



九年义务教育课本

TIYU YU
JIANSHEN

体育与健身

八年级
(试用本)



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

九年义务教育课本

TIYU YU JIANSHEN

体
育
与

健
身

八年级（试用本）



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,供九年义务教育八年级试用。

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。

参加成套教材的编写人员有:

主 编:李伟民 **分册主编:**徐阿根

特约撰稿人:(按姓氏笔画为序)王立新、兰 平、朱 毅、
许金康、李 蓉、陆遵义、
夏 昕、黄大鹏

修订主编:徐阿根、唐 炎

修订人员:(按姓氏笔画为序)王广转、兰 平、朱利荣、
朱 毅、李永莉、李 荔、
张 鹤、陆遵义、施履冰、
袁 骏、黄大鹏

本册教材图片提供信息:

插图:张惠卿、上海飞果信息技术有限公司。

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。

目录

基本内容 I

一、田径	1
(一) 跑	1
(二) 跳跃	7
(三) 投掷	10
二、体操	13
(一) 技巧	13
(二) 单杠、双杠	18
(三) 支撑跳跃	29
三、篮球	34
(一) 运球	34
(二) 投篮	38
(三) 防守	42
四、足球	45
(一) 传接球	45
(二) 个人防守	48
(三) 基本战术	50
五、武术	54
(一) 单练	54
(二) 对练	62
六、基础理论	65
(一) 初中生心血管系统和消化系统特点与锻炼促进	65
(二) 体育锻炼中的挫伤防治	67
(三) 体育健身与意志品质养成	69
(四) 奥林匹克运动概述	71

基本内容Ⅱ

- | | |
|---------------------|-----|
| 一、游泳——仰泳..... | 74 |
| 二、排球——传球和接吊球..... | 77 |
| 三、羽毛球——反手发球..... | 81 |
| 四、乒乓球..... | 84 |
| 五、网球..... | 87 |
| 六、健美操..... | 91 |
| 七、民族民间体育——旱地龙舟..... | 98 |
| 八、体育运动竞赛观赏——排球..... | 100 |

基本内容 I

一、田径

(一) 跑



内容点击

跑作为一个田径项目，既可以是个体性运动，也可以是集体性运动。本年级将继续对个体性的快速跑和耐力跑进行学习，同时增加集体性的接力跑和校园定向跑内容。通过学习，提高快速跑能力和耐力素质，培养团结协作、敢于竞争、勇于挑战的品质。



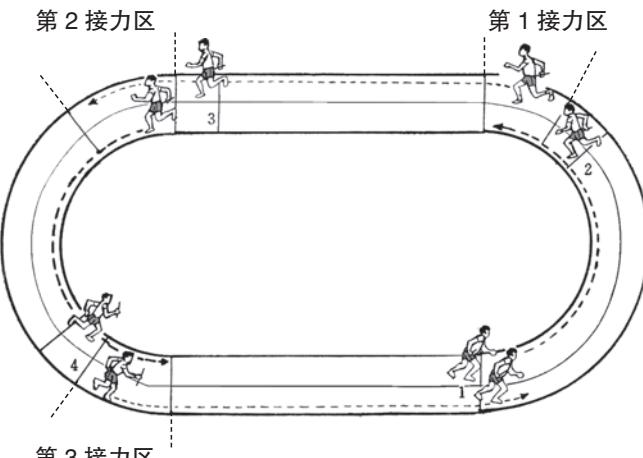
知识与技能

快速跑

接力跑

动作方法

4×50 米或 4×100 米接力跑常采用上挑式或下压式传接棒技术。采用上挑式时接棒人手臂向后伸出，拇指与其他四指自然张开，虎口朝下，持棒人将棒由下向上送入接棒人手中。采用下压式时，接棒人手臂向后伸出，四指并拢与拇指分开，掌心向上，虎口朝后，持棒人将棒的前端由上而下递到接棒人手中。迎面接力常采用立棒式技术并错位站立，以右手为例，接棒人右手四指并拢，大拇指张开，虎口向前，持棒人右手持棒的一端，棒立着将另一端传到接棒人手中。



4×50 米或 4×100 米接力跑，体验跑的速度和传接棒的配合



迎面接力跑

体育与健身



练习提示

1. 接力跑交接棒时，接棒人要判断传棒人的跑动速度并及时预跑，采用合理传递棒方式，在快速跑动中完成交接棒。
2. 交接棒必须在规定的接力区内完成（以棒端是否出接力区判断犯规），传棒完成后，需在本队跑道内减速停下，不能影响其他跑道正常比赛。

学习水平要求

- A. 在快速跑中学会“立棒式”“上挑（或下压）式”交接棒方法。
- B. 在快速跑中运用正确交接棒方法，全队配合默契完成比赛。



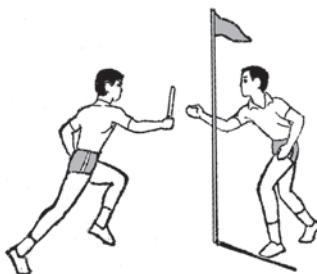
学与练

1. 在中速跑动中完成立棒式交接棒。
2. 30~50米迎面接力跑比赛。
3. 在慢跑中学习上挑或下压式交接棒方法。
4. 4×50 米接力跑、6人或8人 $\times 50$ 米接力跑。
5. 4×100 米接力跑。

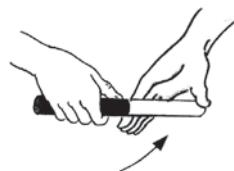


知识窗

什么是“接力区”
田径接力跑比赛中，传棒人与接棒人必须在规定的区域内完成交接棒动作，此区域统称接力区。以 4×100 米为例，第一接力区在本跑道，距起点90米至110米处，共20米长。第二、三接力区也是同样的道理。为了默契配合，还设有预跑区，当传棒人跑到一定位置，接棒人开始预跑，以保证交、接棒在快速跑动中完成。



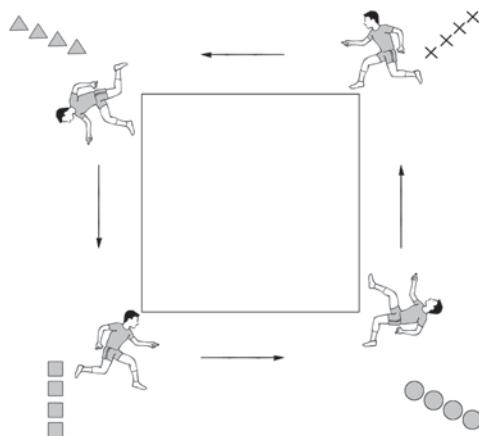
立棒式交接棒



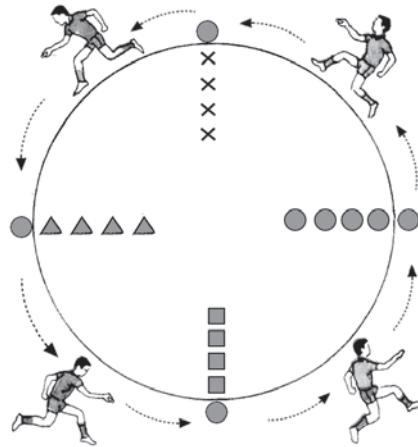
上挑式交接棒



下压式交接棒



四角接力



圆圈接力

一、田径

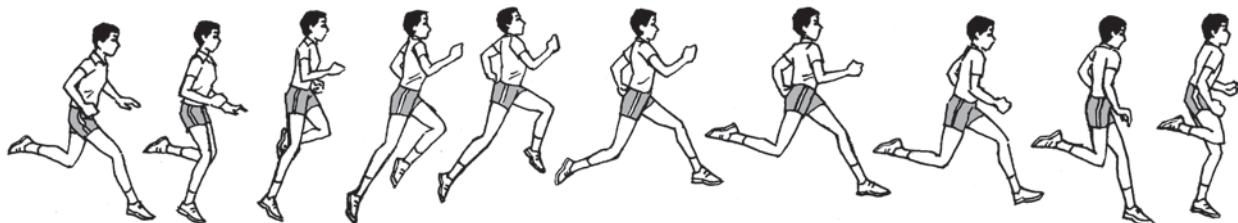
● 学练建议

- 在接力跑中，同伴之间传接棒的默契配合十分重要。学练中可按照在慢跑、中速跑、快速跑中交接棒的顺序逐层进行练习。
- 接力跑是一项集体运动，学练中多人同时跑动的情况比较多。练习时要注意跑动路线的合理规划，以避免发生碰撞。

100 米跑

动作方法

采用蹲踞式起跑，听到发令枪声后，两手迅速推离地面，两腿用力蹬离起跑器，尽力加快步频，适当控制步长，逐渐抬起上体，途中跑保持头和上体正直稍前倾，两臂以肩为轴前后轻快有力摆动，两腿前摆着地，缓冲快速而柔和，后蹬时下肢关节要伸展和送髋，终点冲刺时上体迅速前倾，用胸部或肩部撞终点线。



100 米途中跑

学习水平要求

- 知道并初步掌握 100 米跑中各阶段的技术动作；100 米跑成绩合格（男生 15.1 秒以内，女生 17.7 秒以内）。
- 理解快速跑各阶段技术动作要领，并熟练运用于 100 米跑；100 米跑成绩优良（男生 14.8 秒以内，女生 17 秒以内）。



学与练

- 站立式起跑方式 50 米全程跑。
- 蹲踞式起跑方式 100 米全程跑。
- 8~15 秒的行进间计时跑。
- 6~8 秒的起跑接加速跑的计时。
- 让距离的追逐跑。



练习提示

100 米跑前要做好热身运动，起跑时注意力高度集中，重心前移，快速起动，上体逐步抬起，迅速进入途中跑，终点冲刺注意身体姿势，以免跌倒。

体育与健身

● 发展速度力量为主的练习

1. 30~50米连续跨跳。
2. 上坡跑。
3. 负重跑、拖重物(轮胎、杠铃片等)跑。

● 学练建议

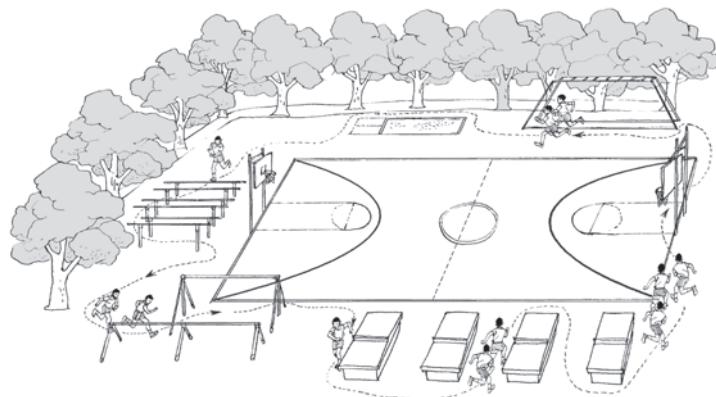
1. 跑动速度与跑步的姿势、腿部与腰腹的力量关联很大。在快速跑的学练中，在保证正确跑步姿势的基础上，多加强腿部、腰肢力量练习。
2. 将快速跑融入游戏中，如让距离的追逐跑、小组接力跑比赛等，提高练习活动的趣味性。

耐力跑

校园定向跑

动作方法

识别地图—用指北针定向并确定行进的方向—选择线路跑进。



校园自然地形图

学习水平要求

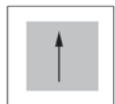
- A. 学会看图和使用指北针，与同伴一起，合理分配体力，完成6~10个点标的校园定向跑。
- B. 熟练使用工具，能设计6~10个点标，小组合作完成10~12个点标的校园定向跑。



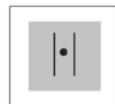
1. 使用工具与识图。



指北针



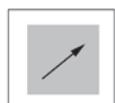
北面的



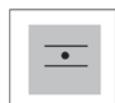
中间的



比赛符号
起点
定向线
检查点 / 序号
必经路线
终点



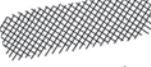
东北的



在 × × 之间的



禁入区



危险区



通过点



禁行路



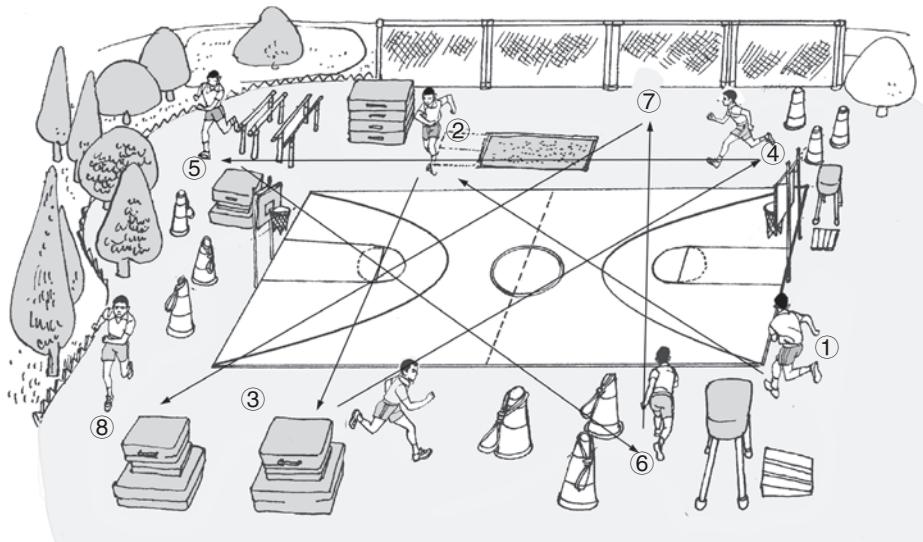
急救站



供水站

一、田径

- 设计并完成校园定向跑线路。



根据校园环境设计定向跑

● 学练建议

- 利用学校场地、器材，设置模拟场景、地形，以中等速度跑动不少于 8 分钟。
- 定向跑练习与比赛时，保持沉着冷静心态，仔细识图，确定跑的路线，合理分配体力，发挥团队力量寻找点标。

1000~1200 米中等速度跑

动作方法

上体正直，重心平稳，步长适宜，跑速均匀，口、鼻同时呼吸，两步一呼、两步一吸或三步一呼、三步一吸。

学习水平要求

- 匀速跑 1000~1200 米，平均心率达到 140~150 次 / 分。
- 中等速度跑 1000~1200 米，平均心率达到 150~160 次 / 分。



学与练

- 200~400 米间歇跑。
- 600~800 米变速跑（直道加速—弯道减速交替进行）。
- 500 米 +300 米 +100 米 +50 米组合跑为一组，采用中等以上强度进行练习，每次练习 2~3 组。
- 1000~1200 米中等速度跑，每次练习 2 组，组间间隔时间根据身体情况自定。

● 学练建议

- 耐力训练适合按能力分组，小组集体练习；练习过程中可以采用轮流领跑、分段计

体育与健身

时等方法。

2. 4分钟以上连续跳绳，次数达400以上，能较好提升耐力素质。
3. 耐力练习比较枯燥乏味，需克服困难，勤于练习，每天坚持效果会更好。



自测与自评

根据校园定向与耐力跑的学练过程，按下列内容进行评价。

项目	学习态度			学习感受			测试成绩			
	积极	一般	被动	愉悦	自信	惧怕	优	良	合格	有待提高
校园 定向跑							/	/	/	/
1000~ 1500米							/	/	/	/
800米跑 (女生)										
1000米跑 (男生)										

说明：“测试成绩”一栏按优(男生234秒及以内，女生214秒及以内)、良(男生235~248秒，女生215~228秒)、合格(男生249~270秒，女生229~248秒)、有待提高(男生270秒以外，女生248秒以外)用“√”表示，“学习态度”和“学习感受”用“√”表示。

(二) 跳跃



内容点击

立定三级跳具有动作幅度大、全身发力、摆臂与蹬伸相结合的动作技术特点。本年级主要学习立定三级跳的技术动作，提高下肢与躯干力量、弹跳力、协调能力和爆发力，培养克服困难、敢于拼搏的精神。



知识与技能

立定三级跳

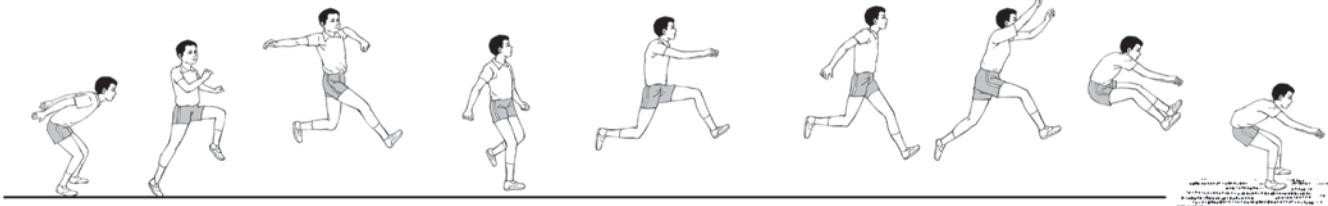
动作方法

双脚左右开立，与肩同宽，双臂预摆后双脚同时用力蹬地向前上方跳起，腾空后，有利腿屈膝向前上方摆动抬起，并积极落地；另一条腿向前上方摆出并高抬，有利腿迅速蹬地跳起向前跨，然后跨跳腿积极落地踏跳，经腾空后双脚前伸落地（沙坑）。



知识窗

什么叫“有利腿”
在跳远中，“有利腿”一般就是指根据学生自身的用力习惯，将更有利于掌握和完成动作、起跳更有力的那条腿称为“有利腿”。



预备姿势

单腿跳

跨步跳

跳跃

立定三级跳



练习提示

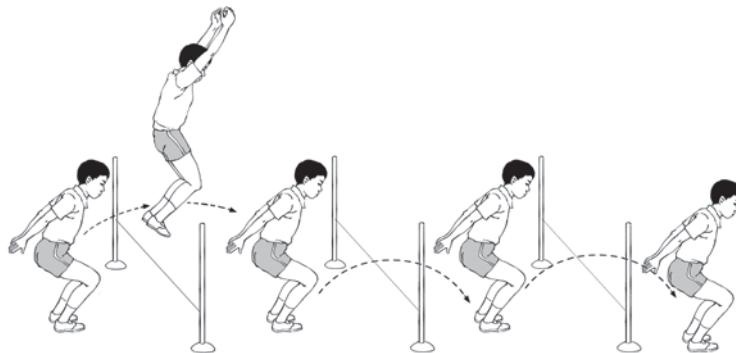
立定三级跳对身体协调性的要求较高，开始练习时不要追求远度，以练习手脚协调配合为主，待动作协调后，再逐步追求远度。

学习水平要求

- 基本掌握立定三级跳的技术动作，立定三级跳成绩合格（男生 5.30 米以上，女生 3.80 米以上）。
- 熟练运用立定三级跳的技术动作，“三跳”比例分配合理且衔接好，立定三级跳成绩优良（男生 5.90 米以上，女生 4.40 米以上）。



1. 原地两腿连续交换跳练习。要求两腿的分腿角度大，体会分腿与两腿的主动剪绞用力的技术要领。
2. 双脚起跳连续跳过低障碍物练习。体会手臂上摆与下肢蹬地协调配合的技术要领，提高腿部力量。



双脚起跳连续跳过低障碍物

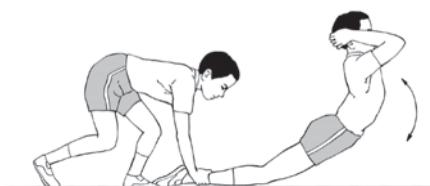
3. 15~20米的单足跳练习。体会蹬地腿充分蹬伸的技术要领，提高跳跃能力。
4. 15~20米的行进间跨步跳练习。体会手臂与腿的蹬摆配合及蹬地时的顶髋、送髋、伸髋、摆动腿扒地的技术要领。
5. 单脚跳接跨步跳的组合动作练习。体会单脚跳与跨步跳之间的衔接技术要领。
6. 借助标志物的立定三级跳练习。利用标志物规定“三跳”的距离，通过条件限制练习，提高第二跳的能力，体验合理“三跳”距离的技术动作。
7. 立定三级跳比赛。组织小组或团队间的比赛，激发学练兴趣。
8. 立定五级跳练习。进一步提高身体的协调性，发展下肢和腰腹力量。

● 发展以躯干力量为主的练习

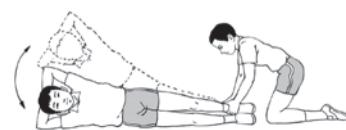
1. 仰卧起坐交替抬膝触异侧肘。要求肘关节触碰膝关节。
2. 俯卧抬上体。两人一组，练习者尽量抬起上体。
3. 侧卧抬上体。两人一组，练习者尽量向侧抬起身体。
4. 仰卧两头起。要求上体尽量抬起，腿部抬起时保持伸直，不能弯曲。
5. 俯卧两头起。练习者尽量抬起上体和腿部，使身体呈反弓形。
6. 肋木悬垂举腿。要求练习者手臂伸直，举腿位置与身体呈90度，连续3次以上。



仰卧起坐交替抬膝触异侧肘

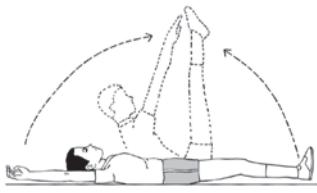


俯卧抬上体

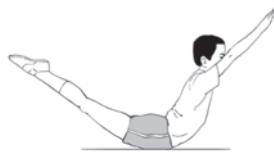


侧卧抬上体

一、田径



仰卧两头起



俯卧两头起



肋木悬垂举腿

● 学练建议

- 立定三级跳中第一跳的蹬摆高度要合理，尽量向前上方跳起；第二步的跨步跳送髋幅度要大；最后一步跳跃要充分收腹抬腿，然后前伸小腿落沙坑。
- 尽量选择平坦、有弹性的地面练习，最后一步跳跃进沙坑，避免在湿滑的地面或水泥地面上进行练习，防止伤害事故的发生。



自测与自评

项目	学习态度			学习感受			测试成绩			
	积极	一般	被动	愉悦	自信	惧怕	优	良	合格	有待提高
立定 三级跳										
躯干力量							/	/	/	/

说明：“测试成绩”一栏按优（男生 6.30 米及以上，女生 4.80 米及以上）、良（男生 5.90~6.29 米，女生 4.40~4.79 米）、合格（男生 5.30~5.89 米，女生 3.80~4.39 米）、有待提高（男生 5.30 米以下，女生 3.80 米以下）用“√”表示，“学习态度”和“学习感受”用“√”表示。

(三) 投掷



内容点击

实心球是中小学常用的发展投掷能力的练习内容之一，也是学校体育教学的主要内容。本年级主要学习双手后抛实心球技术，发展腿部、腰腹部手臂的肌肉力量以及动作速度和全身协调性，培养果断的心理品质。



知识与技能

双手后抛实心球

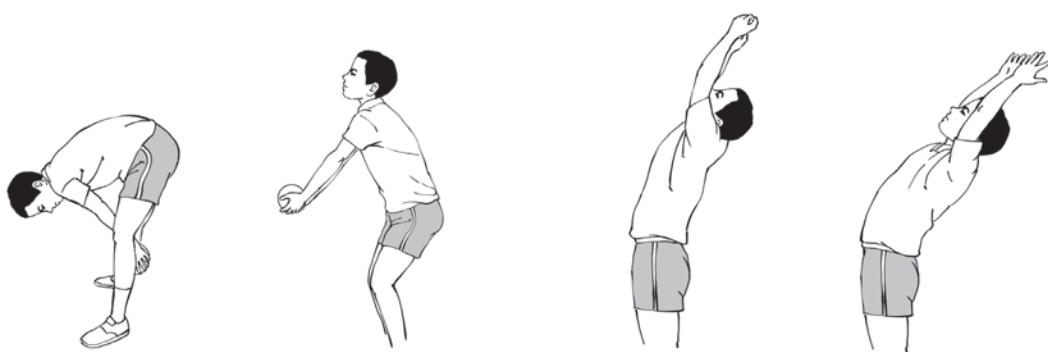
动作方法

两脚左右开立，两手持球于胯下，重心在两脚之间，准备投掷时，双手持球，在胯下做前后预摆，在最后一次预摆时，球经前下方至头前上方，上体后屈成“反弓”，利用快速蹬腿、送髋、腰腹挺身用力、两臂用力将球向投掷方向抛出。



知识窗

奥运会中的投掷项目
奥运会中的投掷项目包括链球、铅球、铁饼和标枪四项，这些项目都是把物体向斜上方投掷出去的运动。



双手后抛实心球



练习提示

双手后抛实心球需要全身的爆发力，用力顺序是腿部—躯干—上肢。

一、田径

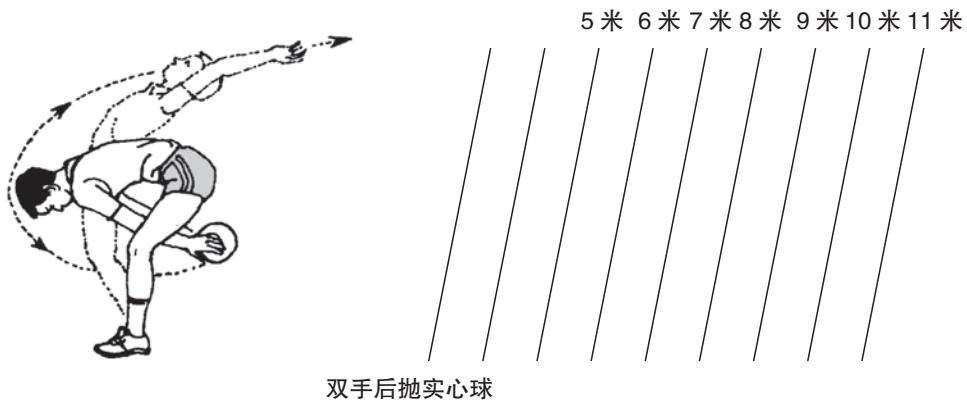
学习水平要求

- A. 初步掌握双手后抛实心球的动作方法, 2 千克实心球成绩合格(男生达到 7.50 米, 女生达到 4.90 米)。
- B. 熟练掌握双手后抛实心球的动作方法, 2 千克实心球成绩良好(男生达到 8.50 米, 女生达到 5.60 米)。



学与练

1. 徒手模仿双手后抛实心球练习, 体会双手后抛的动作。
2. 跪姿持球做双手后抛实心球练习。体会最后用力, 提高出手初速度。
3. 双手持球后抛过标志杆, 标志杆高度可调节, 通过练习找到适宜的出手角度。



4. 小组之间后抛实心球比赛, 3~5 人一组, 每人抛 3 次, 累计小组投掷的距离。

● 发展上肢力量为主的练习

1. 半蹲、双手从胯下反复牵引弹力带至后抛动作的练习。要求 8~10 次为 1 组, 做 3~4 组。
2. 站姿哑铃弯举。要求以肘关节为支点, 双手弯举哑铃至最高点, 稍停, 缓慢还原, 10~12 次为 1 组, 做 3~4 组, 重量自选。
3. 哑铃颈后臂屈伸。要求两脚自然站立, 上体正直, 颈后以肘关节为轴, 做臂屈伸, 身体不要晃动, 每组 10~20 次, 做 3~4 组, 重量自选。
4. 俯卧背部挺身。要求上体起来稍停, 缓慢放下, 每组 25~35 次, 做 3~4 组。
5. 反握引体向上。要求手握杠间距离与肩同宽, 身体不要晃动, 每组 6~8 次, 做 3~4 组。

● 学练建议

1. 投掷技术和力量练习紧密结合, 要特别加强爆发力的练习。
2. 采用比赛法和游戏法等练习方法增加学练的乐趣。
3. 在练习中相互提醒, 站在安全区域内, 预防伤害事故的发生。

体育与健身



自测与自评

项目	学习态度			学习感受			测试成绩			
	积极	一般	被动	愉悦	自信	惧怕	优	良	合格	有待提高
双手后抛实心球										
力量练习							√	√	√	√

说明：“测试成绩”一栏按优(男生 9.10 米及以上，女生 6.30 米及以上)、良(男生 8.50~9.09 米，女生 5.60~6.29 米)、合格(男生 7.50~8.49 米，女生 4.90~5.59 米)、有待提高(男生 7.50 米以下，女生 4.90 米以下)用“√”表示，“学习态度”和“学习感受”用“√”表示。

基本内容 I

二、体操

(一) 技巧



内容点击

技巧是以徒手的方式，通过滚动、平衡、倒立、翻转等动作形式完成身体造型的运动项目。本年级主要学习以滚翻、平衡为主要内容的技巧组合动作，通过学练进一步提升连续滚翻能力和平衡能力，提高身体协调性和柔韧性，逐步形成敢于克服困难、建立自信的良好品质。



知识与技能

前滚翻分腿起—前滚翻—燕式平衡—远撑前滚翻成蹲立，挺身跳（女）

动作方法

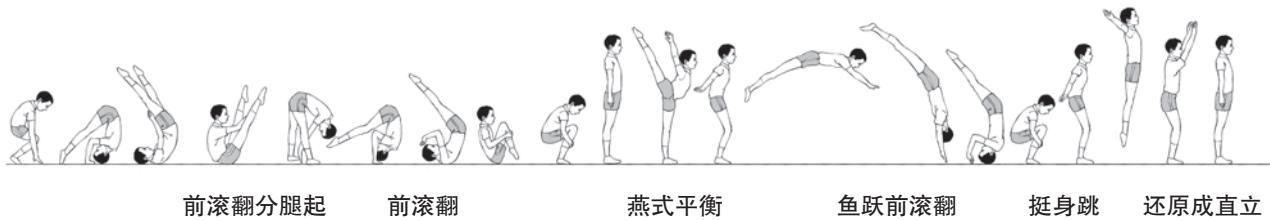
直立，用力蹬地后，当身体重心过支撑点上方时，直膝分腿屈体向前翻滚，两脚触地时两手迅速在胯下撑地推手，低头、跟肩成分腿站立；接前滚翻成蹲立后还原成直立动作；一腿向前单脚站立，一腿后举，同时身体前倾，两臂侧平举，抬头挺胸，保持平衡；两臂前伸撑地接前滚翻成蹲立，挺身跳落地缓冲，还原成直立。



前滚翻分腿起—前滚翻—燕式平衡—鱼跃前滚翻成蹲立，挺身跳（男）

动作方法

直立，用力蹬地后，当身体重心过支撑点上方时，直膝分腿屈体向前翻滚，两脚触地时两手迅速在胯下撑地推手，低头、跟肩成分腿站立；接向前团身前滚翻成蹲立后还原成直立动作；一腿向前单脚站立，一腿后举，同时身体前倾，两臂侧平举，抬头挺胸，保持平衡；还原直立后半蹲，两臂后摆，两腿用力蹬地向前鱼跃前滚翻成蹲立，挺身跳落地缓冲，还原成直立。



