



教学参考资料
一、二年级（试用本）

体育与 TIYU 健身

YU JIANSHEN



少年儿童出版社

前 言

为适应社会发展需求、体现时代性,进一步推进小学体育兴趣化课程改革,更好地培养学生体育与健身学科核心素养,根据《体育与健身课程标准》《体育与健身学科一至三年级教学基本要求》,教材修订组于2018年11月至2019年4月对“体育与健身”学科的学生课本和教师教学参考资料(简称《参考资料》)进行修订。为帮助教师更好地学习、把握教材,用好《参考资料》,对本次教材修订的主要内容作简要的介绍。

一、保留原教材的框架。

1.本次教材修订,保留了原学生课本和《参考资料》的基本框架结构,即教材内容由身体活动、身体表现、身体娱乐三大板块组成,身体活动和身体表现板块由健身乐园、游戏天地和创意活动三个栏目组成,身体娱乐由民间体育、球类活动、趣味体育和创意活动四个栏目组成。

2.《参考资料》根据教材的三个板块,分别从教学内容、教学目标、教学要求、方法与手段、教学评价、单元计划和课例及知识链接七个方面编写,针对各项教学内容作了具体分析,并提出了教学建议,供教师选用或作为指导学生自学、自练的补充内容。

二、根据新的课改理念和标准要求,适度调整教材内容结构。

1.将原教材跳跃项目中的支撑跳跃从跳跃类项目中移出,与滚翻内容合并为滚翻与支撑跳跃。将原初中教材的内容“侧手翻”下移至小学五年级教材身体表现板块。

2.根据国家对足球和篮球项目的重视程度,把球类项目中的足球和篮球,从基本内容Ⅱ和拓展内容调整到基本内容Ⅰ,并对足球和篮球内容作了新的补充和完善。

3.调整部分不符合新课改要求或在小学不易开展的项目,删除了原教材中门球、健身车、魔力弹跳球等内容,将拍毽子和花样板羽球项目进行归并。

三、对教材内容进行修改、补充、完善和优化。

1.对不符合社会经济和科学技术发展,或存在问题的文字、图片、资料等内容进行了修改。有的项目增加了动作特写图,以帮助教师和学生更好地理解动作过程和要求。

2.《参考资料》中的单元教学计划和课例全部更新。本次教材修订距离上次教材大修改已经过去了10年,原《参考资料》中所选用的单元教学计划和课例,无论是教学理念和策略,还是教学内容和方法,和当前小学体育与健身的课程改革与发展存在一定差距。因此,将近年全市教学评比和展示活动中的优秀案例经修改后编入《参考资料》,希望能给予教师更好的借鉴和启示。

3.增加了足球、篮球和体育游戏创编等基础知识内容,与实践部分的内容调整相

呼应,使学生在丰富足球、篮球和游戏运动体验的同时,拓宽学生的基础知识,从而提高学生参与运动的自主性和自觉性。

4. 学生体质健康和运动水平数据全部更新,采用近年来上海市学生体质健康和运动水平的数据,从而使教材呈现的数据更为客观、科学。

小学《体育与健身教学参考资料》(一、二年级)(试用本)在编写过程中得到很多专家、教师的指导和帮助,在这里一并表示感谢! 由于修订时间紧、内容多,修订组水平有限,书中肯定有许多不足之处,希望广大体育教师在教学实践中提出改进意见,以便再版时修改完善。

小学《体育与健身》教材修订组

2019年4月

目 录

■ 身体活动	1	■ 身体表现	45
一、教学内容	1	一、教学内容	45
二、教学目标	3	二、教学目标	46
三、教学要求	3	三、教学要求	46
四、方法与手段	3	四、方法与手段	47
● 健身乐园	3	● 健身乐园	47
(一)走与跑	3	(一)滚翻	47
(二)跳跃	7	(二)韵律	49
(三)投掷	9	(三)武术	59
(四)攀登与爬越	12	(四)队列与队形	61
(五)支撑与悬垂	14	● 游戏天地	70
● 游戏天地	15	● 创意活动	72
(一)跑的游戏	15	五、教学评价	75
(二)跳的游戏	16	六、单元计划和课例	76
(三)投掷游戏	17	七、知识链接	88
(四)攀爬游戏	18		
(五)室内游戏	18	■ 身体娱乐	92
● 创意活动	19	一、教学内容	92
五、教学评价	20	二、教学目标	93
六、单元计划和课例	21	三、教学要求	93
七、知识链接	40	四、方法与手段	93
		(一)民间体育	93

(二)球类活动	95	六、单元计划和课例	109
(三)趣味体育	103	七、知识链接	119
(四)创意活动	107		
五、教学评价	107		

身体活动

小学体育与健身课程中的“身体活动”是指学生对走与跑、跳跃、投掷、攀登与爬越、支撑与悬垂等基本活动内容的体验过程，也是学生参加体育健身活动的主要方法和手段。它包含健身乐园、游戏天地和创意活动三个栏目。

小学一、二年级体育与健身课程中的身体活动，要求学生通过“健身乐园”栏目中设计的练习，了解走与跑、跳跃、投掷、攀登与爬越、支撑与悬垂等活动对促进身体健康成长作用的一些基本知识，掌握一些基本的活动方法。通过“游戏天地”栏目的学习，进一步提高走与跑、跳跃、投掷、攀登与爬越、支撑与悬垂的能力，激发学生积极参与体育与健身的兴趣。通过“创意活动”栏目的学习，初步培养学生的观察、思维、创想和合作的意识与能力，为学生的可持续发展服务。

一、教学内容

教学内容分布表

类 别	内 容	年 级		页码
		一 年 级	二 年 级	
健 身 乐 园	1. 各种姿势的走(自然走)	√	√	3
	2. 各种姿势起跑	√	√	4
	3. 30米快速跑	√	√	4
	4. 跑走交替(300~600米)	√	√	5
	5. 自然地形跑	√	√	5
	6. 迎面(往返)接力跑	√	√	6
乐 园	1. 各种单、双脚跳跃方法	√	√	7
	2. 跳单双圈	√	√	7
	3. 立定跳远	√	√	8
	4. 双脚跳上跳下(或左右脚上下交换跳)20~30厘米高的物体	√	√	8
	5. 跑几步单脚起跳越过一定高度的橡筋		√	9

身体活动

健 身 乐 园	投 掷	1. 地滚小皮球	√	√	9
		2. 投掷轻物	√	√	10
		3. 小沙包掷远(或投准)	√	√	11
		4. 双手前抛、后抛实心球		√	11
	攀 登 与 爬 越	1. 模仿动物爬行	√	√	12
		2. 爬越60~80厘米高的障碍物		√	13
		3. 攀登绳架、肋木架、攀登架	√	√	13
	支撑 与 悬垂	1. 各种姿势的悬垂	√	√	14
		仰卧悬垂	√	√	14
		屈体悬垂		√	14
		2. 脚搁高处的屈体、直体俯撑		√	14
游 戏 天 地	跑的 游 戏	1. 换物赛跑	√	√	15
		2. 追追拍拍	√	√	15
		3. 移植小树苗	√	√	16
	跳的 游 戏	1. 三打白骨精	√	√	16
		2. 跳四方橡筋		√	16
	投 掷 游 戏	1. 打脚尖		√	17
		2. 叫号抛接球	√	√	17
	攀爬 游 戏	1. 蚂蚁搬家	√	√	18
	室 内 游 戏	1. 组字接力	√	√	18
		2. 桌面指力拔河	√	√	19
创 意 活 动	想一想 试一试 比一比	1. 起跑姿势大比拼——你能想出几种起跑姿势	√	√	19
		2. 小白兔收萝卜	√	√	19
		3. 变化的纸		√	20
		4. 障碍爬行赛	√	√	20

二、教学目标

(一)逐步形成走与跑的正确姿势,发展走和自然奔跑能力;提高速度和耐力素质,增强体质;乐于参与走和跑的各种练习,树立超越自我的自信和勇气;遵守走和跑的游戏竞赛规则,做到公平竞争。

(二)学会各种基本的单、双脚跳跃动作及着地的方法,能在生活和游戏中跳跃各种障碍;提高身体的协调性;乐于进行各种跳跃的练习和游戏,培养自信心和抗挫折的能力。

(三)学会多种简单的投掷方法,提高投掷能力;增强上肢力量;培养注重投掷活动安全、关爱他人的好习惯。

(四)学会简易的手脚并用的攀爬技能;提高身体的灵巧性和协调性;培养勇敢、顽强的心理品质。

(五)掌握基本的支撑与悬垂的方法;增强上肢、肩带的力量,促进身体形态的正常发育;培养乐于参与支撑与悬垂锻炼的良好态度。

三、教学要求

(一)传授并指导学生合理运用已掌握的体育与健身的基本方法、知识和技能进行健身活动。

(二)合理安排活动场地,采用多种教学手段培养学生的健身能力。创设和谐的师生关系和良好的教学氛围。注重在活动中培养学生观察与思考的能力。

(三)利用各种评价手段,激发学生的求知欲和探索欲,培养学生对体育与健身的兴趣和积极性。

四、方法与手段

健身乐园

要求学生学会一些人体基本活动的动作方法和基本技能,了解所学内容对促进身体生长的好处。尽可能创设和指导学生在愉悦的情境中进行身体练习。

(一)走与跑

1. 各种姿势的走(自然走)

【主要功能】培养学生正确的行走姿态和上下肢的协调性,发展走的能力。

【动作方法】自然直行时,上体正直,目视前方,挺胸收腹,两臂与异侧腿的动作方向相同,前后自然摆动,两腿向前自然迈进。(见图 1-1-1)

【教学重点】走得自然、放松、协调。

【教学建议】

(1)此教材可与一年级新生入学的行为规范教育相结合,注意培养正确的行走姿势和节奏感。

(2)结合生活实际创设不同场景,如:在公园的草坪上欢快地走;进入老师办公室时轻轻地走等。启发学生进行创想性练习,从而进一步掌握正确的行走姿势。

(3)在上体保持正直的基础上,引导学生结合“手放不同部位的走”、“加大手臂摆动的走”、“不同步幅的走”、“不同速度的走”、“沿不同图形的走”等要求,练习不同姿势的走。

(4)通过个人创想与团队合作相结合,引导学生对练习方法展开思考。

(5)采用不同的音乐节奏,培养学生行走的节奏感和正确的行走姿势。

【评价要点】

(1)自然、协调、放松、自信。

(2)相互观察与交流。

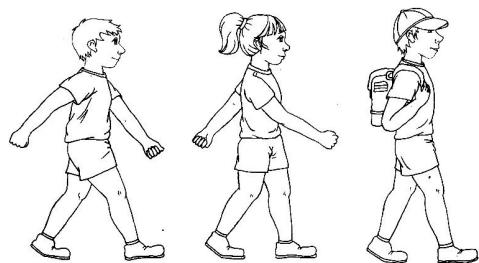


图 1-1-1

2. 各种姿势起跑

【主要功能】培养快速起跑的能力,提高快速反应速度,为后续站立式起跑的学习打基础。

【动作方法】面朝各种方向的蹲、坐、跪、站、卧等准备姿势,听到起跑信号后迅速起跑向终点跑去。(见图 1-1-2)

【教学重点】起动快,不抢跑。

【教学建议】

(1)教学重点应放在发展学生快速起动能力上。

(2)启发学生从面朝各种方向和不同姿势进行想象,创想各种起跑姿势。

(3)组织若干学生采用不同起跑姿势进行比赛,让学生直观比较哪种方式最合理;组织若干学生采用相同起跑姿势进行比赛,比较哪位学生起动速度最快。

(4)一年级学生跑的距离不宜过长,一般约 15 米;二年级可适当延长至 25 米左右。要求学生不能有抢跑、超线、抢道等犯规行为发生。

(5)可以采用多种起跑信号(击掌、口令、口哨等)来激发学生快速起跑的兴趣。

(6)注意起跑间距,防止产生碰撞。

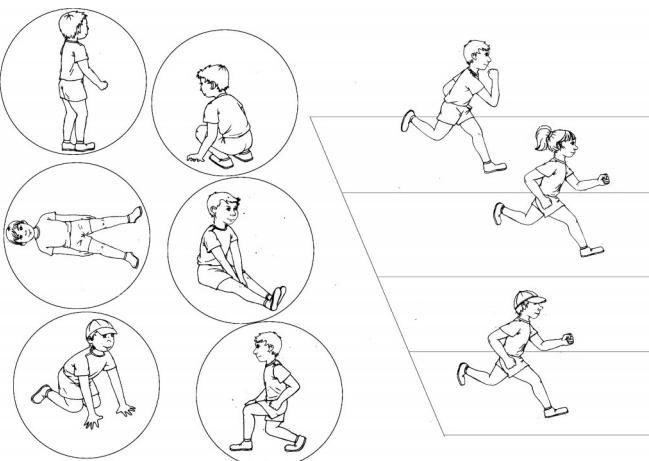


图 1-1-2

【评价要点】

(1)起跑反应的快慢。

(2)起跑姿势的多样性。

3.30米快速跑

【主要功能】培养快速起跑的能力,提高快速反应速度,为后续站立式起跑的学习打基础。

【动作方法】身体稍前倾,眼看前方,手臂屈肘前后积极摆动,后蹬充分、前摆积极,跑成直线。(见图 1-1-3)

【教学重点】跑得自然、快速、协调,跑成直线。

【教学建议】

(1)教师通过讲解、动作示范、图片或多媒体视频演示,结合模仿体验和口诀归纳,帮助学生建立正确的 30 米快速跑的动作表象。

(2)多采用各种游戏的方法进行练习,使学生在游戏中尽情尽兴地奔跑,尽情享受快速跑的乐趣,例如追逐跑、追球跑、让距跑、顺风跑、不同起点和终点跑、顶报纸跑、拉“降落伞”跑等快速跑的各种游戏。

(3)可采用窄道跑、对着正前方标志物跑、看正前方同伴手势变化跑等方法,提高学生跑的直线性。

(4)在窄道跑的基础上,结合自然站立起跑进行教学。为避免造成学生心理压力,初期不宜使用秒表计时。

(5)在教学中有意识地培养学生对快速跑简单评价的能力,例如直线性、身体姿态等。

(6)在跑道上进行学练时,帮助学生建立分道跑的概念,建立良好的快速跑教学常规。

【评价要点】

(1)跑得自然,跑成直线。

(2)前后摆臂,蹬摆积极。

4. 跑走交替(300~600米)

【主要功能】增强心肺功能,提高跑的耐久力;培养勇敢顽强、坚持到底的良好品质;此项目根据低年级学生的能力所设,为今后的耐力跑学练打基础。

【动作方法】连续地跑和走交替进行,从跑到走(或从走到跑),随着跑、走速度的逐渐变化而自然过渡。(见图1-1-4)

【教学重点】跑速均匀,跑与走的自然过渡。

【教学建议】

(1)跑和走的距离有适当的比例,以跑为主,跑走交替,逐渐增加跑的比例。

(2)可让学生根据自己的能力,自主选择跑速和跑走比例。

(3)练习负荷应从小到大,循序渐进,开始练习时应以中等偏慢的跑速为宜,逐渐增加跑速和跑的比例。

(4)应充分利用学校操场和现有条件,设计跑走交替线路,避免绕操场跑的单调感;还可以通过设置一定的情境,提高学生的兴趣及积极性。

(5)可以借助音乐进行跑走交替,学生根据音乐节奏的快、慢进行跑走交替。

(6)教会学生正确的呼吸方法,并使学生初步建立匀速跑的概念。

(7)适时进行卫生常识和安全教育。

【评价要点】

(1)跑速均匀,跑走过渡自然。

(2)能坚持到底。

5. 自然地形跑

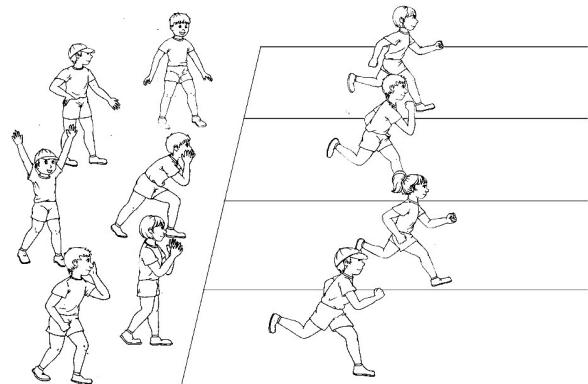


图1-1-3

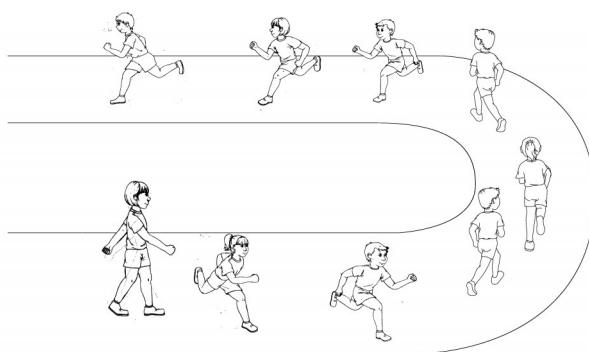


图1-1-4

身体活动

【主要功能】增强心肺功能,提高耐久跑的兴趣;适应不同跑的地形。

【动作方法】眼看跑进方向,根据地形变化,轻松自然地跑动。(见图1-1-5)

【教学重点】跑得自然、放松和持久;能随地形变化,改变身体姿势。

【教学建议】

(1)根据学校现有的环境条件和设施,设计不同的练习路线。

(2)可提供一些简单器材,由学生自主创建模拟环境,设计一些类似“独木桥”、“小土堆”、“田间小路”等障碍物,提高他们练习的兴趣。

(3)设置一定的主题情境或采用条件作业进行自然地形跑,如春游、寻宝等,进一步提高他们练习的兴趣。

(4)要注意对学生心理及意志品质的培养。

【评价要点】

(1)跑动自然、轻松、持久。

(2)随地形变化,改变身体姿势。

(3)能够克服疲劳,坚持到底。

6. 迎面(往返)接力跑

【主要功能】提高跑动中的合作和传接物能力;发展下肢力量及快速奔跑的能力;培养规则意识和团队意识。

【动作方法】(以右手为例)用右手接过同伴递来的物品后,快速向前跑出,即将到达终点时,伸出右手将物品准确地递送到同伴手中,同时从同伴的右侧冲过终点线。(见图1-1-6)

【教学重点】错肩、传接时机和手形。

【教学建议】

(1)接力跑的教学应安排在快速跑教学之后。

(2)教学传接动作时,要边示范边讲解,重点讲解错肩传接的方法。

在学会右错肩方法后,让学生体验左错肩的传接方法。

(3)为帮助学生学会正确的传接动作,可先采用原地正面传接等形式练习,待基本掌握传接物品方法后,再增加跑动的距离。

(4)为帮助学生掌握正确的传物(伸手)时机,可在离终点线前适当距离设置一传物标志线。

(5)一年级的传接方式以击掌接力为主,可以上下击掌或立掌击掌。

(6)二年级的传接方式以传物接力为主,传接物品应尽可能多样,以提高学生的练习兴趣,例如传沙包接力、传小球接力等。



图1-1-5

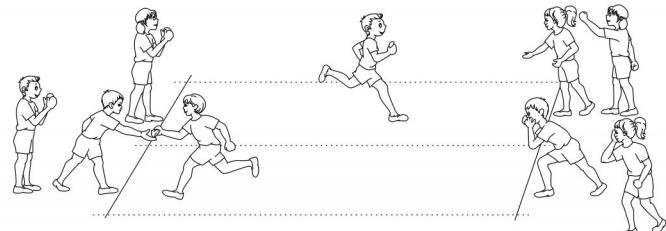


图1-1-6

- (7)往返接力时,可以采用绕杆等往返的形式进行,并引导学生尽量减小转弯半径。
 (8)注意跑道间隔距离及终点线后的缓冲距离;往返时规定转弯方向,防止发生碰撞事故。
 (9)培养学生良好的心理素质,在与对手激烈竞争时,能够遵守规则,公平竞争。

【评价要点】

- (1)错肩、时机、手形。
- (2)两人配合,团队精神。
- (3)遵守规则。

(二)跳跃

1. 各种单、双脚跳跃方法

【主要功能】发展灵敏素质,提高平衡能力,促进下肢发展;培养基本跳跃能力,为后续学习跳高、跳远等项目打基础。

【动作方法】常见的单、双脚跳跃方法有:①按跳跃动作方向分:向前(后)跳、向左(右)跳、向上(下)跳;②按动作分:单脚跳、双脚跳;③按起跳和落地分:单跳单落、单跳双落、双跳双落。(见图1-1-7、1-1-8)

【教学重点】蹬地有力,屈膝缓冲,轻巧平稳。

【教学建议】

(1)初学时可以进行单一方法的跳跃,如组织学生进行直线的单脚或双脚连续跳,水平方向非直线的不同方向的连续单脚或双脚跳。

(2)根据低年级学生的年龄特点,可在小圆垫上贴上单个或双个小脚丫图案,进行不同方向的单、双脚跳跃练习;将小圆垫卷起来,可以让学生进行跳过一定高度的练习;逐渐增加小圆垫等器材的距离,引导学生蹬地有力。

(3)通过创设情景,鼓励学生根据生活经验积极创想,利用器材进行各种跳跃组合的练习,并开展小组间的展示交流,针对教学重点进行简单的评价。

(4)重视手臂在跳跃练习时的协调发力、平衡身体的作用,不提倡将双手固定住。

(5)跳跃练习避免在坚硬的场地上(水泥地等)进行,并适时进行安全知识的传授。

【评价要点】

- (1)蹬地有力,落地轻巧。
- (2)动作连贯,身体平衡。
- (3)相互合作,合理创想。

2. 跳单双圈

【主要功能】促进下肢肌群发育,发展身体协调能力和灵敏素质;培养单跳双落的能力,为今后学习跳远打基础。

【动作方法】一脚用力蹬地从单圈中向前跳,双脚同时

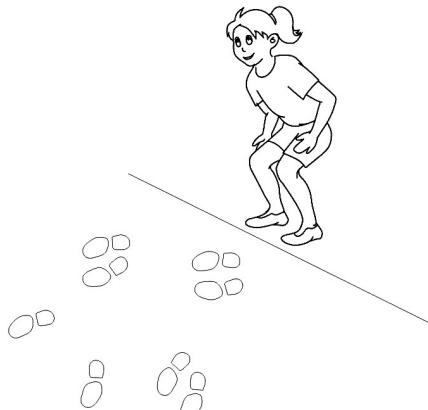


图 1-1-7

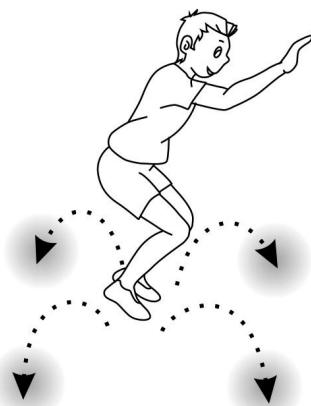


图 1-1-8

身体活动

平稳落入前面的双圈内。(见图1-1-9)

【教学重点】单跳双落,轻巧着地。

【教学建议】

(1)利用塑料圈、小圆垫、小方垫等布置场地,进行单次和组合式的连续跳单双圈的练习。

(2)通过调节单圈与双圈之间的距离来达到单跳有力的教学要求。

(3)单跳脚要求左、右脚轮换练习,促进左右脚均衡发展。

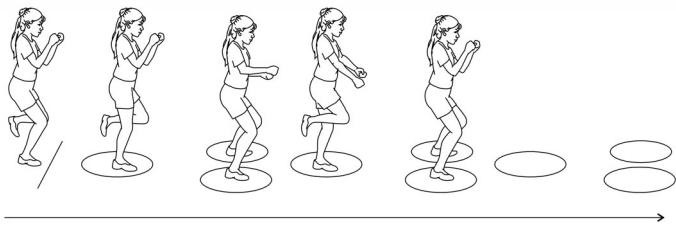


图1-1-9

【评价要点】

(1)单跳有力,双脚同时落地。

(2)动作协调,落地平稳。

3. 立定跳远

【主要功能】增强下肢力量,发展跳跃的爆发力和蹬摆协调性。

【动作方法】两脚自然平行开立,两腿屈膝,上体稍前倾。两臂随两腿自然屈伸而前后摆动,当两臂前摆时,两脚用力蹬地向前上方跳出;落地时,小腿前伸以全脚掌或脚后跟先着地,同时屈膝缓冲,保持身体平衡。

【教学重点】手脚配合,起跳有力,落地平稳。

【教学建议】

(1)引导学生做“弹性屈伸”上下肢蹬摆配合练习,提高动作协调性。

(2)采用情景教学,模仿动物进行双跳双落练习,如“小青蛙顶荷叶”(原地向上跳),“小青蛙跳荷叶”(向远跳)等。

(3)循序渐进,如由“小青蛙”尝试跳过单片“荷叶”圆垫过渡到挑战跳过多片“荷叶”圆垫。

(4)将小圆垫卷起来,在起跳线前根据自己的实际情况设置一定的高度,引导学生有力蹬地,向前上方跃出。

(5)在地上设置若干远度标志,鼓励学生不断挑战新的远度。

(6)及时指导练习有困难的学生,尤其是由于错误动作造成落地不稳的学生,做好防护动作。

【评价要点】

(1)双脚起跳,双脚落地。

(2)起跳有力,落地平稳。

(3)手脚蹬摆协调配合。

4. 双脚跳上跳下(或左右脚上下交换跳)20~30厘米高的物体

【主要功能】发展学生踝关节力量和连续跳上跳下的能力,提高灵敏、协调、平衡能力。

【动作方法】双脚用力蹬地起跳,前脚掌轻轻着落在20~30厘米高的物体上后,迅速做跳下动作。(见图1-1-10)

【教学重点】蹬地充分有力,动作连贯。

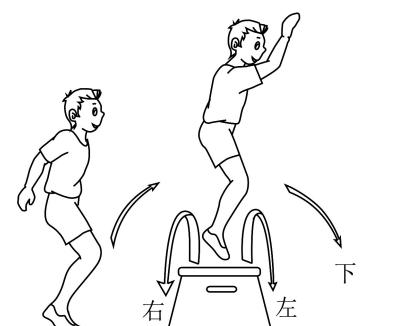


图1-1-10

【教学建议】

- (1)通过教师示范讲解、观看视频等建立正确的动作表象。
- (2)注重引导学生手脚协调用力向上跳,跳下时前脚掌落地。
- (3)先练习双脚跳上较低高度的物体(例如15cm),逐渐增加物体的高度(例如20cm、25cm、30cm等)。
- (4)逐渐增加跳上跳下的练习次数。
- (5)应选择牢固、平稳的物体和平整的场地开展练习,以免发生伤害事故。

【评价要点】

- (1)蹬地充分,动作协调。
- (2)跳上跳下动作的连贯性。

5. 跑几步单脚起跳越过一定高度的橡筋

【主要功能】发展跑动中单脚起跳、双脚落地的能力,培养跳过障碍的勇气和信心;为今后学习蹲踞式跳远打基础。

【动作方法】跑动中一脚

用力蹬地起跳,两腿屈膝上提越过橡筋,双脚平稳落地。(见图1-1-11)

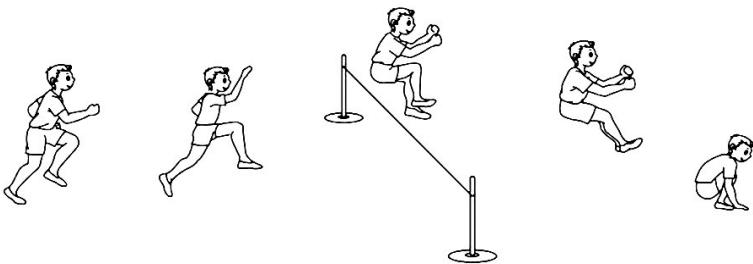


图1-1-11

【教学重点】用力起跳后两腿屈膝上提。

【教学建议】

- (1)可由跑几步单跳双落过渡到跑几步单脚起跳越过较低高度的橡筋。
- (2)助跑起跳练习,可由走几步起跳练习逐步过渡到跑几步起跳的练习。
- (3)可以由小垫子等器材代替橡筋,刚开始练习时障碍高度应低一点,逐渐增加高度,但高度不能太高,否则会影响起跳角度,限制跳跃的远度。
- (4)组织学生进行分层练习和比赛,引导学生根据自己的情况,选择不同(适宜)高度的橡筋进行练习,比一比谁的屈膝上提做得好,谁跳得远。
- (5)助跑距离不宜太长,注意落地区域的安全保障。

【评价要点】

- (1)助跑与起跳的结合。
- (2)空中两腿屈膝上提。
- (3)能跳过适宜的高度。
- (4)双脚同时平稳落地。

(三) 投掷**1. 地滚小皮球**

【主要功能】提高肩下滚掷球的能力,发展上肢力量与身体协调性。

【动作方法】面向投掷方向,两脚前后开立,两腿屈膝,手持球由后经体侧向前用力挥臂,将小皮球贴近地面向前方滚出。(见图1-1-12)

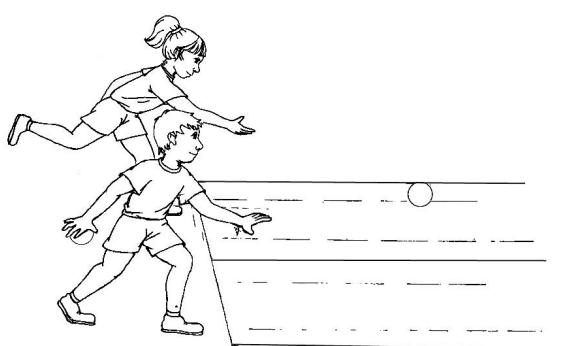


图1-1-12

【教学重点】挥臂速度。

【教学建议】

(1) 教学时,可以通过边念儿歌(小小脚,前后站;小膝盖,要弯曲;小小手,向前挥;小小球,亲大地)边徒手动作模仿,形成兴趣化的动作概念。

(2) 可采用两人结伴游戏、比赛的形式,如“对墙反弹球比远”、“谁的球滚得远”、“谁的球能爬陡坡”、“打保龄球”等,在游戏中感悟由后向前快速挥臂的重要性。

(3) 可以通过提高“准度”和“速度”使教学内容由易到难。“准度”方面:可以在一定距离外将球滚到一定区域或击中一定目标,“准度”主要是引导学生滚掷有方向,激发学练兴趣,不能过分追求精准度而影响最关键的速度;“速度”方面:可以通过增加学生与目标之间的距离来提高练习难度。

(4) 提醒学生在滚掷球活动中要注意观察四周,强调练习时建立安全的活动距离。

【评价要点】

(1) 引臂幅度,挥臂速度,出手准度。

(2) 互帮互助,合作与对抗。

(3) 安全有序。

2. 投掷轻物

【主要功能】体验肩上快速自然挥臂的感觉,掌握简单肩上投掷动作与方法,为以后的投掷垒球打基础;提高投掷能力,增强上肢和腰腹肌的力量,促进身体协调性。

【动作方法】

掷远:两脚前后站立,侧向投掷方向;手持轻物高于头,肘高于肩,快速转体,挥臂将轻物经肩上掷向前上方。(见图 1-1-13)

投准:两脚前后站立,面向投掷目标;手持轻物高于头,肘关节向前,快速挥臂将轻物投向目标物。

【教学重点】快速挥臂,前上方出手。

【教学建议】

(1) 教学时应多采用游戏形式,让学生置身于愉快的游戏氛围中,喜欢上各种投掷轻物(纸飞机、纸球、海绵球等)的活动。

(2) 可以组织个人和团队的游戏、比赛,如“反弹球比高”、“结伴打脚尖”等,在游戏中强调肩上快速挥臂的重要性。

(3) 可以设置固定或移动的投掷目标,让学生对着目标投掷,培养学生肩上投掷有一定的方向感,激发学生的投掷兴趣,但不能过分追求投掷的精准度而影响最关键的出手速度。

(4) 投掷动作是瞬时性技术动作,学生很难看清发力过程,教师需要多通过慢动作视频、分解图解进行教学,以便于有效地学练。

(5) 在投掷轻物学练中,不仅要进行对投掷安全和关心他人的教育,而且还要将其延伸到课 外,结合学生的生活经验,预防由于不安全物品投掷引起的伤害。

【评价要点】

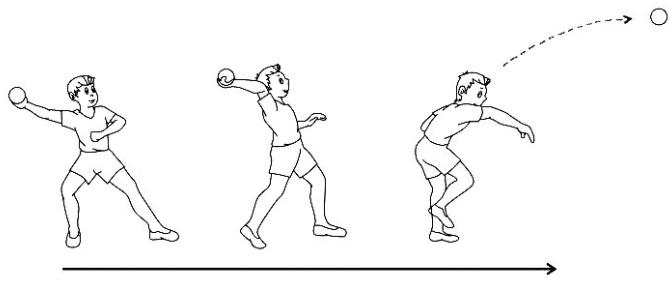


图 1-1-13

- (1)肩上快速挥臂,出手方向正确。
- (2)能创意设计各种投掷器材,与同学、老师分享。
- (3)注意安全,练习有序,学会自我保护。

3. 小沙包掷远(或投准)

【主要功能】巩固肩上屈肘投掷轻物的正确姿势,为以后的投掷垒球打基础;增强上肢、肩带、腰腹力量。

【动作方法】正对投掷方向,两脚前后自然开立,手持沙包,手高于头,肘高于肩,目视投掷方向,快速挥臂将沙包或轻物掷向前方或目标。(见图1-1-14)

【教学重点】快速挥臂、正确的方向和出手时机。

【教学建议】

- (1)投掷标志物的设置应当有变化,可以由近到远、由大到小、由静到动,由一个到多个。
- (2)通过实验尝试不同出手角度的掷远,观察沙包飞行的抛物线轨迹,找到适合的出手角度。
- (3)在教学过程中,可以运用游戏来激发学生的学练兴趣,如通过“击打墙壁”的声音大小来评价挥臂的速度与力量,或在地上划几条远近不同的投掷线,比“看谁投得远”。
- (4)对于不同水平的学生给予不同的评价标准,对失败的学生要及时鼓励,尤其是对屡次失败的学生,应再次创设适合他们的平台,让他们体验成功的快乐。
- (5)合理安排练习队形,减少互相干扰,提高练习效率,注意安全,捡、拾沙包有序。

【评价要点】

- (1)肩上屈肘,快速挥臂,正确的出手时机和方向。
- (2)学练安全,勤于思考,相互合作。

4. 双手前抛、后抛实心球

【主要功能】发展抛掷能力和身体协调用力的能力,增强上肢力量和腰腹力量。

【动作方法】

(1)双手前抛:面向投掷方向站立,两脚左右开立,两腿弯曲,上体稍前倾,两手直臂持球于体前;抛球时两腿用力蹬地,同时展髋挺胸,两臂用力向前上方快速挥臂,将球向前上方抛出。(见图1-1-15)

(2)双手后抛:背向投掷方向站立,两脚左右开立同肩宽,双手抱球,两臂自然伸直于体前;两腿半蹲同时上体前屈,双手抱球随之下摆至两腿中间,动作放松有弹性,摆至极点后,紧接着两腿用力蹬伸,同时展体,两臂主动用力加速向后上方用力抛球。(见图1-1-16)

【教学重点】协调用力,方向正确。

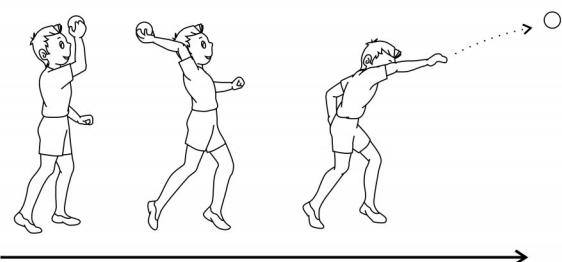


图 1-1-14

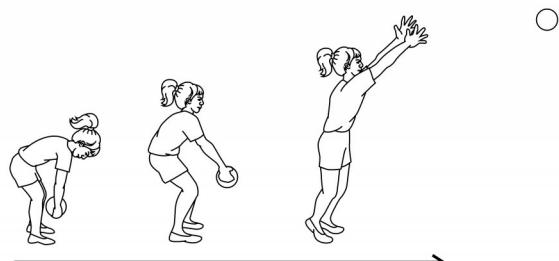


图 1-1-15

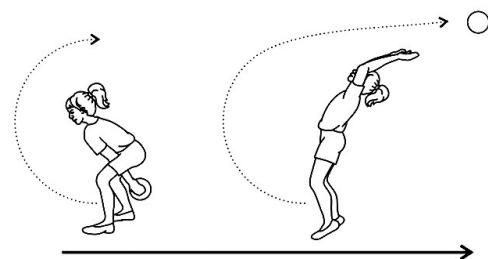


图 1-1-16

【教学建议】

(1) 教学一定要采取安全防范措施,如加大学生之间的距离、采用软式实心球,合理安排练习场地,严防伤害事故。

(2) 二年级学生在初次接触软式实心球时,不宜立即进行抛球练习,可以组织学生两人结伴开展各类熟悉实心球球感的游戏比赛活动,体验上肢的负重感。

(3) 通过两人结伴徒手练习直臂挥摆动作,相互观察,相互评价动作的正确性。

(4) 通过同伴提示和条件作业,逐渐找到最适合的出手时机,提高前(后)抛球的能力。

(5) 可以适当地组织竞赛,激发学生的学习兴趣和积极性。

【评价要点】

(1) 直臂挥摆,出手时机和方向。

(2) 蹬地展体,上下肢有序协调用力。

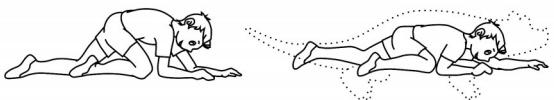
(3) 遵守规则,安全有序。

(四) 攀登与爬越**1. 模仿动物爬行**

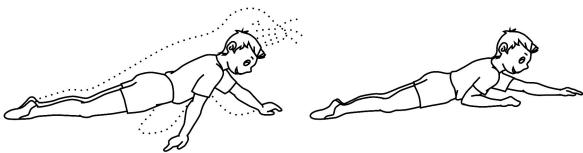
【主要功能】发展模仿和协调能力;学习应急自救的本领。

【动作方法】四肢着地,协同地使身体向目标方向行进。姿态有高姿爬行、低姿爬行、仰卧爬行、俯卧爬行等;方向有向前爬、向后爬、侧向爬。(见图 1-1-17)

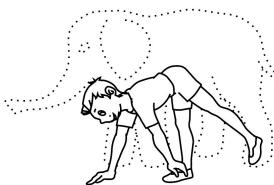
鳄鱼爬:俯卧,两臂屈肘,两腿屈膝,成前臂与小腿俯撑姿势,用异侧的前臂和小腿交替向前屈伸爬行。另一种方法是俯卧在垫上,两臂屈肘,以异侧的前臂前伸和大腿屈膝向体侧举(小腿内侧着垫),然后蹬腿屈臂,使身体向前爬行移动。



海狮爬:俯卧,两臂伸直撑垫,两手掌指向外出,两脚并拢,脚面绷直贴垫,用两手交替向前爬行移动。另一种方法是用前臂撑垫,两手掌指向外出,用两前臂交替向前爬行移动。



大象行:两脚左右开立,上体前屈用手或拳撑垫,臂和腿要充分伸直,左侧手脚蹬撑使身体重心右移,同时离垫后向前移行;然后右侧手脚蹬撑使身体重心左移,同时离垫后向前移动,反复交替前行。



【教学重点】手脚协同配合。

图 1-1-17

【教学建议】

- (1) 在设计教学时,教师要避免将主要精力放在教会学生如何爬行上,而应该致力于创设安全练习的条件与组织保障,引导学生在课中欢快、充分地进行各种爬行练习。

(2) 在教学过程中引导学生大胆创设不同的爬行姿势来展现自己的爬行能力,培养自信心。

(3) 要求学生掌握爬行练习中的安全方法,如避免相撞、保持适当的间距、遵循练习的路线等等。

(4) 鼓励学生用器材搭建不同的爬行练习场地路线,在这一过程中体验小组的分工合作。

【评价要点】

- (1)看谁掌握的本领多、看谁模仿得像。
- (2)看谁练得刻苦(重复次数多、累计练习距离长)。

2. 爬越60~80厘米高的障碍物

【主要功能】发展快速爬越障碍的能力和手脚协调能力。

【动作方法】双手撑扶障碍物,一脚跨上,使身体俯卧于障碍物上,同时另一脚迅速向上收于障碍物上,先上的脚先下,后上的脚随后越过障碍物平稳落地。(见图1-1-18)

【教学重点】手脚配合依次爬越障碍物。

【教学建议】

(1)引导学生先在较低的障碍物(跳箱盖、体操凳)上练习,体验手脚依次爬越的合理方法。

(2)学生练习时的组织队形建议成横队排于障碍物的侧面间隔1.5米左右,便于学生间的互相观摩、互评。

(3)场地的设置要照顾到学生的能力差异,可设置几个不同高度的障碍。

(4)在障碍物的周围应该设置充分的防护垫,保障练习的安全。

(5)爬越障碍练习本身运动量较小,可以通过设置连续爬越几个障碍或者爬过障碍后接一定距离的往返跑来调节运动量。

【评价要点】手脚协调依次爬越障碍的方法,落地平稳,安全。

3. 攀登绳架、肋木架、攀登架

【主要功能】发展协调能力,培养克服困难、勇于挑战的心理品质。

【动作方法】手脚依次上爬或下移,保持有三个固定点依附在器械上。(见图1-1-19)

