



义 务 教 育 教 科 书

体育与健康

八年级 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

八年级 全一册

教师教学用书

主 编：李艳群 王星明

河北教育出版社



目 录

1 体能篇

第一章 体力活动与体能	1
第一节 体力活动金字塔	1
第二节 建立个人的体力活动金字塔	3
第二章 发展心肺耐力	7
第一节 最大心率和靶心率区间	7
第二节 发展心肺耐力的方法	9
第三章 发展肌肉力量	12
第一节 最大肌力	12
第二节 发展肌肉力量的双人辅助方法	14
第四章 发展速度	17
第一节 反应时	17
第二节 发展速度的方法	18
第五章 发展灵敏性	22
第一节 灵敏性的组成要素	22
第二节 在游戏中发展灵敏性的方法	24





2 运动技能篇

第一章 发展综合性移动技能	28
第一节 与综合性移动技能发展有关的力学知识	28
第二节 发展综合性移动技能	30
第二章 发展综合性身体控制技能	58
第一节 影响综合性身体控制技能发展的主要因素	58
第二节 发展综合性身体控制技能	59
第三章 发展综合性操作技能	98
第一节 与综合性操作技能发展有关的力学知识	98
第二节 发展综合性操作技能	100

3 健康教育篇

第一章 健康饮食	131
第一节 合理营养	131
第二节 预防食物中毒	134
第二章 安全知识	138
第一节 运动中的安全知识	138
第二节 生活中的安全知识	140
第三章 青春期知识	143
第一节 青春期常见疾病	143
第二节 异性交往	145
第四章 疾病预防知识	148
第一节 肝炎的预防	148
第二节 不滥用成瘾性药物	150
第五章 心理健康与社会适应	153
第一节 培养良好的意志品质	153
第二节 形成合作的意识和能力	155



1

体能篇

第一章 体力活动与体能

第一节 体力活动金字塔

教学目标

- 一、理解体力活动金字塔的概念
- 二、理解体力活动金字塔和发展体能的关系
- 三、理解体力活动和体能对健康的意义

教学内容

在现今科技发达的年代，机器已取代了人们在日常生活及工作中的大部分体力劳动，当大家开始意识到体力劳动对身体健康的重要性时，最关注的问题自然是日常生活中至少要进行多少体力活动才算是足够的。

1998年，在美国运动医学会（American College of Sports Medicine, ACSM）的一份研究报告中，Corbin与Pangrazai指出：单是参与每周3次，每次20分钟，强度相当于靶心率的体力活动，根本无法达到增进健康的目的。

在这份研究报告中，Corbin与Pangrazai提出了“体力活动金字塔”的概念。日常生活中的步行、走楼梯及做各种家务等体力活动，是这个金字塔的基层（即第一层）。对于少年儿童来说，这一层相当于他们日常生活中的自由玩耍。Corbin与Pangrazai称这一层为“日常生活体力活动”（Lifestyle Physical Activity），而这一层次的活动强度，约相当于每天做30分钟急步行（brisk walking）。

金字塔的第二层被称为“积极性有氧运动或积极性运动及娱乐”（Active Aerobics or Active Sports and Recreation），参与这类运动时，往往需要付出额外的时间及用上一些附加设备。由于这类活动的强度较“日常生活体力活动”的强度大，所以参与的

频率会相对减少。例如，要获得与“日常生活体力活动”这一层同等的效益，每周要参与3次，每次20分钟的“积极性有氧运动或积极性运动及娱乐”。这类活动包括健身舞、打篮球、打乒乓球、打羽毛球、打排球及骑自行车等。

金字塔的第三层是“柔韧性及肌肉适能练习”（Flexibility and Muscle Fitness Exercises），这类练习包括伸展运动及肌肉耐力训练。虽然这类练习不一定需要特别的设备或器械，但学习及运用正确的技术是非常重要的。ACSM建议，身体主要的肌肉群，每周应有3~7次的柔软度练习，而且在做伸展运动的时候，被伸展的肌肉（群）只宜达到有些微不适的感觉，而不应达到痛的程度。至于肌肉耐力方面，身体主要的肌肉群每周亦应有2~3次的肌肉耐力练习。

金字塔的顶层（即第四层）被称为“休止状态”（Inactivity）。人始终都是需要休息的。这一层的主要作用，就是在适当的时候给人一个喘息的机会。但我们必须谨记，过度的久坐会使人四肢乏力，感到倦怠或烦躁，甚至会导致椎间盘突出等疾病的发生。

体力活动金字塔给不习惯经常活动的人一个开始参与规律性练习的指引，“日常生活体力活动”类的练习亦可作为参与其他较为剧烈活动前的踏脚石。适量的锻炼能降低患上心脏病、糖尿病及大肠癌的几率，还可以提高心肺耐力，控制体重，减低患上骨质疏松及背部毛病的几率等。

此外，我们要留意的是，在金字塔中的位置越高，其参与的频率应越低。例如，作为基层的“日常生活体力活动”类练习应每天进行，而强度较大的“积极性有氧运动或积极性运动及娱乐”和“柔韧性及肌肉适能练习”（即第二层和第三层的活动）可以进行得较少。除了正常的睡眠外，第四层的“休止状态”应只占一天中很少的部分。

最后，美国运动医学会建议每个人都应参与每周3~5次，每次20~60分钟，强度介于靶心率的60%~90%的体力活动。



体力活动金字塔

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金字塔的概念，理解体力活动和体能对健康的重要意义。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料；教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，激发学生参与体育锻炼和劳动的热情。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相联系，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) 体力活动金字塔的概念。
 - (2) 体力活动金字塔的意义。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识有针对性地参加体力活动。
 - (2) 能够兼顾学习和劳动，做到全面发展。
 - (3) 能够运用所学知识有针对性地发展自身较弱的体能。
 - (4) 能够兼顾其他体能的练习，做到全面发展体能。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道体力活动金字塔的意义。
 - (2) 明白体力活动和体能与健康的关系。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极参加体力活动。
 - (2) 能够主动帮助家长和老师做一些力所能及的事情。
 - (3) 能够养成良好的健身习惯。
 - (4) 能够科学地进行运动和健身。

第二节 建立个人的体力活动金字塔

教学目标

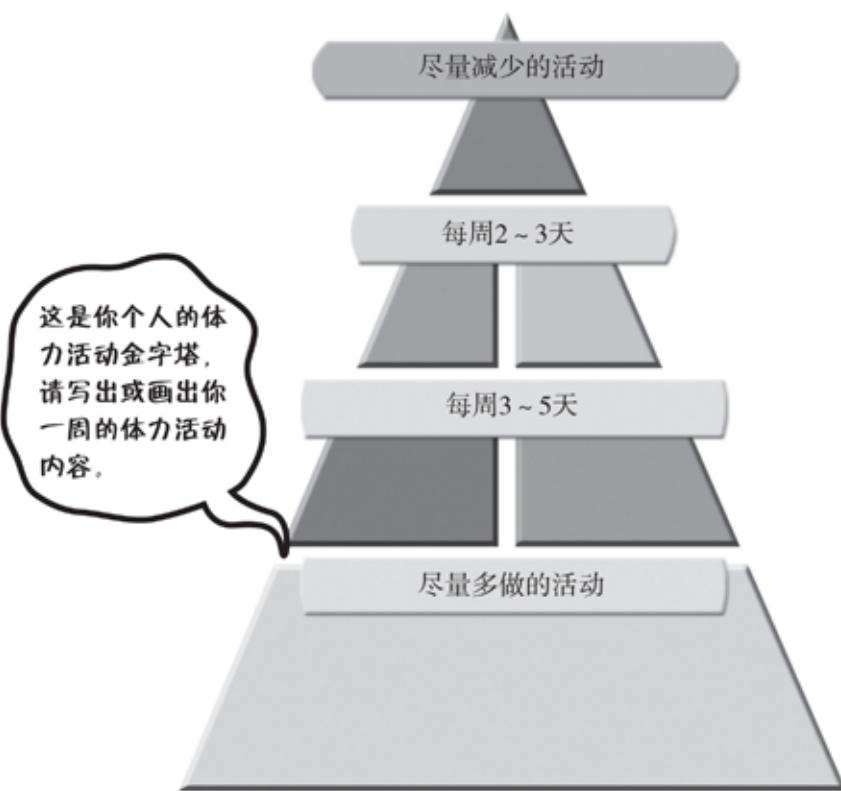
- 一、学会建立自己的体力活动金字塔
- 二、学会完善自己的体力活动金字塔

教学内容

根据自己当前的体力活动情况，按类别列出自己的体力活动金字塔，然后与合理的体力活动金字塔进行对比并分析，找出不足和问题。

自己设计和改进体力活动的内容和时间。先从金字塔底层开始，每天坚持做一些低强度的体力活动，再逐渐增加活动项目、强度和时间，并减少久坐类的活动，使自己的体力活动金字塔与合理的体力活动金字塔渐趋一致，并养成良好的活动习惯，从而有效地增强体能。

根据自身状况和环境条件，完成自己的体力活动金字塔：



充足的体力活动是良好体能的根本保证。以一周为一个周期，应对所有的体力活动在性质和数量上有一个整体把握，从而指导我们合理规划时间来进行锻炼。

每天应尽量多做的体力活动：

步行或骑自行车上下学；

步行去商店；

在超市购物时尽量用购物篮而少用购物车；

走楼梯取代乘电梯；

日常家务劳动（如整理房间、扫地、擦家具等）。

每周要有3~5天进行心肺耐力锻炼，如跳舞、长跑、骑自行车、游泳、滑冰、长距离走、跳绳、跳皮筋等；同时，还可以打篮球、踢足球、打乒乓球等。

每周要有2~3天进行肌肉力量练习，如俯卧撑，仰卧起坐，提拉哑铃、杠铃等；同时，还可以进行一些有趣的活动，如放风筝、打台球等。

每天应尽量减少的活动：看电视、上网、玩儿电子游戏等。

这就形成了自己的体力活动金字塔。

体力活动中的训练因素：

一、耐力训练

1. 长跑：经科学研究表明：每次10分钟跑三次与连续跑30分钟对发展心肺耐力有同样的效果，所以在长时间运动的耐久跑当中，可以根据自身的能力去设定练习强度与练习密度。建议在400米跑中，女子连续25~30分钟匀速慢跑或者是1000米~1200米匀速慢跑，跑2~3次，速度为2.5米/秒；男子连续30~40分钟匀速慢跑或者是1600米~2000米匀速慢跑，跑2~3次，速度为3.3米/秒。
2. 越野：在不低于海拔1000米的小路、山脊行走，时间为一个小时，每两周一次。
3. 如果时间和其他条件不允许，也可用游泳、骑自行车、跳绳等代替长跑，运动量相当。

二、力量训练

1. 大腿力量训练：大腿与地面平行，做“鸭步”状行走，20米/组，3组；静力性半蹲，要求大小腿弯曲呈90°，脚后跟高于前脚掌，60~90秒/组，3组。
2. 小腿力量训练：直膝踮脚跳，大腿不主动用力，落地缓冲被动弯曲，30次/组，5组；扶墙身体向前倾斜（放松脚后跟不能落地），小腿发力踮脚，顶到最高点停顿一秒再还原到原始状态，30次/组，5组。两部分内容交替练习。
3. 上肢力量训练：男生做平地俯卧撑，要求身体趴平，大小臂弯曲到90°，女生可上体上抬，手扶床边、沙发边，要求男、女生相同，8~10个/组，3组；空握拳，反复做手指自然伸开快速握拳再放松伸展，50次/组，3组。
4. 腰腹力量训练：仰卧起坐带转体；仰卧举腿双腿同时上抬90°，下放时注意用力控制缓慢轻放，如果困难，可以选择仰卧屈膝。15次/组或20次/组，3组。

三、平衡训练

1. 单脚平衡：单脚站立完成前俯后仰动作多次。
2. 动态平衡：选择一个离地的窄坎，像走平衡木一样行走；单脚跳格子。
3. 燕式平衡：单腿着地，另一腿向后举起，张开双臂呈翱翔状，能够锻炼身体的稳定性及平衡性。

四、柔韧训练

1. 单杠悬垂，拉伸肢体。
2. 压腿，下腰。
3. 拉伸身体两侧肌肉。

力量、平衡和柔韧训练每周不少于3次，并应在长跑之后完成。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生学会建立自己的体力活动金字塔，完善自己的体力活动金字塔。例如，让学生搜集和处理相关的信息和资料；教师将相关的内容制作成多媒体课件等。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，激发学生参与体育锻炼和劳动的热情。

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相联系，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) 建立适合自己的体力活动金字塔。
 - (2) 完善体力活动金字塔。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识有针对性地参加体力活动。
 - (2) 能够兼顾学习和劳动，做到全面发展。
 - (3) 能够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) 知道建立体力活动金字塔的意义。
 - (2) 明白体力活动和体能与健康的关系。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极参加体力活动。
 - (2) 能够主动帮助家长和老师做一些力所能及的事情。
 - (3) 能够养成良好的健身习惯。
 - (4) 能够科学地进行运动和健身。

第二章 发展心肺耐力

第一节 最大心率和靶心率区间

教学目标

- 一、掌握最大心率的概念
- 二、掌握靶心率区间和发展心肺耐力的关系
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

靶心率区间就是锻炼时应采用的运动强度所对应的心率范围，运动时的心率如果处于靶心率区间的范围内，就说明运动强度适宜。发展心肺耐力的靶心率区间公式： $(220 - \text{年龄}) \times 60\% \sim (220 - \text{年龄}) \times 75\%$ 。对于普通的中学生来说，采用最大心率强度的60%~75%进行锻炼比较合适，采用采用最大心率强度的70%~85%进行锻炼比较适合有一定锻炼基础的人。对于体能基础较差的同学来说，进行体育锻炼一定要注意循序渐进的原则，应首先采用靶心率的下限强度来进行锻炼。相关的研究表明：低强度和中等强度的运动训练在改善心肺功能方面并不亚于高强度的运动训练。进行有氧运动贵在坚持，最好每周进行3~4次锻炼，每次20分钟以上。

进行心肺耐力锻炼时，当运动强度接近最大摄氧量的50%，即可获得心肺适应能力，故常把这一强度称为“锻炼阀”，目前推荐的运动强度范围为50%~85%的最大摄氧量。但是在非试验条件下，确定运动强度的大小用心率指标比用最大摄氧量指标更简明和实用，因此，常用心率间接地表示运动强度。

心率是指每分钟心跳的次数，随着运动强度的增加，心率也随之提高。从理论上讲，当运动强度达到一定程度时，就会出现心率的最大值——最大心率（maximum heart rate, MHR）。最大心率是在剧烈运动过程中出现的，通过上面的方法不能测得运动时的最大心率。另外，高强度的运动有较大的安全隐患，不要让学生们尝试通过剧烈运动来了解自己的最大心率，可以通过下面这个推算方法计算出来。

最大心率 = 220 - 年龄。（此推算方法适用于身体健康的人且不分性别，计算结果仅供参考）

以一名13岁的同学为例，他的最大心率 = $220 - 13 = 207$ (次/分钟)

该同学进行心肺耐力锻炼时，心率应控制在最大心率的60%~75%为宜，这一心率区间称为靶心率区间（target heart rate zone, THRZ）。

这名同学的靶心率区间为：最大心率×60%~最大心率×75%，即：

$$207 \times 60\% = 124.20$$

$$207 \times 75\% = 155.25$$

四舍五入取整数，这名同学的靶心率区间为124~155（次/分钟）。

即该同学进行心肺耐力锻炼时，心率应控制在124~155次/分钟为宜。

通常测量心率的方法有桡动脉法或颈动脉法两种。在测量心率时，把食指和中指轻轻地放在桡动脉或颈动脉（耳垂下方气管旁边）处，能感觉到脉搏跳动即可，不要过分用力压迫。感受到脉搏跳动时看腕部的手表，数10秒钟心跳的次数，然后乘以6，就是1分钟心跳的次数，即心率。



测量心率的桡动脉法



测量心率的颈动脉法

发展心肺耐力的途径是多种多样的，持续时间较长的慢跑、球类活动、健美操、游泳、骑自行车等都可以发展心肺耐力。无论采用哪种途径都要遵循量力而行、循序渐进的原则，从而真正达到锻炼身体的目的。

注意：通过靶心率区间确定的锻炼强度不适合指导游泳。游泳锻炼强度是否适宜，主要靠自己的感觉来判断。如果感觉游得很吃力，则需要在水中或岸上休息，等到体力恢复后再继续游泳。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解最大心率的概念，明白靶心率区间和发展心肺耐力与健康的关系。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) 最大心率的概念。
 - (2) 靶心率区间的概念。

2. 对学生掌握发展心肺耐力的基本方法的评价。
 - (1) 能够独立计算自己的靶心率区间。
 - (2) 能够运用靶心率区间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) 知道如何计算自己的靶心率区间。
 - (2) 明白如何运用靶心率区间来发展心肺耐力。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够科学有效地进行心肺耐力练习。
 - (2) 能够养成良好的运动习惯。

第二节 发展心肺耐力的方法

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

发展心肺耐力经常采用且效果较好的方法主要有四种：持续运动法、循环练习法、间歇运动法和法特莱克法（Fartlek training）。

1. 持续运动法。持续运动法是一种运动时间持续较长、练习强度较低（接近于靶心率区间下限）且相对稳定、基本上无间歇的练习方法。如持续15分钟以上的快走、慢跑或走跑结合的无间歇活动。
2. 循环练习法。循环练习法是一种综合性的练习方法，根据不同的锻炼目的，设置相应的练习，要求练习者按照规定的方案完成练习内容。如锻炼目的是发展心肺耐力和肌肉力量，练习方案为：立卧撑10个—慢跑100米—原地跳绳60次—中速跑100米—蛙跳15米—慢跑100米。

提示：此练习每周2~4次，每次2~3组，强度控制在靶心率区间为宜。可根据个人情况适当安排组间休息时间。

3. 间歇运动法。间歇运动法是一种严格控制间歇时间，使机体在未完全恢复的状态下（心率在100~120次/分钟之间）就进行下一次（组）练习的方法。

提示：由于个体之间的差异，间歇时间应不同，以心率恢复到100~120次/分钟为依据确定自己的间歇时间。间歇锻炼时，重复次数以3~5次为宜。

4. 法特莱克法。法特莱克法是一种快速跑与慢跑交替进行，依据个人感觉来调整跑的时间和距离的发展心肺耐力的方法。法特莱克法运动强度较大，适用于有

一定心肺耐力锻炼基础的人。采用此法进行心肺耐力锻炼时，应依据个人感觉调整快速跑的距离和持续的时间。

针对800米~1000米跑的具体练习方案

练习方式	持续时间	练习内容
热身活动	5分钟	徒手体操、快走和慢跑
快慢交替跑	8~10分钟	先快速跑，感觉呼吸急促难以持续时改为慢跑，至呼吸恢复顺畅后再转为快速跑。重复3~4次
整理活动	5分钟	慢跑、走、拉伸练习

心肺耐力训练注意事项：

1. 训练强度：在运动中，最好让心率能够控制在120~140次/分钟，假如没有让心率达到130次/分钟以上，就不会显著增进有氧能量。
2. 持续时间：单独一次训练的持续时间，最少需要10分钟以上；训练内容依据训练阶段、运动特性，最好有不同的变化。像在准备期，一般都采取锻炼意志力的慢跑；在锻炼期，考虑到前一阶段枯燥无味的练习方式，多数都采取游泳、越野跑与定向越野等。
3. 休息时间：每两个强度训练间最好间隔45~90秒，不要超过4分钟。具体操作建议：心跳次数达到120次/分钟以下，即可进行下一阶段的训练。
4. 休息方式：训练与训练之间的休息方式，最好采取低强度的运动，以刺激生理的恢复，可采取走路和慢跑相结合的方式。
5. 氧消耗量：培养学生稳定的将氧消耗量保持在高水平的能力，这样可以减少无氧能量的消耗。

【各种心肺耐力的训练方法】

各种心肺耐力的训练方法及其发展的能量系统表

训练方法	发展 %		
	ATP-PC和LA	LA和有氧系统	有氧系统
加速冲刺	90	5	5
连续快跑	2	8	90
连续慢跑	2	5	93
中隔冲刺	85	10	5
间歇冲刺	20	10	70
间歇训练	0~80	0~80	0~80
慢跑			100
反复跑	10	50	40
法特莱克速度游戏	20	40	40
冲刺训练	90	6	4

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) 最大心率和靶心率区间的概念。
 - (2) 发展心肺耐力的方法。
2. 对学生掌握发展心肺耐力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) 知道自己心肺耐力的水平。
 - (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) 能够养成良好的运动习惯。

第三章 发展肌肉力量

第一节 最大肌力

教学目标

- 一、掌握最大肌力的概念
- 二、掌握利用最大肌力进行的力量练习
- 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

肌肉力量是指机体依靠肌肉收缩克服和对抗阻力来完成运动的能力，通常分为最大肌力、肌肉耐力和肌肉爆发力三种基本形式。最大肌力是指采用某种动作进行肌肉抗阻练习时只能做一次的负重重量。肌肉力量作为人体运动能力的重要组成部分，其大小和变化对于增进人体健康和提高运动成绩有着极为重要的作用。而熟悉和掌握最大肌力的概念、估算方法，对发展最大肌力、肌肉耐力和肌肉爆发力都有重要的意义。

最大肌力的推测方法：

分别用不同重量的哑铃做弯举动作，用不同重量的壶铃做提铃站起动作，记录下每个动作重复的次数。

以下是某同学进行肌肉力量练习的情况记录。

哑铃弯举

提铃站起

重量

5千克

6千克

重复次数

15次

7次

重量

15千克

20千克

重复次数

16次

5次

1. 从记录表中可以看出：随着负重的增加，动作重复的次数在减少。
2. 我们可以设想在做某项力量练习时，随着重量的增加，只能完成一次练习，第二次就不能完成，这个重量就是这位同学完成这个动作的最大肌力。因此，最大肌力就是采用某种动作进行肌肉抗阻练习时只能做一次的负重重量。

3. 用最大肌力完成某动作容易造成肌肉损伤，不宜尝试。可以用下面的参考公式推算自己或他人做某一动作的最大肌力。

$$\text{最大肌力} = (\text{可重复次数}/30+1) \times \text{负重重量（千克）}$$

例如，如果你做提铃站起动作，提拉25千克的壶铃，可以重复做12次，那么，你完成此动作的最大肌力 = $(12/30+1) \times 25$ (千克) = 35 (千克)。（注：因为是参考公式，所以计算结果可能会有误差，仅供参考）

最大肌力的应用：

利用最大肌力可以确定发展肌肉耐力和肌肉力量练习时的负重重量。进行肌肉耐力练习时，负重重量应为最大肌力的40%~60%；进行肌肉力量练习时，负重重量应为最大肌力的60%~80%。

例如，通过计算得出某同学做提铃站起动作的最大肌力是35千克，那么他进行肌肉耐力练习的负重重量应在 $(35 \times 40\%) \sim (35 \times 60\%)$ 即14千克~21千克之间，进行肌肉力量练习的负重重量应在 $(35 \times 60\%) \sim (35 \times 80\%)$ 即21千克~28千克之间。



利用最大肌力制订的肌肉耐力和肌肉力量练习方案

	肌肉耐力	肌肉力量
完成动作的负重重量	最大肌力的40%~60%	最大肌力的60%~80%
重复次数	20~40次	8~12次
练习组数	3~6组	3~6组
间歇时间	30~60秒	60~90秒
每周练习天数	2~3天	2~3天

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解最大肌力的概念和计算方法，掌握利用最大肌力进行力量练习的方法。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 发展肌肉力量的双人辅助方法

教学目标

一、掌握发展肌肉力量的双人练习方法

二、学会运用多种手段发展肌肉力量

三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

发展肌肉力量的方法很多，采用双人辅助的方法进行肌肉力量练习，不仅能够提高学生练习的兴趣，还能够发展学生互信、互助的情感。采用双人辅助的方法进行肌肉力量练习时，一定要仔细选择练习方法，既要适合学生的年龄特征，又要充分考虑安全因素。

进行双人肌肉力量练习时，一定要提醒学生集中精力、注意安全、相互配合，不能说笑、玩闹，以免给同伴或自己造成不必要的损伤。

双人辅助发展肌肉力量方法举例：

上肢：双人叠加俯卧撑，上臂屈肘较力。



下肢：按肩蹲起，拉手单腿蹲起，面对面对掌后举腿。



躯干：双人仰卧抛接球，双人俯卧挺身拍手。



弓箭步转体推手：两人相对，以弓箭步站立，双手屈臂对掌，相互用力做推手动作。要求用力由小到大，慢速进行。此练习主要发展上肢及腰腹肌肉力量。



“旱地拔葱”：两人正面相对，相互抱住对方的腰部，一方用力将对方“拔”离地面，交替进行。



教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生掌握双人辅助发展肌肉力量练习的方法。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。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 掌握最大肌力的概念和计算方法。
 - (2) 掌握利用最大肌力进行力量练习的方法。
2. 对学生掌握发展肌肉力量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肌肉力量。
 - (2) 能够选择合适的方法发展肌肉力量。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道如何进行双人肌肉力量练习。
 - (2) 学会肌肉力量练习的科学方法。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够养成良好的锻炼习惯。
 - (2) 能够主动帮助他人进行肌肉力量练习。

第四章 发展速度

第一节 反应时

教学目标

- 一、理解体育中的简单反应时和复杂反应时
- 二、学会提高反应速度的方法
- 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

体育运动中人们常常为运动员快速、敏捷的反应拍案叫绝。对不同的刺激产生快速反应是经过长时间的反复练习获得的一种能力。这种快速反应能力不仅在体育活动中有积极的作用，而且在日常生活和工作中也能产生积极的作用，如开车或工作中的快速反应，一方面可以在紧急情况下采取适当的措施，避免或减少伤害的发生，另一方面还可以提高工作效率。

评价反应速度快慢的指标就是反应时，我们把从刺激呈现到反应动作完成的时间称为反应时（reactive time）。反应时相应地分为简单反应时和复杂反应时。简单反应时是指对单一的刺激做出单一的反应时间。譬如，短跑运动员在听到发令枪响后立即起跑，这一事件就可以视为一个简单反应时任务。这种反应之所以称为简单反应，是因为特定的刺激与特定的反应间的联系十分明确。这种联系不是一种先天的条件反射，为了建立联系，必须进行反复的学习与训练。在体育运动中听觉反应时和视觉反应时的应用比较多。对运动物体或不同动作做出的选择性反应属于复杂反应，如打篮球或踢足球时，根据场上的情况做出正确的判断和动作，做出复杂反应的时间就是复杂反应时。在体育活动中，我们需要对各种不同的刺激做出反应。反应时的长短体现了一个人反应速度的快慢。

简单反应时和复杂反应时经过练习都能够缩短。有效的反应速度锻炼，可以使我们在体育活动中，对不同刺激做出合理、有效的快速反应，加快动作完成的速度。这样，我们的动作会更加敏捷和连贯，就能更充分地体会运动的乐趣；同时，在日常生活中，也能提高工作效率和避免意外伤害。

影响简单反应时的因素

年龄	初中阶段是反应时进一步提高的关键时期
性别	男性的平均反应时小于女性
体能水平	体能水平的提高能够加快人体的反应
心理	焦虑、紧张等心理状态会导致反应变慢
身体状况	体温、健康状态。体温越低，反应越慢

影响复杂反应时的因素

简单反应是复杂反应的前提和基础，因此，影响复杂反应时的因素除年龄、性别、体能水平、心理、身体状况外，还有对运动细节的观察、根据不同情况做出合理判断和正确的反应动作等因素。

经常参加锻炼、良好的体能水平、丰富的运动经验和经历等，都能缩短复杂反应时。

教学指导

一、教法、学法提示

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

二、教学特点

理论结合实际，概念讲解与实际活动相联系，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、掌握发展各种速度体能的方法
- 二、学会运用多种手段提高速度素质
- 三、培养学生顽强的意志品质和团结合作的意识，养成锻炼身体的习惯

教学内容

发展速度体能首先要理解反应速度、动作速度和位移速度的关系，反应速度和动作速度的发展可以对位移速度的发展提供更多的帮助。因此，在发展速度体能时，应该采用多种方法有针对性地发展反应速度、动作速度和位移速度，为了提高学生的学习积极性，教师最好设计多种活动方式和游戏。

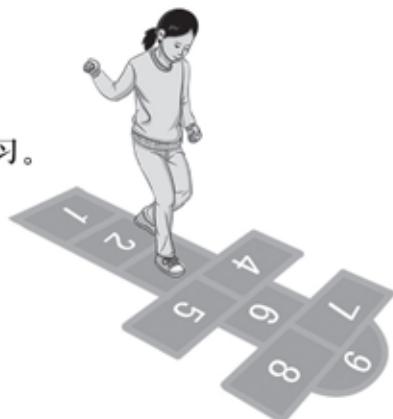
一、发展反应速度的方法

1. 各种视听信号的起跑、变速跑练习。如背对跑步方向，看同伴手势或听同伴口令做出转身跑或原地不动的反应。
2. 篮球运球跑练习。看同伴的不同手势或听同伴的不同口令，做出向前加速运球、变向运球等反应。
3. 追逐反应练习。采用“剪刀、锤子、布”的游戏方式确定谁是胜者，谁是负者，胜者追，负者跑。

二、发展动作速度的方法

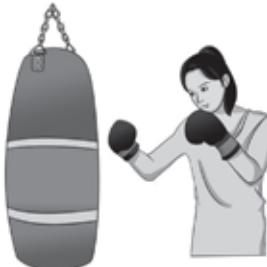
发展下肢动作速度的方法：

1. 各种并步、交叉步的快速组合练习。
2. 结合武术动作的各种快速正踢腿和侧踢腿练习。
3. 快速跳格子练习。
4. 快速跳上、跳下练习。
5. 踢足球时连续快速的踩触球练习。
6. 跳轮胎练习。



发展上肢动作速度的方法：

1. 原地快速拍球练习。
2. 胸前快速拨球练习。
3. 连续多次快速出拳击打物体练习。
4. 快速舞棍或舞剑练习。



三、发展位移速度的方法

1. 采用增加运动阻力的练习方法：沙地跑、水中跑、利用橡皮条增加阻力跑等。



2. 正确的动作是发展位移速度的前提和基础。在完整的跑步技术中，有两个重要的技术环节，分别是送髋动作和足背屈动作。送髋动作可以增加步长，足背屈

动作有利于快速摆腿和完成滚动式着地动作。



送髋动作



足背屈動作

反应速度、动作速度和位移速度的关系：

反应速度是对刺激产生应答的快慢。应答动作往往是动作速度和位移速度的开始动作，反应速度快能够对位移速度和动作速度产生良好的影响。动作速度更强调动作的频率，位移速度则强调一段距离内人体移动的快慢。动作速度快可以直接提高位移速度。反应速度和动作速度的发展为提高位移速度打下了坚实的基础。

教学指导和案例

一、教学指导

【教法、学法提示】

通过多种教学手段和途径，让学生理解反应时的概念和速度的分类，理解速度对体育运动的意义。引导学生主动进行自主、探究、合作学习，学会发展速度的有效方法，激发学生参与体育锻炼的热情。

【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。

二、教学案例

教学内容	发展短跑速度			
教学目的	学习和巩固短跑的动作技术，提高下肢力量，发展速度体能；进行各种拍球游戏，能熟练做出拍球动作，发展动作速度和控球能力，提高反应能力和灵敏性。			
教学结构	教学内容	组织教法	过程目标	时间
准 备 部 分	一、 体委整队，报告人数	队形 × × × × × × × × × ×	1. 为课的开展做好准备。	
	二、 师生相互问好	× × × × × × × × × ×	2. 建立和谐的师生关系。	5分钟
	三、 宣布课的任务和内容	× × × × × × × × × ×		
	四、 准备活动	× × × × × × × × × ×		
	1. 队列队形练习。	○		
	2. 绕操场慢跑两圈。			

基本部分	一、100米、200米跑 要求动作自然轻松，步伐大而匀速，弯道时调整重心和左右臂的摆臂幅度，最后50米冲刺。	1. 教师示范200米跑每个部分的跑法，学生分解练习。 2. 学生4人一组进行200米跑练习。	1. 巩固短跑动作技术，提高下肢力量，发展速度素质。 2. 敢于进行运动量较大的运动，锻炼克服困难的意志品质。	30分钟
	二、各种拍球游戏 1. “解救人质”。 2. 拍球与抢球。 3. “蜈蚣拍球”。 4. “斗海怪”。	1. 教师讲解游戏的方法，学生分小组练习。 2. 遵守游戏规则。	1. 进行各种拍球游戏，能熟练做出拍球动作，发展控球能力、反应能力和灵敏性。 2. 勇于展示自己。	
结束部分	1. 组织放松练习。 2. 师生小结。 3. 整理场地器材。 4. 师生互道再见。	师生交流互动。	遵守游戏规则的重要性。	5分钟
场地器材	田径场，篮球场，篮球13个，哨子。			

教学评价

一、教师评价

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

二、学生评价

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

第五章 发展灵敏性

第一节 灵敏性的组成要素

教学目标

- 一、掌握灵敏性体能的组成要素
- 二、理解各要素对发展灵敏性的作用
- 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

灵敏性体能是指运动中能够迅速改变体位、转换动作和在各种突然变换的条件下随机应变的能力。因此，灵敏性体能是一种综合性体能，灵敏性体能的提高需要进行多种多样的练习。对于初中学生来说，为了发展他们的灵敏性，更应该从基础做起。为此，首先应该了解灵敏性体能的组成要素。

人体的灵敏性取决于速度、肌肉力量、协调性和平衡能力等体能的综合发展水平。



灵敏性的组成要素

速度

反应速度越快，对各种刺激做出反应的时间就越短，尤其是在武术和球类运动中，反应速度的快慢更能体现出灵敏性的高低。动作速度和位移速度是人体快速移动的基础。因此，速度是灵敏性体能的组成要素。

肌肉力量

肌肉力量是人体完成动作的动力。良好的肌肉力量可以提高人体的平衡能力、动作速度和位移速度。

协调性

运动时，人体各部位之间的协调配合（如手脚协调）、眼睛（视觉）与各部位的协调配合（如手眼协调）等，都会对人体的平衡能力和运动速度产生很大的影响。



静态平衡

平衡能力

平衡能力是人体运动的基础。运动越复杂，对人体平衡能力的要求就越高。人体平衡包括静态平衡（如金鸡独立、燕式平衡等）和动态平衡（指运动中人体的平衡，如跑步中的平衡、球类运动中的平衡、鞍马中的托马斯全旋等）。尤其是在人体快速改变运动方向和身体姿势时，动态平衡能力起着非常重要的作用。



动态平衡

灵敏性体能的应用：

1. 在球类（如足球、篮球、排球等）游戏和比赛中，经常会遇到需要快速判断并做出相应动作的情况。随着灵敏性的不断提高，快速的反应和敏捷的身手有助于运动员在进行这些活动时有更好的表现。
2. 突然失去重心或需要躲闪意外冲撞、避免意外伤害时，灵敏性也能发挥很大的作用。



3. 在生活中遇到自然灾害或突发事件（如火灾）等险情时，灵敏性有助于我们尽快采取正确的措施脱险。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解灵敏性的组成要素和各要素对发展灵敏性的意义，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，知道发展灵敏性需要提高哪些能力，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 在游戏中发展灵敏性的方法

教学目标

- 一、掌握发展灵敏性素质的方法
- 二、学会运用多种手段提高灵敏性素质
- 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

灵敏性体能是一种综合性体能，发展学生的灵敏性，首先要理解灵敏性体能的组成要素以及各要素在发展灵敏性体能中的意义。依据这些理论知识，教师应合理地设计各种游戏和活动，以便能够更好地发展学生的灵敏性体能。以下是一些游戏举例，希望体育教师能够根据不同的情况，充分发挥积极性，设计出更多、更好的活动和游戏。

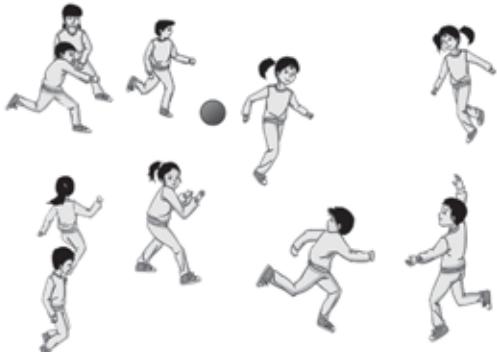
1. 移动中的躲闪练习。用小物体随意设置障碍，练习者须绕过小物体向前快速跑动。



移动中的躲闪练习

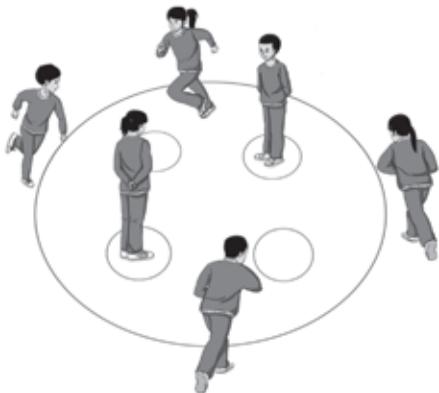
2. 攻守兼顾。两人一组，在一定的范围内用手触摸对方膝盖，同时保护自己的膝盖不被对方摸到。
3. 传球触人。10人一组，在一定区域（半个篮球场大小）内进行。先由两名同学

在场地内跑动传接球，同时可以用球触及他人，其余同学在场地内躲闪或跑动。躲避的同学不论被持球者用球触到身体的哪个部位，都变为传球者。这样，直到所有躲避的同学被球触到，游戏结束。



