普通高中教科书

体育与健康

【必修】

全一册

教师用书



河北教育出版社

普通高中教科书

体育与健康

【必修】全一册

教师用书

河北教育出版社

前　言

辛勤耕耘于教学前沿的老师们：

你们好！

随着对体育与健康课程性质、功能认识的不断深入，其学科的核心素养也逐渐清晰起来，《普通高中体育与健康课程标准》（2017年版）（以下简称“课程标准”）将其概括为运动能力、健康行为和体育品德三个方面。

课程标准明确指出：在高中阶段，运动能力发展的重点是发展体能、运用技能和提高运动认知水平；健康行为培养的重点是养成良好的锻炼习惯，掌握安全生活的知识和技能，学会调控情绪和提高适应能力；体育品德培养的重点是培养积极进取、追求卓越的体育精神，使学生具有遵守规则、文明礼貌、公平竞争的意识和行为，以及培养学生的社会责任感。

由此，不得不引发我们对高中体育与健康课程教学的新思考：

如何大幅度提高课程中各项技能和体能练习的密度（包括个人密度和集体密度），切实有效地全面发展学生的体能和运动技能？

如何尽可能多地给学生提供运用运动技能的机会，使学生在运用技能的过程中巩固所学技能，提高运动认知水平并体验运动乐趣？

如何引导学生把对运动的直接兴趣（即对某些项目和活动内容产生的兴趣）转化为更有意义的间接兴趣（即对运动的价值、意义所产生的兴趣），使学生能够更加积极、主动、有目标、有计划地参加体育活动，进而养成良好的锻炼习惯？

如何使学生积极主动地学习安全生活知识，掌握预防传染病、拒绝毒品、正确应对自然灾害和社会突发事件、避免学生欺凌、合理使用网络、正确交友、戒烟戒酒的知识和技能？

如何使学生深刻理解调控情绪对学习、生活及个人成长的巨大意义，并帮助学生学会调控情绪的方法，提高学生对各种社会环境及自然环境的适应能力？

如何引导学生体验、感悟并赞赏知难而进、积极进取、追求卓越的体育精神，进而使这种体育精神内化为学生的一种精神追求？

如何通过各种游戏和竞赛活动，使学生深刻理解遵守规则的意义，进而逐渐形成并表现出遵守规则、文明礼貌、公平竞争的意识和行为？

如何通过各种运动角色的承担，丰富学生对责任义务的感性认识和理性认识，培养学生的社会责任感？

……

凡此种种，皆有赖于各位老师在教学实践中进一步思考、领悟并体现之。

本书编写组

2019年8月

目　　录

第1篇　体能发展 …… 1

第一章　体能发展的原理及意义 …… 2

第二章　发展体能 …… 3

第三章　运动项目与技能相关性体能 …… 4

第四章　体能锻炼计划的制订 …… 6

第五章　体重管理 …… 7

第2篇　健康教育 …… 9

第一章　预防疾病 …… 10

第二章　安全生活 …… 11

第三章　心理健康 …… 13

第3篇　运动技能 …… 15

第一章　运动技能的分类和学习 …… 16

第二章　在运动项目活动中发展运动技能 …… 17

项目一　跨栏跑 …… 18

项目二　接力跑 …… 24

项目三　跳远 …… 29

项目四　三级跳远 …… 36

项目五　背越式跳高 …… 42

项目六　掷标枪 …… 48

项目七　健美操 …… 56

项目八　双杠 …… 67

项目九　自由体操 …… 72

项目十　足球 …… 78

项目十一　篮球 …… 87

项目十二　排球 …… 98
项目十三　乒乓球 …… 107
项目十四　羽毛球 …… 120
项目十五　剑术 …… 129
项目十六　攻防术 …… 138
项目十七　太极拳 …… 143
项目十八　毽球 …… 151
项目十九　蛙泳 …… 168
项目二十　自由泳 …… 175
项目二十一　高山滑雪 …… 180
项目二十二　花样跳绳 …… 183
项目二十三　定向越野 …… 190
第三章　运动中的损伤与预防 …… 194
第四章　发展运动技能相关的科学知识 …… 195
第4篇　体育文化修养 …… 197
第一章　体育与文化 …… 198
第二章　体育与社会 …… 199
附件：教学案例 …… 201



第1篇 体能发展

体能是指在体力活动中，人体各器官系统协同工作表现出来的能力。依据表现出的不同运动能力，体能分为心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、身体成分、灵敏性、平衡能力、协调性、爆发力、速度、反应时等不同类型。

体能是连接体育锻炼和身体健康的纽带，发展体能不仅可以促进健康，还可以使学生体会到体育锻炼给身体和心理带来的巨大益处，促进学生养成健康的生活方式和积极进取、乐观向上的品格。

进行体育活动并不一定能使身体健康，活动过量和活动不足都可能对健康不利。只有掌握发展体能的原则和科学方法，循序渐进，持之以恒地进行体育锻炼，才能不断提高健康水平和运动技能水平。

在本篇中，教师要结合运动实际给学生阐述清楚体力活动（包括体育锻炼）、体能和健康以及运动能力的关系，详细解释各项体能发展的原则和方法，并且要求学生在体育锻炼中加以应用，撰写锻炼报告，以增强学生的科学锻炼意识，培养学生的科学素养。

在教学中，教师应尽可能采用活泼有趣的运动方式发展体能，以提高学生对体育锻炼的喜爱程度，培养学生终身体育锻炼的意识和习惯。

第一章　体能发展的原理及意义

教学目标

1.发展运动能力目标。

让学生掌握体力活动、体能和体力活动金字塔的概念，理解体力活动、体能和健康的关系；掌握发展体能的基本原理并能够在锻炼时主动应用。

2.养成健康行为目标。

让学生掌握超负荷原则和科学锻炼方案的要素——FITT，并能够根据科学锻炼方案主动进行锻炼。

3.培养体育品德目标。

培养学生的科学锻炼意识和主动应用科学原理的意识。

教学建议

通过多种教学手段和途径让学生正确理解体能发展的各项原则，理解FITT原则对身体发展和健康的重要意义。

可以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进行讲解，引导学生主动进行探究并合作学习，激发学生参与体育锻炼的热情。

教学中应注意理论结合实际，理论讲解与实际活动相联系，避免生硬灌输原理和知识。

教学内容

教师应重点指导学生掌握以下内容：

（1）体力活动的概念以及合理的体力活动对增强体能、促进健康的意义。

（2）体能的概念。

（3）体力活动、体能与健康的关系。

（4）合理体力活动金字塔的四个层面及构建出适合自己的体力活动金字塔的意义。

（5）发展体能的七个基本原则。

（6）科学锻炼方案的要素。

教学评价

体育与健康学科的教学评价，是通过系统收集学生在课程中的表现，并依据一定的标准和方法，对学生所达学科核心素养水平进行判断和评价的活动，是完善课程建设的重要环节和途径。

教学评价的目的：主要是对课程教与学的效果进行诊断，并确定课程目标的完成

度，从而不断地完善和修正课程计划和方案。

教学评价的内容：主要是对课程标准所阐述的体育与健康学科核心素养的三个方面（运动能力、健康行为和体育品德）进行评价。

教学评价的方法：包括教师评价和学生评价（自评和互评），在评价实践中教师应该高度重视对学生学习进步度的评价。

核心素养	评价内容		教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	对体力活动的理解程度（30分）			30%
	对体力活动金字塔的应用程度（30分）			
	对体能发展原理的理解程度和初步运用程度（40分）			
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）			50%
	对超负荷原则和FITT要素的掌握程度（30分）			
	主动尝试科学锻炼的意识（30分）			
体育品德（100分）	具有自尊自强、积极进取、追求卓越的精神；能够遵守规则、公平竞争、讲文明懂礼貌；表现出互相帮助、团队合作和勇于承担责任的意识			20%
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

第二章　发展体能

教学目标

1.发展运动能力目标。

让学生掌握各项体能的概念、意义以及发展方案和评价方法，并能够在锻炼时主动应用。

2.养成健康行为目标。

让学生掌握发展各项体能的方法和意义，提升学生主动锻炼的意识。

3.培养体育品德目标。

培养学生科学锻炼、积极进取、互相帮助、共同进步的意识。

教学建议

通过多种教学手段和途径，让学生掌握各项体能的概念、意义和发展方法。

可以让学生搜集和处理相关信息和资料，教师将相关内容制作成多媒体课件进行讲解，或在体育教学实践中引导学生进行自主探究，激发学生参与体育锻炼的热情。

教学中应注意理论结合实际，理论讲解与实际活动相联系，避免生硬灌输原理和知识。

教学内容

教师应重点指导学生掌握以下内容：

发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、爆发力、柔韧性、速度、平衡能力、协调性、灵敏性等体能的意义和相关影响因素，以及发展各项体能的具体方法和评价方法等。

教学评价

核心素养	评价内容		教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	对各项体能概念的理解程度（30分）			50%
	对各项体能发展方法的理解程度（30分）			
	各项体能的自我评价（40分）			
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）			30%
	依据体能评价结果有目的地发展体能的能力（30分）			
	避免过度锻炼的能力（30分）			
体育品德（100分）	具有自尊自强、积极进取、追求卓越的精神；能够遵守规则、公平竞争、讲文明懂礼貌；表现出互相帮助、团队合作和勇于承担责任的意识			20%
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

第三章　运动项目与技能相关性体能

教学目标

1. 发展运动能力目标。

让学生掌握运动项目的概念和分类方法以及各运动项目需要的专项体能；让学生学

会并能主动利用运动项目发展体能。

2.养成健康行为目标。

让学生掌握利用运动项目发展各项体能的方法，促进学生主动进行锻炼和比赛。

3.培养体育品德目标。

培养学生积极进取、互相帮助、共同进步的意识和品格。

教学建议

通过多种教学手段和途径让学生了解不同运动项目对发展各项技能相关性体能的贡献程度，掌握常见运动项目对专项体能的要求。

可以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进行讲解，或在体育教学实践中引导学生进行自主探究并发现规律，激发学生参与体育锻炼的热情。

教学内容

教师应重点指导学生掌握以下内容：

（1）如何利用不同运动项目发展技能相关性体能。

（2）常见运动项目对专项体能的要求。

（3）让学生根据自己的兴趣、爱好和体能特点，选择1~3个项目进行深入学习和发展，达到学会、学精，培养运动专长和运动习惯，以及养成追求卓越品格的目的。

教学评价

核心素养	评价内容		教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	对专项体能概念的理解程度（50分）			60%
	对自身专项体能发展的评价（50分）			
健康行为（100分）	积极参加运动项目活动的意识（40分）			20%
	主动利用运动项目发展体能的能力（30分）			
	能否避免过度锻炼和锻炼不足（30分）			
体育品德（100分）	具有自尊自强、积极进取、追求卓越的精神；能够遵守规则、公平竞争、讲文明懂礼貌；表现出互相帮助、团队合作和勇于承担责任的意识			20%
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

第四章　体能锻炼计划的制订

教学目标

1.发展运动能力目标。

让学生掌握制订体能锻炼计划的程序与方法，学会根据自身情况确定锻炼方式、频率、强度和持续时间等；掌握并能运用测试和评价体能水平的科学方法，如用心率测试评价运动强度、用《国家学生体质健康标准》评价体能水平；运用科学方法评价体能锻炼效果，及时改进体能锻炼计划。

2.养成健康行为目标。

让学生能够为自己和其他人制订个性化的锻炼计划，能够克服消极态度，积极参加体育锻炼。

3.培养体育品德目标。

培养学生积极进取、互相帮助、共同进步的意识和品格。

教学建议

通过多种教学手段和途径让学生掌握测试和评价体能水平的科学方法以及制订体能锻炼计划的程序与方法。

可以让学生搜集各种相关的信息和资料，教师将相关内容制作成多媒体课件进行讲解，或在体育教学实践中引导学生进行自主探究并发现规律，激发学生参与体育锻炼的热情。

教学内容

教师应重点指导学生掌握以下内容：

（1）制订明确的体能锻炼计划并根据锻炼结果进行合理的修改。

（2）应对体育锻炼消极态度的对策和方法。

教学评价

核心素养	评价内容	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	对制订体能锻炼计划方法的掌握程度（30分）		40%
	能否依据自身条件制订有效可行的计划（30分）		

续表

核心素养	评价内容		教师评价/学生自评/学生互评	权重
	能否通过自我评价持续发展体能（40分）			
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）			40%
	能否有目的、有计划地发展体能（30分）			
	能否避免过度锻炼和锻炼不足（30分）			
体育品德（100分）	具有自尊自强、积极进取、追求卓越的精神；能够遵守规则、公平竞争、讲文明懂礼貌；表现出互相帮助、团队合作和勇于承担责任的意识			20%
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

第五章　体重管理

教学目标

1.发展运动能力目标。

让学生了解体重和运动的关系，掌握通过锻炼合理控制体重的方法。

2.养成健康行为目标。

让学生掌握身体成分、基础代谢率、标准体重、体脂百分比、营养素、身体质量指数（BMI）的概念，掌握体脂百分比的测量方法；掌握碳水化合物、蛋白质和脂肪的摄入量与健康的关系，综合应用标准体重、体脂百分比和身体质量指数进行体重评价，能够根据不同的体重状况制订应对策略，并有效实施。

3.培养体育品德目标。

培养学生积极进取、互相帮助、共同进步的意识和品格。

教学建议

根据所学内容与学生实际，综合运用专题宣传、讲座、建立健康档案等形式，有效利用互联网资源，丰富和拓展学生对体重管理的认知。

课堂教学中可以引导学生采用阅读、讨论、辨析等多种学习方式，提高学生的学习兴趣和学习能力；也可以创设问题情境，将知识教学与生活中的实际问题相结合，让

学生独立或小组合作进行社会调查、专题研究等活动；还可以紧密结合学生已有的生活经验，启发学生进行思考和学习，让学生把获得的知识运用于日常生活中，提高学生的实践能力。

教学内容

教师应重点指导学生掌握以下内容：

（1）身体成分的主要概念。

（2）身体成分与基础代谢率。

（3）营养素及合理营养的概念。

（4）平衡膳食的方法。

（5）体重评价的方法。

（6）体重控制的目的。

教学评价

核心素养	评价内容		教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	对体重和运动能力关系的理解程度（30分）			30%
	对运动项目与身体成分关系的理解程度（30分）			
	对营养与运动关系的理解程度（40分）			
健康行为（100分）	对评价肥胖程度的简单有效方法的掌握程度（30分）			50%
	能否合理膳食（30分）			
	能否为自己和他人制订体重控制计划（40分）			
体育品德（100分）	具有自尊自强、积极进取、追求卓越的精神；能够遵守规则、公平竞争、讲文明懂礼貌；表现出互相帮助、团队合作和勇于承担责任的意识			20%
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

第2篇 健康教育

健康是人类的基本需求，是社会进步的重要标志和潜在动力。

我们生活在微生物的海洋中，接触细菌、病毒等可能会让我们感染疾病。人的一生是与疾病威胁相伴的一生，但面对疾病我们并非束手无策，积极应对便可防患于未然。

生活中对我们生命构成威胁的不安全因素无处不在，担忧和恐惧没有任何意义，提高安全意识、掌握安全知识才是正确的做法。

心理健康越来越受到人们的重视。人的一生不可避免地要承受各种心理压力，承受心理压力并不可怕，重要的是要学会如何应对。

本篇以传授健康知识、培养健康意识为主，更重要的是让学生养成健康的生活方式。因此，教师应将培养学生健康的生活方式和帮助学生树立健康的信念作为教学的主要目标，尽可能使每一个学生（包括残疾学生）都热爱体育，都能积极参加体育锻炼和体育活动。

此外，教师还应主动学习相关知识，并善于把握和应用这些知识去鼓励学生、呵护学生，创设情境，让学生体验生活的意义和生命的价值。



第一章　预防疾病

教学目标

1.发展运动能力目标。

让学生明白健康的身体是发展运动技能的基础，积极参加体育锻炼、发展运动技能能够更好地预防疾病的发生。

2.养成健康行为目标。

让学生积极学习有关传染病的知识，尤其是有关艾滋病的知识和预防办法；能够认识毒品的危害，自觉抵制和远离毒品；能够做到不吸烟、不饮酒；能够合理使用网络，自觉抵制网络赌博、网络色情；能够做到不沉溺于游戏和各种娱乐视频；能够主动参与不同的体育活动，保持健康的生活方式。

3.培养体育品德目标。

培养学生良好的人生观，主动学习、积极进取的品质，拒绝不良诱惑的意志。

教学建议

根据所学内容与学生实际，综合运用专题演讲、专家讲座、参观展览、健康教育宣传活动等形式，并有效利用互联网资源，丰富和拓展学生对传染病、毒品、网络成瘾、健康生活方式的认知。

课堂教学中可以引导学生采用阅读、讨论、辨析等多种学习方式，让学生掌握传染病的特性及主要传播途径,一般传染病的预防方法,艾滋病、狂犬病的危害及预防方法，毒品的识别、危害及自觉抵制毒品的方法，提高学生的学习兴趣和学习能力。创设问题情境，将知识教学与生活中的实际问题相结合，让学生独立或小组合作进行社会调查、专题研究，了解摄入毒品、吸烟、饮酒、网络成瘾的危害及预防方法。

紧密结合学生已有的生活经验，启发学生进行思考，使学生学会区分健康的生活方式与不健康的生活方式，并将获得的知识运用于日常生活中。

教学内容

教师应重点指导学生掌握以下内容：

（1）传染病的概念及其传播与流行的必备条件。

（2）艾滋病的预防方法。

（3）有害成瘾行为的危害及预防方法。

（4）健康生活方式的表现及意义，不健康生活方式的表现及危害。

教学评价

核心素养	评价内容		教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	对健康的身体是发展体能的基础的理解程度（30分）			30%
	对发展体能能够预防疾病的理解程度（30分）			
	能否积极参加运动项目活动（40分）			
健康行为（100分）	对预防传染病知识的掌握程度（30分）			50%
	对预防艾滋病方法的掌握程度（40分）			
	能否拒绝毒品、合理使用网络（30分）			
体育品德（100分）	具有自尊自强、积极进取、追求卓越的精神；能够遵守规则、公平竞争、讲文明懂礼貌；表现出互相帮助、团队合作和勇于承担责任的意识			20%
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

第二章　安全生活

教学目标

1.发展运动能力目标。

让学生能够依据不同的自然环境科学地进行体育锻炼，能够在遇到突发灾害时表现出较强的运动能力。

2.养成健康行为目标。

让学生能够判断和应对食物中毒；掌握正确的与异性交往的方法，掌握预防性骚扰和性侵害的方法；能够避免通信和网络诈骗；能够正确应对自然灾害；能够应对和制止学生欺凌行为等。

3.培养体育品德目标。

培养学生坚强勇敢、互相帮助、不畏困难、善于学习、积极进取的意识和品格。

教学建议

根据所学内容与学生实际，综合运用专题演讲、专家讲座、参观展览、健康教育宣传活动等形式，并有效利用互联网资源，丰富和拓展学生对预防及应对食物中毒、正确与异性交往、预防性骚扰和性侵害的方法的认知。

课堂教学中可以引导学生采用阅读、讨论、辨析等多种学习方式，让学生掌握避免通信和网络诈骗的方法，提高学生的生活能力。创设问题情境，将知识教学与生活中的实际问题相结合，让学生掌握学生欺凌的危害及预防方法，学会应对自然灾害的方法，并将获得的知识运用于实际生活中。

紧密结合学生已有的生活经验和知识，启发学生思考环境（自然环境与社会环境）与健康的关系，理解社会主义核心价值观在维护社会环境方面的作用和意义，让学生明白保护自然环境、提升自然环境要从自身做起。在体育教学实践中，结合不同自然环境教会学生如何在冷、热等环境下科学地进行体育锻炼。

教学内容

教师应重点指导学生掌握以下内容：

（1）生活中的安全知识，如安全饮食、安全交友、防范通信和网络诈骗、合理避险等。

（2）自然环境、社会环境与个体健康的关系。

（3）在热环境及冷环境中进行体育锻炼的注意事项。

教学评价

核心素养	评价内容		教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	能否在不同自然环境中合理运动（30分）			30%
	能否在突发自然灾害时正确应对（30分）			
	能否在紧急情况下表现出良好的运动能力（40分）			
健康行为（100分）	对预防食物中毒知识的掌握程度（30分）			50%
	对安全交友方法、避免性骚扰和性侵害方法的掌握程度（40分）			
	能否抵制和应对学生欺凌（30分）			
体育品德（100分）	能够自觉践行社会主义核心价值观；具有自尊自强、积极进取、追求卓越的精神；能够遵守规则、公平竞争、讲文明懂礼貌；表现出互相帮助、团队合作和勇于承担责任的意识			20%
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

第三章　心理健康

教学目标

1.发展运动能力目标。

让学生在进行体育锻炼和比赛时能够正确应对各种情绪和压力。

2.养成健康行为目标。

让学生能够通过体育活动来增强自信心和自尊心，调控和应对负面情绪；能够区分积极压力和消极压力，掌握正确的管理和应对消极压力的方法；理解心理障碍的概念、表现和危害，掌握正确的预防和消除心理障碍的方法。

3.培养体育品德目标。

培养学生积极勇敢、不畏困难、善于学习、勇于进取的意识和品格。

教学建议

结合体育教学实践，让学生明白体育活动对心理健康的积极影响。

综合运用专题演讲、心理健康宣传教育活动等形式，丰富和拓展学生对积极压力和消极压力的理解，让学生清楚消极压力对人体的不良影响及应对消极压力的方法。

课堂教学中可以引导学生采用自我探究与合作学习相结合的方式，让学生掌握焦虑、恐惧、神经衰弱、抑郁症的表现和危害以及预防和消除心理障碍的方法。

教学内容

教师应重点指导学生掌握以下内容：

（1）心理健康的表现。

（2）体育活动对心理健康的积极影响。

（3）情绪调控的意义。

（4）管理和应对消极压力的方法。

（5）心理障碍的危害及预防和消除心理障碍的方法。

教学评价

核心素养	评价内容	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	能否在进行体育锻炼和比赛时正确应对各种情绪和压力		30%

续表

核心素养	评价内容		教师评价/学生自评/学生互评	权重
健康行为（100分）	能否通过体育活动来增强自信心和自尊心，并调控和应对负面情绪（30分）			50%
	能否区分积极压力和消极压力，掌握正确的管理和应对消极压力的方法（40分）			
	对心理障碍的表现和危害、预防和消除心理障碍方法的掌握程度（30分）			
体育品德（100分）	具有自尊自强、积极进取、追求卓越的精神；能够遵守规则、公平竞争、讲文明懂礼貌；表现出互相帮助、团队合作和勇于承担责任的意识			20%
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

第3篇 运动技能

所有运动项目活动都离不开参与者的身体运动，在运动项目活动中表现出的能够高效率地进行身体运动的能力称为运动技能。

运动技能不是天生的，而是经过后天的学习和练习获得的。

运动技能的学习、获得和提高不是仅仅通过参加项目活动的实践就能实现的，更需要学习、掌握和运用相关的科学知识。教师要鼓励学生把所学的科学知识应用到技能学习、发展和评价当中，让学生成为学习和发展技能的主动参与者和运动技能的创新者。

参加体育锻炼或比赛总是会出现一些运动损伤，了解运动损伤产生的原因和预防方法就显得尤为重要。另外掌握一些常见运动损伤的处理方法，对应对突发事件有重要的价值和意义。

掌握运动营养知识是进行体育运动必不可少的环节，通过实践让学生学会制订运动膳食计划，可为完成各项体育活动提供有力保障。

为了充分发展学生的运动技能，高中体育与健康课程提供了六个运动技能发展系列，包括田径运动、体操运动、球类运动、武术与民族民间传统体育运动、水上或冰雪运动、新兴体育运动。

运动项目教学模块是由相应项目（如跳远、足球、太极拳、自由泳等）中相对完整的若干教学内容组成的，每个运动项目最多可以由10个模块组成。模块的制订和教学实施便于教师清晰地了解教学内容、掌握学生的学习进度，以及制订适宜的学业质量标准。

第一章　运动技能的分类和学习

教学目标

1.发展运动能力目标。

让学生掌握运动技能、动作表象、技能迁移的概念，理解运动技能分类的目的和发展运动技能的意义，掌握运动技能学习的三个阶段和五个步骤。

2.养成健康行为目标。

让学生积极参加运动项目学习，能够主动参与不同运动项目的活动。

3.培养体育品德目标。

培养学生主动学习、积极进取、勇于探索的精神和品格。

教学建议

通过多种教学手段和途径让学生正确理解运动技能、动作表象、技能迁移的概念，理解运动技能分类的目的和发展运动技能的意义。

通过让学生搜集相关资料、教师将相关的内容制作成多媒体课件进行讲解等方式，引导学生主动经历运动技能学习的三个阶段、探究各阶段的主要学习策略和导致运动技能学习失败的原因，激发学生参与体育锻炼的热情。

教学中应注意理论结合实际，理论讲解与实际活动相联系，避免生硬灌输原理和知识。

教学内容

教师应重点指导学生掌握以下内容：

（1）运动技能的分类。

（2）运动技能学习的三个阶段及各阶段的特点和学习策略。

（3）运动技能形成中的迁移理论。

（4）运动技能学习的五个步骤。

教学评价

核心素养	评价内容	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	能否掌握运动技能、动作表象、技能迁移的概念（30分）		50%
	能否掌握运动技能的分类方法（30分）		

续表

核心素养	评价内容		教师评价/学生自评/学生互评	权重
	能否将课本中的运动技能学习方法运用到日常体育活动中（40分）			
健康行为（100分）	能否主动进行运动技能的学习，并经常性地参加多种运动项目活动			30%
体育品德（100分）	具有自尊自强、积极进取、追求卓越的精神；能够遵守规则、公平竞争、讲文明懂礼貌；表现出互相帮助、团队合作和勇于承担责任的意识			20%
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

第二章　在运动项目活动中发展运动技能

教学目标

1.发展运动能力目标。

让学生掌握1~3项运动项目的运动技能和攻防战术，以及各运动项目专项体能的发展方法；学生能够运用所学的运动知识、技能和方法，参加或组织体育展示和比赛活动，显著提高体能与运动技能水平，掌握和运用选学运动项目的裁判知识和规则，增强发现问题、分析问题和解决问题的能力；能够独立或合作制订和实施体能锻炼计划，并对练习效果作出合理的评价；了解和分析国内外的重大体育赛事和重大体育事件，具有运动欣赏能力。

2.养成健康行为目标。

学生能够积极参加运动项目学习，主动参与不同运动项目的活动；能够积极主动地参与校内外的体育锻炼，掌握科学锻炼方法，养成良好锻炼习惯，形成基本健康技能，学会自我健康管理；情绪稳定、包容豁达、乐观开朗，善于交往与合作，适应环境的能力强；关注健康，珍爱生命，热爱生活，养成健康文明的生活方式，改善身心健康状况，提高生存和生活的能力。

3.培养体育品德目标。

培养学生主动学习、积极进取、勇于探索的精神和品格；使学生能够自尊自强，主动克服内外困难，具有勇敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越的精神；能够正确对待比赛的胜负，胜不骄、败不馁；能够胜任不同的运动角色，表现出负责任的行为；遵

守规则、文明礼貌、尊重他人，具有公平竞争的意识和行为。

教学建议

1.根据课程标准的要求，鼓励学生从学校开设的运动项目中选择1~3项进行学练。

2.阐述清楚运动项目和运动技能的关系和区别。

3.在进行运动技术的教学时，避免采用单个、静态的学练手段，不要过度强调技术动作细节，应引导学生在运动中反复学练，在反复学练中提高学生的技术熟练程度。

4.每节课不要只教一种技术，应该指导学生进行多种技术相结合的学练，侧重提高学生动作技术的熟练程度，在游戏和比赛情境中加强组合动作技术的运用，使学生尽早体验完整的运动项目的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力。

5.战术教学应遵循由易到难的原则，强调在理解中掌握，避免生搬硬套。

6.除了基本动作技术和基础战术配合的教学外，每节课都应安排一般体能和专项体能的练习。在专项体能练习时尽可能安排与所选运动项目相关的学练内容。

7.应指导学生在实践课中，特别是在比赛过程中，学习有关规则。

8.通过课堂教学、网络学习、观看比赛等多种途径让学生掌握某项运动的有关知识，了解这项运动的重要比赛事件，逐步培养学生对此项运动的兴趣和爱好，为终身体育打下基础。

教学内容

运动项目丰富多彩，各类运动项目都有鲜明的活动特点。由于运动项目很多，且篇幅所限，本章精选了田径运动、体操运动、球类运动、武术与民族民间传统体育运动、水上或冰雪运动和新兴体育运动这六个运动技能系列中的一些经典项目进行讲解。

项目一　跨栏跑

一、基础知识

（一）特点和意义

跨栏跑起源于英国，17~18世纪时英国牧羊人跨越羊圈栅栏的游戏就是跨栏跑比赛的雏形。我国跨栏跑起步较晚，但发展迅速，已经取得了长足的进步，我国一些优秀跨栏跑选手在国际比赛中也取得了很好的成绩。

跨栏跑是在一定距离内跨过规定高度和数量的栏架的一项技术性较强的短跑项目。练习跨栏跑有利于培养学生顽强的意志，增强学生的自信心；其技术练习还能很好地发展学生的速度、肌肉力量、耐力、柔韧性和灵敏性等体能。

（二）主要规则

1.标准比赛距离。

女子：100米栏、400米栏。

男子：110米栏、400米栏。

2.标准栏架高度。

女子栏架的标准高度：100米栏为84厘米，400米栏为76.2厘米。

男子栏架的标准高度：110米栏为106.7厘米，400米栏为91.4厘米。

3.所有跨栏跑项目均为分道跑，运动员应自始至终在各自的分道内跑进。

4.运动员在过栏瞬间其脚或腿低于栏顶水平面，或者跨越他人的栏架，应取消其比赛资格；裁判长认为该运动员有意用手推倒或用脚踢倒栏架，亦应取消其比赛资格；除此之外，运动员用身体其他部位碰倒栏架，不应取消其比赛资格，也不妨碍承认其成绩。

5.创造世界纪录时使用的栏架，必须完全符合规则规定。

二、教学内容

(一)基本技术内容

1.起跑至第一栏的技术。

跨栏跑起跑的过程与短跑基本相同，起跑至第一栏起跨点一般采用八步起跨，起跑时应把起跨脚放在前起跑器上，起跑后上体抬起速度要比短跑时快。

2.过栏技术。

过栏是跨栏技术的关键部分，由起跨攻栏、腾空过栏和下栏着地等动作组成。

（1）起跨前应保持较快的跑速，最后一步比前一步的步长略小，当起跨腿脚掌着地时，摆动腿由体后向前摆动，大小腿在体后开始折叠，膝关节摆至超过腰部高度。

两腿蹬摆配合完成起跨动作过程中上体随之加大前倾，摆动腿异侧臂往前上方摆出，另一臂屈肘摆至体侧，形成“攻栏姿势”。

（2）腾空后身体重心沿着起跨所形成的腾空轨迹向前运行。起跨腿蹬离地面后，摆动腿大腿继续向前上方摆至膝关节超过栏架高度，小腿迅速前摆，当脚掌接近栏架时，摆动腿几乎伸直，脚尖微微上翘。摆动腿的异侧肩臂一起伸向栏架上方。上体加大前倾，使头部接近或超过摆动腿的膝而略高于踝。

（3）摆动腿积极下压，起跨腿加速向前提拉，以髋为轴完成两腿剪绞动作，摆动腿脚掌移过栏架的同时，起跨腿屈膝外展，小腿收紧抬平，脚尖勾起足跟靠臀，以膝领先经腋下加速前拉，当脚掌过栏后，膝继续收紧向身体中线高抬，脚掌沿最短路线向前摆出，身体成高抬腿跑的姿势，伸直下压的摆动腿在接触地面时，前脚掌做积极扒地动作。

3.栏间跑技术。

以110米栏为例。110米栏栏间跑一般为三步，三步的步长各不相等，每步步速和支撑、腾空时间的关系都有变化，这就构成栏间跑所特有的节奏。栏间跑第一步的水平速度因过栏而有所降低，蹬地起步时膝关节始终伸直，所以第一步的步长短于后面两步。第二步的动作结构和支撑及腾空时间的关系与短跑的途中跑大致相同。第三步因准备起跨而形成一个快速短步，动作特点与跨第一栏前的最后一步相同。

（二）组合技术内容

1.起跑过第一栏的技术。

2.跨栏步和栏间跑组合技术。

3.跨栏跑的完整技术。

（三）专项体能的练习内容和方法

1.速度：行进间30~60米跑、下坡跑和牵引跑。

2.肌肉力量：负重半蹲起、半蹲跳、悬垂负重举腿。

3.心肺耐力：组合跑（如120米、150米和200米的组合跑）、变速跨栏跑。

4.柔韧性：各个方向的摆腿练习、跨栏坐、正压腿、侧压腿。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

（1）让学生能熟练掌握跨栏跑的基本动作技术和组合动作技术。

（2）让学生能够精确地分析跨栏跑动作技术中存在的问题，并给出解决的方案。

2.养成健康行为目标。

（1）让学生能够积极投入到跨栏跑运动中去。

（2）让学生能够在运动和比赛中控制情绪，做到激动兴奋而又严肃认真；能够在比赛中做到排除干扰，适应不同环境和不同对手。

3.培养体育品德目标。

（1）培养学生的组织纪律性，让学生养成严格遵守课堂常规的习惯。

（2）利用跨栏跑项目的特征，培养学生在快速奔跑中跨越障碍、不怕困难的意志品质。

（3）增强学生的自信心。

（4）培养学生锻炼自我、超越自我的良好品质，增强学生的自我认同感。

（二）教学内容设计及教学提示

跨栏跑模块1

1.内容要求。

（1）了解所学跨栏跑的基本动作技术和组合动作技术的基本原理，了解跨栏跑运动对养成良好的锻炼、饮食、作息和卫生习惯的作用，理解跨栏跑运动对增进健康、培养体育品德的作用。

（2）了解跨栏跑的一般知识，建立跨栏跑的完整技术概念。

（3）学习跨栏步、原地摆动腿攻栏、慢跑中摆动腿攻栏、起跨腿过栏、慢跑中做跨栏步等动作技术。

（4）学习站立式起跑过第一栏、蹲踞式起跑过第一栏、跨栏步和栏间跑结合、全程跨栏跑等动作技术。

（5）掌握起跑到第一栏、过栏、栏间跑等基本技术。

（6）积极参与多种竞技性的活动和比赛。

（7）加强一般力量和核心力量练习，如上肢俯卧撑、多级跳、纵跳、仰卧起坐等；加强速度、耐力练习。

（8）了解跨栏跑中的犯规与不正当行为等比赛规则。

（9）观看高水平的跨栏跑比赛。

2.教学提示。

（1）引导学生采用多种练习方法进行练习，如从原地过渡到行进间的动作练习、以起跑点到第一栏的距离跑标志物的练习，让学生克服对栏的恐惧感。

（2）在进行跨栏跑动作技术的教学时，要充分调动学生的积极性，认真细致地观察学生的每次练习；同时，要提示学生注意各技术之间的连贯衔接，可以让学生先自主体验组合动作技术，再分组练习。

（3）每节课不能只教一种技术，应该指导学生进行多种技术相结合的学练，侧重提高学生动作技术的熟练程度，在游戏或比赛情境中加强动作技术的运用与提高，使学生尽早体验完整运动的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力。

（4）在进行跨栏跑战术的教学时，要让学生在比赛的情境下进行练习，逐步提高学生在比赛中运用战术的能力。

（5）除了让学生学练基本动作技术和基础配合外，每节课都应安排一般体能和专项体能的练习，在专项体能练习时尽可能安排结合跨栏跑的学练内容，这既有助于增强学生的体能，提高动作技术和基础配合的水平，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。

（6）指导学生在实践课中，特别是在比赛过程中学习有关规则，这既有助于增强学生对跨栏跑规则的理解，又能培养学生遵守规则的意识。

（7）通过课堂教学、网络学习、阅读报刊、观看比赛、收听新闻等多种途径，使学生了解跨栏跑的有关知识和重要事件，逐步提高学生的运动认知水平。

3.学业要求。

学习本模块后，学生对跨栏跑运动有一定的认知和理解，能够掌握所学运动的动作技术和基础配合，并能在游戏活动和比赛中予以运用；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高；初步掌握获取跨栏跑运动知识的多种途径和方法；基本掌握并能够运用跨栏跑运动的相关知识，表现出一定的意志品质和拼搏精神；可以按照基本规则参加游戏和比赛。

跨栏跑模块2

1.内容要求。

（1）了解所学跨栏跑动作技术的基本原理，了解跨栏跑运动当前的发展特点，初步认识跨栏跑运动的文化价值。

（2）练习走步或慢跑中做栏侧摆动腿过栏、走步中做起跨腿过栏、站立式起跑过第一栏、站立式起跑过3~5个栏等动作技术。

（3）积极主动地参加多种竞技性的练习活动和比赛。

（4）积极参加各种体能练习，如行进间30~60米跑、变速跑、缩短栏距跨栏跑、降低栏高跨栏跑等。

（5）了解跨栏跑比赛的基本规则。

（6）对跨栏跑比赛或重要事件进行简要评价。

2.教学提示。

（1）在进行跨栏跑动作技术的教学时，让学生在反复练习的基础上初步掌握动作技

术，特别要重视让学生进行体能练习，在掌握一定动作技术的基础上增加练习方式，提高学生对跨栏跑技术的运用能力。此外，要注意创设比赛情境，让学生在比赛情境中反复运用这些技术，通过实战演练提高技术水平。

（2）重视学生一般体能和专项体能的练习，增强学生的体能，为提高学生技战术的运用能力和实战能力奠定良好的基础。

（3）除了教授跨栏跑比赛规则之外，还应通过不断实践提高学生对跨栏跑比赛规则的理解程度。

（4）指导学生学习跨栏跑运动的保健知识，让学生学会处理运动中常见的运动损伤。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够掌握所学的跨栏跑基本动作技术和组合动作技术，并能够在比赛情境下予以运用，初步形成在跨栏跑学习和比赛中分析问题和解决问题的能力；一般体能和专项体能水平明显提高；学会安全地参与跨栏跑运动，能预防和简单处理跨栏跑运动中常见的运动损伤；克服困难、坚持不懈，表现出公平竞争意识，在跨栏跑教学比赛中有一定的情绪调控能力；遵守规则，相互尊重，具有一定挑战自我的能力。

跨栏跑模块3

1.内容要求。

（1）了解跨栏跑相关的基本动作技术和组合动作技术等基本原理，认识跨栏跑运动的文化内涵；掌握和运用跨栏跑运动中消除疲劳的知识与方法。

（2）学习跨栏跑动作技术中的起跨攻栏、腾空过栏、栏间跑、终点跑等动作技术。

（3）学习全程跨栏跑的动作技术，进行降低栏高的节奏跑练习。

（4）运用所学的技战术参与教学比赛，并能对教学比赛作出简要评价。

（5）积极参与一般体能和专项体能的练习，如降低栏高快速跑跨、负重高抬腿跑、120米反复跨栏跑等。

（6）了解跨栏跑比赛的基本规则，并能够在比赛中遵守规则、服从裁判。

（7）观赏高水平的跨栏跑比赛。

2.教学提示。

（1）在进行跨栏跑动作技术的教学时，可以创设练习情境让学生进行练习，同时让学生在比赛情境中运用和强化这些动作技术，培养学生运用知识和动作技术的能力。

（2）在进行跨栏跑组合动作技术的教学时，通过有效的教学方法促使学生掌握好动作技术之间的衔接，保持动作技术的连贯性。

（3）在进行技战术教学时，可以从简单的模拟训练到比赛实战，增强学生应对不同情境的能力。

（4）安排更多时间进行班内教学比赛，并从开展班级比赛逐渐过渡到开展年级比赛，让学生体验比赛的乐趣，逐步加深对跨栏跑运动的整体理解，提高其运用综合知识和技能解决问题的能力。同时，要求学生发扬团结奋进、挑战自我、敢于拼搏的精神，具有遵守规则、公平公正、相互尊重的体育道德，正确对待比赛结果，做到胜不骄、败不馁，保持良好的心态。

（5）通过设计跨栏跑游戏和比赛情境，继续强化学生的一般体能和专项体能，如下坡跑、牵引跑、快速多级跳、单腿跳、150米跑等，不断增强学生心肺耐力和肌肉力量等体能，为提高学生跨栏跑比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。

（6）要求学生将所学的比赛规则运用于教学比赛中，增强学生对比赛规则的理解和运用能力。

（7）引导学生在课内外运用所学的跨栏跑技战术参加活动或比赛。

（8）指导学生学习跨栏跑运动中的疲劳与恢复知识，让学生学会处理跨栏跑运动中出现的疲劳问题，并积极进行恢复。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够掌握所学的基本动作技术和组合动作技术，并能够在比赛中加以运用；能够完整地参加教学比赛，表现出比较充沛的体力，具有一定的应对场上变化的能力；学会处理跨栏跑运动中出现的疲劳问题并积极恢复；能够遵守规则、服从裁判、相互尊重、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上，有较强的配合能力和公平竞争的意识，能调控自己的情绪，正确对待胜负。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	速度（10分）		60%
		心肺耐力（10分）		
		柔韧性（10分）		
	基本技能（60分）	起跑（5分）		
		栏间跑（15分）		
		攻栏、过栏（25分）		
		下栏着地（5分）		
		教学比赛成绩（10分）		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和习惯等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		

续表

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	在参加体育活动时能否表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目二　接力跑

一、基础知识

（一）特点和意义

接力跑是由几个人组成接力队，每人跑完一定的距离，用接力棒进行传递，相互配合跑完全程的集体田径运动项目。

接力跑具有趣味性和健身性，符合青少年的身心发展特点。接力跑不仅能够有效地发展学生的速度、肌肉力量、心肺耐力等体能，使其获得运动技能，而且还能培养学生的竞争意识、合作意识、坚强的意志和集体荣誉感等。

（二）主要规则

1.传接棒。

常见传接棒方式有上挑式和下压式两种，下压式比较安全不易掉棒。迎面接力时是同手交接棒，同向接力时是异手交接棒。接棒区是交接棒的允许区域，长度为20米。在4×100米接力跑中，接棒运动员在接棒区前10米即可预跑，等到接棒区中再完成交接棒。

2.犯规与不当行为。

4×100米接力跑不允许运动员串道，4×400米接力跑在第二棒运动员跑至抢道线后允许串道。运动员必须在接棒区完成接力，反之视为犯规。

3.裁判法。

接力棒必须拿在手上，直到比赛结束为止。任何人掉了棒，必须由本人拾回，而且要在不影响别人的情况下，方可越出自己的跑道以拾回接力棒。所有接力跑比赛，必须在接棒区内完成交接棒。任何参赛者若在交接棒完毕后故意越出跑道以妨碍其他参赛队伍，其队伍可以被取消资格。

二、教学内容

（一）基本技术和组合技术内容

1.持棒起跑技术。

第一棒队员为传棒队员，应以右手持棒，采用蹲踞式起跑，同时接力棒不得触及起跑线和起跑线前的地面。接力跑起跑技术和短跑起跑技术相同。

运动员可根据自身习惯选择持棒方式，如用右手的中指、无名指和小指握住棒的后部，拇指和食指分开撑地。

2.接棒起跑技术。

第二、三、四棒队员在接棒区的预跑区内自己选定的起跑位置上，采用单手撑地的半蹲踞式起跑或站立式起跑。

3.传接棒技术。

（1）上挑式。

接棒队员的手臂自然向后伸出，手臂与躯干约成40°～45°角，掌心向后，拇指与其余四指自然张开，虎口朝下。传棒队员将棒由下向前上方挑，送到接棒队员的手中。

（2）下压式。

接棒队员的手臂向后伸出，手臂与躯干约成50°～60°角，手腕内旋，掌心向上，虎口张开朝后，拇指向内，其余四指向外自然张开。传棒队员将棒的前端由上向下压，送到接棒队员的手中。

4.组合技术内容。

（1）“准备姿势 — 起跑 — 加速跑”组合动作技术。

（2）“连续交接棒 — 终点撞线”组合动作技术。

（二）专项体能的练习内容和方法

1.速度：60米冲刺跑、30米折返跑。

2.心肺耐力：15分钟跑、400米冲刺跑。

3.爆发力：跳跃练习、负重蹲起。

4.肌肉力量：负重蹲起、腰腹力量练习。

5.反应时：接力游戏。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

（1）让学生熟练掌握“起跑 — 接棒配合”的组合动作技术，并在比赛中予以运用。

（2）让学生熟练掌握传接棒技术。

2.养成健康行为目标。

（1）让学生能够积极投入到接力跑运动中去。

（2）让学生能够在运动和比赛中控制情绪，做到激动兴奋而又严肃认真；能够在比赛中排除干扰，适应不同环境和不同对手。

3.培养体育品德目标。

（1）培养学生自主学习、合作学习和模仿学习的能力。

（2）让学生做到在运动中爱护器材，在比赛中尊重对手、遵守比赛规则。

（3）让学生做到胜不骄、败不馁，能在失败中寻找原因，有屡败屡战的精神。

（二）教学内容设计及教学提示

接力跑模块 1

1.内容要求。

（1）学习接力跑中下压式传接棒交与接的动作方法，通过游戏和比赛使大部分学生初步掌握其动作要领。

（2）积极参与接力跑的一般体能和专项体能练习，如连续纵跳、负重跳、快速跑等练习，发展学生的爆发力、灵敏性、协调性等体能。

（3）了解接力跑的基本规则。

（4）了解个人身体健康状态和健康饮食对参与接力跑运动的作用。

（5）加强腿部力量练习，提高反应速度。

（6）进行两人接力配合练习和三人接力配合练习，培养团队意识。

2.教学提示。

（1）学生原地摆臂，按教师信号做后伸接棒手臂动作的练习（*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。

（2）学生持接力棒原地按统一节奏摆臂，听到信号后做传接棒的练习。

要求：信号、伸手、传棒、接棒、松手等一系列动作步骤清楚、准确。

（3）指导学生在走步、慢跑、中速跑中做传接棒的练习。

要求：适时发出传棒信号；传棒队员要在接棒手臂伸出后，看准再做传棒动作，在此之前，要保持继续摆臂动作。

（4）第一棒起跑练习：指导学生用右手握棒进行蹲踞式起跑练习。

第二、三、四棒起跑练习：指导学生在直道和弯道进行站立式和单手撑地的半蹲踞式起跑练习。

（5）两人的传、接技术练习：当传棒队员用较快速度跑至标志线时，接棒队员迅速起跑，两人完成传接棒。

（6）指导学生进入接棒区练习传接棒速度配合。首先画好接棒队员的起动标志线，然后让接棒队员按教师口令练习起跑。起跑时要注意两点，一是起跑后要摆臂加速，防止一起跑就伸臂接棒，二是注意跑的路线要正确。

（7）全程接力跑练习时，应强调在快速跑中传接棒，传接棒队员之间要有适当的距离；应力求各队实力较为平均，以提高各队之间的竞争效果。

3.学业要求。

学习本模块后，学生对接力跑运动有一定的认知和理解，能够掌握所学接力跑运动的动作技术和基础配合，并在接力跑游戏活动和小场地比赛中予以运用；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高；初步掌握获取接力跑运动知识的多种途径和方法；基本掌握并能够运用接力跑运动中的安全防护知识；能按照基本规则参加接力跑游戏和比

赛，并表现出一定的合作能力、意志品质、拼搏精神和文明礼貌行为。

接力跑模块2

1.内容要求。

（1）学习接力跑中下压式传接棒交与接的动作方法，通过游戏和比赛使大部分学生基本掌握其动作要领。

（2）积极参与接力跑的一般体能和专项体能练习，如1500米跑、蛙跳、负重跑等练习，发展学生的心肺耐力、灵敏性、协调性等体能。

（3）四人接力跑练习，提高默契度，提高反应速度。

2.教学提示。

（1）接力跑教学顺序是先做原地传接棒练习，然后再做慢跑和中速跑中传接棒练习，最后再做快速跑中传接棒练习，重点放在发展速度的练习上。

（2）接力跑的特点是竞争与合作，教学中要注重培养学生团结协作、勇往直前的精神和竞争意识。

（3）教学中可采用探究式教学法，如教师提问：怎样才能在接棒区内快速跑动中完成传接棒？学生带着问题去练习，相互讨论。教师经归纳得出以下结论：只有掌握动作技术才能在快速跑动中完成传接棒；接棒队员要充分利用接棒区（包括预跑区）的长度发挥速度，理论上接棒区的前沿是传接棒的最佳位置；接棒队员要根据传棒队员的速度确定起跑时机。

（4）练习时最好把能力相近的同学分在一组，比赛和游戏时力求实力均衡，鼓励体质差的学生积极参与。

（5）教学准备应周密细致，避免因组织不当而耽误时间或出现伤害事故。

（6）除了让学生学练接力跑的基本动作技术和基础配合外，每节课都应安排一般体能和专项体能的练习。在专项体能练习时尽可能安排结合接力跑的学练内容，这既有助于增强学生的体能，提高动作技术和基础配合的水平，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。

（7）应指导学生在实践课中，特别是在比赛过程中学习有关规则，这既有助于增强学生对接力跑规则的理解，又能培养学生遵守规则的意识。

（8）通过课堂教学、网络学习、阅读报刊、观看比赛、收听新闻等多种途径，使学生了解与接力跑运动有关的知识和重要事件，逐步提高学生对接力跑运动的认知水平。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够掌握所学接力跑的基本动作技术、组合动作技术和基础配合，并能够在对抗情境下予以运用，初步形成在接力跑学习和比赛中分析问题和解决问题的能力；一般体能和专项体能水平明显提高；学会安全地参与接力跑运动，能预防和简单处理接力跑运动中常见的运动损伤；克服困难、坚持不懈，表现出合作精神和公平竞争意识，在接力跑教学比赛中有一定的情绪调控能力；遵守规则、相互尊重，具有一定挑战自我的能力。

1.内容要求。

（1）学习接力跑中下压式传接棒交与接的动作方法，通过游戏和比赛使大部分学生熟练掌握其动作要领。

（2）积极参与接力跑的一般体能和专项体能练习，如1500米跑、负重跳等练习。

（3）掌握各就位、预备、起跑到途中跑的基本要求。

（4）增强自身的爆发力、柔韧性、协调性等体能，加强腿部力量，提高反应速度。

（5）增进四人接力团队的配合默契。

2.教学提示。

（1）做快速跑中传接棒练习，重点放在发展速度的练习上。

（2）教学中要注重培养学生勇往直前的精神和竞争意识，让学生逐步适应运动中的紧张情绪，提高情绪调控能力。

（3）加强耐力跑练习，如1500米跑、3000米跑等；加强腿部力量练习，如负重蹲起、深蹲等。

（4）侧重指导学生进行四对四的教学比赛，促使学生将基本的技战术运用于实战情境中，逐步培养学生分析问题和解决问题的能力，不断提高学生的心理调控能力、合作精神和公平竞争的意识。

（5）重视学生一般体能和专项体能的练习，让学生不断增强体能，为提高其技战术的运用能力和实战能力奠定良好的基础。

（6）除了教授接力跑规则之外，还应通过不断实践来提高学生对接力跑规则的理解程度。

（7）指导学生学习消除接力跑运动疲劳的知识与方法，学会处理接力跑运动中常见的运动损伤。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够处理接力跑中出现的疲劳问题，并能够积极恢复；能够遵守规则、服从裁判、相互尊重、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上，有较强的配合能力和公平竞争的意识；能够调控自己的情绪，正确对待胜负。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	速度（10分）		60%
		爆发力（15分）		
		反应时（5分）		
	基本技能（60分）	起跑（5分）		
		途中跑（15分）		

续表

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
		接棒区相互配合（15分）		
		交接棒（15分）		
		教学比赛成绩（10分）		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和习惯等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	在参加体育活动时能否表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目三　跳远

一、基础知识

（一）特点和意义

跳远是最古老的竞技项目之一，是由助跑、起跳、腾空和落地四个不同的技术环节所组成，各个环节紧密相连、相互作用，共同构成一个完整的统一体。其特点是技术动作数量少、结构简单，具有高速度、高强度的运动特征，对于发展人体的肌肉力量、速度、协调性等体能具有良好的作用。

（二）主要规则

1. 比赛时应抽签决定运动员的试跳顺序。

2.当比赛运动员超过八人时，应允许每人试跳三次，有效成绩最好的前八名运动员可再试跳三次，试跳顺序与他们前三次试跳后的排名相反。

3.一旦比赛开始，运动员不得使用比赛助跑道进行练习。

4.运动员如有下列情况之一，则判为试跳失败:

（1）运动员以身体任何部位触及起跳线到落地区之间的地面；

（2）从起跳板两端之外起跳，无论是否超过起跳线的延长线；

（3）在落地过程中触及落地区以外地面，而落地区外触地点较区内最近触地点更靠近起跳线；

（4）完成试跳后，向后走出落地区；

（5）在助跑或跳跃中采用任何空翻姿势。

5.除上述情况外，运动员在起跳板后面起跳应为有效，且运动员助跑时在任意位置跑出助跑道标志线都不算犯规。

6.测量成绩时，应从运动员身体任何部位触地的最近点量至起跳线或起跳线的延长线，测量线应与起跳线或其延长线垂直。

7.应以每名运动员最好的一次试跳成绩（包括因第一名成绩相等而进行的决名次赛的试跳成绩）作为其最后的决定成绩。

二、教学内容

（一）基本技术内容

1.助跑技术。

助跑是跳远技术的重要组成部分，它的主要任务是通过助跑获得可控制的最大水平速度，准确地踏上起跳板，为快速有力的起跳做好准备。所以，助跑要力求做到快、准、稳、直。其中“快”包括三快，即助跑快、上板快和起跳快，特别是助跑的最后四步，跑的节奏越快越好（可控制的最大速度）。“准”就是要准确地踏上起跳板。“稳”就是助跑的起跑姿势、跑的技术、步频的比例要稳定，不能随意变化。“直”就是要保持直线跑进，体现出经济性和实效性。

（1）助跑的距离和步数。

跳远助跑距离的长短与运动员跑的能力有关。在中学跳远教学中，通常采用15~20米的助跑距离，跑10~12步。

（2）助跑的方法。

助跑的起动方式有两种，一种是静止状态的站立式起动，另一种是运动状态的行进间起动。

第一种起动方式一般采用两腿微屈、两脚左右平行站立的半蹲式或两腿前后分开的站立式。这种起动方式第一步的幅度和速度变化小，有利于提高助跑的准确性，适合初学者。第二种起动方式一般是先走几步或跑几步踏在助跑的起跑点（第一标志）上，然后再开始加速助跑。这种起动方式比较自然、放松。

（3）最后几步的助跑技术。

助跑的最后几步是助跑技术中的重要环节。这几步助跑，既要保持和发挥最大速度，又要为起跳做好充分准备。

2.起跳技术。

起跳是充分利用助跑所获得的速度，在较短时间内创造出尽可能大的腾起初速度和适宜的腾起角度的技术环节。起跳技术分为起跳脚踏板、缓冲和蹬伸三个动作阶段。

（1）起跳脚踏板。

起跳脚着地时，起跳腿几乎伸直，用脚跟先触地并迅速滚动到全脚掌着地，上体略微前倾，眼睛注视前上方。在起跳脚着地前，摆动腿已经开始折叠并迅速前摆跟上起跳腿。在起跳脚着地瞬间，两臂摆动到靠近躯干两侧。

（2）缓冲。

在起跳脚着地的瞬间，由于助跑速度和身体重力的作用，对起跳腿产生了很大的冲击力，迫使起跳腿的髋、膝、踝三个关节很快地弯曲缓冲。

（3）蹬伸。

当身体重心及时而准确地移到起跳腿上时，起跳腿就快速用力蹬地，充分蹬直髋、膝、踝三个关节，同时摆动腿以髋发力带动大小腿成折叠状，以膝领先，快速而协调地向前上方摆动，摆至大腿成水平。

3.腾空技术。

跳远起跳离地后，人体向空中腾起，并在空中完成各种动作的过程为腾空阶段。跳远腾空阶段的任务是维持身体平衡，最大限度地利用身体重心的抛物线轨迹，将两腿充分向前伸出，为合理、完善的落地动作创造有利的条件。

起跳腾空后，摆动腿屈膝前摆，摆至大腿接近水平位置，起跳腿自然、放松，这一起跳结束时身体姿势在空中的延续叫腾空步。腾空步之后的空中姿势有三种，分别为蹲踞式、挺身式和走步式，在此只对蹲踞式和挺身式动作进行描述。

（1）蹲踞式。

蹲踞式跳远的动作简单易学，适合初学者。由于在空中做蹲踞姿势时下肢靠近身体重心，容易使身体产生前旋，这样会影响落地的远度，因此要注意保持上体与头部的正直姿势，以抑制身体前旋，维持身体的平衡。

（2）挺身式。

挺身式跳远起跳腾空后，摆动腿下放，伸髋，向前送髋，摆动腿与身后的起跳腿靠拢，两臂在腾空步开始时一前一后摆动。当摆动腿放下时，两臂也同时下落，然后摆动腿继续向后运动，两臂外展，肩和头同时稍向后运动，并挺胸送髋使躯干微成反弓形，继而收腹举腿，两臂上举，准备做落地动作。落地动作前两膝尽可能向胸部靠拢，小腿和两臂前伸，以增加落地的远度。接着两臂引向体后，以便两脚着地后两臂迅速前摆协助身体重心移过落点。

4.落地技术。

良好的腾空技术是合理落地的基础。落地前，上体不要过于前倾，以免引起身体的前旋；大腿要向前提举，膝关节主动向胸部靠拢，小腿前伸，尽可能地加大着地点与身体重心投影点之间的距离。即将落地时，膝关节伸直，脚尖勾起，同时两臂后摆。脚跟接触沙面后，前脚掌紧接着下压，两腿迅速屈膝，骨盆前移，两臂积极前摆，使身体重心迅速移过落点，避免后倒坐于沙坑中。

（二）专项体能的练习内容和方法

1.速度：短距离冲刺跑、加速跑、发展步频练习、变速节奏跑。

2.肌肉力量：抓举、提拉、高翻、深蹲、半蹲杠铃。

3.爆发力：50米的跨步跳、单足跳、换腿跳。

4.协调性：手臂和腿的各种协调性练习。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

（1）让学生了解跳远的发展历史和锻炼价值。

（2）让学生掌握跳远的基本技术，能够独自完成跳远的动作技术。

（3）发展学生的跳跃能力、腿部力量以及身体的协调能力。

2.养成健康行为目标。

（1）通过对跳远动作技术的学习，激发学生对体育运动的激情。

（2）让学生更好地形成终身体育的思想。

3.培养体育品德目标。

（1）通过对跳远技术的学习，培养学生学习的兴趣和勇于拼搏的心理品质。

（2）培养学生互帮互助、相互指导的合作精神，帮助学生建立良好的人际关系。

（3）培养学生敢于展示自我、超越自我的良好品质。

（二）教学内容设计及教学提示

跳远模块1

1.内容要求。

（1）了解跳远运动的动作技术原理；了解和运用跳远运动的安全知识和方法；理解跳远运动对增进健康，培养体育品德的作用。

（2）在起跳区内起跳，做出助跑与起跳、腾空与落地等组合动作技术。

（3）短、中距离助跑，在起跳区内起跳，做出蹲踞式或挺身式跳远的完整动作技术。

（4）参加多种竞技性的跳远游戏活动和比赛。

（5）参与跳远运动的一般体能和专项体能练习。

（6）了解跳远比赛的基本规则。

（7）观看高水平的跳远比赛。

2.教学提示。

（1）指导学生进行多种方式起跳的练习，如原地摆腿摆臂起跳练习、上步起跳练习、连续三步助跑起跳练习等，强化助跑与起跳相结合的动作技术，建立正确的起跳动力定型，提高学生快速起跳能力，为学生提高动作技术水平打下良好的基础。

（2）助跑与起跳教学可以在起跳板处设置较大的起跳区，以提高学生跑跳结合的信心和起跳的成功率。随着学生助跑节奏、步长的稳定，逐渐将起跳区减小到起跳板的标准宽度。

（3）侧重让学生进行跳远基本动作技术与组合动作技术的学练，应将技术学习置于

游戏和比赛情境之中，激发学生的学习兴趣和热情；注意提高学生练习的密度和强度，帮助学生掌握跳远动作技术，同时也促进学生体能的发展。

（4）在进行跳远基本动作技术和组合动作技术教学时，教师除了引导学生自主学习外，还要采用合作学习的方式，如小组间助跑起跳触高悬物、单足跳接力等，培养学生的合作意识和团队精神。

（5）每节课不能只教一项技术，应该指导学生进行多种动作技术相结合的学练，侧重提高学生动作技术的熟练程度，并让学生在游戏和比赛情境中加强动作技术的运用与提高，使学生尽早体验完整的跳远运动的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力。

（6）每节课除让学生学练动作技术和进行比赛外，还应有针对性地安排学生进行一般体能和专项体能的练习，如小组间的30米、50米计时跑和追逐跑比赛，两队间的跨步跳、立定三级或五级跳远、助跑摸高、袋鼠跳接力、跳起空中连续击篮板球比赛，等等。提高学生的体能水平，培养学生勇敢顽强、不怕困难、坚持到底的意志品质。

（7）指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读报刊、观看比赛等多种途径学习跳远运动的有关知识。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够初步掌握跳远的基本动作技术和组合动作技术，并能在游戏活动和小组比赛中予以运用；一般体能和专项体能水平有一定的提高；初步掌握获取跳远运动知识的多种途径和方法；基本掌握和运用跳远运动安全防护知识；在活动或比赛中，能够遵守基本的规则，相互帮助，表现出一定的竞争意识和合作精神，不怕困难、勇敢顽强、坦然对待成败。

跳远模块2

1.内容要求。

（1）了解跳远运动的发展简史、文化价值和技术原理等，掌握和运用跳远运动的安全知识和防护技能。

（2）利用踏跳板起跳，做出助跑与起跳、腾空与落地等组合动作技术。

（3）短、中距离助跑，利用踏跳板起跳，做出蹲踞式或挺身式跳远的完整动作技术。

（4）积极参与跳远运动的一般体能和专项体能练习。

（5）参加跳远教学比赛，能将所学的动作技术运用在短、中距离助跑的比赛中。

（6）了解并初步运用跳远比赛的基本规则。

（7）观赏高水平的跳远比赛并作出简要的评价。

2.教学提示。

（1）综合运用讲授、讨论以及观看跳远动作技术视频、图片、比赛录像等多种手段和方法，提高学生对跳远运动发展简史、文化价值与技术原理的理解和认识。

（2）合理地运用教学方法引导学生学习组合动作技术，掌握好动作技术之间的衔接，如助跑最后几步的动作与起跳动作的衔接要连贯；起跳动作与腾空动作的衔接，应尽可能使起跳后有一个腾空步的过程，再衔接其他动作技术。让学生在比赛情境中反复运用和强化这些衔接技术，提高学生学以致用的能力。

（3）在学生初步掌握动作技术的基础上，引导学生在比赛情境中反复运用这些动作技术，在实战中提高动作技术水平，培养学生运用综合知识和技能解决复杂问题的能力，以及心理调控能力和挑战自我的精神。

（4）重视学生一般体能和专项体能的练习，如指导学生进行30米计时跑、50米计时跑、立定跳远、立定五级跳、跨步跳比远、引体向上等练习，促进学生体能水平的提高。

（5）指导学生学习有关跳远运动的保健知识，让学生学会处理跳远运动中常见的运动损伤。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够基本掌握跳远运动的基本动作技术和组合动作技术，并在比赛情境中予以运用，初步形成解决跳远学练和比赛情境中问题的能力；一般体能和专项体能水平明显提高；学会安全地参加跳远运动，能预防和简单处理跳远运动中常见的运动损伤；具有合作精神和竞争意识，能够调控跳远教学比赛中的情绪，相互尊重、自尊自信、积极进取。

跳远模块3

1.内容要求。

（1）了解跳远起跳时初速度和腾起角度决定跳远远度等跳跃的基本原理；掌握和运用跳远运动中疲劳与恢复的知识与方法。

（2）逐渐缩小起跳区，做出助跑起跳后越过障碍、腾空与落地等组合动作技术。

（3）做出短、中距离助跑蹲踞式或挺身式跳远的完整动作技术。

（4）积极参与跳远运动的一般体能和专项体能练习。

（5）积极参加班级内比赛，基本掌握跳远比赛的规则、组织方法和裁判方法。

（6）观赏高水平的跳远比赛，用专业术语与同伴讨论比赛双方使用的技战术，并点评优秀运动员的表现等。

2.教学提示。

（1）在进行助跑起跳成腾空步越过障碍物后落地动作的教学时，应侧重提高学生助跑与起跳组合动作技术的能力，强化挺身式跳远腾空后摆动腿下放后摆和蹲踞式跳远起跳腿快速与摆动腿并拢技术，提高学生运用知识和技术的能力。

（2）创设合作和探究情境，采取多种辅助练习手段，提高学生的腾空步动作技术水平，如采取小组合作探究学习方式，在起跳板前1.5~2米处设置高为50~80厘米的皮筋或横杆，引导学生体验和探究起跳成腾空步越过障碍物后落地的动作技术，培养学生的合作能力和探究意识。

（3）指导学生运用所学的动作技术积极参加班内短、中距离助跑跳远教学比赛，让学生体验完整跳远比赛的乐趣，加深其对跳远运动的整体理解。同时，要求学生发扬敢于拼搏、勇于挑战自我的精神，正确对待比赛结果，保持良好的心态。

（4）注意结合跳远项目的特点，合理安排一般体能和专项体能练习，特别是通过多种练习方式发展学生的专项体能，如立定三级、五级跳远，五级、十级跨步跳，30~60米单足跳、跨步跳、单跨结合跳，多级蛙跳，跳深，以及在规定时间内完成台阶或高物上

双脚上下交换跳，等等，不断增强学生的下肢肌肉力量和心肺耐力，另外，应强化学生进行俯卧撑、引体向上、推人车、5~7分钟持续跳绳、1500米跑等练习，提高学生的上肢力量和有氧耐力。培养学生克服困难、坚韧不拔的意志品质。

（5）创设学生参与和组织短、中距离助跑跳远教学比赛的情境，指导学生扮演不同的角色，如领队、裁判员、运动员、宣传员等，培养学生的角色意识、组织能力和交往能力，提高学生的责任感。