练习提示

前滚翻分腿起着重体会用力蹬地、身体重心过支撑点后迅速直膝大分腿向前翻滚，以及正确的撑地位置、低头、跟肩协调配合的动作过程。燕式平衡动作主要体会大背弓举腿与另一腿的平衡控制。本组合有5个动作，前滚翻成蹲立后可以还原成直立做燕式平衡动作，也可以直立后向前走一步做燕式平衡动作。

学习水平要求

A. 初步掌握组合动作。掌握用力蹬地前滚成分腿站立的前滚翻分腿起动作，燕式平衡动作基本稳定。

B. 熟练掌握组合动作。掌握蹬地前滚后直膝分腿、上体前倾向前翻滚和及时推手成分腿站立的前滚翻分腿起动作，燕式平衡动作稳定，静止2~3秒。



知识窗

中国首次举办的世界体操锦标赛

1999年10月，中国首次在天津举办了第34届世界体操锦标赛，在这届锦标赛上，中国获得了男子团体、男子吊环、男子跳马和女子平衡木四块金牌的好成绩。



学与练

1. 进行分腿坐压、手撑地直腿支撑柔韧练习，提高髋关节的柔韧性。



分腿坐压动作

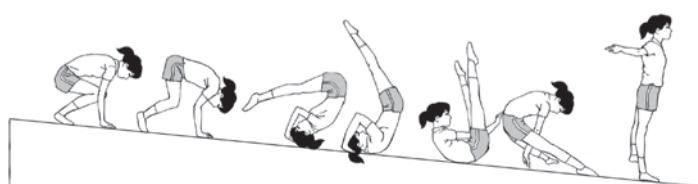
2. 直腿坐，在帮助下后倒举腿翻臂后向前滚动成分腿起动作。体会身体重心过支撑点后迅速直膝大分腿动作，以及正确的撑地位置和低头跟肩的协调配合。

3. 在两层或多层窄垫上完成脚落在垫外的前滚翻分腿起，然后逐渐降低垫子高度。

4. 在斜坡上由高到低进行前滚翻分腿起，反复体会充分蹬伸形成翻滚的动力。



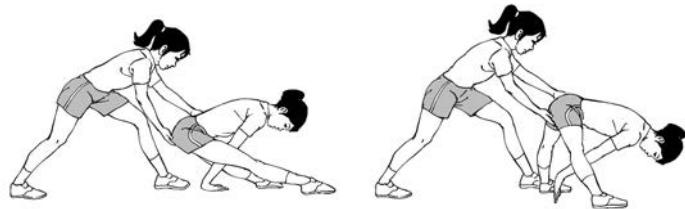
窄垫上的前滚翻分腿起



由高到低前滚翻分腿起，加快蹬地速度

二、体操

5. 前滚翻分腿起的保护与帮助。保护者站在练习者侧后方，随练习者向前移动，在练习者蹬地时顺势推大腿后部，向前跟进，在分腿脚着地时推练习者臀部，帮助练习者分腿站立。



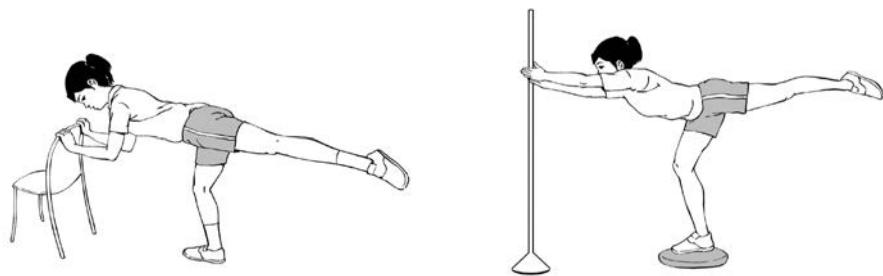
推练习者臀部，帮助练习者分腿站立

6. 手撑地上的燕式平衡动作。双手跪撑地上，上体与地面平行，一腿跪地，另一腿后上方举起高于头部，体会后举腿高于水平面的俯平衡，逐渐过渡到一手撑地、一腿直立的俯平衡动作。



手撑地上的燕式平衡动作

7. 手扶器械的燕式平衡动作。双手前伸扶把杆或器械，上体下压与地面平行，一腿直立，另一腿后举，两腿夹角不小于 135 度的动作，反复进行。逐步过渡到双手前举，支撑腿控制平衡，后举腿尽量高举的动作，支撑腿可以从稍屈腿逐渐过渡到直立。



手扶器械的燕式平衡动作

8. 燕式平衡动作的保护与帮助。保护者站在练习者侧面，一手扶其上臂，另一手托其后举腿，帮助练习者平衡站立。



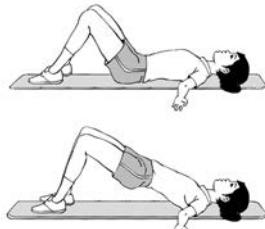
燕式平衡动作的保护与帮助

● 发展综合体能的练习

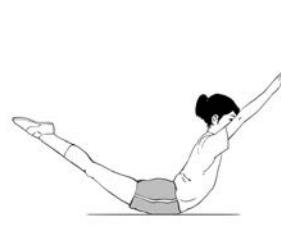
1. 分腿坐压练习。两腿伸直，身体前倾尽量与地面贴近。完成2~3组，时间自定。
2. 仰卧挺身练习。顶髋至身体挺直。完成2~3组，每组10~15次。
3. 俯卧并腿(分腿)两头起练习：起至最高点时可稍作停顿。完成2~3组，每组10~15次。
4. 仰卧两头起练习。完成2~3组，每组10~15次。
5. 健身球俯撑练习。身体挺直，保持平衡。完成2~3组，每组30~60秒。
6. 健身球俯卧撑练习。收紧臀部，身体挺直。根据自我情况选择组数和次数。
7. 健身球旋转练习。下半身稳定不动，上半身转至最高点后稍停顿，再还原。完成2~3组，每组10~20次。
8. 健身球俯撑踢腿练习。上体挺直，稍抬头，直腿上踢。完成2~3组，每组10~20次。



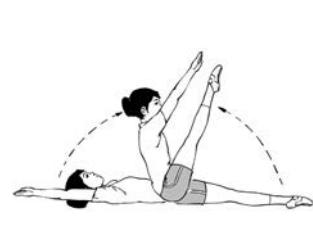
分腿坐压



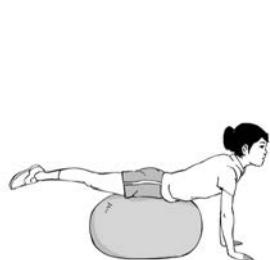
仰卧挺身



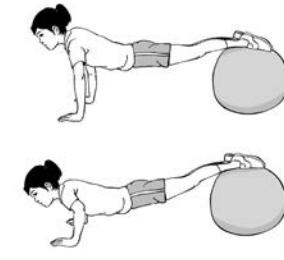
俯卧并腿(分腿)两头起



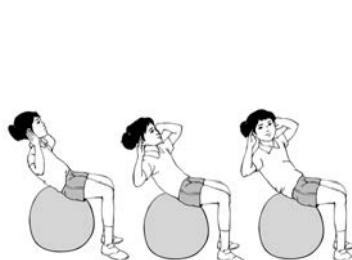
仰卧两头起



健身球俯撑



健身球俯卧撑



健身球旋转



健身球俯撑踢腿

● 学练建议

1. 练习前充分做好手腕、头颈等部位的准备活动，检查体操垫、场地安全性。
2. 在熟练掌握前滚翻分腿起和燕式平衡的基础上，尝试将相邻的两个动作串联完成，再过渡到组合动作练习。
3. 结合组合动作评价表，查找自己实践组合动作中的薄弱环节，根据练习情况选择相应的学练方法。

二、体操



自测与自评

请对照表格中的等第和类别，对组合动作的学习情况、学习心理和合作表现进行自测与自评。

动作名称	正确动作		优秀	良好	合格	有待提高	改进方法
前滚翻分腿起—前滚翻—燕式平衡—远撑前滚翻成蹲立，挺身跳(女)/鱼跃前滚翻成蹲立，挺身跳(男)	掌握蹬地前滚后直膝分腿、上体前倾向前翻滚和及时推手成分腿站立的前滚翻分腿起动作，燕式平衡动作稳定，两腿夹角大于90度，控制身体平衡能够静止2~3秒。燕式平衡与远撑前滚翻衔接流畅(女)/燕式平衡与鱼跃前滚翻衔接流畅(男)。整套动作节奏适当、衔接连贯、姿态优美。						
评价内容	第一种	第二种	第三种		第四种		自测自评
学习心理与合作表现	表现出强烈的学习兴趣，具备战胜自我的信心，敢于表现，主动与同伴合作交流，能够体验成功的乐趣。	在同伴保护与帮助下，逐步增强自信，独立完成动作，体验克服困难完成动作的过程。	对组合动作虽有畏难情绪，但能够在同伴帮助下基本完成动作。		有很强的心理障碍，即便有老师或同伴保护与帮助，依然不敢完成组合动作。		

(二) 单杠、双杠



内容点击

单杠、双杠是一项利用器械进行支撑、悬垂、摆动、翻转及上法和下法等动作练习的体操项目。本年级主要学习单杠、双杠的组合动作。经常进行组合动作练习对提高身体的协调性，增强肌肉力量，促进身体协调发展具有较高的价值，对体型的改善有突出的作用，有助于培养沉着、果断等心理品质。

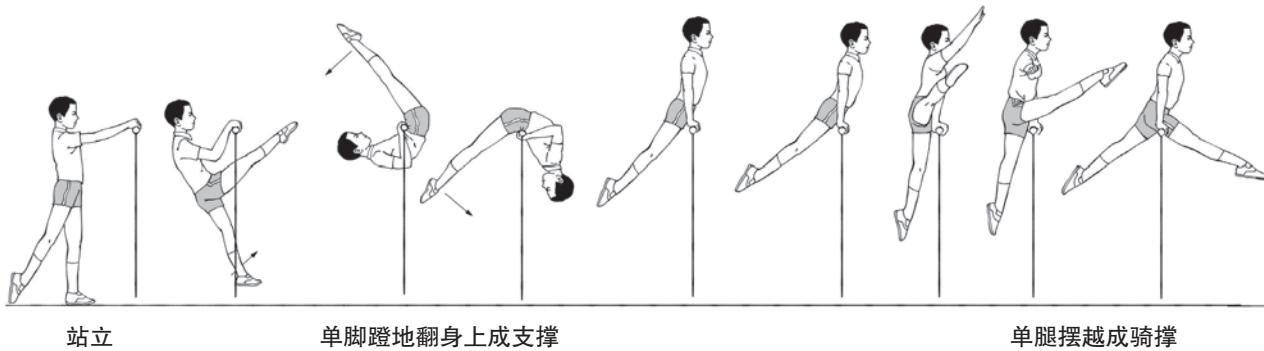


知识与技能

单杠单脚蹬地翻身上成支撑—单腿摆越成骑撑—后腿向前摆越转体 90 度挺身下(男)

动作方法

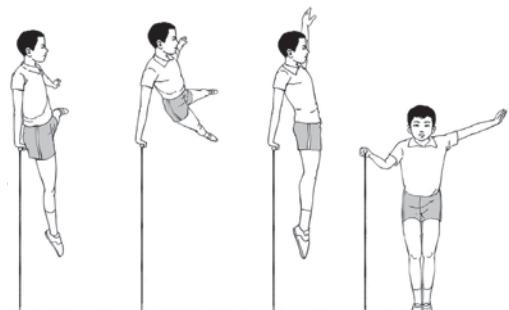
站立开始，手臂弯曲引体，肩后倒，蹬地向上后方摆腿，腹部贴杠，当两腿摆至杠后水平位置时，制动、翻腕、抬头、挺起上体成支撑；右（左）手推杠，重心左（右）移，右（左）腿伸直向侧前摆越杠，大腿根部着杠成骑撑；前腿一侧的手反握撑杠，另一手推杠，上体向反握杠一侧移动重心，同时后腿经侧上方摆越过杠，前腿向下压杠，身体向侧上方腾起，一手推离杠面，反握杠手臂直臂顶杠，两腿并拢，向前转体 90 度挺身下。



站立

单脚蹬地翻身上成支撑

单腿摆越成骑撑



后腿向前摆越转体 90 度挺身下



知识窗

单杠的由来

单杠是男子竞技体操项目之一，相传为德国雅恩所创，1896 年被列为奥运会比赛项目。现代比赛用单杠，由一直径 2.8 厘米，长 2.4 米的铁质横杆固定在两根立柱上；两端用钢索固定，横杆离地面 2.55 米，可升降调节。单杠成套动作由摆动、回环、换握、腾身、转体及飞行等动作组成。中学阶段以学习低单杠的动作为主。

二、体操



翻上动作连贯，支撑挺身。摆越动作协调，支撑稳，腿伸直。后腿向前摆动转体充分，方向正，落地稳。

练习提示

学习水平要求

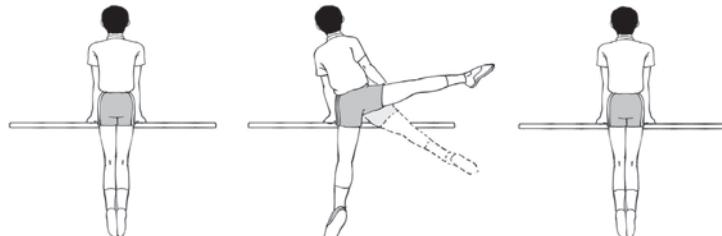
- A. 基本掌握整套动作的方法，了解动作顺序，在保护与帮助的情况下完成整套动作。
- B. 能单独完成整套动作，熟练掌握单腿向前摆越成骑撑—后腿向前摆越 90 度挺身下的学练方法，动作协调，姿态优美。



学与练

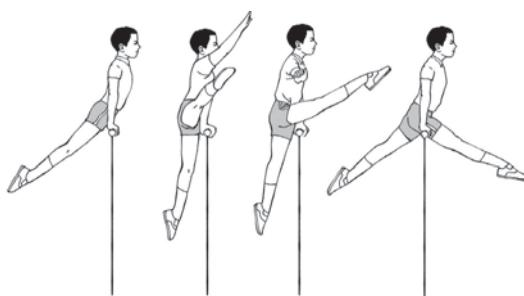
1. 杠上支撑，右腿向前摆越成骑撑（以右侧摆越为例）。

（1）杠上支撑右（左）腿摆动下落成支撑练习。



体验推手移重心和摆腿的动作过程

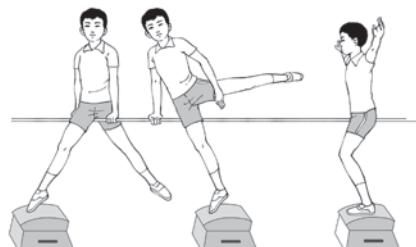
（2）杠上支撑右腿向前摆越成骑撑。



在掌握右腿摆动的基础上体会摆腿越杠，右手迅速握杠动作

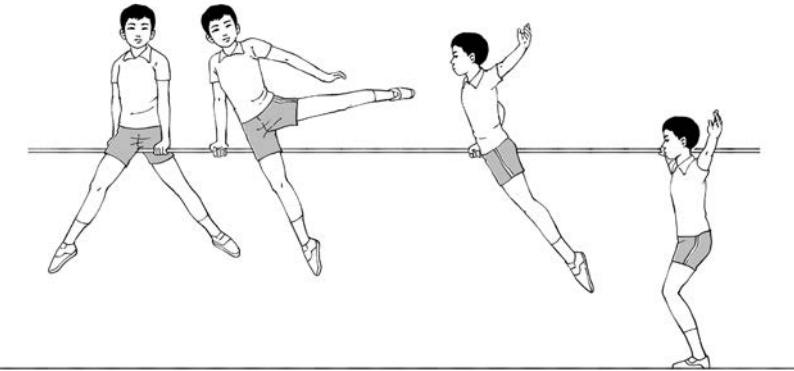
2. 练习后腿向前摆越转体 90 度。

（1）骑撑，右手反握杠，左手正握杠，前脚踩在跳箱盖上，后腿向前摆越转体 90 度。



在低单杠上，前脚踩在跳箱盖上，后腿经侧上方摆越过杠转体 90 度，两腿并拢站在箱盖上，体验后腿向前摆越、推杠及转体的配合

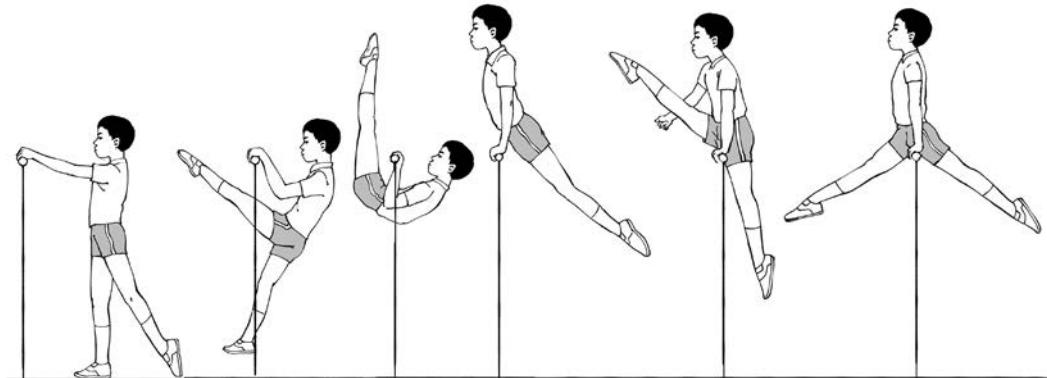
(2) 骑撑，后腿向前摆越转体 90 度挺身下。



后腿向前摆越转体 90 度挺身下，体会动作要领

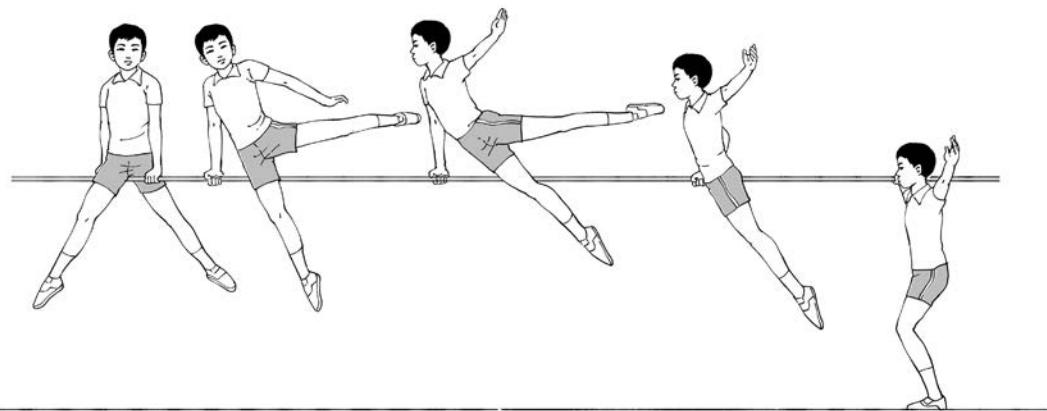
3. 组合练习。

单脚蹬地翻身上成支撑—单腿摆越成骑撑—后腿向前摆越转体 90 度挺身下。



单脚蹬地翻身上成支撑

单腿摆越成骑撑



后腿向前摆越转体 90 度挺身下

二、体操

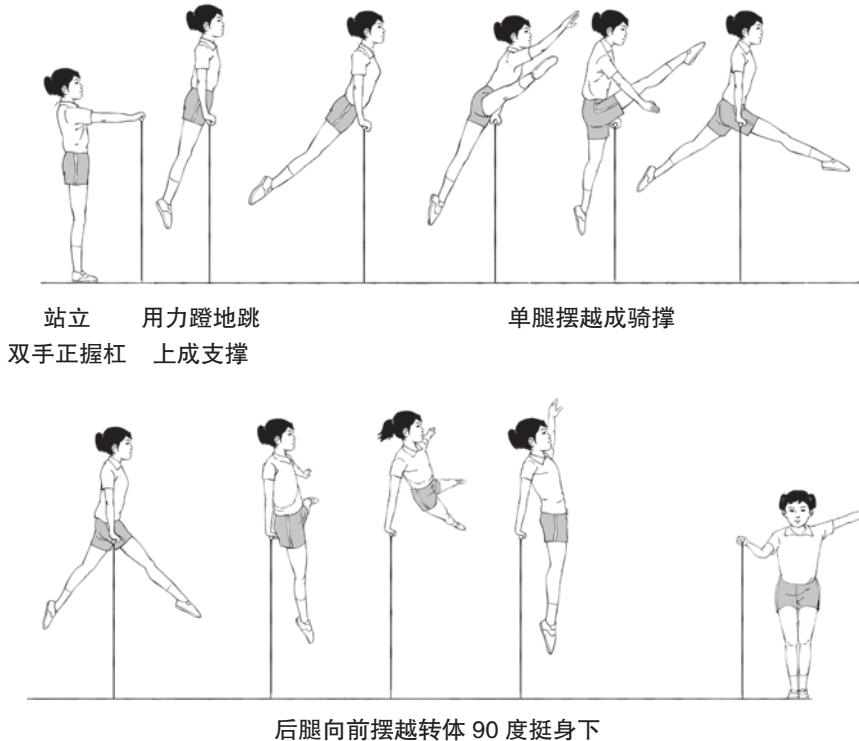


知识与技能

单杠跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—后腿向前摆越转体 90 度挺身下(女)

动作方法

杠前站立，双手正握杠，两脚蹬地跳上成支撑，右(左)手推杠，重心左(右)移，右(左)腿伸直向侧前摆越杠，大腿根部着杠成骑撑，前腿一侧的手反握撑杠，另一手推杠，上体向反握杠一侧移动重心，同时后腿经侧上方摆越过杠，前腿向下压杠，身体向侧上方腾起，一手推离杠面，反握杠手臂直臂顶杠，两腿并拢，向前转体 90 度挺身下。



摆越动作注重一腿经侧上方向前用力摆动与移动重心，一手推离杠，另一臂直臂顶杠的配合，后腿向前摆越转体下时一手要换成反握杠，尤其是要掌握转体的时机。

练习提示

学习水平要求

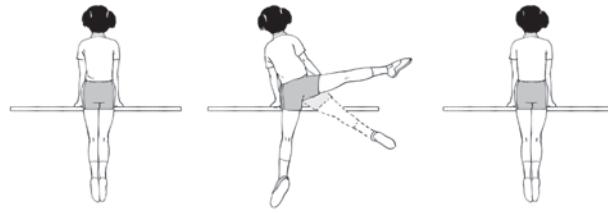
- 基本掌握整套动作结构、动作要领，在保护与帮助的情况下能完成整套动作，动作姿态较准确。
- 掌握单腿摆越成骑撑—后腿向前摆越转体 90 度下的动作要领和学练方法，并做到动作协调，姿态优美，独立完成。



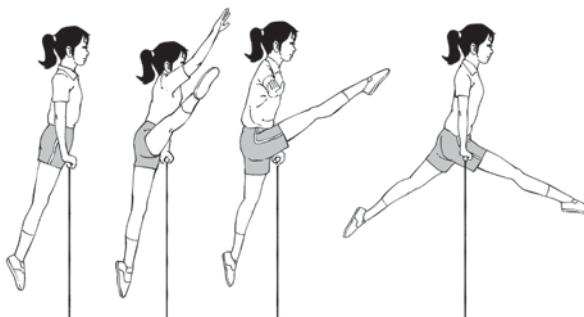
1. 杠上支撑右腿向前摆越成骑撑(以右侧摆越为例)。

(1) 杠上支撑右(左)腿摆动下落成支撑练习。

(2) 杠上支撑右腿向前摆越成骑撑。



体验推手移重心和摆腿的动作过程



在掌握右腿摆动的基础上体会摆腿越杠,右手迅速握杠

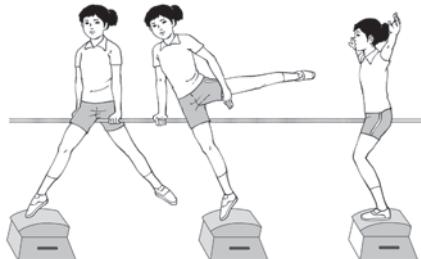
2. 练习后腿向前摆越转体 90 度下。

(1) 用体操棒做摆越的模仿练习。

(2) 骑撑,右手反握杠,左手正握杠,前脚踩在跳箱盖上,后腿向前摆越转体 90 度。



双手正握体操棒做支撑,然后做骑撑,换握,后腿向前摆越 90 度站立,体验动作的用力顺序与方法

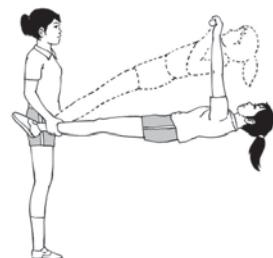


在低单杠上,前脚踩在跳箱盖上,后腿经侧上方摆越过杠转体 90 度,两腿并拢站在箱盖上,体验后腿向前摆越、推杠及转体的配合

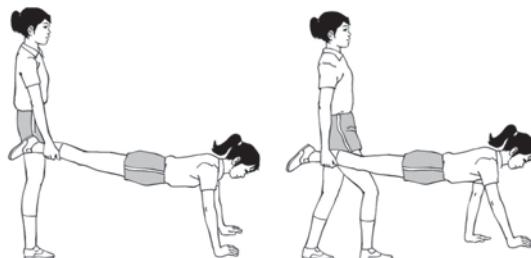
3. 发展相关体能练习。



俯撑左右手交替推手



仰卧悬垂臂屈伸



“推小车”

4. 保护与帮助。

练习者骑撑时保护者站在练习者对面，靠近前腿支撑手一侧，当练习者做后腿向前摆越过杠时，保护者一手扶其支撑臂帮助移动重心、一手扶其腰部，帮助其转体并缓冲落地。

● 学练建议

1. 在练习中，如果心里胆怯，不敢在杠上做推手、摆越动作，可在老师或同伴的保护与帮助下进行练习，鼓足勇气，大胆做动作。
2. 多思考推手、摆越移重心、换握等环节的做法，反复练习，不断提高动作质量。
3. 练习中要注意推手和摆腿越杠的结合，树立信心，克服困难。
4. 熟练支撑的基础上，做一些俯撑推手等练习，发展上肢力量，然后体验杠上的连贯动作。

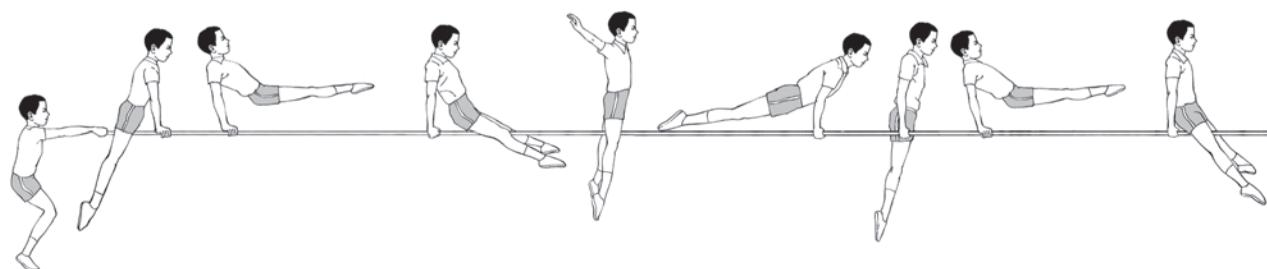


知识与技能

双杠杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进一次一屈膝弹杠、进杠一支撑摆动后摆挺身下(男)

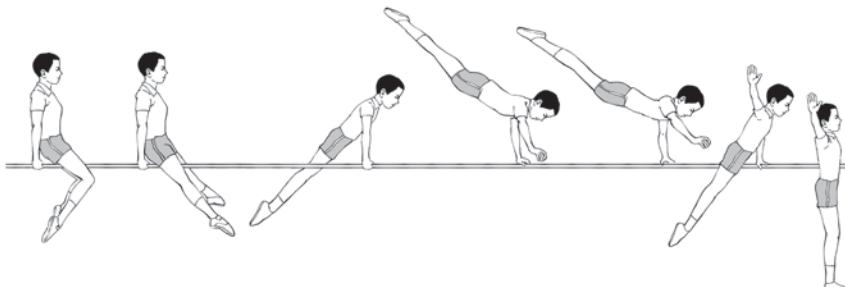
动作方法

杠端跳起成分腿坐，两手推离杠，身体挺直，两腿骑杠，上体前移，两手于体前直臂握杠，同时两腿伸直压杠后摆并腿进杠后摆，向前摆动成分腿坐，然后屈膝弹杠，举腿并拢进杠前摆、后摆，当后摆超过肩平面时，左(右)手迅速推杠，重心右(左)移，两腿过右(左)杠，屈膝缓冲落地，成一手握杠，另一手斜上举。杠侧站立。



跳起成分腿坐

分腿坐前进一次



屈膝弹杠、进杠

后摆挺身下



练习提示

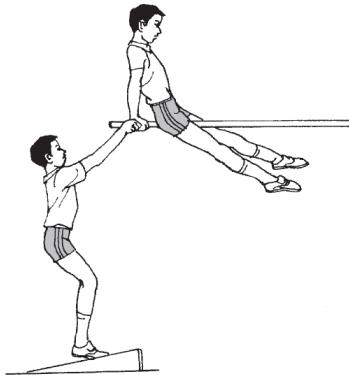
分腿坐前进，需要支撑和移动重心，时刻保持肌肉紧张以达到锻炼的效果；后摆下需要推手、移重心及挺身下的协同配合，要注意动作的连贯。

学习水平要求

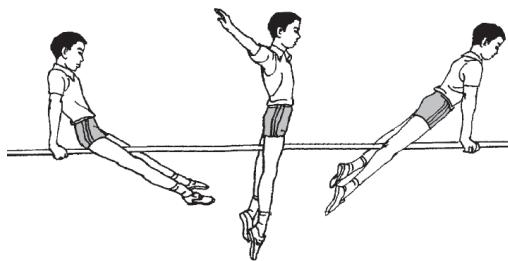
- 在保护与帮助的情况下完成整套动作，熟悉动作结构和动作原理。
- 熟练掌握整套动作，熟悉分腿坐前进的技术方法，掌握后摆挺身下的动作原理及方法，独立完成，姿态优美。