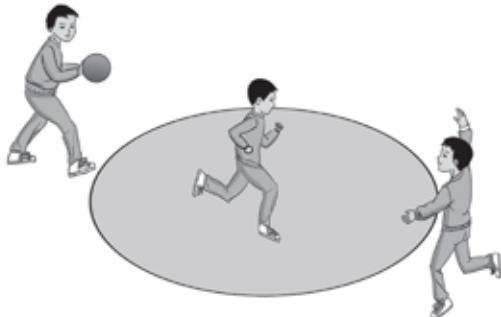
传球触人

4. 捷足先登。以2米为半径画一个大圆圈，再在大圆圈内以0.15米为半径画四个小圆圈。6名同学绕大圆圈慢跑，听到老师发出的信号后，快速抢占四个小圆圈。每个小圆圈里只能站一人，未抢占到小圆圈的同学做俯卧撑或蛙跳等。



捷足先登

5. 击地传球。以2米为半径画一个大圆圈，传球者和接球者围绕着圆圈不断变换位置进行击地传接球，截球者站在圈内。截球者身体任何部位触到球都视为传球者失误；接球者未接到球，则视为接球者失误。然后，失误者与截球者互换角色，游戏继续。



击地传球

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解发展灵敏性的组成要素和各要素对发展灵敏性的意义以及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，知道发展灵敏性需要提高哪些能力，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) 灵敏性的组成要素。
 - (2) 发展灵敏性的方法。
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体能。
 - (2) 能够兼顾其他身体能力的练习，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) 知道灵敏性素质的组成要素。
 - (2) 明白灵敏性各要素的发展水平。
 - (3) 知道灵敏性体能与体育锻炼的关系。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够积极地进行灵敏性锻炼。
 - (2) 能够充满活力地进行运动和学习。

2 运动技能篇

我们长大后有可能从事各种职业，而各行各业对从业者的技能和体能都有着相应的要求。

特殊性 职业

消防员、石油勘探员、飞行员、建筑工人、科考探险人员、警察、军人等。



特殊性职业要求从业者具有极强的专业知识，并且要有与运动技能相结合的专业技能和体能，如快速的移动技能、灵活的操作技能以及超强的心肺耐力和危机处理能力等。



一般性 职业

服装设计师、化妆师、商场服务员、汽车司机、机床工人、农机操作员、酒店餐饮工作人员等。

一般性职业要求从业者具备良好的操作、移动技能和一定的体能。这些从业者闲暇时也需要进行身体锻炼，以提高健康水平。

非体力 劳动职业

医生、公务员、教师、科研人员、会计、收费员、计算机编程员、编辑、企业管理人员等。



非体力劳动职业要求从业者具备很好的与专业知识相结合的精细操作技能。由于其工作特点，需要长时间静坐或站立，体力活动严重不足会产生极大的健康隐患。为了提高健康水平和生活质量，这些从业者更需要通过运动技能去进行身体锻炼和娱乐休闲。

良好的运动技能为我们将来从事的职业提供必要的技能储备，是我们生存与发展所必需的基本能力。初中阶段是发展运动技能和体能的关键时期。学习和掌握良好的运动技能、发展体能，对我们以后的工作和生活有着重要的意义。

第一章 发展综合性移动技能

第一节 与综合性移动技能发展有关的力学知识

教学目标

- 一、理解与综合性移动技能发展有关的力学知识
- 二、体会力学知识在综合性移动技能中的应用
- 三、理解发展综合性移动技能的意义

教学内容

人体有意识、有目的的移动都是通过与外界环境的相互作用产生的，这种作用称为力。它是改变人体运动状态和使人体产生运动的原因。

外界对人体的作用力（如跑步时，地面对人体的作用力）对人体而言称为外力。外力越大，我们就可以跑得越快，跳得越高。人体运动时，合理的姿态和动作组合能产生较大的外力，可以推动人体更快地移动。

人体原地站立时，地面作用于人体的外力等于人体的重量。当人体蹲下快速站起时，地面对人体作用的外力大于人体的重量。在这个过程中，人体的髋关节、膝关节、踝关节迅速由屈变伸，相应的骨骼肌（如臀大肌、股四头肌、小腿三头肌等）快速收缩。肌肉收缩可以产生极大的力量，拉动关节快速运动的同时也使外界物体对人体的作用力增加。肌肉收缩产生的力对人体而言称为内力，强大的内力是产生更大外力的原因和基础。

良好的肌肉力量（产生大的内力）和合理的运动姿态及动作组合，是产生更大外力，推动人体快速移动的两个主要因素。

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。学生通过体验、分析和归纳三个过程体会运动中的力学知识。





体验1：称称你的体重。蹲在体重计上测量自己的体重，然后突然站起，观察示数的变化。

体验2：分别在沙坑里和硬地面上纵跳，比一比在哪里跳得更高。

分析：

蹲在体重计上突然站起时，体重计示数增大，说明突然站起时体重计对人体的作用力增加了。在硬地面上比在沙坑里跳得高，说明纵跳时硬地面对人体的作用力比沙地大。

物体之间的相互作用称为力。外界对人体的作用力（如纵跳时，地面对人体的作用力）即外力，外力是推动人体产生运动的力。外力越大，我们就可以跑得越快，跳得越高。

蹲着突然站起或纵跳时，人体的骨骼肌快速收缩，拉动关节产生快速运动。这是外界环境对人体作用力增强的原因。

人体运动时，肌肉收缩产生的力对人体而言称为内力。内力是产生外力的原因和基础。

归纳：

肌肉力量越大（能产生的内力越大），在运动时越有助于产生更大的外力，推动人体快速运动。

在人体运动时，合理的运动姿态及动作组合（运动技术）不仅能够让肌肉收缩力更多地转化为推动人体运动的力，而且能够使推动力的方向更合理、有效，从而提高运动效率，减少运动损伤。

因此，肌肉力量和运动技术是推动人体快速移动的两个主要因素，也是促进综合性移动技能发展的主要因素。

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) 与综合性移动技能发展有关的力学知识的理解。
 - (2) 与综合性移动技能发展有关的力学知识的应用。

2. 对学生掌握发展综合性移动技能的基本方法的评价。

(1) 发展综合性移动技能的意义。

(2) 发展综合性移动技能的途径。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。

(1) 知道综合性移动技能的力学特征。

(2) 知道影响综合性移动技能发展的主要因素。

2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。

(1) 能够主动发展综合性移动技能。

(2) 能够科学地进行运动和健身。

第二节 发展综合性移动技能

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



教学目标

一、知识与技能目标

基本掌握并运用短跑、中长跑、跨栏跑、接力跑等项目的技术。安全、科学地进行田径锻炼。

二、体能发展目标

发展速度、耐力、力量、灵敏性和协调性等运动素质，促进身体正常发育，改善和提高心血管系统、呼吸系统功能。

三、情感态度目标

培养学生勇敢、顽强、吃苦耐劳的意志品质以及团结协作的集体主义精神，以积极进取的态度和行为参与田径锻炼。促进心理健康和社会适应能力的发展，增强自尊和自信，培养不怕挫折的精神和坚强的意志品质。

教学内容

一、关于跑的基本知识

跑是人在日常生活、生产劳动、体育娱乐中最基本的一种活动能力。跑是发展速度、耐力、力量、灵敏性等素质的重要手段，是各项运动的基础。跑是田径运动中的径赛类项目，是以时间为单位来计算成绩的。

跑是单脚支撑与腾空相交替、蹬与摆紧密配合、动作协调连贯的周期性运动。它是以最短的时间跑完相应的距离，主要有短跑、中长跑、马拉松跑、跨栏跑、障碍

跑、接力跑等。

根据动作结构的难易程度和学生的身体发育情况，八年级学生主要学习接力跑和跨栏跑。

二、接力跑

接力跑是以几个人互相配合、密切协作，分别跑完各自规定距离的集体项目；是一项由跑和传接棒技术组成的田径运动项目。接力跑既是发展学生速度体能、身体协调性和快速跑动能力的有效手段，又可培养学生相互合作的集体主义精神。正式比赛的接力跑有 4×100 米和 4×400 米。在群众性体育活动中，还有不同形式的接力跑，如不同距离的团体接力跑、迎面接力跑等。

接力跑技术主要有持棒起跑、传接棒方法（上挑式、下压式）和各棒队员的配合（接力区的跑法、交接棒时机）。

三、跨栏跑

跨栏跑是在奔跑过程中跨过一定数量和高度的栏架的运动，是田径运动中技术比较复杂、节奏鲜明、韵律性比较强的运动项目。

跨栏跑技术主要有起跑到第一栏的加速跑、跨栏步（跨栏技术的核心：起跨攻栏、栏上技术、下栏着地）、栏间跑、终点冲刺。

教学指导和案例

一、教学指导

（一）接力跑

1. 教材分析。由于接力跑传接棒能体现每名参赛队员精湛的技术和队员之间所表现出的高度默契，再加上比赛场面激烈的竞争性和比赛结果变化无常带来的戏剧性，因此，接力跑是田径运动中最令人兴奋的项目之一，往往能把比赛推向高潮，深受广大群众的喜爱。这一项目在中学的开展有助于推动田径运动的开展，让学生认识田径运动，吸引更多的同学参与田径锻炼，因此很有必要在这一阶段开展接力跑项目教学。在这一阶段主要学习接力跑的基本技术，提高学生的奔跑能力，发展运动素质，培养学生的集体主义观念和责任感。
2. 技术动作方法与教学步骤。

【技术动作方法】

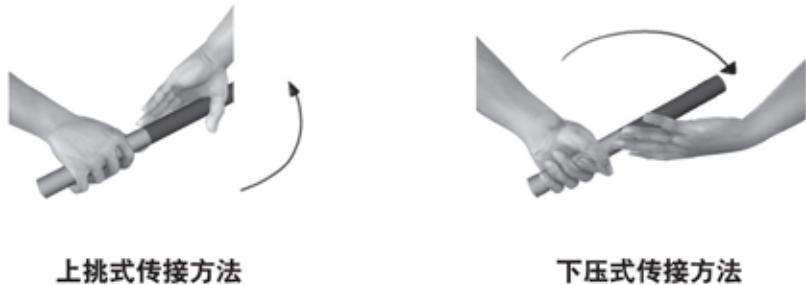
- (1) 持棒起跑。第一棒传棒人以右手持棒，在400米起点采用蹲踞式起跑，按规则，接力棒不得触及起跑线和起跑线前的地面。持棒起跑技术和短跑的起跑技术相同。持棒方法是右手的中指、无名指和小指握住棒的后部，拇指和食指分开撑地。
- (2) 接棒人起跑。接棒人站在接力区后端线或预跑线内，选定起跑位置，两脚前后开立，两膝弯曲，上体前倾。接棒人应站在跑道外侧，左腿在前，右手撑地保持平衡，身体重心稍偏右边，头部左转，目视传棒人的跑进和自己起动的

标志线。当传棒人跑到标志线时，接棒人便迅速起跑。

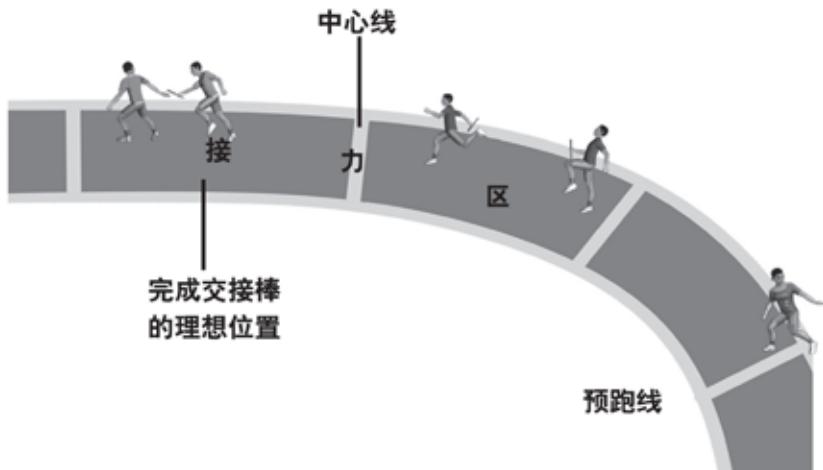
(3) 交接棒方法。交接棒方法主要有上挑式交接、下压式交接、混合式交接三种，下面主要介绍其中常用的两种。

①上挑式交接。接棒人的手臂自然向后伸出，掌心向后，拇指与其他四指自然张开，虎口朝下，传棒人将棒由下向前上方送入接棒人的手中。这种传棒方法的优点是接棒人向后下方伸手臂的动作比较自然，传棒人传棒动作也比较自然，容易掌握。缺点是接棒后，手已握在接力棒的中部，如不换手，在传给下一棒时，接棒人只能握住接力棒的前部，容易造成掉棒和影响前进速度。

②下压式交接。接棒人的手臂向后伸出，手腕内旋，掌心向上，拇指与其他四指自然张开，虎口朝后，传棒人将棒的前端由上向下传到接棒人手中。这种交接棒方法的优点是每一棒次的接棒，都能握住棒的一端便于持棒快跑。缺点是接棒时，接棒人的手臂比较紧张，不够自然。



(4) 交接棒的位置和起跑标志线的确定。交接棒的位置：接棒人站在预跑线内或接力区的后端，待传棒人到达标志线时，便迅速起跑和传棒人跑进接力区，然后在最合适的位置，将接力棒迅速无误地传给接棒队员。起跑标志线的确定：接力跑各棒次的标志线是接棒人起跑的标志，它是根据传棒人和接棒人的跑速和交接棒技术的熟练程度而确定的。起跑标志线设置的位置一般是在预跑线的后面，也可以设置在预跑线的前面。



(5) 各棒队员的配合。

- ①接力区的跑法。站立式起跑方法与中长跑相同，只是头向后看。半蹲式起跑方法：接棒人站在接力区后端线或预跑线内，选定起跑位置，两脚前后开立，两腿半蹲，上体前倾，用一只手支撑地面。手支撑地面有两种方法：一是二、四棒队员左腿在前右手撑地，重心偏右；二是第三棒队员右腿在前左手撑地，以保持身体平衡和便于观察传棒人的跑进速度和自己的起动标志线。
- ②传接棒的时机。接棒人站在接力区后端线或预跑线内，待传棒人跑到标志线时，便迅速起跑，当跑到最合适的位置时（离接力区的前端约4.5米，离接棒人约1.5米），传棒人将棒迅速无误地传到接棒人的手中。传接棒过程，通常是传棒人跑到离接棒人约1.5米~2米处，立即发出“接”的信号，接棒人迅速向后伸手臂接棒。当传接棒技术十分熟练后，可以不发“接”的信号，完成传接棒。传棒队员完成传棒后，在本跑道内逐渐减慢速度，等待其他道次队员跑过后，再离开跑道，以免造成犯规。

【教学步骤】

(1) 传接棒技术的教学方法。

①原地摆臂听口令进行传接棒练习。学生呈两排横队站立，前后间距1米左右，两脚前后开立，左脚在前，传棒人的右肩对着接棒人的左肩。接棒人按教师要求做原地摆臂练习，听到接棒的口令后，做后伸接棒动作的练习（先左臂后右臂，交替反复练习）。

要求：臂伸直，肩夹紧，接棒手型正确，高度适宜。

传棒人持接力棒按教师要求做原地统一节奏摆臂练习，听到口令后做传棒动作练习。

要求：伸臂、传棒、松手等练习步骤清楚、动作准确。

②在走步中按同学提示做传接棒练习。

③在慢跑中有针对性地进行传接棒练习。

④进行传接棒练习的分组比赛。

(2) 蹲踞式持棒起跑和各棒起跑技术教学方法。

①学习各棒次的起跑技术。第一棒练习，用右手握棒进行蹲踞式起跑练习；学习二、三、四棒接棒人在直道和弯道的站立式和半蹲踞式，单手撑地的起跑练习。

②掌握在接力区内完成传接棒技术的教学方法。在直道接力区内做传接棒的速度配合练习。两人一组的传接棒技术练习，当传棒人用较快速度跑至标志线时接棒人迅速起跑，完成传接棒技术练习。两人一组， 2×25 米的接力跑练习。要求在接力区末端3米处完成传接棒。

3. 技术要点。接力跑的技术重点是队员之间传接棒技术和速度的有效衔接，难点是在接力区内用高速跑完成传接棒过程。 4×100 米接力跑多采用下压式传接方

法。第一棒队员用右手传棒，沿跑道内侧跑。第二棒队员用左手接棒，沿跑道外侧跑。第三棒队员同第一棒。第四棒队员同第二棒。

4. 易犯错误与纠正方法。

- (1) 交接棒信号发出得过早或过晚。

纠正方法：讲清交接棒时机，反复进行练习，交接棒时不要过度紧张。

- (2) 标志线确定得不准确，使接棒人起动得过早或过晚。

纠正方法：根据2人的速度调整起跑标志线的位置，并反复进行练习；传棒人将要向后摆臂时发出信号，接棒人的动作应及时准确。

- (3) 接棒人在加速跑时过早地伸出手臂，影响了速度。

纠正方法：强调信号的意义，并反复进行练习，以提高交接棒技术。

- (4) 交接棒不准确。

纠正方法：传棒人注意看准接棒人的手，把棒压（送）入接棒人手中，接棒人手臂伸出要稳，不要左右摇晃；明确交接棒的位置和方法。

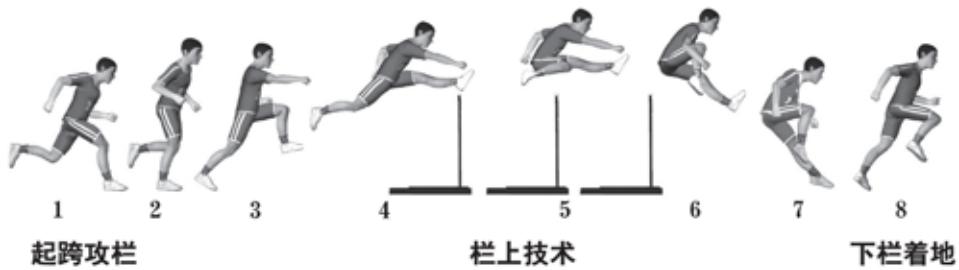
(二) 跨栏跑

1. 教材分析。合理的跨栏技术应当像跑一样跨过栏架，技术越合理，越过栏架的时间就越短。跨栏跑成绩决定于学生的平跑成绩、过栏技术以及跑跨结合的能力。此项目对提高学生的锻炼兴趣、速度、灵敏性、柔韧性、弹跳力等身体素质均有显著意义。同时，对培养学生勇敢、顽强、果断的意志品质都将起到积极作用。

2. 技术动作方法与教学步骤。

【技术动作方法】

- (1) 起跑到第一栏的加速跑。起跑与快速跑的蹲踞式起跑基本相同，只是预备时，臀部抬得稍高些。起跑几步后身体与地面的夹角、抬腿幅度都比快速跑大，且步长增加快，这是连续跨栏的基础。它要求加速积极，节奏稳定，踏上起跨点准确，确保第一栏顺利通过。
- (2) 起跨攻栏。起跨腿快速落地，并迅速蹬直髋、膝、踝三关节，摆动腿折叠后小腿前摆，上体前倾，异侧臂前伸。
- (3) 过栏。摆动腿过栏后大腿积极下压，同时起跨腿屈膝外展，经体侧迅速向前提拉；上体保持前倾，摆动腿的异侧臂向后划摆。
- (4) 栏间跑。下栏不制动，中心前移快，三步节奏明显，步长稳定，重心高，速度快。
- (5) 终点冲刺跑。同快速跑的终点冲刺。



【教学步骤】

(1) 学习摆动腿过栏技术练习。

- ①学生面对皮筋（栏架），摆动腿屈膝高抬，膝关节高度超过皮筋（栏架）高度时迅速前伸小腿，跨过皮筋（栏架），脚在靠近皮筋处着地。反复练习，动作熟练后可加上两臂配合。
- ②走步中进行摆动腿过栏练习，练习动作同上。每走3步或5步做一次动作，逐步过渡到走1步做一次，然后逐渐加快练习速度。
- ③慢跑做摆动腿过栏练习。在摆动腿靠近皮筋（栏架）后方1米处起跨，摆动腿大腿屈膝高抬，同时伸小腿跨过皮筋（栏架）上方后积极下压，直腿下落用前脚掌支撑。动作熟练后可连续过5~6个皮筋（栏架），皮筋（栏架）间距7米~8米。

(2) 学习起跨腿过栏技术。

- ①原地做起跨腿模仿过栏练习。起跨腿的抬腿练习：要求大腿外展，抬膝动作幅度大，身体减小扭转，练习速度由慢到快。起跨腿过栏练习：要求起跨腿前拉，膝拉到身体正前方，小腿与地面垂直。
- ②走动中做栏侧起跨腿练习。动作要领同上。起跨腿做栏侧提、拉过栏练习，过栏后上体前倾，起跨腿大腿抬到身体正前方。
- ③走或慢跑中起跨腿过皮筋（栏架）练习。过3~5个皮筋（栏架），皮筋（栏架）间距7米~8米，先在走动中做，然后在慢跑中做，在皮筋（栏架）间距5步，熟练后在快跑中做。

(3) 跨栏步技术练习方法。

- ①在垫上直角坐，做过栏动作的模仿练习。
- ②原地过栏练习，高抬腿或小步跑切栏练习，5~7步栏间跑接过栏练习，体会和改进跨栏步技术。
- ③慢跑正面跨1~3个栏练习，栏间用5步或3步，栏高0.7米。

(4) 学习跨过第一栏和栏间跑。

- ①距第一栏1.5米~1.7米画起跨线，蹲踞式起跑8步上第一栏，在栏前0.7米~1米外画落脚点，过第一栏要求踏在线上。
- ②栏间用线画出每步长度，按栏间步节奏跑2~3个栏架，体会栏间步的技术和节奏，再按标准栏间距过3~5个低栏架，巩固、提高技术。

(5) 学习全程跑技术。

- ①蹲踞式起跑，跑过5~10个栏架。
 - ②可分组进行练习，也可组织小组集体比赛。
3. 技术要点。跨栏步是教学的重点和难点，是跨栏技术的核心。跨越式跳高技术动作虽然比较简单，但是能够很好地发展学生的弹跳能力和跳跃障碍的能力，也是发展学生综合性移动技能的有效练习手段。
 4. 易犯错误与纠正方法。
 - (1) 胆小、缺乏信心。

纠正方法：讲解、示范，消除恐惧心理。

(2) 直腿摆动攻栏。

纠正方法：多做攻栏模仿练习，强调摆动腿的膝盖超过栏高再迅速前伸小腿。

(3) 摆动腿屈膝越过或从栏侧绕过栏架。

纠正方法：强调起跨点，做屈膝前摆攻栏练习，利用跳箱等器械反复练习起跨攻栏。

(4) 跳栏。

纠正方法：画出起跨点，控制起跨距离；强调起跨腿充分伸直，不要离地太早；强调在摆动腿过栏、大腿下压的同时，起跨腿屈膝外展，迅速提拉。

(5) 起跨腿提拉太迟，拖在后面。

纠正方法：强调提拉时机，用信号加以强化，多练习栏侧提拉动作，发展髋关节的灵活性。

(6) 过栏时身体不平衡，落地向一侧倾斜。

纠正方法：在垫上直角坐模仿练习，注意两臂的配合摆动，强调上体前倾的时间是在过栏时。

(7) 下栏后制动。

纠正方法：用线画出落脚点，反复进行练习。下栏后起跨腿提膝积极向前跑出，把下栏动作与栏间跑紧密衔接起来。

(8) 100米栏起跑后，跑8步距第一栏太远，上不去。

纠正方法：加强后蹬力量，画出每步标记和起跨点，踏着标记跑。

(9) 栏间3步勉强，破坏跑的技术。

纠正方法：多做负重弓箭步走，解除思想顾虑，发挥正常技术，加强腿部踝关节、脚趾的力量。

(10) 栏间3步不直，节奏被破坏。

纠正方法：改进过栏技术，控制好起跨点和落脚点。明确栏间步节奏，第一步稍小，第二步最大，第三步适中。沿画好的直线和横线跑栏间步，培养栏间步的节奏感。

二、教学案例

跨栏跑技术教案

授课教师：

人数：

授课班级：

班级	八年级	教学人数	40人	时间	45分钟/课时
教学内容	1. 身体素质练习（即跨栏步专门练习）。 2. 学习栏上（跨栏步）技术。	场地 器材		田径场地，栏架8个。	

教学目标	知识与技能目标	1. 理解跨栏步技术结构，认识跨栏步技术在跨栏跑中的重要性。 2. 学习跨栏步技术，提高跨栏跑的完整技术。				
	体能发展目标	1. 发展速度、力量、灵敏性和协调性等运动素质。 2. 促进身体正常发育，改善和提高心血管系统、呼吸系统功能。				
	情感态度目标	1. 培养学生勇敢、顽强、自信的意志品质。 2. 培养学生不怕挫折的精神和坚强的意志品质，以积极进取的态度和行为参与田径锻炼。				
	重点	重点：跨栏步和栏间跑的结合。				
	难点	难点：跨栏步技术结构掌握。				
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. 整队集合，师生问好，统计出勤情况。 2. 回顾前次课的学习内容，宣布本次课的教学内容。 3. 检查服装，布置见习生任务，队列练习。	1. 鸣哨集合。 2. 安排见习生。 3. 宣布本次课的内容。 4. 提出课堂要求。	1. 四排横队集合。 2. 见习生随堂听课。 3. 在教师指导下进行练习。 4. 注意安全防范。	1. 四列横队面向教师集合。 X X X X X X X X X X X X X X X X 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 △ 2. 简单队列变化练习(集中注意力练习)。	5分钟	
	1. 身体质练习(即跨栏步专门练习)。 ①摆动腿模仿跳跃动作。 ②跨栏坐练习。 2. 学习栏上(跨栏步)技术。 ①教师利用图片讲解示范。 ②学习栏侧过栏技术。 ③中速跑过栏练习，起跑后连跨第一至第三栏的练习。	1. 教师示范，指导学生练习。 2. 左腿在前，坐在地上成“跨栏坐”姿势。 3. “跨栏步”技术模仿练习。	1. 身体各关节练习，特别是下肢练习。 2. 按教师要求调整跨栏坐姿。 3. 教师把5步、3步、1步栏间跑的节奏各示范1~2次，然后学生进行动作练习。	1. 激发学生学习跨栏跑的兴趣，并建立动作概念以及技术结构。 2. 学生分成二路纵队依次练习，教师根据学生练习情况作技术指导，提出纠正错误动作的意见和改进措施。	15分钟	

基本部分	 1. 图片展示过栏的技术要点，并示范讲解技术动作。	1. 初步认知跨栏动作要点，并结合图示，仔细观察教师的过栏技术。	3. 每跑5步、3步、1步做一次跨栏步动作，各4次。	中强度

2. 教师示范，提出要求。

3. 教师进行栏侧起跨腿和摆动腿的过栏示范。
①栏侧攻栏动作练习。



②栏侧起跨动作练习。



4. 练习中不断提示学生摆动腿的抬、伸和起跨腿的提拉动作，强调起跨点离栏的距离，并注意加强“压栏”动作技术。减小“跨栏步”的腾空时间，保持高速跑进。

1. 初步认知跨栏动作要点，并结合图示，仔细观察教师的过栏技术。

2. 认真观察教师的过栏动作。

3. 分组练习，根据教师的提示，积极体会过栏技术。按要求进行练习，并相互纠正错误动作。

4. 在前面练习的基础上进一步体会摆动腿的抬伸和起跨腿的提拉动作。在练习中相互观摩、相互提示，巩固技术要点，并进一步体会提高过栏速度的技术要领。

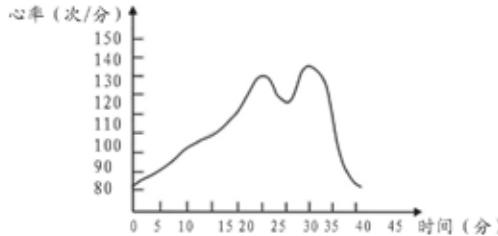
1. 栏侧起跨动作技术练习。每人3~4组，连续跨3~5栏。

- ①成二路纵队，依次相隔10米进行练习，栏间距5米~6米。

- ②每轮练习之间，教师针对学生的练习情况进行技术指导。

2. 学生依次进行练习，教师在起跑线后方、练习者侧方及正前方等不同角度进行观察、指导，纠正错误动作。

3. 由于时间关系，多采用完整教学法和分解教学法相结合的方法。鼓励学生大胆尝试、积极体验、挑战自我、超越自我。通过大量练习体验跨栏项目的技术特点。

		5. 设置2组不同高度组合的栏架，要求学生不断体会提高过栏速度的技术要领。 6. 安排学生展示。	5. 学生根据自身能力选择合适的难度组合，勇于挑战自我。 6. 学生积极参与展示。		中高强度
结束部分	1. 放松整理。 2. 对学生的练习进行评价、总结。 3. 收拾器材。 4. 回收器材。	1. 自然放松。 2. 教师对学生所学技术进行讲评。 3. 布置课下练习内容。 4. 回收器材。	1. 模仿练习。 2. 认真听总结。 3. 课下认真练习。 4. 清点收回器材。	1. 下课后体育委员重新整队带回。 2. 师生道别。	5分钟
预计生理负荷与练习密度	 <p>预计平均心律：120。 预计在课堂后半部分心率最大值为145次/分钟。预计练习密度：45%。 由于是新授课，教师讲解示范较多，练习密度不会太高。</p>				
课后小结	<ol style="list-style-type: none"> 本次课教学内容完成质量分析，是否达到预期的教学目标。 教学方法的应用是否合理，练习手段的设计与应用是否科学。 教学过程的组织与调节控制是否合理、有效。 学生练习的生理负荷、运动强度及练习密度是否科学、合理。 本课教学过程中存在的不足及下次课需改进的方法与措施。 				

教学评价

一、教师评价

- 对学生学习态度、学习过程的评价。教师通过对学生课堂表现和课下完成练习情况进行学习态度评价，包括学习态度（如积极性、主动性等），合作、竞争意识；学生依据自己的进步幅度进行自我评价，同时结合同学间互相评价的结果进行综合评价。对学习过程评价主要是平时的课堂表现。注意学生的学习态度、学习兴趣等心理因素和情感的变化，注重学生的进步幅度。
- 对学生掌握技术的评价。基本掌握接力跑、跨栏跑的技术，并能正确做出基本技术动作。

3. 对学生运用技术能力的评价。可以采用技术测评的方法进行评价。

二、学生评价

1. 对掌握技术的自评。学生自我评价的重点在学习的积极性、主动性、创新意识、竞争与合作、心理健康和社会适应等方面。积极参与，形成良好的锻炼身体的习惯；掌握基本技术，形成良好的社会适应能力；与同学友好合作，意志较坚强，情绪稳定，自尊自信。可以通过建立学习卡、让学生自定学习目标等形式，帮助学生在学习过程中有意识地对接力跑、跨栏跑技术项目的特点和难点内容的掌握程度进行自我监控、自我评价。
2. 对运用技术能力的评价。通过对项目测试成绩，学生之间相互评价；体能良好，运动技能掌握较好。



教学目标

一、知识与技能目标

初步学习各种跳跃类动作的基本技术，基本掌握跳高、跳远等项目的基本技术。提高学生的运动素质。安全、科学地进行田径锻炼。

二、体能发展目标

发展力量、灵敏性、弹跳力、协调性等运动素质，促进身体正常生长发育。发展跳跃能力的多种练习。

三、情感态度目标

培养学生坚强的意志品质和勇敢的精神，有助于学生适应生活和劳动环境，以积极进取的态度和行为参与田径锻炼，促进学生心理健康和社会适应能力的发展。

教学内容

一、关于跳跃的基本知识

跳跃是人类活动的基本方式之一，是人类为适应生活环境而具备的一种生存能力。跳跃是通过助跑与起跳的有效结合，并通过一定的动作形式越过一定的高度或远度。越过一定的高度称跳高，越过一定的远度称跳远。跳跃类技术属于田径项目中的田赛项目，是以高度或远度来计算成绩的。跳高类项目主要有跳高和撑杆跳高，跳远类有跳远和三级跳远。其基本技术结构都是由助跑起跳、腾空动作（跳高含过杆）、落地动作组合而成的。根据动作结构的难易程度和学生的身体发育情况，八年级的学生主要学习跨越式跳高、蹲踞式跳远。

二、跨越式跳高

跨越式跳高技术结构比较简单，对发展学生的弹跳能力效果良好，且助跑与起跳

技术与俯卧式基本相同，因此跨越式跳高可以作为俯卧式跳高的基础。

三、蹲踞式跳远

蹲踞式跳远是跳远中的一种形式，还有挺身式和走步式跳远。蹲踞式跳远结构简单，学生易学、易练，因此将其作为初中学生的教材内容比较合适。

教学指导和案例

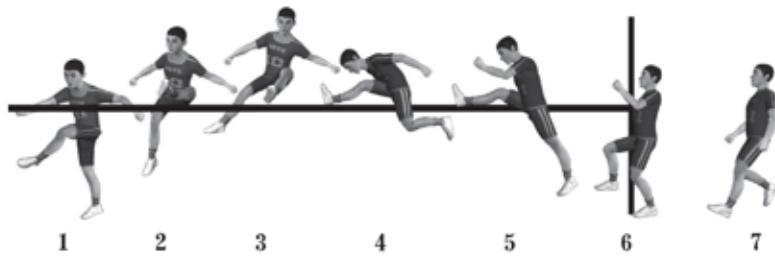
一、教学指导

(一) 跨越式跳高

1. 教材分析。跨越式跳高技术结构比较简单，学生容易学习，不容易造成伤害事故，比较适合在八年级开展，同时对发展学生的弹跳能力效果良好。
2. 技术动作方法与教学步骤。最好结合多媒体直观教具和示范、讲解跨越式跳高技术，使学生建立正确的跨越式跳高技术概念，了解跨越式跳高技术的要求、方法和动作要领。

【技术动作方法】

- (1) 助跑。开始采用直线助跑，双肩要下垂，用脚前掌着地，跑时具有弹性；提高重心，步幅均匀，不断加速；进入弧线跑时，外侧摆动腿富有弹性地蹬地。上体应稍向弧线内侧倾斜。助跑的节奏要快，特别是助跑最后两步髋关节前送幅度要大。助跑过程中两臂应积极有力地前后摆动，弧线跑时外侧手臂摆动幅度应大于内侧手臂的摆动幅度。
- (2) 起跳。起跳的目的在于使助跑获得的水平速度，迅速转变为垂直向上运动，以使身体充分向上腾起，并为过杆做好准备。为加快起跳的速度，起跳腿应大幅度、平稳地以脚掌外侧着地，并迅速从脚跟向前脚掌滚动。起跳腿的蹬伸方向应在身体重心的外侧，从而产生过杆所必需的旋转冲力。起跳时注意摆动腿与双臂的协调配合，离横杆较远的一臂用力向上摆动，另一臂不要充分摆出，并且要较早地制动，这样有利于肩肘倾向横杆。当摆动腿摆到起跳腿前方之后应向里转，而小腿和脚要稍微外展。此时，头应补偿性地转向横杆。
- (3) 过杆和落地。过杆就是充分利用起跳获得的腾空时间改变身体姿势，过杆时，立即屈髋收腹，下颚迅速引向前胸，同时两小腿积极向上甩起。应注意落地前收腹举腿，以背先着地，或团身以肩先着地，然后再做一个后滚翻。



【教学步骤】

(1) 跨步起跳练习。两腿前后开立，摆动腿在前，起跳腿在后。练习时后腿蹬地，身体重心前移，当躯干与地面垂直时，起跳腿迅速前伸，大腿摆动带动小腿沿地面前伸，脚跟先着地，迅速过渡到全脚掌着地。同时结合摆动腿和两臂的向上摆动动作，做跨步起跳练习。注意体会起跳时，摆动腿支撑送髋动作和起跳腿滚动式着地动作。

(2) 助跑起跳的练习。

①走动或慢跑中连续做跳高起跳动作练习。

②中速助跑，做跳高起跳动作练习，为提高练习效果，鼓励学生用手触高悬物。

练习中让学生体会助跑与起跳动作的衔接，起跳动作向上要充分。练习时摆动腿和两臂的摆动与起跳腿蹬伸动作要协调配合。

(3) 杆上技术练习。

①原地跨越式过杆的模仿练习。

方法：原地做跨越式跳高过杆腿部动作的模仿练习，注意提示学生两腿的协调配合。

②一步起跳做过杆练习。

方法：上一步起跳，做跨越式跳高动作练习，跨越橡皮筋即可。

③跨越橡皮筋练习。

方法：2~4步助跑起跳跨越橡皮筋（高度视学生情况而定）。

④慢速助跑做跨越式跳高的过杆练习。练习时，助跑的速度不要太快，起跳时身体要向上，做好摆动腿、起跳腿的先后过杆动作。

⑤逐步过渡到全程助跑进行跨越式跳高的练习。

3. 技术要点。跨越式跳高技术重点是起跳，难点是助跑与起跳相结合的技术，过杆动作着重掌握摆动腿杆上内转下压和起跳腿上提外旋的协调配合。

4. 易犯错误与纠正方法。

(1) 过杆时腿部撞杆，动作失败。

纠正方法：这主要是由于起跳技术不合理，蹬地效果差造成的。多练习短距离助跑起跳，或用摆动腿的脚触高悬物的方法来纠正。

(2) 起跳动作技术不正确，起跳后向前冲力大，从而影响腾起的高度。

纠正方法：可进行限定起跳区的起跳练习，或过杆后使起跳腿落在限定区域内。

(二) 蹲踞式跳远

1. 教材分析。相对于挺身式、走步式跳远来看，蹲踞式跳远运动技术结构比较简单、易学，不容易造成伤害事故，较适合在八年级开展，符合本阶段学生的生理和心理特点。这项运动主要是通过快速助跑，起跳后充分利用已经获得的水平速度使身体越过尽可能远的距离，对学生的速度、弹跳力和其他身体素质的

