



义 务 教 育 教 科 书

体育与健康

九年级 全一册

教师教学用书



河北教育出版社

义 务 教 育 教 科 书

体育与健康

九年级 全一册

教师教学用书

主 编：李艳群 王朝平

河北教育出版社



目 录

1 体能篇

第一章 体力活动与体能	1
第一节 终身体育	1
第二节 发展体能的渐进式过程	3
第二章 发展心肺耐力	5
第一节 有氧运动和“无氧运动”	5
第二节 发展心肺耐力	6
第三章 发展肌肉力量	8
第一节 爆发力	8
第二节 发展爆发力的方法	9
第四章 发展速度	15
第一节 影响速度发展的因素	15
第二节 发展速度的方法	16
第五章 发展灵敏性	19
第一节 发展灵敏性的阶梯练习	19
第二节 发展灵敏性的方法	20
第六章 体能组合发展案例	24
第一节 发展灵敏性与心肺耐力组合	24
第二节 发展速度与心肺耐力组合	24
第三节 发展肌肉力量与心肺耐力的循环练习	25





2 运动技能篇

第一章 发展综合性移动技能	28
第一节 运动环境对综合性移动技能发展的影响 ..	28
第二节 发展综合性移动技能	29
第二章 发展综合性身体控制技能	49
第一节 发展综合性身体控制技能的基础知识 ..	49
第二节 发展综合性身体控制技能	51
第三章 发展综合性操作技能	87
第一节 发展综合性操作技能的基本原则	87
第二节 发展综合性操作技能	88

3 健康教育篇

第一章 健康的生活方式	137
第一节 养成健康的生活方式	137
第二节 合理利用网络资源	139
第二章 安全知识	142
第一节 常见运动损伤的处理方法	142
第二节 地震避险	143
第三章 青春期知识	145
第一节 如何与异性交往	145
第二节 预防性骚扰与性侵害	147
第四章 疾病预防知识	149
第一节 预防艾滋病	149
第二节 理性对待艾滋病患者及病毒携带者	151
第五章 心理健康与社会适应	154
第一节 学会调控情绪	154
第二节 具有良好的体育道德	155



1 体能篇

第一章 体力活动与体能

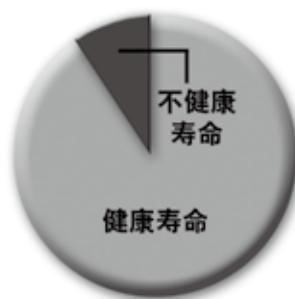
第一节 终身体育

教学目标

- 一、理解终身体育的概念
- 二、理解学校体育和终身体育的关系
- 三、树立终身体育应遵循的基本理念

教学内容

人在世上生存的总年龄就是一个人的实际寿命。实际寿命包括健康寿命和不健康寿命两部分。右图中的浅色部分表示人在健康状态下生存的年龄即健康寿命，深色部分表示人在非健康状态下生存的年龄即不健康寿命，整个圆代表人的实际寿命。例如人在身患疾病导致生活不能自理的状态下，不仅不能创造社会价值，还会给自己、家庭带来痛苦和负担，同时也消耗了一定的社会资源，极大地降低了生活的质量和尊严。因此，就个人幸福和社会价值而言，一个人健康寿命的长短比其实际寿命的长短更有意义。



世界卫生组织公布了192个成员国关于居民“健康寿命”（能够自主生活，能够对社会有贡献的寿命）的预测及排名顺序，其中，日本排名第一位，中国排名第八十一位。中国虽然在发展中国家居于前列，但与发达国家相比差距还是很大的。

健康寿命越长，对个人和家庭幸福以及对社会的贡献就越大；而延长健康寿命最有效的途径，就是进行终身体育锻炼，即实行终身体育。

随着科技的进步和社会的发展，人们的生产方式和生活方式发生了巨大的变化，给人们带来很多生活便利的同时，也对人们的身体健康产生了很大的影响。体力活动减少，工作、生活节奏加快，精神紧张，饮食摄取的热量过多等造成了高血压、心脏病、肥胖症、神经症等生活方式疾病的产生，严重威胁着人们的健康和生命。

体育锻炼是防治生活方式疾病的良药，人的一生在不同时期，有不同的发展特点，无论哪个阶段都需进行相应的体育锻炼，即终身体育。因为体育锻炼不可能一劳永逸或短时间内完成，在一生的不同时期应有不同的锻炼内容和方法以及锻炼要求和目标。

学校体育是形成终身体育的关键和基础，在学校期间是学生掌握体育知识和运动技术、技能，养成锻炼习惯，培养终身体育意识，奠定终身体育基础的关键时期。学校体育在终身体育中，起着承上启下的作用。

终身体育应遵循的基本理念：

1. 终身性。体力活动应贯穿于人的一生。为了终身的健康和幸福，我们需要掌握体育知识、运动技能和运动理念，并将其运用于体力活动中，帮助自己形成爱运动的生活方式。
2. 个性化。每个人都应该根据自己的年龄、体能水平、运动技能水平、知识结构和兴趣爱好，选择适宜的体力活动方式和内容，达到科学健身的目标。
3. 健康相关性。心肺耐力、肌肉力量和肌肉耐力等，是与提高或保持健康水平直接相关的体能。发展这些体能的体力活动，是终身体育的主要内容。
4. 全面性。在重点发展健康相关性体能的同时，也应尽可能全面发展速度、爆发力、平衡能力和灵敏性等体能。这些体能不仅能使我们更好地从事各种各样的体育活动，也在一定程度上反映了我们的体质状况。



教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解体力活动在终身体育中的意义，理解学校体育与终身体育即现实与未来的关系，特别是最终要让学生树立起终身体育应遵循的基本理念。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料；教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，最终使学生养成积极参与体育锻炼和劳动的生活方式。

二、教学特点

这一节是整个初中阶段体育教育理念的核心，不仅要单独一节课讲述，还要结合每节室外课渗透终身体育的思想，因此，本节内容具有提纲挈领的独到特点。在进行

讲解时，还要结合健康、健康寿命和生活质量等概念，强化终身体育的重要性，使得学生在改变生活方式上有所成效。

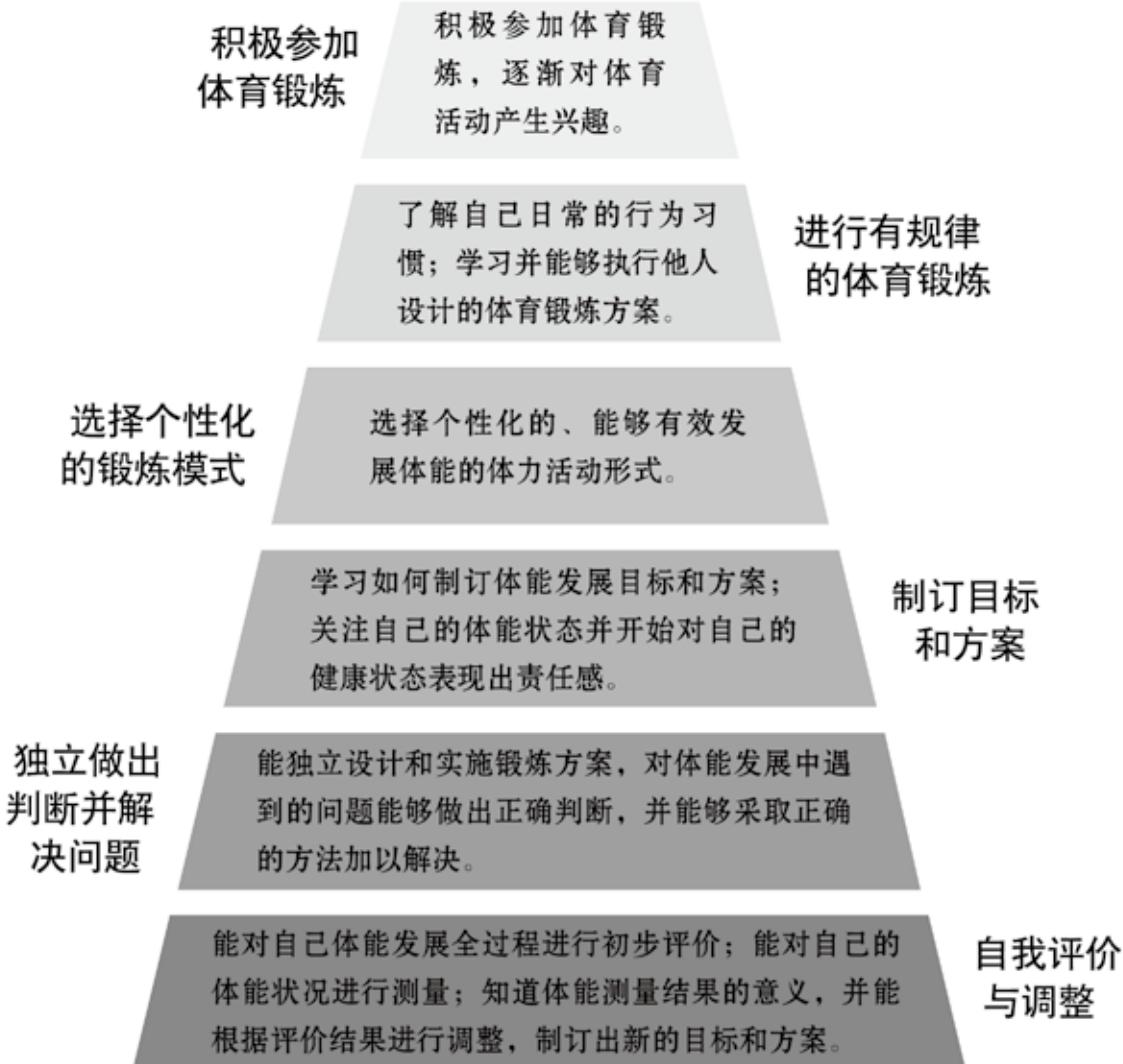
第二节 发展体能的渐进式过程

教学目标

- 一、理解体力活动的安排最终需要独立完成
- 二、了解能够独立制订健身方案需要一个过程

教学内容

体能发展是一个循序渐进的过程。学生从积极参加体育锻炼到能够自我评价与调整锻炼目标和方案，需要经历六个阶段。



教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解发展体能的渐进式过程。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，最终使学生养成参与体育锻炼和劳动的生活方式。

二、教学特点

在体育教学过程中，逐步渗透体能发展的理念，强化终身体育的重要性，使得学生在改变生活方式上有所成效。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 健康生命和终身体育的概念。
 - (2) 终身体育的意义。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 能够将体力活动融入到生活中。
 - (2) 能够兼顾学习和劳动，做到全面发展。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道终身体育的意义。
 - (2) 明白学校体育和终身体育的关系。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极参加体力活动。
 - (2) 能够意识到每天必须有一定的体力活动时间。
 - (3) 能够养成良好的健身习惯。

第二章 发展心肺耐力

第一节 有氧运动和“无氧运动”

教学目标

- 一、理解有氧运动和“无氧运动”的概念
- 二、掌握有氧运动和“无氧运动”的关系
- 三、培养学生科学进行体育锻炼的习惯

教学内容

当人体运动不是很急促时，所需能量都可以通过氧气与吸收的食物进行氧化所产生的能量来提供，即有氧供能，如慢走上十级楼梯，这种强度下的运动叫有氧运动（aerobic exercise）。在人体中，物质彻底氧化后的代谢产物是水和通过呼吸排出体外的二氧化碳。

当人体运动过于急促，短时间内做大量的功时，物质氧化产生的能量不能满足运动所需，人体就会动用储存在肌肉里的糖类进行无氧酵解以提供能量，补充有氧供能的不足，即无氧供能，如快跑上十级楼梯，这种强度下的运动叫“无氧运动”（anaerobic exercise）。糖类的无氧酵解会产生乳酸（lactic acid），乳酸不能通过呼吸进行排泄，只能在运动强度降低或运动停止后，进一步进行有氧氧化而被彻底清除。长时间“无氧运动”容易导致乳酸堆积而产生肌肉酸痛和疲劳感等。

心率在靶心率区间及以下时的运动都是有氧运动，而心率越接近最大心率，运动性质就越接近“无氧运动”。有氧运动和短时间内多次重复的“无氧运动”都可以发展心肺耐力，只是反复重复的“无氧运动”存在着心肺承受负荷过大、锻炼时间不能持久等缺陷，也是导致心脏猝死和运动性哮喘等致命危险的主要原因。发展心肺耐力应以有氧运动为主，可循序渐进、逐步地提高“无氧运动”能力。

有氧运动的意义：

增强心肺耐力，提高有氧供能的能力。

改善血液成分，减少心血管疾病。

避免肌肉萎缩、松弛，维持匀称的体形和良好的身体姿态，预防背痛的发生。

提高身体的动作效率和运动能力，避免运动伤害。

球类活动中，既有有氧运动又有“无氧运动”，也称为混合运动。凡是在活动中出现短时间的剧烈活动都是“无氧运动”，如羽毛球运动中的跳起扣杀、足球以及篮球运动中的短距离疾跑等。因此，若想在球类活动中表现出色，既需要较好的心肺耐力，又需要较好的“无氧运动”能力；另一方面，球类活动既能锻炼心肺耐力、提高有氧运动能力，也能提高“无氧运动”能力。

有氧运动与“无氧运动”的区别

	有氧运动	“无氧运动”
能量来源	主要来自葡萄糖与脂肪的氧化	主要来自葡萄糖酵解
运动感受	呼吸不太急促，说话比较自如	呼吸急促、困难，肌肉会酸痛
运动强度	低到中等强度之间，最大心率的60%~75%	很高，最大心率的80%以上
运动持续时间	较长	短暂
锻炼效果	增进心肺功能，减少人体脂肪含量	增强速度、力量、爆发力
运动举例	快走、慢跑、有氧舞蹈等	100米或200米快跑、举重等

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解有氧运动和“无氧运动”的概念，明白有氧运动和“无氧运动”与健康的关系。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料；教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，激发学生进行科学体育锻炼的热情。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相联系，避免生硬灌输概念和知识。

第二节 发展心肺耐力

教学目标

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

教学内容

运动时的心率可以较好地反映运动强度的大小。下图揭示了个人最大心率的百分比区间与运动强度的关系，同时提供了不同运动强度所对应的体能锻炼效果。此图不仅能为我们发展心肺耐力、有氧运动能力和“无氧运动”能力提供指导，还能为我们通过运动减脂和使机体恢复健康状态提供帮助。

不同运动强度锻炼效果示意图

心率区间	运动强度	锻炼效果	
90%~100%	最大强度		发展专项竞技运动能力（如发展最大速度）
80%~90%	大强度		提高综合运动能力
70%~80%	中等强度		提高有氧运动能力
60%~70%	低强度		提高基础心肺耐力，减少身体脂肪含量
50%~60%	很低强度		提高一般健康水平或者使机体恢复到健康状态

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生学会发展心肺耐力常用的方法。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，激发学生参与体育锻炼的热情。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相联系，避免生硬灌输概念和知识。

教学评价

一、教师评价

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

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道自身心肺耐力的水平。
 - (2) 明白采用哪些手段发展心肺耐力。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够科学有效地进行心肺耐力练习。
 - (2) 能够合理安排有氧运动和“无氧运动”。

第三章 发展肌肉力量

第一节 爆发力

教学目标

- 一、掌握爆发力的概念，理解爆发力的意义
- 二、了解发展爆发力的一般方法
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

完成羽毛球大力扣杀、足球大力射门、快速奔跑和双手掷实心球等爆发性动作时有一些共同特点，一是动作速度快，二是在快速运动中需要发挥尽可能大的力量。因为在运动中很多爆发性动作（如起跳、大力射门、快速奔跑、急停急转等）的完成不仅需要较大的肌肉力量，还需要肌肉快速收缩来加快动作速度。骨骼肌的这种爆发性收缩的能力称为爆发力（power）。

从力学角度讲，爆发力是指肌肉收缩的功率。肌肉爆发力= $\frac{\text{做功}}{\text{时间}} = \frac{\text{力} \times \text{距离}}{\text{时间}} = \text{力} \times \text{速度}$ 。因此可知，肌肉的力量大、收缩速度快，爆发力就好。

不同的运动项目对爆发力的要求不同。有的项目更注重力量，如举重；有的项目更注重速度，如打乒乓球、骑自行车；更多的项目需要力量和速度兼顾，如跑步等。

提高肌肉力量和肌肉收缩速度的练习都可以提高爆发力。下面以纵跳为例，说明提高爆发力的基本途径：

1. 提高肌肉力量。肌肉力量是运动的动力。肌肉力量越大，克服相同阻力时的收缩速度越快。纵跳主要发展小腿三头肌、大腿前面的股四头肌及臀大肌和竖脊肌的力量。
2. 增加力的作用距离，提高关节的伸展性，让更多的关节充分参与运动。纵跳需要提高踝关节、膝关节、髋关节的伸展性，增加肌肉的作用距离。
3. 缩短用力时间，提高肌肉力量，应用合理的动作技术。关节活动范围一定时，提高肌肉力量可以减少关节运动的时间。合理的技术动作，例如合理的摆臂动作、正确的关节运动顺序（髋关节→膝关节→踝关节），可以缩短完成整个动作的时间。
4. 减少过多的体脂，以减小肌肉收缩的阻力。
5. 提高人体的有氧运动、“无氧运动”能力，可以使骨骼肌中毛细血管数量和能量物质的含量增加，有助于肌肉力量的提高。

肌肉爆发力好，可以使我们跑得更快、跳得更高，在运动和比赛中能够获得更好的成绩和表现，极大地提高运动带来的信心和乐趣。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解肌肉爆发力的表现和概念，掌握提高爆发力的基本途径。让学生搜集和整理相关的信息和资料。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，激发学生参与体育锻炼的热情。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相联系，避免生硬灌输概念和知识。

第二节 发展爆发力的方法

教学目标

一、掌握发展肌肉爆发力的方法

二、学会运用多种手段发展肌肉爆发力

三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

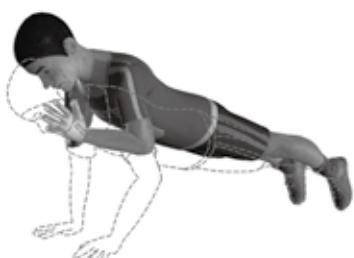
肌肉爆发力是一种竞技性体能，对运动参与者的肌肉力量和肌肉收缩速度都有较高的要求，因此爆发力的练习应该遵照循序渐进的原则，首先发展完成某动作的肌肉力量，然后再逐渐发展完成此动作的肌肉爆发力。需要提醒的是，在进行爆发力练习时，如果肌肉有疼痛感时，就应该停止练习，绝不可以越疼越练，否则会导致肌肉和关节损伤。另外，爆发性地完成某一动作时，动作技术一定要正确，不正确的动作技术不仅不能发展爆发力，还会造成运动损伤。

下面列举了一些发展爆发力的练习方法，请教师根据不同学生的具体情况选择使用。

一、上肢爆发力练习

1. 俯卧撑击掌。

2. 快速哑铃卧推。



二、下肢爆发力练习

1. 连续纵跳。

2. 连续单脚跳。



三、躯干爆发力练习

仰卧起坐快速抛球。



四、全面爆发力练习

前（后）抛实心球。

每周可进行2~3次爆发力练习，每次4~6组，每组重复6~8次，组间休息时间不少于3分钟。



教学指导和案例

一、教学指导

(一) 教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生掌握发展全身爆发力的方法。爆发力练习可以专门进行，也可以在体育课中根据教学内容，选择合适的动作进行练习。激发学生参与体育锻炼的热情。

(二) 教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际运动相联系，避免生硬灌输概念和知识。

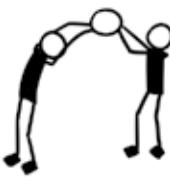
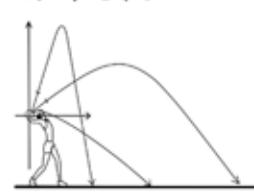
二、教学案例

指导教师：

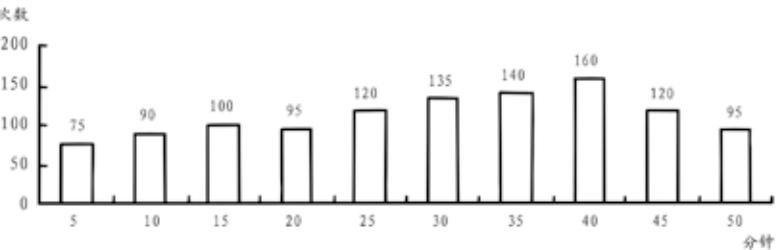
人数：

授课班级：

班级	九年级	教学人数	52人
教学内容	双手头上前掷实心球	教学目标	1. 知识与技能目标：学生了解双手头上投掷的动作特点，明确练习方法，建立正确的动作概念。大多数的学生能按要求完成动作。 2. 体能发展目标：发展学生上下肢的协调性和肌肉力量。 3. 情感态度目标：学生能主动积极练习，愿意展示自己的动作。培养合作意识。
重点	重点：下肢、躯干和上肢用力的协调。		
难点	难点：出手时机和角度的控制。		
教学结构	教学内容	教师指导	学生活动
准备部分	1. 课堂常规。 2. 宣布内容和要求。 3. 队列队形练习。 齐步走； 列队走； 并队走； 十字交叉走。 4. 热身跑：慢跑。 5. 徒手操。 (1) 校自编操展示。 (2) 小组自编徒手操。	1. 教师提前到达场地，检查场地器材，师生问好。 2. 宣布内容，提出目标、要求。 3. 组织学生进行队列队形练习。 4. 带领学生进行热身跑，并预先提示、鼓励学生坚持完成练习。 5. 和学生共同完成韵律操。 6. 自编徒手操练习。	1. 体委整队，检查到课人数，师生问好。 2. 仔细听，明确内容和要求。 3. 在指定地点进行队列队形练习。 4. 在教师带领下进行热身跑、做韵律操。 5. 小组讨论，进行自编徒手操练习。
	1. 双手头上前掷实心球。	一、引入教学内容 今天我们要学习的内容是	一、学法练法与步骤 1. 认真听传接实心球的

基本部分	动作方法：双手头上前掷实心球时，能做出双手持球于头上后方，身体后仰（尽力成满弓），由双腿用力蹬地到髋关节及躯干屈曲，肩部迅速向前，快速挥动手臂，最后屈腕，把球掷出。 2. 抛实心球练习 方法。 方法一：双手自抛自接，体前向上抛球，击掌后接球，以击掌次数多者为胜。 方法二：蹲、起抛球。下蹲起立的同时向上抛球，下蹲拍地后接球，以拍地次数多者为胜。 1. 双手头上前掷实心球练习。 动作要点：持球手势，出手角度，出手速度，出手后制动。	原地双手头上前掷实心球。下面先进行辅助练习。 教师讲解示范： 原地传球接力。 方法一：两人一组，前面的学生持球于头上，将球传递给后面的同学。然后轮换。 方法二：体前向上抛球，击掌后接球，以击掌次数多者为胜。 方法三：下蹲起立的同时向上抛球，下蹲拍地后接球，以拍地次数多者为胜。 二、教师讲明实心球的项目特点、基本技术、用力顺序 1. 组织学生进行徒手双手头上前掷实心球练习。 2. 双手头上前掷实心球练习。按准备姿势—蹬地—摆体收腹—挥臂—甩腕、拔指的顺序，注意出手的位置。 3. 组织学生进行持球飞越不同高度横绳练习，比较：哪种方法投得远？怎样能投得更远？ 4. 组织学生进行徒手双手头上前掷实心球练习。讲解徒手双手头上前掷实心球练习的方法，提醒出手的位置。 5. 讲解双手头上前掷实心球练习的方法。 6. 组织学生进行双手头上	方法。 图例：  2. 积极参与到练习中去，体会背弓、球在头上传递的感觉。  3. 认真听、看抛球练习的方法及动作。 4. 认真听清徒手双手头上前掷实心球练习的方法，注意用力的顺序、出手位置和角度。 5. 认真进行徒手双手头上前掷实心球练习，控制好在头顶出手。 6. 双手头上前掷实心球练习的方法。 7. 认真进行双手头上前掷实心球练习的方法，试着投过前方的绳子。 	2 1 3 次
				3 1 5 次
				30 1 8 分钟
				2 1 3 次
				1 1 2 次
				1 1 2 次
				1 1 2 次

<p>2. 掷实心球时，实心球应飞越横绳，由各小组体育骨干指挥（指挥者参与练习），统一口令进行投掷。</p> <p>3. 双手头上前掷实心球练习。投掷时，将实心球由头后经头顶至体前，由肩带动上肢，前臂摆速加快，利用下肢蹬地和腰腹的力量，快速将实心球摆到上肢与身体大约成45°夹角方向时，用力将球抛离双手，同时下肢及两脚并拢。两人为一组进行双手头上前掷实心球练习，注意出手的位置和角度。</p> <p>教学重点：双手头上前掷实心球的出手位置和角度。</p> <p>教学难点：出手速度。</p> <p>要求：动作要规范，注意抛球的出手角度，身体要协调用力，按蹬地—挺髋—收腹—送肩—挥臂—甩腕的顺序用力掷球，注意安全。</p>	<p>前掷实心球练习，提出问题：指出蹬地的作用，只有身体各个部位协调用力才能够投得最远。</p> <p>7. 发现问题：高度不够，解决高度问题，组织投过绳子的练习。</p> <p>8. 个别纠错和巡回指导。</p> <p>9. 个体讲评和指导。</p> <p>10. 提出再练习的要求。</p> <p>三、要求</p> <p>讲解清晰，示范到位，组织合理，讲评客观，注意强调出手的顺序和出手高度、角度。</p>	<p>8. 接受教师的指导。</p> <p>9. 认真听教师的讲评。</p> <p>10. 按照教师的要求再进行练习。</p>	
--	--	---	--

结 束 部 分	一、放松游戏 1. 模仿练习。 2. 拉伸肌肉练习。 二、小结，评价	组织学生进行放松活动。 1. 评价学生表现。评价学生完成本次课的情况，以鼓励为主，提高学生的自信心。 2. 传授口诀：蹬地、收腹、挥臂、压腕。	1. 跟着教师做放松活动，放松肌肉。 2. 仔细听教师讲评；解散。 3. 体委组织学生送还器材。	6分钟	1次																				
	预计心率	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>分钟</th> <th>次数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>5</td><td>75</td></tr> <tr><td>10</td><td>90</td></tr> <tr><td>15</td><td>100</td></tr> <tr><td>20</td><td>95</td></tr> <tr><td>25</td><td>120</td></tr> <tr><td>30</td><td>135</td></tr> <tr><td>35</td><td>140</td></tr> <tr><td>40</td><td>160</td></tr> <tr><td>45</td><td>120</td></tr> <tr><td>50</td><td>95</td></tr> </tbody> </table>	分钟	次数	5	75	10	90	15	100	20	95	25	120	30	135	35	140	40	160	45	120	50	95	
分钟	次数																								
5	75																								
10	90																								
15	100																								
20	95																								
25	120																								
30	135																								
35	140																								
40	160																								
45	120																								
50	95																								
场 地 器 材	田径场、实心球等。																								

教学评价

一、教师评价

- 对学生掌握相关知识的评价。
 - 理解肌肉爆发力的表现和概念。
 - 掌握发展爆发力的基本途径。
- 对学生掌握发展肌肉爆发力的基本方法的评价。
 - 能够运用所学知识有针对性地发展肌肉爆发力。
 - 能够选择合适的方法发展肌肉爆发力。

二、学生评价

- 对掌握有关知识和方法的自评。
 - 知道如何利用合适的方法有针对性地发展肌肉爆发力。
 - 学会肌肉爆发力练习的科学方法，不去蛮干。
- 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - 能够养成良好的锻炼习惯。
 - 能够主动帮助他人进行肌肉力量和爆发力练习。

第四章 发展速度

第一节 影响速度发展的因素

教学目标

- 一、理解影响速度发展的因素和各因素对速度发展的意义
- 二、掌握发展速度应该遵循的步骤
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

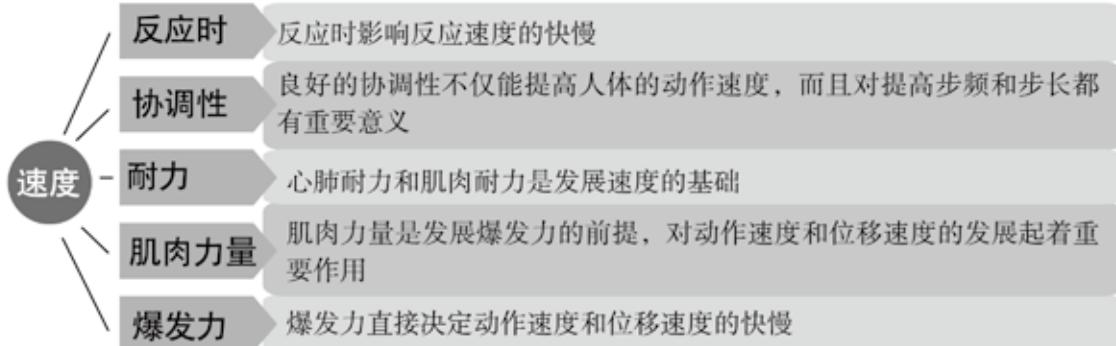
教学内容

发展学生速度体能时经常采用的方法是短跑，虽然短跑练习确实可以在一定程度上提高速度体能，但总是一味地进行短跑练习不仅单调、枯燥，而且效果也不好，尤其是对于跑得比较慢的学生。

如果想丰富发展速度体能的教学方法，就必须了解影响速度体能发展的各个因素以及这些因素对发展速度的意义。

影响速度发展的体能因素包括反应时、协调性、耐力、肌肉力量和爆发力。这些体能因素的提高可以有效地促进速度的发展。

反应时影响反应速度的快慢，应该通过各种各样的练习方法来发展反应速度，降低反应时；良好的协调性不仅能提高人体的动作速度，而且对提高步频和步长都有重要意义，因此进行多种的协调性练习，可以对发展速度体能提供有效的帮助；有氧能力是无氧能力的基础，因此，提高心肺耐力和肌肉耐力是发展速度的基础，尤其是速度体能较差的学生，必须进行足够的心肺耐力和肌肉耐力练习后才能进行快速跑练习，否则很容易引起各种肌肉损伤，极大地降低学生运动的乐趣和积极性；肌肉力量是发展爆发力的前提，对动作速度和位移速度的发展起着重要作用，肌肉力量练习应该具有针对性和目标性，而不是简单重复一些基本动作，体育教师应该针对学生身体的特点合理设计肌肉力量的发展方案，并且巧妙地融入到日常教学中；爆发力直接决定动作速度和位移速度的快慢。应该通过多种方法发展肌肉爆发力，需要提醒的是不要只是发展下肢肌肉的爆发力，上肢、躯干肌肉的爆发力也要发展。



在发展速度的全过程中，不同阶段应有所侧重地发展影响速度的某项体能。发展速度应遵循以下步骤：

1. 发展耐力。耐力是人体长时间进行运动的能力，包括心肺耐力和肌肉耐力。心肺耐力和肌肉耐力都能影响速度的发展。因此，应该首先通过各种练习方法和手段发展耐力。
2. 发展肌肉力量。肌肉力量是发展速度的关键，肌肉力量的大小直接决定着动作速度和位移速度的快慢。
3. 发展爆发力。只有拥有良好的耐力和肌肉力量，才可以发展爆发力，否则关节和肌肉容易受伤。进行练习时，每组爆发性动作的重复次数不宜超过8次，组间休息时间应在3分钟以上。
4. 速度组合练习。最后进行各种距离的速度组合练习。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生掌握发展全身爆发力的方法。爆发力练习可以专门进行，也可以在体育课中根据教学内容，选择合适的动作进行练习。激发学生参与体育锻炼的热情。

二、教学特点

理论结合实际，理论讲解与实际运动相联系，避免生硬灌输概念和知识。

第二节 发展速度的方法

教学目标

- 一、了解发展速度体能的意义和基本练习方法
- 二、了解发展速度通常采用的模式和方案
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

发展学生的速度体能应该有一个整体的考虑，而不仅仅是进行短跑或冲刺跑练习。根据影响速度发展的体能因素和发展速度体能的步骤，设计适合学生发展速度的方案就显得尤其重要了。方案的设计应该遵守循序渐进的原则，开始时，心肺耐力练习和肌肉力量练习多一些，随着学生能力的提高逐步增加爆发力和快速跑练习。

下面是一个持续3个月，每周2次，每次练习时间40分钟左右的发展速度的中期方案。教师们可以参照表中推荐的练习项目、练习计划以及练习时间，制订出适合于不

同学生的速度发展方案。

发展速度的练习方案示例

	练习项目	练习计划	练习时间
第一个月 每次练习 的方案	心肺耐力	慢跑5~6分钟，2组 慢跑800米，2组	20分钟
	肌肉力量	俯卧撑或立卧撑，6~10次一组，2组 仰卧起坐，10~15次一组，2组	10分钟
	爆发力	连续跨步跳20米，2组 连续纵跳，6~10次一组，2组	5分钟
	速度组合 练习	30米冲刺跑，3组 60米快速跑，2组	5分钟
第二个月 每次练习 的方案	心肺耐力	慢跑5分钟或变速跑3~5分钟，2组 慢跑400米，2组	15分钟
	肌肉力量	负重蹲起，6~10次一组，3组 持哑铃弓步摆臂30秒，3组	10分钟
	爆发力	台阶跳（双脚或单脚），8~10级一组， 3组	7分钟
	速度组合 练习	50米冲刺跑，3组 100米快速跑，2组	8分钟
第三个月 每次练习 的方案	心肺耐力	法特莱克跑、定距离跑（1500米）或定时跑（10分钟）	10分钟
	肌肉力量	负重半蹲或负重提踵，6~10次一组，3组 负重单腿半蹲，6~10次一组，2组	10分钟
	爆发力	连续蛙跳或连续弓步跳30米，3组	8分钟
	速度组合 练习	30米冲刺跑，3组 50米冲刺跑，2组 100米快速跑，2组	12分钟

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生掌握速度体能的有关知识和发展速度的方法。发展速度可以进行专门练习，也可以在体育课中根据教学内容，选择合适的内容进行练习。同时，还要激发学生参与体育锻炼的热情。

二、教学特点

理论与运动实际相结合，在体育课或体育活动中，让学生理解相关知识，提高学生的速度体能。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 速度体能发展的影响因素。
 - (2) 速度体能发展中不同要素的作用。
2. 对学生掌握发展速度体能的基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识有针对性地发展自身的速度体能。
 - (2) 能够兼顾其他体能的练习，做到全面发展体能。

二、学生评价

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

第五章 发展灵敏性

第一节 发展灵敏性的阶梯练习

教学目标

- 一、理解发展灵敏性体能的阶梯
- 二、学会运用阶梯发展灵敏性体能
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

灵敏性是一项复杂的综合性体能。影响灵敏性发展的因素有很多。若想有效地提高身体的灵敏性，应该遵循一定的顺序和步骤，否则不仅效果不好，而且容易导致运动损伤。

能够根据运动时不断变化的情况迅速做出反应，快速敏捷地改变自己的运动方向和身体姿态，并达到预期的结果，这是灵敏性的综合体现。

发展灵敏性，首先应该通过各种练习提高心肺耐力、协调性（coordination）（包括双腿协调、手腿协调、手眼协调等）、平衡能力和肌肉力量；其次要发展人体的速度和爆发力，这些为发展人体的灵敏性打下了良好的基础；然后在快速运动中，通过有规律和无规律地改变身体姿态和运动方向的练习，进一步发展灵敏性；最后，在各种运动项目尤其是球类项目中加以应用，逐步使自己的灵敏性达到较高的水平。

第五级 灵敏性综合练习

第四级 无规律地改变运动方向的练习（结合运动项目）

第三级 有规律地快速改变运动方向的练习（结合运动项目）

第二级 速度（反应速度、动作速度和位移速度）和爆发力练习

第一级 心肺耐力、协调性、平衡（静态和动态）能力和肌肉力量练习

发展灵敏性的阶梯练习

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解灵敏性体能的发展阶梯，理解灵敏性对体

育运动的重要意义。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料；教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，激发学生参与体育锻炼的热情。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相联系，避免生硬灌输概念和知识。

第二节 发展灵敏性的方法

教学目标

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

教学内容

灵敏性体能与速度、灵活性、协调性、爆发力等体能有关。发展灵敏性时，在把握灵敏性体能本质的前提下，尽可能采用各种各样活泼、有趣的方式来发展，如球类项目中的羽毛球、乒乓球、篮球、足球、毽球和武术对练、散打等项目的练习和比赛。

下面几种发展灵敏性体能的方法只是起到抛砖引玉的作用，可以根据学生、学校的具体情况设计符合学生心理和生理特点的活动方式。在有效发展学生灵敏性体能的同时，提高学生参与运动的兴趣。