1. 分腿坐练习。

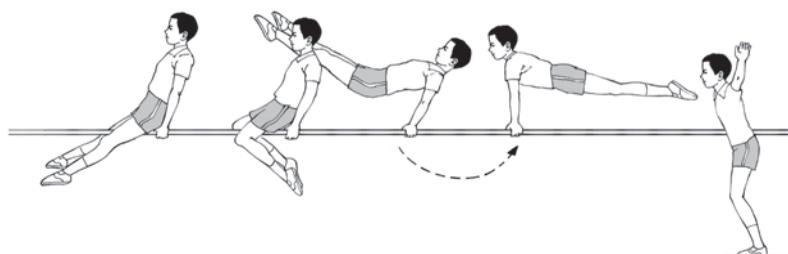


杠端跳起成分腿坐，体验跳起、支撑
和分腿时机



体验两腿直膝压杠顺势后摆并腿进杠及身
体重心移动的动作顺序

2. 分腿坐，屈膝弹杠，进杠，后摆挺身下。

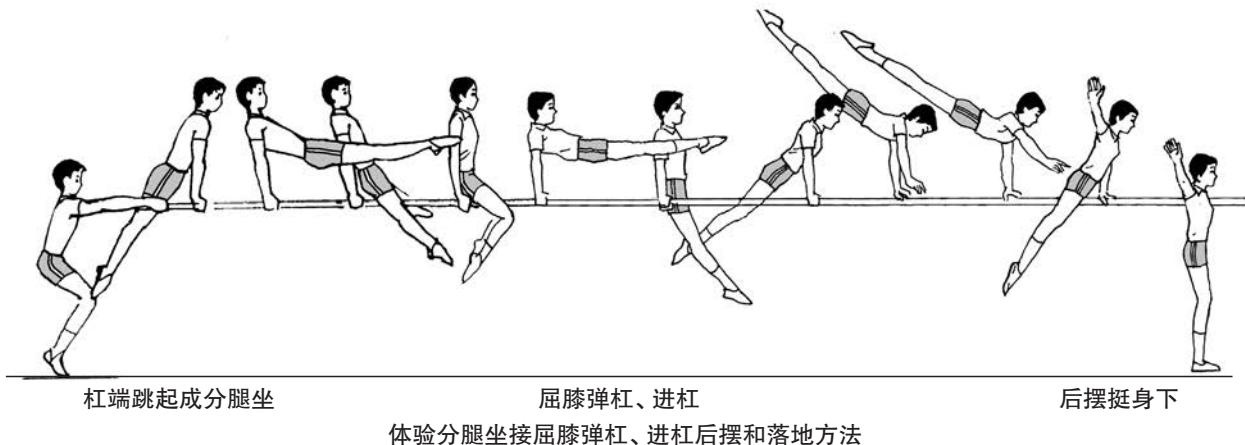


弹杠举腿进杠支撑摆动后摆下，练习分腿坐接后摆挺身下的动作

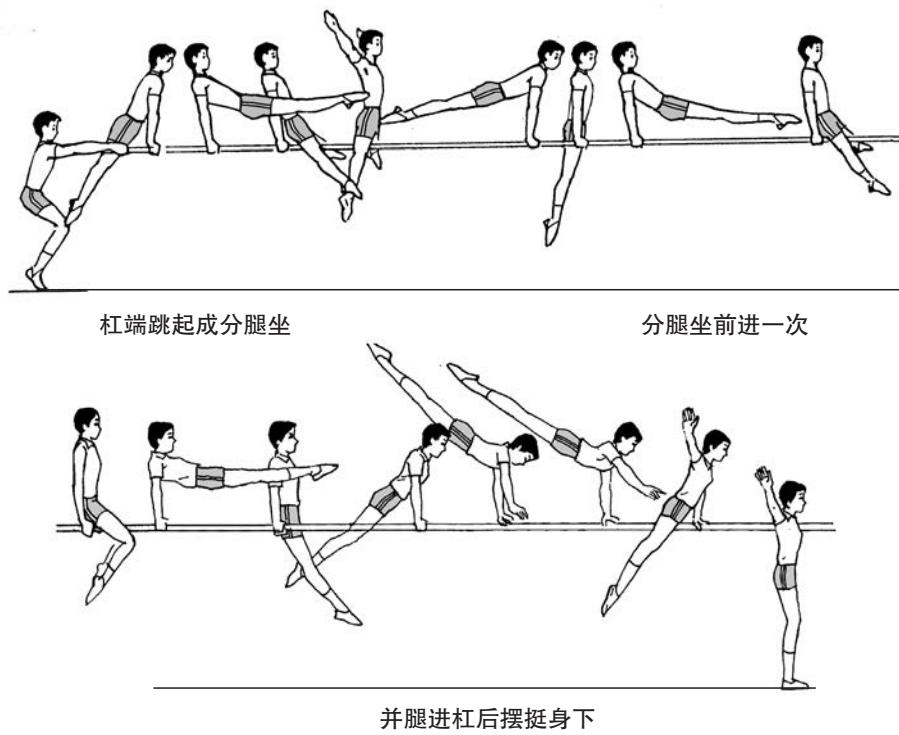
二、体操

3. 组合练习。

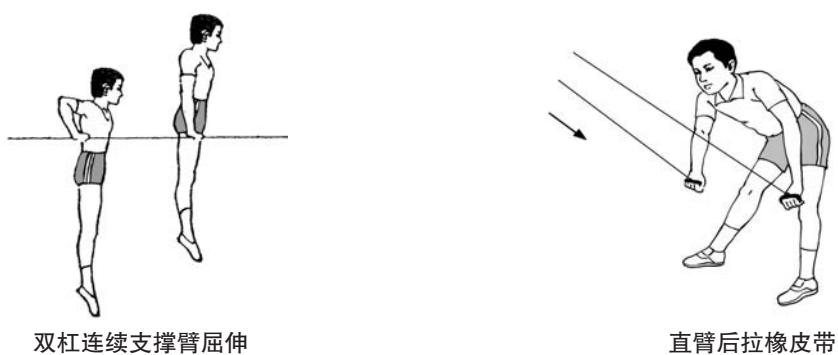
(1) 杠端跳起成分腿坐—屈膝弹杠、进杠—后摆挺身下。



(2) 杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进一次—并腿进杠后摆挺身下。



4. 发展相关体能练习。



体育与健身

5. 保护与帮助。

两人保护，分立双杠两侧，当练习者并腿进杠时，保护者一手扶握其上臂，另一手轻推其膝腿部，帮助滑入杠内，当练习者并腿进杠后，向前摆动时，右手扶其上臂，左手在杠下托其髋部，帮助前摆分腿坐杠。

● 学练建议

1. 做组合动作前一定要先做单个动作，熟练后再做组合动作，且要注意动作与动作之间的衔接，注意动作的用力顺序，动作停顿的时机。
2. 大胆练习，克服困难并树立自我保护的意识。

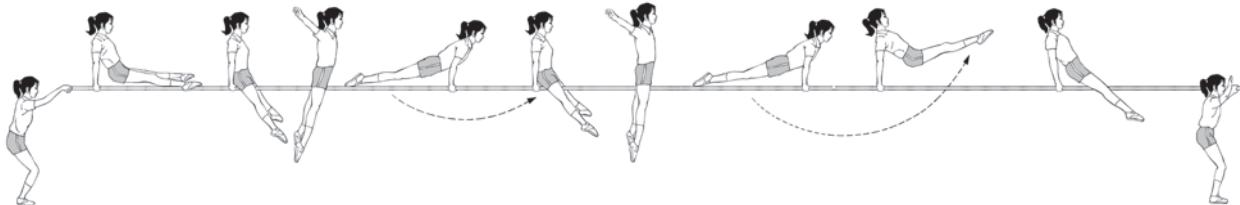


知识与技能

双杠杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进一支撑摆动前摆挺身下(女)

动作方法

杠端跳起成分腿坐，两手推离杠，身体挺直，两腿骑杠，上体前移，两手于体前稍远处直臂握杠，同时两腿伸直压杠后摆并腿进杠，向前摆动成分腿坐，弹杠举腿并拢进杠摆动，当前摆最高点时，左(右)手迅速推杠，重心右(左)移，两腿过右(左)杠，屈膝缓冲落地，成一手握杠，另一手斜上举。杠侧站立。



杠端跳起成分腿坐

分腿坐前进

前摆挺身下



练习提示

分腿坐前进要挺身、移重心，掌握好体前握杠的距离；在并腿、双脚绷直、前摆至最高点时，要急振展髋，完成换手及推杠动作；掌握好摆动幅度、移动重心、换手推杠的时机。

学习水平要求

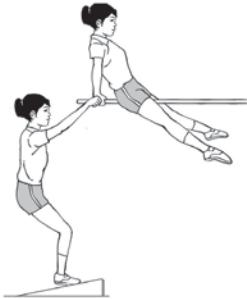
- A. 初步掌握分腿坐前进技术，掌握前摆下的技术原理与动作方法。
- B. 熟练掌握整套动作，掌握分腿坐前进和并腿进杠前摆下的衔接，幅度大，节奏好，姿态优美。



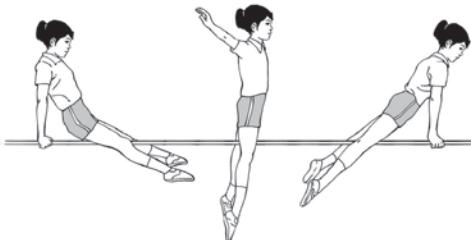
学与练

1. 分腿坐练习。

- (1) 杠端跳起成分腿坐。
- (2) 并腿进杠练习。



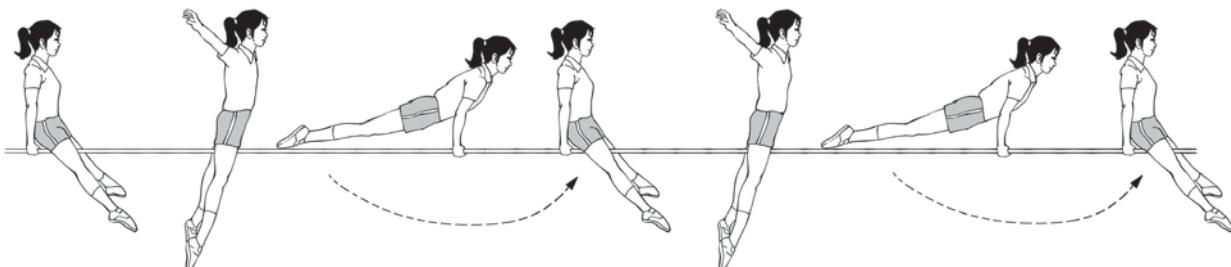
跳起后迅速支撑分腿，体会分腿时机



体会展髋，两臂支撑，两腿直膝内旋压杠顺势后摆并腿进杠

2. 在保护与帮助下做分腿前进动作。

3. 连续的分腿坐前进。



巩固并腿进杠动作，体验动作的衔接

● 学练建议

1. 先分解练习，然后组合练习，要注意动作的连贯和姿态的优美，反复练习并腿进杠动作，体验挺胸展髋，两臂支撑，两腿直膝内旋压杠顺势并腿进杠的配合过程，并熟练掌握分腿坐前进动作。
2. 要不断发展上肢肩部力量。

体育与健身



自测与自评

请对照表格中的等第和类别，对组合动作的学习情况、学习心理和合作表现进行自测与自评。

项目	动作名称	正确动作	优秀	良好	合格	有待提高	改进方法
单杠	单杠单脚蹬地翻身上成支撑—单腿摆越成骑撑—后腿向前摆越转体 90 度挺身下(男) 单杠跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—后腿向前摆越转体 90 度挺身下(女)	单脚蹬地翻身上腹部贴杠或跳上时用力连贯，姿势正确，支撑时直臂顶肩，推杠移重心同时直腿完成单腿摆越，骑撑动作稳定；后腿向前摆越和推手、移动重心动作连贯且协调，落地平稳。					
双杠	双杠杠端跳起成分腿坐—分腿坐前进一次—屈膝弹杠、进杠—支撑摆动后摆挺身下(男) 双杠杠端跳起成分腿坐—分腿坐前进一次—支撑摆动前摆挺身下(女)	跳起支撑紧接直膝分腿落杠轻巧；前进时直腿，经展髋滑杠顺畅；进杠过渡圆滑，前后摆动一次顶肩直臂高而稳；前(后)摆下时直腿有挺身过程，落地平稳。整套动作熟练、优美。					
评价内容		第一种	第二种	第三种	第四种	自测自评	
学习心理与合作表现		表现出强烈的学习兴趣，勇于尝试，敢于表现，主动与同伴合作，能够体验成功的乐趣。	积极参与练习，在同伴保护与帮助下，逐步增强自信，能够独立完成动作，体验克服困难完成动作的过程。	虽有畏难情绪，但能够在同伴帮助下基本完成动作。	有很强的畏难情绪，即使有老师或同伴保护与帮助，依然不敢完成组合动作。		

(三) 支撑跳跃



内容点击

支撑跳跃是采用快速助跑踏跳后，通过两手推撑器械，迅速将身体腾起并越过器械，最后平稳落地的体操项目。本年级主要学习侧腾越（女）和斜向助跑俯腾越（男）技术动作，通过学习发展上肢爆发力，增强肩臂、腰腹肌肉力量以及灵敏、协调、平衡等体能，形成勇敢、果断的意志品质。

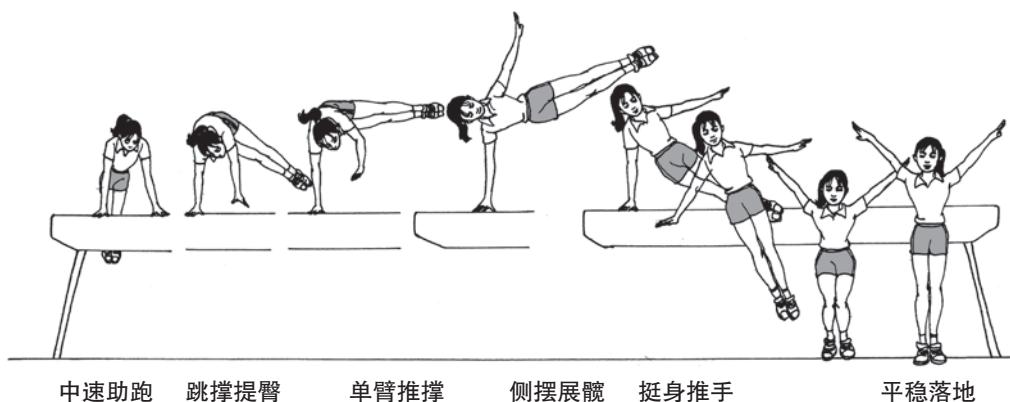


知识与技能

侧腾越(女)

动作方法

正面助跑，起跳后两手撑箱，用力向左上方提臀并顺势向左侧摆腿，身体重心稍右移，右手支撑左手推离横箱的同时伸髋展体，越过横箱，背对横箱缓冲落地。



中速助跑 跳撑提臀 单臂推撑 侧摆展髋 挺身推手 平稳落地



练习提示

反复进行手撑跳箱并腿跳起动作，着重体会利用并腿跳起向上的动力完成支撑侧提臀和侧摆腿动作；并腿跳起后一手及时推离箱面，体会空中展体短时平衡的感觉。

体育与健身

学习水平要求

A. 初步掌握助跑紧接单起双跳，支撑侧提臀后两腿侧摆，推手后背对跳箱落地的技术动作。

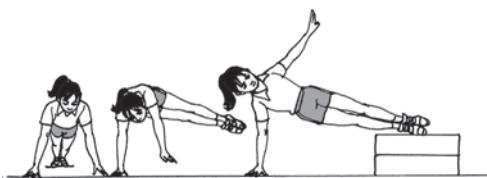
B. 熟练掌握助跑紧接单起双跳，支撑侧提臀、两腿快速侧摆挺身，推手后背对跳箱平稳落地的技术动作，空中姿态舒展。



学与练

1. 侧摆腿成单臂侧撑。俯撑侧摆腿伸髋展体成单臂支撑，两脚落地或落在高于地面的垫子上；或单独进行1~2分钟的侧撑静力练习。

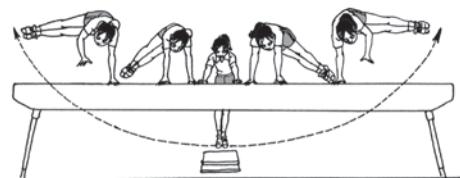
2. 原地侧摆腿跳和助跑侧摆腿练习。原地跳撑向左或向右提臀，侧摆腿，体会用力摆腿动作。2~4步助跑跳撑向左或向右侧提臀摆腿，体会助跑起跳后侧摆腿提臀动作。



俯撑侧摆腿成单臂支撑



药球



手撑跳箱原地或助跑提臀侧摆腿练习

3. 跳起支撑在跳箱上成屈体侧撑，接着一脚蹬跳箱，一腿侧摆，经单臂支撑、空中并腿展体后腾越跳箱落地。着重体会通过蹬跳箱加大腿上摆的动力，在空中展髋挺身后落地。

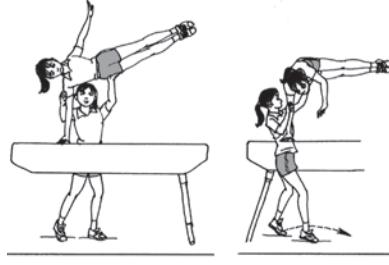
4. 跳板左(右)移，手撑器械两端的侧腾越动作。进行腿在跳箱外的向侧提臀、摆腿和展体动作，体会一手推离、一手支撑，重心靠近支撑点的腾越动作。在跳箱的一侧拉不同高度的橡皮筋，做提臀摆腿越过橡皮筋动作，熟练后尝试跳起，用脚尖触跳箱侧上方放置的标志物。

5. 完整动作练习。横箱后放置弹簧跳板，借助弹力做侧提臀紧接摆腿展体过箱的动作，或是正常跳板做侧提臀紧接摆腿展体过低箱的动作。动作熟练后进行完整动作练习，可以在箱面放排球等障碍物，尝试在障碍物上方完成侧腾越。

6. 保护与帮助。帮助者站器械前方一侧，一手托起髋侧，另一手扶上臂，帮助支撑和向侧提臀摆腿；或站在落地点一侧，一手扶上臂，另一手扶其髋侧，帮助越过横箱。



完整动作练习

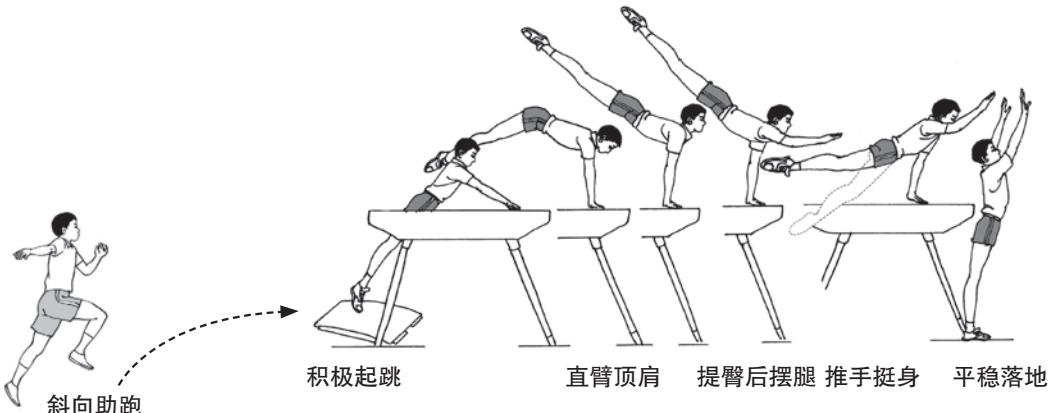


保护与帮助

斜向助跑俯腾越(男)

动作方法

由斜向助跑开始，上板起跳后两手撑跳箱远端，用力屈体提臀，两腿向后上方摆动，伸髋展体，一手推离一手支撑，使身体成俯撑姿势越过跳箱，落地站立。



多次进行助跑起跳俯撑跳起动作，体会正确的起跳方法、支撑时的适度屈髋提臀和背臀部快速用力向上的动作。

练习提示

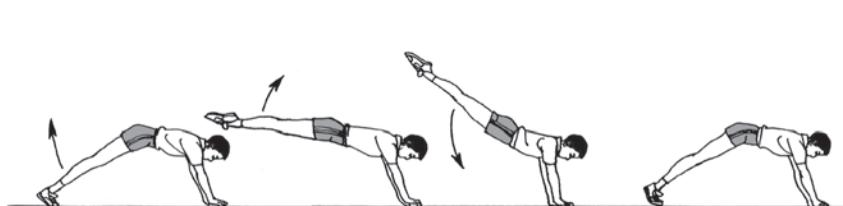
学习水平要求

- 初步掌握助跑起跳，支撑屈体提臀、后摆挺身，推手后落地的技术动作。
- 熟练掌握助跑紧接双脚跳起，支撑屈体提臀、两腿紧接快速后摆挺身，推手后平稳落地的技术动作，空中姿态舒展。

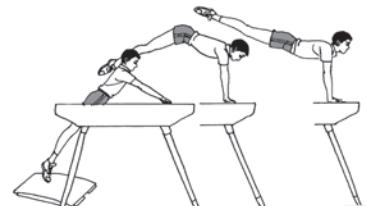


学与练

- 连续原地俯撑两腿蹬地向后上摆腿挺身动作，体会直臂顶肩支撑的动作要领。



直膝摆腿，经空中伸髋挺身后落地

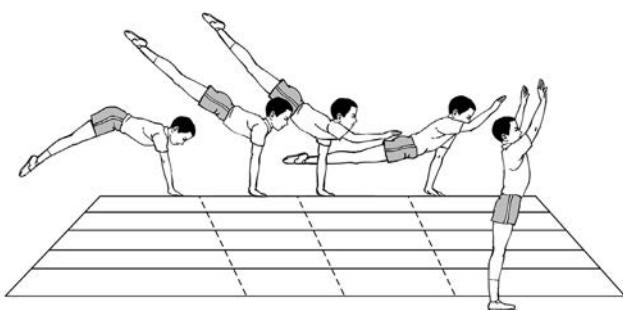


体验正确的提臀屈体姿势

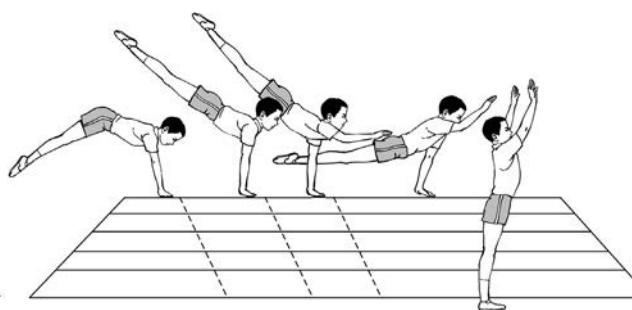
- 上步起跳俯撑向后摆腿动作，体验跳起后俯撑、提臀、摆腿的动作过程。逐渐过渡到助跑3步起跳屈体提臀，站在箱上成屈体俯撑，再推手向箱外落地。重点体会到上箱动作，形成正确的提臀屈体姿势。

3. 手撑跳箱近端的俯腾越。将跳板后移，跳起后，近撑俯腾越过箱，体验腾越器械动作过程。也可以手撑跳箱的中端完成俯腾越动作。练习时，腿在箱后方外完成提臀收腹和摆腿展体动作，在箱后拉由低到高的橡皮筋，尝试越过不同高度橡皮筋的俯腾越，逐渐增加动作难度。

4. 手撑跳箱远端的俯腾越。助跑3~5步起跳，手撑远端俯腾越过箱。熟练后可以脚触高处的标志物，体会背臀部快速有力向上的感觉。

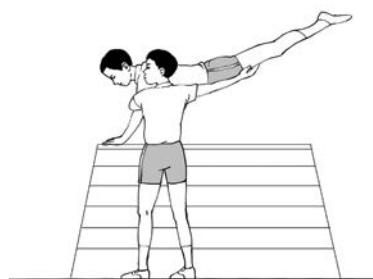


手撑跳箱近端的俯腾越



手撑跳箱远端的俯腾越

5. 保护与帮助。帮助者在练习者助跑一侧的跳板前方，当练习者起跳手撑箱时，一手握练习者近侧上臂，另一手托送其大腿或腹部，帮助其越过器械。



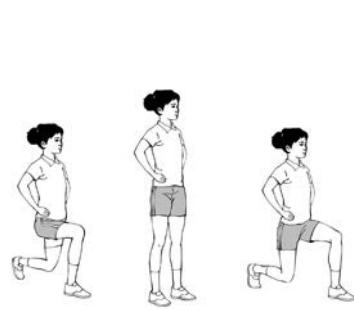
一手握上臂，一手托送大腿

● 发展弹跳力的体能练习

1. 原地纵跳练习。向上跳起，落地轻巧。完成2~3组，每组20~30次。
2. 原地交换腿跳练习。重心在两腿之间，快速上跳。完成2~3组，每组20~30次。
3. 手持药球深蹲练习。双手握药球，重心在双腿之间，下蹲时大腿与地面平行。完成2~3组，每组10~20次。
4. 轻杠铃(杠铃杆)深蹲练习。下蹲时大腿尽量与地面平行。完成2~3组，每组5~10次。



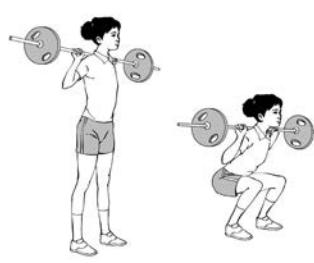
原地纵跳



原地交换腿跳



手持药球深蹲



轻杠铃(杠铃杆)深蹲

二、体操

● 学练建议

1. 练习前做好充分的准备活动，及时检查跳箱和场地的安全情况。
2. 组建学习小组，采用慢速播放、回放等形式分析组合动作视频和同伴动作，了解动作结构和动作原理。
3. 结合组合动作评价表，从组合动作的学习情况、学习心理和合作表现等方面进行自评和他评。



自测与自评

请对照表格中的等第和类别，对组合动作的学习情况、学习心理和合作表现进行自测与自评。

动作名称	正确动作		优秀	良好	合格	有待提高	改进方法
侧腾越(女)	双脚起跳正确有力，直膝并腿在跳箱侧上方经屈体支撑后快速侧摆，经单手支撑展髋挺身腾越跳箱，支撑手推离箱面后，背对跳箱平稳落地，姿态优美。						
评价内容	第一种	第二种	第三种		第四种		自测自评
学习心理与合作表现	有强烈的学 习欲望，具备 克服困难的信 心，能够体验 成功的乐趣。 敢于尝试和表 现自我，愿意 与同伴交流合作，掌握正确的保护与帮助方法。	在教师和同 伴鼓励下，逐 步增强自信，独 立完成动作，体 验克服困难、完 成动作的过程。	有畏难情绪，但能 够在教师和同伴帮 助下基本完成动作。	有很强的畏难情 绪，即便有老师或同 伴保护与帮助，依然 不敢完成组合动作。			

基本内容 I

三、篮球



内容点击

技术运用的隐蔽性和突然性在篮球学习中非常重要。本年级将进一步学习跨下运球、背后运球、运球转身、行进间低手投篮、跳投、防守等基本技术。通过这些练习提高各项技术的综合运用能力，发展上下肢力量，提高灵敏、协调素质，增强团队意识，感受篮球运动的乐趣。

(一) 运球



知识与技能

运球

胯下运球

动作方法(以右手为例)

右手运球推进变向时，左脚在前，运球者用右手按拍球的右侧上方，使球从两腿之间穿过，右脚向左前方跨出，换左手继续运球。



胯下运球



练习提示

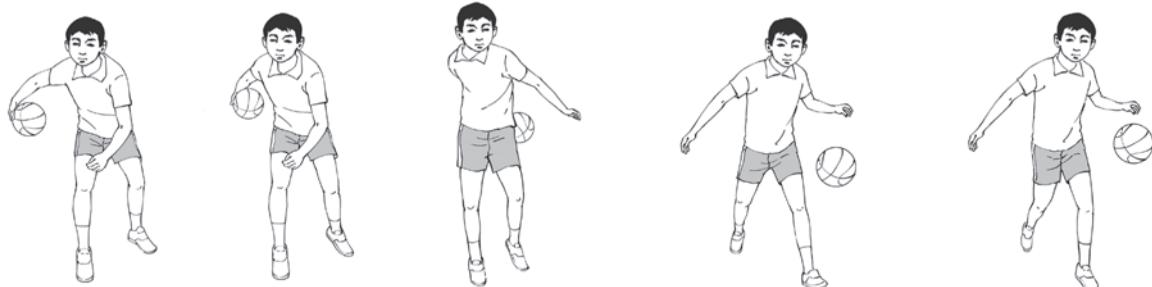
变向换手时，主要依靠手腕力量进行按拍球。各种变向运球过人时要充分利用运球跑动速度的节奏变化，使动作更具有突然性。

三、篮球

背后运球

动作方法(以右手为例)

运球者准备从对手右侧突破时,用右手向对手左侧运球,待对手重心向左移动突然用右手按拍球的外侧,从背后向自己的左侧前方按拍球。右脚在向前时开始拉球,左脚上步的同时使球从背后反弹至左侧的前方,换用左手运球,快速突破。

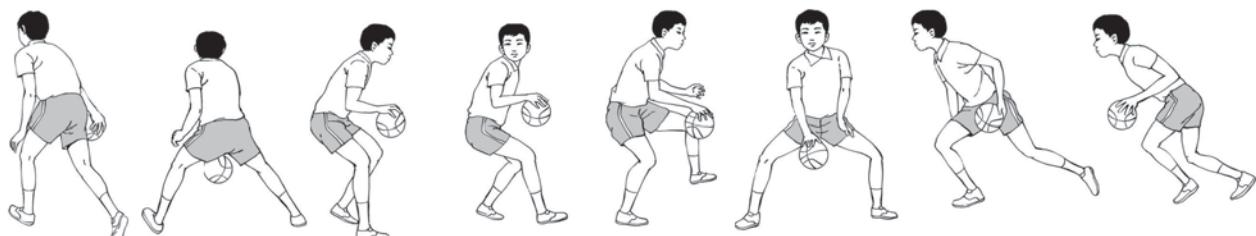


背后运球

运球转身

动作方法(以右手为例)

运球转身时侧对防守,左脚在前做中枢脚,将球控制在身体右侧,右手按压球的右侧上方,右脚蹬地后侧的同时,随着后转身,将球拉向身体后侧方落地反弹,转身后即换左手运球,从对手右侧突破。



运球转身

学习水平要求

- A. 基本掌握胯下运球、背后运球和运球转身技术,动作正确,不发生携带球、两次运球违例。
- B. 熟练掌握并能运用胯下运球、背后运球和运球转身技术方法突破防守。



