



九年义务教育

教学参考资料  
三~五年级(试用本)

# 体育与 TIYU 健身



YU JIANSHEN

# 前 言

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

## 一、保留原教材的框架。

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

2.《参考资料》根据教材的三个板块,分别从教学内容、教学目标、教学要求、方法与手段、教学评价、单元计划和课例、案例及知识链接八个方面编写,针对各项教学内容作了具体分析,并提出了教学建议,供教师选用或作为指导学生自学、自练的补充内容。

## 二、根据新的课改理念和标准要求,适度调整教材内容结构。

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

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

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

## 三、对教材内容进行修改、补充、完善和优化。

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

2.三~五年级《参考资料》中所有项目补充了评价要点,这样的补充一方面和一、二年级的《参考资料》在体例上保持一致,另一方面可以帮助教师更好地理解和把握教材。

3.三~五年级《参考资料》中的单元教学计划和课例全部更新。本次教材修订距离上次教材大修改已经过去了10年,原《参考资料》中所选用的单元教学计划和课例,

无论是教学理念和策略,还是教学内容和方法,和当前小学体育与健身的课程改革与发展存在一定差距。因此,将近年全市教学评比和展示活动中的优秀案例经修改后编入《参考资料》,希望能给予教师更好的借鉴和启示。

4. 增加了足球、篮球和体育游戏创编等基础知识内容,与实践部分的内容调整相呼应,使学生在丰富足球、篮球和游戏运动体验的同时,拓宽学生的基础知识,从而提高学生参与运动的自主性和自觉性。

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

小学《体育与健身教学参考资料》(三~五年级)(试用本)在编写过程中,得到很多专家、教师的指导和帮助,在这里一并表示感谢! 由于修订时间紧、内容多,修订组水平有限,书中肯定有许多不足之处,希望广大体育教师在教学实践中提出改进意见,以便再版时修改完善。

小学体育与健身教材修订组  
2019年4月

# 目 录

## ■ 前言

## ■ 身体活动 ..... 1

一、教学内容 ..... 1

二、教学目标 ..... 4

三、教学要求 ..... 4

四、方法与手段 ..... 5

● 健身乐园 ..... 5

(一)跑 ..... 5

(二)跳跃 ..... 11

(三)投掷 ..... 15

(四)攀登与爬越 ..... 19

(五)支撑与悬垂 ..... 21

● 游戏天地 ..... 26

(一)跑的游戏 ..... 26

(二)跳的游戏 ..... 31

(三)投掷游戏 ..... 36

(四)跑、跳、投综合游戏 ..... 41

(五)攀爬综合游戏 ..... 45

(六)支撑与悬垂综合游戏 ..... 46

● 创意活动 ..... 47

五、教学评价 ..... 50

六、单元计划与课例 ..... 51

七、教学案例 ..... 68

八、知识链接 ..... 69

## ■ 身体表现 ..... 78

一、教学内容 ..... 78

二、教学目标 ..... 80

三、教学要求 ..... 81

四、方法与手段 ..... 82

● 健身乐园 ..... 82

(一)滚翻与支撑跳跃 ..... 82

(二)韵律 ..... 90

(三)武术 ..... 103

(四)队列与队形 ..... 105

● 游戏天地 ..... 112

● 创意活动 ..... 126

五、教学评价 ..... 131

六、单元计划与课例 ..... 132

七、教学案例 ..... 147

八、知识链接 ..... 150

<b>■ 身体娱乐</b>	161	(四)创意活动	187
一、教学内容	161	五、教学评价	188
二、教学目标	162	六、单元计划与课例	191
三、教学要求	162	七、教学案例	203
四、方法与手段	163	八、知识链接	206
(一)民间体育	163		
(二)球类活动	167		
(三)趣味体育	180		

# 身体活动

身体活动包含健身活动中最常见的跑、跳跃、投掷、攀登与爬越、支撑与悬垂等活动方式,是人体基本活动的主要组成部分,也是学生参加体育与健身活动的主要方法和手段。

小学三至五年级体育教材中的身体活动,要求学生通过“健身乐园”栏目中设计的练习,了解跑、跳、掷等活动对促进身体健康成长作用的一些基本知识,掌握一些基本的活动方法。通过“游戏天地”栏目的学习,进一步提高跑、跳、掷、攀爬、支撑与悬垂的能力,了解一些进行此类活动时保护与帮助的基本知识和方法,激发学生积极参与体育锻炼的兴趣。通过“创意活动”栏目的学习,培养学生的观察能力、交流能力、思维能力和合作能力,为学生的可持续发展服务。

## 一、教学内容

教学内容分布表

类 别	内 容	年 级			页 码
		三 年 级	四 年 级	五 年 级	
健 跑	站立式起跑和加速跑(各种起跑练习)	√	√		5
	自然地形跑(校园地形跑)	√		√	6
	25米2分钟往返跑		√		6
	50米快速跑	√	√	√	7
	障碍跑		√	√	8
	定时(距)跑			√	9
	迎面接力跑	√	√		10
	环形接力跑			√	10
身 跳跃	单脚跳与双脚跳	√			11
	正面助跑屈腿跳高	√			12
	助跑,一脚踏在50厘米宽的起跳区起跳, 双脚落入沙坑	√			12
	跨越式跳高		√	√	13
	蹲踞式跳远		√	√	14

# 身体活动

乐	投掷	反弹球	√			15
		小皮球掷远	√			15
		前抛实心球	√			16
		后抛实心球	√	√	√	16
		前掷实心球	√	√	√	17
		投掷垒球		√	√	18
	组合练习	跑、跳、投综合练习	√	√	√	18
	攀登与爬越	爬竿	√	√	√	19
		攀登绳架、肋木架、攀登架	√	√	√	20
		爬越障碍物	√	√	√	20
园	支撑与悬垂	支撑移动	√	√		21
		跳上成支撑——前翻下			√	22
		爬墙手倒立	√			22
		靠墙手倒立		√		23
		有人扶持手倒立			√	24
		各种姿势的悬垂	√	√		24
		倒悬垂		√	√	25
游戏天地	跑的游戏	看背后号	√			26
		大渔网	√			27
		改换追击目标	√			27
		抓尾巴		√		28
		与时间赛跑		√		28
		钻山越岭		√		29
		双龙会			√	30
		急起直追			√	30
		网络追踪			√	31

跳的游戏	造房子	√			31
	夹球跳远比赛	√			32
	快快跳起	√			32
	单腿相扑	√			33
	撑骆驼		√		33
	跳竹竿		√		34
	跳龙门		√		34
	齐心协力			√	35
	地铁与轻轨			√	35
	跳格追拍			√	36
投掷游戏	甩响炮	√			36
	掷飞碟	√			37
	冲过火力网	√			37
	套圈投准	√			37
	反弹球入筐	√			38
	攻防堡垒		√		38
	打龙尾		√		39
	跳投绳弹			√	40
	采茶扑蝶			√	40
跑、跳、投综合游戏	跳进去拍人	√			41
	打活动目标	√			41
	激战前哨	√			42
	星球大战		√		42
	夺球战		√		43
	夺旗战			√	43
	击球跑垒			√	44
攀爬综合游戏	攀爬乐园	√	√	√	45

# 身体活动

支撑与悬垂综合游戏	支撑悬垂障碍接力	√			46
	会飞的青蛙		√		46
	蜘蛛人接力			√	46
创意活动	顺风跑和逆风跑	√			47
	利用“废物”创设跑、跳、投的游戏		√		48
	智取圈中球			√	48
	翻越高山	√			49
	我们的大风车			√	49

## 二、教学目标

(一)形成较为正确的跑的姿势,提高自然奔跑能力;增强下肢力量,提高速度和耐力素质,促进生长发育,增强体质;乐于参与跑的各种练习,树立超越自我、赶超他人的自信和勇气;遵守跑的活动和游戏规则,做到公平竞争、友好合作。

(二)学会简单的跳高、跳远及支撑跳跃的方法,能在活动中跳跃各种障碍;增强下肢力量,提高弹跳力和灵敏素质;乐于进行各种跳跃的练习和游戏,培养自信心和抗挫折的能力;培养不怕困难和勇敢、果断、积极进取的精神。

(三)学会多种简易的投掷方法,掌握实心球的各种抛掷动作,提高投掷能力;促进上肢肌肉、关节、骨骼、韧带等运动器官的发育,增强上肢力量;培养勇于克服困难,不断战胜自我、超越自我的良好品质;培养注重安全的意识和关爱他人的好品德。

(四)学会手脚并用的攀爬技能;增强上下肢力量,提高身体的灵巧性和协调性;培养自信、勇敢、顽强的心理品质;树立主动帮助同伴的意识,体验团结、合作的乐趣。

(五)掌握基本的支撑与悬垂的方法;增强上肢、肩带力量,促进身体形态的正常发育;培养乐于参与支撑与悬垂锻炼的良好态度;培养勇敢、顽强、吃苦耐劳和互相帮助的品德。

## 三、教学要求

(一)引导学生合理运用已掌握的体育与健身的知识、技能和方法进行健身活动。

(二)注重合理分配体力,认真安排活动场地,通过多种教学手段培养学生的健身能力,创设和谐的师生关系和良好的课堂教学氛围,注重在活动中培养探究精神和实践能力。

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

## 四、方法与手段

### 健身乐园

#### (一)跑

##### 1. 站立式起跑和加速跑(各种起跑练习)(三、四年级)

###### 【主要功能】

形成正确的跑姿,发展速度、力量和灵敏等身体素质,提高快速起动、积极加速的能力;培养规则意识。

###### 【动作方法】见图 1-1-1

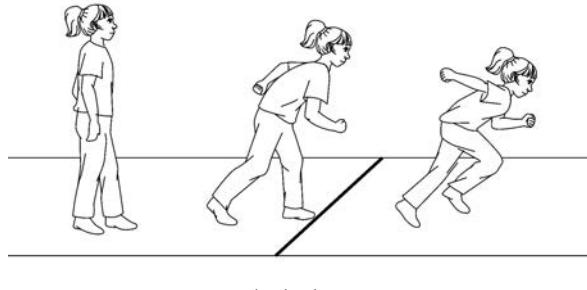
“预备”时,两脚前后自然开立,有力的脚在前,前脚勿超起跑线,上体稍前倾,眼看前方,两腿微屈;前脚异侧手臂屈肘于体前,得到起跑信号后,迅速向前跑出。此时上体保持适当前倾,并随跑速的逐渐加快而逐渐抬起,由慢到快逐渐加速,直至发挥最高速度。