发展都有积极的促进作用。

2. 技术动作方法与教学步骤。

【技术动作方法】

蹲踞式跳远包括直线助跑、起跳、腾空、落地四部分。

- (1) 助跑：要自然放松，逐渐加速，最后几步加快步频，步点准确。助跑时要情绪稳定，充满信心，有强烈的攻板意识。助跑要发挥可控制的最高速度，在助跑达到最高速度时进入起跳。采用逐步加速或积极快速加速的方式。
- (2) 起跳：起跳脚踏上起跳标志后，蹬伸用力起跳快，摆臂摆腿配合好。在尽量减少水平速度损耗的前提下获得起跳时所需的垂直速度。上板要快，助跑最后一步，起跳腿几乎伸直，快速地用全脚掌滚动着板，上体正直，目视前方。摆臂摆腿要快，起跳时两臂快摆，摆动腿快速折叠前摆，在大腿摆到接近水平位置时制动，同时上体拔腰挺胸。蹬伸起跳快，起跳腿上板后稍屈膝缓冲，身体重心移至起跳板的前上方时立即快速蹬伸髋关节、膝关节和踝关节，起跳角约为 $70^{\circ} \sim 78^{\circ}$ 。
- (3) 腾空：腾空步后，起跳腿向前上方提举，身体呈团身蹲踞姿势。起跳腾空后，摆动腿大腿高抬，起跳腿自然放松留在身后，成“腾空步”姿势。腾空步达到最高点时，起跳腿迅速屈膝向前上方提拉，与摆动腿靠拢，两腿继续上抬靠近胸部，上体前倾，两臂放下，空中成“蹲踞”姿势，准备落地时，在两臂后摆的同时，向前伸出小腿。



- (4) 落地：两腿前伸落沙坑，屈膝缓冲安全着地。落地时，勾脚尖，伸直膝关节，在脚跟接触沙面时，两腿迅速屈膝，髋部迁移，两臂屈肘前摆，身体重心迅速移过支撑点，用前倒或侧倒的方法缓冲。

【教学步骤】

- (1) 原地模仿起跳练习。两脚前后站立，摆动腿在前稍屈膝，起跳腿在后，身体重心落在前脚上。动作开始时，起跳腿积极地由后向前迈步，模仿跳远的踏板动作，全脚掌滚动式着地，随即缓冲（完成缓冲动作时，肌肉做离心收缩，股四头肌和小腿后群的肌肉不可以放松）和蹬伸起跳，同时两臂要配合双腿的动作积极摆动。
- (2) 连续做缓跑3步或5步结合起跳的练习，用摆动腿落地。
- (3) 跳远起跳后空中动作的练习。助跑4~6步，起跳后完成腾空动作练习。下

落时以摆动腿落进沙坑，接着向前跑出。

(4) 辅助练习。

①在沙坑边摆放一根高度为30厘米~50厘米的橡皮筋，助跑起跳完成跳远动作。要求摆动腿越过障碍物后下落沙坑并向前跑出。

②助跑起跳，用头部触及前上方的悬挂物。

(5) 助跑起跳落地练习。短程距离或中距离的助跑起跳和落地动作练习，根据具体情况助跑距离进行适当调整。

(6) 全程助跑起跳、落地练习。全程助跑起跳练习，应注意助跑起跳的方式和距离要保持固定。助跑要快速、放松，起跳时要做到摆（摆臂和摆腿）、蹬（起跳腿蹬伸）、挺（挺胸）、拔（拔腰）、顶（顶头）等动作协调一致，用力集中。

3. 技术要点。教学的重点是助跑与起跳技术的有效结合。难点是踏跳动作的准确性。但对初中学生来讲，不必过多强调这个难点的突破，以免影响其他技术的掌握。

4. 易犯错误与纠正方法。

(1) 助跑步点不准，开始助跑时的姿势不固定，尤其是前三步的步点不准确，助跑加速不均匀，助跑路线不直，助跑最后几步减速。

纠正方法：

①固定助跑的启动姿势和前三步的步长。正确使用助跑标志，第二个标志设在跳板后的6~8步起跳脚着地处。

②反复检查和调整助跑点，在快跑中固定步长和步频，采用逐渐加速的助跑方式。

③在跑道上画一条直线，在直线上进行练习。

(2) 起跳腿蹬不直，起跳时方向不正。

纠正方法：

①多做“送”髋练习。

②减少起跳中的制动作用，提高向前用力的效果，做上一步起跳练习。

③加强重心的跑动练习，强调起跳前起跳腿弯曲缓冲时摆动腿继续积极折叠前摆。

④加强各种跳跃练习，增强身体的协调性和腿部力量。

(3) 未完成“腾空步”。

纠正方法：

①正确认识“腾空步”在跳远技术中的重要性，跳远的各种空中姿势都是在“腾空步”的基础上完成的。

②加强起跳练习。做连续跑三步起跳成“腾空步”的练习。

③加强腰腹肌和下肢力量的练习。

(4) 落地时小腿前伸不够，落地向后坐。

纠正方法：

- ①立定跳远练习，体会落地前小腿向前伸出。原地向上跳起，在空中做收腿练习。
- ②加强腰腹力量练习。
- ③做立定跳远练习。
- ④用条件限制法进行跳远练习。

二、教学案例

蹲踞式跳远技术教案

授课教师：

人数：

授课班级：

班级	八年级		教学人数	40人	时间	45分钟/课时								
教学内容	1. 游戏练习。 2. 蹲踞式跳远：起跳、腾空步。		场地 器材	田径场地沙坑1块，垫子5块。										
教学目标	知识与技能目标	1. 认识起跳、腾空步在跳远技术中的重要意义。 2. 初步学习跳远的起跳与腾空步技术动作。												
教学目标	体能发展	1. 提高学生的跳跃能力与水平，促进身体协调性的发展。												
教学目标	情感态度	1. 培养学生敢于实践和勇于展示自我的优良品质。												
教学目标	目标	2. 培养学生不怕挫折的精神和坚强的意志品质。												
重点	重点：起跳技术。													
难点	难点：准确的起跳。													
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. 整队集合，师生问好，统计出勤情况。 2. 回顾上次课学习的内容，宣布本次课的教学内容。 3. 检查服装，安排见习生，队列练习。	1. 集队问好。 2. 宣布内容，提出目标，讲解安全事项。 3. 安排见习生。 4. 带领学生进行热身活动。	四排横队集合，精神饱满，集中注意力。	四排横队：如图 X X X X X X X X X X X X X X X X 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 △	5分钟	小强度								
	1. 游戏练习。小游戏：斗鸡。 2. 蹲踞式跳远：起跳、腾空步。	1. 游戏要求：两人一组进行游戏，以脚最后落地者为胜。 2. 提示注意游戏安全。	通过游戏活跃课堂气氛，提高学习兴趣，同时确定踏跳有力脚。每位同学左右脚交替进行。各练习6次。	两人一组，注意两组之间的距离，不要相互碰撞。热身练习。	10分钟									

基本部分	<p>1. 原地模仿起跳练习。原地做起跳、腾空动作（单跳单落），教师做示范演示。</p> <p>2. 启发学生思考上下肢动作方法及如何协调，明确起跳脚。</p> <p>3. 指导学生做起跳蹬伸练习，力求做到快速、准确、有力、充分。</p> <p>4. 指导学生腾空步的动作学习，教师做示范演示。在跑道上助跑4~6步，起跳后完成腾空步动作。下落时以摆动腿落进沙坑，接着向前跑出。</p> <p>5. 及时纠正学生易犯的错误。可采用视线方向、跳板时的声音、膝部向前上方顶等方法。</p> <p>6. 提出问题，启发学生在练习过程中体会动作要领。</p>	<p>1. 做跳过小水池（垫子）练习。6~8次。要注意观察，在模仿的基础上加强理解，体会动作。</p> <p>2. 体会摆臂摆腿技术练习，确定起跳脚，力求动作协调同步。10~20次。</p> <p>3. 提高跳跃能力练习（远度与高度交替）。8~10次。</p> <p>4. 踏板起跳接腾空步练习，单跳单落，空中姿态正确，腾空有高度。8~10次。</p> <p>5. 对教师指出的不合理动作应及时改正并进行多次重复练习。</p> <p>6. 自我展示与观摩，提高动作质量，自我评价动作掌握情况。次数若干。</p> <p>7. 对学习情况做出讲评，指出需改进和提高的地方。</p>	<p>1. 可原地模仿教师示范进行练习，也可跳上垫子练习。四排横队依次进行，教师观察指导。</p> <p>2. 指导学生用有力一侧的腿作为起跳脚。</p> <p>3. 设法提高起跳的准确性和起跳角度。可在起跳板前设立一定高度的小障碍物（如橡皮筋等）。</p> <p>4. 在跑道上连续做慢跑3步或5步结合起跳的练习，用摆动腿落地。</p> <p>5. 让每位同学在沙坑做完整的起跳接腾空步练习两次，教师给出建议和改进意见。</p> <p>6. 教学方法以完整教学法为主，分解教学法为辅，因为整个起跳、腾空动作连贯性强，不易分解。</p>	小强度

结束部分	1. 放松练习。 2. 本课小结。 3. 整理器材。	1. 指导学生进行放松练习。 2. 总结本课学习情况。	1. 放松练习。 2. 听教师小结，寻找自身不足。	学生成四排横队形站立。	5分钟
预计生理负荷与练习密度	平均心律：130次。 练习密度：40%。				
课后小结					

教学评价

一、教师评价

1. 对学生学习态度、学习过程的评价。教师通过对课堂表现和课下完成练习情况进行学习态度评价，包括学习态度（积极性、主动性等），合作、竞争意识；学生依据自己的进步幅度进行自我评价，同时结合同学间互相评价的结果，进行综合评价。对学习过程的评价主要是平时的课堂表现。注意学生的学习态度、学习兴趣等心理因素和情感的变化，注重学生的进步幅度。
2. 对学生掌握技术的评价。基本掌握跨越式跳高、蹲踞式跳远的技术，并能正确做出基本技术动作。
3. 对学生运用技术能力的评价。可以采用技术测评的方法进行评价。

二、学生评价

1. 对掌握技术的自评。学生自我评价的重点在学习的积极性、主动性、创新意识、竞争与合作、心理健康和社会适应等方面。积极参与，形成锻炼身体的良好习惯，掌握基本技术，形成良好的社会适应能力，与同学友好合作，意志较坚强、情绪稳定、自尊自信。可以通过建立学习卡、让学生自定学习目标等形式，帮助学生在学习过程中有意识地对跨越式跳高、蹲踞式跳远技术项目的特点和难点的掌握程度进行自我监控、自我评价。
2. 对运用技术能力的评价。通过对项目的成绩测试，学生之间相互评价。体能良好，运动技能掌握较好。

教学目标

一、知识与技能目标

使学生了解和掌握自由泳的基本知识与技术，增强安全意识和防范能力。

二、体能发展目标

发展学生的有氧耐力、协调性、力量、柔韧性等素质，增强学生体质，塑造良好的身形和身体姿态。

三、情感态度目标

培养学生对游泳的兴趣，提高学生的适应能力，培养学生坚强的意志品质，并在运动中表现出互帮互助、团结协作的精神。

教学内容

一、自由泳的腿部动作

二、自由泳的手臂动作

三、自由泳的手臂动作与呼吸的配合

四、自由泳的完整动作

教学指导和案例

一、教学指导

(一) 教材分析

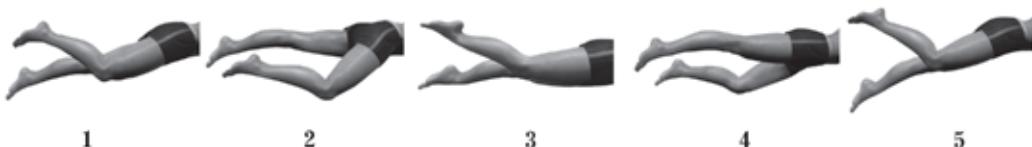
游泳是最受欢迎的大众健身项目之一，老少皆宜，并且实用性强，可强身健体，舒缓压力。根据教学目标，八年级主要是掌握自由泳的基本技术。这个阶段是学生发展心肺功能、协调能力与力量、耐力的重要时期。经过学习锻炼，可以使学生进一步熟悉水性，锻炼其耐力以及坚强的意志品质。

(二) 动作方法

自由泳时，身体始终保持流线型俯卧在水面上，两臂经空中轮流划水，两腿交替上下打水，由于动作类似于爬行动作，所以也称作“爬泳”。自由泳由于速度快、省力等特点，因此在水上救生中被广泛应用。按照游泳练习由易到难、循序渐进的原则，通常将自由泳练习分为腿部练习、手臂练习、手臂与呼吸的配合练习及完整练习四部分进行，每部分分别从陆上到水中进行适应性练习。

1. 自由泳的腿部动作。自由泳打水基本动作：两腿自然伸直，脚稍内旋，以髋关节为轴，大腿发力，大腿带动小腿和脚上下交替做鞭状打水，向上打时直腿上

抬，向下打时以脚背向后下方用力。两脚打水幅度约为30厘米~40厘米。



任务：掌握自由泳正确打水的方法。

重点难点：大腿发力带动小腿和脚，鞭状打水。

要求：体会发力用力的顺序。

【教学步骤】

(1) 陆上模仿练习。

①坐撑打水模仿练习。坐在游泳池边或地上，两手向后撑，身体略向后仰。两腿伸直并拢，脚背绷直。两腿慢慢交替上下打水，打水幅度约为30厘米，然后逐渐加快打水速度，并逐渐放松膝关节。注意打水时脚趾应指向对岸，不能向上。打水的水花像烧开的水，但不要四溅。

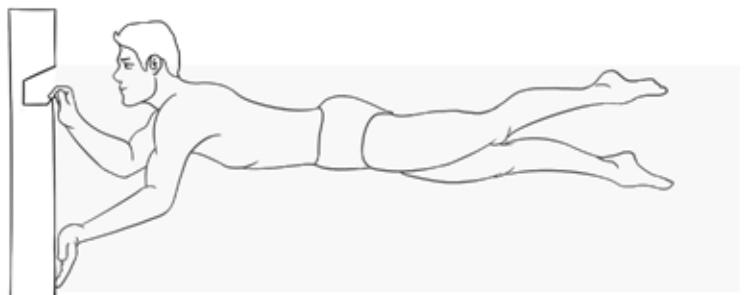


②俯卧打水模仿练习。身体趴在池边半陆半水（身体在岸上，腿在水里）或趴在地上。直腿打水。

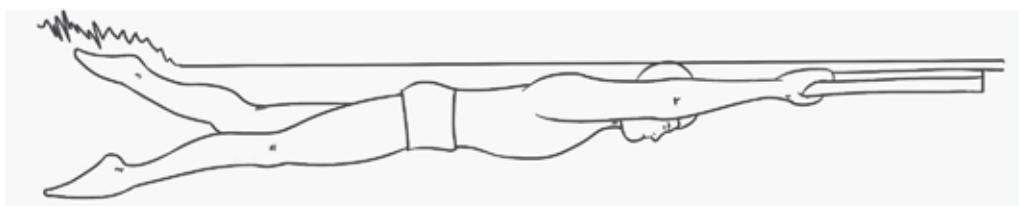


(2) 水中练习。

①扶池边打水。两手扶住水槽或池边，两臂和肩向前伸，身体放松而平直地俯卧于水面上，低头没入水中，使头与躯干成一条直线。两腿上下交替打水，每打6次腿抬头吸气一次，吸气时躯干仍然保持俯卧姿势，腿不要因吸气而停止打水，仍然是直腿打水，但要教学生向下打水要用力，向上打水要放松，打水幅度不要过大。练习时先做直腿打水，熟练后再逐步过渡到鞭状打水。



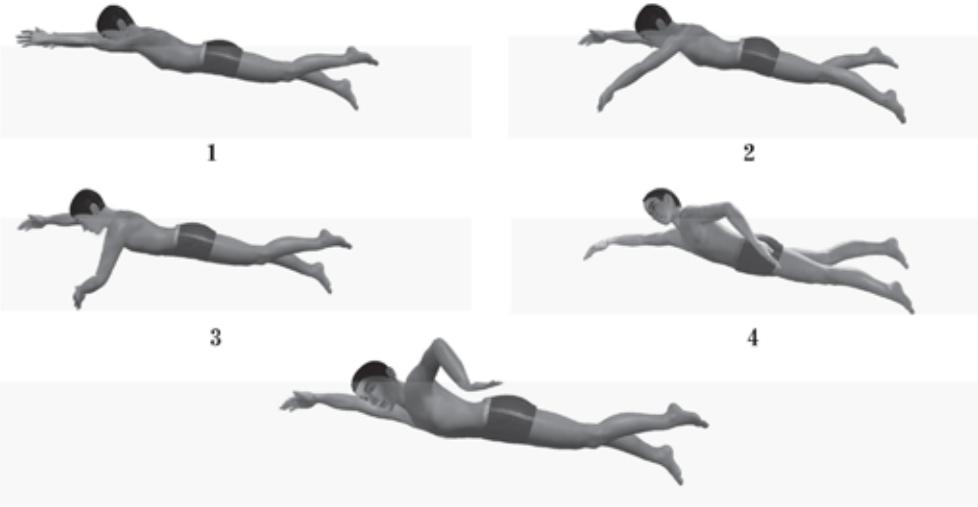
②扶板打水。两臂伸直扶在浮板上，身体平卧在水中，做自由泳打水练习。
练习时，头可先在水中闭气打水或在水面上自由呼吸，熟练掌握后应配合转头呼吸动作，并要求逐渐增长打水距离和加快打水速度。



③徒手伸臂打水练习。两臂和肩前伸，身体放松平直地俯卧于水面，两腿交替上下打水，每打6次腿抬头吸气一次。初学者如果抬头有困难，可借助蛙泳划水帮助吸气，但吸气时打水不能停止，身体位置不能破坏。



2. 自由泳手臂的动作。两臂交替在同侧肩前入水前伸，向下、向后方屈腕抓水，屈臂、高肘，手在身体下方向后做S形曲线加速划水，手划至大腿旁提肘出水，放松前移再入水。一臂入水时，另一臂正在划水。



任务：两臂交替划水入水。

重点难点：屈臂、高肘划水。

要求：动作到位、流畅。

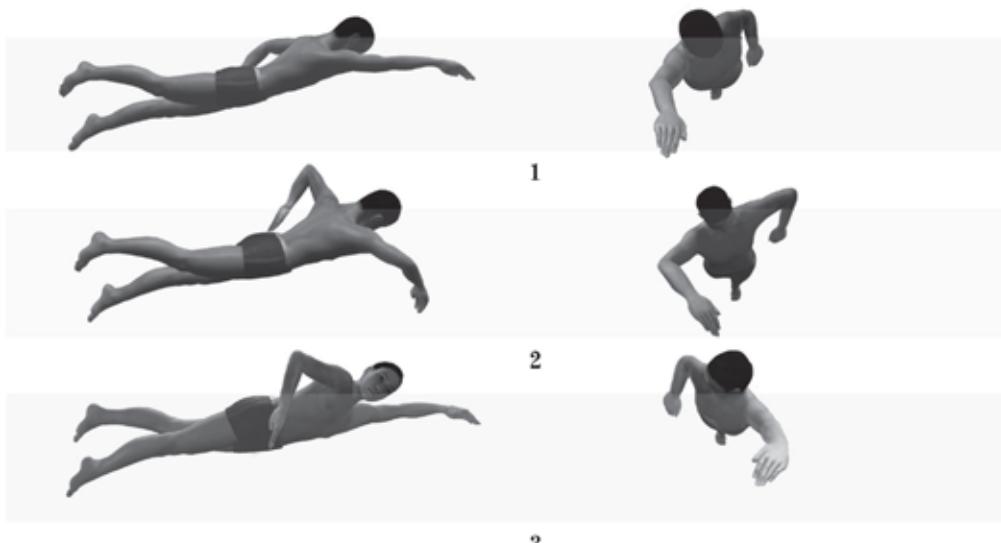
【教学步骤】

- (1) 陆上模仿练习。站立模仿练习：两脚自然开立，上身前倾，做自由泳划臂动作。练习时先模仿单臂动作，再模仿两臂配合动作。整个划水动作可分为入水、前伸、抓水、划水、出水、移臂这几个部分。在做动作的过程中，体会划水路线，掌握划水节奏。



- (2) 水中练习。

- ①原地站立水中划臂。两脚前后开立，原地站于浅水之中，上身向前倾，一手扶在池边先做单臂模仿练习，然后两臂在水中做模仿练习。
 - ②水中行走划臂。在浅水中边走边做两臂交替模仿练习动作，体会划水、推水加速的感觉。
 - ③两腿夹板划臂。身体俯卧于水中，两条大腿夹住浮板浮起下肢，两臂交替划水。
3. 自由泳的手臂动作与呼吸配合。以右侧呼吸为例，右臂入水后开始慢呼气，当右臂划推水至后半段时，开始向右侧转头，嘴露出水面，快速吸气，右臂出水后转入空中移臂阶段时结束吸气，头回转还原，闭气，目视前下方。



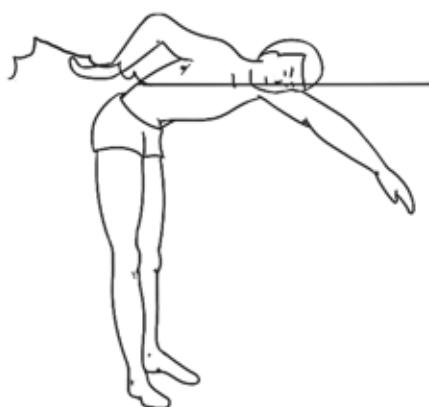
任务：能够基本掌握手臂动作与呼吸的配合。

重点难点：手臂动作与呼吸的配合。

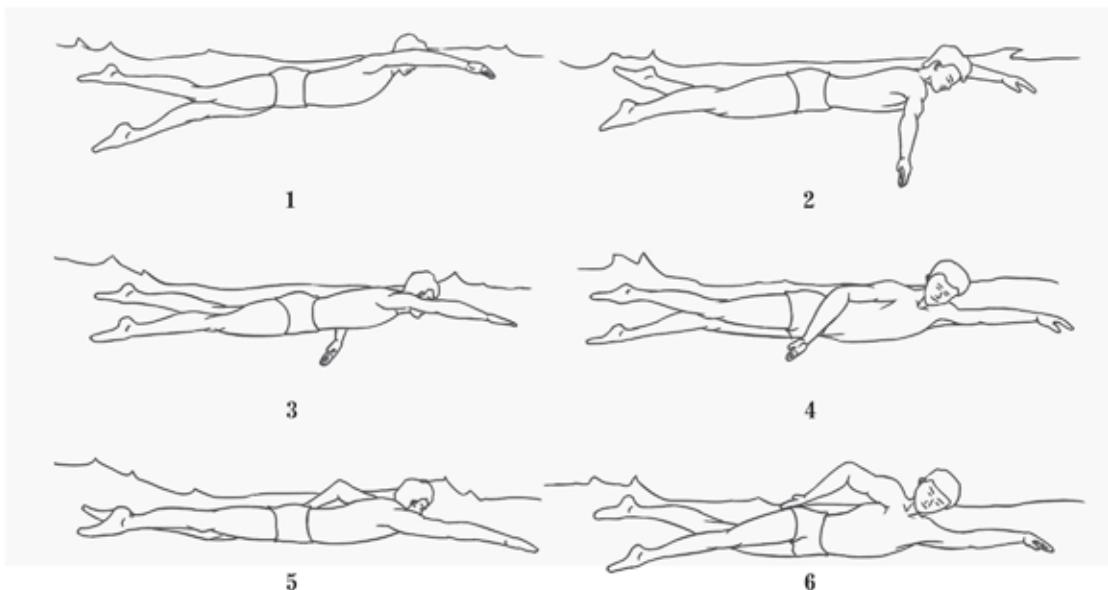
要求：呼吸与身体转动协调配合。

【教学步骤】

- (1) 陆上模仿练习。站立模仿练习：两脚前后自然站立，上身向前倾，模仿自由泳的划臂动作。边划手边转头慢慢呼气，手推水至大腿时，转头至与地（水）面平行，张嘴吸气（吸气时眼睛看侧后方，不要抬头向前看），手臂入水前闭气，头回正。
- (2) 水中练习。
 - ① 站立水中手臂划水与呼吸配合练习。同陆上模仿练习，练习时注意头部要没入水中，吸气时身体和头部不应抬离水面。

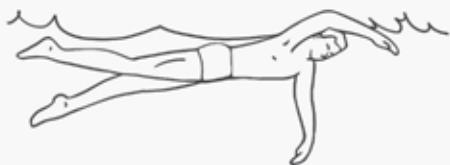


- ② 水中行走划臂。在浅水中边走边做两臂交替划水练习动作，体会划水、推水加速的感觉。
- ③ 两腿夹板划臂。身体俯卧于水中，两条大腿夹住浮板浮起下肢，两臂交替划水。
4. 自由泳的完整动作。身体俯卧在水中，一般初学者采用划两次手，呼吸1次，打6次腿的配合技术。





7



8

任务：能够运用自由泳的完整动作游进一小段距离。

重点难点：臂与腿的配合、臂与呼吸的配合。

要求：动作协调、完整。

【教学步骤】

- (1) 陆上练习。自然站立，向前走小碎步，做两臂与呼吸的配合练习。
- (2) 水中练习。
 - ①臂与腿的配合练习。蹬离池边滑行，先打腿后进行划臂配合。
 - ②臂、腿、呼吸的配合练习。一臂扶板连续打水，另一臂做划水练习，按照臂与呼吸的配合要领配合呼吸。两臂分别练习，练习时注意除了转头吸气外，头须在水中。
 - ③完整配合练习。蹬离池壁滑行后进行连续打水，按照完整配合练习方法进行练习。先近距离练习，等动作熟练掌握后，再逐渐拉长游进的距离。
- (3) 技术要点。整套技术的关键点在手臂动作，自由泳的手臂划水是产生推进力的主要动作。因此，手臂技术的好坏直接影响整体技术。
- (4) 易犯错误与纠正方法。
 - ①小腿打水（屈膝过大）。
产生原因：不清楚动作概念，上抬屈膝。
纠正方法：应用直腿打水，体会大腿带动小腿的动作。
 - ②屈髋打水。
产生原因：躯干未充分展开或腰部过于放松。
纠正方法：可通过陆上俯卧直腿打水和水中打水练习逐渐改正，注意大腿要上抬上摆。
 - ③勾脚尖打水（锄头脚）。
产生原因：踝关节过硬或过于紧张。
纠正方法：绷直脚尖打水，多做关节灵活性练习。
 - ④肘部位置低于手。
产生原因：肘部过于放松。
纠正方法：肘部的位置应该高于手，这样有利于提高划水的效果。
 - ⑤划水路线短。
产生原因：无推水动作，手划到腰部便出水。
纠正方法：划水结束时，大拇指应在触到大腿后再出水。
 - ⑥两臂配合不连贯。
产生原因：推水或入水后手臂停留时间过长。

纠正方法：多做连贯动作的模仿练习，推水或入水后，手臂停留时间不宜过长。

⑦吸气时抬头。

产生原因：害怕呛水或动作概念不清楚。

纠正方法：消除怕水心理，吸气时头、脸的一侧在水中与水面平行，向侧后方看。

⑧配合动作不协调。

产生原因：动作紧张或节奏乱。

纠正方法：多做地上模仿练习，注意节奏，熟练掌握。

二、教学案例

游泳技术教学教案

授课教师：

人数：

授课班级：

教学内容	1. 熟悉水性，掌握呼吸和浮体技术。 2. 学习自由泳的腿部技术。	场地 器材	标准游泳池，浮板。		
教学目标	知识与技能目标 体能发展目标 情感态度目标	培养学生对自由泳的兴趣，掌握自由泳腿部的技术。 提高学生有氧耐力与协调性。 提高学生适应能力，培养学生坚强的意志品质。			
重点	1. 腿部发力顺序。				
难点	2. 鞭状打水。				
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	时间强度
开始部分	1. 集合整队。 2. 班长向教师报告人数。 3. 师生问好。 4. 宣布本次课的内容与要求，做好安全教育。 5. 安排见习生。	1. 集合迅速。 2. 课上不准打闹，严禁跳水，一切行动听指挥。	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. 注意安全。	组织：如图 ***** ***** ***** ***** ● 要求： 1. 快、齐、静。 2. 见习生参加陆上模仿练习，分发收回器材，辅助教学。	2分钟 小强度
	1. 徒手操10节（4×8拍）。 头部运动。 扩胸运动。	1. 给学生做示范动作。 2. 对动作不到位的学生进行个	1. 四排横队站立。 2. 按要求做徒手操练习。	组织：如图 ***** ***** ***** ***** ●	8分钟

准 备 部 分	振臂运动。 体侧运动。 体转运动。 俯背运动。 下蹲运动。 踢腿运动。 压腿运动。 肩绕环运动。 2. 熟悉水性游戏（水中赛跑）。学生横队或纵队站立，听到教师出发信号后两臂向后划水，快步跑向对岸。	别指导。 3. 学生遵守游戏规则。	3. 听口令完成游戏内容。	要求：认真、用力，动作幅度要大，做完后身体微热。	中 强 度
基 本 部 分	1. 复习水中呼吸技术。 (1) 深吸气，闭气。 (2) 吐气，水中吐泡泡。 2. 复习浮体与站立技术。 (1) 深吸气，身体向前倾，两脚轻蹬池底，两腿放松，漂浮于水面。 (2) 屈腿前收，双脚站立。	1. 水中动作示范。 2. 讲解动作要领。 3. 指挥学生按要求进行练习。 4. 巡回指导并纠正学生错误动作。 5. 检查学生安全情况。	1. 认真观看示范动作。 2. 认真听讲并按要求做练习。 3. 不清楚的地方及时提出。 4. 及时纠正错误动作。 5. 水中注意安全。	教学形式。 1. 呼吸练习30次×5组。 2. 站立练习做10次。 3. 自由泳打水的练习方法。 陆上练习。 1. 坐在池边，双手后撑，双腿并拢伸直放入水中，练习自由泳打水动作。 2. 半陆半水（身体在岸上，腿在水里）。直腿打水。	30分钟

	<p>3. 学习自由泳的腿部动作。</p> <p>(1) 陆上模仿练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①池边坐撑打水模仿练习。 ②俯卧池边打水模仿练习。 <p>(2) 水中练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①扶池边自由泳打水。 ②扶板打水。 ③徒手伸臂打水练习。 		<p>水中练习。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手扶池壁，俯卧水面，两腿交替上下打水。 2. 手扶打水浮板，身体俯卧水面，两腿上下交替打水。 3. 两臂前伸俯卧水面，两腿交替打水。 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鞭状打水。 2. 打水动作幅度小，频率快。 	中 高 强 度																				
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 起水集合。 2. 清点人数。 3. 课堂小结，收回器材。 4. 下课。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师总结本堂课的教学效果。 2. 清点人数、布置作业。 3. 收回器材。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真听总结。 2. 课后认真完成作业。 3. 清点并回收器材。 	<p>陆上放松练习。 对课程内容进行讲评： 如图</p> <p>***** ***** ***** ***** ●</p>																				
预计运动负荷	<table border="1"> <caption>预计运动负荷心率数据 (次/秒)</caption> <thead> <tr> <th>时间 (分钟)</th> <th>心率 (次/秒)</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>120</td></tr> <tr><td>25</td><td>100</td></tr> <tr><td>30</td><td>120</td></tr> <tr><td>35</td><td>140</td></tr> <tr><td>40</td><td>120</td></tr> <tr><td>45</td><td>90</td></tr> </tbody> </table> <p>预计练习密度：下一中—上一中一下。 预计平均心率：110次/秒。</p>				时间 (分钟)	心率 (次/秒)	5	75	10	90	15	100	20	120	25	100	30	120	35	140	40	120	45	90
时间 (分钟)	心率 (次/秒)																							
5	75																							
10	90																							
15	100																							
20	120																							
25	100																							
30	120																							
35	140																							
40	120																							
45	90																							
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) 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. 对学生掌握自由泳技术的评价。
 - (1) 能否掌握自由泳的各项基本动作及完整动作。
 - (2) 能否完全理解动作概念。
 - (3) 能否指出学生的错误动作并说出原因。
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. 对掌握自由泳技术的自评。
 - (1) 能否根据教师的示范讲解，掌握自由泳的技术动作。
 - (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) 能否不依靠辅助器材进行自由泳练习。
 - (3) 能否运用自由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 影响综合性身体控制技能发展的主要因素

教学目标

- 一、理解影响综合性身体控制技能发展的主要因素
- 二、理解影响综合性身体控制技能发展的主要因素的复杂性
- 三、理解发展综合性身体控制技能的意义

教学内容

影响人体综合性身体控制技能发展的主要因素包括两个方面：一是身体条件，二是认知能力。

身体条件包括身高、体重和肌肉力量。身材高、体重大在对抗外部冲击、保持人体平衡时有利，但是在做转动、倒立、摆动等动作时反而是不利因素。肌肉力量是发展综合性身体控制技能的基础和关键，尤其上肢肩关节周围肌肉群的力量、背部和腹部肌肉群的力量对发展这类技能意义更重大。

认知能力包括空间感知能力、人体重心的认识和控制、人体平衡的条件和心理状态。

空间感知能力是本体感觉，是形成空间感知的基础，身体或肢体的空间感知能力个体之间差异很大，通过锻炼可以得到更好的发展。

人体重心的认识和控制是练习者对完成不同动作时重心位置的判断、感觉以及对肢体运动导致重心改变的理解和领会，是发展综合性身体控制技能的关键认知能力。

人体平衡的条件。保持人体静态平衡的条件是将重心控制在支撑面内，必须对人体重心和支撑面有清晰的认知。

心理状态。心理过度紧张会使骨骼肌无法有效地协调工作，导致动作僵硬、变形而出现失误，使人体失去平衡。

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。让学生通过体验、分析和归纳三个环节充分认识影响综合性身体控制技能发展的主要因素。

体验：自己尝试做一做双腿下蹲和单腿下蹲的动作，比较一下哪个更容易完成。

分析：很明显，单腿下蹲动作比双腿下蹲动作难度大很多，有些同学甚至不能完成。

不能完成单腿下蹲动作的主要原因是：①有些同学腿部肌肉力量不足，导致动作无法完成。②单腿下蹲比双腿下蹲的支撑面小很多，保持身体平衡的难度加大。有些同学虽然肌肉力量足够大，但容易因上下肢配合不好而失去重心，导致动作失败。

单腿下蹲属于身体控制技能。要完成各种综合性身体控制技能类的动作，至少需要具备两种最基本的能力：一是有足够的肌肉力量，二是有维持身体平衡的能力。

归纳：得出影响综合性身体控制技能发展的主要因素。

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) 与综合性身体控制技能有关的力学知识的理解。
 - (2) 与综合性身体控制技能有关的力学知识的应用。
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) 发展综合性身体控制技能的意义。
 - (2) 发展综合性身体控制技能的途径。

二、学生评价

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

第二节 发展综合性身体控制技能

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

单杠（低单杠）

教学目标

一、学习单足蹬地翻身上—单腿摆越成骑撑接前腿后摆成正撑—后摆转体 90° 下

二、发展上肢和躯干的肌肉力量，提高学生位觉神经对空间感觉的准确度及对身体的控制能力

三、学会保护与帮助的方法，培养学生相互关心、合作的精神

四、培养学生不畏艰难、敢于体验、勇于克服困难的优良品质

教学内容

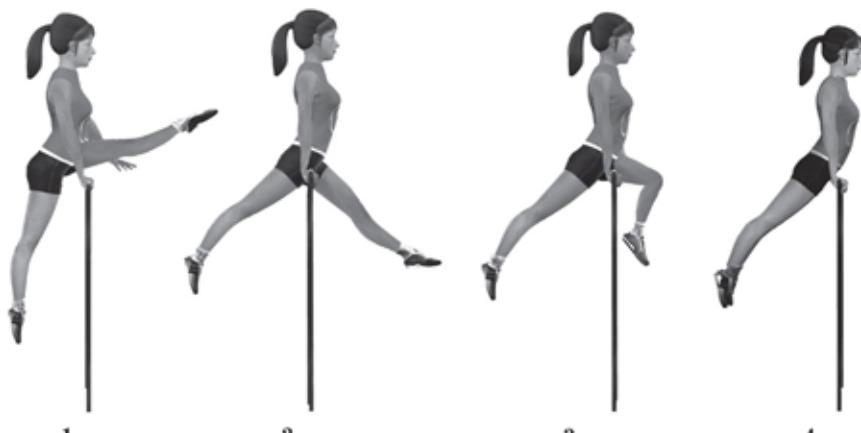
单杠是器械体操项目之一，其动作类型、数量较多，组织编排的形式可多样化。教学内容包括单足蹬地翻身上，单腿摆越成骑撑接前腿后摆成正撑，后摆转体90°下。