知识窗

脚踢球违例

规则规定,篮球只能用手来打,故意踢或者是用腿的任何部分阻挡球或者用拳击球都是违例。但是,球意外地接触到腿的任何部分,或者腿的任意部分意外地触及球不是违例。



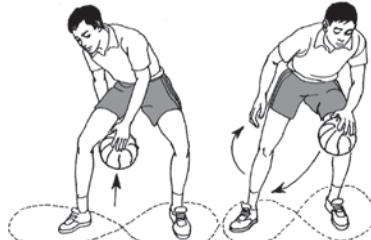
1. 原地跨下运球。

(1) 原地弓箭步跨下运球：弓箭步站立，跨下运球。

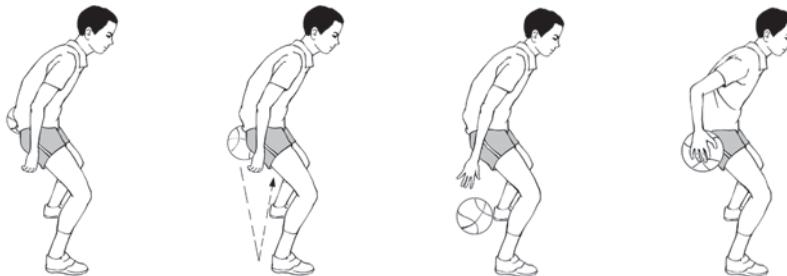
(2) 原地跨下绕“8”字运球。

2. 原地背后运球。

分腿站立，屈膝，进行原地背后运球练习。



原地跨下绕“8”字运球



原地背后运球

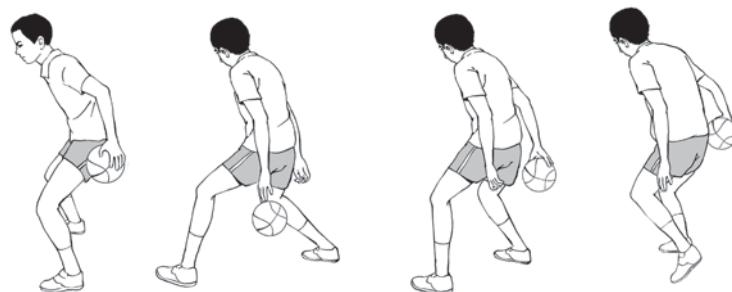
3. 原地运球转身练习。

体验运球转身动作和手与球接触部位的变化。

4. 行进间练习。

(1) 行进间连续背后运球。

迈步做背后运球，连续进行。



行进间连续背后运球

(2) 行进间连续跨下运球。

迈步同时做跨下运球，连续进行。



行进间连续跨下运球

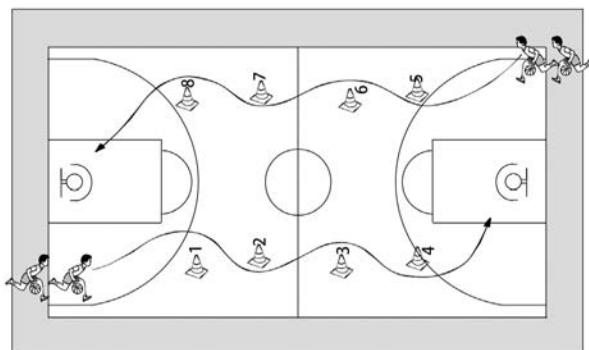
三、篮球

(3) 行进间运球转身练习。

利用标志物做运球转身练习，每隔4~6米设一标志物，运球至标志物前做运球转身练习。

5. 全场综合运球绕过标志物练习。

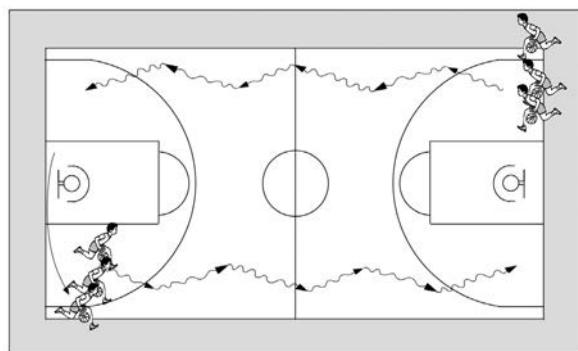
运球至标志物前依次做跨下运球、背后运球、运球转身交替推进，最后上篮，结束以后排在队伍后面。



全场综合运球绕过标志物练习

6. 全场“之”字综合运球练习。

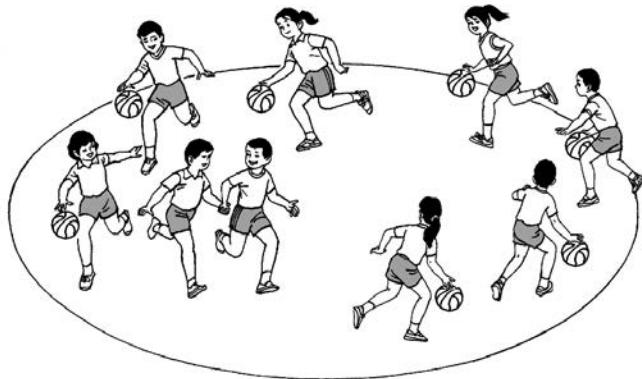
采用不同的方式(跨下运球、背后运球、运球转身)，改变运球路线进行练习。



全场“之”字综合运球练习

7. 攻防情况下的运球练习。

游戏方法：两人拉手作“网”，捕捉限定区域内做各种运球的“鱼”，捕获后，“鱼”与“网”交换。



“拉网捕鱼”

● 学练建议

- 学练过程中，可以采用原地、行进间，绕过标志物和有人防守的综合运球等练习，循序渐进，不断提高动作技能。
- 在一一对一定向运球过人时，应注意合理、灵活运用技术，掌握蹬地突然加速突破对手的时机。

(二) 投篮

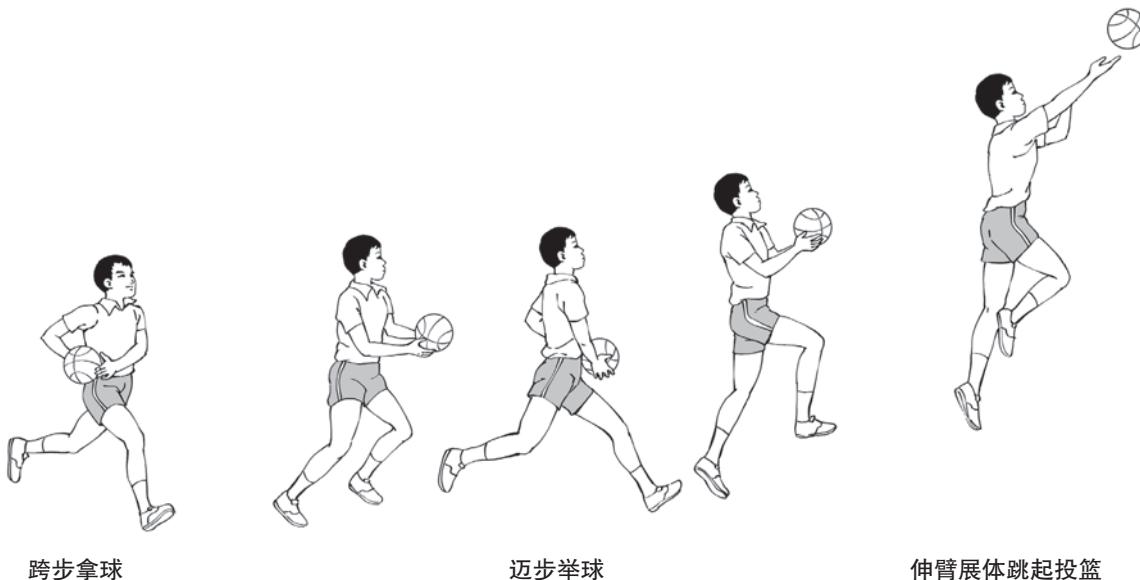


知识与技能

行进间低手投篮

动作方法(以右手为例)

右脚跨一大步腾空拿球，第二步(稍小)左脚用力蹬地向前上方起跳，同时双手举球，在空中伸臂展体，右臂向前充分伸展，左手扶持球，右手手腕手指挑拨球，使球旋转进入球篮。



跨步拿球

迈步举球

伸臂展体跳起投篮



低手投篮关键要控制住步伐及身体平衡、稳定，手腕手指上挑拨球，动作柔和。

练习提示

学习水平要求

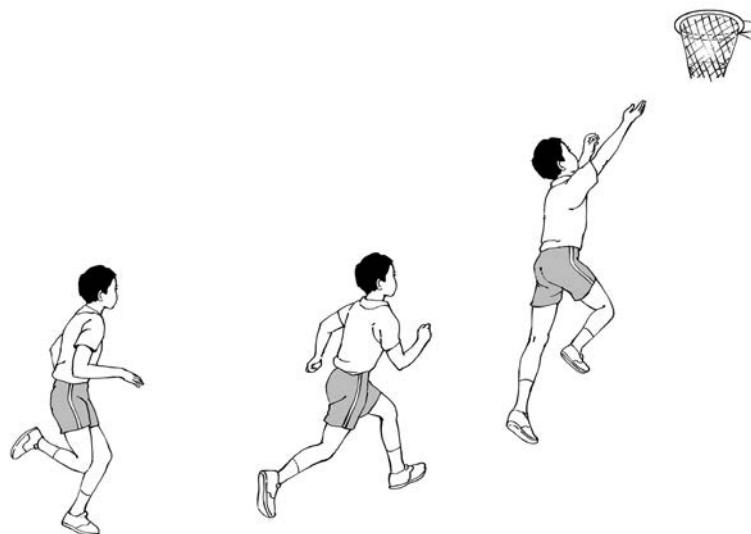
- A. 基本掌握行进间低手投篮动作要领，并能较稳地完成动作。
- B. 熟练运用行进间低手投篮动作，并能在比赛中合理运用。



学与练

1. 徒手模仿低手投篮。跳起时在最高点用指、腕力量，食指、中指、无名指向上做拨球动作。

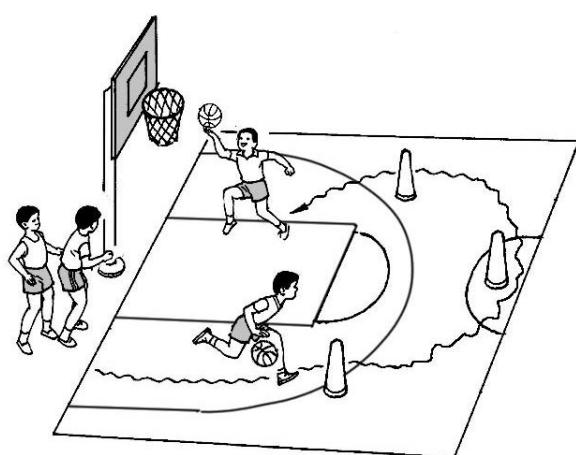
三、篮球



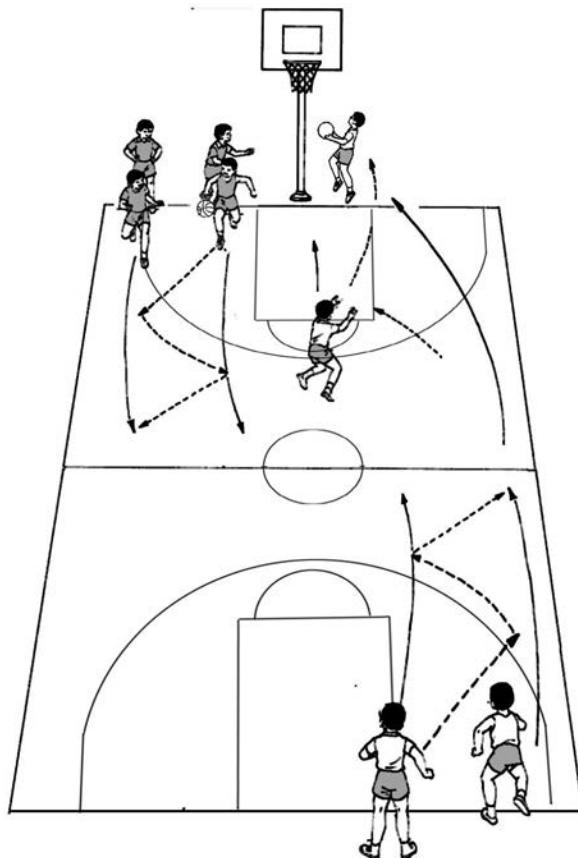
徒手模仿低手投篮

2. 半场变向运球低手投篮。半场区域内，运用变向换手运球技术绕过三个标志物后，做行进间低手投篮。

3. 全场行进间传接球低手投篮。两人一组练习时，传球要有提前量，做到“球领人”；低手投篮时步子“一大二小”要清楚，注意拨指动作。



半场变向运球低手投篮



全场行进间传接球低手投篮

体育与健身

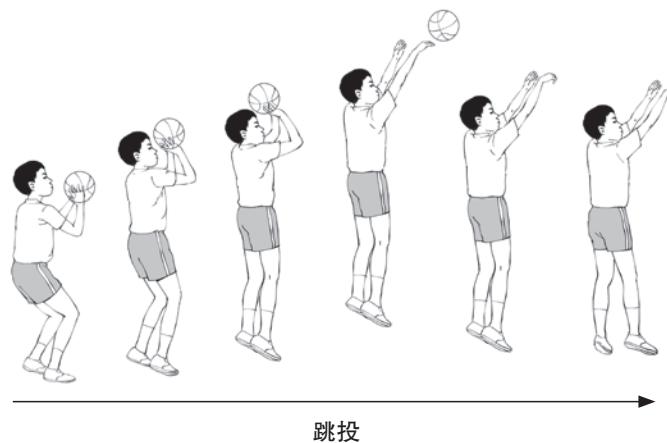
● 学练建议

1. 在复习行进间单手肩上投篮(高手)的基础上学习行进间低手投篮,边练习边思考两种行进间投篮的异同点。
2. 在学习行进间低手投篮的过程中,可以结合变向运球、各种传接球进行练习。动作熟练之后,可以结合游戏与比赛,提高行进间低手投篮技术的实战运用能力。

跳投

动作方法(以右手为例)

双手持球于胸前,两腿用力蹬地,垂直向上起跳,同时举球至额前上方,当跳至最高点时,伸臂扣腕指端拨球,将球投出。



先练习边起跳边举球的动作,熟练后,再练习跳起后,身体达到最高点时投篮出手动作。

练习提示

学习水平要求

- A. 基本掌握跳投的动作方法和要领,能够较连贯地完成原地跳起单手肩上投篮动作。
- B. 熟练掌握跳投动作,并能够在实战中运用跳投技术。



学与练

1. 原地跳投。

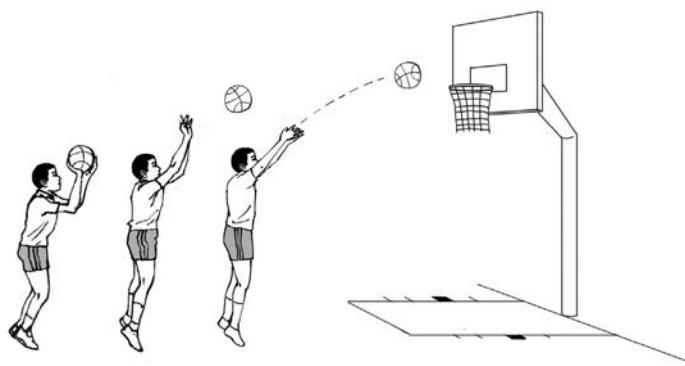
在复习原地单手肩上投篮的基础上,进行徒手和持球的原地跳投练习。练习时可根据场地情况,安排两人一组,面对面做跳投练习。



知识窗

球出界违例
篮板的侧面、顶部都是属于界内的,只有篮板背面及支架属于界外,所以,如果球弹到了篮板顶部,再从篮板背面落到界内,只要没有碰到任何背面的物体都是被规则允许的。

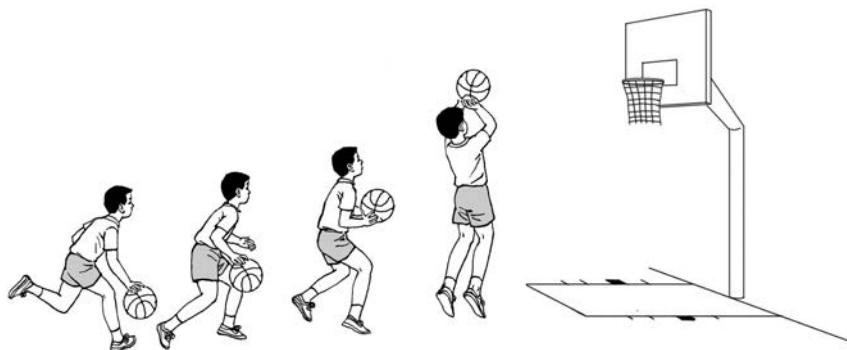
三、篮球



原地跳投

2. 运球急停跳投。

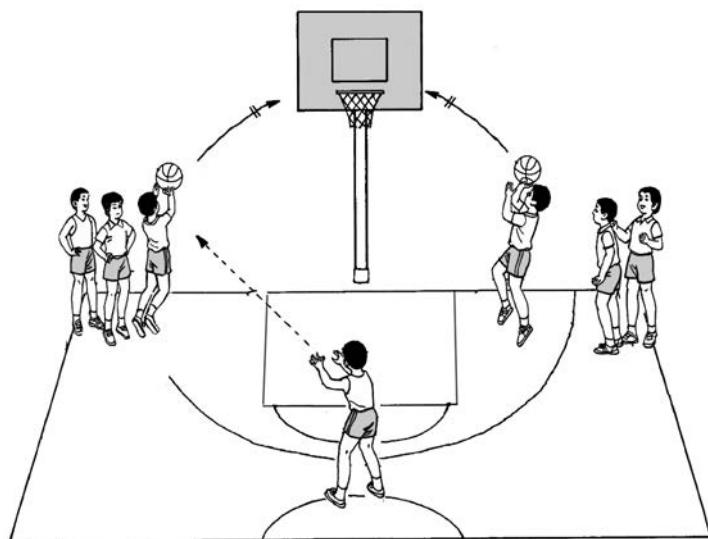
进行运球急停跳投练习时，要做到跳至最高点时再出手投篮。



运球急停跳投

3. 接传球跳投。

接传球后，跳起投篮时应有“滞空”时间，并且出手稳定。



接传球跳投

● 学练建议

1. 力量小的同学可以用小篮球或排球做跳投练习。
2. 学习跳投的过程中，可以结合运球、传接球以及游戏与比赛等进行练习。

(三) 防守

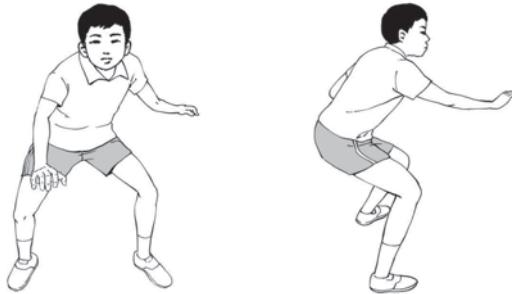


知识与技能

防守

动作方法

两脚前后或左右开立，两膝微屈，上体稍前倾，身体重心在两腿之间，两臂微屈或侧伸，随时准备起动。防守时，防守队员要合理地运用脚步动作和手臂动作，并配合身体积极抢占有利位置，阻挠和破坏对手的进攻意图和行动。



基本的防守姿势



防守时要降低身体重心、张开手臂、积极移动，通过不断施压打乱对方进攻节奏，阻止对方移动、传球、投篮。

练习提示

学习水平要求

- 基本掌握基本的防守姿势，能够根据对手位置选择防守姿势。
- 熟练掌握基本的防守姿势，能够根据对手特点和防守战术需要在实战中运用。



学与练

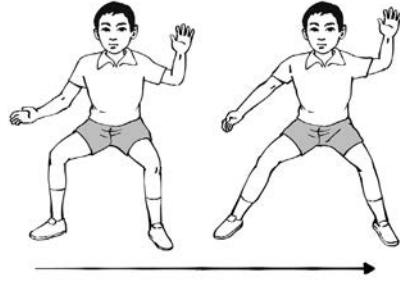
- 侧滑步。先练习侧滑步基本动作，再根据手势做侧滑步移动练习，最后进行一对一模拟攻防滑步练习。
- 前后滑步。先原地前后滑步动作练习，熟练以后加进攻队员做一攻一防前后滑步练习。
- 防守无球队员。两人一组，一攻一防练习。
- 防守持球队员。全场一人运球，一人防守。



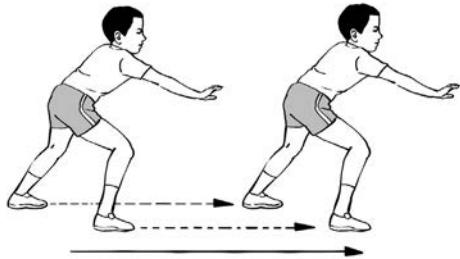
知识窗

合法防守位置
面对运球(持球)队员，双脚着地是最初的合法防守位置。可以平移、后移或者起跳封盖，只要这个移动是侧向或者向后，而不是朝着持球队员向前。这样的防守是合法的。

三、篮球



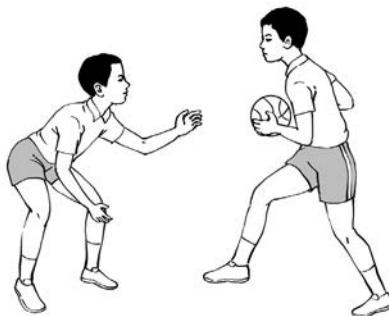
练习侧滑步时，一脚向侧方跨出落地，另一只脚要及时跟上；滑动时，重心应在两脚之间，要尽量保持较低姿势，注意避免身体上下起伏



练习前滑步时，注意用后脚发力蹬地，推动身体前移，后脚随着前脚向前滑动；练习后滑步时，注意用前脚发力蹬地，推动身体后移，前脚随着后脚向后滑动



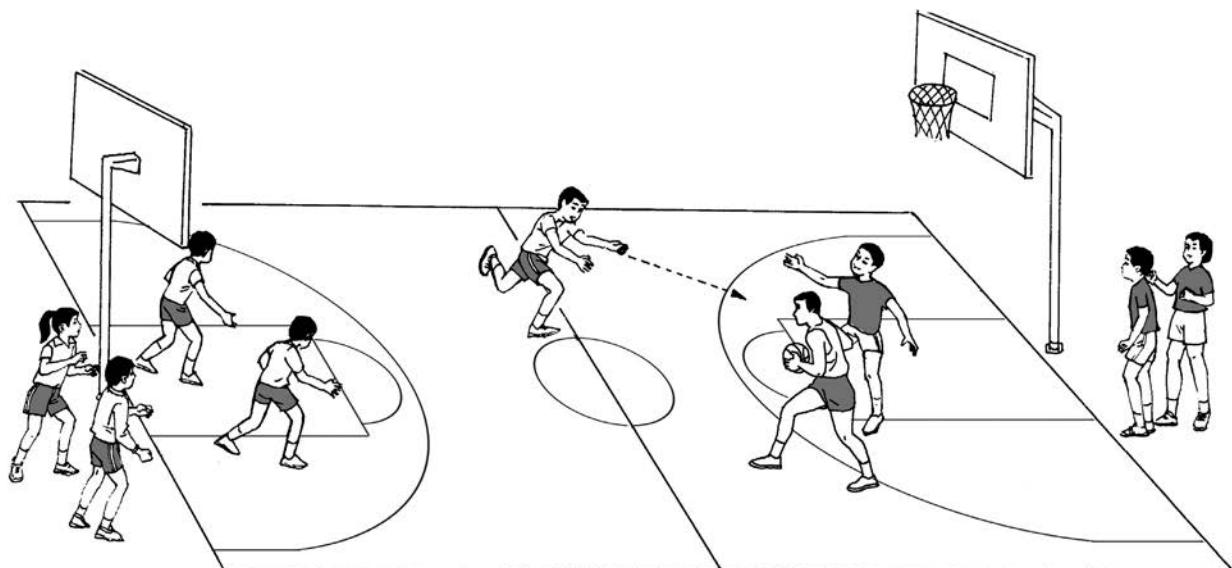
防守距离球较近的无球队员时，可采用面向对手侧向球的斜前站立姿势，靠近球侧的脚在前，屈膝，伸臂封锁传球路线



防守距离较近的有球队员时，可采用两脚前后站立的姿势，前脚同侧手臂向前上方伸出，另一手臂侧伸，防止对手投篮或传球

5. 全场一防二。

防守队员根据进攻实际情况，注意合理选位，积极移动，做到以防有球队员为主，兼顾无球队员。



全场一防二

体育与健身

● 学练建议

1. 学习防守时，可以采用防守姿势—防守站位—脚步移动和手臂动作—防守有球和无球队员的学习步骤，并结合游戏与比赛进行练习。

2. 防守有球队员时，要尽量干扰、破坏其投篮、传球或突破的方向与线路；防守无球队员时，要尽力防止对手摆脱防守去接球，堵截对方移动路线，抢断对方来球。



自测与自评

1. 全场综合运球低手投篮。

方法：全场“之”字运球，设置三个障碍物，依次做胯下运球、背后运球、运球转身，最后做低手投篮。

项目	优秀	良好	合格	自我评价	同伴评价
全场综合运球 低手投篮	动作连贯、重心平稳、启动迅速、左右手换手自然。	加速一般，稳定性一般，左右手有差异。	过障碍速度较慢，手脚配合慢，动作不连贯。		

2. 篮球是一项注重团队合作的运动，在训练和比赛中，你和同学之间的合作配合怎么样呢？

与同伴之间的合作、配合、沟通		自我评价	同伴评价
优秀	沟通良好，配合默契。		
良好	能主动进行交流，能进行配合，但还缺乏默契。		
合格	不主动进行，对同伴情况不够了解。		

基本内容 I

四、足球



内容点击

有效的攻防与战术配合是足球制胜的关键因素。本年级在继续学习传接球技术的基础上，开展个人防守和足球基本战术的学习。通过学习提高足球比赛的攻防能力，发展速度、力量、灵敏等素质，感悟足球运动中的相互竞争，形成顽强拼搏的精神风貌。

(一) 传接球



知识与技能

挑球

动作方法

支撑脚踏在球的后侧方约30厘米处，膝关节微屈，身体重心移到支撑脚上。拉挑球脚的前脚掌踏在球的上方并向后轻拉，在球开始向后滚动的同时，脚尖、脚掌迅速着地，当球滚上脚背时，脚尖稍翘起将球向上挑起。

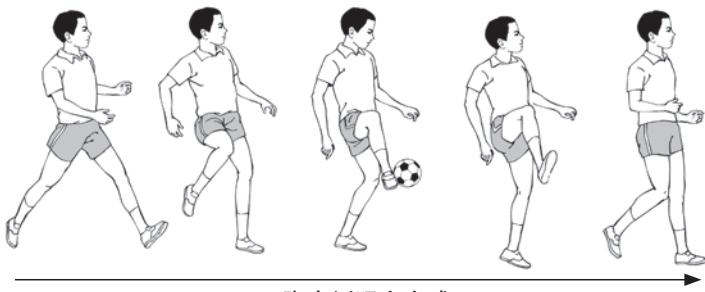


挑球

脚内侧踢空中球

动作方法

大腿抬起，小腿拖后，用小腿加速前摆击球。抬腿的高度和摆动腿的时间应与来球速度相对应，并根据出球的目标调整击球部位。



脚内侧踢空中球

体育与健身

脚背正面接球

动作方法

脚背正面上迎下落的球，当球与脚面接触的一瞬间，接球脚随球下撤，膝、踝关节和脚趾保持适度的紧张，脚尖微翘将球接到需要的地方。

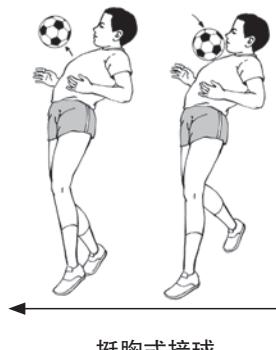


脚背正面接球

胸部接球

动作方法

胸部接球分为挺胸式接球和缩胸式接球。挺胸式接球首先要判断来球的落点，选择适当的接球位置；接球时身体正对来球，两腿自然开立，膝微屈，两臂自然张开在体侧，上体稍后仰与来球形成一定的角度，下颌微收；触球刹那，胸部主动挺送，使球触胸后向前上方弹起落于胸前。缩胸式接球适用于接齐胸的平直球，当球接近时，将手臂向后放并张开胸部；当球触胸瞬间，迅速收腹、缩胸，缓冲来球的力量，使球落于体前。



挺胸式接球



缩胸式接球

大腿接球

动作方法

面对来球方向，停球的大腿抬起，以大腿中部对准下落的球，肌肉适当放松。当球与大腿接触瞬间收撤大腿，使球落在所需要的位置上。



大腿接球



练习提示

接球的目的是为了改变来球的力量和方向，接球时应根据来球力量大小和接球实际需要，可分别采取加力或减力(缓冲)方法；还可按照反射定律调整入射角，获取理想的反射角，将球控制在需要的位置上。

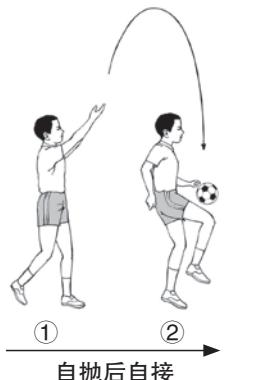
学习水平要求

- 学会用脚内侧踢空中球和挑球；能用脚背正面、胸部、大腿接同伴抛来的球，将来球接在2步以内。
- 会用脚内侧踢空中球和挑球给同伴；能用脚背正面、胸部、大腿接同伴抛来的球，将来球接在1步以内。

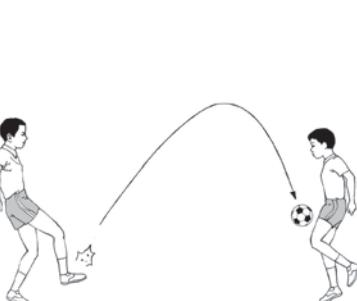


学与练

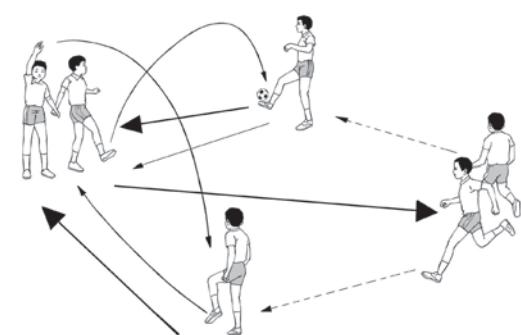
- 一人一球，脚底拉球，脚背正面挑球。挑球后用手接住，或连续颠球数次。
- 两人一组，相距3~5米。一人用脚背正面挑球越过1.5~2米高的标志线给同伴，同伴接球后用同样的方法挑球给对方。
- 两人一组，相距3~5米。一人抛球，一人原地用脚内侧踢空中球。
- 两人一组。A队员原地用手或脚传高球，B队员从旗杆向两侧交替移动后用脚内侧将高球传回。A队员的传球要尽可能满足B队员脚内侧传空中球的需要。
- 一人一球，自抛或自踢后用脚背正面、胸部、大腿接球。抛球和踢球的高度应该有变化，以便改变接球的难度。
- 两人一组，相距3~5米，逐渐拉开距离一抛一接。抛出各种弧度和速度球，要满足接球队员练习各种接球动作的需要。
- 分两组站于方形的对角位置，一组队员沿边线跑动过程中接对面同伴传来的空中球，接球后尽快完成回传球，相互交换位置，不断练习各种接球与传球技能。