【教学重点】手脚协同地上下移动。

【教学建议】

(1)课前加强器械的安全检查,课中保证充分的安全保障措施,确保安全的练习环境。

(2)学生的组织队形与轮换练习的常规要保证没有安全隐患。

(3)鼓励学生克服惧怕心理,面对挑战,为不同能力的学生设置适宜的目标高度。

(4)一、二年级的学生主要以爬上爬下练习为主,不鼓励动作不够熟练的学生练习翻越器械。

(5)结合教材,引导学生关注自身练习的安全,珍爱生命。

【评价要点】

- (1)攀爬动作的熟练协调。
- (2)安全意识。

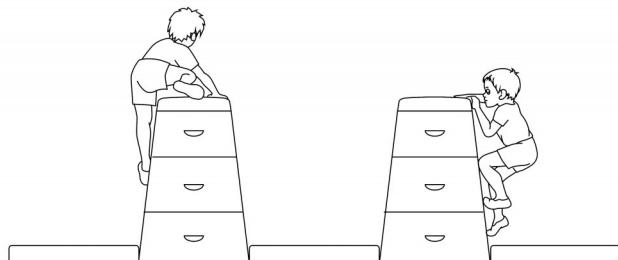


图1-1-18

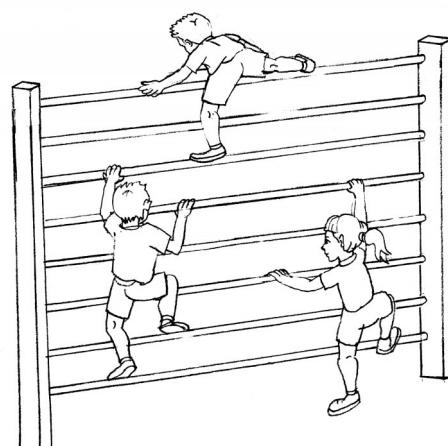


图1-1-19

(五)支撑与悬垂

1. 各种姿势的悬垂

【主要功能】增强上肢肩带、腰腹的力量,提高处于悬垂时对身体的控制能力。

【动作方法】

(1)直体悬垂(见图1-1-20):两手虎口相对握杠,距离比肩略宽,身体垂直悬挂于杠下。

(2)仰卧悬垂(见图1-1-21):脚撑地面,两手握杠与肩同宽,直臂后仰成直体斜躺姿势悬挂于杠下。

(3)屈体悬垂(见图1-1-22):直体悬垂后屈腿(或直腿)收腹,使大腿与地面平行。

【教学重点】正确的握杠方法和不同的悬垂姿势。

【教学建议】

(1)悬垂练习对上肢力量要求较高,学生练习时的困难主要有两方面:一是力量不足;二是抓握杠时手掌磨痛。因此要创设情景激发学生的学练欲望,鼓励学生克服畏难情绪。

(2)鼓励学生运用学会的动作,进行不同组合排列的练习和演示。

(3)悬垂练习中尽量把学生置于学习小组中,对小组的学习效果进行评价,例如:比比看哪个小组创设的动作最多、哪个小组累计练习时间最长等等。

【评价要点】悬垂动作姿态的正确性、多样性。

2. 脚搁高处的屈体、直体俯撑

【主要功能】

发展上肢、腰腹的力量,提高手臂支撑能力。

【动作方法】双手直臂撑地,两脚搁在台阶(凳子、垫子)上,抬头,身体保持屈体或直体支撑。(见图1-1-23)

【教学重点】直臂顶肩。

【教学建议】

(1)低年级学生的上肢力量普遍较弱,支撑时可从腿部搁在台阶上开始,逐渐向脚尖搁在台阶上过渡。台阶高度也应该根据学生实际进行调节。

(2)设计的练习要避免长时间不合理的静力性练习,可以结合支撑爬圈等内容进行练习。

(3)分组练习以一个学生成支撑后其他组员依次将脚或腿搁在前一名同学的背上进行接龙,比比哪个小组接的龙身最长。通过这一练习引导学生体验互助合作。

(4)支撑练习还可结合举臂、踢腿比高等内容进行练习,为以后学习手倒立打基础。

【评价要点】

(1)直体支撑动作的正确性。

(2)支撑时间的持久性。

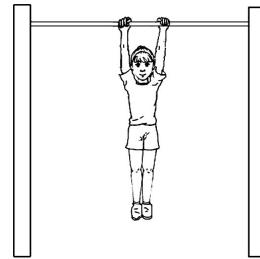


图1-1-20

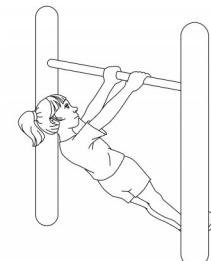


图1-1-21

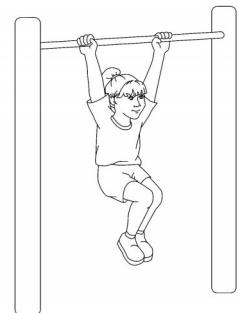


图1-1-22

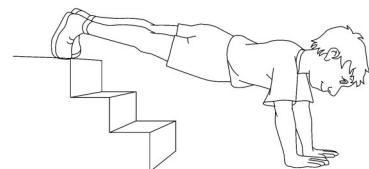


图1-1-23

游戏天地

本栏目要求学生能充分运用在“健身乐园”中所学的基础知识、方法和技能，在游戏这一活动形式中加以综合演练。在游戏的教学情境中，使身体进一步得到锻炼的同时，学会一些简单的综合运用健身知识的方法；在游戏群体活动中培养遵守规则的意识和活动行为规范意识，以及一定的责任意识。

(一) 跑的游戏

1. 换物赛跑

【方法和规则】

游戏方法：将学生分成人数相等的若干组，每组分成2小组，相距15~20米站立。听到开始口令后，由一侧的排头快速跑出，至场地中央，将一个圈中的小球放入另一个圈后，快速跑向对面的同伴，击掌后排入另一侧排尾，另一侧被击掌学生做同样动作跑向对面，进行接力，以最先完成任务的小组为胜。（见图1-2-1）

游戏规则：

(1)换物过程中，如果小球滚出圈外，必须由换物的同学捡回重新放置好后，方能继续比赛。

(2)被击掌的学生必须在起跑线后完成击掌，才能出发进行接力。

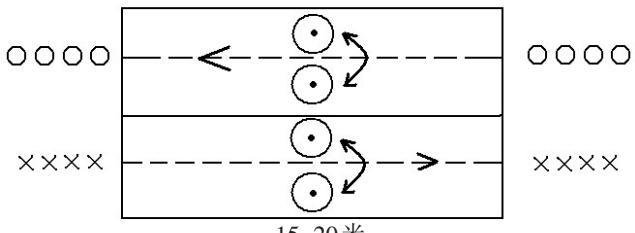


图1-2-1

【教学建议】

- (1)游戏距离可视场地和人数进行适当调整。
- (2)强调学生对规则的遵守，使学生从小养成遵守规则的习惯。
- (3)游戏可采用往返跑的形式，也可采用迎面接力的形式。

【评价要点】跑得快，不越线，不抢跑，在规定区域内换物。

2. 追追拍拍

【方法和规则】

游戏方法：在场地上划出各种形状的图形（如圆形、三角形、梯形等），作为规定的游戏范围。选派一位学生作为追者，其余学生为逃者。游戏开始后，追者开始追击逃者，追者每次用手轻拍到一个逃者，则得一分，在规定的时间内累计得分最高者为胜。（见图1-2-2）

游戏规则：

- (1)不得跑出规定的范围。
- (2)手部只能用轻拍的动作，禁止有推、拉等其他危险动作。

【教学建议】

- (1)各种图形可以听取学生的意见而设计。
- (2)图形的大小要根据场地内的人员密度合理调整。

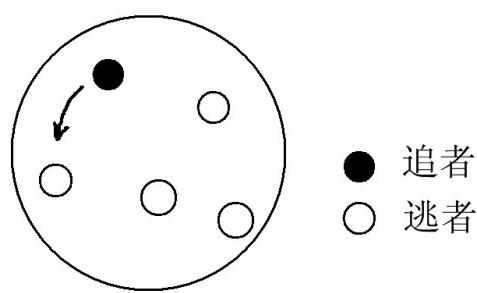


图1-2-2

身体活动

(3)确保场地的平整,同时在游戏前要对学生进行安全教育。

【评价要点】

跑得快,不跑出规定区域。

3. 移植小树苗

【方法和规则】

游戏方法:在地上划一条直线,将学生分成人数相等的4队,成四路纵队排在线后,距离线前20米处再划一条平行线,在两条线前分别放置四个呼拉圈,远端每个圈内放置若干个自制的“小树苗”。游戏开始后,四个排头向前跑出,到远端线前将呼拉圈内的“小树苗”拿起,跑回放置在近端的呼拉圈内,然后拍下一个同学的手后排至队尾。依次类推,直至各队最后一名学生返回。(见图1-2-3)

游戏规则:

(1)教师发令后,排头学生起动跑出。

(2)后面的学生必须待前面的学生拍手后才能跑出。

(3)“小树苗”一定要放置在圈内。

【教学建议】

(1)“小树苗”可以由师生合作,利用各种废置资源制作。

(2)教师在讲解示范游戏方法和规则后,要先让学生练习,熟悉规则后再进行比赛。

【评价要点】跑得快,不抢跑,不越线。

(二)跳的游戏

1. 三打白骨精

【方法和规则】

游戏方法:两人为一组,面对面相距一步,双手叉腰,一起有节奏地念:“孙悟空三打白骨精!”并根据节奏同步原地跳跃,最后念到“精”字时,做出一个动作,规定有三种:(1)猴状为孙悟空;(2)两腿分开,双手叉腰为白骨精;(3)两腿并拢直立,双手胸前合掌为唐僧。其关系为(1)胜(2),(2)胜(3),(3)胜(1)。如果不发生胜负关系则连续做,直到分出胜负为止。

游戏规则:动作要与儿歌节奏同步,不能抢先或滞后。

【教学建议】

(1)随着游戏熟练度的增加,可以指导学生重新约定规则,改变跳跃动作要求,如最后的一次跳跃加上空中转体等,以增加难度。

(2)除两人开展以外,游戏也可以采用“找朋友”等开放式的方法进行,亦可采用组际对抗等形式。

【评价要点】

(1)规定动作的相似度或自编动作的合理性。

(2)同学间的合作。

2. 跳四方橡筋

【方法和规则】

游戏方法:在平坦空地上立四根木柱成正方形,柱间拉适当高度的橡皮筋四根。将学生分成

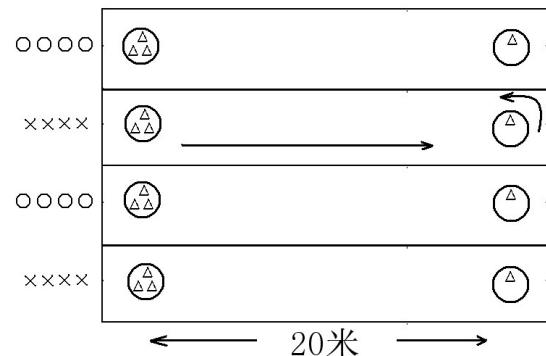


图1-2-3

人数相等的两队,各成纵队对角排列在一木柱边。比赛开始,发令后第一人开始沿着四边的橡皮筋(单、双脚)从外向内跳,然后由内向外跳出,每人跳过四边后,回本队拍第二人的手;第二人也按上述方法继续进行,各组全部完成后,以速度快的队为胜。(见图1-2-4)

游戏规则:

- (1)跳越橡皮筋时,脚不准碰到橡皮筋,如碰到则应从头做起。
- (2)跳越前可加自然助跑。
- (3)可以超越对方,超越时不得相互影响。

【教学建议】

(1)橡皮筋高度设置要适当,可以根据学生能力发展而作调整,但四边高度必须均等。

(2)刚开始游戏时可先用单脚跳,可以采用计分的方法来判定胜负。待熟练后再用双脚跳,采用竞速的方法判定胜负。

【评价要点】跳过橡筋动作自然。

(三)投掷游戏

1. 打脚尖

【方法和规则】

游戏方法:两人一组,各持一个海绵球,相对站立在边长为2~3米的方形区域中。游戏开始后,在想方设法躲避对方投掷的海绵球的同时,用手中的海绵球击打对方的脚尖,每击中一次得一分。在规定时间内,得分多者为胜。

游戏规则:

- (1)击中脚尖以外的任何部位均不得分。
- (2)不得背对对方或离开规定范围。

【教学建议】

(1)在两人对抗中,可根据学生情况确定游戏的时间。

(2)每组的人数、划定的区域可以酌情逐次添加和扩大,以增加对抗性和趣味性。

(3)教师要注意观察,注意安全,及时调整组合,尽量把实力相近的学生编为一组。

(4)为确保安全,可设定击中腰部以上部位扣分等规则。

【评价要点】掷球的准确性。

2. 叫号抛接球

【方法和规则】

游戏方法:将学生分成若干个小组,每组6~8人,围成圆圈站立,每人都相应设定号码,一名同学站在圈中央当叫号者,其余同学站在圈外,做接球者。游戏开始,叫号者将球往空中一抛,并叫一个号码,当某名同学听到自己相应的号码时,应立即快速冲进圈内去接球。如果没接到而球落地,判接球者输,而叫号者则赢。

游戏规则:

- (1)不得阻拦接球人。

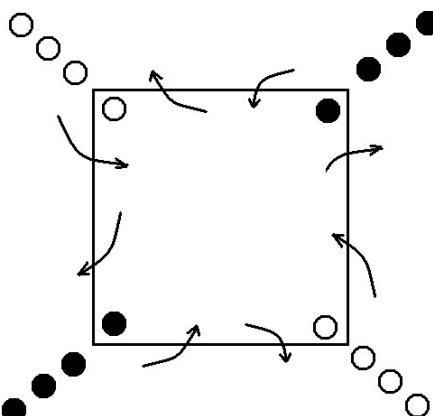


图1-2-4

身体活动

(2) 叫号者应向空中垂直抛球，并达到一定的高度。

(3) 叫号者抛球和叫号应同时进行。

【教学建议】

(1) 可以设置标志物，引导学生抛球超过一定的高度。

(2) 要引导学生关注到组内的每一个人，让每个同学都有参与的机会。

(3) 在比赛之前，可以先组织向上抛球的练习，待熟练了以后再开展游戏。

(4) 在规则方法熟悉的基础上，可以指导学生根据已经学习的数学知识，用一些简单的口算来叫号，以增加游戏的难度。

【评价要点】

(1) 接球时的快速反应和准确性。

(2) 抛球平稳到位。

(四) 攀爬游戏

1. 蚂蚁搬家

【方法和规则】

游戏方法：在相隔6~8米距离的场地两端各设4组圆圈标志物，其中一端的圆圈内摆放羽毛球、海绵球等轻物件器材若干，要求参加游戏的学生用蚂蚁爬行的方式将轻器材从一端运到另一端。5~6个同学一组，以规定时间内搬放器材多的小组为胜。(见图1-2-5)

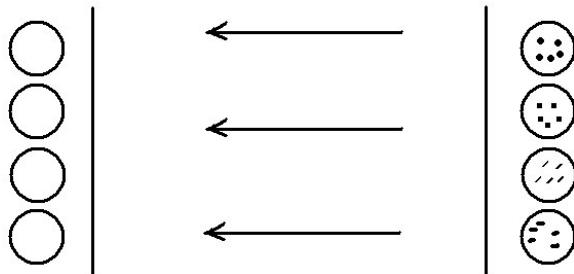


图1-2-5

游戏规则：

(1) 搬运过程中如器材落地，必须原地捡起并放在规定部位后再继续游戏。

(2) 每个学生每次搬运的器材不能超过规定的数量。

【教学建议】

(1) 在游戏开始前，要仔细检查场地，确保光滑平整无异物。

(2) “蚂蚁”爬行的方向、路线可以根据需要作前、后、左、右的调整。

(3) 可以通过搬运不同体积、形状的器材，如体操棒、大纸箱等，加强学生协同搬运的能力。

(4) 在游戏开始之前，应给学生一定的时间进行讨论。

【评价要点】

(1) 爬行动作的准确性、协调性。

(2) 爬行的速度和持久性。

(五) 室内游戏

1. 组字接力

【方法和规则】

游戏方法：以原有座位为准分成人数相等的若干组，每组第一人拿一支粉笔。听令后，各组从第一人开始，跑到黑板前，在黑板上划定的书写范围内写上第一划，然后跑回，将粉笔交由本组第二人，自己坐回原位。依次进行，最先写完规定字句并坐回原位的小组为胜。

游戏规则：粉笔不失落，笔顺正确。

【教学建议】

- (1)也可进行递序向前坐的方法进行座位变化。
- (2)既可以由小组每人一划组字,也可每人一字组句进行游戏。
- (3)为激发学生创造性思维,也可由教师规定相应的笔画数或字数的要求后,由学生自行设定相应的字句。

【评价要点】

- (1)文字书写的美观、规范度。
- (2)返回座位的快速、轻巧度。
- (3)字、句创设的新颖度。

2. 桌面指力拔河

【方法和规则】

游戏方法:两人一组,将1厘米宽、3厘米长的纸条放于课桌上,各自用手指压住纸条,同时用力将纸条从对方手指下拖出。先拖出纸条者为胜。

游戏规则:不得用手、脚和身体其他部位接触游戏对抗者。

【教学建议】

- (1)纸条的长、硬度可由游戏双方自行确定。
- (2)此游戏也可改为双手手指夹住纸条,相对而坐进行“拔河”。
- (3)为提高游戏兴趣,可允许学生用语言或表情干扰对手。

【评价要点】

- (1)压纸手指的多少。
- (2)拖拉纸条的时间。

创意活动

本活动栏目要求学生能综合运用前两个栏目所学内容和方法,在教师的引导和同伴的相互配合、启发下,根据所述主题,积极思考,运用所学本领,完成学习要求。活动中,教师要围绕主题,对可能产生的活动效果应充分预设;同时对生成的教学资源加以利用,对生成性的教学问题要及时加以引导和鼓励解决。

1. 主题:起跑姿势大比拼——你能想出几种起跑姿势

【场地与器材】10~15米长的跑道。

【活动方法】在起跑线后创想不同的起跑姿势起跑。

【活动要求】

- (1)通过相互的交流和启发,设计出几种起跑的姿势。
- (2)能够与伙伴相互交流,相互启发。
- (3)在自我设计的基础上,尝试快速跑出。

2. 主题:小白兔收萝卜

【场地与器材】在一块长6米、宽4米的长方形中,分隔若干个大小相同的小方格,每个小方格中放置一个“萝卜”。(见图1-3-1)

【活动方法】要求学生始终采用跳跃的方法,从任意一点进入到“田地”里,不走回头路,收集每一块“田地”中的“萝卜”。

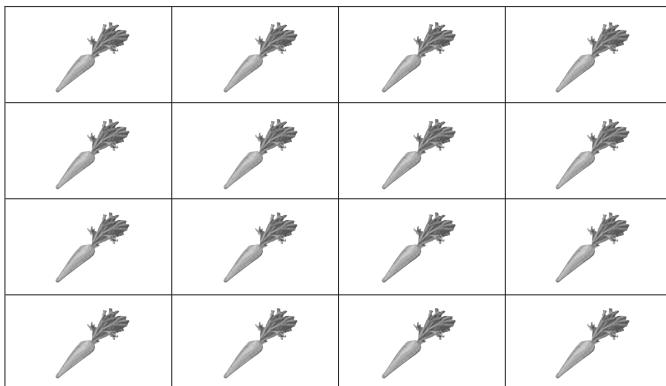


图 1-3-1

【活动要求】

- (1)“田地”的大小、形状可以根据学生的需求进行适当调整。
- (2)跳跃的方式应考虑多样化,每次游戏可以用单脚、双脚等不同跳跃方法进行。
- (3)在游戏开始之后,可以留一定的时间让学生进行观察和思考,自行设计最佳的行进路线。
- (4)待每一个学生都完成以后,可以组织讨论,由学生选择喜欢的路线进行游戏。
- (5)根据学生数学学习的情况,在每一块田地中填入数字,在完成跳跃要求的同时,最后还要计算收获萝卜的总数。

3. 主题:变化的纸

【场地与器材】一条长约 15 米的投掷线,统一规格、材质的纸每人一张。

【活动方法】要求学生想办法,在投掷线后尽可能把纸投到远处。

【活动要求】

- (1)教师应注重评价的激励性,对学生用纸所做设计的形状改变和与之匹配的投掷动作,要及时进行鼓励。
- (2)鼓励学生独立思考,不断进行多次不同的尝试,对比选择相对优化的结果进行展示。

4. 主题:障碍爬行赛

【场地与器材】将四块体操垫连接在一起,形成爬行通道。

【活动方法】6~7人一组,在4块体操垫搭建的道路上进行各种爬行的练习,一个学生练习时,其他学生用自己的身体在练习路线上设置障碍,互相配合轮换进行练习。

【活动要求】

- (1)搭建怎样的障碍比较合适要先由小组协商决定。
- (2)教师要引导学生注意避免安全隐患。
- (3)结合在爬过人体障碍时要关注同伴的安全,对学生进行关爱他人的品德教育。

五、教学评价

抓住重点难点,对学生掌握的动作技能进行评价,如走与跑的自然、快速、持久性,跳远、投掷动作的协调、连贯性。

对学生行为价值的判断取向进行评价,如尽力帮助他人、游戏过程中的诚实守信、不放弃每一个同伴等。

对学生学习过程中的情感、态度和课堂行为习惯等进行评价,如及时的集合整队、在他人发言时的仔细倾听、做游戏时的遵守规则等,都要予以鼓励和表扬。

以正面评价为主,通过激励性的语言,引导学生始终保持对身体活动的热情。

六、单元计划和课例

(一) 单元计划

单元计划一:小学体育与健身二年级第一学期“30米快速跑”单元教学计划

年级	二	学期	一	课次	3	执教	
单元学习目标	1. 知道30米快速跑动作的技术要点,初步学会快速跑的动作,逐步形成屈肘摆臂、蹬地有力的快速跑姿势,并能跑成直线。 2. 体验各种练习的跑,发展灵敏、速度等素质,提高奔跑的能力。 3. 积极融入小组学习,参与学练互评,形成合作互助的学习氛围;具有爱跑、乐跑的行为表现。					教学重点	跑得自然、快速、协调,跑成直线
课次	教学内容		学习目标	重点难点	活动与评价		
1 1. 摆臂 2. 各种图形跑	1. 通过教师讲解、分组练习,初步建立动作表象,80%的学生学会屈肘前后摆臂、蹬地有力的跑步动作。 2. 在教师的指导下积极参与多种跑的练习,发展身体的灵敏、协调性,提高快速跑的能力。 3. 通过教师评价引导、语言激励,逐步建立学生积极动脑和观察的能力,养成爱思考的良好学习习惯。			重点:屈肘前后摆臂 难点:蹬地、摆臂有力	根据单元教学重点“蹬地有力、屈肘摆臂,养成跑直线的习惯”,确定单元基本问题“如何蹬地有力、屈肘摆臂协调,并能够养成跑直线的习惯”。为解决单元基本问题,设计以下3个单元主要活动: 主要活动一: 解决问题:1. 如何初步建立屈肘摆臂的概念? 2. 在摆臂蹬腿时,如何协调用力? 活动实施: 1. 教师问题导入,学生回顾已学内容。 2. 教师示范屈肘摆臂的动作,引导学生徒手练习。 (1)集体练习 (2)两人一组 (3)小组展示		

身体活动

2	1. 彩筋东南西北 2. 快乐跑跑跑 3. 不倒翁爷爷 give me five	1. 初步建立直线跑的动作概念, 80% 左右的学生能基本掌握直线跑的动作要领, 养成跑成直线的习惯, 提高奔跑能力。 2. 通过各种形式的跑的练习, 发展身体的灵敏性和协调性, 提高奔跑速度。 3. 通过参与小组的学练和各项练习, 逐步养成与伙伴合作的学习习惯; 培养竞争意识, 勇于挑战和展示自我, 形成积极向上的课堂氛围。	重点: 养成跑直线的习惯 难点: 蹬摆协调	3. 指导学生念儿歌, 结合儿歌体验动作。 4. 进行各种图形练习。 5. 学生分组练习, 互帮互学, 教师巡视指导。 6. 鼓励学生展示, 师生共同评议。 评价要点: 屈肘摆臂动作准确、有力; 小组学习态度积极; 积极展示、愿意帮助同组伙伴。 主要活动二: 解决问题: 1. 如何养成跑直线的习惯? 2. 蹬腿摆臂如何协调? 活动实施: 1. 复习原地屈肘摆臂的技术动作。 2. 引导学生进行彩筋东南西北的游戏, 强调蹬摆协调、有力。
	1. 直线跑 2. 30米快速跑	1. 通过复习直线跑、让距跑等小练习, 使 85% 左右的学生学会 30 米快速跑的方法, 身体前倾、前脚掌着地、蹬摆有力, 提高奔跑速度, 跑得自然, 跑得直。 2. 增强上下肢的力量, 提高奔跑的能力, 让学生乐跑、爱跑。 3. 积极参与小组的学练和评价, 逐步形成对跑步项目的兴趣和自信, 增添挑战自我、展示自我的勇气。		(1) 教师讲解示范, 强调动作的重难点 (2) 学生合作完成, 相互学习, 评价 3. 学生分组体验“幸福冲冲冲”的游戏练习。 4. 组织学生进行“快乐跑跑跑”的游戏练习, 在跑动中体验摆臂蹬腿动作, 鼓励学生跑得自然、协调。 5. 教师启发学生如何提高快速跑, 要提高快速跑有哪些因素, 强调除了摆臂、蹬地, 跑成直线也是有效的。 6. 教师巡视, 个别辅导, 提高动作质量。 7. 教师讲解“不倒翁爷爷 give me five”的游戏方法与规则, 鼓励学生跑得直, 跑得快速。 8. 鼓励学生展示, 师生共同评议。 评价要点: 身体前倾、屈肘摆臂, 蹤摆有力、协调; 跑成直线; 小组学习态度积极。 主要活动三: 解决问题: 1. 协调连贯地完成完整动作的技术要点是什么? 2. 自身在完成动作时所欠缺的身体素质有哪些?

				<p>活动实施:</p> <ol style="list-style-type: none"> 教师引导学生回顾前课所学的内容,强调“屈肘摆臂、蹬地有力”的动作要领。 学生分组练习,巩固练习,改进提高技术动作。 邀请学生展示练习,复习强调提高速度除了动作技术要领,还要跑得直。 学生分组练习,合作练习。 教师巡视、指导。 教师提出“技能闯关王”游戏的方法。 教师总结练习情况。 <p>评价要点:跑得自然,跑成直线;小组学习态度积极。</p>
安全 保障	1.选择平整、无杂物的场地。 2.引导学生做好充分的准备活动,加强学生学练的安全意识。 3.提醒学生在活动中注意观察四周,强调游戏时建立安全的活动规范,以免发生不必要的碰撞。			
评价 与 方法	1.评价方法:手势、语言、奖章。 2.评价主体:自己、同伴、教师。 3.评价维度:兴趣、习惯、学练效果。 4.评价标准: 运用评价工具【上海市《体育与健身》学科技能项目(二年级30米快速跑)评分标准】进行评价。			
活动 资源	课内:彩色橡筋9根、多媒体音响1套、不倒翁12个、响铃12个 课外:知识资源、网络资源			

(提供者:宝山区第二中心小学 谭懿)

身体活动

单元计划二:小学体育与健身二年级第二学期“跑几步单脚起跳 越过一定高度的橡筋”单元教学计划

年级	二	学期	二	课次	4	执教	
单元	1.知道“助跑几步单脚踏跳越过一定高度橡筋”的相关知识,初步学会起跳有力、屈膝上提的动作要领;在练习中树立自我保护的安全意识,学会屈膝缓冲。						
学习目标	2.体验在多种情境中跳跃各种障碍物(一定高度)时踏跳有力、屈膝上提、助跑与踏跳结合的动作方法,发展灵敏及协调素质,提高下肢力量。 3.培养对跳跃练习的兴趣,能在多人小组练习中学会交流与合作,大胆表现,敢于挑战不同难度的跳跃练习。					教学重点	用力起跳后的两腿屈膝上提
课次	教学内容	学习目标	重点难点	活动与评价			
1	1.乐乐爱玩耍—跳单双圈 2.乐乐爱比拼—跳圈接力 3.乐乐爱学习—上一步单跳双落	1.知道助跑几步单脚踏跳越过一定高度橡筋的相关知识,85%的学生掌握单脚起跳双脚落地动作,同时了解落地缓冲的保护方式。 2.积极参与各种模仿练习,提高技术动作,发展下肢力量、腰腹力量等身体素质。 3.表现出对跳跃练习的兴趣,养成自信果断的品质,并能乐于展示自我和互帮互学。	重点:单跳双落 难点:屈膝缓冲	根据单元教学重点“助跑与起跳结合”确定单元基本问题:如何才能在踏跳时做到踏跳有力、屈膝上提,并连贯完成助跑与踏跳的结合,完成完整动作?为解决单元基本问题,设计以下3个单元主要活动: 主要活动一: 解决问题:1.单跳双落的动作要求是什么?2.如何做到屈膝缓冲、落地轻巧? 活动实施: 1.在教师的示范引导下参与“乐乐爱玩耍”“乐乐爱比拼”游戏,复习单跳双落练习。 2.针对性练习。			
2	1.乐乐乐园—上一步单跳双落 2.乐乐乐学—助跑一定距离单跳双落越过一定高度的橡筋	1.初步了解助跑与踏跳结合动作与踏跳有力在跳跃中的作用,80%的学生掌握单脚用力蹬地踏跳的动作要领,提高跳跃能力,树立自我保护意识。 2.积极参与各种模仿、挑战跳跃多种障碍物的练习,发展灵敏及协调素质,提高下肢力量。	重点:踏跳有力 难点:助跑与踏跳相结合	(1)跳单双圈 (2)跳圈接力 3.在体验“乐乐爱学习”游戏中,学习上一步单跳双落的动作方法。 4.小结学习情况,积极表扬鼓励,完成互评与自评。 5.综合体能:下肢力量、协调能力、平衡能力。 评价要点:单跳双落,屈膝缓冲,积极参与,遵守规则。			

	3.乐乐挑战—助跑一定距离单跳双落越过不同高度的橡筋	3.养成对跳跃练习的兴趣,养成胆大心细的品质,表现出不怕困难的良好学习品质。		主要活动二: 解决问题:1.用什么方法体现出单脚踏跳有力? 2.如何做到助跑与踏跳的用力结合? 活动实施: 1.在“乐乐乐园”情境中,通过教师的引导与激励,个人复习上一步单跳双落的动作。 2.在“乐乐乐学”的情境中,通过教师的示范指导,学习助跑一定距离单脚起跳越过有一定高度的橡筋,在游乐中体验踏跳有力的动作,做到屈膝缓冲,学练中相互提醒与鼓励。 3.在“乐乐挑战”的情境中,体验助跑一定距离单跳双落越过不同高度的橡筋时助跑与踏跳结合的动作要领,在学练中学会自我评估与评价。 评价要点:步点准确、踏跳准确、踏跳有力、屈膝缓冲、相互帮助、相互评价。
3	1.乐乐爱复习—上一步单跳双落 2.乐乐爱学习—跑3~5步单脚起跳越过一定高度的橡筋 3.乐乐爱挑战—跑几步越过不同高度的橡筋	1.知道助跑几步单脚踏跳越过一定高度橡筋的相关知识,85%的学生掌握屈膝上提动作,提高空中身体平衡保护的能力,树立安全意识。 2.积极参与不同难度的练习活动,发展灵敏及协调素质,提高下肢力量。 3.养成对跳跃练习的兴趣,不怕困难,敢于表现和挑战自己,表现出与同伴交流、互助的行为。	重点:屈膝上提 难点:助跑与踏跳结合	主要活动三: 解决问题:1.用什么教学手段体现屈膝上提的动作? 2.用什么方法激发起跳后的快速提膝? 活动实施: 1.在“乐乐爱复习”的情境中,巩固上一步单跳双落的动作,屈膝缓冲,相互纠错与评价。 2.在教师的激励与指导下参与“乐乐爱学习”游戏,尝试跑3~5步单脚起跳越过一定高度的橡筋,做到屈膝上提,相互鼓励与评价。 3.通过教师的激励与引导,体验“乐乐爱挑战”游戏,尝试跑几步越过不同高度的橡筋,掌握起跳后快速提膝的动作要领,在练习中相互帮助、相互纠错、相互评价。 评价要点:助跑与踏跳结合,踏跳有力,屈膝上提,屈膝缓冲,相互评价,遵守规则。
4	1.乐乐练习——跑3~5步单脚起跳越过一定高度的橡筋 2.乐乐挑战—助跑几步单脚起跳越过不同高度的橡筋 3.“乐乐”考核—考核达标赛	1.知道助跑几步单脚踏跳越过一定高度橡筋的相关知识,85%的学生掌握正确连贯的动作要领,提高跳跃能力,在练习中树立安全意识。 2.积极参与考核达标活动,发展灵敏及协调素质,提高下肢力量。 3.养成对跳跃练习的兴趣,表现出善于观察、乐于帮助的品质,并能正确处理竞争与合作的关系。	重点:踏跳有力 难点:助跑与踏跳结合	主要活动三: 解决问题:1.用什么教学手段体现屈膝上提的动作? 2.用什么方法激发起跳后的快速提膝? 活动实施: 1.在“乐乐爱复习”的情境中,巩固上一步单跳双落的动作,屈膝缓冲,相互纠错与评价。 2.在教师的激励与指导下参与“乐乐爱学习”游戏,尝试跑3~5步单脚起跳越过一定高度的橡筋,做到屈膝上提,相互鼓励与评价。 3.通过教师的激励与引导,体验“乐乐爱挑战”游戏,尝试跑几步越过不同高度的橡筋,掌握起跳后快速提膝的动作要领,在练习中相互帮助、相互纠错、相互评价。 评价要点:助跑与踏跳结合,踏跳有力,屈膝上提,屈膝缓冲,相互评价,遵守规则。

身体活动

安全保障	1.选择平整、无杂物的场地。 2.引导学生做好充分的准备活动,加强学生学练的安全意识。 3.提醒学生在活动中注意观察四周,强调游戏时建立安全的活动规范,以免发生不必要的碰撞。
评价与方法	1.评价方法:手势、语言、奖章。 2.评价主体:自己、同伴、教师。 3.评价维度:兴趣、习惯、学练效果。 4.评价标准: 运用评价工具【上海市《体育与健身》学科技能项目(二年级跑几步单脚起跳越过一定高度的橡筋)评分标准】进行评价。
活动资源	课内:各色彩板、会变化的泡沫棒、多媒体资源 课外:知识资源、网络资源

(提供者:松江区实验小学 费超)

单元计划三:小学体育与健身二年级第一学期“持轻物掷准”单元教学计划

年级	二年级	学期	一	课次	3	执教	
单元学习目标					1.了解简单的投掷知识,基本掌握“持轻物投准”的动作要领,学会快速挥臂,能在肩上投掷时掌握正确的投掷方向。 2.通过各种投掷的游戏体验投掷动作的方法,发展速度、力量、灵敏等身体素质,增强上肢力量。 3.积极参与各项投掷练习,感受投掷练习带来的乐趣,增强自信、果断等意志品质,养成乐于交流、多人合作能力,学会分享成功;养成简单的学练安全意识。	教学重点	快速挥臂,发力情况下投准方向
课次	教学内容	学习目标	重点难点	活动与评价			
1	1. 正面肩上投掷 2. 正面肩上投准	1.初步学会持轻物投准的技术动作。 2.发展上肢力量、身体协调等能力,发展投掷能力。 3.在学习过程中体验合作学练的乐趣,表现出克服困难、勇于挑战自我的意志品质。	重点:肩上自然挥臂 难点:动作协调	根据单元教学重点“快速挥臂,投准方向”确定单元基本问题:如何在快速挥臂的情况下投准方向?为解决单元基本问题,设计以下3个单元主要活动:			

				主要活动一： 解决问题：1. 如何做到出手时方向正确？2. 怎样做到投掷时动作协调？ 活动实施： 1. 教师创设情境，学生分组体验持轻物投远动作，感受正面肩上屈肘动作的要领。 2. 分小组进行正面肩上投掷的练习。 3. 教师巡视，学生相互帮助练习动作。 4. 分小组进行“纸飞机游戏”，看谁的小飞机飞得远，怎样使飞机在空中飞得时间长。 5. 学生交流游戏体验，观察评价，提高练习。 评价要点：学会肩上屈肘正面投掷动作；手脚协调配合。
2	1. 正面肩上快速挥臂投准 2. 各种目标投准 3. 移动目标掷准	1. 进一步了解“持轻物投准”的相关知识，初步学会快速挥臂的动作要领，并能在肩上投掷时把握正确的投掷方向；在练习中树立自我保护的安全意识。 2. 参与在多种情境中快速挥臂的练习，发展速度、力量、灵敏等身体素质，提高投掷能力，增强上下肢力量。 3. 体验持轻物掷准带来的乐趣，感受投掷中的快乐，增强自信、果断等意志品质，学会合作与分享。	重点：快速挥臂 难点：方向正确	主要活动二： 解决问题：1. 如何做到快速挥臂？2. 怎样在发力的情况下投中目标？ 活动实施： 1. 复习正面肩上投掷动作。 2. 教师创设情境，学生分组尝试投准“快乐大转盘”中的游戏练习，学生在组长带领下分六组练习。 3. 教师引导优秀小组进行展示，分享投准心得体会。 4. 教师引导学生打开“快乐大转盘”上的机关，尝试发力情况下投中大、中、小目标，学生在组长带领下分六组练习。 5. 教师通过情境，打开“快乐大转盘”机关，引导学生转动转盘，尝试挑战旋转物体的投准，在组长带领下分六组练习。 评价要点： 1. 进一步掌握肩上屈肘正面投掷的动作；手脚协调配合的情况下快速挥臂。 2. 在快速挥臂的情况下，掷准目标。 3. 交流合作，遵守规则，相互评价。
3	1. 投掷不同高度的色板。 2. 各种方向、距离的投准。 3. 比一比谁掷得准。	1. 掌握“持轻物投准”的动作，能在肩上投掷时做到快速挥臂，掌握正确的投掷方向。 2. 发展速度、力量、灵敏等身体素质，增强上肢力量。 3. 体验投掷的乐趣，增强自信、果断等意志品质，学会合作与分享。	重点：快速挥臂 难点：全身协调发力	

身体活动

			<p>主要活动三： 解决问题:如何做到在快速挥臂的前提下提高准度? 活动实施:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教师创设情境,进行正面快速挥臂投准的游戏,学生分六组进行游戏。 2.教师创设情境,利用“快乐大转盘”练习由近及远的发力掷准,学生分六组练习。 3.教师创设情境,利用“快乐大转盘”练习移动目标的正面肩上发力掷准,学生分六组练习。 4.教师利用“快乐大转盘”设置游乐园的项目,挑战综合性发力投准游戏,学生按能力自由练习。 <p>评价要点:投掷时发力投准,动作协调,全身协调发力;有效评价。</p>
安全保障	<p>1.选择平整、无杂物的场地。 2.引导学生做好充分的准备活动,加强学生学练的安全意识。 3.提醒学生在活动中注意观察四周,强调游戏时建立安全的活动规范,以免发生不必要的碰撞。</p>	评价与方法	<p>评价方法:</p> <p>1.过程性评价:表现性评价(自评、互评、师评) 2.终结性评价:等第评价(生评、师评)</p> <p>优秀:能协调连贯地完成正面持轻物肩上投掷的动作;做到投掷目标方向准确、挥臂有力。</p> <p>良好:能较连贯地完成正面持轻物肩上投掷的动作;基本能做到目标方向正确、挥臂有力。</p> <p>合格:能完成正面持轻物肩上投掷的动作;挥臂不够快速。</p>
活动资源	略		

(提供者:闵行区实验小学 沈建军)

(二)课例

课例一:二年级“跑:30米快速跑3-(2)”教学设计

1.指导思想

针对二年级学生的心理特点,积极发挥教师的主导作用与学生的主体作用。整个教学过程中正确处理好教、学、练、导的关系,通过教师的讲解示范、小组练习等多种教学策略层层推进,结合学生模仿体验、结伴学练方式,引导学生在学练中主动体验、积极思维。学生在练习中养成良好的

锻炼习惯,使学生具有主动、积极乐观向上的学习态度。练习中,与伙伴互助,共同完成活动,加强与他人合作的意识,让学生产生理、心理各方面都得到全面发展。

2. 相关分析

(1) 教材分析

30米快速跑是小学体育与健身学科身体活动板块跑步类教材的主要内容之一。通过快速跑的练习,可以形成较为正确的跑步姿势,提高自然奔跑能力,同时增强下肢力量和速度素质,促进学生身心健康发展。本课次主要培养学生跑成直线的习惯。

(2) 学情分析

本课教学对象是二年级(3)班的学生,该班学生活动能力强、思维敏捷,对体育活动的兴趣较为浓厚,但同时也表现出小学生对新鲜事物好奇、注意力易分散的特点。通过第一课次的学习,学生对30米快速跑的摆臂、起跑等动作有了初步的体验,但在完成动作的正确性、快速性以及动作的幅度与力量上还略有不足。因此,本课学习的主要任务就是继续体会用力摆臂及蹬地的动作,并进一步加强跑直线,提高奔跑能力。

3. 学习目标

(1)继续学习30米快速跑技术动作,80%左右的学生能基本掌握动作要领,养成跑直线的习惯,提高奔跑能力。

(2)学会综合活动“闪现小超人”的方法与规则,发展学生个性,培养团队合作意识。

(3)在活动中逐步养成与伙伴合作的学习习惯,培养竞争意识,勇于挑战并展示自我,形成积极向上的课堂氛围。

4. 重点难点

重点:跑成直线

难点:蹬摆协调

5. 主要教学过程

课的准备部分,安排了节奏欢快的街舞。这项活动既使学生身体各个关节得到充分的伸展和预热,也同时活跃了课堂气氛,激发了学生的学习兴趣,为主教材的学习做好准备。

课的主教材部分按四个层次展开教学:

(1)通过“彩筋东南西北”的小组合作练习,引导学生体会身体前倾,充分摆臂、蹬地的动作,同时强调摆臂、蹬地对快速跑速度的影响,唤起学生的求知欲。学生在尝试过后更有学习热情,为接下去的教学环节做了很好的铺垫。采用教师讲解结合示范的方法,引导学生进行跑动练习。橡皮筋的拉力形成了向前跑动的阻力,学生只有用力摆臂、蹬地才能顺利与伙伴一同完成练习。新颖的练习器材也让学生在进行有效练习的同时体验到了无限的练习乐趣。

(2)“幸福冲冲冲”游戏利用小朋友好胜、爱游戏的心理特点,教师强调摆臂蹬腿,迅速向前,注意力集中,启动速度快,为接下去30米快速跑起跑做好铺垫,激发学生学习欲望。

(3)“快乐跑跑跑”的游戏练习,利用学生爱玩的手机游戏调动其学习的积极性,从小组合作、静止的摆臂蹬腿练习逐步转化到关注跑动中的摆臂、蹬腿,逐步让学生尝试直线跑动的感受,进一步提升跑步姿势的准确性。

(4)“不倒翁爷爷 give me five”的练习给予学生有一定难度的挑战,让学生在前期练习的基础上再次进一步提升跑动速度,强化养成跑直线的习惯。教师用语言和不同的口令调动学生的积极性,让学生感受到战胜自我、不断进步的快乐。跑的教材对于学生来说可能相对比较枯燥,更容易在练习过程中感到乏累,不倒翁标志物的出现,让学生进一步提升学习欲望,调动他们练习的积极

身体活动

性。

综合活动部分:根据快速跑教材的特点以及本课使用的器材等因素,创设了“闪现小超人”的集体活动。在内容的设计上,首先教师向学生讲解游戏的方法和规则,让学生进行尝试练习,通过与伙伴之间的互动体验并掌握器材的使用方法,最后全班进行“宇宙超人大战”黏黏球的游戏。在活动中,所有的学生都处在运动状态,保证了一定的运动密度,同时也提高了学生的身体协调性。游戏的开放性和挑战性,激励了学生的参与欲望,促进了学生的全面发展和目标的全面达成。