###### 【教学重点】

起动迅速,蹬摆积极,上下肢协调配合。

###### 【教学建议】

- (1)通过多种起跑练习,让学生体验身体重心变化的感觉,探究哪种起跑姿势较合理。
- (2)为提高学生快速起跑的反应,起跑信号可多样化,既可以是正规比赛时的口令,也可由教师或学生自编,还可采用视觉和听觉共同作用的方法进行练习。
- (3)通过讲解、动作示范或图片、视频等,结合模仿、体验,帮助学生建立对加速跑的正确动作表象。
- (4)尽可能采用游戏、竞赛等多种形式进行跑的练习,如让学生在各种反应、位移、奔跑等游戏中享受乐趣,发展奔跑能力。
- (5)在统一起点、终点的基础上,可充分利用学校活动场地,而不必局限于正规的跑道。
- (6)根据不同年级学生快速起跑的水平,逐步增加快速跑的距离。
- (7)对不同水平的学生,可采用不同起跑线或终点线的让距离跑等方式进行练习。
- (8)明显或共性的错误应及时加以纠正与指导。



1-1-1

# 身体活动

## 【评价要点】

- (1)起跑迅速反应快,蹬地摆臂有力。
- (2)起跑后,上体适当前倾,积极加速,逐渐抬体。
- (3)遵守规则,不抢跑。

## 2. 自然地形跑(校园地形跑)(三年级)

### 【主要功能】

发展心肺功能,提高耐久跑的能力和适应自然地形跑的能力;培养勇敢顽强、克服困难的良好品质。

### 【动作方法】见图1-1-2

屈肘前后自然摆臂,重心平稳,跑姿随地形的变化而相应改变,跑速均匀,跑得轻松、自然、持久,呼吸有节奏,双脚交替前行。

### 【教学重点】

跑得自然、持久;正确的呼吸方法和节奏。

### 【教学建议】

(1)可从跑的距离、速度、时间等方面进行教学设计。

(2)跑的地形既可以是操场周边的场地,也可是在校园内平整、安全的场地,但不建议在校外或教学大楼内进行练习。

(3)场地的安排既可以是教师的设计,也可以是师生共同创设的结果,但应尽可能消除影响跑动安全的因素。

(4)设置一定的主题情境或条件作业任务驱动的形式,以小组或自由结伴的形式进行练习,在激发兴趣的同时,培养学生自然、持久奔跑的能力。

(5)教师要随时对学生的呼吸、跑的动作进行指导。

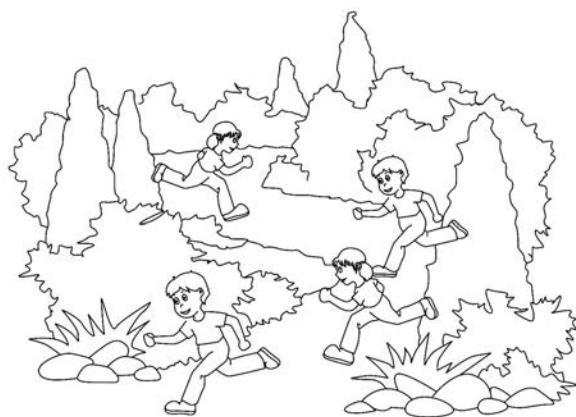
(6)要关注学生的身体状况,在开展练习之前,作好相应的调整,对身体状况不适宜此项练习的学生应妥善安排其他活动。注意练习的运动量要符合学生的身体实际,着眼于发展耐久跑的能力。

### 【评价要点】

- (1)跑得自然、持久,跑姿随地形的变化而改变。
- (2)正确的呼吸方法和节奏。
- (3)能相互合作、互相鼓励,坚持到底。

## 3. 25米2分钟往返跑(四年级)

### 【主要功能】

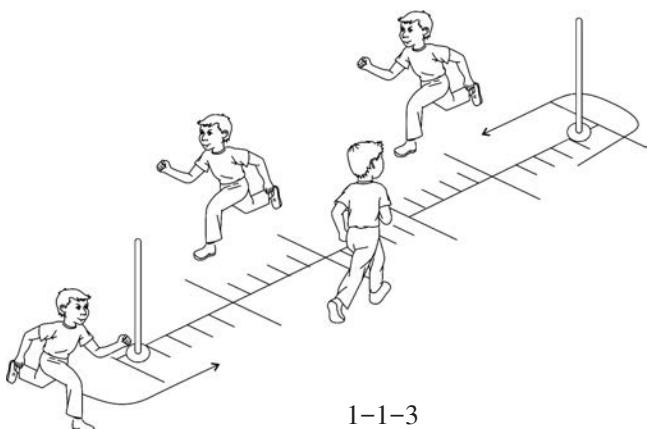


1-1-2

发展心肺功能,提高耐久跑的能力和合理分配体力的能力;培养勇敢顽强、克服困难的良好品质。

#### 【动作方法】见图 1-1-3、1-1-4

跑时动作自然、协调,呼吸有节奏,跑近折返标志杆时,身体重心稍下降,向左侧倾斜,左脚支撑,右脚向右内扣转弯,变向后快速跑出。当2分钟到时,认准停止处距离数。



1-1-3

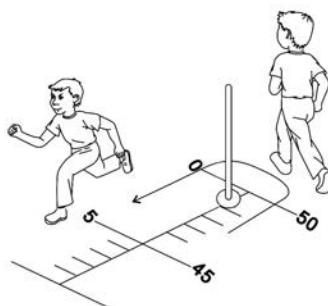
#### 【教学重点】

折返转身快速合理,合理分配体力。

#### 【教学建议】

(1)25米往返跑的跑道宽2米左右,标杆(高1.2米以上)应置于两端线内0.5米处,在两端线之间,每隔一米画一条横线。

(2)从0米处出发,经25米处折返到50米处为一圈。当2分钟到时,学生必须认清停止处的距离数。实际成绩应为:50米×圈数+最后不足一圈的距离数。



1-1-4

(3)通过创设情境和游戏等形式,让学生体验不同半径弯道的练习,找到最快速度能通过的弯道,有效解决折返转身快的重点。

(4)可以采用各种图形的往返跑,提高学生耐久跑的兴趣。

(5)教会学生合理分配体力的方法。告诉学生每圈跑速,以便学生合理调整速度,让学生在练习中学会正确的呼吸和合理分配体力的方法。

(6)可多采用分组练习的方式,既可合理调节练习的强度,也可让学生相互记取跑动的距离。

#### 【评价要点】

- (1)转弯半径小,折返转身快。
- (2)合理分配体力,呼吸正确。
- (3)勇敢顽强、坚持到底。

### 4. 50米快速跑(三、四、五年级)

#### 【主要功能】

形成跑的正确姿势;增强心肺功能及下肢力量,提高快速奔跑能力。

#### 【动作方法】

一般采用站立式起跑,起跑后积极加速,进入途中跑后身体稍前倾,眼看前方,手臂屈肘前后摆动,双脚交替后蹬、前抬,前脚掌着地,跑成直线,并快速冲过终点。

**【教学重点】**

起跑反应快,蹬摆充分有力。

**【教学建议】**

(1)可选择多种发展速度素质的练习和游戏,如大渔网、改换追击目标抓尾巴等游戏,既能使学生掌握一些锻炼方法,提高身体素质,又能激发学生的学练兴趣。

(2)在教学方式和方法、手段的设计上,要多样化、兴趣化,如追逐跑、让距跑、不同起点跑等,并适当引入竞争因素,培养学生敢于拼搏、勇于竞争的精神,以加强对学生的教育。

(3)可采用窄道跑或安放标志物等方法培养学生跑的直线性。

(4)在纠正错误动作时,可以给学生拍摄视频,让学生了解自己的动作,纠正错误动作。

(5)在跑的教学中有意识地培养学生的评价能力。例如:直线性、身体姿态等。

(6)随年级增加,可适当增加计时记录,用以对照自己成绩的变化。

**【评价要点】**

(1)快速起跑,加速明显。

(2)前后摆臂,蹬摆有力。

(3)目视前方,跑得自然。

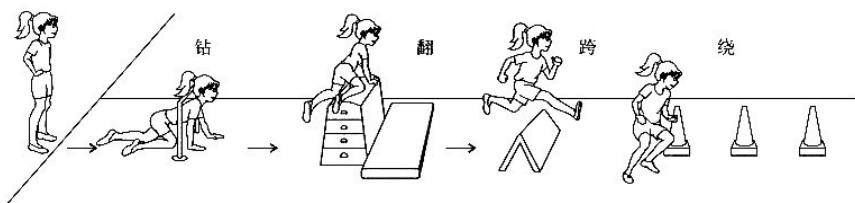
(4)快速冲过终点线。

**5. 障碍跑(四、五年级)****【主要功能】**

发展速度、弹跳等素质以及身体的灵活性、协调性,提高快速过障碍的能力;培养敢于克服困难的意志品质。

**【动作方法】见图 1-1-5**

起跑后快速前进,在遇到障碍时用爬、跨、跳、绕等合理的方法快速越过障碍,跑向终点。

**【教学重点】**

过障碍快速、合理。

1-1-5

**【教学建议】**

(1)障碍的设置和要求学生过障碍的动作可多样化,并可以让学生共同参与设计,选择适合自己的路线进行练习。

(2)可以结合其他跑的教学内容,如自然地形跑,跑动途中安排跳、爬、绕、钻、翻等方式过障碍。

(3)障碍设置完毕以后,可以组织学生进行场地熟悉,并进行过障碍的练习。随学生年级升高,可适当增加高度或远度等难度要求,提高跑的兴趣。

(4)教学中,教师应采用多种方式,引导学生体验跨、跳、钻、绕等多种过障碍物跑动的方法和要领,以提高跑的能力。

(5)学生在过一定难度的障碍物时,会产生畏惧心理,教师一方面要根据具体情况适时加强对学生的心理教育,另一方面要帮助学生克服畏惧心理,以培养学生勇敢果断、勇于向困难挑战的意志品质。