自抛后自接



一人踢球一人接球



跑动中接空中球

● 学练建议

- 传出空中球可以从原地挑球开始，明确触球部位，随后逐步加大摆踢的幅度，加大球的运行弧线和路线。
- 练习脚背正面、胸部和大腿接球时，同伴间的抛球非常重要，抛出的球方向正确、速度和弧度适宜，将为初学者提供良好的条件，随后逐步提高球的运行速度。



知识窗

中国足球协会的主要职能
根据中国足球协会章程，研究制定中国足球的发展规划、计划和方针政策；负责和指导俱乐部的建设和后备人才的培养，管理各级国家队；研究制定并组织实施全国竞赛制度、竞赛计划、规划和裁判法；组织教练员、裁判员培训；组织科学技术研究，提高训练水平；开展国际交往和技术交流等。

(二) 个人防守



知识与技能

断球

动作方法

断球又称为截球，是在判断对手传球的基础上迅速移动，通过占据对方传球队员传球的路线来破坏或截获球。

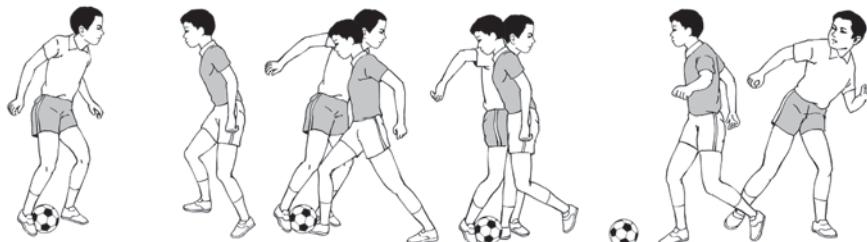


断球

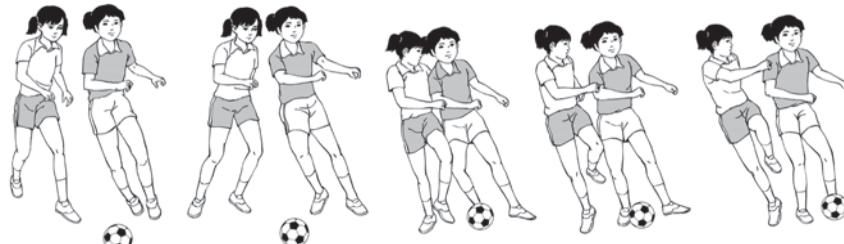
抢球

动作方法

抢球主要包括正面抢球和侧面抢球。正面抢球时与对手保持适当距离，两脚前后开立，膝微屈，身体重心下降并落在两脚间，面向对手，当对手运球脚触球后即将着地时，抢球者支撑腿立即用力后蹬，抢球脚以脚内侧对着球跨出，上体前倾重心前移。侧面抢球时外侧脚用力蹬地，身体重心降低，上体向内侧倾斜，待内侧脚着地后，迅速屈肘，上臂紧贴身体，利用上体倾斜和跑动的冲力，用上臂和肩冲撞对方相应的部位，使对手失去平衡，将球抢过来。



正面抢球



侧面抢球(合理冲撞)



练习提示

选位一般是指由攻转守后的防守队员根据自己的位置职责和当时场上的具体情况，通过分析判断有目的地选择恰当的防守位置。盯人是防守者通过各种方法，紧紧跟随并看住自己的对手。选位与盯人是个人防守的基本组成部分。

学习水平要求

- 学会在观察和跑动中实施断球和抢球，拦截球动作规范。
- 能在比赛中运用断球和抢球，拦截球动作果断、不犯规。



学与练

- 听或看信号跑向不同的标志物，使自己的位置处于标志物与球门之间，起到防守的作用。
- 两人一组，一人自由运球，另一人通过选位进行盯人练习。运球队员不断改变运球方向和速度，防守队员紧紧跟随。练习一段时间相互交换。
- 两人一球，相距2米，听或看信号后，上步做正面抢球。支撑脚蹬地，重心落在抢球脚上。
- 两人一组，球处于两人中间运行，先走后跑，合理冲撞。冲撞时尽量降低身体重心，用肩以下至肘关节以上的臂侧部，以适当的力量冲撞对方相应的部位。冲撞动作要短促干脆，力量不要过猛，冲撞后立即上前抢球。两人相互配合，体会合理冲撞的用力和冲撞的部位。

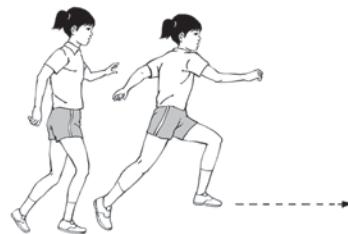


知识窗

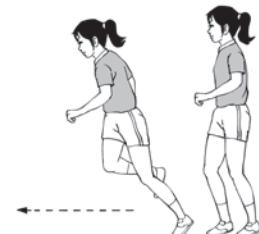
合理冲撞
合理冲撞的目的是控球或抢球，所以球必须是在球员可控制的范围(1~2米)之内。冲撞时，人必须向球跑动，手臂必须紧贴自己上体体侧。冲撞的力量要适当，不得用力猛撞或做具有危险性的动作。



选位与盯人



正面抢球



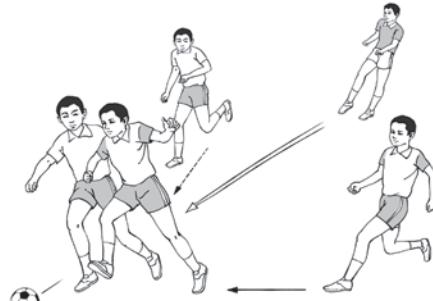
合理冲撞后抢球



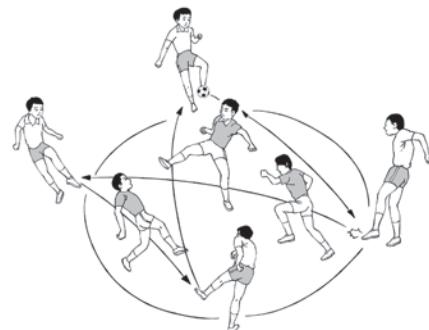
- 两人一组，一人慢运球，一人拦截。拦截时，要勇敢、果断，争取主动。抢球动作要快，但不能推人。练习一段时间相互交换。
- 三人一组，一人向前踢球，两人向球奔跑争抢球。踢出的球不要太快。三人轮换位置进行练习。
- 圆圈四对一、三对一、四对二拦截。三人或四人在圆圈上相互传球，另外的人在圆内拦截球。要判断好传球者的行动意图，选择有利的位置，尽量逼近对方；拦截时，重心稍向下，力量放在前脚掌上，用跨步、蹬步、垫步等步法进行拦截。相互轮换位置进行练习。



一人运球一人抢球



追抢球



圆圈抢截球

● 学练建议

1. 防守时一定要观察场上形势，通过跑动占据恰当的位置，以利于及时封堵球的去路、阻挠对手对球的控制。
2. 防守队员在抢球的过程中，要密切注意持球队员的每一个动作，预判进攻队员的动作意向，为抢断球赢得时机。

(三) 基本战术

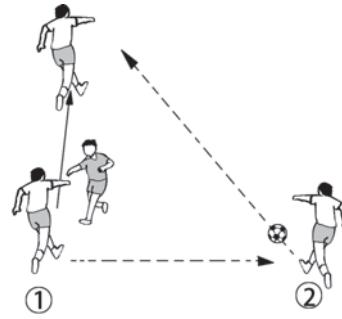


知识与技能

斜传直插“二过一”

动作方法

持球队员①做横传球，随后直线跑动插到对方队员的身后空当接同伴②的斜传球，突破对方的防守。

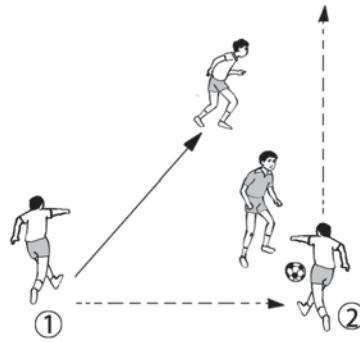


斜传直插“二过一”

直传斜插“二过一”

动作方法

持球队员①做横传球，随后斜线跑动插到对方队员的身后空当接同伴②的直传球，突破对方的防守。

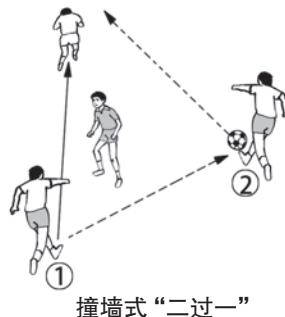


直传斜插“二过一”

撞墙式“二过一”

动作方法

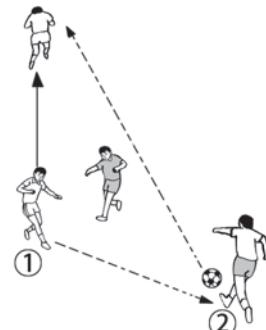
持球队员①做斜传球，随后直线跑动插到对方队员的身后空当接同伴②直接过来的斜传球，突破对方的防守。



回传反切“二过一”

动作方法

持球队员①接同伴的传球后做回传球，随后直线或斜线跑动插到对方队员的身后空当接同伴②的直线或斜线传球，突破对方的防守。



基础配合是指两三人之间有目的、有组织地进行攻守合作的方法。其特点是参与的人数不多，在局部地区完成，有较大的灵活性。基础配合是组成全队战术的基础，也是有效且运用最广泛的战术配合。

学习水平要求

- A. 面对标志桶，能与同伴合作完成四种不同的“二过一”配合。
- B. 面对不同情况的防守，能与同伴合理运用“二过一”配合。



学与练

1. 两人一组，斜传直插“二过一”练习。一人横向传球，直线跑进接球，一人接球后斜向传球，随后跟进，连续进行。
2. 两人一组，直传斜插“二过一”练习。一人横向传球，斜线跑进接球，一人接球后直线传球，随后斜线跑进，连续进行。
3. 两人一组，撞墙式“二过一”练习。一人斜向传球，直线跑进接球，一人接球后直接斜线传球，随后直线跑进，连续进行。
4. 两人一组，回传反切“二过一”练习。一人斜向回传球，直线跑进接球，一人接球后斜线传球，随后直线跑进，连续进行。

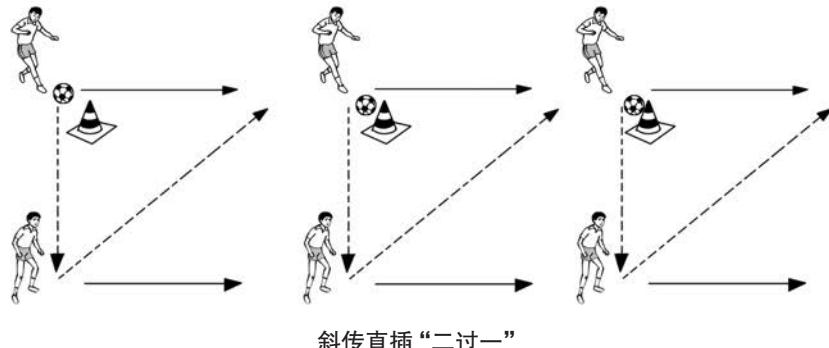


知识窗

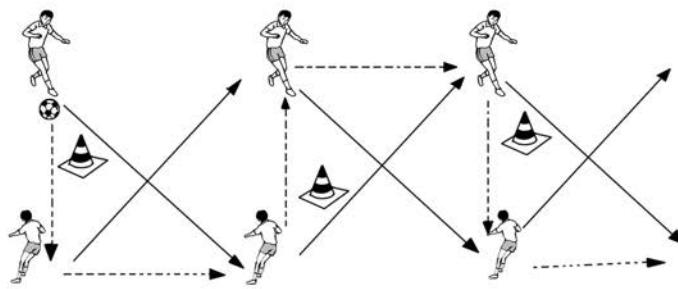
越位

队员处于越位位置是指攻方队员出球时，其中攻方有队员比对方倒数第二名队员更接近于对方球门线且接球队员处于对方半场内。角球和界外球没有越位。

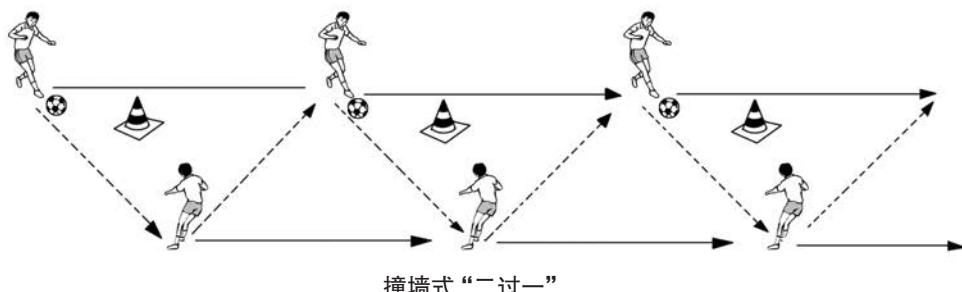
5. 三人一组，两人进攻，一人防守。持球队员首先尝试运球突破，在遇到防守时通过传球寻求同伴帮助，完成“二过一”配合形成射门。练习中体验运球突破的时机和传球给同伴的时机，加强对“二过一”配合的认识。三人适时交换位置。



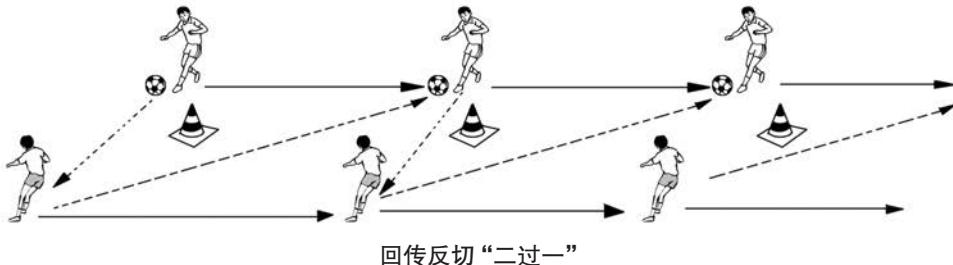
斜传直插“二过一”



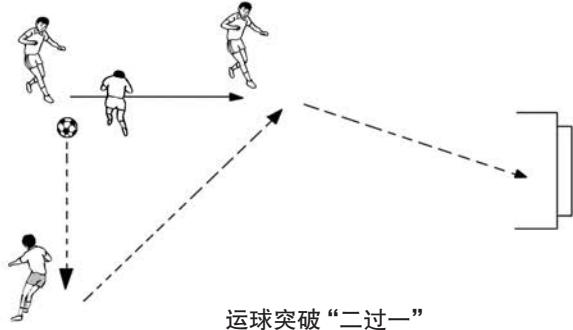
直传斜插“二过一”



撞墙式“二过一”



回传反切“二过一”



运球突破“二过一”

四、足球

● 学练建议

1. “二过一”配合练习中，先练习接球并将球停住后再传球，熟练后可以尝试直接传球；防守对象由标志物改为逐步积极防守的球员。
2. “二过一”配合练习中，传球前要懂得吸引防守，传球后迅速跑向防守队员身后的空当，及时接应同伴的传球。



自测与自评

结合下表中的测试指标，对自己的学习情况进行自测与自评。

评价内容	第一次	第二次	第三次
用脚背正面挑球过 1.5 米高的标志线，挑 10 次看成功几次。			
距离同伴 2~3 米，用脚背正面、胸部或大腿接同伴抛来的球，30 秒时间计接球的次数。			
在直径 6 米圆圈内进行三对一抢截，作为拦截者不让对手传球超过 8 次为优秀，不超过 12 次为良好，不超过 15 次为合格。			
在二对一的比赛中，能灵活运用各种“二过一”配合，尝试配合 10 次完成 7 次为优秀，完成 5 次为良好，完成 3 次为合格。			

基本内容 I

五、武术



内容点击

套路有徒手和器械之分，练习形式多种多样。本年级将学习武术少年连环拳(1)，武术段位制短棍(1)及其对练(1)。通过学练掌握少年连环拳(1)、短棍(1)及其对练组合攻防技术，了解武术攻防原理，发展身体综合素质，培养自尊自信、善良正义、尚武崇德的优良品质。

(一) 单练

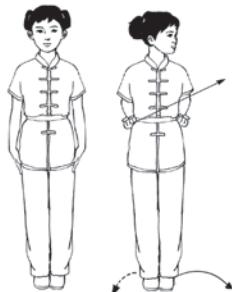


知识与技能

少年连环拳(1)

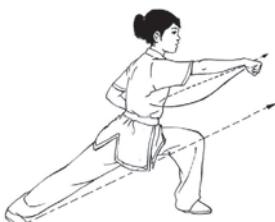
动作方法

第一组动作



两脚并拢，身体直立，双拳收抱于腰间，拳心向上，头迅速向左转，两眼平视左前方。

(1) 起势—并步抱拳



左脚向左侧迈步，或左弓步，左拳收抱于腰间，拳心向上，右拳从腰间向前平冲拳，两眼平视前方。

(2) 弓步冲拳



知识窗

拳为武术之源，
棍为兵械之祖

早在明代，戚继光在《纪效新书·拳经捷要篇》中说：“大抵拳、棍、刀、枪、叉、钯、剑、戟、弓矢、勾镰、挨牌之类，莫不先由拳法活动身手。其拳也，为武艺之源。”何良臣于《阵纪·技用》中云：“学艺先学拳，次学棍，拳棍法明，则刀枪诸技，特易易耳，所以拳棍为诸艺之本源也。”



右腿提膝弹出，右拳收抱于腰间，拳心向上。左拳向前冲拳，两眼平视前方。

(3) 弹腿冲拳

五、武术



(4) 马步冲拳

右脚落地成马步，左拳收抱于腰间，拳心向上；右拳从腰间向侧平冲拳，目视右拳前方。



(5) 弓步冲拳



(6) 弹腿冲拳

左腿提膝弹出；左拳收抱于腰间，拳心向上，右拳向前冲拳；两眼平视前方。



(7) 马步冲拳

右弓步，右拳收抱于腰间，拳心向上；左拳向前平冲拳。

第二组动作

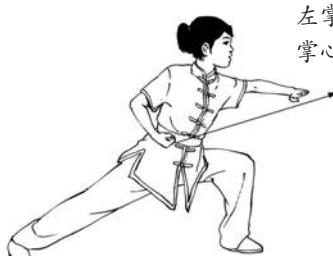


左弓步，右拳变掌从腰间向前推掌，左拳收抱于腰间，拳心向上。



左拳变掌向前推出，右掌变拳收抱于腰间，拳心向上。

(8) 弓步左右推掌



左掌屈肘下按，掌心向下。



右拳变掌向前推出，左掌收至右臂肘关节下方，掌心向下。

(9) 按拦推掌



右掌变拳，收抱于腰间，拳心向上，左臂上架亮掌，掌心向上，右脚同时向前蹬出，脚跟用力。



(10) 上架蹬腿



右脚落地成马步。左掌变拳收抱于腰间，拳心向上。右拳变掌向侧推出，眼看右掌。

(11) 马步推掌



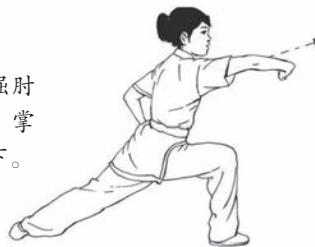
右弓步，右掌变拳收抱于腰间，左拳变掌向前推掌。



左掌变拳收抱于腰间，拳心向上。右拳变掌向前推掌。

(12) 弓步左右推掌

右掌屈肘
下按，掌
心向下。



左拳变掌向前
推出，右掌略收
于左臂肘关节下
方，掌心向下。



(13) 按拦推掌



(14) 上架蹬腿

左掌变拳，收抱于
腰间，拳心向上，
右臂上架亮掌，掌
心向上，左脚向
前蹬出，脚跟用力。



(15) 马步推掌

左脚落地成马步，
右掌变拳收抱于腰
间，拳心向上，左
拳变掌向侧推出，
眼看左掌。



练习提示

练习少年连环拳(1)时要注重每一个动作的起止方向的正确性、动作运动路线的准确性、动作静止形态的规范性；注重动作起止的灵活性、动作衔接的连贯性；动作攻防的技击性、动作形神的统一性。

学习水平要求

- 基本完成全套动作，动作较规范，方法较正确，劲力较充足，手眼身法步配合较协调，节奏较分明，精神集中，动作没有遗漏和明显失误。
- 熟练完成全套动作，动作规范，方法正确，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步配合协调，节奏分明，精神饱满，动作没有遗漏和失误。



学与练

- 单人对镜练习。面对镜子练习动作，观察纠正。
- 双人观察练习。一位同学做动作，另一位同学观察动作规格，对照正确动作，语言提示同伴，可用动作名称、口令等配合练习。
- 多人观察模仿练习。小组同伴形式练习，一人示范，其余同伴跟随模仿。同伴可相互纠正动作，共同提高。

● 体能练习

- 一般体能练习：蛇形跑(20米)+原地立卧撑跳(10次)+加速跑(20米)，采用分组竞赛形式，可多组重复。
- 专项体能练习：原地冲拳(10次)+弓步跳(10次)+上架蹬腿(10次)+马步推掌

五、武术

(10次),采用集体形式,可多组重复。

● 学练建议

- 学练时要体验动作细节。重点注意手型的方向和高度,步型、上体与下肢的形态,手法和腿法之间的先后顺序、松紧变化和运动路线。
- 学练时要侧重技法特点,做到手要快捷、眼要明锐、身要灵活、步要稳固、精要充沛、气要下沉、力要顺达。



自测与自评

1. 少年连环拳(1)测试评价。

等级 标准 项目	优秀	良好	合格	有待提高	你的成绩	
					第一 学期	第二 学期
少年 连环拳 (1)	熟练完成全套动作,动作规范,方法正确,劲力充足,用力顺达,力点准确,手眼身法步配合协调,节奏分明,精神饱满,没有遗漏和失误动作。	顺利完成全套动作,动作较规范,方法较正确,劲力基本充足,手眼身法步配合较协调,节奏较分明,精神集中,没有遗漏和明显失误。	基本完成全套动作,动作基本规范,方法基本正确,劲力基本充足,手眼身法步配合基本协调,节奏基本分明,精神基本集中,没有遗漏和明显失误。	不能完成全套动作,动作不规范,方法不正确,劲力不充足,手眼身法步配合不协调,节奏不分明,精神不集中,有遗漏和明显失误。		

2. 学习过程评价。

评价从“兴趣”“学练”“展示”三个方面入手,评价自己的学练情况,并根据完成情况圈出所对应的“★”数。

评价内容	评价要点	评价结果
兴趣	你对学习少年连环拳(1)感兴趣吗?	★★★★★
学练	你能认真观察教师的动作示范吗?	★★★★★
	你在动作学习中与同伴互相交流吗?	★★★★★
	你可以帮助同伴寻找动作中的错误并纠正吗?	★★★★★
	你能否尝试做“小老师”,用口令指导同伴练习?	★★★★★
展示	你能用配乐、队形等,与同伴共同展示单练组合吗?	★★★★★
	你能准确表现出每个动作的力点吗?	★★★★★
	你能与同伴合作,演示进攻与防守的动作吗?	★★★★★



知识与技能

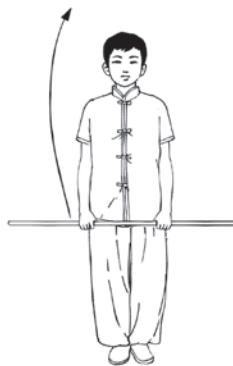
短棍(1)

动作方法



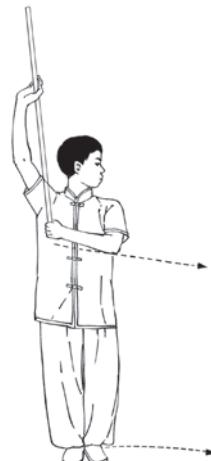
(1) 预备式

并步直立，右手持棍，右手臂略屈，棍贴小臂外侧，目视前方。



(2) 起势

右手持棍，向左侧上挑，左手接棍梢段，体前两手正握棍。



右手半握棍，上举于身体右侧，左手正握棍梢端，同时左摆头，目视左前方。



(3) 弓步戳棍

左脚向左前方45度上步成弓步，同时向前戳棍，目视左前方。



(4) 弓步劈棍

步型不变，左手回带至左腰侧正握棍，同时右手成半握棍向前劈去，目视左前方。



(5) 虚步裹棍

重心后移，左脚收回成左虚步；同时右手回带至右脚侧正握棍，左手成半握棍，棍梢段回裹，目视前方。



左脚前移成左弓步，同时两手正握向上架棍，目视左前方。

(6) 弓步架棍



练习提示

练习短棍(1)时须注重先慢后快，逐步掌握短棍动态的戳棍、裹棍和劈棍技法及其单练套路动作方法。注重单练套路的动作规范，动作之间的衔接与连贯，身体与短棍的协调配合及其动作技击特点。

学习水平要求

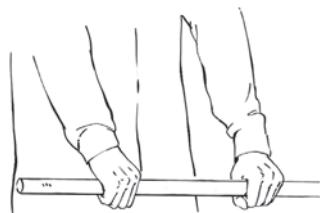
A. 基本掌握短棍(1)整套技术，动作较规范，棍法较正确，劲力基本充足，手眼身法步配合较协调，节奏较分明，精神集中，没有遗漏和明显失误。

B. 熟练掌握短棍(1)整套技术，动作规范，棍法正确，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步配合协调，节奏分明，精神饱满，没有遗漏和失误动作。

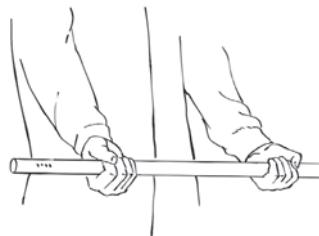


学与练

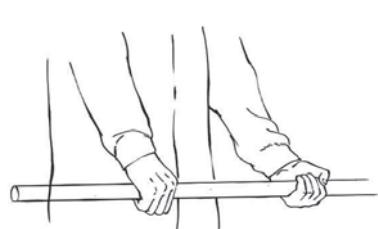
1. 短棍静态动作练习。正握棍、反握棍、正反握棍、半握棍、扣棍、持棍进行比较练习，体会动作的不同之处。



正握棍



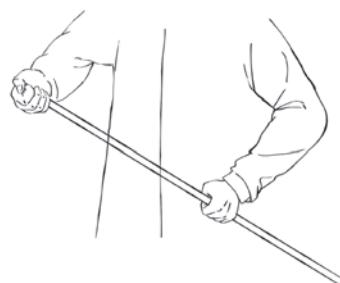
反握棍



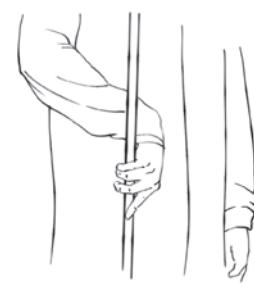
正反握棍



半握棍



扣棍



持棍

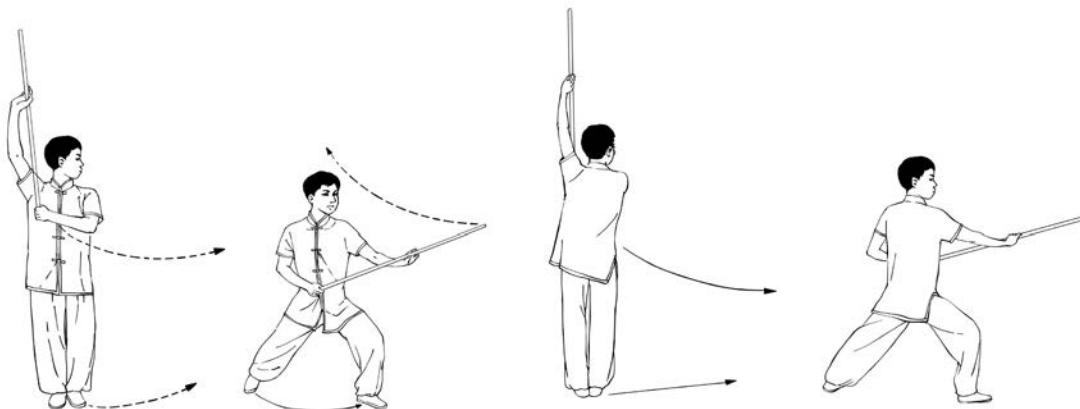
2. 短棍动态动作练习。戳棍、劈棍、裹棍，可以依次或单个动作进行练习。



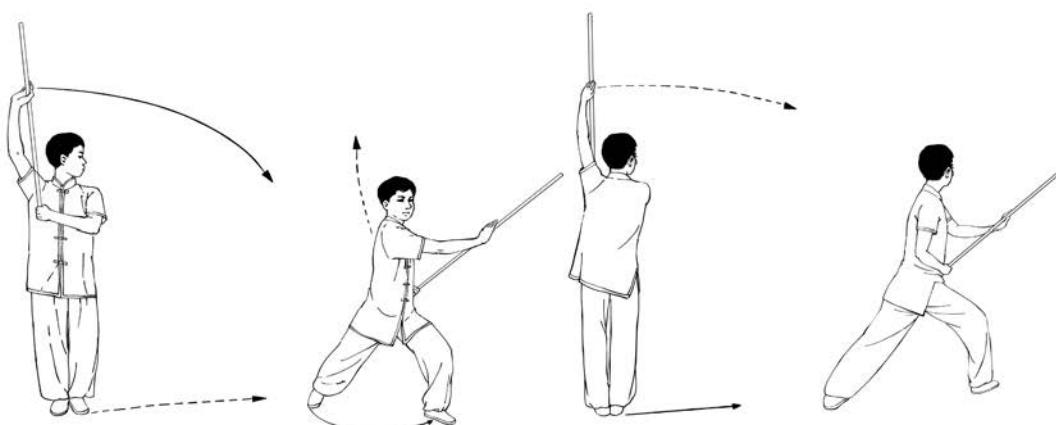
知识窗

短棍简介

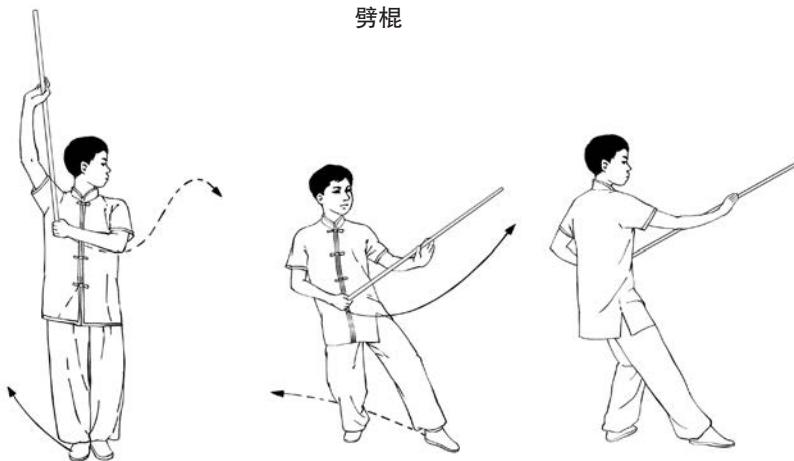
“短棍”一词，本是对鞭杆、手杖等短棍、棒类武术器械的总称。短棍易于携带、取材和习练，实用性强，既可作为生活中的实用工具，又可作为防身的武器。短棍中的鞭杆类器械，主要流传于西北地区和华北地区。传统短棍有鞭杆门之称，由鞭杆拳、胸鞭、腰鞭、袖鞭、尺鞭、掌鞭及相关功法组成。