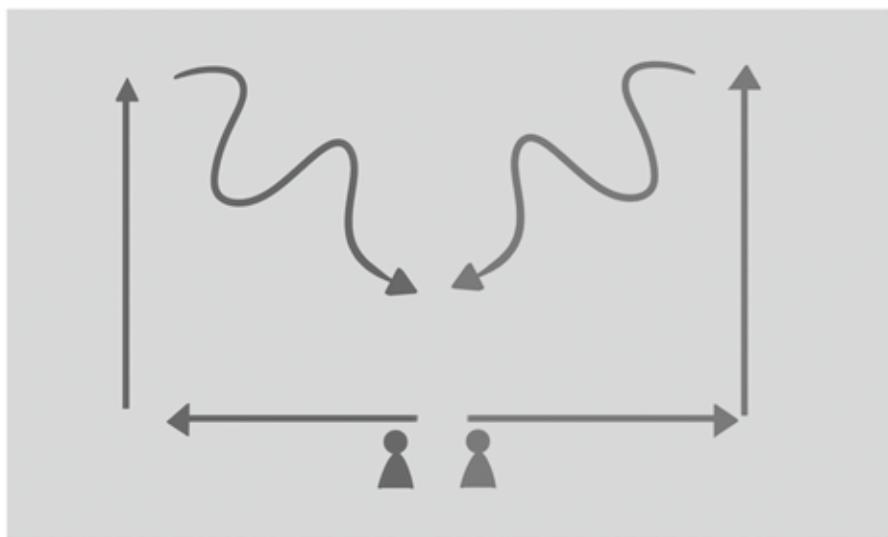
一、数字（0~9）图形跑

如下图，随意组合数字，进行数字图形跑。可将三角作为起点，方块作为终点。



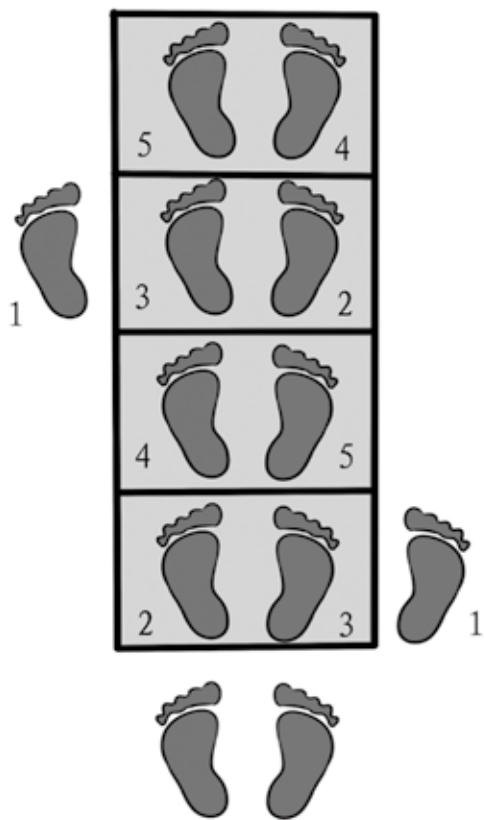
二、对称图形跑

双方从起点背向出发，按规定路线到达各自的终点。

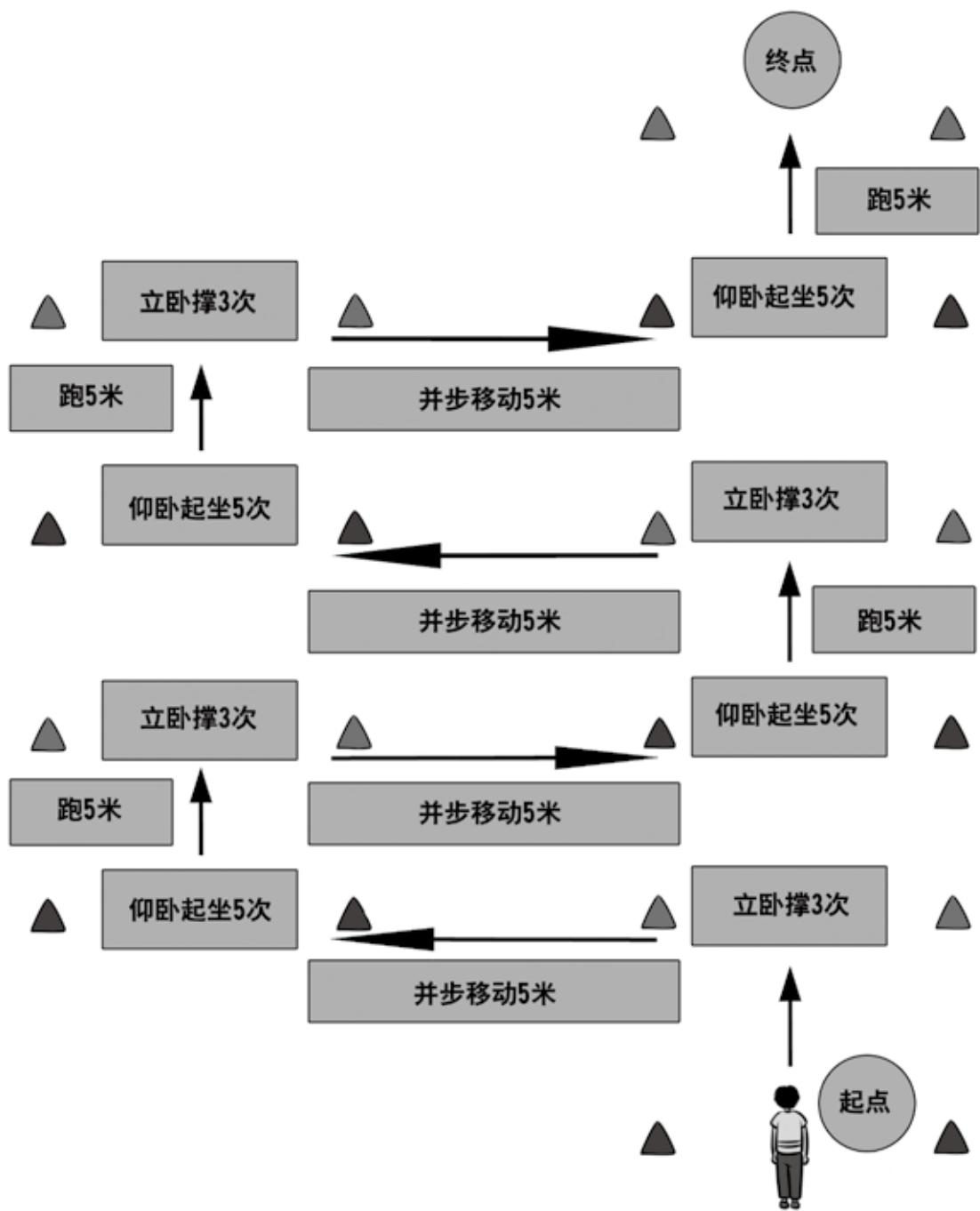


三、5拍跳格练习

图中的数字表示每一拍脚应该落的位置。



四、灵敏性组合练习



五、在运动项目尤其是球类项目中发展灵敏性

在羽毛球、乒乓球、篮球、足球、毽球或武术对练、散打等项目的练习和比赛中发展灵敏性，效果最佳。

教学指导

一、教法、学法提示

因为灵敏性体能是一项综合性体能，所以可以通过多种教学手段和途径，让学生理解灵敏性的表现和内涵，掌握发展灵敏性体能的步骤和阶梯。发展灵敏性可以采用专门练习的方式，也可以在体育课中根据教学内容，选择合适的内容进行练习。鼓励学生进行自主学习，激发学生参与体育锻炼的热情。

二、教学特点

理论与运动实际相结合，在体育课或体育活动中，让学生理解相关知识，提高学生的灵敏性体能。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 灵敏性的概念和表现。
 - (2) 灵敏性发展的阶梯。
2. 对学生掌握发展灵敏性体能的基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识有针对性地发展自身的灵敏性体能。
 - (2) 能够兼顾其他体能的练习，做到全面发展体能。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道自身灵敏性体能的评价方法。
 - (2) 了解灵敏性体能与体育运动的关系。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极地进行灵敏性锻炼。
 - (2) 能够充满活力地进行运动和学习。

第六章 体能组合发展案例

第一节 发展灵敏性与心肺耐力组合

教学目标

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

教学内容

- 一、准备活动
- 二、发展灵敏性练习
- 三、发展心肺耐力练习
- 四、放松活动

教学指导

本节组合案例约40分钟，男女生皆宜。

一、准备活动（约5分钟）

慢跑（或快走与跑结合）2分钟；徒手操（如扩胸、振臂、踢腿、转体等）练习；肩关节、髋关节、膝关节的拉伸练习。

二、发展灵敏性练习（约12分钟）

男生：半场的三人篮球比赛或小场地3~5人的足球比赛；女生：乒乓球或羽毛球比赛。

三、发展心肺耐力练习（约20分钟）

法特莱克跑：用较快的速度跑；至呼吸急促、两腿感到有些沉重时，转为较快速度的走；至呼吸顺畅、两腿感到比较轻快时，再转为较快速度的跑。如此重复3~4次。

四、放松活动（约3分钟）

慢走1分钟，同时增加呼吸的深度；拍打、抖动及拉伸感觉疲劳或紧张的肌肉。

第二节 发展速度与心肺耐力组合

教学目标

- 一、掌握发展速度和心肺耐力素质的方法

二、学会运用组合方法发展速度和心肺耐力素质

三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

一、准备活动

二、发展速度练习

三、发展心肺耐力练习

四、放松活动

教学指导

本节组合案例约40分钟，男女生皆宜。

一、准备活动（约5分钟）

慢跑2分钟；髋关节、膝关节、踝关节的拉伸练习。

二、发展速度练习（约12分钟）

高抬腿跑20米~30米，重复2组，间歇30秒；快速小步跑15米~20米，重复3组，间歇30秒；快速的单（双）摇跳绳30秒，重复3组，间歇40秒。各项练习间休息60~90秒。

三、发展心肺耐力练习（约20分钟）

男生：羽毛球或足球小场地比赛；女生：羽毛球比赛或有氧健身操。

四、放松练习（约3分钟）

慢走1分钟，同时增加呼吸的深度；仰卧抖动双腿；坐姿拍打和轻揉大腿和小腿的肌肉。

第三节 发展肌肉力量与心肺耐力的循环练习

教学目标

一、掌握发展肌肉力量和心肺耐力素质的方法

二、学会运用组合方法发展肌肉力量和心肺耐力素质

三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

一、准备活动

二、循环练习

三、放松练习

教学指导

本节组合案例约40分钟，男女生皆宜。

一、准备活动（约5分钟）

慢跑2分钟；徒手操（如扩胸、振臂、踢腿、转体等）练习；肩关节、腕关节、膝关节、踝关节的拉伸练习。

二、循环练习（约32分钟）

原地跳绳40~60秒—仰卧举腿10~15次—引体向上5~10次（女生可换为俯卧撑若干次）—蛙跳10米~15米—立卧撑10~15次。以上5项练习为一个循环，间歇60秒后再循环一次，各项练习之间可间隔20~30秒。循环两次后转为法特莱克跑。

三、放松练习（约3分钟）

慢走1分钟，同时增加呼吸的深度；拍打、抖动和轻揉各部位的肌肉。

教学评价

一、教师评价

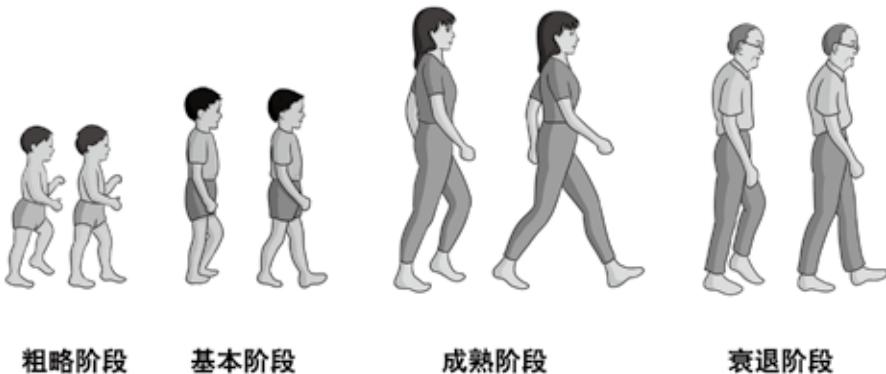
1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 了解体能组合发展的方法。
 - (2) 了解体能组合发展的优点。
2. 对学生掌握发展体能组合的基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识有针对性地进行体能练习。
 - (2) 能够进行体能的组合练习，做到全面发展体能。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道体能组合发展的优点。
 - (2) 知道体能组合发展的顺序。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极地养成良好的运动习惯。
 - (2) 能够主动地进行各种体能组合练习。

2 运动技能篇

从幼儿时开始爬行到暮年时仍能独立行走，能够自由地活动是一生中一直追求的目标。青少年时期通过系统学习掌握的运动技能，为我们进行各种活动打下了坚实的基础。人一生中的运动技能（是指人的各种各样的活动技能，而不是指某项运动技能）是不断发生变化的。这个变化的过程是每个人都要经历的。这个过程一般包括粗略运动技能、基本运动技能、成熟运动技能和运动技能衰退四个阶段。运动技能的发展变化对我们的智力、心理和社会行为都会产生重要的影响。



人一生中的体能水平也要经历增长期（出生~20岁左右）、维持期（25~35岁左右）和衰退期（40岁左右~死亡）。人到70岁时，肌肉力量只有一生中最大值的65%~70%，体能的衰退是运动技能衰退的主要原因。

初中阶段是体能和运动技能发展的关键时期，充分发展体能和运动技能，不仅能为以后的学习、工作和生活打下良好的基础，而且在进入老年期后也可以健康、自由和有尊严地生活。这不仅对个人和家庭幸福具有重要意义，而且也能对社会和谐及持续发展产生积极的影响。

第一章 发展综合性移动技能

第一节 运动环境对综合性移动技能发展的影响

教学目标

- 一、理解运动环境对综合性移动技能发展的影响
- 二、体会在不同环境中综合性移动技能的应用
- 三、理解发展综合性移动技能的意义

教学内容

运动技能的选择和应用与运动环境有着密切的关系，比如在海边长大的孩子很早就学会了游泳，在草原上长大的孩子很早就学会了骑马，等等。随着年龄的增长和生活环境的变化，运动技能也会相应地发展和变化。

在不同环境中（如平直的路面上、草地上、雪地上、拥挤的场所中等），对移动技能的应用有着不同的要求。因此，我们必须注意并且领会综合性移动技能的这种差异，以便我们在不同环境中运动时，能够选择和应用适当的运动技能，从而达到在各种环境中发展运动技能的目的。

发展综合性移动技能，不应只局限在运动场内，还应到野外进行各种活动。利用节假日和家人或伙伴到野外进行各种健身活动，如徒步旅行、骑自行车、登山或越野跑等。在运动场上和野外进行体育锻炼有很多不同，主要表现在地面条件不同、运动装备不同，采用的技术动作也有差异；另外，人的心情也不同。下面以跑步为例来说明在不同环境中运动时所采用的运动技术的差异。

运动场地		野外
头部	抬头向前看	不仅要看周围的情况，还要注意脚下地面的状况
摆臂	有规律地前后摆动	摆臂要配合身体的运动，如突然的变向或急停等
步幅	途中跑时基本一致，变化不大	随着地面状况的不同，步幅随时都有可能改变，如突然变小或变大
步频	有规律，变化不大	没规律，经常改变
跑速	可以达到自己的最大跑速	相对较慢，随地形不同而经常变化
着地方式	滚动式着地，着地时间一致，较短	根据不同路况采用不同的着地方式，着地时间不规律，着地时间较长

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解与综合性移动技能发展有关的力学知识。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料，教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，激发学生参与体育锻炼和比赛的热情。学生通过实践、收获和拓展三个过程，理解和体会运动环境对综合性移动技能发展的影响。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与运动实例相联系，避免生硬灌输概念和知识。

教学评价

一、教师评价

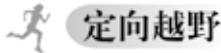
1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 理解运动环境对综合性移动技能发展的影响。
 - (2) 体会到在不同环境中发展综合性移动技能。
2. 对学生掌握发展综合性移动技能的基本方法的评价。
 - (1) 发展综合性移动技能的意义。
 - (2) 发展综合性移动技能的途径。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道如何在不同环境中应用综合性移动技能。
 - (2) 知道影响综合性移动技能发展的主要因素。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够主动发展综合性移动技能。
 - (2) 能够科学地进行运动和健身。

第二节 发展综合性移动技能

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



定向越野

教学目标

一、知识与技能目标

掌握地图、指北针的基本知识及使用方法，发展良好的定位、定向和快速判断、决

策的能力；丰富学生的地图知识、地形知识。

二、体能发展目标

有利于发展学生的速度、耐力、灵敏性、弹跳力等身体素质，增强学生体质，增强锻炼效果。

三、情感态度目标

培养学生独立思考和良好的逻辑思维能力、独立解决困难的能力以及在身心受到挫折和压抑下做出快速反应和果断决策的能力；使学生回归自然、放松身心、融洽关系、增加乐趣、树立团队意识、提高学习质量等；培养学生良好的心态，形成正确的人生观和价值观。

教学内容

一、地图、指北针、打卡器的基础知识及使用方法

二、定向越野的定位技术

三、定向越野的定向技术

四、定向越野的越野跑技术

教学指导

定向越野在我国是一项新型的、非常健康的智力型体育运动，其运动方式和内容与新课程标准的要求和目的非常一致。定向越野是参加者依靠地图和指北针，自主选择行进路线，按照规定顺序寻找若干个指定目标，并以最短的时间跑完全赛程的运动项目。定向越野是一项智力与体力并重的运动。它不仅能强健体魄，而且能培养学生独立思考、独立解决问题的能力，还有助于培养学生的心理素质和适应社会的能力。

任务：使学生真正掌握识图、用图和正确使用指北针的技能，利用新的教学形式，锻炼学生的身体素质，增强体质。

重点难点：标定地图。

要求：能够利用地图和指北针完成简单的野外定向活动。

教学步骤：定向运动每次出发时（包括途中每一段落的出发），首先必须判明出发点的图上位置，明确前进方向和目标点，然后标定地图，选准前进方向，向目标点进发。

一、基础知识与器材的使用方法

1. 地图。地图是定向越野运动中最重要的器材。定向越野运动中的地图与一般的旅游图或市区街道图是完全不同的。比如：利用等高线来表示山丘的形状和高度；利用各种颜色来表示道路的难易程度和植物的分布；利用各种符号来表示地面物体的各种特征，如石块、地沟、建筑物等。参加者可以从地图上的等高线的形状与密度得知赛区的地形地貌，如山丘的形状、高度与坡度。

2. 指北针。这里用刻度盘指北针来说明指北针的结构。刻度盘指北针主要由透明

的基板、托架在基板上的充液磁针盒及刻度盘组成。在基板上刻有前进方向箭头，用来指出目标检查点的方位；磁针盒底部刻有磁北标定线，用来方便指北针标定地图和确定前进方向。磁针 (magnetized needle)：在指针的一端通常以红色部分来指出磁北的方向，而不是地球正北的方向。液体填充的密闭针盒 (Liquid-filled capsule) 内应该包括磁针、磁针轴承以及液体。液体是用来保护磁针避免碰撞到针盒以及在判读方向时减低指针的移动量。旋转式方位角圆盘 (Rotating azimuth ring) 上刻有 $0^\circ \sim 360^\circ$ 的角度，通常以 2° 为一个刻度，刻画在针盒外边的周围。方位角就是应该前进的方向。底板 (Base plate) 是一个长方形塑料板，通常设置在针盒之下，可以让指北针放在地图上便于判读方向。比较好的底板还在边缘附有刻度表，可以用来测量地图上的距离，以便和地图上的比例尺对照，算出实际的距离。在定向运动中，指北针的主要用途是标定地图和确定前进方向。与利用实地特征标定地图和确定前进方向一样，利用指北针标定地图和确定前进方向必须掌握持握指北针的正确方法。

指北针的持握方法：

- (1) 刻度盘指北针的持握方法。读图时水平持握指北针于身体前面正中的位置，高与腰或胸齐，前进方向箭头与身体正中线平行，指向身体正前方。
 - (2) 拇指指北针的持握方法。读图时用拇指指北针前端右侧顶角压在自己在地图上目前的位置后面，水平持握地图于身体前面正中的位置，高与腰或胸齐，前进方向箭头与身体正中线平行指向身体正前方。
3. 打卡器。用打卡器可以检查运动员是否到访了各个点标。在过去的一二十年中，定向器材的发展十分迅速，特别是在打卡器和利用计算机管理方面。

下面介绍两种打卡器：

- (1) 简的老式打卡器：在点标处放不同颜色的笔，运动员在到达时用笔做记号（自制）；为每个点标处设计一种代码或字符（自制）；针孔打卡器，每次打孔都留有不同的针孔。
- (2) 电子打卡器：电子记时打卡系统设备，对组织者来说，使比赛工作大大简化，计时及时有效，杜绝了比赛作弊现象，保证了比赛的公平性。对参赛者来说，可在赛后与他人比较到达每一点的时间，既增加了兴趣，又提高了成绩。当要打卡时，参赛者仅需将手中的SI卡插入固定在点标处的打卡器的圆孔中，当听到“哔哔”声或看到打卡器上的红灯闪烁，便可确信到访及到访时间已被记录。

二、定位技术

在定向运动中，必须首先标定地图，也称之为定位，即保持地图方位与实地方位一致。定位技术是最重要的定向技能。定位地图又是个持续不断的、贯穿用图始终的基本要求。

1. 利用指北针标定地图。先使指北针的红色箭头朝向地图上方，并使箭头与定向

地图上的指北线重合（或平行），然后转动地图，使磁针北端对正磁北方向，地图即已标定。

2. 利用直长地物标定地图。利用直长地物（指较长的线状地物如道路、土垣、沟渠、高压线等）标定地图，首先应在地图上找到这段直长地物，对照两侧地形，使地图与实地各地形点的关系位置大略相符，然后转动地图，使地图上的直长地物与实地的直长地物方向一致，地图即已标定。
3. 利用明显地物地貌标定地图。从地图上找到本人位于明显地形点的位置（自己所在的站立点）时，可以利用明显地形点标定地图。方法是：先选择一个地图上与实地都有的远方明显地形点（目标），然后转动地图，使地图上的站立点至目标的连线与实地的站立点至目标的连线相重合，此时地图即已标定。

三、定向技术

1. 用刻度盘指北针确定前进方向可分三步完成。第一步：将指北针放在地图上，并使基板上的前进方向线和目前站立点与目标位置的连线平行。第二步：转动刻度盘使磁北标定线与地图磁北线平行，并确保磁北标定线的北端（红端）与地图磁北线方位一致。第三步：水平持握指北针于身体前面正中的位置，高与腰或胸齐，转动身体直到指北针磁针与磁北标定线平行，磁针的北端（红端）与磁北标定线的北端（红端）一致。前进方向箭头所指的方向即前进方向或目标所在方向。
2. 用拇指指北针确定前进方向可分两步完成。第一步：将拇指指北针的右侧顶角放在地图上自己目前的位置上，并使基板上的前进方向线与目前站立点和目标点位置的连线平行。第二步：水平持握指北针于身体前面正中的位置，高度与腰或胸齐。转动身体直到指北针磁针与磁北线平行，磁针的北端（红端）与磁北标定线的北端一致。指北针面板上的前进方向箭头所指的方向即前进方向或目标所在方向。

四、越野跑技术

定向越野运动是在野外进行的一项奔跑运动，越野跑技能是定向运动的重要运动技能之一。

1. 穿越平地。穿越平地时，应采用全脚掌着地的方法，步子要小，步频要快。同时，目视前下方，注意前进方向上的障碍物和陷阱，既要掌握好前进方向和路线，又要注意运动安全。
2. 翻越山地。上山时，身体应向前倾，高抬大腿，以脚前掌着地，小步跑上山坡。若上山坡度较陡时，可改为步行上山；根据实际情况，也可采用“之”字形上山。下山时，上体应稍向后倾，以大步前迈，用脚后跟先着地，大步跑下山坡。若下山坡度较陡时，可改为步行下山；根据实际情况，也可采用侧身下山或“之”字形下山。
3. 跨越障碍。遇到小障碍物时，应保持跑速或加大跑速，采用大步跨越方法跳过障碍物，落地时上体应稍向前倾，以保持身体平衡，并且保持速度继续前行。

跨越障碍物的弧度不大时，可采用单脚落地，也可采用双脚落地；跨越障碍物的弧度较大（0.7米以上高度，2.4米~4米宽度）时，应采用双脚落地，并身体前倾，屈膝缓冲，保持身体平衡，确保安全。

4. 从高处往下跳。从稍高处（1.5米以下）往下跳时，可采用跨步跳的动作：踏在高处的支撑腿弯曲，跨越腿向下伸出跳下，落地时应双脚着地，并双膝深屈缓和冲力。若从更高处向下跳时，根据实际情况可采取：坐在高处向下跳，或趴着用双手抓住高处的前沿，使身体下伸，以减低高度，然后再往下跳，落地时也应采用双膝深屈缓和冲力。
5. 穿越小树林。在小树林中奔跑时，应用手护住脸部或头部，以免被树枝等划破。
6. 通过独木桥。在通过类似独木桥的障碍物时，应使脚外转成“八”字形通过，也可侧身侧行通过。过桥时应保持平衡，注意安全。

总之，在定向越野跑时，应根据地形的实际情况，采用适当合理、简便可靠、快捷安全的方法，争取更好的运动成绩。

五、定向越野中出现差错的纠正方法

1. 沿道路行进时。标定地图，对照地形，判明是从哪里开始发生的错误以及偏差有多大，然后根据情况另选迂回的道路前进。如果错得不多，可返回原路再行进。
2. 越野行进时。应尽早停止行进，标定地图后确定站立点，然后尽量取捷径插到原来的正确路线上去，不得已时再返回原路。
3. 在山林地中行进时。
 - (1) 如果确定不了站立点，又不能返回原路，就要在地图上看一看，迷失地区附近是否有较大型或较突出的明显地形（最好是线状的），如果有，就要果断地放弃原行进方向向它靠拢，并利用它确定站立点。
 - (2) 在山林中行进，最忌讳在尚未查明差错程度和在正确的行进方向都不清楚的情况下，匆忙而轻易地取“捷径”斜插，这样很可能造成在原地兜圈子。
 - (3) 如果在山林地中迷失了方向，甚至连“总的正确方向”都无法确定，那么就需要使用指北针确定方向，或采取“登高”的方法确定方向。

教学评价

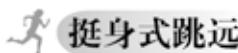
一、教师评价

1. 对学生学习态度的评价。
 - (1) 能否准时上课，做到不迟到、不早退。
 - (2) 教师讲解任务时能否认真听讲。
 - (3) 能否对学到的知识积极讨论和沟通。
2. 对学生掌握技术能力的评价。
 - (1) 能否掌握地图和指北针的使用方法。
 - (2) 能否完全理解定向越野的理论基础。

- (3) 能否掌握定位、定向、越野跑的技能。
- 3. 对学生运用技术能力的评价。
 - (1) 能否熟练地运用地图和指北针。
 - (2) 能否完成教师布置的课上任务。

二、学生评价

- 1. 对掌握技术的自评。
 - (1) 能否根据教师的讲解，掌握定向越野知识。
 - (2) 能否正确地读图、识图。
 - (3) 能否熟练掌握定向越野技术。
- 2. 对运用技术能力的评价。
 - (1) 能否根据站立点的特征迅速标定地图。
 - (2) 能否根据地图和指北针独立完成定向比赛。



挺身式跳远

教学目标

一、知识与技能目标

学习和了解跳远运动项目的基本知识，学习和掌握挺身式跳远技术动作。

二、体能发展目标

提高跳跃能力，增强下肢力量和爆发力，提高身体控制能力，发展灵敏性、协调性等素质。

三、情感态度目标

培养学生对跳跃运动的兴趣和爱好，体验跳跃运动的乐趣；锻炼勇于挑战、积极进取、意志坚强、充满自信等良好品质。

教学内容

- 一、跳远运动的基本知识
- 二、挺身式跳远的基本技术

教学指导

一、教材分析

跳远是田径运动项目之一，通过跳远项目的学习和锻炼，能够发展青少年学生的速度、爆发力、协调性、灵敏性、弹跳力等运动素质。挺身式跳远技术对学生运动技能和运动素质有较高的要求，能够使学生在学习和锻炼中产生更加强烈的体验。九年级

学生，尤其是男生，更是精力充沛，乐于表现，并对新鲜事物充满好奇，因此，挺身式跳远的学习为教师激发学生学习兴趣，培养意志力、自信心等良好品质提供了教育素材；对于女生，教师要鼓励她们相信自己、突破自我限制，展示女生勇敢的风采。

二、技术动作方法

跳远的完整技术动作是由助跑、起跳、腾空和落地四个部分组成的。成绩的好坏主要是由助跑速度和起跳效果决定的，当然，良好的腾空和落地动作，对增加跳远距离起到一定的作用，各个部分的技术都是不可分割的整体。

1. 助跑：助跑速度是决定跳远成绩的重要因素，快速助跑与起跳衔接是跳远技术的关键。助跑的任务就是获得更快的水平速度，为准确踏板和快速有力的起跳做好准备。初中学生的助跑距离一般为14~18步，助跑可以从静止状态开始，也可以在行进间开始。起动后的加速方式也有两种：一种是积极加速的方式，从一开始助跑就用力跑，步频始终很高，助跑距离较短；另一种是逐渐加速的方式，步长与步频逐渐增加，助跑距离较长。助跑技术与短跑相近，但在动作上，更加富有弹性，蹬摆节奏更加明显。

- (1) 重点难点：提高助跑速度；提高助跑的准确性和稳定性。
- (2) 要求：身体保持高重心，动作舒展而富有弹性，充分发挥助跑速度，准确踏板。
- (3) 教学步骤。

- ①确定开始方式和加速方式。
- ②确定助跑距离（丈量步点）：由起跳点开始，以与正式跳远完全相同的方式，向反方向助跑，可由同学帮助标记起跳点位置，作为助跑起点的标志。
- ③检查步点：以与实际跳远完全相同的方式助跑，检查步点，并进行调整。
- ④全程助跑练习。
- ⑤提高助跑节奏控制的练习，如跑固定标志物、跨栏跑等练习，提高助跑节奏控制能力。

- (4) 易犯错误与纠正方法。

- ①助跑步点不准。
产生原因：开始助跑的方式不固定；助跑节奏和步长不稳定；气候、场地和生理、心理等因素的影响。

- 纠正方法：固定助跑开始姿势；合理使用助跑标志物；反复跑步点，在快速跑中固定助跑的动作幅度、步频节奏；在不同气候、场地、氛围条件下，锻炼和提高适应环境的能力和自信心。

- ②助跑最后几步减速。

- 产生原因：步点不准，最后几步过大或过小；怕犯规；过分关注强有力的起跳；快速跑中起跳能力较弱。

- 纠正方法：提高助跑的稳定性；强调快速跑过起跳点；提高起跳技术；

提高快速起跳能力等。

2. 起跳：起跳的目的是把通过助跑所获得的可控制的最大水平速度转换成使身体腾空的初速度，以达到尽可能的远度。起跳技术由着地、缓冲、蹬伸三部分组成。着地动作要求尽量减少助跑速度的损失，类似于短跑的“扒地”动作，但是起跳腿最后一步的摆腿高度比短跑时稍低，步幅也稍小于倒数第二步，起跳腿的向后“扒地”动作与摆动腿的积极前摆紧密配合；起跳脚先以脚跟触及地面，并积极向脚掌滚动，此时伸背、伸髋，摆动腿加速前摆，起跳腿适度“退让”缓冲；随着身体重心前移，身体充分向上伸展，快速伸展髋、膝、踝等关节，并与摆腿、摆臂和提肩、提腰等动作协调配合。

- (1) 重点难点：快速有力的起跳蹬摆配合，以及快速助跑与积极放脚着地的衔接。
- (2) 要求：在尽可能发挥助跑速度的基础上，获得更高的起跳高度。
- (3) 教学步骤。①原地起跳模仿练习。②原地或上步起跳练习。③走动、小步跑起跳练习。④4~8步距离助跑起跳练习。⑤全程助跑起跳练习。⑥提高快速跑动中的起跳能力练习，如跨栏跑、跳栏架、跳深练习等。
- (4) 易犯错误与纠正方法。

①起跳不充分。

产生原因：下肢肌肉力量弱，缓冲动作不充分、不主动。起跳时起跳腿的髋关节没有充分伸展，蹬摆动作配合不协调等。

纠正方法：多做挺髋练习，强调伸髋发力带动膝关节、踝关节用力，建立正确的髋关节、膝关节、踝关节用力顺序；进行各种跳跃练习，发展下肢的肌肉力量和爆发力，改进动作的协调性。

②见高不见远。

产生原因：起跳时过分注重向上跳起，使人体的水平速度下降过大；助跑速度慢也是产生这种错误的原因之一。

纠正方法：首先明确跳远起跳技术的实质，就是在保持一定水平速度的前提下尽可能向上跳。多练习在保持一定水平速度的前提下向上跳起的动作，同时还应积极进行下肢肌肉力量和爆发力的练习，因为体能是发展技能的基础。

3. 腾空：起跳后，保持“腾空步”的时间比“蹲踞式”短。腾空步后，展髋下放摆动腿，并向后与起跳腿靠拢，当摆动腿向下时，两臂同时下放。然后，摆动腿继续向后运动，两臂外展，“挺胸”、“送髋”，使躯干成反弓形，继而收腹举腿，两臂上举，准备落地。

- (1) 重点难点：起跳后的摆动腿下放和身体在空中充分伸展。
- (2) 要求：在充分起跳的基础上，完成空中动作，为落地做好准备。
- (3) 教学步骤。
 - ①原地模仿练习。
 - ②原地起跳模仿练习。
 - ③走动或小步跑起跳模仿练习。

- ④从高处跳下的模仿练习。
- ⑤短、中距离助跑完整练习。
- ⑥全程助跑完整练习。

(4) 易犯错误与纠正方法。

- ①挺身过早。

产生原因：起跳高度不够，摆动腿摆动不充分；起跳后水平速度慢；摆动腿下落过早。

纠正方法：进行多种起跳动作的练习，强调合理的身体空中姿势，在合适时机做出挺身动作。

- ②躯干过分后仰。

产生原因：过分强调挺身动作，导致身体姿态控制不好；摆动腿后摆的动作不充分。

纠正方法：起跳时提醒学生躯干保持正直；利用踏跳板进行专门练习；做挺身的模仿练习。

4. 落地：在落地前，两腿屈膝高抬成团身姿势。膝关节要主动向胸部靠拢，即将着地时膝关节迅速伸直，小腿尽量前伸，以脚跟先着地。着地后，立即屈膝，重心前移，两臂前摆，使身体迅速移过落地点。

(1) 重点难点：收腿团身，小腿积极前伸，落地时机准确。

(2) 要求：尽可能延迟落地时间，加大落地点与身体重心投影点的距离。

(3) 教学步骤。

- ①原地起跳空中抱膝。
- ②立定跳远落地练习。

(4) 易犯错误与纠正方法。

过早着地。

产生原因：髋关节柔韧性差，致使收腹不充分，过早着地。技术动作不合理，小腿前伸不够。

纠正方法：多进行大腿后肌群的拉伸练习，增加髋关节的柔韧性。进行各种腹肌力量和爆发力练习。面对沙坑做立定跳远练习，要求小腿积极向前伸。

教学评价

一、对学生学习态度的评价

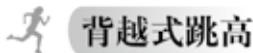
1. 能否了解和掌握所学的知识与概念。
2. 讲解示范时注意力是否集中。
3. 练习时是否全神贯注，努力争取技术和能力的提高。
4. 对指出的错误动作能否及时纠正。
5. 能否主动寻求帮助和指导。

二、对学生技能水平的评价

1. 能否很快地接受新动作。
2. 能否完全理解动作的概念。
3. 技能水平是否有所提高。
4. 身体素质或协调能力是否得到锻炼。
5. 能否完成教师布置的练习任务。

三、对学生心理素质与社会适应的评价

1. 能否始终保持较高的学习和练习热情。
2. 能否主动在学习中寻找提高技能的方法。
3. 能否主动与同学合作学习。
4. 能否主动克服自身的不足，心理素质有所突破。
5. 能否主动进行自我激励。
6. 能否为其他同学提供帮助，主动激励同伴更好地完成任务。



背越式跳高

教学目标

一、知识与技能目标

学习和了解跳高运动项目的基本知识，学习和基本掌握背越式跳高技术。

二、体能发展目标

提高跳跃能力，增强下肢力量和爆发力，提高身体控制能力，发展灵敏性、协调性与柔韧性等素质。

三、情感态度目标

培养学生对跳跃运动的兴趣和爱好，体验飞跃新高度时的美妙感觉；锻炼勇于挑战、积极进取、意志坚强、充满自信等品质。

教学内容

一、助跑

二、起跳

三、过杆落地

教学指导

1. 教材分析。跳高是田径运动项目之一，对学生的运动技能、运动素质以及心理素质都有较高的要求。通过跳高项目的学习和锻炼，能够发展青少年学生下肢

力量、协调性、灵敏性、弹跳能力以及柔韧性等运动素质。背越式跳高技术难度较高，且动作优美，容易激发学生的学习和锻炼兴趣。但是，在练习中横杆往往会使学生产生一定的心理障碍，对于九年级男生来说，正是激发他们战胜困难、挑战新高度的良好时机；对于女生来说，教师要鼓励她们发挥自身柔韧性好的优势，展示勇敢而优美的风采。

2. 技术动作方法和教学步骤。

(1) 助跑。助跑的任务是获得必要的水平速度，并为提高起跳效果和顺利地越过横杆创造条件。背越式跳高助跑，前段为直线，后段为弧线，一般采用8~12步助跑，弧线段跑4~5步。

直线助跑技术：近似于短跑途中跑技术，跑进时身体重心高而平稳，上体适当前倾，后蹬充分有力，前摆积极抬腿，两臂协调配合大幅度摆动。

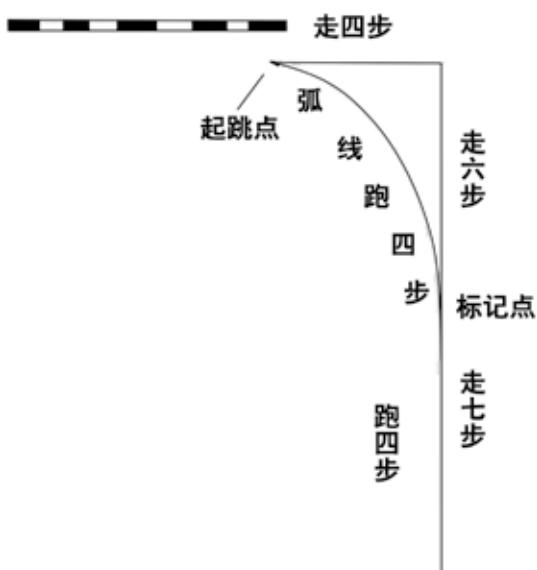
弧线助跑技术：身体逐步内倾，加大外侧腿、臂的摆动幅度，保持头、躯干成一直线向内倾。助跑的整个过程应有明显的加速性和较强的节奏感，尤其是最后几步应逐渐加快。