(6)小学生竞争心理较强,教师要善于运用多种形式的游戏和比赛进行教学,以提高学生练习的兴趣和积极性。

(7)要加强课前准备和课后的收尾工作,组织学生和教师一起安放和回收器材,培养学生自主管理能力和责任意识。

(8)合理设计和布置场地,避免危险因素,同时加强安全教育。

### 【评价要点】

(1)过障碍的合理性和速度。

(2)与同伴合作互助。

(3)意志品质。

## 6. 定时(距)跑(五年级)

### 【主要功能】

学会合理分配体力,培养坚持到底的意志品质;增强心肺功能。

### 【动作方法】

以耐久跑的方法跑完规定的时间或距离。

### 【教学重点】

步幅均匀,合理分配体力,正确的呼吸方法。

### 【教学建议】

(1)在教学活动开展之前,教师要对学生的身体状况作了解,对一些不适宜这项练习的学生应妥善地安排其他活动。

(2)提醒学生用口鼻有节奏呼吸,鼓励学生坚持跑完规定时间。

(3)为帮助体质较弱的学生跑完规定时间,可采用自由结伴、分散跑等方式进行互帮互练。

(4)教会学生合理分配体力,用比较均匀的速度跑完规定时间。

(5)可以设置一定情境,比如“游玩景点”、“海底探险”等,通过任务驱动激发学生练习的积极性。

(6)时间的安排一般为四至五分钟,可以根据学生的状况循序渐进,最初可适当减少,以后可逐渐增加,直至跑到规定时间。

(7)定距跑练习时,应采用在地上划线或设置标志物的方法,使学生随时能计算自己的跑动距离。

(8)对耐久跑能力不同的学生,跑动距离的要求也应不同,可以通过多种不同的距离设置,来

# 身

# 体

# 活

# 动

满足不同学生的需求。

## 【评价要点】

- (1)动作自然、协调,合理分配体力。
- (2)坚持跑完规定时间或全程。
- (3)同伴间相互合作、互相鼓励。

## 7.迎面接力跑(三、四年级)

## 【主要功能】

提高跑动中传接棒的能力;发展下肢力量及快速奔跑的能力;培养遵守规则及互相配合的意识。

## 【动作方法】

场地两端线相聚30~40米,两组学生分别站在一条跑道的两端线外。排头第一位学生右(左)手持接力棒的一端,采用站立式起跑和立棒式传接棒的方法,教师发令后,向前跑出,当跑到对面同学时,把棒竖直立起,传给对面同伴后,站到对面小组队尾,依次进行。

传接棒方法:(以右手为例)一般采用立棒式传接棒方式,接棒人右手四指并拢,大拇指张开,虎口向前,手臂伸出向前准备迎接同伴传来的棒,接棒后从标志杆左侧跑出。传棒人右手持棒一端,立棒将棒另一端传到接棒人右手中。

## 【教学重点】

立棒,错肩传接棒。

## 【教学建议】

- (1)教学传接动作时,要边示范边讲解,重点讲解错肩传接棒的方法。可先采用原地正面传接等形式练习,过渡到近距离跑传接棒练习,待基本掌握传接物方法后,再增加跑动的距离。
- (2)可采用右手传接棒和左手传接棒交替的练习,强化错肩意识,发展左右手均衡能力。
- (3)采用灵活多变的分组形式,增加练习的趣味性和挑战性,激发学生练习积极性。
- (4)培养学生良好的心理素质,在与对手激烈竞争时,能够遵守规则、公平竞争。
- (5)注意跑道间隔距离,防止发生碰撞事故。

## 【评价要点】

- (1)传接动作的正确性。
- (2)两人协调配合。
- (3)遵守规则、安全。

## 8.环形接力跑(五年级)

## 【主要功能】

发展环形跑中拍手交接的能力,为今后学习环形跑中用接力棒接力打下基础;培养竞争意识与相互配合的能力。

## 【动作方法】

画一个半径在15~20米的圆,分成4个队伍,一路纵队成十字队形站在圆内,排头站在圆上,采用站立式起跑,交接时采用击掌的形式。教师发令后,迅速沿着圆逆时针跑动,跑一圈后在圆外侧与本队第二位同学击掌(左手击右手)或下压式交接棒(左手传棒,右手接棒),然后排到队尾;第二位同学继续跑出,依次进行。如要超越,须在圆的外道超越。

### 【教学重点】

控制重心,转弯时身体向左倾;拍手交接的方法。

### 【教学建议】

- (1)环形接力跑的教学应安排在弯道跑教学之后。
- (2)教学传接动作时,要边示范边讲解,重点讲解异侧手交接的方法。可先在直道上进行异侧手击掌交接,再进行弯道击掌交接,强化异侧手传交的动作。
- (3)为帮助学生学会正确的交接动作,可先从两组一字环形接力,再过渡到四组十字环形接力。
- (4)注意组与组间隔距离,并提示学生在圆外道超,防止发生碰撞事故。
- (5)采用灵活多变的分组形式,增加练习的趣味性和挑战性,激发学生练习积极性。
- (6)培养学生良好的心理素质,在与对手激烈竞争时,能够遵守规则、公平竞争。
- (7)引导学生互相评价,指出接力中存在的问题、安全隐患并及时纠正。

### 【评价要点】

- (1)转弯时,控制重心,身体内倾。
- (2)跑弯时蹬地摆臂的协调配合。
- (3)与同伴协同配合。

## (二)跳跃

### 1. 单脚跳与双脚跳(三年级)

#### 【主要功能】

培养基本跳跃能力,提高平衡能力,促进下肢发展;为后续学习跳高、跳远等项目打基础。

#### 【动作方法】见图1-1-6

起跳时蹬地有力,双手协调用力,落地时屈膝缓冲,控制身体平衡。

### 【教学重点】

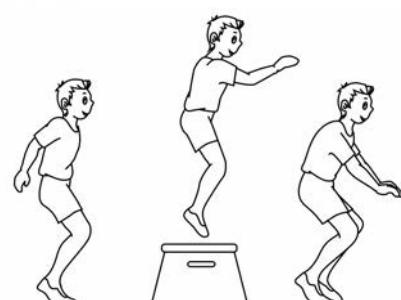
起跳有力,落地轻巧,动作协调。

### 【教学建议】

- (1)要注重上肢协同摆动的教学,让学生体验到协调



单脚跳



双脚跳

1-1-6

# 身体活动

摆臂能有效地提高跳跃的高度和远度。

(2)强调落地缓冲是跳跃练习中自我保护的重要环节。

(3)启发学生自行设计多种左右脚、双脚的连续跳跃动作，并选择适宜的动作进行练习，进一步促进学生跳跃能力和身体协调性的发展。

(4)为激发学生学习的兴趣，设计、选择适当的障碍物和活动场地。如可在小圆垫上贴上单个或两个小脚丫进行单脚跳、双脚跳练习；利用“条件作业法”逐渐增加小圆垫之间的距离或高度，引导学生蹬地有力。

## 【评价要点】

(1)蹬地有力，屈膝缓冲。

(2)动作协调，轻巧连贯。

## 2. 正面助跑屈腿跳高(三年级)

### 【主要功能】

提高弹跳力，发展下肢力量和身体协调平衡能力，为后续学习跳远等项目打基础。

### 【动作方法】见图 1-1-7

面向横杆(或橡筋)，助跑距离适当，单脚踏跳，踏跳后踏跳腿向摆动腿靠拢，收腹、两腿屈膝上提，越过横杆，轻巧落地。



1-1-7

### 【教学重点】

助跑起跳结合，屈膝上提。

### 【教学建议】

(1)本教材主要是为蹲踞式跳远做铺垫，所以横杆(或橡筋)高度应适当。

(2)可采用助跑几步一脚蹬地起跳，跳上一定高度的垫子练习，帮助学生体会提膝收腹动作技术。

(3)培养学生的自信心和创想能力，障碍的设计既可以是横杆(或橡筋)，也可以是小方垫子等。

(4)随着动作熟练程度的提高，可以根据学生不同的跳跃能力，适当增高横杆(或橡筋)的高度，同步设置远度标志，使每个学生都能享受到健身的乐趣和成功的喜悦。

### 【评价要点】

(1)单脚踏跳、蹬地有力。

(2)屈膝上提、收腹及时。

(3)双脚落地，屈膝缓冲。

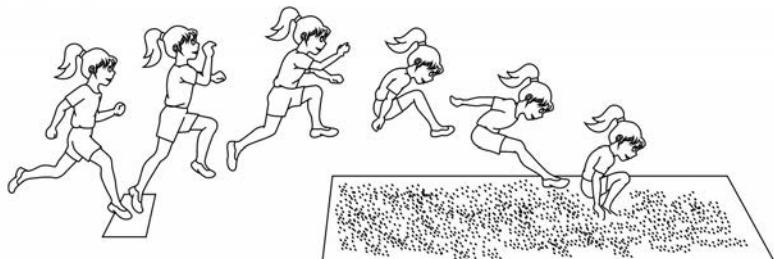
## 3. 助跑，一脚踏在50厘米宽的起跳区起跳，双脚落入沙坑(三年级)