戳棍



劈棍



裹棍

3. 短棍组合动作练习。弓步戳棍、弓步劈棍、虚步裹棍、弓步架棍，可按顺序进行练习，或选取2~3个动作单独练习。

● 体能练习

1. 一般体能：跳绳跑(20米)+俯卧撑(10次)+行进间半蹲纵跳(20米)，采用分组竞赛形式，可重复多组。

2. 专项体能：原地戳棍(10次)、劈棍(10次)+持棍仰卧单举腿(10次)+持棍往返跑(20米)，采用集体形式，可重复多组。

五、武术

● 学练建议

- 学练时要深入体验短棍的握棍、扣棍与持棍的方法，思考握棍、扣棍与持棍在套路中运用的不同之处，掌握正确的动作方法。
- 学练时要加强练习戳棍、裹棍与劈棍的攻防应用，掌握三种短棍动作在单练套路中的技击方法。



自测与自评

1. 短棍(1)测试评价。

等级 标准 项目	优秀	良好	合格	有待提高	你的成绩	
					第一 学期	第二 学期
短棍(1)	熟练完成全套动作，动作规范，棍法正确，劲力充足，用力顺达，力点准确，手眼身法步配合协调，节奏分明，精神饱满，没有遗漏和失误动作。	顺利完成全套动作，动作较规范，棍法较正确，劲力基本充足，手眼身法步配合较协调，节奏较分明，精神集中，没有遗漏和明显失误。	基本完成全套动作，动作基本规范，棍法基本正确，劲力基本充足，手眼身法步配合基本协调，节奏基本分明，精神基本集中，没有遗漏和明显失误。	不能完成全套动作，动作不规范，棍法不正确，劲力不充足，手眼身法步配合不协调，节奏不分明，精神不集中，有遗漏和明显失误。		

2. 学习过程评价。

从“兴趣”“学练”“展示”三个方面入手，评价自己的学练，并根据完成情况圈出相应的“★”数。

评价内容	评价要点	评价结果
兴趣	你对学习短棍(1)感兴趣吗？	★★★★★
学练	你能认真观察教师的动作示范吗？	★★★★★
	你在动作学习中与同伴互相交流吗？	★★★★★
	你可以帮助同伴寻找动作中的错误并纠正吗？	★★★★★
	你能否尝试做“小老师”，为同伴讲解棍法的路线？	★★★★★
展示	你能用配乐、队形等，与同伴共同展示单练组合吗？	★★★★★
	你能准确表现出每个动作的力点吗？	★★★★★
	你能与同伴合作，演示进攻与防守的动作吗？	★★★★★

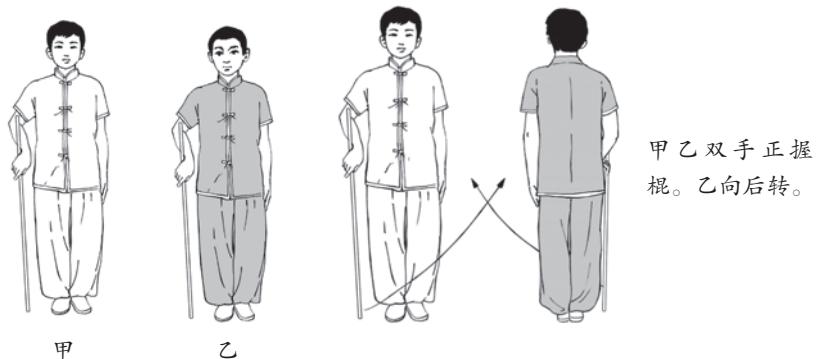
(二) 对练



知识与技能

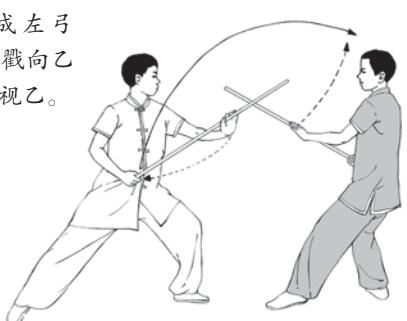
短棍对练(1)

动作方法



(1) 甲乙起势

甲身体左转，左脚上步成左弓步，棍梢戳向乙胸部，目视乙。



(2) 甲弓步戳棍，乙虚步裹棍

甲步型不变，左手回收正握棍。右手成半握棍向前劈击，目视前方。

乙身体左转，右脚退步成左虚步，裹棍拦住甲戳击，目视棍端。



(3) 甲弓步劈棍，乙弓步架棍



练习提示

练习短棍对练(1)时须注重短棍对练招式准确，攻防合理，配合默契，距离适当，意识逼真。要注重短棍“重打轻着”的控制能力，避免伤害，做到“点到为止、击而寸止”的武德修养。

学习水平要求

A. 基本掌握全套动作，招式较准确，攻防较合理，配合较默契，意识较逼真，劲力较充足，节奏较分明，动作较协调，路线较清晰，精神集中，没有遗漏和明显失误。

B. 熟练掌握全套动作，招式准确，攻防合理，配合默契，意识逼真，劲力充足，节奏分明，动作协调，路线清晰，精神饱满，没有遗漏和失误动作。



学与练

1. 短棍空击练习。个人选取短棍对练(1)一至两个动作，运用想象力，假设对手，进行攻与防的空击练习。

2. 短棍反应练习。甲、乙双方为一组，双方间隔一定距离，根据所学内容，甲方做不同进攻动作，乙方根据甲方进攻动作，做出不同反应动作。体验攻防。

3. 短棍对练。甲、乙双方为一组，从“甲乙起势”“甲弓步截棍，乙虚步裹棍”到“甲弓步劈棍，乙弓步架棍”进行对练攻防练习。

● 体能练习

1. 一般体能：仰卧收腹(20次)+行进间单腿跳(20米)+加速跑(20米)，采用分组竞赛形式，可多组重复。

2. 专项体能：截棍(10次)、劈棍(10次)+原地持棍屈蹲纵跳(10次)+持棍仰卧双举腿(10次)+持棍加速跑(20米)，采用集体形式，可多组重复。

● 学练建议

1. 学练时双方要先慢速体验不同攻防动作的距离，然后快速练习攻防的连贯性、整体性。

2. 学练时双方要先互行持棍礼，在练习过程须“重打轻着”，学会相互控制、相互保护，加强练习的安全性。



知识窗

持棍礼

并步站立：右手持棍靠把端三分之一处，屈臂置于胸前，棍身直立；左手成掌，附于右手，两手与胸间距离为20~30厘米。



持棍礼

体育与健身



自测与自评

1. 短棍对练(1)测试评价。

等级 标准 项目	优秀	良好	合格	有待提高	你的成绩	
					第一 学期	第二 学期
短棍 对练 (1)	熟练完成全套动作，招式准确，攻防合理，配合默契，意识逼真，劲力充足，节奏分明，动作协调，路线清晰，精神饱满，没有遗漏和失误动作。	顺利完成全套动作，招式较准确，攻防较合理，配合较默契，意识较逼真，劲力较充足，节奏较分明，动作较协调，路线较清晰，精神集中，没有遗漏和明显失误。	基本完成全套动作，招式基本准确，攻防基本合理，配合基本默契，劲力基本充足，节奏基本分明，动作基本协调，路线基本清晰，没有明显遗漏和失误动作。	不能完成全套动作，招式不准确，攻防不合理，配合不默契，无节奏，动作不协调，路线不清晰，多次出现遗漏和失误动作。		

2. 学习过程评价。

评价从“兴趣”“学练”“展示”三个方面入手，评价自己的学练情况，并根据完成情况圈出相应的“★”数。

评价内容	评价要点	评价结果
兴趣	你对于同伴合作完成短棍对练(1)感兴趣吗？	★★★★★
学练	你能认真观察教师的攻防动作讲解和示范吗？	★★★★★
	你能在练习过程中保护自己和同伴不受伤吗？	★★★★★
	你可以帮助同伴讲解动作的攻防含义吗？	★★★★★
	你在生活中遇到困境，可以运用所学动作化解吗？	★★★★★
展示	你能与同伴配合，熟练完成攻防组合吗？	★★★★★
	你能准确表现出每个动作的力点吗？	★★★★★
	你能根据想象，创设出每个攻防动作运用的情境吗？	★★★★★

基本内容 I

六、基础理论

(一) 初中生心血管系统和消化系统特点与锻炼促进



内容点击

心血管系统和消化系统是机体能量和物质代谢过程的重要器官组织。本年级分别介绍两个系统的组成结构和功能，以及初中生心血管系统和消化系统的特点等知识。通过学习，深入了解体育锻炼对这两个系统功能的促进作用。



知识与技能

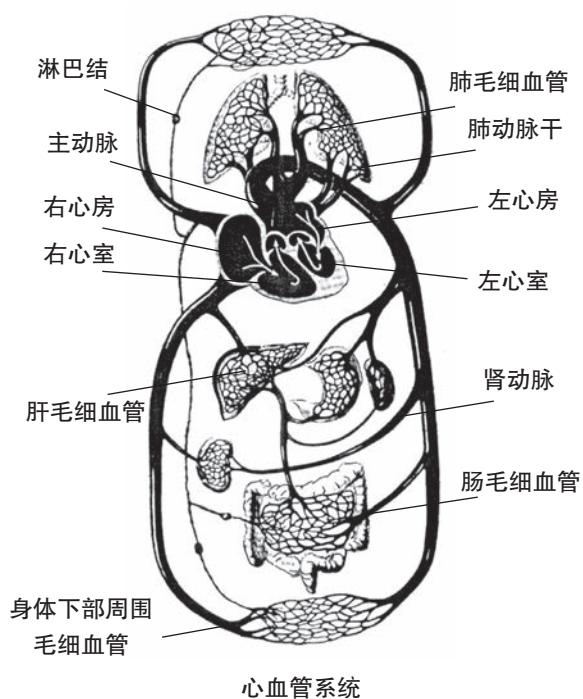
心血管系统

● 心血管系统的组成

心血管系统由心脏和血管两部分组成一个封闭的管道运输系统，具有氧气、营养物质、二氧化碳、代谢废物等运输功能，使人保持旺盛的体力，维持长时间、稳定的工作状态。

心脏为中空的肌性器官，包含左右心室和左右心房。工作原理为：当心脏舒张时，静脉血流入心脏，而收缩时，将血液射入主动脉和肺动脉，使整个系统的血液始终保持流动，从而完成物质代谢的传输任务。

血管包括动脉、静脉和毛细血管三部分。动脉的主要功能是调节血压以及传送氧气和营养物质。静脉的功能是调节血管系统容量和收集血液返回心脏。毛细血管的功能是与血管外组织进行物质交换，完成代谢过程。



体育与健身

血液循环是血液在心脏和血管系统中按一定方向周而复始地流动，完成机体代谢过程，包括肺循环和体循环。

肺循环是指血液在心脏和肺之间的循环。血液从右心室泵出，流入肺部毛细血管，通过肺泡进行气体交换，排出二氧化碳。

体循环是指通过心脏的收缩作用，把经肺循环后富含氧气和营养物质的动脉血传送到组织器官，参与机体的新陈代谢，从而维持人的生命和进行各种活动。

● 初中生心血管系统的特点

初中生心脏的重量和容积小于成年人，心脏发育仍不完善，心肌纤维短而细，收缩能力较差，不宜采用运动强度大、时间长，或长时间憋气等练习。

初中生的新陈代谢旺盛，需要较多的氧气和营养物质供应，但由于心脏容积小，每次收缩压出的血量较少，为满足机体代谢需要，心率较成年人要快。

初中生的血管富有弹性，对心脏射血压力起到缓冲作用，收缩压较成年人要低些，机体在负荷变化时具有较大的适应性。

● 体育锻炼对心血管系统的作用

体育锻炼能使心脏容积增大，每次搏出的血量增加。运动时，保证氧气和营养物质的供应；安静时，可减少心跳次数，从而提高循环系统的效率。

体育锻炼有利于心脏肌肉的发达，心壁增厚，使心脏收缩更有力，有利于四肢末端的微循环。

体育锻炼可提高心血管系统对负荷变化的适应能力。经常参加体育活动的学生，其心脏能适应运动负荷的变化，并能承受短时间大强度刺激，锻炼后恢复较快，使机体能始终保持较好的健康状态。



体育锻炼可以提高心血管系统的功能

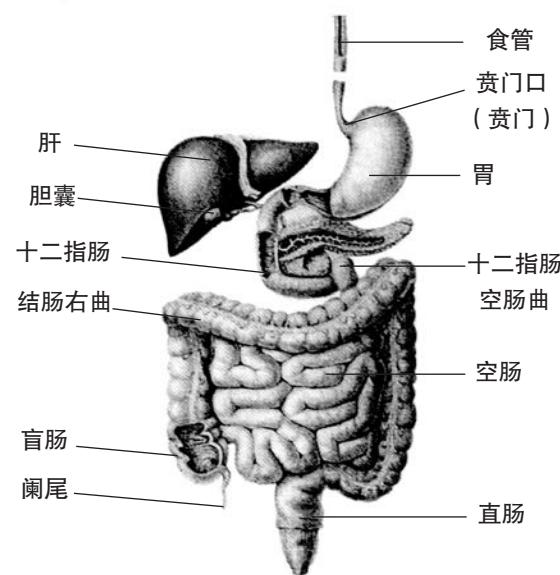
消化系统

● 消化系统的组成

人类新陈代谢所需要的营养是通过食物消化和吸收提供的。消化系统由消化管和消化腺两部分组成。

消化管由口腔、食管、胃、大小肠、肛门等组成，其中口腔、胃和小肠最为重要。口腔的作用在于把食物加工成细碎状，胃把细碎物质“磨”成糊状物，营养物质最后在小肠内被吸收，废物则通过肛门被排出体外。

消化腺由唾液腺、胃腺、肠腺、肝脏和胰腺等组成。消化腺能分泌出液体，其中含有各种化学物质，如分解淀粉的糖酶、分解脂肪的脂酶、分解蛋白质的蛋白酶，以及帮助消化的盐酸和电

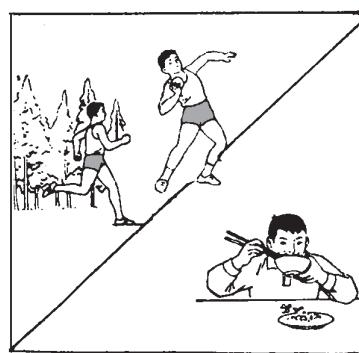


消化系统

解质等，使小肠更好地吸收营养物质，为人的生命和运动提供能量。

● 初中生消化系统的特点

初中生处于生长发育中期，消化系统的功能尚未完善，剧烈、过量的运动容易导致胃黏膜缺血，胃黏液分泌减少而影响胃黏膜防御机制；强烈运动的机械震荡易造成肠胃损伤；中枢神经系统兴奋和抑制协调性的不完善，也会影响消化系统的调节机能等。



体育锻炼对消化系统的作用

● 体育锻炼对消化系统的作用

经常参加体育锻炼有利于肠胃的蠕动，提高消化过程的质量，排泄更通畅。

体育锻炼能使肠胃的毛细血管流畅循环，有利于食物消化和营养的吸收。

体育活动要消耗大量能量。运动后人的食欲会增加，消化液分泌旺盛，以满足人体的能量需求。



自测与自评

1. 心血管系统由哪两部分组成，其主要功能是什么？
2. 体育锻炼对青少年心血管系统有哪些良好作用？
3. 体育锻炼对消化系统有哪些良好作用？

(二) 体育锻炼中的挫伤防治



内容点击

体育活动和比赛中会发生各种挫伤事件。本年级主要介绍运动中挫伤发生的主要原因、一般处理方法和预防等知识。通过学习，了解挫伤的防范措施和处置方法，提高安全意识。



知识与技能

挫伤

挫伤也称为撞伤，是钝性外力作用于身体某一部位而引起的闭合性损伤。分单纯性挫伤和混合性挫伤两种。

体育与健身

单纯性挫伤是皮肤和皮下组织的挫伤，其症状为伤部有疼痛、肿胀、皮肤青紫和运动功能障碍等。

混合性挫伤是单纯性挫伤伴随其他组织器官损伤，如头部挫伤合并脑震荡时，会出现头晕、呕吐，甚至休克的症状；胸腹部挫伤合并内脏器官损伤时，会出现胸腹闷痛或休克等。

● 挫伤发生的主要原因

在不平整的场地上活动时的跌跤，造成膝、肘等部位的挫伤。

在身体接触性项目的活动或比赛中，同学间的相互碰撞，如足球比赛中，蹬、踏、踢、踩对方，或篮球比赛中，用肘、膝顶撞对方，造成肢体严重挫伤。

在器械类运动中，由于准备活动不充分、动作不熟练、力量差等因素，肢体与器械的撞击而造成挫伤。

因动作方法不当，如排球比赛中，拦网的手形、动作不正确引起手指挫伤。

● 挫伤后的处理方法

挫伤后的现场处置。运动中发生单纯性挫伤时，应立即停止活动，用冷毛巾或冰袋冷敷挫伤部位，或用消毒绷带加压包扎，抬高挫伤部位，防止患处继续出血等。如果发生混合性挫伤，造成器官损伤、休克，或肌肉、肌腱断裂等严重后果的，应立刻停止活动，报告老师，及时送医院进行治疗。

挫伤后的康复处理。单纯性挫伤可在48小时后，等肿胀基本消退，用热毛巾敷患处，或敷贴活血化瘀药膏，以及对受伤部位进行按摩。

在混合性挫伤治疗和康复过程中，要对受伤部位的关节和肌肉进行适当的恢复性锻炼，防止关节活动受影响和肌肉发生功能性萎缩。

● 挫伤的预防

在体育活动中，如果发生摔倒，可利用团身滚翻顺势缓冲，使身体“软着陆”。

在锻炼和比赛中，穿戴必要的保护用具，如护腕、护踝、护膝等。

遵守比赛规则，提倡良好的体育道德行为，禁止粗野动作。

加强身体素质练习，掌握正确的技术动作。



挫伤



用冷水防止患处继续出血



自测与自评

1. 你是否在体育锻炼活动中发生过挫伤，是如何处理的？
2. 学习了本章节内容，你对预防挫伤有哪些新的认识？
3. 挫伤发生后，应该如何处理？

(三) 体育健身与意志品质养成



内容点击

体育健身不仅能强身健体，还能促进青少年心理良好发展。本年级介绍体育健身对初中生意志品质形成和发展作用等知识。通过学习，深入了解意志品质的形成过程，在锻炼中能自觉克服困难，勇于进取，形成良好的意志品质，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好少年。



知识与技能

意志概述

意志是人类自觉地确立目的并支配行动，通过克服困难实现预定目的的心理过程。

人的意志品质是后天形成的，是在克服困难过程中，通过磨炼而逐渐强化的。意志品质反映了人对困难的态度。

学生在学习体育知识技能的过程中，离不开意志的作用。如观察活动保持注意力维持，体育技能学习中克服困难的努力，以及创造性想象的实现等，都需要有意志力。

在遇到困难和克服困难过程中总会体验或经历不同的情感。在积极的情感下，通过调节情绪，克服困难的自信心就会增强。反之，容易出现犹豫、退缩、逃避等行为。

意志与行动目标关系密切。如果学习目标明确、难度适中，就能帮助树立克服困难的信心。

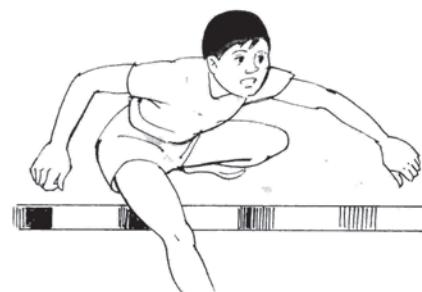
● 体育健身中的意志品质表现

锻炼自觉性。自觉性高的学生，有明确的努力目标，会自觉参加各种体育活动，不断克服锻炼中的困难；而自觉性差的学生，只有在老师的命令和催促下才去锻炼，当遇到困难时，往往会退却。

行动的果断性。做事果断的学生通常比较勇敢顽强，遇到困难时，能迅速做出决定，采取合理的行动；而果断性差的学生，在困难面前常常表现出犹豫不决，缺乏勇气和信心。



锻炼中磨炼意志



勇敢地跨栏

体育与健身

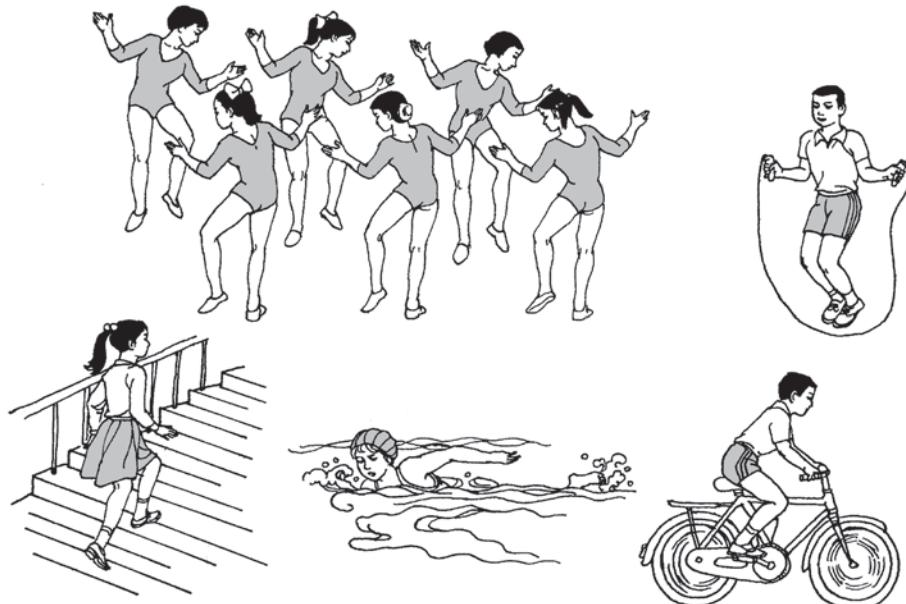
行为的自制能力。体育活动中自制力强的学生能控制自己的行为，组织性、纪律性强，情绪稳定，注意力集中，学习效率高；而自制力差的学生往往意气用事，强调客观原因，常常表现出过度紧张、胆怯、忧虑等情绪。

学习的坚韧性。坚韧性较强的学生，能坚持不懈地克服各种困难，不断总结成功和失败的经验、教训，直至取得成功；而缺乏坚韧性的小学生遇到困难时，容易放弃和逃避，最后往往一事无成。

● 意志品质的自我养成

制订锻炼计划和目标。根据自己在机能体能、技能等方面不足，在老师的帮助下，制订相应的锻炼计划和目标。在实现目标的过程中，要努力克服困难，坚持不懈，直至达到预定目标。如果完成目标有困难，可以在老师的帮助下，先制订几个阶段小目标，逐个实现，最终完成预定目标。

在锻炼中磨炼意志。第一，要积极主动参加校内外各种体育活动，包括健身锻炼和各种形式体育比赛。第二，在体育技能学习和体能锻炼中要勇于面对各种困难和挑战，有信心果断合理处置困难。第三，在体育课中努力完成老师安排的各项学练内容，课余锻炼中能自觉遵守纪律，全力完成锻炼计划和目标，提高锻炼自控能力。第四，要不怕挫折和困难，坚持不懈，不断进取，直至取得成功。



意志品质的自我养成



自测与自评

1. 为什么说人的意志在体育学习和锻炼中很重要？
2. 体育锻炼活动对意志品质的哪些方面有促进作用？
3. 为了培养良好的意志品质，你们需要做些什么？

(四) 奥林匹克运动概述



内容点击

奥林匹克运动会是世界上历史最悠久、规模最大的综合性运动会，是全世界人民和平、友谊、进步的象征。本年级学习奥林匹克运动的发展历史、宪章、仪式等知识，以及我国举办 2008 年奥运会的意义和贡献。通过学习，了解举办奥林匹克运动会的意义和价值，提高体育文化素养。



知识与技能

起源与发展

奥林匹克运动起源于古希腊，因举办地在奥林匹亚而得名。据史料记载，第一届古代奥运会于公元前 776 年举行，每 4 年举行一届，到公元 393 年共举行了 293 届。

1883 年，法国教育家顾拜旦开始积极投入奥运会的复兴运动。在他的努力下，国际奥林匹克委员会于 1894 年 6 月 23 日在法国巴黎成立，顾拜旦亲自组织制定了第一部奥林匹克宪章。1896 年 4 月 6 日，第一届现代奥林匹克运动会在希腊雅典举行。1915 年 4 月国际奥委会总部迁至瑞士洛桑。

奥林匹克宪章与宗旨

● 《奥林匹克宪章》

这是国际奥委会为奥林匹克运动发展而制定的总章程，于 1894 年 6 月在巴黎国际体育会议上正式通过。主要内容是奥林匹克运动的基本原则、宗旨，与各国（地区）奥委会、单项体育组织之间的关系，以及举办奥运会的有关事宜。数十年来，《奥林匹克宪章》曾多次被修改和补充，但基本原则和精神未变。

● 奥林匹克宗旨

通过开展与奥林匹克主义及其价值观相一致的体育活动来教育青年，从而为建立一个和平而更美好的世界作出贡献。

奥运会仪式

● 点火仪式和传递

奥运会有专门的点火仪式。在古奥运的发源地希腊雅典奥林匹亚举行，由化装的女神用凹面镜聚集日光后点燃圣火，然后用接力传递的方式将火炬传送到奥运会举办地点。火炬接力是奥运会



奥运会点火仪式

体育与健身

的组成部分，火炬接力过程中会受到沿途各国和各地人们的热烈迎送。

● 会旗交接仪式

按《奥林匹克宪章》规定，在奥运会闭幕式上，要举行奥运会旗的交接仪式，主办城市市长将会旗交给国际奥委会主席，主席再将会旗交给下届奥运会主办城市市长。会旗必须陈列在市政府大厅，直至下届奥运会的交接仪式。

● 宣誓仪式

奥运会开幕式上运动员和裁判员的宣誓活动源于古奥运。运动员的誓词为：“我代表全体运动员宣誓，为了体育的光荣和本队的荣誉，我们将以真正的体育精神，参加本届运动会比赛，尊重和遵守各项规则。”裁判员的誓词为：“我代表全体裁判员和工作人员宣誓，我们在本届奥运会上，将以真正的体育精神，尊重和遵守奥运会一切规则，公正无私地履行自己的职责。”

现代奥运会比赛和项目

● 奥运会比赛

现代奥运会分夏季奥运会和冬季奥运会。夏季奥运会每4年举办一届。夏季奥运会沿袭古奥运会旧制，不管运动会举办与否，届次照算。自1896年在雅典举行第一届奥运会起，到2016年里约奥运会止，应举办31届，由于两次世界大战影响，实际只举行了28届。冬季奥运会也是4年一届，届数的计算方法与夏季奥运会不同，是按实际举行的次数计算届次。自1924年在夏蒙尼举行第1届起，到2018年平昌冬奥会止，共举行了22届。

● 比赛项目

奥运会项目有比赛项目和表演项目两类。奥运会比赛项目不是固定的，国际奥委会根据会员国提案进行表决，决定部分比赛项目的调整。

夏季奥运会的主要比赛项目有：田径、篮球、足球、摔跤、柔道、举重、射击、射箭、击剑、赛艇、马术、拳击、手球、网球、棒球、垒球、跆拳道、羽毛球、皮划艇、曲棍球、自行车、乒乓球、帆船帆板、体操、排球、游泳、铁人三项、现代五项等。

2016年8月4日，国际奥委会投票通过了在2020年东京夏季奥运会上新增五个项目的提案，五种运动分别是棒垒球、攀岩、空手道、冲浪以及滑板。

冬季奥运会的主要比赛项目有：冰球、冰壶、速度滑冰、短道速滑、花样滑冰、有舵雪橇、无舵雪橇、俯式冰橇、冬季两项、北欧两项、高山滑雪、越野滑雪、自由式滑雪、跳台滑雪、单板滑雪等。

中国与奥林匹克运动

● 中国奥委会历史

中国奥委会在1922年被国际奥委会接纳为会员。中华人民共和国成立前，中国运动员参加了第十届（田径项目）、第十一届（篮球、足球、游泳、田径、举重、拳击、自行车等项目）、第十四届（篮球、足球、田径、游泳和自行车等项目）夏季奥运会。

中华人民共和国成立后，1954年中国奥委会重新被接纳为会员国。1958年中国奥委会宣布与国际奥委会中断关系。直至1979年在日本名古屋举行的国际奥委会会议上通过

决议：中国奥委会为中国全国性奥委会，台北奥委会作为中国的一个地方性机构，只能用“中国台北奥委会”的名称保留在国际奥委会内，中国才重新回到国际奥委会大家庭。1984年第二十三届洛杉矶夏季奥运会上，中国射击运动员许海峰在手枪60发慢射项目比赛中为中国队获得夏季奥运会历史上首块金牌，该届奥运会中国代表队共获得15块金牌、8块银牌、9块铜牌，实现了历史性的突破。