重点难点：进入弧线助跑后，身体保持良好的内倾姿势，直至放脚起跳。

要求：在顺利完成起跳动作的前提下，应尽量加快助跑速度，助跑节奏要稳定。

教学步骤：

- ①沿着圆圈跑的练习（圆圈直径15米左右）。
- ②沿S形路线跑的练习。



③丈量步点，一般采用走步丈量法来丈量助跑步点。

④全程助跑练习。

⑤全程助跑起跳练习。

易犯错误与纠正方法：

①助跑偏离助跑弧线，不能保持身体内倾姿势。

产生原因：助跑时注意力不集中，急于起跳过杆，或由于步点不准造成。

纠正方法：反复练习弧线助跑和检查步点；结合放脚起跳练习，强化以身体内倾的姿势放脚起跳。

②助跑拉大步或搞小步。

产生原因：助跑步点不准，助跑节奏掌握不好。

纠正方法：反复检查和调整助跑步点，并要求按一定节奏跑。

(2) 起跳。助跑最后一步，身体保持内倾姿势，起跳脚沿弧线向前摆动，小腿前伸以脚跟外侧着地向前滚动转为全脚着地，摆动腿以髋带动大腿迅速前摆，支撑腿在退让缓冲后迅速蹬伸，同时摆动腿配合加速上摆，带动同侧髋摆出，两臂配合腿的动作提肩摆臂。

重点难点：与助跑紧密衔接，蹬摆配合积极，充分向上起跳。

要求：使身体获得最大的垂直速度和适宜的过杆速度。

教学步骤：

①原地起跳模仿练习。

②上一步起跳练习。

③2~4步助跑起跳练习。

④全程助跑起跳练习。

易犯错误与纠正方法：

①身体过早倒向横杆。

产生原因：起跳放脚位置和方向不正确，急于过杆，过早向后倒肩。

纠正方法：放脚练习，起跳放脚要沿助跑弧线方向，脚在着地时不可过分外展，应与弧线切线方向一致，强调提肩立腰，向上摆腿摆臂。

②起跳前冲太大，向上力量不够。

产生原因：助跑速度过快，身体内倾不够，起跳点距离身体重心太近，髋关节前送不积极。

纠正方法：多做起跳练习，掌握正确的起跳技术，多做上步摆腿练习，加强髋关节前送和小腿积极前伸放脚练习。



(3) 过杆落地。起跳结束后，身体保持起跳结束瞬间的垂直姿势，身体充分向上伸展，当头和肩越过横杆后，身体转成背对横杆，摆动腿放下，及时仰头、倒肩、展体，然后肩部继续下沉，髋关节向上挺起，形成“背弓”；这时两膝自然弯曲、分开，小腿自然下垂；臀部过杆后，及时向上踢甩小腿，使整个身体依次过杆。过杆后，用肩、背部先落在海绵包上。

重点难点：在杆上身体背对横杆（身体纵轴与横杆垂直），形成“背弓”姿势。

要求：身体头、肩、躯干、腿依次过杆。

教学步骤：

- ①背对海绵包，原地模仿练习（1米左右）。
- ②侧对海绵包，以起跳结束姿势开始，做过杆模仿练习。
- ③背对搭放垫子的跳马或跳箱，原地或起跳做仰头、倒肩、展体、挺髋动作，身体呈“背弓”姿势，然后举腿顺垫子向后滑落。
- ④原地起跳做过杆模仿练习。
- ⑤3~5步助跑起跳，背卧上较高的海绵垫，成杆上“背弓”姿势，两小腿在垫子下方。
- ⑥短程助跑过杆练习。
- ⑦完整技术练习。

易犯错误与纠正方法：

- ①过杆时，不能背对横杆。

产生原因：摆动腿摆动方向过于向前，上体过早后倒。

纠正方法：加强起跳练习，强调立腰、竖肩，摆动腿膝盖内扣，摆动腿侧的髋、肩随摆动向前带出。

- ②坐着过杆。

产生原因：起跳后，摆动腿下放不及时，髋关节上挺不够，初学者怕肩部着地，起跳后急于收腿。

纠正方法：多做起跳与过杆技术衔接练习，如起跳上高垫仰卧成“背弓”姿势。多进行发展腰、腹肌力量及髋关节灵活性的练习，如仰卧举腿、俯卧挺身、跳起向后展体等练习。采取消除初学者害怕心理的练习。

- ③臀部或大腿后侧碰落横杆。

产生原因：过杆时挺髋动作不充分，过早收腹收腿。

纠正方法：做过杆练习时，要求晚一点做收腹举腿动作，强调快速踢甩小腿，避免过分收大腿过杆。采用一些能体会延长挺髋时间的练习，如在弹跳板上起跳、跳上高垫等练习。

教学评价

一、对学生学习态度的评价

1. 能否了解和掌握所学的知识与概念。
2. 讲解示范时注意力是否集中。
3. 练习时是否全神贯注，努力争取技术和能力的提高。
4. 对指出的错误能否及时纠正。
5. 能否主动寻求帮助和指导。

二、对学生技能水平的评价

1. 能否很快地接受新动作。
2. 能否完全理解动作的概念。
3. 技能水平是否有所提高。
4. 身体素质或协调能力是否得到锻炼。
5. 能否完成教师布置的练习任务。

三、对学生心理素质与社会适应的评价

1. 能否始终保持较高的学习和练习热情。
2. 能否主动在学习中寻找提高技能的方法。
3. 能否主动与同学合作学习。
4. 能否主动克服自身的不足，心理素质是否有所突破。
5. 能否主动进行自我激励。
6. 能否为其他同学提供帮助，主动激励同伴更好地完成任务。



仰泳

教学目标

一、知识与技能目标

使学生掌握仰泳的基本知识及技术动作。

二、体能发展目标

发展学生的协调性、柔韧性，改善学生的体形，增强体质，增强锻炼意识。

三、情感态度目标

培养学生对游泳的兴趣，磨炼学生不怕吃苦、克服困难的意志品质，提高自救意识。

教学内容

一、仰泳的身体位置

- 二、仰泳的腿部动作
- 三、仰泳的手臂动作
- 四、仰泳的呼吸技术
- 五、仰泳的完整配合动作

教学指导

一、教材分析

随着学生游泳技术的提高，根据教学目标，九年级主要是掌握仰泳的基本技术，这个阶段，学生的各项身体素质不断提高，学习仰泳技术也是符合学生身心发展的特点的。

二、动作方法

仰泳是身体仰卧在水中游泳的一种泳式。仰泳和自由泳动作相似，两腿交替上下鞭状打水，两臂在体侧经空中轮流划水。由于仰泳时头在水面上方，呼吸简单，比较省力，学起来较容易。

1. 仰泳的身体位置。仰泳时，身体要自然伸展，仰卧于水面上，头和肩部稍高，腰部和腿部保持水平，腰部和两腿均处在水面下。

头部姿势：在仰泳技术中头部起着“舵”的作用，并可以带动身体左右转动。

头应保持相对固定，不要上下左右晃动，颈部肌肉不要过分紧张，后脑处在水中，水位在耳际附近，两眼看腿部的上方。

腰部姿势：仰泳游进中，腰部肌肉要保持适度的紧张，以不至于使身体过分平直和屈髋成坐卧姿势为前提。肋上提，不要含胸。

按照游泳练习由易到难、由简到繁、逐步加深的学习原则，现将仰泳练习分为腿部动作练习、手臂动作练习、呼吸技术练习及完整配合动作练习四部分进行，每部分分别从陆上到水中进行适应性练习。

2. 仰泳的腿部动作。两腿伸直，脚腕内旋，大腿发力带动小腿和脚上下交替打水，向上打水时屈腿，脚背向上踢，向下打水时直腿向下压水。打水幅度为30厘米~40厘米。

任务：学习仰泳鞭状打水。

重点难点：大腿发力带动小腿和脚进行交替打水。

要求：腿部放松，体会发力顺序。



教学步骤：

(1) 陆上模仿练习。

①坐撑打腿练习。坐在地上或池边，两手后撑，两腿伸直上举，做上踢、下压的“鞭打”式打腿动作。



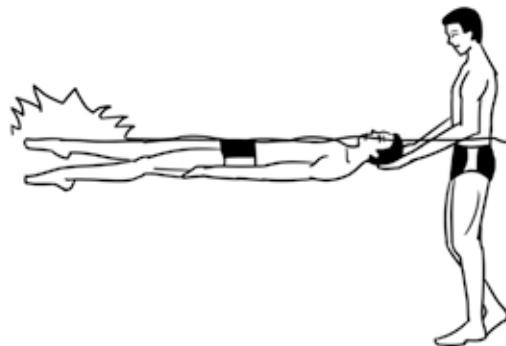
②池边仰卧打腿练习。身体水平仰卧于池边，双腿放入水中，做两腿交替上下打水动作。

(2) 水中练习。

①扶池边或水槽打腿练习。两手反握池边或

水槽，身体仰浮于水中，两臂伸直放松，身体保持水平，两腿伸直，做上下交替鞭状打水。注意体会身体在水中的姿势，做屈膝上踢和直腿下压的动作。

②由同伴助力打腿练习。一人打腿，一人托住同伴的头部或臀部，帮助其保持身体的平衡，进行仰泳的打腿练习。体会打腿的推进作用，帮助者应配合练习者动作慢慢向后退。



③两臂位于体侧的打腿练习。距离池边滑行，身体仰浮于水上，两手位于体侧，两腿上下进行鞭状打水，应打出水花，但注意膝盖与脚不应露出水面。

④双臂前伸打腿练习（流线型打腿练习）。双臂前伸，两手相叠，头夹在两臂之间固定，仰卧距离池边滑行，保持流线型身体姿势进行腿部鞭状打水动作。

3. 仰泳的手臂动作。仰泳手臂划水动作是推动身体前进的主要因素。一个完整的手臂动作分为入水、抱水、划水、出水和空中移臂五部分，手掌由于入水、抱水和划水在水下形成一个S形的路线，即两臂轮流在同侧肩前直臂入水，向前、向下、向外屈腕抓水，屈臂、高肘在体侧向后做S形曲线加速划水，至大腿旁鞭状下压，提肩直臂出水，经肩的垂直面上直臂向前移臂再入水。当一臂入水时，另一臂划水结束。

任务：学会仰泳的手臂划水动作。

重点难点：屈臂划水。

要求：动作到位。

入水



抱水



划水



1



2

出水



空中移臂



教学步骤：

(1) 陆上模仿练习。

①原地站立模仿练习。两脚前后开立，两臂上伸夹住耳朵，先做单臂练习，再做两臂交替直臂划水练习。熟练掌握后做仰泳划臂动作（入水、抱水、划水、出水、空中移臂）练习。

②仰卧模仿练习。仰卧在长凳上，做仰泳划臂动作。先做单臂模仿动作，再做双臂配合动作。

(2) 水中练习。

①扶水槽或水线练习。一臂扶水槽或水线，身体仰卧在水面上，另一臂做仰泳划水动作。左、右臂交替进行。

②双人水中练习。仰卧在水中，一人抱住另一人的双腿或脚踝，做仰泳双臂交替划水练习。

③勾水线划臂。仰卧在水中，两条腿屈膝挂在水线上或两脚尖勾住水线，两臂交替做仰泳划水练习。

④夹板划水练习。两腿夹住浮板，身体仰卧，两臂交替做仰泳划水动作。

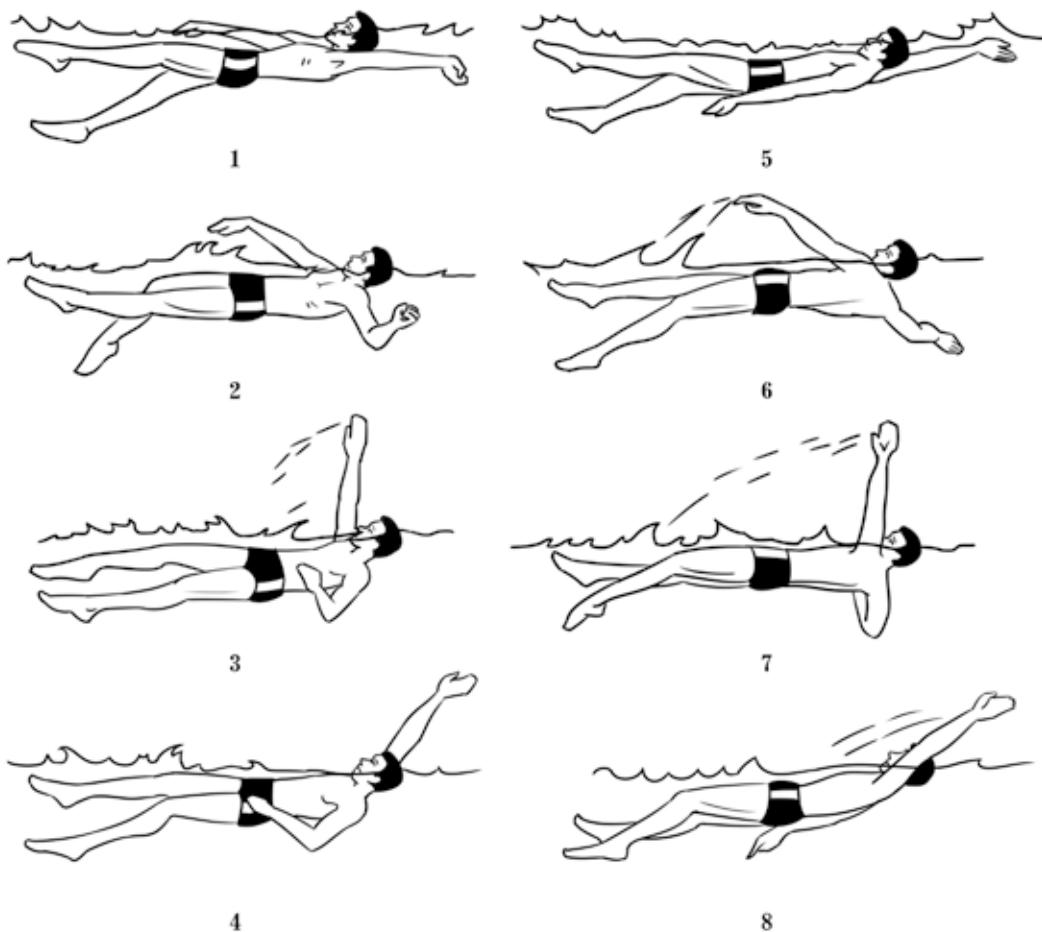
4. 仰泳的呼吸技术。仰泳的呼吸一般是两次划水一次呼吸，也就是一手臂移动时吸气，另一手臂移动时呼气。

任务：掌握呼吸的动作要领。

重点难点：呼吸的节奏。

要求：能够合理运用呼吸。

5. 仰泳的完整配合动作。身体水平仰卧在水上，每划水两次，配合六次打腿，一次呼吸。



任务：学会仰泳动作并能够游进一段距离。

重点难点：呼吸与配合的协调。

要求：动作连贯、流畅。

教学步骤：

(1) 陆上模仿练习。原地踏步或走小碎步，两臂轮流划水，配合呼吸。

(2) 水中练习。

①单臂划水练习：仰卧滑行，一臂前伸不动，另一臂进行连续划水动作，然后交换进行练习，两腿始终保持连续打水动作。

②双臂交替划水练习：仰卧连续打腿，两臂轮流交替划水，不应有停顿。

③完整配合练习：交替划臂，连续打腿配合有节奏的呼吸。

(3) 技术要点。由于仰泳时手臂划水动作是推动身体前进的主要因素，所以划水技术的优劣直接影响游进的速度。

(4) 易犯错误与纠正方法。

①勾脚踢水。

产生原因：脚腕僵硬。

纠正方法：强调绷脚、直腿的动作，要求学生脚面朝上，脚尖朝前。

②打腿时膝盖出水。

产生原因：收髋沉臀。

纠正方法：髋关节充分展开，两腿伸直，由大腿带动小腿，大腿要有下压的动作。

③手背拍水面入水。

产生原因：手臂内旋不够。

纠正方法：出水以大拇指领先，移臂时手臂与水面垂直，上臂贴近耳朵，移臂过程中手臂旋转，入水时小拇指领先插入水中。

④两臂配合不连贯。

产生原因：划水结束时，臂在体侧停顿。

纠正方法：两臂始终处于相反的位置，一只手入水，另一只手出水，像风车一样转动。

⑤头高脚低“坐”着游。

产生原因：收腹屈髋。

纠正方法：身体保持流线型，加强腰腹及下肢的力量，消除怕水心理，掌握正确的呼吸技巧。

⑥动作不连贯、不协调。

产生原因：腿慢手快、呼吸紊乱。

纠正方法：保持每划水两次，配合六次打腿，一次呼吸；消除紧张心理，适当放慢划水节奏。

⑦移臂时肘关节弯曲。

产生原因：划水不到位。

纠正方法：将肘关节伸直后再出水，手划水时碰到大腿再出水。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生学习态度的评价。
 - (1) 讲解示范时学生注意力是否集中。
 - (2) 对指出的错误动作能否及时纠正。
 - (3) 同学之间能否互帮互助，积极学习。
2. 对学生掌握仰泳技术的评价。
 - (1) 能否掌握仰泳的各项基本动作。
 - (2) 能否掌握仰泳的完整动作。
 - (3) 能否指出同学的错误动作。
3. 对学生运用技术能力的评价。
 - (1) 是否有较好的身体协调能力。
 - (2) 能否正确完成教师布置的练习任务。

二、学生评价

1. 对掌握仰泳技术的自评。
 - (1) 能否根据教师的示范讲解，掌握仰泳的技术动作。
 - (2) 能否找出自身或同学存在的问题，并说出产生的原因。
 - (3) 能否根据错误动作进行有针对性的改正练习。
2. 对运用仰泳技术能力的评价。
 - (1) 能否将分解练习和整体练习结合起来。
 - (2) 能否运用仰泳技术游进一定的距离。

第二章 发展综合性身体控制技能

第一节 发展综合性身体控制技能的基础知识

教学目标

- 一、理解人体各关节与综合性身体控制技能发展的关系
- 二、理解空间感和协调性对综合性身体控制技能发展的影响
- 三、理解发展综合性身体控制技能的意义

教学内容

九年级的学生应该进一步了解影响发展综合性身体控制技能的知识和要点，如了解人体的结构知识、人体运动时的空间感觉、协调性与综合性身体控制技能的关系等。通过多种手段和方法让学生理解这些知识和要点，能够让学生更快更好地掌握综合性身体控制技能。

无论做燕式平衡动作还是弯腰捡物动作，都需要对身体进行很好的控制。为了有效地发展综合性身体控制技能，我们有必要了解人体的主要关节及运动方式，以及良好的空间感和协调性对发展综合性身体控制技能的意义。

1. 了解人体的主要关节及运动方式。人体的下肢、上肢、躯干、头部都参与了运动，因此，为了更好地发展综合性身体控制技能，我们有必要了解人体的主要关节都能做哪些运动。



2. 良好的空间感有助于发展人体的综合性身体控制技能。人体的运动是在人有意识的控制下完成的，因此，我们在运动时，可以有目的地想象、感受人体不同部位的运动状态（如速度、位置、方向、轨迹等），从而提高我们的空间感，更好地发展人体的综合性身体控制技能。

3. 协调性对发展人体的综合性身体控制技能起着重要的作用。人体在维持平衡以及完成各种旋转、滚动、躲闪等动作时，为了提高动作效率，参与运动的各个部位之间需要协调配合。人体的不同部位，如头部（包括眼）、躯干、上肢以及下肢之间的协调配合能力，对发展人体综合性身体控制技能起着重要的作用。

综合性身体控制技能的发展应遵循先易后难、先少后多的原则，即先发展简单、容易的控制技能，再发展复杂、有难度的控制技能。综合性身体控制技能有很多种，应先发展其中的一到两种，熟练掌握后，再向更多的种类发展。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解影响综合性身体控制技能发展的主要因素，理解综合性身体控制技能的应用，理解发展综合性身体控制技能的重要意义。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料；教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习。激发学生参与体育锻炼和比赛的热情。让学生通过实践、收获和拓展三个环节充分认识如何能够有效发展综合性身体控制技能。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与运动实例相联系，避免生硬灌输概念和知识。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。

(1) 了解人体的基本结构。

(2) 了解空间感和协调性对发展综合性身体控制技能的意义。

2. 对学生掌握发展综合性身体控制技能的基本方法的评价。

(1) 如何有效发展综合性身体控制技能。

(2) 发展综合性身体控制技能的途径。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。

(1) 知道如何有效发展综合性身体控制技能。

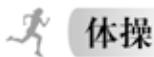
(2) 知道影响综合性身体控制技能发展的主要因素。

2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。

(1) 能够主动地发展综合性身体控制技能。

(2) 能够科学地进行运动和健身。

第二节 发展综合性身体控制技能



体操

教学目标

- 一、激发学生积极参与体操活动的兴趣
- 二、提高学生的力量、灵敏性、协调性、柔韧性等身体素质，提高平衡和自控能力
- 三、培养学生勇敢顽强的意志品质
- 四、树立安全意识，学会自我保护和同学之间相互保护的方法

双杠

教学内容

跳上成分腿骑坐前进—支撑前摆成外侧坐—前摆入杠支撑摆动接前摆挺身下

教学指导

学习意义：双杠是健身、实用、常见的器械体操项目，以各种支撑、移动、摆动为基本技术和基本姿势的学习为主要内容，还包括简单的上法、套路动作和安全落地的方法。通过双杠练习可以发展学生的上肢力量、身体的空间感和肢体的控制能力。

教材分析：通过双杠教学，能有效地发展学生上肢、肩带、躯干肌肉群力量，使腕、肘、肩、腰等关节以及韧带的柔韧性和灵活性得到增强。提高人体的自我调节和控制能力，对学生平衡能力、支撑力和协调性发展，都有积极的作用。

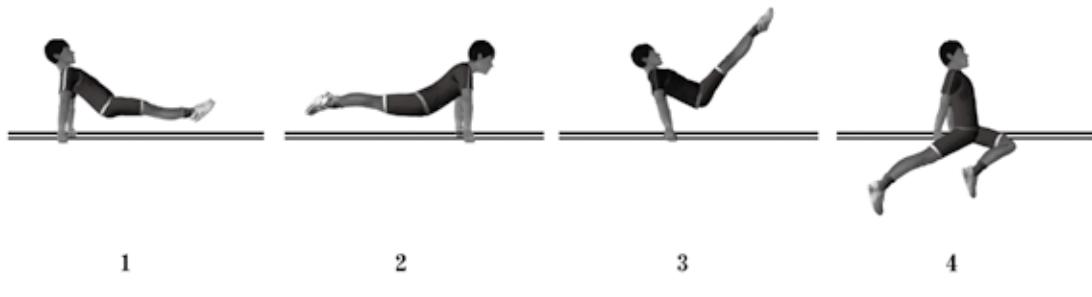
本内容安排是本着简单有效的宗旨，使学生在控制自己的身体姿态的同时，增加各个方面的运动能力，克服学生们的恐惧心理，达到增进健康的目的。

分腿骑坐前进



1. 动作方法。杠端站立，跳起直臂撑杠，两腿顺势前摆，当腿超过杠面时，迅速分腿以腿后部触杠成分腿坐，然后身体挺直立髋骑杠，上体前倾，两臂经侧举，两手顺势于体前稍远处用力撑杠，同时两腿伸直，顺势后滑并腿进杠，接着支撑前摆成分腿坐。
2. 保护与帮助。保护者站在杠外练习者侧前方，待其前倒撑杠，两腿压杠后摆时，一手扶上臂，另一手托送膝部帮助后摆并腿进杠。前摆时，另一手托送腰骶部成分腿坐。
3. 动作规格。分腿坐时不砸杠，挺身远撑，直腿进杠。
4. 教学建议。
 - (1) 首先练习支撑摆动，然后练习跳上成分腿坐。
 - (2) 在地面上进行分腿坐前进的模拟动作练习。
 - (3) 分腿骑坐前进，主要进行推杠、立髋、夹腿动作的练习。
 - (4) 练习前摆腿过杠。
5. 易犯错误与纠正方法。
 - (1) 腿部弯曲。
纠正方法：进行髋关节柔韧性练习和原地模拟练习。
 - (2) 前摆低。
纠正方法：多进行摆动练习，争取前摆腿过杠。作练习。

支撑前摆成外侧坐



1. 动作方法。一般由支撑摆动开始，前摆经臀部高于杠面，然后身体向斜外侧方做制动性的伸髋和压臂动作，直臂支撑，臀部外移成外侧坐。外侧坐要求前腿弯曲，后腿伸直，重心稳定地坐在一杠上。
2. 保护与帮助。保护者站在练习者侧面，练习者挂臂后摆时，保护者杠下向后推拔大腿，帮助后摆。练习者前摆时，托腿手换成杠下推托臀，保持其过杠，练习者在摆腿伸髋时，一手扶上臂，另一手由杠下托其腰背部，先帮助其臂过杠，再帮助其伸髋抬上体成支撑。
3. 动作规格。摆动身体高，肢体控制好，身体重心控制稳。
4. 重点难点。重点：快速向前上方摆腿伸髋，同时两臂用力压杠。难点：摆腿伸髋与两臂用力压杠的时机。

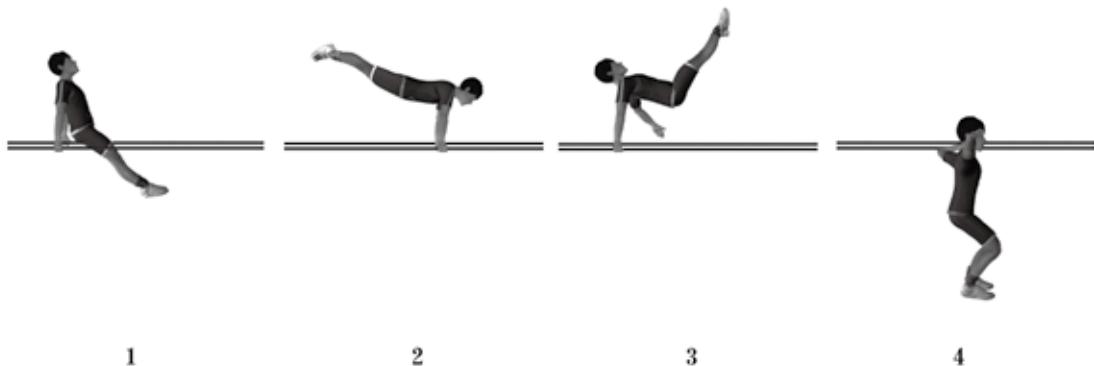
5. 教学建议。

- (1) 在垫子上做仰卧屈体后快速伸髋动作。
- (2) 在双杠上练习折体举臂成屈体直臂撑。
- (3) 做屈伸上触球动作。
- (4) 反复做直臂摆动动作并逐渐增加摆动的幅度。

6. 易犯错误与纠正方法。

- (1) 摆动高度不够。纠正方法：可设置一定的标志物，注意提醒练习者前摆碰标志物。
- (2) 身体姿态控制不够好。纠正方法：在垫子上做仰卧屈体后快速伸髋动作。
- (3) 重心控制不稳。纠正方法：在保护与帮助下，多做练习。

前摆入杠成支撑摆动接前摆挺身下



1. 动作方法。从支撑前摆开始，摆过杠下垂直部位后，利用下摆所获得的动能前摆，接近极点时，两腿越出杠外，重心右移，制动腿，伸髋展腹，拉开肩角，下肢迅速前伸内转，两臂用力推顶杠，使身体上升，左手换握右杠，右手离杠侧举，挺身下落至杠侧站立。

2. 保护与帮助。保护者站在练习者落地同侧，右手扶其右上臂，左手托其腰背，落地时扶持腰背。

3. 动作规格。转体时身体要伸直，完成转体 180° 左手撑杠时，身体应在肘水平以上。

4. 教学建议。

- (1) 先做支撑前摆挺身下转体 90° 练习。
- (2) 再做转体 180° 的练习。
- (3) 完整动作练习。
- (4) 可设标志物来帮助达到教学要求。

5. 易犯错误与纠正方法。

- (1) 转体不到位。纠正方法：可多做支撑摆动和向左（右）转体 180° 落地动

- (2) 挺身转体配合不协调。纠正方法：可做原地挺身转体 180° 练习，然后再进行杠上练习。

教学评价

一、教师评价

学习态度与行为：优 良 中 差

- 评价指标：
- (1) 讲解示范时注意力是否集中。
 - (2) 对指出的错误能否及时纠正。
 - (3) 同学之间能否相互帮助和指导。

综合能力评价：优 良 中 差

- 评价指标：
- (1) 接受新动作的能力强不强。
 - (2) 能否完全理解动作的概念。
 - (3) 能否指出同学的错误动作。

动作考评等级：优 良 中 差

- 评价指标：
- (1) 动作幅度大，肢体控制到位。
 - (2) 完成动作轻松、连贯、协调。
 - (3) 完成动作后的平衡状态。

二、学生评价

1. 对掌握技术的自评。

- (1) 能否通过教师的示范动作和观看同学练习找出自身存在的问题。
- (2) 能否说出错误动作产生的原因。
- (3) 能否对错误提出有目的、有针对性的改进建议。

2. 对运用技术能力的评价。

- (1) 能否将分解练习和整体练习结合起来。
- (2) 能否顺利进行各种双杠动作的练习。
- (3) 能否完成各类双杠动作的组合练习。

支撑跳跃

教学内容

跳箱——侧腾越

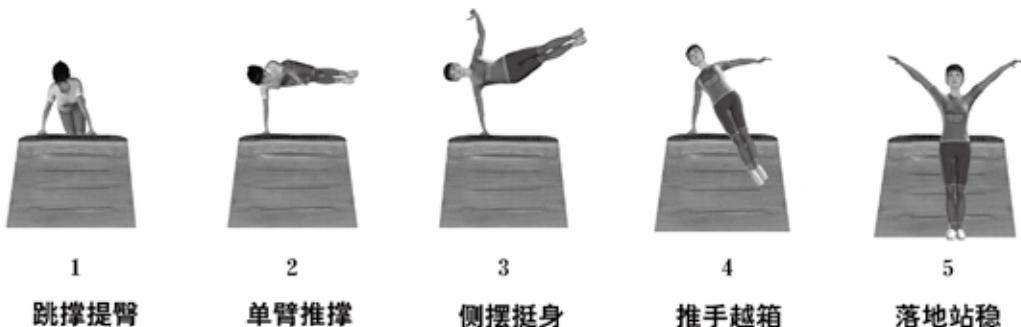
教学指导

学习意义：体操中的跳跃类动作一般可分为跳跃和支撑跳跃两大类。跳箱属于支

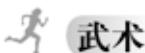
撑跳跃，其动作要求学生完成助跑、踏跳、支撑推手、腾空、落地等一系列动作。跳箱练习对发展学生的身体控制能力有积极作用，同时还能够发展学生的力量、速度、平衡等能力。

教材分析：支撑跳跃的锻炼价值是能提高学生跳跃能力和空中的平衡控制能力，发展肌肉力量、协调性等体能，同时还可以培养勇敢顽强、不怕困难、勇于挑战的意志品质。通过教学过程中的相互保护与帮助的锻炼，能够培养学生的合作精神和责任意识，对促进学生的身心发展具有十分积极的作用。支撑跳跃的最大难处不是技术动作，而是怎样克服恐惧心理，所以在教学实践中，应该遵循循序渐进的原则，逐渐加大难度，减少学生的恐惧心理，从而达到教学效果。

侧腾越



1. 动作方法。直线助跑，踏板放在临近支撑臂一侧，双手含胸支撑，提臀并向侧上方摆腿；充分展髋，当身体达到最高点时，松同侧手，上体侧倾，在跳箱上，成单臂侧撑挺身姿势，随即下肢侧压，支撑臂用力推离器械，成背对器械站立。
2. 保护与帮助。保护者站在练习者侧摆腿的异侧，一手扶其支撑上臂，另一手托其髋侧，顺势帮助练习者侧摆挺身下。
3. 动作规格。单臂侧撑时，腿与肩平，落地前充分展体。
4. 教学建议。
 - (1) 利用悬吊标志物，提高练习者的侧摆高度。
 - (2) 手撑器械连续练习，跳起提臀侧上方摆腿。
 - (3) 在帮助下练习。
5. 易犯错误与纠正方法。
 - (1) 提臀、侧摆腿高度不够。纠正方法：用脚触及标志物，提高侧摆腿高度。
 - (2) 单臂侧撑不明显或摆腿不高。纠正方法：提高上肢力量，进行手撑器械练习。



武术

教学目标

一、使学生了解武术中刀术、太极拳的基本特点及动作要领，培养学生对武术的兴趣和爱好，对学习武术有较高的兴趣和热情

- 二、提高学生自身的力量、协调性、灵敏性和柔韧性等身体素质
三、培养学生勤学苦练，自尊、自信，尊重和爱护同伴以及民族自尊心和自信心等优良品质

教学内容

一、刀术动作

手型、步型、刀的基本握法、基本刀法，刀术成套动作。

二、太极拳动作

身型、身法、手型、手法、步型、步法，太极拳成套动作。

教学指导和案例

一、教学指导

（一）刀术

- 教材分析。武术是中华民族传统的体育运动形式和锻炼方法。刀术是武术项目中的重要运动项目之一，具有独特的技击性和内外合一、形神兼备、磨炼意志等特点。经常进行武术运动项目的锻炼，不仅能够强身健体，防身祛病，发展速度、力量、灵敏性、协调性等各项身体素质，还能培养学生勇猛顽强、坚忍不拔的意志品质和尚武崇德、尊师重道的道德情操。九年级的学生正处于身体生长发育的高峰期，外貌特征逐渐接近成人状态，心理上产生强烈的成人感，渴望得到教师、家长的尊重与指导。学生的知识水平、思维能力和认知能力得到不断的提高，求知欲望也很强烈，对运动技术的学习充满了好奇心，希望能积极参与各项体育活动。这个时期的学生勤于动手、善于探究、善于学习，同学之间能相互帮助、融洽相处，有一定的合作意识。学生对刀术运动项目有浓厚的兴趣，但学生从小学到初中很少接触到武术练习，学生的武术运动基础较弱。根据教学目标，本套刀术根据九年级学生的身心特点创编，由预备势、抱刀冲拳、虚步抱刀、背花刀、弓步扎刀、撤步扎刀、马步藏刀、裹脑刀、并步斩刀、剪腕仆步抱刀、缠头抱刀、上步拍脚、虚步持刀、并步收势十四个动作构成。整套刀术体现了刀术动作的勇猛快速、刚劲有力、紧密缠绕、气势逼人的风格特点，还具有良好的健身性和实用性。刀术对身体的协调性及肩部、腰部和腕部的控制能力要求较高，因此，能够更好地发展身体各部位的控制技能。
- 技术动作方法。刀术是武术中短器械的一种，由古代兵器演变而来，现代武术把刀的各种套路泛称刀术，它作为一种健身的手段，也是武术比赛项目之一。刀由刀尖、刀背、护手盘、刀柄、刀首、刀彩几部分所构成。刀术是以缠头裹脑的招术为基本动作，加上劈、砍、挂、撩、扎、点、云、崩等刀法所组成的套路练习。

刀术组合



1. 预备式。

并步直立。左手持刀，刀背贴靠左臂；右手掌心贴近大腿外侧。目视前方。



2. 抱刀冲拳。

左手抱刀前举，与肩平，双腿微屈；右手握拳前冲，同时左手抱刀收至腰间，双腿挺直。



3. 虚步抱刀。

左脚前点成虚步。右手头部上方亮掌；同时向左摆头。



4. 背花刀。

左腿向左横跨一步，右手接刀；刀随身体右转，以腕关节为轴在身后做贴身立圆绕环，后背刀，掌心向外；左手附于右肩侧。



5. 弓步扎刀。

右腿向前上步成右弓步。同时，右手向前扎刀，左掌向左后方伸展。



6. 撤步扎刀。

左腿右后撤步，上体左后转180°。右手经右腰侧向前扎刀；左掌附于右肩内侧。



7. 马步藏刀。

双腿弯曲成马步。左手头部上方亮掌；右手持刀向左平斩，刀身横平地藏于左腰后，向右摆头。



8. 裹脑刀。

右腿向左后撤步，身体右转成马步。右手持刀，刀背沿右肩、背后向左绕行，做裹脑动作。



9. 并步斩刀。

重心右移，收左腿成并步。同时，右手持刀展臂向右横砍；左手头部上方亮掌。目视右前方。



10. 剪腕仆步抱刀。

身体左后转，左腿后撤屈膝全蹲成右仆步。同时，右手持刀由上向前绕行，以腕为轴做左剪腕花，屈肘持刀抱于胸前；左手附于右腕。

11. 缠头抱刀。

身体上起，以左脚为轴，向左转体 180° 。同时，右手持刀向身体左侧绕行，做缠头动作后收至咽喉前。

12. 上步拍脚。

左手接握刀柄。上左腿，右腿向前摆踢。右手击拍右脚面，左手持刀于左腰侧。



13. 虚步持刀。

右脚向后落步，左脚前点成左虚步。两臂由两侧向上、向内绕行下落；左臂内旋，刀尖向上，刀刃向前，右掌附于左腕背。

14. 并步收势。

右腿后落，两臂平展；收左腿，并步按掌。左手持刀收于左腰；右手按于跨旁，掌心向下。

3. 技术要点。

(1) 手型。

①拳：五指蜷紧，拇指压于食指、中指的第二指节上。

动作要点：拳握紧、拳面平、直腕。

②掌：四指伸直并拢，拇指弯曲紧扣于虎口处。

动作要点：掌心开展、竖指。

(2) 步型。

①弓步：前脚微内扣，全脚掌着地，屈膝半蹲，大腿成水平，膝部约与脚

面垂直；另一腿挺膝伸直，脚尖里扣斜向前方，全脚掌着地；上体正对前方，两手抱拳于腰间。

动作要点：挺胸、立腰，前腿弓、后腿绷。

②马步：两脚左右开立约为脚长的3~4倍，脚尖正对前方，屈膝半蹲，大腿成水平，眼看前方，两手抱拳于腰间。

动作要点：头正、挺胸、立腰、扣足。

③仆步：一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，全脚掌着地，膝与脚尖稍外展；另一腿平铺接近地面，全脚掌着地，脚尖内扣。