结束部分:在教师的带领下,师生边听音乐边用语言提示各种放松的动作,在欢快的气氛中身心得到了调节与放松。

小学体育与健身课时计划

年级	二	人数		日期		执教		
班级		组班形式		周次		课次		
内容 主题	1.跑:30米快速跑 3-(2) 2.综合活动:“闪现小超人” 1-(1)			重点	跑成直线			
				难点	蹬摆协调			
学习 目标		1.继续学习30米快速跑技术动作,有80%左右学生能基本掌握动作要领,养成跑成直线的习惯,提高快速奔跑能力。 2.学会综合活动“闪现小超人”的方法与规则,发展个性,培养团队合作意识。 3.在活动中逐步养成与伙伴合作的学习习惯,培养竞争意识,勇于挑战并展示自我,形成积极向上的课堂氛围。						
课 序	时 间	教学 内 容	运动负荷		教与学的活动及要求		组织与队形	
一	1'	导入: 1.整队,检查服装 2.师生问好 3.宣布课的内容,提出要求	次数	时间	强度	◎师生问好,引入主题,明释学习内容。 ◇明确目标,进入角色。 ☆认真听讲、精神饱满。		队形:四列横队 × × × × × × × × × × × × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ▲
						◎教师带领学生一同练习。 ◇模仿教师动作按音乐节奏做操,体验音伴操的快乐。 ☆踏准音乐节奏,动作协调、轻松。 ★安全小贴士:保持前后间距。		队形:体操队形 × × × × × × × × × × × × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ▲

三 18'	30米快速跑 1.彩筋东南西北	4~5	3'	中	<p>◎教师讲解,学生复习正确摆臂动作。</p> <p>◇学生在教师的指导下边思考边练习:怎样的摆臂姿势最正确?</p> <p>◎教师巡视、指导,辅导摆臂动作的规范性。</p> <p>◇学生分组练习、合作练习,学生示范演示,提出要求,继续练习。</p> <p>◎教师巡视并简评学习情况。</p> <p>☆积极思维,勇于展示。</p> <p>◎教师讲解示范快速跑中用力摆臂以及用力蹬摆的动作。</p> <p>◇学生体会摆臂、摆腿、蹬地的动作。</p>	队形:四人一组 <table border="0"> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> </table> ▲ <table border="0"> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> </table>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x																			
x	x	x	x																			
x	x	x	x																			
x	x	x	x																			
2.幸福冲冲冲	2~3	2'	中	<p>◎教师巡视、指导。</p> <p>◇学生进行分组练习,四人一组、两人一组、趣味练习。</p> <p>◎教师参与学习,鼓励激发学生学习,调动兴趣,掌握技术动作。</p> <p>☆摆臂充分、蹬地有力、脚掌着地。</p>	队形:四人一组、两人一组、 <table border="0"> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> </table> ○○▲○○ ○○ ○○○○	x	x	x	x	x	x	x	x									
x	x	x	x																			
x	x	x	x																			
3.快乐跑跑跑	1~2	2'	中	<p>◎教师引导学生听口令集体练习。</p> <p>◎教师讲解练习方法与要求,分组与集体练习相结合。</p> <p>◇学生按教师要求进行练习。</p> <p>◇学生体会快速、自然跑动的动作。</p> <p>◇选拔鼓励学生,请学生表演示范。</p> <p>☆直线跑,跑得自然。</p>	队形:自然地形 <table border="0"> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> </table> ○○▲ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
x	x	x	x	x	x																	
x	x	x	x	x	x																	
4.不倒翁爷爷 give me five (直线跑)	2~3	2'	大	<p>◎教师口令指挥学生进行练习。</p> <p>◇学生根据口令跑到相应位置。</p> <p>◎教师给予鼓励,讲评练习中出现的问题。</p> <p>◎教师鼓励学生挑战自己。</p> <p>◇学生进行练习,自我挑战。</p> <p>◎教师总结评价,鼓励。</p> <p>☆跑得自然,跑成直线。</p>	队形: <table border="0"> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> </table> ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
x	x	x	x																			
x	x	x	x																			
x	x	x	x																			

身体活动

四	10'	综合活动：“闪现小超人”	3~4	6'	大	<ul style="list-style-type: none"> ◎教师创设“超人”的情境，讲解游戏方法与规则。 ◇学生散点进行互动游戏。 ◎教师巡视，给予鼓励。 ◇学生完成不同形式的挑战，玩出精彩，张扬个性。 ◎教师巡视、指导，给予评价与激励。 ☆遵守规则，发扬个性，玩出个性。 	阵形：散点 	
五	2'	放松操：	1	1'	小	<ul style="list-style-type: none"> ◎教师语言引导，带领学生一同放松练习。 ◇在音乐伴奏下学生跟随教师共同放松。 ☆心情愉悦，动作舒展放松。 	阵形：散点 	
六	1'	小结、下课				<ul style="list-style-type: none"> ◎师生共同回顾，总结交流。 ◇学生认真听讲，积极回答。 ◎师生呼别。 		
场地 器材	场地：室外田径场 器材：彩色橡筋9根 “超人”服装36件 小彩球450个 录音机一台 不倒翁12个 响铃12个			安全保障	1.检查场地上有无障碍物，确保地面的平整。 2.做好充分的准备活动。 3.练习时注意间隔距离，避免学生间的碰撞。			
				预计	练习密度		强度	
					全课	内容主题	中上	
					52.86%	53.57%		
课后 小结								

(提供者:宝山区第二中心小学 谭懿)

课例二:二年级“跳跃:跑几步单脚起跳越过一定高度的橡筋4-(2)”教学设计

1. 指导思想

本课教学基于课程标准要求,以兴趣为先导,活化学练,动感培育。教学中设计趣味化教学手段,力求激发学生对“跑几步单脚起跳越过一定高度的橡筋”内容的兴趣和参与体育活动的积极性。

性、主动性。采用循序渐进的方式开展教学,结合多媒体技术的运用,引导学生掌握单脚踏跳有力、屈膝上提的动作方法;结合教材特点,培养学生团结协作和克服困难的精神品质,同时引导学生认识社会主义核心价值观。引导学生在同伴学练过程中,享受体育活动的乐趣。

2. 相关分析

(1) 教材分析

二年级“跑几步单脚起跳越过一定高度的橡筋”教学内容,是“单跳双落”动作的进一步发展。本课是第2课次,在前一课次的学习基础上,进一步对动作学练提出更高要求,主要通过助跑一定距离起跳越过一定高度橡筋的方法,让学生掌握单脚踏跳有力、屈膝上提的动作技术,发展学生的下肢力量,培养不畏困难的体育精神。

(2) 学生分析

二(2)班的学生一般都掌握了“单跳双落”的动作要领,但在助跑与踏跳结合的技术动作上还没有完整的尝试,通过本课的学习,让学生初步体验和学习助跑与踏跳结合的技术动作,学会踏跳有力的动作方法。该班学生是一群活泼好动的孩子,接受新事物能力较强,同学间能友爱互助,但是学生之间肯定存在一定的差异,因此在课中多安排了合作和互助的练习,培养学生携手共进的意识,体验互助成功的快乐。

3. 学习目标

(1) 初步了解助跑与踏跳结合动作与踏跳有力在跳跃中的作用,80%学生掌握单脚用力蹬地踏跳动作,提高跳跃能力;在综合活动“乐乐种植核心树”游戏中,学习运用跑的动作完成接力;在练习中树立安全自我保护意识。

(2) 积极参与各种模仿、挑战跳跃障碍物的练习,初步掌握单脚起跳的方法,能越过一定高度障碍物;学会“乐乐种植核心树”的游戏方法,发展下肢力量、协调及灵敏素质。

(3) 养成对跳跃练习和综合活动的兴趣,在两三人小组练习中做到互动交流,敢于挑战不同高度的障碍物,养成不怕困难的良好品质。

4. 教学重点、难点

重点: 踏跳有力

难点: 助跑与踏跳的结合

5. 教学流程

(1) 活化练习,激发兴趣

根据教材特点及本次课的教学重点,通过多媒体技术运用(手机软件搭配App运用),活化课堂练习;利用彩板特色,结合新颖的软式泡沫棒,营造多彩的学习场景,激发学生的锻炼兴趣。在学习过程中不断激励学生练习,通过示范讲解等促进学生快乐学习。综合活动“乐乐种植核心树”,将社会主义核心价值观有效融入到游戏中,磨练学生的意志品质,培养热爱祖国、同伴互助的精神。

(2) 循序渐进,强化练习

本课教学通过场景的创设、多媒体技术灵活运用,在动作纠正与示范上起到促进教学的作用,可以使学生在学练过程中更加直观形象,从而不断提高学习效果,掌握动作要领。在教学过程中,教师先后通过情景引导吸引学生,激发与调动学生学习的积极性与挑战意识。

(3) 伙伴互助,快乐学习

教学过程中注重伙伴之间的合作交流,并且强调同伴间互相提醒的重要意义。同时,教师正确引导学生学会观察、学会纠正以及积极鼓励同伴的态度,共同面对学习任务。在学习中,启发

身 体 活 动

学生认真观察,发现问题,解决问题,从而发挥学生的学习主动性,创设师生之间互相信任、互相交流的学练氛围,从而使学生在快乐的学习氛围中身心得到进一步发展。

6. 预设问题

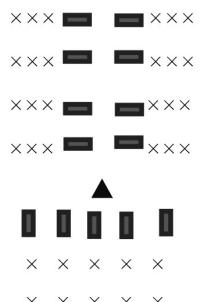
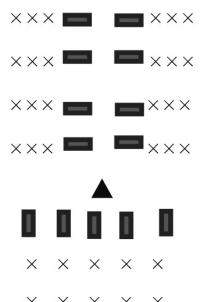
- (1)运用什么教学手段更能清晰地体现出踏跳有力的动作要求?
- (2)如何运用已有器材对综合练习进行整合?

小学体育与健身课时计划

年级	二	人数		日期		执教	
班级		组班形式		周次		课次	
内容主题	主题:乐乐游戏,成长相伴 1.跳跃:跑几步单脚起跳越过一定高度的橡筋 4-(2) 2.综合:乐乐种植核心树 2-(2)			重点	踏跳有力		
				难点	助跑与踏跳的结合		
学习目标	1.初步了解助跑与踏跳结合动作与踏跳有力在跳跃中的作用,80%学生掌握单脚用力蹬地踏跳动作要领,提高跳跃能力;在综合活动“乐乐种植核心树”游戏中学习跑的动作,完成接力。在练习中树立安全自我保护意识。 2.积极参与各种模仿、挑战跳跃障碍物的练习,初步掌握单脚有力起跳的动作方法,能越过一定高度障碍物;学会“乐乐种植核心树”的游戏方法,发展下肢力量、协调及灵敏素质。 3.养成对跳跃练习和综合活动的兴趣,在三至六人小组练习中做到互动交流,敢于挑战不同高度的障碍物,养成不怕困难的良好品质。						
课序	时间	教学内容	运动负荷		教与学的活动及要求		组织与队形
			次数	时间	强度		
一	1'	课的导入 1.整队上课 2.师生问好 3.宣布本课内容				◎集合,师生问好。 ◎引出本课学习目标、内容,提出要求。 ◇注意力集中,认真听讲。 ☆快、静、齐;精神饱满、有自信。	一、集合队形 × × × × × × × × × × ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ▲
二	3'	热身运动 1.乐乐扭一扭—音伴热身操	8*8	2'30"	小	◎跟随着动感的音乐,教师带领学生一起进行热身练习,同时提醒动作到位,调动气氛。 ◎利用多媒体播放,教师领操,提高活跃气氛。 ◇学生在音伴及教师提示下练习。 ☆欢乐愉快,活动充分。	二、散点站位 

三 17'	跳跃：跑几步单脚起跳越过一定高度的橡筋 1. 乐乐乐园—上一步单跳双落	18 ~ 20	2'	中	<ul style="list-style-type: none"> ◎引导学生进行自由练习,提出要求(讲解30秒)。 ◎巡视指导纠错,提示学生帮助与自我保护。 ◇自由进入不同的练习场,尝试练习,并做到有序;多观察,尝试提醒同伴。 ☆ 单跳双落,屈膝缓冲; 提示注意安全。 	<p>三、小组内散点</p> <p>1.</p>
	2. 乐乐乐学—助跑一定距离单脚起跳越过一定高度的障碍	6 ~ 8	1'30"	中	<ul style="list-style-type: none"> ◎示范动作,讲解重点要求,安排学生进行练习(示范讲解45秒)。 ◎巡视指导纠错,利用手机拍摄学生练习动作。 ◎利用多媒体播放学生练习动作情况,并进行评议,然后播放利用弹簧跳跃的动作(讲评1分钟)。 ◎引导学生尝试利用弹簧图片效应进行练习。 ◇仔细观察认真练习。 ◇认真思考,听老师的评议,体会要领。 ◇按要求进行练习,互相观察与提醒。 ☆踏跳有力。 	<p>2. 组织:三人小组</p> <p>队形:如图示</p>
	3. 乐乐挑战—助跑一定距离单脚起跳越过不同难度的障碍	8 ~ 10	2'	中	<ul style="list-style-type: none"> ◎提出要求,引导学生进行练习,并提醒安全;以能力范围内为主,引导进行3分钟不间断的挑战练习(讲解要求、场地布置1分钟)。 ◎巡视,提示踏跳时机与重点,小组纠错。 ◎组织学生小组展示,小组评议动作要求。 ◇仔细观看多媒体,小组讨论布置挑战难度。 ◇根据个人能力进行连续3分钟不间断的不同难度的自主练习。 ◇学生分组示范评议。 ☆助跑与踏跳的结合。 	<p>3. 组织:小组内选自主选择</p> <p>队形:如图示</p>

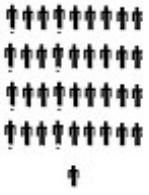
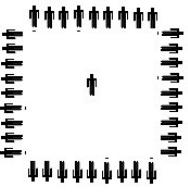
身体活动

						◎教师简要讲解练习的方法(20秒)。 ◎口令指挥,观察与提醒错误行为,进行及时的纠错。 ◇学生根据要求自由采集“树叶”。 ☆反应迅速。注意观察与跑动安全。	四、组织:集体出动 队形: 
四	11'	综合:乐乐种植核心树 1.乐乐采集小树苗	5~6	2'	大	◎教师简要讲解练习的方法(20秒)。 ◎口令指挥,观察与提醒错误行为,进行及时的纠错。 ◇学生根据要求自由采集“树叶”。 ☆反应迅速。注意观察与跑动安全。	四、组织:集体出动 队形: 
		2.乐乐采摘核心果	5~6	2'	大	◎教师讲解练习方法,提出要求,并强调注意游戏规则(讲解30秒)。 ◎教师指挥练习,观察与提醒。 ◇学生进行接力比赛。 要求:合作共进,遵守规则。	组织:三人小组 队形:同上
		3.乐乐种植核心树	4	2'	大	◎教师讲解练习方法,提出要求,并强调注意游戏规则(讲解30秒)。 ◎教师指挥练习,观察与提醒。 ◇学生进行接力比赛。 要求:合作共进,遵守规则。	组织:三人小组 队形:同上
五	2'	放松: 舞蹈:萤火虫	1	1'30"	小	◎教师组织放松练习。 ◇学生跟着教师一起按音乐放松。 ☆轻松愉快。	五、队形:散点队形
六	1'	小结				◎师生共同小结。	六、队形:散点集合
场地 器材	大泡沫拼板 57块 电脑设备 1套 软泡沫棒 12套 标记物 12个				安全保障	1.准备活动做充分。 2.选择平整场地,练习过程中多观察周边情况。 3.加强自我保护意识教育。	五、队形:散点队形
					预计	练习密度	强度
						全课	内容主题
						52.86%	50.00%
课后 小结							

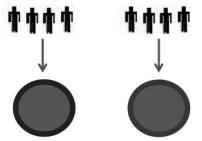
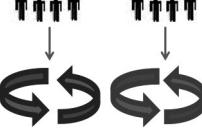
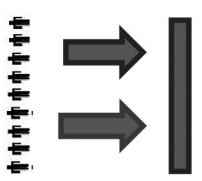
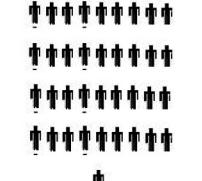
(提供者:松江区实验小学 费超)

课例三：

小学体育与健身课时计划

年级	二	人数		日期		执教	
班级		组班形式		周次		课次	
内容 主题	主题:节水、爱水、惜水 1.投掷:持轻物掷准3-(2) 2.综合活动:节水大作战2-(2)			重点	快速挥臂		
				难点	方向正确		
学习 目标		1.知道“持轻物投准”的相关知识,初步学会快速挥臂的动作要领,并能在肩上投掷时把握正确的投掷方向;掌握“节水大作战”的方法和规则。在练习中树立自我保护的安全意识。 2.参与在多种情景中快速挥臂的练习,发展速度、力量、灵敏等身体素质,提高投掷和奔跑能力,增强上下肢力量。 3.体验持轻物掷准带来的乐趣,感受投掷和奔跑中的快乐,增强自信、果断等意志品质,学会合作与分享。					
课 序	时 间	教学 内 容	运动负荷			教与学的活动	组织与队形
一	1'	1.课堂常规 2.小干部整队 3.宣布上课内容				◎教师整队,宣布课的内容。 ◇学生向教师问好。 ☆精神饱满。	 
		“植物充电” 1.热身跑(音伴)				◎教师引导学生慢跑,正面快速动作。 ◇学生在慢跑中听口令做动作,积极练习。 ☆精神饱满。	
二	4'	2.情景操(音伴)	3	1'	中	◎教师引导学生成热身操队形,教师、学生示范热身操动作。 ◇学生观察模仿积极主动地参与热身活动。 ☆积极热身,有节奏感。	散点
			1	2'	中		

身体活动

三	18'	投掷：持轻物投准 1.通过口令练习肩上投准动作	2	2'	小	<ul style="list-style-type: none"> ◎教师引导学生通过口令回忆并复习正面肩上投准动作。 ◇学生积极复习。 ☆肩上挥臂、动作协调。 	散点(小组)
		2.“水面吸取能量”(投掷固定超大目标)	8 ~ 10	2'	中	<ul style="list-style-type: none"> ◎引导学生进行肩上快速挥臂投掷目标,教师捕捉资源,示范启发。 ◇学生四人一组尝试练习。 ◎教师小结提炼动作要领,激励学生练习。 	
		3.“水底吸取能量”(投掷中小的目标)	10 ~ 15	2'30"	中	<ul style="list-style-type: none"> ◎教师讲解引导。 ◇学生分组进行快速挥臂投掷目标练习,根据自己的能力选择三种不同大小的投掷目标。 ☆勇于挑战,投掷目标。 	
		4.“净化水质行动”(投掷旋转的目标)	15	2'30"	中	<ul style="list-style-type: none"> ◎教师讲解引导。 ◇学生四人一小组合投掷旋转的目标,净化水源。 ☆不断挑战,提前预判,快速挥臂。 	
四	9'	综合活动：“节水大作战” 1.收集水中杂物	1	2'	中	<ul style="list-style-type: none"> ◎教师激发学生参与综合活动的欲望,讲解方法和规则,提升安全意识。 ◇学生积极投入。 ☆遵守活动规则,注重安全。 	
		2.贴出公益横幅	2	3'			
五	2'	整理与放松 水底漫游	1	2'	小	<ul style="list-style-type: none"> ◎引导学生身心放松。 ◇学生听老师提示放松。 ☆心情舒畅轻松愉悦。 	
六	1'	小结与评价				<ul style="list-style-type: none"> ◎小结点评,宣布下课。 ◇师生呼别。 	

场地 器材	吸盘球90个 “水源”标志物6个 录音机1台	安全保障	1.选择平整、防滑的场地。 2.充分做好准备活动。 3.提醒学生在练习时保持适当的距离,避免影响同伴。		
			练习密度		强度
		预计	全课	内容主题	中
			54.29%	51.85%	
课后 小结					

(提供者:闵行区实验小学 沈建军)

七、知识链接

认真上好体育与健身课 (一年级体育与健身引导课)

一年级体育与健身引导课,是儿童进入小学之后的第一堂体育与健身课。它在使学生了解体育与健身课程的教学内容、基本要求和注意事项的同时,对激发学生的学习兴趣,培养学生对体育的情感方面起着积极的引导作用。“良好的开端,是成功的一半”,将从体育与健身引导课开始,并在以后的教学实践中得到印证。

(一)介绍本校体育方面的情况

1. 执教教师的自我介绍:除了介绍姓名等基本情况以外,可以从“如何上好体育课”为题展开,引导学生注意上课要求。
2. 学校体育活动的优良传统和基本要求:介绍课间活动,小型竞赛,校园运动会,社区、家庭体育活动等情况。
3. 学校体育方面的成绩和取得成绩的一些故事:学校的传统、特色体育项目,优秀选手,典型事例等。

(二)讲解体育课堂教学常规,提出参与体育活动的基本要求

1. 教学常规

(1)课前:要求学生从身、心两方面做好上课准备。以良好的状态、饱满的情绪迎接上课;做好服装准备;不带影响安全的小物件上课;知道如何请假和迟到了怎么办;协助老师搬放体育器材。

(2)课中:让学生了解要以《小学生守则》中的有关课堂纪律的内容要求自己。课堂教学过程中,应充分利用老师安排的场地、时间进行各种健身活动;该说的时候尽兴地表达自己的意愿,该做的时候尽情地表现、展示自我。

(3)课后:有礼貌地道别,协助老师归还体育器材。身心放松,做好迎接其他学习的准备。

2. 课外体育活动要求

课外体育活动是指体育与健身课堂教学以外的校内、校外(包括家庭、社区中)进行的各种体育活动。要求学生做到:准备活动充分,检查活动场地和器材、设施是否安全,活动强度适宜,注意团结合作。

3. 介绍学校的体育场地、设施及活动要求

- (1)带领学生参观体育办公室,了解进入办公室的礼仪要求。
- (2)带领学生参观体育器材保管室。教学生如何领取和搬放体育器材,让他们知道协助老师搬放体育器材是每个学生的光荣和责任,搬放器材时不能有随意拖、拉、踢、摔、坐等行为。
- (3)带领学生到学校的操场、活动室、体育馆等活动场所去走一走;到沙坑去跳一跳;到跑道上去跑一跑;到球场上去玩一玩。

教学设计 【教学目标】



初步了解体育与健身课堂教学常规;熟悉学校体育场地、设施及活动要求;培养对体育的情感。

【教学重点】

引导学生进入角色,产生积极投入

体育学习和活动的热情。

【教学建议】

(1)可从如何使学生喜欢上体育与健身课出发,结合本校体育工作实际来设计本课教学。

(2)可制作相关音像资料辅助教学。

(3)叙述各项活动要求后,可结合各种练习、活动、游戏加以学习、巩固。设计的活动应以集体活动内容为主,以引导学生尽快融入校园生活。

(4)讲解时的语言、语气,设计的活动、游戏,要符合学生的年龄特点,应尽量消除刚入学儿童的拘谨感。

(5)给学生留出思考、发问和讨论的时间,同时要预设相应的提示。

应急疏散

人的一生就像船航行在大海上,要勇敢地面对可能遇到的自然或人为的灾害。面对各种灾害,我们应当具有防范的本领和能力。多了解一些安全知识,多掌握一些自护的本事,就一定能更好地战胜天灾人祸。

火灾的起因:日常生活中,除了火山爆发、雷击等自然原因造成的火灾,绝大多数火灾都是由人为因素造成的,如电器、液化气、煤气等燃烧,吸烟,节庆日放烟火、鞭炮等,都有可能酿成火灾。

火灾的自救法:

1.一旦发生火情,应立即拨打火警电话“119”或救护电话“120”。

2.遇到火灾时,抵御烟雾最简易的方法是,用湿毛巾捂住口鼻,用水浇身,趴在地上匍匐前进。因为烟气较空气轻而飘于上部,贴近地面逃离是避免烟气吸入的最佳方法。

3.撤离时,要朝明亮处或室外空旷地方跑。当火势不大时,要尽量往楼层下面跑,若通道被烟火封阻,则应背向烟火方向离开。

4.火灾时,不可乘坐电梯或自动扶梯,要向安全出口方向徒步撤离。

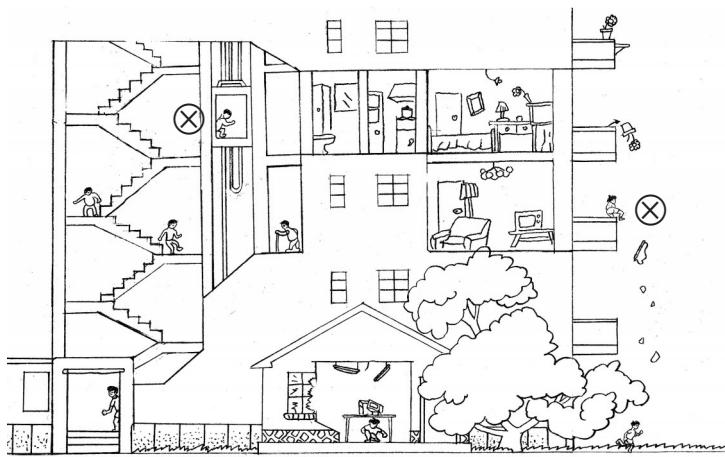
5.如身上着火,千万不要奔跑,可就地打滚或用厚重的衣物压灭火苗。

6.若所有逃生线路均被大火封锁,要立即退回室内,用打手电筒、挥舞衣物、呼叫等方式向外发送求救信号,引起救援人员的注意。

地震的起因:地震是人类目前还难以准确预报的自然灾害。其起因是地质断层错动,产生地震波并引起地面震动。地震所造成的灾害主要体现为:海啸,地面、山体等自然的破坏,建筑物与构筑物的坍塌等。

快速撤离的方法:

1.震后最需要的是镇静、不惊慌,就近避险。即使发生地震,最大的主震也会在一分钟之内停止。如果此时在室内,应选择结实、能掩护身体的地方躲避,如课桌下、讲台旁;如房屋倒塌,可以躲避在开间小、有管道支撑或房屋倒塌后形成的三角空间。如果此时在室外,应留在开阔、安全的



预案中安排的转移、撤离路线和场地有秩序地撤离。

4. 下楼时应迅速而有序,以免碰撞、拥挤、踩伤。
5. 疏散过程中,以双手或书包、书本护头,以防被砸。
6. 疏散途中不能穿过建筑物,要尽量避开建筑物和电线。
7. 有秩序地转移到操场等安全地带,可原地蹲下,双手保护头部。以班为单位集队,各班应立即清点人数,并向校长报告。

地方。

2. 教室内外留一定的通道,便于紧急撤离;把年小体弱或残疾的同学安排在方便避震或撤离的地方,千万不要乱挤乱拥。在操场或室外时,可原地不动蹲下,双手保护头部,注意避开高大建筑物或危险物。

3. 不要站在窗外! 不要到阳台上去! 千万不要跳楼! 待地震过后,应在教师的指挥下向教室外面转移,可根据学校应急疏散

教学设计

【教学目标】

学习了解一些关于地震、火灾等突发灾害的应急疏散方法,并能用身体简单地进行模仿。对灾害的严重性有初步认识,提高自我保护和安全意识。

【教学重点】

知道遇灾害后最基本、最简单的应急疏散方法。

【教学建议】

(1)根据低年级学生的认知特点,教师可讲述发生在学生生活中或他们广泛知晓的典型事例,让学生感同身受,逐渐认识到灾害的严重性和对人的危害性。

(2)教师在课前可以收集一些关于紧急撤离演练现场的视频或图片,通过视觉和听觉的刺激,激发学生“实战”体验的欲望。

(3)由于低年级学生喜欢尝试“新鲜”,他们会急切地希望能真实模仿、体验一下应急疏散的动作,此时,教师应在条件允许的情况下,引导并帮助学生用较快的动作完成简单的模拟演练。

(4)丰富教学方法,可采用情景法等方法来提高学生学练的积极性、主动性。

攀爬练习妙处多

1. 爬行锻炼的好处

每个人的婴儿时期，都是先通过爬行然后学习站立的。婴儿学会爬行之后，扩大了视野和接触范围，通过视觉、听觉和触觉等感官刺激大脑，对促进大脑的发育、智力开发有非常重要的意义。

人类学会爬行是生命成长旅程的第一个里程碑。爬行练习有利于脊柱生理弯曲的形成，通过爬行，锻炼全身各部位的骨骼、关节、肌肉，使头、颈、肩、胸、脊椎、上肢、下肢等都得到锻炼，并发展身体平衡和四肢协调能力。爬行练习时，头部的抬高有利于颈椎部位肌肉群的锻炼；上肢支撑上体，有利于锻炼上肢及肩带部分的力量，促进胸廓的发育。爬行活动中，运动系统与神经系统的协同运作对智力的发展也有积极的促进作用。

2. 了解丰富多彩的攀爬运动

当我们学会了基本的走跑跳投，面对自然界的高山岩壁时，我们从爬行改成了攀越山峰、攀爬岩壁，它是一项锻炼综合素质的运动，不仅可以使从事锻炼的人获得惊人的勇气、过人的力量、极好的柔韧性，更可以提高耐力和判断力，在激烈竞争、纷繁紊乱的都市生活中应付自如。

攀岩运动是从登山运动中衍生出来的竞技运动项目，20世纪50年代起源于前苏联，是军队中作为一项军事训练项目而存在的。1974年列入世界比赛项目。进入80年代，以难度衡量的现代竞技攀登比赛开始兴起并引起广泛的兴趣。

3. 攀爬练习的小窍门

攀爬所需各种能力可通过日常的锻炼来增强。如，引体向上可增加臂力和手指的力量；跳绳可以锻炼身体的协调性；乒乓球能提高快速反应能力；游泳锻炼心肺功能、全身力量和耐力。在进行攀岩运动时，可加强手指并拢的握力练习，这样才能牢牢抓住岩点，手脚轮流用力可以节省体力，必要时向上“悠”一下更是事半功倍；下降时面向岩壁，四肢伸开就不会在岩壁上碰疼；攀岩时可以穿小半号的薄底鞋，用力就容易多了；攀登前观察岩点，选好路线，可以提高攀岩的速度。

4. 课本中攀爬教材的内容

- (1) 模仿动物爬行
- (2) 各种方式的攀登和爬越
- (3) 爬越一定高度的障碍物
- (4) 攀岩运动等课外活动

【教学目标】

- (1) 引导学生进行模仿练习，开发想象力，激发表现欲望。
- (2) 指导学生掌握不同的攀爬方法，进行自主、安全的攀爬练习。
- (3) 培养克服困难、互相帮助、互相合作的心理和思想品质。

【教学重点】

了解手脚并用、安全攀爬的方法。

身体活动

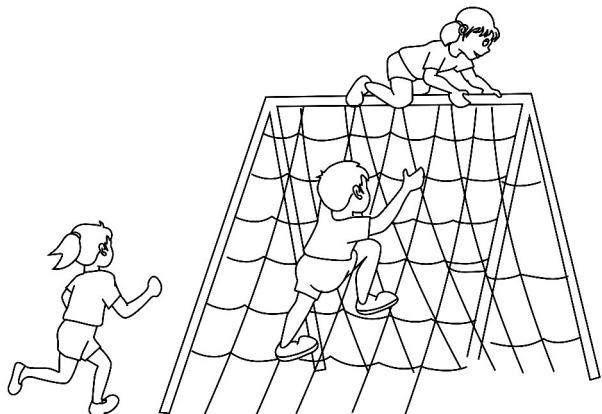
【教学建议】

(1) 攀爬内容形象生动,富有创造性。教师可先从模仿动物爬行开始进行情境教学。教师还可以通过动物形象的图片、多媒体让学生直观地了解,以提高学生的练习兴趣。

(2) 在练习的过程中教师要强调学生间互帮互助、共同克服困难的精神与同伴友好合作。

(3) 对学生加强引导,要不时地予以鼓励,使学生练习时充满信心。

(4) 重视安全教育,要求学生能自主安全地练习。



身体表现

“身体表现”侧重于培养正确的身体姿态与肢体的表现能力。由健身乐园、游戏天地和创意活动三个栏目组成,包含的内容有滚翻、韵律、武术和队列与队形。

通过“身体表现”的练习,在启发学生动、思、变的过程中,激发学生参与学练的主动性、积极性和创造性,增强自信心与表现欲,为学生可持续发展奠定基础。

一、教学内容

教学内容分布表

类 别	内 容	年 级		页码
		一 年 级	二 年 级	
健 身 乐 园	滚 翻	1. 各种滚动	√	47
		2. 前滚翻	√	48
		3. 连续前滚翻	√	49
	韵 律	1. 音伴节奏练习(拍拍乐)	√	49
		2. 身体基本姿态练习	√	50
		3. 儿童韵律操	√	51
		4. 动物模仿操	√	51
		5. 姿态形体操	√	54
		6. 集体舞:欢乐的童年	√	58
	武 术	1. 基本练习一 纵叉、横叉、压肩 正压腿、侧压腿、正踢腿、侧踢腿	√ √	59 59
		2. 基本练习二(手型):拳、掌、勾	√	60
		3. 基本练习三(步法):弓步、马步	√	60
	队 列 与 队 形	1. 立正、稍息	√	61
		2. 整齐	√	62
		3. 集合、解散	√	63
		4. 报数(横队)	√	64
		5. 向左(右)转	√	64
		6. 向后转	√	65

健身乐园	队列与队形	7. 原地踏步——立定	√		65
		8. 排队	√		66
		9. 原地一(二)路纵队变成二(四)路纵队		√	66
		10. 原地一(二)列横队变成二(四)列横队		√	67
		11. 齐步走——立定	√		67
		12. 原地跑步变踏步		√	68
		13. 跑步——便步		√	68
		14. 左(右)转弯走	√		69
		15. 疏散与密集队形(并步法)		√	69
		16. 走成圆形(一年级)、螺旋形、蛇形等队	√	√	70
游戏天地		1. 滚翻游戏:接龙滚翻		√	70
		2. 韵律游戏:找朋友	√		71
		3. 韵律游戏:雪花飘飘		√	71
创意活动		1. 球与滚动、滚翻		√	72
		2. 有趣的魔板	√		73
		3. 走迷宫		√	74

二、教学目标

(一)学会简单的滚动、滚翻和组合动作;发展身体的柔韧性和协调性,提高平衡能力;增强克服困难、展示自我的自信。

(二)乐于在音乐的伴奏下,主动友好地与同伴一起进行简单而富有节奏的律动、操节、舞蹈等韵律活动,养成正确的身体姿势,提高节奏感与表现欲。

(三)初步学会武术的基本手型和步法,对所学内容感兴趣,知道武术是我国传统文化的瑰宝,是中华优秀传统文化的重要组成部分,进而通过学练加以传承。

(四)学会队列的基本动作,养成遵守纪律、步调一致的好习惯。

三、教学要求

(一)“身体表现”板块,侧重于肢体的表现,逐步形成正确的身体姿态。因此,帮助学生建立正确、优美的动作表象显得尤为重要。根据低年级学生的认知规律及身心发展规律,教学中可多采用形象生动的直观教学法,通过教师或学生的演示、图片及多媒体的呈现,帮助学生加快对所学内容的理解,建立正确的概念,激发学生学习的欲望。

(二)武术、队列对动作的正确性要求较高且比较枯燥,在教学中要注意对教学内容的再处理,使之融活动、游戏、情境于一体,为学生创设宽松、有趣、富有挑战的学习环境,引导学生主动地学习与锻炼,掌握方法,愉悦身心。

(三)滚翻、韵律、武术、队列,这几项内容都含有较强的肢体表现的元素。在教学设计中,需多考虑培养与激发学生的自信心和表现欲,具体可以运用激励性评价(语言、肢体语言表示、图示等形式),以学生自评与他评的方式,激发学生的学习热情,鼓励学生相信自己,并勇于表现自我。

四、方法与手段

健身乐园

通过滚动与滚翻、韵律活动的律动、身体基本姿态练习、儿童韵律操、武术基本功及队列队形的练习,锻炼身体、塑造体形、训练体态,促进学生身心健康发展。

(一)滚翻

1. 各种滚动

【主要功能】

通过各种滚动练习,体验重心变化给身体带来的不同感觉。

【动作方法】

(1)前后滚动:低头,含胸。臀、腰、背、肩、头部依次触垫后,迅速压腿向前滚动。(见图2-1-1)

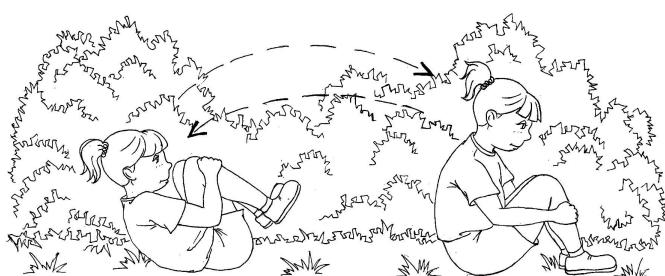


图 2-1-1

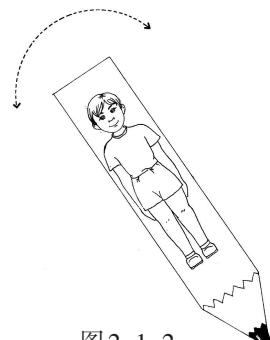


图 2-1-2

(2)左右滚动:以向左侧滚动为例,身体正直重心移向左侧,同时右手、右臂、右腿用力推,压垫,左肩、左髋先触垫,滚动180度后还原。(见图2-1-2)

【教学重点】

协调用力,滚动连贯。

【教学建议】

(1)课前请学生收集各种能滚动的物体,做一个物体滚动小实验,并请学生想一想它们为什么能滚动。

(2)让学生自主地选择练习内容(左右或前后;直体或屈体;手臂上举或放体侧等),可配合童谣“摇呀摇……”两人一组进行滚动练习。(见图2-1-3,图2-1-4)

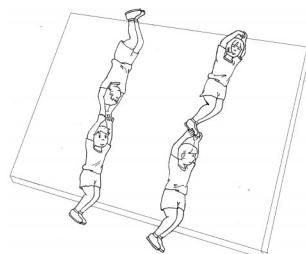


图 2-1-3



图 2-1-4

(3) 启发学生联系生活实际进行有关滚动的思考,创设和体验各种滚动(如斜坡、连续滚动等)。当滚到一定的角度时,告诉学生怎样做可以完成滚翻。(见图 2-1-5)

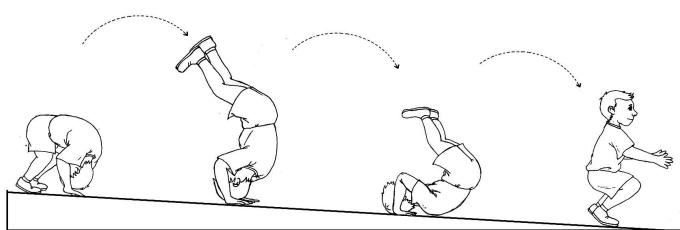


图 2-1-5

(4) 可与其他教材内容(如跳跃、攀爬)相结合,让学生进行综合练习。

(5) 对掌握动作有困难的学生应多加鼓励并给予一定的助力。

【评价要点】

- (1) 滚动圆滑、连贯。
- (2) 同伴间相互帮助。

2. 前滚翻

【主要功能】

发展平衡
和协调能力。

【动作方法】

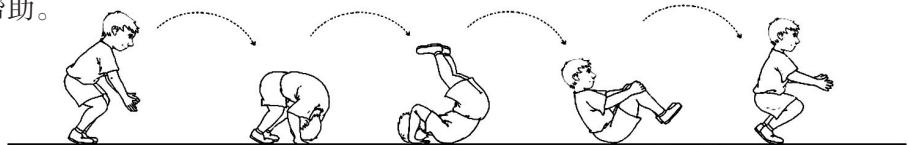


图 2-1-6

下蹲,两手撑垫,两脚用力蹬地,同时屈臂、低头、提臀、团身向前滚翻。前滚时,头的后部、肩、背、臀部依次着垫,当背着垫时,迅速屈小腿。上体靠紧膝部,两手抱小腿,向前滚动成蹲立。(见图 2-1-6)

【教学重点】

蹬推有力,团身紧。

【教学建议】

- (1) 练习前做好相应的准备活动,尤其是颈部活动。
- (2) 在练习滚动的基础上,利用斜坡进行前滚翻的练习。
- (3) 让学生先做前滚翻成坐撑、屈腿坐撑,逐渐过渡到完整的前滚翻。(见图 2-1-7)
- (4) 在同伴的帮助下完成前滚翻完整动作。保护帮助的方法:保护者单膝跪立于练习者的侧面。当练习者前滚时,一手托其颈部随着换托背部,另一手托大腿后部。
- (5) 引导学生在实践中积极思考,提高学习积极性,把学过的知识加以运用。(见图 2-1-8)

【评价要点】

- (1) 团身紧、动作连贯,基本掌握前滚翻完整动作。

- (2) 同伴间相互保护帮助。
- (3) 对学习表现出积极认真的态度。

3. 连续前滚翻

【主要功能】

发展平衡和协调能力。

【动作方法】

同前滚翻。

【教学重点】

滚动圆滑，有速度，两次前滚翻衔接连贯。

【教学建议】

(1) 利用多媒体、图片，教师讲解、示范。

(2) 在单个前滚翻的基础上，让学生尝试在斜坡上做连续两次前滚翻。

(3) 在垫子上完成连续两次或以上的前滚翻。要求滚翻速度快，衔接好，在一条直线上(见图2-1-9)。

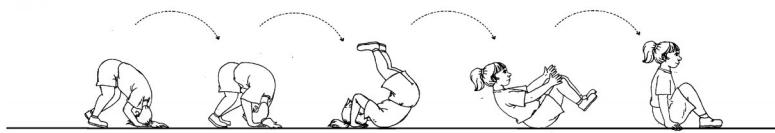


图 2-1-7

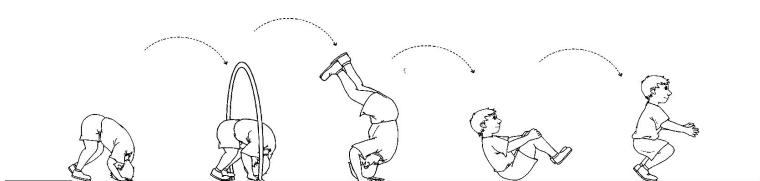


图 2-1-8

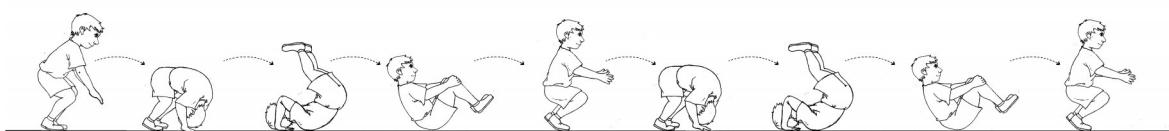


图 2-1-9

【评价要点】

- (1) 两次前滚翻衔接好，动作协调。
- (2) 同伴间相互帮助，合作愉快。

(二) 韵律

1. 音伴节奏练习(拍拍乐)

【主要功能】

提高动作的节奏感，发展想象力。

【动作方法】

在音乐的伴奏下，根据音乐性质、节奏、速度等变化，做一些简单而有规律的动作。(见图2-1-10)

