

Tiyu Yu Jiankang  
Jiaoxue Cankao Ziliao

普通高中

# 体育与健康

## 教学参考资料

必修  
第二册

上海教育出版社



Tiyu Yu Jiankang  
Jiaoxue Cankao Ziliao

普通高中

# 体育与健康

## 教学参考资料

必修  
第二册

上海教育出版社



主 编 季 浏 汪晓赞

副 主 编 周 珂 马德浩 尹志华 王 晖

本册编写人员 何耀慧 梁夫生 杨 光 夏 昕 韩国太 舒 翔 徐 瑛 孙 亮 赵治国

张 博 田 来 苏银伟 舒 健 祁 棋 朱思尧 冯亚宁 刘 莹 杨宝倩

刘国斌 米成安 吴晓燕 杨 阳 张中印 贯 军 刘身强 宋向阳 陆兴海

卜洪生 周 婷 马凌波 李厚芝 李世春 季 泰 徐勤萍 陈美媛

责任编辑 李千里 梁乐天 陈 群

装帧设计 陈 芸

### 普通高中 体育与健康教学参考资料 必修 第二册

上海市中小学（幼儿园）课程改革委员会组织编写

---

出 版 上海教育出版社有限公司（上海市闵行区号景路159弄C座）

发 行 上海新华书店

印 刷 上海中华印刷有限公司

版 次 2021年7月第1版

印 次 2024年7月第4次

开 本 890×1240 1/16

印 张 22.75

书 号 978-7-5720-0659-3/G·0495

定 价 45.00 元

---

版权所有 · 未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分 · 违者必究

如发现内容质量问题, 请拨打 021-64319241

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与上海教育出版社有限公司联系, 电话021-64373213

# 目 录

---

<b>第一章 篮球、足球、排球运动的教学</b>	1
第一节 篮球运动模块教学	1
第二节 足球运动模块教学	24
第三节 排球运动模块教学	56
<b>第二章 乒乓球、羽毛球、网球运动的教学</b>	77
第一节 乒乓球运动模块教学	77
第二节 羽毛球运动模块教学	96
第三节 网球运动模块教学	127
<b>第三章 游泳运动的教学</b>	147
第一节 游泳运动模块教学设计	147
第二节 游泳运动模块教材教法	169
第三节 游泳运动模块学习评价	188
<b>第四章 冰雪类运动教学</b>	195
第一节 速度滑冰运动模块教学	195
第二节 冰球运动模块教学	221
第三节 高山滑雪运动模块教学	236

<b>第五章 新兴体育类运动教学</b>	.....	255
第一节 花样跳绳运动模块教学	.....	255
第二节 攀岩运动模块教学	.....	279
第三节 定向运动模块教学	.....	291
第四节 旱地冰球运动模块教学	.....	306
第五节 滑板运动模块教学	.....	326
<b>第六章 体育文化教学</b>	.....	341
第一节 体育文化的内容介绍与知识拓展	.....	341
第二节 体育文化的教学设计	.....	350
第三节 体育文化的教学案例	.....	353
第四节 体育文化的学习评价	.....	356

# 第一章 篮球、足球、排球运动的教学

篮球、足球、排球运动已成为世界公认的“三大球”，也是当前世界上最受欢迎的几大运动项目。其中足球运动是世界上最受人们喜爱、开展最广泛、影响最大的体育运动项目，被誉为“世界第一运动”。篮球、足球和排球三大球类运动因其趣味性强、对抗激烈、观赏价值高以及能够最大限度满足观众和参与者的心需求等，受到各个年龄层群体的喜爱。球类运动简单易行、参与形式多样，可以因人、因地、因时、因需开展，因此在国内较为盛行。篮球、足球和排球运动比较强调个人与团队协作能力，不仅要求参与者具有一定的技战术能力和体能水平，还要求参与者具备勇敢顽强的斗志和团结协作的精神，对于提高学生体能、发展团队意识，培养和形成终身体育运动习惯都大有裨益。本章主要对篮球、足球和排球运动进行教学设计，供广大体育教师参考。

## 第一节 篮球运动模块教学

篮球运动起源于 1891 年，由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯博士发明。1895 年，篮球运动由美国基督教青年会总干事来会理传入我国。1936 年，第 11 届柏林奥运会，男子篮球运动被正式列为奥运会体育竞赛项目。1976 年，第 21 届蒙特利尔奥运会，女子篮球运动被正式列为奥运体育竞赛项目。1992 年，第 25 届巴塞罗那奥运会，由美国男子职业篮球联赛运动员组成的“梦之队”以绝对优势获得奥运会男子篮球项目冠军，向世界展示了当前最高水平的篮球运动技艺，引起了国际篮球界的广泛关注。世界篮球运动由此跨向了将科技化、智谋化、竞技化、职业化、产业化融于一体的当代化方向发展。并且，随着时代的进步和发展，篮球运动的形式和价值也发生了巨大的改变，三人篮球也逐渐登上世界大赛的舞台，推动了篮球运动的发展，篮球运动的价值也越来越多元化，除了锻炼价值、教育价值和经济价值外，篮球运动的文化价值、休闲娱乐价值和观赏价值也越来越得到重要的体现。

### 一、篮球运动模块教学设计

#### (一) 篮球运动模块的目标体系和内容构建

篮球运动高中三年的学段学习目标应体现《普通高中体育与健康课程标准(2017 年版 2020 年修订)》[以下简称《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》]的理念，高中学生通过篮球运动三年共 10 个模块的学习，在运动能力、健康行为和体育品德 3 个方面的核心素养，应达到一定的要求和具备的相应表现。篮球运动 10 个模块学习目标体系的建构，应以培养学生的体育与健康学科核心素养为出发点，各个模块学习目标应该体现循序渐进、逐步提高的原则。学生通过篮球运动模块的学习，理解篮球运动文化与内涵，学会如何掌握技能、参与运动和欣赏篮球比赛，提高健身意识，养成锻炼习惯。

篮球运动包含了基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、

观赏与评价等 6 个方面的学习内容。6 个模块内容构建是面向全体学生,以普及篮球的知识和技能、培养学生参与篮球的积极态度和达成学科核心素养为目的,依据学生身心发展的规律和篮球技能形成和提高的一般规律,从 6 个方面进行科学内容体系构建。在具体教学设计过程中 10 个模块之间要形成有机衔接,下一个模块是建立在上一个模块基础之上的巩固和发展。各模块之间循序渐进、逐步提高,通过螺旋式上升教学设计,引导学生进一步掌握该阶段的篮球技战术运用能力,培养健康行为和体育品德,最终形成良好的观赏态度与运动素养。

### 1. 篮球运动模块的目标体系

篮球运动模块的目标制订,应依据《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》的理念,遵循“健康第一”的指导思想,并在运动能力、健康行为和体育品德三个方面的学科核心素养都达到相应的要求和表现。表 1-1-1 是高中学段篮球运动模块学习目标体系的设置。

表 1-1-1 篮球运动 10 个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	了解篮球运动的发展趋势、理解基本原理以及重要价值;提高篮球运动基本动作技术和组合动作技术的运用能力,能参加和组织篮球运动的对抗和比赛活动;专项体能与一般体能水平显著提高,并能制订和实施体能锻炼计划,并对练习效果做出合理的评价;理解并能运用篮球运动比赛规则;学会欣赏和分析高水平的篮球运动比赛,具备欣赏篮球运动的能力等。	模块一	对篮球运动具有一定的认知,理解篮球运动的概念与术语、基本技战术和专项体能提升的原理。能够掌握所学篮球运动的基本动作技术和组合动作技术,并在篮球游戏活动和比赛中熟练运用,专项体能与一般体能水平有一定程度的提高。
		模块二	能够掌握所学的篮球基本动作技术、组合动作技术和基础配合,具备在篮球运动技能学习和比赛实践运用过程中分析问题和解决问题的能力,提高专项体能与一般体能水平。
		模块三	能够较好地掌握所学篮球的基本动作技术、组合动作技术和基础配合,并在对抗情境中合理运用;完整地参与二对二、三对三、五对五的教学比赛,表现出较充沛的体能。
		模块四	能够在多种练习情境中提高基本动作技术、组合动作技术、基础配合的熟练程度和准确性,并在比赛情境下加以实践,提高运用技术和基础配合的能力,在具有一定强度和密度的情境下练习体能,提高体能水平。
		模块五	在基本动作技术、组合动作技术、基础配合等技战术水平方面得到提高,特别是在二对二、三对三、五对五的比赛过程中能较好地运用所学的技战术,具有较强的应对场上情境变化的能力,专项体能与一般体能水平进一步提高。
		模块六	逐步提高基本动作技术、组合动作技术和基础配合运用水平,积极参与二对二、三对三、五对五比赛,不断提高技战术的运用能力,专项体能与一般体能协调发展。并通过篮球规则与裁判方法的学习,能进行简单的临场裁判与裁判台工作。
		模块七	提高所学技术、战术水平以及运用能力,三对三、五对五的实战能力明显增强,专项体能与一般体能得到不断强化。
		模块八	表现出较强的自主学习、合作学习和探究学习的能力,技战术运用能力不断提高,比赛能力不断增强;保持较高的体能水平。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力		模块九	对篮球运动的体验和理解更加丰富和全面,运用篮球技战术和进行比赛的能力得到进一步提高,继续保持较高的体能水平。
		模块十	篮球技战术运用能力、参与比赛、组织和评价比赛的能力等得到有效提升,体重适宜、体格强健、体态优美、体力充沛。
健康行为	学生能经常用篮球运动进行体育锻炼,养成良好的体育锻炼习惯;掌握篮球运动安全和预防运动损伤的基本知识与方法;学会在篮球运动中调控情绪,包容豁达、乐观开朗;通过篮球运动的学习,具备良好的交往和合作能力,社会适应能力不断增强;能够通过篮球运动为健康生活方式的养成奠定良好的基础。	模块一	基本掌握和运用篮球运动安全防护知识,合作能力有所提升。
		模块二	学会安全地参与篮球运动,能够预防和简单处理篮球运动中常见的运动损伤,学会在比赛中控制情绪。
		模块三	具有一定的应对篮球场上变化情境的能力,能够在比赛中调控自己的情绪,学会积极地面对困难,有较强的配合能力。
		模块四	在对抗练习和比赛的情境下保持稳定的心理状态,表现出良好的合作能力。
		模块五	篮球比赛中心理调节能力进一步提高,具有良好的团队精神和公平竞争意识。
		模块六	具备良好的健康意识,敢于面对困难和挫折,能够有效调整情绪。
		模块七	能够组织和参与班级间的篮球比赛;具有良好的合作能力、团队精神和较强的生活生存能力,能够将健康知识综合运用到生活中;组织、协调、交往和解决问题的能力显著提高。
		模块八	提升应对环境变化和复杂情境时分析和解决问题的能力、情绪调节能力和抗挫折能力不断增强,表现出积极向上的人生态度。
		模块九	积极参与体育活动,能够根据锻炼效果调整锻炼方案,表现出良好的合作能力、沟通能力和组织能力;运用综合知识和技能解决问题的能力、心理调节能力。
		模块十	自觉参与锻炼,并能够有效指导家人进行体育锻炼,将健康知识运用到生活中,形成健康文明的生活方式,表现出卓越的合作能力、沟通能力和组织能力。
体育品德	学生能够尊重自己、尊重队友和对手、尊重裁判、遵守规则;学生具备文明礼貌、公平竞争、正确的比赛胜负观以及勇于进取、超越自我、顽强拼搏、团结奋进的体育品格和体育精神,树立良好的社会责任感。	模块一	具备正确的人生观与价值观,能够表现出积极进取、顽强拼搏的体育精神和文明礼貌行为,能够按照规则参与篮球运动游戏和比赛。
		模块二	克服困难、坚持到底,具有一定的挑战自我的能力,比赛中表现出公平竞争意识;遵守篮球比赛规则。
		模块三	遵守篮球比赛规则、比赛中服从裁判、顽强拼搏,勇于挑战自我,具有公平竞争意识,能正确对待比赛胜负。
		模块四	培养克服困难、顽强拼搏的体育精神,遵守比赛规则,比赛中具有公平竞争意识。
		模块五	能够正确对待比赛胜负;克服困难、勇敢顽强的意志品质明显增强,遵守规则,比赛中服从裁判,尊重对手,体验不同的比赛角色。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
体育品德		模块六	表现出吃苦耐劳、不畏困难、积极进取、顽强拼搏、公平竞争的体育精神,以及遵守篮球规则、服从裁判、尊重对手的体育道德。
		模块七	表现出积极进取、顽强拼搏、团结协作、公平竞争、遵守规则、服从裁判等体育精神和道德。
		模块八	团队精神、公平竞争意识、规则意识、责任意识更加强烈,能够胜任篮球比赛中的不同角色,表现出勇于负责、敢于担当的优良品质。
		模块九	运用综合知识和技能培养坚强的意志品质、团队精神和公平竞争意识,并能够尊重对手、遵守规则、服从裁判。
		模块十	充分体现顽强拼搏、挑战自我、坚忍不拔、追求卓越的体育精神,自制自律、遵规守纪,将良好的体育品德体现在学习和生活中。

## 2. 篮球运动模块的内容构建

依据高中 10 个模块的学习目标,从篮球运动基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价 6 个方面进行设计,具体呈现如下。

表 1-1-2 篮球运动 10 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	了解篮球运动的发展历程、理解篮球运动的功能价值、掌握基本篮球技战术、知道简单规则及安全问题。	传球技术、运球技术、投篮、持球突破、移动、组合技术。	参与运球折返跑、全场运球行进间投篮、800 米跑、20 米冲刺跑、一对一的躲闪或追逐跑、摸高比赛、俯卧撑、仰卧起坐传球练习;熟悉篮球热身活动和体能练习的基本方法。	小组间的运球接力,一分钟投篮,一对一、二对二和三对三半场比赛。	篮球场地介绍,带球走、两次运球等篮球比赛的基本规则。	经常观看高水平的篮球赛事。
模块二	篮球运动的文化内涵,篮球基本技术分析,篮球运动的安全知识与运动损伤的预防和处理,篮球基础比赛规则。	传球技术、运球技术、投篮、持球突破、移动、组合技术。	参与定时或规定路线的滑步练习、连续起跳摸篮板、100 米跑、1500 米跑、仰卧起坐、两头起接球练习;掌握篮球热身活动和体能练习的基本原则与方法。	二对二、三对三等篮球比赛。	队员人数、比赛时间、比赛开始和重新开始、比赛进行及停止、计分方法等基本规则。	对高水平的篮球赛事或重要事件进行简要评价。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块三	篮球基础配合分析,篮球运动中的疲劳与恢复,篮球比赛裁判法。	传接球技术、运球技术、投篮、抢篮板球技术、组合技术、基础配合。	参与运球过障碍投篮、1分钟全场运球行进间投篮、连续起跳摸篮板、莱格尔跑、1500米跑、仰卧起坐、两头起接球练习;掌握篮球热身活动和体能练习的基本原则与方法。	班内三对三、五对五的教学比赛。	3秒违例、8秒违例、阻挡犯规、拉人犯规、罚球等基本篮球的规则。	观看高水平的篮球赛事,用专业术语与同伴分享比赛双方使用的技战术。
模块四	现代篮球运动的发展趋势,篮球运动的健身价值分析,篮球运动的礼仪。	传接球技术、背后运球、不同运球组合技术、投篮、抢、打、断球技术、组合技术、基础配合。	参与连续多点接球投篮、1分钟全场接球行进间投篮、综合滑步、连续起跳摸篮板、莱格尔跑、1500米跑、仰卧起坐等体能练习;掌握篮球热身活动和体能练习的基本原则与多种方法。	班内三对三、五对五的教学比赛,担任班内或班级间篮球教学比赛的临场裁判工作。	基本的篮球裁判知识和方法。	观赏高水平的篮球赛事,分析两队的特点,评析队员的表现。
模块五	决定篮球比赛胜负的因素,篮球运动在心理和社会交往方面的价值。	传接球技术、运球技术、投篮、防守时的位置选择、组合技术、基础配合。	参与连续两人快速传接球上篮、全场移动、连续起跳碰篮板、莱格尔跑、12分钟跑、仰卧起坐、两头起接球等体能练习;掌握篮球热身活动和体能练习的基本原则与多种方法。	班内和班级间三对三、五对五的教学比赛。	重点指导裁判工作、培养学生初步胜任班内或班级间篮球教学比赛的临场裁判工作。	观赏高水平的篮球赛事,分析两队的特点和胜负原因;对班级内教学比赛的胜负原因进行较为全面的分析。
模块六	在篮球比赛中如何合理运用技术,篮球规则与裁判方法;临场裁判与记录台工作。	在较快速的移动、消极防守的情况下完成传球、运球、投篮、持球突破等单个技术和组合技术;基础配合。	提高三人全场传接球上篮、1分钟投篮、连续起跳碰篮板等的熟练程度和速度;提高莱格尔跑、12分钟跑、仰卧起坐、两头起接球练习的水平;掌握篮球热身活动和体能练习的基本原则,并能够设计多种练习方法。	班内和班级间三对三、五对五的教学比赛和比较正式的比赛。	篮球规则、裁判法和组织方法,在比赛实践中予以运用,担任临场裁判。	对国内外高水平的篮球赛事和班级的赛事做出较为全面和合理的评价。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块七	篮球战术设计和运用,快攻与防守快攻理论与方法,篮球体能训练的方法。	在快速移动和较积极防守的情况下完成传球、运球、投篮、持球突破等单个技术和组合技术。	提高三人全场传接球上篮、1分钟投篮、连续起跳碰篮板等的熟练程度和速度;提高莱格尔跑、12分钟跑、仰卧起坐、两头起接球练习的水平;掌握篮球热身活动和体能练习的基本原则,并能够设计多种练习方法。	参加班内和班级间三对三、五对五的教学比赛和比较正式的比赛。	掌握篮球比赛规则,熟悉裁判法,胜任组织者、裁判员、记录员等。	对国内外高水平的篮球赛事和班级的赛事做出较为全面和合理的评价。
模块八	篮球比赛中的责任与团队,篮球人盯人与进攻人;盯人战术理论与方法。了解技术统计相关知识。	根据自己的场上位置,在较积极防守的情况下,结合场上情境完成传球、运球、投篮、持球突破等单个技术和组合技术。	提高三人全场传接球上篮、1分钟投篮、连续起跳碰篮板等的熟练程度和速度;提高莱格尔跑、12分钟跑、仰卧起坐、两头起接球练习的水平;掌握篮球热身活动和体能练习的基本原则,并能够有针对性地设计多种练习方法。	参加班内和班级间三对三、五对五的教学比赛和比较正式的比赛。	组织正规的篮球比赛并胜任临场裁判、裁判台和技术统计工作。	对国内外高水平的篮球赛事和班级的赛事做出较为全面和合理的评价,并分析胜负的决定因素。
模块九	篮球区域联防与进攻区域联防理论与方法,篮球比赛的组织,理解博弈价值,如何当好一名合格的教练员。	在全队的战术体系中和接近比赛的情境中完成传球、运球、投篮、持球突破等单个技术和组合技术。	提高全场快攻上篮、1分钟投篮、连续起跳碰篮板等的熟练程度和速度;提高莱格尔跑、12分钟跑、仰卧起坐、两头起接球练习的水平;掌握篮球热身活动和体能练习的基本原则,并能够有针对性地设计多种练习方法。	参加班内和班级间三对三、五对五的教学比赛和比较正式的比赛,尝试担任球队的教练。	组织正规的篮球比赛并胜任临场裁判、技术台等工作。	对高水平的篮球比赛做出较为全面和深刻的评价,对篮球运动的价值有较深入的见解。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块十	运动教育模式介绍,学会基本的篮球比赛技术统计知识,理解篮球运动的价值。	在运动教育模式下,在模拟一个赛季的比赛情境中完成传球、运球、投篮、持球突破等单个技术和组合技术。	提高全场快攻上篮、1分钟远距离投篮、综合移动和连续起跳碰篮板等的熟练程度和速度;提高莱格尔跑、12分钟跑、仰卧起坐、两头起接球练习的水平。掌握篮球热身活动和体能练习的基本原则,并能够结合比赛的安排有针对性地设计多种练习方法。	参加班内和班级间三对三、五对五的教学比赛和比较正式的比赛。	组织正规的篮球比赛和篮球文化活动,并能胜任临场裁判、记录台和技术统计等工作。	用理论知识和统计数据评价一场正规的篮球比赛,形成观赏高水平的篮球比赛以及阅读、收听篮球新闻报道的习惯。

## (二) 篮球运动模块教学计划的设计与实施

依据“目标引领内容”的理念,明确每个模块的学习目标后,就可以根据教学内容之间的相互关系,结合项目的特点和教学实际,制订10个模块的教学计划(具体可参考足球模块的教学计划)。

## 二、篮球运动模块教材教法

### (一) 篮球运动主要技战术及其运用

篮球的技术、战术复杂多样,本书主要介绍高中阶段涉及的技战术方法、易犯错误及纠正方法,以帮助体育教师更好地进行教学。

#### 1. 篮球运动主要技术及其运用

篮球技术主要包括移动、传球、运球、投篮、持球突破、抢篮板和防守技术。篮球技术是篮球战术的基础,是篮球比赛的基本手段。篮球技术的合理运用,是获得比赛胜利的关键。

表1-1-3 篮球运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称		技术运用	易犯错误	纠正方法
移动	起动	起动时,两脚开立与肩同宽,两腿微屈,上体前倾,身体中心在两脚之间,向前起动时以后脚,向侧起动时以异侧脚的前脚掌短促有力地蹬地,同时上体迅速前倾或侧转,向跑的方向移动重心,手臂快速摆动,充分利用蹬地的反作用力,迅速向跑的方向迈出,在最短时间内充分发挥速度。	1. 起动时身体重心过高,不前倾; 2. 两脚开立过宽,不屈膝; 3. 起动时,双脚发力不迅速,蹬地无力; 4. 起动步子过大,双手摆臂不协调。	练习过程中要从基本准备姿势开始,强调起动正确姿势的重要性; 明确起动时两脚开立同于肩,双膝微屈; 练习中加强腿部力量与快速蹬地爆发力练习; 通过小步幅、快速移动、双臂协调摆臂练习,提高起动技术质量。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
移动 跑	跑动时,脚尖对着跑动方向,屈膝降低重心,上体前倾,前脚掌积极蹬地,同时迅速摆臂,加快频率,抬头看球。侧身跑时,侧转肩看球的方向;变向跑,异侧脚蹬地转移重心,腰部快转加速;后退跑时,两脚提踵,用前脚掌交替蹬地提膝部向后跑,上体放松直起。	1. 跑动时低头,不观察场上情况; 2. 跑动时重心高,步幅大,频率低; 3. 变向跑时,蹬地转腰慢; 4. 后退跑,脚跟着地,不协调。	1. 在跑动过程中要求学生抬头,眼睛向前看; 2. 强化跑动时的基本动作练习,屈膝降重心,提高频率; 3. 在练习中强化蹬地转体变向跑动作; 4. 加强后退跑的辅助练习,纠正错误动作,强调脚掌蹬地,手脚配合,提高协调性。
运球	体前变向运球	当对手堵截住前进路线时,突然向左或向右改变运球方向,以达到摆脱防守的目的。体前变向运球是最基本的运球突破方式之一,有体前变向换手运球和体前不换手变向运球两种形式,两种形式虚实结合、综合运用效果更好。	1. 运球时低头,不观察场上情况; 2. 运球过高失误或者被抢、打球; 3. 非运球手的保护球能力不够; 4. 变向运球与脚步动作结合不够。
	胯下运球	当遭遇对手贴身防守时,体前空间较小,无法做体前变向运球,可以选择胯下运球。胯下运球,可以有效地保护好球,使对手难以抢断,是一种在有限空间内有效运球的方式。	1. 运球时低头,不观察场上情况; 2. 身体重心过高不利于加速; 3. 球的落点不准确易失去对球的控制。
	运球后转身	当对手紧逼防守不能直线运球或体前变向运球空间不足时,可运用运球后转身以达到保护球和摆脱防守的目的。	1. 运球后转身时身体重心过高; 2. 在转身的一瞬间翻腕。
传球	双手胸前传接球	双手胸前传球是篮球中最基本最常用的一种传球方法,具有传球速度快、准确性高等优点,多在快攻反击过程中和遭遇半场区域防守时外线传接球使用,适用于无贴身防守时的近距离或中距离的快速传球。	1. 持球动作不正确; 2. 传球时用力不够协调和连贯。
	单手体侧传球	单手体侧传球是一种近距离隐蔽传球的方法,当外线遭遇贴身防守给内线同伴传球时经常使用此方法,内线队员低位运球遭遇夹击防守时,向外线队员分球也可采用单手体侧传球,或者传球队员与同伴之间有防守队员,采用双手胸前传球容易被抢断时,也可使用单手体侧传球躲避防守人干扰。	1. 上下肢及躯干不协调; 2. 传球时仅用前臂力量。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
传球	单手肩上传球 单手肩上传球是一种常用于中远距离传球的方法,传球力度大,球飞行速度快,通常在发动长传快攻时使用。但因其传球落点不好掌控,对技术要求较高,而且有较高的失误和被抢断风险。	1. 掌握不好传球落点; 2. 传球时力量不够,且传球时臂、肘外展,形成推铅球式传球。	1. 强化动作稳定性的同时,多做多落点循环练习,加强肌肉用力区分记忆; 2. 重点讲解传球时发力顺序,应自下而上发力,蹬地转肩摆臂一气呵成,并重复讲解示范,强调传球时肘关节带动小臂。
	击地传球 指传球时,为躲避防守队员防守而将球击地后反弹传球给队友,或在无人防守时为了更安全的转移球而将球击地后传给队友,击地传球也会在一定程度上给接球队员一定的调整空间,利于接球的稳定和进行下一步动作。	1. 掌握不好传球的击地点; 2. 传球时力量不够。	1. 采用诱导练习,给学生明显的标志辅助,加强落点和传球力量的结合; 2. 重复讲解示范,强调传球时手型。
投篮	原地单手肩上投篮 原地单手肩上投篮是其他各种投篮方式的基础,具有出手点高、便于结合其他技术动作和不易被防守的特点是应用较广泛的投篮方法,多在比赛中出现空位投篮和罚球时使用。	1. 持球手型不正确,五指没有自然张开; 2. 肘关节外展; 3. 发力顺序不对。	1. 重复讲解和示范投篮的动作要点,使学生建立清晰的概念; 2. 多进行分解定型练习; 3. 强化由下向上发力,注重协调用力。
	跳起投篮 跳起投篮简称跳投,它具有突然性强、出球点高和不易防守的优点,可与传球、运球突破等动作相结合。当比赛中快速移动急停调整投篮时或躲避对方防守时,使用跳起投篮比原地投篮有更好的出手机会。	1. 持球手型不正确,五指没有自然张开; 2. 跳投时身体前冲,投篮时间过早或过晚。	1. 重复讲解和示范投篮的动作要点,使学生建立清晰的概念; 2. 多做徒手练习,使学生掌握跳和投的有机结合。
投篮	行进间单手肩上低手投篮 行进间单手肩上低手投篮是在快速跑动中超越对手后在篮下时最常用的一种快速投篮的方法,具有伸展距离远、动作速度快的优点,多在快攻和突破后使用。在快速突破对手或快攻过程中使用行进间单手肩上低手投篮会比其他投篮方式有更高的稳定性。	1. 步幅不合理,造成身体前冲; 2. 投篮时单手托球点低,造成投篮动作过大,降低命中率。	1. 在练习过程中给学生强调“1大2小3高”; 2. 原地持球做单手托球向前上方伸展练习,再进行行进间练习。
	行进间单手肩上高手投篮 行进间单手肩上高手投篮是在比赛中切入到篮下遭遇协防或补防或运球突破并未完全摆脱防守时常用的一种投篮方法,行进间高手投篮其脚步动作与行进间低手投篮一致,而出手投篮时上肢动作与原地单手肩上投篮或跳投类似。行进间单手肩上高手投篮有出手稳定和不易被防守的优点。	1. 步幅不合理,造成身体前冲; 2. 对投篮出手的力度把控不好。	1. 在练习过程中给学生强调“1大2小3高”; 2. 多进行类似“打板接龙”的游戏练习。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
持球突破	持球交叉步突破是在面对防守人时,合理地选用交叉步并与运球技术相结合,以此来摆脱防守的一种进攻方式,通常利用持球交叉步突破时要借助投篮假动作和试探步创造交叉步突破的机会。	1. 突破时走步; 2. 交叉步持球突破时,由于跨步脚尖方向不对,造成转体过大; 3. 运球突破时球的落点靠后,没有放在脚的侧前方。	1. 反复示范正确动作,讲清动作关键,明确中枢脚概念; 2. 多做徒手模仿练习,体会跨步和重心的协调配合; 3. 利用障碍物或同伴站立在持球人面前进行实战模拟练习。
	持球顺步突破是在面对防守人时,合理地选用同侧步并与运球技术相结合,以此来摆脱防守的一种进攻方式,要求快速起动,放球及时,也可以利用投篮假动作创造突破机会,持球顺步突破与持球交叉步突破配合使用,更具有迷惑性。	1. 突破时走步; 2. 突破时侧身探肩不够,身体重心高,后蹬无力,加速慢。	1. 反复示范正确动作,讲清动作关键,明确中枢脚概念; 2. 多做徒手模仿练习,体会上下肢协调配合、蹬地与重心配合。
防守	防守有球队员  防守有球队员投篮时,一般是以伸臂能触及球为宜,多采用斜步防守。防守有球队员突破时,站在对手与球篮之间,可以根据对手习惯突破方向和同伴协防的情况而有所侧重,一般采用平步防守。防守有球队员传球时不让对手传球是难以做到的,但重点要防其向篮下传球。比赛中可以根据传球队员的视线、持球部位、分析其传球方向和出球点,然后封堵和干扰对手向内线传球,并寻求抢断球机会。	1. 防守脚步移动慢,未及时到位; 2. 防投篮时挥臂过大易犯规; 3. 防突破时重心不稳,手脚配合不协调。	1. 强调注意力集中,加强脚步移动练习; 2. 明晰圆柱体原则; 3. 多做协调性练习,提高脚步移动速度和灵活性。
	防守无球队员  防守无球队员首先要抢占有利的防守位置,注意人球兼顾;要防止对手摆脱,当对手向篮下切入时,要积极堵截其移动路线,切断其接球路线,在必要时,应及时果断地进行协防、补防,或与相邻的同伴组织夹击和“关门”,积极干扰、阻截对手的进攻。防守距离要根据对手与球、球篮的距离而定,做到近球上,远球放,人、球、区兼顾,控制对手接球。	1. 站位错误,视野范围小; 2. 防守重心高,不易起动; 3. 缺乏断球意识。	1. 检查并矫正防守姿势和选位角度; 2. 降低重心,加强变换步法练习; 3. 教师有意识地向防守人传球,诱导防守队员注意断球。
抢篮板	抢进攻篮板球  进攻队员一般位于防守队员外侧,处于不利于抢篮板球位置。因此,当同伴或自己投篮时,要准确判断球的落点,运用身体虚晃的假动作,摆脱防守队员的阻挡,绕、跨、挤到对手的前面或侧前方,抢占有利位置,借助跨步或助跑起跳补篮或抢篮板球。	1. 对球反弹方向与落点判断不准; 2. 冲抢篮板意识差; 3. 起跳时机掌握不好。	1. 多做投篮后向球方向快速移动到位接球的练习; 2. 强调进攻篮板球冲抢的重要性; 3. 多做自抛自抢的空中练习,体会起跳时机。

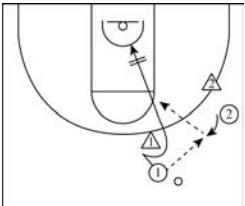
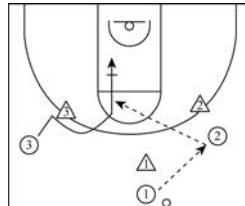
(续表)

技术名称		技术运用	易犯错误	纠正方法
抢篮板	抢防守篮板球	防守队员处于抢篮板球的有利位置,位于进攻队员内侧,一般多采用“先挡后抢”。应保持正确的站位姿势,两膝微屈,上体稍前倾,重心落在两脚之间,两臂屈肘侧张占据较大的面积。当对手投篮出手后,首先应注意对手的动向,并根据与对手的位置,运用上步、撤步和转身抢占有利位置,把对手挡在身后,与此同时,观察判断球的落点准备起跳,抢到篮板球后注意保护球和快速发动一传。	1. 对球反弹方向与落点判断不准; 2. 抢篮板球时没有卡位意识; 3. 抢到球后保护意识差。	1. 多做投篮后向球方向快速移动到位接球的练习; 2. 强调挡人抢位与抢球是相辅相成的; 3. 强调保护好球的重要性。

## 2. 篮球运动主要战术及其运用

篮球战术主要分为进攻战术和防守战术两大类。战术的目的是为了更好地发挥本方队员的技术与特长,制约对方,力争掌握比赛的主动权,是争取比赛胜利的重要法宝。

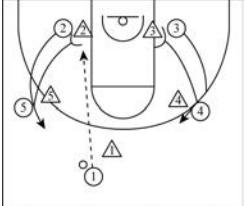
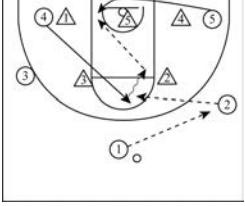
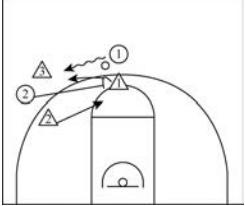
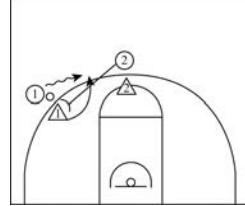
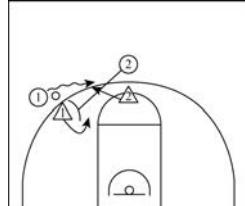
表 1-1-4 篮球运动主要战术及其运用

战术名称		战术运用	战术要求	图示
进攻战术	局部战术	传切	1. 切入队员要掌握好切入时机,根据对方的防守情况,利用假动作摆脱,及时、快速切入篮下,并随时准备接球; 2. 传球队员要利用假动作吸引、牵制对手,并采取合理的传球方法及时准确地将球传出。	 
		突分	1. 突破要迅速,随时观察场上攻守队员位置的变化,及时、准确地传球; 2. 接球队员要把握时机,及时摆脱对手,迅速抢占有利位置接球。	

(续表)

战术名称		战术运用	战术要求	图示
进攻战术	局部战术	掩护 掩护配合是指进攻队员选择合理位置，借用自己的身体用正确的技术、动作挡住同伴防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守，获得投篮攻击或其他进行攻击的一种配合方法。进攻队员持球或运球遭遇贴身防守时，可以采用侧掩护寻求突破和投篮机会；当进攻队员无球跑动接球时，可以利用队员的无球掩护创造接球机会和投篮机会。	1. 掩护者应选择正确的掩护位置和动作，掩护的一刹那，掩护队员的身体是静止的； 2. 被掩护队员应选择最佳的摆脱角度，以各种进攻动作吸引对方的注意力、隐蔽掩护意图； 3. 当掩护完成时，掩护者应立即转身跟进，参与进攻。同伴之间应掌握好配合时机，根据防守变化，组织中投、突破或内线进攻。	
	快攻战术	策应 策应配合通常为高大中锋运用较多，策应时进攻队员背对或侧对球篮接球后，以他为枢纽，通过外线队员积极跑动和无球掩护获得接球投篮和上篮机会。通常策应配合可以根据策应的区域和位置分为内策应、外策应、高策应、底线策应等，其策应配合方法都基本相似。	1. 策应队员要及时抢位接球，两手持球于胸前，身材较高的策应者可将球置于头上。接球后结合转身、跨步等动作协助同伴摆脱防守或个人进行攻击； 2. 外围传球队员要根据策应者的位置和机会，及时、准确地传给策应队员，做到人到球到，传球后迅速摆脱，切入篮下，创造进攻机会。	
	快攻战术	长传快攻 长传快攻是队员在后场获球后，用一次或两次传球，把球传给快下的同伴进行攻击的一种方法。长传快攻不仅要求传球队员传球准确到位，还对快下队员的跑动线路和时机有一定的要求。	1. 长传球应及时、快速，做到以球领人； 2. 快下的队员侧身跑，并随时注意接球投篮。	
		短传快攻 短传快攻的特点是容易发动，战术清楚，配合机动灵活，不易防守。但由于队员传接球距离短，速度快，对配合的技巧性则要求较高。短传快攻由发动与接应、推进和结束三个阶段组成。	1. 抢到篮板球后尽量不运球，迅速传球给接应队员； 2. 接应队员要及时插上，并根据快下队员的速度，及时、准确地传球，快攻的队员应随时准备接球投篮。	

(续表)

战术名称		战术运用	战术要求	图示
进攻战术	全队战术	进攻半场人盯人战术 方法是篮球战术中进攻方法种类和变化最多的战术。采用哪一种进攻战术，应根据本队的实际情况与特点，特别是要根据本队中锋的身体条件、技术水平。常采用的战术配合方法有通过中锋进攻法（单、双中锋），无固定中锋打法，内外线“8”字掩护进攻法，综合进攻法和1—2—2站位局部进攻法等。	1. 队员在场上要保持一定距离或分散队形，拉大防区以便于各个击破； 2. 根据双方情况，扬长避短，发挥自身优势，有所侧重地组织进攻； 3. 控球队员不要急于处理球，应积极组织队友运用传切、突分、掩护和策应等配合，争取局部突破，打乱其防守阵型，寻找战机。	1. 高低位掩护：  2. 中锋要位，外线交叉掩护： 
		进攻区域联防 首先了解和掌握区域联防的特点和规律，针对其薄弱环节，结合本队具体情况所组织的具有针对性的进攻战术配合。进攻区域联防战术的特点是采用与防守队相应的进攻队形，占据其薄弱地区，或通过球的转移和人的移动，加重局部防守的负担，在局部地区形成以多打少的局面，从而创造良好的进攻机会。而采用进攻区域联防最积极的方法是快攻。	1. 组织进攻区域联防战术时，应耐心地运用快速的传球转移进攻方向，积极穿插移动，调动和牵制防守，创造进攻机会； 2. 进攻区域联防要用准确的中远距离投篮，迫使对方扩大防区，以利于内外结合的攻击； 3. 进攻区域联防要在防守薄弱的区域组织进攻，在局部区域以多打少。	1. 高低位配合：  2. 底线掩护： 
防守战术	局部战术	防掩护 防掩护配合战术包括挤过、穿过、绕过、换防配合等，队友间只有相互配合，协调一致，才能做好防守。挤过是最积极有效的防掩护方法，但容易犯规，当运球队员投篮命中率不高时，可采用穿过和绕过，而如果掩护已经完成，可快速利用换防保持防守压迫。	1. 挤过时要贴近对手，向前抢步要及时，动作要突然，防掩护的队员要相互提醒； 2. 运用穿过和绕过时，要及时提醒同伴并主动让路，调整防守位置和距离； 3. 运用交换配合时，防掩护者要及时提醒同伴，两名防守队员要移动到位，及时换防，以免防守失误造成漏人。	1. 挤过：  2. 穿过：  3. 绕过：  4. 换防： 

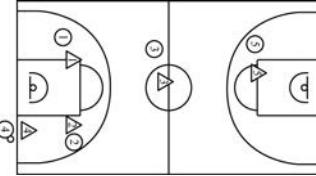
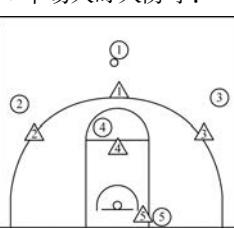
(续表)

战术名称		战术运用	战术要求	图示
防守战术	『关门』	“关门”配合是指邻近的两名防守队员协同堵截进攻队员运球突破的一种防守配合方法。当进攻队员运球突破时，防守突破的队员向侧后方移动挡住其移动路线，临近突破一侧的防守队员，应及时快速向突破队员的前进方向移动，与突破的队员靠拢，像两扇门一样关起来，堵住进攻者的前进路线。通常在区域联防和半场盯人防守战术中运用。	1. 防守队员应积极堵截对手突破的移动路线； 2. 临近一侧的防守队员要及时向同伴靠拢进行“关门”，不给突破者留有空隙。	“关门”： 
		夹击配合是两个防守队员积极防守一个进攻队员的配合。它是一种积极主动、具有强烈攻击性的防守配合。当对方埋头运球或运球停止时，都是夹击的好时机，最佳夹击位置是底角、边角和中线附近。	1. 运球夹击时，贴近对方身体要适度，不能推、顶，以免造成犯规，不要为了急于去抢对方手中球而改变正确的夹击位置和身体姿势； 2. 已形成夹击后，其他队员要随时轮转补位，严防对方近球区域队员的接球，远球区域的防守队员要以少防多，选好断球位置。	夹击： 
	补防	补防配合是指当防守队员被对方突破或出现漏防时，邻近的同伴大胆放弃自己的防守对象，及时快速地进行补漏防守的一种配合方法。补防可以阻截对方一次直接的投篮或减少对方一次有威胁的进攻机会。	1. 防守时要随时观察本队的防守情况，补防的意识要强，一旦发生漏防，邻近队员果断补防； 2. 补防后要及时调整防守位置，仍然保持人球兼顾的位置。	补防： 

(续表)

战术名称		战术运用	战术要求	图示
防快攻战术	防快攻	防守快攻是防守战术中的重要组成部分,防守快攻应积极拼抢前场篮板球为前提,若对方获篮板球后,则应积极堵截其第一传的发动与接应,在逐步退守中,要进行中场堵截,采用“堵中间,卡两边”的办法,并切断快下队员与接应队员之间的联系,在后场防守中还要掌握以少防多的能力,在此基础上争取迅速组织阵地防守战术。	<p>1. 全队要积极防守,保持攻守平衡,进攻投篮后既要有人积极拼抢篮板球,又要有人迅速退守;</p> <p>2. 积极封截和破坏对方的一传接应,抢占对方的接应点,堵截、干扰、延误对方的推进速度;</p> <p>3. 要随机变换防守战术,在失去球后,立即采取前场紧逼防守,退回后场后,采用半场人盯人防守,破坏对方快攻。</p>	<p>1. 防一传:</p> <p>2. 以少防多:</p>
防守战术	全队战术	区域联防是由攻转守时,防守队员迅速退回后场,每一个队员分工负责协同防守一定的区域,随着球的转移而积极地调整自己的位置,形成一定的阵型,把每一个防区的同伴有机地结合在一起所组成的全队防守战术。防守队员所处的位置较为固定,分工明确,有利于组织抢后场篮板球和发动快攻。依据防守队员的站位形式,常把区域联防分为2—1—2联防、2—3联防、3—2联防、1—3—1联防及对位联防等几种。其中2—1—2联防是最基本的区域联防。在对方内线较强和突破较多时,采用区域联防效果较好。	<p>1. 进攻转入防守时,要积极阻止对方的攻势,有组织地、快速退守,及早落位防守;</p> <p>2. 防守队员要协同一致,随球积极移动,并张开和挥动双臂,相互照应,形成整体防守;</p> <p>3. 防守持球队员时,应按照人盯人防守的原则,积极干扰和破坏对手的投篮、传球和运球,严防对方从底线运球突破;</p> <p>4. 防守无球队员时,要根据离球的远近和防区中进攻队员的行动,积极抢位和堵截,不让对手在有威胁的区域内接球。</p>	<p>1. 区域联防“2—3”阵型:</p> <p>2. 区域联防“2—1—2”阵型:</p> <p>3. 区域联防“3—2”阵型:</p>

(续表)

战术名称		战术运用	战术要求	图示
防守战术	全队战术 人盯人防守	<p>人盯人防守战术就是每个防守队员守住一个进攻队员，在防住自己对手的基础上相互协作的全队防守战术。其特点是防守分工明确，能有效地抑制对手的中远距离投篮。但同时对个人防守能力和体力的要求较高，内线防守相对较弱。根据防守的区域可分为半场人盯人和全场人盯人防守；根据盯人的松紧程度又可分为松动人盯人和紧逼人盯人防守。</p>	<p>1. 防守队应根据双方队员的身高、位置和技术水平合理地进行防守分工并使其尽量与对手的力量相当；      2. 防守有球队员要逼近对手，主动攻击球，积极封盖投篮，干扰传球，堵截运球，并伺机抢球，迫使对手处于被动局面；      3. 防守无球队员要根据对手、球和球篮的距离选择“人球兼顾”的位置；      4. 防守离球近的队员时要贴近防守，切断对方的传球路线，不让对手接球。</p>	<p>1. 全场紧逼人盯人防守：</p>  <p>2. 半场人盯人防守：</p> 

## (二) 篮球运动的主要规则

篮球比赛规则由国际篮球协会(FIBA)制订并修改，是正规篮球比赛所必须遵守的规则。篮球规则精细而复杂，包括比赛场地、球、队员、裁判员、其他比赛官员、比赛时间、比赛开始与恢复、比赛进行与终止、确定比赛结果、违例、犯规、规则注释等，体育教师可查阅《篮球规则与裁判方法》最新版进行了解学习。

表 1-1-5 篮球运动主要竞赛规则

名称		规则
违例	队员出界和球出界	当队员身体的任何部分接触界线上方、界线上或界线外的除队员以外的地面或任何物体时，即是队员出界。当球触及了在界外的队员或任何其他人员时；界线上方、界线上或界线外的地面或任何物体时；篮板支撑架、篮板背面或比赛场地上方的任何物体时是球出界。最后触及球或被球最后触及的队员是使球出界的队员。
	带球走	<p>当队员在场上持着一个活球，其一脚或双脚超出本规则所述的限制向任一方向非法移动是带球走。开始运球时：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有中枢脚，双脚站在地面上时，开始运球和移动时，在球出手之前中枢脚不得抬起；</li> <li>2. 无中枢脚时，在球出手之前两只脚都不得抬起。</li> </ol> <p>传球或投篮时：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有中枢脚，双脚站在地面上时，队员可跳起中枢脚，但在球出手之前任一脚不得落回地面；</li> <li>2. 有中枢脚，移动时，队员可跳起中枢脚并一脚或双脚同时落地。但一脚或双脚抬起后在球出手之前任一脚不得落回地面；</li> <li>3. 无中枢脚时，一脚或双脚可提起，但在球出手前不得落回地面；只要队员的一脚或双脚超出上面规则所述的限制向任一方向非法移动即为走步。</li> </ol>

(续表)

名称	规则
违例	3 秒钟 某队在前场控制活球时并且比赛计时钟正在运行时,该队队员不得在对方队的限制区内停留超过持续 3 秒。
	8 秒钟 某队在后场控制活球时,该队必须在 8 秒钟内使球进入他的前场。
	24 秒钟 一名队员在场上获得控制活球时或在一次掷球入界中,球触及任何一名场上队员或者被他合法触及,掷球入界队员所在的球队仍然控制着球时,该队必须在 24 秒钟内尝试投篮且球必须触及篮圈或进入球篮。
	球回后场 控制活球的队员不得使球非法回到他的后场。球回后场的三要素是:该队在前场控制球;该队在前场最后触及球;该队在后场最先触及球。
	脚踢球 故意踢或用腿的任何部分阻挡球是违例;球偶然地接触到腿的任何部分不是违例。
	罚球违例 指在罚球过程中出现超时、踩线、未接触筐筐和提前进线等违例情况。
	发球违例 指在发球中出现 5 秒超时;掷球入界的球离手后,使球触及界外;在球触及另一队员前,在场上触及球;直接使球进入球篮等情况。
犯规	干涉得分和干扰得分 在一次投篮中,当一名队员触及完全在篮圈水平面上的球时,并且球是下落飞向球篮中或在球已碰击篮板后;在一次投篮最后一次或者仅有一次罚球后,当球与篮圈接触时,队员触及球篮或篮板。
	侵人犯规 侵人犯规是无论在活球或死球情况下,攻守双方队员发生的非法身体接触的犯规。队员不应通过伸展手、臂、肘、肩、髋、腿、膝、脚或将身体弯曲成“不正常的姿势”(超出他的圆柱体)去拉、阻挡、推、撞、绊对方队员,或阻止对方队员行进,也不得放纵任何粗野或猛烈的动作。
	双方犯规 双方犯规是 2 名互为对手的队员大约同时相互发生侵人犯规的情况。不判给罚球,给每一犯规队员登记一次侵人犯规。
	技术犯规 技术犯规是没有身体接触的犯规,行为种类包括但不限于:无视裁判员警告;与裁判员、技术代表、记录台人员、对方队等讨论和交流中没有礼貌;戏弄对方队员;过分挥肘;伪造犯规等。
	违反体育运动精神的犯规 新规则规定裁判员认为队员蓄意地对持球或不持球的对方队员造成侵人犯规为违反体育运动精神的犯规。
取消比赛资格犯规	队员、替补队员、教练员、助理教练员、出局队员和随队人员的任何恶劣的违反体育运动精神的行为是取消比赛资格犯规;一名队员被登记了 2 次违体犯规或 2 次技术犯规或 1 次违体犯规和 1 次技术犯规时,该队员也应被取消比赛资格。

### (三) 篮球运动赛事组织与欣赏

#### 1. 篮球运动竞赛组织

篮球竞赛组织主要包含以下几个方面的工作:

##### (1) 竞赛组织者对比赛的策划、组织与调控

竞赛组织者应对整个比赛的规模要求以及达到的目的非常明确。一般赛前应成立竞赛组织机构,一般包含:仲裁委员会、裁判委员会、宣传处、竞赛处、后勤处。

##### (2) 竞赛业务部门的主要工作内容

赛前工作:拟定规程、组织报名、编排印刷秩序册、准备比赛表格、安排练习和比赛场地、安排裁判员业务学习、召开教练员裁判员会议;赛中工作:安排竞赛工作、协调组织裁判员工作、审查运动员资格、处理竞赛问题、等级发布成绩;赛后工作:印刷成绩册、参加裁判员总结会、处理竞赛善后工作、总结竞赛

工作。

### (3) 竞赛规程的制订

篮球竞赛规程是竞赛组织者需要完成的指导性文件,是一次竞赛工作的依据。竞赛规程的制订应根据有关竞赛计划结合竞赛规模、目的、任务和主办单位的具体条件进行。

另外,学校篮球赛事的组织,在遵从国际篮联基本规程的基础上,应根据学校的实际设施情况、参赛学生的竞赛水平、竞赛规模及时间充裕情况,适当改变规则规程要求。(具体竞赛流程参考足球项目)

## 2. 篮球运动赛事欣赏

随着我们对篮球比赛认知的提升,我们在欣赏篮球比赛时的关注点也应发生一些变化,因此,我们在欣赏一场高水平的比赛时可以着重关注以下几个方面:

(1) 欣赏球星:球星因个人能力出众而有着极高的知名度,在比赛中也是备受瞩目的对象。我们不仅要关注球星的得分以及自己支持球队的胜负,更要欣赏球星在场上的表现。如:看球星是如何获得球的;看球星运用技术时的一些细节;看球星状态不好时是如何进行自我调节的;看球星在关键时刻是如何挺身而出帮助球队化险为夷的。

(2) 欣赏战术:战术运用得当是篮球比赛能否取胜的关键。好的战术可以更好地发挥本方球员的特长也可以制约对方的发挥。我们在欣赏比赛时应主要关注几个方面:看双方是否打出了本队自己的球队特点;看双方战术是否能够扬己之长、避己之短并成功制约对方的发挥;看比赛中某队从高潮变为低潮时战术是如何调整的;看关键球或者绝杀球时战术是如何布置的;看教练员在哪些时刻叫了暂停和换人并做出了怎么样的安排。

(3) 欣赏比赛过程:精彩的篮球比赛跌宕起伏,使得比赛的结果充满了悬念。各种翻盘逆转、回应球、快速的攻防转换都扣人心弦,提升了比赛的观赏性。

(4) 欣赏球场文化:球场就像是我们日常生活的一个缩影,这些球场文化都可以迁移到我们的日常生活中并受用。例如:看球场上的礼仪是怎样的,看啦啦队如何展现球队的文化,看队员与队员之间、队员与教练员之间或教练员与裁判员之间是如何沟通的,特别是当裁判员对自己球队宣判了极其不利的判罚,如何与裁判员有效地沟通来维护自己的利益。同时,球场也是一个具有人情味的地方,每当发生如地震、巨星陨落等重大事故时,球场会在赛前自发地组织默哀仪式,球星会进行捐款。

## (四) 篮球运动模块课堂教学设计

高中年级篮球运动学习,重点是学练并掌握篮球基础知识、基本技能和基本方法,以基本的篮球规则、基本技术、组合技术、简单配合以及对抗练习和比赛为主要教学内容。针对这些内容,在教学中应当注意以下方面:

第一,反复强化基本运动能力。引导学生采用多种熟悉球性的练习方式,如体前双手手指拨球练习、围绕躯干的绕球练习等,提高学生的球感;在进行篮球单个技术的教学时,应避免让学生只采用单个技术的静态学练,注意引导学生在运动中反复学练单个技术以提高运用能力,要特别重视让学生尝试弱侧手的练习;应合理安排学练内容与方式,提高练习密度和强度,促进学生运动技能和体能的发展。

第二,结合情境掌握组合技术。在进行篮球运球与传球、运球与投篮、运球与突破等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好动作技术之间的衔接,保持好动作技术的连贯性,并让学

生在无防守、消极防守的情境下进行练习。

第三,循序渐进提高战术素养。在进行传切、挤过、穿过等篮球战术基础配合的教学时,要让学生在无人防守到消极防守的情境下进行练习,进而鼓励学生将这些配合方法在篮球对抗练习和比赛情境中予以运用和强化,既能增强学生的运用能力,又能培养学生的合作意识以及应对情境变化的能力。

第四,全面强化专项体能与一般体能。可以通过各种形式的传接球、篮球场折返跑练习、两队之间纵跳摸高比赛、连续单跳单摇跳绳5~7分钟、1500米跑等,不断增强学生的心肺耐力和力量等体能,为提高学生三对三、五对五的篮球比赛能力奠定良好的体能基础,培养学生勇敢顽强、坚忍不拔的意志品质。同时,还要让学生懂得在安全的环境下参与篮球运动,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。

第五,规则、裁判方法的学习与掌握。指导学生进行基本篮球规则与裁判方法的学习,将篮球规则与临场裁判的学习,有机贯彻到篮球技战术教学与篮球比赛中,通过技战术学习与比赛实践,提高学生对篮球比赛规则的认知与理解,加强对篮球裁判工作的学习与实践。使学生在篮球技战术学习过程中能够合理地利用比赛规则,进而在规则的合法范围内,规范自身篮球技术动作,发挥战术配合的最大效用;使学生在篮球比赛实践中尝试担当临场裁判员、记录员、计时员、技术统计、宣告员等工作,培养学生在比赛实践中懂得规则和有效利用规则的能力。

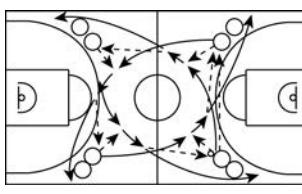
第六,参与与欣赏能力全面发展。指导学生在简化规则的情境下自行组织五对五的篮球比赛,鼓励学生扮演不同的角色,如领队、主教练、体能教练、运动员、裁判员、计时员、记录员、宣传员等,提高他们的角色意识和责任感;通过课堂教学、网络学习、阅读报纸杂志、观看比赛、收听新闻等多种途径,使学生了解篮球运动的有关知识和重要事件,逐步提高学生的篮球运动认知水平。

在篮球运动课时计划中,教师应根据模块教学计划的要求,清晰地展示课堂教学的各个要素,力求实现课堂教学效果的最优化。以下呈现篮球运动模块一第6课时的教学计划,供参考。

表1-1-6 篮球运动模块一第6课时的教学计划

模块	一	课时	第6课时	学生人数	40人
学习目标		1. 理解双手传接球、体能的概念、术语与原理,巩固与改进双手传接球、反弹传接球,掌握单手肩上传球及其与投篮的动作组合技术;发展速度、力量、协调性等体能; 2. 进一步激发篮球的学练动机和参与热情,比赛中能够积极沟通交流,提升配合意识; 3. 展示出遵守规则、尊重裁判、挑战自我、顽强拼搏的品质。			
主要教学内容		1. 四角传球;半场传接球投篮和接单手肩上传球投篮组合练习; 2. 全场五对五比赛; 3. 体能练习:运球折返跑、半蹲跳、立卧撑、背肌练习。			
重难点		1. 学生学习的重难点:篮球传接球及组合技术在对抗的情境下与基础配合中的有效运用; 2. 教学内容的重难点:传接球、投篮和持球突破等技术之间有目的地组合; 3. 教学组织的重难点:分组依次练习时强调合理间隔、注意安全,鼓励同伴之间的沟通和小组讨论; 4. 教学方法的重难点:(1)对不同对抗情境下不同传球方式的运用时机、关键环节和核心要求进行提示、纠错与指导,(2)组织不同小组间的技能展示和比赛,提高学生兴趣。			

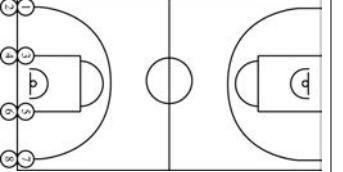
(续表)

安全保障	1. 课前提示衣裤口袋中不要放硬物,如眼镜,发夹等; 2. 热身运球注意抬头观察,速度不要过快,避免碰撞; 3. 注意不要踩到球。			场地器材	场地:篮球场 2 块; 器材:篮球 41 个、小垫子 41 块。	
教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷			
时间	强度					
开始部分 / 激趣导学 (2分钟)	课堂常规: 1. 体育委员整队、报告人数、师生问好; 2. 安排见习生,宣布目标、内容; 3. 安全提示。	教师: 1. 宣布本节课教学任务及要求; 2. 要求学生精神饱满。  学生: 1. 了解本节课学习任务及要求; 2. 见习生做好观摩学习的准备; 3. 集合时快、静、齐。	教师组织,四列横队: ★★★★★★★★★★★★ ★★★★★★★★★★★★ ★★★★★★★★★★★★ ★★★★★★★★★★★★ ☆	0分钟	90~110 次/分钟	
准备部分 / 增趣促学 (4分钟)	1. 沿场地各条线运球; 2. 持球拉伸 (1)肩部拉伸, (2)躯干拉伸, (3)髋部拉伸, (4)下肢拉伸。	教师: 1. 教师讲解练习内容,并提出练习要求; 2. 教师口令指挥并语言提示; 3. 教师指导组织学生练习。  学生: 1. 学生在教师的带领下进行运球和持球拉伸; 2. 运球注意抬头,避免碰撞,尽量使用外侧手运球。	教师组织,一路纵队,沿线运球; 教师组织,四列横队。	3~4 分钟	120~140 次/分钟	
基本部分 / 提升素养 (32分钟)	1. 四角传球练习。	教师: 1. 教师讲解练习内容并示范; 2. 提醒学生传球后迅速跑动到对面接球学生后面准备接球; 3. 要求跑动过程中侧身要球。  学生: 1. 学生按照老师示范,采用双手胸前传接球、反弹传接球等方法分组练习; 2. 注意跑动线路和要点; 3. 注意与同伴沟通交流,传球提前量适当。	教师组织,学生分为两组,分别在两个半场同时进行: 	4~5 分钟	130~150 次/分钟	

(续表)

基本部分 / 提升素养 (32分钟)	2. 半场传接球上篮练习。	<p><b>教师:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解练习内容,示范练习动作要点;</li> <li>2. 学生依次练习,教师根据练习情况巡回指导;</li> <li>3. 提醒学生在完成一次上篮后两人交换位置。</li> </ol> <p><b>学生:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 根据老师要求依次进行练习;</li> <li>2. 注意传球的速度和准确性;</li> <li>3. 完成投篮后两人有序交换位置。</li> </ol>	<p>教师组织,学生分为四组,分别在四个半场同时进行:</p>	4~5 分钟	140~160 次/分钟
	3. 全场单手肩上传接球投篮组合练习。	<p><b>教师:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解练习内容,示范练习动作要点;</li> <li>2. 学生依次练习,教师根据练习情况巡回指导;</li> <li>3. 提醒学生传球有一定提前量,接球同学快速运球完成上篮并交换位置。</li> </ol> <p><b>学生:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 根据老师要求依次进行练习;</li> <li>2. 注意传球的速度和准确性,争取上篮命中;</li> <li>3. 完成传球后有序交换练习位置。</li> </ol>	<p>教师组织,学生分为两组,按分组在两个全场同时进行:</p>	3~4 分钟	140~160 次/分钟
	4. 全场五对五比赛。	<p><b>教师:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讲解比赛规则,犯规主动举手,不故意犯规;</li> <li>2. 教师担任裁判。</li> </ol> <p><b>学生:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 按照分组和顺序依次进行比赛;</li> <li>2. 比赛中表现出遵守规则、尊重裁判的优良品质。</li> </ol>	教师组织,全场五对五比赛。	6~7 分钟	150~170 次/分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养 (32分钟)	<p>5. 体能练习            (1) 运球折返跑，            (2) 半蹲跳，            (3) 立卧撑，            (4) 背肌练习；            每个练习1分10秒，间隔15秒转换下一个练习，两轮循环共10分钟体能练习。</p>	<p><b>教师：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>选一个学生领做，坚持连续、不停顿完成每次练习；</li> <li>采用循环集体练习的教学组织形式；</li> <li>口令提醒学生保质保量地完成练习。</li> </ol> <p><b>学生：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>跟随领做同学集体循环练习；</li> <li>练习中间隔15秒；</li> <li>练习过程中表现出吃苦耐劳、坚忍不拔的优良品质。</li> </ol>	<p><b>教师组织，四路纵队：</b></p> 	9~10分钟	160~180次/分钟
结束部分 / 放松恢复 (2分钟)	<p>1. 放松活动：音乐中原地拉伸；            2. 课堂小结；            3. 归还器材；            4. 宣布下课。</p>	<p><b>教师：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师与学生一起做放松练习；</li> <li>教师进行小结               <ol style="list-style-type: none"> <li>教师总结、评价，</li> <li>布置还器材。</li> </ol> </li> </ol> <p><b>学生：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>跟着老师一起拉伸，要求动作舒展。身心得到充分放松；</li> <li>在5秒内快速集合。</li> </ol>	<p><b>教师组织，四列横队。</b></p>	1~2分钟	120~140次/分钟
预计负荷	平均心率	140~160次/分钟			
	运动密度	75%~92.5%			
课后反思	<p>本课以“健康第一”为指导思想，根据新课标中基于学科核心素养的课程目标为依据，发展学生的运动能力、健康行为和体育品德，学习内容以篮球传接球与投篮组合技术的动作要领学习以及实际运用为主。本节课运动密度和强度适宜，学练中充分考虑篮球比赛特点，通过多样化的练习手段，让学生在中、高运动负荷的练习中提高运动能力、提高学生的决策和应对能力；通过四角传球练习，增加学生之间的沟通与交流，提高学生的沟通交往能力；最后，让学生与同伴团结合作，积极参与篮球比赛，同时能够培养学生遵守规则、顽强拼搏、吃苦耐劳的品质。</p> <p>本节课不足之处：在组织学生进行四角传接球的练习时部分学生无法短时间内领会跑动线路及深层次要求，应利用游戏或口诀的方式让学生先熟悉跑动线路，再结合练习，使学生对练习的本质与内涵有所了解。在全场五对五比赛环节，因只有两块场地，因此存在部分同学在场下休息，降低了练习密度，在后续教学中增加场地，提高练习密度。</p>				

### 三、篮球运动模块学业质量评价

#### (一) 篮球运动模块阶段性学业质量水平

篮球运动的模块学习评价，要按照《课程标准(2017年版2020年修订)》的要求，以篮球运动的阶段性学业质量标准为参照，在以教师评价为主的基础上，引导学生进行自我评价和相互评价，重视过程性评

价与终结性评价相结合,从而评判学生通过篮球运动模块学习在运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的达成程度。

## (二) 篮球运动模块学习评价案例

篮球运动的模块学习评价内容主要是针对学生在学习过程和比赛情境中在运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的具体表现。评价内容主要包括篮球运动理论和相关知识、专项体能与一般体能、基本动作技术、组合动作技术、战术、技战术运用和比赛能力,以及锻炼习惯、安全意识、情绪状态和调控、合作意识和团队精神、遵守规则、勇敢顽强、坚忍不拔、正确的胜负观等方面。

表 1-1-7 篮球运动模块一学习评价内容

	构成	评价内容	优秀	良好	中	合格	不合格	等级
运动能力	运动认知	对篮球裁判、规则和组织等方面相关知识的掌握、对比赛胜负的正确分析						
	体能状况	正式比赛中的体能表现						
	技战术运用能力	正式比赛中的技术和全队战术运用						
健康行为	健康知识掌握与运用	准备活动和运动的安全防护						
	情绪调控能力	比赛中复杂和复杂情境的情绪调整和应对						
	环境适应能力	学习和比赛中的团队意识、对比赛气氛的适应						
体育品德	体育品格	对同学和对手的尊重程度、遵守比赛的礼仪						
	体育精神	比赛中的自信程度和拼搏精神						
	体育道德	遵守规则、体现公平竞争						

### 案例:半场三对三比赛测试

#### 具体评价方式:

组织半场三对三篮球联赛,每队由4人组成,其中一人兼任教练员。比赛时间6分钟,比赛中要求采用传切、侧掩护等进攻基础配合和挤过、穿过等防守基础配合。比赛轮空的队需要轮流担任比赛的记录工作。

#### 评价情境:真实比赛情境。

#### 评价标准:

	水平1(20分)	水平2(40分)	水平3(60分)	水平4(80分)	水平5(100分)
运动能力	基础配合方法掌握不牢固,与队友的有效配合很少。	初步掌握基础配合方法,可根据进攻或防守需要进行传切、挤过、穿过等基础配合,但质量不高。	进一步掌握基础配合方法,能有效完成传切、挤过、穿过等进攻或防守任务。	能根据对手的情况,有效做出应对决策,选择合适的基础配合方法完成进攻或防守任务。	能迅速灵活的通过传切、挤过、穿过等基础配合与队友完成进攻或防守任务,决策迅速灵活,完成质量高,且技术动作规范。

(续表)

	水平1(20分)	水平2(40分)	水平3(60分)	水平4(80分)	水平5(100分)
健康行为	比赛中情绪不稳定，出现明显的失控情况，如咆哮、愤怒退赛、谩骂与哭泣等。	比赛中情绪比较稳定，没有出现明显的情绪失控情况。	比赛中情绪比较稳定，精神振奋，表现出良好的斗志。	比赛中情绪稳定，在对抗激烈的状态下能够较好地控制情绪，保持冷静，充满激情地比赛。	比赛中情绪稳定，在对抗激烈的状态下能够很好地控制情绪，保持冷静，高度专注、积极投入比赛，还会有意识地利用自己外在的情绪表现给对手施加心理压力。
体育品德	在拼抢对抗中表现出缺乏顽强拼搏的精神，缺乏斗志，比分落后或者对抗激烈时出现退却现象。	比赛中表现得不够顽强，但比分落后或者对抗激烈时没有出现退却现象。	比赛中比较顽强，具有一定的拼搏精神，比分落后或者对抗激烈时没有出现退却现象。	比赛中顽强拼搏，斗志昂扬，对抗激烈时不退却，形势紧张时依然保持积极的拼抢，并且能够和队友彼此鼓励。	顽强拼搏，斗志昂扬，能够有效领导和激励队友，成为全队的精神领袖。

成绩评定：

## (1) 分值设置

水平1至水平5各分值依次是20分、40分、60分、80分、100分，教师根据评定的水平转换成不同的分值。

## (2) 总分

总分=运动能力×0.6+健康行为评分×0.2+体育品德×0.2，各权重之和为1。

## 第二节 足球运动模块教学

足球运动是一项古老的体育活动，2004年初，国际足联确认足球起源于中国，“蹴鞠”是有史料记载的最早的足球活动，而现代足球则起源于英国。20世纪初，现代足球运动进入快速发展阶段，英国足协率先制订了一套较为完整的职业运动员注册和转会规章制度，20世纪中叶欧洲和南美洲的一些国家大部分都实行了足球职业化，有关的章程也逐步完善，20世纪90年代初，亚洲各国也纷纷实行足球职业化。足球运动具有场地大、跑动时间长、对抗激烈、技战术灵活机变、比赛悬念大等特点。足球运动锻炼价值丰富多样，不仅能够改善各种身体机能，还能够提升情绪控制和环境适应能力、形成良好的安全健康意识和科学的锻炼习惯，也可以培养不惧困难、遵规守纪、文明礼貌、积极进取、超越自我等体育品德。

### 一、足球运动模块教学设计

#### (一) 足球运动模块的目标体系和内容构建

根据“目标引领内容”的理念，学习目标是教学内容选择、教学方法选用和学习评价开展的依据。高中学段足球运动学习目标是选项教学整体设计的基础，它以培养学生的体育与健康学科核心素养为出发

点,围绕运动能力、健康行为和体育品德而展开。《课程标准(2017年版2020年修订)》指出,高中阶段可开展10个模块的足球运动学习,每个模块学业要求需要达到的学习目标也有所不同。各个模块学习目标从3个方面核心素养较为具体地呈现目标内容,体现了循序渐进、逐步提升的原则。课时学习目标是在模块学习目标的基础上进一步细化,使得学习目标更加明确,每个课时学习要求所要达到的学习目标也有所不同,体现了不同的层级性。

《课程标准(2017年版2020年修订)》指出足球模块的内容主要包括足球运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等6个方面。10个模块内容构建是面向全体学生,以普及足球的知识和技能,培养学生参与足球的积极态度和达成学科核心素养为目的,依据学生身心发展的规律和足球技能形成和提高的一般规律,从6个方面进行科学内容体系构建。通过较系统性的教学与活动,激发和维持其参与足球运动的兴趣和热情,督促学生学习足球运动知识与技能,掌握足球运动的学习方法,学会通过足球运动来达到强身健体的目的,提升学生的足球运动素养,保证了高中阶段的学生能接受正常、较完整的足球技战术、文化教育。

### 1. 足球运动模块的目标体系

模块目标的制订,应根据《课程标准(2017年版2020年修订)》的精神,遵从“健康第一”的指导思想,合理考虑所需教授的学科内容,统筹规划10个模块的构成。

表1-2-1 足球运动10个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	掌握足球运动技、战术基本理论知识、竞赛规则与裁判方法知识,具备基本的比赛能力、执法能力和竞赛组织能力,并在多种比赛形式中运用;积极参与专项体能与一般体能练习,并掌握多种体能练习方法,能合理制订和实施体能锻炼计划,达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应水平;具备较高的赛事欣赏与评价能力。	模块一	理解足球运动的概念与术语、基本技战术原理,以及体能学练原理,基本动作技术、相应衔接技术及个人攻防战术,发展一般体能并学会多种一般体能的练习方法。
		模块二	初步认识足球运动的文化价值,加强足球运动原理的理解;能够在对抗情境中运用足球动作技术、相应衔接技术,掌握个人与小组战术配合方法,掌握已学基本足球规则;在一般体能基础上发展专项体能并掌握多种一般体能练习方法;学习欣赏和评论足球。
		模块三	提高所学动作技术在对抗情境中的运用能力,并能够在比赛中运用个人与小组战术配合方法,较全面学习和掌握足球规则知识;提高专项体能与一般体能并学会多种专项体能练习方法;能够评述足球比赛的技战术。
		模块四	了解现代足球的发展趋势,理解足球运动对身体机能的促进作用;加强所学技术的准确性和小组战术配合的熟练性,提高定位球战术配合;进一步提高专项体能与一般体能并掌握多种专项体能练习方法;学习和掌握基本裁判知识和方法并担任裁判工作。
		模块五	提高所学技术在真实情境中运用能力和局部攻防战术配合能力,能较从容地运用到比赛中,提高运用定位球战术能力;强化一般体能和进一步提高专项体能;加强学习裁判知识和方法,提高裁判执法能力;能够对班级内教学比赛胜负原因进行较为全面的分析。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力		模块六	提高对抗情境中所学技战术配合中的运用水平,学习并掌握比赛阵形和整体战术攻防运用原则;强化专项体能与一般体能;进一步提高足球比赛规则和裁判法在比赛中的运用能力,发展设计和组织比赛的能力;能够对高水平足球赛事做出较全面和合理的评价。
		模块七	了解足球战术的相关基本理论与方法;进一步提高所学技术、战术配合的运用水平,提高三条线协同配合能力及攻防转换能力;进一步强化专项体能与一般体能,学会制订合理的个人体能锻炼计划;强化规则的理解和执法能力,掌握竞赛组织流程;对高水平的足球比赛做出较为合理和准确的评价。
		模块八	了解足球攻防队形的战术、原理与方法;提高所学动作技术的均衡发展及运用能力,掌握局部攻防队形,增强攻防转换战术意识;提高专项体能与一般体能水平,能够正确评价个人体能锻炼效果;能够组织正规的比赛并胜任裁判工作;对高水平的足球比赛做出较为全面和深刻的评价。
		模块九	提高所学动作技术的均衡发展及运用能力,提高整体攻防战术中,相关位置协同配合,强化攻防转换战术意识;进一步提高专项体能与一般体能水平;组织比赛、担任裁判工作的能力进一步提高,能够分析和解决足球学习和比赛中的问题;对高水平比赛可以做出较为全面和深刻的评价。
		模块十	全面发展所学动作技术及运用能力,提升整体战术中的边路、中路配合能力以及定位球战术水平;保持并不断地提高专项体能与一般体能水平;能够从容组织正规的比赛并胜任裁判工作,运用相关学科的知识解决足球运动实践中的复杂问题;能够运用统计数据分析评价比赛结果。
健康行为	能够运用健康知识与方法指导足球运动锻炼,形成自我锻炼习惯;在足球运动和比赛中具备较强的心理调节能力,合作能力和团队精神以及适应自然环境变化的能力;热爱生活、珍惜生命,身心健康,养成健康良好的生活方式。	模块一	掌握足球运动安全知识;促进情绪稳定性的发展;培养与同伴交流的合作意识,基本适应自然环境的变化。
		模块二	提高参与足球运动的安全意识,学会处理常见的足球运动损伤;保持一定的情绪稳定性,积极与人交流合作。
		模块三	了解健康概念、术语与原理、体育锻炼对于健康的重要性,能够运用健康知识进行锻炼后的身心恢复;能够调控自己的情绪状态;提高交流与合作能力。
		模块四	能够在生活中运用健康知识,基本形成健康生活方式;保持稳定的心理状态;加强交流与合作能力,能够较好地处理人际关系。
		模块五	能够运用足球运动方式积极参与课外锻炼;进一步提高学习和生活中的心理调节能力;进一步加强合作能力和提高团队精神,提高处理人际关系的能力。
		模块六	能够积极参与体育学习和课外体育锻炼,养成锻炼习惯;心态良好;增强合作能力和团队精神,适应自然环境的变化。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
健康行为		模块七	能够自觉、主动进行科学的体育锻炼,形成锻炼习惯;注意健康生活方式养成,为人乐观、心胸开阔;具有良好的合作能力、团队精神。
		模块八	能够积极、主动进行科学的体育锻炼,根据锻炼效果调整自己的体育锻炼方案;情绪稳定,心态良好;具有较强的生活、生存能力。
		模块九	自觉坚持有规律的体育锻炼,基本形成健康的生活方式;热爱生活、身心健康,表现出积极向上、乐观开朗的人生态度。
		模块十	合理运用足球运动手段科学地锻炼身体,形成健康良好的生活方式,对自然环境具备很强的适应能力;具有较强的组织能力、沟通能力、合作能力。
体育品德	能够自觉遵守运动规范和比赛规则,形成正确的胜负观,诚实守信,自律自制,表现出负责任、敢担当的社会行为;在体育运动中勇于面对困难,战胜困难,表现出积极进取、挑战自我、坚忍不拔、追求卓越的精神。	模块一	养成守纪律的行为和树立规则意识;足球学习中能够面对困难、不怕困难、具有坚持到底的意志品质;能够按照规则与要求参与足球学习与比赛。
		模块二	加强文明礼貌和规则意识的培养;关注同伴与对手,能够认识到个人在足球运动中所担当的角色;按照运动规范和比赛规则参与体育学习和比赛,诚实守信。
		模块三	提高尊重同伴、尊重裁判的意识,形成规则意识;培养敢于面对困难、挑战困难;具有公平竞争的意识。
		模块四	能够克服困难、勇敢顽强;强化规则意识,能够正确对待比赛的胜负结果;胜任不同的运动角色,表现出负责任的行为。
		模块五	敢于挑战自我,具有抗挫折能力;能够自觉遵守规则,积极处理比赛中的问题;表现出敢担当的社会行为。
		模块六	能够迎难而上、积极进取;遵守运动规范和比赛规则,服从裁判、尊重对手,能够承担多种运动角色;具有公平竞争的意识和行为。
		模块七	强化公平竞争意识、规则意识和责任意识;在体育运动和比赛中积极克服困难,表现出勇敢顽强、坚忍不拔的精神;解决问题的能力得到很大提高。
		模块八	自觉遵守规则,积极处理比赛中的问题;表现出负责任、敢担当的社会行为;公平竞争意识、规则意识和责任意识得到进一步提升。
		模块九	能够主动迎接挑战、战胜困难,具有坚忍不拔、追求卓越的精神;自觉遵守运动规范和比赛规则,服从裁判,尊重对手;自律自制,并将遵规守纪迁移到生活之中。
		模块十	展现出文明礼貌、相互尊重、社会责任感、正确的胜负观;自尊自信、意志顽强、超越自我、勇于进取等体育品格和体育精神;能够将足球运动中形成的良好品德迁移到学习与生活中。

## 2. 足球运动模块的内容构建

根据《课程标准(2017年版2020年修订)》对足球模块内容的要求,以及足球模块学习目标体系的构成,从足球运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等6个方面制订了以下足球模块的内容架构,供参考。

表1-2-2 足球运动10个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	足球运动的基本原理、锻炼价值;脚内侧、脚背内侧传球;脚内侧、脚底接球;正面头顶球;脚背内、外侧变向运球、脚内侧、脚背正面变速运球等基本动作技术以及传接球、运球射门;抢球与捅球、合理冲撞等防守动作技术;组合动作技术。	有球与无球个人进攻与防守战术。	一般体能:不同距离起动跑、看信号做各种动作、俯卧撑、连续纵跳摸高。专项体能:12米快速运球跑、一对一闪、深蹲衔接远距离传球。	不同区域、位置,接近比赛条件下的一对一、二对一、二对二加自由人、二对二等多种竞争性的活动和小场地比赛。	足球场地、越位、犯规与不正当行为等足球比赛的规则。	观看高水平足球比赛。
模块二	足球运动文化价值、安全知识与防护技能;脚内侧、脚背内侧传球;脚内侧、大腿接球;侧面头顶球;变向、变速运球、运球假动作等基本动作技术以及传接球、运球射门;盯人与捅球、封堵、争顶球等防守动作技术;组合动作技术。	小组进攻与防守战术配合。	一般体能:不同姿态的起动、双脚十字跳、固定区域3分钟运球。专项体能:短距离追逐跑、侧卧支撑、连续大力射门。	不同区域、位置,接近比赛条件下的二对一、三对二、二对三、三对三等多种竞争性的活动和小场比赛。	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。	观看高水平足球比赛,学会欣赏和评论足球。
模块三	足球运动文化内涵、消除运动疲劳的知识与方法;脚背正面、脚内侧、脚背内侧传球;脚背正面、腹部接球;头顶球;变向、变速运球、运球假动作等基本动作技术以及运球突破、抢点射门;盯人与捅球、断球、争顶球防守等动作技术;组合动作技术。	边路、中路局部进攻与防守战术配合,任意球、角球、掷界外球等主要定位球攻防战术形式。	一般体能:变向冲刺跑、左右侧向蹲跳、1000米有氧跑。专项体能:5~8米快速运球、单脚或双脚平板支撑、5×25米折返运球跑。	运用所学的技战术参与班内五对五、七对七的教学比赛,并能对教学比赛做出简要评价。	任意球、罚球点球、掷界外球、球门球、角球、中场开球基本足球的规则。	观看高水平足球比赛,能够运用专业术语评述比赛的技战术。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块四	现代足球发展趋势、足球运动对身体机能的促进作用;脚背外侧、脚内侧、脚背内侧传球;胸部接球;掷界外球;运控球及运球过人等动作技术以及各种形式射门;抢、断球、封堵防守等动作技术;组合动作技术。	个人与小组、局部、定位球攻防等战术配合。	一般体能:原地起跳落地接加速跑、引体向上、800米定时跑。 专项体能:后撤步中转身追球跑、“波比”跳、“莱格爾”跑。	在五对五、七对七比赛中运用技战术,尝试担任班内或班级间足球教学比赛的裁判工作。	基本的足球裁判知识和方法。	观赏高水平足球赛事,能够对班级联赛中技战术应用做自己的评述。
模块五	传球的概念与术语、基本技战术原理,行进间不同脚部位传球;身体不同部位接球;头顶球;变向、变速、假动作运球及运球过人等动作技术以及运控球、接控球、运控球过人射门;抢、断球、封堵、防守等动作技术;组合动作技术。	每条线位置之间攻防战术配合;个人与小组、局部等战术配合。	一般体能:两人追球射门、立卧撑、1分钟绳梯。 专项体能:侧身和背身步法练习、争抢不同形式传球、连续运球射门十只球。	将所学的技术和战术配合运用于七对七、八对八足球比赛中。	重点指导裁判工作、培养学生初步胜任班级内或班级间的足球教学比赛裁判工作。	对班级内教学比赛的胜负原因进行较为全面的分析。
模块六	守门员技术的概念与术语、基本技战术原理,行进间不同脚部位传球;身体不同部位接地面球、空中球、反弹球;运球及运球过人;抢、断球等动作技术以及头球、运控球过人射门;守门员无球与有球等动作技术;组合动作技术。	足球战术中的比赛阵形的位置排列和职责分工;局部、整体进攻和防守战术原则。	一般体能:“十”字象限跑、双杠双臂屈撑、100~200米间歇跑。 专项体能:训练圈左右跳、一对一争抢球射门、二对一持续传控球。	参与班内七对七、八对八的教学比赛,尝试十一对十一的教学比赛;指导学生组织教学比赛。	足球规则、裁判法和组织方法,在比赛实践中予以运用。	对高水平的足球赛事做出较为全面和合理的评价。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块七	足球战术相关基本理论与方法;接控球、传球、运控球、射门、抢、断球、封堵、争顶球以及守门员动作技术;组合动作技术。	三条线之间的配合能力;局部向整体过渡的战术配合;攻防转换的能力。	一般体能:低跨栏跳接加速跑、俯卧两头起、400米定时时间歇跑。 专项体能:绳梯步法练习、争顶球落地快速运球、一对二运控1分钟。	参加班级之间的七对七、八对八正规足球比赛;参与十一对十一的教学比赛。	掌握足球比赛规则,熟悉裁判法,胜任组织者、裁判员、记录员和宣传员等。	对高水平的足球比赛做出较为合理和准确的评价。
模块八	足球进攻与防守队形的战术、原理与方法;弱侧脚传球、运球、接球、射门;抢球、断球等基本动作技术;脚背内、外侧长传球;运控球及运球过人等技术。	局部进攻与防守队形的战术。	一般体能:喊号追人、“推小车”、400~600米变速跑。 专项体能:绳梯步法练习接传球、连续跳起争抢头球10次、2分钟持续一对一攻防达阵。	参与全场八对八、十一对十一的教学比赛。	组织正规的足球比赛并胜任裁判工作。	对高水平的足球比赛做出较为全面和深刻的评价。
模块九	弱侧脚传球、运球、接球、射门;抢球、断球等基本动作技术;运球过人;接控球转身射门等技术。	整体攻防战术中,相关位置协同配合,攻守转换速度的战术意识;全队保持合理进攻队形和紧密防守队形的战术。	一般体能:倒地起身追球、背人接力、1000米追逐跑。 专项体能:移动中快速传接球、一对一攻防、二对二持续2分钟攻防射门。	十一对十一的教学比赛常态化。	组织正规的足球比赛并胜任裁判工作。	对高水平的足球比赛做出全面和深刻的评价。
模块十	脚背外侧弧线传球;脚背外侧、胸部接球;脚背外侧、脚背正面凌空传球及射门;“鱼跃”头球;断球、侧后倒地铲球等复杂技术。	整体战术中的边路、中路配合以及定位球战术。	一般体能:“步法—绕杆—冲刺”组合、多种动作过障碍、多线折返跑(利用场地区线)。 专项体能:两人对颠球、“慢跑—冲刺—争抢球”组合、四对四半场5分钟持续传抢球。	组织并参与班级内、班级间、年级间的足球比赛。	组织正规的足球比赛并胜任裁判工作。	观赏高水平的足球比赛以及阅读、收听足球新闻报道的习惯。学会对比赛进行统计、并用数据分析和评价比赛结果。

## (二) 足球运动模块教学计划的设计与实施

根据足球的目标体系和内容构建,合理统筹10个模块的教学计划。教学计划的制订,首先,应考虑模块“学习目标”和“教学内容”的对应统一;其次,应根据模块的目标及内容,提炼出多维度的教学重难

点；再次，课次学习目标和教学内容应遵循循序渐进、螺旋递进的原则，加强课次内的学科核心素养的全面协调发展，教学组织与方法应根据教学内容有针对性地进行设置，并体现出方法丰富、策略多样、组织得当等特点，下面呈现模块一的教学计划，仅供参考。

表 1-2-3 足球运动模块一教学计划

学习目标	1. 理解足球运动对促进健康、培养体育品德的作用；学习并掌握足球运动的基本原理、基本动作技术、相应衔接技术及个人攻防战术、基本足球规则；发展一般体能并学会多种一般体能练习方法； 2. 掌握足球运动安全知识；促进情绪稳定性的发展；培养与同伴交流的合作意识，基本适应自然环境的变化； 3. 养成守纪律的行为和树立遵守规则的意识；具备面对困难、不怕困难的意志品质；能够按照规则与要求参与足球学习与比赛。		
主要教学内容	1. 脚内侧传接地面球；脚背内侧传空中球；脚内侧接空中球、脚底接反弹球；正面头顶球；脚背内、外侧变向运球；脚内侧、脚背外侧变速运球；运球、传接球射门等基本动作技术。正面和侧面抢球与捅球、合理冲撞以及步法等防守动作技术。接球与传球、抢球与传球、接球—运球—传球、抢球—运球—传球等动作组合技术； 2. 个人有球进攻时突破过人、向前传球、射门；对持球者个人防守时盯人、压迫；个人无球进攻时利用跑位、支援、接应；个人对无球者防守时盯人、盯位、压迫等； 3. 不同区域、位置、接近比赛条件下的一对一、二对一、二对二加自由人、二对二等多种竞争性的活动和小场地比赛； 4. 足球运动的锻炼价值、基本动作技术及其原理、基础竞赛规则、赛事欣赏和欣赏评价知识，足球场地、越位、犯规与不正当行为等足球比赛的规则。		
重难点	1. 学生学习的重难点：(1) 掌握技术动作、个人战术方法，(2) 所学个人技战术在情境练习中的运用； 2. 教学内容的重难点：(1) 掌握基本动作技术、个人攻防战术；一般体能练习等方法；发展情绪稳定性；培养与同伴交流的合作意识，(2) 基本动作衔接技术、个人战术的运用；能够面对困难、不怕困难，具有坚持到底的意志品质； 3. 教学组织的重难点：(1) 充分利用场地、器材；实际人数的调配，(2) 转换练习时合理分配、有效的衔接； 4. 教学方法的重难点：(1) 语言法：讲解要精炼、清楚，(2) 直观法：示范动作要规范，(3) 完整教学法：使学生建立完整的动作概念，(4) 纠错法：敏锐观察、准确地发现，(5) 竞赛激励法：多种形式的小比赛设计合理，(6) 游戏化教学：符合学习内容要求。		
课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
1	1. 学习并掌握足球竞赛相关主要规则，能够在比赛中正确运用所学知识； 2. 了解足球运动中安全知识和防护技能方法并运用于运动、学习或生活中； 3. 能够按照规则与要求参与体育学习，认识到自己所担当的运动角色。	1. 足球竞赛规则：比赛场地、越位、犯规与不正当行为等； 2. 足球运动保健知识。	1. 利用多媒体课件讲授与演示； 2. 小组讨论，互动问答，师生交流。

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 学习并初步掌握脚背内、外侧、脚内侧变向、变速运球技术动作方法,在多种情境中发展运控球技术能力,运用多种练习手段发展灵敏、速度等一般体能;</p> <p>2. 了解情绪稳定性对运动安全的重要性,在运动中促进情绪稳定性的发展;</p> <p>3. 表现出守纪律的行为、逐步养成按照规则与要求参与足球学习与比赛的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分:熟悉球性,静力肌肉拉伸;</p> <p>2. 固定区域设置障碍物运球;</p> <p>3. 有压力运球射门(两人分站球门两侧,持球者运球绕过对面6米处标志桶转身射门,无球者绕过对面8米处标志桶阻止持球者射门);</p> <p>4. 四对四小场地比赛;</p> <p>5. 体能:5米起动跑、“Z”字跑、快速运球跑、绕障碍运球;</p> <p>6. 放松活动:“海带抖动”游戏。</p>	<p>1. 讲解技术动作方法并示范,学生集体进行球性(拨球、拉球、拉球转身等)练习,中间穿插静力拉伸并指导;</p> <p>2. 讲解技术要点并示范;设置罚球区、中圈等区域范围内利用标志桶为障碍物在不同情境中练习;</p> <p>3. 讲解练习方法与要求,组织集体与自行分组;设置罚球区域,利用标志桶、安排一名防守队员对抗情境中练习;</p> <p>4. 教师划分场地、组织分组比赛,设置20米×30米比赛场地,采用攻防四个方向各一个小门比赛形式;</p> <p>5. 讲解方法与要求,分组完成练习要求并轮换;</p> <p>6. 教师介绍游戏基本规则,学生集体参与,师生互动讨论,关注和鼓励每一位学生。</p>
3	<p>1. 巩固变向、变速运球技术动作,加强在多种情境中运控球技术能力,运用多种练习手段发展反应、速度等一般体能;</p> <p>2. 基本掌握运动安全相关知识,在运动中情绪稳定性得到一定的发展;</p> <p>3. 提高守纪律的行为能力、发展按照规则与要求参与足球学习与比赛的意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分:熟悉球性,动态肌肉拉伸;</p> <p>2. 有干扰下的运球;</p> <p>3. 有压力运球射门(持球者近第一标志桶,无球者距第一标志桶6米处,两者同时平行绕过4只标志桶后,防守者阻止持球者射门);</p> <p>4. 四对四小场地比赛;</p> <p>5. 体能:跳跨低栏加速跑、不同姿态起动跑、快速追球跑、争抢不同形式抛球;</p> <p>6. 放松活动:大腿+小腿+踝关节拉伸。</p>	<p>1. 集体进行动态拉伸并指导,结束后集体进行球性(在标志盘前运用双脚交替踩球、拨球各4次)练习;</p> <p>2. 和3. 讲解练习方法与要求,安排练习区域,组织集体与自行分组;设置罚球区、中圈、中路宽广区域等范围内安排一名或两名防守者在对抗情境中练习;</p> <p>4. 教师划分场地、组织分组比赛,设置20米×30米比赛场地,采用攻防对面各两个球门比赛形式;</p> <p>5. 讲解方法与要求,分组完成练习要求并轮换;</p> <p>6. 教师示范并讲解,学生集体练习。</p>
4	<p>1. 学习并掌握正面抢球、捅球技术动作方法,在多种情境中发展防守技术能力,运用多种练习手段发展灵敏、速度等一般体能;</p> <p>2. 运动中逐步养成安全意识、关注身体健康状况,加强运动中情绪稳定性的提高,逐步适应自然环境的变化;</p> <p>3. 能够在运动中关注同伴与对手,认识到自己所担当的角色,逐步形成规则意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分:防守步法,动态肌肉拉伸;</p> <p>2. 一对一抢夺固定球运过小门;</p> <p>3. 迎面一对一攻防射门;</p> <p>4. 四对四小场地比赛;</p> <p>5. 体能:15米起动跑、“T”字跑、运球快速折返跑、快速跑动中看手势改变方向;</p> <p>6. 放松活动:集体放松跑;髋关节+大腿+小腿拉伸。</p>	<p>1. 集体进行动态拉伸并指导,结束后集体进行步法(持球者向前运球,无球者正面做滑步、后撤步、变向转身等步法)练习,穿插讲解动作要点;</p> <p>2. 讲解技术要点并示范;设置罚球区内、罚球区外中、边路等区域范围内安排一对一对抗情境中练习;</p> <p>3. 讲解练习方法与要求,组织集体与自行分组;设置罚球区域,安排一对一对抗情境中射门练习;</p> <p>4. 教师划分场地、组织分组比赛,设置纵向狭长场地特定的比赛形式;</p> <p>5. 讲解方法与要求,分组完成练习要求并轮换;</p> <p>6. 教师示范并讲解,学生集体练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 巩固抢、捅球技术动作，加强在多种情境中防守技术能力，运用多种练习手段发展反应、速度等一般体能；</p> <p>2. 运动中安全意识得到一定的提高、养成检测身体健康的习惯，逐步提高比赛中情绪稳定性，适应自然环境的变化；</p> <p>3. 能够了解运动角色的职责，运动中能够做到尊重同伴、尊重裁判，具有一定的规则意识。</p>	<p>1. 开始与准备部分：破坏运球，静力肌肉拉伸；</p> <p>2. 四人在长方形区域一对一循环抢球；</p> <p>3. 一对一批传球攻防射门；</p> <p>4. 四对四小场地比赛；</p> <p>5. 体能：看信号做各种动作、动态下的突然起跑、一米距离两人一脚连续传球、5~8米快速运球；</p> <p>6. 放松活动：意念放松“大自然风光”。</p>	<p>1. 教师讲解练习方法与要求，学生集体进行运球（指定“破坏者”设法将其他运球者的球破坏出区域）练习，中间穿插静力拉伸并指导；</p> <p>2. 和3. 讲解练习方法与要求，安排练习区域，组织集体与自行分组；设置罚球区内；罚球区外中、边路等范围内安排一对一对抗情境中练习；</p> <p>4. 教师划分场地、组织分组比赛，采用横向宽扁场地比赛形式；</p> <p>5. 讲解方法与要求，分组完成练习要求并轮换；</p> <p>6. 教师设计“情境背景”，学生集体躺在地上练习，师生互动讨论，鼓励学生树立信心，大胆尝试。</p>
6	<p>1. 学习脚内侧传接球技术动作方法，在多种情境中发展传接地面球技术能力，运用多种练习手段进一步发展灵敏、速度等一般体能；</p> <p>2. 在安全意识的基础上掌握防护知识和方法，提高比赛中情绪稳定性，进一步适应自然环境的变化；</p> <p>3. 能够体验不同的运动角色，运动中能够做到尊重对手、尊重裁判，规则意识有一定的提高。</p>	<p>1. 开始与准备部分：自由传球，动态肌肉拉伸；</p> <p>2. 移动中多人交换传接球；</p> <p>3. 消极防守下二对一传接球射门；</p> <p>4. 四对四小场地比赛；</p> <p>5. 体能：10米起动跑、绕障碍跑、展腹跳、单腿支撑平衡；</p> <p>6. 放松活动：集体放松跑；大腿+小腿+踝关节拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解练习方法与要求，学生集体进行传球（在区域内两人移动中传球）练习，结束后集体进行动态拉伸并指导；</p> <p>2. 讲解技术要点并示范；设计传球路线；左右、前后持续移动传球等特定条件情境中练习；</p> <p>3. 讲解练习方法与要求，组织集体与自行分组；设置半场范围，安排二对一对抗情境中射门练习；</p> <p>4. 教师划分场地、组织分组比赛，采用攻防传球达阵比赛形式；</p> <p>5. 讲解方法与要求，分组完成练习要求并轮换；</p> <p>6. 教师示范并讲解，学生集体练习。</p>
7	<p>1. 巩固脚内侧传接地面球技术动作，加强多种情境中传接球衔接技术能力，运用多种练习手段进一步发展反应、速度等一般体能；</p> <p>2. 逐步养成课外锻炼的习惯，进一步提高比赛中情绪稳定性，发展沟通与交流能力；</p> <p>3. 提高规则意识，能够按照规则与要求参与足球学习与比赛。</p>	<p>1. 开始与准备部分：按号传球，静力肌肉拉伸；</p> <p>2. 固定区域三对一传抢球；</p> <p>3. 一对一加一名中间人攻防射门；</p> <p>4. 四对四小场地比赛；</p> <p>5. 体能：跳跨低栏加速跑、一对一躲闪、固定区域2分钟运球、连续纵跳摸高；</p> <p>6. 放松活动：“搭桥过河”游戏；大腿+小腿+踝关节拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解练习方法与要求，学生分组进行传球（移动中按照顺序编号依次传球）练习，中间穿插静力拉伸并指导；</p> <p>2. 讲解练习方法与要求，自行分组选择区域练习，安排一名防守者对抗情境中练习；</p> <p>3. 自行分组，设置半场区域范围，在特定条件下对抗情境中练习；</p> <p>4. 教师划分场地、组织分组比赛，采用攻防对面各两个球门比赛形式；</p> <p>5. 讲解方法与要求，分组完成练习要求并轮换；</p> <p>6. 教师介绍游戏基本规则，学生集体参与，师生互动讨论，表扬技术较好学生，鼓励其他学生勇于体验。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 学习并掌握脚背内侧传球、脚内侧接球技术动作方法,在多种情境中发展传接空中球技术能力,运用多种练习手段发展腰腹、上肢力量等一般体能;</p> <p>2. 发展课外锻炼的习惯,保持比赛中情绪稳定性,进一步发展沟通与交流能力;</p> <p>3. 加强规则意识,在运动中面对困难、不怕困难。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“捕捉猎物”游戏,动态肌肉拉伸;</p> <p>2. 过顶长传球(两边长传球从站在中间人头顶越过);</p> <p>3. 边路传中包抄射门(持球者边路运球至角球区附近传中,罚球区外无球者包抄射门);</p> <p>4. 五对五小场地比赛;</p> <p>5. 体能:仰卧起坐、倒立、平板支撑、收腹举腿;</p> <p>6. 放松活动:两人配合拉伸。</p>	<p>1. 集体进行动态拉伸并指导,结束后集体参与游戏(背心别在裤腰后面,跑动中设法拉下对方的背心);</p> <p>2. 讲解技术要点并示范,自行分组选择区域练习;</p> <p>3. 讲解练习方法与要求,自行分组;设置半场或罚球区范围内特定情境中练习;</p> <p>4. 教师划分场地、组织分组比赛,设置25米×40米比赛场地,划出边路区域,采用边路区域固定传中人特定的比赛形式;</p> <p>5. 讲解方法与要求,集体练习。</p> <p>6. 教师示范并讲解方法,学生分组练习。</p>
9	<p>1. 巩固脚背内侧传、脚内侧接空中球技术动作,加强多种情境中传接球衔接技术能力,进一步发展腰腹、上肢力量等一般体能;</p> <p>2. 提高课外锻炼的习惯,进一步保持比赛中情绪稳定性,提高人际关系能力;</p> <p>3. 进一步提高规则意识,在运动中面对困难,表现出坚持到底的意志品质。</p>	<p>1. 开始与准备部分:判断接球,静力肌肉拉伸;</p> <p>2. 两两相对长短配合传接球;</p> <p>3. 边路传中包抄射门(从边路向中路长传球再接中路回传球,在角球附近传中,中路同伴包抄射门);</p> <p>4. 五对五小场地比赛;</p> <p>5. 体能:多级跳、俯卧撑、引体向上、侧向蹲跳;</p> <p>6. 放松活动:大腿+小腿+踝关节拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解练习方法与要求,学生分组进行接球(持球者随机向左右、上下、身后抛球,无球者快速判断移动用手接球)练习,中间穿插静力拉伸并指导;</p> <p>2. 讲解练习方法与要求,自行分组选择区域练习,设计限制触球次数特定条件下练习;</p> <p>3. 自行分组,设置半场区域,安排对抗情境中练习;</p> <p>4. 教师划分场地、组织分组比赛,设置25米×40米比赛场地,采用攻防一大两小球门特定的比赛形式;</p> <p>5. 讲解方法与要求,分组完成练习要求并轮换;</p> <p>6. 教师示范并讲解方法,学生集体练习,师生互动讨论,鼓励学生不气馁,树立信心。</p>
10	<p>1. 学习并初步掌握侧面抢球技术动作方法,在多种情境中发展防守技术能力,运用多种练习手段发展上、下肢力量等一般体能;</p> <p>2. 保持良好的锻炼习惯,比赛中情绪稳定性有明显提高,发展与同伴交流合作;</p> <p>3. 提高比赛中遵守规则意识,能够克服困难,表现出勇敢顽强。</p>	<p>1. 开始与准备部分:反应练习,动态肌肉拉伸;</p> <p>2. 一对一争抢球运过(出发处两侧各设一个小门,供球者向前传球,抢到球者任意运过其中一个小门);</p> <p>3. 追抢持球者一对一射门;</p> <p>4. 五对五小场地比赛;</p> <p>5. 体能:倒立、俯卧撑击掌、侧卧支撑、仰卧卷腹;</p> <p>6. 放松活动:髋关节+大腿+小腿拉伸。</p>	<p>1. 集体进行动态拉伸并指导,结束后分组进行身体对抗反应练习(原地做跳、两人冲撞、相互推搡等动作,听哨声加速跑去争抢前方的球);</p> <p>2. 讲解技术要点并示范,设置中、前场边路或中路区域,自行组织,安排一对一对抗情境中练习;</p> <p>3. 讲解练习方法与要求,自行分组,设置罚球区内等区域范围内一对一对抗情境中练习;</p> <p>4. 教师划分场地、组织分组比赛,设计攻防一个球门特定的比赛形式;</p> <p>5. 讲解方法与要求,集体练习;</p> <p>6. 教师示范并讲解,学生分组练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 巩固侧面抢球等技术动作,加强多种情境中防守技术能力,进一步发展上、下肢力量等一般体能;</p> <p>2. 发展良好的锻炼习惯,提高运动中情绪调控能力,促进与同伴交流合作能力;</p> <p>3. 加强比赛中遵守规则意识,能够积极克服困难,具有一定的抗挫折能力。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“僧多粥少”游戏,静力肌肉拉伸;</p> <p>2. 二对二抢运球(方形区域对角,两名持球者同时向对方位置运球,另一对角两名无球者同时进行抢球);</p> <p>3. 一对一争抢传球攻防正面射门;</p> <p>4. 五对五小场地比赛;</p> <p>5. 体能:双臂屈撑,引体向上、左右单足跨步跳障碍物、深蹲跳;</p> <p>6. 放松活动:集体放松跑,髋关节+大腿+小腿拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解练习方法与要求,学生集体参与游戏练习(听指令两边同时抢夺摆放中间的球,未抢到球者追抢持球者至端线),中间穿插静力拉伸并指导;</p> <p>2. 讲解练习方法与要求,组织与自行分组,设置中、前场边路或中路区域;罚球区内外等范围内情境中练习,设计一对一、二对二等对抗情境中练习;</p> <p>3. 教师划分场地、组织分组比赛,设计攻防各两个球门特定的比赛形式;</p> <p>4. 讲解方法与要求,分组完成练习要求并轮换;</p> <p>5. 教师示范并讲解,学生集体练习,师生互动讨论,勉励学生善于思考,学会把握时机。</p>
12	<p>1. 学习并初步掌握正面头顶球技术动作方法,在多种情境中发展头球技术能力,运用多种练习手段发展下肢、腰腹力量等一般体能;</p> <p>2. 提高良好的锻炼习惯,加强运动中情绪调控能力,提高与同伴交流合作能力;</p> <p>3. 逐步提高比赛中规则意识,表现出积极进取,挑战自我的精神。</p>	<p>1. 开始与准备部分:抛球练习,动态肌肉拉伸;</p> <p>2. 内圈无球者随机移动选择外圈持球者抛球并头顶球回传;</p> <p>3. 三对一接两侧传球头球射门;</p> <p>4. 五对五小场地比赛;</p> <p>5. 体能:连续快速屈腿跳、双脚十字跳、平板单脚支撑、仰卧举腿;</p> <p>6. 放松活动:颈部+背部+腰腹拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解练习方法与要求,学生集体进行抛球(抛空中球转体 180 度接球,两人互抛接对方球)练习,结束后集体进行动态拉伸并指导;</p> <p>2. 讲解技术要点并示范,组织集体分组练习;</p> <p>3. 讲解练习方法与要求,自行分组,设置罚球区范围内,由一对一、正面等从消极对抗到对抗情境中练习;</p> <p>4. 教师划分场地、组织分组比赛,设计安排固定点传球、攻防一个球门等特定的比赛形式;</p> <p>5. 讲解方法与要求,集体练习;</p> <p>6. 教师示范并讲解,学生集体练习。</p>
13	<p>1. 巩固正面头顶球技术动作,加强在多种情境中争顶空中球技术能力,运用多种练习手段发展速度、全身力量等一般体能;</p> <p>2. 提高适应外界环境变化能力,进一步提高运动中情绪调控能力,加强与同伴交流合作能力;</p> <p>3. 进一步提高比赛中的规则意识,表现负责任的态度,勇敢顽强的精神。</p>	<p>1. 开始与准备部分:头球练习,动态肌肉拉伸;</p> <p>2. 四人抛顶球(成方形站立,顶球者接对角抛球将球顶向左、右同伴);</p> <p>3. 二对一接两侧传球头球射门;</p> <p>4. 五对五小场地比赛;</p> <p>5. 体能:10 米起动跑、快速运球跑、连续快速屈腿跳、连续纵跳摸高;</p> <p>6. 放松活动:颈部+背部+腰腹拉伸。</p>	<p>1. 集体进行动态拉伸并指导,结束后分组进行头球(外圈持球者同时抛球,内圈无球者顺时针移动位置头球)练习;</p> <p>2.~3. 讲解练习方法与要求,自行分组,设置罚球区范围内,设计二对一,45 度方向传中等由消极对抗到对抗情境中练习;</p> <p>4. 教师划分场地、组织分组比赛,设计安排固定点传球、攻防一个球门等特定的比赛形式;</p> <p>5. 讲解方法与要求,分组完成练习要求并轮换;</p> <p>6. 教师示范并讲解,学生集体练习,师生互动讨论,鼓励学生树立信心,大胆尝试。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 进一步巩固变向、变速技术动作,提高在个人攻防中运球技术运用能力,运用多种练习手段发展灵敏、速度、力量等一般体能;</p> <p>2. 进一步提高适应外界环境变化能力,强化运动中情绪调控能力、与同伴交流合作能力;</p> <p>3. 强化比赛中的规则意识,表现出公平竞争的意识和行为。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“穿越小门”运球,静力肌肉拉伸;</p> <p>2. 一对一攻防运过小门(四个方向);</p> <p>3. 一对一攻防转换方向射门;</p> <p>4. 五对五小场地比赛;</p> <p>5. 体能:面对面侧滑步、前滚翻接加速跑移动中的突然起跑、远距离传球;</p> <p>6. 放松活动:大腿+小腿+踝关节拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解练习方法与要求,学生集体进行运球(设多个小门,运球躲开防守,运球者设法从前或后穿过小门,防守者阻止穿过,不允许抢球)练习,中间穿插静力拉伸并指导;</p> <p>2.~3. 讲解练习方法与要求,自行分组,设置中圈、罚球区区域范围内,利用小球门,安排一对一有条件的对抗情境中练习;</p> <p>4. 教师划分场地、组织分组比赛,设计纵向狭长场地特定的比赛形式;</p> <p>5. 讲解方法与要求,集体练习;</p> <p>6. 教师示范并讲解,学生集体练习。</p>
15	<p>1. 进一步巩固传接地面球动作技术,提高在个人攻防中传接球技术运用能力,运用多种练习手段进一步发展速度、全身力量等一般体能;</p> <p>2. 基本具备适应外界环境变化能力,进一步强化运动中情绪调控能力、与同伴交流合作能力;</p> <p>3. 进一步强化比赛中规则意识,能够正确对待比赛的胜负结果。</p>	<p>1. 开始与准备部分:随机传球,动态肌肉拉伸;</p> <p>2. 二对二加方形外两名接应人传接球;</p> <p>3. 二对二加一名中间人攻防射门;</p> <p>4. 五对五小场地比赛;</p> <p>5. 体能:30米起动跑、追球射门、连续跳跃头顶球、深蹲跳;</p> <p>6. 放松活动:集体放松跑;两人配合拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解练习方法与要求,学生集体进行传球(移动中持球者第一时间看到谁就传谁,传球后向对方左右侧前方跑动)练习,中间穿插动态拉伸并指导;</p> <p>2.~3. 讲解练习方法与要求,组织分组,设置罚球区、边路固定区域范围内特定条件下二对二对抗情境中练习;</p> <p>4. 教师划分场地、组织分组比赛,采用横向宽扁场地比赛形式;</p> <p>5. 讲解方法与要求,分组完成练习要求并轮换;</p> <p>6. 教师示范并讲解,学生分组练习,师生互动讨论,鼓励学生不气馁,树立信心。</p>
16	<p>1. 学习并初步掌握个人战术与小组战术配合方法,在多种情境中发展攻防配合作能力,运用多种练习手段进一步发展灵敏、速度、力量等一般体能;</p> <p>2. 加强适应外界环境变化能力,情绪调控能力、与同伴交流与合作能力明显提高;</p> <p>3. 能够按照运动规范和比赛规则参与体育学习和比赛,表现出诚实守信。</p>	<p>1. 开始与准备部分:用手传球,静力肌肉拉伸;</p> <p>2. 二对一加方形外一名接应人转换位置传接球;</p> <p>3. 二对二攻防射门;</p> <p>4. 五对五小场地比赛;</p> <p>5. 体能:绳梯步法练习、后滚翻接加速跑、仰卧举腿环绕、争顶球落地快速运球;</p> <p>6. 放松活动:集体放松跑;髋关节拉伸+大腿+小腿拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解练习方法与要求,学生集体进行用手传球(两人用手传球一人防守,过渡到用脚传球)练习,中间穿插静力拉伸并指导;</p> <p>2. 讲解个人与小组进攻战术配合要点;</p> <p>3. 设置罚球区、边路区域范围内二对一对抗情境中练习;</p> <p>4. 讲解练习方法与要求,自行分组,设置小场地区域,安排二对二对抗情境中射门练习,教师划分场地、组织分组比赛,采用攻防一大两小球门比赛形式;</p> <p>5. 讲解方法与要求,分组完成练习要求并轮换;</p> <p>6. 教师示范并讲解,学生分组练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 巩固个人战术与小组战术配合方法,加强在多种情境中攻防配合能力,运用多种练习手段加强速度、全身力量等一般体能;</p> <p>2. 保持在运动、学习和生活中情绪稳定性与调控能力,能够较好地处理人际关系;</p> <p>3. 积极克服运动中内外在的困难,具有抗挫折能力,表现出积极进取的精神。</p>	<p>1. 开始与准备部分:做“墙”传球,静力肌肉拉伸;</p> <p>2. 方形区域二对二加一名中间人传抢球;</p> <p>3. 二对二攻防射门(加一名中间人,本方队员可以随时与守门员转换位置);</p> <p>4. 五对五小场地比赛;</p> <p>5. 体能:不同姿势快速跑、5~8米快速运球、纵身跳、背人接力;</p> <p>6. 放松活动:意念放松“庆祝进球”。</p>	<p>1. 教师讲解练习方法与要求,学生集体进行传球(外圈做“墙”,内圈运球者随机选择“墙”传球并移动接回传球)练习,中间穿插静力拉伸并指导;</p> <p>2. 讲解小组防守战术配合要点;设置中圈附近、罚球区等固定区域范围内特定条件下二对二对抗情境中练习;</p> <p>3. 讲解练习方法与要求,自行分组,设置小场地区域,安排三对二对抗情境中射门练习;</p> <p>4. 教师划分场地、组织分组比赛,设计攻防两个球门特定比赛形式;</p> <p>5. 讲解方法与要求,分组完成练习要求并轮换;</p> <p>6. 教师示范并讲解,学生集体练习。</p>
18	<p>1. 了解考核内容、方法及标准,通过测试检验技能学习效果,提高技能水平,全面发展体能;</p> <p>2. 提高面对困难和挫折,保持情绪稳定性与调控能力,处理人际关系的能力有一定的提高;</p> <p>3. 自觉遵守比赛规则,胜任不同运动角色,表现出敢担当的行为。</p>	<p>1. 开始与准备部分:穿越传球,动态肌肉拉伸;</p> <p>2. 长方形区域二对二加一名中间人攻防达阵;</p> <p>3. 技能测试:折线运球+射门;</p> <p>4. 体能测试:30米计时跑;</p> <p>5. 比赛能力测试:三对三比赛;</p> <p>6. 放松活动:髋关节拉伸+大腿+小腿拉伸。</p>	<p>1. 集体进行动态拉伸并指导,结束后进行传球(中圈内摆放多个标志桶,两人在圈外移动中相互传球避开区域内的标志桶)练习;</p> <p>2. 讲解练习方法与要求,自行分组选择区域练习;</p> <p>3. 两组练习、一组测试技能、一组测试体能,然后轮换;</p> <p>4. 组织学生代表参与计时和技能评分;</p> <p>5. 师生互动讨论,勉励学生善于思考,学会把握时机;</p> <p>6. 教师示范并讲解方法,学生集体练习。</p> <p>技能测试方法:受试者依次折线绕过5根标志杆(标志杆前后、左右距离间隔3米),最后一根杆距限制线4米,在限制线前射门(球门为3米宽,距限制线8米),计算从起点运球至球越过球门线时间。</p>

## 二、足球运动模块教材教法

足球的技术多样、战术打法灵活多变,技战术必须依据临场具体情况而灵活机动地加以运用和发挥才能达到实际效果。本节主要介绍高中阶段涉及的足球技战术及其运用方法,以帮助体育教师更好地进行教学设计。

### (一) 足球运动主要技战术及其运用

#### 1. 主要技术及其运用

现代足球运动全攻全守的打法,对攻防技术的全面性、技术运用的意识含量要求更高,因此,在内容设计上、难度上以及教学的方法要求上,都应向着技术准确、快速、实用等方向发展。为了便于足球技术教学,这里按技术运用状况分为进攻技术和防守技术。具体技术及其运用方法见表1-2-4。

表1-2-4 足球运动主要技术、易犯错及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
进攻技术	传球	<p>理解传球技战术的概念与术语、基本技战术运用原理。根据临场情况有时需要传球到同伴脚下；有时传球到跑动接应同伴身前的空间；有时传球到防守者身后的空间。在防守三区、中区传球时，注重安全，应以传脚下球为主；在进攻三区传球时，敢于冒险，应向空当和对方身后传球。传球前需要隐蔽自己的意图，传球动作要快速、简练、多变，首先考虑能射门不传球，当不具备条件时，依次选择是向前、向对方身后传球，向前、向同伴脚下传球，向前、向两侧同伴转移中长传球，向同伴横向传球，当以上条件都不具备时最后的选择是向同伴回传球。</p>	<p>1. 支撑脚位置偏后，或摆踢击球时间不当，造成动作衔接不顺畅，影响踢球腿发力，出球乏力；          2. 击球瞬间脚型没有固定，造成击球部位不准，影响出球的准确性；          3. 传地面球时，未触击球的后中部或击球后小腿过度向上摆送，将球踢高，影响传球质量；          4. 长传球时，踢球腿后摆较小或没有后摆，在前摆过程中小腿爆发式摆动速率不够，造成向前的球速、力量不足。</p> <p>1. 进行分解练习或无球模仿练习或结合固定球体会动作练习；          2. 强调支撑脚最后一步跨出距离，确定支撑脚的位置，固定脚型；          3. 踢球腿后摆充分伸展，在触及球前瞬间小腿做爆发式摆动。</p>
	运球及运球过人	<p>理解运球及运球过人技战术的概念与术语、基本技战术运用原理。比赛中尽可能减少后场运球过人，鼓励前场运球过人，不论是运控球时还是运球过人时一定要与传球和射门紧密结合。运控球时养成抬头观察的习惯，当运控球速度太慢时，防守者可稳步、迅速靠近，便于对手判断拦截；当运控球速度太快时，影响控球，不利于随时变向；在对手回撤移动中，应不减速运球，迫使对手伸脚抢球，以便捕捉时机突破对手。运球过人时，利用佯装传球或向左、向右、向前移动等虚晃的假动作，迫使对手出现防守位置上的不足，一旦越过对手，应快速向前，运球过人时注重反向传球。</p>	<p>1. 支撑脚离球稍远，推、拨球后重心滞后，造成人球分离无法控制球；          2. 身体重心偏高或后坐，造成球与身体距离过大，影响动作的衔接；          3. 推、拨球时，膝、踝关节僵硬，难以控制推球力量；          4. 触击球的部位不准，造成运球方向控制不稳。</p> <p>1. 结合球慢跑推拨球练习，体会触球部位、推拨球力量；          2. 通过向前推球连接横向推球练习，促进动作的衔接；          3. 通过快、慢交替运球练习，体会重心前移，人与球结合；          4. 绕固定标志物做圆周运球练习，体会重心前移动作；          5. 设置多个障碍物进行自由变向练习，体会如何控制球的方向。</p>
	射门	<p>理解射门技战术的概念与术语、基本技战术运用原理。比赛中一旦出现射门机会，应果断地起脚射门。射门时对门前球的动向、对手动向、同伴动向等方面有正确预判，远射时需要突然、有力，近射时动作简练、快速。当守门员站在球门中间时，应射球门两个下角；当守门员移动时，应射向他移动的反方向；当守门员站位太靠前时，可选择吊射；侧面射门时，应射球门运角；当守门员封住射门角度时，不硬射，可采取摆脱闪开角度再射门。</p>	<p>1. 运球射门时，支撑脚站位不合理，造成触球部位不正确，射门过偏、过高；          2. 直接射或运球射门时，步法、步点不准，出现漏球或接球过远，丧失射门机会；          3. 过人时，动作运用复杂，想射门时没有时机了。</p> <p>1. 通过专项体能练习，提高身体反应、动作速度；          2. 利用足球墙或其他器材，强化传球准确性，利用绳梯熟练步法，多踢重球，增强射门力量；          3. 设计情境中传接、接控、运过等技术练习，加强对对抗下技术运用。</p>

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
防守技术	抢球  理解抢球技战术的概念与术语、基本技战术运用原理。比赛中处于防守三区抢球时,需要考虑是否有绝对把握,是否有临近同伴可靠的保护,如果有保护可采取积极的抢球,出脚抢球尽可能不犯规。抢球时两眼要始终注视对手脚下的球,球不动、人不动,不要受对手身体、腿部、神态、眼光等假动作的欺骗,当对手推、拨球的一瞬间,突然快速出脚抢球;如果一防二或二防二时,应采取封堵,等待适宜的时机。抢球运用中要有耐心,切忌犹豫不决、贸然出脚抢球。	1. 抢球时,身体重心不能及时移动到抢球脚上,影响衔接下一动作; 2. 出脚缓慢或盲目,抢球时机掌握不准,造成抢球失败被对手突破; 3. 乱伸脚或抢球动作不合理,造成犯规。	1. 采取固定球模仿练习,体会上抢动作的连贯性; 2. 一对一配合练习,体会出脚的时机; 3. 一对三传抢球练习,发展判断传球的时间、突然出击的时间以及动作灵敏性等。
	断球  理解断球技战术的概念与术语、基本技战术运用原理。断球前,如果离接球者距离太近、盯得太紧,造成持球者不敢传球,站位可稍远一些,使传球者和接球者都能在自己的视野范围内,隐蔽自己的意图,使自己的神态、眼神、站位距离等带有欺骗性;出击断球时,起动太早易暴露自己的意图,起动太晚可能来不及将球截获,最佳选择是有较充分的起动出击时间,又早于接球者抢先一步断截球,出击一瞬间,跑动和动作必须快速,有突然性、爆发性。如果运用头断球时,无法达到控球和传球的目的,必须将球顶高、顶远、远离本方球门;如果运用身体其他部位断球时,必须决定是将球破坏掉,还是将球控制在自己脚下,或将球断传给同伴。	1. 选位距离太近,对接球者盯得太紧,意图暴露,没有机会断球; 2. 站位角度不正确,传球和接球两者不能都在自己的视野范围内,无法把握断球时机; 3. 断球时,动作缓慢,缺乏突然性、爆发性,断不到球。	1. 两人固定距离传球、一人断球配合练习,体会站位距离和角度,以及出击的时机; 2. 在固定区域内,两人一组,多组自由传球,安排两名或三名断球者进行断球练习,发展出击时机; 3. 二对四传抢球练习,发展判断传球的时间、突然出击的时间。
	封堵  理解封堵技战术的概念与术语、基本技战术运用原理。封堵站位时,左右脚应稍侧站立,有利于前后、左右快速移动。当一对一封堵时,要稳步移动迎上,不可速度太快,以防失去身体控制,让对手突破;当一对二封堵时,可采取“且战且退”的方法,防止对手采取传切配合突破,与持球者相持距离适当,有利于封堵对手向自己身后传球的角度。但是,有时需要封堵内线,迫使对手向边路发展,减小对手接近本方门前中路进攻的威胁性;有时需要封堵向前、向边的路线,迫使对手横向移动,阻止其向前渗透和威胁性进攻。在运用封堵中,不贸然采取行动,当对手进入本方防守密集区域或进入本人擅长抢夺的区域时,时机成熟利用优势抢夺球。	1. 站位角度不正确,对手可以轻易向身后传球; 2. 站位距离过近或过远,造成对手突破或很容易向自己侧后方空间处理球; 3. 背身封堵时,对对手紧盯不够,造成对手轻易转身面对进攻方向。	1. 进攻者不同方向运球射门,防守者进行封堵练习,体会接近对手的站位角度和距离; 2. 一对一攻防射门,发展防守者封堵角度、距离等选位能力; 3. 二对一进攻射门,发展防守者延缓对手进攻速度的能力。

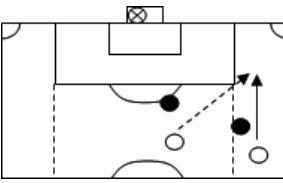
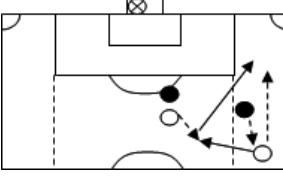
## 2. 主要战术及其运用

比赛实践证明,成功地组织战术和合理地运用战术是夺取比赛胜利的重要因素。战术教学应根据教学对象的技、战术和体能水平、教学人数、练习场地及器材设备条件等因素选用和设计战术练习方法,必须反复演练并在比赛中逐步形成基本的、行之有效的战术。足球战术分为进攻和防守两大类。具体战术及其运用方法见表 1-2-5。

表 1-2-5 足球运动主要战术及其运用

战术名称	战术运用	战术要求	图示
个人进攻战术	跑位 跑位时,要求必须有突然性的摆脱、起动,以捕捉有利的空间。跑位尽可能做到向前、向防守方身后跑动,能够牵制对手,拉开空当。需要有拉有插、一拉多插、一插再插。两人同时跑位接球时,前者反切、反插让后者接球。中、后卫得球后必须有接应、有保护。养成射门包抄、跟进的习惯。	<p>1. 比赛中要创造局部区域的优势,需要通过个人摆脱与跑动为同伴或者自己创造并利用空间;</p> <p>2. 跑位一方面是牵制防守者离开原有的位置,减轻对本方持球者的压力,另一方面是赢得与同伴配合的时机;</p> <p>3. 跑位没有固定的路线,在运用跑位时要依据场上的即刻形势及同伴间的默契,应随时准备在快速跑动中接应传球;</p> <p>4. 跑位要以球为中心,主要原则是以球的动向而动、以离持球队员近者而动、以身前同伴队员动而动;</p> <p>5. 在攻防转化过程中,三条线的各个位置必须根据球的动向,有前有后、有左有右、有前插有回撤。</p>	<p>1. 套边跑:</p> <p>2. 身后跑:</p> <p>3. 斜线跑:</p>
	接应 防守三区接应时,接应距离取决于场上防守压力和个人习惯。当地面不平整时,需要较多时间控好球,应处于稍远的位置接应。当场地潮湿、球速慢时,需要接应距离更近些。进攻三区接应时,接应距离相应稍近有利于增加对手压力,即便传球被截断,可以即刻进行局部围抢。但是也不能过近,过近会造成人员拥挤,传球空间较小,向前传球的时间更短。其他区域接应时,在遵守距离、角度的原则基础上,可根据场面情境随机应变,灵活运用。	<p>1. 接应时要考虑与同伴的接应距离,一般从后场向前场过程中逐步减小距离;</p> <p>2. 接应的角度以持球者很容易看到接应者,传球角度较大,可向接应者快速传球、传好球,同时持球者一旦丢球,便于转换成防守者;</p> <p>3. 接应是为了解除同伴的压力,养成习惯,比赛中在持球者附近至少应有一名接应者,而临近的其他无球者应对该位置及时补位;</p> <p>4. 养成呼应的习惯,一方面为持球者提供信息和技术提示,另一方面可增强同伴的信心和勇气,呼应时用语简练、洪亮;</p> <p>5. 当空间创造出来后,必须随时准备接应同伴传球,以获得更好的进攻时机。</p>	<p>1. 侧后方接应:</p> <p>2. 不同接应角度:</p> <p>3. 不同接应方向:</p>

(续表)

战术名称	战术运用	战术要求	图示
局部进攻战术  两人间配合	<p>两人间配合时持球者与无球者要随时相互观察,保持适当距离,一旦时机成熟,传球与跑位尽可能一致,有时先传球后跑位,有时先跑位后传球。比赛中一次传球后,可多人插上,当第一个插上者被保护补位的防守队员封堵后,可利用第二个、第三个插上者进行间接二过一配合。二次传球时,既要根据同伴的跑速和位置,又要考虑防守的位置和动向。</p>	<p>1. 多以短距离配合为主,传球的方向、力量、旋转要恰到好处;      2. 配合时控球队员要有运球突破的意识和行动,给防守方以压力,把防守的注意力吸引过来,不要过早暴露配合的意图,这样才能创造出配合的局面,打乱防守队形;      3. 传切配合时,对传球者要求传球准确、力量适度、最好传地滚球,对插上者要求必须突然、快速起动;      4. 踢墙式配合时,“墙”不应是原地静止的,而应是在快速跑动中调整位置,与持球者形成三角位置,侧对进攻方向,接同伴传球后尽量不做调整直接传球;      5. 回传反切配合时,要考虑纵深距离,反切者回撤接球要逼真,引诱防守者实施紧逼,制造防守者身后空当,以便随后插向这个空当,传球者接回传后应立即传向防守者身后空当。</p>	<p>1. 直传斜插:</p>  <p>2. 斜传直插:</p>  <p>3. 交叉掩护:</p>  <p>4. 踢墙式:</p>  <p>5. 回传反切:</p> 

(续表)

战术名称	战术运用	战术要求	图示
局部进攻战术	三人间配合	<p>三人配合时，三人位置基本呈三角形，其中一名接应者将防守者从原防守的位置上吸引开来，以形成空当，为另一名接应者创造及时摆脱、迅速插向空当的时机。</p> <p>1. 三人配合，在力求局部形成二打一之外，还要有转移进攻方向，相互制造空当，连续配合的进攻方法；          2. 传球者在传球前应注意观察与判断，掌握好传球的时机与传球的落点，选择最有威胁的进攻配合；          3. 接应者扯动要逼真，接应时避免两人跑向同一个接应点，或两人拉扯、切入节奏不一致，不能做到拉扯、切入、传球一气呵成。根据场上实际情况能够善于变化，机动灵活地运用第一、第二、第三空当配合，使防守者防不胜防。</p>	   
整体进攻战术	快速反击	<p>在运用快速反击进攻打法由守转攻时，出现抢断球成功、守门员截获球时，即刻发动进攻。插上进攻由守转攻时，应充分利用场地纵深空间，插入第一线进攻的队员不仅移动要快速、动作要突然，准备前插时还要隐蔽自己的战术意图，跑到持球者所能观察到的视野范围内，一旦跑动到位持球者需要及时传球。</p> <p>1. 必须具备快攻意识，每名队员都应意识到一旦得球就是发动快攻的开始；          2. 具有宽阔的视野和良好的观察能力，随时能捕捉到快攻的机会；          3. 快攻中既有固定的，又有机动的突击点和攻击手，机动灵活，随时应变；          4. 快攻组织要有过硬的中长传技术，一旦形成了快攻局面，能够及时、准确地将球传到突击点；          5. 担任快攻突击手的队员要有强烈的向前意识和快攻的攻击能力。快攻最为关键的因素在于“快”和“准”。</p>	  

(续表)

战术名称	战术运用	战术要求	图示
个人防守战术 选位与盯人	对于中前场可能威胁到本方球门的持球者或无球者需要采取实时监控或严密控制其进攻行动,防守时,首要任务是限制对手获得时间和空间,集中精力并向对手施加压力,一般与对手保持在1米左右的防守距离,逼迫进攻者横传或回传球,如果对手继续控球,可进行有效的逼抢。但是如遇对方速度快,可后撤到适当距离;对方技术好、速度慢,可贴近对手;当球离本方球门较远盯人的距离可稍远,反之要近些。	<p>1. 防守选位时第一防守者需要预判持球进攻者可能移动的位置空间、球门的位置空间,提前于进攻者选择合理的位置;</p> <p>2. 第一防守者选位的原则是球与本方球门线中点连接线正中位置上,根据对手移动方向相应地调整自己的位置;</p> <p>3. 盯人的距离一般离对手1~1.5米为宜,但需要考虑对方的速度、对方的技术水平、球所在的区域。</p> <p>4. 在盯人的同时,应始终使自己处于既能观察球又能兼顾对手的位置。对持球进攻者必须进行紧盯、施加压力。</p>	<p>1. 选位路线:</p> <p>2. 1、2防守者紧逼防守,3松动防守:</p>
局部防守战术 保护与补位	保护时选位角度为靠近球门一侧与第一防守者约成45度角。当同伴在内侧盯防持球者时,保护选位角度略偏向外侧,反之,当同伴盯防外侧时,保护应偏向内侧。如果第一防守者被突破,保护者一定要及时提供补位,补位时能观察临近攻守队员的动向,当同伴被突破后能追上自己的对手时,可不需要补位防守;当同伴无法追上对手时,需要保护者与第一防守者交换位置防守和进行补位。当二防一时,保护同时可夹击对手;当二对二时,既要保护同伴防突破,又要兼顾自己盯防的对应第二进攻者;当二防三时,主要是延缓对方进攻速度,为其他同伴争取回防时间。	<p>1. 保护要根据场上攻守情况,选择场上位置,并与同伴保持适当距离,一般情况下后场保护距离3~5米、中前场4~8米。</p> <p>2. 保护时根据不同场区,持球者不同特点应有所变化,对技术较好的距离稍近些、对速度快的距离稍远些;</p> <p>3. 保护时需要通过语言呼应让同伴知道自己的位置,同时增强抢球者的信心;</p> <p>4. 补位主要是保证不给对手在罚球区及附近的危险区域留下空当。</p>	<p>1. 二对一时,队员1保护位置正确,队员2位置错误:</p> <p>2. 二对二时,队员1保护位置正确,队员2位置错误:</p>
整体防守战术 中前场逼迫式	当对方守门员发球或进攻队员面对自己球门接控球、回传球时,当局部区域形成以多防少时,全队迅速向前、向有球区域移动压上。	<p>1. 首先要压倒对手的气势,给对手极大的压力,迫使对方出现失误;</p> <p>2. 从中前场控球队员丢球后,堵截开始为信号,防守队员的行动要协调一致同时行动;</p> <p>3. 在压缩了的防区内实行人盯人防守,不给对方任何喘息的机会,三条线要压扁,注意相互之间不能脱节。</p>	本队得球后,尽量将对手压缩在后场: 

## (二) 足球运动的主要规则

足球竞赛规则由国际足球协会理事会(IFAB)制订并修改,是正式足球比赛所必须遵守的规则。了解足球竞赛理论与方法,有利于指导学生成功地参加比赛,有效地组织比赛,提高鉴赏足球比赛的水平。体育教师可查阅2019—2020版《足球竞赛规则》全面了解学习。

表1-2-6 足球运动主要竞赛规则

名称	认定与判罚	主要条款
越位	越位位置	<p>处于越位位置并不意味着构成越位犯规。</p> <p>队员处于越位位置:队员头、躯干或脚的任何部分处在对方半场(不包含中线);且头、躯干或脚的任何部分较球和对方倒数第二名队员更接近于对方球门线;所有队员包括守门员的手和臂部不在越位位置判定范围内。</p> <p>队员不处于越位位置:与对方倒数第二名队员齐平;或与对方最后两名队员齐平。</p>
	越位犯规	<p>一名队员在同队队员传球或触球的一瞬间处于越位位置,该队员随后以如下方式参与了实际比赛,才被判罚越位犯规。</p> <p>在同队队员传球或触球后得球或触及球,从而干扰了比赛,或干扰对方队员,包括:通过明显阻碍对方队员视线,以妨碍对方队员处理球;或影响其处理球的能力;或与对方队员争抢球;或有明显的试图触及近处的来球的举动,且该举动影响了对方队员;或做出影响对方队员处理球能力的明显举动;或在如下情况发生后触球或干扰对方队员,从而获得利益:球从球门柱、横梁、比赛官员或对方队员处反弹或折射过来;球从任一对方队员有意救球后而来。</p> <p>处于越位位置的队员在对方队员有意触球(任一对方队员救球除外)后得球,不被视为获得利益。</p>
	不存在越位犯规	如果队员直接从下列情况得球,不存在越位犯规:球门球;掷界外球;角球。
犯规与不正当行为	判罚直接任意球	<p>如果裁判员认为,一名场上队员草率地、鲁莽地或过分使用力量对对方队员实施如下犯规,则判罚直接任意球:</p> <p>冲撞;跳向;踢或企图踢;推搡;打或企图打(包括用头顶撞);用脚或其他部位拦截;绊或企图绊;如果是有身体接触的犯规,则判罚直接任意球。</p> <p>草率是指队员在争抢时没有预防措施,缺乏注意力或考虑。这种情况不必给予纪律处罚;鲁莽是指队员的行为没有顾及可能对对方造成的危险或后果。这种情况下必须对队员予以警告;使用过分力量是指队员使用了超出自身所需要的力量,危及了对方的安全。这种情况必须将队员罚令出场。</p> <p>如果场上队员实施如下犯规时,判罚直接任意球:</p> <p>手球犯规(守门员在本方罚球区内除外);使用手臂等部位拉扯、阻止对方队员行动;在身体接触的情况下阻碍对方队员移动;咬人或向任何人吐口水;向球、对方队员或比赛官员扔掷物品,或用手中的物品触及球。</p>

(续表)

名称	认定与判罚	主要条款
犯规与不正当行为	判罚间接任意球	<p>如果一名场上队员犯有如下行为时,则判罚间接任意球:</p> <p>以危险方式进行比赛;在没有身体接触的情况下阻碍对方行进;以语言表示不满,使用攻击性、侮辱性或辱骂性的语言和(或)动作,或其他口头的违规行为;在守门员发球过程中,阻止守门员从手中发球、踢或准备踢球;犯有规则中没有提及的,又需裁判员停止比赛予以警告或罚令出场的任何其他犯规。</p> <p>如果守门员在本方罚球区内犯有如下行为时,则判罚间接任意球:</p> <p>在发出球前,用手或臂部控制球超过6秒;在发出球后,其他场上队员触球前,用手或臂部触球;在下列情况之后用手或臂部触球,除非守门员已经清晰地将球踢出或试图踢出:同队队员故意将球踢给守门员、接同队队员直接掷来的界外球。当出现下列情况时,视为守门员用手控制球:球在双手之间,或手与任何表面(如地面、自己的身体)之间,以及用手或臂部的任何部分触球,除非球从守门员身上反弹出来,或守门员做出扑救的情况;用伸展开的手持球;向地面拍球或向空中抛球。</p> <p>守门员在用手控制球的情况下,对方不得与其争抢球。</p>
	可警告的犯规	<p>场上队员犯有如下行为时,应被警告:</p> <p>延误比赛恢复;以语言或行动表示不满;未经裁判员许可进入、重新进入或故意离开比赛场地;当比赛以角球、任意球或掷界外球恢复时,未退出规定距离;持续违反规则(对“持续”的定义并没有明确的次数和犯规类型);非体育行为;进入裁判员回看分析区域;过分地做出要求回看分析(比画电视屏幕)的信号。</p>
	对非体育行为的警告	<p>在一些情况下必须以非体育行为警告相关队员,例如:</p> <p>试图用假装受伤或假装被犯规(佯装)欺骗裁判员;在比赛进行中,未经裁判员许可与守门员互换位置;以鲁莽的方式犯有可判直接任意球的犯规;通过犯规或手球的方式干扰或阻止有希望的进攻;通过犯规的方式干扰或阻止有希望的进攻,除非裁判员判罚了点球而且犯规的意图是争抢球或触球;在意图争抢球或触球时出现犯规,破坏对方明显进球得分机会,并被判罚球点球;用手球的方式试图得分(无论进球与否)或阻止进球未果;在比赛场地上制造未经许可的标记;在经许可离场的过程中触球;表现出对比赛缺乏尊重;故意施诡计用头、胸、膝盖等部位将球传给守门员(包括任意球情况)以逃避规则相关处罚条款,无论守门员是否用手触球;在比赛进行中或比赛恢复时,用语言干扰对方队员。</p>
	罚令出场的犯规	<p>场上队员、替补队员或已替换下场的队员犯有如下行为时,应被罚令出场;通过手球犯规破坏对方球队进球或明显的进球得分机会(守门员在本方罚球区内除外);通过可判罚任意球的犯规,破坏对方的进球或总体上朝犯规方球门方向移动的明显的进球得分机会(本章下述“破坏进球或明显进球得分机会”中说明的相关情况除外);严重犯规;咬人或向任何人吐口水;暴力行为;使用攻击性、侮辱性或辱骂性的语言和(或)动作;在同一场比赛中得到第二次警告;进入视频操作室。</p> <p>被罚令出场的场上队员、替补队员或已替换下场的队员,必须离开比赛场地周边区域及技术区域。</p>

### (三) 足球运动赛事组织与欣赏

#### 1. 足球运动赛事组织

##### (1) 足球竞赛规程的制订

足球比赛的形式多种多样,不论何种形式,组织赛事第一是确定赛事目的、任务、要求,明确组织什么样的比赛;第二是根据参赛队伍数量制订竞赛制度,确定比赛场地和赛事时间;第三是报名工作,抽签及分组,检录,赛事用品,仲裁,颁奖,宣传,赛事负责人,安全工作等组织工作安排。下面呈现某学校一次足球竞赛规程的案例供广大教师参考,在组织足球比赛时,可以根据足球比赛的级别和场地器材人员情况,适当调整竞赛规程。

### xxx足球竞赛规程

一、主办单位:xxx。

二、承办单位:xxx。

三、参加单位:高中各班级。

四、竞赛时间、地点:

(一) 比赛时间为 2019 年 3 月 14 日~3 月 24 日;

(二) 比赛地点为校足球场。

五、参赛规定:

(一) 参赛队以高中各年级为单位组队参赛,分男子组和女子组;

(二) 每支球队限报领队 1 人,教练员 1 人,运动员 22 人;

(三) 各队需填写报名单 1 份,于 3 月 6 日前将电子文档发送到xxx邮箱。逾期不补!