动作要点：挺胸、立腰、开髋，全脚掌着地。

④虚步：后腿脚尖斜向前，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚掌着地；前腿微屈，脚面绷紧，脚尖虚点地面。

动作要点：挺胸、立腰，虚实分明。

(3) 刀的基本握法。

①左手握刀法：又称抱刀。臂内旋，拇指和虎口压住刀盘，食指和中指夹住刀柄，无名指和小指托住刀盘，使刀背靠近小臂内侧，刀刃朝前，刀尖朝上，刀身垂于身体左侧。

动作要点：左臂肘关节要伸直。

②右手握刀法：右手虎口靠贴刀盘，拇指和食指紧握刀柄，其余三指松握刀把，以刀平刺时与臂成一直线。

动作要点：主要以拇指和食指发力握刀。

(4) 基本刀法。

①缠头：刀尖下垂，刀背沿左肩贴背绕过右肩，头部正直。

动作要点：刀背一定要尽量贴近后背。

②裹脑：刀尖下垂，刀背沿右肩贴背绕过左肩，头部正直。

动作要点：刀背一定要尽量贴近后背。

③劈刀：立刀由上向下劈击，力达刀刃，臂与刀成一直线。

动作要点：身体与刀保持协调一致。

④斩刀：平刀向左右横砍，高不过头，低不过肩，力达刀刃。

动作要点：臂要伸直。

⑤扎刀：刀直向扎出，力达刀尖，臂与刀身成一直线。

动作要点：扎刀时刀尖与肩平。

⑥背花刀：以腕为轴，刀在身前、背后向下贴身立圆环绕，力达刀身。

动作要点：身体重心要垂直，以免刀刃划伤自己。

(二) 太极拳

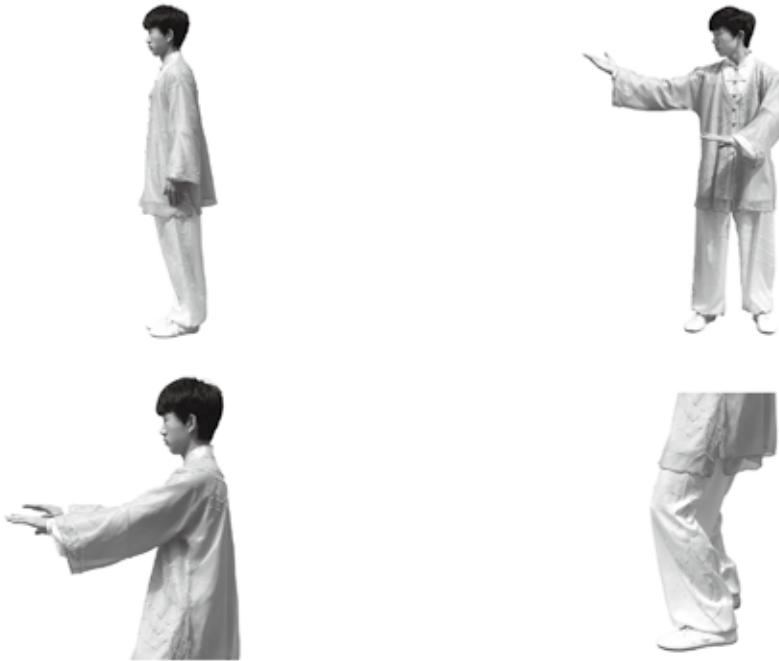
- 教材分析。太极拳是中国优秀的传统拳术之一，是一种动作柔和缓慢，既可技击防身，又能增强体质、防治疾病的传统拳术。太极拳历史悠久，流派众多，传播广泛，深受人们的喜爱。随着武术在世界范围的推广，太极拳以它独特的运动风格和显著的健身效果闻名于世。太极拳主要分为陈式、杨式、孙式、武

式、吴式等五大流派。太极拳的运动特点是：心静意导、呼吸自然；中正安舒、松柔连贯；动作圆活、周身协调；轻盈沉着、刚柔相济。太极拳典型动作简单易学，九年级的学生基本具备了独立思考、判断、概括等能力，在身体锻炼中也具有较高的运动能力。学生们通过对太极拳典型动作的学习，不仅能激发他们学习武术的兴趣，也让他们通过自己的努力尝试到成功的喜悦。

2. 动作方法。太极拳主要是以揽雀尾（棚、捋、挤、按）、野马分鬃（采、捌、肘、靠）等为主的典型的动作练习。练习太极拳的动作要领有：心静体松，精力集中；虚领顶劲，尾闾中正；沉肩坠肘，坐腕舒指；含胸拔背，气沉丹田；以腰为轴，上下相随；步法灵活，虚实分明；势正招圆，连绵不断；以意导动，内外合一。学太极拳要注意的事项：速度要均匀；架势不可忽高忽低；要持之以恒。

对身体各部位的要求：

- (1) 头颈部：头部自然上顶，所谓“头顶悬”即避免颈部肌肉硬直，更不要东偏西歪和自由摇晃。眼神要随着身体转动而注视手或注视前方。
- (2) 胸部：要求“含胸拔背”，胸部不要外挺，也不要过分内缩，应顺其自然。背部肌肉随着两臂伸展，尽量舒展开；胸部肌肉自然松弛，不要紧张，呼吸调节要自然。
- (3) 腰部：腰部松垂可以增加腿部力量，同时，脊椎要直立。
- (4) 臀部：要求“垂臀”，避免臀部凸出和左右扭动，应用意识调整，不要用力控制。
- (5) 腿部：要求胯和膝关节放松，脚的起落要轻巧灵活；前进时要脚跟先着地，后退时脚掌先着地，然后慢慢踏实。在重心移动时，要保持身体平衡稳定。



太极拳的典型动作分析

(1) 揽雀尾。揽雀尾由“棚、捋、挤、按”四个动作组成。



1



2



3

“棚”是指捧架对方手臂，使其不能贴近自己，随重心前移，手臂向前捧出。



4



5



6

“捋”是用双手由前向后下方捋。不是抓住对方用力后拉，而是顺势借劲用力，使其失去平衡。身体重心随后捋动作向后移动，上体微转。



7



8



9

“挤”是用一只手的小臂贴近对方身体向前顶，另一手臂助势用力，使其身体重心不稳而后仰。



10



11



12

“按”是重心后移成虚步，同时双手收于胸前，随即弓腿、重心前移，双掌向前推出。

“拥、捋、挤、按”四个动作虚实变化、姿势转换要连贯流畅，在变换转折中，要配合动作调整呼吸。

动作提示：“拥”在两臂，“捋”在掌中，“挤”在前臂，“按”在腰中。

- (2) 野马分鬃。野马分鬃动作技法中，含有太极拳的四种基本手法，即“采、捌、肘、靠”。



1

2

3

“采”是以手执对方手腕或肘往下抓拽。

“捌”是转移化解对方之力，再由侧方攻之。

“肘”是用前臂或肘尖攻击对方。

“靠”是以肩、背、髋等身体部位，用抖、弹、撞、击等方法进攻对方。

野马分鬃式的技击方法，就是如果对方顺步冲拳击打我方，我方则以与对方冲拳同一侧的手采其腕，同时对侧脚向其身后上步，另一手自其腋下穿出，发劲向外侧靠击对方。此式所发的“捌”劲是杨式太极拳的一个重要的技击劲法，靠腰部带动全臂击打，劲点与腕、肘、臂、肩要贯穿相连，而不是局部用力。



1

2

推荐练习套路：16式太极拳或24式太极拳。

3. 技术要点。

(1) 身型：顶头、含胸、拔背、收腹、松腰、敛臀。

动作要点：百会穴与尾椎成一垂直线。

(2) 步型。

①弓步：前腿全脚着地屈膝前弓，另一腿自然伸直，脚尖内扣朝斜方向 45° ，分顺、拗两种。顺弓步指出手和出脚同侧，如左手左脚在前的单鞭式。拗弓步是异侧手脚在前，如右手在前、左腿在前的搂膝拗步。
动作要点：顺弓步一般要求两脚之间横向距离10厘米，拗弓步则为20厘米。

②马步：前脚尖微内扣约 10° ，后脚横向外摆约 45° 。两脚之间约2~3个脚长，后腿屈膝支持70%的体重，前腿前伸支持30%的体重。杨式太极拳中此步型多在弯弓步中间过程使用。

动作要点：缩胯屈膝，开胯圆裆。

③虚步：一腿屈膝支撑，另一脚脚跟着地或脚尖虚点地，前后脚之间距离根据身体条件架式而定。

动作要点：虚实分明。

④开立步：两脚开立，膝微屈，两脚尖微外撇。

动作要点：身体正直，开步宽不过肩。

⑤仆步：一腿屈膝全蹲，另一腿自然伸直。

动作要点：两脚跟不能离地。

(3) 手型。

①拳：四指并拢卷握，拇指扣压在食指、中指的指骨上。拳中能容一食指。

动作要点：拳面齐平，不可僵硬。

②掌：五指自然伸直微分，手指向掌心侧微屈不伸直，指肚微向手背撑张，虎口撑圆，掌心内凹，形如荷叶状。

动作要点：五指自然伸直、分开，掌心含空，虎口撑圆。

③勾：五指第一指节自然捏拢，屈腕。掌心含空，五指不可用力。掌心可容一小球，勾顶和腕关节处无绷紧感。

动作要点：屈腕，五指自然内合，指尖捏拢。

(4) 身法：指练习太极拳时以腰为轴，配合四肢活动的方法。身法要求既立身中正安舒，又伸缩收放，旋转自如。身法靠全身主要关节运转，肌肉协调收缩，以意带动，“形神合一”来实现。

动作要求：身体各部位做到头要“虚领顶劲”，颈要自然竖直，肩要松、沉，肘要沉坠下垂，胸要舒松自然，背要舒展伸拔，腰要自然松直，脊要保持正直，臀要收敛，胯要松，膝要伸屈自然柔和。

(5) 手法。

①棚：向上向外之力称为棚。

动作要求：棚时一定要沾住对方，要保持自己臂肘有一定的弧度，要以腰为轴运动。

②捋：将向旁侧的横力称为捋。

动作要求：要顺对方的劲力而动，要转腰坐胯、含胸拔背而不得僵滞。

③挤：挤是压迫，有向外之意。

动作要求：手臂要用力，腰部发力，直向对方中心。

④按：将劲力向下称为按。

动作要求：手向下，同时含有向自身方向牵引的趋向。

⑤采：将采制对方的劲力称为采。

动作要求：采的运用条件是对方用上托的劲力攻击我方，否则不能用“采”。

⑥捌：将转移对方劲力还制其身称为捌。

动作要求：既要承受又要转移对方的劲力。

⑦肘：以肘击人称为肘。

动作要求：用肘尖沉带对方，形成牵引的劲力。

⑧靠：用肩背胯的外侧击称为靠。

动作要求：用靠劲使自己身体的重心整体偏移，不要失去平衡。

(6) 步法。

①开立步：两脚平行站立，脚尖朝前，虚实不分，起势、合太极式的步法为开立步。

动作要求：重心在两脚中间。

②弓蹬步：前脚脚尖朝前，后脚在前脚外，脚尖方向与前脚脚尖方向成约45°角，两脚的直线距离是练拳者自然档的距离，前脚弓，后脚蹬。

动作要求：前弓脚小腿与地面垂直，前弓的活动限度为膝盖不能超过脚尖。

③前虚后实步：前脚踏实，后脚提起向左前方伸出半步，以脚掌点地。

动作要求：后腿坐实，前脚不全虚，也具有支撑的力量。

④横行步：两脚平衡站立，左脚向左横跨一步，右实左虚，两脚尖均向前。如“云手”式。

动作要求：重心在支撑腿上。

⑤独立步：单腿直立，一脚提起，膝与胯平，脚向里收，脚尖自然朝下。如“金鸡独立”式。

动作要求：要求尾闾中正。

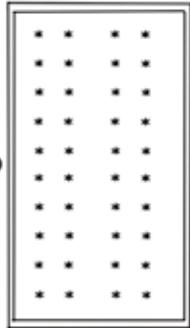
二、教学案例

指导教师：

人数：

授课班级：

班级	九年级		教学人数	若干人	
教学内容	1. 复习武术基本动作。 2. 学习刀术基本刀花。		场地器材	武术场地。	
教学目标	1. 学生能够掌握武术的基本手型和步型等技术动作,能够了解刀术的基本技法,如缠头、裹脑、刺、扎、劈、撩、砍等,能做出简单的刀术组合动作。 2. 学生通过多次练习,能够了解刀术的动作路线和方向,能够提高自身的灵活性,发展灵敏性、柔韧性和力量等身体素质。 3. 加强学生的武德修养,培养学生勤学苦练,自尊、自信,尊重和爱护同伴以及民族自尊心和自信心等优良品质。				
教学结构	教学内容	教师指导	学生活动	组织教法与教学要求	时间
开始部分	课堂常规	1. 鸣哨集合。 2. 课堂常规检查。 3. 师生问好,安排见习生。 4. 教师展示刀术,宣布本次课的内容、目标。 5. 提出课堂要求。	1. 面对教师 四排横队 集合。 2. 见习生随堂听课, 做好听课 记录。 3. 一切活动 听指挥。 4. 注意安全。	集合: (如图) ***** ***** ***** ● 要求: (1) 学生在规定时间内 站好队伍。 (2) 各小队长 佩戴袖标。	2分钟
准备部分	热身活动	1. 带领学生围场地慢跑。 2. 组织学生练习弓步压腿、仆步穿掌、正踢腿、单拍脚、蹬腿、弹腿等。 3. 讲述练习要求与方法。 4. 语言激励,教师参与练习。	1. 由四路纵队依次跑成一路。 2. 明确练习要求。 3. 积极参与练习,体验快乐。 4. 相互鼓励。	组织: (如图) ***** ***** ***** ●	8分钟

基本部分	1. 复习武术基本动作：弓步冲拳、虚步亮掌、马步架打、仆步穿掌等。	1. 口令指挥，提示要点。 2. 组织学生分组根据武术的基本动作尝试动作组合练习。 3. 巡视指导学生练习，纠正个别错误动作。 4. 集体纠正错误动作，讲解手型、步型、神态和个别动作的技术要求。	1. 了解练习内容和要求。 2. 认真参与练习。 3. 分组练习，组长带领尝试动作组合练习。 4. 积极参与练习，掌握动作要领。 5. 接受指导，明确技术动作要领。	1. 组织：（如图）  ● 2. 分小组练习，在教师指定的区域内完成。 要求：认真思考，积极练习。	10分钟
	2. 学习刀术基本刀法：缠头刀、裹脑刀、背花刀、劈刀、砍刀、扎刀。	1. 讲解刀花的动作及要领，使学生能够了解刀术的基本方法，对练习刀术产生浓厚的兴趣。 2. 通过练习，使学生能够将简单的刀花连贯起来。 3. 通过练习，提高学生的速度、力量、灵敏性等身体素质。 4. 学生练习时能与他人合作，敢于展示所学技术动作。	1. 复习刀术单个基本动作。 2. 学习刀术基本动作组合，利用教师提示纠正改进技术动作。 3. 分组练习，组长带领尝试刀花练习。 4. 学生练习时能与他人合作，敢于自我展示所学技术动作。	1. 组织同上。 2. 分小组练习，在教师指定的区域内完成。 要求：认真学习，积极练习。	20分钟
	3. 讲练。	组织学生集体练习，强调刀花与身体以及眼神的配合等技术要点。	认真练习，提高动作质量。	组织同上。 要求：注意安全，遵守规则。	

	4. 巩固与强化。 5. 讲评。	指导学生分组练习。强调分组练习的任务，提高技术动作，并分组展示。 1. 鼓励优生展示刀术动作。 2. 语言鼓励，激发兴趣。	小组长带领认真练习。 学生认真练习，明确练习任务。 优生展示刀法动作。	组织同上。 要求：注意安全，遵守规则。 组织如上图。 要求：认真观看，取长补短。	
结束部分	放松整理	1. 指导学生进行放松伸展练习。 2. 讲评学生练习情况。 3. 宣布下次课内容：学习刀术套路。 4. 师生再见。 5. 布置回收器材，组织学生送还器材。 6. 布置课后作业。	1. 模仿练习。 2. 认真听总结。 3. 清点回收器材。 4. 课后认真完成作业。	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ▲ 下课后体委将同学列队带回。	5分钟
教学效果测评	根据学生的实际情况，教师采用整体示范、分解示范、集体练习和分组练习及个别展示等教学形式，激发学生的武术兴趣，调动学生参与练习的积极性和主动性，让学生掌握简单的刀术动作，并敢于向其他同学展示，为其在后续的刀术学习中奠定坚实的基础。通过练习，发展学生的灵敏性、速度、力量、柔韧性等身体素质，培养学生的勤学苦练和自尊自信的优良品质。				
预计生理负荷与练习密度	预计生 理负 荷 与练 习 密 度 安静心率：70次/分。 最高心率：160次/分。 平均心率：120次/分。 强度指数：1.5。				

教学评价

一、教师评价

1. 对学生学习态度的评价。

(1) 讲解刀术及太极拳动作时，学生能否注意力集中。

(2) 对指出的错误动作能否及时纠正。

(3) 学生之间能否互相帮助，指正错误动作。

2. 对学生掌握武术动作技术的评价。

(1) 能否掌握所学刀术的动作。

(2) 能否掌握所学太极拳的动作。

3. 对学生运用技术能力的评价。

(1) 能否将手、眼、身法和步法协调统一地运用在武术动作中。

(2) 能否将所学的动作技能灵活掌握并串联起来。

二、学生评价

1. 对掌握武术动作技术的自评。

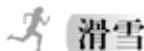
(1) 能否掌握刀术、太极拳动作并找出错误动作，改正自身存在的问题。

(2) 能否说出动作错误产生的原因并根据个人情况改进动作技术。

2. 对运用武术动作技术能力的评价。

(1) 能否将刀术与太极拳的整套动作熟练掌握并进行练习。

(2) 能否通过对刀术、太极拳整套动作的学习，进行新内容的自学。



滑雪

教学目标

一、认识滑雪运动的基本知识

二、学习基本的滑雪方法

通过本阶段内容的教学，使学生能够认识滑雪运动，并且能够初步掌握滑雪的基础技术动作，从而使学生的身体活动能力得到进一步的发展，提高身体的协调能力、柔韧性、灵活性。促进学生正常的生长发育，增进身体健康。培养学生自信、勇敢、敢于突破的优良品质。

教学内容

一、具体内容

1. 学习了解滑雪运动的含义。

2. 学习了解滑雪所需的装备及服装。

3. 通过学习使学生能够初步掌握滑雪简单的基本技术。

二、教材分析

滑雪运动是一项既浪漫又刺激的体育运动。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崇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。滑雪运动能够增强身体的柔韧性，锻炼身体的平衡能力与协调能力，增强心肺功能，从而达到振奋精神、愉悦身心的目的，是全民健身运动中不可或缺的组成部分。

教学指导和学法建议

一、教学指导

1. 学习了解滑雪运动的含义。滑雪运动起源于北欧，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。它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类项目。本教材是以高山滑雪教学为主。高山滑雪或称高山速降，又叫阿尔卑斯滑雪（相对于北欧的斯堪的纳维亚越野滑雪），这是滑雪的基础。
2. 学习了解滑雪所需的器材及装备。
 - (1) 器材。高山滑雪运动主要器材由滑雪板、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（如图1）。



图1

- 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（如图2）。



图2

③滑雪鞋有内外两层。外层与鞋底由塑料等坚硬材料组成，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（如图3）。



图3

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（如图4）。



图4

(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滑雪服应保暖、防风、舒适合身。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（如图5）。

②滑雪手套一般用天然皮革或合成材料制成，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，以方便持握滑雪杖以及用手整理滑雪器材（如图6）。



图5



图6

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，这样剧烈运动也不易松脱（如图7、图8）。



图7



图8

④滑雪镜。由于滑行中速度很快，冷风对眼睛刺激较大，而且雪地对阳光反射很强，所以滑雪者需要佩戴滑雪镜来保护眼睛（如图9）。



图9

3. 学习简单的滑雪基本技术。

(1) 基本站立姿势。正确的姿势是学习滑雪的良好开端，开始阶段一定要在一块平坦的雪地上进行，体会预备姿势，两滑雪板分开，与肩同宽，平衡站立，重心落在两脚的脚弓中间，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。



上体过于僵硬



臀部过于后坐

图10



手持雪杖太靠后



正确

图11



膝关节过于并拢，成X形



膝关节过于外开，成O形

图12

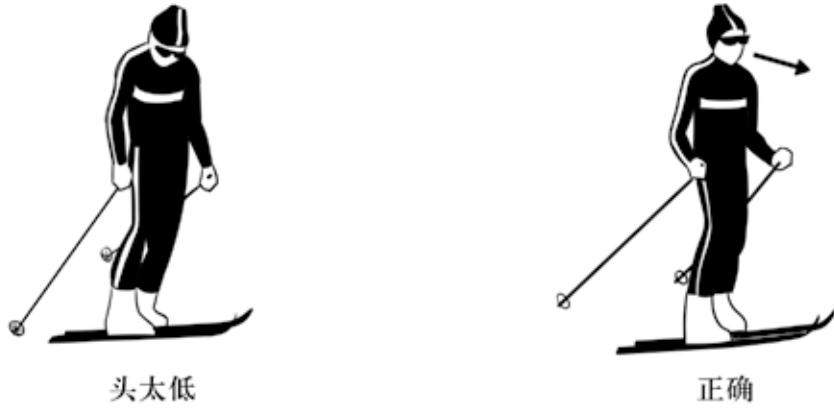
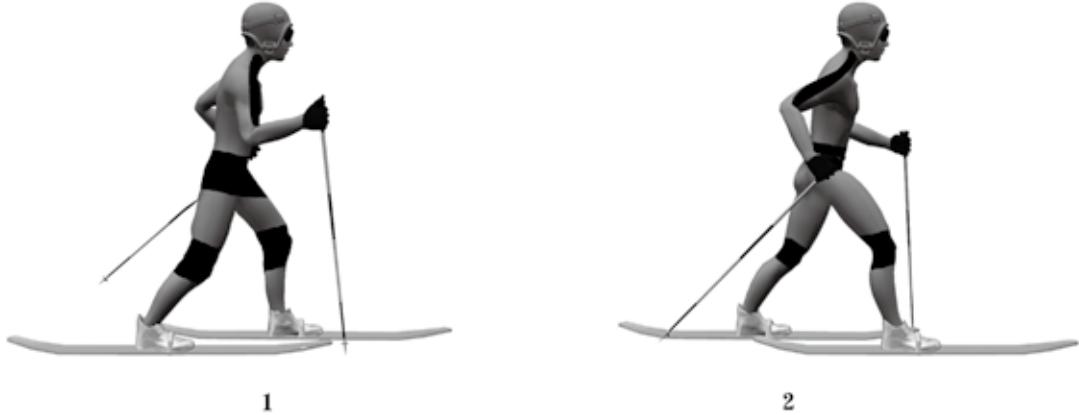
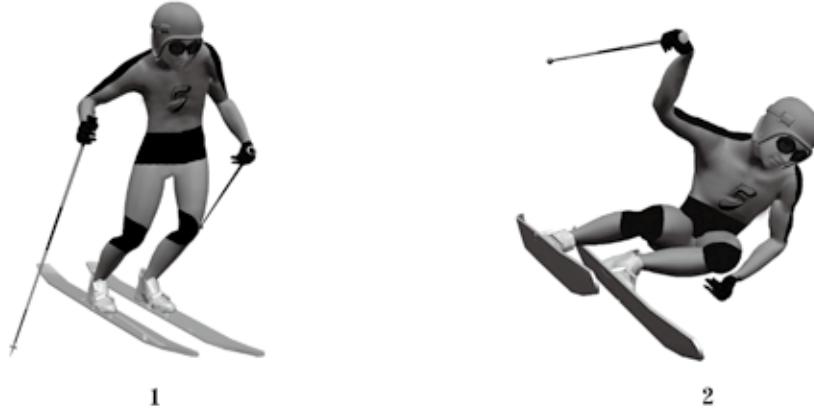


图13

- (2) 行走技术。雪上行走时，上体直立稍前倾，重心适当前移。滑雪板不离雪面，边支撑边滑边走。用滑雪杖支撑时不是双杖同时推进，而是同摆臂动作相仿地左右交替用杖支撑推动。杖尖支撑雪面的位置应是在平行于对侧脚的脚后跟部位，向前迈脚时重心要随之前移。



- (3) 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。双手摆放于身体两侧，不要被臀部压到了。臀部着地后，滑雪板的钢边也会刮到雪地，造成阻力，阻止滑雪板滑动。



4. 重点难点。

- (1) 基本站立姿势，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，反复练习，形成习惯。
- (2) 在雪中行走时，重心从一条腿转移到另一条腿，与日常走路类似。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，避免造成身体受伤。

5. 教学步骤和常用教学方法。

(1) 教学步骤。

- ① 从滑雪基本知识导入，使学生对滑雪有一定了解，激发学生的学习兴趣。
- ② 教师讲解滑雪基本技术，并做示范动作。
- ③ 学生进行模仿练习。
- ④ 教师对错误动作进行讲解和纠正。
- ⑤ 学生进行针对性练习。

(2) 常用的教学方法。

- ① 教师用正确、生动的语言，以班级为单位进行讲解，然后用分解法和完整法对技术动作进行示范。
- ② 分组练习：在进行技术动作练习时，可将全班学生分成若干小组进行练习。
- ③ 个别纠错：在练习中，对于技术动作不规范的个别学生进行教授和辅导。

6. 易犯错误与纠正方法。

在滑雪运动的初步学习中，学生由于重心保持不够稳定，在雪中行走中上下肢配合不够协调，易经常摔倒，造成心理紧张。

纠正方法：每次课前可先用生动的语言进行讲解，营造良好、轻松的学习气氛，消除学生害怕、恐惧的心理，然后将正确动作示范给学生，最后对重点与难点动作进行反复练习。

二、学法建议

1. 学生对滑雪运动的印象只停留在电视机中，极少部分同学接触过滑雪但也只是有简单的认识，还不能正确认识什么是滑雪运动，这就需要教师应以多种多样的形式进行滑雪教学，多采用活泼、积极的教学方法，使学生主动学习与练习，提高学生学习滑雪的兴趣和参与意识。
2. 在教学中，教师要根据学生不同的特点制定不同的教学大纲，由简到难，同时还要严格要求学生，使学生养成良好的习惯。
3. 在教授滑雪运动时不仅是教滑雪，教师的一举一动还在无形中影响着学生，所以教师应从自身做起，为学生树立正确的价值观，使学生不仅能把在课堂上所学的知识应用到滑雪运动中去，还能更多地应用到生活当中。

教学评价

一、评价内容建议

1. 学生能否说出所学的运动项目。
2. 对学生的学习态度进行评价。
3. 学生能否掌握滑雪运动的基本动作。
4. 学生能否在雪地行走中进行上肢与下肢的协调配合。
5. 学生能否使用正确的摔倒姿势，并能够独立、正确地站立起来。

二、评价方法建议

1. 注意个体差异，多鼓励，消除学生的胆怯、恐惧心理，激发其对滑雪运动的学习兴趣。
2. 采用学生自评或互评的方法对教学内容进行评价。



街舞是一种由各种走、跑、跳组合而成的舞蹈，属有氧运动，需要各个关节的协调配合与控制，动作自由、随意，张扬个性。街舞各个动作都有其特定的运动效果，既强调上肢与下肢、头部与躯干动作的协调，又注重身体各环节的独立运动，具有极强的健身效果。校园街舞以其快乐、活泼、俏皮、潇洒的风格，与青少年朝气蓬勃、充满激情、开拓进取的形象相符合。通过一些夸张的舞蹈动作和观赏性极强的技巧动作，带来热情澎湃的感觉，展现年轻人旺盛的精力与激情，因而街舞极受学生的欢迎。

教学目标

- 一、使学生初步学习街舞的动作、连接，形成初步动作概念
- 二、通过动作的学习，加强身体的感觉以及节奏和力量的正确把握
- 三、通过街舞的学习，培养学生对街舞的兴趣，在掌握动作的过程中增强学生的自信心

教学内容

- 一、街舞一般包括个人技巧街舞和舞蹈型街舞两大类
- 二、几种常见的街舞包括：机械舞、自由舞、锁舞、爵士舞、霹雳舞等

教学指导

1. 教材分析。根据教学目标，九年级主要是初步掌握街舞的基本技术。街舞轻松随意、自由个性，是最时尚、最令学生感兴趣，并与生活密切相关的一项中强度体育活动。它模仿生活中的许多动作，是一项属于有氧运动的健身舞。通过街舞教学可以发展学生的力量、灵敏性、协调性、柔韧性、速度等身体素质，培养学生对音乐的节奏感和韵律感。
2. 几种常见的街舞。
 - (1) 机械舞 (Poppin)。机械舞属于舞蹈型街舞。它基本是通过肌肉迅速地收缩与放松使舞者的身体产生各种颤动的感觉。运用身体各部位的肌肉和关节的振动，随着音乐的节拍，加上自己丰富的想象力，创造出令人惊讶的舞步。舞者通过模仿机器人做出令人惊叹的视觉效果，这是机械舞最基本的特色。机械舞是低强度的有氧运动，动作夸张，爆发力强，身体多部位动作连贯组合，锻炼了人的注意力，增强了身体的节奏感、韵律感。机械舞每个动作背后都凝聚了舞者专注的控制力量，它能锻炼人的注意力。强烈的节奏能增强身体的节奏感、韵律感。动作虽然节奏性强，实则柔韧有力。在欢快的摇滚乐中释放，健身、健心。
机械舞的特点：肌肉紧绷、收缩和舒张达到肌肉振动。一用力，肌肉瞬间收紧，将力量一次性释放出来，再放松，将肌肉舒张放到最松，快速连续地这样做，带动关节，配上鼓点重的摇滚音乐，舞者有丰富的韵律感和疯狂的感觉。
 - (2) 自由舞 (Hiphop)。自由舞属于舞蹈型街舞。有着幅度大而简单的舞步，能够表现出复杂的舞感，随着强烈的鼓点舞动身体，是人们最常接触、风格最为繁多的一种舞蹈。
自由舞的特点：动作爆发力强，多以绕环和小关节的运动为主，因此能较好地改善练习者的协调能力，并且使身体不常运动的小关节和肌肉群得以充分锻炼，加之运动强度适中，具有有氧强度的效果。同时，可提高学生的心肺功能，也可达到减肥的目的。
 - (3) 锁舞 (Lockin)。锁舞属于舞蹈型街舞。主要以绕手等为基础，是动作的快速与突然停顿。靠肘关节来“锁”，动作干净利索。搭配比较放松的臀部和腿部。这些动作通常又大又夸张，包括迅速、有力地把头、肩、臂、臀等部位做突出和锁定的动作，产生眼花缭乱的美感和力道感。舞蹈风格带有喜剧色彩，非常欢快，舞蹈中突然定格的感觉类似“锁”的功用，极具韵律感并且和音乐紧密结合。
 - (4) 爵士舞 (Jazz)：爵士舞属于舞蹈型街舞。它是指手臂的动作柔美和瞬间爆发，腰的扭动和臀部的动作，配节奏化的爵士乐。爵士舞是一种急促又富有动感的节奏型舞蹈，属于外放型的舞蹈，是追求愉快、活泼、有生气

的一种舞蹈。

爵士舞的特征：自由自在地跳，送胯、扭腰，身体呈现波浪形扭动，延展身体表现出优美曲线。跳爵士舞举手投足之间要注意协调，手的动作要配合身体的扭动，腿部动作的进退之间，前踢、后抬、跳跃都要协调一致。

爵士舞动作的要素：

- ①利用屈膝，保持重心低，使下肢活动更富有弹性。身体上半身各环节需保持松弛状态，能够根据节拍的需要快速做出相应的动作，使动作的变化多样、丰富。
 - ②平稳快速的移动能力，特别是水平方向快速平稳移动重心的能力。
 - ③身体各部位如头、肩、腰、臀等能够做独立动作。
 - ④运用节奏感强、复杂分割的动作，表现出动作中韵律的切分法。
 - ⑤多重节奏迅速地将两个或三个韵律用身体动作同时表现出来。
- (5) 霹雳舞 (Breaking)。霹雳舞属于技巧型街舞。它要求舞者要有很好的力量和韧性。霹雳舞节奏感非常强烈，跳起来可以尽情尽兴，深受学生欢迎。因这种舞蹈大都在街头表演，故又称“街头舞蹈”。跳这种舞蹈的男生和女生分别称为“B-Boy”和“B-girl”。
- 霹雳舞的分类：风格动作 (Style Move) 和力量动作 (Power Move)。
- 风格动作是霹雳舞的基础，也是霹雳舞风格的主要体现，包括以下舞蹈风格：
- 战斗步 (Up-Rock)：模拟打斗的舞蹈，也称战斗舞。
- 摇摆步 (Top-Rock)：身体直立有摇摆动作的舞蹈。
- 地板步 (Footwork)：身体下伏，以手臂支撑地面，双腿快速翻转和移动。
- 定招 (Freeze)：由手部支撑地面完成的身体空中停顿动作。
- 力量动作是一系列高技巧性动作的总称，它的动作主要分为旋转、跳、滑、浮、刷腿、空翻、踢等。其特点是以身体各个部位为支点，身体旋转或腾跃。



3. 教学步骤。

- (1) 多听音乐以培养乐感。
- (2) 跟着音乐反复做脚下动作，培养舞感。
- (3) 跟着音乐反复做躯干、上肢、脚的配合动作。
- (4) 练习力量、柔韧性、协调性等基本功。
- (5) 简单难度练习，如脚尖走步、倒立、侧手翻等。
- (6) 跟着音乐做整套动作的协调配合练习。

4. 教学方法。

讲解：讲解动作要领，并对难点动作重点强调说明。

示范：示范所有教学动作，采用慢示范、对比示范、完整与分解相结合等方式给学生展示动作形态和技术要领。采用递加教学法，如A、B、A+B、C、A+B+C。

5. 易犯错误与纠正方法。

- (1) 只讲究动作，不跟着音乐，动作和音乐不合节拍。

产生原因：只重视动作而不听音乐，节奏感差，音乐和动作不能融为一体。

纠正方法：要用80%的精力去听音乐，剩下的20%交给身体学动作。分段练习。

- (2) 练习热情不高。

产生原因：练习方法单一，学生易产生麻痹的心理。

纠正方法：增加练习的方法和手段。

- (3) 光想学好看的、有难度的动作。

产生原因：不重视街舞的基础。

纠正方法：先练基础。基础不扎实，就学高难度的动作，是很难学好的，而且还很容易受伤。

- (4) 只讲技巧而忽视舞感。

产生原因：忽视了街舞的舞感。

纠正方法：注意鼓点，多听音乐的节奏，多练习基础动作。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生学习态度的评价。

- (1) 能否听懂音乐的节拍并从中体会街舞的舞感。
- (2) 是否在街舞学习的过程中体会到街舞的乐趣。
- (3) 是否积极主动地投入到街舞的学习中并自觉练习。

2. 对学生掌握技术的评价。

- (1) 能否听懂音乐的节拍并配上所学的动作。
- (2) 通过反复练习成套动作能否体会街舞的舞感。

- (3) 在自己掌握动作的前提下，能否指出同伴的不足，并加以帮助、纠正和提高。
3. 对学生运用技术能力的评价。
- (1) 能否在教师的指导下跟音乐完成所学动作。
- (2) 随着学习能力的提高能否进行新动作的自我学习。

二、学生评价

1. 对掌握技术的自评。
- (1) 能否完成上课所学的动作。
- (2) 能否在跑动路线变化的基础上完成所学的内容。
- (3) 能否在音乐的伴奏下和同伴进行很好的配合。
2. 对运用技术能力的评价。
- (1) 能否在音乐的伴奏下，加上同伴的配合和跑动路线完成动作。
- (2) 能否运用所学的技能进行新动作的学习和创编。

校园集体舞

校园集体舞是在音乐和舞蹈简单设计的基础上，加上一些简单配合、队形变化而创编的韵律活动。校园集体舞活动能够活跃身心，增加同学之间的交流与合作，培养学生的审美情趣和优雅举止，增强集体凝聚力。校园集体舞是学生之间相互表达友谊之情和提高学生沟通、协同、交流和合作能力的最好艺术形式之一。校园集体舞是面向全体学生的一种群体舞蹈。

男女搭配体现出一种力量协调美，男女生之间的配合使学生学会了交流，尤其是男女同学的友谊礼节。校园集体舞体现了男女同学相互尊重、友好交往的过程，具有礼仪性质的基本礼节有拉手、搭手、击掌、搭肩、敬礼、行礼、鞠躬、搂腰等。跳校园集体舞时，男女没有固定的舞伴，大家随时都在交换，学生可以进行广泛的接触，保持正常的交流。

教学目标

一、使学生初步掌握校园集体舞中基本步法（如华尔兹、跑跳步和踏点步等）的动作做法和动作节奏，并初步了解音乐节奏和动作节奏的关系，养成正确的身体姿势

二、发展学生灵敏性、协调性、有氧耐力等综合身体素质

三、创造欢快的学习环境，通过集体配合动作，培养学生团结协作、互相帮助、注重组织纪律观念等优秀品质

教学内容

一、校园集体舞的基本步法

弹簧步、华尔兹、跑跳步、踏点步、垫步、小碎步、移动重心、走步等。

二、校园集体舞两人之间的配合

三、校园集体舞常见的队形变化

教学指导和案例

一、教学指导

1. 教材分析。根据教学目标，九年级主要是初步掌握校园集体舞的基本跳法。这个年龄阶段是学生发展协调性、灵敏性的有利时期。经过科学锻炼，随着上下肢的协调配合练习，身体的协调性和灵活性能力会有较大的提高。校园集体舞是体育和艺术教育的一种形式，学生在舞蹈和戏剧游戏中，学会人与人之间的合作，意识到日常生活中也要注意仪表、言语和行为的美。开发身体的运动潜能，使整个身体变得灵活、协调、充满活力，体现出较高的文化素养。