【教学重点】

动作与音乐节奏的配合，能愉悦地参与活动。

【教学建议】

(1) 让学生和着2/4、4/4的音乐节奏做各种击拍动作。如：拍拍手、拍拍腿、跺跺脚等动作，随着学生节奏感的提高，逐步要求学生根据音乐节奏的强弱、速度的变化，改变击拍动作。

(2) 伴随音乐做动作时可与踏步、广播操等动作结合，尽量与学生熟悉的动作结合进行练习。

(3) 不断引导学生按照音乐节奏去模仿、想象、尝试新的动作。



图 2-1-10

(4)设计一些双人、小组、团体的击拍和摆动动作,激发学生的学习兴趣。

(5)节奏练习的音乐必须是学生较熟悉的,轻松愉快的儿童乐曲或经典名曲。音乐节奏练习也可作为课的准备活动、放松部分练习。

【评价要点】

动作协调,节奏鲜明。

2. 身体基本姿态练习

【主要功能】

训练身体各部分的基本姿态,为培养健美的身体姿态打好基础。

【动作方法】

(1)站立姿态:两腿伸直并拢,挺胸收腹,两臂在体侧自然下垂,头稍抬目视前方,表情自然。(见图2-1-11)

(2)头部姿态:前屈——低头动作;后屈——抬头动作;侧屈——头部向左右屈;转头——头部做向左或向右的转动。

(3)上肢姿态:直手——手掌伸直、中指稍向下,小指稍向外,腕上部到食指尖略呈弧形;直臂——手臂伸直,手形为直手。前举、上举、侧举、侧上举、侧下举。(见图2-1-12)

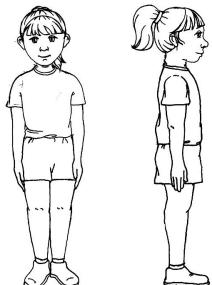


图2-1-11

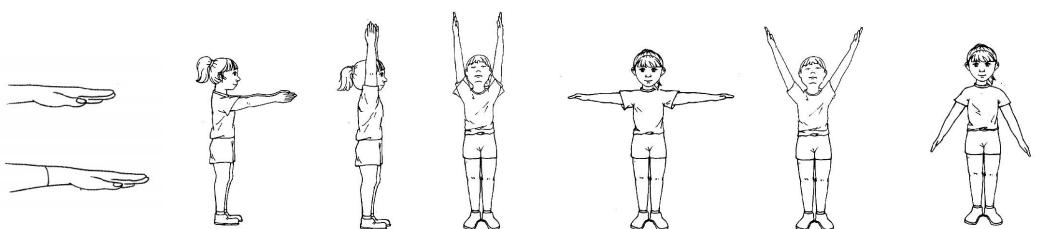


图2-1-12

(4)下肢姿态:两脚开立(大八字)、前点地、侧点地、后点地、弓步。(见图2-1-13)

(5)躯干姿态:前屈、后屈、侧屈。(见图2-1-14)

【教学重点】

动作规范、姿态优美。

【教学建议】

(1)由于身体基本姿态练习比较枯燥,不适宜整堂课教学,应将其与音伴节奏练习、儿童韵律操等结合起来练习。

(2)让学生观看各种身体基本姿态的图片和录像,启发学生边看边模仿,并给予指导帮助。

(3)分组练习,同伴间相互纠正姿势,然后比一比,谁的姿态最好。

(4)配乐练习,选用简洁、明快、活泼的乐曲,或采用学生熟悉的儿童歌曲进行练习。在欢快的练习氛围中培养学生良好的身体基本姿态。

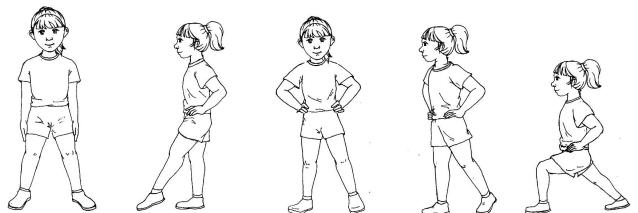


图2-1-13

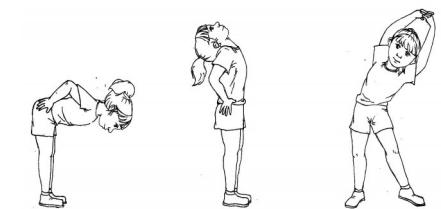


图2-1-14

【评价要点】

姿态优美、动作连贯、乐于表现。

3. 儿童韵律操(详细请见广播操)**4. 动物模仿操****【主要功能】**

激发兴趣，提高模仿和表现力。

【动作方法】**(1)小鸭子**

第一八拍：

预备姿势：直立。

①拍：左脚向左侧跨一步，脚跟着地，右腿屈膝，同时上体稍左倾，头向左侧屈，两臂侧斜下举，五指张开，掌心向下，翘掌，做(小鸭走路的)动作。

②拍：右脚向左移动一步，与左脚并拢，还原成直立，手臂动作同①拍。

③拍：同①拍，但方向相反。

④拍：同②拍，但方向相反。

⑤拍：左脚向左侧跨一步，与肩同宽，小八字脚，两腿屈膝，翘臀，稍抬头，手腕处相叠，两手掌上下打开(成鸭子嘴巴)。

⑥拍：两腿还原成直立，两手臂向前伸直，手掌相叠。

⑦拍：同⑤拍，但方向相反。

⑧拍：收左脚，还原成直立，两臂侧斜下举，五指张开，掌心向下，翘掌。(见图2-1-15)

第二八拍：

预备姿势：直立，两臂侧斜下举，五指张开，掌心向下，翘掌。

①②拍：左脚向左侧转动90度，右脚跟进成小八字脚，同时两腿屈膝，上体左右摇摆，翘臀，两臂侧斜下举，五指张开，掌心向下，翘掌。

③④拍：同①②拍，继续向左侧转动90度。

⑤⑥拍：同①②拍，但方向相反。

⑦⑧拍：还原至正前方，动作同①②拍。

第三、四八拍同第一、二八拍，但方向相反。(见图2-1-16)

(2)小花猫

第一八拍：

预备姿势：直立。

①拍：两腿稍向左屈膝，上体左转45度，两臂屈肘，与肩平行，五指张开，略勾手指头，掌心

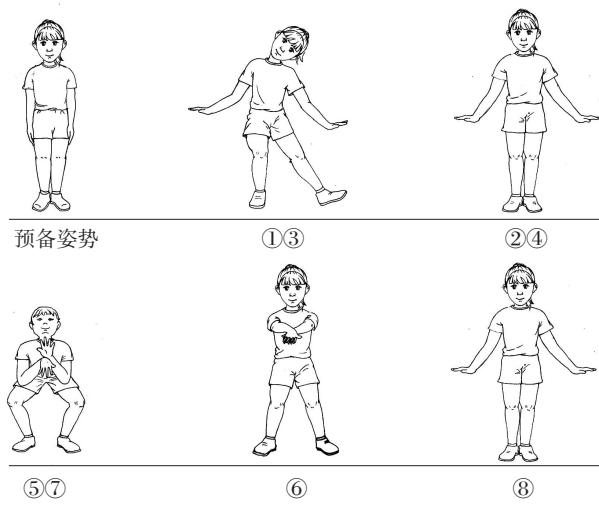


图2-1-15

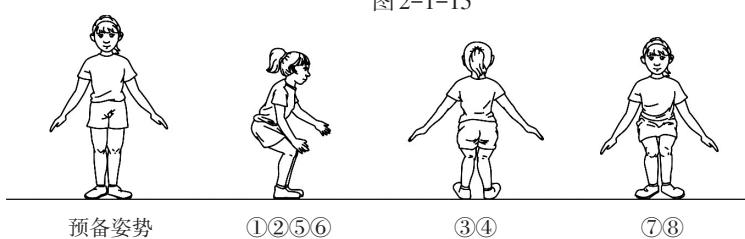


图2-1-16

身体表现

向内,打开至脸颊的两侧,做(花猫触须)的动作。

②拍:还原成直立。

③拍:同①拍,但方向相反。

④拍:同②拍。

⑤拍:两臂体前交叉,左手在前,五指张开,低头。

⑥拍:左脚向左侧跨一步,两臂经前至上举交叉,稍抬头。

⑦拍:两臂经体侧打开成侧举,掌心向下。

⑧拍:还原成直立。(见图2-1-17)

第二八拍:

预备姿势:直立。

①拍:左脚向左侧跨一步,脚跟着地,右腿屈膝,同时上体稍左倾,两臂屈肘,与肩平行,五指张开,略勾手指头,掌心向内,打开至脸颊的两侧,做(花猫触须)的动作。

②拍:还原成直立。

③拍:同①拍,但方向相反。

④拍:同②拍。

⑤拍:两腿半蹲,上体前倾,稍抬头,手臂动作同①拍。

⑥拍:同②拍。

⑦拍:同⑤拍。

⑧拍:还原成直立。

第三、四八拍同第一、二八拍。(见图2-1-18)

(3)小青蛙

第一八拍:

预备姿势:直立。

①②拍:左脚向左前方45度斜跨一步,左腿屈膝,同时左手五指张开经侧落肘至耳朵旁,掌心向前,手臂肩侧平屈。

③④拍:右脚向右前方45度斜跨一步,两腿成大八字屈膝半蹲,右手的动作同①②拍左手的动作。

⑤⑥拍:下蹲,两膝外展,稍抬头,手掌触地,左手在上,两手相叠。

⑦拍:两腿分开,向上蹦跳

一次,同时两臂成斜上举,掌心向前,五指张开。

⑧拍:落地还原成③④拍的动作。(见图2-1-19)

第二八拍:

预备姿势:两腿成大八字屈

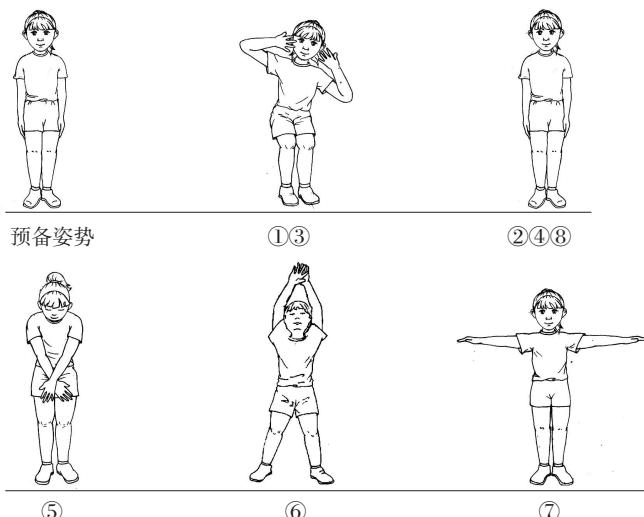


图2-1-17

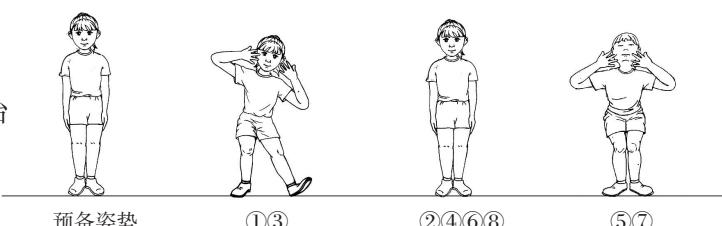


图2-1-18

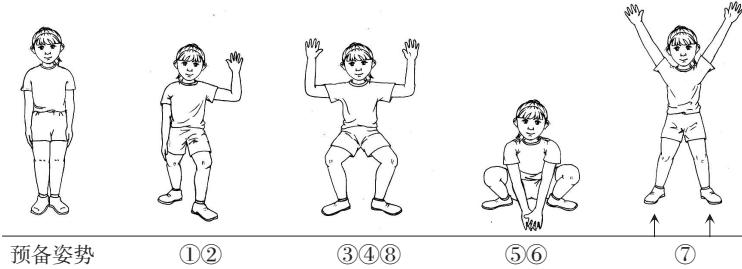


图2-1-19

膝半蹲，两手五指张开至耳朵旁，掌心向前，手臂肩侧平屈。

①拍：左脚向左侧抬腿成90度，半勾脚尖，右腿屈膝，同时上体稍右倾，手臂动作保持不变。

②拍：还原成预备姿势。

③拍：同①拍，但方向相反。

④拍：同②拍。

⑤⑥拍：半蹲，低头，上体前屈，同时五指分开，两手指相对，肘关节外展支撑在膝盖处。

⑦拍：左脚向左侧抬腿30度，左臂侧平举，右臂斜上举，掌心向前，五指张开，同时上体左倾，头左屈。

⑧拍：还原成直立。

第三、四八拍同第一、二八拍，但方向相反。
(见图2-1-20)

(4)小白兔

第一八拍：

预备姿势：直立。

①②拍：左脚向左侧跨一步，脚跟着地，右腿屈膝，同时上体稍左倾，左手叉腰，右手放于右侧头顶上方，竖起食指和中指，其他手指握拳(呈兔子耳朵)。

③④拍：还原成直立，两手叉腰。

⑤⑥拍：同①②拍，但方向相反。

⑦⑧拍：同③④拍。(见图2-1-21)

第二八拍：

预备姿势：直立，两手叉腰。

①拍：两腿稍向左屈膝，上体稍左倾，两手指放于两侧头顶上方，做(兔子耳朵的)动作，食指和中指同时向前摆动一次。

②拍：还原成直立，两手位置同①拍，竖起食指和中指。

③拍：同①拍，但方向相反。

④拍：同②拍。

⑤⑥拍：原地连续双脚向上蹦跳两次，上体姿势同②拍。

⑦拍：两腿分开，向上蹦跳一次，同时两臂成斜上举，掌心向前，兔子手型。

⑧拍：还原成直立。

第三、四八拍同第一、二八拍。(见图2-1-22)

【教学重点】

重点：动作形象，表现活泼。

难点：模仿逼真。

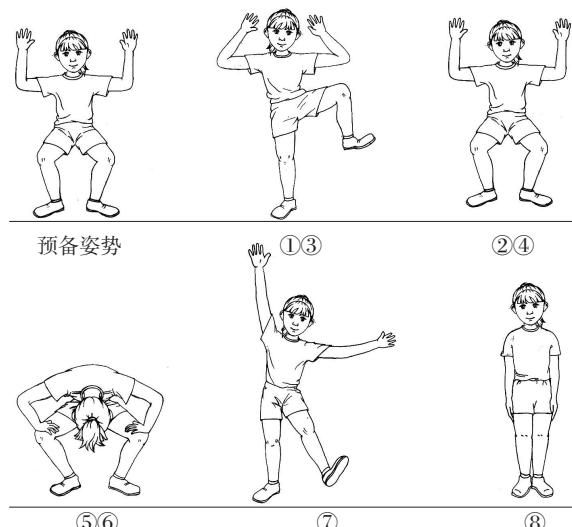


图2-1-20

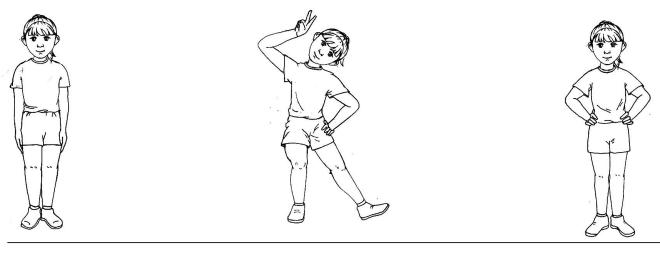


图2-1-21

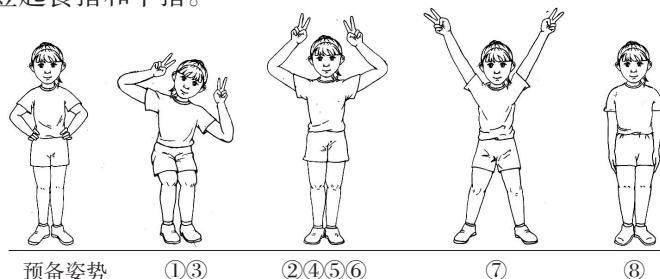


图2-1-22

【教学建议】

(1)运用多种手段创设情景,营造活跃健康的氛围,使学生仿佛身临其境,尽情参与其中。

(2)出示小动物教学图片,让学生直接感受动作要领,学生先观察后模仿动物的动作,抓住每种动物的外形特征,表现其可爱、活泼的形象。也可利用多媒体等一些现代化工具,拍摄、播放一些小动物日常的行为动作,为学生的学习提供参考。

(3)音乐与动作相结合。先让学生从音乐中感知大自然万物的生机与活力,听音乐数拍子,再进行配合练习。

(4)从学生的学习特点和认知水平出发自编儿歌,用它代替口令,学生边念儿歌边做操,学习和锻炼相结合。

儿歌示例:

小鸭子呀嘎嘎嘎嘎,走起路来摇摇摆摆,高高兴兴来到河边,快快乐乐跳进水中。

小花猫呀喵喵喵喵,戴上花帽尾巴高翘,抓起老鼠身手敏捷,乐得花猫喵喵喵叫。

小青蛙呀呱呱呱呱,跳上荷叶高声歌唱,高台跳水数我最强,保护庄稼本领真大。

小白兔呀真是可爱,两只耳朵高高竖起,双脚并拢轻轻跳动,开开心心蹦来跳去。

(5)新授课教学建议教师把一拍一动的动作改为二拍一动,降低难度,易于学习。也可以根据学生情况将模仿操内容进行重组和改编。

(6)学生基本掌握动作后,教师可挖掘自身和学生个体或小组的聪明才智,创编和组织一些队形,让学生在流动的队形中愉快地完成动物模仿操。

【评价要点】

积极模仿、表现逼真。

5. 姿态形体操

【主要功能】

培养正确的身体姿势,表现自我。

【动作方法】

(1)第一节:准备运动(四个八拍)

第一八拍:

预备姿势:直立。

①②③④拍:后踢腿向前跑,
同时两手叉腰。

⑤拍:半蹲,头前屈。

⑥拍:直立,头还原。

⑦拍:半蹲,头后屈。

⑧拍:直立,头还原。(见图2-1-23)

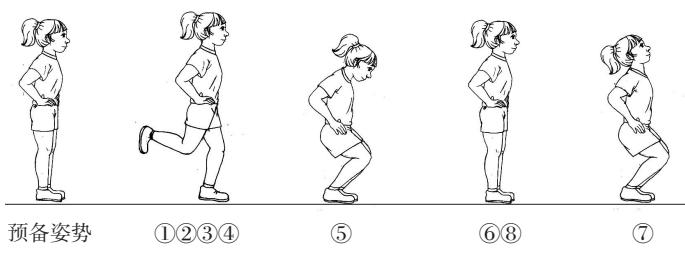


图 2-1-23

第二八拍:

①②③④拍:同第一八拍①②③④。

⑤拍:半蹲,头左侧屈。

⑥拍:半蹲,头右侧屈。

⑦拍:同⑤拍。

⑧拍:同⑥拍。

第三、四八拍同第一、二八拍。(见图2-1-24)

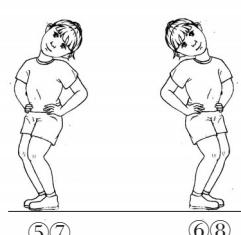


图 2-1-24

(2)第二节:上肢运动(四个八拍)

第一八拍:

预备姿势:直立。

①②拍:直立,两臂前举,掌心相对。

③④拍:掌心向下。

⑤⑥拍:两臂经前举至上举,掌心向前。

⑦⑧拍:掌心相对。(见图2-1-25)

第二八拍:

①②拍:两臂从上举掌心相对开始,再下落至侧举,掌心向上。

③④拍:两臂内旋,掌心向下。

⑤⑥拍:两臂翻掌至侧上举,掌心相对。

⑦⑧拍:翻掌,两臂经侧还原至直立。(见图2-1-26)

第三八拍:

①②拍:立正姿势,左臂侧上举,掌心向外,眼看左手。

③④拍:左臂屈臂至胸前,掌心向下,眼看前方。

⑤⑥拍:动作同①②拍。

⑦⑧拍:直臂经侧还原至直立。(见图2-1-27)

第四八拍同第三八拍,但方向相反。

(3)第三节:体侧运动(四个八拍)

第一八拍:

预备姿势:直立。

①②拍:左脚向侧跨一步,脚跟着地勾脚尖,右腿弯曲,同时两手叉腰,上体稍左倾。

③④拍:直立,两手叉腰。

⑤⑥拍:动作同①②拍,但方向相反。

⑦⑧拍:动作同③④拍。(见图2-1-28)

第二八拍:

①②拍:左脚向侧跨一步,两臂屈肘,手指触肩,脚跟着地勾脚尖,右脚弯曲,同时上体向左侧屈。

③④拍:直立,两臂屈肘,手指触肩。

⑤⑥拍:动作同①②拍,但方向相反。

⑦⑧拍:动作同③④拍。(见图2-1-29)

第三、四八拍同第一、二八拍。

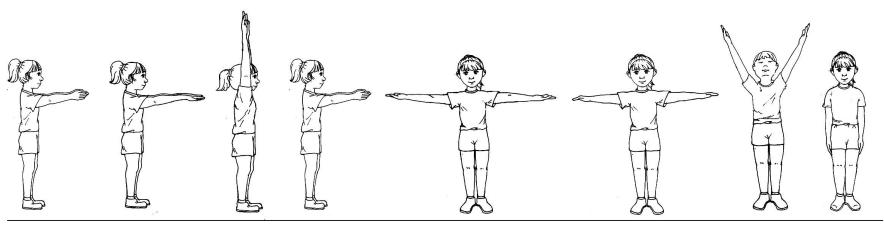


图2-1-25

图2-1-26

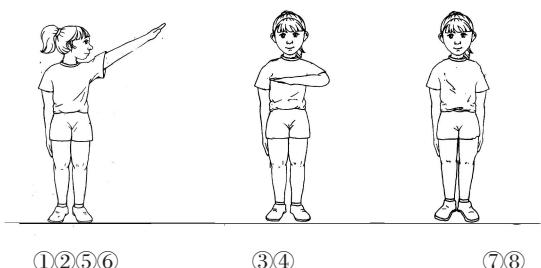


图2-1-27

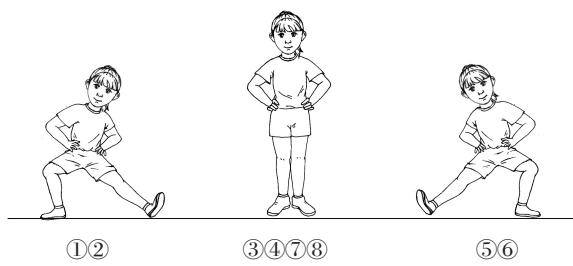


图2-1-28

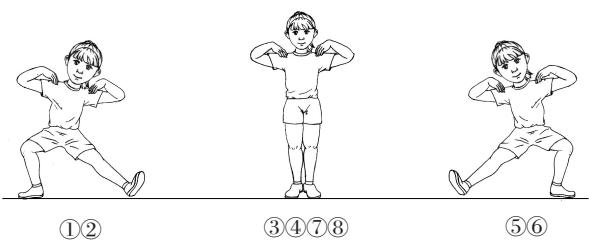


图2-1-29

身 体 表 现

(4)第四节:体转运动(四个八拍)

第一八拍:

预备姿势:直立。

①②拍:左脚向侧跨一步,同时身体向左转,两手叉腰。

③④拍:脚不动,身体转向前,两手击掌。

⑤⑥拍:同①②拍,但转体方向相反。

⑦⑧拍:还原成直立,两手叉腰。(见图2-1-30)

第二八拍动作同第一八拍,但方向相反。

第三、四八拍同第一、二八拍。

(5)第五节:下肢运动(四个八拍)

第一八拍:

预备姿势:小八字站立,两手叉腰。

①②拍:左脚前点地。③④拍:脚还原。

⑤⑥拍:左脚侧点地。⑦⑧拍:还原直立。(见图2-1-31)

第二八拍:

①②拍:左脚后点地。

③④拍:脚还原。

⑤⑥拍:半蹲,脚尖向外。

⑦⑧拍:还原成直立。(见图2-1-32)

第三、四八拍同第一、二八拍,但方向相反。

(6)第六节:全身运动(四个八拍)

第一八拍:

预备姿势:直立。

①②拍:左脚向左侧跨一步,两腿半蹲,同时侧举,掌心向前,五指张开。

③④拍:腿伸直,同时手臂由两侧至头上方击掌两次。

⑤⑥拍:腿伸直,同时两手指交叉,直臂体前屈。

⑦⑧拍:还原成直立。(见图2-1-33)

第二八拍动作同第一八拍,但方向相反。

第三、四八拍同第一、二八拍。

(7)第七节:跳跃运动(找朋友)(四个八拍)

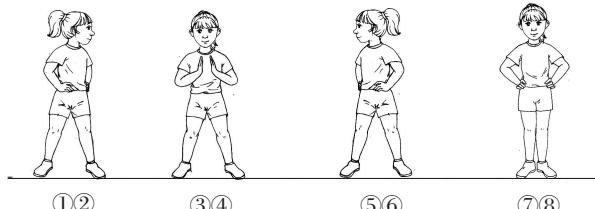


图2-1-30

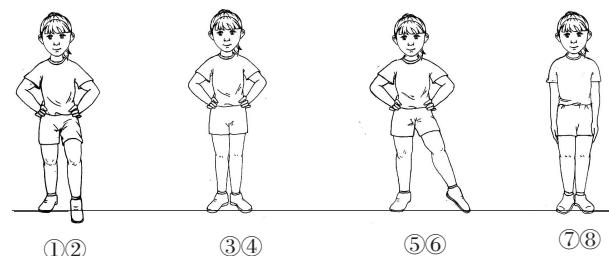


图2-1-31

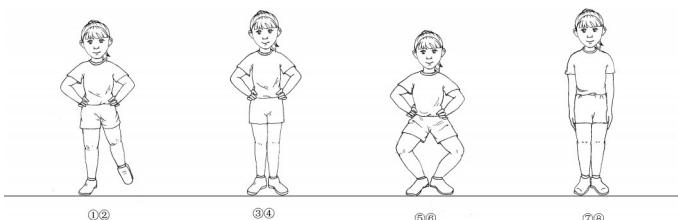


图2-1-32

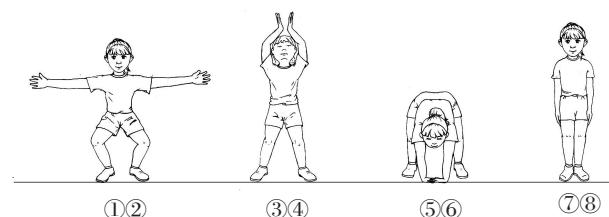


图2-1-33

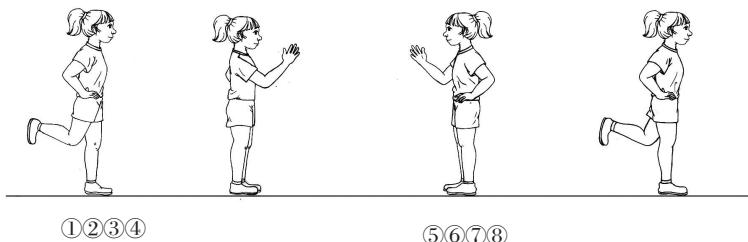
第一八拍：

预备姿势：直立。

①②③④拍：两手叉腰，后踢腿。

⑤⑥⑦⑧拍：原地双脚并腿跳

(四个方向)，同时体前击掌，或者由学生自由寻找伙伴，跟着节奏，用身体的任何一个部位打节奏，如：碰碰肩、撞臀部等等。(见图2-1-34)



①②③④ ⑤⑥⑦⑧

图2-1-34

第二、三、四八拍同第一八拍。

(8)第八节：整理运动(四个八拍)

第一八拍：

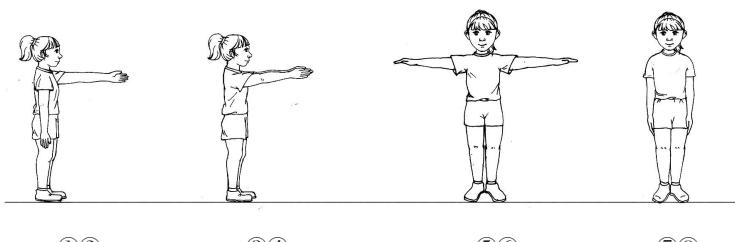
预备姿势：直立。

①②拍：直立，左臂前举，掌心向内。

③④拍：右臂前举，掌心向内。

⑤⑥拍：起踵，两臂由前平举打开成侧举，掌心向下。

⑦⑧拍：还原成直立。(见图2-1-35)



①② ③④ ⑤⑥ ⑦⑧

图2-1-35

第二、三、四八拍同第一八拍。

【教学重点】

重点：节奏感和韵律感。

难点：良好的身体姿态。

【教学建议】

整套操虽有一定的动作规范和要求，但应在学生初步学会动作的基础上逐步提高动作的节奏感和动作要求。同时，尽可能体现出动作的童真、童趣。

(1)以直观性教学为主，用正确、优美的示范动作，配合简单的语言，让学生加深对动作的理解。

(2)可让学生围绕教师示范的位置，自由站位进行练习。

(3)请学生表演或做“小老师”示范，让学生有充分的表现机会。

(4)这套儿童姿态形体操节奏鲜明，易学易做，可结合身体基本姿态练习。

(5)为提高学生的兴趣，在练习过程中尽可能创设情境，注重学生的情感交流。如：第七节后四拍就可让学生相互交换位置做或找伙伴做，面对面拍拍手、撞撞肩，让学生自由发挥，做他们所喜欢的动作。可以运用有氧操的教学方法，操节之间穿插一些踏步作为过渡，让学生充分活动起来。

【评价要点】

(1)动作正确，节奏感好，姿态优美。

(2)同伴间的相互欣赏。

6. 集体舞：欢乐的童年

【主要功能】

掌握集体舞的基础动作，培养同学间的情感和友谊。

【动作方法】

预备动作：学生面对面站立。

第一八拍：

①②拍：左臂屈肘至肩上，右臂侧举，五指分开掌心向前，头向右侧屈。两腿屈膝半蹲两次。一拍一动。

③④拍：动作同①②拍，但方向相反。

⑤⑥⑦⑧拍：两人手拉手以小碎步互换位置。(见图2-1-36)

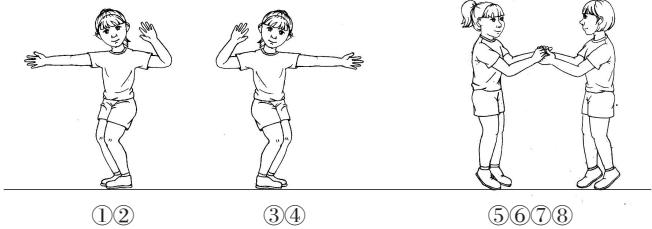


图2-1-36

第二八拍：

①②拍：左臂屈肘上举，右臂屈肘平举至胸前。

③④拍：交换手臂。

⑤⑥拍：两臂屈肘滚动(开小火车式)。

⑦拍：两手击掌。

⑧拍：两手与同伴互拍。(见图2-1-37)

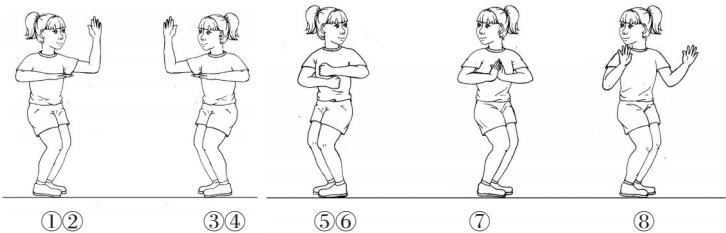


图2-1-37

第三八拍动作同第一八拍。

第四八拍：

①②拍：手拉手两臂向左摆动。

③④拍：向右摆动。

⑤⑥⑦⑧拍：手拉手向左摆动，同时转体360度，两手不松开(炒黄豆式)。(见图2-1-38)

第五、六、七、八八拍动作同第一、二、三、四八拍。

【教学重点】

重点：欢快、协调，富有节奏感。

难点：与伙伴合作尝试新设计。

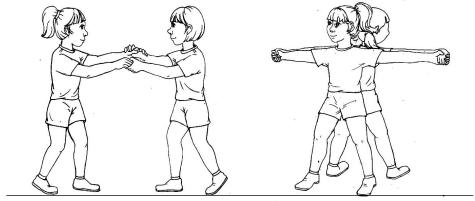


图2-1-38

【教学建议】

这个集体舞动作简单易学，应注意对不同性别的学生学习兴趣的培养。

(1)在掌握动作的基础上，跟随不同旋律进行练习。

(2)同学间可以自由结伴，强调同学间的情感交流。

(3)让学生自由畅想，改变舞蹈中的一两个动作或创编出自己的集体舞。给予学生个性发展和创造性活动的时间和空间。

【评价要点】

(1)与同伴友好合作，努力创编一两个新的动作。

(2)能公正和恰当地评价自己和同伴。

(三)武术

1. 基本练习一

一年级:纵叉、横叉、压肩

二年级:正压腿、侧压腿、正踢腿、侧踢腿

【主要功能】

提高柔韧素质,培养爱祖国、爱民族等优良品质。



图 2-1-39



图 2-1-40

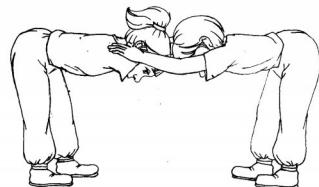


图 2-1-41

【动作方法】

纵叉:两腿前后分开成直线,前脚尖勾起,另一脚内侧或前侧着地,眼视前方。(见图 2-1-39)

横叉:直立,两腿左右分开(脚尖向外),两腿内侧着地,两脚尖绷直,挺胸,立腰,沉髋,挺膝。(见图 2-1-40)

压肩:两人一组,面对面站立,相互扶压肩部,上体前俯(挺胸,塌腰)并做振压肩动作。(见图 2-1-41)

正压腿:面对一定高度物体并步站立。一腿抬起,脚跟放在高物上,脚尖勾起,两腿伸直,上体立直前俯做振压动作。(见图 2-1-42)



图 2-1-42



图 2-1-43



图 2-1-44

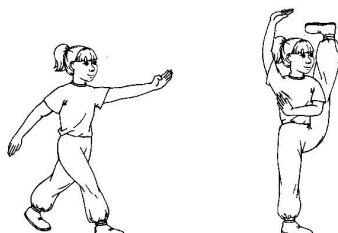


图 2-1-45

侧压腿:身体侧对一定高度的物体,右腿支撑,脚尖外展。另一腿侧举起,脚跟放在高物体上,脚尖勾起。右手上举,两腿伸直,上体向左侧振压。(见图 2-1-43)

正踢腿:预备时两脚并立,两手成立掌侧平举,接着左脚上前半步,右脚勾起脚尖向前上方用力勾踢。练习时左右脚交替进行,注意踢腿速度快,身体保持正直。(见图 2-1-44)

侧踢腿:预备时两脚并立,两手成立掌侧平举,右脚向前上半步,脚尖稍外展,身体重心移至右腿,左脚跟微提起,左脚尖勾紧向左侧踢起,同时右臂微屈肘向上摆举亮掌,左臂屈肘立掌于右胸前,眼平视前方。(见图 2-1-45)

【教学重点】

重点:动作幅度逐渐加大。

难点:克服练习时韧带的疼痛感,坚持练习。

身体表现

【教学建议】

- (1) 基本练习不但是学好武术的基础,而且有利于锻炼学生的意志品质,可通过榜样作用开展教学。
- (2) 由于基本练习比较枯燥,可播放与武术相关的音乐感染学生并运用多种手段激发学生的学习兴趣。
- (3) 注意基本功和基本手型、基本步法的联系,丰富练习内容,同时可适当降低对动作的要求。
- (4) 练习时,告知学生动作幅度由小到大逐步增加,防止受伤。

【评价要点】

动作正确及练习时积极认真的态度。

2. 基本练习二(手型)

【主要功能】

学习武术的基本手型,激发学习武术的兴趣。

【动作方法】



图 2-1-46



图 2-1-47



图 2-1-48

拳:四指并拢依次卷曲握于掌心,拇指弯曲压在食指、中指第二关节上。(见图 2-1-46)

掌:四指并拢伸直,拇指弯曲,手掌向后伸张成立掌。(见图 2-1-47)

勾:五指撮在一起,腕关节弯屈为勾。(见图 2-1-48)

【教学重点】

重点:基本手型力度。

难点:基本手型的运用。

【教学建议】

- (1) 教师能熟知基本手型各个部位的名称和运用的方法,如冲拳、劈拳、贯拳的动作方法。
- (2) 运用讲解示范法,让学生初步建立动作表象。
- (3) 教学中,可以将动作要领编成儿歌或口诀,使学生容易记住。
- (4) 让学生自己编排手法组合练习,相互交流和学习。

【评价要点】

动作有力度,精神饱满。

3. 基本练习三(步法)

【主要功能】

学习武术基本步法,培养勇敢、坚毅、正义等优良品质。

【动作方法】

- 弓步:(左、右弓步)以左弓步为例,左脚在前,右脚在后,前
后分开,左膝前弓右腿微屈后伸。重心放在两腿之间稍前。抬头,挺胸,塌腰。(见图 2-1-49)

马步:两腿平行开立,两脚间距离三个脚掌的长度,然后下蹲,脚尖平行向前,勿外撇。两膝向

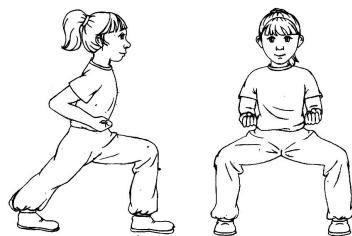


图 2-1-49

图 2-1-50

外撑，膝盖不能超过脚尖，大腿与地面平行。同时跨向前内收，臀部勿突出。这样能使裆成圆弧形，俗称圆裆。含胸拔背，勿挺胸，胸要平，背要圆。两手握拳抱于腰侧，拳心向上。(见图 2-1-50)

【教学重点】

重点：有幅度。

难点：保持身体的稳定性。

【教学建议】

- (1) 基本步法可结合基本手型进行练习。
- (2) 师生可以利用已经掌握的基本手型和基本步法进行动作组合设计。
- (3) 激发学生积极练习，大胆尝试各种动作的组合。
- (4) 可让学生按小组展示其创编动作，相互启发和学习。
- (5) 练习中可配以相关的音乐，起到渲染的作用。

【评价要点】

基本步法的正确性和学习过程中的观察能力及模仿能力。

(四) 队列与队形

根据低年级学生身心特点、认知水平和课堂教学组织活动的需要，主要安排简单的原地练习与行进间动作变换的练习，这些教材内容不要求按照中国人民解放军《队列条例》的要求去操作，如：“稍息”姿势采取双手放在背后，两脚左右开立的方法。在使学生掌握简单方法的同时，逐步形成集体意识和自控能力。

1. 立正、稍息

(1) 立正

口令：“立正！”

【动作方法】

直立，脚跟靠拢并齐，两脚尖分开相距约一脚长，两腿挺直，上体正直，自然挺胸，小腹略收；两肩要平，两臂自然下垂于体侧，五指并拢微曲，中指贴紧裤缝，头正颈直，下颌微收，口微闭，两眼平视前方。(见图 2-1-51)

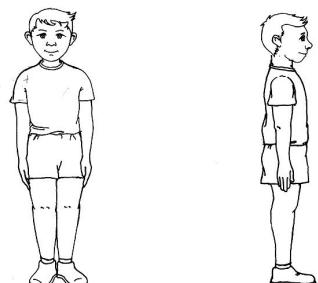


图 2-1-51

【教学重点】

身体直，眼看前，头放正。

(2) 稍息

口令：“稍息！”

【动作方法】

左脚向左侧出一步成开立，与肩同宽，体重平均落在两脚上。两手放在体后，右手半握拳，左手握右手腕，挺胸，小腹微收，眼看正前方。(见图 2-1-52)

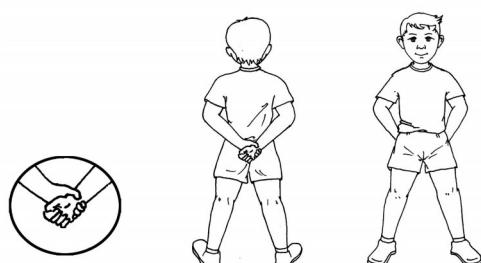


图 2-1-52

【教学重点】

左脚平移成开立，重心落在两脚间，右手半握拳，左手握右手腕于体后，两肘后展胸挺起。

【教学建议】

立正、稍息动作虽然比较简单，但是切不可大意。因为队列要求的思想集中与低年级学生不易集中注意的心理特点两者存在着一定的矛盾，教师一定要根据低年级学生爱模仿、爱表扬的特

点设计教学,使他们在快乐的环境中振奋精神,掌握方法。

(1)固定场地。一年级学生方向感较差,因此队列与队形练习的场地要相对固定,便于学生能较快地辨析方位,认识伙伴。

如果学校场地上标有站位的小点子,可以让学生每人站一小点,并使小点位于两脚尖之间,这样自然做到了立正要求“脚跟靠,脚尖分”。脚尖间距的调适,可请学生两手握小拳,并排成一线,放在两脚尖之间,组成一个“▽”。

(2)要领儿童化。教学语言要儿童化,建议把动作要领编一些学生喜爱的儿歌或顺口溜。

如:立正站直像青松,不怕风来不怕雨,挺起胸膛向前看,个个都是好儿童。

稍息手背后,左脚来分开,右手空握拳,左手握右腕,放松好休息。

(3)示范规范化。教师正确、规范的动作示范是学生仿效的榜样。因此,教师必须注意示范的正确性、规范性及精神状态。口令一定要响亮。

【评价要点】

(1)精神饱满状态好。

(2)能把握住立正、稍息时两脚尖的适当间距,姿态好。

2. 整齐

(1)向前看齐

口令:“向前看——齐!”

【动作方法】

排头不动,其余学生依次看前面同学的后颈,迅速将两臂向前举平,掌心相对,向前对正看齐。(见图2-1-53)

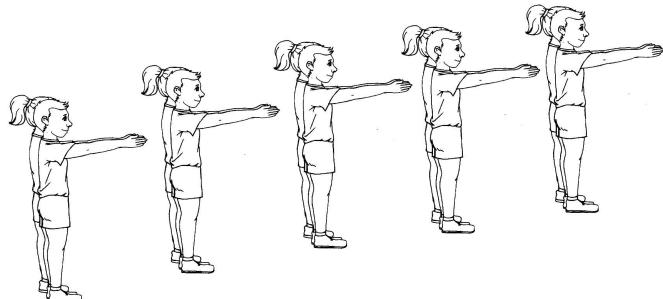


图 2-1-53

【教学重点】

上体正直胸挺起,平视后颈对整齐。

(2)向右(左)看齐(横队)

口令:“向右(左)看——齐!”