（6）引导学生将所学的裁判规则运用于教学比赛中，增强学生对规则的理解和运用能力。

（7）指导学生学习跳远运动中的疲劳与恢复知识，让学生学会分析与处理跳远运动中产生的疲劳问题，并积极进行恢复。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够熟练掌握和运用所学跳远运动的基本动作技术和组合动作技术，积极参加中距离助跑跳远教学比赛，表现出较充沛的体力；了解跳远运动中疲劳产生的原因，并能采取合理手段与方法积极进行恢复；在练习和比赛中能够精神饱满，顽强拼搏，奋发向上；具有较好的合作意识和能力；能调控自己的情绪，正确对待比赛胜负。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	速度（10分）		60%
		爆发力（10分）		
		肌肉力量（5分）		
		协调性（5分）		
	基本技能（60分）	助跑（15分）		
		起跳（15分）		
		腾空动作（15分）		
		落地（5分）		
		教学比赛成绩（10分）		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和行为习惯等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		

续表

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目四　三级跳远

一、基础知识

（一）特点和意义

三级跳远起源于18世纪中叶的苏格兰和爱尔兰，男子三级跳远于1896年被列为首届奥运会比赛项目，女子三级跳远在20世纪80年代初逐渐广泛开展，于1992年被列为奥运会比赛项目。

三级跳远是一个对身体素质要求较高、技术复杂、身体素质与技术高度统一的田径项目，具有较强的观赏性。三级跳远技术由最初的自由式跳法，逐渐发展到高跳型、平跳型和速度型跳法。此项目能有效提高学生的速度、肌肉力量、灵敏性等体能，特别是对腿部力量发展的均衡性、连续跳跃能力和人体平衡能力的发展有着积极的促进作用。通过三级跳远的练习，可以培养学生坚强的意志品质和勇于进取的精神。

（二）主要规则

1.比赛时应抽签决定运动员的试跳顺序。

2.当比赛运动员超过八人时，应允许每人试跳三次，有效成绩最好的前八名运动员可再试跳三次，试跳顺序与他们前三次试跳后的排名相反。当比赛运动员少于或等于八人时，每人均可试跳六次。

3.一旦比赛开始，运动员不得使用比赛助跑道进行练习。

4.如有下列情况之一，则判为试跳失败：

（1）运动员以身体任何部位触及起跳线到落地区之间的地面；

（2）从起跳板两端之外起跳，无论是否超过起跳线的延长线；

（3）在落地过程中触及落地区以外地面，而落地区外触地点较区内触地点更靠近起

跳线；

（4）完成试跳后，向后走出落地区；

（5）在助跑或跳跃中采用任何空翻姿势。

5.除上述情况外，运动员在起跳板后面起跳应为有效，且运动员助跑时在任意位置跑出助跑道标志线都不算犯规。

6.测量成绩时，应从运动员身体任何部位触地的最靠近点量至起跳线或起跳线的延长线，测量线应与起跳线或其延长线垂直。

7.应以每名运动员最好的一次试跳成绩（包括因第一名成绩相等而进行的决名次赛的试跳成绩）作为其最后的决定成绩。

8.三级跳远的三跳顺序是一次单足跳、一次跨步跳和一次跳跃。

9.单足跳时应用起跳腿落地，跨步跳时用另一条腿落地，然后完成跳跃动作。运动员在跳跃中摆动腿触地不应视为试跳失败。

二、教学内容

（一）基本技术内容

三级跳远完整技术是由助跑、第一跳（单足跳）、第二跳（跨步跳）、第三跳（跳跃并用双脚落入沙坑）组成的。立定三级跳远除没有助跑外，其他技术与三级跳远相同。

1.助跑技术。

助跑是三级跳远技术的重要组成部分，它的主要任务是通过助跑获得可控制的最大水平速度，准确地踏上起跳板，为快速有力的起跳做好准备。所以，助跑要力求做到快、准、稳、直。

助跑距离的长短与运动员跑的能力有关。运动员跑的能力越强，助跑距离越长。

2.第一跳（单足跳）技术。

三级跳远的第一跳是用有力的腿做起跳腿，跳起后经过空中交换腿的动作再用它落地，完成单足跳。第一跳的技术要求是助跑与起跳动作衔接合理、连贯，起跳角度不宜过大，起跳的方向更加向前，在保证一定远度的前提下尽量减少水平速度的损失。

3.第二跳（跨步跳）技术。

三级跳远第二跳的起跳是从第一跳的着地动作开始的。由于身体从高处落下着地会产生很大的冲击力，且第一跳、第二跳起跳又必须由同一条腿来完成，这就给第二跳的起跳增加了很大的难度，所以第二跳也是三跳中距离最短、动作难度最大的一跳。

4.第三跳（跳跃）技术。

经过前两跳后，运动员向前的水平速度明显降低。因此，第三跳要充分利用剩余的水平速度，尽量提高垂直速度，以获得较高、较远的腾空轨迹，取得第三跳的最大远度。

第三跳是最后一跳，同时又是用摆动腿起跳，所以起跳时应加大摆动腿和两臂的摆动力度和幅度。第二跳落地后，支撑腿要屈膝积极缓冲，身体快速前移，摆动腿和两臂快速而有力地向前上方摆出以增加身体重心向上移动的距离，起跳时要伸髋，上体保持正直。第三跳落地前的瞬间，收腹举腿，小腿尽量前伸，以求达到最大的远度。

5.摆臂技术。

三级跳远的摆臂动作有单臂摆、双臂摆和单双臂混合摆等方式。单臂摆有利于保持

水平速度，使跑跳结合更加自然、连贯；双臂摆有利于维持身体的平衡，摆动效果更加突出；单双臂混合摆的方式则兼具两者的优点。采用哪种摆臂方式，应根据自己的特点和习惯而定。

（二）专项体能的练习内容和方法

1.速度。

（1）小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、车轮跑等。

（2）采用站立式起跑的30米、60米、80米、100米、120米、150米加速跑。

（3）行进间20米、30米、40米、50米、60米跑。

（4）变速节奏跑：10米快跑 — 20米慢跑、20米快跑 — 20米慢跑。

（5）20米、30米、50米、60米、100米计时跑。

（6）坡度20°~25°的坡道跑：30米、50米的上坡跑和下坡跑。

2.肌肉力量。

（1）杠铃抓举、挺举、高翻、卧推等。

（2）肩负杠铃弓箭步走：采用轻或中等重量的杠铃，重点结合单腿支撑与蹬摆动作的协调配合。

（3）负重提踵。

（4）肩负杠铃半蹲跳。

（5）肩负杠铃全蹲或半蹲。

3.柔韧性。

（1）腿后侧拉伸：如压腿、踢腿、劈叉等。

（2）股四头肌拉伸：如瑜伽卧雷电式等。

（3）腹股沟拉伸：如瑜伽骑马式等。

（4）肩关节：如瑜伽双角式、蜥蜴式等。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

（1）让学生了解三级跳远的发展和锻炼价值。

（2）让学生掌握三级跳远的基本技术，能够独立完成三级跳动作。

（3）发展学生的跳跃能力、腿部力量以及身体的协调能力。

2.养成健康行为目标。

（1）通过对三级跳远技术的学习激发学生对体育运动的激情。

（2）让学生形成终身体育的思想。

3.培养体育品德目标。

（1）通过三级跳远技术的学习培养学生学习的兴趣和勇于拼搏的心理品质。

（2）培养学生互帮互助、相互指导的合作精神，帮助学生建立良好的人际关系。

（3）培养学生敢于展示自我、超越自我的良好品质。

（二）教学内容设计及教学提示

三级跳远模块1

1.内容要求。

（1）了解三级跳远的历史和发展，了解三级跳远运动的锻炼价值。

（2）掌握三级跳远的基本技术，发展学生的跳跃能力，增强学生的体质。

（3）能够做出完整的三级跳远动作技术。

（4）了解三级跳远比赛的规则及注意事项。

（5）了解著名三级跳远运动员的简介。

（6）明确三级跳远练习时应注意的安全事项。

（7）积极参与体能训练，增强身体素质。

2.教学提示。

（1）在进行理论教学时，可以通过多媒体课件、观看三级跳远动作技术视频等多种形式，让学生建立正确的三级跳远技术概念，激发学生的学习兴趣。

（2）在进行动作技术教学时，采用因人而异的方法，区别对待每一名学生。身体素质较好的学生可以增加练习难度，身体素质较弱的学生可以降低标准。也可以采用异质分组的方式，带动每一名学生的学习积极性，同时培养学生互相帮助的精神，使学生体会集体活动的乐趣。

（3）在技术分解教学时，虽然可以将三级跳远技术分为助跑、第一跳、第二跳和第三跳几个环节，但是各项技术环节之间相互依存、相互影响，是一个不可分割的整体，在教学中要树立整体的观念。可以在单个分解技术练习结束后，再进行完整三级跳远动作的练习。重复进行练习，加强学生对技术动作的记忆。

（4）练习结束时，可以邀请技术动作好的学生进行展示，引导学生进行探讨，促使学生积极思考。

（5）在体能训练时，可以采用游戏的方法增强学生的跳跃能力，也可以让学生做负重蹲起等力量训练。

（6）在讲解三级跳远比赛规则时，可以增加实践环节，如进行班级比赛并进行裁决，使学生在实践中进一步理解比赛规则。

（7）在讲解注意事项时，可以采用反面教材，让学生紧张起来，不放松、不懈怠，认真学好技术动作，培养学生认真负责的做事风格。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够了解三级跳远的历史和发展，以及三级跳远的锻炼价值；了解三级跳远的比赛规则；建立完整的技术理念；增强身体素质；基本掌握和运用三级跳远运动的安全防护知识；培养团队精神，能够克服困难，具有认真负责的做事态度。

三级跳远模块2

1.内容要求。

（1）做到助跑与起跳的衔接合理、连贯。

（2）做好第一跳与第二跳、第二跳与第三跳的衔接。

（3）在练习中能够克服心理因素，积极进行练习。

（4）积极参与模拟比赛练习。

（5）能够发现其他同学的错误动作。

（6）能够对三级跳远动作技术进行基本的分析。

2.教学提示。

（1）在进行助跑与起跳衔接教学时，可以指导学生先迈一步进行起跳，然后逐渐增加距离，增加速度，进行助跑与起跳的衔接。提醒学生在踩起跳板的时候要目视前方，不要低头看起跳板。逐渐增加难度，给学生适应的空间。

（2）在进行第一跳与第二跳衔接教学时，指导学生进行4~6步助跑起跳、起跳腿着地的练习，4~6步助跑单足跳、跳入沙坑的练习，2~4步助跑单足跳连接跨步跳的练习，4~6步助跑单足跳连接跨步跳连续做50米的练习。在练习过程中，让学生体会臂与腿的摆动，摆动腿和起跳腿交换动作要及时、协调，落地积极，节奏感强。

（3）在进行第二跳与第三跳衔接教学时，指导学生进行2~4步助跑起跳跨进沙坑、摆动腿着地向前跑出的练习，4~6步助跑跨步跳的练习。要求学生重复练习，蹬摆配合要协调，用力一致。

（4）在模拟比赛实践中，要求学生控制情绪，保持平和的心态。重复进行，增强学生的心理素质，培养学生应对突发事件的能力。

（5）引导学生对三级跳远动作技术进行分析，播放三级跳远视频或在课堂中请不同学生进行动作展示，让学生认真观察，发现错误动作并尝试进行纠正。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够进一步理解三级跳远的动作技术；增强助跑与起跳、第一跳与第二跳、第二跳与第三跳的衔接；克服模拟比赛中的情绪波动；学会观察和分析三级跳远动作技术。

三级跳远模块3

1.内容要求。

（1）在原有动作技术上进行改进与提高。

（2）能够在三级跳远的过程中保持身体平衡。

（3）了解影响三级跳远成绩的因素。

（4）掌握三级跳远运动的保健知识，学会处理三级跳远运动中常见的运动损伤。

（5）积极应对三级跳远练习中出现的疲劳问题，掌握处理疲劳与身心恢复的方法。

2.教学提示。

（1）在进行技术提高教学时，要因材施教，差别对待每一名学生，切忌统一标准。每个人的身体素质各不相同，教师需要仔细观察。

（2）在进行体能练习教学时，除了让学生进行基本的速度训练外，更要注重学生核心部位的训练，如增加卷腹、仰卧举腿、臀桥等练习，以便能够在跳跃时保持稳定。

（3）影响三级跳远成绩的因素有很多，主要因素是起跳时的腾起初速度和腾起角

度，在练习时应指导学生多加注意。另外，心理因素也是影响三级跳远成绩的重要因素之一，在练习时要多进行模拟比赛训练，提高学生的心理素质，增强学生的抗压能力。

（4）通过实践的方法让学生掌握三级跳远的保健知识，以及消除三级跳远运动疲劳的知识和方法。

（5）在课堂教学中多对学生进行提问，巩固学生对三级跳远的理论知识以及技术动作的理解。

3.学业要求。

学习本模块后，能够使学生的三级跳远技术和运动成绩有所提高；了解影响三级跳远成绩的因素；掌握三级跳远的保健知识，学会处理常见的三级跳远运动损伤；积极应对练习中出现的疲劳问题，掌握处理疲劳和身心恢复的方法；学会团队协作，克服困难，主动学习，勤于思考。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	速度（10分）		60%
		肌肉力量（15分）		
		柔韧性（5分）		
	基本技能（60分）	助跑（10分）		
		第一跳（15分）		
		第二跳（10分）		
		第三跳和落地（15分）		
		教学比赛成绩（10分）		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和行为等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%

续表

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目五　背越式跳高

一、基础知识

（一）特点和意义

跳高运动最初起源于英国，是从体操项目中派生出来的。跳高是一种由有节奏的助跑、单脚起跳、越过横杆、落地等动作组成的，以越过横杆上沿的高度来计算成绩的比赛项目，是田径运动的田赛项目之一。主要项目特点是运动员需利用快速助跑越过垂直障碍，是体能类速度—肌肉力量主导性项目。现在，最流行的是背越式跳高，其他几种跳高方式在大赛中已几乎绝迹。

（二）主要规则

1.应抽签决定运动员的试跳顺序。

2.比赛开始前，主裁判应向运动员宣布起跳高度和每轮结束后横杆的提升高度，此计划直至比赛中只剩下一名已获胜的运动员或出现第一名成绩相等时为止。

3.除非比赛中只剩下一名运动员，并且他已获得该项目比赛的冠军，否则每轮之后，横杆升高不得少于2厘米，且横杆升高的幅度不得增大。但是，在全能比赛中，每轮的横杆提升高度均为3厘米。

4.运动员必须用单脚起跳。

5.一旦比赛开始，运动员不得使用助跑道或起跳区进行练习。

6.如有下列情况之一，则判为试跳失败：

（1）试跳后，由于运动员的试跳动作而致使横杆未能留在横杆托上。

（2）在越过横杆之前，运动员身体的任何部位触及立柱以外的地面或落地区。但在此过程中，如果运动员在试跳中一只脚触及落地区，而裁判员认为其并未从中获得利益，则不应判为试跳失败。

7.运动员可以在主裁判事先宣布的横杆升高计划中的任何一个高度开始试跳，也可在以后任何一个高度根据自己的愿望决定是否试跳。但在任何高度上，只要运动员连续

三次试跳失败，即失去继续比赛的资格。因第一名成绩相等而进行的决名次赛的试跳除外。允许运动员在某一高度上第一次或第二次试跳失败后，在其第二次或第三次试跳时请求免跳，并在后继的高度上继续试跳。运动员在某一高度上请求免跳后，不准在该高度上恢复试跳，除非出现第一名成绩相等的情况。

8.每次升高横杆后，在运动员试跳之前，均应测量横杆高度。当横杆放置在纪录高度时，有关裁判员必须进行审核测量。如果自上一次测量纪录高度后，横杆又被触及，在后继的纪录高度试跳之前，裁判员必须再次测量横杆高度。

9.即使其他运动员均已失败，剩下的一名运动员仍有资格继续试跳，直至其放弃继续比赛的权利。当某运动员已在比赛中获胜时，有关裁判员应征求该运动员的意见，由该运动员决定横杆的提升高度。

注：此规定不适用于全能比赛项目。

10.应以每名运动员最好的一次试跳成绩（包括因第一名成绩相等而进行的决名次赛的试跳成绩），作为其最后的决定成绩。

11.助跑道的长度不得短于15米。

12.助跑道和起跳区朝向横杆中心地点的总的最大倾斜度不得超过1∶250。

13.起跳区应保持水平。

14.每名运动员可以使用1~2个标志物（由比赛组委会批准或提供）以帮助其助跑和起跳。如果比赛组委会未提供此类标志物，运动员可以使用胶布，但不可以使用粉笔或其他擦不掉痕迹的类似物质。

二、教学内容

（一）基本技术内容

1.助跑技术。

（1）助跑的任务。

背越式跳高助跑前段的直线跑有助于运动员获得较大的水平速度，助跑后段的弧线跑有助于运动员的身体向横杆方向运动。

（2）助跑的技术要点。

开始采用直线助跑，双肩要下垂，用前脚掌着地，跑时要有弹性，重心提高，步幅均匀，不断加速；进入弧线跑时，外侧摆动腿要富有弹性地蹬地，为了克服离心加速度的作用，上体应稍向弧线内侧倾斜，前脚掌沿弧线落地，身体重心轨迹向内越出足迹线。助跑的节奏要快，跑步时上体保持较垂直的姿势，摆动腿积极、充分后蹬，起跳腿快速前伸，同时髋部自然前送。助跑过程中两臂应积极有力地摆动，弧线跑时外侧手臂的摆动幅度应大于内侧手臂的摆动幅度。

2.起跳技术。

起跳的目的在于获得最大的垂直向上运动速度，以使身体充分向上腾起，为过杆做好准备。起跳动作可分为起跳腿的着地、缓冲和蹬伸及摆动腿与双臂的协调配合。

（1）起跳腿的着地、缓冲和蹬伸。

在着地阶段，为了加快起跳的速度，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，这时由于迈步放脚时髋关节的积极快速前送和迅速的弧线助

跑而形成了身体向后、向内的倾斜姿势。在缓冲阶段，为了提高起跳的速度，应减小屈膝的幅度，以利于保持水平速度。在蹬伸阶段，当身体由倾斜转为垂直且身体重心移至起跳腿的上方时，迅速有力地充分蹬直起跳腿的三个关节，躯干在离地前瞬间几乎垂直立于起跳脚之上，这时起跳腿的蹬伸方向应向身体重心的外侧，从而产生过杆所必需的旋转力矩。

（2）起跳时摆动腿与双臂的协调配合。

起跳时，离横杆较远的一臂用力地向上摆动，另一臂不要充分摆出，并且较早地制动，这样有利于肩轴倾向横杆。摆动腿的摆动应从屈膝的起跳腿旁开始，以膝盖领先，先屈膝折叠，然后向跳高架的远端支柱上方用力摆出。当摆动腿摆到起跳腿前方之后应向里转，而小腿和脚要稍向外展，此时，头应补偿性地转向横杆方向。

3.过杆和落地技术。

过杆就是充分利用起跳获得的腾空时间来改变身体姿势，缩短身体重心与横杆之间的距离，并利用身体的屈伸、旋转越过横杆。过杆时，立即屈髋收腹，下颚迅速引向前胸，同时双腿补偿性地高举，两小腿积极向上甩起。应注意，落地前要收腹举腿，以背先着地，或团身以肩先着地，然后再做一个后滚翻。为了控制腾越方向，头部不能后仰，眼睛始终要注视着横杆方向。

（二）专项体能的练习内容和方法

1.速度。

（1）助跑速度。

直线跑速度：30～60米加速跑练习。

弯道跑速度：弯道上加速跑、计时跑练习。

弧线跑速度：各种半径弧线跑、横杆前弧线跑练习。

（2）起跳速度。

蹬伸速度：原地纵跳摸高，短、中程助跑摸高，短、中程助跑跳上高垫练习。

摆动速度：负重与不负重的原地或上一步快速摆臂与摆腿练习，连续快速上步摆腿、摆臂起跳练习。

过杆速度：踏助跳板过杆练习。

2.肌肉力量：杠铃全蹲、半蹲、提踵、提拉练习，壶铃跳蹲、前后抛练习，哑铃摆臂练习，皮条摆腿练习。

3.心肺耐力：5分钟跑、400米慢跑、中等高度的计数跳、反复升降杆跳练习。

4.柔韧性：各种静态和动态拉伸练习。

5.协调性：各种踢腿、摆腿练习。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

（1）让学生能够熟练掌握背越式跳高的基本动作技术，完成背越式跳高技术动作。

（2）让学生能够精确地对动作技术进行讲解，能够分析动作技术中存在的问题，并给出解决的方案。

（3）让学生能够制订并实施体能锻炼计划，并对练习效果作出合理评价。

2.养成健康行为目标。

（1）让学生能够积极投入到跳高运动中去，养成运动的习惯。

（2）让学生能够在运动和比赛中控制情绪，做到激动兴奋而又严肃认真；能够在比赛中做到排除干扰，适应不同环境和不同对手。

3.培养体育品德目标。

（1）培养学生的组织纪律性，让学生养成严格遵守课堂常规的习惯。

（2）利用跳高项目的特征，培养学生不怕困难的意志品质。

（3）增强学生的自信心。

（4）培养学生锻炼自我、超越自我的良好品质。

（二）教学内容设计及教学提示

背越式跳高模块1

1.内容要求。

（1）在起跳区内起跳，做出助跑与起跳、过杆与落地等组合动作。

（2）短、中距离助跑，在起跳区内起跳，做出背越式跳高完整动作。

（3）参加多种竞技性的跳高游戏活动和比赛。

（4）参与一般体能和专项体能练习。

（5）了解跳高比赛的基本规则。

（6）观看高水平的跳高比赛。

2.教学提示。

（1）指导学生进行多种方式起跳的练习，如原地摆腿摆臂起跳练习、上步起跳练习、连续三步助跑起跳练习等，强化助跑与起跳相结合的动作技术，建立正确的起跳动力定型，为学生提高动作技术水平打下良好的基础。

（2）在进行助跑与起跳衔接教学时，可以先设置较大的起跳区，以提高学生起跳的成功率。随着学生助跑节奏、步长的稳定，逐渐缩小起跳区。

（3）侧重让学生进行背越式跳高基本动作技术与组合动作技术的学练，应将技术学习置于游戏和比赛情境之中，激发学生的学习兴趣和热情；注意提高学生练习的密度和强度，帮助学生掌握背越式跳高动作技术，同时也促进学生体能的发展。

（4）在进行背越式跳高基本动作技术和组合动作技术教学时，教师除了引导学生自主学习外，还要采用合作学习的方式，培养学生的合作意识和团队精神。

（5）每节课不能只教一个单个动作技术，应该指导学生进行多种动作技术相结合的学练，侧重提高学生动作技术的熟练程度，并让学生在游戏和比赛情境中加强动作技术的运用与提高，使学生尽早体验完整的跳高运动的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力。

（6）每节课除让学生学练动作技术和进行比赛外，还应有针对性地安排学生进行一般体能和专项体能练习，如小组间的30米、50米计时跑和追逐跑比赛，两队间的跨步跳、助跑摸高、袋鼠跳接力、跳起空中连续击篮板球比赛，等等。提高学生的体能水

平，培养学生勇敢顽强、不怕困难、坚持到底的意志品质。

（7）指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读报刊、观看比赛等多种途径学习跳高运动的有关知识。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够初步掌握背越式跳高的基本动作技术和组合动作技术，并能在游戏活动和小组比赛中予以运用；一般体能和专项体能水平有一定的提高；初步掌握获取跳高运动知识的多种途径和方法；基本掌握并能运用跳高运动的安全防护知识；在活动和比赛中，能够遵守基本的规则，相互帮助，表现出一定的竞争意识和合作精神，不怕困难、勇敢顽强，坦然对待成败。

背越式跳高模块2

1.内容要求。

（1）了解跳高运动的发展简史、文化价值和技术原理等，掌握和运用跳高运动的安全知识和防护技能。

（2）利用踏跳板起跳，做出助跑与起跳、过杆与落地等组合动作。

（3）短、中距离助跑，利用踏跳板起跳，做出背越式跳高完整动作。

（4）积极参与一般体能和专项体能练习。

（5）参加跳高教学比赛，能将所学的动作技术运用于比赛中。

（6）了解并初步运用跳高比赛的基本规则。

（7）观赏高水平的跳高比赛并作出简要的评价。

2.教学提示。

（1）综合运用讲授、讨论以及观看跳高动作技术视频、图片、录像等多种手段和方法，提高学生对跳高运动发展简史、文化价值与技术原理的理解和认识。

（2）合理地运用教学方法引导学生学习组合动作技术，掌握好动作技术之间的衔接，如助跑最后几步的动作与起跳动作的衔接要连贯，起跳动作与过杆动作的衔接要连贯，在比赛情境中反复运用和强化这些衔接技术，提高学生学以致用的能力。

（3）在学生初步掌握动作技术的基础上，引导学生在比赛情境中反复运用这些动作技术，在实战中提高动作技术水平，培养学生运用综合知识和技能解决复杂问题的能力，以及心理调控能力和挑战自我的精神。

（4）重视学生一般体能和专项体能的练习，如指导学生进行30米计时跑、50米计时跑、跨步跳比远、台阶或高物上双脚上下交换跳比次数、引体向上等练习，促进学生体能水平的提高。

（5）指导学生学习有关跳高运动的保健知识，让学生学会处理跳高运动中常见的运动损伤。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够基本掌握背越式跳高的基本动作技术和组合动作技术，并在比赛情境中予以运用，初步形成解决跳高学练和比赛情境中问题的能力；一般体能和专项体能水平明显提高；学会安全地参加跳高运动，能预防和简单处理跳高运动中常见

的运动损伤；具有合作精神和竞争意识，能够调控跳高教学比赛中的情绪，自尊自信、积极进取、相互尊重。

背越式跳高模块3

1.内容要求。

（1）了解背越式跳高起跳的基本原理，掌握和运用跳高运动中疲劳与恢复的知识与方法。

（2）逐渐缩小起跳区，做出短、中距离助跑跳高的完整动作。

（3）积极主动地参与一般体能和专项体能练习。

（4）积极参加班级内比赛，基本掌握跳高比赛的规则、组织方法和裁判方法。

（5）观赏高水平的跳高比赛，用专业术语与同伴讨论比赛队员使用的技战术并点评他们的表现。

2.教学提示。

（1）创设合作和探究情境，采取多种辅助练习手段，提高学生的过杆动作技术水平，培养学生的合作能力和探究意识。

（2）指导学生运用所学的动作技术积极参加班内跳高教学比赛，让学生体验完整跳高比赛的乐趣，加深其对跳高运动的整体理解。同时，要求学生发扬敢于拼搏、勇于挑战自我的精神，正确对待比赛结果，保持良好的心态。

（3）注意结合跳高项目的特点，合理安排一般体能和专项体能练习，特别是通过多种练习方式发展学生的专项体能，如30～60米单足跳、跨步跳、单跨结合跳，多级蛙跳，跳深，以及在规定时间内完成台阶或高物上双脚上下交换跳，等等，不断增强学生的下肢肌肉力量和耐力。另外，应指导学生进行俯卧撑、引体向上、推人车、5～7分钟持续跳绳、1500米跑等练习，提高学生的上肢肌肉力量和耐力。培养学生勇于克服困难、坚韧不拔的意志品质。

（4）创设学生参与和组织跳高教学比赛的情境，指导学生扮演不同的角色，如领队、裁判员、运动员、宣传员等，培养学生的角色意识、组织能力和交往能力，提高学生的责任感。

（5）引导学生将所学的裁判规则运用于教学比赛中，增强学生对规则的理解和运用能力。

（6）指导学生学习消除跳高运动疲劳的知识与方法，让学生学会分析并处理跳高运动中产生的疲劳问题，并积极进行身心恢复。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够熟练掌握和运用背越式跳高的基本动作技术和组合动作技术，积极参加跳高教学比赛，表现出较充沛的体力；了解跳高运动中疲劳产生的原因，并能采取合理手段与方法积极进行恢复；在练习和比赛中能够精神饱满，顽强拼搏，奋发向上；具有较好的合作意识和能力；能调控自己的情绪，正确对待比赛胜负。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	速度（10分）		60%
		肌肉力量（15分）		
		协调性（5分）		
	基本技能（60分）	助跑（15分）		
		起跳（15分）		
		过杆和落地（15分）		
		教学比赛成绩（15分）		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和习惯等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目六 掷标枪

一、基础知识

（一）特点和意义

掷标枪是一项古老的运动，是古代奥运会就有的历史悠久的比赛项目。男子掷标枪

和女子掷标枪分别于1908年和1932年被列为现代奥运会正式比赛项目。

掷标枪属于长投掷项目，是投掷项目中技术难度较大的运动项目，和其他投掷项目比起来，掷标枪的动作技术要求更高。掷标枪除了具有投掷类项目的一般特点外，在场地、器械、动作技术结构和对运动员的身体素质要求等方面皆有该项目的个性特征。

掷标枪项目能有效提高运动员的速度、力量、协调性、柔韧性等体能，特别是运动员的协调能力。掷标枪技术的握枪与持枪、助跑、最后用力和标枪出手后维持身体平衡这一连贯的动作对发展人体平衡能力和协调能力有着积极的促进作用。掷标枪运动可以培养学生不畏艰难、勇于进取的精神。

（二）主要规则

1.在所有掷标枪比赛中，运动员应使用符合国际田联现行有关规定的器械。

2.在掷标枪项目中，落地区应用两条五厘米宽的白线标出，这两条白线内沿的延长线必须通过投掷弧内沿与助跑道标志线内沿的交点并相交于投掷弧的圆心。扇形落地区的圆心角约为29°。

3.比赛时应抽签决定运动员的试掷顺序。

4.当参赛运动员超过八人时，应允许每人试掷三次，有效成绩最好的前八名运动员可再试掷三次，试掷顺序与前三次试掷后的排名相反。当参赛运动员只有八人或少于八人时，每人均可试掷六次。

5.比赛开始前，运动员可以在比赛场地练习试掷。练习时应按抽签排定的顺序进行，并始终处于裁判员的监督之下。

6.比赛开始后，运动员不得持器械练习。无论持器械与否，均不得使用助跑道或落地区以内地面练习试掷。

7.（1）掷标枪时，手应握在标枪的把手处，从肩部或投掷臂上臂的上方掷出，不得抛甩，不得采用非传统姿势进行投掷。

（2）只有标枪的金属枪尖先于标枪的其他部位触地，试掷方为有效。

（3）运动员试掷时，在标枪出手以前，身体不得完全转向背对投掷弧。

8.（1）不允许使用任何装置对投掷时的运动员进行任何帮助，如用带子将两个或更多的手指绑在一起。除开放性损伤需要包扎以外，运动员不许在手上使用绷带或胶布。

（2）不允许使用手套。

（3）为了能更好地持握器械，运动员可以使用某种物质，但仅限于双手。

（4）为防止脊柱受伤，运动员可以系一条皮带或其他适宜材料制成的带子。

9.运动员开始试掷后，如果其身体的任何部位触及投掷弧、助跑道标志线、助跑道以外地面，或在试掷时标枪出手方式不符合规定，均判为试掷失败。

二、教学内容

（一）基本技术和组合技术内容

掷标枪动作技术是一个连贯的动作过程，完整动作技术可分为握枪与持枪、助跑、最后用力和标枪出手后维持身体平衡四个部分。下面以右手掷标枪为例进行介绍。

1.握枪与持枪。

（1）常见的握枪方法有现代式握枪法和普通式握枪法两种。

现代式握枪法（拇指和中指握枪法）：将标枪斜放在右手掌心上，用拇指和中指握在缠绳把手末端上沿，食指自然弯曲斜放在枪身上，无名指和小指自然地握在缠绳把手上。

普通式握枪法（拇指和食指握枪法）：将标枪斜放在右手掌心上，用拇指和食指握在缠绳把手末端上沿，其余手指依次握在缠绳把手上。

目前，多数运动员采用现代式握枪法，其优点是在标枪出手瞬间，能充分利用长而有力的中指对标枪施力，有利于提高标枪出手初速度，并使标枪产生绕纵轴的旋转，保持标枪空中飞行的稳定性。

（2）常见的持枪方法有肩上持枪法和先肩下后肩上持枪法两种。

肩上持枪法：右手持枪于右肩上方，右臂弯曲，肘关节稍向外，根据个人习惯，持枪手稍高于头或在头侧，枪尖稍低于枪尾或枪身与地面平行。

先肩下后肩上持枪法：在预备姿势和预跑的前半段，右臂自然下垂，右手持枪于髋侧或腰间，枪尾向前，随向前跑进两臂自然前后摆动。在预跑的后半段，右臂举起成肩上持枪姿势。

目前，多数运动员采用肩上持枪法，这种方法动作简单，有利于控制标枪，能由持枪助跑平稳地转入引枪。

2.助跑。

助跑包括预跑和投掷步两个阶段，采用直线助跑的形式，助跑距离一般为22～35米，女子稍短一些。通常在助跑距离内设置两个标志点，预跑距离从第一标志点起到第二标志点止，一般长度为12～21米，通常跑8～14步；投掷步距离从第二标志点起到投掷步最后一步左脚着地处止，一般长度为8～12米，用4～6步完成。此外，标枪出手后的缓冲距离为2米左右。

（1）预跑。

预跑时，运动员通常是面对投掷方向，原地两脚前后站立，左脚前踏在第一标志点的延长线上，迈右腿开始预跑。这种预跑方法步点稳定，有利于运动员准确踏上第二标志点。运动员也可以持枪向前走或小步慢跑几步，以左脚踏上第一标志点的延长线开始进入预跑，这种方法跑的动作放松，有利于发挥预跑速度。

预跑是周期性动作。预跑时，下肢动作基本上同直线跑，要求跑得放松自然，富有弹性和节奏，保持直线性，步点稳定；持枪臂随跑的节奏自然小幅度前后摆动，并与两腿动作协调配合，在逐渐加速中流畅地进入投掷步阶段。

（2）投掷步。

投掷步是掷标枪专有的助跑阶段，此阶段运动员不但要保持较高的助跑速度，完成引枪、交叉步和超越器械等动作，还要实现由助跑向最后用力的过渡和衔接。下面介绍四步投掷步的动作技术。

第一步：左脚踏上第二标志点的延长线，右腿积极前摆，同时上体向右转动，持枪臂开始向后引枪，左肩向标枪靠拢，左臂自然摆向胸前，目视前方；右脚着地时，髋部

正对投掷方向，右臂尚未伸直，标枪靠近身体。

第二步：右脚落地后，左腿积极前摆，同时右腿蹬地，上体继续向右转动，持枪臂继续向后引枪；左脚着地时，身体已转至侧对投掷方向，右臂伸直完成引枪动作，右手约同肩高，枪头靠近右眉，躯干与地面基本上保持垂直，眼睛注视投掷方向。

第三步（交叉步）：当第二步左脚着地时，右腿自然屈膝，以大腿带动小腿快速前摆，左腿积极蹬地，同时左臂自然摆至胸前，帮助左肩内扣和加大躯干向右扭转的幅度，使肩轴与髋轴形成交叉状态，躯干后倾逐渐加大；紧接着左脚蹬离地面，左腿快速、低平前摆并超过右腿，为左脚快落支撑创造条件；随之以右脚跟外侧先着地并迅速过渡到全脚掌支撑，右脚尖与投掷方向约成45°，此时躯干后倾角（躯干中轴与垂直面之间的夹角）为20°～25°，右臂充分后伸位于肩轴延长线上。第三步是投掷步中的关键一步。

第四步：右脚着地后，右腿迅速屈膝缓冲，以减小制动和加快身体重心前移；当身体重心前移超过右脚支撑点垂直面时，右腿积极用力蹬地，推动髋部向投掷方向前移和转动，左腿快速下插以脚跟或脚内侧先着地，完成强有力的制动支撑；左脚着地位置在右脚前方偏左20～30厘米处，脚尖内扣与投掷方向约成20°，此时上体仍保持向后倾斜的姿势，为最后用力创造条件。第四步是从助跑过渡到最后用力的衔接步。

投掷步的形式有跳跃式、跑步式和混合式三种，目前采用混合式投掷步的运动员较多。不管采用哪种投掷步，都应表现出低、平、快的特点。

投掷步节奏是掷标枪助跑的显著特点。良好的投掷步节奏不仅取决于完成各步动作的时间、准确性等方面，还与各步的步长密切相关。优秀运动员通常表现出第一步和第二步较快、第三步稍慢、第四步最快的节奏特点，以及第一步长、第二步较长、第三步最长、第四步最短的步长特点。投掷步第四步步长最短，这有利于运动员实现助跑与最后用力的衔接，并正确完成左侧支撑动作。

3.最后用力。

最后用力是从投掷步第四步右脚着地，身体重心前移超过支撑点垂直面，右腿转入蹬地动作时开始的。由于髋部向投掷方向加速运动，使髋轴超越肩轴并牵引着肩轴向投掷方向转动；左脚着地形成的制动与支撑为上体向投掷方向运动创造了条件；左臂屈肘积极摆向身体左下方，左肩适当压低并有效制动，右胸前挺带动投掷臂向上转动，前臂和手腕向上翻转，当上体转至正对投掷方向时形成“满弓”姿势，此时投掷臂伸直留在身后，与肩同高，与躯干几乎成直角，右腿、右锁骨、右胸和右臂的连线像“弓”一样向后反张。形成“满弓”姿势后，立即转入屈体挥臂的“鞭打”动作，身体重心逐渐移向左腿，迫使左腿微屈支撑；胸部继续前挺带动投掷臂的上臂向前，上臂又带动前臂向前，使肘关节被动弯曲；当上臂移至肩关节垂直上方时，左腿快速有力地蹬伸，被拉长的腹部肌肉群强有力地收缩，胸部和右肩带动上臂向前并快速完成伸肘、挥前臂和甩腕的掷枪动作，使全身力量通过投掷臂、手腕和手指的动作作用于标枪纵轴上。标枪离手瞬间，手腕和手指要积极甩动，使出手后的标枪沿纵轴按顺时针方向旋转飞进，提高飞行的稳定性。标枪出手的适宜角度为29°～36°。

4.标枪出手后维持身体平衡。

为了防止由于惯性作用使人体继续向前运动而造成犯规，在标枪出手后，右腿应及时向前跨出一大步，屈膝降低身体重心，两臂配合自然摆动，以减缓人体向前的冲力，维持身体平衡。

（二）专项体能的练习内容和方法

1.肌肉力量：负重深蹲、半蹲练习，垂直跳、蛙跳、多级跳和双腿交换跳等练习，肩负杠铃转体练习，双手持杠铃片弓步臂上举练习。

2.柔韧性和灵敏性：各种转髋练习，向不同方向做大幅度摆腿和摆臂练习，两手握单杠或吊环做悬垂翻转拉肩练习，俯卧在体操垫上，两手握踝做抬头、挺胸、展髋练习。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

（1）让学生初步掌握掷标枪完整动作技术。

（2）结合掷标枪的动作技术，提高学生的投掷能力。

（3）让学生掌握掷标枪时身体协调用力的顺序。

2.养成健康行为目标。

（1）让学生积极投入到掷标枪运动中去，并主动练习。

（2）让学生理性控制情绪，做到不受情绪影响。

3.培养体育品德目标。

（1）让学生主动克服在掷标枪动作技术学习中遇到的各种困难，端正学习态度。

（2）增强进取精神，让学生能够以更专注负责的态度对待学习和生活。

（3）让学生学会在运动中爱护器材，在比赛中遵守竞赛规则。

（二）教学内容设计及教学提示

掷标枪模块1

1.内容要求。

（1）了解掷标枪的基本动作技术和组合动作技术，了解掷标枪运动对养成良好的体育锻炼习惯和生活习惯的作用，理解掷标枪运动对增进健康、培养体育精神的作用。

（2）了解握枪、持枪的方法，掌握适合自己的握枪、持枪方法。

（3）做出掷标枪最后用力阶段的动作，特别是“满弓”姿势和“鞭打”动作。

（4）做出正确的投掷步，做好投掷步四步的衔接用力。

（5）能够控制助跑和投掷步的节奏，掌握好投掷步第一、二步较快，第三步稍慢，第四步最快的节奏特点。

（6）了解掷标枪比赛的基本规则。

（7）了解国内外掷标枪优秀运动员的技术特点。

2.教学提示。

（1）在进行正确的动作技术理论教学时，积极体现学生的主体地位，如教师可以对

学生进行提问或让学生复述动作技术。

（2）在进行握枪方法教学时，组织学生相互纠正动作技术，并对两种握枪方法进行分析与比较，培养学生的合作精神以及积极思考问题的能力。

（3）在进行助跑教学时，引导学生循序渐进地进行练习，可先徒手助跑再持枪助跑，先短距离助跑再长距离助跑，先慢节奏助跑再快节奏助跑，增强学生对掷标枪运动的兴趣。

（4）在进行最后用力教学时，应采用由易到难的教学方法，可先原地正面插枪再正面上一步插枪，先原地侧向掷标枪再侧向上一步掷标枪，增强学生学习的兴趣，培养学生克服困难的精神。

（5）在帮助学生改进和提高动作技术时，可以采用异质分组形式，让技术掌握较好的同学去教技术掌握较差的同学，并积极对他们进行指导，在学习技术的同时增进学生之间的感情，培养合作精神。

（6）提示学生掷标枪运动中的安全注意事项。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够初步掌握掷标枪的基本动作技术和组合动作技术；能够完成完整的掷标枪动作技术；清楚掷标枪运动中的安全注意事项；能够清楚了解掷标枪比赛的规则；养成勇于克服困难、团结协作和积极进取的精神。

掷标枪模块2

1.内容要求。

（1）更加熟练地掌握握枪和持枪的方法。

（2）更加熟练地掌握助跑的节奏与步伐，上下肢能够协调用力。

（3）在最后用力时，上下肢能够协调发力。

（4）标枪出手后要及时减少人体向前的冲力，维持身体平衡，以免造成犯规。

（5）积极参与掷标枪运动的一般体能和专项体能练习。

（6）在掷标枪练习中学会控制情绪。

2.教学提示。

（1）在进行动作技术教学时，引导学生多次重复练习，灌输勤能补拙的思想，在此基础上引导学生积极思考，使学生能够更好地理解这项运动。

（2）在进行最后用力教学时，采用上下肢协调性原地练习，如双手握单杠或吊环蹬地转髋翻肩练习，体会上下肢协调发力，多进行徒手动作模仿练习。

（3）在进行掷枪教学时，引导学生由下至上发力，切忌只用手臂力量。可将一定长度的橡皮带一端系于双杠或其他支柱上，右手握橡皮带的另一端，做左脚上一步的最后用力练习，上肢稍用力，体会下肢力量的传递及用力顺序；或做交叉步练习，体会下肢超越器械的动作。

（4）在帮助学生改进和提高掷标枪完整动作技术教学中，应重点强调全程助跑掷标枪动作的连贯性和节奏性，注重培养学生发现、分析和纠正错误动作的能力，培养学生的主动学习能力。

（5）指导学生了解掷标枪运动中的保健知识，让学生学会处理掷标枪运动中常见的运动损伤。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够进一步提高掷标枪动作技术，对其动作技术有更深的理解；能够发现、分析和纠正错误的动作技术；掌握掷标枪运动中的保健知识，学会处理掷标枪运动中常见的运动损伤；培养学生主动学习和不畏艰难的精神。

掷标枪模块3

1.内容要求。

（1）了解影响掷标枪运动员发挥的因素。

（2）能够复述掷标枪动作的技术要领。

（3）掌握在最后出手时拨枪的技术动作。

（4）积极参与一般体能和专项体能练习。

（5）能够在模拟比赛中克服外界因素，发挥正常水平。

（6）观看大型掷标枪比赛，并能简单评价运动员的技术特点。

2.教学提示。

（1）在进行动作技术教学时，可根据学生掌握技术的情况，采用相应的有效手段，改进、提高和巩固掷标枪完整动作技术，如组织学生进行助跑掷标枪动作技术评定。

（2）在进行拨枪技术教学时，指导学生在标枪离手的瞬间，手腕和手指要积极甩动，使出手后的标枪沿纵轴按顺时针方向旋转飞进，提高飞行的稳定性。可以让学生进行原地掷枪练习，并让动作好的学生进行示范，鼓励学生之间交流心得体会。

（3）组织学生积极进行体能训练，可以进行一些有趣的体育游戏，提高学生的学习兴趣，增强学生的身体素质，进一步激发学生对体育活动的喜爱，为形成终身体育思想奠定基础。

（4）积极开展班级内的掷标枪比赛，引导学生积极应对比赛，并进一步了解、学习掷标枪运动的裁判方法，培养学生在竞赛中公平竞争、遵守规则、克服外界因素发挥最佳状态的精神，使学生的心理素质有所提高。

（5）引导学生正确面对掷标枪运动所带来的身体疲劳，掌握正确缓解疲劳的方法，积极进行调整，进一步提高身体机能水平。

（6）带领学生观看掷标枪比赛的视频和图片等，提高学生对掷标枪运动的欣赏水平，进一步加深学生对掷标枪技术动作的理解。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够熟练掌握掷标枪的动作技术，并能在比赛中稳定发挥；掌握基本的掷标枪比赛的裁判方法，能以平和的心态对待比赛裁决；能够加强体能练习，以便更加容易地掌握技术、发挥技术；正确积极地处理掷标枪运动中出现的疲劳问题，能用正确的方法消除疲劳；在学习过程中能够克服困难、勇于进取、团结协作、互相帮助、主动学习、积极思考。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	肌肉力量（10分）		60%
		爆发力（10分）		
		柔韧性和灵敏性（10分）		
	基本技能（60分）	持枪助跑（10分）		
		投掷步技术（20分）		
		出手姿态（15分）		
		标枪出手角度（5分）		
		教学比赛成绩（10分）		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和行为等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目七　健美操

一、基础知识

（一）特点和意义

健美操起源于美国，由肯尼斯·库珀博士于20世纪60年代开始推广，1983年在美国举行了首届健美操比赛。中国健美操协会于1992年正式成立，总部设在北京。

健美操是一项深受广大群众喜爱的集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。可分为竞技健美操、健身健美操（大众健美操）和表演健美操。是一种持续时间较长、动作优美、具有韵律感的有氧活动，主要提高练习者的心肺耐力、肌肉力量、协调性和平衡能力。跳健美操还有减肥的功效，这种运动减肥方法集健美和健身于一体，特别适合女性，受到了很多女性的喜爱。

（二）主要规则

1.比赛项目。

竞技健美操的竞技项目有女子单人操、男子单人操、混合双人操、三人操（男子/女子/混合）、集体五人操（男子/女子/混合）。

2.成套动作完成时间。

所有成套动作的完成时间均为1分20秒，有加减5秒的宽容度（不包括提示音）。

3.比赛场地。

赛台高80～140厘米，后面有背景遮挡，赛台不得小于（14×14）平方米，竞赛地板必须是（12×12）平方米，并清楚地标出（10×10）平方米的成年组各项目比赛场地，在年龄组某些项目比赛中使用（7×7）平方米的比赛场地。标记带是场地的一部分。

4.裁判员组成。

裁判组由艺术裁判、完成裁判、难度裁判、视线裁判、计时裁判和裁判长组成。

5.成套音乐。

任何适宜健美操风格的音乐均可使用，但成套音乐的录制必须达到专业水准。

6.比赛服装。

运动员的着装必须符合竞技健美操项目的规定与要求。运动员外表应给人留下整洁、合体的总体印象。

女装：女运动员必须身着一件带肉色或者透明裤袜的比赛服或者连体紧身衣（从颈部到脚踝是一体的），允许有亮片。紧身衣前后领口的开口必须得体，前面不得低于胸骨的中部，后面不得低于肩胛骨的下缘。腿部上缘的开口必须在腰部以下并且要遮住髂骨。比赛服必须完全遮住臀纹线。女装的两袖可有可无（一个或两个均可），长袖袖口止于手腕处。袖子可以使用透明材料。长裤袜和连体紧身衣都是允许的。

男装：男运动员必须身着一件长款紧身比赛服或短裤配以合体上衣或配以适当装饰物（如腰带等）的紧身连衣裤。服装前后都不能有开口。袖口处不得在肩胛骨下有开口（无袖），不允许有任何亮片。四分之三裤长、长体操裤（紧身服和裤子）、一件套连体

服等都是允许的。

正确着装：参赛运动员的头发必须固定在头上；必须穿着让所有裁判员都能清晰辨认的白色健美操鞋和运动袜；只有女运动员能化妆，且必须是淡妆；比赛服上禁止佩戴松散或多余的配饰；禁止佩戴珠宝首饰；比赛时，不允许穿破损的衣服且不得露出内衣或打底衣；比赛服不允许使用透明材料制作，女款比赛服的袖子除外；不允许穿描绘有战争、暴力、宗教等主题的比赛服；运动员身体禁止涂抹油彩；服装要符合健美操运动特质。

7.评分组成。

（1）艺术分。

竞技健美操的艺术分是对以下五项内容进行评分：音乐和乐感（最高2.0分），包括音乐的选择、编辑和使用；操化内容（最高2.0分）；主体内容（最高2.0分），包括过渡、连接、托举、动力性配合，以及团队协作；空间运用（最高2.0分），包括位置队形变化及间距；艺术性（最高2.0分），包括成套表演质量和创新性。

（2）完成分。

竞技健美操的完成分是对成套动作的技术技巧进行评分，从10.0分起评，根据难度动作、操化动作、过渡与连接动作、托举动作、配合及团队协作、一致性的错误程度给运动员减分。

（3）难度分。

竞技健美操的难度分为四个组别：A组（动力性力量动作）、B组（静力性力量动作）、C组（跳与跃类动作）、D组（平衡与柔韧类动作）。难度分值从0.1~1.0不等。成套动作中可任意选择不同分值的难度动作，但在成年组的国际赛事中，0.1~0.2分的动作不计入有分值的有效难度。

（4）视线与计时分。

运动员身体的任何部分接触到规定标志带以外的场地时将被减分，每名运动员每次减去0.1分；拖延出场、时间错误、动作中断也将被扣除相应的分值。

（5）裁判长减分。

裁判长负责对比赛中出现的多余的托举动作、违例动作、动作中断、时间错误、20秒内未出场、比赛区域的不恰当举止、服装错误等情况进行减分。

8.难度动作。

竞技健美操中女单、男单项目成套动作中最多允许做十个难度动作；混双、三人、五人项目成套动作中最多允许做九个难度动作。成套动作中九或十个不同根命组的难度动作必须源于规则中的难度表，从难度表中任选三个组别，每个组别至少选择一个难度；成套动作中最多允许做三个C组难度动作。

9.违例动作。

竞技健美操不允许出现后搬腿、后桥等过分展示柔韧性的静力性动作，结环跳、鹿跳等身体向后的柔韧性动作，手倒立超过2秒，有转体的鱼跃前滚翻，多于一周的空翻，技巧动作连接。

二、教学内容

（一）基本技术内容

1.基本手型。

健美操中的手型有很多种，是从芭蕾舞、现代舞、迪斯科、武术等运动中吸收和发展而来的。手型是手臂动作的延伸和表现，运用得好会使健美操动作更加丰富多彩、生动活泼，更具有感染力。下面介绍几种健美操手型。

（1）并掌：五指伸直，相互并拢。拇指微屈，贴于食指旁。

（2）开掌：五指用力伸直，充分张开。

（3）立掌：五指伸直，手掌用力上翘。

（4）屈掌：在立掌的基础上，五指前两指关节弯曲。

（5）花掌（西班牙舞手型）：五指用力，小指、无名指、中指自掌指关节处成依次减小屈度的“层次屈”，拇指稍内扣。

（6）芭蕾手型：五指微屈，后三指并拢、稍内收，拇指内扣。

（7）拳：握拳，拇指在外，指关节弯曲，紧贴于食指和中指上。

（8）一指：在握拳的基础上，食指或拇指伸直。

（9）剑指：无名指、小指半屈，拇指压在这两指上，中指与食指并拢伸直。

2.常用上肢动作。

（1）举：臂伸直向某方向抬起。

（2）屈臂：前臂与上臂角度不断减小。

（3）伸臂：前臂与上臂角度不断增大。

（4）上提：直臂或屈臂由下至上提起，如屈臂前提、直臂侧提。

（5）下拉：臂由上举或侧上举拉至身体两侧。

（6）胸前推：立掌，臂由肩部向前推。

（7）肩上推：立掌，屈臂由肩部向上推。

（8）冲拳：屈臂握拳，由腰间猛力向前冲拳。

3.常用下肢动作。

（1）竞技健美操的基本步伐。

竞技健美操的比赛规则规定成套动作必须包括七种健美操步伐：踏步、吸腿跳、开合跳、弓步跳、后踢腿跑、弹踢腿跳、踢腿跳。竞技健美操在动作规格上稍有别于健身健美操，竞技健美操对关节和四肢的定位要求更高，在完成上强调准确的控制，协调、灵活、流畅的动作变化。

①踏步。

两腿依次抬起、落下，交替进行。屈腿时膝向前，落地时从脚尖过渡到全脚，膝、踝关节放松；上体表现出腰腹的控制力量，保持自然直立，整个过程感觉不沉不坠。

形式：原位踏步、移动踏步和转体踏步。

方向：向前、向后、向左、向右的踏步。

技术要点：脚落地时，由脚尖过渡到全脚着地；屈膝时，胯微收，两臂自然前后摆动。

②吸腿跳。

以左腿吸腿跳为例：由基本姿态开始；左腿吸腿，大腿与地面平行，小腿垂直于地面，左脚绷脚；右腿为主力腿，自然伸直，右脚前脚掌点地，弹动一次；上体保持直立，落回初始位置。

形式：原位吸腿跳、移动吸腿跳和转体吸腿跳。

方向：向侧、向前的吸腿跳。

技术要点：大腿用力上提，小腿自然下垂。

③开合跳。

由基本姿态开始；两腿跳起落地成开立，两脚分开的距离大于肩宽，两脚尖向外分开，膝关节沿脚尖方向弯曲；并腿时，两脚并拢；整个过程上体保持自然直立，起跳动作控制有力，从脚尖过渡至全脚缓冲。

形式：原位开合跳、移动开合跳和转体开合跳。

方向：向前、向后的开合跳。

技术要点：分腿时，两脚自然外开，膝关节沿脚尖方向弯曲；跳起与落地时，注意屈膝缓冲。

④弓步跳。

以左腿弓步跳为例：由基本姿态开始；左腿向前迈，大腿尽量与地面平行，脚尖向前，前脚掌点地；右腿向后撤，自然伸直，前脚掌点地；两脚位于同一条直线上；上体保持直立，落回初始位置。

形式：原位弓步跳、移动弓步跳和转体弓步跳。

方向：向前、向侧的弓步跳。

技术要点：一腿屈膝，脚尖与膝垂直，另一腿伸直，重心落于两脚之间。

⑤后踢腿跑。

以左腿后踢腿跑为例：由基本姿态开始；右腿自然伸直，右脚前脚掌点地，弹动一次；左腿大腿面与地面垂直，小腿折叠后踢，左脚绷脚；上体保持直立，落回初始位置。

形式：原位后踢腿跑、移动后踢腿跑、转体后踢腿跑。

方向：向后的后踢腿跑。

技术要点：髋和膝在一条线上或后提，小腿尽量叠于大腿。

⑥弹踢腿跳。

以左腿弹踢腿跳为例：在左腿后踢腿跑的基础上，右脚弹动一次，左腿向前弹出至斜下45°左右，自然伸直，左脚绷脚；上体保持直立，落回初始位置。

形式：原位弹踢腿跳、移动弹踢腿跳和转体弹踢腿跳。

方向：向前、向斜前的弹踢腿跳。

技术要点：大腿抬起至一定角度后，小腿自然弹直。

⑦踢腿跳。

以左腿踢90°腿为例：由基本姿态开始；右腿自然伸直，右脚弹动一次；左腿向前踢至与地面平行，左脚绷脚；上体保持直立，落回初始位置。

形式：原位踢腿跳、移动踢腿跳和转体踢腿跳。

方向：向前、向侧、向斜前的踢腿跳。

技术要点：腿上踢时，须加速用力，立腰，上体尽量保持不动。

（2）健身健美操的基本步伐。

健身健美操的步伐比竞技健美操的步伐变化种类更为丰富。健身健美操的步伐根据动作的完成形式可分为：双脚类动作、交替类动作、迈步类动作、点地类动作及抬起类动作。

①双脚类动作：指双脚同时开始又同时结束的动作。

●弹动

动作要领：膝关节有弹性地屈伸。

●分腿半蹲

动作要领：两腿分开，两膝半蹲时膝盖对准脚尖，髋稍前倾使颈部向后下方运动，腰腹收紧保持上体姿势，用于提高腿部力量练习时可采用距离同肩宽的半蹲。

●箭步蹲

动作要领：两脚前后分开站立，后脚用前脚掌站立，两脚尖向前、脚跟向后，重心在两脚之间，当屈膝下蹲时，前腿的膝盖对准脚尖，后腿的膝盖对准地面。

●提踵

动作要领：脚跟向上提起，然后还原，始终保持腰部收紧。

●并腿纵跳

动作要领：双脚始终保持并拢起跳、落地，每次落地经屈膝缓冲，空中保持身体姿势。

●开合跳

动作要领：两腿并拢跳起，落下成分腿，再跳起，落下成并腿，每次落地经屈膝缓冲，空中保持身体姿势。

②交替类动作。

●踏步

动作要领：两脚交替抬起和落下，即竞技健美操的原位踏步动作。踏步时始终保持膝关节的弹动，前脚掌先落地并过渡至全脚，经踝关节、膝关节、髋关节依次缓冲。

动作变化：走步、跑步。

●“一”字步

动作要领：两脚依次向前迈一步，再依次退一步，还原，每次落地下肢关节依次顺势缓冲。

动作变化：“V”字步、“A”字步。

●漫步

动作要领：以右脚为例，右脚向前迈一步，重心前移，左脚原地踏步，右脚向后迈一步，重心后移，左脚原地踏步，每次落地膝关节都要注意缓冲。

动作变化：六拍漫步、漫步恰恰。

③迈步类动作。

●并步

动作要领：一脚先迈出一步，同时移动身体重心，另一脚可做点、抬、并、屈、踢等动作。

动作变化：迈步点地、迈步吸腿、迈步后屈腿、迈步踢腿、并步跳。

●侧交叉步

动作要领：一脚向前迈一步，另一脚在其后交叉，稍屈膝，随之再向侧迈一步，另一脚并拢，屈膝点地，然后可接反方向，动作过程中保持腰腹的稳定。

动作变化：交叉步吸腿、交叉步后屈腿、交叉步跳。

●小马跳

动作要领：右脚向侧跳一步，紧接着左脚在右脚旁小垫步跳，反方向动作相同。

动作变化：可改变方向或连续向某一方向转圈做。

④点地类动作。

●脚跟前点地

动作要领：一腿稍屈膝站立，另一腿伸出，脚跟前点地，然后还原，每一次膝关节都要有弹动，反方向动作相同。

动作变化：脚跟点地跳、向前弹踢腿跳。

●侧点地

动作要领：以右脚为例，左腿稍屈膝站立，右脚脚尖右侧点地，然后还原，重心始终在支撑腿上，腰腹保持稳定，动力腿尽量远伸，脚面向前，反方向动作相同。

动作变化：连续侧点地跳、撤步成侧弓步、向侧弹踢腿跳。

●后点地

动作要领：一腿稍屈膝站立，另一腿脚尖向后点地，然后还原，重心始终在支撑腿上，腰腹保持稳定，动力腿尽量远伸，反方向动作相同。

动作变化：撤步成后弓步、向后弹踢腿跳。

⑤抬起类动作。

●吸腿

动作要领：一腿支撑地面，另一腿屈膝向上抬起，然后还原，保持支撑腿的弹性缓冲及身体的稳定，反方向动作相同。

动作变化：吸腿跳、摆腿跳。

●弹踢腿跳

动作要领：右脚抬起后屈，左脚起跳的同时将右膝伸直向前踢出，然后右脚落地，同时左腿后屈，接反方向或下一个动作。弹踢腿跳时先大腿发力，再小腿弹伸，膝关节不要强直，要有控制地向前下方伸。

动作变化：侧弹踢腿跳、后弹踢腿跳。

4.基本身体姿态。

（1）立：并腿站立、分腿站立。

动作要领：双膝伸直，并腿站立时双脚平行，小腿、大腿及臀部肌肉收紧；分腿站

立时，脚尖稍向外，双腿及臀部肌肉保持收紧。

（2）半蹲：并腿半蹲、分腿半蹲。

动作要领：半蹲时大小腿夹角约为90°，膝关节向脚尖方向弯曲并且不超过脚尖，臀部慢慢下压，腰腹部及背部保持收紧。

（3）坐：并腿坐、分腿坐、屈腿坐、跪坐、盘坐等。

动作要领：坐姿时应保持脊柱伸直，如同站立时的状态，腰腹收紧、双肩下沉。并腿坐时双腿始终保持夹紧，双膝伸直，尽可能地使脚跟离开地面。

（4）卧：仰卧、侧卧、俯卧。

动作要领：卧姿动作应保持全身肌肉适度紧张，以保持身体姿态，颈部和头部保持在脊柱的延长线方向。

（5）跪：单膝跪、双膝跪。

动作要领：跪姿动作是以膝盖及小腿着地来支撑身体质量，脊柱保持站立时状态。

（6）撑：俯卧撑、仰撑、跪撑。

动作要领：用脚和手支撑地面，双手在肩的下方，身体与地面保持平行，腰腹收紧，脊柱保持站立时状态，颈部和头部保持在脊柱的延长线方向。

（二）组合技术内容

1.第一个八拍。

（1）左脚向前踏步一次，双臂胸前平屈，握拳绕臂一次。

（2）右脚向前踏步一次，双臂胸前平屈，握拳绕臂一次。

（3）左脚向前踏步一次，双臂经前至侧平举。

（4）右腿吸腿跳，双臂经侧至上举击掌。

（5）右脚侧点地，右直臂由上举至前平举开掌，左手背于腰部开掌。

（6）还原成直立。

（7）动作与（5）相同，方向相反，左直臂由腹前至前平举开掌。

（8）还原成直立。

2.第二个八拍。

（1）左腿吸腿跳，右臂胸前平屈，左臂侧平举。

（2）还原成直立。

（3）动作与（1）相同，方向相反。

（4）还原成直立。

（5）右腿后踢腿跳，双手叉腰。

（6）左腿后踢腿跳，双手叉腰。

（7）左腿弓步跳，双臂屈肘手扶头后。

（8）并步还原成直立，双臂侧下举。

（三）专项体能的练习内容和方法

1.肌肉力量：控腿练习、支撑练习、俯卧撑练习、自由倒地练习。

2.平衡能力：平衡垫下肢练习、健身球平衡练习、平衡木练习。

3.灵敏性与反应时：不习惯动作高频次练习、改变动作空间范围练习、改变不习惯

动作的组合方式调高训练难度练习、已习惯动作节奏与速度调整练习、反向动作集中练习、用信号刺激运动员改变动作内容练习等。

4.协调性：配合音乐进行基本步伐练习，配合音乐进行手臂的基本动作或组合动作练习，上下肢相互配合练习，躯干及肩、髋关节的各种协调性练习。

5.柔韧性：坐角式、摩天式、三角伸展式、半月式、扭背伸展式、蝴蝶式、桥式等瑜伽体位练习。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

通过学习健美操的基本动作技术，让学生改善身体形态，提高身体机能和运动技能水平；通过学习健美操的理论知识，培养学生的创新实践能力和集体协作能力。

2.养成健康行为目标。

让学生体会健美操运动强调的健身、健心和健康目标的统一，并通过学练健美操，在短时间内对健美操运动树立起积极的运动情感，进而促进学生终身体育意识的培养。

3.培养体育品德目标。

让学生形成科学的审美观念和健康的审美情趣，提高学生鉴赏美、创造美的能力；培养学生勇敢顽强、富于创新、团结合作的精神，完善个性品质，提高道德修养，形成良好的心理素质，增强社会适应能力。

（二）教学内容设计及教学提示

健美操模块1

1.内容要求。

（1）了解健美操的起源、发展、健身价值和文化价值。

（2）了解竞技健美操的基本比赛规则。

（3）了解健美操的基本身体姿态。

（4）完成健美操的基本动作和基本步伐等练习。

（5）完成在音乐伴奏下的各种步伐练习，培养乐感和节奏感，掌握身体控制和身体重心移动技术。

（6）配合音乐规范地完成两组4个8拍的初级动作组合。

（7）参与协调性、平衡能力、速度和心肺耐力等一般体能练习。

（8）基本掌握健美操运动的安全防护知识。

（9）参加各级各类健美操表演。

（10）观赏高水平的健美操比赛并作出简要评价。

2.教学提示。

（1）在节拍教学中，教师可让学生双手击掌或击打身体不同部位，如（一拍一击、两拍一击、四拍一击等），使学生能够准确听出音乐节奏，体验不同音乐节奏的力度和情绪感受。

（2）在基本步伐教学中，设置问题情境，将学生分为A、B两组：A组在教师的带领下喊节奏并说出动作名称，B组快速反应并正确做出相应动作，A组指出B组的错误动作并予以纠正；反之亦然。引导学生转换角色，反复练习，熟练掌握所学步伐，提高动作感知能力和学习能力。

（3）指导学生在音乐伴奏下进行基本步伐以及步伐与上肢动作配合的练习，提高学生的学习兴趣和动作协调性。

（4）每堂课不能只教一项动作技术，应该指导学生进行多种动作技术和组合动作的学练并进行展示活动，使学生尽早体验健美操运动的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力。

（5）结合健美操学练介绍调控运动负荷的知识，指导学生理解合理安排练习的时间、密度和强度对健美操运动学习和增进身心健康的作用，引导学生在音乐伴奏下持续运动3~4分钟，增强肌肉耐力，提高动作完成质量。

（6）每节课都应结合健美操学练实际，安排学生进行一般体能和专项体能练习，如可采用踝关节力量练习、身体核心控制能力练习、俯卧撑、仰卧起坐等，增强学生的体能，培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。

（7）对学生的动作学习与展示进行录像并播放视频，引导学生进行自我分析与相互分析，教师有针对性地进行提示和总结，提高学生分析问题和解决问题的能力。

（8）充分关注学生的个体差异，采取因材施教、区别对待的方式，鼓励和帮助学练迟滞和协调性较差的学生有针对性地解决学习中的困难，使他们逐步掌握基本的技能，在体验学习成功感和愉悦感的过程中树立自信心。