六、运动员条件资格审查:

(一) 参赛运动员必须是在校在册学生;

(二) 参赛运动员的身体健康状况由各代表队负责,合格者方能参赛;

(三) 凡对参赛运动队(员)的资格问题有异议者,需向“资格审查委员会”提交经领队签字的“申诉报告书”方可受处理;

(四) 资格审查委员会将在比赛前、比赛中、比赛后对参赛运动队(员)的比赛资格问题认真检查,如发现有不符合比赛资格者,将取消本人或所在队的比赛资格和成绩。

七、竞赛办法:

预赛采用男女各队进行组内双循环赛,排出各组第一~第三名;

各组预赛排名第一的队伍直接进入决赛,组内其他两支队伍加赛一场胜者进入决赛。

八、决定名次办法:

(一) 预赛阶段胜一场得 3 分、平一场得 1 分、负一场得 0 分。在全部小组赛结束之后,按照积分进行排名;在积分相同的情况下,净胜球(总进球减去总失球)较多的球队排名靠前;如果净胜球仍然相同,总进球数较多的球队排名靠前;如果以上三个标准还是不能排定名次,就要依次去看相关球队(凭借上述三个标准无法分出先后的两支或三支球队)相互之间的比赛积分、净胜球和总进球,也就是说,如果是两支球队无法分出先后的话,就看双方之间的胜负关系;如果还是不能分出先后顺序,通过抽签来决定小组名次;

(二) 决赛阶段进球数量多者获胜,比赛结束时如果打成平分,采用“点球”决定胜负;

(三) 竞赛规则采用中国足球协会审定的最新足球竞赛规则;

(四) 本次比赛取男、女各前两名,获得比赛前两名的队由组委会颁奖。

九、裁判长、裁判员均由本校体育教师担任;本次比赛裁判工作由校体育组安排。

十、其他:

(一) 运动员必须自备比赛服;

(二) 每场比赛开始前 15 分钟,各队教练员必须把上场队员名单交裁判组,比赛开始前必须将运动员学生证交裁判组验证,如不符合则不能参赛。

十一、报名时间:

请各代表队务必于 3 月 10 日前将纸质报名表和电子文档发送到xxx邮箱。

十二、未尽事宜，另行通知。

xxx学校体育组

2019年2月26日

## (2) 足球竞赛制度的选取

足球竞赛制度的选择都应考虑赛事性质、参赛队伍数量、赛事时间、场地条件等因素。不同的竞赛制度都有其优缺点：循环制，优点是可以反映各队实力水平；缺点是场次多、时间长、场地需要保障。单淘汰，优点是场次较少、时间较短；缺点是容易出现冷门、不能真正反映各队实力水平。混合制是先分组循环再交叉淘汰，优点是可以反映各队实力水平；缺点是场次多、时间长、场地需要保障。一般情况下，业余比赛制订竞赛制度方法：

- ① 时间短、场地不足、队伍相对较多(8支或8支以上)，采用单淘汰制。
- ② 时间短、场地不足、队伍相对较少(5支以下)，采用单循环制。
- ③ 时间较长、场地充足、队伍相对较多(8支或8支以上)，采用混合制。

## 2. 足球运动赛事欣赏

足球赛事欣赏是高中体育与健康学习的重要内容，教师在指导学生观赏足球赛事时，应把握以下四个方面。

(1) 熟悉足球比赛规则。足球比赛规则对于赛事的顺利进行至关重要，某种程度上讲，规则推动着足球比赛的开展。因此，要欣赏足球比赛，首先要熟悉足球比赛规则。足球规则是一项复杂的规则体系，包括诸如越位、犯规与不正当行为、任意球、罚点球、掷界外球、球门球、角球等内容。体育教师在指导学生观赏足球比赛之前，应该将最新规则体系有所侧重地给学生讲解，让学生熟悉足球赛事规则，更好地欣赏比赛，感悟体育精神。

(2) 欣赏不同球队的战术风格。足球战术是一种复杂的进攻与防守艺术，不同球队往往具有不同的战术风格。战术的制订既要考虑到一个球队自身的球员条件、训练程度、比赛经验、默契程度、发展方向等，又要考虑到当前足球运动的战术发展特点及其他的各种主客观条件等。足球比赛的魅力在于运动员在比赛中的团结协作和默契配合，可能只是一个眼神、一个手势、一句简单的语言提示，就传递了大量的战术信息，促使团队之间的配合更加完善。对球队战术风格的欣赏，需要既了解当前足球项目的发展，熟悉被观赏球队的整体状况，又要对比赛中多变的战术体系有所了解。

(3) 分析不同角色的临场发挥。在足球赛场上，运动员、教练员和裁判员作为一场比赛中最关键的三种角色，他们的临场发挥影响着比赛的观赏性、流畅性和公平性，对三种角色的临场发挥的思考，将有助于学生更好地欣赏比赛，深入理解足球赛事，领悟体育精神。人们在欣赏比赛的同时惊叹于运动员身体的协调性和把握机会的精确性，钦佩运动员的创造力和想象力，给人美的享受。在观赏精彩比赛时，不能忽略教练员出色的临场战术应变能力和战术运用水平，生死时刻果断决策，扭转乾坤、死里逃生的精彩场面让人回味无穷。优秀裁判员不仅精通规则，对于控制双方的过激情绪，及时惩罚那些严重违规的队员；在关键球的处理上，判罚尺度掌握得当，有利条款运用合理；在争议球的把握上果断、准确，手势清晰，语言简洁，让人心服口服，经得起推敲。

(4) 感悟足球文化内涵。文化孕育着足球，足球是民族文化的外在表现。不同的地理位置和文化环境，孕育出各种不同的足球风格。随着世界经济的发展和信息时代的到来，足球文化也随之相互交融，取长补短。欧洲文化容纳了南美文化的激情和创造性，造就了英格兰的新形象，其打法不再是呆板与单调的“力量”型足球，大打技术足球的变革使之充满了生机。南美文化也在逐步吸纳欧洲文化的理性和纪律，以阿根廷为代表在保持原有技术特色的同时，讲究足球规律，遵守整体纪律，以更加务实的精神来改

变着南美足球的形象,既保持个人的即兴发挥,又遵守足球规律和纪律。我们观赏比赛时,在认知双方攻防意图、整队的实力的同时细细体味不同民族文化的展现与交融。

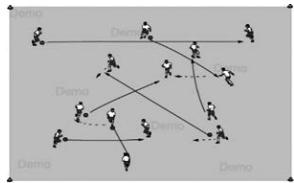
#### (四) 足球运动模块课堂教学设计

足球课堂教学是普及足球知识和技能,培养足球兴趣及促进学生全面发展的重要手段,教师应该依据模块学习目标、教学内容,选择合理的教学方法、组织方式保证教学的有效实施。在球类运动课时计划中,教师应根据模块教学计划的要求,清晰地展示课堂教学的各个要素,力求实现课堂教学效果的最优化。以下呈现模块一第6课时的教学计划,供参考。

表1-2-7 足球运动模块一第6课时的教学计划

模块	一	课时	第6课时	学生人数	24人
学习目标	1. 学习脚内侧传接球技术动作方法,在多种情境中发展传接地面球技术能力,运用多种练习手段进一步发展灵敏、速度等一般体能; 2. 在安全意识的基础上掌握防护知识和方法,加强比赛中情绪稳定性的提高,进一步适应自然环境的变化; 3. 能够体验不同的运动角色,运动中能够做到尊重对手、尊重裁判,规则意识有一定的提高。				
主要教学内容	1. 开始与准备部分:自由传球,动态肌肉拉伸; 2. 基本部分:脚内侧传接地面球技能(射门),四对四小场地比赛; 3. 体能:10米起动跑、绕障碍跑、展腹跳、单腿支撑平衡; 4. 结束部分:集体放松跑,髋关节拉伸+大腿+小腿拉伸。				
重难点	1. 学生学习的重难点:提高脚内侧传接球的连贯性与准确性; 2. 教学内容的重难点:在移动、对抗和比赛中提高足球接球能力; 3. 教学组织的重难点:设计与教学内容相符的比赛形式,根据学生能力水平,分层分组安排; 4. 教学方法的重难点:对不同对抗情境下传接球的运用时机、关键环节进行提示和指导。				
安全保障	场地器材安全检查;由教师带领集体做热身,热身中尤其对大腿、小腿肌肉、膝关节、踝关节部位的拉伸,但需要根据自身柔韧性,避免拉伤;对抗时,提示学生注意抬头观察,避免发生碰撞。	场地器材	足球场45米×60米场地、足球、标志盘、标志桶(杆)、分队背心。		
课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				时间	强度
开始部分 / 激趣导学 (2分钟)	课堂常规: 1. 集合整队、师生问好; 2. 宣布本课教学内容; 3. 检查装备,安排见习生; 教学引入: 比赛中如何才能提高传接球质量? 观察、判断。	教师: 1. 检查场地、布置器材; 2. 鸣哨、指定位置站队; 3. 提出学习目标与学练要求; 4. 提问与学生互动; 5. 组织学生热身。 学生: 1. 听到哨声,快、齐、静列队; 2. 观察教师,注意听讲; 3. 自行检查装备,做好准备。	1. 一排队伍,成“U”形站立; 2. 教师站在“U”形区域中央。 	0分钟	90~110次/分钟

(续表)

准备部分 / 增趣促学 (4分钟)	1. 自由传接球练习； 2. 原地动态拉伸 (1) 头部和上肢， (2) 躯干和腰部， (3) 大腿前后侧肌群， (4) 小腿后侧肌群， (5) 踝关节。	教师： 1. 讲解练习方法； 2. 要求：必须移动中传接球；注意观察同伴的位置； 3. 安排分组练习。 学生： 1. 集中思想听讲； 2. 按照要求，合作练习； 3. 传接球中注意选择空间，寻找合适的传球路线。	1. 学生自行组合，两人一组一球； 2. 在罚球区长方形场地内，所有学生同时在区域内自由传接球； 3. 每1分钟间歇穿插做动态拉伸运动，间歇两次，每次做2~3个伸展动作。 	3~4分钟	120~140次/分钟
基本部分 / 提升素养 (32分钟)	1. 移动中交换传接球。  学生： 1. 集中思想聆听练习要求； 2. 不清楚的及时提问； 3. 按照要求，合作练习； 4. 注意观察接控球的位置、方向，做到主动迎球接球、接球转身快速。	教师： 1. 讲解练习方法； 2. 分组练习，观察练习效果； 3. 集中讲解出现的问题，再练习； 4. 要求接控球前抬头观察与接球后动作衔接。	1. 教师安排练习场地，组织学生分组。 2. 设置区域内6米宽的方形，内场四人持球，外场六人无球。持球者任意选择外场同伴传接球，接球后转身运球通过方形内，再随机寻找下一位同学完成传接球。变换练习形式，持球者与外场同伴相互传球后交换位置，由外场的学生持球寻找下一位传球目标。 	3~4分钟	130~150次/分钟
提升素养 (32分钟)	2. 持续二对一攻防射门。  学法： 1. 注意教师的讲解与分析； 2. 两人通过交流寻找问题； 3. 传接球时相互提示、呼应； 4. 给自己设定射门得分目标。	教法： 1. 讲解练习方法； 2. 分组练习，观察练习效果； 3. 抓住某个情境，暂停练习，集中分析出现的主要问题； 4. 提出传接球时要求：不盲目传球、两人需要相互观察、目光交流，射门时注意调整步点、步法。再练习。	1. 学生自行随机组合； 2. 设置25米×40米场地，设守门员。 场内二打一，其他人分别站在两边球门两侧，进攻射门不论是否成功，未射门的人留下防守，此时，球门另一侧再出动两人配合进攻射门，以此类推。如果被防守者抢、断球，攻防转换。 	6~7分钟	140~160次/分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养 (32分钟)	<p>3. 四对四小场地比赛。</p> <p>教师： 1. 设计与教学内容相符的比赛形式； 2. 根据学生能力水平，分层分组安排，如遇人员不足或多余，可编排一组四对四比赛或其中一组加一名自由人； 3. 要求：限制传球3次。 学生： 1. 集中思想聆听比赛要求； 2. 减少运控球，多传接球；提醒自己抬头观察； 3. 给自己设定减少传球失误的目标。</p>	<p>1. 教师组织分组； 2. 设置25米×40米场地，两边各设置2个2米宽的小球门，不设守门员；场内四对四比赛。</p> 	8~9分钟	140~160次/分钟
结束部分 / 放松恢复 (2分钟)	<p>4. 10米起动跑； 5. 绕障碍跑； 6. 展腹跳； 7. 单腿支撑平衡。</p> <p>教师： 1. 布置练习场地； 2. 要求：展腹跳8次×3组(如图)；10米起动跑5组；绕障碍跑15米×2组；单腿支撑平衡；左右各1分钟。 3. 安排并分组交换练习。 学生： 1. 集中思想聆听练习要求； 2. 根据分组自主练习； 3. 尽自己能力完成练习内容。</p>	<p>1. 教师随机分组； 2. 学生分别站在各自练习内容区域。</p> 	9~10分钟	160~180次/分钟
预计负荷	平均心率	140~159次/分钟		
	运动密度	75%~90%		
课后反思	<p>本次课首先运用讲解示范法，让学生掌握传接球的技术原理和动作方法；进而通过设置多种“运用情境”，加深学生对传接球技战术的理解，提高学生对传接球技术的运用能力；再通过“四对四的小场地比赛”，让学生感受比赛氛围，增强实战能力，加强交流沟通与协作配合；最后通过10米起动跑、绕障碍跑、展腹跳、单腿支撑平衡等四种体能练习，提升学生速度、灵敏性等体能。学生在整节课的学习中，表现出较好的学练热情，并体现出了团结协作、友善互助、积极进取等品质。</p> <p>本次课的不足之处为：学生虽然对传接球技术有了一定的理解，并基本掌握了该项技术，但对于运用时机的把握有待提升，另外学生在比赛对抗中虽较之前更敢于对抗了，但仍需进一步提升竞争意识。</p>			

### 三、足球运动模块学业质量评价

#### (一) 高中足球运动模块阶段性学业质量水平

学业质量是学生在完成本学科课程学习后的学业成就表现。高中足球运动的学业质量标准的制订，应结合足球课程的授课内容和不同水平学业成就表现的关键特征，以足球运动的三个核心素养及其表现水平为主要维度，对学生学业成就水平进行全面合理的设置。具体足球运动模块阶段性学业质量标准，详见《课程标准(2017年版2020年修订)》和课标解读，在此不做赘述。此外，体育教师对学生进行评价时，应根据具体的学业质量制订具体可测量、可评价的标准与条目，并依此展开评价。

#### (二) 高中足球运动模块学习评价案例

##### 1. 评价内容

足球运动的模块学习评价内容主要是针对学生在学习过程和比赛情境中在运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的具体表现。评价内容主要包括基本知识与技能、技战术运用和比赛能力、体能，以及学习态度、情绪控制、合作意识、规则意识、进取精神、责任意识等方面。

表1-2-8 模块一综合评价

内容	指标	二级评价指标	优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	等级
运动能力	基本知识与技能	对比赛胜负的正确分析，裁判、规则和组织等方面相关知识						
		运球						
		传球						
		射门						
		抢球						
	技战术运用	个人战术						
		小组战术						
	体能	体质测试内容						
健康行为	学习态度	教学规范						
		参与学练						
		.....						
	情绪控制	遵循规律						
		人际关系						
		.....						
	合作意识	与同伴交流						
		团队精神						
		.....						

(续表)

内容	指标	二级评价指标	优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	等级
体育品德	规则意识	执行能力						
		遵守规则						
		.....						
	进取精神	对抗与竞争						
		面对挫折						
		.....						
	责任意识	服务他人						
		担当责任						
		.....						

## 2. 评价方法

### (1) 运动能力评价

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
技战术运用能力	运球	一对一情境中运球时能够抬头观察,推、拨球力度掌握出色,掌握基本运球技术,并能够合理运用阻隔技术,提高专项提升水平。	一对一情境中运球时能够抬头观察,推、拨球力度掌握较好,掌握基本运球技术,并能够合理运用阻隔技术,提高专项提升水平。	一对一情境中运球时能够抬头观察,推、拨球力度掌握基本适当、身体基本能跟进,但运控球不合理。	一对一情境中运球时不能够及时抬头观察,推、拨球力度掌握不适当、身体跟进不够,偶尔能运控球。	一对一情境中运球时不能抬头观察,推、拨球力度掌握不适当、身体与球脱节,基本无法运控球。	
		防守情境中能够合理地衔接相关技术动作进行传球,传球前能够提前抬头观察,并能掌控传球方向,传球力量把握适当。	防守情境中能够合理地衔接相关技术动作进行传球,传球前能够提前抬头观察,传球方向基本能掌控,传球力量把握较适当。	防守情境中能够较合理地衔接相关技术动作进行传球,传球前基本能够抬头观察,传球方向基本能掌控,传球力量基本把握适当。	防守情境中能够基本衔接相关技术动作进行传球,传球前基本能够抬头观察,传球方向掌控不足,传球力量把握不当。	防守情境中偶尔能够衔接相关技术动作进行传球,传球前基本不抬头观察,传球方向掌控不足,传球力量不能把握。	
		对抗情境中善于寻找射门时机,射门时动作连贯,脚法运用合理,能够把握方向、力度。	对抗情境中能够掌握射门时机,射门时动作连贯,脚法运用较合理,基本能够把握方向、力度。	对抗情境中偶尔能够掌握射门时机,射门时动作基本连贯,脚法运用合理性不稳定,基本能够把握方向、力度。	对抗情境中偶尔能够形成射门机会,射门时动作连贯性不够,脚法运用不太合理,基本能够把握方向,力度不够。	对抗情境中射门机会很少,射门时动作连贯性不够,脚法运用不太合理,不能把握射门方向,力度也不够。	

(续表)

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
技术运用能力	抢球	防守时身体姿态正确,不盲目伸脚,懂得判断掌握抢球时机,实施抢球时能够合理运用抢球技术动作。	防守时身体姿态正确,不盲目伸脚,懂得判断掌握抢球时机,实施抢球时能够较合理运用抢球技术动作。	防守时身体姿态基本正确,偶尔盲目伸脚,有时判断掌握抢球时机不准,实施抢球时基本能够合理运用抢球技术动作。	防守时身体姿态基本正确,盲目伸脚较多,时常判断掌握抢球时机不准,实施抢球时基本能够运用抢球技术动作。	防守时身体姿态不正确,盲目伸脚,判断掌握抢球时机不准,实施抢球时偶尔能够运用抢球技术动作。	

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
战术运用能力	个人	进攻时能够合理地运用相关进攻技术,能够主动支援、跑位接应;防守时积极参与防守,能够运用正确防守技术,明确盯人,敢于抢球。	进攻时能够较合理地运用相关进攻技术,基本能够主动支援、跑位接应;防守时能够参与防守,并能运用正确防守技术,明确盯人,敢于抢球。	进攻时基本能够运用相关进攻技术,主动支援、跑位接应不够;防守时基本能够运用防守技术,参与防守,盯人不明确,敢于抢球。	进攻时基本能够运用相关进攻技术,不能主动支援、跑位接应;防守时能够运用防守技术,参与防守不积极,盯人不明确,不主动抢球。	进攻时偶尔能够运用相关进攻技术,基本不支援、跑位接应;防守时偶尔能够运用防守技术,不参与防守。	
	小组	进攻时能够主动与同伴配合,并能合理地运用局部配合方法,传球准确、力量适度;回位防守及时、选位正确,能够协同围抢,明确保护与补位。	进攻时能够主动与同伴配合,并能较合理地运用局部配合方法,传球基本准确、力量适度;回位防守及时、选位正确,协同围抢能力不足,明确保护与补位。	进攻时基本能够与同伴配合,基本能运用局部配合方法,传球基本准确、力量把握不够;回位防守较及时、选位基本正确,协同围抢能力欠缺,保护与补位能力不足。	进攻时偶尔能够与同伴配合,局部配合方法运用不灵活,传球准确、力量不够;回位防守较不够及时、没有协同围抢能力,不能主动保护与补位。	进攻时不与同伴配合,局部配合方法偶尔运用,传球准确、力量欠缺;很少回位防守、没有协同围抢能力,不懂主动保护与补位。	

## (2) 健康行为评价

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
学习态度	教学规范	本学期无一次旷课、迟到;每节课运动装备符合要求。	本学期无一次旷课、偶尔迟到;每节课运动装备符合要求。	本学期有一次旷课、偶尔迟到;每节课运动装备符合要求。	本学期至少一次旷课、经常迟到;偶尔一节课运动装备不符合要求。	本学期至少三次旷课、经常迟到;至少三节课运动装备不符合要求。	
	参与学练	教学中学练、比赛积极投入,能够自觉主动完成学练、体能任务,比赛中纵向、横向跑动积极。	教学中学练、比赛积极投入,能够自觉完成学练、体能任务,比赛中纵向跑动较多、横向跑动较少。	教学中学练、比赛基本投入,能够完成学练、体能任务,比赛中纵向跑动较多、横向跑动较少。	教学中学练、比赛基本投入,不能自觉完成学练、体能任务,比赛中纵向、横向跑动较少。	教学中学练、比赛投入不够,勉强完成学练、体能任务,比赛中纵向、横向跑动较少。	

(续表)

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
情绪控制	遵循规律	运动中具有一定的自我保护意识、不做危险动作,出现运动损伤,懂得处理方法。	运动中具有一定的自我保护意识、不做危险动作,出现运动损伤,懂得处理方法。	运动中具有一定的自我保护意识、偶尔做出无意识危险动作,出现运动损伤,只能描述处理方法。	运动中自我保护意识欠缺、时常做出无意识危险动作,出现运动损伤,只能描述处理方法。	运动中自我保护意识欠缺、经常做出无意识危险动作,出现运动损伤,没有任何行为。	
	人际关系	能够与同伴友好相处,对于同伴的失误从不埋怨、指责,能够提出有效建议,出现争议能帮助同伴消除不良情绪。	能够与同伴友好相处,对于同伴的失误从不指责,能够提出建议,出现争议能帮助同伴消除不良情绪。	能够与同伴友好相处,对于同伴的失误偶尔有埋怨,提出建议不够明确,出现争议能帮助同伴消除不良情绪。	基本能够与同伴良好相处,对于同伴的失误时常有埋怨,不会提出建议,出现争议能劝解同伴消除不良情绪。	能够与同伴良好相处,对于同伴的失误经常有埋怨,偶尔指责,出现争议不能主动劝解同伴消除不良情绪。	
合作意识	与同伴交流	信任同伴,能积极主动寻找同伴交流,经常为同伴创造良好的进攻机会,能够主动弥补同伴的失误与不足。	信任同伴,能主动寻找同伴交流,有时为同伴创造良好的进攻机会,能够主动弥补同伴的失误与不足。	信任同伴,愿意与同伴交流,有时为同伴创造良好的进攻机会,能够被动下弥补同伴的失误与不足。	信任同伴,愿意与同伴交流,偶尔为同伴创造良好的进攻机会,能够被动下弥补同伴的失误与不足。	愿意与同伴交流,信任度不够,很少为同伴创造良好的进攻机会,偶尔被下弥补同伴的失误与不足。	
	团队精神	学练、比赛中能够在自己的位置上尽职、尽责,不凸显自己,忽略同伴,积极跑动参与进攻与防守,从无怨言,尽自己的能力补充团队实力水平。	学练、比赛中能够在自己的位置上基本尽职、尽责,偶尔凸显自己,不忽略同伴,积极跑动参与进攻与防守,基本尽到自己的能力补充团队实力水平。	学练、比赛中基本能够在自己的位置上尽职、尽责,偶尔凸显自己,忽略同伴,积极跑动参与进攻、防守不够,不能完全尽心尽力补充团队实力水平。	学练、比赛中基本能够在自己的位置上尽职、尽责,忽略同伴,跑动不够积极,参与进攻与防守不够,能力有限,不能尽心尽力补充团队实力水平。	学练、比赛中基本能够在自己的位置上尽职、尽责,忽略同伴,跑动不够积极,参与进攻与防守不够,能力有限,不能补充团队实力水平。	

## (3) 体育品德评价

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
规则意识	执行能力	能够按照教师要求积极主动参与活动,并理解学练内容目的,能够按质、按量、按时完成,从不质疑教师的安排。	能够按照教师要求主动参与活动,基本理解学练内容目的,能够按质、按量完成,从不质疑教师的安排。	能够按照教师要求参与活动,基本理解学练内容目的,能够按质、按量、按时完成,对教师的安排存在疑惑。	能够按照教师要求参与活动,对于学练内容目的理解不够,能够按量、按时完成,对教师的安排存在困惑。	不能完全按照教师要求参与活动,对于学练内容目的基本不理解,勉强按量、按时完成,质量不高。	
	遵守规则	能够按照足球比赛规则参与学习和比赛,对竞赛规则有一定的了解,在比赛中能够自觉遵守规则,不有意犯规,不随意行事。	能够按照足球比赛规则参与学习和比赛,对竞赛规则基本了解,在比赛中能够自觉遵守规则,不有意犯规,不随意行事。	能够按照足球比赛规则参与学习和比赛,对竞赛规则了解不够,在比赛中能够遵守规则,有时无意犯规,不随意行事。	基本能够按照足球比赛规则参与学习和比赛,对竞赛规则了解模糊,在比赛中能够遵守规则,有时无意犯规,偶尔随意行事。	基本能够按照足球比赛规则参与学习和比赛,对竞赛规则不了解,在比赛中时常无意犯规,偶尔随意行事。	
进取精神	对抗与竞争	对抗中表现出从容、自信,面对压力敢于运用技术动作,防守中敢于主动争抢球,具有公平竞争意识和行为。	对抗中表现出一定的自信,面对压力敢于运用技术动作,防守中敢于争抢球,具有公平竞争意识和行为。	对抗中表现出自信心不足,面对压力敢于运用技术动作,防守中时常争抢球,具有公平竞争意识。	对抗中表现出不自信,面对压力基本能够运用技术动作,防守中争抢球不积极,具有公平竞争意识。	对抗中表现出不自信,面对压力基本不能运用技术动作,防守中基本不争抢球,不有公平竞争意识。	
	面对挫折	学练中遇到技术难度不放弃,能够坚持不懈地自我练习,比赛中射门失误或失球时不气馁,在体力不支或受轻伤时能够积极调整并坚持到底。	学练中遇到技术难度不放弃,能够坚持自我练习,比赛中射门失误或失球时不气馁,在体力不支或受轻伤时能够调整并坚持到底。	学练中遇到技术难度偶尔不能坚持自我练习,比赛中射门失误或失球时,自信心不足,在体力不支或受轻伤时能够调整并坚持。	学练中遇到技术难度时常不能坚持自我练习,比赛中射门失误或失球时,缺乏自信心,在体力不支或受轻伤时偶尔坚持。	学练中遇到技术难度不能坚持自我练习,比赛中射门失误或失球时,没有自信心,在体力不支或受轻伤时基本不能坚持。	

(续表)

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
责任意识	服务他人	本学期积极主动借还教学器材,能够主动牵头组织分队比赛,愿意承担班级其他相关任务工作。	本学期能够主动借还教学器材,能够牵头组织分队比赛,如果教师委派,愿意承担班级其他相关任务工作。	本学期不能主动借还教学器材,但能够主动归还器材,如果教师委派,能够组织分队比赛,愿意承担班级其他相关任务工作。	本学期基本不主动借还教学器材,不具有组织分队比赛能力,如果教师委派,愿意承担班级其他相关任务工作。	本学期基本不借还教学器材,不具有组织分队比赛能力,即使教师委派,不太情愿承担班级其他相关任务工作。	
	担当责任	愿意承担任何角色,并完成个人角色,对抗中不轻易放弃自己的责任,对于自己造成的失误不推诿,愿意主动承担。	愿意承担任何角色,基本能够完成个人角色,对抗中不轻易放弃自己的责任,对于自己造成的失误不推诿,愿意承担。	愿意承担任何角色,基本能够完成个人角色,对抗中时常放弃自己的责任,对于自己造成的失误不推诿,能够承担。	不情愿承担任何角色,勉强完成个人角色,对抗中经常放弃自己的责任,对于自己造成的失误不推诿,但不主动承担。	不情愿承担任何角色,个人角色完成,对抗中经常放弃自己的责任,对于自己造成的失误偶尔推诿,不情愿承担。	

### 第三节 排球运动模块教学

排球运动是参与者在由球网分开的场地上,用身体的任何部位将球从网上击入对方的场区,使球落在对方场地上,同时防止球落在本方场地上。1895年排球运动起源于美国,由马萨诸塞州的威廉·摩根发明。1905年传入中国,1947年国际排球联合会在巴黎成立,1964年排球被列为奥运会项目,自此排球运动在技术和战术上发生了飞速的发展,不断更新排球运动规则、技战术打法和训练理念。排球运动兼健身、娱乐和竞技于一身,习练中不仅能够提升身体综合素质,还可以培养团结协作、顽强拼搏、坚持不懈的体育精神。

#### 一、排球运动模块教学设计

##### (一) 排球模块的目标设置和内容构建

排球模块目标的确定要以《课程标准(2017年版2020年修订)》的课程目标为依据,体现运动能力、健康行为、体育品德三方面学科核心素养的培育。要结合高中排球教学的整体设计,制订各模块的学习目标,10个模块之间呈递进关系,下一个模块是上一个模块的延续和发展。设计模块目标时要突出学生对排球运动的完整体验和学练,使学生理解排球运动文化与内涵,让学生在理解和体验排球比赛的基础上学习、学会如何学习、掌握及运用各项技战术,提高健身意识,养成锻炼习惯,形成良好的排球态度与

素养。

《课程标准(2017年版2020年修订)》指出排球模块的主要内容包括排球运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等6个方面。排球模块内容构建要秉承“目标引领内容”的理念,选择的内容要有利于实现模块学习目标,内容的排布依据学生身心发展规律和排球运动技能形成规律,体现螺旋上升和逐渐拓展的关系。

### 1. 排球模块的目标体系

模块目标的制订,应根据《课程标准(2017年版2020年修订)》的理念,遵从“健康第一”的指导思想,合理考虑所需教授的内容,统筹规划10个模块的构成。

表1-3-1 排球运动10个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	了解排球运动的发展、特点和价值、技战术原理、竞赛规则和裁判法等理论知识,掌握排球单一技术、串联技术和常用战术,并能在对抗和比赛情境中综合运用。掌握提高专项体能与一般体能的方法,体能水平明显提高。通过多种渠道观看排球比赛,具备较好的观赏和评价比赛的能力。积极参与和组织多种形式的排球比赛活动,具备基本的竞赛组织和执裁能力。	模块一	了解排球运动的起源与发展历程,理解排球运动的概念与术语、基本技战术原理。掌握侧面下手发球、正面双手垫球、正面双手传球技术,能完成多种形式的传垫球组合练习,能运用所学的技术进行发球与接发球对抗、隔网传垫球对攻,发展速度、灵敏素质,提高排球移动取位的能力。
		模块二	对排球运动有进一步的认识,了解排球运动的特点与价值,基本掌握正面上手发球、侧垫球、网前一般二传、正面扣球等技术,能够完成多种形式的串联练习,并在简易比赛中打出“中一二”进攻配合,发展弹跳能力和核心力量,增强身体的协调性。能欣赏和简单评价排球比赛。
		模块三	在多种练习情境中熟练掌握排球基本技术,上手发球和扣球的成功率进一步提升,接发球、接扣球等防守能力逐渐增强,比赛中能完成五人接发球一攻和“中一二”进攻配合,提高移动速度和爆发力,能用排球术语进行交流。
		模块四	了解排球运动竞赛规则和裁判法,提高排球基本技术、组合串联技术的准确性和熟练程度,能控制发球落点,处理好调整球,能进行扣球与拦网对抗,掌握单人拦网的防守阵型,并能在比赛中加以运用,提高移动能力和弹跳能力,掌握基本的排球规则和裁判法。
		模块五	提高各项排球技术的运用能力,增强发球、扣球的攻击性和传球的隐蔽性,增强接发球和防扣球的能力,能够在比赛中运用“边一二”进攻配合提高进攻效果,专项体能与一般体能水平进一步提高,能对排球比赛的胜负原因进行较为全面的分析。
		模块六	在攻防对抗情境中磨炼各项排球技术,基本掌握“心跟进”“边跟进”等防守战术,提高排球基础战术配合的实战运用水平,形成良好的战术意识,身体协调性提高,爆发力增强,具备解读排球比赛的能力。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力		模块七	进攻手段多样化,当一传到位时能打出快攻配合,防守意识好,能根据对方的行动采用针对性的防守策略,排球技战术水平以及运用能力进一步提高,体能协调发展,逐渐适应较高强度的练习和比赛,熟悉排球规则和裁判法。
		模块八	排球技术全面均衡发展,掌握四人接发球阵型,能运用“插上”进攻配合提高进攻效能,比赛实战能力不断增强,强化专项体能与一般体能,能满足各类比赛的体能需求,具备组织排球比赛的能力,能参与编制比赛秩序册。
		模块九	排球比赛实战能力进一步增强,专项体能与一般体能保持在较高水平。具备较好的分析、解读比赛的能力,能够临场指挥比赛。组织比赛和担任裁判的能力进一步加强,能解决运动实践中的复杂问题。
		模块十	对排球运动有全面而深刻的认识,运用技战术的能力、参与比赛的能力、欣赏比赛的能力、评价比赛的能力等得到全面提升,保持较高的体能水平,体力充沛,能对高水平排球比赛做出较为全面和深刻的评价。
健康行为	关注健康、珍爱生命、热爱生活,自觉坚持有规律的锻炼,将排球作为日常体育锻炼的主要项目,并能带动身边的人参与排球运动;能在排球比赛或活动中保持稳定的情绪,感受到参与排球运动的快乐。乐观开朗、包容豁达,表现出良好的合作交往和适应能力。	模块一	对排球运动产生兴趣,学习过程中能保持专注,愿意交流,情绪稳定。
		模块二	能用排球进行健身活动,表现出积极主动的学练态度,乐于展示自我,能保持一定的情绪稳定性。
		模块三	掌握排球运动的安全知识,能够预防和处理运动损伤,运动中情绪稳定,具备一定的心理调节能力。
		模块四	乐于参加排球活动和比赛,在激烈对抗的情境中能主动自我调节,保持良好的情绪。
		模块五	养成运动习惯,定期参与锻炼,在排球学习和运动中敢于面对困难和挫折,能有效调控自己的情绪。
		模块六	提高适应能力,善于控制情绪,能通过自己积极的言行感染身边人。
		模块七	性格开朗、心胸开阔,善于交往,组织能力强,能带领同伴运用排球进行锻炼。
		模块八	乐观开朗、包容豁达,能够组织和参与全校性排球联赛,组织协调和解决问题的能力显著提高。
		模块九	能用排球进行有规律的锻炼,乐于组织和指导同伴打排球,表现出较强的领导能力、组织能力和合作能力。
		模块十	热爱生活、热爱运动、热爱排球、身心健康。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
体育品德	在排球学习和比赛中表现出勤学苦练、顽强拼搏、团结战斗、勇攀高峰、永不言弃的精神,能从容应对各种困难和挑战;在排球比赛中能遵守规则、尊重裁判、尊重对手,坚持公平正义,能正确看待比赛的胜负,做到胜不骄、败不馁。	模块一	学习过程中能够面对困难,不怕困难,排球展示和比赛时能遵守规则、相互合作、勇于拼搏。
		模块二	刻苦练习、不怕困难,关注同伴和对手;具有集体荣誉感和团队协作意识。
		模块三	进一步培养在展示和比赛中遵守规则、尊重对手的意识,培养勇敢顽强、不轻言放弃的体育精神。
		模块四	培养诚信自律、公平公正的裁判素养,比赛中能展现出坚决果断、直面挑战。
		模块五	在排球各类活动或比赛中能尊重同伴、尊重对手、尊重裁判、公平竞争,正确看待胜负。
		模块六	能胜任不同运动角色,团队意识和责任意识强,能带领同伴团结协作、相互帮助、共同进步。
		模块七	不怕困难和挫折、勇敢顽强,在比赛中能保持文明礼貌、相互尊重,积极处理比赛中产生的问题。
		模块八	具有迎难而上、顽强拼搏的体育精神,在比赛中能文明自律、遵规守纪、敢于担当,能有效应对和化解比赛中的冲突。
		模块九	能胜任不同运动角色,具有顽强拼搏、追求卓越的精神,强化团队意识、公平竞争意识、规则意识、责任意识。
		模块十	能将运动中形成的良好体育精神、体育道德和体育品格迁移到学习和日常生活中。

## 2. 排球模块的内容构建

排球模块的内容的构建以学习目标体系为依据,体现结构化和情境化特点,主要包括排球运动基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等6个方面。以下是10个模块的内容体系。

表1-3-2 排球运动10个模块教学内容构建

模块	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	排球运动的起源与发展;排球运动的技战术分类;排球运动的安全知识;侧面下手发球,正面双手垫球,正面双手传球。	发球与接发球对抗;垫传串联;五人接发球站位阵型的运用。	提高反应速度和移动速度;增强肌肉力量。	排球技能挑战赛;隔网传垫球比赛;简化规则的排球比赛。	排球比赛中四次击球、连击、持球、触网的判断。	观看国内外高水平排球比赛。

(续表)

模块	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块二	排球运动的特点与价值;掌握排球基本技战术;正面上手发球,侧垫球。	网前二传,正面扣球;扣球与接扣球对抗;垫传串联;传扣串联;“中一二”进攻配合演练。	提高下肢力量及弹跳力;掌握发展专项体能的练习方法。	发球、扣球技能展示;三对三、六对六排球比赛;降低网高的排球比赛。	排球比赛的人数,发球次序及发球时的位置规则。	对国内外重要排球比赛进行简要评价。
模块三	排球运动的安全与防护的知识;提高自我保护意识和临场处理运动损伤的能力;正面扣球。	跑动垫球,接扣球垫球;实战情境的接发球;扣球与防扣球对抗;接发球一攻;比赛中运用“中一二”进攻配合。	发展移动速度;增强爆发力;掌握体能组合练习的方法。	四对四、六对六排球比赛;正规排球比赛,在比赛中承担不同的角色。	排球比赛中的过网击球的判断;进攻性击球的允许。	观看高水平排球比赛,用专业术语与同伴进行讨论。
模块四	排球的锻炼价值分析;比赛规则及裁判法;排球技战术分析,了解排球基础比赛规则。	背垫球;垫调整球;跑动传球;传调整球;扣调整球;移动拦网;复杂情境的跑动救球;扣球与拦网对抗;防调串联;调整球进攻;单人拦网下的防守布阵。	提高移动能力和弹跳力;增强身体协调性;掌握发展体能的综合性练习方法。	分层排球比赛;多种形式的排球比赛;班级排球联赛。	排球拦网规则;担任班级排球比赛的裁判工作。	观看高水平排球比赛,评论班级联赛中各队的表现。
模块五	排球比赛欣赏和观赛礼仪;排球技战术分析,了解排球裁判相关知识;发旋转球和飘球。	侧传球;背传球;面对拦网的扣球技术;“边一二”进攻配合;比赛情境的组合串联练习;攻防对抗练习;“边一二”进攻配合演练。	专项体能与一般体能水平进一步提高;体能水平满足比赛的需要。	接发球挑战赛;简化规则的排球比赛;正规排球比赛。	提高裁判执法水平,担任班级正规排球比赛的裁判工作。	对班级内排球比赛的胜负原因进行较为全面的分析。
模块六	排球场上的角色、职责与技术特点;排球竞赛组织;排球技战术分析,理解排球裁判相关知识。	组合串联技术,双人拦网技术,“边跟进”防守战术,“心跟进”防守战术;对抗情境中的排球技术运用;防守战术的综合运用。	保持一般体能,强化专项体能,能够制订体能训练计划。	分层排球比赛;学生自行组织正规排球比赛。	掌握排球规则及裁判法,能在比赛中灵活运用。	对排球比赛有自己的见解,能解说班级排球比赛。

(续表)

模块	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块七	排球比赛策略的制订；排球技战术分析相关知识；传快球；扣快球；拦快球技术。	快攻打法；双人拦网下的防守阵型；攻防对抗组合技术练习；进攻战术打法的综合运用；防守阵型的综合运用。	进一步强化排球运动的专项体能与一般体能；能够评价锻炼效果。	多种形式的排球比赛；班级之间的排球比赛。	熟悉排球规则及裁判法，胜任裁判员、记录员等角色。	对高水平排球比赛做出较为全面和合理的评价。
模块八	排球竞赛组织及赛事编排；排球进攻与防守战术，了解排球比赛组织相关知识。	“插上”进攻配合；比赛情境中进攻战术配合的合理运用；防守阵型的针对性运用。	保持较高的体能水平；能根据个人需求调整锻炼计划。	班级排球循环赛；组织排球表演赛或全明星赛。	编制排球比赛秩序册，担任较高水平比赛的裁判。	熟悉各队战术特点和球员，能对参赛双方做出精准评论。
模块九	排球比赛的临场指挥；排球体能训练方法；排球进攻与防守战术理论，学会技术统计分析与评价；跳发球技术。	三人拦网下的防守阵型；进攻保护的方法；不同进攻打法的适时运用；防守队员的取位布阵。	保持较高体能水平；能为他人制订较科学的锻炼计划。	排球技能挑战赛；自定规则的排球趣味赛；增进友谊的排球交流赛。	执裁多种形式的排球比赛；从容应对比赛中突发状况。	用统计数据分 析和评价高水 平比赛。
模块十	排球技战术的发展趋势；排球基本功训练方法；排球进攻与防守战术理论；排球技术统计。	比赛情境发垫传扣基本功训练；进攻与防守战术演练；比赛中技战术的运用。	保持较高体能水平，能适应高强度比赛的要求。	常态化的排球比赛。	精通比赛规则及裁判法；胜任比赛裁判工作。	对高水平排球比赛做出较为全面和深刻的评价。

## (二) 排球模块教学计划的设计与实施

依据“目标引领内容”的理念，明确每个模块的学习目标后，就可以根据教学内容之间的相互关系，结合项目的特点和教学实际，将每一学年的教学内容，即排球运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能和一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等落实到每一个课时，设计模块教学计划和课时计划，引导学生逐步掌握、不断提高、学会运用（具体教学计划设计形式详见足球项目的教学计划）

## 二、排球运动模块教材教法

### (一) 排球运动主要技战术运用及规则

排球的技战术复杂多样、运用灵活，攻防节奏快、转换频繁。本节主要介绍高中阶段会涉及的排球技战术及其运用方法，以帮助体育教师更好地进行教学设计。

#### 1. 排球运动主要技术及其运用

排球的技术包括发球、垫球、传球、扣球、拦网等有球技术，还包括准备姿势和移动等无球技术，本节只呈现高中阶段会涉及的部分有球技术，具体技术及运用方法见表1-3-3。

表 1-3-3 排球运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称		技术运用	易犯错误	纠正方法
准备姿势	半蹲准备姿势	半蹲准备姿势是两脚左右开立，稍宽于肩，膝关节保持一定弯曲，上体前倾，双臂置于胸腹之间，多用于接发球、拦网和各种传球。	1. 全脚掌着地； 2. 直腿弯腰； 3. 臀部后坐。	1. 提示提脚后跟，两脚保持微动，使其两脚前后略分大一些； 2. 多做低重心、屈膝姿势的移动辅助练习； 3. 强调含胸、收腹、前倾，做准备姿势时膝关节适当弯曲，使双膝投影超过脚尖。
	稍蹲准备姿势	稍蹲准备姿势比半蹲的重心稍高，一般用于扣球助跑前等需要快速起动时。		
	低蹲准备姿势	低蹲准备姿势比半蹲的重心更低、更靠前，主要用于防守和接拦回球。		
移动	并步与滑步	并步是短距离脚步的并列移动，连续并步移动就是滑步，当来球速度不快，距离不远时运用。	1. 缺乏判断，移动慢； 2. 移动时身体重心起伏过大； 3. 移动后制动不好。	1. 结合视觉、听觉信号多做起动练习，短距离的各种抛接球练习； 2. 讲清道理，多做网下的往返移动练习； 3. 脚和膝内扣，最后一步稍大，强调移动后要保持好准备姿势。
	交叉步	交叉步是以腿部交叉的方法来移动，主要用于体侧 2~3 米的来球，或二传手和拦网者在网前移动时运用。		
	跨步	跨步是向来球方向跨出一大步的移动，当来球低、速度快、距离身体较近时运用。		
	跑步	跑步是通过跑动击远距离球的方法，跑步时两臂配合摆动。		
发球	侧面下手发球	侧面下手发球是侧对球网，通过转体带动手臂由体侧后下方向前挥臂，在体前肩以下高度将球击过网的方法，具有稳定性高、攻击性较弱的特点，初学者常用。	1. 抛球太高、离身体太近； 2. 抛球与挥臂击球不协调； 3. 挥臂方向不正、击球不准。	1. 直臂抛球距身体一臂远，反复练习抛球动作； 2. 反复结合抛球做摆臂练习； 3. 击固定球或对墙发球练习。
	正面上手发球	正面上手发球是利用转体、收腹动作带动手臂加速挥动，在右肩前上方将球击过网的方法，兼具稳定性和攻击性，中高水平女选手常用。	1. 抛球不稳定，不垂直； 2. 击球点不准，击球点不在最高点或击球点过前、过后； 3. 发球动作不协调，引臂时肘关节下垂，挥臂速度慢。	1. 进行抛球的专门练习直臂平掌上抛，手腕不动； 2. 固定挥臂路线，进行挥臂击固定球练习； 3. 加强挥臂动作练习，手持绳子做鞭打动作，加快挥臂速度。
	跳发球	跳发球是利用助跑起跳在空中击球，发球技术要求高、力量大、攻击性强，中高水平男选手常用。	1. 抛球与助跑起跳脱节； 2. 起跳空中手与球的位置掌握不好； 3. 腰腹力量用不上。	1. 练习抛球、助跑与起跳的配合； 2. 跳起空中击悬挂球； 3. 对墙连续扣反弹球或多扣远网球练习。

(续表)

技术名称		技术运用	易犯错误	纠正方法
垫球	正面双手垫球	正面双手垫球是利用双手与小臂形成的垫击面，在腹前将球垫起的击球方法，击球时两臂夹紧、手腕下压，主要用于接发球、接扣球、接拦回球和接其他球。	1. 击球瞬间屈肘，导致垫球的高度不够； 2. 垫击部位不准，球垫在手上或单臂上，导致球往某一方向偏出。	1. 垫固定球或自垫球，垫球时两臂加紧并拢，手腕稍下压； 2. 连续自垫球或对墙垫球，垫球时两手臂成一平面，体会手臂垫击部位。
	侧垫球	侧垫球是在身体侧面用双手垫球的方法，击球时要通过转腰收腹带动手臂截击球，其特点是伸臂动作快，控制范围大，但不易控制垫球方向，常在当球飞向体侧来不及移动到正对位置时运用。	1. 两臂水平摆动，切球底部，无法截击球； 2. 腿和腰蹬转动作不够或过大，控制不好垫球方向。	1. 三人进行“V”字垫球练习，垫球时异侧手臂略高，形成截击面； 2. 三人三角垫球练习，主动控制蹬转力量与动作幅度。
	背垫球	背垫球是背对垫球目标，从体前向背后用双手将球垫回的方法，其特点是垫击点较高，准确性较差，大多用于接应同伴垫飞的球或将球处理过网。	1. 转身后不清楚自己与球和场地的关系； 2. 垫球力量过大和击球点过高，将球垫出界。	1. 为练习者抛距离和高度合适的球，使其能完成背垫球动作，提高找球能力； 2. 垫球时击球点略高于肩，设置落点目标，逐渐加大垫球远度。
传球	正面双手传球	正面双手传球是面对来球，通过蹬地、伸臂、手指手腕的弹力将球向前上方传出的方法，该技术传球的稳定性和准确性高，是组织战术的基础和衔接防守与进攻的桥梁。	1. 传球手型不正确，大拇指向前； 2. 传球时手臂伸臂过早或过晚； 3. 传球时不用弹击动作，而是将球推出或拍打出。	1. 反复做徒手传球动作，对墙传球和向上自抛自练习； 2. 低姿势传各种抛来的球，二人平传球或传高弧度的球； 3. 加强手指，手腕力量练习，做远距离的平传练习，体会蹬伸弹的动作。
	侧传球	侧传球是侧对传球目标将球向体侧方向传出的方法，侧传球的击球点偏向传球方向，异侧手臂的动作幅度大于同侧手臂，该技术有一定的隐蔽性，常用于网前晃传，避开对方的拦网。	1. 控制不好传球方向，传出的球偏前或偏后； 2. 击球点不准，侧传球发力不协调。	1. 面朝墙壁或站在球网前做二人对练习，避免球触墙或过网； 2. 二人配合做一次自传球、一次侧传球的练习，体会击球点与传球发力的变化。
	背传球	背传球是背对传球目标的传球方法，背传球的击球点稍后，通过手臂向后上方伸送将球传出，比赛采用背传球可以变化传球路线，组成多变的战术配合。	1. 击球点不正确，过前或过后； 2. 用力不协调，不会后仰、展胸、翻腕。	1. 做自抛向后传球或弧度高低结合的自传球练习； 2. 在击球点较低的情况下练习背传，强调蹬腿、展胸、抬臂、翻腕上挑动作。
扣球	正面扣球	正面扣球是面对球网进行助跑、起跳和空中击球，将高于球网上沿的球击入对方场区的技术，该技术便于观察来球和对方防守情况，准确性较高，是最基本的扣球技术。	1. 助跑起跳节奏不好，助跑过早或过晚，不能在最高点击球； 2. 助跑起跳后身体过于前冲，身体和手臂易触网； 3. 挥臂动作不正确，肘关节没有外展。	1. 助跑起跳在最高点接住球，对墙的起跳扣球，把握起跳的时间和位置； 2. 助跑起跳时双膝适当弯曲，异侧脚稍内扣，控制身体不要过于前冲； 3. 多扣固定球、连续对墙扣反弹球，体会挥臂路线和击球点。

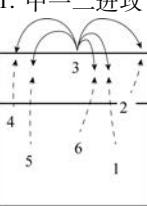
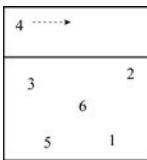
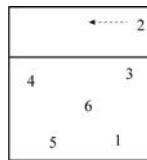
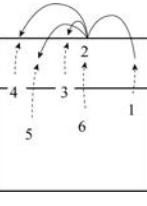
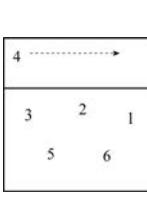
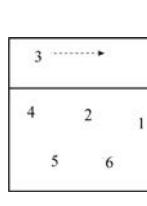
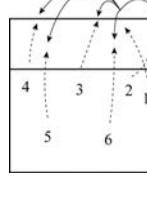
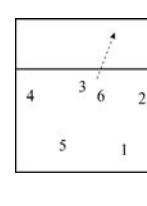
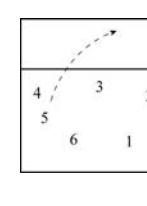
(续表)

技术名称		技术运用	易犯错误	纠正方法
拦网	移动拦网	移动拦网是根据对方扣球位置，运用移动步法及时取位，起跳后将手伸向高于球网处阻拦对方来球的技术，拦网时要求判断准确、取位及时、起跳有力、手型正确，拦网是比赛中的第一道防线，也是第一道进攻线。	1. 拦网起跳过早； 2. 拦网时双手扑球，造成触网犯规； 3. 拦网起跳时脚过中线或身体触网。	1. 分析扣球的起跳时机，在练习中反复体会拦网的起跳时间点； 2. 拦固定球练习，体会提肩压腕的拦网动作；练习网前起跳，手臂伸过网的动作； 3. 看信号做原地或快速移动起跳拦网练习，学会最后一步制动和垂直起跳，起跳后在空中做含胸收腹动作。

## 2. 排球运动主要战术及其运用

排球战术分为进攻战术和防守战术，进攻战术包括进攻组织形式和进攻打法，防守战术包括接发球防守战术和接扣球防守战术。具体战术及运用方法见表 1-3-4。

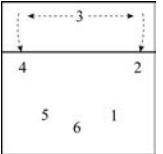
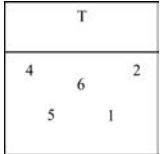
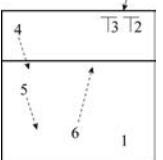
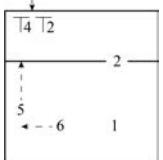
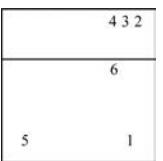
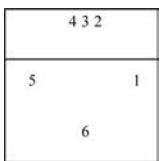
表 1-3-4 排球运动主要战术及其运用

战术名称		战术运用	战术要求	图解
进攻组织形式	中一二进攻	中一二进攻是由 3 号位队员做二传，将球传给 2 号位、4 号位队员或后排队员扣球进攻，战术配合简单实用，适合初级水平队伍使用。	1. 当二传队员轮转到 4 号位或 2 号位时，对方发球后要及时换位到 3 号位以便组织进攻； 2. 如二传队员两边都采用正面传球时可居中站位，如二传采用正面长传和背后短传时，可靠近 2 号位站位。	  
	边一二进攻	边一二进攻是由 2 号位队员作二传，将球传给 3 号位、4 号位队员或后排队员扣球进攻，战术变化多样，便于二传组织调配进攻，中高水平队伍常用。	1. 当二传队员轮转到 4 号位或 3 号位时，对方发球后要及时换位到 2 号位以便组织进攻； 2. 二传队员站位不要太紧靠边线，以便运用背快球战术。	  
	插上进攻	插上进攻是由后排队员插到前排作二传，将球传给前排三名队员或后排队员扣球进攻，前排进攻点多，战术体系立体多变，适合高水平队伍使用。	1. 准备插上的二传队员不参与接球，站位既要符合位置规则，又要尽量缩短插上距离； 2. 进攻队员之间要做好掩护配合。	  

(续表)

战术名称			战术运用	战术要求	图解
进攻战术	进攻打法	强攻	强攻是在没有同伴掩护而对方有拦防准备的情况下,强行突破的进攻,主要依靠队员的身高和弹跳优势、扣球力量和扣球技巧,包括集中进攻、拉开进攻、围绕进攻、调整进攻等。	<p>1. 二传队员传球要高,便于扣球队员做好充分的助跑起跳; 2. 前排的主攻手要提前换到便于进攻的位置上。</p>	<p>1. 4号位拉开进攻: 2. 2号位围绕进攻:</p>
防守战术	接发球防守	五人接发球防守	五人接发球防守阵型是一名二传站在网前不接发球,其余五人均承担接发球任务,接发球的五人可站成“W”形,每人的接发球范围相对较小,适合初级水平球队使用。	<p>1. 接发球队员要明确防守范围,避免接发球时互抢、互让或相互干扰; 2. 当一人接发球时,其他队员特别是相邻队员要注意保护,随时准备接应。</p>	<p>五人接发球防守:</p>
	接发球防守	四人接发球防守	四人接发球防守阵型是二传队员与另一名队员站在网前不接发球,其余四人站成弧形承担接发球任务,其优点是便于二传插上和不接发球的队员发动快攻,适合中高水平球队使用。	<p>1. 根据队员专长进行分工,接发球技术好的队员适当扩大防守范围; 2. 根据对方发球情况调整站位,如对方发球落点靠后,速度平快,可站成浅弧形,如对方发球落点有前有后则站成深弧形。</p>	<p>四人接发球防守:</p>

(续表)

战术名称		战术运用	战术要求	图解
防守战术 接扣球防守	单人拦网下的防守	单人拦网下的防守阵型一般在对方进攻威力不大,路线变化不多,轻打、吊球较多时或来不及组成集体拦网时采用,包括固定3号位队员拦网和对应位置队员拦网。	1. 拦网队员要盯防扣球人的主要进攻路线; 2. 不拦网队员及时后撤防守前区或保护拦网人,后排队员后撤加强后场防守。	1. 固定3号位队员拦网:  2. 对应位置队员拦网: 
	双人拦网下的防守	双人拦网下的防守阵型一般在对方进攻威力较大、进攻线路变化较多时采用,包括“心跟进”防守和“边跟进”防守。	1. 两名拦网队员要相互配合行动,根据对方的进攻位置,确定主拦队员,避免相互冲撞或干扰; 2. 不参与拦网的队员和后排队员,要及时组成防守阵型,准确判断场上形势,当拦网能封住对方扣球路线时果断跟进防吊球。	1. “心跟进”防守:  2. “边跟进”防守: 
	三人拦网下的防守	三人拦网下的防守阵型一般在对方扣球攻击性强、线路变化多、吊球少的情况下采用,包括6号位跟进防守和6号位后撤防守。	1. 三名拦网队员应以本方3号位队员为主,两侧队员协同配合,集体起跳拦网; 2. 后排队员要默契配合,相互补位,并注意防吊球。	1. 6号位跟进防守:  2. 6号位后撤防守: 

## (二) 排球运动的主要规则

排球比赛规则由国际排球联合会(FIVB)制订并修改,是正规排球比赛所必须遵守的规则。排球规则精细而复杂,包括比赛器材与设备、竞赛组织、竞赛规则、参赛者行为等,体育教师可查阅《排球竞赛规则2017—2020》进行了解学习,部分常用规则见表1-3-5。

表1-3-5 排球运动主要竞赛规则

名称		规则
比赛行为及规则	击球	1. 比赛中队员与球的任何触及都视为击球,每队最多击球3次(拦网除外)将球击回对区,如超过则判为“4次击球”; 2. 一名队员不得连续击球2次; 3. 球被接住或抛出,而不是被弹击出则判为“持球”。
	球网附近的球	1. 球必须通过球网上空的过网区进入对方场区,球通过球网上空时可以触球网; 2. 球过网后可以在该队的3次击球内再击。

(续表)

名称		规则
比赛行为及规则	球网附近的队员	1. 拦网时允许拦网队员越过球网触球,但不得在对方进行攻击性击球前或击球时干扰对方; 2. 进攻性击球后允许手过网,但击球时必须在本场区空间; 3. 击球行为触及标志杆以内球网部分为犯规。
	发球	1. 队员必须在发球区内,按位置表上的顺序进行发球,当发球队胜1球时,原发球队员继续发球,当接发球队胜1球时获得发球权并轮转,由前排右轮转至后排右队员发球; 2. 发球队员击球时,双方队员必须在本场区内按轮转次序站位; 3. 球被抛起后,必须在球落地前单手将球击出; 4. 发球队员必须在裁判鸣哨允许发球后8秒内将球发出; 5. 发球队的队员不得利用个人或集体掩护(挥臂、跳跃、移动)阻挡对方观察发球队员和球的飞行路线。
	进攻性击球	1. 前排队员可以对任何高度的球完成进攻性击球; 2. 后排队员可以在进攻线后任何高度完成进攻性击球,但起跳时脚不得踏及或越过进攻线; 3. 后排队员可以在前场区完成进攻性击球,但触球时球的一部分必须低于球网上沿; 4. 接发球队队员不得在前场区对高于球网上沿的发球完成进攻性击球。
	拦网	1. 拦网时队员可以将手臂伸过球网,但不得干扰对方击球,过网拦网的触球必须在对方进攻性击球之后; 2. 后排队员或自由防守球员完成拦网或参与完成拦网的集体则判为犯规; 3. 不得拦对方的发球。
比赛间断和延误比赛	暂停与换人	1. 每局比赛每队最多可请求两次暂停和6次换人; 2. 请求暂停必须在比赛成死球后,请求暂停的时间为30秒; 3. 第1~4局每局有两次时间为60秒的技术暂停,当领先队达到8分和16分时自动执行; 4. 换人必须在换人区进行,换人时所持续的时间仅限记录员登记和队员进出场必需的时间。
	延误比赛	1. 一队拖延比赛继续进行的不当行为为延誤比赛,给予“延誤警告”和“延誤判罚”的处罚; 2. 在一场比赛中第1次延誤比赛给予“延誤警告”,同队任何成员造成第2次及以后的延誤比赛,都给予“延誤判罚”,失1分并由对方发球。
参赛者不良行为及判罚	粗鲁行为	违背道德准则和文明举止的行为,同一成员第1次粗鲁行为判对方得分并发球,第2次粗鲁行为判罚出场,第3次粗鲁行为取消比赛资格。
	冒犯行为	诽谤或侮辱的语言或形态或任何轻蔑的表示,同一成员第1次出现冒犯行为判罚出场,第2次冒犯行为取消比赛资格。
	侵犯行为	人身攻击、侵犯或威吓行为,某成员第1次出现侵犯行为取消比赛资格。

### (三) 排球运动赛事组织与欣赏

#### 1. 排球竞赛组织

排球竞赛组织工作根据主题和对象的不同包含两个层次的工作。第一,对竞赛的策划、组织与调控;

第二,对竞赛组织工作的具体操作与实施。

(1) 竞赛组织者对比赛的策划、组织与调控。竞赛组织者应对整个比赛的规模要求以及达到的目的非常明确。一般赛前应成立竞赛组织机构,一般包含:仲裁委员会、裁判委员会、宣传处、竞赛处、后勤处。另外,应对成立各个组织机构的职责和工作进行明晰。

(2) 竞赛业务部门的主要工作内容。赛前工作:拟定规程、组织报名、编印秩序册、准备比赛表格、安排练习场地、安排裁判员业务学习、召开教练员裁判员会议;赛中工作:安排竞赛工作、协调组织裁判员工作、审查运动员资格、处理竞赛问题、登记发布成绩;赛后工作:印刷成绩册、参加裁判员总结会、处理竞赛善后工作、总结竞赛工作。在组织校级比赛时,可根据学校的具体情况合理删减部分环节。

(3) 竞赛规程的制订。排球竞赛规程是竞赛组织者需要完成的指导性文件,是一次竞赛工作的根据。竞赛规程的制订应根据有关竞赛计划结合竞赛规模、目的、任务和主办单位的具体条件进行。(具体竞赛流程参考足球项目)

## 2. 排球赛事欣赏

排球赛事欣赏是高中体育与健康学习的重要内容,教师在指导学生观赏排球比赛时,应把握以下五个方面。

(1) 熟悉排球比赛规则。观赏排球比赛前一定要熟悉排球比赛的主要规则,要让学生知道发球、持球、连击、过网击球、位置错误、后排违例、换人、自由人的使用等相关条款,了解裁判员的手势、司线员的旗示,这样才能以内行的眼光来观赏排球比赛。

(2) 了解排球技战术的发展及对阵双方的风格特点。现代排球技战术正在朝着“全面型”“立体化”“快节奏”“多变化”的方向发展,学生在欣赏高水平排球比赛时,如能看出其中的“门道”,才会收获更大的快乐。此外,了解对阵双方球队的战术风格和主要球星的技术特点,也能增加观赛乐趣。

(3) 欣赏运动员的技战术水平。高水平排球比赛中经常能看到势大力沉的跳发球、奋不顾身的扑救、精妙多变的传球、扣球与拦网的激烈碰撞,这些精湛的球技会给观赛者带来强烈的视觉冲击和心灵震撼。比赛中精妙的战术配合也是重要看点,队员之间默契配合,打成各种快攻、交叉进攻和立体进攻时,会使观众产生赏心悦目的观感。

(4) 欣赏教练员的指挥艺术。排球比赛过程中双方的教练都会在场边指挥战斗。开局时做好“排兵布阵”,使局势利于己方。比赛时根据场上态势“调兵遣将”,合理使用自由防守球员和替补队员,化被动为主动。当对方连续得分、势头正旺时,利用暂停打乱对方的进攻节奏。当本方进攻受挫时,及时调整策略寻找新的突破点。教练员精彩的作战指挥也是排球比赛非常吸引人的地方。

(5) 感悟排球精神。排球比赛不仅是技战术的较量,更是精神和意志的较量。赛场上每球必争的作风,扣杀成功或拦网直接得分后的振臂怒吼,丢掉一分后的抱团加油,获得一分后的击掌相庆,都展示出运动员顽强拼搏、团结合作的精神。面对强大对手不示弱,逆境中不低头,绝不轻言放弃,正是排球比赛的精神之所在。

## (四) 排球运动模块课堂教学设计

开展排球课堂教学时教师应根据课程标准的精神,以培养学科核心素养为基本追求,有效地实施体

育与健康教学,具体要从教学目标、教学内容、教学方法等方面来展开。

在教学目标方面,坚持立德树人,育人为本,凸显终身体育意识和体育品德的培养。树立明确的目标意识以及目标引领内容和方法的思想,将课程目标具体化为每堂课的学习目标。教学目标要重视培养学生的学科核心素养,关注学生的身心健康、能力提升和品德培养,促进学生的全面发展。教学目标要具体明确、难度适宜,操作性强。

在教学内容方面,要求对排球项目进行完整的学习。要避免在课堂上孤立、静态地进行单个知识点或单项技术的教学,每堂课都应该让学生进行多种动作技术的学练,进行垫传串联、传扣串联、一攻串联等。增强知识点之间或动作技术之间的有机联系,如进行发球与接发球对抗练习、扣球与拦网对抗练习。重视问题导向,注重活动和比赛情境的创设,促进学生学习和掌握结构化的运动知识和技能,在面临真实的活动或比赛情境时能运用结构化的知识和技能解决实际问题,提高学生学以致用的能力,使学生逐步形成学科核心素养。

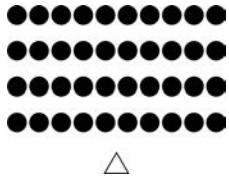
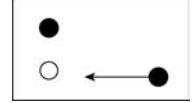
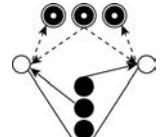
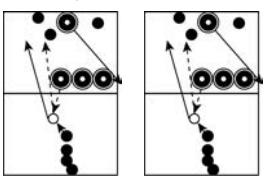
在教学方法方面,要以学生为主体,关注其能力发展,凸显分析问题、解决问题的学习过程。避免采用单一的灌输式教学方式,注重多样化的教学方式,积极倡导“自主、合作、探究”的学习方式。组织丰富多彩的学习活动,引导学生在参与互动中学习、在体验中学习、在探究中学习、在比赛中学习、在游戏中学习。开展排球教学时可以为学生提供多种练习方法,让学生根据自己的情况选择和练习。让学生探究发旋转球和发飘球的原理,分析本队成员的技术特点,配备比赛阵容,选择合适的战术。

在排球运动课时计划中,教师应根据模块教学计划的要求,清晰地展示课堂教学的各个要素,力求实现课堂教学效果的最优化。以下呈现排球运动模块一第7课时的教学计划,供参考。

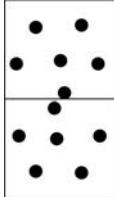
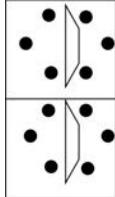
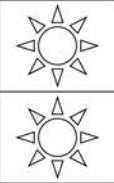
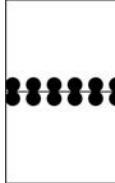
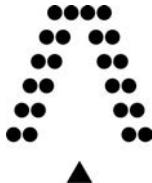
表1-3-6 排球运动模块一第7课时的教学计划

模块	一	课时	第7课时	学生人数	40人
学习目标			1. 了解排球正面双手垫球的概念与术语、基本技战术原理,以及体能学练原理; 2. 进一步提高正面双手垫球的稳定性,能在比赛中综合运用,提高反应能力和移动速度; 3. 主动参加排球活动,运动中保持积极心态、情绪稳定;敢于接各种不同方式的来球,表现出勇敢顽强的意志品质;在比赛中遵规守则、诚实守信。		
主要教学内容			1. 左右移动垫球练习;垫隔网来球练习; 2. 传垫球隔网对攻比赛; 3. 体能练习:“米”字形移动、多种姿势的起跑、拦网纵跳、“长江黄河”游戏。		
重难点			1. 学生学习的重难点:(1)垫球击球时对部位和击球点的控制,(2)判断准、移动快,垫球动作合理有效; 2. 教学内容的重难点:在移动和比赛中提高正面双手垫球能力; 3. 教学组织的重难点:分组练习时,组内分工明确,主动交流学习心得; 4. 教学方法的重难点:引导学生在不同情境下提高综合运用垫球的能力,体验运用时机、关键环节与移动的结合。		

(续表)

安全保障	1. 运动过程中穿舒适的运动服及运动鞋, 检查场地是否平整; 2. 练习前做好热身, 避免运动损伤; 3. 学练过程中加强安全提示。		场地器材	排球场两片, 排球 40 个, 可移动的简易羽毛球架 4 个。	
课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				时间	强度
开始部分 / 激趣导学 (2分钟)	1. 整队检查人数; 2. 师生问好; 3. 安排见习生; 4. 课堂导入。	教师:介绍本课内容和目标,语言导入比赛情境的垫球。 学生:体育委员整队,认真听讲,快、静、齐。	教师组织,四列横队: 	0分钟	90~100次/分钟
准备部分 / 增趣促学 (4分钟)	1. 慢跑+喊数抱团游戏。	教师:讲解游戏方法,口令组织游戏; 学生:边跑边听口令做出抱团反应,积极参与。	教师组织,学生绕圈慢跑: 	1~2分钟	120~140次/分钟
	2.“保龄球游戏”对抗赛。	教师:讲解、演示游戏和比赛方法,组织学生分组、拿球、比赛。 学生:参与对抗比赛,控球稳、降重心,主动思考得分策略。	教师组织学生进行一对一“保龄球游戏”对抗比赛: 	1~2分钟	130~150次/分钟
基本部分 / 提升素养 (32分钟)	1. 左右移动垫球(垫球手臂上贴标志贴)。	教师:讲解练习方式,语言创设训练情境,安排小教练喂球,巡视指导、纠错。 学生:在助理教练带领下,垫起不同方向的来球,体会“判断—移动—垫球”的方法,练习时相互呼应,配合默契。	学生组织,六人一组: 	5~6分钟	130~150次/分钟
	2. 垫隔网来球(垫起隔网抛、掷、扣来的球,等待垫球的同学做徒手垫球练习,等待递球的同学做自垫球练习)。	教师:语言创设比赛情境,给出轮转方法,组织练习,巡视指导,强调半蹲准备姿势。 学生:认真练习,努力做到判断准、移动快、重心低、击球稳,争取每次练习都能将球接起;“喂球”同学做出语言提示和鼓励。	学生组织,多人轮转练习: 	5~6分钟	140~160次/分钟

(续表)

基本部分 /提升素养 (32分钟)	3. 传垫球隔网对攻比赛 (1) 六人制比赛, (2) 三人制比赛。	教师:组织学生分层、分组比赛,强调参赛队员配合默契,全力救球,每分必争,适时参与。学生:全神贯注、判断准确、移动到位、敢于迎球、场上呼应,体会“人—球—网—场区”关系,密切关注球在什么位置,需做怎样的准备和应对。	教师组织,学生分层、分组比赛:  	8~9分钟	150~170次/分钟
	4. 体能 (1) “米”字形移动, (2) 多种姿势的起跑, (3) 拦网纵跳, (4) “长江黄河”游戏。	教师:演示练习方法,组织比赛,鼓励学生不怕苦、不怕累。学生:全力以赴参与高强度体能训练,相互鼓励,争取优胜。	教师组织,学生按要求进行体能练习:  	9~10分钟	160~180次/分钟
结束部分 /放松恢复 (2分钟)	1. 放松活动; 2. 课后小结; 3. 师生道别; 4. 归还器材。	教师:播放音乐,带领学生进行书法太极练习;点评学生课堂表现并给予鼓励,引导学生相互评价。学生:跟随教师用身体动作表达“我爱排球”,轻松愉悦、身心放松;分析自己和同伴的技术掌握情况。	教师组织,“V”字形站队: 	1~2分钟	100~120次/分钟
预计负荷	平均心率	140~159次/分钟			
	运动密度	约 75%~92.5%			
课后反思	本节课重点关注了学生垫球技术的运用,创设了接近于比赛实战的“接扣球”情境,使学生有机会运用垫球技术进行防守,提高学生判断、移动取位、垫球等技能,在防速度较快的球时能培养学生迎难而上、永不言弃的体育精神。 教学过程中还出现了一些问题,以后教学时要予以关注:一是部分同学出现了判断不准,技术运用不合理,练习效果不理想的情况。应及时分层、调整难度,让“喂球”的学生提醒同伴该用什么技术处理球。二是比赛中出现了球落在两人中间,有些学生因判断不准而犹豫不决,教学时要引导学生在场上呼应、相互补位与让位,做到默契配合。				

### 三、排球运动模块学业质量评价

#### (一) 排球模块阶段性学业质量水平

排球运动的模块学习评价,要按照《课程标准(2017年版2020年修订)》的要求,以排球运动的阶段性学业质量标准为参照,在以教师评价为主的基础上,引导学生进行自我评价和相互评价,重视过程性评价与终结性评价相结合,从而评判学生通过排球运动模块学习在运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的达成程度,具体内容不再赘述,详见课标。

## (二) 排球模块学习评价案例

### 1. 评价内容

排球运动的模块学习评价内容主要是针对学生在学习过程和比赛情境中在运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的具体表现。评价内容主要包括排球运动理论和相关知识、专项体能与一般体能、基本动作技术、组合动作技术、战术、技战术运用和比赛能力,以及锻炼习惯、安全意识、情绪状态和调控、合作意识和团队精神、遵守规则、勇敢顽强、坚忍不拔、正确的胜负观等。

表 1-3-7 模块一综合评价

内容	指标	二级评价指标	优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	等级
运动能力	基础知识与技能	排球运动规则、裁判理论和相关知识						
		侧面下手发球						
		正面双手垫球						
		正面双手传球						
		组合动作技术						
	技战术运用	五人接发球一攻						
		体质测试内容						
	体能	一般体能						
		专项体能						
健康行为	学习态度	课堂常规						
		参与学练						
		.....						
	情绪控制	问题应对						
		人际关系						
		.....						
	合作意识	与同伴交流						
		团队精神						
		.....						
体育品德	规则意识	执行能力						
		遵守规则						
		.....						
	进取精神	拼搏意识						
		面对挫折						
		.....						
	责任意识	服务他人						
		担当责任						
		.....						

## 2. 评价方法

### (1) 运动能力评价

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
技战术运用能力	侧面下手发球	抛球和挥臂动作协调、合理，击球点和击球部位准确，发球性能好，失误少。	抛球和挥臂动作正确，击球点和击球部位正确，发球性能较好，失误较少。	抛球和挥臂动作基本正确，击球部位正确，发球性一般。	抛球和挥臂动作尚正确，动作不够连贯，发球性能较差。	抛球和挥臂动作不正确，动作不协调，失误较多。	
	正面双手垫球	移动快、取位准，蹬地、抬臂击球动作协调，击球点和击球部位准确。	移动较灵活，蹬地抬臂动作较协调，击球时手臂能形成较稳定的垫击面。	移动速度一般，垫球时有蹬地抬臂动作，击球点基本能保持在腹前。	移动不灵活，重心较高，击球点不稳，不能保持用正确击球部位垫球。	重心高，难以有效移动取位，击球动作僵硬，难以控制击球点和击球部位。	
	正面双手传球	移动快、取位准，人与球位置合适，传球时全身用力协调、手型正确，控制球能力强，传球弧度和到位效果好。	移动取位及时，传球的发力顺利正确，手型正确，控制球能力较强，传球弧度和到位率较好。	移动及时，人与球位置尚可，用力尚协调，手型基本正确，控制球能力一般，传球效果稍差。	取位不准确，人与球位置不太合适，传球用力不协调，手型不稳定，控制球和传球效果较差。	动作稍慢，对不准来球，手型不正确，用力不协调，有持球现象。	
	五人接发球一攻	接发球站位布局合理，接发球同伴间配合默契，积极呼应，能运用合理的技术接发球，一传到位，二传反应迅速，能合理分配球组织进攻。	接发球站位正确，接发球时能主动与同伴呼应，能运用较合理的技术接发球，一传到位率较高，二传反应快，能组织进攻。	接发球站位基本合理，接发球时有呼应，接发球技术正确，一传基本到位，二传勉强能够组织进攻。	接发球站位不太合理，接发球队员间沟通较少，接发球技术基本正确，一传半到位或不到位，二传组织进攻难度大。	接发球站位不合理，接发球队员间不沟通，接发球技术不正确，一传不到位，无法二传组织进攻。	

## (2) 健康行为评价

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
学习态度	课堂常规	本学期无一次旷课、迟到;每节课运动装备符合要求。	本学期无一次旷课、偶尔迟到;每节课运动装备符合要求。	本学期有一次旷课、偶尔迟到;每节课运动装备符合要求。	本学期有二至三次旷课、经常迟到;偶尔运动装备不符合要求。	本学期旷课三次以上、经常迟到;多次运动装备不符合要求。	
	参与学练	学练、比赛积极投入,能够自觉主动完成技能学练、体能训练任务。	学练、比赛积极投入,能够自觉完成技能学练、体能训练任务。	学练、比赛基本投入,能够完成技能学练、体能任务。	学练、比赛基本投入,不能勉强完成技能学练、体能训练任务。	学练、比赛投入不够,不能完成技能学练、体能训练任务。	
情绪控制	问题应对	面对运动中的复杂情境或不愉快事件时,能够用积极的态度处理问题,不会产生不良情绪。	面对运动中的复杂情境或不愉快事件时,能够用理性的态度处理问题,善于化解不良情绪。	面对运动中的复杂情境或不愉快事件时,能够用较理性的态度处理问题,能够主动化解不良情绪。	面对运动中的复杂情境或不愉快事件时,能用较理性的态度处理问题,基本能够化解不良情绪。	面对运动中的复杂情境或不愉快事件时,无法用理性的态度处理问题,无法化解紧张、焦虑的情绪。	
	人际关系	能够与同伴友好相处,对于同伴的失误从不埋怨、指责,能够提出有效建议,出现争议能帮助同伴消除不良情绪。	能够与同伴友好相处,对于同伴的失误从不指责,能够提出建议,出现争议能帮助同伴消除不良情绪。	能够与同伴友好相处,对于同伴的失误偶尔有埋怨,提出建议不够明确,出现争议能帮助同伴消除不良情绪。	基本能够与同伴良好相处,对于同伴的失误时常有埋怨,不会提出建议,出现争议能劝解同伴消除不良情绪。	能够与同伴良好相处,对于同伴的失误经常有埋怨,偶尔指责,出现争议不能主动劝解同伴消除不良情绪。	
合作意识	与同伴交流	信任同伴,能积极主动寻找同伴交流,比赛时能够积极呼应,善于提醒同伴,赞美他人。	信任同伴,能主动寻找同伴交流,比赛时能够主动呼应,时常提醒同伴,鼓励他人。	信任同伴,愿意与同伴交流,比赛时能够开口呼应,偶尔提醒同伴。	信任同伴,愿意与同伴交流,比赛时较少开口呼应,很少提醒同伴。	不太愿意与同伴交流,信任度不够,比赛时不肯开口呼应。	
	团队精神	学练中能主动帮助指导同伴;比赛中积极补位,尽全力为本队赢得胜利。	学练中能与同伴互助共进;比赛中能主动补位,努力为本队获胜贡献力量。	学练中愿意帮助同伴;比赛中能够尽职、尽责,团队意识良好。	学练中较少帮助同伴;比赛中基本尽职、尽责,具有一定的团队意识。	学练中较少帮助同伴;比赛中比较消极,不肯多动,对本队获胜的愿望不强烈。	

## (3) 体育品德评价

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
规则意识	执行能力	能够按照老师的要求积极参与活动，并理解学练内容目的，能够按质、按量、按时完成，从不质疑老师的安排。	能够按照老师的要求主动参与活动，基本理解学练内容目的，能够按质、按量完成，从不质疑老师的安排。	能够按照老师的要求参与活动，基本理解学练内容目的，能够按量、按时完成，对老师的安排存在疑惑。	能够按照老师的要求参与活动，对于学练内容目的理解不够，能够按量、按时完成，对老师的安排存在困惑。	不能完全按照老师的要求参与活动，对于学练内容目的基本不理解，勉强按量、按时完成，质量不高。	
	遵守规则	能够按照排球比赛规则参与学习和比赛，对竞赛规则有一定的了解，在比赛中能够自觉遵守规则，服从判罚。	能够按照排球比赛规则参与学习和比赛，对竞赛规则基本了解，在比赛中能够自觉遵守规则，尊重裁判。	能够按照排球比赛规则参与学习和比赛，对竞赛规则了解不够，在比赛中能够遵守规则，尊重裁判。	基本能够按照排球比赛规则参与学习和比赛，对竞赛规则不太了解，在比赛中基本遵守规则，有时无意犯规，基本服从判罚。	基本能够按照排球比赛规则参与学习和比赛，对竞赛规则不了解，在比赛中时常无意犯规，不服从判罚。	
进取精神	拼搏意识	乐于迎接挑战，能接又快、又重的球；比赛中球不落地决不放弃，常倒地救球。	主动迎接挑战，敢接又快又重的球；比赛中不轻易放弃每一个球。	敢于面对挑战，尝试接又快又重的球；比赛中能够奋力救球。	能够面对挑战，尝试接又快又重的球；比赛中能够主动救球。	不愿面对挑战，躲避又快又重的球；比赛中救球不积极。	
	面对挫折	学练中遇到技术难度不放弃，能够坚持不懈地自我练习；面对连续的比赛失利，仍能重振旗鼓。	学练中遇到技术难度不放弃，能够坚持自我练习；面对比赛失利不丧失信心。	学练中遇到技术难度偶尔不能坚持自我练习；面对比赛中的失误，能坚持打完比赛。	学练中遇到技术难度时常不能坚持自我练习。面对比赛中的失误，开始有所动摇。	学练中遇到技术难度不能坚持自我练习，面对比赛中的失误，开始自暴自弃。	

(续表)

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
责任意识	服务他人	本学期积极主动借还教学器材,能够主动带头组织分队比赛,愿意承担班级其他相关任务工作。	本学期能够主动借还教学器材,能够牵头组织分队比赛,如果教师委派,愿意承担班级其他相关任务工作。	本学期不能主动借还教学器材,但能够主动归还器材,如果教师委派,能够组织分队比赛,愿意承担班级其他相关任务工作。	本学期基本不主动借还教学器材,不具有组织分队比赛能力,如果教师委派,愿意承担班级其他相关任务工作。	本学期基本不借还教学器材,不具有组织分队比赛能力,即使教师委派,不太情愿承担班级其他相关任务工作。	
	担当责任	愿意承担任何角色,并完成个人角色,比赛中不轻易放弃自己的责任,对于自己造成的失误不推诿,愿意主动承担。	愿意承担任何角色,基本能够完成个人角色,比赛不轻易放弃自己的责任,对于自己造成的失误不推诿,愿意承担。	愿意承担任何角色,基本能够完成个人角色,比赛时常放弃自己的责任,对于自己造成的失误不推诿,能够承担。	不情愿承担任何角色,勉强完成个人角色,比赛中经常放弃自己的责任,对于自己造成的失误不推诿,但不主动承担。	不情愿承担任何角色,个人角色完成,比赛中经常放弃自己的责任,对于自己造成的失误偶尔推诿,不情愿承担。	

总之,教师在进行高中体育课程球类教学时,应首先遵循体育学科核心素养的要求,再基于《课程标准(2017年版2020年修订)》的总体目标,选择合理的教学内容,并进行结构化和情境化教学设计。最后,还应注重球类运动教学的安全性,做好球类运动教学的学习评价工作,让学生在安全中习得技能,在学习中得到快乐,最终爱上球类运动,为其健康发展和终身参与体育活动奠定良好的基础。

#### 参考文献:

- [1] 中国篮球协会.篮球规则[M].北京:北京体育大学出版社,2018.
- [2] 王家宏.球类运动——篮球(第三版)[M].北京:高等教育出版社,2015.
- [3] 党林秀,罗宗宝,王绍威,董翠香.基于理解式球类教学模式的体育教学设计及案例[J].体育教学,2020,40(12):12-15.
- [4] 王崇喜.球类运动——足球(第三版)[M].北京:高等教育出版社,2014.
- [5] 中国足球协会.足球竞赛规则[M].北京:人民体育出版社,2021.
- [6] 季浏.好的顶层设计等于成功了一半——关于《课程标准(2017年版2020年修订)》教学计划建议的解读[J].中国学校体育,2018(08):17-20.
- [7] 张天成,张福兰.中学体育教学设计[M].成都:西南交通大学出版社,2018.
- [8] 黄汉升.球类运动——排球(第三版)[M].北京:高等教育出版社,2015.
- [9] 中国排球协会.排球竞赛规则2017—2020[M].北京:人民体育出版社,2017.
- [10] 季浏.课堂教学是培养学科核心素养的主渠道——《课程标准(2017年版2020年修订)》关于课堂教学建议的解读[J].中国学校体育,2018(09):8-12.

## 第二章 乒乓球、羽毛球、网球运动的教学

乒乓球、羽毛球和网球运动均属于持拍类隔网对抗项目，也是我国的优势竞技项目。乒乓球被称为“国球”，我国选手获得国际大赛金牌不胜枚举，国内开展情况良好；我国羽毛球群众基础广泛，是世界公认的羽毛球强国；近些年，网球运动在我国也得到了不错的发展，涌现出一批优秀运动员。乒乓球、羽毛球和网球运动项目以其独特魅力和体育锻炼价值，吸引了越来越多的人参与其中，其开展简单易行、参与形式多样，可以是娱乐项目也可以是竞技比赛；不受年龄和体能的限制，特别是羽毛球，可以随时随地开展，因此在国内较为盛行；乒乓球、羽毛球和网球运动项目比较突出个人基础运动能力，不仅要求参与者具有一定的技战术能力，还强调在快速对抗的环境中有反应迅速和灵活应变的能力，对于学生全面发展大有裨益。本章分别对乒乓球、羽毛球和网球运动进行教学设计，供广大体育教师参考。

### 第一节 乒乓球运动模块教学

乒乓球运动 19 世纪末起源于英国，由当时的网球运动演化而来。乒乓球是中国的“国球”，在 1959 年的第 25 届世界乒乓球锦标赛上，容国团首次获得男子单打冠军，这是我国运动员获得的第一个世界冠军；1961 年在第 26 届世界乒乓球锦标赛上，中国运动员获得男子团体、男子单打和男子双打冠军。从此中国乒乓球队成为雄踞国际乒坛的领军队伍，推动世界乒乓球运动持续、稳定、快速发展。1988 年，乒乓球项目正式进入奥运会，共有男子单打、男子双打、女子单打、女子双打 4 个比赛项目。2008 年北京奥运会将乒乓球比赛项目修改为男子单打、男子团体、女子单打、女子团体。乒乓球运动是一项集健身性、竞技性、娱乐性为一体的运动项目，适用于多种人群锻炼。长期参加乒乓球的学练，能够调节神经系统灵活性和兴奋性，改善心血管系统和呼吸系统的功能；能够发展速度、力量、耐力、灵敏和协调等体能，增强小肌肉群的抗疲劳能力；能够促进相互交流，切磋球技，建立良好的人际关系。

#### 一、乒乓球运动模块教学设计

##### （一）乒乓球运动模块的目标体系与内容构建

乒乓球模块目标的确定要以《课程标准（2017 年版 2020 年修订）》的课程目标为依据，体现运动能力、健康行为、体育品德三方面学科核心素养的培育。要结合高中乒乓球教学的整体设计，制订各模块的学习目标，十个模块之间呈相互关联而螺旋式递进关系，下一个模块是上一个模块的巩固和延续。在模块设计中根据乒乓球学习训练的原则，对各项基本技术和战术必须能够运用自如，灵活多变，练习者建立正确的理论思维和动作定型，在简单运动条件反射基础上，经过反复多次的强化，一个复杂的、连锁的、本体感受性的条件反射逐步系统化。

《课程标准（2017 年版 2020 年修订）》指出乒乓球模块的主要内容包括乒乓球运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等 6 个方面。乒乓球运

动模块内容构建秉承“目标引领内容”的理念,选择的内容有利于实现模块学习目标,内容的排布依据学生身心发展规律和乒乓球运动技能形成规律,在学生有一定乒乓球技术的基础上,加强了步法练习与手法练习、技术全面与特长突出、组合技术、多球、单球练习与赛练结合,体现螺旋上升和逐渐拓展的关系,同时注重将体能贯穿始终,促进学生在保持一般体能水平的基础上逐步提高专项体能,理解乒乓球运动的文化与内涵,最终形成良好的乒乓球运动素养。

### 1. 乒乓球运动模块的目标体系

模块目标的制订,应根据《课程标准(2017年版2020年修订)》的理念,落实“健康第一”的指导思想,以促进学生体质健康发展为目的,遵循乒乓球学习规律,突出教育功能,强调个性发展,彰显乒乓球文化特色,统筹规划10个模块的构成。表2-1-1是高中学段乒乓球运动模块学习目标体系的设置。

表2-1-1 乒乓球运动10个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	了解乒乓球运动的发展、特点和价值,技战术原理,竞赛规则和裁判法等基础理论知识;掌握乒乓球的单一技术、组合技术,并提高技战术运用能力;积极参与展示与比赛,具备基本的校级比赛的组织、执裁能力;养成观看乒乓球赛事的习惯,具有较好的欣赏和评价能力;掌握多种专项体能与一般体能的练习方法,体能水平明显提高。	模块一	了解乒乓球运动的发展历程,对乒乓球正手攻球、正手对攻、反手推拨、反手对推、正反手扣杀高球等技术具有一定的认知和理解,能够掌握所学乒乓球运动基本正反手技术及其组合技术,并在乒乓球对抗练习和比赛中运用,基础的身体运动能力有所提高。
		模块二	了解乒乓球运动的特点与价值,对乒乓球正手两点移动攻球、反手两点移动推拨球、正反手变线以及调节技术具有基本的认知和理解,能够掌握所学乒乓球运动的反手技术及其与正手的组合技术,并在乒乓球对抗练习和比赛中运用,培养观看乒乓球比赛的习惯,提高基础的身体运动能力,掌握多种身体素质相关的体能练习方法并进行锻炼。
		模块三	了解乒乓球运动的主要竞赛规则和裁判法,以及主要技术的原理。对乒乓球旋转具有一定的认知和理解,能够掌握所学乒乓球运动的多种搓球技术及其组合技术和搓攻战术,并在乒乓球对抗练习和比赛中运用,培养竞赛欣赏和评价能力,继续提高基础的身体运动能力,发展与专项有密切相关度的灵敏、反应、速度、力量、移动和挥拍速度。
		模块四	掌握乒乓球比赛的组织方法和执裁技巧,对乒乓球发球具有一定的认知和理解,能够掌握所学发球技术与正手、反手的组合技术和发球配套战术,并在乒乓球对抗练习和比赛中运用,进一步提高基础的身体运动能力,加强与专项有密切相关度的灵敏、反应、速度、力量、移动和挥拍速度,提高无氧与有氧代谢不断交替的专项耐力。
		模块五	深化乒乓球运动的规则理解,了解乒乓球弧圈球技术(前冲弧圈、高吊弧圈、侧弧圈)的概念与术语,基本技战术原理,以及体能学练原理,能够掌握所学乒乓球运动的拉弧圈球技术与正手、反手的组合技术和弧圈球战术,并在对抗练习和比赛中运用,基础的身体运动能力水平进一步提高,多进行专项速度和灵敏素质练习,特别是加强身体各个发力部位和关节灵活快速的配合锻炼。
		模块六	对乒乓球上旋球结合技术(左推右攻、正手两点移动攻、正手三点攻、反手两点攻、推侧扑等技术)具有一定的认知和理解,能够掌握所学上旋球结合技术与发球,正手、反手的组合技术和配套战术,并在对抗练习和比赛中运用,具有一定的竞赛欣赏和评价能力,基础的身体运动能力水平进一步提高,加强专项体能上肢爆发力和下肢蹬地力量及核心腰腹力量的锻炼。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力		模块七	了解乒乓球下旋球结合技术(正、反手搓结合正手拉,反手拉,侧身拉)等技术概念与术语,基本技战术原理,以及体能学练原理,能够掌握所学下旋球结合技术与发球,正手、反手的组合技术和配套战术,并在对抗练习和比赛中运用,基础的身体运动能力水平大幅度提高,着重发展速度、灵敏素质及长时间运动的耐力素质。
		模块八	理解赛事组织、执裁、评价和欣赏能力,对乒乓球下旋转上旋结合技术(正反手拉下旋结合正反手拉上旋技术)具有一定的认知和理解,能够掌握所学乒乓球运动的下旋转上旋结合技术与发球,正手、反手的组合技术和配套战术,并在对抗练习和比赛中运用,基础的身体运动能力水平明显提高,合理运用“强度补偿”性体能练习进行自主锻炼,增加腿部力量和瞬间力量爆发,提高专项体能。
		模块九	对乒乓球接发球战术具有一定的认知和理解,能够掌握所学接发球技术与搓拉等组合技术和配套战术,并在对抗练习和比赛中运用,基础的身体运动能力水平显著提高,尝试“多元搭配”性体能练习关注大肌肉群和韧带发展的专项体能的提高。
		模块十	能够掌握所学乒乓球运动相持技战术,并在对抗练习和比赛中运用,基础的身体运动能力及专项运动能力水平达到专业水平。
健康行为	养成良好、科学的锻炼习惯和饮食习惯,能正确评价身体运动机能和健康状况,提高预防疾病的意识和能力;体验运动技能提高带来的乐趣和成功感,发展良好的心理品质,提高调控情绪能力,形成积极进取、乐观开朗、健康向上的生活态度。	模块一	基本掌握和运用乒乓球运动安全防护知识,情绪调控能力有一定程度提高,合作能力有所增强,能参与教学比赛并在课外运用所学乒乓球技能进行体育锻炼。
		模块二	能主动参与课余参加乒乓球比赛,并在比赛中能够发挥出既有水平,具有较好的应对场上变化的能力,情绪调控能力提升。
		模块三	能参加校内外的乒乓球比赛及运用乒乓球技能进行锻炼,具有较强的应对场上变化的能力,情绪调控能力明显提升。
		模块四	能积极参加校内外的乒乓球比赛及运用乒乓球技能进行锻炼,具有良好的应对场上变化的能力,心理调节能力提高。
		模块五	能积极主动参加校内外的乒乓球比赛及运用乒乓球技能进行锻炼,具有良好的应对场上变化的能力,心理调节能力进一步提高。
		模块六	通过学习乒乓球能善于交往合作,适应自然环境能力增强,掌握科学的锻炼方法,升华对乒乓球的情感。
		模块七	了解健康概念、术语与原理。能通过乒乓球运动关注健康,热爱生活,养成良好的生活方式。逐步形成科学锻炼习惯,学会健康管理。
		模块八	能通过乒乓球运动养成健康的生活方式和科学的锻炼方法,表现出乐观开朗、情绪稳定等心理状态。
		模块九	能通过乒乓球运动拥有良好的锻炼习惯和健康的生活方式,表现出乐观开朗、情绪稳定等心理状态,具有良好的合作和竞争意识以及环境适应能力。
		模块十	能通过乒乓球运动,表现出情绪稳定、豁达开朗等心理状态,善于合作和竞争,让情绪调控能力和环境适应能力、合作意识和竞争能力得到提升。具有良好的社会适应能力。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
体育品德	在乒乓球学习和比赛中,能遵守规则、诚信自律、尊重对手和裁判、文明礼貌、顽强拼搏、超越自我、挑战极限,胜任多种角色并正确对待胜负。能积极进取、不惧困难、团结协作。	模块一	了解体育品德的概念、术语与原理,知晓个人空间与集体、团队空间的关系,具有社会责任意识。培养积极进取、不怕困难、勇敢顽强的体育精神以及文明礼貌行为,能够按照规则参与乒乓球运动游戏和比赛。
		模块二	培养学生克服困难、勇敢顽强以及公平竞争意识和良好的体育品德。
		模块三	培养学生自尊自强、主动克服困难、积极进取的体育精神。
		模块四	提高学生刻苦钻研、自主思考、团结合作的体育精神。
		模块五	培养团结合作、公平竞争的体育精神,能够正确对待比赛胜负。
		模块六	培养吃苦耐劳、不畏困难、积极进取、顽强拼搏、团结合作、公平竞争的体育精神。
		模块七	遵守规则、强化责任心、服从裁判、尊重对手的体育道德水平不断提高。
		模块八	团队精神、公平竞争意识、规则意识、责任意识更加强烈。
		模块九	培养吃苦耐劳、不畏困难、积极进取、顽强拼搏、团结合作、公平竞争的体育精神。
		模块十	表现出良好的遵守规则和担当意识,具有较好的社会责任感,比赛中能够遵守规则、文明礼貌、顽强拼搏、互相尊重。

## 2. 乒乓球运动模块的内容构建

依据高中是 10 个模块的学习目标,从乒乓球运动基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价 6 个方面进行设计了以下乒乓球模块的内容架构,仅供参考。

表 2-1-2 乒乓球运动 10 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	乒乓球运动的价值、基本原理、简单规则和安全防范问题。	乒乓球正手攻球、正手对攻、反手推拨、反手对推、正反手扣杀高球、正手实战调节及各种技术的组合技术。	参与折返跑、行进间步法练习、800 米跑、20 米冲刺跑、一对一的接抛球、持小哑铃挥拍、俯卧撑、仰卧起坐;熟悉乒乓球热身活动和体能练习的基本方法。	对推对攻比赛、一推一攻比赛、命中上台率比赛、分组团体对抗赛、关键分比赛、升降级比赛。	球台、球网、场地介绍,合法还击的基本规则。	观看乒乓球比赛,对比赛有一定的见解与分析。
模块二	乒乓球运动的概念与术语、基本原理、简单规则和安全防范问题及比赛规则。	乒乓球正手两点移动攻球、反手两点移动推拨球、正反手变线以及调节技术及各种反手与正手技术的组合技术。	参与定时或规定路线的并步练习、持拉力带模拟挥拍、100 米快(慢)跑、单或双足跳绳、1500 米跑、仰卧起坐、两头起接球练习,多球模仿各种技术,3 米线折返手触线;进一步熟悉乒乓球热身活动和体能练习的基本原则与方法。	对推对攻比赛、一推一攻比赛、命中上台率比赛、全台上旋球比赛、击打标志物比赛、分组团体对抗赛、关键分比赛、升降级比赛。	比赛次序、合法发球、重发球、判得失一分的基本规则。	观看乒乓球赛事,能运用专业术语进行简要评价。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块三	乒乓球运动的搓攻战术知识、旋转原理和安全防范问题及比赛规则。了解技术分析相关的知识。	乒乓球多种搓球技术如：慢搓、搓加转、搓不转、搓转不结合、快搓、慢搓快搓结合、搓球变线、搓中突击、搓攻战术，各种搓球技术与反手、正手技术的组合技术。	参与绕桌蛙跳、一分钟快速挥拍摆速练习、行进间步法练习、围绕球台做各种步法的变换移动、台阶双腿交替跳、1500米跑、仰卧举腿、仰卧起坐、两头起接球练习；基本掌握乒乓球热身活动和体能练习的基本原则与方法。	半台对搓比赛、全台对搓比赛、搓球起板比赛、下旋球比赛、小组积分赛、关键分比赛、升降级比赛；班内一对一教学比赛。	基本的主裁判员和副裁判员职责、裁判知识、手势和方法。	观看乒乓球比赛并能用专业术语与同伴分享比赛双方使用的技战术。
模块四	乒乓球运动的发球抢攻知识、控制战术、意识行为和避免运动损伤的方法；乒乓球运动的健身价值分析，乒乓球运动的礼仪。理解技术分析相关的知识。	发球技术与正手、反手的组合技术以及发球配套战术如：正手发奔球结合抢攻、正手发下旋球结合搓攻、反手发下旋球结合搓攻、正手发不转球结合抢攻、正手发左侧上旋抢攻、反手发右侧上旋抢攻及各种搓球技术的组合技术、“偷”长球结合抢攻战术。	参与动态挥拍、在球台边线上做换步触端线、改变方向跑、绳梯步法、腕举挡板综合体能练习、一分钟摆速练习、1500米跑、仰卧起坐、两头起接球练习；掌握乒乓球热身活动和体能练习的基本原则与多种方法。	小组积分赛、关键分比赛、升降级比赛；班内一对一教学比赛，担任班内或班级间乒乓球教学比赛的临场裁判工作。	重点指导裁判工作，培养学生初步胜任班内或班级间乒乓球教学比赛的临场裁判工作。	观看乒乓球比赛并就两队的技战术特点、运动员特点等做出一定分析，评析运动员场上的表现情况。
模块五	乒乓球运动的弧圈球战术知识、基本原理和科学锻炼方法；乒乓球运动在心理和社会交往方面的价值。理解赛事分析相关的知识。	乒乓球弧圈球技术前冲弧圈、高吊弧圈、侧弧圈等技术如：正手拉上旋球、正手拉下旋球（高吊）、反手拉上旋球、反手拉下旋球（高吊），各种正手与反手技术的组合技术。	参与定时或规定路线的并步练习、持拍做各种动作练习、击球移动或不定点练习、多球练习、持拉力带模拟挥拍、100米快（慢）跑、1500米跑、仰卧起坐、两头起接球练习；进一步掌握乒乓球热身活动和体能练习的基本原则与方法。	继续组织小组积分赛、关键分比赛、升降级比赛；班内和班级间双打教学比赛。	乒乓规则、裁判法和组织方法，在比赛实践中予以运用。	观看乒乓球比赛并就两队的特点和胜负原因等进行全面分析。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块六	乒乓球运动的上旋球结合技战术知识、动作原理和意识行为;在乒乓球比赛中如何合理运用技术,以及胜任临场裁判工作。	乒乓球上旋球结合技术如:(左推右攻、正手两点移动攻、正手三点攻、反手两点攻、推侧扑等技术)推挡侧身、推挡侧身扑正手、左推右攻、拉球结合发力攻、左拉右拉、反手拉结合侧身冲及与推挡技术的组合技术。	参与折返跑、行进间步法练习、12分钟跑、一对一的接抛球、持小哑铃挥拍、多球练习(推、侧、扑)、俯卧撑、仰卧起坐;熟练掌握乒乓热身活动和体能练习的基本原则与多种方法。	组织小组积分赛、团体分组对抗赛、关键分比赛、升降级比赛;班内和班级间双打教学比赛和比较正式的比赛并担任临场裁判工作。	掌握乒乓球比赛规则,熟悉裁判法,胜任组织者、裁判员、记录员等工作。	对国内外高水平的乒乓球赛事和班级的赛事做出全面、较为深入的评价。
模块七	乒乓球运动的下旋球结合技战术知识、乒乓球动作原理和意识行为,以及乒乓球体能训练的方法。	乒乓球下旋球结合技术:反手搓结合正手拉、正手搓结合反手拉、反手搓结合正手拉、反手搓结合反手拉、正手搓结合正手拉,各种搓球组合技术及其与正手、反手、推挡技术的组合技术。	参与动态挥拍、改变手势进行前后左右的移动、绳梯步法、腕举挡板综合体能练习、一分钟摆速练习、负重仰卧起坐(背正起、侧起)练习、1500米跑、两头起接球练习;完全掌握乒乓球热身活动和体能练习的基本原则与方法。	组织小组积分赛、团体分组对抗赛、关键分比赛、升降级比赛;参加班内和班级间双打教学比赛和比较正式的比赛并担任比赛的组织临场裁判工作。	轮换发球法、双打比赛规则介绍。	对国内外高水平的乒乓球赛事和班级的赛事做出全面和比较合理的评价。
模块八	乒乓球运动的下旋转上旋球结合技战术、动作原理和意识行为;及混合双打裁判规则。	乒乓球下旋转上旋结合技术(正反手拉下旋结合正反手拉上旋技术),如:正手拉下旋结合定点连续拉、正手拉下旋结合两点移动拉、反手拉下旋结合反手弹击、反手拉下旋结合侧身抢冲扑正手、反手拉下旋结合正手连续拉及各种拉球组合技术。	参与动态挥拍、负重挥拍、负重站立前平举、绳梯步法、腕举挡板综合体能练习、负重蹲起或蹲起跳、一分钟摆速练习、200米快(慢)跑、1500米跑、仰卧起坐、两头起接球练习;能合理组编乒乓球热身活动和体能练习的内容。	组织小组积分赛、团体分组对抗赛、关键分比赛、升降级比赛;参加班内和班级间混合双打教学比赛和比较正式的比赛并担任比赛的组织临场裁判工作。	组织正规的乒乓球比赛并胜任部分裁判工作。	对国内外高水平的乒乓球赛事和班级的赛事做出全面和比较合理的评价,并分析胜负的因素。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块九	乒乓球运动的接发球战术知识、动作原理和战术意识培养方法；乒乓球比赛的组织知识。	接发球技术与搓搓拉等组合技术和配套战术，如：摆短结合控制、抢攻，劈长结合快攻，台内拧拉结合快攻，正手挑打结合快攻，侧身抢冲出台、半出台球。	参与绕桌蛙跳、负重跳绳、负重挥拍、一分钟快速挥拍摆速练习、行进间步法练习、1500米跑、仰卧起坐、两头起接球练习，进一步掌握组编乒乓球热身活动和体能练习内容。	参加班内和班级间混合双打教学比赛和比较正式的比赛并担任比赛的组织临场裁判工作以及球队的教练。	组织正规的乒乓球比赛并基本胜任裁判工作。	对高水平的乒乓球比赛做出全面和较为深刻的评价，对乒乓球运动的价值有较深入的见解。
模块十	掌握乒乓球运动的相持技战术、学会比赛编排和锻炼方法。	在运动教育模式下，紧压反手、伺机强攻战术，调右压左战术，放高球战术，轻重变化、变换节奏战术，连压对方中路或正手、伺机抢攻战术，攻两角战术，打追身战术；模拟比赛情境单个技术进行组合技术，乒乓球相持技战术。	参与定时或规定路线的并步练习、持拉力带模拟挥拍、多球练习各种技术（推、侧、扑）、400米快（慢）跑、1500米跑、负重仰卧起坐（背正起、侧起）练习、两头起接球练习；熟练组编乒乓球热身活动和合理安排体能练习内容。	参加班内和班级间混合双打教学比赛和比较正式的比赛并担任比赛的组织临场裁判工作以及球队的教练。	组织正规的乒乓球比赛并胜任裁判工作。	用理论知识和统计数据评价一场正规的乒乓球比赛，形成观赏高水平的乒乓球比赛以及阅读、收听乒乓球新闻报道的习惯。

## (二) 乒乓球运动模块教学计划的设计与实施

依据“目标引领内容”的理念，明确每个模块的学习目标后，就可以根据教学内容之间的相互关系，结合项目的特点和教学实际，制订 10 个模块的教学计划。乒乓球运动模块教学计划的设计可以从教学目标、教学内容、教学方法等方面来展开。

在教学目标方面，坚持立德树人，育人为本，凸显终身体育意识和体育品德的培养，要重视培养学生的学科核心素养，关注学生的身心健康、能力提升和品德培养，促进学生的全面发展。教学目标要具体明确、难度适宜，操作性强。在教学内容方面，要求对乒乓球项目进行完整的学习。要避免在课堂上孤立、静态地进行单个知识点或单项技术的教学，每堂课都应该让学生进行多种动作技术的学练。增强知识点之间或动作技术之间的有机联系，如进行发球与接发球对抗练习等。在教学方法方面，要以学生为主体，关注其能力发展，凸显分析问题、解决问题的学习过程。避免采用单一的灌输式教学方式，注重多样化的教学方式，积极倡导“自主、合作、探究”的学习方式。常进行多球练习为主，并组织丰富多彩的学习活动，引导学生在参与互动中学习、在体验中学习、在探究中学习、在比赛中学习、在游戏中学习。（具体模块教学计划案例详见羽毛球运动模块教学计划）

## 二、乒乓球运动模块教材教法

在乒乓球教学中,我们不仅要将主要的技战术要点和方法传授给学生,还要指导学生了解易犯错误和纠正方法有哪些。同时也要引导学生了解乒乓球运动的主要规则,安排学生进行赛事组织和欣赏。此外,我们也要掌握课时教学设计的思路与方法。

### (一) 乒乓球运动主要技战术及其运用

乒乓球技战术灵活多变,技战术间相互促进、相互制约。技术是战术的基础,只有掌握全面的技术,才能设计合理的战术,才能在比赛中运用多变的战术。技术的发展促进了战术的形成,战术又反过来促进了技术的更新。这种发展、形成、促进、创新的过程,就是乒乓球运动的“生命链”。

#### 1. 主要技术及其运用

乒乓球技术复杂多变,而且根据个人的情况拥有不同的技术特点,但无论如何变化,它整体上包含握拍技术、发球技术、攻球技术、推挡技术、搓球技术、挑打技术、削球技术和拉球技术,通过击球弧线、旋转、速度、力量和落点来体现。具体技术及其运用方法见表 2-1-3。

表 2-1-3 乒乓球运动主要技术、易犯错误及纠正方法(以右手握拍为例)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
握拍技术	乒乓球握拍主要有直式和横式两种握拍法,直拍或者横拍攻球时,拇指与中指协调用力控制好拍型或食指顶住拍背面,拇指和食指在虎口处夹住拍肩。	1. 直拍:拇指和食指握拍过宽或者过深,手腕僵硬; 2. 横拍:手腕下垂或者上翘,虎口正中央未贴拍柄正侧面。	1. 手腕放松,拇指第一指节和食指第二指节握拍; 2. 保持球拍是手臂的“延续”。
发球技术	发球是乒乓球实战中重要的环节,也是唯一不受对方控制的技术,从旋转性质上可分转与不转,侧上、下旋发球;从动作姿势上可正手、反手、下蹲发球。	1. 球未向上抛球或高度不够; 2. 击球点过高或过低; 3. 击球时拍面后仰或前倾过大,击球下网或者出台。	1. 进行抛球练习; 2. 击固定球练习,寻找合适的击球点; 3. 练习时用正确的握拍姿势击固定球。
攻球技术	攻球分正手攻球技术和反手攻球技术,球应以快为主,且主要在近台,并应具备进攻各种来球(包括落点、速度、旋转、力量、节奏等)的能力,反手攻球可用于发球抢攻、搓中突击、接发抢攻等,不但可近、中台攻,也能攻下旋球。	1. 正手攻球时抬肘,击球无力; 2. 手腕下垂,使球拍与前臂成垂直吊拍; 3. 判断落点不准引拍不到位,击球落空击球无力; 4. 击球后球拍立即停滞不前; 5. 反手攻球,拍面角度过于前倾或后仰,球往往下网或出界; 6. 反手攻球手腕过于下垂。	1. 练习手指调节拍面角度,多做前臂内旋动作; 2. 球拍拍柄向左些,手腕外展; 3. 多练习引拍与挥拍动作; 4. 讲解随势动作的作用,多做攻半高球练习; 5. 先练习固定拍面击球,再练习调节拍面角度击球,提高判断能力; 6. 多做击球模仿练习。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
推挡技术	推挡球技术是直拍选手使用的重要技术之一,可分为挡球、快推、加力推、减力挡及推下旋等技术,一般在教授时从挡球到快推,再到加力推,逐步学习结合技术,从徒手到对墙,过渡到半台,到推挡与攻球结合练习,从斜线到直线,再到不同落点,全面练习。	1. 动作僵硬不协调,手腕(手腕下垂); 2. 球不过网或出界,挡球时对来球落点判断不准; 3. 球出界或球不过网快推时拍面角度调节不好; 4. 力量不足,加力推时手臂没有充分向前伸; 5. 落点过长,减力挡时球拍后撤不够或不及时; 6. 球出界,推下旋时向下发力不够。	1. 手腕向外展使拍柄向左些; 2. 提高判断能力,击球前固定拍面角度; 3. 提高手腕手指控制调节拍面角度的能力; 4. 击球时注意大臂与肘关节前送并配合上体向右转动; 5. 体会触球时手臂和手腕后移的动作; 6. 体会向前下方发力。
搓球技术	此项技术是近台还击下旋球的一种基本技术,也是一项过渡性技术,通常用来对付下旋球,此技术在比赛中经常用搓转与不转球和快与慢的变化,它也是掌握削球的入门技术,一般在学习及练习时先从反手到正手,从慢搓到快搓,在掌握以上技术动作后再练习搓转与不转球。	1. 反手搓球时手腕外转(向侧)击球下网或出现高球; 2. 发力方向过于向下,球易下网; 3. 向后上引拍不够,伸拍蹭球向前下方切送不够,易出高球或球下旋力不强; 4. 击球时拍面后仰不够,球易出界或下网。	1. 体会手腕内转动作; 2. 多做前臂和手腕向下方切送的动作; 3. 练习前臂和手腕向上引拍后再做向下切送的动作; 4. 用慢搓接对方的下旋球,体会拍面后仰和前送动作,快搓时后仰减少。
挑打技术	挑打是一种主动处理台内球的技术,动作幅度小,出手和球速快,突然性强,是抢先上手的重要手段。	1. 右脚上步不及时; 2. 拍面外撇不够,手腕僵硬; 3. 击球时机过早或过晚。	1. 练习时使用单步或者跨步,右脚上步及时; 2. 手腕放松,略微引拍; 3. 在高点期击球,挑打球的中部。
削球技术	削球是一项重要的防守技术,一般发力方向是从后上方向前下方,球呈下旋的运动轨迹。最基本技术就是正手和反手削球,高级一点有削突击球和扑近网球技术,教学顺序先正手削球后反手削球,先学远削,再学近削,进一步掌握削转与不转球,以及削球逼角等技术,逐步与其他技术(攻球、推挡等)结合起来。	1. 引拍不够高,旋转力不强; 2. 拍面过于后仰,击球过高; 3. 上臂前送动作不够,球不过网; 4. 在动作框架初步构成中滥用手腕会导致拍面不固定从而影响击球质量,击球过高或球呈侧旋。	1. 多练引拍动作,将拍引至肩高后,再向前下方削球; 2. 握拍不要太紧,使球拍自然竖些,多做接平击球练习; 3. 多练远削动作,体会上臂前送动作; 4. 体会发力顺序,控制手腕动作,多做前臂带动手腕挥摆动作。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
拉球技术	(弧圈球技术)它是一种上旋非常强的进攻技术,可分为加转(高吊)、前冲、侧旋及假弧圈球(不太转的高吊拉球)等,并且正、反手均可以拉,直拍和横拍有一定的区别,在练习拉球后,手臂要迅速放松,及时还原以便做好下一次击球准备,在教学过程中最好采用单球与多球练习相结合方法进行,先学习加转(高吊),再学习前冲,最后把拉、冲结合起来。	1. 引拍不到位,重心较高,旋转不强; 2. 对来球判断不准,动作不稳; 3. 击球时拍面角度掌握不好,触球部位不对,球易出界或下网; 4. 击球时只是由下向上用力,没有稍向前用力,球不过网或拉漏。	1. 多做徒手模仿拉球动作,引拍时要降低身体重心; 2. 加强对来球判断的能力,挥拍时要向前迎球; 3. 利用多球或在连续接发球中体会调节拍面角度; 4. 体会前臂稍向前用力的动作。

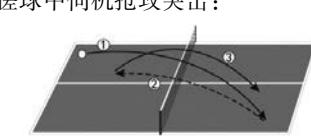
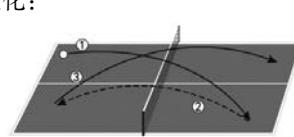
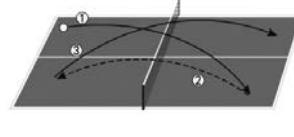
## 2. 主要战术及其运用(以右手握拍为例)

乒乓球战术是以技术为基础的,基本技术越全面、越扎实,战术运用就越灵活多样。战术的运用因类型打法不同而异,乒乓球运动战术分为:发球抢攻战术、接发球战术、搓球战术、对攻战术和拉攻战术,具体战术及其运用方法见表 2-1-4。

表 2-1-4 乒乓球主要战术及其运用

战术名称	战术运用	战术要求	图示
发球抢攻战术	发球抢攻战术往往是对对方心理的挑战,常常能打乱对方的整个战略部署,是力争主动、先发制人的主要战术,常采用的战术有正手高、低抛发左侧上、下旋球后抢攻,正手发急球后抢攻,正手发转与不转球抢攻,反手发右侧上、下旋球后抢攻,反手发急球后抢攻、推和侧身攻,正手高抛发侧上、侧下和不转球抢攻等,发球抢攻战术因打法的类型不同而有所差异。	1. 发球方运用发球抢攻时,要注意发球与抢攻的配合。擅长侧身攻的选手,可以侧身发左侧旋球为主,擅长反手攻的选手,可以反手发右侧为主; 2. 发球前,要做到心中有数,预估对方可能怎样回接、接到什么位置、自由如何抢攻,以免错失机会。	发球后进行抢攻: 
接发球战术	接发球战术既可以破坏对方的发球抢攻,又能争取在接发球轮形成相持或主动的局面,在比赛中,接发球处理的好与坏,常常直接影响整个战局能否获得主动和球员心理的稳定,接发球战术的前提是对来球判断的正确与否,判断发球的旋转性质、旋转强度及来球线路落点,利用各种信息进行综合分析,常采用的有正手侧身接发球,控制接发球的落点,稳健保守接发球,接发球抢攻等。	1. 接发球方一定要头脑清醒,对对方发出的球进行一下预判,积极移动; 2. 紧盯对方在摩擦球一瞬间的接触部位和用力方向才能准确判断来球旋转,切忌犹豫,想好的接球手段不要中途变卦以免失误增多; 3. 接发球者只是暂时处在被控制状态,如果接发球者破坏了发球者的抢攻意图或者为他制造了障碍,减弱了对方抢攻的质量,也就意味着已经脱离被控制状态,变被动为主动。	接发球直接抢攻或摆短劈长等干扰对方发球后的衔接: 

(续表)