【动作方法】

排头左(右)手迅速叉腰,目视前方,其余学生左(右)手迅速叉腰,向右(左)转头眼看临近学生的左(右)腮部,并通视全线。两列以上的队伍,后列排头左(右)手迅速叉腰,右(左)手前平举,对正前列排头,并保持一臂距离,其余学生与第一列学生动作相同。(见图2-1-54)

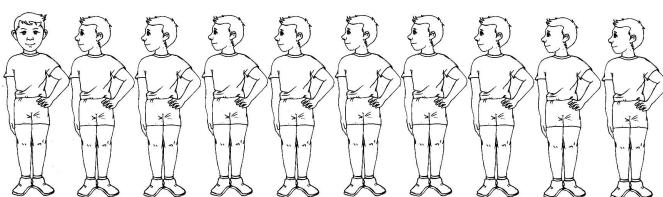


图 2-1-54

【教学重点】

左臂屈肘叉腰,身体站稳头转动,左右同伴成一面。

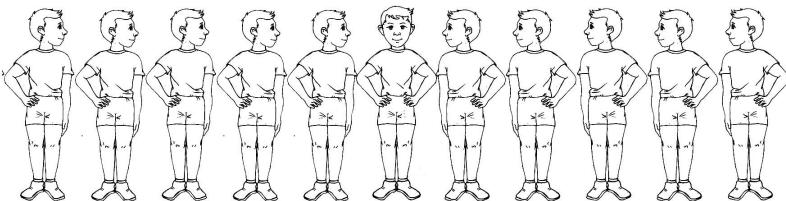
(3)向中看齐

口令:“以×××同学为基准,向左、向右看——齐!”

【动作方法】

当听到“以×××同学为基准”的口令后,被指定的学生迅速右手握拳上举。在听到“向左、向右

看——齐”口令时,基准学生将举起的手放下,同时,两手迅速叉腰,其余学生向基准同学方向转头看齐,动作与向左(右)看齐相同(包括后列学生)。(见图2-1-55)



【教学重点】

基准学生反应快,看齐动作协调好。

(4)向前看

口令:“向前——看!”

【动作方法】

向左(右)、中看齐时,听到“向前——看”口令后,看齐的学生迅速转头,手放下,全体学生还原成立正姿势。在纵队向前看齐后,教师应下达“两臂放——下”的口令。

【教学重点】

思想集中听口令,还原立正快又齐。

【教学建议】

(1)根据低年级学生特点,教师可采用边讲解、边示范及“模仿秀”游戏等教学方式,引导学生在游戏中通过“看一看”、“听一听”、“学一学”掌握动作方法,学会听口令。

(2)由于低年级学生方向感较差的特点,教师在发预令的时候可以用手势做方向提示,帮助学生理解并对后一动作做出快速反应。另外,还可采用口令提醒学生注意目标。如:以某学生为基准,教师及时手指该生,基准学生举手,当其余学生都明白后,教师再发口令。

(3)为提高转头效果,教师可先让学生掌握转头的方法,保持头颈垂直转动,防止头部前倾、后仰等错误动作。

(4)教师要善于启发引导鼓励学生以最佳的热情投入学练。

(5)丰富教学手段,以“学做小老师”、“比一比、赛一赛”等小游戏,提高学生练习的积极性、主动性。

【评价要点】

基本能学会正确的动作,逐步形成良好的身体姿态,能主动与伙伴交流。

3.集合、解散

(1)纵队集合

口令:“成×路纵队——集合!”

【动作方法】

教师下达口令的同时,左手曲肘握拳于胸前,拳稍高于肩,拳心向内,右臂前平举,掌心向下。排头学生按口令指示的队形,距离教师两三米处站好,其余学生依次排列并自动向前看齐站好。

(2)横队集合

口令:“成×列横队——集合!”

【动作方法】

教师下达口令的同时,左手握拳曲肘,拳稍高于肩,拳心向内,右臂侧平举,掌心向下。排头学生按口令指示的队形,距离教师三四米处,正对教师站好,其余学生以排头为基准,依次排列队伍,并自动向前看齐站好。

身 体 表 现

(3)解散

口令：“解散！”

【动作方法】

听到口令后,迅速离位。

【教学重点】

集合时,排头快速到位,其余学生能迅速找到相应的位置,并保持适宜的间距。

【教学建议】

(1)一年级学生在初次练习时,首先应教会他们排队,认识队形,确定排头,认识自己的位置,包括识记前后、左右同伴的特征。

(2)教师在课前要做好场地准备,在各组排头站位处划标志线或放标志物,便于排头学生快速到位。也可在标志线上按横队和纵队要求的间隔和距离标上记号(或放标志物),以便于学生迅速集合。

(3)根据低年级学生身心特点,不宜长时间进行队列队形练习。可采用多种教学方法(如采用情景法、游戏法等),使学生在宽松的氛围中快乐学练。

【评价要点】

动作迅速,站位正确,间距适宜,配合密切。

4. 报数(横队)

(1)连续报数(一年级)

口令：“报数！”

【动作方法】

听到口令后,由排头开始从右向左依次连续报数,声音要短促洪亮,报数时头向左转,并迅速还原,排尾学生报数不转头。

(2)一至×报数(二年级)

口令：“一至×报数！”

【动作方法】

听到“一至×报数”口令后,学生从右向左一至×报数,声音要短促洪亮,报数时头向左转,并迅速还原,排尾学生报数不转头。

【教学重点】

精神饱满,声音短促洪亮,报数时转头及还原动作要迅速,有集体协作意识。

【教学建议】

易犯错误:报数声音无力、拖沓,转头的同时转体。

(1)由于低年级学生年龄小,注意力不集中、反应能力差等特点,教师首先可以创设学习解放军阅兵式的情境,激发学生学习热情,精神饱满进入状态;其次,教师要采用直观教学法,边示范边讲解练习的方法,而且要精神饱满、动作规范。

(2)在学生了解报数的方法后,可先让学生集体进行报数发声及转头方法练习。

(3)练习过程中,教学手段要丰富。多运用激励性的语言让学生保持一定的兴趣,也可采用几个小游戏与报数交替练习的方法,不断转移学生的兴奋点,提高学练效果。

【评价要点】

思想集中,精神饱满,声音短促、响亮。

5. 向左(右)转

口令：“向左(右)——转！”

【动作方法】

听到口令后，左(右)脚跟与右(左)脚前掌同时用力，向左(右)转体90度，重心落在左(右)脚上，接着，右(左)脚向左(右)脚靠拢。转动时，两腿挺直、两臂不外张，上体保持正直。(见图2-1-56)



图2-1-56

【教学重点】

转体平稳，动作协调。

【教学建议】

易犯错误：左右辨别不清，脚跟、前脚掌转动用力不协调。

(1)教师首先引导学生认识左、右。请学生把写字的手举起，告诉学生这是右手(通常写字的手是右手，个别左撇子则相反)。在听到“向左(右)”预令时(预令与动令的间隔时间稍延长)，提示学生举起左(右)手，教师扫视全体学生，等到全体正确后，再发动令“转”。

(2)一年级学生脚跟、脚掌转动不协调是非常普遍的问题，在练习前，教师可以带着学生一起做“脚跟、脚掌翘”的游戏，让学生在游戏中知道并掌握转动的方法。

【评价要点】

态度认真，动作协调。

6. 向后转

口令：“向后——转！”

【动作方法】

听到动令后，以右脚跟和左脚掌为轴，同时用力，从右向后转体180度，重心落在右脚，接着左脚向右脚靠拢成立正姿势。(见图2-1-57)

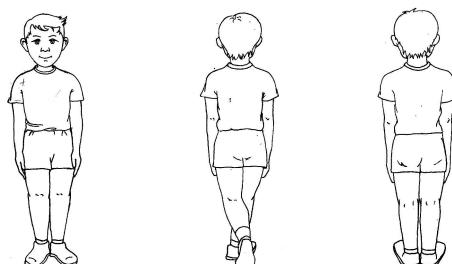


图2-1-57

【教学重点】

以右脚跟和左脚掌为轴快速转体180度。

【教学建议】

易犯错误：方向辨别不清，重心不平稳。

(1)初学时，可采用分解练习法，听到“向后转——”口令，向右转体180度，两腿夹紧，稳定重心，听到“二”口令，左脚向右脚靠拢成立正姿势。

(2)做完整练习时，可让学生按分解法的动作结构呼喊“一、二”的声音，以集中注意和提高学习兴趣。

(3)在学生基本掌握方法后，教师可采用分组或结伴的形式，以“学做小老师”为情境，引导学生主动学练。

【评价要点】

学练积极，转体平稳。

7. 原地踏步——立定

口令：“原地踏步——走！”“立——定！”

【动作方法】

(1)原地踏步走：听到口令后，左脚起步，两脚原地依次上下起落；腿抬起时，脚尖自然下垂。

身体表现

落地时,前脚掌先落地,再过渡到全脚。两臂前后自然摆动。

(2)立定:听到动令后,左脚在原地踏一次,右脚迅速向左脚靠拢成立正姿势。

【教学重点】

抬腿自然,落步轻巧。

【教学建议】

易犯错误:由于动作过分用力而产生僵硬,落地声响,节奏越踏越快。

(1)建立适宜的节奏。教师可以用节奏感较强的音乐、口令或击掌,帮助学生建立适宜的节奏感。

(2)初学时,当听到预令“原地踏步——”时,提起左脚的脚跟,右臂在前,左臂在后成自然摆动状;当听到动令“走”时,左脚起步,两臂自然摆动。

(3)练习中,教师可采用师生对答的形式提示动作要求。

【评价要点】

思想集中,练习积极,动作协调,节奏适宜。

8. 排队

(1)排成一(二)列横队

口令:“成一(二)列横队集合!”

【动作方法】

集合方法同前。排成横队时,高个在右,矮个在左,间隔一般为一拳,依高矮次序排列。一年级学生可结合看齐,规定适当的距离。

(2)排成一(二)路纵队

口令:“成一(二)路纵队集合!”

【动作方法】

集合方法同前。排成纵队时,高个在前,以高矮次序依次向后排成纵队,前后距离可根据需要而定,结合看齐可规定“一臂”或“半臂”。

【教学重点】

快速到位,调整间距。

【教学建议】

由于刚入学的一年级学生对队列没有概念,因此在开学的第一周可以按教室内的座位顺序排成四路纵队,在学生对队形和同伴熟悉后再按队列要求练习。

(1)相对固定场地。一年级学生空间感较弱,因此在队列练习时尽量固定场地,并引导学生学会寻找参照物,以便于能快速找到站位。

(2)借用场地的标志线。教师可以利用跑道线、球场的场地线等快速集合队伍。

(3)多用竞赛法和游戏法。一年级的学生比较好胜,更喜欢做游戏,因此在练习中教师要勤于表扬,激励学生快乐学练。也可运用“比一比、赛一赛”等小游戏,让学生始终保持兴奋的状态投入学习,在收获快乐的同时学会了排队的方法。

【评价要点】

反应敏捷,站位正确,间距均匀。

9. 原地一(二)路纵队变成二(四)路纵队

口令:“成二(四)路纵队——走!”

【动作方法】

先报数,听到口令后,单数学生不动,双数学生右脚向右前方跨一步,左脚向右脚靠拢,站在单

数学生的右侧,成立正姿势。

由二(四)路纵队还原成一(二)路纵队的方法是:听到“成一(二)路纵队——走”的口令后,双数学生左脚向左后方撤一步,右脚向左脚靠拢,排在单数学生后面,成立正姿势。(见图2-1-58)

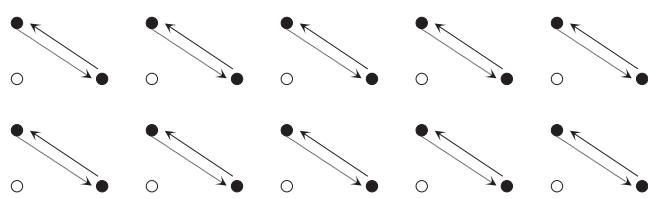


图2-1-58

【教学重点】

用二拍法完成变队和还原。

【教学建议】

(1)变队前通过报数让学生知道自己是单数还是双数的位置。练习时可让学生左右互换位置交替进行。

(2)教师可请一学生做单数,边讲解、边示范双数完成变队的动作。

(3)带领学生集体用二拍法完成变队和还原。

(4)鼓励学生学做小老师,五人一组自主练习。

【评价要点】

自信、互助、连贯、快乐。

10. 原地一(二)列横队变成二(四)列横队

口令:“成二(四)列横队——走!”

【动作方法】

先报数,听到口令后,单数学生不动,双数学生左脚后退一步,右脚后撤并顺势向右横跨一步,左脚向右脚靠拢,站在前一单数学生后面成立正姿势。

由二(四)列横队还原成一(二)列横队的方法是:听到“成一(二)列横队——走”口令后,双数学生左脚向左前方跨一步,右脚向左脚靠拢,在前列单数学生左侧成立正姿势。(见图2-1-59)

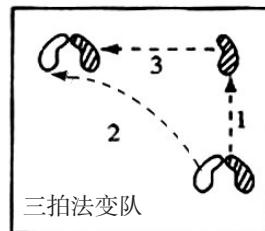


图2-1-59

【教学重点】

连贯完成变队动作(三拍)与还原动作(两拍)。

【教学建议】

(1)变队前通过报数让学生知道自己是单数还是双数的位置。练习时可让学生左右互换位置交替进行。

(2)教师可请一学生做单数,边讲解、边示范双数完成变队的动作。教师先带领学生集体练习变队与还原,使学生初步建立正确的概念,体验变换的方法;其次,教师可采用分解练习法帮助学生尽快掌握方法。具体方法如下:变队和还原时可请学生按三拍法呼“一、二、三”的口令,这样可以振奋学生的精神,并起到协同的作用。

(3)在学生初步形成正确的方法后,可以采用多种组织形式(结伴、小组、集体)进行练习。

【评价要点】

团结互助、动作连贯、感受快乐。

11. 齐步走——立定

口令:“齐步——走!”“立——定!”

身体表现

【动作方法】

(1)齐步走:听到口令后,左脚开始向前自然迈步,膝部自然伸直,脚跟先着地迅速过渡到全脚掌着地,两腿依次交换前进。行进时,上体正直,微向前倾,手指并拢自然微曲,两臂前后自然摆动。

(2)立定:听到“立定”口令后(动令落在右脚),左脚向前一步(身体重心前移),右脚迅速向左脚靠拢成立正姿势。

【教学重点】

齐步走的第一步是迈步。立定时,左脚继续往前迈一小步,右脚迅速靠拢。

【教学建议】

(1)一年级学生初学时因动作过分紧张而犯高抬大腿踏步走的错误,所以在开始时,先以小游戏的形式练习自然的迈步走。

(2)初学时,当听到“齐步”预令时,提起左脚的脚跟,右臂在前,左臂在后成自然摆动状;当听到动令“走”时,左脚向前迈出一小步,两臂自然摆动。这样可以弥补学生左右分不清的弱点,到学生基本掌握方法后再按队列要求练习。

(3)教师的示范要正确、规范、漂亮,以激发学生想学的欲望。教学中要多用鼓励的语言来调动学生的学习积极性、主动性。

【评价要点】

左脚起步落地轻,动作协调有节奏,思想集中精神好。

12. 原地跑步变踏步

口令:“原地跑步——走!”“原地踏步——走!”“立——定!”

【动作方法】

原地跑步走:听到预令后,两手握拳提至腰间,拳心向内,肘部稍向里合;听到动令,上体微前倾,两腿微曲,同时左脚利用右脚掌的弹力抬起,前脚掌着地(落回原地),右脚以此方法做;两臂前后自然摆动,前摆不露肘、后摆不露拳,两拳不超过衣扣线。

从原地跑步变踏步时,口令是“原地踏步——走!”听到口令后动令落在右脚,立即变原地踏步,两臂同时放下、松拳,按原地踏步方法踏步。

立定:听到动令后(动令落于右脚),左脚在原地踏一次,右脚迅速向左脚靠拢,成立正姿势。

【教学重点】

左脚起步,重心稳定。

【教学建议】

(1)初学时,先让学生学会预备姿势:屈肘抱拳于腰间,双脚起踵。然后再学会屈肘前后摆臂及左脚起步动作。

(2)在学生练习的过程中,可以用呼喊“一、二、一”的口令,或采用师生相呼应的呼号方法,这样既可提高学生的精神状态,又能给学生以节奏的提示,增强练习的效果。

【评价要点】

会听口令,动作自然,变换正确,注意集中。

13. 跑步——便步

口令:“跑步——走!”“便步——走!”

【动作方法】

跑步走:听到预令,两手半握拳提至腰间,拳心向内,肘部稍向里合,两脚跟提起,上体微前倾;

听到动令，两腿微曲，同时左脚利用右脚掌的弹力向前跃出，前脚掌着地，两脚依次交替进行；两臂自然前后摆动。

便步走：听到便步走动令（动令落在右脚上），左脚开始便步走。

【教学重点】

跑步时左脚跃出第一步。

【教学建议】

- (1)先采用原地练习，让学生初步建立完整的动作过程与方法。
- (2)在学生基本掌握方法后，可以分组或结伴练习，引导学生学做小老师互帮互助、相互评价。
- (3)运用榜样激励法、竞赛法，激发学习兴趣，提高学练效果。

【评价要点】

思想集中，协同练习，感受进步。

14. 左(右)转弯走

口令：

- (1)行进间：“左(右)转弯——走！”
- (2)静止时：“左(右)转弯，齐步——走！”

【动作方法】

(1)行进间听到口令后，排头学生用小步边行进边改变方向，转至90度时按直线方向前进，其余学生依次行进到排头学生转弯处，按排头学生的转法，向新方向跟进。

(2)静止时，听到口令后，排头学生边踏步边改变方向，转至90度时按直线方向前进，其余学生依次行进到排头学生转弯处，按排头学生的转法，向新方向跟进。(见图2-1-60)

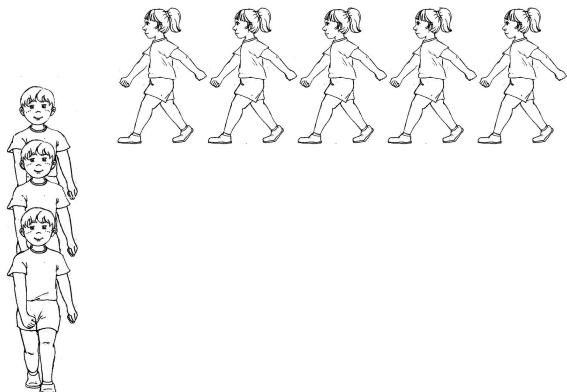


图2-1-60

【教学重点】

转成直角。

【教学建议】

(1)初学时，可采用条件练习法，在场地上划出四个转弯直角标志线。待动作熟练后可逐渐减少使用或不用标志线练习。也可利用篮球场地线进行练习。

(2)创设“出发去公园”等情境，并与游戏相结合，为学生创设宽松的学习环境，提高练习效果。

【评价要点】

积极投入，动作自然，转弯正确。

15. 疏散与密集队形(并步法)

口令：“以××同学为基准，两臂侧平举，向左(右、两侧)——散开！”

“以××同学为基准，靠拢！”

【动作方法】

听到口令后，除被指定的一人不动外，其余学生用并步法向左(右)散开，同时两臂侧平举。听到“靠拢”口令后，被指定的一人不动，其余学生迅速向被指定的学生靠拢成密集队形。

【教学重点】

侧并步的方法，疏散、密集时的间距调整。

身体表现

【教学建议】

(1)教师介绍方法时,自己一定要演示,特别是移动的步法。另外,还要让学生知道移动时用目测法调整间距。

(2)以游戏、竞赛法提高学生的练习兴趣。

【评价要点】

反应敏捷、方法正确、间距适宜。

16. 走成圆形(一年级)、螺旋形、蛇形等队

口令:“成××队形,齐步——走!”

【动作方法】

排成一路纵队走成圆形、螺旋形、蛇形等各种图形。

【教学重点】

调整间距、保持队形。

【教学建议】

(1)课前准备好场地,可以划线或放标志物,帮助学生了解行进的路线。

(2)刚开始练习,建议由教师带着走,让学生体验走图形的乐趣。

(3)利用音乐伴奏来强化学生的节奏感、韵律感。也可采用边走边拍手、有节奏地念儿歌等形式进行练习,提高学生的学习兴趣。

(4)走图形需要全体学生的协同配合,教师要善于抓住教育契机,培养学生的集体意识。

【评价要点】

有集体意识,会调整间距,姿态良好。

游戏天地

游戏是低年级学生最喜爱的体育活动内容之一,它的内容丰富多样,形式生动活泼,融趣味性、健身性、教育性于一体,因此它是实现课程目标,促进学生全面、健康发展的有效手段。

这里选用的“找朋友”游戏,主要是让学生在参与身体活动的过程中,尽快熟悉新环境,认识新朋友,并懂得与同伴相处要有礼貌。

“雪花飘飘”游戏,是通过音乐的渲染及教师的启发,引导学生用肢体来模仿雪花的形状(个体或结伴)及飘落时的状态,培养学生的观察、想象及表现能力。

以上两个都是没有失败者的游戏,所倡导的思想是:让学生在欢快的游戏中,尽情锻炼,享受快乐,健康发展。

1. 接龙滚翻

【方法和规则】

方法:将学生分成人数相等的若干队,成纵队站在线后,各队线前放一块垫子,另外在线前15~20米处放一标志杆。教师发令后各队排头随即在垫子上做一前滚翻,滚翻后起身向前跑至本队标志杆绕回,拍第二人手,再排在队后。第二人被拍手后仍像排头一样做,直至最后一人。哪一队的最后一人先绕回标志杆归队则判哪一队取胜。

规则:

(1)听到教师口令后排头开始出发。

(2)后面同学一定要等前一同学拍手后才能进行滚翻。

(3)哪一队最末同学先跑回出发点即判为胜利。

【教学建议】

(1)游戏前做好颈部准备活动,以免受伤。

(2)垫子尽量接近起跑线,让学生在无助跑的情况下进行前滚翻,以免受伤。

【评价要点】

(1)看哪个小组合作得最好。

(2)看哪个小组做得最好、最快。

2. 找朋友

【方法和规则】

方法:在一定的范围内,学生随着乐曲(节奏明快的 $2/4$ 、 $4/4$ 拍)进行自然走,当与同伴相遇时互相招呼问声“你好”,或手拉手介绍自己的姓名;然后再用跳或跑跳步练习,当与同伴相遇时两人手拉手原地跳转一圈或两圈;学生也可以自己设计两人相遇后的动作。整个游戏过程用音乐来调控,时间的长短、重复的次数等均由教师自己设定。

规则:当与同伴相遇时,要主动设计练习动作,以设计动作方法多者为好。

【教学建议】

(1)这个游戏主要培养学生的节奏感、韵律感及主动与同伴交往的能力。在具体实施中,做到由易到难,循序渐进。可先以“见面问候、自我介绍——下蹲、拉手跳转——自己设计”的程序展开,既有一定方法支撑,又有学生的自我设计,使活动的方法更趋丰富多彩。

(2)音乐可选用 $2/4$ 、 $4/4$ 拍,节奏要欢快。在游戏开始前,先请学生听着乐曲击掌打拍,帮助学生学会听音乐节奏。

(3)由于是在一定范围内自由走或跑,所以教师要提醒学生注意安全,跑跳时注意伙伴之间的距离,以及掌握好跑跳的速度。(见图2-2-1)

【评价要点】

方法多样,节奏感强,友好交往。

3. 雪花飘飘

【方法和规则】

方法:随着音乐声学生在操场上跑走交替,教师则随机带着学生模仿雪花飘舞:上下左右摆动,原地转圈,起踵下蹲等。教师讲:“刮风了。”学生则边两臂上举做摆动状边四散走或跑(反复进行);教师讲:“天晴了,太阳公公出来了。”学生原地做雪花的造型(如:全蹲,两手掌根靠拢似雪花在头顶或胸前等)。

规则:积极、主动模仿与表现者力强者为好。

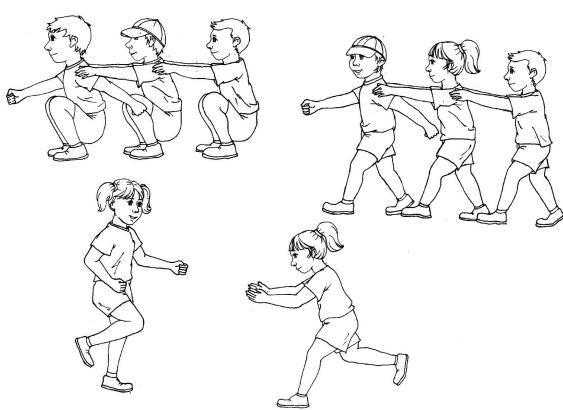
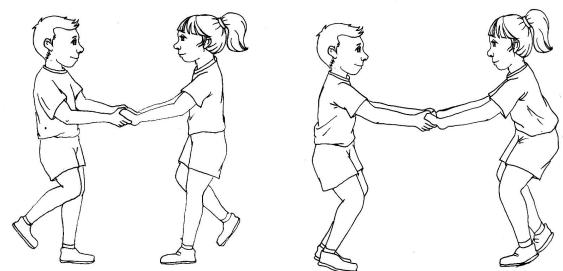


图2-2-1

身体表现

【教学建议】

(1)教师可以用音乐来控制游戏的进程,模仿练习需要教师带领学生一起做。

(2)学生四散走或跑之前,教师要讲清安全要求:找人少的地方走或跑,不要碰到别人。也可以规定按逆时针方向走或跑。

(3)教师可以先给予2~3种雪花的造型,然后再引导学生设计不同的雪花造型(也可以合作完成)。(见图2-2-2)

【评价要点】

模仿形象,表现积极,身心愉悦。



图2-2-2

创意活动

小学低年级学生,由于其已有的认知水平及学习经验的有限性,因此,要从学生的实际出发,选择和设计符合学生身心特点的创意活动内容。“有趣的魔板”、“走迷宫”这两个内容都有着共同的元素:活动有主题、内容综合化、过程半开放、创新萌芽融其中、合作互助少不了。

在实施方法的运用上都需要教师的“带(模仿)”与“引(支撑)”,学生的“思”、“练”与“评”,使创意过程体现一定的递进性。由于每个环节内容与要求的不同,因此始终能深深吸引学生的注意,使他们保持浓厚的学习兴趣。

通过这两个主题内容的学习,激发学生参与体育活动的积极性与主动性;培养学生自己设计活动与锻炼的能力;逐步形成与同伴交往、合作的意识与方法;感受参与集体活动的愉悦。

1. 主题:球与滚动、滚翻

【场地与器材】各种大小球、垫子。

【活动方法】

(1)团身抱球左右滚动。(见图2-3-1)

(2)两手持球直体左右滚动。(见图2-3-2)

(3)双手持球前滚翻。(见图2-3-3)

(4)双脚夹球前滚翻。(见图2-3-4)



图2-3-1



【活动要求】

(1)在复习已经学过的各种滚动、前滚翻的基础上,教师增加球作为变化的条件,例举持球的滚动及前滚翻的练习,然后让学生自由结伴,分组练习。

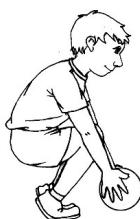


图2-3-3

(2)教师在学生练习的基础上,进一步让学生创想更多的练习方法,并组织交流展示。

【评价要点】

看哪个小组最有创意。

2. 主题:有趣的魔板

【场地与器材】平整的场地一块;彩色泡沫板若干。

【活动方法】

(1)学一学

在音乐伴奏下,学生手拿“魔板”(彩色泡沫板)作为方向盘,按音乐节奏的变化,沿场地四周练习走跑交替。

(2)变一变

按照班级的学生数,分成若干小组。教师先出示用拼板组成的一朵含苞待放的花朵(随着乐曲开放),也可拼成一直线或一窄道,并称其为“小路”。在此基础上,引导学生自己设计各种不同的造型。

(3)练一练

在不同的造型上可以开展哪些活动。

根据学生自己设计的活动方法,与多人合作,共同练习。例如:在设计的“小路”上练习走,跳过小河等。(见图2-3-5)

【活动要求】

(1)活动准备:学生每人一块彩色泡沫板。

(2)教师可创设一定的教学情境,引导学生练习“开汽车”,并随机引入遵守交通规则教育。

(3)“变一变”环节需要教师的引导与方法的支撑。教学时,教师可以先演示两种造型,然后再把学生分成若干组,引导他们设计不同的造型。

教师要善于发现、善于引导,如果有小组已完成设计,教师要及时给予表扬与鼓励,并组织学生相互观摩交流,一方面可以帮助学生拓展思维,另一方面则增强了学生间交流的意识。

(4)在“练一练”环节中,同样需要教师的点拨与帮助。教师可以选取学生设计的某一种造型,请学生自己边讲边演示与交流。

(5)教师要运用评价机制激励学生主动学习,可以是学生间的互评,可以是小组间的评价,也可以是教师的评价。评价的内容有学习态度、合作互助、方法多样等,总之要体现多元化。

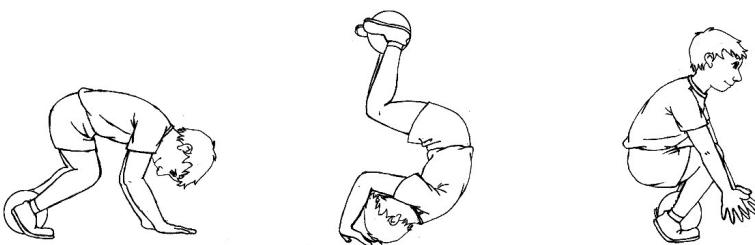


图2-3-4

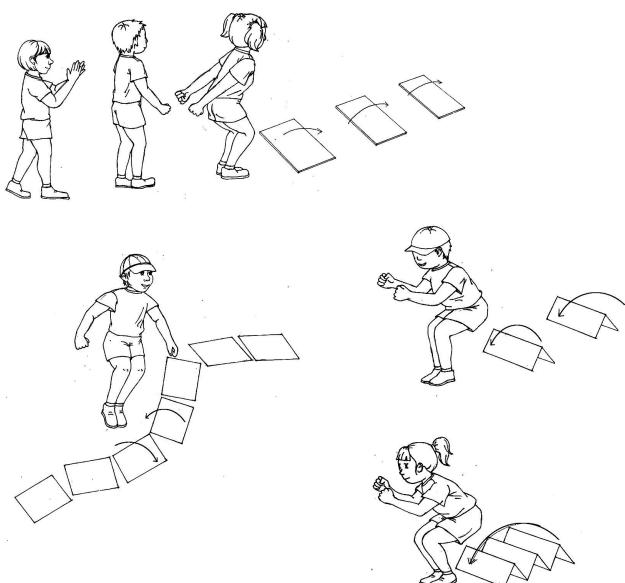


图2-3-5

【评价要点】

主动交往,心情愉悦,方法多样(至少两种以上)。

3. 主题:走迷宫

【场地与器材】垫子若干、录音机一台、迷宫图。

【活动方法】

(1)学一学

1号:学习屋

自己选择复习武术、韵律、队列中的某些内容。然后自己设计过“障碍”的方法。

(2)变一变

2号:智慧房

①尝试把武术的某两个动作连起来,设计一个小组合。

②尝试把队列练习与武术的

基本手型等组合活动。

③自己设计过“暗道”的方法。

(3)练一练

3号:展才室

①各组交流、练习、展示所设计的内容。

②听音乐做律动(欢庆胜利走出迷宫)。(见图 2-3-6)

【活动要求】

(1)课前教师要做好场地(在地上划线或用标志物)、器材(垫子:障碍物;绳子:暗道)的准备。另外,还可以准备三张卡片,分别按迷宫的三个房间要求设计。

1号:学习屋卡。可以画上武

术的基本功等内容,供学生练习时选用。

2号:智慧房卡。教师提供一到两种组合方法的范例,帮助学生尽快掌握组合设计的方法。

3号:展才室卡。教师设计一张评价表,按学习小组开展互评与自评。

(2)活动开始,教师可以创设情境,引导学生看场地上布置的迷宫,并在音乐的伴奏下复习集体舞“欢乐的童年”。

(3)按学生实际分成若干组,引导他们看1号卡,分别自己选择练习的内容(至少要完成三项)。然后越过障碍(自己设计)进入2号智慧房。

(4)在2号智慧房卡上,可以画上队列的齐步走与武术的掌、勾、拳的组合活动。先在教师的带领下全班一起练习,然后再分组自己设计活动内容。这样可以帮助学生理解、掌握组合活动的设计方法(各组至少要设计出一项内容)。完成即过关,想办法过“暗道”,进入3号展才室。

(5)3号展才室卡,画上评价表(你真棒!)。先组织学生展示各组设计的活动内容,其次组织学生互帮互助,学习其他小组设计的内容,至少要学会两种以上。

(6)依据学生在整个过程学习中的表现,按评价表中所示内容开展互评与自评。

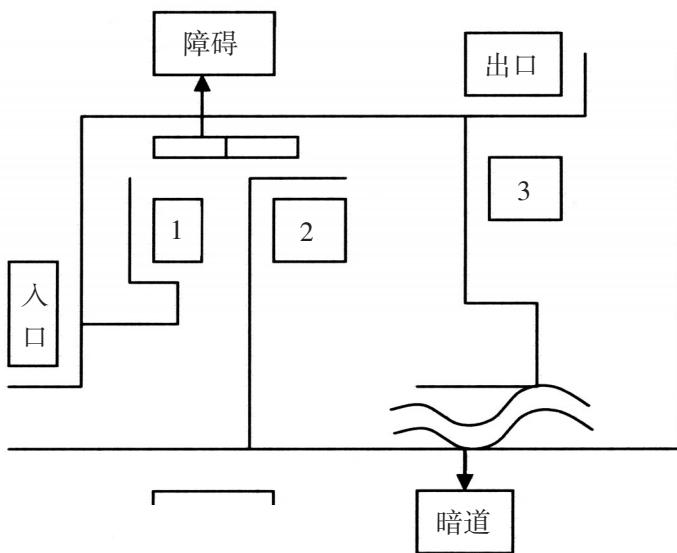


图 2-3-6

你真棒!
二年级_____班

学习小组	1	2.....	6
乐意帮助伙伴	★ ★ ☺ ☺	★ ★ ☺ ☺	★ ★ ☺ ☺
乐于听取 伙伴的建议	★ ★ ☺ ☺	★ ★ ☺ ☺	★ ★ ☺ ☺
学会了几种 活动的方法 (1、2、3、4种)	★ ★ ☺ ☺	★ ★ ☺ ☺	★ ★ ☺ ☺
你们小组在学 习过程中都获 得了成功吗?	○ ○ ○ ○ ○ ○		
我们想说.....			
老师的话			

【评价要点】

倾听意见,团结互助,方法设计(至少一种)与掌握(至少两种)。

五、教学评价

“身体表现”中的滚翻、韵律、武术、队列与队形内容,主要运用定性评价方式。评价的内容以知识技能、学习态度、情意表现为主。

1. 能知道和掌握武术基本手型和步法的名称及动作方法;能正确完成各项韵律与队列活动的练习,动作协调、姿态正确。
2. 对滚翻、韵律、武术、队列与队形各项练习产生较大的兴趣,能积极主动参加学练。

3. 团结同学,互帮互学,包容谦让,积极参加小组练习,并能在练习中相互鼓励团结协作。

六、单元计划和课例

(一) 单元计划

单元计划一:小学体育与健身二年级第一学期“前滚翻”单元教学计划

年级	二	学期	一	课次	4	执教	
单元学习目标	1.能独立完成前滚翻的动作,做到滚动过程保持团身紧,蹬地迅速有力,推手均衡及时。 2.发展协调、柔韧、平衡和灵敏素质,养成正确的身体姿态。 3.在健身活动中增强自我保护的安全意识,学会欣赏他人和互相分享成功的喜悦,自主学习和勇于挑战自我的自信心。					教学重点	蹬推有力,团身紧
课次	教学内容	学习目标	重点难点	活动与评价			
1	滚翻:前滚翻成蹲撑——“功夫熊猫学本领”	1.初步学会前滚翻成蹲撑的动作,滚翻时做到团身紧,推手均匀,滚动成直线。 2.体验前滚翻的动作要领,发展爬、翻、跑的基本活动能力。 3.在体育活动中培养大胆表现、不怕困难的良好品质,增强自我保护意识。	重点:蹬推有力,团身紧 难点:推手均匀成直线	根据单元教学重点“蹬推有力,快速滚动,团身紧,滚动圆滑”确定单元基本问题“如何快速完成前滚翻完整动作,且能做到团身紧、蹬地有力”。 为解决单元基本问题,设计以下4个单元主要活动: 主要活动一: 解决问题:如何做到团身紧和滚成直线? 活动实施: 1.教师通过语言激励,引导学生复习前滚翻成屈腿坐(功夫熊猫学本领)。 2.教师示范前滚翻成蹲撑,讲述三靠要求(出示武功秘笈)。 3.学生主动参与,感悟动作方法。 4.学生两人结伴合作,互相评价。 5.个别学生在斜坡上练习前滚翻成蹲撑。 6.学生自主练习,体验团身紧的动作。 7.教师巡视指导。 8.师生PK,师生互评。 评价要点:滚翻时团身紧;推手均匀成直线;互相评价。 主要活动二: 解决问题:怎样才能快速滚动、团身紧? 活动实施: 1.根据要求两人一组复习“前滚翻成蹲撑”动作。			
2	滚翻:前滚翻成蹲撑——“小战狼”	1.进一步学会前滚翻成蹲撑的动作,基本掌握团身紧、动作连贯的动作要求。 2.参与“小战狼”的活动,提高滚翻能力。 3.体验合作学练乐趣,学习“战狼”精神,懂得爱国、爱生命的意义与价值,能表现出顽强拼搏、不怕困难、勇敢前行的优良品质。	重点:快速滚动团身紧 难点:动作连贯				

3	滚翻：前滚翻成蹲立——“武林大会”	<p>1. 学会前滚翻成蹲立的动作，使80%的学生基本掌握动作要领和方法，提高身体协调能力。</p> <p>2. 发展柔韧、协调、灵敏素质。</p> <p>3. 培养学生勇于表现自我的信心，学会保护的方法，体验分享成功的喜悦，关注学练中的安全习惯，提高学生的责任意识。</p>	重点： 动作协调 难点： 掌握平衡	<p>2. 教师巡视，帮助学练困难生做针对性辅导。</p> <p>3. 教师出示“荆棘”，示范“穿越荆棘”的练习方法，提出要求：重心前移团身紧。</p> <p>4. 学生尝试练习“穿越荆棘”，并学会简单的评价。</p> <p>5. 教师巡视指导，提示跟着音乐节奏练习。</p> <p>6. 教师示范“争分夺秒”的练习方法，提出要求，组织学生完成任务。</p> <p>7. 小组尝试练习，体验“争分夺秒”，快速夺取“弹药”（前滚翻快速成蹲撑）。</p> <p>8. 教师巡视并拍摄录像，师生共同点评。</p> <p>9. 四人一组继续尝试练习。</p> <p>10. 集体挑战优秀“小战狼”，完成的小组迅速举手示意。</p> <p>11. 教师讲解四项任务的方法及规则，根据图片提示，布置训练场地。</p> <p>12. 学生选择两项任务，共同合作完成。</p> <p>13. 教师参与指导，帮助完成任务。</p> <p>评价要点： 滚成直线，重心前移团身紧；积极评价；积极参与，合作互助；简单评价。</p> <p>主要活动三： 解决问题：怎样才能前滚翻成蹲立？ 活动实施：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生分组练习前滚翻成蹲撑，教师巡视指导。 2. 教师出示“秘笈”，并示范前滚翻成蹲立。 3. 学生利用斜坡，体验快速滚动成蹲立。 4. 教师巡视，及时评价纠错。 5. 平地练习，学生学会保护与帮助。 6. 学生分小组展示，师生互评，互相鼓励。 7. 学生展示，评出3名“武林小子”给予奖励。 <p>评价要点：动作协调，掌握平衡，保护与帮助。</p>
4	滚翻：前滚翻完整动作——“copy不走样”	<p>1. 进一步掌握前滚翻的动作方法，滚翻时做到滚动圆滑。</p> <p>2. 提高平衡能力及协调灵敏、柔韧等素质。</p> <p>3. 在体育课中养成刻苦锻炼的意志品质，培养小组合作、互帮互学的良好学习习惯。</p>	重点： 滚动流畅 难点： 动作连贯	<p>评价要点： 滚成直线，重心前移团身紧；积极评价；积极参与，合作互助；简单评价。</p> <p>主要活动三： 解决问题：怎样才能前滚翻成蹲立？ 活动实施：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生分组练习前滚翻成蹲撑，教师巡视指导。 2. 教师出示“秘笈”，并示范前滚翻成蹲立。 3. 学生利用斜坡，体验快速滚动成蹲立。 4. 教师巡视，及时评价纠错。 5. 平地练习，学生学会保护与帮助。 6. 学生分小组展示，师生互评，互相鼓励。 7. 学生展示，评出3名“武林小子”给予奖励。 <p>评价要点：动作协调，掌握平衡，保护与帮助。</p>
安全保障	<p>1. 准备活动充分。</p> <p>2. 分组练习时保持安全队形。</p> <p>3. 小组练习时注意保护帮助。</p> <p>4. 练习时注意动作要领。</p> <p>5. 教师提示保护与帮助的同学注意站位。</p>		评价与方法	<p>评价方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 终结性评价：等级评价（生评、师评） 2. 过程性评价：表现性评价（自评、互评、师评）
活动资源	海绵垫22块、Ipad5台、seewo1台、“手雷”若干。			

(提供者：虹口区第四中心小学 王逸)

身
体
表
现

单元计划二:小学体育与健身二年级第二学期“正踢腿”单元教学计划

年级	二	学期	二	课次	3	执教			
单元学习目标	1.在各种游戏中体验正踢腿的动作,学会武术正踢腿方法和要领,发展身体的柔韧、灵敏等素质,提高动作协调性。 2.感受武术基本功动作练习的乐趣,知道武术风格与内涵。 3.在练习中建立合作意识,乐于与伙伴交流,逐步树立喜欢民族体育的意识。				教学重点	有一定高度;有稳定性			
课次	教学内容	学习目标	重点难点	活动与评价					
1	叉腰原地正踢腿	1.体验正踢腿中具有一定高度的动作方法,发展身体的柔韧、协调等素质。 2.在多种活动中感受武术的乐趣。 3.养成与伙伴合作的习惯,勇于表现自我。	重点:直腿上踢 难点:稳定而有一定高度	根据单元教学重点“有一定高度和稳定性”确定单元基本问题“如何快速完成正踢腿完整动作,且能做到速度快、稳定而有一定高度”。为解决单元基本问题,设计以下3个单元主要活动: 主要活动一: 解决问题:如何做到直腿上踢? 活动实施: 1.导入多媒体滚动播放正踢腿动作,学生进行模仿练习。 2.教师讲解、示范、提示,组织二人一组体验练习,学生自主积极练习。 3.反馈练习,及时表扬。 4.组织游戏,学生在游戏中巩固动作。 5.师生互动,共同小结。 6.安全教育。 评价要点:踢腿时腿要直,左右腿交换踢,互相评价。					