教学指导

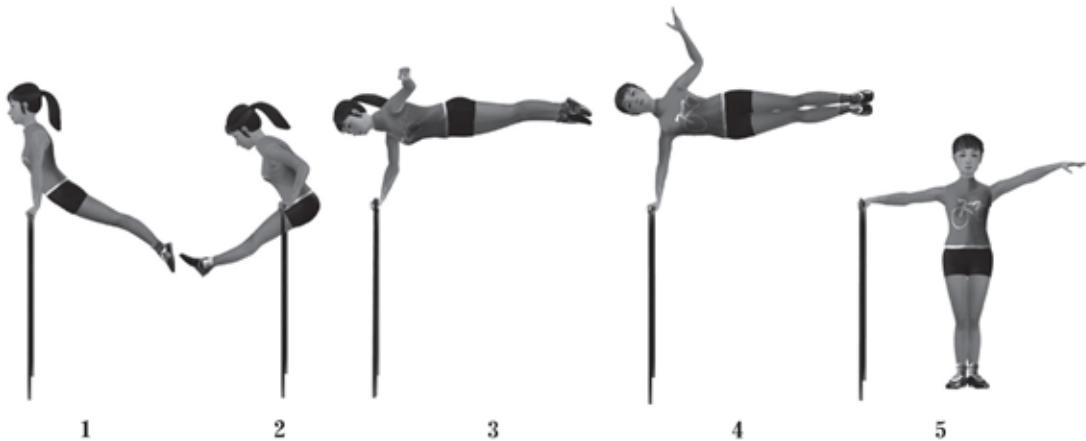
一、技术要点



单足蹬地翻身上



单腿摆越成骑撑接前腿后摆成正撑



后摆转体 90° 下

1. 单足蹬地翻身上时，两臂屈臂拽杠，使胸部靠近杠面。
2. 两腿向后上方摆起，越杠后迅速并拢。
3. 单腿向前摆越时，先推手，移重心，再摆腿，回摆腿时与上述相同。
4. 后摆转体90°下时，身体重心稍向前移，摆至最高点时，推手，转体。
5. 落地时屈膝缓冲。

杠前正立，两手正握杠，一腿蹬地，另一腿向后上方摆起，同时屈臂引体倒肩，使腹部靠杠，蹬地腿迅速在杠上与摆动腿并拢。当身体翻至杠水平面时制动腿，翻腕、展髋、紧腰、抬上体成支撑。右手推杠，向左倒肩（以摆右腿为例），右腿向侧摆越，接着右手推离杠，右腿越杠后，肩回移抬上体，同时右手重新握杠成骑撑姿势。还原时，做法相同，但腿向后摆越。腿稍前摆，肩稍前移，接着两腿用力后摆，两臂伸直撑杠。后摆接近最高点时稍含胸，制动腿，推左手（以向左转体为例），右臂直臂用力顶肩向左转体90°，屈膝缓冲落地。

二、教学规格

翻上时，动作连贯，成支撑时臂伸直，充分挺身。腿与杠下垂直面的夹角大于45°。单腿摆越时，腿直。骑撑时，上体正直，两腿间夹角大于90°。后摆时，腿部高于肩水平（女生高于杠水平）。落地时，两脚与杠面基本平行，屈膝站稳。

三、保护帮助

帮助者站于杠下前侧方，一手托臀，另一手拨肩助其翻上，当成支撑时换成一手托肩，另一手托腿；帮助者站于杠后练习者摆腿的异侧方，一手扶上臂，另一手托腿，帮助完成动作；帮助者站于杠后练习者转体的异侧方，一手扶上臂，另一手托腿帮助后摆。落地时两手左右扶腹部。

四、教法提示

1. 完成翻上动作需具备一定的上肢和腰腹的力量素质，教学中应注重发展这类身

体质。

2. 腹部贴杠是完成动作的关键技术。蹬摆无力、摆腿方向偏前、引体倒肩与蹬摆动作的配合失调、蹬地腿并腿不及时都会引起贴不上杠或贴不紧杠。对于摆腿方向错误，可采用标志物引导摆腿方向。
3. 制动腿和抬上体的时机掌握对动作的成败有较大的影响。可在帮助下练习从杠上支撑开始（帮助者压住练习者双腿）上体前屈至杠的水平面以下，再抬头、翻腕、起上体还原成支撑。
4. 学会摆蹬地翻上后，可以学习双脚蹬地翻上和不蹬地的慢翻上。
5. 单腿摆越成骑撑接前推后摆成正撑，此动作虽然简单，但往往由于动作不协调而造成脚碰杠或掉下的现象，因此练习时摆动腿一定要伸直，以避免脚碰杠或掉下现象。
6. 支撑后摆转体90°下动作有一定的难度和不安全因素，其主要原因在于身体侧向落地时，两只脚的受力不均。为此，做动作前热身要充分。
7. 初学时后摆撤肩没有高度是典型的易犯错误，应强调后摆技术，即：直臂、含胸、收腹、身体重心稍向前移，将身体重心落于两臂，转体时及时推手经单臂支撑落地。
8. 双杠与单杠支撑后摆下的后摆挺身技术基本相似，而且双杠支撑后摆下挺身技术较易掌握。所以一般应该先学习双杠的支撑后摆下，最好把两个动作安排在一个教学阶段进行学习，这样有利于学生加速掌握和提高动作技术。

五、练习方法

个人练习：初学翻上时可降低练习难度，杠前设置低器械（低山羊或跳箱）蹬地脚踏器械做翻上。

合作练习：单腿摆越成骑撑，可以是一人杠后侧面保护，也可以两人分别在杠前、杠后保护，杠前保护者站在练习者的正前方，等摆越腿越杠后扶摆越腿。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握单杠练习基本知识的评价。
 - (1) 学生是否了解相关器械的性质与作用。
 - (2) 学生是否知道相关器械的比赛情况。
2. 对学生掌握单杠练习技术的评价。
 - (1) 学生能否完成所学的单杠动作。
 - (2) 学生能否对其他学生进行保护。
 - (3) 学生能否指出其他学生的错误动作并纠正。
3. 对学生运用单杠练习方法和保护方法的能力的评价。
 - (1) 学生能否学会练习方法和保护方法。

(2) 能否较正确地运用练习方法和保护方法进行练习。

二、学生评价

1. 对掌握单杠动作练习方法的自评。

(1) 是否记住了单杠练习的方法和保护方法。

(2) 是否对单杠练习的方法与保护方法有了较深刻的理解。

2. 对运用单杠练习方法和保护方法的自评。

(1) 是否能够独自进行练习。

(2) 是否能够与同学共同进行练习。

技巧一

教学目标

一、让学生了解技巧练习对身心发展的意义，培养学生学习技巧的兴趣

二、学习团身后滚翻—头手倒立—前滚翻起技术

三、发展学生的灵活性、协调性等身体素质，提高学生的平衡定向能力和身体的控制能力

四、学会保护与帮助的方法，培养学生相互关心、合作的精神

五、培养学生不畏艰难、敢于体验、勇于克服困难的优良品质

教学内容

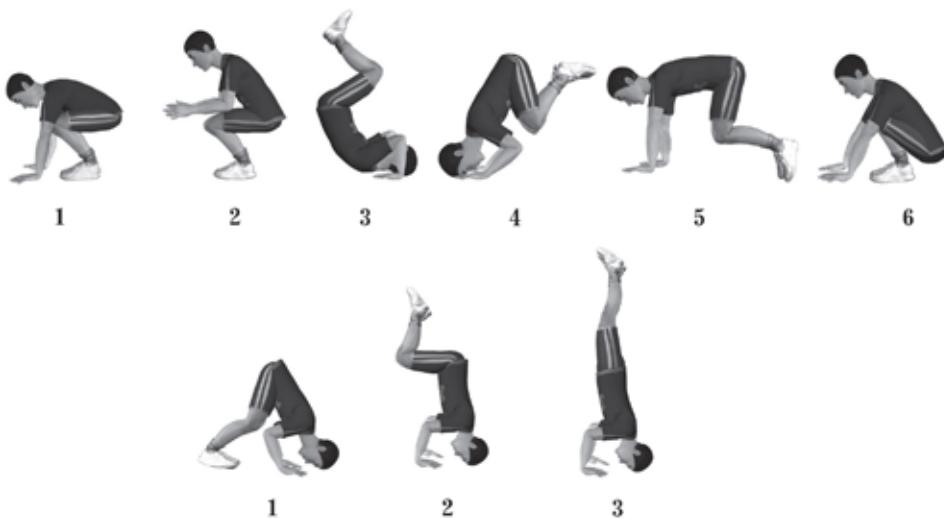
团身后滚翻—头手倒立—前滚翻起

一、动作方法

1. 团身后滚翻。由蹲撑开始，身体稍向前移，随即两手推地，含胸低头，团身后倒。屈臂夹肘，两手放在肩上。后滚至肩、头着地时，臀部上翻，顺势推地成蹲撑。
2. 头手倒立。由蹲撑开始，上体前倾，两手体前撑地与肩同宽。两腿蹬伸，屈臂提臀，重心前移，头前额在两手前着地。两手用力推撑，重心继续向前移，脚离地后，展髋成头手倒立。
3. 前滚翻起。推手，低头，身体重心向前移，前滚翻起起立。

二、技术要点

1. 团身后滚翻。始终低头、圆背，团身滚动，积极翻臀和推手。
2. 头手倒立。两手和前额上部成等腰三角形，颈部紧张，两肘内夹，形成稳固的三角支撑，动作过程中，展髋时要伴随着髋的回移，使身体重心投影点始终落在支撑面内。
3. 前滚翻起。头手倒立接前滚翻时，务必先推手低头，之后重心向前移。



三、教学规格

1. 团身后滚翻。团身紧，方向正，滚翻圆滑。
2. 头手倒立。腿直、匀速、垂直、稳定。
3. 前滚翻起。推手低头在先，滚动圆滑。

四、保护帮助

1. 帮助者站于练习者后侧方，当滚至肩、头着地时，一手托肩，另一手拨其臀部，帮助后滚成蹲立。
2. 保护者站于练习者前方，两手扶其髋部，成倒立时改扶腿部。
3. 前滚时提拉身体上移，帮助推手低头。

五、教法提示

1. 完成后滚翻的关键技术是低头、团身和臀部上翻、顺势推手的技术，特别要强调持续低头、及时推手技术。在教前、后滚翻动作时，必须强调充分低头、两膝靠胸的动作，并做到协调、圆滑地完成此动作。初学者一般不能掌握“及时推手”的技术，两手支撑不正确，造成完成动作困难。要着重强调“夹肘反掌指向后（放在肩上）”的技术；练习前颈部的活动必须充分，切勿疏忽。
2. 蹬地摆腿与慢起头手倒立相比，慢起技术要求身体素质较高，动作难度稍大，但此种做法易于控制身体平衡，有利于体会控制平衡的技术。要加强上肢和肩带力量练习。独立练习时要学会自我保护。
3. 头手倒立前滚时，务必使推手低头动作先于身体重心前移，团身时间最好是臀部触地时迅速团身抱腿，这样可以获得更大的水平速度。

教学指导和案例

一、教学指导

1. 教材分析。倒立和翻转类动作是体操运动的核心内容，长期有规律地进行倒立和翻转类动作，会对人体产生以下良好影响：

- (1) 提高前庭器官运动觉和位置觉的准确性。
- (2) 加大加快脑部的血液流量；改善大脑的营养补给，增强脑部血管壁的弹性。
- (3) 预防内脏器官下垂和颈椎、腰椎病的发生。
- (4) 提高神经系统的调节机能。

以上良好的影响对当今人类“第一杀手”的脑血管疾病能够起到有效的预防作用。本次课学习后滚翻、头手倒立及前滚翻起三个动作，时间短，内容较多。

2. 动作方法。后滚翻、头手倒立及前滚翻起，这三个动作会对人体颈部肌肉产生较大负荷，从而容易出现颈部肌肉扭伤现象。为此要特别注意动作前的专项准备活动，多做颈部各个方向的运动。练习时，要注重强调动作要领的正确性。特别是保护帮助的手法，教师要认真准确地给学生示范，而且有必要再找学生出列示范：一是检查学生保护手法是否正确，二是强化保护手法的正确性，力争每位学生都能正确运用保护帮助的手法。

二、教学案例

团身后滚翻

【教学目标】

1. 技能目标：学习团身后滚翻，使80%的学生能够基本掌握所学动作。
2. 认知目标：了解滚翻类动作的健身意义，提高前庭器官的平衡控制能力及神经系统的调节机能。
3. 情感目标：培养学生的注意力、自信心和勇于战胜困难的精神。
4. 社会适应目标：培养学生间的团结合作、互相帮助的良好品质，提高安全意识。

【教学内容】

1. 技巧——后滚翻。
 2. 游戏——支撑跳跃比赛。
- 形式：分组、不轮换。

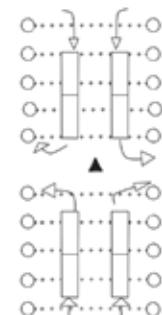
体操技术教学教案

授课教师：

人数：

授课班级：

教学内容	1. 技巧：学习后滚翻。 2. 游戏：支撑跳跃比赛（上下肢及平衡素质）。		场地器材	平整场地（篮球场大小）两块，垫子8块，裁判哨一只。			
教学目标	知识与技能目标	1. 了解滚翻类动作的健身意义。 2. 基本掌握后滚翻动作技术。					
	体能发展目标	1. 发展学生前庭器官的平衡控制能力及神经系统的调节机能。 2. 提高学生运动的灵活性、协调性和平衡能力。					
	情感态度目标	1. 激发学生学习滚翻类动作的兴趣与积极性。 2. 培养学生吃苦耐劳、团结合作的良好品质。					
重点	重点：后滚翻肩部着地时，两手掌向上夹耳朵。						
难点	难点：后滚翻时用两手撑地，减少对颈部的负荷。						

教学结构	教学内容	教师指导	学生活动	教学措施	强度	
					时间	次数
开始部分	1. 体委整队、报告人数，师生问好。	1. 指导学生快速整队，清查人数，向师生问好。	1. 快速集合，向老师问好。	组织：如图 ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○	1分钟	1次
	2. 宣布本课内容、任务及要求。	2. 宣布本节课教学内容、任务，并提出课堂要求。	2. 认真听教师宣布本节课教学内容、任务以及课堂要求。	▲ 要求： 1. 集合快、静、齐。 2. 注意力集中、精神饱满。		
	3. 检查着装，安排见习生。	3. 检查学生着装，安排见习生随堂听课，并做好记录。	3. 见习生随堂听课，并做好学习记录。			
基本部分	1. 小游戏：打手背，划脚拳，互推，互拉，力量对抗等。	1. 教师讲解小游戏规则及要求，并组织学生进行游戏。 2. 教师带领学生集体做专项准备活动。	1. 认真听教师讲解游戏规则及要求，并在教师指导下积极参与。 2. 在教师带领下，用心用力，动作到位，充分将韧带、肌肉活动开，达到热身的目的。	组织：如图 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ▲ 要求： 1. 参与游戏要积极主动。 2. 做活动时，用心用力，动作充分。 	6分钟	1次
	2. 专项准备活动：头部，颈部，压腿，腹背，下蹲，髋、膝、踝三关节绕环。	1. 教师提出问题，并请同学们思考：要想滚动需要哪些条件？ 2. 教师总结归纳：刚才同学们回答的几个答案：	1. 在教师的引导下，主动思考问题，并踊跃回答问题。 2. 滚动练习 1×5 。	组织方法如上图。 分组并轮换： 第一名同学做时，最后一名保护，第一名同学做完后，保护第二名同学，之后自动回到队尾，依次类推。		

		<p>一是圆形，二是受外力，三是减少摩擦。</p> <p>3. 教师先示范，然后讲解后滚翻的动作要领、要点。</p> <p>4. 教师示范保护帮助手法。</p> <p>5. 找两名学生示范保护手法，并给予纠正。</p> <p>6. 巡视各组练习情况，个别纠正。</p> <p>7. 找两名同学示范，集体纠正错误动作。</p>	<p>3. 仔细观察2名同学的后滚翻保护帮助手法练习。</p> <p>4. 轮流练习并保护帮助同学做后滚翻 1×3。</p> <p>5. 观察示范同学动作是否正确，并认真听教师讲解动作要点及注意事项。</p> <p>6. 继续练习后滚翻动作及保护帮助手法 1×5。</p>	<p>游戏组织：如图</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>$\circ \circ \circ \circ \circ \circ \circ$</p>	3分钟	1次
		<p>3. 专项准备活动：头部，颈部，压腿，腹背，下蹲，髋、膝、踝三关节绕环。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法及规则。</p> <p>2. 组织学生游戏。前后四个同学为一组，组与组之间比赛速度，先完成且四个同学面向教师成立正姿势，不说话的组为胜。</p> <p>3. 总结点评，进行表扬，指出不足。</p> <p>4. 再次进行游戏。</p>	<p>1. 认真听教师讲解游戏方法及规则。</p> <p>2. 严格遵守游戏规则，不犯规，不违约，胜不骄，败不馁，认真参加游戏。</p> <p>3. 认真听教师点评。</p> <p>4. 继续游戏，发扬优点，克服不足。</p>		3分钟	1次

结 束 部 分	1. 放松活动。	1. 教师带领集体做放松操。	1. 在教师带领下，集体做放松活动。	散点队形：如图 ▲	2 分 钟	1 次																					
	2. 课堂小结。	2. 教师评价。	2. 学生互评。	○○○○○○○○																							
	3. 布置课下作业。	3. 教师布置课下练习。	3. 认真听课下练习内容。	○○○○○○○○																							
	4. 收回器材。	4. 教师安排学生收送器材。	4. 收送器材。	○○○○○○○○																							
	5. 下课。	5. 师生道别，下课。	5. 师生道别，下课。																								
预计运动负荷	预计生理负荷与练习密度																										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>时间 (分钟)</th> <th>次数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>5</td><td>75</td></tr> <tr><td>10</td><td>100</td></tr> <tr><td>15</td><td>100</td></tr> <tr><td>20</td><td>100</td></tr> <tr><td>25</td><td>100</td></tr> <tr><td>30</td><td>120</td></tr> <tr><td>35</td><td>120</td></tr> <tr><td>40</td><td>150</td></tr> <tr><td>45</td><td>100</td></tr> <tr><td>50</td><td>90</td></tr> </tbody> </table>						时间 (分钟)	次数	5	75	10	100	15	100	20	100	25	100	30	120	35	120	40	150	45	100	50
时间 (分钟)	次数																										
5	75																										
10	100																										
15	100																										
20	100																										
25	100																										
30	120																										
35	120																										
40	150																										
45	100																										
50	90																										
课后小结	安静心率：75次 最高心率：140次 平均心率：100次 强度指数：1.5																										

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握团身后滚翻、头手倒立、前滚翻起动作基本知识的评价。
 - (1) 是否了解相关动作的性质与作用。
 - (2) 是否知道相关动作的比赛情况。
 2. 对学生掌握所学动作技术的评价。
 - (1) 能否完成所学动作。
 - (2) 能否对其他学生进行保护。
 - (3) 能否指出其他学生的错误动作并纠正。
 3. 对学生运用所学动作练习方法和保护方法的能力的评价。

- (1) 能否学会练习方法和保护方法。
- (2) 能否较正确地运用练习方法和保护方法进行练习。

二、学生评价

1. 对掌握所学动作练习方法的自评。
 - (1) 是否掌握了所学动作练习的方法和保护方法。
 - (2) 是否对所学动作练习的方法与保护方法有了较深刻的理解。
2. 对运用所学动作练习方法和保护方法的自评。
 - (1) 是否能够独自进行练习。
 - (2) 是否能够与同学共同进行练习。

技巧二

教学目标

- 一、让学生了解技巧练习对身心发展的意义，培养学生学习技巧的兴趣
- 二、学习前滚翻直角坐—肩肘倒立接直角坐—单肩后滚翻成单膝跪撑技术
- 三、发展学生的灵活性、协调性等身体素质，提高学生的平衡定向能力和对身体的控制能力
- 四、学会保护与帮助的方法，培养学生相互关心、合作的精神
- 五、培养学生不畏艰难、敢于体验、勇于克服困难的优良品质

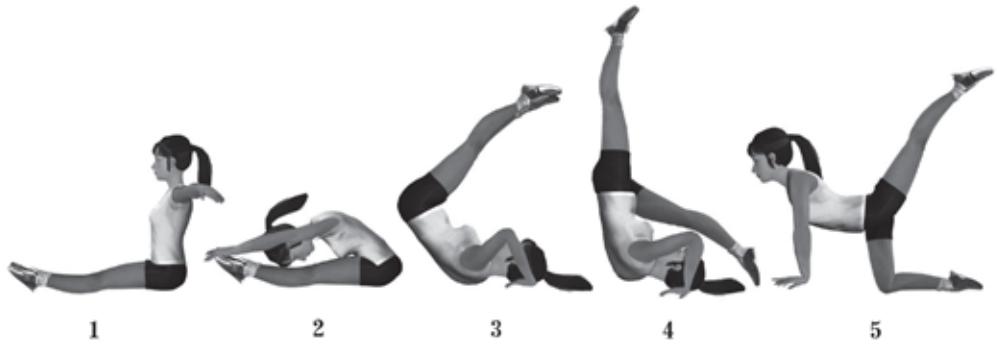
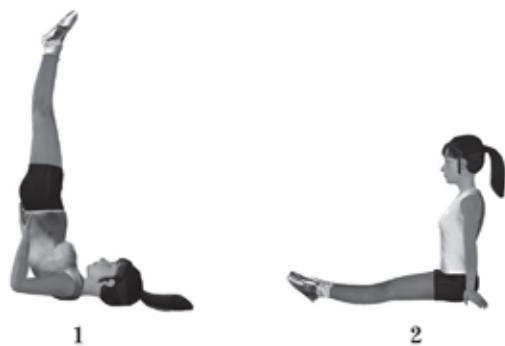
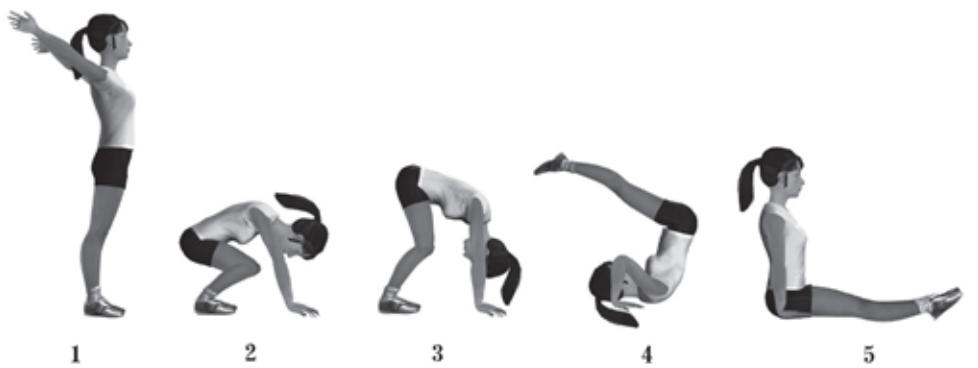
教学内容

前滚翻直角坐—肩肘倒立接直角坐—单肩后滚翻成单膝跪撑。

教学指导

一、动作方法

1. 前滚翻直角坐。由站立开始，两手体前撑地，提臀，两脚蹬地，同时屈臂，低头，含胸屈体直腿前滚成直角坐，两臂侧平举。
2. 肩肘倒立接直角坐。由直角坐开始，上体前屈，接着向后滚动，收腹举腿翻臂，两臂在体侧用力下压，当膝部至头上方时向上伸髋。至倒立部位时，髋关节充分挺开，收紧腰、臀。屈肘内夹，两手掌心向内、虎口向上撑于背部两侧成肘、肩颈支撑的倒立姿势。
3. 单肩后滚翻成单膝跪撑。由直角坐开始，上体前屈，接着后倒屈髋举腿，左手在肩上撑垫，右臂侧伸（掌心向上），头左屈。后滚至肩时，右腿向后主动用脚背触垫，左腿向后上方伸出，同时左手稍撑垫并转头，经右肩向后滚翻。接着右膝跪撑，两手向前撑垫，上体抬起成单膝跪撑平衡。



二、动作要点

1. 前滚翻直角坐。两脚要充分蹬地，两腿伸直，获得向前翻转的动力；经头后部、颈、肩、背、腰、臀依次着垫前滚；躯干快速跟进成直角坐，双臂成侧平举。
2. 肩肘倒立接直角坐。举腿、翻臀、压臂协调配合；垂直向上伸髋，至倒立部位时，髋关节充分挺开，臀部收紧；屈肘内夹形成稳固的两肘和肩颈部支撑的倒立姿势。
3. 单肩后滚翻成单膝跪撑。后倒的同时举腿翻臀；头向撑手一侧偏，不要转头，经单肩滚动；两腿前后分开，支撑腿主动着地，后举腿尽力高举。

三、教学规格

1. 前滚翻直角坐。腿蹬直，方向正，滚翻圆滑。
2. 肩肘倒立接直角坐。一次到位，身体与地面垂直，稳定。
3. 单肩后滚翻成单膝跪撑。滚翻节奏均匀，方向正，后举腿高于头。

四、保护帮助

1. 前滚翻直角坐。帮助者跪于练习者前侧方，当练习者头部将要着地时，一手托颈；当滚翻至臀部着地时，另一手顺势推背部成直角坐。
2. 肩肘倒立接直角坐。帮助者可站于练习者体侧提拉其小腿或用膝盖顶练习者的腰部助其倒立垂直。
3. 单肩后滚翻成单膝跪撑。帮助者跪于练习者左侧方，一手提拉其左腿，另一手扶其左肩。

五、教学提示

1. 前滚翻直角坐。强调两腿充分蹬直，练习前要充分活动颈部，防止受伤。
2. 肩肘倒立接直角坐。要达到此动作规格，除正确掌握动作技术外，必须具有较好的腰腹力量和柔韧素质。因此教学中既要注意正确的技术，又必须注意发展身体素质。
3. 单肩后滚翻成单膝跪撑。完成此动作的关键技术是后滚翻时两手的位置与头部屈的方向是否正确，同时注意加强腰、髋柔韧素质的练习，这样才能高质量地完成动作。

六、练习方法

1. 个人练习：初学时可降低动作的要求，逐步提高动作的质量。
2. 合作练习：做肩肘倒立时，帮助者可站于练习者体侧提拉其小腿或用膝盖顶练习者的腰部助其倒立垂直。单肩后滚翻时，帮助者跪于练习者左侧方，一手提拉其左腿，另一手扶其左肩。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握前滚翻直角坐、肩肘倒立接直角坐、单肩后滚翻成单膝跪撑动作基本知识的评价。
 - (1) 是否了解相关动作的性质与作用。
 - (2) 是否知道相关动作的比赛情况。
2. 对学生掌握所学动作技术的评价。
 - (1) 能否完成所学动作。
 - (2) 能否对其他学生进行保护。
 - (3) 能否指出其他学生的错误动作并纠正。
3. 对学生运用所学动作练习方法和保护方法的能力的评价。
 - (1) 能否学会练习方法和保护方法。
 - (2) 能否较正确地运用练习方法和保护方法进行练习。

二、学生评价

1. 对掌握所学动作练习方法的自评。

- (1) 是否掌握了所学动作练习的方法和保护方法。
 - (2) 是否对所学动作的练习方法与保护方法有了较深刻的理解。
2. 对运用所学动作练习方法和保护方法的自评。
- (1) 是否能够独自进行练习。
 - (2) 是否能够与同学共同进行练习。



教学指导和案例

一、教学指导

(一) 防身术

1. 教材分析。防身术是一项紧张、激烈、对抗性强的运动，是人们在实战经验的不断积累、认知能力的不断提高中逐渐形成的武术格斗技术。防身术中的奇妙招法，实质上是中华武术的精华集锦。其动作比较简单，实用性强，便于学习和掌握，且不受年龄限制。中学生练习防身术不仅可以培养自我保护意识，提高防身自卫的实践能力，还可以培养沉着冷静、机敏勇敢、勇于拼搏的精神，端正其学习态度，树立良好学风，有利于学生身心健康，全面发展。
2. 技术动作方法和教学步骤。
防身术是一项运用踢、打、摔、拿等武术技击方法，以制服对方、保护自己为目的的防身与格斗技术。因此，学习防身术，首先要学习踢、打、摔、拿等武术技击方法，其次还要发展肌肉力量、柔韧性、速度和灵敏性等体能，同时还要通过不断实践来提高招式选择、距离感、时机把握等实战能力，最后达到防身的目的。
3. 技术要点。防身术的技术动作以近距离和贴身为主，要求招数简单、实用、快捷，数秒之内就能完成。运用时要做到“一狠、二全力、三准确”，讲究一招制敌。
4. 易犯错误与纠正方法。

(1) 左(右)冲拳。

易犯错误①：不是直线冲出，而是弧线撩拳。

产生原因：冲拳时肘关节先动，形成拳先往下再向前撩的错误。



纠正方法：强调以拳领先，勿先动肘；或请同伴帮助，以一手拉拳，一手按时慢慢体会要领。

易犯错误②：冲拳前先回拉再向前冲击。

产生原因：没有夹紧肘关节。

纠正方法：放慢速度练习，改正动作的启动路线。



(2) 左（右）踹腿。



易犯错误①：先倒上体后屈膝，暴露出腿动机。

产生原因：肌肉力量较差。

纠正方法：一是要加强腰腹部肌肉力量的训练；二是做原地不倒上体的侧踹腿练习，踹腿高度可低一些，以后逐渐增高。

易犯错误②：踹出腿屈伸不明显。

产生原因：屈膝上提不够。

纠正方法：一手扶墙或肋木，多练习屈膝侧踹，强调腿的屈伸。

(3) 抱腿别腿摔。

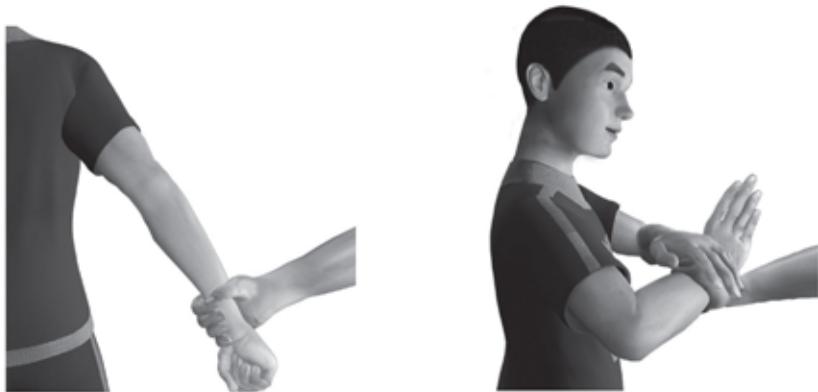


易犯错误：动作要点中的“掀、别、靠、整”四点，经常有某一点做得不确。

产生原因：对动作技术不理解或不娴熟。

纠正方法：两人一组配合练习，改进摔法技术。

(4) 缠腕。



易犯错误：动作方法中的缠、别、扭、挫等技术运用不准确。

产生原因：对动作方法不理解或练习动作不得要领。

纠正方法：两人一组由慢到快反复进行练习。

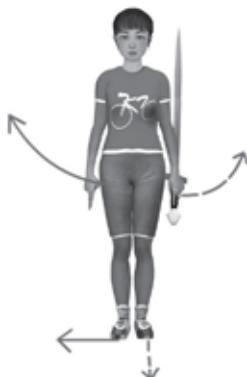
(二) 剑术

- 教材分析。剑是我国古代的四大兵器之一，有着悠久的历史和文化内涵，被誉为“百兵之君”。随着时代发展，剑已由当初的作战武器演化成为一种用于健身的体育活动器材。八年级的学生正处于青春发育时期，身体发育速度较快，思想仍不成熟，善良、易冲动。这一时期进行剑术的学习不仅可以提高学生的身体素质，还可以传授中国的武术文化，弘扬民族正气。本套剑术由十三个动作组成，符

合八年级学生的身心特点。整套动作舒展大方，风格突出，既体现了剑术轻快敏捷、刚柔兼备、潇洒飘逸的特点，又展示了武术动作中蕴含的攻防技法。剑术对剑法的精准运用、身体与器械的协调配合，有着很高的要求，经常练习能够有效地发展综合性身体控制技能。

2. 技术动作方法和教学步骤。剑是一种平直、细长、带尖、两面有刃的短兵器，由剑柄和剑身两部分组成。剑术的主要动作方法为点、崩、劈、刺、撩、云、斩等，通过持械手的支配和身法、步法的配合，发挥出剑的攻防效用，展现身剑合一的特色。

(1) 技术动作方法。



1. 预备式。

并步直立。左手持剑，右手呈剑指自然下垂。目视前方。



2. 高虚步持剑。

右脚向右开步，左脚前点呈高虚步。同时右臂侧举屈腕，手心向外。目视左前方。



3. 马步接剑。

左脚向左上步成马步。两手收至腰间，右手接剑正握，手心向内。目视左前方。



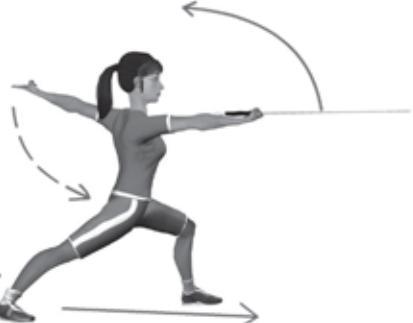
4. 弓步刺剑。

身体左转成左弓步。右手握剑前刺，立剑；左手向左后伸展，略高于肩，手心向外。



5. 盖步劈剑。

右脚向左前横落盖步。右手握剑，回身下劈；左手剑指，架于头部上方。目视右前方。



6. 弓步斩剑。

左脚向左前方上步成左弓步。右手握剑向前斩击；左手随体转向后打开。目视剑身。



7. 上步撩剑。

右脚上步，身体左转。
右手握剑随转身立圆
掠出；左手剑指背于
腰后，手心向外。



8. 虚步架剑。

身体右转，上左脚成左
虚步。右手持剑架于头
上，手心向外；左臂前
伸，指尖朝上。



9. 虚步点剑。

身体重心移至左腿，右脚
右侧虚点成右虚步。右
手握剑，右侧点击；左
手剑指，架于头部上方。



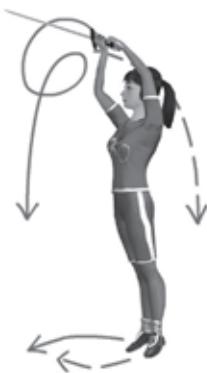
10. 丁步崩剑。

右脚收于左脚旁，成
丁步。右手压腕崩剑；
左手剑指，附于右手
腕处。目视右前方。



11. 插步反撩剑。

右脚向右侧上步，同时
右手反握剑收至额前；
左脚后撤成插步。右
手握剑，经体前立圆后
撩；左手架于头部左上
方。目视剑前方。



12. 云交剑。

身体左转180°，右手
握剑，在头部上方云
剑；上右脚，身体再
转180°，左手接剑。



13. 并步持剑收势。

重心右移，收左腿成并步。左
手持剑；右手剑指，按于胯旁。

(2) 教学步骤。

①教师完整示范整套剑术动作。

目的：使学生在头脑中建立正确、直观的动作表象。

要求：演练速度适中，动作清晰，发力准确。

②讲解、示范本套剑术所涉及的手型、剑法、步型、步法。

目的：使学生正确掌握基本动作，为剑术的学习做好铺垫。

要求：语言简练、明了，动作路线清晰。

③根据学生掌握情况，把整套动作分成3~4个组合进行教学。

目的：为学生整套动作的连贯演练打下基础。

要求：熟练掌握各个组合动作，并说出每个动作的名称。

④完整套路教学。

目的：使学生掌握一套简单的剑术动作。

要求：动作正确、连贯、有力度。

3. 技术要点。

(1) 手型。剑指：中指与食指伸直并拢，

其余三指弯曲，拇指按压在无名指
和小指的第一指节上。



(2) 持握剑法。

①持剑：掌心紧握护手，食指伸直附于剑柄，拇指和其余手指扣紧护手，
剑脊轻贴小臂后侧。



②握剑：五指握紧剑柄，虎口靠近护手，剑刃与虎口相对。



(3) 步型。

①半马步：两腿前后开立，前腿稍屈；后腿下蹲，髋关节中心点略高于膝，
脚尖外展；身体重心略偏向后腿。

②丁步：两腿屈膝下蹲，一脚全脚掌着地支撑，另一脚前脚掌着地贴近支
撑脚内侧。

(4) 步法。

①盖步：一脚支撑，另一脚向支撑脚侧前方横落，屈膝下蹲，脚尖外展。

②插步：一脚支撑，另一脚向支撑脚侧后方伸出，前脚掌着地，同时支撑
腿屈膝下蹲。

(5) 剑法。

①点剑：立剑，提腕，剑尖猛向前下方点。

动作要点：提腕迅速，剑尖要明显低于手腕，力达剑尖。

②崩剑：立剑沉腕，臂伸直，剑尖猛力上挑。

动作要点：压腕下沉要迅速，力达剑尖。

③劈剑：立剑由上向下直劈，臂与剑成一直线。

动作要点：直腕下劈，力达剑身。

④刺剑：立剑或平剑向前平直刺出，臂与剑成一直线。

动作要点：挺胸松肩，出剑迅速，力达剑尖。

⑤撩剑：立剑由身后向前上方贴身划弧线。

动作要点：以剑刃为力点，贴身、立剑、弧形撩出，力达剑身。

⑥云剑：举剑，在头上方平圆绕环。

动作要点：以腕关节为轴，平剑在头上方绕一平圆，力达剑身。

⑦斩剑：平剑向左（右）横出，臂伸直。

动作要点：平剑横出，不可屈腕，臂与剑成一直线，力达剑身。

⑧架剑：剑举至头部上方。

动作要点：手臂向头上方格挡，力达剑身。

4. 易犯错误与纠正方法。

(1) 易犯错误：点剑与崩剑时直腕。

产生原因：没有提腕和沉腕。

纠正方法：点剑与崩剑都是使用剑尖的剑法，但方向相反，因此在练习时可将这两种剑法结合起来练习。

(2) 易犯错误：云交剑动作不协调。

产生原因：云剑时没有以腕关节为轴，屈肘、旋臂、平绕。

纠正方法：先在原地慢慢练习头上方平圆腕花动作，掌握要领后再配合下肢动作练习。

二、教学案例

防身术教学教案

授课教师：

人数：

授课班级：

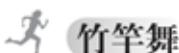
教学内容	防身术动作组合	场地器材	武术场地或篮球场一块，录音机一台。
教学目标	认知与技能目标	1. 使学生了解防身术的起源与发展、基本技术和技术原理。 2. 学习防身术的拳法、腿法动作及动作组合。	
	体能发展目标	1. 发展学生身体协调性、灵敏性、爆发力。 2. 提高学生的肌肉力量及反应能力。	
	情感态度目标	1. 增强学生的自信心，激发其学习兴趣，提高自我保护意识和对抗能力。 2. 培养学生果断勇敢、顽强拼搏的精神，激发其爱国热情。	