（9）指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读报刊和观看比赛等多种途径了解健美操运动的有关知识。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够配合音乐节奏正确做出8~10个基本步伐和基本步伐的组合套路，在感受音乐节奏、力度和情绪的基础上做出与音乐融合的动作；一般体能和专项体能水平有一定程度的提高；基本掌握和运用健美操运动的安全防护知识，初步辨识基本步伐的姿态美，勇于展示个人和团队的动作，并能与同伴进行一定的交流与合作，表现出谦虚好学、不怕困难和坚韧不拔的良好品德。

健美操模块2

1.内容要求。

（1）掌握健美操基本动作的正确发力点、控制点、连接和方位变化等知识。

（2）学习健美操的编排要求和评分标准。

（3）完成在音乐伴奏下的基本步伐配合上肢动作的组合练习，提高节奏感。

（4）配合音乐规范地完成两组4个8拍的初级动作组合。在比较熟练地掌握本模块和模块1的四组动作后，将四组动作串联起来进行初级成套动作练习。

（5）积极参与协调性、平衡能力、速度和心肺耐力等专项体能练习。

（6）积极参加健美操的小团体展示或比赛。

（7）观赏高水平的健美操比赛，加深对健美操运动的认识。

2.教学提示。

（1）将学生分成小组进行合作学练，指导学生在互相帮助数节拍的方式下结合音乐进行步伐训练，鼓励学生坚持完成较高运动负荷下的基本步伐组合练习，感受与体验健美操动作与音乐节奏完美融合的魅力，提高动作节奏感。

（2）指导学生在音乐节奏变化的情境下进行基本步伐与上肢动作配合的学练，增强学生的动作协调能力。

（3）引导学生自主将几个动作简单串联起来进行学练，认识并体验组合动作，促进学生主动发现、积极思考并解决问题，提高自主学习的能力。

（4）引导学生在逐渐增加运动量的情境下练习初级成套动作，使学生感受健美操锻炼身体的效果和乐趣。

（5）通过班级内个人比赛、团队比赛和特长展示，促进学生感受动作美、体验成就感，培养学生运用综合知识和技能解决复杂问题的能力，提高学生的合作能力和竞争意识。同时，根据学生的个体差异，因材施教，创设平等参与学习与练习的情境，鼓励和帮助学习有困难的学生跟上集体的进度，让他们在感受团队荣誉的过程中树立自尊心和自信心。

（6）重视学生一般体能和专项体能的练习，如100米跑、800米跑、1分钟高抬腿跑、俯卧撑和仰卧起坐等，提高学生的体能水平，培养学生克服困难、坚韧不拔的意志品质。

（7）指导学生学习健美操运动的保健知识，让学生学会处理健美操运动中常见的运动损伤。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能在音乐节奏下正确地做出20个基本动作步伐，并将本模块动作组合与模块1动作组合连接在一起，初步做出由15~20个动作组成的16个8拍的成套动作，表现出良好的节奏感和身体协调能力，以比较优美的姿态和动作进行个人展示和团队展示；一般体能和专项体能的水平明显提高；学会安全地参与健美操运动，能预防和简单处理健美操运动中常见的运动损伤；表现出朝气蓬勃、充满活力、文明礼貌的精神风貌，能够克服困难、持之以恒，有一定的情绪调控能力，遵守规则，具有合作能力和团队精神。

健美操模块3

1.内容要求。

（1）掌握并能运用健美操运动中消除疲劳的知识与方法。

（2）详细学习健美操比赛的规则和评分方法。

（3）在音乐伴奏下，熟练地完成成套动作练习，强化节奏感。

（4）根据图解、视频资料自主学习组合动作和成套动作。

（5）运用所学的健美操动作和知识进行造型和套路创编。

（6）强化协调性、平衡能力、速度和心肺耐力等专项体能练习。

（7）积极参加高水平的健美操表演和比赛。

（8）观赏高水平的健美操比赛，能用专业术语评价健美操比赛的风格与特点并点评运动员的表现。

2.教学提示。

（1）多用音乐代替口令进行健美操教学，引导学生感受音乐的节奏、旋律和情感等，在理解音乐风格的基础上清晰地表达自己的情感和肢体动作，提高自我展示的能力。

（2）指导学生在音乐伴奏下持续进行3~5分钟中高负荷的组合动作练习，鼓励学生在组合动作练习的最后阶段依然能以良好的状态和精神风貌完成练习，培养学生克服困难、坚韧不拔的意志品质。

（3）以分组教学的方式给学生提供充分的时间进行合作学练，让学生对有关问题进行交流和讨论，培养学生的合作能力和团队精神。

（4）鼓励学生参加教学比赛并大胆展示自己，提高学生运用综合知识和技能解决复杂问题的能力，使学生充分感受比赛的愉悦。

（5）指导学生学会正确评价同伴的表现，及时鼓励和指导动作协调性较差或动作不熟练的学生，帮助其解决学练中遇到的困难，树立自信心，增强学习动力，使他们能够尽快进入下一阶段的学练。

（6）通过健美操练习和教学比赛以及安排专门的体能练习，如100米跑、800米跑或1000米跑、低单杠斜引体向上和仰卧起坐等，继续强化学生的一般体能和专项体能，为提高学生的健美操比赛能力奠定良好的体能基础。

（7）引导学生在小组教学比赛和班级比赛中学习和运用健美操比赛的基本规则，主动承担裁判和记录等工作。

（8）指导学生了解健美操运动中消除疲劳的知识与方法，学会分析与处理健美操运动中的疲劳问题，并积极进行身心恢复。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够在音乐伴奏下，比较准确地做出包含方向和路线变化的由16~20个动作组成的健美操基础套路，并积极参加展示和比赛；能初步运用规则对动作技术水平进行评价；学会处理在健美操运动中产生的疲劳问题并积极进行身心恢复；在充分理解音乐风格、内涵的基础上，较好地展示动作美；精神饱满、身心愉悦，表现出较充沛的体力，具有良好的合作意识和克服困难、坚持不懈的意志品质。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	协调性（10分）		60%
		柔韧性（10分）		
		心肺耐力（10分）		

续表

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
	基本技能（60分）	能否掌握基本身体姿态、基本动作和基本步伐（15分）		
		能否掌握健美操基本动作的正确发力点、控制点、连接和方位变化（15分）		
		能否在音乐伴奏下完成成套动作练习（15分）		
		能否编排基本的健美操套路，并合理评分（15分）		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和行为等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、公平竞争、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目八　双杠

一、基础知识

（一）特点和意义

双杠起源于德国，最初为体操训练手段，19世纪40年代成为独立的比赛项目，

1896年被列为奥运会比赛项目。

双杠是一项常见的男子竞技体操项目，成套动作由摆动、摆越、屈伸、弧形摆动、回环、空翻和静止用力等动作组成。动作技术可简可繁，因人而异，既可以作为竞技项目，又可以作为一种力量练习手段。经常进行双杠练习，不仅能有效地增强肌肉力量，还能磨炼意志、愉悦身心。

（二）主要规则

1.成套动作评分由难度分和完成分两部分组成。难度分不设上限，完成分满分为10分。

2.团体比赛中，双杠成绩排前八名的运动员获得决赛资格，每队最多有两人参加决赛。

二、教学内容

（一）基本技术内容

双杠的基本技术包括支撑摆动、分腿坐前进、支撑前摆下等。

（二）组合技术内容

男子双杠组合动作：挂臂前摆上成分腿坐 — 两腿向后并腿进杠至前摆 — 支撑后摆转体180°成分腿坐 — 两腿向后并腿进杠 — 支撑前后摆 — 前摆挺身下。

动作要领：上法，沉肩踢腿猛制动，压杠急振再分腿；前进时，夹杠立髋提重心，换握撑杠快摆腿；转体时，后摆过杠晚分腿，纵轴转体换握撑；摆动时，前摆踢腿前上伸，后摆顶肩要含胸；下法，举腿翻臀侧前伸，制动推手移重心。

（三）专项体能的练习内容和方法

1.速度：30米、50米、60米、100米冲刺跑，30米折返跑。

2.肌肉力量：悬垂引体、仰卧引体、挂臂夹肘压杠、支撑臂屈伸 、摆动臂屈伸、支撑前进、支撑左右推手、悬垂收腹举腿、支撑收腹举腿、挂臂收腹举腿、悬垂收腹至背悬垂等。

3.心肺耐力：6分钟跑、12分钟跑、越野跑。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

使学生掌握双杠的基本动作技术，并能应用于平时的体育锻炼和比赛中。

2.养成健康行为目标。

培养学生对双杠运动的兴趣爱好，形成积极健康的生活方式；在练习与比赛中，引导学生调控情绪、磨炼意志、增强自信、发展个性，培养学生坚强的意志品质和积极进取的精神，让学生养成经常参加体育锻炼的习惯。

3.培养体育品德目标。

引导学生学会公平竞争、尊重裁判，树立正确的体育道德观，培养学生敢于拼搏、机智灵活、勇敢顽强和团结协作的精神。

（二）教学内容设计及教学提示

双杠模块1

1.内容要求。

（1）了解和运用双杠运动的安全知识和方法，了解双杠的基本动作原理以及双杠运动对增进健康、培养体育品德的作用。

（2）了解双杠的基本动作技术和组合动作技术。

（3）掌握支撑后摆转体180°成分腿坐动作技术。

（4）发展上肢和腰腹肌肉力量，提高空中定向能力和平衡能力。

（5）基本掌握双杠运动的安全防护知识。

（6）观看国内外高水平的双杠比赛。

2.教学提示。

（1）鼓励学生采用自主学习法、探究学习法和合作学习法等新型学习方式进行学习。

（2）通过多种形式、多种渠道，如师生之间交流信息、学生之间相互观摩，给学生提供更多自由练习、自我表现和尝试成功的机会，使学生在积极思考、尝试、体会、再尝试和总结的过程中逐步掌握正确的运动技能。

（3）在教学中要高度重视学生的个体差异，对体能较弱、运动技能较差、参与运动惰性较强的学生，要辅以更有针对性的教学方法，使他们在原有的基础上得到进步和提高，逐步树立起学习的自信心，提高学习热情。

（4）应合理安排学练内容与方式，提高学生练习的密度和强度，促进学生运动技能和体能的发展。

（5）在教学时，可采用合作式、体验式或快乐式教学方法，充分调动学生学习双杠运动的积极性和兴趣，注重专项体能练习与游戏的结合，让学生能时时感受到自己的成长与成功。

3.学业要求。

学习本模块后，学生对双杠有一定的认知和理解，能够掌握所学的动作技术；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高；初步掌握获取双杠运动知识的多种途径和方法；基本掌握并能运用双杠运动的安全防护知识；表现出一定的合作能力、拼搏精神和文明礼貌行为；能按照基本规则参加双杠比赛。

双杠模块2

1.内容要求。

（1）进一步学习双杠的知识与技术原理，提高学生对双杠锻炼价值的认识；准确、熟练地完成双杠动作。

（2）学习挂臂摆动屈伸上成分腿坐动作技术。

（3）学习“跳上支撑成分腿坐—前滚翻成分腿坐”组合动作技术。

（4）培养学生勇敢、果断、顽强、克服困难、积极进取、团结互助的优良品德，提

高学生的心理健康水平。

（5）积极参与双杠运动的各种体能练习，增强上肢、肩带、躯干等部位的肌肉力量和柔韧性，提高身体的灵敏性和协调性，发展平衡能力、空间定向能力和自我保护能力。

（6）观赏高水平的双杠比赛，加深对双杠运动的认识。

2.教学提示。

（1）运用组合动作来提高学生动作技术的熟练程度，使学生尽早体验双杠运动的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力。

（2）逐步培养学生分析问题和解决问题的能力，不断提高学生的心理调控能力，培养学生的合作精神和公平竞争的意识。

（3）每节课除了让学生学练双杠的基本动作技术外，还应安排一般体能和专项体能练习，增强学生的体能，提高学生的动作技术和基础配合水平，培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。

（4）指导学生在实践课中，特别是在比赛过程中，学习有关规则，增强学生对双杠比赛规则的理解，培养学生遵守比赛规则的意识。

（5）指导学生学习双杠运动中的保健知识，并学会处理双杠运动中常见的运动损伤。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够掌握所学的双杠基本动作技术和组合动作技术；掌握正确的保护与帮助方法，培养团结互助的精神，同时增强了上肢力量，消除了害怕心理；一般体能和专项体能水平明显提高；学会安全地参与运动，能预防和简单处理运动中常见的运动损伤；能克服困难、坚持不懈，有一定的情绪调控能力，表现出合作精神和公平竞争意识；遵守规则，相互尊重，具有一定挑战自我的能力。

双杠模块3

1.内容要求。

（1）了解双杠运动的规则，认识双杠运动的文化内涵，掌握和运用双杠运动中消除疲劳的知识与方法。

（2）学习支撑前摆向内转体180°下动作技术。

（3）学习“挂臂摆动屈伸上成分腿坐 — 前滚翻成分腿坐 — 弹杠后摆转体180°成分腿坐 — 向后并腿进杠前后摆 — 前摆向内转体180°下”组合动作技术。

（4）学习“挂臂前摆上成分腿坐 — 两腿向后并腿进杠至前摆 — 支撑后摆转体180°成分腿坐 — 两腿向后并腿进杠 — 支撑前后摆 — 前摆挺身下”组合动作技术。

（5）积极参与双杠运动的一般体能和专项体能练习。

（6）基本掌握双杠比赛的规则与评分标准，能承担比赛记录等简单工作，能客观评价其他同学展示的动作。

（7）观看双杠比赛，并用专业术语点评运动员的表现。

2.教学提示。

（1）在进行动作技术教学时，可以创设对抗情境让学生进行练习，为提高学生的实战能力奠定良好的基础。

（2）重视学生一般体能和专项体能练习，增强学生的体能，提高学生运用动作技术的能力。

（3）安排更多时间进行班内教学比赛，让学生体验完整双杠比赛的乐趣，逐步加深对双杠运动的整体理解，提高运用综合知识和技能解决问题的能力；正确对待比赛结果，保持良好的心态。

（4）指导学生了解消除双杠运动疲劳的知识与方法，并积极进行身心恢复。

（5）通过课堂教学、网络学习、阅读报刊、观看比赛、收听新闻等多种途径，使学生了解双杠运动的有关知识和重要事件，逐步提高学生对双杠运动的认知水平。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够掌握所学双杠运动的基本动作技术和组合动作技术，并能在对抗情境中加以运用；能够完整地参加教学比赛，表现出比较充沛的体力，具有一定应对场上变化的能力；学会处理双杠运动中出现的疲劳问题并积极进行身心恢复；能够遵守规则、服从裁判、相互尊重、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上，有较强的配合能力和公平竞争的意识，能调控自己的情绪，正确对待比赛胜负。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	肌肉力量（10分）		60%
		柔韧性（10分）		
		协调性（10分）		
	基本技能（60分）	挂臂前摆上成分腿坐 — 两腿向后并腿进杠至前摆 — 支撑后摆转体180°成分腿坐 — 两腿向后并腿进杠 — 支撑前后摆 — 前摆挺身下		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和行为等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		

续表

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目九　自由体操

一、基础知识

（一）特点和意义

自由体操于19世纪初起源于德国，是竞技体操项目之一，是在规定的场地和时间内完成编排成套的徒手和技巧动作。技巧动作是自由体操的基础动作。现代自由体操要求男子以各种类型的技巧动作为主，其中必须包括空翻、手翻、平衡支撑、转体跳跃等内容；女子除了上述要求外，还要求把各种技巧动作与具有独特风格的体操舞蹈音乐和谐结合，以充分体现女性体型美、姿态美和表现美的特点。练习自由体操能够锻炼学生的平衡能力、柔韧性和肌肉力量，培养学生坚韧不拔、勇敢果断的品质和团队协作精神，丰富学生的课外生活，是体育课程的重要内容之一。

（二）主要规则

1.男子自由体操比赛规则。

（1）男子自由体操比赛的规定时间是50~70秒，没有配乐。

（2）评分是根据规定动作的难度、编排和整套动作的完成质量来确定的，裁判检查所有的规定动作是否都已完成，根据难度来确定起评分。

（3）要求运动员在整套动作中尽量利用整块场地。

（4）在落地的时候必须双脚同时落地，并且不能前后分开，向前的跳跃和分腿落地都会被扣分。

2.女子自由体操比赛规则。

（1）女子自由体操比赛的规定时间是70~90秒。

（2）必须有音乐伴奏，音乐的选择是由运动员和她们的教练决定的，原则上可以是任何乐器演奏的任何音乐风格，但是要求无伴唱。整套动作设计通常包括3到5个空翻

组合和一些舞蹈技巧。

（3）动作是预先编排好的，由技巧动作和舞蹈动作组成，动作的组合是由运动员和她们的教练决定的。

（4）评分是根据规定动作的难度、艺术性、感染力和整套动作的完成质量来确定的，缺少规定动作、动作没有按要求完成、失误等都会被扣分。

（5）要求运动员在整套动作中尽量利用整块场地。

（6）与男子比赛不同，女子比赛在落地的时候允许一脚在前、另一脚在后。

二、教学内容

（一）基本技术内容

1.男子。

（1）鱼跃前滚翻。

动作提示：由半蹲两臂后举开始，两臂前摆的同时两脚用力蹬地向前上方跃起；腾空时保持含胸、稍屈髋、两腿伸直的姿势（眼看前下方）；接着两手撑垫，有控制地屈臂、低头，做团身前滚翻起立。

（2）直腿后滚翻。

动作提示：由直立开始，上体前屈，重心后移，两手后伸在腿外侧撑地，臀部后坐着垫时上体后倒，收腹举腿翻臀，屈体后滚，两手迅速翻掌换撑肩上，当滚至颈部时，两手在肩上用力推垫，翻转过头，经屈体立撑成站立姿势。

（3）手倒立前滚翻。

动作提示：蹬摆时，一腿蹬地一腿摆，直臂顶肩有支撑；倒立时，含胸顶肩臂收紧，两腿夹紧向上伸；前倒时，直臂送肩脚远伸，头背腰臀依次滚；团身时，屈膝团身抱小腿，上体前跟成蹲立。

2.女子。

（1）经单肩后滚翻成单腿跪撑平衡。

动作提示：由直腿坐开始，上体充分前屈，接着迅速后倒，收腹举腿翻臀；上体后倒同时，头向侧屈，一腿向后上方伸，另一腿伸直下落，同时一臂向侧伸，侧伸臂及另一手于肩上同时推撑，下落腿屈膝成跪撑，抬头挺胸。

（2）侧手翻。

动作提示：（以向左为例）正向站立，由右腿站立、左腿前举、两臂上举开始，左腿落地屈膝，上体前倒，右腿快速后摆，左手撑地；左脚用力蹬地，同时向左转体90°，右臂从头上向左摆并撑地，经分腿手倒立过程，向左翻转；左右手依次推地，当右脚落地时，左腿侧伸至分腿开立，右脚并左脚站立。

（二）组合技术内容

1.男子技巧组合动作：直立 — 鱼跃前滚翻 — 挺身跳 — 屈体后滚翻 — 直立。

鱼跃前滚翻动作提示：两腿蹬地前上跃，空中展体腿绷直，两手撑地臂缓冲，低头团身滚翻起。

挺身跳动作提示：两臂向后体前屈，脚踝关节用力蹬，挺胸展腹向上跳，落地屈膝要平衡。

屈体后滚翻动作提示：屈体直腿向后坐，举腿翻臀速滚翻，肩后翻掌快推手，收腹屈髋臂撑起。

2.女子技巧组合动作：直立 — 前滚翻成直腿坐 — 经体前屈后倒成肩肘倒立 — 经单肩后滚翻成单腿跪撑平衡 — 成跪立 — 跪跳起 — 直立。

前滚翻成直腿坐动作提示：一蹬二撑三低头，含胸收腹身似球。

经体前屈后倒成肩肘倒立动作提示：屈体后倒肩着地，收腹举腿成倒立，屈肘外张手叉腰，肩臂支撑齐用力。

经单肩后滚翻成单腿跪撑平衡动作提示：举腿翻臀头侧屈，身体重心向后移，翻臀直至垂直面，（及时）一腿制动脚找垫，单肩后滚方向准，手撑膝脆要平衡。

跪跳起动作提示：上体前倾臂后举，脚面小腿要压地，两臂前摆猛跳起，提腿前收成蹲立。

（三）专项体能的练习内容和方法

1.速度：30米、50米、60米冲刺跑，30米折返跑。

2.柔韧性：发展肩关节、髋关节、踝关节柔韧性的各种练习。

3.肌肉力量：发展上肢力量、下肢力量、腹部肌肉力量、背部肌肉力量的各种练习。

4.心肺耐力：6分钟跑、12分钟跑、越野跑。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

指导男生掌握直腿后滚翻、手倒立前滚翻等动作技术，女生掌握经单肩后滚翻成单腿跪撑平衡、侧手翻等动作技术。

2.养成健康行为目标。

指导学生利用技巧中的动作减少生活中可能遇到的损伤，起到自我保护的实用价值。

3.培养体育品德目标。

培养学生勇敢、顽强、果断的意志品质；培养学生坚持长期练习的习惯；在练习与评价的过程中，培养学生的审美意识与能力。

（二）教学内容设计及教学提示

自由体操模块1

1.内容要求。

（1）了解和运用自由体操运动的安全知识和方法，理解自由体操的基本动作原理以及自由体操对增进健康、培养体育品德的作用。

（2）男生掌握鱼跃前滚翻动作技术；女生掌握经单肩后滚翻成单腿跪撑平衡动作技术。

（3）男生规范地完成“直立 — 鱼跃前滚翻 — 挺身跳 — 屈体后滚翻 — 直立”组合动作技术；女生规范地完成“直立 — 前滚翻成直腿坐 — 经体前屈后倒成肩肘倒立（稍停） — 经单肩后滚翻成单腿跪撑平衡 — 成跪立 — 跪跳起 — 直立”组合动作技术。

（4）参与自由体操运动的一般体能和专项体能练习。

（5）观赏高水平的自由体操比赛。

2.教学提示。

（1）指导男生学习鱼跃前滚翻动作技术时，要让学生明确动作要领，练习时要有明显的腾空姿势，滚翻要圆滑；指导女生学习经单肩后滚翻成单腿跪撑平衡动作技术时，要让学生明确动作要领，练习时可由直腿坐开始，反复练习后倒头侧屈、伸臂、撑手动作；也可由肩肘倒立开始，反复练习分腿、伸臂、头侧屈动作。

（2）每堂课不能只教一项动作技术，应该指导学生进行多种基本动作技术和组合动作技术的学练并进行展示活动，使学生尽早体验自由体操运动的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力。

（3）提问动作要领与练习方法，在学生反馈的基础上指导其改进动作，提高动作质量。

（4）启发学生自查、互评、互帮、互学、互比，活跃课堂气氛，建立良好的教学环境。

（5）关注学生的个体差异，采取因材施教、区别对待的方式，鼓励学练迟滞的学生有针对性地解决学习中的困难，在学习过程中树立自信心。

（6）指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读报刊和观看比赛等多种途径了解自由体操运动的有关知识。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够掌握自由体操运动的基本动作技术和组合动作技术；一般体能和专项体能水平有一定程度的提高；基本掌握和运用自由体操运动的安全防护知识，能够充分运用运动生物力学原理指导技巧动作练习；不断提高自我调控能力和审美能力，培养良好的品德。

自由体操模块2

1.内容要求。

（1）了解自由体操运动的发展过程与发展趋势，初步认识自由体操运动的文化价值，掌握和运用自由体操运动的安全知识和防护技能。

（2）男生掌握直腿后滚翻动作技术；女生掌握侧手翻动作技术。

（3）男生掌握“原地跳转360°— 趋步跳 — 侧手翻转体90°— 直腿后滚翻 — 燕式平衡”组合动作技术；女生掌握“燕式平衡 — 前滚翻成直腿坐 — 后倒成肩肘倒立（稍停）— 经单肩后滚翻成单腿跪撑平衡 — 成跪立 — 跪跳起 — 侧手翻”组合动作技术。

（4）积极参加自由体操的展示或比赛。

（5）积极参与自由体操运动的一般体能和专项体能练习。

（6）观赏高水平的自由体操比赛，加深对自由体操运动的认识。

2.教学提示。

（1）指导男生学习直腿后滚翻动作技术，并引导学生总结动作要领。

（2）指导女生学习侧手翻的动作技术，并引导学生总结动作要领。

（3）在教学中，除了要加强技术动作练习外，还应加强柔韧性练习和上肢的推撑力

量练习。

（4）注意思想品德教育和体操运动中保护与帮助方法的运用。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能熟练、准确、优美、连贯地完成自由体操的组合动作，培养优美姿态；一般体能和专项体能水平明显提高；提高学生的心理素质，使学生具有高质量完成组合动作的信心和勇气，树立不怕困难、勇敢、顽强、吃苦耐劳的优良品质；提高身体调节能力、控制能力、空间定向能力、自学自练能力和分析并解决问题的能力；使学生正确、熟练地掌握体操运动中的保护与帮助方法，提高学生的实际应用能力，增强学生的保护意识；培养学生团结友爱、互助互学的集体主义精神。

自由体操模块3

1.内容要求。

（1）了解自由体操运动的规则，认识自由体操运动的文化内涵，掌握和运用自由体操运动中消除疲劳的知识与方法。

（2）男生掌握手倒立前滚翻动作技术；女生复习模块2中的动作技术。

（3）强化组合动作的练习。

（4）积极主动地参与自由体操运动的一般体能和专项体能练习。

（5）基本掌握自由体操比赛的规则与评分标准，能承担比赛记录等简单工作。

（6）观看自由体操比赛，并用专业术语点评运动员的表现。

2.教学提示。

（1）通过讲解、示范和启发教育，使学生明确动作的概念和锻炼身体的作用，调动学生练习的积极性和主动性。

（2）教学时，可运用程序教学法。如复习前滚翻，建立滚翻感觉；在帮助下练习手倒立，改进倒立技术；在帮助下由肩肘倒立经向前滚动成蹲立，体会倒立前倒身体着地时的滚动技术；在帮助下由头手倒立接前滚翻，进一步体会手倒立前滚翻后半部分技术；在帮助下由手倒立经屈臂前倒接前滚翻，体会手倒立前倒的过渡技术；在帮助下直臂做手倒立前滚翻，进一步掌握正确的前倒过渡技术，体会完整动作技术；逐步脱离保护帮助，独立完成动作。

（3）在进行手倒立前滚翻教学时，使学生明确动作要领，指导学生掌握蹬摆倒立技术和正确的倒立姿势、团身时机和用力方法。

（4）消除害怕心理，运用保护和帮助重点掌握倒立前倒的过渡技术。

（5）指导学生互相观摩、分析、纠正错误；要求学生反复练习，改进和提高动作质量。

（6）利用评分或比赛的方式检查学生的完成情况，做好考评前的心理训练。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能进一步加强薄弱环节动作的练习及相应的专项体能练习；进一步提高全套动作质量，使全套动作连贯、节奏好、轻松自如、稳定、姿态美；能够积极主动克服心理障碍，表现出充沛的体力，具有坚持不懈的意志品质。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	肌肉力量（10分）		60%
		柔韧性（10分）		
		协调性（10分）		
	基本技能（60分）	男子技巧组合动作：直立—鱼跃前滚翻—挺身跳—屈体后滚翻—直立（30分）		
		女子技巧组合动作：直立—前滚翻成直腿坐—经体前屈后倒成肩肘倒立—经单肩后滚翻成单腿跪撑平衡—成跪立—跪跳起—直立（30分）		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和行为等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目十　足球

一、基础知识

（一）特点和意义

足球是一项古老的运动，足球文化源远流长，最早可追溯到我国古代的一种球类游戏“蹴鞠”。现代足球的起源地是英格兰。1904年5月21日，国际足联在巴黎成立，这标志着足球作为一项世界性的体育运动项目登上了世界体坛，使足球运动在更广泛的范围内开展起来，影响愈来愈远。足球运动发展到今天已经成为世界上开展最广泛、影响最大的体育项目之一。

足球运动是以脚支配球为主，两支球队在同一场地内相互攻守，激烈对抗，以进球多少决定胜负的球类运动项目。它具有整体性、对抗性、多变性、艰辛性、易行性、娱乐性的特点，深受世界各地人们的喜爱，具有“世界第一运动”的美誉。足球运动比赛时间长、强度高，是一项全身性、综合性的集体运动项目，具有很高的健身价值。积极参加足球运动可以快速提升学生的耐力、灵敏性、协调性、柔韧性、速度等体能水平，能对人体的神经系统、血液循环系统、呼吸系统等起到全面强化的作用。激烈、复杂、高强度的集体性比赛不仅可以培养学生的观察应变能力、创造能力、交往能力，还可以培养学生拼搏进取、吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质以及遵规守纪、公平竞争、团结协作等道德品质。

（二）规则介绍

1.主要规则。

（1）参赛人数：两个队每队的上场队员不得超过11人，其中一人是守门员，可有3~7名替补队员。

（2）上下半场各45分钟，中场休息不得超过15分钟。

（3）装备。

①上场队员必需的装备是运动上衣、短裤、护袜、护腿板和足球鞋，上场队员不得穿戴危及其他运动员的任何物件。

②护腿板必须由护袜全部包住，而且应是由适当的材料（橡胶、塑料、聚氨酯或其他类似的材料）制成。

③守门员的服装颜色必须有别于其他上场队员和裁判。

（4）界外球。

①当整个球体在空中或地面全部越出边线时，在越出边线地点，由最后触球队员的对方队员掷球入场，重新开始比赛。

②掷界外球的队员必须站在边线上或边线外，两脚着地，面对球场，用双手掷球。

③直接进入对方球门，不算得分。

（5）球门球。

①球由攻方队员触及，整个球体在空中或地面全部越出球门线时，判球门球。

②由守方队员在球门区内任何一点直接向球场中踢出。

③直接进入对方球门，算得分。

（6）角球。

①球由守方队员触及，整个球体在空中或地面全部越出球门线时，判角球。

②直接进入对方球门，算得分。

（7）越位。

构成越位必须有三个条件，缺一不可：同队队员踢或触球瞬间，①队员在对方半场；②该队员比球更接近于对方球门线；③在该队员与对方球门线之间，对方队员不足两人。处于越位位置不一定犯规，处于越位位置得到球，或干扰对方队员防守，判为越位犯规。

（8）犯规与不当行为。

包括：用手臂推、打、拉、扯对方队员，故意用手触球，踢、绊、铲对方队员，从背后冲撞对方队员，向对方队员吐唾沫，故意阻挡对方队员，故意延误比赛，犯规动作有危险性，不服从裁判判罚，等。

（9）任意球、点球。

①直接任意球和点球。

当队员有推、拉扯、踢、绊、打对方队员以及故意手球等不正当行为时，判罚直接任意球；如果上述行为发生在本方罚球区内，判罚点球。

②间接任意球。

当队员动作具有危险性、阻挡对方队员、故意拖延时间、不服从裁判判罚、越位等情况发生时，判罚间接任意球。

2.裁判员。

裁判员是足球场上的法官，是保证足球比赛顺利进行的主要条件。要做一名合格的裁判员，首先要具备公正执法的意识，另外要在充分学习裁判专业知识的基础上，正确行使裁判职权，并且能够根据足球运动特点，不断提高裁判意识以及执法中的观察力、预见力和快速判断力。

二、教学内容

（一）基本技术内容

1.运球。

●脚背正面运球

●脚背内侧运球

●脚背外侧运球

●脚内侧运球

动作提示：注意触球部位和对球运行方向的控制，触球力度要适当。

2.接球。

●脚内侧接地滚球

动作提示：对准来球，注意缓冲。

●脚背正面接球

动作提示：注意迎球，触球部位要准，触球后的缓冲动作要放松。

●胸部接球

动作提示：球速快、力量大时采用缩胸式接球，球速较慢时采用挺胸式接球；根据球的运动方向和落点选择合适的位置。

3.踢球。

●脚内侧踢球

●脚背内侧踢球

●脚背正面踢球

●脚背外侧踢球

动作提示：支撑脚落位要稳、要准，踢球时触球部位要准，全身要协调用力。

4.头顶球。

●原地前额正面顶球

●前额正面转身顶球

动作提示：判断球的落点、选择正确的位置，蹬地摆动协调用力，用前额触球，触球瞬间颈部肌肉主动发力，保持头颈的稳定。

5.掷界外球。

●原地掷界外球

●助跑掷界外球

动作提示：动作连贯、协调用力，前脚着地点不能越过边线。

（二）组合技术内容

接球 — 传球

抢球 — 传球

接球 — 运球 — 传球

抢球 — 运球 — 传球

拨球 — 拉球 — 变向运球

运球过杆 — 斜传球

接回传球 — 上步射门

行进间接球 — 运球 — 传球（射门）

行进间抢球 — 运球 — 传球（射门）

接球 — 运球 — 过人 — 传球（射门）

抢球 — 运球 — 过人 — 传球（射门）

（三）基本战术

1.比赛阵型：指比赛场上队员的位置排列、攻防力量搭配和职责分工的形式。常用的阵型有4 — 3 — 3阵型、4 — 4 — 2阵型、3 — 5 — 2阵型和5 — 3 — 2阵型。

2.足球战术。

（1）进攻战术。

基本的战术配合包括斜传直插二过一配合、直传斜插二过一配合等。

（2）防守战术。

补位防守：当进攻方通过运球或传切配合突破本方队员防守后，临近队员应主动补

位防守持球进攻方队员。

（3）定位球战术。

定位球战术中最常见的是任意球战术。在罚任意球时，进攻队员可通过跑动吸引守门员注意力，而后直接射门，也可通过传球配合射门。

（四）专项体能的练习内容和方法

1.心肺耐力：足球比赛时间长、强度大，在比赛中，运动员的疲劳程度和运动时间是成正比的，因此耐力素质在足球比赛中的作用越来越重要，长时间的奔跑尤其对心肺耐力的要求很高。

练习方法：12分钟跑、400米跑、5分钟变速跑、5分钟跳绳等。

2.速度：速度是足球运动员的核心能力之一，是足球运动取胜的法宝，是攻守战术能否奏效的决定因素。

练习方法：30米冲刺跑、30~60米全速跑和加速跑、20~30米快速曲线跑、追逐游戏、15米运球折返跑、全速带球跑、变速带球跑、两人追抢球、快速体前传接球、断球、冲刺射门和运球射门等。

3.爆发力：爆发力的表现形式是可以在最短的时间内表现出较大的力量。足球运动员的爆发力主要是指身体瞬间启动的能力。

练习方法：收腹跳、跨步跳台阶、立定跳远、多级跳、蛙跳、肩负杠铃或手握哑铃连续向上跳、肩负杠铃做体前屈和体转、跳起空中转体和收腹用力顶球等。

4.灵敏性：灵敏性对运动技能的掌握与运用有直接影响。

练习方法：听信号或看手势急跑、急停、转身、变换方向的练习，双人的躲闪游戏，多种不同形式的组合跑和多种技能动作组合，快速运球过杆，一对一运球突破，等。

5.肌肉力量：力量素质是一个球员速度、弹跳力、灵敏性、耐力等身体素质的基础，良好的力量训练可以提高各种力量素质，包括绝对力量、爆发力、耐力等。

练习方法：轻杠铃的快速挺举、坐和俯卧姿势的哑铃练习、负重半蹲、腰腹力量练习、双手传抛实心球或足球、用实心球掷界外球、仰卧举腿、仰卧快速屈体、两人下蹲姿势连续向一侧跳动顶球、跳起用力顶对方抛来的球等。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

（1）让学生熟练掌握足球运球、接球、踢球的基本技术并能够在比赛中运用。

（2）让学生熟练掌握足球的基本战术并能够在比赛中运用。

（3）让学生参与各种形式的比赛。

2.养成健康行为目标。

（1）让学生能够积极投入到足球运动中去，养成参与足球运动的习惯。

（2）让学生熟练掌握足球运动中的安全知识。

3.培养体育品德目标。

（1）让学生在运动和比赛中控制情绪，做到激动兴奋而又严肃认真；能够在比赛中做到排除干扰，适应不同环境和不同对手。

（2）让学生做到在运动中爱护器材，在比赛中尊重对手、遵守比赛规则。

（3）胜不骄、败不馁，培养学生锲而不舍的体育精神。

（二）教学内容设计及教学提示

足球模块 1

1.内容要求。

（1）了解所学足球基本动作技术、组合动作技术、个人与小组战术的基本原理；了解足球运动对养成良好锻炼习惯的作用；理解足球运动对增进健康、培养体育品德的作用。

（2）做出行进间脚内侧传接地滚球，接球转身，原地脚背内侧传空中球，脚内侧接空中球和脚底接反弹球，正面头顶球，行进间脚内侧及脚背内、外侧变向运球，脚内侧、脚背外侧变速运球，行进间运球、传接球射门等动作技术。

（3）学习正面和侧面抢球、捅球及合理冲撞等防守技术，学会防守有球与防守无球队员时身体姿态与移动步伐等动作技术。

（4）做出“接球 — 传球”“抢球 — 传球”“接球 — 运球 — 传球”“抢球 — 运球 — 传球”等组合动作技术。

（5）掌握个人有球进攻时突破过人、向前传球、射门等技术；个人无球进攻时跑位、支援、接应等方法。掌握盯人、盯位、压迫等基本防守方法。

（6）积极参与一对一、二对二、二对二加自由人等多种对抗性的活动和小场地比赛。

（7）积极参与专项体能练习，加强速度、一般力量和核心力量等练习，如各种方式的起跑与快速跑、俯卧撑、多级跳、纵跳、仰卧起坐等；加强结合球的有氧耐力练习，如三人一组一球、穿插跑动传接球练习等。

（8）了解越位、犯规与不正当行为等足球比赛规则。

（9）经常观看国内外高水平足球赛事。

2.教学提示。

（1）引导学生采用多种熟悉球性的练习方法，如从原地过渡到行进间的双脚踩、拉、推、拨球等练习，固定区域随机摆放不同距离的标志筒或标志盘进行“8”字绕环练习，等，增强学生的球感。

（2）在进行足球单个技术的教学时，避免让学生采用单个静态的学练手段，注意不要过度强调技术动作细节，应引导学生在运动中反复学练，提高学生单个技术的熟练程度；应合理安排学练内容与方式，提高学生的练习密度和强度，促进学生运动技能和体能的发展，如利用标志筒，设置多个小球门进行传接球比赛；在固定区域内自由运球，另设置一名或两名防守者进行干扰或破坏等练习；利用游戏和比赛情境，激发学生的学习兴趣和热情。

（3）在进行“接球 — 传球”“抢球 — 传球”“接球 — 运球 — 传球”等足球组合动作技术的教学时，要提示学生注意技术之间的衔接和连贯，可以让学生先自主体验组合动作技术，再分组练习，如四人自由组合，一组一球，一对三围抢球练习，逐步培养学

生自主、合作学习的能力。

（4）每节课不能只教一项技术，应该指导学生进行多种技术相结合的练习，侧重提高学生动作技术的熟练程度，在游戏和比赛情境中加强动作技术的运用与提高，使学生尽早体验完整的足球运动的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力。

（5）在进行个人、小组足球战术的教学时，要让学生在对抗的情境下进行练习，如在一对一练习中，进攻时如何突破过人，防守时如何盯人、压迫；在进行二对一练习前，先指导学生掌握基本的两人配合战术，如直传斜插、斜传直插、交叉掩护等局部配合战术，然后指导学生练习如何跑位制造空当、插入空当和对方身后以及接应和支援配合等战术，逐步提高学生在比赛中主动观察、快速决策的能力。

（6）除了让学生学练基本动作技术和基础配合外，每节课都应安排一般体能和专项体能练习，在专项体能练习时尽可能安排结合足球的学练内容，这既有助于增强学生的体能，提高学生动作技术和基础配合的水平，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。

（7）应指导学生在实践课中，特别是在比赛过程中，学习有关规则，这既有助于增强学生对足球规则的理解，又能培养学生遵守规则的意识。

（8）通过课堂教学、网络学习、阅读图书报刊、观看比赛、收听新闻等多种途径，使学生了解足球运动的有关知识和重要事件，逐步提高学生对足球运动的认知水平。

3.学业要求。

学习本模块后，学生对足球运动具有一定的认知和了解，能够初步了解进而掌握所学足球运动的动作技术和基础配合，并在足球游戏活动和小场地比赛中予以运用；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高；初步掌握获取足球运动知识的多种途径和方法；能够按照基本规则参加足球游戏和比赛，并表现出一定的合作能力、意志品质、拼搏精神和文明礼貌行为。

足球模块2

1.内容要求。

（1）理解所学足球基本动作技术、组合动作技术、个人与小组战术的基本原理；了解和运用足球运动的安全知识和防护技能；了解足球运动当前的发展特点，初步认识足球运动的文化价值。

（2）做出行进间脚背内侧传地滚球，接球转身，原地脚背内侧传空中球，脚内侧、大腿接空中球和脚内侧接反弹球，正面头顶球，变向、变速运控球，运球假动作，行进间运控球，传接球射门等动作技术。

（3）做出背后紧逼盯人、捅球、封堵、头顶球争顶等防守技术，以及防守有球与防守无球队员时身体姿态与移动步伐等动作技术。

（4）做出“行进间接球 — 运球 — 传球（射门）”“抢球 — 运球 — 传球（射门）”“抢球 — 运球 — 过人 — 传球”“接球 — 运球 — 过人 — 传球（射门）”等组合动作技术。

（5）掌握小组进攻时渗透、突破、射门，小组防守时压迫、保护、平衡等基本

方法。

（6）积极参加二对一、二对三、三对二、三对三等多种竞争性的练习活动和小场地比赛。

（7）积极参与各种体能练习，如以不同起跑姿势快速起跑后追球射门、展腹跳、大力射门、在固定区域内自由运球1分钟、100米跑、1500米跑等。

（8）了解队员人数和装备、比赛时间、比赛开始和重新开始、比赛进行及停止、计胜方法等足球比赛的基本规则。

（9）对国内外足球比赛或重要足球事件进行简要评价。

2.教学提示。

（1）在进行足球动作技术的教学时，让学生在反复练习的基础上初步掌握单个技术，特别要重视让学生进行左右脚交替练习，在掌握一定动作技术的基础上增加三人或四人一组的练习，提高学生对足球技术的运用能力。此外，要注意创设比赛情境，让学生在情境中反复运用这些技术，通过实战演练提高技术水平。

（2）在进行足球组合动作技术的教学时，应通过有效的教学方法促使学生掌握动作技术之间的衔接，保持动作技术的连贯性，体验“接球 — 运球 — 传球”“抢球 — 运球 — 传球（射门）”“接球 — 运球 — 过人 — 传球（射门）”等属于中场区域的主要组合动作技术。在教授“接球 — 运球 — 过人 — 传球（射门）”组合动作技术时，可利用中圈区域设计二对二对二传抢球练习，即其中一个队控制球时，可任意选择另外两个队中的一个队组成临时联盟进行传球，在此基础上过渡到三对三加一名中间人的练习。同时，要引导学生在比赛情境中反复运用和强化这些组合动作技术，提高学生学以致用的能力。

（3）在进行足球局部战术配合的教学时，要让学生熟练掌握进攻基础配合方法，如“传切配合二过一”“回传反切二过一”“连续二过一”等，在此基础上组织小组对抗练习，引导学生学练如何跑位、策动、支援、接应配合、二打三防守练习，如何压迫、保护、协防配合等，既能增强学生的运用能力，又能培养学生的合作意识和能力。

（4）侧重指导学生进行四对四、五对五的教学比赛，促使学生将基本的技战术运用于实战情境中，逐步培养学生分析问题和解决问题的能力，不断提高学生的心理调控能力、合作精神和公平竞争的意识。

（5）重视学生一般体能和专项体能的练习，增强学生的体能，为提高学生技战术的运用能力和实战能力奠定良好的基础。

（6）除了教授足球规则之外，还应通过不断的实践提高学生对足球规则的理解程度。

（7）指导学生学习足球运动的保健知识，学会处理足球运动中常见的运动损伤。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够掌握所学足球运动的基本动作技术、组合动作技术和基础配合，并能够在对抗情境下予以运用，初步形成在足球学习和比赛中分析问题和解决问题的能力；一般体能和专项体能水平明显提高；学会安全地参与足球运动，能预防和简单处理足球运动中常见的运动损伤；克服困难、坚持不懈、相互尊重，具有一定的挑战自我的能力和情绪调控能力；遵守规则，表现出合作精神和公平竞争意识。

1.内容要求。

（1）掌握足球相关基本动作技术、组合动作技术和小组战术配合、局部战术配合等基本知识，认识足球运动的文化内涵，掌握和运用足球运动中消除疲劳的知识和方法。

（2）能够完成脚背正面传地滚球，行进间脚背内侧传空中球，大腿、脚背正面接空中球、腹部接反弹球，前额侧面头顶球等技术，能够完成运控球变向、变速、转身，假动作运球过人，行进间运球突破，抢点射门，脚背正面射门等动作技术。

（3）做出背后紧逼盯人与捅球破坏、断球、头顶球争顶防守等动作技术。

（4）做出“行进间接球 — 运球 — 传球”“抢球 — 运球 — 射门”“抢球 — 运球 — 过人 — 传球”“接球 — 运球 — 过人 — 射门”等组合动作技术。

（5）做出边路、中路局部进攻与防守战术配合以及定位球攻防战术。

（6）运用所学的技战术参与班内五对五、七对七的教学比赛，并能对教学比赛作出简要评价。

（7）积极参与一般体能和专项体能练习，如1500米跑、连续纵跳摸高、立定跳远以及10个球连续运球射门等。

（8）了解任意球、罚球点球、掷界外球、球门球、角球等足球的基本规则，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判。

（9）观赏国内外高水平足球比赛，并用专业术语与同伴分享比赛双方使用的技战术。

2.教学提示。

（1）在进行动作技术教学时，可以创设练习情境让学生进行练习，如脚背正面远距离射门、运球下底传中包抄抢点射门等。同时，让学生在二对二、三对三、四对四的比赛情境中运用和强化这些技术，培养学生运用知识和技术的能力。

（2）在进行足球组合动作技术教学时，通过有效的教学方法促使学生掌握好动作技术之间的衔接，保持动作技术的连贯性，如让学生学练“断球 — 运球 — 射门”“抢球 — 运球 — 过人 — 传球（射门）”“接球 — 运球 — 过人 — 射门”等属于前场区域的主要组合动作技术。在教授“抢球 — 运球 — 过人 — 传球（射门）”组合动作技术时，组织罚球区内二对二、三对三练习，在对抗情境中反复运用和强化这些组合动作技术，提高学生战术配合的能力。

（3）在进行边路、中路攻防战术教学时，可以从简单的进攻时不设防守变为设置一名防守，再逐步增加到人数相等的防守，也可以通过改变人数设置分段教学，如引导学生先练习四对二或五对三进攻，然后练习四对三或五对四防守，最后练习四对四或五对五攻防合练，增强学生应对不同情境的能力。

（4）安排更多时间让学生进行班内教学比赛，完整地体验足球比赛的乐趣，逐步加深对足球运动的整体理解，提高运用综合知识和技能解决问题的能力，逐步发展学生从五人制、七人制比赛过渡到十一人制比赛的能力。同时，要求学生发扬团结奋进、挑战自我、敢于拼搏的精神，具有遵守规则、公平公正、相互尊重的体育道德，正确对待比赛结果，做到胜不骄、败不馁，保持良好的心态。

（5）通过设计足球游戏和比赛情境，继续强化学生的一般体能和专项体能，如小组间10~20米的蹲行走或跳、两人手拉手侧向蹲跳、不同距离的折返跑、1500米跑等，不断增强学生心肺耐力和力量等体能，为提高学生五对五、七对七、十一对十一的足球比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。

（6）要求学生将所学的规则运用于教学比赛中，增强学生对规则的理解和运用能力。

（7）引导学生在课外运用所学的足球技战术参加足球活动或比赛。

（8）指导学生学习消除足球运动疲劳的知识与方法，学会处理足球运动中出现的疲劳问题，并积极进行恢复。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够掌握所学的基本动作技术、组合动作技术以及小组战术配合、局部战术配合、定位球战术配合，并在对抗情境中加以运用；能够完整地参加五对五、七对七、十一对十一的教学比赛，表现出比较充沛的体力，具有一定的应对场上变化的能力；学会处理足球运动中出现的疲劳问题并积极恢复；能够遵守规则、服从裁判、相互尊重、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上，有较强的配合能力和公平竞争的意识，能调控自己的情绪变化，正确对待胜负。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	速度（10分）		60%
		肌肉力量（5分）		
		心肺耐力（10分）		
		协调性（5分）		
	基本技能（40分）	接球（8分）		
		运球（8分）		
		传球（8分）		
		射门（8分）		
		守门员技术（8分）		
	基本战术（20分）	能够合理运用基本进攻和防守战术		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%

续表

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和行为等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目十一　篮球

一、基础知识

（一）特点与意义

篮球运动是1891年由美国的体育教师詹姆斯·奈史密斯发明的，此后篮球运动逐渐传遍美洲、欧洲和亚洲，成为世界性运动项目。

篮球运动是集体对抗性项目，它具有速度快、技术灵活多变、身体对抗性强等特点，深受高中学生的喜爱。篮球活动涵盖了跑、跳、投等多种身体运动形式，运动强度较大，能全面、有效、综合地促进身体素质的全面发展，具有极高的锻炼和健身价值以及欣赏和审美价值。通过练习和比赛，能有效地促进参与者的心理、技能、观察、应变等综合能力的提高，培养学生团结拼搏、文明自律、遵规守纪等良好的道德品质。

（二）主要规则

1.比赛人数。

每队5人，其中一人为队长，替补球员最多7人。

2.比赛时间。

比赛分4节，每节10分钟，中场休息10分钟。

3.比赛胜负。

比赛结束两队积分相同时，则进行延长赛5分钟，若5分钟后比分仍相同，则再次进行5分钟延长赛，直至比出胜负为止。

4.3秒钟规则。

攻方的队员在对方禁区内停留不得超过3秒钟，否则裁判员会立即鸣哨，判罚3秒违例。

5.5秒钟规则。

（1）进攻球员必须在5秒钟之内掷出界外球；（2）在被严密防守时，必须在5秒钟之内传、投或运球；（3）在罚球时，罚球队员必须在5秒钟之内将球投出。

6.8秒钟规则。

负责进攻的球队必须要在8秒钟之内把球运到对方的半场。

7.24秒钟规则。

进攻球队在场上控球时必须在24秒钟之内投篮出手。

8.二次运球。

球员第一次运球结束后不得再次运球，只可以投篮、传球，除非球被另一球员接触。

9.带球撞人。

持球队员推动或移动到防守队员躯干上的身体接触，当接触的瞬间防守队员已经提前站位，则进攻队员构成带球撞人。

10.阻挡犯规。

防守队员在防守时，采取了不合理的位置、不正确的身体姿势、非法的动作而造成的错误身体接触即为阻挡犯规。

11.非法用手。

非法用手又称“打手犯规”，持球队员在运球或上篮、投篮时被防守队员打手，裁判员会吹防守队员打手犯规。

12.走步。

走步又称“带球走步违例”，是指当队员在场上持着一个活球，其一脚或双脚超出规则所述的限制向任一方向的非法移动。

二、教学内容

（一）基本技术内容

1.传球：比赛中，运用娴熟的传球技巧可以有效地避免球在传球的过程中被对手抢断。要做到这一点，传球者需要用到各种各样的技巧来迷惑对手，并达到传球的目的。

（1）双手胸前传球。

动作提示：蹬腿、伸臂、拨球、抖腕、拨指用力、重心前移。

（2）双手头上传球。

动作提示：收腹带动前臂前摆、抖腕、手指用力拨球。

（3）单手胸前传球。

动作提示：常与上体虚晃假动作结合使用，传球时上体稍右转，动作小而迅速。

（4）单手肩上传球。

动作提示：持球手托球，将球引至同侧肩上方，蹬地转体，前臂迅速向前挥摆，手

指拨球。

（5）单手体侧传球。

动作提示：向持球手的异侧跨步，同时将球引至体侧，手臂向前做弧线摆动，动作要协调连贯，幅度不要太大。

（6）击地传球。

动作提示：右足前踏，手指向下用力，双手将球向自己与目标间的三分之二处直传，使球碰地反弹后到达接球队友的腰部位置。

2.接球。

●双手接球。

●单手接球。

动作提示：不管是用哪种方法接球，都是由伸臂迎球和缓冲握球等动作组成，即手臂要顺势后引，屈肘缓冲来球的惯性后持球。

3.投篮：队员运用各种专门、合理的动作将球投进对方篮筐的方法，是篮球比赛中的得分手段。

（1）原地单手肩上投篮。

动作提示：蹬腿、顶肘、压腕。

（2）跳起投篮。

动作提示：起跳时，两脚用力蹬地，跳至最高点时右臂随身体向前方伸展。

（3）行进间单手肩上投篮。

动作提示：步伐一大、二小、三高跳，投篮时举球伸臂。

（4）行进间单手低手投篮。

动作提示：腾空时身体向前上方充分伸展，投篮时低手拨球上挑，动作柔和。

4.运球：是篮球比赛中个人进攻的重要技术，它不仅是个人攻击的有力手段，而且是组织全队进攻战术配合的桥梁。

（1）低运球。

动作提示：重心降低，上体前倾，用手腕、手指力量短促地拍按球。

（2）高运球。

动作提示：以肘关节为轴，用手拍按球的后上方，把球的落点控制在身体侧前方。

（3）运球急停急起。

动作提示：急停时身体重心下降，拍按球的前上方，用身体及腿部护球；急起时上体前倾，后脚用力蹬地跨出，拍按球的后上方。整个动作重心转移快，身体要协调。

（4）体前变向运球。

动作提示：注意拍球的位置，变向时身体重心要降低，异侧手引球要及时，转体、探肩护球迅速，后脚蹬地快速有力。

（5）运球转身。

动作提示：转身时的脚步和最后一次拍按球要有力，并在球的反弹上升过程中拉球。

5.持球突破。

（1）交叉步持球突破。

动作提示：注意蹬地、转体、探肩、加速。

（2）同侧步持球突破。

动作提示：启动突然，跨步、推放球连贯，中枢脚离地前球要离手。

6.防守技术。

（1）断球。

动作提示：断球前要判断好时机，当对方传球刚出手时，及时启动，动作要突然。

（2）抢球。

动作提示：接近持球队员，看准持球空隙，双手用力突然。

（3）打球。

动作提示：接近对手，看准时机，动作快而短促。

（4）盖帽。

动作提示：选择有利方位，及时起跳，动作要短促有力。

（二）组合技术内容

滑步 — 后撤步 — 后转身 — 快速跑

接球 — 运球

接球 — 投篮

接球 — 运球 — 投篮

运球 — 行进间上篮

接球转身 — 原地单手肩上投篮

接球转身 — 运球上篮

行进间传球 — 行进间上篮

摆脱接球 — 跳投

接球 — 运球摆脱 — 急停 — 跳投

传球 — 侧掩护 — 后转身 — 接球 — 投篮

运球 — 不换手体前变向运球 — 转身运球 — 跨步急停 — 虚晃 — 投篮

接球 — 假动作突破 — 突破上篮

接球 — 运球突破 — 急停 — 加速上篮

（三）基本战术内容

1.传切配合：包括一传一切配合和空切配合等。

动作提示：切入队员动作要具有突然性，传球队员要利用眼神及向异侧传球的假动作来迷惑防守队员。

2.掩护配合：包括无球侧掩护配合、有球侧掩护配合、后掩护配合和前掩护配合等。

动作提示：掩护队员的动作要突然，被掩护队员要用假动作吸引对方球员，队员之间配合要默契。

3.策应配合。

动作提示：策应队员要及时抢位要球，外围传球队员要及时准确地将球传给策应队员。

4.突分配合。

动作提示：进攻队员突破时要迅速、突然，接球队员要快速抢占有利位置接球投篮。

（四）专项体能的练习内容和方法

1.心肺耐力。

练习方法：变距折返跑、纵向六次跑、间歇跑、定时的各种加速滑步、全场“Z”字形快速运球跑、全场快速运球跑、连续抛球与接球投篮、全场反复快速运球上篮、两或三人反复快攻短传上篮、一对一攻守赛、全场比赛。

2.速度。

练习方法：冲刺跑、变方向跑、弧线跑、转身跑、后退跑、全场胸前传球极速跑、全场击地传球极速跑、边线冲刺打板进球、两人全场快速传球上篮、障碍物快速折线跑。

3.肌肉力量。

练习方法：对墙举球于头上做单手连续拍按球（两手轮换做），反握哑铃做手腕绕环或前后屈伸，俯卧撑，仰卧撑，引体向上或双杠双臂屈伸，鸭子步练习，负重跑、跳和滑步，负重弓箭步，负重半蹲或全蹲。

4.灵敏性。

练习方法：障碍物变方向跑、弧线跑或转身跑等，半场冲刺至罚球区拐角处急停跳投，在快跑中根据信号做急起、急停、后退跑、转身跑或变方向跑，正对或背对接同伴的墙上反弹球，抢断球游戏。

5.柔韧性。

练习方法：压肩、压腿、扩胸、踢腿等抻拉练习。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

（1）让学生熟练掌握篮球的运球、传球、投篮、进攻、防守及组合动作。

（2）让学生了解并能熟练掌握基本战术的方法与运用时机。

（3）让学生能够将所学的技战术娴熟地运用到比赛当中。

（4）发展学生的速度、心肺耐力、肌肉力量、灵敏性等身体素质。

2.养成健康行为目标。

（1）通过学习篮球，激发学生参与体育健身的积极性，从而养成经常进行体育锻炼的好习惯。

（2）让学生学会运用篮球运动调节个人的情绪，培养学生乐观、开朗、豁达的生活态度。

（3）通过体育兴趣的培养使学生远离网络游戏等不良嗜好，懂得健康的重要性，养成健康的生活方式。

3.培养体育品德目标。

（1）提高学生遵规守纪的意识。

（2）培养学生机智果断、勇于拼搏的精神。

（3）培养学生团结协作的精神和团队意识。

（二）教学内容设计及教学提示

篮球模块1

1.内容要求。

（1）了解篮球运、传、投等基本动作技术，简单组合动作技术，简单战术配合的动作要领与基本原理；了解篮球运动对养成良好的锻炼习惯、饮食习惯、正确处理好人际关系和保持情绪稳定的作用；懂得篮球运动对增进身心健康、培养良好体育品德的作用。

（2）基本掌握双手头上传接球、行进间双手胸前传接球、行进间单手肩上投篮、行进间低手投篮、原地跳起投篮、原地低运球、运球急停急起、体前变向运球等技术动作。

（3）学习断球、抢球、打球等防守技术，基本掌握防守有球队员与防守无球队员的身体姿势与脚步移动等动作技术和基本方法。

（4）做出“滑步 — 后撤步 — 后转身 — 快速跑”“接球 — 运球”“断球 — 运球”“断球 — 运球 — 传球”“运球 — 行进间上篮”“接球 — 运球 — 行进间上篮”“运球 — 行进间传球 — 接球低手投篮”等组合动作技术。

（5）基本掌握交叉步突破、同侧步突破的动作技术，基本掌握进攻战术中的传切配合、掩护配合及防守战术中的挤过配合、穿过配合、绕过配合、关门配合的基本方法。

（6）积极参与半场或全场的一对一、二对二、三对三等多种竞技性的活动和小场地比赛。

（7）参与篮球运动的一般体能练习，如冲刺跑、单脚或双脚连续跳台阶等练习；参与篮球运动的专项体能练习，如全场快速运球跑、负重连续投篮、两人反复全场快速传球上篮等练习。

（8）了解篮球场地、走步、二次运球、5秒违例、非法用手、阻挡犯规与不正当行为等篮球比赛基本规则和裁判手势。

（9）了解篮球运动的起源与特点，并观看高水平比赛。

2.教学提示。

（1）在教授篮球技术动作时，首先应从原地的动作开始，然后再逐步过渡到行进间的动作。在篮球技术学习的过程中要多进行一些熟悉球性的基础性练习，以不断提高控球的能力和技巧。

（2）动作要领是技术动作的核心部分，教师要准确把握，概括出简要的提示性语言，并运用于教学之中。例如练习双手胸前传球时，教师可对“伸臂、抖腕、拨指用力”进行强调；学习三步上篮的步伐时，教师可以对学生反复进行“一大、二小、三高跳”的提示。

（3）在进行篮球单个技术教学与练习时，要精讲多练，保证学生的练习密度与强度，同时要降低练习的枯燥感。教师可以设计一些游戏和比赛，激发学生的兴趣，提高学生学习的积极性，使学生掌握一些简单的篮球规则。例如设计运球接力、运球互抢等游戏，在各个游戏中逐渐提高难度，使学生逐渐懂得运球的规则。

（4）避免传统单一的教学方法，教师要根据篮球的特点采用灵活多样的组织形式和方法来进行教学，这样既可以提高学生的练习兴趣，又可以从多方面提高学生的身体素质。例如传球，可以设计多人给一人传球、多点传球、迎面跑动传接球等练习，一方面对学生提出了新的挑战，另一方面培养了学生的灵敏性。

（5）要培养学生的观察能力，如通过找目标或绕障碍物等行进间运球游戏，培养学生运球时的抬头意识，让学生解放视野，边运球边观察，切忌低头运球。

（6）在学会传接球、运球、投篮的基本动作之后，可以根据所学内容对动作进行组合学习。在学习组合动作技术的过程中，要注意学生各个动作之间的协调快速衔接，不断提高学生的技术运用能力，并让学生逐步体会篮球运动的完整性。

（7）在持球突破教学中，建议先学单项动作技术，再学组合动作技术；先做原地步法的徒手练习，再做有球的突破练习。在练习中，应让学生学会两脚都能做中枢脚，防止带球走步违例。在防守技术教学中，要培养学生的攻击性防守意识，克服其重攻轻守的思想。在进攻突破和战术教学中，采用分组练习、小组合作的形式学习，让学生从无防守练习过渡到有防守的练习，在对抗中实践、提高学生的运用能力和判断能力。可以让学生尝试一对一、二对二、三对三等竞赛练习和小场地比赛。

（8）每节课都要安排一定的体能练习，如变距折返跑、定时的各种加速滑步、全场反复快速运球上篮、两三人反复快攻短传上篮等练习，将一般体能练习与专项体能练习相结合，这样既能增强学生的球性，提高学生的球技，又能提高学生的心肺耐力、速度、肌肉力量、灵敏性等体能水平，同时还能培养学生不怕苦、不怕累、坚持不懈的良好品质。

（9）可以将篮球的比赛规则融入游戏和比赛之中，通过理论联系实际的方法加强学生对规则的认识与理解，让学生树立良好的规则意识。

（10）课堂教学中可以多播放一些精彩的篮球比赛视频和精彩投篮片段等，逐步培养学生在篮球运动方面的赏析和分析技战术的能力。除课堂教学之外还要鼓励学生通过网络、报刊、广播、电视等途径去了解篮球的知识、新闻与赛事，逐步提高学生对篮球运动的认知水平。

3.学业要求。

学习本模块之后，学生对篮球运动有了一定的认知和了解，能够掌握所学篮球运动的基本动作技术、简单动作组合和基础技战术配合，并在篮球游戏和小场地比赛中予以运用；具有一定的观察和判断能力；一般体能和专项体能的水平有一定的提高；能够初步掌握获取篮球运动知识的多种途径和方法；能够调控自己在体育活动中的不良情绪，懂得不良情绪对健康的危害；表现出果断、勇敢、积极进取等良好品质，具有一定的合作能力和规则意识；能够按照规则参与篮球游戏与比赛。

1.内容要求。

（1）了解篮球运、传、投等基本动作技术，组合动作技术，战术配合的基本原理；了解篮球运动的安全防护知识；了解篮球运动的基本功能。

（2）基本掌握单手肩上传接球、单手体侧传接球、运球转身、跳起投篮、抢篮板等动作技术。

（3）进一步掌握防纵切、防横切、横断球、纵断球、抢球等防守动作技术，以及防守有球队员与防守无球队员的身体姿势与脚步移动等动作技术和基本方法。

（4）做出“接球转身 — 原地单手肩上投篮”“摆脱接球 — 跳投”“接球转身 — 运球上篮”“接球 — 运球摆脱 — 急停 — 跳投”等组合动作技术。

（5）进一步巩固交叉步突破、同侧步突破的动作技术，掌握进攻战术中的策应配合、突分配合及防守战术中的关门配合和夹击配合的基本方法。

（6）积极参与一对一、二对二、三对三、五对五等多种竞争性的练习活动和小场地比赛。

（7）参与篮球运动的一般体能练习，如障碍物快速折线跑、负重半蹲跳、俯式登山步、毛毛虫爬等练习；参与篮球运动的专项体能练习，如在快跑中根据信号做急起、急停、后退跑、转身跑或变方向跑，连续抛球与接球投篮，全场反复快速运球上篮等练习。

（8）了解队员人数、比赛时间、比赛胜负、时间违例等篮球比赛的基本规则。

（9）了解我国及世界篮球的发展，能对国内外重大篮球赛事进行评价。

2.教学提示。

（1）经过模块1的学习，学生已经具有了一定的篮球基础，因此在教学内容的设计方面可以以战术配合为主，以提高技术水平为辅。教师在动作技术教学时，应注重多种篮球技术的组合练习，按照不同技术的特点，对多种技术进行合理整合，设计出不同的练习方法。

（2）可以在准备活动中尽可能多地加入一些双手交替性的运、绕、拨等熟悉球性的练习，不断提高学生的控球能力。教学中要注意一些技术动作的左右手与左右方向的交替练习，并通过反复练习不断巩固和提高基本技术。

（3）在学习进攻与防守配合动作时，要结合图解或示范来讲解，使学生能直观地了解防守者的位置、距离、姿势和步伐，以便建立清晰明确的概念。在学习时，教师根据学生的情况，进行分组配合练习，要注意从防无球队员到防有球队员和从防有球队员到防无球队员的转化练习。

（4）在抢篮板球教学时，可以先进行原地双脚起跳的学习，再进行移动、抢位、挡人的练习，然后再进行起跳抢篮板球的完整动作技术练习，最后是利用比赛和对抗性的活动进行实战练习。教学中要注意和其他技术的结合，如和运球突破相结合、和二次进攻相结合等，最好把抢篮板球技术和战术结合起来练习，形成一对一、二对二、三对三的对抗性练习形式。