战术名称	战术运用	战术要求	图示
搓攻战术	搓攻战术是进攻型打法的辅助战术之一,主要利用搓球旋转的变化和落点的变化为抢攻创造机会。也是削球型打法争取主动的主要战术之一,但是常常搓球的板数又不宜过多,常用的技术有:搓转与不转球后抢攻,慢搓与快搓结合,搓球变线,搓球转快攻或推等。	1. 搓攻战术既要尽可能早起板,以争取主动,又不能有急躁情绪,否则容易失误; 2. 在搓球中遇到机会球要大胆扣杀; 3. 在搓短中摆短,可使对方不容易抢先抢攻,有利于创造进攻机会,以便伺机用正反手或侧身进攻。	搓球中伺机抢攻突击: 
对攻战术	对攻战术是进攻型打法在相持阶段常用的一项重要战术,是争取主动的重要手段,利用速度、旋转、落点、力量变化控制节奏,常用的技术有:紧压反手、伺机抢攻,压左突右,调右压左,轻重结合、变化节奏,攻两角技术,打追身,连压对方中路或正手、伺机抢攻,改变球的旋转性质等。	1. 对攻中变线的球应有质量,如反手对攻中变线应凶一点,使对方在接球时难以发力,为侧身抢攻创造机会; 2. 避免习惯性变线,被对方识破,提前预判,反遭被动; 3. 应主动变线,切忌被动变线,否则容易给对方提供抢攻机会。	对攻相持中进行力量、角度、落点的变化: 
拉攻战术	拉攻战术是快攻型打法对付削球打法的主要战术,常用突击来打乱对方步法创造机会,为自己赢得进攻机会,常用战术有:拉左杀右或拉右杀左,拉中路杀两角或拉两角杀中路,拉直杀斜或拉斜杀直,拉一角为主伺机突击(扣杀、拉冲)自己的特长线路或对方中路,变化拉球的旋转和长短落点伺机突击(扣杀、拉冲),拉搓拉吊结合伺机突击(扣杀、拉冲)等。	1. 为了发挥拉攻的战术效果,首先要具备连续拉的能力,并有线路、落点、旋转、轻重等变化,其次要有拉中突击和连续扣杀的能力; 2. 拉、扣的力量要有较大的悬殊,使对方措手不及; 3. 拉球要有线路和落点变化,以调动对方移动,争取主动和创造进攻机会; 4. 遇到机会球时要大胆扣杀或突击; 5. 采用拉攻战术要有耐心,不要急于求成,对没有把握的机会球不要发力过猛。	进行旋转、落点的变化干扰对手: 

## (二) 乒乓球运动的主要规则

乒乓球竞赛规则是由中国乒乓球协会根据新版英文《国际乒乓球联合会手册》(2016)编译出版的中文本,是正规各级各类乒乓球比赛竞赛官员指南。乒乓球规则精细而复杂,包括比赛场地照明、球台、球网、球、球拍、衣着、运动员、裁判员、其他比赛官员、比赛间歇、重新发球、得分、击球及方位的次序等,具体规则详见《乒乓球竞赛规则》(2016)(人民体育出版社)。

表 2-1-5 乒乓球运动主要竞赛规则

名称	规则
合法发球	<p>1. 发球开始时,球自然地置于不执拍手的手掌上,手掌张开,保持静止;</p> <p>2. 发球员须用手将球几乎垂直地向上抛起,不得使球旋转,并使球在离开不执拍手的手掌之后上升不少于 16 厘米,球下降到被击出前不碰到任何物体;</p> <p>3. 当球从抛起的最高点下降时,发球员方可击球,使球首先触及本方台区,然后越过或绕过球网装置,再触及接发球员的台区,在双打中,球应先后触及发球员和接发球员的右半区;</p> <p>4. 从发球开始,到球被击出,球要始终在比赛台面的水平面之上和发球员的端线以外,而且从接发球方视线看,球不能被发球员或其双打同伴的身体或他们所穿所戴(带)的任何物品挡住;</p> <p>5. 球一旦被抛起,发球员的不执拍手臂应立即从球和球网之间的空间移开,球和球网之间的空间由球和球网及其向上的延伸来界定;</p> <p>6. 运动员发球时,应让裁判员或副裁判员看清他是否按照合法发球的规定发球;</p> <p>7. 如果裁判员对运动员发球合法性有怀疑,在一场比赛中第一次出现时,判重发球并警告发球方;</p> <p>8. 此后,裁判员对该运动员或其双打同伴发球动作的合法性再次怀疑,将判接发球方得 1 分;</p> <p>9. 无论是否第一次或任何时候,只要发球员明显没有按照合法发球的规定发球,无须警告,应判接发球方得 1 分;</p> <p>10. 运动员因伤病而不能严格遵守合法发球的某些规定时,可由裁判员做出决定免予执行。</p>
发球	<p>1. 擦网;</p> <p>2. 擦网后阻挡;</p> <p>3. 球发出时接发球员未准备好并且没有企图击球;</p> <p>4. 由于发生了运动员无法控制的干扰致使运动员未能合法发球、合法还击或遵守规则;</p> <p>5. 裁判员叫停等;</p> <p>6. 由于身体残疾而坐轮椅的运动员在接发球时,球出现下列情况:</p> <p>(1) 球触及接发球员的台区后,球朝着球网方向离开接发球员的台区,</p> <p>(2) 球停在接发球员的台上,</p> <p>(3) 在单打中,球触及接发球员的台区后,从其任意一条边线离开球台;</p> <p>7. 可以在下列情况暂停比赛:</p> <p>(1) 由于要纠正发球、接发球次序或方位错误,</p> <p>(2) 由于要实行轮换发球法,</p> <p>(3) 由于警告或处罚运动员,</p> <p>(4) 由于比赛环境受到干扰,以致该回合结果有可能受到影响。</p>
轮换 发球法	<p>1. 如果一局比赛进行到 10 分钟时仍未结束(双方都已获得至少 9 分时除外),或者在此之前任何时间应双方运动员要求,应实行轮换发球法;</p> <p>2. 当时限到时,球仍处于比赛状态,裁判员应立即暂停比赛,由被暂停回合的发球员发球,继续比赛;</p> <p>3. 当时限到时,球未处于比赛状态,应由前一回合的接发球员发球,继续比赛;</p> <p>4. 此后,每个运动员都轮发 1 分球,直至该局结束,如果接发球方进行了 13 次合法还击,则判接发球方得 1 分;</p> <p>5. 轮换发球法一经实行,将一直使用到该场比赛结束。</p>

(续表)

名称	规则
发球、接发球	1. 选择发球、接发球和方位的次序权利应由抽签来决定,中签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,或选择先在某一方位后,另一方运动员必须有另一个选择; 3. 在每获得 2 分之后,接发球方即成为发球方,以此类推,直至该局比赛结束,或者直至双方比分都达到 10 分或实行轮换发球法,这时,发球和接发次序仍然不变,但每人只轮发一分球; 4. 在双打的第一局比赛中,先发球方确定第一发球员,再由先接发球方确定第一接发球员,在以后的各局比赛中,第一发球员确定后,第一接发球员应是前一局发球给他的运动员; 5. 在双打中,每次换发球时,前面的接发球员应成为发球员,前面的发球员的同伴应成为接发球员; 6. 一局中首先发球的一方,在该场下一局应首先接发球,在双打决胜局中,当一方先得 5 分时,接发球方应交换接发球次序; 7. 一局中,在某一方位比赛的一方,在该场下一局应换到另一方位,在决胜局中,一方先得 5 分时,双方应交换方位。
	1. 裁判员一旦发现发球、接发球次序错误,应立即暂停比赛,并按该场比赛开始时确立的次序,按场上比分由应该发球或接发球的运动员发球或接发球,在双打中,则按发现错误时那一局中首先有发球权的一方所确立的次序进行纠正,继续比赛; 2. 裁判员一旦发现运动员应交换方位而未交换时,应立即暂停比赛,并按该场比赛开始时确立的次序,按场上比分运动员应站的正确方位进行纠正,再继续比赛; 3. 在任何情况下,发现错误之前的所有得分均有效。
	1. 在单打中,首先由发球员发球,再由接发球员还击,然后发球员和接发球员交替还击; 2. 在双打中,首先由发球员发球,再由接发球员还击,然后由发球员的同伴还击,再由接发球员的同伴还击,此后,运动员按此次序轮流还击; 3. 在两名由于身体残疾而坐轮椅的运动员配对进行的双打中,发球员应先发球,接发球员应还击,此后可由任何一名运动员还击,然而,运动员轮椅的任何部分不能超越球台中线的假定延长线,如果超越,裁判员将判对方得 1 分。
其他	合法还击 对方发球或还击后,本方运动员必须击球,使球直接触及对方台区,或触及球网装置后,再触及对方台区。  得 1 分 1. 对方运动员能合法发球; 2. 对方运动员未能合法还击: (1) 球在对方运动员击球前即触及其穿或戴的物品, (2) 球在触及对方运动员的台面之前被“阻挡”, (3) 对方运动员击出的球未触及本方台区而越过本方端线, (4) 对方连击, (5) 球在对方击球前已连续两次触及对方台面(两跳), (6) 用不符合规定的拍面击球, (7) 对方运动员穿或戴的任何物品使球台移动, (8) 对方运动员不执拍手在“回合”中触及比赛台面, (9) 双打时,对方运动员击球次序错误, (10) 球拍脱离手后将球击打到对面球台亦为失分。
	一局比赛 在一局比赛中,先得 11 分的一方为胜;10 平后,先多得 2 分的一方为胜方。
	一场比赛 一场比赛由奇数局组成。

### (三) 乒乓球运动赛事组织与欣赏

#### 1. 乒乓球运动竞赛组织

乒乓球竞赛的组织编排工作,是整个比赛有秩序进行的保证。乒乓球竞赛组织编排包括接受报名、审核报名材料、协助裁判长抽签、安排竞赛日程、编排比赛场序、检录公布比赛成绩、编制成绩册、资料归档等。乒乓球比赛通常采用单循环制或单淘汰制。单循环制的特点是所有参加比赛的人(队)相互之间都要比赛一次,机会均等。但是所需要的场地多、比赛时间长,如果比赛人(队)数比较多时,应采用分组循环的办法来进行。单淘汰制的特点是在时间短、场地少的情况下能接纳较多的参赛者,但比赛的机会很不均等,除第一名外其他的名次均有一定的偶然性。在比赛编排时也可以综合这两种比赛方法,采用阶段赛,不同阶段采用不同的赛制。乒乓球比赛有男子团体、女子团体、男单、男双、女单、女双和混双7种形式。(具体案例参考羽毛球项目的竞赛规程)

#### 2. 乒乓球运动竞赛欣赏

乒乓球是我国的“国球”,不仅是我国的优势项目,为我国赢得了荣耀与尊重;而且大众普及率非常高,在全民健身中也有重要地位和作用。乒乓球比赛具有极高的欣赏价值,运动员精湛的技战术、敏捷的判断、良好的空间意识,以及运动员无惧困难的顽强拼搏、文明礼貌的赛场礼仪都会给欣赏者留下深刻印象。

##### (1) 欣赏运动员的精湛技术

乒乓球竞赛的欣赏是以技术美为核心的。乒乓赛场上,一方左右开弓,长拉短吊进攻,另一方海底捞月,前后移动救球;一方重下杀手,连续攻球,另一方以柔克刚,巧妙挡回;一方侧身攻球,跃起大力扣杀,另一方削中反攻,中远台对拉,反应敏捷。这些精湛的技术无不闪烁出夺目的技术美,给人以美妙绝伦的艺术享受。

##### (2) 欣赏运动员、裁判员、教练员的临场发挥

“快”“转”“准”“狠”“变”等都是决定乒乓球比赛的制胜因素。在观看比赛时,着重看运动员如何在激烈的对抗中扬长避短,更合理地运用技术和战术。观赏乒乓球比赛要善于分析运动员的技术和战术水平,善于评价运动员技术和战术的特点;一场正规比赛由主裁与副裁共同执裁,分工明确,灵活处理比赛中的突发事件,凸显裁判专业水准;往往比赛过程中教练的境界决定队员的命运,从运动员的表现中,看出教练的风格特点,运动员场上的技术表现,反应教练训练的精细程度等,经常观摩高水平的乒乓球赛事,能不断地加深自己对该项运动的了解,提高自己的欣赏水平。反过来,随着欣赏水平的提高,也会驱使自己更多地观看比赛,增加自己投身这项运动的兴趣和热情。

##### (3) 欣赏运动员的精神面貌

乒乓球是我国的优势项目。我国的乒乓健儿多次捧杯,让五星红旗在国际舞台上高高飘扬。他们所表现的奋发向上、不甘落后、永不满足、勇于拼搏、敢于创新的精神和为祖国、为人民献身的精神,带给我们的不仅是胜利的喜悦、成功的体验、艺术的享受,还是精神的鼓舞和思想的启迪,激励我们的学习和工作。

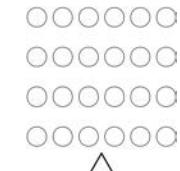
### (四) 乒乓球运动模块课堂教学设计

本教学设计是在学生有一定的乒乓球技术之上实施的,一般情况乒乓球技术学习以练习过程中肢体感知为主,准确判断来球,快速做出反应,以学生观看视频或者教师边讲解边示范,从徒手到持拍挥拍,从

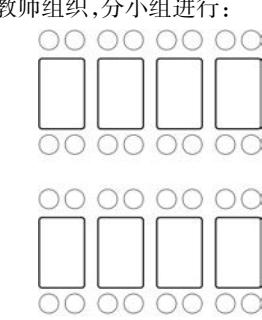
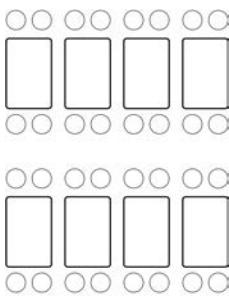
单球到多球练习,逐步形成条件反射。以个人技术到小组赛实战演练,应对不同乒乓球技战术,从开始的观摩到后期的组织比赛,进行多维度、多角度的长期反复练习,来促进学生身心的全面发展。

在乒乓球运动课时计划中,教师应根据模块教学计划的要求,清晰地展示课堂教学的各个要素,力求实现课堂教学效果的最优化。以下呈现乒乓球运动模块一第3课时的教学计划,供参考。

表2-1-6 乒乓球运动模块一第3课时的教学计划

模块	一	课时	第3课时	学生人数	40人
学习目标	1. 提高原地正手攻球的上台率,在原地正手攻球基础上学习发力攻技术,发展速度、力量、灵敏等体能练习; 2. 培养良好的锻炼习惯,了解乒乓球运动中安全防护的相关知识,进一步激发对乒乓球运动的学练动机和参与热情; 3. 培养积极进取、敢于挑战、勇担责任等体育品德。				
主要教学内容	1. 观看教学视频; 2. 多球进行正手攻球发力练习; 3. 回看录像,对比分析; 4. 正手发力攻球命中率比赛; 5. 体能练习:弹力带练习(模拟击球),行进间小步跑、高抬腿、交叉步。				
重难点	1. 学生学习的重难点:在绑拉力带击球、控制重心击球、多步移动击球等练习过程中,体会并掌握乒乓球正手对攻发力; 2. 教学内容的重难点:对攻练习中的发力控制,影响发球命中率的因素分析及改正方法; 3. 教学组织的重难点:分小组组长接收任务,组内轮换练习; 4. 教学方法的重难点:采用多角度多维度的示范和讲解,建立全面的技术感受和反馈,通过技能展示进行对抗比赛,充分调动学生的积极性和训练热情,运用摄像机拍摄分析个人技术动作。				
安全保障	1. 着装舒适轻便,不配戴首饰等; 2. 合理安排场地和器械; 3. 检查器材; 4. 充分的准备活动,适宜的活动空间; 5. 语言提示,加强自我保护。	场地 器材	1. 乒乓球桌10张; 2. 球拍40副橡皮筋10根,弹力绳40条; 3. 平板电脑10台; 4. 球、球盆、挡板若干; 5. 分队服40件。		
课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				时间	强度
开始部分 / 激趣导学 (2分钟)	课的常规: 1. 集合整队; 2. 师生问好; 3. 宣布课的内容及目标; 4. 安排见习生; 5. 安全教育。	教师: 1. 向学生问好; 2. 宣布课的内容,提出学习目标及要求; 3. 安排见习生,提示注意安全。 学生: 1. 体育委员集合整队,向教师问好; 2. 了解学习内容,明确目标与要求; 3. 见习生随堂听课,参与力所能及的活动。	教师组织,四列横队:  △	0分钟	90~100次/分钟

(续表)

准备部分 / 增趣促学 (8分钟)	1. 观看教学视频。	教师: 1. 组织学生观看教学视频; 2. 引导学生仔细观察; 3. 引导学生边看视频边模仿动作。  学生: 1. 认真观察; 2. 仔细思考动作区别。		3~3.5 分钟	90~100 次/分钟
	2. 动态挥拍热身组合。	教师: 1. 调整队形,组织学生热身; 2. 放音乐,引导学生挥拍练习; 3. 提醒学生注意前后左右间距。  学生: 1. 跟随音乐,进行挥拍练习; 2. 注意前后左右间距。	教师组织,分小组进行: 	3~4 分钟	130~150 次/分钟
基本部分 / 提升素养 (28分钟)	1. 模仿体验击球 (1)“如影随形”—— 绷拉力带击球, (2)“一马平川”—— 控制重心击球, (3)“长途跋涉”—— 多步移动击球。	教师: 1. 巡视讲解个别辅导; 2. 鼓励学生完成小目标并记住积分; 3. 十个小组分别进行练习; 4. 提示练习中安全事项。  学生: 1. 仔细体会动作细节; 2. 注意轮换练习内容。	学生组织,分小组,各小组组长负责: 	5~5.5 分钟	150~160 次/分钟
	2. 多球进行正手攻球发力练习。	教师: 1. 组织学生进行发力练习; 2. 循环指导。  学生: 1. 按教师要求进行一送一练; 2. 体会动作要点。	教师组织,4人一张球台进行一送一攻多球练习。	2~3 分钟	150~170 次/分钟
	3. 视频回放对比分析。	教师: 1. 组织学生观看练习前后视频对比; 2. 了解学生纠正练习后的效果; 3. 引导学生边看视频边模仿,进行徒手练习; 4. 给予肯定,鼓励学生。  学生: 1. 积极听讲; 2. 认真分析得出结论。	教师组织,分小组观看视频。	2~2.5 分钟	130~140 次/分钟

(续表)

	4. 正手攻球命中率比赛。	教师： 1. 组织学生自主进行比赛； 2. 观察学生比赛。  学生： 1. 积极参与态度认真； 2. 组长与组员信息交流。	学生组织, 分小组进行对抗比赛, 小组内进行人员分工。	5~6分钟	160~180次/分钟
基本部分 / 提升素养 (28分钟)	5. 体能练习 (1) 弹力带练习 (模拟击球), (2) 行进间小步跑, (3) 高抬腿, (4) 交叉步。	教师： 1. 选一个学生领做, 坚持连续、不停顿完成每次练习； 2. 采用循环集体练习的教学组织形式； 3. 口令提醒学生保质保量地完成练习。  学生： 1. 学生跟随领做同学集体循环练习； 2. 练习中间隔 15 秒； 3. 练习过程中表现出吃苦耐劳、坚忍不拔的优良品质。	学生组织, 分四路纵队依次进行练习。	9~10分钟	160~180次/分钟
结束部分 / 放松恢复 (2分钟)	1. 放松练习； 2. 讲评； 3. 布置课后作业, 回收器材； 4. 宣布下课。	教师： 1. 引导学生放松； 2. 简要点评本课学习情况； 3. 布置课后作业。  学生： 1. 学生积极放松； 2. 聆听并参与点评； 3. 积极完成课后作业。	教师组织, 四列横队：  ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ △	1~1.5分钟	120~140次/分钟
预计负荷	平均心率	140~153 次/分钟			
	运动密度	75%~87.5%			
课后反思	本课按照中国健康体育课程模式的要求, 以培养学生体育与健康学科核心素养为目的展开教学。通过菜单式教学模式为学生提供多种练习方法, 逐步提高改进正手发力攻球。热身活动采用动态移动挥拍, 让学生快速进入学习状态; 采用观看视频、前后练习视频对比分析等教学方式, 引导学生自主学习来改进技术动作。通过数码产品拍摄、教学小比赛等教学环节, 在教师的分配任务巡视指导下, 小组长带领进行各部分的学习和练习, 进一步培养小干部的责任意识和所有同学之间的合作意识与团结性, 养成勇于尝试、共同克服困难完成任务、坚持不懈的体育精神。需要改进之处: 录制视频与回看视频进行对比分析需要花费一定的时间进行, 影响课堂教学的连续性, 在后续教学中尝试将视频对比分析以课后作业的形式布置; 攻球命中率的比赛比较单一, 在后续教学中可以进行小组赛, 积分比赛, 比赛时间安排可以适当长一点; 辅助教具还可以再有针对性点。				

### 三、乒乓球运动模块学业质量评价

#### (一) 乒乓球运动模块阶段性学业质量水平

乒乓球运动的模块学习评价,根据《课程标准(2017年版2020年修订)》和水平目标的要求,以乒乓球运动的阶段性学业质量标准为参照,在以教师评价为主的基础上,引导学生进行自我评价和相互评价,重视过程性评价与终结性评价相结合,从而评判学生通过乒乓球运动模块学习在运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的达成程度。此外,任课教师可根据具体的学业质量制订具体可测量、可评价的标准与内容,并依此展开评价。

#### (二) 乒乓球运动模块学习评价案例

##### 1. 评价内容

乒乓球运动的模块学习评价内容主要是针对学生在学习过程和比赛情境中在运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的具体表现。评价内容主要包括乒乓球运动理论和相关知识、专项体能与一般体能、基本动作技术、技战术运用和比赛中预判、等球、连续意识能力,以及锻炼习惯、安全意识、遵守规则、良好的心理素质、顽强拼搏、勇于进取、正确的胜负观等方面。下面是模块一综合评价的主要内容及指标,仅供参考。

表2-1-7 乒乓球运动模块一综合评价

	构成	评价内容	优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	等级
运动能力	体能状况	合理分配体能;体能表现情况。						
	运动认知	对乒乓球裁判、教练和组织等方面相关知识的掌握、对比赛胜负的正确分析。						
	技战术运用能力	正反手技术及实战调节,比赛过程中技战术的运用。						
健康行为	健康知识掌握与运用	准备活动、放松情况及运动过程中的安全意识。						
	情绪调控能力	在练习及比赛中情绪调控的能力,能够积极与人交流、沉着冷静。						
	环境适应能力	在练习及比赛中适应外部环境排除干扰,及时调节应对场上来球。						
体育品德	体育品格	对同伴和对手的尊重程度、遵守比赛的礼仪。						
	体育精神	在练习及比赛中的自尊自信程度和勇于进取。						
	体育道德	遵守规则、尊重裁判、体现公平竞争。						

## 2. 评价方法

### (1) 运动能力评价

评分标准		优秀 (90~100 钟)	良好 (80~89 分)	中 (70~79 分)	合格 (60~69 分)	不合格 (60 分以下)	总评
技战术运用能力	正手技术	能够迅速灵活地运用技战术，完成进攻或防守，完成技术高且技术动作规范。	能够根据场上情况，有效做出应对决策，选择合适的技战术，完成进攻或防守任务。	攻球技术稳定，步法移动灵活，并能运用正手变线技术进行有效进攻，攻守切换能力较好。	攻球技术较稳定，并能运用扣杀技术进行有效进攻。	攻球技术不稳定，攻守切换能力较弱。	

### (2) 健康行为评价

评分标准		优秀 (90~100 分)	良好 (80~89 分)	中 (70~79 分)	合格 (60~69 分)	不合格 (60 分以下)	总评
情绪控制	情绪稳定	比赛中即使有激烈对抗也能保持良好的心理状态。	在激烈对抗下，能够主动地调整好心理状态。	在激烈对抗的状态下，情绪会有波动，但能够较好地调整情绪。	比赛中心理状态基本稳定，在激烈对抗的状态下，情绪有多波动，在教师或者同伴的提醒下能够有所改进。	比赛中心理状态差，出现明显的失控情况，如咆哮、焦虑、愤怒等。	
环境适应	比赛环境适应	适应能力很强，能有意识有目的地处理每一个球。	适应环境能力强，注意力集中。	能够用较短时间逐渐适应环境。	能缓慢适应比赛环境，对比赛状态有所影响。	不能适应比赛环境，影响比赛状态。	

### (3) 体育品德评价

评分标准		优秀 (90~100 分)	良好 (80~89 分)	中 (70~79 分)	合格 (60~69 分)	不合格 (60 分以下)	总评
规则意识	遵守规则	能够按照乒乓球比赛规则参与学习和比赛，对竞赛规则有一定的了解，在比赛中能够自觉遵守规则。	能够按照乒乓球比赛规则参与学习和比赛，对竞赛规则基本了解，在比赛中能够自觉遵守规则。	能够按照乒乓球比赛规则参与学习和比赛，对竞赛规则了解不够，在比赛中能够遵守规则。	基本能够按照乒乓球比赛规则参与学习和比赛，对竞赛规则了解模糊，在比赛中能够遵守规则。	基本能够按照乒乓球比赛规则参与学习和比赛，对竞赛规则不了解，出现违反规则的行为。	
进取精神	直面困难	面对困难局面，积极应对并表现出顽强拼搏的斗志，找到解决问题的办法。	面对困难，积极应对并表现出积极的较强的斗志和拼搏精神。	面对困难，表现出较强的斗志和拼搏精神。	面对困难，表现出一定的斗志和拼搏精神。	面对困难，出现退缩，甚至有放弃的意愿。	

## 第二节 羽毛球运动模块教学

羽毛球运动是由古代的毽球游戏逐渐演变而来的。现代羽毛球运动诞生于英国，1920年传入我国，中华人民共和国成立后得到迅速发展。20世纪70年代我国羽毛球队已跻身于世界强队之列；20世纪80年代，我国羽毛球运动已达到世界先进水平。羽毛球在1992年巴塞罗那奥运会上被列为正式比赛项目，共设男子单打、女子单打、男子双打、女子双打和男女混合双打共5项比赛。羽毛球是世界上普及率最高的运动项目之一，它不分男女，老少皆宜，不论在室内还是在室外，无论是作为娱乐活动还是竞技比赛，在全球范围内广泛开展，深受大众欢迎。

### 一、羽毛球运动模块教学设计

#### (一) 羽毛球运动模块的目标体系和内容构建

羽毛球运动高中三年的模块目标的制订，应根据《课程标准（2017年版2020年修订）》的理念，遵从“健康第一”的指导思想，合理考虑所需教授的学科内容，统筹规划10个模块的构成，在运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科素养应达到的要求和应具备的相应表现。模块学习目标体系的建构，应以培养学生的体育与健康学科核心素养为出发点，各个模块学习目标应体现循序渐进、逐步提高的原则。通过模块学习掌握技能、参与运动和欣赏比赛，提高锻炼意识并培养良好习惯。通过模块化的目标设置，系统性地练习羽毛球运动的基本技战术方法，强化概念要领，巩固正确姿势，纠正错误动作，形成良好规范的技术动作，培养和提高战术意识与应变能力。

高中学段羽毛球运动模块学习目标体系的建构，包含了基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等6个方面的学习内容。10个模块内容构建是面向全体学生，以普及羽毛球基本技战术，建立学生积极参与的态度和达成学科素养为目的。通过模块目标设置，促进身体机能全面发展，增强体质，发展羽毛球专项素质和能力，掌握运动心理和生理知识，学习科学的锻炼方法，提高自我控制能力，在教学中培养学生的创新能力和组织能力。

#### 1. 羽毛球运动模块的目标体系

表2-2-1是高中学段羽毛球运动模块学习目标体系的设置。

表2-2-1 羽毛球运动10个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	了解羽毛球运动的发展、特点和价值、技战术原理、竞赛规则和裁判法等基础理论知识，提高对羽毛球运动的认知水平；掌握羽毛球的单一技术、组合技术，并提高技战术运用能力；积极参	模块一	初步体验羽毛球运动，基本掌握发球、拉球、前场步法、握拍、准备姿势等技术动作，了解基础理论知识与运动概述，通过技术练习和相关体能练习使专项体能与一般体能水平有一定程度的提高。在实战中体现基本技术水平。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	与展示与比赛,具备基本的校级比赛的组织、执裁能力;养成观看羽毛球赛事的习惯,具有较好的欣赏和评价能力;掌握多种专项体能与一般体能的练习方法,体能水平明显提高。	模块二	了解羽毛球运动的锻炼价值,理解羽毛球搓、勾、推、扑等技术动作的概念与术语、基本原理。并在了解一定比赛规则的基础上,灵活运用所学技术,掌握网前球:搓、勾、推、扑等技术,通过不同的实战练习情境下以提高球性球感为目的,形成正确、完整的动作结构为目标,为往后的战术运用打下基础。专项体能与一般体能水平有明显的提高。
		模块三	进一步了解羽毛球运动常见的运动损伤与应对措施、羽毛球运动中的疲劳与恢复和羽毛球裁判法。掌握两侧移动步法、技术串联、吊球、杀球等技术。提高对比赛情境下的技术应用,同时反复练习基础技术动作,初步形成一定的战术意识,专项体能与一般体能水平有明显的提高。
		模块四	熟悉羽毛球运动发展趋势、羽毛球运动健身价值、羽毛球运动的礼仪和各种打法类型的特点。掌握接杀球、吊球上网、杀球上网、快拉快吊等技战术。能够结合各种练习情境,在实战中进行有效运用。专项体能与一般体能水平有明显的提高。
		模块五	掌握羽毛球运动比赛影响因素、羽毛球运动发展心理与社交价值等。掌握发球抢攻战术、对角线战术,临场应变能力进一步增强。在基本技术动作中的串联组合能够尽力做到合理化,战术水平能得到提高,专项体能与一般体能水平有进一步的提高。
		模块六	掌握羽毛球竞赛规则与裁判方法。掌握吊杀上网、高吊结合等技术及其组合技术。能够完成一定多拍球的质量与数量,实战能力进一步提高,专项体能与一般体能水平进一步提高,基本达到正式比赛的体能要求。
		模块七	掌握羽毛球战术设计和运用、羽毛球运动攻防转换理论和羽毛球体能练习的方法。逐渐提高双打发前场球、双打发平快球等组合技战术,并在对抗练习和比赛中运用,专项体能与一般体能水平进一步提高,基本达到正式比赛的体能要求。
		模块八	全面掌握专项体能练习方法、羽毛球赛事组织与编排、双打战术理论等。提高抽球、半蹲快打等技术。并在对抗练习和比赛中运用,专项体能与一般体能水平更进一步提高,达到正式比赛的体能要求。
		模块九	提高羽毛球比赛的组织与编排、羽毛球战术设计水平。提高双打控反控战术、单打重复球战术、综合步法等,并在对抗练习和比赛中运用,专项体能与一般体能水平显著的提高,达到正式比赛的体能要求。
		模块十	全面理解羽毛球运动并有能力胜任编排和裁判工作,对双打项目更为深刻的体验和理解,能够发挥自己优势并找到合适的双打搭档,在实战高压情境下合理运用各种技战术,体能充沛,能够完全达到正式比赛的体能要求。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
健康行为	养成良好、科学的锻炼习惯和饮食习惯,能正确评价身体运动机能和健康状况,提高预防疾病的意识和能力;体验运动技能提高带来的乐趣和成功感,发展良好的心理品质,提高调控情绪能力,形成积极进取、乐观开朗、健康向上的生活态度。	模块一	体会羽毛球运动带来的乐趣和成功感,逐步养成爱好运动的习惯,发展良好的心理品质。
		模块二	在学习和训练中,学会控制个人的情绪,不断提高个人适应不同环境的能力。
		模块三	学习羽毛球运动安全防护知识,学会缓解和消除运动疲劳的方法,加强安全防护意识。
		模块四	了解健康的概念与术语,基本原理,关注健康,学会养成健康的生活方式和良好的锻炼习惯,能正确评价身体运动机能和健康状况,进一步提升情绪控制能力和沟通交流能力。
		模块五	改善生活方式和锻炼习惯,能正确评价身体运动机能和健康状况,积极与不同人群交流,加强社会适应能力。
		模块六	能正确评价身体运动机能和健康状况,提高预防疾病的意识和能力,表现出包容豁达,乐于助人的心理品质,提高合作能力和竞争意识。
		模块七	能正确评价身体运动机能和健康状况,提高预防疾病的意识和能力;表现出对羽毛球运动的浓厚兴趣,养成乐观开朗、包容豁达的心理品质。
		模块八	提高预防疾病的意识和能力,体验运动技能提高带来的乐趣和成功感,表现出关注健康,注重安全,情绪稳定的心理状态。
		模块九	提高预防疾病的意识和能力,体验运动技能提高带来的乐趣和成功感,表现出包容豁达、善于合作、注重竞争的品质,具有较强的环境适应能力。
		模块十	发展良好的心理品质,提高调控情绪能力,形成积极进取、乐观开朗、健康向上的生活态度。
体育品德	在羽毛球展示与比赛中,能遵守规则、诚信自律、尊重对手和裁判、文明礼貌、顽强拼搏、超越自我、挑战极限,胜任多种角色并正确对待胜负;在羽毛球学习中能积极进取、不惧困难、团结协作。	模块一	在多球练习和多人对练中通过相互辅导与帮助,培养责任意识和角色意识。
		模块二	培养遵守规则、互相尊重、文明礼貌的体育品德。
		模块三	尊重对手和裁判,培养积极进取、顽强拼搏、超越自我的体育品德。
		模块四	尊重对手和裁判,培养诚信自律、挑战极限和正确的胜负观。
		模块五	体验多种角色,培养迎难而上、挑战自我、勇担责任的体育品德。
		模块六	体验多种角色,强化遵规守纪、互相尊重、文明礼貌的体育品德。
		模块七	正确对待胜负,强化顽强拼搏、挑战自我、积极进取等体育品德。
		模块八	表现出良好的规则意识和担当意识,具有正确的胜负观。
		模块九	胜任多种角色并正确对待胜负,表现出积极进取、不怕困难、顽强拼搏、文明礼貌等体育品德。
		模块十	表现出良好的规则和担当意识,胜任多种角色并正确对待胜负,具有较好的社会责任感,比赛中能够遵守规则、文明礼貌、顽强拼搏、互相尊重。

## 2. 羽毛球运动模块的内容构建

依据高中是 10 个模块的学习目标,从羽毛球运动基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价 6 个方面进行设计,具体呈现如下。

表 2-2-2 羽毛球运动 10 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	羽毛球运动起源与发展、运动安全问题等。	发球、拉球、前场步法、握拍、准备姿势等技术及其组合技术。	一般体能:50 米跑、立定跳远、引体向上等;专项体能:行进间步法、短绳速摇、变速跑、间歇跑等;通过发展一般体能,学会多种一般体能练习方法。	参加班级内发球、拉球活动的展示与比赛。	学习简单裁判手势和用语,如场地和永久固定物等。	学习观看羽毛球高水平赛事。
模块二	羽毛球运动的锻炼价值、羽毛球比赛规则简介、主要赛事介绍等。	网前球:搓、勾、推、扑技术及其组合技术。	一般体能:50 米跑、立定跳远、引体向上等;专项体能:原地综合步法、短绳双摇、小肌群器械练习等;在一般体能基础上发展专项体能,掌握多种一般体能练习方法。	参加班级内搓、勾、推等技术的展示和无球实战模拟。	计分与失分方法,司线裁判内容与方法。	开始主动欣赏高水平羽毛球比赛,对比赛形成自己的一些认识。
模块三	羽毛球运动常见的运动损伤与应对措施、羽毛球运动中的疲劳与恢复、羽毛球裁判法。	两侧移动步法、技术串联、吊球、杀球技术及其组合技术。	一般体能:50 米跑、立定跳远、引体向上等;专项体能:全场“米”字步法、手指力量练习、手腕力量练习等;提高一般体能和发展专项体能,学会多种专项体能练习方法。	参加班级内移动步法、吊球、杀球等技术的展示与比赛。	干扰和更正的方法等,淘汰比赛的组织与编排。	简单评说高水平羽毛球比赛。
模块四	羽毛球运动发展趋势、羽毛球运动健身价值分析、羽毛球运动的礼仪、各种打法类型的特点。	接杀球、吊球上网、杀球上网技术及其组合技术;快拉快吊战术。	一般体能:50 米跑、1000 米跑、立定跳远、引体向上等;专项体能:两边摸线步法、肩关节柔韧练习、小腿爆发力练习等;进一步提高专项体能与一般体能,掌握多种专项体能练习方法。	参加班级接杀球、吊球上网、杀球上网技术及其组合技术展示活动与比赛。	规则问题学习,循环赛的组织与编排。	尝试从多个维度对高水平羽毛球比赛进行观赏与分析。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块五	羽毛球运动影响比赛因素分析、羽毛球运动发展心理与社交价值等。	各种组合技术与发球抢攻战术、对角线战术。	一般体能：50米跑、1000米跑、立定跳远、引体向上等；专项体能：持拍杀上网步法、起动步练习、负重步法练习等；强化一般体能和进一步提高专项体能，掌握多种综合性体能的练习方法。	参加班级内各种组合技术与发球抢攻战术、对角线战术的展示与比赛。	运动员行为准则，组织班级羽毛球比赛等。	能够从多个维度对高水平羽毛球比赛进行观赏与分析。
模块六	羽毛球运动中合理运用技术的方法手段、羽毛球竞赛规则与裁判方法。	吊杀上网、高吊结合的组合技术与战术。	一般体能：50米跑、1000米跑、立定跳远、引体向上等；专项体能：持拍四点步法、核心力量练习、快速起动练习等；强化专项体能与一般体能，学会根据自身特点制订合理的体能锻炼计划。	参加校内羽毛球比赛，合理运用所学技战术。	裁判长的职责，组织校园羽毛球比赛等。	能够从多个维度对高水平羽毛球比赛进行带有主观认识的评说。
模块七	羽毛球战术设计和运用、羽毛球运动攻防转换理论、羽毛球体能练习的理论、羽毛球技战术分析。	双打发前场球、双打发平快球、基本站位等组合技术与战术。	一般体能：50米跑、1000米跑、立定跳远、引体向上等；专项体能：无拍四点回中心点步法、3分钟短绳、负重间歇跑等；进一步强化专项体能与一般体能，学会正确评价体能锻炼效果。	参加班级内单打和双打比赛。	比赛临场情况的现场处理等。	定期观看高水平羽毛球比赛。
模块八	专项体能练习方法、羽毛球比赛分析、赛事组织与编排、双打战术理论等。	抽球、半蹲快打技术及其组合技术与战术。	一般体能：50米跑、1000米跑、立定跳远、引体向上等；专项体能：被动过渡步法、快速反应练习、下肢柔韧练习等；进一步强化专项体能与一般体能，学会正确评价体能锻炼效果。	参加班级内单打和双打比赛。	班级内比赛的组织、编排与裁判。	学习运用统计数据进行赛事分析。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块九	羽毛球比赛的组织与编排、羽毛球战术设计等。	双打控反控战术、单打重复球战术、综合步法等组合技术与战术。	一般体能：50米跑、1000米跑、立定跳远、引体向上等；专项体能：定时定速跑快速恢复能力练习、快速反应能力练习、躲避球练习等；进一步提高专项体能与一般体能水平。	参加校级羽毛球比赛。	校内比赛的组织、编排与裁判。	对高水平赛事有全面的认识且见解独到。
模块十	羽毛球技战术打法类型和特点、运动教育模式介绍、羽毛球比赛的技术统计等。	各种组合技术，双打攻人、双打攻中路、双打防守反击单打控反控等战术。	一般体能：50米跑、1000米跑、立定跳远、引体向上等；专项体能：全场综合步法、实战间歇30秒短绳速摇练习等；保持并不断地提高专项体能与一般体能水平。	参加校级羽毛球比赛。	大型比赛的组织、编排与裁判。	全方位且充分形成对观赛的评价体系具有自我评价的能力。

## (二) 羽毛球运动模块教学计划的设计与实施

依据“目标引领内容”的理念，明确每个模块的学习目标后，就可以根据教学内容之间的相互关系，结合项目的特点和教学实际，制订10个模块的教学计划。

表2-2-3 羽毛球运动模块一教学计划

学习目标	1. 初步体验羽毛球运动，了解基础理论知识与运动概述，基本掌握入门技术动作，通过技术练习和相关体能练习提高各项身体素质； 2. 体会羽毛球技能带来的乐趣和成功感，逐步养成爱好运动的习惯，发展良好的心理品质； 3. 在多球练习和多人对练中通过相互辅导与帮助，培养责任意识和团队信念。
主要教学内容	1. 羽毛球运动的价值、基本原理、简单规则和安全防范问题； 2. 正、反手握拍及球性练习，单接发球准备姿势，发高远球，发平高球，发网前球，击高远球，正手挑球，放网前球；前场步法、后场步法、串联步法，后场高远球接网前挑球、头顶步法接网前、发球接发球、后场底线相持、网前正反手步法等组合动作技术； 3. 单打基本球路组合：后场正手和头顶底线、网前正反手、四方球、发接发前三拍控制等； 4. 熟悉羽毛球热身活动和体能练习的多种方法； 5. 小组间的一对一对练、“二一式”练习、主练与陪练合作，升降级的分组对抗练习，以及半场教学比赛和全场综合比赛； 6. 观看高水平的羽毛球赛事。

(续表)

重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)积极参与羽毛球学练与比赛,能勇敢面对困难,积极进取,并与同伴团结合作,提高技能水平,(2)提高在移动步法中以及回合下对羽毛球的控制能力,培养主动进攻意识;</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)在多拍回合的情境下羽毛球组合技术的有效运用,(2)对学生遵守羽毛球规则和比赛基本礼仪,以及积极进取、不怕困难、团结合作等品质的培养;</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)学练中突出羽毛球的主、被动态势的转换,提高学生的决策和应对能力,(2)基于学习目标,学练中多组织不同小组间的技能展示、游戏和比赛,提高学生兴趣,体现羽毛球运动的特点;</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)强调羽毛球学练中的安全提示和注意事项,强调准备活动和放松习惯的重要性,(2)重视握拍、发球、接发球、后场底线和网前等技术之间有目的地组合,通过多样化的练习手段,对不同情境下技战术的运用时机、关键环节和核心要求进行提示、纠错与指导。</p>		
课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 初步了解羽毛球运动的起源及发展,规则介绍,运动概述,进行常规内容的学习;</p> <p>2. 初步建立学生的安全防范意识,健康行为的培养,以及激发兴趣、学练动机和参与热情;</p> <p>3. 培养团队合作的精神,遵守比赛规则的意识,更多地关注同伴的能力,以及勇于尝试的品质。</p>	<p>1. 羽毛球运动概述,羽毛球安全注意事项和预防受伤的措施;</p> <p>2. 正、反手握拍法,“八”字绕环练习;</p> <p>3. 原地颠球和行进间颠球;</p> <p>4. 教学挑战比赛:球性比拼、无网实战;</p> <p>5. 体能练习:30秒跳绳快速单摇、20米折返跑、30米快速冲刺、立卧撑;</p> <p>6. 放松活动:音乐中集体放松跑。</p>	<p>1. 通过视频播放,建立学生学习兴趣;</p> <p>2. 教师示范讲解,学生依次练习;</p> <p>3. 个人练习、分组合作学练和具体练习相结合;</p> <p>4. 教师介绍比赛基本规则,分场地、分组分层进行比赛,教师巡回指导并纠错;</p> <p>5. 采用集体练习的方式,由教师统一指挥;</p> <p>6. 教师讲解练习方法和要点,结合音乐伴奏学生进行练习。</p>
2	<p>1. 初步掌握正手和反手握拍法,学习运用正确握拍于不同情境,尝试完成并适应速度、灵敏、协调等羽毛球体能练习;</p> <p>2. 培养学生的安全意识和健康意识,掌握羽毛球准备活动和放松的基本方法,激发对羽毛球运动的学练动机和参与热情;</p> <p>3. 培养积极进取、不怕困难的品质和规则意识,能够关注同伴和队友的能力需求。</p>	<p>1. 准备活动:球性练习、球拍操;</p> <p>2. 正、反手握拍法,“八”字绕环练习;</p> <p>3. 原地颠球和行进间颠球;</p> <p>4. 教学挑战比赛:球性比拼、无网实战;</p> <p>5. 半场模拟实战对练;</p> <p>6. 体能练习:折返跑、俯卧撑、仰卧起坐、连续纵跳;</p> <p>7. 放松活动:原地两人拉伸配合。</p>	<p>1. 教师指导,学生集体练习;</p> <p>2. 教师示范讲解,学生依次练习;</p> <p>3. 个人练习、分组合作学练和具体练习相结合;</p> <p>4. 教师介绍比赛基本规则,分场地、分组分层进行比赛,教师巡回指导并纠错;</p> <p>5. 采用集体练习的方式,由教师统一指挥;</p> <p>6. 教师指导学生集体练习;</p> <p>7. 同伴相互协作,充分放松。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 初步掌握单打发球准备姿势，巩固正、反握拍转换的方法与时机；</p> <p>2. 培养学生良好的锻炼习惯，了解运动中安全防护的相关知识，进一步激发对羽毛球运动的学练动机和参与热情；</p> <p>3. 培养遵守规则、自尊自信、勇于进取和挑战自我的品德。</p>	<p>1. 准备活动：绕场慢跑、关节拉伸练习；</p> <p>2. 羽毛球运动的安全与简单规则；</p> <p>3. 正、反手握拍转换时机；</p> <p>4. 单打接发球准备姿势；</p> <p>5. 模拟实战前后场接发球；</p> <p>6. 体能练习：推小车、俯卧撑、仰卧起坐、体前屈；</p> <p>7. 放松活动：两人配合拉伸。</p>	<p>1. 教师指导，学生集体练习；</p> <p>2. 教师讲解要点，鼓励学生课后继续搜集材料；</p> <p>3. 教师讲解要点，学生依次练习；</p> <p>4. 教师讲解示范后，学生依次练习，教师巡回指导；</p> <p>5. 教师介绍比赛基本规则和安全防护的知识，分场地、分组进行比赛，尝试利用升降级机制；</p> <p>6. 采用集体练习的方式，由教师统一指挥；</p> <p>7. 教师示范拉伸方法，讲解要点，学生分组练习。</p>
4	<p>1. 初步掌握单打接发球技术，学习双打接发球姿势，熟悉发球接发球组合技术的运用效果，认识体能的重要性，发展各项体能，发展快速反应能力；</p> <p>2. 培养良好的运动习惯，能够在面对困难和挫折时有一定的情绪控制能力，锻炼体育竞赛精神；</p> <p>3. 提高抗压能力，心理情绪调节能力和良好的体育品德。</p>	<p>1. 准备活动：关节操；</p> <p>2. 单打前后场接发球练习；</p> <p>3. 双打接发球准备姿势；</p> <p>4. 两人分组对角线发球接发球对练；</p> <p>5. 游戏：多拍“永不落地”；</p> <p>6. 体能练习：30秒跳绳快速单摇、20米折返跑、30米快速冲刺、立卧撑；</p> <p>7. 放松活动：音乐中集体放松跑。</p>	<p>1. 教师指导，学生集体练习；</p> <p>2. 教师讲解示范，学生集体练习；</p> <p>3~4. 教师讲解示范后，学生依次练习，教师巡回指导；</p> <p>5. 教师介绍游戏基本规则，鼓励各组分别挑战连续回球的数量和回合数；</p> <p>6. 采用集体练习的方式，由教师统一指挥；</p> <p>7. 教师讲解练习方法和要点，结合音乐伴奏学生进行练习。</p>
5	<p>1. 初步掌握正手发高远球技术，提高发球质量和接发球反应速度，明确场地画线区域功能，迅速找出正手区与反手区相应的中心位置；发展速度、力量、灵敏、耐力等体能；</p> <p>2. 培养对积极准备下的防守意识，强调其实战中的重要性；</p> <p>3. 建立场地规则意识，掌握运动规律，培养团队合作精神，锻炼良好体育品质。</p>	<p>1. 准备活动：移动中球性练习；</p> <p>2. 发球徒手挥拍练习；</p> <p>3. 模拟比赛开球第一拍，分组进行；</p> <p>4. 负责裁判和简易编排工作；</p> <p>5. 体能练习：25米冲刺和后退、定时跑、蛙跳、网球拍挥拍；</p> <p>6. 放松活动：放松跑练习。</p>	<p>1. 教师指导，学生集体练习；</p> <p>2. 教师讲解示范后，学生依次练习，教师巡回指导；</p> <p>3. 教师设计练习规则与目标，学生通过目标达成进行分层练习；</p> <p>4. 教师讲解裁判工作学生进行简易编排并用于实战；</p> <p>5. 采用集体练习的方式，由教师统一指挥；</p> <p>6. 教师讲解、示范，学生集体练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 初步掌握正手击后场球的技术动作,接发球准备姿势与后场击球动作组合技术;理解其是所有上手击球动作的基础的重要性,达到高水平的保障;</p> <p>2. 掌握运动安全防护的知识与方法,提升主动进攻意识,提高控球的能力;</p> <p>3 提高规则意识,培养迎难而上、勇于进取和挑战自我的体育精神。</p>	<p>1. 准备活动:移动综合步法;</p> <p>2. 定点正手拉球练习;</p> <p>3. 徒手挥拍结合固定球练习;</p> <p>4. 接发球准备姿势过渡到拉球动作;</p> <p>5. 实战演练完整回合;</p> <p>6. 体能练习:单脚跳、短绳挥臂、收腹跳、“八”字跳;</p> <p>7. 放松活动:两人配合拉伸。</p>	<p>1. 教师指导,学生集体练习;</p> <p>2. 教师讲解要点,学生分组练习;</p> <p>3. 教师讲解示范后,学生依次练习,教师巡回指导;</p> <p>4. 教师组织学生分场地、分组进行比赛,赛后讨论如何在比赛中与同伴进行合作;</p> <p>5. 教师讲解常见问题,学生按照要求进行实战;</p> <p>6. 采用集体练习的方式,由教师统一指挥;</p> <p>7. 教师示范拉伸方法,讲解要点,学生分组练习。</p>
7	<p>1. 巩固与改进握拍动作、发球接发球组合技术,学习掌握发平高球技术,区分高远球与平高球的差别,并理解如何选择运用,同时发展控球能力,进一步认识体能的重要性;</p> <p>2. 进一步激发学羽毛球的学练动机和参与热情,并在合作练习中得到体现,表现积极负责的精神;</p> <p>3. 了解裁判法中的违例事项,学会场上如何应变,展示出遵守规则、尊重裁判、挑战自我、顽强拼搏的品质。</p>	<p>1. 准备活动:持拍拉伸;</p> <p>2. “二一式”底线相持练习;</p> <p>3. 半场发接发前三拍控球练习;</p> <p>4. 全场四方球练习;</p> <p>5. 全场对攻练习并实战比赛;</p> <p>6. 体能练习:单脚跳、两边摸线、半场步法移动、定时跑;</p> <p>7. 放松活动:音乐中集体放松跑。</p>	<p>1. 教师指导,学生集体练习;</p> <p>2. 教师讲解“二一式”方法和注意事项,强调控制组织球路的能力,学生集体练习;</p> <p>3.~4. 教师讲解示范后,学生依次练习,教师巡回指导;</p> <p>5. 教师语言提示进攻要点,介绍比赛基本规则,提示学生在比赛中进行思考并改善;</p> <p>6. 采用集体练习的方式,由教师统一指挥;</p> <p>7. 教师讲解练习方法和要点,学生集体练习。</p>
8	<p>1. 初步掌握正手挑球技术,接发球和前场技术动作相结合,学习发网前球,合理选择发前后场的时机,学会判断场上变化,发展体能;</p> <p>2. 应对不同情境的表现,冷静、果断地做出反应,培养坚忍不拔的意志品质;</p> <p>3. 培养坚持不懈、吃苦耐劳的精神,为赛场上拼搏到底打下基础。</p>	<p>1. 准备活动:绕场慢跑、关节操;</p> <p>2. 徒手挑球挥拍练习;</p> <p>3. 定点和移动中前场挑球技术的多球练习;</p> <p>4. 发接发前后场技术组合运用;</p> <p>5. 半场接发球轮转比赛;</p> <p>6. 体能练习:平板支撑、卷腹、跑台阶、半蹲跳;</p> <p>7. 放松活动:音乐中集体放松跑。</p>	<p>1. 教师指导,学生集体练习;</p> <p>2. 教师讲解示范,学生集体练习;</p> <p>3.~4. 教师讲解示范后,学生依次练习,教师巡回指导;</p> <p>5. 教师介绍比赛方法和规则,强调轮转时机和安全意识;</p> <p>6. 采用集体练习的方式,由教师统一指挥;</p> <p>7. 教师示范拉伸方法,讲解要点,学生分组练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 巩固与改进发球技术,固定握拍姿势并组合前后场技术,初步掌握前场步法中并步、蹬跨步、弓箭步;发展体能;</p> <p>2. 提高学生适应外部环境和比赛中的情绪调节能力,形成基础的回球思路与应对策略;</p> <p>3. 展示出团结协作、吃苦耐劳的品质,表现出勇于担当的精神,正确对待比赛胜负观。</p>	<p>1. 准备活动:持拍持球接力游戏;</p> <p>2. 发接发半场自由练习;</p> <p>3. 前场步法练习:起动步、并步、蹬跨接弓步;</p> <p>4. 前场多球练习:主动、被动姿态分组分层;</p> <p>5. 单打全场(半场)无杀球比赛;</p> <p>6. 体能练习:负重两边摸线、负重等跨步、双摇、50米冲刺跑;</p> <p>7. 分享观赏羽毛球比赛的体会;</p> <p>8. 放松活动:两人配合拉伸。</p>	<p>1. 教师指导,学生集体练习;</p> <p>2. 教师讲解,学生分组练习;</p> <p>3. 教师讲解示范后,学生依次练习,教师巡回指导;</p> <p>4. 教师讲解规则,学生分组比赛;</p> <p>5. 教师组织学生分场地、分组进行比赛,赛后讨论如何有效回球并控制;</p> <p>6. 采用集体练习的方式,由教师统一指挥;</p> <p>7. 学生小组讨论,教师点评;</p> <p>8. 教师示范拉伸方法,讲解要点,学生分组练习。</p>
10	<p>1. 掌握反手挑球并衔接网前正手技术的能力,主动将所学技术运用到比赛中,发展反应速度、爆发力、协调性等体能;</p> <p>2. 进一步培养学生羽毛球的学练动机和参与热情,比赛中能够积极沟通交流,提升意识和适应外部环境的能力;</p> <p>3. 展示出遵守规则、尊重裁判、挑战自我、顽强拼搏的品质。</p>	<p>1. 准备活动:四点控球游戏</p> <p>2. 原地徒手反手挑球练习;</p> <p>3. 发球抢攻战术练习;</p> <p>4. 半场攻防比赛;</p> <p>5. 体能练习:单脚跳、短绳挥臂、收腹跳、“八”字跳;</p> <p>6. 放松活动:拉伸放松。</p>	<p>1. 教师指导,学生集体练习和游戏;</p> <p>2. 教师讲解示范后,学生集体练习,教师巡回指导;</p> <p>3. 教师组织学生依次练习,提示学生动作要点;</p> <p>4. 教师讲解分组办法,鼓励运用所学组合技术,学生分组比赛;</p> <p>5. 采用分站练习的方式,由教师统一指挥;</p> <p>6. 教师讲解、示范,学生集体练习。</p>
11	<p>1. 巩固与改进网前挑球和放网技术,提高接发球技术衔接组合能力,发展体能应用于实战;</p> <p>2. 提高适应外部环境和比赛中的情绪调节能力,提升比赛中的情绪调控和身体负荷控制能力;</p> <p>3. 展示出遵守规则、尊重裁判、挑战自我、顽强拼搏、追求卓越的品质。</p>	<p>1. 准备活动:绕场慢跑、关节拉伸练习;</p> <p>2. 发球抢攻演变接发球抢攻战术;</p> <p>3. 全场平高平快四方球;</p> <p>4. 全场综合自由比赛;</p> <p>5. 体能练习:负重两边摸线、负重等跨步、双摇、50米冲刺跑;</p> <p>6. 羽毛球运动的特点与价值;</p> <p>7. 放松活动:两人配合拉伸。</p>	<p>1. 教师指导,学生集体练习;</p> <p>2. 教师提示面对防守时的进攻选择,学生分组依次练习;</p> <p>3. 教师讲解后,学生依次练习,教师巡回指导;</p> <p>4. 教师组织学生分场地、分组进行比赛,赛后讨论如何正确合理使用技战术组合;</p> <p>5. 采用集体练习的方式,由教师统一指挥;</p> <p>6. 教师组织小组讨论,学生组内发言,由各组代表在放松活动时与全班分享;</p> <p>7. 教师示范拉伸方法,讲解要点,学生分组练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
12	1. 初步掌握串联步法的方法和要点,主动将所学技术运用到比赛中,发展速度、协调性、爆发力等体能; 2. 提高被动情况下的应对能力,以及比赛中情绪调控的能力,能够及时调整心态; 3. 展示出勇敢顽强、吃苦耐劳的品质,表现出勇于担当的精神。	1. 准备活动:关节操; 2. 底线相持练习; 3. 限制下压球进行串联步法练习; 4. 半场无限制比赛; 5. 被动过渡球练习; 6. 体能练习:15米加速跑、绳梯练习、俯卧蹬伸、收腹跳; 7. 放松活动:两人配合拉伸。	1. 教师指导,学生集体练习与游戏; 2. 教师讲解示范,学生集体练习; 3.~4. 教师讲解示范后,学生依次练习,教师巡回指导; 5. 教师介绍比赛基本规则,提示学生被动球处理的应对策略; 6. 采用集体练习的方式,由教师统一指挥; 7. 教师示范拉伸方法,讲解要点,学生分组练习。
13	1. 巩固与改进串联步法的应用,了解预判机制的方法和重要性,贯彻动作一致性并建立球动人动的下意识反应,而非看人导致假动作欺骗,发展速度、灵敏、协调性、爆发力等体能; 2. 提高情绪调控的能力,提高合作能力与团队精神; 3. 展示出勇敢顽强、吃苦耐劳的品质,表现出勇于担当的精神,能够正确认识羽毛球比赛的胜负。	1. 准备活动:绕场慢跑、关节拉伸练习; 2. 前后场串联步法被动球练习; 3. 上手技术动作一致性练习; 4. 半场网前出手一致性练习; 5. 全场发接发前三拍控球比赛; 6. 体能练习:绳梯练习、收腹跳、蛙跳、平板支撑; 7. 放松活动:放松练习。	1. 教师指导,学生集体练习; 2. 教师讲解示范,学生依次练习; 3.~4. 教师讲解示范后,学生分组依次练习,教师巡回指导; 5. 教师介绍比赛方法和规则,赛后讨论如何有效合理控球; 6. 采用集体练习的方式,由教师统一指挥; 7. 教师示范,学生集体练习。
14	1. 巩固与提高各类发球技术方法与要求,提高多拍回合下串联步法组合运用能力,发展耐力、速度、力量等体能; 2. 提高情绪调控的能力,提高合作能力与团队精神; 3. 展示出勇敢顽强、吃苦耐劳的品质,表现出勇于担当的精神,对比赛胜负能够正确归因。	1. 准备活动:持拍操; 2. 发球多球练习:正反手区域平高球、平快球、网前球; 3. 双打比赛发接发站位练习; 4. 体能练习:折返跑、多级跳、俯卧撑、仰卧举腿; 5. 放松活动:两人配合拉伸。	1. 教师指导,学生集体练习; 2. 教师讲解要点,学生分组练习; 3. 学生在双打实战的情境下,提高技术运用能力,教师结合比赛讲解准备姿势的重要性以及学习合理判断; 4. 采用集体练习的方式,由教师统一指挥; 5. 教师示范拉伸方法,学生集体练习。
15	1. 提高发球与接发球抢攻战术的运用,进一步提升在根据战术需要运用组合动作技术的能力,发展耐力、力量、协调性等体能; 2. 进一步提高对羽毛球的兴趣,提高沟通能力与合作能力,提高情绪的稳定性; 3. 展示出勇敢顽强、吃苦耐劳的品质,表现出勇于担当的精神和责任意识,培养坚持不懈、吃苦耐劳的精神。	1. 准备活动:绕场慢跑、关节拉伸练习; 2. 发接发抢攻分层练习; 3. 发接发前三拍控球练习; 4. 底线相持中主动进攻练习; 5. 全场“二一式”攻防比赛; 6. 体能练习:平板支撑、卷腹、跑台阶、半蹲跳; 7. 放松活动:音乐放松操。	1. 教师指导,学生集体练习; 2. 教师讲解要点,学生分层依次练习; 3. 教师讲解控球的要求,学生逐步掌握预判方法和控球要点; 4. 学生在底线相持的情况下提高主动进攻的能力,教师集体与个别指导相结合; 5. 学生在“二一式”实战的情境下,提高技术运用能力,教师结合比赛讲解配合的要点; 6. 采用集体练习的方式,由教师统一指挥; 7. 教师示范拉伸方法,学生集体练习。

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
16	<p>1. 掌握头顶底线步法与击球技术，固定发球技术动作形成肢体记忆，提高在主动进攻情境下的合理技战术运用能力；发展耐力、力量、协调性等体能；</p> <p>2. 提高团队精神与合作能力，提高对抗和比赛中情绪的稳定性，抗压能力进一步提高；</p> <p>3. 培养实战中主动进攻意识，体现积极进取、顽强拼搏、奋斗不懈的精神。</p>	<p>1. 准备活动：四人抢点游戏；</p> <p>2. 后场头顶定点与移动击球练习；</p> <p>3. 发球多球练习、接发球轮转；</p> <p>4. 半场攻防对练；</p> <p>5. 全场攻防比赛；</p> <p>6. 体能练习：深蹲、俯卧撑、收腹跳、俯卧两头起；</p> <p>7. 放松活动：音乐中集体放松跑。</p>	<p>1. 教师指导，学生集体练习；</p> <p>2. 教师讲解要点，学生分组依次练习；</p> <p>3.~4. 学生在多球和实战中演练攻防转换，教师提示要点、巡回指导；</p> <p>5. 学生在攻防实战的情境下，提高灵活运用技战术的能力，教师结合比赛讲解配合的要点；</p> <p>6. 采用集体练习的方式，由教师统一指挥；</p> <p>7. 教师示范拉伸方法，学生集体练习。</p>
17	<p>1. 掌握后场高远球接网前挑球动作组合，提高在多拍中控球调动能力建立，主动将所学技战术运用到比赛中，发展耐力、力量、协调性等体能；</p> <p>2. 进一步提高羽毛球兴趣，提高沟通能力与合作能力，提高情绪的稳定性；</p> <p>3. 培养实战中主动进攻意识，体现积极进取、顽强拼搏、奋斗不懈的精神。</p>	<p>1. 准备活动：指挥步法练习；</p> <p>2. 后场高远球接网前挑球练习；</p> <p>3. 半场对角线控球练习；</p> <p>4. 半场攻防转换练习；</p> <p>5. 全场“二一式”攻防转换；</p> <p>5. 体能练习：单脚跳、两边摸线、半场步法移动、定时跑；</p> <p>6. 放松活动：两人配合拉伸。</p>	<p>1. 教师指导，学生集体练习；</p> <p>2. 教师讲解要点，学生分组依次练习；</p> <p>3. 教师讲解对角线与半场的区别，学生逐步掌握控球方法；</p> <p>4. 学生在限制半场的前提下，发挥主动进攻和防守过渡的能力，教师对通过过渡球完成反攻的学生给予鼓励，激发学生学练热情；</p> <p>5. 学生在全场实战的情境下，提高技术运用能力，教师结合比赛讲解配合的要点；</p> <p>6. 采用集体练习的方式，由教师统一指挥；</p> <p>7. 教师示范拉伸方法，学生集体练习。</p>
18	<p>1. 掌握并考核模块教学内容，根据运用效果进行评价，通过体能练习提高身体素质，同时具备一定的羽毛球欣赏能力；</p> <p>2. 进一步提高兴趣，发展心理品质，提高情绪的稳定性；</p> <p>3. 培养责任意识和角色意识，在比赛中展现良好的意志品质。</p>	<p>1. 准备活动：全场镜面指挥步法；</p> <p>2. 拉球上网考核；</p> <p>3. 四方球考核；</p> <p>4. 全场对攻比赛；</p> <p>5. 体能练习：负重两边摸线、负重等跨步、双摇、50米冲刺跑；</p> <p>6. 放松活动：下肢柔韧练习；</p> <p>7. 羽毛球运动的锻炼价值与欣赏。</p>	<p>1. 教师指导，学生集体练习与游戏；</p> <p>2. 教师讲解考核要点，学生进行测试；</p> <p>3. 教师讲解技评与测评的要求，学生分场地完成；</p> <p>4. 教师组织比赛，安排学生体验教练员、裁判员等角色，学生在进攻的情境下，提高灵活运用技战术的能力；</p> <p>5. 采用集体练习的方式，由教师统一指挥；</p> <p>6. 教师示范拉伸方法，学生集体练习；</p> <p>7. 教师组织分组讨论，学生结合自身经历与同学分享自己的观点。</p>

## 二、羽毛球运动模块教材教法

在羽毛球教学中,我们不仅要将主要的技、战术要点和方法传授给学生,还要指导学生了解易犯错误和纠错方法有哪些。同时也要引导学生了解羽毛球运动的主要规则,组织学生进行赛事组织和欣赏。此外,我们也要掌握课时教学设计的思路与方法。

### (一) 羽毛球运动主要技战术运用及规则

羽毛球的技术、战术复杂多样且变化灵活,突出“快、狠、准、活、变”的特点,本书主要介绍高中阶段会涉及的技战术方法、易犯错误以及纠正方法,以帮助体育教师更好地进行教学。

#### 1. 主要技术及其运用

羽毛球运动的技术主要包含前场技术(搓、扑、勾、推、挑)、中场技术(接杀、抽挡)、后场技术(拉、吊、杀)及发球技术(正手高远、反手小球)等,其中还包括基本的准备姿势、握拍法和各类步法等,以项目定义可分为单打技术与双打技术,同时有主动进攻技术与被动防守技术之分,高中学段涉及具体技术及其运用方法见表 2-2-4。

表 2-2-4 羽毛球运动主要技术、易犯错误及纠正方法(以右手握拍为例)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
准备姿势、握拍与步法	准备姿势 要提高接发球的质量,首先要有正确的准备姿势。单打接发球的准备姿势:(以右手握拍为准)通常应是左脚在前,右脚在后,侧身对网,重心放在前脚上,膝关节微曲,后脚跟稍提起,收腹含胸,注视对方发球的动作;双打接发球准备姿势与单打基本相同,只是膝关节屈得多一些,以便能直接进行后蹬起跳。也有的接发球准备姿势以右脚在前,左脚在后,这种准备姿势仅少数人采用。	1. 准备姿势身体太直,重心过高; 2. 不屈膝或屈膝幅度过小; 3. 做准备姿势时身体重心在后; 4. 球拍摆放的位置错误。	1. 多做含胸收腹练习; 2. 加强下肢力量,多做屈膝降重心练习; 3. 多做提脚跟、重心前移练习; 4. 强调拍子摆放正确的意义,反复练习持拍,结合多球或发球练习改进持拍动作。
	握拍 羽毛球握拍有两种形式,最基础的就是正手握拍,掌心与球拍拍面正对即可,正手握拍可以轻松发力击球;另一种为反手握拍,反手握拍可以比较快速地进行击球,并且反手的爆发力较高,可以短距离打出快球反击,并且反手握拍很容易迷惑对手。	1. 虎口没有对准拍柄相应的位置; 2. 大拇指竖着握拍; 3. 食指竖着握拍; 4. 握拍时手指间靠得太紧,像是握拳; 5. 握拍柄太紧,掌心与拍柄没有空隙。	1. 结合图片及自制放大的拍柄教具进行演示; 2. 强调大拇指位置在食指与中指之间; 3. 强调食指第二个关节垂直贴在宽面上; 4. 握拍后向前伸直拍子,使手臂与拍子成直线; 5. 在球拍不会落地的情况下尽可能放松握拍。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
准备姿势、握拍与步法	步法	<p>羽毛球步法是由垫步、交叉步、蹬步、跳步、跨步组成在场上移动的方法。每一组步法一般是从场地中心位置开始。羽毛球步法分为上网步法、后退步法和两侧移动步法，根据运动员在场上的中心位置和来球的远近，可采用一步到位击球或两步、三步移动到位击球。右手握拍者，到位击球时的最后一歩一般都是右脚在前，而左脚总是靠近中心位置。</p>	<p>1. 移动时身体重心上下起伏过大； 2. 判断错误，起动慢； 3. 步法与击球动作不协调； 4. 击球后缺乏回到中间的意识。</p> <p>1. 移动时身体要尽可能水平移动，重心保持平稳； 2. 加强步法练习，一人指示方向，另一人做快速起动练习； 3. 通过多球练习提高协调能力； 4. 加强步法练习，强调每一次移动后都要回到中间。</p>
	正手发球	<p>正手发球可分为正手发高远球和正手发网前球。正手发高远球要领动作是：持拍手采用正手握拍的方式，自然举拍，持球手一般采用球腰持球；左脚在前，脚尖垂直于球网，右脚在后，右脚尖近似垂直于边线；前脚尖到前发球线的距离为0.8~1米，脚离中线的距离为15~20厘米。正手发网前球要领：大臂与身体夹角变小；击球的瞬间，动作要小；击球位置相对要高一点，靠前一些。</p>	<p>1. 爆发力不够，发球无力； 2. 击球点离身体太近或太远； 3. 发出的球见高不见远； 4. 发球容易错区或出界； 5. 发球后球拍停在右肩上（右手持拍）。</p> <p>1. 加强手腕的爆发力和手臂鞭打发力练习，强调手臂内旋发力； 2. 调整击球位置，让球自然下落，反复体会击球动作； 3. 降低击球点，加强向前的发力，调整击球时的拍形； 4. 调整击球时的拍形，稍微调整身体朝向，控制好身体扭转幅度，发球打准； 5. 多做挥拍练习，强调球拍停留在左肩上。</p>
发球技术	反手发球	<p>反手发球可以分为反手发高远球、反手发平远球、反手发近网球。反手发高远球方法：击球时要把握好力度，尽量挑高一些。反手发平远球方法：发球速度很快，落点刁钻，在发球时尽量贴着球网把球击打过去，又快又低又远又偏，击球时球拍面与羽毛球成较小的倾斜角（锐角）。反手发近网球方法：同正手发球方法。只是同样地要掌握好力度，不要用劲过大，反手只要轻轻一挑就可以让球轻松越过球网。</p>	<p>1. 发球的弧度过高； 2. 击球点过高出现发球过腰或过手违例； 3. 发球下网或落点太远； 4. 发小球时手臂挥动幅度过大。</p> <p>1. 减小拍面角度，向前击球，在网上30厘米处拉线； 2. 调整击球力量，发球打准练习； 3. 加大拍面角度，球拍随球前送； 4. 体会手指、手腕发力的发球练习。</p>

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
前场技术	挑球 挑球可以分为正手和反手挑球。正手挑球：正手握拍举在胸前。右脚向来球方向跨出一大步，左脚在后，侧身重心在右脚上。同时右臂向后摆，自然伸腕，使球拍后引。然后以肘关节为轴，屈臂内旋，并握紧球拍，用食指及手腕的力量，将球向前上方击出。反手挑球：反手握拍举在胸前。右脚向来球方向跨出一大步，重心放在右脚上。同时右肩向网，屈肘引拍至左肩旁，然后以肘关节为轴，握拍经体前由下往上，用拇指第一指节压住拍柄的宽面，用力将球击出。	1. 打不到球； 2. 击球点不准确； 3. 击球时力度太小； 4. 耸肩； 5. 击球时身体晃动大。	1. 多进行球性练习，调整判断误差； 2. 击打固定吊球，多球练习； 3. 加强上肢力量练习，加大引拍幅度，提高手腕屈、伸的幅度和速度； 4. 多组放松的挥拍练习，强调沉肩； 5. 剖析动作，明确弊端，多做挥拍练习，强调身体不动。
	放网前球 放网包含正手放网和反手放网。正手放网：侧身向球的方向移动，上身稍前倾，右手握拍于体前；步法移动的最后一步是右脚向来球方向；跨大弓箭步，身体重心要提高，前臂伸向来球，要往前上方举，稍上仰，斜对网；争取高点击球，握拍放松稍收腕，向球托斜侧提击或搓切。反手放网：击球前的动作要领同正手放网前球动作，只是方向相反；反手握拍，反面迎球，击球时，主要靠小臂的前伸、外旋和手腕由内收至外展的合力，轻托底部把球轻松过网；击球后，整个动作还原成下次击球的准备姿势。	1. 球不过网； 2. 回球过网太高太远。	1. 增大击球力量或增大拍面与球网夹角，减小身体向前的惯性； 2. 手臂放松，手指、手腕发力，减小击球力量。
	扑球 扑球可以分为正手扑球和反手扑球。正手扑球：右脚蹬步上网，身体右侧前倾，手举球拍于右肩上方，击球时，利用手腕由后伸到前屈收腕的力量，带动球拍向下扑击球。反手扑球：右脚跨至左前再蹬跳上网，身体右侧前倾，反手握拍举于左前上方，击球时，前臂伸直外旋带动手腕内收至外展，拇指顶压加速挥拍扑球，击球后，右脚着地屈膝缓冲，回收球拍于体前。	1. 动作太大，挥拍时间长； 2. 回球缺少向下的飞行趋势，容易造成底线出界； 3. 击球后球拍触网； 4. 击球点太低。	1. 多进行模仿挥拍和多球练习，强调动作要小而迅速； 2. 抢高击球点，屈腕闪击； 3. 挥拍动作要小，球拍与球网几乎平行，向侧面挥拍； 4. 加强步法练习，提高移动速度，提前向前上方举拍。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
中场技术	接杀球  中场接杀球的击球位置在中场区域附近,主要有接杀挑高球、接杀平抽球、接杀放直线小球和接杀勾对角小球。	1. 反应慢,接不到球; 2. 击球质量不高; 3. 步法与击球动作不协调; 4. 回击后场球时回球无力。	1. 通过多球练习提高判断能力和移动速度,并增强上下肢力量和挥拍速度; 2. 尽力将击球点放于体前,并控制好拍面角度和击球力量; 3. 通过多球练习提高协调能力; 4. 多做以肘为轴、前臂带动手腕的小幅度快速挥拍练习,同时加强上肢力量。
	平抽快打  作为双打中场击球技术,运用正、反手击球姿势,将对方击至肩部高度附近的球,以齐网的飞行弧线,还击至对方中后场区域,或者快挡过网的球。发力动作小,距离短,速度快,广泛运用于双打对攻和反攻中。	1. 反应速度慢,来不及击球; 2. 正、反手转换不及时; 3. 回球下网或过高; 4. 回球飞行速度慢。	1. 通过多球练习提高反应速度,加大力量练习,提高爆发力; 2. 多做正、反手转换的挥拍和多球练习,对墙击球; 3. 掌握好击球点,控制好拍面角度和发力方向; 4. 多做以肘为轴、前臂带动手腕的小幅度快速挥拍练习,加强上肢小关节力量。
	半蹲快打  作为双打技术的一种,处理好击球可以连续进攻。	1. 缺乏击球连续性; 2. 移动不及时,未对准来球方向; 3. 拍面没有根据来球的高度及时调整; 4. 球出底线。	1. 减小挥拍幅度,击完球后马上举拍准备下次击球; 2. 提高预判能力,加强步法练习,提高移动速度; 3. 注意拍面调整,多做多球练习,形成条件反射; 4. 加强快速引拍和屈腕练习。
后场技术	正手击高远球  先用后退步法退到合适击球的位置,然后挺胸抬头目视来球,身体略微后仰,左臂的小臂抬到肩上,同时左脚抬起,右脚支撑脚尖着地,右手在头后肩上做弧形引拍动作,待球落到右肩正上方适合击球位置时,右脚蹬地迅速做出鞭打动作击球,击球后手臂惯性向身体左下方挥落,并且左脚后蹬先于右脚着地,上半身下收恢复重心。	1. 引拍幅度太小,动作不到位; 2. 引拍时肘外展,击球点太偏右; 3. 击球点太低导致无法舒展开,摆臂没有伸直,肘关节向下拉; 4. “苍蝇拍式”握拍或以侧拍面击球等握拍或拍面问题。	1. 多做挥拍练习,强调球拍触背后再挥拍击球,加强肩关节柔韧练习; 2. 多做挥拍练习,强调顶肘动作,加强肩关节柔韧练习,靠墙做挥拍练习,以墙面限制肘关节外展; 3. 多做挥拍练习,强调顶肘动作和直臂击球;击打较高的固定球,击球时强调高击球点的练习; 4. 加强前臂内旋练习;明确手臂内旋的作用,多做手臂内旋的挥拍练习,面向墙壁做挥拍练习,球拍在最高点以正拍面靠近墙壁。

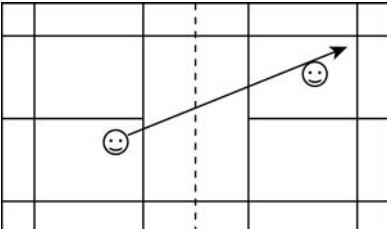
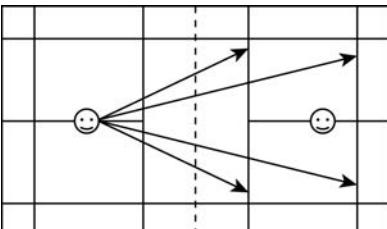
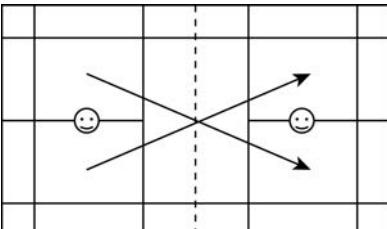
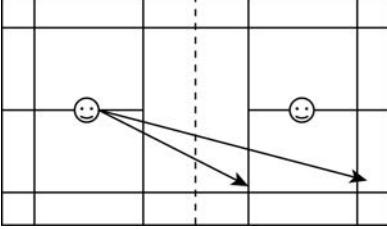
(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
后场技术	正手杀球	<p>准备姿势和动作要领与正手击高球大体相同。步子到位后，屈膝下降重心，准备起跳。侧身起跳时，往右上方提肩带动上臂、前臂和球拍上举，以便向上伸展身体。起跳后，身体后仰挺胸成反弓形。接着右上臂往右后上摆起，前臂自然后摆，手腕后伸，前臂带动球拍由后上往后下挥动，这时握拍要松。随后凌空转体收腹带动右上臂往右上摆起，肘部领先，前臂全速往前上挥动，带动球拍高速前挥。当击球点在肩的前上方时，前臂内旋，腕前屈微收，闪腕发力杀球。这时手指要突然抓紧拍柄，把手腕的爆发力集中到击球点上。球拍和击球方向水平面的夹角小于 90 度，球拍正面击球托的后部，使球直线下行。杀球后，前臂随惯性往体前收。在回位过程中将球拍收回至胸前。</p>	<p>1. 击球时拍面角度控制不好和用力方向不当；          2. 判断落点不准，引拍不到位；          3. 击球出底线；          4. 击球下网；          5. 击球速度慢；          6. 杀球路线是平的或向上。</p> <p>1. 多做挥拍模仿练习，手腕握拍略外展；          2. 多练习引拍和挥拍动作，注意脚步调整到位；          3. 稍微向前调整击球点，增大手腕下压动作，击打固定球；          4. 稍微向后调整击球点，步法调整到位，保证合理的人球间距，击打固定吊球；          5. 加强力量练习，加大挥拍速度，手腕快速用力；          6. 强调击球点偏前和手腕下压动作，击打固定吊球。</p>
	正手吊球	<p>正手吊球：击球准备和前期动作同正手高球；只是击球时拍面稍向内倾斜，手腕作快速切削下压动作，击球托的后部和侧后部。若吊斜线球时，则球拍切削球托右侧并向左下方发力；若吊直线球，则拍面正对前方向下方切削。</p>	<p>1. 经常切击不到球托或打在拍框上；          2. 动作不连贯，吊球意图太明显；          3. 回球远离网；          4. 击球下网；          5. 吊球路线是平的或向上。</p> <p>1. 多做击打固定吊球和多球练习，体会挥拍动作和拍形控制；          2. 多进行挥拍和多球练习，强调动作的一致性；          3. 增大拍面角度，减小摩擦力，减小向前挥拍的力量；          4. 稍微向后调整击球点，步法调整到位，保证合理的人球间距，击打固定吊球；          5. 强调击球点偏前和手腕下压动作，击打固定吊球。</p>

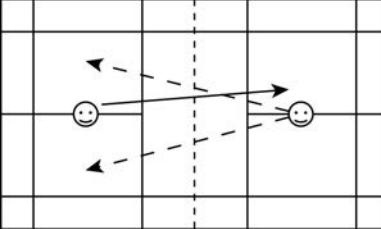
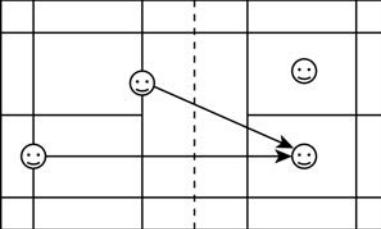
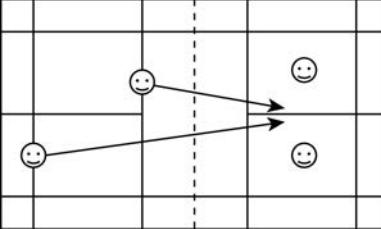
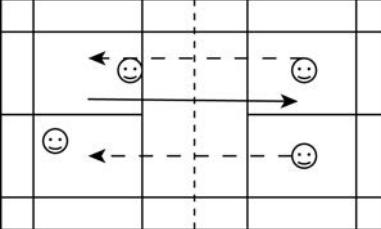
## 2. 主要战术及其运用

羽毛球战术同样分为单打战术与双打战术，通过观察分析对手的不同特点与习惯，并结合自身所擅长技术，尝试合理有效的战术运用，取得良好的实战效果，具体见表 2-2-5。

表 2-2-5 羽毛球主要战术及其运用

战术名称		战术运用	战术要求	图示
单打战术	发球抢攻战术	根据对手的站位、反应能力、接发球路线和当时的思想状态等情况,有目的、有意识地采用多变的发球,争取由发球开始就掌握场上主动,为自己创造进攻机会。	1. 应注意观察对方接发球的注意力; 2. 可适当调整发球时机,迫使其接发球被动; 3. 注重发球的落点及出球的弧线要合理。	
	打四方球突击空档战术	利用快速的平高球、吊球、杀球和网前搓、推、勾球,准确地将球击到对方场区的后场底线两角和前场网前两角这4个点上。特点是通过多拍快速拉开调动对方,使其前后左右来回大范围地奔跑,在双方控制与反控制较量过程中,一旦对方出现回球质量不高或偏离中心位置时,我方即可抓住机会,寻其空档突击进攻。	1. 面对灵活性较差,跑动、转动较慢的对手,可采用小对角线球路,加大接球难度,迫使其身体重心不稳而失误; 2. 面对步法好、身体较灵活且移动速度快的对手,其出球后回中心位置很快,应选择重复路线的球,或以打破其步法起动节奏,增加回球难度; 3. 对手步法移动慢,可采用快速拉前、后场大对角路线的战术。	
	对角线战术与下压进攻控制网前战术	以对角线的球路回击对手,面对转身速度慢、身体不灵活等特点的对手时常采用的战术手段。通过球路限制对手移动能力,组织球路给我方创造得分机会。	1. 先发制人,以快速凶狠、凌厉的进攻,从速度、力量上压住对方,速战速决; 2. 对身材高大、步法移动慢、网前出手慢和接下手球吃力的选手较有效; 3. 如对方来球质量很高,可采用轻杀,以保持较好的身体重心,目的是下一个球上网控制网前。	
	压底线、逼反手战术	当对方反手位或后场回球能力较弱的情况下,根据观察对手站位、移动和回动的情况,进行重复反手区域或后场底线的回击球来压制对手,精确控制球的落点,及时发现空当进行得分。	1. 反复用快速的高球、平高球、推球击至对方底线附近,特别是反手后场区域,造成对方被动; 2. 对初学羽毛球的选手较有效,由于技术不熟练,特别是反手后场的还击能力差,进攻后场往往容易奏效; 3. 对急于上网抢网和后退步法较慢的对手也较有效。	

(续表)

战术名称		战术运用	战术要求	图示
单打战术	防守反攻战术	当我方防守能力较好,足以抵挡对方的进攻,而对方又喜好盲目进攻且体力较差时,可选用防守反攻战术。诱使对方发起进攻,在对方只顾进攻而疏于防守时,我方即可采取突击反攻,或当对方疲于进攻、体力耗尽、速度减慢时我方再发起进攻。	1. 对方盲目进攻且体力较差,作为后发制人的战术; 2. 通过高球、推球和适当的吊球、搓球、勾球等球路变化,与对方展开持久的抗衡,造成失误; 3. 对手陷于被动、进攻质量稍差时,我方即抓住有利时机进行反攻。	
	攻人战术	如对方两人中有一人技术水平稍差,集中力量盯住弱者打,不让他有调整的机会。如果对方已经意识到我方的战术意图,加强了对弱者一方的保护时,可采用先盯住技术水平差者攻几拍,然后突然攻技术强者的技术。由于强者为保护弱者,已将注意力集中在弱者,此时突然转攻他反而容易奏效。	1. 攻击较弱者或吸引较强者的防守注意力,从而消耗体力; 2. 战术运用不是一成不变的,根据当时情形,灵活运用,适当做出调整,方能奏效。	
双打战术	攻中路战术	当对方在防守状态下左右分边站位时,我方进攻要尽可能把球攻到对方两人之间的中场空档区域,造成对方抢击球发生碰撞,或相互让球出现漏接失误。对配合不默契对手的有效战术。	1. 攻击对手双方的“结合部”,形成威胁,造成失误或被动从而得分; 2. 攻半场战术是攻中路战术的另一种形式,对手处于前后站位时,回击球到两人之间的边线附近。	
	防守反攻战术	对后场进攻能力差或是为消耗对方体力而采用的一种后发制人的战术。通过拉后场底线两角诱使对方在左右移动中进攻,我方通过防守,伺机进行反攻。前提条件是必须具备一定的防守能力,能守住对方的进攻才能有反攻的机会。	1. 对后场进攻能力差的对手采用的后发制人的战术; 2. 消耗对方体力,通过防守伺机进行反攻; 3. 前提条件是本身必须具备一定的防守能力,能守住对方的进攻才能有反攻的机会。	

(续表)

战术名称		战术运用	战术要求	图示
双打战术	后杀前封战术	双打最常见的进攻战术,当处于主动状态,进行强攻时,一名选手在后场大力杀球进攻,另一名选手在网前,努力封堵对方回击的球。后场选手进攻时要注意攻球的落点位置,前场选手封网应根据对手回球习惯,积极、有意识、有准备地封堵对方的出球路线,避免消极等待。	1. 后场选手杀大对角线、中路、小斜线或采用攻人战术; 2. 前场封网选手应将判断来球的重点放在封住对方的直线球上。	

## (二) 羽毛球运动的主要规则

羽毛球竞赛规则是羽毛球赛场上运动员所应遵守的行为准则和法则。一般包含赛制、场地器材、计分、交换场区、发球、单打、双打、发球区、违例、重发球、死球、比赛连续性和行为不端处罚、裁判职责和受理申诉等。具体规则详见 2020 版《羽毛球竞赛规则》,下面是常见的主要规则:

表 2-2-6 羽毛球模块主要竞赛规则

名称		规则
发球违例	发球踩线	发球员和接发球员,应站在斜对角的发球区内,脚不得触及发球区和接发球区的界线。
	发球动脚	从发球开始,至发球结束前,发球员和接发球员的两脚,都必须有一部分与场地的地面接触,不得移动。
	发球过腰	发球员的球拍击中球的瞬间,整个球应低于发球员的腰部。腰指的是发球员最低肋骨下缘的水平切线。
击球违例	击球无效失分	比赛进行中,球从网孔或网下穿过;未从网上方越过。
		比赛进行中,球触及天花板或四周墙壁;触及运动员的身体或衣服;触及场地外其他物体或人。
	持球违例	比赛进行中,球被击时停滞在球拍上,紧接着被拖带抛出。
	双击/连击	被同一运动员两次挥拍连续两次击中(但一次击球动作中,球被拍框和拍弦击中,不属违例)。
		被同方两名运动员连续击中。
	触网违例	比赛进行中,运动员球拍、身体或衣服,触及球网或球网的支撑物。
	过网击球	比赛进行中,运动员球拍或身体,从网上侵入对方场区(击球时,球拍与球的最初接触点在击球者网这一方,而后球拍随球过网的情况除外)。

(续表)

名称		规则
其他	干扰	比赛进行中,运动员球拍或身体,从网下侵入对方场区,导致妨碍对方或分散对方的注意力。
		妨碍对方,即阻挡对方紧靠球网的合法击球。
		故意分散对方注意力的任何举动,如喊叫、故作姿态等。
	重发球	发球员在接发球员未做好准备时发球。
		在发球过程中,发球员和接发球员都被判违例。
		发球被回击后,球停在网顶或过网后挂在网上。
		司线员未能看清,裁判员也不能做出裁决时。

### (三) 羽毛球运动赛事组织与欣赏

#### 1. 羽毛球运动竞赛组织

羽毛球竞赛的组织编排工作,是羽毛球竞赛的重要组成部分,根据竞赛的目的,进行科学合理的组织编排、能使整个比赛有秩序地顺利进行,羽毛球竞赛组织编排工作的内容和顺序包括接受报名并根据竞赛规程审核报名单、协助裁判长抽签、竞赛日程和比赛场序的编排、检录公布比赛成绩、编制成绩册、资料归档等。常用比赛方法为先进行单循环赛,后进行单淘汰赛。有时也可以综合这两种比赛方法的特点,采用阶段赛方法,即第一阶段分组循环赛,第二阶段淘汰赛。

项目主要设立男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、男女混合双打、男子团体、女子团体及男女混合团体。

一般赛前成立竞赛组织机构包含:仲裁委员会、裁判委员会、宣传处、竞赛处、后勤处;另外,应对成立各个组织机构的职责和工作进行明晰。赛前工作需要拟定规程、组织报名、编排印刷秩序册、准备比赛表格、安排比赛场地、召开教练员及领队会议;赛中工作包含安排竞赛工作、协调组织裁判员工作、审查运动员资格、处理竞赛问题、成绩公布;赛后工作包括发布成绩册、仲裁组总结。在组织校级比赛时,可根据具体情况酌情删减部分环节。

#### xxx学校羽毛球比赛竞赛规程

一、主办单位:xxx。

二、承办单位:xxx。

三、参加单位:xx年级。

四、竞赛时间、地点:

(一) 比赛时间为 20xx年xx月xx日 ~ xx月xx日;

(二) 比赛地点为体育馆。

五、参赛规定:

(一) 参赛队以各班级为单位组队参赛,分男单、女单、混双项目;

- (二) 每队限报领队 1 人,教练员 1 人,运动员 6 人;
- (三) 各队需填写报名单一份,于××月××日前送至体育教研组,逾期不补!

#### 六、运动员条件资格审查:

- (一) 参赛运动员必须是在校在册学生;
- (二) 参赛运动员的身体健康状况由各代表队负责,合格者方能参赛;
- (三) 凡对参赛运动队(员)的资格问题有异议者,需向“资格审查委员会”提交经领队签字的“申诉报告书”方可受理;
- (四) 资格审查委员会将在比赛前、比赛中、比赛后对参赛运动队(员)的比赛资格问题认真检查,如发现有不符合比赛资格者,将取消本人或所在队的比赛资格和成绩;

#### 七、竞赛办法:

- (一) 预赛,每班抽签决定上下半区,分别进行单循环赛,角逐小组前两名;
- (二) 决赛采用交叉淘汰办法决出前四强(即上半区第一名对下半区第二名,反之亦然)。

#### 八、决定名次办法:

- (一) 预赛小组循环打满团体三场两胜制,如果比分相同,则按每场小比分排名;
- (二) 竞赛规则采用中国羽毛球协会审定的最新羽毛球竞赛规则;
- (三) 本次比赛取团体前三名,获得比赛前三名的队由组委会颁奖。

九、裁判长、裁判员均由本校体育教师担任;本次比赛裁判工作由校体育组安排。

#### 十、其他:

- (一) 运动员必须自备比赛服;
- (二) 每场比赛开始前 15 分钟,各队教练员必须把上场队员名单交裁判组,每场比赛 4 人,比赛开始前必须将运动员学生证交裁判组验证,如不符合则不能参赛。

#### 十一、报名时间:

请各代表队务必于××月××日前将纸质报名表交至体育组。

十二、未尽事宜,另行通知,择日召开领队会议。

xxx学校体育组

2019 年 2 月 26 日

## 2. 羽毛球运动赛事欣赏

羽毛球比赛具有极高的欣赏价值,高高跃起的重杀、迅速及时的鱼跃救球、淡定高效的放网、眼花缭乱的花式秀技,以及运动员无惧困难的顽强拼搏、文明礼貌的赛场礼仪都会给欣赏者留下深刻印象。

### (1) 透过球星欣赏羽毛球运动的内涵

羽毛球界的国际巨星,都拥有数不胜数的粉丝,这些巨星之所以能被奉为“偶像”,不仅因为他们是业界的高手,还因为他们很好地诠释了羽毛球运动的内涵。运动员良好的身体素质、多变的重杀技术和全面的攻防技术,使他们生涯巅峰期保持的非常长,其灵活快速的步法,体现了羽毛球运动的灵活、快速、多变的特点和内涵。

### (2) 透过比拼欣赏羽毛球运动的技战术

羽毛球运动的技战术复杂多样、运用灵活、变化多端。在运动员你来我往的比拼中,对体能进行多重考验的同时,对场上形势的快速分析及技战术的灵活运用有着更深层次的对抗。赛场上运动员通过过人的智慧和精湛的技战术运用迫使对手在左右前后奔波中造成失误甚至失分,极具观赏性,这也是羽毛球运动的技战术的精彩所在。

### (3) 透过赛场欣赏羽毛球运动的精神

赛场上运动员的一举一动,无一不体现着羽毛球运动的体育精神。运动员拼尽全力的奔跑救球,体现出顽强拼搏、坚持到底、永不放弃的体育精神;运动员得分时的挥手示意,以及比赛结束后的友好握手,体现出互相尊重、文明礼貌的体育品德。观众在这样的高规格、高品质、高文明的比赛欣赏中,无形中会受到运动员的感染和熏陶,从而树立良好的羽毛球运动的体育精神。

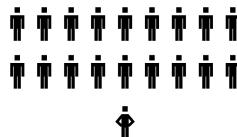
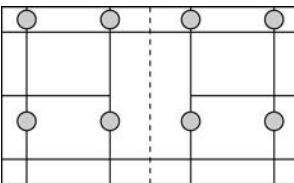
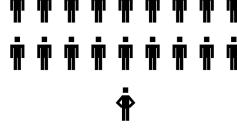
## (四) 羽毛球运动模块课堂教学设计

在羽毛球运动课时计划中,教师应根据模块教学计划的要求,清晰地展示课堂教学的各个要素,力求实现课堂教学效果的最优化。以下呈现羽毛球运动模块一第2课时的教学计划,供参考。

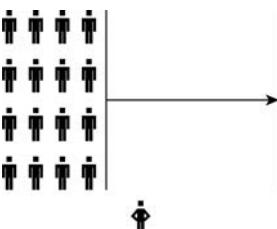
表2-2-7 羽毛球运动模块一第2课时的教学计划

模块	一	课时	第2课时	学生人数	20人
学习目标			1. 初步掌握正手和反手握拍法,学习运用正确握拍于不同情境,尝试完成并适应速度、灵敏、协调等羽毛球体能练习; 2. 培养学生的安全意识和健康意识,掌握羽毛球准备活动和放松的基本方法,激发对羽毛球运动的学练动机和参与热情; 3. 培养积极进取、不怕困难的品质和规则意识,能够关注同伴和队友。		
主要教学内容			1. 球性练习、球拍操; 2. 正手、反手握拍法,“8”字绕环练习,原地颠球和行进间颠球; 3. 教学挑战比赛:球性比拼、无网实战; 4. 半场模拟实战对练; 5. 体能练习:折返跑、连续纵跳、俯卧撑、仰卧起坐; 6. 放松练习。		
重难点			1. 学生学习的重难点:(1)积极参与羽毛球学练与比赛,能勇敢面对困难,积极进取,并与同伴团结合作,提高技能水平,(2)主动提出问题,与教师与同伴积极交流,解决问题快速有效; 2. 教学内容的重难点:(1)击打正手区和反手区的变化,组织形式突出合作学练,(2)固定手型不变,分层分组的合理性; 3. 教学组织的重难点:合理分组进行半场模拟实战对练,提高学生在对抗下的技术运用能力; 4. 教学方法的重难点:(1)示范动作规范全面,讲解细致使学生充分理解并运用,(2)规则明确清晰,提高调动学生参与积极性,增添趣味。		

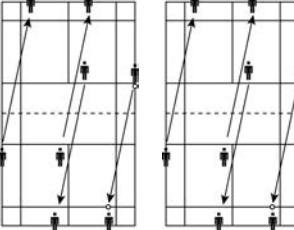
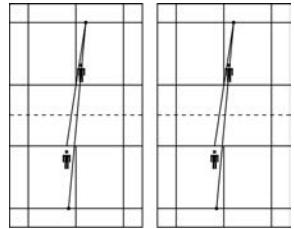
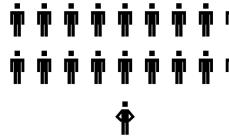
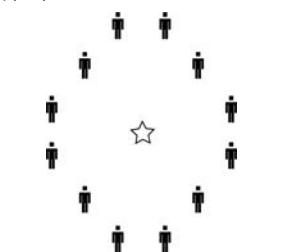
(续表)

安全保障	1. 运动过程中穿舒适的运动服及运动鞋，口袋不要装硬物，不佩戴首饰、眼镜，手上不能佩戴首饰和手表等； 2. 练习前做好热身，避免运动损伤。		场地器材	羽毛球场 4 块、羽毛球若干、羽毛球拍 21 只，多媒体设备	
课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				时间	强度
开始部分 / 激趣导学 (2 分钟)	课堂常规： 1. 集合整队； 2. 师生问好，检查服装； 3. 宣布本课内容； 4. 安排见习生： (1) 教学导入， (2) 多媒体片段， (3) 安全教育。	教师： 宣布本课内容，提出课堂要求，通过短视频激发学习热情。 学生： 快速集合，做好课前准备，精神饱满。	教师组织，四列横队： 	0 分钟	90~100 次/分钟
准备部分 / 增趣促学 (8 分钟)	1. 原地球性练习。	教师： 1. 讲解练习形式和方法，组织练习； 2. 口令、提示。 学生： 按教师提示练习，注意力集中，保持练习间距；出拍和还原动作迅速。	教师组织，学生按一场地 4 人散点站位： 		
	2. 球拍操 (1) 颈部绕环×8 拍， (2) 肩部绕环×8 拍， (3) 体侧体转运动×8 拍， (4) 弓步压腿×8 拍， (5) 膝关节运动×8 拍， (6) 腹背运动×8 拍， (7) 腕踝关节运动×8 拍。	教师： 示范带操，口令指挥。 学生： 按照要求进行练习，动作到位，充分活动身体各关节部分，肌肉激活。	教师组织，二列横队： 	7~8 分钟	140~160 次/分钟
	3. 颠球练习—趣味比拼。	教师： 讲解、巡视、提示。 学生： 按照要求进行练习，注意间距，避免练习时相互间影响。	教师组织，学生散点进行练习。		

(续表)

基本部分 / 素养提升 (28分钟)	1. 正手握拍 通过学习掌握正确握拍法,了解其重要性: (1) 模仿练习, (2) 两人分组练习, (3) 持拍持球前进比赛。 重点:击打正手区和反手区的变化; 难点:固定手型不变。	教师: 1. 口令指挥,先进行分解动作练习,后进行完整动作; 2. 巡视指导,个别纠正。 学生: 1. 积极体会动作结构,动作放松,协调; 2. 主动思考,注意练习时安全问题,防止挥拍打到同学。	教师组织,四人一组,分成10个小组: 	8~9 分钟	140~160 次/分钟
	2. 反拍练习 通过学习掌握正确握拍法,了解其重要性: (1) 模仿练习, (2) 两人分组练习。 重点:击打正手区和反手区的变化; 难点:固定手型不变。	教师: 1. 口令指挥,先进行分解动作练习,后进行完整动作; 2. 巡视指导,个别纠错。 学生: 积极体会动作结构,动作放松,协调;学会思考。	教师组织,练习队形同上。		

(续表)

基本部分 / 素养提升 (28分钟)	3. 半场模拟实战对练  (1) 球性比拼: 分队进行比赛, 每名队员一颗球, 持球移动过半场, 落地从头开始; 增加颠球技术动作, 连续次数多获胜, (2) 无网实战: 分组进行, 五人一组一颗球, 在不落地的情况下回数量多的组胜出。	教师: 1. 安排学生练习, 维持秩序; 2. 组织等候的学生进行正手发高远球练习。  学生: 1. 比赛是前后场相互调动对方; 2. 5分之后两名学生都下场, 另两名学生进行比赛; 3. 在一旁等候的学生积极练习发球; 4. 在半场中进行练习。	教师组织, 学生二人一组, 每块场地两组:   教师组织, 二人一组:   教师组织, 五人一组, 每半场一组。	6~7分钟	150~170次/分钟
	4. 体能练习 (1) 折返跑 25米×2组, (2) 俯卧撑 15次×3组, (3) 仰卧起坐 1分钟×2组间歇 15秒, (4) 连续纵跳 15个×3组。	教师: 指导练习, 口令指挥。  学生: 1. 按照规定动作进行练习; 2. 分组进行, 相互督促, 完成规定练习次数。	教师组织, 学生分组进行:  	9~10分钟	160~180次/分钟
结束部分 / 放松恢复 (2分钟)	1. 放松练习; 2. 总结本次课; 3. 回收器材, 宣布本次下课; 4. 师生再见。	教师: 1. 音伴进行拉伸练习内容; 2. 讲解做法与要求; 3. 点评与互动了解教学效果。  学生: 1. 积极参与, 身心放松, 缓解疲劳; 2. 认真观看、倾听、积极合作。	教师组织, 学生围成圆形, 教师站在中央:  	0~1分钟	120~140次/分钟
预计负荷	平均心率	143~163/分钟			
	运动密度	75%~87.5%			

(续表)

课后反思	<p>本节课通过合作探究、分组学练等方法与手段,培养学生的核心素养,对于教学初期而言,以激发学生学习热情为目的,发展学生技能水平为导向,课堂效果比较理想,对于明确学习目标和达成结果起到了一定作用。突出表现为实践教学环节里,教师作为引导者的身份,鼓励推动学生进行技能学习和掌握,组织学练的形式上有利于发展学生运动能力,形成有效的健康行为,并培养学生体育品德。</p> <p>对于体育课程模式的三个关键要点,本课完成了规定的运动负荷,旨在有效提高学生身体素质水平,同时通过体能练习达到锻炼成效,并且促进学生运动技能的形成。分别表现在导学和促学环节中,利用合理有效的教学手段方法,切实达成一定效果。</p> <p>学生在课堂上表现出一定程度的积极性,并且通过鼓舞和肯定的方式,进一步建立自信心。同时也存在一些可以进步的方面,例如对技能练习的方法上可以思考更多充满趣味点的类型模式,在分组学练和教学比赛中还能完善练习方法与规则制订。</p>
------	--

### 三、羽毛球运动模块学业质量评价

#### (一) 羽毛球运动模块阶段性学业质量水平

羽毛球运动的模块学习评价,根据《课程标准(2017年版2020年修订)》的要求,以羽毛球运动的阶段性学业质量标准为参照,在以教师评价为主的基础上,引导学生进行自我评价和相互评价,重视过程性评价与终结性评价相结合,从而评判学生通过羽毛球运动模块学习在运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的达成程度。

#### (二) 羽毛球运动模块学习评价案例

羽毛球运动的模块学习评价内容主要是针对学生在学习过程和比赛情境中在运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的具体表现。评价内容主要包括羽毛球运动理论和相关知识、专项体能与一般体能、基本动作技术、组合动作技术、战术、技战术运用和比赛能力,以及锻炼习惯、安全意识、情绪状态的调控、合作意识和团队精神、遵守规则、勇敢顽强、坚忍不拔、正确的胜负观等方面。

表2-2-8 羽毛球运动模块一学习评价内容

	构成	评价内容	优秀	良好	中	合格	不合格	等级
运动能力	体能状况	正式比赛中的体能表现						
	运动认知	对羽毛球裁判、教练和组织等方面相关知识的掌握、对比赛胜负的正确分析						
	技战术运用能力	正式比赛中的技术和战术运用						
健康行为	健康知识掌握与运用	准备活动和运动的安全防护						
	情绪调控能力	比赛中复杂情境的情绪调整和应对						
	环境适应能力	学习比赛中的团队意识、对比赛气氛的适应						
体育品德	体育品格	对同伴和对手的尊重程度、遵守比赛的礼仪						
	体育精神	比赛中的自信程度和拼搏精神						
	体育道德	遵守规则、体现公平竞争						

## 1. 评价内容

表 5-2-9 羽毛球运动模块一综合评价

内容	指标	二级评价指标	优秀 (90~100 分)	良好 (80~89 分)	中 (70~79 分)	合格 (60~69 分)	不合格 (60 分以下)	等级
运动能力	基本知识与技能	握拍						
		发球						
		拉球						
		准备步法						
	技战术运用	底线正反手球路						
		网前正反手球路						
		四方球						
	体能	体测五大项						
健康行为	学习态度	教学规范						
		参与学练						
		.....						
	情绪控制	遵循规律						
		人际关系						
		.....						
	合作意识	与队员交流						
		协作精神						
		.....						
体育品德	规则意识	执行能力						
		遵守规则						
		.....						
	进取精神	对抗与竞争						
		面对挫折						
		.....						
	责任意识	服务他人						
		担当责任						
		.....						

## 2. 评价方法

### (1) 运动能力评价

评分标准		优秀 (90~100 分)	良好 (80~89 分)	中 (70~79 分)	合格 (60~69 分)	不合格 (60 分以下)	总评
技术运用能力	握拍	练习与实战情境中回球时能够完全保持正确握拍手型姿势，力度掌握适当、反应迅速。	练习与实战情境中回球时能够保持正确握拍手型姿势，力度掌握较适中、反应较迅速。	练习与实战情境中回球时能够保持较正确握拍手型姿势，力度掌握较合适、反应适中。	练习与实战情境中回球时能够相对保持握拍手型姿势，力度掌握较稳定、反应较慢。	练习与实战情境中回球时不能够相对保持握拍手型姿势，力度掌握不稳定、反应慢。	

(续表)

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
技术运用能力	发球	开球情境下能够合理有效地运用发球技术动作,动作结构完整身体协调,并能良好掌控发球落点及高度,力量把握适当。	开球情境下能够较合理有效地运用发球技术动作,动作结构较完整身体较协调,并能掌控发球落点及高度,力量把握较适中。	开球情境下能够较合理地运用发球技术动作,动作结构正确身体较协调,并能时常掌控发球落点及高度,力量把握时而稳定。	开球情境下能够完成发球技术动作,动作结构基本正确,身体基本协调,有时能掌控发球落点及高度,力量把握时而稳定。	开球情境下完成发球技术动作有些困难,动作结构不正确,身体不协调,不能掌控发球落点及高度,力量把握不稳定。	
	拉球	底线僵持对抗情境中回球质量很高,拉球动作连贯,时机把握合理,控球能力良好。	底线僵持对抗情境中回球质量较高,拉球动作较连贯,时机把握较合理,控球能力较好。	底线僵持对抗情境中回球质量适中,拉球动作连贯度适中,时机把握适中,控球能力适中。	底线僵持对抗情境中回球质量一般,拉球动作连贯度一般,时机把握一般,控球能力一般。	底线僵持对抗情境中回球质量较差,拉球动作连贯度较差,时机把握较差,控球能力较差。	
	准备步伐	移动开始前准备积极充分,身体姿态合理准确,重心降低,前脚掌着地,起动迅速,衔接移动步法流畅自然。	移动开始前准备较积极充分,身体姿态较合理准确,重心低,前脚掌着地,起动较迅速,衔接移动步法较流畅自然。	移动开始前准备基本充分,身体姿态基本准确,重心基本下降,前脚掌着地,起动较快,衔接移动步法基本流畅自然。	移动开始前能够准备及时,相对完成身体姿态,重心偏高,全脚掌着地,起动不够迅速,衔接移动步法不太流畅自然。	移动开始前不能准备及时,不能完成身体姿态,重心高,全脚掌着地,起动速度慢,衔接移动步法不自然不流畅。	

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
战术运用能力	底线正反手球路	回球路线合理,质量很高,控球能力突出,移动步法到位且迅速,动作结构完全正确。	回球路线较合理,质量高,控球能力良好,移动步法到位且较迅速,动作结构正确。	回球路线较准确,质量中等,控球能力中等,移动步法较到位,动作结构较正确。	回球路线基本准确,质量基本达标,有基本的控球能力,移动步法基本到位,动作结构基本正确。	回球路线不准确,质量不高,基本没有控球能力,移动步法不到位,动作结构不正确。	
	网前正反手球路	回球路线合理,质量很高,控球能力突出,移动步法到位且迅速,动作结构完全正确。	回球路线较合理,质量高,控球能力良好,移动步法到位且较迅速,动作结构正确。	回球路线较准确,质量中等,控球能力中等,移动步法较到位,动作结构较正确。	回球路线基本准确,质量基本达标,有基本的控球能力,移动步法基本到位,动作结构基本正确。	回球路线不准确,质量不高,基本没有控球能力,移动步法不到位,动作结构不正确。	

(续表)

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
战术运用能力	四方球	前后场串联步法准确到位,回球质量很高,路线合理。	前后场串联步法较准确到位,回球质量高,路线较合理。	前后场串联步法基本准确到位,回球质量中等,路线基本合理。	前后场串联步法基本完成,回球质量一般,路线一般。	前后场串联步法不太能完成,回球质量不高,路线不好。	

## (2) 健康行为评价

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
体育参与	参与学练	教学中学练、比赛积极投入,能够自觉主动完成学练、体能任务,比赛中移动步法积极。	教学中学练、比赛积极投入,能够自觉完成学练、体能任务,比赛中移动步法较少。	教学中学练、比赛基本投入,能够完成学练、体能任务,比赛中移动步法较少。	教学中学练、比赛基本投入,不能自觉完成学练、体能任务,比赛中移动步法较少。	教学中学练、比赛投入不够,勉强完成学练、体能任务,比赛中移动步法较少。	
情绪调控	情绪调整	能够与同伴友好相处,对于同伴的失误从不埋怨、指责,能够提出有效建议,出现争议能帮助同伴消除不良情绪。	能够与同伴友好相处,对于同伴的失误从不指责,能够提出建议,出现争议能帮助同伴消除不良情绪。	能够与同伴友好相处,对于同伴的失误偶尔有埋怨,提出建议不够明确,出现争议能帮助同伴消除不良情绪。	基本能够与同伴良好相处,对于同伴的失误时常有埋怨,不会提出建议,出现争议能劝解同伴消除不良情绪。	能够与同伴良好相处,对于同伴的失误经常有埋怨,偶尔指责,出现争议不能主动劝解同伴消除不良情绪。	
合作意识	团队精神	学练、比赛中能够在自己的场上尽职、尽责,积极移动参与进攻与防守,从无怨言,尽自己的能力补充团体实力水平。	学练、比赛中较能在自己的场上尽职、尽责,较为积极移动参与进攻与防守,从无怨言,尽自己的能力补充团体实力水平。	学练、比赛中基本能在自己的场上尽职、尽责,移动基本充分参与进攻与防守,尽自己的能力补充团体实力水平。	学练、比赛中不太能在自己的场上尽职、尽责,移动不够充分参与进攻与防守,不太能尽自己的能力补充团体实力水平。	学练、比赛中不能在自己的场上尽职、尽责,移动不充分参与进攻与防守,不能尽自己的能力补充团体实力水平。	

## (3) 体育品德评价

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
规则意识	遵守规则	能够按照羽毛球比赛规则参与学习和比赛,对竞赛规则有一定的了解,在比赛中能够自觉遵守规则,不随意行事。	能够按照羽毛球比赛规则参与学习和比赛,对竞赛规则基本了解,在比赛中能够自觉遵守规则,不随意行事。	能够按照羽毛球比赛规则参与学习和比赛,对竞赛规则了解不够,在比赛中能够遵守规则,不随意行事。	基本能够按照羽毛球比赛规则参与学习和比赛,对竞赛规则了解模糊,在比赛中能够遵守规则,偶尔随意行事。	基本能够按照羽毛球比赛规则参与学习和比赛,对竞赛规则不了解,偶尔随意行事。	
进取精神	面对挫折	学练中遇到技术难度不放弃,能够坚持不懈地自我练习,不气馁,在体力不支或受轻伤时能够积极调整并坚持到底。	学练中遇到技术难度不放弃,能够坚持自我练习,不气馁,在体力不支或受轻伤时能够调整并坚持到底。	学练中遇到技术难度偶尔不能坚持自我练习,自信心不足,在体力不支或受轻伤时能够调整并坚持。	学练中遇到技术难度时常不能坚持自我练习,缺乏自信心,在体力不支或受轻伤时偶尔坚持。	学练中遇到技术难度不能坚持自我练习,没有自信心了,在体力不支或受轻伤时基本不能坚持。	
责任意识	担当责任	愿意承担任何角色,并完成个人角色,对抗中不轻易放弃自己的责任,对于自己造成的失误不推诿,愿意主动承担。	愿意承担任何角色,基本能够完成个人角色,对抗中不轻易放弃自己的责任,对于自己造成的失误不推诿,愿意承担。	愿意承担任何角色,基本能够完成个人角色,对抗中时常放弃自己的责任,对于自己造成的失误不推诿,能够承担。	不愿承担任何角色,勉强完成个人角色,对抗中经常放弃自己的责任,对于自己造成的失误不推诿,但不主动承担。	不愿承担任何角色,个人角色完成,对抗中经常放弃自己的责任,对于自己造成的失误偶尔推诿,不情愿承担。	

## 案例 团体七分制比赛

具体评价方式:

组织团体七分制比赛,四片场地平均分成4个团队,男女均分,每队至少6人参赛,其中一人兼任教练员,其他人任职领队、主裁、司线等职,基于运动能力、健康行为和体育品德对团队与个人比赛情况进行考核。

评价情境:真实比赛情境。

运动能力方面评价标准:

水平1——击球动作不够稳定,容易出现身体姿势不协调的情况。

水平2——发球不稳定,但能够小概率出现好球的现象。

水平3——能够有高质量的发球,出球有一定速度。

水平4——控球能力有所提升,合理运用多项技术,尝试战术布局。

水平 5——击球质量较高,会灵活运用各项技术,实战能力有所提升。

健康行为方面评价标准:

水平 1——比赛中情绪不稳定,不能够适应比赛环境,出现明显的失控情况,如咆哮、愤怒退赛、哭泣等。

水平 2——比赛中情绪较为稳定,逐步适应比赛环境,不会出现明显失控的情况。

水平 3——比赛中情绪较为稳定,较为适应比赛环境,对比赛有一定的信心,表现出良好的斗志。

水平 4——比赛中情绪稳定,在高强度、高对抗的状态下,能够较好地调整好心理状态,表现冷静、理智,表现出昂扬的斗志。

水平 5——比赛中情绪特别稳定,在对抗激烈的状态下能够很好地控制情绪,专注度非常高,能认真对待比赛的每一分。

体育品德方面评价标准:

水平 1——比赛缺乏斗志,缺少自信心,比分落后状态下出现退却现象。

水平 2——比赛中不够顽强,出现失误情况时,有一定的懊恼情绪,偶尔会自怨自艾。

水平 3——比赛中表现出一定的拼搏精神,有一定程度的调节情绪水平。

水平 4——比赛时能够顽强拼搏,积极进取,表现出胜不骄、败不馁的精神品质,会时常鼓励队友和自己。

水平 5——比赛中不仅能够自尊自强、顽强拼搏,还能够尊重对手和裁判,表现出明显的公平竞争意识和行为,能够激励队友和自身,对待比赛精神状态积极自信。

成绩评定:

(1) 分值设置

水平 1 至水平 5 各分值依次是 20 分、40 分、60 分、80 分、100 分,教师可以根据评定的水平转换成不同的分值。

(2) 总分

$\text{总分} = \text{运动能力} \times 0.6 + \text{健康行为评分} \times 0.2 + \text{体育品德} \times 0.2$ ,各权重之和为 1。

### 第三节 网球运动模块教学

网球运动是参与者在场地两端,利用球拍击球,使球过网后落入对方场地,对方随即将球击回,形成对抗的一种运动项目。网球最早起源于 12~13 世纪的法国,近代网球则起源英国。1873 年,会打古式网球的英国少校 M. 温菲尔德在羽毛球运动的启发下,设计了一种适合户外、男女都可以参加的网球运动,当时叫作司法泰克。在 19 世纪年代中期,网球进入了初步发展的阶段,许多国家和地区组织了网球协会,并定期举行比赛。1896 年在雅典举行的第一届奥运会上,网球的男子单打与双打被列为正式比赛项目。20 世纪 70 年代以后,网球得到了快速发展。现代网球运动从最初开展的几个国家到目前的风靡全球,网球运动技战术水平也越来越高,网球规则也在不断完善。网球运动在兼具健身性、观赏性和娱乐性等常见运动项目特征的同时,还能陶冶情操、培养仪式感、增强审美乐趣等。长期从事网球运动,不仅能够提高心肺耐力、灵敏性和反应能力,还能塑造机智灵敏、积极进取和团结协作的意志品质。

## 一、网球运动模块教学设计

### (一) 网球运动模块的目标体系和内容构建

根据“目标引领内容”的理念,学习目标是教学内容选择、教学方法选用和学习评价开展的依据。高中学段网球运动学习目标是选项教学整体设计的基础,它以培养学生的体育与健康学科核心素养为出发点,围绕运动能力、健康行为和体育品德而展开。《课程标准(2017年版2020年修订)》指出,高中阶段可开展10个模块的网球运动学习,每个模块学业要求需要达到的学习目标也有所不同。各个模块学习目标从三个方面核心素养较为具体地呈现目标内容,体现了循序渐进、逐步提升的原则。《课程标准(2017年版2020年修订)》指出网球模块的内容主要包括网球运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等6个方面。10个模块内容构建是面向全体学生,以普及网球的知识和技能,培养学生参与网球的积极态度和达成学科核心素养为目的。通过较系统性的教学与活动,激发和维持其参与网球运动的兴趣和热情,督促学生学习网球运动知识与技能,掌握网球运动的学习方法,学会通过网球运动来达到强身健体的目的,提升学生的运动素养,保证了高中阶段的学生能接受正常、较完整的网球技战术教育。

#### 1. 网球运动模块的目标体系

网球运动高中三年学段目标的建构与制订是基于学科核心素养形成的,以运动能力培育、健康行为生成和体育品德渗透三个方面进行呈现,共分为10个模块。模块学习目标的设置既充分考虑到高中生身心发展规律、认知水平和运动能力,又扎根网球教材,分析网球运动项目特点,凝练网球运动德育渗透点,最终形成适切性的总目标。10个模块学习目标之间不是孤立的,而是具有层级性的,整体呈层层递进和螺旋上升趋势。学生通过网球运动10个模块的学习不仅能够对网球运动有一个全面的认识,还能系统性地掌握网球运动各项技能,表现出较高的网球运动参与积极性,网球锻炼意识和习惯较为明显,同时还能在学练、比赛和欣赏中表现出较高的网球素养。具体10个模块学习目标体系见表2-3-1。

表2-3-1 网球运动10个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	了解网球运动的发展、技战术原理、特点和价值、竞赛规则和裁判法等基础理论知识;掌握网球各项基本技术与组合技术,可以在实战中加以运用;积极参与展示各个比赛,具备较好的竞赛组织、执裁、欣赏、评价能力;掌握专项体能与一般体能的练习方法,体能水平明显提高。	模块一	了解网球运动的锻炼价值、发展历史等;熟悉网球球性,基本网球基本移动步法;学习正、反手击球、发球和接发球技术,能够在实战中打出正、反手直线球;掌握一般体能的练习方法,能够在课堂以外自主开展体能练习。
		模块二	了解网球比赛基本规则,进一步学习基本技术和组合技术,尝试控制击球速度,增加击球旋转,打出左、中、右三种线路球;实战中一发能够发出中速切削球,二发发出慢速上旋球,基本能够近网进行截击;体能练习积极、投入,运动后外部表征变化明显。
		模块三	学习常见运动损伤与应对措施,进一步提升正、反手击球的线路、落点和旋转,尝试发内角和外角慢速球,继续提高接发球的稳定性,高质量发球后能够快速上网截击,开始学习简单的底线战术;掌握多种体能练习方法和手段,表现出良好的体能锻炼意识。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力		模块四	熟悉网球文化和礼仪,基本技术、组合技术和简单战术等技战术水平得到进一步提高,实战中能够打出有角度和深度的正、反手击球,发球和接发球线路和速度有所提升,能够进行简单的挑高球和高压球;在具有一定强度和密度的情境下练习体能,提高体能水平。
		模块五	能够在多种情境中提高基本技术、组合技术和简单战术的执行能力,击球速度和稳定性提高较为明显,能够做到一发注重质量,二发注重稳定,接发球速度和角度提升较为明显,能够主动将基本技术进行有效组合使用;专项体能与一般体能水平进一步提高。
		模块六	学习网球裁判法,继续提高基本技术、组合技术和各种战术在不同情境下的运用能力,击球攻击性逐步提升,能够主动把握高质量发球和接发球所带来的优势,网前截击和高压能力不断增强,实战中能够表现出较强的场上应对能力;专项体能与一般体能得到不断强化。
		模块七	学会欣赏高水平网球赛事,能够在复杂情境中提高基本技术、组合技术和战术执行能力,养成在实战中主动分析场上变化,主动把握机会的能力,坚决执行既定战术;各项体能得到有效发展。
		模块八	学习赛事组织与编排方法,提高所学基本技术、组合技术和各种战术运用能力,主动提升自身薄弱技能,能够在单打或双打比赛中意识地“大胆用”各项技能,临场发挥能力不断提升;体能充沛,专项体能与一般体能得到不断强化。
		模块九	对网球运动的体验和理解更加丰富和全面,网球技战术的运用水平和实战能力进一步提高,并逐步形成适合自己的打法风格;保持较高的体能水平,课外制订计划指导家人进行有效体能锻炼。
		模块十	对网球运动的体验和理解更加全面和深刻,技战术的运用能力、参与比赛的能力、组织比赛的能力、评价比赛的能力等得到全面提升,适合自己的打法风格逐步明显;体格强健、体能充沛,各项体能进步明显。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
健康行为	学生能够结合自身能状况制订健康管理计划,主动参加校内外体育锻炼,养成积极的锻炼习惯和健康文明的生活方式,能够对学习、比赛和生活中出现的各类情绪进行积极的处理,不同环境的适应能力逐步提高。	模块一	了解健康的概念与术语、基本原理,主动克服“学不会”的初学者心理,学习时保持情绪稳定。
		模块二	能够与同伴交流合作,能够逐渐适应不断变化的学练环境。
		模块三	积极参与网球的学习和锻炼,能主动与同学进行合作学习,学习中表现出稳定的情绪。
		模块四	积极参与网球的学习和锻炼,在学习和比赛中出现困难时,能够有效调整情绪。
		模块五	积极主动参与网球学习和锻炼,形成锻炼习惯,面对困难和挫折,能够有效调整情绪。
		模块六	形成锻炼习惯,临场应对能力、合作能力和团队精神进一步提高。
		模块七	能够制订自我锻炼计划,能够应对场上变化和复杂情境时,分析问题和解决问题的能力、情绪调节能力和抗挫折能力进一步提升。
		模块八	在比赛中能够心胸开阔、情绪稳定,表现出良好的合作能力、团队精神,适应自然环境的变化。
		模块九	能够坚持有规律锻炼,能够较好地调节临场心理,体现良好的合作能力和团队精神。
		模块十	能够坚持有规律锻炼,能够综合运用所学知识和技能解决场上出现的各类问题,如保持情绪稳定、进行团队合作、快速适应场地等。
体育品德	学生能够学会做到球场内外礼貌待人,自尊自强,主动克服内外困难、不断挑战自我,展现出勇敢顽强、积极进取和追求卓越的体育精神。能够正确对待比赛的胜负,做到胜不骄、败不馁。表现出团队协作、遵守规则、尊重他人和公平竞争的意识和行为。	模块一	学练时能够表现出不畏困难和敢于挑战自我的体育精神,同时也能够帮助同伴进行学练。
		模块二	主动克服学练时遇到的困难,实战中能够遵守规则,表现出公平竞争的意识和勇敢顽强的精神。
		模块三	开始尝试组织简单的网球比赛,实战中能够树立正确的胜负观,做到胜不骄、败不馁,能够做到文明礼貌和尊重裁判、对手和观众。
		模块四	学练和实战中不断挑战自我,积极进取,能够表现出机智灵敏的品质和绝不放弃的精神。
		模块五	能够顺利组织网球教学比赛,学练和实战中开始明确自身的角色定位,表现出负责任的行为。
		模块六	在遵守规则的基础上开始研究规则、使用规则,表现出公平竞争的意识和行为。
		模块七	表现出积极进取、顽强拼搏的体育精神和品质;能够组织和参与班级间的正规网球比赛,组织、协调、交往和解决问题的能力显著提高。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
体育品德		模块八	公平竞争意识、规则意识、责任意识更加强烈，自主克服实战问题能力不断增强，场内外能够表现出恰当的网球礼仪行为。
		模块九	尊重对手、遵守规则、公平竞争的意识不断提高，积极进取、挑战自我、追求卓越的精神有效提升。
		模块十	能够自尊自强，正确看待比赛胜负，充分体现勇敢顽强、积极进取、挑战自我和追求卓越的精神，表现出负责任行为和公平竞争意识。

## 2. 网球运动模块的内容建构

10个模块内容体系的制订围绕网球运动基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价6个方面展开，此外还坚持目标引领内容的原则，指向模块目标的达成，具体见表2-3-2。

表2-3-2 网球运动10个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	网球运动的锻炼价值、发展历史、运动安全问题等的概述。	正手击球、反手击球、发球、接发球、打空当等技战术。	一般体能：50米跑、1000米跑、仰卧起坐、俯卧两头起、立定跳远、引体向上等； 专项体能：快速抛接反应球、底线折返跑、喊号追逐、“米”字形跑等； 发展一般体能，学会多种一般体能练习方法。	班级内击球打准游戏比赛，教学比赛。	学习简单的裁判手势和用语，了解场地和永久固定物等。	开始观赏高水平比赛，了解比赛的基本情况。
模块二	网球运动基本技战术分析、比赛规则简介、主要赛事介绍、记录与裁判相关知识。	正手击球、反手击球、发球、接发球、截击、发球上网等技战术。	一般体能：50米跑、1000米跑、仰卧起坐、俯卧两头起、立定跳远、引体向上等； 专项体能：转体前抛实心球、底线连续折返击球、原地快速挥拍击球、快速抛接球等； 发展一般体能，学会多种一般体能练习方法。	班级内抢七赛、教学比赛。	计分与失分方法，司线裁判内容与方法。	开始主动欣赏高水平比赛，对比赛形成自己的一些认识。
模块三	网球运动常见的运动损伤与应对措施介绍，网球裁判法介绍与比赛判罚常识等。	正手击球、反手击球、发球、接发球、截击、底线打空当、攻两角、发球上网、接发球上网等技战术。	一般体能：50米跑、1000米跑、仰卧起坐、俯卧两头起、立定跳远、引体向上等； 专项体能：单脚挥拍练习、“米”字形跑、快速接六角球、底线左右移动击多球等； 提高一般体能和发展专项体能，学会多种专项体能练习方法。	班级内抢七赛、单打淘汰赛、双打淘汰赛等。	干扰和更正的方法，淘汰比赛的组织与编排。	简单评说高水平网球比赛。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块四	网球比赛中的各种文化符号与礼仪介绍,各种打法类型的特点与发展方法等。	正手击球、反手击球、发球、接发球、截击、挑高球、高压球、打组合球等技战术。	一般体能:50米跑、1000米跑、仰卧起坐、俯卧两头起、立定跳远、引体向上等; 专项体能:“抓尾巴”游戏、绕人追击、追跳、矮子追逐、转体前抛实心球等; 进一步专项体能与一般体能,掌握多种专项体能练习方法。	班级内双打循环比赛、小组循环赛、抢七比赛等。	事实问题和规则问题学习,循环赛的组织与编排。	尝试从多个维度对高水平比赛进行观赏与分析。
模块五	决定网球比赛胜负的主要因素分析,网球运动在心理和社会交往方面的价值等。	正手击球、反手击球、发球、接发球、截击、挑高球、高压球、切削球、各种底线战术和上网战术。	一般体能:50米跑、1000米跑、仰卧起坐、俯卧两头起、立定跳远、引体向上等; 专项体能:“米”字形跑、转体前抛实心球、底线左右移动击多球、平衡垫俯卧撑等; 强化一般体能和进一步提高专项体能,掌握多种综合性体能的练习方法。	班级内抢七比赛、团体循环赛、单/双打淘汰赛等。	运动员行为准则、组织班级网球比赛等。	能够从多个维度对高水平比赛进行观赏与分析。
模块六	各种技战术如何在网球比赛中合理运用,裁判法知识。	巩固提升各项基本技能,学习放小球、反弹球技术,提高中场战术运用能力。	一般体能:50米跑、1000米跑、仰卧起坐、俯卧两头起、立定跳远、引体向上等; 专项体能:平板支撑、俄罗斯转体、快速移动击多球、实心球掷远等; 强化专项体能与一般体能,学会根据自身特点制订合理的体能锻炼计划。	班级内单打淘汰赛、双打淘汰赛、小组循环赛等。	裁判长的职责,组织校园网球比赛等。	能够从多个维度对高水平比赛进行带有主观认识的评说。
模块七	分析各项技战术的运用时机和适用场景,设计技战术之间的合理搭配理论,网球比赛赏析的要点等。	巩固各项基本技能,提升底线各种相持战术、中场战术和上网战术的运用能力。	一般体能:50米跑、1000米跑、仰卧起坐、俯卧两头起、立定跳远、引体向上等; 专项体能:底线折返跑、喊号追逐、转体前抛实心球、底线左右移动击多球等; 进一步强化专项体能与一般体能,学会正确评价体能锻炼效果。	班级间比赛、团体淘汰赛、团体循环赛等。	比赛临场情况的现场处理等。	定期观看高水平网球比赛。
模块八	多维度分析高水平网球比赛,赛事组织与编排知识等。	能够主动分析对手的比赛特点,制订技战术策略,比赛中果断执行。	一般体能:50米跑、1000米跑、仰卧起坐、俯卧两头起、立定跳远、引体向上等; 专项体能:底线中场网前交替击球、底线连续折返击球、原地快速挥拍击球等; 提高专项和一般体能水平,善于调整整个人体能锻炼计划。	单打淘汰赛、双打淘汰赛、男女混双赛等。	简单比赛的组织、编排与裁判。	尝试从技战术的实战运用角度对高水平比赛进行评说。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块九	网球运动技战术理论,网球技术统计方法等。	比赛中不断提升各项技战术的实战运用能力,能够将自己的技战术优势在比赛中发挥出来。	一般体能:50米跑、1000米跑、仰卧起坐、俯卧两头起、立定跳远、引体向上等; 专项体能:底线快速冲刺跑、快速接前抛球、底线中场网前交替击球等; 进一步提高专项体能与一般体能水平。	班级循环赛、班级淘汰赛、男女混双比赛等。	正式比赛的组织、编排与裁判。	保持定期观看与评价高水平网球比赛。
模块十	学会网球比赛的技战术分析方法,理解网球运动文化与比赛欣赏的方法。	各项技战术掌握比较熟练,已形成属于自己的打法风格,能够在赛场上根据对手的变化灵活应对。	一般体能:50米跑、1000米跑、仰卧起坐、俯卧两头起、立定跳远、引体向上等; 专项体能:“米”字形跑、转体前抛实心球、底线左右移动击多球、平衡垫俯卧撑等; 保持并不断地提高专项体能与一般体能水平。	多种形式的比赛。	大型比赛的组织、编排与裁判。	能够从专业比赛角度对高水平比赛进行多维度评说。

## (二) 网球运动模块教学计划的设计与实施

依据“目标引领内容”的理念,明确每个模块的学习目标后,就可以根据教学内容之间的相互关系,结合项目的特点和教学实际,将每一学年的教学内容,即网球运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等落实到每一个课时,设计模块教学计划和课时计划,引导学生逐步掌握、不断提高、学会运用。(具体模块教学计划案例详见羽毛球模块教学计划)

## 二、网球运动模块教材教法

在网球教学中,我们不仅要将主要的技、战术要点和方法传授给学生,还要指导学生了解易犯错误和纠正方法有哪些。同时也要引导学生了解网球运动的主要规则,组织学生进行赛事组织和欣赏。此外,我们也要掌握课时教学设计的思路与方法。

### (一) 网球运动主要技战术及其运用

网球运动技战术形式多样,变化万千,在相持过程中需要主动观察,积极预判,灵活应对,才有机会把握主动权。本节主要针对常见的网球技战术运用、易犯错误以及纠正方法进行呈现,以帮助体育教师更好地进行教学。

#### 1. 主要技术及其运用

网球运动的技术主要包含:正手击球、反手击球、发球、接发球、截击球、挑高球、高压球、反弹球等,具体主要技术及其运用见表 2-3-3。

表 2-3-3 网球运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
正手击球	正手击球是比赛中最常使用的技术，经常在底线相持中使用，也是底线打法中最核心的技术之一，有数据统计一场网球比赛中正手击球的使用率高达70%以上。正手击球的重点是击球时机的把握、脚下步法调整和身体重心的水平控制；难点是后脚蹬地用力后力量的传递，以及腰腹与上臂的协调用力。	1. 击球时直脚直背用拍捞球； 2. 只用手腕的力量击球； 3. 引拍慢，击球点靠后； 4. 击球动作不完整，仅挥至胸前或腹前。	1. 可采用“坐凳击球”方法，拉拍后引肘迫使自己屈膝，好像坐在凳子上一样，然后击球； 2. 强调蹬腿、转体，协调用力，用躯干带动手臂击球； 3. 提示球在过网前，就要提前引拍，并不断击打教练送来的前点球，养成重心前移，向前击球的习惯； 4. 要尽量向前上方随球挥拍，直至拍头向上，肘关节向前，强化左手在左肩上方扶拍动作。
反手击球	反手击球与正手击球同为底线击球的最基本的技能，高质量的反手击球同样可以成为底线相持的利器。反手击球的重点和难点与正手击球相似。当对方将球打向本方反手位置时，需要用反手击球技能进行应对，根据握拍不同可分为单手反拍击球和双手反拍击球。	1. 转肩不到位，转体不充分； 2. 触球太晚，球靠身体太近； 3. 站着击球，击球点太高。	1. 从转肩、转体的姿势开始，反复打定位球，逐渐形成正确的动作技术； 2. 反复做判断落点的移动练习，移动时快速向后引拍； 3. 做挥拍练习时，在击球点位置拉一条橡筋或其他标志，强化降低重心和降低击球点的训练。
发球	发球是网球比赛的开端，在发球局拥有高质量的发球可以迅速建立起优势。发球的重点是挥拍动作的连贯性、最高点击球以及背弓的拉伸，难点是抛球和挥拍之间的协调发力。发球时要注意观察对方的站位，一发和二发要区别对待。	1. 抛球不稳； 2. 击球点过高或过低； 3. 动作不完整； 4. 击不准球。	1. 建议拇指与食指握球两侧，中指托球底部，直臂抛球； 2. 击球点高度应在身体向上伸展后拍头位置或更高； 3. 建议空挥拍或利用毛巾自主练习完整发球动作； 4. 抛球不稳、击球点判断失误、动作不完整等均可导致击不准球，建议多进行正确的抛球和击球练习。
接发球	高质量的接发同样可以迅速建立起接发球优势，一旦对方发球入界，接发球就决定着这一分的发展走向。接发球的重点是挥拍动作的短促简洁性以及身体重心的前移，难点是击球的时机和对球的判断。接发球时要主动观察对方发球方式，积极预判，主动应对。	1. 反应慢，缺乏主动判断向前迎球意识； 2. 准备时间不充分，造成接发球没有目标； 3. 引拍幅度过大，造成晚击球。	1. 集中注意力，对方抛球时分腿垫步，接着向前一步主动去迎着击球； 2. 事先考虑应对策略，根据对方的发球情况果断进行针对性处理； 3. 提高对球落地反弹后运行轨迹的判断力，随球移动，减小引拍幅度。

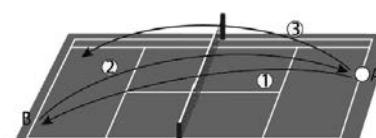
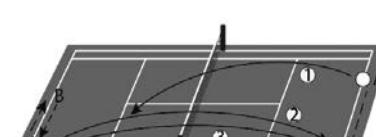
(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
截击球	截击球是网球技术中的一种进攻性击球方法,当球落地前,将球击回到对方半场区。截击球有速度快、力量重和威胁大的特点。作为一种进攻性技术,常常在来到网前时使用。	1. 向后引拍幅度过大; 2. 击球无力; 3. 网前站位腿较直。	1. 背靠墙或挡网反复进行截击球的模仿练习与击球练习; 2. 建议拍头侧向上,加重球拍重量,转肩上步模仿截击球练习; 3. 屈膝反复左右、前后移动练习。
挑高球	挑高球是指将还击的球越过网前对手的头顶落入对方后场区,具有可攻可守的特点。一般在被动防守时或者主动转变击球节奏时使用。	1. 击球时拍头没有低于手腕,造成不够强烈的上旋; 2. 击球时拍面过于后仰,球的落点较浅; 3. 击球用力过大,使球出界。	1. 建议拍头低于手腕,每次进行检查; 2. 注意控制拍面,多进行挑高球练习; 3. 建议多球练习,体会击球感觉。

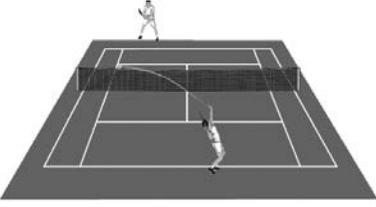
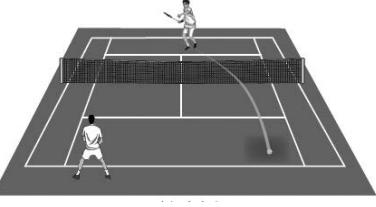
## 2. 主要战术及其运用

网球运动战术主要可以分为底线战术和上网战术。底线战术主要包含打空当和打重复落点,上网战术主要包含发球上网、接发球上网和击球上网。具体战术及其运用方法见表 2-3-4。

表 2-3-4 网球运动主要战术及其运用

战术名称	战术运用	战术要求	图示
底线战术	打空当	1. 树立打空当意识,有意识地调动对方; 2. 主动观察、积极判断对方击球移动线路,有意识地将球击向对方空当位置; 3. 击球时要迅速果断,击球后不能掉以轻心。	
	打重复落点	1. 击球时要有战术意识,主动打斜线; 2. 扩大击球线路,看准时机主动变线打对方空当; 3. 打空当后,主动观察对方脚步移动情况,在对方以为会再次变线时主动向目标方位移动时,再次打向之前的空当位置。	

(续表)

战术名称	战术运用	战术要求	图示
上网战术	发球上网	发球上网战术是指高质量发球后为了延续发球所带来的优势,进而快速移动至网前进行封堵的一种战术。一般情况下在高质量发球后使用。	
	接发球上网	接发球上网战术是指高质量接发球后主动移动至网前进行反击的一种战术。一般情况下,当对方发球质量不高时使用。	
	击球上网	击球上网是指高质量击球后主动移动至网前进行对抗的一种战术。一般情况下,在相持过程中打出高质量的球后使用。	

## (二) 网球运动的主要规则

网球竞赛规则由国际网球联合会制订并修改,是网球竞赛组织与实施的依据。网球竞赛规则精细而复杂,内容多种多样。主要包括比赛场地和固定物、球与球拍计分、发球与发球员、失分、干扰与更正、事实问题和规则问题、运动员行为准则、裁判长的职责和赛事组织、编排等内容,以下重点呈现常见的失分、失误和一些其他注意事项,具体内容可以参考2013年人民体育出版社出版的《网球竞赛规则》或2014年人民体育出版社出版的《网球裁判法解析》进行了解和学习。

表2-3-5 网球运动主要竞赛规则

名称	规则	
失分	发球失分	连续两次发球失误。
	接发球失分	没有接到对方的有效发球; 接球员在发球没有落地前击球。

(续表)

名称		规则
失分	活球状态下失分	在活球状态下,运动员在球连续两次落地前未能击球; 在活球状态下,运动员回击的球落到有效击球区外的地面或在落地前碰到有效击球区外的其他物体或触到永久固定物; 在活球状态下,运动员在球过网前击球; 在活球状态下,除了运动员手中的球拍以外,球触及运动员的身体或他穿戴的或携带的任何物品; 在活球状态下,球触到了运动员的球拍,但球拍不在他的手中; 运动员故意用球拍托带或接住处于活球状态中的球,或故意用球拍触球超过一次。
失误	发球失误	发球员试图击球时未能击中球; 发出的球在触地前碰到了永久固定物、单打支柱或网柱; 发出的球触到了发球员或发球员的搭档,或所穿戴的或携带的任何物品。
	脚误	发球时,通过走动或跑动来改变位置,但允许脚步轻微移动; 发球时,任何一只脚触及底线或场地内; 发球时,任何一只脚触及边线假定延长线外的地面; 发球时,任何一只脚触及中心标志的假定延长线。
其他	重新发球	发出的球触到了球网、中心带或网带后落在有效发球区内,或在球触到了球网、中心带或网带后,在落地前碰到了接发球员或其搭档,或他们所穿的或携带的任何物品; 球发出后,接发球员还没有做好准备。
	重赛	除了在第二发球时呼报重新发球是指重新发该次发球外,在所有其他情况下,当呼报重新发球时,这一分必须重赛; 球童在活球期间走动是对比赛的干扰,即使双方当时没有看到,主裁判也应该停止比赛,该分重赛。
	干扰	如果运动员在某一分球的比赛中受到对手故意干扰,如故意喊叫干扰对方,那么这名受干扰的运动员应当赢得该分。

### (三) 网球运动竞赛组织与欣赏

#### 1. 网球运动的竞赛组织

网球比赛赛事种类多样,参与人数众多,因此赛事组织类型也较为多样,既有单打比赛,又有双打比赛,还有男女混合比赛。一场完整网球比赛的组织由发布竞赛规程、赛事编排、赛事实施和结果统计等多个环节构成。也就是说一场网球比赛顺利的组织与实施首先是要先明确赛制并发布竞赛规程,之后进行赛事的编排,常见的赛事编排方法包括单淘汰赛编排和单循环赛编排两种。在编排好赛事以后,就需要安排主裁、司线、球童和相关人员进行赛事执裁与结果统计,最后统计出分数进行公示,并对

获奖队员进行颁奖,这才标志着一场网球比赛的组织与实施顺利完成。(具体案例参考羽毛球项目的竞赛规程)

## 2. 网球运动的赛事欣赏

网球运动被誉为世界第二大运动,同时也是第一个进入首届雅典奥运会的球类项目。网球运动从宫廷走向了大众,从欧洲走向了全球,球迷遍布各个国家与地区,网球运动具有如此影响力的背后究竟应该如何欣赏呢?