教学结构	教学内容	达成目标	学生活动	教师指导	组织、要求
开始部分	1. 课堂常规。 2. 导入。	建立良好的师生关系和学习氛围。	1. 体委整队，报告人数。 2. 向教师问好。 3. 积极动脑，大胆发言，充满自信。	1. 向学生问好。 2. 宣布课的内容。 3. 安排见习生。	队伍整齐。 精神饱满。 ☺☺☺☺ ☺☺☺☺ ☺☺☺☺ ☺☺☺☺ △
基本部分	一、准备活动 1. 游戏：“钻大桥，钻小桥”。 2. 搏击操。	1. 团结协作。 2. 提高学生学习兴趣。 3. 使学生养成锻炼前做热身活动、预防运动损伤的好习惯。	1. 大胆展示个性，积极参加游戏。 2. 思维敏捷，行动迅速。 3. 跟随音乐模仿练习，放飞心情。	1. 提出要求，组织游戏。 2. 游戏点评。 3. 语言提示，领做。	☺☺ ☺☺☺☺ ☺☺☺☺ ☺☺☺☺ ☺☺☺☺ △ 互相鼓励，欢快友好，动作大方，刚劲有力。
		1. 提高兴趣，为终身体育打下基础。 2. 在协作配合中建立和谐的人际关系。	1. 自由结组，根据要求进行创造设计。 2. 积极思考，参与讨论，大胆创新，大胆尝试。 3. 展示成果，以组为荣。 4. 小组之间互相评价。	1. 启迪心智，诱导学生参与创新，尝试。 2. 参与小组讨论，对存在的问题及时指出，纠正。 3. 多肯定，多鼓励，培养学生自信心。	1. 心情愉悦、主动参与。 2. 正确运用技能。 3. 内容健康，配合默契。
		1. 掌握知识、技能。	1. 认真看示范、听讲解，建立正确动作表象。	1. 创设情境，导入正题。	1. 注意观察，认真练习。

		<p>2. 充满自信、彰显个性。</p> <p>3. 认真、刻苦练习基本动作。</p> <p>4. 两人一组合作学习组合动作。</p> <p>5. 主动出击，展示自我。</p> <p>6. 互评、自评。</p>	<p>2. 学习基本拳法、腿法动作。</p> <p>3. 语言提示，观察指导。</p> <p>4. 捕捉闪光点，及时点评、表扬。</p> <p>5. 找同学进行展示。</p> <p>6. 同学间相互点评，教师统一纠正，重点强调。</p>	<p>2. 积极思考，勇于表现。</p> <p>3. 不畏困难，挑战自我。</p>																										
结束部分	放松整理	<p>1. 在愉悦的气氛中，使学生生理、心理得到放松。</p> <p>2. 能做出客观评价。</p>	<p>1. 认真听讲，积极行动。</p> <p>2. 注意观察，模仿动作。</p> <p>3. 身心愉悦。</p> <p>4. 自评、互评。</p> <p>5. 课后认真完成作业。</p>	<p>1. 讲解游戏方法。</p> <p>2. 参与游戏，使师生在互动中增进感情。</p> <p>3. 小结，小组评价。</p> <p>4. 布置课后作业。</p> <p>5. 回收器材。</p>																										
预计运动负荷	<table border="1"> <caption>心率 (次/分)</caption> <thead> <tr> <th>时间 (分)</th> <th>心率 (次/分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>80</td></tr> <tr><td>5</td><td>100</td></tr> <tr><td>10</td><td>125</td></tr> <tr><td>15</td><td>120</td></tr> <tr><td>20</td><td>135</td></tr> <tr><td>25</td><td>145</td></tr> <tr><td>30</td><td>160</td></tr> <tr><td>35</td><td>195</td></tr> <tr><td>40</td><td>155</td></tr> <tr><td>45</td><td>145</td></tr> <tr><td>50</td><td>135</td></tr> <tr><td>55</td><td>95</td></tr> </tbody> </table>				时间 (分)	心率 (次/分)	0	80	5	100	10	125	15	120	20	135	25	145	30	160	35	195	40	155	45	145	50	135	55	95
时间 (分)	心率 (次/分)																													
0	80																													
5	100																													
10	125																													
15	120																													
20	135																													
25	145																													
30	160																													
35	195																													
40	155																													
45	145																													
50	135																													
55	95																													

教学评价

1. 对知识与技能的评价。
 - (1) 能简单描述中华武术的形成与发展过程。
 - (2) 能结合自己或身边人的事例说出2~3点练习武术的意义。
 - (3) 较熟练地掌握防身术及剑术的单个基础动作。
 - (4) 能动作连贯、发力准确地做出防身术组合动作及剑术整套动作。
 - (5) 能根据不同对手、不同情况正确运用所学防身术动作。
2. 对健康与发展的评价。
 - (1) 通过武术练习，身体的协调性有所提高，如练习武术运动时要求手到眼到、手眼紧密配合；手脚相随、上下协调；神形兼备。
 - (2) 通过武术练习，上下肢和腰腹部肌肉力量都有所提高，如完成俯卧撑的能力在原来基础上可以提高3~6个；负重蹲起的能力在原来基础上可以提高3~6次；一分钟仰卧起坐的能力在原来基础上可以提高3~6个。
 - (3) 通过武术练习，动作速度有所提高，如百米跑的能力在原来基础上可以提高3~6秒；10秒钟冲拳速度在原来基础上可以提高1~3次。
 - (4) 通过武术练习，反应速度有所提高，如对对方的进攻判断准确，并能迅速做出正确反应，及时应对。
3. 对情感与态度的评价。
 - (1) 通过武术练习，对武术运动表现出浓厚的兴趣以及积极参与练习的热情。
 - (2) 通过武术练习，表现出克服身体僵硬、不协调、力量差等客观因素，坚持练习的顽强的意志力。
 - (3) 通过两人攻防练习，表现出遇事冷静、镇定自若、不畏强敌的良好心理素质。
 - (4) 通过武术礼仪，表现出尚武崇德的优良品质。
 - (5) 通过观看武术比赛，表现出强烈的爱国主义情怀。



竹竿舞

教学目标

一、知识技能目标

了解竹竿舞，能根据音乐的节奏敲竹竿，学会竹竿舞的基本跳法。

二、体能发展目标

通过跳竹竿练习，增强学生的肌肉力量和关节灵活性，发展学生的下肢力量，提高动作的节奏感、协调性和灵敏性。

三、情感和态度目标

通过学习跳竹竿舞，增强学生的合作意识、责任感，同时感受音乐与舞蹈的完美结合，加深对我国民族文化及民族风情的了解。

教学内容

一、关于竹竿舞的简单介绍

竹竿舞是我国少数民族的一项生动活泼、形式多样、具有丰富表现力的体育运动，也叫跳竹竿，黎语意为“跳柴”，外国友人把它称作“世界罕见的健美操”。它把舞蹈和健身完美地结合在了一起，跳法多样，变化灵活，参加活动的学生轮换着打竿和跳竿。打竿者手握竹竿的两端，不断地将竹竿一分一合，分分合合，竹竿发出咔嚓咔嚓的声响，节奏感强，铿锵有力；跳竿者随着竹竿的分合，结合手上动作，在有节奏、有规律的竹竿撞击声里，在竹竿分合的瞬间，敏捷地进退跳跃，既不能踩着竿，也不能被竿夹住，而且还要潇洒自然地做各种优美协调的动作。竹竿舞使人、声、竿有机地融合在一起，深受学生的喜爱。经常参加这项活动有利于发展身体的灵敏性、下肢力量、弹跳力、耐力等身体素质，特别有利于提高动作的节奏感和协调性。

二、摆竿

有平行摆竿、十字摆竿、丰字摆竿、正方形摆竿等。

三、打竿方法

有平碰击竿、提敲击竿。

四、基本舞步及上肢动作

有单脚跳、后踢腿、交叉跳、跨跳等。

五、组合套路

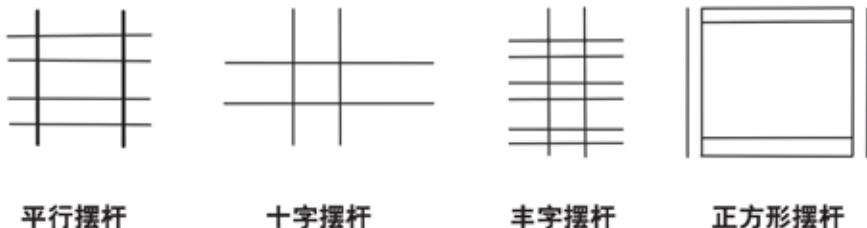
有连续跳多组平行竿、拼字、图形等，可以设计编排各种动作套路。

教学指导和案例

一、教学指导

1. 教材分析。竹竿舞是一项极具趣味性和挑战性的健身运动，简单易学，学生在音乐的伴奏下，在敲动的竹竿中来回跳动，要求参与者精神集中，反应灵敏。中学生对新鲜事物很感兴趣，好奇心强，勇于尝试新的项目，将竹竿舞引进体育课堂教学中，能够增强学生的肌肉力量和关节灵活性，发展学生的下肢力量，提高动作的节奏感、协调性和灵敏性，同时能够加强学生的合作意识、责任感，加深对我国民族文化及民族风情的了解。
2. 技术动作方法。竹竿舞技术分为摆竿、打竿和跳竿。
 - (1) 摆竿。

- ①平行摆竿：两竿为一组，相隔50厘米~60厘米，放在垫竿上或者地上，可以连续摆四组竿。
- ②十字摆竿：两竿为一组，交叉成十字。
- ③丰字摆竿：两竿为一组，四组竿摆成丰字。
- ④正方形摆竿：两竿为一组，四组竿摆成正方形。



(2) 打竿。

- ①打竿有三种姿势：坐，蹲，跪。
- ②打竿方法有两种：平碰击竿和提敲击竿。
- ③打竿节奏：每两个人一组竿，在垫竿上打出咔嚓咔嚓的声音，给跳竿人一个节奏，就叫打竿节奏。一般有2拍、3拍、4拍。打竿者两人一组，面对面站立，双手各拿竹竿的一端，与肩同宽，根据节拍开合或者提敲竹竿，例如：2拍，竹竿分开敲一拍，合敲一拍；3拍，分开敲两拍，合敲一拍。打竿节奏很多，打法不同，发出的声音也不同，教师应鼓励学生充分利用各种打法，发出各种不同节奏的声音。
- (3) 跳竿。竹竿舞跳法很多，有单脚跳、交叉跳、跨跳、打侧手翻，还有单人跳、双人跳、集体跳等。以下介绍基本的步法。
 - ① 2拍跳法：左脚跳进1拍，右脚出竿前跳1拍。还可以站在竹竿侧面单脚进退，进1拍，抬起1拍。
 - ② 3拍跳法：以“开开合”为例，“开开”双脚依次跳进，“合”双脚跳出。
 - ③ 4拍跳法：以“开开合合”为例，“开开”左脚跳进一拍，加垫跳一拍，合跳出。
- (4) 组合套路。以“开开合合”为例，平行摆四组竿，前进两组竿后，后退一组竿，为前进后退的跳法。

3. 教学步骤。

- (1) 教师首先教会学生摆竿方法，这是最基本的环节。
- (2) 教师让学生熟悉打竿节奏与方法，这是主要的环节。先从2拍节奏打起，掌握开合规律，逐渐加大难度，打竿者与跳者要随时轮换。
- (3) 以2拍为基础。
教法：教师先示范讲解完整动作。
学法：学生仔细观察，建立正确的动作节奏。
- (4) 学生徒手打节奏，手、脚同时打节奏。

目的是熟悉打竿的节奏，了解竹竿开合规律。

要求：手打节奏时要大声喊出“开合开合”的节奏。

教法：教师示范讲解。

学法：学生徒手模仿练习，两人一组，手握手一起打节奏。

(5) 学生徒手无竿练习跳法。

目的是使学生消除障碍心理，知道跳法，熟悉出脚规律。

要求：练习时打竿学生喊“开合开合”，跳竿学生喊“左右左右”。

教法：教师示范讲解。

学法：在教师指导下，学生尝试跳，开开合合转换成进进出出。

(6) 学生在静止竿上练习，或者用皮筋代替竹竿练习。

目的是使学生对跳竹竿有一个初步体验。

要求：节奏准确，找准出脚位置，不要踩竿。

(7) 学生上竿练习（放慢节奏）。

目的是使学生掌握跳竹竿的基本技术。

要求：掌握竿的开合时机，进出要果断，与打竿学生配合默契。打竿学生同时喊出“开合开合”，跳的学生喊出“左右左右”。

教法：教师统一指挥，放慢节奏。

学法：学生四人一组，同时喊出节奏，同时进进出出，左左右右。

(8) 分组练习，加上肢动作。

目的是使学生巩固提高动作，更加熟悉节奏，应用自如。

要求：尽情地舞起来，动作潇洒自然。

教法：教师个别辅导，发现错误及时纠正，提示动作要领。

学法：各组组长负责，组织练习，互相帮助，争取都学会，不落下一个同学。

(9) 分组展示。

目的是使学生体验成功乐趣，感受民族风情。

要求：大胆表现，姿态优美，有自信。

教法：教师及时评价，给予鼓励。

(10) 自由创编。

目的是充分发挥学生的想象力和创造力，提高学生合作探究的能力。

要求：以简单基本动作为主，动作优美，合乎韵律，节奏感强。

教法：教师巡回指导，给予肯定。

学法：组长带领各组成员，积极讨论，大胆实践，有所创新。

4. 技术要点。

(1) 一定要做到人、竿、声的高度统一，配合默契。

(2) 学生要熟练掌握节奏，掌握竹竿开合时机，脚要果断进出。

(3) 打竿学生注意节奏，照顾、保护跳者，避免夹脚。

5. 易犯错误与纠正方法。

(1) 踩竿现象。

原因：对敲击的竹竿节奏把握不准，开合不熟悉，进出不果断。

纠正方法：熟悉节奏，掌握开合规律，消除胆怯心理。

(2) 夹脚现象。

原因：打竿的跟跳的节奏不一致。

纠正方法：多练习打节奏，多在一起磨合，加强默契感。

6. 安全措施。

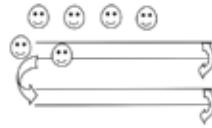
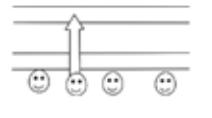
(1) 器材的选用：竹竿直径一般是4厘米~5厘米，长度是3米~4米。

(2) 为了安全，防止学生在练习时受到意外伤害，应在竹竿的两端包裹上海绵、胶布或者棉布。

(3) 对打竿的同学加强安全教育，不要拿竹竿打斗玩耍。

二、教学案例

班级	八年级		教学人数	40人			
教学内容	竹竿舞。		场地器材	半个篮球场，竹竿12根。			
教学目标	1. 知识与技能目标：初步掌握竹竿舞的基本步的跳法，掌握敲竹竿的节奏。 2. 体能发展目标：发展学生的下肢力量，提高动作的节奏感、协调性和灵敏性。 3. 情感态度目标：在参与体验中，学会合作，与同伴友好相处，体会跳竹竿舞的乐趣。						
重点难点	重点：脚进竿的时机。难点：打竿者和跳竿者默契配合。						
教学过程	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. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生问好。 3. 队列队形： ①原地三面转法。 ②齐步走、立定。 ③跑步走、立定。	1. 鸣哨集合。 2. 师生问好。 3. 宣布本次课内容。 4. 提出课堂要求。 5. 选出小队长。 6. 安排见习生。	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。	集合：如图 ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ● 要求： 1. 学生集合快、静、齐；学生背风背阳。 2. 一切活动听指挥。 3. 注意安全。	3分钟		

准 备 部 分	1. 慢跑：沿着课前用竹竿摆设的图形慢跑。	1. 教师讲解练习方法，带领学生绕竹竿慢跑。	1. 由四路纵队依次跑成一路。 2. 认真观察教师所做动作，模仿练习。	组织队形：如图  	12分钟
	2. 竹竿间的单、双脚跳。	生在竹竿间进行单、双脚跳。	3. 跟随老师徒手打节奏，并喊出节奏“开开合合”。		
	3. 徒手打节奏。	3. 教师带领学生徒手打竹竿节奏。	4. 跟随老师用脚打节奏“开开合合”。		
	4. 原地跳竹竿节奏练习。	4. 教师带领学生原地用脚跳竹竿节奏。	5. 跟随老师行进间开开合合练习。		
	5. 行进间跳竹竿节奏练习。	5. 教师带领学生行进间跳竹竿节奏练习。			
基 本 部 分	学习竹竿舞：	1. 教师简单介绍绍竹竿舞的历史及锻炼价值，激发学生的学习兴趣。	1. 学生成四排横队散点站立。	组织队形：如图    	25分钟
	1. 简单介绍竹竿舞。	2. 教师讲解练习方法。	2. 学生前后两个一人一组，面对面原地徒手配合练习打竿。	要求：精力集中，认真观察，仔细体会动作。	
	2. 原地徒手敲竹竿节奏练习（开开合合）。	3. 教师讲解示范跳法。	3. 学生观察，老师示范，集体练习跳法。	要求：注意安全。熟悉节奏，敲竹竿节奏与脚跳吻合，配合默契。	
	3. 跳法练习。	4. 教师提示动作要领及节奏。	4. 学生练习：把开开合合，改成进进出出。	要求：认真学练；互相关心；积极创编；配合默契。	
	4. 跳静止竹竿练习。	5. 教师观察，随时纠正错误。	5. 学生分成四组，两组打竿，另外两组跳，然后交换。	要求：注意安全，气氛活跃，情绪高涨，大胆展示，有自信。	
	5. 跳动态竿练习。	6. 教师重新对学生进行分组，采取一帮一、一带一的形式进	6. 找出做得比较好的同学做示范，其他同学打节奏。	要求：动作到位，幅度大。	
	6. 学生创编练习。		7. 一帮一、一带一		
	7. 分组展示。				
	8. 课堂练习：立卧撑。				

		<p>行练习。</p> <p>7. 将学生分成四组进行创编。</p> <p>8. 教师巡回辅导。</p> <p>9. 讲评和指导，鼓励学生展示自我，与学生加强交流。</p> <p>10. 教师布置任务：立卧撑三组，每组10个。</p>	<p>一练习。</p> <p>8. 由组长带领创编练习，注意动作要领，提高速度与准确性。</p> <p>9. 分组展示才能。</p> <p>10. 学生练习。</p>																								
结束部分	1. 跟音乐自然放松。 2. 总结。 3. 回收器材。	<p>1. 教师带领，语言提示。</p> <p>2. 教师对学生学习竹竿舞情况进行讲评。</p> <p>3. 布置作业。</p> <p>4. 布置回收器材。</p>	<p>1. 学生模仿练习。</p> <p>2. 认真听总结。</p> <p>3. 清点回收器材。</p>	<p>要求：</p> <p>1. 体委组织学生回收器材。</p> <p>2. 学生列队带回。</p>																							
教学效果测评	<p style="text-align: center;">预计生理负荷与练习密度</p> <table border="1"> <caption>预计生理负荷与练习密度</caption> <thead> <tr> <th>时间间隔 (s)</th> <th>心率 (bpm)</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>105</td></tr> <tr><td>20</td><td>95</td></tr> <tr><td>25</td><td>125</td></tr> <tr><td>30</td><td>135</td></tr> <tr><td>35</td><td>145</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> <p>安静心率：75次 最高心率：160次 平均心率：126次 强度指数：1.5</p>					时间间隔 (s)	心率 (bpm)	5	75	10	90	15	105	20	95	25	125	30	135	35	145	40	160	45	120	50	95
时间间隔 (s)	心率 (bpm)																										
5	75																										
10	90																										
15	105																										
20	95																										
25	125																										
30	135																										
35	145																										
40	160																										
45	120																										
50	95																										
本课小结	<p>1. 把民族传统体育引入体育教学，更贴近日常生活，努力营造一种欢快和谐的喜庆气氛，使课堂学习生活化，调动学生学习的积极性。由于学生对艺术的理解及综合表演能力参差不齐，要在较短的时间里完成这样有一定难度的综合表演，还有待于从学情实际、练习技巧、教学设计等诸多的环节进行具体分析及设计思考。</p> <p>2. 整节课的设计和教学过程中能用游戏、展示法的形式，让学生在学习技术过程中真正体验到运动的乐趣，为学生提供展示自己能力、水平和个性的舞台。</p> <p>3. 部分学生的协调性和灵敏性需要加强，在下一节的教学中要有针对性，因材施教。</p>																										

教学评价

一、教师评价

1. 对学生学习竹竿舞的态度评价。
 - (1) 是否能够积极地学习竹竿舞。
 - (2) 听讲时注意力是否集中。
 - (3) 同学之间是否能够团结合作，默契配合。
2. 对学生掌握技术动作的评价。
 - (1) 接受新动作的能力怎样。
 - (2) 能否较标准地完成竹竿舞动作。
3. 对学生运用技术能力的评价。
 - (1) 能否跟上节奏，将动作与音乐协调配合。
 - (2) 能否利用所学基本步法创编新的跳法。

二、学生评价

1. 对掌握竹竿舞的自评。
 - (1) 能否熟练掌握打竿节奏和基本跳法。
 - (2) 遇到夹脚、踩竿等情况，能否说出存在的问题。
2. 对运用技术能力的评价。
 - (1) 能否运用基本步法，举一反三，进行组合。
 - (2) 能否通过学习竹竿舞，课下自觉地进行锻炼。



啦啦操是体育运动中的一个新兴项目，起源于美国，至今已经有一百多年的历史。啦啦操来源于早期部落社会的仪式。为激励外出打仗或打猎的战士们，他们通常会举行一种仪式，仪式中由族人欢呼、手舞足蹈的表演来鼓励战士，希望战士们能凯旋而归。这种仪式逐渐演变为体育比赛中的助威呐喊和表演活动。

现代啦啦操是以团队的形式出现，并结合Dance（舞蹈）、Cheer（口号）、Partner Stunts（舞伴特技，是指托举的难度动作）、Tumbling（技巧）、Basket Toss（轿子抛）、Pyramid（叠罗汉）、Jump（跳跃）等动作技术，配合音乐、服装、队形变化及标示物品（如彩球、口号板、喇叭与旗帜等）等要素，广泛运用于篮球、棒球、游泳、田径、橄榄球等比赛现场。啦啦操所特有的保健、医疗、健身、健美、娱乐的实用价值受到越来越多的人们的重视，现已发展演变为一种新兴、时尚的多人集体运动项目。为吸引观众，啦啦队表演一般主要有七大招数。抛接：在“啦啦队”的表演过程中，将一个队员抛在空中再接住；托举：像垒金字塔一样，将一个人的重心压在另一个人身上；技巧：运用一些艺术体操动作的难度技巧编排在表演中；口号：时间控制在30秒内，内容健康向上；道具：常规道具是花球，还会用到艺术体操表演中的绳、球、棒、彩带及体现各队风格的吉祥物等；队形：根据人数和编排不同，有

三角形、横排、纵排、斜排等多种；舞蹈：在动作中可以运用所有舞蹈元素，如街舞、健美操、艺术体操、民族舞等。每个啦啦队还有自己统一的口号、吉祥物和幸运色调。

在我国篮球联赛中，啦啦队表演的主旨是健康向上、充满活力、动感十足。啦啦队在不同比赛场次中有不同的动作编排，服装和发型也随之变化。同时，啦啦队表演不是简单的蹦蹦跳跳，它要求表演者有一定的舞蹈和体操基础，具有相当的技术难度。一般每场会准备20~30个节目。

篮球比赛中，啦啦队表演的上场时间是有严格规定的。全场比赛共四小节，第一小节前有一个开场前三分钟的暖场表演，第一、二小节间是一分钟的短表演，第二、三小节间为中场表演，第三、四小节间会有一分钟的短表演。比赛场上出现任何突发情况导致比赛暂时中止时，为防止冷场，啦啦队会临时增加表演，起到救场作用。

教学目标

一、了解啦啦操的基本知识，通过学习能完成啦啦操基本动作并进行简单的动作组合与拓展

二、有效地促进学生的体能发展，提高学生的协调性、柔韧性和有氧耐力；让学生理解体育锻炼对身体形态和机能的影响

三、通过运动技能的学习，树立学生的自尊心和自信心；让学生在运动中逐步建立乐观、积极的生活态度，享受运动带来的快乐；培养学生的合作意识和团队精神，享受集体荣誉带来的快乐

四、通过学习使学生具有良好的合作精神和体育道德，学会获取现代社会中体育与健康知识的方法，养成积极锻炼的习惯

教学内容

一、基本姿势

1. 准备姿势。（ready position）动作描述：双手放在身后，双脚分开，略与肩宽。



准备姿势

2. 弓步。 (lunge)

动作描述：注意双脚与身体的位置，左腿膝关节弯曲90° 角，右腿完全伸直，身体及右膝正对前方，可在此基础上做变换。



弓步

3. 上举呈V字形。 (high V)

动作描述：双臂上举呈V字形，拳心向下。



上举呈V字形



下伸呈V字形

5. T型。 (T)

动作描述：双臂与身体成90° 夹角，拳心向下。



6. 胸前屈臂平举。 (half T)

动作描述：同T型一样，但双臂在胸前弯曲，拳心向下。

胸前屈臂平举

7. 双臂上举。 (touch down)

动作描述：双臂伸直向上，与身体成一条直线，双臂夹耳朵，拳心相对。

8. 双臂下举。 (low touch down)

动作描述：双臂伸直向下，与身体成一条直线，双臂要求紧张，并且稍微向前位于身体前方，拳心相对。

9. 胸前弯曲。 (daggers)

动作描述：手臂弯曲，夹紧身体，拳心相对。

10. 弓箭手。 (bow and arrow)

动作描述：一臂呈T形，同时另一臂呈胸前屈臂平举，但拳头靠肩部，拳心向下。反向相同。



弓箭手

11. 双手撑腰。 (hands on hips)

动作描述：双拳位于腰两侧，拳心向后，两肘关节略向前倾。



双手撑腰

12. L型。 (L)

动作描述：右臂呈T型，左臂呈touch down。right L指相反方向。

13. 勇往直前。 (punch)

动作描述：右臂呈touch down，左臂呈on hips。right punch指相反方向。

14. 双臂斜举。 (diagonal)

动作描述：左臂呈high V，右臂呈low V。right diagonal指相反方向。

15. “K”型。 (K)

动作描述：左臂呈high V，右臂呈low V，两臂呈一条斜线，拳心相对。
right K指相反方向。

可以在此基础上有多种变化。

二、跳跃动作（12种）

1. 分腿小跳。 (spread eagle)

动作描述：双脚跳起向左右两侧分开，两臂呈high V，空中姿势呈X。

2. 分腿大跳。 (toe touch)

动作描述：双腿跳起，两腿快速向左右两侧斜前方踢起，两腿呈180°，空中成屈体分腿姿势，双手碰脚。

3. 跨栏跳。 (left side hurdler)

动作描述：双腿跳起时，左腿前踢，右腿弯曲，膝盖向前。

4. 前踢跳。 (right front hurdler)

动作描述：前腿尽量向上踢，后腿自然弯曲。

5. 团身跳。 (tuck)

动作描述：空中团身，大腿贴近胸部，双腿并拢，脚尖绷直向下。

6. C形跳。 (C)

7. 屈体跳。 (pike)

8. 鹿跳。 (stag)

9. 弩腿跳。 (split)

10. 莲花跳。 (doubles)

11. 跨跳。 (eap split)
 12. 交换腿跳。 (switch split leap)
- 在此基础上可以做其他的舞蹈跳步。



分腿小跳

团身跳

C形跳

屈体跳

三、动作发力要点

1. 动作发力速度快、过程短。
2. 制动早，有控制。
3. 手臂永远处于身体额状轴前方，不可过伸，有控制；结束时关节不要完全伸直，处于合理的控制位置。
4. 落地时膝关节一定要弯曲缓冲，避免膝踝关节的损伤。
5. 动作的开始与结束要清晰、干净、利索。

教学指导和案例

一、教学指导

1. 教材分析。啦啦操是最炫的时尚运动，托举、人塔、空翻、抛接……缤纷闪亮，充满青春气息。不仅多元化的表演让人目不暇接，啦啦操更集团队协作、奋发向上、自信热情于一身，代表着张扬热烈、朝气蓬勃的精神力量。啦啦操运动正在逐渐进入学生的生活，以全新的运动方式丰富了校园文化生活和学生课余体育锻炼，展示青少年积极乐观、勇于拼搏、奋发向上的精神面貌，是典型的校园文化的产物，对促进整个校园的体育文化的建设发挥着重要的作用。
2. 练习步骤。
 - (1) 首先熟悉基本身体姿势和基本步法。
 - (2) 进行上肢和下肢等单个动作的练习，注意上下肢的协调配合。
 - (3) 队形的变化。

(4) 音乐的选择，可以使用一首或多首乐曲混合的音乐。

(5) 选择适合的道具。

(6) 动作、队形、道具与音乐的结合。

3. 教学要求。

(1) 啦啦操的基本动作是学习的关键，教学中严格要求动作的规范性。

(2) 在动作熟练的基础上，要求动作的表现力与动作的美感、震撼力。

4. 教学建议。

(1) 啦啦操的教学遵循循序渐进的原则，注意由易到难，由单人的原地连贯动作过渡到单人移动连贯动作，直到两人、多人的配合动作。

(2) 对于整套动作的难度动作及共性错误动作要分解多练。

(3) 在动作熟练的基础上注意集体动作的跑动路线。

(4) 在啦啦操成套动作的教学中，教师可采用适当的口号和手势提高学生的注意力。

(5) 教师的教法可采用讲解示范法、纠错法、分组练习法、提示练习法、分解练习法等。

5. 易犯错误与纠正方法。

易犯错误：

(1) 混淆啦啦操和健身操的动作。

(2) 动作不整齐。

纠正方法：

(1) 多做基础动作，反复体会其中的动作要领。

(2) 啦啦操是多人参加的运动项目，练习时需要全体队员集体多做分解动作，整套动作练习的节奏由慢到快。

二、教学案例

啦啦操教学教案

授课教师：

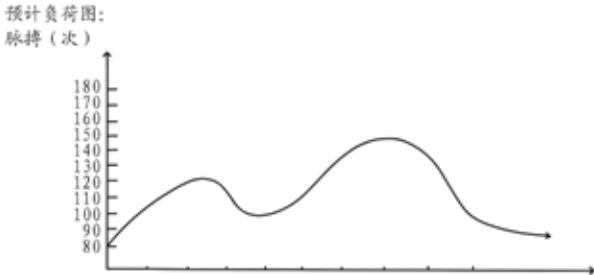
人数：

授课班级：

教学内容	1. 复习啦啦操的基本步法。 2. 学习啦啦操第一至第四个八拍动作的简单配合。	场地 器材	综合活动厅。		
教学目标	知识与技能目标	使学生认识到啦啦操的美感和锻炼价值，积极主动地参与。			
	体能发展目标	通过学习与练习，熟练掌握啦啦操第一至第四个八拍的动作。并在此基础上提高动作的协调性和节奏感，培养良好的身体姿态。			
	情感态度目标	通过同学之间的团结协作，体验啦啦操的乐趣，在动作展示中体验成功，树立自信心。			
重点	重点：体会动作的变化，区分啦啦操和健身操的不同。				
难点	难点：动作舒展，节奏准确。				

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	<p>一、课堂常规 1. 集合整队。 2. 师生问好，宣布本节课教学内容，简单介绍啦啦操的基本知识。 3. 安排见习生。</p> <p>二、热身 1. 头部运动。 2. 扩胸运动。 3. 体转运动。 4. 腹部运动。 5. 踢腿运动。 6. 跳跃运动。</p>	<p>要求： 1. 声音洪亮。 2. 精神饱满。 3. 注重仪表。 4. 语言亲切。 教法： 1. 教师在队伍前面做示范，学生模仿动作。 2. 教师用口令的长短、强弱拍提醒学生变换动作。</p>	<p>要求： 1. 集合做到快、齐、静。 2. 精力集中，精神饱满。 组织：如图 X 组织：如图 X 要求： 1. 注意力集中，动作规范。 2. 认真练习。</p>	<p>组织：如图 X 组织：如图 四排横队成体操队形 散开 X △</p>	3分钟 小强度
基本部分	<p>1. 复习啦啦操的基本步法。 2. 学习啦啦操。 第一个八拍： 手臂动作：1~3拍手臂垂直于大腿前方；4拍成上举；5~8拍双手胸前击掌，成high V，两拍一动。</p>	<p>教学形式：教师提醒学过的基本步法，每个步法做四个八拍。 教法： 1. 示范讲解法。 2. 口令提示法。 3. 手势提示法。 4. 串联教学法。 5. 乐曲激情法。</p>	<p>集体做动作。 要求： 1. 认真观看。 2. 熟记动作。 3. 掌握动作的节拍。 4. 学生按照老师的要 求练习。 5. 动作连贯，面带微笑。</p>	<p>跟着音乐的节奏练习本步法，由慢到快。 练习队形：如图 X 组织：将学生5人一组，分成8组。如图 ▲ ▲ ▲ ▲ △ ▲ 教师 ▲ ▲ ▲</p>	

	<p>步法：1~3拍右、左、右脚依次前上步；4拍并步提踵；5~6拍上左脚成弓步，右脚微屈；7~8拍上右脚成两腿并立，提踵。</p> <p>第二个八拍动作同第一个八拍动作，但方向相反。</p> <p>第三个八拍：</p> <p>手臂动作：1~3拍手臂侧平举；4拍双臂屈肘于胸前；5~6拍手臂成斜上举；7~8拍手臂胸前交叉。</p> <p>步法：1~3拍左、右、左脚依次踏步，同时向左转体360°；4拍成并步；5~6拍迈左脚成屈腿弓步；7~8拍收回左脚，并腿站立。</p> <p>第四个八拍动作同第三个八拍动作，但方向相反。</p> <p>3. 分组练习。</p>	<p>教师活动：</p> <ol style="list-style-type: none"> 先做上肢动作。 再做下肢动作。 	<p>6. 在动作熟练的基础上手里可以拿上花球。</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 持啦啦球进行练习。 掌握较好的小组，可以尝试创编动作。 <p>目的：巩固提高，增强学生团结协作的能力。</p>																																														
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> 放松活动。华尔兹放松练习。 教师总结本节课。 布置课后作业。 整理，收拾器材。 下课，师生道别。 	<p>教法：在柔美音乐的伴奏下跟教师做动作。</p>	<p>放松身体，放松心情。</p> <p>组织：如图</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr> <tr><td>△</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	△									<p>8分钟 小强度</p> <p>3分钟</p>
X	X	X	X	X	X	X	X	X																																									
X	X	X	X	X	X	X	X	X																																									
X	X	X	X	X	X	X	X	X																																									
X	X	X	X	X	X	X	X	X																																									
△																																																	

预计运动负荷	<p>预计负荷图： 脉搏(次)</p>  <p>最高心率：150次/分钟。 平均心率：110次/分钟。 练习密度：40%~45%。</p>
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) 能否自觉完成啦啦操的学习。
- (2) 对课堂上教师指出的错误动作能否及时纠正。
- (3) 能否利用课余活动时间进行啦啦操的练习。

2. 对学生掌握技术的评价。

- (1) 能否完成啦啦操的新授动作。
- (2) 能否标准地完成啦啦操的成套动作。
- (3) 能否在自己完成的基础上指出同学的错误动作。

3. 对学生完成啦啦操能力的评价。

- (1) 能否在老师的指导下很好地完成啦啦操的成套动作。
- (2) 能否利用课上或课下的业余时间完成教师布置的练习任务。
- (3) 能否跟上节奏，将动作与音乐协调配合起来。

二、学生评价

1. 对掌握技术的自评。

- (1) 能否通过观察教师和同学的动作找出自己练习中存在的问题。

- (2) 能否正确把握易错动作的要领。
 - (3) 能否对错误动作加以改正并掌握正确的节奏。
2. 运用啦啦操动作的自评。
- (1) 能否在完成整套动作时将上下肢协调配合起来。
 - (2) 能否将动作和音乐很好地配合起来。
 - (3) 能否通过啦啦操的学习提高自己的协调性，享受运动带来的快乐，积极主动地锻炼身体。

第三章 发展综合性操作技能

第一节 与综合性操作技能发展有关的力学知识

教学目标

- 一、理解与综合性操作技能发展有关的力学知识
- 二、体会综合性操作技能发展的力学感觉
- 三、理解发展综合性操作技能的意义

教学内容

当我们做投掷、传接球、运球、踢球、击打等动作时，能够体会到手、脚或器械对物体的作用力。

首先要熟悉和理解手、脚用力方向与物体运动方向的关系。让球向左移动就要给球向左的作用力，看似很简单，但是由于人体结构的复杂性，人体很多关节发力最后才传递到手和脚，做起来往往不易。比如把球踢到正前方，知道向前方用力，但是能够把球踢好不是一件容易的事情，有时想往前踢却踢偏了。

其次要理解不同性质的力。投掷物体、传球、扣球或者击打物体的力劲度大、速度快，是推动物体运动的力，称为推动力。接球、停球或者把运动的物体拦截下来的力量相对较小，速度相对较慢，是通过缓冲来控制物体的力，称为缓冲力。