（5）在进行战术教学时，要注意将配合的方法、移动的路线、运用的时机及行动的

顺序讲清楚。教师可先结合路线图进行讲解，然后分组进行固定条件下的方法、路线、时机的练习，最后再设置标志物或对手进行以简单对抗为背景的练习，最终通过反复的练习与运用使各环节的配合衔接连贯。

（6）课堂教学中，应积极开展教学比赛，如三对三、五对五的半场或全场比赛。教学比赛有助于学生理解和掌握技战术的配合，加强学生之间的协同配合，培养学生的判断能力和应变能力以及相互协作的集体主义精神。

（7）结合教材设计好体能练习，注重学生的一般体能练习和专项体能练习，切实提高体能练习的时效性和趣味性。如毛毛虫爬、鸭子步、推小车、俯卧撑传球、抢断球游戏、快速运球接力、四角传球等练习，既能调动学生练习的积极性，又能提高学生的身体素质，为技能的学习提供更好的服务，还能锻炼学生的意志。

（8）不断地在比赛中渗透规则，通过实践不断提高学生对篮球规则的理解程度，强化学生的规则意识，使学生对篮球比赛的公平竞争有更深刻的理解。

（9）篮球运动中会出现频繁强烈的身体接触，具有一定的伤害风险性，要指导学生学会运动中自我保护的方法和篮球运动中常见损伤的处理方法。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够掌握所学篮球运动的基本动作技术、组合动作技术和技战术配合，并能够在对抗情境下予以运用；学生的观察能力、判断能力和应变能力进一步得到提高；一般体能和专项体能的水平明显提高；基本掌握篮球运动的安全防护知识，并能够予以运用，运动时的自我保护意识得到提高；具有勇敢顽强、拼搏进取、坚持不懈、公平竞争、团结协作等良好体育品德。

篮球模块3

1.内容要求。

（1）了解与篮球相关的基本动作技术、组合动作技术和战术配合的基本原理；认识篮球运动的文化价值及内涵；掌握和运用篮球运动中疲劳与恢复的知识与方法。

（2）基本掌握背后运球、传接反弹球、盖帽等动作技术，能比较熟练地做出所学的运、传、投等动作技术，组合动作技术，持球突破技术及攻防配合战术。

（3）掌握快攻的二攻一、三攻二配合方法和一防二、二防三的少防多的方法。

（4）做出“传球 — 侧掩护 — 后转身 — 接球 — 投篮”“运球 — 体前变向运球 — 转身运球 — 跨步急停 — 虚晃 — 投篮”“接球 — 突破假动作 — 突破上篮”“接球 — 运球突破 — 急停 — 加速上篮”等组合动作。

（5）掌握半场人盯人防守和进攻半场人盯人防守的方法。

（6）能将所学技战术运用于教学比赛之中，积极参与一对一、二对二、三对三、五对五等多种竞技性练习及比赛，在比赛中注重配合，发挥集体的力量，努力争取比赛的胜利，并能在赛后进行分析总结。

（7）积极参与一般体能练习，如纵向六次跑、间歇跑、负重弓箭步、负重半蹲或全蹲、挺举等；积极参与专项体能练习，如全场击地传球加速跑、两三人反复快攻短传上篮、全场比赛等。

（8）了解发界外球、跳球、罚球的基本规则，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判。

（9）观赏国内外高水平篮球比赛，能够用专业术语点评比赛中的技战术。

2.教学提示。

（1）加强组合动作的练习，尤其是多做一些与各种投篮技术相结合的组合动作，如“传球 — 侧掩护 — 后转身 — 接球 — 投篮”“运球 — 体前变向运球 — 转身运球 — 跨步急停 — 虚晃 — 投篮”等组合技术，创设练习情境与氛围，激发学生在反复练习组合技术的过程中不断巩固单个动作技术，不断熟悉各动作之间的衔接方法与技巧，不断提高综合技术的运用能力，为教学比赛打下坚实的技术基础。

（2）在二攻一、三攻二教学中，要先进行二攻一的教学，再进行三攻二的教学；先进行无防守的路线推进配合练习，再进行有防守的推进配合练习；先进行慢节奏的推进跑位练习，再进行快节奏的推进跑位练习。在进行有防守的练习时，可以形成攻防互换的往返练习形式。在练习中要注意保持纵深的队形，注意观察，减少传球的失误。

（3）进攻半场人盯人防守战术主要是运用个人技术和传切、策应、掩护、突分等进攻配合创造投篮机会。在教学时首先要通过讲解与演示，让学生了解该战术的基本要求和方法，初步形成正确的全队进攻概念。在练习中可以先进行局部的、单个的基础配合练习，再进行整体的、多种基础配合结合的练习，使学生基本掌握进攻半场人盯人防守的基本方法。

（4）战术练习的跑位、传球等运动技术基本都是固定的，只有在比赛中才能深刻领会跑位、传球时机的重要性，才能懂得如何运用所学的战术进行配合。在教学时，仅靠练习是不够的，要安排更多的时间进行教学比赛，让学生体会完整篮球比赛过程中的复杂变化，感受篮球的乐趣，培养学生终身体育的意识和机智勇敢、顽强拼搏、团结协作等良好体育品质，同时让学生通过比赛学会调控自己的情绪，正确对待比赛的胜负，学会如何与他人友好相处。

（5）继续通过多种练习强化学生的一般体能和专项体能，加强学生的耐力和力量体能，一方面可以增强学生身体的耐受能力、爆发力和对抗能力，为篮球比赛奠定良好的体能基础，另一方面可以预防运动损伤的发生。

（6）在教学比赛中，让学生轮流承担比赛中的裁判工作，使学生在实践中学会裁判的基本手势与规则，树立公平、公正的执法意识。

（7）引导学生在课内外运用所学的篮球技战术参加街头篮球、花样篮球、三人制篮球比赛等活动，养成体育锻炼的良好习惯。

（8）指导学生学习篮球运动中的疲劳与恢复知识，学会处理篮球运动中出现的疲劳问题，并积极进行身心恢复。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够掌握并合理将所学篮球运动的基本动作技术、组合动作技术和技战术配合等运用于比赛之中，能够完整地进行对抗性较强、过程较复杂的三对三、五对五的教学比赛和班级比赛，具有较强的判断能力和应变能力；一般体能和专项体能的水平显著提高，学生的身体素质得到全方面发展；学会处理篮球运动中的疲劳问题，并积极进行身心恢复；能够正确对待比赛的胜负，遵守规则、服从裁判、相互尊重、公平竞争，具有不怕困难、坚韧不拔、机智勇敢、积极进取、团结协作的优良品质。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	速度（6分）		60%
		肌肉力量（6分）		
		心肺耐力（6分）		
		灵敏性（6分）		
		柔韧性（6分）		
	基本技能（40分）	传接球（8分）		
		运球（8分）		
		投篮（8分）		
		抢篮板（8分）		
		防守技术（8分）		
	基本战术（20分）	能够合理运用基本进攻和防守战术		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和行为等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目十二　排球

一、基础知识

（一）特点与意义

排球起源于1895年，是由美国的威廉·摩根所创的室内游戏。1947年，国际排球联合会在巴黎成立，并统一了竞赛规则，排球运动随之成为一项世界性的运动项目。

排球运动属于技能主导类隔网对抗性的集体项目，竞赛双方的运动员被球网隔开，没有直接的身体接触。排球运动需要运动员具备更全面的运动技术（如适应不同的位置，攻守兼备，有很好的发球、接发球等技术）；对运动的技巧性要求更高，更强调对排球的精确控制能力；需要运动员具备很好的战术思维和应用能力，以及观察力、注意力和情绪控制力；还需要运动员有很好的团队意识，因为没有严谨的战术配合和良好的团队意识，再好的个人技术也难以发挥作用。

（二）主要规则

1.比赛人数：排球运动由两队各六名队员组成，每队的队员都有自己固定的位置，三名网前队员和三名靠近底线的队员。

2.比赛胜负：五局三胜制，每局25分，决胜局15分。

3.发球规则：每队的六名队员按顺时针方向轮流发球。发球队员必须在第一裁判员鸣哨允许发球后8秒钟内将球发出。发球时，球只能被抛起或持球手撤离一次。

4.拦网的规则：只有前排的球员方可拦网。队员可在球越过网之前进行拦截，但是不得触网或是干扰对手，拦网不算作一次击球。在一次拦网中，球可连续触及一个或几个拦网队员的手、头或腰部以上身体任何部位。

5.比赛中的击球规则。

（1）触球部位：身体任何部位都允许触球。

（2）四次击球犯规：每个队最多三次(拦网除外)将球击回对方场区，如果超过则判为四次击球犯规。

（3）持球犯规：队员在击球时没有清晰地将球击出或接触球时有较长的停滞，如捞捧、推掷、携带等都应判持球犯规。

（4）连击犯规：一名队员连续击球两次或球连续触及其身体的不同部位，则为连击犯规。

6.触网规则：运动员在比赛回合内的任何情况下触碰球网的任何部分即判为触网犯规。

7.进攻性击球规则。

除发球和拦网外，所有直接向对方的击球都是进攻性击球。前排队员可以对任何高度的球完成进攻性击球，但触球时必须在本方空间内。后排队员可以在进攻线后对任何高度的球完成进攻性击球，但起跳时脚不得踏及或越过进攻线，击球后可以落在前场区。

二、教学内容

（一）基本技术内容

1.发球：即排球比赛的开始。按照发出球的性能，发球可分为发飘球和发旋转球。准确而有攻击性的发球，不仅可以得分，还可以破坏对方的战术组成，起到先发制人、争取主动、摆脱被动的作用。

正面下手发球动作提示：以肩为轴直臂摆动，不屈肘，用掌根部位击球。

正面上手发球动作提示：转体收腹带动手臂挥动做弧线加速，手触球时，手腕有向前推压动作。

2.垫球：在比赛中主要用于接发球、接扣球、接拦回球以及防守和处理各种困难球，有时也用来组织进攻。

正面双手垫球动作提示：两臂夹紧、直臂压腕、提肩抬臂。

体侧双手垫球动作提示：向侧跨步侧前伸臂，向内转体提肩击球。

背向双手垫球动作提示：击球时，两臂夹紧伸直、蹬地、抬头挺胸、展腹，直臂向后上方摆动击球。

3.传球：排球运动的基本技术之一，主要用于衔接防守和进攻，可用双手也可用单手，又可跳起传球。为避免持球犯规，球在手中不得停留，传球动作必须协调、精确、合理、技巧性高。

正面传球动作提示：蹬地伸臂对正球，额前上方迎击球，触球手型成半球，指腕弹拨控制球。

背向传球动作提示：上体稍直臂上抬，掌心向上腕后仰，背部对正目标处，协调传球后上方。

4.扣球：即队员跳起在空中将高于球网上沿的球有力地击入对方区域内的一种击球方法，其动作包括助跑、起跳、空中击球、落地等环节。扣球是排球最重要的基本技术之一，也是排球基本技术中最难掌握的技术，还是攻击性最强、最有效的进攻得分手段，在比赛中占有很重要的地位。

正面扣球动作提示：注意助跑节奏，蹬地摆臂要协调配合，挥臂扣球要利用腰腹力量，击球点要高，手掌要包住球。

5.拦网：即队员在球网上空拦阻对方击来的球，是排球的基本技术之一，是防守反击的第一道防线，也是第一道进攻线，是主要的得分手段，因此拦网是积极主动并具有攻击性的防守方式。

拦网动作提示：判断移动及时跳，直臂提肩向上伸，两手距离小于球，十指张开腕下压。

（二）组合技术内容

发球 — 垫球

垫球 — 传球

传球 — 扣球

传球 — 拦网

传球 — 扣球 — 垫球

发球 — 垫球 — 传球

发球 — 垫球 — 传球 — 扣球

移动拦网 — 后退垫球 — 助跑起跳扣球

（三）基本战术内容

1.阵容配备形式。

（1）“四二”配备。

优点：前排每一个轮次都有一名二传队员和两名进攻队员，便于组织“中二三”“边二三”进攻。

缺点：前排进攻点相对较少，隐蔽性差，不能适应高水平球队的要求。

（2）“五一”配备。

优点：加强了拦网和前排进攻的力量，有利于统一指挥、相互配合，使进攻战术富于变化。

缺点：当二传队员轮转到前排时，有三轮次前排只有两名进攻队员，进攻点过于暴露，影响前排整体的进攻力。

2.进攻战术。

（1）“中一二”战术：由前排中间3号位队员做二传，将球传给4号或2号位两名前排队员扣球的进攻阵型。执行战术时站位要正确，区域责任明确。

（2）“边一二”战术：由前排边的2号位队员担任二传手，将球传给3号位或4号位队员扣球的进攻形式。执行战术时注意正确的击球时机和角度。

（3）近体快球：扣球队员助跑至二传手身边，在二传手还没有出手之前跳起，待二传手将球传送到网口时，扣球队员快速挥臂甩腕击球。近体快球的助跑路线一般同网的夹角保持在45°左右为宜，击球时，利用含胸收腹动作带动前臂和手腕迅速挥动，以全掌击球的后上方。

（4）梯次进攻：又称为重叠进攻。一名进攻队员快球掩护，另一名进攻队员在其身后扣距网稍远的半高球。这种打法在同一进攻点上以多打少，利用两名队员扣球的变化造成对方拦网判断错误，能晃开拦网队员而进攻。

（5）平拉开：这个战术是针对主攻手而言的。与4号位摆开打强攻不同，平拉开属于一种战术进攻，二传将到位的球以平且快的方式传到4号位，主攻手抢点阻截扣球。可利用速度和9米的网长拉开对方的拦网，使得主攻手在扣球时对方只形成单人或者双人的拦网。

（6）背飞：扣球队员在扣近体快球的位置上起跳后，冲飞到二传手身后1~1.5米处扣背传的平弧半快球。背飞扣球可以用单脚或双脚起跳，单脚起跳能更充分利用助跑速度，比双脚起跳更有优越性。

3.拦网防守战术分为单人、双人、三人拦网战术。

（1）拦网配合的注意事项：集体拦网是在个人拦网技术的基础上进行二、三人的协同拦网配合。组成集体拦网时，要以一人为主，另一人或二人配合其行动，防止各行其是。主拦队员要抢先移动，正确取位，以便同伴配合；起跳时相互之间要保持好距离，并控制好身体重心，避免相互冲撞或干扰。

（2）拦网战术的变化：当对方进攻威力不大、路线变化不多时，一般采用单人拦网技术；当对方进攻威力较大、打吊结合、战术灵活多变时，应积极组织双人拦网技术；当对方进攻凶狠有力、吊球较少时，可以灵活采用三人的集体拦网技术。

（四）专项体能的练习内容和方法

1.耐力：可采用反复原地间歇高抬腿跑，行进间间歇车轮跑，反复赶超跑，连续步伐移动变换跑，多组5分钟连续跳绳，变速跑，长距离多级跳，反复快速变向用手接各种前半场小球，反复单人或多人配合的传、垫、扣等技术动作练习，模拟比赛等练习方法。

2.速度：排球的专项速度包括反应、移动、挥臂和起跳速度，可采用原地高抬腿变加速跑，“米”字形快速往返移动，做轻杠铃的提、屈、挺等快速练习，冲刺接球，徒手连续快速挥臂，自抛球对墙快速挥臂扣球，网前3米快速移动接起跳拦网等练习方法。

3.肌肉力量：可采用俯卧撑、俯卧撑移动、矮子步行走、提抓铅球或沙袋、持哑铃绕腕练习、抓举杠铃、连续跳栏架、连续跳台阶、负重连续转跳、跳深、双箱上下跳跃、连续跳起网上击掌、连续跳起扣吊球、仰卧折体或仰卧起坐（可负重做）、仰卧两头起、收腹举腿、背屈、连续收腹跳、仰卧垫上双人互传排球、健康球腹扭转、双低栏交替侧进出、杠铃负重半蹲快速提踵等练习方法。

4.灵敏性：可采用看手势追逐跑、躲避球击、垫墙上反弹球、移动截球、两人隔网动作模仿、绳梯练习、下蹲触地垫球、快速接上下左右和前后位置来球等练习方法。

5.柔韧性：可采用压肩、压腿、行进间正踢腿、行进间侧踢腿、低重心跨步侧移等练习方法。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

（1）让学生了解排球运动的文化内涵以及规则，懂得排球运动的特点与锻炼价值。

（2）让学生熟练掌握排球发球、传球、垫球、扣球、拦网的基本技术及其动作组合。

（3）让学生了解并能熟练掌握进攻、防守基本战术的方法与运用时机。

（4）让学生能够将所学的技战术娴熟地运用到比赛当中。

（5）通过排球活动，发展学生的灵敏性、反应时、速度、肌肉力量、耐力等体能，促进其身体全面发展。

2.养成健康行为目标。

（1）通过排球运动培养学生运动的兴趣和爱好，让学生养成坚持锻炼的习惯。

（2）提高学生对个人健康和群体健康的责任感，让学生形成健康的生活方式。

（3）提高学生调节自身情绪的能力。

（4）使学生学会与他人相处，懂得如何建立良好的社会关系，促进心理健康发展。

3.培养体育品德目标。

（1）提高学生遵规守纪的意识。

（2）培养学生机智灵活、顽强拼搏、吃苦耐劳等精神和沉着冷静的品质。

（3）培养学生的协作能力和集体主义精神。

（二）教学内容设计及教学提示

排球模块 1

1.内容要求。

（1）了解所学排球的发、垫、传等基本动作技术、简单组合动作技术、简单战术的动作要领与基本原理；了解排球的特点与锻炼价值，懂得排球运动对促进身心健康、培养良好体育品德的作用。

（2）基本掌握移动步伐、正面下手发球、侧面下手发球、正面双手垫球、正面传球动作技术，着重抓好接发球和传、垫球技术，培养技术运用的能力。

（3）基本掌握个人和多人配合的“发球 — 垫球”“垫球 — 传球”的组合练习。

（4）基本掌握场上“四二”配备和“五一”配备的站位，掌握“中一二”和“边一二”基本进攻战术的方法，注意战术意识的培养。

（5）积极参加传、垫球游戏，初步尝试以发、传、垫为基础的模拟教学比赛。

（6）参与排球运动的一般体能和专项体能练习，使学生的肌肉力量、爆发力、灵敏性、柔韧性等体能有所提高。

（7）了解排球场地、发球、持球、连续击球犯规、四次击球犯规等基本比赛规则。

（8）了解排球运动的起源与发展趋势，并观看高水平比赛。

2.教学提示。

（1）在排球的教学中要重视移动步伐的练习，可以将内容安排在课的准备部分，结合发展反应时、灵敏性、速度、协调性等体能进行练习。

（2）在学习排球基本技术时，建议先学习垫球技术，因为垫球动作简单易学，手臂击球省力，控制范围较大，起球效果好，失误少，而且在学习垫球之后学习下手发球技术也会变得相对容易一些。在掌握这两项技术之后，就可以进行近距离的发球 — 接发球组合练习，进而可以进行简单的竞技性游戏和比赛。

（3）在讲解技术动作时，应自下而上进行讲解，即从脚和膝部讲起，然后讲解躯干、上体、手臂和头部的姿势，注意强调发力的顺序。

（4）在进行发球、垫球、传球的教学中可以按“徒手模仿练习 — 击固定球练习 — 抛接练习 — 完整动作相互配合练习”的顺序进行组织，这样符合由易到难、由简到繁的教学原则。

（5）在排球教学中，技能的掌握需要反复练习。为激发学生的学习兴趣，课堂上应避免过于单调的组织形式，多采用一些具有游戏性、竞技性和趣味性的练习方式。例如在垫球练习中采用迎面自传球接力赛，在传球练习中采用“自传比多”，在发球练习中采用发球打靶等。

（6）在学会发球、垫球、传球的基本动作之后，可以根据所学内容对动作进行组合学习，使各个动作技术密切结合，相互促进，不断提高，最终达到各个动作之间的协调快速衔接。

（7）在进攻战术学习中，应先学习“中一二”的进攻战术，再学习“边一二”的进攻战术。教学中教师可利用挂图、黑板、多媒体或请学生示范等方法进行讲解，使学生建立直观的进攻阵型概念。在战术讲解中，首先要讲解进攻战术的名称及特点，讲清楚基本阵型、打法、学生的站位分工及职责。在组织练习时应先进行徒手模仿进攻战术站位练习，再带球进行简单条件下的进攻练习。教学中可以采用小组合作的形式，鼓励学生自主探究学习，提高学生的自主学习能力；可让学生尝试近距离的六对六比赛练习形式，提高学生的合作意识。

（8）排球运动需要全面的身体素质，因此体能训练要全面，每节课都应安排一些一般体能练习和专项体能练习。全面的体能练习一方面可以减少学生练习的枯燥感，另一方面可以促进学生专项体能的全面提高，而专项体能的提高又可以增强专项技战术所需的专项素质。通过体能练习培养学生顽强持久、坚韧不拔的优良品德。

（9）在游戏和比赛中，逐步渗透排球的规则，使学生逐步认识和理解比赛规则，树立良好的规则意识。

（10）课堂教学中可以多播放一些精彩的排球比赛视频和扣球片段等，逐步培养学生在排球运动方面的赏析和对技战术分析的能力。指导学生通过网络、报刊、广播、电视等途径去了解排球的知识、新闻与赛事，逐步提高学生对排球运动的认知水平。

3.学业要求。

学习本模块之后，学生能够基本掌握排球运动的基本姿势、移动步伐以及垫球、发球和传球的基本技术；能够完成简单组合动作与技战术的配合，能够将所学技战术运用于游戏与比赛之中，具有一定的观察能力和应变能力；一般体能和专项体能的水平有一定的提高；能够了解排球运动的特点与锻炼价值，形成积极健康的生活方式；通过练习与比赛，提高调控情绪的能力和与人相处的能力，培养坚强的意志品质和积极进取的精神，形成现代社会所必须的合作与竞争意识。

排球模块2

1.内容要求。

（1）较好地掌握排球发球、垫球、传球和相应的组合动作技术，能对各项基本技术建立一个比较清晰、准确的动作表象；熟悉排球战术配合的方法；了解所学排球的发展史；了解排球运动损伤及预防等安全防护知识。

（2）基本掌握体侧双手垫球、正面扣球、单人拦网等动作技术。

（3）进一步掌握近体快球、梯次进攻、平拉开进攻战术和拦网防守战术的动作技术与方法。

（4）做出“发球 — 垫球 — 传球”“发球 — 垫球 — 传球 — 扣球”“传球 — 拦网”“传球 — 扣球 —拦网”等组合动作技术。

（5）强化基础配合、整体战术以及攻守转换的训练，加强一传和二传的到位率。

（6）积极参与三对三、四对四和六对六的竞技性游戏和比赛，给学生更多的合作学习与实战锻炼的机会，培养学生的配合意识和团队精神。

（7）积极参与排球运动的一般体能和专项体能练习，使学生的耐力、爆发力、肌肉

力量、反应时等专项体能得到明显提高。

（8）了解比赛人数、比赛时间、比赛胜负、轮换与跑位规则、拦网规则、触网规则、进攻性击球规则等基本比赛规则。

（9）能对国内外重大排球赛事进行评价。

2.教学提示。

（1）避免只做单个动作的技术练习，要多进行一些多人配合的组合动作练习，如两人一组的一发一垫练习、三人一组的一发一垫一传练习、三人一组的一扣一防一传练习等，在组合动作的配合练习中不断提高单个动作技术。

（2）加强接发球、一传到位、二传到位的练习，接发球进攻练习以及2~3人的局部组合进攻练习，为进攻战术的学习打下坚实的基础。

（3）扣球的动作比较复杂，初学时较难掌握，可以采用分解教学法进行讲授。在学习扣球技术时可按照“助跑起跳练习 — 挥臂击球练习 — 原地自抛自扣练习 — 助跑起跳扣抛球练习 — 4号位完整扣传球练习”的顺序组织教学。

（4）拦网技术的学习应安排在扣球教学内容之后，在教学中应以单人拦网学习为主，双人与集体的拦网战术为辅，应多进行结合扣球和防守反击的练习，使拦网、保护、防守及反攻扣球等技术相互串联和衔接。

（5）排球比赛是集体性非常强的比赛项目，除发球外，都是在集体配合中进行的。在教学过程中，要将个人教学方式发展为小组合作的教学方式，一方面学生在自己的团体中共同练习，共同比赛，另一方面各组与各组之间在游戏与比赛中也形成了竞争模式，激发了学生的学习热情，强化了学生的团队意识，使学生真正成为教学过程中积极的参与者。

（6）在进行战术教学时，要注意将配合的方法、移动的路线、运用的时机及行动的顺序讲清楚。教师可先结合路线图进行讲解，然后分组进行固定条件下的方法、路线、时机的练习，最后进行以简单对抗为背景的练习。

（7）课堂教学中，应积极开展组内和组与组之间的教学比赛，如三对三、四对四、五对五、六对六的无网或低网的比赛，在实战练习中培养学生运用战术的能力、判断能力和应变能力，使技战术各环节的配合衔接连贯。

（8）合理安排步伐快速移动和上肢、下肢及腰腹力量等专项体能和一般体能练习，为提高学生的进攻能力与防专攻能力奠定良好的体能基础。如“米”字形快速往返移动、反复快速变向用手接各种前半场小球、冲刺接球、连续跳起扣吊球等。

（9）通过实践不断提高学生对排球比赛规则的理解，强化学生的规则意识，使学生对排球比赛的公平竞争有更深刻的认识。

（10）排球运动的动作幅度较大，爆发用力和快速启动较多，具有一定的伤害风险性，要指导学生学会运动中的自我保护方法和排球运动中常见损伤的处理方法。

3.学业要求。

学习本模块后，能够全面掌握发、传、垫、扣等规范动作技术，对各项基本技术建立一个比较清晰、准确的动作表象；组合动作技术与战术的配合与运用能力进一步提高，能够完整地进行低难度的排球比赛；判断能力、应变能力明显提高；一般体能和专

项体能的水平明显提高；基本掌握排球运动的安全防护知识，并能够予以运用，运动时的自我保护意识得到提高；培养学生相互包容的处事态度和遵规守纪、公平竞争的意识以及不畏困难、团结协作的精神。

排球模块3

1.内容要求。

（1）复习、巩固、提高已学过的基本动作技术、组合动作技术和战术配合技术；认识排球运动的文化价值及内涵；掌握和运用排球运动中疲劳与恢复的知识与方法。

（2）基本掌握背向双手垫球、背向传球的动作技术。

（3）基本掌握背飞、后排进攻战术的方法及动作要领，加强拦网防守战术的练习。

（4）做出“发球 — 垫球 — 传球 — 扣球 — 拦网”“移动拦网 — 后退垫球 — 助跑起跳扣球”等组合动作，加强多人配合的练习，不断提高学生的协作能力。

（5）积极参加六对六的教学比赛，培养学生综合运用技术和战术的能力。

（6）积极参与一般体能与专项体能练习，使学生的身体综合素质得到显著提高。

（7）通过比赛熟悉排球的基本规则，能在比赛中遵守规则，服从裁判。

（8）能用专业术语点评比赛中的技战术，提高比赛欣赏水平。

2.教学提示。

（1）在学习背向双手垫球和背向传球时要注意击球的位置，开始学习时可以采用自抛自垫或自抛自传的方式进行练习，掌握动作技术后再逐步加大练习的难度。

（2）进一步有计划地加强多种组合动作的练习，扎实基本功，注重动作技术的全面发展，尤其注意加强“传球 — 扣球”的组合练习，这是进攻战术的基础。

（3）进行战术教学时，要先练习进攻，后练习防守反攻，要把进攻与反攻结合起来，这样才能相互促进。

（4）战术教学进行一段时间后，要多比赛，以赛带练，让学生感受排球比赛完整过程的乐趣。通过比赛来运用战术，检验战术的实效性，提高学生在复杂条件下合理运用技战术的能力。同时在比赛中培养学生不畏困难、吃苦耐劳、勇于拼搏、宽容大度、团结协作的精神。

（5）加强学生耐力、肌肉力量、反应时、速度等专项体能的练习，提高学生身体的耐受能力、爆发力和对抗能力，如连续跳起网上击掌、连续跳起扣吊球、下蹲触地垫球练习、快速接上下左右和前后位置来球的练习等。同时还要结合一般体能的练习，如反复赶超跑、长距离多级跳、原地高抬腿变加速跑、抓举杠、连续收腹跳、看手势追逐跑等。

（6）在教学比赛中，教师要发挥主导作用，适时地进行启发、引导与鼓励，使学生能够按规则、有智慧、肯拼搏、不退缩地进行比赛，并通过比赛达到全面育人的教育效果。

（7）鼓励学生利用课外时间进行排球活动和比赛，养成进行体育锻炼的好习惯。

（8）指导学生学习排球运动中消除疲劳的知识和方法，学会处理排球运动中出现的疲劳问题，并积极进行身心恢复。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够熟练掌握排球运动的基本动作技术、组合动作技术和基本战术配合，并能合理地运用于比赛之中；能够完整地进行对抗性较强、过程较复杂的教学比赛和班级比赛，判断能力和应变能力显著提高；掌握排球的比赛规则；一般体能和专项体能的水平显著提高，学生的身体素质得到全面发展；能够分析和处理排球运动中的疲劳问题；能够正确对待比赛的胜负，做到胜不骄、败不馁，遵守规则，服从裁判，文明参赛；培养不怕困难的勇气、积极进取的态度以及团结协作的精神和集体荣誉感。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	速度（6分）		60%
		肌肉力量（6分）		
		心肺耐力（6分）		
		灵敏性（6分）		
		柔韧性（6分）		
	基本技能（40分）	发球（8分）		
		垫球（8分）		
		传球（8分）		
		扣球（8分）		
		拦网（8分）		
	基本战术（20分）	能够合理运用基本进攻和防守战术		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和行为等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在体育活动中表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%

续表

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目十三　乒乓球

一、基础知识

（一）特点和意义

乒乓球运动19世纪末起源于英国，由网球运动演变而来，因击球时发出“乒”“乓”的声音，又称乒乓球。乒乓球运动是智能、技能、体能三者兼容并以智能为主的隔网对抗运动项目。运动员挥拍打出的每一个球，都包含有速度、旋转、力量、弧线和落点五个竞技要素。其特点是球小、速度快、变化多、技巧性强、趣味性高，设备比较简单，不受年龄、性别和身体条件的限制，在室内外都可进行，运动量可大可小，集健身、竞技、娱乐于一体，具有广泛的适应性和较高的锻炼价值，比较容易开展和普及。

经常打乒乓球能提高视觉的敏锐性和神经系统的灵活性，使人心情舒畅，想象力丰富；能改善人的心脑血管系统的机能，使人的反应加快，身手敏捷，动作协调，四肢灵活、柔韧，形体健美；能起到积极的心理调节作用，提高人控制情绪的能力；能培养人机智果断、勇敢顽强、勇于进取和敢于拼搏的优良品质与作风。

（二）主要规则

1.发球、接发球和方位的选择。

（1）选择发球、接发球和方位的权力应通过选择硬币的正反面来决定。选对者可以选择先发球或先接发球，或选择先在某一方位。

（2）当一方运动员选择了先发球或先接发球，或选择了先在某一方位后，另一方运动员应有另一个选择的权力。

（3）在每发球两次之后接发球方即成为发球方，依此类推，直到该局比赛结束，或者直至双方比分都达到10分实行轮换发球法，这时发球和接发球次序仍然不变，而且每人只轮发一分球。

（4）一局中在某一方位比赛的一方，在该场的下一局应换到另一方位。单打决胜局中，当有一方满5分时应交换方位。

2.合法还击。

对方发球或还击后，本方运动员必须击球，使球直接越过或绕过球网装置或触及球网装置后，再触及对方台区。凡属上述情况，均为合法还击。

3.判失一分。

回合中出现重发球以外的下列情况，应判失一分：

（1）未能合法发球；

（2）未能合法还击；

（3）阻挡；

（4）连续两次击球（如执拍手的拇指和球拍连续击球）；

（5）除发球外，球触及本方台区后再次触及本方比赛台面；

（6）用不符合规定的拍面击球；

（7）双打中，除发球或接发球外运动员未能按正确的次序击球；

（8）裁判员判罚分；

（9）其他已列举的违例现象。

4.一局比赛。

在一局比赛中，先得11分的一方为胜方；比分出现10平后，先多得2分的一方为胜方。

5.一场比赛。

（1）一场比赛应采用七局四胜制或五局三胜制。

（2）一场比赛应连续进行，但在局与局之间任何1名运动员都有权要求不超过两分钟的休息时间。

二、教学内容

（一）基本技术和组合技术内容

1.握拍方法。

（1）横拍握法的优缺点。

优点：手指、手掌与球拍的接触面积稍大，故握拍相对稳定，左右的控球范围也较大；反手进攻易于发力，也适于拉弧圆球或由相持转入进攻。

缺点：回接左右两边的来球时，需要转动拍面，因此挥拍的摆速稍慢；台内球、追身球，尤其是中路偏左的来球较难处理；正手处理台内球和发球的变化不及直拍；由于全手掌抓握拍柄，掌心容易出汗，易出现打滑现象。

（2）直拍握法的优缺点。

优点：五指均紧贴拍面，触球感觉好；手腕活动灵活，正反手转换快，方便处理台内球和追身球；有利于前三板的进攻（发球、接发球、发球抢攻）；正手击球效果好。

缺点：护台面积小，在回接对方有外拐的侧旋球时难度较大；反手击球时不利于提高击球质量；相持球容易陷入被动状态。

2.基本技术。

（1）发球。

发球是乒乓球比赛中每一分球的开始，它是乒乓球技术中唯一不受对方来球制约的

技术，可以让使用者最大限度地实现自己的战术意图，其主动性显而易见。正因如此，它也是最有潜力可挖的一项技术。发球技术一般由抛球、挥拍触球两部分组成。

发球技术关键点：

①抛球要稳定，包括抛球的高度和抛球后球上升与回落的线路要稳定。

②触球点的高度要适当，发急长球时触球点要低些，发短球时触球点要高些。

③球拍摩擦球的部位和用力方向要准确，尽量用相似的动作发出不同旋转的球。

以右手持拍为例，发球时传统的准备姿势为正手发球，左脚稍前，身体略向右偏斜，左手掌心托球置于身前偏右侧。

常用的发球方法有以下几种：

①正手平击发球。

特点：速度一般，略带上旋，是最基本的发球方法，也是掌握其他复杂发球方法的基础。对方容易回接，便于衔接正手攻球或反手推拨练习。

②正手发右侧上旋球（奔球）。

特点：球速快、落点长、角度大、冲力强。球的飞行弧线低且向左偏斜，具有较强的右侧上旋。如有目的地想与对方形成中远台相持或是迎战擅长搓攻打法的对手时，此种发球是很有效的。

③正手发下旋加转与不转球。

特点：动作相似，旋转差异大，常合称为“转不转”发球。由于发法近似，能通过旋转变化迷惑对方，从而直接得分或为第三板进攻创造机会。

（2）反手位推挡及拨球。

推挡分为直板推挡和横板推挡，是用于控制反手位上旋球的主要手段，站位近，动作小，借力还击，速度快，线路变化多，适用于回击一般的拉球、推挡球和中等力量的攻球。

（3）正、反手慢搓。

正、反手慢搓具有动作幅度较大、回球速度较慢、稳健性较强的特点，是回击一般下旋球的一项过渡性技术。

（4）反手快搓。

反手快搓动作较小，回球速度较快且有一定的旋转，若与其他搓球技术结合，则能主动改变击球节奏，为力争主动创造条件。

（5）正手拉弧圈球。

弧圈球是现代乒乓球运动中主流的进攻技术，是乒乓球的旋转与速度不断融合的结果。论旋转，其上旋强度已经超过了削球所能制造的下旋极限；论速度，现在前冲弧圈球的出手速度已不逊于快攻，落台后的第二速度更是远胜于快攻。它既能在来球的上升后期或高点期击球，也能在下降期击球。可以说，对于任何打法类型的运动员而言，弧圈球都是一项必须掌握的技术。

通常人们把在来球下降期拉出的弧线较高、速度略慢、上旋强烈的弧圈球称为加转弧圈球（又称高吊弧圈球），而把在来球上升后期或高点期拉出的弧线较低、速度较快、落台后威力大的弧圈球称为前冲弧圈球，并将击球点偏球侧面、侧旋成分较多的弧圈球称为侧旋弧圈球。

（二）基本战术内容

1.发球抢攻战术。

发球抢攻是各类打法力争主动、先发制人的一项主要战术，是比赛中的重要得分手段。发球抢攻战术运用得好，常能打乱对方整个战略部署，造成对方的紧张和慌乱，特别是在关键时刻，其威力更为突出。常用的发球抢攻战术主要有以下几种：

（1）正手发转与不转球后抢攻。

一般以发至对方中路或右方短球为主，配合左方长球。这套战术开始宜先发短的下旋球，以控制对方不能抢攻或抢拉，然后再发不转球抢攻。不转球一般也先发短的，或发至对方攻势较弱的一面，伺机抢攻。

（2）正手发高、低左侧上、下旋球后抢攻。

此发球抢攻战术可发至对方中左短、左大角、中左长、中右（向侧拐弯飞行正好至对方怀中）或右短，配合一个直线奔球，若抢攻的落点和发球落点方向相反，则威胁更大。左手执拍的选手采用此发球抢攻战术威胁更大，一般多用侧身发高抛球至对方右近网并拐出边线，待对方轻拉起来，可用反手狠压一板直线，也可侧身用正手反拉，或直接得分，或为下板球的连续进攻创造机会。

（3）反手发右侧上、下旋球后抢攻。

此发球抢攻战术一般发至对方中右近网处或半出台落点，配合发两大角长球。两面攻选手，特别是擅长反手进攻的选手常采用此战术。利用发球旋转的变化正、反手两面上手，抢拉、抢冲或反拉、反撕，尤其反手起板，出手快，突然性强，对方较难防御。

2.接发球战术。

接发球战术是与发球抢攻相抗衡的一项战术，目的是破坏对方的发球抢攻，争取在接发球轮形成相持或主动的局面。在比赛中，接发球处理得好坏直接影响到整个战局能否获得主动和运动员心理的稳定。所以，接发球战术必须树立积极主动的思想，最大限度地控制对方的发球抢攻。常用的接发球战术有以下几种：

（1）接发球抢攻。

这是最积极主动的接发球方法，在无遮挡发球规则下，世界各国的优秀选手越来越意识到接发球抢攻战术的重要性。其中，短球可用“快点”技术接发球，长球或半出台球可抢攻或抢冲，两面攻的选手可发挥其两面抢攻的特长。在运用此战术时，对于对方发球的旋转要判断清楚，步法移动要迅速，以保证用最佳的击球点和击球时间击球。

（2）用拉、拨或快推的方法将球接至对方弱点处，争取形成对攻的相持局面。

在难以完成高质量的接发球抢攻时，先将球拉（或拨、推）至对方不易反攻处，继而形成相持。擅打相持球的选手常采用此战术。

（3）以摆短为主，结合劈两大角长球，争取下一板的主动上手或反攻。

此打法主要用于应对对方发过来的强烈下旋球或下旋短球，以控制对方的直接抢攻、抢拉。运用此战术时，需注意接发球后要尽量主动上手，避免连续搓过多板；对于对方发的侧上旋或不转球，不宜搓接，以免回球过高被对方抢攻。

3.搓攻战术。

搓攻战术是进攻型打法的辅助战术之一，也是削球打法的选手相互对垒时的主要战

术之一。此战术是利用搓球旋转、落点的变化，为进攻创造条件，但在对战进攻型打法的选手时，搓球的板数不宜过多。常用的搓攻战术有以下几种：

（1）先搓对方反手大角，再变直线，伺机反攻。

主要用于对付反手攻击力不强的选手，先搓对方的反手位大角，待其准备或已将注意力放到反手时，则变其正手，伺机反攻。运用此战术时需注意搓反手时角度要大，变线的动作要尽量隐蔽，弧线要低，落点尽量靠近边线。

（2）以摆短为主，配合劈两大角长球，伺机进攻。

主要用于对付擅长抢攻长球的选手，目的是先用短球控制住对方，把对方引上来，再下去，使其来不及抢攻或抢攻质量下降，从而伺机进攻或反攻。运用此战术时需注意摆短的质量要高，即弧线低、不出台、旋转尽量强，否则易被对方挑打；劈长球时要突然，角度要大，落点要靠近端线，制造抢攻或反攻的机会。

（3）搓转与不转球，伺机抢攻。

一般先以搓加转球为主，然后用相似的动作搓不转球，利用旋转的差别，为进攻制造机会，伺机抢攻。在运用此战术时，最好在旋转变化的基础上，结合落点的变化，效果会更好。

（三）专项体能的练习内容和方法

在乒乓球专项体能练习过程中，首先要解决的一个问题是如何使繁多的专项体能训练方法，变成一个符合乒乓球专项身体训练规律、符合乒乓球运动实际情况、有序且有明确针对性的练习体系。因此，我们对同一体能练习方法中的不同内容进行了专项化程度的区分，以便教师在方法选择上目的性更明确。在专项化程度的区分中，我们运用了专项基础体能训练和专项体能训练两个不同专项化程度的概念。所谓专项基础体能训练，是指该练习方法能紧密围绕专项需要，能为专项体能训练水平提高提供最直接的帮助；而专项体能训练则是由乒乓球技术动作和战术要求构成的专门性体能练习。根据这两个不同的概念可以对专项体能训练方法进行划分。（见下表）

专项体能训练方法的专项化程度区分表

类别	专项基础体能训练	专项体能训练
灵敏性	1.听或看信号原地足前部快速交替向同侧或异侧跨步。	1.运用各种步法接抛向不同方向的乒乓球。
	2.侧身躲避乒乓球。	2.看手势做步法移动。
	3.听或看信号做出蹲下动作。	3.多球练习中的不定点摆速。
	4.8字侧身跑。	4.两人持拍相互击接旋转球。
	5.十字快速交换跳。	5.球台上的两球对击游戏。
	6.抛球转体360°接球。	6.交叉步侧向跑。
	7.闭眼做各种动作，然后检查是否正确。	7.推—侧—扑手、步法练习。
	8.快速、不同要求跳绳。	8.左右摆速挥拍。

续表

类别	专项基础体能训练	专项体能训练
		9.多球推挡侧身攻。
速度	1.原地快速摆臂。	1.快速挥拍。
	2.30米冲刺跑。	2.沿球台滑步。
	3.10米滑步、交叉步综合运用折返练习。	3.捡放多球。
	4.左、右跨跳。	4.多球快速左右摆速。
肌肉力量	1.哑铃屈臂。	1.持重拍挥臂。
	2.中等质量的杠铃撑推。	2.持瓶转手腕。
	3.轻质量前臂旋转。	3.手腿绑沙袋训练。
	4.仰卧侧起。	4.多球发力扣杀球。
	5.轻负重左、右跨跳。	
耐力	1.跳绳。	1.连续杀高球。
	2.长跑。	2.多球训练。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

（1）让学生熟练掌握乒乓球基本站位与准备姿势，握拍方法与基本步法，直拍推挡与横拍快拨技术，正、反手攻球技术，搓球、弧圈球、削球、发球、接发球等基本技术，并能够在比赛中熟练运用。

（2）让学生熟练掌握乒乓球的各种基本战术，并能够在比赛中熟练运用。

（3）让学生有能力参与各种形式的比赛。

2.养成健康行为目标。

（1）让学生能够积极投入到乒乓球运动中去，并养成课后参与乒乓球运动的习惯。

（2）让学生学会在运动和比赛中控制情绪，做到激动兴奋而又严肃认真；能够在比赛中做到排除干扰，适应不同环境和不同对手。

（3）通过乒乓球基本技术的学习和练习，提高学生的身体技能和各项身体素质，促进学生的身心全面发展，让学生进一步增强体质。

3.培养体育品德目标。

（1）让学生的自主学习、合作学习、模仿学习能力得到增强。

（2）让学生做到在运动中爱护器材，在比赛中尊重对手、遵守比赛规则。

（3）让学生做到胜不骄、败不馁，在失败中寻找原因，有敢于拼搏的体育精神。

（4）培养学生的爱国主义、集体主义思想品德，发展学生的个性，让学生树立正确的道德观。结合乒乓球运动的特点，培养学生敢于拼搏、机智灵活、勇敢顽强和团结协

作的精神，让学生对乒乓球运动产生浓厚的学习兴趣。

（二）教学内容设计及教学提示

乒乓球模块1

教学目标	1.使学生了解乒乓球运动的发展史、特点及锻炼价值，激发学生的学习兴趣；让学生掌握基本理论知识，体验乒乓球运动的乐趣，培养学生终身体育的意识。 2.使学生掌握乒乓球的基本技术及学习、锻炼方法；提高学生的反应时、协调性、灵敏性等体能，促进其身心健康。 3.培养学生合作学习、主动学习的意识、能力及团结互助、服务于集体的团队观念和刻苦锻炼、勇于竞争的意识。		
教材	教学内容	技术重点、难点	教、学、练方法
基本理论知识	1.介绍常用的基本术语。 2.学习乒乓球的发展史。	理论结合实际。	1.教师介绍乒乓球常用的基本术语： （1）击球时间的术语。 （2）击球部位的术语。 （3）击球拍形的术语。 （4）击球拍面方向的术语。 （5）击球发力方法的术语。 （6）球台的术语。 （7）站位的术语。 （8）击球路线的术语。 （9）击球动作结构的术语。 2.学生自主学习乒乓球发展史的方法： （1）上网查阅资料。 （2）图书馆查阅资料。
握拍法、准备姿势、基本站位、步法	1.学习直拍握法及横拍握法。 2.学习准备姿势及基本站位。 3.学习体会单步、并步、跨步等移动步法。	1.握拍适度、灵活，有利于击球。 2.便于观察起动，有利于击球。 3.移动快速、平稳，为击球创造有利条件。	1.握拍法。 （1）教师示范讲解握拍方法。 （2）学生边看示范边模仿练习，教师检查握拍动作。 （3）学生两人一组，互相检查纠正握拍动作。 2.准备姿势。 （1）教师示范讲解。 （2）学生集体模仿练习。 要求：重心置于前脚掌内侧，便于起动、蹬转，保持好身体平衡。 3.步法。 （1）教师讲解示范。 （2）单个步法徒手练习。 （3）学生看教师手势，快速变换前后、左右移动。 要求：重心保持在同一水平面上。 （4）绕球台正面跑练习。

续表

教材	教学内容	技术重点、难点	教、学、练方法
发球、推挡	1.学习平击发球技术。 2.学习推挡与拨球技术。	1.动作规范、控球能力。 2.拍面角度、击球时机与击球部位。	1.平击球技术。 (1) 教师示范讲解，结合发球规则，讲解并强调合法发球的重要性。 (2) 学生集体做抛球、引拍和挥拍击球的模仿练习。 要求：掌握发球时拍与球的时间、空间变化，保持合适的击球点。 (3) 平击发球练习，陪练方用推挡回接。 要求：动作协调，力量轻，不旋转，保持合适的击球点及落点。 (4) 学生先发直线球，后发斜线球。掌握好挥拍路线和用力方向。 (5) 学生先学习正手平击发球，后学习反手平击发球。 2.推挡与拨球。 (1) 教师示范讲解。 (2) 学生集体徒手模仿练习。 (3) 推挡（拨球）练习：推挡对方发来的平击球。 要求：拍形垂直，在来球的上升期击球的中部，以借力为主。 (4) 对推（拨）球练习。 要求：体会和掌握借力击球的方法及全身的协调配合。 (5) 熟悉球性练习：颠球。
推挡、拨球	学习快推（拨）直线与斜线。	动作协调性、控球能力。	1.一点推（拨）两点的练习（陪练两点推一点）：体会击球的拍面方向、拍形、角度调节，提高推挡变线的能力。 2.教学比赛：规定平击发球或上旋球，形成以推（拨）攻为主的比赛，提高实战能力。
推挡、拨球	1.复习推挡。 2.学习加力推（拨）球技术。	动作协调性、控球能力。	1.复习推挡与拨球技术。同学互相观摩动作，纠正动作。 2.教师示范讲解加力推（拨）球技术。 3.学生徒手模仿练习。 4.一推（拨）一挡练习。 5.多球练习（定点）。 6.对推（拨）练习。 要求：重心迎前击球，手指、手腕应使拍面沿球体做弧形运动。 7.熟悉球性练习：对墙击球。

续表

<table>
<tr><th>教材</th><th>教学内容</th><th>技术重点、难点</th><th>教、学、练方法</th></tr>
<tr><td>考核测试</td><td>1分钟连续推挡。</td><td>推挡的稳定性与连续性。</td><td>1.教师宣布考核标准及要求。
2.学生进行考前练习。
3.教师考核学生反手斜线推挡球。
考核要求：
1.每人三次机会选优。
2.自选陪考者（同学、教师）。
<table>
<tr><th rowspan="2"></th><th rowspan="2">技评</th><th colspan="2">板数</th></tr>
<tr><th>男</th><th>女</th></tr>
<tr><td>优</td><td>动作正确、熟练</td><td>30及以上</td><td>20及以上</td></tr>
<tr><td>良</td><td>动作正确、不太熟练</td><td>21～29</td><td>11～19</td></tr>
<tr><td>及格</td><td>动作基本正确</td><td>20及以下</td><td>10及以下</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

乒乓球模块2

<table>
<tr><td>教学目标</td><td colspan="3">1.进一步巩固学生对乒乓球运动的兴趣，让学生积极投身于有效的身体锻炼中。
2.让学生熟练掌握正手攻球及搓球动作技术；提高学生的反应时、协调性、灵敏性等体能，促进其身心健康。
3.不断深化规范、合作意识，进一步增强学生的集体荣誉感。</td></tr>
<tr><th>教材</th><th>教学内容</th><th>技术重点、难点</th><th>教、学、练方法</th></tr>
<tr><td>攻球</td><td>学习正手攻球技术。</td><td>动作方法、身体配合。</td><td>1.教师示范讲解正手攻球技术。
2.学生徒手模仿练习。教师观察学生动作，逐个纠正。
要求：以前臂发力为主，配合转腕动作，向左前上方挥拍，拍面稍前倾，在来球的上升期击球的中上部。掌握击球时球拍位置、挥拍路线、拍面方向、拍形角度及身体各部位的协调配合。
3.攻球练习。
要求：攻对方发出的平击球，打一板后重新发球，反复练习。
4.连续攻球模仿练习。
5.攻平挡球练习。
要求：先轻打，再用中等力量打。</td></tr>
</table>

续表

教材	教学内容	技术重点、难点	教、学、练方法
攻球	正手近台攻直线与斜线。	1.落点准。 2.调节拍面控制落点。	1.学生复习攻球、推挡球。 2.正手对攻直线练习。 3.右半台正手斜线对攻练习。 4.左半台正手侧身斜线对攻练习。 要求：动作规范，提高连续对攻的数量。 5.两点攻一点练习。 要求：攻球者在左右移动中练习，移动范围由小到大，落点从有规律到无规律。 6.一点攻两点的练习。 要求：主练者用正手快攻至对方左右两点，陪练者用推挡或左推右攻将球击回一点。
组合战术与步法	学习左推右攻技术。	手法与步法结合好、摆速快。	1.学生复习反手推挡球和正手攻球。 2.教师讲解、示范左推右攻组合技术。 3.学生分组练习左推右攻组合技术，用反手推斜线、正手快攻右直线。 要求：手法与步法协调配合，提高推挡和攻球的结合及左右摆速。 4.30秒交叉步的练习。
发球与接发球	学习发左（右）侧下旋球和接发球技术。	动作规范、旋转强、落点好。	1.教师示范讲解发左（右）侧下旋球。 2.学生徒手模仿练习。 3.学生两人一组练习发球，同伴接发球，反复练习然后交换发球与接发球。 要求：体会击球部位、拍形、角度、拍面方向和发力方向等对发球（接发球）的影响，掌握正确的击球时间，学会全身协调配合。 4.学生先学习发左侧下旋球，再学习发右侧下旋球，先练习不定点，再练习定点。
搓球	1.学习慢搓技术。 2.学习快搓技术。	1.拍形、角度、摩擦球的部位与时机。 2.明确快慢搓的异同。	1.慢搓。 （1）教师讲解示范，使学生建立慢搓动作概念。 （2）学生徒手模仿搓球动作练习，体会慢搓动作方法。 （3）学生自抛自搓练习，将球从本台搓过网。 （4）慢搓同伴发的下旋球练习（发球由不太转到转）。 （5）反手对搓斜线球练习。 （6）正手对搓斜线球练习。 要求：拍面后仰，在来球的下降期摩擦球的中下部，向前下方用力。

续表

<table>
<tr><th>教材</th><th>教学内容</th><th>技术重点、难点</th><th>教、学、练方法</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>2.快搓。
（1）教师讲解示范，使学生建立快搓动作概念。
（2）学生快搓同伴发的下旋球，重复练习。
（3）反手对快搓练习（明确快慢搓的异同）。
（4）正手对快搓练习。
要求：拍面稍后仰，手臂要迅速前伸迎球，在来球的上升期摩擦球的中下部，向前下方切。</td></tr>
<tr><td>考核测试</td><td>正手攻球、搓球。</td><td>质量和数量。</td><td>1.教师宣布考核标准和要求。
2.学生进行考前练习。
3.教师按点名册考核学生反手斜线搓球。
考核要求：
1.每人三次机会选优。
2.自选陪考者（同学、教师）。
<table>
<tr><th rowspan="2"></th><th rowspan="2">技评</th><th colspan="2">板数</th></tr>
<tr><th>男</th><th>女</th></tr>
<tr><td>优</td><td>动作正确、熟练</td><td>30及以上</td><td>20及以上</td></tr>
<tr><td>良</td><td>动作正确、不太熟练</td><td>21～29</td><td>11～19</td></tr>
<tr><td>及格</td><td>动作基本正确</td><td>20及以下</td><td>10及以下</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

乒乓球模块3

<table>
<tr><td>教学目标</td><td colspan="3">1.使学生了解乒乓球比赛规则、裁判法等体育文化知识，让学生进一步享受乒乓球运动的乐趣，为终身体育奠定基础。
2.使学生进一步掌握乒乓球的基本技术及学习、锻炼方法；培养学生的体育能力。
3.在培养学生合作学习、刻苦锻炼、勇于竞争意识的同时，培养学生沉着冷静、机智果断的心理素质。</td></tr>
<tr><td>教材</td><td>教学内容</td><td>技术重点、难点</td><td>教、学、练方法</td></tr>
<tr><td>拉球</td><td>学习正手拉球技术。</td><td>协调用力。</td><td>1.教师示范讲解，使学生建立拉球的动作概念。
2.学生徒手模仿练习。教师观察学生动作，逐个纠正。
要求：掌握击球时，引拍位置、挥拍路线、拍面方向、拍形角度及身体的协调配合。</td></tr>
</table>

续表

教材	教学内容	技术重点、难点	教、学、练方法
			3.自抛自拉练习。 要求：进一步体会击球路线和拍形、方向及用力方法。 4.学生接同伴发来的正手位斜线平击球的拉球练习。 要求：体会击球时间、摩擦球的感觉。 5.学生接同伴发来的正手位斜线下旋球的拉球练习。
拉球	巩固、提高拉球技术。	根据来球调整拍面角度与触球位置，动作规范、熟练。	1.学生复习拉同伴发来的下旋球。 2.多球练习。 要求：击球时拍面角度和触球部位应根据来球的下旋强弱来调整，故应注意加强判断。 3.对搓中的拉球练习。 4.发球抢拉结合扣杀练习。 5.按考核要求拉正手斜线球。
战术	介绍发球抢攻和搓攻。	1.发球的质量和进攻的能力。 2.旋转和落点的变化。	1.发球后进攻战术。 （1）正手发强烈下旋球至对方左侧近网处，迫使对方以搓回击，然后拉弧圈球到对方反手或中路。 （2）反手发右侧上或下旋球到中路或偏左的位置，然后拉弧圈球到对方两大角。 （3）反手发下旋球至对方中路或左侧大角，当对方以搓球回击时，拉弧圈球至对方正手。 2.搓后抢攻战术。 （1）搓球后正手抢攻战术。 搓球后，判断来球方向：当对方回球到反手位时，用移动方向的异侧腿蹬地，移动重心，运用侧身步快速让出击球位置；当对方回球到正手位时，运用跨步选好击球位置。 （2）搓球后反手抢攻战术。 正（反）手搓球后，身体还原到左侧球台，判断来球方向，收腹，降低重心，快速找好击球位置。
基本理论	介绍与学习乒乓球比赛规则、裁判方法及实践。	理论结合实际。	1.教师或同学简要介绍或自主学习乒乓球比赛规则。 2.教师或同学介绍裁判方法（术语、手势等）。 3.理论联系实际，学生四人一组一台，轮换进行比赛与裁判实践。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	灵敏性（6分）		60%
		速度（6分）		
		肌肉力量（6分）		
		爆发力（6分）		
		协调性（6分）		
	基本技能（40分）	发球、接发球（8分）		
		推挡（8分）		
		攻球（8分）		
		拉球（8分）		
		搓球（8分）		
	基本战术（20分）	能够合理运用基本进攻和防守战术		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和行为等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目十四　羽毛球

一、基础知识

（一）特点和意义

早在两千多年前，一种类似羽毛球运动的游戏就在中国和印度等国出现。现代羽毛球运动起源于英国的伯明顿镇，“伯明顿（Badminton）”即成为羽毛球的英文名字而流传于世界。

羽毛球运动作为一种体育运动和娱乐活动，受到广泛的欢迎。它对设备的基本要求比较简单，只需两个球拍、一个球和一个球网即可。羽毛球运动游戏性较强，运动量可大可小，不同年龄、不同性别的人都能在羽毛球运动中找到乐趣，所以它具有较高的娱乐性和健身性。

（二）主要规则

1.场地、设备要求。

（1）场地应是一个用宽40毫米的线画出的长方形，线的颜色应是白色、黄色或其他容易辨别的颜色。所有的线都是它所界定区域的组成部分。

（2）从地面起，网柱高1.55米，当球网被拉紧时，网柱应与地面保持垂直。不论是单打比赛还是双打比赛，网柱都应放置在双打边线上，网柱及其支撑物不得延伸进入除边线外的场地内。

（3）球网应由深色优质的细绳编织而成，网孔为均匀分布的正方形，边长为15～20毫米。球网上下宽760毫米，网长至少6.10米。球网的上沿是用白布对折成的宽75毫米的夹层，用绳索或钢丝从中穿过，夹层的上沿必须紧贴绳索或钢丝。

2.计分方法。

（1）除非另有规定(“礼让比赛”和“替换规则”)，一场比赛应以三局两胜定胜负。

（2）对方违例或球触及对方场区内的地面成死球，则本方胜这一回合并得一分。

（3）20平后，先得2分的一方胜该局；29平后，先到30分的一方胜该局。除此之外，先得21分的一方胜一局。

（4）一局的胜方在下一局首先发球。

3.违例。

（1）比赛进行中球落在场地界线外（即未落在界线上或界线内）。

（2）比赛进行中球未从网上越过。

（3）比赛进行中球触及天花板或四周墙壁。

（4）比赛进行中球触及运动员的身体或衣服。

（5）比赛进行中球触及场地外其他物体或人。

（6）比赛进行中球被击时停滞在球拍上，紧接着被拖带抛出。

（7）比赛进行中球被同一运动员连续两次挥拍击中（其中一次击球动作中球被拍框或拍弦面击中的情况除外）。

（8）比赛进行中球被同方两名运动员连续击中。

（9）比赛进行中球触及运动员球拍，而未飞向对方场区。

（10）比赛进行中运动员的球拍、身体或衣服触及球网或球网的支撑物。

（11）比赛进行中运动员的球拍或身体从网上侵入对方场区（击球时球拍与球的接触点在击球者这一方，而后球拍随球过网的情况除外）。

（12）比赛进行中运动员的球拍或身体从网下侵入对方场区，妨碍对方或分散对方的注意力。

（13）比赛进行中运动员妨碍对方，阻挡对方紧靠球网的合法击球。

（14）比赛进行中运动员故意分散对方注意力的任何举动，如喊叫、做手势等。

二、教学内容

（一）基本技术内容

1.接球前的基本准备姿势。

两脚自然开立，距离与肩同宽，与持拍手异侧的脚前移半步，两脚跟自然提起，以前脚掌触地，两膝弯曲，身体重心微降。持拍手稍屈肘展腕，拍头上仰置于胸前。

2.握拍方法。

握拍是运动员击球前要做的最基本的准备，是学习羽毛球各项技术的起点。握拍方法分为正手握拍和反手握拍。下面我们来介绍这两种握拍方法，均以右手持拍者为例，左手持拍者则反之。

（1）正手握拍。

右手张开，使虎口对准拍柄斜棱上第二条棱线，用近似握手的方法握住拍柄，从正面看，手与拍柄的结合部位成“V”形。无名指和小指握紧球拍，拇指、食指和中指自然放松，贴在拍柄两侧的宽面上，拍柄与掌心留有空隙，准备发力击球。

（2）反手握拍。

在正手握拍的基础上，将拍柄稍向外旋，拇指上提，放在拍柄第一斜棱旁的宽面上，食指稍向下靠，同拇指一起卡住拍柄，中指、无名指和小指自然贴靠在拍柄上，留有发力空间。

3.发球技术。

（1）正手发球。

两脚自然分开，左脚在前，脚尖对网，右脚在后，脚跟稍斜，重心在右脚上。左手持羽毛球中部，自然抬起至胸前，右手正手握拍屈举至体后侧成准备姿势。

①正手发高远球击球动作：拍面与球接触的瞬间，上臂与前臂迅速内旋，带动手腕快速向前上方屈指展髋发力，用正拍面将球击出。

②正手发网前球击球动作：击球时握拍放松，前臂前摆，用斜拍面往前推送，切忌击球托，使球擦网而过，落入对方发球区。

（2）反手发球。

双脚自然分开，右脚在前，脚尖对网，左脚在后，脚尖触地，重心在右脚上。左手的拇指、食指和中指拿住球体的羽毛部分，自然斜倾置于反拍面前。

①反手发小球击球动作：击球时手腕由外展至内收，靠手腕和手指捻动发力，以斜

拍面向前轻轻推送，切忌击球托，使球齐网飞行，落至对方前发球线附近。

②反手发平高球击球动作：击球时屈指手腕发力，用正拍面向前上方将球击出，使球以一定弧线向上飞行，落至对方双打后发球线附近。

4.击球技术。

（1）正手击高远球。

以快速合理的步法向来球方向移动，同时持拍手臂以45°角屈肘举于体侧，左手自然上举保持平衡，侧身对网，重心在右脚上，成击球前的准备姿势。当球下落到适当高度时开始转体，以肩为轴做回环引拍动作，手腕充分伸展，击球时前臂急速内旋，带动手腕加速向前上方挥动，屈收手腕，屈指发力，击球托的后下底部，将球向前上方击出。击球后随击球动作完成后的惯性，使身体转成面对球网，重心移至左脚上，向中心位置回动，准备迎接下一次来球。

（2）正手击平高球。

正手击平高球的准备姿势和动作过程与击高远球基本一致，主要区别在于击球点拍面的仰角小于击高远球时拍面的仰角。用这样的方法击出平高球，使球以平高的弧线飞行。击球后迅速向中心位置回动，准备迎接下一次来球。

（3）反手击高远球。

运用快速合理的步法向来球方向移动，身体稍向左转背向球网，含胸收腹，用反手握拍的方法握拍，持拍手屈肘举于右侧与肩同高的位置，同时手臂内旋回环引拍，击球点选在右肩上方。击球时，手腕由伸展至屈收，快速闪动，屈指发力，握紧球拍，拇指顶压，其余四指配合，用反拍面将球向后场击出。击完球后，随着挥拍的惯性和右脚向右前方蹬转的力量，使身体转成面对球网，向中心位置回动，准备迎接下一次来球。

（4）正手杀球。

正手杀球准备姿势和动作过程与击高远球相似，击球点在右肩上方稍前一些。击球前，充分利用下肢、腰腹和上肢的力量，使身体后仰成近似弓形的姿势，准备发力击球。击球瞬间，手臂以最大速度挥拍，通过手腕的高速闪动，以拍面向下发力压击球。随着杀球的动作过程，身体稍向左转，手臂和球拍向左下方下落，将球拍收至胸前，向中心位置回动，准备迎接下一次来球。

（5）正手挑球。

判断来球方向，降低重心，向右侧的来球方向移动，同时持拍手手臂外旋，带动手腕稍回环引拍，伸向来球底部。击球时，前臂迅速内旋，带动手腕向前上方展腕发力击球，将球向对方半场上空高高挑起。击球结束后迅速向中心位置回动，将拍收至胸前。

（6）反手挑球。

判断来球方向，降低重心，向左侧的来球方向移动，同时手臂略内旋，带动手腕稍回环引拍，伸向来球底部。击球时，前臂外旋带动手腕，利用拇指的顶力向前上方收腕发力，将球向对方后场击出。击球结束后迅速向中心位置回动，手臂收回体前。

（7）正手搓球。

正手握拍，运用合理快速的步法向身体右侧移动，同时以肩肘为轴，前臂外旋带动伸展，在身体的右前方做引拍，通过小臂的外旋及手腕动作，用正拍面切削球托的后底

部，使球翻滚过球网。

（8）反手搓球。

运用合理的步法向来球方向移动，前臂稍向上举的同时，手腕前屈，反拍迎球。击球时，小臂前伸外旋，手腕由内收至外展，搓击球的右侧后底部，使球侧旋滚过球网。

（9）正手抽球。

来球时，转身快步向右后场移动到适当位置。击球前持拍手后引，小臂稍往后带外旋，手腕稍外展至后伸，引拍至体后。击球时小臂内旋，手腕伸直闪动，球拍由后往右前方快速闪动挥拍，将球抽向对方。击球后迅速回位成击球前姿势，准备迎接下一次来球。

（10）反手抽球。

来球时，转身快步向左后场移动到适当位置，反手握拍在左侧前方。击球前，肘部稍上抬，小臂内旋，手腕外展，引拍至左侧。击球时，左脚蹬地，髋关节右转，带动小臂外旋，手腕用力向后方闪动挥拍击球。击球后，右脚蹬地，转身向中心位置回动。

