物、生活物品、生活设施和生产工具等解决器材的短缺问题，是改

善教学条件的积极办法。例如：

- (1) 用废旧布、豆子或沙子制作沙包。
- (2) 书包可以用作负重物、障碍物、标志物。
- (3) 在进行接力跑活动时，可以用沙包、手绢等做传接物。
- (4) 在进行合作跑、协同跑时，可以用绳子、体操棍（木棍）等做串联物。
- (5) 校园里的水泥道沿可以替代平衡木，让学生在上面做平衡走的练习。

3. 改造场地器材，提高场地的利用价值

在我国，由于受竞技体育思想的影响，许多学校都是成人化的体育场地器材，这实际上忽视了学生的年龄特点和兴趣爱好，因而未受到学生的喜欢。因此，有条件的学校（特别是有条件的小学）可以将成人化的场地器材改造成适合学生活动的场地器材，努力将体育场地改造成学生的运动乐园，以满足学生体育活动的需要，吸引更多的学生参与体育活动。例如，可将体育场地或器材改造成：

- (1) 三角形场地、三个球门的小足球场。
- (2) 降低篮球架高度的多向篮球筐。
- (3) 降低排球网高度的小型软式排球场。
- (4) 降低排球网高度的沙滩排球场。
- (5) 小型板羽球场地。
- (6) 小型羽毛球场地。
- (7) 小型健身房。
- (8) 小型毽球场地。
- (9) 可供轮滑、放风筝等活动的多功能活动区。
- (10) 可进行拔河、“跳房子”等活动的游戏区。

4. 合理布局学校的场地和器材

学校场地和器材的布局是一项重要的设计工作，应当认真研究，合理布局，最有效地利用学校空地。

- (1) 因地制宜，量体裁衣。根据实际情况，设置适宜的场地和器材。

- (2) 设置综合性运动场区。小学体育教学和体育活动一般都是综合性的活动内容，为方便体育教学和体育活动，有必要布置几个综合性场区。设置综合性场区时，应注意以下几点：

- 在一节体育课中变换教学内容时，应当便于调动和观察学生。
- 尽量做到学生在进行体育活动时互不干扰，确保学生的安全。

- 应安排隔离通道，以防伤害事故的发生。
- 应远离教室、图书馆、实验室。
- 应靠近体育教研室或体育器材保管室，并且附近要有水源设备和电源设备。

• 场地周围要有绿化，形成绿色环保场地。因为绿色植物能吸收二氧化碳，放出氧气，有益于身体健康。茂密的树林能形成场地的“小气候”，即在夏季能使气温有所降低，在冬季能使气温有所上升。此外，绿色环保场地还有防风、防尘、隔音的作用。

5. 合理使用场地和器材

合理使用场地和器材强调的是在“使用”上下功夫，应最大限度地挖掘场地和器材的使用空间和时间，同时注意安全问题和场地器材的保养工作。可以从以下几个方面考虑：

(1) 为了最大限度挖掘场地和器材的使用空间，应当充分利用学校的空地和学校周边环境，处理好“利用”与“安全”、“使用”与“保养”的关系，认真进行实地考察和合理的统筹与规划。

(2) 校方在制订课表时，应考虑学校体育教学条件的现状，最大限度地挖掘和利用场地器材的使用时间。

(3) 为了最大限度地挖掘场地器材的使用空间和时间，应当制订体育教学和课外体育活动场地器材的分配时间表，并要求教师或学生按指定区域和时间进行体育教学或体育活动。

三、课程内容资源的开发

1. 现有运动项目的改造

对现有的传统运动项目进行改造，重要的是要以整体健康观为指导。运动项目的改造应当有利于调动学生的体育学习兴趣和积极性，促进学生身体、心理、社会适应等整体健康水平的提高，培养学生终身体育锻炼的能力。对现有运动项目的改造，可以从以下几个方面来考虑：