还要体会作用于物体力度的大小。即使是推动力也不是越大越好，比如投篮，力度小固然不行，力度太大球也会离框而去；合适的力度才能使所操控的物体按照预想的路径行进，或者使运动的物体被控制下来。

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、探究、合作学习，激发学生参与体育锻炼和比赛的热情。让学生通过体验、分析和归纳三个环节全面认识和体会与综合性操作技能有关的力学知识和现象。

体验1：乒乓球反手推挡变线练习。



体验2：不同距离的原地单手肩上投篮练习。



体验3：足球正脚背大力射门和脚背正面停空中球练习。



分析：

进行乒乓球反手推挡变线练习，我们能够体会到，操控球拍对球施加不同方向的力，可以推出不同角度的球。

投篮练习时，合适的力度、正确的方向、合理的出手角度是决定能否把球投中的主要因素，通过投篮练习，我们能够体会到方向的把握、力度的大小都是通过手对球的操控来实现的，进而明白用力的大小和方向对物体运动效果的影响。

足球正脚背大力射门和用脚背正面停空中球练习，我们在一射一停两个动作中，能体验到两种不同性质的力：一种是速度快、力度大，使物体加速运动的推动力；另一种是速度相对较慢，力度相对较小，用于减缓物体运动速度的缓冲力。

归纳：

通过以上分析，可以总结出发展综合性操作技能的三个层次：一是利用器械和人体操控物体时，能够按自己的意愿改变物体的运动方向，力度可能不恰当，方向也可能不准确。二是通过练习，能够理解不同性质的力（如推动力和缓冲力），学会在运动中合理使用不同性质的力，能够基本控制物体运动的方向和力度。三是通过器械（如球拍）和人体，能够比较精确地控制用力的方向、接触物体的时机和部位、用力的大小，最终能够精确地控制物体的运动。

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) 理解与综合性操作技能发展有关的力学知识。
 - (2) 综合性操作技能的应用。
2. 对学生掌握发展综合性操作技能的基本方法的评价。
 - (1) 发展综合性操作技能的意义。
 - (2) 发展综合性操作技能的途径。

二、学生评价

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

第二节 发展综合性操作技能

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



足球

足球运动被誉为“世界第一运动”，是一项集高超的个人技术与团队战术思想于一身，将个人技巧与集体智慧融为一体，对抗激烈、引人入胜的运动项目。它不但能充分展示和发展人的力量、速度、耐力、灵敏性等体能，提高人体心血管系统、呼吸系统、神经系统及运动系统的机能，而且能有效地培养团结合作、努力拼搏、勇敢顽强的优良品质。足球运动适合的人群是那些轻体力的人群和那些想要减肥或者经常单独工作的人。

足球运动的锻炼意义首先体现在足球的运动负荷要比其他项目大，因为是在不断跑动中，经常变换速度、方向，对于内脏器官，特别是呼吸系统和心血管系统的生理功能影响较大。其次，足球运动是在不断变化中进行的，球的滚动与飞行、同伴的跑动与传球、进攻与防守，都在不断地变化，人对时间、空间、方位、距离等的判断也在不断变化中调整和掌握，这有利于训练学生思维的敏捷灵活、判断的准确性、预测事物发展的能力和果断的应变能力。再次，足球运动的集体性强，要求同伴之间相互配合，相互鼓舞，能很好地体现团队精神和参与意识，培养学生勇敢顽强、积极主动、相互合作的精神。

教学目标

- 一、培养、激发学生对足球运动的兴趣和爱好及其参与能力
- 二、使学生掌握足球运动的基础知识、基本技术和简单战术，并能运用
- 三、发展学生的奔跑能力、速度、力量、耐力等身体素质，发展学生的体能
- 四、培养学生的合作意识、良好的心理品质和社会适应能力

教学内容

- 一、熟悉球性练习：拨球、拉球、扣球、挑球、颠球
- 二、运球：脚内侧运球、脚背正面运球
- 三、踢球：脚内侧踢球、脚背内侧踢球
- 四、射门：正脚背射门、脚内侧推射
- 五、接球：脚内侧接地滚球、脚背正面接球
- 六、战术配合：斜插直传二过一配合、直插斜传二过一配合

教学指导

一、熟悉球性练习

通过熟悉球性练习，可以增加学生与球的配合以及身体动作与球的运动之间的协调性，锻炼学生的反应能力和平衡能力，也可以提高学生的运动兴趣和参与性，应该渗透到每节课和每次练习中，以提高学生对球的肢体感觉。



1. 拨球：用脚背内侧或脚背外侧触球，将球拨向各个方向。
2. 拉球：前脚掌踩在球的上部或侧上部，将球拉到各个方向。
3. 扣球：用于快速运球时突然改变运动方向。动作与拨球类似。
4. 挑球：用脚背部触球的下部并突然向上方挑起。
5. 颠球：用身体的各个有效部位连续地触击球，尽量使球不落地。

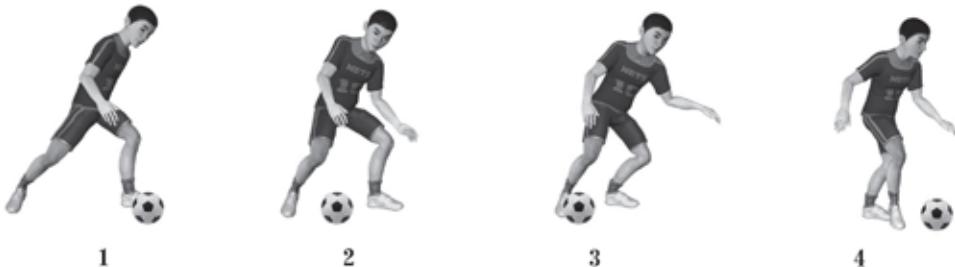
教学建议：熟悉球性练习是实现人和球的完美结合的有效方法，在每节课的教学

中都要落实，在准备活动或放松活动时都可以加入简单的练习，这样就在无形中提高了学生的足球水平。在教学中，尽量避免把熟悉球性练习作为教学的重点，适当穿插在教学中即可。

二、运球

运球是用脚连续控制球的技术。运球技术动作连贯，方向、速度变化多，而且经常与过人技巧连接起来。常用的运球方法有脚内侧运球和脚背正面运球。脚内侧运球多用于变向运球和掩护运球时，脚背正面运球技术多用于直线运球、快速推进。

1. 运球的技术要点。脚内侧运球时，支撑脚向前跨，踏在球的侧前方，膝关节稍弯曲，上体前倾向里转。随着身体向前移动，运球脚提起，在落地之前，用脚内侧推球的后中部。在改变方向运球时，经常是用两只脚交替拨球。



脚背正面运球时，支撑脚保持在球的侧后方，运球脚抬起时，脚跟抬起，足尖朝下，在迈步前伸落地前，用脚背正面推拨球。向前跑动时身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动。

2. 动作规格。支撑脚的位置、脚触球的位置、脚触球时脚的部位、方向的控制。
3. 教学建议。
 - (1) 慢跑中用单脚或双脚交替运球，体会推拨球的动作。
 - (2) 绕过前方 5~6 个障碍物再往回运球，用同样方法绕过障碍物后交给下一人，依次进行运球练习。
 - (3) 两人一球，一人运球，另一人在一侧消极抢球，运球人侧身掩护运球。
 - (4) 两人一球做一过一练习，运球者做变向运球，防守者消极堵截。
 - (5) 一组在圈内运球，另一组在圈内站立或走动，要求运球人尽量躲闪开走动的人，练习运球中的变向能力。
4. 易犯错误与纠正方法。
 - (1) 只是低头看球，不能随时观察场上情况。
纠正方法：提示学生抬头或按上述 (5) 的练习方法进行练习。
 - (2) 运球时不是推拨球而是击球，使球失去控制。
纠正方法：反复体会推拨球的动作要领，掌握好用力的大小。
 - (3) 脚触球的部位不准确。
纠正方法：进行多次的触固定球练习。
 - (4) 运球时动作紧张，不是推拨而是踢球。

纠正方法：由走到慢跑中运球，体会推拨球动作。

5. 运球的教学和参考评价标准。

【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）支撑脚的位置及脚尖方向。
（2）脚触球的位置。
（3）身体的姿态。

【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。

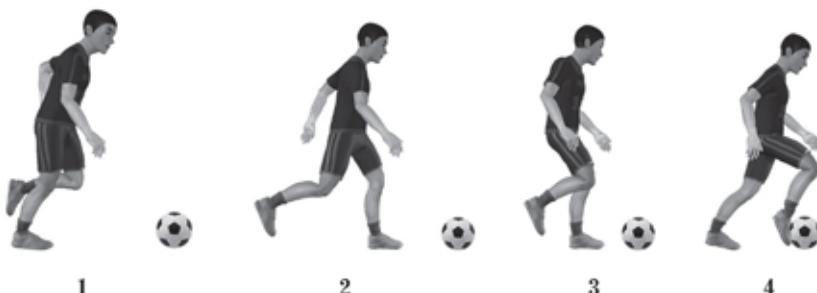
（2）对运用技术能力的评价。

- ①能否将分解练习和整体练习结合起来。
②能否顺利进行各种运球动作的练习。
③能否完成各种运球动作的组合。

三、踢球

踢球是足球技术中最基本的技术动作，即按一定的动作方法，用脚的某一部位将球踢向预定目标。在比赛中多用于传球和射门。踢球的方法主要有脚内侧踢球、脚背内侧踢球、脚背正面踢球、脚背外侧踢球、脚尖踢球和脚跟踢球。

1. 踢球的技术要点：踢球前的助跑；支撑脚的选位；踢球腿的摆动；脚触球的部位；踢球后的随前动作。



2. 脚背内侧踢球。踢定位球时，斜线助跑，助跑方向与出球方向约为 45° 角，支撑脚外侧积极着地，踏在球的右侧方25厘米~30厘米处，膝关节微屈，足尖指向出球方向，身体稍向支撑脚一侧倾斜并转向出球方向，大腿带动小腿积极前摆，当膝盖摆到接近球内侧垂直方向时，小腿加速前摆，同时足尖稍外转，脚面绷直，脚趾扣紧，足尖指向斜下方，以脚背内侧击球的后中部。踢球后，踢球腿随球继续前摆，两臂随踢球动作自然摆动。
3. 脚背正面踢球。踢定位球时，直线助跑，最后一步稍大，支撑脚积极地以脚跟着地，踏在球的侧后方10厘米~15厘米处，膝关节微屈，足尖正对出球方向；摆动腿以膝关节为轴，大腿带动小腿屈膝积极向前摆动，当膝盖摆至接近球的垂直上方时，小腿做爆发式的前摆，使膝盖处在球的正上方时用脚背正面击球的后中部。击球时脚面绷直，踝关节紧张，上体稍前倾，两臂配合协调摆动。
4. 动作规格。支撑脚的位置、脚触球的位置、脚触球时的脚的部位、方向的控制。
5. 教学建议。

- (1) 原地和上步踢球模仿练习，主要体会支撑脚的位置、摆腿的方向、正确的脚型。
- (2) 原地轻触固定球练习，体会脚触球的部位。
- (3) 两人或多人，相距 10 米，互相踢球练习。
- (4) 距球门15米~20米踢定位球练习，要求踢球力量大，方向准确。

6. 易犯错误与纠正方法。

- (1) 助跑的方向不对，支撑脚的位置不合理，易把球踢高。
纠正方法：用线标出助跑方向和支撑脚的位置进行练习。
- (2) 踢球时怕脚尖触地，脚背不敢绷直，造成脚趾触球。
纠正方法：做上一步踢球模仿练习，注意屈膝，要求脚背绷直，脚趾扣紧，足尖向下。
- (3) 小腿过早前摆，造成直腿踢球，出球无力。
纠正方法：强调小腿摆动时机，与地面垂直时，加速摆动小腿。

7. 踢球的教学和参考评价标准。

【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) 支撑脚的位置及脚尖方向。

(2) 脚触球的位置。

(3) 身体的姿态。

【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能否对错误动作提出有目的、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能否顺利进行各种踢球动作的练习。

③能否完成各种踢球动作的组合。

四、射门

常见的射门动作有脚内侧推射、正脚背射门、脚背内侧射门、脚背外侧射门、头顶球和倒勾射门。

射门是足球运动中最重要的技术，也是影响比赛胜负的关键。要想做得更好一些，应该注意以下几点：准确、突然、有力；抓准时机；应变能力的运用。

1. 动作方法和要点。

(1) 脚内侧推射：轻松跑向皮球，射球前平衡身体，屈膝顺势提腿，当立足脚站在皮球侧的时候，轻扭身体膝转向外，锁紧脚跟撞击皮球中央将球射出。
优点：射门准绳易掌握，起脚后较易改变方向。

(2) 正脚背射门：起跑点、皮球和目标应成一条直线，屈膝向目标轻松助跑，支撑脚站在皮球侧近，自然向后提起小腿，眼望皮球顶部，锁紧脚跟挥动小腿抽向皮球中央点，击球后身体顺势向前完成整个射门动作。优点：力量大，球速快，射程远。

2. 动作规格。支持脚的位置、足尖方向、击球位置、击球力量。

3. 教学建议。

(1) 原地和上步踢球模仿练习，主要体会支撑脚的位置、摆腿的方向、正确的脚型。
(2) 原地轻触固定球练习，体会脚触球的部位。
(3) 两人或多人，相距10米，互相踢球练习。
(4) 距球门15米~20米踢定位球练习，要求踢球力量大，方向准确。

4. 易犯错误与纠正方法。

(1) 助跑的方向不对，支撑脚的位置不合理，易把球踢高。

纠正方法：用线标出助跑方向和支撑脚的位置进行练习。

(2) 踢球时怕脚尖触地，脚背不敢绷直，造成脚趾触球。

纠正方法：做上一步踢球模仿练习，注意屈膝，要求脚背绷直，脚趾扣紧，足尖向下。

(3) 小腿过早前摆，造成直腿踢球，出球无力。

纠正方法：强调小腿摆动时机，与地面垂直时，加速摆动小腿。

5. 射门的教学和参考评价标准。

【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）支撑脚的位置及脚尖方向。

（2）脚触球的位置。

（3）身体的姿态。

【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能否顺利进行各种射门动作的练习。

③能否完成各种射门动作。

五、接球

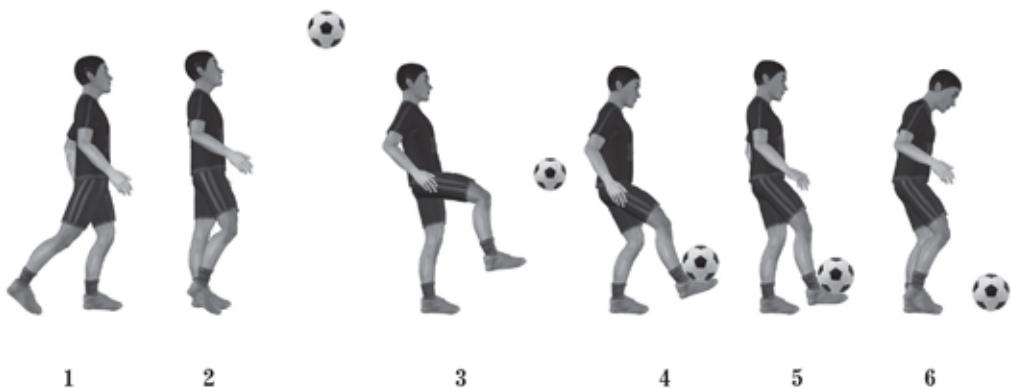
接球也称停球，是有意识地用身体合理部位把各种来球停、接在自己的控制范围内，以便能更好地衔接传球、运球或射门，是对球进行控制的一项很重要的基本技术。停球方法的原理是迎撤缓冲或是改变球的运行路线。

1. 动作方法和要点。

（1）脚内侧接地滚球：脚内侧接地滚球时，身体正对来球方向。支撑脚脚尖与来球的方向一致，膝微屈，停球腿提起屈膝外转并向前迎，足尖稍翘起，使足内侧对准来球。当脚与球接触的刹那开始后撤，以缓冲来球的力量，把球停留在便于衔接下一个动作的控制范围内。



- (2) 脚背正面接球：看准来球的弧度和高度，支撑脚维持身体平衡，停球腿屈膝高抬，以脚背正面对准来球方向，用迎撤的停球动作将球停在体前。运用接挡的停球动作改变来球方向，使球缓冲落地。



2. 动作规格。接球部位、球的落点、动作的连贯性。

3. 教学建议。

- (1) 原地模仿练习，体会各种接球的动作方法和要领。
- (2) 两人一球，相距10米，一人用手抛地滚球、空中球，另一人迎上去做各种接球练习，然后将球捡起用手抛球给对方。二人依次反复练习。
- (3) 两人相距15米~20米，一人用脚内侧、脚背内侧传地滚球或空中球给对方，另一人用各种方法将球停住，用同样的方法将球回传。如此反复练习。
- (4) 每人一球对墙做踢球练习，将弹回的球用各种方法停住。

4. 易犯错误与纠正方法。

- (1) 停地滚球时，踝关节过于紧张，后撤的时间掌握不好，使球反弹出去。
纠正方法：讲清动作要领并反复做后撤缓冲的模仿练习，强调踝关节放松。
- (2) 脚背正面停球时，踝关节过于紧张，不能缓冲来球力量。
纠正方法：做抛、接足球的停球练习，强调踝关节放松。
- (3) 脚触球前下撤过早或过晚，使球反弹出去。
纠正方法：自抛自停反复练习，体会和掌握迅速下撤的时机。

5. 接球的教学和参考评价标准。

【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) 球的落点。

(2) 脚触球的位置。

(3) 动作的连贯性。

【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。

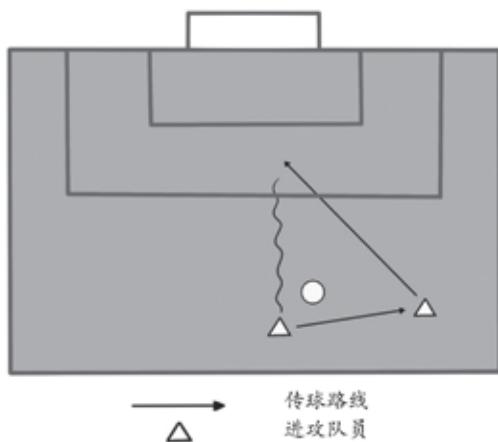
①能否将分解练习和整体练习结合起来。

②能否顺利进行各种接球动作的练习。

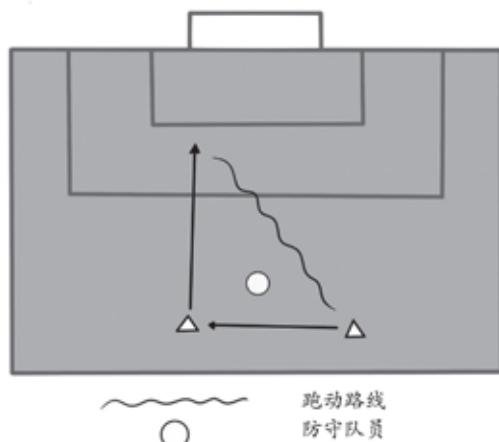
③能否熟练运用各种接球动作。

六、战术配合

二过一战术配合是足球比赛中比较常用的过人配合方法，即局部地区两名进攻队员通过两次连续传球配合，越过一名防守队员。二过一战术配合根据传球和跑位的路线分为多种形式，主要包括直插斜传二过一、斜插直传二过一、斜插斜传二过一、回传反切直传二过一等。



直插斜传二过一配合



斜插直传二过一配合

战术运用有几点注意事项：

1. 传球脚法以脚内侧居多，二过一配合一般都是短距离传球，脚内侧出球比较准确平稳。

2. 接应队员在条件允许下，应直接把球敲传到同伴跑向的空当。
3. 如果是突破最后一名防守队员时，应注意避免越位。
4. 要非常重视第二传的时机，比赛中出现“二过一”配合的时机是短暂的，应该是发现时机就果断地进行配合。



教学目标

一、知识与技能目标

能说出几名优秀乒乓球运动员的名字、事迹；能正确地握球拍，基本姿势正确，会发平击球和下旋球，两人能连续推挡和正手攻球，能恰当地运用搓球技术。

二、体能发展目标

发展动作速度和力量素质，提高身体的灵敏性和协调性，调节改善神经系统灵活性，提高反应速度。

三、情感态度目标

培养对乒乓球运动的兴趣，培养团队合作、友爱互助的意识，培养顽强拼搏的精神和爱国主义情怀。

教学内容

基础知识	基本技术	基本战术
1. 乒乓球握拍方法。	1. 正手发平击球。	1. 接发球战术。
2. 乒乓球接发球的基本姿势。	2. 反手发平击球。 3. 正手发下旋球。 4. 推挡。 5. 正手攻球。 6. 正手搓球。 7. 反手搓球。	2. 发球抢攻战术。

教学指导和案例

一、教学指导

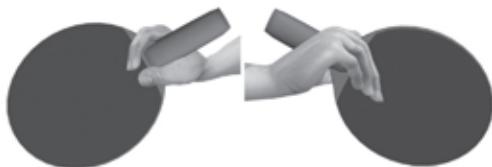
(一) 教材分析

乒乓球是一项世界流行的球类体育项目，深受广大人民群众的喜爱，在我国非常普及，因此被称为我国的“国球”。乒乓球速度快、变化多，要求练习者在短时间内

对瞬息万变的击球有较强的反应能力和应变能力。经常参加乒乓球运动，可以发展动作的速度和上下肢活动的能力，提高人的灵敏性和协调性，改善人的心脑血管系统的机能，促进新陈代谢，增强体质，并能培养人的勇敢顽强、机智果断等品质。

（二）基础知识

1. 握拍方法。直拍握法：在球拍的正面，拇指第一关节和食指第二关节扣住拍柄两侧，呈钳状，距离适中，拍柄压住虎口。在球拍背面，中指、无名指和小指自然重叠弯曲，用中指第一关节顶住球拍背面。横拍握法：虎口压住球拍右上肩，中指、无名指和小指自然地握住拍柄，拇指在球拍的正面轻贴于中指旁边，食指自然伸直斜贴在球拍的背面。



直握法



横握法

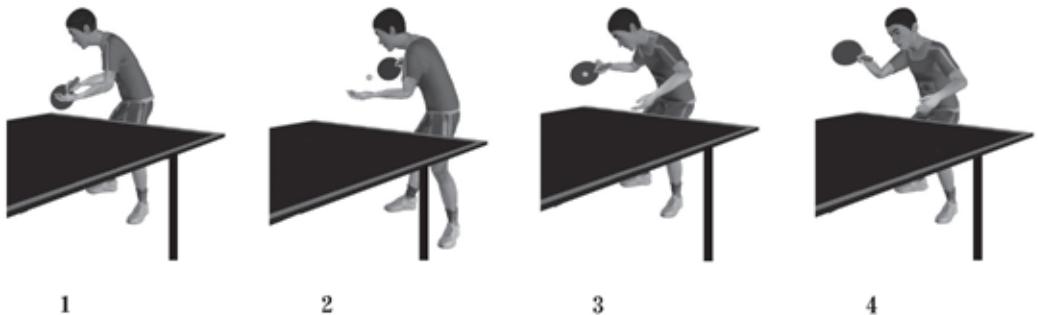
2. 接发球基本姿势。两脚平行站立，略比肩宽，身体稍右倾，面向球台。两膝微屈并内旋，前脚掌内侧着地，提踵，重心置于两脚之间。上体略前倾，含胸收腹，注视来球。执拍手和非执拍手均应自然弯曲置于体侧，前臂、手腕、手指自然放松，使拍面成半横状置于腹前。



（三）技术教学

1. 正手发平击球。

- (1) 动作方法。基本姿势站立，左脚略前，身体略向右转，左手掌心托球，置于身体右侧前方。左手将球向上抛起，同时右臂内旋使拍面角度略前倾，并向身体右后方引拍，然后右臂从身体右后方向右前方挥动。当球从高点下降至高于球网时，击球中上部向左前方发力，球击出后第一落点在球台中央。击球后，手臂继续向左前方顺势挥动，然后迅速还原成准备连续击球姿势。
- (2) 技术要点。击球前，身体略向右转；击球时拍形略前倾，拍头指向出球方向；发力部位以前臂带动手腕为主，动作过程中身体重心从右脚移至左脚。
- (3) 易犯错误与纠正方法。
- ①空间与时间感觉不好、击不到球。解决方法是多做徒手练习，体会两手在空间上的配合。
 - ②球跳起太高或发不过网。解决方法是击球中上部，用力由右后略上到左下向前，第一落点击到本方台区靠近自己的三分之一处。
 - ③发球后挥拍动作不到位，重心没有及时转换。解决方法是加强徒手模仿动作练习。



2. 反手发平击球。

- (1) 动作方法。基本姿势站立，右脚略前，身体略向左转，左手掌心托球，置于身体左侧前方。左手将球向上抛起，同时右臂外旋使拍面角度略前倾，并向身体左后方引拍，然后右臂从身体左后方向右前方挥动。当球从最高点下降至高于球网时，击球中上部，向右前方发力，球击出后第一落点在球台中央。击球后，手臂和手腕继续向右前方顺势挥动，然后迅速还原成准备连续击球姿势。
- (2) 技术要点。击球前，身体略向左转；当球下落至略高于球网时，击球的中上部，并使球落在球台中央；发力部位以前臂为主，动作过程中身体重心从左脚移至右脚。
- (3) 易犯错误与纠正方法。

- ①抛球与击球配合不好，击不到球。解决方法是先多做徒手模仿练习，配

合协调后再实际操作。

- ②击球部位错误，用力方向和第一落点不合适。解决方法是击球的中上部，向前下方发力，第一落点落在本方台区靠近自己的三分之一处。
- ③击球后手臂没有向右前方挥动。解决方法是明确反手发平击球的动作路线。



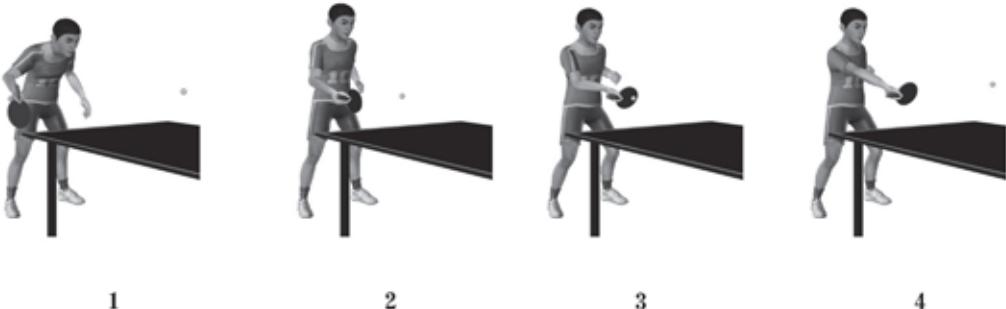
3. 正手发下旋球。

- (1) 动作方法。以基本姿势站在左半台，左脚略前，身体略向右偏斜，左手掌心托球，置于身体右前方，左手将球向上抛起，同时右臂外旋，使拍面方向略偏向左侧，向右上方引拍，腰部略向右转动，右臂由右上方向左下方挥拍；当球从高点下降至接近网高时，前臂加速向左侧挥摆，同时，腰部向左转，击球中部向左侧下方摩擦，根据发球长短调整球的第一落点的远近；击球后，手臂继续向左下方顺势挥动后，迅速还原。
- (2) 技术要点。发力部位以前臂、手腕为主，腰部为辅，在动作过程中，身体重心从右脚移至左脚。
- (3) 易犯错误与纠正方法。
 - ①击球时间和空间掌握不好，不易过网。解决方法是多做徒手练习，体会击球空间位置和击球时机。
 - ②摩擦力度不够，用力方向不对，球旋转力度较小。解决方法是摩擦球的中上部，球拍前倾，摩擦力大于平击力。
 - ③重心没有转移，动作不协调，击球后动作没做完。解决方法是加强徒手模仿练习，要求动作完整。



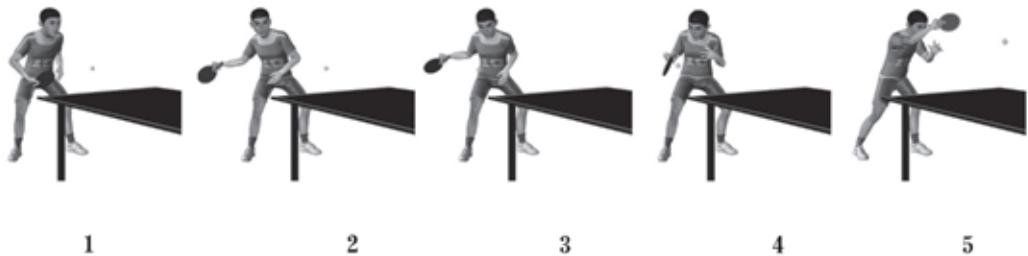
4. 推挡。

- (1) 动作方法。身体离球台50厘米左右，基本姿势站立，上体略向左转，右臂自然弯曲，引拍至身体前方或略偏左，前臂外旋，使球拍接近垂直；在来球的上升期主动迎球，推击球的中部，击球瞬间只以前臂和手腕轻轻用力，主要借助来球的反弹力将球挡回；手臂随势挥动后，迅速还原成准备姿势。
- (2) 技术要点。引拍时，上臂应靠近身体；击球时，前臂前伸，以手腕、手指调节拍形，食指用力，拇指放松。
- (3) 易犯错误与纠正方法。
 - ①转动手腕，球拍后仰向前上方用力，用力向下切击球使回球下旋等。解决方法是改进握拍，大拇指放松，食指用力，反复体验推击动作。
 - ②判断球的落点不准，拍形掌握不好等。解决方法是提高判断能力，加强手腕的灵活性和调节拍形的能力。



5. 正手攻球。

- (1) 动作方法。身体离球台50厘米左右，基本姿势站立，左脚略前，引拍手臂自然弯曲、内旋，使拍面略前倾，将球拍引至身体右侧后方；在来球跳至上升期时，上臂带动前臂快速向左前上方挥动，击球中上部；击球后，手臂继续向左前上方随势挥动后，迅速还原成击球前的准备姿势。
- (2) 技术要点。以前臂发力为主，手腕辅助用力；击球点在身体右前侧，并在球的上升期，向前击打，略向上摩擦；主要以前臂发力为主，动作过程中身体重心从右脚移至左脚。
- (3) 易犯错误与纠正方法。
 - ①对球落点判断错误，击球时重心在左脚，妨碍脚步的灵活移动。解决方法是注意屈膝，并把重心放在两脚前脚掌内侧。
 - ②以肩关节为轴左臂挥动，击球时机掌握不好，拍面上仰。解决方法是放松手臂，在球上升期击球前球拍略向前倾。
 - ③击球后肘关节抬起，重心未移动。解决方法是多做徒手模仿练习，与身体重心移动配合练习。



6. 正手搓球。

- (1) 动作方法。基本姿势站立，左脚略前，身体离球台40厘米左右，手臂外旋，使拍面略后仰，前臂向右上方提起，将球拍引至身体右前方；当来球跳至上升期时，前臂及手腕向左前下方迎球并击球的中下部；手臂继续向左前下方顺势挥动后，迅速还原成准备姿势。
- (2) 技术要点。保持拍面上仰，手臂、手腕共同发力；应在身体前侧面击球。
- (3) 易犯错误与纠正方法。
 - ①球拍没有上引，前臂动作不明显。解决方法是反复进行前臂和手腕先向上引，再向下切的挥拍模仿动作。
 - ②击球时拍面后仰不够，球拍接触球的位置不对等。解决方法是用慢搓回接对方发来的下旋球，体会拍面后仰前送的动作。



7. 反手搓球。

- (1) 动作方法。基本姿势站立，右脚略前，身体离球台40厘米左右，手臂自然弯曲并内旋，使拍面略后仰，前臂向左上方提起，将球拍引至身体左前方；当来球跳至上升期时，前臂及手腕向右前下方迎球并击球中下部；手臂继续向前下方顺势挥动后，迅速还原成准备姿势。

- (2) 技术要点。前臂内旋，保持球拍略后仰；搓球动作不宜过大，充分利用前臂和手腕转动的力量；手腕相对固定，以手臂前送借力还击为主。
- (3) 易犯错误与纠正方法。
- ①拍面过于后仰出高球。解决方法是理解动作要领，反复模仿规范动作练习。
- ②手腕太活、搓球时机错误、球不过网等。解决方法是用手腕控制好拍形，用多球练习体会搓球时机和击球部位。



(四) 战术教学

1. 发球抢攻战术。发球抢攻是力争主动、先发制人的主要战术，各种打法的运动员都普遍采用发球抢攻来抢占每个回合的上风，发球战术运用的效果主要取决于发球的质量和第三板进攻的能力。初中学生主要学习正手发转球与不转球后抢攻战术。
 - (1) 战术方法。先发下旋加转球，以使对方不敢轻易抢攻，然后发不转球加转球相结合，令对方无所适从。不转球一般先发短球，也可发至对方进攻较弱的一面，还可尝试发至对方正手位或适当发些长球。
 - (2) 战术要点。发短球后，对方往往回短球，抢攻可采用快打技术。如果不易抢攻，则可以先劈切两大角，争取下板再抢攻。
2. 接发球战术。接发球战术是与发球抢攻战术相抗衡的一项战术，目的是破坏对方的发球抢攻，争取在接发球轮次形成相持或主动的局面。
 - (1) 战术方法。
 - ①用快拨、快推回击来球，争取形成对攻相持的局面。
 - ②用搓球回接来球，使对方难以发力抢攻或抢位。
 - (2) 战术要点。
 - ①要判断准来球的转与不转、力量和方向，采用适当的回击方法。
 - ②接发球如果采取抢攻，要做好对攻或持续攻的准备，以便保持主动。

二、教学案例

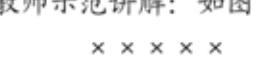
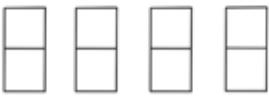
乒乓球技术教学教案

授课教师：

人数：

授课班级：

教学内容	乒乓球正手发球、迎面接力。		场地器材	乒乓球台，乒乓球拍，乒乓球。					
教学目标	知识与技能目标	1. 了解正手发球的种类及技术要点。 2. 基本掌握正手发平击球的技术动作，初步体验正手发下旋球技术。							
	体能发展目标	1. 发展学生快速奔跑的能力。 2. 发展学生快速反应能力及肢体协调能力。							
	情感态度目标	1. 激发学生学习乒乓球的兴趣与积极性。 2. 培养学生吃苦耐劳、团结合作的良好品质。							
教学结构	教学内容	教师指导	学生活动	教学措施	强度 时间	次数			
开始部分	1. 体委整队、报告人数，师生问好。 2. 宣布本课内容、任务及要求。 3. 检查着装，安排见习生。	1. 指导学生快速整队，查人数，师生问好。 2. 宣布本节课教学内容、任务，并提出课堂要求。 3. 检查学生着装，安排见习生随堂听课。	1. 快速集合，向老师问好。 2. 认真听教师宣布本节课教学内容、任务以及课堂要求。 3. 见习生随堂听课，并做好学习记录。	组织队形：如图 × × × × × × × × × × × × × × × × ▲ 要求： 1. 集合快、静、齐。 2. 精力集中，精神饱满。	1 分钟	1 次			
	1. 游戏“长江黄河”。 ○：长江； ※：黄河； ▲：教师。	1. 教师讲解游戏规则及要求，并组织学生进行游戏。 2. 教师带领学生集体做徒手操，连续做。	1. 认真听教师讲解游戏规则及要求，并在教师指导下积极参加游戏。	游戏队形：如图 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ▲ ※ ※ ※ ※ ※ ※ 要求： 1. 参与游戏积极主动。 2. 做操精力集中、精神饱满。	6 分钟	10 次			

	<p>二、徒手操 扩胸运动、振臂运动、腹背运动，压腿，活动肩、肘、腕、髋、膝、踝等关节。</p>	<p>2. 在教师带领下，边模仿边集体做徒手操。</p>		3分钟	2次
基本部分	<p>一、乒乓球正手发平击球 动作要领：右脚在后，抛球时，持拍手向右上方引拍，前臂与手腕配合向前下方发力击球，击球后的第一落点应落在本方球台中段。 易犯错误： 1. 空间与时间感觉不好，击不到球。 2. 第一落点掌握不好，发不过网。 纠正方法： 1. 多做徒手练习，体会两手在空间上的配合。 2. 击球中上部，第一落点击到本方球台靠近自己的三分之—处。 二、迎面接力 游戏方法：把全班同学分成人数相等的四组进行比赛，先完成的组获胜。</p>	<p>1. 教师提出问题，并请同学们思考：乒乓球有几种发球姿势？ 2. 请同学们自主尝试乒乓球的各种发球姿势。 3. 教师总结归纳刚才同学们尝试的几种发球姿势，并请同学们回答哪种姿势最简单、易学。 4. 教师先示范，然后讲解正手发平击球的动作要领。 5. 教师组织学生练习正手发平击球。 6. 找同学展示。 7. 实行分层教学，把全班同学分为掌握较好的组和掌握一般的组。掌握好的同学可以尝试正手发下旋球。</p>	<p>1. 在教师的引导下主动思考问题，并踊跃回答。 2. 积极地尝试自己会的乒乓球发球姿势。 3. 根据刚才的体验，回答哪种发球姿势最简单、易学。（结论是正手发平击球最简单、易学。） 4. 认真看教师示范，听教师讲解动作要领。 5. 学生两人一组，一人发球，一人接发球，练习正手发平击球。</p> <p>问答队形：如图 要求：主动思考，踊跃回答。 四人一组，轮流进行尝试。组织队形：如图</p>  <p>教师示范讲解：如图</p>  <p>学生练习及展示：如图</p> 	<p>1分钟</p> <p>▲</p> <p>3分钟</p> <p>5分钟</p> <p>1分钟</p> <p>1分钟</p> <p>2分钟</p> <p>1分钟</p> <p>8分钟</p> <p>30分钟</p> <p>2分钟</p> <p>5分钟</p> <p>5分钟</p> <p>20分钟</p>	