### 【主要功能】

提高跑动中单跳双落的跳跃能力,重点发展助跑与踏跳结合的能力,初步建立起跳区域概念;培养学生敢于挑战自我和勇于克服恐惧的心理品质。

#### 【动作方法】见图 1-1-8

加速助跑,在起跳区域内单脚起跳,起跳后起跳腿向摆动腿靠拢,两腿屈膝上提,落入沙坑。



1-1-8

#### 【教学重点】

助跑和起跳的衔接。

#### 【教学建议】

(1)初期练习时,起跳区域的设置可以适当放宽,随着学生动作技术熟练度的提高,逐渐缩小到50厘米。

(2)可以通过“跳跃小岛”、“星球跳跃”等游戏的设计,激发学生学练兴趣,在规定的区域内一脚蹬地起跳,双脚轻巧落地的练习,帮助学生建立起跳区域概念。

(3)起跳区域与沙坑的距离要适当。落地点的选择可以因地制宜,既可以是沙坑,也可以是海绵垫子或较为柔软的地面。

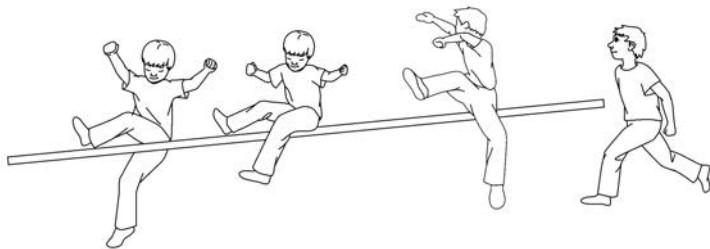
#### 【评价要点】

- (1)助跑和起跳的衔接。
- (2)单脚起跳,踏准起跳区,屈膝双落。
- (3)勇于尝试、勇敢果断。

### 4. 跨越式跳高(四、五年级)

#### 【主要功能】

提高弹跳力,发展下肢力量和身体协调平衡能力,培养敢于挑战自我的优良品质。



1-1-9

#### 【动作方法】见图 1-1-9

侧向直线助跑,助跑方向与横杆的夹角在30~60度之间,以有力脚为踏跳脚,助跑距离以5~7步为宜,助跑的速度逐渐加快,最后一步要大些,用力踏跳,同时两臂和摆动腿积极向前上方摆起,身体腾起后,两腿依次摆越横杆。落地时摆动腿先落地,两腿屈膝缓冲。

#### 【教学重点】

助跑和起跳相结合;两腿依次过杆。

#### 【教学建议】

(1)初期练习可用橡皮筋代替横杆,既可提高练习密度,又可减少学生练习时因怕踢竿、受伤而产生的畏惧心理。

# 身 体 活 动

(2)助跑教学时,可以先进行慢跑几步后接起跳练习,然后再过渡到快速助跑。助跑距离不宜太长,以5~7步为宜。

(3)可以设置不同高度的横杆(或橡皮筋),以适应不同层次学生练习的需要。学生可选择适合自己的助跑方向和起跳腿进行练习。鼓励学生不断超越自我,创造新高度。

(4)充分利用学校的场地器材,创设适宜的练习环境和氛围,提高练习密度。

(5)五年级可尝试摆动腿过杆后内旋下压的动作,以减少臀部坐杆几率。

## 【评价要点】

(1)助跑自然放松,富有弹性和节奏。

(2)踏跳有力,蹬摆协调,依次过杆。

(3)屈膝缓冲,安全落地。

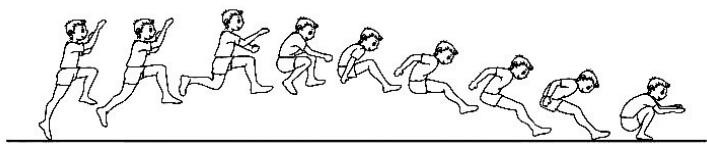
## 5. 蹲踞式跳远(四、五年级)

### 【主要功能】

提高弹跳力,发展下肢力量和快速跑动中跳远的能力,培养敢于挑战自我的优良品质。

### 【动作方法】见图1-1-10

快速助跑、有力脚用力踏跳,身体腾起后迅速将双腿并拢,屈膝上提收腹成蹲踞姿势;落地时身体前倾,小腿前伸,双脚落入沙坑,并迅速屈膝缓冲,保持身体平衡。



1-1-10

### 【教学重点】

快速助跑,有力起跳,屈膝上提。

### 【教学建议】

(1)初练动作时,助跑距离不宜过长,逐渐增加助跑距离。

(2)起跳区的设置可多样化,以提高学生学习的积极性。

(3)为使起跳后身体充分腾起,利用条件作业法,可在起跳区前放置30~40厘米高的橡筋,迫使学生起跳有力,屈膝上提。

(4)教会学生测量助跑步点的简单方法和测量跳远成绩的方法。

(5)跳远教学要注意提高课的练习密度,应充分利用学校现有的场地设施条件,为学生创设充分的练习条件。

### 【评价要点】

(1)助跑要有节奏,积极加速。

(2)助跑与起跳衔接。

(3)腾空步后,屈膝上提。

(4)两腿同时落入沙坑,屈膝缓冲。

### (三) 投掷

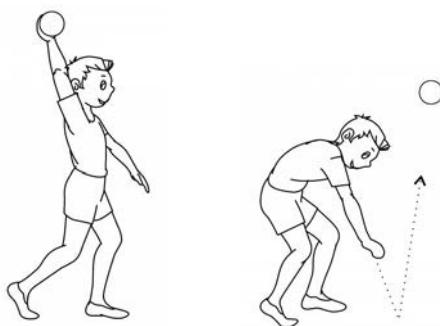
#### 1. 反弹球(三年级)

##### 【主要功能】

提高投掷挥臂速度,增强上肢与躯体协调性,为学习垒球掷远做铺垫。

##### 【动作方法】见图 1-1-11

自然持球,两脚自然前后开立;持球屈肘于肩上方,面向地面,快速挥臂,将球掷出。



1-1-11

##### 【教学重点】

肩上屈肘,快速挥臂。

##### 【教学建议】

- (1)可以设计不同的落点和反弹高度的练习,以提高学生的练习兴趣。
- (2)可采用形状、大小、色彩、软硬程度各异的器材或左右手互换进行练习,提高学生投掷的兴趣。
- (3)合理安排练习队形,尽量减少互相干扰,对拣、拾球提出要求,避免伤害事故。

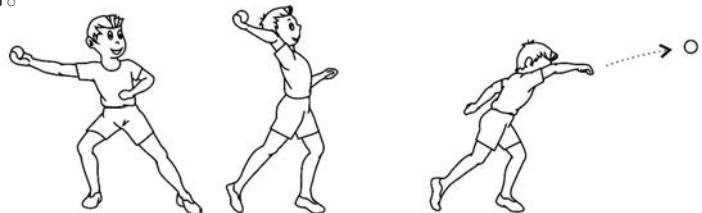
##### 【评价要点】

- (1)肩上屈肘,快速挥臂,动作协调。
- (2)能与同伴交流投掷的经验。

#### 2. 小皮球掷远(三年级)

##### 【主要功能】

提高投掷能力,发展上肢、腰腹、下肢等力量,增强动作协调性。



1-1-12

##### 【动作方法】见图 1-1-12

两脚前后开立,单手持小皮球屈肘于肩上,目视前方;后脚蹬地,向前自然快速挥臂,将小皮球朝前上方远处掷出。

##### 【教学重点】

肩上屈肘,肘高于肩,快速挥臂。

##### 【教学建议】

- (1)可以设置不同的高度的标志物,让学生观察小皮球的运行轨迹,及时调整合理的出手角度。
- (2)可以采用远度或角度为目标,对不同层次的学生进行激励性的评价,让他们享受成功的喜悦。
- (3)尝试左、右手的投掷练习,使左右手的投掷能力得到均衡发展。

# 身

# 体

# 活

# 动

(4)合理安排练习队形,减少互相干扰,提高练习效率,注意安全,拣、拾球有序。

## 【评价要点】

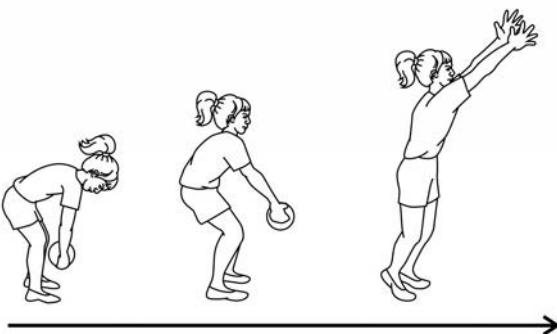
(1)快速挥臂,动作协调。

(2)投掷角度合理。

## 3. 前抛实心球(三年级)

## 【主要功能】

学会前抛实心球的方法,提高前抛能力,发展上肢、腰腹、下肢等力量,增强身体协调性。



1-1-13

## 【动作方法】见图1-1-13

面向投掷方向,两脚左右开立,上体前倾,两臂伸直,双手持球于腹前,抛球时两腿用力蹬地,同时伸腰挺胸、双手直臂快速挥臂,将球向前上方抛出。

## 【教学重点】

蹬地挺胸挥臂协调用力,抛球出手时机。

## 【教学建议】

(1)在练习动作初期,可由徒手练习向持球练习过渡,并采用小足球、小排球、小篮球等球类代替实心球,逐步感受手持不同重量器械时,肢体自下而上协调用力的过程,增强前抛的动作。