(1) 简化规则——只保留一些能激发学生运动兴趣，使学生能兴高采烈“玩”起来的简单规则。

(2) 简化技战术——只保留适合学生身心特点的基本技战术。

(3) 修改内容——去掉不利于学生身体、心理、社会适应三方面健康发展的、学生无兴趣的和陈旧的内容，减少竞技运动的比重，淡化“达标”式的终结

性评价方式，不过分强调内容的系统性和完整性。

(4) 降低难度要求——降低运动难度、动作难度，不苛求动作的细节，减少器械的重量，改变器械的功能等。

(5) 改造场地和器材——使场地和器材适合学生的年龄、性别、身高等特点，满足学生的兴趣和需要。

2. 新兴运动项目的引用

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》提出要将新兴运动项目引进学校体育课堂。新兴运动项目进入体育课堂不仅可以丰富体育教学内容，而且也会深受中小学生的喜爱，并使这些项目成为学生健康发展的重要课程内容。例如：

(1) 郊游、远足、野营等野外活动。

郊游是指从城镇到郊外去游玩，远足是指以步行的方式到野外去游览，野营与这两者的不同点就在于学生需要在野外宿营。组织野外活动时需注意以下一些问题：

- 制订活动日程和内容。活动的日程和内容要根据大多数学生的兴趣、爱好、能力、活动时间以及环境条件等因素来安排，建议把体力消耗大的活动放在前半程，把体力消耗小的、趣味性强的活动放在后半程。

- 选择地点。地点的选择是决定野外活动是否有意义、是否成功的关键因素，应考虑以下几个问题：远离被污染的、嘈杂的地区，生态环境要好；比较容易得到食物和物质的补充；附近有急救设施和良好的水源；选择土地比较干燥，有草地、日照，又有适当林木的地方；地域比较开阔，通风好，风景宜人，又能避开山谷、密林的地方。如果想让学生在野外活动中获得更大的收获，还可以考虑选择能进行生态考察、文物考察、景点观光、植物观察、化石学习、登山、游泳、划船等的地方。

- 选择时间。野外活动最好选择在天气较暖又非雨季时进行，时间不宜拖得太长，建议郊游和远足能在一日往返，内容也不要安排得过多。

- 组织上的准备。教师和学生要有明确分工，各尽其责，互相帮助，互相配合。分工主要包括这些任务：全面负责的、负责向导的、负责食物的、负责财物的、负责组织游戏的、负责联络的、负责保健的、负责设营和安全的等。

- 个人用品的准备。需准备的个人用品主要包括衣着、鞋袜、帽子、眼镜、雨具、背袋、寝具、日用品、餐具、洗漱用具、卫生用品等。

- 集体用品的准备。需准备的集体用品主要包括帐篷、设营工具、小药箱和医药品、野炊用具、照明用具等。

此外,当组织野外活动特别是郊游活动时,可以利用交通工具,也可以徒步旅行。徒步旅行时应注意行走的方法和速度,也可酌情安排休息时间。为了使郊游途中富有情趣,可以适当进行游戏活动、唱歌比赛、植物观察等。

在野营时,除了要注意以上内容外,还要注意以下几个方面的问题:

- 设营。选择搭帐篷的位置时应注意:离取水点较近,且当河水上涨时又不至于对帐篷构成威胁;不潮湿,易排水;向阳,避风;帐篷的上方没有大树和岩石,以免被雷击或滚石击伤;如短时间宿营也可以搭架简易窝棚,但要注意不能毁林、糟蹋庄稼;野炊搭灶的方法有挖灶、垒灶、架灶等。

- 野营生活与活动安排。野营时应当加强营地生活和活动的管理工作。营地活动主要包括:采集和制作标本、观赏景点、留影纪念、游戏活动、野炊、休闲活动(如钓鱼、放风筝、下棋、打牌)、篝火晚会等。要切实加强安全教育,不乱吃野生食物,以免中毒;不玩火,以免引起火灾。