2	双臂立掌侧平举正踢腿	1. 尝试正踢腿动作中又高又稳的动作方法,提高身体的柔韧、平衡、协调和灵敏等素质。 2. 能利用器械进行学练,感受武术的不同风格魅力。 3. 养成合作互助的集体意识,乐于评价自己和伙伴。	重点:直 体上踢 难点:稳 定而有一 定高度	主要活动二: 解决问题:如何做到直体上踢? 活动实施: 1. 运用图片进行比较,引出武术双臂立掌侧平举正踢腿动作。 2. 学生体验、交流,互帮互助、展示。 3. 导入正踢腿动作评价指标。 4. 选择优生展示。 5. 引导城市地下交通,探究城市各种交通并展示。 6. 利用器械进行练习,师生互动,知道不同的武术风格。 7. 安全教育。 评价要点: 上踢腿时身体正直且腿直;积极评价; 积极参与,合作互助,简单评价。 主要活动三: 解决问题:如何做到踢腿时速度快? 活动实施:
3	行进间正踢腿	1. 学会正踢腿的动作,能动作连贯地尝试串编,发展身体的柔韧、平衡、协调等素质。 2. 感受武术基本动作创编的乐趣,初具武德意识。 3. 乐于和伙伴交流,善于欣赏活动,勇于展示自我。	重点:速 度快 难点:稳 定而有一 定高度	评价要点: 上身要直,提醒腿要直、勾脚尖,尽可能踢过同伴给的高度。 主要活动三: 解决问题:如何做到踢腿时速度快? 活动实施: <ul style="list-style-type: none"> 1. 复习叉腰和立掌正踢腿。 2. 分组进行上一步踢腿练习和上两步踢腿练习。 3. 多媒体导入完整连贯的正踢腿动作练习。 4. 学生进行交流、展示。 5. 师生对比示范。 6. 出示单个武术动作图,要求进行大胆串编,展示、考核。 7. 师生互动,感受快乐。 8. 安全教育。
安全保障	1. 强调练习时的距离。 2. 准备活动要充分。 3. 教师语言适时提示。		评价 与 方法	1. 评价标准评价(优、良、合格、须努力)。 2. 肢体、语言鼓励。 3. 口头性评价。
活动资源	图片、黑板、25根棍子、4个标志物及喜羊羊与灰太狼公仔各一个。			

(提供者:浦东新区新时代小学 周保春)

(二)课例

课例一:二年级“滚翻:前滚翻4-(2)”教学设计

1. 指导思想

为落实小学体育兴趣化的课程改革要求,本课以“小战狼”为主题情境,在课程标准的指引下,融爱国主义和生命教育于其中,采用任务驱动的教学策略,通过学生自主体验、合作学习等方式,激发学生的学习兴趣,让学生在享受运动乐趣的过程中获得全面健康发展。

2. 相关分析

(1)教材分析

前滚翻是小学《体育与健身》学科基本活动I板块中的重要教学内容。前滚翻由蹲撑开始,经过两脚蹬地,屈臂低头,重心(臀部)前移,团身滚动,头后部、肩、背、臀部依次着垫,向前滚动成蹲立的多个步骤才能完成,对发展学生灵敏、协调、平衡、柔韧等身体素质,促进学生的身心发展具有重要的作用,也是学生日常活动中学会自我保护的重要技能之一。本课“前滚翻成蹲撑”是二年级滚翻教学的第二课次,要求学生做到快速滚动、团身紧,为今后进一步学习垫上运动打下良好的基础。

(2)学情分析

本课教学对象是二年级学生,这个年龄段的学生柔韧性和模仿能力都很强,且生性活泼好动,对新生事物有着很强的好奇心。他们兴趣广泛,思维敏捷,善于模仿,但精细程度不足,注意力持续时间短,身体控制能力不足。

3. 学习目标

(1)继续学习前滚翻,基本掌握团身紧、动作连贯的动作要求,提高滚翻能力。

(2)学会综合活动“突破重围”的方法与规则,发展奔跑、投掷和灵敏的躲闪能力。

(3)体验合作学练乐趣,学习“战狼”精神,懂得爱国、爱生命的意义与价值,能表现出顽强拼搏、不怕困难、勇敢前行的优良品质。

4. 重点难点

重点:快速滚动,团身紧

难点:动作连贯

5. 主要教学过程

(1)创设情境,激发兴趣

“入营式”(热身操)。在课的开始部分,我运用《共产主义儿童团团歌》,传承爱国主义精神,激发学生奋发上进的激情,烘托课堂气氛。教师与学生一起做热身操,主要以手腕、颈、肩、腰、膝关节、团身等为主的徒手操,为垫上运动做好充分准备。

(2)任务驱动,学练技能

本课以“我是小战狼”的情境模式贯穿全课。在复习环节,我创设了“丛林行军”这个情境,根据上节课学生的实际学习情况,通过学生相互之间的观察和小组讨论的学习方法,巩固已学的“前滚翻成蹲撑”动作。

本课的教学重点是“快速滚动,团身紧”。在设计主教材时,创设了“丛林行军”“穿越荆棘”“争

“分分秒秒”等多个情境,运用任务驱动的教学策略,循序渐进、由易到难、层层递进,不断激发学生学习兴趣,让学生在轻松、愉快的教学环境中感知和习得动作要领,达到基本掌握动作要求的教学目标。

在“战狼训练营”的教学环节中,根据学生已有的学练水平设计“任务单”,引导学生根据“任务单”上的要求,自主选择任务,并在相互讨论、合作学习与自我评价的学习氛围中有效地完成任务。

整个学练过程,我精心设计多个情境,通过任务驱动,努力激发学生的学习兴趣,充分挖掘学生的学习潜能。如为了突出教学重点,我在“战狼训练营”里设计了“搬运弹药”任务,以提高学生滚翻时团身紧的动作要领;设计“穿荆棘夺雷”的任务,则是通过学生在滚动并夺取“弹药”的学练中,掌握快速滚动的教学重点;设计“滚过草地”“匍匐前进”的任务,让学生学会在遇到火灾时能运用正确的姿势逃离火灾现场、保护自己生命的技能。整节课,我希望学生在完成多个任务的过程中充分感悟到:要让生命更有保障,更加灿烂,必须掌握一些保护生命的基本技能。

(3)团结合作,体验成功

电影《战狼》全力呈现的是一支堪称“东方之狼”、善于团队协作的特种兵战队。为此,我精心设计了多个需团队合作才能完成的任务,帮助学生在同伴互助中掌握技能,体验成功。如在综合活动“突破重围”中,我设计了集奔跑、投掷和躲闪等基本活动内容整合于一体的团队合作任务,不仅能使教学内容变得更为丰富和生动,而且更能促使学生们主动、积极、自信地投入到“突破重围”活动中去,尽享成功的喜悦。诸如此类的“运输弹药”“冲过火线”等团队合作任务,均希望学生在生生互助、师生互动中能较好掌握技能,体验运动的乐趣。

6. 问题的预设与对策

预设1:滚动速度不够

对策1:设置“争分夺秒”的辅助练习,帮助学生体验快速滚动成蹲撑。

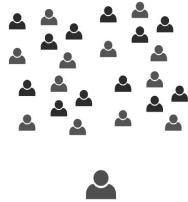
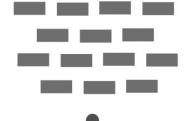
预设2:团身不够紧

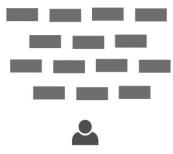
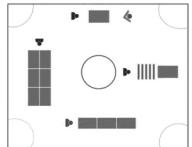
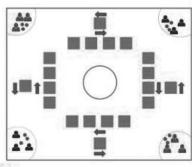
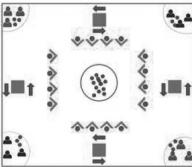
对策2:练习中,通过“穿越荆棘”的环节帮助学生解决团身不紧的问题。

小学体育与健身课时计划

年级	二	人数		日期		执教	
班级		组队形式		周次		课次	
内 容 主 题	主题:小战狼 1. 滚翻:前滚翻 4-(2) 2. 综合活动:突破重围 2-(2)			重点	快速滚动,团身紧		
				难点	动作连贯		
学 习 目 标	1. 进一步学会前滚翻成蹲撑的动作,基本掌握团身紧、动作连贯的动作要求,提高滚翻能力。 2. 学会综合活动“突破重围”的方法与规则,发展奔跑、投掷和灵敏躲闪的能力。 3. 体验合作学练乐趣,学习“战狼”精神,懂得爱国、爱生命的意义与价值,能表现出顽强拼搏、不怕困难、勇敢前行的优良品质。						

身体表现

课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动	组织与队形
			次数	时间	强度		
一	1'	1.师生问好 2.宣布本课主题：“小战狼”				<ul style="list-style-type: none"> ◎整队。 ◇师生问好。 ◎出示海报,教师语言引导,将学生带入“小战狼”情境,激发学生活动欲望。 ◇快速融入活动情境,积极表现,主动参与活动。 ☆精神饱满,进入角色。 	
二	3'	“入营式”(热身操)韵律操(音伴)	1	3'	小~中	<ul style="list-style-type: none"> ◎情境导入,激发学习兴趣,师生互动,合作完成热身操。 ◇听音乐一起练习,教师提示每节动作的要领,鼓励学生积极练习。 ☆热身充分,动作有力。 	
三	18'	“我是小战狼” 滚翻：前滚翻： 1.“丛林行军” (复习前滚翻成蹲撑)	6~8	2'	小	<ul style="list-style-type: none"> ◎两人一组复习“前滚翻成蹲撑”。 要求:滚成直线 ◇根据要求复习“前滚翻成蹲撑”动作。 ◎教师巡视,帮助学练困难生并做针对性指导。 ☆滚成直线。 	
		2.“穿越荆棘”(重心前移团身紧)	8~10	1'30"	中	<ul style="list-style-type: none"> ◎教师出示“荆棘”,示范“穿越荆棘”的练习方法,提出要求:重心前移团身紧。 ◇学生尝试练习“穿越荆棘”,并学会简单的评价:重心前移团身紧。 ◎教师巡视指导,提示跟着音乐节奏练习。 ☆积极评价。 	

		3.“争分夺秒” (快速滚动团身紧)	12 ~ 14	2'30"	中	<p>◎教师示范“争分夺秒”的练习方法,提出要求,组织学生完成任务。</p> <p>◇小组尝试练习,体验“争分夺秒”,快速夺取“弹药”(前滚翻快速成蹲撑)。</p> <p>◎教师巡视并拍摄录像,师生共同点评。提出要求:快速滚动,团身紧。</p> <p>◇四人一组继续尝试练习。</p> <p>◇集体挑战优秀小“战狼”,完成的小组迅速举手示意。</p> <p>☆身体重心快前倾,快速滚翻成蹲撑。</p>	
	40'	4. 战狼训练营: 任务1:搬运弹药 任务2:穿荆夺雷 任务3:滚过草地 任务4:匍匐前进	12 ~ 16	4'	中	<p>◎教师讲解四项任务的方法及规则,根据图片提示,布置训练场地。</p> <p>◇学生选择两项任务,共同合作完成。</p> <p>◎教师参与指导,帮助完成任务。</p> <p>☆积极参与,合作互助,简单评价。</p>	
四	10'	“突破重围” (综合练习) 任务1:运输弹药 任务2:冲过火线	3	4'30"	中	<p>◎宣布“突破重围”的方法和规则,组织学生分组进行比赛。</p> <p>◇小组根据要求,布置“运输弹药”场地。</p> <p>◎教师参与小组讨论,如何“运输弹药”,并完成任务。</p> <p>◎组织学生讨论并完成“冲过火线”任务。</p> <p>◇情绪高涨加入战斗,争取胜利。</p> <p>安全小贴士:提高安全意识。 ☆遵守规则,团结协作。</p>	 

身体表现

五	2'	“结营式” (放松活动)	1	1'30"	小	◎引导学生做放松练习。 ◇师生同乐。 ☆动作舒展,轻松愉快。	散点
六	1'	列队小结				◎总结比赛情况,鼓励学生。 ◇回顾本课内容,师生共同小结。 ☆认真听讲,积极发言。	散点
场地 器材		1.体操垫 22 块 2.“手雷”若干 3.Seewo 1 台 4.Ipad 5 台			安全 措施	1.“前滚翻”练习时,要注意教师的保护和学生的自我保护。 2.教师要及时提醒学生,注意练习队形,避免碰撞。 3.场地设置上要考虑到学生之间的活动距离,避免碰撞。	
				预计		练习密度	强度
						全课	内容主题
						54.23%	51.79%
课后 小结							中

(提供者:虹口区第四中心小学 王 逸)

课例二:二年级“武术·正踢腿3-(2)”教学设计

1. 指导思想

为落实二期课改“以学生发展为本”的理念,激发学生的学习兴趣,引导他们相互鼓励、大胆尝试、敢于表现、自主合作来完成学习任务。课堂中,教师为学生创设一种健身体验、实践和探究的氛围,从而提高每位学生的活动能力,并在互动中轻松学习、快乐学习,提高兴趣。

2. 相关分析

(1)教材分析

武术运动是中国的国粹,它能够发展身体的协调、柔韧、灵敏等素质。本课的主题内容是武术正踢腿动作和综合活动,在上节课已经较好地掌握叉腰原地正踢腿动作。本堂课教学重点是在练习中,要求学生做到直体上踢,且稳定而有一定高度。在合理安排练习时还需教师在课中不断引导、提示。

(2)学生分析

教学对象二年级的学生,班级学习气氛浓烈,敢于尝试,有着强烈的求知欲和表现欲。通过身体锻炼与思维活动,激发学生大胆尝试与自主学习的热情和享受。从而达到玩中学,学中练,练中

乐,这是教学构思的宗旨。本课通过武术——正踢腿动作,让学生在互动中体验自主学习、勇于表现,享受其中的快乐。

3. 学习目标

- (1)尝试正踢腿动作中又高又稳的动作方法,提高身体的柔韧、平衡、协调和灵敏等素质。
- (2)学会“都市交通”的活动方法和规则,提高身体的灵敏和力量素质。
- (3)能利用器械进行学练,感受武术的不同风格魅力。
- (4)养成合作互助的集体意识,乐于评价自己和伙伴。

4. 重点难点

重点:直体上踢

难点:稳定而有一定高度

5. 主要教学过程

(1) 激发兴趣、积极学练

如何更好地激发学生的兴趣呢?在引入正踢腿动作前会以游戏形式导入,比如复习叉腰原地正踢腿动作时,以游戏喜羊羊与灰太狼形式导入,这不仅提高了学习的积极性,而且激发了他们的参与热情。在学习双臂立掌侧平举正踢腿动作教材时,设计了二人一组背靠背手交手直体正踢腿练习和二人一组一人做手势,一人做动作练习以及学生架棍练习等。这些都是为了激起学生更大的学习兴趣,让全体学生在快乐、轻松的氛围中掌握学习方法,个性得以充分发展。

(2) 学练过程中“即时评价”贯穿始终

教学中,师生的教与学是一个互动、教学相长的过程,激励性的评价,往往会使师生达成一种无形的默契,会成为学生认真学习的原动力,因此,教师应针对学生的学习态度、习惯、行为、身体表现等情况及时组织“口头评价”或“非语言行为评价”,同时也会让小组间在行动中采用“即时评价”。这既是对学生学习的肯定,也是对教学效果的一种检验和反馈,并能有效地集中学生的注意力。在积极的情感熏陶和感染下,学生一定会获得快乐的、成功的运动体验。

(3) 分层教学、树立信心

在教学中,教师根据学生的实际能力进行分层教学,在正踢腿练习过程中,设计不同尝试、体验、评价、展示,由易到难、由浅到深,针对不同层次的学生都能找到自己的目标。学生不断尝试,有成功也会有失败,教师在练习中应积极鼓励学生客观、公正地自评、互评,找出失败的原因,这不仅培养了学生正确面对失败受挫能力,也发展了学生相互之间的交流、互动的能力。

6. 问题的预设与对策

根据学校学生在练习双臂立掌侧平举正踢腿时,可能会出现以下问题:

预设1:手臂易出现晃动

对策1:棍架在手臂上正踢。

预设2:用力勾踢容易摔倒

对策2:踢腿时不能送髋。

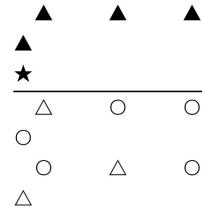
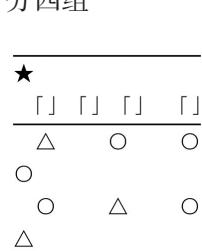
预设3:平掌侧平举

对策3:两人侧平举立掌掌心推掌心,相互支撑正踢。

身体表现

小学体育与健身课时计划

年级	二	人数				日期		执教	
班级		组队形式				周次		课次	
内 容 主 题	1.武术:正踢腿 3-(2)			重点	直体上踢				
	2.综合活动:都市交通 1-(1)			难点	稳定而有一定高度				
学 习 目 标		1.尝试正踢腿的正确动作方法,提高身体的柔韧、平衡、协调和灵敏等素质。 2.学会“都市交通”的活动方法和规则,提高身体的灵敏和力量素质。 3.能利用器械进行学练,感受武术的不同风格魅力。 4.养成合作互助的集体意识,乐于评价自己和伙伴。							
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动			组织与队形
			次数	时间	强度				
一	1'	课堂常规 1.师生问好 2.宣布内容				◎引出内容(问题引领),激发兴趣。 ◇积极地投入课中。 ☆精神饱满。	△ ○ △ △ △ ○ △ △ △ ○ △ ○ ○ △ ○ ○	★	
二	4'	热身活动： 1.欢乐武术操 2.拉伸练习	1 1	2' 1'	中 中	◎听音伴互动练习。 ◇学生在音伴中模仿老师练习。 ☆轻松,愉快。 ◎教师语言提示做针对性柔韧拉伸练习。 ◇学生口令进行练习。 ☆动作到位,各个关节活动开。	散点 △ ○ △ ○ ○ △ ○ ○ ○ △ ○ ○ △ ○ ○	★	
三	18'	武术：正踢腿 1.踢踢乐：叉腰原地正踢腿动作（复习）	20 ~ 30	2'	中下	◎教师讲解“踢踢乐”的活动方法,并示范。 ◇学生认真听讲,积极练习。 ☆上踢时腿要直,左右腿交换踢,思想集中,遵从规则。	同上		
		2.学一学：双臂侧平举立掌正踢腿	20	4'	中上	◎教师示范、讲解双臂侧平举立掌正踢腿的动作方法。 ◇学生仔细观察,积极模仿。 ◎教师巡视指导学生练习,帮助个别同学纠错。 ◇学生相互帮助,共同提高。 ☆相互评价:上踢时能保持直体。	同上		

		3.赛一赛:踢腿接龙(分组比赛)	2	2'	中	<p>◎教师讲清游戏规则。 ◇相互交流,主动积极参与。 ☆后面人的脚跟要碰到前面人的脚尖,尽可能做到直体、直腿、立掌侧平举,安全教育。 ※及时鼓励、表扬。</p>	分四组 
四	9'	综合活动:都市交通 (综合练习) 1.引导性练习:地下交通(地铁) 2.探究性练习:(可能会出现地下交通、地面交通、水上交通、空中交通) 3.展示性练习	1	2'	中	<p>◎教师讲清游戏规则。 ◇相互交流、探讨,主动积极参与练习,展示。 ☆比哪组既形象又安全返回,展示城市各种交通;棍与棍之间不能脱节,团结合作,遵守游戏规则,注意安全。</p>	分四组 
五	2'	放松活动:放松操	1	1'30"	小	<p>◎教师同学生听音乐全身放松。 ◇学生积极参与放松。 ☆全身心放松。</p>	散点
六	1'	小结 下课(抱拳礼)				<p>◎师生互评。 ◇师生呼别。</p>	四路纵队
场地 器材	图片、黑板、25根棍子、4个标志物及喜羊羊与灰太狼公仔各一个。			安全措施	练习时相互拉开距离,充分做好柔韧方面准备。		
					练习密度		强度
				预计	全课	内容主题	中
					52.86%	51.85%	
课后 小结							

(提供者:浦东新区新时代小学 周保春)

七、知识链接

从小锻炼好

健康的体魄,是正常学习、工作和生活的保证;健康的体魄,需要从小锻炼并养成习惯。通过教学,使学生了解从小锻炼对人体健康及生长发育的好处,引导学生以“健康第一”的思想参与到体育与健身活动中来。

一、体育与健身活动能促进小学生的正常发育

儿童时期是人体生长发育最快、最重要的时期之一。这一阶段,经常性的身体锻炼可以促使学生的身体形态、机能和器官等都得到良好的发展。

1. 体育与健身活动能使人身长高长壮

体育与健身活动能够促进骨骼的生长发育,能使身体内的血液循环加快,增加骨骼生长所需要的营养物质,使骨骼的代谢作用加强,加之运动对骨骼的不断刺激,促使骨骼不断增长、变粗,增加骨骼的坚固性。从小坚持锻炼可以使肌肉在形态、结构和成分上发生较为明显的适应性变化,有助于增强肌肉的坚韧性,提高肌肉的力量,人的身高体重也都相应增加。

2. 体育与健身活动能够改善心肺功能

经常锻炼能增强心肌力量,增加血管壁的弹性,提高心脏收缩力,增加每搏输出量,使得儿童的心率变缓,运动后心率恢复变快,有利于提高儿童心血管的正常发育和运动能力。同时,锻炼能增强儿童呼吸肌的力量,增加肺活量,增强呼吸功能,促进人体免疫力的提高。

3. 体育与健身活动能够使人精神饱满

喜欢活动的人,个个都生龙活虎、精力充沛。可见,体育与健身活动能影响人的精神面貌。适量的健身活动能消除由于紧张学习造成的疲劳。我们经常会遇到这样的情况:连续看书或做功课的时间长了,就想活动活动身体,而经过轻微的活动之后,会感到轻松舒适,精神爽快。

二、体育与健身活动能够培养小学生良好的心理品质

儿童的性格有较大的可塑性。经常参加体育与健身活动,可以使人变得活泼、开朗、乐观,增强克服困难的勇气。多参加集体活动,可以培养学生热爱集体、关心他人、乐于与人交往的好品质。

1. 体育与健身活动能促进儿童情感的发展

体育与健身活动,尤其是比赛中,许多同学会因胜利欢呼,因失败而难过。这是因为活动场景而产生的各种各样的情感,使儿童的天性得以流露。体育课对于培养儿童积极的情感,克服消极的情感方面有积极的促进作用。特别是在游戏和比赛中必须遵守规则,互相尊重,而且还要克服许多困难,这对于培养儿童的道德感、理智感有很好的促进作用。

2. 体育与健身活动能培养儿童的意志品质

体育与健身活动中,为克服困难,奋勇拼搏,以顽强的毅力达到目标的过程,就是意志。比如,耐久跑中,要动员全身的力量克服身体的惰



性，克服各种不适反应，如果没有明确的锻炼目标和顽强的意志，就很难全力以赴地跑完全程。又如各种攀爬活动，要求高度集中注意力，要勇敢、顽强地完成动作，这同样需要有坚强的意志，克服恐惧心理，达到目标。

3. 体育与健身活动能够促进儿童兴趣的发展

体育与健身活动丰富多样的内容能有效地提高学生的学习兴趣。但这些兴趣是学生对活动内容的丰富性和趣味性而产生的情感，只是一种直接兴趣。此时，要通过教师的教育和引导，使学生逐渐认识到体育对增强体质和对今后学习、工作的重要作用，使学生对体育的直接兴趣转变成较为持久稳定的间接兴趣，从而自觉积极地参加体育与健身活动。

三、体育与健身活动能够提高学生的各种能力

能力是在各种活动中表现出来的，体育活动对学生的观察力、注意力、记忆力、想象力等基本能力有很好的促进作用。对于培养学生的体育能力，即跑、跳、投、攀爬、滚翻等人体基本活动能力和运动能力等都有积极作用。

自锻内容介绍

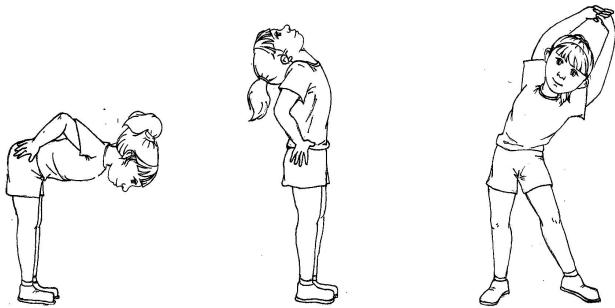
小学生自主锻炼的内容很多。如：各种球类活动、跳绳、跑步、踢毽子、跳橡筋、健身操等，可以根据自己的身体状况选择合适的内容，并要控制适宜的体育活动时间，保证每天有一小时的活动时间。

教学注意事项

- 要用科学的方法进行健身。健身活动时要注意身体发展的全面性、均衡性；要循序渐进，不能急于求成；要坚持经常、持之以恒。

- 注意安全，预防伤害事故的发生。活动开始前，检查器材的安放，要穿好运动服装，做好准备活动。

- 注意运动卫生。饭前饭后不做剧烈运动，运动中和运动后不要大量喝水或吃冷饮，运动后不马上用冷水冲洗身体。



教学设计

【教学目标】

通过学习使学生了解从小锻炼的益处，并知道自我锻炼的方法，激发学生体育活动的兴趣，逐步形成锻炼身体的意识。

【教学重点】

- (1) 让学生了解从小锻炼的好处。
- (2) 学会一些自我锻炼的方法。

【教学建议】

- (1) 要从培养学生自锻习惯出发设计教学。也可将本课内容渗透于日常的体育与健身课堂教学之中。

- (2) 参加体育与健身活动的好处不是马上就能反映出来的，因而可运用一些直观的教学手段，如幻灯、录像、多媒体等，帮助学生更好地掌握教学内容，或播放一段小学生锻炼的录像，想一想和

前面的锻炼有什么区别,突出从小锻炼的好处。也可以通过对比等方法,让学生讲讲身边的故事。

(3)要注重养成教育。可以结合教学,布置一些课余健身作业,定期检查,促进锻炼,如:每天回家后跳100次短绳,一个月后同学间相互交流作业情况。

(4)教学方法应多样化,如:讨论,交流,提问,游戏……给孩子多一点学习、思考的空间。如:你知道哪些锻炼方法?为什么要锻炼?锻炼有什么好处?组织学生讨论,并相互交流自己的感受。然后教师介绍,媒体演示,让学生知道一些有益于身心健康发展的锻炼方法。

(5)大家一起玩——集体健身练习。

体育活动中的安全小常识

有的同学说,体育活动不就是跑跑跳跳吗?有什么要注意的呢?其实,体育课上的活动,无论是运动量还是动作的幅度都比平时要大得多,使用的器械也多种多样。谁都想尽情体验活动带来的乐趣,而不想发生意外的伤害事故。因此,体育活动要特别注意安全!那么,体育活动时要注意哪些方面的问题呢?让我们从参加活动的前、中、后三个方面来讨论一下吧!

一、活动前要注意:

1.体育活动前应摘下衣物或身体上的各种金属、塑料等硬装饰物,口袋里也不要放尖锐的物品,以免碰伤、划伤。

2.体育活动必须衣着宽松合体,不要穿皮鞋或塑料底的鞋,应穿球鞋或胶底布鞋。

3.尽量不戴眼镜进行体育活动。做垫上运动时,必须摘下眼镜;可以戴眼镜的项目,做动作时也要小心。

4.体育活动前应先进行必要的准备活动,如慢跑或做操等,以免突然运动造成损伤。

二、活动中要关注:

1.做山羊、跳箱等跨跃练习时,器械后面要有保护垫,同时要有教师保护,以保证安全。

2.进行投掷训练时,一定要按教师的口令行动,不能有丝毫的马虎。

3.做前后滚翻、仰卧起坐等垫上运动时,不能嬉戏打闹,以免碰伤、扭伤。

4.短跑等项目要按照规定的跑道进行,不能串跑道,否则容易互相绊倒,造成伤害。

三、活动后要牢记:

1.剧烈运动后,不能立即停下,要坚持做好放松活动,如慢跑、散步、拉伸练习等,使心跳和呼吸逐渐恢复平静。

2.活动后,不要立即洗澡或吹电风扇。因为这时皮肤中的毛细血管高度扩张以利于散热,如果此时洗澡或吹风扇,血管就会突然收缩,不利于散热,并易患伤风感冒。

这些知识你掌握了吗?你还有哪些补充吗?记得在实践中实际运用哦!

教学设计

【教学目标】

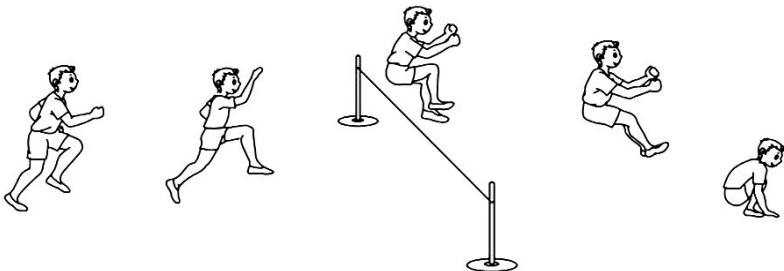
(1)能用自己的话讲出一两点在活动前中后要注意的安全事项。

(2)能运用教师讲解的注意事项推断出违反安全规定将会造成的结果。

(3) 在观察到教师或同学演示的行为中有安全隐患时能及时提醒。

【教学重点】

引导学生在学习中能够举一反三，联系自己已有的经验，用自己的话来表述还有哪些安全注意事项，以及该如何做才正确。



【教学过程】

从一条小伤疤的来历开始导入安全教育的主题，接着告诉学生将要尝试一些体育活动中的常见锻炼项目——激发兴趣——提出问题：“在活动前我们要做些什么准备呢？”——教师引导学生集体讨论方案，教师帮助一起归纳整理，帮助学生说完整自己的“意思”；然后带领学生在事先设置好的场地器材边，结合实践演练，讲解运动中的注意事项——提供适当的参与活动。最后，在活动结束前结合具体事例引出运动后的卫生习惯与安全常规，点出其重要性。结合对活动的小结，对学习知识进行回顾。

【教学建议】

(1) 对低年级的学生进行安全事项的教育应尽量避免讲“大道理”，要结合实践的行为操作来组织教学。

(2) 结合低年级学生常有的现象——“老师我知道，可……可我说不清楚”，教师要有耐心适当等待，可以尝试帮助学生一起完成表述。

(3) 安全小常识主要是学以致用，要在平时每一次活动的恰当时刻适时引导执行，及时纠正不合安全常规的行为，帮助养成正确习惯。

身体娱乐

“身体娱乐”主要是民间体育活动、学生喜爱的球类活动、生活中趣味性较浓的体育活动。

“身体娱乐”活动主要凸显娱乐、趣味的功能。娱乐性，学生在学习之余，放松心情，活动筋骨，以娱乐的形式参与到体育锻炼中来；趣味性，是学生参与体育活动的初始目的，在活动中中小学生能获得快乐，心情舒畅，促使其主动地参与，养成锻炼习惯。

“身体娱乐”的意义是在增强体质的同时，根据学校场地条件、器材设备、师生实际情况，结合多样化的教学手段，以个性化、合作化、自主化的教学策略设计适应学生身心发展规律的活动。以保持学生良好的心理状态，促进学生的健康生活为基点，以激发学生参与体育活动的兴趣，养成体育锻炼的良好习惯，培养学生终身体育观念为目标，达到学习效果的最优化。

“身体娱乐”分为民间体育、趣味体育、球类活动、创意活动四大类，具体包括了跳短绳、踢毽子、拍毽子、滚铁环、足球揉球和踩球、篮球传接球比快、趣味抛接球、夹球跳房子、击打保龄球、反弹接传、拍球比多、拍球接力、趣味耍球、转体接球、叫号接球、发球比准、围圆抢断、撞击球、保龄球、掷飞碟等活动。

一、教学内容

教学内容分布表

类 别	内 容	年 级		页码
		一 年 级	二 年 级	
民间 体育	跳短绳：并脚跳短绳	√		93
	单脚轮换跳短绳		√	93
	荡踢毽子	√		94
	踢毽子		√	94
	拍毽子		√	94
	滚铁环	√	√	94
球类 活动	揉球、揉球小达人、传接球比快、趣味抛接球、夹球跳房子、击打保龄球、反弹接传、原地拍球比多、拍球接力	√		95~99
	踩球、双人踩球接力赛、趣味耍球、转体接球、叫号接球、发球比准、围圆抢断、撞击球		√	100~103
趣味 体育	简易保龄球	√		103
	掷飞碟		√	104
创意 活动	Happy 保龄球	√		107

二、教学目标

(一)民间体育活动是源于人们日常生活中强身健体的活动,蕴含着中华优秀传统文化的理念和智慧。学会基本的跳短绳、拍毽子和踢毽子、滚铁环的方法,提高上下肢的协调能力,发展学生的灵敏素质,乐于和伙伴共同参与身体锻炼,自觉地传承中华优秀传统文化。

(二)学会足球揉球和踩球、篮球传接球比快、趣味抛接球、趣味耍球、转体接球等戏球的方法,通过学生自我体验,了解足、篮、排球的不同球性的特点,发展灵敏、协调素质和奔跑能力,激发学生对球类活动的兴趣。

(三)学会简易保龄球和飞碟的方法,掌握其动作要领,发展学生上肢力量和协调性,提高学生的反应能力,培养学生克服困难的良好心理品质,建立与同伴团结合作的精神。

三、教学要求

(一)把握好学生的年龄段特点和学习内容的水平要求,围绕激发兴趣展开内容的选择、设计和教学。

(二)鼓励学生在练习过程中尝试新的方法,发挥学生的创想力,并将其作为学习过程中评价的重要内容之一。

(三)要适当渗入相关知识要求,建议采用各种教学资源和方法进行基础知识的教学,帮助学生了解体育活动的功能和价值等。

(四)教师要及时掌握学生的信息反馈,及时调整教学,不可生搬硬套。教学中注意因势利导,灵活运用。

四、方法与手段

(一)民间体育

1. 跳短绳

一年级:并脚跳短绳

二年级:单脚轮换跳短绳

【主要功能】跳绳能促进血液循环,提高肺活量,增进儿童生长发育,强身健体。能提高弹跳、速度、平衡、耐力和爆发力,还能培养准确性、灵活性和协调性。

【动作方法】并脚跳短绳:双脚并拢,两手握绳协调用力,将绳由两腿后向上、向前绕身体抡动,同时双脚在绳子经过时跳动。初学时手摇绳幅度可以大一些。

正摇单脚轮换跳短绳:双手握绳,将绳从腿后向上、向前绕身体抡动,两脚在绳子经过时依次轮换跳动。

【教学重点】

上下肢动作的协调配合。

【教学建议】

(1)教学中为学生提供展示自我的舞台,让具有不同跳绳水平的学生充分展示自己的能力,并相互学习。同时也能让教师了解一年级新生跳绳的能力,根据实际情况采用相应的教学策略。

(2)运用多种方法,激发学生学习的主动性和积极性,使学生建立“我爱跳绳”的情感。利用丰富的辅助手段帮助不同层次的学生掌握跳绳方法,体验跳绳的乐趣。

(3)当学生初步掌握跳短绳的方法后,可让学生进行单人跳、双人跳、原地跳、行进跳等多种形式的练习,这样既可以发挥跳绳趣味强的作用,又可以培养学生创新意识。

(4)要注重课内和课外结合,在跳绳练习过程中给学生留有自主发展的空间。

(5)使学生知道跳绳能促进身体健康。

(6)设置不同的级别,让学生自设目标进行自我挑战。

【评价要点】学生个人的进步,以及个人成绩与班级平均成绩相结合。

2. 荡踢毽子(一年级),踢毽子(二年级)(见图3-1-1)

【主要功能】对调节人的眼、脑、神经系统和四肢的支配能力有着特殊的功能。

【动作方法】

荡踢毽子:用一根细绳拴住毽子,自己用手拉住绳子练习盘踢动作。重点把握脚迎接毽子的时机。

踢毽子:盘踢(单脚内侧踢),左腿支撑,右大腿带动小腿,屈膝上摆,膝关节外展,小腿上摆击毽子一刹那,踝关节内屈端平,用脚弓内侧将毽子向上踢起。

【教学重点】屈膝上摆,膝外展,脚弓处踢毽。

【教学建议】

(1)学生从荡踢纽扣毽、绒毛毽、纸条毽等逐步过渡到踢毽子的动作。

(2)建立目标激励机制,发挥学生练习的主动性、积极性。

(3)让学生在游戏或比赛中练习,提高学习兴趣。

(4)鼓励学生左右脚交替活动,使身体得到全面发展。

(5)引导学生在课外、家庭、社区经常开展踢毽子活动。



图3-1-1

【评价要点】能手脚协调配合,用脚内侧的方法荡踢毽子。鼓励学生能用脚的各个部位踢到毽子,激发学生主动参与踢毽子的游戏活动。

3. 拍毽子(二年级)

【主要功能】提高灵敏、柔韧等身体素质和创想能力。

【动作方法】(以向上连续拍毽子为例)拇指在拍上,其他四指在拍下握拍,以肘为轴,小臂带动毽拍,上下连续拍毽。

【教学重点】

拍击毽的时机把握。

【教学建议】

(1)鼓励学生自己动手制作毽拍。

(2)教学中尽可能采用游戏、合作和自主练习等方法,给学生留出学习、锻炼、思考、交流、展示的时间和空间。

(3)使学生学会左、右手交替拍毽,使身体两侧和左、右半脑都得到发展。

(4)引导学生在课外、家庭、社区经常开展拍毽子活动。

【评价要点】相互间的学习,以及掌握方法的熟练度和多样性。

4. 滚铁环(一、二年级)(见图3-1-2)

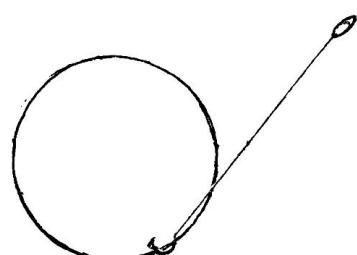


图3-1-2

【主要功能】提高学生的奔跑能力。

【动作方法】两脚前后开立稍蹲,左手持铁环,右手持铁钩接触铁环后下部,左手放铁环时右手顺势向前推动,身体保持平衡紧紧跟上。

【教学重点】掌握钩与铁环的最佳接触点。

【教学建议】

(1)使学生了解该项活动对身体的益处。

(2)通过尝试练习,逐步领会动作要领,启发学生总结、归纳、交流成功经验。

(3)当学生初步掌握滚铁环的方法后,以游戏、比赛等形式进一步激发学生锻炼的主动性和积极性。

(4)引导学生设计各种滚铁环的路线,并自主选择练习内容。

【评价要点】在活动中会选择合适的练习位置和方法。积极参与活动,并能和伙伴一起进行交流和讨论。

(二)球类活动(一年级部分)

1. 揉球(见图3-2-1)

【主要功能】熟悉球感,提高平衡能力。

【动作方法】单脚支撑,膝关节微屈,触球的脚落在球的上部,两臂自然伸开,保持身体平衡,做由内向外的画圆或由外向内的画圆。

【教学重点】揉球部位正确(前脚掌),身体放松、平衡。

【教学建议】

(1)通过情景创设等各种方法引导学生观察、模仿、体验,激发学生学习的兴趣,感受足球活动的趣味性。

(2)学生在玩一玩、想一想、议一议、练一练的过程中进行练习,待动作熟练后可以加入竞赛。

(3)多鼓励、表扬,给予学生展示的平台,让学生能够享受到成功的喜悦。

【评价要点】

(1)揉球部位正确。

(2)身体平衡。

2. 揉球小达人(个人形式)

【主要功能】通过脚底揉球的活动,提高对球的熟悉程度。

【活动方法】学生在指定区域内自由跑动,听到哨声后,迅速找到一个足球,面向教师站在球后,根据教师手势或指示牌的提示,做出相对应的左(右)脚顺(逆)时针脚底揉球动作。

【活动规则】

(1)学生自由跑动时必须在指定区域内进行。

(2)活动中学生脚底揉球的方式应与教师提示保持一致。

【教学重点】

揉球部位正确,根据提示迅速做出相应动作。

【教学建议】

(1)多鼓励、表扬,让学生能够享受到足球运动带来的乐趣。

(2)活动中应保证学生相互之间有足够的空间进行游戏,避免拥挤。

(3)场地内足球数量可以比学生数量多一些,便于学生第一时间找到足球进行揉球活动。



图3-2-1

(4)待学生动作掌握熟练后,可以要求学生从看着球进行揉球变为不看球进行揉球。

【评价要点】揉球部位正确,动作协调。

3. 传接球比快(见图3-2-2、3-2-3)

【主要功能】通过传接球比快的活动,提高合作能力。

【活动方法】将学生按人数等分成几个组,队形根据活动的特点和需要进行组织和调整,裁判员宣布开始,学生根据传接球的规定(如采用头上传接球、胯下传接球、头上一胯下交替传接球、侧面传接球等)方式进行传接球,以最先完成传接球的组为胜。

【活动规则】

(1)传球时必须依次传递,不得抛球或在地面上滚球。

(2)传接球时,如失球落地,必须由失球者捡起球后,回到原处再继续传递。

【教学重点】

传得好,接得稳。

【教学建议】

(1)可以通过师生共同讨论来创新传接球方法。

(2)传递方法根据实际情况,先易后难,适当地让学生先进行各种方法的体验。

(3)传递时,前后距离及球的大小、数量根据实际情况而定。

(4)要在活动中及时启发学生团结一致,既要传得快,更要传得好,接得稳。

【评价要点】接得稳,传得快,传法多。

4. 趣味抛接球

【主要功能】通过不同方式的抛接球活动,提高空间判断和控球能力。

【活动方法】

方法一:抛接球创想(见图3-2-4、3-2-5)

以学生自我创想为主,进行自抛自接、你抛我接的游戏活动。游戏过程中可以从不同高度、不同方向,以不同速度逐步渐进地进行抛接球。组织形式可以选择单人双手抛接、单人左抛右接、两人或多人间的抛接等,要求把球抛向空中,当球下落时将球接住,使球不落地。