(2)根据不同形式的身体差异,设计分层练习,使不同能力水平的学生都能在原有的基础上获得提高。

(3)恰当地设置不同高度和远度的目标,感受合理的出手时机。

(4)安排合理的练习队形和空间,加强练习规范,强调安全的重要性。

## 【评价要点】

(1)蹬地挺胸挥臂协调用力。

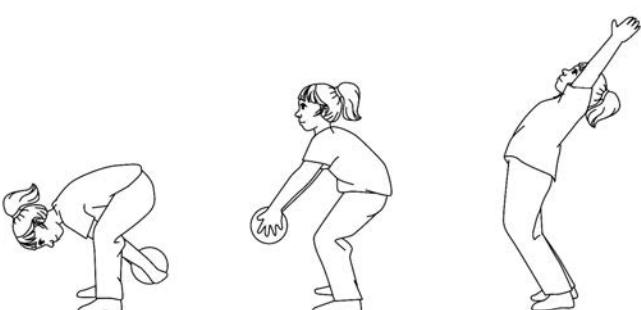
(2)抛球出手时机,方向合理。

(3)遵守规则,注意安全。

## 4. 后抛实心球(三、四、五年级)

## 【主要功能】

学会后抛实心球方法,发展上下肢、腰腹等力量,提高身体协调性。



1-1-14

## 【动作方法】见图1-1-14

背对投掷方向,两脚左右开立,

上体前倾,两臂伸直,双手持球于体前,抛球时两腿用力蹬地,同时展体、双手直臂快速挥臂,将球向后上方抛出。

## 【教学重点】

三年级:上下肢协调配合,出手方向正确(后上方)。

四年级:蹬地展腹挥臂协调用力。

五年级:适宜的出手时机。

### 【教学建议】

教学建议与前抛实心球基本相同。所不同的是后抛实心球时投掷者自己看不见实心球的出手角度和运行轨迹,需要通过同伴的提示和反复的体验才能固化合适的出手时机,抛出合理的角度。

### 【评价要点】

- (1)蹬地挺胸挥臂协调用力。
- (2)抛球出手时机,方向合理。
- (3)同伴观察和提示。
- (4)遵守规则,注意安全。

### 5. 前掷实心球(三、四、五年级)

### 【主要功能】

学会前掷实心球的方法,提高前掷能力,发展上肢、腰腹、下肢等力量,增强下肢、腰腹、上肢动作协调性。

### 【动作方法】见图 1-1-15

面对投掷方向,两脚自然开立,双手持球于头上,身体稍后仰,原地用力蹬地、收腹、挥臂,将球向前上方掷出。

### 【教学重点】

三年级:快速挥臂,向前上方掷球。

四年级:快速挥臂的动作,适宜的出手时机。

五年级:蹬地收腹挥臂协调用力。

### 【教学建议】

(1)由徒手练习向持球练习过渡。练习初期可用直径相仿、重量比较轻的小篮球、软式排球等器材代替,等动作形成一定规范再慢慢过渡到实心球。

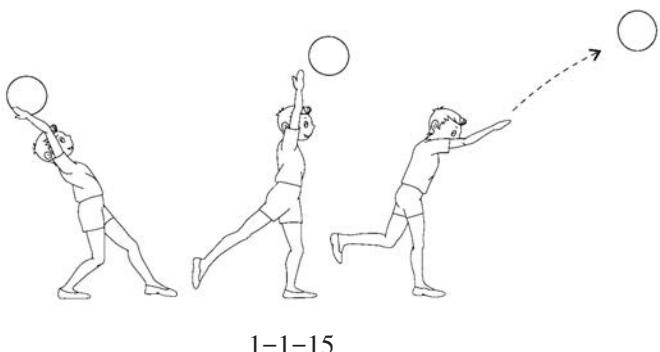
(2)可用不同的准备姿态进行投掷(坐着、跪着、蹲着等),让学生感受到下肢蹬伸和收腹的好处,达到上肢、腰腹、下肢协调配合的效果。

(3)设计合理的要求和目标,关注学生差异,围绕教学重点,采用多种评价方式对学生进行评价,而不仅仅局限于远度目标,尽可能使不同基础的学生都尝试到成功的喜悦。

(4)注重安全教育,在提高练习密度的同时,应加强教学组织工作和注意安全措施,建立良好的实心球投掷教学常规。

### 【评价要点】

- (1)动作正确,协调用力。

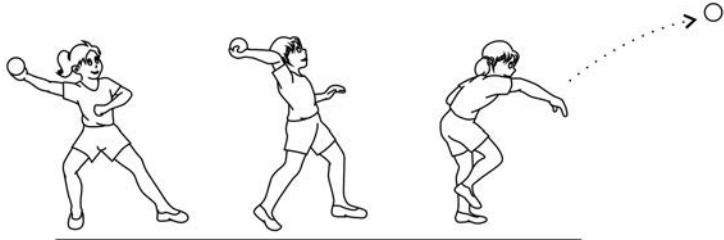


- (2) 出手的时机和角度。
- (3) 投掷的远度。
- (4) 遵守实心球投掷教学常规。

### 6. 投掷垒球(四、五年级)

#### 【主要功能】

学会投掷垒球的动作,提高单手投掷能力,发展上肢、腰腹、下肢等力量,增强身体的协调性;培养自我保护意识和规则意识。



1-1-16

#### 【动作方法】见图 1-1-16

(以右手为例)身体侧向投掷方向,两脚左右开立,左腿伸直,右腿弯曲,重心移至右腿,右手持球引伸;蹬地转体,重心由右脚前移至左脚,右手经肩上屈肘,用力快速挥臂将球投出。

#### 【教学重点】

正确的用力顺序。

#### 【教学建议】

(1) 教学过程中通过观察教师示范、视频等,建立正确的动作表象,让学生模仿体验蹬、转、挺、挥动作,从而学会动作用力、协调连贯和正确的投掷方法。

(2) 根据学校场地条件,利用墙面、橡皮带等进行快速挥臂和手臂后引蹬转成满弓的投掷练习,增加练习密度,激发练习兴趣,提高教学有效性。

(3) 教学过程中,设置适当高度的目标,引导学生在投掷时形成正确的出手角度和把握适宜的出手时机。

(4) 合理安排练习队形,建立投掷垒球的教学常规,加强安全教育。

#### 【评价要点】

- (1) 动作正确,蹬、转、挺、挥动作连贯。
- (2) 出手时机适宜,方向角度准确。
- (3) 遵守规则,互相学习。
- (4) 自我保护的意识。

### 7. 跑、跳、投综合练习(三、四、五年级)

#### 【主要功能】

培养学生在组合练习中能合理地运用跑、跳、投技术动作,发展协调、灵敏、速度、耐力等素质,形成跑、跳、投的综合应用能力。

#### 【动作方法】

见上述跑、跳、投相关动作方法。

**【教学重点】**

跑、跳、投动作合理应用,衔接自然、连贯。

**【教学建议】**

(1)教材内容可以是协调搭配,如考虑上下肢协调练习的;也可以在学生体能能够承受的范围内,同一肢体活动的练习。

(2)可以将构成一项教材的因素加以扩大或缩减,再与其他教材内容组合,形成新的教学内容。如延长地滚球的距离,要求追球、拣球后再做投准或投远的活动。

(3)充分调动和尊重学生的创造性思维,可以在活动中留有师生共同设计组合活动的时间和空间。

(4)考虑不同活动之间对场地的不同要求,如跑动时需要平整、较长的跑道,而跳跃时需要较为柔软的场地。

(5)组合活动时,应考虑器材放置的场地,以不影响活动的正常开展为宜。

(6)组合动作之间的衔接应自然、连贯,不要设计过多的急停等内容。

**【评价要点】**

(1)跑、跳、投动作合理应用。

(2)不同活动之间的组合和衔接自然、连贯。

(3)遵守规则,活动有序,自我保护。

**(四)攀登与爬越****1.爬竿(三、四、五年级)****【主要功能】**

发展上下肢力量,培养克服困难的勇气。

**【动作方法】见图 1-1-17**

双手上下握竿,身体紧靠竿子,使人体悬垂;屈腿,以腿内侧夹竿,双脚左右(或从前后)夹紧竿子,然后蹬腿屈臂引体向上,双手交替上升,等双手握紧后,收腹屈腿上移,如此重复。根据能力爬到一定高度,然后慢慢滑下。

**【教学重点】**

夹竿、蹬腿和引臂的协调配合。

**【教学建议】**

(1)三年级:应该设法降低练习的难度,保护学生练习的兴趣与信心,为后续的教学作准备。四年级通过各种辅助练习帮助学生完成爬上一定高度的目标,并对自己爬竿的成绩进行记录。五年级则应偏重用掌握的爬竿知识技能反复练习,通过操练切实提高攀爬能力。



1-1-17

# 身体活动

(2)根据学生能力差异安排不同练习。能力强的练习向上爬,能力弱的学生做爬上跳箱(或高台)然后沿爬竿滑降,经历高处悬垂、安全滑降的体验。

(3)若受器材数量制约,该动作练习密度偏小时,应采用分组轮换方式,与其他练习轮换进行。但要注意其他练习对安全的要求相对要低于爬竿练习,以便教师集中精力保障安全。

(4)在爬竿的练习中,针对学生可能会产生的手心疼痛现象,教师应及时针对学生怕吃苦等现象,进行教育引导。

(5)可以采取爬绳结、脚上套个橡皮圈等方法,降低爬竿的难度,创造机会让学生体会爬竿的乐趣。

(6)在爬竿下方要加防护垫,避免学生滑降落地时受伤。

## 【评价要点】

1.正确的爬杆姿势及蹬腿拉臂的协调配合。

2.不怕困难,勇于挑战。

## 2.攀登绳架、肋木架、攀登架(三、四、五年级)

### 【主要功能】

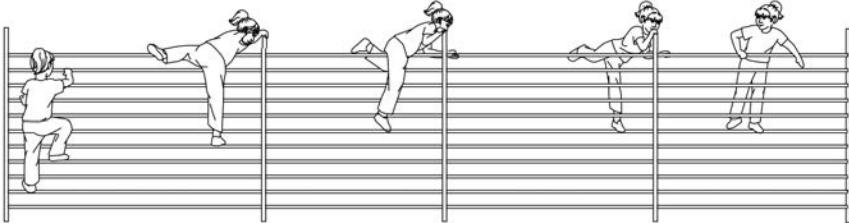
发展上下肢、肩带和腰腹力量,提高协调用力的能力。



1-1-18

### 【动作方法】见图1-1-18、1-1-19

手脚依次上爬或下移,始终保持有三个固定点依附在器材上。



1-1-19

### 【教学重点】

手、脚的协调配合。

### 【教学建议】

(1)三年级垂直的肋木架以爬上爬下为主,个别能力强的可以开始学习翻越。四年级以翻越练习为主,但要允许部分能力稍弱的学生落后,继续练习爬上爬下,以进一步增强攀爬能力。五年级以运用具备的攀爬能力提高攀爬的水平为主,着重保证场地器材的安全,保证练习的密度与适宜的活动量。