5.步法。

（1）右后场区后退步法：侧身后退一步、交叉步后退。

（2）左后场区后退步法：蹬转一步反手击球步法、蹬转交叉步反手击球步法。

（3）向右侧蹬跨步。

（4）向左侧蹬转跨步。

（5）蹬步上网步法。

（6）前交叉蹬跨上网步法。

（7）前交叉转体蹬跨上网步法。

6.组合技能。

（1）步法技能组合（跨步、交叉步、并步和垫步等步法的组合）。

（2）步法结合击球技能组合（上网、后退、左右移动步法与对应击球技术的组合）。

（二）基本战术内容

1.单打的打法类型。

（1）压后场底线。

运用高远球或进攻性的平高球压对方后场底线，迫使对方后退，当对方回球不够靠后时，以扣杀球制胜；或当对方疏于前场防守时，以吊球轻取。这种打法主要是力量和后场的高、吊、杀技术的较量，是一种初学者必须首先学习的基础打法。

（2）打四方球。

在后场以高远球、平高球和吊球，在前场则以放网前球、推球和挑球准确地攻击对方场区前后左右四个角落，调动对方前后左右奔跑，待对方来不及回中心位置或回球质量差时，向其空当部位发动进攻制胜。这种打法要求运动员步法灵活，防守好，有速度，而且有准确控制落点的能力。

（3）以下压为主，控制网前。

主要通过后场的扣杀、劈杀、吊球等技术先发制人，然后快速上网以搓、推、扑、钩等技术高点控制网前。这种打法要求运动员身体素质和后场下压技术好，控制落点准

确，速度快，能够快速上网高点控制网前，对速度耐力和力量耐力也要求较高。这种打法体力消耗较大，如果碰上防守技术较好的对手，体力往往就成为影响成败的关键因素。

（4）守中反攻。

以平高球和快吊球击向对方场区前后左右四个角落，以调动对方，让对方先进攻，而自己则加强防守，以刁难的落点、多变的球路调动对方，诱其在匆忙移动中勉强进攻，造成失误；或当对方回球质量较差时，抓住有利战机，突击进攻。这种打法要求运动员的速度耐力要特别好，变速能力强，反应快，判断准，步法灵活，技术全面，控制和反控能力强，防守范围大，防守技术特别好，而且要具备突击反攻的能力。

2.双打的打法类型。

（1）快攻压网。

从发球、接发球抢攻开始，以左、右分边站，平抽平打快速杀球为主，压在前场进攻。

（2）前场打点。

通过网前搓、钩及推半场或找空隙，打乱对方站位，创造后场进攻机会。

（3）后攻前封。

基本保持前后站位，后场逢高球积极下压，连续大力扣杀，杀球与吊球配合运用，以打乱对方的防守阵脚。当对方回球到前半场或近网时，予以致命扑杀。

（三）专项体能的练习内容和方法

1.速度：30米、50米、60米、100米冲刺跑练习，30米折返跑练习。

2.肌肉力量和爆发力：上肢力量训练，包括负重腕关节屈伸练习、腕关节爆发力练习、手抓单杠悬吊练习；核心力量训练，如传接球练习；下肢力量训练，包括徒手弓箭步练习和深蹲练习。

3.心肺耐力：6分钟跑、12分钟跑、越野跑练习。

4.灵敏性：上肢灵敏性训练，如手指捻动拍柄练习；下肢灵敏性训练，如快频率跑云梯绳练习；髋部灵敏性训练，如以左脚为轴，右脚向前、向后做蹬步转体练习。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

（1）让学生熟练掌握羽毛球的基本站位与准备姿势、握拍方法与基本步法，掌握发球、接发球、击球、杀球、搓球等基本技术，并能够在比赛中熟练运用。

（2）让学生熟练掌握羽毛球的各种基本战术，并能够在比赛中熟练运用。

（3）让学生参与各种形式的比赛。

2.养成健康行为目标。

（1）让学生对羽毛球运动产生浓厚的学习兴趣，能够积极投入到羽毛球运动中去，并养成参与羽毛球运动的习惯。

（2）让学生能够在运动和比赛中控制情绪，做到激动兴奋而又严肃认真；能够在比赛中做到排除干扰，适应不同环境和不同对手。

（3）通过羽毛球基本技术的学习和练习，提高学生的基本技能和各项体能，促进学生身心全面发展，增强学生体质。

3.培养体育品德目标。

（1）让学生做到主动学习，不断提高体育文化修养。

（2）让学生做到在运动中爱护器材，在比赛中尊重对手、遵守比赛规则、有公平意识。

（3）让学生做到胜不骄、败不馁，能在失败中寻找原因，有敢于拼搏的体育精神。

（4）培养学生爱国主义和集体主义的思想品德，发展学生的个性，让学生树立正确的道德观。结合羽毛球运动的特点，培养学生敢于拼搏、机智灵活、勇敢顽强和团结协作的精神。

（二）教学内容设计及教学提示

羽毛球模块1

1.内容要求。

（1）了解羽毛球运动的基本技术和参与羽毛球运动对养成良好锻炼习惯的作用；理解羽毛球运动对增进健康、培养体育品德的作用。

（2）做出接球前的准备姿势。

（3）学习正手握拍及反手握拍技术动作。

（4）做出正手发高远球和正手击高远球技术动作，学习侧身后退一步。

（5）学习正手发网前球击球动作和正手击高远球技术动作。

（6）学习反手击高远球技术动作，能够做出交叉步后退一步。

（7）积极参与不同速度的练习，如以不同起跑姿势快速起跑等；加强一般力量和核心力量练习，如上肢俯卧撑、多级跳、纵跳、仰卧起坐等。

2.教学提示。

（1）由于羽毛球技术和战术内容较复杂且相互依存、相互制约，因此在进行具体教学时，应注意把技术教学、战术教学与教学比赛结合起来，鼓励学生采用自主学习法、探究学习法和合作学习法等新型学习方式进行学习。

（2）通过多种形式、多种渠道，利用师生之间的信息交流以及学生之间的相互观摩，给学生更多自由练习和自我表现的机会，使学生在思考、尝试、体会、再尝试和总结的过程中逐步掌握正确的运动技能。

（3）在教学中要高度重视学生的个体差异，特别是对那些体能较弱、运动技能较差、参与运动惰性较强的学生，要辅以更有针对性的教学方法，使他们在原有基础上得到进步和提高，逐步树立起学习羽毛球运动的自信心，提高学习热情。

（4）在单项技术教学时，避免让学生采用单个静态的学练手段，不要过度强调技术动作细节，而应引导学生在运动中反复学练，提高学生单项技术的熟练程度。要合理安排学练内容与方式，提高学生的练习密度和强度，促进学生运动技能和体能的发展。

（5）羽毛球运动项目内容多，技术简单易学，但要想掌握较好的动作技能，就需要

有较好的专项体能。所以，我们在教学时应采用合作式、体验式、快乐式的教学方法，充分调动学生学习羽毛球运动的积极性，注重专项体能与游戏的结合，在提高学生专项体能的同时，让学生能时时感受到自己的成长，体验成功的乐趣。

3.学业要求。

学习本模块后，学生对羽毛球运动具有一定的认知和理解，能够掌握所学羽毛球运动的动作技术、基础配合，并在羽毛球比赛中予以运用；一般体能和专项体能的水平有一定程度的提高；通过多种途径和方法获取羽毛球运动的相关知识；基本掌握并能够运用羽毛球技术，表现出一定的合作能力、拼搏精神和文明礼貌行为，能按照基本规则参加羽毛球活动和比赛。

羽毛球模块2

1.内容要求。

（1）了解羽毛球运动的基本战术原理和羽毛球运动的发展特点；初步认识羽毛球运动的文化价值。

（2）学习反手发平高球击球动作以及正手击平高球技术动作。

（3）能够做出向右侧蹬跨步和向左侧蹬转跨步。

（4）学习反手发小球击球动作、正手挑球和反手挑球的技术动作。

（5）能够做出蹬步上网步法和前交叉蹬跨上网步法。

（6）学习双打正手封网和发球的技术动作。

（7）学习单打打法中的压后场底线和打四方球战术。

（8）积极参与各种体能练习。

2.教学提示。

（1）每节课不能只教单项技术，应该指导学生进行多种技术相结合的学练，侧重在游戏和比赛情境中使学生所学的动作技术得以运用并有所提高，使学生尽早体验完整的羽毛球运动的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力。

（2）侧重指导学生进行单打、双打的教学比赛，促使学生将基本的技战术运用于实战情境中，逐步培养学生分析问题和解决问题的能力，不断提高学生的心理调控能力、合作精神和公平竞争的意识。

（3）除了让学生学练基本动作技术外，每节课都应安排一般体能和专项体能的练习。在专项体能练习时尽可能安排结合羽毛球的学练内容，这既有助于增强学生的体能，提高其动作技术和基础配合的水平，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。

（4）应指导学生在实践课中，特别是在比赛过程中，学习有关规则，这既有助于增强学生对羽毛球规则的理解，又能培养学生遵守规则的意识。

（5）在进行单打、双打的战术方法教学时，要让学生在对抗的情境下进行练习。

（6）指导学生学习羽毛球运动的保健知识，学会处理羽毛球运动中常见的运动损伤。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够掌握所学的羽毛球基本动作技术、组合动作技术、双打的基础配合以及羽毛球规则，并能够在对抗情境下予以运用；分析问题和解决问题的能力在学习和比赛中得以初步培养；一般体能和专项体能水平明显提高；学会安全地参与羽毛球运动，能预防和简单处理羽毛球运动中常见的运动损伤；克服困难、坚持不懈，表现出合作精神和公平竞争意识，有一定的情绪调控能力；遵守规则，相互尊重，具有一定的挑战自我意识。

羽毛球模块3

1.内容要求。

（1）学习双打反手封网和发球技术动作，能够做出前交叉转体蹬跨上网步法。

（2）学习正手搓球和反手搓球技术动作。

（3）学习正手抽球和反手抽球技术动作。

（4）能够做出蹬转一步反手击球步法和蹬转交叉步反手击球步法。

（5）学习单打打法中的以下压为主控制网前和守中反攻战术。

（6）学习双打打法的快攻压网、前场打点和后攻前封战术。

（7）积极参与一般体能和专项体能练习。

2.教学提示。

（1）在进行动作技术教学时，可以创设练习情境让学生进行练习，为学生提高实战能力奠定良好的基础。

（2）重视学生一般体能和专项体能的练习，增强学生的体能，提高学生技战术的运用能力。

（3）安排更多时间让学生进行班内教学比赛，使之体验完整的羽毛球比赛乐趣并逐步加深对羽毛球运动的整体理解，提高运用综合知识和技能解决问题的能力。同时，要求学生发扬团结奋进、挑战自我、敢于拼搏的精神，具有遵守规则、公平公正、相互尊重的体育道德，正确对待比赛结果，做到胜不骄、败不馁，保持良好的心态。

（4）在双打练习时，指导学生掌握基本的两人配合，逐步提高学生在比赛中主动观察、快速决策的能力。

（5）指导学生学习羽毛球运动中出现的疲劳与恢复方法。

（6）通过课堂教学、网络学习、阅读报刊、观看比赛、收听新闻等多种途径，使学生了解羽毛球运动的有关知识和重要事件，逐步提高学生对羽毛球运动的认知水平。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够掌握所学的基本动作技术、组合动作技术和战术打法，并在对抗情境中加以运用；能够完整地参加教学比赛，表现出比较充沛的体力，具有一定的应对场上变化的能力；学会处理羽毛球运动中出现的疲劳问题并积极恢复；能够遵守规则、服从裁判、相互尊重、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上，有较强的团队配合能力和公平竞争的意识，能调控自己的情绪，正确对待胜负。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	速度（6分）		60%
		肌肉力量（6分）		
		爆发力（6分）		
		心肺耐力（6分）		
		灵敏性（6分）		
	基本技能（40分）	发球、接发球（8分）		
		击球（8分）		
		杀球（8分）		
		搓球（8分）		
		移动步法（8分）		
	基本战术（20分）	能够合理运用基本进攻和防守战术		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和行为等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目十五　剑术

一、基础知识

（一）特点和意义

我国剑术由来已久，春秋战国时代已有关于剑术的记载。剑术的特点是轻快敏捷、潇洒、飘逸，有“剑走美式”“剑如飞风”之说。剑术在中国传统武术中有着很高的地位，有强身健体、陶冶情操、娱乐休闲的基本功能和作用。

（二）主要规则

1.持剑礼。

并步站立，左手持剑，屈臂抬剑，剑身贴前臂斜横于胸前，掌附于左食指根节，高与胸齐，两手与胸的距离为20～30厘米。

2.剑术套路竞赛的内容规定。

（1）必须包括弓步、仆步、虚步三种主要步型，弓步不少于四次，仆步和虚步各不少于两次。

（2）不得少于八组不同组别的主要剑法。

（3）剑术套路必须有三种不同组别的平衡，其中必须有两种持久性平衡。

3.剑术套路评分标准。

剑术套路评分为10分制。自选项目动作质量分为5分（A组），演练水平分为3分（B组），难度分为2分（C组）。传统项目或无难度的自选项目动作质量分为5分（A组），演练水平分为5分（B组）。

二、教学内容

（一）基本技术和组合技术内容

【起势】

1.身体正直，并步站立；左手持剑，以拇指为一侧，中指、无名指和小指为另一侧，分握护手盘与剑柄的分界处，掌心贴在护手盘下部，手背朝前，食指贴于剑柄，剑身贴于前臂后侧；右手握成剑指，食指和中指伸直并拢，无名指和小指屈向手心，拇指压在无名指的指甲上，手腕反屈，手背朝上，食指、中指内扣指向左下侧；两臂在体侧下垂，两肘微上提；目向左平视。

上身半面向右转；右脚向右上一步，右腿屈膝；左脚前脚掌碾地，脚跟外展，成右弓步；在右脚上步的同时，右手剑指从身体右侧经胸前屈肘上举，至左肩后向右前方平伸指出，拇指一侧在上；目视剑指。

上身右转；左手持剑由左侧直臂上举，经头部前上方向右侧画弧，至身前时，拇指一侧朝下做反臂平举；同时右臂屈肘，右手剑指收于右腰侧，手心朝上。

左脚向右脚并步；左手持剑随之下落，垂于身体左侧；同时右手剑指向右侧平伸指出，拇指一侧在上；目视剑指。

2.左脚向左上一步，右腿屈膝；右脚前脚掌碾地使脚跟外展，膝部挺直，成左弓步；上身随之向右转；在左脚上步的同时，左手持剑屈肘经胸前向上向左弧形环绕，平

举于身体左侧，拇指一侧在下。

左腿伸直站立，右脚向前并步；左手持剑随之从身前下落，垂于身体左侧；同时右手剑指屈肘沿右耳侧向前平伸指出，拇指一侧在上；目视剑指。

3.左手持剑由右手剑指上面向前平伸穿出，拇指一侧在下；右手剑指顺左臂下面屈肘收于左肩前，并全程屈腕使手指朝上；身体右转，右脚向右侧跨步，右腿屈膝；左脚脚尖随之里扣，膝盖挺直，成右弓步；目向左平视。

上身右转；右手剑指经过身前向右侧平伸指出，拇指一侧在上；目视剑指。

4.右脚的前脚掌里扣，上身左转，重心落于右腿；左脚随之移回半步，右腿屈膝，并以前脚掌虚步着地，成左虚步；在左脚移步的同时，左手持剑向胸前屈肘，手心朝外；右手剑指也向胸前屈肘，手心朝里，准备接握左手的剑；目视剑尖。

【第一段】

1.弓步直刺。

右手接握左手之剑，左手成剑指；左脚向前上半步，左腿屈膝；右脚前脚掌碾地，脚跟外展，膝部挺直，成左弓步；同时上身左转，右手持剑向身前平伸直刺，拇指一侧在上；左手剑指随之伸向身后平举，拇指一侧在上；目视剑指。

2.回身后劈。

左脚不动，膝部伸直，右脚向前上一步，膝略屈；同时上身右转，右手持剑经过上方向后劈，剑与肩平，拇指一侧在上；左手剑指随之由下向前上弧形绕环，在头顶上方屈肘侧举，拇指一侧在下；目视剑尖。

3.弓步平抹。

右脚向左前方上一步，左腿屈膝；右腿在后，膝部挺直，脚尖里扣，成左弓步；同时左手剑指由胸前下降，经过左下向上弧形绕环，在头顶上方屈肘侧举，拇指一侧在下；右手持剑（手心转向上）随之向前平抹，剑尖稍向右斜；目视前方。

4.弓步左撩。

身体左转；右腿屈膝在身前提起，脚尖下垂，脚背绷直；同时右手持剑臂外旋使剑由前向上、向后画弧，至左后方时，屈肘使手腕、前臂贴靠腹部，手心朝里；左手剑指随之由头顶上方下落，附于右手腕处（手心朝下）；目视剑身。

右脚继续向右前方落步，右腿屈膝；左腿在后蹬直，脚尖里扣，成右弓步；同时右手持剑由后向下、向前反手撩起，小指一侧在上；左手剑指随右手运动，仍附于右手腕处；目视剑尖。

5.提膝平斩。

左脚向前上一步，右手手腕向左上翻转，屈肘，使剑向左平绕至头部前上方，右腿随之由后向身前屈膝提起；右手继续翻转手腕，使剑向右平绕至右方后（手心朝上），再用力向前平斩；左手剑指由下向左、向上弧形绕环，屈肘横举于头部左上方；目视前方。

6.回身下刺。

右脚向前落步，脚尖外撇，膝略屈，上身右转；同时右手持剑手腕反屈，使剑尖下垂，随之向后下方直刺，剑尖低于膝，拇指一侧在上；左手剑指先向身前的右手靠拢，

然后在刺剑的同时，向左上方伸直，拇指一侧在上；目视剑尖。

7.挂剑直刺。

左脚向前上一步，屈膝略蹲；右臂内旋先使拇指一侧朝下成反手，然后翘腕、摆臂，使剑尖向左、向上抄挂，当持剑手抄挂至左肩时，再屈肘使剑平落于胸前，手心朝里；左手剑指屈肘附于右手腕处；此时左腿伸直站立，右腿在身前屈膝提起。

以左脚前掌碾地，上身右转；右手持剑使剑向下插，左手剑指仍附于右手腕处；目视剑指。

上动不停，仍以左脚前脚掌为轴碾地，右脚向身后跨一大步，右腿屈膝，身体从右向后转；左腿在后蹬直，脚尖里扣，成右弓步；同时右手持剑向前直刺，剑尖与肩同高，拇指一侧在上；左手剑指随之向后平伸，拇指一侧在上；目视剑尖。

8.虚步架剑。

右手持剑将剑尖由左向右搅一小圈，臂内旋使持剑手的拇指一侧朝下；以右脚跟和左脚前脚掌为轴碾地，右脚尖外撇，身体由右向后转，左脚向前收拢半步，两膝均略屈成交叉步；在转身的同时，右手持剑反手向右上方屈肘上架；左手剑指屈肘经左肩前附于右手腕处；目向左平视。

右腿屈膝不动，左脚向前上一步，膝盖稍屈，前脚掌虚着地面，重心落于右腿，成左虚步；在右手持剑略向后牵引的同时，左手剑指向前平伸指出，手心朝下；目视剑指。

【第二段】

1.虚步平劈。

左脚脚跟外展，身体右转，重心移于左腿，右脚跟随之离地，成前脚掌虚着地面的右虚步；在转身的同时，右手持剑向右下平劈，拇指一侧在上；左手剑指即向上屈肘，手心向左上方；目视剑尖。

2.弓步下劈。

右脚踏实，身体重心前移，左手剑指伸向右腋下，右手持剑臂内旋使手心朝下；左脚随即向左前方上步，左腿屈膝，右腿在后蹬直，脚尖里扣，成左弓步；在左脚上步的同时，右手持剑屈腕向左平绕，画一小圈后向前下方劈剑，剑尖与肩平；左手剑指随之由右腋下向左、向上绕环，在头顶上方屈肘侧举，上身略前俯；目视剑尖。

3.带剑前点。

右脚向左脚靠拢，以前脚掌虚着地面，两腿均屈膝略蹲；右手持剑向上屈腕，使剑向右耳际带回，肘微屈；左手剑指随之由前下落，附于右手腕处；目向右前方平视。

上动不停，右脚向右前方跃一步，全脚着地，落地后即屈膝半蹲；左脚随之跟进，向右脚并步屈膝，以脚尖点地，成丁步；同时右手持剑向前点击，拇指一侧在上；左臂屈肘，左手剑指向头顶上方侧举，手心朝上；目视剑尖。

4.提膝下截。

右腿伸直，左腿退步后屈膝，上身后仰；右臂外旋，手心朝上，使剑向右、向后上方弧形绕环；左手剑指不动。

上动不停，右臂内旋使手心朝下，继续使剑向左、向前下方画弧下截；同时上身向

前探倾，左腿屈膝提起；目视剑尖。

5.提膝直刺。

右腿略屈膝，左脚向前落步，脚尖外撇，成交叉步；右臂外旋使手心朝上，并在左脚落步的同时向上屈肘，将剑柄收抱于胸前，手心朝里，剑尖与肩平；左手剑指随之下落，按于剑柄上；目视剑尖。

右腿向身前屈膝提起，左腿伸直站立；右手持剑向前平直刺出，拇指一侧在上；同时左手剑指向右后平伸指出，手心朝下；目视剑尖。

6.回身平崩。

右脚向前落步，脚尖外撇；左脚前脚掌碾地使脚外转，屈膝略蹲，同时身体向右后转，成交叉步；右臂外旋使手心朝上，屈肘向胸前收回，剑身与右前臂成水平直线；左手剑指随之直臂上举，经左耳侧屈肘前落，附于右手心上；目视剑尖。

上身稍向右转，左腿挺膝伸直，右腿略屈膝；同时右手持剑使剑的前端用力向后平崩，手心仍朝上；左手剑指屈肘向额部左上方侧举；目视剑尖。

7.歇步下劈。

右脚蹬地起跳，左脚向左跃步横跨一步，落地后右腿即向左腿后侧插步，继而两腿屈膝全蹲，成歇步；在跃步的同时，右手持剑向上举起，并在形成歇步时向左下劈，拇指一侧在上，剑尖与踝关节同高；左手剑指随着下劈动作下按于右手腕处；目视剑身。

8.提膝下点。

右手持剑先使手心朝下成平剑，然后以两脚的前脚掌碾地，身体向右后转动，两腿边转边站起来；右手持剑平绕一周，当剑绕至上身右侧时，上身稍向左后仰，同时剑身继续向外、向上弧形绕环，剑尖接近右耳侧；此时左手剑指离开右手腕向上屈肘侧举；目视前下方。

上动不停，右腿伸直站立，左腿屈膝提起，上身向右侧下探俯；同时右手持剑向前下点击，拇指一侧在上；目视剑尖。

【第三段】

1.并步直刺。

以右脚前脚掌为轴碾地，使身体向左后转；在转身的同时，右臂内旋并向拇指一侧屈腕，使剑尖指向转身后的身前；左手剑指随之由上经右肩前、腹前绕环向正前方指出，手心朝下；目视剑指。

左脚向前落步，右脚随之跟进并步，两腿均屈膝半蹲；同时右手持剑向前平伸直刺，拇指一侧在上；左手剑指顺势附于右手腕处；目视剑尖。

2.弓步上挑。

右脚上步，右腿屈膝，同时左脚脚跟稍内转，左腿挺膝伸直，成右弓步；右手持剑直臂向上挑举，剑尖向上，手心朝左；左手剑指仍向前平伸指出，手心朝下；上身稍前倾；目视剑指。

3.歇步下劈。

右腿伸直，左脚向前上步，脚尖外撇，随之两腿交叉屈膝全蹲，成歇步；同时右手持剑向前下劈，拇指一侧在上，剑尖与踝关节同高；左手剑指屈肘附于右手腕里侧；上

身稍前俯；目视剑身。

4.右截腕。

两脚以前脚掌碾地，两腿稍伸直立起，身体右转，右腿屈膝半蹲，左腿稍屈膝，左脚前脚掌虚着地面，成左虚步；右臂内旋使拇指一侧朝下，用剑的前端下刃向前上方画弧翻转，随之上身起立成虚步，右手持剑再向右后上方托起；左手剑指仍附于右手腕，两肘均微屈；目视剑的前端。

5.左截腕。

左脚向前上半步，并以前脚掌碾地使身体向左后转，右脚随之向前上一步，前脚掌着地，两腿均屈膝，成左实右虚之右虚步；在右脚上步的同时，右臂外旋，使剑身的前端向左上方画弧翻转，手心朝上，剑身与地面平行；左手剑指随之离开右手腕，屈肘向上侧举；目视剑的前端。

6.跃步上挑。

左脚经身前向前上一步，右脚随之在身后离地，右腿后弯；同时右臂外旋手心朝里，使剑由右向上、向左画弧，剑至上身左侧时，右手靠近左胯旁，拇指一侧在上并向上屈腕；左手剑指在右手向左下落时附于右手腕上；目视剑尖。

左脚蹬地，右脚向右侧跃步，落地后屈膝略蹲，左脚随之离地屈膝从身后伸向右侧方，成望月平衡式；在右脚跃步的同时，右手持剑由左胯旁向下、向右画弧，剑至右侧方时，右臂外旋并向拇指一侧屈腕，使剑向上跳击；左手剑指即向左上方屈肘横举，拇指一侧在下；目视右侧方。

7.仆步下压。

右手持剑使剑尖从头上经过，继而向身后、向右弧形平绕，当剑绕至右侧时，即屈肘将剑柄收抱于胸部前下方，手心朝上；左手剑指仍横举于左额前上方；同时右膝伸直，上身立起，左腿屈膝提于身前。

上动不停，左手剑指经身前下落，按在右手腕上；左脚随之向左侧落步，屈膝全蹲，右腿在右侧平仆伸直，脚尖里扣，成右仆步；同时右手持剑用剑身平面向下带压，剑尖斜向右上方；上身前探；目向右平视。

8.提膝直刺。

两腿直立站起，左腿屈膝提于身前，右腿挺直站立；同时右手持剑向右前方平伸直刺，拇指一侧在上；左手剑指屈肘在左侧上举，拇指一侧在下；目视剑尖。

【第四段】

1.弓步平劈。

右臂外旋，先使手心朝向背后，剑的下刃转翻向上，继而身体左转；同时左脚向左后侧落一大步，左腿屈膝，右脚以前脚掌为轴碾地，脚跟稍外转，右腿挺膝伸直，成左弓步；左手剑指随着持剑臂的运行而向右、向下、向左、向上圆形绕环后，仍屈肘举于头部左侧上方；右手持剑向身前平劈，臂要伸直，剑尖略高于肩；目视剑尖。

2.回身后撩。

右脚向前上一步，膝略屈；左脚随之离地，小腿向上弯曲；上身前俯，腰向右拧转；右手持剑随右脚上步而向后反撩，剑尖斜向下方，拇指一侧在下；左手剑指前伸成

侧上举，拇指一侧在下；目视剑尖。

3.歇步上崩。

右脚蹬地，左脚向前跃步，上身随之向右后转；左脚落地，脚尖稍外撇，右腿摆向身后；在身体转动的同时，右臂外旋，使拇指一侧朝上；左手剑指在身后平伸，手心朝下；目视剑尖。

上动不停，右脚在身后落步，两腿均屈膝全蹲，左大腿盖在右大腿上，臀部坐在右小腿上，成歇步；同时右手持剑直臂下压，手腕向拇指一侧上屈，使剑尖上崩；左手剑指随之屈肘在头部左上方侧举，拇指一侧在下；目视剑身。

4.弓步斜削。

左脚脚尖内扣，身体右转，右脚随之向前上步、屈膝，左腿在身后挺膝伸直，成右弓步；右手持剑臂外旋使手心朝上，在转身的同时，屈肘向左胁前收回；左手剑指随之从身前下落，按在剑柄上，上身向右前倾；目视前方。

上动不停，右手持剑由后向前上方斜面弧形上削，手心斜向上方，手腕稍向左斜前收回；左手剑指伸向后方，拇指一侧在上；目视剑尖。

5.进步左撩。

右腿伸直，上身向左转，左腿稍屈膝；同时右手持剑使手心朝里经脸前边转身边向左画弧，剑至体前时，左手剑指附于右手腕里侧；目视剑尖。

以右脚跟为轴碾地，脚尖外撇，身体向右后转；左脚随之向前上步，以前脚掌虚着地面；同时右手持剑反手向下、向前、向上继续画弧撩起，剑至前上方时，肘部略屈，拇指一侧在下，剑尖高与肩平；左手剑指随右手动作，仍附于右手腕上；目视剑尖。

6.进步右撩。

右手持剑直臂向上、向右后方画弧，左手剑指随势收于右肩前，手心朝左；目视剑尖。

左脚踏实后以脚跟为轴碾地，脚尖外撇；右脚随之向左脚前上一步，前脚掌虚着地面；同时右手持剑由右向下、向前画弧抡臂撩起，剑至前方时，肘微屈，手心朝上，剑尖高与肩平；左手剑指随之由右肩前向下、向前、向后上方绕环，屈肘侧举于头部左上方；目视剑尖。

7.坐盘反撩。

右脚踏实后向前上一小步，随即左脚从右腿后向右侧插一步，两腿屈膝下坐，成坐盘式；在左脚插步的同时，右手持剑向上、向左、向下再向右上方反手绕环斜上撩，剑尖高过头顶；左手剑指随之经体前向下、向左上方画弧，屈肘横举于左耳侧，拇指一侧在下；上身向左前倾俯；目视剑尖。

8.转身云剑。

右脚蹬地，两腿伸直站立，并以两脚的前脚掌碾地，使身体向左后转；转身之后，右腿屈膝略蹲，右脚踏实，左膝微屈，前脚掌虚着地面，身体重心落于右腿；同时右手持剑随身体转动一周后屈肘使剑平举，拇指一侧在下；左手剑指附于右手腕处；目视剑尖。

上动不停，上身后仰；右手持剑向左、向后、向右、向前圆形云绕一周，剑至身前

时，右手手心朝上、松把，使剑尖下垂；左手剑指放开，拇指一侧朝上，准备接握右手之剑；此时重心前移，左脚踏实，右腿伸直，上身前倾；目视左手。

【收势】

1.右手将剑柄交于左手后即握成剑指，左手接剑后反握住剑柄向身体左侧下垂；此时右脚向右前方上步，脚尖里扣，屈膝略蹲，上身随之左转；左脚随之向前移步，前脚掌虚着地面，膝微屈；在上身左转的同时，右手剑指随之由身后向上屈肘侧举于头部上方，手心朝上；目向左平视。

2.右腿伸直，右脚向左脚靠拢，并步站立；右手剑指下落于身体右侧，手心朝下，恢复成预备势；目向正前方平视。

（二）专项体能的练习内容和方法

1.柔韧性。

（1）压肩：面对一定高度的横杆，两脚开立同肩宽，上体前俯，两手抓住横杆，抬头挺胸，塌腰，用力向下振压。

（2）双臂绕环：开步站立，以肩关节为轴，两臂向前或向后做直臂绕环。顺、逆时针绕环交替进行。

（3）双臂交叉绕环：开步站立，两臂直臂上举，左臂以左肩关节为轴，向前下做顺时针绕环；同时，右臂以右肩关节为轴，向后下做逆时针绕环。两臂顺、逆时针绕环交替进行。

（4）侧压腿：右腿支撑站立，左脚从体侧放置到一定高度的物体上，脚尖勾起，右臂上举，左掌立于胸前，两腿伸直，腰部挺立，上体向左侧下振压，振压幅度要逐渐加大。两腿交替进行。

（5）后压腿：背对一定高度的物体，两手叉腰，右腿支撑站立，左腿后伸，脚背放到物体上，两腿伸直，上体向后下方振压，并逐渐增大振压幅度。两腿交替进行。

2.肌肉力量。

（1）马步：两脚左右开立（距离约为三脚长），两脚掌平行着地，足尖朝前，屈膝下蹲，膝盖不超过足尖，大腿接近水平；身体重心落于两腿之间，两足跟外展，身体正直，头微上顶；目视前方。

（2）弓步：两脚前后开立（前脚跟与后脚尖距离约四脚长），前腿屈膝半蹲，大腿接近水平，足尖朝前并微内扣，膝与足尖垂直，脚掌着地；后腿挺膝蹬直，足尖外撇45°，两脚掌全着地，身体正直向前。

（3）仆步：一腿屈膝下蹲，大小腿靠紧，臀部接近小腿，足尖外撇45°，膝外展；另一腿挺直侧伸，足尖里扣；身体中正略微前倾；目视仆腿方向。

（4）虚步：两脚前后开立，后脚全脚着地，足尖外展45°，大腿屈膝半蹲，大腿接近水平；前腿微屈，前足尖内侧点地，足跟提起，膝内扣；重心主要在后腿；目平视前方。

（5）歇步：两腿交叉下蹲，前脚尖外撇45°，全脚掌着地；后脚足跟提起，前脚掌着地，臀部下坐于小腿上，身体挺起；目视侧前方。

3.平衡能力。

（1）提膝平衡：一腿直立支撑，另一腿屈膝向前上提，膝高过腰，小腿内扣斜垂，

脚面绷直。

（2）侧蹬平衡：一腿直立支撑，另一腿向同侧上方直腿蹬直，腿贴靠身体侧面，脚尖回勾，脚掌朝上；支撑侧手臂上撑掌，蹬腿侧手臂于胸前立掌。

（3）扣脚平衡：屈膝下蹲，一腿支撑成水平，另一腿以脚背贴扣于支撑腿膝窝处，膝向外展，支撑腿蹲平；双臂叉腰。

（4）盘腿平衡：屈膝下蹲，一腿支撑成水平，另一腿向内抬脚，脚腕或小腿外侧平放于支撑腿大腿上；身稍向前倾或正直；双臂叉腰或侧平举成鹰展翅状。

（5）俯身平衡(又称燕式平衡)：上身前俯约90°，一腿直立支撑重心，另一腿向后上伸举，脚面绷直，高过臀部；抬头挺胸，双臂侧平举或成燕翅形。

4.协调性和灵敏性。

（1）插步双摆掌：并步站立，左脚向左上一步，右腿向左脚后迈一大步成左腿弯曲、右腿伸直的后插步；同时两臂向右、向上、经头摆至左侧，与肩同高；左臂伸直立掌，右臂屈肘，右掌立于左肘内侧；目视左掌。

（2）弓步勾手击掌：左脚向左横跨一步，上体右转90°成右弓步；右掌变勾随转体向右、向后平摆画弧，落于体后成反臂，勾尖朝上；左掌收至腰间，随即向前击掌；目视前方。

（3）提膝穿掌：右腿伸直支撑，左腿提膝成右腿独立；左臂横肘于胸前，同时右勾手变掌收从腰间经左手背向右上方穿出，掌心向上，掌尖与眉同高；左掌随之收于右腋下，掌心向下；此时上体随之向左转90°；目视右掌。

（4）仆步穿掌：右腿屈膝全蹲，左腿伸直成左仆步；左掌下落，用掌尖直插左脚面处，上体微向左转；目视前方。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

通过本课程的学习，让学生掌握剑术的手势、步法和基本技术，理解剑术的攻防含义；能够运用所学的剑术原理和技能进行练习和表演。

2.养成健康行为目标。

学生能够积极主动地参与武术锻炼，掌握科学的武术锻炼方法；能够树立自我保护、防范避险的意识；能够掌握一项自我保护的本领，防范学生欺凌。

3.培养体育品德目标。

让学生了解武术精神和魅力所在；培养学生的社交能力，让学生形成自信、勇敢、坚毅、勇往直前的品性，并能把这些品性迁移到其他方面，不断获得成功的体验。

（二）教学内容设计及教学提示

剑术模块

1.内容要求。

（1）了解剑术的基本知识、原理和比赛规则，进一步加深对武术运动的体验。

（2）掌握初级剑术基本动作，使手、眼、身法、步型与剑能够高度融合。剑法要灵

活，身法要轻快多变，身姿要优美、潇洒，同时动作还要富有节奏感和韵律感。

（3）掌握手型（剑指），步型（弓步、马步、仆步、虚步、歇步），平衡动作（提膝平衡），跳跃动作（换跳步、大跃步前穿）。

（4）掌握各种剑术方法（刺剑、劈剑、抹剑、挂剑、云剑、撩剑、点剑、挑剑、崩剑、斩剑、剪腕花、撩腕花等多种形式）。

（5）比较积极地参与一般体能和专项体能练习，体能水平有一定的提高。

（6）每周进行两次剑术锻炼，并在练习中初步认识剑术的欣赏价值和锻炼价值；每个月现场或通过多种媒介观看两次剑术的高水平比赛。

（7）情绪比较稳定，努力克服困难、坚持到底，积极与同伴交往，尊重对手，具有一定的合作和团队精神，能较好地适应武术器材以及不同情境的变化。

（8）按照规则参加剑术练习和比赛，正确对待比赛胜负，体验不同的运动角色；学会选择在安全的环境下参与武术运动，安全意识不断提高。

2.教学提示。

（1）在组合动作教学过程中，首先由教师进行示范，示范动作要正确且标准，让学生形成正确的动作概念，同时强调要反复练习以加深印象。组合动作的难度比较低，有助于学生更好地掌握和熟练动作，提高动作的力度和节奏感。

（2）在分段动作教学过程中，教师可以先进行一次完整示范，使学生有一个完整且直观的印象，然后再带领学生进行学习，同时给予学生语言提示，对错误的动作要及时纠正。

（3）在半套动作教学过程中，当学生掌握了动作的方向、节奏以及路线之后，教师可以把初级剑术的4段动作，分为1~2段和3~4段进行练习，逐步加大运动负荷，这对于学生提高动作质量、巩固动作记忆有很大的帮助。

（4）在整套动作教学过程中，教师可以采用分段练习、半套练习相结合的方式重点突破，让学生熟练动作之后再进行整套动作的练习，逐步掌握和巩固整套动作。

3.学业要求。

通过剑术课程的学习，使学生掌握武术的基本功及剑术的基本剑法和理论知识，从而提高学生的武术运动水平；通过武术教学，使学生正确认识武术是中华民族宝贵的文化遗产，领悟武术的健身原理和健身价值，引导学生自觉参加体育锻炼，全面发展身体素质，增强体质，促进健康。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	柔韧性（5分）		60%
		肌肉力量（5分）		
		平衡能力（10分）		
		协调性、灵敏性（10分）		

续表

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
	基本技能（40分）	剑术的基本动作和套路组合；动作规范、方法正确、劲力顺达、力点准确		
	演练水平（20分）	手、眼、身法、步型配合协调，身械协调；结构严密、编排合理、技术风格明显		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和行为等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在体育活动中表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目十六　攻防术

一、基础知识

（一）起源和发展

攻防术是伴随古代军事格斗技能而形成和发展起来的攻防技术，武术中许多拳种都有攻防对练和对打，如太极散手对练，少林罗汉十八手、八步连环拳等都可以进行对打。攻防术因其实战气氛逼真、配合协调、动作熟练且富含实用价值，深受武术爱好者喜欢。如今，攻防术已成为武术比赛的重要组成部分，完善的比赛规则进一步促进了攻

防术的发展。

（二）特点和意义

攻防术是在各种武术单练项目的基础上，由踢、打、摔、拿、击等技击方法组成，并由两人或多人进行的武术对打、对练技术。攻防术练习有助于进一步体会和理解各种武术单练套路中每个动作的技击和防守意义，从而提高武术技术水平。攻防术练习有助于培养学生勇敢、机智、敏捷和互相协作的精神，还可以起到强身健体的作用。

二、教学内容

（一）基本技术和组合技术内容

1.摇身弓步冲拳。

进攻方：腿成弓步，左拳拳心朝右竖于脸前，右拳拳心朝下摆击对方头部。

防守反击方：左脚在前，双拳拳心相对竖于胸前，上体右拧成马步，同时头右歪躲过对方的拳；然后迅速低头，体左转成左弓步，右拳拳心朝下击打对方右肋部。

2.前扫腿。

进攻方：双拳竖于脸前，左脚提起踹向对方胸部。

防守反击方：双拳竖于脸前，左脚在前，双腿下蹲，提肩缩头躲过对方的脚；然后上动不停，右腿伸直随体左转90°，扫击对方右腿使其向后倒地。

3.后扫腿。

进攻方：双拳竖于脸前，右脚提起踹向对方胸部。

防守反击方：左脚在前，体右转，左腿下蹲成仆步，双拳变掌向下着地，躲过对方的脚；然后上动不停，右腿伸直随体右转180°，扫击对方左腿使其向后倒地。

4.抓颈顶裆。

进攻方：左脚在前，双手从正面掐对方喉咙部。

防守反击方：向后撤右步，双臂屈肘上抬，两前臂从里向外格挡对方前臂，顺势两手变掌砍向对方颈部；随后抓握其颈部，用力回拽，同时抬右膝顶击其裆部。

（二）专项体能的练习内容和方法

1.柔韧性。

（1）竖叉：两腿伸直，前后叉开成直线，左腿后侧着地，脚尖上翘，右腿前侧着地，脚背扣在地上，两臂立掌侧平举。两腿交替进行。

（2）劈横叉：两腿伸直，向左右两侧打开下坐成直线，两腿内侧着地，两臂立掌侧平举。

（3）正踢腿：挺胸、直腰，踢腿时脚尖勾起绷落或勾起勾落，收髋、猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲。

（4）斜踢腿和侧踢腿：挺胸、直腰、开髋、侧身、猛收腹。

（5）外摆腿：挺胸、塌腰、松髋、展髋，外摆幅度要大，成扇形。

（6）里合腿：挺胸、直腰、松髋、合髋，里合幅度要大，成扇形。

（7）压肩：面对一定高度的物体，两脚开立同肩宽，上体前俯，两手抓住有一定高度的物体，抬头挺胸，塌腰，用力向下振压，两臂、两腿要伸直。

（8）单臂绕环：左弓步站立，左手扶按左膝，右臂以肩为轴做直臂的顺、逆时针绕

环。两臂交替进行。

2.肌肉力量。

（1）击步：并步叉腰，左脚向左侧直腿点地，左转体，身体前倾，右脚提离地面；左脚随即蹬地向前上跳起，右脚迅速以脚内侧在空中碰击左脚跟，碰击后右脚先落地，左脚再前落或侧点步。（其势分左右，方法相同，方向相反。）

（2）跃步：一脚蹬地向前腾跳，另一脚随势向前摆跳，落地时腾跳腿落于后，摆跳腿落于前，落地可成仆步、弓步等步型。

（3）腾空飞脚：左腿伸直向前上摆踢，右脚遂蹬地腾起，待接近最高点时，右脚迅即向前上方弹踢，脚面绷平；同时，双臂上摆，右手背迎击左掌后，再向前下拍击右脚面，左手摆至侧上方变勾手，左腿屈膝控于腹前。

（4）腾空摆莲：右腿上步，脚尖稍外展，身体微右倾；左腿里合摆动，右脚遂蹬地腾起，在空中做外摆腿动作，脚面绷平，上身随之向右拧转；同时，两手在头上击响（右手背击左手掌）后，再迅速分别向右、向左弧形回摆，依次拍击外摆腿之脚面，自然落地，抑或单起单落。

（5）腾空踢腿：右腿上前一步，左腿伸直（或稍屈）上摆，右脚蹬地腾空，待接近最高点时，脚尖勾紧，急向前上方蹬出，力达脚跟；同时，两手左右分撑或冲拳、推掌，左腿屈膝提控腹前。（其势分左右，方法相同，方向相反。）

3.平衡能力。

（1）侧蹬平衡：一腿直立支撑，另一腿向同侧上方直腿蹬直，腿贴靠身体侧面，脚尖回勾，脚掌朝上；支撑侧手臂上撑掌，蹬腿侧手臂于胸前立掌。

（2）扣脚平衡：屈膝下蹲，一腿支撑成水平，另一腿以脚背贴扣于支撑腿膝窝处，膝向外展，支撑腿蹲平；双臂叉腰。

（3）盘腿平衡：屈膝下蹲，一腿支撑成水平，另一腿向内抬脚，脚腕或小腿外侧平放于支撑腿大腿上，身稍向前倾或正直；双臂叉腰或侧平举成鹰展翅状。

（4）跌扑滚翻（前手翻）：左腿上步，膝微屈，重心前移，右脚跟提起，双臂直臂向前上举起，手心向前，眼看前下方，上身迅速向前倾俯，双手直臂撑地；同时右腿直腿用力向后甩摆，左脚顺势离地、后摆，抬头，两脚顺势前摆，同时落地；两手推地向上摆起，上身向前挺立，站直。

4.协调性和灵敏性。

（1）鲤鱼打挺：腰背着地，双腿并拢、收腹上举于身体上方，双手按于腿膝处；两手用力推腿，两腿迅速向前下方摆压，同时挺髋，挺胸，身体成背屈，双脚着地，收腹立身成站立。

（2）乌龙绞柱：身体侧卧于地，右腿伸直在上，左腿屈膝在下，双臂撑地；右腿先水平向左横扫，身体经腰、背依次着地，右腿横扫带动左腿，两腿离地后快速向上绞腿，同时立腰，竖身，双手于肩后撑地，成倒立后收腹，双脚落地，成站立。

（3）弹踢推掌：重心移至右腿、左脚绷脚尖向前弹踢；左掌收至腰间，右勾手变掌向前推击成弹踢推掌；目视右掌。

（4）提膝穿掌：右腿伸直支撑，左腿提膝成右腿独立；左臂横肘于胸前，同时右勾

手变掌收至腰间经左手背上穿出，掌心向上，掌尖与眉同高；左掌随之收于右腋下，掌心向下；此时上体随之向左转90°；目视右掌。

（5）仆步穿掌：右腿屈膝全蹲，左腿伸直成左仆步；左掌下落，用掌尖直插左脚面处，上体微向左转；目视前方。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

通过本课程的学习，让学生掌握踢、打、摔、拿、击等攻防基本技术和简单的组合技术，理解攻防术中的攻防含义，能够运用所学的攻防术原理和技能进行练习和表演。

2.养成健康行为目标。

使学生能够积极主动地参与武术锻炼，掌握科学的武术锻炼方法，并能使之成为一项终身锻炼的项目，树立自我保护、防范避险等意识。

3.培养体育品德目标。

让学生感受武术精神的魅力所在，培养学生的社交能力，让学生形成自信、勇敢、坚毅、勇往直前的品性，并把这些品性迁移到其他方面，不断获得成功的体验。

（二）教学内容设计及教学提示

攻防术模块

1.内容要求。

（1）理解攻防术对增进健康、培养体育品德的作用；了解攻防基本技术的一般原理等；理解和领悟攻防术对自我保护、趋利避害以及生命安全的重要意义；培养安全防护和防患于未然的意识。

（2）做出攻防术的基本姿势、站位，掌握长拳中的直拳、抄拳、勾拳以及防身手法中的抓、勾、抓拉、闪躲等基本技法。

（3）做出获得有利位置的基本步法。

（4）了解上述基本技法的主要用法，并初步尝试做出防身自卫动作。

（5）做出各种快速推掌、直拳和蹬腿等动作。

（6）参与一般体能和专项体能练习。

（7）经常观看与攻防术相关的高水平赛事。

2.教学提示。

（1）通过讲解引导学生理解攻防术学习对自我保护和生命安全的重要意义，让学生树立自我保护、防范避险等意识，明确攻防术是以防止受到伤害和做好自我保护为基本目的的一种正当防身自卫手段。

（2）提出攻防术学习的基本原则，指导学生在确保安全的前提下学习动作技术。在进行模拟实战情境的教学时，要明确提出注意事项，培养学生的安全意识。

（3）设置合作学习的情境，引导学生循序渐进地学练动作，在演练攻防动作时要尊重对方，点到为止，体验攻防动作，培养合作精神。

（4）每节课不能只教一项技术，应该指导学生进行多种动作技术的学练，注意采用

游戏和教学比赛等方法，使学生尽早体验完整的攻防术的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力和防身自卫的能力。

（5）发展学生的一般体能和专项体能，为学生提高防身能力奠定良好的基础。

（6）每节课都应设计学生展示攻防术学习成果的环节，引导学生交流和分享成功的经验和对防身自卫的感受，提高学生学习攻防术的兴趣和积极性。

（7）指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读图书报刊和观看比赛等多种途径了解攻防术的有关知识。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够运用所学攻防术的拳法、指法和腿法等基本动作和有关知识做出合理的防身自卫动作，懂得攻防术的动作含义和主要原则；一般体能和专项体能水平有一定程度的提高；初步掌握获取攻防术运动知识的多种途径和方法；基本掌握并能运用攻防术运动安全防护知识；表现出理智、果敢、灵活等品格，具有一定的合作精神和竞争意识；不怕困难、勇敢顽强、坦然对待胜负；能够按照基本规则参加攻防术游戏和比赛。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	柔韧性（10分）		60%
		肌肉力量（10分）		
		平衡能力（5分）		
		协调性、灵敏性（5分）		
	基本技能（40分）	攻防术的基本动作和套路组合；动作规范、方法正确、劲力顺达、力点准确		
	演练水平（20分）	手、眼、身、法、步配合协调，身械协调；结构严密、编排合理、技术风格明显		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和行为等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		

续表

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目十七　太极拳

一、基础知识

（一）特点和意义

“太极”一词源自《周易》中的“易有太极，是生两仪”，有至高、至极、绝对、唯一之意。太极拳以中医经络学说、阴阳五行学说、道教、太极八卦等理论为哲学基础，吸收了明代各家拳法，特别是戚继光的三十二势长拳，并结合了导引、吐纳气功，蕴含着丰富的中国传统文化和传统哲学思想，具有广泛的适应性。太极拳演练时强调身体放松、平衡呼吸、动静结合、内外和谐。练习太极拳不仅可以调节情绪、维持良好的心理状态，还可以起到强身健体、防病治病的功效。

如今，太极拳已走出国门，成为文化交流的使者，为世界人民的健康作贡献。

（二）主要规则

1.抱拳礼。

并步站立，左掌右拳相抱于胸前（左指根线与右拳棱相齐），齐胸高。拳、掌与胸相距20~30厘米。

2.太极拳套路竞赛的内容规定。

整个套路至少包括四种腿法和六种不同组别的动作，发劲跳跃动作可做可不做。

3.太极拳套路评分标准。

太极拳套路评分为10分制。自选项目动作质量分为5分（A组），演练水平分为3分（B组），难度分为2分（C组）。传统项目或无难度的自选项目动作质量分为5分（A组），演练水平分为5分（B组）。

二、教学内容

（一）基本技术和组合技术内容

【24式太极拳】

1.起势。

两脚开立，脚尖向前，两脚距离与肩等宽；两臂从体侧由肩到手缓缓提起，松肩、坠肘、松腕，两臂提至与肩同高；两臂由肩到手松沉下按，折胯，命门有后撑之势，不可跪膝，膝盖不超过脚尖。

2.左右野马分鬃。

左野马分鬃：由起势定势开始，上体右转，重心移至右腿，两手掌心相对，右上左下，右手大体与肩平，在右胸前成抱球状，接着左脚跟抬起、转向右侧，眼看右手；上体左转，左脚向左前方上一步，脚跟轻着地，重心仍在右腿上，两脚保持约20厘米的距离；上体立直，继续左转，重心移至左腿，屈膝前弓，右腿自然蹬直，成左弓步，同时两手前后分别向左上和右下两个方向分开，左手高与眼平，手心斜向上，右手按至右胯旁，手心向下，指尖向前，两臂微屈，眼看左手。

右野马分鬃动作相同，方向相反。

3.白鹤亮翅。

由左野马分鬃定势开始，上体稍左转，右脚向前跟步，左手翻掌向下，左臂平屈于胸前，右手向左上画弧，手心转向上，与左手成抱球状，眼看左手；重心后移，右脚踏实，上体后坐并向右转，两手开始交错分开，右手上举，左手下落，眼看右手；左脚稍向前移，前脚掌着地，成左虚步，两手随转体慢慢向右上和左下分开，右手上提停于右额前，手心向左后方，左手按至左胯前，手心向下，指尖向前，上体转正，眼平视前方。

4.左右搂膝拗步。

左搂膝拗步：由白鹤亮翅定势开始，身体左转时，胸部也同时向左下松沉，左右手臂随身体左转协调沉采下落，左胯松沉折叠；身体右转时，右手松沉上领，左手松沉下落，同时左脚回收，再出左脚，脚后跟先着地，下搂左手，身体前移时，重心要平稳，随重心前移，左手继续向下沉采，右手随右腿的蹬伸前按。

右搂膝拗步动作相同，方向相反。

5.手挥琵琶。

由左搂膝拗步定势开始，右脚跟半步，重心渐渐全部移于右腿，随着重心后移，右脚踏实，坐实右腿；同时腰微右转，左脚随坐实右腿提起向前迈半步，以脚跟着地，脚尖微翘，膝微弓，成左虚步；左手随转腰臂外旋随向上抄，掌心向右，指尖向前侧上，高与肩平，右手同时也随转腰臂外旋向下采，掌心向左，指尖朝前侧上，高与腹齐，眼神顾及两掌，向前平视。

6.左右倒卷肱。

左倒卷肱：由手挥琵琶定势开始，撤手转腰翻掌；提脚退步屈擘收手，重心移到左腿；坐腿虚步推掌，重心在左腿。

右倒卷肱：撤手转腰翻掌；屈擘转肱提脚退步；坐腿虚步推掌，重心在右腿。

7.左揽雀尾。

由左倒卷肱定势开始，身体继续向右转，左手自然下落逐渐翻掌经腹前画弧至左肋前，手心向上，右臂屈肘，手心转向下，收至右胸前，两手相对成抱球状，同时身体重心落在右腿上，左脚收到右脚内侧，脚尖点地，眼看右手；上体微向左转，左脚向左前方迈出，上体继续向左转，右腿自然蹬直，左腿屈膝，成左弓步，同时左臂向左前方掤出（掤出，即左臂平屈成弓形，用前臂外侧和手背向前方推出；掤，与“捧”同义），高与肩平，手心向后，右手向右下落于右胯旁，手心向下，指尖向前，眼看左前臂；身体微向左转，左手随即前伸翻掌向下，右手翻掌向上，经腹前向上，向前伸至左前臂下方，然后两手下捋，随即上体向右转，两手经腹前向右后上方画弧，直至右手手心向上，高与肩齐，左臂平屈于胸前，手心向后，同时身体重心移至右腿，眼看右手；上体微向左转，右臂屈肘折回，右手附于左手腕里侧（相距约5厘米），上体继续向左转，双手同时向前慢慢挤出，左手心向右，右手心向前，左前臂保持半圆，同时身体重心逐渐前移变成弓步，眼看左手腕部；左手翻掌，手心向下，右手经左手腕上方向前、向右伸出，高与左手齐，手心向下，两手左右分开，宽与肩同，然后右腿屈膝，上体慢慢后坐，身体重心移至右腿上，左脚尖翘起，同时两手屈肘回收至腹前，手心均向前下方，眼向前平看；上动不停，身体重心慢慢前移，同时两手向前、向上按出，掌心向前，左腿前弓成左弓步，眼平看前方。

8.右揽雀尾。

右脚在前，左脚在后，动作与左揽雀尾相同，方向相反。

9.单鞭。

由右揽雀尾定势开始，身体重心后移至左腿，同时左转身扣右脚，重心再逐渐移至右腿上，上体右转，左脚向右脚靠拢，脚尖点地；同时右手向右上方画弧（手心由里转向外），至右侧方时变勾手，臂与肩平，左手经腹前向右上画弧停于右肩前，手心向里；右脚跟后蹬，成左弓步，在身体重心移向左腿的同时，左掌随上体的继续左转慢慢翻转向前推出，手心向前，手指与眼齐平，臂微屈，眼从左手虎口看出。

10.云手。

由单鞭定势开始，身体重心移至右腿上，身体渐向右转，左脚尖里扣，左手经腹前向右上画弧至右肩前，手心斜向后，同时右手变掌，手心向右前，眼看左手；上体慢慢左转，身体重心随之逐渐左移，左手由脸前向左侧运转，手心渐渐转向左方，右手由右下经腹前向左上画弧至左肩膀前，手心斜向后，同时右脚靠近左脚，成小开立步（两脚间距离约10~20厘米），眼看右手；上体再向右转，同时左手经腹前向右上画弧至右肩前，手心斜向后，右手向右侧运转，手心翻转向右，随之左腿向左横跨一步，眼看左手。

11.单鞭。

由云手定势开始，上体右转，右手随之向右运转，至右侧方时变勾手，左手经腹前向右上画弧至右肩前，身体重心落在右腿上，左脚尖点地，眼看左手；上体微向左转，左脚向左前侧方迈出，右脚跟后蹬，成左弓步，在身体重心移向左腿的同时，上体继续

左转，左掌慢慢翻转向前推出，成单鞭式。

12.高探马。

由单鞭定势开始，右脚跟进半步，身体重心逐渐后移至右腿上，右手变掌，两手心翻转向上，两肘微屈，同时身体微向右转，左脚跟渐渐离地，眼看左前方；上体微向左转，面向前方，右掌经右耳旁向前推出，手心向前，手指与眼同高，左手收至左侧腰前，手心向上，同时左脚微向前移，脚尖点地，成左虚步，眼看右手。

13.右蹬脚。

由高探马定势开始，左手手心向上，前伸至右腕背面，两手相互交叉，随即向两侧分开并向下画弧，手心斜向下，同时左脚提起向左前侧方进步（脚尖略外撇），身体重心前移，右腿自然蹬直，成左弓步，眼看前方；两手由外圈向里圈画弧，两手交叉合抱于胸前，右手在外，手心均向后，同时右脚向左脚靠拢，脚尖点地，眼平看右前方；两臂左右画弧分开平举，肘部微屈，手心均向外，同时右腿屈膝提起，右脚向右前方慢慢蹬出，眼看右手。

14.双峰贯耳。

由右蹬脚定势开始，右腿收回，屈膝平举，左手由后向上、向前下落至体前，两手心均翻转向上，两手同时向下画弧分落于右膝两侧，眼看前方；右脚向右前方落下，身体重心逐渐前移，成右弓步，面向右前方，同时两手下落，慢慢变拳，分别从两侧向上、向前画弧至面部前方，成钳形状，两拳相对，高与耳齐，拳眼都斜向下（两拳间距离约10~20厘米），眼看右拳。

15.转身左蹬脚。

由双峰贯耳定势开始，左腿屈膝后坐，身体重心移至左腿，上体左转，右脚尖里扣，同时两拳变掌，由上向左右画弧分开平举，手心向前，眼看左手；身体重心再移至右腿，左脚收到右脚内侧，脚尖点地，同时两手由外圈向里圈画弧合抱于胸前，左手在外，手心均向后，眼平看左前方；两臂左右画弧分开平举，肘部微屈，手心均向外，同时左腿屈膝提起，左脚向左前方慢慢蹬出，眼看左手。

16.左下势独立。

由转身左蹬脚定势开始，左腿收回平屈，上体右转，右掌变成勾手，左掌向上、向右画弧下落，落于右肩前，掌心斜向后，眼看右手；右腿慢慢屈膝下蹲，左腿由里向左侧（偏后）伸出，成左仆步，左掌下落（掌心向外）向左下顺左腿内侧向前穿出，眼看左手；身体重心前移，以左脚跟为轴，脚尖尽量向外撇，左脚前弓，右腿后蹬，右脚尖里扣，上体微向左转并向前起身，同时左臂继续向前伸出（立掌），掌心向右，右勾手下落，勾尖向后，眼看左手；右腿慢慢提起平屈，成左独立势，同时右手变掌，并由后下方顺右腿外侧向前弧形摆出，屈臂立于右腿上方，肘与膝相对，手心向左，左手落于左胯旁，手心向下，指尖向前，眼看右手。

17.右下势独立。

由左下势独立定势开始，右脚下落于左脚前，脚掌着地；然后以左脚前掌为轴，脚跟转动，身体随之左转，同时左手变成勾手向后平举，右掌随着转体向左侧画弧，落于左肩前，掌心斜向后，眼看左手；左腿慢慢屈膝下蹲，右腿由里向右侧（偏后）伸出，

成右仆步；右掌下落（掌心向外）向右下顺右腿内侧向前穿出，眼看右手；身体重心前移，以右脚跟为轴，脚尖尽量向外撇，右脚前弓，左腿后蹬，左脚尖里扣，上体微向左右转并向前起身，同时右臂继续向前伸出（立掌），掌心向左，左勾手下落，勾尖向后，眼看右手；左腿慢慢提起平屈，成右独立势，同时左手变掌，并由后下方顺左腿外侧向前弧形摆出，屈臂立于左腿上方，肘与膝相对，手心向右，右手落于右胯旁，手心向下，指尖向前，眼看左手。

18.左右穿梭。

由右下势独立定势开始，身体微向左转，左脚向前落地，脚尖外撇，右脚跟离地，两腿屈膝成半坐盘式，同时两手在左胸前成抱球状（左上右下），然后右脚收到左脚内侧，脚尖点地，眼看左前臂；身体右转，右脚向右前方迈出，屈膝弓腿，成右弓步，同时右手由脸前向上举并翻掌停在右额前，手心斜向上，左手先向左下再经体前向前推出，高与鼻尖平，手心向前，眼看左手；身体重心略向后移，右脚尖稍向外撇，随即身体重心再移至右腿，左脚跟进，停于右脚内侧，脚尖点地，同时两手在右胸前成抱球状（右上左下），然后左脚收到右脚内侧，脚尖点地，眼看右前臂；身体左转，左脚向左前方迈出，屈膝弓腿，成左弓步，同时左手由脸前向上举并翻掌停在左额前，手心斜向上，右手先向右下再经体前向前推出，高与鼻尖平，手心向前，眼看右手。

19.海底针。

由左右穿梭定势开始，右脚向前跟进半步，身体重心移至右腿，左脚稍向前移，脚尖点地，成左虚步；同时身体稍向右转，右手下落经体前向后、向上提至肩上耳旁，再随身体左转，由右耳旁斜向前下方插出，掌心向左，指尖斜向下，与此同时，左手向前、向下画弧落于左胯旁，手心向下，指尖向前，眼看前下方。

20.闪通臂。

由海底针定势开始，上体稍向右转，左脚向前迈出，屈膝弓腿，成左弓步，同时右手由体前上提，屈臂上举，停于右额前上方，掌心翻转斜向上，拇指朝下，左手上起经胸前向前推出，高与鼻尖平，手心向前，眼看左手。

21.搬拦捶。

由闪通臂定势开始，上体后坐，身体重心移至右腿上，左脚尖里扣，身体向后转，然后身体重心再移至左腿上，同时右手随着转体向右、向下（变拳）经腹前画弧至左肋旁，拳心向下，左掌上举于头前，掌心斜向上，眼看前方；向右转体，右拳经胸前向前翻转撇出，拳心向上，左手落于胯旁，掌心向下，指尖向前，同时右脚收回后（不要停顿或脚尖点地）即向前迈出，脚尖外撇，眼看右拳；身体重心移至右腿上，左脚向前迈一步，左手上起经左侧向前上画弧拦出，掌心向前下方，同时右拳向右画弧收到右腰旁，拳心向上，眼看左手；左腿前弓成左弓步，同时右拳向前打出，拳眼向上，高与胸平，左手附于右前臂里侧，眼看右拳。

22.如封似闭。

由搬拦捶定势开始，左手由右腕下向前伸出，右拳变掌，两手手心逐渐翻转向上并慢慢分开回收，同时身体后坐，左脚尖翘起，身体重心移至右腿，眼看前方；两手在胸前翻掌，向下经腹前再向上、向前推出，腕部与肩平，手心向前，同时左腿前弓成左弓

步，眼看前方。

23.十字手。

由如封似闭定势开始，屈膝后坐，身体重心移向右腿，左脚尖里扣，向右转体，右手随着转体动作向右平摆画弧，与左手成两臂侧平举，掌心向前，肘部微屈，同时右脚尖随着转体稍向外撇，成右侧弓步，眼看右手；身体重心慢慢移至左腿，右脚尖里扣，随即向左收回，两脚距离与肩同宽，两腿逐渐蹬直，成开立步，同时两手向下经腹前向上画弧交叉合抱于胸前，两臂撑圆，腕高与肩平，右手在外，成十字手，手心均向后，眼看前方。

24.收势。

两脚收回并好，两臂自然下垂，目光从眼前所看场景收回，还原成预备式。

（二）专项体能的练习内容和方法

1.柔韧性。

（1）正压腿：面对一定高度的物体，左脚跟放在物体上，脚尖勾起，两腿伸直，两手扶按在左膝上，或用两手抓握左脚，然后上体立腰向前下方振压。两腿交替进行。

（2）侧压腿：右腿支撑站立，左脚从体侧放置到一定高度的物体上，脚尖勾起，右臂上举，左掌立于胸前，两腿伸直，腰部挺立，上体向左侧下振压，振压幅度要逐渐加大。两腿交替进行。

（3）后压腿：背对一定高度的物体，两手叉腰，右腿支撑站立，左腿后伸，脚背放到物体上，两腿伸直，上体向后下方振压，并逐渐增大振压幅度。两腿交替进行。

（4）仆步压腿：右腿屈膝全蹲，全脚着地；左腿向左侧伸直，脚尖内扣；两手分别抓住两脚脚背，成左仆步；腰部挺直，左转前压。左右仆步压腿交替进行。

2.肌肉力量。

（1）马步：两脚左右开立（距离约为三脚长），两脚掌平行着地，足尖朝前，屈膝下蹲，膝盖不超过足尖，大腿接近水平；身体重心落于两腿之间，两足跟外展，身体正直，头微上顶；目视前方。

（2）弓步：两脚前后开立（前脚跟与后脚尖距离约四脚长），前腿屈膝半蹲，大腿接近水平，足尖朝前并微内扣，膝与足尖垂直，脚掌着地；后腿挺膝蹬直，足尖外撇45°，两脚掌全着地，身体正直向前。