(2) 体育夏令营。

体育夏令营是利用暑假,有目的地选择一个场所为营地,组织学生开展丰富多彩而又有意义的一种野营活动,是学生接触社会、接触大自然的极好课堂。体育夏令营通常是综合性活动,在内容上,综合了德、智、体、美、劳各方面的教育内容。在类型上,有各种专题的夏令营,如体育骨干夏令营、健美夏令营、减肥夏令营、舞蹈夏令营、航模夏令营、健康夏令营、体育比赛集训夏令营、新生体育夏令营、毕业生告别母校文体联欢夏令营等;在时间上,分为时间较长的常规夏令营和短期夏令营,如一日登山夏令营、一日沙丘夏令营等。在夏令营里,可以开展一些内容丰富、新颖、健康、学生们喜闻乐见的活动,如体育活动、运动训练、游戏、竞赛、参观、访问、考察、劳动、野炊、露营、联欢、篝火晚会等。体育夏令营具有体育活动时间集中,以体育活动为主,参加的对象广泛,能亲密接触大自然和社会,培养生活自理能力,活动内容和形式适应少年儿童需要等特点。

另外,按照季节特点,除利用暑假组织夏令营以外,还可以利用寒假组织冬令营,春季和秋季利用周末组织春令营、秋令营。由于季节和地域不同,活动的内容和形式将会各具特色。北方学校以冬令营为宜,可利用寒假组织冰雪活动冬令营、滑冰集训冬令营、滑雪骨干冬令营等,开展滑冰、打冰球、滑雪、打雪仗、坐雪橇、抽陀螺、玩冰滑梯、看冰灯、赏冰雕和雪雕等活动。

四、民族民间传统体育资源的开发

我国是一个多民族的国家,民族体育文化源远流长,体育与健康课程应当具有

民族特色。民族民间传统体育资源的开发要有助于形成具有各地、各校特色的体育课程,使学生的生活经验与课程的学习内容紧密相连。因此,《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》非常重视民族、民间传统体育资源的开发。

1. 民族民间传统体育项目的改造

民族传统体育项目和民间体育活动项目有很多内容,在选择教学内容时,我们不能完全照搬所有的内容,要注意内容的选择性,同时也可对一些内容进行改造,使它们适合不同水平学段学生的身心特点。这里主要就一些民族传统体育项目和民间体育活动项目的改造问题进行讨论和分析。

(1) 叼羊。叼羊是柯尔克孜族、维吾尔族、哈萨克族和塔吉克族的传统体育活动,这一活动对于培养学生的意志品质、团队精神等具有重要的作用。在叼羊活动中,可以看到一幅壮观的场面:叼羊手分工明确,配合默契,纵马追逐,冲群叼夺,左躲右闪,左右护卫,掩护逃遁,追赶阻挡,冲出重围等。优秀的叼羊手备受尊重,被誉为“草原上的雄鹰”。各民族举行叼羊活动时,所叼的羊都是采用真正的羊,如果把叼羊活动作为体育课程内容,必须对其进行改造,可从以下三方面加以考虑:一是参加的队数、人数可以根据场地等条件进行调整;二是叼比较轻便的“假羊”;三是可以用跑步的形式进行这种活动。

(2) 顶瓮竞走活动。顶瓮竞走是朝鲜族的传统体育活动,如果要把顶瓮竞走活动作为体育课程的内容,建议从以下三方面对其进行改造:男生和女生均可参加;瓦瓮重量为2~5千克,也可以把瓦瓮换成书包;赛程根据学生的特点可长可短。

(3) 射弩活动。射弩比赛是傈僳族、怒族、独龙族、傣族等民族的民间体育活动。根据射弩者的体力自行决定弩弓力量的大小,有的以箭叉为箭靶,有的以油煎粑粑或肉块为箭靶。如果把射弩比赛作为体育课程的内容,建议从以下几方面对其进行改造:可以用飞镖代替射弩,也可以自制飞镖和镖靶;男生和女生均可参加;每人每次射3组,按环数多少分胜负。