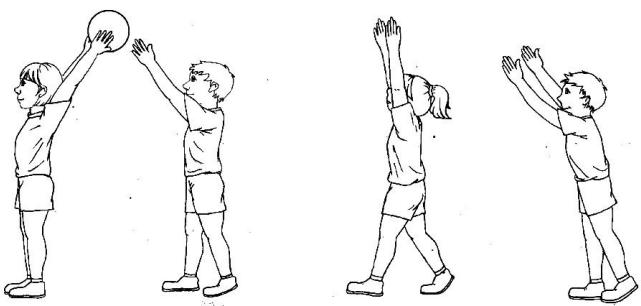


图3-2-2

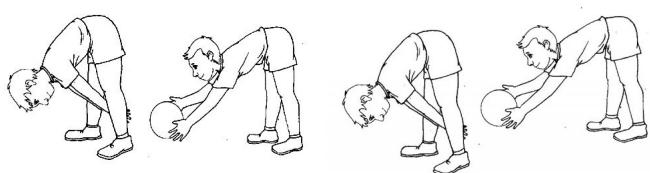


图3-2-3

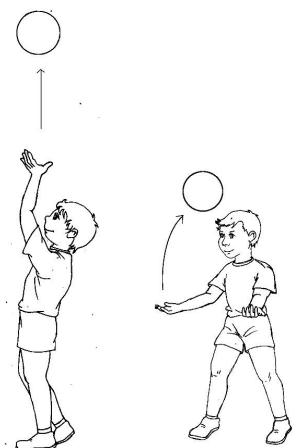


图3-2-4

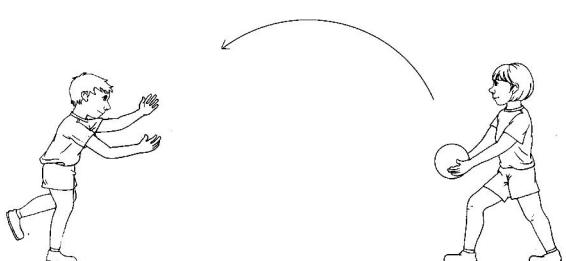


图3-2-5

方法二：齐心协力(见图3-2-6)

活动以5人一组，将全班分成若干组，每一组中选择一名队员进行抛球，另四名队员利用一次性台布，四人各持一角，将台布展开成网状，在一个规定区域内，抛球人将球抛出，四位队员齐心协力利用台布将球接住。一人可抛5球，抛完后换人。以此类推，轮换抛接，最终以接住球多的活动组为胜。

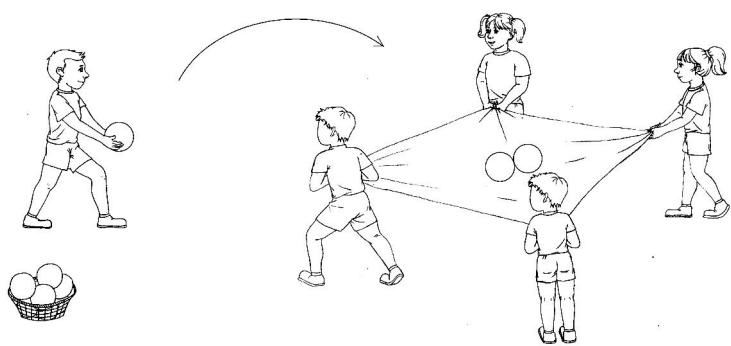


图3-2-6

【活动规则】

- (1) 抛球人必须将球抛在规定的活动区域内。
- (2) 接球人必须积极配合抛球人接球。

【教学重点】

抛接配合好。

【教学建议】

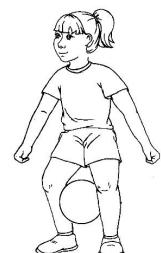
- (1) 学练活动中，可以先从抛接球的创想开始，引导学生有兴趣地投入到学习活动中去。
- (2) 引导学生逐步从以个人为主向两人、多人的抛接球练习发展。
- (3) 要在学练活动中及时地启发学生团结一致，共同完成这项活动。

【评价要点】以遵守规则，抛、接球队员间配合默契度为主要评价点。

5. 夹球跳房子(见图3-2-7)

【主要功能】利用肢体的不同部位夹球，体验肢体控制球的感觉。

【活动方法】选择一块平坦的场地，画一个跳房子的格子。将参与学生等分成多个小组。学生利用肢体的不同部位夹球(夹一球或多球)，在规定的格子内跳跃。比赛开始，各组第一个队员迅速夹球行进，跳至房子末格后按原路折返并将球传给本组第二个队员。以此类推，至小组最后一个队员，以完成时间最短的队为胜。



【活动规则】

- (1) 按跳房子规则进行跳格。
- (2) 比赛中如球掉落，则队员必须将球捡回，并以落球处为起点继续比赛。
- (3) 最后队员必须球、人同过终点线为本组比赛全部结束。

【教学重点】

体验肢体的不同位置控制球的感觉。

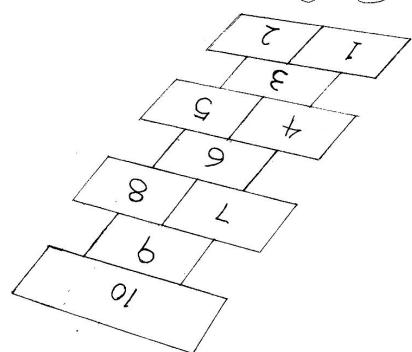


图3-2-7

【教学建议】

(1)对于学生用不同位置控球,教师尽可能通过学生自我体验和启发来实现。

(2)通过学生说一说、练一练的方式来感知肢体控球的感觉。

(3)比赛过程中,教师也可以根据学生实际的水平和能力,以跳单数格或双数格等不同形式激发学生的学习兴趣和提高活动参与的难度。

【评价要点】能运用多种方法进行夹(控)球行进,完成活动任务。

6.击打保龄球(见图3-2-8)

【主要功能】通过击打保龄球的活动,提高协调能力,增强自信心。

【活动方法】可按小足球罚射点球的规则,在离保龄球摆放处6米左右的距离设置一个球点,队员可以用手滚球或脚踢球的动作完成击打保龄球,次数可按实际人数的多少而定,最终以积分最高者(队)为胜。

【活动规则】

(1)采用三局两胜制,也可根据实际情况来定局数。

(2)击倒一球得一分。

【教学重点】体会用手击球或用脚的不同部位踢球的动作感觉;球运行直,有速度。

【教学建议】

(1)教学组织中,可循序渐进地进行学练引导,特别是用脚的不同位置踢球时,教师要通过一定的示范来提示。

(2)在教学过程中,学生的击球距离可以根据实际的学练需要自行调整。

【评价要点】滚或踢得直,能联系到运用肢体的不同部位来击打保龄球。

7.反弹传接(见图3-2-9)

【主要功能】通过反弹传接球活动,提高空间的迅速判断能力。

【活动方法】画两组直径1米的圆圈,每组有3个圆圈,分别在等边三角形的顶点上。每个圈外1米处画一条短线。学生分成人数相等的两队,每队又分成三个组,分别站在短线后。

游戏开始,各队甲组排头持球站到圆圈内做好传球的准备。教师发令后,甲组排头向乙组方向用反弹传球的方法将球传给乙组排头,传球后自己站到排尾。乙组排头应及时跑到圆圈里接球。接球后用同样的方法传给丙组排头,丙组又传给甲组。如此依次进行,球回到甲组排头手中时,立刻将球举起,以先举起球的队为胜。

【活动规则】

(1)不得跑到圈外传、接球。

(2)传、接球失误时,应由失误的人将球拾回到本组圈内,重新开始传球。

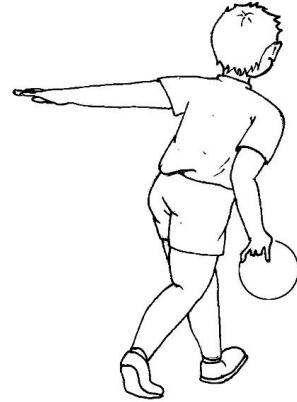


图3-2-8

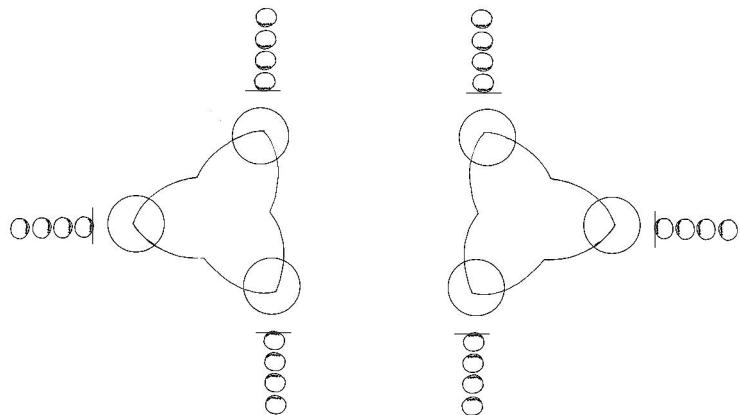


图3-2-9

【教学重点】

判断及时,传球用力适度。

【教学建议】

(1)比赛前教师应讲解示范反弹传接球的动作要领,并组织学生练习(队形可以排成两列横队或散点,两人一组,面对面传接球)。学生体验传、接球动作后,再开始比赛。

(2)画短线和圆圈的目的在于使传球方向明确,距离固定,便于体验传接球动作。

(3)可以尝试其他传球与接球的动作练习。

【评价要点】判断及时,传球用力适度,能较稳地接住球。

8. 原地拍球比多(见图3-2-10)

【主要功能】通过拍小皮球的活动,提高控球能力。

【活动方法】两人或多人一组,比赛者持球在一个规定的圈内利用单手(或双手交换)等方式拍小皮球,在规定时间内拍球多者为胜。

【活动规则】

(1)比赛者必须站在规定圈内进行拍球。

(2)比赛过程中,如果球滚出圈,则要重新捡回后在圈内继续进行比赛。

【教学重点】

体会原地拍球的动作方法,体验拍球手的感觉、节奏感和对球的相应部位的认识。

【教学建议】

(1)拍小皮球的教学,可以先从单人拍球开始,让学生一人一球充分体验到玩球的乐趣,然后逐步过渡到多人或多种形式的竞赛和游戏。

(2)在学练中,教师要积极参与到学生的学练活动中,让学生通过和教师比一比拍球多少的方式来逐步掌握拍球的正确动作。其间,建议教师可适当讲解一些较高要求的拍球要领。

【评价要点】失球少,拍球多。

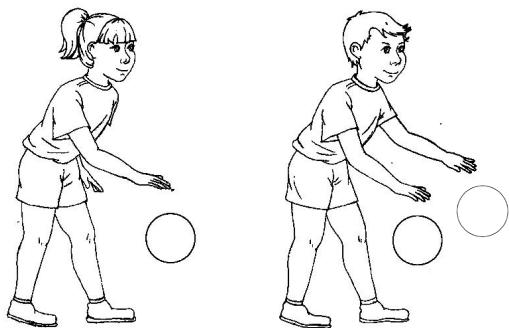
9. 拍球接力(见图3-2-11)

图3-2-10

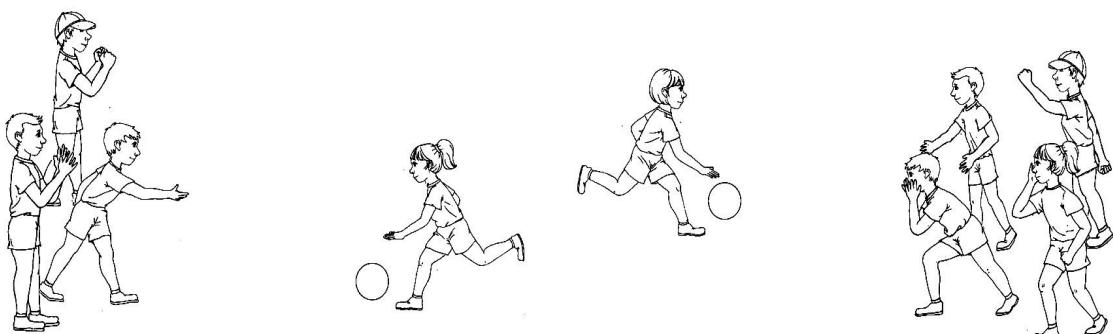


图3-2-11

【主要功能】通过行进间拍小皮球的接力活动,提高控球的稳定性和节奏感。

【活动方法】将学生等分成若干比赛小组,裁判宣布开始,各队第一个队员拍小皮球行进,传给站在对面的本方队员,依次进行,以时间最快队为胜。

【活动规则】

(1)比赛时必须在规定的赛道行进,出赛道一次加0.1秒。

(2)比赛过程中,如果球滚出赛道,那么要重新捡回原地后继续进行比赛。

【教学重点】控球稳当,拍球力度适当,行进中人球配合好。

【教学建议】

(1)组织学生进行行进间单人拍球,体会原地拍球和行进间拍球的不同感觉,教师启发引导学生了解两者的不同要求,然后再根据实际学练情况组织有一定难度的学练活动。

(2)学练过程中,行进距离可以先短后长逐步提高学练要求。

(3)组织拍球接力赛中,建议教师参与到比赛中去,利用教师的示范使学生对行进间拍球建立直观的学习印象。

【评价要点】控球稳,传接配合好。



图 3-2-12

球类活动(二年级部分)

1. 踩球(见图 3-2-12)

【主要功能】熟悉球感,发展身体协调能力和灵敏素质。

【动作方法】一脚站立,另一脚的脚底(前脚掌)放到球的顶部,将球停住或控制住。

【教学重点】踩球部位正确(前脚掌),双脚交替踩球时两脚交换要快。

【教学建议】

(1)培养对足球运动的爱好,体验快乐,提高参与足球活动的积极性。

(2)根据低年级学生的特点,由简至繁进行练习设计,也可以在踩球节奏上作变化。

(3)可以组织学生以自由组合、伙伴合作的形式进行练习。

(4)注意左右脚的均衡发展,感受足球的乐趣。

【评价要点】

(1)踩球部位正确。

(2)动作协调。

2. 双人踩球接力赛(小组形式)

【主要功能】通过脚底踩球的活动,熟悉球性,提高合作能力。

【活动方法】学生分组站在起点处,听到哨音后两人一组跑到指定区域,进行双人左右脚交换脚底踩球。完成规定踩球次数后跑回起点与下一组成员进行接力,依次类推,最先完成的小组为胜。

【活动规则】

(1)双人踩球须达到规定次数后才能返回起点与同伴交接。

(2)需在指定区域内进行双人左右脚交换脚底踩球,否则为无效。

【教学重点】踩球部位正确,配合默契。

【教学建议】

(1)享受足球活动带来的乐趣,培养参与足球活动的爱好和习惯。

(2)教师可先让学生进行原地双人脚底踩球练习。

(3)双人踩球过程中两人可以先手拉手进行活动,待动作掌握熟练后再不拉手进行活动。

(4)在活动中启发学生要团结协作,可以增加游戏难度,如双人原地转圈左右脚交换脚底踩球。

【评价要点】踩球部位正确,动作协调。

3. 趣味要球(见图3-2-13)

【主要功能】体验球感,培养参与球类活动的兴趣。

【活动方法】

(1)球在身体上的滚动:球在身体任何部位滚动。如:在两臂间滚动、在背部滚动等。

(2)环绕球的活动:持球绕身体不同部位旋转要球。如:绕脚、绕腰、绕胯等;绕身体各部位的组合。

【教学重点】体验和熟悉球感。

【教学建议】

(1)活动安排应由易到难、由简到繁,鼓励学有余力的学生积极创想。

(2)引导学生运用各种球进行练习,激发学习兴趣。

【评价要点】创想动作1~2种,参与活动的态度。

4. 转体接球(见图3-2-14)

【主要功能】体验接球的方法,提高身体平衡控制能力。

【活动方法】全体同学间隔两米成若干路(列)纵队或横队站立。“预备”时,各持一个小篮球于胸前准备。开始后,各自将球向上方抛起,随之转体90度后将球接住,连续若干次,以累计失误次数少的组为胜。

【活动规则】

(1)不得单手抛、接球,抛、接球路线要垂直。

(2)转体必须达到90度以上,转体身体要直,重心要稳。

【教学重点】接球动作基本正确;身体的平衡控制。

【教学建议】

(1)由易到难,提高各种抛、接球方法的要求,如:双脚起跳转体90度后接球。

(2)可变为两人一组各持球一只“一对一”抛球后相互换位置接球。

(3)可根据学生能力调整旋转度数。

(4)可用软式排球、小足球等替代。

【评价要点】体验接球的技能动作;身体的平衡控制。

5. 叫号接球(见图3-2-15)

【主要功能】体验抛、接球的方法,提高灵敏素质及判断能力。

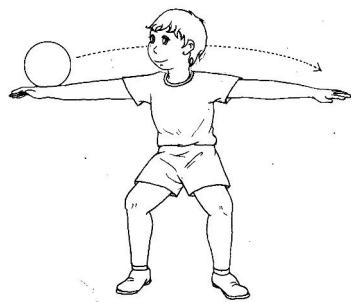


图3-2-13

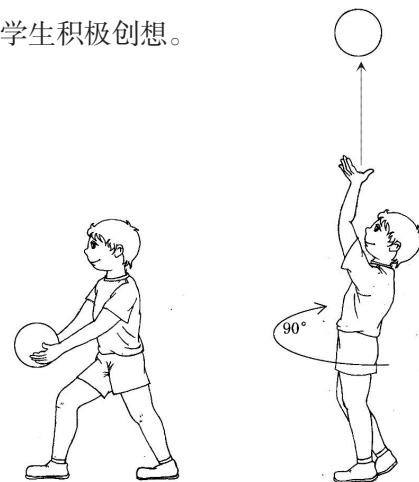


图3-2-14

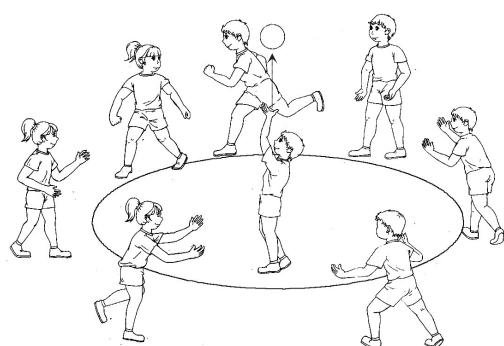


图3-2-15

【活动方法】在场地上画一个以2~3米为半径的圆圈，排球一个。游戏者围站在圆圈上，按顺序报数，请一名学生做抛球人。抛球人持球站在圆心。裁判发令后，抛球人一边向空中垂直抛球，一边任意呼叫一个号。被叫者立即跑进圈内接球。当球被接同时，其他人（包括抛球人）立即散开。接球人立即用球去击任何一个人。被击中者代替抛球人。如不中，仍由接球者做抛球人。游戏重新开始。

【活动规则】

- (1) 抛球人不得将球抛得过低，违者重做。
- (2) 必须待接球人接到球后，其他人才能散开。违者罚做抛球人。

【教学重点】抛、接球动作协调正确；反应灵敏。

【教学建议】

- (1) 教学时，对抛接的高度等应作相应要求。如：可以每人一球原地做抛、接球的游戏，比一比谁抛得高、击掌次数多等。
- (2) 引导学生自己创想各种抛、接动作。
- (3) 组织并引导同伴之间进行各种抛、接的练习。
- (4) 引导学生运用各种球进行练习。

【评价要点】抛、接球动作协调；反应灵敏。

6. 发球比准(见图3-2-16)

【主要功能】体验排球发球的方法，提高击球能力。

【活动方法】在场地上画一条起始线，一个1~2米直径的圆圈，起始线和圆圈相距2~3米，小排球3~5个。小组6人进行比赛，经猜拳确定比赛顺序，比赛者用排球发球的动作将球从横绳上发入前方圆圈内，发中得1分，连续发3~5个球。如此依次进行，最后，以得分多的个人为擂主。

【活动规则】

- (1) 比赛时不得超过起始线。
- (2) 必须用排球发球的方法，违者不得分。

【教学重点】下手击发球的动作协调；击球位置准确。

【教学建议】

- (1) 可先进行发球过一定高度的横绳的游戏，再进行发球比准的比赛。
- (2) 该游戏也可改编为垫球比准的游戏。
- (3) 横绳的高度、圈的大小、间隔距离等可根据学生水平而定。

【评价要点】下手发球的动作协调；击球位置准确。

7. 围圆抢断(见图3-2-17)

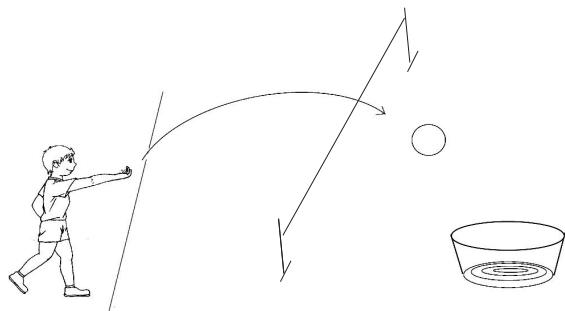


图3-2-16

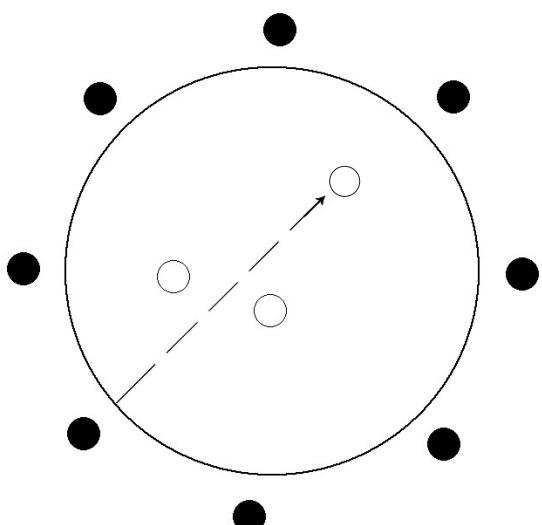


图3-2-17

【主要功能】在有防守的条件下体验传、接球的方法,发展位移速度,培养机智和果断的精神。

【活动方法】在场地上画一个直径为5~6米的圆圈,篮球若干。在游戏者中选两人入圈做抢球人,其他人面向圆心站立。裁判发令后,传球人用各种方法传球,抢球人则设法抢断球。如果成功,抢球者与传球失误者互换角色,游戏继续进行。

【活动规则】

- (1) 抢断者只能用手,不能用其他部位,否则无效。
- (2) 把球击落或接住为抢断成功。
- (3) 传球不能高于抢球人一臂上举的高度。
- (4) 传球人不得进圈传球,抢球人不得出圈抢断球。

【教学重点】传、接球动作快速、隐蔽、协调;机智敏捷。

【教学建议】

- (1) 可以结合教学内容,要求学生按规定的方法传接球。
- (2) 可以分若干组进行;为增加游戏难度,可增加每个圈内的抢球人数,或缩小圆圈。
- (3) 可以把游戏稍加改编,用排球、足球进行游戏。

【评价要点】传、接球动作快速、隐蔽、协调;机智敏捷。

8. 撞击球(见图3-2-18)

【主要功能】提高控制球的能力,体验成功感。

【活动方法】两人或多人一组,请一名同伴做裁判。在规定的区域内,对抗队员各自持球站在区域的起掷线上,用手中的球击打圈内的球。最终以规定时间内将球击出圈多者为胜。

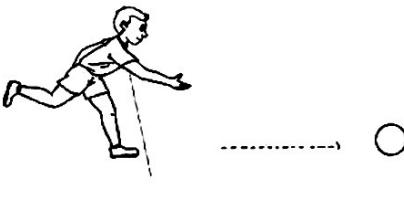
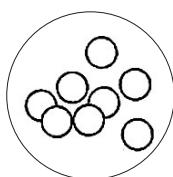


图3-2-18



【活动规则】

- (1) 开球时,球必须压线开出。
- (2) 活动过程中,如遇球正好压线,则不为出线,继续参与比赛。

【教学重点】力度适当,控制好。

【教学建议】在教学过程中,教师要适当点拨,让学生的学习向控制球的技能要求发展。

【评价要点】力度控制适当,能以肢体不同位置击球。

(三) 趣味体育

1. 简易保龄球(一年级)(见图3-3-1)

保龄球又叫“地滚球”。古埃及就已经出现类似保龄球的游戏。现代保龄球运动起源于德国。它是一项集娱乐性、趣味性、对抗性和技巧性于一身的活动,深受人们的喜爱。

【主要功能】能全面锻炼身体,提高动作的准确性,培养学生自信心。

【动作方法】左脚在前;两脚前后站立,或向前走2~3

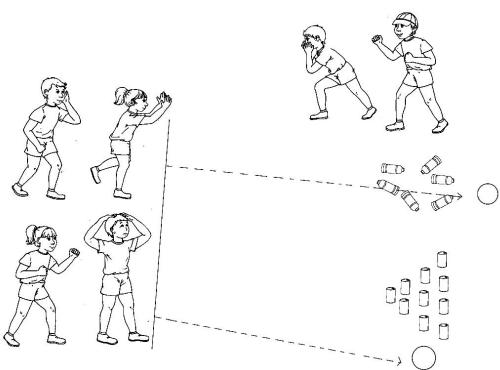


图3-3-1

步,同时身体前倾,两腿弯曲,右手持球,将球从身后用力向前方掷出,使球撞击前方的标志物。

【教学重点】

重点:上下肢协调和快速摆臂。

难点:出手的时机。

【教学建议】

(1)可让学生先尝试练习,体会挥臂掷球的感觉。

(2)教师讲解和示范,使学生初步了解保龄球出手动作。

(3)练习投准,逐步提高击球的准确率。

(4)教学过程中应遵循循序渐进要求(球的重量,击球距离),可视学生的情况调整。

(5)练习时,应采用游戏和竞赛的方法,提高学生学习的积极性和兴趣。

(6)在组织比赛中要结合思想教育,培养学生不怕失败,挑战自我的精神,提高学生的自律意识。

【评价要点】以积极态度参与各项活动;基本掌握保龄球的掷球动作。

2. 掷飞碟(二年级)(见图3-3-2、3-3-3)

飞碟是一项健康的户外休闲活动,通过各种技巧的学习,可以培养学生的协调性与稳定性。此外,在游戏或比赛中体验团队合作乐趣,并学会欣赏自己和他人的表现。

【主要功能】发展掷碟能力和判断能力。

【动作方法】

(1) 掷飞碟方法:

反手掷飞碟:右手持碟靠近身体内侧,右脚在前,侧身面对目标,由腰部、手臂及手腕转动的力量掷碟。

正手掷飞碟:右手持碟靠近身体内侧,左脚在前,侧身面对目标,由腰部、手臂及手腕转动的力量掷碟。

(2) 接飞碟方法:

高手接碟:飞碟高度在脖子部位以上时,以此方法来接碟。

低手接碟:飞碟高度在腰部以下时,以此方法来接碟。

双手接碟:飞碟高度约在胸部至腹部之间时,以此方法来接碟。

(3) 练习方法:

① 绕碟与滚碟练习

直升机绕飞碟:将一手指勾住飞碟内缘,快速转动。

火轮绕飞碟使转动飞碟与地面垂直:将飞碟放在身体体侧,以手指快速转动。

注意事项:绕碟时,手指要微弯、旋转的速度要快,飞碟才不易掉下来。

② 飞碟接力练习

全班分成数组,每组各放置两个三角锥,一个为障碍点,一个为折返点。

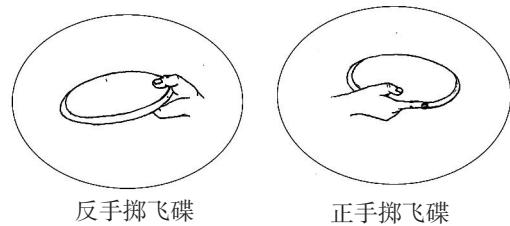
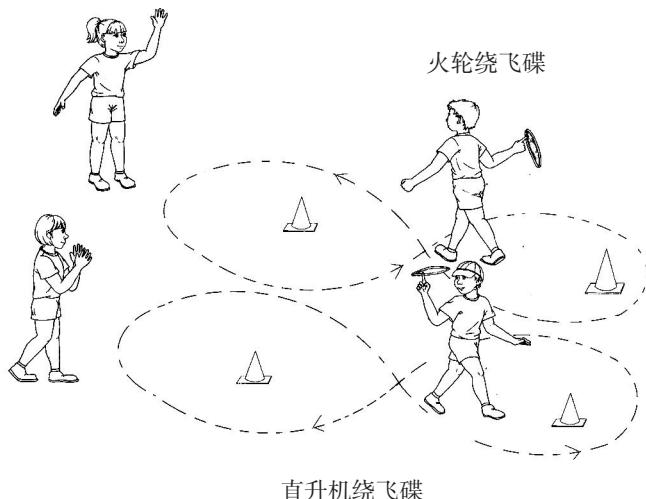


图3-3-2



直升机绕飞碟

火轮绕飞碟

图3-3-3

学生以直升机绕碟方式前进，绕障碍，回到终点。各队依序接力。

③看谁滚得准(见图3-3-4)

地面适当距离画一条线。左脚向前跨出，右手同时将飞碟直立滚出，比比看谁的飞碟与线的距离最近。

④看谁滚得远(见图3-3-4)

以掷保龄球的姿势，将飞碟直立掷出。

滚碟要领：由于碟面一侧较重，必须使飞碟向内侧稍微倾斜，才容易滚得远。

(4)两人掷接飞碟练习

练习正反手掷碟与接碟方法，熟悉飞碟基本动作。

(5)飞上天空

熟悉掷碟和接碟的动作之后，还可以通过掷远和掷准的掷碟技巧，增加玩碟的乐趣。掷远是利用手臂肌力来控制飞碟的飞掷远度，掷准则是掷碟方向的准确度，可以展现手部控制飞碟的技巧。

①掷远练习：

助跑两、三步掷出飞碟。掷出的瞬间，手腕用力将飞碟甩出。掷碟的手臂和飞碟应保持与地面平行，才能飞得平稳。

②掷准练习：掷出飞碟时，前脚踩出的方向要对准目标。飞碟离开手的位置往前延伸，就是飞碟的行进路线，因此要和前脚踩出的位置一致。

③掷接碟游戏

全班分成甲、乙两队，平均分散在方形区内。两队轮流掷碟，掷出的碟如果被对方接住或落地点在界外，则对方得1分；对方如果未能接住，则自己队得1分。各队需要轮流派人掷碟，掷碟可在方形区域的任何位置进行。比赛结束时，得分高的队获胜。

(6)飞碟高手(见图3-3-5)

①空降部队：在地上画几个圆圈，作为飞碟降落圈。全班分成几组，各组员依序向降落圈掷碟。以飞碟落下的位置记分，飞碟落在圈内或压线均得1分，否则即为0分。每人掷完三次后计算各队得分，分数最高的队获胜。

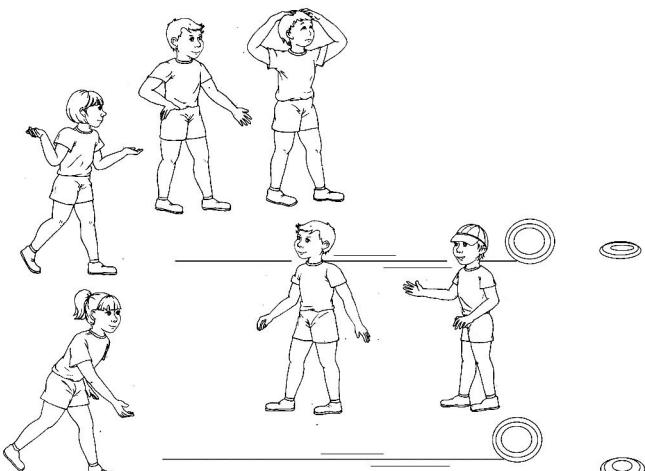


图3-3-4

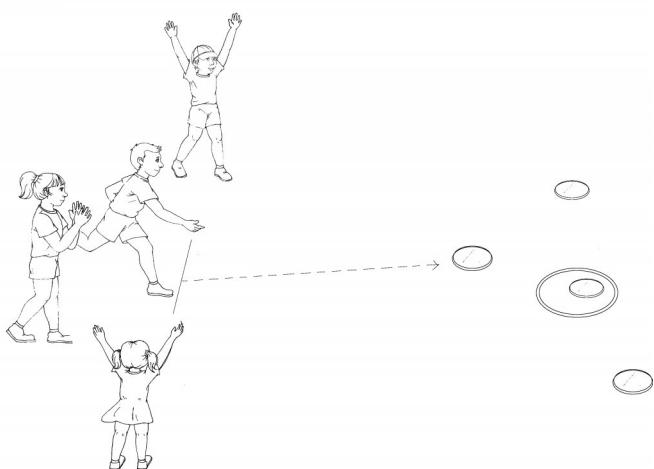


图3-3-5

②飞碟穿梭(见图3-3-6、3-7)

飞碟比赛场地按照排球场地大小。双方各出六名队员分别站立在球网两侧。发碟方在发球区内用手将飞碟掷过球网。如飞碟未过网、触网或飞出界外，则输1分，改由对方发碟；如飞碟过网，对方未接住，则发碟方得1分。先满10分的队获胜（视学生水平而定）。

【教学重点】

重点：以腰部、手臂及手腕转动的力量掷碟。

难点：快速掷碟和准确接碟。

【教学建议】

(1) 开始玩飞碟之前，先来体验各种有趣的绕碟方式，试一试能用哪些手指绕碟（诱导性飞碟练习），激发学生学习的兴趣。

(2) 练习前教师讲解要领和要求，并做正确动作示范。教会学生正确的握飞碟方法后，要求学生做模仿手臂、手腕的飞碟动作。

(3) 两人的掷接碟（距离不宜太远）分组练习时，各组排列必须同方向，才不会发生危险。

(4) 在练习场上布置几个不同距离的场地，让学生自己选择练习与比赛。起初，练习时场上目标物设置的密度可大些，然后逐渐加大距离，以提高学生掷碟的准确性与判断力。

(5) 采用游戏与比赛方法，也可从掷单目标到多目标，提高学生练习的积极性和兴趣。如飞上天空：掷远、掷准、掷接飞碟游戏。设置掷准目标，以垂直目标为宜，距离3~5米，目标高度可在1.5~2.0米，视学生练习情况而定。飞碟高手：空降部队、飞碟穿梭。飞碟游戏比赛（按照比赛规则进行或自行设计规则）和创想展示。

(6) 练习时，倡导团队合作，相互鼓励加油，并针对学生的实际及时进行调整与修改，以求达到最好效果。

【评价要点】

(1) 学生能够积极参与，认真体验动作并逐步掌握。

(2) 与同伴集体合作，体验成功喜悦。

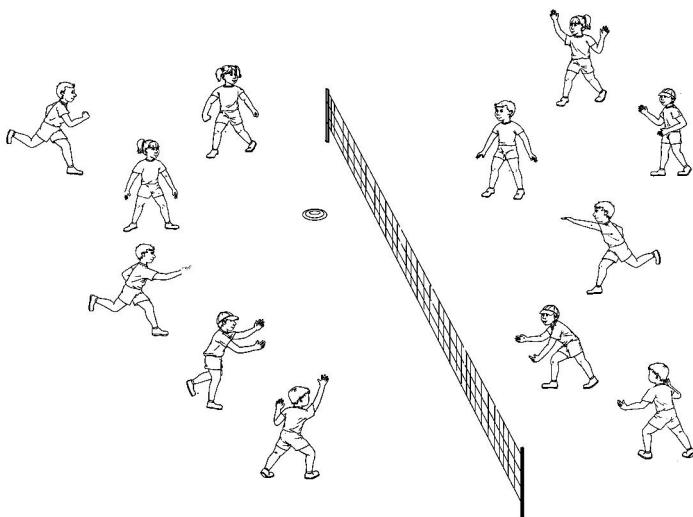


图3-3-6

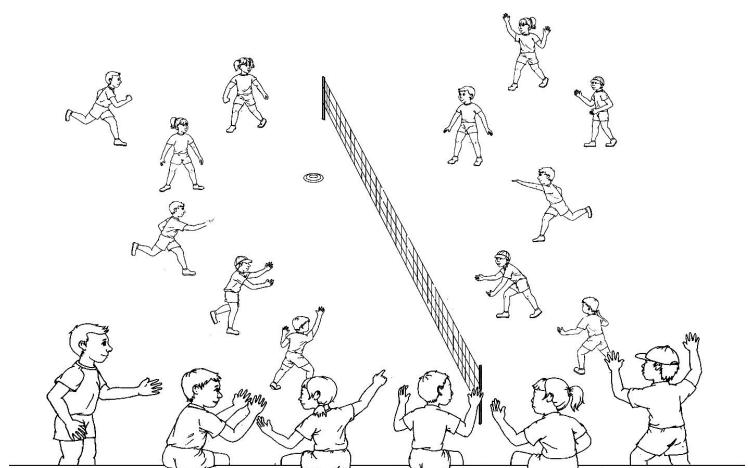


图3-3-7

(四) 创意活动

主题: Happy保龄球

【场地与器材】10m×10m的平坦正方形场地一块,如篮球场地、平坦水泥地等。球瓶(可以用装有黄沙或水的矿泉水瓶或者其他瓶代替)每组10只;保龄球(可用实心球代替)每组1只。

【活动方法】将班级学生分成四组,各组发挥求异思维,利用现有的器材(保龄球瓶、保龄球)在30cm×30cm的规定区域摆出球瓶的图形,然后各组选择一个本组认为最难打的摆放图形邀请其他组的同伴进行击打,要求在离球瓶5~6米处击打,允许击打3次,以被邀请的组3次内累计击倒瓶数多者为胜。

【活动要求】

- 1.引导学生利用保龄球瓶设计出多种球瓶摆放图形。
- 2.各组利用10个球瓶只能摆放出一个图形,击球点的选择可在离球瓶5~6米的圆周上。
- 3.寻找出针对不同图形的恰当方法(击球瓶的位置、出手的角度、击打的力量)。
- 4.教师可根据实际情况调整活动的方法和规则(如离球瓶的距离等)。

五、教学评价

(一) 评价依据

- 1.“身体娱乐”重视过程性评价,主要侧重于态度、自信、合作交往、体能和技能的达成度四个方面进行评价,以激发学生学习的兴趣为主。
- 2.以描述性的即时激励评价为主。可以针对学生在平时练习中的表现评选“积极进取奖”、“最受欢迎的伙伴奖”,或者用表扬、赞赏的语言激发学生继续练习的兴趣,鼓励学生树立积极向上的进取精神。
- 3.学生通过自我评价来判断自己的优势和进步,激发学习的积极性。

(二) 主要内容的评价指标与方法

- 1.以“身体娱乐”的学习态度、情意表现和合作精神为依据的过程性评价建议

【评价指标】

- (1)对活动的喜爱程度。
- (2)在体育活动中的自信表现与成功体验。
- (3)与同学间互相合作与默契配合。

【评价方法】评价贯穿在过程中,用语言激励或学生根据评价的要求自己进行评价,也可以请合作的伙伴共同参与,对过程的学习表现和合作性进行评价,利用涂星星等方法进行描述。

- 2.以身体娱乐体能和技能的达成度为指向的过程和结果相结合的评价建议

【评价指标】

- (1)能自己独立完成本教参中的2~3个玩球方法。
- (2)能在游戏的活动中对自己新的玩法。

【评价方法】以身体娱乐体能和技能的达成度的评价,评价比较侧重结果,在学习一段时间后,在教师指导下,学生根据评价的要求可以自己进行评价,也可以请合作的伙伴、父母、教师共同参与,利用涂星星和量化的表述等方法进行学习的成果评价。

(三)评价示例参考

适用年级	一年级	评价日期	
学习项目	趣味抛接球		
评价指向	学习态度与合作性		
评价指标	指标一	指标二	指标三
	认真聆听	活动中遵守玩球规则	抛、接球员间配合好
评价方法与手段	自评 (涂星星)	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆ 定量评价： 以组为单位进行自评，统计在规定时间内接住抛球最多的小组的次数，__小组共接住____次。
	互评 (涂星星)	☆☆☆☆☆	由每一组外聘的小裁判进行定性评价： ☆☆☆☆☆
评价要求说明	1. 评选出最佳活动伙伴：每组指标一、指标二的自评星和互评星之和最多者为最佳活动伙伴。 2. 评选出最佳合作小队：自评的次数和互评的得星数综合进行评价。		

六、单元计划和课例

(一) 单元计划

单元计划一：小学体育与健身二年级第一学期足球“运球”单元教学计划

教学内容	足球:运球		课时	2	课次	4
单元学习目标	1. 了解足球对身体发展的益处,学会多种足球运球的方法,提高足球球性的能力;初步具有安全活动意识。 2. 乐意参加“跟小球做朋友”“神足部落”“喜羊羊与灰太狼”“足球趣味赛”等足球运球游戏,提高动作协调性,增强下肢力量。 3. 感受各种足球运球游戏活动带来的乐趣和成功的喜悦,能在各种练习环境下主动和同伴一起参加足球运球练习。				教学重点	重点：运球动作正确
课次	教学内容	学习目标	重点难点	活动与评价		
1	运球： 1. 认识小球(用脚带着球走) 2. 跟小球做朋友(运球) 3. 带着小球去散步(停球)	1. 体验足球中的运球,初具安全活动意识。 2. 参与足球运球的游戏,发展身体协调的能力,增强下肢力量。 3. 激起参与足球运动的热情,遵守游戏活动的规则,逐步养成主动表扬同伴、主动交流的意识。	重点：触球适力 难点：动作协调	根据单元教学重点“动作协调,合理的运球动作”,确定单元基本问题“如何动作协调,并在不同情况下做出合理的运球动作”。为解决单元基本问题,设计以下4个单元主要活动: 主要活动一: 解决问题:1. 在接触球时,如何做到触球适力? 2. 在接触球时,如何做到动作协调? 活动实施: 1. 在“认识小球”活动中通过教师语言激励、引导,利用已有的知识创想多种运球方法,体验用脚带着球走。 2. 在教师的组织下体验“跟小球做朋友”的游戏,感受能用脚控制球的滚动。 3. 在教师的引导下体验“带着小球去散步”的游戏,体会控制足球说停就停的能力。		
2	运球： 1. 精灵搬家(直线运球) 2. 精灵穿越 1) 穿越魔法巨石阵(运球绕、钻过障碍) 2) 穿越魔法屏障(运球穿过障碍)	1. 学会小足球“运球”的动作方法,体会合理的触球部位,发展学生灵敏、协调等身体素质。 2. 乐于参与足球游戏,掌握游戏方法及规则,享受游戏活动的乐趣和成功的喜悦。 3. 建立学练互动交流的礼仪,养成乐于交流,合作互助的学练习惯。	重点：合理的触球部位 难点：控制力度、动作协调	评价要点: 停球及时,动作协调,积极参与,遵守规则。 主要活动二: 解决问题:1. 如何找到合理的触球位置? 2. 如何控制力度,做到动作协调? 活动实施: 1. 在教师的激励、引导下主动参与“球精灵访问邻居”的游戏,在直线运球中控制方向力度。 2. 在小组合作下体验“穿越魔法巨石阵”游戏,鼓励学生布置场地时能创设不同的障碍物,挑战运球过障碍的能力,提高团队配合。 3. 在“穿越魔法屏障”游戏中感悟遵守规则和勇于竞争的意识,激发学生兴趣。 评价要点: 合理的触球部位,控制力度,动作		