(1) 欣赏网球文化和礼仪:2008年一场水平极高的男单决赛在温布尔登网球场上演,参赛双方为我们呈现了一场精彩绝伦的对决。除了精彩纷呈的比赛以外,绿色的草地、白色的服装、文明的礼仪以及没有过多商业广告植入的场景同样成了赛场上的另外一大看点。与网球运动相伴相生的贵族气息使得网球名列四大绅士运动行列、观赛礼仪与比赛礼仪的加持彰显了网球文化深厚的底蕴、严格的场地与着装要求造就了网球独具特色的文化魅力。

(2) 欣赏网球技战术:底线相持中突然放出一个网前短球,无数人为之心头悸动;发球上网后果敢坚毅的截击,无数人为之掌声响起;同一线路多次对攻后的突然变线,无数人为之拍案叫绝。这些令我们回味无穷的场景背后都隐藏着网球运动自带的一种智慧——技战术布局。哪怕自己的技能水平不如对手,但是在了解对手优势与弱势的基础上通过合理的战术布局,抓住对手的弱势进行攻击,将自己的优势不断扩大,同样可以打出一场以弱胜强的精彩比赛。网球比赛中巧妙的战术布局既是增强优势的过程也是规避短处的过程,同时也是发展自我网球智能的过程。面对你精密的战术布局,即便对手输掉了比赛也会心悦诚服,真心诚意地为你鼓掌。

在教学中我们一方面要引导学生坚定必学的信心,另一方面还要传授正确的技战术学练方法。经过长时间的学习与实战,假以时日同样可以培养出具备优秀网球素养的学生。

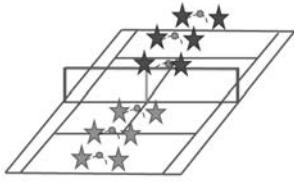
## (四) 网球运动模块课堂教学设计

在网球运动课时计划中,教师应根据模块教学计划的要求,清晰地展示课堂教学的各个要素,力求实现课堂教学效果的最优化。以下呈现网球运动模块一第6课时的教学计划,仅供参考。

表2-3-6 网球运动模块一第6课时的教学计划

模块	一	课时	第6课时	学生人数	24人
学习目标		1. 掌握正手移动击球技能,提高击球点和击球时机预判能力,发展快速移动和快速反应能力; 2. 进一步消除“学不会”心理,学习兴趣有所提升; 3. 培养网球学习自信心和团结协作的精神。			
主要教学内容		1. 各种移动步法击球; 2. 小场地轮流击球比赛; 3. 体能:快速抛接反应球、底线折返跑、喊号追逐、“米”字形跑。			

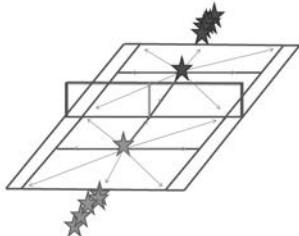
(续表)

重难点	1. 学生学习的重难点:(1)如何提高学生学练兴趣,帮助学生建立学习自信心,(2)采用何种分组方式帮助学生提高学练兴趣; 2. 教学内容的重难点:(1)理解正手移动击球的运用时机,有效掌握动作方法,(2)逐步消除学生在技战术学习和运用过程中的“学不会”心理; 3. 教学组织的重难点:(1)如何明确不同类型练习活动的组织队形,(2)如何用语言组织与调动队伍,提升课堂组织效率; 4. 教学方法的重难点:(1)创设多元情境引导学生思考、练习与比赛,(2)如何结合各种移动步法的正手击球。				
安全保障	1. 课前检查场地与器材; 2. 做好准备活动,充分活动各关节; 3. 教学比赛注意安全。		场地器材	网球场 2 片、球拍 24 把、网球 2 筐、反应球 12 个、标志桶若干。	
课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				时间	强度
开始部分 / 激趣导学 (1分钟)	课堂常规: 1. 集合整队、师生问好; 2. 宣布本课教学内容; 3. 教师提问,师生互动; 4. 安排见习生。 教学引入: 回顾正手击球要点、如何判断击球点等。	教师: 1. 吹哨、指定位置站队; 2. 讲解课的内容; 3. 培养学生注意力。 学生: 1. 听到哨声,动作迅速; 2. 观察教师,注意听讲。	教师组织,四列横队,教师站在前方中央区域: 	0 分钟	90~100 次/分钟
准备部分 / 增趣促学 (4分钟)	1. 分组关节活动; 2. 原地抛接网球练习; 3. 移动抛接网球练习。	教师: 1. 讲解练习方法和要求: (1) 注意观察球落地后的弹跳, (2) 接球时小碎步快速移动调整站位; 2. 安排与组织练习。 学生: 1. 集中思想听讲; 2. 按照要求,自主练习; 3. 小组长根据教师要求进行统一组织与安排。	教师组织,分四个小组分别在四个半场进行合作练习: 	3~4 分钟	120~140 次/分钟

(续表)

基本部分 / 素养提升 (33分钟)	技能练习： 1. 移动中正手击球 (1) 小碎步—击球一回位， (2) 交叉步—击球一回位， (3) 三角绕“8”字击球。	教师： 1. 问题引导如何在移动中判断击球点和击球时机； 2. 讲解练习内容与要求； 3. 边移动边引拍，主动判断击球点，击球动作完整； 4. 安排、组织练习，巡视指导。 学生： 1. 认真思考问题，集中思想聆听练习要求； 2. 分小组，自主练习； 3. 击球前分腿垫步，移动中判断击球点，快速引拍完成完整击球动作。	教师组织，将学生分四个小组练习：	4~5 分钟	130~140 次/分钟
	2. 移动中击不同线路 (1) 小碎步—击直/斜线球， (2) 交叉步—击直/斜线球。	教师： 1. 问题引导击直线球和击斜线球的击球方式有哪些差异； 2. 强调不同击球时机与击球轨迹； 3. 安排、组织练习，巡视指导。 学生： 1. 认真思考、讨论、探究不同线路击球的差异之处，集中思想聆听练习要求； 2. 主动区分击直线球和击斜线球时击球时机与轨迹之间的差异； 3. 配合分组，主动参与练习； 4. 练习时朝着给定的标志物击球，力争击中标志物。	教师组织，四个小组进行练习：	6~7 分钟	140~160 次/分钟
	3. 小场地击球比赛：小组轮流击球比多。	教师： 1. 设计与组织比赛； 2. 根据学生能力水平，分层分组安排。 学生： 1. 时刻提醒自己移动中找准击球点，完成击球动作； 2. 控制好击球的线路； 3. 以循环击球为主，提升击球稳定性，切记肆意乱打。	教师组织，同一场地两个小组进行比赛：	8~9 分钟	160~180 次/分钟

(续表)

基本部分 / 素养提升 (33分钟)	体能练习： 1. 快速抛接反应球； 2. 底线折返跑； 3. 喊号追逐跑； 4.“米”字形跑。	教师： 1. 说明练习要求； 2. 组织练习。 学生： 1. 尽自己能力完成练习内容； 2. 外部表征明显。	教师组织，分小组循环进行体能练习： 	9~10分钟	160~180次/分钟
结束部分 / 放松恢复 (2分钟)	1. 放松练习； 2. 总结本次课； 3. 宣布本次下课； 4. 回收器材，师生再见。	教师： 1. 设计3~5个拉伸练习内容； 2. 讲解做法与要求； 3. 点评与互动了解教学效果。 学生： 1. 积极参与，身心放松，缓解疲劳； 2. 认真观看、倾听、积极合作。	教师组织，四列横队： 	0~1分钟	120~130次/分钟
预计负荷	平均心率	142~160次/分钟			
	运动密度	75%~90%			
课后反思	本课按照中国健康体育课程模式的要求，以培养学生体育与健康学科核心素养为目的展开教学。通过问题引导、情境创设和实战比赛等多种方式增加学练的趣味性，组合技术动作与体能练习的结合保证了课堂练习密度和强度，整个过程不仅提高了学生的运动能力，也帮助学生进一步消除“学不会”心理，学习自信心有所提升，团结协作意识和行为表现明显。需改进之处：小组合作学习应明确各小组成员的职责，根据角色制订不同的任务。				

### 三、网球运动模块学业质量评价

#### (一) 网球运动模块阶段性学业质量水平

网球运动的模块学习评价，要按照《课程标准(2017年版2020年修订)》的要求，以网球运动的阶段性学业质量标准为参照，在以教师评价为主的基础上，引导学生进行自我评价和相互评价，重视过程性评价与终结性评价相结合，从而评判学生通过网球运动模块的学习在运动能力、健康行为和体育品德三个

方面学科核心素养的达成程度。

## (二) 网球运动模块学习评价案例

### 1. 评价内容

网球运动的模块学习评价内容主要是针对学生在学习过程和比赛情境中在运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的具体表现。评价内容主要包括基本知识与技能、技战术运用和比赛能力、体能,以及学习态度、情绪控制、合作意识、规则意识、进取精神、责任意识等方面。

表 2-3-7 网球运动模块一综合评价

内容	指标	二级评价指标	优秀 (90~100 分)	良好 (80~89 分)	中 (70~79 分)	合格 (60~69 分)	不合格 (60 分以下)	等级
运动能力	基本知识与技能	规则、裁判和组织知识、对比赛胜负的正确分析						
		正手击球						
		反手击球						
		发球						
		接发球						
	技战术运用	击球战术						
		发球战术						
		接发球战术						
	体能	体质测试内容						
健康行为	学习态度	教学规范						
		参与学练						
		.....						
	情绪控制	遵循规律						
		人际关系						
		.....						
	合作意识	与同伴交流						
		团队精神						
		.....						
体育品德	规则意识	执行能力						
		遵守规则						
		.....						
	进取精神	对抗与竞争						
		直面困难						
		.....						
	责任意识	服务他人						
		担当责任						
		.....						

## 2. 评价方法

### (1) 运动能力评价

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
技术运用能力	正、反手击球	对击情境中脚步移动非常积极;击球点和击球时机把握非常准确达90%;击球动作非常完整规范率达90%;能够主动观察对方站位,经常能够打出自己想要的线路和落点。	对击情境中脚步移动比较积极;击球点和击球时机把握比较准确80%;击球动作比较完整规范率达80%;能够主动观察对方站位,能够多次打出自己想要的线路和落点有一定的控制能力。	对击情境中脚步移动较为积极;击球点和击球时机把握较为准确70%;击球动作较为完整规范率达70%;可以主动观察对方站位,击球线路和落点有一定的控制能力。	对击情境中脚步移动不是很积极;击球点和击球时机把握不是很准确60%;击球动作不够完整规范率60%;不会主动观察对方站位,对击球线路和落点的控制能力不足。	对击情境中脚步移动很不积极;击球点和击球时机把握很不准确不足60%;击球动作很不完整不足60%;不能主动观察对方站位,打不出自己想要的线路和落点。	
	发球	发球时经常能够积极自我暗示,主动积极观察对方站位;抛球非常稳定;击球动作完整;发球后脚步积极移动,主动应对对方的回球。	发球时有时能够积极自我暗示,经常会观察对方站位;抛球比较稳定;击球动作比较完整;发球后脚步移动比较积极,能够应对对方的回球。	发球时偶尔能够积极自我暗示,偶尔主动观察对方站位;抛球较为稳定;击球动作较为完整;发球后脚步移动较为积极,可以应对对方的回球。	发球时基本不积极自我暗示,很少主动观察对方站位;抛球稳定性不高;击球动作不够完整;发球后脚步移动不够积极,偶尔能够应对对方的回球。	发球时不能够积极自我暗示,从不主动观察对方站位;抛球不稳定;击球动作不完整;发球后脚步移动不积极,不能主动应对对方的回球。	
	接发球	积极观察对方站位与发球方式,选择合适的接发球方式;接发球时移动积极,击球点和击球时机把握非常准确;能够打出自己想要的线路与落点。	能够积极观察对方站位与发球方式较为积极,能够选择比较合适的接发球方式;接发球时移动积极,击球点和击球时机把握比较准确;比较能够打出自己想要的线路与落点。	观察对方站位与发球方式,选择接发球方式;接发球时移动较为积极,击球点和击球时机把握较为准确;偶尔能够打出自己想要的线路与落点。	不够积极观察对方站位与发球方式,选择接发球方式不够合理;接发球时移动不太积极,击球点和击球时机把握不太准确;不太能够打出自己想要的线路与落点。	不能观察对方站位与发球方式,选择接发球方式不合理;接发球时移动不积极,击球点和击球时机把握不准确;不能够打出自己想要的线路与落点。	

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
战术运用能力	击球战术	击球时能够合理地运用相关击球技能;积极主动观察场上环境;擅长打组合球;能够顺利地将球打向对方空当位置或者难以回击球的位置。	击球时比较合理地运用相关击球技能;比较主动观察场上环境;能够打出组合球;能够多次将球打向对方空当位置或者难以回击球的位置。	击球时较为合理地运用相关击球技能;较为主动观察场上环境;偶尔打组合球;能够偶尔将球打向对方空当位置或者难以回击球的位置。	击球时不太能合理地运用相关击球技能;不太主动观察场上环境;不太擅长打组合球;很少能够将球打向对方空当位置或者难以回击球的位置。	击球时不能够合理地运用相关击球技能;不主动观察场上环境;不擅长打组合球;不能将球打向对方空当位置或者难以回击球的位置。	
	发球战术	发球时积极观察对方站位;积极制订发球策略,选择合适的发球方式;积极执行发球策略。	发球时主动观察对方站位;主动制订发球策略,选择合适的发球方式;能够执行发球策略。	发球时有时会观察对方站位;有时会制订发球策略,选择合适的发球方式;有时会执行发球策略。	发球时不怎么观察对方站位;不怎么会制订发球策略,不怎么会选择合适的发球方式;不怎么会执行发球策略。	发球时不会观察对方站位;不会制订发球策略,不会选择合适的发球方式;不会执行发球策略。	
	接发球战术	接发球时积极观察对方站位和发球方式;积极制订接发球策略,选择合适的接发球方式;积极执行接发球策略。	接发球时主动观察对方站位和发球方式;主动制订接发球策略,选择合适的接发球方式;能够执行接发球策略。	接发球时有时会观察对方站位和发球方式;有时会制订接发球策略,选择合适的接发球方式;有时会执行接发球策略。	接发球时不怎么观察对方站位和发球方式;不怎么会制订接发球策略,不怎么会选择合适的接发球方式;不怎么会执行接发球策略。	接发球时不会观察对方站位和发球方式;不会制订接发球策略,不会选择合适的接发球方式;不会执行接发球策略。	

## (2) 健康行为评价

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
学习态度	教学规范	本学期无一次旷课、迟到；每节课运动装备符合要求。	本学期无一次旷课、偶尔迟到；每节课运动装备符合要求。	本学期有一次旷课、偶尔迟到；每节课运动装备符合要求。	本学期至少一次旷课、经常迟到；偶尔一节课运动装备不符合要求。	本学期至少三次旷课、经常迟到；至少三节课运动装备不符合要求。	
	参与学练	教学中学练、比赛积极投入，能够自觉主动完成学练、体能任务，比赛中主动观察、移动积极。	教学中学练、比赛基本投入，能够完成学练、体能任务，比赛中观察主动、移动较为积极。	教学中学练、比赛基本投入，不能自觉完成学练、体能任务，比赛中观察较少、移动不太积极。	教学中学练、比赛基本投入，不能自觉完成学练、体能任务，比赛中不注意观察、移动都不积极。	教学中学练、比赛投入不够，勉强完成学练、体能任务，比赛中观察和移动都不积极。	
健康知识	运动安全	运动中具有自我保护意识、不做危险动作，出现运动损伤，懂得处理方法。	运动中具有一定的自我保护意识、不做危险动作，出现运动损伤，懂得损伤处理方法。	运动中具有一定的自我保护意识、偶尔做出无意识危险动作，出现运动损伤，只能描述处理方法。	运动中自我保护意识欠缺、时常做出无意识危险动作，出现运动损伤，只能描述处理方法。	运动中自我保护意识欠缺、经常做出无意识危险动作，出现运动损伤，不了解处理办法。	
合作能力	与同伴交流	信任同伴，能积极主动与同伴交流，经常为同伴创造良好的进攻机会，能够主动弥补同伴失误与不足。	信任同伴，能主动与同伴交流，有时为同伴创造良好的进攻机会，能够主动弥补同伴失误与不足。	信任同伴，愿意与同伴交流，有时为同伴创造良好的进攻机会，能够被动下弥补同伴失误与不足。	信任同伴，愿意与同伴交流，偶尔为同伴创造良好的进攻机会，能够被动下弥补同伴失误与不足。	愿意与同伴交流，信任度不够，很少为同伴创造良好的进攻机会，偶尔被动下弥补同伴失误与不足。	

## (3) 体育品德评价

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
规则意识	遵守规则	能够按照比赛规则参与学习和比赛，对竞赛规则有一定的了解，在比赛中能够自觉遵守规则。	能够按照比赛规则参与学习和比赛，对竞赛规则基本了解，在比赛中能够自觉遵守规则。	能够按照比赛规则参与学习和比赛，对竞赛规则了解不够，在比赛中能够遵守规则。	基本能够按照比赛规则参与学习和比赛，对竞赛规则了解模糊，在比赛中能够遵守规则。	基本能够按照比赛规则参与学习和比赛，对竞赛规则不了解。	

(续表)

评分标准		优秀 (90~100分)	良好 (80~89分)	中 (70~79分)	合格 (60~69分)	不合格 (60分以下)	总评
进取精神	直面困难	学练中敢于面对问题,能够直面问题,积极分析学练困难点,并积极解决问题。	学练中遇到问题不主动放弃,能够直面问题,主动分析学练困难点,寻求解决问题的方法。	学练中遇到问题不轻易放弃,能够尝试分析问题,并尝试解决问题。	学练中遇到问题就会犹豫,不太能够直面问题,不会主动分析学练困难点,不会积极解决问题。	学练中遇到问题直接放弃,从不直面问题,从不主动分析学练困难点,从不积极解决问题。	
责任意识	担当责任	愿意承担任何角色,并完成个人角色,对抗中不轻易放弃自己的责任,对于自己造成的失误不推诿,愿意主动承担。	愿意承担任何角色,基本能够完成个人角色,对抗中不轻易放弃自己的责任,对于自己造成的失误不推诿,愿意承担。	愿意承担任何角色,基本能够完成个人角色,对抗中时常放弃自己的责任,对于自己造成的失误不推诿,能够承担。	不情愿承担任何角色,勉强完成个人角色,对抗中经常放弃自己的责任,对于自己造成的失误不推诿,但不主动承担。	不情愿承担任何角色,个人角色完成,对抗中经常放弃自己的责任,对于自己造成的失误偶尔推诿,不情愿承担。	

**参考文献:**

- [1] 中国乒乓球协会.乒乓球竞赛规则(2016)[M].北京:人民体育出版社,2016.
- [2] 张红玲.乒乓球教学与训练[M].北京:中国书籍出版社,2017.
- [3] 中国羽毛球协会.羽毛球竞赛规则[M].北京:人民体育出版社,2020.
- [4] 蒋湘之.羽毛球教学和训练[M].北京:九州出版社,2017.
- [5] 季浏.好的顶层设计等于成功了一半——关于《课程标准(2017年版2020年修订)》教学计划建议的解读[J].中国学校体育,2018(08):17-20.
- [6] 张天成,张福兰.中学体育教学设计[M].成都:西南交通大学出版社,2018.
- [7] 陈建强,魏琳.网球教学与练习[M].上海:复旦大学出版社,2017.
- [8] 中国网球协会.网球竞赛规则(2018)[M].北京:人民体育出版社,2018.
- [9] 季浏.课堂教学是培养学科核心素养的主要渠道——《课程标准(2017年版2020年修订)》关于课堂教学建议的解读[J].中国学校体育,2018(09):8-12.
- [10] 樊文刚,李建伍,袁春泰.球类运动教学与训练[M].北京:中国商务出版社,2009.

# 第三章 游泳运动的教学

游泳运动是综合运用头部、躯干、手臂和腿的动作技术,使身体在水中移动或前进的活动。游泳运动包括蛙泳、爬泳、仰泳、蝶泳、跳水、水球、花样游泳等。游泳运动不仅可以让学生体验在水中运动所带来的别样乐趣,还有助于学生矫正脊椎弯曲、驼背等不良体形,增强心肺耐力及对水环境的适应能力,提高其耐寒和抗病能力,培养学生坚强的意志品质以及尊重自然、顺应自然、保护自然的环保意识。此外,游泳运动也具有很强的实用价值,有助于提高学生的自救和施救能力,培养其尊重生命、爱护生命的安全意识与能力。本章主要探讨游泳运动的内容知识扩充与深化、模块教学设计与实施以及基于学业质量标准的学业质量评价等方面的内容。

## 第一节 游泳运动模块教学设计

### 一、游泳运动模块的目标体系和内容构建

#### (一) 游泳运动模块的目标体系

游泳运动教学以“健康第一、立德树人”为指导思想,结合高中生的身心特点,分别设计了蛙泳、爬泳、仰泳、蝶泳等10个模块教学内容。模块内容由易到难,包括陆上辅助练习与水中练习相结合、个人练习和团队练习相结合、单个动作技术与完整动作技术相结合、技能运用与模拟实际场景相结合、自评互评与师评相结合等。通过激发学生学练的积极主动性,让学生通过三年的游泳运动学习,在掌握游泳运动动作技术的基础上,增强自救和他救的能力,学会组织与欣赏比赛,增强团队合作交流能力,培养他们勇于挑战、超越自我的优良品质和自我保护、珍爱生命的意识。

## 1. 蛙泳运动模块的目标体系

表 3-1-1 蛙泳运动 10 个模块学习目标体系设置

核心素养	学段目标	模块	模块目标
运动能力	了解蛙泳运动基本原理和规则,掌握蛙泳运动的技战术,并能灵活运用于比赛;具备一定的担任裁判工作的能力,并能组织校级的蛙泳运动单项比赛;具备一定的蛙泳赛事欣赏与评价能力;发展专项体能与一般体能,达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应水平。	模块一	熟悉水性,学会简单的水中换气方法,掌握蛙泳腿的收、翻、蹬、夹技术及其技术原理;发展上下肢、腰腹部肌肉力量、灵敏性、柔韧性等体能。
		模块二	进一步巩固蛙泳的腿部技术,学习蛙泳的手臂技术,掌握抓水、划手和前伸技术;通过多种方法体验如何维持身体平衡的能力,发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。
		模块三	巩固提高蛙泳的手臂、腿部技术,学习臂、腿、呼吸的完整配合技术,掌握配合的时机;通过专项体能与一般体能练习,发展肌肉力量、速度、灵敏性等体能。
		模块四	巩固提高蛙泳的完整配合技术,学习蛙泳的长划臂技术,掌握划臂的时机,提高划臂技术的有效性,提高身体的控制和平衡能力;发展肌肉力量、柔韧性、速度等体能,提高身体在水中的协调能力。
		模块五	改进蛙泳长划臂技术,学习蛙泳到边的手臂技术、蛙泳的转身技术,掌握蛙泳转身过程的动作要领;通过体能练习,提高灵敏性和协调性,促进肢体协调配合的能力。
		模块六	学习抓台式出发技术,提高 200 米蛙泳完整技术的连贯性,避免出现犯规;通过多种体能练习,发展肌肉力量、速度、心肺耐力等体能,提高身体的控制能力。
		模块七	改进蛙泳各环节技术,熟练掌握蛙泳接力交接技术和交接时机;了解蛙泳接力比赛规则;经常观看蛙泳单项比赛;通过提高蛙泳的接力比赛能力和增强体能练习,发展肌肉力量、柔韧性、灵敏性等相关体能,促进身体全面发展。
		模块八	学习反蛙泳技术,能正确掌握反蛙泳的知识与技能,并能够在实战中灵活运用;学会分析蛙泳比赛中选手的技术特点;通过多样化的学练方式和专项体能练习,发展肌肉力量、速度、心肺耐力、灵敏性等体能。
		模块九	熟练掌握 50 米、100 米、200 米短距离蛙泳手臂的划频和划幅方法;能够分析自身的技术特点,提高蛙泳比赛能力;通过蛙泳不同距离的速度游及体能练习,发展肌肉力量、柔韧性、速度等体能。
		模块十	体验裁判角色的分配,进一步了解蛙泳比赛规则,学会制订蛙泳比赛规程;掌握评判的方法,懂得欣赏比赛;通过多种练习手段及体能练习,发展肌肉力量、速度、心肺耐力等体能。

(续表)

核心素养	学段目标	模块	模块目标
健康行为	在蛙泳运动学练和比赛情境中有较强的心理调节能力、合作能力和竞争能力;学会选择在安全的环境下参与蛙泳运动,较好地掌握蛙泳运动的安全和保健知识;运用与蛙泳相关的救护技术进行自救与施救,主动关爱他人,珍爱生命。	模块一	理解蛙泳运动对增进健康、培养体育品德的作用,克服恐水心理,掌握蛙泳运动过程中的安全知识和保健要求,在学练中通过同伴互助及互动交流,增强同伴间的合作、信任。
		模块二	在学练中逐渐形成良好的安全意识和能力,培养互帮互助、相互评价的能力,培养健康的生活方式。
		模块三	养成运动安全和保护他人的责任意识,关注同伴与对手,建立和谐的人际关系。
		模块四	提高自身或同伴在练习过程中的安全意识,培养正确处理人际关系的能力,从中获得人际交往与团队协作的体验。
		模块五	能够运用所学习的健康卫生知识在运动训练及生活中,逐渐形成良好的生活方式。
		模块六	提高练习及比赛中心理调适的能力,增强有规律的锻炼意识,表现出积极乐观的态度。
		模块七	在学练中表现出主动的态度,形成善于观察和思考的优良品质,提高相互合作、相互交流与评价的能力。
		模块八	能够积极、主动地进行体育锻炼,养成良好的锻炼习惯,促进健康心理和社会适应能力的提高。
		模块九	能够积极、主动地参与体育学习,养成课外体育锻炼的习惯,能够根据自己的实际情况制订锻炼计划,展现乐观豁达的心理品质。
		模块十	能够在考试或比赛中进行自我心理调节,能正确处理“合作与竞争”的观念,保持良好的心理状态。
体育品德	在学练和比赛情境中表现出克服困难、坚持到底的精神,养成敢于与对手竞争,勇于挑战自我、超越自我的品德,能够在比赛中较好地遵守规则、服从裁判、尊重对手、尊重同伴。	模块一	能够勇敢地在水中进行运动技能学练,主动克服困难,坚持到底。
		模块二	在学练和比赛中果敢、顽强,能够尊重对手、遵守规则。
		模块三	在学练和比赛中能够积极进取,正确认识到自己存在的不足,并尝试进行改进。
		模块四	在学练和比赛中能够与他人团结共进,展现出良好的集体荣誉感。
		模块五	通过组织竞赛的形式,巩固遵守规则的意识,增强勇于挑战自我的信心。
		模块六	在学练和比赛中表现出较好的担当意识,培养不畏困难的意志品质。
		模块七	在学练和比赛中能够相互尊重、遵守规则、敢于与对手竞争。
		模块八	在学练和比赛中提高团队意识,增强不畏困难、勇于挑战的意志品质。
		模块九	在学练和比赛中能够形成正确的胜负观,展现出良好的责任意识与担当意识。
		模块十	在学练和比赛中自信自强、敢于挑战,追求更高的目标,展示出良好的规则意识和竞争意识。

## 2. 爬泳运动模块的目标体系

表 3-1-2 爬泳运动 10 个模块学习目标体系设置

核心素养	学段目标	模块	模块目标
运动能力	掌握爬泳运动基本的技、战术理论知识和实践能力,具备一定的比赛能力;了解爬泳运动的竞赛规则和执裁方法,具备一定的竞赛组织能力;具备一定的爬泳赛事欣赏与评价能力;发展专项体能与一般体能,合理制订并实施体能锻炼计划,达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应水平。	模块一	熟悉水性,掌握爬泳两腿的上下交替鞭状打水的技术,发展上下肢、腹部肌肉力量、灵敏性、柔韧性、速度等体能。
		模块二	进一步巩固爬泳的腿部技术,学习手臂和呼吸技术,掌握入水,划水,出水,空中移臂技术和呼吸的时机;通过爬泳的手臂与呼吸技术的学习及体能练习,发展肌肉力量、灵敏性、速度等体能。
		模块三	巩固提高爬泳的手臂和腿部技术,掌握臂、腿、呼吸的完整配合技术和配合的时机;通过爬泳的完整技术及体能练习,发展肌肉力量、速度、灵敏性等体能。
		模块四	巩固提高爬泳的完整配合技术,学习爬泳水中出发(包括转身)之后的潜泳技术,掌握出水的时机,提高腿部技术的有效性;通过爬泳完整技术的学练,以及体能练习,发展肌肉力量、柔韧性、速度等体能,提高身体的控制和平衡能力。
		模块五	学习爬泳前交叉技术、摆动式转身、前滚翻式转身技术和抓台式出发,掌握划臂的时机和两种转身动作及抓台式的动作技术和要领;通过爬泳划臂、转身、出发的练习,提高灵敏性和协调性,促进肢体协调配合能力。
		模块六	学习抓台式出发技术,提高 200 米爬泳完整技术的连贯性,避免出现犯规技术;通过爬泳完整技术及体能的练习,发展肌肉力量、速度、灵敏性、心肺耐力等体能,提高身体的控制能力。
		模块七	改进爬泳各环节技术,熟练掌握爬泳接力交接技术和交接时机;了解爬泳接力比赛规则;经常观看爬泳单项比赛;通过提高爬泳的接力比赛能力和体能练习,发展肌肉力量、柔韧性、灵敏性等相关体能,促进身体全面发展。
		模块八	学习抬头爬泳技术,能正确掌握抬头爬泳的知识与技能,并能够在实战中灵活运用;学会分析爬泳比赛中选手的技术特点;通过多样化的学练方式和专项体能练习,发展肌肉力量、速度、心肺耐力、灵敏性等体能。
		模块九	熟练掌握 50 米、100 米、200 米、400 米爬泳手臂的划频和划幅方法,并完成考核要求;能够分析自身的技术特点,提高爬泳比赛能力;通过爬泳不同距离的速度游及体能练习,发展肌肉力量、速度、心肺耐力等体能。
		模块十	进一步了解爬泳比赛规则,学会制订爬泳比赛规程,掌握评判方法;懂得欣赏比赛;通过多种练习手段及体能练习,发展肌肉力量、速度、心肺耐力等体能。

(续表)

核心素养	学段目标	模块	模块目标
健康行为	养成自主锻炼意识,熟练运用健康知识与方法指导爬泳运动锻炼;提高在爬泳学习和比赛中的心理调节能力、合作能力以及适应环境变化的能力;热爱生活、珍惜生命,身心健康,关爱他人,养成良好的健康生活方式。	模块一	理解爬泳运动对增强体质、培养健康行为的作用,了解游泳运动安全知识;促进情绪稳定性的发展;培养与同伴交流的合作意识,基本适应自然环境的变化。
		模块二	培养参与游泳运动的安全意识,增强游泳学习中的自我保护意识;保持一定的情绪稳定性,积极与人交流合作。
		模块三	理解体育锻炼对于健康的重要性,能够运用健康知识进行锻炼后的身心恢复;能够调控自己的情绪状态;提高交流与合作能力。
		模块四	能够在学习和生活中运用健康知识,基本形成健康生活方式;保持稳定的心理状态;加强交流与合作能力,能够较好地处理人际关系。
		模块五	合理运用爬泳泳姿,积极参与课外锻炼;进一步提高学习和生活中的心理调节能力;进一步加强合作能力和提高团队精神,提高处理人际关系的能力。
		模块六	能够运用爬泳运动方式积极参与锻炼;进一步提高学习和生活中的心理调节能力;进一步加强合作能力和提高团队精神。
		模块七	能够自觉、主动进行爬泳学习,养成良好的锻炼习惯;注重良好健康生活方式养成,心胸开阔、为人乐观;具有良好的合作能力、团队精神。
		模块八	能够积极、主动地进行科学的体育锻炼,养成锻炼习惯;为人乐观、积极向上;具有较强的团队合作能力。
		模块九	能够根据自身情况调整自己的体育锻炼方案;具有较强的生活、生存能力。
		模块十	合理运用爬泳科学地锻炼身体,形成健康良好的生活方式,对自然环境具备很强的适应能力;具有较强的组织能力、沟通能力、合作能力。
体育品德	能自觉遵守竞赛规则和运动规则,形成正确的胜负观,自律自制,诚实守信,表现出负责任、临危不乱、果断决策的应变能力和协作能力;养成为敢于与对手竞争,勇于挑战自我、超越自我、坚忍不拔、追求卓越的精神。	模块一	在学练和比赛中不怕难、不怕苦,能够遵守爬泳运动规则与要求参与学习与比赛。
		模块二	在学练和比赛中培养果断自信、挑战自我的意志品质,能够相互尊重。
		模块三	在学练和比赛中克服困难、沉着果敢,有责任意识。
		模块四	在学练和比赛中负责任、临危不乱,培养果断决策的应变能力。
		模块五	利用组织竞赛,增强敢于与对手竞争、勇于接受挑战的信心。
		模块六	在学练和比赛中培养自律自制、诚实守信、团结共进的优良品质。
		模块七	在学练和比赛中挑战自我、超越自我,有规则意识和责任意识。
		模块八	在学练和比赛中不畏困难、坚忍不拔,增强担当意识。
		模块九	在学练和比赛中能够表现出正确的胜负观,做到胜不骄、败不馁。
		模块十	在学练和比赛中能够公平竞争、追求卓越,展现出负责任的行为。

### 3. 仰泳运动模块的目标体系

表 3-1-3 仰泳运动 10 个模块学习目标体系设置

核心素养	学段目标	模块	模块目标
运动能力	掌握仰泳运动基本技、战术及技术原理,具备一定的比赛能力;熟悉仰泳运动的竞赛规则与裁判方法,具备校级竞赛组织能力;具有一定的仰泳赛事欣赏与评价能力;积极参与专项体能与一般体能练习,能合理制订并实施体能锻炼计划,达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应水平。	模块一	学习仰泳身体姿势以及腿部动作,增强身体在水中保持最佳流线型的能力;掌握仰泳打水的上打、下打以及侧打等技术,把握脚踝鞭状打水的用力时机,提高打水的有效性;发展肌肉力量、柔韧性、速度等体能。
		模块二	学习仰泳的手臂、腿部技术,学习臂、腿、呼吸的完整配合技术,掌握配合的时机;通过仰泳手臂技术入水、划手、出水和空中移臂技术和体能练习,发展肌肉力量、平衡能力、速度等体能。
		模块三	巩固仰泳完整技术;发展肌肉力量、速度、柔韧性等体能。
		模块四	学习仰泳的身体滚动技术,掌握推水发力的时机,提高推水的有效性;通过仰泳完整技术的学练,发展肌肉力量、柔韧性、速度等体能,提高身体在水中的协调力和控制力。
		模块五	改进仰泳身体滚动技术,学习仰泳的转身技术和到边技术;通过仰泳的完整技术、转身技术以及体能组合练习,发展平衡能力和柔韧性等体能,促进上下肢协调配合能力。
		模块六	学习抓台式出发技术,提高完成 200 米仰泳的连续游进能力;通过仰泳完整配合技术的练习,发展肌肉力量、速度、平衡能力、心肺耐力等体能。
		模块七	改进仰泳各环节技术,具有以不同划频和划幅完成 50~200 米不同距离的仰泳游进能力;了解仰泳比赛规则;常观看仰泳单项比赛;通过参与多种仰泳比赛,发展肌肉力量、柔韧性、平衡能力等相关体能,促进身体全面发展。
		模块八	提高仰泳水上救护技术中仰面游进的能力,能够正确描述相关救护知识,掌握其技能,并在实践中灵活运用;学会分析仰泳比赛中选手的技术特点;通过多样化的仰泳学练和专项体能练习,发展肌肉力量、速度、肌肉耐力、平衡能力等体能。
		模块九	熟练掌握 50 米、100 米、200 米仰泳的比赛策略,完成考核要求;能够分析自身的技术特点,提高仰泳比赛能力;通过仰泳不同距离的速度游及体能练习,发展肌肉力量、速度、心肺耐力等体能。
		模块十	理解仰泳比赛规则,学会制订仰泳比赛规程,掌握评判方法;懂得欣赏比赛;通过多种体能练习,发展肌肉力量、速度、肌肉耐力等体能。

(续表)

核心素养	学段目标	模块	模块目标
健康行为	形成自我锻炼意识,能够运用健康知识与方法指导仰泳运动锻炼;提高在仰泳运动和比赛中的心理调节能力和适应环境变化的能力;珍爱生命,关爱他人,养成良好的健康生活方式。	模块一	理解仰泳运动对增进健康的作用以及仰泳安全知识和保健要求,形成健康生活方式;加强交流与合作能力,能够较好地处理人际关系。
		模块二	培养参与仰泳运动的安全意识,学会处理常见的抽筋,呛水等情况;积极与他人交流合作。
		模块三	理解运动恢复对于健康的重要性,能够运用相关知识进行锻炼后的恢复;能够调控自己的情绪状态。
		模块四	能够形成健康生活方式;加强交流与合作能力,能够较好地处理人际关系。
		模块五	能够运用仰泳运动方式积极参与锻炼;进一步提高学习和生活中的心理调节能力;进一步加强合作能力。
		模块六	能够积极参与仰泳学习,养成锻炼习惯;增强合作能力。
		模块七	能够主动进行科学的体育锻炼,养成锻炼习惯;为人乐观、积极向上;具有较强的合作能力。
		模块八	能够根据锻炼效果调整自己的体育锻炼方案;具有较强的生活、生存能力。
		模块九	热爱生活、身心健康,基本形成健康的生活方式;表现出积极向上、乐观开朗的人生态度。
		模块十	合理运用仰泳运动科学地锻炼身体,对自然环境具备很强的适应能力;具有较强的组织能力、沟通能力、合作能力。
体育品德	树立规则意识,形成正确的胜负观,表现出自律自制,勇于担当的社会行为;当面对困难时,展现出挑战自我、不畏困苦、追求成功的运动精神。	模块一	敢于面对困难、坚持到底,培养积极进取、遵守规则的意识。
		模块二	树立勇敢顽强、积极进取的精神,培养乐观开朗的性格和关爱他人的优良品质。
		模块三	主动参与学练,培养挑战自我、沉着冷静的意志品质。
		模块四	能够果敢自信,勇于尝试不同的运动角色,表现出负责任的行为。
		模块五	通过参与竞赛或展示,增强公平竞争的意识,形成有效的师生互动。
		模块六	提高自主探究能力,善于观察、勤于思考,勇于超越自我。
		模块七	建立团队合作意识、规则意识和责任意识;培养勇敢顽强、坚忍不拔的体育精神。
		模块八	增强规则意识、责任意识和团队合作能力,尊重同伴、尊重对手。
		模块九	能够正确对待比赛胜负,文明礼貌、相互尊重,欣赏同伴并积极改进自己存在的不足。
		模块十	能够自尊自强,在仰泳运动中胜任不同的角色,表现出较强的组织沟通能力和负责任行为。

## 4. 蝶泳运动模块的目标体系

表 3-1-4 蝶泳运动 10 个模块学习目标体系设置

核心素养	学段目标	模块	模块目标
运动能力	掌握蝶泳运动基本技、战术及技术原理,具备一定的比赛能力;熟悉蝶泳运动的竞赛规则与裁判方法,具备校级竞赛组织能力;具备一定的蝶泳赛事欣赏与评价能力;积极参与专项体能与一般体能练习,能合理制订并实施体能锻炼计划,达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应水平。	模块一	熟悉水性,掌握身体波浪动作,蝶泳腿的鞭状打腿技术;发展上下肢、腰腹部肌肉力量、平衡能力、柔韧性、速度等体能。
		模块二	进一步巩固蝶泳的腿部技术,掌握入水、划水、出水和空中移臂技术;通过蝶泳手臂技术的学习和体能练习,发展肌肉力量、柔韧性、速度等体能。
		模块三	巩固提高蝶泳的手臂、腿部技术,学习臂、腿、呼吸的完整配合技术,掌握配合的时机;通过蝶泳手腿完整配合技术及体能练习,发展肌肉力量、速度、柔韧性等体能。
		模块四	巩固提高蝶泳的腿部技术,学习蝶泳的小波浪起伏技术,掌握推水发力的最佳有效时机;通过蝶泳完整配合技术的学练,发展肌肉力量、柔韧性、速度等体能,提高身体在水中的协调力和控制力。
		模块五	改进蝶泳手臂技术,学习蝶泳的转身技术和到边技术,掌握相关动作要领;通过蝶泳的完整技术以及体能的练习,发展学生平衡能力和柔韧性等体能,促进上下肢协调配合能力。
		模块六	学习抓台式出发技术,提高完成 200 米蝶泳的连续游进能力;通过蝶泳完整配合技术练习,发展肌肉力量、速度、心肺耐力等体能。
		模块七	改进蝶泳各环节技术,以不同划频和划幅完成 50~200 米不同距离的蝶泳游进;了解蝶泳比赛规则;常观看仰泳单项比赛,通过提高蝶泳手腿配合的练习,发展学生肌肉力量、柔韧性、平衡能力等相关体能,促进身体全面发展。
		模块八	提高蝶泳的比赛能力,能正确掌握相关知识与技能,并在实践中灵活运用;学会分析蝶泳比赛中选手的技术特点;通过多样化的学练方式和专项体能练习,发展肌肉力量、速度、心肺耐力、平衡能力等体能。
		模块九	熟练掌握 50 米、100 米、200 米蝶泳的比赛策略,完成考核要求;能够分析自身的技术特点,提高蝶泳比赛能力;通过蝶泳不同距离的速度游及体能练习,发展肌肉力量、速度、肌肉耐力等体能。
		模块十	理解蝶泳比赛规则,学会制订蝶泳比赛规程,掌握评判方法;懂得欣赏比赛;通过多种体能练习,发展肌肉力量、速度、心肺耐力等体能。

(续表)

核心素养	学段目标	模块	模块目标
健康行为	形成自我锻炼意识,能够运用健康知识与方法指导蝶泳运动锻炼;提高在蝶泳运动和比赛中的心理调节能力和适应环境变化的能力;珍爱生命,关爱他人,养成良好的健康生活方式。	模块一	理解蝶泳运动对增强体质、培养体育品德的作用,熟悉蝶泳安全知识和保健要求,提高情绪控制和环境适应能力。
		模块二	理解蝶泳运动对增进健康的作用,能经常参与蝶泳运动,入水前做到充分热身,明晰大强度运动后、疲劳状态下等不宜进行蝶泳的安全知识。
		模块三	培养参与蝶泳运动的安全意识,学会处理常见的抽筋,呛水等情况;积极与人交流合作。
		模块四	理解运动恢复对于健康的重要性,能够运用相关知识进行锻炼后的恢复;能够调控自己的情绪状态。
		模块五	能够形成健康生活方式;增强交流与合作能力,能够较好地处理人际关系。
		模块六	能够运用蝶泳运动方式积极参与锻炼;进一步提高学习和生活中的心理调节能力;进一步加强合作能力和提高团队精神。
		模块七	能够积极参与蝶泳学习,养成锻炼习惯;学练中表现出乐观开朗的心理状态,合作能力和团队精神进一步增强。
		模块八	能够主动进行科学的体育锻炼,养成锻炼习惯;为人乐观、积极向上;具有较强的团队合作能力。
		模块九	能够根据锻炼方案积极参与蝶泳运动,具有良好的锻炼习惯;具有较强的生活、生存能力。
		模块十	合理运用蝶泳运动科学地锻炼身体,对自然环境具备很强的适应能力,性格开朗,具有正确的合作与竞争观念。
体育品德	树立规则意识,形成正确的胜负观,表现出自律自制,勇于担当的社会行为;当面对困难时,展现出挑战自我、不畏困苦、追求成功的运动精神。	模块一	培养遵守规则的意识,以及不怕困难、坚持到底的意志品质。
		模块二	树立勇敢顽强、积极进取的精神,诚信自律,培养关爱他人的责任意识。
		模块三	主动参与学练,培养挑战自我、沉着冷静的意志品质,在小组学习中表现出文明礼貌、互相帮助的团队合作意识。
		模块四	能够勇敢顽强,尝试不同的运动角色,表现出负责任的行为。
		模块五	利用竞赛或展示,增强公平竞争意识,形成有效的师生互动,树立诚实守信、勇于担当的良好品德。
		模块六	提高学生自主探究能力,形成善于观察、勤于思考的优良品质,表现出积极进取、勇攀高峰的体育精神。
		模块七	增强公平竞争意识、规则意识和责任意识,培养勇敢顽强、坚忍不拔的品质,提高解决问题的能力。
		模块八	能够不断挑战自我,追求新的目标,展现出良好的公平、公正的竞争意识。
		模块九	能够勇于克服困难、树立自信心,展现出良好担当意识。
		模块十	能够自尊自强、礼貌待人,胜任不同的角色,表现出较强的集体荣誉感以及负责任的意识。

## (二) 游泳运动模块的内容构建

根据《课程标准(2017年版2020年修订)》关于游泳运动教学内容的要求,从基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等6个方面,分别设计了蛙泳、爬泳、仰泳、蝶泳的教学内容体系,供体育教师参考。

### 1. 蛙泳运动模块的内容构建

表3-1-5 蛙泳运动10个模块教学内容构建

模块	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判法	观赏与评价
模块一	蛙泳的腿部技术(收、翻、蹬、夹技术)及其原理;游泳卫生知识;蛙泳运动对增进健康、培养体育品德的作用,蛙泳运动过程中的安全知识和保健要求。	熟悉水性、克服恐水心理的多种游戏,蛙泳腿部动作的分解及完整技术在比赛中的运用。	腰腹练习、“火车赛跑”游戏、“结网捕鱼”游戏、水中追逐等游戏;推小车、立卧撑、平板支撑、引体向上、背拉向上练习等。	50米拿板换气蛙泳腿技术小组展示;10米徒手滑行做蛙泳腿练习展示;蹬壁滑行比赛。	蛙泳比赛着装以及器材使用规定。	观看蛙泳国际比赛,交流、分享观赛心得。
模块二	蛙泳的腿部技术,手臂划水技术以及手臂划水的路线;耳朵进水的处理方法;蛙泳的文化价值。	蛙泳手臂动作的分解及完整技术运用;蛙泳手腿节奏配合的关键技术及运用。	踩水比赛、水中接力赛;水中拉橡皮筋牵引、引体向上、背拉向上练习等。	蛙泳小组展示及互评。	游泳场馆、游泳池、灯光、安全等知识。	观看游泳阳光体育大联赛,交流学习比赛的体会,欣赏和评价案例。
模块三	蛙泳的手臂和腿部技术、蛙泳手臂与呼吸配合技术、短距离蛙泳完整技术;抽筋的常见现象及处理方法;蛙泳公共安全知识及重要意义。	陆上蛙泳的手臂和呼吸换气配合的模仿练习及运用;水中蛙泳手臂动作与腿部动作配合技术;水中双腿夹板蛙泳手臂动作与呼吸配合等陆上到水中的练习。	下肢力量练习、腰腹肌力量练习;运用敏捷梯的多种灵敏练习;核心力量组合练习、各种方式的跳跃练习等。	蛙泳短距离完整技术展示及互评。	蛙泳的每次转身,均可没入水中,并可做1次手臂充分向后划至腿部的动作规则解析。	观看蛙泳的高水平运动员的比赛,分享得到的有益启示。
模块四	蛙泳的长划臂技术和蛙泳腿部技术;溺水的主要症状和处理方法以及自救和施救动作。	原地到行进间的踩水技术及运用;10~15米、15~20米、20~25米蛙泳短距离游进技术及运用。	单手抛救生圈练习、水中赛跑登游戏;信任背摔、花式跳橡筋、拉力操、腰腹肌力量练习等。	行进间踩水展示;25米蛙泳比赛。	蛙泳游进过程中,两臂同时在同一水平面上进行,肘部不得露出水面,两手向后划水不得超过臀线的规则解析。	观赏蛙泳短距离比赛,进一步理解蛙泳的技术规则。

(续表)

模块	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判法	观赏与评价
模块五	蛙泳的转身技术及抓台式出发技术,游泳运动中空间位置感;呛水的自我救护方法及救护策略。	蛙泳长划臂技术、蛙泳长划臂动作连接 25 米蛙泳完整技术、蛙泳出发和转身技术、蛙泳 50 米完整技术等。	双人蛙泳练习、双人蛙泳接力比赛、推小车等比赛;专项体能与一般体能的多种练习组合及方法;介绍制订体能练习计划的要点。	25 米和 50 米蛙泳小组比赛。	蛙泳的动作周期是以 1 次划臂和 1 次蹬腿的顺序完成,且在完整动作周期内要求头的一部分必须露出水面的规则解析。	对蛙泳教学比赛的胜负原因进行全面的分析。
模块六	蛙泳完整动作技术;长划臂完成后出水连接第一次蛙泳动作的时机;蛙泳规则。	8×50 米蛙泳完整技术;跳水出发+长划臂+蛙泳+蛙泳转身+长划臂+蛙泳+蛙泳到边;各种短距离的游进技术等。	核心力量练习、腰腹肌组合练习、灵敏组合练习等;自定体能组合练习计划。	蛙泳规则技术知多少知识问答;100 米蛙泳比赛,并互评。	蛙泳两腿的所有动作应同时并在同一水平面上进行,在蹬腿过程中,两脚必须做外翻动作的规则解析。	观摩蛙泳奥运赛事,并进行全面的评价。
模块七	蛙泳接力交接动作技术和交接时机,蛙泳接力比赛规则。	分析蛙泳接力比赛的战术运用;4×50 米蛙泳接力、4×100 米蛙泳接力比赛、2×50 米蛙泳技术游等。	耐力循环练习、自主练习;水中橡筋拉力的多种学练方法、连续蛙跳接力比赛等;体能练习的方法交流。	接力比赛并进行合理的战术安排,如接力棒次的排兵布阵。	蛙泳接力比赛规则介绍,并在实践中体验。	观看蛙泳接力比赛,理解规则的运用。
模块八	反蛙泳完整的手脚蹬划协调配合技术;救生技巧。	反蛙泳手臂技术、反蛙泳腿部技术、反蛙泳完整技术、反蛙泳假人拖带技术、反蛙泳真人拖带技术、模拟现实生活场景的自救和施救。	“推小车”、连续纵跳、连续蛙跳组合练习;水中扶假人、自由泳脚蹼打腿对抗练习等;根据自身情况及时调整整个人体能锻炼计划。	分小组反蛙泳技术和拖带技术展示;两人一组拖带比赛。	蛙泳转身和到达终点时,两手应分开放在水面、水上或水下同时触壁的规则解析;制订蛙泳比赛规程。	观看拖带救人视频,并做出正确的评价。

(续表)

模块	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判法	观赏与评价
模块九	200米中长距离蛙泳速度的体能分配方法;游进周期各阶段中产生推进动力大于游进阻力的效果的原因。	50米、100米、200米蛙泳合理分配体能的技术及运用。	上肢力量练习—灵敏练习—腰腹肌力量练习的循环练习、力量练习—灵敏练习的循环组合练习等;介绍多种练习方法。	展示4×25米蛙泳快速冲刺;组织200米蛙泳小组赛,并做出合理的评价。	相互体验裁判的各个角色分配;分享裁判各角色分工的体会,并进行讨论。分小组讨论、分享制订的蛙泳规程。	观看高水平、短距离的蛙泳比赛,进一步理解裁判分工及角色分配。
模块十	蛙泳各角色的职责,蛙泳比赛的组织及比赛流程,各裁判角色的模拟及评判方法;蛙泳规程的制订方法。	2×100米、4×50米蛙泳完整技术、蛙泳接力比赛等;蛙泳规则的理解和运用。	扶板蹬腿接力比快、4×25米蛙泳接力比快、脚蹼打水练习等;制订下一阶段的体能锻炼计划。	3×50米蛙泳比赛、4×100米蛙泳接力比赛等,组织组内比赛和组间比赛,并相互评价。	裁判各角色的模拟,反思并完善规程制订的合理性。	观摩蛙泳个人赛、接力赛,理解蛙泳规则,掌握规程的制订方法。

## 2. 爬泳运动模块的内容构建

表3-1-6 爬泳运动10个模块教学内容构建

模块	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判法	观赏与评价
模块一	爬泳两腿的上下交替鞭状打水技术及原理;游泳卫生知识;爬泳运动对增进健康、健全人格、培养体育品德的作用,爬泳运动过程中的安全知识和保健要求。	水中行走、水中跳跃、水中抱膝、扶壁原地漂浮、抱膝浮体、展体浮体、浮体赛久、双腿夹板漂浮滑行、蹬壁漂浮滑行、爬泳腿陆地与水中等动作技术。	引体向上、背拉向上、推小车、立卧撑、平板支撑、岸边跳撑组合;陆上和水中爬泳腿、水中接力赛跑、水中追逐等比赛。	水中行走、跳跃,水中抱膝、爬泳腿技术动作展示;穿山洞、水中行走等多种竞争性的比赛。	熟悉游泳场地深度和宽度;学习了解小型多样的水中比赛的规则,并能正确掌握、运用规则进行比赛。	观看高水平爬泳比赛,交流分享观摩心得。
模块二	爬泳的腿、臂与呼吸配合技术,短距离爬泳完整技术;爬泳的文化价值。	爬泳腿与臂配合游、双腿夹板单臂和两臂交替游、完整呼吸配合。	俯卧撑、垫上腰腹、引体向上、背拉向上、立卧撑、腰腹练习、平板支撑组合;陆上和水中划臂、水中火车赛跑、接力赛、水中跳撑、水中拉橡皮筋牵引等比赛。	爬泳腿部、手臂、单手划臂、两臂交替和配合技术动作展示;划臂火车赛跑、水中接力赛跑等竞争性的比赛。	积极参加熟悉水性和10米距离闷水配合的团队比赛,进一步了解比赛规则,根据场地大小及人数制订小型多样的比赛规则,基本掌握正确的判罚方法。	观看高水平爬泳比赛,学会欣赏和评论爬泳。

(续表)

模块	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判法	观赏与评价
模块三	巩固提高爬泳腿、臂和呼吸配合技术;25~100米不等距离爬泳完整技术;锻炼中抽筋的常见现象及处理方法和锻炼后耳朵进水的处理方法。	爬泳呼吸,双腿夹板两臂交替游、完整配合动作技术;团队接力比赛中先后次序的安排战术。	立卧撑、纵跳击掌、两头起腰腹、背挺、引体向上、水中弹力带的抗阻组合动作等。	爬泳腿部、手臂、腿夹板手臂与呼吸、完整配合等技术动作展示;爬泳团体接力比赛。	积极参加爬泳团队比赛,初步了解爬泳比赛规则,能较准确地掌握正确的判罚方法。	观看高水平爬泳比赛,能够用语言讲述比赛的技战术。
模块四	爬泳发展趋势;爬泳完整技术和水中出发(包括转身)潜泳之后的完整动作;溺水的主要症状及处理方法。	爬泳完整配合、水中出发(包括转身出发)出发潜泳滑行动作技术;团队接力比赛中游进体能的分配。	双手撑池壁撑起练习、单手抛救生圈、水中赛跑、信任背摔、拉小车、推小车、俯卧撑击掌、纵跳击掌、连续纵跳、连续蛙跳、花式跳橡筋等。	爬泳完整技术、水中出发包括转身出发、潜泳等技术动作展示;海豚腿打水距离赛和爬泳团体接力比赛。	积极参加爬泳团队比赛,进一步了解爬泳比赛规则,能准确地掌握正确的判罚方法。	观赏高水平赛事,能够在接力赛中合理运用技战术。
模块五	爬泳前交叉手臂动作与转身技术及抓台式出发技术;提高25~50米爬泳完整技术水平的方法;呛水的自我救护方法及救护实践。	爬泳前交叉移臂时机、摆动式和前滚翻式转身、抓台式出发等动作技术。	推小车比赛、25米爬泳接力比赛、双人爬泳、双人爬泳接力比赛等。	爬泳前交叉移臂技术、抓台式出发、摆动式和前滚翻式转身等技术动作展示;所学技术配合运用于团队接力比赛。	积极参加爬泳团队比赛,熟悉爬泳比赛规则,尤其是正确掌握团队接力赛的判罚方法。	对班级内教学比赛的胜负原因进行全面的分析。
模块六	爬泳的抓台式出发技术、转身技术;爬泳的比赛规则。	抓台式跳水中斜插式入水、出水、游进手腿配合节奏;侧身转身等动作技术。	双手撑池壁撑起练习、双手抛救生圈、俯卧撑击掌、纵跳击掌、连续纵跳、连续蛙跳、两头起腰腹、仰卧起坐;个人和团体接力赛。	抓台式跳水、前滚翻式转身等技术动作展示;单人和多人的教学比赛。	积极参加爬泳比赛,熟练掌握爬泳规则、裁判法和组织方法,在比赛实践中予以运用。	对奥运游泳赛事做出较为全面和合理的评价。

(续表)

模块	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判法	观赏与评价
模块七	爬泳接力交接动作技术和交接时机。	爬泳完整技术配合、爬泳接力赛交接棒技术及各棒次技术特点及安排等。	背挺、引体向上、连续跳跃接力比赛、水中跳撑和推小车比赛、水中弹力带的抗阻练习；个人及团体接力赛等。	50米完整爬泳、团队接力赛中交接棒等动作技术展示；多人接力赛。	积极参加爬泳比赛、熟练运用爬泳比赛规则，熟悉游泳竞赛裁判法，胜任组织者、裁判员、记录员和宣传员等。	对高水平的爬泳比赛做出较为合理和准确的评价。
模块八	抬头爬泳技术，救生技巧。	了解救护中的接近观察原则和方法；爬泳完整配合、抬头爬泳游进等动作技术。	背挺、引体向上、连续跳跃、立卧撑、平板支撑、岸边跳撑、水中弹力带的抗阻、个人及团体接力赛等。	救护中接近的时机和观察、抬头爬泳身体位置等技术动作的展示；参与个人和团体接力教学比赛。	积极参加爬泳比赛，能组织正规的爬泳比赛并胜任裁判工作。	对高水平的爬泳比赛做较为全面和深刻的评价。
模块九	100米和200米的中长距离爬泳速度的体能分配原则，游进周期各阶段中产生推进动力大于游进阻力的效果的原因。	爬泳游进中合理分配体能（游进中体能的均匀分配；最后5~10米的冲刺加速技战术）。	引体向上、俯卧撑、推小车、双手撑池壁撑起练习、纵跳击掌、连续纵跳、连续蛙跳、两头起腰腹、仰卧起坐、个人和团体接力赛等。	100米和200米爬泳完整配合动作技战术展示；个人和团体教学比赛。	积极参加爬泳比赛，能组织正规的爬泳比赛并胜任裁判工作。	对高水平的爬泳比赛做全面和深刻的评价。
模块十	爬泳各角色的职责，爬泳比赛的组织及比赛流程，各裁判角色的实践、评判方法；爬泳竞赛规程的制订。	熟练掌握比赛中各岗位裁判员的职责；爬泳完整技术配合。	保持并不断地提高模块一到九的所有专项体能与一般体能水平。	400米爬泳中速游动作技术展示；组织并参与班级内、班级间、年级间的爬泳比赛。	积极参加爬泳比赛，组织一场25米池的爬泳比赛并胜任裁判工作。	观赏高水平的爬泳比赛以及阅读、收听爬泳新闻报道的良好习惯；学会对比赛进行统计，并用数据分析和评价比赛结果。

### 3. 仰泳运动模块的内容构建

表 3-1-7 仰泳运动 10 个模块教学内容构建

模块	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判法	观赏与评价
模块一	熟悉水性的练习;仰泳屈腿鞭状打水技术。	仰泳屈腿鞭状上踢、直腿下压打水技术的运用。	腰腹练习、推小车、立卧撑、平板支撑、引体向上等练习;水中追逐等多种比赛。	分小组 16~25 米扶板仰泳腿鞭状打腿展示及比赛。	游泳比赛场地、游泳装备及著名赛事的项目设置的规则。	观看高水平仰泳比赛,交流观摩心得。
模块二	仰泳手臂技术,臂、腿、呼吸的完整配合技术。	仰泳手臂入水、划手、出水和空中移臂的曲线划水技术以及结合划臂节奏的呼吸方式的运用。	划水比赛;推小车、立卧撑、引体向上、橡皮筋牵引游等练习。	分小组 16~25 米扶板仰泳夹板划手展示及比赛。	仰泳单项比赛的仰面游进,双手交替划水等技术规则。	观看高水平仰泳比赛,学会欣赏和评论仰泳运动。
模块三	仰泳臂、腿、呼吸完整配合技术的进一步学习。	仰泳侧向踢水、提肩移臂技术的运用。	下肢力量练习、腰腹肌力量组合练习、各种方式的跳跃练习等。	25 米短距离仰泳配合技术展示与速度竞赛。	仰泳单项比赛出发与转身以及接力项目的规则。	观看高水平仰泳比赛,能够运用专业术语简单点评比赛的技战术。
模块四	仰泳臂、腿、呼吸完整配合技术的进一步巩固,仰泳的身体滚动技术,推水发力时机。	仰泳行进间身体滚动技术的运用。	多种灵敏练习、核心力量组合练习等。	50 米仰泳配合技术展示,重点评价划频与划距和行进间身体滚动打水。	基本的仰泳裁判知识和方法。	观赏高水平仰泳赛事,能够对自我练习中技战术运用作自述。
模块五	仰泳转身和到边技术;上下肢协调配合技术;仰泳身体滚动技术的改进。	仰泳滚翻转身和水下海豚腿的技战术运用。	推小车、立卧撑、引体向上、橡筋牵引游等综合性体能。	25~50 米仰泳海豚腿打腿竞赛。	重点指导裁判工作、培养学生初步胜任班内仰泳比赛的裁判工作。	对仰泳教学比赛的过程进行全面的评价。

(续表)

模块	基本知识与技能	技战术运用	专项体能 与一般体能	展示 与比赛	规则 与裁判法	观赏 与评价
模块六	仰泳抓台背越式出发技术，长距离仰泳的连续游进能力的提高。	仰泳抓台背越式出发与水下海豚腿的技战术。	连续蛙跳、耐力循环练习、间歇训练等专项体能与一般体能；根据自身特点制订合理的体能锻炼计划。	仰泳单项接力展示与比赛。	仰泳规则、裁判法和组织方法，在比赛实践中予以运用。	对高水平的仰泳赛事做较为全面和合理的评价。
模块七	仰泳比赛能力的提高；仰泳各环节技术的改进；不同游速完成50~200米不同距离的仰泳游进。	中长距离仰泳分段游速控制以及最佳划频和划幅的技战术运用。	核心力量练习、腰腹肌组合练习、灵敏组合练习、力量组合练习等专项体能与一般体能；学会正确评价体能锻炼效果。	长距离200米仰泳展示，重点评价转身技术。	仰泳比赛规则及裁判法；胜任组织者、主裁、检录员和转身技术员等角色。	对高水平仰泳运动员的技术特点做出较为合理分析。
模块八	水上自救技术中仰面游进能力的提高。	水上自救技术中着装仰面游进的技术及运用。	推小车、连续纵跳、连续蛙跳、水中脚蹼打腿对抗练习等；根据体能锻炼评价及时调整个人体能锻炼计划。	正规4×25米仰泳接力比赛。	组织仰泳相关竞赛并胜任裁判工作。	对仰泳比赛的赛事组织与分工进行全方位的理解。
模块九	50米、100米、200米仰泳的组合技术与比赛策略。	不同距离仰泳体能分配战术。	Cross Fit等多种练习。	不同游距的仰泳比赛（50、100、200米）。	组织正规的仰泳比赛并胜任裁判工作。	对高水平的短距离仰泳比赛做出深刻的评价。
模块十	仰泳游进周期推进力与阻力的力学原理；仰泳比赛的组织、流程及规程的制订。	仰泳竞赛组织与裁判分工课堂实践。	核心力量练习、腰腹肌组合练习、灵敏组合练习、力量组合练习、模拟实战等，保持并不断地提高专项体能与一般体能。	模拟组织仰泳正规单项比赛。	熟知裁判各角色并进行课堂模拟，总结仰泳单项竞赛规程制订的合理性。	观赏高水平的仰泳比赛，阅读相关仰泳运动书籍。学会统计、分析比赛进程。

#### 4. 蝶泳运动模块的内容构建

表 3-1-8 蝶泳运动 10 个模块教学内容构建

模块	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判法	观赏与评价
模块一	熟悉水性的练习,蝶泳合理的身体前进动作;蝶泳波浪式打腿技术。	克服恐惧心理、蝶泳身体波浪动作,蝶泳腿的鞭状打腿技术的运用。	腰腹练习、推小车、立卧撑、平板支撑、引体向上、水中追逐等多种练习。	分小组 16~25 米扶板蝶泳腿波浪式打腿展示及比赛。	游泳比赛场地、游泳装备及著名赛事的项目设置的规则。	观看高水平蝶泳比赛,交流观摩心得。
模块二	蝶泳波浪式打腿技术的巩固,手臂划水技术,臂、腿、呼吸的完整配合技术的初步学习,手腿节奏配合的掌握。	蝶泳手臂入水、划手、出水和空中移臂的曲线划水技术以及结合划臂节奏的呼吸方式的运用。	划水比赛、推小车、立卧撑、引体向上、橡皮筋牵引游等多种专项体能与一般体能。	分小组 16~25 米扶板蝶泳夹板划手展示及比赛。	蝶泳单项比赛的波浪式游进方式,双手同时移臂划水等技术规则。	观看高水平蝶泳比赛,学会欣赏和评论蝶泳运动。
模块三	蝶泳臂、腿、呼吸完整配合技术的进一步学习。	蝶泳 1 次划臂 2 次打腿的技术关键以及压肩提臀技术的运用。	下肢力量练习、腰腹肌力量组合练习、各种方式的跳跃练习等专项体能与一般体能。	16 米短距离蝶泳配合技术展示与速度竞赛。	蝶泳单项比赛出发与转身以及到边的技术规则。	观看高水平蝶泳比赛,能够运用专业术语简单点评比赛的技战术。
模块四	蝶泳完整配合技术的巩固,蝶泳的身体小波浪起伏技术,推水发力的时机。	蝶泳行进间身体小波浪起伏、伸肩移臂,提颌呼吸的技术及运用。	多种灵敏练习、核心力量组合练习等专项体能与一般体能。	25 米蝶泳配合技术展示,重点评价划频与划幅和呼吸时机的结合。	基本的蝶泳裁判知识和方法。	观赏高水平蝶泳赛事,能够对自我练习中技战术运用作自述。
模块五	蝶泳到边和转身技术及上下肢协调配合技术;蝶泳身体小波浪起伏技术的改进。	蝶泳侧身转身和水下海豚腿的技战术运用。	推小车、立卧撑、引体向上、橡皮筋牵引游等综合体能。	25~50 米蝶泳海豚腿与反海豚腿打腿竞赛。	重点指导裁判工作、培养学生初步胜任专项班内蝶泳比赛的裁判工作。	对蝶泳教学比赛的过程进行全面的评价。

(续表)

模块	基本知识与技能	技战术运用	专项体能 与一般体能	展示 与比赛	规则 与裁判法	观赏 与评价
模块六	蝶泳抓台式出发技术,长距离蝶泳的连续游进能力的提高。	蝶泳抓台式出发与水下海豚腿的技战术。	连续蛙跳、耐力循环练习、间歇训练等多种学练方法;专项体能与一般体能组合;介绍根据自身特点制订合理的体能锻炼计划。	蝶泳单项接力展示与比赛。	蝶泳规则、裁判法和组织方法,在比赛实践中予以运用。	对高水平的蝶泳赛事做较为全面和合理的评价。
模块七	蝶泳比赛能力的提高,蝶泳各环节技术的改进,50~200米不同距离的蝶泳游进。	中长距离蝶泳分段游速控制,以及最佳划频和划幅的技战术运用。	核心力量练习、腰腹肌组合练习、灵敏组合练习、力量组合练习等;学会正确评价体能锻炼效果。	短距离100米蝶泳展示,重点评价转身技术。	掌握蝶泳比赛规则,熟悉裁判法,胜任组织者、主裁、检录员和转身技术员等。	对高水平蝶泳运动员的技术特点做出较为合理分析。
模块八	个人混合泳中蝶泳转仰泳的转换转身技术。	蝶泳转仰泳的水下海豚腿的技战术运用。	推小车、连续纵跳、连续蛙跳、水中脚蹼打腿对抗练习等;学会根据体能锻炼评价及时调整整个人体能锻炼计划。	组织正规4×25米蝶泳接力比赛。	组织蝶泳相关竞赛并胜任裁判工作。	对蝶泳比赛的赛事组织与分工进行全方位的理解。
模块九	50米、100米、200米蝶泳的组合技术与比赛策略。	不同距离蝶泳体能分配战术。	Cross Fit等多种练习。	不同游距的蝶泳比赛(50、100、200米)。	组织正规的蝶泳比赛并胜任裁判工作。	对高水平的短距离蝶泳比赛做出深刻的评价。
模块十	蝶泳游进周期推进力与阻力的力学原理,蝶泳比赛的组织及比赛流程,蝶泳规程的制订。	蝶泳裁判的组织、分工的实践。	核心力量练习、腰腹肌组合练习、灵敏组合练习、力量组合练习、模拟实战等多种练习;保持并不断地提高专项体能与一般体能。	模拟组织蝶泳正规单项比赛。	熟知裁判各角色的模拟,总结蝶泳单项竞赛规程制订的合理性。	观赏高水平的蝶泳比赛,阅读相关蝶泳运动书籍;学会统计、分析比赛进程。

## 二、游泳运动模块教学计划的设计与实施

游泳运动模块教学计划的设计应遵循运动技能学习与认知的规律,由简到繁、由易到难,内容设置循序渐进,由陆上到水中、由原地到行进间,距离由近至远,并与现实生活场景相结合,逐步解决教学的重点,突破技术的难点。通过模块教学促使学生逐步掌握和提高游泳运动的知识、技能和方法。具备在生活或比赛的情境中运用所学知识与技能的能力,帮助学生养成良好的体育品德和运动习惯。下面以仰泳运动的模块一为例呈现出18个课时的模块教学计划设计,供体育教师参考。

表3-1-9 仰泳运动模块一的教学计划

学习目标	1. 学习仰泳身体姿势以及腿部动作,增强身体在水中保持最佳流线型的能力,掌握仰泳打水的上打、下打以及侧打等技术,把握脚踝鞭状打水的用力时机,提高打水的有效性,发展肌肉力量、柔韧性、速度等体能;2. 理解仰泳运动对增进健康的作用以及仰泳安全知识和保健要求,形成健康生活方式,加强交流与合作能力,能够较好地处理人际关系;3. 敢于面对困难、坚持到底,培养积极进取、遵守规则的意识。		
主要教学内容	1. 仰泳运动的身体姿势、屈腿鞭状打水以及打水效果最大化的技术原理及运用;2. 仰泳运动的竞赛规则及简单安全知识;3. 各种形式的展示与比赛;4. 专项体能与一般体能练习。		
重难点	1. 学生学习的重难点:勇于挑战,敢于尝试并最终形成“鞭状打水”的基本动作;2. 教学内容的重难点:加速屈腿鞭状上踢,脚部的侧踢水及踢水效果,形成正确的“最佳流线型”动作体验;3. 教学组织的重难点:根据实际教学需求,合理进行集体、分组、个人学练等多种教学组织形式;4. 教学方法的重难点:采取讲解示范法、提问法、游戏法、比赛法等,引导学生主动观察、思考,自主探究、合作学习,学会动作技术,并完成一定强度和密度的练习。		
课次	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1~2	1. 熟悉水环境,学习水中行走、跳跃、抱膝浮体技术动作,初步掌握水中漂浮的方法,发展肌肉力量、平衡能力等体能,提高水中身体的控制能力;2. 培养自主、合作学习的意识以及与同伴交流的能力;3. 能够克服困难、挑战自我,敢于尝试。	1. 开始和准备部分:专项拉伸;游戏“扶边撑臂跳跃”;2. 水中行走、抱膝浮体:两人一组,一人练习一人从旁保护;3. 水中闭气、水中口鼻出气:两人一组,一人练习一人从旁保护;4. 5~10秒展体浮体:两人一组,一人练习一人从旁保护;5. 蹬壁滑行浮体:浅水区域沿池边一字排开练习;6. 体能练习:20米推小车、2×20次仰卧起坐、浅水区15米水中赛走、2×15次俯卧撑;7. 放松整理:腿部及脚部肌肉群的放松。	1. 组织:浅水区域,沿池边一字排开;方法:教师讲解、示范,语言提示动作要领;2~5. 组织:浅水区域,沿池边一字排开;方法:(1)教师引导学生体验水环境,体会水浮力以及如何在水中维持身体的平衡;(2)学生自由分组进行练习,逐渐克服恐水心理,掌握避免呛水的方法;(3)学生通过多种浮体练习,体验如何维持身体的平衡,并每组推选一人进行展示,主动评价,并寻找存在的问题;6. 组织:水陆结合,小组循环;方法:教师讲解动作要领,学生积极练习;7. 组织:散点;方法:教师演示,学生自行肌肉拉伸,按摩各下肢肌肉群。

(续表)

3~4	<p>1. 进一步熟悉水性,基本掌握水中抱膝、水中漂浮、水中换气技术,学习仰面夹板漂浮,体会身体自然伸展的动作要领,发展肌肉力量、柔韧性等体能;</p> <p>2. 提高相互合作学习的意识和对水环境的适应能力;</p> <p>3. 能够克服胆怯心理,自信、果断地进行各种练习。</p>	<p>1. 开始和准备部分:拉伸韧带、关节;</p> <p>2. 水中行走:两人一组,一人练习一人从旁保护;</p> <p>3. 水中换气:两人一组,一人练习一人从旁保护;</p> <p>4. 夹板漂浮滑行:两人一组,一人练习一人从旁保护;</p> <p>5. 水中静力漂浮:浅水区域沿池边一字排开练习;</p> <p>6. 蹬壁滑行漂浮:浅水区域沿池边一字排开练习;</p> <p>7. 比赛:比一比漂浮谁最强;</p> <p>8. 体能练习:立卧撑 6 次×15、平板支撑 30 秒×3、连续蛙跳 6 次×12、腰腹 25 次×4;</p> <p>9. 放松整理:上、下肢肌肉群的放松。</p>	<p>1. 组织:陆上四列横队; 方法:在教师口令指挥下集体练习;</p> <p>2.~6. 组织:浅水区域,沿池边一字排开; 方法:(1)教师讲解示范水中的身体姿势,语言提示学生注意漂浮时身体自然伸展;(2)在教师的提示、指导、口令下集体练习,让学生体验平稳的身体姿势,控制头部位置;(3)组织学生自主练习、启发学生积极思考、相互评价;</p> <p>7. 组织:分小组竞赛; 方法:学生漂浮比赛;</p> <p>8. 组织:陆上练习,小组循环; 方法:教师讲解动作要领,学生积极练习;</p> <p>9. 组织:散点; 方法:学生自行肌肉拉伸,按摩上下肢肌肉群。</p>
5~6	<p>1. 进一步熟悉水性,掌握蹬壁滑行漂浮、徒手漂浮,并能对滑行和漂浮动作做出合理评价,发展核心肌肉力量、柔韧性、平衡能力等体能;</p> <p>2. 学生积极参与学练,合作互动,克服怕水的恐惧心理,提高情绪的控制能力;</p> <p>3. 培养沉着冷静、敢于创新、勇于挑战的体育精神。</p>	<p>1. 开始和准备部分:热身、拉伸活动;游戏“穿越火线”;</p> <p>2. 水中呼吸练习:浅水区域沿池边一字排开练习;</p> <p>3. 扶板漂浮:两人一组,一人练习一人从旁保护;</p> <p>4. 水中静力漂浮:浅水区域沿池边一字排开练习;</p> <p>5. 蹬壁滑行漂浮:浅水区域沿池边一字排开练习;</p> <p>6. 体能练习:6 次×15 立卧撑、30 秒×3 平板支撑、水中池边屈肘撑臂 20 次×4、侧撑摆腿 20 次×4;</p> <p>7. 放松整理:上、下肢肌肉群放松练习。</p>	<p>1. 组织:浅水区域; 方法:教师讲解练习要求,组织学生练习;</p> <p>2.~5. 组织:浅水区域一字排开; 方法:学生认真听讲,明确漂浮时自然的身体姿势,积极思考与体验,分组学练与交流;</p> <p>6. 组织:水陆结合,小组循环; 方法:体能学练中,分层教学,教师引导学生互相观察,比较讨论;</p> <p>7. 组织:散点; 方法:在教师带领下学生自主肌肉拉伸,按摩各肌肉群。</p>
7~8	<p>1. 掌握并运用仰泳运动的基本身体位置、学习腿部打水方法,发展下肢、腹部、踝部肌肉力量等体能;</p> <p>2. 了解仰泳动作技术的基本原理,增强安全意识,提高情绪控制力,通过小组评价帮助同伴学习仰泳腿部打水技术;</p> <p>3. 培养积极进取、勇敢果断、顽强拼搏的体育精神。</p>	<p>1. 开始和准备部分:专项拉伸操;</p> <p>2. 陆上练习仰泳打腿模仿动作:坐于池边,脚不入水;</p> <p>3. 陆上坐撑触水仰泳腿模仿练习:坐于池边,脚入水;</p> <p>4. 水中仰泳腿模仿练习:两人一组,一人练习一人从旁协助保护;</p> <p>5. 两人合作仰泳腿体验练习:两人一组,一人练习一人从旁评价;</p> <p>6. 比赛:30 秒仰泳快速打水竞赛;</p> <p>7. 体能练习:20 米推小车、20 次×5 连续纵跳、20 次×5 连续蛙跳,20 次×4 立卧撑;</p> <p>8. 拉伸及调整呼吸放松练习。</p>	<p>1. 组织:陆上四列横队; 方法:在教师口令指挥下集体练习;</p> <p>2.~6. 组织:水陆结合; 方法:(1)教师设置多媒体情境,通过视频演示,建立学生学习仰泳兴趣,指导学生进一步了解正确的动作结构和技术要领;(2)教师讲解、示范并指挥学生学练;(3)两人一组,合作练习,同伴间相互纠错,观察动作的连贯性;(4)教师巡视、观察学练、启发学生思维;</p> <p>7. 组织:陆上练习,小组循环; 方法:体能学练中,教师引导学生互相观察,评价;</p> <p>8. 组织:散点; 方法:按照教师要求完成放松练习。</p>

(续表)

9~10	<p>1. 巩固提高仰面漂浮动作,进一步学习仰泳腿部动作,发展灵敏、柔韧性等体能,提高身体的协调能力;</p> <p>2. 提高合作学练能力,通过学练提高对环境的适应能力,培养仰泳锻炼意识;</p> <p>3. 培养规则意识以及勇于突破的体育品德,学会尊重他人。</p>	<p>1. 开始和准备部分:拉伸、腰腹活动;</p> <p>2. 仰泳基本身体姿势:浅水区域仰面漂浮;</p> <p>3. 陆上仰泳腿动作模仿:坐于池边,脚不入水;</p> <p>4. 半陆半水坐撑腿模仿练习:坐于池边,脚入水;</p> <p>5. 两人合作水中仰泳打腿:两人一组,一人练习一人从旁评价;</p> <p>6. 游戏:“海豚拦网”;</p> <p>7. 体能练习:立定跳远、弓箭步换腿跳、30米加速跑、坐位体前屈、跪姿俯卧撑;</p> <p>8. 放松整理:韧带拉伸。</p>	<p>1. 组织:陆上四列横队 方法:在教师口令指挥下集体练习;</p> <p>2.~5. 组织:浅水区域; 方法:(1)教师设置问题情境,激发学生的学习兴趣; (2)教师分解示范教学、讲解、练习、纠错; (3)提供分层菜单,引导学生相互评价,激励学生挑战自我;</p> <p>6. 组织:水中分组比赛; 方法:教师讲解比赛规则,学生积极学练;</p> <p>7. 组织:陆上分组; 方法:学生根据自身情况,选择不同的练习方式;</p> <p>8. 组织:散点; 方法:教师引导放松部位,学生跟随拉伸。</p>
11~12	<p>1. 进一步学习仰泳鞭状打水动作,发展腰腹肌肉力量与身体协调性;</p> <p>2. 培养正确处理人际关系的能力,在比赛中正确面对挑战,通过小组协作提高对游泳运动的自我保护意识。</p> <p>3. 养成果敢自信、勇于拼搏的体育精神,主动与他人合作学练,提高人际交往和团队协作的意识。</p>	<p>1. 开始和准备部分:专项拉伸操;</p> <p>2. 半陆半水坐撑腿模仿练习:坐于池边,脚入水;</p> <p>3. 水中抱板浮体仰泳打水练习:两人一组,一人练习一人从旁协助保护;</p> <p>4. 水中扶板仰泳打水练习:两人一组,一人练习一人从旁协助保护;</p> <p>5. 水中两人合作打水练习:两人一组,一人练习一人从旁协助保护;</p> <p>6. 水中流线型仰泳打腿比赛;</p> <p>7. 体能练习:30秒陆上仰泳打腿、20次×4仰卧两头起、30次×4原地后踢腿、20次×4立卧撑;</p> <p>8. 放松整理:肌肉抖动放松。</p>	<p>1. 组织:陆上四列横队; 方法:教师讲解、示范,语言提示动作要领;</p> <p>2.~5. 组织:浅水区域沿池边一字排开; 方法:(1)通过场景演示,进一步激发学生学习兴趣;教师示范讲解、多媒体演示技术动作; (2)教师提示重点、难点,以及技术的关键点; (3)组织学生学练,养成互助互练的习惯; (4)教师巡视指导、适时参与、及时点评;</p> <p>6. 组织:水中分组比赛; 方法:教师讲解比赛规则,学生积极学练;</p> <p>7. 组织:陆上分组循环; 方法:教师讲解动作要领,学生认真学练;</p> <p>8. 组织:散点; 方法:学生按照教师要求完成放松练习。</p>
13~14	<p>1. 提高仰泳基本腿部动作,改进仰泳运动的呼吸方式,发展下肢、腹部及腿部肌肉力量等体能;</p> <p>2. 提高合作学练能力,增强良好的交往与合作意识;</p> <p>3. 培养尊重对手、文明礼貌的体育品格。</p>	<p>1. 开始和准备部分:关节活动;</p> <p>2. 单手扶池边仰泳腿练习:两人一组,一人练习一人从旁协助保护;</p> <p>3. 陆上仰泳打腿模仿动作:坐于池边,脚入水;</p> <p>4. 10~15米仰泳扶板打腿动作:沿池边一字排开;</p> <p>5. 蹬壁漂浮+徒手仰泳打腿动作沿池边一字排开;</p> <p>6. 仰泳单臂提肩划水动作技术:沿池边一字排开;</p> <p>7. 比赛:10米仰泳扶板打腿竞赛;</p> <p>8. 体能练习:多种形式的拉力带;</p> <p>9. 放松整理:肢体放松。</p>	<p>1. 组织:分组,小组长指挥; 方法:各小组自我创编;</p> <p>2.~6. 组织:浅水区域; 方法:(1)教师完整动作示范,并对学生提出学练要求; (2)教师示范,讲解仰泳提肩划臂练习的重点和要求; (3)组织学生练习,并能用所学的知识纠正同伴身上存在的问题;</p> <p>7. 组织:分小组,小组长指挥; 方法:引导学生积极尝试、主动交流、相互评价;</p> <p>8. 组织:组长带领分小组练习; 方法:教师巡视指导;</p> <p>9. 组织:散点; 方法:教师带领,集体放松。</p>

(续表)

15~16	<p>1. 基本掌握仰泳打腿动作提高水中身体的控制和平衡能力,发展灵敏性、速度等体能;</p> <p>2. 主动与他人合作,培养正确处理人际关系的能力;</p> <p>3. 培养不惧困难、勇于突破的体育精神,比赛中正确面对胜负关系。</p>	<p>1. 开始和准备部分:专项拉伸操;</p> <p>2. 单手扶池边仰泳腿练习:沿池边一字排开;</p> <p>3. 陆上仰泳打腿模仿动作:坐于池边,脚入水;</p> <p>4. 10~15 米仰泳扶板打腿动作:沿池边一字排开;</p> <p>5. 蹬壁漂浮+徒手仰泳打腿动作:沿池边一字排开;</p> <p>6. 仰泳单臂提肩划水动作技术:沿池边一字排开;</p> <p>7. 比赛:15 米徒手仰泳打腿比赛;</p> <p>8. 体能练习:10 次×4 倾卧撑击掌、30 次×4 纵跳击掌、30 秒×4“推小车”游戏,30 次×4 原地后踢腿;</p> <p>9. 放松整理:肢体放松。</p>	<p>1. 组织:分组,小组长指挥; 方法:各小组自我创编;</p> <p>2.~6. 组织:小组长指挥; 方法:(1)教师用视频进行讲解示范,引导学生回忆动作要领; (2)学生积极思考与讨论回答,增强动作要领的记忆;</p> <p>(3)教师适时提问,帮助学生理解动作要领;</p> <p>7. 组织:分小组,小组长指挥; 方法:引导学生积极尝试、主动交流、相互评价;</p> <p>8. 组织:陆上练习,小组循环; 方法:体能学练中,教师引导学生互相观察,评价;</p> <p>9. 组织:四列横队; 方法:(1)教师点评,布置课后作业,熟悉评价标准的内容; (2)教师组织,学生跟随放松。</p>
17~18	<p>1. 熟练掌握仰泳打腿动作,通过技能考核区分学生掌握动作的水平,发展肌肉力量、柔韧性、灵敏、心肺耐力等体能,提高对仰泳运动的鉴赏水平和评价能力;</p> <p>2. 养成有规律的仰泳运动锻炼习惯,情绪控制能力得以改善,形成文明健康的生活方式;</p> <p>3. 培养遵守规则、公平竞争的体育道德以及积极进取、超越自我的体育精神。</p>	<p>1. 开始和准备部分:拉伸、慢跑;</p> <p>2. 陆上练习仰泳打腿模仿动作:沿池边一字排开;</p> <p>3. 扶板仰泳打腿动作:沿池边一字排开;</p> <p>4. 15 米仰泳徒手打腿完整动作;</p> <p>5. 讲解评价标准,并考核;</p> <p>6. 放松整理:肌肉揉捏放松。</p>	<p>1. 组织:陆上分组; 方法:组长口令指挥;</p> <p>2.~4. 组织:浅水区域分组; 方法:教师讲解评价标准和要求,学生分组练习;</p> <p>5. 组织:教师组织; 方法:(1)按有待提高、合格、良好、优秀进行评价; (2)教师点评,并对下一步学习提出建议;</p> <p>6. 组织:散点; 方法:学生按照教师要求完成放松练习。</p>

## 第二节 游泳运动模块教材教法

### 一、游泳运动主要技战术及其运用

#### (一) 游泳运动主要技术及其运用

##### 1. 蛙泳运动主要技术及其运用

蛙泳运动的呼吸节奏稍慢且明显,容易掌握,游进过程中声音小,每一个动作周期结束以后都有短暂的滑行放松时间,肌肉用力与放松有节奏地交替。下面主要介绍高中阶段常涉及的蛙泳运动技术及其运用,为广大教师提供参考。

表 3-2-1 蛙泳运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
身体姿势	身体保持最佳流线型,减少游进时的阻力,充分发挥臂和腿的推进作用。	1. 游进时身体起伏过大; 2. 滑行时身体未呈流线型。	1. 陆上小起伏划臂练习,控制身体重心的稳定; 2. 多做蹬壁滑行练习,身体呈最佳流线型。
腿部技术	蛙泳连贯的腿部动作是推动身体前进的主要动力,是蛙泳技术的基础;分为收腿、翻脚、蹬夹、滑行。	1. 蹬腿时不翻脚或翻脚不够; 2. 收腿时脚未靠近臀部。	1. 陆上坐撑练习勾绷翻联动模仿技术,同伴用手帮助其两脚外翻,并停留片刻; 2. 俯卧蛙泳腿模仿练习,助力纠错,水中扶板蛙泳腿练习。
臂部技术	蛙泳协调的臂部动作起着维持身体平衡,产生推进力,协调配合呼吸的作用;分为向外划水、向内划水、向前伸臂、滑行。	1. 直臂划水; 2. 伸臂滑行不充分就抬头吸气。	1. 反复练习手臂先直后屈划水,陆上手臂划水模仿练习,助力纠错; 2. 反复练习伸臂滑行,当速度减慢时才分手抓水,陆上模仿练习,边喊口令边强调停顿滑行。
完整配合技术	开始时,臂腿并拢伸直,身体平卧在水面上,低头含胸,身体尽量水平放松;先做向外划水的动作,同时抬头吸气,身体和腿部保持水平不动;当手内划至胸下时,开始收腿,手臂前伸的同时低头;当伸臂动作接近结束时蹬夹水,然后臂腿并拢伸直做短暂滑行。	1. 抬头蛙泳; 2. 蹤腿的同时划臂。	1. 陆上模仿练习,体会正确动作,反复进行熟悉水性的呼吸练习; 2. 蹤腿滑行后再开始划臂,在水中练习先伸臂,然后蹬腿的技术。

##### 2. 爬泳运动主要技术及其运用

爬泳运动是一种身体平直俯出水面、两臂轮流划水、两腿上下交替打水的泳姿,因动作像爬行而得名。在现代竞技游泳比赛中没有爬泳项目。游泳竞赛规则允许在自由泳比赛中采用任何姿势游进。由于爬泳速度最快,参赛运动员几乎都采用爬泳。下面主要介绍高中阶段常涉及的爬泳运动技术及其运用,为广大教师提供参考。

表 3-2-2 爬泳运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
腿部技术	爬泳腿部技术起着维持身体平衡、抬高下肢保持身体流线型、协调配合臂部动作、产生推进力等作用，是爬泳技术的基础。	屈髋打水。	1. 多做陆上俯卧打腿练习； 2. 展髋打腿，水中背肌适度紧张。
		踝关节过度紧张，屈足背打水。	1. 多做陆上俯卧打腿练习； 2. 踝关节放松伸直，脚尖稍向内打水。
臂部技术	爬泳的推动力 70% 左右来自手臂划水；一个完整的爬泳臂部动作由入水、划水、出水和空中移臂四个部分组成。入水、出水和空中移臂是划水的必要准备，并不产生推进力；产生推进力的部分是划水。	手臂入水过于靠里，入水点越过身体中线。	1. 多做陆上划手练习； 2. 助力纠错：站在练习者前方校正手臂入水点； 3. 手臂入水点在肩延长线和身体中线之间。
		同侧用力：右臂入水、右腿下打，左臂入水、左腿下打。	1. 多做陆上划手练习； 2. 助力纠错：站在练习者前方校正手臂入水点； 3. 手臂入水点在肩延长线和身体中线之间。
完整配合技术	爬泳技术能力的体现，不仅要求臂与腿这两个动作正确、配合协调，还需要呼吸顺畅，使爬泳周期性运动得以快速、持续进行。	臂腿配合不协调：右臂入水、右腿下打，左臂入水、左腿下打。	1. 手臂入水时，同侧腿上打，异侧腿下打； 2. 多进行单臂的分解配合练习； 3. 多进行放松慢游体会配合时机。

### 3. 仰泳运动主要技术及其运用

仰泳运动是一种人体仰卧在水中的泳姿，也是四种竞技泳姿中唯一仰面游进的泳姿。在实际锻炼中，其特点是方便呼吸，且相对省力。下面主要介绍高中阶段常涉及的仰泳运动技术及其运用，为广大教师提供参考。

表 3-2-3 仰泳运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
身体姿势	身体自然水平伸展，身体纵轴与水平面形成很小的仰角。	1. 收腹屈髋，头部位置过高； 2. 身体呈“坐”姿游进。	1. 陆上徒手仰泳靠墙体位模拟练习； 2. 扶板静漂体会最佳水平身体位置。
腿部技术	仰泳打腿主要为了保持身体位置的平衡，同时也能增加一定的推动力。	1. 大腿下压不够，膝盖过于弯曲； 2. 踢水时膝部露出水面。	1. 反复仰泳打水模仿练习，明确大腿带动小腿的技术关键； 2. 控制屈膝的幅度。
臂部技术	入水：仰泳臂部动作的第一步，与身体滚动协调完成。	1. 肩关节过于僵硬； 2. 手入水点太宽或太窄。	1. 增强肩关节灵活性； 2. 借用墙壁寻找最佳入水点。
	划水：是仰泳获得推进力的关键部分，动作路线是螺旋曲线。	1. 手臂力量缺乏； 2. 直臂划水。	1. 增强手臂力量； 2. 明确仰泳的螺旋划水路线。
	空中移臂：直臂方式移动，与身体滚动紧密相连。	1. 手臂没有外旋，手背入水； 2. 身体没有自然滚动。	1. 明确小指领先入水概念； 2. 反复模仿练习，体会正确动作。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
完整配合技术	手腿配合协调,根据个人技术特点,选择恰当的手腿动作配合比。	腿快手慢,手臂结束推水后动作有停顿,手腿配合不协调。	反复练习,适当放慢打水频率,加强手臂快速出水。

#### 4. 蝶泳运动主要技术及其运用

蝶泳运动是在蛙泳运动的基础上演变而来的一种泳姿。在进行蝶泳运动时,由于躯干和腿的动作类似于海豚游泳,所以蝶泳运动又被称为海豚泳。与其他泳姿不同,在进行蝶泳运动时躯干各部分和头要不断改变彼此间的相对位置,头和躯干时而露出水面,时而潜入水中,形成类似波浪形状的上下起伏状态。下面主要介绍高中阶段常涉及的蝶泳运动技术及其运用,为广大教师提供参考。

表 3-2-4 蝶泳运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
身体姿势	身体各部分呈波浪形动作向前游进。	臀部上提不够,身体无波浪动作。	1. 陆上垂直面波浪式动作模仿; 2. 在动作周期中,加强提臀能力。
腿部技术	典型的腿部鞭状打水,是获得推进力的主要途径之一。两脚自然并拢同时打水。	1. 打腿时两脚分开,无法形成有效的推进力,打腿效果差; 2. 大腿下压不够,膝关节过于弯曲,小腿屈伸打水。	1. 打腿时强调两脚自然并拢打水; 2. 增强腿部力量,明确大腿带动小腿的概念并反复练习。
臂部技术	是获得推进力的最主要阶段。两臂同时对称划水。	1. 划水频率过快,划水路线过短; 2. 最后推水无力或停顿,手臂划水后,出水移臂困难。	1. 手入水后积极向前伸展; 2. 增强手臂力量,反复陆上划水模拟练习。
完整配合技术	手腿配合协调,根据个人技术特点,选择恰当的手腿动作配合比。	腿第二次打水过早,未掌握好配合节奏,臂、腿配合脱节。	1. 陆上模仿练习; 2. 通过闭气游,强调2次打水的动作节奏。

#### (二) 游泳运动主要战术及其运用

游泳运动的战术一般可分为出发战术、转身战术、冲刺到边战术和合理分配体能战术等。能否取得比赛的预期效果,关键要根据比赛的实际情况运用恰当的战术。下面对几种战术进行详细阐述,为广大体育教师提供参考。

表 3-2-5 游泳运动主要战术及其运用

战术名称	战术介绍	注意事项
出发战术	出发是游泳比赛的一个重要环节,是为赢得比赛胜利迈出的第一步;出发领先能形成心理和战术上的优势,对提高游泳成绩有重要的意义。	恰当地起跳,掌握最佳起跳时间,为获取胜利争取时间,注意不要犯规。

(续表)

战术名称	战术介绍	注意事项
转身战术	转身是游泳比赛的一部分,比赛距离越长,转身次数就越多。所以,转身动作的快慢,对比赛成绩有着重要影响。因此,学练游泳运动时不能忽视这关键的一步。	游近池壁不减速,甚至不加速,手触壁的时间正是臂划水前伸的时间;旋转的速度快;蹬壁有力。注意转身滑行时尽量水平放松,且距水面不要太深,以免影响上浮出水时间。
冲刺到边战术	冲刺到边是游泳运动的另一个重要战术,是比赛的最后一环,类似于田径类运动中的冲刺撞线,可以说是起着“一锤定音”的作用。因此游近池壁时要加速,精准的判断好到池壁的距离。	最后一个动作抢边时,手臂尽量前伸,并用手指触池边,抢边时头部保持水平,以利于臂前伸。注意游近池壁时,不要用整个手掌去触池边。
合理分配体能战术	游泳比赛中,蛙泳、爬泳、蝶泳、仰泳的单项竞赛项目共有50米、100米、200米三项,每个项目有各自的分配体能方案,而不是一直冲刺,控制分段的体能分配显得尤为重要。	因人而异,根据各自的体能情况,合理采用体能分配。注意在短距离游程的比赛中,要更加重视后程加速战术,使之获得冲刺时的优势。

## 二、游泳运动的主要规则

游泳运动竞赛规则由国际泳联(FINA)制订并修改,是正规游泳比赛所必须遵守的规则。游泳运动竞赛规则包括竞赛器材与设备、竞赛组织、竞赛规则、参赛者行为等,体育教师可查阅国内《游泳竞赛规则2019—2022》以及国外《国际泳联游泳竞赛规则2017—2021》进行了解学习,下面呈现部分常用规则:

表3-2-6 游泳运动模块主要规则

名称	规则
出发	蛙泳、自由泳、蝶泳、个人混合及自由泳接力的比赛必须从出发台出发;仰泳比赛、混合泳接力的第一棒必须从水中出发;任何运动员在“出发信号”发出前出发,应判犯规。
比赛规定	<ol style="list-style-type: none"> <li>比赛中,不得将不同组别、不同项目的运动员(接力队)混合编组,除男、女混合接力外,不得将不同性别的运动员(接力队)混合编组;</li> <li>运动员应游完全程才能获得录取资格;</li> <li>运动员应始终在其出发的同一泳道内比赛和抵达终点;</li> <li>在所有项目中,运动员转身时必须按各泳姿的规定触及池壁,不允许在池底跨越或行走;</li> <li>在自由泳和混合泳的自由泳段比赛中,允许运动员在池底站立,但不得行走;</li> <li>不允许拉分道线;</li> <li>比赛中,运动员不得使用或穿戴有利于速度、浮力、耐力的器材(如手蹼、脚蹼、弹力绷带或粘胶材料等)和泳装,但可戴游泳镜,不允许在身上使用任何胶带,除非得到组织委员会(竞赛委员会)指定的医疗机构同意;</li> <li>在比赛场地内,不允许速度诱导及采用任何能起速度诱导作用的装置与方法;</li> <li>由于某运动员犯规而影响其他运动员获得优异成绩时,总裁判有权允许被干扰的运动员重新参加预赛,如在决赛或最后一组预赛中发生上述情况,可令该组重新比赛;</li> <li>接力项目中如果有预赛,奖牌和证书应授予获名次接力队中参加预赛或决赛的所有运动员;</li> <li>只有赛事组织委员会(竞赛委员会)设置的录像设备才能作为判断运动员犯规和名次的依据之一。</li> </ol>

(续表)

名称	规则
犯规判罚规定	<p>1. 游出本道阻碍其他运动员或以其他方式干扰其他运动员者,应判为犯规,如属故意犯规,总裁判应将犯规情况报告主办单位和犯规运动员所在单位;</p> <p>2. 在一项比赛进行过程中,当所有比赛的运动员还未游完全程前,未参加比赛的运动员如果下水,应取消其原定的下一次的比赛资格;</p> <p>3. 接力比赛中,如本队前一名运动员尚未触及池壁,后一名运动员的脚已蹬离出发台,应判犯规;</p> <p>4. 接力比赛中,在各队的所有运动员还未游完之前,除了应游该棒的运动员外,任何其他接力队员如果进入水中应判犯规;</p> <p>5. 运动员抵达终点后或接力比赛中游完自己的距离后,应尽快离池,如妨碍其他游进中的运动员,应判该运动员(或接力队)犯规。</p>
蛙泳	<p>1. 在出发和每次转身后的第一次手臂动作过程中,允许打1次蝶泳腿接蛙泳蹬腿动作;</p> <p>2. 从出发和每次转身后的第一次手臂动作开始,身体应保持俯卧,任何时段都不允许身体呈仰卧姿势,在出发后的整个游程中,动作周期必须是以1次划臂和1次蹬腿的顺序完成;</p> <p>3. 两臂的所有动作应同时在同一水平面上进行,不得有交替动作,两手应同时在水面、水下或水上由胸前伸出,除转身前的最后一次划水动作,转身过程中及抵达终点前的最后一次划水动作外,肘部不得露出水面,两手应在水面或水下向后划水,除出发和每次转身后的第一次划水动作外,两手向后划水不得超过臀线;</p> <p>4. 在每个完整动作周期内,运动员头的一部分必须露出水面,出发和每次转身后的第二次划臂至最宽点两手向内划水前,运动员头的一部分必须露出水面;</p> <p>5. 两腿的所有动作应同时并在同一水平面上进行,不得有交替动作,在蹬腿过程中,两脚必须做外翻动作,不允许做交替打腿或向下的蝶泳打腿动作(第一条所述除外),允许两腿露出水面;</p> <p>6. 在每次转身和到达终点时,两手应分开在水面、水上或水下同时触壁,在触壁前的最后一次划水动作结束后头可以没入水中,但在触壁前最后一个完整或不完整的动作周期中,头的一部分露出水面。</p>
自由泳(爬泳)	<p>1. 自由泳比赛中,可采用任何泳姿,但在个人混合泳及混合泳接力中,自由泳是指除蝶泳、仰泳、蛙泳以外的泳姿;</p> <p>2. 每次转身和到达终点时,运动员身体的某一部分必须触及池壁;</p> <p>3. 在整个游程中,运动员身体的某一部分必须露出水面,在出发和转身时,允许运动员身体完全没入水中,出发和每次转身后的15米前(含15米)运动员头部的一部分必须露出水面。</p>
仰泳	<p>1. 在“出发信号”发出前,运动员应在水中面对出发端,两手抓住出发握手器,禁止两脚蹬在水槽里、水槽上或脚趾勾在水槽沿上,当使用仰泳出发器出发时,两脚趾必须与池壁或触板接触,严禁脚趾勾在触板上沿;</p> <p>2. 出发和每次转身后的第一次手臂动作过程中,运动员的身体应始终呈仰卧姿势,允许身体做转动动作,但必须保持与水平面小于90度的仰卧姿势,头部不受此限;</p> <p>3. 在整个游程中,运动员身体的某一部分必须露出水面,在出发和转身时,允许运动员身体完全没入水中,出发和转身后的15米前(含15米)运动员头部的一部分必须露出水面;</p> <p>4. 在转身过程中,运动员身体的某一部分必须触壁,允许肩的转动超过垂直面,之后立即做一次连贯的单臂划水或双臂同时划水动作,并以此划水动作作为转身动作的开始,运动员必须呈仰卧姿势蹬离池壁;</p> <p>5. 运动员到达终点时,必须以仰卧姿势触壁。</p>

(续表)

名称	规则
蝶泳	<ol style="list-style-type: none"><li>从出发和每次转身后的第一次手臂动作开始,身体应保持俯卧,允许水下侧打腿,任何时候都不允许呈仰卧姿势;</li><li>两臂应在水面上同时向前摆动,并在水下同时向后划水;</li><li>所有腿部的上下打腿动作应同时进行,两腿或两脚可不在同一水平面上,但不允许做交替动作,不允许蹬蛙泳腿;</li><li>在每次转身和到达终点时,两手应分开在水面、水上或水下同时触壁;</li><li>在出发和每次转身后的第一次手臂动作开始,允许运动员在水下做一次或多次打腿动作和一次划水动作,这种划水动作应使身体升至水面,在 15 米前(含 15 米)运动员头的一部分必须露出水面;运动员应使身体保持在水面上,直至下次转身或到达终点。</li></ol>
混合泳	<ol style="list-style-type: none"><li>个人混合泳必须按照蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳的顺序进行比赛,每种泳姿必须完成四分之一的距离;</li><li>混合泳接力必须按照仰泳、蛙泳、蝶泳、自由泳的顺序进行比赛;</li><li>在个人混合泳和混合泳接力项目的比赛中,每一泳姿都必须符合对应泳姿的有关规定,在仰泳转蛙泳过程中,运动员应呈仰卧姿势触壁。</li></ol>

### 三、游泳运动赛事组织与欣赏

## (一) 游泳运动赛事组织

- #### 1. 进行裁判员、工作人员的选派及培训工作

在组织游泳运动竞赛前,要组织裁判员进行竞赛前的学习和实践,使其明确竞赛的规则。一般情况下,根据学校游泳竞赛的规模,可以设置总裁判长1人,副总裁判长1~2人,计时员每泳道2~3人,检录员1人。另外,还需要设置相应的技术检查员、编排记录员、医务人员、发令员、检录员以及放音员等。

- ## 2. 确保游泳竞赛安全进行

由于游泳运动具有一定的危险性,所以在组织游泳竞赛时一定要将安全作为头等大事来对待。竞赛前,要对场地的安全性进行仔细而全面地检查;竞赛中,要做好意外状况的处置与救护工作;竞赛后,要做好观众有序离场的疏导工作。

- ### 3. 制订游泳运动竞赛规程

竞赛规程是组织者和所有参加者必须共同遵守的章程，是保证整个竞赛工作有序进行的依据。游泳运动的竞赛规程主要包括竞赛名称、日期和地点、竞赛项目、参赛方式、竞赛办法、报名和报到时间、录取名次与奖励等。下面呈现了校园仰泳运动竞赛规程的案例，供参考。

## 2019 年上海市××中学仰泳运动竞赛规程

## 一、主办单位：xxx。

二、承办单位：xxx。

### 三、协办单位：xxx。

#### 四、比赛时间和地点：

2019年5月17日，校体育中心游泳馆。

## 五、参赛单位：

高二年级各班。

**六、竞赛项目(男、女):**

25米、50米、4×25米仰泳打腿接力；

50米、100米、4×25米仰泳接力。

**七、参加办法:**

(一) 运动员必须是本校在籍在读学生；

(二) 运动员必须办理 2019 年上海市游泳健身泳客健康卡，并凭此卡与本人电子学生证参加比赛，两者缺一不可；

(三) 每单位可报 1 名领队，每组可报教练 1 名，每组报名人数不限，报名后不得更改项目；

(四) 每人限报 2 项，不含接力项目；

(五) 接力项目各单位每组男、女限报 1 队，每队运动员必须代表本班比赛；

(六) 本次比赛可申请青少年运动等级，必须在申请等级项目该场比赛开赛前提出并填写成绩证明申请表交编排组，该场结束到编排组领取成绩证明，过时不予受理；

(七) 本次比赛需将报名表的电子稿发送至邮箱，报名截止日期为 2019 年 4 月 19 日；

(八) 召开赛前领队、教练员会议，时间地点为 2019 年 5 月 14 日上午 10:00，游泳馆三楼会议室。

**八、竞赛办法:**

(一) 采用中国游泳协会最新审定公布的《游泳竞赛规则》及有关规定；

(二) 仲裁及裁判长由校游泳协会指派。

**九、比赛采用一次出发，以一次比赛成绩排列名次。**

**十、各参赛队接力棒次表须在本场比赛开始前 30 分钟交编排记录处，过时视为自动放弃。**

**十一、每项报名人数不足 3 人的项目，则取消该项目比赛(提前通知报名单位，可更改报名项目)。**

**十二、凡冒名顶替、弄虚作假者，一经查实立即取消比赛名次并通报批评。**

**十三、录取名次和记牌记分办法:**

(一) 每项均录取前六名，按 7、5、4、3、2、1 计分，成绩相等者名次并列，将下一个(或几个)名次空出；

(二) 每一组报名人数不足 8 人，参赛的按实际报名人数减一录取(第一名仍为 7 分)；

(三) 前三名依次按 1 金、1 银、1 铜计算，统计各单位团体奖牌和团体总分；

(四) 获团体与单项名次前 6 名的队伍以及个人将颁发奖状，以资鼓励。

**十四、未尽事宜由承办单位另行通知。**

×××学校游泳协会

2019 年 2 月 20 日

**(二) 游泳运动赛事欣赏****1. 领会游泳比赛特殊的视觉美与姿态美**

游泳运动的鲜明特点是其比赛在水中进行。清澈见底的池水、色彩鲜明的泳道线、游进过程中激起的浪花本身就带有一种与众不同的视觉美。此外，由于运动环境的改变，导致游泳运动的泳姿与其他系列运动项目的身体姿态存在较大的差异，进而产生了游泳运动特有的姿态美。

**2. 理解不同类型游泳比赛所展现出的体育精神**

不同类型的游泳比赛所体现的体育精神也有所差异。例如：50 米自由泳比赛体现了参赛者在水中对速度极限的不断挑战与超越；1500 米自由泳比赛则主要体现了参赛者耐力与意志力的比拼；游泳接力比

赛要求四名参赛选手协力争先,诠释了团队精神的深刻内涵。

### 3. 懂得游泳比赛的观赛礼仪

在观看游泳比赛时要遵守比赛礼仪,格外注意以下三点:一是在裁判员发出出发信号时,切忌大声喧哗,以免干扰参赛者的迅速起动;二是在游泳比赛进行过程中拍照时一定要将闪光灯关闭,以免干扰参赛者对游进方向的判断;三是切忌在观赛过程中擅自闯到游泳池旁加油助威,以免造成坠池等意外情况。

## 四、游泳运动模块课堂教学设计

在游泳运动模块的课堂教学中,不能一堂课只教单一的动作技术,应该引导学生学练呼吸、腿部技术和手臂技术等多个动作技术的组合,尽早让学生体验完整的游泳运动。要积极创设更为多样化的游泳运动竞赛或游戏情境,提高课堂教学的趣味性,并引导学生在竞赛或游戏情境中有目的地运用所学动作技术与战术。在游泳运动课堂教学中,也要注重一般体能与专项体能的教学,尤其是要注意进行补偿性体能的教学,以全面发展学生的体能。同时,注重培养学生在水环境中安全运动的意识与能力,增强其心理调控能力与情绪稳定性。此外,还应注重对学生顽强拼搏、追求卓越、团结共进、遵守规则等品德的培养。下面,分别设计了蛙泳、爬泳、仰泳、蝶泳的课时教学计划,供体育教师参考。

### (一) 蛙泳运动的课时教学计划案例

表 3-2-7 蛙泳运动模块—第 1~2 课时的教学计划

模块	一	课时	第 1~2 课时	学生人数	24 人
学习目标			1. 积极参与熟悉水性的多种练习,掌握水中行走、跳跃、抱膝等浮体动作技术,知道其关键动作要领,掌握水中呼吸的方法,发展肌肉力量、灵敏性等体能; 2. 适应水环境,能够克服怕水心理,提高水中安全意识; 3. 培养勇于挑战困难、坚持到底的体育精神。		
主要教学内容			1. 呼吸练习:水中睁眼闭气、水中呼吸、连贯呼吸、行走换气; 2. 熟悉水性:水中行走、水中跳跃、水中抱膝、扶壁原地漂浮、抱膝浮体、展体浮体、浮体比赛; 3. 体能练习:蛙跳、仰卧起坐、背拉向上、水中追逐。		
重难点			1. 学生学习的重难点:克服恐水心理、积极适应水环境,能够在水中主动练习; 2. 教学内容的重难点:水中行走、跳跃、抱膝等浮体动作技术,水中呼吸的方法; 3. 教学组织的重难点:根据教学内容灵活进行教学组织,注重在教学组织中确保学生安全,有序进行学练; 4. 教学方法的重难点:采取合作学习法、游戏法、比赛法等,激发学生学习蛙泳的兴趣,使学生能够互帮互助。		
安全保障	1. 做好充分的准备活动和放松运动; 2. 听教师指令,不在水中打闹。			场地器材	游泳池、救生圈若干、对讲机 1 部、防水耳机 24 副。

(续表)

课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				时间	强度
开始部分 / 激趣导学 (2分钟)	课堂常规： 1. 体育委员整队,报告人数; 2. 师生问好; 3. 宣布本课内容、教学目标; 4. 安排见习生。	教师： 1. 宣布本课教学目标、内容、要求; 2. 安排见习生。  学生： 1. 体育委员整队并汇报人数; 2. 明确本课学习内容、目标; 3. 精神饱满,集合时快、静、齐。	教师组织,两列横队。	0分钟	90 ~ 110 次/分钟
	陆上热身操： 1. 双人压肩运动 4×8拍; 2. 双人体侧运动 4×8拍; 3. 双人体转运动 4×8拍; 4. 双人弓步压腿 4×8拍; 5. 手腕踝关节运动 4×8拍。	教师： 1. 讲解徒手操的要领及要求; 2. 口令指挥,巡视指导。  学生： 1. 明确徒手操练习方法与要领; 2. 认真模仿,动作正确,充分拉伸各关节,相互配合默契。	教师组织,两列横队。	3.5~4分钟	130 ~ 150 次/分钟
准备部分 / 增趣促学 (20分钟)	水中热身： 1. 水中呼吸,水中憋气; 2. 水中走动; 3. 水中跳跃前进; 4. 水中洗脸; 5. 水中转圈。	教师： 1. 简述水中热身的要求,指挥练习; 2. 提示呼吸方法,引导学练。  学生： 1. 明确水中热身的方法并集体学练; 2. 大胆体验,感受水的浮力和阻力; 3. 保持身体平衡,防止向侧、向后倾倒。	教师组织,沿池边一列横队。	10.5 ~ 11分钟	150 ~ 170 次/分钟
	游戏：“打水仗”。	教师： 1. 简述游戏的要求并喊口令指挥; 2. 利用对讲机适时提示,引导学练; 3. 提示学生注意水中安全。  学生： 1. 明确游戏的方法并集体学练,体验水环境,根据防水耳机收到教师的提示,及时调整动作; 2. 体验游戏中身体的控制,克服水的阻力,提升上肢力量。	教师组织,两列横队。	2~2.5分钟	150 ~ 170 次/分钟