2. 校园集体舞的基本步法。

(1) 弹簧步：落地的同时，膝盖有弹性地弯曲，身体重心移动要有节奏，像波浪般起伏。

要求：从脚尖过渡到全脚掌，步幅较小，身体重心平稳。

易犯错误：弹性不足，动作僵硬。

(2) 华尔兹：是由前进（或后退）、横移、并脚三步构成一个基本旋回。华尔兹有三拍，三拍中有两步的移动间距。每一步都要有重心，前后脚交替前进或后退，周而复始。

要求：华尔兹舞步身体要有明显的升降动作，身体要有轻柔灵巧的倾斜、摆荡、反身和旋转动作以及各种优美的造型。

易犯错误与纠正方法：

①男女生之间动作配合不协调、不大方。

产生原因：异性之间交往的害羞心态。

纠正方法：进行男女同学之间正常交往的教育，告诉学生跳集体舞时，男女生手拉手是展现优美舞姿的一种方式，属于正常的男女交往形式，是舞蹈文化的一部分。

②横并步转体动作不到位或动作过大。

产生原因：对横并步技术动作的理解不到位，完成动作不稳定。

纠正方法：示范正确的动作，讲解横并步时身体转向 45° 同时伸手，三拍动作的最后一拍记得转体 90° 。

③前后荡步身体重心起伏过小。

产生原因：屈膝不够或协调性较差。

纠正方法：通过讲解示范，使学生掌握正确的动作技术。做荡步动作时强调身体重心有一个从下至上的弧线移动过程。

④牵手扭转时动作不到位。

产生原因：动作不熟练，动作节奏掌控不好。

纠正方法：通过讲解示范，使学生理解动作的要领，通过提示口令，如“左右左转，右左右转”，要求学生左脚迈出开始，逆时针走四步后并腿转体，再顺时针四步走回并腿，反复练习。

- (3) 跑跳步：弱拍起左腿跳的同时，右脚吸至左腿膝盖处，右脚踩地跳的同时，左脚吸至右腿膝盖处。每拍一步，左右脚交替跑跳。

要求：做跑跳步时，上身要控制住，胯部向上提，保持后背挺拔。

易犯错误：跑跳步时膝关节缺乏弹性，动作僵硬不协调。

纠正方法：先放慢跑跳步的动作节奏，体会屈膝弹性动作。

- (4) 踏点步：右脚右旁侧步的同时，膝盖弯曲，左脚向右靠拢并步跳，着地时并成正步。左脚步法动作与右脚相同。

要求：动作正确，一拍就得到位，节奏准确，姿态正确优美。

易犯错误：身体紧张，上下肢不能协调配合。

纠正方法：教师做示范，放慢动作节奏。

3. 校园集体舞两人之间的配合：拉手、搭手、击掌、搭肩、敬礼、行礼、鞠躬、搂腰等。

要求：男女学生相互合作时动作协调，节奏准确，表情丰富，双人拉手时要目光相对，自然大方。强调步调的一致性，保持身体的挺拔，在欢乐、跳跃的舞步中展现青春的风貌。



4. 校园集体舞常见的队形变化。校园集体舞的队形一般有接龙式、邀请式、队列式等。一个顺时针大圆圈内加一个逆时针小圆圈，横线前进、竖线推进等，都是较常见的队形变化。队形还可以用图形、数字、字母等形式来完成接龙式、邀请式、队列式的变化，用拉手、搭肩、托举等一些动作的简单配合来增加集体舞的观赏性、趣味性和健身性。



接龙式



邀请式



队列式

5. 教学建议。

- (1) 教师在教学中，不但自己要喊节拍，还要训练学生会喊节拍。学会喊节拍后，学生会逐渐形成一种节奏感和秩序性，会自觉学习、复习舞蹈。同时也能

逐步培养学生的组织能力、集体意识和合作能力。

- (2) 教学时，让学生掌握基本舞步的特点，及早地给学生听音乐，以便学生更好地领悟集体舞基本舞步的灵感，提高动作的表现力。
- (3) 在双人舞练习时，注意两人的协调配合。需要两人动作上的配合，也要求两人情感上的配合，因此，必须经过反复的练习，才能达到默契。
- (4) 教学时，教师可以根据教学目标的需要及学生掌握舞步的情况，对组合动作进行增减或重新组合，提高学生的素质。
- (5) 校园集体舞在动作上不要求有表演性舞蹈那样炉火纯青的技巧，而是以步法为主，配合一些简单动作，进行简单重复或有细微变化的重复。它可以作为体育教学中整理活动的内容，使学生在轻松、欢快的气氛中充分放松身心，效果会更好。

6. 校园集体舞教学的教法选择。

通过各种手段提高学生学习的兴趣和积极性，如可以通过观看其他学校学生的表演录像，激发学生的学习动力。还可以通过教师展示的方式来吸引学生参加校园集体舞学习。

实际教学中可采用分步教学的方法，先进行步法练习，熟练后再进行动作练习，动作练习坚持由易到难、由简到繁的原则。

舞蹈教学节奏感和韵律感非常重要，必须有专门的练习来发展和强化学生这方面的能力，然后再进行舞蹈练习，否则欲速则不达，影响学习效果，降低学生的学习兴趣。

可以通过表演的方式或班级之间比赛的方式进一步激发学生的学习兴趣；通过与学校领导交流和沟通，争取让校园集体舞成为学校校园文化的一部分，充分发挥校园集体舞的锻炼和教育功能。

二、教学案例

校园集体舞教学案例

授课教师：

人数：

授课班级：

教学内容	1. 校园集体舞的基本步法。 2. 校园集体舞《青春旋律》成套动作。	场地 器材	综合活动厅。
教学目标	知识与技能目标	使学生初步掌握本套校园集体舞基本步法的动作术语。	
	体能发展目标	使学生初步掌握本套舞蹈中基本步法（踏点步、跑跳步和进退步）的动作做法和动作节奏，并初步了解音乐节奏和动作节奏的关系，养成正确的身体姿势。	
	情感态度目标	发展学生灵敏性、协调性、有氧耐力等综合身体素质。 培养学生团结协作、互相帮助、注重组织纪律观念等优秀品质。	

重点	重点：基本步法的掌握。				
难点	难点：成套动作的队形变化特点。				
教学结构	教学内容	教师指导	学生活动	教学措施	时间强度
准备部分	1. 体委整队，师生问好。 2. 宣布课的内容和提出要求。 3. 检查服装、安排见习生。配合上课内容 进行下肢各种步法的模仿练习，从而达到热身目的。	要求： 1. 声音洪亮。 2. 精神饱满。 3. 注重仪表。 4. 语言亲切。 教法：教师在队伍前面做示范，学生模仿动作。教师用口令的长短、强弱拍提醒学生变换动作。	要求： 1. 集合做到快、齐、静。 2. 精力集中，精神饱满。 3. 见习生随堂听课。 要求：注意力集中，动作规范，练习认真。	组织：（如图） X 组织：（如图） 四排横队成体操队形散开。 X ▲	3分钟 小强度 10分钟 小强度
基本部分	1. 学习跑跳步。 2. 学习踏点步（教学方法、目标与要求同上）。 3. 学习进退步（教学方法、目标与要求同上）。 4. 变换队形练习成套动作。	教法：先做示范，然后让学生模仿练习。 按动作要求反复练习。 单人动作基本掌握后，双人配合练习，讲解配合方法。 多人配合练习。 分组练习，让学生观察。 以上练习中，教师随时纠正错误。 每学完一个动作都与前面的动作连接起来进行组合动作练习。	1. 学生按教师要求进行练习。 2. 认真观察后，积极回答问题。 3. 积极发现同学中的问题，并主动帮助纠正动作。 4. 认真感受位置的变化。	1. 做动作要认真。 2. 认真观察，动脑分析。 3. 积极体验本体感觉。 4. 配合练习时要相互关照。 跟着音乐的节奏基本步法由慢到快。 练习队形：（如图） X	10分钟 中强度

	<p>组合动作串好后，进行队形变化练习，介绍本套集体舞队形变化特点，讲解动作路线。熟悉动作路线。慢速度成套练习逐步过渡到正常速度。跟音乐练习。分两组进行动作展示性比赛，用动作出错率分胜负。分析出错原因并分别提出解决措施。</p>	<p>1. 根据动作路线和要求，各组先集体练习再分别熟记。 2. 分组练习时，注意观察动作。 3. 两组比赛各跟音乐做一套动作，出错少的队伍为胜。</p>	<p>1. 熟记动作路线与配合。 2. 认真做好准备工作。 3. 认真做好展示。 4. 认真分析失败原因及解决措施。</p>	18分钟 中强度
结束部分	<p>1. 放松活动：华尔兹放松练习。 2. 教师总结。 3. 布置课后作业，师生再见。 4. 整理，收拾器材。 5. 下课，师生道别。</p>	<p>1. 教师领做并加以提示及口令。 教法：在柔美音乐的伴奏下跟教师做动作。 2. 课后讲评。 3. 布置课后练习，宣布下课。</p>	<p>学生跟着教师的提示和示范进行呼吸和放松整理。放松身体，放松心情。</p>	<p>组织：（如图） x ▲ 1. 按要求放松整理。 2. 认真听讲。 3. 积极收回器材。</p>
预计运动负荷		课后小结		

教学评价

一、教师评价

1. 对学生学习态度的评价。
 - (1) 教师讲解时是否注意认真听讲。
 - (2) 教师指出的错误动作能否及时纠正。
 - (3) 同伴之间的配合是否默契。
2. 对学生掌握技术的评价。
 - (1) 集体舞的基本步法是否已掌握。
 - (2) 能否完成集体舞整套动作与音乐的完美结合。
 - (3) 能否和不同的舞伴达到娴熟的配合。
3. 对学生完成集体舞能力的评价。
 - (1) 学生能否在教师的指导下完成集体舞动作。
 - (2) 舞伴之间对动作的要领能否有正确的把握。
 - (3) 舞伴之间能否跟上音乐，将动作与音乐协调配合起来。

二、学生评价

1. 掌握校园集体舞动作的自评。
 - (1) 能否在教师的指导下顺利完成校园集体舞动作。
 - (2) 能否熟练掌握整套集体舞的韵律。
 - (3) 能否和不同的舞伴跟上整套集体舞的节奏。
2. 学生参与校园集体舞态度、行为及发展体能效果的评价。
 - (1) 能否将整套集体舞的节奏与音乐完美地结合。
 - (2) 能否通过校园集体舞活动达到调节情趣、活跃身心、增进同学之间的交流与合作的效果。
 - (3) 能否通过校园集体舞达到培养学生审美情趣和优雅举止、增强集体凝聚力的效果。

第三章 发展综合性操作技能

第一节 发展综合性操作技能的基本原则

教学目标

- 一、理解发展综合性操作技能中的多关节参与原则
- 二、理解和体会综合性操作技能发展中的关节运动顺序性原则
- 三、理解发展综合性操作技能的意义

教学内容

综合性操作技能总是由不成熟向成熟发展的。不成熟的操作技能表现为操作物体时，参与运动的人体关节少；成熟的操作技能则表现为更多的人体关节参与整个操作动作过程。在操控（如击打、投掷等）物体时，尽可能让更多的关节参与运动，才能达到更好的运动效果，我们称之为多关节参与运动原则。发展综合性操作技能时，让更多的关节参与运动是比较容易做到的，但更重要的是让参与运动的关节有序地、协调一致地活动。

在进行综合性操作技能练习时，如投篮时，上肢关节的发力顺序是肩关节、肘关节、腕关节和指关节；大力射门时，下肢关节的发力顺序是髋关节、膝关节、踝关节和足关节。为了让各关节协调一致地工作，参与运动的关节应该遵循合理的发力顺序。操控物体时，人体的关节按一定的顺序运动和发力，称为人体关节运动顺序性原则。

人体关节运动顺序性原则的意义。人体的关节按一定的顺序运动和发力，不仅能够更精确地操控物体运动的方向，而且还能使被操控的物体获得更大的运动速度。

乒乓球的扣球、掷实心球、篮球投篮、足球的大力射门等动作，都是在极短的时间内，由很多关节协调一致、有序合理地发力来完成的，需要大量的练习才能达到较好的效果。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解与综合性操作技能有关的力学知识，理解综合性操作技能的应用，理解发展综合性操作技能的重要意义。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料；教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、合作、探究学习，激发学生参与体育锻炼和运动的热情。让学生通过实践、收获和拓展三个环节全面理解和体会与综合性操作技能有关的基本原则。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与运动实例相联系，避免生硬灌输概念和知识。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 理解发展综合性操作技能中的多关节参与原则。
 - (2) 理解和应用在发展综合性操作技能中的人体关节运动顺序性原则。
2. 对学生掌握发展综合性操作技能的基本方法的评价。
 - (1) 发展综合性操作技能的基本原则。
 - (2) 发展综合性操作技能的途径。

二、学生评价

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

第二节 发展综合性操作技能



排球

教学目标

一、知识与技能目标

通过排球运动的学习，使学生了解中国排球的发展史，了解中国人对世界排球运动发展所做出的主要贡献和现阶段世界排球运动的发展现状；通过较系统地练习掌握排球基本技术、基本战术和规则、比赛方法，提高学生对空中来球的综合判断和控制能力，从而掌握6人制排球比赛的方法。

二、体能发展目标

通过系统学习和练习各种移动、传球、垫球、发球和扣球，发展身体的综合操作技能和灵活移动能力，不断在实践中提高身体的有氧工作能力、上下肢的爆发力和瞬间的反应判断能力。

三、情感态度目标

通过理论学习提高对我国排球项目的认知感和民族自豪感；在不断的技战术比赛

实践中提高对团队配合、严密布局、攻防双重性的认识，从而培养学生的信息意识、应变能力和主动协作、勇于拼搏的优良品质。

教学内容

一、排球运动的基础知识

排球运动的起源与发展，排球在我国的发展，世界排球大赛简介，排球运动的特点与比赛方法。

二、基本技术

准备姿势，移动，传球，垫球，发球，扣球，拦网。

三、基本战术

个人战术，集体战术，进攻战术，防守战术。

教学指导

一、排球运动的基础知识

1. 教材分析。根据教学目标，九年级主要是初步了解排球运动的相关知识。这一年龄段正是学生人生观和价值观不断发生自我冲突与不断修正的时期，通过有关知识面的拓宽和学习，有利于学生树立正确的人生观和价值观。通过学习排球运动知识，有利于学生增强民族自豪感和创新意识，同时对个人在集体中的约束、协作等有一定的强化作用，应在技术和战术实践学习中选择恰当的时机和时间进行重点讲述和解释，使教学在“润物细无声”中达到感知、感化和内化的教学目的。结合实践体验和录像视频的排球基础理论知识教学比较符合学生青春期个性发育的心理特点。
2. 主要教学内容与教学方案。

(1) 排球的起源与发展。排球（volleyball）运动于1895年起源于美国。在19世纪末的美国，网球、篮球较为盛行，但马萨诸塞州（旧称麻省）霍利约克市一位基督教青年会的体育干事威廉·基·摩根先生认为篮球运动太激烈，而网球运动量又太小，他想寻求一种运动量适中、富于趣味性、男女老少都能参加的室内娱乐性项目。他将网球网挂在篮球场上，用篮球隔网像打网球一样打来打去进行游戏，这就是排球运动的雏形。1896年开始，美国有了排球比赛，命名为“volleyball”，即“空中截击”之意，并一直延用至今。1957年国际奥委会将排球列为奥运会项目，承认国际排联为领导世界排球运动的唯一组织，1964年排球正式进入奥运会，1996年沙滩排球也被列为奥运会比赛项目。

(2) 中国排球的发展及对世界排球运动的主要贡献。中国排协于1954年成为国际排联的正式会员。1956年中国男、女排球队第一次参加世界排球锦标赛

就取得女子第6名、男子第9名的好成绩。1964年周恩来总理邀请大松博文教练率领当时的世界冠军日本女排访华，并请他亲自指导我国运动员的训练。经过刻苦训练，我国排球运动水平明显提高，创造了“盖帽拦网”和“平拉开扣球”技术。到20世纪80年代初，我国男排又大胆创新了“前飞”、“背飞”、“拉三”、“拉四”等新战术，形成了一套自己的快变战术打法。

中国女排是一支具有光荣历史的队伍。曾获得辉煌的“五连冠”战绩：1981年和1985年世界杯冠军；1982年和1986年世界锦标赛冠军；1984年奥运会冠军。1990年和1998年世界锦标赛、1991年世界杯、1996年奥运会上4次获得亚军，还获得了2003年第九届世界杯冠军、2004年雅典奥运会冠军、2008年北京奥运会季军。

- (3) 排球运动的特点与比赛方法。排球运动问世一百多年来，竞赛规则虽经多次修改，但排球运动所特有的技战术特点主要有：击空中来球和击球时间短促；允许全身各部位击球，但集体和战术配合时触球次数有限制性；同时独特的得失分计算和位置轮换特点使得参加该项运动的人在时间和空间感觉上，对来球的准确预判与控制能力和团队间战术意识、战术配合的严密、默契上得到了较大的提高。

排球运动的基本形式是由两支人数相等的球队在被球网隔开的两块均等的场区内排成排站位，以身体的任何部位（以单手或双手为主），将空中来球从网上击入对方场区，而不使球落入本方场区内的一项攻防对抗的集体性体育项目。目前主要有6人制排球、沙滩排球、软式排球、气排球、4人制排球、9人制排球、残疾人排球等运动形式。

排球运动的基本比赛方法是：比赛开始由后排右边队员在发球区内用一只手或手臂将球击过网，以后每方最多击球3次使球过网，不得持球，同一名队员不能连续击球两次，比赛不间断进行，直至球落地、出界或某队犯规。发球队胜一球后，该队发球队员继续发球。接发球队胜一球后，场上队员先按顺时针方向轮转一个位置后，再由后排右边队员发球。

目前，国际6人制排球比赛采用五局三胜的每球得分制，每局先获25分并超出对方2分的队为胜一局，胜三局为胜一场。决胜局比赛采用15分制，即先获得15分并超过对方2分的队为胜队，决胜局某队获8分时，两队交换场区，不休息，队员按交换场区时的位置继续比赛。

6人制排球比赛时，比赛场区为长18米，宽9米的长方形。比赛规定成年男子网高为2.43米，女子为2.24米；少年男子为2.24米~2.35米，女子为2米~2.15米。基层比赛及儿童比赛网高可根据具体情况自行确定。

3. 知识要点。排球运动基础知识的学习是排球运动文化传承与体育文化教化功能的重要体现。运动技术和身体练习过程中的项目文化学习更有利于激发和保持学生的学习兴趣。本章内容的主要知识点以我国排球发展史为主线，了解排球项目的世界大赛和有关知识，以实践技战术练习为依托，明确基本比赛方法和

基本比赛规则要求。

4. 教学过程中的主要建议与实施方案。充分利用现代科学技术和媒体传播的力量，结合录像、视频的幻灯片讲授排球发展历程，介绍主要排球明星和排球技战术动作。结合技战术的练习实际情况进行不同形式、规则要求的游戏比赛练习，以最大程度地调动大多数学生参与的热情，使学生在群体性的协作中体验集体目标达成后的乐趣以及自己为集体贡献力量后的荣誉感和快乐感。

二、基本技术

1. 教材分析。根据教学目标，九年级主要是初步学习和掌握排球运动的基本技术。这一年龄段正是学生发展移动速度、灵敏反应的时期，随着肌肉力量的不断增强，上下肢快速爆发能力的提高，大脑中枢神经对大肌肉群和小肌肉群控制分工的进一步细化，学习和练习排球技术有利于学生进一步提高对空中来球的准确判断和对身体的准确控制，对外界信息的准确判断、反应和合理应变，体会同伴间的互相协作与主动配合练习，同时增强对困难事物的认识，在排球技术练习中培养坚韧的意志品质。
2. 动作方法。排球技术主要是指在比赛中，在规则允许的条件下，运动员采用的各种合理的击球动作和为完成击球动作所做的必不可少的其他配合动作的总称。主要包括击球手法和移动步法两部分，主要技术有：准备姿势、移动、传球、垫球、发球、扣球、拦网。
 - (1) 准备姿势和移动。任何一项技术动作都包括合理的准备姿势与适当的移动步法。准备姿势既是为了迅速启动和快速移动，同时也是为了保证完成其他各项技术动作的准确性、合理性所采用的身体的合理姿势或动作。初学者常用稍蹲或半蹲的准备姿势。
 - ①稍蹲准备姿势的动作方法。两脚左右开立，约与肩同宽，一脚稍在前，两膝微屈，上体微前倾，身体重心保持在两脚之间，脚后跟稍提起，两臂微屈置于腹前，两肘稍内收，两眼注视来球。
 - ②半蹲准备姿势的动作方法。两脚左右开立，略比肩宽，一脚稍在前，两膝微屈，上体前倾，身体重心保持在两个前脚掌之间，膝关节的投影应超过脚尖，脚后跟自然提起，两臂微屈置于腹前，两肘稍内收，两眼注视来球，身体可轻微晃动。
 - ③移动步法。初学者常用的移动步法有滑步、交叉步、跳步、跨步和跑步。
任务：为合理完成击球技术做好身体姿势和人球位置关系的准备。
重点难点：重心下降前移，保持微动；移动迅速，保持好身体准备姿势。
要求：准备姿势身体微动，快速启动，灵活选择移动步法，保持好人球位置关系和击球前身体的合理姿势。
教学步骤：在传授和练习有球技术之前要先进行无球技术的学习，但无球技术的练习要尽量早地安排有球的信号练习，以提高无球技术运用的针对性和对球的感知觉；同时，准备姿势的练习要尽量结合各种移动步法练习，移动步法要结合信号反应练习。信号有视觉、听觉和实物球信号等。

明确准备姿势与移动的用途，在有球技术实践中不断提高移动能力。

教学进程建议：稍蹲与半蹲学习，信号反应的选择性准备姿势练习，移动步法练习，信号反应移动练习，对抗移动练习，结合球的反应移动练习，强调准备姿势与移动衔接结合的练习。

教学方法举例：

①讲解与示范：边示范边引导观察，讲解动作用途、方法。目的：强化对准备姿势和移动重要性的认识，引导学生观察动作，学会自下而上观察技术动作的方法。

②徒手练习：教师采用不同的口令或手势，让学生选择练习不同类型的准备姿势。目的：强化目视前方来球，进一步体会准备姿势重心的选择与位置。

③结合球的练习：一人抛球，一人准备姿势后判断抛来球，移动接好球。

目的：培养学生主动判断来球，快速移动，保持好人与球的位置关系。

要求：抛球同学进行前、后、左、右不同方向的抛球，接球同学迅速判断、启动，接住球后保持好准备姿势。

易犯错误与纠正方法：

①重心后坐、直腿弯腰。

纠正方法：进一步讲解要领，重点示范，让学生观察两膝投影超过脚尖；增强腿部力量练习。

②移动过程中重心起伏。

纠正方法：多做网下穿越往返移动；增强腿部和腰腹力量，加强髋关节和脚步灵活性练习。

教学过程中的安全防护与预防：

无球技术练习安全性较高，教学中要注意场地器材的影响。以发展学生灵敏反应能力为主，增强腿部和腰腹力量，加强髋关节和踝关节灵活性的辅助练习，防止出现肌肉拉伤和关节损伤等。

(2) 传球。借助蹬地、伸臂和全身协调力量并通过手腕手指的弹击力量来完成的击球技术动作。

传球的主要作用是把接起的球传给同伴进攻或直接进攻，即“二传”。一个队的进攻能力能否充分发挥，在很大程度上取决于该队的二传队员的传球水平，二传手被形象地称为比赛场上的“核心”、“灵魂”。

九年级教材中重点学习传球技术的基础技术——正面上手传球，即面对目标，对准胸部及以上部位的来球进行的传球动作。

正面上手传球的动作方法与要领：

①传球的准备姿势：采用稍蹲准备姿势，抬头目视来球，双肘弯曲自然抬起，双手置于脸前。



- ②迎球动作与击球点：当球接近额前时开始蹬地、伸膝、伸臂，两手微张，从脸前向前上方主动迎击来球；击球点应保持在额前上方约一球远，击球部位一般在球的后下方。
- ③手型：手触球时，两手应自然张开成半球形，使手指与球吻合，手腕稍后仰，拇指相对，小指在前；传球时用拇指内侧、食指全部、中指的二、三指节触球，无名指和小指在球的两侧辅助控制出球方向，两食指呈“八”字形，两肘适当分开，自然下垂。

- ④击球用力：在迎球动作基础上，手指手腕后仰缓冲来球，同时主动前屈反弹来球，配合下肢蹬地、伸臂的力量协调将球传出；击球后身体重心随击球动作前移，全身放松呈准备姿势，准备下一个击球动作。

任务：将同伴接起的发球，通过手指手腕的缓冲发力，将球平稳地传至一定的目标位置。

重点难点：双手手指手腕的缓冲弹击发力，配合下肢的蹬伸协调用力。

要求：掌握传出球的方向、速度、弧度和落点。

技术要点：双手半球手型额前上方主动迎击来球，配合蹬地、伸臂、手腕缓冲控制球。

教学步骤：采用完整教学法，首先建立传球技术动作完整概念，再着重手型、击球点和用力的协调练习，然后逐步过渡到手指手腕的细腻弹击和控制球的能力练习上。

教学进程建议：一般采用原地徒手模仿、原地固定球模仿、原地抛接球的击球点和手型练习，原地自抛自接球的击球点、手型和蹬伸协调发力练习，对墙自传球、原地自传球、移动自传球、传抛来球、对传球练习的进程安排；另外，教学中在强调正确手型、击球点和发力的基础上尽量多安排触球次数多的练习。

教学方法举例：

- ①讲解与示范：完整示范，建立直观动作概念后，通过边示范边提问，引导学生观察技术；与学生互动总结，讲解动作用途、方法。目的：强化对传球动作要领和关键环节的认识，建立认知事物顺序的概念。
- ②原地徒手模仿练习：徒手模仿传球的准备姿势，注意击球点和手型。在教师口令下，依次做蹬地、伸臂和控制手型练习，体会传球前的准备姿势、身体协调用力、传球的手型、击球的位置。
- ③固定球的练习：两人一组，传固定球。一人以传球手型持球于额前上方，另一人用手扶住球，使传球者体会身体和手臂的协调用力，手指紧张但球不传出，体会传球发力手型。
- ④接抛球练习：原地自抛头顶一定高度的球，然后用传球的手型在击球点位置上把球接住，自我检查手型，体会空中来球的合理击球点和手型保持。
- ⑤连续抛接球练习：在练习④的基础上，在击球点位置将球通过蹬地、伸臂、手腕弹动的力量将球抛向空中，同时保持抛出后的半球手型，体会

蹬地发力的协调用力和传接球前后的手型保持。

- ⑥对墙连续自传球练习：距墙0.5米左右，在击球点位置用传球手型将球连续对墙弹击，体会正确的手型和手指手腕的发力。
- ⑦原地自传球：将球抛向空中，待球下落时，在击球点位置用传球手型将球传向头上方，传球高度离手0.5米~1米，要求自己检查传球后的手型，体会手指手腕的主动弹击与发力前后手型的保持。视学生情况，逐渐过渡到连续自传和连续自传1.5米~2米左右的高球，体会蹬地、伸臂和手指手腕发力以及手型的保持。
- ⑧传抛来球：两人一组，一抛一传练习，要求击球点位置、手型正确，体会手指手腕弹送球和全身协调发力。同时提出抛球的要求，使学生意识到主动配合同伴的重要性，达到练习要求和目的。此练习可视学生掌握情况，在巩固提高阶段逐渐增加抛球难度，抛球落点、速度的不同可起到不同的练习效果。

易犯错误与纠正方法：

- ①击球点不正确。

纠正方法：传固定球，各种移动后的正确击球点位置接球练习。

- ②手型不正确，大拇指朝前或触球部位不准确。

纠正方法：近距离对墙连续传球，抛高球连续击掌接球，体会半球手型，掌心斜相对。

- ③手指手腕弹击力差，有拍打球动作。

纠正方法：近距离对墙传球体会手指粘球的感觉，增加手指手腕力量，多做平传、远传球练习。

教学过程中的安全防护与预防：

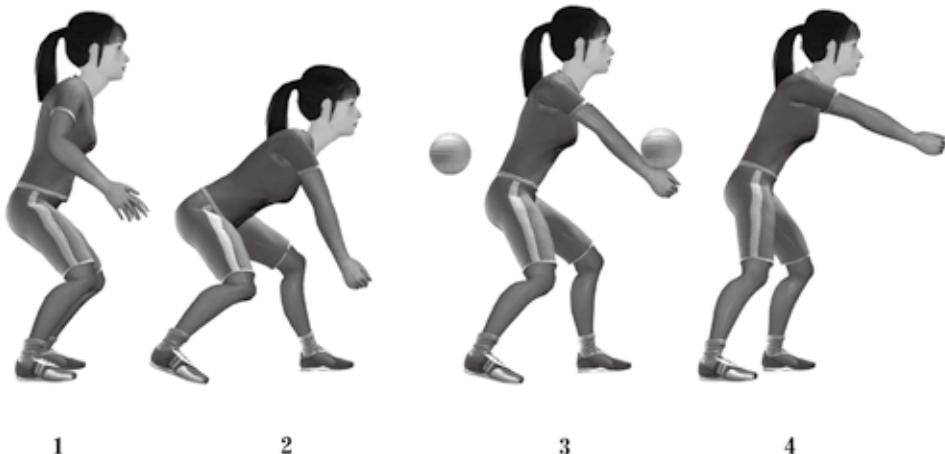
传球练习中容易出现因手型不对戳伤手指等现象，因此在教学初期以解决手型为主，先做近距离、低弧度和慢速度的传球练习，减轻心理压力。

- (3) 垫球。借助蹬地、抬臂动作，用双手前臂的前部，将来球击出的技术动作。

垫球在比赛中多用于接发球、接扣球和接拦回球，是比赛中争取多得分、少失分，由被动变主动的重要技术。

九年级教材中重点学习垫球技术的基础技术——双手下手垫球，即面对目标，球在腹部及以下部位完成的垫球。





双手下手垫球的动作方法与要领：

①垫球的准备姿势：初学垫球时，由于是垫击一般轻球，故一般采取稍蹲或半蹲的准备姿势。

②垫击手型：目前常用的垫击手型有两种。a. 叠指法。两手手指上下相叠，两拇指对齐，平行相靠压在上面一手的中指第二指节上，掌根紧靠，两臂伸直相夹。注意手掌部分不能相叠。b. 包拳法。两手抱拳互握，两拇指平行放于上面，两掌根和两小臂外旋紧靠，手腕下压，使前臂形成一个垫击平面。

③击球点和击球部位：击球点，一般应尽量保持在腹前约一臂距离的位置。
用腕上10厘米左右的两小臂桡骨内侧所构成的平面击球。

④垫球动作：当球飞到腹前约一臂距离时，两臂夹紧前伸，插入球下，同时配合蹬地、跟腰、提肩、顶肘、压腕、抬臂等全身协调动作迎向来球，身体重心随着击球动作向前上方移动。

任务：用手臂的平面部位，将相对困难的来球垫起。

重点难点：用平整而稳定的击球面去迎击球，控制好垫球手臂的角度和全身协调发力。

要求：平稳地垫击发力，将球送给同伴。

技术要点：移动取位降重心，两臂前伸插球下，两臂夹紧腕下压，蹬地跟腰提肩顶肘，腹前位置前臂垫，压腕抬臂送好球。五字口诀“插、夹、抬（顶）、压、蹬”。

教学步骤：与传球技术的教学类似，结合传球技术对比垫球技术完成的顺序和完成垫球的关键环节，启发引导学生观察分析技术关键，即：垫击球时，击球点与垫击面；蹬腿抬臂发力和垫击球后球的飞行路线。在组织练习中要引导学生戒骄戒躁，逐渐增加困难和自我要求，不能一蹴而就，先进行简单条件下的垫轻球技术练习，再进行移动垫球练习，在动作基本定

型、能初步掌握垫球方向和落点后，再逐渐安排接发球、二传球技术串联。

教学进程建议：原地徒手模仿，固定球垫击、自垫球、自垫高球、垫抛来的到位球、移动垫抛来球、连续对垫、接远距离抛来球、垫远距离抛来球、垫远距离下手发来球等。

教学方法举例：

- ①讲解与示范：完整示范，建立直观动作概念后，通过边示范边提问，引导学生观察技术；与学生互动总结，讲解动作用途、方法。目的：强化对垫球动作技术的认识，结合与传球技术完成顺序和关键环节的对比，强化引导学生认识事物顺序的规律，提高学生主动参与的积极性。
- ②原地徒手模仿练习：在教师口令下，徒手模仿垫球的准备、蹬地、抬臂、顶肘、压腕等动作；启发想象有球情况下的垫击球练习；教师巡回纠错。
- ③垫固定球的练习：两人一组，垫固定球。一人持球于同伴腹前位置，一人用完整的垫球模仿动作击球，持球者可稍加压力，练习体会腹前垫击位置与手臂垫击部位，启发想象有球情况下的练习，默念“五字口诀”；教师巡回纠错。
- ④原地自垫球：将球抛向空中，待球落下时，主动抬臂找球，体会正确的垫击部位和手臂的抬臂发力；视学生情况，逐渐过渡到自垫高球和连续自垫，提高手臂控制球的能力。
- ⑤垫抛来球练习：两人一组，一抛一传练习。首先要求抛球的学生意识到抛好球是同伴迅速找准垫击球位置的前提；练习者面对抛来的球，主动抬臂击球，控制好手臂垫球角度和全身协调发力。此练习可视学生掌握情况，在巩固提高阶段逐渐增加抛球难度，抛球落点、速度的不同可起到不同的练习效果。
- ⑥对垫球练习：两人一组，相距3米~4米，连续垫球练习，体会移动中找球，对正来球，控制垫球手臂角度和力量，将球尽量垫回给同伴身前位置。
- ⑦远距离接、垫抛来球：在基本掌握垫轻球的技术基础上，逐渐提高对远距离来球的判断和垫球手臂角度、力量的控制。此练习可先要求练习者将球在腹前位置用双手接住来球，在远距离找准来球落点的基础上，再要求用双手垫球动作将球垫出，并逐步提高垫球的质量，可设要求将球垫至假设的二传位置上，以提高动作的目的性。
- ⑧与下手发球结合的接发球垫球练习：两人一组或三人一组，相距8米~9米，一发一接或一发二人轮流接。此练习在学生基本掌握下手发球技术后，可要求发球的准确性和难度，提高对技术串联和合理运用各项技术的意识。

易犯错误与纠正方法：

- ①两臂不平，击球部位不正确或击球发力不协调。

纠正方法：模仿垫固定球练习，原地自垫高球发力练习。

②移动慢，对不正球。

纠正方法：多做一抛一接，移动后接球练习，强调用身体挡住来球。

③屈肘垫球。

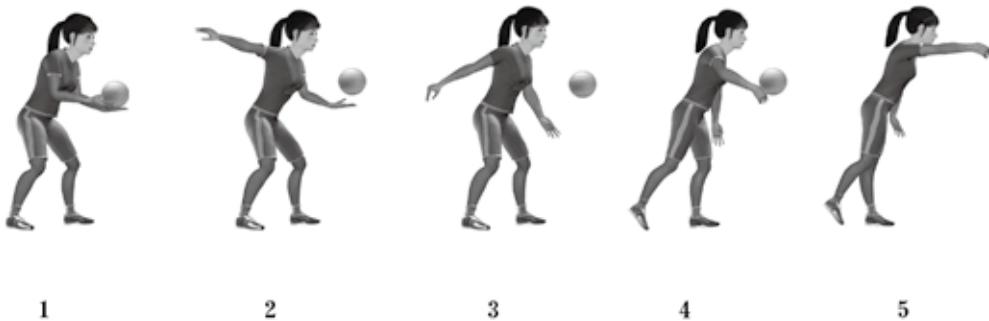
纠正方法：在身体与两臂间夹一球进行垫球练习，原地垫固定球练习。

教学过程中的安全防护与预防：

垫球练习初期容易出现学生前臂淤血等现象，要及时发现和鼓励学生，讲清出现这种现象的原因是初期的撞击造成皮下毛细血管的破裂，待几天后就会自行消失；可以穿长袖衣服练习，消除学生的心理负担，同时表扬学生骨干，发扬和倡导持之以恒、坚韧的意志品质。

- (4) 发球。由队员自己抛球，用一只手将球从网上空两标志杆内击入对方场区的技术动作。发球是比赛和进攻的开始，是排球技术中唯一不受别人制约的技术动作。攻击性强的发球不仅可以直接得分，还能削弱乃至破坏对方的进攻，打乱对方的部署，在心理上给对方造成威慑。

九年级教材中重点学习发球技术的正面下手发球，即队员面对球网，手臂由后下方向前摆动，在体前腹部高度击球过网的一种发球方法。



正面下手发球（以右手发球为例）的动作方法与要领：

①准备姿势：面对球网，两脚前后开立，左脚在前，左手持球，重心放在右腿上，两膝微屈。

②抛球引臂：抛低球于体前右侧（右手正前方），同时右臂以肩关节为轴，直臂后引。

③击球：右脚蹬地，身体重心随着右臂由后向前摆动而前移，在身体右前方约腹前位置用手掌的坚硬部位击球的中下部，击球时保持直臂，手腕紧张，击球后，随球入场。

任务：将球发过网，是比赛的开始，但因为缺少攻击性，在比赛中已很少采用；适用于初学者或接发球练习。

重点难点：抛好球、击准球、合理控制发力。

要求：控制好抛球与发力击球动作的协调配合。

技术要点：平稳抛球低出手，右臂以肩为轴直臂摆动，手腕固定掌跟击球后中部。

教学步骤：与传球技术相似，采用完整教学法，在学生初步徒手体会完整动作的基础上，多安排抛球与击球结合的练习。在击准球的基础上安排不对网的练习，体会击球发力，逐渐安排低网、近网练习过渡到正常发球练习。