（3）仆步：一腿屈膝下蹲，大小腿靠紧，臀部接近小腿，足尖外撇45°，膝外展；另一腿挺直侧伸，足尖里扣；身体中正略微前倾；目视仆腿方向。

3.平衡能力。

（1）提膝平衡：一腿直立支撑，另一腿屈膝向前上提，膝高过腰，小腿内扣斜垂，脚面绷直。

（2）侧蹬平衡：一腿直立支撑，另一腿向同侧上方直腿蹬直，腿贴靠身体侧面，脚尖回勾，脚掌朝上；支撑侧手臂上撑掌，蹬腿侧手臂于胸前立掌。

（3）扣脚平衡：屈膝下蹲，一腿支撑成水平，另一腿以脚背贴扣于支撑腿膝窝处，膝向外展，支撑腿蹲平；双臂叉腰。

（4）盘腿平衡：屈膝下蹲，一腿支撑成水平，另一腿向内抬脚，脚腕或小腿外侧平

放于支撑腿大腿上；身稍向前倾或正直；双臂叉腰或侧平举成鹰展翅状。

4.协调性和灵敏性。

（1）插步双摆掌：并步站立，左脚向左上一步，右腿向左脚后迈一大步成左腿弯曲、右腿伸直的后插步；同时两臂向右、向上、经头摆至左侧，与肩同高；左臂伸直立掌，右臂屈肘，右掌立于左肘内侧；目视左掌。

（2）弓步勾手击掌：左脚向左横跨一步，上体右转90°成右弓步；右掌变勾随转体向右、向后平摆画弧，落于体后成反臂，勾尖朝上；左掌收至腰间，随即向前击掌；目视前方。

（3）提膝穿掌：右腿伸直支撑，左腿提膝成右腿独立；左臂横肘于胸前，同时右勾手变掌收从腰间经左手背向右上方穿出，掌心向上，掌尖与眉同高；左掌随之收于右腋下，掌心向下；此时上体随之向左转90°；目视右掌。

（4）仆步穿掌：右腿屈膝全蹲，左腿伸直成左仆步；左掌下落，用掌尖直插左脚面处，上体微向左转；目视前方。

三、教学指导

（一）制定教学目标

1.发展运动能力目标。

通过本课程的学习，使学生掌握太极拳的手法、步法和基本动作，理解太极拳的攻防含义，能够运用所学的太极拳原理和技能，进行练习和表演。

2.养成健康行为目标。

使学生能够积极主动地参与武术锻炼，掌握科学的武术锻炼方法，并能形成一项终身锻炼的项目，树立自我保护、防范避险等意识。

3.培养体育品德目标。

让学生体会武术的精神和魅力，培养学生的社交能力，让学生形成自信、勇敢、坚毅的品质，并能把这些品质迁移到其他方面，不断获得成功的体验。

（二）教学内容设计及教学提示

太极拳模块

1.内容要求。

（1）了解太极拳的发展特点，初步认识太极拳所蕴含的文化价值；掌握与正当防卫有关的法律知识，能够辨识正当防卫与非正当防卫的区别；掌握和运用太极拳运动的安全知识和防护技能。

（2）做出太极拳八法(掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠）和五步（前进、后退、左顾、右盼、中定）等基本动作和技法。

（3）运用已学太极拳的动作和技法，初步做出与进攻技法相对应的防御动作。

（4）积极参加太极拳展示和教学比赛。

（5）积极参与太极拳的专项体能和一般体能练习。

（6）观赏与太极拳相关的高水平赛事，并作出简要评价。

（7）女生结合自身特点掌握适合女生学习的太极拳技能和特殊技法。

2.教学提示。

（1）引导学生收集相关案例，通过对案例的分析和交流，进一步理解防患于未然和运用法律保护自己的重要性，使学生进一步明确学习太极拳的基本目的和价值。

（2）设置问题情境，引导学生揣摩、推敲运用拳的技击手法和时机等，思考如何有效防身，采取有效动作使歹徒猝不及防，并能使自己及时摆脱危险，提高学生的自主学习和探究学习的能力。

（3）设置一定程度的对抗情境，引导学生运用综合的太极拳动作技能和方法应对变化的情境，提高学生分析问题和解决问题的能力以及竞争意识。

（4）合理安排上下肢、腰腹和腿部力量以及多种躲闪、步法移动等专项体能和一般体能练习，促进学生体能水平的提高，为提高学生的技术运用能力和实战能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。

（5）指导学生学习太极拳的保健知识，学会以之调养身体并能处理太极拳对抗中常见的运动损伤，培养学生解决问题的能力。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够运用所学的拳法、招法等基本动作和有关知识做出合理的防身自卫动作，懂得太极拳的动作含义和主要原则；一般体能和专项体能水平有一定程度的提高；初步掌握获取太极拳知识的多种途径和方法；基本掌握和运用太极拳运动的安全防护知识，表现出理智、果敢、灵活等品质，具有一定的合作精神和竞争意识；不怕困难、勇敢顽强、坦然对待胜负，能够按照基本的规则参加太极拳“推手”游戏和比赛。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	柔韧性（10分）		60%
		肌肉力量（10分）		
		平衡能力（5分）		
		协调性、灵敏性（5分）		
	基本技能（40分）	太极拳的基本动作和套路组合动作规范、方法正确、劲力顺达、力点准确		
	演练水平（20分）	手、眼、身、法、步配合协调，身械协调；结构严密、编排合理、技术风格明显		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		

续表

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和行为等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目十八 毽球

一、基础知识

（一）特点和意义

毽球运动具有深厚的民间基础，是从我国古代民间的踢毽子游戏衍生而来的，最早可追溯到汉代，是我国传统民间体育项目。

毽球运动所需设备简单，不受场地限制，四季皆宜，老少可行。其比赛规则简明，基本技术易于掌握，群众基础好，易于开展。踢毽球不仅可以增强心肺功能，锻炼神经系统，改善代谢能力，培养运动的时间感、空间感，提高定向能力与判断能力，还有助于提高身体的协调性和柔韧性，达到增强体质的目的。

（二）主要规则

1.毽球的规格。

毽球由毽毛、毽垫等构成。毽毛为四支鹅翎成十字形插在毛管内，每支羽毛宽3.20~3.50厘米。毽垫由上垫、下垫和毛管构成，均用橡胶制作。毽垫的直径为3.80~4.0厘米，厚度为1.30~1.50厘米；毛管的高度为2.50厘米。毽球的高度为13~15厘米，质量为13~15克。

2.场地设置。

毽球运动的比赛场地长为11.88米，宽为6.1米，以中线等分成两片长各为5.94米的半场。在中线两侧各画的一条与中线平行的线叫作限制线（此线包括在限制区内），中线至限制线的距离为2米。距两端线中点两侧各1米处向场外各画的一条长为20厘米的与端线垂直的短线叫作发球区线（此线不包括在发球区内），发球区线向后无限延长的区域叫作发球区。

3.球网的规格与高度。

球网的规格为长7米，宽76厘米，网孔2厘米见方。球网的高度为球网的中部顶端距地面的垂直高度，男子为1.60米，女子为1.50米。

4.比赛规则。

比赛双方各一队，每队由六名队员组成（三名上场队员和三名候补队员）。双方队员必须站在本方场区内，靠近球网的两名队员从左至右分别为3号位和2号位队员，靠近端线的队员为1号位队员，场上队员的位置必须与登记的轮转顺序一致。

发球时，发球一方2、3号位队员在发球队员的前方，彼此间相距不得少于2米。球发出后，双方队员可以在本方场区内任意交换位置。

比赛中发球一方队员在本方发球区内，用脚将球踢至对方场区（球过网），使比赛进行。在比赛中，每队在将球踢入对方场区前，在本方场区最多只能有三人次共四次击球，每人最多可连续击触球两次，如超出，即判违例，由对方发球或得1分；毽球不得明显停留在身体的任何部位，否则判违例；比赛时双方队员可以用身体的任何部位（手臂除外）击触球，手臂触球判违例，但防守队员在手臂下垂不离开躯干的前提下，拦网时手球不判违例。掌握发球权的一方，将球击入对方场区内，而对方失误，则发球方得分，发球方失误则换对方发球，凡是一方赢得发球权，该队队员应先按顺时针方向，依次轮转一个位置，由1号位队员发球继续比赛。比赛中成死球时，双方均可以换人，每局只能换三人次。

毽球比赛不受时间限制，正式比赛采用三局两胜制，如双方各胜一局成1∶1时，第三局为决胜局，采用每球得分制。

二、教学内容

（一）基本技术和组合技术内容

毽球的基本技术动作包括六大类，即准备姿势与步法移动、起球、发球、踢传球、进攻、防守。

1.准备姿势。

准备姿势是运动员在场上未接球时身体的一种等待状态，保持良好的姿势是能使身体随时在瞬间由静变动、由被动状态变主动状态的关键。准备姿势一般分两种，分别是左右开立准备姿势和前后开立准备姿势。

（1）左右开立准备姿势。

两脚左右平行开立与肩同宽，脚跟提起，脚掌内扣，两膝稍弯曲内扣，重心在两脚中间，上体放松稍前倾，两臂放松，自然弯曲置于体侧。这种站姿使运动员能从静止状态快速转向左右移动的状态，尤其适合应用于比赛的防守过程中。

（2）前后开立准备姿势。

两脚前后开立与肩同宽，脚内侧着地，两脚尖正对前方，后脚跟稍提起，膝关节保持一定的弯曲内扣，身体重心前倾，两臂放松，自然置于体侧，两脚保持微动，注视来球，身体适当放松，保持待动状态。这种站姿使运动员能从静止状态快速转向前后移动的状态，较多应用于比赛的接发球和防守过程中。注意后脚跟离地，身体重心要向前移，随时保持静中带动的状态。

2.步法移动。

步法是移动的灵魂，没有纯熟的步法移动技巧，在比赛中就不能变被动为主动。毽球步法移动一般有八种，分别为前上步、后撤步、滑步、交叉步、并步、跨步、转体上步和跑动步。只有熟悉各种步法移动的运用，才能在比赛中更具主动性和灵活性。

（1）前上步。

运动员前上步或斜前上步时，踢球脚蹬地，支撑脚向前或斜前方迈一步，身体保持稍低的姿势。

（2）后撤步。

移动后撤时，身体保持稍低的姿势，支撑脚后蹬，重心落在两脚之间，两脚间距比肩宽，用两脚的前脚掌交替蹬地向后跑动，踢球脚向后迈出一步，支撑脚跟上成踢球准备姿势，后退时，应注意提起脚跟，抬头注视来球，上体不要后仰，保持身体平衡。

（3）滑步。

以向右滑步为例，从左右开立准备姿势开始，左脚用力侧蹬，重心移向右边，同时右脚向侧迈出，左脚迅速跟上，可连续滑步。

（4）交叉步。

以向右交叉步为例，向右交叉步移动时，上体稍向右转，把重心移向右脚，左脚内侧蹬地，从右脚前面向右交叉迈出一步，然后右脚再向右跨出一大步，同时身体转向来球方向，保持击球前的姿势。一般当来球距体侧3米左右时可采用交叉步移动。

（5）并步。

以向右并步为例，队员向右侧移动时，左脚用力侧蹬，重心向右移动，右脚向右侧平滑一步，左脚跟上并步，做好完成下一动作的准备姿势，反之亦然；队员向前移动时，左脚用力后蹬，重心前移，右脚向前迈一步，左脚跟上并步，准备接球或起跳。一般当来球距身体1米左右时可采用并步移动。

（6）跨步。

支撑脚用力向前、后或斜前、斜后方蹬地，重心降低前移，击球脚沿地面跨出，插入球下成救球姿势，两臂自然摆动保持身体平衡。一般多在来不及移动或快速移动后衔接使用。

（7）转体上步。

左（右）转体时，以右（左）脚为中枢，左（右）脚蹬地，重心下降稍后移，以髋关节带动向左（右）转体90°～180°，成踢球准备姿势。

（8）跑动步。

跑动的第一步基本同前上步、后撤步、交叉步，第二步后逐渐进入正常跑动，停止

时重心稍下降，成踢球准备姿势。

3.踢球技术。

踢球技术在接发球、二传组织进攻及防守组织反击中起到串联和纽带作用，是组织进攻战术的基础。踢球的基本动作主要可分为脚内侧踢球、脚外侧踢球、正脚背踢球，除此之外，还有腿部起球、腹部起球、胸部起球和头部起球等。以下均以右脚为例介绍踢球技术。

（1）脚内侧踢球。

两腿自然分立，手持毽球于胸前，然后将毽球垂直向上抛起，当球下落至膝部时准备踢球，身体重心移到左腿上，左腿稍屈膝，右腿大腿带动小腿屈膝上摆，击球的瞬间左腿膝盖由曲变直，脚跟稍提起，右脚踝关节内屈，脚内侧面端平，用脚内侧足弓中部把球向上踢起，击球点一般在左腿膝关节偏上高度距体前40厘米处，击球后右脚迅速落地站稳。如果击球点过高，就会减少脚内侧击球后继续向上的距离，造成球受力不足，浪费体力；如果击球点过低，就会导致击球时脚内侧面未能充分向上，多向左偏，容易将球踢偏，而且腿部在低点较难发力。脚内侧踢球多用在传接球方面，无论是一传手、二传手或是攻球手，都必须熟练稳定地掌握。脚内侧踢球的特点是击球稳、准，便于控制球。

重点：毽球与脚内侧接触的部位。

难点：击球时屈膝外展、脚内侧面端平，击球点的把握。

（2）脚外侧踢球。

两腿稍分开，右手将毽球抛到身体右侧，当毽球落向身体的侧面时，重心移到左腿上，左腿稍屈膝，右腿大腿带动小腿屈膝由内向外向上摆。当球下落到膝部外侧时击球，击球的瞬间左腿膝盖由曲变直，脚跟稍提起，右腿小腿快速上抬，脚外侧的中后部把球向上踢起，击球点的高度一般低于膝关节，离地面30~50厘米，击球后右脚迅速落地站稳。若击球点太高，则较难控制踝关节外翻的幅度，球容易向前偏离；若击球点太低，则容易变成脚外侧的前部击球，因接触面积小而变得不稳定。此踢球动作主要用于防守时接快速打到身后的球，当球速快且落点较靠后时，身体前倾，右腿甚至可以向后完全伸直，通过大腿上摆将球从外侧救起。

重点：毽球与脚外侧接触的部位。

难点：击球时屈膝内扣、脚外侧面端平，击球点的把握。

（3）正脚背踢球。

两腿自然分立，手持毽球于胸前，然后将毽球垂直向上抛起，重心移到左腿上，左腿稍屈膝，右腿大腿带动小腿屈膝从后向前摆起，脚背与地面基本水平，利用适度的伸膝和踝关节背屈协调用力的勾踢动作把球向上踢起。击球的瞬间左腿膝盖轻微伸直，脚跟稍提起，击球的部位应在脚的趾骨关节处，击球点应在离地面15~25厘米的高度为宜。如果击球点太高，脚尖向后，球会往后落到贴身位置，较难处理；如果击球点太低，准备时间不够，脚尖不能充分上挑，球也容易踢向前方而不是上方。此技术相对于其他基本技术难度较大，不但要求速度，还有一定的难度，抖动脚踝发力击球的节奏过快或过慢都会影响起球的质量。

重点：毽球与正脚背接触的部位。

难点：击球时脚尖上挑、脚踝上提的幅度，脚踝的爆发力。

4.传球技术。

（1）二传根据传球所用脚部位置的不同可分为脚内侧传球、正脚面传球和脚外侧传球。

①脚内侧传球。

传球时脚接触球的瞬间，大腿稍外展，小腿稍内收，大腿与小腿的夹角保持100°~120°，使得脚内侧在身体垂直中线的正前方，距离身体50~60厘米，脚内侧内翻，脚尖稍向前上方指。因为脚内侧较平整而且面积大，脚型也易于控制，传球准确性较高，所以脚内侧传球被普遍采用。

②正脚背传球。

上步跟球，击球腿主动屈膝上提，踝关节适度紧张，用正脚背将球由下而上击起。击球后，身体随前向前上方送球。正脚背传球的击球点较脚内侧传球稍远一些，而且送球过程中脚型容易不稳，近身球也比较难传好，所以正脚背传球一般只用来接一传，极少用来做二传。

③脚外侧传球。

侧身对球，用脚外侧击球动作将球传至网前。当球落在二传手的侧后方时可采用这种方式传球，传球时注意向上的动作要充分，发力要柔和。脚外侧传球比较难控制，在实战中很少用到，一般只做应急之用。

（2）二传根据传球目标位置与二传手身体方向相对位置的不同可分为正面传球、背向传球和侧面传球。

①正面传球。

以右脚传球为例，当球往下落时，左腿上步接近球，膝关节微屈，右腿大腿带动小腿屈膝由后向前向上摆动（注意此时右脚踝关节内翻，脚内侧面端平，轻压脚背，脚尖对着正前方），膝关节稍外展，击球点在身体前半步稍高于膝盖的位置，在脚内侧中部击球的瞬间脚面固定，起球后右脚随前向前上方送球。传球时应做到上步迅速，起球柔和，随前自然。传高球时左脚脚跟需尽量上提，两臂也可随前摆送以利于身体协调用力，传远球时上体要稍向后倾斜以维持身体平衡。

重点：击球后的随前动作和传球时的协调用力。

难点：脚内侧面端平和击球时机的把握。

②背向传球。

从身前向背后传球一般用于球飞得远而无法用正面传球时，或者是打多点进攻和突袭等战术的需要。背向传球时，上体应比正面传球挺直或稍后仰，不要前倾，要判断好球和主攻进攻点的位置，迅速移动到球的落点处，背对出球方向。右腿大腿带动小腿用力上摆，击球点比正面传球稍远稍高，一般保持在腰部高度，用脚内侧将球向后上方抬送。背向二传能充分利用网的全长，增加进攻点，具有很大的隐蔽性、突然性。比赛中熟练运用背向传球技术，能够让进攻战术多样化，可出其不意，迷惑对方。传球时要明确身体所处的位置及离球网和标志杆的距离。背向传球要求运动员有较好的球感和空间

感觉能力、开阔的视野以及灵活多变的战术意识。

③侧面传球。

向侧面传球时，要找好支撑点，把球让于体前，如向右侧传球，要用右脚内侧击球，用右腿大腿带动小腿的侧摆力量将球向右上方传出，上体稍向左倾斜以维持身体平衡。

5.发球技术。

发球技术可分为脚内侧发球、正脚背发球、脚外侧发球、踏球发球和凌空扫发球。以下均以右脚为例进行介绍。

（1）脚内侧发球。

左脚在前的准备姿势，将球轻抛起，身体重心前移，抬腿加转髋，膝关节外展，踝关节内翻，当身体重心超过身体垂直面后，支撑脚向后蹬地，加速重心前移，髋、膝关节加力外翻，用右脚内侧中部从后向前将球踢出，击球的瞬间右脚内侧面尽量与球网平行。脚内侧发球的特点是既稳又准，破坏性强。

重点：球与脚内侧接触的位置。

难点：击球时髋、膝、踝关节的协调用力。

（2）正脚背发球。

左脚在前的准备姿势，将球轻抛于右脚前，身体重心前移，右腿屈膝带动小腿稍向后抬起，然后右脚绷直脚面迅速由后向前摆，脚背尽量正对球网，小腿抖动加力，在离地约25厘米的高度将球击出，击球部位在脚背正面二脚趾的趾关节处。正脚背发球的特点是平、快、准。

重点：脚背正对球网和绷直脚面。

难点：击球时全身协调用力。

（3）脚外侧发球。

左脚在前的准备姿势，将球在身体右侧轻抛起，身体重心前移，右腿由后向前摆动，膝盖内扣带动小腿和踝关节内转，绷直脚面，用前脚掌外侧向前加力击球过网。脚外侧发球的特点是既快又狠，攻击力强。

重点：膝盖内扣带动小腿和踝关节内转。

难点：击球时全身协调用力和绷直脚面。

（4）踏球发球。

站在离端线2米左右的位置，左脚在前的准备姿势，将球抛在身体偏右的前上方，高度约3.5米，然后右脚迈出，通过2步助跑（第2步的步幅稍大），用屈腿抖踏的动作向前击球过网。踏球发球的特点是击球点高，球速快，容易控制球的线路，攻击力强，水平高的还可以收力吊前场。不过该发球动作对队员的柔韧性、腿部和腰腹的力量有极高的要求。

重点：抛球的高度和踏球时线路的控制。

难点：击球时机的把握。

（5）凌空扫发球。

身体侧对或者背对网，用左手或者右手将球在身体右侧向上抛起，同时左脚向左前

方踏出一步（视球的距离可大可小），身体重心迅速移到左腿，右腿屈膝由后向上抬至高点，当球落到比肩部稍高的位置时，右腿膝盖内扣，大腿带动小腿和踝关节内转，用前脚掌外侧由后向前加力击球过网。凌空扫发球的特点是击球点高，球可以由高点向下加速过网，是攻击力最强的发球方式。高水平的比赛中多用这种发球方式，发出的球可快可慢，落点可前可后，可以最大限度地破坏对方的一传，打乱对方的进攻节奏。

重点：转体拧髋和右腿膝盖内扣。

难点：右腿屈膝由后向上抬至高点和加力击球过网。

6.进攻技术。

进攻是在场上组织各种战术配合的最终目的，让对方难于防守的有效进攻是最主要的得分手段。进攻技术一般有头部攻球、倒钩攻球、脚踏攻球和肩压攻球。

（1）头部攻球。

面向来球用单脚或双脚在限制线外起跳，在空中身体成反弓，当球离头部10厘米左右时，突然用力收腹甩头，用头将球攻入对方场区。根据不同的击球部位，头部攻球又可分为正面头部攻球和侧面头部攻球。

（2）倒钩攻球。

倒钩攻球是指主攻队员在进攻中腾空后用脚的背面、内侧或外侧将球扣压过网的技术，有的甚至形成身体在空中快速旋转的凌空转体动作，让对方防不胜防。倒钩攻球是各种进攻技术动作中球速最快、击球点最高的进攻方式，能形成极大的网上优势和攻击范围，是进攻性最强的得分手段，也是国际上高水平运动队员采用的主要进攻手段。在运用倒钩攻球技术的过程中要注意击球力量的大小变化以及线路和落点的变化，通过观察对方的防守站位来确定进攻动作和攻球的落点，一般以大力攻球为主，拨、吊、抹相结合，有时甚至腾空后转体对网变踏球攻球。倒钩攻球根据击球动作的不同可分为正面倒钩、外摆倒钩、内侧倒钩和凌空转体倒钩。

（3）脚踏攻球。

脚踏攻球在比赛中多被副攻手和二传手或者高大的主攻手采用，由于面对防守者，在观察清楚对方场上的空位后，进攻队员可以击出重踏、轻吊和大角度的变线球，起到出奇制胜的效果。

（4）肩压攻球。

肩压攻球是一项辅助性的进攻手段，如果使用恰当，往往也能获得意想不到的进攻效果。当来球在近网上空，而进攻队员的站位又无法采用其他进攻方法时，可看准来球，迅速起跳，在空中用肩部向前侧压击球。

7.防守技术。

防守是毽球比赛的关键技术，也是缓解对方进攻的最好方法，可以为由防转攻反击得分创造有利条件。比赛中拦网队员应随时观察对手的进攻特点，善于判断，抓住对方的进攻规律，调整拦网位置和起跳时身体的形态，及时起跳，利用单人拦网或双人拦网动作进行防守。在拦堵线路时多拦对方的主要进攻线路，注意要有取有舍，取舍分明，最好能用手势给后排防守队员以信号提示，提高整体防守的效率。防守技术有拦网、踢防、触防和跑防。

（1）拦网。

拦网是防守的第一道防线，是得分的重要手段，也是破坏对方进攻并组织反击的重要手段。有效的拦网能使本方化被动为主动，削弱对方的进攻威力，给对方造成心理压力，在比赛中占有重要地位。拦网技术有单人拦网和双人拦网。

（2）踢防。

踢防是当对方将球攻击过网后防守队员利用脚的各个部位将球击起以便调整进攻的防守技术。踢防技术有内踢、外踢和挑踢。

（3）触防。

触防是根据对方攻球的情况，在前边单人拦网的同时，左右两侧的防守队员判断攻球路线，用膝关节以上的身体部位（包括头部、肩部、胸部、腹部和腿部）挡触球，将攻球防起的技术。

（4）跑防。

跑防就是在对方的攻球将落于防守方较大的空当区域，而球速又不是太快的情况下，防守队员通过快速多步的跑动接近球，使用恰当的脚部动作起球的防守技术。

（二）基本战术内容

所谓毽球的战术是指运动员在比赛中根据毽球运动的规律、双方的具体情况和临场的发展变化，正确地分配力量，合理地运用技术并采取有组织、有目的、有预见性的协调配合行动，是一种有利于发挥己队所长，限制对方正常发挥的比赛艺术。毽球的战术分为进攻战术和防守战术两大系统。

1.阵容配备。

阵容配备是合理使用本队队员的一种组织形式，是毽球战术运用的基础。其目的在于把全队力量有效组织起来，最大限度地发挥每个队员的特长和作用。目前比较常见的阵容配备有以下四种。

（1）单主攻双二传配备。

单主攻双二传配备就是在三个上场队员当中有一个主攻手和两个二传手。运用此阵容配备时，主攻手一般不参与接发球，两个二传手交替做一传和二传，二传手不攻球。这种战术要求主攻手的击球点高，球速快，进攻路线多，成功率高。其进攻特点是进攻组织较简单，分工明确，稳而不乱，尤其适用于有高大主攻手的高举高打打法。但是该战术的缺点是一点进攻，战术变化少，易被对方适应并有效地组织封堵和防守，而且主攻手在比赛中频繁地进攻，体力消耗大，会直接影响比赛后段的攻击力。所以该战术的关键是要有稳定的一攻成功率，减少二次进攻的次数，对二传的传球和进攻时的网前保护要求都较高。该阵容配备多用于一些整体水平不高、攻球队员配备不完善的队伍。

（2）主攻副攻二传配备。

主攻副攻二传配备就是在三个上场队员当中有一个主攻手、一个副攻手和一个二传手。该阵容配备中，主攻手一般也不参与接发球，由副攻手、二传手交替做一传和二传。这种战术的优点是副攻手可传可攻，进攻突然，隐蔽性强，进攻效果较理想，同时可以牵制对方的封堵队员，为主攻手减轻压力，弥补了单一主攻手的不足。该配备的主攻手和副攻手之间可以互相掩护，适用于打交叉、插上、掩护等进攻战术，能充分发挥

各位置队员的打法特点，是国内高水平队伍倒钩战术中最常见的配备形式。该战术的关键是要有一个传球技术好、组织思路灵活、善于观察场上形势和捕捉机会的二传手，这样才能把两个进攻点调配得当。

（3）主攻双副攻配备。

主攻双副攻配备就是在三个上场队员当中有一个主攻手和两个副攻手。该阵容配备中，主攻手一般不参与接发球，由两个副攻手交替做一传和二传。这种战术的优点是副攻手可传可攻，三人都可攻球，战术变化更多，可打出高点强攻、两点拉开进攻、副攻两脚进攻、副攻二次进攻等进攻形式，极大地增加了对方的防守难度。不过因为没有一个完全的二传手，没有真正意义上的组织核心，所以在协调不好时容易出现组织混乱、失误较多的问题。该阵容配备只适合二传手水平一般、攻球队员较多的队伍，尤其是打脚踏攻球的队伍。

（4）主攻副攻一传配备。

主攻副攻一传配备多在本队里缺少二传队员，或者完全使用一次传球和自传球组织进攻时采用。该战术一般是3~4脚两人次发动进攻，不需要第三个队员参与进攻的组织，打法类似于无二传的双打。这种配备的特点是进攻节奏较快、配合环节少、配合简捷，但这种配备战术变化少，无法进行灵活多样的整体组织。

2.进攻战术。

进攻战术是由一传、二传和攻球三个环节所组成。根据比赛中对方来球的不同方式，将毽球的进攻战术分为接发球及其进攻(一攻)、接攻球及其进攻（防守反击）、接拦回球及其进攻（保攻）、接踢传球及其进攻（推攻）四种，而通过接起或防起这些来球组织进攻战术的形式也有四种，包括二传组织进攻形式、一次传组织进攻形式、自传自攻组织形式和抢攻组织形式。

（1）二传组织进攻形式。

二传组织进攻形式是指接起或防起到位后，由二传队员把球传给进攻队员进攻的组织形式。该进攻形式必须经过三人次击球，并由一名主要二传队员负责传球，表现出节奏较慢、分工明确、便于组织、指挥集中、战术灵活的特点。该战术形式能较好地组织各种倒钩攻球、脚踏攻球的基础配合和整体配合，并能充分发挥主攻队员的作用，在国内被广为运用，成为毽球进攻战术的基本组织形式。随着训练水平的提高，二传队员应成为一名出色的助攻队员，如果与一次传组织进攻形式和自传自攻组织形式结合使用，不但能增加攻击点，吸引封网队员的注意力，还能大大增加对方封网和后排防守的难度。

（2）一次传组织进攻形式。

一次传组织进攻形式是指某一起球队员充分利用两次击球的机会，第一次起球自我调整后，不经过二传再把球直接传给进攻队员进攻的组织形式。该战术形式只需要两人次三次击球过网，减少了二传环节，缩短了组织进攻的时间，所以具有突然、隐蔽、节奏快的特点，经常被用于突袭进攻和快速反击。

（3）自传自攻组织形式。

自传自攻组织形式是指接起或防起到位后，进攻队员合理运用二次击球机会，不经过二传，自己把球传到所需位置，然后自己把球攻入对方场区的进攻组织形式。该战术

只需两人次四次或者两人次三次击球过网，减少了二传环节，这样一方面缩短了传球和攻球的衔接时间，加快了进攻节奏，另一方面自传自攻，传攻一体，不但便于组织，而且隐蔽性较强。进攻队员自传质量的好坏直接影响自攻的效果，所以要求进攻队员技术全面。另外应注意动作的隐蔽性，有传有攻，虚实结合，才能达到更好的效果。

（4）抢攻组织形式。

抢攻组织形式是指当对方传起、防起或接起用力过大，球直接飞过球网时，网前运动员直接抢攻，把球迅速攻回对方场区的进攻组织形式。该战术要求队员判断准确、移动及时、反击迅速果断。在比赛中，抢攻的机会常常出现，各队应把它作为快速反击训练的组成部分。

3.防守战术。

防守战术通常是指接对方扣、传、推或处理过来的球所组织的进攻，是由拦网、后排防守、二传和反攻等几个相互衔接的部分组成的。防守战术可分为防守阵型和进攻打法两方面。

（1）接攻球及其进攻。

接攻球防守阵型是指前排拦网与后排防守的集体配合阵型。组织接攻球防守阵型首先要根据对方进攻的特点和变化开展；其次要充分发挥本队队员的特长，合理地配备力量；同时还要适当考虑到防守后的进攻战术打法。

不拦网的防守阵型是指根据对方进攻的情况没有必要进行拦网，或初学者在还没有掌握拦网技术的情况下进行比赛时，可以采用不拦网的防守阵型。如当对方在网前中间位置进攻时，1号位队员稍前移至离端线1.5米处，2、3号位队员后撤到离网2.5米处，3人形成弧形防守阵型，准备防左中右三条进攻路线，以防中后场为主，不过2、3号位队员要注意防对方吊到网前的球。这种防守阵型对于攻击力小的踏球进攻比较有效，三个队员形成的弧形开口可根据对方进攻手的特点和网前的进攻点作适当的移动和调整。

单人拦网时的防守阵型是指由一名拦网队员移动到网前拦网，其余两名队员组织后排防守。一般来讲，拦网队员应封住对方的主要进攻线路，后排队员的主要任务是防对方的次要路线、吊球和触拦网队员身体弹起的球。这种防守阵型的作用和特点是守住网上的第一道防线后，同时能兼顾后排防守，前后两道防线布局比较均衡，适合不同训练水平的队伍采用。这种防守阵型一般用于防踏球战术和女子组的防倒挂战术中，能起到很好的效果。

中间拦两边防的防守阵型主要应用于对方进攻手进攻路线较明显和变化不多的时候。当对方成功一传起球后，无论高大的拦网队员处于几号位，都应该迅速移动到网前准备拦网，一般后排的两名队员根据拦网队员的落位分别移动到2、3号位防守落到中、前场的左右斜线攻球和直线攻球，并兼顾同侧后场的吊球。防守准备姿势是站左边的队员左脚在前，脚尖和身体正对攻球方向防守。后排防守队员的取位应根据对方进攻的具体变化及本方的封网情况及时预判，迅速移动卡位，防住可能性最大的进攻路线。后排防守队员卡位时一定要能清楚看到对方攻球队员的击球动作，一般不站在拦网队员身后的位置。

双人拦网时的防守阵型是指有两名队员在网前拦网，一般是身材高大的主攻手和副

攻手，另一名二传手在中后方防守。这种防守阵型的特点是加强了第一道防线的防御能力，提高了网上优势，但后排力量稍显薄弱。该阵型主要是针对对方攻球速度快、落点近、进攻路线变化多、后排不易防守的情况所采用的防守方式，尤其是对付进攻性强、线路单一也不善于打吊结合的进攻手效果更好。双人拦网时一般以倒挂主攻手（身高最高）为主定位，副攻手为副定位，密切配合。当对方二传接球上前准备组织进攻时，本方主攻手在网前落位后给副攻手手势，副攻手紧贴其身后游移，当对方跳起准备进攻时，副攻手依照主攻手的手势落好位，这时在后排的二传手结合两人起跳的位置和对方的击球动作进行预判，选择双人拦网留出的防守空位或者可能性大的进攻路线来防守。要求后排队员必须具备全面的防守技术，预判准确，移动迅速。该防守阵型常见于国内外高水平的队伍，是当今主流的防守阵型。双人拦网一般有“堵两边放中间”和“堵中间放两边”两种方式。

（2）接拦回球及其进攻。

随着毽球运动的发展，以及运动员身高渐高、拦网高度增高和技巧的提升，攻球被直接拦死或拦回的比例逐渐增大，故接拦回球的能力对比赛胜负的影响也越来越大。接拦回球是对本方队员进攻的保护。对于普通踏球进攻，由于毽球的弹性不大，被封回的球往往都会落在攻球队员身体附近，下落速度不快，要求进攻队员立即做自我保护起球，其他队员跟进协助保护。但是对于跳起踏球进攻和倒挂进攻，容易出现被拦回的球速度快或追身、球弹得较远、进攻队员背网不好观察或者攻球队员落地后重心不稳等情况，这时就需要另外两名队员及时跟进保护。跟进保护的队员一般站在离网1.5米的位置，两名保护队员分别在主攻手两侧，身体面向进攻击球点站立，一般为半蹲准备姿势，攻球力量大时应低蹲。为了避免影响主攻手的助跑路线，保护队员可站得稍远（2米左右），等主攻手击球后再迅速向前迈一步，随时准备伸腿救球。保护时注意主攻手和保护队员要配合默契，避免出现两人争球的局面。

根据被拦回球的情况，如能将球一传到位，可组织各种快攻战术；如一传无法将球传到位，二传可调整传球组织进攻。任何防守都是以反击进攻为目标的，所以接拦回球时应尽可能把球传给二传，弧度要高一点，以便组织各种战术进攻，提高反击的成功率。

（3）接传、推球及其进攻。

当对方无法组织进攻，被迫用传、推球击入本方场地的时候，一般情况下由拦网队员做网前一传，或是前排的保护或防守队员迅速后撤到中后场做一传，然后通过二传队员组织反攻。对方经传、推处理过网的球，一传比较容易到位，切不可疏忽大意，白白浪费了得分的机会。

（三）专项体能的练习内容和方法

如今，毽球的技战术沿着快速、全面、多变的方向发展，一支毽球队要想取得优异成绩，必须做到体能、智能、技术、战术、心理等竞技能力要素的高度协调发展。

1.肌肉力量。

（1）腰腹、背肌力量练习方法。

①仰卧起坐练习；②俯卧体后屈练习；③仰卧举腿练习；④单杠悬垂举腿练习；⑤肩

负杠铃做体转、体侧屈练习。

（2）下肢力量练习方法。

①单、双脚跳绳练习；②连续蛙跳练习；③连续跳跃一定高度的橡皮筋或栏架练习；④跑台阶或双脚连续跳台阶练习；⑤负重弓箭步交叉换腿跳练习；⑥负重做小腿屈伸练习；⑦高抬腿练习。

2.速度。

（1）反应速度练习方法。

①快速移动起球练习：教师向各种方向连续抛出各种不同弧线的球，要求学生准确判断，迅速移动将球踢起。②各种姿势起跑练习（如半蹲、全蹲或原地快速小步跑）：学生看教师手势，迅速向指定方向冲刺，距离一般为6米。③学生看教师手势或信号向指定方向做低姿势移动，距离一般为3米。

（2）移动速度练习方法。

①3~4米间连续滑步往返移动练习；②看教师手势做滑步、后退步、前交叉步、后交叉步等移动练习；③30米冲刺跑练习。

（3）起跳速度练习方法。

①看教师手势做原地连续快速起跳练习；②快速单、双脚跳绳练习；③连续起跳拦网或者扣球练习。

（4）摆腿速度练习方法。

①连续向上正踢腿练习；②原地模仿扣球摆腿动作连续踢打树叶练习；③原地连续自抛球快速摆腿扣球练习。

3.弹跳力。

练习方法：①连续蛙跳练习；②连续原地收腹跳练习；③负重提踵练习；④原地直膝向上连续跳练习；⑤两脚交替向前跨跳练习；⑥两脚交替上下凳练习；⑦单脚或双脚跳台阶练习；⑧原地跳起空中转体360°练习；⑨助跑2~3步单脚或双脚起跳摸高练习；⑩跳绳练习；⑪负重跳练习（沙袋）；⑫单脚或双脚向左右两侧跳练习。

4.耐力。

（1）有氧耐力练习方法。

定时定距在跑道或公路上做长跑练习，如要求在4~8分钟内跑1000~1500米。

（2）无氧耐力练习方法。

①高抬腿跑20米转加速跑80米练习；②短于专项距离的重复计时跑练习，重复次数4~8次（根据距离而定）。

（3）专项耐力练习方法。

①弹跳耐力：连续自抛球后跳起攻球练习20~30次、网前连续跳起拦网练习20~30次。②摆腿耐力：30秒连续向上正踢腿练习、原地连续完成20~30次攻球练习、原地2分钟高抬腿练习。

5.柔韧性。

（1）腰部柔韧性练习方法。

①前俯腰：身体以腰部为轴向前俯约90°，双肢并拢，膝部挺直，双手按住膝部，

做腰部向膝部振压的动作，做到能用双手抱住双腿，身体紧贴腿部为合格。

②甩腰：身体成前俯状，双手自然平伸，而后以腰为轴，运用腰力做从下向左、向上、向右、向前、再向下的顺时针大幅度抡（甩）腰动作。顺、逆时针交替练习。

③胸压：盘腿坐于地上，两脚掌相对，然后以腰部为中心做身体向前俯卧振压的动作，能做到身体贴近双腿、双腿贴近地面、脸部贴近脚尖为合格。

（2）下肢柔韧性练习方法。

①压腿：压腿分为正压、侧压和后压三种方法，其主要目的是拉长腿部的肌肉和韧带及加大髋关节的活动范围。

②劈叉：劈叉为柔韧性训练的高级阶段，分为横劈叉和竖劈叉两种方法。

③踢腿：踢腿分为正踢、侧踢、里合和外摆等，踢腿不仅可以使肌肉和韧带拉长，还可以使腿有力、轻快，以促进柔韧性训练的效果。

（3）踝关节柔韧性练习方法。

①将小腿抬至身后，手握前脚掌用力压脚背。

②跪坐后倒压。

6.灵敏性。

练习方法：①弓箭步式转体练习；②连续起跳转体360°练习；③羽毛球场变向跑练习（冲刺—滑步—后退—滑步）；④两人追逐躲闪摸肩练习；⑤两人追逐互踩脚尖练习；⑥教师抛球，学生闪避来球练习。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

（1）大力推广毽球这项民族民间传统体育运动，让学生掌握毽球运动的基本理论知识和技术，学会欣赏毽球运动。

（2）让学生熟练掌握毽球运动的基本技战术，并能够在比赛中熟练运用，培养学生在比赛中的空间感知能力与判断能力。

（3）提高学生的灵敏性、协调性、柔韧性和肌肉力量等体能，让学生能够参与各种形式的比赛。

2.养成健康行为目标。

（1）提高学生参与毽球运动的兴趣，使其树立终身体育锻炼的意识，养成坚持锻炼的习惯。

（2）让学生能够在运动和比赛中控制情绪，做到激动兴奋而又严肃认真；能够在比赛中做到排除干扰、适应不同环境和不同对手。

3.培养体育品德目标。

（1）让学生在毽球运动中体验成功的乐趣，增强克服困难的信心。

（2）让学生做到在运动中爱护器材，在比赛中尊重对手、遵守比赛规则。

（3）培养学生团结协作、互帮互助的优良品质，让学生做到胜不骄、败不馁，并能在失败中寻找原因，有拼搏进取的精神。

（二）教学内容设计及教学提示

毽球模块 1

1.内容要求。

（1）了解毽球运动的起源发展和运动特点；培养学生对毽球运动的兴趣和推广民族民间传统体育项目的意识；理解毽球运动对增进健康、培养体育品德的作用。

（2）学习毽球的准备姿势、步法移动；学习基本踢法，如脚内侧、脚外侧和正脚背踢球等动作技术。

（3）学习基本的进攻、防守技术，如大腿、胸部触球，倒钩进攻技术和拦网技术。

（4）学习单主攻双二传配备的战术阵容；学习二传组织进攻形式，能做到各种倒钩攻球的基础配合；学习接攻球防守阵型和不拦网防守阵型。

（5）加强弹跳力练习，如连续蛙跳、连续原地收腹跳等；加强柔韧性练习，如前俯腰、甩腰等；积极参与不同速度的练习，如以不同起跑姿势快速起跑等；加强一般力量和核心力量练习，如平板支撑、蛙跳、纵跳等；加强有氧耐力练习，如长跑等。

（6）了解毽球场地、球网、参赛礼仪等毽球基本比赛规则。

（7）积极参与一对一、二对二等多种竞技性的活动和小场地比赛。

（8）观看花式毽球表演的视频。

2.教学提示。

（1）引导学生采用多种游戏练习法，如头顶毽球走或过独木桥、跳起摸高空中的毽球、持毽球掷远等，增强学生对毽球运动的兴趣。

（2）在毽球技术教学中，避免让学生采用单个静态的学练手段，注意不要过度强调技术动作细节，应引导学生在运动中反复学练，提高熟练程度；应合理安排学练内容与方式，提高学生的练习密度和强度，促进学生运动技能和体能的发展；利用游戏和比赛情境，激发学生的学习兴趣和热情。

（3）在学习步法时，要注意站位姿势的合理性、起动的技巧和单个步法的反复练习。基本脚法的练习是一项枯燥的练习，在训练的时候要采取多样的训练方法，如计时法、计数法、比赛法、游戏法等。

（4）在基础训练阶段，比较多地采用固定路线的练习，如前后移动接球、左右移动接球、交叉移动接球等；可先采用统一指挥、正确示范、自主体验的方法，再过渡到个别纠正、强化定型或双人一组互教互学等方法，逐步培养学生自主学习、合作学习的能力。

（5）在进行毽球战术方法教学时，先指导学生掌握最基本和常用的阵容配备，然后指导学生练习如何打交叉、插上、掩护等进攻技术，注意强调攻球时间和意识的培养。

（6）在游戏和比赛情境中加强动作技术的运用与提高，使学生尽早体验完整毽球运动的乐趣和价值，培养学生运用综合知识和技能解决问题的能力。

（7）除了让学生学练基本动作技术外，每节课都应进行柔韧性的练习，如进行肩韧带的拉伸训练；这既有助于增强学生的体能，提高动作技术的水平，又能培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质。

（8）应指导学生在实践课中，特别是在比赛过程中学习有关规则，这既有助于增强学生对毽球规则的理解，又能培养学生遵守规则的意识。

（9）通过课堂教学、网络学习、阅读报刊、观看比赛、收听新闻等多种途径，使学生了解毽球运动的有关知识和重要事件，逐步提高学生对毽球运动的认知水平。

3.学业要求。

学习本模块后，学生对毽球运动具有一定的认知和理解，能够掌握所学毽球运动的动作技术和基础配合，并在毽球游戏活动和比赛中予以运用；一般体能和专项体能水平有一定程度的提高；初步掌握获取毽球运动知识的多种途径和方法；表现出一定的合作能力、意志品质、拼搏精神和文明礼貌行为；能按照基本规则参加毽球游戏和比赛。

毽球模块2

1.内容要求。

（1）了解毽球这项民族民间传统体育运动的文化内涵和健身价值；掌握常见运动疲劳和创伤的处理方法。

（2）学习脚内侧、脚外侧、正脚背传球和踏球发球等动作技术，提高学生对空间、时间的判断能力。

（3）学习进攻技术（脚踏攻球、肩压攻球），防守技术（踢防、触防），外、后摆脚背倒钩技术，隔网一触一踢技术等组合动作技术。

（4）学习主攻副攻二传阵容配备、一次传组织进攻形式、单人拦网、中间拦两边防、双人拦网防守阵型等战术配合。

（5）积极参加多种竞技性的练习活动和小场地比赛。

（6）加强弹跳力练习，如跳绳、单脚及双脚跳台阶等；加强柔韧性练习，如下肢压腿、劈叉、踢腿等；积极参与不同速度的练习，如移动速度练习、起跳速度练习等；加强腰腹、背肌力量练习，如仰卧举腿、俯卧体后屈等；加强无氧耐力练习，如高抬腿跑接加速跑等。

（7）了解队员人数和装备、比赛时间、比赛开始和重新开始、比赛进行及停止、计胜方法等毽球比赛的基本规则。

（8）能够对各项毽球比赛进行简要评价；能够运用适宜的方法调节自己的情绪。

2.教学提示。

（1）在进行毽球动作技术教学时，让学生反复练习，熟练掌握毽球的性能、反弹高度、反弹方向等情况，对球有很好的控制能力。发球既是比赛的开始，又是一项进攻技术，发球的时候可以采用盯人、找空、压后、吊前等手段发出各种战术球，以达到破坏对方组织进攻或直接得分的目的。传球时动作要在方向、速度、力量、弧度上有所变化，使对方难以捉摸。

（2）进攻时，要强调在各种环境下不断地进行反复教学练习，特别是重点区域的攻球练习，做到熟能生巧。防守时要善于与同伴相互呼应，并善于运用假动作。逐步提高学生在比赛中主动观察、快速决策的能力，引导学生在比赛情境中反复运用和强化这些组合动作技术，提高学生学以致用的能力。

（3）侧重指导学生进行教学比赛，促使学生将基本的技战术运用于实战情境中，逐步培养学生分析问题和解决问题的能力，不断提高学生的心理调控能力、合作精神和公平竞争的意识。

（4）重视学生一般体能和专项体能的练习，尤其是力量训练（着重在腿部和腰部），为提高学生技战术的运用能力和实战能力奠定良好的基础。

（5）指导学生学习毽球运动中消除疲劳的知识，让学生学会处理毽球运动中出现的疲劳问题，并积极进行恢复。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够掌握所学的毽球基本动作技术、组合动作技术和基础配合，并能够在比赛中予以运用，初步形成在毽球学习和比赛中分析问题和解决问题的能力；一般体能和专项体能水平明显提高；学会处理毽球运动中的疲劳问题并积极恢复；能够克服困难、坚持不懈，表现出合作精神和公平竞争意识，在毽球教学比赛中有一定的情绪调控能力；遵守规则，相互尊重，具有一定的挑战自我的能力。

毽球模块3

1.内容要求。

（1）了解毽球基本动作技术、组合动作技术和小组战术配合等基本原理，能够制订可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化素养和观赏水平。

（2）学习凌空扫发球、跑防技术等动作技术，并能在比赛中根据时机快速判断，合理组合运用。

（3）学习主攻双副攻配备及主攻副攻一传配备的阵容配备，自传自攻组织形式及抢攻组织形式的进攻战术，接拦回球及其进攻和接传、推球及其进攻的防守战术，等等。

（4）运用所学的技战术进行比赛，并能对教学比赛作出简要评价。

（5）加强弹跳力练习，如原地起跳空中转体360°、单脚及双脚起跳摸高等；加强柔韧性练习，如手握前脚掌压脚背、跪坐后倒压等；积极参与不同速度的练习，如摆腿速度练习、起跳速度练习等；加强下肢力量练习，如高抬腿、连续跳跃橡皮筋或栏架等；加强专项耐力练习，如弹跳耐力、摆腿耐力等；掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法。

（6）了解轮转顺序、犯规、违例、判定与申诉等规则和裁判法，并能够在比赛中遵守规则，服从裁判；掌握基本的竞赛组织方法。

（7）观赏毽球赛事，并能用专业术语与同伴分享比赛双方使用的技战术。

2.教学提示。

（1）在制订锻炼计划时，要根据自身的形态、机能、素质确定锻炼强度，根据学习和生活的规律确定锻炼时间，并学会测量脉搏，随时调整运动负荷。

（2）在进行动作技术的教学和复习时，必须强调在各种环境下（一对一、一对二、一对三）不断地进行重复教学练习，特别是重点区域的攻球练习，必须坚持方法、步法，反复练，做到熟能生巧；还可通过创设练习情境让学生进行练习，在情境中运用和强化这些技术，培养学生运用知识和技术的能力。

（3）在进行攻防战术教学时，要注意提高学生的踢、传球等技术，特别要提高创造进攻机会的关键性传球，增强学生应对不同情境的能力，提高学生战术配合的能力；还要指导学生善于运用假动作，使对手难于猜透防守者的真实意图。

（4）安排更多时间让学生进行班内教学比赛，体验完整的毽球比赛乐趣，提高运用综合知识和技能解决问题的能力；同时，要求学生发扬团结奋进、挑战自我、敢于拼搏的精神，具有遵守规则、公平公正、相互尊重的体育道德，正确对待比赛结果，做到胜不骄、败不馁，保持良好的心态。

（5）通过设计游戏或比赛情境，继续强化学生的多种一般体能和专项体能练习，为提高学生的毽球比赛能力奠定良好的体能基础，培养学生勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质；同时，还应与举哑铃等上肢力量练习结合起来，使身体得到均衡发展。

（6）要求学生将所学的规则运用于教学比赛中，增强学生对规则的理解和运用能力。

（7）引导学生运用所学的毽球技战术参加社区毽球活动或比赛。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够掌握所学的基本动作技术、组合动作技术和小组战术配合，并在比赛中加以运用；能够参加教学比赛，表现出比较充沛的体力，具有一定的应对场上变化的能力；能够遵守规则、服从裁判、相互尊重、顽强拼搏、挑战自我、奋发向上，有较强的配合能力和公平竞争的意识，能调控自己的情绪变化，正确对待胜负。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	柔韧性（5分）		60%
		速度（10分）		
		耐力（10分）		
		肌肉力量（5分）		
	基本技能（40分）	发球（10分）		
		接球（10分）		
		传球（10分）		
		攻球（10分）		
	基本战术（20分）	能否合理运用基本进攻和防守战术		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		

续表

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和行为等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目十九 蛙泳

一、基础知识

（一）特点和意义

蛙泳是一种比较古老的泳姿，在民间广为流传，因模仿青蛙的游泳动作而得名。蛙泳是四种泳式中游起来最省力、呼吸技巧最易掌握、具有较大实用价值的一种泳式。

（二）主要规则

1.蛙泳的出发和每次转身后，从第一次手臂动作开始，身体应保持俯卧姿势，两肩应与水面平行。

2.在每个以一次划臂和一次蹬腿顺序完成的完整动作周期内，运动员头的某一部分应露出水面。只有在出发和每次转身后，运动员可在全身没入水中时，做一次手臂充分向后划至腿部的动作和一次蹬腿动作，但在第二次划臂至最宽点并在两手向内划水前，头部必须露出水面。

3.两肩和两腿的所有动作都应同时并在同一水面上进行，不得有交替动作。

4.在蛙泳游进过程中，两手应同时在水面、水下或水上由胸前伸出，并在水面或水下向后划水，除最后一个动作外，在手臂的完整动作中，两肘不得露出水面。除出发和

转身后的第一次划水动作外，两手向后划水不得超过臂线。

5.蛙泳运动员必须脸朝下，使用水平的划水动作，脚和手在一个水平面内一起运动。在比赛结束以及转身时，运动员必须双手触及池壁。

二、教学内容

（一）基本技术内容

1.开始姿势。

两臂自然向前伸直，与水面平行，身体成一直线。

2.臂部动作。

抓水：手臂先前伸，肩关节略内旋，两手掌心略转向斜下方，稍勾手腕，两手分开向斜下方压水。

划水：两臂分成40°~45°，手腕开始弯曲，这时两臂两手逐渐积极地向侧、下、后方屈臂划水。在划水过程中，前臂和上臂屈的角度是不断变化的，一般优秀运动员在划水的主要阶段肘关节都屈成接近90°，因为这个角度能发挥最大的力量，同时能很好地利用胸背部的大肌肉群。划臂时，手臂划至两臂夹角约成120°时，即应连续过渡到向里收手的动作，划水和收手时，手划的路线不应到肩的后下方，而应在肩前下方。为了充分利用一切前进力量来提高速度，在进入划水阶段时，应以较大的力量做划水动作，以获得前进的最大速度。因此，在划水时身体位置上升较高是合理现象。

收手：收手是划水阶段的继续，收手过程也能产生较大的前进作用力和上升力。将手臂向里、向上收到头前下方，这时臂与肘几乎同时做动作，收手时不应降低划水速度，而应以更快速度来积极完成。收手时，不应强调两肘向里夹的动作，这会削弱划水力量，同时也应避免划水路线过大。收手动作应有利于做快速向前伸手动作，而又不影响臂腿动作协调配合。当手收至头前下方时，两手掌心是由向后转向内、向上的姿势，这时大臂不应超过两肩延长线。在整个收手动作过程中，手的动作应积极、快速、圆滑地完成，收手结束时，肘关节低于手，大小臂成锐角。

伸臂：伸臂动作是由伸直肘关节、肩关节来完成的。掌心由朝上逐渐转向朝下，同时向前伸出。快速伸臂动作是现代蛙泳技术的特点之一，它紧密配合腿的动作，因此在伸臂的同时，肩要向前。不少运动员的头也几乎同时有向前“压”的动作，但必须注意向前伸臂动作中不能有停顿现象。总之，整个臂部动作的移动路线，无论是俯视还是仰视都是椭圆形的，侧视则为由浅到深，再由下向上、向前伸出，并且是一个连贯、有力、快速的完整过程。

3.换气。

呼气要由小到大，逐渐加大呼气量（口鼻同时呼气），口部一露出水面，立刻用力把气吐完，并用口快而深地吸气，呼与吸之间无停顿。

4.腿（脚）部动作。

蛙泳的腿部动作是推动身体前进的主要动力之一。它的主要动作可分为收腿、翻脚、蹬夹水和滑行四个环节，这四个环节是紧密相连的完整动作。

收腿：开始收腿时，两腿随着吸气的动作，自然放下，同时两膝自然逐渐分开，小

腿向前回收，回收时两脚放松，脚跟向臀部靠拢，边收边分。收腿时力量要小，两脚和小腿回收时要收在大腿的投影截面内，以减少回收时的阻力。

翻脚：收腿即将结束时，脚仍向臀部靠近，这时膝关节向内扣，同时两脚向外侧翻开，使脚和小腿内侧对好蹬水方向，这样能使对水面加大，并为大腿发挥更大力量做好积极准备。

蹬夹水：蹬夹水应由大腿发力，先伸髋关节，这样可使小腿尽量保持垂直对水的有利姿势向后做蹬夹水的动作，然后伸膝关节和踝关节。

滑行：蹬夹水结束后，脚处于水平面的最低点，这时身体随着蹬夹水的动力向前滑行，腰部下压，双脚接近水面，准备做下一个循环动作。

5.转身。

触壁：最后一次蹬腿结束后不减速地游近池壁，两臂前伸，在正前方高于身体重心的地方，右手在上、左手在下，两手相距15厘米左右，手指朝左斜上方触壁。

转身：触壁后，全手掌压池壁，随着惯性屈肘、屈膝团身，同时身体沿纵轴向左侧转动，并抬头吸气，左手离开池壁在水中随着身体向左侧转动并逐渐向左前伸。当身体转至侧对池壁时，头向前进方向甩，并低头入水，右臂推离池壁，从空中摆臂，同时提臀使两脚触壁，两手经颏下前伸，两腿弯曲准备蹬壁。

蹬壁：两脚掌贴在水面下约40厘米处，两臂向前伸直，头夹在两臂之间，然后用力蹬离池壁。

滑行和一次潜泳动作：蹬壁后，身体成流线型滑行，当速度减慢到正常游泳速度时，两手开始长划臂至大腿两侧稍停，滑行速度稍慢时，开始收腿，两手贴近腹、胸、颏下前伸，当两臂伸直夹头时，蹬腿、滑行，两臂开始第二次划水时，头露出水面。

（二）专项体能的练习内容和方法

1.肌肉力量。

背起：2组，每组10～20次。（目标肌肉：竖脊肌）

斜板卷腹：2组，每组10～20次。（目标肌肉：腹直肌）

坐姿器械胸推：2组，每组12～15次。（目标肌肉：胸大肌、肱三头肌和三角肌前束）

颈前下拉：2组，每组12～15次。（目标肌肉：背阔肌、肱二头肌）

坐姿举腿：2组，每组12～15次。（目标肌肉：股四头肌、臀大肌、腘绳肌）

坐姿夹腿：2组，每组12～15次。（目标肌肉：大腿内收肌群）

2.心肺耐力：30分钟的蛙泳练习，强度为最大心率的65%～75%。

3.协调性：各种方式的划臂、蹬腿组合练习。

4.柔韧性：肩关节、膝关节和踝关节的拉伸练习。

5.速度：15～20米快速蛙泳练习。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

（1）让学生熟练掌握蛙泳的上肢、下肢的基本技术并能熟练配合，找到水中换气的

方法并能够在锻炼中熟练运用。

（2）让学生熟练掌握蛙泳运动时的体力分配与救护方法，并能够在实践中灵活运用。

（3）学生能够参与各种形式的比赛。

2.养成健康行为目标。

（1）学生能够积极投入到游泳运动中去，并养成参与游泳健身的习惯。

（2）让学生准确掌握游泳健身的相关知识，并制订自己的游泳健身计划。

（3）学生能在运动和比赛中控制情绪，做到激动兴奋而又严肃认真；能在比赛中做到排除干扰，适应不同环境和不同对手。

3.培养体育品德目标。

（1）学生能够指导自己或他人进行游泳锻炼，并传播游泳锻炼的价值。

（2）学生能够做到在运动中遵守比赛规则，弘扬运动精神。

（3）在困难时期，培养学生坚强的意志品质，激发学生上进的运动精神。

（二）教学内容设计及教学提示

蛙泳模块1

1.内容要求。

（1）理解蛙泳运动对增进健康、培养体育品德的作用和蛙泳动作技术的基本原理，了解人在水中前行时水的阻力与推进力的关系，以及蛙泳运动的安全知识和保健要求等。

（2）对自己的健康状况作出正确判断，理解在哪些情况下不能进行游泳及其原因。

（3）做出水中行走、水中换气、踩水、水中漂浮、漂浮前行和水中滑行的基本动作。

（4）在泳池的浅水区初步体验和学习换气、收腿、翻脚、蹬夹水、滑行和划水、收手、伸臂的基本动作技术和方法。

（5）做出划臂1次、蹬夹水1次、呼吸1次的完整配合动作，能游进30～50米。

（6）进行各种方式的深蹲、直立的前脚掌走等一般体能练习，以及提高肩部、腿部柔韧性和划臂幅度等专项体能练习。

（7）观赏高水平的蛙泳赛事。

2.教学提示。

（1）要求学生在开始学习游泳前一定要进行健康体检，建立缜密的游泳教学组织制度，如对学生在游泳前的身体状况和自我身体感觉进行询问、要求学生做好淋浴和准备活动、下水前了解泳池的水深和水温、下水后感受和熟悉水环境等，培养学生的安全意识，保障学生游泳的安全。

（2）每节课不能只教一项动作技术，应该引导学生学练换气、收腿、翻脚、蹬夹水、滑行及划水、收手、伸臂等多个动作技术的组合，鼓励学生在安全的前提下尽早体验完整蛙泳运动的乐趣和价值，提高学生的实践能力。

（3）启发学生正确做出划水、蹬夹水和呼吸配合动作，能游进30～50米。可使用安

全海绵垫等辅助工具，鼓励学生进行合作学习，如两个人一组，甲同学直线浮在水面上，乙同学在前方牵引甲同学的手，慢慢朝前游动。要求学生相互交流，并交换练习，共同探索划水和蹬夹水的动作技术，加深对重点动作技术的理解，逐步提高动作技术的熟练程度，增强学生的自主学习、合作学习和探究学习的能力。

（4）通过采取降低难度、个别辅导等方式，帮助有畏惧心理的学生逐步熟悉水环境，循序渐进地掌握蛙泳的动作技术和技能，在感受进步的过程中树立自信心。

（5）应及时判断学生的情况，在安全的前提下引导学生相互鼓励、坚持不懈，培养学生不怕困难、战胜困难的精神和适应水环境的能力。同时，还要让学生懂得在安全的环境下参与蛙泳运动。

（6）应结合水中练习安排学生在岸上进行多种体能练习，如100米跑、1500米跑、俯卧撑、仰卧起坐和引体向上等，发展学生的各种体能。

（7）指导学生通过课堂教学、网上学习、阅读报刊和观看比赛等多种途径了解蛙泳运动的有关知识。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能主动适应水环境，初步学会水中换气的方法，运用蛙泳运动的基本知识主动探究换气、划水和蹬夹水的动作技术，以及游进中呼吸、臂、腿配合的方法，并能游进30～50米；一般体能和专项体能水平有一定程度的提高；初步掌握获取蛙泳运动知识的多种途径和方法；基本掌握和运用蛙泳运动的安全防护知识；表现出一定的合作精神和竞争意识，能理性面对暂时遇到的困难并勇于克服；按照基本的规则参加蛙泳游戏、练习和比赛，基本养成蛙泳的卫生与锻炼习惯。

蛙泳模块2

1.内容要求。

（1）了解蛙泳运动的发展简史和特点，初步认识蛙泳运动所蕴含的文化价值；学习和理解蛙泳前行与克服水的阻力的基本原理，掌握判断泳池水深、水质和水温的方法等知识；掌握和运用蛙泳运动的安全知识和防护技能。

（2）做出水中行走、水中漂浮、踩水和漂浮前行等动作，掌握水中换气的方法。

（3）基本掌握换气、收腿、翻脚、蹬夹水和滑行以及划水、收手和伸臂的基本动作技术。

（4）做出划臂1次、蹬夹1次和呼吸1次的完整配合动作，游进50米以上，并能参加蛙泳教学比赛。

（5）进行提高肩部柔韧性以及腿部、腰部力量等一般体能练习，利用拉力绳进行各种陆上划臂等专项体能练习。

（6）了解蛙泳比赛规则。

（7）观赏高水平的蛙泳赛事并作出简要的评价。

2.教学提示。

（1）使学生明确蛙泳教学过程中教师给出的信号所对应的动作要求和遵守信号的重要性，保证学生在安全的前提下有效地开展学练活动。

（2）及时启发学生体验呼吸与划水、蹬夹水前行的正确动作感觉，不断提高学生的运动感知能力，使他们的蛙泳动作更加熟练和顺畅。

（3）适时地启发和鼓励学生之间、小组之间相互分析各自在呼吸与划水和蹬夹水前行动作中的问题，探索解决问题的方法，分享对动作技术重点的理解，提高学生合作学习和探究学习的能力。

（4）关注学生的个体差异，对呼吸与动作配合不够协调的学生采取降低难度、分解学习等方式，使他们掌握动作技术，在逐渐进步的过程中树立起学习的自信心。

（5）鼓励学生参加蛙泳教学比赛，在体验完整运动的过程中理解蛙泳运动的价值和意义，培养学生运用综合知识和技能解决复杂问题的能力。

（6）继续通过多种练习方式发展学生的一般体能和专项体能，提高学生的体能水平，为学生学习和掌握蛙泳技能奠定良好的体能基础，培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔、勇敢顽强的意志品质。

（7）指导学生学习蛙泳运动的保健知识，让学生学会处理蛙泳运动中常见的运动损伤。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够运用蛙泳前行与克服水的阻力等基本运动原理，主动体验和探究游进中划水、蹬夹水前行动作与呼吸配合的方法，掌握水中换气的方法，顺畅地游进50米以上，并参加蛙泳比赛；一般体能和专项体能水平明显提高；能够与同伴共同探讨解决学习问题的方法，在不断适应水环境的学习中提高运动能力；学会安全地参与蛙泳运动，能预防和简单处理蛙泳运动中常见的运动损伤，养成蛙泳的卫生与锻炼习惯；在困难面前沉着机智、果敢顽强、自尊自信、相互尊重，表现出合作精神和竞争意识，能够调控情绪。

蛙泳模块3

1.内容要求。

（1）学习和理解游进过程中手臂划水动作和腿部蹬夹水动作获得推力与速度关系的知识，学会正确判断自己的健康状况，理解水温与热身活动的关系，掌握和运用消除疲劳的知识与方法。

（2）较熟练地做出水中换气、行走、漂浮、触壁蹬腿、踩水和滑行等基本动作。

（3）基本掌握并运用蛙泳收腿、翻脚、蹬夹水和滑行动作技术，以及划水、收手和伸臂的动作技术。

（4）用较合理的划水1次、蹬夹水1次和呼吸1次的完整配合动作游进50～100米。

（5）在陆地上或利用器械进行各种蛙泳动作模拟练习。

（6）积极参与蛙泳运动的一般体能和专项体能练习。

（7）积极参加蛙泳的教学比赛，理解蛙泳比赛规则。

（8）观赏高水平的蛙泳赛事，用专业术语与同伴讨论运动员使用的技战术，并点评优秀运动员的表现等。

2.教学提示。

（1）引导学生理解判断自我身体状况的重要性，要求学生在学习蛙泳的过程中遵守教师给出的信号指示，自觉做好蛙泳后的放松整理活动，淋浴后整理好洗浴用具，爱护设备，讲究卫生，培养学生的行为规范和遵守公共道德的意识。

（2）通过设置踩水、蹬夹水等游戏和比赛，激发学生学习的兴趣和积极性；通过采取双腿夹板划水、扶板蹬夹水等限制性练习方式，提高学生对正确动作技术的本体感觉以及动作的熟练程度和流畅性。

（3）启发学生之间、小组之间运用蛙泳运动的科学原理，共同探索呼吸与划水、蹬夹水前行中的问题和解决方法，通过分享对问题的理解，帮助学生完善动作技术，提高分析问题、解决问题以及合作学习和探究学习的能力。