(续表)

基本部分 / 素养提升 (54分钟)	呼吸练习： 1. 水中睁眼闭气； 2. 水中呼吸； 3. 连贯呼吸； 4. 行走换气。	教师： 1. 鼓励学生积极投入练习，口令指挥集体练习； 2. 示范并提示呼吸要求； 3. 观察、巡视、纠错。  学生： 1. 明确呼吸要领、积极练习； 2. 在教师的提示、指导下集体练习； 3. 注意快吸、稍闭、慢呼、猛吐的呼吸节奏，相互提示呼吸要领，相互纠错。	教师组织，沿池边一列横队。	14 ~ 160 次 / 分钟	140 ~ 160 次 / 分钟
		教师： 1. 讲解水中行走、跳跃、抱膝、漂浮、各种浮体的方法，并进行动作示范； 2. 组织学生自主学练，引导学生相互发现问题； 3. 重点关注恐水的学生，鼓励大胆体验。  学生： 1. 认真听清要领、积极投入练习，相互鼓励，克服恐水的心理； 2. 相互检查水中行走、跳跃、抱膝的方法是否正确，漂浮及浮体的身体重心控制是否合理； 3. 控制身体的平衡；展体浮体时吸气要足，闭气要长。		18.5 ~ 19 分钟	150 ~ 170 次 / 分钟
		教师： 强调浮体的方法，组织比赛。  学生： 1. 积极参赛，敢于突破自己，挑战水平较高的对手； 2. 肢体要充分放松。		2~2.5 分钟	150 ~ 170 次 / 分钟
		教师： 1. 讲解示范力量练习与水中追逐的方法与要求； 2. 组织学生集体和2人一组练习，鼓励学生坚持完成练习与追逐比赛； 3. 口令提示练习的节奏与游戏规则，实时播报2人一组的战绩。  学生： 1. 认真听讲解，仔细看示范，明确方法与要求； 2. 同时进行力量练习，在水中追逐中明确自己的队友，注意安全； 3. 积极主动地参与力量练习与追逐游戏； 4. 遵守比赛规则，相互鼓励完成，愉快参与练习。		11 ~ 11.5 分钟	160 ~ 180 次 / 分钟
结束部分 / 放松恢复 (4分钟)	1. 整理放松，原地进行深呼吸，手腕、脚踝、四肢的放松； 2. 评议与小结； 3. 师生再见，归还器材。	教师： 1. 教师语言引导学生积极放松； 2. 教师点评、小结，布置课后评价表。  学生： 1. 学生在教师提示下放松，身心愉快； 2. 认真听点评。	教师组织，两列横队。	2.5~3 分钟	110 ~ 130 次 / 分钟

(续表)

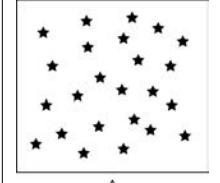
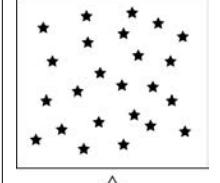
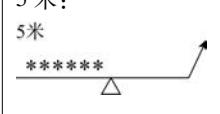
预计 负荷	平均心率	145~165 次/分钟
	运动密度	80%~85%
课后 反思	<p>本节课通过多种形式的熟悉水性练习和游戏,帮助学生克服怕水心理,增强安全意识,提高学生掌握水中呼吸以及行走动作技术,提升专项体能与一般体能。同时,通过游戏情境的设立增强学生互帮互助的意识以及不惧困难、坚持到底的意志品质,本课的运动密度和强度达到了中国健康体育课程模式的要求。</p> <p>不足之处:由于是模块一的首次课,在教学组织以及教学时间把控上还需要进一步优化,进而更好地提升教学效率与质量。</p>	

## (二) 爬泳运动的课时教学计划案例

表 3-2-8 爬泳运动模块一第 3~4 课时的教学计划

模块	一	课时	第 3~4 课时	学生人数	24 人
学习目标	<p>1. 进一步熟悉水性,掌握水中抱膝、水中漂浮、水中换气技术;学习双脚拨池底漂浮滑行,体会身体伸展,全身放松的动作要领,通过多种熟悉水性的练习及体能练习,发展肌肉力量、灵敏性等体能;</p> <p>2. 积极、主动地进行体育锻炼,培养良好的锻炼习惯,在练习中能控制好自己的情绪;</p> <p>3. 培养吃苦耐劳、积极进取的精神以及果敢坚毅的意志品质。</p>				
主要教学内容	<p>1. 复习呼吸练习:水中换气、行走换气;</p> <p>2. 熟悉水性:水中行走、水中捞物、扶壁原地漂浮、抱膝浮体、展体浮体;</p> <p>3. 学习双脚拨池底漂浮滑行;</p> <p>4. 自主(分层)学练;</p> <p>5. 体能练习:“推小车”游戏、波比跳、平板支撑击掌、立卧撑。</p>				
重难点	<p>1. 学生学习的重难点:勇于挑战,敢于尝试并最终适应水中的环境,克服恐惧心理;</p> <p>2. 教学内容的重难点:正确掌握水中滑行时保持身体平衡基本动作;</p> <p>3. 教学组织的重难点:根据实际教学需求,合理进行分组、个人学练等多种教学组织形式;</p> <p>4. 教学方法的重难点:采取讲解示范法、提问法、比赛法等,引导学生主动观察、思考,自主探究、合作学习,学会动作技术,并完成一定强度和密度的练习。</p>				
安全保障	听从教师的口令,充分做好热身准备活动,热身中注意对全身肌肉进行充分拉伸;在水中,听从教师指令,不要在水中打闹,避免受伤与抽筋。		场地 器材	游泳池、打腿板、水中浮沉物。	
课的结构	教学内容	教与学的方法		组织形式	运动负荷
				时间	强度
开始部分 / 激趣导学 (2 分钟)	1. 体育委员整队,报告人数; 2. 师生问好; 3. 宣布本课内容、教学目标; 4. 安排见习生。	<p>教师:</p> <p>1. 宣布本课教学目标、内容、要求; 2. 安排见习生。</p> <p>学生:</p> <p>1. 体育委员整队并汇报人数; 2. 明确本课学习内容、目标; 3. 精神饱满,集合时做到快、静、齐。</p>		教师组织,两列横队: ***** * * * * * ***** * * * * * △	90 ~ 110 次 / 分钟

(续表)

准备部分 / 增趣促学 (3分钟)	热身操： 1. 双人压肩运动 4×8拍； 2. 双人体侧运动 4×8拍； 3. 双人体转运动 4×8拍； 4. 双人弓步压腿 4×8拍； 5. 手腕踝关节运动 4×8拍。	教师： 1. 讲解徒手操的要领及要求； 2. 喊口令指挥，巡视指导。 学生： 1. 明确徒手操练习方法与要领； 2. 认真模仿，积极体验； 3. 动作正确、充分拉伸各关节，相互配合默契。	教师组织，两列横队：  △	130 ~ 150 分钟 次 / 分钟
基本部分 / 素养提升 (71分钟)	复习呼吸练习： 1. 水中换气； 2. 行走换气。	教师： 1. 鼓励学生积极投入练习，喊口令指挥集体练习； 2. 示范并提示动作要求，用哨声或口令提示； 3. 观察、巡视、纠错。 学生： 1. 明确动作要领、积极练习； 2. 在教师的提示、指导下集体练习。	教师组织，浅水区散点：  △	130 ~ 150 分钟 次 / 分钟
	熟悉水性： 1. 水中行走； 2. 水中捞物； 3. 扶壁原地漂浮； 4. 抱膝浮体； 5. 展体浮体。	教师： 1. 讲解水中行走、捞物、抱膝、漂浮、各种浮体的方法，并进行动作示范； 2. 组织学生自主学练，引导学生相互发现问题； 3. 口令指挥学生练习； 4. 关注怕水的学生，鼓励大胆体验。 学生： 1. 认真听清要领、积极投入练习； 2. 在教师的提示、指导下有序进行练习； 3. 相互检查水中行走、捞物、抱膝的方法是否正确，漂浮及浮体的身体重心控制是否合理； 4. 相互提示动作要领，相互纠错。	教师组织，浅水区散点：  △	140 ~ 160 分钟 次 / 分钟
	游戏：“水中推小车”。	教师： 1. 引导学生在浮体的基础上，体验身体处于俯卧位的情况下移动； 2. 关注怕水的学生，鼓励大胆体验，并适当进行保护与帮助。 学生： 1. 认真听清要领，积极投入到游戏过程中； 2. 在教师的引导和帮助下有序进行练习； 3. 游戏过程中注意安全。	教师组织，浅水区5米：  △	150 ~ 170 分钟 次 / 分钟

(续表)

基本部分 / 素养提升 (71分钟)	双脚拨池底漂浮滑行： 1. 双脚拨池底漂浮滑行； 2. 双腿蹬池壁漂浮滑行； 3. 双腿夹板提双腿蹬壁漂浮滑行； 4. 双腿夹板助力漂浮滑行。	教师： 1. 讲解水中双脚拨池底漂浮滑行的方法，并进行动作示范，引导学生相互发现问题； 2. 组织学生学习双腿夹板漂浮滑行的距离测量方法以及评价水中滑行的身体姿势； 3. 喊口号令指挥学生练习。  学生： 1. 认真听清要领，积极投入练习； 2. 在教师的提示、指导下有序进行练习； 3. 在教师的引导下发现问题，相互讨论，利用课堂道具（打腿板）解决问题； 4. 控制身体的平衡，强调身体位置； 5. 相互提示动作要领，相互纠错。	教师组织，浅水区 15米： 15米 ***** △	19.5 ~ 20 分钟	150 ~ 170 次 / 分钟
	比赛：“风帆起航”。	教师： 1. 组织学生进行双腿夹板漂浮滑行的距离比赛； 2. 引导学生思考如何让自己滑行得更远。  学生： 1. 在教师的组织下有序进行比赛，为队友加油呐喊； 2. 积极思考，主动探究。	教师组织，浅水区： 15米 ***** △	4~4.5 分钟	150 ~ 170 次 / 分钟
	自主(分层)学练。	教师： 组织学生自主学练，引导学生根据之前的比赛发现自身存在的问题。  学生： 1. 积极投入练习； 2. 相互鼓励，克服恐水的心理，积极投入练习。	教师组织，浅水区 散点。	9~9.5 分钟	150 ~ 170 次 / 分钟
	体能练习： 1.“推小车”游戏 10米×4组； 2. 波比跳 20个×4组； 3. 平板支撑击掌 10次×4组； 4. 立卧撑 20个×4组。	教师： 1. 讲解并适当示范练习方法与要求； 2. 组织学生有序进行上肢力量练习和核心组合练习； 3. 鼓励学生坚持完成练习； 4. 口令提示练习的节奏与注意事项。  学生： 1. 认真听讲解，仔细看示范，明确方法与要求； 2. 相互用语言鼓励同伴，积极主动地参与练习； 3. 动作准确到位，相互鼓励完成，愉快参与练习； 要求：在波比跳练习过程中，向上跳时要保持身体的流线型。	教师组织，散点；两人一组头对头、中间间隔一臂距离。	13 ~ 13.5 分钟	160 ~ 180 次 / 分钟

(续表)

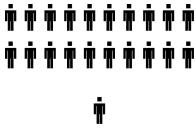
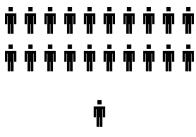
结束部分 / 放松恢复 (4分钟)	<p>1. 整理放松：</p> <p>(1) 原地进行深呼吸， (2) 手腕、脚踝、四肢的放松, 2组；</p> <p>2. 评议与小结；</p> <p>3. 师生再见，归还器材。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 教师语言引导学生积极放松； 2. 教师点评、小结，布置课后评价表。</p> <p>学生：</p> <p>1. 学生在教师提示下放松； 2. 认真听点评； 3. 身心放松，轻松愉快。</p>		2~2.5 分钟	110 ~ 130 次/分钟
预计负荷	平均心率	145~165 次/分钟			
	运动密度	81%~86%			
课后反思	<p>1. 本节课的教学基本完成了课前预定的教学目标； 2. 创设游戏和比赛情境，运用多种练习方法增强学生水中身体控制的能力，提高学生学习的兴趣，同时通过多种练习手段发展学生的协调性、灵敏性等体能，通过学习，学生对于掌握水中拾物、水中漂浮、水中换气技术的理解有了进一步提高，双腿蹬池壁漂浮滑行能力也取得很大的进步，为今后腿部技术的教学打下基础，从整体看，学生的腰腹核心肌肉力量还有待进一步提高； 3. 通过学练过程，教师引导学生发现问题，以学生为主导进行相互讨论后，学生积极利用课堂上的教具来想办法解决问题，让学生从被动到积极学习的转变，提高学生的主动探究的意识； 4. 通过适宜密度的练习，激发了学生的兴趣，培养了健康行为和生存能力，提高了学生的运动能力； 5. 不足之处：增强学生之间的合作学习，同时注重对学生的个性化指导。</p>				

### (三) 仰泳运动的课时教学计划案例

表 3-2-9 仰泳运动模块—第 11~12 课时的教学计划

模块	一	课时	第 11~12 课时	学生人数	24 人
学习目标			<p>1. 进一步学习仰泳鞭状打水动作技术，理解仰泳鞭状打水动作技术原理，能将仰泳鞭状打水动作在比赛中运用，发展腰腹肌肉力量与身体协调性； 2. 学练中主动与他人合作，能在小组协作中提高对游泳运动的自我保护； 3. 能在比赛中正确面对挑战，培养果敢自信、勇于拼搏的体育精神。</p>		
主要教学内容			<p>1. 开始与准备部分：专项拉伸操，游戏“扶边撑臂跃起打腿”； 2. 基本部分：半陆半水坐撑腿模仿练习，水中抱板浮体仰泳打水练习，水中扶板仰泳打水练习，水中两人合作打水练习，15 米身体流线型仰泳腿； 3. 体能练习：陆上仰泳打腿、仰卧两头起、原地后踢腿、立卧撑； 4. 结束部分：腿部及脚部肌肉群抖动放松。</p>		
重难点			<p>1. 学生学习方面的重难点：果敢自信，勇于挑战，敢于尝试并最终形成“鞭状打水”的基本动作； 2. 教学内容的重难点：加速屈腿鞭状上踢，脚部的侧踢水及踢水效果，形成正确的“最佳流线型”动作体验； 3. 教学组织的重难点：根据实际教学需求，合理进行集体、分组、个人学练等多种教学组织形式； 4. 教学方法的重难点：采取讲解示范法、提问法、游戏法、比赛法等，引导学生自主探究、合作学习，学会动作技术，并完成一定强度和密度的练习。</p>		

(续表)

安全保障	1. 做好充分的准备活动和放松运动; 2. 随时安全提示,防止溺水事件发生; 3. 场馆安排救生员协助负责安全。		场地器材	1. 标准 25 米×16 米短池游泳池; 2. 打水板 24 块; 3. 对讲机 1 部,防水耳机 24 副。	
教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷		
时间	强度				
开始部分 / 激趣导学 (2分钟)	课堂常规: 1. 体育委员整队,报告人数; 2. 师生问好; 3. 宣布本课内容、教学目标; 4. 安排见习生。	教师: 1. 宣布本课教学目标、内容、要求; 2. 安排见习生。  学生: 1. 体育委员整队并汇报人数; 2. 明确本课学习内容、目标; 3. 精神饱满,集合时做到快、静、齐。	两列横队: 	0分钟	90 ~ 110 次 / 分钟
准备部分 / 增趣促学 (13分钟)	动态肌肉拉伸: 1. 腕部拉伸 4×8 拍; 2. 肩部拉伸 4×8 拍; 3. 腰部拉伸运动 4×8 拍; 4. 股四头肌拉伸 4×8 拍; 5. 小腿腓肠肌拉伸 4×8 拍。	教师: 1. 讲解徒手操的要领及要求; 2. 喊口号令指挥、巡视指导。  学生: 1. 明确徒手操练习方法与要领; 2. 认真模仿,积极体验; 3. 动作正确、充分拉伸各关节。	两列横队: 	1.5~2分钟	130 ~ 150 次 / 分钟
	游戏:“扶边撑臂跃起打腿”。	教师: 1. 简述游戏的要求并口令指挥; 2. 利用对讲机适时提示,引导学练,要求学生蹬地有力,打腿快速。  学生: 1. 明确游戏的方法并集体学练; 2. 根据防水耳机收到的教师提示,及时调整动作; 3. 体验游戏中的身体的控制。	教师组织;集体进行。  游戏方法:手撑泳池边沿,根据要求进行水中原地跳跃,可以有不同的跳跃深度。  游戏目的: 1. 体验脚背踢水的感觉,增强个人快速打腿能力,为下面的教学打好基础; 2. 增强学生踝部力量。	8.5~9分钟	140 ~ 160 次 / 分钟

(续表)

基本部分 / 素养提升 (61分钟)	学习仰泳鞭状打水： 1. 半陆半水坐撑腿模仿练习； 2. 水中抱板浮体仰泳打水练习； 3. 水中扶板仰泳打水练习。	教师： 1. 鼓励学生积极投入练习，口令指挥集体练习； 2. 示范并提示技术要领； 3. 观察、巡视、纠错，要求学生打腿时脚部发力均衡、自然充分。  学生： 1. 明确技术要领、积极练习； 2. 在教师的提示、指导下集体练习，控制好屈腿的角度； 3. 相互提示，相互纠错。	教师组织：沿池边一列横队。	16.5 ~ 17 分钟	140 ~ 160 次 /分钟
	水中两人合作打水练习。	教师： 1. 动作示范并讲解练习的方法； 2. 组织学生分组自主学练，引导学生相互发现问题； 3. 鼓励学生大胆体验。  学生： 1. 认真听清要领、积极投入练习； 2. 相互鼓励，浮体自然； 3. 相互探讨动作是否合理有效； 4. 身体自然放松，打腿积极有力。	学生组织，浅水区域沿池边分布。	17.5 ~ 18 分钟	140 ~ 160 次 /分钟
	15米身体流线型仰泳比赛。	教师： 1. 讲解比赛的方法； 2. 组织学生自主选择比赛对象； 3. 鼓励大胆体验。  学生： 1. 认真听清要领，积极投入练习； 2. 相互鼓励，认真投入； 3. 体验、思索动作是否合理有效； 4. 身体自然放松，打腿积极有力。	教师组织，浅水区域分组竞赛。	7~7.5 分钟	150 ~ 170 次 /分钟
	体能练习： 1. 陆上仰泳打腿 30 次×4组； 2. 仰卧两头起 20 次×4组； 3. 原地后踢腿 30 次×4组； 4. 立卧撑 20 个×4组。	教师： 1. 布置专项体能练习； 2. 鼓励、巡视、及时指导，要求学生纵跳要有高度。  学生： 1. 明确练习内容，自主结伴； 2. 集体口令，积极体验练习； 3. 保持动作规范，相互帮助，互相鼓励。	教师组织，陆上区域分组练习。	13.5 ~ 14 分钟	160 ~ 180 次 /分钟

(续表)

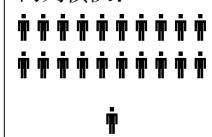
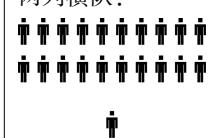
结束部分 / 放松恢复 (4分钟)	1. 整理放松： (1) 水中深呼吸放松， (2) 腿部及脚部肌肉群抖动放松； 2. 评议学习过程并小结； 3. 师生再见，归还器材。	教师： 1. 语言引导学生积极放松； 2. 点评、小结，布置课后评价表。  学生： 1. 在教师提示下放松，认真听点评； 2. 身心放松，轻松愉快。	教师组织，两列横队。	110 ~ 130 分钟		
预计负荷	平均心率	142~162次/分钟				
	运动密度	84%~88%				
课后反思	1. 本节课的教学基本完成了课前预定的教学目标； 2. 在课中创设游戏与比赛情境，运用多种练习方法增强学生提高学生仰泳打水的能力，增强了学生在水中的身体控制能力，同时通过多种练习手段发展学生的力量等体能，通过学习，学生对于仰泳腿部技术的理解有了进一步提高，鞭状打腿的能力也取得很大的进步，为今后手部技术的教学打下基础，从整体看，学生的灵敏体能还有待进一步提高； 3. 在练习过程中学生的合作学习意识有所提高，师生间能够进行积极讨论，找出问题的症结，激发了进一步学习的兴趣，根据已有的学习认知对下一步仰泳的学习进行结构化的构建； 4. 整堂课提高了学生的运动能力，培养学生沉着冷静、敢于创新、勇于挑战的体育品德； 5. 不足之处：本次课以仰泳腿部打水技术练习为主，但偏重躯干无转动的打腿练习，还应该设计一些伴随躯干转动的仰泳打水练习。					

#### (四) 蝶泳运动的课时教学计划案例

表 3-2-10 蝶泳运动模块一第 7~8 课时的教学计划

模块	一	课时	第 7~8 课时	学生人数	24 人
学习目标	1. 掌握并运用蝶泳运动的基本身体位置、学习腿部打水方法，能描述蝶泳腿部打水关键要领，发展下肢、腹部、腿部肌肉力量等体能； 2. 了解蝶泳动作技术的基本原理，熟悉蝶泳安全知识和保健要求，乐于参与蝶泳的各种练习，表现出积极向上的情绪； 3. 培养积极进取、勇敢果断、顽强拼搏的体育精神，养成在学练中遵守规则的意识。				
主要教学内容	1. 开始与准备部分：专项拉伸操，游戏“水中跳跃拦网”； 2. 基本部分：陆上练习蝶泳打腿模仿动作，水中扶壁蝶泳腿打水练习，水中蝶泳腿打水练习，两人合作蝶泳腿体验练习，15 米蹬壁出发，扶板蝶泳腿比赛，体能练习：“推小车”游戏、连续纵跳、连续蛙跳、立卧撑； 3. 结束部分：拉伸及调整呼吸放松练习。				
重难点	1. 学生学习的重难点：采用分组练习，集体练习和参与游戏和比赛展示等练习方式，最终呈现“波浪前行”的基本动作； 2. 教学内容的重难点：躯体波浪式前行，脚部鞭状打水，形成正确的“小波浪”动作体验； 3. 教学组织的重难点：根据实际教学需求和场地的特殊环境，合理进行集体、分组、个人学练等多种教学组织形式； 4. 教学方法的重难点：采取讲解示范法、游戏法、比赛法等，引导学生发现并主动解决问题，积极与同伴合作交流，完成一定强度和密度的练习，为掌握技术打下体能基础。				

(续表)

安全保障	1. 做好充分的准备活动和放松运动； 2. 随时安全提示，防止溺水事件发生； 3. 场馆安排救生员协助负责安全。		场地器材	1. 标准 25 米×16 米短池游泳池； 2. 打水板 24 块。	
	教学内容			组织形式	运动负荷
时间		强度			
开始部分 / 激趣导学 (2分钟)	课堂常规： 1. 体育委员整队，报告人数； 2. 师生问好； 3. 宣布本课内容、教学目标； 4. 安排见习生。	教师： 1. 宣布本课教学目标、内容、要求； 2. 安排见习生。  学生： 1. 体育委员整队并汇报人数； 2. 明确本课学习内容、目标； 3. 精神饱满，集合时做到快、静、齐。	两列横队： 	0 分钟	90 ~ 110 次 / 分钟
准备部分 / 增趣促学 (15分钟)	动态肌肉拉伸： 1. 腕部拉伸 4×8 拍； 2. 肩部拉伸 4×8 拍； 3. 腰部拉伸运动 4×8 拍； 4. 股四头肌拉伸 4×8 拍； 5. 小腿腓肠肌拉伸 4×8 拍。	教师： 1. 讲解徒手操的要领及要求； 2. 口令指挥，巡视指导。  学生： 1. 明确肌肉拉伸练习方法与要领； 2. 认真模仿，积极体验； 3. 动作正确，拉伸充分。	两列横队： 	3.5~4 分钟	130 ~ 150 次 / 分钟
	游戏：“水中跳跃拦网”。	教师： 1. 简述游戏的要求并口令指挥； 2. 适时提示，引导学练，要求学生身体连贯协调用力； 3. 强调水中游戏的安全事项。  学生： 1. 明确游戏的方法并集体学练； 2. 适时调整动作，增强本体感知； 3. 体验游戏中的身体的控制。	教师组织，集体进行。  游戏方法：横跨泳池拉一直线，水中跃起，身体同时波浪式摆动，双手做拦网状，下落时要求保持身体平衡。  游戏目的： 1. 增强学生机体控制能力； 2. 增强与蝶泳波浪式动作的认知力，为下面的教学打好基础。	8.5~9 分钟	140 ~ 160 次 / 分钟

(续表)

基本部分 / 素养提升 (59分钟)	学习蝶泳波浪式打腿： 1. 陆上练习蝶泳打腿模仿动作； 2. 水中扶壁蝶泳腿打水练习； 3. 水中扶板蝶泳腿打水练习； 4. 两人合作蝶泳腿体验练习。	教师： 1. 鼓励学生积极投入练习，喊口令指挥集体练习； 2. 示范并提示练习要求； 3. 观察、巡视、纠错； 4. 引导学生相互评价； 5. 要求学生认真、仔细，主要水中安全。  学生： 1. 明确动作要领、积极练习； 2. 在教师的提示、指导下集体练习； 3. 相互提示，相互纠错； 4. 波浪式打腿，身体小起伏； 5. 相互探讨动作是否合理有效。	教师组织，沿池边一列横队。	26.5 ~ 27 分钟	140 ~ 160 次 /分钟
	15米蹬壁出发，扶板蝶泳腿比赛	教师： 1. 讲解比赛的方法； 2. 组织学生自主选择比赛对象； 3. 鼓励学生勇于展示自我。  学生： 1. 认真听清要领、积极投入练习； 2. 相互鼓励，认真投入； 3. 体验、思索如何提高动作效率； 4. 打腿积极有力，正确对待输赢。	教师组织，浅水区域分组对抗。	12.5 ~ 13 分钟	150 ~ 170 次 /分钟
	体能练习： 1. “推小车”20米×4组； 2. 连续纵跳20次×5组； 3. 连续蛙跳20次×5组； 4. 立卧撑20次×4组。	教师： 1. 布置专项体能练习； 2. 鼓励、巡视、及时指导，要求学生纵跳要有高度。  学生： 1. 明确练习内容，自主结伴； 2. 集体口令积极体验练习； 3. 保持动作规范，相互帮助，互相鼓励。	教师组织，陆上区域分组练习。	13.5 ~ 14 分钟	160 ~ 180 次 /分钟
结束部分 / 放松恢复 (4分钟)	1. 整理放松： (1) 水中深呼吸放松， (2) 拉伸及调整呼吸放松练习； 2. 评议学习过程并小结； 3. 师生再见，归还器材。	教师： 1. 语言引导学生积极放松； 2. 点评、小结，布置课后评价表。  学生： 1. 在教师提示下放松，认真听点评； 2. 身心放松，轻松愉快。	教师组织，两列横队。	2~2.5 分钟	110 ~ 130 次 /分钟

(续表)

预计 负荷	平均心率	142~162 次/分钟
	运动密度	83%~87%
课后反思		<p>1. 本节课的教学基本完成了课前预定的教学目标；</p> <p>2. 创设游戏情境，运用多种练习方法增强学生蝶泳身体控制的能力，提高学生学习的兴趣，同时通过多种练习手段发展学生的力量、灵敏等体能，通过学习，学生对于蝶泳腿部技术的理解有了进一步提高，鞭状打腿的控制能力也取得很大的进步，为今后手部技术的教学打下基础，从整体看，学生的腰腹力量还有待进一步提高；</p> <p>3. 在练习过程中学生的合作学习、自主探究意识有所提高，师生间能够进行积极讨论，可以根据已有的学习认知对蝶泳学习进行融会贯通；</p> <p>4. 整堂课提高了学生的蝶泳腿部打水技术及力量、灵敏、协调等身体素质，进一步提高了学生对水环境的适应，培养学生沉着冷静、敢于创新、勇于挑战的体育品德；</p> <p>5. 不足之处：本次课注重蝶泳腿部打水技术练习，设计体能练习是针对下肢力量练习为主，需要进一步优化，设计本次课补偿性体能练习。</p>

### 第三节 游泳运动模块学习评价

#### 一、高中游泳运动模块阶段性学业质量水平

对于高中游泳运动的学业质量标准的制订，应根据《课程标准（2017年版2020年修订）》的指导思想与理念，从培养学生运动能力、健康行为、体育品德的三大核心素养出发，分别结合蛙泳、爬泳、仰泳、蝶泳四种泳姿的特点，设置相应的学业质量水平。在四种泳姿的学业质量标准制订上，要基于循序渐进的原则，厘清不同学段的侧重点，并尽量给出定量化的指标，以便让学生更清晰地知晓自己是否达到了相应的学业质量要求。需要指出的是，由于蛙泳运动三个学年的学业质量合格水平在学生用书上已经呈现，体育教师可以参考学生用书上的思路与要求，分别设计爬泳、仰泳、蝶泳三个学年的学业质量合格水平。

#### 二、高中游泳运动模块学习评价案例

在制订完蛙泳、爬泳、仰泳、蝶泳的各学年学业质量标准后，体育教师就可以在此基础上着手制订更具有可操作性的评价案例了。对于评价案例的制订，要基于过程性评价与结果性评价相结合、自评与他评相结合、定性评价与定量评价相结合的原则，从运动能力、健康行为、体育品德三大维度对学生进行综合性的评价，以全面反映与反馈学生的学科核心素养养成情况。下面，设计了爬泳运动模块一的评价案例，供体育教师参考。

## 1. 评价内容

爬泳运动的学习评价内容主要是评价学生爬泳运动模块的学习，在运动能力、健康行为和体育品德学科核心素养三个方面的具体表现。爬泳运动的1~10模块的学习遵循游泳运动规律，循序渐进、水陆结合、从熟悉水性到腿再到臂和呼吸，最后进行完整配合练习，步步深入，模块所呈现的运动技能的学习是不断递进的。

模块一~三是初步掌握爬泳基础知识、基本动作技术等内容的基础学习阶段。模块四~七是在初步掌握爬泳的基础上进行出发、转身、前交叉动作与技战术和执裁能力等内容的提高学习阶段。模块八~十是掌握抬头爬泳救护技能和进一步强化爬泳配合和比赛能力等内容的运用学习阶段。

爬泳模块的学习评价内容主要以爬泳技术及其运用，参加爬泳竞赛活动方法，爬泳运动的理论，相关规则和安全救生救护等运动能力而展开；围绕学生参与爬泳运动的自我和相互保护意识，养成良好的运动行为和习惯，关注自己的身心健康与安全等健康行为表现展开；培养学生在运动中遵守规则、尊重对手、自尊自信、勇于进取、敢于拼搏等体育品德。注意模块教学中评价内容应具有代表性和针对性。

## 2. 评价方法

爬泳运动学习评价过程是每个学生在理论结合实践中完成，全面体现学科核心素养的过程，可以通过实测、观察、问卷调查等方式进行评价。在评价中可以遵循定量与定性相结合的原则来评价学生的学习情况，尤其是在运动技能的评价时，可以对爬泳运动的体能、技术动作的掌握和运用的情况进行定量评价。此外，爬泳的学业评价，还应注重学生学习的过程性评价，注重学生在爬泳学习过程中的进步情况。可以用记录袋的方式来记录成长情况，把学生的平时表现，如参与课堂展示与比赛、克服困难，以及学练中的情绪变化、与同伴合作、帮助同伴、尊重对手、遵守规则与礼仪、勇于进取等情况记录下来，对应不同的行为表现予以评分，使不同基础的学生都能获得合理评价，从而激发继续学习爬泳运动的积极性，促进学生通过努力不断提高运动技能水平。

以下针对爬泳模块一的学习进行评价设计。这份评定表主要针对学生在体能、运动技能、健康行为、体育品德等方面的学习和收获进行评价。体能部分主要选择了爬泳完整配合动作、抬头爬泳作为专项体能与一般体能；运动技能部分除了评价学生爬泳技术动作的掌握，还注重对学生在团队接力情境中的爬泳出发转身动作技能的运用以及学生参与展示与比赛情况的评价。

健康行为部分主要侧重于学生对爬泳运动基本理论、安全救生、救护相关健康知识的掌握，以及爬泳运动中的安全行为、情绪控制和团结协作等情况的评价。

体育品德部分则主要涉及爬泳学练过程中表现出的诚信自律、尊重对手、遵守规则、不畏困难、顽强拼搏、敢于挑战、积极进取等行为品质。该评价仅供参考，不一定完善。体育教师可以根据《课程标准（2017年版 2020年修订）》的理解和实践运用设计出更好的学习评价方案。

表 3-3-1 爬泳运动模块——评价表

核心素养	类别	评价内容				综合评分
运动能力 (50%)	体能 (12分)	项目	立定跳远(3分)	50米短跑(4分)	抬头爬泳游动距离(5分)	
		测试成绩				
		分数				
	运动技能与技战术运用 (26分)	项目	积极参与体育展示与比赛(课堂记录)(6分)	出发与转身(动作技评)(8分)	爬泳完整配合动作(12分)	
		测试成绩				
		分数				
	运动知识 (12分)	项目	理解爬泳运动的基本理论(4分)	懂得有关运动中疲劳并积极恢复的知识(4分)	了解爬泳运动的礼仪与竞赛规则(4分)	
		测试成绩 (问卷、课堂记录)				
		分数				
健康行为 (20%)	健康知识掌握与运用 (13分)	项目	运动中游泳装备穿戴合理、认真对待热身活动,会合理处理运动中的损伤(4分)	乐观开朗,具有协作意识和竞争意识(4分)	课外能运用爬泳进行体育锻炼,通过多媒体观看爬泳比赛(5分)	
		测试成绩 (课堂记录)				
		分数				
	心理调控 (7分)	项目	学练中的精神饱满度、情绪稳定(7分)			
		测试成绩 (课堂记录)				
		分数				

(续表)

核心素养	类别	评价内容		综合评分
体育品德(30%)	体育精神 (10分)	项目	自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我(10分)	
		测试成绩 (课堂记录)		
		分数		
	体育道德 (10分)	项目	遵守赛场秩序以及礼仪,注重个人言行,养成守规则、讲礼仪的道德品质	
		测试成绩 (课堂记录)		
		分数		
	体育品格 (10分)	项目	遵守礼仪与活动、遵守比赛规则、诚信自律、公平正义(10分)	
		测试成绩 (课堂记录)		
		分数		

说明:

1. 本评价表由体育教师填写。

2. 评价方法

(1) 体能的评价

① 速度(50米跑):按《高中体质健康测试》50米跑测试规则要求进行并录取有效成绩。

② 力量(立定跳远):按《高中体质健康测试》立定跳远测试规则要求进行并录取有效成绩。

③ 抬头爬泳游动距离动作:学生根据所学动作进行25米抬头爬泳测试,根据学生在游进时头部抬出水面的高度、是否能保持较高身体位置及保持该位置的距离,结合打腿的速度、手臂入水位置、划水路线及划水频率综合评价。

(2) 运动技能与技战术运用评价

① 爬泳完整配合动作,考查学生对所学动作的掌握程度,要求学生能够熟练掌握正确的两臂轮流划水、两腿上下交替鞭水、呼吸配合时机,动作连贯,身体姿势正确。教师通过对学生爬泳动作的连贯性、协调性、游进速度、距离等方面给予技评,并记录有效成绩。

② 设置四对四团队接力赛实战情境,考查学生对所学爬泳出发,转身动作与技能的灵活、有效运用。

测试方法:每组4名学生自行分配比赛棒次顺序。当听到出发口令后,第一棒学生从跳台出发,采用爬泳的姿势游进50米,在25米处转身时双脚不能触地,身体触及池壁,到达终点后第二棒出发,以此类推,率先完成的团队获胜。教师通过观察学生在比赛中的出发、爬泳动作、转身动作进行技评,并记录游进速度完成成绩。

(3) 运动知识的评价:运动认识的评价可采用试卷或问卷App等方法进行测试。

- (4) 健康行为的评价:可以采用课堂行为观察的方式和问卷App等方法相结合进行评价。
- (5) 体育品德:通过在学习过程中的观察得出等级和分数。
- (6) 总分=运动能力×50%+健康行为评分×20%+体育品德×30%。

表3-3-2 爬泳运动模块——运动能力、健康行为、体育品德行为表现评定表

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
运动能力 (50分)	1. 体能(抬头爬泳游动距离(9分))。	保持头部露出水面,两臂轮流划水,能够游进5米。	1分
		保持头部露出水面,两臂轮流划水,两臂轮流划水,两腿交替打水,能够游进10米。	3分
		保持头部露出水面,两臂轮流划水,两腿交替上下有力打水,能够游进15米。	5分
		呈较好的流线型,两臂快速轮流划水,两腿交替上下有力打水,能够游进20米。	7分
		呈较好的流线型,两臂快速轮流划水,两腿交替上下有力打水,能够游进25米。	9分
	2. 运动技能与技战术运用:(1)出发与转身(动作技评)(12分)。(2)爬泳完整配合动作(20分)。	掌握“摆臂式”“抓台式”“蹲踞式”其中一种出发方式,入水时身体姿态不佳,入水太深或太浅;游近池壁有减速,转身前没有进行换气,转身后腿蹬壁无力,滑行动力不足、蹬出后头出水面滑行。	3分
		掌握“摆臂式”“抓台式”“蹲踞式”其中一种出发方式,入水时身体姿态不佳,入水后能够展体在水中滑行;游近池壁有减速,转身时收腿、旋转协调,转身后蹬壁有力、蹬出后头出水面滑行。	6分
		掌握“摆臂式”“抓台式”“蹲踞式”其中两种出发方式,入水时身体姿态较好,入水后能够展体在水中滑行;游近池壁稍有减速,转身时收腿、旋转协调,转身后蹬壁有力、蹬出后在水面下滑行。	9分
		掌握“摆臂式”“抓台式”“蹲踞式”其中两种出发方式,腾空时展直身体入水,入水时身体姿态好,入水后能够展体在水中滑行;游近池壁不减速,转身时收腿及时、旋转迅速,转身后蹬壁有力、蹬出后成流线型在水面下滑行。	12分
		闭气游进、呼吸不顺畅或抬头呼吸,臂、腿配合不协调,身体位置下沉,独立游进15米。	8分
	(2)爬泳完整配合动作(20分)。	呼吸不顺畅或抬头呼吸,臂、腿配合协调,身体位置较好,游进25米。	12分
		臂和腿两个“推进器”的动作正确、配合协调,呼吸顺畅,游进35米。	16分
		始终保持良好的流线型,臂和腿两个“推进器”的动作正确、配合协调,并且呼吸顺畅,游进50米以上。	20分
	3. 参与体育展示与比赛(课堂记录)(9分)。	较勉强地参与爬泳动作的展示和实战演练与比赛,临场的表现力较弱。	1分
		能参与爬泳动作的展示和实战演练与比赛,临场的表现力不够强。	3分
		能参与爬泳动作的展示和实战演练与比赛,临场的表现力较强。	5分
		能积极参与爬泳动作的展示和实战演练与比赛,临场的表现力强。	7分
		积极参与爬泳动作的展示和实战演练与比赛,临场全神贯注,表现力极强。	9分

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分	
健康行为	1. 健康知识掌握与运用: (1) 运动中游泳装备穿戴合理、认真对待热身活动,具有安全防护意识(4分)。 (2) 乐观开朗、与同伴团结合作(4分)。 (3) 课外能运用爬泳进行体育锻炼,通过多媒体观看爬泳比赛(5分)。	进行游泳学习前,穿戴游泳服、泳帽、泳镜,但不符合游泳学习要求,不认真对待热身准备活动,安全防护意识不强。	1分	
		进行游泳学习前,穿戴游泳服、泳帽、泳镜符合游泳练习的要求,练习前进行准备活动,有安全防护意识。	2分	
		进行游泳学习前,穿戴游泳服、泳帽、泳镜完全符合游泳练习的要求,练习前能较认真地对待准备活动,安全防护意识较强。	3分	
		进行游泳学习前,穿戴游泳服、泳帽、泳镜完全符合游泳练习的要求,重视热身活动,安全防护意识强。	4分	
		学练中基本能与同伴交流,合作能力较弱,协作意识和竞争意识较弱。	1分	
		学练中能较好地与同伴交流,合作协调完成任务,具有基本的协作意识和竞争意识。	2分	
		学练中善于交往,能与同伴协同合作,具有一定的协作意识和竞争意识。	3分	
		学练中包容豁达、乐观开朗能与同伴精诚合作,具有良好的协作意识和竞争意识。	4分	
		每周能用所学的爬泳动作进行1次课外体育锻炼; 每月观看1次与爬泳相关的高水平对抗比赛。	1分	
		每周能用所学的爬泳动作进行2次课外体育锻炼; 每月观看2次与爬泳相关的高水平对抗比赛。	2分	
		每周能用所学的爬泳动作进行3次课外体育锻炼; 每月观看3次与爬泳相关的高水平对抗比赛。	3分	
		每周能用所学的爬泳动作进行4次课外体育锻炼; 每月观看4次与爬泳相关的高水平对抗比赛。	4分	
		每周能用所学的爬泳动作进行5次课外体育锻炼; 每月观看5次与爬泳相关的高水平对抗比赛。	5分	
		习练中精神不够饱满,情绪不太稳定,能根据临场的变化做出一些应对策略,但反应迟缓。	2分	
2. 心理调控力(7分)。		习练中精神较为饱满,情绪较稳定,能够集中注意力,对临场的变化能做出较快的反应,做出应对方法。	3分	
		习练中精神饱满,情绪稳定,注意力集中,能根据临场的变化快速做出反应,同时有应对方法。	5分	
		习练中精神饱满,情绪高涨,全神贯注,能根据临场的变化迅速做出有效的反应,及时做出应对方法。	7分	

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
体育品德	1. 体育道德 (10分)。	学练中对同伴、裁判不够尊重,行动拖延,规则意识较弱。	2分
		学练中能尊重裁判和同学,服从规则但自律性欠缺,有基本的公平竞争意识和比赛的胜负观。	4分
		学练中遵守礼仪与规则、具有公平竞争意识,能够正确对待比赛胜负。	6分
		学练中遵守礼仪与规则、尊重对手、尊重裁判,公平竞争意识不断增强,正确对待比赛胜负。	8分
		学练中具有极好的规则意识,尊重对手、尊重裁判,公平竞争意识强,正确对待比赛的胜负。	10分
	2. 体育精神 (10分)。	面对学练中的困难时,有时有畏难表现,缺乏克服内外困难的自信心。	2分
		能够应对爬泳学练中的困难,表现出不怕困难、能坚持不懈,不放弃。	4分
		敢于面对爬泳学练中的困难,面对袭击,不畏强手,敢于拼搏、敢于担当,表现出顽强的意志。	6分
		积极主动地克服爬泳学练中的困难,有较强的自信心,勇于进取、具有较高的挑战意识和良好的角色意识与担当。	8分
		面对学练中的困难,勇于挑战自己,追求卓越,表现出全力以赴的状态,有强烈的角色意识与担当。	10分
	3. 体育品格 (10分)。	在学练中不能做到尊重对手、尊重裁判,用错误的态度对待比赛胜负。	2分
		在学练中能尊重对手、尊重裁判,用较差的态度对待比赛胜负。	4分
		在学练中能做到尊重对手、尊重裁判,能用一般的态度对待比赛胜负。	6分
		在学练中能较好地做到尊重对手、尊重裁判,用较正确的态度对待比赛胜负。	8分
		在学练中能极好地做到尊重对手、尊重裁判,用正确的态度对待比赛胜负。	10分

游泳运动是在水环境中进行的特殊运动类型,这也决定了教学的特殊性。本章主要针对蛙泳、爬泳、仰泳、蝶泳4种泳姿的技战术、规则、赛事组织与欣赏、教学设计与实施、学业质量评价等方面进行了阐述,为广大高中体育教师进行游泳运动的教学实施提供参考。如需要对游泳运动进行更全面、更详细地了解,请查阅相关项目的书籍或网络资源等。

#### 参考文献:

- [1] 全国体育学院教材委员会.游泳[M].北京:人民体育出版社,1991.
- [2] 全国体育学院教材委员会.游泳运动[M].北京:人民体育出版社,2001.
- [3] 国家体育总局青少年体育司,国家体育总局游泳运动管理中心.中国青少年游泳训练教学大纲教法指导书[M].北京:人民体育出版社,2018.
- [4] 中华人民共和国教育部.普通高中体育与健康课程标准(2017年版)[S].北京:人民教育出版社,2018.

## 第四章 冰雪类运动教学

冰雪类运动内容丰富、形式多样,一般可以分为冰上运动和雪上运动两大类。学校开展较多的冰雪类运动有速度滑冰、冰球、冰壶、高山滑雪等。随着我国经济的发展,尤其是2022年北京冬奥会的成功举办,国家推动了冰雪运动“南展西扩东进”战略,冰雪类运动已从北方向南方延伸,使得南方的学生也可以体验到冰雪类运动的乐趣,享受到冰雪类运动的健康促进效用。经常参与冰雪运动能增强手臂、腿、腰、腹等肌肉的力量以及身体各关节的灵活性,特别对身体的平衡能力有很大的促进作用。本章将着重对速度滑冰、冰球以及高山滑雪三种开展较为广泛的冰雪类运动教学进行设计,供广大教师参考。

### 第一节 速度滑冰运动模块教学

速度滑冰运动简称速滑,作为第一届冬奥会竞技体育项目,其历史悠久,也是开展最为广泛的冰上运动项目之一。速度滑冰运动起源于13世纪的荷兰,当时人们用钉在木板上的铁制冰刀,绑在鞋上,在冰面上滑行。到了17世纪,有人对铁制冰刀进行了改进,发明了管式铁制冰刀。1985年,在荷兰格瑞特教授的引领下,制造了第一双带铰链的冰刀模型——克莱普冰刀,长野冬奥会后被广泛使用。速度滑冰项目具有滑行速度快、竞争性强的特点,也被誉为冬奥会上的“速度大战”。速度滑冰运动有着多元的价值,经常参与其中有助于促进平衡能力、协调性、速度、爆发力等体能的发展,也可以培养在冰上紧急避险的安全意识以及不惧严寒、勇于挑战、追求卓越的意志品质。

#### 一、速度滑冰运动模块教学设计

##### (一) 速度滑冰运动模块的目标体系和内容构建

###### 1. 速度滑冰运动模块的目标体系

速度滑冰运动共有10个模块的学习,高一学段完成模块一~三的学习;高二学段完成模块四~七的学习;高三学段完成模块八~十的学习。每个学段的学习目标与模块学习目标之间呈递进关系,即下一个模块是上一个模块的延续和发展,它们之间是相互关联、衔接递进、螺旋上升和逐渐拓展的关系。每个模块的学习目标分为18个课时,三年的学习需要180个课时来完成学习目标,模块与模块之间的学习目标需要体现承接性,模块目标到课时目标,也要做到层层细化,同时还要强调目标设置的可测量性。

表 4-1-1 速度滑冰运动 10 个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	能够运用所学的滑冰知识、技能和方法,参加与组织滑冰展示和比赛活动,提高体能与滑冰技能水平,掌握和运用所学速度滑冰的裁判知识和规则,提高发现问题、分析问题和解决问题的能力;能够独立或与他人制订和实施体能锻炼计划,并对练习效果进行合理的评价;了解和分析速度滑冰的重大赛事,具有对速度滑冰运动的欣赏能力。	模块一	初步建立冰感,学习滑冰的基本姿势及双脚支撑、单脚支撑、侧蹬、摆臂等动作。了解速度滑冰运动的起源、发展以及运动特点。掌握速度滑冰运动装备的正确穿戴方法及速度滑冰运动的基础姿势和动作。懂得简单的比赛规则。了解体能对于个人学习和生活的重要性,在教师的指导下制订一份体能锻炼计划。
		模块二	学习行进间画葫芦、双脚支撑蛇形滑、单脚支撑蛇形滑技术、梨状停止法及初步进行弯道诱导练习。进一步学习速度滑冰的比赛规则,观看部分国内外速度滑冰项目重要赛事,初步懂得如何观赏比赛。在教师的指导下,将制订的体能锻炼计划进行有效的实施。明确体能包括一般体能和专项体能两种,知道二者之间的区别、学练内容和方法。
		模块三	学习直道连续滑行配合摆臂、侧蹬收腿、后引收腿、弯道扶墙压步、弯道收腿、弯道单脚支撑等动作。掌握速度滑冰的比赛规则、裁判方法。能够对速度滑冰比赛进行赏析与简单评价。认识体能对于个人学习与生活的重要性,能根据教师的要求,制订和实施体能锻炼计划,并对锻炼效果做出正确评价。
		模块四	学习起跑准备姿势、起跑摆臂姿势、发枪后跑动姿势。巩固已掌握的技战术知识,参加班级内的展示或比赛。强化速度滑冰比赛的基本知识,并能在展示或比赛中进行运用。能独立自主地制订和实施体能锻炼计划,并对锻炼效果做出正确评价,体质健康测试成绩合格。强化体能对个人学习与生活的重要性,并能主动参与锻炼。
		模块五	巩固直道、弯道技术(侧蹬、后引、侧向滑跳、葫芦滑等内容)和不间断穿插弯道基本技术(弯道小圈连续滑行、弯道侧蹬、弯道单腿支撑等内容),并将所学技能运用于日常锻炼和比赛中。精通速度滑冰比赛规则、裁判设置、赛事设置。运用所掌握的速度滑冰知识观赏和分析速度滑冰比赛。表现出对于体能重要性的正确认知,并积极参加与认真练习。利用所掌握的技战术知识,积极参加或组织班级内及以上的展示。
		模块六	精通比赛器材与运动装备的正确使用方法,能够独立完成滑行计时及复习直道、弯道、起跑技术及进行 Movement ABC-2(标准运动协调能力测试)。主动运用所学的速度滑冰知识和技能,分析并解决速度滑冰学练和比赛中遇到的问题。实践体会裁判的职位,各司其职情境模拟比赛,能够承担发令员、记圈员、裁判长等职务。积极参加或组织班级及以上的体育展示或比赛。表现出对于体能重要性的正确认知,体质健康测试成绩良好。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力		模块七	提高直道、弯道、起跑动作的技术要领及运用法特莱克训练方案提高学生专项技术能力。运用所学的技战术、规则参加班级间的比赛。欣赏速度滑冰国内外重要赛事。综合运用知识和技能分析解决速度滑冰学习中存在的问题。运用科学锻炼原理设计和制订个人或他人体能计划并实施。
		模块八	精通速度滑冰战术运用,设定情境状态分析,自主给出战术方案。熟练运用所学的比赛规则,能够胜任速度滑冰的比赛和裁判工作。学会欣赏速度滑冰国内外重要赛事,并能够做出较为全面的评论。综合运用知识和技能分析解决速度滑冰比赛中存在的问题。运用科学锻炼原理设计和制订个人或他人体能计划并实施,体质健康测试成绩优秀。
		模块九	速度滑冰运动水平接近或达到三级运动员水平;熟练运用所学知识和技能对速度滑冰的相关原理进行科学阐释。比较专业地观赏速度滑冰的国内外重要赛事。根据个人特点设计和实施个性化的体能发展规划,体重适宜、体格强健、体态优美、体力充沛。
		模块十	熟练运用所学知识和技能来解决速度滑冰运动、比赛实践中的复杂问题。较独立地组织速度滑冰比赛,基本达到二级裁判员水平。比较专业地评价速度滑冰的国内外重要体育赛事。根据个人特点设计和实施个性化的体能发展规划,并进行 Y-balance 测试,定位核心力量能力。
健康行为	能够积极主动地参与校内外速度滑冰的锻炼;掌握科学的速度滑冰锻炼方法,养成良好的锻炼习惯,形成基本健康技能;学会自我健康管理,学习如何预防损伤及发生损伤后的处理办法,尤其是冻伤;情绪稳定、包容豁达、乐观开朗,善于交往与合作,适应寒冷的环境,提高生存和生活的能力。	模块一	了解速度滑冰锻炼对于健康的重要性,掌握准备活动与整理活动的科学锻炼方法。初步掌握速度滑冰运动安全知识、心理健康、社会适应、寒冷环境等知识。在运动、比赛和生活中能够保持一定的情绪稳定性。培养在运动、比赛和生活中善于与同伴交流合作的能力,基本适应寒冷环境的变化。
		模块二	深化速度滑冰锻炼对于健康的重要性认知,积极参与速度滑冰学习和课外速度滑冰活动。初步运用合理膳食、卫生保健、运动损伤和疾病预防、消除运动疲劳等方面的健康知识。在运动、学习和生活中保持一定的情绪稳定性,包容豁达,学会与人交往。在运动、比赛和生活中积极与同伴交流合作,基本适应自然环境的变化。
		模块三	树立“健康第一”的理念,积极参与速度滑冰课堂学习及课外体育锻炼。学习如何预防运动损伤及发生损伤后的及时处理办法。在运动、比赛和生活中保持乐观开朗,学会与他人交往。在运动、比赛和生活中培养积极与同伴沟通和合作的能力,建立和谐的人际关系。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
健康行为		模块四	强化速度滑冰锻炼对健康的重要性认知,积极参与体育学习和课外体育锻炼。能够准确地判断由运动产生的急性损伤情况并及时进行处理。培养自我赛前的心理疏导及调整赛前状态的能力。强化在运动、学习和生活中与同伴交流合作,积极地训练和参与比赛,并有一定的自控能力。
		模块五	自觉进行科学的速度滑冰锻炼。具有较好的健康行为,注意养成健康文明的生活方式。在运动、学习和生活中能有效调控自己的情绪。具有良好的合作能力和团队精神以及适应寒冷环境的能力。
		模块六	主动地进行科学的体育锻炼,形成锻炼习惯。具有较好的健康行为,养成健康文明的生活方式。在运动、学习和生活中能有效调控自己的情绪。具有良好的合作能力和团队精神以及适应自然环境变化的能力。
		模块七	积极地参与校内外体育活动,并能根据锻炼效果完善自己的体育锻炼方案。在学习和生活中能够保持心胸开阔、情绪稳定、心态良好。强化良好的合作能力、团队精神以及较强的生活、生存能力。巩固所学的健康知识并综合运用到生活中,形成健康文明的生活习惯。
		模块八	积极引导同伴参与校内外体育活动,并能根据锻炼效果完善自己的体育锻炼方案。具有安全滑行守则意识。表现出良好的合作能力以及较强的生活、生存能力。养成将所学的健康知识综合运用到生活中,形成健康文明的生活习惯。
		模块九	能够自觉坚持有规律的速度滑冰锻炼,并有效组织与指导同伴和家人进行体育锻炼。具备很强的适应能力,表现出积极向上、乐观开朗的人生态度。具有领导能力、组织能力和合作能力。身心健康、体魄强健,提高生存能力和生活的能力。
		模块十	能够自觉坚持有规律的速度滑冰锻炼,并能有效组织与指导同伴和家人进行体育锻炼。具备较好的自然环境适应能力,表现出积极向上、乐观开朗的人生态度。具有较好的交流、合作能力。养成关注健康、珍爱生命、热爱生活的态度,形成健康文明的生活方式。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
体育品德	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;正确对待速度滑冰比赛的胜负;遵守规则、文明礼貌、尊重他人,具有公平竞争的意识和行为。	模块一	在速度滑冰运动中能够不畏严寒、不怕困难、坚持不懈。树立规则和纪律意识。通过冰上竞赛或游戏,获得冰上运动的乐趣,提升同伴之间的友谊。
		模块二	在速度滑冰运动中能够不畏疼痛、克服困难、顽强拼搏。参与速度滑冰的学练和比赛中能够遵守规则、诚实守信。与同伴能够团结协作,培养多种角色的胜任能力。
		模块三	在速度滑冰运动中能够勇敢顽强、挑战自我、积极进取。尊重同伴、尊重裁判。体验速度滑冰不同的运动角色,明确不同角色的职责。
		模块四	强化正视挑战、克服挫折与胆怯的品质。在速度滑冰运动中,能够文明礼貌,具有公平竞争的意识和行为。不断强化角色认知,能够表现出团队合作和负责任的行为。
		模块五	在速度滑冰运动中积极克服内外困难,具有抗挫折能力,表现出勇敢顽强的精神。强化对速度滑冰比赛规则的理解与运用,形成规则意识。能够胜任不同的运动角色,表现出负责任的社会行为。
		模块六	在速度滑冰运动中能表现出公平、勇敢、负责、友好、团结的体育精神。具有公平竞争的意识和行为。能够胜任不同的运动角色,表现出负责任的社会行为。
		模块七	巩固在速度滑冰运动中组织活动和胜任裁判工作的能力。在速度滑冰展示或比赛中自觉遵守运动规范和比赛规则,服从裁判。表现出负责任和敢担当的社会行为。
		模块八	养成迎难而上、挑战自我、顽强拼搏的精神。在速度滑冰展示或比赛中尊重对手,积极处理各类活动中产生的问题。表现出负责任和敢担当的社会行为。
		模块九	具有主动迎接挑战、战胜困难、坚忍不拔和追求卓越的精神。在速度滑冰运动中自律自制、遵规守纪,有效应对和正确化解运动中的冲突。
		模块十	养成主动迎接挑战、战胜困难、坚忍不拔和追求卓越的精神。能够将在速度滑冰运动中形成的良好品德迁移到学习和日常生活中。

## 2. 速度滑冰运动模块的内容构建

对于速度滑冰运动的内容构建,应遵循先陆上、后冰上,先站立、后行走,先支撑、后滑行,先行走、后滑行,先慢滑、后快滑,先高姿、后低姿,先直道、后弯道,先双脚支撑滑冰滑行、后单脚支撑蹬冰滑行的原则,循序渐进地进行教学内容的设计。并通过一些辅助练习帮助学生在已经建立的基本技术基础上,更快地掌握动作技术,提高实战的能力,比如速度、起跑、摆臂等。

表 4-1-2 速度滑冰运动 10 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	速度滑冰运动的起源、发展以及运动特点。速度滑冰运动装备正确穿戴方法、速度滑冰运动基础姿势动作教学。	建立正确的冰上运动感知，掌握冰上运动的基本姿势、双脚支撑、单脚支撑、侧蹬动作、摆臂动作。	速度素质、心肺耐力、协调性。	教学挑战比赛、教学展示、直道过标志物比赛、反口令。	懂得简单的比赛规则。	观看比赛、从肉眼可见的速度方面进行简单评价。
模块二	合理膳食、卫生保健、运动损伤和疾病预防、消除运动疲劳等方面的知识。	行进间画葫芦、双脚支撑蛇形滑、单脚支撑蛇形滑技术练习、梨状停止法。	核心力量、专项力量、心肺耐力。	教学挑战比赛、直道“画葫芦”过标志物、直道“蛇”形过标志物。	深入学习速度滑冰的比赛规则。	观看速度滑冰项目的国内外一些重要体育赛事，简单评价。
模块三	认识体能对于个人学习与生活的重要性、学习如何预防运动损伤及发生损伤后的及时处理办法。	直道连续滑行配合摆臂、侧蹬收腿、后引收腿及弯道扶墙压步，弯道收腿、弯道单脚支撑。	心肺耐力为主、核心力量为辅。	教学比赛：弯道单腿支撑时间最长比拼、“藏宝图”比赛、直道过障碍物。	掌握速度滑冰的比赛规则、裁判方法。	能够对速度滑冰比赛进行赏析与简单的评价。
模块四	产生运动损伤或急性损伤情况及时进行处理。赛前的心理疏导和赛前调整状态。	起跑准备姿势、起跑摆臂姿势、发枪后跑动姿势及秒表的使用方法。	无氧训练、肌肉力量练习为主。	展示已学技术、进行冰上“十”字摸点和冰上抓人比赛。	速度滑冰比赛的基本知识。	观赏比赛视频、对直道技术进行评价。
模块五	进一步了解速度滑冰起源与发展，加深对运动损伤的认识。	侧蹬、后引、侧向滑跳、葫芦滑、弯道小圈连续滑行、弯道侧蹬、弯道单腿支撑。	灵敏性、平衡能力、速度素质。	冰上发令争球、直道过障碍物、教学展示：速度之美。	精通速度滑冰比赛规则、裁判设置、赛事设置。	运用所掌握的速度滑冰知识观赏和分析速度滑冰比赛
模块六	运用秒表的使用方法并且自主使用秒表计时。结合自身安排体能训练计划。	复习直道、弯道、起跑技术及进行 Movement ABC-2（标准运动协调能力测试）。	柔韧性、速度素质。	比比谁更有毅力、“藏宝图”比赛、教学展示。	角色实操（参与执裁一场比赛）。	观赏比赛并从各方面分析运动员的技术水平。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块七	运用科学锻炼原理设计和实施个人或他人体能锻炼计划。	复习直道、弯道、起跑动作的技术要领及运用法特莱克训练方案。冲刺战术、体能分配战术、心理战术。	发展全面体能。	冰上发令争球、冰上“十”字摸点、冰上寻宝。	在教师辅助下尝试裁判工作。	主动积极地欣赏速度滑冰国内外重要赛事。
模块八	熟知体质测试标准、体质健康测试成绩优秀。	自主给出战术方案，对方根据方案进行互相点评。	巩固各项身体素质为主。	100米速度比赛、展示自由滑行。	胜任速度滑冰的比赛和裁判工作。	自主观赏比赛、参与比赛、评价比赛。
模块九	根据个人特点设计和实施个性化的体能发展计划，体重适宜、体格强健、体态优美、体力充沛。	重点学习速度滑冰运动战术，理解其在多种情境中的灵活运用。	巩固各项身体素质为主。	进行冰上“十”字摸点比赛、冰上发令争球和500米教学展示。	知晓完整的裁判体系，并能够胜任裁判工作。	以较专业的视角观赏速度滑冰的国内外重要赛事。并对比赛进行讲评。
模块十	根据个人特点设计和实施个性化的体能发展计划。	Y-balance 测试、复习所有已学技战术。	全面发展体能。	500米比赛、冰上抓人。	较独立地组织速度滑冰比赛，基本达到二级裁判员水平。	比较专业地评价速度滑冰的国内外重要赛事。

## (二) 速度滑冰运动模块教学计划的设计与实施

依据速度滑冰运动动作技术形成的泛化、分化、自动化规律，构建了速度滑冰运动直道、弯道、起跑和冲刺的完整动作技术和技能；以专题讲座和知识学问点的形式构建了完整的速度滑冰运动的理论知识体系；以身体锻炼和知识讲解相结合的形式，以整体规划和课时规划相对应的模式，以动作技术学习和学科核心素养提升相统一的形式进行教学。具体采用集体练习与个人练习相结合、示范讲解与体验尝试相结合、游戏与比赛相结合等方法，结合学校实际情况和运动项目特点，设计速度滑冰运动10个模块的教学计划。下面呈现速度滑冰运动模块一的教学计划，供参考。

表4-1-3 速度滑冰运动模块一教学计划

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> <li>初步建立冰感，学习滑冰的基本姿势及双脚支撑、单脚支撑、侧蹬、摆臂等动作，了解速度滑冰运动的起源、发展以及运动特点，掌握速度滑冰运动装备的正确穿戴方法及速度滑冰运动的基础姿势和动作，懂得简单的比赛规则，了解体能对于个人学习和生活的重要性，在教师的指导下制订一份体能锻炼计划；</li> <li>了解速度滑冰锻炼对于健康的重要性，掌握准备活动与整理活动的科学锻炼方法，初步掌握速度滑冰运动安全知识、心理健康、社会适应、寒冷环境等知识，在运动、比赛和生活中能够保持一定的情绪稳定性，培养在运动、比赛和生活中善于与同伴交流合作的能力，基本适应寒冷环境的变化；</li> <li>在速度滑冰运动中能够不畏严寒、不怕困难、坚持不懈，树立规则和纪律意识，通过冰上竞赛或游戏，获得冰上运动的乐趣，提升同伴之间的友谊。</li> </ol>
------	--

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基本知识(起源与发展、特点与价值)；      2. 学习直道动作技术(由简至难)      基本姿势:冰上双脚平行站立—冰上双脚垂直站立—滑冰基本姿势—冰上蹲起动作—冰上原地踏步—冰上前后左右移动,侧蹬技术:单侧侧蹬动作—双腿交替侧蹬动作—重心移动动作,后引技术:单脚支撑滑行—单脚蹲起动作—单脚滑行收腿动作,收腿和下刀技术:侧蹬—后引—收腿一下刀；      3. 体能练习(以速度、心肺耐力、协调性为主)。</p>		
重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)完全掌握安全摔倒与站起技术,提高学习兴趣,(2)在不受控的情况下依然能保证安全地进行练习；      2. 教学内容的重难点:(1)掌握安全摔倒和站起,初步了解基本姿势,能够对冰刀产生感应,(2)有些学生身体协调性不足,难以控制自己摔倒的方式和时间,对这样的学生要给予高度的关注,适当实施学生相互责任制,帮助教师监督；      3. 教学组织的重难点:(1)充分利用可辅助器材,避免不必要的损伤发生,(2)初学者难以控制行为；      4. 教学方法的重难点:(1)在行进间练习时,保持一路纵队间隔至少一米以上出发,规定不允许超越前方同学,(2)发生场面混乱,学生又处于初学阶段,无法听从指令时,视现场情况做正确判断。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 基本了解速度滑冰运动的起源,知晓简单的速度滑冰专业知识,学习速度滑冰基本知识；      2. 健康管理能力进一步提升,体育锻炼习惯进一步养成；      3. 培养团结协作、互相尊重的品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分:集合整队,本次课情境导入,检查学生着装,敏捷梯训练,静力性拉伸；      2. 学习速度滑冰的起源知识,学习速度滑冰初期使用工具与发展原因；      3. 体能练习:八字跑、米字跑、蛇形跑、反方向跑；      4. 结束部分:瑜伽背部拉伸。</p>	<p>1. 提前布置作业,进行学生自讲,培养其学习能力,教师示范敏捷梯练习标准动作,学生跟练；      2. 讲授专业理论知识要广泛查阅资料,时间线清晰移动,增加教学考试,使学生学习知识扎实；      3. 注重提高学生的心肺耐力；      4. 充分拉伸肌肉,避免肌肉粘连。</p>
2	<p>1. 初步掌握并运用速度滑冰运动器材的正确穿戴方法、基本冰上站立姿态,了解速度滑冰运动的安全知识；      2. 关注健康,珍爱生命,提高抵御寒冷的能力；      3. 培养积极进取、吃苦耐劳、互帮互助的品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分:集合整队,讲解服装纪律以及安全要求,反口令游戏,拉伸肌肉(注重拉伸腿部肌肉)；      2. 讲解并练习正确摔倒(向前缓冲)与站起(立刃)的基本动作；      3. 速度滑冰运动器材的穿戴方法；      4. 体能练习:推小车、立卧撑跳、仰卧两头起、开合跳；      5. 结束部分:教学挑战比赛,谁脱掉冰刀速度最快,拉伸上肢肌肉。</p>	<p>1. 通过场景演示,建立学生学习滑冰的兴趣；      2. 情境导入:安全知识；      3. 采用讲解、示范、练习与纠错法,在冰上尽量横向两排站立,若无法站立可扶周边障碍物集合；      4. 注重练习上肢及协调性；      5. 合作学习:两人一组,互帮互助。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 复习速度滑冰运动装备的正确穿戴方法、基本冰上行走,复习速度滑冰运动的安全知识、提高抵御寒冷的能力;</p> <p>2. 关注健康,改善身心健康状况,提高生活和生存能力;</p> <p>3. 培养果敢顽强、不惧挫折的品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分:集合整队,情境导入提问(用于复习上节课所学内容),慢跑3圈,跑步途中穿插专项拉伸动作,静力全身拉伸;</p> <p>2. 速度滑冰运动装备的穿戴方法;</p> <p>3. 体能练习:折返跑、仰卧转体、单脚平衡、原地高抬腿;</p> <p>4. 结束部分:挑战赛——看谁脱掉冰刀的速度最快、重点拉伸臀部肌肉。</p>	<p>1. 运用情境导入的方法对上节课内容进行提问,准备活动充分;</p> <p>2. 采用讲解、示范、练习与纠错法,必要时进行一对一教学;</p> <p>3. 注重提高学生的速度与平衡性;</p> <p>4. 教师使用语言激励。</p>
4	<p>1. 初步掌握并运用速度滑冰安全摔倒与站起,发展腿部肌肉力量与身体协调性;</p> <p>2. 掌握科学的锻炼方法,逐步形成锻炼习惯;</p> <p>3. 培养敢于担当、追求进步的品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分:集合整队,本次课情境导入,检查学生着装,敏捷梯训练,静力性拉伸;</p> <p>2. 教授正确的站立姿势;</p> <p>3. 教授正确的摔倒姿势;</p> <p>4. 体能练习:30米快速折返跑、原地高抬腿20秒、原地前后左右跳、实心球投掷;</p> <p>5. 结束部分:教学展示、双人相互拉伸。</p>	<p>1. 设置问题情境,激发学生的学习兴趣,利用情境导入的方法将本节课所学内容带入一个特定的有想象空间的情境;</p> <p>2. 针对做不好或不敢做的学生可以先扶墙站起,教师单独进行示范;</p> <p>3. 合作练习法:所有学生互帮互助,在保证自身安全的情况下,帮助同学;</p> <p>4. 注重提高学生的上肢肌肉力量与速度;</p> <p>5. 就本节课学习情况学生进行互评、教师点评。</p>
5	<p>1. 基本掌握并运用速度滑冰安全摔倒与站起;发展腿部肌肉力量与身体协调性;</p> <p>2. 掌握健康技能,学会健康管理;</p> <p>3. 培养勇于尝试、不怕失败的品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分:集合整队,本次课情境导入,检查学生着装,敏捷梯训练,静力性拉伸;</p> <p>2. 复习正确的站立姿势;</p> <p>3. 复习正确的摔倒姿势;</p> <p>4. 体能练习:行走弓步蹲、熊爬摸肩、小幅度弓步蹲、对侧手脚两头起;</p> <p>5. 结束部分:教学展示、双人相互拉伸。</p>	<p>1. 设置问题情境,激发学生的学习兴趣,利用情境导入的方法将本节课所学内容带入一个特定的有想象空间的情境;</p> <p>2. 针对做不好或不敢做的学生可以先扶墙站起,教师单独进行示范;</p> <p>3. 合作练习法:所有学生互帮互助,在保证自身安全的情况下,帮助同学;</p> <p>4. 注重提高学生的上肢肌肉力量与速度;</p> <p>5. 就本节课学习情况学生进行互评、教师点评。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 初步掌握并运用速度滑冰基本姿势(静蹲)动作,发展肌肉耐力,运用基本姿势借力滑行,提高脚下稳定性;</p> <p>2. 情绪稳定、包容豁达,善于交往合作;</p> <p>3. 培养挑战自我、自尊自强的品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分:集合整队,队列队形练习,强调安全,小游戏抢椅子,或者抢标志物,全身拉伸;</p> <p>2. 速度滑冰直道基本姿势(遵照冰上双脚平行站立—冰上双脚垂直站立—滑冰基本姿势—冰上蹲起动作—冰上原地踏步—冰上前后左右移动),顺序练习;</p> <p>3. 体能练习:基本小步跑、开合跳、侧向快速移动、混合氧跑步 10 分钟、柔韧性练习;</p> <p>4. 结束部分:教学比赛——速度滑冰直道基本姿势标准度、拉伸下肢肌肉。</p>	<p>1. 准备部分加入游戏活动,使学生在特定的气氛中积极主动地从事运动,在潜移默化中进行学习,动员机体各个器官的积极性,避免受伤;</p> <p>2. 针对基本部分,按照循序渐进的原则练习,即基础好的学生可以尝试做高阶级动作,还不适应的学生继续基础练习;</p> <p>3. 注重提高学生的心肺耐力;</p> <p>4. 全体采用一横排拉长练习原则,设定间距与区域原地练习。</p>
7	<p>1. 基本掌握并运用速度滑冰基本姿势(静蹲)动作,发展肌肉耐力;运用基本姿势借力滑行,提高脚下稳定性与静止能力;</p> <p>2. 乐观开朗,适应自然环境的能力强;</p> <p>3. 培养责任感与正义感。</p>	<p>1. 开始与准备部分:集合整队,强调安全,小游戏抢椅子,或者抢标志物,全身拉伸;</p> <p>2. 复习速度滑冰直道基本姿势(遵照冰上双脚平行站立—冰上双脚垂直站立—滑冰基本姿势—冰上蹲起动作—冰上原地踏步—冰上前后左右移动),顺序练习;</p> <p>3. 体能练习:俯卧支撑对侧手碰脚、站式三式拉伸、弓箭步单臂推练习、仰手触脚;</p> <p>4. 结束部分:教学比赛——速度滑冰直道基本姿势标准度、拉伸颈部肌肉。</p>	<p>1. 准备部分加入游戏活动,使学生在特定的气氛中积极主动地进行运动,在潜移默化中进行学习,动员机体器官的积极性,避免受伤;</p> <p>2. 针对基本部分,按照循序渐进的原则练习,即基础好的学生可以尝试做高阶级动作,还不适应的学生继续基础练习,注重提高有氧耐力能力;</p> <p>3. 注重提高学生的心肺耐力;</p> <p>4. 全体采用一横排拉长练习原则,设定间距与区域原地练习。</p>
8	<p>1. 初步掌握并运用速度滑冰行进间双腿支撑动作,发展灵敏性,在基本姿势的基础上加速并借速度做双腿支撑动作;</p> <p>2. 养成良好的生活方式,提高生活和生存能力;</p> <p>3. 培养尊重他人、文明礼貌的品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分:集合整队,本节课情境导入,复习上节课内容,提示安全,啦啦操,跟随音乐节拍做热身,专项拉伸动作;</p> <p>2. 冰上行进间蹲起动作,起速+双脚支撑双腿支撑;</p> <p>3. 体能练习:敏捷梯练习(前前后后、左左右右、单进单出、前二退一小步跑);</p> <p>4. 结束部分:HIIT燃脂挑战、体前屈拉伸。</p>	<p>1. 准备部分(采用啦啦操):提前告知学生动作,动作要简洁以跳跃动作重复为主,跟着律动热身,采取镜面示范,二列横队;</p> <p>2. 基本部分采取:讲解、示范、练习与纠错,集体练习与个别纠错,可以借助障碍物起速;</p> <p>3. 注重提高学生的灵敏性,教师做标准示范;</p> <p>4. HIIT燃脂挑战根据个体差异适当进行,用语言调动学生积极性,巡回指导:帮助与评价。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 基本掌握并运用速度滑冰行进间双腿支撑动作,发展灵敏性,在基本姿势的基础上加速并借助速度做双腿支撑动作;</p> <p>2. 积极参加校内外体育锻炼,善于合作;</p> <p>3. 培养自尊自信、乐于拼搏的品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分:集合整队,本节课情境导入,复习上节课内容,提示安全,啦啦操,跟随音乐节拍做热身,专项拉伸动作;</p> <p>2. 复习冰上行进间蹲起动作,起速+双脚支撑双腿支撑;</p> <p>3. 体能练习:敏捷梯练习(单脚左右跳、双脚左右跳、扭秧歌四步法、跨步跳);</p> <p>4. 结束部分:HIIT燃脂挑战、体前屈拉伸。</p>	<p>1. 准备部分啦啦操提前告知学生动作,动作要简洁以跳跃动作重复为主,跟着律动热身,采取镜面示范,二列横队。</p> <p>2. 基本部分采取讲解、示范、练习与纠错,集体练习与个别纠错,可以借助障碍物起速;</p> <p>3. 注重提高学生的灵敏性,教师做标准示范;</p> <p>4. HIIT燃脂挑战根据个体差异适当进行,用语言调动学生积极性,巡回指导:帮助与评价。</p>
10	<p>1. 初步掌握并运用速度滑冰单腿支撑动作,发展下肢肌肉力量与身体协调性,能够在冰上单脚支撑,找到冰感,熟悉发力点;</p> <p>2. 提高安全防护知识,善于竞争与合作;</p> <p>3. 培养积极向上、不怕挫折的品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分:集合整队,教师布置本节课任务,检查着装,提示安全,花式跳绳(跟随音乐),全身拉伸;</p> <p>2. 单腿支撑,直立单脚支撑,单腿支撑蹲起;</p> <p>3. 体能练习:波比跳20次、跳绳1分钟、开合跳、侧向移动、跳远;</p> <p>4. 结束部分:教学展示、瑜伽拉伸。</p>	<p>1. 运用集体讲授法使学生产生自我思考,准备部分花式跳绳对于初次接触先教授简单的动作,两列横队前后间隔2米;</p> <p>2. 无法做蹲屈单脚支撑的学生先练习直立单脚支撑,也可以扶墙单脚支撑,对先天不适的学生个别对待,帮助其更快提高;</p> <p>3. 注重提高学生的下肢肌肉力量;</p> <p>4. 进行有组织的教学展示。</p>
11	<p>1. 基本掌握并运用速度滑冰单腿支撑动作,发展下肢肌肉力量与协调性,能够在冰上单脚支撑,找到冰感,熟悉发力点;</p> <p>2. 情绪稳定,提高预防运动损伤的意识;</p> <p>3. 培养主动克服困难、坚持到底的品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分:集合整队,教师布置本节课任务,检查着装,提示安全,花式跳绳(跟随音乐),全身拉伸;</p> <p>2. 复习单腿支撑,直立单脚支撑,单腿支撑蹲起;</p> <p>3. 体能练习:伸臂腹桥、转体弓箭步蹲、“熊爬”转体、“眼镜蛇式”伸展;</p> <p>4. 结束部分:教学展示、瑜伽蛇式拉伸。</p>	<p>1. 运用集体讲授法使学生产生自我思考,准备部分花式跳绳对于初次接触先教授简单的动作,两列横队前后间隔2米;</p> <p>2. 无法做蹲屈单脚支撑的同学先练习直立单脚支撑,也可以扶墙单脚支撑,对先天不适的同学个别对待,帮助其更快提高;</p> <p>3. 注重提高学生的下肢肌肉力量;</p> <p>4. 进行有组织的教学展示。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 能够初步进行独立滑行,双脚在不离开冰面的情况下向前滑动,掌握并运用速度滑冰侧蹬动作,发展肌肉力量与速度;</p> <p>2. 安全意识进一步提升,心理稳定性增强;</p> <p>3. 培养勇敢顽强、追求卓越的品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分:集合整队,进行纪律教育,情境导入本次课内容,跑步两圈热身,全身拉伸;</p> <p>2. 示范侧蹬动作,慢动作分解练习,快速一蹬一收滑行练习,直道与弯道侧蹬动作练习,直道过标志物游戏;</p> <p>3. 体能练习:徒手深蹲、仰卧划船、徒手保加利亚深蹲、剪子跳;</p> <p>4. 结束部分:专项拉伸动作,集合整队,教师总结。</p>	<p>1. 准备活动充分热身、拉伸,避免受伤;</p> <p>2. 针对技术练习,先小幅度蹬出再蹬直,对于基础薄弱的学生先扶墙做再徒手做,静止动作对形成一列横队拉开间距1米,行进间动作成一路纵队间隔1米出发;</p> <p>3. 注重提高学生的腿部肌肉力量,以增进冰上稳定性;</p> <p>4. 冰上游戏注意保持安全距离,教师总结到位、精练。</p>
13	<p>1. 能够初步进行的独立滑行,双脚在不离开冰面的情况下向前滑动,巩固速度滑冰侧蹬动作,发展肌肉力量与速度;</p> <p>2. 获得冰上运动的乐趣,培养合作的精神;</p> <p>3. 培养互助互爱、尊重他人的品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分:集合整队,进行纪律教育,情境导入本次课内容,跑步两圈热身,全身拉伸;</p> <p>2. 复习侧蹬动作,慢动作分解练习,快速一蹬一收滑行练习,练习滑行20米;</p> <p>3. 体能练习:单腿两头起、俯卧游泳、坐式俄罗斯转体、伸展俯卧撑;</p> <p>4. 直道过标志物游戏,瑜伽拉伸,集合整队,教师总结。</p>	<p>1. 准备活动充分热身、拉伸,避免受伤;</p> <p>2. 针对技术练习,先小幅度蹬出再蹬直,对于基础薄弱的学生先扶墙做再徒手做,静止动作对形成一列横队拉开间距1米,行进间动作成一路纵队间隔1米出发;</p> <p>3. 注重提高学生的腿部肌肉力量,以增进冰上稳定性;</p> <p>4. 冰上游戏注意保持安全距离,教师总结到位、精练。</p>
14	<p>1. 初步掌握并运用速度滑冰摆臂动作,结合所学技术配合摆臂进行基础滑行,运用正确的摆臂姿势提高滑行速度,发展身体协调性与速度;</p> <p>2. 表现出包容豁达、乐观开朗的心态;</p> <p>3. 能够正确对待比赛的胜负结果。</p>	<p>1. 开始与准备部分:队列练习,集合整队,讲解服装纪律以及安全要求,反口令游戏,拉伸肌肉(注重拉伸腿部肌肉);</p> <p>2. 原地摆臂动作练习,蹲屈姿势摆臂动作练习;</p> <p>3. 体能练习:侧向快速移动、屈腿走、俯卧撑、仰卧起坐、仰望交替抬腿。</p> <p>4. 结束部分:教学比赛,瑜伽腰部拉伸。</p>	<p>1. 利用风趣精彩的教学语言,调动学生的体育兴趣,反口令练习提高学生反应能力;</p> <p>2. 基本部分技术动作可以采取负重摆臂的方式形成动力定型;</p> <p>3. 注重提高学生的协调性与核心肌肉力量;</p> <p>4. 设置奖励性评价,对练习较为出色的学生给予奖励措施。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15	<p>1. 掌握并运用速度滑冰摆臂动作，结合所学技术配合摆臂进行基础滑行；运用正确的摆臂姿势提高滑行速度；发展身体协调性与速度；</p> <p>2. 情绪调控能力进一步增强，环境适应能力进一步提升；</p> <p>3. 能够胜任运动角色，表现出负责任的行为。</p>	<p>1. 开始与准备部分：队列练习，集合整队，讲解服装纪律以及安全要求，反口令游戏，拉伸肌肉（注重拉伸腿部肌肉）；</p> <p>2. 复习原地摆臂动作练习；蹲屈姿势摆臂动作练习；</p> <p>3. 体能练习：抱膝滚背、全身翻滚、斜向划臂、梨状肌桥式伸展；</p> <p>4. 结束部分：教学比赛，瑜伽大腿内侧拉伸。</p>	<p>1. 利用风趣精彩的教学语言，调动学生的体育兴趣，反口令练习提高学生反应能力；</p> <p>2. 基本部分技术动作可以采取负重摆臂的方式形成动力定型；</p> <p>3. 注重提高学生的协调性与核心肌肉力量；</p> <p>4. 设置奖励性评价，对练习较为出色的学生给予奖励措施。</p>
16	<p>1. 知晓速度滑冰初期使用的工具与发展，掌握不同阶段工具的变革原因；</p> <p>2. 预防运动损伤的能力进一步增强，心理稳定性进一步提升；</p> <p>3. 培养责任心以及奋斗精神。</p>	<p>1. 开始与准备部分：集合整队，本节课情境导入，检查学生着装，灵敏梯训练，静力性拉伸；</p> <p>2. 速度滑冰起源于西欧和北欧，是以冰刀为工具在冰上进行的一种竞速运动，讲授速度滑冰初期使用工具与发展原因；</p> <p>3. 体能练习：“八”字跑、“米”字跑、蛇形跑、反方向跑；</p> <p>4. 结束部分：瑜伽背部拉伸。</p>	<p>1. 提前布置作业，进行学生自讲，培养其学习能力，敏捷梯练习，教师示范标准动作，学生跟练；</p> <p>2. 讲授专业理论知识，增加教学考试，使学生学习知识扎实；</p> <p>3. 注重提高学生的心肺耐力；</p> <p>4. 充分拉伸肌肉，避免肌肉黏连。</p>
17	<p>1. 运用速滑完整动作技术，结合学、练、赛等活动形式提高学生运动技能，发展各方面体能；</p> <p>2. 合作与竞争意识进一步增强，乐于学习速度滑冰运动；</p> <p>3. 培养顽强拼搏、敢于担当的品质。</p>	<p>1. 开始与准备部分：集合整队，强调安全，慢跑两圈热身，灵敏梯训练，全身拉伸；</p> <p>2. 讲授速度滑冰赛事设置；</p> <p>3. 体能练习：反口令练习、喊数爆炸练习、反应练习、八角球练习；</p> <p>4. 结束部分：在教师的指导下制订一份体能锻炼计划。</p>	<p>1. 小游戏注意安全，提前布置场地；</p> <p>2. 设置教学场景，激发学生积极性，可以播放比赛视频帮助学生记忆；</p> <p>3. 注重提高学生的反应时，可以运用一些反口令等游戏练习；</p> <p>4. 教师根据语言指导，引导学生自己设计体能锻炼计划，以培养良好的健康行为，设置小组讨论。</p>
18	<p>1. 速度滑冰理论课考试，速度滑冰技术考试；</p> <p>2. 身心健康得到较大改善，交流能力进一步提升；</p> <p>3. 能够正确看待考核结果，树立新的努力目标。</p>	<p>1. 开始与准备部分：集合整队，队列队形练习，强调安全，小游戏抢椅子，或者抢标志物，全身拉伸；</p> <p>2. 讲述速度滑冰理论与时间技术考试的内容要求；</p> <p>3. 合理安排考试环节；</p> <p>4. 结束部分：在教师的指挥下完成考试内容。</p>	<p>1. 小游戏注意安全，提前布置场地；</p> <p>2. 设置考试需要的器材，科学布置考场；</p> <p>3. 注意根据先理论后实践的原则，循序渐进安排比赛；</p> <p>4. 教师通过语言指导，引导学生完成理论与实践考试。</p>

## 二、速度滑冰运动模块教材教法

### (一) 速度滑冰运动主要技战术及其运用

速度滑冰运动常在高速滑行过程中进行动作的转换,技战术运用灵活、多变。下面主要介绍高中阶段常涉及的速度滑冰运动技战术运用,为广大教师提供参考。

#### 1. 主要技术及其运用

速度滑冰运动主要技术包括直道技术、弯道技术及起跑技术。直道技术和弯道技术中均包含基本姿势、腿部技术、摆臂技术以及相应的组合动作技术,起跑技术分正面起跑技术和侧面起跑技术,优秀运动员大多采用正面点冰起跑技术。下面介绍了一些主要技术的运用、易犯错误及相应的纠正方法,供参考。

表 4-1-4 速度滑冰运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称		技术运用	易犯错误	纠正方法
起跑技术	正面点冰起跑法	前脚刀尖为支点,后脚全内刃着冰两刃距离略比肩宽,面向前方。两腿下蹲,身体前倾,重心在两脚之间或稍前,前臂自然下垂略弯曲,后臂略伸直抬起。起动时,后脚发力,前脚迅速外转刀尖向外跨出一小步,用内刃着冰,重心前移,后脚迅速跟上。	1.“各就位”时身体重心处理不当,两刃间距过大; 2. 预备时头部与躯干不在同一条直线上,身体重心前移不够; 3. 起动时第一步前脚未呈外“八”字侧面下刀。	1. 采用陆地上对起跑规范动作进行训练; 2. 先练习原地高抬腿动作; 3. 原地扶板墙做外“八”字动作。
	基本姿势	准备姿势的要求:上体放松前倾,自然团身与冰面平行或略高于臀部,腿部深屈,膝关节呈 90~110 度角,踝关节呈 50~70 度角,两臂放松置于背后,头微抬起,滑行姿势根据个人形态素质特点、滑行距离、冰场条件、天气情况等而有所不同。	1. 膝关节方向不正确,两膝向外或向内扣造成变形; 2. 上体过高或过低,无法完成团身动作; 3. 蹲屈角度不能保持在 90~100 度角。	1. 两膝关节间夹一颗网球或其他与拳头大小相等的物品做基本姿势动作; 2. 指定 30 米外标志物要求抬头看,以此控制上体角度; 3. 臀部下方摆放适当高度的标志物规范动作准确性。
直道技术	侧蹬	由基本姿势开始,一腿向侧出,然后收回原位,两腿交替练习。要求:重心放在支撑腿上,膝盖位于胸下。侧出脚要轻擦地面,向侧蹬出。侧出腿要伸直,收回时要以大腿带小腿,注意放松,侧出脚尖与支撑脚尖在一条直线上。	1. 重心在中间停留,没有彻底放在重心腿上; 2. 两脚蹬出时不在同一条平行线; 3. 上体不稳定,随重心左右摆动; 4. 膝关节角度不够。	1. 设置垂直物品要求三点一线对照鼻尖脚尖膝关节,以解决错误动作; 2. 指定一条水平线,脚尖比照水平线做动作; 3. 提示收紧核心; 4. 支撑腿下方摆放适当高度的标志物规范动作准确性。
	后引	由深蹲姿势开始,单腿向侧蹬出后,以最短距离由侧位向后引,呈单腿支撑后引姿势,然后将腿收回并拢,两腿交替练习。要求:重心放在支撑腿上,支撑腿膝盖位于胸下。侧出接后引要以大腿带动小腿来完成,动作要连贯。	1. 支撑腿膝关节不稳定,内扣或外翻; 2. 上体向下扎,无法抬起; 3. 后引腿位置摆不正,左右摇摆。	1. 引腿脚尖可以先落下,加强支撑力量; 2. 指定 30 米外标志物要求抬头看,以此控制上体角度; 3. 后引腿适当支撑借力。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
直道技术	收腿和下刀 一侧腿经后引后收腿落至另一侧腿旁边。	1. 上体不能保持平稳,头与肩过早的移动; 2. 下刀方向不正确,形成侧跨移动,过早着冰; 3. 下刀时两膝、两刀收靠不紧; 4. 收腿不协调。	1. 加强核心力量以解决第一个问题; 2. 辅助练习慢速滑行,先落刀后蹬冰; 3. 原地做收腿动作; 4. 原地做摆臂加收腿动作。
	单脚支撑滑行 身体呈冰上基本姿势,利用双腿交替蹬冰,具有一定速度后,身体呈陆地练习中的单腿后引动作。	1. 支撑腿膝关节不稳定,内扣或外翻; 2. 上体向下扎,无法抬起; 3. 后引腿位置摆不正,左右摇摆。	1. 后引腿脚尖可先落下,加强支撑力量; 2. 指定30米外标志物要求抬头看,以此控制上体角度; 3. 后引腿适当支撑借力。
	双脚支撑及重心移动 基本姿势站立,左腿向前迈出一步,同时重心移向左腿,随后右腿向前迈出一步,同时重心移向右腿,两腿交替前行。	1. 重心位置不正确,不能紧紧跟随支撑腿; 2. 膝关节位置不能正确跟随重心的移动而移动。	1. 加强侧蹬加收腿动作的基本功; 2. 原地慢速做重心移动动作。
	摆臂技术动作 呈滑冰基本姿势,右侧肘关节微屈置于体前稍内合,高度不能超过下颚。左侧肘关节伸直置于体后,手自然高于臀。要求:两臂前后交替摆动时,要贴近大腿,以手领先。	1. 前臂位置过于向内或向外; 2. 后臂位置不正确,向外或向内导致带动上体的摇摆。	1. 先手拿负重物品,形成动力定型,再徒手练习; 2. 后臂摆动同时提示收紧核心。
	直道完整配合 要想在冰上滑行,必须有初速度,初速度的获得是蹬冰的结果。身体呈冰上基本姿势,重心放在支撑脚上,另一只脚用内刃蹬冰,将重心推送到向前滑行的前腿上,后脚蹬冰后迅速与前脚并拢成两脚平刃滑行。当速度下降时,接着用一只脚内刃蹬冰,之后与前脚并拢成两脚平刃滑进。在滑行的基础上加入摆臂与腿的配合,当臂摆至前高点时,同侧的蹬冰腿即将到达蹬冰的结束点,当臂摆至下垂点时,同侧腿位于摆腿的开始点,异侧腿正处于单脚支撑蹬冰的开始点。	1. 基本功不扎实,出现上述直道技术易犯错误中的任何一项; 2. 身体协调性差,与直道基本技术无法融合连贯。	1. 勤加练习基本功,多进行完整直道滑行; 2. 进行陆地协调性训练。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
弯道技术	基本姿势	滑跑弯道时,身体姿势始终保持向左倾斜状态。既保持上体、头、肩平行成水平状态的左倾流线型姿势。	1. 踝关节支撑不住,形成崴脚的感觉; 2. 上体不能保持在准确的位置上,向里面探身; 3. 臀部向外掉臀,整个身体形成奇怪的反弓形态。
	侧蹬	单支撑右腿蹬冰动作要领基本与左腿相同,主要是在左倾动态平衡中以内刃咬住冰面完成右腿蹬冰阶段的大部分任务,并为蹬冰侧肌肉完成最有效的蹬冰动作做好准备。	1. 重心在中间停留,没有彻底放在左腿上; 2. 两腿蹬出时不在同一条平行线; 3. 上体不稳定,随重心左右摆动。
	收腿和下刀	在惯性中,左脚刀以外刃着冰后,重心放在左脚上,将右脚内刃微抬离冰面,保持左脚刀刃支撑的左倾姿势练习。	1. 下刀位置超过右脚蹬冰脚位置(以滑行水平线为标准),导致重心承接不上; 2. 收腿时后摆腿不稳定,膝部做不出向前提和准备着冰的动作; 3. 下刀不能外刃支撑。
	单脚支撑自由滑行	单脚支撑左腿蹬冰动作分界时机时,自左脚冰刀离开冰面起,到右腿摆动后重新着冰止。右腿摆腿动作的分界时机时,自右腿蹬冰结束抬离冰面起,到右腿加速摆动与左腿交叉至右腿冰刀着冰止。	1. 两腿交叉时重心不稳; 2. 左右内外刃不分,动作形成反作用力; 3. 刀尖位置不正,向内扣。
	摆臂	弯道的摆臂动作与直道的摆臂动作不同。摆臂的目的是有助于增加向前的推进力并可以与蹬冰动作协调配合,这是直、弯道摆臂的共同点。但在弯道滑跑中右臂摆动可帮助身体沿正确的弧线滑行和增加冲力,而左臂起不到上述作用。因此,将左臂背起来,或贴近身体小幅度摆动,会起到提高滑跑速度的作用。	1. 左臂不固定,随蹬冰而展开; 2. 右臂没借上力,摆臂力度不够。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
弯道技术	弯道完整配合 左脚冰刀用外刃、右脚冰刀用内刃,以交叉步方式向右侧蹬冰。弯道摆臂的目的与直道基本相同,摆臂的方法与直道不同。右臂前摆时,摆向新的运动方向,即摆向新的切线方向,向后摆时是侧后。左臂摆动要领是:大臂不动屈小臂勾向左胸前,后摆时大臂贴躯干,伸直小臂,手的高度不超过肩,左臂只起协调作用,与腿达到相应的配合。	1. 基本功不扎实,出现上述弯道技术易犯错误中的任何一项; 2. 身体缺乏协调性,与弯道基本技术无法融合连贯。	1. 勤加练习基本功,多进行完整弯道滑行; 2. 进行陆地协调性训练。

## 2. 主要战术及其运用

速度滑冰运动主要战术包括终点冲刺战术、体能合理分配战术、心理战术、起跑战术、滑跑战术等。下面对一些主要战术进行了介绍,并提出了在具体运用情境中的注意事项,供参考。

表 4-1-5 速度滑冰运动模块主要战术及其运用

战术名称	战术介绍	注意事项
心理战术	在比赛前,通过对自己的心理暗示,提高信心,消除紧张情绪,以达到最佳的竞技状态。同时,这种状态会给对手造成压力。	1. 积极调控自身的情绪; 2. 注意观察对手的心理状态。
起跑战术	起跑速度快的同学往往可以先行占领优势,起跑技术稳定后可以将其运用于比赛战术中,利用起跑优势给对手制造压力。	1. 取决于先天资质; 2. 受个体肌肉类型所限制。
滑跑战术	保持低姿势滑行、提高幅度、增大步伐和强而有力的蹬冰动作是滑跑第二个直道的技术关键。为了顺利地完成弯道滑行动作,防止在弯道滑行中失控,训练中应注意:运用正确的入弯道技术,做坚实的侧蹬冰动作,冰刀尽量贴近弯道分界线滑行,步频逐渐加快地滑出弯道。	1. 不要提前入弯道; 2. 蹬冰力量强而有力; 3. 贴近弯道标志物。
短距离滑跑放松战术	放松能力对于保持高速滑行、取得优异成绩至关重要,优秀短距离选手都具备这种能力。在战术训练中,应有针对性地训练协调放松能力。诸如在训练中要注意肩部和手臂的动作放松,如果这两个部位稍有紧张,就会引起上体和肩部的紧张而导致腿部动作僵硬,降低动作速度,摆臂也随之放慢而影响滑跑速度。	1. 心理放松直接影响身体放松; 2. 避免错误且无效的摆动。
长距离滑跑放松战术	与短距离放松战术不同,长距离滑跑放松是持续性的过程,即在比赛或练习中,避免因过度兴奋或过度紧张而产生肌肉僵硬。所以,大部分长距离选手的肌肉质量也属于偏松弛状态。	1. 神经、肌肉不受控的紧张,此时应从心理开始调节; 2. 过度松弛也是不好的状态。

(续表)

战术名称	战术介绍	注意事项
终点冲刺	终点冲刺以“箭步送刀”的方法触及终点线,完成冲刺动作。以较低滑跑姿势结束最后一步滑行动作,与此同时膝关节前弓,小腿和冰刀尽力前送触及终点线。臂的摆动与上体和腿部动作要高度协调配合,表现出集中全力顺势冲向终点线的特点。	1. 避免在着急的情况下摔倒; 2. 刀尖、刀跟不要抬起。
体能分配战术	在长距离滑行中,根据运动员体能特点、滑行风格等安排不同的体能分配战术。具体有以下几种分配方式: 快起慢收,起速阶段调动身体大部分体能,冲刺阶段随身体耗竭降速滑行。 慢起快收,在起速阶段储备体能,冲刺阶段加速。 均速滑行,保持个人能力的平均值滑行。	1. 对速度不敏感,要求的战术无法完成; 2. 对体能期待值过高; 3. 身体处于疲劳期。

## (二) 速度滑冰运动的主要规则

速度滑冰运动竞赛规则是参赛选手所必须遵循的,也是速度滑冰运动竞赛正常进行的重要保障。体育教师可通过中国滑冰协会公布的《速度滑冰竞赛规则》进行了解学习,下面呈现部分常见规则。

表 4-1-6 速度滑冰运动模块主要规则

名称	规则	
比赛行为及规则	滑跑	速滑比赛均为逆时针滑跑,跑道的内侧在运动员的左手边。运动员应在标准跑道上,通常为两人一组进行比赛,每滑 1 圈到达换道区时,内外跑道的运动员必须进行互相换道,以保证滑行米数的公平。
	起点召集	出发前,应在起点清楚地召唤参赛运动员。未能及时到达起点参赛的运动员,视为自动弃权。
	起跑	内道和外道出发的运动员要佩戴各自的白、红臂章,供人识别,运动员自身有责任佩戴正确的臂章。当发令员发出“各就位”口令后,运动员应站到预备起跑线与起跑线之间,两线的间距为 1 米。运动员要保持直立姿势直至发令员发出“预备”口令。运动员听到“预备”口令后,应迅速做好起跑姿势,并完全保持这种姿势直至鸣枪。运动员身体的任何部位或装备不得触及起跑线或起跑线前的冰面。从运动员完成起跑姿势到鸣枪有 1~1.5 秒的间隔时间。
主要犯规	碰撞及超越判罚	运动员滑出弯道末端即进入直道换道区,从内道换至外道的运动员不得阻碍对方从外道正常换至内道,如发生碰撞,应由内道换至外道的运动员负责。
		在同一跑道内超越:当一名运动员将要超越同一跑道内的另一名运动员时,例如:当同组两名运动员的距离已到一圈时,或者在双发比赛中,某一方的一名运动员已经追上在同道出发的另一方运动员时,两名运动员对超越的顺利进行和避免冲撞的发生都应负有责任。
		若裁判长确认有犯规的行为,犯规运动员将被取消比赛资格。
		在双跑道上,领先的运动员赶上并超越对方时,若运动员因被超越而使用不正当手段,应取消其该项比赛资格。

(续表)

名称	规则
参赛者不良行为及判罚	粗鲁行为 违背道德准则和文明举止的行为。
	冒犯行为 诽谤、侮辱的言语、形态,或任何轻蔑的表示。
	侵犯行为 人身攻击、侵犯或威吓行为。

### (三) 速度滑冰运动赛事组织与欣赏

#### 1. 速度滑冰运动赛事组织

##### (1) 因地制宜设计竞赛规模、性质

组织速度滑冰运动竞赛,要根据现有的场地设施、人员数量以及经费情况,因地制宜地确定竞赛规模。同时,根据参赛人群特点,确定竞赛性质。在学校开展速度滑冰运动,针对技能水平一般的学生所举办的竞赛要强调趣味性和娱乐性,激发其参与兴趣。针对速度滑冰运动技能水平较高的学生,所举办的竞赛要强调竞技性与挑战性,满足其参赛需求。

##### (2) 按需进行竞赛工作人员分工

在举办速度滑冰运动竞赛前,要根据竞赛需求确定工作人员。例如:举办一场速度滑冰运动竞赛,需要检录员、裁判员、记录员、广播员、医务员、宣传员、场地音响员、安保员和摄影师等工作人员。

##### (3) 合理制订竞赛规程

速度滑冰竞赛规程通常包括目的与任务、时间和地点、举办单位、比赛项目和组别、报名资格与办法、比赛方法与规则、录取名次与方法、奖项设置与奖励、天气变化与安全预案等要素。下面呈现一次校园速度滑冰运动的竞赛规程案例,供参考。

#### 案例:xxx学校速度滑冰运动竞赛规程

一、主办单位:xxx。

二、承办单位:xxx。

三、竞赛时间、地点:

(一) 比赛时间为 2019 年 3 月 14 日~3 月 16 日;

(二) 比赛地点为校速度滑冰场地。

四、参加单位:高中组各班级。

五、参赛组别:以年级为组别。

六、竞赛项目:

男子 500 米、1000 米、1500 米、3000 米接力;

女子 500 米、1000 米、1500 米、3000 米接力;

男、女混合集体滑 1000 米(每班级男、女各 2 人)。

七、参赛规定:

(一) 参赛队以各班级为单位组队参赛,分男子组和女子组;

(二) 每支队伍报领队 1 人,教练员 1 人;

(三) 每项限报3人、每人限报3项(接力项目除外)。

八、运动员条件资格审查:

(一) 参赛运动员必须是在校在册学生;

(二) 参赛运动员的身体健康状况由各代表队负责,合格者方能参赛;

(三) 凡对参赛运动队(员)的资格问题有异议者,需向“资格审查委员会”提交经领队签字的“申诉报告书”方可受理;

(四) 资格审查委员会将在比赛前、比赛中、比赛后对参赛运动队(员)的比赛资格问题认真检查,如发现有不符合比赛资格者,将取消本人或所在队的比赛资格和成绩。

九、竞赛办法:

(一) 采用国家体育总局审定的《速度滑冰竞赛规则》;

(二) 男、女混合集体滑按各队第三名到达终点成绩为最终成绩。

十、决定名次办法:按最终成绩秒数总排名顺序决定名次。本次比赛取两个项目男、女各前三名,获得比赛前三名的队由组委会颁奖。

十一、其他:

(一) 运动员必须自备比赛服;

(二) 每场比赛开始前15分钟,参赛人员需通过裁判长检录环节,提前上场在练习道区域进行热身滑行,每场比赛2人。比赛开始前必须将运动员学生证交裁判组验证,如服装不符合规则则不能参赛。

十二、报名时间:请各代表队务必于3月10日前将电子文档发送到xxx邮箱。

十三、未尽事宜,另行通知。

xxx学校体育组

2019年2月26日

## 2. 速度滑冰运动赛事欣赏

### (1) 观赛礼仪

发令时,要求全场观众安静,选手要在零点几秒之内起动,枪声是出发的唯一信号。另外,噪音会影响运动员的节奏,这在弯道时格外突出,一点点细小的动作变化都会对选手的判断产生影响,从而威胁选手的安全。同时,在观看比赛时,请提前关闭闪光灯,运动员在弯道转弯时,观众席上的闪光灯可能会使运动员的双眼出现短暂的失明。假如运动员在弯道摔倒之后又被身后的运动员撞到,锋利的冰鞋有可能使运动员受伤。

### (2) 观赛重点

当我们在现场观看速滑比赛时,现场看到的运动员滑行速度要快于电视上所看到的,观众将看到如闪电一般的运动员们在赛场上竞速,而优秀的运动员最快时速甚至可以达到50千米。滑行中技术连贯、蹬冰有力、滑行流畅则是衡量运动员技术好坏的准则。连续的摆臂、蹬冰、力竭时维持速度的能力都是成为一名优秀运动员的必备条件。所以,观看比赛时可同时关注大屏幕中的计数器,毕竟更快的速度才是制胜的王道。

### (四) 速度滑冰运动模块课堂教学设计

速度滑冰运动模块课堂教学是一个复杂的教育过程。除要遵循速度滑冰运动技能形成的规律外,还

应根据学生的知识与技能掌握水平、体能水平及年龄特征等因素,科学、系统地安排教学内容及顺序,并采取有效的教学方法,以达到最佳的教学效果。速度滑冰运动教学一般分为陆地教学和冰上教学两种模式。陆地教学为冰上教学做准备,即使是上冰后,陆地教学内容仍需占据一定比例。因为,陆地教学的一些专门性训练强度是冰上教学所采用的手段无法达到的。下面提出了速度滑冰运动模块课堂教学的实施建议,供参考。

#### 1. 先陆地教学后冰上教学

初学者陆上教学内容比较容易掌握。通常安排是以提高学生平衡能力为主的陆上诱导练习和模仿练习。通过陆上教学和练习,增强腿部力量,为冰上教学奠定基础,而后再进行冰上教学。这就使学生较容易地建立正确的技术概念,掌握所学动作。

#### 2. 先行走后滑行

对于初学者来说,在冰上行走要比在冰上滑行容易。在冰上行走可以体会冰刀三刃(内刃、平刃、外刃)的支撑感觉,提高平衡能力,增强踝关节的肌肉力量。通过穿冰鞋在冰面做支撑练习,体会对冰的感觉。行走又是冰上滑行的过渡性手段。反复行走也可消除学生心理上的胆怯感,为过渡到冰上滑行做好准备。

#### 3. 先高姿势滑行后低姿势滑行

初学者由于支撑能力和腿部力量弱,对冰的感觉差,在上冰初期一般都采用直立或半蹲的高姿势滑行,这种姿势比较容易在冰上移动滑行。但由于支撑重心高,身体相对不稳,不易掌握平衡动作。随着冰上练习时间增多,提高了支撑平衡能力,发展了腿部力量,使学生逐渐适应冰上活动,这就为加大腿部蹲屈度创造了条件,使滑行姿势逐渐由半蹲姿势过渡到蹲屈姿势滑行,从而使滑行距离加长,并有了一定的滑行速度,增加冰上学习兴趣,冰上滑行动作也从一般滑行逐步转入较正规的滑行动作。

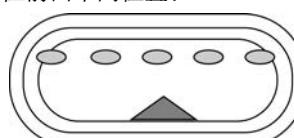
#### 4. 先单蹬双滑后单蹬单滑

单蹬双滑是指用单脚蹬冰或单脚连续蹬冰取得惯性滑速后,将双脚冰刀靠拢用平刃支撑在冰面借助惯性的滑行过程。此练习可用两脚交替做蹬冰的双滑练习,以便两脚均衡地掌握单蹬双滑动作。当双滑平衡动作基本掌握之后(滑行姿势也随之由高变低),可适时地转入单脚蹬冰或单脚连续蹬冰的单蹬单滑练习。此练习的目的是掌握用不断单脚冰刀平刃支撑滑行的平衡,随单脚支撑滑行距离的增长,基本掌握了左、右脚冰刀分别用单支撑的滑行练习后,逐渐过渡到用单脚冰刀一次蹬冰后用另一脚冰刀支撑滑行。至此,学生就基本掌握了单蹬单滑动作。可见,单蹬双滑是过渡到单蹬单滑的一种手段。

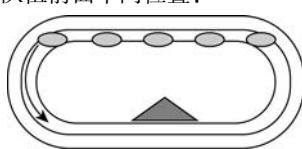
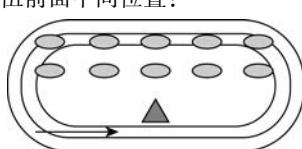
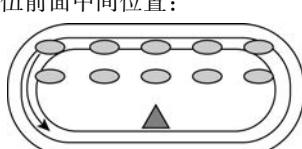
#### 5. 直道→停止法→弯道或直、弯道同步教学

对初学者教学可从直道开始,当学生有了一定滑速后,可及时地进行停止法教学。初步掌握停止法后,再进行弯道教学。也可直、弯道同步教学,即在直道段学习直道动作,当转入弯道段时就进行弯道动作教学。在直、弯道同步练习中学生具备了一定的滑行速度,就可适时地转入停止法教学。学生初步掌握停止法后,再进一步做直、弯道同步教学。

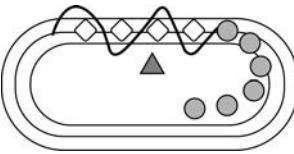
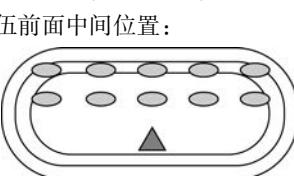
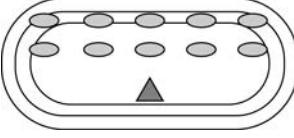
表 4-1-7 速度滑冰运动模块一第 12 课时的教学计划

模块	一	课时	第 12 课时	学生人数	24 人
学习目标	1. 能够初步进行独立滑行,双脚在不离开冰面的情况下向前滑动,掌握并运用速度滑冰侧蹬动作,发展肌肉力量与速度; 2. 安全意识进一步提升,心理稳定性增强; 3. 培养勇敢顽强、追求卓越的品德。				
主要教学内容	1. 示范侧蹬动作:在基本姿势的基础上平行蹬出一条腿,将重心放在支撑腿上,收回时获得速度并还原基本姿势,蹬出另一条腿,一蹬一收,重心移动,一蹬一收,左右支撑,一蹬一收,侧蹬侧收,一蹬一收,边蹬边收; 2. 慢动作分解练习:快速一蹬一收滑行练习,练习滑行 20 米,直线滑行中运动侧蹬动作提高蹬冰质量,提高腿部力量与速度素质; 3. 教学游戏:直道过标志物; 4. 体能练习:徒手深蹲、仰卧划船、徒手保加利亚深蹲、剪子跳。				
重难点	1. 学生学习的重难点:(1)能够正确感知到侧蹬产生的速度感,(2)对速度滑冰产生兴趣,积极参与课堂学、练、赛; 2. 教学内容的重难点:(1)分解侧蹬教学以及完整侧蹬教学,侧蹬是重心位置的把控,(2)无法完全将腿收回、蹬冰方向错误,由于踝关节力量不足导致重心偏离支撑腿过远; 3. 教学组织的重难点:(1)不允许超越,充分调动学生积极性,场地没人可进行反向滑行,(2)有序地调动全体学生参与学练; 4. 教学方法的重难点:(1)距离应把握间隔 1 米以上,第一次练习时可以提示学生稍稍起速,(2)速度不一,动作不标准导致摔倒。				
安全保障	充分热身,尤其是膝关节、踝关节部位。练习时,提示学生注意抬头观察,避免发生碰撞。实施小组长责任制,时刻提示注意冰面上不要打闹。		场地器材	速度滑冰场地、冰刀、护具。	
课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				时间	强度
开始部分 / 激趣导学 (2 分钟)	1. 课堂常规 (1) 集合整队、师生问好, (2) 宣布本课内容, (3) 教师提问,师生互动, (4) 安排见习生。	教师: 1. 吹哨、指定位置站队; 2. 讲解课的内容; 3. 培养学生注意力。 学生: 1. 听到哨声,动作迅速; 2. 观察教师,注意听讲。	教师组织,一列横队,教师在队伍前面中间位置: 	0 分钟	90~110 次/分钟

(续表)

准备部分 / 增趣促学 (5分钟)	<p>1. 热身活动</p> <p>(1) 慢跑 2 圈， (2) 原地静力拉伸： ① 头部和上肢， ② 躯干和腰部， ③ 大腿前后侧肌群， ④ 小腿后侧肌群， ⑤ 踝关节。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 带领热身与拉伸： (1) 热身活动采取镜面示范，带领学生充分热身， (2) 示范动作标准； 2. 安排与组织练习。 学生：</p> <p>1. 集中精神听讲； 2. 按照要求，跟随教师练习； 3. 每个动作 2 个 8 拍，充分热身。</p>	<p>教师组织，绕场地 2 圈，教师在队伍前面中间位置：</p> 	4~4.5 分钟	120~140 次/分钟
基本部分 / 提升素养 (30分钟)	<p>1. 技能练习：直道侧蹬动作练习。</p> <p>学生：</p> <p>1. 集中精神聆听练习要求； 2. 合作学习； 3. 练习中思考问题，完不成动作的学生思考动作原理； 4. 统一练习：每条腿 1 次、交替进行(喊口令)数一蹬出、数二收回。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 讲解练习方法和要求； 在基本姿势的基础上平行蹬出一条腿，将重心放在支撑腿上，收回时获得速度并还原基本姿势，蹬出另一条腿； 2. 练习时，冰刀不离开冰面； 3. 安排、组织练习，巡视指导。</p>	<p>教师组织，二列横队，教师在队伍前面中间位置：</p> 	4.5~5 分钟	140~160 次/分钟
	<p>2. 技能练习：弯道侧蹬技术动作。</p> <p>学生：</p> <p>1. 做到练习时集中注意力； 2. 多练习，与同伴之间的互帮互助； 3. 给自己设定蹲屈角度； 4. 统一练习，一侧手扶障碍物，数一蹬出、数二收回。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 集中分析练习中出现的问题，提出蹬冰时注意事项； 2. 强调滑行时肢点的位置以及重心的位置处理； 3. 安排、组织练习，巡视指导。</p>	<p>教师组织，二列横队，教师在队伍前面中间位置：</p> 	6~6.5 分钟	150~170 次/分钟

(续表)

基本部分 /提升素养 (30分钟)	3. 直道过标志物游戏:分为4组比赛。  教师: 1. 设计与组织比赛; 2. 根据学生能力水平,分层分组安排。 学生: 1. 合作学习; 2. 运用已学方法快速到达终点; 3. 积极主动,敢于拼搏。	教师组织,一路纵队:		6~6.5 分钟	150~170 次/分钟
	4. 体能练习 (1) 徒手深蹲, (2) 仰卧划船, (3) 徒手保加利亚深蹲, (4) 剪子跳。  教师: 1. 说明练习要求; 2. 组织练习。 学生: 尽自己能力完成练习内容。每个动作2组,每组20次。	教师组织,二列横队,教师在队伍前面中间位置:		8.5~9 分钟	160~180 次/分钟
结束部分 /放松恢复 (3分钟)	1. 拉伸与总结 (1) 拉伸练习, (2) 总结本次课, (3) 回收器材,宣布下课, (4) 师生再见。  教师: 1. 设计3~5个拉伸练习内容; 2. 讲解做法与要求; 3. 点评与互动了解教学效果。 学生: 1. 积极参与,身心放松,缓解疲劳; 2. 认真观看、倾听、积极合作。	教师组织,二列横队,教师在队伍前面中间位置:		1~1.5 分钟	110~130 次/分钟
预计负荷	平均心率	141~161 次/分钟			
	运动密度	75%~83%			
课后反思	本节课内容丰富,既有组合动作技术练习,又有游戏和体能练习。通过适宜密度的练习提高了学生的直道、弯道侧蹬滑行技术,发展了学生的体能;通过合作学习树立了学生相互信任、团队合作意识;通过游戏教学让学生懂得遵守规则的重要性;通过寒冷的冰面上练习培养了学生的勇敢、果断、顽强的精神。需要改进的地方,一是进一步提升课堂教学中整体的运动负荷;二是进一步精简教学组织时间,提高课堂教学效率。				

### 三、速度滑冰运动模块学业质量评价

#### (一) 速度滑冰运动模块阶段性学业质量水平

对于速度滑冰运动学业质量标准的制订,应结合速度滑冰运动的教学内容和学生学习的阶段性规律,分别从运动能力、健康行为以及体育品德三个方面确定学生在经过10个模块的速度滑冰运动学练后

所应达到的相应水平。由于速度滑冰运动高中三年的学业质量合格水平在学生用书中已呈现,在此不做赘述。体育教师可以根据学生用书上关于速度滑冰运动学业质量合格水平的制订思路与撰写方式,设计出高中三年速度滑冰运动学业质量其他水平的标准。

## (二) 速度滑冰运动模块学习评价案例

对于速度滑冰运动模块学习的评价应结合本模块的学习目标,从运动能力、健康行为、体育品德三个方面设计相应的考核内容。在考核的过程中,要注意过程性评价与结果性评价相结合、定量评价与定性评价相结合的原则。注重通过评价激发学生进行速度滑冰运动学习的积极性。下面设计了速度滑冰运动模块一的评价案例,供参考。

表 4-1-8 速度滑冰运动模块一评价表

年级:\_\_\_\_\_班级:\_\_\_\_\_ 学期:\_\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_ 性别:\_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_\_

评价方面	评价内容				综合得分
体能	项目		1分钟仰卧起坐	400米跑	800米跑
	期初	测试成绩			
		分数			
	期末	测试成绩			
		分数			
	进步幅度	进步成绩			
		分数			
单项评定分数					
运动技能	运动项目		直道基本姿势	直道单脚支撑	直道侧蹬
	单项评定分数				
运动认知	速度滑冰起源与发展		各项目体能分配	A. 准确说出 B. 说出内容 C. 不清楚	
				A. 准确说出 B. 说出内容 C. 不清楚	
			秒表使用	A. 准确说出 B. 说出内容 C. 不清楚	
健康行为	1. 有勇往直前、不畏困难的作风;2. 积极参与体育锻炼;3. 比赛或者游戏中能够很好地控制情绪;4. 有体育锻炼的习惯;5. 主动与同伴沟通交流;6. 有健康的生活方式。				
体育品德	1. 遵守规则;2. 有纪律意识;3. 有团队意识;4. 正确的看待胜负;5. 敢于挑战自我;6. 有组织能力,自信心强。				

(续表)

奖券分数	
总分	
等级	
学分评定	

说明:

1. 本评定表由体育教师填写。

2. 评价方法。

## (1) 体能的评价

① 每个运动技能模块的体能测试项目由各校根据学生的实际情况和教学需要确定,一般为3~4项。各单项体能进步幅度分数以附加分的形式加入相应的单项体能评定分数中,其附加权重可以根据教学实际情况和激励学生发展的需要进行确定和调整。

$$\text{体能单项评分} = \text{模块学期末测试分数} + \text{进步幅度分数} \times \text{权重}$$

权重参考:

评价等级	评价等级百分比(%)	量化指标
优秀	10	
良好	20	
中等	30	
合格	32	
不合格	8	

$$\text{体能综合评定} = \text{各项目相加} / \text{测试项目的总数}.$$

② 每个模块学习末的体能测试成绩即为下个模块学习初的体能测试成绩。

## (2) 运动技能的评价

① 每个模块运动技能测试的具体项目数由各校根据学生的实际情况和教学需要予以确定,一般为3~4项。

② 对于运动技能方面的评价主要通过设置运用情境,考查学生对于所学运动技能的灵活、有效运用,并给予相应的评分。

## (3) 运动认知的评价

① 等级折算分值是:A为100分,B为50分,C为0分,也可以继续细化。

② 运动认知的综合评分=各内容相加/内容总数。

## (4) 健康行为和体育品德的评价

根据课程标准的要求,结合班级具体情况,根据模块学习的重点在学习过程中予以评价,并给予相应的评分。

## (5) 奖券分

每节课在学习过程中采用“发奖券”的方法及时对学生进行奖励,课后统计,学期结束按照一定的比例进行折算并累计。

例如:5张奖券算1分,分值作为附加分计入总分。

(6) 总分=体能综合评分×权重1+运动技能综合评分×权重2+运动认知评分×权重3+健康行为评分×权重4+体育品德评分×权重5+奖券总分,各权重之和为1。

## 第二节 冰球运动模块教学

冰球亦称“冰上曲棍球”。冰球运动是滑冰技艺和曲棍球技艺相结合,对抗性较强的冰上集体运动项目,是冬季奥运会的正式比赛项目。关于冰球运动的起源众说纷纭。其中,普遍被认同的观点是认为冰球起源于一种古老的运动——曲棍球运动。1858年,冰球运动传至欧洲。1908年,国际冰球运动联盟(IHF)成立,总部设在瑞士的苏黎世。1915年,北美职业冰球运动联盟(NHL)成立。1912年,加拿大首创了六人制打法,并被国际冰球运动联盟沿用至今。冰球运动的特点是速度快,对抗性强,而且强调团队配合,具有很强的观赏性。冰球运动有助于提高学生的协调性、肌肉力量和心肺耐力等体能,也有助于培养学生坚定的意志和顽强拼搏的精神。此外,由于冰球运动强调团队合作,其也有助于培养学生的团队精神以及遵守规则、相互尊重的品德。

### 一、冰球运动模块教学设计

#### (一) 冰球运动模块的目标体系和内容构建

##### 1. 冰球运动模块的目标体系

冰球运动是一项对抗性较强的集体项目,对于促进学生全面发展具有重要作用。高中阶段通过冰球运动课程的学习,让学生能够运用所学的冰球运动技能、知识和方法,积极参与冰球运动比赛或者展示,掌握冰球运动的裁判规则,具备分析、欣赏各类冰球运动比赛的能力;养成良好的体育锻炼习惯,培养团队合作能力和环境适应能力,养成健康文明的生活方式,有安全意识且学会自我防护;培养学生不怕困难、勇敢顽强和挑战自我的精神,能够正确对待冰球运动比赛的输赢,培养遵守规则和公平竞争的意识。高中冰球运动教学由10个模块的内容组成,每个模块是相互关联、衔接递进的关系。

表4-2-1 冰球运动10个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	能够运用所学的冰球运动技能、知识和方法,积极参与冰球运动,增强体能掌握冰球裁判规则,能够具备分析欣赏和评价各类冰球比赛的能力。	模块一	初步学习冰球运动的技术动作原理,了解冰球装备的名称、作用和穿戴方法,掌握冰球运动的起源和发展历程;初步掌握正确的滑行姿势(基本站立、冰上移动等)、摔倒与站立技术、原地拨球技术、运球技术,发展下肢力量和协调能力。
		模块二	了解冰球场地介绍各区域的划分、冰球比赛简单的规则以及判罚(越位、冲撞等);学习简单的正滑与倒滑以及压步,冰球的起跑和急停、跳跃等技术,能够灵活的运用这些技术进行滑行;发展学生的体能,提高协调能力和下肢力量。
		模块三	了解著名的冰球赛事和优秀冰球运动员以及冰球在中国的发展现状,未来发展趋势以及冬奥会相关的知识;熟练掌握杆上技术,能够熟练地掌握原地拨球技术、运球技术,发展心肺耐力。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力		模块四	学习移动中的转身、传接球技术、射门技术,提高控球能力,发展专项体能。
		模块五	熟悉冰球运动中各类技术名称,同时能说出各类技术的动作要领;学习进攻战术(守区进攻、中区进攻、攻区进攻),使学生灵活使用各种技术,发展专项体能,提高进攻和防守能力。
		模块六	理解冰球战术名称和内容,能够制订和讲解简单的冰球战术,并对攻防进行简单评价;学习防守战术,能够将基本的战术运用到实战比赛中,提高快速反应能力和心肺耐力等体能。
		模块七	学习快攻(埋伏式快攻、突破式快攻、二打一式快攻等)和防守快攻战术,提高在比赛中快速反应能力,提高爆发力、灵敏性和心肺耐力。
		模块八	了解冰球比赛的组织方法,能够运用基本的冰球比赛规则;学习人数不等的防守战术和进攻战术(多打少、少防多)、争球战术,通过实战比赛强化战术运用,发展专项体能,增强上下肢力量、心肺耐力和柔韧性。
		模块九	通过全场进攻和防守比赛进一步提高实战比赛的能力,发展专项体能。
		模块十	学习守门员技术(个人技术、配合等),巩固提高各项技术,合理运用技战术进行比赛,强化体能与实践运用技战术的能力。
健康行为	养成较好的体育锻炼习惯,培养合作能力和环境适应能力,养成健康文明的生活方式,有安全意识学会自我防护。	模块一	初步养成科学体育锻炼的习惯,掌握科学锻炼的方法,有安全意识。
		模块二	培养规则意识,并能运用到实际交往中,保持良好的心理状态和控制情绪的能力。
		模块三	能够通过体育锻炼进行情绪调控,进一步提高合作意识,提高与同伴的沟通合作能力。
		模块四	能够处理常见的运动损伤,保持良好的情绪状态,积极应对身体和心理方面的问题,加强沟通与合作能力。
		模块五	运用所学内容积极进行体育锻炼,掌握科学锻炼的方法与原则,提高情绪调控能力,加强合作能力。
		模块六	主动参与体育锻炼,有良好的交往沟通能力,能够适应自然环境变化。
		模块七	积极主动进行体育锻炼,具有良好的合作能力和团队精神。
		模块八	提高安全意识,积极主动进行体育锻炼,有良好的情绪调控能力。
		模块九	能够进行科学合理的体育锻炼,有积极乐观的心态和人生态度。
		模块十	形成健康的生活方式,有较强的社会适应能力和组织能力。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
体育品德	培养团结合作、不怕困难、勇敢顽强和敢于挑战自我的精神,能够正确对待冰球比赛的输赢,培养遵守规则和公平竞争的意识。	模块一	能够敢于挑战克服恐惧心理,有合作能力,体验冰球运动的乐趣。
		模块二	通过冰球游戏,克服恐惧心理,培养遵守规则的意识。
		模块三	通过游戏,提高勇于挑战自我和团队合作的优良品质,促进同伴交流,进一步加强小组合作意识。
		模块四	通过个人或者小组游戏的方式培养团队意识、规则意识,增强自信心和正确的胜负观。
		模块五	通过游戏比赛体验成功的乐趣,培养勇敢果断的意志品质。
		模块六	通过简单的对抗比赛,培养自信心和抗挫能力,能够正确看待成功和失败,培养团队荣誉感,体验冰球带来的激情。
		模块七	通过游戏设置,培养遵守规则、诚信自律的意识,养成良好的道德品质。
		模块八	通过模拟实战比赛,培养团结合作意识和公平竞争意识,提高责任担当意识。
		模块九	通过分组比赛,培养公平竞争的意识和规则意识,提高角色胜任能力。
		模块十	通过分组对抗比赛,增强比赛规则意识,提高团队协作意识和责任意识。

## 2. 冰球运动模块的内容构建

以学生身心发展特点和冰球运动学习规律为依据,从冰球运动的基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等方面进行了内容构建。在设计内容时,通过将冰球运动知识和技能进行模块化分解,结合从简单滑行到技战术运用再到实战比赛的递进顺序,设计了冰球运动 10 个模块的教学内容,供参考。