教学进程建议：正面下手发球技术相对传垫球技术来讲比较简单，在教学中要注意不断变化练习形式和要求，强调抛球与摆臂击球动作的协调配合，在学生掌握基本动作后安排隔网的提高、发球的准确性的练习，尽早将发球与接发球技术结合起来练习。

教学方法举例：

- ①讲解与示范：完整的发球手一侧的示范，引导学生观察动作，讲解动作要领。目的：进一步强化观察动作的方法。
- ②徒手模仿练习：持球手放于体前击球位置，右手摆臂击球；主要使学生体会完整挥臂击球与重心转移。
- ③击固定球练习：每人一球，左手持球于体前右手正前方，右臂引臂击球，体会挥臂路线和手掌击球部位与发力击打球时球与人的位置关系。
- ④抛球与击球动作结合的练习：体会抛球位置后，安排距墙或挡网5米~6米处练习发球，主要体会抛球与手臂挥摆的配合以及击球的手法。此练习可以逐渐提高发球要求，以发高、发准、发平弧度过网球等逐步提高发球的准确性和攻击性。
- ⑤与接发球结合的发球练习：结合网、不结合网的二人对发对接练习，逐渐提高发球准确性和要求。

易犯错误与纠正方法：

- ①抛球太高或太近。

纠正方法：讲清抛球技巧，在挥臂击球瞬间撤去托球手即可，多练习徒手抛击结合动作。

- ②抛击球摆臂动作不协调。

纠正方法：反复对墙、挡网近距离发球练习，教师给予信号刺激。

- ③挥臂方向不正、击球不准。

纠正方法：击固定球、对固定目标发球。

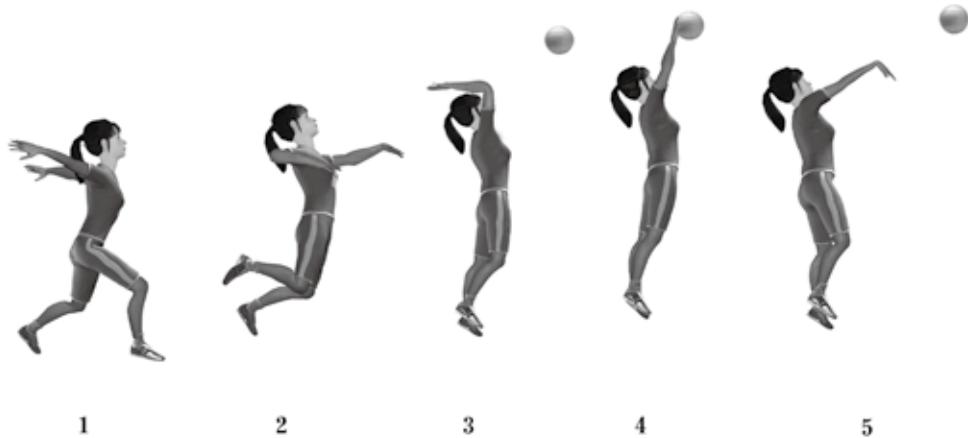
教学过程中的安全防护与预防：

发球练习时注意对发球和捡球时的安全，这时容易出现砸人现象，要及时提出安全要求和警示。

- (5) 扣球。跳起在空中用一只手臂做弧形挥动，用手将本方场区上空的球，从两标志杆内的球网上空击入对方场区的技术动作。扣球在比赛中是进攻最

积极、最有效的武器，因此是得分、得权的主要手段。

九年级教材中以介绍学习一般扣球技术为主，可适当安排原地扣球或助跑起跳扣一般高球技术练习。



正面屈体扣球（以右手扣球为例）的动作方法与要领：

- ①准备姿势：采用稍蹲姿势，两臂自然下垂，站在离网3米左右处，身体转向来球方向，观察来球。
- ②助跑：采用两步助跑，左脚先迈出一小步，右脚跨出第二步，脚跟先着地制动，迅速过渡到全脚掌，重心保持在后，左脚再迅速跟上，落于右脚的侧前方，使左肩在前，身体斜对网，两臂配合起跳经体侧迅速上摆。第一步决定助跑的方向，步幅较小。第二步调整人与球的位置关系。
- ③起跳：在助跑跨出最后一步（即第二步），左脚并上踏地制动的同时，双脚蹬地起跳。同时配合双臂向上摆动，充分利用水平助跑获得的速度转化为竖直高度起跳。
- ④空中击球：起跳后，右臂屈肘后引，上体稍向右侧转动，抬头、挺胸、展腹，手掌自然张开，在右肩前上方伸直手臂至最高点，用全掌击球的后中下部。击球时手指和手掌张开与球吻合，手腕迅速推压。同时收腹带动手臂（大臂带动小臂，大臂制动，以肘为轴）向前上方鞭甩挥动，使球呈上旋飞行。
- ⑤落地：落地时，以双脚前脚掌先着地再迅速过渡至全脚掌，同时顺势屈膝、收腹，以缓冲下落冲力，立即做好下一个动作的准备。

任务：充分起跳，将球以最快速度击入对方场区。

重点难点：重点：双脚制动起跳，双臂配合上摆，起跳最高点挥臂鞭甩，全手掌包裹推压，球呈上旋飞行。难点：起跳时机，空中人球位置关系，

合理挥臂鞭打球。

教学步骤：扣球技术比较复杂，初学时难以掌握，宜采用先分解教学再完整教学的方法，即在学习技术时，将完整的技术合理地分成几部分。如将扣球技术分解成助跑起跳和扣球挥臂与手法两部分，依次进行教学，先分后合，最后达到完整掌握的目的。

教学进程建议：徒手助跑起跳练习，原地挥臂击球练习，原地扣固定球练习，原地自抛自扣练习，助跑起跳扣固定球练习，助跑起跳接抛球练习，助跑起跳扣抛球练习，助跑起跳扣传球练习。

教学方法举例：

①助跑起跳练习：原地起跳动作练习。要求手臂摆动和下肢蹬地动作要配合协调、连贯。一步助跑起跳练习。右脚跨出一大步，左脚跟上起跳。

要求手脚配合协调。二步助跑起跳练习。左脚先迈出一步，右脚跨出第二步，左脚再迅速跟上起跳。要求一步小、二步大，双臂配合协调。由进攻线开始向网前练习二步助跑起跳。注意助跑起跳的节奏、起跳点位置的选择和落地缓冲，避免触网。

②原地扣球练习：原地做徒手挥臂动作。要求手臂后振，挥臂时以肩发力，大臂带动小臂快速鞭甩。击固定球（不击出球）：一人一球贴墙或挡网站立，左手持球上举，举起球高度为扣球手臂伸直最高点，击球时手掌包满球，手腕有推压动作。击固定球（击出球）：二人一组，距墙或挡网5米~6米，一人单手托举球面对另一人站立，举起球高度为扣球手臂伸直最高点，另一人原地扣击固定球，托球人在击球人的手击球瞬间撤手，击球人做出鞭甩和手掌包满球手腕推压动作。自抛自扣练习：距墙或挡网5米~6米处，原地自抛自扣、不连续扣球练习，主要体会手臂鞭甩和手腕推压球的动作以及击球时包满手掌。

③助跑起跳与扣球挥臂结合：自抛高球后，助跑起跳至最高点，双手在伸直手臂最高点约体前一球距离将球接住；助跑起跳扣空中固定球；助跑起跳扣空中传球，要求传球者选择好时机，抛到练习者扣球位置；助跑起跳接空中抛来球，体会起跳空中保持好人球位置关系；助跑起跳扣抛来球，要求抛相对固定弧度、落点的高球，体会助跑起跳与空中挥臂击球的结合，保持好空中人与球的位置关系。

④完整扣球练习：先进行抛球扣4号位一般高球；扣传来球；扣球者自抛自传给3号位，扣3号位一般顺网高球；结合一传接发球的扣球练习。

易犯错误与纠正方法：

①助跑起跳前冲。

纠正方法：多做限制性起跳练习，如网前助跑起跳不允许触网，在地上标示出起跳点和落点等练习。

②上步起跳时机不对。

纠正方法：以口令信号限制启动起跳时间，多练习接空中抛来的高球。

③击球点保持不好、手法不正确。

纠正方法：进一步讲解扣球手法与击球点，多做扣固定球、低网原地扣抛球练习。

教学过程中的安全防护与预防：

扣球技术是学生最感兴趣的技术，容易出现安全意识下降等问题，教师一定要及时、不断地提醒和加强安全防护。助跑起跳时一定要注意脚下的安全问题，尤其不能出现乱滚的球；从原地扣固定球开始就强调注意动作顺序，不要太集中发力，避免肩关节和上肢负担过重；起跳扣球时防止击球时机不对打伤手指等现象，要多安排各种接抛球练习，当学生对空中来球有一定的判断时，再安排起跳扣球练习。

(6) 拦网。队员在网前将手伸向高于球网处阻挡对方来球，并触及球的技术动作。拦网是防守的第一道防线，同时也是进攻的前延。拦网不仅可将对方有力的扣杀拦住，甚至可直接拦回、拦死，减轻后排防守的压力，同时给对方扣球手以心理压力，是排球运动的重要技术之一。

拦网的攻防双重性也决定了与扣球技术练习结合的必要性，鉴于九年级教材中以学习扣球技术为主，所以拦网技术也以学习和练习拦一般抛球为主。



拦网的动作方法与要领：

①准备姿势：面对球网、稍蹲的准备姿势，双手屈肘置于胸前，离网30厘米~40厘米。

②移动：一步、并步、交叉步。

③起跳：屈膝蹬地，双臂在体侧划小弧上摆，双臂平行于网并向上伸出，腹肌保持紧张。

④空中击球：两臂伸直保持平行，两肩上提。拦网时，双手距离不超过一球、伸手过网，十指自然张开成半球形，触球时手指紧张、手腕下压捂球。

⑤落地：拦球后，含胸收腹，屈肘向下收臂，保持身体平衡，避免触网，落地缓冲，准备下一个动作。

任务：在恰当的时机起跳，空中拦击对方来球。

重点难点：起跳时机和空中动作。

要求：充分起跳，空中保持身体姿势，不触网。

技术要点：判断、移动、及时起跳，两侧摆臂配合向上起跳，空中收腹、提肩、张开手。

教学步骤：拦网技术应在学生初步掌握扣球技术之后，先学单人拦网，再教双人和三人集体拦网。拦网教学应采用分解与完整相结合的教法，先学习拦网手型和伸臂动作，再学原地起跳和移动起跳，最后结合球练习。

教学方法举例：

①讲解与示范：完整示范，引导学生观察技术动作，讲解动作用途、方法。

目的：强化认识动作的方法。

②徒手模仿练习：原地徒手练习拦网手型（低网），两人一组隔网站立，集体原地徒手试做拦网的准备姿势、伸臂和手型。要求两脚平行站立，面对球网，稍下蹲，双臂在体侧划小弧，伸向空中，十指张开，双手间距小于一球。教师巡回纠正动作。待学生基本掌握后，逐渐加上起跳动作，徒手拦网。

③固定球的手型练习：形式同上，一人双手举球置于网上，另一人伸臂拦网，以正确的手型屈腕拦击球。逐渐过渡到轻跳起后拦网，体会手型，落地缓冲，保持身体准备姿势，避免触网。

④移动起跳拦网：网前移动一步，起跳徒手拦网练习；移动一步起跳拦固定球练习（教师持球站于高台上）；网前，隔网人盯人移动拦网。

⑤结合抛球、扣球的拦网：一抛一拦，两人隔网站立，一人向网口抛球，一人起跳将球拦回，体会起跳时机和拦网动作；教师抛扣固定线路球，给予信号练习，学生起跳拦网练习。

⑥集体拦网练习：双人或三人原地起跳配合练习；一人原地，一人移动后组成双人拦网配合练习。

易犯错误与纠正方法：

①起跳时机不对。

纠正方法：教师给予信号起跳，深蹲慢跳或浅蹲快跳。

②拦网时手臂拍打球、起跳落地触网。

纠正方法：进一步讲解示范，原地反复徒手练习，限制起跳位置练习（例如在墙前起跳落地）。

③手臂间隙太大或集体拦网互相碰撞。

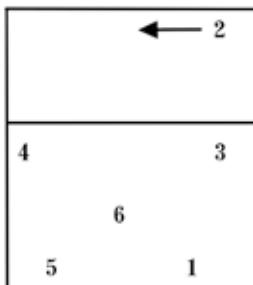
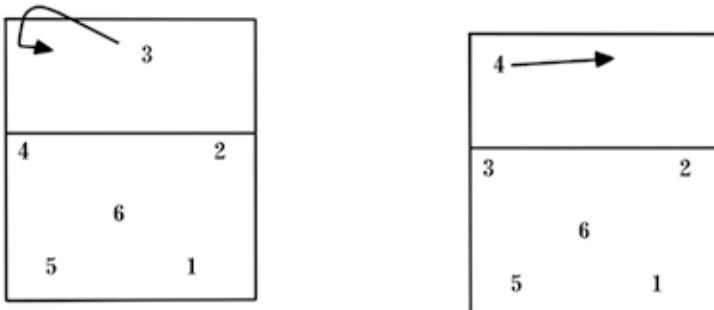
纠正方法：示范一球距离，多练习移动后的制动动作和集体配合练习。

教学过程中的安全防护与预防：

拦网起跳时注意脚下安全，安排隔网练习时要强调起跳后的空中收腹和拦网后的落地，避免撞击性运动损伤。

三、基本战术

1. 教材分析。战术的学习必须在学生掌握一定技术的基础上进行。在单项技术逐渐熟练后学习攻防战术配合，在比赛中提高运用基本技术的能力，同时达到体会行动的预见性和集体性等特殊项目比赛方法要求。在学习的过程中要避免技术学习与战术学习的分离，在技术学习时，要强调战术意识和技术运用的目的性，同时在技术练习中提高二人、三人间的主动配合意识和技术运用的能力，在战术学习中，要强调个人技术的提高和准确性，同时强调战术运用的灵活性、智能性与攻防的双重性。通过对战术的学习，进一步理解任何行动的两面性和事物的主要矛盾与重点问题，达到培养学生思维智能和认识事物的目的。
2. 战术分类。排球战术一般分为个人战术和集体战术两大类。个人战术即个人根据场上情况有目的地运用技术的过程，成功的个人战术可以弥补集体战术的不足；集体战术是指比赛中队员有组织、有目的地集体协同配合，包括进攻战术和防守战术。进攻战术是指对方发、扣、拦、传、垫过来球后，全队所采取的有目的、有组织的进攻行动。进攻战术阵型主要有“中一二”、“边一二”和“插二三”，进攻的形式包括强攻、快攻、两次球及其转移；防守战术阵型主要有“接发球阵型”、“接扣球阵型”、“接拦回球保护阵型”和“接传、垫球防守阵型”。
- (1) “中一二”进攻战术。“中一二”进攻阵型又可称为“中二三”进攻阵型，是由一名队员在前排3号位担任二传，将球传给前排2、4号位或后排其他队员进攻的战术配合方法。这种阵型是一种最基础、最简单的进攻阵型。



任务：接起对方来球后，组织进攻。

战术要求：

①接发球时，一传目标明确，二传队员接应传球。

②本方发球时，前排队员靠网站立。

③队员在基础阶段采用谁转到3号位谁担当二传的方法，水平较高时可采用换位方法，当二传队员轮换到4号位或2号位时，把二传换到3号位。

教学步骤：在学生掌握一定的传球、垫球和扣球技术后，采用半场串联的形式进行战术意识的启蒙和进攻模拟；在讲授战术阵型要求后，在采用徒手模仿跑动线路和结合球的简单条件下练习。

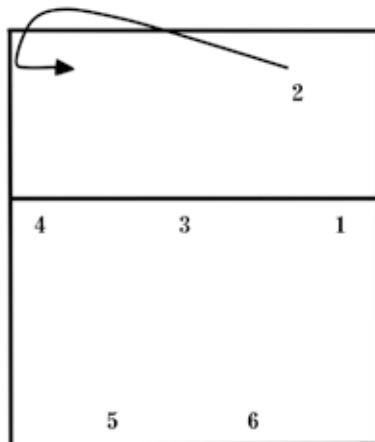
教学方法举例：

①讲解与示范：沙盘或挂图演示后，结合6名学生的现场演示，按照进攻环节进行讲授，讲解战术中各位置的分工与配合方法，让学生建立直观进攻概念。目的：进一步强化战术配合的顺序和方法。

②徒手模仿站位与跑动路线：练习无球情况下各位置的分工与配合。

③结合简单条件下的抛球练习：教师在6号位向3号位抛球，3号位二传队员将球交替传给2、4号位队员扣球或传垫过网；教师隔网向6号位队员抛球，接一传后给3号位二传队员，进行组织进攻练习；与“W”接发球阵型串联后的接对区抛来球，组织“中一二”进攻。

(2) “边一二”进攻战术。“边一二”进攻阵型又可称为“边二三”进攻阵型，是由一名队员在前排2、3号位之间担任二传，将球传给前排3、4号位或后排其他队员进攻的战术配合方法。



战术要求：

①接发球时，对一传和二传要求较高，二传队员与攻手的配合要求更高。

②本方发球时，前排队员靠网站立。

教学步骤：在学生掌握“中一二”进攻战术的基础上，结合3、4号位的进

攻配合讲授“边一二”进攻，同时让学生灵活理解“W”接发球站位。

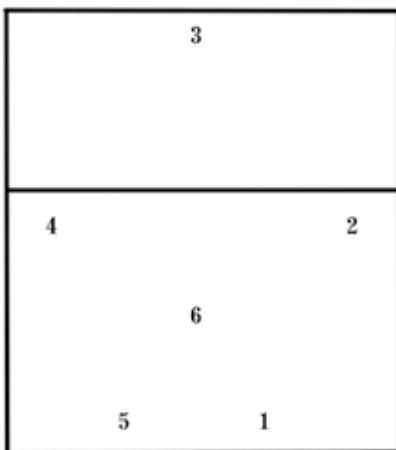
教学方法举例：

①讲解与示范：沙盘或挂图演示后结合6名学生的现场演示，按照进攻环节进行讲授，讲解战术中各位置的分工与配合方法，让学生建立直观进攻概念。目的：进一步强化认识事物的顺序方法。

②徒手模仿站位与跑动路线：练习无球情况下各位置的分工与配合。

③结合简单条件下的抛球练习：教师在6号位向2、3号位之间抛球，2、3号位之间的二传队员将球交替传给3、4号位队员扣球或传垫过网；教师隔网向6号位队员抛球，接一传后给2、3号位之间的二传队员，进行组织进攻练习；与“W”接发球阵型串联后的接对区抛来球，组织“边一二”进攻。

(3) “W”接发球防守战术。五人接发球阵型的最本站位，又称“中一二”接发球站位阵型，除了前排的一名二传队员外，其余五名队员参与接发球的站位阵型。适用于初级水平的球队。



战术要求：接发球时，5人各负责一条线路，前排4、2号位接前排球，6号位负责接中区球，5、1号位负责接后区球。

教学步骤：在学生掌握一定传垫球技术基础上，结合讲解比赛方法进行合理站位分工接发球的战术教学，一般安排在“中一二”进攻战术之前。

教学方法举例：

①讲解与示范：沙盘或挂图演示后，结合6名学生现场演示各位置的分工与配合方法，让学生建立直观概念。目的：进一步强化战术配合的顺序和方法。

②徒手模仿站位与跑动路线：练习无球情况下各位置的分工与配合。

③结合简单条件下的抛球练习：教师在对区抛到位球，场上6名队员实践演习；教师场外抛球，12名队员实践，同时练习排球的比赛方法；结合发球的12名队员实践练习。

教学评价

一、对学生学习态度的评价

1. 能否了解和掌握所学的与排球有关的知识与概念。
2. 讲解示范时注意力是否集中。
3. 练习时是否全神贯注，努力提高排球技术水平，发展综合性操作技能。
4. 对指出的错误能否及时纠正。
5. 能否主动寻求帮助和指导。

二、对学生技能水平的评价

1. 能否很快地接受新的排球技术动作。
2. 能否完全理解有关排球动作的概念。
3. 排球技能水平是否有提高。
4. 各种技能是否得到锻炼和提高。
5. 能否完成教师布置的练习任务。

三、对学生心理素质与社会适应的评价

1. 能否对排球保持较高的学习和练习热情。
2. 能否主动寻找提高排球技能的方法。
3. 能否主动与同学合作学习排球技术。
4. 能否主动克服自身的不足，心理素质有所突破。
5. 能否主动进行自我激励。
6. 能否为其他同学提供帮助，主动激励同伴更好地完成任务。



网球

教学目标

一、知识与技能目标

使学生了解网球运动的锻炼价值，培养学生对网球运动的兴趣，初步掌握网球运动的部分技术。

二、体能发展目标

发展学生的速度、耐力、灵敏性和协调性等身体素质。

三、情感态度目标

通过对网球技术的学习和网球比赛的锻炼，培养学生开朗、豁达、自信的个性品质和团队合作意识，提高学生参与网球运动的积极性，培养健康的生活方式。

教学内容

基础知识	基本技术	基本战术
网球运动起源。	网球握拍方法综述。	单打基本战术。
网球场地器材。	正手上旋球握拍及击球方法。	双打基本战术。
网球比赛计分方法、基本规则，现场观看比赛的要求。	双手反手上旋球握拍及击球方法。 发球握拍及击球方法。	

教学指导

一、握拍方法

- 教材分析。正手击球是网球技术中最为重要的技术，我们约定俗成地把正手击上旋球称为正手击球。对于九年级的学生，能够较好地掌握正手击球，就能与对手连续对打，初步体会打网球的乐趣，在这个过程中逐步形成积极的体育态度。
- 动作方法。握拍：九年级的学生，对网球运动有着强烈的好奇心，充满了投身其中的欲望。为了学好网球基本技术，尽快上手打球，首先要了解球拍的握持方式。为了更好地学习握拍，我们先介绍一下网球拍的拍柄：从网球拍底部看，握手柄有8个面，即将网球拍面与地面垂直，从上面按顺时针方向依次标示为顶部、斜边1、右边、斜边2、底部、斜边3、左边、斜边4（图1）。为了更准确地定位手握持拍柄的位置，理论界有食指根部标识法和虎口“V”形角标识法两种定位方法，这两种方法虽然以手的不同位置作为参照，但握持的位置却是相同的。根据不同的握持位置，分为大陆式握拍、东方式正手握拍、东方式反手握拍、半西方式握拍、西方式握拍、超西方式握拍和双手反拍握拍。

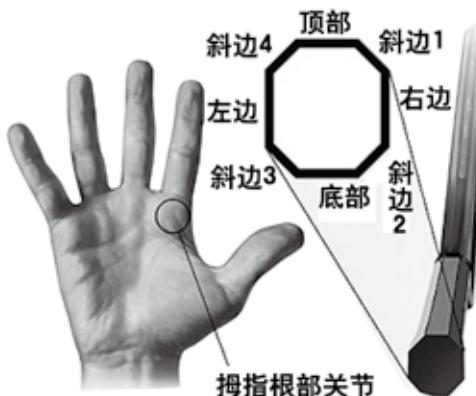


图1 网球拍的拍柄和食指根部标识法

(1) 大陆式握拍。大陆式握拍法过去在欧洲大陆，特别是在法国的草地网球赛中流行，故称大陆式握拍法。现在基本在上网截击和发球时采用此握拍法。大陆式握拍用食指指根关节和手掌根小鱼际处紧贴在拍柄的斜边1上，或者由握拍手拇指与食指形成的“V”形虎口放在拍柄顶部平面与左上斜面的交界线上，手掌紧贴拍柄上平面，掌根与拍柄末端对齐，食指与其余3个手指稍分开，形成“扣扳机”的姿势，其他手指自然伸展握住拍柄。



图2 大陆式握拍法示意图

(2) 东方式正手握拍。东方式正手握拍法最先在美国东海岸一带流行，因而取名东方式正手握拍法。东方式正手握拍法，也被称为“握手式”握拍法，具体要求是将拍面与地面垂直，手握拍柄好像与人握手一样。准确地说，用食指指根关节和手掌根小鱼际处紧贴在拍柄的右边，或者用握拍手拇指与食指的虎口“V”形角处对准顶部和斜边1结合处的侧棱，手指自然伸展握住拍柄。初学者一般采用东方式正手握拍法，这是最易上手的握拍法。



图3 东方式正手握拍法示意图

- (3) 东方式反手握拍。在东方式正手握拍的基础上手掌逆时针旋转90°，即为东方式反手握拍法。具体要求为食指指根关节和手掌根小鱼际处紧贴在拍柄的顶部，或者用握拍手拇指与食指的虎口“V”形角处对准斜边4和左边结合处的侧棱，手指自然伸展握住拍柄。
- (4) 西方式握拍。西方式握拍法曾在美国西部海岸加利福尼亚州一带流行，因而得名。西方式正手握拍法最形象的说法是“一把抓”。它是把球拍平放在地面上，再用手抓起来，所握持的位置即为西方式握拍法。其要点是拇指与食指几乎成直角，拇指直伸压住拍柄顶部平面，食指指根紧贴底部平面，掌根小鱼际处与拍底平面对齐。



图4 西方式正手握拍法示意图

3. 技术要点。

任务：通过学习各种握拍方式，力争在处理各种球时都能发挥出自己的最大潜力，击打出最有效、最安全的回球，同时把因握拍不正确带来伤害的可能性减小到最低程度。

重点难点：学会使用食指根部标识法和虎口“V”形角标识法两种定位方法找到准确的握拍位置。

要求：迅速、准确。

教学步骤：采用食指根部标识法后可以用有颜色的水笔在食指指根处和小鱼际处涂好标志点用来确定位置；采用虎口“V”形角标识法后可以在拍柄的各个棱线处用有颜色的水笔画线来作为标记位置。

4. 易犯错误与纠正方法。

产生原因：对握拍位置不熟悉。

纠正方法：在各种握持方法中要注意掌根应尽量靠近拍柄的下部，食指与中指分开一指的距离，大拇指和食指环绕球拍拍柄，不要伸直。

二、正手上旋球握拍及击球方法

1. 教材分析。正手击球是网球技术中最为重要的技术，我们约定俗成地把正手击上旋球称为正手击球。正手击球是以略带上旋的正手抽球为基本技术，它是初中网球教学中最先学习的击球动作，是更好地学习各种技术和战术的基础。掌握好正手击球，对于学习其他击球方式也有比较大的促进作用。对于学习进度较快的学生，正手击球很容易成为进攻得分的主要武器。正手击球技术由准备姿势、转体引拍、挥拍击球和随挥四个基本环节组成。

2. 动作方法。

(1) 握拍。在开始阶段可以采用东方式握拍法，东方式正手握拍法比较适合于初次接触网球的学生，但部分学生可能更愿意采用半西方式的握拍法，只要他们能尽快上手，体会到网球运动带来的乐趣，这种走捷径的办法也是允许的。

(2) 准备姿势。面对球网，双脚自然分开，与肩同宽，双膝微屈，身体略向前倾，重心落在双脚的前脚掌上，右手握拍，左手轻托拍颈或用双手握持拍柄，双肘微屈，球拍舒适地放在身前，拍头稍高于拍柄并指向前方，两眼注视对方来球。

任务：集中注意力，为迅速摆脱静止状态、准确移动和击球创造条件。

重点难点：要注意非持拍手握住球拍的颈部，这样便于引拍到位，还可帮助变换握拍方式，也有助于帮助持拍手休息。

要求：身体放松，做好击球准备。

教学步骤：①原地持拍模拟练习。②待动作达到要求后，做原地分腿垫步（小跳）。③保持准备姿势，用分腿垫步从球场底线移向球网，再返回，反复练习3组，由教练统一口令指挥，做每一个分腿垫步前应在原地做小碎步移动。

(3) 转体引拍。当判断来球需用正手回击时，首先转动身体，将球拍举起至体侧，先转动身体，再移动脚步。在引拍的同时调整握拍方法，非持拍手与持拍手同时向后，接着移动外侧脚，外侧脚脚尖朝向与击球方向成 45° ~ 90° ，向身体前方迈出，脚跟先落地。引拍时，肘部弯曲、自然下垂，拍头一般应高于持拍手，手腕放松，左手伸向前方，保持身体平衡。后摆引拍时身体重心移向右脚。引拍结束时，球拍对着后面的挡网。

任务：拉长肌肉，加大做功距离，为发力击球做准备。

重点难点：向后引拍的轨迹与采用什么样的击球方式有关，如果是东方式握拍击球，则直接引向后方，在向前挥拍时形成从里向外的挥拍；如果是采用半西方和西方式握拍击球，则后引球拍先向外，在向前挥拍时形成从外向里的挥拍。不管以何种引拍方式，都要注意做转体转肩的动作，保证引拍充分，避免只用手臂去打球。

要求：不管何种引拍轨迹，在向前挥拍前都要将球拍移至球的下方，球拍

要比击球点低20厘米~30厘米，以保证球的旋转和弧线。同时还要注意引拍达到球拍柄的底部朝向击球点即可，不宜过大。

教学步骤：从准备姿势开始进入转体引拍，将球拍柄的底部朝向球网即可，反复练习。

- (4) 挥拍击球。向前挥拍击球时，应蹬地发力并向左转动身体，以左侧身体为轴，持拍手大臂带动小臂，沿着来球的轨迹迎前挥击。在击球时，手腕应固定，拍面垂直于地面。击球点一般在身体的右前方，与腰齐高或稍高于腰，击球高度可通过屈膝、调整身体重心高度来调节。大部分挥拍是自下而上地挥动，从而使球稍带上旋。

任务：通过自下而上的发力，使身体符合人体生物力学的方法去挥拍击球。

重点难点：控制好拍面，使拍面能对着击球方向。挥拍击球时眼睛要牢牢盯住球，直至球拍将其击中，否则，往往会导致无法用球拍中央的“甜区”部分击球，而将球打在球拍的边框上，严重影响击球的效果。由于面对九年级学生，让他们刚开始就学会身体协调发力是较为困难的，所以在向前挥拍用力过程中，提示腿与髋进行积极的蹬转用力，形成以腰部和胸部带臂鞭打，从而体会到超越器械的肌肉感觉。

要求：从球的中下部开始击打，而不是从中部开始，这样可以保证球拍从下而上的正确轨迹。

教学步骤：在原地从准备姿势开始引拍直至向前挥拍击球，动作停留在击球瞬间，体会发力顺序，反复练习挥拍击球动作。

- (5) 随挥。球触拍后，使拍面平行于网的时间尽量长些，挥拍沿着球飞行的方向前送，重心前移落在左脚，身体也随着转向球网，挥拍动作在左肩上方结束，肘关节向前。随挥结束，立即恢复准备姿势，准备下一次击球。

任务：随挥动作是击球动作的有机组成部分，能使击球动作变得流畅、协调和舒展，更能保证击球的力量和控制球的飞行弧线和落点。

重点难点：尽量使球拍在和球接触时接近最大速度，在球离开球拍后逐渐减小身体环节的速度，防止运动损伤并积极为下一个动作做好准备。

要求：对于刚刚开始接触网球的学生来说，在随挥动作结束时，应该用非持拍手在肩上抓住球拍的颈部，以便做出随挥动作。

教学步骤：①把球拍停留在体侧击球瞬间的位置开始练习随挥动作，反复练习。②在原地从准备姿势开始直至把整个正手击球动作做完，反复练习。③待动作达到要求后，做原地分腿垫步（小跳）后，再完成整个正手击球动作。

3. 易犯错误与纠正方法。

- (1) 握拍常按自己的习惯去握。

产生原因：①对握拍不重视。②认为自己的握持方式更舒服。③球来时没有提前准备好。

纠正方法：①使学生知道一旦养成习惯很难改正，会造成错误的击球感觉

并容易受伤，所以，在击球前，先让教师和同学帮助检查自己的握拍方法是否正确，并经常互相监督提醒。②在课上先做徒手练习，从握拍到挥拍结合起来，在课外，也要经常握握球拍，养成习惯。

(2) 击球时身体重心过高。

产生原因：没有建立起利用下肢力量，帮助打球的概念，击球时主要用手臂发力，因此击球力量小，很难打出上旋球。

纠正方法：击球前坐在板凳或瑜伽球上，自己将球抛出后，仍保持原有膝关节弯曲的状态击球；降低球拍，使击球前球拍框降到比球低20厘米~30厘米的位置，球拍框低于腕关节，来强化球拍降低打上旋球的感觉。

(3) 击球时注意力不集中，眼睛不盯球。

产生原因：注意力过早转移到观察回球的路线和对手跑动的位置上。

纠正方法：教师反复强调眼睛盯住来球直到球离开拍面，在击球后的随挥时，头部尽量不动。

三、双手反手上旋球握拍及击球方法

1. 教材分析。我们这里说的反手击球就是指双手反手击打上旋落地球。由于很多时候，我们更愿意选择用正手进行击打，反手相对较弱，所以需要我们重视反手击球，使之从单纯的防守和过渡的概念，发展到攻击对手的阶段。反手击球分为双手握拍反手击球和单手握拍反手击球，对于九年级学生来说，双手反手击球要比单手反手击球更容易掌握且不易受伤。

2. 动作方法。

(1) 握拍。现代网球双手反手握拍主要有三种握法。第一种是左手东方式右手东方式；第二种是左手东方式右手大陆式；第三种是左手西方式（或半西方式）右手大陆式。这三种握拍方式各有特点，主要根据自己的习惯、身体条件和打法等选择。第一种以纳达尔为代表，此种握法较为多见，也是较为传统的一种，适合较有力量的男子。第二种以休伊特为代表，相对中性。第三种以大、小威廉姆斯和莎拉波娃为代表，此种握法以女子选手较为多见，是比较现代的一种握拍方式。

任务：找到适合自己的握拍方式。

重点难点：能够迅速而准确地在各种握拍方式间转变。

要求：快速、准确、舒适。

教学步骤：教师发出口令，学生能够准确地找到握持的位置，反复练习。

(2) 引拍。不同的握拍方法决定了不同的引拍轨迹。第一种和第二种多采用从外向里的引拍方式，球的线速度较大，球速较快。第三种多采用从里向外的引拍方式，角速度较大，旋转较强。

任务：能够快速引拍到位。

重点难点：根据不同的握法准确找到引拍轨迹。

要求：引拍快速，轨迹清晰。

教学步骤：不管何种引拍轨迹，在向前挥拍前都要将球拍移至球的下方，

球拍要比击球点低20厘米~30厘米，以保证球的旋转和弧线。同时还要注意在引拍过程中要将球拍引至体后不能再移动为止，使身体充分扭转，以达到最大的力矩。

- (3) 向前挥拍。以左手用力为主（以右手持拍者为例），左手主要起向前推的作用，右手起向上拉的作用。第一种握拍方式，左手与右手的用力比例是左手占60%，右手占40%；第二种握拍方式，左手与右手的用力比例是左手占70%，右手占30%；第三种握拍方式，左手与右手的用力比例是左手占80%，右手占20%。

任务：从引拍迅速准确过渡到向前挥拍阶段。

重点难点：根据不同的握法，合理使用左右手的力量。

要求：学生应明确自身用哪种方式握拍。

教学步骤：在原地从准备姿势开始直至向前挥拍击球，动作停留在击球瞬间，反复练习。

- (4) 击球。第一种握拍方式击球点相对最靠前。第二种握拍方式居中。第三种握拍方式击球点相对最靠后，更便于打直线。

任务：通过自下而上的发力，使身体符合人体生物力学的方法去挥拍击球。

重点难点：准确选择击球点。

要求：分清三种握拍方式击球点的区别。

教学步骤：在原地从准备姿势开始引拍直至向前挥拍击球，动作停留在击球瞬间，体会身体和击球点间的位置和距离，反复练习。

- (5) 随挥。第一种方式向前较多，以产生线动量为主。第三种方式转体较多，以产生角动量为主。男子之所以采用第一种击球方式较多，是与他们强悍的臂力、宽阔的肩膀、有力的伸展动作有关。而女子之所以用第三种握拍方式较多，是由于她们髋部发力更稳定，也更有力。

任务：可以使球拍在和球接触时接近最大速度，在球离开球拍后逐渐减小身体环节的速度，防止运动损伤并积极为下一个动作做好准备。

重点难点：随挥动作是击球动作的有机组成部分，能使击球动作变得流畅、协调和舒展，更能保证击球的力量和控制球的飞行弧线和落点。

要求：充分完成随挥动作。

教学步骤：①把球拍停留在体侧击球瞬间的位置开始练习随挥动作，反复练习。②在原地从准备姿势开始直至把整个反手击球动作做完，反复练习。③待动作达到要求后，做原地分腿垫步（小跳）后，再完成整个反手击球动作。

3. 技术要点。无论双手反手还是单手反手，击球点都较正手击球点更为靠前，在击球时要和正手有所区别。在引拍过程中要将球拍引至体后不能再移动为止，使身体充分扭转，以达到最大的力矩，并给予充分地随挥，使球产生足够的上旋力，以保证能够安全过网。

4. 易犯错误与纠正方法。

(1) 在反手位击球不转换握拍方法。

产生原因：来不及转换握法或转换握法后不习惯。

纠正方法：多做反手徒手挥拍练习和正反手交替挥拍击球练习。

(2) 向前挥拍击球时前臂手腕挥动过早。

产生原因：对于很多学生来说，接触乒乓球和羽毛球比网球更早些，所以注意力会放在手上，更多的是用前臂和手腕去打球，但网球运动是一项全身协调发力，以腿部运动带动身体的项目。网球比乒乓球、羽毛球要重且大，对球拍的冲击力要大得多，只靠前臂和手腕去打球很难打出力量，且容易受伤。

纠正方法：树立用腿和身体击球和控制球的概念，注意做出蹬、转、送的超越器械的动作。

(3) 击球时重心过高，直腿击球。

产生原因：九年级学生一般很难了解重心降为多低合适；部分女生由于缺乏腿部力量也会造成重心偏高。

纠正方法：击球前坐在板凳或瑜伽球上，自己将球抛出后，仍保持原有膝关节弯曲的状态击球；降低球拍，使击球前球拍框降到比球低20厘米~30厘米的位置，球拍框低于腕关节，来强化球拍降低打上旋球的感觉。

(4) 击球时右手发力过多。

产生原因：由于我们在生活中用右手作为反手向前的动作很习惯，所以在打双手反手击球时，很自然地会以右手为主进行用力，而双手反手不管是哪种合理的握拍方式都是以左手用力为主。