2008年北京夏季奥运会上，我国运动员共获得51块金牌，位列世界第一，奖牌总数达到了100枚，创下了我国历届夏季奥运会奖牌数量的新高。

● 北京奥运会的意义

1999年9月6日，北京2008年奥运会申办委员会正式成立，主题是“绿色奥运，人文奥运，科技奥运”。2001年7月13日，中国奥申委代表团赴莫斯科参加投标，在与土耳其、日本、法国、加拿大等国的竞争中，以绝对赞成票56票获得了2008年夏季奥运会主办权。中国人民对奥林匹克精神不懈追求的历史进程，展示了中华民族热爱体育、热爱和平，愿意为世界奥林匹克运动发展作贡献的强烈愿望和坚定信心，反映了中华民族从过去积贫积弱、任人欺凌，到如今国家强盛、民族团结、社会进步、人民幸福、国际地位不断提高的历史性巨变。

北京获得2008年夏季奥运会举办权，为加速形成全方位、多层次、宽领域的对外开放格局，进一步提高我国的国际地位创造了有利条件；为促进北京乃至全国经济的发展和社会进步提供了难得的历史机遇；为中国建设体育强国、发展文化体育事业提供了广阔的舞台。

北京申奥成功，极大地激发了全国人民的爱国热情和民族自豪感，也为我国体育事业的发展，为我国体育更加广泛地走向世界打开了新的局面。申奥成功进一步提高了我国竞技体育水平，推动了全民健身运动，推动了体育产业的发展。

北京奥运会的成功举办，向世界展示了中国改革开放以来的发展变化，展示了中国社会主义现代化建设的巨大成就，展示了中国人民昂扬向上的精神风貌，对于推进中国改革开放和社会主义现代化建设具有十分重要的意义。

2022年2月4日至20日，北京举办了第二十四届冬季奥运会，这是中国历史上第一次举办冬季奥运会，也是继北京奥运会、南京青奥会后，中国第三次举办的奥运赛事。



BEIJING 2022™



2022年冬季奥运会会徽



自测与自评

1. 现代奥林匹克运动宪章是哪一年正式通过的？主要内容是什么？
2. 奥运会的圣火在哪里采集？
3. 现代夏季奥林匹克运动会共举办了多少届？

基本内容Ⅱ

一、游泳——仰泳



内容点击

仰泳是一种人体仰卧在水中，两臂轮流划水、两腿上下打水的游泳姿势。本年级通过学习仰泳的动作技术，提升在水中进行健身的能力，发展身体各个系统、器官的机能，保持良好的体型，培养水中运动的安全意识和勇于拼搏、迎难而上的良好品质。

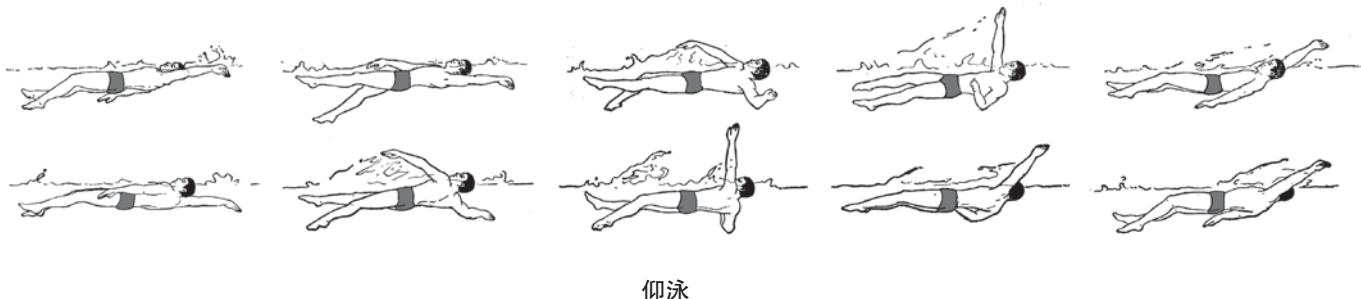


知识与技能

仰泳

动作方法

身体仰卧在水面，后脑浸没在水中；髋部带动发力，两腿交替上下踢；直臂出水肩前插，降肘屈臂向上划，腹侧鞭状推压水，两臂连接式交叉。



仰泳

学习水平要求

- 基本掌握仰泳的动作技术，手腿及呼吸配合合理，连续游进距离能够达到25米以上。
- 熟练运用仰泳的动作技术，手腿及呼吸配合连贯、协调，连续游进距离能够达到40米以上。

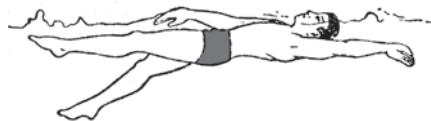
一、游泳——仰泳



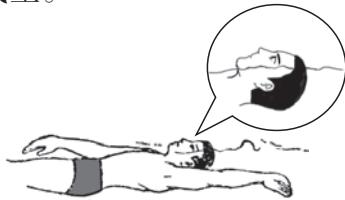
学与练

1. 身体姿势练习。

仰卧于水面，身体自然伸展，头和肩部略高于腰和腿部。身体纵轴与水平面构成一个很小的仰角。腰腹部保持适度的紧张，以维持身体的流线型。



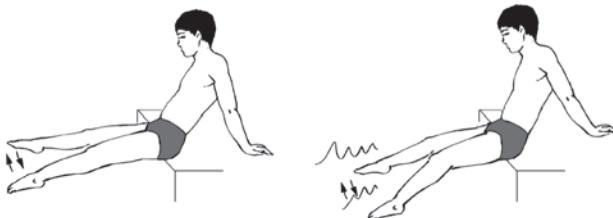
身体姿势



头的位置

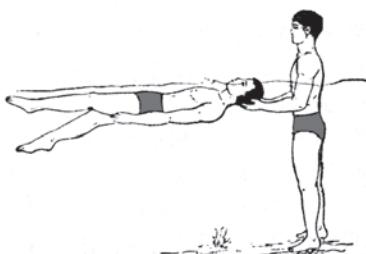
2. 腿部动作练习。

(1) 陆上模仿练习。

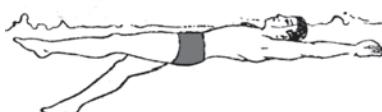


坐撑打腿

(2) 水中练习。



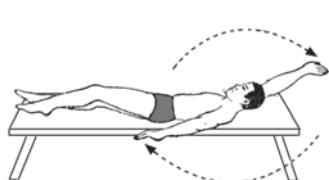
同伴托头辅助打水练习



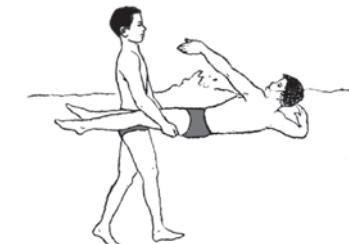
双臂贴耳前伸打水练习

3. 手臂动作练习。

(1) 陆上模仿练习。



仰卧凳上，先做单臂动作，后做双臂配合



两人一组，一人抱住双腿，一人做手臂划水练习

体育与健身

4. 臂、腿与呼吸的配合练习。

(1) 仰卧滑行打腿，一臂在体侧或肩前，另一臂做划水练习。

(2) 仰卧滑行打腿，两臂划水配合练习。

(3) 仰卧滑行打腿，配合有节奏的呼吸练习。



体会仰泳臂、腿与呼吸的配合

● 学练建议

1. 多做陆上模仿和水中有支撑的划水练习，体会动作要领。

2. 在做仰泳配合动作练习时，先做单侧划水分解练习，再做两臂轮流划水完整动作练习。



自测与自评

根据表格中的标准对仰泳技能进行测评。

评价内容	优秀	良好	合格	有待提高	第一学期成绩	第二学期成绩
仰泳打腿	50米及以上	40~49米	25~39米	24米及以下		
仰泳配合	50米及以上	40~49米	25~39米	24米及以下		

基本内容Ⅱ

二、排球——传球和接吊球



内容点击

传球技术是连接防守与进攻的桥梁，也是比赛中二传技术的基础。本年级主要学习排球的正面双手传球和接吊球的动作技术，通过学习，发展力量、速度、灵敏和协调等素质，养成积极进取的拼搏意识和团队协作的精神。

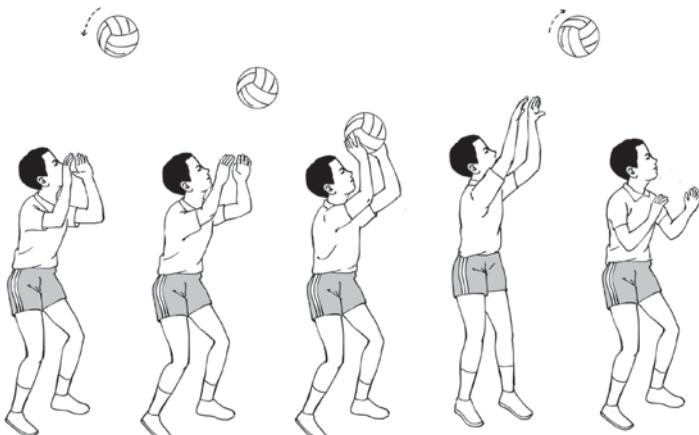


知识与技能

正面双手传球

动作方法

两手抬起置于额前，两肘适当分开，十指自然张开成半球型，手腕后仰，两拇指成“一”字型，击球点保持在额前上方 15 厘米处；当球来时，以拇指、食指和中指托住球的后下部，传球时手指、手腕要适度紧张，运用弹力以及双脚蹬地、伸膝、伸臂等身体协调用力将球传出。



正面双手传球

学习水平要求

- 基本掌握正面双手传球动作技术，传球动作连贯，能够做到自传球 20 次以上。
- 熟练运用正面双手传球动作技术，传球动作协调连贯，能够做到对墙传球 26 次以上。

接吊球

动作方法

吊球具有隐蔽性和突然性的特点，需要接球者快速反应，灵活采用接球的方法。根据吊球的实际情况，可采用单手、双手垫球，在特殊情况下，还可采用脚垫球。

学习水平要求

- 基本掌握接吊球的方法，能够判断、移动到位，用合理的垫球动作垫击并起球。
- 熟练运用接吊球的方法，能够快速准确判断、移动到位，用合理的垫球动作垫击到位。



学与练

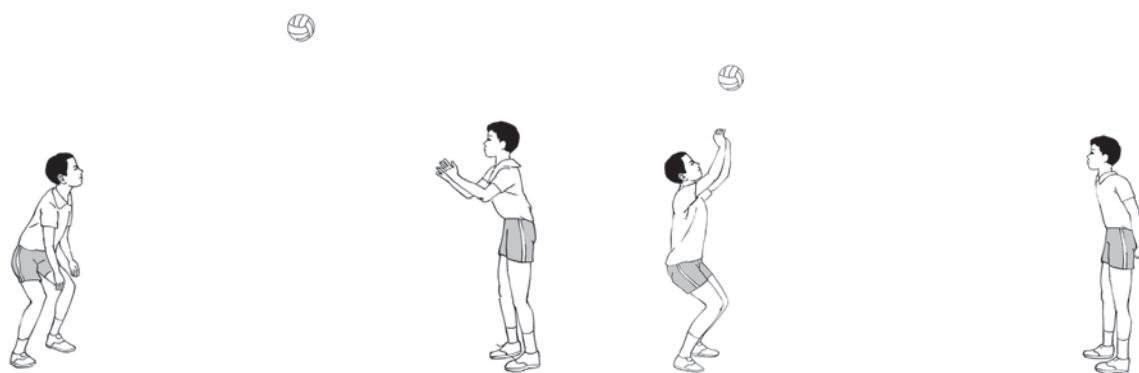
● 传球练习

- 对墙手型练习。距离墙 50 厘米，近距离对墙用正确的手型传、接球。
- 自抛自传练习。自己将球上抛，高度适中，待球下降后，自传球 1~2 次，体会传球动作和正确的击球点。
- 对墙传球练习。距离墙 1.5 米远，对墙连续传球。



对墙传球练习

- 一抛一传练习。两人相距 3 米左右，一人抛球，一人自传一次，再将球传给同伴。



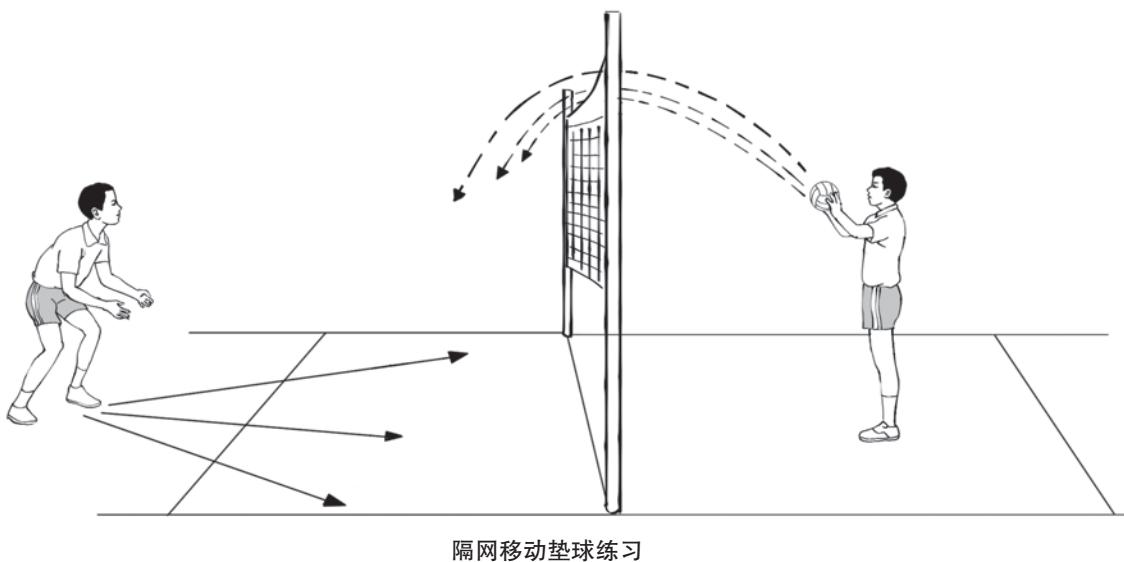
一抛一传练习

二、排球——传球和接吊球

5. 两人对传练习。两人相距3米左右，连续对传，逐渐增加两人间的距离。提高传球的次数与质量。

● 接吊球练习

1. 快速反应练习。一人持球，向后上方抛球，转身垫反弹球。
2. 多向移动垫球练习。两人一组，一人随机向任意方向抛球，另一人移动垫球。
3. 隔网移动垫球练习。两人一组，一人向对方场区2、3、4号位随机传球，另一人从6号位移动至相应位置垫球。



隔网移动垫球练习

● 发展手指力量的练习

1. 对墙指支撑俯卧撑练习，每组20次左右，练习组数自定。
2. 手指连续抓重力球练习，每组20次左右，练习组数自定。

● 学练建议

1. 体验正确的传球手型，从传固定球逐步过渡到自传球，巩固传球手型，提高身体协调用力能力。
2. 两人对传逐步过渡到三人、四人、多人传球接力游戏等，提高移动传球的能力。
3. 接吊球主要是接二传吊球、扣球吊球和对方无法处理的进攻过网球，应加强快速反应练习。例如，一人向后自抛转身垫反弹球、两人间互抛对方身后转身垫球等。

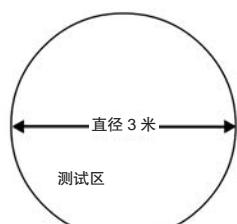


自测与自评

1. 自传球。

学生站在直径3米的圆圈内开始进行自传，传球需高于头顶0.5米以上，球落地或传球时出圆圈则终止，要求传球技术动作规范、用力协调（参照《青少年排球运动技能等级标准与测试方法》中的二级测试科目二）。

体育与健身

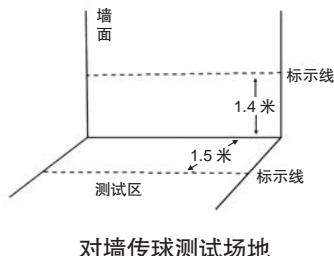


自传球测试场地

	优秀	良好	合格	有待提高
自传球	30 次及以上	26~29 次	20~25 次	19 次及以下
你的成绩	第一学期		第二学期	

2. 对墙传球。

学生站在地面标示线后的测试区内，对墙面进行连续传球，球需落于墙面标示线以上区域。要求传球技术动作规范、用力协调（参照《青少年排球运动技能等级标准与测试方法》中的三级测试科目二）。



	优秀	良好	合格	有待提高
对墙传球	30 次及以上	26~29 次	20~25 次	19 次及以下
你的成绩	第一学期		第二学期	

基本内容Ⅱ

三、羽毛球——反手发球



内容点击

反手发球具有动作幅度小、出球快、对方不易判断等特点，是比赛中会经常采用的发球技术。本年级主要学习反手发平快球与反手发网前球的动作技术，通过学练发展上肢力量、速度、灵敏等身体素质，提高快速反应能力和心理素质，培养遵守规则、勇于拼搏的体育品德。

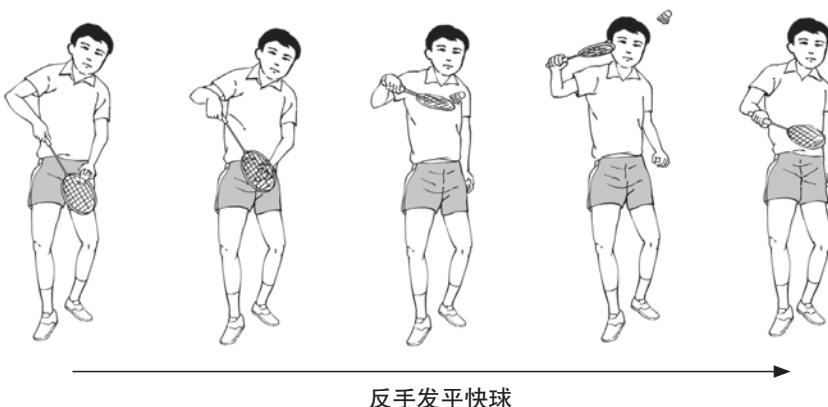


知识与技能

反手发平快球

动作方法(以右手持拍为例)

两脚前后站立，身体略向前倾，右手反手握拍，小臂抬起球拍斜向下，拍头低于手腕，左手用拇指、食指和中指拿住球的两三根羽毛，用小臂带动手腕，迅速向前上方发力推送，使球稍高于球网，以较快速度落入对方场地，球拍挥动的幅度尽量要小。



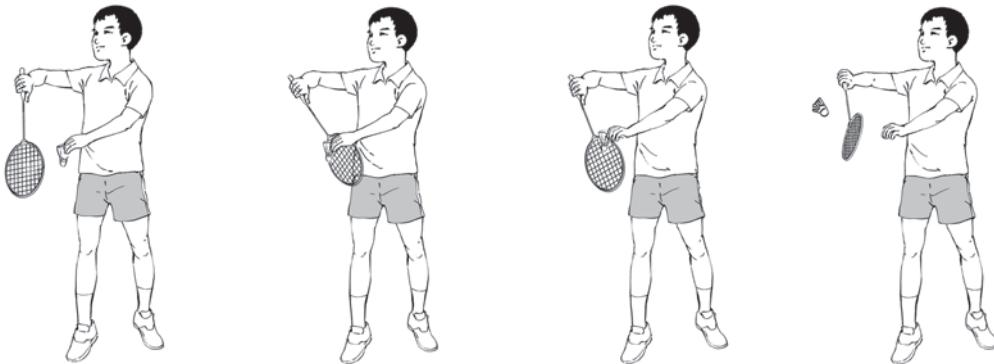
学习水平要求

- A. 基本掌握反手发平快球的技术动作，能将球发到中后场指定位置。
- B. 熟练运用反手发平快球的技术动作，击出的球速比较快，具有一定的攻击性。

反手发网前球

动作方法(以右手持拍为例)

两脚前后站立，身体略向前倾，右手反手握拍，小臂抬起球拍斜向下，拍头低于手腕，左手用拇指、食指和中指拿住球的两三根羽毛，固定拍面和球的位置，用球拍对球做横切推送动作，手腕柔和发力击球，使球贴网而过，落到对方前发球线附近的发球区内。



反手发网前球

学习水平要求

- 基本掌握反手发网前球的技术动作，能将球发到对方前发球线附近的发球区内。
- 熟练运用反手发网前球的技术动作，击出的球贴网而过且速度比较快，具有一定的攻击性。



学与练

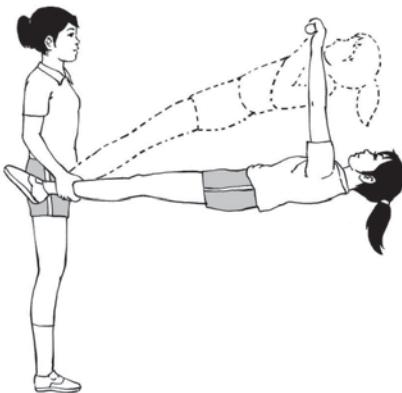
- 移动步法练习。两人一组，一人以抛球为信号，另一人迅速做前场上网、后场后退、两侧移动等步法练习，体会根据来球方向灵活运用各种步法的技术要领。
- 模仿做反手发平快球和反手发网前球的挥拍练习，体会正确的挥拍路线和手臂、手腕的用力动作。
- 距墙3~5米，对墙反手发平快球练习，体会迅速向上方发力推送的技术要领。
- 距墙3~5米，对墙反手发网前球练习，体会用球拍对球作横切推送、手腕柔和发力击球的技术要领。
- 隔网发球练习。两人一组，轮流反手发平快球和网前球的练习，要求过网且有一定速度，巩固正确的发球技术。
- 反手发平快球和网前球到指定位置的练习。两人一组，轮流进行反手发平快球和网前球至规定区域的练习，体会控制方向和力量的技术要领。
- 反手发平快球和网前球比赛。单打前发球线至前发球线后1米的区域为反手发球落点的有效区域；两人或小团体比赛，学生站在前发球线区后，每人在左右区域反手发球。

三、羽毛球——反手发球

各 5 次，看谁击出的球落点在有效区域的次数多。

● 发展上肢力量与灵敏性的练习

1. 两手持哑铃，两臂伸直前举后接着向侧面做平举的练习。学生根据自身的能力决定哑铃的重量、练习次数与组数。
2. 仰卧悬垂臂屈伸。练习者正握单杠，帮助者握住练习者的踝关节，练习时练习者不能塌腰和挺腹。学生根据自身能力确定练习次数与组数。



仰卧悬垂臂屈伸

3. 听教师信号或看教师手势，做前后滑步、跨跳步等练习。
4. 快速后退跑。学生根据自身的能力决定后退跑的练习次数与距离。

● 学练建议

1. 加强前场上网、后场后退、两侧移动等步法的练习。
2. 掌握规范的反手发球要领与用力技巧，并通过反复练习体会用力的方向与大小。
3. 练习中要注意相互观察、相互诊断、相互纠正，提高合作学习能力。



自测与自评

站在前发球线后，反手发平快球和反手发网前球 10 次到指定位置（在对方前发球线至前发球线后 1 米的区域内），以评价自己反手发平快球和反手发网前球的能力。

评价内容	优 (8次及以上)	良 (6~7次)	合格 (4~5次)	有待提高 (4次以下)
反手发平快球				
反手发网前球				

基本内容Ⅱ

四、乒乓球



内容点击

乒乓球中的组合球是指将单个技术进行合理连贯使用。本年级在六、七年级学习推挡、发球、攻球的基础上，学习左推右攻、推挡侧身攻简单组合技术，并继续学习步法移动中的交叉步与侧身步，通过学练进一步提高观察、判断能力，发展速度、灵敏、协调等素质。

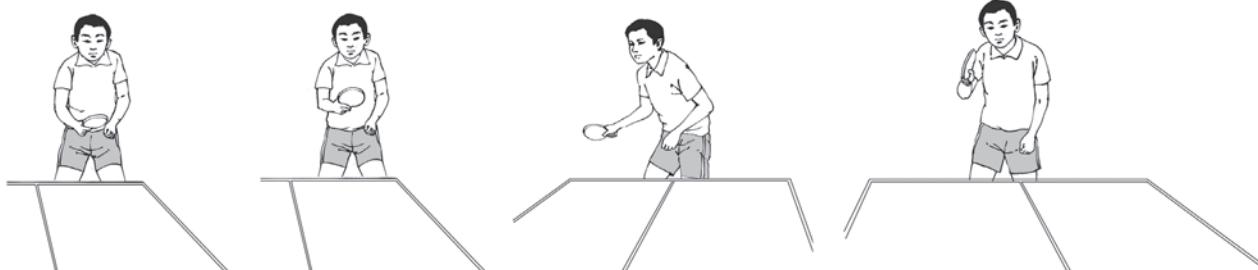


知识与技能

左推右攻

动作方法

反手推挡击球完成后，腰、髋顺势向右，左脚并向右脚，右脚向右侧做并步，完成一次正手快攻。

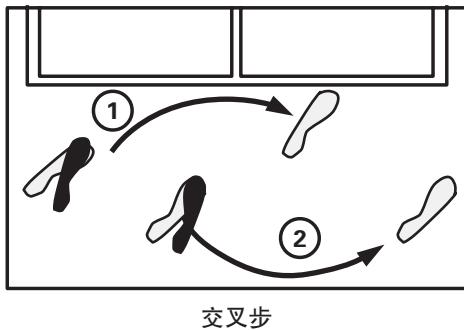


左推右攻

步法移动

交叉步

交叉步应先以靠近来球的方向的脚作为支撑脚，使远离来球的脚迅速向前、后、左、右不同的方向跨出一大步，而原支撑脚跟着前脚的移动方向再迈一步。在移动时膝关节始终保持弯曲，与来球方向同侧脚外旋、异侧腿内旋，腰、髋迅速转向来球方向，与挥拍击球同步进行。



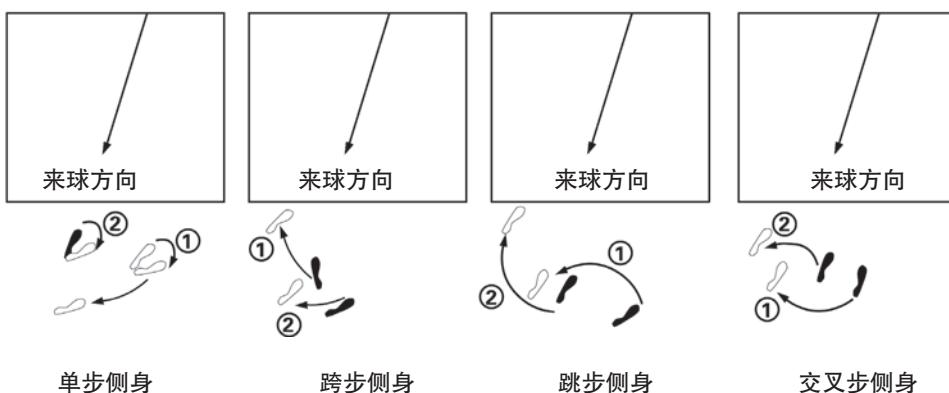
侧身步

单步侧身：右脚向左脚后方跨一步后侧身击球。

跨步侧身：左脚向左侧跨一步，右脚向左侧后方移动，同时上体收腹侧转腰，重心落在右脚上。

跳步侧身：基本同正常的跳步动作要点，跳动中腰、髋向同侧腿方向转动。

交叉步侧身：基本同正常的交叉步动作要点，在移动的同时要注意腰、髋关节配合向右后方转动让位。



学与练

- 站在球桌前，采用固定球作参照物，做左推右攻、推挡侧身攻徒手动作。
- 采用发球机练习，可以单人或者多人连续完成动作，增加练习次数和击球的稳定性。
- 两人多球练习，一人放多球，另一人做左推右攻、推挡侧身攻的练习，固定技术动作。

● 发展下肢力量的练习

- 蛙跳练习。身穿沙背心，带沙绑腿，全蹲，6~10次为一组。
- 跳台阶练习。面向台阶，屈腿摆臂，用力蹬地收腹跳上3~4级台阶。
- 直腿跳练习。肩负轻杠铃，膝伸直，利用踝关节屈伸的力量向上连续跳起。

体育与健身

- 一分钟跳双飞练习。

● 学练建议

- 混合球练习时要时刻提醒自己手脚的先后顺序，先完成前一个动作再出脚、出手完成下一个动作。
- 可以采用分层学练方式，能寻找水平相当或比自己稍好些的同学进行练习，效果会更好。



自测与自评

测试方法：使用反手推和正手攻球，在全台区域内一正一反地连续击球，被测者应击中对方球台（ 60×60 厘米）的正、反手位目标区域内。

评分标准：击中目标区域内算成功一次，有 40 个球的机会。

	优秀	良好	合格	有待提高
左推右攻命中(个)	34~40	30~33	24~29	0~23
测试成绩				

基本内容Ⅱ

五、网球



内容点击

平击发球是网球发球类型中球速最快的一种发球方式，具有力量大、反弹低、进攻性强的特点，在比赛中多用于第一发球。反手击球是网球基本技术中和正手击球同样重要的击球方法。本年级通过学习网球平击发球和接发球、反手击球技术，提升网球实践能力，发展上肢力量，提高灵敏、柔韧等素质。



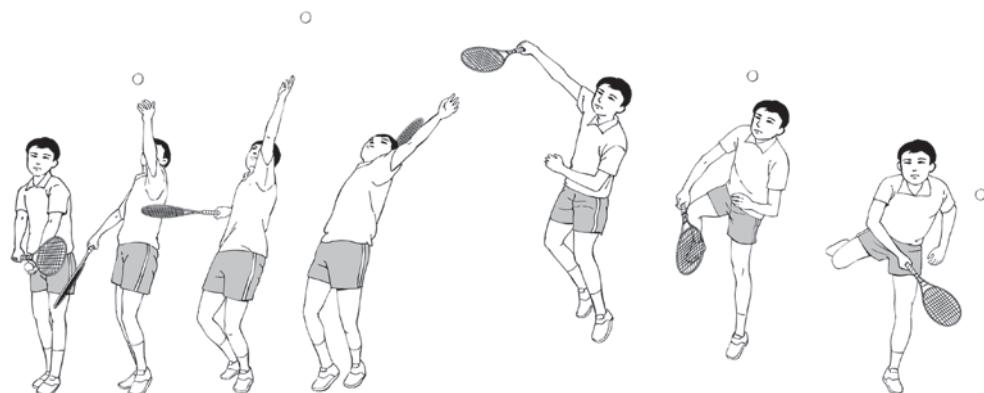
知识与技能

发球

平击发球

动作方法（以右手发球为例）

侧身站立，左肩侧向对方，重心在左脚上，身体做转体引拍、屈膝、展肩时，持球手柔和地在身前左脚前上举，直至伸高及头顶。球送至最高点时离开手指抛向空中。当球下落至击球点时，经过蹬地、转肩、身体重心前移，以平行于球网的拍面在最高击球点向前击球的后中部。击球后，身体向场内倾斜，保持连续、完整的随挥动作。