表 4-2-2 冰球运动 10 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	初步学习冰球运动的基本技术及原理,了解冰球装备的名称、作用和穿戴方法。	初步掌握正确的滑行姿势、摔倒与站立技术、原地拨球技术、运球技术。	发展学生下肢力量和协调能力。	游戏比赛:穿戴装备、滑行接力。	懂得安全知识,有序参与练习。	观看冰球比赛,有目的地观察冰球比赛中技战术、犯规的相关情况。
模块二	了解冰球场地介绍各区域的划分、冰球比赛简单的规则以及判罚(越位、冲撞等)。	学习简单的正滑、倒滑以及压步,冰球的起跑和急停、跳跃等技术,能够灵活的运用这些技术进行滑行。	提高学生协调能力和下肢力量。	教学挑战比赛、直道“8”字环绕过标志物、直道蛇形过标志物。	学习场地划分和简单的规则。	能够对简单的犯规进行描述和判断,能够简单说出冰球比赛中技战术的优势与不足。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块三	了解著名的冰球赛事和优秀冰球运动员以及冰球在中国的发展现状,未来发展趋势以及冬奥会相关知识。	熟练掌握杆上技术,能够熟练地掌握原地拨球技术、运球技术。	发展学生耐力提高心肺功能。	技术展示、游戏教学比赛。	学习基本裁判规则知识。	能与同伴对比赛进行简单的交流与讨论。
模块四	熟悉冰球运动中常见的运动损伤,能够正确处理冰球运动中的运动损伤。	学习移动中的转身、传接球技术、射门技术,提高控球能力。	提高学生的爆发力和耐力,发展学生的专项体能。	小组比赛、展示、实战比赛。	学校安全防护知识和规则。	能对一些配合的优势与不足进行正确评价。
模块五	熟悉并能说出冰球运动中各类技术名称,同时说出各类技术的动作要领。	学习进攻战术(守区进攻、中区进攻、攻区进攻),使学生灵活使用各种技术。	发展学生专项体能,提高进攻和防守能力。	实战比赛、游戏。	能够对越位、撞人等犯规动作进行简单的判罚。	能对比赛中进攻战术的使用情况进行评价。
模块六	理解冰球战术名称和内容。	学习防守战术,能够将基本的战术运用到实战比赛中。	发展学生体能,提高学生快速反应能力和耐力等体能。	小区域实战比赛,游戏比赛。	能够对比赛中出现的犯规进行点评。	讲解简单的冰球战术,并对攻防进行简单评价。
模块七	能介绍冰球进攻战术的含义以及作用。	学习快攻(埋伏式快攻、突破式快攻、二打一式快攻等)和防守快攻战术,提高学生在比赛中快速反应能力。	发展学生体能,提高学生爆发力、灵敏性和耐力。	小组攻防比赛、游戏。	能够熟练地将掌握比赛规则并运用到比赛中。	对同伴的实战比赛情况进行评价。
模块八	了解冰球比赛的组织方法,能够运用基本的冰球比赛规则。	学习人数不等的防守战术和进攻战术(多打少、少防多)、争球战术。	发展专项体能,增强学生上下肢力量、耐力和柔韧性。	游戏和实战教学比赛。	通过实战比赛强化战术运用,提高战术运用能力。	能对比赛实用战术进行评价和讲解。
模块九	掌握如何组织冰球比赛的技巧,能够协调小组或者年级的比赛活动,对冰球比赛有全方位的把握能力。	通过全场进攻和防守比赛进一步提高学生实战比赛的能力。	发展心肺耐力、肌肉力量等体能。	分组对抗赛,游戏。	能够设置简单的比赛规程,组织一个年级或几个小组的对抗赛。	对比赛进行合理的评价。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块十	了解守门员技术,学会和掌握冰球比赛中运动损伤的处理。	巩固各项技术,提高冰球运动水平和实战能力。	发展灵敏性、协调性等体能。	全场实战比赛,分组对抗类游戏。	能够制订规程、组织比赛,且能够灵活处理比赛中各种违规或者涉及比赛公平的行为。	能够对冰球比赛中技战术的优劣进行较准确评价;对违规进行较准确判断与判罚。

## (二) 冰球运动模块教学计划的设计与实施

在冰球运动模块的教学实践中,每个模块按照18个课时设置,10个模块教学计划内容既有相对的独立性又有承接性,每个学年的模块学习可以1个模块、2个模块或3个模块进行组合选择,也可以根据学校的具体情况分别在各学段的不同学期加以组合实施。对于冰球运动理论部分的教学以讲解法和讨论法为主;实践部分的教学方法包括讲解法、示范法、练习法、指导法和比赛法等。通过合理、科学地模块教学计划设计与实施,达到培养学生冰球运动核心素养的目标。(具体的冰球运动模块设计方案可以参考速度滑冰运动的模块教学计划案例)

## 二、冰球运动模块教材教法

### (一) 冰球运动主要技战术及其运用

在冰球运动中,冰上的快速滑行以及攻防转换,需要有扎实的技战术作为支撑,技战术运用也是学生在核心素养下展现冰球运动能力的直观表现,下面着重介绍冰球运动常见的技战术运用,供参考。

#### 1. 主要技术及其运用

冰球运动主要技术包括基本站立姿势、起跑、滑行、压步、急停、转体、运球、传球、接球以及射门等。下面介绍了一些主要技术的运用、易犯错误及相应的纠正方法,供参考。

表4-2-3 冰球运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用		易犯错误	纠正方法
基本技术	基本站立姿势	两脚与肩同宽,重心在两脚之间,保持平衡,向前滑行时重心落在滑行刀的双刃上,躯干、腿和踝关节与滑行刀成一条直线并与冰面垂直。	1. 重心过高导致身体不稳; 2. 两脚开立过宽或过窄,影响起跑。	1. 屈膝下蹲控制重心; 2. 进行原地练习,控制两脚间距。
	起跑	正面起跑,身体从静止开始,两膝深屈,两脚与肩同宽,起跑时,重心前移,上体前倾与冰面成45度角。如果用左腿开始蹬冰起跑,左脚外旋蹬冰,同时为了增加蹬冰的力量,要用左刀内刃前半部切冰。侧起跑,身体侧对前进方向,两脚开立与肩同宽,两刀平行,两膝弯屈,上体直立,如向右起跑,重心向右移动,上体向右倾斜,左脚迅速蹬冰后,从右脚上交叉跳过。同时,右腿在下侧蹬,使身体向左跃出。左刀落冰要与滑跑方向一致,接跑第二步,然后身体转向正面,开始前滑。	1. 前两步蹬冰,脚外旋,导致蹬冰力量不足; 2. 前摆腿提膝过高,造成重心不稳失去平衡。	1. 原地进行模仿练习,控制脚蹬冰的角度; 2. 控制前摆腿的高度。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
基本技术	滑行	<p>直线向前滑行,直线向前滑行要求两腿弯曲,膝关节角度在110~135度,臀部下坐,上体稍前倾,背挺直,要利于呼吸和保持平衡。直线滑行分为四个阶段:蹬冰、滑行、收腿、放刀。直线倒滑,如果从右脚蹬冰开始,重心从右脚向左移动,臀部向左后方扭动,右脚向右前方用力蹬冰,逐渐向右侧蹬,接刀跟向内转,刀尖拨冰,整个蹬冰线痕呈半月形。短步向前滑行,与直线向前滑行大致一样,但是要求身体姿势略高,便于灵活躲闪,滑行步伐不规律,相对较短,移动方向随机多变,出刀角度也随时变化,放刀时用双刃或内刃,以便随时蹬冰变向。</p>	<p>1. 上体前倾过大,导致重心在冰刀前部造成滑行减速; 2. 腿蹬冰后回收靠拢距离太大,导致再次蹬冰时力量过小; 3. 收腿时脚离冰面过高,导致身体重心不稳。</p> <p>1. 控制滑行时的身体重心; 2. 蹬冰后快速回收紧贴支撑腿; 3. 收腿时冰刀略高于冰面即可。</p>
	压步	<p>正滑压步,从向前滑行或转弯开始,如向左压步,重心向左移,臀部向左倾斜。腰、肩则反向倾斜。以产生向心力保持平衡。右腿蹬冰,重心向左移,左刀外刃支撑滑行。倒滑压步,从直线倒滑开始,如向左压步,重心向左移动,右腿蹬冰,左膝弯屈,左刀外刃滑行。右腿蹬冰结束,内收并在左脚前横交叉压步,左腿在下伸展蹬冰。</p>	<p>1. 两脚压步时冰刀不离冰面,影响压步效果; 2. 压步时,冰刀指向圆心,导致摔倒。</p> <p>1. 进行原地压步练习,充分利用体重进行压步蹬冰; 2. 压步时注意冰刀落冰的方向。</p>
	急停	<p>犁式急停,从正滑开始,急停时,两刀尖内旋,脚跟旋外,成“八”字形。两刀前半部切冰制动,重心后移,保持平衡。双脚急停,从正滑开始,蹬冰腿内收靠近滑行腿,适当提高重心,以便灵活转动。两刀同肩宽开立,大约45厘米,双手持杆于体前。倒滑急停,倒滑时,膝关节屈,两脚同肩宽开立,两刀尖旋外成八字形,两刀刃前半部切冰制动。重心前移,背挺直,上体稍前倾保持平衡。接向前起跑结束动作。单脚内刃急停,从正滑开始,滑行腿适当伸展,提高重心。急停时,先转头、肩,带动滑行腿转体90度,与前进方向垂直。支撑刀内刃前半部切冰制动。屈支撑腿,降低并后移重心,保持平衡。停止后,上体继续转90度,支撑脚蹬冰。脚下刀,向回起跑结束动作。</p>	<p>急停时没有及时控制重心,导致摔倒。</p> <p>多进行原地急停练习或者放慢速度练习,熟练动作能够控制重心。</p>

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
基本技术	转体  压步中正滑变倒滑,从正滑开始,做压步转身前,上体垂直,膝关节适当仰直;压步后,如向左转,则立即伸展右脚向下蹬冰,同时要转头,依次转上体并带动左腿向左后转动,转体180度;左脚着冰,左腿弯曲,重心落在左脚上,右脚收回,两脚距离与肩同宽开立,开始倒滑;向右压步转身姿势和向左一样,只是方向相反。压步中倒滑变正滑,从倒滑开始,做压步转身前,膝关节适当伸直,上体直立并抬头,双手握杆,两脚靠拢;如向左转身,则开始向左做倒滑压步;压步之后,右腿迅速伸展蹬直,略向左转,并以右刀尖为轴,开始向左转身;先转动头,依次转手臂、肩、上体,并带动左腿外旋转,与前进方向成180度角后,左刀着冰,左膝弯屈,身体重心落在左腿上,收回右腿,两脚距离与肩同宽放于冰面,开始向前加速滑行;向右转身和向左转相同,只是方向相反。	1. 没有预先转头和肩,造成转体过慢; 2. 转体完成后冰刀落地过慢,导致失去平衡摔倒。	1. 反复进行原地转体练习,明确转动顺序; 2. 转体完成后冰刀快速落地,双脚支撑控制身体平衡。
	运球  拨球,拨球时,用滑行的基本站立姿势,在原地拨,目视前方,余光看球。两手适力握紧,上下手距离20~25厘米,位于腹前。肩和上臂肌肉放松,协调用力。推球,单手推球:将球拉倒体侧,用上手握杆运球加速。杆刃中部扣住球时,如果运球距离较长,腕关节旋外,使杆刃与冰球运动方向垂直推球。双手推球:将球置于下手一侧,比赛时,当前方无人,就将球轻推出,然后加速追上。倒滑运球,上体直立,抬头,目视全场,用余光看球;杆刃平放于冰面,用杆刃中部扣住球,向后拉或拨球;如向左转,压步时,杆刃放在球的右前方,向左后方拉球;向右和向左动作相同,只是方向相反。	1. 低头看球,影响与同伴的配合; 2. 手腕翻转不灵活,造成运球失误; 3. 运球时,手握杆具体身体过近或者过远,造成丢球。	1. 多进行强化练习,利用眼睛余光看球; 2. 多进行原地或者移动的运球练习; 3. 进行原地或其他形式的运球练习,强调控双手握杆置于腹前。
	传球  正拍传球,球放在杆刃中部,球拍向前倾斜扣住球;肩对目标传球,则将球拨到后脚旁,用拍顺冰面向前脚扫球;重心从后脚移到前脚,杆从杆刃中部向前转动,拍尖指向传球方向;最后向内转动手腕,用杆刃贴冰面抽压冰球,使之旋转离拍,顺冰面平稳滑动传出。反拍传球,反拍传球时,握杆的上手放在体前,将球拨到反拍。传球时,两手相向移动,用腕力,使球旋转离拍。传腾空球,将球置于身体侧前方,重心落在前脚上,用腕力向前方挥动球杆。杆刃向后翻起,拍刃中部触球,球转至拍尖腾空飞行。	1. 传球时机不对,造成同伴接球困难; 2. 传球时用力过大,造成接球失误。	1. 多进行原地和移动中传球练习; 2. 多进行不同距离的传球练习,控制不同距离时传球的力量。
	接球  正拍接球,将杆刃向来球方向伸出杆刃接触球后,手腕用力使杆刃扣住冰球,并缓冲以防弹出。如滑动中接球,拍刃与来球方向成一定角度,使球顺移动方向运行。反拍接球,杆刃与来球方向垂直,接触球拍时向后缓冲,并扣住球。冰刀接球,当球移动到脚下时,可以用冰刀接住球,以便于继续运球和射门。用杆柄接球,当球传到前方较远处时,将一膝跪下,将杆柄平放在冰面上;向前伸出将球接住,再用杆刃将球勾回,然后控制住球。	1. 杆刃没有伸出进行缓冲,造成接球不稳; 2. 接球位置不对,导致球运行路线与滑行路线不一致。	1. 进行接球练习,能够控制好各种距离的来球; 2. 多进行杆刃不同部位的接球练习。

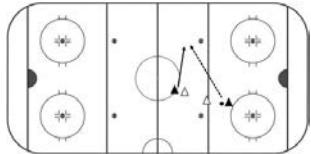
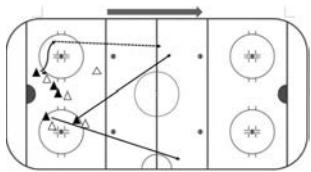
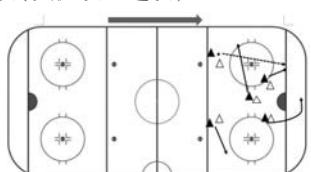
(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
射门	拉射时,肩对目标射门时,先将球拨到后脚前方,用杆刃后半部扣住球,两手适度握紧球杆,凭手对球的重量感控制球,目视球门,起拍后顺冰面扫球,同时后腿蹬冰,使重心移至前脚。球扫过前脚,顺势挥拍,指向目标。下手腕旋内,使球从拍刃后半转至拍尖离拍飞出。弹射时,重心可放在前脚、后脚,或放在两脚之间,取决于球靠近哪只脚,弹射时,下手握杆比拉射时稍低,两腕向后翻转,球杆先向后摆30厘米左右,杆刃平行于冰面,然后向前加速挥拍,当杆刃接触球瞬间,突然用力屈腕扣压球,以增加弹射的力量和速度,使球从杆刃的后半部转向拍尖离拍飞行。	1. 眼睛不看球门,只顾看球,导致射门精度不高; 2. 射门时蹬冰力度不够,造成射门力量不足; 3. 射门时举拍太高,造成射门时间过长。	1. 射门时用余光看球,眼睛身体朝向球门方向; 2. 进行原地射门练习,提高射门时冰刀蹬冰力量和效果; 3. 进行射门模仿练习,根据距离熟练挥拍的角度和速度。

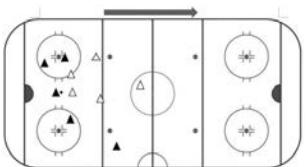
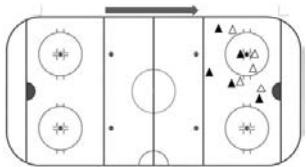
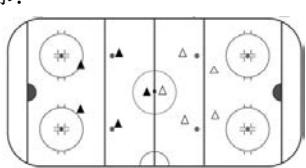
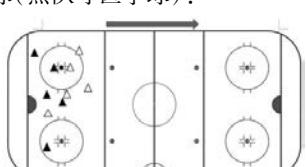
## 2. 主要战术及其运用

冰球运动的战术主要包括接应与跑位、进攻战术、防守战术以及争球战术等。下面介绍了一些主要战术的要求以及相应的图解,供参考。

表 4-2-4 冰球运动主要战术及其运用

战术名称	要求	图解
个人战术 接应与跑位	1. 跑动接应队员,首先要观察运球队员是否有意传球,根据本队的路线,对方的站位,跑到空当接应,在跑动时要主动,突然利用速度差和变向摆脱防守; 2. 跑位时要边跑边观察情况,特别是控制球人的动向,随时准备接球; 3. 跑位前首先要摆脱对方队员对自己的盯人防守,摆脱方法可以用变向、加速、急停等方式。	
集体战术 进攻战术	1. 执行中区战术时,要有直线传球、斜线传球、交叉换位、回传转移等方法; 2. 守区进攻时,要求包括守门员在内的所有队员在得到球后,迅速转守为攻,积极参与进攻; 3. 攻区进攻时,在球到攻区之后,最主要的是将球射进球门,如果没有射门机会,就要努力地将球控制住,按照预定的阵型,防止盲目传球。	<p>守区进攻(黑队守区进攻): </p> <p>攻区进攻(黑队攻区进攻): </p>

(续表)

战术名称	要求	图解
防守战术	1. 防守时找机会等待进攻,不能单纯地进行退让,要求掌握好滑行、冲撞、杆抢球等技巧; 2. 防守队员要不间断地干扰对方运球,使对方没有射门或者传球的机会; 3. 避免在门前争夺球,门前紧逼时,应将球打到边角或造死球; 4. 离球近的队员要果断上前阻截。	1—2—2 前场阻截(黑队进攻):  2—1—2 前场阻截(黑队进攻): 
		2—2—1 阻截(黑队进攻):  2—3 前场阻截(黑队进攻): 
集体战术		
争球战术	1. 争球时,为防止对方获得球权后发起进攻,队员一定要处于防守状态; 2. 每次争球后,边锋和中锋要顶住对方,防止他们越过自己获得球权; 3. 要能够快速做出判断,根据球权的情况,及时进行攻防的战术执行。	攻区争球(黑队攻区进攻):  中区争球:  守区争球(黑队守区争球): 

## (二) 冰球运动的主要规则

冰球运动竞赛规则由国际冰球运动联盟制订,冰球运动竞赛规则包括场地标准、队伍和队员要求、装备要求、比赛规则、比赛判罚、任意球的判罚、守门员规则等内容,体育教师可查阅最新版《国际冰球运动联合会冰球运动规则》进行了解学习,下面呈现部分常用规则。

表 4-2-5 冰球运动主要规则

名称	规则
死球	如果人数相等或人数多于对方的队伍队员,从自己半场以任何方式(球杆、手套、冰刀、身体),包括界墙或者防护玻璃反弹球使球越过对方队伍的球门线(但不是从球门立柱之间),球没有接触到任意一队的任何队员,即为死球。
高杆击球	如果队员的球杆高于肩膀以上接触球,并且无论是他或队友获得球权并控球,或是球被拍击出界,将停止比赛。
越位	进攻的蓝线是唯一的越位线。攻队球员不早于球越过这条线则不发生越位。否则将被判罚越位。
进球得分	比赛中,当某队将球射或导入球门,并且球完全越过球门柱之间的球门线,裁判员和监门员认为是合法的,进球得分。
杆柄杵人	队员握杆的上手沿着杆柄移动,使杆柄危险地突出,杵进对方队员身体。
加速冲撞	队员向对方滑行后使用不必要的力量冲撞对方,或者跑向或跳起冲向对方。所有涉及对头部和颈部的类似冲撞,这条规则被取代,与打架有关的除外。
扑倒绊人	队员降低自己的身体,带有明确的意图撞击对方膝部的行为。
手握球	虽然球员可以用手套拍击球或抓球后立即放在冰面上,但是不允许他将球藏于手掌中(例如:将球留在他的手套里),或握球时间长于放在冰上所需时间,或者手中持球滑行。
横杆推阻	队员用双手握住全部离开冰面的球杆向对方身体发起冲撞。
延误比赛	有意或无意放慢比赛、迫使比赛停止或妨碍比赛开始的行为。
肘顶人	队员利用肘部对对方队员犯规。
打架	在比赛期间、比赛停止后或任何常规比赛中持续的队员冲突期间,队员反复猛击对方。
高杆	队员将他的球杆的任何部分举过肩部,并用任何部分击打到对方。
钩人	队员用球杆妨碍对方前进或干扰带球或不带球的对方队员。
干扰	队员妨碍或阻止无球的对方队员滑行、接球或在冰上自由地移动。
干扰守门员	球员以任何方式阻止守门员发挥比赛能力。
踢人	队员朝向对方队员身体的任何部分做出摆动冰刀的动作。
粗暴	队员在比赛期间推搡或攻击对方。
用杆击打	队员朝对方队员的身体或装备,用单手或双手挥舞球杆。接触到对方不是判罚的必要条件。
场上多人	允许队伍在场内最多有一名守门员和 5 名球员或 6 名球员。但是,任何时候一队场内有一名或多名为球员多于规定人数,可因场上多人被判小罚。

### (三) 冰球运动赛事组织与欣赏

冰球运动竞赛类型有多种,不同的竞赛类型有着不同的目的。适合校园组织的竞赛类型有冠军赛、联赛、邀请赛和表演赛。其中,校园冰球运动冠军赛可以选择一些综合实力较强的球队参加比赛,看哪支

球队能最终获得冠军。该类型竞赛的竞争较激烈,但参与面相对较小。校园冰球运动联赛可以向所有球队发出邀请,相互切磋技艺,提高冰球运动水平。该类型竞赛的竞争可能没有冠军赛那么激烈,但参与面则相对更广。校园冰球运动邀请赛主要是班级间、年级间或校际间采用邀请赛的方式进行的竞赛,其主要目的是相互学习,增进友谊。校园冰球运动表演赛主要是通过邀请球队进行竞赛表演的形式,宣传冰球运动文化,扩大冰球运动的校园影响力。

对于冰球运动竞赛组织的设计,可以参考足球运动竞赛组织部分的内容。对于冰球运动赛事欣赏的设计,可以参考足球运动以及速度滑冰运动赛事欣赏部分的内容。

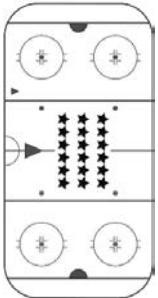
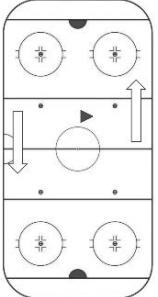
#### (四) 冰球运动模块课堂教学设计

由于冰球运动对于学生和场地器材的要求相对较高,在进行教学组织时,建议以学生的体能水平或者运动水平的相近程度为依据进行组织,能够保证教师根据学生实际情况制订课时计划,提高课堂教学有效性。此外,由于同年龄的学生之间能够更好地互相合作,便于增进交流与沟通,建议采取年级内选项教学的组织形式。在课堂教学中,一方面要树立新的知识观,从注重单个知识点和技术教学向注重学科核心素养培养转变。要避免在课堂上孤立静态地进行单个知识点或单项技术的教学,每堂课都应该让学生进行多种动作技术的学练,参加形式多样的展示或比赛,增强知识点与动作技术之间的有机联系,重视问题导向,注重活动和比赛情境的创设,促进学生学习和掌握结构化的运动知识和技能,在真实的活动或比赛情境中能运用结构化的运动知识和技能解决实际问题;另一方面要改变教学方式,促进学生积极主动地学习。为了激发学生的运动兴趣,教师应避免采用单一的灌输式教学方式,要注重采用多样化的教学方式,积极倡导“自主、合作、探究”的学习方式,合理运用学生独立学习、小组学习、全班学习等多种教学组织形式;避免教师讲得多、学生练得少的状况,给予学生独立、能动的学习时间和空间,引导学生在做中学、做中思、做中乐,形成丰富、个性化的运动体验,真正实现以教学为主向以学为主的转变。下面呈现冰球运动模块一第10课时的教学计划,供参考。

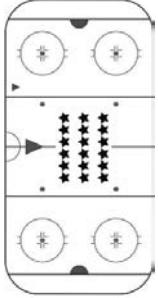
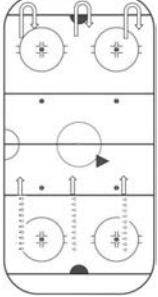
表4-2-6 冰球运动模块一第10课时的教学计划

模块	一	课时	第10课时	学生人数	30人
学习目标			1. 初步掌握拨球技术,发展协调性、平衡能力和上下肢肌肉力量等体能; 2. 有安全意识,团结协作,养成主动锻炼的习惯; 3. 能够主动克服困难,坚持到底,遵守游戏规则。		
主要教学内容			1. 学习拨球技术; 2. 游戏比赛:往返滑行接力比赛; 3. 体能练习:深蹲练习、一分钟单脚支撑、两头起、俯卧撑练习。		
重难点			1. 学生学习的重难点:(1)主动参与练习,注意力要集中,(2)能够理解和学会运用动作技术; 2. 教学内容的重难点:(1)拨球时手腕放松能够灵活地控制球杆,(2)拨球时上下肢、手腕球杆动作要协调用力; 3. 教学组织的重难点:(1)练习时要注意安全距离,(2)组织要有序,有安全意识; 4. 教学方法的重难点:(1)示范动作要正确,语言简练、通俗易懂,纠错要及时,(2)教学方法要多样和灵活。		

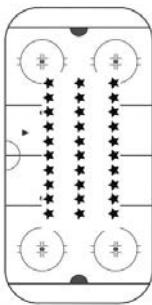
(续表)

安全保障	做好安全防护,充分热身,有序组织;		场地器材	冰球场地 1 块、冰球 30 个、标志桶 6 个	
课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				时间	强度
开始部分 / 激趣导学 (2分钟)	1. 体委整队、报数; 2. 检查装备护具; 3. 师生问好,宣布学习内容; 4. 安排见习生。	教师: 1. 向学生问好; 2. 宣布本课内容和提出学习要求; 3. 安排见习生; 4. 安全教育:检查服装,护具穿戴,头盔佩戴等。  学生: 1. 整队“快、静、齐”; 2. 向教师问好; 3. 认真听讲,检查服装等。	教师组织,三列横队: 	0分钟	90~110次/分钟
准备部分 / 增趣促学 (4分钟)	1. 准备活动:绕冰场滑行 3 圈; 2. 专项热身: (1) 头部运动, (2) 肩部运动, (3) 腰部运动, (4) 髋关节运动, (5) 踝腕关节运动。	教师: 1. 组织学生滑行热身(提醒保持间距注意安全)。 2. 带领进行热身操练习。  学生: 1. 按照要求滑行 3 圈。 2. 热身操练习,充分活动各关节。	教师组织,绕场滑行:  教师组织,三列横队: 	3~3.5分钟	120~140次/分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养 (31分钟)	<p>1. 学习拨球技术：</p>  <p><b>要领：</b>拨球时，用滑行的基本站立姿势，在原地拨，目视前方，用余光看球，两手适力握紧，上下手距离20~25厘米，位于腹前。肩和上臂肌肉放松，协调用力。</p>	<p><b>教师：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>通过视频展示拨球技巧展示；</li> <li>提问视频中拨球的动作要领；</li> <li>示范讲解拨球技术动作；</li> <li>组织学生原地无球模仿练习；</li> <li>组织学生进行有球练习；</li> <li>巡视纠错；</li> <li>优生展示；</li> <li>组织进行前后左右4个方向的拨球练习。</li> </ol> <p><b>学生：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真观看视频内容；</li> <li>积极回答拨球的动作要领；</li> <li>认真观看教师的示范和讲解；</li> <li>按照要求进行原地无球模仿练习；</li> <li>进行有球练习；</li> <li>及时改正错误动作；</li> <li>观看动作规范同学的展示；</li> <li>进行前后左右四个方向的拨球练习。</li> </ol> <p><b>要求：</b>动作规范，注意安全。</p>	<p>教师组织，三列横队：</p> 	12~12.5 分钟	140~160 次/分钟
	<p>2. 游戏比赛：</p> <p>分三组，每组出一人，在教师发令后每名队员从起点出发绕过终点标志物后返回，下一名同学再出发，最先完成的队伍获胜。</p>	<p><b>教师：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>示范讲解游戏规则；</li> <li>组织分组比赛。</li> </ol> <p><b>学生：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真观看了解游戏规则；</li> <li>分组进行比赛。</li> </ol>	<p>教师组织，分成三组进行游戏：</p> 	6~6.5 分钟	150~170 次/分钟

(续表)

基本部分 /提升素养 (31分钟)	体能练习： 1. 深蹲练习； 2. 1分钟单脚支撑； 3. 两头起； 4. 俯卧撑练习。	教师： 1. 明确本节课体能练习的项目； 2. 组织学生分组进行体能训练。  学生： 1. 明确体能练习的项目内容； 2. 听从指令认真练习。	教师组织,三列横队： 	8.5~9 分钟	160~180 次/分钟
结束部分 /放松恢复 (3分钟)	1. 放松练习； 2. 教师评价,布置作业； 3. 回收器材； 4. 师生再见。	教师： 1. 组织放松练习； 2. 点评,安排学生收还器材； 3. 布置作业:居家拨网球的练习(100次每组,做6组)。  学生： 1. 跟随教师进行放松； 2. 配合教师归还器材。	教师组织,三列横队集合： 	1~1.5 分钟	110~130 次/分钟
预计负荷	平均心率	140~160 次/分钟			
	运动密度	76%~83%			
课后反思	本节课主要是让学生初步掌握拨球技术,发展学生的协调性、平衡能力和上下肢肌肉力量等体能。在学练过程中,学生能够积极投入,主动调控情绪,展现出勇于克服困难、坚持到底的健康行为;通过游戏比赛培养了学生遵守规则、坚持到底的优秀品德。但是,需要继续加强对学生动作技术规范的要求,培养学生在课后主动进行冰球运动学练的行为习惯。				

### 三、冰球运动模块学业质量评价

#### (一) 冰球运动模块阶段性学业质量水平

对于冰球运动的学业质量标准的制订,应结合冰球运动的学习规律、关注学生的进步和发展,合理地设计不同阶段的学业质量水平。同时,要紧紧围绕培养学生运动能力、健康行为、体育品德三大学科核心素养,通过评价促使每一个不同运动基础的学生都能通过自己的努力获得进步,感受和体验冰球运动学习的成功感和乐趣,提高冰球运动学习的内在动力,增强冰球运动学习的自尊心和自信心。冰球运动模块的阶段性学业质量标准,可以参考学生用书上速度滑冰运动学业质量标准的设计思路与撰写方式进行制订。

#### (二) 冰球运动模块学习评价案例

对于冰球运动模块学习的评价,要将学科核心素养完整地渗透到评价指标中来,树立目标引领评价内容和方法的思想,并将冰球运动的模块学习评价落实到每堂课的学习评价中。模块学习评价的指标设计要明确、难度适宜、具有可操作性,综合反映冰球运动的核心素养。下面设计了冰球运动模块一的学习

评价案例,供参考。

表 4-2-7 冰球运动模块一学习评定表

年级:\_\_\_\_\_ 班级:\_\_\_\_\_ 学期:\_\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_ 性别:\_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_\_

评价方面	评价内容				综合得分				
体能	项目		原地高抬腿	平板支撑	50 米冲刺跑				
	期初	测试成绩							
		分数							
	期末	测试成绩							
		分数							
	进步幅度	进步成绩							
		分数							
单项评定分数									
运动技能	运动项目		冰上滑行	摔倒站立	运球技术				
	单项评定分数								
运动认知	冰球运动安全防护, 掌握基本的裁判知识。	站立的动作顺序	A. 准确说出 B. 说出内容 C. 不清楚						
			A. 准确说出 B. 说出内容 C. 不清楚						
		得分	A. 准确说出 B. 说出内容 C. 不清楚						
健康行为	死球								
	A. 准确说出 B. 说出内容 C. 不清楚								
	1. 有良好的体育锻炼习惯;2. 有安全意识;3. 能够很好地控制情绪。								
	1. 遵守规则;2. 有纪律意识;3. 有团队意识;4. 正确的看待胜负;5. 敢于挑战自我;6. 有组织能力,自信心强。								
奖券分数									
总分									
等第									
学分评定									

说明:

1. 本评定表由体育教师填写。

2. 评价方法。

(1) 体能的评价

① 每个运动技能模块的体能测试项目由各校根据学生的实际情况和教学需要确定,一般为 3~4 项。各单项体能进步幅度分数以附加分的形式加入到相应的单项体能评定分数中,其附加权重可以根据教学实际情况和激励学生发展的需要进行确定和调整。

体能单项评分=模块学期末测试分数+进步幅度分数×权重

权重参考：

评价等级	评价等级百分比%	量化指标
优秀	10	
良好	20	
中等	30	
合格	32	
不合格	8	

体能综合评定=各项目相加/测试项目的总数。

② 每个模块学习末的体能测试成绩即为下个模块学习初的体能测试成绩。

#### (2) 运动技能的评价

① 每个模块运动技能测试的具体项目数由各校根据学生的实际情况和教学需要予以确定,一般为3~4项。

② 对于运动技能方面的评价主要通过设置运用情境,考查学生对于所学运动技能的灵活、有效运用,并给予相应的评分。

#### (3) 运动认知的评价

① 等第折算分值是:A为100分,B为50分,C为0分,也可以继续细化。

② 运动认知的综合评分=各内容相加/内容总数。

#### (4) 健康行为和体育品德的评价

根据课程标准的要求,结合班级具体情况,根据模块学习的重点在学习过程中予以评价,并给予相应的评分。

#### (5) 奖券分

每节课在学习过程中采用“发奖券”的方法及时对学生进行奖励,课后统计,学期结束按照一定的比例进行折算并累计。

例如:5张奖券算1分,分值作为附加分计入总分。

(6) 总分=体能综合评分×权重1+运动技能综合评分×权重2+运动认知评分×权重3+健康行为评分×权重4+体育品德评分×权重5+奖券总分,各权重之和为1。

### 第三节 高山滑雪运动模块教学

高山滑雪起源于中欧的阿尔卑斯山周边国家,称为“阿尔卑斯滑雪”或“山地滑雪”。高山滑雪是在越野滑雪的基础上逐步形成的。1850年,在挪威奥斯陆举行了首次高山滑雪原始形式的速降比赛。1931年,举办了世界高山滑雪锦标赛。1936年,高山滑雪被列为冬奥会比赛项目。高山滑雪运动的显著特点主要是借助人体的重力。而滑雪者良好的应对和应变能力则是另一重要特点,滑雪者必须适应高山滑雪运动中复杂的地形、不同的雪质、自然环境影响下多变的条件。因此,高山滑雪运动能够有效增强人体的呼吸机能以及手臂、腿部、腰腹等肌肉力量,提高身体各处关节的灵活性。而且,由于高山滑雪运动的环境温度较低,初始学练过程中可能会摔倒,如能够持之以恒地学练,则有助于克服畏寒和恐惧心理,培养迎难而上、勇于挑战自己的精神。

## 一、高山滑雪运动模块教学设计

### (一) 高山滑雪运动模块的目标体系和内容构建

#### 1. 高山滑雪运动模块的目标体系

从培养学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面的学科核心素养出发,设计高山滑雪运动的学段总目标以及相应的模块目标。每个模块目标之间有机联系,体现循序渐进、逐步提高的原则,模块目标的设置具有可测量性与可达成性。

表 4-3-1 高山滑雪运动 10 个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	知道高山滑雪的发展历程,项目设置,比赛规则等相关知识;掌握高山滑雪的基础技术,能够说出高山滑雪的各技术要领和安全知识,熟练做到在雪面上步行、滑行、转向、摔倒与站起、登坡、滑降、转弯等技术动作,并在多种练习或者比赛中运用;具备基本的比赛能力、竞赛组织与竞赛欣赏评价能力;积极参与体能练习,掌握多种体能练习方法,能合理制订和实施体能锻炼计划。	模块一	了解高山滑雪运动的起源、发展,初步了解其运动特点以及基本规则,掌握高山滑雪装备正确的穿戴方法,完全掌握双脚支撑,雪上行走,摔倒与站起,滑行等基础动作。了解体能的重要作用,在教师指导下按要求完成体能练习,发展肌肉力量、身体协调性等。
		模块二	了解高山滑雪的基础动作特点,深入了解比赛规则,赛制设置。学习双脚支撑滑行、原地转换方向技术,完全掌握重心的移动,能够在雪上进行原地踏板转换方向和简单双板直滑和犁式刹车。初步掌握已学高山滑雪项目规则。明确一般体能和专项体能,增强练习,发展上下肢肌肉力量、协调性、心肺耐力等。
		模块三	初步掌握高山滑雪的基础动作要领,对高山滑雪运动有一定认知。学习登坡技术动作,完全掌握交替登坡、横向登坡和“V”字登坡技术,能够采用各项登坡动作完成登坡移动。全面学习高山滑雪项目规则知识。增强一般体能和专项体能,学会多种专项体能练习方法,发展腿部及腰腹肌肉力量以及上下肢协调配合能力。
		模块四	基本掌握高山滑雪运动双板直滑降和犁式直滑降,双板斜滑降、犁式斜滑降技术的动作要领,能够做到初级道简单滑降并犁式刹车停下。进一步提高专项体能与一般体能,发展腿部、腰腹肌肉力量和上下肢协调性,及身体平衡能力。学习基本裁判知识和方法。
		模块五	掌握高山滑雪运动转弯技能的技术动作和要领,形成动作概念。完全掌握高山滑雪运动犁式转弯、踏步式转弯和双板平行转弯的技术动作要领,可以通过不同形式的转弯技术在初级滑雪道上完成滑降转弯动作。进一步强化体能练习,发展腿部、腰腹的肌肉力量,提高上下肢协调能力和身体平衡性。加强学习裁判知识和方法,提高裁判执法能力。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力		模块六	深入了解高山滑雪的运动价值、赛事设置,以及技术要领等特点,深入学习高山滑雪滑降技能各项技术动作,熟练掌握犁式转弯、踏步式转弯和双板平行转弯的技术动作要领,能够在中级道上完成滑降转弯技术。按照计划和要求完成一般体能和专项体能练习,发展腿部、腰腹肌肉力量,提高上下肢协调能力和身体平衡性。进一步提高高山滑雪比赛规则在比赛中的运用能力,发展组织比赛的能力;能够对高水平赛事做出合理的评价。
		模块七	掌握高山滑雪运动的各项技术,深入学习高山滑雪滑降各项技术动作,完全掌握高山滑雪回旋技术的动作要领,能够在中级滑雪道上做出大小回旋技术动作,采用平行刹车。学会制订合理的体能锻炼计划,发展速度、肌肉力量、协调性、平衡能力等。进一步了解高山滑雪竞赛规则。
		模块八	掌握高山滑雪运动中回转技术的动作要领,方式方法,严格遵守安全纪律要求。进一步深入学习高山滑雪运动的各项技术动作,熟练掌握高山滑雪回转、卡宾回转技术的动作要领,能够在中级滑雪道上做出各种回旋技术动作,动作舒展,且能够对自身学练效果做出正确评价。积极完成自主制订的体能练习计划,发展速度、肌肉力量、协调性、平衡能力等。能够组织比赛和胜任裁判工作。
		模块九	深入了解高山滑雪运动的起源、发展以及运动特点,加深对高山滑雪运动的理解。熟知高山滑雪的比赛规则。巩固高山滑雪的各项技术动作要领,熟练掌握高山滑雪大小回转、卡宾回转的技术动作,练习方法。能够在高级滑雪道上做出各种滑降回旋动作,且动作正确舒展,可以对比赛做出较为全面的评价。结合自身状况优化体能练习计划,发展速度、肌肉力量、协调性、平衡能力等。进一步提高组织比赛、担任裁判工作的能力。
		模块十	全面明确高山滑雪运动的各项技术动作,巩固提升高山滑雪的各项技术动作,熟练掌握高山滑雪大小回旋、卡宾回旋的技术动作。能够在高级滑雪道上做出各种滑降回旋动作,且动作正确舒展。掌握体能评价的方法,发展速度、肌肉力量、协调性、平衡能力等,加深学练记忆。可以运用所学知识对高水平赛事进行分析和评价,能够组织正规的比赛并胜任裁判工作。
健康行为	通过高山滑雪项目的学练,能够养成良好的锻炼习惯;在高山滑雪项目运动和比赛中具备较强的安全防范意识。增强相互配合和团结协作的精神,加强适应自然环境变化的能力;关注身体健康,养成健康良好的生活方式。	模块一	培养高山滑雪的锻炼兴趣,树立良好的锻炼意识,能够运用高山滑雪的健康知识处理相关的运动损伤,能较好地适应严寒天气,养成乐观向上的积极态度。
		模块二	具有良好的体育锻炼习惯,积极参与高山滑雪锻炼,具备一定的健康知识,培养正确的合作与竞争观念。
		模块三	基本掌握高山滑雪运动损伤的预防及处理办法,熟悉高山滑雪的正确锻炼方法,培养安全运动的意识,形成合作助人观念。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
健康行为	能够自觉遵守规则,体现敢于负责担当的行为;培养团结合作、不畏寒冷、敢于挑战自我、勇于拼搏的良好品德。	模块四	能够积极主动地参与到高山滑雪运动中,强化适应环境的能力,形成正确的锻炼方式,关注身体健康。
		模块五	掌握高山滑雪的锻炼方法,通过学练强化寒冷环境适应的能力,加深对滑雪运动的喜爱,形成乐观向上的态度。
		模块六	强化锻炼习惯的养成,能够积极主动参与到高山滑雪的深入学习之中,熟练掌握锻炼的方式方法,巩固适应环境的变化。
		模块七	较好地掌握运动中产生的急性损伤情况和处理方法,形成健康技能,强化自我健康管理,完全熟练掌握锻炼的方式方法,养成锻炼好习惯。
		模块八	具有乐观向上的态度,调控情绪的能力,具有较强的适应寒冷环境的能力。具有强化自我管理,自主学习能力。
		模块九	熟练掌握各项技术的锻炼方法,形成锻炼的良好习惯。自我管理、自主学习能力显著提升。表现出热爱生活、团结合作。提高环境适应能力。
		模块十	能够积极主动参与到体育锻炼中,熟练掌握科学的练习方法和明确锻炼价值,能够养成健康生活方式,提高环境适应能力。
		模块一	通过学练和比赛培养坚持不懈、勇往直前、勇于挑战自我、追求卓越的意志品质,遵守规程和尊重裁判。
		模块二	培养团结协作、敢于挑战等心理品质,并在学练中提高规则意识。
		模块三	提高责任和尊重他人的意识,培养注重观察、勇于挑战的意志品质。
体育品德	能够自觉遵守规则,体现敢于负责担当的行为;培养团结合作、不畏寒冷、敢于挑战自我、勇于拼搏的良好品德。	模块四	能够克服困难,强化责任意识,培养勇往直前、敢于挑战、勇于拼搏的精神。
		模块五	强化积极主动、自觉参与的学习态度,以及敢于拼搏、挑战自我的意志品质。
		模块六	强化团队协作意识,强化规则意识,表现出自尊自信、相互尊重、积极进取的行为。
		模块七	强化互帮互助、共同进步的意识,表现出集体荣誉感。
		模块八	自觉遵守规则,表现出负责担当的行为,养成挑战自我、追求卓越的精神及胜不骄、败不馁的意志品质。
		模块九	服从组织安排,表现出对于滑雪运动的兴趣,不畏寒冷、敢于挑战自我、勇于拼搏的良好品质和适应能力。
		模块十	体现社会责任担当意识,具有不惧寒冷、勇于拼搏、敢于挑战自我、遵守规则、尊重他人、公平竞争的优秀品质。

## 2. 高山滑雪运动模块的内容构建

结合高山滑雪运动特点,从基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等方面设计了高山滑雪运动的模块内容。在内容设计上,主要是依照从了解高山滑雪理论知识和初步掌握滑降运动技能,到熟练掌握高山滑雪各项运动技能,再到实战比赛运用的思路。

表 4-3-2 高山滑雪运动 10 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	高山滑雪运动的起源、发展,知道高山滑雪的装备正确的穿戴方法。	建立基础动作概念,双脚支撑,雪上行走,摔倒与站起,滑行等基础动作。	发展下肢力量,身体协调性。	教学比赛,滑雪装备的穿戴,安全摔倒和站起,简单滑行。	学习简单的比赛规则。	观赏高山滑雪比赛,有目的地对技战术评价进行思考。
模块二	高山滑雪的基础动作及特点。深入了解比赛规则,赛制设置。	双脚支撑滑行、原地转换方向技术动作;进行原地踏板转换方向和简单双板直滑和犁式刹车。	提高下肢力量,上下肢协调能力,专项力量。	教学挑战赛,穿戴雪板速度大比拼。	学习高山滑雪比赛规则。	能够观赏比赛,对比赛的相关情况进行简单评价。
模块三	高山滑雪的基础动作要领,对高山滑雪运动有一定认知,明确高山滑雪如何预防损伤和处理办法。	学习登坡技术动作,掌握交替登坡、横向登坡和“V”字登坡技术。	发展学生心肺耐力、上下肢力量。	教学比赛:蹬坡挑战赛。	学习高山滑雪的各种比赛规则。	能够对高山滑雪比赛进行简单的评价,与同学互相交流。
模块四	高山滑雪运动的滑降技术动作要领,动作概念,熟悉高山滑雪运动中常见的运动损伤。	高山滑雪运动双板直滑降和犁式直滑降,双板斜滑降、犁式斜滑降技术。	提高学生肌肉力量。	小组比赛,滑降教学实战赛。	学习高山滑雪滑降比赛的设置和规则。	观赏滑降比赛视频,并进行简单评价。
模块五	高山滑雪运动转弯技能的技术动作和要领,形成动作概念,并且能够说出动作要点。	掌握高山滑雪运动犁式转弯、踏步式转弯和双板平行转弯的技术,可以通过不同形式的转弯技术在初级滑雪道上完成滑降转弯动作。	腿部肌肉、腰腹肌群的力量。	教学挑战比赛,拖板反向爬坡跑后直滑接犁式减速与停止。	高山滑雪比赛规则、裁判设置、赛事设置。	能够针对滑雪视频,与同学互相交流、讨论和评价。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块六	高山滑雪的运动价值,赛事设置,以及技术要领等特点,懂得赛事观赏。	熟练掌握犁式转弯、踏步式转弯和双板平行转弯的技术动作要领,在中级道上完成滑降转弯技术。	腿部肌肉、腰腹肌群的力量,提高上下肢协调能力和身体平衡性。	教学挑战赛,各种转弯滑降小组赛。	高山滑雪赛事设置和裁判方法。	观赏比赛,并能够相对准确地对技战术进行评价。
模块七	高山滑雪运动的各项技术的运用特点,强化高山滑雪滑降技能各项技术动作,掌握运动中产生的急性损伤情况和处理方法。	掌握高山滑雪回旋技术,能够在中级滑雪道上做出大小回旋技术动作,采用平行刹车。	发展速度,力量,协调、平衡等身体素质。	直滑降转弯小组赛。	组织正式的滑雪比赛,参与裁判工作。	能够观赏高山滑雪赛事,并做出较为准确的评价。
模块八	高山滑雪运动中回转技术的方式方法,严格遵守安全纪律要求。	掌握高山滑雪回转、卡宾回转技术的动作要领,能够在中级滑雪道上做出各种回旋技术动作。	巩固速度,力量,协调、平衡等身体素质。	教学游戏,技能实战比赛。	明确高山滑雪规则,组织各种滑雪比赛。	积极参与比赛、评价比赛。
模块九	高山滑雪的运动特点,加深对高山滑雪运动的深度理解,懂得高山滑雪的比赛规则。	完全掌握高山滑雪大小回转、卡宾回转技术的练习方法。能够在高级滑雪道上做出各种滑降回旋动作。	全面身体体能练习。	高级雪道过门滑降比赛。	学习裁判评分标准,胜任裁判工作。	积极观赏专业赛事。能够对比赛进行合理评价。
模块十	高山滑雪运动的各项技术。掌握科学的练习方法和明确锻炼价值,养成健康生活方式,提高环境适应能力。	巩固高山滑雪各项技术动作,完全掌握大小回旋、卡宾回旋的技术动作。	发展速度,力量,协调、平衡等身体素质,全面发展体能。	分组回转比赛。	组织各种滑雪比赛,裁判能力达到优秀水平。	能够观赏评价各类高山滑雪大型赛事。并对相关情况做出合理、准确的评价。

## (二) 高山滑雪运动模块教学计划的设计与实施

对于高山滑雪运动模块教学计划的设计,要根据学生生理和心理发展的阶段性特征,从培养学生高山滑雪运动的兴趣出发,结合高山滑雪运动的技战术学习规律,给予层次性、聚焦性设计。可将高山滑雪

运动教学划分为 10 个模块,第一学年 3 个模块主要是让学生学习高山滑雪运动的基本知识与动作技术,第二个学年 4 个模块主要是让学生学习组合动作技术,第三学年 3 个模块主要是让学生学习回转技术以及比赛战术等。当然,每一学年的模块教学都应包括技战术的内容,都应强调学生对技战术运用能力的培养,只不过是学年的侧重点不同。(高山滑雪运动模块具体的设计方案可以参考速度滑冰运动的模块教学计划案例)

## 二、高山滑雪运动模块教材教法

### (一) 高山滑雪运动主要技战术及其运用

高山滑雪运动不仅滑行速度快,而且滑行场地较复杂,这也决定了其技战术的丰富多样以及转换灵活。下面主要介绍在高中阶段涉及的高山滑雪运动技战术运用,为教师们提供参考。

#### 1. 主要技术及其运用

高山滑雪运动技术主要包括原地转向、平地滑行、安全摔倒与站立、登坡、滑降和回转等。下面介绍一些主要技术的运用、易犯错误及相应的纠正方法,供参考。

表 4-3-3 高山滑雪运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称		技术运用	易犯错误	纠正方法
基础 技术	原地 转向	前端固定原地转向	原地站立,板头保持不动,一只板的板尾打开向外侧移动,另一只板跟进收拢至双板平行,再次重复动作向相同方向转动,反复多次完成原地踏步转向。	
		后端固定原地转	原地站立,板尾保持不动,一只板的板头打开向外侧移动,另一只板跟进收拢至双板平行,再次重复动作向相同方向转动,反复多次完成原地踏步转向。	1. 雪板立刃的角度不够,方式错误; 2. 转向时重心的掌握的时机和力度; 3. 雪板与雪道坡面的角度。
	原 地 180 度 转	左板承重,右板向前上方踢起直立;直立板以板尾为轴向后转动 180 度落地并承重;左板抬起离地面转动 180 度,收回与右板平行对齐。雪杖在整个转动过程中要配合雪板的运动,开始时雪杖撑于身体两侧;右板向后转动时,左雪杖在身后撑住;左板收回与右板平行对齐时,左杖也顺势收回,双杖重新撑于身体的两侧。		1. 雪板内侧刃卡雪转向分解练习; 2. 无雪板转向模仿练习,重心在两雪板中间; 3. 坡面踏板转向强化练习,坡面转向角度板垂直。

(续表)

技术名称		技术运用	易犯错误	纠正方法
平地滑行	同时推进技术	双杖前摆同时身体重心向前移动；双杖在固定器的前端两侧插入雪面；降低重心，上体下压雪杖，双臂向后用力撑动。动作结束后，上体自然抬起呈滑行基本姿势准备下一次推进。滑行过程中，两臂同步摆动，撑动雪杖直至双臂伸直。	1. 膝和上体没有前倾，重心后座； 2. 收杖身体重心不升起。	1. 原地反复练习重心前倾，撑杖练习； 2. 原地模仿收杖提重心练习。
	交替滑步	交替滑步与陆地上行走基本相似，双板交替向前迈出，但雪板并不抬离雪面，只是在雪面上滑动前行。滑步过程中两腿与髋关节同宽，两板保持平行，迈出的步伐不宜过大。	1. 前滑时抬起雪板； 2. 后蹬地用力过度，上下肢配合雪杖不撑地； 3. 两腿左右开立过大，重心移动不及时。	1. 撑杖原地前后滑板练习； 2. 无板，撑杖滑步练习； 3. 设立滑行道宽，在规定范围内进行练习。
	蹬冰式滑行	蹬冰式滑行是增加滑行速度的技术，主要适用于平地和缓坡，以及滑行时需要加速的阶段，例如高山滑雪比赛的出发阶段。这项技术与滑冰技术相近。	1. 撑杖位置靠前，重心不能放在蹬动脚上； 2. 大腿用力蹬出方向不是侧后方； 3. 雪板内卡不住雪面。	1. 固定撑杖点，内刃卡雪侧蹬重复练习； 2. 重心随蹬动腿移动，左右移动； 3. 原地练习蹬冰式滑行雪板外展角度。
安全摔倒与站起	安全摔倒	安全摔倒是在危险即将发生时，采取主动的摔倒动作，从而进行自我保护的技术。滑雪过程中，常因速度过快或失去平衡等原因导致无法控制滑行，这时候应采用安全的摔倒动作进行自我保护。	1. 摔倒时机把控不好，不能迅速降低重心； 2. 摔倒时身体本能后仰，不是向侧方摔倒； 3. 遇到紧急危机无法控制，采取不正当稳定重心措施。	1. 原地摔倒反复练习，形成安全摔倒记忆； 2. 踏板蹲起，强化重心移动； 3. 遇到危急时刻选择主动摔倒。
	撑杖站起	摔倒后首先将身体调整为头朝山上，雪板朝向山下，使雪板与滚落线垂直，用山上板的外刃和山下板的内刃刻住雪面，借助双杖在身后两侧撑住用力撑动站起。	1. 滚落线不明确； 2. 雪板刃卡不住雪； 3. 支撑方向靠后，两腿屈膝角度不足，两脚不能置于臀部下方。	1. 雪板靠拢合并与斜坡呈 90 度，明确滚落线练习； 2. 原地撑杖侧身立板反复练习； 3. 身体面向谷方，雪杖置于身后，撑杖，反复练习；大小腿尽力折叠两脚置于臀下。
	八字站起	调整身体使头朝山上雪板朝向山下，趴在雪面呈俯卧状态；两雪板呈外“八”字，用雪板内刃刻住雪面，双手撑地交替向后推起上体，直到完全站起。		

(续表)

技术名称		技术运用	易犯错误	纠正方法
登坡	交替登坡	交替登坡技术常用于缓坡，其技术与交替滑步相似，双臂用力撑杖配合腿部动作进行登坡。整个登坡过程中迅速移动身体重心，但步伐不宜过大，防止雪板倒滑。	1. 重心不能随滑动迅速移动； 2. 步伐交替滑动过大。	1. 原地平滑，上下肢配合练习； 2. 控制步伐前后距离练习，规划标志线。
	横登坡	横登坡技术又叫阶梯登坡，适用于各种坡度，尤其适用于陡坡。横登坡技术对雪板的控制比较省力且易于掌握，通常在学习登坡技术时最先学习。双板与滚落线成90度，在坡面上侧身站立，用山下板内刃刻住雪面单腿支撑，抬起山上板向登坡方向跨出。	1. 滚路线不明确，身体重心不能垂直与两雪板之间； 2. 雪板刃刻雪不实，立不住板； 3. 撑杖抬杖先后把控不好。	1. 缓坡单腿支撑平衡练习； 2. 原地反复练习缓坡踏雪，配合撑杖； 3. 口令指导抬，落，撑，保持上体直立，屈腿。
	八字登坡	“八”字登坡又叫“V”字登坡，两雪板呈倒“八”字或“V”字，交替蹬动进行登坡的技术。该技术广泛使用于各种坡度的雪面，但对于初学者，因为并不适应雪板的长度，所以不易掌握。	1. 双脚外旋角度不够，内刃刻不住雪面； 2. 蹬力方向侧，而不是向侧后方，重心过于靠后。	1. 平地蹬地滑行反复练习，强化双脚外旋刻雪，侧后蹬地； 2. 缓坡蹬坡辅助练习，雪杖后撑规范。
基础技术	平行直滑降	直滑降是在雪道上直线向下滑行的技术，如果坡面较缓滑行者可以采用双板平行向下滑行，即平行直滑降。初学者平行直滑降练习时可以采用较高的滑行姿势，保持两板之间的宽度与髋同宽；在滑降过程中注意根据坡度调整身体重心位置，保持居中且灵活的站姿，避免重心落后；随着速度的不断增加，应适当降低重心，并保持两腿微屈以适应随时变化的速度和地形。	1. 重心不能放在双脚上，偏离两雪板之间； 2. 滑行中利用雪杖撑地。	1. 站姿固定练习，上坡下坡；强化原地跳跃练习，锻炼平衡； 2. 单脚站立，控制重心位置练习；缓坡辅助练习，逐渐增加练习难度。
	犁式直滑降	犁式直滑降是减速的直滑降技术。在滑降过程中，上体放松，两臂向前分开呈环抱状，目视前方，双膝微屈立板立刃，双板呈前窄后宽的八字形并均匀承担体重；两板头保持一拳左右的距离，板尾宽度的大小与控制速度有关，随着滑降速度的增加逐渐增大板尾的宽度，加大立刃的强度，用板刃刻住雪面向外推雪，以达到控制速度的目的。犁式滑降可以采用高姿势或低姿势，高姿势适用于较缓的坡面，随着坡度增大、速度增加，应适当降低重心。	1. 双雪板出现交叉； 2. 重心偏移，不能控制在双板之间； 3. 不能很好地控制两板头间距。	1. 原地动作辅助练习，固定上体动作，做好拉伸外侧腿部膝盖； 2. 加强跳跃平衡练习，缓坡逐步巩固； 3. 原地做犁式动作，两膝关节角度改变以改变两板头间距。
滑降				

(续表)

技术名称			技术运用	易犯错误	纠正方法
基础技术	滑降	犁式制动	通过犁式板形完成制动的技术叫犁式制动。使用犁式制动时,保持犁式滑降姿势,逐渐降低身体重心、推开板尾,加大两板内刃的立刃程度,增加两腿用力向外推雪的力度,直到完全停止。	1. 双膝内扣角度过小; 2. 双脚外展后蹬刻雪力度小。	1. 缓坡犁式制动强化练习; 2. 增强无板原地模仿练习。
回转技术	犁式回转	浅弧犁式回转	当滑雪者熟练掌握犁式直滑降后,可以尝试浅弧犁式转弯。浅弧犁式转弯的特点是变向幅度小。即:滑雪者在初级(绿道)上进行犁式浅弧转弯。滑行速度主要通过犁式板形的摩擦力控制。	1. 没有蹬转动作; 2. 腿部蹬转不充分,上肢肩部带动转弯—易摔倒,难控制; 3. 上体后仰,弯腰曲背扶膝;雪板头距离过大,身体后座。	1. 原地动作模范练习,强化动作; 2. 利用缓坡滑行增强动作熟练; 3. 原地两板平放地面,两膝关节内扣一次性内侧刃着地,反复练习。
		深弧犁式回转	初级犁式转弯逐渐增加转弯弧形幅度可以向深弧犁式转弯过渡。由于增加了转弯弧形的幅度,转弯外侧腿会感受到承重力量增大。深弧犁式转弯的滑行速度可以通过滑行弧线和犁式板形共同控制。		
	平行回转	平行转弯具有比较省力、快速、自如和优美等特点,是大众滑雪者向往的技术。平行转弯不同于犁式转弯和半犁式转弯,雪板没有分开和收回的动作,双板在转弯过程中始终保持平行状态。与半犁式转弯保留重心、通过移动支撑面创造雪板立刃不同,平行转弯需要主动移动身体重心横穿支撑面形成雪板立刃。	1. 身体重心不能迅速跟上转弯变化; 2. 点杖时机和下体动作不协调; 3. 转弯时上体姿态控制不住,变形,扭动。	1. 原地动作模范练习,强化动作; 2. 利用缓坡滑行增强动作熟练; 3. 原地两板平放地面,两膝关节内扣一次性内侧刃着地,反复练习。	

## 2. 主要战术及其运用

高山滑雪运动的主要战术包括滑雪路线的控制、心理战术以及环境适应战术等。下面对一些主要战术进行了介绍,并提出了在具体运用情境中的注意事项,供参考。

表 4-3-4 高山滑雪运动模块主要战术及其运用

战术名称	战术介绍	注意事项
滑行路线的控制	高山滑雪比赛的滑行线路是比赛前预设的,不同比赛场地线路不同。需要根据线路的实际情况在高速滑行中做出合理判断,以合理的滑行姿态,最大限度地保持滑行速度并缩短比赛线路长度,获得更短的比赛用时,但不能漏掉旗门。	1. 过旗门向转弯内侧内倾身体,用身体碰撞旗门; 2. 让双脚以最贴近旗门的位置通过,从而滑出最短的转弯半径,缩短比赛距。

(续表)

战术名称	战术介绍	注意事项
心理战术	强化滑雪者平时的心理训练,在平时的学练过程中,教学比赛过程中,通过动机、目标设定假想对手,对注意力和战术思维进行强化。并提高自信心,以达到最佳练习状态和比赛状态。	1. 加强自身心理素质; 2. 抗拒外界因素干扰。
环境适应性战术	环境适应性指的是,滑雪者从适应不同环境,场地状态,适应规则等角度出发,先于他人提前让自身各方面机能熟悉环境,同时从认识上了解相应规则,促进主场态势。	1. 优先熟知适应环境,促进身体机能状态; 2. 正确、合理地采取有效提高措施。

## (二) 高山滑雪运动的主要规则

高山滑雪运动主要规则包括竞赛规则、竞赛组织、裁判工作指南等,体育教师可查阅由国家体育总局冬季运动管理中心、中国滑雪协会联合审定的《高山滑雪国际竞赛规则》进行了解和学习。下面呈现部分项目常用规则。

表 4-3-5 高山滑雪运动模块主要规则

项目名称	规则
速降(又称滑降)	速降比赛要求运动员从山顶按规定线路穿过用旗插成的门形向下滑行,是竞速滑雪比赛项目。线路长2000米以上,坡度5~35度,平均20度。线路两旁插一定数量的旗杆作为各种门形。男子比赛插红色旗,女子比赛插红蓝两色旗。旗门间距为4~8米,上下旗门间距一般为30米左右,以滑降两次的时间计算成绩、决定名次。
回转比赛	回转比赛要求运动员从高山上滑下时不断穿过门形和障碍物,连续转弯高速下滑,是竞速滑雪比赛项目。比赛线路长度男子为600~700米,女子400~500米,坡度30度以上的段落占比赛全程的四分之一。标高差男子为140~200米,女子为120~180米。在男子的比赛线路上插有55~75个门形,女子比赛线路上插有45~60个门形。比赛前,可以从上向下查看线路,但不能着滑雪板从上向下模拟滑行或穿越门形。比赛中,在高速转弯通过线路上的各种门形时,需要两脚过门。碰倒旗杆不算犯规,漏门或骑杆过门算犯规不计成绩。在两条线路上各滑一次,以两次成绩总和评定名次,如第一次犯规则不能滑第二次。
大回转比赛	大回转比赛要求运动员快速地从山上向下沿线路连续转弯,穿越各种门形。男子比赛线路长度为1500~2000米,女子为1000米以上。男子线路标高差为300~400米,女子为250~350米。坡度为15~32度。以两次滑行时间计算成绩。 大回转的转弯设计速度为15~20米/秒。比赛前,允许运动员从上往下查看线路,但不能着滑雪板从上往下模拟滑行。
超级大回转比赛	超级大回转比赛以“S”形滑行轨迹通过预设旗门。与大回转相比,雪道坡面更陡,旗门间距宽25米以上男子比赛时,设置35个以上的旗门;女子比赛时为30个以上。滑降中,进行两次跳跃,与高山滑雪回转、高山滑雪大回转不同,只进行一次比赛。

### (三) 高山滑雪运动赛事组织与欣赏

高山滑雪运动竞赛主要分速度系列和技术系列两部分。其中,速度系列分为男子滑降与女子滑降、男子超级大回转与女子超级大回转。技术系列分为男子大回转与女子大回转、男子回转与女子回转、男子全能(滑降/回转)与女子全能(滑降/回转)以及团队赛。在组织校园高山滑雪运动竞赛中,要根据学校高山滑雪运动的开展实际、学生高山滑雪运动的动作技术水平以及校园周边滑雪场的场地设施条件,有目的地选择若干小项目进行比赛组织,切勿贪大求全。因为,高山滑雪运动相较于其他运动项目,具有较高的危险性,一定要在确保学生安全的情况下,因地制宜地组织校园高山滑雪运动竞赛。对于高山滑雪运动竞赛组织与欣赏的设计可以参考速度滑冰运动竞赛组织与欣赏部分的内容。

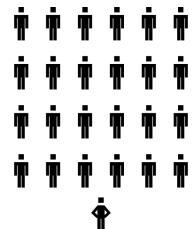
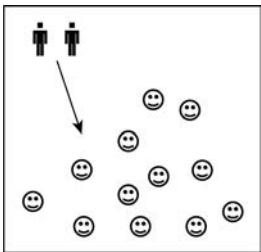
### (四) 高山滑雪运动模块课堂教学设计

对于高山滑雪运动模块的课堂教学设计与实施,要重视区别对待,关注每个学生的进步和发展。在教学中应注意因材施教、区别对待,对于运动基础较好的学生提出更高的学习要求,促进他们更好地发展,形成运动专长;对于运动基础较差的学生要循循善诱,耐心给予指导和帮助,使他们在所学的运动项目上有所进步。对于病弱和残障学生要更加关注和关爱,并给予有针对性的运动与健康指导,弱有所扶,使他们有更多的获得感。如果选择某一运动项目的学生较多,可以采用分层教学或分性别教学的形式,提高教学的针对性和有效性。在教学中重视利用现代化信息技术手段,将多媒体、心率检测仪、电子白板、智能手机、运动手表、计步器、加速度计等信息技术手段深度融合到课堂教学,促进学生的线上与线下学习相结合,为学生提供更现代化的学习体验,提高学生的信息素养。下面呈现高山滑雪运动模块一第3次课的课时计划,供参考。

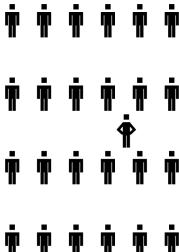
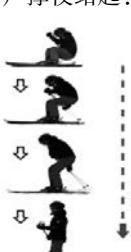
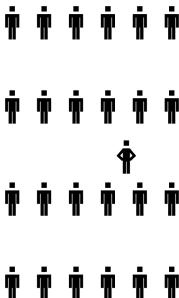
表 4-3-6 高山滑雪运动模块一第3课时的计划

模块	一	课时	第3课时	学生人数	24人
学习目标			1. 了解高山滑雪雪上摔倒和站立的动作技巧,基本掌握技术动作,能够做到在滑雪摔倒后独立站起,完成四项计时体能练习,发展身体协调能力和腿部力量,掌握基本的高山滑雪项目规则; 2. 通过本次课的学习,能够掌握摔倒和站起练习方法,知道安全防范动作及其作用,提升各种情况下的适应能力; 3. 培养遵守纪律的行为和树立规则意识,积极进取,不惧危险,挑战自我,勇于拼搏的意志品质。		
主要教学内容			1. 正确摔倒姿势; 2. 摔倒后站立动作; 3. 教学比赛; 4. 体能:单腿跳绳、弓步交换跳、自重深蹲跳、平板支撑。		
重难点			1. 学生学习的重难点:(1)掌握技术动作、保持学习专注度,(2)所学个人技战术在情境练习中的运用; 2. 教学内容的重难点:(1)雪上摔倒和站立技巧与运用,摔倒时受力点,(2)技术运用时机,站立时支撑点,体能动作标准度; 3. 教学组织的重难点:(1)充分利用场地、器材,(2)练习转换时合理分配、有效的衔接; 4. 教学方法的重难点:(1)讲解示范:讲解要精炼、清楚,示范动作要规范,(2)竞赛激励:比赛设计合理性,符合学习内容要求。		

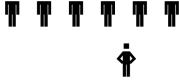
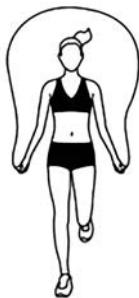
(续表)

安全保障	1. 检查场地器材,充分做好课前准备; 2. 设计科学的教学组织形式; 3. 教师课上进行安全教育,提示安全防护; 4. 充分做好准备活动和放松,避免运动损伤。			场地器材	滑雪场地一块、滑雪装备 24 套。	
教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷		时间	强度
时间	强度					
开始部分 / 激趣导学 (2分钟)	1. 课堂常规: (1) 集合整队、师生问好, (2) 宣布本课教学内容, (3) 教师提问,师生互动, (4) 安排见习生; 2. 教学引入 在双板滑雪中如果摔倒,是向哪个方向倒? 前、后、侧?	教师: 1. 吹哨、提示在集合位置站队; 2. 讲解本次课的教学内容; 3. 提出问题,激发学生兴趣。  学生: 1. 听到集合口令,动作迅速,做到快、静、齐; 2. 认真听教师讲解,动脑思考,积极回答问题。	教师组织,四列横队: 	0分钟	90~110次/分钟	
准备部分 / 增趣促学 (5分钟)	1. 游戏热身跑——捕鱼。	教师: 1. 讲解游戏热身方法,即两人手牵手跑动追逐随便一人,追到后三人手牵手在追其他人,以此类推,最后形成大网,围追少人数; 2. 与学生共同做一次示范并讲解; 3. 组织安排学生进行热身游戏; 4. 示范带领学生进行五节拉伸运动; 5. 观察学生活动状态并随时提示,出现问题及时纠正。	教师组织,学生散点进行游戏: 	2~2.5分钟	130~150次/分钟	
	2. 原地静力拉伸 (1) 头部和上肢, (2) 躯干和腰部, (3) 大腿前后侧肌群, (4) 小腿后侧肌群, (5) 踝关节。	学生: 1. 仔细听讲观察教师示范动作,注意力集中,个人探究; 2. 听教师口令集体进行操练,动作反应要迅速,及时调整,相互合作配合; 3. 原地散开,进行五项拉伸准备活动 4×8 拍,做动作时上下肢协调,动作有节奏力度。		1~1.5分钟	120~140次/分钟	

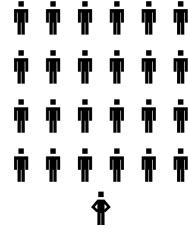
(续表)

基本部分 / 提升素养 (31分钟)	<p>1. 技能练习 (1) 安全摔倒:</p>  <p>教师: 1. 利用图示讲解安全摔倒技术与方法,即当身体失控即将摔倒时,迅速降低重心,身体偏向一侧,扔掉雪杖,顺势向侧倾倒同时保护好头部,应尽量避免身体向后倒下; 2. 教师完整示范安全摔倒; 3. 有序组织学生进行练习; 4. 教师监督、巡视指导,仔细观察错误动作,个别纠正,提示学生摔倒时顺势向侧倾倒,及时扔掉雪杖。 学生: 1. 仔细听讲并观察教师示范动作,重点观察摔倒方向; 2. 集体听口令做安全摔倒练习15次; 3. 两人一组合合作自主练习15~20次,相互观察动作,轮流帮扶,做好安全防护; 4. 相互配合,合作督学,指出问题,及时改进安全摔倒动作。</p>	<p>教师组织,四列横队:</p> 	6.5~7分钟	140~160次/分钟
	<p>(2) 撑杖站起:</p>  <p>教师: 1. 利用图示讲解撑杖站起技术与方法,即摔倒后首先将身体调整为头朝山上,雪板朝向山下,使雪板与滚落线垂直,用山上板的外刃和山下板的内刃刻住雪面,借助双杖在身后两侧撑住用力撑动站起,也可将双杖并在一起双手握杖,在山上侧撑动站起; 2. 完整示范讲解撑杖站起; 3. 有序组织练习,监督、巡视,仔细观察学生错误动作,个别指导纠正。 学生: 1. 注意力集中,仔细听讲并观察教师示范动作,重点观察摔倒方向; 2. 集体听口令做支撑站起练习15次; 3. 两人一组合合作自主练习15~20次,相互观察动作,轮流帮扶; 4. 利用板刃卡雪,反应迅速,做好安全防护; 5. 相互配合,合作督学,指出问题,及时改进安全摔倒动作。</p>	<p>教师组织,四列横队:</p> 	6.5~7分钟	140~160次/分钟

(续表)

基本部分 / 提升素养 (31分钟)	<p>2. 技能比赛: 站立开始, 板上蹲下一侧倒—撑杖站起, 连续3次, 比站起速度。</p> <p>教师: 1. 教师示范讲解比赛方法, 及要求, 动作示范规范; 2. 有序组织分组, 统一下达口令。 学生: 1. 个人探究, 听从教师要求; 2. 动作连贯、完整, 尽量做到规范; 3. 利用雪杖支撑, 克服心理障碍; 4. 注意力要专注, 摔倒方向明确, 站立时协调用力, 仔细观察他人练习, 相互学习, 有针对性地给予评价。</p>	<p>教师组织, 四列横队:</p>    		4~4.5分钟	150~170次/分钟
	<p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 单腿跳绳:</p>  <p>(2) 弓步交换跳:</p>  <p>(3) 自重深蹲跳:</p>  <p>(4) 平板支撑:</p> 	<p>教师: 1. 讲解示范练习要求, 提示各项练习要求, 动作规范要点; 2. 统一下达口令组织学生练习。 学生: 1. 认真听教师讲解, 注意观察示范动作; 2. 集体进行操练, 每组连续4个动作每隔1分钟听哨音变换, 共做4组; 3. 动作要规范, 到位, 尽自己能力完成练习内容。</p>	<p>四列横队, 教师组织:</p>    	8.5~9分钟	160~180次/分钟

(续表)

结束部分 / 放松恢复 (2分钟)	教师： 1. 整理放松； 2. 对本次课进行总结； 3. 宣布下课； 4. 师生再见。  学生： 1. 集合整队； 2. 充分放松，缓解疲劳； 3. 互相进行有针对性的评价； 4. 师生鞠躬、击掌下课，收拾器材。	教师组织，四列横队： 	1~1.5 分钟	110~130 次/分钟		
预计负荷	平均心率	140~161 次/分钟				
	运动密度	74% ~ 83%				
课后反思	本节课通过高山滑雪雪上摔倒和站立的动作技术教学，使学生基本掌握安全摔倒和站起的方法，提高了学生的安全防范技能。通过设计多种体能练习，充分发展了学生的身体协调性和腿部肌肉力量。本节课内容丰富，运动密度和强度适宜，能够使学生在合理的运动负荷中提高运动能力，培养学生勇敢、果断、顽强的品质。需改进之处：一是进一步提升课堂教学的趣味性，增加游戏与比赛设计；二是进一步强化精讲多练的教学原则，提高课堂教学的有效性。					

### 三、高山滑雪运动模块学业质量评价

#### (一) 高中高山滑雪运动模块阶段性学业质量水平

对于高山滑雪运动模块阶段性学业质量水平制订，要基于循序渐进的原则，合理制订每个学年5个水平的学业质量要求，其中水平二为合格水平。每个水平学业质量要求的设计均要从运动能力、健康行为、体育品德三大学科核心素养出发，同时要注重结合学校高山滑雪运动的开展实际，制订出既反映《课程标准(2017年版2020年修订)》相关理念，又符合本校实际的学业质量要求。具体的设计思路与撰写方式可以参考学生用书上速度滑冰学业质量标准进行制订。

#### (二) 高中高山滑雪运动模块学习评价案例

##### 1. 评价内容

对于高山滑雪运动模块学习的评价，要结合阶段性学业质量水平的要求，从运动能力、健康行为、体育品德三大维度进行设计。其中，运动能力可以从运动认知与技能、技战术运用、体能进行评价。健康行为可以从学习态度、安全意识、情绪控制、合作意识等方面来评价。体育品德可以从规则意识、进取精神以及责任意识等方面进行评价。下面设计了高山滑雪运动模块一的学习评价案例，供参考。

表 4-3-7 高山滑雪运动模块一综合评价表

年级: \_\_\_\_\_ 班级: \_\_\_\_\_ 学期: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_ 性别: \_\_\_\_\_ 学号: \_\_\_\_\_

评价方面	评价内容				综合得分							
体能	项目		30 米雪地折返跑	100 米反向爬坡跑	俯卧撑							
	期初	测试成绩										
		分数										
	期末	测试成绩										
		分数										
	进步幅度	进步成绩										
		分数										
单项评定分数												
运动技能	运动项目		雪具穿戴	摔倒与站起	雪上行走							
	单项评定分数											
运动认知	高山滑雪安全防护；高山滑雪运动起源、发展以及项目规则。	比赛项目	A. 准确说出 B. 需要提醒 C. 不清楚									
			A. 准确说出 B. 需要提醒 C. 不清楚									
		滚落线	A. 准确说出 B. 需要提醒 C. 不清楚									
健康行为	1. 具有安全防范的意识； 2. 积极参与项目活动； 3. 比赛或者游戏中能很好控制情绪； 4. 有体育锻炼的习惯； 5. 主动与同伴沟通交流。											
体育品德	1. 遵守规则；2. 有纪律意识；3. 有组织能力；4. 敢于挑战自我；5. 有自信心；6. 团结互助。											
奖券分数												
总分												
等第												
学分评定												

## 2. 评价方法

### (1) 体能的评价

① 每个运动技能模块的体能测试项目由各校根据学生的实际情况和教学需要确定,一般为 3~4 项。

各单项体能进步幅度分数以附加分的形式加入到相应的单项体能评定分数中,其附加权重可以根据教学实际情况和激励学生发展的需要进行确定和调整。

体能单项评分=模块学期末测试分数+进步幅度分数×权重

权重参考:

评价等级	评价等级百分比%	量化指标
优秀	10	
良好	20	
中等	30	
合格	32	
不合格	8	

体能综合评定=各项目相加/测试项目的总数。

② 每个模块学习末的体能测试成绩即为下个模块学习初的体能测试成绩。

(2) 基本知识与技能的评价

① 每个模块运动技能测试的具体项目数由各校根据学生的实际情况和教学需要予以确定,一般为3~4项。

② 对于运动技能方面的评价主要通过设置运用情境,考查学生对于所学运动技能的灵活、有效运用,并给予相应的评分。

(3) 运动认知的评价

① 等第折算分值是:A为100分,B为50分,C为0分,也可以继续细化。

运动认知	高山滑雪安全防护;高山滑雪运动起源、发展以及项目规则。	比赛项目	A. 准确说出 B. 需要提醒 C. 不清楚	
		安全摔倒	A. 准确说出 B. 需要提醒 C. 不清楚	
		滚落线	A. 准确说出 B. 需要提醒 C. 不清楚	

② 运动认知的综合评分=各内容相加/内容总数。

(4) 健康行为和体育品德的评价

根据课程标准的要求,结合班级具体情况,根据模块学习的重点在学习过程中予以评价,并给予相应的评分。

冰雪类运动对于教学环境有着特殊的需求,而且其项目丰富多样,不同项目的教学也存在一定的差异。本章主要从技战术及其运用、竞赛组织与欣赏、教学设计与实施、学习评价等维度,对速度滑冰、冰球、高山滑雪等3个冰雪类运动项目教学进行了简要阐述。如需要对上述项目进行更全面的了解,请查阅相关项目的书籍或网络资源。

参考文献：

- [1] 全国体育学院教材委员会.冰上运动[M].北京:人民体育出版社,2012.
- [2] 人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心.冰上运动(七至九年级)[M].北京:人民教育出版社,2016.
- [3] 国家体育总局青少年体育司,国家体育总局冬季运动管理中心.中国青少年速度滑冰训练教学大纲[M].北京:北京体育大学出版社,2017.
- [4] 付进学,王晓亮.单排轮滑球教程[M].北京:北京体育大学出版社,2008.
- [5] 刘晓树.冰上曲棍球——冰壶、冰球[M].江西:二十一世纪出版社,2015.
- [6] 中国冰球协会.国际冰球联合会官方冰球规则[S].北京:北京体育大学出版社,2019.
- [7] 中华人民共和国教育部.普通高中体育与健康课程标准(2017年版2020年修订)[S].北京:人民教育出版社,2018.
- [8] 张士波.新形势下冰雪课程教学模式研究[J].冰雪运动,2016,38(03):49-52.
- [9] 刘树明,张士波.单板U型场地青少年运动员体能训练方法研究[J].冰雪运动,2015,37(04):21-25.
- [10] 范连军,李兴洋.单板U型场地滑雪运动员专项战术的研究[J].黑龙江科技信息,2012(23):226.
- [11] 包大鹏.高校单板高山滑雪课程教学的课程体系构建[J].冰雪运动,2019,41(06):51-56.
- [12] 李野.高山滑雪教学理论授课的要点[J].冰雪运动,2014,36(01):82-84.
- [13] 任立刚.高山滑雪回转技术的教学与训练方法研究[J].赤子(上中旬),2015(15):334-335.

# 第五章 新兴体育类运动教学

新兴体育类运动是指在国际上比较流行的但在我国开展不久,或国内新创的深受青少年喜爱并适合在学校开展的运动项目。新兴体育类运动在欧美国家开展较早,也较为盛行,国内很多新兴体育类项目也由国外引进,在年轻人群体中很受欢迎。协作、创新、极限是新兴体育类运动的显著特点,参与此类运动,有助于培养学生的协作意识、创新能力、挑战精神。本章将对花样跳绳、攀岩、定向运动、旱地冰球、滑板等在学校开展较广泛的新兴体育类运动项目的教学进行设计,供广大教师参考。

## 第一节 花样跳绳运动模块教学

据史料记载,跳绳运动是一项广泛流传于我国民间的体育活动,已有 1500 多年的历史,现今的跳绳运动,尤其是花样跳绳运动,克服了传统跳绳运动的枯燥乏味,融合了舞蹈、健身操等律动元素,注入了时尚的音乐元素,更加富有吸引力。花样跳绳运动不受人数、季节、年龄的限制,且场地要求不高,器材简单,易于操作,其运动特点是需要全身协调配合,具有较强的节奏感和趣味性。花样跳绳运动有助于学生肌肉力量、速度、灵敏性、协调性、心肺耐力、爆发力等体能的提高;花样跳绳运动创意无穷,学生可根据自身特点选择适合自己的动作或创新动作,有助于培养其创新能力。

### 一、花样跳绳运动模块教学设计

#### (一) 花样跳绳运动模块的目标体系和内容构建

##### 1. 花样跳绳运动模块的目标体系

在花样跳绳运动的模块学习目标制订上,要把运动能力、健康行为、体育品德三大核心素养全面渗透到模块学习目标中。考虑到新兴体育类运动的项目种类较多,学生的选择也更为丰富,所以,在这里仅呈现了花样跳绳运动模块一~三的学习目标,广大教师可以在此基础上,对模块四~十的学习目标进行设计。

表 5-1-1 花样跳绳运动 3 个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	通过对花样跳绳个人花样、跳长绳、朋友跳、车轮跳、交互绳等内容的学习，能够运用所学的知识、技能和方法，参与组织花样跳绳展示和比赛活动，显著提高体能与技能水平；掌握和运用所学花样跳绳的裁判知识和规则；能够独立或合作制订和实施体能锻炼计划，并对练习效果做出合理的评价；了解和分析花样跳绳的重大体育赛事，具备较好的欣赏和评价能力。	模块一	基本掌握花样跳绳个人花样基本动作、一级组合动作以及部分速度类动作，并能在双人单绳、多人两绳和集体单长绳“8”字跳等练习或比赛中予以运用；能够创编初级花样跳绳组合动作并运用于表演比赛；发展协调性、灵敏性、柔韧性、肌肉力量、速度、心肺耐力等体能。
		模块二	能够掌握较复杂的花样跳绳个人花样基本动作、二级组合动作以及多种配合动作，并在比赛情境中使用；初步形成花样跳绳学习和比赛中分析问题和解决问题的能力；专项体能与一般体能的水平明显提高。
		模块三	能够把所学的花样跳绳基本动作技术、组合动作技术以及集体配合动作运用于花样跳绳的展示和比赛活动中；运用综合知识和技能解决问题的能力增强；表现出较充沛的体力。
健康行为	通过花样跳绳的学习，掌握科学的锻炼方法，养成良好的锻炼习惯，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；学会预防和处理花样跳绳运动中常见的运动损伤、花样跳绳运动中产生的疲劳问题，并积极进行身心恢复；提高生存和生活的能力，适应自然社会环境的变化。	模块一	基本掌握和运用花样跳绳运动安全防护知识，在运动、学习和生活中积极与人交流，培养对花样跳绳的兴趣，能在课外运用花样跳绳运动进行体育锻炼和比赛。
		模块二	能够安全地参与花样跳绳比赛，预防和简单处理花样跳绳运动中常见的运动损伤；积极与同伴交流合作，提高自主、合作、探究学习的能力，自主进行课外体育锻炼，情绪控制能力得到提高。
		模块三	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；充分体验学习的乐趣；具有一定的合作能力和公平竞争的意识，较好地处理人际关系，适应自然社会环境的变化。
体育品德	通过花样跳绳的学习，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；正确对待花样跳绳比赛的胜负，胜不骄、败不馁；胜任不同的运动角色，表现出团队合作与负责任的行为；遵守规则、文明礼貌、尊重他人，具有公平竞争的意识和行为。	模块一	能够按照基本的规则进行花样跳绳运动的游戏和比赛，具有良好的团队合作意识，表现出积极进取、不怕困难、顽强拼搏的体育精神和文明礼貌行为。
		模块二	培养克服困难、坚忍不拔的体育精神；表现出遵守规则、公平公正的体育道德和相互尊重、自尊自信的体育品格。
		模块三	练习中表现为敢于直面困难、挑战极限，比赛中树立公正公平的规则意识，尊重对手、尊重裁判、文明参赛，正确对待比赛的胜负。

## 2. 花样跳绳运动模块的内容构建

对于花样跳绳运动模块内容的构建,不同学年有不同的侧重点,其中第一学年(模块一~模块三)以花样跳绳运动基本知识与技能为主,第二学年(模块四~模块七)以花样跳绳运动的基础创编为主,第三学年(模块八~模块十)以进行花样跳绳运动的高级创编和评判执裁为主。当然,每个模块都要包括基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等6个方面的内容。下面呈现了花样跳绳运动模块一~三的教学内容,广大教师可以在此基础上,对模块四~十的教学内容进行设计。

表 5-1-2 花样跳绳运动 3 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	花样跳绳运动的基本知识、花样跳绳运动对身心健康发展和体育品德培养的重要作用,以及花样跳绳运动的安全知识和方法。	单人单绳的各种步伐跳、双摇跳、编花跳(基本交叉跳),两人一绳花样跳、两人两绳车轮跳、三人两绳交互绳、集体单长绳“8”字跳等动作技术。	四点支撑、立卧撑、仰卧举腿、往返跑、肘部平板支撑、俯卧撑、仰卧两头起、十字跳、推小车、接力跑、半蹲 180 度转身跳、仰卧左右交替摸脚、矮子步等。	结合音乐节奏和脚步变化的单摇跳动作技术,集体单长绳“8”字跳等。	花样跳绳运动比赛的计时计数规则,参加组内计时计数比赛。	观看欣赏高水平花样跳绳比赛。
模块二	花样跳绳运动的发展简史和发展特点以及所蕴含的文化价值,掌握和运用花样跳绳运动的安全知识和防护技能。	单绳步法组合动作技术,短绳与短绳、长绳与长绳之间合作的同步组合摇跳动作,并基本掌握脚步变化跳、转体、移动等动作技术。	四点支撑、仰卧举腿、接力跑、推小车、俯卧两头起、往返跑、肘部平板支撑、半蹲 180 度转身跳、仰卧左右交替摸脚、矮子步、立卧撑等。	结合音乐节奏的单人单绳组合动作技术以及车轮跳简单组合动作技术,重点学习多人长绳同步跳动作技术。	积极参加花样跳绳团队比赛,进一步了解花样跳绳比赛的基本规则,较准确地计数并掌握正确的判罚方法。	观看高水平花样跳绳比赛并进行简要评价。
模块三	花样跳绳运动摇绳的力度、圆弧角度与转动速度的关系,跳入、跑出的角度、速度和时机以及双人、多人合作时人与人、人与绳的关系等知识与方法,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。	单人单绳特殊交叉及双摇动作技术组合跳、车轮跳特殊交叉动作技术组合、长绳单人跳、长绳“8”字跳、集体长绳同步跳和交互绳跳简单动作组合等动作技术。	推小车、俯卧两头起、往返跑、肘部平板支撑、半蹲 180 度转身跳、仰卧左右交替摸脚、矮子步、四点支撑、立卧撑、仰卧举腿、往返跑、俯卧撑、仰卧两头起、十字跳等。	结合音乐节奏的双人和多人同步单绳组合动作技术展示;四人摇绳的摇与跳等集体练习,与同伴配合跳绳的组合动作比赛。	积极参加班级内或班级间各种形式的花样跳绳展示和比赛活动,基本掌握比赛的规则和裁判方法。	观看高水平花样跳绳比赛,用专业术语与同伴讨论比赛双方使用的技战术,并点评运动员的技战术表现和顽强拼搏的精神等。

## (二) 花样跳绳运动模块教学计划的设计与实施

花样跳绳本身是一项时尚性、兼容性很强的运动,可以融合各种元素,在模块教学中,可以设计加入

多种其他运动元素,如健美操、啦啦操、体操、武术、街舞、民族舞蹈、网络流行舞步、毽子、花式篮球、游戏等。同时,针对花样跳绳运动的知识与技能教学,要积极创设花样跳绳运动创编、展示、擂台赛等运用情境,以更好地提升学生花样跳绳运动知识与技能的运用能力。下面呈现模块一的教学计划,供参考。

表 5-1-3 花样跳绳运动模块一教学计划

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> <li>基本掌握花样跳绳个人花样基本动作、一级组合动作以及部分速度类动作,并能在两人一绳花样跳、两人两绳车轮跳、三人两绳交互绳和集体单长绳“8”字跳等练习或比赛中予以运用,能够创编单绳初级花样跳绳组合动作并运用于表演比赛,发展协调性、灵敏性、柔韧性、肌肉力量、速度、心肺耐力等体能;</li> <li>基本掌握和运用花样跳绳运动安全防护知识,在运动、学习和生活中积极与人交流,培养对花样跳绳的兴趣,能在课外运用花样跳绳运动进行体育锻炼和比赛;</li> <li>能够按照基本的规则进行花样跳绳运动的游戏和比赛,具有良好的团队合作意识,表现出积极进取、不怕困难、顽强拼搏的体育精神和文明礼貌行为。</li> </ol>
主要教学内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>运动知识 花样跳绳运动的价值概述、基本原理、简单规则概述、运动中的安全防范问题;</li> <li>运动技能 <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 花样跳绳个人基本动作:单人单绳的各种步法跳,双摇跳(双飞)、编花跳(基本交叉跳)、间隔交叉单摇跳(活花跳)、固定交叉单摇跳、大众一级组合动作等动作技术,</li> <li>(2) 基础配合:两人单绳花样跳(两人并排跳、依次跳、转身跳等)、两人两绳车轮跳基本跳、部分速度类动作等;</li> </ul> </li> <li>体能 <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 熟悉花样跳绳热身活动,</li> <li>(2) 体能练习(专项体能与一般体能)的基本多种方法:四点支撑、立卧撑、仰卧举腿、往返跑、肘部平板支撑、俯卧撑、仰卧两头起、十字跳、推小车、接力跑、半蹲 180 度转身跳、仰卧左右交替摸脚、矮子步等;</li> </ul> </li> <li>比赛 <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 教学展示——创编初级花样跳绳组合动作并运用于表演、比赛,</li> <li>(2) 教学擂台赛——两人单绳、集体单长绳“8”字跳,</li> <li>(3) 经常观看高水平的花样跳绳赛事。</li> </ul> </li> </ol>
重难点	<ol style="list-style-type: none"> <li>学生学习的重难点 <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 积极参与花样跳绳学练与比赛,能勇敢面对困难,积极进取,并与同伴团结合作,提高技能水平,</li> <li>(2) 提高花样跳绳动作的准确性、连贯性以及与音乐的吻合;</li> </ul> </li> <li>教学内容的重难点 <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 在表演比赛的情境下花样跳绳基础动作与组合技术的有效运用,</li> <li>(2) 对学生遵守花样跳绳比赛规则意识的培养,以及花样跳绳比赛的基本礼仪;</li> </ul> </li> <li>教学组织的重难点 <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 激发学生对花样跳绳运动的学练动机和参与热情,</li> <li>(2) 学练中将单摇、双摇、交叉跳等基本动作以及简单的基础配合在展示表演中的运用,突出花样跳绳的编排、表演与展示,提高学生的创编和表演能力;</li> </ul> </li> <li>教学方法的重难点 <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 强调花样跳绳学练中的安全提示,注重准备活动和放松活动习惯的养成,</li> <li>(2) 基于学习目标,学练中多组织不同小组间、班级内的技能展示、游戏和比赛,提高学生对花样跳绳的兴趣,吸引学生的注意力。</li> </ul> </li> </ol>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 了解花样跳绳运动的发展史,初步掌握花样跳绳准备活动和放松的基本方法,激发对花样跳绳运动的学练动机和参与热情;</p> <p>2. 了解通过准备活动和放松活动对花样跳绳运动进行安全防护的积极作用;</p> <p>3. 课堂学习态度积极,树立高度的课堂责任心。</p>	<p>1. 介绍花样跳绳的发展历史、锻炼价值、安全防护与基本绳礼;</p> <p>2. 开始与准备部分:跑步热身、拉伸韧带、绳操;</p> <p>3. 学习并演示:并脚跳、双脚交换跳、双摇跳、交叉跳等跳绳方法;</p> <p>4. 体能练习:四点支撑、立卧撑、仰卧举腿、往返跑;</p> <p>5. 结束部分:音乐伴奏双人瑜伽操。</p>	<p>1. 通过多媒体演示,建立学生学习花样跳绳的兴趣;</p> <p>2. 讲解调节绳长的方法,串一根属于自己的珠节绳;</p> <p>3. 教学展示:交流各自单人单绳的练习方法;教师示范并讲解、练习纠错;</p> <p>4. 教师讲解,学生分组练习;</p> <p>5. 师生互动。</p>
2	<p>1. 初步掌握花样跳绳的基本步法和跳绳方法,发展协调性、灵敏性、肌肉力量等体能;</p> <p>2. 培养安全意识和健康意识;</p> <p>3. 课堂学习态度积极,树立高度的课堂责任心。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“长江黄河”游戏、双人操;</p> <p>2. 学习并演示:左右甩绳、并脚后摇跳、开合跳、弓步跳等跳绳方法;</p> <p>3. 结合健美操学习花样跳绳基本步法、并脚同步花样跳绳;</p> <p>4. 体能练习:肘部平板支撑、俯卧撑、仰卧两头起、“十”字跳;</p> <p>5. 结束部分:音乐中集体放松跑。</p>	<p>1. 情境导入:安全知识;</p> <p>2. 教学展示:交流各自单人单绳的练习方法;</p> <p>3. 讲解、示范、练习与纠错;合作练习法:互相监督、互相纠错;</p> <p>4. 教师示范并讲解,学生分组练习;</p> <p>5. 师生互动。</p>
3	<p>1. 掌握大众等级一级动作以及两人一绳同步跳花样,掌握个人速度跳的计时计数规则,发展速度、灵敏性、肌肉力量等体能;</p> <p>2. 通过“时空旅行”以及自编自创绳类游戏,积极与同伴交流合作,培养科学健身、安全运动的意识;</p> <p>3. 培养规则意识,正确地对待比赛的胜负。</p>	<p>1. 开始与准备部分:热身慢跑、徒手热身操,单绳、徒手步法练习;</p> <p>2. 花样跳绳基本动作:并脚前后左右跳、勾脚点地跳、两人一绳同步跳等;</p> <p>3. 绳拓展练习:时空旅行、自编自创绳游戏;</p> <p>4. 体能练习:趣味俯卧撑、支撑移动、推小车、接力跑;</p> <p>5. 结束部分:游戏“花开花落”。</p>	<p>1. 设置问题情境:生活中的跳跃动作有哪些,激发学生的学习兴趣;</p> <p>2. 分解示范教学:讲解、练习、纠错;</p> <p>3. 学生合作学习,互评、教师点评;教学计数擂台赛,学生担任裁判;</p> <p>4. 教师示范并讲解,学生分组练习;</p> <p>5. 师生互动。</p>
4	<p>1. 进一步掌握大众等级一级动作并将之进行组合完成,掌握个人速度跳(单摇)的计时计数规则,发展速度、肌肉力量、灵敏性等体能;</p> <p>2. 培养科学健身、安全运动的意识;</p> <p>3. 培养公平竞争、相互尊重的品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分:跑步热身、拉伸韧带、绳操;</p> <p>2. 同步花样跳:将所学动作技术跟随音乐完成1~2个八拍;</p> <p>3. 个人花样一级动作组合1~4:左右甩绳+并脚跳;开合跳+弓步跳(每个动作完成1个八拍,并重复一次);</p> <p>4. 体能练习:肘部平板支撑、俯卧撑、仰卧两头起、“十”字跳;</p> <p>5. 结束部分:音乐伴奏双人瑜伽操。</p>	<p>1. 音乐练习;</p> <p>2. 分解示范教学:讲解、练习、纠错;</p> <p>3. 学生互评、教师点评;教学展示;</p> <p>4. 教师示范并讲解,学生分组练习;</p> <p>5. 师生互动。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 复习已学动作组合,提高动作质量,认识到体能练习的重要性,发展速度、肌肉力量、灵敏性等体能;</p> <p>2. 培养良好的锻炼习惯,能够主动与队友交流合作,通过合作学习积极与同伴交流合作;</p> <p>3. 提高规则意识,培养迎难而上、勇于进取和挑战自我的品德。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“长江黄河”游戏、双人操;</p> <p>2. 展示并脚跳花样以及个人花样一级动作组合1~4;</p> <p>3. 绳游戏:两人一绳速度跳(一带一跳)练习;</p> <p>4. 体能练习:趣味俯卧撑、支撑移动、推小车、接力跑;</p> <p>5. 结束部分:音乐中集体放松跑。</p>	<p>1. 学生自编自创双人操;</p> <p>2. 组织小组复习展示;</p> <p>3. 教师展示两人一绳的方法:基本跳、交叉跳、转身跳,双人合作学习:一带一、两人并排跳;</p> <p>4. 分解示范教学:讲解、练习、纠错;</p> <p>5. 音伴练习。</p>
6	<p>1. 进一步掌握交换步法组合跳的基本花样,认识体能的重要性,发展速度、肌肉力量、协调性等体能;</p> <p>2. 培养对不同跳绳技术的兴趣,养成良好的锻炼习惯,表现出较好的情绪稳定性;</p> <p>3. 提升配合意识,提高沟通与团队合作的能力,增强责任感。</p>	<p>1. 开始与准备部分:绕场慢跑、游戏“喊号抱团”;</p> <p>2. 个人花样一级动作组合5~8:双脚交替跳、并脚左右跳、基本交叉跳、勾脚点地跳(每个动作各一个八拍);</p> <p>3. 绳游戏:两人一绳速度跳(一带一跳、同摇跳)练习;</p> <p>4. 体能练习:四点支撑、立卧撑、仰卧举腿、接力跑;</p> <p>5. 结束部分:游戏“花开花落”。</p>	<p>1. 教师指挥,学生集体练习;</p> <p>2. 跟音乐学习双脚交替跳节奏(踩车轮),分解示范教学:讲解、练习、纠错;</p> <p>3. 双人合作学习:一带一、两人并排跳,拓展练习:左右“8”字绕绳技术、前后打地技术;</p> <p>4. 体能练习:教师示范并讲解,学生分组练习;</p> <p>5. 师生互动。</p>
7	<p>1. 复习已学花样跳绳大众等级一级动作组合动作,发展灵敏性、肌肉力量、协调性等体能;</p> <p>2. 能够自主进行消除疲劳和自我恢复练习;</p> <p>3. 培养具有一定的展示自我、表现自我的能力。</p>	<p>1. 开始与准备部分:跑步热身、拉伸韧带、绳操;</p> <p>2. 展示大众等级一级动作组合1~8(每一个动作完成1个八拍);</p> <p>3. 速度跳练习:双飞(双摇跳);</p> <p>4. 体能练习:肘部平板支撑、半蹲180度转身跳、仰卧左右交替摸脚、矮子步;</p> <p>5. 结束部分:音伴双人瑜伽操。</p>	<p>1. 学生集体练习;</p> <p>2. 复习已学并腿跳、交换跳花样并纠错,教学展示;</p> <p>3. 学习徒手双飞节奏以及持绳双飞练习,学生互评、教师点评;</p> <p>4. 教师示范并讲解,学生分组练习;</p> <p>5. 师生互动。</p>
8	<p>1. 学习大众等级一级动作节奏变换,发展速度、肌肉力量、灵敏性等体能;</p> <p>2. 培养一定的安全意识并能采取合理的预防措施;</p> <p>3. 培养担任不同的角色,乐于学习、传播、创新花样跳绳技的能力。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“长江黄河”游戏、双人操;</p> <p>2. 大众等级一级动作节奏变换跳:两拍一动;</p> <p>3. 速度跳练习:双飞(双摇跳);</p> <p>4. 体能练习:四点支撑、立卧撑、仰卧举腿、接力跑;</p> <p>5. 结束部分:音乐中集体放松跑。</p>	<p>1. 学生自编自创双人操;</p> <p>2. 分解示范教学:讲解、练习、纠错,学生互评、教师点评;</p> <p>3. 跟着音乐学习徒手双飞节奏以及持绳双飞练习,学生互评、教师点评;</p> <p>4. 教师示范并讲解,学生分组练习;</p> <p>5. 音伴练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 初步掌握交叉基本花样,了解两种以上热身的方法,并能够自主进行热身练习,发展体能;</p> <p>2. 进一步培养花样跳绳的学练动机和参与热情,积极沟通交流,提升适应外部环境的能力;</p> <p>3. 具有良好的团队合作意识,积极进取,挑战自我。</p>	<p>1. 开始与准备部分:绕场慢跑、游戏“喊号抱团”,热身操;</p> <p>2. 复习已学速度跳方式:并腿跳、交换跳;</p> <p>3. 交叉跳花样——间隔交叉单摇跳(活花跳)、固定交叉单摇跳;</p> <p>4. 体能练习:肘部平板支撑、俯卧撑、仰卧两头起、十字跳;</p> <p>5. 结束部分:游戏“花开花落”。</p>	<p>1. 小组自编自创热身操;</p> <p>2. 配乐复习大众花样前6个动作组合;</p> <p>3. 分解示范教学:讲解、练习、纠错,合作学习:两人一组,互相监督、互相纠错;</p> <p>4. 教师示范并讲解,学生分组练习;</p> <p>5. 师生互动。</p>
10	<p>1. 复习个人绳基本速度跳,进一步改进提高动作质量,学习花样动作组合的节奏变化跳,发展灵敏性、肌肉力量、速度等体能;</p> <p>2. 进一步培养对不同技术跳绳的兴趣,比赛中能够积极沟通交流,提升配合意识和适应外部环境的能力;</p> <p>3. 展示出遵守规则、尊重裁判、挑战自我、顽强拼搏的品质,培养学生正确对待比赛的胜负观。</p>	<p>1. 开始与准备部分:跑步热身、拉伸韧带、绳操;</p> <p>2. 复习已学速度跳动作:并腿跳、交换跳;</p> <p>3. 个人花样一级动作节奏变换跳:一拍一动+两拍一动;</p> <p>4. 体能练习:四点支撑、立卧撑、仰卧举腿、接力跑;</p> <p>5. 结束部分:音伴双人瑜伽操。</p>	<p>1. 音伴练习;</p> <p>2. 合作学习:两人一组,互相监督、互相纠错;</p> <p>3. 分层教学:学习后摇前交叉跳技术,学习前摇后交叉跳技术,教学擂台赛;</p> <p>4. 教师示范并讲解,学生分组练习;</p> <p>5. 音伴练习,师生互动。</p>
11	<p>1. 复习大众花样一级8个动作组合,进一步改进提高动作质量,发展速度、协调性、爆发力等体能;</p> <p>2. 能够积极与人交流,敢于面对困难和挫折,提高自主、合作、探究学习与锻炼的能力;</p> <p>3. 能遵守规则、尊重同伴和对手,客观准确地点评自己及同学的表现。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“长江黄河”游戏、双人操;</p> <p>2. 复习个人花样一级动作组合:左右甩绳、并脚跳、双脚交替跳、开合跳、弓步跳、并脚左右跳、基本交叉跳、勾脚点地跳;</p> <p>3. 短绳多人组合动作花样:“时光隧道”(多人摇绳多人钻)、两弹一跳套人、钻洞跳技术;</p> <p>4. 体能练习:“推小车”游戏、立卧撑、俯卧两头起、往返跑;</p> <p>5. 结束部分:音乐中集体放松跑。</p>	<p>1. 集体练习;</p> <p>2. 分组练习,个别纠错:6~8人一组进行个人花样练习,情境教学:小组短绳自选动作创编练习;</p> <p>3. 分组拓展练习:不同形式的带人组合(左右绕8字、前后带人)、带人两人同步花样、两人同套一人组合,教学展示、点评;</p> <p>4. 教师示范并讲解,学生分组练习;</p> <p>5. 音伴练习,师生互动。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 提高大众花样一级 8 个动作组合动作的连贯性以及表现力,发展心肺耐力、速度、肌肉力量等体能;</p> <p>2. 积极与人交流合作,主动参加校内、校外的体育锻炼,提高合作能力;</p> <p>3. 能够胜任不同的运动角色,客观准确地点评自己及同学的表现。</p>	<p>1. 开始与准备部分:绕场慢跑、游戏“喊号抱团”,热身操;</p> <p>2. 复习个人花样一级动作组合+节奏变化;</p> <p>3. 长绳(一):正摇、反摇、进绳、出绳;</p> <p>4. 体能练习:四点支撑、立卧撑、仰卧举腿、接力跑;</p> <p>5. 结束部分:游戏“花开花落”。</p>	<p>1. 集体练习;</p> <p>2. 情境教学:小组短绳自选动作创编练习;</p> <p>3. 长绳练习——学生分组进行摇绳练习:正摇、反摇,学生单个进行跳长绳练习:进绳—跳 10 个—出绳,教学展示、点评;</p> <p>4. 教师示范并讲解,学生分组练习;</p> <p>5. 师生互动。</p>
13	<p>1. 初步掌握两人一绳组合摇跳基本花样,提高运用花样跳绳组合动作技术的能力,发展速度、肌肉力量、协调性等体能;</p> <p>2. 逐步养成运动前主动热身、运动后主动放松的习惯,进一步培养学习花样跳绳的兴趣;</p> <p>3. 展示出勇敢顽强、吃苦耐劳的品质,表现出勇于担当的精神和责任意识,能够正确认识花样跳绳比赛的胜负。</p>	<p>1. 开始与准备部分:跑步热身、拉伸韧带、绳操;</p> <p>2. 复习两人同摇跳,学习两人一绳朋友跳:出入绳、转体、换位、换手、依次、换向跳;</p> <p>3. 长绳(二):分组集体单长绳“8”字跳;</p> <p>4. 体能练习:立卧撑、仰卧举腿、矮子步、接力跑;</p> <p>5. 结束部分:音伴双人瑜伽操。</p>	<p>1. 集体练习;</p> <p>2. 合作学习:两人一组,互相监督、互相纠错;</p> <p>3. 分组教学:计时集体单长绳“8”字跳,巡回指导:帮助与评价;</p> <p>4. 教师示范并讲解,学生分组练习;</p> <p>5. 音伴练习,师生互动。</p>
14	<p>1. 初步掌握车轮跳基本跳动作以及花样跳绳长绳拓展练习动作配合,提高组合动作技术的运用能力,主动将所学技术运用到比赛中,发展心肺耐力、肌肉力量、协调性等体能;</p> <p>2. 良好的运动练习能在课后的锻炼中加以运用;</p> <p>3. 展示出勇敢顽强、吃苦耐劳的品质,培养乐于学习、传播、创新花样跳绳技术。</p>	<p>1. 开始与准备部分:“长江黄河”游戏、双人操;</p> <p>2. 复习朋友跳;</p> <p>3. 学习车轮跳基本摇绳;</p> <p>4. 长绳拓展练习:长绳花样——乘风破浪,长绳拓展——三角绳;</p> <p>5. 体能练习:推小车、立卧撑、俯卧两头起、往返跑;</p> <p>6. 结束部分:音乐中集体放松跑。</p>	<p>1. 集体练习一分组练习;</p> <p>2. 复习多人组合动作花样:两组同步花样、多组互动;</p> <p>3. 分解示范教学:讲解、练习、纠错,情境教学:长绳拓展花样练习,巡回指导:帮助与评价;</p> <p>4. 教师示范并讲解,学生分组练习;</p> <p>5. 音伴练习,师生互动。</p>
15	<p>1. 复习车轮跳基本跳动作,掌握多种变换花样,提高根据编排需要灵活运用花样跳绳组合动作技术的能力,发展灵敏性、肌肉力量、协调性等体能;</p> <p>2. 积极与同伴交流合作,提高自主、合作、探究学习的能力;</p> <p>3. 能够克服胆怯心理,勇敢、自信并果断地进行练习,能够正确认识花样跳绳比赛的胜负。</p>	<p>1. 开始与准备部分:绕场慢跑、游戏“喊号抱团”,准备活动操;</p> <p>2. 复习车轮跳基本跳动作;</p> <p>3. 小组自编绳操;</p> <p>4. 体能练习:肘部平板支撑、半蹲 180 度转身跳、仰卧左右交替摸脚、矮子步;</p> <p>5. 结束部分:游戏“花开花落”。</p>	<p>1. 集体练习,音伴练习;</p> <p>2. 分组练习:复习已学花样跳绳的内容(多组互动);</p> <p>3. 情境教学:小组短绳自选动作创编绳操,巡回指导:帮助与评价,学生互评、教师点评;</p> <p>4. 教师示范并讲解,学生分组练习;</p> <p>5. 师生互动。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	1. 学习交互绳基本摇绳和进绳方法，进一步提高多种变换花样的技术动作，发展心肺耐力、灵敏性、肌肉力量等体能； 2. 培养自主进行课外体育锻炼的习惯，提高对抗和比赛中情绪的稳定性，抗挫折能力进一步提高； 3. 能够正确地对待比赛的胜负，胜不骄，败不馁。	1. 开始与准备部分：跑步热身、拉伸韧带、绳操； 2. 学习交互绳摇绳及进绳动作； 3. 集体单长绳“8”字速度计时跳； 4. 体能练习：推小车、立卧撑、俯卧两头起、往返跑； 5. 结束部分：音伴双人瑜伽操。	1. 音伴练习； 2. 分组练习：复习已学花样跳绳的内容（多组互动）； 3. 分组教学：计时集体单长绳“8”字跳，巡回指导：帮助与评价；合作练习法：组织模拟考试； 4. 教师示范并讲解，学生分组练习； 5. 师生互动，音伴练习。
17	1. 通过个人花样初级动作组合的考核检查学生动作技术的掌握情况； 2. 团结协作，互帮互助，能够制订以花样跳绳为主要手段的体育锻炼计划； 3. 提高规则意识，展示出勇敢顽强、吃苦耐劳的品质，表现出勇于担当的精神和责任意识。	1. 开始与准备部分：“长江黄河”游戏、双人操； 2. 教学考核 (1) 个人绳速度跳(30秒单摇)， (2) 个人速度跳接力， (3) 大众花样动作组合跳； 3. 结束部分：音乐中集体放松跑。	1. 集体练习； 2. 以小组的形式复习已学花样跳绳的内容；教学竞赛方法：以小组为单位(6~8人)，人人参与，其他组成员和教师做评委，学生互评、教师点评； 3. 音伴集体练习。
18	1. 检查动作技术的创编能力，在表演展示中提高技战术的运用能力，具有一定的花样跳绳欣赏能力，发展速度、肌肉力量、协调性等体能； 2. 能够学以致用，养成课外体育锻炼的习惯，正确看待考核结果； 3. 提高规则意识，展示出花样跳绳运动的基本礼仪，表现出勇于担当的精神、角色意识和责任意识。	1. 开始与准备部分：绕场慢跑、游戏“喊号抱团”； 2. 教学考核 (1) 两人一绳速度跳(1分钟一带一跳)， (2) 集体单长绳“8”字跳， (3) 自选级别动作创编； 3. 结束部分：音乐中集体放松跑。	1. 集体练习； 2. 以小组的形式复习已创编内容；以小组为单位，每小组进行5分钟左右的跳绳展示，学生互评、教师点评； 3. 师生互动，音伴练习。

## 二、花样跳绳运动模块教材教法

### (一) 花样跳绳运动主要技战术及其运用

花样跳绳运动技战术丰富多样、动感十足、注重创新。其中，在个人花样、车轮跳、交互绳等各类花样跳绳中有近百种跳法，每种跳法又可以衍生出更多的运动技战术。下面主要介绍高中阶段常涉及的花样跳绳运动技战术运用，为广大教师提供参考。

#### 1. 主要技术及其运用

花样跳绳运动的主要技术包括并步跳、速度跳、快花、车轮跳、交互绳等。下面介绍了一些主要技术的运用、易犯错误及相应的纠正方法，供参考。

表 5-1-4 花样跳绳运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
并步跳	并步跳即基本跳绳姿势，上身直立稍前倾，重心压在前脚掌上，双脚并拢前后错开，双眼平视前方，上臂微曲，双手握住绳柄至腰间两侧，掌心向前；跳跃时脚踝发力，落地屈膝缓冲，摇绳时双手协同用力，由手腕绕圈摇绳。	1. 双腿后屈——由于不清楚动作的过程，学生经常用力过猛，跳得太高或者双腿后屈； 2. 双手打开幅度太大； 3. 摆绳时用小臂摇绳而不是用手腕摇绳。	1. 通过不带绳的练习，让学生在旁边轻跳几下，并且教师可以带着学生一起跳绳，感受一下轻轻跳起的感觉； 2. 摆绳主要靠前臂和手腕配合用力，可采用固定大臂的练习方法，如用肘关节夹纸练习等； 3. 强调手的动作，不要急于让学生跳，先练习原地不跳的摇绳练习，使手柄始终指向体侧，手腕带动手柄做圆周运动，基本成形时，可以过渡到摇起绳子打地时，双脚跳起的方法进行练习。
速度跳	在基本摇绳姿势的前提下，两脚做依次交替抬起、落地的踏步动作，理论上双脚交换跳是单摇类跳绳中速度最快的一种跳法。	1. 后踢腿：身体易前倾，小腿折叠后踢，大腿后部肌群发力； 2. “扒地”腿部动作幅度过大，像蹬自行车一样，小腿折叠大腿后前伸，落地时有“扒地”动作； 3. 身体后仰：跳绳时大腿抬得过高，身体向后仰着跳绳。	1. 首先不拿绳，做高抬腿动作，体会腿部发力点；然后适当降低抬腿高度，增加踏步频率练习，待腿部动作固定后，可拿绳练习； 2. 在手臂和上体保持基本跳绳动作的前提下，身体重心在两脚之间，保持稳定，一般稍低；腿部直起直落，不可有后踢或前伸等多余动作； 3. 将绳对折两次，两手握绳两端（大约与肩同宽）置于体前膝盖上方，前倾身体做小高抬腿动作，膝盖碰到绳立即下落。
快花	两手握住绳子两端绳柄，绳置于身后，由前向后摇动绳子，跳起一次，绳子过脚两周，第一周直摇过脚，第二周前交叉过脚。	1. 起跳后手臂动作太慢； 2. 第二周挽花时容易绊脚。	1. 起跳后加速摇绳，两手腕相互贴紧，内侧手臂贴紧身体，挽花时手腕主动向下、向里画弧，手腕交叉后往下旋手腕； 2. 一起跳就要加快手臂动作，第一周直摇过尽量加速，为后面挽花节省时间，起跳后，可尝试尽力提膝收腿，手部要求同前挽花跳； 3. 手腕交叉幅度不要太，始终保持在肚脐处交叉，尽量握住手柄后端，使交叉后的绳柄前端超出髋关节即可。
车轮跳	两人并排站立，相近手柄交叉相握，将绳置于身后；一绳先向前摇动，当摇至最高点时另一绳开始向前摇动，两人依次跳跃过绳，两绳始终相隔 180 度，一上一下，一前一后，看上去像“车轮”在转动。	无法把握起跳的时机以及跳跃过程中双手同时向前摇动而不是交替着地的节奏。	1. 首先确定跳绳节奏，不论谁先起跳，两者都保持同步匀速跳跃； 2. 初学者可先练习一人拿两绳的双脚跳，两绳一上一下，一前一后，相隔相同距离。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
交互绳	<p>两人手握两绳相隔适当距离相对站立,两腿分开略宽于肩,两手于腰部高度依次向内侧绕圈摇绳,两绳依次打地,间隔相同时间;跳绳者站于摇绳者任意一侧,以跳绳者为准,跳绳者位于绳外,靠近跳绳者的那根绳为内侧绳,远离跳绳者的另一根绳为外侧绳;以站在摇绳者右侧为例,跳绳者只看内侧绳,当内侧绳靠近身体时,跳绳者双脚或左脚跳进绳中;出绳有两个方向,一为同侧出(进绳侧),二为异侧出(与进绳相反侧);一般从异侧出绳:进绳后开始数节拍,数到单数时从异侧出绳,同理数到双数时从同侧出绳;或者进绳后左右跳跃,始终记住从相反方向出绳,即跳左绳后下一次从右边跳出,跳右绳后下一次从左边跳出。</p>	<p>1. 摆绳时两根绳子的节奏不均匀和绳子在空中时发生碰撞而导致失误; 2. 由于恐惧不敢进绳或者进绳过程中出现失误; 3. 初学者往往因为怕绳绊脚而跳跃高度过高,且容易出现后踢腿跳错误动作,跳起来非常费力又容易失误。</p>	<p>1. 在两绳打地处做一个标记,以便跳绳者和摇绳者分清中心位置,选用两根不同颜色的绳子,以便于初学者数节拍,以内侧绳打地为准数节拍,1、2、3、进,数“进”时上一步跳入绳中; 2. 反复鼓励学习者克服心理恐惧,可采用一根绳子练习进绳直至学习者能够克服心理恐惧和能够独立地完成进绳的动作; 3. 进绳时采用“一步跳”即上一步起跳,跳跃高度适中,5~10厘米即可,跳跃节奏尽量加快,比跳跃单长绳要加快一倍的速度,跳入绳中后,摇绳者要数节拍,帮助跳绳者找节奏。</p>

## 2. 主要战术及其运用

花样跳绳运动的战术运用强调两人以及多人之间的协调配合,以保持较好的节奏与队形。下面介绍一些主要战术和实际运用情境中的注意事项,供参考。

表 5-1-5 花样跳绳运动模块主要战术及其运用

战术名称	战术介绍	注意事项
两人一绳	依次跳 1. 两人练习摇绳,保证节奏与动作; 2. 尝试一人在绳中跳跃,一人在绳外摇绳; 3. 两人不断交换跳跃。	1. 摆绳时绳给不到位导致跳绳者的节奏混乱,这时让配合摇绳的伙伴尽量将绳送到位,保持一致的节奏; 2. 两人站位间距太大,可用绳变短而导致失误,练习过程中可要求学生之间的间距大约在两拳的距离即可; 3. 同时摇动绳子时两手的高度不一致容易导致失误,练习时可告知学习者在起初练习时通过眼睛余光观察同伴手的位置。
	转身跳 1. 跳绳者跳绳两次完成 360 度转身跳,落地时回到原位,在转身过程中保持绳子的节奏与速度、摇绳方向不发生改变; 2. 不用绳练习原地转身,手部同时做出摇绳的动作; 3. 手持绳子转身跳练习,转身的同时需保持摇绳的节奏不变; 4. 两人依次转身; 5. 规定个数练习,逐步提高技术动作; 6. 与音乐节奏同步动作练习。	1. 转身完后摇绳的速度会发生改变,导致下一个跳绳者失误,这时可练习不断原地转身时手部的动作,保持相同的节奏转身; 2. 转身过程中学习者在犹豫往哪个方向转而导致失误,练习之前应重复明确转身的方向可让学习者无绳练习直至能够成功跳跃为止; 3. 练习过程中两人同时数拍子以保持摇绳节奏的稳定; 4. ~6. 口令提示。
	交叉跳 1. 两人摇动一根绳子配合一人完成交叉动作,跳绳者做交叉时手在配合人手下面,两人配合交叉时手部尽量贴住身体,两人保持一致的节奏; 2. 无绳子练习,模仿两人合作交叉的动作; 3. 配合交叉的人练习送绳,尽量动作幅度大一些,动作熟练时可减少动作幅度; 4. 尝试两人依次交叉练习,尽量配合对方。	1. 在配合完成交叉动作时,两人做动作的时机不一致导致动作的失误或完成不了,这时让学习者练习同时做动作; 2. 两人配合交叉时交叉的两手间隔太远导致失误,练习过程中可先采取无绳练习,让学习者能熟练地做成配合交叉的动作并且幅度较小,直至带上绳子练习能够成功完成交叉的动作; 3. 在学习过程中两人出现节奏不一致而导致失误,在学习过程中让学习者在规定节奏下反复练习直至能随心所欲地完成动作为止; 4. 口令提示。

(续表)

战术名称		战术介绍	注意事项
车轮跳	原地车轮跳	1. 两人并排站立交互靠近手的手柄,依次跳跃就像车辆的滚动,保持节奏一致; 2. 无绳模仿车轮跳动作; 3. 车轮跳练习; 4. 练习起绳; 5. 规定个数练习,不断超越个数; 6. 与音乐同步动作练习。	1. 两人站位不要太远,尽量相互靠拢; 2. 两人保持节奏一致; 3. 口令提示; 4. 起绳的时机把握不住,导致跳跃时的节奏是双手同时向前摇动而不是交替着地的节奏,这时先让学习者练习起绳,再练习连续跳跃有意识地控制双手的动作; 5.~6. 保持节奏一致,互相关照。
	车轮跳转身	1. 保持车轮跳的动作,跳绳者原地转身 360 度的跳法,转身时绳子不过脚; 2. 无绳练习原地转身,双手同时摇动; 3. 手持绳子练习转身; 4. 数着拍子练习,逐步提高动作质量; 5. 与音乐节奏同步动作练习。	1.~3. 在转身过程中不过脚的绳子容易打到另一个伙伴而导致失误,转身时内侧手尽量贴紧大腿,让绳子从两人之间过; 4.~5. 两人同时数拍子,保持节奏一致。
交互绳	摇绳	1. 两人手持两根绳子交替落地的摇法; 2. 徒手模仿交互绳摇绳练习; 3. 手持绳子练习; 4. 固定节拍练习; 5. 与音乐同步动作练习。	1.~3. 摆绳时两个绳子的节奏不均匀和绳子在空中时发生碰撞而导致失误,在练习时注重手部动作的幅度和摇绳时按照固定节拍练习; 4. 跟随音乐进行摇绳; 5. 音乐节奏可随摇绳者熟练程度逐渐加快。
	进绳	1. 跳绳者从绳外进入绳内跳跃; 2. 一根绳子练习进绳,方向与交互绳摇绳方向一致; 3. 地上画点练习,让练习者随着绳子到固定的点上跳; 4. 匀速摇绳数拍子进绳; 5. 与音乐节奏同步动作练习。	1. 进绳时身体碰到绳子和进绳之后跳跃的节奏不是随着绳子的节奏进行跳跃,进绳时让过绳子再进绳,进绳之后保持连续跳跃; 2. 进绳过程中有些恐惧感导致不敢进绳子或者进绳过程中导致失误,反复鼓励学习者克服心理恐惧,可采用一根绳子练习进绳直至学习者能够克服心理恐惧和能够独立地完成进绳的动作; 3. 进绳子之前站位离绳子太远导致节奏与绳子不一致而出现失误,练习过程中固定进绳子之前的站位确保有足够的时间进到绳子的中间处跳跃; 4.~5. 三人同时数节拍。

(续表)

战术名称		战术介绍	注意事项
网 绳	三角形跳	三名摇绳者各持两根绳子围成三角形,同时向内或向外摇动绳子,有一名或者多名跳绳者在绳中跳跃。	1. 进绳过程中由于恐惧感导致不敢进绳或者进绳过程中出现失误,反复鼓励学习者克服心理恐惧; 2. 可采用一根绳子练习进绳直至学习者能够克服心理恐惧和能够独立完成进绳动作。
	彩虹跳	由多根绳子重叠在一起,除最外两人之外所有人都必须跳跃绳子。	

## (二) 花样跳绳运动的主要规则

花样跳绳运动竞赛规则主要依据《2018—2021年全国跳绳竞赛规则》。其中,各单项均采用预决赛同场制,比赛出场顺序在总裁判长的监督下,由编排记录组随机生成或抽签决定,各队须着统一服装参赛,服装应美观得体。广大教师可查阅《2018—2021年全国跳绳竞赛规则》进行系统学习。下面主要呈现计数赛的常用规则。

表5-1-6 花样跳绳运动模块(计数赛)常用规则

名称	规则
30秒单摇跳	参赛者在规定的2×2米区域内进行比赛,运动员跳起一次,双手摇绳,绳跃过头顶通过脚下绕身体一周(360度),称作单摇跳,记次数1次,在30秒规定时间内累计进行。比赛口令为“裁判员准备—运动员准备—预备—跳(或哨音)—10—20—停(或哨音)”,以男女队累计数为最后比赛成绩。
30秒双摇跳	参赛者在规定的2×2米区域内进行比赛,运动员跳起一次,双手摇绳,绳跃过头顶通过脚下绕身体两周(720度)称作双摇跳,记次数1次,在30秒规定时间内累积进行。比赛口令为“裁判员准备—运动员准备—预备—跳(或哨音)—10—20—停(或哨音)”,以男女队累计数为最后比赛成绩。
3分钟单摇跳	参赛者在规定的2×2米区域内进行比赛,运动员跳起一次,双手摇绳,绳跃过头顶通过脚下绕身体一周(360度),称作单摇跳,记次数1次,在3分钟规定时间内累积进行。比赛口令为“裁判员准备—运动员准备—预备—跳(或哨音)—30—1分钟—30—2分钟—15—30—45—停(或哨音)”,以男女队累计数为最后比赛成绩。
1分钟双人跳短绳	参赛者在规定的2×2米区域内进行比赛,一人右手持绳,另一人左手持绳,两人同时摇绳进行比赛,绳跃过头顶通过两人脚下绕身体一周(360度),记次数1次,在1分钟规定时间内累积进行。比赛口令为“裁判员准备—运动员准备—预备—跳(或哨音)—15—30—45—停(或哨音)”,以男女队累计数为最后比赛成绩。

(续表)

名称	规则
3×40 秒交互绳接力	<p>1. 每队 3 人,男女不限,2 人摇绳 1 人跳绳,摇绳者距离不限,听到发令后两人开始摇动交互绳,一人进绳跳跃,在 120 秒不间断的时间内,3 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地双脚轮换跳,累计成功通过右脚脚下的次数。比赛口令为“裁判员准备—运动员准备—预备—跳(或哨音)—10—20—30—换—10—20—30—换—10—20—停(哨音)”; </p> <p>2. 技术要求:(1)在比赛开始指令未下达前运动员身体和绳子必须保持静止状态,否则被算作抢跳,出现抢跳后,比赛将继续进行,最后在犯规运动员成绩中扣除 5 次,(2)必须采用双脚轮换跳绳法,其他跳法不计数,(3)跳绳顺序:3 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 摆绳,B 进绳面向 C 跳绳,40 秒时间到时,B 换接 C 摆绳,C 面向 A 跳绳,每位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,(4)如运动员踩线或出界,计数暂停,裁判提醒其回到规定场地继续比赛,再累积计数,时间不间断,如果只是绳子出界不视为犯规,(5)失误不扣分;</p> <p>3. 计分办法:每场比赛由 2 名裁判计数,2 名裁判计数的平均数为比赛应得数,减去犯规应扣次数,为运动员的最后有效次数,比赛成绩按最后有效次数乘以 2 确定,次数多者名次列前,如次数相等,则名次并列。</p>
长绳(A 式): 3 分钟 10 人 长绳“8”字跳	每队 10 名队员参赛(必须有一名异性),预备时绳子处于静止状态,两名运动员(男女不限)持绳站好,间距不小于 3 米。在口令或鸣哨后将绳同方向 360 度摇起,运动员无论采用何种方式须依次以“8”字路线跑入绳中跳跃、长绳过双脚、再跑出长绳,则计次数 1 次,在 3 分钟规定时间内累积进行。比赛口令为“裁判员准备—运动员准备—预备—跳(或哨音)—30—1 分钟—30—2 分钟—15—30—45—停(或哨音)”。
长绳(B 式): 2 分钟齐心 同步跳长绳	每队 12 名队员参赛(6 男 6 女,其中 1 男 1 女摇绳),10 名队员集体跳长绳,绳子在队员脚下受阻为失误,中途失误可继续比赛,摇绳者必须在听到发令后才能摇绳,比赛中途摇绳者不能更换,但可以换手,两摇绳者站位距离为 7 米,摇绳者脚踏线为犯规,扣除犯规所获成绩,记录失误次数,以累计数为比赛成绩,比赛口令为“裁判员准备—运动员准备—预备—跳(或哨音)—30—1 分钟—15—30—45—停(或哨音)”。