(4) 跳山羊活动。跳山羊是白族的传统体育活动,流行于少年儿童之中。跳山羊时,一人或几人两膝伸直,上体前屈 90° ,低头,两手触地或扶膝,呈山羊状,跳跃者两手撑其背部跃过。未跃过者当“山羊”,轮流跳跃。此项体育活动可以发展学生的支撑跳跃能力和勇敢、协作精神。

(5) 踢毽子活动。踢毽子是我国民间传统体育活动,由古代蹴鞠发展而来,有鸡毛毽、皮毛毽、纸条毽、绒线毽之分,踢法有盘踢、拐踢、绷踢等,在我国极为盛行。比赛分为单人赛和集体赛,单人赛有比踢数、比花式等;集体赛则是在场子中央画一条约1米宽的“河”,将场子平分为二,两队各站一区,一队先

将毽子踢过“河”，对方需在毽子落地前踢回来，如此反复，如一方未能将毽子踢回对方区域即失1分，以10分为一局，采用五局三胜制。

(6) 抢花帽活动。抢花帽是乌孜别克族的民间体育活动，参加人数不限，分两队排队报数，每个人记住自己的号数，然后两队围成一个圆圈坐在地上，圆心处放一个小花帽，选一人站在圈外喊号。喊号后，两队同号者一起跑向圆心抢花帽，其余的人拍手唱歌。抢到花帽者沿圆圈快速奔跑，未抢到者在后面紧追。如果在唱歌结束前追上了持花帽者，追者就将花帽拿过来扣在被夺者的头上，夺帽者得1分；如果在唱歌结束后追不上持花帽者，则持花帽者得2分。然后各自回到自己的位置坐下来。如此循环反复进行，最后以得分多的队为胜。

(7) 打雪仗活动。打雪仗是我国北方少年儿童所喜爱的民间体育活动，是在雪地里用捏成团的雪球互相扔打。为了打中对方或避开追打，须做奔跑、跳跃、投掷、躲闪等动作，这一活动可以达到培养意志品质、增强体能和抗寒能力的目的。打雪仗可以分队比赛，如分成人数相等的两队，以雪球击中对方的次数多少定胜负。

2. 民族民间传统体育课程的内容

民族民间传统体育活动或经过改造的民族民间传统体育活动深受少数民族学生的喜爱，其中，有些活动项目汉族学生也很喜欢。这类体育课程内容可以把一个民族的传统文化通过一种形象直观的方式表现出来，使得古老的民族文化得以继承和发扬。此外，这类课程内容还有助于加强各民族之间的团结。民族民间传统体育课程内容大体分为以下几类：

(1) 以嬉戏娱乐为主的民族民间传统体育课程内容。这类课程内容以闲暇消遣、健身娱乐为主要目的，虽有一定规则，但不严格。

(2) 以竞赛为主的民族民间传统体育课程内容。这类课程内容既有游戏娱乐的成分，也含有竞赛的内容，是一种以竞赛体力、技巧、技能为内容的娱乐体育活动。

(3) 配合节庆习俗的民族民间传统体育课程内容。节庆习俗是一个民族特有的传统庆典活动，构成了一种寓意深刻的、独特的文化表达方式，在文化传递中起着重要的作用。这类体育课程内容可以使学生通过参与传统庆典活动接触社会和认识社会。