纠正方法：重点练习左手单手击球，以建立起左手击球的概念，动作方法同正手击球。

四、发球握拍及击球方法

1. 教材分析。网球比赛是从发球环节开始的，所以发球一直被认为是最重要的技术之一，特别是男子发球势大力沉，往往能够影响到比赛的结果，同时大力发球对中学生感官的刺激是巨大的，他们往往乐于学习和模仿，但发球环节是网球运动学习中难度最大也是最费力的一个环节，需要教师投入大量的精力才能达到较好的教学效果。

2. 动作方法。

(1) 握拍。握拍主要是指掌关节要放松，在开始学习时就尽量让学生采用大陆式握拍法。

任务：养成正确握拍的习惯。

重点难点：注意握拍要放松，握拍过紧会导致无法发力，拍头灵活性下降。

要求：为挥拍击球做好准备。

教学步骤：教师反复示范，观察学生能否快速准确地完成握拍动作。

(2) 抛球。为了保持抛球的稳定性，持球时应采用手指持球而不是用掌心持球，在抛球时应以肩为轴发力，直臂抛球，在抛球手臂伸直后要有一个短暂的

停留，以保持平衡。击球前抛球手臂下落，置于体前，做抱腹动作。

任务：顺利将球抛出。

重点难点：抛球的落点根据击球旋转的不同也会有所不同，准确将球抛出至击球位置，尽量减少球自身的旋转。

要求：①手指持球，像端酒杯的动作。②抛球高度与自己所持球拍手臂伸直时的球拍上部边缘的高度相等为好。

教学步骤：①在球场边挡网处高点做一标记，每次抛球均需达到这一高度。②将拍头放置在体侧 45° 方向，在场内距底线0.3米处，抛出的球需垂直落于拍框内。

- (3) 引拍。以前的发球挥拍动作大都是从体后划一圆弧，引拍动作较大，现在很多运动员都选择了简捷快速的引拍动作，省略了与施加爆发力和旋转无关的环节，更贴近于排球的扣球动作和棒球的投球动作。

任务：简单快速完成引拍。

重点难点：能够准确完成引拍动作即可，可根据学生的个人特点选择引拍轨迹，注意保持腿部的弯曲状态，躯干转动要明显，保持向上蹬地。

要求：持拍手紧张度降低，能够放松完成引拍动作。

教学步骤：原地引拍至头部，反复练习。

- (4) 向前挥拍击球。击球点的位置是在头部的右上方，击球点与前脚几乎在一条直线上。脚部从后向前推进身体，在伸展手臂击球瞬间身体完全离开了地面（职业运动员并不是有意识跳起的）。整个发球的发力顺序为：腿的蹬伸→击球前躯干绕身体纵轴转动→双肩的高低变化（如同车轮的转动）→双肩依次向前的运动（如同翻跟头的动作）→左手下拉，抱腹。

任务：正确发力，准确将球击出。

重点难点：不同的击球方式决定不同的击球部位。

要求：分清平击、上旋和切削球球拍轨迹的区别：上旋球打球的7点钟到2点钟位置。切削球打球的2点钟位置，球拍向侧下移动较多。平击球打球的中部，球拍做横向移动较多。

教学步骤：①做空挥球拍的练习，反复练习。②结合抛球，继续进行空挥球拍的动作，反复练习。③双脚并拢，膝关节伸直成立正姿势，提前引好球拍至头部，专门练习从向上挥拍至击球的动作过程，反复练习。④持拍手握拍柄上方或拍颈处，进行完整抛球、击打练习。⑤持拍手握拍柄的最下方，进行完整练习。

- (5) 随挥。很多学生容易忽视此环节，没有完成随挥动作。球拍移到身体左侧是随挥完成后的自然动作，随挥动作直接影响到对球的控制。

任务：将整个发球动作做完整。

重点难点：体会小臂旋内的击球动作。

要求：球拍结束在身体右侧时手心向外，拇指向下。

教学步骤：①用球拍在头顶处做扇扇子的动作，体会小臂旋内的动作感

觉。②完成击球瞬间停顿，用可以看到右手手腕上手表的方式继续体会随挥的感觉。③做完整动作，反复练习。

3. 技术要点。发球是所有击球技术中要求紧张度最低的一项，一般用70%的力量将球击出，同时注意维持身体的平衡。在良好的平衡状态下，发球经过引拍动作，重心后移至右脚，左手把球抛向空中，同时右肩带动右臂摆动收拍；当球即将进入击球点时，右臂迅速向上挥拍迎击，身体及右臂尽量伸直，尽可能在身体最高点击球；击完后收腹，完成随挥动作。

发球根据旋转不同分为平击发球、切削发球和上旋发球，平击发球小臂需要更多的旋内，击打球的正后方；切削发球小臂旋内减少，击打球体大约2点钟方向的位置；上旋发球与平击发球小臂动作类似，但需要从球的7点钟方向至1点钟方向进行摩擦击打。

4. 易犯错误与纠正方法。

- (1) 发球发不出速度。

产生原因：想用力的时候，不由自主地形成握拍太紧、手腕僵硬的情况。

纠正方法：①用废旧球拍，找柔软沙地，做正常发球挥拍时，最后把球拍甩出去，落到沙地里。②在做击球动作前停顿，教师查看是否能把学生手中的球拍抽出，并提示其放松。

- (2) 抛球不稳。

产生原因：练习时间短，动作不熟练。

纠正方法：①练习正确的端酒杯式的持球动作并养成习惯。②以肩为轴直臂抛球。③其他关节不参与运动。

- (3) 小臂旋内动作难以做出。

产生原因：在日常生活中很少有小臂的旋内和旋外动作，缺乏专门的学习，所以在持拍手向前挥拍时很容易产生用拍面直接对着球去打。

纠正方法：①抬高肘部，使肘关节角度保持在90°，以肩为轴转动手臂。
②举拍高于头顶站于挡网前，在高点做扇扇子的动作来体会小臂旋内的感觉。

五、单打战术

1. 教材分析。随着基本技术的逐渐掌握，提升学生对网球运动的兴趣主要依靠各种教学比赛，如何在比赛中战胜对手，除了稳定的技术发挥以外，还应该具备基本的战术理念。

2. 战术方法。

- (1) 稳定性与冒险性相结合。
 - (2) 把球打深。
 - (3) 抓住对方的弱点。

3. 战术要点。在对九年级学生的基础训练当中，教师应坚持以稳定性为主，鼓励学生保持击球的成功率，并且避免无故失误。

将球击打至对方场区发球线以后靠近底线的位置，迫使对手向后移动，使其回击过来的球落地弹起较高，回球角度减小，降低回球的精确度；使对手远离场

地，跑动距离加长。

很多低水平运动员都会暴露出这样或那样的弱点，如正手或反手经常出现一边强一边弱，很难处理弹跳较高、落点较深的球，很难在移动中把球处理好。抓住对手这些弱点，就可以争取主动。

4. 易犯错误与纠正方法。

(1) 发球时经常把球打下网或出界。

产生原因：过于追求速度或落点。

纠正方法：降低球速，不要用力过大，能够用70%的力量发球已经能够产生非常好的效果了。

(2) 经常让对手打出各种角度的回球。

产生原因：回球过浅。

纠正方法：力争把每次回球的落点都控制在发球线以后，如果没有合适的角度，选择回击中路，不给对方打出角度回球的机会。

六、双打战术

1. 教材分析。双打比赛包含了场上四名运动员的很多内在联系，许多单打战术也适用于双打，运动员通过发挥自己的优点，弥补同伴的不足，会产生一加一大于二的效果。

2. 战术方法。

(1) 两个人的站位和进攻能够决定比赛的胜负。

(2) 重视第一拦的回球落点和效果。

(3) 在保护好本人区域的情况下，大胆抢网。

3. 战术要点。

(1) 不要全力击球，稳定地击球是取得双打胜利的关键。

(2) 尽可能避免在发球线附近处理球。

(3) 避免让对方占据网前的主动。

4. 易犯错误与纠正方法。

(1) 为赢得比赛，不断提升球速。

产生原因：过于追求击球速度导致失误增加，场面被动。

纠正方法：双打比赛中，落点的控制比球速的提升更为重要，在比赛中通过落点控制对手能够更快地赢得比赛胜利。

(2) 在被动情况下处理球的线路不清晰。

产生原因：对双打比赛规律的研究不足。

纠正方法：在被动情况下，更多地选择将球回击到对手的中路，两人防守区域的中间，迫使对方产生犹豫不决的心理，从而为自己赢得机会。

(3) 战术思想不统一，在战术连接环节出现问题。

产生原因：场上交流不够，互相埋怨。

纠正方法：多交流战术思想，两个人像一个整体一样打球，回球目的和线路高度一致。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生学习态度的评价。

- (1) 讲解示范时注意力是否集中：通过对掌握动作的程度和课堂行为表现对学生的注意力进行评价，可以通过每节课课内技术动作考核和学生复述教师提出的技术要点进行综合评价。
- (2) 对指出的错误能否及时纠正：通过教师教学—纠正—再教学—再纠正的方法，逐渐巩固网球的各项技术能力，以每次纠正后学生的技术表现均有不同程度的改善作为评价的依据。
- (3) 同学之间能否相互帮助和指导：网球作为一个技术含量很高的个人项目，同学相互之间的督促和帮助是必不可少的，通过设置团队比赛以及选拔技术尖子担任队长的方式来形成互帮互助的学习氛围，同时这也能帮助学生培养团队意识和更深刻地理解技术动作的内涵。

2. 对学生掌握技术的评价。

- (1) 接受新动作的能力强不强：通过定性和定量的方式进行评价。定性的方式是指是否能够完成课堂上讲授的技术动作，根据动作完成质量进行评判，如发球的随挥动作是否充分，身体重心过渡是否合理，依照这些表现对动作进行评分。定量的方式是指每次课堂上应设置一定的技术指标，例如对正手击球和发球落入标记区和发球区的次数进行统计从而转化成实际分数。
- (2) 能否完全理解动作的概念：通过教师进行口头提问测试和学生相互之间提问考核的方式对动作概念的理解程度进行评价。
- (3) 能否指出同学的错误动作：通过课堂编队分组，每组设置临时队长并进行技术动作和比赛成绩双项考核的方式来考查学生的纠错能力。

3. 对学生运用技术能力的评价。

- (1) 是否有较好的身体素质或协调能力：可以通过设置身体素质指标等定量方式进行考核，例如采用连续捡球“米”字跑计时，在网球场上设置障碍使学生连续克服障碍抵达终点等方式进行评价。
- (2) 是否能完成教师布置的练习任务：可以设置课余比赛，把学生参加比赛的次数而非名次作为评价学生是否完成练习任务的主要依据。

二、学生评价

1. 对掌握网球技术的自评。

- (1) 能否通过教师的示范动作和观看同学练习找出自身存在的问题：通过问卷调查和对学习态度评分进行评价。
- (2) 能否说出错误动作产生的原因：采用小组讨论结合教师指导的方式进行评价。
- (3) 能否对错误动作提出有目的、有针对性的改进建议：对课堂中表现较为常见的错误进行典型分析，并能够表达出自己的意见。

2. 对运用技术能力的评价。
- (1) 能否将正反手分解练习和整体练习结合起来。
 - (2) 能否顺利地完成网球发球各种旋转方式的练习，并能够稳定地将球击打过网。
 - (3) 能否通过相互对打和教学比赛来发展综合性操作技能。



棒球

教学目标

一、知识与技能目标

棒球发展简史、场地设施、比赛方法，掌握棒球的基本技术。

二、体能发展目标

以全面发展身体素质为基础。

三、情感态度目标

通过棒球课的教学，发展学生的个性，培养勇敢拼搏、灵活机敏、坚毅顽强、机智果断的优良品质，树立团结友爱、相互帮助、协调一致的团队精神。培养学生对棒球运动的兴趣、爱好，提高学生自我锻炼的能力，为终身体育奠定良好的基础。

教学内容

基础知识	基本技术	基本战术
棒球运动的起源。	进攻基本技术：击球技术、跑垒技术、滑垒技术。	进攻基本战术：盗垒战术、触击球战术、挥击球战术。
棒球运动的特点。	防守基本技术：传球技术、接球技术、触杀和封杀技术。	防守基本战术：防守布阵战术、投手投球战术、传杀一垒战术、双杀战术、夹杀战术、防盗垒战术、防触击球战术。
棒球场地、站位、术语等。	各位置防守技术：投手技术、接手技术、内场手技术、外场手技术。	

教学指导

1. 传球分析。根据教学目标，一场棒球比赛的胜负不仅由进攻的强弱决定，而且也决定于防守的好坏。防守是通过投杀、接杀、封杀、触杀等形式阻止进攻队的击球、进垒和得分，从而达到使进攻队员出局的目的。其中传球的基本技术的好坏，是配合各个位置的防守的重要环节。棒球比赛素有“时间与距离的竞争”的定论，在最短的时间内完成传球动作和传球准确性是每位运动员应该掌握的基本技术。

2. 动作方法。



传球技术动作可概括为蹬、转、鞭三个字。“蹬”是指轴心脚用力蹬地，使身体重心朝传球方向移动；“转”是指身体向传球方向转动时，髋关节带动上体和肩部沿身体纵轴依次用力；“鞭”是指向传球方向挥臂时，肩、肘、腕、手依次发力的鞭打动作。完成这三个动作要快速、协调、连贯。

根据传球时出球位置的不同，传球的方法大体分为肩上传球、下手传球、正（反）手抛球和体侧传球等。其中肩上传球是最基本的方法，下面以原地右手肩上传球为例阐述。

握球方法：食指和中指自然分开，置球于指根部，两指与球线垂直相交，握在球的上方并用指端压在球线缝处，拇指放在球的侧下部并用第一指关节压在球线缝处，三指握点呈等腰三角形；其余手指自然弯曲置于球侧，虎口与球之间留有一定的空隙；握球不要太紧，以不落球为准轻握住球。

重点难点：手指握在球线上，手腕、手指握球要轻松。

要求：徒手自抛自接练习，能够接到球后迅速找到球线。

教学步骤：练习者持球向自己身前、身后和两侧抛球，随后迅速移动接住；或者自己对墙传球，在球落地时接住。抛球时注意手指拨球动作，使球旋转。

3. 动作要领。两脚左右开立，与肩同宽，膝关节微屈。双手持球于体前，身体正对传球目标，两眼注视接球队员；起动传球时以右脚为轴，膝关节、髋关节、肩关节依次用力向右转体，左肩对传球方向，两臂前后分开，右手持球掌心向下，同时左脚沿地面向传球方向伸踏；落地后身体重心随髋关节前送移至左脚，左手自然弯曲置于胸前，右手臂经体侧上摆至右后方，屈肘成90°，肘关节上提置于肩水平线上，腕关节后屈不低于右耳，随后快速转肩向前顶肘，肩、肘、腕、手依次发力摔臂扣腕，此处应强化手指拨球的动作，最后在身体

前上方鞭打传出（封杀局面传到同伴的躯干附近，触杀局面传到同伴的小腿附近）；球出手后，传球臂顺势向身体右下方随摆，上体下压，重心落在伸踏腿上，两眼注视传球目标。

重点难点：重心的转移、手腕的鞭打、手指的拨球。

要求：身体重心下移，肘高于肩关节，伸踏脚指向传球方向，注意鞭打的速度。

教学步骤：练习者分两排相距3米面对面站立，按照口令“一准备”、“二转体、摔臂”，随着熟练程度加快传球的速度，加大传球的距离。

4. 技术要点。传球的要点在于放松，是一个和自己的身体协调的过程。传球动作开始于腿，然后要转腰，带动肩的转动，最后通过大臂、小臂，把力量传到球上，在出手的瞬间还需要手指拨球。
5. 教学建议。刚开始练习最好以空手动作为主，配合镜子和对正确动作的记忆，观察自己的动作是否正确。在这里，对自己动作的想象力很重要，你要清楚自己的肢体都在什么位置及它们的状态，也就是说你的动作你要想象得出，明白自己在干什么。然后的练习就建议为用毛巾充当球的辅助练习，配合自己的动作，通过镜子和记忆及想象完成动作的定型工作。另外，传球手的灵活性也很重要，平时多拉拉肩和臂会有助于自己对手臂的控制。

6. 易犯错误与纠正方法。

易犯错误：转髋过早过慢；伸踏脚的方向不正或伸踏距离过大过小；重心起伏不稳；传球时不鞭打、不扣腕；指拨球动作、传球动作无力或僵硬等。

纠正方法：教师可采用讲解示范、先分解后完整、放置限制物等方法解决。

教学评价

一、对学生学习态度的评价

1. 能否了解和掌握所学的与棒球有关的知识与概念。
2. 讲解示范时注意力是否集中。
3. 练习时是否全神贯注，努力提高棒球技术水平，发展综合性操作技能。
4. 对指出的错误动作能否及时纠正。
5. 能否主动寻求帮助和指导。

二、对学生技能水平的评价

1. 能否很快接受新的棒球技术动作。
2. 能否完全理解有关棒球动作的概念。
3. 棒球技能水平是否有提高。
4. 各种体能是否得到锻炼和提高。
5. 能否完成教师布置的练习任务。

三、对学生心理素质与社会适应性的评价

1. 能否对棒球保持较高的学习和练习热情。

2. 能否主动寻找提高棒球技能的方法。
3. 能否主动与同学合作学习棒球技术。
4. 能否主动克服自身的不足，心理素质有所突破。
5. 能否主动进行自我激励。
6. 能否在学习和练习中为其他同学提供帮助，能否激励同伴更好地完成任务。



珍珠球

教学目标

一、知识与技能目标

使学生了解项目的起源，掌握水区、封锁区、得分区队员基本技战术。

二、体能发展目标

发展学生的快速移动能力和观察反应能力，提高学生的综合性操作技能。

三、情感态度目标

加强学生对我国民族体育文化的进一步了解和认识、开拓视野；提高学生在集体性运动项目中的团队与配合意识。

教学内容

珍珠球运动的起源：

白山黑水的东北地区是满族人民最早居住的地方，当时他们以狩猎和捕鱼为生，同时采珍珠也是古代满族人的传统生产方式之一。

珍珠球也叫采珍珠，这项运动是模仿满族采珠人的劳动，逐渐演变而成的。采珍珠满语叫“尼楚赫”，最初只是一种游戏，在松花江、牡丹江及嫩江一带开展得比较普遍。游戏丰富了采珠人的文化生活，促进了他们的身心健康，提高了采珠人的生产技能。

珍珠球运动作为一项民族传统体育项目，已有三百多年的历史，再现了满族人在东北的江河中采珍珠的劳动情景。最早开展的珍珠球运动场地分为水区、蛤蚌区、威呼区（“威呼”满语是船的意思）。在水区的队员手持珍珠球，可向任何方向传、投、拍、滚、运球，力争将珍珠球投进本队威呼区（也叫得分区）；蛤蚌区（也叫封锁区）内的队员手持蛤蚌拍阻挡或夹住对方水区队员投、滚来的球，并尽量将球用蛤蚌拍子传给本方水区队员；威呼区队员手持一个抄网，在威呼区内采本方或对方投来的珍珠球。在规定的时间内采得“珍珠”多的队为胜队。

一、珍珠球的比赛方法

珍珠球比赛是一项对抗性比较强的集体竞赛项目。珍珠球运动形式与篮球和手球有很多相似之处，但其防守和得分方式不完全同于篮球和手球。

1. 珍珠球的“篮筐”是不固定的，是在移动中的，而篮球和手球的篮和门都是固

定的。在珍珠球比赛中，如果掷球偏离目标，抄手在一定范围可弥补，将球抄入网内，因此加大了防守难度，防守者保持在水区队员和抄手之间进行防守比较困难。

2. 在水区活动的运动员只有4名，这样对于每一个运动员来说，加大了其活动的范围，运动员需要进行大范围的跑动、穿插以及传、接球和运球的熟练运用，因此对运动员的体能和个人技术提出了更高的要求。
3. 由于珍珠球得分目标不固定，要求水区和得分区的运动员要默契配合，同时得分区的运动员要有良好的移动、脱摆、占位和抄球的能力，视野要开阔，既要完成同水区队员的战术配合，同时还要摆脱对方的防守。
4. 篮球和手球的防守只是对进攻者的防守，是针对球的，而珍珠球不仅是对进攻者和球的防守，对于球要达到的目标——抄网也增设了防守，形成了双重防守阵容，因此，水区和得分区的运动员要摆脱双重防守。

二、珍珠球的基本技术

1. 水区队员的技术：运球技术、传球技术、投球技术。
2. 封锁区队员的技术：挡球技术、捅球技术、夹球和传球技术。
3. 得分区队员的技术：抄高抛球技术、抄平快球技术。

三、珍珠球的基本战术

1. 水区基础配合。传切配合、侧掩护配合。
2. 水区防守战术。根据珍珠球水区宽阔、易攻难守的特点，在水区的防守上一般不用区域联防，而均采用人盯人的防守战术。
3. 封锁区队员的防守。

个人防守：封锁区队员应熟练掌握持拍基本的挡、夹、挑、捅等防守技术，还应加强防守位置的选择，做到人（抄网手）、球（投来球的线路）兼顾。尽最大可能地干扰抄网手的视线和判断，并识破对方的假动作，及时移动，熟练运用侧跨步、侧滑步、侧向跳、后仰跳等技术动作。

集体防守：持拍队员的集体防守主要是通过分工合作、同步移动、多层次起跳来增大对抄网队员的防守面，并观察了解对手常用的得分手段，进行干扰破坏。合理安排位置，互相照应，互相鼓励。

教学指导和案例

一、教学指导

1. 教材分析。根据教学目标，九年级学生主要是通过掌握珍珠球运动的基本技术，培养运动兴趣和爱好，发展快速反应和快速移动能力，增进健康，发展身体素质，加强心理修养。重点是通过练习，提高学生的个体间的协调和集体配合能力。
2. 动作方法。珍珠球运动是综合性的非周期性集体运动，其技术、战术系统的实践操作与实践运用过程，是通过在对抗变化着的特定时间、位置、距离、场

地、设施、环境条件要求下，运用跑、跳、投等手段来完成的，在这一过程中，无论生理、心理都要承受各种复杂因素的影响。

水区队员的技术教学：

(1) 运球技术。

①高运球：运球时两腿微屈，上体稍前倾，目平视，以肘关节为轴，前臂自然伸屈，用手腕、手指柔和而有力地按拍球的后上方。球的落点控制在运球手臂的同侧脚的外侧前方，使球的反弹高度在胸腹之间。手脚协调配合，使球有节奏地向前运行。这种运球，身体重心较高，速度快，便于观察场上情况。

②低运球：运球时，两腿应迅速弯曲，重心下降，上体前倾，球的落点在体侧，用上体和腿保护球。同时，用手腕和手指短促有力地按拍球的后上方，使球控制在膝关节的高度，两腿用力后蹬，快速前进。

③体前变向换手运球：以右手运球为例，运球队员从对手右侧突破时，先向防守左侧做变向运球假动作，当对手向左侧移动堵截运球时，运球队员突然按拍球的右后上方，使球经自己体前右侧反弹至左侧前方，同时，右脚向左前方跨出，上体向左转，侧肩挡住对手，同时换左手按拍球的后上方，左脚跨出并用力蹬地加速，从对手的右侧突破。

(2) 传球技术。

①单手肩上传球：单手肩上传球是珍珠球比赛中最常用的一种传球方法。这种传球迅速有力，可运用于不同距离、不同方向、不同位置，并能与得分很好地结合运用，具有较强的攻击性。

动作方法：两脚前后开立，略长于肩，膝微屈，重心落在后脚上，左肩侧对传球方向，右手持球于体侧。准备传球时，右手将球由下向后引至肩上或直接引至肩上，小臂与大臂的夹角大于 90° ，肘要高于肩，掌心对着传球方向。传球时，在右脚蹬地的同时，重心前移并向左转髋和转体，以肩带肘，向前挥臂，在球即将离手的瞬间屈腕，用食指、中指、无名指的力量将球传出。

②单手体侧传球：单手体侧传球也是珍珠球比赛中常用的传球方法。由于体侧传球动作幅度小、出手快，便于同突破、得分技术结合运用，故能够创造良好的进攻机会。

动作方法：两脚前后开立，两膝微屈，重心落在后脚上，右手持球于体侧。传球时，利用右脚蹬地向左转体带动右臂，以肘领先，小臂与地面平行向传球方向挥摆，掌心对着传球方向，最后用屈腕和食指、中指、无名指的力量将球传出。

(3) 投球技术。

①原地单手肩上投球：由于原地投球具有很强的突然性，所以一般在“冷射”时采用，另外在执罚点球时，也多采用原地单手肩上投球的方法。

动作方法：两脚左前右后站立，略长于肩，身体侧对抄网人，两膝微屈，重心落在右脚上，右手持球置于体侧。投球时，右手迅速将球引至肩上，肘要高于肩，大小臂夹角要大于 90° ，然后，右脚用力蹬地，重心前移，左脚积极支撑地面，随即转髋带动上体向左转动，右臂以肩带肘向前挥摆，最后通过食指、中指、无名指的力量将球投出。原地射门还可以采用体侧、高手、低手的出手方式。

②向上跳起高手投球：向上跳起高手投球也是珍珠球比赛中常用的重要技术之一。由于此种投球能有效地获得出手高度，超越对方的防守，所以经常为高大队员在外线中远距离投球时采用。

动作方法：队员持球或在行进间接球，利用快速助跑，起跳脚用脚跟过渡到前脚掌的滚动式着地方法，用力蹬地向上跳起，右腿屈膝上抬，提腰展髋，右手持球向下经后向上引至头上（也可直接向上引至头上），并向右转体，左肩侧对抄网队员，当身体腾空到最高点时，利用以肩带肘的鞭打动作，最后屈腕，使球通过食指、中指、无名指的力量投出。球出手后，以先左脚后右脚的顺序落地，屈膝缓冲，保持身体平衡。向上跳起高手投球时，出球部位可以在头上，也可以在肩上，遇到对手封球时，还可以变为体侧出手。

重点难点：高运球以肘关节为轴做上下的按拍动作；低运球以腕关节为轴，用手腕的力量按拍。

要求：运球时注意身体重心不要起伏过大；投球时做到动作迅速、准确。

教学步骤：原地运球—行进间运球—换手运球—原地单手肩上投球—向上跳起高手投球。

封锁区队员的技术教学：

(1) 夹球：当投来的球速度不快时，采用夹球。双手举起球拍，一球拍对准来球，另一球拍迅速从球后方拍球，使球被球拍夹住，固定不动。夹住球后，迅速发球，组织本方的快攻。

(2) 挡球：当投来的球速度较快时，采用挡球。把球拍举起，用球拍对住来球，当球触拍的一刹那，手腕前屈，球拍用力下压，将球挡落在水区内。所挡的球尽量挡给水区内己方队员，以组织快攻。

(3) 捅球：当投来的球太高时，采用捅球。把球拍举起，身体后仰，用球拍上沿对准来球，当球触拍的一刹那，顺势将球捅出界外。

重点难点：重点是挡球；难点是夹球的准确性。

要求：捅球时注意动作规范，切忌形成砍球的错误动作。

教学步骤：脚步移动练习—持拍移动练习—原地夹球技术练习—跳起挡球练习。

得分区队员的技术教学：

(1) 抄高抛球技术：抄网手左脚或右脚侧向跨一步，做虚晃摆脱假动作，使对方持拍队员重心侧移，当对方持拍队员失去平衡时，突然起跳并上举，抄高点快球。

(2) 抄平快球技术：抄网手原地做起跳的假动作，诱使对方持拍队员重心上提或改变防守动作，同时迅速向左侧或右侧移动，错开另一名持拍队员的防守，同时迅速抄肩前上方的平快球。

重点难点：重点是抄高抛球技术；难点是抄平快球技术。

要求：抄网队员开始做假动作，要逼真。

3. 技术要点。运球技术是珍珠球技术中最重要的技术之一，而控制球技术又是运球技术的关键，特别是要强调对弱势手的练习，以便在运动时能够灵活自如地运用运球技术。

4. 易犯错误与纠正方法。

(1) 运球时用手掌拍球。

产生原因：技术动作不正确，运球的手法不对。缺少迎、送球动作。

纠正方法：演示正确的运球手法，学生通过徒手做模仿练习和运球练习学习正确手法和手臂迎、送动作。

(2) 运球时球失去控制。

产生原因：触球部位不正确，手对球施加作用力的方向和大小不合适，以及对球性不熟等造成的。

纠正方法：分析错误产生的原因，正确示范技术动作，反复练习，熟悉球性。

(3) 带球跑。

产生原因：操控球与快速移动配合不熟练、不协调。

纠正方法：从走动慢速运球，过渡到走动快速运球，熟练后再不断提高移动速度。

(4) 低头运球。

产生原因：手对球的操控能力差，或动作姿势不正确，形成了错误的习惯动作。

纠正方法：熟悉球性，练习手对球的操控能力。提示学生运球时不要低头看球，要形成正确的动作习惯。

二、教学案例

授课教师：

人数：

授课班级：

教学内容	1. 复习水区队员、封锁区队员的技术。 2. 学习水区队员与抄网队员的战术配合。	场地器材	篮球场地3块，珍珠球拍、抄网3套，球若干。
教学目标	1. 学习水区队员与抄网队员的战术配合。 2. 发展学生的运动能力和协调性。 3. 培养学生的合作意识和能力。		
教学结构	教学内容	教师指导	学生活动 组织教法与 教学要求 时间

准备部分	<p>1. 班长集合整队，师生问好，宣布本课教材内容与教学任务，安排见习生。</p> <p>2. 慢跑。</p> <p>3. 做热身操。</p>	<p>1. 指导学生认真听讲，了解本课的教学内容。</p> <p>2. 组织学生慢跑。</p> <p>3. 教师示范，提示要领要求；集体随口令练习。</p>	<p>站队集体慢跑；做热身操。</p>	组织：(如图)  △	10分钟
	<p>1. 复习水区队员的技术、封锁区队员的技术、得分区队员的技术。</p> <p>2. 学习基本战术。</p> <p>水区队员与抄网队员的战术配合。</p> <p>中路射抄配合：</p> <p>水区队员各持一球，做持球突破后接跨步起跳射球和运球急停射球。</p> <p>或者是传球后，再接回传球时，做持球跨步起跳射球和快速运球急停射球。抄网队员做原地抄球或行进间抄球，原地抄球时，抄网队员要主动给出网位。</p>	<p>1. 指导学生复习运球、传球和射球技术动作。</p> <p>2. 指导学生复习挡球技术、捅球技术动作。</p> <p>3. 指导学生原地挡、夹、传高抛球和直线球；移动挡、夹、传高抛球和直线球，原地或移动挡、夹、传各种反弹球。</p> <p>4. 指导学生原地抄不同方向的来球，移动抄定点抛射的各种球，移动抄不定点抛射的各种球。</p>	分组练习不同的技术动作。	组织教法：分组练习。 组织教法： 1. 老师讲解示范各战术。 2. 指导学生进行战术演练。 3. 学生分组进行全场比赛，练习战术运用。 4. 集体纠正错误。	10分钟
基本部分					22分钟
结束部分	<p>1. 整理放松活动。</p> <p>2. 整理场地器材。</p> <p>3. 集合，小结本次课情况。</p>	教师示范和指导学生进行放松活动。	放松练习。	教师亲自示范和指导。	3分钟
预计运动负荷	预计心率：130~150次/分。		课后小结		
预计运动负荷	运动密度：40%~60%。				

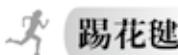
教学评价

一、教师评价

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

二、学生评价

1. 对掌握技术的自评。
 - (1) 能否通过教师的示范动作和观看同学练习找出自身存在的问题。
 - (2) 能否说出错误动作产生的原因。
 - (3) 能否对错误提出有目的、有针对性的改进建议。
2. 对运用技术能力的评价。
 - (1) 能否将分解练习和整体练习结合起来。
 - (2) 能否顺利地进行各种基本动作练习。



踢花毽

教学目标

一、知识与技能目标

了解踢花毽的历史，掌握毽子的基本踢法，并能在教师引导下自己创编玩法。

二、技能发展目标

通过学习踢花毽，发展学生的下肢力量和身体的柔韧性、协调性、灵敏性、稳定性等素质。

三、情感态度目标

在学习和练习过程中，培养学生的团结合作意识和创新精神。

教学内容

一、踢毽子的基础知识

毽子古代文人称为“燕子”，并有诗句“踢碎香风抛玉燕”的描述。毽子起源于汉代，由古代蹴鞠发展而来。毽子有鸡毛毽、皮毛毽、纸条毽、绒线毽等。踢毽子是中国民间的体育游戏，是以下肢肌肉的协调运动为主、功夫在脚上的一项全身性运动，其动作有绷、磕、拐、盘，转身稳步，前合后仰，在他人看来，就像欣赏跳舞。它不需要专门的场地和设备，运动量可大可小，老幼皆宜，尤其有助于培养人的灵敏性和协调性，有助于身体的全面发展、增进健康。由于踢毽运动具有极强的娱乐性和灵活性，所以深受人们喜爱。

二、毽子的基本踢法：盘踢、磕踢、拐踢、绷踢

三、毽子的花样踢法：里接、外落、“金钱眼”、上头、交踢

四、毽子的多人踢法：双人对踢练习、多人对踢练习等

教学指导和案例

一、教学指导

1. 教材分析。踢毽子是以下肢运动为主，结合上肢协调配合的一项运动。它适合不同年龄和性别的人，安全易学，花样多，易携带，不需要多大的场地，深受学生喜爱。通过学习踢花毽，可以锻炼和提高学生的身体协调能力、空间感觉、柔韧性、自信心和配合能力。
2. 动作方法。踢花毽的动作方法有很多，常用的四种方法是盘踢、磕踢、拐踢、绷踢，还有花样踢法、多人踢法等。

(1) 基本踢法。

- ① 盘踢：屈膝外展，小腿向内上方摆，用脚内侧踢毽。踢毽时，髋关节放松，踝关节发力。



② 碰踢：屈膝抬腿，用两腿的膝关节交替向上磕起或撞击毽子。碰踢常用于毽子下落且距离身体很近的情况。碰踢时，小腿自然下垂，大腿用力向上抬。



③ 拐踢：屈膝内收、勾脚尖，小腿向外上方摆，用脚外侧踢毽子。当毽子在身体外侧或斜后方且距离身体较远时，常用拐踢技术。



④绷踢：大腿向前上方抬起，小腿前摆，用脚背的外三趾部分踢毽。踝关节发力、绷脚尖是绷踢的关键环节。



(2) 花样踢法。踢毽子的花样有很多，例如：里接、外落、“金钱眼”、上头、交踢等。

“金钱眼”：是指两手相抱在体前做钱眼状，将毽子踢起，让毽子从“钱眼”穿过的踢法。

上头：是指将毽子踢起，用头顶或前额将毽子停住。

交踢（单飞燕）：是指一条腿向对侧摆动，落地的同时，另一条腿屈膝向后上方摆动，用脚内侧将毽子踢起。

(3) 多人踢法。有双人对踢、多人对踢等。

双人对踢：两个人面对面，用一个毽子，可以用磕、绷、拐等各种踢法来回对踢。

多人对踢：多人围圈站立，用一个毽子，采用各种踢法将毽子踢来踢去，保持毽子不落地。

3. 教学步骤。

(1) 练习每个动作前，先练习空踢。

目的：培养学生动作的熟练度及身体的平衡感。

要求：动作正确，手脚配合协调。

(2) 学习单脚踢，采用一踢一接的练习方法，首先练习较差的脚，练到一定程度时，手抛毽子，先用较差的脚踢毽子，然后再用较熟练的脚踢毽子，用

手接住，反复练习。

目的：掌握踢毽子的基本动作。

要求：左脚踢时髋关节向左倾斜，右脚踢时髋关节向右倾斜。保持连续性及流畅性。

(3) 你抛我踢练习。

目的：培养学生对毽子的控制感觉。

要求：抛毽子要到位，踢毽子的同学要掌握迎毽子的时机。

(4) 学习单脚连续踢。

目的：熟悉脚对毽子的感觉，掌握踢起的高度及力度。

要求：毽子要直起直落，踢毽子时两眼要注视毽子，掌握毽子落下的时间点。

(5) 学完单脚踢的基本动作后，学习左右脚交互练习。

目的：促进身体均衡发展，训练学生的耐力及步法的灵活。

要求：身体处于半下蹲的姿态，有利于双脚互换。

(6) 学习花样踢法，如里接、外落、“金钱眼”、上头、交踢等。

目的：进一步熟练巩固基本动作，运用自如。

要求：动作协调、自然，控制好毽子。

(7) 分组创编花样踢法。

目的：发挥学生的想象力，培养学生的创新精神，体现学生的主体地位。

要求：学生主动参与到创编过程中来，积极思考，大胆实践。

4. 技术要点。

(1) 掌握毽子落下的时间点。

(2) 踢花毽时的力度要适中，接触部位正确。

(3) 毽子要直上直落。

(4) 保持身体的正直，不要过于弯曲。

5. 易犯错误与纠正方法。

(1) 身体与手脚配合不协调。

产生原因：主要是毽子下落时抬脚的时机不对，毽子下落时离地面过高就抬腿，导致发力过早，毽子踢起用力过大使身子歪斜，两臂不能自然下垂，导致身体与手脚配合不协调。

纠正方法：用同侧手脚做一抛一踢动作。抛得不要太高，掌握起脚的时机。同侧抛踢防止扭身子，使毽子总在身前同一位置下落，逐步体会动作。

(2) 左右脚发展不均衡。

产生原因：大部分人在踢毽子时总会有一只脚踢得差，一只脚踢得好。

这都是因为我们长期的动作习惯造成的，人总习惯用自己熟悉的手或脚做事情，很少有意识地加强对较差部位的锻炼，长此下去就会造成身体各部位的功能产生差异。

纠正方法：两踢一接，通过一抛一踢首先练习较差的脚，练到一定程度

时，通过手抛毽子先用较差的脚踢毽子，然后再用较熟练的脚踢毽子，用手接住，反复练习。注意左脚踢时髋关节向左倾斜，右脚踢时髋关节向右倾斜。

二、教学案例

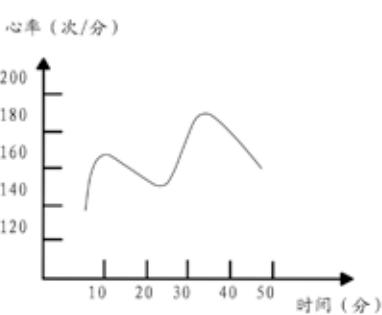
授课教师：

人数：

授课班级：

教学内容	踢花毽：拐踢。		场地器材	半个篮球场，毽子每人一个。	
教学目标	知识与技能目标	通过本课的学习，使学生初步掌握拐踢的技术，并能在教师引导下自己创编玩法。			
	体能发展目标	发展学生身体的协调性、稳定性、灵敏性等素质。			
	情感态度目标	培养学生的自信心、想象和表现的能力。			
重点	重点：勾脚尖。				
难点	难点：毽子直起直落。				
教学结构	教学内容	教师指导	学生活动	教学措施	时间
准备部分	课堂常规： 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生问好。 3. 队列队形：齐步走与立定，跑步走与立定。	1. 教师鸣哨集合。 2. 师生问好。 3. 教师宣布本课内容： (1) 学习踢花毽：拐踢。 (2) 复习：往返接力。 4. 安排见习生，检查学生服装。	1. 学生四排横队集合。 2. 师生问好。 3. 在教师统一指挥下进行队列队形练习。 4. 见习生随堂听课，做好听课记录。	组织：(如图) × △ 要求：学生集合快、静、齐，动作整齐、精力集中、精神饱满。	4分钟
	游戏：抢位置。 方法：把毽子分别摆放在场内，音乐起，学生绕着场上摆放的毽子S形跑。音乐停，跑至毽子旁	1. 讲解游戏方法与要求。 2. 带领学生S形跑。 3. 观察、指导。 4. 教师以语言提示学生行	1. 听老师讲解游戏方法与规则。 2. 学生跟随教师绕毽子慢跑。 3. 积极参与游	组织：(如图) ※	8分钟