### (三) 花样跳绳运动赛事组织与欣赏

#### 1. 花样跳绳运动赛事组织

##### (1) 掌握花样跳绳运动竞赛的种类

花样跳绳运动的竞赛主要有以下几种:

一是计数赛,如 30 秒单摇跳、30 秒双摇跳、3 分钟单摇跳、3 分钟 10 人长绳“8”字跳、1 分钟 10 人长绳集体跳等;

二是花样赛,如个人花样、两人同步花样、四人同步花样、两人车轮跳花样、三人交互绳花样等;

三是集体自编赛,如小型集体自编(3~7人)、大型集体自编(8~16人)等;  
四是规定赛,如个人绳规定套路、车轮花样规定套路、交互绳花样规定套路等;  
五是积分挑战赛,如800个计时赛、2400个计时赛、4800个计时赛等。

### (2) 做好花样跳绳运动竞赛的准备

在举办花样跳绳运动竞赛前,要做好充分的准备工作,明确花样跳绳运动竞赛的策划和组织规范。根据竞赛目的和需求,做好相关物料的筹备。此外,还应做好医疗保障方面的工作。具体需要准备的事宜包括:场地的选择与确认,后勤物料的筹备,裁判规则的学习探讨,工作岗位的设置与安排,志愿者的招募等。

### (3) 制订花样跳绳运动竞赛的规程

花样跳绳运动竞赛规程是竞赛组织的指导性文件,对于竞赛规程的制订,要因地制宜地进行。下面呈现一个花样跳绳运动的竞赛规程案例,供参考。

#### 案例:xxx学校花样跳绳比赛竞赛规程

一、主办单位:xxx。

二、承办单位:xxx。

三、参赛单位:高中各班级(高一年级组、高二年级组、高三年级组)。

四、竞赛时间和地点:

(一) 比赛时间为xxx;

(二) 比赛地点为校体育馆。

五、参赛规定:

(一) 参赛队以各班级为单位组队参赛;

(二) 每队限报领队一人,教练员一人,运动员若干名。

六、运动员条件资格审查:

(一) 参赛运动员必须是在校在册学生;

(二) 参赛运动员的身体健康状况由各代表队负责,合格者方能参赛;

(三) 凡对参赛运动队(员)的资格问题有异议者,需向“资格审查委员会”提交经领队签字的“申诉报告书”方可受理;

(四) 资格审查委员会将在比赛前、比赛中、比赛后对参赛运动队(员)的比赛资格问题认真检查,如发现有不符合比赛资格者,将取消本人或所在队的比赛资格和成绩。

七、竞赛办法:

(一) 竞赛项目

组别 项目	高一组	高二组	高三组
30秒单摇跳			
30秒双摇跳			
3分钟单摇跳			
1分钟双人跳短绳			

(续表)

组别 项目	高一组	高二组	高三组
3×40 秒交互绳接力			
长绳(A)			
长绳(B)			
花样跳绳集体自编			

## (二) 参赛办法,各班级组队参加比赛(比赛允许兼项)

1. 30 秒单摇男女各限报 2 人;
2. 30 秒双摇跳男女各限报 2 人;
3. 3 分钟单摇跳男女各限报 2 人;
4. 双人跳短绳男女各限报 1 队,每队 2 人;
5. 3×40 秒交互绳接力限报 1 队,每队 3 人(男女不限);
6. 长绳(A)限报 1 队(各组别必须有一名异性);
7. 长绳(B)各组别限报 1 队;
8. 花样跳绳集体自编赛限报 1 队,每队 7~8 人(男女不限)。

## (三) 竞赛办法

花样跳绳集体自编赛比赛时间 3~4 分钟;场地 15 米×15 米;运动员 7~8 人,配音乐。所展示的跳绳元素包括但不限于单人绳、交互绳、长绳、车轮跳、旅行跳(Traveller)等,每支队伍在展示动作时应尽可能安排全体队员参与其中,运动员可运用各种长度的绳子,但其中至少有一条长绳长度达到或超过 7 米,否则算严重失误扣 2 分。

表演赛满分 100 分,包括动作难度 40 分、创意编排 40 分和娱乐表演 20 分,轻微失误扣除 1 分/次,严重失误扣除 2 分/次。最后得分为动作难度、创意编排和娱乐表演的总和减去失误扣除的分数。具体如下表:

类别	内容	分值
动作难度 40%	难度等级	8 分
	跳绳种类	8 分
	花样种类	8 分
	队员互动	8 分
	元素转换	8 分
创意编排 40%	同步性	10 分
	质量及队形	10 分
	创新性	10 分
	音乐运用	10 分

(续表)

类别	内容	分值
娱乐表演 20%	娱乐价值	5 分
	流畅度	5 分
	细节关注度	5 分
	观众反响	5 分
合计		100 分

**八、比赛口令：**

(一) 计数赛均采用电子播音口令，比赛开始口令为“裁判员准备—运动员准备—预备—跳(或哨音)”，结束口令为“停(或哨音)”，比赛中间会有阶段性时间提示，接力项目“换”口令下达后，下一名运动员方可起跳。

特别注意，在跳绳计数赛中，每名运动员在同一场比赛中只能采用一种跳绳姿势，不得变换，裁判员在发现运动员变换跳绳姿势时应停止计数，并提示运动员换回第一种跳绳姿势后再接着计数，如运动员拒不接受，则裁判不再计数，运动员成绩则按跳绳姿势变换前的计数为准。

(二) 花样跳绳集体自编开始口令为“裁判员准备—运动员准备—可以开始”，在“4分钟”时给“停或时间到”的提示，超时部分的展示内容，裁判不再评分。

**九、犯规：**

(一) 抢跳、抢换或抢跑：所有计时计数赛项目都不允许抢跳、抢换或抢跑。在“预备”口令发出后，比赛“跳”或哨音口令未下达前，运动员身体、绳子未保持静止状态；或在接力赛中，“换”的口令未下达之前，运动员就开始转换，都将视为抢跳、抢换或抢跑。出现抢跳、抢换或抢跑后，比赛将继续进行。比赛结束后，每抢跳、抢换或抢跑一人次，在应得数成绩中扣除 5 个。

(二) 时间不足或超时：音乐播放后或运动员身体与器材移动为比赛开始，音乐停止或运动员动作结束为比赛结束，时间不足或超时都视为严重犯规，由主裁判按照该项目要求扣分，且超出时间的动作不予评分。

(三) 如果运动员踩线、出界(包括 3 分钟 10 人“8”字跳摇绳人的间距线)或交互绳计数赛中跳绳者方向错误，计数暂停，为了鼓励运动员积极完成比赛，错误动作出现后不再计数，裁判员应立即提醒运动员“出界”，直到在规定的场地内做出正确动作再开始累计计数，时间不间断。花样赛踩线或出界犯规每出现一次，视为严重失误处理，由主裁判按照该项目要求扣分，且超出场地的动作不予评分。

**十、决定名次办法：**

(一) 各组别各项目均取前八名并按 9、7、6、5、4、3、2、1 计名次分；

(二) 各组别各项目均取一、二、三等奖，颁发奖状。

**十一、裁判长、裁判员均由本校体育教师担任。**

本次比赛裁判工作由校体育组安排。

## 十二、比赛器材：

项目	型号
30 秒单摇跳 30 秒双摇跳 3 分钟单摇跳	棉纱绳: 小学 6-260 中学 8-280
1 分钟双人跳短绳	珠节跳绳
3×40 秒交互绳接力	交互珠节绳
长绳(A)	4 米棉绳(中间带胶)
长绳(B)	8 米棉绳(中间带胶)
花样跳绳集体自编赛	珠节跳绳

## 十三、报名时间：

请各代表队务必于×××日前将纸质报名表交给体育组，电子文档发送到×××邮箱。

## 十四、其他：

- (一) 运动员必须自备比赛服，赛前做好准备活动；
- (二) 每场比赛开始前 15 分钟，各队教练员必须将运动员学生证交裁判组验证，如不符合则不能参赛。

## 十五、未尽事宜，另行通知。

×××学校体育组  
××年××月××日

## 2. 花样跳绳运动赛事欣赏

### (1) 掌握花样跳绳运动的观赛礼仪

花样跳绳运动赛事各具特色，比赛场地的选择和所应遵守的礼仪也各有不同。花样跳绳运动比赛一般在体育馆内进行，在进场时应配合安检人员做好相应的安检事宜。在观赛时，不宜大声喧哗以免影响运动员的比赛发挥；在离场时，需根据引导员的指示有序离场。

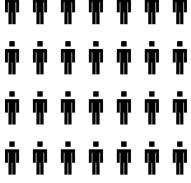
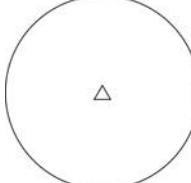
### (2) 理解花样跳绳赛事的文化内涵

花样跳绳运动是在汲取中华民族传统跳绳运动的精华和结合现代表演项目特色的基础上发展而来，融汇舞蹈、体操、武术、杂技、音乐等元素，在绳艺、绳技、绳舞、绳操等方面使跳绳者的个性得到淋漓尽致的发挥，更加突出其休闲、娱乐、趣味和健身效果。所以，在观看花样跳绳运动赛事时，要准确理解其文化内容，重点关注运动员动作技术与韵律的协调配合，欣赏其身体美、韵律美以及精神美。

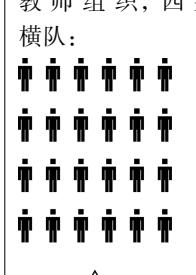
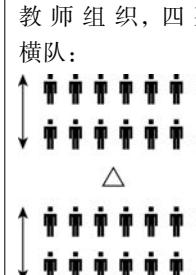
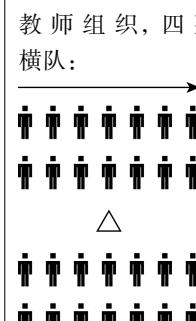
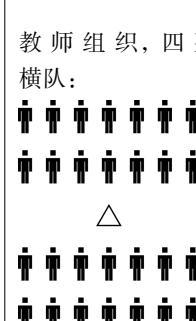
### (四) 花样跳绳运动模块课堂教学设计

在花样跳绳运动模块课堂教学中，要为学生营造合作交流的氛围，让学生在集体活动中共同探索，增强其团队协作能力。同时，要通过展示、比赛等情境，激发学生的创新意识，引导其主动进行花样跳绳运动的创编。此外，还应借助图片、音乐、视频等资料，加强对学生审美意识的培养，使学生能够在花样跳绳运动的创编中积极地融合多种元素，展现多种风格。最后，要指导学生学会选择合适的绳子、服装、鞋子、场地等，以使学生能够更充分、更安全地参与花样跳绳运动。下面呈现花样跳绳运动模块—第 3 课时的教学计划，供参考。

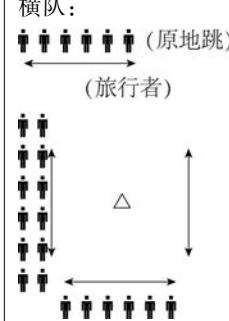
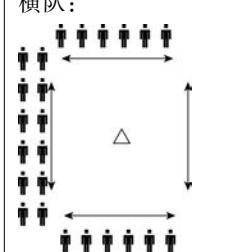
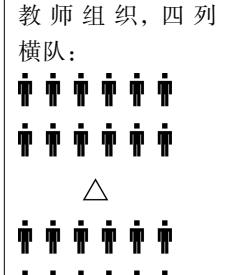
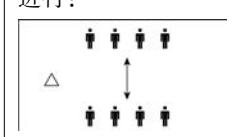
表 5-1-7 花样跳绳运动模块一第3课时的教学计划

模块	一	课时	第3课时	学生人数	30人
学习目标	1. 掌握大众等级一级动作以及两人一绳同步跳花样,掌握个人速度跳的计时计数规则,发展速度、灵敏性、肌肉力量等体能; 2. 通过时空旅行以及自编自创绳类游戏,积极与同伴交流合作,培养科学健身、安全运动的意识; 3. 培养规则意识,正确地对待比赛的胜负。				
主要教学内容	1. 花样跳绳基本动作:并脚前后左右跳、勾脚点地跳、两人一绳同步跳等; 2. 绳拓展练习:时空旅行、自编自创绳游戏; 3. 体能练习:趣味俯卧撑、支撑移动、推小车、接力跑。				
重难点	1. 学习方面的重难点:(1)学会合作学习,(2)自编自创绳游戏; 2. 教学内容的重难点:(1)两人一绳同步花样跳,(2)时空旅行绳拓展练习; 3. 教学组织的重难点:(1)教师精讲学生多练,(2)绳拓展练习教学; 4. 教学方法的重难点:(1)讲解示范的时机把握,(2)情境教学。				
安全保障	1. 穿舒适的运动服、运动鞋,口袋不要装硬物,不佩戴首饰、眼镜; 2. 练习前做好热身,避免运动损伤。	场地器材	1. 室内场馆; 2. 短绳 32 根; 3. 音乐播放器一台。		
课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
开始部分 / 激趣导学	1. 集合整队; 2. 师生问好; 3. 宣布本课内容; 4. 安排见习生。	<b>教师:</b> 1. 向学生问好; 2. 宣布本课教学内容; 3. 语言强调本课教学目标。 <b>学生:</b> 1. 向教师问好。 2. 集合时快、静、齐。	<b>教师组织,四列横队:</b>  <b>△</b>	90 ~ 1 分钟	110 次 / 分钟
准备部分 / 增趣促学	1. 热身跑; 2. 徒手热身操: (1) 头部运动, (2) 肩部运动, (3) 体侧运动, (4) 体转运动; 3. 单绳、徒手步法练习 (垫步跳、并步跳、开合跳、勾脚跳、铃跳、滑雪跳等); 4. 下肢拉伸。	<b>教师:</b> 1. 导入情境:生活中的跳跃动作有哪些; 2. 教师提出要求,语言、动作提示学生; 3. 每节操各 4×8 拍。 <b>学生:</b> 1. 一路纵队跑成一个圆圈; 2. 跑跳结合,跟教师活动; 3. 积极参与、活动充分。 <b>音乐:</b> GoodTime。	<b>教师组织,慢跑围成一个圈:</b>  <b>△</b>	130 ~ 4 分钟	150 次 / 分钟

(续表)

基本部分 / 素养提升 (33分钟)	1. 绳的介绍 (1) 复习持绳方法; (2) 复习左右甩绳、并脚跳、开合跳、弓步跳。	教师: 讲解示范。 学生: 认真听讲,模仿练习5~10次。	教师组织,四列横队:  △	130 ~ 1~1.5分钟 150次/ 分钟
	2. 学习个人花样动作 (1) 铃跳(前后跳)+滑雪跳(左右跳), (2) 勾脚点地跳, (3) 大众一级动作串联。	教师: 1. 讲解示范; 2. 音乐伴奏。 学生: 1. 两人一组合学习10次; 2. 学生集体展示; 3. 脚在绳子打地过脚之后快速变换步法,动作正确、协调、舒展,音乐节奏感强,充分发挥想象力和实践能力,创造丰富的两人短绳花样。 音乐:鬼步舞动感舞曲。	教师组织,四列横队:  △	140 ~ 5~5.5分钟 160次/ 分钟
	3. 学习朋友跳 (两人一绳花样跳) 学习同摇单摇跳组合 (1) 并排站立跳, (2) 前后站立跳, (3) 轮流跳:2个, (4) 轮流跳:1个。	教师: 1. 要求学生探究学习10次; 2. 巡视指导。 学生: 1. 两人并排(或前后)站立,外侧手拿绳,向前摇绳,同步起跳; 两人并排站立,外侧手向内侧甩绳,将绳送至对方脚下,依次跳动; 2. 动作协调,配合默契。 音乐:HandClap。	教师组织,四列横队:  △	140 ~ 5~5.5分钟 160次/ 分钟
	4. 计数擂台赛。	教师: 发令、计时3次。 学生: 1. 计数; 2. 两人并排站立,外侧手拿绳,依次跳动,同时做单手挽花动作,动作幅度不要过大,基本保持原地跳动,同时要照顾到对方,保持两人节奏一致; 3. 配合默契。	教师组织,四列横队:  △	150 ~ 4~4.5分钟 170次/ 分钟

(续表)

		<p><b>教师：</b> 教师巡回指导。</p> <p><b>学生：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生两人前后站立，一人持绳跳，一人不持绳基本保持原地跳动，保持两人节奏的一致；</li> <li>2. 学生分组练习 10 次，相互观察，相互交流；</li> <li>3. 小组展示，互评；</li> <li>4. 合作学练、相互配合、节奏一致。</li> </ol> <p>音乐：La La La。</p>	<p>教师组织，四列横队：</p> 	150 ~ 分钟
基本部分 / 素养提升 (33分钟)	<p><b>6. 体能练习</b></p> <p>(1) 趣味俯卧撑，</p> <p>(2) 支撑移动，</p> <p>(3) “推小车”游戏，</p> <p>(4) 接力跑。</p>	<p><b>教师：</b> 示范讲解，并提出要求。</p> <p><b>学生：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 两人一组，面对面俯卧，右手拍掌一次、左手拍掌一次、右手划拳，输了做 2 个俯卧撑；</li> <li>2. 男生进行 5 次，女生进行 3 次；</li> <li>3. 练习 3 组，动作标准。</li> </ol> <p><b>教师：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讲解练习方法：一人俯卧撑动作撑地做小车，一人推起同伴向前爬走，到终点后交换；</li> <li>2. 点评，表扬先进，鼓励落后。</li> </ol> <p><b>学生：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 两人一组练习；</li> <li>2. 配合默契、顽强拼搏。</li> </ol> <p>音乐：卡路里。</p>	<p>教师组织，四列横队：</p>  <p>教师组织，四列横队：</p>  <p>教师组织，2人一组进行：</p> 	160 ~ 分钟  8.5~9 分钟 180 次 / 分钟

(续表)

结束部分 / 放松恢复 (2分钟)	1. 放松活动 弓步拉伸、花开花落、下蹲、拍打下肢。 2. 教师点评； 3. 布置作业，回收器材； 4. 师生再见。	教师： 1. 示范动作，要求学生跟做； 2. 每节操各 $4 \times 8$ 拍。  学生： 1. 积极放松，思考回顾； 2. 动作舒展，配合呼吸。	教师组织，围成一圈：	1~1.5 分钟	110 ~		
					130 次 / 分钟		
预计负荷	平均心率	143~163 次/分钟					
	运动密度	76%~86%					
课后反思	<p>本课按照中国健康体育课程模式的要求，以培养学生体育学科核心素养为目标展开教学。首先通过情境导入：生活中的跳跃动作有哪些？让学生从生活中不同的跳跃姿势中找到花样跳绳的基本步法进行徒手练习热身，让学生自然进入学习状态；采用讲解、示范、集体练习、动作技能小组比赛、合作学习等教学方式，引导学生学习花样跳绳运动知识与技能；最后通过各种表演展示活动，不仅可以激发学生的竞争意识，增添体育课堂乐趣，还能够进一步培养学生的配合与协作能力，激发学生的荣誉感和责任心。最后 10 分钟的补偿性体能练习，充分发展了学生的动态核心力量及跑的能力。</p> <p>需改进之处：本次课内容对于零基础的高一学生来说具有一定难度，建议增加趣味性、合作性、娱乐性；增加多样化的教学手段让学生始终保持运动的积极性，以及加强对不同学生水平的了解和引导。</p>						

### 三、花样跳绳运动模块学业质量评价

#### (一) 高中花样跳绳运动模块阶段性学业质量水平

对于花样跳绳运动学业质量标准的制订，应分别从运动能力、健康行为以及体育品德三个方面确定学生在经过 10 个模块的花样跳绳运动学练后所应达到的相应水平。当然，对于花样跳绳运动还应侧重于对其创编能力、审美能力的评价。由于花样跳绳运动高中三年的学业质量合格水平在学生用书中已呈现，在此不作赘述。体育教师可以根据学生用书上关于花样跳绳运动学业质量合格水平的制订思路与撰写方式，设计出高中三年花样跳绳运动学业质量其他水平的标准。

#### (二) 高中花样跳绳运动模块学习评价案例

对于花样跳绳运动模块学习的评价应结合本模块的学习目标，从运动能力、健康行为、体育品德 3 个方面设计相应的考核内容。在考核的过程中，要注意将教师评价、同学评价以及自我评价相结合，重点关注学生花样跳绳运动的学业进步。下面设计了花样跳绳运动模块一的评价案例，供参考。

表 5-1-8 花样跳绳运动模块一学习评定表

年级:\_\_\_\_\_ 班级:\_\_\_\_\_ 学期:\_\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_ 性别:\_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_\_

评价方面	评价内容					综合评分					
体能	项目	30秒单摇	1分钟跳绳	个人花样动作							
	期初 成绩										
	分数										
	期末 成绩										
	分数										
	进步幅度 成绩										
	分数										
	单项评定分数										
	项目	个人主题评价	集体创编	长绳绕8字							
	评定分数										
运动技能	花样跳绳运动的基本知识、对比赛规则的理解和运用及安全防护知识	制订锻炼计划	A. 能运用跳绳的技术制订计划 B. 能根据自己的情况有针对性地选择合适的跳绳项目 C. 能组合其他项目补充跳绳计划的不足之处								
		安全防护	A. 跳绳之前能先做准备活动 B. 能预见并避开不安全因素 C. 出现运动损伤能及时选择有效的措施进行处理								
		执裁能力	A. 公平公正 B. 熟悉规则 C. 熟练运用								
健康行为	评价重点: 1. 积极参与运动;2.具有安全防范的表现;3.情绪调控;4.控制体重;5.适应环境。										
体育品德	评价重点: 1. 遵守规则;2.正确的胜负观;3.勇于进取;4.相互尊重;5.团队协作。										
加分项											
总分											
等第											
学分评定											

表 5-1-9 花样跳绳运动模块一个人花样动作评价表

优秀	良好	合格	需努力
1. 动作轻松、具有美感。	1. 动作轻松、十分协调。	1. 较协调。	1. 动作僵硬、不协调。
2. 动作与音乐节奏同步。	2. 个别动作与音乐节奏不同步。	2. 少部分动作与音乐节奏不同步。	2. 大部分动作与音乐节奏不同步。
3. 不失误。	3. 轻微失误。	3. 失误较多。	3. 失误较多。
4. 表情自然。	4. 表情自然。	4. 表情紧张。	4. 表情紧张。

表 5-1-10 花样跳绳运动模块—3分钟“8”字绕过跳绳评价表

评价 内容	优秀	良好	合格	需努力
3分钟“8”字绕过跳绳人数	200个及以上	161~199个	121~160个	120个及以下
配合情况	跳绳者能一个接一个进入绳中，跑动匀速，不空绳，不断绳；摇绳者能根据跳绳者状态调整摇绳节奏，与跳绳者配合默契。	跳绳者能一个接一个进入绳中，偶尔空绳但不断绳；摇绳者能根据跳绳者状态调整摇绳节奏。	跳绳者能一个接一个进入绳中，但有较多空绳和断绳现象；摇绳者不能根据跳绳者状态调整摇绳节奏。	跳绳者不能一个接一个进入绳中，经常空绳和断绳；摇绳者也不能根据跳绳者状态调整摇绳节奏。

## 第二节 攀岩运动模块教学

攀岩运动是指利用人类的攀爬技能，攀登峭壁、裂缝、海蚀岩、大圆石以及人工岩壁等的运动项目，一般需借助各种装备作安全保护。2010年，国际奥委批准国际攀登运动联合会(IFSC)为正式成员，标志着攀岩运动正式迈入奥林匹克大家庭。2016年，国际奥委会决定将攀岩运动列入2020年夏季奥运会的正式项目。攀岩运动富有很强的技巧性、冒险性，是极限运动中的一个重要项目。攀岩运动有“岩壁芭蕾”“峭壁上的艺术体操”等美称，在世界上十分流行。攀岩运动有助于学生上肢、下肢和躯干肌肉力量的平衡发展，还可以提高柔韧性、协调性和灵敏性等体能。由于在攀登过程中可能会面临恐高、脱落等危险和挑战，所以，攀岩运动也有助于培养学生勇于挑战、永不言弃的精神。此外，攀岩运动也具有很强的实用性，可以用于高层建筑火灾、山区地震、景区坠崖等危险情况的自救。

### 一、攀岩运动模块教学设计

#### (一) 攀岩运动模块的目标体系和内容构建

##### 1. 攀岩运动模块的目标体系

在攀岩运动的模块学习目标制订上，要把运动能力、健康行为、体育品德三大核心素养全面渗透到模块学习目标中。考虑到新兴体育类运动的项目种类较多，学生的选择也更为丰富，在这里仅呈现了攀岩运动模块一~三的学习目标，体育教师可以在此基础上，对模块四~十的学习目标进行设计。

表 5-2-1 攀岩运动 3 个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	掌握攀岩运动的基本理论知识、技战术、竞赛规则与裁判方法知识，具备基本的比赛能力、裁判能力和竞赛组织能力，并在多种比赛形式中运用；积极参与一般体能和专项体能练习，并掌握多种体能练习方法，能合理制订和实施体能锻炼计划，达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应水平；具备一定的赛事欣赏与评价能力。	模块一	初步认识攀岩运动的文化价值，加强攀岩运动的理解；学习攀岩运动的基本原理、动作、相应组合动作以及技战术运用，并掌握保护与帮助方法；了解攀岩运动基本规则及裁判法知识，能进行简单的速度和攀石教学赛；发展一般体能并学会多种一般体能练习方法。
		模块二	理解攀岩运动对促进健康、培养体育品德的作用；巩固提高攀岩运动动作技术、组合动作和技战术；能够在比赛情境中运用技战术，并熟练运用保护与帮助方法；在一般体能基础上发展专项体能并掌握多种一般体能练习方法；熟悉攀岩运动的规则并能利用规则进行班级竞赛裁判工作；学习欣赏和评论攀岩。
		模块三	认识攀岩运动的文化内涵；强化所学技术的准确性和战术的熟练性，在比赛情境中能做出合理的动作组合；较全面学习和掌握攀岩规则及裁判法知识；进一步提高专项体能与一般体能并掌握多种专项体能练习方法；能够评述攀岩比赛的技战术。
健康行为	能够运用健康知识与方法指导攀岩运动锻炼，学会预防和处理攀岩运动中常见的运动损伤和疲劳问题，养成良好锻炼习惯；在攀岩运动和比赛中具备较强的情绪调控能力、合作能力以及适应自然环境变化的能力。	模块一	掌握攀岩运动安全知识；促进情绪稳定性的发展；培养与同伴交流的合作意识，基本适应自然环境的变化。
		模块二	提高参与攀岩运动的安全意识；保持一定的情绪稳定性，在学练过程中主动与同伴交流合作。
		模块三	能够在生活中运用健康知识，并能指导参与攀岩运动，基本形成健康生活方式；保持稳定的心理状态；加强交流与合作能力，能够较好地处理人际关系。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
体育品德	能够自觉遵守运动规范和比赛规则,形成正确的胜负观,诚实守信,自律自制,表现出负责任、敢担当的社会行为;在运动中勇于面对困难,战胜困难,表现出积极进取、挑战自我、坚忍不拔、追求卓越的精神。	模块一	树立规则意识;攀岩学习中能够挑战自我,具有勇敢顽强、积极进取的意志品质。
		模块二	加强文明礼貌和规则意识的培养;关注同伴与对手,能够认识到在攀岩运动中所担当的角色;按照运动规范和比赛规则参与体育学习和比赛,诚实守信。
		模块三	敢于挑战自我,具有抗挫折能力;能够自觉遵守规则,积极处理比赛中的问题;表现出敢担当的社会行为。

## 2. 攀岩运动模块的内容构建

对于攀岩运动模块内容的构建,应根据《课程标准(2017年版2020年修订)》的要求,从基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等6个方面进行内容构建。下面呈现了攀岩运动模块一~模块三的教学内容,体育教师可以在此基础上,对模块四~模块十的教学内容进行设计。

表5-2-2 攀岩运动3个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	攀岩运动的概况与历史发展及所蕴含的文化价值;基础装备及使用方法;掌握和运用攀岩运动的安全知识和方法。	基本手法(抓、握、抠、搂、捏);基本脚法(脚内侧踩点、脚外侧踩点、脚尖踩点、摩擦点、胀脚);准备姿势、三点平衡;绳结技术(“8”字结、渔人结、抓结);器材、装备的使用方法;保护技术(上方、攀石);重心的控制;线路的选择。	指力墙练习;提捏杠铃片;无脚点横移、攀爬;仰卧起坐;悬垂举腿;快速手爬行;5~10分钟的跳绳;国家学生体质健康标准测试内容。	岩壁上三点平衡动作技术展示;各种绳结展示;保护技术展示;速度、攀石比赛等。	简单比赛的规则、规定;简单了解各个裁判位置与职责;简要熟悉判罚规则。	观看高水平攀岩比赛并进行简单评价。
模块二	攀岩运动的价值、特点及分类,对身心健康发展和体育品德培养的重要作用;三点平衡原理;掌握和运用攀岩运动的安全知识和防护技能。	基本手法(压、摁、撑、戳、推);基本脚法(脚尖钩点、脚后跟钩点、脚后跟挂点、胀脚);技术动作(三点平衡、移动、直臂钩挂、引体抓点、单腿平衡、脚挂手抓点、脚钩挂手抓点);绳结技术(布林结、水结、双套结);保护站设置与下降技术;首攀能力;三点平衡发力。	手抓放铅球、引体抓小点、指点横移、攀爬、俯卧体侧屈、负重屈伸腿、快速拉橡皮带、越野跑、压、耗、踢腿等练习;国家学生体质健康标准测试内容。	单个技术动作展示;移动一定距离展示;各种绳结比赛;速度、攀石比赛等。	进一步了解比赛规则;参与简单比赛裁判工作。	观看高水平攀岩比赛并进行简单讨论与评价。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块三	攀岩运动规则与裁判方法;掌握和运用攀岩运动中常见的消除疲劳的知识与方法。	组合技术:斜身侧拉、同侧正拉、侧身蹬拉起身、挂脚顶胯、内侧腿平衡、外侧腿平衡、反扣、折膝侧身;对角线运动;绳结技术(交织结、意大利半扣结、蝴蝶结);动作的衔接;重心的平衡。	指力板练习、跳抓小点、手脚同点横移,攀爬、负重体侧屈、转体、负重提踵、悬垂快速移动、规定时间的慢跑、同伴配合的各种拉伸练习、国家学生体质健康标准测试内容。	各种组合技术展示;绳结比赛;速度、攀石和难度比赛等。	熟悉各个裁判位置与职责;熟悉判罚规则;基本掌握比赛的规则和裁判法。	观看高水平攀岩比赛,用专业术语与同伴讨论比赛双方使用的技战术,并点评运动员的技战术表现和顽强拼搏的精神等。

## (二) 攀岩运动模块教学计划的设计与实施

在攀岩运动模块的教学实践中,要根据系统性、全面性、科学性、差异性和操作性的原则,围绕各模块的学习目标,对各模块的课时学习目标、教学内容以及教学策略等内容进行教学计划的设计。通过合理、科学地设计与实施模块教学计划,达到培养学生体育与健康学科核心素养的目标。(具体设计方案可以参考花样跳绳运动的模块教学计划案例)

## 二、攀岩运动模块教材教法

### (一) 攀岩运动主要技战术及其运用

攀岩运动技术是指在攀岩规则允许的条件下,采用各种合理的攀爬动作和行为完成整条线路所必不可少的其他组合动作的总称。合理的攀爬动作是指攀爬者在不伤害自己的情况下用最省力的攀爬方式完成线路,攀登中应明确意识到自己重心的位置,灵活地控制重心的移动,保持身体平衡。攀岩运动要求在有限的时间内将体能和技巧充分发挥,技战术复杂多样、运用灵活,节奏快、动作转换频繁。下面主要介绍高中阶段常涉及的攀岩运动技战术运用,为广大教师提供参考。

#### 1. 主要技术及其运用

攀岩运动的主要技术包括基本手法、基本脚法、三点平衡、移动、组合技术、保护技术和绳结技术等。下面介绍一些主要技术的运用、易犯错误及相应的纠正方法,供参考。

表 5-2-3 攀岩运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称		技术介绍	易犯错误	纠正方法
基本手法	抓	是拇指在一侧起辅助作用,其余四个手指的指关节正向全部抓入指点的一种抓点方法。	1. 手指随意抓点; 2. 指关节裸露在外面,手指发不上力。	1. 观察岩壁支点上凸出或凹陷的位置、大小和方向选择; 2. 反复体会手掌及手指发力。
	握	是手掌及手指发力,将手固定在支点上的一种抓点方法。	1. 手指随意抓点; 2. 手没有固定在手上。	1. 根据手法的描述找到契合的手点; 2. 反复体会手掌及手指发力。
	抠	是通过手指指尖(第一或第二指关节)弯曲抓住支点的一种抓点方法。	1. 手指随意抓点; 2. 指关节用力不恰当。	1. 触摸手点,感受抓握用力的感觉; 2. 双脚站地,双手抓握不同支点。
	搂	是屈手并用手掌内侧(小指一侧)与支点接触固定的一种抓点方法;主要运用于小突起点。	1. 全手掌捏住支点; 2. 对于不同支点采用手法不合理。	1. 体会小拇指弯曲四指发力的感觉; 2. 反复体会大拇指与其他手指发力的变化。
基本脚法	脚内侧踩点	是指脚的拇指用力,脚内侧贴近岩壁的一种踩点方法;攀岩的踩点大部分会用到脚内侧踩点,脚跟可以根据需要抬起或落下。	1. 整个脚掌踩点; 2. 踏起脚踝用力。	1. 固定脚型的踩点; 2. 脚内侧侧向踩点。
	脚外侧踩点	是指脚的小趾用力,脚外侧贴近岩壁的一种踩点方法;攀岩的踩点大部分会用到脚外侧踩点,脚跟可以根据需要抬起或落下。	1. 未采用有效部位踩点; 2. 脚踝和踝关节动作僵硬。	1. 感受膝关节在不同角度踩点时的用力,体会不同角度用力; 2. 反复脚外侧踩点。
三点平衡		“三点平衡稳定,一点移动”是攀岩的基础理论之一;三点平衡技术指攀登者四肢中的三点固定在岩壁上,形成一个平衡状态,一点移动,达到下一个平衡状态,利用重心的转换实现在岩壁上移动的动态平衡过程。	1. 平衡姿态差; 2. 移动距离稍长不能控制平衡。	1. 先用四肢做四点平衡,过渡到一手两脚的三点平衡,手尽量在两脚的中心点上方; 2. 进行重心移动,换做两手一脚的三点平衡,脚的位置尽量在两手中心点的下方。
移动		移动是初学者入门最快捷的方式,也是提高攀岩技术非常有效的方法。	移动时身体重心忽左忽右,忽内忽外。	1. 手脚放松并保持尽可能的伸展; 2. 使用灵活的膝关节,身体移动前,先移动膝盖,左右摆动身体; 3. 初级阶段尽可能使用脚外侧踩点。
组合技术		攀岩动作是通过手点和脚点产生作用力,完成身体位移,所以手点和脚点的连线构成攀岩的应力作用线;攀岩技术就是使身体更贴近这一应力作用线;通过侧拉、侧腰和折膝等组合技术改变关节位置,使身体更加靠近作用力手,从而更省力。	1. 动作之间衔接不合理; 2. 过多使用肩背大臂力量,导致前臂紧张,使指力很快耗尽。	1. 攀登过程中,身体异侧手脚配合使用,即左手抓点和右脚踩点配合,或右手抓点和左脚踩点配合; 2. 尝试各种组合技术练习,体会不同组合的效果。

(续表)

技术名称	技术介绍	易犯错误	纠正方法
保护技术 (上方)	攀登时,保护点设置在攀登者顶点上方的保护方式;保护者站位左右脚前后站立,距离岩壁2米左右,一般采用五步保护法。	1. 安全带没有反扣; 2. 保护环连接错误; 3. 攀登者下降时未采取正确的下降姿势。	1. 模仿五步保护法技术; 2. 在岩壁3米处悬挂一快挂,绳子挂快挂,两人一组,反复练习; 3. 应变练习。
绳结技术	1. 绳结技术是确保攀登安全的基本技术; 2. 在攀登过程中,绳子要与其他保护装备、固定点及绳子自身发生各种连接,以解决各种实际需要; 3. 绳结技术的基本原则是稳固、易解和保证绳子受损程度尽量小; 4. 整个绳结平滑整齐。	1. 没有采用正确的绳结; 2. 绳结外形松垮、易散; 3. 绳结粗糙。	1. 模仿、试打各种绳结; 2. 安全位置下运用各种绳结,要求绳结稳固、易解; 3. 反复绳结技术学练。

## 2. 主要战术及其运用

攀岩运动主要战术包括重心控制、路线选择、首攀能力、动作衔接和三点平衡发力等。下面对一些主要战术进行介绍,并提出在实际运用情境中的注意事项,供参考。

表5-2-4 攀岩运动模块主要战术及其运用

战术名称	战术运用	注意事项
重心控制	攀登时,应明确自己重心的位置,灵活地控制重心的移动;移动重心的主要目的是把身体置于合理省力的位置,减轻双手负荷,保持身体平衡,提高完成动作的能力。	1. 一般通过手点开口方向来判定身体重心位置,身体位置往往在手点开口反方向; 2. 根据“三点平衡稳定,一点移动”理论,三点固定在岩壁上,形成一个平衡状态,一点移动,达到下一个平衡状态,利用重心的转换实现在岩壁上移动的动态平衡。
线路选择	就是路线分析。对自己的身高、臂长、支点距离感、技术特点和手指力量等有较详细的了解,选择最优路攀登线;路线分析主要包括手点的开口方向、重心位置、脚点位置、脚法和重心移动的位置。	1. 线路选择由个人自己规划; 2. 先观察后攀登,然后采用尽量有效的动作; 3. 线路选择其实就是对节奏的把控能力,个人想象力很重要。
首攀能力	首攀能力在于注意力的集中,在有限时间内将体力和技巧全然发挥;由于仅有一次机会,因此其战术注重对不同线路事先计划;攀爬简易路段时可思考后续动作或审视整条路线的体力分配等;但在较困难路段时全神贯注以突破体能与技巧的瓶颈。	1. 攀爬简易路段时思考:路线长短,可否将路线分段,采何种节奏攀登这些路段,何时扣快挂较适合以及路线是否有难点或易失误的地方等; 2. 攀爬较困难路段时思考:忽略绳索、确保或坠落恐惧感等因素,要拥有良好的自我控制力及危机处理能力。

(续表)

战术名称	战术运用	注意事项
动作衔接	攀岩运动讲究节奏,也就是动作衔接,讲究动作的快慢和衔接;从预备式平衡开始,到发力抓点,然后调整身体重心,最后回到预备式;三个步骤循环复始;每个动作做完,身体都有一定的惯性,在掌握身体平衡的前提下,可利用惯性直接冲击下一支点,两个动作间不做停顿。	1. 两个动作间不做停顿; 2. 主要通过变换抓握手法,保持平衡。
三点平衡发力	攀岩的技巧主要在于肌肉间协调配合,要学会运用大腿、胯、腰和身体躯干的力量;对于不同的动作,要学会运用身体不同关节配合,体会关节移动的先后顺序。首先要要求主作用力脚能够各种角度用力,控制身体平衡,然后配合腰和躯干用力,使身体处于最省力位置,才能进行相应发力。	1. 身体整体性发力是攀岩发力的基础; 2. 大多动作是建立在几个关节用力平衡的基础上才能完成发力动作; 3. 攀岩技巧大多在于腿脚和腰胯四个关节发力。

## (二) 攀岩运动的主要规则

目前,国内外主要的攀岩运动竞赛包括速度赛、难度赛、抱(攀)石赛。其中,速度赛是指采用顶绳攀登,上方保护,按指定路线进行攀登的比赛,其以速度为主要目标,主要根据每位运动员完成比赛路线所用的时间来决定每轮比赛的名次;难度赛是指采用先锋攀登,下方保护,依次攀登由定线员在赛前专门设定的难度线路,在相同的关门时间内比赛攀登高度的比赛,以完成具有一定难度的线路为主要目标,主要根据每位运动员在规定时间里到达的岩壁高度(如果是横跨,则按沿路线轴上的最大距离)来判定名次;攀(抱)石赛是指在没有绳索保护的状态下,依次攀登一系列由定线员在赛前专门设定的短而难的线路,一般采用海绵垫或充气垫作保护设备,由于没有绳索的影响,这种方式可以最大限度地发挥攀登者的极限攀登能力,主要根据每位运动员结束点的多少、得分点数量和攀爬次数来判定名次。对于攀岩运动详细的竞赛规则,可以通过中国登山协会官方网站参考《国际攀联 2016 年攀岩项目竞赛规则》。

不同的攀登运动形式有与其对应的难度等级体系标准,不同国家和地区的难度衡量体系不同。我国目前采用的是美国标准体系,主要划分为 6 个线路难度等级。1 级为平地行走,行进在石头坡上,一般不用手帮助平衡;2 级为野地跋涉,有时用手,但初学者和不灵活的人也不必用绳子保护;3 级为几乎不需要绳索,坠落后有相当的危险,经常用到手,最好准备好绳子;4 级为可能需要绳索保护,要一定的攀登技术,一般攀登者需要保护,保护点容易找到;5 级为攀岩,必须用绳子和保护,防止坠落造成严重后果,在不同程度上要求特别的攀登和保护技术,从这个等级开始叫“技术攀登”;6 级为器械攀登。

## (三) 攀岩运动赛事组织与欣赏

攀岩运动竞赛组织一般分为赛前、赛中和赛后工作。其中,竞赛规程是开展攀岩竞赛的主要依据,攀岩运动的竞赛规程一般包含以下方面:竞赛名称、主办单位、承办单位、协办和推广单位、竞赛日程编排、竞赛场地规划、竞赛项目、竞赛方法、竞赛组别、参赛单位、参赛资格、报名方法、竞赛规则、名次录取及奖励办法、成绩册、报到及交通、竞赛组委会分工、竞赛纪律、其他事项和规程最终解释权等。

攀岩运动形式多样,了解不同形式的攀岩运动特点是组织攀岩运动竞赛的前提。攀岩运动以地点分类为:自然岩壁攀登,即在自然环境中形成的岩壁上攀登,一般需要前期清理和开发攀登路线,其优点是能充分融入自然环境、不断体验新线路,缺点是危险性较大、受气候影响较大;人工岩壁攀登,即在人工建造的攀岩墙上攀登,其优点是安全性较高、受气候影响小,缺点是岩壁造型相对固定、线路创新有限。攀

岩运动以攀登方式分类包括：自由攀登，即不借助任何器械的力量而完全靠攀登者自身力量的攀登，其优点是易于开展运动、不会破坏岩壁表面，缺点是危险性较大；器械攀登，即可以借助器械作为攀登工具的攀登，其主要用于大岩石壁攀登和自然岩壁线路开发，需要攀登者具备丰富的器械使用经验和攀登经验。在了解了不同攀岩运动形式的分类以及不同攀岩运动竞赛的特点后，可以根据学校攀岩运动开展的实际状况以及学生的体能与运动技能水平，针对性地组织校园攀岩运动竞赛，并做好相应的竞赛规程以及人员分工。对于攀岩运动竞赛组织与欣赏的设计，可以参考花样跳绳运动该部分的内容。

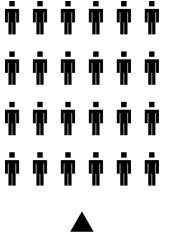
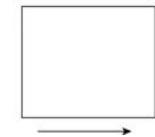
#### （四）攀岩运动模块课堂教学设计

攀岩运动模块课堂教学是实现攀岩运动模块学习目标的核心环节，也是体育教师与学生面对面进行教与学的认知活动和情感交流的过程。体育教师应树立明确的目标意识，基于目标引领内容的理念，设计和选择有利于实现学习目标的教学内容、教学情境和教学方法等。通过实现课堂教学的学习目标，促进学生形成运动能力、健康行为和体育品德等3方面的学科核心素养。下面呈现模块一第3课时的教学计划，供参考。

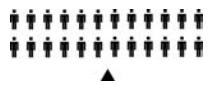
表5-2-5 攀岩运动模块一第3课时的教学计划

模块	一	课时	第3课时	学生人数	24人
学习目标	1. 体验攀岩运动的三点平衡技术动作，感悟三点平衡动作原理，掌握攀岩运动的基本手法、脚法，能用所学手法、脚法进行三点固定，移动一点，提高体能水平； 2. 积极主动参与学练活动，情绪稳定、乐观开朗，在学练中善于与同学交往合作； 3. 能主动克服学练中遇到的困难，表现出勇敢顽强、果断自信、挑战自我的意志品质。				
主要教学内容	1. 各种不同手法抓点、各种不同手法踩点； 2. 三点固定，移动一点； 3. 体能：岩壁横向移动、平板支撑、仰卧左右交替摸脚和连续开合跳。				
重难点	1. 学生学习的重难点：(1)体验调整手和脚解决重心问题，提高情绪的稳定性，(2)总结出解决重心问题的意义和作用，培养敢于面对困难、挑战自我的品德； 2. 教学内容的重难点：(1)三点固定的基础上移动一点，(2)合理运用手法和脚法进行三点固定； 3. 教学组织的重难点：(1)个别学练与分组合作学练，(2)分层学练； 4. 教学方法的重难点：(1)移动一点准确的讲解、示范、引导，(2)个别指导与集体讲解。				
安全保障	1. 课前检查场地、器材并合理布置，预留合理的学练空间； 2. 针对教学内容做颈部、肩部、手指等各部位的拉伸活动，防止运动损伤的发生； 3. 强调在练习过程中岩壁安全，必须严格按照教师的要求执行，安全第一，指导学生掌握保护与帮助的方法； 4. 课前询问学生身体状况，课中随时提醒学生注意保护与帮助的方法和安全问题，课后做好学练的指导工作。		场地器材	攀岩鞋24双、岩点若干、镁粉一包。	

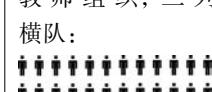
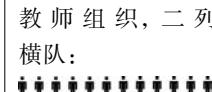
(续表)

课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				时间	强度
开始部分 / 激趣导学 (1分钟)	课堂常规： 1. 体育委员整队并汇报人数； 2. 师生问好，宣布本课内容； 3. 安排见习生。	教师： 1. 向学生问好； 2. 宣布本课内容； 3. 安排见习生。  学生： 1. 向教师问好； 2. 明确本节课学习内容； 3. 集合“快、静、齐”； 4. 精神饱满、注意力集中。	教师组织，四列横队： 	0分钟	90 ~ 110次 / 分钟
准备部分 / 增趣促学 (4分钟)	1. 游戏：“喊数抱团”。  2. 拉伸操 (1) 手指运动， (2) 颈部运动， (3) 扩胸运动， (4) 踢腿运动， (5) 体侧运动。	教师： 1. 讲解要求； 2. 参与练习； 3. 哨声提示。  学生： 1. 听口令抱团； 2. 快速做反应； 3. 注意前后间距； 4. 跑动时速度适中。  教师： 1. 提出要求； 2. 参与练习； 3. 哨声提示。  学生： 1. 理解动作要求，观察动作，模仿练习； 2. 自我调节动作幅度和力度； 3. 动作舒展、到位； 4. 拉伸充分，注意前后间距； 5. 动作节奏感强，充满热情。	教师组织，围着正方形边线跑： 	1~1.5分钟	130 ~ 150次 / 分钟

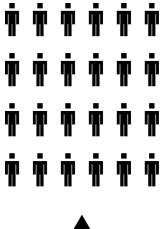
(续表)

基本部分 / 素养提升 (33分钟)	<p>1. 基本手法、脚法：</p> <p>(1) 基本手法（抓、握、抠、搂、捏）。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解示范基本手法：抓、握、抠、搂、捏；</li> <li>利用岩壁，引导学生用所教手法尝试抓点；</li> <li>布置学练活动，巡回指导，个别纠错。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>观看教师示范，思考动作；</li> <li>尝试参与学练活动；</li> <li>选中支点，积极实践；</li> <li>大胆尝试，手法准确；</li> <li>5次×6组。</li> </ol>	<p>教师组织，二列横队：</p> 	2.5~3分钟	130~150次/分钟
	<p>(2) 基本脚法（脚尖踩点、脚内侧踩点、脚外侧踩点、摩擦点）。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解示范基本脚法：脚尖踩点、脚内侧踩点、脚外侧踩点、摩擦点；</li> <li>利用岩壁，引导学生用所教脚法尝试踩点；</li> <li>巡回指导，个别纠错。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>观看教师示范，思考动作；</li> <li>尝试参与学练活动；</li> <li>勇于尝试，积极实践；</li> <li>4.5次×6组。</li> </ol>	<p>教师组织，二列横队：</p> 	2.5~3分钟	130~150次/分钟
	<p>2. 三点平衡：</p> <p>(1) 双手抓点的四点平衡。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>提问：攀岩时，什么情况下身体最稳定；</li> <li>引出：三点平衡原理，根据三角形具有稳定性，“三点平衡稳定，一点移动”是攀岩的基础理论，</li> <li>布置学生利用岩点，进行双手抓点的四点平衡体会练习；</li> <li>巡回指导，个别纠错，择优展示，及时语言提示：身体重心的位置。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>思考问题；</li> <li>与同伴进行讨论并回答问题；</li> <li>积极尝试学练活动，体验动作；</li> <li>学练中体验、思考问题，参与展示；</li> <li>充分利用所学的手法和脚法进行学练；</li> <li>6. 10次×4组。</li> </ol>	<p>教师组织，二列横队：</p> 	3~3.5分钟	140~160次/分钟

(续表)

基本部分 / 素养提升 (33分钟)	(2) 改变脚位置的四点平衡。	<p><b>教师：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>提问：怎样在脚位置改变后更好地完成动作；</li> <li>布置学生利用岩点，进行改变脚位置的四点平衡体会练习；</li> <li>巡回指导，个别纠错，表扬；</li> <li>及时给予语言。</li> </ol> <p><b>提示：</b>身体重心的位置。</p> <p><b>学生：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>思考怎样在脚位置改变后更好地触摸附近预设点；</li> <li>通过尝试和体会总结出调整脚位置解决重心问题的意义和作用；</li> <li>反复体会练习；</li> <li>身体重心的控制符合三点平衡；</li> <li>10次×4组。</li> </ol>	<p>教师组织，二列横队：</p> 	3~3.5分钟	140~160次/分钟
	(3) 三点平衡比赛。	<p><b>教师：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>布置学生利用岩点，进行三点平衡比赛，提出要求：看谁坚持的时间长；</li> <li>分组进行；</li> <li>巡视，再次提示：身体重心的控制；</li> <li>鼓励学生观察他学练，尝试评价。</li> </ol> <p><b>学生：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>理解教师的要求；</li> <li>积极参与比赛，体验动作；</li> <li>观察他学练，能简要评价；</li> <li>三点固定，移动一点；</li> <li>2次。</li> </ol>	<p>教师组织，二列横队：</p> 	6~6.5分钟	150~170次/分钟
	3. 体能练习： (1) 岩壁横向移动， (2) 平板支撑， (3) 仰卧左右交替摸脚， (4) 连续开合跳。	<p><b>教师：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师语言引导并适当示范；</li> <li>组织学生进行集体练习；</li> <li>教师通过语言激励学生。</li> </ol> <p><b>学生：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确练习要求与方法；</li> <li>相互鼓励，认真练习；</li> <li>主动体验，尽自己最大努力完成练习；</li> <li>岩壁横向移动：1分钟×2组；</li> <li>平板支撑：1分钟×2组；</li> <li>仰卧左右交替摸脚：30秒×4组；</li> <li>连续开合跳：30秒×4组。</li> </ol>	<p>教师组织，二列横队：</p> 	8.5~9分钟	160~180次/分钟

(续表)

结束部分 / 放松恢复 (2分钟)	1. 放松练习； 2. 教师点评； 3. 师生道别； 4. 回收器材。	教师： 1. 讲解并示范动作； 2. 带领学生做上下肢的拉伸放松练习； 3. 反馈课堂学练情况，引导学生评价； 4. 课堂总结。 学生： 1. 集体模仿练习、放松身心； 2. 自我小结学练情况； 3. 身心放松，师生同乐； 4. 认真听点评，身心愉悦； 5. 归还器材。	教师组织，四列横队： 	1~1.5分钟	110 ~ 130次 / 分钟			
预计负荷	平均心率	141~161 次/分钟						
	运动密度	71%~83%						
课后反思	本课按照中国健康体育课程模式的要求,以培养学生体育与健康学科核心素养为目的展开教学。热身活动采用游戏喊数抱团导入的方式,通过快速反应的练习使学生身心快速进入学习状态;采用讲解、示范、展示、比赛、提问和相互评价等教学方式,引导学生理解支撑脚点发力,加深对三点平衡的理解。通过展示、比赛等教学环节,让学生在学练过程中体会、感悟动作技术的原理。学生学习兴趣高,积极尝试体验动作。学生通过学练活动能发现他人的优点,通过学练活动展示克服困难、敢打挑战、坚持不懈的体育品德。最后 10 分钟的体能练习发展了学生的上、下肢及腰腹部力量。 需改进之处:有的学生因为上肢肌肉力量较弱,影响岩壁移动;有的学生因为腰腹肌肉力量不够,仰卧左右交替摸脚完成的质量欠缺,需在今后的学练中加强学生上肢和腰腹肌肉力量的练习。							

### 三、攀岩运动模块学业质量评价

#### (一) 高中攀岩运动模块阶段性学业质量水平

攀岩运动模块学业质量标准是指对学生在完成高中攀岩运动课程时应具备的基本素养及其应达到的具体水平的明确界定和描述。在攀岩运动模块阶段性学业水平的制订上,应从运动能力、健康行为、体育品德三大维度出发,遵循递进性与可及性的原则,可以参考《课程标准(2017年版2020年修订)》以及课程标准解读中花样跳绳运动学业质量标准的设计思路与撰写方式进行针对性制订。

#### (二) 高中攀岩运动模块学习评价案例

攀岩运动模块学习评价是通过系统收集学生的运动知识与技能学习态度与表现、课外体育锻炼情况与成效、体育品德行为与表现等信息,依据一定的标准和方法对所达到的学科核心素养水平进行判断和评估的活动,是不断完善课程建设的重要环节和途径。在攀岩运动学习评价过程中,要依据课程标准,注意学生的个体差异,针对不同的评价内容进行学习评价。体育教师可以尝试制订相应的评价标准,既要考虑到学生所表现的运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的形成,选择和运用相应的绝对性评价标准,更要关注学生的努力程度和进步幅度,制订相对性评价标准,将绝对性评价与相对性评价有机结合起来。

表 5-2-6 攀岩运动模块一学习评定表

年级:\_\_\_\_\_ 班级:\_\_\_\_\_ 学期:\_\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_ 性别:\_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_\_

评价方面	评价内容								综合评分		
体能	项目			30米快速跑		坐位体前屈		1000/800米跑			
	期初		测试成绩								
			分数								
	期末		测试成绩								
			分数								
	进步幅度		进步成绩								
	单项分数										
运动技能		项目			三点平衡		移动				
		单项分数									
运动认知		项目			理论知识		器材、装备的使用				
		单项分数									
健康行为		项目			锻炼习惯		情绪控制				
		单项分数									
体育品德		项目			意志品质		比赛胜负				
		单项分数									

表 5-2-7 攀岩运动模块一学习评定表(过程性)

		运动能力						健康行为						体育品德						综合评分	
		体能		技战术运用		积极参与健身学练			乐意与同学合作,积极投入			克服困难、积极进取			团队合作、正确胜负观						
学号	姓名	优	良	合格	须努力	优	良	合格	须努力	优	良	合格	须努力	优	良	合格	须努力	优	良	合格	须努力

### 第三节 定向运动模块教学

定向运动是利用地图和指北针依次到访地图上所示各个点标,以最短时间按照顺序到访路线规定地点到达终点者为胜的体育运动。1961年,在丹麦成立了国际定向运动联合会,确定了定向运动正式的比赛项目,并制订了一系列的比赛规则与技术规范。定向运动不仅只是体能和专项技术的竞争,也是智力和决断能力的竞争。在定向运动活动或比赛中渗透着各种各样的游戏,具有较强的趣味性。由于定向

运动是一项通过精心设计各种情境来考验参与者的运动,其为参与者提供了一个相对自由的空间和时间,使其能够充分发挥自主性和主观能动性,有助于培养学生的自主学习能力。而且,由于定向运动的强度较大,有助于培养学生坚忍不拔的意志品质。此外,有些定向运动需要集体协同才能完成,有助于培养学生的协作能力、沟通能力和领导能力。

## 一、定向运动模块教学设计

### (一) 定向运动模块的目标体系和内容构建

#### 1. 定向运动模块的目标体系

定向运动是一项智力与体能并重的新兴体育类运动项目。对于定向运动模块学习目标的制订,要充分考虑其在培养学生运动能力、健康行为以及体育品德三方面的作用,尤其是其对于学生心肺耐力、抉择能力、自信心、探索精神和团队凝聚力方面的作用。下面呈现了定向运动模块一~三的学习目标,体育教师可以在此基础上,对模块四~十的学习目标进行设计。

表 5-3-1 定向运动 3 个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	掌握定向运动相关的知识、技术、战术以及相关的体能练习方法,不断提升定向运动技能、体能水平;熟悉定向运动的比赛形式和比赛方法,具备参加定向运动比赛能力。	模块一	了解定向运动的基本知识和器材使用方法,熟悉定向运动的相关原理和要求,了解定向运动地图的相关知识,理解地图不同颜色的含义,基本掌握指北针辨别方向的原理,巩固用指北针辨别方向,基本领会校园定向的相关规则和方法,发展灵敏性、协调性、力量、速度、心肺耐力等体能。
		模块二	掌握定向运动的地貌和地物符号的信息,通过和实地的对比了解定向运动地图上符号的作用,强化地图比例尺在定向运动中的作用,培养耐力跑的水平,养成分析地图的能力,提高辨别方向的方法,具备快速奔跑搜寻检查点的能力,提高灵敏性、协调性、力量、速度、心肺耐力等体能。
		模块三	表现出掌握定向运动比赛过程中的各种不同的比赛方式,对定向运动点位的判断更加准确,具备多种选择路线的方法,具有在地图上迅速找到关键点的能力,提高实践过程中解决问题的能力,把定向运动相关知识点进行有效的融会贯通,灵敏性、协调性、力量、速度、心肺耐力得到进一步发展。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
健康行为	学会简单伤害事故的自我处理方法,提高自我预防伤害事故产生的能力;掌握膳食和营养之间的关系,提高自己的健康水平;理解身体锻炼对健康的作用,知晓定向运动促进心血管系统和呼吸系统功能的有效性。	模块一	培养定向运动的活动方式,树立定向运动对身心健康的观点,培养简单处理在运动过程中受伤的能力,掌握健康的饮食方法和健康的行为习惯,制订实施以定向运动为主要手段的自主锻炼计划,养成课外体育锻炼的习惯。
		模块二	强化所学技术技能在实践中的运用能力,巩固预防伤害事故的方法,减少伤害事故的发生,体验团队合作学习与自主探究学习,养成良好的健康习惯。
		模块三	具有调控练习和比赛中产生的情绪的能力,了解定向运动对身体的益处,养成锻炼的方法,较好地处理人际关系,适应自然、社会、环境的变化。
体育品德	培养规则意识,提高比赛和活动的修养;培养克服困难,坚忍不拔的意志品质;培养爱国主义精神,建立自信心,培养突破自身极限,形成高尚的品德。	模块一	遵守定向运动的规则进行活动和比赛,尊重裁判,尊重对手,养成良好的规则意识,做到胜不骄、败不馁,养成勇敢顽强、积极进取的体育精神。
		模块二	强化通过定向运动养成克服困难、坚忍不拔的精神,表现出遵守规则、不抛弃、不放弃、奋发向上的体育精神和文明礼貌、互帮互助的体育品格。
		模块三	通过学习识图培养爱国主义精神,通过团队赛和接力赛来提升合作能力,通过参与比赛凸显遵守规则意识,通过冷静的路线选择有效控制自己的情绪,建立自信心,突破自身极限,形成高尚的品德。

## 2. 定向运动模块的内容构建

对于定向运动模块内容的构建,不仅要包括定向地图图例和实地相结合的知识介绍,还要包括路线选择、等高线形成山的形状理解、检查点说明表判读、定向符号识别等内容。同时,也要着重培养学生点标寻找、野外快速奔跑、地形判断、对自己在图上位置判断的能力。此外,也可以根据目前社会上兴起的城市新地标,在传统定向运动的基础上增加团队游戏项目,使定向运动模块内容更加具有趣味性和挑战性。

表 5-3-2 定向运动 3 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	掌握定向运动的基本知识、定向运动地图的认识,定向运动指北针的使用方法,以及定向运动的安全知识和方法。	利用指北针和地图辨清方向跑,利用比例尺估算距离跑,按照地图规定顺序跑,掌握定向运动跑时不同环境中每分钟跑的距离,合理地分配体能的运动能力。	登山跑、台阶跑、往返跑、计时跑、间歇跑、核心力量练习、下肢力量练习、上肢力量练习、手持指北针和地图跑、障碍跑、穿越各种植被跑、跑跳结合前进等。	百米定向运动比赛,限时积分定向比赛,特定情境下的定向比赛,模拟野外环境的定向比赛。	采用电子计时的方法进行计时,按照新版的定向运动规则和裁判法进行评判。	通过视频的方式让学生们观摩欣赏高水平的定向运动比赛。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块二	提高定向运动地图知识中关于地物符号、地貌符号、地图比例尺、等高线、等高距等相关的基础知识,全面认识定向运动地图,并学会运用定向运动地图的知识,利用一张地图在自己脑中想象出现实的场景。	在校园百米定向基础上,开始选择在小型的公园和户外绿化带、小区内进行定向运动的练习,学会寻找最近路线、最短路线,合理地分配自己的体能,提高读图的有效性。	各种不同距离的计时跑,提高跑的过程中的时间和自己的速度感念,身体核心力量练习,不断提高自己的心肺,加强身体肌肉力量,提高身体的协调性和柔韧性。	折返跑比赛,按照地图设点比赛,限时打电子打卡器比赛,通过比赛熟悉电子打卡系统,灵活地进行跑动过程中的转身,提高身体的平衡性和身体协调能力。	采用电子计时的方法进行计时,按照新版的定向运动规则和裁判法进行评判。	观看高水平定向运动比赛,对比赛过程中情况进行及时讲解和分析。
模块三	知晓定向运动的不同比赛方法和模式,了解短距离定向、中距离定向、长距离定向之间的区别和自己参与比赛过程中的不同应对方式,理解定向团队赛、接力赛、积分赛、城市定向之间的规则和方法,掌握在定向运动过程中遇到伤害事故的处理方法。	走出校园,融入自然环境中。依靠一张地图、一个指南针去征服一个个未知领域,读懂等高线形成的立体的山形状,建立图形对照的概念,时刻清楚“我在哪?要往哪儿去?怎么去?”这三个问题,解决在路途中遇到的各种困难和障碍。	上坡跑、下坡跑,不同路面跑的姿势和动作技术,如何做到长时间跑的过程中的呼吸调整与体能分配。提高身体的协调性和柔韧性,加强力量练习,蛙跳、多级蛙跳、障碍跑、核心力量练习、有氧运动等。	团队赛展示、积分赛展示、通过比赛加强对定向地图的了解,强化对定向地图的分析判断能力。	采用电子计时的方法进行计时,按照新版的定向运动规则和裁判法进行评判。	观看高水平定向运动比赛,对比赛过程中情况进行及时讲解,分析定向运动过程中运动员的技术特点和技术运动的时机把握,并点评运动员的技战术表现和顽强拼搏的精神等。

## (二) 定向运动模块教学计划的设计与实施

在定向运动模块教学计划的制订上,第一学年(模块一~三)以学习定向运动基础知识和技能,培养学生对定向运动的兴趣为主,第二学年(模块四~七)以深入学习和体验定向运动的技术、战术,提升定向越野路线选择的能力,安全顺利地完成定向运动个人比赛能力为主。第三学年(模块八~十)以掌握定向运动的规则和裁判法,欣赏高水平比赛,提升定向运动个人与团队比赛能力为主。(具体的定向运动模块设计方案可以参考花样跳绳运动的模块教学计划案例)

## 二、定向运动模块教材教法

### (一) 定向运动主要技战术及其运用

定向运动的技术主要包括识图用图、辨别方向、越野奔跑等,根据定向运动的特点和比赛的方式进行及时判断和灵活运用战术是在定向运动中取胜的关键。下面主要介绍高中阶段常涉及的定向运动技战术运用,为广大教师提供参考。

### 1. 主要技术及其运用

定向运动主要技术包括准确识别定向运动地图符号技术、等高线形成的地形技术、使用指北针辨别方向技术、定向运动野外奔跑技术和定向运动电子打卡器使用技术等。下面介绍了一些主要技术的运用、易犯错误及相应的纠正方法,供参考。

表 5-3-3 定向运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
准确识别定向运动地图符号技术	识别定向地图颜色 定向运动地图的颜色主要由白色、黑色、绿色、棕色、蓝色、黄色和紫红色七种颜色组成,对于地图颜色的判断主要是针对陌生场地是否适合通行和通视情况的判断,对于定向运动选手如何正确判断地图的颜色对定向运动来说是最基础的技术。	1. 绿色的深浅和前进速度之间的判断失误,造成时间上的浪费; 2. 对黑色的误判,造成是否可通过的判断失误,影响定向运动的前进; 3. 对于白色岭区域的误判,认为白色就是什么都没有。	进行现地和地图颜色的多次对应,多接触不同地图颜色对应的区域的实际情况,深刻理解地图颜色对定向运动如何提供有效的帮助。
	识别地图地物符号 定向运动地图的地物符号是由现地的人造地物、岩石和石块、小径、独立树和树丛,特殊人造特征物体,电线杆、围墙、围栏、石碑、高塔、桥梁等都属于地物符号。	1. 地物符号的判定有许多不确定因素,并不一定有固定的大小和高度,容易产生误判; 2. 围墙、围栏和陡崖的判定过程中有些可以通过,有些不可以通过,需要多加注意; 3. 特别是水系符号中有些外表不一定有水,需要展开一定的联想。	对于地物符号需要加强记忆的同时展开丰富的想象,以便到达地物附近以后就可以快速做出有效的判断,地物符号通常以点状符号和线状符号为主,对于地物符号的判断是否可以通过,需要细看地图,准确把握,如果不行需要提前进行绕行。
	两种颜色混合的地图符号 定向运动地图颜色和符号中经常会出现两种颜色混合的现象,比如绿色线条加白色、黄色中加绿点、黄色中加白点、黄色中加黑点、白色符号中加黄点、黄色中加绿色短线、白色中加蓝色虚线等,两种不同颜色配合在一起使用时,往往都会代表另外一种通行状况,需要仔细加以鉴别。	1. 两种颜色相混合后,以哪种颜色为主容易产生误判; 2. 两种颜色相加后的通行情况和通视情况比较难以区分,容易产生错误判断; 3. 针对颜色的区分容易偏重一种颜色,对于地形状况就会产生错误判断。	针对性强,对于两种颜色形成的植被进行颜色和现地的对照,明确颜色和现地植被状况之间的关系,对于有些颜色可能会产生变化的地方需要仔细进行区分,特别是果园和耕地,由于所种植的品种不同就会造成通行和通视的巨大差异。
	检查单说明表符号 定向运动的特殊性在于定向运动有一张检查点说明表,并且检查点说明表中的说明都是用符号来表示,许多符号在地图中是没办法找到的,只能通过检查点说明表符号的学习来掌握,通过学习相关的符号才能对检查点说明表的符号进行书面的解释,才能让自己比较迅速地找到地图上的点标。	1. 检查点说明表起到的作用不明显,对检查点说明表不重视; 2. 不看检查点说明表中的路线距离和爬高量造成体力分配的不均衡; 3. 没有通过检查点说明表准确地找到点的位置,造成打点错误成绩无效。	熟悉检查点说明表符号的含义,了解检查点说明表中每一栏代表的意思,针对检查点说明表的顺序依次打卡保证成绩的有效性,通过检查点说明表对点标位置的进一步说明来提高找点的速度。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
等高线基础	等高线是指地图中涉及地形高低起伏时的一种表述方式,通过等高线的表示,让本来平面的地图变得立体化,由于山都是有不同形状的,所以等高线是在同一高度地形中山上各个点垂直投射在平面上的点,然后通过各个点的连接形成一个闭合的曲线。	1. 等高线的判读对于定向越野运动有着非常重要的作用,熟悉等高线的原理对于提高定向运动水平有非常重要的作用; 2. 对于等高线的特征了解不清楚,容易判断失误; 3. 对于等高线的曲线的误判容易产生山谷、山隆的错误。	1. 了解等高线形成的原理,对等高线的判读可以起到非常重要的作用; 2. 了解等高线的特点,有利于对等高线形成的地形做出清晰的判断; 3. 判断清楚山顶的位置,可以解决对地形的错判。
等高线形成的地形技术	同一条等高线上高度相等,等高距全图一致。等高线均为闭合曲线,只是有的不能在一幅图上完全呈现出来。等高线一般不相交、不重叠,但在悬崖峭壁处,等高线可以重合。等高线疏密反映坡度陡缓,而等高线之间间距愈大,等高线愈稀疏,则坡度愈缓。示坡线表示坡降方向,它总是指向海拔较低的方向。	1. 不了解等高线的性质造成对等高距的理解错误,造成自己在山的立足点丢失,造成迷路; 2. 对等高线的性质不了解,造成找不到下山平缓的路; 3. 对等高线性质不熟,造成找不到理想的参照物。	通过根据等高线制作沙盘,来了解等高线的性质,同时通过沙盘来判断自己在山的部位,通过沙盘演示来寻找最合适的定向越野路线。
利用等高线来判定地貌起伏	通过等高线、示坡线、河流走向、等高线注记和图形等来快速判明斜坡的升降方向,从而判断等高线形成的各种地貌:山背、山谷、凹地、鞍部、山脊、台地、山垄、山凸、小丘,以及用等高线来判定两点之间的高差和图上某一点的高程。	1. 等高线在地图上标示了地形的起伏变化,如果不熟悉判断错误将造成迷路; 2. 通过等高线的变化形成山的各种特色地形,不学会判断会造成定位的偏差; 3. 利用等高线的变化可以更加容易地找到参照点。	通过山地的强化练习,接触各种不同的地形,提高对等高线的有效判断,增强对等高线的空间想象能力。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
指北针的工作原理	指北针是一种用于指示方向的工具,利用地球磁场作用,指示北方方位,必须配合地图寻求相对位置才能明了身处的位置,广泛运用于各种方向判读,磁针的北极指向地理的北极,利用这一性能可以辨别指示方向。	1. 方向辨别错误,容易造成方向选择相反; 2. 靠近磁性物体,例如铁块等,造成方向不准确,使方向辨别错误; 3. 没有水平放置,形成对其他方向辨别的错误。	通过教学和实地使用指北针,特别是提高在跑动中的方向辨别,形成熟练地使用该方法,提高测定方向的能力。
使用指北针辨别方向技术	利用指北针来确立站立点  指北针在野外的运用主要是辨别方向和确立站立点,通过使用指北针来概略标定地图,使地图方向和指北针正北方方向保持一致,同时通过使用指北针采用截线法、连线法、后方交会法、磁方位角交会法来确定自己在地图上的站立点。	1. 不会用指北针判断标定地图就会失去图上位置,造成迷路; 2. 不会使用相应的方法就会造成自己迷路时找不到自己的立足点; 3. 不会使用指北针判断方位,就找不到下一个方向。	1. 在实地多使用指北针,练习方向判定,多次使用标定地图的方法,确保前进防线的正确性; 2. 通过在陌生的场地来使用指北针判断自己的位置,特别是比较复杂的环境中使用指北针能提升自己指北针的运用水平。
在野外实地使用指北针	在定向运动比赛时,通常都会使用定向越野专业指北针,更加适合野外奔跑的时候使用,需要了解磁方位角的概念,以及清晰野外使用指北针时候的注意事项,并掌握指北针和地图配合使用的方法。	1. 磁方位角的测量,测量准确可以让指北针直接引导到目标点,如果不准确就容易发生偏向,一旦偏向就容易迷路; 2. 野外许多场所都会带有一定的磁场,例如高压线下、带有铁金属制品等,都会使指北针方向辨别产生偏差; 3. 注意各种通信工具对指北针的影响。	1. 学会使用指北针的方法,多次使用后慢慢熟练; 2. 注意周边的环境,减少带有磁性的物体影响指北针正常工作; 3. 提高预判能力,明确前进的方向,提高对方向的感知能力。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
定向运动野外奔跑技术	在平坦路面跑的技术 野外越野跑时,由于跑的地点和环境在变化,所以跑的技术也要因条件的改变而随之变化。在路上时,采用基本上与中长跑相同的技术,并尽量注意在路面平坦的地方奔跑。	1. 采用中长跑的相关技术来参与定向越野道路上的跑,节约体能提高跑的速度; 2. 跑动时注意节奏和落地脚的位置,防止受伤。	1. 多参与中长跑的练习,提高跑的能力和持续跑的水平,注意控制跑的步长和步频,确保自己能较长时间维持同样的速度; 2. 多做跑的专门性练习,提高中长跑的姿势和跑的能力。
	野外上坡跑的技术 上坡时,上体应前倾,大腿高抬一些,并用前脚掌着地,小步跑上去。遇到较陡的斜坡,可改用走步的方法或用之字形跑法(走法)。必要时可用单手或双手辅助攀登。	1. 跑时要注意安全,同时提高跑的速度,要注意争分夺秒地完成; 2. 重心靠近山体,否则容易向后摔倒。	积极参与上坡跑的练习,采用在不同的坡度上跑来提高上坡跑的能力和水平。
	野外下坡跑的技术 下坡时,上体应稍向后倾,并以全脚掌或脚跟着地的方法进行,遇到较陡的下坡或坡面很滑的斜坡,可用侧脚掌着地,甚至采用蹲状的并用手在体后牵拉(草、树)、撑(地)的方式行进。到达下坡的末端(一般为8~10米),便顺坡势疾跑至平地。	1. 跑时注意安全,每一脚都要站稳,确保身体重心的稳定,否则容易摔倒; 2. 下坡跑注意控制速度,保持自己可控制的范围,防止速度过快后的摔倒受伤; 3. 建立缓冲地带,确保自己跑的过程中有足够的距离来控制速度。	积极参与下坡跑的练习,采用在不同的坡度上跑来提高下坡跑的能力和水平。
	在不同环境跑技术 在草地上时,用全脚掌着地,同时留心向前下方看,以免陷入坑洼或碰在石头上。在树林中奔跑时,注意不要被树枝、树叶、藤蔓等刮伤,特别要防止被树枝戳伤眼睛。此时一般都用一只手或两只手随时护住脸部。遇到小的沟渠、壕坑、矮的灌木丛或倒伏树木时,要增加跑速,大步跨跳而过;在落地的同时,上体稍向前倾,以便保护腰部与便于继续前跑。	1. 不同情况下跑的练习有助于提高适应环境的能力,便于取得优异的成绩; 2. 提高跑的方法,确保自身的安全,防止受伤; 3. 加快跑的速度,减少时间,赢得比赛。	积极尝试在各种不同的路面奔跑,提高自己跑的水平,强化自己的体能和力量,提高自己跑的速度,通过核心力量的提高从而防止伤害事故的发生。
定向运动电子打卡器使用技术	定向电子打卡器的原理 定向运动活动和比赛通常使用电子打卡器材,它的工作原理类似于上班时的打卡,通过打卡以后就建立了时间,间隔时间和打卡的代号等相关的信息,确保参与者能有效运用相关的数据对自己的比赛尽心地分析,同时也防止参与者作弊。	1. 了解电子打卡系统的工作原理和如何判读相关数据,不断提高技术水平; 2. 根据打卡器上的清晰代号,防止运动员找错点打错卡; 3. 提高打卡效率,可以同时容纳更多的人参与活动。	多参加活动,多使用相关器材,熟悉器材的工作原理和工作方法,提高自己的定向越野能力。

(续表)

技术名称		技术运用	易犯错误	纠正方法
定向运动 确保电子打卡器使用的有效性	电子打卡系统设定的数据是完全按照定向运动的规则来进行的,参与者必须清楚定向运动的相关规则,电子打卡系统通过相应的软件和器材的控制确保参与者的成绩的科学性和合理性,电子打卡器材包含:清除、起点、终点、指卡、各种代号的点站。	1. 注意打卡过程必须听到声音或者看到灯亮证明打卡已经成功,否则成绩无效; 2. 一定要在规定的打卡区域打卡,这样容易打卡有效,否则无效; 3. 打卡时不要争抢,否则容易出错。	多参加活动,多使用相关器材,熟悉器材的工作原理和工作方法,提高自己的定向越野能力。	

## 2. 主要战术及其运用

定向运动的主要战术包括个人赛战术、团队赛战术以及接力赛战术等。下面对一些主要战术进行了介绍,并提出了在实际运用情境中的注意事项,供参考。

表 5-3-4 定向运动模块主要战术及其运用

战术名称		战术介绍	注意事项
个人赛战术	起点出发战术	定向运动的起点出发战术非常关键,首先要对整个比赛的地形状况有一个粗浅的了解,明确自己出发点的方向,前一批同组队员的奔跑方向等;拿到地图后首先对整个路线进行了解,然后采用中等速度跑入比赛场地中,让自己的注意力集中到地图上,让自己的身心渐渐融入比赛环境中,消除比赛的紧张心理。	1. 了解整体状况有利于发挥自己的潜能; 2. 采用步步深入的方式更容易在定向比赛中取得优异的成绩。
	体能分配战术	在定向运动比赛中,根据体能特点、比赛风格等安排不同的体能分配战术。具体有以下几种分配方式:由慢到快,即出发阶段保持体能逐步适应比赛环境,提高对地图和路线的适应,为冲刺阶段做好充分的准备;由快到慢,即在出发时利用自己的速度优势尽可能取得比较快的速度去找点,尽快赶上前一批出发的选手后采用跟随战术,冲刺阶段随着体能的耗尽尽量跑到终点;匀速前行,即一直保持个人能力的平均值有序进行找点。	1. 对速度不敏感,要求的战术无法完成; 2. 对体能期待值过高; 3. 身体处于疲劳期。
	路线选择战术	定向运动路线选择是定向运动的核心,正确选择适合自己的最佳路线是比赛成功的关键,在选择路线时既果断又细心,能够迅速选择最佳比赛路线,同时要兼顾路线选择的合理性、科学性、正确性,保障定向越野比赛过程的顺利,让参与者的自信心得到保障,也能快速找到一个个点标,发挥出自己的技术、战术水平,取得优异的成绩。	1. 路线选择是否节省体力; 2. 路线选择是否节省时间; 3. 路线选择是否稳妥有效; 4. 路线选择能否发挥自己的特长。
	终点冲刺战术	终点冲刺以耗尽自己体能的方法触及终点线,完成冲刺动作;完成最后一个检查点后及时判断终点的方向,一般最后一点到终点都会有彩带引导,这时必须尽自己最大的能力来完成冲刺跑;最后阶段的冲刺基本上都已经体力耗尽,这时需要加快双臂的摆动和腿部动作高度协调配合,表现出集中全力顺势冲向终点线的特点;这些战术要点必须在训练中反复练习强化,使形成牢固的技术定型,才能在实战中得以运用。	1. 避免冲刺时的方向判断失误,看清自己冲刺的组别和方向; 2. 积极摆臂,积极抬腿,采用大步幅高节奏冲向终点线; 3. 完成终点冲刺后一定要记得打终点卡,确保比赛成绩的有效性。

(续表)

战术名称		战术介绍	注意事项
团队赛战术	分图战术	定向运动团队赛比赛主要是由开始时的分图战术,团队赛地图的分派主要是考虑必打点和自由点的有效组合,同时考虑队员水平的高低,根据自己团队的特征由队长来组织安排地图的分配,分配原则主要是根据大家完成的时间来进行计算,根据团队赛的比赛规则,全队成绩以团队最后一名队员到达终点的成绩作为本队成绩;通过有效分图,针对技术好的队员打难度高的自由点,体能好的队员打距离远的自由点,这样做到全队有效配合,有效完成比赛任务。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分图要注意必打点和自由点的关系,做到统观全局,确保不漏点;</li> <li>2. 分图要考虑个人的特长,做到合理有效;</li> <li>3. 提高分图速率和团队协作能力,做到队员之间的沟通和协调。</li> </ol>
	相互补台战术	团队赛在比赛过程中,队员之间可以相互沟通与协作,对于同队队员来说,如何在比赛中做到默契配合显得尤为重要,在比赛过程中同队水平高的队员一定要关注水平低比赛经验不足的队员,及时做好补台的战术;特别是水平较弱的队员没有找到自由点的时候一定不能在原地等,而是要向水平高的队员靠拢,请求及时的协助,全队到达终点前最后一点要进行打卡情况的核对,确保比赛成绩有效。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比赛的默契度需要平时经常的练习养成良好的习惯;</li> <li>2. 多练习协作补台战术有利于提高团队赛的成绩;</li> <li>3. 提升个人能力做到过程的均衡性,更有利于成绩的发挥。</li> </ol>
接力赛战术	集体出发战术	定向运动的接力比赛,第一棒的出发往往都是集体一起出发,大家都站在同一起跑线上,听到发令枪响以后一起出发,由于人数多,找的第一个点的位置分布不同,相互之间的干扰大,对于定向运动比赛的影响非常大;定向运动比赛的集体出发战术在这里可以起到非常重要的作用,首先要对场地环境进行仔细观察,拿到图后做到不受临近队员的干扰,仔细观察地图选择自己的路线,做出正确的判断。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提高比赛心理承受能力,提高抗干扰的水平,专注自己的路线和方向,准确地找点;</li> <li>2. 不能随人跑,容易丢失自己的站立点,造成迷路;</li> <li>3. 提高比赛的专注力和适应能力,强化出发时的稳定性。</li> </ol>
	交接棒战术	定向运动接力赛的交接棒技术和田径的交接棒技术不同,定向运动比赛的接力棒是下一棒选手的地图,地图也是由完赛的同学在取图的区域根据比赛号码布编号领取,领取地图后及时转交到下一棒选手手中,下一棒选手出发;在交接棒子的过程中需要取图同学一定要拿到下一棒同学准确的地图,出发的同学及时做出判断并快速投入比赛。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 防止体能下降后取错地图,造成成绩无效;</li> <li>2. 同队队员之间要相互及时呼唤,确保交接棒活动顺利进行;</li> <li>3. 减少交接棒的时间,以便取得优异成绩。</li> </ol>
	终点冲刺战术	终点冲刺以耗尽自己体能的方法触及终点线,完成冲刺动作;完成最后一个检查点后及时判断终点的方向,一般最后一点到终点都会有彩带引导,这时必须尽自己最大的能力完成冲刺跑。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 方向判断准确,冲刺有力;</li> <li>2. 奋发有为,努力拼搏。</li> </ol>

## (二) 定向运动的主要规则

定向运动竞赛的国际规则由国际定向越野联合会(IOF)制订并修改。定向运动竞赛规则主要涉及定向运动地图规范、不同竞赛方法的规范以及对竞赛中运动员行为的相关规范。体育教师可以在中国无线和定向协会的官方网站查阅,也可以直接在国际定向越野联合会的官方网站查阅相关的规则和资料。下面介绍一些定向运动的主要竞赛规则,供参考。

定向运动个人赛要求参赛选手根据距离的不同合理地运用自己的技术特点和体能的分配,按照地图上路线所示的顺序完成一个接一个的点标找寻。如果漏点、不按照顺序找点都会被视为成绩无效。接力赛类似于田径类运动比赛中的接力比赛,即第一棒全体出发以后,通过自己的地图和路线完成找点的任务,到达终点以后迅速找到下一棒的地图当作接力棒交给下一棒的接力选手,以此类推直至最后一棒完成比赛。团队赛具有积分定向的典型要素,主要的挑战是如何为应到访的检查点找出一个最佳的到访顺序,寻找检查点的难度并不高,关键在于出发前团队的协商和合理沟通,确定有效的合作方案。积分赛是在限定时间内自行规划线路,以便获得最大的积分值。积分赛中检查点依据难易程度和从起点到终点主要路段距离的远近,赋予不同的分值,赋值原则为难度越大分值越大。

## (三) 定向运动赛事组织与欣赏

常见的定向运动竞赛类型包括:不同距离的个人赛、接力赛、团队赛以及积分赛。定向运动的竞赛场地一般选择在拥有中等起伏的森林地、植被适度的丘陵地、环境较好的校园与公园等地域,要求地形变化多样、通视度有限、通行性较好,尽量保障比赛的公平、公正进行,且方便观众观看比赛。在了解了定向运动竞赛的类型以及场地要求后,就可以根据学校定向运动开展的现实条件以及学生的体能与运动技能水平,针对性地组织校园定向运动赛事。在组织校园定向运动赛事前,一定要做好相应的赛事规程,对赛事目的、类型、场地与时间、报名条件与程序、抽签与分组方法等要素进行明确。此外,还应做好相应的人员分工以及安全保障工作。对于定向运动竞赛组织与欣赏的设计,可以参考花样跳绳运动该部分的内容。

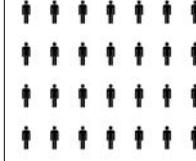
## (四) 定向运动模块课堂教学设计

在定向运动模块课堂教学设计与实施上,一是注意知识与技能的结合,让学生学会运用定向地图知识、指北针辨别方向知识、等高线和立体模型知识等选择利于前进的路径,以及运用比例尺的知识进行距离计算以及速度与时间的分配等。二是个人和集体的结合,定向运动的形式多种多样,有个人的各种距离不同的比赛,也有集体的团队和接力,还有挑战游戏和城市越野结合的活动,在定向运动模块课堂教学中既要注重学生个人能力的提升,也要注重学生团队能力的提升。三是注重与其他运动的结合,球类运动、田径类运动、民族传统体育类运动都可以成为定向运动模块课堂教学所容纳的内容,可以在课堂教学中对此进行创新性地融合与拓展。下面呈现定向运动模块一第8课时的教学计划,供参考。

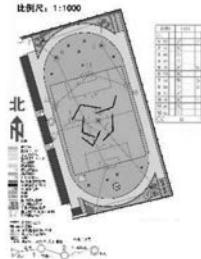
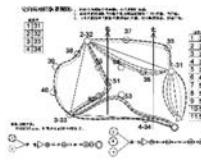
表 5-3-5 定向运动模块一第 8 课时的教学计划

模块	一	课时	第 8 课时	学生人数	30 人
学习目标	1. 理解团队定向运动的特点,清晰团队赛中自由点、必打点的意义,初步掌握团队定向赛过程的路线规划与实施的方法,通过限时折返跑、核心力量练习、绳梯练习、定向越野跑,提高心肺功能,发展速度耐力,强化核心力量; 2. 积极参与定向运动学练,培养终身体育锻炼的意识,增强合作交流以及适应不同环境的能力; 3. 培养勇于担当、自信自强、坚忍不拔的良好品质。				
主要教学内容	1. 团队定向跑,掌握团队定向越野跑自由点、必打点的关系; 2. 体能练习:波比跳、后蹬跑、平板支撑、仰卧起坐。				

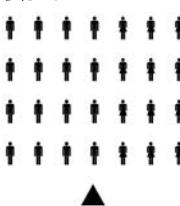
(续表)

重难点	1. 学生学习的重难点:(1)掌握团队定向越野跑的技能,(2)知晓团队定向的自由点、必打点的含义; 2. 教学内容的重难点:(1)团队定向分工的方法,(2)团队定向赛过程的路线规划与实施的方法; 3. 教学组织的重难点:(1)保持教学组织的有序性与各环节之间的衔接性,(2)小组长在教学组织中的作用发挥; 4. 教学方法的重难点:(1)分层教学法的运用,(2)比赛教学法的运用。				
安全保障	1. 运动过程中穿舒适的运动服及运动鞋,口袋不要装硬物,不佩戴首饰; 2. 练习前做好热身,避免运动损伤。		场地器材	1. 校园定向; 2. 每人一个指北针、一张定向图纸、一套定向计时器材; 3. 录音机。	
课的结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				时间	强度
开始部分 / 激趣导学 (1分钟)	1. 集合整队; 2. 师生问好; 3. 宣布本课内容; 4. 安排见习生。	教师: 介绍本次课内容和目标。 学生: 1. 认真聆听; 2. 精神饱满,明确目标。	教师组织,四列横队:  ▲	0分钟	90 ~ 110 次 / 分钟
准备部分 / 增趣促学 (6分钟)	1. 利用指北针按规定方向慢跑;  2. 利用点位椅子进行拉伸练习。	教师: 1. 教师带领,口令提示; 2. 语言提示队形变化; 3. 创设情境,摆放踏板。 学生: 1. 按照要求做动作; 2. 按照提示变化队形; 3. 摆放踏板,踏准音乐节奏; 4. 注意力集中,动作迅速。	教师组织,四列横队:     ▲	4.5~5分钟	130 ~ 150 次 / 分钟

(续表)

基本部分 / 素养提升 (30分钟)	3. 百米定向路线跑。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>创设情境，讲解方法；</li> <li>组织学生运用先看图解后选择路线的跑动方法。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>观察图解，确定跑动方向；</li> <li>快速通过各个点标；</li> <li>识图辨析方向；</li> <li>严格按照顺序找点；</li> <li>找准跑的路线，控制跑速，避免碰撞。</li> </ol>	<p>教师组织，按地图路线进行：</p> 	4~4.5分钟	140~160次/分钟
	4. 分组设点活动。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解定向跑的方法和规章；</li> <li>组织学生8组同时练习；</li> <li>引导同组学生分工合作，共同完成；</li> <li>语言鼓励，巡视指导。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3~4人一组，组长拿点标中的旗帜，负责插在地图中；</li> <li>组长带领，团队协作；</li> <li>按序找点，通过障碍，快速完成；</li> <li>跑动时合理分配体力；</li> <li>跑动中注意安全，避免碰撞。</li> </ol>	<p>教师组织，分8个小组，同时进行练习：</p>  <p>小组协商合作完成。</p>	5.5~6分钟	140~160次/分钟
	5. 团队定向挑战(小组合作过障碍，打卡定向比赛)。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>演示打卡器的操作；</li> <li>讲解过障碍定向跑的方法和规则；</li> <li>语言激励，巡视检查；</li> <li>师生共评。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>组长领取图纸，戴好打卡器；</li> <li>快速过障碍打卡；</li> <li>严格遵守定向跑的规则；</li> <li>跑动过程注意安全；</li> <li>打好成绩条回到原点。</li> </ol>	<p>教师组织，学生分组讨论后出发。关于团队赛路线及安排：</p>  <p>合作规划路线：</p> 	6.5~7分钟	150~170次/分钟
	6. 体能练习 (1) 波比跳， (2) 后蹬跑， (3) 平板支撑， (4) 仰卧起坐。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>口令引导；</li> <li>鼓励学生积极参与。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>按照要求进行练习；</li> <li>注意动作规范；</li> <li>坚持完成练习内容。</li> </ol>	<p>教师组织，两列横队：</p> 	8.5~9分钟	160~180次/分钟

(续表)

放松 恢复 (3 分钟)	1. 放松活动； 2. 教师点评； 3. 布置作业,回收器材； 4. 师生再见。	教师： 1. 教师示范学生跟做； 2. 每节操各 $4 \times 8$ 拍。  学生： 1. 积极放松,思考回顾； 2. 动作舒展,配合呼吸。	教师组织,四列 横队。 	1.5~2 分钟	110		
					~ 130 次 /分钟		
预计 负荷	平均心率	142~162 次/分钟					
	运动密度	76%~84%					
课后 反思	<p>本课按照中国健康体育课程模式的要求,以培养学生体育与健康学科核心素养为目的展开教学。首先热身导入,让学生快速进入学习状态,引导学生参与各种各样的定向运动练习,提高了学生体育锻炼的意识;通过定向运动比赛让学生深入地体验定向运动,激发其竞争意识,同时发展了学生的速度、心肺耐力、协调性、灵敏性等体能;通过快速的团队分图与路线选择,培养了学生的团队协作能力和判断能力;通过障碍赛的设计,培养了学生克服困难、坚持不懈的意志品质。整节课的设计既有游戏教学,也有竞赛和体能练习,符合中国健康体育课程模式的要求;</p> <p>需改进之处:教学过程中,对于学生学习表现的反馈不及时,今后要对学生的学表现给予及时反馈,以帮助学生在学练过程中明晰自己的长处与不足。</p>						

### 三、定向运动模块学业质量评价

#### (一) 高中定向运动模块阶段性学业质量水平

应从运动能力、健康行为、体育品德三大维度出发,结合定向运动集智力与体能、识图与用图于一体的特点,遵循从概略性定向到精准性定向、从简单技能到复杂技能依次递进的原则制订定向运动模块阶段性学业质量水平。可以参考学生用书上花样跳绳运动学业质量标准的设计思路与撰写方式进行针对性的制订。

#### (二) 高中定向运动模块学习评价案例

对于定向运动模块学习的评价,要采用过程性评价与结果性评价相结合、绝对性评价与相对性评价相结合的形式,既关注学生每学年一次的最终考试,也关切学生的平时表现与进步幅度,对学生的定向运动核心素养进行综合、客观、公正的评价。下面设计了定向运动模块一的学习评价案例,供参考。

表 5-3-6 定向运动模块一综合性评价表

年级:\_\_\_\_\_ 班级:\_\_\_\_\_ 学期:\_\_\_\_\_ 姓名:\_\_\_\_\_ 性别:\_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_\_

评价方面	评价内容				综合学分				
体能	项目		100 米跑	校园定向考核	操场百米定向考核				
	期初	测试成绩							
		分数							
	期末	测试成绩							
		分数							
	进步幅度	进步成绩							
		分数							
单项评定分数									
运动技能	运动项目		100 米跑	指北针辨向跑	400 米障碍跑				
	单项评定分数								
运动认知	定向越野战术要领,掌握基本的指北针使用方法。		各项目体能分配	A. 准确说出 B. 说出内容 C. 不清楚					
			赛前心理建设	A. 准确说出 B. 说出内容 C. 不清楚					
			指北针使用	A. 准确说出 B. 说出内容 C. 不清楚					
健康行为	1.有勇往直前、不畏艰险的作风;2.积极参与体育锻炼;3.比赛或者游戏中能够很好地控制情绪;4.有体育锻炼的习惯;5.主动与同伴沟通交流;6.有健康的生活方式。								
体育品德	1.遵守规则;2.有纪律意识;3.有团队意识;4.正确地看待胜负;5.敢于挑战自我;6.有组织能力,自信心强。								
奖券分数									
总分									
等第									
学分评定									

说明:本评定表由体育教师填写。

表 5-3-7 定向运动模块一过程性评价表

评价对象	评价者	评价结果
评价维度	观测点	评价标准 评价方法 自评或互评
运动能力	认知	准确说出定向越野运动的项目特点和参与方法。 ☆☆☆☆☆
	思维	思考定向运动的方位存在的原因,理解不同方位使用指北针的判断。 ☆☆☆☆☆
	判断	利用手中的指北针进行准确判断方向,对运动路线和距离进行有效的判断。 ☆☆☆☆☆
	评价欣赏	通过教学反馈结合体能指标,对练习效果做出合理评价。并具备定向运动比赛的欣赏能力。 ☆☆☆☆☆
健康行为	运用	能将识图、用图、指北针辨向等相关的定向运动技术运用到比赛中。 ☆☆☆☆☆
	情绪调控	定向运动过程中存在跑动路线不合理,找错点等现象,提升自己的情绪控制能力。 ☆☆☆☆☆
	勇敢	利用所学技能激发自己的潜力,勇于向困难挑战,突破个人极限。 ☆☆☆☆☆
	锻炼意识	掌握课堂教学的运动技能,培养自身课后自主锻炼意识。 ☆☆☆☆☆
体育品德	挑战	在练习过程中,勇于挑战自我,不懈努力。 ☆☆☆☆☆
	规则意识	在比赛过程中遵守比赛规则,公平竞赛。 ☆☆☆☆☆
	展示	展示自己在定向运动跑比赛中的成绩,展示自己跑动的轨迹,便于让大家鉴赏。 ☆☆☆☆☆
	合作	团队赛中学会互相帮助,互相合作,共同提高。 ☆☆☆☆☆
	责任	敢于承担技战术配合和比赛中失误的责任。 ☆☆☆☆☆
	角色意识	尝试在定向运动过程中做好涉及起点、终点的裁判角色,担任读图分析的角色,以及做一名优秀教练员的角色。 ☆☆☆☆☆
	规则意识	在比赛过程中遵守比赛规则,公平竞争,提高自己对定向运动的规则理解。 ☆☆☆☆☆
	正确胜负观	无论输赢积极参与比赛,学会总结与评价,学会分析成功和失败的原因。 ☆☆☆☆☆

说明:评价从运动能力、健康行为、体育品德三个维度出发,选择针对性的观测点,让学生进行自评、互评或师评。

#### 第四节 旱地冰球运动模块教学

旱地冰球运动是从地板曲棍球演变而来的。1981年,世界上第一个国家旱地冰球运动联盟(SIBF)在瑞典成立。1983年,世界上第一本旱地冰球运动官方规则手册问世。1986年,国际旱地冰球运动联合会(IFF)在瑞典成立了,其不仅是国际单项体育联合会总会的会员,也是国际奥林匹克委员会的会员。由于旱地冰球运动所使用的球杆为碳纤维材料制成的球杆,球为22克左右的空心塑料球,且多数碰撞是在球杆与球杆之间发生,身体冲撞的强度相较于足球、冰球、篮球等球类运动要小一些,所以其具有较高的安全性。旱地冰球运动的场地要求相对简单,参赛人员的数量也是可以变的,所以开展更具灵活性。由于旱地冰球运动属于集体对抗性的球类运动,其对于培养学生的团队精神以及合作意识具有很好的促进价值。此外,由于其是一项全身性的运动项目,也有助于全面培养学生的体能。

## 一、旱地冰球运动模块教学设计

### (一) 旱地冰球运动模块的目标体系和内容构建

#### 1. 旱地冰球运动模块的目标体系

在旱地冰球运动模块目标体系的制订上,要坚持目标引领内容的理念,在目标的设定上要从运动能力、健康行为、体育品德三大核心素养出发,同时要注意目标设定的可及性与合理性,要鼓励学生克服学练困难,克服挫败心理,增强其成功感、获得感,使其能够更积极、持续地进行旱地冰球运动学习。下面呈现了旱地冰球运动模块一~三的学习目标,体育教师可以在此基础上对模块四~十的学习目标进行设计。

表 5-4-1 旱地冰球运动 3 个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	掌握旱地冰球的运动特点和价值、基本技战术原理、竞赛规则与裁判方法等理论知识;掌握旱地冰球的基本技术动作以及组合技术动作和战术并能运用于比赛中;掌握多种体能训练方法,能够独立或合作制订和实施体能锻炼计划;具备一定的赛事欣赏与评价能力。	模块一	初步掌握旱地冰球发展简史和发展特点及文化价值;学习正确的握杆方法、学习原地运球、行进间运球、正手传球、正手缓冲式停球、正手射门、反手射门以及基本的防守站位等基本技战术;初步了解旱地冰球基本比赛规则;发展专项体能与一般体能的练习方法。
		模块二	了解所学旱地冰球动作技术、组合动作技术、个人战术与局部战术的基本原理,进一步提高基本技术,提高进攻战术和防守战术在比赛中的运用能力;掌握旱地冰球比赛的基本规则;专项体能与一般体能的水平明显提高;学习欣赏和评论旱地冰球比赛。
		模块三	能够熟练地掌握旱地冰球的基础技术,掌握旱地冰球的传、接配合,能够掌握基础的战术配合并能够在教学比赛中进行展示和运用;了解争球、边线球、任意球和罚点球等旱地冰球比赛的基本规则;进一步强化专项体能与一般体能的练习;对旱地冰球比赛能够做出基本的评价。
健康行为	养成良好、科学的锻炼习惯和饮食习惯,能够正确评价身体运动机能和健康状况,提高预防疾病的意识和能力;体验旱地冰球带来的乐趣和成功感,培养积极的锻炼习惯和健康的生活方式,能够对学习、比赛和生活中出现的各种情绪进行积极的处理,适应自然社会环境的变化。	模块一	掌握旱地冰球运动损伤和疾病预防、消除运动疲劳等方面的健康知识;在运动中保持较好的情绪稳定性;较好地处理人际关系,积极地与人交流合作。
		模块二	积极参与旱地冰球学习和课外体育锻炼;能够预防和简单地处理在旱地冰球运动中常见的损伤;积极与别人交流,并能有效地和同伴进行沟通,建立和谐的人际关系。
		模块三	能够积极主动地进行旱地冰球的练习,养成自主锻炼的习惯;能够处理旱地冰球运动后产生的疲劳问题,能积极进行身心恢复;在与同伴相处的过程中能够具有良好的合作精神及适应环境变化的自我调节能力。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
体育品德	在旱地冰球的学习过程中能够克服困难,表现出顽强的意志品质;能够认识到自己所担当的角色和相应的责任,具有规则意识;在比赛中遵守运动规范和比赛规则,服从裁判,尊重对手和同伴。	模块一	在比赛中遵守规则,形成公平竞争的意识和行为;在旱地冰球运动中能够不畏疼痛、克服困难,具有顽强拼搏的意志品质。
		模块二	在旱地冰球运动中具有迎难而上、挑战自我、顽强拼搏的精神;表现出相互尊重、自尊自信、自律自制的行为,能有效化解比赛中发生的冲突。
		模块三	在旱地冰球运动中表现出主动迎接挑战、战胜困难、坚忍不拔、追求卓越的精神;表现出遵守规则、尊重他人的行为,在运动中敢担当、敢负责,能够正确对待比赛的胜负。

## 2. 旱地冰球运动模块的内容构建

通过合理地构建旱地冰球运动模块基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等方面的内容,使学生更深入地了解旱地冰球运动的文化知识、运动特点、基本原理以及安全注意事项,提高技战术的掌握程度与运用能力,激发对旱地冰球运动的学习兴趣,并将旱地冰球运动作为日常体育锻炼的一种形式,帮助其养成终身体育的意识与行为。下面呈现了旱地冰球运动模块一~三的教学内容,体育教师可以在此基础上对模块四~十的教学内容进行设计。

表 5-4-2 旱地冰球运动 3 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	了解旱地冰球运动的基本知识、旱地冰球对身心健康发展和体育品德培养的重要作用,以及旱地冰球运动的安全知识和方法。	正确的握杆方法、原地运球、行进间运球、正手传球、拍面停球、正手射门、反手射门、基本的防守站位等。	俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑、展腹跳、往返跑、蛙跳、深蹲、波比跳、仰卧左右交替摸脚、单杠引体向上、“十”字跳、推小车。	个人技术的展示、一对一、二对一等多种竞争性的活动和小场地比赛。	比赛人数和装备、比赛的时间、比赛开始和重新开始、比赛进行及停止、记胜方法等旱地冰球比赛的基本规则。	观看高水平旱地冰球比赛。
模块二	认识旱地冰球运动的文化价值,掌握和运用旱地冰球运动中常见的消除疲劳的知识与方法。	反手传球与接球、正手手腕发力射门、双人移动传接球射门、空中传球、大腿停球、抢球、各种传球与接球配合等。	俯卧撑、仰卧起坐、仰卧左右交替摸脚、平板支撑、推小车、展腹跳、仰卧左右交替摸脚、往返跑、蛙跳、深蹲、波比跳。	个人技术展示、传接球配合展示、一对一、二对二等多种竞争性的练习活动。	旱地冰球场地、得分、计分、计时、犯规与不正当行为等旱地冰球比赛规则。	观看高水平旱地冰球比赛并能进行简单的评价。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块三	旱地冰球相关动作技术、组合动作技术和局部战术配合等基本原理,学习如何预防运动损伤及发生损伤后的及时处理办法。	各种传球与接球基本技术及其配合、托杆射门、转身射门、双人交叉跑位传球并射门、“直传斜插”二过一战术等。	俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑、展腹跳、推小车、往返跑、深蹲、波比跳、立定跳远、连续向前并腿或单腿跳、两人夺球练习、合理冲撞练习。	个人技术的展示与比赛、一对一进攻与防守、二过一战术展示、教学比赛。	争球、边线球、任意球和罚点球等旱地冰球比赛的基本规则。	观看高水平旱地冰球比赛,能够从球员、教练、裁判以及比赛中的技战术运用的角度进行评价。

## (二) 旱地冰球运动模块教学计划的设计与实施

在旱地运动模块的教学计划设计上,第一学年(模块一~三)重点是让学生掌握旱地冰球运动的基本技术、简单战术及其运用,以培养学生的旱地冰球运动兴趣为主。第二学年(模块四~七)重点是让学生掌握旱地冰球运动的组合技术和基本战术及其运用,以提高学生旱地冰球运动技能水平为主。第三学年重点是以学生的技战术实战比赛运用能力以及评判执裁知识与技能运用能力为主。当然,每个模块还要渗透健康行为以及体育品德的培养(具体设计方案可以参考花样跳绳运动的模块教学计划案例)。

## 二、旱地冰球运动模块教材教法

### (一) 旱地冰球运动主要技战术及其运用

旱地冰球运动是一项技术动作较为复杂的运动,根据球员在场上的位置,旱地冰球基本技术主要可以分为锋卫队员技术和守门员技术两大部分。不管是守门员还是场上其他球员,在比赛中既要完成有球技术动作,也要完成许多无球技术动作。旱地冰球技术动作主要可以分为有球技术和无球技术两大类。旱地冰球拼抢激烈、全攻全守的战术打法,对进攻和防守技术提出了较高的要求。下面介绍旱地冰球运动的主要技战术,供参考。

#### 1. 主要技术及其运用

旱地冰球运动主要技术包括运球、传球、停球、抢球、射门等。下面介绍了一些主要技术的运用、易犯错误及相应的纠正方法,供参考。

表 5-4-3 旱地冰球运动模块主要技术、易犯错误及纠正方法

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
运球	原地运球(正、反拍面) 运球时身体稍前倾,背部呈自然稍弯曲状,膝盖弯曲,重心落在两腿上。双手握杆,眼睛盯住球(初学者),用拍头的中部(正、反面皆可)控制球并拨动球向左右两侧移动。迅速提杆换位阻挡球的运行并改变球的运行方向。拍头必须紧贴球并追随球的运行方向,到达左右两侧时,拍面稍倾斜压住球。	1. 双脚保持直立,膝盖没有弯曲,球离身体位置过远; 2. 提杆过高,运球时拍头没有贴住球,双手握杆过紧,动作生硬。	1. 反复进行慢运球的练习,每次击球的距离越短越好; 2. 多做贴球提杆转弯练习,停到固定标志物的地方。
	原地运球(球拍正手单面) 双脚前后分开,左脚在前(右手杆为例),中间保持髋关节左右宽度,双膝微曲,把球放在身体右侧靠近中间位置,依然与身体成三角形状。运球时身体重心稍下压,用拍头凹面向前运球,运球即将结束时迅速将拍头竖起,停住球,然后继续向后做拉球动作,把球沿原路拉回,不断重复相同动作。	1. 双脚保持直立,膝盖没有弯曲,球离身体位置过远; 2. 运球即将结束时拍头立起以及拉拍动作不够迅速,导致球失去控制。	1. 始终保持基本的传球姿势,将球控制在自己身边; 2. 练习初始,保持动作缓慢,先体会动作,熟悉球性再加快速度。
	行进间运球 1. 直线运球时,保持自然跑动,上身稍前倾,步幅可以适当加大。双手握杆,球置于身体侧面靠前的位置,拍头控制好球往前移动; 2. 曲线运球时,上身稍前倾,重心压低,步幅较小,拍头控制好球进行斜前方向的左右运球推进; 3. 变向运球时,根据变向角度的大小,调整球杆的位置,身体移动过程中,重心突然变向,球保持直线运行,变向时再改变运动轨迹; 4. 运球转身时,身体急停,用正手拍头凹面紧扣住球,绕着身体做弧线运动,同时迅速做360度转体并控制好球。反手反拍运球转身动作与正手正拍相反。	1. 运球时,球离开身体的位置太远从而失去对球的控制; 2. 重心太靠前,主要靠腰部力量来支撑,没有利用腿部力量; 3. 手上动作太慢,再做转向时,球杆没有贴住球,无法控制球的运动方向; 4. 运球时,球杆离地太高,造成丢球,转体速度过慢。	1. 加强手腕力量练习,提高自身对球杆的控制能力; 2. 练习中强调控制好身体重心,保持与球的正确距离; 3. 练习中强调球杆对球的控制力,始终用球杆感知球的存在; 4. 设置一定高度,反复进行原地运球练习。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
正手长传球	<p>1. 传球时,球处于身体后侧,拍头控制好球从后侧往前移动,速度逐渐加快,目视传球方向;</p> <p>2. 球在离开拍头前,始终保持与拍头的紧密接触;</p> <p>3. 球超过前脚时,与拍头分离,此时速度达到峰值;</p> <p>4. 拍头在移动过程中始终指向传球方向,拍头始终压住球,左手用力压住球杆,使球杆保持一定的弹性;</p> <p>5. 保证足够的转体幅度和速度,从而保证一定的出球速度,从身体后方拖杆的距离越长,传球的准确度越高。</p>	<p>1. 双脚平行站位,造成整体不畅,无法借助身体的力量进行传球;</p> <p>2. 没有对球杆施加压力,拍头压住球往前移动时,稳定性不够,出球不顺畅;</p> <p>3. 双手握杆之间距离太近,转体不够,出球力量太小,随挥动作过高。</p>	<p>1. 分解练习传球的基本姿势,先进行无球练习,再进行有球练习;</p> <p>2. 在练习中强调拍头对球的控制,将球放在身体后侧开始传球,强调拍头移动的稳定性;</p> <p>3. 传球后有意识地控制随挥动作,拍头高度尽量控制在腰部以下。</p>
正手短传球	<p>1. 双手握杆方法基本同正手传球一致,拍头与球的运行距离短;</p> <p>2. 膝关节微屈,重心稍向前移动,转体幅度小,出球后球杆没有随挥动作,目视出球方向;</p> <p>3. 将球控制在两腿之间,出球时,不必超越前脚即可出球。</p>	<p>1. 出球位置不对,身体重心过于靠后;</p> <p>2. 击球点过于靠近球的下方,从而传出腾空球;</p> <p>3. 出球后挥杆过高。</p>	<p>1. 将球放置在正确的位置,进行原地固定点练习;</p> <p>2. 传球前,拍头有意识地下压,控制出球方向;</p> <p>3. 传球时,拍头紧挨地面,进行短促有力的传球练习。</p>
反手长传球	<p>1. 准备姿势基本同正手传球,两脚之间距离更短。当主动将球从正手位拉至反手时,左脚可以上步,形成左脚在前,右脚在后之姿势;</p> <p>2. 双手握杆方法保持不变,但双手之间距离更近;</p> <p>3. 身体微右转,用反拍接停球时,进行必要的缓冲将球停下。从后往前移动过程中拍头和球始终保持接触直至将球传出;</p> <p>4. 传球时,身体重心逐渐前移,出球后没有随挥动作;</p> <p>5. 左脚在前时,传球动作同正手,保持左手在下将球推出去。</p>	<p>1. 双手握杆的距离过远,身体拧转不够;</p> <p>2. 反拍推送球的过程,由于凸面光滑,失去对球的控制;</p> <p>3. 重心过于靠前,失去对身体的控制。</p>	<p>1. 先进行原地反手长传球练习,体会控球的感觉;</p> <p>2. 在练习中,注意拉球、上步、转体协调配合;</p> <p>3. 推送球动作要快,拍头保持稳定。</p>
反手短传球	<p>1. 身体基本没有转到,双手握杆拍头朝后方做后引动作,传球力度大小由引拍动作幅度大小决定;</p> <p>2. 传球时拍头不可着地,直接与球进行接触并用拍头反面中部位置击打球;</p> <p>3. 重心基本保持不变,目视传球方向。</p>	<p>1. 向后引杆动作幅度太大,击球时拍头触地;</p> <p>2. 传球时上身后仰,传球后随挥动作过大,特别是单手反拍传球时由于手臂力量的缘故,无法控制球杆随挥高度。</p>	<p>1. 加强手臂力量练习,双手握杆距离稍近;</p> <p>2. 先进行原地练习,体会挥杆动作,正确掌握击球点。</p>
传空中球	<p>1. 重心稍下降,球杆略放平,拍头置于球的中下部位;</p> <p>2. 击球瞬间,手腕发力,利用拍头的凹处将球挑向高处,以穿越防守队员的防线为最佳;</p> <p>3. 目视传球方向,控制球杆的随挥动作,避免造成高杆犯规。</p>	<p>1. 击球点过于靠上,出球高度过低;</p> <p>2. 击球后,球杆的随挥动作过大,拍头高度超过腰部;</p> <p>3. 传球时没有目视传球方向,影响球的落点。</p>	<p>1. 进行原地使用球杆捡球练习,直至能使用球杆熟练将球挑起并保持球稳定在拍头上为止;</p> <p>2. 掌握手腕发力的方法,控制球杆的随挥高度;</p> <p>3. 设置标志物进行传球练习,保持正确的握杆姿势。</p>

(续表)

技术名称		技术运用	易犯错误	纠正方法
停球	正手正拍迎撤式停球	<p>1. 停地滚球：首先准确判断来球的速度和方向，及时调整身体姿势。拍头置于地面，拍面与地面成一定角度摆放。在球即将达到身体附近时，拍面接球，在即将触球的瞬间，拍头随即迎撤缓冲球，将球控制在前、后脚之间，身体微侧并与双手协调配合，双膝微屈；</p> <p>2. 停空中球：双手紧握球杆，目视来球方向，拍头的凹面朝向来球。拍面触球瞬间，拍头迎接球的高度必须在膝盖以下；</p> <p>3. 停反弹球：双手握杆，目视来球，判断球的落点，在球落地弹起的瞬间，用拍面往下压住球并迅速控制球。</p>	<p>1. 无法准确判断来球的位置和落点，不能选择最佳的迎球位置，没有做好停球准备；</p> <p>2. 迎接球时机掌握不好，无法准确掌握来球的速度，缓冲效果差；</p> <p>3. 做引撤动作时双手和身体过于僵硬，不柔和，导致控球不稳定；</p> <p>4. 停球后没有进一步的保护动作，造成停、控动作脱节。</p>	<p>1. 先进行分解动作和无球模仿练习，提高动作的协调性；</p> <p>2. 提前做好停球前的准备，保持正确的停球姿势；</p> <p>3. 对墙传球，待球落地弹起时，进行停球练习，提高手、眼的协调配合能力；</p> <p>4. 在停空中球时，握杆双手放松，可先进行借助屈膝下蹲缓冲来降低球速，然后再练习拍头下撤后引动作。</p>
	正手正拍压迫使停球	<p>1. 拍面置于地面与地面成一定夹角，双膝弯曲，身体重心稍往下；</p> <p>2. 停球前稍作迎接动作，触球瞬间，拍面用力下压，将球夹在地面与拍面之间；</p> <p>3. 停球结束时，球位于身体后侧。</p>	<p>1. 拍头离开地面，造成漏球；</p> <p>2. 引撤时机和速度掌握不好；</p> <p>3. 没有用力压球杆，球与拍面和地面之间的摩擦力不够。</p>	<p>1. 练习时拍头始终与地面接触；</p> <p>2. 加快来球速度，练习时保持拍面与地面合适的夹角；</p> <p>3. 提升手腕力量，双手用力压球拍。</p>
	反手反拍迎撤式停球	<p>1. 目视来球方向，判断来球速度和路线；</p> <p>2. 身体重心稍前移，拍头置于地面，凸面朝向来球方向；</p> <p>3. 触球瞬间，拍面迅速后撤缓冲来球冲击力，随后将球控制；</p> <p>4. 其他动作要领同正手正拍压迫使停球。</p>	<p>1. 对来球路线和速度判断力差，站位不当，影响整个动作的完成；</p> <p>2. 控制不好拍面触球点，造成球从拍面两侧滑出；</p> <p>3. 单手停球时，无法掌握快速迎撤的动作。</p>	<p>1. 原地练习球杆后撤动作，熟悉凸面触球的特点；</p> <p>2. 加强手臂力量练习，提高握杆的稳定性；</p> <p>3. 先进行慢速球一对一停球的练习，体验快速迎撤的动作。</p>

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
停球	胸部停球 1. 挺胸式停球：准确判断来球落点，单手握杆，拍头朝下，身体正对来球，两脚自然开立，双膝微屈，上体稍后仰与来球形成一定角度，触球瞬间，胸部主动挺送，使球触胸后弹起落于体前，随即快速双手握杆将球控制； 2. 缩胸式停球：准确判断来球落点，单手握杆，拍头朝下，当球触胸瞬间，迅速收腹、缩胸，缓冲来球的力量，使球落于体前，随即快速双手握杆将球控制，胸部停球时，双脚不可离地，球杆高度不可超过腰部，且不能使用胸部连续触球，由于旱地冰球重量轻、速度快，因此，将球停下之后，必须快速控球并进行下一个动作。	1. 对来球落点的判断有误，站位不当； 2. 触球时，身体协调性不够，收挺时机掌握得不好，缓冲效果差； 3. 挺胸接球时，上体仰角不合理，球的反弹角度和落点不理想； 4. 胸部卸下球后，球杆没有及时跟进，失去对球的控制。	1. 原地进行分解动作练习，提高身体协调性； 2. 先进行近距离一对一手抛球练习； 3. 球员可以进行自抛自停，体会上身的仰角、收挺动作及角度控制； 4. 先原地练习停反弹球，再过渡到胸部卸球后停反弹球。
	大腿停球 1. 接高空下落球：双球或单手握杆，拍头置于地面，身体正对来球，停球腿屈膝上台，以大腿中部位置对准来球，触球瞬间，接球腿积极下撤后引，同时肌肉放松，加强缓冲的效果，将球停于身前，并迅速用球杆控制球； 2. 接快速平直运行的空中球（高度在腰部以下）：身体正对来球，支撑脚先前跨出屈膝，停球腿膝关节朝下，大腿与地面垂直或小于90度，停球瞬间，停球腿快速后引下撤，同时肌肉放松，加强缓冲，将球停于身前并迅速用球杆控制球。	1. 停球时，大腿引撤的时机和速度掌握不好，缓冲效果差； 2. 停球时，球杆上举，手脚不协调； 3. 大腿停球的部位不正确，停球效果不理想。	1. 首先原地不持球杆进行抛球、停球练习，掌握腿部合适的引撤时机； 2. 原地进行分解动作练习，提升手腿的协调性； 3. 用球杆挑球，将球传向对方球员进行一对一腿部停球练习。
抢球	正面抢球 1. 原地出杆抢球：双脚左右开立，双膝微屈，身体重心下降并落在两腿之间，正面迎向对手，在对手运球企图突破时，判断好球的运行方向，双手紧握球杆并迅速伸出，用拍头将球抢下； 2. 上步出杆抢球：出杆抢球前，双脚左右开立，双膝微屈，重心落在两腿之间，正面迎向对手，出杆的同时，迈步向前，重心前移落在前脚，形成弓箭步，双手紧握球杆，拍头下压前伸，动作简洁有力。	1. 抢球前的站位不正确，身体重心不稳，上步抢球时，重心没有前移，不能及时控球； 2. 抢球的时间掌握不好，无法抢先触球； 3. 出杆动作慢，双手没有握紧球杆，抢球动作力量小； 4. 出杆抢球时动作不合理导致违例。	1. 首先进行原地无球动作练习，体会身体重心位置； 2. 一对一配合练习，体会抢球的时机； 3. 从弱到强进行对抗练习，提高爆发力； 4. 采取固定球抢球练习，体会正确的出杆抢球动作。

(续表)

技术名称	技术运用	易犯错误	纠正方法
射门	正手长杆手腕发力射门 1. 双脚前后分开站立，双膝微屈，重心落在后脚上； 2. 球杆后引，拍头着地，控制好球置于后脚附近； 3. 拍头控制好球，保持与地面的接触，从后往前逐渐加速挥杆，同时双手逐渐加力，球杆下压，充分利用球杆的弹性，增加出球的速度和力量； 4. 转体，重心逐渐前移，出球点在体前或超越前脚的位置，出球瞬间，手腕发力将球射出，并控制好拍头使之指向出球方向； 5. 出球后，重心在前脚，抬头，目视射门方向。	1. 球离身体过远，不利于控球，运行距离过短； 2. 双手没有下压，重心没有前移，转体不够，影响出球效果； 3. 出球后，随挥动作过大，眼睛盯住球，没有目视射门方向。	1. 可先进行分解练习或无球模仿练习，也可结合固定球进行练习； 2. 练习中强调球杆下压，重心由后往前移动并转体； 3. 保持正确的握杆姿势。
	正手抽射 1. 双脚分开，前后站立，充分利用转体的力量； 2. 球稍远离身体置于体前或前脚前方，大幅度后引拍，但高度不可超过腰部； 3. 触球前，拍头不与地面接触，保持拍头运行轨迹平直； 4. 双手握杆距离较近，转体，用拍头的中下部位击球，出球后控制球杆随高度。	1. 双手握杆距离过远，减少了击球时的力量和速度； 2. 击球时拍头着地，影响击球的效果； 3. 没有充分利用转体的力量。	1. 练习正确的抽射握杆方法，先进行无球练习，控制向后引拍和出球后随挥动作球杆的高度； 2. 注意力高度集中，确保击打球的正确部位； 3. 原地做正手抽射动作的分解练习，体会充分转体的感觉。
	正手托杆射门 1. 双脚分开，前后站立，双膝微屈，重心稍靠后； 2. 双手紧握球杆，拍头着地，球杆呈弧线向后引拍，球位于前脚附近； 3. 转体、重心逐渐前移，目视射门方向，拍头着地，快速向前挥杆并逐渐加压，击球瞬间速度和力量达到峰值； 4. 全程始终保持目视射门方向，出球后，拍头指向出球方向，控制球杆随挥高度。	1. 球杆向前挥动时，拍头离地； 2. 挥杆速度和力量不够，击球部位不当，影响出球方向； 3. 出球后，球杆随挥高度超过腰部。	1. 进行原地分解动作练习，双手下压球拍； 2. 先进行原地分解动作练习，重点体会击球前加压、加速动作； 3. 出球时，有意识着重加强拍头的指向，控制拍头的高度。
	正手拉杆射门 1. 双脚分开，前后站立，双膝微屈，重心落在前脚； 2. 双手分开，距离稍大并紧握球杆，向后方做大幅度引拍； 3. 逐渐加快速度，从后往前挥杆，拍头不触地，击球前瞬间，拍头短暂触地，双手下压使球杆弯曲，充分利用球杆的弹力； 4. 击球点及拍头的弧度决定了出球的高度，控制球杆的随挥高度； 5. 全程保持目视射门方向。	1. 站位过于靠后，重心没有落在前脚； 2. 击球前，拍头触地时间过长，影响出球效果； 3. 眼睛盯着球，击球时机掌握不好，击球点不正确，挥杆过高。	1. 先原地进行分解动作练习，着重练习击球前拍头下压并击球动作； 2. 固定点进行多球练习，体会球杆下压弹起击球； 3. 目视射门方向，进行固定点多球练习。
	空中球 1. 保持正确的握杆姿势，拍头朝下，正确判断来球的落点； 2. 球即将落地或落地反弹时，先向后迅速引拍随即向前挥拍迎球击打，目视来球方向； 3. 击球后控制球杆的随挥高度，不得超过腰部。	1. 无法准确判断球的落点，掌握不好击球时机，经常漏击； 2. 击球后挥杆过高，造成犯规。	1. 多进行颠球练习，提高掌握击球时机的能力； 2. 用标志物设置固定高度，反复进行击球挥杆练习。

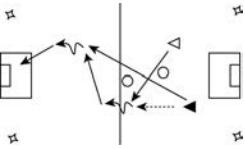
## 2. 主要战术及其运用

旱地冰球运动战术主要包括进攻战术和防守战术两种类型,两种类型的战术又可以进一步划分为个人战术、局部战术以及整体战术。下面对一些主要战术进行介绍,并提出在实际运用情境中的注意事项,供参考。

表 5-4-4 旱地冰球运动模块主要战术及其运用

战术运用		战术的具体实施	要求
进攻战术 个人战术	传球	球员在实践战术意图时主要依靠相互之间的穿插跑位,当球员到达预定位置需要进行下一步行动时,则需要通过控球来实现,控球可以通过个人运球突破,也可通过队友传球支援。在实际操作过程中,大部分控球是通过传球来实现的,因此传球是比赛中运用最多,也是最重要的技、战术手段。传球水平的高低直接决定了球员水平以及整支球队的水平高低,传球成功率往往决定了旱地冰球比赛中的胜负。	<ol style="list-style-type: none"> <li>传球时必须目视传球方向,扩大自己的视野范围,用余光看球并控制着球,清楚地知道使用何种传球方式才能最好、最快、最稳地将球传给队友;</li> <li>在比赛中多使用不停球直接传球、变向传球、打板传球以及假动作等多种方法的综合运用来突破防守将球传给队友;</li> <li>把握传球时机,合理而又巧妙地传球,在时间和空间上有利于同伴接球摆脱或及时处理球;</li> <li>从熟练程度、握杆方法、出球方向、出球力量、距离和落点等几方面出发,加强传球的准确性。</li> </ol>
	运球突破	个人技术水平高超的球员往往在关键时刻利用自身的突破能力,出其不意撕开对方的防线,从而形成进一步传球或射门的机会。	<ol style="list-style-type: none"> <li>控球队员在没有机会进行传球、射门时,可运球突破防守队员,依靠个人技术创造传球或射门的机会;</li> <li>球员在对方防守队员只剩一人或防守队员过于平行站位时,可大胆进行运球突破,要有寻求射门机会的个人意识;</li> <li>在防守队员贴身紧逼,失去传球和射门角度和机会时,果断运用突破口摆脱其逼抢,寻找更好的进攻机会的能力;</li> <li>在进行运球突破时控制、保护好球,掌握好突破的时机,选择正确的突破方向,要求球员在运球逼近、调动、超过、摆脱对手等技术环节上紧密衔接,一气呵成;</li> <li>在突破对方防守队员或者防线时,应及时地进行传球或射门,保持与同伴的相互呼应;</li> <li>在本方后场区域尽可能地避免使用运球突破的个人战术,以免贻误战机甚至被对方抢断造成局面失控。</li> </ol>
	穿插跑位	跑位是指在比赛中球员在无球状态下通过有意识的穿插跑位,为自己或同伴创造进攻机会的行动。跑位是行之有效的战术训练手段,是进行整体进攻的必要条件,也是拉开对方防线,打开防守缺口从而完成致命射门的重要手段。在平时教学和训练中可进行无球跑位战术演练和有球跑位战术演练。	<ol style="list-style-type: none"> <li>在进行无球跑位时着重观察本方控球队员所处的位置控球情况、对方防守状况,再结合本方无球队员的位置和对方的防守情况,据此迅速做出合理的跑位决定;</li> <li>在比赛中进行合理跑位的目的是为了给自己或队友创造合适的接球、运球的时间和空间;</li> <li>利用与传球队员的眼神交流,主动跑位引导传球的方向和时机;控球队员控球后用眼神、声音、手势与跑位队员交流,以传球引导球员跑位能力;</li> <li>在跑位时尽量争取向前跑位,只有向前跑位,插入对方防守空当才能更高效突破对方防线,获得射门机会,在跑位之前要善于隐藏自己真实的跑位意图,利用各种假动作摆脱对手的防守,在体能充沛的前提下,不停地跑动,而且做到一动全动,协同跑动形成纵横交错、相互衔接、队形合理的进攻状态。</li> </ol>

(续表)