3. 设计民族民间传统体育课程内容应注意的事项

在设计和使用民族民间传统体育课程内容时，应注意以下问题：

(1) 教育学生尊重少数民族风俗习惯，热爱自己的民族。

(2) 对不适宜在少年儿童中开展的民族民间传统体育项目要进行改造,以适应学生身心发展的特点。

(3) 在设计、使用民族民间传统体育课程内容时应加强安全教育。

许多民族民间体育活动与学生的生活经验紧密相连,因而学生对这类课程内容非常喜爱。同时,教师要引导学生结合当地气候、自然、地理等条件,创造新的民族民间体育活动项目。

五、课外和校外体育资源的开发

1. 课外体育资源的开发

除了体育课以外,应将课外体育作为课程资源进行开发,这主要是由于学生的课外时间远远多于体育课时间。教师应对学生的课外体育活动进行必要的指导,但这不是说学生的所有课外体育活动都需要教师去指导,而是要鼓励学生学会进行课外体育活动或自我锻炼。课外体育活动的形式主要有学生锻炼小组、课外体育俱乐部、自我锻炼等。

2. 校外体育资源的开发

随着学校素质教育的不断深入,学生的校外活动内容越来越丰富,体育活动的也越来越。因此,教师应鼓励和指导学生利用节假日参加家庭、社区、区县镇、少年宫的体育活动和竞赛。如开展家庭体育锻炼有助于学生形成坚持体育锻炼的习惯,并在加深家庭成员之间的情感交流、促进学生的成长等方面具有积极意义。学校也可以举办家庭趣味游戏运动会,引导学生和家长在校外一起参与体育活动。

六、自然地理课程资源的开发

自然地理课程资源的开发不仅对发达地区的小学有一定的价值和意义,而且对欠发达地区和农村小学更具有特殊的课程价值和意义。

我国地域辽阔、资源丰富,蕴藏着十分丰富的体育与健康课程资源,利用它们可以开展各种各样的体育活动。例如,利用山坡设计出斜坡跑道,利用沙滩开展沙滩排球运动,利用雪原可以进行滑雪、打雪仗活动等。

教师在组织和实施这类体育课程内容时,应当把安全教育放在首位,如冰上活动要防止冰裂,雪上活动要避开雪崩地区,水中活动要了解水质是否受到污染、是否为血吸虫病传染区,沙滩活动要注意涨潮时间,沙丘活动要防止塌方,雨天要提防泥石流等。

七、体育信息资源的开发

体育信息资源具有时代气息，教师应指导学生利用各种媒体获取新的体育与健康的信息，丰富学生的体育文化知识、健康知识和素养，帮助学生学会体育学习和锻炼。

在学校，课堂、校园网、校报、广播、宣传栏、黑板报、横幅等是获取体育信息的主要途径。为使学生及时了解体育信息资源，要特别注意加强对校内体育信息的宣传，充分利用各种媒介发布体育知识、体育动态、安全运动常识、体育明星资料等，激发学生参与体育活动的热情，加强对体育知识的渗透。

参 考 文 献

1. 郑秋荣,杨义主编. 奥林匹克运动的文化教育. 北京:汕头大学出版社. 2008
2. 汤信民主编. 足球“ABC”:青少年足球基础训练. 武汉:华中科技大学出版社. 2012. 1
3. 足球训练游戏. 北京:人民体育出版社. 2000
4. 张良祥编著. 篮球游戏大全. 北京:北京体育大学出版社. 2004. 4
5. 武国政编著. 篮球游戏. 北京:北京体育大学出版社. 2005. 1
6. 甘学琳主编. 轻松一刻——快乐体育游戏精粹. 北京:北京体育大学出版社. 2002. 1
7. 龚坚主编. 体育游戏与健康. 重庆:西南师范大学出版社. 2004. 12
8. 沈芝萍. 王瑞玉主编. 艺术体操. 北京:北京体育大学出版社. 2004. 6
9. 王葆衡,包大鹏,王石安编著. 单板滑雪卡宾技术. 北京:人民体育出版社. 2012. 2
10. 温宇红,王虎,李文华编著. 跟专家练游泳. 北京:北京体育大学出版社. 2008. 6
11. 刁在箴,王荣民主编. 健美操(小学). 北京:高等教育出版社. 2006. 4