	规则：接棒同学在线后接棒；交完棒的同学站到队尾。	<ol style="list-style-type: none"> 教师讲解游戏方法及规则。 组织学生游戏。 总结点评，进行表扬，指出不足。 再次进行游戏。 掌握较好的同学进行展示。 分层教学，继续练习正手发平击球或进一步体验正手发下旋球。 	<table border="1"> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> </table>	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	1分钟次
×	×	×	×																																	
×	×	×	×																																	
×	×	×	×																																	
×	×	×	×																																	
×	×	×	×																																	
×	×	×	×																																	
×	×	×	×																																	
×	×	×	×																																	
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> 放松活动。 课堂小结。 布置课下作业。 回收器材。 下课。 	<ol style="list-style-type: none"> 教师带领，集体做放松操。 教师评价。 教师布置课下练习。 教师安排学生收送器材。 师生道别，下课。 	<ol style="list-style-type: none"> 在教师带领下，集体做放松活动。 学生互评。 认真听课下练习内容。 收送器材。 师生道别，下课。 	<table border="1"> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> </table>	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	3分钟次															
×	×	×	×																																	
×	×	×	×																																	
×	×	×	×																																	
×	×	×	×																																	
预计运动负荷	预计练习密度：35%。 预计平均心率：135次/分。																																			
课后小结																																				

教学评价

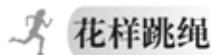
一、教师评价

- 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) 练习时是否能全力以赴。
 - (3) 对教师或同学指出的错误能否及时纠正。
 - (4) 同学之间能否相互帮助和指导。
2. 对学生掌握技术的评价。
- (1) 接受新动作的能力强不强。
 - (2) 能否完全理解动作的概念。
 - (3) 能否指出同学的错误动作。
3. 对学生运用技术能力的评价。
- (1) 是否有较好的身体素质或协调能力。
 - (2) 能否完成教师布置的练习任务。
4. 对学生心理素质与社会适应能力的评价。
- (1) 是否始终保持较高的学习和练习热情。
 - (2) 是否能主动在学习中寻找提高技能的方法。
 - (3) 是否能主动与同学合作学习。
 - (4) 是否能主动克服自身的不足，心理素质是否有所突破。
 - (5) 是否能主动进行自我激励。
 - (6) 是否能为其他同学提供帮助；是否能主动激励同伴更好地完成任务。

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) 能否顺利进行各种攻防技术练习。
 - (3) 能否通过乒乓球练习发展综合性操作技能。



花样跳绳

教学目标

一、知识与技能目标

了解花样跳绳的分类并且掌握花样跳绳的基本技术和跳法。

二、体能发展目标

有效地提高学生的灵敏性、协调性、反应速度、耐力和弹跳力，改善心肺功能。

三、情感态度目标

培养运动兴趣、团队合作意识，磨炼意志品质。

教学内容

一、花样跳绳的起源与发展

跳绳是指由单人、双人或多人使用一条、两条或数条绳索做环摆运动，单人、双人或多人在其间做各种跳跃动作的体育运动项目。跳绳运动在我国有很悠久的历史，传说轩辕黄帝时期的仓颉就已经开始用绳子打结记事，这一时期跳绳活动可能就已经出现；汉朝石刻画《乐舞百戏车马出行图》中就已经出现跳绳画像，《北齐书》中记载“游童戏者好以两手持绳，拂地而却上跳……”说明跳绳运动很早就已经在我国出现和开展。跳绳运动不同时期有不同的称谓，唐朝称“透索”，宋朝称“跳索”，明朝称“白索”，清朝称“绳飞”，民国以后才开始称“跳绳”。

花样跳绳融合了音乐、体操、街舞、健美操等元素，现已风靡全球。跳绳运动在世界各国得到了迅速发展，呈现出了组织化、规范化和普及化的特点。我国陕西被誉为花样跳绳的故乡，“绳王”胡安民是花样跳绳的创立者，半个多世纪以来，胡安民一直致力于花样跳绳的推广和普及。经过大量民间跳绳艺人的努力和长期的发展，跳绳从最初的简单跳跃活动已发展成集健身、娱乐、观赏、竞技等功能于一体、内容丰富的体育运动项目。

目前的国际跳绳联盟（World Skipping Association）于1996年成立，总部在加拿大，理事会设在比利时首都布鲁塞尔。现在已有成员国或地区45个。亚洲和非洲于2001和2002年先后成立了跳绳联盟组织。目前在英国、美国、瑞士、德国、荷兰、加拿大等欧美国家以及亚洲的日本、韩国、印度、新加坡、马来西亚等国家，都把跳绳运动列为正式的体育比赛项目。加拿大、美国等国家已经有许多的跳绳俱乐部，亚洲的日本有许多“跳绳道坊”，韩国也有了五十多家跳绳俱乐部。

目前，我国越来越多的学校认识到跳绳运动的重要性，学生也越来越喜欢跳绳运动，这些为跳绳运动在我国的发展提供了坚实的基础。

二、花样跳绳的分类

1. 跳短绳。可分为单人跳绳和双人跳绳。

(1) 单人跳绳的跳法有单摇跳、双摇跳和多摇跳。每往上跳跃一次，绳子从脚下通过一次叫单摇跳；每往上跳跃一次，绳子从脚下通过两次叫双摇跳；每往上跳跃一次，绳子从脚下通过三次以上叫多摇跳（如三摇跳、四摇跳）。其中单摇跳又可分为原地跳、跑动跳、前摇跳、后摇跳、单脚跳、双脚跳等不同的种类。

(2) 双人跳绳是在单人跳绳的基础上演变出来的一些跳法，如一人带一人跳、一人跳一人助摇、二人车轮跳、二人同时跳（前后站、并列站）等跳法。通过各种双人跳绳练习可促进学生的协调能力和合作沟通能力，具体教学

中应注意提醒学生跳入时机和跳入位置，使学生尽快掌握跳绳技巧，感受跳绳的乐趣。

2. 跳长绳。可分为普通法跳长绳和花样跳长绳。

- (1) 普通法跳长绳的跳法有单人跳和多人跳两种。单人跳中包括普通跳、附加动作跳、双摇跳和单人鱼贯式跳长绳等跳法；多人跳包括转圈跳、八字跳、多人鱼贯式跳、网跳等跳法，此种跳法一般在学生人数较多或集体练习时使用。
- (2) 花样跳长绳是在普通法跳长绳和单人跳短绳基础上演变出来的一些跳法，如长绳内跳短绳和跳双长绳等跳法。长绳内跳短绳包括原地跳和跳入跳等，在原地跳和跳入跳中又可加入单人跳短绳中的单摇跳、双摇跳等技巧，以增加学生练习的趣味性，在练习过程中应注意提醒学生成长绳短绳同时跳，节奏要一致；交互绳是在普通法跳长绳基础上演变出来的一种跳法，由两侧摇绳的学生两手各持一根长绳，有规律地均匀摇动的一种跳法，这种跳法难度较高，应先学摇绳后学跳；跳双长绳可根据学生的基础和教学的实际情况采取不同跳法，如连续跳双长绳、鱼贯式跳双长绳和双长绳内跳短绳等。

三、花样跳绳的特点

1. 花样跳绳的活动内容丰富，运动花样繁多，锻炼时花样可简可繁。且花样跳绳比较易学，设备简单，基本上不受场地、季节、气候等因素的影响，易于在学校进行跳绳运动。
2. 花样跳绳练习能够促进身体发育和健康。虽说任何体育运动都可以促进人体健康，但跳绳运动却被称为“最完美的健康运动”。跳绳运动可以增进健康、预防疾病。跳绳运动强度较大，能量消耗多。跳绳持续10分钟人体的能量消耗相当于慢跑30分钟，长期进行合理和科学的跳绳运动，可增强人体的心肺功能。并且跳绳对双下肢的肌肉和骨骼都有明显的锻炼作用，尤其对于儿童和青少年的骨骼发育有重要的意义。
3. 花样跳绳可以促进综合性操作技能的发展。花样跳绳练习不仅可以很好地发展学生的跳跃能力，还可以发展学生运动中操控绳子的能力。另外，花样跳绳对学生的协调性、空间感、运动时机的把握都有很好的锻炼意义。
4. 花样跳绳趣味性强，是学生乐于学习的体育运动项目之一。花样跳绳动作花样多，能够激发学生积极学习和练习的热情，满足学生自我展示的愿望，促进学生在竞争中互相学习和提高。
5. 花样跳绳也可以成为很好的竞技项目。2010年10月，国家体育总局审定通过《中国跳绳竞赛规则》，将跳绳比赛分为计时计数比赛、花样比赛和表演赛三大类，并提出极为详细的评价标准，为进行跳绳的体育比赛和推广跳绳运动奠定了很好的基础。在学校体育运动中，应该大力开展跳绳比赛和运动，建立课外体育活动小组，培养跳绳运动人才。

6. 花样跳绳课程具有鲜明的实践性。花样跳绳是以身体练习为主要手段，进行运动技术学习和体育锻炼的课程。本课程强调通过合理的运动实践，培养学生的运动兴趣，提高学生的体育实践能力。

教学指导和案例

一、教学指导

1. 教材分析。根据教学目标，主要是初步掌握跳绳的基本技术。初中阶段是学生发展速度、柔韧性、灵敏性等素质的有利时期，经过科学锻炼，随着下肢力量的增强，弹跳力会有较大的提高，把跳短绳作为教学重点是符合学生身心发展的特点的。
2. 动作方法。跳是人体垂直位移的一种基本运动形式，是单脚、双脚、左右脚交替配合的周期性运动。跳绳的周期是由起跳落地构成的。所以，单脚跳绳的一个周期包括两个支撑时期和两个腾空时期，双脚跳绳的一个周期包括一个支撑时期和一个腾空时期。其中，支撑时期是指从脚着地时起到脚离地时止，腾空时期指从脚离地时起到另一脚着地时止。
3. 技术要点。

(1) 基本技术。

- ①握绳的方法。两手分别握住跳绳两端的把手，通常情况下以一脚踩住绳子中间，两臂屈肘将小臂抬平，绳子被拉直即为适合自己的长度。
- ②摇绳的方法。向前摇时，大臂靠近身体两侧，肘稍外展，小臂近似水平，用手腕发力向外展内旋运动，使两手在体侧做画圆动作。每摇动一次，绳子从地面经过身体由下至上再向下旋转一周。绳子转动的速度和手摇绳的速度成正比，摇动越快，则绳子回旋越快。摇绳时尽量让手腕放松。绳子的转动应均匀而有节奏，并保持圆弧形。
- ③跳绳的基本动作和方法。两手分别握住两端的把手，身体放松，眼睛看前方15米处，呼吸均匀。用脚前掌起跳和落地，切忌用全脚或脚跟落地。当跃起在空中时，身体呈微微弯曲状态，稍低头，这样会缩短跳绳的运动轨迹，增加单位时间内所跳的次数。跳绳时要保持自然而顺畅的呼吸。
- ④停绳的方法。向前摇时，一脚伸出，前脚掌离地，脚跟着地使绳停在脚下；向后摇时，一脚后出，脚跟离地，前脚掌着地，使绳停在脚底。

(2) 练习方法。

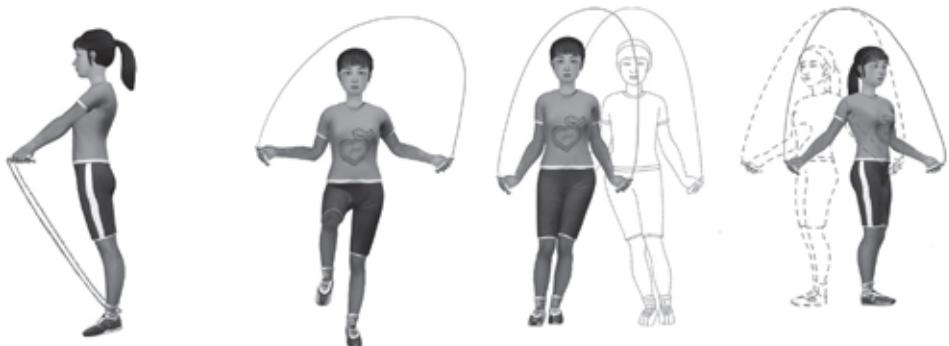
- ①单摇计时跳。

练习方法：采用单摇的方式，向前或向后摇跳，可采用并腿跳和左右脚交替跳两种方法进行。在规定时间内，一般为30~90秒，记录跳的次数。

- ②花样跳绳。

练习方法：包括向前（后）摇跳、编花跳、“8”字摇跳等花样跳法。

在掌握单人跳绳的基本动作后，就可以练习花样跳绳了，可采用先简单、后复杂的方法，学习和练习花样跳绳。

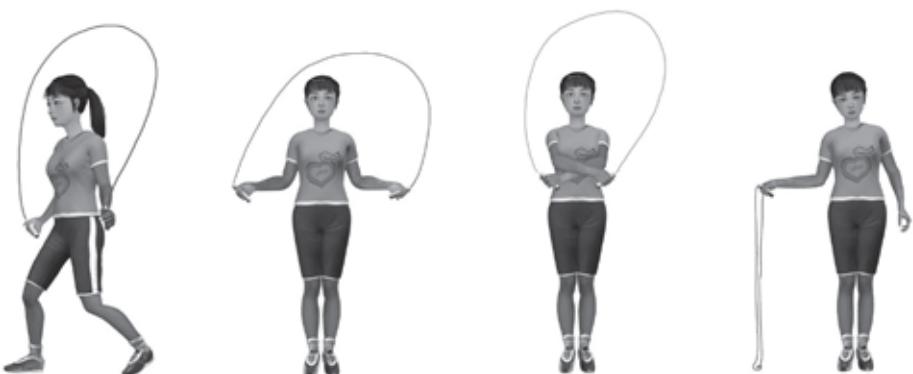


跳绳准备姿势

单脚跳

滑雪跳

左右扭转跳



前后弓步跳

前后单(双)摇跳

单(双)摇编花跳

绳子在身体一侧单

(双)摇跳

(3) 正确的跳绳方法。

- ① 跳绳的正确练习时间。跳绳的最佳练习时间是下午和晚上。饭后一小时内不要跳绳，跳绳前不可大量饮水，以免引起不适。
- ② 选择合适的跳绳场地、服装。跳绳时应穿合适的运动鞋、运动服，应在平整的场地上跳，最好选择有一定弹性的地面；在水泥地上跳时，不要持续

长时间地跳，否则易损伤下肢关节。

③做好准备活动。跳绳是一项比较激烈的运动，跳绳前一定要做好充分的准备活动，特别要活动好肩关节、肘关节和腕关节，以及下肢的膝关节、踝关节和趾关节，防止受伤。

④循序渐进地增加跳绳的强度。刚开始跳绳时，在原地跳1分钟就可以，练习3天后即可连续跳3分钟，继续练习3个月后可连续跳10分钟，半年后每天可一次连续跳半小时。

⑤跳绳后的放松运动。跳绳之后，手臂和大腿肌肉群容易疲劳，可以进行慢走或慢跑等放松活动，也可以做一下拉伸活动，这样有利于缓解疲劳和体力的恢复。

4. 教学建议。花样跳绳教学一般应采用示范式和启发式教学法，教学过程中注意培养学生的兴趣，选择适合学生难度的教学内容，让学生边学习边进步，体会跳绳带来的乐趣。还可以采用游戏教学法、竞赛教学法等方法进行教学。应根据“教学有法，法无定法，贵在得法”的原则，轻形式，重内容，精讲多练，发展能力。

5. 易犯错误与纠正方法。

(1) 易犯错误：

- ①在跳绳中两脚不同步，一前一后。
- ②在跳的过程中两脚用力不均匀。
- ③不会跳，没有节奏感。

(2) 纠正方法：

- ①原地空跳，按教师口令练习，要求两脚同步，用前脚掌起跳、落地。
- ②抬头，身体保持正直。先摇臂，后起跳练习，两脚用力均匀。
- ③连续摇臂，起跳时，眼紧盯绳练习，自己找节奏。

二、教学案例

双人花样跳绳技术教学教案

授课教师：

人数：

授课班级：

教学内容	双人花样跳绳技术。		场地器材	田径场。			
教学目标	知识与技能目标	1. 加深对花样跳绳动作概念的理解。 2. 通过反复练习对技术更加熟练。					
	体能发展目标	1. 提高学生下肢肌肉、关节、韧带的功能。 2. 发展力量练习。 3. 身体协调性练习。					
	情感态度目标	1. 培养学生顽强拼搏的意志品质。 2. 培养学生的团结协作意识。					
重点	重点：手脚配合协调。						
难点	难点：合作跳绳。						

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. 体育委员整队、清查并报告人数，师生问好。 2. 宣布本次课内容、任务及要求。 3. 检查着装，安排见习生。	要求： 1. 集合做到快、静、齐。 2. 精力集中，精神饱满。 3. 见习生随堂听课。	站队、报数、向老师问好，认真听讲。	组织：如图 * * * * * * * * * * * *	3分钟 小强度
基本部分	跳绳的专门性练习： 1. 与学生一起活动关节。 2. 诱导练习。	教学形式： 分组不轮换。	练习短绳基本跳法： 1. 并脚跳。 2. 单脚跳。 3. 单脚交换跳。 练习短绳花样： 1. 前编花。 2. 后编花。 3. 前后分腿跳。 4. 左右分腿跳。 5. 跨步跳。 6. 举腿跳。		5分钟 中强度
结束部分	1. 放松活动。 2. 课堂小结。 3. 布置课外作业。 4. 安排收归器材。 5. 下课、师生道别。	组织：二排横队站立。		组织：如图 * * * * * * * * * * * *	小强度
预计运动负荷	预习练习密度：55%。 预计平均心率：148次/分。		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) 讲解示范时注意力是否集中。
 - (2) 对指出的错误能否及时纠正。
 - (3) 同学之间能否相互帮助和指导。
2. 对学生掌握技术的评价。
 - (1) 接受新动作的能力强不强。
 - (2) 能否完全理解动作的概念。
 - (3) 能否指出同学的错误动作。
3. 对学生运用技术能力的评价。
 - (1) 是否有较好的身体素质或协调能力。
 - (2) 能否完成教师布置的练习任务。

二、学生评价

1. 对掌握技术的自评。
 - (1) 能否通过教师的示范动作和观看同学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) 能否顺利进行各种花样的跳绳技术练习。
 - (3) 能否通过花样跳绳练习发展综合性操作技能。

三门球

三门球运动产生于20世纪90年代末，是由江苏省海安县学生体育协会研究开发的一项适合于广大青少年身心特点且便于在城乡学校普遍开展的球类运动。其特点是综合了橄榄球、手球等项目的优点。

三门球运动的规则是在圆形的、分布着三个等距离球门的场地中，三个队同时参加活动，一个队进攻，两个队防守，进攻一方可以攻击两个防守方的球门，并且只能用手操控球。

进攻方可将球向场上任何方向传递、滚动或持球跑动，以射门得分为目的。防守方则通过抢断、封堵球，抱、拉持球队员的躯干或上肢，围挡进攻队员的跑动来阻止进攻方射门。

参与三门球运动时，学生总是在不断的跑动中完成各种动作，因此，经常参加三门球运动可以发展学生的心肺耐力。另外，参与三门球运动时，要经常变换跑动的速

度、方向，并且是在攻守不断变化中进行的，同伴的跑动与传球、进攻与防守都在不断地变化，有利于提高学生的灵活性、准确性、预测性和随机应变的能力。

三门球练习还可以提高学生空间感、速度感，发展学生的操控能力和移动能力。三门球运动要求同伴之间相互配合，相互鼓励，能很好培养学生相互合作的能力。

教学目标

- 一、激发学生学习三门球运动的兴趣
- 二、使学生掌握三门球运动的基础知识、基本技术和简单战术，并能运用
- 三、发展学生的速度、力量、耐力等体能
- 四、培养学生的合作意识、良好的心理品质和社会适应能力

教学内容

三门球技术包括进攻技术和防守技术两大部分。进攻技术包括持球、移动、射门、传接球、摆脱和突破等。防守技术包括防守站位、封堵、抱拦和抢断等。

三门球战术同样包括进攻战术和防守战术两大体系。进攻战术包括进攻的基础配合、快攻、佯攻与转移等；掩护、突破分球、转移、交叉换位等是全队进攻战术的基础。防守战术包括防守的基础配合、协防、防快攻等；合围、堵截、区域协同等是全队防守战术的基础。

教学指导和案例

一、教学指导

1. 持球和球感。动作描述和要点：五指自然分开，依靠手指和手腕的力量拿住球。主要的传球和射门动作都是用单手持球来完成的。

教学步骤：

- (1) 掌指弹拨球。
- (2) 上抛球。
- (3) 背后传球（每排10名同学，排头拿一只球，按四排顺序，一人接着一人，前后相距1.5米慢跑，听教师口令进行传球。要求接球同学单手或双手将球持紧，传接配合协调，不得使球落地或影响跑进节奏）。

2. 传球。动作描述和要点：引球至肩后上方，利用同侧腿蹬伸送髋，带动躯干转动挥臂传球。传球动作和射门动作可以互用，主要区别是在动作运用的力量分配上有所不同。

教学步骤：

- (1) 单手肩上传球。

(2) 双手低手抛球。

3. 射门技术。动作描述和要点：引球至肩后上方，利用同侧腿蹬伸送髋，带动躯干转动挥臂射球。

教学步骤：

(1) 原地射门。

(2) 行进间射门。

4. 传接球。

动作描述和要点：

(1) 接空中球。两眼注视来球，手臂迎球伸出，手指自然分开，掌心正对来球。

手指接触球时迅速收握、屈肘、臂后引，以缓冲力量。

(2) 接地滚球。身体重心要低，并保持随时可调整移动方向的姿势，两眼紧盯来球，掌心对球，迅速出手接收。由于三门球在滚动中会突然改变方向，因此必须做好再次捕接球的准备。

教学步骤：

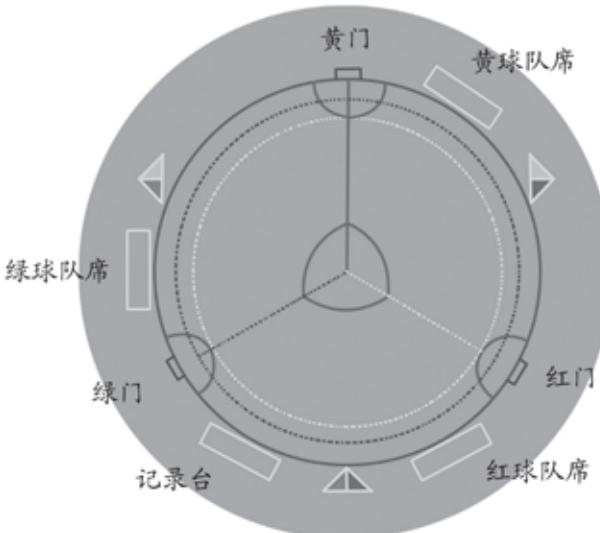
(1) 原地传接球。

(2) 行进间传接球。

5. 突破。

(1) 躲闪突破：通过步法和跑动躲开对方的防守，形成传球和射门。

(2) 挣脱突破：挣脱突破是指持球队员被对手抱、拉住躯干或上肢时，通过一定的技法挣脱对手完成突破的方法。一手被拉住：可采用挥臂和反关节技法挣脱突破。两手臂和躯干被抱住：扭动身躯、两臂向外扩张用力的同时，两小臂上拱从对手两臂中外挣可摆脱。



三门球场地示意图

二、教学案例

三门球传接球

教学内容	三门球传接球。			
教学重点	提高传接球技术在实践中的运用能力。		教学难点	传球的方向、力度和时机。
教学目标	1. 提高学生三门球传接球技术在实践中的运用能力。 2. 发展学生的力量、速度、灵敏性等体能，激发学生参与体育活动的兴趣和热情。			
教学结构	教学内容	教师指导	学生活动	组织形式
准备部分	1. 明确目标，了解学练内容。 2. 拍球比赛。	教师讲解目标内容及其要求： 教师示范、讲解动作要点。	1. 体育委员整队，队伍整齐一致。 2. 抛球练习和拍球练习。	1. 教师讲解时学生成四排横队站立。 2. 抛球练习，两人一球交换练习。
基本部分	1. 原地传接球。 2. 行进间传接球。 3. 探索更多的传接球方法。	1. 教师讲解练习方法，要求学生注意动作技术。 2. 行进间传接球时，提示学生注意传球的方向、力度和时机。 3. 练习结束，教师进行评价总结。	1. 学生进行原地传接球练习，灵活运用低手传球、单手肩上传球、双手接球、单手接球。 2. 学生进行行进间“8”字传接球练习，探索互相配合的方法及技巧。	1. 男、女生分别在两处场地上练习。 2. 自由组合，原地传接球，4人一组；行进间传接球，3人一组。
结束部分	1. 放松练习（慢跑和拉伸）。 2. 总结评价。	1. 教师讲解拉伸的练习方法、要求，并进行示范。 2. 教师和学生一起练习。	1. 认真听讲，记住动作要点。 2. 学生进行拉伸练习。	教师总结评价时，男、女生各成四列纵队站立。
场地器材	三门球场地，三门球27只。	运动负荷预计	练习密度：40%左右。 平均心率：145次/分。	

教学评价

一、教师评价

1. 对学生学习态度的评价。

- (1) 讲解示范三门球技术动作时注意力是否集中。
- (2) 对指出的三门球基本错误动作能否及时纠正。
- (3) 同学之间能否相互帮助和指导。

2. 对学生掌握技术的评价。

- (1) 能否掌握三门球的基本技术。
- (2) 能否完全理解三门球各种基本动作的概念。
- (3) 能否指出同学的错误动作。

3. 对学生运用技术能力的评价。

- (1) 是否有较好的体能和合理应用三门球各种技术的能力。
- (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) 能否说出各种三门球基本技术错误动作产生的原因。
- (3) 能否对错误动作提出有目的、有针对性的改进建议。

2. 对运用技术能力的评价。

- (1) 能否将三门球基本技术动作的分解练习和整体练习结合起来。
- (2) 能否顺利进行三门球各种技术动作的练习。
- (3) 能否通过传接球和射门练习发展综合性操作技能。

3 健康教育篇

第一章 健康饮食

第一节 合理营养

教学目标

一、合理营养的含义及要求

二、剧烈体育活动的营养需求

教学内容

人体通过膳食摄入的营养素与人体的生理需求之间保持平衡，称为合理营养（rational nutrition）。营养素摄入不足和过剩都属于营养不良。营养素摄入不足会导致体重过轻，身体虚弱；营养素摄入过剩会导致体重过重，身体肥胖。

营养素是指食物中可给人体提供能量、机体构成成分和组织修复以及生理调节功能的化学成分。人体需要的营养素主要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。其中碳水化合物、脂肪、蛋白质被称为三大能量营养素。

构成人体组织 六大营养素	供给能量	蛋白质：豆类、肉类、鱼类、奶类。 脂肪：肥肉、动植物油、坚果类。 碳水化合物：谷类、蔬菜、水果。
	调节生理功能	矿物质：钙、钾、钠、铁、锌、碘等。 维生素：蔬菜、水果、豆类、动物肝脏。 水。

一、合理营养的基本要求

1. 平衡膳食。按健康饮食金字塔合理搭配各类食物，满足人体正常的

能量和营养需求。合理的营养需要通过平衡膳食来实现，根据《中国居民膳食指南》，具体要求如下：

- (1) 食物多样，谷类为主。平衡膳食必须做到食物的多样性。中国的膳食属于东方型膳食，即谷类食物在膳食中占有主要地位，而动物性食物所占比重相对较低。这种东方型膳食摄入的脂肪及热量较低，有利于降低肥胖和心脑血管疾病的发生率。而同时摄入的优质蛋白和能量相对较低，易导致体质下降、健康状况不良和劳动能力降低。而西方型膳食则与之相反，动物性食品在饮食中所占比重较高，属于高能量、高脂肪、高蛋白的营养过剩型。随着社会经济的发展和人们生活水平的提高，中国人的膳食中，动物性食品的比重在不断增大，越来越西方化。这种西方型膳食使人体摄入了过多的脂肪和糖分，尤其是青少年喜爱吃的西式快餐，对健康很不利，所以需要提醒学生取长补短、中西结合，中国饮食的优良传统不要丢。
- (2) 多吃蔬菜、水果和薯类。蔬菜、水果含有丰富的维生素和膳食纤维，对增强抵抗力和保护眼睛等起着十分重要的作用，薯类还具有强大的防癌功效。
- (3) 常吃（喝）奶类、豆类及其制品。在中国的传统饮食中，缺少奶类及其制品。而在西方，乳制品是西方人每天不可缺少的食品。奶类对青少年的生长发育十分有利，是天然钙的极好来源，且睡前喝牛奶效果更好。
- (4) 少吃肥肉和荤油，经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，尤其是深海鱼类，对大脑发育很有帮助。
- (5) 吃清淡少盐的膳食。

《中国居民膳食指南》在这个基础上，针对青少年的膳食又提出了几条建议：多吃谷类，供给充足的能量；保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜的摄入；参加体力活动；避免盲目节食。

2. 保持良好的饮食习惯。要吃新鲜、卫生的食物，一日三餐定时定量，少吃或不吃零食。良好饮食习惯的核心是全面、均衡、适度。全面即食谱要尽可能广，不要偏食。均衡是指各种食物数量间比例要合适；适度是说各种食物的摄入量与人体需要应相吻合，过多、过少都会影响人体健康。膳食结构要合理，至少保障一日三餐，定时定量，一般认为早餐占全天所需热量的30%左右、午餐占40%左右、晚餐占30%左右较为适宜。吃清洁卫生的食物。饮食习惯还可以根据生活与学习的规律加以调整，如今学生的学习负担重，可能到很晚才睡觉，所以适当地增加一顿夜宵也是很有必要的。可让学生记住四句话：有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱。

对于已经来月经的女生，应注意补铁，防止缺铁性贫血的发生。此外，还应多吃含铁量较高的食物，如瘦肉、禽肉、鱼及动物的肝脏等，满足人体对铁的需求。

二、剧烈体力活动后的营养补充

从事剧烈的体力活动时，人体的各器官都在加速运转，代谢旺盛，人体所消耗的热量大幅度增加。能量的消耗使体内的糖、脂肪、蛋白质大量分解，大量出汗导致

失水量增加，且体内的矿物质（主要是钾、钠、钙）和水溶性维生素也随汗液大量流失。因此，剧烈体力活动后，应适量增加谷物类、蛋肉类和果蔬类食物的摄入，以保持人体的营养平衡。剧烈运动超过1小时，还应该适量补充矿物质，如可以适量饮用含矿物质的运动型饮料等。

1. 剧烈运动后的饮食原则。

- (1) 运动后补充流食。如汁、粥、汤及水分较多的水果和蔬菜（如西红柿、葡萄、橙子、西瓜、生菜和黄瓜等）。这些流食带有大量的水分和维生素，可以迅速补充身体所需的营养。
- (2) 含钾的食物及维生素。土豆、香蕉、橘子、橙子和葡萄干等含有丰富的钾元素和维生素B、C，有助于把人体内积存的代谢产物尽快处理掉，故食用富含维生素B、C的食物，能消除疲劳。
- (3) 含高蛋白的食物。人体热量消耗太大也会感到疲劳，故应多吃富含蛋白质的豆腐、瘦肉、鱼、蛋等；当然，补充蛋白质不能盲目，不要只是一味地吃肉而不吃其他的食物，这样只会适得其反。
- (4) 多吃碱性食物。碱性食物是指含钾、钠、钙、镁等矿物质较多的食物，如新鲜蔬菜、瓜果、豆制品、乳类等。这些食物经过人体消化吸收后，其代谢产物常呈碱性，可以迅速地使血液酸度降低，中和平衡达到弱碱性，从而消除疲劳。
- (5) 少量多餐原则。剧烈运动后可能会感到饥饿，但不要一次吃太多，只要微饱即可，可多分几次吃。运动后至少要休息30~45分钟，剧烈运动后则要休息1~2小时再进食，否则可能引起急性肠胃炎和胰腺炎。

2. 剧烈运动后的饮水原则。

- (1) 运动前20分钟和运动中应适量补水，运动后应少量、多次饮水，不应短时间内大量饮水。饮水速度要慢，不可过猛。
- (2) 一次饮水量一般不应超过200毫升，两次饮水至少间隔15分钟。
- (3) 不要大量饮用冰水和冰镇碳酸饮料。因为平时人的体温在37℃左右，经过运动后，可上升到39℃左右，如果饮用过冷的水，会强烈刺激胃肠道导致消化不良。

运动后补水	可以喝	淡盐水、运动饮料、牛奶、绿豆汤、豆浆。
	不能喝	碳酸饮料、啤酒、白酒、过冷的水。

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. 对学生掌握相关知识的评价。

(1) 是否掌握了平衡膳食的基本原则。

(2) 是否了解剧烈运动后的饮食与补水原则。

2. 对学生掌握基本方法的评价。

(1) 能够运用所学知识，有针对性地调整自己的饮食结构。

(2) 能够基本指出平时饮食中存在的缺陷、不良饮食和烹调习惯等问题。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。

(1) 掌握平衡膳食的基本内容。

(2) 了解人体所需的六大营养素及分类。

2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。

(1) 能够积极行动使自己的饮食习惯趋于良好。

(2) 能够主动克服自己的不良饮食习惯。

第二节 预防食物中毒

教学目标

一、常见食物中毒的原因及预防

二、食物中毒的急救方法

教学内容

食物中毒现象在我国乃至世界范围内时有发生，致使人们遭受到不必要的痛苦。因此，我们很有必要了解食物中毒的原因、危害及急救方法，以减少食物中毒现象的发生，把损害降到最低。

一、食物中毒的种类、原因及症状

1. 细菌性食物中毒。细菌性食物中毒是指摄入含有细菌或细菌毒素的食品引起的食
物中毒。在我国，沙门氏菌、变形杆菌和金黄色葡萄球菌食物中毒较为常见。

举例1 沙门氏菌食物中毒。引起中毒的媒介食品主要是被沙门氏菌污染的肉类、蛋类、奶类及其制品等。

症状：呕吐、腹痛、腹泻、发热。

举例2 金黄色葡萄球菌食物中毒。可能引起中毒的食品种类很多，如变质的奶、肉、蛋、鱼及其制品等。

症状：恶心，剧烈呕吐（严重者呈喷射状）、腹痛、腹泻。

2. 真菌毒素食物中毒。某些真菌在谷物或其他食品中生长繁殖而产生有毒的代谢产物，食入含有这种毒性物质的食品引起的中毒。

举例 霉变甘蔗、红薯等中毒。

症状：头痛、昏迷、瞳孔异常、腹痛、腹泻、恶心、呕吐、胸痛、便血。

3. 动物性和植物性食物中毒。食入动物性和植物性有毒食品引起的中毒。

举例1 四季豆中毒。

症状：恶心、呕吐、胸闷、心慌，出冷汗、手脚发冷，四肢麻木、畏寒。



举例2 发芽马铃薯中毒。

症状：有咽喉抓痒感及灼烧感、上腹部灼烧感或疼痛，其后出现肠胃炎症状，剧烈呕吐、腹泻。

举例3 河豚鱼中毒。

症状：感觉障碍、瘫痪、呼吸衰竭等。



举例4 毒蕈（xùn, 蘑菇）中毒。

症状：恶心、剧烈呕吐、腹痛、腹泻、出现幻觉、狂笑、手舞足蹈、行动不稳等，也可有多汗、流涎、脉缓、瞳孔缩小等症状。



常见动植物中毒及预防

名称	有毒成分	预防措施
发芽马铃薯中毒	龙葵素	马铃薯应储存于干燥阴凉处，食用前挖去芽眼、削皮，烹调时加醋。
四季豆中毒 (扁豆)	皂素、植物血凝素	豆角煮熟、煮透直至失去原有生绿色。
鲜黄花菜中毒	类秋水仙碱	食用鲜黄花菜需用水浸泡或用开水烫后弃水再烹饪。
河豚鱼中毒	河豚素	尽量不吃，如吃必须经过专业的加工处理。
苦杏仁、木薯中毒	氰	加水煮沸，去皮。
腐烂蔬菜、腌菜中毒	亚硝酸盐	保持蔬菜新鲜，剩菜不可久放。不吃腌制不透的腌菜，至少需腌制15天以上再食用。

4. 化学性食物中毒。食入化学性有毒食品引起的食物中毒。

举例1

毒鼠强中毒。

症状：头痛、头晕、乏力、恶心、呕吐、口唇麻木、醉酒感，重者晕倒、癫痫样大发作，发作时全身抽搐、口吐白沫、小便失禁、意识丧失。

举例2

亚硝酸盐中毒。

症状：口唇、舌尖、指尖青紫等，呈缺氧症状，重者眼结膜、面部及全身皮肤青紫。自觉症状有头晕、头痛、无力、心率快。

二、食物中毒的预防与急救

养成良好的卫生习惯，饭前、便后要洗手；饮食要卫生，生吃瓜果、蔬菜要洗净；不吃隔夜变质的饭菜；剩饭剩菜食用前要热透；加工食品时，要生熟分开，避免交叉感染；野外旅游时不随便吃野生动植物；购买食品应到正规商店，购买标识完整、包装完好且在保质期内的食品。

发生食物中毒后，应立即向急救中心120求救，尽快送中毒者到医院；及时采取催吐措施，用手指或钝物刺激中毒者腭咽弓及咽后壁，促其呕吐，同时避免呕吐物吸入气管而引起窒息。对疑似有毒的食物，禁止再食用，并收集呕吐物、排泄物及血液和尿液，送到医院做毒物分析。发现集体性食物中毒要报告。