战术运用		战术的具体实施	要求
局部进攻战术	射门	射门是全队技战术发挥的最终体现,也是得分的唯一途径。比赛中球员除了要具备强烈的射门意识、高超的射门技巧,还要善于抓住射门时机,并且选择合理的射门方式。	<p>1. 球员通过相互之间的传、接球,穿插跑位,创造出射门机会,必须毫不犹豫地选择射门,在有效的射门范围内且有射门的时间和空间而不进行射门是对进攻机会的一种极大浪费,特别是在旱地冰球比赛射门机会颇多的情况下;</p> <p>2. 射门时如果没有一定的力量和速度,球很容易被守门员甚至是防守队员所破坏,而在力量和速度的基础上必须强调射门的准确度,准确度是破门得分的关键因素;</p> <p>3. 球员突破对方最后防线获得射门机会时切忌盲目地进行射门,而应该事先观察守门员的位置,选择好射门的角度,而后选择正确的射门方法进行最后一击,提高射门得分的成功率。</p>
	传切配合	<p>传切配合是指持球队员将球传给切入的进攻队员的配合方法。是局部进攻战术中最常用的方法之一,传切配合的形式有小范围传切配合和长传转移传切配合:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小范围传切配合主要分为直传斜插和斜传直插两种;</li> <li>2. 当进攻端在球场一侧受阻时,可选择长传转移至另一端,切入队员得球后展开进攻。</li> </ol>	<p>1. 持球队员在进行传球时,须准确把握传球的时机、传球的力量以及传球的方向;</p> <p>2. 进行穿插跑位接应的球员须掌握插入的方位、插入的时机并快速启动进行跑位。</p>  <p style="text-align: center;">直传斜插</p>
	交叉掩护配合	交叉掩护配合是指在比赛中两名球员在局部进行运球交叉换位时,利用身体掩护同伴运球突破防守队员的配合方法。	<p>1. 运球队员必须利用自己的身体护住球,并阻挡防守队员的视线,将球传给同伴,传球后必须继续向前跑动;</p> <p>2. 接球队员必须主动迎面跑向同伴,交叉距离贴近,利用同伴的掩护进行接球,接球后快速向前运球。</p>
	二过一配合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 二过一配合是指在比赛中两名球员在局部范围通过相互之间的连续传、接球配合,摆脱一名防守队员的配合方法,根据传球和跑位的路线二过一配合的形式有:直传斜插二过一、斜传直插二过一、斜传斜插二过一和回传反插二过一;</li> <li>2. 当防守队员身后有较大空当,防守队员距离接应进攻队员传球准备插入的球员较近时,通常使用斜传直插的配合方法进行传球;</li> <li>3. 当防守队员身后有较大空当或防守队员向持球队员位置移动时,通常使用直传斜插;</li> <li>4. 当防守队员身后空当较小时或采用连续二过一时,通常采用斜传斜插的配合方法;</li> <li>5. 当接应队员与控球队员之间有一定的纵深距离,而且与防守队员有一定距离。</li> </ol>	<p>1. 一般以短距离传球为主,传球的力量要恰当,传球时,队员不应原地等球,应该在跑动中调整位置,直接传球以达到最好的效果;</p> <p>2. 持球队员应该先运球佯装突破,将防守队员吸引过来,主动创造二过一配合法的机会;</p> <p>3. 回传反切配合要考虑纵深距离,队员尽量不要在同一纵轴线上,避免不必要的麻烦。</p>

(续表)

战术运用		战术的具体实施	要求
整体进攻战术	转移拉扯进攻	<p>1. 转移拉扯进攻是指通过传、接球将进攻区域由一个地方转移至另一地方的战术方法,通常是边路转移至另一边路,或由中路转移至边路组织进攻,或边路进攻受阻转移球至中路进行;</p> <p>2. 转移拉扯进攻主要是充分利用场地的宽度,及时转移进攻方向,充分调动对方防线,使对方防线在移动中出现空当,从而创造新的攻击点,当防守队员人数明显超过进攻队员,且防守能力较强,基本没有突破的机会时,可利用转移来拉开防线。</p>	<p>1. 球员的视野要开阔,场上应变分析能力要强,及时掌握转移的最好时机;</p> <p>2. 转移时一般以中场组织球员为主,通过组织者的协调配合及时转移进攻点;</p> <p>3. 进行拉扯转移时,全队思想要统一,行动要积极。</p>
	快速反击	<p>1. 快速反击是指防守队员通过积极拼抢获得控球权后,在对方防线还未形成时,快速发动进攻,创造射门机会的战术方法;</p> <p>2. 通常在截断对方传球、抢断对方控制球以及对方进攻犯规被判任意球时可发动快速反击,反击着重强调快。</p>	<p>1. 快速反击要使用较为熟悉的快速进攻配合战术,队员思想和行动要统一,还要具备一定的反击能力;</p> <p>2. 快速反击要求快速传球,多采用中、长距离的传球,耗时短、传球次数少是快速反击成功的关键;</p> <p>3. 如果是在对方前场获得球权,要敢于充分利用个人技术进行突破,直接创造射门机会并完成射门。</p>
个人防守战术	防守选位与盯人	防守选位是指防守队员在进行防守时,根据球场上的具体情况选择合适的防守位置。盯人是指防守队员有针对性地对进攻方队员实施监控或贴身紧逼的行为。	<p>1. 进行防守选位时要先于进攻队员占据有利位置,以处于本方球门和进攻队员中,须加强几个要素的训练;</p> <p>2. 防守时与队友保持三角形站位,在选位时以盯人为主;</p> <p>3. 进攻队员实施全场紧逼盯人或松动盯人,同时兼顾球和其他相关空间情况的变化。</p>
	断球	断球是指球员个人或协同其他队员将对方的传球从中途截下或破坏的战术行为,断球是化被动为主动,由防守转进攻的有效战术行动。	<p>1. 对持球队员的传球路线进行正确的判断,预测其传球的时间和路线,同时隐蔽自己的断球意图,不对持球队员进行紧逼,防止对方传切自己身后空当;</p> <p>2. 在对方传出球的瞬间,先于接球队员快速上前切断传球路线,将球截断下来,如果自身是本方防线的最后一人或以少防多时,上前断球时要慎重,因为一旦断球不成功,将造成相当被动的局面,一旦成功截断进攻队员的传球,应抓住时机,迅速发动快速进攻。</p>
	抢球	抢球是指防守队员通过规则允许的行动使用球杆将对方控制的球抢夺过来或破坏掉的行为。	<p>1. 保持正确的站位及进攻队员合理的距离。基本站位同断球时一致,并与对手保持合适距离,抢球时,不受对方假动作的迷惑,盲目出杆抢球或重心移动过早,以免对方突破;</p> <p>2. 抢球时要掌握正确的出杆时机,通常在对手还没完全控制住球时,采用快速、勇猛并卡位的方法迅速伸出球杆将球抢下或破坏,一旦成功抢到球并获得控制权,就要迅速发动快速进攻;如果抢球失败,则需及时调整身位投入下一次防守当中。</p>

(续表)

战术运用		战术的具体实施	要求
局部防守战术	保护	防守战术中的保护是指通过对防守上抢的本方队友行动上和心理上的支持,使其全力以赴完成防守任务的战术。如果同伴的防线被突破,保护球员可以及时进行补防封锁进攻路线或夺回球的控制权,如果同伴通过逼抢活动夺得控球权,则可以协助队员迅速展开进攻。	1. 和持球队员保持一定的距离,负责保护的球员与进行上抢的球员之间应该保持合适的距离,且这种距离是动态变化的,根据不同情况进行实时调整; 2. 负责保护的球员要进行合理的选位,如果同伴的防守已经将对手逼近靠近挡板位置,则应该选择靠中场附近位置,如果同伴的防守在中路,则应该选择偏两侧以期与队友形成夹击之势; 3. 进行保护的队友还可使用言语、肢体语言等指挥同伴进行卡位抢断或截断,同时告知队友自己正在进行保护,使彼此之间的配合更加协调、有效。
	补位	补位是指防守队员在同伴失去对进攻队员位置的控制而无法阻止其进攻时,对所出现的防守漏洞进行有效修复的战术。在旱地冰球比赛中,通过球员之间的相互补位,可以有效地弥补防守的不足并遏制和破坏对方的进攻。	1. 当防守队员前插上协助进攻且无法及时,近的队友应该弥补其留下的空位,防止对方利用这一空当进行快速反击; 2. 当防守队员被进攻队员突破时,进行防守协同保护的队友要及时补位防守,并试图重新夺回控球权或阻挡进攻的路线,而被突破的球员应立即后撤选择合适的位置迅速转化为保护球员,对上前进行补位的同伴进行保护。
整体防守战术	全场人盯人防守	全场人盯人防守是指在比赛中,每个球员都针对自己固定的防守对象进行全场紧逼盯人的防守方法。这种防守方法的特点是可以一直保持对防守对象的压力,使其在进攻中不能有效地发挥出自身的技战术水平。	全场人盯人防守的同时还要注意队友之间的相互协作,当同伴盯人不严,造成防守失位时,邻近的队员也要根据场上的情况,进行迅速的补位、保护,不能放之任之。
	区域防守	区域防守是指防守队员每个人负责一定的区域,当进攻方进入该区域时,该区域防守队员立即上前进行紧密防守,以控制其在本区域的活动,一般不参与其他区域的防守任务。但是,防守队员之间仍需紧密配合,一旦某一区域的防守被突破时,邻近队员也应该及时进行补防,被突破的队员与之进行换位,追求防守的整体性。	进行区域防守时要特别注意相邻区域边界处的防守,因为交界处往往会由于防守职责的不明确而造成防守失误。
	混合盯人防守	混合盯人防守是全场人盯人防守和区域防守互相交织进行的一种防守方法。	能够根据场上的具体情况,灵活运用人盯人和区域防守,充分结合两者的优势,提高全队防守的整体效果。

## (二) 旱地冰球运动的主要规则

旱地冰球运动竞赛规则主要包括比赛场地、比赛时间、球队成员、器材和装备、固定点发球、判罚、进球等。体育教师可以查阅国际旱地冰球联合会(IFF)制订《旱地冰球运动竞赛规则》进行了解学习。下面呈现部分常见竞赛规则,供参考。

表 5-4-5 旱地冰球运动模块主要规则

名称	规则
比赛时间	有效比赛时间:在比赛过程中,除去裁判员中断比赛至每次重新开球的所有时间;只有当裁判认为场上队员受伤严重至无法继续进行比赛时,才可中断比赛;或者直至球出现在损坏挡板附近,裁判才可以中断比赛。
	暂停:比赛期间双方球队都有一次要求暂停比赛的权利;比赛任何阶段都可以请求暂停,但是必须在比赛中断时执行而且暂停要求只能由球队队长或者球队管理成员之一提出;暂停时间为 30 秒。
	比赛加时:加时比赛时间为 10 分钟;加时赛前,双方休息时间为 2 分钟。
争球、任意球、点球	争球:在比赛开始、进球后,双方应该回到球场中点进行争球;当比赛被中断后重新开始,则应该在比赛中断前离球最近的笃定发球点开始争球;进球无效时,且没有任何可能造成任意球的犯规发生;争球前不得有身体接触。
	直接任意球:当一方球队犯规行为导致裁判判罚直接任意球,则由对方球队来主罚任意球;任意球应在犯规发生的地点执行,但不能在球门线及其延长线后方,或者距守门员区 3.5 米;直接任意球的发球点必须距离挡板 1.5 米以上;如果犯规发生地点距离守门员区域少于 3.5 米,则从球门线的中点到犯规发生地点的直线距离 3.5 米处开始发任意球,其中防守队员离开球点 3 米以上。
	点球:罚点球必须从中点开始;罚点球期间,除了守门员和主罚球员以外,其他人必须待在替补席区域;罚点球过程中,球员可以无限次触碰球,但必须保证球一直处于向前滚动的方向;一旦守门员触碰球,罚点球队员不得再触碰球。
常见的犯规行为	用手持球;在打球或者拦截射门时,双膝着地;球杆接球时,球高于膝盖;射门时,球杆在腰部以上;用杆撞人、劈人或将杆举过头顶;抱杆,抱人或者扯衣以及干扰比赛的行为;将球杆伸入另一名球员两腿之间;用头击球。
得分的判定	有效得分:球员使用球杆通过正确的方式击打球,使球的整体部分从前方越过对方球门线,并且在此过程中,进攻方球队无任何犯规行为,此时的进球算有效得分;防守球员用球杆或者身体阻挡球时,球的整体部分已经越过球门线或者在球的整体部分越过球门之前,进攻队员无意识地用身体触碰到球,且没有任何犯规行为。
	无效得分:进球前,进攻方球员犯规;进攻方球员在球越过对方球门线之前故意使用身体的任何部分协助进球;在裁判员示意比赛结束之前或之后取得的进球;球从球门的正前方过来,整体没有完全越过球门线;守门员在不违例的前提下,从本方直接将球抛进或者踢进对方球门;进攻队员故意脚踢球,球触碰到其他球员或球员的装备之后,滚进对方球门;延迟判罚期间,犯规方取得进球得分;球碰到裁判员再弹进球门。

### (三) 旱地冰球运动赛事组织与欣赏

旱地冰球运动是在室内进行的集体球类运动项目,与冰球运动十分相似。其竞赛类型也丰富多样,不同的竞赛类型也有不同的目的,适合校园组织的竞赛类型有冠军赛、联赛、邀请赛和表演赛。旱地冰球运动的常用的竞赛编排方法包括淘汰赛制、循环赛制和混合赛制等。每一次正式的旱地冰球运动竞赛都需要首先筹建竞赛委员会,主要负责整个赛事期间的比赛场地安排、赛程安排、交通和住宿、医疗服务、安保措施、市场推广、媒体、赛事赞助、志愿者等所有相关事宜。对于旱地冰球运动竞赛组织与欣赏的设计,可以参考足球运动以及速度滑冰该部分的内容。

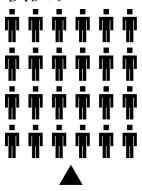
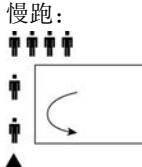
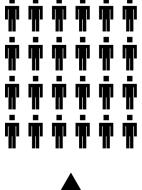
### (四) 旱地冰球运动模块课堂教学设计

在旱地冰球运动模块课堂教学设计与实施中,一是要以“健康第一”的指导思想,面向全体学生关注其全面发展,通过旱地冰球运动模块的课堂学习,培养学生对旱地冰球运动的兴趣,提高其自主学习、探究学习以及合作学习的能力,养成自觉进行体育锻炼的良好习惯,使学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐发展。二是要依据《课程标准(2017年版2020年修订)》的理念,对教学内容和教学方式进行改革和创新,积极创设游戏、比赛等运动情境,充分发挥旱地冰球运动特有的锻炼价值与育人功能,落实“立德树人”教育根本任务。下面呈现旱地冰球运动模块一第4课时的教学计划,供参考。

表5-4-6 旱地冰球运动模块一第4课时的教学计划

模块	一	课时	第4课时	学生人数	30人
学习目标			1. 初步掌握旱地冰球的运球技术,能够定距(10米)连续运球而不中断,蛙跳一次完成30米,平板支撑可以做到30秒一组,能够在教学中进行积极展示; 2. 了解旱地冰球运动的安全知识,在安全的场地上练习,培养自主学习与合作学习的能力以及锻炼习惯的养成,在学练中保持良好的情绪; 3. 在运动过程中能够积极克服内外困难,具有抗挫折能力,表现出勇敢顽强的精神,尊重同伴,遵守展示要求,正确面对同伴及教师的评价结果。		
主要教学内容			1. 旱地冰球的安全知识; 2. 原地运球的练习,定距的直线运球练习,学习正手托杆射门,直线运球比赛; 3. 体能练习:蛙跳、小推车、仰卧起坐、平板支撑。		
重难点			1. 学生学习方面的重难点:(1)积极参与旱地冰球的学练与比赛,找准击球的位置,克服心理障碍,(2)击球力量的控制以及动作的连贯性; 2. 教学内容方面的重难点:(1)在教学中基础技术动作的掌握以及体能练习的有效完成,(2)教学内容的丰富性与多样性,提高学生的学习兴趣; 3. 教学组织方面的重难点:(1)激发学生对旱地冰球运动的学练动机和参与热情,并能有效地学习旱地冰球技术动作,(2)学练时将运球、射门等基本动作在教学比赛中运用,体现旱地冰球运动的集体性; 4. 教学方法方面的重难点:(1)强调旱地冰球学练中的安全教育,注重准备活动和放松活动习惯的养成,(2)学练中多组织不同的游戏和比赛,提升学生对旱地冰球的兴趣,吸引学生的注意力。		

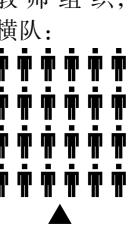
(续表)

安全保障	课前进行场地安全的检查,小组长负责检查装备是否出现损坏,充分做好热身准备活动,在进行比赛前,教师对学生进行安全教育。		场地器材	操场、冰球、冰球杆、标志桶。	
	教学内容	教与学的方法		组织形式	运动负荷
时间		强度			
开始部分 / 激趣导学 (1分钟)	课堂常规: 1. 教师整队; 2. 师生问好; 3. 教师检查服装,安排见习生; 4. 宣布本课教学内容、目标及要求。	教师: 1. 整队; 2. 向学生问好; 3. 宣布本课的主题。  学生: 1. 积极整队; 2. 向教师问好; 3. 学生集中注意力,明确学习目标。	教师组织,四列横队: 	0分钟	90 ~ 110 次 / 分钟
准备部分 / 增趣促学 (5分钟)	1. 绕场慢跑; 2. 游戏“喊号抱团”; 3. 徒手操 (1) 头部运动, (2) 肩部运动, (3) 扩胸运动, (4) 膝关节运动, (5) 弓步压腿运动, (6) 侧压腿运动, (7) 手腕脚踝运动。	教师: 1. 教师组织学生进行热身跑; 2. 教师利用音乐带领学生做热身准备; 3. 教师语言提示,激励学生,适当示范。  学生: 1. 学生按照教师的要求热身跑的过程中保持队形; 2. 学生在老师的语言引导下伴随音乐进行练习; 3. 学生互动,口号响亮。	教师组织,绕场慢跑: 	4~4.5分钟	130 ~ 150 次 / 分钟
基本部分 / 素养提升 (32分钟)	1. 原地运球练习 (1) 个人练习, (2) 两人互动。	教师: 1. 教师语言引导,讲解练习的方法与要求; 2. 讲解练习的要求; 3. 教师组织学生一路纵队进行带球慢跑练习。  学生: 1. 学生明确动作要求,认真听教师的讲解并仔细观察动作的示范; 2. 保持队形,按照要求进行运球练习。	教师组织,四列横队: 	3.5~4分钟	130 ~ 150 次 / 分钟

(续表)

基本部分 / 素养提升 (32分钟)	2. 定距的直线运球练习。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师语言引导并示范；</li> <li>2. 讲解方法和要求；</li> <li>3. 组织学生分成4组进行运球练习；</li> <li>4. 观察学生练习情况，及时纠正错误动作；</li> <li>5. 请优秀同学展示；</li> <li>6. 组织进行比赛。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生明确动作要求，分组练习；</li> <li>2. 认真倾听，仔细观察。</li> </ol>	<p>教师组织，四列横队：</p>	4~4.5分钟	140 ~ 160次 / 分钟
	3. 学习正手托杆射门。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师集中讲解示范；</li> <li>2. 组织学生分成4组进行射门练习；</li> <li>3. 教师巡视个别纠正；</li> <li>4. 请同学展示并评价。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生明确动作要求，分组练习；</li> <li>2. 认真倾听，仔细观察；</li> <li>3. 个人对挡板进行传球练习。</li> </ol>	<p>教师组织，分四组进行练习：</p>	4.5~5分钟	140 ~ 160次 / 分钟
	4. 运球比赛。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解示范比赛的要求与规则；</li> <li>2. 强调比赛过程中的安全教育，组织学生分成4组进行比赛；</li> <li>3. 观察学生比赛情况，及时纠正违规动作；</li> <li>4. 鼓励学生进行自我评价和展示；</li> <li>5. 师生共同展示与点评。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生根据自己的能力选择不同的出发顺序，认真比赛；</li> <li>2. 积极参与小组的比赛；</li> <li>3. 和教师一起评议展示；</li> <li>4. 运球过程中控制击球的方向与发力的大小；</li> <li>5. 积极思考，主动体验；</li> <li>6. 注意安全，加强自我保护和互相帮助。</li> </ol>	<p>教师组织，四路纵队：</p>	4.5~5分钟	150 ~ 170次 / 分钟
	5. 体能练习 (1)平板支撑， (2)蛙跳， (3)仰卧两头起， (4)原地快速正拍脚。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师语言引导并适当示范；</li> <li>2. 组织学生进行集体练习；</li> <li>3. 教师通过语言激励学生。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明确练习要求与方法；</li> <li>2. 伴随音乐，认真练习；</li> <li>3. 主动体验，尽自己最大努力完成练习。</li> </ol>	<p>教师组织，四列横队：</p>	8.5~9分钟	160 ~ 180次 / 分钟

(续表)

结束部分 / 放松恢复 (2分钟)	拉伸放松： (1) 韵律操， (2) 总结小评， (3) 宣布下课， (4) 回收器材。	教师： 语言引导学生做放松练习,结合课堂实际情况进行点评。 学生： 1. 在教师引导下做放松练习； 2. 身心放松,认真听点评。	教师组织,四列横队： 	1~1.5分钟	110~130次/分钟
预计负荷	平均心率	141~161 次/分钟			
	运动密度	75%~84%			
课后反思	<p>本节课主要是让学生学习运球以及射门动作技术,提升学生的运球以及射门运动能力。通过适宜密度的练习,发展学生的速度、灵敏性等体能。通过教学比赛,激发学生的竞争意识,同时还能够培养学生的配合与协作的能力,为课堂教学增添趣味性,激发学生的兴趣。进行正手拖杆射门教学,组织形式为先进行集体学习指导,然后再根据学生的学习情况和能力进行分组,比较有针对性,既能提高学习能力强的学生的学习效率,也能让教师的指导更有效果,解决不同学生的疑惑,帮助学生更好地掌握运动技能。</p> <p>需改进之处:对于动作技术的讲解用了较多的时间,应该把更多的时间留给学生进行自主练习与合作练习,并给予学生及时的点评。</p>				

### 三、旱地冰球运动模块学业质量评价

#### (一) 高中旱地冰球运动模块阶段性学业质量水平

对于旱地冰球运动的学业质量标准的制订,要在每个学年对学生的学业质量要求进行水平划分,目的是在学生进行完旱地冰球运动的学习后,提供一个指导性的评价,让学生更好地了解自己的学业质量水平,从中发现自身的不足,激励学生不断进取。旱地冰球运动模块的阶段性学业质量标准,可以参考学生用书上花样跳绳运动学业质量标准的设计思路与撰写方式进行制订。

#### (二) 高中旱地冰球运动模块学习评价案例

旱地冰球运动的模块学习评价内容主要是针对学生在学习过程中和比赛情景中运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的具体表现。模块一评价的主要内容包括基本知识与技能、技战术运用、体能、健康知识掌握与运用、情绪调控、体育品格、体育精神、体育道德等方面。这样将有利于对学生的学业做出比较客观与全面的评价。下面设计了旱地冰球运动模块一的学习评价案例,供参考。

表 5-4-7 旱地冰球运动模块一评定表

核心素养 姓名	运动能力(50分)			健康行为(20分)		体育品格(30分)			总分
	体能 状况 (24分)	运动 认知 与技 战术 运用 (16分)	体育 展示 与比 赛 (10 分)	健康 知识 掌握 与 运用 (10分)	情绪 调控 (10分)	体育 品格 (8 分)	体育 精神 (14分)	体育 道德 (8 分)	

评价方法：

具体考试内容与标准可以根据实际情况进行设置，本方法仅为参考。

测试内容：

### 1. 曲线绕杆运球

方法：运球距离为30米，每间隔3.5米一根杆，共9根杆，依次绕杆运球，计时评分。要求：起点和中点各距杆1米，在起点和终点各画1.5米的垂直线，作为其中点的有效区域。考试所用杆必须是高杆。

### 2. 停球

方法：教师发球，距离3~15米，考试学生根据来球，用球拍正面、反面等部位停球。要求：动作协调，部位正确，球的落点在提前0.5米的控制范围内（无调整），根据完成情况进行技术评定。

表 5-4-8 旱地冰球模块一终结性学习评定表

评价方面	评价内容					综合评价
体能	项目		50米跑	引体向上	800米跑	
	期中	成绩				
		分数				
	期末	成绩				
		分数				
技能	项目		曲线绕杆	停球	射门	
	期中	成绩				
		分数				
	期末	成绩				
		分数				

表 5-4-9 旱地冰球模块一运动技能学习评定表

学生姓名	评价者	日期
等级评价	评价标准	
优秀	1. 熟练掌握运球、停球的方法,能够在快速度奔跑的情况下做到变向运球、停球; 2. 在不看球的情况下,能够用左、右手快速地运球行进射门。	
良好	1. 较熟练地掌握运球、停球的方法,能够以中等速度变向运球; 2. 在不看球的情况下,能够用左、右手以较快的速度运球行进射门。	
合格	1. 基本掌握运球、停球的方法,能够以中等速度直线运球; 2. 在看球的情况下,能够用左、右手运球行进射门。	
有待提高	1. 知道运球、停球的方法,能够以较慢的直线速度运球; 2. 在看球的情况下,能够用右手运球行进射门。	

表 5-4-10 旱地冰球运动模块一运动能力测试评分表

曲线绕杆运球/秒	停球(个)	分值
6.3 秒(男);7.5 秒(女)	15	100
6.8 秒(男);8 秒(女)	15	95
7.2 秒(男);8.3 秒(女)	13	90
7.5 秒(男);8.6 秒(女)	12	85
7.8 秒(男);9 秒(女)	11	80
8.1 秒(男);9.3 秒(女)	10	75
8.5 秒(男);9.8 秒(女)	9	70
9 秒(男);10.2 秒(女)	8	65
9.3 秒(男);10.5 秒(女)	7	60
9.6 秒(男);11 秒(女)	6	50
10 秒(男);11.5 秒(女)	5	40
10.5 秒(男);12 秒(女)	4	30
11 秒(男);12.5 秒(女)	3	20
11.5 秒(男);13 秒(女)	2	10
12 秒(男);14 秒(女)	1	5

注:上述为例,具体标准根据学生实际情况

说明:旱地冰球运动的学业评价,可以由 A 平时成绩(学生的平时表现,如学习旱地冰球运动的态度、参与课堂演练、比赛、帮助同伴、做教师小帮手等,对应不同的行为表现给予评分)、B 曲线绕杆运球和停球两部分组成,各个学校根据各自的具体情况,确定按不同的比例计入总分,例如:总分=A[平时成绩]×权重+B[曲线绕杆运球+停球]×权重,各权重之和为 1。

## 第五节 滑板运动模块教学

滑板运动起源于美国,由海上冲浪运动演化而来,是水上滑板运动在陆地上的延伸。冲浪运动受地理和气候条件的限制较大,而滑板运动则有更大的自由度。2016年,滑板运动被列为2020年东京夏季奥运会比赛项目。滑板运动极具挑战性,是极限运动的鼻祖,能够彰显参与者的个性,深受年轻人的喜爱。由于滑板运动不同于传统的运动项目,其不拘泥于固定的模式,需要参与者自由发挥想象力,在运动过程中创新技术,有助于培养学生的创新意识与能力。而且滑板运动以人体解剖学理论和力学理论为原理,主要运用身体腰部、臀部、双脚的扭动以及手的摆动来驱动前进,经常参与其中,有助于提高学生的平衡能力、协调性、灵敏性等体能。此外,学生在学练滑板运动时,会经历一个从不断摔倒、然后站立再到尝试成功的过程,这其实是一个不断磨炼学生意志的过程,有助于培养学生顽强拼搏、坚忍不拔、追求挑战的意志品质以及情绪调控能力。

### 一、滑板运动模块教学设计

#### (一) 滑板运动模块的目标体系和内容构建

##### 1. 滑板运动模块的目标体系

在制订滑板运动模块的目标体系时,要结合滑板运动文化内涵、多元价值、技战术特点以及比赛风格等元素,从培养学生运动能力、健康行为和体育品德三方面学科核心素养出发,设计滑板运动的学段总目标以及相应的模块目标。模块学习目标之间要遵循逐步提高、突出重点的原则。下面呈现了滑板运动模块一~三的学习目标,体育教师可以在此基础上对模块四~十的学习目标进行设计。

表 5-5-1 滑板运动 3 个模块学习目标体系设置

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
运动能力	能够运用所学的运动知识、技能和方法,积极参与滑板练习和体能练习,提高运动技能和体能水平,掌握和运用滑板运动的相关知识和规则,增强发现问题、分析问题和解决问题的能力,并且参与相关滑板运动的展示和比赛。	模块一	了解滑板的起源和发展,初步掌握滑板运动的基础动作方法以及动作术语,积极参与滑板练习和体能练习,发展速度、灵敏、协调、平衡等身体素质,提高一般体能和专项体能水平,欣赏滑板比赛视频,了解相关规则,能够运用所学的滑板基础动作做一些简单的练习和展示。
		模块二	学习滑板运动的快速滑行(Push)、滑行的变向、转弯滑行和障碍滑行以及技术动作的原理,积极参与各项滑行练习和平衡能力的练习,提高专项体能与一般体能水平,且能够运用该技术做出展示和表演。
		模块三	在复习和巩固基本的滑行技术动作的基础上,进一步学习滑板运动的一些新颖的滑行技术以及相对应的英文或者数字(Ollie)以及作用,在多样的练习过程中,体能水平有明显的提高,并且能够运用该技术积极参加班级活动、课外活动以及表演和比赛。

(续表)

核心素养	高中学段目标	模块	模块目标
健康行为	认识体育锻炼对于健康的重要性，在安全的环境下进行滑板练习，了解运动损伤的防御和消除疲劳的方法，初步养成良好的运动习惯，在学习中跟同伴交流合作，在运动过程中保持良好稳定情绪。	模块一	了解滑板运动对于健康的重要性，在安全的环境下，投入滑板运动的各项练习和体能的练习等，积极与同伴讨论交流、合作学习，初步掌握滑板运动易损伤部位及其处理方法，在学习过程中保持稳定的情绪，养成课前准备活动到位，课后有拉伸放松充分的习惯，培养学习兴趣。
		模块二	了解滑板运动对于健康的意义，在安全的环境下展开滑板运动各项内容的练习，体验滑板运动常见的安全避险方法，知道消除运动疲劳的健康知识，练习过程中与同伴合作学习，相互帮助提高，在此过程中保持愉悦的心情和稳定的情绪。
		模块三	理解滑板运动对于健康的作用，在安全的场地条件下进行滑板运动各项内容的练习，在练习过程中处理好与同伴的关系，积极与人交流和沟通，将习得的健康知识化为实践，保持积极乐观的心态和良好的情绪。
体育品德	感受滑板运动过程的快乐性与成就感，增强学习的自信心，在运动过程中具有勇敢、顽强、果断拼搏的良好意志品质；在学习过程中能够尊重他人，遵守游戏规则，具有良好的团队合作精神。	模块一	激发滑板运动的学习兴趣，在练习滑板运动时能够克服困难，做到勇敢自信，要有迎难而上、敢于挑战的精神；学习比赛规则并且按要求参与学习或者比赛；用客观方式分析比赛的结果以及发表观点，正确面对考试和比赛结果。
		模块二	培养积极思考、善于解决问题的能力，克服心理障碍，培养自信、乐观、向上的学习品质，正确看待比赛的结果和考试的结果。
		模块三	培养独立思考能力，团队合作、迎难而上的精神，培养自信、乐观、向上的学习品质，有正确的胜负观，理性对待考试结果。

## 2. 滑板运动模块的内容构建

构建滑板运动模块内容时，要遵循滑板运动自身的学习规律，从上板到滑行，从难度动作的掌握到动作的创编，逐步提高学生的速度滑板运动能力。此外，还应关注学生速度滑板基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等方面的能力培养，使学生能够喜欢滑板运动，并作为日常进行体育锻炼的主要形式。下面呈现了滑板运动模块一~三的教学内容，体育教师可以在此基础上对模块四~十的教学内容进行设计。

表 5-5-2 滑板运动 3 个模块教学内容构建

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块一	滑板运动的基本知识、滑板运动对身心健康发展和体育品德培养的重要作用，以及滑板运动的安全知识和方法。	滑板用脚尖踩板尾、手指扣按接滑板的放置动作和拿起动作的方法；站板方法，重心脚的移动以及脚在板上的位置，上下滑板的技术动作方法；直线滑行、蹬板滑行和脚刹的动作方法；滑行的上下板站位方法、板上交换跳步法以及绕“S”技术方法。	燕式平衡、闭眼单脚、单脚站立、平板支撑等发展平衡能力和协调性的练习；利用滑板的板身前后跳、站板等发展下肢力量和灵敏性的练习；2~3分钟的滑行、板上交换跳等发展心肺耐力的练习。	掌握所学滑板运动的基本动作技术和滑行技术，并且能在短距离的直线滑行和长距离滑行等。	滑板运动的比赛形式及其评分方式。	观看滑板视频初学者的教学视频以及高水平比赛视频，通过课堂教学、网上教学、阅读材料、观看视频等多种途径了解滑板运动的有关知识。
模块二	滑板运动的发展简史、发展特点以及蕴含的文化价值，滑板运动的安全知识和防护技能。	蹬板姿势和滑行站姿的衔接，精进直线滑行的技术动作，滑行时做出改变方向滑行、转弯滑行、正面背向转弯滑行、踩板尾转弯；绕开障碍物的时机，转弯滑行、弧线滑行、正面背向转弯滑行的技术要领。	燕式平衡、单脚站立、仰卧起坐、平板支撑等发展一般体能的练习；通过滑板的快速直线滑行、障碍滑行、变向滑行、弧线滑行、正面背向滑行和踩板尾变向滑行等发展专项体能的练习。	运用所学变向滑行和弧线滑行与障碍滑行相结合组花式滑行展示与比赛，自由组合滑行技术。	评判滑行技术的关键点，关于动作的选取，动作与动作之间的衔接度。	观看高水平滑板的视频并进行简单的评价。

(续表)

	基本知识与技能	技战术运用	专项体能与一般体能	展示与比赛	规则与裁判方法	观赏与评价
模块三	滑板运动的人体运动理论和力学原理,滑行时改变方向的幅度要均衡、变向或者转弯的时机,人与板的控制等知识与方法。处理滑板运动中产生的摔倒问题的知识与方法。	基本掌握滑板运动的下坡滑、板上鸭子步变向的滑行技术动作。滑板运动新颖的技术,如板上起跳交换和 Ollie(豚跳)等。	正确动作的本体感觉练习,增强心肺耐力练习;平板支撑、单脚站立和燕式平衡等发展平衡能力和控制力的练习。	积极参加班级内或班级间各种形式的滑板运动滑行展示或活动,掌握比赛展示的规则和评判要求。	评判整套动作的简易程度以及完成度。	观看高水平的滑板运动视频或展示,用专业术语与同伴讨论展示使用的技能,并点评技战术表现。

## (二) 滑板运动模块教学计划的设计与实施

对于滑板运动模块教学计划的设计,第一学年(模块一~三)以学习滑板运动的基本技术,以提高滑板运动学习兴趣以及滑行熟练度为主。第二学年(模块四~七)以学习滑板运动的组合技术,以提高滑行技巧能力为主。第三学年(模块八~十)以学习滑板运动多样化的滑行组合创编、提高学生评判执裁能力为主。当然,每一学年的模块教学都应强调学生对技战术运用能力的培养,只不过是侧重点不同。(具体的滑板运动模块设计方案可以参考花样跳绳运动的模块教学计划案例)

## 二、滑板运动模块教材教法

### (一) 滑板运动主要技战术及其运用

滑板运动的技战术关键在于动作与动作之间的衔接自如以及单个技术动作的完成度。下面介绍了滑板运动常用的技战术,供参考。

#### 1. 主要技术及其运用

滑板运动的主要技术包括板上站位、上下板、拿板和放板、脚刹、蹬板滑行、直线滑行、“S”滑行、下坡滑行、反转以及 Ollie 动作等。下面介绍了一些主要技术的运用、易犯错误及相应的纠正方法,供参考。

表 5-5-3 滑板运动主要技术、易犯错误及纠正方法

技术运用		技术介绍	易犯错误	纠正方法
滑板的基本技术动作	滑板上的站位方法	<p>站法有两种：一是左脚在前，脚向右，也叫正向站法；另外一种是右脚在前，脚尖向左，也叫反向站法。大多数人玩滑板都是采用前一种站法。后面所述的技巧都是以此种站法为基准的。惯性脚的选择，根据自己的习惯选择最舒服的站位方法。</p> 	<p>脚的站位偏前或者偏后，在板上的重心不稳定，容易失去平衡。</p>	<p>在滑板板面的前端有前桥钉，可以用前桥钉当作参照点，站在前桥钉的位置，脚尖不超过前桥钉。</p>
	上下板的方法	<p>1. 准备：两脚立地，滑板平放于脚前的地面上；      2. 上板：(1) 把一只脚放在滑板的前端，另一只脚仍踩在地上，身体重心移到已上板的脚上，上体微微前倾，膝弯曲，手臂伸展，保持平衡，(2) 踩地脚轻轻蹬地，然后收到滑板上，放在滑板的后部，这时，整个身体和滑板就开始向前滑动；      3. 下滑板时：(1) 当滑板没有完全停下来，还在向前滑行时，将重心放在前脚上，然后像起落架一样把后脚放在地上，(2) 后脚落地后，重心随即转移到后脚，然后抬起前脚，让两脚都落在滑板的一侧，当能自如地上、下滑板时，可以尝试前后脚位置换一下，熟悉反向滑行的姿势。</p>	<p>1. 对于重心的转移和变换的时机不太明确，上身容易紧张，形成僵硬的状态；      2. 蹬地滑行和板上站位的脚位衔接不连贯，板上支撑脚的屈膝不够。</p>	<p>1. 通过原地的徒手练习，练习移重心的变换，深呼吸调整，放松全身肌肉；      2. 在滑板的表面上贴上脚丫子的贴纸，用不同的颜色标示出蹬地滑行时支撑脚的站位方法以及蹬地滑行收脚后的站位。</p>
	拿板和放板的方法	<p>1. 放板动作：轮子朝外，竖着立着滑板，用大拇指接触板的正面，其余四指按压在板的反面，脚尖踩住板尾、手指松开，脚有控制地发力将滑板放置到地面上；      2. 收板动作：脚尖用力踩板尾，让板的另一头翘起，用大拇指和其他手指扣按接滑板，将板拿起。</p>	<p>1. 放板的时候脚下控制力比较薄弱，不能有控制地将板放下；      2. 放板和拿板的手动作不娴熟，判断不好接板的时机。</p>	<p>1. 通过多次的练习，会找到方法，可以将板有控制地放下；      2. 根据同伴之间的相互帮助来改进动作，通过四人掷网球的接相邻网球的方式来加强时间的判断。</p>
	脚刹的方法	<p>1. 单脚侧落地刹：是一项入门刹，一只脚在板上，一只脚落地摩擦地面刹车；      2. 板尾刹：建议多加练习后使用，后脚踩板尾，将板面翘起用后脚跟刹车，此方法比较费板尾及鞋跟；      3. 紧急刹车（又称横刹）不建议新手学习，对于板性要求较高，肩膀带动腰部再带动腿，将滑板打横，用轮子横向摩擦地面刹车（比较费轴承，不过观赏度较高）。</p>	<p>刹车技术对重心的控制，以及反应能力的要求很高，紧急刹车对重心调整的要求非常高，不然会向前向后各种摔，比较危险。</p>	<p>利用敏捷梯安排灵敏性、反应能力练习；在滑行时通过钻不同高度的绳子进行练习。</p>

(续表)

技术运用	技术介绍	易犯错误	纠正方法
滑行技术	蹬板滑行 前脚站在前桥钉的位置,重心靠前,后脚蹬地发力,蹬板时重心在前脚,蹬板站姿和滑行站姿交替进行。	脚的站位偏前或者偏厚,在板上的重心不稳定,容易失去平衡。	在滑板板面的前端有前桥钉,可以用前桥钉当作参照。
	直线滑行 滑手将右脚踏在滑板的中前部靠右。左脚踩在地上,重心集中在右脚。用左脚蹬地,使滑板向前滑动,然后把左脚收上来踩在滑板尾部,保持站立的平衡,滑行一段,再用左脚蹬地,重复动作。如此反复练习,在掌握得较好之后便可以做较长距离的滑行了。	1.直线滑行方向不容易控制,控板能力较弱,不能成直线滑行; 2.滑行时不连贯,容易停很多次。	1.画标志线,或者放标志盘,摆成直线; 2.可以采用短距离的方式依次过渡到长距离,开始可以做10米、20米,然后加到50米、100米,反复练习到可以轻松熟练地加速滑行为止。
	“S”滑行 在掌握好滑行技术的基础上,通过脚踝的力量和身体的重心变化的方式,让滑板前压后摇,很灵活地成“S”形前进。	脚踝的力量比较薄弱,身体的协调性不够,灵敏度不够。	通过灵敏性的练习,锻炼身体的协调性、灵敏性和反应能力。
	障碍滑行 障碍滑技巧中,速停和急转是非常重要的技巧。从坡上滑下时,速度比较快,要学会采用双脚保持在滑板上,转动滑板横向刹车的停板法。有两种方法能改变滑板的速度:一是用后脚控制好重心尽力使身体前倾来带动滑板前进;二是双脚使劲对富有弹性的滑板面发力,利用弹性向前滑行。只要按前所述,掌握好平衡,且脚下灵活。	在这个过程中,会出现害怕担心,过度紧张,脚步不够灵活,反应能力不够快。	心理暗示法,要告诉自己相信自己,克服内心的恐惧,通过灵敏性练习和反应练习的方式,来改善薄弱环节。
	下坡滑行 尽量选一条长一些的滑道,最好是既有快速下滑段、中速下滑段,又有延伸较远的缓冲段,这种滑道最适合初学者练习下坡滑了。下坡滑的技术重点在于控制,速度是次要的。	在下坡滑行中力的控制不够,容易成加速滑行。	当在下坡滑中,将双脚放在滑板的两端,遇到转弯或是需要做越岭动作时,要将双脚移至滑板中央,面部和身体应该朝向正前方,身子蹲伏下来,大腿靠近前胸,两手伸出。
	反转技巧 向前滑板,使其达到适当速度,将两脚尽量张开跨滑板两端。将重心放在前脚,即左脚,使板尾翘起,同时顺时针旋转180度(向后或向外转)。如果动作正确,完成后滑板倒转过来,右脚成为支撑脚。	旋转角度不够,就落板了。	滑行时一定要带起一定的速度,看准时机再转。
	360度旋转技巧 滑手在滑行中通过轻微的推转以找到平衡,可以来回摆动,也可绕圈。尽量使滑板保持水平。准备好后,逆时针摆动手臂。同时保持平衡,还可向左做最后一次推转。重心落在右脚,向右摆动手臂,并带动整个身体旋转。转动时以后轮为轴。尽量使后轮保持水平。不要将板前端抬得过高。实际上,无须注意滑板的前端。	对于前板的抬起做得不够连贯。	只需将重心放在板尾,并加大旋转,前端自然会抬起,并且高度刚好。
	人带板的上跳 滑手驾驶滑行,在靠近障碍物的时候,双膝略屈,手臂预摆,后脚用力使滑板前端翘起,利用速度惯性带着滑板一起越过障碍。落地时注意双腿的缓冲动作,重心始终是在两脚之间,腿部稍弯曲。	跳起的高度不够,起跳的时机过早或者过晚。	在靠近障碍物的时候,双膝略屈,手臂预摆,后脚用力使滑板前端翘起,利用速度惯性带着滑板一起越过障碍。

(续表)

技术运用	技术介绍	易犯错误	纠正方法
Ollie 的动作	<p>Ollie 的动作顺序：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>一定的滑行速度，并注意双脚的站立位置；</li> <li>下蹲后双脚用力起跳（稍微向前），前脚跟将要离板时后脚踝关节发力点板（要有一定力度；前脚借起跳之势上收（应与后脚点板力度相适应，感觉上前脚要粘住板头）；</li> <li>前脚与板头升到最高点时（刚开始练 Ollie 可不考虑前脚拉板），前脚下压或顺板头下落之势踏下同时后脚顺板尾上升之势上收，后脚应有粘住板尾的感觉；</li> <li>当后脚顺板尾上收到一定高度（不能失去粘住板尾的感觉），两脚都有黏板的感觉，此时已经腾空，然后只需下落后缓冲即可。</li> </ol>	<p>1. 上升感的问题：起跳力量，点板时机和收脚时机的配合基本决定了是否能获得上升感，点板用踝关节发力有利于获得上升感，只用大腿和小腿发力不利；起跳，点板和前腿上收完成后上身应该是一种完全伸展的状态，而不应该蜷缩，才有利于获得上升感；</p> <p>2. 落板的问题：速度过慢导致落地后不能滑行；</p> <p>3. 后脚点板用力方向不正确容易导致落板；</p> <p>4. 前脚踝关节过于生硬，未能做到放松踝关节，用脚背贴住板头容易使板头偏离；</p> <p>5. 前脚提拉板头时低头看侧面容易导致拉板偏离而落板；</p> <p>6. 前脚收脚过快，害怕后摔，容易使前脚踏出板头。</p>	<p>1. 站立位置不当不利于起跳，前脚在板的中部附近，后脚前脚掌轻轻踏住板尾，脚踝放松内收；</p> <p>2. 注意下蹲过度不容易控制重心；点板前后脚踝应放松内收，点板时突然发力；</p> <p>3. 后腿点板要靠踝关节发力，大腿和小腿的主要用于起跳；这一部分的各个动作的力量配合和时机配合非常重要，点板力量时机和收脚力量时机的配合决定了是否能将板带起，点板过早则前脚会压住板头，过晚则点板无力；</p> <p>4. 充分活动踝关节，在进行 Ollie 练习前，需要再活动踝关节；</p> <p>5. Ollie 时头部应该尽量保持在重心与板的运行方向构成的平面内并保持面部朝前，看脚下尽量用余光；</p> <p>6. 不要过早收前脚，过晚则压板；控制好点板的力量视情况而定，收脚力量（速度）过大不行。</p>

## 2. 主要战术及其运用

滑板运动的主要战术包括动作的难易度选择、体能分配战术、心理战术、快速滑行战术、障碍物战术和滑板上的舞蹈战术。下面对一些主要战术进行了介绍，并提出了在实际运用情境中的注意事项，供参考。

表 5-5-4 滑板运动模块主要战术及其运用

战术名称	战术介绍	注意事项
动作的难易度选择	滑板运动的一些比赛会根据动作的难易程度相结合来评判，而且要求动作之间的衔接要合理，并通过动作创编将滑板的自由风格予以展现，体现个性。	<p>1. 动作之间的衔接自如，看起来很舒服；</p> <p>2. 动作有个性，展现出自信。</p>
体能分配战术	<p>在长距离滑行中，根据运动员体能特点、滑行风格等安排不同的体能分配战术。具体有以下几种分配方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>快慢结合：在平坦地面上需要展现快速的滑行时；</li> <li>展现技巧动作时：在翘板或者鸭子步，或者板上交换步时，需要灵敏和反应能力相结合；</li> <li>均速滑行：一直保持个人能力的平均值滑行。</li> </ol>	<p>1. 敏捷度和灵敏度可以体现出对技术动作完成度；</p> <p>2. 风格不拘一格，快慢结合，还有技巧性的动作。</p>

(续表)

战术名称	战术介绍	注意事项
心理战术	心理战术是指在比赛前,通过对自己的心理暗示,提高信心,不怯场,以达到最佳竞技状态。不要觉得对方很厉害,就自暴自弃,反而需要平常心,同时这种状态会给对手造成压力。	1. 自我暗示法会提升自信; 2. 不受外界干扰。
快速滑行战术	快速滑行往往是链接不同动作的桥梁,所以在直线滑行掌握稳定后进而运用于比赛战术中,利用快速滑行的速度优势给予对手相当的压力。	1. 对于速度的控制非常自如,有自信; 2. 受个体肌肉类型所限制。
障碍物战术	在滑行中遇到障碍物后要进行绕行,不中断滑行,避开得很自如,需要练习变向滑行,在不同的环境下还是可以滑行自如,从容不迫,体现的是运动员处事不惊的心态,以及应对的反应能力。	1. 体现出身体的灵活性; 2. 反应速度和控板能力; 3. 贴近弯道标志物绕转灵活。
滑板上的舞蹈战术	可以在滑行中在板上用身体语言跟着音乐的节奏做一些动作,如板上交换步、扭跨、交叉步、转圈、小漫步、小恰恰步等,彰显出滑板运动的俏皮可爱、不拘一格的特点。	1. 在音乐的伴奏下可以让肌体很放松,动作自如; 2. 在音乐的伴奏下可以激发内在的创造潜能。

## (二) 滑板运动的主要规则

滑板运动的技战术要点关键在于熟悉比赛的规则,研究透规则,根据评分规则抓住关键点,那就事半功倍了。滑板运动竞赛是执行中国轮滑协会制订的《2017 滑板竞赛规则(暂行)》。进入奥运会的滑板比赛形式有:街式赛和碗池赛,在国内常见的也是这两种比赛形式。

### 1. 街式赛的主要规则

- (1) 各项目分预赛和决赛两阶段,每阶段每名运动员都有两轮比赛机会,每轮 60 秒/人;
- (2) 运动员每轮比赛都由裁判员根据成功道具动作、个人风格、线路及道具利用率情况打分,以两轮得分的高分轮分数作为最终得分,并据此排定名次,如两人(或两人以上)高分轮得分相同,则根据低分轮的得分排定名次;
- (3) 道具动作 80 分、个人风格分 10 分、线路及道具利用率 10 分,满分 100 分为标准分数,舍去最高分及最低分,其他三个裁判员分数平均为运动员的得分;
- (4) 预赛前 10 名进入决赛。

### 2. 碗池赛的主要规则

- (1) 各项目分预赛和决赛两阶段,每阶段每名运动员都有四轮比赛机会,每轮 45 秒/人;
- (2) 运动员每轮比赛都由裁判员根据成功道具动作、个人风格、线路及动作成功率情况打分,以四轮得分的高分轮分数作为最终得分,并据此排定名次,如两人(或两人以上)高分轮得分相同,则根据低分轮的得分排定名次;
- (3) 空中动作或跳板动作 80 分、个人风格分 10 分、线路选择及动作成功率 10 分,满分 100 分为标准分数,舍去最高分及最低分,其他三个裁判员分数平均为运动员的得分;

(4) 预赛前 10 名进入决赛。

### (三) 滑板运动赛事组织与欣赏

滑板运动比赛根据场地不同主要可划分为街式赛和碗池赛两种。其中,街式赛在“类似街道”的跑道上进行,跑道上有楼梯、扶手、墙壁、长凳和斜坡等,每个参赛者单独表演技巧和动作,评判标准考虑难度、高度、速度和独创性等构成因素,来评价整体分数。碗池赛在类似碗池的场地进行,场地内有一系列复杂的曲线,比赛重点是考验参赛选手快速爬坡的能力以及空中技巧展示。滑板运动属于极限运动的一种,除了精彩刺激以外,还具有一定的危险性。所以,对于校园滑板运动比赛规程的制订,一定要把安全放在首位。在街式赛前要全面检查场地内设置的楼梯、扶手、墙壁、长凳是否能够承受足够的重量等。在碗池赛比赛前要全面检查场地内是否有杂物等。除此之外,还要求参赛选手务必佩戴必要的防护工具,设置专门的医护点来进行运动损伤的及时医治。综合考虑以上因素后,再制订周全的滑板运动比赛规程和人员分工,确保滑板运动赛事安全、有序进行。对于滑板运动竞赛组织与欣赏的设计,可以参考花样跳绳运动该部分的内容。

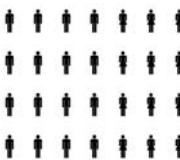
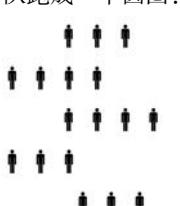
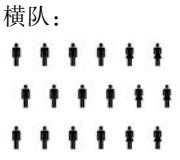
### (四) 滑板运动模块课堂教学设计

滑板运动的兼容性强、灵活力高,在模块课程教学中,可以设计加入多种其他运动项目的元素,如舞蹈、体操、街舞、网络流行舞步等,以丰富学生的运动技能掌握面,为其进一步的动作创编奠定基础。此外,在滑板运动的模块课堂教学中,还应积极创设游戏、展示、比赛等运动情境,让学生在趣味化、多样化的运动情境中学会运用结构化的知识与技能解决复合型的问题,提高学生对滑板运动的学习兴趣,培养其良好的健康行为与体育品德。下面呈现滑板运动模块一第 2 课时的教学计划,供参考。

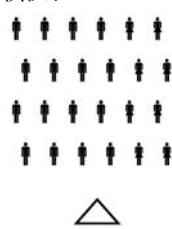
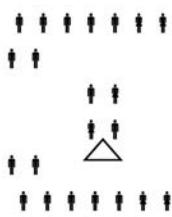
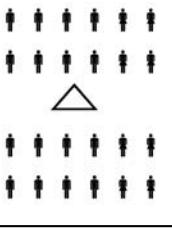
表 5-5-5 滑板运动模块一第 2 课时的教学计划

模块	一	课时	第 2 课时	学生人数	30 人
学习目标			1. 通过滑板运动的学习,初步掌握判定滑板运动惯性脚的方式、拿放板和上下滑板的方法,深蹲、俯卧撑一次达到 20 个,单脚站立和燕式平衡能坚持 15 秒以上,积极进行板上平衡展示; 2. 了解滑板运动的安全知识、在安全的场地上练习,与同伴互相学习,共同进步,在学练中保持良好的情绪; 3. 激发滑板的学习兴趣,突破心理障碍,敢于挑战,尊重同伴,遵守展示要求,正确面对同伴及教师的评价结果。		
主要教学内容			1. 滑板运动的安全知识与基本动作术语; 2. 滑板学习者 Regular 和 Goofy 的判断方法,滑板运动拿板、放板、上板、下板的方法和动作与要领; 3. 多媒体展示:滑板的样式、滑板的基础动作、滑板的观赏视频; 4. 体能练习:平板支撑、单脚站立、燕式平衡、立卧撑。		
重难点			1. 学生学习的重难点:(1)积极参与学练,初步掌握滑板运动的动作术语和前置脚的选择方法与脚在板上的站位,(2)滑板动作协调,克服心理障碍、迎难而上、团结合作; 2. 教学内容的重难点:(1)选择脚位的站法、上下滑板的动作技术,(2)找准力的平衡点,滑板运动的赛事欣赏; 3. 教学组织的重难点:(1)采用集体学练和单人、双人、小组合作练习相结合的方式,(2)教学各环节组织的有序过渡; 4. 教学方法的重难点:(1)讲解示范法精讲多练,合作学习提高学生的配合能力,(2)创设情境激发学生兴趣,多媒体直观有效。		

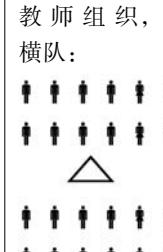
(续表)

安全 保障	1. 运动过程中穿舒适的运动服及运动鞋,戴好护具,口袋不要装硬物,不佩戴首饰、眼镜; 2. 练习前做好热身,避免运动损伤。		场地器材	滑板 31 块,场地 1 片。	
教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷		
时间	强度				
开始部分 / 激趣导学 (1分钟)	1. 集合整队; 2. 师生问好; 3. 宣布本课内容; 4. 安排见习生。	教师: 1. 向学生问好,宣布本课教学内容; 2. 语言强调本课教学目标。 学生: 1. 体育委员检查并整队; 2. 学生向教师问好; 3. 集合时做到快、静、齐。	教师组织,四列横队:  △	90 ~ 110 次 / 分钟	
准备部分 / 增趣促学 (5分钟)	1. 单脚斗鸡游戏: 方法:一只脚放在对侧腿的膝盖上,用手抓住,不能掉下,单脚跳进行比赛,双脚落地者则被淘汰,在旁边完成 10 次纵跳。  2. 徒手热身操: (1) 肩部运动, (2) 体侧运动, (3) 扩胸运动, (4) 腹背运动, (5) 弓步压腿运动。	教师: 1. 讲解单脚“斗鸡”游戏的方法规则,并提出要求; 2. 语言安全提示、动作提示学生(脚不能掉,不能用手推别人,只能用身体)。 学生: 1. 一路纵队跑成一个圆圈; 2. 跑跳结合,跟教师活动; 3. 遵守游戏规则,文明游戏。  教师: 1. 提出徒手操的要求; 2. 组织学生做热身操。 学生: 1. 明确热身操的要求; 2. 积极投入热身活动; 3. 积极参与、充分活动各个关节。	教师组织,一路纵队跑成一个圆圈:  △  教师组织,四列横队:  △	130 ~ 150 次 / 分钟	

(续表)

基本部分 / 素养提升 (32分钟)	1. 滑板的介绍 (1) 滑板的安全注意事项, (2) Regular 和 Goofy 代表的意思。	教师: 讲解示范。 学生: 1. 认真听讲,模仿练习; 2. 判断方法正确。	教师组织,四列横队:  △	0.5~1分钟	130~150次/分钟
	2. 滑板入门动作 (1) Regular 和 Goofy 的判断方法, (2) 拿板、放板的方法和脚的站位。	教师: 1. 讲解示范; 2. 组织学生学练、语言提示。 学生: 1. 两人一组合合作学习; 2. 学生集体展示; 3. 动作协调,配合默契。	教师组织,学生散点进行练习: 	3~3.5分钟	130~150次/分钟
	3. 上、下滑板的方法及站位。	教师: 1. 讲解动作要领,并示范; 2. 组织学生两人一组学练、语言提示、安全事项提示。 学生: 1. 明确动作要领和安全注意事项,看清示范; 2. 两人并排站立,一人上板、一人扶着练习的同学,交换练习; 3. 前置脚站在前桥钉位置;动作正确、协调、自信。	教师组织,两人一组进行练习。	3.5~4分钟	130~150次/分钟
	4. 板上平衡练习 (1) 站板左右平衡控制, (2) 单脚站板平衡。	教师: 讲解动作要领,并示范。 学生: 按教师要求进行练习。	教师组织,学生散点进行练习。	4~4.5分钟	140~160次/分钟
	5. 尝试简单的滑行以及展示。	教师: 讲解动作要领,并示范。 学生: 按教师要求进行练习。	教师组织,学生散点进行练习。	5~5.5分钟	150~170次/分钟
	6. 体能练习: (1) 单脚站立, (2) 深蹲, (3) 燕式平衡, (4) 波比跳。	教师: 1. 示范讲解要求; 2. 语言提示、巡视。 学生: 1. 明确要求; 2. 积极投入练习; 3. 动作标准、到位。	教师组织,四列横队:  △	8.5~9分钟	160~180次/分钟

(续表)

结束部分 / 放松恢复 (2分钟)	1. 放松活动： 5 次深呼吸—拉伸肩关节和手臂—大小腿—腹背； 2. 教师点评； 3. 布置作业，回收器材； 4. 师生再见。	教师： 教师示范，学生跟做。 学生： 1. 动作舒展，配合呼吸； 2. 积极放松，思考回顾。	教师组织，四列横队： 	1~1.5 分钟	110 ~ 130 次 / 分钟
预计负荷	平均心率	140~160 次/分钟			
	运动密度	71% ~ 83%			
课后反思	通过本堂课的学习，学习目标基本达到，首先通过问题的方式来集中学生注意力，提问滑板运动所需要哪些身体能力？如何判断惯性脚，引发学生的思考。通过单脚“斗鸡”游戏和徒手操充分热身，提高学生学习兴致，游戏部分培养学生在进行游戏的时候要诚实守信，遵守比赛的规则意识，尊重对手，文明运动。示范法让学生观察动作的关键点，清晰可见，学生通过积极模仿学习，一边讲解动作，一边练习，有集体练习、单人练习、小组学练的形式，在提高运动技能的同时又培养了学生的团队合作能力；通过交换角色，让学生模拟小老师，培养了学生的领导力；在教学比赛中让学生大胆尝试展示，积极挑战，提升学生自信，培养学生欣赏展示的鉴赏能力，能够做出客观正确的评价，参加展示的同学能够正确对待评价结果。最后的放松拉伸在音乐的伴奏下完成，放松肌肉，消除疲劳。不足之处：没有涉及同伴的保护与帮助，第一次实践课需要学生准确掌握站板的位置和方法，可以利用多媒体慢动作示范，或者采用挂图图解来展示，还可以采用错误动作会带来哪些影响，可以多借助多媒体，贯彻正确的动作可以预防损伤发生。教学手段可以再丰富一些。				

### 三、滑板运动模块学业质量评价

#### (一) 高中滑板运动模块阶段性学业质量水平

制订滑板运动学业质量标准时，应注重结合滑板运动在发展学生运动能力、健康行为、体育品德 3 大学科核心素养方面的独特价值，基于滑板运动学习的阶段性规律，关注学生的进步和发展，合理地设计不同阶段的学业质量水平。通过不同阶段学业质量水平的设计，为学生进行滑板运动学习提供针对性引导，使其明确自己在滑板运动学习中的收获以及需要继续努力的方向。滑板运动模块的阶段性学业质量标准，可以参考学生用书上花样跳绳运动的学业质量标准设计思路与撰写方式进行制订。

#### (二) 高中滑板运动模块学习评价案例

对于滑板运动模块的学习评价而言，要明确评价的主要目的是对学生的滑板运动学习情况进行观察、诊断、反馈、引导和激励，其也是衡量滑板运动模块学习目标达成度的重要依据。在学习评价中，既要关注学生每阶段的标准化考试成绩，也要关注学生的平时表现与进步幅度，以更全面、客观地评价学生的学习效果。下面设计了滑板运动模块一的学习评价案例，供参考。

表5-5-6 滑板运动模块一过程性学习评定表

评价对象		评价者	评价结果
评价维度	观测点	评价标准	评价方法 自评或互评
运动能力	认知	准确说出滑板运动的项目特点和技术动作要点。	☆☆☆☆☆
	思维	思考滑板运动滑行平稳的原理,对于老师提出的问题进行了认真的思考与回答。	☆☆☆☆☆
	判断	结合运动情境,在实践练习和判断与决策中体验滑行技术动作,激发自身潜能。有效地判断踩板尾拿放板和刹车的时机。	☆☆☆☆☆
	评价欣赏	通过教学反馈结合体能指标,对练习效果做出合理评价,并具备滑板运动比赛的欣赏能力。	☆☆☆☆☆
健康行为	安全意识	在进行滑板运动时关注安全,及时避险。	☆☆☆☆☆
	情绪调控	滑板运动过程中存在滑行不平衡,容易失误等现象,能及时调节自己的情绪。	☆☆☆☆☆
	兴趣	乐于参与滑板运动的学练与比赛。	☆☆☆☆☆
	锻炼意识	掌握课堂教学的运动技能,养成良好的课后自主锻炼习惯。	☆☆☆☆☆
体育品德	挑战	在练习过程中,勇于挑战自我,不懈努力。	☆☆☆☆☆
	规则意识	在比赛过程中遵守比赛规则,公平竞赛。提高自己对滑板运动的规则理解。	☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆
	合作	团队赛中学会互相帮助,共同提高。	☆☆☆☆☆
	责任	敢于承担技战术配合和比赛中失误的责任。	☆☆☆☆☆
	角色意识	在滑板运动中能够做一名优秀的评委,客观评判参赛者的滑行,又能是一位出色的滑板选手。	☆☆☆☆☆
正确胜负观	无论输赢积极参与比赛,学会总结与客观的评价,学会分析成功和失败的原因。	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
			☆☆☆☆☆

表 5-5-7 滑板运动模块一终结性学习评定表

评价方面	评价内容				综合评价
体能	项目	闭眼单脚站立	平板支撑	800 米跑 (女)、 1000 米跑 (男)	
	期中	成绩			
		分数			
	期末	成绩			
		分数			
技能	项目	50 米直线滑行	30 米绕障碍物	创编动作	
	期中	成绩			
		分数			
	期末	成绩			
		分数			

表 5-5-8 滑板运动模块一运动技能测试评分表

分值	50 米直线滑行		30 米绕障碍物	
	男	女	男	女
100	8.1 秒	9.1 秒	7.5 秒	8.5 秒
95	8.2 秒	9.2 秒	8.4 秒	10.2 秒
90	8.3 秒	9.3 秒	9.4 秒	12.3 秒
85	8.4 秒	9.4 秒	10.1 秒	13.6 秒
80	8.5 秒	9.5 秒	10.8 秒	14.9 秒
75	8.6 秒	9.6 秒	11.6 秒	16.2 秒
70	8.8 秒	9.8 秒	12.4 秒	18.0 秒
65	9.0 秒	10.0 秒	13.2 秒	19.8 秒
60	9.2 秒	10.2 秒	14.1 秒	21.0 秒
55	9.4 秒	10.4 秒	14.5 秒	21.9 秒
50	9.6 秒	10.6 秒	14.7 秒	22.1 秒
45	9.8 秒	10.8 秒	14.9 秒	22.4 秒
40	10.0 秒	11.0 秒	15.1 秒	22.7 秒

表 5-5-9 滑板运动模块一运动技能学习自评表

学习自评表							
班级		姓名		评价者		日期	
等级评价	评价标准						
优秀	上下滑板动作娴熟,能熟练完成行滑板运动的技术动作,动作连贯协调、姿势正确,滑行平稳自如,绕转障碍物非常灵活。						
良好	上下滑板动作较为熟练,较为熟练完成行滑板运动的技术动作,动作较为连贯协调、姿势较正确,滑行较平稳自如,绕转障碍物较灵活。						
合格	上下滑板动作基本掌握,基本完成行滑板运动的技术动作,动作基本连贯协调、姿势基本正确,基本掌握滑行动作,绕转障碍物基本灵活。						
不合格	上下滑板不太熟练,滑行技术动作不连贯协调,绕转障碍物吃力。						

说明:教师可以结合以上 4 个评价表对学生的学习情况进行综合性评价,也可以设计更多样化的评价表对学生的学习情况进行评价。

新兴体育类运动包含的运动项目较为丰富,不同运动项目的教学也存在较大的差异。本章主要针对技战术及其运用、竞赛组织与欣赏、教学设计与实施、学习评价,对花样跳绳、攀岩、定向运动、旱地冰球、滑板等五个新兴类运动项目教学进行了简要阐述,为广大高中体育教师进行新兴类体育运动的教学实施提供参考。如需要对上述项目进行更全面、更详细的了解,或需要对其他新兴类运动项目进行了解,请查阅相关项目的书籍或网络资源。

#### 参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部.普通高中体育与健康课程标准(2017 年版)[S].北京:人民教育出版社,2018.
- [2] 刘树军.花样跳绳[M].北京:高等教育出版社,2013.
- [3] 杨小凤.花样跳绳[M].上海:上海教育出版社,2014.
- [4] 朱江华.攀岩运动教程[M].上海:东华大学出版社,2011.
- [5] 国家体育总局职业技能鉴定指导中心.攀岩[M].北京:高等教育出版社,2012.
- [6] 刘常忠.岩之有道[M].上海:学林出版社,2012.
- [7] 张晓威.定向越野运动[M].北京:机械工业出版社,2020.
- [8] 王翔.定向运动[M].北京:高等教育出版社,2009.
- [9] 王正伦.定向越野入门[M].南京:江苏科学技术出版社,2013.
- [10] 陈新,王骏.北欧时尚运动——旱地冰球[M].北京:知识产权出版社,2012.
- [11] 袁勇.旱地冰球运动[M].上海:东华大学出版社,2017.
- [12] 王熟波.北欧时尚运动——体育教学[M].北京:知识产权出版社,2012.
- [13] [加]赖安·斯图特.滑板运动[M].北京:北京体育大学出版社,2015.
- [14] 王寿波.滑板系列游戏[J].体育教学,2015(2):76.

# 第六章 体育文化教学

高中阶段是学生的世界观和价值观形成的关键时期。在该阶段,体育教师需要更加重视体育文化教学,帮助学生更好地了解体育运动的多元价值与发展趋势,理解奥林匹克文化的内涵,传承体育精神,懂得观看体育赛事的基本礼仪,自觉抵制使用兴奋剂,促进运动能力、健康行为、体育品德三个方面体育与健康学科核心素养的发展,形成终身体育的意识和习惯。

## 第一节 体育文化的内容介绍与知识拓展

### 一、体育运动的价值及其开展

#### (一) 体育运动的多元价值

##### 1. 健康促进价值

对于一个国家的发展而言,最重要的资源是人口。人口素质的高低常常被视为评估一个国家创新能力与发展潜力的核心指标。而在人口素质中,最为根本的是健康素质。人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志,健康的身心不仅可以提高人口的劳动效率、延长其劳动年限,还可以减轻国家的医疗负担,促进社会稳定。基于此,越来越多的国家开始把对健康的投資看成对生产的投資、对未来的投資,并积极建立了促进国民健康的公共服务体系。对于我国而言,构建旨在促进国民健康的公共服务体系也是必要和重要的。这一体系除应包括医疗保障外,还应将全民健身纳入。因为医疗保障更多的是一种事后的补救措施,而体育锻炼则是一种事前的预防方式。经常参加体育锻炼不仅能增强人的体魄,还能提升人的心理调适能力,进而提升人的工作效率,减少疾病的产生。所以,如果说医疗保障是一种消费的话,体育锻炼就是一种投资,一种对健康生活的投資。广泛开展全民健身活动,加强青少年体育工作,促进群众体育和竞技体育全面发展,加快建设体育强国。

##### 2. 文化娱乐价值

近代的体育运动形式主要起源于英国的户外运动,其产生的背景是工业革命导致生产方式发生了巨大变革,使得人类有了大量的闲暇时间进行文化娱乐。体育运动从本质上讲是伴随着人类生产方式的改变而产生的一种休闲娱乐文化。在进入新世纪后,随着信息技术革命所带来的生产力的巨大提升,人类的闲暇时间进一步增多,消费能力也得到了进一步提升,其对体育运动文化娱乐价值的需求也日益增加。

##### 3. 社会促进价值

由于体育运动主要是基于身体活动而形成的休闲娱乐文化,规则的普适性以及开展的简易性,使其至少在形式上不涉及阶层利益的核心问题。所以,它能够吸引不同阶层的民众参与进来,有利于在不同阶层间形成共同认可的价值观,这一点从不同阶层的人群共同为某个球队的胜利而欢呼中也可以看出来。此外,体育运动也为不同阶层的人群提供了一个共同参与、相互交流的平台,这有利于消除不同阶层人群间的隔阂,进而促进社会和谐与稳定。而且,经常参加体育运动也有助于个体疏解不良的心理情绪,树立积极的人生态度,提高社会适应能力,这其实也有利于整个社会的健康与进步。

#### 4. 道德培育价值

体育运动能够为参与者提供多样化、复合型的真实道德培育情境,让参与者在体育游戏或比赛中,切身地体会到如何与人公平竞争,如何与同伴进行协同合作,如何遵守规则、尊重裁判、尊重对手,并增强参与者在多种体育运动情境中分析问题、解决问题的能力,更为关键的是让参与者在长期的体育运动实践中养成积极进取、不怕困难、挑战自我、顽强拼搏、追求卓越的意志品质,这些能力与品质的培养对于参与者适应日益激烈的社会竞争,追求美好生活,是非常重要的。对于广大青少年而言,更要积极地参与体育运动,并在体育运动参与中自觉、主动地培养良好的道德素养。

#### 5. 国家认同价值

体育运动的国家认同价值集中体现在通过体育运动这一载体,凝聚不同年龄、不同性别、不同职业的国民对国家荣誉感、自豪感形成向心力,进而培育国民的爱国主义情怀。比如,奥运赛场上每一次升起一国国旗,奏唱一国国歌,都是强化其国民对国家认同感的有效方式。我国体育运动在提升国民对国家认同感上,也起着积极的作用,其中最典型的就是传承至今的“女排精神”,其永不言弃、为国争光的精神内涵,鼓舞着一代又一代中华儿女为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。

#### 6. 经济产出价值

体育运动的经济产出价值不仅体现在促进国民体质健康,提高劳动生产效率上,还体现在其本身就是一种消费产品,能够产生经济效益上。比如,英国的人均年度体育消费已达到 619.5 美元(折合人民币约 3953 元),澳大利亚为 487.4 美元(折合人民币约 3110 元),德国为 470.4 美元(折合人民币约 3001 元)。在一些发达国家,体育产业已成为国民经济的支柱产业。美国的体育产业规模甚至超过了其汽车产业与影视产业。自 2006 年以来,我国体育产业步入快速增长期,体育产业增加值从 2006 年的 982.89 亿元上升至 2017 年的 7811.4 亿元人民币,增加近 8 倍,年均增长率达到了 20.9%,远高于同期的 GDP 增速。事实上,随着人们消费结构的升级及其对身体健康的日益重视,体育运动的经济产出价值也日益凸显。

### (二) 体育运动的发展趋势

#### 1. 法治化发展趋势

体育运动在过去曾长期被视为贵族阶层的专属文化娱乐活动。随着欧洲资产阶级的爆发,封建统治逐渐垮台,这为体育运动在民间的广泛开展奠定了制度基础。再加上,工业革命所带来的生产力大幅提升,使得人们的闲暇时间不断增加,体育运动需求逐步提高。此外,现代教育制度的产生以及学校体育的普及,也为普通民众培养体育参与意识、学习运动技能提供了坚实的保障。在这一系列制度与技术变革的推动下,体育运动日益成为普通民众所喜闻乐见的大众休闲娱乐文化。世界上的主要国家也把体育运动参与权利视为其公民的一项基本权利。比如美国的《业余体育法》规定了“公民从事业余体育的权利”,法国的《宪法》指出“每位公民从事体育活动的权利不受基于性别、年龄和社会地位的歧视”。据统计,全球有 41 个国家的成文宪法明确了公民体育权利。《联合国宪章》《世界卫生组织章程》也有与保障人类健康、促进体育发展相关的内容;《体育运动国际宪章》也规定“每个人具有从事体育运动的基本权利”。

我国也于 1995 年通过了《中华人民共和国体育法》,这也是我国历史上首部针对体育发展的专门性法律,对体育法治化建设起到了较大的促进作用。随后,又相继出台了《公共文化体育设施条例》《全民健身条例》等行政法规。据统计,我国目前的体育法律法规体系包括 1 部《中华人民共和国体育法》、7 部行政法规、32 部部门规章、200 多个规范性文件以及近 270 多条地方性法规和政府规章。这些法律法规的制

订较好地保障了公民的体育运动参与权利、促进了体育事业的有序发展。可以说,法治化已成为体育运动发展的主流趋势。

## 2. 国际化发展趋势

随着现代交通工具的发达便捷、信息技术的迅猛发展、商业交往的日益频繁,国际化已成为当今世界发展的主要特点。受此影响,体育运动国际化发展的趋势也日益凸显。体育运动已不再是属于欧美国家的区域性文化,而是日益成为被全人类所普遍接受的国际性文化。像田径、游泳、足球、篮球、自行车这些运动项目,几乎可以在全世界任何一个国家找到其参与者、爱好者。以 2016 年的举行的里约奥运会为例,共吸引了来自全世界 207 个国家和地区的上万名运动员参加,而现场或通过电视观看比赛的人数更是达到数十亿。体育运动已成为一种世界通用的文化娱乐交流方式。

体育运动的国际化发展趋势还表现为运动员、教练员、裁判员的世界性流动。如中国足球协会超级联赛和中国男子篮球职业联赛也吸引了大批的海外球员和教练员参与。运动员、教练员、裁判员的世界性流动既提高了体育赛事的精彩程度,满足了观众的欣赏需求,也促进国家或地区的竞技水平发展,使体育运动得以更广泛地开展。

## 3. 多样化发展趋势

不同的国家或民族在其文明发展历史进程中,衍生出了具有鲜明特点的体育运动样态与文化。比如我国的武术、印度的瑜伽、韩国的跆拳道、日本的柔道等。这些体育运动项目背后蕴含着不同国家或民族的文化精髓,是人类社会宝贵的精神财富。2005 年,第 33 届联合国教科文组织大会高票通过了《保护和促进文化表现形式多样性公约》,并强调:“文化多样性是个人和社会的一种财富。保护、促进和维护文化多样性是当代和后代可持续发展的一项基本要求。”所以,我们要像尊重和保护自然生态系统的多样性一样,尊重和保护人类体育运动文化的多样性。

当前,在世界体育运动文化中,欧美国家的体育运动文化占据了主要部分,这一点无论在奥运会的项目设置中,还是在普通民众日常的体育参与选择中,可以明显地感受到。事实上,随着现代传媒技术的发展,欧美国家的职业体育赛事在全世界的传播与营销日益广泛,这一方面满足了非欧美国家民众的欣赏需求,另一方面也相对地挤压了非欧美国家民族民间传统体育运动文化的生存空间。从长远来看,体育运动文化的过度同质化与单一化并不利于世界体育运动的可持续发展,就像自然生态系统的过度同质化与单一化会最终导致整个系统的衰落一样。对于此,很多非欧美国家也逐步重视保护与弘扬其民族民间传统文化。国际奥委会也倡导保护世界体育运动文化的多样性,并积极地将部分非欧美国家的传统体育运动列入奥运会比赛项目,比如日本的柔道、韩国的跆拳道。所以,在日常的体育与健康课程教学中,不仅要让学生了解欧美国家的体育运动文化,更要让学生理解我国民族民间传统体育运动文化的精髓。

### (三) 促进体育运动在我国更好开展的举措

#### 1. 政府要加强对国民体育运动参与权利的保障

正是基于体育运动的多元价值,世界上的很多国家已把向其国民提供基本的公共体育服务视为政府职责的一部分。我国政府也非常重视公共体育服务的建设,比如我们身边的“全民健身路径”“15 分钟健身圈”“农民体育健身工程”等,都是政府向公民提供的基本公共体育服务。2016 年发布的《体育发展“十三五”规划》提出:“实施青少年体育活动促进计划,进一步加强青少年体育俱乐部、体育传统学校和青少年户外体育活动营地建设。”这一计划将使青少年参与体育运动更加便捷。教育部门也通过体育与健康课程改革、开展阳光体育运动、发展校园足球等举措,使青少年的体育与健康知识学习更有效,课内与课

外体育活动更丰富。当然,随着国民体育运动需求的日益增加与多元,也需要政府进一步加强对国民体育运动参与权利的保障,尤其是要重点保障青少年、老年人、残障人士的体育运动参与权利。同时,要加大政府投入,加强政策干预,提升公共体育服务的供给水平。

## 2. 重视市场组织在促进体育运动开展上的作用

体育运动所显示出的巨大经济产出价值,吸引着越来越多的市场组织进入体育产业领域。我们所熟知的职业体育俱乐部、体育产品制造商、商业健身会所、体育传媒公司等,都属于市场组织的范畴。市场组织积极介入体育产业领域,使得我们的体育赛事欣赏需求、体育用品购买需求以及体育健身休闲需求,得到了更多样化的满足。对于此,我国也把体育产业作为绿色产业、朝阳产业来给予扶持与培育。所以,在促进我国体育运动开展上,要重视发挥市场组织的积极作用。一方面要完善体育产业的法律法规,保障体育市场的合法权益,维护体育市场竞争的公平性与有序性;另一方面要加强政策引导,搭建合作平台,鼓励市场组织参与体育运动发展。

## 3. 积极借助社会组织力量促进体育运动开展

从国际经验上看,政府在国民公共体育服务供给上,更多地扮演着提供基本公共体育服务需求的角色,而对于国民更高水平、更多元化的体育运动需求,则需借助社会组织与市场组织的力量来完成。而市场组织更多地以营利为目的,容易导致体育资源分配在不同收入群体之间产生较大差异。所以,在满足国民体育运动需求上,还需积极借助以公益性为主导价值取向的社会组织的力量。我们周围的体育健身类社团、体育运动项目行业协会、体育基金会都属于社会组织的范畴。截至 2014 年底,我国正式登记的体育类社会组织已达到 32785 个,平均每 10 万人拥有体育社会组织个数已达到 2 个。它们在组织各类体育健身活动,营造全民健身氛围上发挥着日益重要的作用。为了更好地鼓励社会组织参与体育运动开展,一方面要求政府通过财政补贴、税收优惠、场地借用等手段扶持社会组织的发展壮大,另一方面也要求我们树立志愿意识,积极参与、协助社会组织举行的各类公益性体育活动。

## 4. 个人要主动发挥自身力量促进体育运动开展

国家有义务保障公民享有公平的体育参与权利,公民也有义务发挥个人的力量促进国家体育运动的更好开展。其实,只要每个人贡献一点力量,国家的体育运动开展就会“众人拾柴火焰高”。首先,要告知青少年养成主动参与体育运动的意识与习惯。然后,要鼓励青少年带动自己的父母和朋友参与体育运动,并鼓励青少年联合父母或朋友的力量共同举办针对所在社区居民的体育活动,关键是要行动起来。

# 二、奥林匹克文化及其传承

## (一) 奥林匹克文化的主要内容

### 1. 丰富多彩的奥林匹克符号文化

在“现代奥林匹克之父”顾拜旦的心中,奥林匹克运动是一个“伟大的象征”,是一种“全面发展的人生哲学”,是一种“重要的教育方式”。所以,在奥林匹克运动传播与发展的过程中,也产生了丰富多彩的表达这种“象征”“哲学”与“教育”的符号文化。比如通过蓝色、黄色、黑色、绿色、红色五个相互套接的环的标志来表示五大洲的团结与和平;通过在古希腊遗址点燃圣火并在世界范围进行传递的形式来表达对古希腊文明的尊重以及对人类光明前途的向往;通过在奥运会开幕式与闭幕式传唱《奥林匹克圣歌》的惯

例来颂扬对于奥林匹克精神的不懈追求；通过设置奥运会会标（会徽）和吉祥物的方式来彰显奥运会举办地的人文特色和价值关怀。奥林匹克运动的这些符号文化以其鲜明的形象、独特的设计被全世界人民所广泛知晓。

## 2. 结构完备的奥林匹克组织文化

奥林匹克运动之所以能够蓬勃发展，主要是因为其拥有一套结构完备、功能齐全的组织体系。这一体系主要由国际奥委会、国际单项体育联合会和各个国家或地区的奥委会组成。这三者相互合作，共同促进了奥林匹克文化在全世界的传播。国际奥委会是现代奥林匹克运动的最高权力机构，其属于国际性的、非政府、非营利性组织。按照《奥林匹克宪章》的规定：国际奥委会主要负责奥运会的定期举行，促进奥林匹克运动在全世界的开展。此外，国际奥委会还具有撤销对国际单项体育联合会的承认，撤销对国家奥委会的认定，调整奥运会比赛项目等权力。

国际单项体育联合会是在世界范围内管辖一项或几项运动并接纳若干管辖这些项目的国家和地区级团体的非官方的国际性组织，比如国际篮球联合会、国际足球联合会、国际业余田径联合会等。国际单项体育联合会具有管理其运动项目的独立权和自主权，但如果要得到国际奥委会的承认，其章程与活动需与《奥林匹克宪章》相一致。目前，得到国际奥委会承认的国际单项体育联合会有 60 余个。国家（或地区）奥委会是指按照《奥林匹克宪章》的规定建立的，并得到国际奥委会承认的，负责在一个国家或地区开展奥林匹克运动的组织。可以说，国家（或地区）奥委会是奥林匹克运动开展的基本功能单位，其主要负责发展本国（或地区）的奥林匹克运动，维护奥林匹克主义在本国（或地区）的基本原则，选定适于举办奥运会的城市，组织和领导各自代表团参加奥运会等。

## 3. 伟大崇高的奥林匹克精神文化

奥林匹克精神文化的第一个意蕴是促进人的和谐发展。苏格拉底说过：“一个人到了垂暮之年都没有亲身体会过健美的身体所带来的快乐，是再遗憾不过的事情。”可以说，这些古希腊思想深刻地影响着奥林匹克文化的发展。《奥林匹克宪章》中就明确指出，“奥林匹克主义的宗旨是使体育运动为人的和谐发展服务”。

奥林匹克精神文化的第二个意蕴是鼓励人追求卓越。奥林匹克运动倡导以奋斗为乐趣、从奋斗中求得幸福的人生态度。它倡导最大限度地挖掘自身的潜力，向自身能力、生命的极限挑战，“创造一种在努力中求欢乐、发挥良好榜样的教育价值并尊重基本公德原则为基础的生活方式”。奥林匹克运动的格言“更快、更高、更强”正是践行这种精神文化的写照。

奥林匹克精神文化的第三个意蕴是促进人类和平。奥林匹克运动不仅仅是一项单纯性的体育活动，其最高目标是要通过体育活动的手段，把世界不同国度、不同种族、不同语言、不同宗教信仰的人凝聚到一起，使大家相互交流，增进了解和友谊，促进人类和平。正如《奥林匹克宪章》所倡导的“通过没有任何歧视、具有奥林匹克精神——以友谊、团结和公平竞争的精神相互理解的体育活动来教育青年，从而为建立一个和平的、更美好的世界作出贡献”。

### （二）更好地传承奥林匹克文化的举措

#### 1. 在传承中坚持奥林匹克精神

《奥林匹克宪章》指出：奥林匹克精神就是相互理解、友谊、团结和公平竞争的精神。由于奥林匹克运动是国际性运动，奥运会是来自世界各地的运动员每四年举行一次的竞技大聚会。在这一聚会中，不同

国家、民族、信仰的运动员在相互交流过程中,难免会产生意识形态、宗教信仰方面的冲突。如果这些冲突不能得到很好地控制的话,就会使得奥林匹克文化的传承受到限制。所以,要求运动员在交流过程中,要坚持奥林匹克精神,做到相互了解,尊重彼此的信仰。同时,要注意在相互了解中,主动建立彼此的友谊,在遵守公平竞争原则的前提下能够相互团结,只有这样才能使奥林匹克文化得到更广泛地传承。

### 2. 在传承中注重与教育相融合

体育运动被视为一种重要的教育载体,不仅在培养健全的身体上发挥重要作用,还在培育健全的人格上独具效用。深受古希腊和阿诺德教育思想影响的顾拜旦,也试图通过推行奥林匹克运动这一形式来教育全世界的青少年。所以,在奥林匹克文化的传承中,要注重与教育的融合,尤其是要将奥林匹克文化渗透到学校体育的发展中来。对于我们而言,也要在日常的体育与健康课程学习中,主动地了解并积极地宣传奥林匹克文化。

### 3. 在传承中发挥运动员的榜样作用

奥林匹克文化所教育的主要对象是全世界的青少年。青少年是人类社会的未来,也是具有极大可塑性与模仿力的年龄群体。因此,要在奥林匹克文化的传承中,将树立良好的榜样作为重要的抓手。比如,要注意收集奥林匹克运动史上伟大运动员的相关材料,将其优秀的体育道德与卓越的竞赛成绩整理成册,并进行积极的推广与宣传,使广大青少年对奥林匹克文化有更为感性的了解。此外,也应积极创造各种条件,鼓励奥运会冠军选手与青少年进行面对面的交流与对话,增强青少年对奥林匹克文化的认同感。

### 4. 在传承中重视借助现代科技力量

早期的奥林匹克文化受当时传媒技术落后的影响,其传播范围较为有限,时效性也较差,严重地限制了奥林匹克文化的全球性传播。1964年,东京奥运会第一次使用人造卫星向全世界转播比赛实况,使奥运会的观众从数以万计飞升到数以亿计。1996年,亚特兰大奥运会首次推出了“网络奥运会”的概念,即在世界任何一个地方,都能通过个人计算机网上查询、浏览有关奥运会的图文与声像材料。此后,信息与网络技术在奥林匹克文化传播中逐步得到广泛应用,奥林匹克文化传播的广度也因此得到了极大的拓展,传播内容的多样性也得到了极大的丰富。所以,在奥林匹克文化的传承中,也要重视借助现代科技力量。

## 三、做一名文明的体育赛事观众

### (一) 文明观赛的重要意义

#### 1. 教育意义

观看体育赛事也需要遵守一定的礼仪。比如在观看田径类运动短距离径赛项目比赛时,当裁判员发出“各就位”的口令,运动员俯身准备起跑时,观众应保持安静,不要故意呐喊,以免影响运动员对发令枪响的判断;在观看拳击比赛时,观众不能喝倒彩或嘲笑拳手,而应为每一位拳手鼓掌加油;在观看网球比赛时,观众如果要拍摄比赛照片,一定要把照相机的闪光灯关闭,避免干扰运动员对网球飞行路线的判断等。通过向学生讲授体育观赛礼仪知识,让其养成文明观看体育赛事的意识与行为,使其能够更加自觉地遵守各种社会规章制度,养成良好的日常行为规范;也有助于学生树立正确的胜负观,学会尊重裁判、尊重对手、尊重赛事组织人员,更好地处理人际关系;此外,还有助于帮助学生塑造良好的个人形象,结识更多的朋友,拓展其社会关系网络,提升其自尊心与自信心。我国素有“礼仪之邦”之称,从古至今崇尚“礼”,极为重视礼仪的教化作用,教育学生文明观赛,可以帮助学生更好地认识我国的“礼”文化。

## 2. 审美意义

德国艺术家温克尔曼曾指出：竞技场成了艺术家的学校，迫于社会的羞怯感而不得不着衣的青年人在那里全身裸露地进行着健身活动，哲人和艺术家也到那里去欣赏年轻人健美的身体。在这里，最完美的裸体以自然的、多样的、优雅的运动和姿势展现在人们的眼前。除了身体美之外，我国学者李力研还强调了体育的精神美，其认为体育的精神美表现为两种：一种是崇高美，一种是悲剧美。所谓的崇高美是指运动员在经历千辛万苦后获得成功时的自豪感，它是一种自我价值与愿望完全实现时的快乐体验，是由于成功而使幸福感压倒痛感的强烈感受，它表现为人对其自身有限性的积极超越。而悲剧美则是在体育比赛中，不论多少人参加，真正能获得冠军的人在理论上只能有一个，其他的都将充当不同程度的牺牲者，这不能不说这是除去获胜者以外所有参赛者的悲剧。然而，尽管是悲剧，却不影响所有竞技者对竞技比赛的执着热爱与奋力拼搏，他们几乎在任何时候、任何地点的任何比赛中都以一种雄浑而豪迈的精神气魄去战斗，去争取胜利，尽管他们在参赛前已经意识到了自己可能被淘汰的结局。从这种意义上讲，体育表达出的是一种悲剧美，它反映了人类不惧怕失败和牺牲，勇往直前的英雄气概。通过向学生讲授体育观赛礼仪知识，让其养成文明观看体育赛事的意识与行为，既有助于学生直观地欣赏运动员的身体美，又可以帮助其更深刻地理解体育运动的精神美，进而提升其审美意识与审美能力。

## 3. 安全意义

随着人们健康意识的提升以及消费结构的升级，越来越多的人不仅亲身参与体育运动，而且也会到现场观看体育赛事。职业体育的快速发展使体育赛事观众的数量呈现出迅速增长的态势，现场观看体育赛事的人数较多，容易发生不文明的观赛行为，进一步引起安全事故。典型的就是球场观众暴力，即指观众在赛场内外，以殴打、侮辱、破坏或者其他手段对他人造成身体、精神或财产上的损害，妨碍赛事的正常进行与组织管理，并造成一定后果的行为。世界体坛几乎每年都会发生若干起球场观众暴力事故，不仅对事故参与者造成了身心健康方面的伤害，也给广大青少年球迷带来了较坏的负面影响，并日益成为体育赛场安全难以割除的“毒瘤”。通过向学生讲授体育观赛礼仪知识，让其养成文明观看体育赛事的意识与行为，既有助于提升学生的安全防护意识，掌握在发生体育观赛事故时的应急措施，又有助于维护体育观赛环境的安全，避免体育观赛事故的发生。

## （二）文明观赛的注意事项

### 1. 摆正心态，正确看待比赛胜负

我国有句古训为“胜败乃兵家常事”。在我们观看体育赛事时，首先要明确胜负是体育赛事中最为常见的事情。当自己所支持的运动员或球队失利时，要坦然地接受这一结果，并给予其掌声，鼓励其在下一场比赛中争取获胜。当然，也要以包容的心态将同样的掌声献给获胜的运动员或球队，感谢其为我们奉献的精彩赛事。只有正确地看待比赛胜负，才能够真正地领悟相互理解、友谊、团结和公平竞争的奥林匹克精神，才能够在观看体育赛事中收获持久的快乐。事实上，也只有树立了正确的胜负观，才能更好地控制自己观看体育赛事时的情绪。

### 2. 懂得相互尊重，服从裁判判罚

体育赛事具有竞争性的特点，尤其是在一些对抗激烈的运动项目比赛中，如果运动员不相互尊重，就很容易产生球场暴力行为。同样，对于体育赛事观众而言，懂得相互尊重也是避免出现体育观赛事故的前提。此外，懂得相互尊重还有助于我们结交更多朋友，享受更多观赛乐趣。所以，在观看体育赛事时，首先要懂得尊重参与比赛的所有运动员，其次要懂得尊重观看比赛的每一位现场观众，最后还要懂得尊

重裁判员,服从他们的判罚,因为他们比我们更熟悉比赛规则,更了解比赛现场发生的各种状况。

### 3. 有序入场,携带好辅助器具

在观看体育赛事前,应提前做好出发路线与交通工具选择方面的筹划,尽量提前(至少应准时)到达比赛场地。同时,为了保证自己和他人的安全,一定不要携带打火机、汽油瓶、烟花爆竹等违禁物品进场,要积极配合安保人员完成相应的安检程序。此外,由于观赛场地所能容纳的观众人数有限,为了防止出现因观众人数过多而可能产生的安全问题,一定要凭票入场,而且要按照票面上标定的座位号进行就座。在观看一些特殊项目的体育比赛时,最好提前携带相应的辅助器具入场。比如在观看滑雪类运动项目比赛时,由于雪地上的阳光反射较强,再加上冷空气对眼睛的刺激较大,建议携带墨镜入场;再比如,在观看赛车类运动项目比赛时,由于赛车引擎发出的声响较大,对耳膜的刺激也较强,建议携带耳塞入场;此外,在观看帆船、皮划艇、越野滑雪等赛道距离较远的运动项目比赛时,为了更清晰地观看运动员的表现,建议携带望远镜入场。当然,在观看体育赛事时,着装也应得体,不宜穿着过于暴露的服装。如果是观看室内体育赛事,尽量不穿皮鞋或高跟鞋,以免发出响声,干扰他人观看比赛。同时,要提前观看体育赛事当天的天气预报,以做好防寒、防雨、防晒等各项准备。

### 4. 在观赛过程中,言行举止得体

在观看体育赛事的过程中,要遵守基本的公共场所礼仪,做到言行举止得体。比如不随地吐痰,不乱扔垃圾,不在赛场内进餐,不损害公共设施,将手机调整至静音模式等。同时,要注意言语文明,不大声喧哗,不辱骂他人,不悬挂不文明标语等。当然,更不应抢占他人座位,不在室内赛场打伞,不向赛场内投掷杂物,不燃放烟花爆竹,不攻击殴打他人等。此外,在拍照时,要注意关闭闪光灯,以免干扰运动员的技术动作。尤其需要注意的是,随着体育赛事的国际化以及交通工具的便捷化,很多大型体育赛事会吸引来自不同国家、民族、宗教的观众。所以,在观看体育赛事时,一定要懂得尊重其他国家、民族、宗教的风俗文化。另外,在一些体育赛事进行过程中,观众们可能会为了烘托比赛气氛而制造全场“人浪”,对此建议给予配合,以更好地融入观赛氛围中。最后,由于不同的运动项目有其特殊的观赛礼仪,比如在观看马术比赛时,不要离开座位或者骑在围栏上观看比赛,不要用手触摸马匹,不能使用闪光灯,尤其不能摇摆任何旗帜或饰品,因为这些行为都有可能会惊扰马匹,影响骑手发挥。

## 四、自觉抵制使用兴奋剂

### (一) 运动员使用兴奋剂的危害

#### 1. 有损运动员的身心健康

使用兴奋剂会给运动员的健康带来很多损害。比如使用合成代谢类兴奋剂容易导致男性运动员出现阳痿、睾丸萎缩、精子生成减少甚至无精等症状,最终影响到其生育能力。而且,在使用后还会出现性格异常、易暴躁、攻击性增强等症状。女性运动员长期服用合成代谢类兴奋剂,则会导致脱发、性功能异常、月经失调,甚至闭经和不孕。再比如使用精神刺激类兴奋剂,容易导致运动员出现头痛、心慌、焦虑、失眠、耳鸣、震颤等不良反应,严重时会因心力衰竭而死亡。使用麻醉镇静类兴奋剂则会导致运动员产生呼吸困难和药物依赖,长期使用会引发严重的生理及社会问题。

值得注意的是,使用兴奋剂的危害常常具有延滞性与持久性的特点。运动员在刚使用兴奋剂的一段时间里也许并没有出现明显的症状,但是在若干年后,这些危害可能才会逐渐凸显出来。典型的就是使

用基因兴奋剂的危害,由于其改变了人体正常的基因结构与生理机能,其所导致的身心健康损害往往伴随着兴奋剂使用者的一生,这是需要给予高度警示的。

## 2. 破坏体育运动的竞赛环境

早在现代奥运会创立之初,顾拜旦就曾说过:“复兴奥运会的必要性,在于要用它来提倡对在真正的、纯洁的体育精神指导下进行的体育锻炼的尊崇和奉献,它是骄傲的,令人欢乐的,也是忠实的。”运动员使用兴奋剂不仅是一种不忠实的行为,更是一种破坏整个体育运动公平竞争环境的不道德行为。尤其是像阿姆斯特朗这样具有世界影响力的运动员,其使用兴奋剂的行为无疑会在广大青年运动员中产生非常消极的导向作用。所以,要在全世界严厉打击使用兴奋剂的行为,这不仅是出于对运动员身心健康保护的考量,更是为了维护奥林匹克精神,保证运动员能够在良好的竞赛环境中成长。

## 3. 导致体育经费的巨大消耗

进行兴奋剂检测不仅需要购置大量的高新技术仪器和设备,建立专门的兴奋剂检测实验室,还需要聘用和培训大批掌握检测分析技术的专业人员,可以说是耗资巨大。在奥运会和各种世界重大比赛中对运动员进行兴奋剂检测的开销相当惊人,比如,1988年汉城奥运会共对1600名运动员进行了兴奋剂检测,耗费资金达几百万美元。进入21世纪后,由于国际反兴奋剂斗争的需要,每年接受各个国际单项体育联合会赛内和赛外检查的运动员人次猛增,全世界每年用于兴奋剂检查的费用也因此成倍增长。试想,如果在夏季奥运会、冬季奥运会的比赛项目以及世界各大体育运动单项赛事的比赛项目中均进行兴奋剂检测的话,耗资将会是怎样庞大的天文数字!因此,如何解决兴奋剂检测所带来的巨大资金消耗,已成为国际奥委会、国家奥委会以及世界各个单项体育项目组织所共同面临的严峻挑战。

## (二) 抵制兴奋剂使用的举措

### 1. 加强宣传教育,提升运动员体育道德素养

对于兴奋剂的抵制,运动员要树立正确的体育价值观,自觉遵守公平竞争的体育道德准则,主动拒绝使用兴奋剂。所以,要加强对运动员的宣传教育,使其认识到使用兴奋剂不仅损害其身心健康,而且破坏了良好的运动竞赛环境。此外,还应加强对教练员的宣传教育,因为教练员在运动员体育道德的养成上起着重要的引导作用。新闻媒体也应加大关于兴奋剂危害的公众知识传播,营造全社会反对使用兴奋剂的舆论环境。对于我们而言,不仅要自觉抵制使用兴奋剂,而且还要积极地向我们身边的人宣传使用兴奋剂的危害。

### 2. 完善法律法规,从严处理使用兴奋剂行为

法律是治国之重器,良法是善治之前提。对于兴奋剂的抵制,应积极借助法律法规的力量。一方面,国际奥委会和世界反兴奋剂机构应进一步推动全球反兴奋剂的立法,统一对使用兴奋剂行为的处罚标准;另一方面,各个国家或地区也应基于全球性反兴奋剂立法积极建立相应的地方性反兴奋剂法律法规;此外,在兴奋剂检测方面,还应进一步扩大检测范围,加大对使用兴奋剂行为的处罚力度,进而强化对运动员使用兴奋剂的警戒力度。同时,也要健全对兴奋剂研发机构或公司的监管与处罚措施。

### 3. 健全组织机构,协同应对兴奋剂问题

长期以来,困扰世界反兴奋剂斗争的一个难题,便是缺少一个统一监管全球反兴奋剂工作的权威机构,导致处罚标准不统一,处罚举措也难以协同,处罚结果常常引起争议。在该背景下,世界反兴奋剂机构于1999年成立,这些相对混乱的局面开始从根本上得到了改观。目前,已有很多国家或地区成立了相

应的反兴奋剂机构。我国也于2007年成立了反兴奋剂中心,具体负责我国的反兴奋剂工作。即便如此,仍有不少国家或地区尚未成立地方性的反兴奋剂机构,这使得世界反兴奋剂斗争难以形成全球性的合力。所以,在未来的世界反兴奋剂斗争中,还需进一步加强国家或地区层面的反兴奋剂机构建设,以更有效地协同应对兴奋剂问题。

#### 4. 加大经费投入,研发兴奋剂检测新技术

随着兴奋剂的类型越来越多样、隐蔽性越来越强,兴奋剂检测的难度也越来越大。在这种背景下,世界反兴奋剂机构以及各国或地区反兴奋剂机构要持续加大经费投入,动态监测兴奋剂的品种,针对性地研发兴奋剂检测的新技术,尤其是要加强基因兴奋剂检测新技术的研发。此外,还应积极开展社会学、伦理学和心理学方面的反兴奋剂研究,以更充分地了解使用兴奋剂行为的决策动机、价值取向和环境影响,进而为反兴奋剂管理机构制订相关政策提供更科学的建议。中国反兴奋剂中心是国家级反兴奋剂机构,成立于2007年,该中心的主要任务是:参与研究制订国家反兴奋剂的发展规划、规则和相关程序、标准;参与制订反兴奋剂目录;组织实施兴奋剂检查和检测,对检查结果进行管理;组织实施对兴奋剂违规事件的调查及听证;开展食品、药品兴奋剂检测;组织开展反兴奋剂教育、培训、科研、咨询和国际交流等活动;监督各级各类体育组织开展反兴奋剂工作;负责兴奋剂检测实验室的建设和管理,并积极推动实验室按照国际国内标准独立开展检测工作。

## 第二节 体育文化的教学设计

### 一、学习目标

1. 理解体育参与权利的内涵,积极参与校内外体育锻炼,主动提高所学运动项目的技能水平;懂得基本的体育观赛礼仪,能够文明地观看体育赛事。
2. 知晓体育运动对于人类身心健康的促进意义,能够关注健康,并将体育参与作为自身健康文明生活方式形成的重要组成部分;懂得使用兴奋剂对人体健康的危害,并自觉远离兴奋剂;积极与他人进行交流合作,保持较好的情绪稳定状态。
3. 了解体育运动的德育价值,在体育运动中能够较好地遵守规则、尊重裁判、尊重对手,能够较正确地看待体育比赛结果;具有一定的社会责任感,积极参与全民健身、传扬奥林匹克文化、抵制使用兴奋剂相关的公益性社会活动。

### 二、教学重点与难点

#### (一) 教学重点

1. 体育运动的多元价值及促进体育运动更好开展的举措。
2. 奥林匹克文化的内容体系及更好地传承奥林匹克文化的举措。
3. 导致不文明观赛行为出现的原因及文明观赛的注意事项。
4. 运动员使用兴奋剂的原因及抵制兴奋剂使用的举措。

## (二) 教学难点

1. 体育运动发展的内在规律及其未来趋势。
2. 现代奥林匹克运动兴起的原因及其价值观。
3. 文明观赛的重要意义及观赛礼仪的主要内涵。
4. 兴奋剂使用对体育竞赛环境的破坏及兴奋剂检测手段的多样化。

## 三、教法与学法

### (一) 教法

该部分内容可以在由于天气或者其他原因需要在室内上体育与健康课时进行讲授。体育教师应结合高中生的认知能力及体育文化知识的传授特点有针对性地选择以下教学方法进行教学。

1. 案例教学法:体育教师可以选择一些典型案例来帮助学生进行体育文化知识的学习。比如,“体育运动的价值及其开展”的教学,可以选择世界主要国家的国民体育参与促进计划为案例进行讲解,激发学生的思考:各国政府为什么会如此重视体育运动的开展呢?然后,体育教师要引导学生从体育运动的多元价值来分析,并根据学生的讨论总结归纳体育运动的多元价值。最后,提出延伸性问题(如何基于体育的多元价值来更好地认识体育与健康课程的价值等),以引发学生的课后思考。“奥林匹克文化及其传承”的教学,可以选择第一届现代奥运会的举办进行讲解,激发学生思考:顾拜旦为何要复兴奥林匹克运动?然后,体育教师要引导学生思考顾拜旦为现代奥林匹克运动的发展作出了哪些贡献?并根据学生的讨论,总结归纳现代奥林匹克运动的价值基础有哪些?最后,提出延伸性问题(现代奥林匹克运动在推广过程中存在哪些挑战等)。“做一名文明的体育赛事观众”的教学,可以选择一些体育观赛事故为案例进行讲解。比如,2015年法兰克福队与利兹联队在奥地利举行了一场友谊赛。比赛结束后,双方球迷爆发了激烈的斗殴事件。使用该案例激发学生思考:双方球迷为何会爆发激烈的斗殴事件?如果你在观看体育比赛时遇到了双方球迷的斗殴事件,自己该如何应对?并根据学生的讨论,总结归纳在观看体育比赛时遭遇球场观众暴力行为的常见应对方法有哪些?最后,提出延伸性问题(在观看体育赛事时,遇到地震、火灾等重大灾害怎么应对等)。“自觉抵制使用兴奋剂”的教学,可以选择奥林匹克运动史上发生的兴奋剂事件作为案例进行讲解。利用案件激发学生思考:为什么要使用兴奋剂?为什么使用兴奋剂的行为长期未被发现?并根据学生的讨论,总结归纳使用兴奋剂的行为对体育竞赛环境的破坏。最后,提出延伸性问题(怎么避免兴奋剂事件的再次发生等)。

2. 主题讨论法:体育教师可根据授课内容,设置不同的问题,让学生进行分组讨论,以更好地激发学生学习的积极性。比如,“体育运动的价值及其开展”教学,可以设置以下问题:体育运动的健康促进价值体现在哪些方面?体育产业对经济发展有什么促进作用?如何保护公民体育参与权利?

“奥林匹克文化及其传承”的教学,可以设置以下问题:奥林匹克符号文化是如何形成的?国际奥委会是如何保持其独立性的?奥林匹克运动是如何促进世界和平的?“做一名文明的体育赛事观众”的教学,可以设置以下问题:如何看待一些足球比赛中两支球队相互踢“默契球”现象?如何看待在乒乓球、羽毛球等比赛中为了给对手“留面子”而选择主动“让球”现象?这些现象符合体育道德吗?“自觉抵制使用兴奋剂”的教学,可以设置以下问题:高科技对于体育运动发展是正面影响多还是负面影响多?运动员应不应该使用兴奋剂?怎样约束运动员使用兴奋剂?通过讨论,培养学生自主、合作以及探究学习的能力。

3. 多媒体教学法。如果条件允许,体育教师可以结合视频录像等多媒体手段进行内容讲授,为学生创造身临其境的学习情境。比如,“体育运动的价值及其开展”的教学,可以让学生观看我国女排比赛的视频,使其能够更加直观并深刻地理解女排精神;或者让学生观看北京奥运会开幕式视频,增强其对体育运动国家认同价值的理解。对于奥林匹克文化及其传承的教学,可以让学生观看现代奥林匹克运动之父顾拜旦生平的视频,使其能够更深入地了解现代奥林匹克运动产生的历史背景;或者让学生观看古代奥林匹克运动的影像资料,以增强其对奥林匹克运动价值观的理解。“做一名文明的体育赛事观众”的教学,可以让学生观看不同运动项目体育礼仪的相关影像资料,使其能够更充分地掌握不同运动项目观赛礼仪的异同之处;或者让学生观看一些体育观赛事故的影像资料,使其更直观地认识到不文明观赛行为可能带来的严重后果。“自觉抵制使用兴奋剂”的教学,可以让学生观看运动员使用兴奋剂的相关影像资料,使其更加直观地感受使用兴奋剂对运动员身心健康的危害。

4. 实地考察与观摩法。体育教师可以在保证安全的情况下带领学生进行实地考察和观摩。比如,“体育运动的价值及其开展”的教学,上海的体育教师可以组织学生参观江湾体育场(原名上海市体育场),在参观过程中引导学生思考以下问题:江湾体育场经历了怎样的历史变迁?江湾体育场举办过哪些著名的赛事?新时代背景下江湾体育场如何才能更好地适应当代体育赛事举办的要求?“奥林匹克文化及其传承”的教学,上海的体育教师可以组织学生参观国际乒联博物馆和中国乒乓球博物馆,在参观过程中引导学生思考以下问题:乒乓球运动为什么可以进入奥运会?奥运会为乒乓球运动的发展带来了什么?中国乒乓球代表队为何能在奥运会上长期称霸?“做一名文明的体育赛事观众”的教学,上海的体育教师可以组织学生参观中国武术博物馆,在参观过程中引导学生思考以下问题:武术运动中的武德指什么?武术运动有哪些基本礼仪?武术运动文化与我国传统“礼”文化之间有何联系?“自觉抵制使用兴奋剂”的教学,上海的体育教师可以组织学生参观国家兴奋剂检测上海实验室,在参观过程中引导学生思考以下问题:兴奋剂检测的流程有哪些?兴奋剂检测存在哪些技术挑战?国家为什么要建设兴奋剂检测实验室?

## (二) 学法

1. 探究学习。“体育运动的价值及其开展”的学习,学生可以将某个运动项目的多元价值与开展对策作为切入点进行探究学习。以足球项目为例,可以通过查阅资料分析:足球起源于哪个国家?足球运动的规则是如何形成?现代足球为何在英国发展壮大?足球能给现代人带来什么?校园足球能够为青少年带来什么?国家为什么要大力推广校园足球?如何在日常生活中推广足球运动?对于这些问题的探索,其实也是对体育运动多元价值与开展对策的探索。在探究过程中,要注意思考:其他运动项目有何价值?不同运动项目的价值有何不同?不同运动项目的开展对策有何不同?“奥林匹克文化及其传承”的学习,学生可以通过某个历史事件为切入点进行探究学习。比如,1908年,《天津青年》杂志在一篇题为“竞技运动”的文章中提出了三个问题:中国何时才能派一位选手参加奥运会?中国何时才能派一支队伍参加奥运会?中国何时才能举办奥运会?对于“奥运三问”的探索,其实也是对奥林匹克文化及其传承的探索。在探究过程中,要注意思考:中国在参加奥运会的历史进程中遭遇了哪些挫折?取得了哪些成就?挫折是什么造成的?成就是如何取得的?“做一名文明的体育赛事观众”的学习,学生可以通过某个项目的体育观赛礼仪为切入点进行探究学习。比如,在探究射箭项目的观赛礼仪时,要注意思考:我国古代射箭的观赛礼仪包括哪些?源于英国的现代射箭运动的观赛礼仪包括哪些?两者有何异同?造成这种异同的原因是什么?“自觉抵制使用兴奋剂”的学习,学生可以将某一类兴奋剂的使用与危害作为切

入点进行探究学习。比如,在探究基因兴奋剂的使用与危害时,要注意思考:何谓基因兴奋剂?基因兴奋剂是如何研制出来的?基因兴奋剂的特点是什么?基因兴奋剂有何危害?如何抵制基因兴奋剂的使用?

2. 合作学习。学生也可以与同学一起合作学习体育文化的知识。比如,在学习“体育运动的多元价值”时,可以分工进行材料整理:有人整理“体育运动的健康促进”方面的材料,有人整理“体育运动的社会促进价值”方面的材料,有人整理“体育运动的国家认同价值”方面的材料。在整理完毕后,一起讨论,分享学习心得,共同整理一份关于“体育运动多元价值”的学习报告。在学习“奥林匹克文化包括哪些内容”时,可以有人整理“奥林匹克符号文化”方面的材料,有人整理“奥林匹克组织文化”方面的材料,有人整理“奥林匹克精神文化”方面的材料。然后,共同整理一份关于“奥林匹克文化内容体系”的学习报告。在学习“文明观赛的重要意义”时,可以有人整理“教育意义”方面的材料,有人整理“审美意义”方面的材料,有人整理“安全意义”方面的材料。然后,共同整理一份关于“文明观赛的重要意义”的学习报告。在学习“抵制兴奋剂使用的举措”时,可以有人整理“法律法规建设”方面的材料,有人整理“机构建设”方面的材料,有人整理“检测技术”方面的材料。然后,共同整理一份关于“抵制兴奋剂使用的举措”的学习报告。

3. 自主学习。学生可自己主动地利用现有的多媒体材料进行体育运动的价值及其开展、奥林匹克文化及其传承、做一名文明的体育赛事观众以及自觉抵制使用兴奋剂等体育文化知识的学习,以增强对体育文化知识的主观感受与理解。此外,学生可以与父母或体育教师交流,聆听他们对于体育文化相关知识的看法。

### 第三节 体育文化的教学案例

#### 案例一:人口老龄化背景下体育运动健康促进价值的发挥

学习目标:

1. 知晓人口老龄化带来的挑战。
2. 理解体育运动健康促进价值与应对人口老龄化的关系。
3. 懂得在人口老龄化背景下促进体育运动开展的对策。

教学内容:体育运动健康促进价值与积极人口老龄化的关系。

教学步骤:

1. 教师可以先向学生提供一组人口老龄化的数据,以引发学生对人口老龄化问题的思考,激发其学习兴趣。比如2017年,上海的人口老龄化率(即65岁及以上常住人口占全部常住人口的比例)为14.3%,已进入深度老龄化社会,是国内一线城市中最高的,在国际大城市中也属于较高水平。
2. 教师提出问题:人口老龄化率的快速增长将会给上海经济与社会发展带来哪些挑战?由学生自主回答。
3. 教师对学生回答进行总结,并引出上海人口老龄化程度加深,对其居民健康水平提出了更高要求的观点。
4. 教师继续引出问题:那么,体育运动对人的健康有什么促进作用呢?
5. 教师进行讲解:事实上,人口老龄化已成为全球性难题。欧美发达国家在应对人口老龄化所带来

的医疗负担和财政压力问题上,越来越重视对国民健康生活方式的干预,强调体育运动对健康生活方式养成的促进作用。对于我国而言,构建旨在促进国民健康的公共服务体系也是必要和重要的。这一体系除应包括医疗保障外,还应将全民健身纳入进来。因为医疗保障更多的是一种事后的补救措施,而体育锻炼则是一种事前的预防方式。

6. 教师继续引出问题:那么,如何让体育运动的健康促进价值在上海应对人口老龄化中发挥更大作用呢?要求学生分组对此进行讨论。

7. 分组讨论结束后,由每个小组选派一名同学发表观点。

8. 教师对各小组观点进行点评与总结,并从“发挥政府作用,为居民提供更高质量的公共体育服务;发挥市场作用,满足居民的多元体育健身需求;培育体育社会组织,鼓励社会力量为居民提供体育健身服务;加强宣传与奖励,激活居民体育志愿服务机制”等方面进行讲解。

**案例评析:**本案例以目前社会普遍关注的热点问题——人口老龄化为切入点进行课堂教学,可以让学生在现实背景下更深刻地理解体育运动的健康促进价值。而且,通过让学生分组进行讨论与展示,也有助于活跃课堂教学氛围,激发学生的学习兴趣,提升学生合作学习的能力。

## 案例二:顾拜旦为什么要复兴奥林匹克运动会?

学习目标:

1. 知晓顾拜旦复兴奥林匹克运动会的历史背景。
2. 理解顾拜旦复兴奥林匹克运动会的愿景与理想。
3. 懂得更好地传承顾拜旦的奥林匹克运动理念。

教学内容:顾拜旦复兴奥林匹克运动会的原因。

教学步骤:

1. 教师可以先向学生介绍顾拜旦所撰写的《我为什么要复兴奥运会》一文,引发学生对顾拜旦复兴奥运会原因的思考,激发学习兴趣。

2. 教师提出问题:从顾拜旦的这一文章中,请总结出几点他复兴奥林匹克运动会的原因。由学生自主回答。

3. 教师对学生回答进行总结,可以从精神、身体两个方面理解顾拜旦复兴奥林匹克运动会的原因。

4. 教师继续引出问题:那么,第一届现代奥林匹克运动会是在何地、何时举办的呢?

5. 教师进行讲解:1896年4月6日~15日,国际奥委会在顾拜旦的领导下,克服了来自政治、经济方面的多重挑战,使得第一届现代奥林匹克运动会如期在雅典举行。第一届现代奥林匹克运动会虽然还很不正规,且暴露出一些缺点,如没有邀请殖民地国家参加,妇女被排斥于奥林匹克运动会之外等,但奥林匹克运动终于登上了现代舞台。

6. 教师继续引出问题:第一届现代奥林匹克运动会为何会把女性排斥在外呢?女性是何时被允许参加现代奥林匹克运动会上的?被允许时的社会背景是什么?要求学生分组对此进行讨论。

7. 分组讨论结束后,由每个小组选派一名同学发表观点。

8. 教师对各小组观点进行点评与总结,并结合社会发展背景以及女性地位的变化,梳理女性从被奥运会排斥到被奥运会接纳的历程。

**案例评析:**本案例以现代奥林匹克之父顾拜旦所撰写的《我为什么要复兴奥运会》为切入点进行课堂

教学,使学生更直接地了解顾拜旦复兴奥运会的初衷,加深学生对奥林匹克文化的认识。此外,通过对女性参与奥运会问题的探讨,有助于学生增强性别平等的意识。

### 案例三:我国足球迷越轨行为的发展特征及其治理对策

学习目标:

1. 知晓何谓足球迷越轨行为。
2. 了解我国足球迷越轨行为的发展特征。
3. 懂得我国足球迷越轨行为的治理对策。

教学内容:我国足球迷越轨行为的定义、发展特征及其治理对策。

教学步骤:

1. 教师可以先向学生介绍一组足球迷越轨行为的事件,以引发学生对足球迷越轨行为危害的思考。我国足球联赛自1994年职业化起步至今,足球迷越轨行为也频频发生。不得不说,“足球迷越轨行为”已经成了一个不可忽视的社会问题,不仅对我国足球联赛的正常发展产生冲击,而且不利于社会治安的稳定。
2. 教师提出问题:那么,何为足球迷越轨行为呢?由学生自主回答。
3. 教师对学生回答进行总结,并引出足球迷越轨行为的定义,即指球迷在观看比赛前、比赛中或比赛后所发生的违反法律或社会道德规范的行为。
4. 教师继续引出问题:那么,我国足球迷越轨行为呈现出什么样的发展特征呢?
5. 教师结合案例进行讲解:一是足球迷越轨行为呈现多样化发展趋向,比如由赛后向赛前、赛中发展,由场内发展到场外,越轨行为的方式也日益多样化;二是足球迷越轨行为具有领导与组织性,群体化愈发明显;参与主体趋于年轻化且女性参与已露端倪等。
6. 教师继续引出问题:如何治理我国足球迷越轨行为呢?学生进行分组讨论。
7. 分组讨论结束后,由每个小组选派一名同学发表观点。
8. 教师对各小组观点进行点评,并从加强球迷社团文化建设,严格的惩罚制度,强化球迷群体法律意识,对比赛氛围良好的场次进行鼓励与表扬,以为全国联赛树立道德“标杆”等角度进行归纳总结。

案例评析:本案例以足球迷越轨行为及其治理这一社会普遍关注的问题为切入点进行课堂教学,让学生更直接地了解不文明观赛行为的危害,引导学生养成文明观赛的良好意识与习惯。此外,本案例特别讲到了我国足球迷越轨行为年轻化以及有女性存在的问题,这对于高中阶段学生具有直接的警示意义。

### 案例四:为何会出现运动员集体使用兴奋剂的现象?

学习目标:

1. 知晓兴奋剂使用与国家政治之间关系。
2. 了解运动员集体使用兴奋剂的危害。
3. 懂得防治运动员集体使用兴奋剂的对策。

教学内容:运动员集体使用兴奋剂的危害及其防治对策。

教学步骤:

1. 教师可以先向学生介绍一些运动员集体使用兴奋剂的事件,以引发学生对运动员集体使用兴奋剂

危害的思考，并观看关于兴奋剂的纪录片。

2. 教师提出问题：为何会出现运动员集体使用兴奋剂现象呢？由学生自主回答。
3. 教师对学生回答进行点评，可以从运动员集体使用兴奋剂行为与政治、外交需要的关系进行讲解。
4. 教师继续引出问题：运动员集体使用兴奋剂的行为有什么危害？要求学生分组对此进行讨论。
5. 分组讨论结束后，由每个小组选派一名同学发表观点。
6. 教师对各小组观点进行点评，可以从运动员集体使用兴奋剂行为对身心健康的危害、对国家体育竞赛环境的危害以及对国际体育竞赛环境的破坏等角度进行归纳总结。
7. 教师继续引出问题：如何防治运动员集体使用兴奋剂的行为呢？由学生自主回答。
8. 教师对学生回答进行点评，可以从加强全球兴奋剂检测力度、提高兴奋剂检测水平、加大对兴奋剂使用行为的处罚力度、增强兴奋剂使用危害的宣传力度等方面进行归纳总结。

**案例评析：**本案例以运动员集体使用兴奋剂这一社会普遍关注的问题为切入点进行课堂教学，可以让学生更深刻地了解运动员集体使用兴奋剂行为与国家政治之间的关系。此外，本案例还通过分组讨论的形式，让学生更充分地认识到运动员集体使用兴奋剂的危害。

## 第四节 体育文化的学习评价

学生体育文化知识的学习评价要关注学生运用体育文化知识分析问题、解决问题的能力，侧重对学生体育文化素养的评价。评价内容应根据《课程标准（2017年版 2020年修订）》的要求，从运动能力、健康行为与体育品德三个方面展开，评价更侧重学生对知识的理解以及能否将所学知识运用到实践中来。

### 一、评价内容

**运动能力：**学生对体育运动文化知识的掌握情况；学生对体育参与权利属于公民发展权的认知情况；学生参与体育运动、观看体育比赛的意识与行为表现；学生对抵制使用兴奋剂的认知情况。

**健康行为：**学生对体育运动健康促进价值的认知情况；学生对体育赛事过程中可能出现的安全危险的认知情况；学生对使用兴奋剂对身心健康危害的认知情况；学生关注个人及家人健康的意识与行为表现；学生安全观看体育赛事的意识与行为表现；学生参与抵制使用兴奋剂公益活动的意识与行为表现。

**体育品德：**学生对体育运动道德培育价值的理解情况；学生遵守体育运动所倡导的公平竞争、遵守规则、尊重裁判、尊重对手的意识与行为表现。

### 二、评价方法

对于体育文化知识的学习评价，要将过程性评价与终结性评价相结合，并以过程性评价为主。要注重激发学生参与体育文化知识的讨论，注重培养学生在课外进行自主学习、探究学习的能力，以及在小组合作学习过程中的合作能力。下面介绍一个关于体育运动的价值及其开展相关知识的评价案例，供参考。

表 6-4-1 体育运动的价值及其开展的学习评价案例

一级指标	二级指标	三级指标	分数
自主学习的能力 (22分)	自主学习的过程 (10分)	仔细阅读课本,寻找“体育运动的价值及其开展”一节的核心观点。(4分)	
		自学过程中发现体育运动的多元价值、发展趋势与开展对策之间的内在联系。(6分)	
	自主学习的结果 (12分)	知晓体育运动的多元价值。(5分)	
		了解体育运动的发展趋势。(2分)	
		懂得体育运动的开展对策。(5分)	
提出问题的能力 (20分)	问题的形成及表述 (12分)	在自学基础上,提出“体育运动的价值及其开展”一节需要解决的问题。(7分)	
		在小组讨论中,能边解决问题,边提出质疑或发现新问题。(5分)	
	问题的确定 (8分)	分小组将自学中的问题进行汇总,厘清所需解决问题的先后顺序。(8分)	
合作学习能力 (42分)	积极交流 (10分)	能够紧扣体育运动的价值及其开展这一主题进行发言。(5分)	
		与小组内其他成员能够围绕主题进行较好的交流。(5分)	
	相互合作 (16分)	小组成员集思广益,能够围绕问题进行充分讨论,提出解决问题的总体思路。(8分)	
		小组成员分工明确,能够按照解决问题的总体思路分别进行资料收集与提炼。(8分)	
	成果形成 (16分)	在规定时间内完成预先设计的问题解决方案。(6分)	
		问题解决方案具有可行性,体现出良好的体育文化知识素养。(10分)	
展示汇报能力 (16分)	成果的呈现 (10分)	成果呈现效果良好,小组成员能够配合主汇报人进行展示。(10分)	
	回答与应变 (6分)	能够有理有据地回应其他小组的疑问,体现出良好的思辨能力。(6分)	

说明:该学习评价案例侧重于综合考查学生的自主、合作及探究学习能力,需要教师在课堂教学中以启发式、引导式教学方式为主,强化分组教学和组内合作。在相应的三级指标上进行打分后,再进行分数汇总,90分以上为优秀,75~90分为良好,60~74分为一般,60分以下为较差。当然,教师可以把该表格的打分情况反馈给学生,让学生知道自己在哪个环节做得优秀,哪个环节需要进一步加强。

#### 参考文献:

- [1] 谭华.体育史[M].北京:高等教育出版社,2015.
- [2] 郝勤.体育史[M].北京:人民体育出版社,2007.

- [3] 胡小明.民族体育[M].桂林:广西师范大学出版社,2000.
- [4] 任海.国外大众体育[M].北京:北京体育大学出版社,2003.
- [5] 任海.奥林匹克运动[M].北京:人民体育出版社,2005.
- [6] 崔乐泉.奥林匹克运动通史[M].青岛:青岛出版社,2008.
- [7] [希]塞莫斯·古里尼奥斯.原生态的奥林匹克运动[M].上海:上海人民出版社,1996.
- [8] 段炼,张健,王延郁.奥运故事365精选[M].北京:世界知识出版社,2008.
- [9] 赵红红.现代体育礼仪[M].杭州:浙江大学出版社,2007.
- [10] 许之屏.现代体育礼仪[M].长沙:湖南师范大学出版社,2010.
- [11] 石咏琦.奥运礼仪[M].北京:北京大学出版社,2006.
- [12] 邱林飞.现代体育观赛礼仪[M].杭州:浙江大学出版社,2014.
- [13] 宋彬龄.《世界反兴奋剂条例》的最新修改和完善[J].武汉体育学院学报,2014,48(3):27-33.
- [14] 熊英灼.俄罗斯系统性使用兴奋剂事件述评[J].体育学刊,2017,24(4):51-56.
- [15] 易剑东,余俊明.论兴奋剂产生和泛滥的社会心理根源[J].西安体育学院学报,2001,18(2):4-7.
- [16] 杨文轩,陈琦.体育概论[M].北京:高等教育出版社,2013.
- [17] 任海.身体素养:一个统领当代体育改革与发展的理念[J].体育科学,2018,38(3):3-11.
- [18] 张娜.体育美学[M].北京:北京体育大学出版社,2008.
- [19] [法]皮埃尔·德·顾拜旦.奥林匹克宣言[M].北京:人民出版社,2008.

# 说 明

《普通高中·体育与健康教学参考资料 必修 第二册》根据教育部颁布的《普通高中体育与健康课程标准(2017年版2020年修订)》和《普通高中教科书·体育与健康 必修 全一册》教科书的内容和要求编写,与体育与健康教科书配套。

本书由季浏、汪晓赞主持编写,经上海市中小学教材审查委员会审查准予使用。

编写过程中,上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会专家工作委员会、上海市教育委员会教学研究室、上海市课程方案教育教学研究基地、上海市心理教育教学研究基地、上海市基础教育教材建设研究基地、上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地体育教育教学研究基地及基地所在单位华东师范大学等单位给予了大力支持。禹华森、吕慧、邹群海、涂文俊、胡霄莹、邝佳宁等老师参与教材审稿工作。在此表示感谢!

欢迎广大师生来电来函指出书中的差错和不足,提出宝贵意见。出版社电话:021-64319241。

声明 按照《中华人民共和国著作权法》第二十五条有关规定,我们已尽量寻找著作权人支付报酬。著作权人如有关于支付报酬事宜可及时与出版社联系。

图书在版编目 (CIP) 数据

普通高中体育与健康教学参考资料：必修. 第二册 / 季浏，  
汪晓赞主编. — 上海：上海教育出版社，2021.8 (2024.7重印)

ISBN 978-7-5720-0659-3

I . ①普… II . ①季… ②汪… III . ①体育课－高中－教学  
参考资料②健康教育－高中－教学参考资料 IV . ①G633.963

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第144992号

责任编辑 李千里  
梁乐天  
陈群

经上海市中小学教材审查委员会审查  
准予试用 准用号 II-GJ-2021026



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-0659-3



9 787572 006593 >

定 价： 45.00 元