	并拿起毽子者为胜，没抢到者原地蹲跳起两个。	进的路线。 5. 适时地将毽子放在场内：每次都放进20个毽子。游戏3次。	戏，体验游戏的乐趣。	要求：按规定路线行进，注意安全。	
基本部分	踢花毽： 1. 复习盘踢。 2. 学习拐踢。 方法：踢时，左脚支撑，右大腿带动小腿，膝关节内扣，小腿内外侧上摆，击毽子的一刹那，勾脚尖，踝关节外屈端平，用脚外侧把毽子向上踢起。	1. 教师组织学生复习盘踢。 2. 教师讲解动作要领并示范。 3. 教师组织学生进行徒手练习。 4. 教师组织学生进行一踢一接练习。 5. 教师组织学生进行你抛我踢的练习。 6. 教师组织学生进行完整动作练习。 教师巡回指导，及时纠正错误动作。	1. 学生成四排横队散开。 2. 学生认真听讲，仔细观看教师的示范动作。 3. 学生进行徒手练习，左脚踢左手、右脚踢右手。 4. 学生练习左手抛左脚踢、右手抛右脚踢。 5. 学生前后两人一组，你抛我踢。 6. 学生练习完整动作。 7. 学生代表进行展示，相互评价。 8. 学生再次练习。 9. 组长带领队员创编新的花样。 10. 学生分组展示创编花样。	四排横队：(如图) $\times \times \times \times \times$ $\times \times \times \times \times$ $\times \times \times \times \times$ $\times \times \times \times \times$ Δ 要求：明确目标，认真学练，大胆展示个性。注意安全。	20分钟

	<p>游戏：毽子掷准。</p> <p>方法：学生成四排横队，四组轮流向中间的球掷准，投完后快速将毽子取回站到队尾。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 教师讲解游戏方法与规则。 教师组织游戏。 教师公正地判定名次，对游戏进行总结。 	<ol style="list-style-type: none"> 学生成四排横队站立，认真听讲。 学生分组进行比赛。 学生评一评：看谁的命中率高。 	<p>四排横队：（如图）</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 统一投掷与捡毽子。 遵守游戏规则，注意安全。 	9分钟
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> 放松活动。 总结本次课的内容。 布置课下作业。 宣布下课，收归器械。 	<ol style="list-style-type: none"> 教师带领学生进行放松练习。 总结这次练习的内容。 	<ol style="list-style-type: none"> 学生跟着教师进行拉伸练习。 学生收器材。 	<p>组织队形：（如图）</p>    <p>要求：积极主动，放松。</p>	4分钟
运动生理曲线图				<p>预计生理负荷与练习密度</p>	<p>安静心率：75次/分。 最高心率：150次/分。 平均心率：120次/分。 强度指数：1.5。</p>
课后小结	<p>本次课教师在激发学生兴趣的前提下，关注学生的个体差异。课上采用多种教学方法促进学生技能的形成。让学生分组进行自由创编，提高学生创编的激情与兴趣，并时刻鼓励学生。为了活跃课堂教学气氛，让学生两人一组结对，互帮互学，相互激励，使学生达到学习的目的，既可收到良好的教学效果，又可促进学生身心的健康发展，提高学生的弹跳能力、灵敏性、协调性等身体素质。</p>				

教学评价

一、教师评价

1. 对学生学习态度的评价。
 - (1) 教师讲解示范时注意力是否集中。
 - (2) 能否及时纠正自己的错误动作。
 - (3) 踢花毽时，同学之间能否互帮互助。
2. 对学生掌握技术的评价。
 - (1) 学生能否掌握基本的踢花毽技术。
 - (2) 能否完全理解踢花毽的各种基本动作。
 - (3) 能否指出同学踢花毽时的错误动作。
3. 对学生运用技术能力的评价。
 - (1) 是否有较好的协调能力，能够熟练地进行各种踢法练习。
 - (2) 能否完成教师布置的课下练习任务。

二、学生评价

1. 掌握踢花毽知识的自评。
 - (1) 能否完全理解踢花毽动作的概念。
 - (2) 能否理解踢花毽的历史知识。
 - (3) 能否总结踢花毽技术的一般规律。
2. 对掌握踢花毽技术的自评。
 - (1) 能否通过教师的示范动作和观看同学练习找出自身存在的问题。
 - (2) 能否说出错误动作产生的原因。
 - (3) 能否对错误提出有目的、有针对性的改进建议。

3 健康教育篇

第一章 健康的生活方式

第一节 养成健康的生活方式

教学目标

- 一、了解健康的生活方式
- 二、养成健康的行为习惯

教学内容

生活方式是指人们长期受一定的社会文化、经济、风俗、家庭、饮食的影响而形成的生活习惯、生活制度和生活意识。健康的生活方式是指能维持和提高人们健康水平和幸福感的生活方式。

健康的生活方式可以使人类减少许多疾病，获得健康、长寿，而不良好的生活方式则会给人类带来疾病。

什么是健康的生活方式呢？健康的生活方式即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。这是1992年世界卫生组织通过的《维多利亚宣言》提出的，也称为健康的四大基石。按照世界卫生组织提出的健康生活方式，可以解决70%的健康行为问题，可以使高血压、脑卒中、糖尿病、肿瘤等发病率大大降低，并且还能延长平均预期寿命10年。

我们的行为和生活方式影响着我们的健康，这种影响具有潜在、累积和广泛的特点。不良的行为和生活方式涉及广泛，主要有：不合理饮食、吸烟、酗酒、滥用药物、吸毒、久坐而不锻炼、生活没有规律等。这些不良的行为和生活方式直接或间接地影响着我们的健康，如现在发病率很高的心血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、内分泌及精神系统疾病等都跟现代人的不良生活方式有关。

健康行为的养成不是一朝一夕、轻而易举的事，中学阶段是养成良好个人行为习惯的重要时期，我们要注意培养自己良好的生活

习惯，养成健康的行为习惯，形成健康的生活方式。具体包括：合理的营养，良好的个人卫生习惯，积极的社会交往，经常参加体育锻炼，懂得一些健康教育知识，无不不良嗜好，心理健康。



形成健康生活方式的因素：

1. 家庭传统（如民族、宗教、生活习惯等）的影响。
2. 是否接受过良好的健康教育，能否坚持进行适当的体育锻炼。
3. 能否保证合理的营养供应，养成良好的饮食习惯和卫生习惯。
4. 能否拒绝和改正吸烟、喝酒、迷恋网络游戏等不良嗜好。
5. 是否拥有安全的生活和学习环境。
6. 能否以仁爱之心待人，并保持积极的社会交流。

教学指导

一、教法、学法提示

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

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相联系，避免生硬灌输概念和知识。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握健康的生活方式有关知识的评价。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识有针对性地调整自己的生活方式。
 - (2) 能够根据所学知识有针对性地改变自己的不良行为习惯和生活方式。

二、学生评价

1. 对掌握健康的生活方式有关知识的自评。
 - (1) 掌握健康生活方式的内容。
 - (2) 知道养成良好行为习惯的方法及影响因素。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极行动，使自己的生活方式趋于健康。
 - (2) 能够主动改善不良行为习惯。

第二节 合理利用网络资源

教学目标

- 一、知道网络的利与弊
- 二、谨防网络成瘾

教学内容

一、网络的利与弊

随着科技的进步和社会的发展，电脑和网络已成为人们生活、学习和工作中不可缺少的工具，给人们带来了诸多方便和乐趣。通过网络，我们可以与更多的人进行交流，快速而准确地获取各方面的信息，开阔视野，缓解学习与生活中的压力。然而，如果不能合理地使用网络，也会给我们的正常生活与学习带来负面影响：

1. 对身体的影响。长时间坐在电脑前，会对身体产生不利的影响，如视力下降、颈椎病、手指手腕损伤等。
2. 不良信息的冲击。网上信息纷繁复杂，良莠不齐，一些虚假和不健康的信息会对青少年的身心健康造成伤害。
3. 长时间上网有可能导致对网络的迷恋甚至成瘾，影响正常的学习和生活。

二、避免网络成瘾

网络成瘾症是一种危害性不亚于酗酒、赌博和吸毒的心理疾病，它对社会生活和年轻一代的健康成长造成严重危害。所谓网络成瘾，是指在个人生活中，上网行为占

据统治地位，并已对社会、职业、财产及家庭价值观念与义务造成危害。青少年的网络成瘾多表现为沉溺于网络游戏。网络游戏给人们带来快乐和消遣的同时，也很容易让人沉迷其中，甚至陷入网瘾，不能自拔，严重影响正常的学习和生活，对青少年的身心健康造成严重危害。哪些人容易网络成瘾呢？一般来说，家庭关系不好的孩子、性格孤僻的孩子及学习成绩不好的孩子容易网络成瘾。另外，男孩子比女孩子、小学生比中学生、发达地区的孩子比欠发达地区的孩子更容易上网成瘾。



网络成瘾的预防及改善方法：

1. 计算机要放置在家里的公共处或父母能看到的地方。
2. 做好时间的规划和安排，先做该做的事。上网前先定好闹钟以限定上网时间。
3. 多参与积极健康的活动和运动，培养广泛的兴趣爱好和良好的人际关系。
4. 一旦发现自己有网络成瘾的现象，要跟老师、父母或医生交流，及早获得帮助。

网络成瘾量表：

1. 是不是常常想着网络上的事情？
2. 是不是会觉得上网的时间需要更久才能满足自己的需求？
3. 是不是无法控制自己上网的时间，上了网就停不下来？
4. 当由于各种原因而不能上网时，是不是很容易生气、沮丧或是暴躁？
5. 在网络上的时间是不是常常比原来预计的久，因而放弃了许多与家人和朋友之间的活动及该完成的工作？
6. 是不是曾因为上网使得亲子关系紧张、课业未能按时完成？
7. 是不是曾对家人或医生隐瞒自己对网络涉入的程度？
8. 是不是经常利用网络来逃避问题或平复烦躁不安的情绪？

评价：

如果有五题以上答案为“是”，属于网络成瘾；有三题或四题的答案为“是”，属于网络成瘾潜在者。

教学指导

与日常生活联系密切，理论结合实际，概念讲解与实际活动相联系，避免生硬灌输概念和知识。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 了解网络的利与弊。
 - (2) 了解网络成瘾的危害。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
能够运用所学知识联系自己的实际生活，避免网络成瘾。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道网络的利与弊。
 - (2) 知道网络成瘾的危害及预防方法。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极行动，正确面对网络的诱惑。
 - (2) 能够积极采取措施避免自己网络成瘾。

第二章 安全知识

第一节 常见运动损伤的处理方法

教学目标

了解常见运动损伤的处理方法

教学内容

一、出血的处理方法

1. 抬高受伤肢体止血：抬高受伤的上肢或下肢，可使伤处血压降低，血流减少，从而减少出血。
2. 直接压迫伤口止血：小动脉、静脉或毛细血管出血时，可用干净的布或直接用手压迫伤口，等有条件时再消毒包扎。
3. 压迫出血动脉止血：用手指指腹压在出血动脉靠近心脏的一端，可以迅速止血。

二、皮肤擦伤的处理方法

皮肤擦伤是体育活动中常见的损伤，受伤的皮肤表面受损、出血、没有裂口。处理方法是用生理盐水或净水洗净伤口，周围用75%的酒精消毒。如伤口在关节周围，洗净后涂上青霉素软膏，既可防止感染，又有利于关节活动。小伤口不用包扎，伤口较大时应包扎。如果伤口内嵌有沙石、煤渣等异物，应用消毒针、硬毛刷等将异物清理出来。

三、肌肉拉伤的处理方法

肌肉拉伤后，拉伤部位剧痛，活动明显受限。

肌肉拉伤后，要立即进行冷处理——用冷水或毛巾包冰块冷敷，然后用绷带适当用力包裹拉伤部位，以防止肿胀。24~48小时后拆除包扎，可外涂活血和消肿药膏，也可适当热敷或进行较轻的局部按摩。

四、关节韧带扭伤的处理方法

踝关节、膝关节和手指关节及其韧带容易发生扭伤。扭伤后，受伤部位肿胀、疼痛、压痛、青紫。这时，应立即冷敷包扎24~48小时，然后可改为热敷或按摩，以促进血液吸收、消肿。热敷时，温度不宜太高，时间不宜太长；按摩时，手法也不宜太重，以免加重渗出、水肿或发生再出血。疼痛感减轻后，及时进行适度活动，逐步加强受伤关节周围肌肉的力量练习，以恢复关节的活动功能。

预防运动性猝死：

研究证明，猝死的人都有不同程度的呼吸系统疾病（如哮喘）或心血管疾病（如心肌炎）。为了防止此类事件发生，保证生命安全，有疾病的同学不要隐瞒病史，同时，一定要按时参加学校组织的体检。

教学指导

本专题内容实践性强，掌握知识应学以致用。通过讲授，真正指导学生的实际行动和实践活动，转变态度，树立正确的健康观念和安全意识，养成良好的运动习惯。教学中应注意以下问题：第一，要让学生将自己的身体和生活经验作为联系实际的一个重要方面，这样学生的学习兴趣会提高，学习状态也会积极主动，有助于掌握基本知识，避免死记硬背。第二，要多引用一些反面的或不安全的事例进行讲授，因为这些事件具有警示作用，对学生的教育会很深刻。第三，要引导学生将学到的知识应用到运动实践中去，促使学生安全锻炼，养成习惯。

教学评价

一、教师评价

1. 是否知道常见的运动损伤及处理方法。
2. 是否了解运动性猝死及相关知识。

二、学生评价

1. 是否能科学地处理损伤部位。
2. 是否知道身体受到损伤后不应该做什么。

第二节 地震避险

教学目标

一、了解地震灾害的相关知识

二、学会有组织地避险和撤离的方法

教学内容

地震不可避免，同时也比较难以预测。强烈的地震会给人们造成巨大的生命和财产损失，因此，很有必要学习和掌握地震预防和避险的知识，以便地震发生时能够合理避险，减少损失。

平时要主动学习有关地震预防和避险的知识，积极参加学校组织的防震演练，学会有组织地避险和撤离的方法，熟记转移、撤离的路线和场地。

地震发生时，如果正在上课，要在教师指挥下迅速下蹲，趴在各自的课桌下，用手和书包保护好头部，同时用一只手握住



课桌的一条腿，防止课桌脱离自己而失去保护作用。

室内避震，应尽可能离开外墙和玻璃窗，避开天花板上的悬挂物（如吊灯等）。

震后应当在老师的组织下，按照平时的地震逃生演练路线，迅速撤离到操场等空旷、安全的地方。记住：千万不要乱跑、跳楼！疏散途中，不要站在窗外，不要到阳台上去，不要回到教室里去！

地震发生时，如果正在教学楼外，应尽快跑向操场等空旷地带，不要在楼下或大树下逗留。

地震发生时，如果在家，应及时打开大门，以防地震造成门柱扭曲变形而难以打开，影响逃生；迅速关闭电源和天然气、煤气阀门等；迅速在墙角处，承重墙较多、开间小的房间（如卫生间），结实、能掩护身体的物体下（旁）等安全地点躲避。



地震发生时，如果在商场或其他公共场所，要选择结实的柜台下、柱子边、内墙角等处就地蹲下，用手臂保护头部；震后有组织地撤离到安全地带。疏散撤离过程中，手不能插在口袋里，要迅速扔掉携带物品，尽可能避免被别人挤倒。

教学指导

一、教法、学法提示

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

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相联系，避免生硬灌输概念和知识。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握有关地震知识的评价。
掌握地震灾害出现时的避险方法。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识安全避险。
 - (2) 能够帮助他人安全避险。

二、学生评价

知道地震避险的方法。

第三章 青春期知识

第一节 如何与异性交往

教学目标

与异性交往的方法

教学内容

人类由男女组成，异性间的交往是人类社会生活中不可缺少的重要组成部分，异性交往在每个人成长过程中的各个阶段是不可缺少的。人的性别意识都是由生理性别、心理性别到社会性别这一过程发展来的，中学生萌发异性吸引是生理和心理走向成熟的结果，是一种正常的自然表现。对中学生而言，异性同学之间的正常交往不仅有利于学习进步，而且有利于个性的全面发展。一般而言，有同性也有异性朋友的中学生，往往性格开朗，为人诚恳热情，乐于帮助同学；而那些只有同性或者只有异性朋友的学生，往往缺乏健全的情感体验，不具备较强的社交能力，生活范围也比较狭小，人格发展不尽完善。同时，一部分只有异性朋友的同学也易陷入早恋情感。

与异性交往的方法：

1. 细心择友，互相了解。即使是与同性进行交往，我们也希望能与那些志趣相投、值得敬重和信赖的人成为朋友；与异性交往，同样如此。这就需要通过观察和适当的接触，尽可能多地了解对方的志向、是非观念、生活情趣和兴趣爱好等。



2. 发现共性，相互接纳。在与异性交往的过程中，如果发现彼此在志趣和爱好方面有不少共同之处，往往会使双方感到欣喜，促使双方产生进一步交往的愿望。但是，在彼此欣赏共性的同时，一定要学会理解和接纳对方的不同之处，甚至学会接受对方的缺点，这样才能建立起良好的关系和珍贵的友谊。
3. 相互学习，互利共进。与志趣相投的同性交往，交往双方都会有互相勉励、共同进步的愿望；在与异性交往中，也同样如此。交往双方若能取长补短、互相

学习、互利共进，则会使双方的关系和友谊变得更有意义；而且与同性间的鼓励相比，来自异性的鼓励，其效果可能会更胜一筹。

4. 真诚相待，和谐相处。异性朋友间相处，一定要相互尊重、相互理解，既要真诚地表现出对对方优点的肯定和欣赏，也要诚恳地指出对方的不足之处，并要及时地向对方表示出适当的体贴和支持。这样坦诚相对，和谐相处，使双方的交往成为彼此学习和生活的动力。



教学指导

一、教法、学法提示

通过具体的实际案例，运用多种教学手段和途径，让学生理解比较抽象的心理变化特点，并组织男生队和女生队，相互提问，表达出他们在异性交往中遇到的问题与困惑。让学生多说说他们自己的疑问与具体例子。

二、教学特点

特别强调与学生实际感受和心理经验相结合，一定要与同学们的实际生活联系在一起。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
了解异性交往的方法。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
能够运用所学知识有针对性地解决自身的问题。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 掌握异性交往的方法。
 - (2) 知道异性交往的意义。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
能够运用所学知识，学会与异性交往，改善自己的人际关系。

第二节 预防性骚扰与性侵害

教学目标

一、了解什么是性骚扰与性侵害

二、了解避免性侵害的方法

教学内容

性骚扰是一种以不受欢迎的与性有关的语言、行为、信息、环境等方式侵犯他人的人格权的行为。性侵害是指加害者以权威、暴力、金钱或甜言蜜语等，引诱、胁迫他人与其发生性关系，对受害人造成身体和心理伤害的行为。

性骚扰和性侵害会对未成年人造成极大的伤害，尤其是心理上的伤害。受害者可能会因此而不再信任任何人，开始不喜欢自己，甚至想到要自杀，严重地影响受害者未来的人际关系和生活质量。

一、辨识潜在的侵害者

任何年龄、职位、学历、长相、社会背景的人都有可能成为性骚扰或性侵害的实施者。应该对有如下行为表现的人提高警惕：

1. 歧视女性并认为女性本来就应该顺服、依赖男人。
2. 经常用污蔑性语言评论异性。
3. 有太强烈的忌妒感和占有欲。
4. 对女性表现出敌对或粗暴的态度。

二、避免成为受害者

1. 尽可能避免夜晚单独外出，不要跟不熟悉的人外出，不单独去你得不到帮助的或陌生的地方。
2. 遇到性侵害的威胁时，要大声呼救，并迅速跑向人多、安全的地方。
3. 要避免性行为的诱惑。不随便出入歌舞厅、酒吧、宾馆等地方，更不要看充满色情味的电影、网站及书刊。
4. 不要轻易相信陌生人，不要接受不十分了解的人的钱或礼物，不要搭陌生人的便车。
5. 一个人在家时要把门窗关好。如果有人敲门，开门前应问清来人是谁，不要轻易让外人进屋，即使是你比较熟悉的人。
6. 不要饮酒，因为饮酒过量会影响你做出正确的判断。
7. 与异性朋友相处时，彼此之间要说明自己的需要和限制，对不想接受的行为要直截了当地说出来；对一些不合理的、违背自己意愿的请求，要敢于说“不”，坚决拒绝。

三、预防方法

1. 提高识别危险环境和不良人员的能力。应注意对不熟悉的异性不要轻易透露个人信息，对普通异性朋友的邀请应尽量婉言谢绝，更不要贪图小利而轻易接受

普通异性朋友的礼物。

2. 着装得体，举止大方。在公共场合和人员密集的地方，合理的着装和端庄的举止能够避免很多不必要的麻烦。
3. 锻炼身体，学习防身知识和防身术，提高自我防范的有效性。
4. 预先采取必要的防范措施，提高自我保护意识。

四、遭受性骚扰后的应对方法

1. 遭受同学的性骚扰后，不要害怕，更不要因害羞而默不作声，应该向老师和家长说明情况，寻求帮助。
2. 遭受成年人的性骚扰后，不要过分恐惧，应及时向家长说明情况，寻求帮助，必要时可通过法律手段解决。

教学指导

一、教法、学法提示

通过具体的实际案例，运用多种教学手段和途径，让学生了解什么是性骚扰和性侵害，男女分开教学。列举现实中存在的案例，教给学生应对的方法。

二、教学特点

特别强调与学生实际感受和心理经验相结合，尽量避免抽象的概念陈述。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 了解什么是性骚扰和性侵害。
 - (2) 了解避免性骚扰和性侵害的方法。
 - (3) 知道遭受性骚扰后该如何应对。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识保护自己。
 - (2) 能够在遇到性侵害后不恐惧，并向老师和家长寻求帮助。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道什么是性骚扰和性侵害。
 - (2) 掌握避免性侵害的方法。
 - (3) 对是否是性骚扰和性侵害有一定的辨别能力。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够提高警惕，预防不必要的性侵害。
 - (2) 知道主动采取措施预防性侵害。
 - (3) 知道用正确的方法保护自己。

第四章 疾病预防知识

第一节 预防艾滋病

教学目标

了解艾滋病的相关知识

教学内容

艾滋病（AIDS）是由艾滋病病毒（HIV）引起的一种病死率很高的严重传染病，医学全称为“获得性免疫缺陷综合征”。

人体感染艾滋病病毒后，病毒会在体内不断复制，逐渐破坏人体的免疫系统，使人体抵抗疾病的能力降低，容易引发多种感染和恶性肿瘤，最终导致死亡。

人体感染了艾滋病病毒的初期，没有明显的外部病症，但已具有传染性。人体感染艾滋病病毒后，一般要经过2~12周才能从血液中检测出艾滋病病毒抗体。从感染艾滋病病毒到检测出病毒抗体的这段时间叫作“窗口期”。

艾滋病病毒对人体免疫功能的破坏是一个缓慢而渐进的过程，病毒感染者一般经过7~10年的时间，才逐渐发展成为艾滋病病人。从感染艾滋病病毒到成为艾滋病患者的这段时间叫作“潜伏期”。在潜伏期内，艾滋病患者可能没有任何症状，但已能够通过性行为、血液等途径将病毒传染给他人。

当艾滋病病毒感染者的免疫系统被破坏到不能维持最低抗病能力的程度时，就进入了“发病期”，可出现长期低热、体重下降、慢性腹泻、咳嗽、皮疹等症状。

目前，还没有治愈艾滋病的特效药物，但积极而科学的抗病毒治疗，可以有效地抑制艾滋病病毒在体内的复制，推迟发病期，降低传播危险。

传播途径：

艾滋病病毒主要存在于感染者的血液、精液、阴道分泌物及乳汁中，因而艾滋病的传播途径主要有血液途径传播、性途径传播、母婴途径传播三条。

艾滋病病毒对外界环境的抵抗力很弱。艾滋病病毒对高温敏感，煮沸可迅速灭活，液体中的艾滋病病毒加热至56℃，30分钟即可灭活。37℃时，用70%的酒精、10%的漂白粉等消毒液处理10分钟都可灭活艾滋病病毒。艾滋病病毒对紫外线不敏感。

艾滋病的传播条件有四点：

离开：病毒必须离开感染者的身体。

存活：病毒必须处于能存活的外部条件下。

进入：病毒必须进入另一个人的血液。

足量：必须有足够的病毒才能造成感染。



预防方法：

1. 洁身自爱，避免随意的性行为。
2. 避免共用身体穿环和文身的针具，不用未消毒的器械穿耳洞、文眉、扎针灸等。
3. 不与他人共用剃须刀、牙刷等。
4. 不吸毒，不饮酒。
5. 避免不必要的输血、静脉注射等。

吸毒与艾滋病：

吸毒是传播艾滋病的温床。这是因为：（1）吸毒者常共用针管、针头，艾滋病病毒通过针头经血液在吸毒者之间传播。（2）吸毒者的性行为往往很混乱，使艾滋病病毒经性途径传播。（3）吸毒者的体质下降，身体免疫力差，也为艾滋病病毒的感染和发病创造了条件。

因此，为了健康，我们必须远离毒品，预防艾滋病从拒绝各种毒品做起。

教学指导

一、教法、学法提示

通过具体的实际案例，运用多种教学手段和途径，让学生了解到艾滋病离我们很近。可以通过展示图片、播放视频等直观的方法让学生知道艾滋病的危害，提高警惕，从主观上加强认识。

二、教学特点

关于艾滋病的相关知识内容比较多，可通过网络等信息技术查找相关案例，贴近现在的社会生活。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 了解什么是艾滋病病毒和艾滋病病毒携带者。
 - (2) 了解艾滋病对身体的危害。
 - (3) 了解艾滋病病毒的传播途径，知道如何预防艾滋病。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 知道艾滋病病毒的几种传播途径。
 - (2) 知道艾滋病病毒在体内的潜伏期至发病的过程，知道如何预防艾滋病。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道什么是艾滋病病毒和艾滋病病毒携带者。
 - (2) 掌握避免感染艾滋病病毒的方法。

2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。

(1) 能够提高警惕，在生活中预防艾滋病。

(2) 知道主动采取措施预防艾滋病。

第二节 理性对待艾滋病患者及病毒携带者

教学目标

一、理性对待艾滋病患者及病毒携带者

二、了解日常接触不会传播艾滋病

教学内容

一、不歧视艾滋病患者及病毒携带者

自从1981年美国报告首例艾滋病以来，目前已有150多个国家发现了艾滋病患者。我国1985年于北京发现第一个感染者，随后，艾滋病在我国开始传播。目前，艾滋病已成为全球性的、传播速度最快的疾病之一，给人类的健康和社会的稳定带来了巨大的影响。

艾滋病病毒感染者同健康人一样，有生存的需要和权利，我们不能将感染艾滋病病毒和道德败坏画等号，他们也不应该因为感染艾滋病病毒而被歧视。我国卫生部1999年颁布的《关于对艾滋病病毒感染者和艾滋病病人的管理意见》明确规定“艾滋病病毒感染者和艾滋病病人及其家属不受歧视，他们享有公民依法享有的权利和社会福利”。他们享有哪些权利呢？

保密权利：任何单位和个人不得将艾滋病病毒感染者和艾滋病病人的姓名、住址等个人情况公布或传播，防止社会歧视。

获得医疗服务的权利：各级卫生行政部门应指定医疗机构为艾滋病病毒感染者和艾滋病病人提供医疗服务。医疗机构不得拒绝，并且必须为病人保密。

结婚权利：艾滋病病人应暂缓结婚，艾滋病病毒感染者如申请结婚，双方应接受医学咨询。

工作与就业权利：艾滋病病毒感染者和艾滋病病人有工作的权利，但其就业会受到一定的限制。

艾滋病的预防与控制工作需要艾滋病患者及病毒携带者的参与和合作。艾滋病患者及病毒携带者是疾病的受害者，不仅不应受到歧视，反而应该得到人们的关爱和帮助。为艾滋病患者及病毒携带者创造一个友爱、理解、和谐的生活和工作环境，鼓励和引导他们采取积极乐观的生活态度，主动配合治疗，改变高危行为，不仅有利于提高艾滋病患者及病毒携带者的生活质量，也有利于艾滋病的预防与控制工作，维持社会稳定。

二、关爱艾滋病患者及病毒携带者

在不歧视艾滋病患者及病毒携带者的同时，还应该对他们表现出应有的关爱，使他们鼓起生活的勇气，树立起与疾病做斗争的信心，积极接受治疗。

对艾滋病患者及病毒携带者进行心理关怀：

1. 表达理解和安慰。通过触摸、握手、拥抱等身体接触来表达对他们的理解和安慰。
2. 尊重和理解。尊重他们的要求及决定，关注、理解他们的感受和情感。
3. 鼓励、沟通和交流。鼓励和帮助他们与外界沟通和交流。

红丝带是关注艾滋病防治问题的国际符号，1991年在美国纽约第一次出现。它代表了关心，这一标志被越来越多的人佩戴，用来表示他们对艾滋病患者及病毒携带者的关心。红丝带成为一种希望的象征，象征疫苗的研究和治疗感染者的成功，象征艾滋病病毒感染者生活质量的提高。红丝带代表着一种支持，支持艾滋病病毒感染者，支持对未感染者的继续教育，支持尽全力去寻找有效的治疗方法、疫苗，支持那些因艾滋病失去至爱亲朋的人。红丝带是全世界关心艾滋病患者行动的标志，它鼓励我们大家伸出友爱、关怀之手，来帮助那些深受艾滋病病毒折磨的人。

三、日常接触不会传播艾滋病

人们对艾滋病病毒的不了解，导致对艾滋病病毒感染者产生不理性的看法，使人们对艾滋病病毒感染者敬而远之。其实艾滋病病毒并没有那么可怕，日常接触不会造成艾滋病传播。只有从艾滋病患者及病毒携带者体内排出足够量的病毒，并且具备合适的传播途径时，才能造成传染。

以下途径不会感染艾滋病：

1. 食物、饮水、空气。
2. 公共场所的一般性日常生活接触，如：同在一个教室上课，共用公共交通工具的座位、扶手，共用办公室的办公用品、工厂车间的工具以及在影剧院、商场、游泳池等场所的接触等。
3. 礼节性的亲吻和拥抱。
4. 双方手部皮肤完好时的握手。
5. 共用马桶、浴缸等。
6. 蚊虫叮咬。
7. 共用纸币、硬币、票证等。

接吻、蚊虫叮咬会传染艾滋病吗？

蚊虫叮咬不会传染艾滋病，这一点已经通过流行病学研究和实验室研究两个方面得到证实。由于唾液中病毒含量很少，而且艾滋病不能通过消化道传播，所以接吻通常不会引起传染。礼节性的接吻不会造成传染，对于深吻，在接吻双方有口腔溃疡或者牙周疾病时，理论上有感染的机会，但是感染的几率也很低。

我国艾滋病防治的“四免一关怀”政策：

- “四免”
- ◎免费提供抗病毒药物。

- ◎免费提供咨询和初筛检测。
- ◎免费提供母婴阻断药物及婴儿检测试剂。
- ◎对艾滋病病人的遗孤实行免费上学。

● “一关怀”

将生活困难的艾滋病病人纳入政府救助范围，按照国家有关规定给予必要的生活救济。



教学指导

教法、学法提示：

运用多种教学手段和途径，介绍与艾滋病患者及病毒携带者接触的有关知识，让学生知道如何理性对待艾滋病患者及病毒携带者，消除恐惧和歧视心理。同时，还应该加强学生的自爱和自我保护教育。教师应诱导和启发学生掌握正确的知识，从而培养正确的观念。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 知道艾滋病的发展历程，了解艾滋病病毒感染的现状。
 - (2) 正确认识艾滋病病毒，理性面对。
 - (3) 关爱艾滋病患者及病毒携带者。
 - (4) 了解红丝带的意义。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 知道日常接触不会传播艾滋病。
 - (2) 能够理性、公平地对待艾滋病病毒携带者。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 能否理性、公平地看待艾滋病病毒携带者。
 - (2) 知道日常接触不会传播艾滋病。
 - (3) 能否用红丝带精神关爱艾滋病病人。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能否通过所学知识，用实际行动关爱艾滋病病毒携带者。
 - (2) 在生活中对艾滋病病毒携带者不远离、不畏惧。

第五章 心理健康与社会适应

第一节 学会调控情绪

教学目标

- 一、了解良好情绪和不良情绪的作用
- 二、学会调控情绪的方法

教学内容

情绪是人对客观事物的态度、体验及相应的行为表现。良好的情绪状态如欢乐、喜悦、心情舒畅等，可以提高神经系统的技能水平，使人精力集中、记忆力增强、思维敏捷、动作协调、学习效率提高，同时也有利于身心健康。而当人处于不良的情绪状态时，如焦虑、烦躁、忧愁、压抑、愤怒等，则会出现注意力不集中、判断力下降、记忆力减弱、观察不准确等现象，甚至会出现思维混乱、失去自我控制力以及行为失常等现象。同时，不良情绪会降低人体的免疫力，导致疾病产生。

情绪的自我调整，指遵循心理学的原理并运用一些切实有效的方法，凭借自身的力量改善或消除不良情绪，从而保持情绪稳定和心理平衡。

调控不良情绪的常用方法：体能消耗宣泄法、快乐运动转移法、肌肉放松消除法。

教学指导

教法、学法提示：

通过具体的案例，运用多种教学手段和途径，让学生了解不良情绪的表现形式和危害，并且通过日常生活和体育课中的具体事例讲述调控情绪的方法。把这些内容渗透到具体的体育活动当中，让学生自然而然地掌握这些知识和方法。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 认识不良情绪的表现。
 - (2) 理解良好情绪的积极意义。
 - (3) 知道不良情绪对身体的伤害。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 知道调控情绪的方法。

(2) 能够主动通过体育活动调节自己的情绪。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。

(1) 能否认识和控制自己的不良情绪。

(2) 能否理解良好情绪的积极意义。

2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。

(1) 能否通过所学知识，调控自己的不良情绪。

(2) 能否主动通过体育活动来调节情绪。

第二节 具有良好的体育道德

教学目标

一、了解体育道德的概念和意义

二、理解体育道德与社会公德的关系

三、学会在体育活动中表现出良好的体育道德

教学内容

体育道德是适用于体育活动全领域的行为规范，它的主要作用是通过教育、舆论，尤其是通过体育运动参加者的内心信念，来调节人们在体育活动中表现出来的态度和行为。

体育道德规范中提倡的公平公正、诚实守信、团结协作、互相尊重、顽强拼搏、胜不骄败不馁等道德观念和体育精神，对于每一个社会成员特别是青少年来说，都具有很重要的教育意义。

体育道德是社会公德的一个重要组成部分。运动员在体育比赛中体现出来的公平竞争、互相尊重、遵守规则、服从裁判等体育道德行为，不仅为公众做出了良好的榜样，同时也可强化运动员个人的道德意识，从而在日常生活中自觉地表现出尊老爱幼、诚实守信、遵纪守法等符合社会公德的行为。

同学们在体育活动中如果能够表现出良好的体育道德，如遵守规则、尊重对方、服从裁判、勇于进取等，就能对日常生活中的道德行为起到潜移默化的作用，从而具备良好的合作精神、竞争意识与社会适应能力。

教学指导

教法、学法提示：

通过具体的实际案例，运用多种教学手段和途径，让学生了解体育道德的概念，

并在体育活动中强调和提示学生哪些行为符合体育道德，哪些行为不符合体育道德，把这些内容渗透到具体的体育活动当中，让学生自然而然地掌握这些知识。

教学评价

一、教师评价

1. 学生能否理解体育道德的内涵及相关知识。
2. 学生在体育活动中能否表现出相应的道德规范。

二、学生评价

1. 能否对体育道德有正确的认识和理解。
2. 是否懂得在体育活动中哪些行为是符合体育道德的。

责任编辑：王瑞婵 展建军 王雪平

装帧设计：燕娃动漫



ISBN 978-7-5545-0179-5



9 787554 501795 >

定价：18.00元

冀价管字[2006]第46号 全国价格举报电话：12358