身体 娱乐

3	运球： 1. 游戏“红绿灯”（运球、停球） 2. 直线运球射门 3. 过障碍射门 4. 喜洋洋与灰太狼（运球中的躲避）	1. 进一步提高控球能力，具有安全活动意识。 2. 乐于参与“红绿灯”“喜羊羊”等足球运球游戏，提高动作灵敏性和协调性。 3. 感受足球运动带来的乐趣和成功的喜悦，能主动和小伙伴参与练习。	重点：合理的运球动作 难点：动作协调	协调，交流合作，遵守规则 主要活动三： 解决问题：1. 如何做到合理的触球动作？2. 在运球过程中，如何控制住球？ 活动实施： 1. 在教师的激励、引导下主动参与“红绿灯”的游戏，控制足球说停就停的能力。 2. 在教师的组织下体验带球射门，感受射门动作。 3. 在教师的引导下体验“喜洋洋”游戏。 评价要点：控制力度，动作协调，交流合作，遵守规则 主要活动四： 解决问题：1. 如何做到合理的触球动作？2. 如何做到动作协调？
4	运球： 1. 两人运球 2. 多人运球 3. 手拉手足球赛	1. 基本掌握控球能力，具有安全活动意识。 2. 乐于参与足球运球游戏，能与同伴互相帮助，互相交流。 3. 感受足球运动带来的乐趣和成功的喜悦，能和伙伴相互合作。	重点：合理的运球动作 难点：对球的控制	活动实施： 1. 在教师的组织下体验两人运球活动，感受两人运球的协调配合。 2. 在教师的引导下体验多人运球活动，学会与伙伴配合运球。 3. 在手拉手足球赛中感受足球运动带来的乐趣和成功的喜悦，能和伙伴相互合作。 评价要点：控制力度，动作协调，交流合作，遵守规则。
评价与方法	注重过程性评价，主要采用师评、自评、互评： 1. 表现性评价： (1)根据自身能力进行足球运球的练习，动作协调、合理。 (2)积极参与学练，能与同伴交流互动。 2. 定量评价： 运用评价量表进行评价。			
安全保障	1. 做好充分的准备活动，特别是下肢及髋、膝、踝关节。 2. 加强活动中的安全教育，合理的练习队形，提高学生学练安全意识。 3. 场地布置合理，标志设置清晰，及时清理场上异物。			
活动资源	本单元需要足球24个、魔力桶24个、音响一套、充气榔头1个。“魔力桶”为自制教具，通过新颖的教学器具，激发学生学习兴趣，调动学生主观能动性。这样不仅使整个堂课的教学内容更为丰富，而且为学生运动能力的发展提供了更大的空间。			

（提供者：静安区大宁国际小学 李卉君）

单元计划二：小学体育与健身二年级第二学期“软式棒垒球”单元教学计划

年级	二年级	学期	二	课次	3	执教	
单元学习目标	1.了解软式棒垒球运动的相关知识,初步掌握棒垒球活动的基本方法,基本学会原地传球的动作技能,增强安全意识,在练习中集中注意力,树立自我保护的意识。 2.在多种情境中参与多种蹬地有力、快速挥臂、蹬转与鞭打结合的练习,发展灵敏及协调素质,提高综合能力。 3.激发对棒垒球运动的兴趣,在体育活动中乐于交流与合作,遵守运动规则进行游戏竞赛,培养克服困难、勇敢坚强的意志品质。	教学重点	蹬转有力 快速挥臂				
课次	教学内容	学习目标	重点难点	活动与评价			
1	软式棒垒球：原地传球 1.魔法照镜子——学练传球动作 2.小鸽子飞得远——练习快速挥臂 3.快乐传传传——两人尝试练习原地传球	1.了解软式棒垒球原地传球的相关知识,85%的学生掌握快速挥臂,同时了解保护手臂的方法。 2.积极参与各种模仿练习,提高技术动作,发展下肢力量、腰腹力量等身体素质。 3.表现出对传球练习的兴趣,培养自信果断的品质,并能乐于展示自我和互帮互学。	重点：快速挥臂 难点：动作协调	<p>根据单元教学重点“蹬转有力、快速挥臂”确定单元基本问题“如何又快又准地完成原地传球”,为解决单元基本问题,设计以下3个单元主要活动:</p> <p>主要活动一： 解决问题:1.蹬地转体的动作要求是什么?2.如何做到蹬转有力?</p> <p>活动实施:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在教师的示范引导下参与“魔法照镜子”“拉树藤”的游戏,复习快速练习蹬地转体。 2.针对性练习: ①扔羽毛球;②拉橡皮筋 3.在体验“拉树藤”游戏中,学习蹬地转体的动作方法。 			
2	软式棒垒球原地传球 1.拉树藤——体验蹬地转体 2.抽树铃——学练快速挥臂 3.火球打怪兽——引导出手向前	1.继续学习软式棒垒球原地传球动作,85%的学生能够初步掌握蹬地转体、快速挥臂、控制方向的动作要领,并树立安全意识。 2.经历传球时的蹬地转体动作、快速挥臂的传球动作以及垒间跑的学练,发展学生的上下肢力量和协调能力。 3.培养克服困难、敢于拼搏以及团结合作的意志品质。	重点：蹬地转体，快速挥臂 难点：控制方向	<p>4.小结学习情况,积极表扬鼓励,完成互评与自评。</p> <p>评价要点:快速挥臂;积极参与;遵守规则</p> <p>主要活动二： 解决问题:1.用什么方法体现出挥臂速度快?2.如何做到蹬地转体与快速臂结合?</p> <p>活动实施:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在“赶树怪”情境中,通过教师的引导与激励,个人用毛巾复习软式棒垒球原地传球动作。 2.在“抽树铃”的情境中,通过教师的示范指导,学习蹬地转体与快速挥臂的衔接动作,在情境中体验挥臂有力的动作,做到蹬转和挥臂的动作连贯,学练中相互提醒与鼓励。 			

身体
娱乐

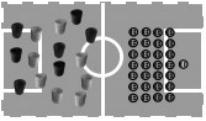
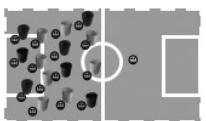
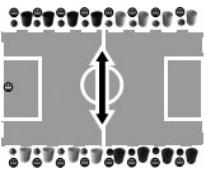
3	软式棒垒球原地传球 1. 我们的甲子园——软式棒垒球原地传球 2. 小选手不言弃——垒间连续传球，累计达到目标 3. 挑战自我冲极限——在相同时间挑战自己传球次数的极限	1.85% 的学生掌握蹬地转体、快速挥臂提高练习中自我保护的能力,注意力集中,树立安全意识。 2. 积极参与不同难度的练习活动,发展灵敏及协调素质,提高下肢力量。 3. 培养对棒垒球运动的兴趣,不怕困难,敢于表现和挑战自己,表现出与同伴交流、互助的行为。	重点: 蹬转有力 难点: 动作连贯	评价要点: 蹬转有力; 快速鞭打; 相互帮助; 相互评价 主要活动三: 解决问题: 1. 用什么教学手段引导学生出手向前? 2. 用什么方法激发起动作连贯? 活动实施: 1. 在“火球打恐龙”的情境中引导学生重心前移,出手向前,相互纠错与评价。 2. 在教师的激励与指导下参与“小选手不言弃”游戏,尝试完成4人垒间连续20次原地传球,做到出手向前,相互鼓励与评价。 3. 体验“挑战自我冲极限”的游戏,尝试短时间连续原地传球,掌握蹬地转体的动作要领。在练习中互助合作、相互评价。 评价要点: 蹬地转体与快速挥臂结合; 出手向前; 相互评价。
	1. 选择平整、无杂物的场地。 2. 引导学生做好充分的准备活动,加强学生学练的安全意识。 3. 提醒学生在活动中注意观察四周,强调游戏时建立安全的活动规范,以免发生不必要的碰撞。			
评价与方法	等级	技能评价标准		
	优秀	熟练掌握蹬地转体,快速挥臂,传球动作正确且身体协调,球出手后向前效果好。		
	良好	掌握原地传球动作,蹬地转体,鞭打有力,能正确控制传球方向,身体协调。		
	合格	能积极蹬地,出手向前,能基本完成原地传球动作。		
	有待提高	能完成原地传球,但身体不够协调。		
活动资源	相关资源	资源应用	解决问题	
	器材 1. 羽毛球 2. 橡皮筋 3. 毛巾、铃铛	1. 设计掷羽毛球,利用羽毛球阻力大、质地轻等特点,引导学生体会快速挥臂动作。 2. 运用毛巾抽响铃铛引导快速挥臂,体验蹬地、转体、挥臂的动作要领。 3. 利用双杠固定橡皮筋,通过拉橡筋演示蹬地、转体的技术过程,便于学生直观认识,感受如何蹬腿发力动作。	1. 让学生练习快速挥臂的动作,体会蹬地转体的动作。 2. 学习软式棒垒球原地传球中快速挥臂、出手向前的动作。	
	多媒体 1. 投屏设备 2. 大屏幕(电脑)	充分发挥FLASH播放、手机APP、场地大屏幕等多媒体资源,直观生动地引导学生学练技术动作;同时,有效激发学生的学习兴趣,有助于创设轻松愉悦的课堂氛围。	1. 提高学生学习兴趣。 2. 及时纠正蹬转有力、快速挥臂的错误动作,提高球速的同时还能加强控球的能力。	

(提供者:上海对外经贸大学附属松江实验学校 王盟)

(二)课例

课例一：二年级“足球：运球4-(2)”教学设计

小学体育与健身课时计划

年级	二	人数		日期		执教	
班级		组班形式		周次	<th>课次</th> <td></td>	课次	
内容 主题	1.足球：运球 4-(2)			重点	正确的触球部位		
	2.综合活动：快乐魔力桶 2-(2)			难点	控球力度、动作协调		
学习 目标		1.初步学会小足球“运球”的动作方法,体会正确的触球部位,发展学生灵敏、速度等身体素质。 2.乐于参与综合活动“快乐魔力桶”,掌握游戏方法及规则,享受游戏活动的乐趣和成功的喜悦。 3.建立学练互动交流的礼仪,培养乐于交流、合作互助的学练习惯。					
课 序	时 间	教学 内 容	运动负荷		教与学的活动		组织与队形
一	1'	1.整队 2.师生问好,宣布上课内容			◎教师情景引入,带“球精灵”进入“神足部落”。 ◇学生认真听讲。 ☆认真听讲。		
二	4'	热身操：精灵律动	1	3'30"	中	◎在音乐伴奏下教师创设情景。 ◇教师与学生共同跳起热身操。 ☆情绪高涨,活泼热情,充分热身。	
三	17'	球性游戏 “运球” 1.精灵搬家 (直线运球)	6~8	3'	小	◎教师情景导入,示范活动方法。 ◇学生自主体验运球活动。 ◇请学生展示,并出示鞋子与球,示范脚面触球的部位。 ◇学生按照教师要求直线运球,并和伙伴在汇合时击掌通过并大声记数。 ◎教师巡视并指导。 ◇集中小结、教师鼓励。 ◇交换互动伙伴在规定时间内再进行练习,并在中间汇合击掌通过,同时大声记数。 ◎教师巡视、语言引导。 ◇集中小结,师生点评。 ☆小球运得直,关注互动礼仪。	

身体娱乐

		2.精灵穿越 1)穿越魔法巨石阵(运球绕、钻过障碍)	2~3	3'	中	<ul style="list-style-type: none"> ◎教师情景导入,快乐布置场地。 ◇学生体验小精灵绕过障碍。 ◎巡视并辅导学生。 ◇优生示范,讲解触球部位,关注互动中的礼仪。 ◇组织学生体验小精灵钻过障碍并互动交换阵地。 ◎教师巡视、表扬。 ☆控制触球的部位、力度,互动礼仪。 	
		2)穿越魔法屏障 (运球穿过障碍)	1~2	2'	中	<ul style="list-style-type: none"> ◎教师创设情景,讲解游戏方法。 ◇学生在音乐伴奏下积极参加游戏。 ◎教师巡视指导,鼓励表扬。 ☆控制触球的部位、力度及互动礼仪。 	
四	10'	综合活动 : 快乐魔力桶 贴出公益横幅	2	6'	中	<ul style="list-style-type: none"> ◎教师运用媒体播放不同的声音创设情景并引导学生运用魔力桶做出相应的动作。例如:晴天可以出来爬一爬,打雷赶快躲起来,刮风要跟着一起摇摆,带着魔力桶跑一跑。 ◇学生大胆想象,积极尝试。 ◎教师创设游戏情景,讲解游戏方法规则。 ◇学生体验游戏,积极投入。 ◎教师评价、表扬。 ☆根据音乐情境反应灵敏、快乐体验。 	
五	3'	放松与小结 1.放松舞蹈 “外婆桥” 2.小结 3.下课,回收器材	1	1' 30"	小	<ol style="list-style-type: none"> 1.在音伴下教师带领学生放松。 2.教师总结本节课,学生自评、互评。 3.师生道别。 <p>☆轻松愉快。</p>	

场地 器材	足球24个 魔力桶24个 音响一套 充气榔头1个 足球鞋1只	安全保障	1. 场地上器材摆放间距合适(课前检查场地)。 2. 充分的准备活动,练习时拉开距离。 3. 自我保护及保护他人意识。		
			练习密度		
		预计	全课	内容主题	中
			54.29%	51.85%	
课后 小结					

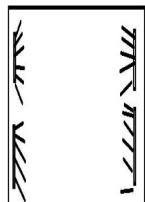
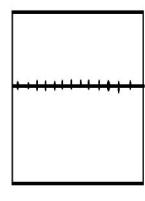
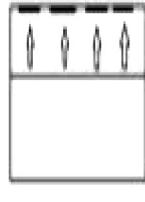
(提供者:静安区大宁国际小学 李卉君)

课例二:软式棒垒球

小学体育与健身课时计划

年级	二	人数			日期		执教	
班级		组队形式			周次		课次	
内容 主题	魔法森林大冒险			重点	蹬地转体,快速挥臂			
	1. 拓展:软式棒垒球原地传球 3-(2) 2. 综合活动:我是小小跑垒员 2-(2)			难点	控制方向			
学习 目标	1. 进一步学会软式棒垒球原地传球动作,85%的学生能够初步掌握蹬地转体、快速挥臂、控制方向的动作要领,并树立安全意识。 2. 通过传球时的蹬地转体、快速挥臂的传球动作以及垒间跑的学练,发展学生的上下肢力量和协调能力。 3. 在活动中养成克服困难、敢于拼搏以及团结合作的意志品质。							
课 序	时间	教学 内容	运动负荷		教与学的活动		组织与队形	信息 技术 应用
一	1'	课前游戏 (木头人) 课堂常规: 1.集合 2.师生问好			◎◇师生问好。 ◎通过语言和多媒体将情境引入,激发学生的学习兴趣。 ☆注意力集中,整队快静齐。			PPT 展示 图片, 并用其中的音乐引导学生练习。
		热身 1. 戏球: 双人互滚地滚球(复习接地滚球, 抛接球) 2. 慢跑: 音伴触碰游戏 3. 球操: 晃肩, 体转, 弓步, 重心转移						
二	4'	3' 30"	4*8	小 小 小	◎创设去魔法森林探险情境,引导生跟着师的指令进行活动。 ◇听教师指令依次完成戏球、慢跑、做操。 ◎强调跑动中的安全距离,创设情境引导学生复习热身接地滚球。 ☆充分活动身体、师生配合。			

身体娱乐

三 16'	魔法森林大冒险		12 20 15 10	1' 30" 3' 2' 30"	中	<p>◎创设情境,引导学生复习学过的传球基本动作。</p> <p>◇集中练习后分组复习上节课的基本动作。</p> <p>☆积极探索,感受发力。</p> <p>◎教师做出蹬地转体的示范,引出树藤。</p> <p>◎引导学生做拉“树藤”的游戏。</p> <p>◇运用蹬地转体,重心转移拉响树铃。</p> <p>☆分组合作,口号响亮,积极练习。</p> <p>◎创设情境,带出树铃,教师示范蹬地转体,传授动作要领。</p> <p>◇学生分组练习,再集体练习,与树怪一决高下。</p> <p>☆分组合作,口号响亮,积极练习。</p> <p>◎教师示范传球视频,请同学们回答传球还要注意的事项。</p> <p>◇仔细观察并举手回答问题(控制方向)。</p> <p>◎示范“火球”打“恐龙”,讲解动作要领,鼓励同学大胆尝试。</p> <p>◇仔细观察,散点模仿。</p> <p>◎巡视、纠正,蹬转,控制方向。</p> <p>☆动作正确,出手精准。</p>	   	PPT 投影背景图片营造氛围。 PPT 声音和学生的铃声比大小。 用实时投影拍出学生动作,进行比较。
	1. 进入森林的小热身(原地传球,复习传球基本动作)							
	2. 拉“树藤”(拉橡皮筋,体会蹬地转体) 分组、集体练习							
	3. 用毛巾抽响树铃(蹬地快速挥臂让树铃更响转动更快吓走树怪)							
	4. 火球打恐龙(控制出手方向:提高出手速度)							

四	11'	魔法森林跑跑跑 1. 小勇士戏火球 (两人一组迎面传接球, 比比哪组快)	6	2'	中	<ul style="list-style-type: none"> ◎引导学生思考: 学习了传球, 再运用接球技术尝试迎面传接球。 ◇两人一组运用垒间距离传接球。 ◎比一比谁的本领强, 1分钟完成的次数多的组别获胜。 ◎统计完成情况, 表扬与鼓励。 ☆遵守规则, 积极参与。 		音响放出比赛的背景音乐。
		2. 森林赛跑(垒间迎面跑)	5	2'	中	<ul style="list-style-type: none"> ◎创设情境, 教师示范, 引导练习。 ◇学习垒间跑的动作要领, 分组练习。 ◎巡视指导, 强调动作。 ◎引导学习快速在森林里跑。 ◇按照规则和要求进行游戏。 ☆遵守规则, 公平竞争。 		
		3. 逃出魔法大森林(4对4垒间传接跑)	1	2'	中	<ul style="list-style-type: none"> ◎引导学生仔细理解规则, 做出示范。 ◇学生遵守规则, 礼貌, 富有激情, 享受比赛。 ☆动作灵敏, 反应迅速。 ◎引导学生使用本节课的传球技术, 快、准地传出球。 ◇合理运用主教材的技术, 并接好球。 ◎进行比赛, 提出要求。 ☆遵守规则, 感受棒球魅力。 		

身体娱乐

五 2'	放松活动： 畅游大自然	1	2'	低	<p>◎下次我们要进一步学习棒垒球,让我们一起畅游在棒垒球的快乐世界。</p> <p>◇跟着音乐和教师示范一起放松。</p> <p>☆身心放松,调节呼吸。</p>		舒缓音乐 放松。
六 1'	教师小结,下课				<p>◎小结课的内容,宣布下课,收拾器材。</p> <p>◇认真回顾,下课,回收器材。</p>		
场地 器材	软式棒垒球 28 个 自制挂铃 14 个 软式棒垒球场地 3 块 卡通图纸 28 块 大屏幕 笔记本电脑 音响			安全 保障	组间保持安全距离。 安全教育,互相谦让。		
				预计	练习密度		强度
					全课	内容主题	中大
					57.14%	53.70%	
课后 小结							

(提供者:上海对外经贸大学附属松江实验学校 王盟)

七、知识链接

欢乐的游戏

请让我来告诉你——游戏的产生

游戏是人们在生活、劳动中,为传授生产、劳动技能,以及满足一定的情感需要而产生的一种有一定情节和规则的娱乐活动。体育游戏则是通过身体运动方式进行的一种活动。

游戏使你身体棒——游戏具有健身性

体育游戏是通过身体运动进行娱乐活动,这是与其他智力游戏最大的区别。

我们在课内或课外所做的体育游戏,都是以跑、跳、投、爬、钻等形式开展,它们都是身体参与的活动,因而体育游戏可以锻炼我们的身体,使我们长得更结实。

玩玩闹闹真快乐——游戏具有趣味性

你很喜欢做体育游戏,对吗?因为在游戏中你会按故事情节扮演成“可爱的小白兔”、“凶猛的大狮子”等角色,感到很有趣,玩得也很过瘾。

另外,有的时候为了取得比赛胜利,大家都使出浑身的力气,有的拼命地跑,有的喊“加油”助威,当游戏获得胜利时,你是不是心里感到很有成就感?这就是体育游戏的魅力,它能给我们带来快乐、自信。

遵守规则不要赖——游戏需要守规则

游戏,因为它有趣、刺激,所以小朋友都很喜欢。但是为了玩得安全、赛得公平、赢得光彩,千万别忘了遵守游戏的规则。

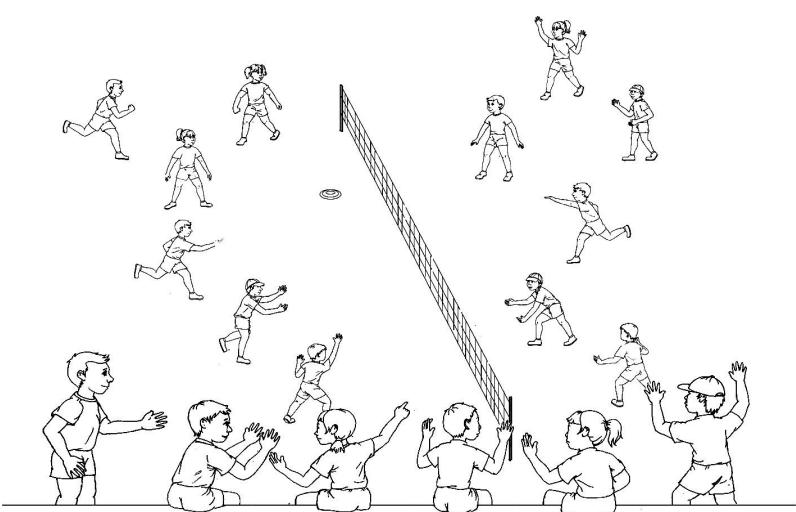
例如:在一次迎面接力跑的游戏时,小民所在的一组有几个同学因为获胜心切,趁大家不注意时悄悄地把脚移到了起跑线的前面(规则:脚必须处在起跑线后面),他们小组假如赢了,赢得是否光彩?这个比赛结果能算吗?为什么?

你追我赶共进步——游戏需要讲团结

游戏不仅具有竞争性、对抗性强的特点,同时,因其多以结伴、小组等形式进行活动,所以千万不能忽视集体的力量,而集体的力量是由组内的每一位成员的力量相加而成的。

游戏时,我们需要为集体的胜利而拼搏,当胜利降临时我们共同欢呼。但游戏中也会经常出现因某人的失误,而导致比赛的失败。面临这个情况,你们觉得应该怎么办呢?是埋怨、责怪、批评,还是及时安慰失误的同伴,帮助他克服困难、树立自信?小组内的同伴,应该相互鼓励,获取信心,去争取下一次的胜利。

编个游戏玩一玩——游



戏使你更聪明

体育游戏是身体的活动,但也有思维的活动。如:“老鹰抓小鸡”游戏,“老鹰”、“鸡妈妈”、“小鸡”都需要开动脑筋:“老鹰”想怎么样以最好的方法抓到“小鸡”,而“鸡妈妈”想怎样保护好“小鸡”,不让“老鹰”抓到。活动中只有勤动脑、善观察、巧躲闪,才能取得胜利。

另外,我们还可以利用彩色拼板、废报纸、可乐罐等来设计自己喜欢的游戏。活动中,只要我们多“想一想”、“试一试”、“创一创”,大胆地去想象,勇敢地去实践,相信自己一定会变得越来越聪明、健康、快乐。

教学设计

【教学目标】

理解和认识游戏的好处;知道为了玩得安全、开心,一定要遵守游戏的规则。

【教学重点】

有遵守规则的意识。

【教学建议】

(1)这一内容,建议教师不要在教室内上,而是到操场上,让学生在尽情享受游戏的时候有机渗透。

如:可先用提问的形式,问学生:你们喜欢做游戏吗?学生肯定会回答喜欢,教师就趁势讲:这节课我们就做游戏,让同学们尽情地玩。

然后教师可选择几个带有典型的跑、跳、投等活动的游戏,让学生体验身体的活动和心里的愉悦。在学生有了一定的感性认识的基础后,教师再逐步加以启发、引导,遵循学生的认知规律来使他们了解有关游戏的基本知识。

(2)利用废报纸,引导学生设计各种游戏活动。废报纸学校都有,教师在课前收集、整理好,按班级人数实际准备。

先教学生利用废报纸的一两个游戏,如:把废报纸放地上做标志物,然后进行跳跃的练习;也可将废报纸贴放在胸前快速向前奔跑。在此基础上,引导学生发挥聪明智慧,设计其他的游戏方法。

(3)教师对学生设计的“作品”要勤于表扬,适宜指导。低年级学生的思维很活跃,参与的积极性、主动性也很高,教师要保护好他们的优点,对他们设计的内容要及时加以表扬、肯定,让他们每个人都有成就感,从而逐步在学习中建立自信。

快乐的课外体育活动

课外体育活动是体育课的补充与延伸,是一项十分有益的活动。在学校校园内,利用上课之余的时间引导学生快乐地进行体育活动,对培养小学生体育锻炼的习惯和体育情感具有很重要的作用及意义。

一、课外活动好处多

你知道课外体育活动有什么好处吗?你想参加吗?

课外体育活动,是体育课的补充与延伸,每天安排一定时间的课外体育活动,达到一定的运动量,对于增强学生的体质,提高学生身体生理机能是必不可少的,也为今后的练习打下了良好的素质基础。

课外体育活动,在培养学生的兴趣、爱好和发挥个人特长方面,比起体育课具有更大的优越性。学生通过参加课外体育活动,选择自己喜欢的运动,培养兴趣,同时又可以通过课外活动,促进健康,减缓文化学习带来的紧张感及心理疲劳。多参加课外体育活动,还可以改善体形,养成良好的身体姿势,加强新陈代谢,提高肌体机能能力及适应自然的能力,全面发展身体素质,增强学生体质。因此我们在强调体育教学是学校的基本组织形式的同时,决不能忽视课外体育活动,体育教学与课外体育活动是不能相互替代的组织形式。在上好体育课的基础上,应认真安排好课外体育活动,做到课内外的密切配合,完成学校体育的任务。

体育锻炼习惯是一个逐步形成的实践过程。课外体育活动不仅使学生真正掌握了体育锻炼的知识技能,而且能够使学生参加作息制度中安排的早操、课间操及班级体育锻炼等,使学生在日复一日的体育活动实践中慢慢养成习惯,最终培养起对体育活动的兴趣与习惯。

二、丰富多彩的课外活动

课外体育活动的内容有哪些?你对哪些内容感兴趣?

早操和课间操:国家规定的广播操,各校自定的自编操或特色操。

学校组织的小型多样的体育活动:走与跑、跳跃、投掷;滚翻;支撑与悬垂;攀登与爬越;跳绳、踢毽子、滚铁环等;篮球、足球、乒乓球等;飞碟、滑板车、蹦蹦床等各种体育游戏。

为引导和鼓励学生积极参与体育活动,促进学生全面发展和健康成长,现在很多学校把每天早晨上课前30分钟确定为学生课外体育活动时间,从而有力保证了学生每天的体育活动时间。体育组制定了具体的体育课外活动安排表,把跳绳、踢毽子、打乒乓球、体育游戏等学生感兴趣的体育项目均列入课外体育活动内容,以激发学生兴趣,积极参与活动,最终达到以体促德、以体益智的目的,并使课外体育活动成为校园一道靓丽的风景线。

三、参加课外活动需要准备的事项

你知道参加课外体育活动时应该注意哪些事项吗?



参加课外体育活动时,要控制好活动时间和运动量,从实际出发,循序渐进;注意卫生与安全,饭前饭后不宜做剧烈运动,活动前要做好准备活动,预防伤害事故的发生;增进同学间的合作与交流,做到互相谦让,处理好人际关系;开展活动的主体是学生,在组织活动时,要考虑到学生、班、队等组织的优势,让他们选择有关的活动方式和竞赛内容,激发学生积极参与。

课外体育活动是在体育老师及班主任的宏观调控下,学生在一系列的自我实践活动中,培养独立自主的能力,为个性的完善创造条件。课外活动同样为学生社会性的发展提供了良好环境。由于课外体育活动在单位时间内参加人数较多,学生接触范围扩大,不但有同班男女生之间,有时会跨班级、跨年级;不只是体育老师,还会有其他任课老师;学生不像在课堂上静静地被动听讲,而是需要在动态状况下进行主动、频繁的交往。在这样形成的课堂小社会氛围中,学生进行一系列的自我实践活动,需要学会相互合作、协商、尊重、遵守、服从、抗争等交往方式,在各种情感体验中,在教师的指导下逐渐成为一个各方面健全的社会人。

教学设计

首先了解学生是否经常参加课外体育活动,参加哪些课外体育活动。

【教学目标】

- (1) 让学生知道参加课外体育活动的好处,激发参与课外活动的欲望。
- (2) 让学生了解课外体育活动的内容,培养参与体育活动的兴趣。
- (3) 让学生了解课外体育活动的注意事项,培养安全意识。

【教学重点】

- (1) 让学生了解课外体育活动的好处。
- (2) 让学生了解课外体育活动的内容及注意事项。

【教学建议】

- (1) 教师应积极加以引导,鼓励学生参加课外活动。
- (2) 采用小故事的形式,以图片、多媒体介绍课外活动的好处、内容及注意事项。

亲子活动乐融融

孩子在紧张的学习之余,希望从他的第一任“老师”那里得到些什么?父母在繁忙的工作之余,还记得家中期待与他们温存的“学生”吗?我们真诚希望通过亲子活动,能在两代人之间架起沟通的桥梁,互相理解和关怀,真正是“我的父母我的朋友,我家乐融融”!

快乐的健身日活动

双休日,健健的家里总是充满着愉快的气氛,这是健健在同伴面前最值得夸耀的事。又要到周末了,健健又在与他的小伙伴滔滔不绝地谈论着这个双休日的家庭活动。我们一起来听听吧!

健健、健健的爸爸、健健的妈妈、健健的爷爷和奶奶一家五口,在这个星期六的下午将进行家庭第五次的小小运动会,他们的亲子活动是跳短绳和小兔跳比快。活动的规则是:一分钟跳短绳看谁达到了预定的目标;小兔跳比快,是三人同时跳,看谁先到终点。家庭的三位成员为了这次比赛都进行了充分的准备,而且在备战前各自也定了目标。健健说,他们的家庭赛每一次都有一个家庭成员进行组织策划,轮流做,而且都会把每次的家庭比赛成绩记下来,把活动的比赛过程拍摄下来,将来编成亲子活动的小影集或者多媒体。

丰富的亲子活动

到这个星期,健健和他的爸爸、妈妈已经进行过五次亲子活动了,下面是健健向我们推荐的亲子活动的内容,可供小伙伴们参考:

家庭第五次小小运动会								
比赛总策划 : 健健								
裁判 : 健健的爷爷								
摄影 : 健健的奶奶								
项目								
家庭成员的成绩								
健健								
预期目标								
爸爸								
预期目标								
妈妈								
预期目标								
短绳 (1分钟)								
小兔跳比快 (10~15米)								

活动一:立定跳远比赛

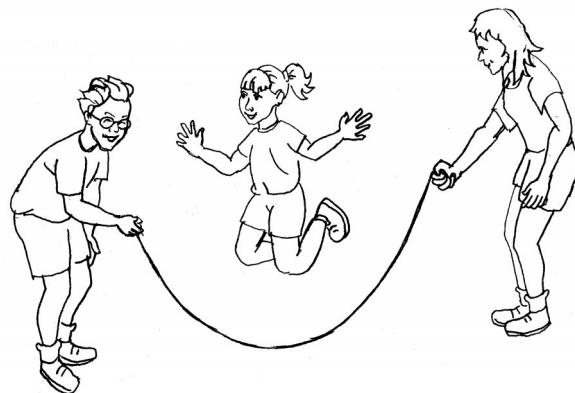
和父母约好,利用一个周末时间,在自家的小区里,选好一个行人和车辆少的地方,比一比:看谁跳得远。可以比三次,选择最好一次成绩作为自己的个人成绩。

活动二：家庭小球类比赛

利用球类进行比赛，可以组织好多的比赛项目。可以组织拍小皮球的比赛、滚球击准的比赛、对地反弹比高的比赛、小足球射门比赛等等。

活动三：跳绳比多

这个活动可有趣啦！你只要准备一根短绳就行了！两人摇绳，另外的人跳，在规定时间内看谁跳得多。



活动四：家庭踢毽子比赛

准备好一个毽子，选择好一块空地，和父母比一比，在规定的时间内，看谁毽子踢得多。

亲子活动要坚持

通过快乐的亲子活动，健健更加感受到了父母以及爷爷、奶奶对他的疼爱和关心，也明白了长辈对自己的希望。在活动中，健健经过父母的引导，懂得了“坚持就是胜利”、“尽心尽力就是最好”等行事做人的生活道理。所以，健健真心希望伙伴们和他一样，和各自的家庭成员一起努力，把亲子活动坚持下去。另外，他还给伙伴们提了点建议：

建议1：要明白“好身体来自坚持不懈的锻炼”。

建议2：认真上好每一节体育课，把学到的本领运用到亲子活动之中。

建议3：做好家庭的小主人，邀请爸爸、妈妈等家庭成员共同来制订一个家庭锻炼的小计划。

建议4：坚持家庭锻炼，要让爸爸妈妈一起参与锻炼，树立锻炼好榜样。

建议5：开始锻炼时，把成绩记录下来，以便对比噢！

教学设计

【教学目标】

(1)引导学生将学过的课内知识与技能运用到自己的实际生活之中，从而进一步巩固所习得的知识与技能。

(2)通过亲子活动来加强学生与父母的良好沟通，体验活动带来的家庭乐趣，培育家庭的责任感。

(3)在家庭中树立正确的健身观念，养成从小锻炼的良好习惯。

【教学重点】

活动组织合理，激发家庭参与兴趣，能坚持活动。

【教学建议】

(1)帮助孩子在学习的过程中有意识地发现其长处和擅长的项目，使其树立自信，并乐于带回家展示给父母看。

(2)引导启发学生各种活动内容的设计，将所学的体育与健身的各项活动内容进行优化组合。同时，也应考虑注重发挥孩子的兴趣和创新精神，要让孩子感受到“自己的设计被欣赏”，而乐于参与家庭活动。

(3)教师也要相应地作出家庭锻炼中安全方面的预测，结合亲子活动内容的设计，对学生进行如何注意和加强锻炼安全的教育(如锻炼前室外设施的检查，选择锻炼的地方要注意车辆等)。

(4)在锻炼过程中,父母要有意识地让孩子扮演多种角色,让他们知道和懂得所要承担的家庭责任。

(5)教师可以通过发《告家长书》的形式,倡导家长参与到亲子活动之中,并尽可能地作出一些亲子活动方面的指导,甚至可以与家长联手,针对孩子运动素质方面的不足而提出建议性锻炼处方,让家长通过亲子活动帮助孩子加强锻炼。

(6)教师在推进亲子活动这一项目时,应该注意与班主任的合作,可以通过班主任留言本的沟通,促进家长对亲子项目的重视。

(7)建议为激发家庭亲子活动的积极性,可以在开运动会时,有机地设计一些家庭亲子活动的项目,使孩子和其家庭有展示的机会,激发家庭参与亲子活动的兴趣。

文明观赛 学会欣赏

今天,体育已成为我们生活的重要内容,越来越多的父母注重孩子的体育锻炼,周末休息在家,也会带孩子去参加各种各样的体育活动,有的还会带孩子去现场观看体育比赛。那么,在观赛过程中如何做一个文明的小观众呢?

(一)文明观赛我能行

1.有组织

比赛开始之前,作为观众,我们要服从组织者的安排,有组织地进入观赛区域,尽量提前半小时入场,比赛中不能随意走动。如果比赛在学校里进行,我们要以班级为单位,在班主任老师的带领下到达指定区域就坐。

2.善助威

在比赛进行的过程中,我们要认真观看比赛,为场上的运动员加油助威。但需要注意的是,并不是所有的项目都适合加油鼓劲,特别是体操、乒乓等项目相对需要安静,比赛中热烈的加油声就有可能影响运动员们的发挥,所以保持安静地观看比较好。而对于篮球、足球等运动项目来讲,鼓掌喝彩则有助于运动员水平的发挥。

3.有礼貌

任何赛事的顺利举行,如学校运动会、各种小比赛等,都离不开负责老师还有志愿者们的无私奉献,所以小观众们应该感谢组织方的辛勤付出。如果遇到有不懂的地方需要询问时,我们应该在一旁耐心等候,等他们处理好比赛事宜后,再进行询问,做一个有礼貌的小观众。

4.讲道德

观看比赛时,我们常常会随身带着饮料、纸巾等入场,比赛中,我们要保持环境整洁,不能随地乱扔果皮纸屑,比赛结束离场时,要记得将饮料瓶和其他垃圾带走哦。

5.懂礼仪

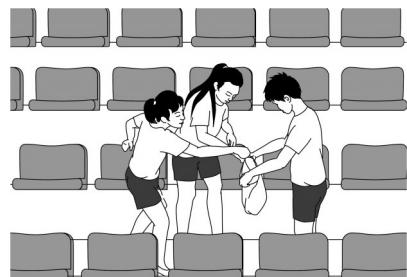
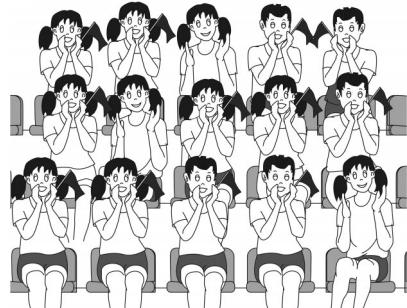
我们要懂得鼓掌是观众和运动员进行交流的一种特殊的身体语言。运动员上场时,我们可以用简短热烈的掌声对他们表示欢迎;在运动员有精彩表现的时候,我们可以给予热烈的掌声表示赞赏;如果他们出现失误,也可以用掌声加以鼓励;比赛结束,运动员退场时,我们可以用掌声向他们表示感谢。

(二)必要准备我先行

观看体育比赛作为精神文化生活的一部分,除了看之外,更重要的是我们要学会欣赏。如何才能更好地欣赏体育比赛呢?

1.了解所要观赏项目的相关知识

首先,要了解一些关于该项目的起源和发展史,以及这个项目背后的一些有趣的小故事,例如观赏足球比赛,最好预先了解一些关于足球运动的起源,比如中国古代的足球游戏“蹴鞠”,现代足球运动起源于欧洲,是英国“A式”足球的简称。除此之外,还有比赛的场地、器材、服装等等,可以提前上网查一查。



2. 掌握观赏项目的基本规则和方法

要看懂比赛，必须了解基本的比赛规则。例如篮球比赛，上场人数、比赛时间、进球分值等基本知识，都需要预先了解，还可以进一步了解什么是走步，什么是犯规，罚球是如何判定的，等等。熟悉了比赛项目的基本规则和裁判知识，就能帮助我们在观看比赛的时候看得津津乐道。

3. 了解观赏项目的技术特征

游泳是男女老幼都喜欢的体育运动项目之一，具有健身性、竞争性和趣味性等特点。我们在欣赏游泳比赛前就应该了解，游泳是指运用头部、躯干、手臂、腿的动作，使身体在水中活动或游进，比赛类型包括竞技游泳、实用游泳等，游泳的姿势主要有自由泳、蝶泳、蛙泳以及仰泳，它们分别有不同的技术要求。

4. 了解观赏项目参赛队或队员的风格与特点

例如我们要观看一场亚洲拳王邹市明的比赛，可以提前了解邹市明的技术风格和特点。邹市明以“海盗式”拳击享誉拳坛，即进攻时如同海盗一样迅捷、勇猛，表现为“一击命中，立即遁开”，即便在防守撤退时，也能突然出拳反击并得分。这种技术特点源于邹市明从小练习武术，后来在武术招式的基础上，糅合了西洋拳击比较直接的攻防技术，由此形成了自己风格鲜明的打法。

5. 欣赏体育赛事中的体育精神

相对于单纯的观看体育比赛，学会欣赏体育竞赛特有的魅力更为重要，尤其是比赛过程中运动员所展现出来的体育精神。它包括竞争精神、自我超越精神和团队协作精神等。在公平、公正、公开的前提下，不同项目的运动员们会展现出来不一样的运动魅力。比如篮球、足球等对抗性竞技项目，我们要学会欣赏比赛过程中运动员个人技术的运用、团队间的战术配合，以及运动员所表现出来的勇于承担责任、豁达合群的精神；又比如跳水、花样滑冰等项目，在观赏运动员动作技能的完成度、难度的同时，体味其中的美观以及艺术性。同时，在观赏竞赛项目时，也应学会欣赏运动员那种你追我赶、不轻言放弃的拼搏精神，以及刻苦耐劳的意志品质等。

【教学目标】

- (1)懂得文明观赛的重要性，学会文明观赛。
- (2)知道可以从哪些方面来欣赏体育比赛，做好相应的知识储备。

【教学重点】知道观赏体育比赛的内容和要求。

【教学建议】

- (1)课前准备：以小组合作学习的形式，要求各小组成员结合自己参加学校运动会时的所见所闻以及电视上所看到的比赛转播，准备在小组内交流体会。
- (2)在课中组织学生在组内交流：我在观赛时的所见所闻，哪些做得好，哪些有待改进。
- (3)组织学生每组推选两名学生在全班进行交流，教师结合交流的内容进行补充和提问，使学生知道观看体育比赛为什么要讲文明，以及相关的文明礼仪习惯和欣赏方法的指导。
- (4)在学生基本了解体育赛事观赏的方法后，教师应多准备一些相关项目的比赛视频、小故事、案例来进行相关的说明，从生活实际出发，避免教条主义，让学生在观赏中进一步得到知识的巩固。

说 明

本册教材根据上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会制定的课程方案和《上海市中小学体育与健身课程标准(试行稿)》编写,供九年义务教育一、二年级教师试用。

本教材由上海师范大学主持编写,经上海市中小学教材审查委员会审查准予试用。

本册教材的编写人员有:

主 编:李伟民 分册主编:薄全锋

特约撰稿人(按姓氏笔画排列):王军华 朱永斌 余纯璐 陈志飞 陈 飚 陈 曦 严志平 邱 慧 季丽群 倪剑华 秦 苏 盛雪军 谢式南等。

修订人员:主编 薄全锋

(以下按姓氏笔画排列)王 忠 冯 敏 陈 飚 张卫东 陆志英 施利娟 秦 苏。

欢迎广大师生来电来函指出教材的差错和不足,提出宝贵意见。少年儿童出版社地址:上海市闵行区号景路159弄B座5-6层(邮政编码:201101),联系电话:021-62816052。

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。



经上海市中小学教材审查委员会
审查准予试用，准用号II-XJ-2019011

责任编辑：郝思军

九年义务教育
体育与健身
教学参考资料
一、二年级
(试用本)

上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会

上海少年儿童出版社有限公司出版
(上海市闵行区号景路159弄B座5-6层 邮政编码 201101)
上海新华书店发行 上海中华印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 8.25
2019年7月第1版 2024年7月第6次印刷
ISBN 978-7-5589-0680-0 / G·3551

定价：15.00 元



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5589-0680-0



9 787558 906800 >
此书如有印、装质量问题，请向本社调换
少年儿童出版社 电话：021-62816052