(2)通过反复练习提高完成动作的熟练程度,但不宜进行比快。

(3)教育学生在等待练习时不能对练习者进行干扰(包括时机不恰当的加油;在前一同学没有完全离开器械时就要挤上去练习等)。

### 【评价要点】

1.能说出攀登的方法和身体感受。

2.在攀爬中充满自信。

## 3.爬越障碍物(三、四、五年级)

### 【主要功能】

1. 增强手脚协同配合,发展爬越技能。
2. 树立安全意识和行为。

### 【动作方法】

双手撑扶于障碍物顶端靠左(右)侧处,右(左)脚跨上器材,上体靠近器材成横向俯卧,然后上体保持不动,蹬地腿向起跨腿靠拢,先上的腿先下,后上的腿后下,最后推手抬起上体成直立,完成爬越动作。

### 【教学重点】

手、脚的协调配合。

### 【教学建议】

(1) 爬越障碍物教材在三年级是爬越80~100厘米、四年级是爬越90~110厘米、五年级是爬越100~120厘米的器材,一般以体操垫、跳箱、废旧的轮胎等为器材。

(2) 三年级以学习基本的爬越方法和器材的合理摆放为主。并且在反复练习中让学生体验手脚协同更快地翻越障碍物的本领。

(3) 四年级则偏重如何互相保护帮助完成练习。在提高翻越技术能力的同时体验共同合作练习。

(4) 五年级应偏重在掌握安全、快速地爬越障碍方法的同时,学会按自己的能力选择练习难度。

(5) 在练习爬越障碍的过程中引导学生关心同伴,通过互相的保护与帮助,培养学生的社会适应能力。

### 【评价要点】

1. 能完成各种爬越练习,动作协调、安全。
2. 认真保护与帮助,有责任心。

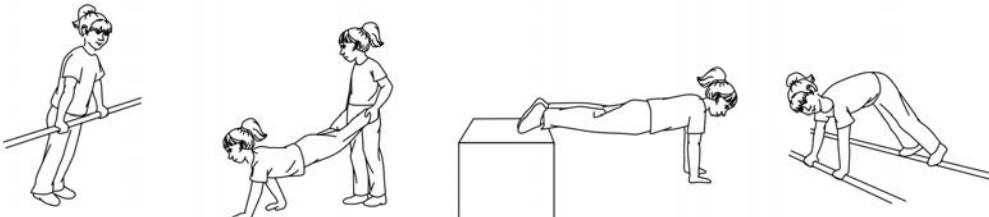
## (五) 支撑与悬垂

### 1. 支撑移动(三、四年级)

#### 【主要功能】

增强上肢与肩带的力量,提高推手移重心与支撑移行协同能力。

【动作方法】见图1-1-20



1-1-20

以手臂将身体支撑于椅背、桌沿、低单杠上，并且通过身体重心移动，两手交替移动一段距离。

#### 【教学重点】

身体重心配合手臂的移动。

#### 【教学建议】

(1)对支撑力量相对较弱的同学可以多进行推小车、脚搁高处的支撑移动、模仿海豹爬行等练习，以提高他们的手臂力量。

(2)移动的距离应该因人而异，鼓励在自己原有基础上不断增加。

(3)学会基本方法后可以将此练习编入其他游戏作为其中一部分任务增加练习的趣味。

(4)若在单杠上练习，其高度以略高于学生身体重心为宜，同时加强安全防护，防止学生用力过猛导致向前翻。

#### 【评价要点】

直臂顶肩、移动中身体重心的控制。

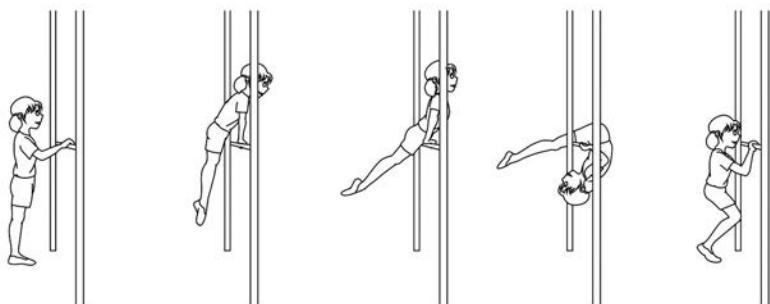
### 2. 跳上成支撑——前翻下(五年级)

#### 【主要功能】

增强上肢与肩带的力量和身体翻转的协调用力。

#### 【动作方法】见图 1-1-21

站立，双手正握杠，用力蹬地起跳，双手压杠成支撑，然后低头、上体前倒、翻腕、腹部紧贴杠，前翻下成蹲立或站立。



1-1-21

直臂顶肩的支撑、前翻下过程中腹部紧贴杠。

#### 【教学建议】

(1)单杠高度以与练习者胸口齐平的高度为宜，根据学生的差异可用增加或减少体操垫来调节高度。

(2)教学时应加强保护，防止有学生跳上成支撑时用力过猛而造成的向前翻倒，保护者应站在练习者的侧方握持练习者的上臂。

(3)多做腹部与双手挂杠悬垂练习，循序渐进地增加难度。

#### 【评价要点】

1.能做出上杠直臂、贴杠翻下的动作。

2.姿态优美。

### 3. 爬墙手倒立(三年级)

#### 【主要功能】

发展上下肢与腰腹力量,提高身体的协调性、灵活性和平衡能力,克服紧张等心理障碍。

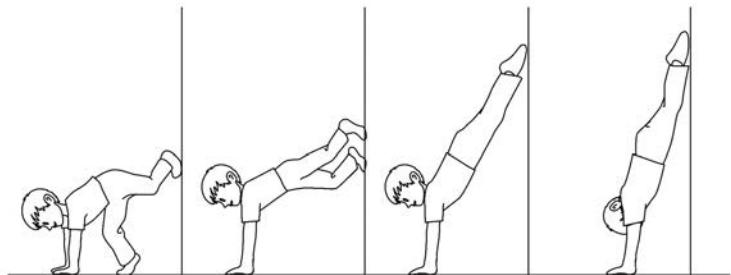
### 【动作方法】见图 1-1-22

预备姿势:间距 30~60 厘米

背对墙壁(或肋木架)站立。

动作过程:(1)两手臂分开略宽于肩直臂支撑于地面,抬头提臀,两脚依次蹬墙上移,两手向墙移撑,两腿尽量蹬直。(2)一脚屈膝以脚背与膝关节顶在墙面。(3)

另一条腿尽量伸直举高用脚尖触顶墙面高处。(4)另一低位的腿伸直向上,两腿并拢成倒立。



1-1-22

### 【教学重点】

手脚配合,顶肩立腰。

### 【教学建议】

(1)爬墙手倒立练习可以先从推小车、脚搁高处的支撑、原地支撑后举腿等辅助练习开始一步一步引导学生学习。

(2)提供充足的练习器材鼓励学生选择场地进行体验练习。

(3)爬墙练习中要组织保护,重点放在防止练习者用力不当向后翻倒而发生危险。

(4)及时教会学生如何从倒立体位的下法,以保障安全。

(5)练习场地要提供体操垫的保护。

## 4. 靠墙手倒立(四年级)

### 【主要功能】

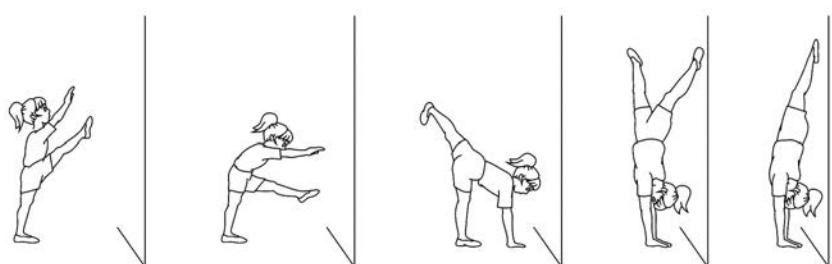
增强上下肢、腰腹的力量和协调能力。

### 【动作方法】见图 1-1-23

预备姿势:间距 80~

100 厘米面对墙壁(或肋木架)两腿前后开立。

动作过程:(1)两手臂分开略宽于肩直臂支撑于地面(距离墙 30 厘米左右),抬头提臀,两腿尽量伸直。(2)前腿蹬地、后腿向上摆,当身体接近倒立时,摆动腿靠墙,然后两腿并拢,脚面绷直。



1-1-23

### 【教学重点】

蹬地、摆腿有力,顶肩立腰。

### 【教学建议】

# 身体活动

(1)靠墙倒立的学习可以在爬墙倒立学习的基础上体会身体倒立的感觉。

(2)从摆动腿有人扶持固定靠墙,蹬地腿蹬地后的两腿并拢练习开始,然后进一步学习蹬摆腿协调配合的有人扶持靠墙手倒立。

(3)教师应该强调保护与帮助的方法的讲解与示范,而且不是每个学生都有能力适合去保护帮助别人,要选择能力强有责任心的骨干担任。

(4)在学习倒立技术、学会保护与帮助的同时,要教会学生严格按照操作流程进行练习,包括:保护与帮助者的站位、练习者准备的位置、约定开始的姿势、练习完成后离开的路线等等。通过一系列具体要求使学生学会体育学习的方法。