（4）让学生完整体验50米或100米的蛙泳过程，鼓励学生积极参加50米或100米的教学比赛，提高学生运用综合知识和技能解决复杂问题的能力，培养学生对蛙泳运动的整体理解以及积极进取、顽强拼搏的精神。

（5）重视对学生进行补偿性体能练习，通过辅助性的教学手段发展学生的速度、灵敏性、柔韧性和反应时等，全面发展学生的体能，培养学生坚强的毅力和勇往直前的精神。

（6）指导学生学习消除蛙泳运动疲劳的知识与方法，让学生学会分析和处理在蛙泳运动中产生的疲劳问题，并积极进行恢复。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够运用手臂划水和腿部蹬夹水获得动力与速度的知识，主动探究较高效率的蛙泳前行动作与方法，顺畅地游进50～100米，并积极参加50米或100米的蛙泳比赛；有效地与同伴共同探讨解决学习问题的方法；表现出较充沛的体力；学会处理蛙泳运动中的疲劳问题并积极进行身心恢复；有较好的合作精神和公平竞争意识，尊重同伴、尊重裁判，能够调控自己的情绪，表现出克服困难、坚持到底、奋发向上的体育精神，正确对待比赛胜负。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（40分）	速度（15分）		60%
		心肺耐力（15分）		
		协调性（10分）		
	基本技能（50分）	出发（5分）		
		划水（15分）		
		蹬夹水（15分）		
		呼吸（5分）		
		教学比赛成绩（10分）		

续表

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和行为等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目二十　自由泳

一、基础知识

（一）特点和意义

自由泳是游泳比赛项目之一，对技术没有规则限制，多采用最快的爬泳技术，因此人们把自由泳亦称为爬泳。爬泳阻力小、游速快，在水上救护等方面被广泛采用。

（二）主要规则

1.自由泳比赛中运动员可采用任何泳姿。

2.转身和到达终点时，运动员可用身体的任何部位触池壁。

3.运动员必须在自己的泳道内完成比赛，否则即算犯规。

4.比赛中运动员游出自己的泳道，或用其他方式干扰、阻碍其他运动员者应取消其参赛资格。

5.由于某运动员犯规而影响了被干扰、阻碍的运动员获得优良成绩时，应准许受干扰、阻碍的运动员补测成绩，或直接参加决赛。

6.比赛中运动员转身时必须使身体某一部位触及池壁。转身必须从池壁完成，否则即算犯规。

7.在比赛中，运动员不得使用或穿戴任何有利于其速度、浮力的器具（如手、脚蹼等，但可戴护目镜），否则即算犯规。

二、教学内容

（一）基本技术内容

1.身体姿势。

自由泳时身体成流线型俯卧于水面，背部和臀部的肌肉保持适当的紧张度，在游进中保持头部平稳，躯干围绕身体纵轴有节奏地自然转动35°～45°。

2.腿部动作。

自由泳的腿部动作虽有一定的推进力，但主要起平衡作用，保持身体的稳定和协调。两腿应自然并拢，脚稍内旋，踝关节放松，以髋关节为轴，由大腿带动小腿和脚掌，两腿交替做鞭打动作，两脚尖上下最大幅度为30～40厘米，膝关节最大屈度约160°。

3.臂部动作。

自由泳的臂部动作是推动身体前进的主要动力，一个周期的臂部动作分为入水、抱水、划水、出水和空中移臂五个不可分割的阶段。

（1）入水：完成空中移臂后，手在控制下自然放松入水。手的入水点一般在身体纵轴和肩关节的前后延长线之间。入水时手指自然伸直并拢，臂内旋使肘关节抬高处于最高点，手掌斜向外下方，使手指首先触水，然后是小臂，最后是大臂自然插入水中。

（2）抱水：臂入水后，在积极向下方插入的过程中，手掌从向斜外下方转向斜内后方并开始屈腕、屈肘，肘高于手，以便能迅速过渡到较好的划水位置。抱水结束时，手掌已经接近对水，肘关节屈至150°左右，整个手臂像抱着一个大圆球似的为划水作准备。

（3）划水：划水是发挥最大推进作用的主要阶段，其动作过程可分为拉水和推水两个部分。紧接抱水阶段进入拉水阶段，这时要保持抬肘，并使大臂内旋。同时继续屈肘，使手的动作迅速赶上身体的前进速度，使拉水动作造成合理的动作方向和路线，也使主要肌肉群在良好的工作条件下进入推水阶段。拉水至肩的垂直平面后，即进入推水阶段，这时肘的屈度约为100°，大臂保持内旋姿势，带动小臂，用力向后推水，同时肩部后移，以加长有效的划水路线。向后推水有一个从屈臂到伸臂的加速过程，手掌由从内向上、从下向上的动作路线加速划至大腿旁。整个划水动作，手的轨迹始于肩前，继之到腹下，最后到大腿旁，成“S”形。

（4）出水：划水结束时，掌心转向大腿，出水时小指向上，手臂放松，微屈肘，由上臂带动肘部向外上方提拉带前臂和手出水面，出水后掌心转向后上方。出水动作必须迅速且不停顿，同时应该柔和、放松。

（5）空中移臂：紧接出水不停顿地进入空中移臂，移臂时肘高于手。

4.两臂配合。

自由泳时，两臂划水发生的交叉位置有前交叉、中交叉和后交叉三种类型。前交叉

是指一臂入水时，另一臂已前摆至肩前方与水平面成30°左右的角，前交叉有利于初学者掌握自由泳动作和呼吸。中交叉是指一臂入水时，另一臂处在向内划水阶段与水平面成90°左右的角。后交叉是指一臂入水时，另一臂划至腹下与水平面成150°左右的角。

5.呼吸与臂、腿配合。

自由泳时，一般是在两臂各划水1次的过程中进行1次呼吸。以向右边吸气为例，右手入水后，嘴和鼻开始慢慢呼气；右臂划水至肩下，开始向右侧转头并增大呼气量；右臂推水即将结束则用力呼气；右臂出水时，张嘴吸气，至空中移臂的前半部分为止，并开始转头还原；然后直至右臂入水前，有一个短暂的闭气过程，脸部转向前下；头部稳定时，右臂入水，再开始下一慢慢呼气的过程。初学者一般采用1∶2∶6的方法，即呼吸1次、划臂2次、打腿6次，这种配合方法易保持身体平衡。

（二）专项体能的练习内容和方法

1.肌肉力量和肌肉耐力：陆上主要采用橡皮拉力、拉杠铃片和等动拉力等练习方法；水上主要采用划水、牵引等练习方法。

2.心肺耐力：进行30分钟的游泳训练，强度为65%～75%最大心率。

3.柔韧性：肩关节、膝关节和踝关节的拉伸练习。

4.速度：15~20米快速自由泳练习。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

（1）让学生熟练掌握自由泳上肢、下肢的基本动作技术并能熟练配合，找到水中换气的方法，并能够在锻炼中熟练运用。

（2）让学生熟练掌握自由泳运动时的体力分配与救护方法，并能够在实践中灵活运用。

（3）学生能够参与各种形式的比赛。

2.养成健康行为目标。

（1）学生能够积极投入到游泳运动中去，并养成参与游泳健身的习惯。

（2）学生能够准确掌握游泳健身的相关知识，并制订自己的游泳健身计划。

（3）让学生能够在运动和比赛中控制情绪，做到激动兴奋而又严肃认真；能够在比赛中做到排除干扰，适应不同环境和不同对手。

3.培养体育品德目标。

（1）学生能够指导自己或他人进行游泳锻炼，并传播游泳锻炼的价值。

（2）让学生做到在运动中遵守比赛规则，弘扬运动精神。

（3）在困难时期，培养学生坚强的意志品质，激发学生上进的运动精神。

（二）教学内容设计及教学提示

自由泳模块

1.内容要求。

（1）了解自由泳运动的发展简史和特点，初步认识自由泳运动所蕴含的文化价值；

了解自由泳前进的流体力学原理；掌握和运用自由泳运动的安全知识和防护技能。

（2）做出水中漂浮和漂浮前行等动作，掌握水中换气的方法。

（3）做出自由泳的划臂、打腿和换气的基本动作技术。

（4）做出呼吸1次、划臂2次、打腿6次的完整配合动作，游进50米以上，并能参加自由泳教学比赛。

（5）进行肩部柔韧性练习以及腿部和腰部肌肉力量等一般体能练习，利用拉力绳进行各种陆上划臂专项体能练习。

（6）了解自由泳比赛规则。

（7）观看高水平的自由泳赛事，并作出简要的评价。

2.教学提示。

（1）使学生明确自由泳过程中教师给出的信号所对应的动作和遵守信号的重要性，保证在安全的前提下有效地开展学练活动。

（2）及时启发学生体验呼吸与划臂、打腿前行的正确动作感觉，不断提高全体学生的运动感知能力，使他们的自由泳动作更加熟练和顺畅。

（3）适时地启发和鼓励学生之间、小组之间相互分析各自在划臂与换气前行动作中的问题，探索解决问题的方法，分享他们对动作技术重点的理解，提高学生动作技术的准确性及合作学习、探究学习的能力。

（4）关注学生的个体差异，对呼吸与动作配合不够协调的学生采取降低难度、分解学习等方式，使他们掌握动作技术和技能，在逐渐进步的过程中，树立起学习的自信心。

（5）鼓励学生参加自由泳教学比赛，让学生将自由泳运动体验和对自由泳运动价值的认识相联系，在体验完整运动的过程中主动感悟自由泳运动的价值和意义，培养学生运用综合知识和技能解决复杂问题的能力。

（6）继续通过多种练习方式发展学生的一般体能和专项体能，提高学生的体能水平，为其学习和掌握自由泳动作技术奠定良好的体能基础；培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔、勇敢顽强的意志品质。

（7）指导学生学习自由泳运动的保健知识，让学生学会处理自由泳活动中常见的运动损伤。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够掌握和运用自由泳前行动力与克服水的阻力的基本力学原理，主动体验和探究游进中划臂、打腿动作与呼吸配合的方法，掌握水中换气的方法，顺畅地游进50米以上，参加自由泳比赛；一般体能和专项体能水平明显提高；能够与同伴共同探讨解决学习问题的方法，在不断适应水环境的学习中提高运动能力；学会安全地参与自由泳运动，能预防和简单处理自由泳运动中常见的运动损伤，养成自由泳的卫生与锻炼习惯；在困难面前沉着机智、果敢顽强、自尊自信、相互尊重，表现出合作精神和竞争意识，能够调控情绪。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	速度（10分）		60%
		心肺耐力和肌肉耐力（10分）		
		柔韧性（10分）		
	基本技能（60分）	出发（5分）		
		划臂（15分）		
		打腿（15分）		
		呼吸（15分）		
		教学比赛成绩（10分）		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和习惯等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目二十一　高山滑雪

一、基础知识

（一）特点和意义

高山滑雪起源于阿尔卑斯山地域，是滑雪运动的一大项目。高山滑雪运动作为冬奥会的比赛项目，精彩激烈、惊险刺激，对参加者的技艺、体能和心理素质要求高，同时也具有很高的欣赏价值，越来越受到人们的关注和喜爱。高山滑雪也是很好的健身途径和手段，具有环境独特、趣味性强、体力要求适中、难度可因人而异等特点，特别适合青少年选择和参与。

（二）主要规则

1.基本规则。

高山滑雪的每个项目比赛均为单人出发，出发的顺序通过抽签决定，但有的项目需要滑两次，第二次出发的顺序由第一次比赛的成绩确定。出发的间隔一般为60秒，只有回转项目采用不等时出发。出发时，运动员必须身穿正式铝封标志的运动服（即经裁判员检查并认可的服装），佩戴出发号码布，头戴护盔，脚穿滑雪板，手持滑雪杖，同时必须使用脱离式固定器。

2.国内常见竞赛办法。

（1）执行国家体育总局冬季运动管理中心审定的最新版《国际雪联高山滑雪竞赛规则》。

（2）高山单板回转和双板大回转分别需进行两次滑行，两次成绩相加之和为总成绩，成绩优者列前，成绩相等按最好成绩排名。（对于不同的场地，规则也会有一定的变化。）

（3）雪场内的任何人都应当遵守国际雪联制定的十条滑雪安全准则。

二、教学内容

（一）基本技术内容

1.穿脱雪靴。

目前市面上的雪靴分为三种，第一种是双板雪靴，第二种是单板雪靴，第三种是旅行式雪靴。在穿双板雪靴时，需要把雪靴上的四个搭扣翻转，以防在穿的过程中被扣住，当脚穿进雪靴后自己调整适当的搭扣强度。

2.穿雪靴行走。

应抬脚尖，迈大步，用滑雪靴的前后跟作支点。

3.双板基本站姿。

穿雪板平地站立时，身体放松自然站立，双雪板平行放平、与肩同宽，共同承担体重。双膝弯曲前顶，上体微前倾，收腹，臀部适当上提。双手握杖置于固定器前部外侧，与腰部同高，距离雪板10厘米左右，微微外展，杖尖不拖地。

4.犁式刹车。

犁式刹车也称为内八字刹车，滑雪者要注意两腿均匀用力，重心向前，膝盖顶住鞋

口，上身直立，两板板尾用力，向两侧呈内八字姿势，板的用力部位为内刃。

5.犁式转弯。

滑雪者在犁式刹车的基础上，向左转弯的时候，所有重心放在右边，右腿稍用力，左腿顺势放松，左板轻浮在雪面上，向右转弯则相反。

（二）专项体能的练习内容和方法

1.肌肉力量：蹲杠铃、静蹲、负重提踵、硬拉、斜板负重仰卧起坐练习。

2.心肺耐力：30分钟跑、长距离跑等练习。

3.平衡能力：各种平衡动作练习，如平衡球、平衡板练习。

4.协调性：上下肢的协调性练习。

5.柔韧性：拉伸肩关节、髋关节和踝关节的练习。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

（1）让学生掌握高山滑雪的基本知识和安全知识。

（2）让学生掌握高山滑雪站立、行走、滑行的基本动作技术。

（3）让学生掌握犁式刹车、犁式转弯等技术并能够熟练运用。

2.养成健康行为目标。

（1）让学生能够积极投入到高山滑雪运动中去，养成参与高山滑雪运动的习惯。

（2）让学生能够在运动和比赛中控制情绪，做到激动兴奋而又严肃认真；能够在比赛中做到排除干扰，适应不同环境和不同对手。

3.培养体育品德目标。

（1）培养学生积极进取、不畏困难，勇于超越自我的精神品质。

（2）让学生能够做到在运动中爱护器材，在比赛中尊重对手、遵守比赛规则。

（3）让学生能够做到胜不骄、败不馁，团结同学，互帮互助。

（二）教学内容设计及教学提示

高山滑雪模块

1.内容要求。

（1）正确认识高山滑雪运动的特点和健身价值。

（2）掌握高山滑雪穿脱雪靴、行走、基本站姿等基本技术。

（3）能够做出滑行、停止和转弯等技术动作。

（4）能够正确认识高山滑雪运动的主要专项体能，能够正确进行专项体能练习。

（5）培养勇敢、顽强、不畏困难、积极进取、团结互助的优良品德。

2.教学提示。

（1）引导学生采用自主学习、合作学习、探究学习等学习方式进行高山滑雪基本知识的学习。

（2）加强学生之间、师生之间的互动和交流，给学生更多的自主练习、自我表现和

尝试成功的机会，使学生能够愉快地学习高山滑雪技术。

（3）高度重视学生之间的个体差异，要有针对性地帮助和引导那些兴趣不足，体能、技能较差的学生进行学习。

（4）要强化安全意识，尽力消除一切安全隐患，保障学生能够安全地进行高山滑雪技术的学习和练习。

3.学业要求。

学习本模块后，学生对高山滑雪运动的特点、健身价值和文化价值有清楚的认识和理解；能够遵循高山滑雪运动的安全要求进行学习和练习；能够掌握高山滑雪的基本动作技术，并有针对性地提高高山滑雪的专项体能；在高山滑雪动作技术的学习和练习中表现出勇敢、果断、顽强的精神及良好的合作态度。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	肌肉力量（6分）		60%
		心肺耐力（6分）		
		平衡能力（6分）		
		协调性（6分）		
		柔韧性（6分）		
	基本技能（60分）	基本站姿（5分）		
		滑行（15分）		
		停止（15分）		
		转弯（15分）		
		教学比赛成绩（10分）		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和习惯等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		

续表

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目二十二　花样跳绳

一、基础知识

（一）特点和意义

跳绳运动在我国已有数千年的历史，唐、宋、明、清对其都有记载。跳绳最早的雏形是以游戏的形式出现的，现在已发展成为一项集健身、娱乐、观赏和竞技于一体的运动项目。花样跳绳是对传统体育项目的演进、发展和创新，已由过去跳法单一、形式枯燥的跳绳运动，华丽转身为一项深受人们喜爱的现代时尚运动。花样跳绳运动具有简便易行、花样繁多、安全性高、娱乐性强的特点，男女老少均适宜参加，深受群众的喜爱。经常参加这项运动能够有效提高人体的协调性、肌肉力量、心肺耐力，并能够愉悦身心，享受运动的乐趣。

（二）主要规则

1.计数赛评分办法。

（1）30秒单摇跳。

①目标。

在30秒内完成尽可能多的单摇跳。

②口令。

裁判员准备 — 运动员准备 — 预备 — 跳（或哨音）— 10秒 — 20秒 — 停（或哨音）。

③技术要求。

●运动员双手摇绳，双脚以同步跳或轮换跳的方法跳绳，每跳起一次，绳跃过头顶并通过脚下绕身体一周（360°），称作单摇跳。

●运动员在指定场地内比赛为有效动作。

●抢跳将从最后成绩中扣除5次。

●失误不扣分，但失误次数将被记录。

④计分方法。

双脚同步跳累计跳绳成功通过脚下的次数；双脚轮换跳累计跳绳成功通过右脚脚下的次数，再乘以2。

●应得数。

每场比赛由三名裁判员计数（建议使用计数器），若三名裁判员计数不同，以两个相同计数为准，若各不相同，取三个计数的平均值，该平均值为运动员该场比赛的计数应得数。如果出现三个计数中任何两个误差在10个或以上，运动员可以申请重赛，重赛时间为下一轮次结束时。

●最后有效次数。

计数应得数减去主裁判判罚的犯规应扣次数，为运动员的最后有效次数。

●名次确定。

比赛成绩按最后有效次数确定，次数多者名次列前；如次数相等，以失误少者名次列前；如仍相等，则名次并列或加赛。

（2）30秒双摇跳。

①目标。

在30秒内完成尽可能多的双摇跳。

②口令。

裁判员准备 — 运动员准备 — 预备 — 跳（或哨音）— 10秒 — 20秒 — 停（或哨音）。

③技术要求。

●运动员双手摇绳，双脚同时起跳，每跳起一次，绳跃过头顶并通过脚下绕身体两周(720°)，称作双摇跳。

●运动员在指定场地内比赛为有效动作。

●抢跳将从最后成绩中扣除5次。

●失误不扣分，但失误次数将被记录。

④计分方法。

双脚同步跳累计成功次数；应得数、最后有效次数和名次确定规则同30秒单摇跳。

（3）3分钟单摇跳。

①目标。

在3分钟内完成尽可能多的单摇跳。

②口令。

裁判员准备 — 运动员准备 — 预备 — 跳（或哨音）— 30秒 — 1分钟 — 30秒 — 2分钟 — 15秒 — 30秒 — 45秒 — 停（或哨音）。

③技术要求。

同30秒单摇跳。

④计分方法。

同30秒单摇跳。

（4）连续三摇跳。

①目标。

没有时间限制，一次性不间断地完成尽可能多的三摇跳。

②口令。

裁判员准备 — 运动员准备 — 预备 — 跳（或哨音）。

③技术要求。

●运动员双手摇绳，双脚同时起跳，每跳起一次，绳跃过头顶并通过脚下绕身体三周(1080°)，称作三摇跳。连续三摇跳是指一次性不间断地完成尽可能多的三摇跳，起跳可以有过渡动作，但中间不能间隔或变换其他动作。

●运动员须在指定的场地内比赛，失误、踩线、出界或出现其他犯规行为，比赛即告结束。

●运动员必须在开始哨音后15秒内跳出三摇跳，否则比赛即告结束。

●运动员连续三摇跳不足15个失误时，允许第二次尝试，但必须在15秒内开始第二次起跳，计数重新开始，并以最后一次成绩为准。

④计分方法。

累计一次性不间断地完成连续三摇跳的成功次数；应得数、最后有效次数和名次确定规则同30秒单摇跳。

（5）4×30秒单、双摇接力。

①目标。

在120秒不间断的时间内，四名运动员按照先后顺序依次完成30秒接力跳绳，前两名运动员尽可能多地完成单摇跳，后两名运动员尽可能多地完成双摇跳。

②口令。

裁判员准备 — 运动员准备 — 预备 — 跳（或哨音）— 10秒 — 20秒 — 换 — 10秒 — 20秒 — 换 — 10秒 — 20秒 — 换 — 10秒 — 20秒 — 停（或哨音）。

③技术要求。

●前两名运动员必须采用单摇跳，后两名运动员必须采用双摇跳；跳法要求同30秒单摇跳和30秒双摇跳。

●运动员在指定场地内比赛为有效动作。

●在“换”口令下达后，前一名运动员必须停止跳跃，后一名运动员开始起跳，否则视为转换犯规，从比赛成绩中扣除5次。

●失误不扣分，但失误次数将被记录。

④计分方法。

按照单、双摇项目计数方法累计成功次数；应得数、最后有效次数和名次确定规则

同30秒单摇跳。

（6）3×40秒交互绳速度接力。

①目标。

在120秒不间断的时间内，三名运动员按照先后顺序轮流摇跳交互绳，依次以每人40秒接力的形式在交互绳中完成尽可能多的双脚轮换跳。

②口令。

裁判员准备 — 运动员准备 — 预备 — 跳（或哨音）— 10秒 — 20秒 — 30秒 — 换 — 10秒 — 20秒 — 30秒 — 换 — 10秒 — 20秒 — 30秒 — 停（哨音）。

③技术要求。

●运动员必须采用双脚轮换跳跳法，其他跳法不计数。

●运动员在指定的场地内比赛为有效动作。

●必须在“换”的口令下达后，两名运动员才能进行摇跳绳互换，否则视为转换犯规，并从比赛成绩中扣除5次。

●跳绳顺序：三名运动员分别为A、B、C，B、C先摇绳，A面向B跳绳，40秒时间到时，A换接B摇绳，B进绳面向C跳绳，40秒时间到时，B换接C摇绳，C面向A跳绳。每名运动员必须面向正确的方向摇跳绳才被计数，直到时间结束。

●失误不扣分，但失误次数将被记录。

④计分方法。

跳绳运动员双脚轮换跳累计右脚成功次数；应得数、最后有效次数和名次确定规则同30秒单摇跳。

二、教学内容

（一）基本技术和组合技术内容

1.个人绳花样难度动作分别为：基本花样、交叉花样、多摇花样、体操花样和放绳花样。

2.两人（或以上）同步花样难度动作分别为：基本花样、交叉花样、多摇花样、体操花样、放绳花样和互动配合花样。

3.车轮跳花样难度动作分别为：基本花样、双摇花样、交叉花样、转体花样、换位花样和其他花样。

（二）专项体能的练习内容和方法

1.心肺耐力：连续跑等练习。

2.肌肉力量：蹲起、纵跳、弓箭步跳、收腹跳等练习。

3.速度：快速跑、变速跑等练习。

4.协调性和灵敏性：快速反应练习、各种转体变向练习。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

让学生了解花样跳绳的发展历史和比赛规则，学会单人、双人和交互等不同形式的

跳绳技术，发展学生的弹跳能力、心肺耐力和灵敏性等。

2.养成健康行为目标。

培养学生的体育兴趣和终身体育意识，让学生能够把跳绳作为一种锻炼身体的方法。

3.培养体育品德目标。

培养学生团结协作、永不言弃和顽强拼搏的精神。

（二）教学内容设计及教学提示

花样跳绳模块1

1.内容要求。

（1）了解花样跳绳运动的基础知识、花样跳绳比赛的计时计数规则及跳绳运动对发展体能、增进身体健康的作用，培养学生利用跳绳运动锻炼身体的习惯。

（2）基本掌握个人绳花样中的基本花样和交叉花样动作技术。

（3）基本掌握两人同步花样中的基本花样和交叉花样动作技术。

（4）基本掌握车轮跳花样中的基本花样和双摇花样动作技术。

（5）观看高水平的花样跳绳比赛。

2.教学提示。

（1）在进行个人花样跳教学时，首先让学生从最基本的动作开始，可以按照“双脚并拢原地跳 — 单脚跳 — 双脚并拢前后跳 — 双脚并拢左右跳 — 开合脚跳 — 剪刀脚跳 — 前点地跳 — 侧点地跳”的顺序进行教学，培养学生的跳跃能力和耐力，然后逐渐增加练习难度和练习数量，遵循循序渐进的原则。

（2）在进行两人同步跳教学时也应由易到难，先徒手让学生了解同步跳的基本要求，然后培养学生相互配合的能力，最后再进行有绳练习，如果学生配合得比较好，可以逐渐增加难度（增加同步跳的人数），最终达到全班学生同步跳。

（3）在进行车轮跳教学时，首先让学生按照个人花样跳的顺序徒手练习，学生熟悉轮换转换方法后，再进行有绳练习。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够了解花样跳绳的发展特点、花样跳绳的计时计数规则以及跳绳运动对发展体能、增进身体健康的作用，并能养成利用跳绳锻炼身体的习惯；掌握个人绳花样中的基本花样和交叉花样，掌握两人同步花样中的基本花样和交叉花样，掌握车轮跳花样中的基本花样和双摇花样；一般体能和专项体能有一定程度的提高；通过花样跳绳两人同步跳练习和车轮跳练习，培养学生的团结协作精神和顽强拼搏精神。

花样跳绳模块2

1.内容要求。

（1）了解花样跳绳中多摇花样、体操花样和交叉花样的比赛规则，掌握和运用花样跳绳运动的安全知识和防护技能。

（2）基本掌握个人绳花样中的多摇花样动作技术。

（3）基本掌握两人同步花样中的多摇花样动作技术。

（4）基本掌握车轮跳花样中的双摇花样和交叉花样动作技术。

（5）观看高水平的花样跳绳比赛并进行简要评价。

2.教学提示。

（1）由于本模块的技术难度逐渐增大，完成各项动作对学生的速度、肌肉力量、灵敏性和学生之间相互配合的能力提出了更高的要求，因此，在每次技术动作教学之前一定要进行充分的身体准备工作。

（2）个人绳和两人同步多摇花样包括双摇、三摇和四摇，这些动作技术对学生的腰腹力量、下肢力量、核心肌肉力量和灵敏性要求很高，因此，三摇和四摇可以作为选学内容或者介绍内容。在组织教法上尽可能采用分组教学，先分组练习，然后再进行组间竞赛，充分调动学生练习的积极性，在进行练习的时候可以播放节奏感强的音乐，缓解学生练习的疲劳感，调动学生练习的积极性。

（3）车轮跳花样中的双摇花样和交叉花样不仅要求学生有极好的身体素质，更要求学生配合默契，因此，这些技术可作为选学内容，针对身体素质好且模块1掌握得非常好的学生进行教学。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够掌握所学花样跳绳运动中比较复杂的动作技术和多种配合；弹跳力、腰腹力量和核心力量有明显提高；学会安全地参与花样跳绳运动，能预防和简单处理花样跳绳运动中常见的运动损伤；培养学生的自主学习能力、协作精神和顽强拼搏的意志品质。

花样跳绳模块3

1.内容要求。

（1）了解花样跳绳中个人绳花样和两人同步花样的体操花样和放绳花样动作技术、完成这些动作技术需要的身体素质以及这些动作技术的比赛规则和锻炼价值。

（2）基本掌握个人绳花样中的体操花样和放绳花样动作技术。

（3）基本掌握两人同步花样中的体操花样和放绳花样动作技术。

（4）基本掌握车轮跳花样中的转体花样和换位花样动作技术。

（5）掌握和运用花样跳绳运动中常见的消除疲劳的知识与方法。

（6）观看高水平的花样跳绳比赛，并点评运动员的技战术表现。

2.教学提示。

（1）在花样跳绳个人绳花样和两人同步花样中，体操花样和放绳花样技术是非常难掌握的动作技术，对于普通学生来说很难完成，但是却有非常高的欣赏价值，可以作为赏析技术进行教学。如果学生能够轻松完成模块2的技术动作，同时学生的身体素质也很好，可以尝试练习这些技术。

（2）车轮跳花样中的转体花样和换位花样技术要求学生有极好的身体素质，更要求学生间的配合非常默契，因此，这些技术可作为选学内容，针对身体素质好且模块2掌

握得非常好的学生进行教学。

（3）指导学生了解消除花样跳绳运动疲劳的知识与方法，学会处理在花样跳绳运动中产生的疲劳问题，并积极进行身心恢复。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够把所学的花样跳绳基本动作技术和集体配合动作技术运用于花样跳绳的展示和比赛中，表现出比较充沛的体力；学会处理花样跳绳运动中产生的疲劳问题，并积极进行身心恢复；体验学习的乐趣，具有一定的合作能力和公平竞争的意识，能够调控自己的情绪，顽强拼搏，奋发向上，正确对待比赛胜负。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	协调性和灵敏性（10分）		60%
		速度（5分）		
		心肺耐力（10分）		
		肌肉力量（5分）		
	基本技能（60分）	个人绳花样和两人同步花样中的基本花样和交叉花样动作技术（15分）		
		车轮跳花样中的双摇花样和交叉花样动作技术（15分）		
		个人绳花样和两人同步花样中的体操花样和放绳花样动作技术（15分）		
		车轮跳花样中的转体花样和换位花样动作技术（15分）		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和习惯等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		

续表

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

项目二十三　定向越野

一、基础知识

（一）特点和意义

定向越野运动起源于欧洲，是运动参加者利用地图和指北针自主选择行进路线，按照规定的顺序寻找若干个指定目标的新兴运动项目。它既是一项户外休闲娱乐运动，又是一种竞技运动。经常参加定向越野活动不仅能发展耐力，还能发展良好的定位、定向能力和快速判断、决策能力。

（二）主要规则

1.犯规。

在比赛中有意妨碍他人比赛（包括有同一性质的其他任何不良言行），蓄意损坏点标、点签和其他比赛设施，比赛中搭乘交通工具行进，未通过全部检查点且伪造点签图案等行为都属于犯规。

2.违例。

在出发区越位（提前）取图和抢先出发，接受别人的帮助（如指路、寻找点标、使用点签），故意在比赛中与对手同路或跟进，故意不按比赛规定顺序行进等行为都属于违例。

3.比赛成绩无效。

当比赛前勘察过路线，未通过全部检查点或检查卡片上点签图案不全等情况发生时，运动参加者的比赛成绩将被取消。

二、教学内容

（一）基本知识和技术

1.阅读地图。

（1）地图的方向：上北、下南、左西、右东。

（2）比例尺：实际面积在地图上被缩小了多少倍，常见的表示形式有数字表示形式、图解表示形式和文字表示形式。

（3）图例：表示山体的形状，通过等高线可以看出山脉的走向、坡度。

2.标定地图：标定地图就是为了使定向地图的方位与实际的方向一致。

（1）利用指北针标定：先使指北针上的箭头朝向地图上方，并使箭头两侧的平行线与地图上的磁北线重合（或平行），然后转动地图，使磁针北端对正磁北线方向，地图即可标定。

（2）利用直长地物标定：直长地物是指道路、土垣、沟渠等，首先在地图上找到这段直长地物，对照两侧地形，使图与实际地形的关系位置概略相符，然后转动地图，使图上的直长地物与实地的直长地物方向一致，地图即可标定。

（3）利用明显地形标定：先选择一个图上与实地都有的明显地形，然后转动地图，使图上的目标点与实际地形有两个或两个以上相符，地图即可标定。

3.确定站立点。

（1）直接确定：当自己所处位置是在明显地形点上时，只要从地图上找出该地形点，站立点即可确定。

（2）利用交汇法确定：按不同情况，可以具体分为90°法、截线法、后方交汇法和磁方位角交汇法。

4.确定行进方向。

利用指北针确定行进方向是最简单、最快速的方法之一。先将指北针上的箭头指向与地图上你要去的位置指向重合，然后把指北针和地图作为一个整体，水平放置转动地图，使指北针上的红色指针与地图上磁北线方向一致，这时指北针上箭头所指的方向就是前进的方向。

5.估算距离。

确定了前进方向，还必须结合地图、比例尺和刻度尺，正确估算出站立点与目标点的距离才能快速、准确地到达目的地。

6.选择路线、按图行进。

对照地图，仔细观察各种地物、地貌，在图上选择最佳行进路线，记住行进路线两侧的特征物和大概方向、距离，并在实地辨别出来，然后前进。若找不到目标，要原路返回上一个确定的站立点，重新确定方向、距离再前进。

7.越野跑技能。

能够根据不同的地形和地貌采用合适的跑步方式。

（二）专项体能的练习内容和方法

1.心肺耐力：30分钟跑、3000米跑练习。

2.速度：50米冲刺跑、100米跑、200米跑练习。

3.协调性：跳绳、踢毽子练习。

4.灵敏性：障碍跑、“S”形跑、两人或多人躲闪跑练习。

三、教学指导

（一）制订教学目标

1.发展运动能力目标。

让学生掌握定向越野的基本知识和基本技能，能够快速在地图上确定自己的位置；能够分辨出方向，并朝目标方向前进；能在练习中快速地识图、辨别方向，选择最佳的行进路线快速前进，并完成练习；掌握提高心肺耐力、速度、协调性等专项体能的方法。

2.养成健康行为目标。

让学生通过积极参加定向越野活动养成积极锻炼的习惯，并逐渐养成健康文明的生活方式；在锻炼、比赛、学习及日常活动中能够保持稳定的情绪以及包容豁达、乐观开朗的态度。

3.培养体育品德目标。

培养学生积极进取、追求卓越的体育精神以及遵守规则、公平竞赛、团结合作的意识和行为。

（二）教学内容设计及教学提示

定向越野模块

1.内容要求。

（1）熟练掌握定向越野运动的安全知识和基本规则，正确理解其健身价值和文化价值。

（2）熟练掌握识图、用图的知识和技能，能够正确识别地形、地物和地貌。

（3）熟练掌握定位和定向的知识和技能，能够应用地图和指北针进行正确定位和定向。

（4）掌握确定站立点和目标点的技能并能在实践中正确应用。

（5）积极参加越野跑练习，提高越野跑的技能及定向越野运动所需要的专项体能。

（6）积极参与定向越野的竞赛活动和裁判工作。

2.教学提示。

（1）综合运用讲授、讨论、实例分析等方法，帮助学生熟练掌握定向越野运动的安全知识和基本规则。

（2）充分运用讲解、实例分析和实际操作，使学生熟练掌握识图、用图及使用指北针进行定位和定向的知识和技能。

（3）创设练习情境，引导学生将所学知识和技能运用到定向越野运动的实践中去。

（4）鼓励学生采用独立、合作、探究等学习方式进行定向越野的学习和练习。

（5）加强学生之间和师生之间的信息交流，给学生提供更多的自由学习、自我展示和尝试成功的机会，使学生愉快、勇敢地学习和练习。

3.学业要求。

学习本模块后，学生能够熟练掌握定向越野运动的安全知识和基本规则；比较熟练地掌握定向越野的识图、用图、定位、定向的知识和技能，并能够在教学比赛和竞赛中

加以运用；学生越野跑的能力和专项体能有所提高；学生的分析、判断及决策能力得到展示和提高，并能够在练习和竞赛中表现出积极进取、团结合作的意识和行为。

四、教学效果评价

核心素养	评价内容	具体指标	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	专项体能（30分）	速度（10分）		60%
		心肺耐力（10分）		
		协调性和灵敏性（10分）		
	基本技能（60分）	越野跑技能（10分）		
		识图、用图（15分）		
		定位、定向（15分）		
		按图行进（10分）		
		教学比赛成绩（10分）		
	基础知识（10分）	运动特点、主要规则、安全知识、运动欣赏等		
健康行为（100分）	锻炼习惯（40分）	是否积极参加课内外的锻炼活动等		20%
	健康意识（30分）	是否表现出健康的生活方式和习惯等		
	情绪表现（30分）	是否情绪稳定、乐观开朗、包容豁达等		
体育品德（100分）	积极进取、追求卓越；胜不骄、败不馁（40分）	能否在参加体育活动时表现出不畏困难、锲而不舍的精神		20%
	遵守规则、文明礼貌（30分）	能否表现出尊重裁判、尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识和行为		
	团队意识、合作精神（30分）	能否胜任各种运动角色，并具有负责任的态度和行为		
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

第三章　运动中的损伤与预防

教学目标

1.发展运动能力目标。

让学生掌握运动损伤发生的原因、不科学运动的具体表现以及预防运动损伤的具体措施和方法。

2.养成健康行为目标。

让学生掌握情绪性伤害的表现和预防方法、运动性猝死的原因和常见运动损伤的处理方法。

3.培养体育品德目标。

培养学生积极学习、互相帮助、共同进步以及不畏困难、积极进取的意识和品格。

教学建议

通过多种教学手段和途径，让学生掌握常见运动损伤发生的原因和处理方法、不科学运动的具体表现、预防运动损伤的具体措施和方法。

可以让学生搜集和整理相关信息和资料，教师将相关内容制作成多媒体课件进行讲解，也可以在教学中让学生讨论情绪性伤害的表现、危害和预防方法。

在体育教学实践中，教师可引导学生主动进行自主探究运动损伤发生的规律，鼓励学生积极参与体育锻炼。

教学内容

教师应重点指导学生掌握以下内容：

（1）体育运动中情绪性伤害的预防方法。

（2）运动性猝死的原因及预防办法。

（3）预防及处理运动损伤的知识与方法。

教学评价

核心素养	评价内容	教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	是否能够正确进行热身活动（30分）		50%
	是否掌握髋关节、肩关节和踝关节的拉伸方法（30分）		
	是否掌握合理的运动技术以避免运动损伤（40分）		

续表

核心素养	评价内容		教师评价/学生自评/学生互评	权重
健康行为（100分）	是否掌握基本的运动损伤处理方法；是否掌握情绪性伤害的表现和预防方法；是否掌握不同运动项目容易产生的运动损伤及其预防和处理方法			30%
体育品德（100分）	是否具有自尊自强、积极进取、追求卓越的精神；是否能够遵守规则、公平竞争、文明礼貌；是否表现出互相帮助、团队合作和勇于承担责任的意识			20%
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

第四章　发展运动技能相关的科学知识

教学目标

1.发展运动能力目标。

把所学的科学知识，尤其是物理、生物等知识应用到技能学习、发展和评价当中，让学生成为学习和发展运动技能的主动参与者和创新者。

2.养成健康行为目标。

让学生掌握运动前、运动中及运动后的营养知识，尤其是合理的运动补水知识。

3.培养体育品德目标。

培养学生尊重科学、主动进取、大胆创新、共同进步的意识和品格。

教学建议

通过实际参加各类比赛和体育活动，让学生掌握运动前、运动中及运动后的营养知识。在体育教学中善于启发学生应用力学知识分析和完成技术动作，鼓励学生大胆应用力学原理发展、创新和评价运动技术。

可以让学生搜集和整理相关信息和资料，教师将相关内容制作成多媒体课件进行讲解，或在体育教学实践中引导学生进行自主探究、合作学习、发现规律，激发学生参与体育锻炼的热情。

教学内容

教师应重点指导学生掌握以下内容：

（1）运动前、运动中及运动后的营养知识。

（2）外力、内力与人体运动的关系。

（3）人体重心的移动规律。

（4）力学定律在体育运动中的应用。

教学评价

核心素养	评价内容		教师评价/学生自评/学生互评	权重
运动能力（100分）	是否能够运用牛顿力学定律进行动作分析（30分）			50%
	是否能够在运动中灵活应用动量定理（30分）			
	是否掌握人体重心移动规律的知识（40分）			
健康行为（100分）	是否掌握运动前、运动中及运动后的营养知识；能否制订合理的运动膳食计划并实施；能否把力学知识应用到运动损伤的预防中			30%
体育品德（100分）	是否具有自尊自强、积极进取、追求卓越的精神；是否能够遵守规则、公平竞争、文明礼貌；是否表现出互相帮助、团队合作和勇于承担责任的意识			20%
总分		等级		

评价等级：80~100分为A级；60~80分为B级；60分以下为C级。

第4篇 体育文化修养

体育文化是民族文化的重要组成部分，体现着一个民族的气质和精神追求。

我国的体育文化有着与我国优秀传统文化相同的特质，是在我国传统文化的沃土中孕育成长起来的带有鲜明民族气质、民族精神和民族特点的文化体系。

自体育脱胎于劳动活动、军事活动、祭祀活动、庆典活动、休闲活动而自成体系以来，体育文化就成为人类健康生活、社会和谐发展的不可或缺的文化元素。

“自强不息”“勇于进取”是体育文化的灵魂，“健康文明”“和谐发展”是体育文化的品质。

所谓体育文化素养，主要是指对体育文化知识的认知和理解所达到的水平。

高中生求知欲强且兴趣广泛，许多学生对体育文化知识有着较强的兴趣和认知需求，这是我们向学生传授体育文化知识、提高学生体育文化素养的良好基础。

因此，我们精选了我国传统体育文化（传统养生理论和实践、中华武术、民族民间传统体育）、奥林匹克文化（奥运会的起源、发展、中断与复兴及我国与奥林匹克运动的渊源）、体育的社会价值、体育道德、运动角色与社会角色等内容，并对其进行具体介绍，期望高中生可以了解并继承中华民族传统体育文化，塑造良好的体育品格，健康身心，强健体魄，全面发展。

第一章　体育与文化

教学目标

1.让学生了解我国传统哲学思想对我国传统养生理论的影响。

2.让学生了解儒家思想对我国传统武术运动的发展产生的影响。

3.让学生了解我国丰富多彩的民族民间传统体育项目。

4.让学生了解古代奥运会的起源、发展、中断及复兴的主要历程。

5.让学生了解我国与奥林匹克运动的渊源。

教学建议

在教学中，一定要充分利用高中生的抽象思维能力和理解能力均已得到很大发展这一认知特点，用丰富的实例和背景知识引导学生积极主动地进行体育文化知识的学习。

在讲授某一部分内容时，可布置学生通过网络、书籍等收集相关的背景资料，如起因、事件、人物等，加深学生对讲授内容的认识和理解。

在学习方式上，可运用自主学习、合作学习或探究学习等学生乐于接受的学习方式，并通过答疑、讨论和演讲等形式，激发学生学习的兴趣和主动性。

教学内容

教师应重点指导学生掌握以下内容：

（1）我国传统养生理论和实践。

（2）中华武术的武德、武礼与武学思想。

（3）我国民族民间传统体育项目的特点。

（4）奥林匹克精神与我国的奥运梦。

学习效果测评

1.测评内容。

（1）简述我国传统养生理论的主要观念。

（2）儒家思想在我国传统武术中有哪些具体体现？

（3）我国民族民间传统体育的主要特点有哪些？

（4）简述古代奥运精神和奥林匹克对现代社会的影响。

2.测评方式。

课堂问答或笔测。

第二章　体育与社会

教学目标

1.让学生认识体育的社会价值。

2.让学生理解体育道德的含义、特点及社会价值。

3.让学生理解承担各种运动角色对个体社会化的意义。

教学建议

本章中涉及的人格、体育道德、竞技道德、运动角色与社会角色等概念和内容学生平时很少接触，可能会觉得比较抽象和陌生，这就要求教师运用丰富的相关背景知识和实例分析，来拓展并加深学生对这些内容的认识和理解，还要启发学生运用多种信息渠道，了解更多与讲授内容相关的背景知识。

充分运用自主学习、合作学习和探究学习等学习方式和答疑、展示、演讲、讨论等手段和方法，引导学生积极主动地学习相关内容。

教学内容

教师应重点指导学生掌握以下内容:

（1）体育对人类社会的贡献，即体育的社会价值。

（2）体育道德的内涵、特点及社会价值。

（3）运动角色的含义及承担和扮演运动角色对未来社会角色的形成具有的积极作用。

学习效果测评

1.测评内容。

（1）阐述体育在健全人格方面的意义。

（2）阐述体育道德的特点和社会价值。

（3）为什么说承担运动角色是对将来成为某种社会角色的模拟和预演？

2.测评方式。

课堂问答或笔测。

附件：教学案例

跨栏跑教学案例

教学内容	跨栏跑专项体能练习。			
重点	跨栏步教学。			
难点	摆动腿的摆动动作和起跨腿的提拉动作。			
教学目标	1.建立跨栏跑的动作概念，让学生了解什么是跨栏运动。 2.学习跨栏步技术，让学生掌握摆动腿和起跨腿的动作要领。 3.让学生掌握跨栏讲解示范能力。 4.完善学生的知识结构，培养学生的专项意识。 5.提升学生的安全意识，并让学生养成刻苦钻研的习惯。			
教学过程	课堂内容	课的组织与要求	练习时间	练习强度
开始部分	1.体育委员整队、清查并报告人数。 2.师生问好。 3.教师宣布本课内容、任务及要求。 4.教师检查着装并安排见习生。	1.队形。 ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ △ 2.要求。 学生集合做到快、静、齐；学生精力集中、精神饱满；见习生随堂听课。	5分钟	小
准备部分	一、一般性准备活动 绕栏做大步走、竞走、交叉步慢跑。 二、专门性准备活动 1.正踢腿。 2.侧踢腿。 3.外摆腿。 4.双手摸踝关节外侧跑。 5.双手摸踝关节内侧跑。 6.跑跳步。 7.行进间压腿。 8.行进间转髋练习。 9.30米加速跑。	1.队形。 ← ← [[[[＊ ＊ ＊ ＊ △ 2.要求。 每个练习做两组，完成后队形成开始位。 1.队形。 ← ← ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ △ ← ← ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ 2.教法。 教师讲解示范后组织学生练习。 3.要求。 学生认真练习，动作到位，动作幅度由小到大；用力均匀，由轻到重。	10分钟	小↓中

续表

教学过程	课堂内容	课的组织与要求	练习时间	练习强度
基本部分	一、介绍跨栏跑发展概况及完整技术 跨栏跑于19世纪末最先在英国成为正式比赛项目，其基本技能主要包括栏间跑和跨栏步两部分。 二、初步学习摆动腿过栏技术 要点： （1）屈膝、高抬和前攻栏。 （2）大腿积极下压，保持高重心。 练习一：原地体会摆动腿的抬、伸、压。 练习二：行进间摆动腿的连续抬、伸、压。 练习3组，每组3~5次。 练习三：原地做摆动腿过栏侧模仿练习。 练习3组，20~30次。 练习四：走、跑中摆动腿过栏侧练习。 练习8组，每组5栏。 易犯错误：摆动腿直腿摆动过栏或屈膝绕过栏板。 三、初步学习起跨腿过栏技术 要点： （1）蹬地起跨，屈膝外展。 （2）以膝领先积极提拉至胸前。 练习一：原地体会起跨腿的屈。 练习二：扶墙做起跨腿屈、拉、跨练习。 练习3组，每组20次。 练习三：无支撑上步做起跨腿过栏的模仿练习。 练习3组，每组20次。 练习四：走、跑中起跨腿过栏侧练习。 练习6~8组，每组5栏。	1.队形。 ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ △ 2.教法。 以教师讲解示范为主，以组织学生观看跨栏跑技术图片为辅。 1.队形。 [← [← [← [← ＊ ＊ ＊ ＊ △ → → 2.教法。 （1）教师讲解示范技术要领。 （2）教师组织学生练习。 （3）学生间相互观摩与帮助。 （4）教师逐一指导。 3.要求。 （1）栏高76厘米，栏距7～8米。 （2）压栏积极，重心快速前移。 4.纠正方法。 （1）详细讲解技术要领。 （2）反复做摆动腿过栏的模仿练习。 1.队形。 [← [← [← [← ＊ ＊ ＊ ＊ △ → → 2.教法。 （1）教师讲解示范技术要领。 （2）教师组织学生练习。 （3）学生间保护帮助。 （4）教师逐一指导。 3.要求。 （1）蹬地充分，晚收快拉。 （2）大小腿充分折叠，提拉到位。 （3）肩与栏架面平行。	25分钟	中↓大

续表

教学过程	课堂内容	课的组织与要求	练习时间	练习强度
基本部分		（4）身体保持高重心和向前性。 4.纠正方法。 （1）详细讲解技术要领。 （2）抓错误典型，重点纠正。 （3）标出起跨点。		
结束部分	1.放松活动。 2.课堂小结。 3.教师布置课外作业。 4.教师安排收归器材。 5.下课，师生道别。	1.队形。 ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ △ 2.要求。 学生排成两列横队站立，师生同乐，全身放松，心情愉快。	5分钟	中↓小
教学反思				

接力跑教学案例

教学内容	1.接力跑；2.自主性发展练习。				
重点	掌握各种传接棒的正确方法。				
难点	传接棒准确到位。				
教学目标	1.让学生了解接力跑传接棒的技术和方法。 2.通过练习，学生能正确掌握不同的传接棒方式，能选择不同的传接棒方式进行接力跑。 3.通过接力跑培养学生良好的合作意识，让学生树立正确的体育道德观，并能在各种接力跑的练习中充分体现与同伴的合作精神和创新精神，在获得最快速度、做好各种练习的同时体验到合作学习的乐趣。				
教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	练习时间	练习强度
开始部分	1.体育委员整队并汇报人数。师生问好。 2.教师说明本课学习任务。 3.教师检查服装，安排见习生。	教师说明本课内容并进行安全教育及德育教育。	1.体委组织学生在指定地点成四列横队集合。 2.学生了解课堂内容，并对学习产生兴趣。 3.学生精力集中，精神饱满，认真听讲，明白教学目标，并配合教师做好安全检查。	5分钟	小

续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	练习时间	练习强度
准备部分	一、游戏：“网鱼” 规则：将学生按性别分成两组，分别占据半个排球场。各组自荐或推荐三名学生，手拉手结成“鱼网”，其余学生扮鱼，均在有效区域活动。凡碰到“鱼网”或被“鱼网”网到者，自动加入“鱼网”行列，直到把“鱼”抓完。 二、徒手热身操 （1）头部运动。 （2）肩部运动。 （3）扩胸运动。 （4）体转运动。 （5）腹背运动。 （6）弓步压腿。	1.教师讲解游戏规则。 2.教师进行安全教育：严格遵守游戏规则，不推拉，点到为止，防止意外伤害事故发生。 3.教师组织学生分组，引导、启发学生进行游戏，监督或参与游戏。 教师口令指挥，领做徒手操。	1.学生认真听讲，领会游戏规则，在有效区域内进行游戏，适时变换自己的角色。 2.树立安全意识，确保自己及同学的人身安全。 学生围绕教师成半圆形站立，并根据教师的口令完成相应的徒手操练习。 要求：动作到位、整齐，达到良好的热身目的。	10分钟	小
基本部分	一、传接棒技术教学 1.上挑式传接棒技术练习。 2.下压式传接棒技术练习。 3.立棒式传接棒技术练习。 二、原地摆臂持棒传接练习 1.学生两人一组原地摆臂持棒做上挑式、下压式和立棒式传接棒手型练习，并结合传接棒信号发出“给”“接”等提示，轮流交换练习。 2.学生两人一组行进间传接棒练习。	1.教师分别讲解上挑式、下压式和立棒式传接棒动作技术要领。 2.教师指定一名学生（或学生自荐）共同示范三种不同方式的传接棒技术。 1.教师观察并鼓励学生尝试不同方式的传接棒练习。 2.教师巡回观看或参与学生练习，并及时指出练习中的不足。	学生观看教师的示范，了解正确的动作，知道传接棒技术和方法。 学生模仿练习，两人互相观察对方的动作，变换角色相互学习。		

续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	练习时间	练习强度
基本部分	三、30米迎面接力跑游戏 1.将学生分成人数相等的两队，每队再分成甲、乙两组，两组队员成纵队相对站立于两边的起跑线。听到口令后，各队甲组排头迅速向乙组跑。 2.甲组排头将接力棒交给乙组排头后，自己站至乙组排尾，乙组排头用同样的方法将接力棒传到甲组。依此类推，以不犯规或少犯规又先跑完的队为胜。	1.教师提问：对于迎面接力跑的练习形式，哪种传接棒方式比较有利？ 2.教师启发、鼓励学生积极思考，学生根据练习感受回答问题。 3.教师布置跑动路线。 4.教师边示范边引导学生学习动作。 5.教师适时参与游戏，及时提醒、纠正个别学生的动作，鼓励学生积极进取，争创第一。	1.遵守游戏规则。 2.学生通过迎面接力跑比赛，在快跑中完成传接棒，体验传接棒动作。	20分钟	大
	四、圆周接力跑 将学生分成人数相等的四组，在半径为15米的圆上相对站立，起跑后，第一名同学跑完一周，将棒交于本组第二名同学，并排到本组后面。依此类推，先跑完的一组为胜。	1.教师提问：采用哪种传接棒方式最有利于圆周接力跑？ 2.教师布置跑动路线，安排学生分组站位。 3.教师引导、启发、组织学生带着问题进行练习，鼓励学生积极进取，争创第一。	1.学生明确练习要求，带着问题去练习。 2.让学生树立竞争意识，按照分组认真练习，争创第一。 3.学生根据自己的练习体会，回答教师提出的问题。		
	五、自主性发展练习 1.跳绳。 2.毽球。 3.羽毛球。	1.教师提问：成功的接力跑主要取决于哪些因素？ 2.教师明确自主性发展练习项目。 3.教师要求学生根据自己的兴趣爱好选择练习项目。 4.教师组织学生自荐或推荐各练习小组的组长，协助老师搞好各组的练习。 5.教师巡回指导或参与学生练习。	1.学生回答：取决于正确的传接棒方式、强烈的竞争意识、队友之间的密切配合和良好的体育道德。 2.学生按教师指定的位置在小组长带领下进行练习。 3.学生互相帮助，互相学习，共同提高。 4.在练习中培养学生团结协作的精神。		

续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	练习时间	练习强度
结束部分	1.教师带领学生伴随音乐进行积极的放松活动。 2.学生互评，教师反馈本节课的学习情况。 3.教师布置下节课的任务。 4.教师宣布下课，师生再见，体委组织回收器材。	1.教师带领学生进行积极的放松活动。 2.教师组织学生评价同学的学习情况。 3.教师明确下节课任务及课下练习任务。 4.教师宣布下课。 5.体委组织回收器材。	1.学生伴随音乐跟教师进行放松活动。 2.学生认真分析，客观评价，总结得失。 3.师生再见，学生帮助教师回收器材。	10分钟	小
教学反思					

跳远教学案例

教学内容	蹲踞式跳远的助跑与起跳。	场地器材	操场、体操垫4块、小体操垫4块。
重点	激发学生的学习兴趣，让学生对蹲踞式跳远的助跑与起跳有初步的概念。		
难点	正确掌握蹲踞式跳远的助跑与起跳的衔接。		
教学目标	1.通过教师的讲解和示范，让大部分学生做到踏跳快速有力、起跳腿充分蹬伸，让学生初步掌握蹲踞式跳远的助跑与起跳的衔接。 2.通过教学培养学生勇于克服困难、不断向新的目标挑战的优良品质。 3.在学生的练习过程中，发展其协调性、灵敏性和跳跃能力。 4.通过课堂教学，使学生了解蹲踞式跳远的助跑与起跳的相关知识，同时，使学生之间能够讨论动作的正确性。		

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	练习时间
开始部分	1.体委整队，报告人数。 2.师生问好。 3.教师说明课程内容。 4.教师安排见习生。 5.热身活动。	1.教师说明课程内容并进行安全教育。 2.教师组织学生进行热身活动，变换队形跑2圈。	1.体委组织学生在指定地点成四列横队集合。 2.学生了解课程内容并对学习产生兴趣。 3.学生在教师的带领下进行热身。	10分钟
基本部分	一、学习蹲踞式跳远的助跑与起跳 1.动作要领：先放松，自然助跑一段距离再逐渐加速，最后	1.教师讲解示范原地起跳的动作要领。	1.学生集体模仿原地起跳的动作。	

续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	练习时间
基本部分	几步加快步频，起跳腿大腿前摆，积极主动下落着板，脚跟和脚掌几乎同时接触起跳板。在起跳脚着板前，摆动腿充分折叠并迅速前摆跟上起跳腿，在起跳脚着板瞬间，两臂摆至靠近躯干两侧。 2. 重点：起跳脚迅速有力踏跳，身体重心迅速跟上。 3. 难点：起跳脚踏跳时要充分蹬伸。 二、游戏：追逐接力 让学生在新奇中学，在快乐中练，在练中理解并掌握知识技能，增强身体素质。	2. 教师讲解示范助跑与起跳的衔接动作要领以及重难点，然后示范上1、3、5步以及一段距离助跑起跳的动作。 3. 教师组织学生进行练习。 4. 教师指导并纠正错误动作。 5. 教师提出有关疑问。 6. 教师让优秀学生示范，并点评。 1. 教师讲解游戏规则。 2. 教师组织学生进行游戏。 3. 教师进行总结点评。	2. 学生各自练习原地起跳的动作。 3. 学生做上1步助跑起跳的练习。 4. 学生做上3步助跑起跳的练习。 5. 学生做上5步助跑起跳的练习。 6. 学生做助跑一段距离起跳的练习。 7. 学生分组进行讨论。 8. 优秀学生示范。 1. 学生认真听好游戏规则，积极参与游戏。 2. 学生分组进行游戏。	30分钟
结束部分	1. 放松活动。 2. 教师进行本课的总结与评价并布置作业。 3. 师生再见。 4. 下课收还器材。	1. 教师带领学生进行放松活动。 2. 教师进行课堂总结，评价学生的学习情况并布置作业。 3. 教师宣布下课。	1. 学生集体做原地纵跳放松活动，结束后各自原地拍打上下肢。 2. 学生互评，总结得失。 3. 师生再见。	5分钟
生理负荷预计	预计练习密度：30%～40% 平均心率：125～130次/分			
教学反思				

三级跳远教学案例

教学内容	1. 三级跳远：初步了解三级跳远的动作结构，初步掌握助跑与起跳的结合技术。 2. 跳跃游戏，如斗鸡、跳绳等。
重难点	1. 助跑与起跳的结合技术。 2. 踏板技术。

续表

教学目标	1.让学生理解三级跳远的概念，基本了解三级跳远的动作节奏，初步掌握助跑与起跳的结合技术，能运用学会的新技术参与竞技、锻炼身体。 2.通过三级跳远、跳跃游戏及竞赛来提高学生的协调性，发展学生的下肢力量及爆发力。 3.培养学生敢为人先、顽强拼搏、勇攀高峰的体育精神。			
教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	练习时间
开始部分	1.体委集合整队，报告出勤情况。 2.师生问好，开始上课。 3.教师说明教学内容与要求，并进行安全提示。 4.教师安排见习生。	1.教师与学生问好。 2.教师说明教学内容与要求，并进行安全提示。 3.教师安排见习生。	1.学生与教师问好。 2.学生认真听教师布置任务，并注意课堂安全。 3.见习生随堂听课。	5分钟
准备部分	1.相反口令游戏：学生听教师口令做出相应动作或做出相反的动作，教师可以做错误的诱导动作以增加难度。 2.教师带学生做徒手操，活动髋、膝、踝等关节。 3.教师带学生做专门性准备活动，如以两次单足跳加两次跨步跳方式前行的跳跃竞赛。	1.教师先说明相反口令游戏的规则，然后喊口令，观察学生练习。可启发、鼓励学生自己制订规则并出列喊口令让其他学生练习。 2.教师提出要求，观察并指导学生做徒手操。 3.教师先说明专门性准备活动的练习方法，将学生分成小组，让体育委员做裁判，教师在一旁观察、指导练习。	1.学生按照教师的要求，积极主动地参加游戏。 2.学生在教师的带领下准确地做徒手操。 3.学生根据教师的要求进行专门性准备活动。	10分钟
基本部分	一、三级跳远技术学习 1.让学生初步了解完整的三级跳远技术，形成三级跳远技术概念。 2.让学生学习助跑与起跳的结合技术。	1.教师通过出示挂图、讲解示范等方式，引导学生认识正确的三级跳远技术。 2.教师鼓励学生大胆尝试三级跳远的技术动作并分析技术动作的优劣。 3.教师简述练习方法及练习步骤。 （1）分组练习4～6步助跑起跳，练习4次（重点讲解踏板技术动作）。 （2）分组练习4～6步助跑至踏板后单足跳，练习2次。	1.学生听从教师的安排，积极参与，大胆尝试练习。 2.学生根据教师的指导及时改正错误。	25分钟

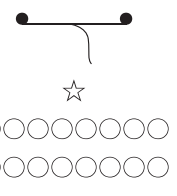
续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	练习时间
基本部分	二、自选跳跃项目练习 鼓励学生选择其他跳跃项目进行练习，如跳绳等。	（3）教师提出练习方法及要求，自己示范并鼓励学生分组练习，适时指导学生的动作技术。 1.教师提出练习方法及要求。 2.教师指导并参与练习，鼓励所有学生积极参与。 3.教师巡视全体学生并适时点评，时刻提醒学生谨防运动损伤。	1.全体学生根据个人情况自选项目，并积极参与练习。 2.要求。 （1）发挥跳跃特长，积极练习。 （2）最好能有创造性地进行练习，如斗鸡、跳绳等跳跃方法练习。 （3）选择更多的项目进行练习。 （4）注意安全。	
结束部分	1.师生共练放松操。 2.教师小结评价。 3.师生再见。	1.教师带领学生做放松操放松大腿和脚踝。 2.教师进行课堂总结，以表扬为主。 3.教师安排学生收拾器材。	1.学生积极做放松活动。 2.学生认真听教师的总结。 3.学生下课归还器材。	5分钟
教学反思				

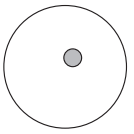
背越式跳高教学案例

教学内容	背越式跳高的助跑与起跳技术。	场地器材	田径场一块、海绵包四个、跳高架一副、竹竿一根、哨子一个、30米卷尺一盘、石灰粉一袋、长漏斗一把、饮料瓶两个。
重点	起跳技术。		
难点	弧线助跑起跳技术。		
教学目标	1.通过情境教学，让学生初步了解背越式跳高的基础知识，使他们在练习中体验助跑与起跳动作的方法和要领。 2.通过情境教学，让80%的学生都能初步掌握正确的助跑与起跳技术动作及练习方法。 3.通过教学发展学生的跳跃能力及身体的协调性，培养学生助跑的节奏感。 4.以跳高教学来提升学生的自信，培养学生顽强拼搏的精神。		

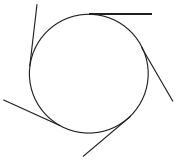
续表

教学过程	课堂内容	组织、教法与要求	练习时间	练习强度
开始部分	1.体育委员集合整队，检查人数及服装。 2.师生问好，教师安排见习生。 3.教师说明本课的内容、目标及注意事项。	1.组织：全班学生排成两列横队，密集队形集合。 2.教法：体育委员整队并检查人数，教师说明本课内容、目标和注意事项。 3.要求：集合快、静、齐；学生思想集中，精神抖擞；师生立正，声音洪亮；全体着运动装、运动鞋；见习生随堂见习，并参加力所能及的练习。	2分钟	小
准备部分	一、热身 绕10米为半径的圆，慢跑10圈，顺时针5圈，逆时针5圈。 二、徒手操 第一节：扩胸振臂运动。 第二节：体转运动。 第三节：腹背运动。 第四节：正弓步压腿。 第五节：膝、踝关节补充练习。 三、游戏：晕头转向 教师把所有学生分成两组，以比赛的形式进行游戏。教师喊出的口令为各种动物名称，动物有几条腿学生就要以“象鼻子转圈”的形式转几圈。学生转完圈后，还要迅速跑向器材处拿起饮料瓶，然后单脚跳回来。每两名学生中决出一名胜利者，胜利者多的一组即为优胜队。	1.组织：将学生集合时的两列横队变成一路纵队，前排在前，后排在后，绕圈慢跑。 2.要求：学生间保持一定间距，行进中呼吸均匀。 1.组织：学生排成四列横队站立。 2.教法：教师讲解示范，喊口令带领学生练习。 3.要求：动作规范有力，节奏清晰合理，表现活泼有度。 要求：向前行进是跑，向后回来是单脚跳，教师要明确游戏的规则。	6分钟	小 小 中
基本部分	一、技能泛化阶段 让学生清楚正确的技术动作概念。			

续表

教学过程	课堂内容	组织、教法与要求	练习时间	练习强度
基本部分		1.组织：学生排成两路横队，前排蹲下。 2.教法：教师示范，讲解动作要领。学生进行表象训练。 3.要求：学生认真听讲，积极思考并理解动作要领。	30分钟	小
	二、学生自主学习阶段 教师将学生分成小组，让学生自主学习助跑与起跳技术。	1.组织：将全班学生分为5个小组，以组为单位在各自场地进行练习。 2.教法。 （1）教师讲解练习方法及要求，在进行示范后，组织学生进行练习。 （2）学生分组自主练习，分组不轮换。 （3）教师巡回指导，个别纠正。在指导过程中，教师采用表扬与激励的语言激发学生的练习兴趣。		小
	三、背越式跳高技术教学 1.起跳技术。 （1）学习摆动腿的摆动方法。 练习方法：身体稍向起跳腿一侧倾斜，摆动腿屈腿前上摆，连续练习。 （2）练习起跳腿的蹬伸用力动作。 练习方法：同上练习，或不扶肋木练习，在摆动腿前上摆的同时蹬伸起跳腿。 （3）学习迈步起跳技术。 练习方法：身体稍内倾，起跳腿向助跑弧线的切线方向插放，在摆动腿的摆动配合下，起跳腿蹬伸起跳。 （4）易犯错误： ①摆腿动作缓慢不积极。 ②摆臂动作不正确。 ③单脚起跳动作不协调。 ④迈步起跳时低头屈髋。 （5）小组展示成果。	要求： （1）在蹬伸腿的同时，体会身体由内倾转变为垂直姿势的状态，臂上摆，上体伸展。 （2）迈起跳腿时出腿要快，以全脚掌快速着地滚动压紧，紧腰挺髋，身体保持内倾姿势。 （3）每小组选派一名同学在圆圈中间进行展示。学生要给自己组的同伴给予鼓励和支持。 		中