平击发球

体育与健身

学习水平要求

- A. 基本掌握平击发球技术动作，能够将球发过球网。
- B. 熟练运用平击发球技术动作，能够将球发到指定区域。

接发球

接平击发球

动作方法

接平击发球准备姿势与正手击球相同。发球者在右发球区发球时，接发球者应站得靠外一些，右脚一般与单打边线对齐；发球者在左区发球时，接发球者应站得靠中间一些，在单打边线内侧附近。接发球时，引拍幅度比正常击球小一些，固定手腕，控制拍面。

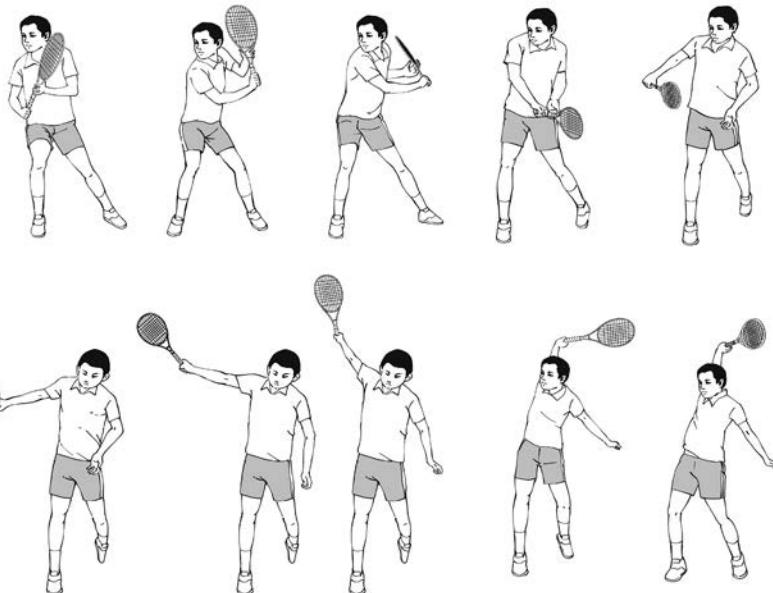
学习水平要求

- A. 初步掌握接发平击发球技术动作，能够将球回击过网。
- B. 熟练掌握接发平击发球技术动作，能够将球回击过网到指定区域。

反手击球

动作方法(以右手持拍为例)

两脚自然开立，双膝微屈，重心在前脚掌上，向左转肩，转髋带动球拍向左后方摆动，拍头稍翘起，指向后方，右脚向左前方上步，右肩或右背对着球网，重心在左脚，左手始终扶住拍颈，直到开始做前挥动作；击球点在右脚左侧前方，击球时球拍与右脚应在一条线上，击球高度在膝和腰之间，击在球的中部，用蹬地转体和转肩的力量击球。击球后，向前、向上继续随球挥拍至右肩上方，身体转向球网，恢复到准备姿势。



反手击球

学习水平要求

- A. 初步掌握反手击落地球技术动作，能够将球回击过网。
- B. 熟练掌握反手击落地球技术动作，能够将球回击过网到指定区域。



学与练

- 持拍做平击发球空拍练习。持拍手和抛球手做同上(抛球、引拍)同下的动作，提高抛球、引拍的动作协调性。
- 抛击球练习。练习者站在离围网15厘米左右的位置，做完整的抛球、引拍、平击球动作(用球拍将球扣贴在围网上)，提高抛球的稳定性以及捕捉最佳击球点位置的能力。
- 发球线后发球练习。练习者站在发球区外向对面发球区练习平击发球，练习时要求手腕内扣明显。
- 一方多人平击发球，另一方接发球，要求接发球者把球回击到指定的区域内，提高接发球质量。
- 在原地练习反手击球挥拍的基础上，结合步法进行挥拍练习，体会步法与手法的协调配合。
- 由同伴送球，进行底线反拍击球练习，体会动作和球感。

● 步法移动与上肢力量练习

- 发球区内触线折返跑练习，计算1分钟内完成折返的次数，发展运动员不同方向的启动能力和折返点的平衡控制能力。
- 哑铃侧平举，每组15~20次，做5~6组，增强侧三角肌的力量。
- 俯卧撑，每组10~15次，做3~4组，刺激胸部肌肉向心收缩。
- 双手握哑铃，做反手击球动作。每组20~25次，做2~3组，提高髋部和旋转肌群的力量。

● 学练建议

- 注意抛球与右手挥拍后摆同时开始，击球时眼睛要盯着球，拍面中心平直对准球，击球的后中上部。
- 接发球时要放松，只需要在击球时发力，身体过早紧张会影响腿部的移动。
- 反手击球转体、转肩要迅速，球拍及早后摆，触球时手腕要固定。



自测与自评

- 平击发球。

学生姓名	日期	评价结果
优秀	10次平击发球8次进入有效的区域。	
良好	10次平击发球6次进入有效的区域。	
合格	10次平击发球4次进入有效的区域。	
有待提高	10次平击发球低于4次进入有效的区域。	

体育与健身

2. 反手击球。

学生姓名	日期	评价结果
优秀	距墙 10 米反手连续对墙击球，男 15 次，女 12 次。	
良好	距墙 10 米反手连续对墙击球，男 12 次，女 10 次。	
合格	距墙 10 米反手连续对墙击球，男 8 次，女 6 次。	
有待提高	距墙 10 米反手连续对墙击球，男低于 8 次，女低于 6 次。	

基本内容Ⅱ

六、健美操



内容点击

根据握持器械的不同，健美操主要有徒手操和持器械操两种形式。本年级主要学习轻器械健美操动作组合，分别为弹力带动作组合和啦啦操（花球）组合动作。轻器械健美操练习配上节奏轻快的音乐，既能发展身体各个部位的肌肉力量，还能达到塑造健美体形，促进积极向上、勇敢自信等心理品质形成的效果。



知识与技能

弹力带动作组合(共8个八拍)

动作方法

预备姿势：脚跟靠拢脚尖微开，双手持橡筋成下“V”手位，目视前方。

第1、2个八拍(第3、4个八拍同第1、2个八拍，方向相反)。

第1个八拍



1-2

3-4

5-6

7-8

预备姿势
弹力带一端系在
右脚(左脚)，右
手(左手)握住
弹力带的另一端

右脚出脚成马步，
同时右臂侧举，左
臂上举

右脚还原并
拢，同时两
臂还原成下
“V”手位

左脚出脚成马
步，同时左臂侧
举，右臂上举

左脚还原并
拢，同时两
臂还原成下
“V”手位

体育与健身

第2个八拍



1-4

直立，双手持橡皮筋经体前至上“V”手位



5-6

右腿后撤一步屈膝，左腿伸直，右臂屈臂，左臂伸直，双手在胸前持橡皮筋侧上方45度拉弓姿势，目视左手



7-8

右脚还原成直立，两臂还原成下“V”手位

第5、6个八拍(第7、8个八拍同第5、6个八拍，方向相反)。

第5个八拍



1-2

左腿直立，右脚向前点地，双手持橡皮筋经体前成上“V”手位



3-4

右脚还原成并立，两臂还原成下“V”手位



5-6

同1、2，方向相反



7-8

同3、4

第6个八拍



1-2

右腿向前成弓步，左腿伸直，双手持橡皮筋经体前成上“V”手位



3-4

右脚收回成并立，右手持橡皮筋上举，左手胸前持橡皮筋



5-6

左腿向左跨出一步稍屈膝，右腿伸直，双手在胸前持橡皮筋侧上方45度拉弓姿势，目视右手



7-8

左脚还原成直立，两臂还原成下“V”手位

六、健美操

啦啦操(花球)动作组合(共4个八拍)

动作方法

预备姿势：身体直立，脚跟靠拢。脚尖微开，加油手位，目视前方。

第1个八拍



预备姿势：并脚
站立，加油手位



右脚踏步同时两
臂下“H”手位



左脚踏步同时两
臂下“H”手位



右脚踏步同时
“加油”手位



左脚踏步同时
“加油”手位



5
右脚向右侧迈
一步同时右臂
侧上冲拳



6
继续向右转身 180 度，
左脚随身体顺势向右迈
一步，两手握拳叉腰成
下“M”手位



7
右脚继续向右
迈一步，同时
转身 180 度，
左臂侧上冲拳



8
左脚并右脚，
“加油”手位

第2个八拍



1
右脚向前踏步同
时手臂向内绕圈



2
左脚向前踏步同时
手臂向内绕圈



3
右脚向前踏步同
时手臂向内绕圈



4
两脚并拢，还原
成“加油”手位

体育与健身



5
右脚向后退，两臂向上成高“V”手位



6
左脚向后退，“加油”手位



7
右脚向后退，两臂向下成倒“V”手位



8
两脚并拢，“加油”手位

第3个八拍



1-2
右膝跪地，
两手撑地



3
地面转身 360 度



4
左膝跪地，左手
撑地，右手扶膝



5
右腿向右伸直，两
臂成倒“V”手位



6
两臂上提成右弓
箭手位



7
左弓箭手位



8
右弓箭手位

第4个八拍



1-2
右脚收回，左膝
跪地，两臂成
“加油”手位



3-4
左脚并右脚还原
成直立，两臂成
高“V”手位



5
两膝并拢稍屈
膝，两臂向下成
低“X”手位



6
向上分腿跳，两
臂成高“V”手位



7
落地成屈膝姿
势，倒“V”手位



8
还原成直立，
倒“V”手位

六、健美操

学习水平要求

A. 初步掌握轻器械操组合动作，能够做到动作基本到位，连贯完成组合动作，与音乐基本融合。

B. 熟练掌握轻器械操组合动作，动作协调连贯到位，力度和速度结合适当，动作富有表现力，与音乐充分融合。



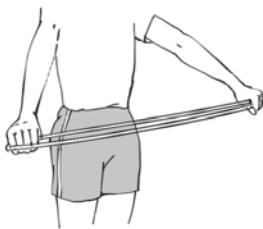
学与练

1. 不同的握带方法练习，根据弹力带操组合动作选择相应的握带方法。

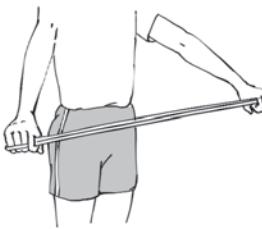
弹力带具有伸缩性，弹性有大有小。练习中要紧握带的两端，匀速用力，有控制地复原归位，完成动作过程中防止滑脱打伤自己。



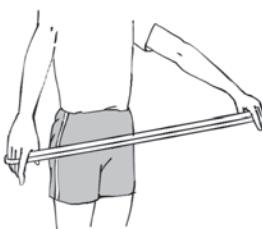
五指握带



四指由内握带



三指由内，食指和
拇指由外握带



三指由内，食指和
拇指由外并掌夹带

2. 啦啦操(花球)动作组合的基本手位练习。多次定位练习，体会不同的手位。



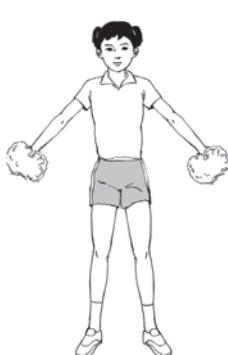
下“H”



高“V”



倒“V”



下“M”

双臂前下举，分别与
脊柱形成 30 度夹角，
拳心相对

双臂侧上举，分别与脊
柱形成 45 度夹角，但
不能完全张开，应置于
双耳斜前方 45 度，拳
心向下

双臂侧下举，分别与
脊柱形成 45 度夹角，
且与肩形成 45 度夹
角，拳心向下

两手握拳叉腰，
拳心向后



侧上冲拳

一手握拳叉腰，另一臂侧上举，与脊柱形成 45 度夹角，拳心向下



低“X”

双臂交叉斜下举，分别与脊柱形成 30 度夹角，拳心向下



弓箭

一臂胸前平屈，另一臂侧平举，拳心向下



加油

双臂前屈臂，两手握拳，拳心相碰，两臂夹紧

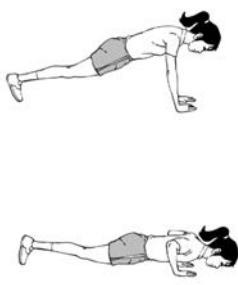
- 先徒手动作练习，熟练后持器械学练。先口令配合学练，熟练后逐步配上音乐。
- 两人或多人组合，在学练过程中相互观察交流，共同提高。

● 发展上肢力量的练习

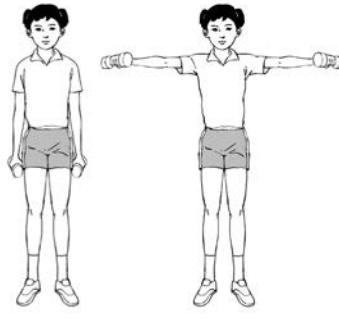
- 单手支撑练习。保持身体挺直，保持重心稳定。交替进行，练习次数根据自身情况而定，完成 2~3 组。
- 俯卧撑练习。每组 10~20 个，完成 2~3 组。
- 小哑铃侧举或上举练习。两腿开立，下肢稳定不动。每组 15~20 个，完成 2~3 组。



单手支撑



俯卧撑



侧举小哑铃



上举小哑铃

● 学练建议

- 学练健美操要注意观察每节动作的变化规律和特点，如先左后右、左右对称。结合动作变化规律，可以在教师带领下学习一侧动作，自学另一侧动作。
- 练习包含转体动作或复杂的动作时，可以先学下肢动作，再学上肢动作，最后进行上下肢配合的完整练习。先按口令练习，再配合音乐练习。在规定音乐基础上，尝试自配不同风格的音乐。
- 在基本掌握动作基础上，注意动作的力度、幅度和表现力，并注意头颈部姿态、手型、身体姿态等方面。

六、健美操



自测与自评

本年级考核内容为“弹力带动作组合”和“啦啦操(花球)动作组合”，测试标准如下。

等级 标准 项目	优秀	良好	合格	有待提高	你的成绩	
					第一学期	第二学期
弹力带 动作组合	熟练掌握动 作组合，路线清 晰，弹力带松紧 有度，器械配合 协调，与音乐充 分融合。	较好地掌握 动作组合，路 线基本清晰， 弹力带力度尚 可。动作与音 乐基本融合。	动作路线正 确，弹力带力度 不够。动作与 音乐融合不够。	有遗忘或 不连贯现象， 弹力带与身 体动作配合 不协调，动作 与音乐脱节。		
啦啦操 (花球) 动作组合	熟练掌握整 套动作组合， 路线清晰，动 作有力度，与 音乐充分融合， 有表现力。	较好地掌握 动作组合，路 线较清晰，动 作力度尚可。 动作与音乐基 本融合。	动作路线正 确，动作力度不 够，与音乐融合 不够。	遗忘动作 或有不连贯 现象，动作不 协调，与音乐 脱节。		

基本内容Ⅱ

七、民族民间体育——旱地龙舟



内容点击

划龙舟是一项参与人数较多、比赛场面气势恢宏的水上集体运动项目。旱地龙舟，顾名思义，就是在陆地上进行的划龙舟比赛。本年级通过学习旱地龙舟这项民间体育运动项目，掌握旱地龙舟的基本动作方法和知识，发展腰背及上下肢的肌肉力量，并提高肌肉的协调能力，培养齐心协力争取胜利的团队精神。

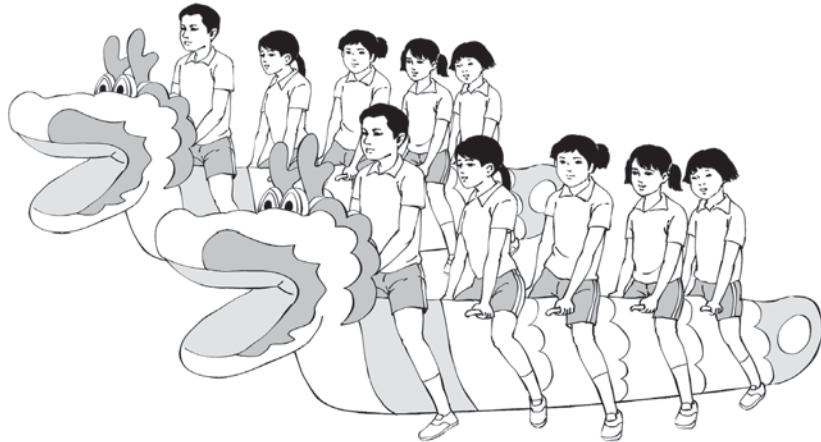


知识与技能

旱地龙舟

动作方法

旱地龙舟是一项在陆地上进行的龙舟比赛。根据龙身的长度决定参赛的人数，列纵队跨入龙身，用双膝内侧夹住龙身，在龙头队员的带领下，通过双脚的用力，不断向前移动，完成规定的距离。



旱地龙舟

学习水平要求

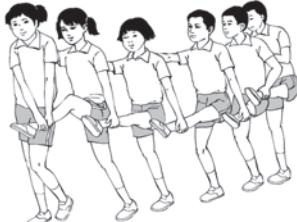
- 初步掌握旱地龙舟的动作方法，队员之间协调配合，25~30秒划旱地龙舟30米。
- 熟练掌握旱地龙舟的动作方法，队员之间协调配合，20~25秒划旱地龙舟30米。

七、民族民间体育——旱地龙舟



学与练

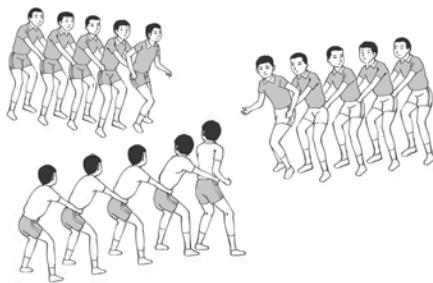
- 小腿前伸或小腿后抬式的“动力火车”练习，训练时，可由部分学生组成一路纵队配合完成。
- 双手抓竹竿的集体跑练习，要求步调一致，节奏保持一致。
- 分成3组，每组后面人抱住前面人的腰组成一个整体，当一组排头抓住另一组排尾时，被抓组出局，最后没被抓到排尾的是优胜队。
- 若干人排成一排，相邻的脚捆绑起来，手牵手一起向前走，先到终点为胜。
- 4~6人一组，完成20米划旱地龙舟的距离，不断增加练习的人数。
- 进行30米划旱地龙舟的比赛，用时少的队获胜，可进行多人比赛。



“动力火车”练习



双手抓竹竿的集体跑练习



分组排头抓排尾练习

● 学练建议

- 训练时先2~3人徒手步调一致练习，再到多人徒手的步调一致动作练习。
- 利用轻器械，如集体跨在竹竿上进行旱地龙舟的练习。



自测与自评

团队名称	日期	评价结果
优秀	划旱地龙舟30米，用时小于20秒。	
良好	划旱地龙舟30米，用时小于25秒。	
合格	划旱地龙舟30米，用时小于30秒。	

基本内容Ⅱ

八、体育运动竞赛观赏——排球



内容点击

中国女排在国际排坛上的辉煌战绩，曾激励了无数中国人的爱国热情。观赏比赛或参加排球运动需要一定的排球知识。本年级介绍排球运动的技战术和裁判规则等知识。通过学习，有助于我们更好地观赏排球比赛，体验参与排球运动的乐趣。



知识与技能

排球运动发展简史

现代排球运动于 1895 年由美国人威廉·摩根所创造。初为一种人们休闲娱乐的游戏，称为 Volleyball，意为空中飞球。当时的排球游戏比赛时每队为 16 人，4 人一排共 4 排，按进攻和防守任务站位，故取名为“排球”。

1918 年，国际上首次出现了 6 人制和 15 分记分制的排球。国际排球联合会于 1947 年成立，使排球游戏正式成为世界性竞技运动项目。1949 年举行了第一届世界男子排球锦标赛，1952 年举行了第一届世界女子排球锦标赛，1964 年排球在第 18 届奥运会上被列为奥运会正式比赛项目。

1905 年左右排球运动传入中国，首先在广州南武中学和香港皇仁书院倡行，初期人们根据 Volleyball 的译音，把排球称为“华利波”，后改名为“队球”。根据其球在空中被来回击打和参加者成排站位这两个特点，又改称为“排球”，沿用至今。

20 世纪 80 年代中国女排曾连续五次获得世界大赛冠军，极大地激发了我国人民观赏和参与热情，特别是在广大青少年群体中得到快速普及，成为健身和娱乐的主要运动项目之一。



2004 年雅典奥运会上中国女排荣获冠军

排球技战术知识

排球运动是运用发球、垫球、传球、扣球和拦网等动作来组织进攻和防守的球类运动项目。

排球的基本技术主要由准备姿势和移动、发球、垫球、传球、扣球、拦网等组成。

八、体育运动竞赛观赏——排球

● 发球

比赛从发球开始。发球可分为正面上手、勾手、正面下手、侧面下手、跳发球等。为了限制对方组织有效反击，进攻性发球成为首选，如跳发球等。

● 传球

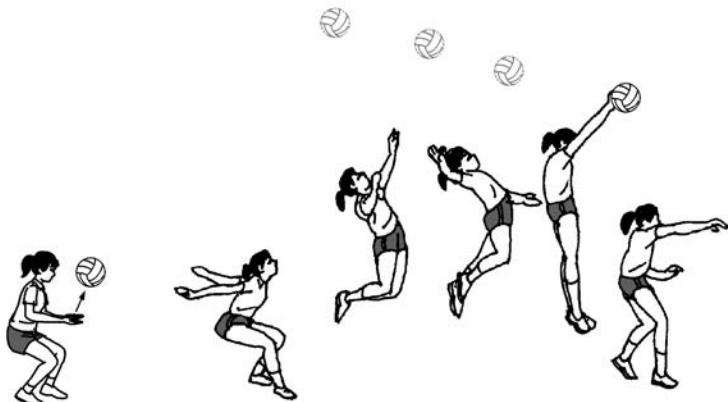
可分为正面传球、背传、侧传、跳传等。排球比赛中，二传队员的传球技术非常重要，能为全队进攻提供最具杀伤力的“炮弹”。

● 扣球

扣球是排球比赛得分的主要手段，也是运动员力量与技巧的综合体现。

● 拦网

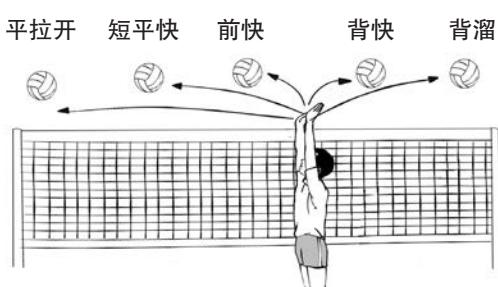
有单人拦网和多人协作拦网。现代排球比赛中，拦网成为防守的第一道防线，与胜负关系极为密切。



跳发球示意图



正面传球



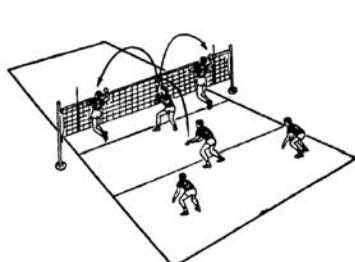
各种传球



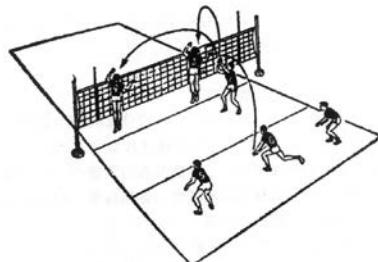
拦网与扣球

排球运动是一项集体项目，需要场上运动员的共同努力，在长期发展过程中，创造了许多有效的战术配合。

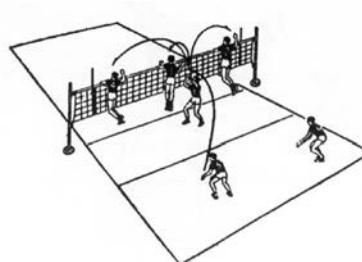
排球的战术配合是比赛中根据双方的具体情况和临场的变化，合理采取有组织、有目的和有预见性的配合行动。运用何种战术配合需要根据队员和场上变化情况而定。如常见的“中一二”“边一二”“插上”进攻战术。



“中一二”



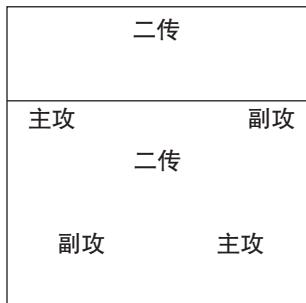
“边一二”



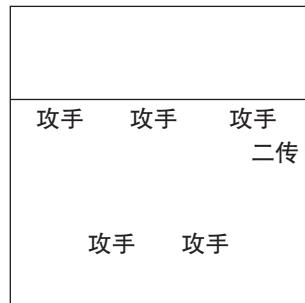
“插上”

体育与健身

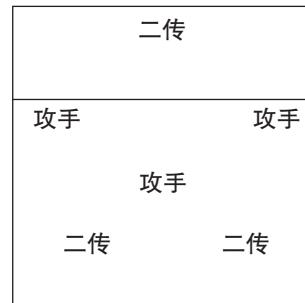
为了保证战术组织的有效性，场上队员需要承担不同的任务。如主攻手、副攻手、二传手，合理配备能保证轮转位置后始终有多个攻击点。近年来出现了自由人制度，自由人是一名专职防守的球员，主要是为了增强防守力量。



“四二”配备



“五一”配备

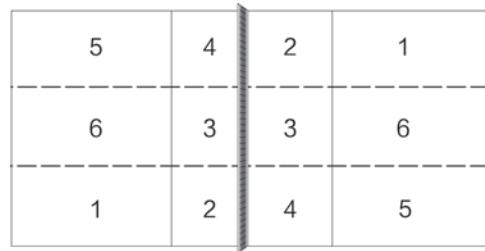


“三三”配备

比赛方法

● 上场人数与位置

正式比赛采用6人制，即每队6名队员上场比赛，按赛前安排，每个队员都有相应的初始站位区。



队员场上位置

● 发球与站位轮转

接发球队获得发球权后，该队队员必须按顺时针方向轮换一个位置，如2号位队员发球时，1号位队员轮换到6号位。

● 比赛胜负

正式比赛采用每球得分制，五局三胜制，前四局为25分，第五局为15分。先得到规定分并同时超出对方2分的队为胜一局。

比赛规则

● 发球犯规

如发球队员次序错误，发球区外发球，球未抛起击球，8秒内没有将球发出等。

● 击球犯规

如持球、连击、四次击球和借助击球等。

● 拦网犯规

如拦网触网、拦发球，后排队员参与拦网等。

● 触网犯规

如比赛中，身体任何部位碰擦球网都算违例，但被动触网不算犯规。

● 自由人规则

自由人作为特殊的后排队员，可替换后排任何一名队员，但不可在任何位置上，对高于网的球完成进攻性击球，不允许发球和拦网。另外，一个球队最多只能登记两名自由人，比赛时只能允许一位自由人在场上，且必须身着与其他同队球员明显不同颜色的球衣。



知识窗

持球与连击

队员在击球时没有清晰地将球击出，或接触球时有明显的停留时间，称为持球。

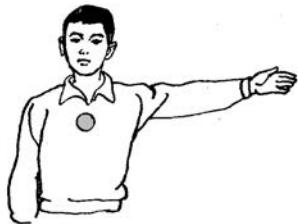
一名队员连续击球二次或球连续触及身体的不同部位，称为连击（拦网除外）。

八、体育运动竞赛观赏——排球

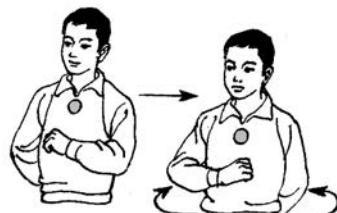
裁判常用手势



允许发球
挥动发球队一侧手臂



得分或发球权
一手侧平举向将要发球一方



交换场区
两臂在体前体后绕体旋转



暂停
一臂屈肘抬起, 另一手
手掌放在该手指尖上



换人
两臂屈肘在胸前绕环



界内球
整个手臂和手掌斜指地面



界外球
两臂屈肘上举, 手掌向后摆动



持球
一臂屈肘慢慢举起, 掌心向上



连击
一臂屈肘举起, 伸出两个手指



触网
发球触网和队员触网, 一手
触网顶或触犯规一侧球网



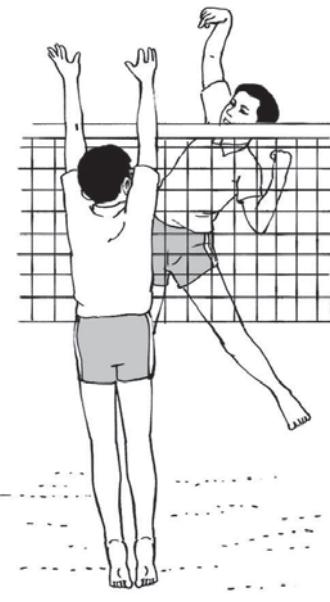
触手出界
一臂屈肘抬起, 手指向上, 掌心向
后, 另一只手手掌摩擦该手的手指

沙滩排球

沙滩排球诞生于 20 世纪 20 年代的美国，20 世纪 30 年代出现了两人制沙滩排球比赛。

1986 年，第一次国际性沙滩排球比赛在巴西里约热内卢举行。1992 年，国际排联（FIVB）成立了沙滩排球部。1996 年，在亚特兰大举行了第一次奥运会沙滩排球比赛。

与室内排球规则不同的是，比赛场地为长 16 米、宽 8 米的长方形，其四周至少有 3 米的无障碍区。场区地面向上至少有 7 米高的无障碍空间。比赛采用三局两胜制，每局比分为 21 分，只有领先两分才算获胜，不封顶，第三局决胜局，先得 15 分并至少净胜 2 分获胜。



沙滩排球



自测与自评

1. 排球运动是哪一年，由谁创造的？
2. 排球的基本技术主要由哪些动作技术组成？
3. 排球比赛胜负是如何规定的？



经上海市中小学教材审查委员会审查
准予试用 准用号 II - CB - 2020003

责任编辑 陈 群 李千里 梁乐天

九年义务教育课本

体育与健身

八年级

(试用本)

上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海教育出版社

(上海市闵行区号景路159弄C座 邮政编码:201101)

上海新华书店发行 上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/16 印张 6.75

2020年6月第1版 2024年7月第5次印刷

ISBN 978-7-5444-9824-1/G·8104

定价:8.40元

价格依据文件:沪价费〔2017〕15号

如发现内容质量问题,请拨打 021-64319241;

如发现印、装问题,请拨打 021-64373213, 我社负责调换。

ISBN 978-7-5444-9824-1

9 787544 498241 >



绿色印刷产品