## 【评价要点】

1. 做出直臂顶肩,蹬摆协调动作。

2. 倒立姿态优美

## 5. 有人扶持手倒立(五年级)

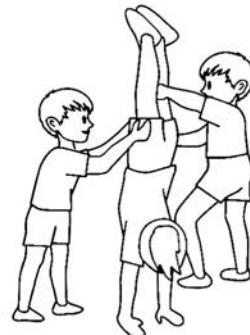
### 【主要功能】

发展上下肢、腰腹的力量,提高倒置状态时身体的控制力和平衡力。

### 【动作方法】见图 1-1-24

预备姿势:与扶持者间距 50~80 厘米面对面站立。

1-1-24



动作过程:(1)两手臂伸直分开(略比肩宽)上举,同时蹬地腿向前跨一小步。(2)上体积极前屈带动两臂顶肩直臂支撑于距扶持者 30 厘米左右的地面,抬头看支撑点之间。(3)摆动腿顺势伸直向后上方积极摆动,蹬地腿用力蹬地后向摆动腿靠拢。(4)两条腿尽量伸直举高于正上方并拢,抬头挺胸收腹控制身体成一直线完成倒立。

### 【教学重点】

蹬摆用力,顶肩、立腰。

### 【教学建议】

(1)有人扶持手倒立的学习者必须是在前两项倒立学习基础上,具备一定能力的学生。教师要做好引导,帮助学生按自己的实际能力学习相关内容。

(2)有人扶持手倒立保护者在倒立者前方,相向站立,以同侧膝顶触练习者肩部,两手扶腿。

(3)初学时应该在足够宽敞的场地中练习,保证小组之间的间隔距离。并且要在体操垫上进行,保证安全。

### 【评价要点】

1. 正确的动作方法,姿态优美。

2. 认真保护与帮助,有责任心。

## 6. 各种姿势的悬垂(三、四年级)

### 【主要功能】

增强上肢、腰腹的力量,发展悬垂状态时身体的控制力和平衡力。

**【动作方法】**见图 1-1-25

各种姿势的悬垂是指一二年级学练过,或在此基础上师、生拓展创设

的符合安全练习要求、有益于身心发展的悬垂练习。以两手距离略比肩宽、虎口相对握杠的直臂悬垂为基本动作,加上收腹屈腿,混合悬垂,分腿成弓步,摆动等造型。

**【教学重点】**

在悬垂状态下控制自己肢体完成指定的活动。

**【教学建议】**

- (1) 各种悬垂包括屈体悬垂、曲臂悬垂、悬垂移动等教材。
- (2) 注意器材的维护检查。
- (3) 在练习中引导学生认识到安全活动的基本常识。
- (4) 事先向学生介绍练习中可能会遇见的困难(手掌与器材摩擦造成疼痛等),使学生心理有准备并能正确对待。
- (5) 三年级练习悬垂的器械设置以学生轻踮脚尖就能抓到的高度为宜。高度太高会使学生产生恐惧心理,太低不利于学生动作的发挥。

**【评价要点】**

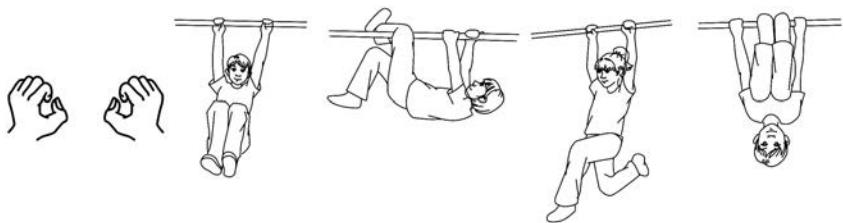
1. 悬垂的动作方法正确性。
2. 悬垂姿势多样性、持久性。

### 7. 倒悬垂(四、五年级)

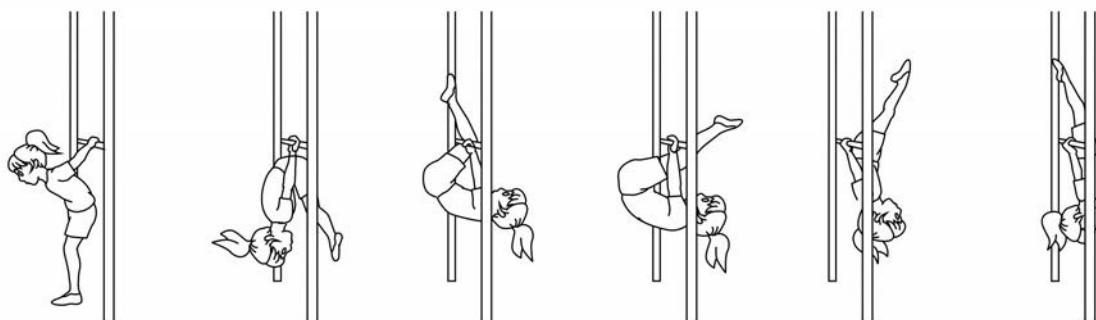
**【主要功能】**

发展上肢、腹背与腰腹肌肉力量,提高身体的协调、灵活性和平衡能力,改善内脏器官的功能。

**【动作方法】**见图 1-1-26



1-1-25



1-1-26

# 身 体 活 动

背对杠站立，上体前屈，两臂后伸成正握杠，蹬地成双挂膝悬垂。然后伸腿展髋，抬头挺胸，臂夹身体成倒悬垂。

## 【教学重点】

蹬地后沉肩与提臀的结合。

## 【教学建议】

(1)学练从低杠开始，杠的高度与学生胸口平齐为宜，杠下应铺设保护垫，防止伤害事故发生。

(2)学练应循序渐进，可从肩肘倒立、仰卧踏水车和简单悬垂等练习导入，然后尝试蹬地成双挂膝悬垂，最后再过渡到有帮助和保护条件下完成展体倒悬垂动作。

(3)保护与帮助的方法：保护者站在杠侧，一手托扶杠上同学手臂，一手托扶其腿部，帮助杠上同学成倒悬垂姿势。

## 【评价要点】

1.能做出正确的动作，姿态优美。

2.表现出自信、勇敢的品质。

# 游戏天地

## (一)跑的游戏

### 1.看背后号(三年级)

## 【场地和器材】

平坦场地一块，号码布若干。

## 【游戏方法】

两人相对站立，由教师或同学将数字贴于背后。游戏开始，双方在身体互不接触的情况下，通过跑、跳等方法改变站位，去看对方背后号码，以先看到并报出号码者为胜。

## 【游戏规则】

(1)不得接触对方身体。若经约定后允许接触某些部位的，则必须严格执行约定。

(2)不得跑出规定的范围。

## 【教学建议】

(1)背后所贴物品可多样，既可以是数字，也可以是文字、图画等内容。

(2)活动的规则可依据学生身体状况加以修改或变化，如：可用手接触对方手臂，但不得触及身体其他部位等要求。

(3)也可利用各种活动器材对游戏加以改编，如：利用长、短绳做“尾巴”、抓“尾巴”等游戏。

(4)游戏熟练后，也可以三人或多人的方法进行游戏。

(5)随时调控场地上的人员密度以避免碰撞等现象。

## 2. 大渔网(三年级)

### 【场地和器材】

平坦长方形场地一块。

### 【游戏方法】

在规定区域内,由2~3人单独或合作,结成“渔网”,班内其余学生做“小鱼”。游戏开始,“渔网”跑动起来围捕“小鱼”,“渔网”的任何部分接触到“小鱼”,“小鱼”即为被捕捉。被捕的“小鱼”加入到“渔网”的队伍中,继续捕“鱼”,直至将所有“小鱼”捕尽为止。

### 【游戏规则】

- (1)不得跑出规定的范围。
- (2)跑动中手部不得有推、拉、拽等危险动作。
- (3)结成的“渔网”若断开时,则不能“捕鱼”,必须连起来,才能继续游戏。

### 【教学建议】

(1)“渔网”大小可依据班级内学生数和活动中学生的体能情况而定,一般在游戏起始阶段,“渔网”人数约为全班人数的四分之一到三分之一左右。也可以小组为单位进行游戏。

(2)若以小组为单位进行“捕鱼”,可用捕尽“小鱼”时间的多少为判断胜负的依据;也可用在规定时间内“捕鱼”的多少为判断胜负的依据。

(3)以个人为单位作“渔网”时,可将此游戏作为快速跑的辅助练习;以小组为单位作“渔网”时,合理安排和控制游戏时间,可以将此游戏作为耐久跑练习的主要手段。

(4)为使游戏符合生活实际,可另在游戏场地旁设一“鱼塘”,将被捕之“鱼”放入,而不是加入“渔网”的行列。

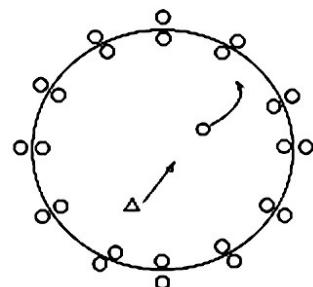
## 3. 改换追击目标(三年级)见图1-2-1

### 【场地和器材】

平坦场地一块,地上画一个直径为6~8米的圆圈。

### 【游戏方法】

学生按图1-2-1组织,面向圈内站立。游戏开始前,选定一人逃,一人追。游戏开始,逃者可于圈内外躲闪奔跑,若被追者拍到,则角色互换,继续游戏;若逃者背贴站于圈内者,则与被贴者身后所站者角色互换,追者改换追击目标。