续表

教学过程	课堂内容	组织、教法与要求	练习时间	练习强度
基本部分	2.助跑与起跳练习。 (1) 沿着直径为10米的半圆做加速跑。 (2) 沿着弧线跑4~5步后的起跳练习。 (3) 直线助跑后进入弧线跑的练习。 (4) 易犯错误： ①助跑速度慢。 ②直线、弧线段助跑衔接不好。 ③弧线段助跑时身体不向圆心方向倾斜。 ④起跳前已经背向横杆。	☆  要求： (1) 加速跑，脚掌始终着在弧线上，体会身体向圆心方向倾斜的状态。 (2) 加快助跑节奏，沿弧的切线方向放脚起跳，体会正心用力起跳时身体腾起的感觉。 (3) 直线段助跑动作放松自然，加速明显，身体重心位置较高；转入弧线段助跑时，动作流畅自如，身体向圆心方向倾斜。 (4) 同上练习，起跳腾空过程中积极送髋。		较大
结束部分	1.体育委员集合整队。 2.教师带学生做放松操。 3.教师做课堂小结。 4.教师布置课外作业。 (1) 阅读高中体育课本中有关跳高的内容。 (2) 助跑起跳练习20次。 (3)“直立后倒成桥”练习20次。 5.教师安排学生收还器材。 6.教师布置下次课的任务。 (1) 复习助跑与起跳技术。 (2) 学习背越式跳高的过杆技术。 7.师生再见。	1.组织：学生排成两列横队站立。 ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ☆ 2.教法：教师带领学生一同在太极的境界中尽情放松肢体。放松后，师生共同评价本课所学成果及存在的不足，提出下一步的改进方法，教师要注意多使用鼓励性的语言。 3.要求：做放松操时，师生全身心放松，动作协调，深呼吸；评价课堂学习情况时，学生积极踊跃发言，要善于发现同伴的优点，并敢于剖析自身的不足。	7分钟	小
教学反思				

掷标枪教学案例

教学内容	1.复习短程助跑投枪技术。 2.学习全程助跑投枪技术。			
重难点	助跑与投枪的衔接。			
教学目标	1.让学生明确助跑与投枪衔接的正确姿势。 2.让学生复习短程助跑投枪技术并学习全程助跑投枪技术。 3.培养学生克服困难、勇于拼搏的精神。			
教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	练习时间
开始部分	1.体委集合整队，报告出勤情况。 2.师生问好，开始上课。 3.教师说明教学内容与要求，并进行安全提示。 4.安排见习生。	1.教师与学生问好。 2.教师说明教学内容与要求，并适时进行安全提示。 3.教师安排见习生。	1.学生与教师问好。 2.学生认真听老师布置任务，牢记安全纪律。 3.见习生随堂听课。	5分钟
准备部分	1.绕田径场慢跑400米。 2.柔韧性练习。 （1）双人压肩。 （2）双人侧拉肩。 （3）背对背拉肩。 3.徒手体操。 （1）扩胸振臂运动。 （2）体侧运动。 （3）体转运动。 （4）腹背绕环运动。 （5）弓步压腿。 4.专门性练习。 （1）正面交叉走。 （2）侧向前后交叉跑。 （3）双手持枪肩绕环。 （4）持枪前交叉跑。	1.教师进行安全提示。 2.教师做示范动作并提示要领、要求。	1.学生遵守课堂纪律。 2.学生注意观察教师的动作示范，并按教师要求完成学习任务。	10分钟
基本部分	一、复习短程助跑投枪技术 1.投掷步轻投练习，做4~6次。 2.4~6步助跑接投掷步投枪练习，做6~8次。 要求： （1）助跑接投掷步动作要连贯。 （2）肢体积极主动地超越器械。 （3）最后用力衔接快、无停顿。	1.教师示范讲解短程助跑投枪及全程助跑投枪的技术要领。 2.教师说明练习方法与要求。 3.教师指导学生练习并适时纠正错误动作。	1.学生注意听教师的讲解示范。 2.学生按照教师的要求分组进行练习。 3.学生在教师的指导下积极改正错误动作。	25分钟

续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	练习时间
基本部分	(4) 整个动作节奏感强。 二、学习全程助跑投枪技术 1.持枪助跑练习。 要求：持枪助跑轻松自然，速度适宜，富有弹性。 2.8~12步助跑接投掷步练习。			
结束部分	1.教师带领学生做放松运动。 2.教师进行课堂小结。 3.学生课下归还器材。	1.教师带领学生做放松运动。 2.教师进行课堂小结。	1.学生认真做放松运动。 2.学生仔细听教师的课堂小结，认真思考。 3.体委组织学生归还器材。	5分钟
教学反思				

健美操教学案例

案例1

教学内容	1.让学生完成课堂要求的上下肢力量和核心力量练习的12个动作。 2.让学生自己创编4个动作并展示。	场地器材	瑜伽垫50个、音响一台。
教学目标	1.让学生能够分别用4种体能练习方法锻炼上下肢力量和核心力量。以小组为单位拓展自创4个核心力量的练习动作进行集体展示，在展示过程中说出每个动作的要领和锻炼价值，体验体能练习的身体和心理感受。 2.在课堂任务驱动的指导下，小组成员相互合作、自主练习和创编动作技术。 3.在练习及体验中，培养学生团结协作、顽强拼搏、永不服输、不断超越的体育精神。		

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动与组织要求
开始部分	1.师生问好。 2.学生了解本节课的内容和要求。 3.教师说明本节课的学习目标。 4.教师进行安全培训。	1.教师向学生问好。问好时声音洪亮，精神饱满，富有感染力。 2.教师说明本节课的内容，并对学生提出要求。 3.教师解读本节课的学习目标，并保证学习目标具有可达成性。 4.教师对学生进行安全培训。	1.队形。 ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ △ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ 2.要求。 (1) 学生排成“U”形队伍集合。 (2) 学生向教师问好。问好时声音洪亮，富有朝气。 (3) 学生集中精力，认真听本节课的内容和要求。

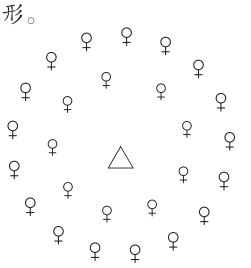
续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动与组织要求
开始部分			(4) 学生了解本节课要达到的学习目标，并获得完成目标的信心。 (5) 学生明确安全培训内容，在上课过程中要时刻注意安全。
准备部分	1.慢跑热身：学生整齐地绕田径场慢跑两圈。 2.动态拉伸。 (1) 臀腿：徒手深蹲、静蹲。 (2) 左右侧面摆臂。 (3) 左右向下旋体摸脚。 (4) 腹部：左右单边提膝。 (5) 腿部：屈肌拉伸练习、伸肌拉伸练习。 (6) 开合跳。 (7) 后踢腿跑。 (8) 高抬腿跑。	1.教师带领学生慢跑。慢跑时口号响亮，步伐整齐。 2.教师严格要求动态拉伸时的动作标准，并一步步地作镜面示范，与学生一起活动。让学生做到身体能够承受的最大值，了解自己的身体状况。 3.教师及时发现学生的极限，注意保护学生。	1.队形。 ♀ △ 2.要求。 (1) 学生按照动作要求，在教师的带领下认真进行练习。 (2) 学生充分热身，同时提高自己的灵敏性和协调性体能。 (3) 学生模仿教师的动作，明确每步应该怎么做、做到哪、身体有什么样的反映。 (4) 在拉伸过程中，学生主动了解自己身体的极限，方便自己针对自身的弱点进行强化训练。 (5) 需要重复动作的每组做12个，每个动作做两组；有时间要求的每个动作做25~30秒，做两次。
基本部分	一、上下肢力量练习 1.上肢力量练习。 要求：每个动作做3组，每组15~20个，学生根据自己的力量选择合适自己的难度，高质量地完成动作练习。 (1) 单、双脚普通跪卧撑（初级）；双脚俯卧撑（中级）；单脚俯卧撑（高级）。 要求：双手距离略宽于肩。	1.在教学中，教师强调上下肢力量在体能练习中的重要性，点拨上下肢力量的练习方法。 2.教师让小组长带领各组同学有序进行尝试练习，并明确训练的组数和数量。 3.各组长指导各组同学选取适合自己难度的动作进行练习。	1.队形。 ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ △ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ 集体讲解、纠错、点拨队形。

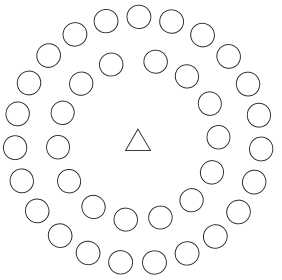
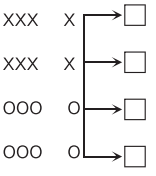
续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动与组织要求
基本部分	(2) 单、双脚窄距跪卧撑 (初级)；双脚窄距俯卧撑(中级)；单脚窄距俯卧撑(高级)。 要求：双手距离与肩同宽，夹肘进行训练。 (3) 单、双脚宽距跪卧撑 (初级)；双脚宽距俯卧撑(中级)；单脚宽距俯卧撑(高级)。 要求：双手尽可能分开，宽于双肩。 (4) 单、双脚对角线跪卧撑 (初级)；双脚对角线俯卧撑 (中级)；单脚对角线俯卧撑 (高级)。 要求：一手位置靠上，一手位置靠下。 2.下肢力量练习。 (1) 原地展腹跳。 (2) 原地单、双腿深蹲 (初级)；三人协作深蹲 (中级)；骑人深蹲 (高级)。 (3) 双人辅助燕式平衡 (初级)；单人燕式平衡 (高级)。 要求：上体挺胸抬头下压，同时后腿向后上方举起。支撑腿绷直，用全脚掌控制平衡，后举腿尽量高举，两腿夹角不小于135°。 (4) 扛人跑比赛。 二、核心力量练习 1.陆地游泳。 锻炼肌肉：大腿肌群和下背部的肌肉。 要求：俯卧，双手朝前自然伸平，尽可能抬高右腿和左臂。在顶点处保持3秒后缓慢放下，然后相同姿势，抬左腿和右臂。在整个过程中	4.各小组在小组长的带领下进行自主体验练习。 5.教师巡回指导学生练习，纠正错误动作和错误方法。 <

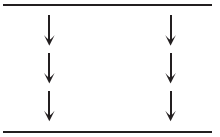
续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动与组织要求
基本部分	保持躯干贴着地面，头微微抬起，平衡整个身体。 2.超人起飞。 锻炼肌肉：大腿肌群和下背部的肌肉。 要求：俯卧，双手朝前自然伸平，同时向上抬起双臂和双腿，只留躯干和髋关节贴着地面。在顶点处停留3秒，感受下背部的肌肉收缩，然后缓慢放下。还可以在起始位置把双手张开，与身体成90°，也可以同时锻炼上背部的肌肉，难度加大。 3.每个小组自创4个核心力量练习动作并展示（前一组展示过的动作不能重复，要小组集体展示）。	3.教师指导各组学生创编自己小组的核心力量练习动作，并让学生尝试练习。 4.教师组织各组同学进行自己创编动作的展示，并组织其他同学模仿学习。 5.教师对各组的创编动作进行点评，集体纠正错误动作，然后让学生继续反复练习。 6.各小组针对问题和不足，在小组长的带领下继续巩固练习。	要求认真完成动作，积极练习。小组间可以相互指导，纠正动作。 (2) 学生小组合作自主创编4个动作，在通过集体练习尝试后，进行展示交流。 (3) 其他同学在观摩并模仿动作的同时，体会动作要领。 (4) 每个小组展示的动作不能相同，如有相同，必须重新进行创编。
结束部分	1.放松活动：静态拉伸。 动作一：小腿腓肠肌拉伸。 动作二：股四头肌拉伸。 动作三：腘绳肌拉伸。 动作四：臀部肌肉拉伸。 动作五：梨状肌拉伸。 2.课堂小结。 3.布置课后任务。 4.师生再见。 5.学生归还器材。	1.放松活动。 (1)教师讲解静态拉伸动作放松的作用。 (2)教师用语言提示动作变化。 2.课堂小结。 (1)教师用语言提示复习学过的动作。 (2)教师总结本节课教学目标的达成情况。 3.教师布置课后任务。 4.师生再见。 5.教师让学生归还器材。	1.队形。  2.要求。 (1) 教师做好总结，明确下节课动作的进阶发展方向。 (2)学生认真听讲，回想本课所学内容，并有信心完成教师布置的课后任务。 (3) 学生整理器材，做好器材归还工作。 (4) 师生再见。
生理负荷预计	运动强度:150～160次/分 练习密度:70%～75%		
教学反思			

案例2

<table>
<tr><td>教学内容</td><td colspan="2">健美操专项体能练习。</td><td>场地器材</td><td>绳梯4根、高标志物4个、瑜伽垫50个、麻袋50条、音响一台。</td></tr>
<tr><td>教学目标</td><td colspan="4">1.让学生能够做出多种发展核心力量体能的练习方法，说出每个动作的要领和锻炼价值，体验体能练习的身体和心理感受。
2.让学生在各种小任务的驱动下，在各种运动情境的创设下，相互合作、自主练习动作技术。
3.在练习及体验中，培养学生发扬团结协作、顽强拼搏、永不服输、不断超越的体育精神。</td></tr>
<tr><td>教学过程</td><td>课堂内容</td><td>教师活动</td><td colspan="2">学生活动与组织要求</td></tr>
<tr><td>开始部分</td><td>1.师生问好。
2.学生了解本节课的内容和要求。
3.教师说明本节课的学习目标。
4.教师进行安全培训。</td><td>1.教师向学生问好。问好时声音洪亮，精神饱满，富有感染力。
2.教师说明本节课的内容，并对学生提出要求。
3.教师解读本节课的学习目标，并保证学习目标具有可达成性。
4.教师对学生进行安全培训。</td><td colspan="2">1.队形。

2.要求。
（1）学生排成圆弧形队伍集合，并成体操队形散开。
（2）学生向教师问好。问好时声音洪亮，富有朝气。
（3）学生集中精力，认真听本节课的内容和要求。
（4）学生了解本节课要达到的学习目标，并获得完成目标的信心。
（5）学生明确安全培训内容，在上课过程中要时刻注意安全。</td></tr>
<tr><td>准备部分</td><td>1.活动各关节，如膝关节、腰部关节、肩颈关节。
2.绳梯活动：小碎步跑、双脚跳、双脚跳加小碎步跑、开合跳、高抬腿跑、并步、前前后后、出出进进、一内一外、左进左出、右进右出。（各两次）
3.动态拉伸（身体运动</td><td>1.教师严格要求活动时的动作标准，并作镜面示范，与学生一起活动。
2.教师利用音乐节奏与口令相结合的方式提示动作的幅度和力度，并及时纠正学生的错误动作。
3.教师按照动作的步骤和标准，一步步地进行讲解示范，让学生做到身体能够承受的最大值，了解自</td><td colspan="2">1.绳梯练习队形。

2.要求。
（1）学生按照动作要求，在教师的带领下认真进行练习。
（2）学生根据自身实际情况有选择地进行绳梯练习。在练习前要充分</td></tr>
</table>

续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动与组织要求
准备部分	功能训练）。 （1）提踵。 （2）弓步下压。 （3）同侧手臂下压。 （4）弓箭步旋转。 （5）横向侧压腿。 （6）两手臂移动俯卧撑。	己的身体状况。 4.教师及时发现学生的极限，注意保护学生。	热身，在练习中提高自己的灵敏性和协调性体能。 （3）学生模仿教师的动作，明确每步应该怎么做、做到哪、身体有什么样的反应。 （4）在活动中，学生要了解自己身体的极限，方便自己针对自身的弱点进行强化训练。 （5）动态拉伸时，学生前后间距拉大，左右间距合理，要充分地进行身体拉伸活动。
基本部分	一、“兔子跳”接力游戏 1.游戏方法：教师将学生分为人数相等的5组。学生听教师的哨音，在哨声响起后下蹲学兔子跳，依次接力，待每组最后一名学生跳回即为结束。 2.规则： （1）必须到达点的位置。 （2）必须采用蹲跳的方式。 二、六种核心力量练习 1.仰卧举腿。 发展部位：臀部肌群和下腹肌。 动作要领：仰卧，手放到臀部下方，头稍微离地（这样可以锻炼颈部肌肉），腿笔直，脚踝伸直，脚跟离地约15厘米，膝盖不要弯曲，缓慢将腿提高，与地面夹角约45°，保持3秒后，将腿放下。 2.卷腹。 发展部位：腹肌，尤其是上腹肌。 动作要领：屈膝，手交叉在胸前，卷腹，让肘部靠	教师宣布游戏的方法与规则，提出要求，组织开始游戏。 1.在教学中，教师强调核心力量在体能练习中的重要性，点拨核心力量的练习方法。 2.教师组织小组长们准备好各个练习项目所需要的运动器材，并摆在相应的位置。 3.教师为每一个小组准备一份动作练习任务卡片。各小组在小组长的带领指挥下进行自主体验练习。 4.教师巡回指导学生练习，并纠正错误动作。 5.各小组各找出两名动作标准的队员展示本小组的练习	组织形式： 兔子跳  1.练习顺序。 ①→②→③→④→⑤→⑥ （注：每个数字代表一项练习内容） 2.队形。 ♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀ △ ♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀ 教师集体讲解、纠错、点拨队形。 3.要求。 （1）学生在教师的带领下掌握每

续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动与组织要求
基本部分	大腿。为谨慎起见，这个动作做半程就好，保持背部贴着地面。 3.俄罗斯回转。 发展部位：腹横肌、肋间肌和腹斜肌。 动作要领：坐姿，手交叉，提膝，脚离地，空中回转，左肘部接触右膝，右肘部接触左膝，做到力竭，注意在过程中要一直保持脚面离地。 4.侧卧剪刀腿。 发展部位：臀部肌肉和腹斜肌。 动作要领：站立，双手平举，与肩同宽，尽可能地提高左膝，在最高点保持3秒后缓慢放下。然后换右腿，动作相同。提起时呼气，落下吸气。 5.侧卧提臀。 发展部位：腹斜肌和肋间肌。 动作要领：右侧卧，右肘支地，左手叉腰，躯干与腿在一个平面，左腿叠加在右腿上，提高髋部，保持身体平直，然后缓慢落下，单侧做10次，然后换另外一侧。 6.十字交叉。 发展部位：腹肌和肋间肌。 动作要领：仰卧，双手打开，掌心向下，双腿伸直朝天，与身体成90°，头稍微离开地面，然后把腿往右侧地面放，与身体成“L”形，但是在腿触到地面前，抬起，回到起始位置，然后向另一侧做相同动作。如果觉得难度太大，可以屈膝完成相同动作。	方法，其他队员观摩学习。结束后教师点评，集体纠正错误动作，然后让学生继续反复练习。各小组针对教师指出的问题和不足，在小组长的带领下继续巩固练习。 6.成果展示：教师组织学生在音乐伴奏下，集体展示本节课的练习成果。	一项运动的动作要领。 (2) 学生8人为一个小组，相互监督、相互指导、相互帮助，在练习时及时指出同伴的错误并帮助改正。 (3) 体委和小组长大胆指挥，发挥“助教”作用。 (4) 学生人人都要积极参与活动，不可乱打闹或不参与活动。 (5) 教师强调，在练习或展示时要高度注意运动安全。 (6) 有能力的学生在熟练掌握所有动作的基础上可以自己创新增加难度，进行进阶体验。

续表

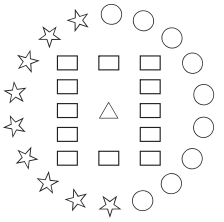
教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动与组织要求
结束部分	1.放松活动。 2.课堂小结。 3.布置课后任务。 4.师生再见。 5.学生归还器材。	1.放松活动。 （1）教师讲解通过意念动作放松的作用，“既能复习动作，又能放松身心”。 （2）教师语言提示动作变化。 2.课堂小结。 （1）教师用语言提示复习学过的动作。 （2）教师总结本节课教学目标的达成情况。 3.教师布置课后任务。 4.师生再见。 5.学生归还器材。	1.学生将身体处于放松状态，在放松时，学生的放松动作要规范，拉伸要充分，要注意不能爆发性用力。 2.教师做好总结，明确下节课动作的进阶发展方向。 3.学生认真听教师做课堂小结，回想本节课所学的内容。 4.学生认真听教师布置的课后任务，并有信心完成任务。 5.学生整理器材，做好器材归还工作。 6.师生再见。
生理负荷预计	运动强度：145～165次/分 练习密度：70%～75%		
教学反思			

技巧教学案例

教学内容	鱼跃前滚翻成套动作创编。	场地器材	体操垫8块、小垫子8块、呼啦圈4个、教学挂图两幅。
重点	腾空动作。		
难点	滚动圆滑，腾空明显。		
教学目标	1.让学生学习和提高鱼跃前滚翻的能力，引导学生积极、主动地参与学习。 2.通过增加教学难度，培养学生自信、果断、顽强的精神，提高学生对技巧学习的兴趣。 3.通过保护与帮助，培养同学之间团结合作、相互帮助的品质和良好的社会适应能力。		

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	组织要求
开始部分	1.学生排成四列横队站立。 2.教师清点人数，师生相互问好。 3.教师说明本节课的教学任务及要求，	1.教师清点人数，师生相互问好。 2.教师说明本课的任务及要求。 3.教师安排见习生。	1.体育委员集合整队，学生听口令快速成四列横队，做到静、齐、快。 2.体育委员报告人数及事、病假情况，师	组织队形：体育委员集合整队。 ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ○○○○ ○○○○ △

续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	组织要求
开始部分	并提出注意事项。 4.教师安排见习生。		生问好。	
准备部分	1.“抢垫子”游戏。 2.徒手操。 （1）头部运动。 （2）肩绕旋。 （3）体转运动。 （4）俯背运动。	1.教师说明“抢垫子”游戏的规则、要求及惩罚方式：要求学生围绕垫子慢跑，在听到教师的报数后开始抢垫子。教师可以随便喊出一个数，但是数字不能太大。教师对未按要求完成游戏的学生进行惩罚，一人罚做两个俯卧撑。 2.在做徒手操时，教师引导学生了解学习鱼跃前滚翻技术应该活动哪些部位，然后让体委带学生做徒手操。教师可在体委带操后给学生进行补充练习。 3.在准备活动时，教师要帮助学生建立规则意识，让学生明白做什么事都要遵守规则。	1.学生按照教师的要求和口令围绕垫子进行慢跑，集中精力。在听到教师的报数后坐到垫子上，超员或人少者，均需按教师的要求自觉完成俯卧撑任务。 2.学生在体育委员的带领下进行准备活动。	1.组织队形：学生将垫子布置成如图所示的形状。学生成一路队伍围绕垫子逆时针慢跑，教师站在中间报数，并进行监督；学生集中精力，注意听口令。  2.要求：学生遵守规则，身心投入，调动身心。
基本部分	1.教师带领学生复习上节课的教学内容。 （1）学生利用橡皮筋或小垫子立起来进行鱼跃前滚翻练习。 （2）学生上步做鱼跃前滚翻。 2.教师指导学生逐渐过渡到助跑做鱼跃前滚翻练习。 3.趣味练习：让学生	1.教师提出复习上节课内容的练习要求，学生在组长的负责下进行逐一练习，教师巡回指导，解决学生在练习中出现的问题，纠正学生的错误动作。 2.教师通过列举海豚在水里表演的动作，出示教学挂图，引导学生练习助跑做鱼跃	1.教师将全班学生分为8组，每组由组长负责，自主复习上节课的学习内容。学生间通过交流探讨，逐渐提高技术水平。 2.学生认真听教师讲解助跑做鱼跃前滚翻的动作要领，认真观察教师的示范动作并尝试练习。对于达不	1.体委提前布置好练习场地，让学生自主复习上节课的所学内容并学习本节课的新内容。 2.助跑做鱼跃前滚翻的动作要点。 （1）起跳后，眼看前下方，含胸、屈跨。 （2）撑地时，屈臂缓冲，经肩、背、腰、

续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	组织要求
基本部分	把小垫子立起来作为“绊脚石”进行前滚翻，增加学生的学习兴趣。 4.教师通过“鲤鱼跳龙门”游戏，帮助学生掌握“鱼跃”技巧。	前滚翻。教师可先做示范动作，再提出练习要求，然后让学生自己进行尝试。 3.在学生尝试练习时，教师逐一进行巡视指导，并对学生出现的共性问题进行集中讲解。 4.教师进行“鲤鱼跳龙门”游戏教学，将提前准备好的呼啦圈发给学生，让两名学生将呼啦圈抬到一定高度，让练习者“鱼跃”穿过呼啦圈。通过游戏，教师有针对性地纠正学生在练习中出现的错误动作。	到要求的或者觉得自己能力有限的女生，让她们充分发挥自己的想象力，可对以前学习过的、自己创造的动作进行编排，创编成套动作。 3.做“鲤鱼跳龙门”游戏时，学生要认真听清练习要求，两组合并一组，成一列横队逐一练习。练习时要有一定高度，注意动作的规范性。	臀依次着地滚动。 (3) 背腰着地后，屈膝、团身、抱腿、跟肩成蹲立。 3.助跑做鱼跃前滚翻的易犯错误。 (1) 腾空不明显或没有腾空。 (2) 滚动不圆滑或团身过早、过晚。 4.助跑做鱼跃前滚翻的纠正方法。 采用远撑前滚翻、设置障碍物的鱼跃前滚翻、有人帮助的鱼跃前滚翻等方式组织学生练习，培养学生的自信心和顽强拼搏精神，提高学生的学习兴趣。
结束部分	1.成套创编动作比赛。 2.教师总结评价。 3.放松活动。	1.教师组织学生进行成套动作创编比赛，适当评价哪一组创编得更科学合理。 2.教师让学生互相结组放松。	1.各组长组织学生进行动作创编和表演，并认真听教师的评价。 2.学生自由结组进行放松活动。	1.学生分组，积极讨论，确定动作组合。 2.充分发挥学生的集体凝聚力，增强学生间的团结合作精神。赛后可学生自评或生生互评创编动作，共同提高。 3.学生间互帮互助，共同放松。
教学反思				

足球教学案例

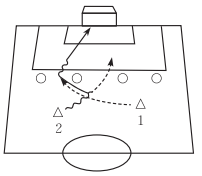
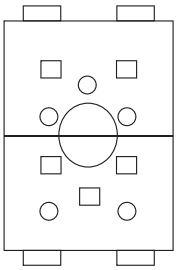
案例1

教学内容	1.学习“交叉掩护二过一”战术配合。 2.教学比赛。	场地器材	足球场一块、足球21个、小球门16个、题板5个、标志物4个、号衣40件、水笔4支。

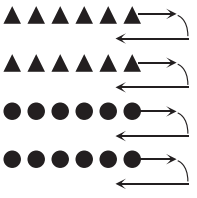
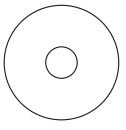
续表

重点	掩护的有利时机。				
难点	“交叉掩护”战术配合在比赛中的合理运用。				
教学目标	1.使学生基本掌握“交叉掩护二过一”战术配合，并在比赛中灵活运用，增强学生进攻时的战术意识。 2.发展学生的速度、灵敏性、协调性等体能，提高学生的身体灵活性和场上应变能力。 3.培养学生团结协作的精神和顽强拼搏的意志品质，让学生享受成功的乐趣。 4.通过足球教学培养学生终身体育的意识。				
教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	组织形式	练习时间
准备部分	1.体委整队并报告人数，师生问好。（图一） 2.教师说明教学内容与目标,安排见习生。 3.热身：争先游戏。（图二）	1.师生相互问好。 2.教师说明教学内容及要求。 3.教师检查学生的服装，并安排见习生。 4.教师讲解“争先游戏”的规则并作示范。在活动中，教师发布口令进行指挥并观察学生的练习情况，及时进行表扬。	1.体委整队，并向教师报告出勤人数。 2.学生认真听教师的讲解并仔细看教师的示范，然后按要求进行练习。	队形图： △△△△△△ △△△△△△ ○○○○○○ ○○○○○○ ★ （图一） △△△△△△ ↑ △△△△△△ ★ ○○○○○○ ↓ ○○○○○○ （图二）	15分钟
基本部分	一、学习“交叉掩护二过一”战术配合 1.复习传接球和运球基本技术。	1.在复习传接球和运球基本技术时，教师先讲解示范，再让学生分组练习。学生练习时，教师巡回指导，解决学生的共性问题，个别纠正学生的错误动作。可找技术好的学生作示范动作，在学生互评的基础上，教师总结点评。	1.学生两人一组面对面练习传接球和运球基本技术，认真体会技术动作。在生生互评、观看示范动作、教师指导的基础上，自我巩固提高。		

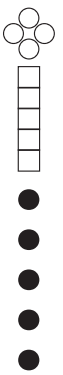
续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	组织形式	练习时间
基本部分	2.学习“交叉掩护二过一”战术配合。无球的1号进攻队员与控球的2号进攻队员做交叉跑动，利用防守队员难以判断进攻队员的真实意图而迟疑之际，交换球或不交换球而越过对手。 二、教学比赛 四门比赛：每队攻两个门守两个门。 第一阶段：教师把学生分成四大组，两组两组进行四门比赛。每场比赛共3节，每节3~5分钟，以积分多者为胜队。 第二阶段：密集队形集合，教师评价各队，总结胜负原因，评选优胜队。	2.教师让学生看“交叉掩护二过一”战术图，先找学生讲解，了解学生的理解程度，再集体讲解图意并示范战术配合动作。 3.学生进行战术练习，教师巡回指导，纠正学生的错误动作，解决学生的共性问题，并找技术好的学生作示范。最后生生互评，教师总结评价。 1.教师讲解四门比赛的比赛规则及要求。一节比赛结束后，攻方和守方角色自由调换。 2.评价方法：完成“交叉掩护二过一”配合并进球得3分，完成“交叉掩护二过一”配合未进球得2分，没有利用“交叉掩护二过一”配合进球得1分。队长负责登记比分。 3.教师场上指导并及时评价。	2.学生在教师的指导下看战术图，踊跃发言。然后认真听教师的讲解，认真看示范动作。 3.学生分组练习，在教师的巡回指导及生生互评的基础上，认真体会战术意图，不断完善技术。 1.学生认真听教师讲解比赛方法和规则。 2.各组积极利用“交叉掩护二过一”战术配合进行对抗。每节比赛结束，交换前锋和后卫角色。 3.比赛结束后，学生认真听教师的讲评，自评与互评相结合。	战术图：  进攻路线 掩护路线 跑动路线 △ 进攻队员 ○ 防守队员 队形图： 	25分钟
结束部分	1.放松游戏：点球大战。分组对决，每组同学踢完球后与同组的同学击掌。(进球表示庆祝、没进表示鼓励) 2.教师小结本次课情况。 3.教师让学生回收器材。	1.教师讲解点球大战的规则。 2.在观看学生的比赛时，教师适时进行表扬与鼓励。 3.比赛结束后，教师作评价总结，并让学生回收器材。	1.参赛学生认真参赛，非参赛学生为参赛学生加油助威。 2.比赛结束后，师生共同祝贺优胜组，鼓励失败组。 3.学生回收器材。	组织地点：点球点两侧。	5分钟
教学反思					

案例2

<table>
<tr><td>教学内容</td><td colspan="2">足球体能练习。</td><td>场地器材</td><td colspan="2">足球40个、软梯5个、圆环20个、标志桶5个、足球场一个。</td></tr>
<tr><td>重点</td><td colspan="5">抬头运球。</td></tr>
<tr><td>难点</td><td colspan="5">在比赛中合理运用各种战术配合。</td></tr>
<tr><td>教学目标</td><td colspan="5">1.让学生进一步了解足球比赛的规则。
2.通过练习游戏与比赛，巩固学生的动作技术，提高学生运用技战术的能力、观察能力与应变能力，发展学生的灵敏性、协调性、耐力和速度等体能。
3.提高学生控制情绪的能力，培养学生顽强拼搏、坚持不懈、齐心协力、团结协作的精神。</td></tr>
<tr><td>教学过程</td><td>课堂内容</td><td>教师活动</td><td>学生活动</td><td>组织形式及要求</td><td>练习时间</td></tr>
<tr><td>准备部分</td><td>一、课堂常规
1.体委整队报告人数。
2.师生问好。
3.教师说明课堂内容与教学目标，安排见习生。
二、准备活动
1.行进间。
（1）内摆髋与垫步交替跑。
（2）外摆髋与垫步交替跑。
（3）行进间前踢腿。
（4）慢跑加脚内侧踢球摆腿。
2.原地拉伸。
（1）跪式弓步拉伸。
（2）跪式侧压腿。
（3）肩上拉伸。</td><td>1.教师检查学生的考勤，并热情饱满地和学生问好。
2.教师简要说明本次课的内容，提示动作要领及行动路线，带领学生完成热身活动，注意口令要清晰准确，要用语言调动学生的热情，让学生积极参与体育活动。
3.教师安排见习生。</td><td>1.学生集合快、静、齐，并精神饱满地和教师问好。
2.学生集中注意力，认真听教师讲解本节课的学习内容。在热身时，要注意动作要领，积极配合教师的指导，富有激情地参与体育活动。
3.见习生随堂听课。</td><td>准备活动的组织形式：
</td><td>10分钟</td></tr>
<tr><td>基本部分</td><td>一、专项练习
1.运球游戏。
教师将学生分为两组，两组学生分别站于内外圈上。游戏开始时，在内圈的学生寻找</td><td>1.教师先邀请学生配合示范，讲解运球游戏的方法。然后组织学生进行练习，强调让学生注意抬头</td><td>1.学生先认真听讲，仔细观察示范方法，积极思考，然后认真按教师的要求进行练习。练习时，学生要注意抬头观</td><td>1.运球游戏的组织形式。
</td><td></td></tr>
</table>

续表

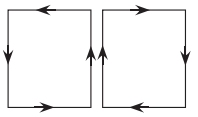
教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	组织形式及要求	练习时间
基本部分	外圈无球的队员，将球运给对方并站到外圈上，接球队员同样要运球至内圈寻找非本队的无球队员。 2.4对4的比赛。 二、一般体能与专项体能（软梯与圆环结合练习） 1.先过软梯，每隔一格踩一次；再过圆环，每环踩一次；最后遇标志物折返冲刺。 2.先过软梯，一步一格快速通过；再过圆环，逆时针每环踩一次；最后遇标志物折返冲刺。 3.软梯与圆环运球急停接力。 方法：将学生分成若干组，每两组成面对面的两路纵队站于两条端线之后。比赛开始后，一方运球于圆环前的标志点处，停球，做软梯与圆环的小步跑后，与对面的第一名同学击掌；对面的第一名同学经过软梯与圆环的练习后，运球至对面第二名同学处。依此类推，最后一名学生做完后举手示意，先做完的一组获胜。	观察，以最快的速度找到目标。 2.教师组织学生进行小场地胜负车轮赛，每场比赛时长3分钟。 1.教师整队，给学生示范讲解体能的练习方法，并组织学生逐级有序地进行练习。 2.教师在组织学生比赛的过程中为学生加油鼓劲。	察，提高自身寻找伙伴配合的意识。 2.学生积极参与到比赛之中，胜不骄、败不馁。 1.学生认真听教师讲解练习方法，并按要求认真完成三项练习。 2.学生热情饱满地参加比赛。	2.4对4比赛形式。 在足球场内用标志物做球门，保持安全距离，进行4对4的小场地足球赛。 软梯与圆环结合练习组织形式局部图：  将学生分为5组，每组8人进行练习。	30分钟

续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	组织形式及要求	练习时间
结束部分	1.教师带领学生做放松操。 2.教师做课堂小结并布置课下作业。 3.教师安排回收器材。 4.师生再见。	1.教师带领学生做放松运动，师生的身心得到放松。 2.教师集合整队，点评本次课的内容，对练习好的学生提出表扬。	1.学生认真做放松操。 2.学生认真听教师的总结。	队形： ▲▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲▲ ●●●●●● ●●●●●● ★	5分钟
教学反思					

篮球教学案例

教学内容	交叉步持球突破接行进间单手低手投篮。	场地器材	篮球41个、标志物4个、篮球场2块。
重点	交叉步持球突破技术的动作要领。		
难点	蹬跨动作的突然性及突破时机的选择。		
教学目标	1.让学生了解交叉步持球突破技术在篮球运动中的作用，初步掌握交叉步持球突破的技能，提高学生对球的控制能力。 2.发展学生的灵敏性、上肢力量、弹跳力等体能。 3.培养学生积极思考、机智果断、勇于拼搏的品质以及密切配合的集体主义精神，培养学生的社会交往能力。		

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	组织形式及要求	练习时间
准备部分	1.体委整队报告人数，师生问好。 2.教师说明课堂内容与教学目标，安排见习生。 3.教师带领学生做准备活动。 （1）慢跑热身： ●后踢腿跑 ●绕球跑 ●高抬腿跑 ●斜线滑步 ●错肩跑 （2）模仿操： ●持球头上臂屈伸 ●持球头部绕环 ●持球腰部绕环 ●胯下“8”字绕环 ●直臂绕环	1.教师肃立，静观学生报数，统计考勤。 2.教师向学生问好，说明本节课的学习内容、要求及安全事项。同时检查学生服装，安排见习生。 3.教师组织学生进行慢跑热身，提示动作变换。然后在队伍前方带学生做模仿操，一边作示范，一边提示要领及要求。	1.学生精神饱满、声音洪亮地报数，体委认真检查考勤。 2.学生齐声向教师问好，认真听教师的要求。 3.见习生出列见习。 4.学生认真按教师的要求完成动作，注意观察，认真模仿。	慢跑热身的组织形式： ★  集合时的四列纵队在两场地中间列队绕操场慢跑，行进中做各种动作。 模仿操的组织形式为四列横队，成体操队形散开。	10分钟

续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	组织形式及要求	练习时间
基本部分	一、复习四角传球 教师提示篮球四角传球的要点及练习方法。 二、传切配合教学 1.教师讲解示范动作要领： （1）虚晃假动作。 （2）转体跨步突破。 （3）侧身跑要球上篮。 2.教师指导学生进行徒手模仿练习。 3.教师指导学生进行有防守的两人无球切入配合练习。 4.学生边喊要领边做切入动作的练习。 5.教师图板讲解“两点传球—切入上篮—抢篮板球—接回传球”的路线练习，强调抢篮板球的重要性，告诉学生如何发起二次进攻。 （1）教师指导学生进行用标志物代替防守队员的练习和有防守队员的练习，练习结束后集体纠错，规范动作。 （2）教师让学生利用所学掩护、策应、突分、传切四种技术进行二打二、三打三的比赛练习。	1.教师组织学生进行四角传球的练习，与学生互动练习。 2.教师组织四角传球比赛，活跃课堂气氛。 1.教师进行传切配合的讲解示范，并在队伍前方带领学生进行动作练习。在练习时，注意用语言提示动作要领：一晃，二转体，三加速。 2.教师组织学生进行有防守的切入动作自由练习，并巡回指导。 3.教师组织学生进行自喊要领的切入练习，并让学生注意安全。 4.教师利用图板进行空切路线讲解，然后让学生分组练习，教师巡回指导，强调要球意识，告诉学生要用“给”来要球配合，要有提前量，引导学生用多种方式传球。练习结束后，集合提问并纠错、总结。 5.教师指导学生进行二打二、三打三的比赛练习。	1.学生按要求积极进行快速跑传的练习。 2.学生积极参与比赛，按要求喊出本组的传球次数。 1.在教师讲解示范时，学生认真听讲、仔细观察，在模仿练习时，认真模仿。 2.在进行切入配合练习时，学生要相互配合，必要时听从教师的要领指导。 3.学生按要求，声音洪亮地进行切入练习。 4.在教师讲解空切路线时，学生要认真观察图板，积极思考。然后队友间相互配合，按要求进行练习。练习结束后，学生积极思考并回答教师的提问，总结反思。 5.学生积极参与比赛，并享受比赛的乐趣。	要求：学生传完球后跑位要球，接完球后再传球，然后站于第二次传球组的队尾。依此类推，四点循环练习。 1.教师讲解示范、集体纠错时，学生成四列横队；切入配合练习时，学生成体操队形散开，两人面对面进行练习。 2.教师将学生分成四组，四块半场同时开展练习。两个半场进行二打二的比赛，两个半场进行三打三的比赛。	30分钟

续表

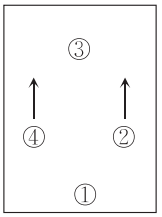
教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	组织形式及要求	练习时间
基本部分	三、体能练习 1. 半分钟俯卧撑（男）/半分钟锯式平板支撑（女）。 2. 1分钟双脚单摇跳绳。	教师巡回指导，发现问题、解决问题。	学生积极练习。	一个篮球场内，保持安全距离自由散开。	
结束部分	1. 教师带领学生做放松操：上下肢拉伸。 2. 教师做课堂小结，布置课下作业，并安排回收器材。 3. 师生再见。	1. 教师带领学生做放松拉伸，使身心得到放松。 2. 教师集合整队，点评本次课的内容，对练习好的学生提出表扬。	学生认真跟教师做放松活动，活动后认真听教师做课堂总结。	学生成四列横队散开。	5分钟
教学反思					

排球教学案例

教学内容	背向双手垫球学习和一攻串联练习。	场地器材	排球场、排球40个、跳高架5个、长绳5条。
重点	正确的击球点和背向垫球的动作要领。		
难点	全身协调配合用力。		
教学目标	1. 使学生了解背向双手垫球的作用、一攻串联的特点及动作要领。 2. 通过练习，使大部分学生能够掌握背向双手垫球的动作技术，熟悉一攻串联的配合方法。 3. 发展学生的力量、灵敏性、协调性、弹跳等体能。 4. 培养学生的交往能力和不畏困难、团结一致的优良品质。		

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	组织形式及要求	练习时间
准备部分	1. 体委整队报告人数，师生问好。 2. 教师说明课堂内容与教学目标，安排见习生。 3. 教师带领学生做准备活动。 （1）行进间热身： ● 行进间扩展运动（4×8拍）	1. 教师检查学生的出勤情况，并与学生问好。 2. 教师声音洪亮地说明本次课的内容，提出要求，并安排见习生做自己力所能及的事情。 3. 教师组织学生沿	1. 集合快、静、齐，并声音洪亮地向教师问好。 2. 学生认真听讲，明确本次课的内容和任务，服从教师的安排。 3. 学生按照教师的要求，听教师口	热身时，学生沿排球场半场边线成一路纵队慢跑。无球热身完毕后，慢跑拿球沿边线散开进行排球操和个人一垫一传的练习。	10分钟

续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	组织形式及要求	练习时间
准备部分	行进间转体(4×8拍) ●交叉步接垫球姿势 ●侧滑步接拦网起跳 ●慢跑接起跳扣球 后三项循环做两组。 (2) 慢跑拿球，进行自垫自传练习。	排球场半场边线进行慢跑，带领学生做各种热身动作。	令进行各种热身活动。		
基本部分	一、背向双手垫球练习 1.教师示范讲解动作要领。 击球时，两臂夹紧伸直，插到球下，蹬地、抬头挺胸、展腹，直臂向后上方摆动击球。击球点在同自己的肩高或稍高于肩的部位。 2.两人一组自抛自垫练习。 3.两人一组一抛一垫练习。 二、一攻串联练习 1.教师示范讲解一攻串联的配合方法。 1号位接发球同时，2、4号位准备扣球，3号位传球，2、4号位上步扣球。 2.教师指导学生四人一组进行无球串联配合跑练习。 3.教师指导学生四人一组进行接发球或抛球串联跑动练习。	1.教师先进行完整示范，然后再从准备姿势、击球动作、击球点与击球部位进行分解讲解。讲完后，再次做完整示范。 2.教师组织学生进行两人一组的自抛自垫练习，强调展腹与击球点。 3.教师组织学生进行两人一组一抛一垫练习，并巡回指导、纠错。要求：抛球到位，接球力度适宜。 1.教师邀请学生配合进行一攻串联的示范讲解，并总结动作的构成为一接、二发、三上步扣球。 2.教师组织学生进行四人一组的无球路线跑动练习，强调学生要互相给出口令，三步配合要有层次。 3.教师组织学生进	1.自抛自垫练习： 学生按要求认真进行练习，一人自抛自垫，另一人配合接球，交换进行。 2.一抛一垫练习： 学生按要求认真进行配合练习，抛球同学在垫球同学的侧方，抛完球，迅速跑到垫球同学的身后接球，两人交替练习。 1.学生认真观察，领会教师的示范讲解。 2.在无球串联配合时，学生按教师的要求喊出1、2、3来有序完成动作的配合。 3.在有球串联配合时，学生根据本组情况接发球或抛球来完成一攻串联动作。	两人配合练习的组织形式： ●●●●●● ●●●●●● ★ ▲▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲▲ 一攻串联练习的组织形式：  	30分钟

续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	组织形式及要求	练习时间
基本部分	4.教师指导学生组队运用一攻串联方法进行隔网练习及比赛。 学生可根据本组情况降低网的高度或把发球变为抛球进行练习及比赛。 三、体能练习 1.俯卧撑猜拳。 2.平板支撑后举腿。 3.俯式登山步。	行有球练习，巡回指导，集体纠错、表扬。 4.教师组织学生进行隔网练习及比赛，增强学生的练习兴趣及技战术运用能力，并适时指导，为学生加油鼓劲。 教师讲解体能练习的内容及要求，并进行示范。	4.各组学生在组长的带领下选择适合本组的难度进行练习，互帮互助，共同进步。 5.在隔网练习及比赛时，学生积极邀请教师进行指导，享受其中的乐趣。 学生认真规范地进行体能练习，完成任务。	练习时，学生成体操队形散开。	
结束部分	1.教师指导学生进行放松活动。 (1) 上臂及体侧拉伸。 (2) 腿部后侧拉伸。 (3) 大腿前侧拉伸。 (4) 整理运动。 2.教师做课堂小结，并说明下次课的内容。 3.教师布置课下作业，提醒体委收放器材。 4.师生再见。	1.教师带领学生放松。 2.教师集体讲评练习情况，并请学生进行自我评价。 3.教师说明下次课的内容，要求学生课下进行练习。 4.教师安排体委收放器材，师生再见。	1.学生认真放松，注意动作的幅度与呼吸，达到身心全面放松。 2.学生积极参与小组互评及自我评价。 3.学生认真对待课下作业。 4.体委收放器材。 5.师生再见。	学生成四列横队散开。	5分钟
教学反思					

乒乓球教学案例

教学内容	推挡与快拨。
教学目标	1.让学生熟悉乒乓球的发球规则，掌握推挡和拨球技术。 2.发展学生的速度和灵敏性等体能，进一步提高学生的身体协调能力。 3.培养学生克服困难的意志品质和合作意识。

续表

教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动	练习时间
准备部分	1.体委整队报告人数，师生问好。 2.教师说明课堂内容与学习目标。 3.教师带领学生热身，做徒手操。	1.教师检查学生的考勤情况，与学生问好。 2.教师简要说明本次课的内容，带领学生完成热身活动，调动学生的学习兴趣。	1.学生集合快、静、齐，精神饱满地与教师问好。 2.学生集中注意力，认真听教师讲解本节课的学习内容。 3.学生跟随教师做徒手操，充分热身。	10分钟
基本部分	一、推挡与拨球 1.推挡练习。 推挡对方发来的平击球，要求拍形垂直，在来球的上升期击球的中部，以借力为主。 2.对挡（拨）球练习。 要求学生体会全身的协调配合，掌握击球的方法。 3.熟悉球性的练习：颠球。 二、坐长凳对击球游戏 两人坐在一条长凳上，相距2.5米，用球拍击球。要求两人在规定板数内各向后逐步移动1米的距离，以不失误且按要求完成移动距离者为胜。	1.教师根据学生握拍方法的不同将学生分成两组，分别讲解推挡与拨球的要领与练习方法。 2.教师组织学生有序地进行练习，巡回指导。在指导过程中注意运用激励性语言不断鼓励学生，让学生获得成就感。 教师讲解游戏方法与规则，并组织学生开展游戏。	1.学生认真听教师讲解的要领及练习方法，并按要求完成各项练习。 2.练习结束后学生互评。 学生积极参与游戏，在巩固技术的同时愉悦身心。	30分钟
结束部分	1.教师带领学生做放松操。 2.教师做课堂小结，布置课下作业。 3.教师安排学生回收器材，师生再见。	1.教师带领学生做放松操，让学生的肌肉得以拉伸，身心得以放松。 2.教师点评本次课的学习情况，对练习好的学生提出表扬。 3.师生再见。	1.学生先认真跟随教师做放松操，再根据教师的课堂总结做个人自评。 2.师生再见，学生课下回收器材。	5分钟
教学反思				

太极拳教学案例

<table>
<tr><td>教学内容</td><td colspan="4">二十四式太极拳——左揽雀尾。</td></tr>
<tr><td>教学背景</td><td colspan="4">二十四式太极拳是在杨式太极拳的基础上，删去了繁难和重复的动作，按照由易到难、循序渐进的原则创编而成的。它的动作柔和、轻盈、舒展、大方，动静结合。
在我国，高中阶段的学生普遍学习压力大、体育锻炼少、运动量小，长时间低头看书、做作业、玩手机，导致高中生经常会出现颈椎、腰椎方面的问题。此时进行二十四式太极拳的学练不仅能够帮助他们缓解学习过程中的不良心理表现，改善和防治学生在生活和学习中的一些心理健康疾病，而且能够有效缓解其颈椎、腰椎等不适的问题。
教师在教授二十四式太极拳时，不仅要教授学生太极拳招式，还要结合动作讲其攻防技击的含义，让学生知道虽然太极拳动作柔和、缓慢，但不是花拳绣腿，每招每式都包含技击意识。教师要通过这种师生间、生生间的互动提高学生对二十四式太极拳的认识和学习兴趣。</td></tr>
<tr><td>课程导入</td><td colspan="4">1.常规导入。
2.一般准备活动。
3.专项准备活动，即柔韧性拉伸练习。
4.教师借助多媒体视频示范本课所学左揽雀尾的完整动作。“揽雀尾”一个动作包含了太极拳的四种基本手法：捧、肘、挤、按，教师边讲解边进行左揽雀尾动作的分解示范。</td></tr>
<tr><td>教学过程</td><td>分解动作</td><td>动作要领</td><td>师生活动</td><td>练习方法及注意事项</td></tr>
<tr><td rowspan="3">基本部分</td><td>捧：上体微向左转，左脚向左前方迈出，成左弓步，右腿自然蹬直，同时左臂向左前方捧出，高与肩平，手心向后；右手向右下落于右胯旁，手心向下，指尖向前，目视前臂。</td><td>捧出时，两臂肘部微屈，保持弧形；分手、松腰、弓腿三者协调一致；揽雀尾弓步时，两脚横向距离超过10厘米。</td><td rowspan="2">教师领做3~5遍后，可结合攻防技击的含义再次演练，讲解“捧”“肘”两种动作方法。如教师找体委配合完成以下动作：体委以右拳或掌击向教师，教师用“捧劲”将体委的右臂架起，使其不得接近教师的胸部；教师再以腰带臂，使臂、手齐向外翻，变掌心向外，即可握住体委的手臂。体委感觉不对，坠肘欲走，教师则由左向右转身，利用“肘劲”将其力化至一侧，使其落空，失去重心，终被制服。</td><td rowspan="3">两名同学一组，一方进攻，一方防守；再交换角色进行练习。
练习中双方体会动作用力顺序及发力时机；不要用力过猛，发力过快，以免造成事故。</td></tr>
<tr><td>肘：身体微向左转，左手随即前伸，翻掌向下，右手翻掌向上并向前伸至左前臂下方，随后两手下肘，上体向右转，两手经腹前向右后上方画弧，直至右手手心向上，高与肩齐，左臂平屈于胸前，手心向后，同时身体重心移至右腿，目视右手。</td><td>下肘时，转腰带动两臂走弧线，左脚全脚掌着地。</td></tr>
<tr><td>挤：上体微向左转，右臂屈肘折回，右手附于左手腕内侧。上体继续左</td><td>双手向前挤时，上体要正直；挤的动作与转腰、</td><td>教师领做3~5遍后，可结合攻防技击的含义再次演练，讲解“挤”的动</td></tr>
</table>

续表

教学过程	分解动作	动作要领	师生活动	练习方法及注意事项
基本部分	转，双手同时向前慢慢挤出，左手心向右，右手心向前，左前臂保持半圆，同时身体重心逐渐前移变成左弓步，目视左手腕部。	弓腿一致。	作方法及用力顺序。如教师找体委配合完成以下动作：（接前式动作）当体委察觉教师有下撅之意，即往回抽其左臂，而教师顺势速将右臂向里翻，掌心向内，并以左手搭在右手腕臂之间，掌心向外，趁其抽臂之时，向前挤出，对方重心不稳，自当跌出。	
	按：左手翻掌，手心向下，右手经左腕上方向前、向右伸出，高与左手齐，手心向下，两手左右分开，与肩同宽；右腿屈膝，上体慢慢后坐，身体重心移至右腿上，左脚尖翘起，同时两手臂屈肘至腹前，手心均向前下方，目视前下方。上势不停，身体重心慢慢前移，同时两手向前、向上按出，掌心向前，左腿前弓成左弓步。	重心右移时，要松腰、坐胯，两手臂收至腹前；向前按时，两手走曲线，按掌与弓步协调一致，腕部高与肩平，两肘微屈。	教师领做3~5遍后，可结合攻防技击的含义再次演练、讲解“按”的动作方法及用力顺序。如教师找体委配合完成以下动作：体委在教师未挤出之前有防备，欲坠肘摆脱，教师即以左手掌心向外搭在体委手臂近腕处，右手同时也以掌心向外搭在体委腕部，控制其腕、肘两关节，向前推去。	
结束部分	1.师生共同练习左揽雀尾的连贯动作。 2.教师布置课下作业，让学生自学右揽雀尾动作。			
教学反思				

花样跳绳教学案例

案例1

教学内容	个人花样跳绳基本动作。	场地器材	篮球场一块、跳绳40条。
重点	花样跳绳的技术动作。		
难点	跳与摆的协调配合。		

续表

教学目标	1.使学生了解花样跳绳的锻炼价值和技术要领。 2.使学生学会花样跳绳八个基本动作中的五至六个动作。 3.发展学生的核心力量和稳定性。 4.培养学生善于思考、主动参与、积极合作的精神。			
教学过程	教学内容	教法与要求	过程目标	练习时间
开始部分	1.体委整队、报告人数。 2.师生问好。 3.教师说明本节课内容，并进行安全教育。 4.教师安排见习生。	要求： 1.学生集合快、静、齐，处于背风背光的位置；师生问好声音洪亮。 2.学生听讲注意力集中，精神饱满。	师生互动，使学生明白课堂内容、目标及要求。	5分钟
准备部分	1.绕设定场地慢跑听哨声击掌。 2.原地徒手操。 3.游戏：迎面接力。	1.教师讲解热身活动的方法及要求，并做相应示范和提示。 2.师生充分活动身体各关节，达到热身目的。	师生共同完成热身活动，达到热身目的。	10分钟
基本部分	个人花样跳绳基本动作： 1.双脚并拢原地跳。 2.单脚跳。 3.双脚并拢前后跳。 4.双脚并拢左右跳。 5.开合脚跳。 6.剪刀脚跳。 7.前点地跳。 8.侧点地跳。	1.教师讲解示范，学生观察模仿。 2.教师口令指挥，学生集体练习。 3.学生分组练习，教师巡回指导。 4.教师集合讲解，纠正错误动作。 5.教师请优秀小组进行展示。	让学生学会几种个人花样跳绳的基本动作。	25分钟
结束部分	1.教师带领学生进行原地放松练习，如腿部放松练习和深呼吸放松练习。 2.教师做课堂小结，布置家庭作业。 3.教师让体委回收器材，师生再见。	1.教师讲解放松方法，并带领学生放松。 2.教师小结，使学生认识自己的身体结构和每一项练习的目的。 3.教师布置课后作业，师生再见。	1.放松练习要充分。 2.学生通过教师的小结消化本节课的内容。 3.学生课后进行小组讨论，进一步认识并提升动作技术。	5分钟
预计练习密度	70%			
教学反思				

案例2

教学内容	踝关节和膝关节的蹬伸能力。			
重难点	跳跃练习。			
教学目标	1.使学生了解发展踝关节和膝关节蹬伸能力的知识。 2.使学生学会几种发展踝关节和膝关节蹬伸能力的方法。 3.培养学生善于思考、主动参与、积极合作的精神。			
教学过程	教学内容	教法与要求	过程目标	练习时间
开始部分	1.体委整队、报告人数。 2.师生问好。 3.教师说明本节课内容，并进行安全教育。 4.教师安排见习生。	要求： 1.学生集合快、静、齐，处于背风背光的位置；师生问好声音洪亮。 2.学生听讲注意力集中，精神饱满。	师生互动，使学生明白课堂内容、目标及要求。	5分钟
准备部分	1.绕设定场地慢跑听哨声击掌。 2.原地徒手操。 3.游戏：喊数抱团。	1.教师讲解热身活动方法及要求，并做相应示范和提示。 2.师生充分活动身体各关节，达到热身目的。	师生共同完成热身活动，达到热身目的。	10分钟
基本部分	发展踝关节和膝关节蹬伸能力的练习： 1.弓箭步跳。 50个×5组 2.原地纵跳。 50个×5组 3.单足跳。 20米×5组	1.教师讲解示范，学生观察模仿。 2.教师口令指挥，学生集体练习。 3.学生分组练习，教师巡回指导。 4.教师集合讲解，纠正错误动作。 5.教师请优秀小组进行展示。	通过发展学生体能的练习，让学生发展踝关节和膝关节的蹬伸能力。	25分钟
结束部分	1.教师带领学生进行原地放松练习，如腿部放松练习和深呼吸放松练习。 2.教师做课堂小结，布置家庭作业。 3.教师让体委回收器材，师生再见。	1.教师讲解放松方法，并带领学生放松。 2.教师小结，使学生加深每一项练习的目的。 3.教师布置课后作业，师生再见。	1.放松练习要充分。 2.学生通过教师的小结消化本节课的内容。 3.学生课后加强锻炼，发展体能。	5分钟
预计练习密度	70%			
教学反思				

自由泳教学案例

教学内容	自由泳的腿部技术动作。		
教学目标	1.让学生掌握自由泳的腿部技术动作，提高其对游泳运动的兴趣。 2.通过探究、合作提高学生的适应能力和合作能力。		
教学过程	课堂内容	教师活动	学生活动
准备部分	1.体委整队并查考勤，师生问好。 2.教师说明本节课的内容及要求，安排见习生。 3.教师带领学生做热身活动，并指导学生在陆上进行自由泳的打腿练习。	1.教师带领学生热身，注重跑步时穿插频率和步长的练习；还可做行进间的徒手操。 2.教师指导学生进行自由泳的打腿练习。	1.学生积极参与，达到热身的目的。 2.学生认真学习，体会自由泳的腿部动作。 3.学生间互助提高。
基本部分	1.教师带领学生入水进行呼吸练习，熟悉水性水温。 2.教师指导学生在水池边进行自由泳的打腿练习。 3.教师找优秀学生进行动作示范。	1.教师带领学生进行水中呼吸练习，减轻学生对水的恐惧心理。 2.教师指导学生分组进行自由泳的打腿练习，在巡回指导时提出问题：用什么样的方法能让动作更加到位? 3.教师请优秀学生进行动作示范，鼓励学生积极练习。	1.学生认真听讲，积极练习，在组长的带领和教师的指导下，认真完成本节课的学习任务。 2.学生认真观察优秀学生的示范，努力改正自己不正确的姿势。
结束部分	1.教师带领学生做放松活动。 2.教师做课堂小结，师生再见。	1.教师带领学生做放松活动，引导学生全身心地进行放松。 2.教师做课堂小结，引导学生积极思考自由泳的技术动作。 3.师生再见。	1.学生在教师的带领下进行放松。 2.学生认真听教师的课堂小结，总结反思，课下积极练习。 3.师生再见。
教学反思			

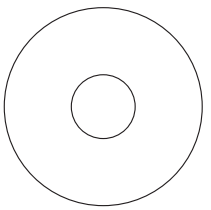
滑雪教学案例

教学内容	了解滑雪器材和正确的滑雪姿势。	场地器材	滑雪场地、单板、雪靴、头盔、雪镜、手套。
重难点	滑行正确的站姿及滑行过程中双腿应如何均匀用力。		
教学目的	让学生初步了解并掌握单板滑行的要领及方法，培养学生的安全意识。		

续表

教学过程	教学内容	练习时间
开始部分	1.体委整队、报告人数。 2.师生互致问候。 3.教师介绍理论课和实践课应掌握的基本内容、单板滑雪的特点和要求、单板滑雪应注意的问题及安全常识。 4.教师提示学生：在学习过程中有不太清楚的地方要及时向教师请教。	5分钟
准备部分	1.教师带领学生做各个关节的热身运动：颈、肩、腰胯、膝盖、手腕、脚踝、肘部活动。 2.教师检查学生的器材：雪靴的扣子是否卡紧及雪板强度是否正常。	5分钟
基本部分	1.正确滑行姿势。 （1）膝盖弯曲，保持最大弹性。 （2）双手平举、辅助平衡，目视前方。 2.面谷正确摔倒与站起。 （1）摔倒时，臀部应先着地，依次腰、手着地将摔倒的力量散去；即使穿戴头盔，也不要让头部直接撞击地面。 （2）站起时，以脚跟侧的钢边卡雪，臀部顶地，以手支撑，下半身先起。 3.面山正确摔倒与站起。 （1）摔倒时，膝盖应先着地，依次手、肘撑地，将摔倒的力量散去。 （2）站起时，以脚趾处的钢边卡雪，以手支撑，下半身先起，手离地至完全站立。 4.单腿滑行练习。 （1）穿着雪板的脚在前，后脚推雪。 （2）双眼应注视前方，保持身体平衡。 （3）雪板向前滑动时，后脚跟可放置于后鞋套的前端。 5.面谷横滑与停止。 （1）双脚掌翘起，脚跟为发力点，向下滑动。 （2）停止时，压低身体，膝盖、脚跟逐渐加压用力，让雪板减速、刹车。	30分钟
结束部分	1.放松整理运动。 （1）腰背放松。 （2）大小腿拉伸。 （3）各个关节活动放松。 2.集合。 （1）学生收归器材。 （2）教师宣布下课。	5分钟
运动负荷（量、强度）	中等	
教学反思		

定向越野教学案例

<table>
<tr><td>教学内容</td><td colspan="2">校园定向跑。</td></tr>
<tr><td>重点</td><td colspan="2">方向判断、团队协作。</td></tr>
<tr><td>难点</td><td colspan="2">耐久跑的技术动作。</td></tr>
<tr><td>教学目标</td><td colspan="2">1.让学生了解定向运动的一些知识。
2.让学生掌握耐久跑的动作要领和呼吸方法，掌握定向运动的规则与方法。
3.提高学生的身体素质，发展学生的心肺功能、耐疲劳能力和反应能力等。
4.提高学生参与运动的积极性和学习兴趣，让学生体会到运动的快乐，增强学生的自信心。
5.培养学生积极思考、不怕困难、坚韧不拔的品质和团结协作的精神。</td></tr>
<tr><td>教学过程</td><td>课堂内容</td><td>要求</td></tr>
<tr><td>开始部分</td><td>1.体委整队，报告人数；师生问好。
2.教师说明本次课的内容及要求，并安排见习生。
3.教师喊口令带领学生做徒手操。
4.认方向游戏：
（1）学生闭眼原地转圈，在听到教师喊停时，所有学生停止转圈并睁开眼睛，教师马上喊方向，所有学生面向该方向做弓箭步。
（2）学生围圈跑立定后教师马上喊方向，所有学生即刻面向该方向做弓箭步。</td><td>游戏时，围成女生在内，男生在外的同心圆，教师在中间；活而不乱，遵守规则，反应迅速。
</td></tr>
<tr><td>基本部分</td><td>一、定向跑
1.快速找点返回跑。
（1）快速找一个点返回跑。
教师将学生分成8队，要求每队由队长带领队员按照图纸找定点，所有队员都摸到点后方能返回跑。用时最短的为胜。
（2）快速找两个点返回跑。
教师将学生分成8队，要求每队由队长带领队员按照图纸找定点，由①到②，所有队员都摸到点后方能返回跑。用时最短的为胜。</td><td>1.快速找点返回跑的要求。
（1）每队为一个整体，每个队员都不能掉队。
（2）所有队员都要按要求完成规定的任务。
（3）每组必须在前一个点原地判断下一个点的位置，然后全力快速跑到下一个点，不允许一边跑一边找点或一边走一边找点。
2.定向比赛。
（1）教师讲解比赛规则，并在比赛时给予学生相应指导。
（2）教师充当裁判，要求学生积极思考路线，队员间相互鼓励，努力争取胜利。</td></tr>
</table>

续表

教学过程	课堂内容	要求
基本部分	2.定向比赛。 （1）方法。 教师将学生分成8队，每队8或9人，站在起始线后。当听到开始口令后，所有队根据地图，在队长的带领下跑完各点并回到本组起点，从教师的手中拿到寻宝图，再根据寻宝图的提示继续跑出，找到宝物后回到起点。用时最短的为胜。 （2）要求。 ①跑点时，要对点看跑得是否正确，如果正确，写下相应的字符。 ②每队必须在前一个点原地判断下一个点的位置，然后全力跑到下一个点，不允许边跑边找点或边走边找点。 ③每队的队员必须都达到目标点，才可以同时跑向下一个点。 ④每队必须整体跑进，不得落下任何人。 （3）安全。 ①注意重心要稳，不要摔倒。 ②各组队员不要碰撞。 二、数脉搏 10秒钟计时数脉搏，各组记于纸上。	（3）代码：20至31。 验证文字：中、人、上、习、好、下、大、少、风、天、云、电。 找错一点加上半分钟。 寻宝词：勇敢、顽强、团结、奋进、吃苦、耐劳、谦虚、诚信。
结束部分	1.放松游戏：猜猜我是谁。 方法：师生围成一个圆圈，从学生中找出一人蒙上眼睛，再找出一名学生拍击该生后回队。所有学生跟着回队的学生做各种放松动作，被蒙上眼睛的学生摘下蒙布后判断谁是拍击他的人。 2.教师总结并讲评，然后布置课下作业，安排回收器材。 3.师生再见。	组织：学生围成一个圆圈做放松游戏。游戏后向教师靠拢，教师总结下课。
教学反思		