教学指导

一、教法、学法提示

密切联系实际生活，知道在实际生活中，食物中毒时有发生。了解人们饮食中存在的危险因素。

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、对掌握食物中毒知识的评价

1. 了解常见食物中毒的种类及预防。
2. 知道食物中毒后的急救措施。

二、对预防食物中毒的态度和行为的评价

1. 了解饮食卫生对预防食物中毒的意义。
2. 认识到食物中毒在日常生活中时有发生，应提高预防意识。

第二章 安全知识

第一节 运动中的安全知识

教学目标

一、运动中常见部位的损伤及预防

二、掌握溺水的急救方法

教学内容

一、运动中的关节损伤及其预防

在运动中，由于主观和客观因素的影响，运动损伤是很难避免的。人体在运动中容易发生损伤的关节主要有踝关节、膝关节、腕关节和指关节。

踝关节损伤主要是由于运动时落地不稳或场地不平，致使足过度内翻而产生的扭伤、韧带撕裂等。常发生于篮球、羽毛球、足球、登山等运动中。

膝关节损伤主要是指在屈膝状态时做急剧蹬转动作或膝关节受到外力冲击而产生的韧带、半月板损伤。常发生于足球、篮球、羽毛球及田径项目中。半月板是膝关节内的软骨组织，因从平面上看呈半月形，故称为半月板。通俗地讲，就是膝关节里面位于大腿小腿之间的软骨组织，有增强膝关节稳定和缓冲压力的作用。在从事剧烈运动和特殊职业的人员中，半月板损伤的几率很高。撕裂的半月板还会在关节活动中牵扯关节滑膜组织，磨损关节软骨，造成极难治愈的慢性滑膜炎，并加速关节退变，使关节炎提早出现。

腕关节损伤是指腕关节周围肌肉、韧带等的损伤，常发生于做支撑、支撑跳跃、投掷及运动中摔倒用手撑地的动作时。常发生于羽毛球、乒乓球、投掷类项目（如铅球）等运动中。

指关节损伤主要是指在球类活动中，由于动作不正确或不合理造成的手指挫伤。

预防关节损伤的方法主要包括：运动前进行充分、合理的准备活动，运动时精力要集中，加强关节周围肌肉的力量和伸展性练习，掌握和应用正确的技术动作，选择合适的运动服装，学会使用运动护具。

常见运动护具有运动头盔、护肘、护膝、护踝、眼镜、护腿板、弹性绷带、胶布等。



二、运动中的肌肉拉伤及其预防

肌肉拉伤是肌肉在运动中急剧收缩或过度牵拉而引起的损伤。运动中容易拉伤的肌肉主要有腰背肌、大小腿后群肌、肩部肌肉等。

预防肌肉拉伤的主要方法有：做好准备活动，增强易受伤部位肌肉的力量和伸展性，合理安排运动负荷，不在疲劳状态下做剧烈或长时间的运动，按正确的运动技术和方法完成练习。如果肌肉或肌腱受伤感到疼痛，应立即停止运动，并在痛处敷上冰块或冷毛巾，保持30分钟，帮助破损的毛细血管收缩，减少局部充血、水肿，切不可热敷及揉搓。

三、溺水急救

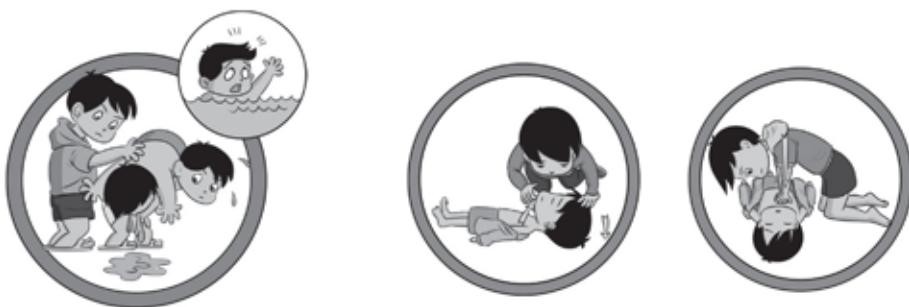
由于呛水（少量水进入肺部），导致空气不能进入肺部而产生的缺氧窒息病症，称为溺水。

溺水急救要达到的目标：

1. 恢复溺水者的呼吸。
2. 给溺水者保暖。
3. 尽快把溺水者送到医院救治。

急救方法：

1. 看到有人溺水时，可大声呼救并拨打救援电话110、120，同时将救生圈、竹竿、木板或绳索等抛给溺水者。为确保自身安全，未成年人或不熟悉水性的人尽量不要下水营救。
2. 如果溺水者所在地方比较偏僻，周围又没有成年人帮助，可以在确保自身安全的情况下，设法把溺水者拖上岸。上岸后，应放低其头部，使头部低于身体其他部分，以便让水流出。观察其是否有呼吸。如果溺水者无呼吸，应立即进行口对口人工呼吸。如果溺水者心跳停止，应立即进行心脏按压。注意给溺水者保暖，同时尽快寻求帮助，把溺水者送到医院救治。
3. 即使溺水者已经恢复常态，也必须将其送往医院进行进一步检查。



教学指导

本专题内容实践性强，应掌握知识学以致用。通过讲授，真正指导学生的实际行动和实践活动，使学生转变态度，树立正确的健康观念和安全意识，养成良好的运

动习惯。教学中应注意以下问题：第一，要把学生自己的身体和生活经验作为联系实际的一个重要方面。这样会提高学生的学习兴趣，调动学生的积极性。第二，要多引用一些反面的或不安全的事例进行讲授，这些事件的警示作用，对学生的教育会很深刻。第三，要引导学生将学到的知识应用到运动实践中去，促使学生安全锻炼，并养成习惯。

教学评价

一、教师评价

1. 是否知道常见关节损伤的部位及预防。
2. 是否知道肌肉拉伤的预防及处理。
3. 是否掌握了溺水的急救。

二、学生评价

1. 是否意识到应该带上护具去运动。
2. 是否意识到预防措施的重要性。
3. 是否知道溺水后第一时间应该做什么。

第二节 生活中的安全知识

教学目标

了解特殊天气的出行安全及措施

教学内容

生活中我们总会遇到雷雨、大风、高温、沙尘暴等特殊天气。在这种情况下，只有采取正确的应对措施，才能确保自身的安全。

雷雨天气：

1. 尽量减少外出，不要在室外进行体育活动。
2. 不要站在屋顶或其他地势高的地方和大树下，不要在空旷的地方走动或逗留。
3. 尽量不使用手机。
4. 在家时要关好门窗，不要接触水管、铁丝网等易导电的金属物品。
5. 大雨和暴雨时，不要在低洼积水处逗留玩耍。

大风天气：

1. 不要在户外进行体育活动。
2. 尽量减少外出；如必须外出时，应尽量避免在楼房之间骑车或步行通过。



3. 不要在广告牌下面逗留，以防广告牌坠落而被砸伤。
4. 外出时一定要留意周围的大树和老树，因为有可能出现树根或树枝断裂而被砸伤。
5. 不要在屋顶或高处逗留。

高温天气：

1. 不要在烈日下长时间活动和暴晒。
2. 多饮水，运动时和运动后及时补充水分。
3. 空调温度不应定得太低，室内外温差不宜过大，避免空调直吹身体。
4. 大汗淋漓时，不宜直接洗凉水澡，应稍事休息后洗温水澡。
5. 常备解暑药物和防晒霜。

沙尘暴天气：

1. 尽量减少外出；如必须外出时，应当戴好口罩、纱巾等防尘用品。
2. 及时关闭门窗，尽量减少户外体育活动。多饮水。
3. 沙尘眯眼时，不要立即用手揉，可把眼睛闭起来。眼睛受到沙尘的刺激会流出大量泪水，这时再眨动眼皮，沙尘就会被泪水冲到眼角而流出来。



雾霾天气：

1. 避免户外体育活动。
2. 尽量减少在外逗留时间，出门时最好戴口罩。
3. 在路上骑车和行走时，尽量远离机动车道，以避免发生交通事故。

教学指导

一、教法、学法提示

通过多种教学手段和途径，让学生理解特殊天气出行的基本常识，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. 对学生掌握相关知识的评价。
特殊天气的出行安全注意事项。

2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识安全出行。
 - (2) 能够在特殊天气采取相应的预防措施。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 知道安全出行的意义。
 - (2) 知道特殊天气出行的一般知识。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 能够主动采取措施安全出行。
 - (2) 能够主动帮助他人提高安全意识。

第三章 青春期知识

第一节 青春期常见疾病

教学目标

一、了解产生痤疮的原因及预防方法

二、了解神经衰弱的原因及预防方法

教学内容

一、痤疮

痤疮 (acne) 又叫“青春痘”、“粉刺”，是皮脂腺及其周围的慢性炎症。常见于青春期，男生发病率高于女生。青春期时，体内的荷尔蒙会刺激毛发生长，促进皮脂腺分泌更多油脂，毛发和皮脂腺因此堆积许多物质，使油脂和细菌附着，引发皮肤红肿的反应。用手挤压可见乳白色油样皮脂，如有细菌感染，可出现发炎性反应，形成炎性小丘疹，严重时可形成脓疱。痤疮常发生在皮脂腺发达的面部、胸部和背部，可持续数年。到青春发育后期，随着机体内分泌逐步达到平衡，痤疮可逐渐消退。



痤疮的防治：

1. 保持面部、胸背部的清洁。不宜使用油性化妆品，更不能滥用激素类药物。
2. 少吃脂肪和糖分含量高的食物，如肥肉、糖果、巧克力等；少吃刺激性食物，如辣椒、生葱、大蒜等；多喝开水；多吃新鲜蔬菜和水果。
3. 保持心情舒畅，消除紧张情绪。
4. 保持良好的生活习惯，不要经常熬夜。
5. 长了痤疮千万不要用手挤压，因为容易引起皮肤感染，破损处的皮肤愈合之后，还会留下凹坑，影响美观。
6. 痤疮严重或有感染者应到医院就诊。

二、神经衰弱的病因及防治

神经衰弱 (neurasthenia) 是一种常见的神经活动功能失调的病症。患者常感到脑力不够和体力不足，容易疲劳，学习效率低下，常伴有头痛和睡眠障碍。神经衰弱大多是由于长期学习负担过重和情绪紧张、焦虑等引起的。一般认为性格内向、情绪不稳定的人，多表现为多愁善感、焦虑不安、保守安静等，易患神经衰弱。他们往往没有什么特殊的兴趣爱好，几乎没有很高兴的时候，比较孤僻、胆怯、敏感、多疑，遇事易紧张。

青少年由于对自己的期望值高，学习压力大，睡眠休息不足，以及生活经验少、

生理、心理发育不成熟、对外界环境的适应能力差等，容易产生神经衰弱。神经衰弱的主要表现有：失眠多梦、头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中、学习能力下降、比较急躁、爱生气、怕声、怕光、耳鸣眼花、精神萎靡不振等。神经衰弱如不及时调整治疗就会有抑郁的倾向，抑郁也是当今社会常见的神经病症。

抑郁自评量表（Self-rating depression scale, SDS），是由Zung编制，经美国教育卫生部推荐用于精神药理学研究的量表之一。学生可以根据过去一周的情绪体验，进行自我测评。

抑郁自评量表

问题	很少有	有时有	大部分时间有	绝大部分时间有
1. 我觉得闷闷不乐，情绪低沉	1	2	3	4
2. 我觉得一天之中早晨最好	4	3	2	1
3. 我一阵阵地哭出来或是想哭	1	2	3	4
4. 我晚上睡眠不好	1	2	3	4
5. 我吃得和平时一样多	4	3	2	1
6. 我与异性接触时和以往一样感到愉快	4	3	2	1
7. 我发觉我的体重在下降	1	2	3	4
8. 我有便秘的苦恼	1	2	3	4
9. 我心跳比平时快	1	2	3	4
10. 我无缘无故感到疲乏	1	2	3	4
11. 我的头脑和平时一样清楚	1	2	3	4
12. 我觉得经常做的事情并没有困难	4	3	2	1
13. 我觉得不安而平静不下来	4	3	2	1
14. 我对将来抱有希望	1	2	3	4
15. 我比平常容易激动	4	3	2	1
16. 我觉得做出决定是容易的	1	2	3	4
17. 我觉得自己是个有用的人，有人需要我	4	3	2	1
18. 我的生活过得很有意思	4	3	2	1
19. 我认为如果我死了别人会生活得更好些	1	2	3	4
20. 平常感兴趣的事我照样感兴趣	1	2	3	4

指数=总分（得分）/总分满分（80）×100

指数与抑郁症状的严重程度的关系如下：指数在50%以下：正常范围（无抑郁症状）；指数在50%~59%：轻度抑郁；指数在60%~69%：中度抑郁；指数在70%及以上为重度或严重抑郁。

神经衰弱的预防：

1. 保持积极乐观的心态，消除紧张、焦虑等情绪。
2. 多参加学校组织的集体活动。
3. 生活要有规律，每天要有充足的户外活动，注意劳逸结合。
4. 睡眠时间要充足，切忌经常熬夜。
5. 已患神经衰弱的人，不要悲观失望，应积极主动接受治疗。

教学指导

一、教法、学法提示

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

二、教学特点

特别强调与学生实际感受和心理经验相结合，尽量避免抽象地陈述概念。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。

- (1) 了解青春期痤疮的产生原因及预防方法。
- (2) 了解神经衰弱病症的相关知识，了解神经衰弱的表现及应对方法。

2. 对学生掌握基本方法的评价。

- (1) 能够运用所学知识有针对性地解决自身问题。
- (2) 能够在自己解决不了的情况下积极向家长或医生寻求帮助。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。

- (1) 了解并掌握痤疮的应对方法。
- (2) 明白神经衰弱长期存在对自身健康的危害。

2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。

- (1) 能用正确的心态面对痤疮，并用正确的方法来应对。
- (2) 对自己是否存在神经衰弱症状有初步认识，并积极地去解决。

第二节 异性交往

教学目标

一、了解青春期异性交往的原则

二、了解异性交往的意义

教学内容

与异性交往是人正常的心理需要，尤其是进入青春期之后的初中生，自然会对异性产生好奇心，同时有着与异性交往的冲动。这种需要和冲动都是正常的心理现象。男女同学之间自然而健康的社会交往和友谊是塑造健全人格的需要，同时也有利于个

性的良好发展。

青春期男女生的交往要经过四个阶段：

1. 疏远异性期。在青春期发育之初，有一段较短的时期，青少年总想远远避开异性，以少女表现得尤为明显。这主要与生理因素有关。由于第二性征的出现，使青少年对自身所发生的变化感到茫然与害羞，本能地产生对异性的疏远，部分人甚至对异性产生反感。
2. 仰慕长者期。在青春期发育中期，男女生常对周围环境中某些在体育、文艺、学识以及外貌上的特别出众者（多数是同性或异性的年长者），在精神上产生共鸣，仰慕爱戴、心向往之。他们有自己的偶像，多为影星、歌星，成为追星一族。
3. 向往异性期。至青春期发育后期，随着性发育的渐趋成熟，青年人常对与自己年龄相当的异性产生兴趣，并希望有机会接触异性，或在各种场合想办法吸引异性对自己的注意。但由于青少年情绪不稳，自我意识较强，因而在接触过程中，容易引起冲突，常因琐碎小事而争吵，甚至绝交，因此交往对象常有变换。这是青少年性意识发展中经历时间较长的一个阶段，整个中学时代基本处于这一阶段。
4. 恋爱期。青春期发育完成已达成年阶段，青年把友情集中寄予自己钟情的一个异性身上，彼此常在一起，情投意合，在工作、学习中互相帮助，生活中互相体贴照顾，憧憬婚后的美满生活，并开始为组织未来的家庭做准备工作。这时的青年对周围环境的注意力减少。女青年常充满浪漫的幻想，向往被爱，多愁善感；男青年则有强烈的爱别人的欲望，从而得到独立感的满足，他们的精神往往较兴奋。

一、初中生异性交往的原则



男女有别

在与异性交往中，要意识到与同性交往的不同，不能将与同性交往的语言、表情、行为举止、情感流露方式等照搬到与异性交往的过程中。如所言所行要留有余地，不能毫无顾忌，谈话涉及一些敏感话题时要回避，身体接触要有分寸。

平等互助

在与异性交往中，应平等对待每一位同学，不能歧视或欺负异性。在日常生活和学习中，要互相尊重、取长补短、互相学习和帮助。

广泛公开

在与异性交往中，应广交异性朋友，提倡初中生积极参加有男女生共同参与的群体活动，尽量不要或者减少与异性单独交往。即使是必需的单独交往，也提倡不在隐蔽、封闭的场所进行，应该在他人在场的情况下进行。



二、异性交往的意义

1. 通过与异性朋友交往，可以进一步了解自己。
2. 能够拓展视野，促进个人成长和发展。
3. 了解异性的生理和心理特点，以及两性的相似和不同之处。
4. 学会如何与异性相处，并能促进异性之间的相互交流和沟通。
5. 能够发展人际关系，丰富社交活动。

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、女生队，相互提问，表达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。
 - (1) 了解青春期男女生交往的四个阶段。
 - (2) 掌握与异性交往的原则。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识进行正常的异性交往。
 - (2) 异性交往中遇到困惑时能够主动与家长或老师交流和沟通。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。
 - (1) 掌握青春期男女生交往的正确方法。
 - (2) 懂得青春期异性交往的意义。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
 - (1) 是否能够积极地与异性相处，发展人际关系。
 - (2) 与异性交往时能够正确解决遇到的各种心理问题。

第四章 疾病预防知识

第一节 肝炎的预防

教学目标

- 一、了解肝炎的预防知识
- 二、科学对待乙型肝炎患者和病毒携带者

教学内容

一、甲型肝炎

甲型肝炎(hepatitis A)是由甲型肝炎病毒引起的急性消化道传染病。主要表现为起病急、畏寒、发热、食欲减退、恶心、乏力等，部分病人可出现黄疸。如治疗及时，常在一个月左右痊愈，一般愈后良好。

传播途径：甲型肝炎主要是通过粪一口途径传播，即人因摄入由病毒携带者的粪便污染过的食物或水而被感染。另外，与感染者密切接触也可能感染甲型肝炎。一般情况下，日常生活接触传播是散发性发病的主要传播方式，因此在集体单位，如托幼机构、学校和部队中甲型肝炎的发病率高。水和食物的传播，特别是水生贝类，如毛蚶等是甲型肝炎爆发流行的主要传播方式。在我国，15岁以下的儿童及青少年最容易患甲型肝炎，因为病后获得了持久的免疫力，所以至成年时，患甲型肝炎者减少，老年人则更少。患过甲型肝炎或感染过甲型肝炎病毒的人可以获得持久的免疫力。

预防措施：

1. 严防病从口入。甲型肝炎是由饮食引起的肠道传染病，因此，要做到饭前、便后洗手；不吃不洁净的食品，不在无证食品摊点购买和食用食品。家庭中有甲型肝炎病人时，应实行分餐制，并做到一餐一消毒。
2. 接种甲型肝炎疫苗，保护易感人群。要按免疫程序，按时接种甲型肝炎疫苗；甲型肝炎流行区和将要进入流行区的高危人群，应紧急接种甲型肝炎疫苗。

二、乙型肝炎

乙型肝炎(hepatitis B)是由乙型肝炎病毒引起的以损害肝脏为主的传染病，因其可发展成肝硬化和肝癌，所以危害极大，目前尚无特效治疗药物。

人感染乙型肝炎病毒后，病毒持续6个月仍未被清除者称为慢性感染。乙型肝炎的传染性强弱与患者体内的乙肝病毒复制情况有很大关系。如果患者体内的乙型肝炎病毒数量多，复制活跃，那么其传染性就相对较强。乙型肝炎病程感染的自然史一般可分为三个期，即免疫耐受期、免疫清除期和非活动或低（非）复制期。其中免疫耐受期乙肝病毒复制活跃，具有较强的传染性。免疫清除期和非活动或低（非）复制期病毒复制停止，体内仅存有少量病毒，传染性相对较弱。大部分乙型肝炎病毒感染者一般无免疫耐受期。早期即为免疫清除期，后期可为非活动或低（非）复制期。但是部分患

者体内病毒又可再活动，所以乙型肝炎易反复发作，需要长期治疗。

传播途径：密切接触传播（共用牙刷、剃须刀等可能造成潜在的血液传播）、血液传播、母婴传播、性接触传播。

预防方法：接种乙型肝炎疫苗是最有效的预防方法。此外，不用未消毒的器械穿耳洞、文眉、文身、拔牙、扎针灸，不与他人共用剃须刀、牙刷，也能有效地避免病毒传播。

科学对待乙型肝炎患者和病毒携带者：人们对乙型肝炎患者和病毒携带者的歧视，主要源于对乙型肝炎传播途径的误解。其实，一般的日常接触如握手、共同进餐、共用办公用品等不会被传播，因此，大可不必过度恐惧或顾虑重重。乙型肝炎患者和乙型肝炎病毒携带者都是乙型肝炎病毒的受害者，他们在精神上承受着巨大的压力，身体上遭受着病痛的折磨，我们应当同情和帮助他们，减轻他们的心理负担和压力，鼓励他们耐心、顽强地与疾病做斗争，直到战胜疾病。

教学指导

一、教法、学法提示

1. 密切联系学生生活实际。肝炎在我们生活中很常见，不要谈“肝”色变，要科学地认识肝炎，学会自我保护和尊重他人。
2. 着重介绍肝炎的传播途径，了解在日常生活中的正常接触不会被传染上乙型肝炎，从根源上消除顾虑。
3. 中学生的抵抗力差，是肝炎的易感人群，注意个人卫生和生活规律、预防肝炎对学生的健康意义重大，以此激发学生学习本章内容的兴趣和提高重视程度。

二、教学特点

人们对肝炎的敏感度很高，本身就很吸引学生。老师可以从学生感兴趣的关键点入手，提高学生的学习兴趣，由点及面，系统地介绍肝炎的知识。重点在于应怎样对待身边的乙型肝炎病毒携带者。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生掌握相关知识的评价。
 - (1) 了解甲型肝炎、乙型肝炎对身体的危害。
 - (2) 掌握甲肝、乙肝的预防措施。
2. 对学生掌握基本方法的评价。
 - (1) 能够运用所学知识加强自己的个人卫生习惯。
 - (2) 能够采取教材讲授的方法预防肝炎。

二、学生评价

1. 对掌握有关知识和方法的自评。

- (1) 了解甲肝、乙肝的传播途径。
 - (2) 掌握甲肝、乙肝的预防方法，知道哪些途径不能传播乙肝。
2. 对运用有关知识和方法的能力及学习态度的自评。
- (1) 能够积极行动，改进个人卫生习惯。
 - (2) 能够科学地对待相关传染病或传染病患者。

第二节 不滥用成瘾性药物

教学目标

- 一、慎用镇静催眠药物
- 二、认识毒品的种类及危害

教学内容

一、慎用镇静催眠药物

药物成瘾（addiction）：是滥用药物的后果，指习惯于摄入某种药物而产生的一种依赖状态，撤去药物后可引起一些特殊的症状即戒断症状，又称药物依赖性（drug dependence）。

1. 镇静催眠药：巴比妥类如苯巴比妥等，这类药易产生精神依赖，长期大剂量使用还可发生躯体依赖；速可眠、安眠酮、水合氯醛成瘾也非常多见。
2. 抗焦虑药：这类药临床应用范围越来越广，致其成瘾者也逐渐增多。如安定、羟基安定、硝基安定、氟基安定、眠尔通、利眠宁等，其中以眠尔通成瘾性最大。
3. 镇痛药：此类药应用比较广泛，疗效好，见效也快，但其成瘾性也同样快，使用两周即可成瘾，且具有异常强烈的精神、躯体依赖性。如吗啡、鸦片、杜冷丁、可待因、美散酮等。
4. 精神兴奋药：中枢神经兴奋药苯丙胺，有减少睡眠、消除疲劳的作用，但有较强的成瘾性，一般小剂量服用即可成瘾。
5. 抗精神病药：氯氮平对精神病的幻觉、妄想和兴奋躁动疗效好，但长期使用易成瘾。

药物除了能治病外，还有副作用，许多镇静催眠药和镇痛药长期使用可以成瘾。因此在使用这些药物的时候一定要严格遵循医嘱，切不可自行买来服用。尤其是服用催眠药，应采用小剂量服用；失眠症状改善后，应当停止服用。

二、远离毒品

毒品（drug）是指鸦片、海洛因、吗啡、大麻、可卡因以及国务院规定管制的其他能够使人形成严重依赖性的麻醉品和精神药品。目前常见的毒品有海洛因、冰毒、摇头丸等。

毒品种类很多，范围很广：

从毒品的来源看，可分为天然毒品、半合成毒品和合成毒品三大类。天然毒品是直接从毒品原植物中提取的毒品，如鸦片。半合成毒品是由天然毒品与化学物质合成而得，如海洛因。合成毒品是完全用有机合成的方法制造，如冰毒。

从毒品对人中枢神经的作用看，可分为抑制剂、兴奋剂和致幻剂等。抑制剂能抑制中枢神经系统，具有镇静和放松作用，如鸦片类。兴奋剂能刺激中枢神经系统，使人产生兴奋，如苯丙胺类。致幻剂能使人产生幻觉，导致自我歪曲和思维分裂，如麦司卡林。

从毒品的自然属性看，可分为麻醉药品和精神药品。麻醉药品是指对中枢神经有麻醉作用，连续使用易产生身体依赖性的药品，如鸦片类。精神药品是指直接作用于中枢神经系统，使人兴奋或抑制，连续使用能产生依赖性的药品，如苯丙胺类。

从毒品流行的时间顺序看，可分为传统毒品和新型毒品。传统毒品一般指鸦片、海洛因等流行较早的毒品。新型毒品是相对传统毒品而言，主要指冰毒、摇头丸等人工化学合成的致幻剂、兴奋剂类毒品，在我国主要从上世纪末、本世纪初开始在娱乐场所中流行。

毒品的危害：

1. 对个人：吸毒就等于自杀，毒品会伤害人的机体，使人的免疫力下降，骨瘦如柴，丧失劳动能力。由于吸毒极易成瘾，一旦成瘾极难戒掉，毒品就会不断地折磨吸毒者，直至死亡。
2. 对家庭：吸毒还贻害家人。吸毒者不仅严重损害自己，也给家人带来了无穷的危害。毒品在吞噬吸毒者肌体的同时，也像幽灵一样渗透进吸毒者的灵魂，使吸毒者的思想堕落、意识薄弱、精神萎靡、心理变态。为了能够满足自己吸毒的需求，他们六亲不认，花光家里所有的钱，甚至变卖家产，导致妻离子散，严重影响家庭幸福。
3. 对社会：吸毒更会殃及社会。当吸毒者走投无路时，为了能够继续吸毒，他们很容易走向犯罪的道路，如偷盗、抢劫、诈骗甚至杀人。而所有的吸毒者都希望发展新的吸毒者，这样他们就能把买来的毒品高价卖给新的吸毒者，用赚来的黑钱供自己吸毒，这就形成了恶性循环。于是，偷盗、抢劫、卖淫贩毒、杀人放火这些罪恶的活动就会无休止地危害社会，极不利于社会稳定。

实践表明，多数吸毒成瘾者第一次吸毒后就有浑身困乏、非常难受的感觉，从而渴望第二次吸毒，但毒品带来的这种快感又是不能长久维持的，于是，为了持续不断地追求这种快感，唯一的办法就是不断地吸毒，从而导致成瘾。因吸毒者已适应了药物，从而产生了生理和心理的依赖，因此说吸三次海洛因就会上瘾是有大量例证的，那些认为偶尔吸一下海洛因无所谓的看法是非常错误的，也是非常危险的。青少年处于生理、心理发育时期，好奇心强，判断是非能力差，不易抵制毒品的诱惑，加之缺乏对毒品的危害性和吸毒的违法性的认识，因此，青少年成为易受毒品侵袭的人群。

1. 追求刺激是染毒的主要原因之一，其结果往往是“一失足成千古恨”。
2. 不要放任好奇心。因好奇而以身试毒，往往一试便无力自拔、不可收拾。

3. 不要贪图享受。吸毒享受一时，痛苦一世。
4. 不要结交有吸毒、贩毒行为的人，不在吸毒场所停留。
5. 不要吸烟，不接受与毒品有关的人员递来的香烟。
6. 不涉足歌厅、舞厅、迪厅、酒吧、游艺厅等青少年不宜进入的场所。

兴奋剂及其危害：

兴奋剂，体育运动上指能够改变运动员的身体条件和精神状态，借以提高竞技能的某些物质，如刺激剂、麻醉止痛剂、合成代谢类固醇、利尿剂等。使用兴奋剂不仅违背奥林匹克精神，破坏运动竞赛的公平原则，还会严重危害运动员的身体健康。

具体表现在：

1. 产生依赖性、成瘾性。
2. 导致机体组织器官功能异常。
3. 引起各种感染。
4. 引起严重的性格改变。
5. 抑制免疫功能。
6. 致癌，致突变。

教学评价

一、对掌握成瘾性药物知识的评价

1. 掌握药物成瘾的概念、副作用和分类。
2. 掌握毒品的概念、危害和毒品的分类。

二、对不滥用成瘾性药物态度和行为的评价

1. 能够识别成瘾性药物，慎用镇静、助眠药物。
2. 能够认识毒品的成瘾过程，对毒品不好奇，能够坚决拒绝毒品。

第五章 心理健康与社会适应

第一节 培养良好的意志品质

教学目标

- 一、了解良好的意志品质及其表现
- 二、知道培养良好意志品质的方法

教学内容

什么是意志呢？意志是从一定的动机出发，自觉地确定目标，克服困难，达到预定目标的心理过程。与之相适应、相联系的行为，称为意志行为，所形成的比较稳定的特征就是一个人的意志品质。

意志品质反映了一个人意志的优劣、强弱和发展水平。良好的意志品质包括自觉性、果断性、坚持性、自制力等；不良的意志品质包括依赖性、动摇性、寡断性、冲动性、懦弱性等。具有良好意志品质的人通常也称为意志坚强的人；具有不良意志品质的人通常也称为意志薄弱的人。

一个人，尤其是青少年，能否成才与意志品质有密切关系。要想将来有所作为，应当在学生时代就注意培养自己良好的意志品质。

人们在意志品质上是有差异的，这种差异主要表现为在克服困难中的努力和行为。良好的意志品质有哪些具体的表现？对我们的学习、锻炼、生活和成长又有哪些作用呢？

第一，良好的意志品质表现为一种自觉性，即做事有明确的目标且不受外界的干扰，能积极主动地采取行动。我们在许多有卓越贡献的人的身上，都能发现这种特征。

第二，良好的意志品质表现为一种行动的果断性，即在困难、复杂甚至紧急的情况下，能够审时度势、抓住时机、当机立断，迅速地采取相应的行动。同学们经常可以在集体对抗性运动项目（如足球、篮球、排球等）的比赛中，看到那些优秀的运动员面对场上复杂多变的情况，往往能够抓住稍纵即逝的机会，果断地采取正确的行动。这种行动的果断性对于取得好的个人和集体活动的成绩，有着很重要的意义。同时，经常置身于一种需要做出果断抉择的环境和活动中，也是考查和锻炼自己果断性的有效途径，而体育游戏和竞赛恰好为我们提供了这种环境。

第三，良好的意志品质表现为一种坚持性，即有较强的忍耐力，面对困难不气馁，能够坚持不懈地执行正确的决断且不达目的决不罢休。

第四，良好的意志品质表现为一种自制力。自制力是指能够完全自觉、灵活地控制自己的情绪，约束自己的动作和言语的品质。有自制力的人主要表现在：一方面是在实际工作、学习中，努力克服自己的恐惧、犹豫、懒惰等消极情绪；另一方面是善

于在实际行动中抑制自己的冲动行为。

良好的意志品质主要是在实践中培养起来的，培养意志品质的方法很多，因人而异，要根据自身意志品质的薄弱方面，有针对性地采取措施。一般来讲，良好意志品质的培养应注意以下几方面。

1. 从小培养。人的意志品质不是天生就有的，而是在后天的生活实践中，在教育的作用下，通过自己的努力逐步培养起来的。学生时代是培养意志品质的最佳时期。有了良好的意志品质，它将陪伴你一生，带你走向成功，现在就行动起来，有改变就有收获。
2. 从小事做起。“冰冻三尺，非一日之寒”，坚强的意志是在千百件小事的锻炼中逐步培养出来的。从小事做起，持之以恒，是磨炼意志的好方法。许多成功人士都是通过日常生活中的小事来磨炼自己的意志的。经常在小事上锻炼自己，才能在重大事情上表现出坚强的意志来。这是一个日积月累、从量变到质变的过程。
3. 跟自己作对，锻炼意志。伟人毛泽东年轻时爱读书，在人声嘈杂、车水马龙的大街上，他却能聚精会神、全神贯注地沉浸在书本里。毛泽东同志通过这种方法磨炼自己的意志。当然，学会跟自己“较真儿”要避免盲目性，不能脱离实际，要选择适合的方法和内容。
4. 坚持参加体育锻炼。“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”，可见“劳其筋骨”是磨炼意志的重要方法。多参加一些艰难的劳动和体育活动，能使人变得坚强起来，如长跑、爬山、游泳等。尤其是在自己比较薄弱的运动项目上，给自己制定目标，更能磨炼自己良好的意志品质。

需要明确的是，良好的意志品质不是与生俱来的，而是需要经过有意识地培养和锻炼才能获得的。

“每天赢自己一次”是值得大家一试的方法。因为我们几乎每天都会遇到很多诱惑，如学习时间面对玩耍的诱惑、休息时间面对游戏的诱惑、运动后口渴时面对冷饮的诱惑等。面对种种诱惑，约束自己的行为，严格要求自己，做出正确的抉择并付诸行动，从而战胜自我，正是培养自己良好的意志品质的途径。如能坚持做到“每天赢自己一次”，日积月累，一定会对形成良好的意志品质大有益处。

教学指导

一、教法、学法提示

1. 教师从学生的实际出发，举例说明良好的意志品质在学习和生活中的重要作用。
2. 要求学生学会自学，联系自己的实际，提出问题，教师回答；让优秀的学生谈谈自己的经验，学生之间相互交流，帮助学生提高感性认识。
3. 采用教师设问—启发学生思考—师生讨论—教师归纳并系统讲授的方式，帮助学生掌握较为抽象且感到陌生的内容。

4. 在讲授过程中，配以丰富的实例分析。
5. 结合实际活动，讲授有关内容。

二、教学特点

特别强调与学生的实际感受和经验相结合，教育学生面对诱惑能克制住自己，大量采用生活中的例子，说明但凡成功者都具有良好的意志品质。

教学评价

一、教师评价

1. 学生对良好的意志品质的理解和认识程度的评价。
2. 知道良好的意志品质的表现。
3. 掌握培养良好的意志品质的方法。

二、学生自评

1. 知道良好的意志品质的表现。
2. 结合自己的实际情况，知道自己缺乏的意志品质。
3. 根据所学知识，掌握培养良好的意志品质的方法。

第二节 形成合作的意识和能力

教学目标

- 一、了解合作的重要性
- 二、知道培养合作能力的方法

教学内容

一、善于合作是现代人必备的基本素质

现代社会既有竞争又有合作，竞争与合作是每个人都会面临的共同课题。在现代社会中，激烈的竞争存在于各个领域和各个方面。要想更好地适应竞争的环境，在竞争中赢得成功的机会，就必须学会与人合作，以便在共同利益的驱使下，通过精诚团结、密切合作来争取好的结果。因此，作为现代人，必须具备良好的合作态度和合作精神以及较强的合作意识与合作能力。

二、良好的人际关系是合作的前提

保持良好的人际关系，其益处是多方面的。首先，良好的人际关系使我们获得丰富的亲情、友情等情感体验，促使我们保持良好的心态。其次，良好的人际关系有利于我们形成和保持积极向上的学习和工作态度，而态度会影响甚至决定人们的行为表现。最后，良好的人际关系有利于提高我们对各种压力和挫折的承受力，不会使我们

感到孤独和无助。

三、集体荣誉感是合作的精神支柱

集体荣誉感是一种对个人和集体都具有积极意义，热爱集体、关心集体并渴望为集体尽义务、做贡献、争荣誉的情感体验。由集体荣誉感产生的凝聚力是巨大的。这种积极的情感体验使我们在与同伴的合作中表现得更真诚、更尽责尽力。因此，集体荣誉感也是强化合作意识和提升合作能力的精神支柱。

四、维护集体荣誉要落实到具体的行动上

体现和维护集体荣誉感不是口号，也不能只停留在“有想法”的层面，而是要落实到具体的行动上。例如：在与其他班级进行某项球类比赛前，主动贡献自己的战术想法；在比赛过程中积极主动地与同伴配合，为同伴创造更多更好的进攻得分机会；在休息时为同伴递上一块毛巾、一杯热水……这些不但是体现和维护集体荣誉感的具体行为，同时也实实在在地体现了合作意识和提高合作能力的态度和行为。

教学评价

一、教师评价

1. 对学生良好合作能力和意识的理解及认识程度的评价。
2. 知道良好合作意识和能力的表现形式。
3. 掌握发展合作意识和能力的方法。

二、学生自评

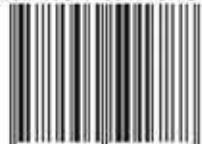
1. 是否知道良好合作意识和能力的表现。
2. 结合自己的实际情况，采用合适的方法发展合作意识。

责任编辑：王瑞婵 刘春玮 秦甜甜

装帧设计：燕娃动漫



ISBN 978-7-5545-0178-8



9 787554 501788 >

定价：18.00元

冀价管字[2006]第46号 全国价格举报电话：12358