1-2-1

### 【游戏规则】

- (1)不得跑出规定的范围。
- (2)追击者不得有推、拉、拽等危险动作,只能轻拍逃者。

### 【教学建议】

- (1)围圈的大小可根据分组或班级人数的多少而定。
- (2)根据分组或班级人数的多少,双层圈也可设置为单层圈。

# 身体活动

(3) 随游戏熟练程度,也可指导学生对游戏加以改编。改编可从角色互换、人数多少、场地大小、跑动动作、贴换动作和对象等方面考虑。

## 4. 抓尾巴(四年级)见图 1-2-2

### 【场地和器材】

平坦场地一块,每人一块手帕或一根短绳。

### 【游戏方法】

将学生分成四组,其中三组成员每人将手帕(或短绳)等物品挂、塞在背后裤腰上做“尾巴”,散站在划定的方形或圆形场地内,另一组队员站在场外。得到游戏开始信号后,场外队员迅速进入场内,去抓“尾巴”。各组依次进行抓、逃角色的互换。



1-2-2

### 【游戏规则】

- (1)不得跑出规定的范围。
- (2)以在规定时间内抓“尾巴”多的组为胜。

### 【教学建议】

- (1)根据游戏人数和活动能力的强弱,选择适宜大小的活动场地。
- (2)为使游戏公平,每一轮次的游戏时间应统一。若进行多轮游戏,学生体能下降,也可制定先抓者时间短、后抓者时间长,以自由选择或抓阄选择比赛顺序等方式进行游戏。
- (3)适当增加游戏难度,以提高游戏兴趣。可根据学生跑动能力的强弱,制定逃者或抓者采用单脚跳的方式进行游戏;可以用短绳等物品做拖地的“长尾巴”,既可以用手抓,也可以用脚踩。
- (4)教师应在课前准备好“尾巴”,或预先通知学生带好手帕等物品。不宜将红领巾等具有象征意义的物品代作“尾巴”。

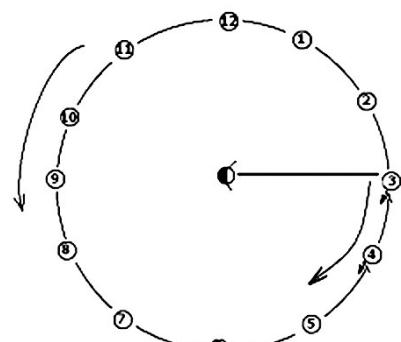
## 5. 与时间赛跑(四年级)见图 1-2-3

### 【场地和器材】

平坦场地一块,画一直径为6~8米的大钟;3~4米长竹竿一根。

### 【游戏方法】

每组游戏人数为13人,12人分别按钟点时数围站一圈,成钟面形状,另1人持竿站于圆圈中心,做“秒针”,当报到“3点”时,站于3点位置的学生迅速按逆时针方向跑动一圈,“秒针”则按顺时针方向划一圈至3点位置,以先到达者为胜。若跑动者胜,则两者交换游戏角色后,继续游戏。



1-2-3

### 【游戏规则】

- (1)当“秒针”经过其他时数时,“数字”应快速跳起,不能阻挡。

(2)被报到的“数字”必须在圈的外围跑动,不能进入圈内跑动。

### 【教学建议】

(1)跑动者一般按逆时针方向跑动。为增加游戏兴趣,也可与“秒针”同向,成顺时针方向跑动。

(2)胜负的判断和判罚标准可多样化,既可由教师规定,也可由学生讨论商定。

(3)“钟面”的大小可依学生的跑动能力划定。

(4)为增加游戏难度或强度,可以规定,当“秒针”从每一点位置下划过时,该点位置所站学生必须跳起或报时数提示。

### 6. 钻山越岭(四年级)见图1-2-4

#### 【场地和器材】

15米×30米场地一块。全班分成四组,每组有海绵垫子2~3块。

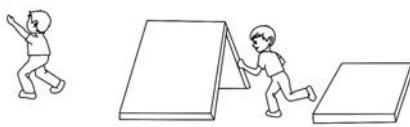
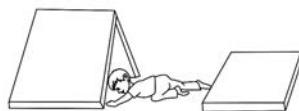
#### 【游戏方法】

将学生分成人数相等的若干小组,按迎面接力跑或往返跑的形式布置场地,每组中间置2~3个海绵垫子或有一定高度的障碍物为“山岭”,每组学生依次“钻山越岭”后,以最先跑完的队为胜。

#### 【游戏规则】

(1)不得越线接力。

(2)“山岭”被碰倒塌,需重新扶正后继续游戏。



#### 【教学建议】

(1)钻、越的方式和障碍(“山岭”)的数量可多种多样,可由教师规定,也可由师生共同商定。

(2)钻、越的顺序不必过于统一,可由教师提出原则性意见,再由各小组成员自行商定钻、越的先后次序。如在一次来回的过程中,必须有两次钻、两次越,至于先钻还是先越,可由小组自行确定。

(3)将本游戏作为快速跑的辅助练习进行时,尽可能确保有一定的跑动距离,具体的长度可视学生跑动能力的强弱而定。

(4)胜负的判定可视游戏不同的应用而定。以发展学生快速奔跑能力为主时,可将时间作为判断胜负的依据;以激发学生思维和创想能力为主时,可将钻越动作的难易度和障碍物的设计数量等,作为判断胜负的依据。

(5)加强安全教育和指导,对游戏创编设计中明显存在可能导致伤害事故的不合理因素,要及时加以引导和修正。如较长距离的快速跑接滚翻动作,学生为求快,在滚翻时,不作合理的短暂停

1-2-4

顿,易产生较强的冲力,使滚翻动作走样而导致肩、颈部受伤;可引导改成滚翻后接快速跑。

### 7. 双龙会(五年级)

#### 【场地和器材】

平整场地一块。

#### 【游戏方法】

游戏开始前,将学生分成人数相等的两组,每组学生依次相接,成两条“龙”。游戏开始,各组“龙头”去碰触对方的“龙尾”,被碰触的“龙尾”即为失败,脱离本方“龙身”,退出游戏。余者继续游戏,直至一方“龙身”只剩余“龙头”判输为止。游戏过程中,若“龙身”因抓握不牢而断裂,则自断裂处以后的“龙身”也应退出游戏。

#### 【游戏规则】

- (1)“龙身”不得断裂。
- (2)不得超越规定的游戏范围。

#### 【教学建议】

- (1)为增强学生活动量,被碰触的“龙尾”也可归属至胜方的“龙身”中继续游戏。
- (2)若因“龙身”过长以致游戏时间过长,也可采取在规定时间内,以“龙身”的长短判定胜负。
- (3)连接“龙身”的动作方法可视学生游戏活动的熟练程度而加以变化,如单、双手抓、扶前方同学的衣服、腰、肩等部位。
- (4)应根据“龙身”的长短,划定活动场地的大小。
- (5)班级学生人数较多时,也可采取多条“龙”相互追逐的方法进行游戏。

### 8. 急起直追(五年级)

#### 【场地和器材】

平整场地一块。

#### 【游戏方法】

将学生分成人数相等的若干小组,采用迎面接力或往返接力跑的形式,进行推小车或背人等接力比赛。采用因力量差异而在不同起跑线上进行让距离的比赛,或采用先后起跑(不等时起跑)等形式进行“急起直追”比赛。后出发追上先出发者为胜,或以到达终点时,组际间距的先后差异作为判定胜负的依据。

#### 【游戏规则】

学生两人之间的组合应当始终采用相同动作标准完成全程。

#### 【教学建议】

- (1)可先采用不让时、不让距进行练习或比赛。
- (2)为激发学生学习兴趣,让距、让时的标准可由学生自行讨论、商定。
- (3)“推小车”、“背人”等力量练习,应提示学生互换角色加以体验和锻炼。
- (4)采用多种手段启发学生“急起直追”、后来居上,营造学生之间相互加油鼓劲的良好氛围。

**9. 网络追踪(五年级)见图 1-2-5****【场地和器材】**

画一个边长12~16米的正方形,内划若干直线。

**【游戏方法】**

将学生分成人数相等的四组,每组学生站在正方形的顶点处。从第一组开始为追拍组,其余三组为逃组。游戏开始,各组各出一人,逃组学生沿地上画的直线跑动,躲避追拍组学生的追拍;追拍组学生同样沿线追拍其他组学生。在规定的时间内(如30秒),记录追拍学生追拍到的人数,全组完成游戏后,记录追拍到的学生总人数;然后由第二组作为追拍组进行游戏,依次类推,直至所有小组均经历追、逃过程后,游戏结束。以追拍到的学生累积人数最多的小组为胜。

**【游戏规则】**

- (1)不得超出正方形的范围。
- (2)跑动过程中必须沿着直线前进。
- (3)追拍或逃时,在直线无交叉处不得变向,必须在线条的交叉处才可选择变向。

**【教学建议】**

- (1)此游戏追、逃时,运动量较大,所以组数多时,学生休息、调整时间可适当增加。随学生游戏水平及体能增强,可适当减少组内人数、增加组数,或加大游戏场地进行练习和游戏。
- (2)追拍动作不宜过大,不得采取用力手推、脚绊、拳击等动作,追上时只需轻拍即可,以免发生伤害事故。
- (3)每组游戏时学生体能差异不宜太大,所以分组时应适当加以考虑性别、体能因素。

**(二) 跳的游戏****1. 造房子(三年级)****【场地与器材】**

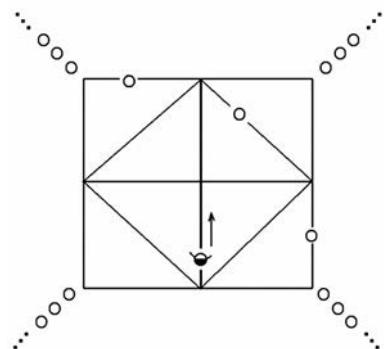
平坦场地一块,粉笔、砖块若干。

**【游戏方法】**

3~4人一组,在地上画一“楼房”(以6~9层为宜),由一层开始“造楼”。游戏开始,将砖块投至“1”楼,依指定动作跳入“一楼”,将砖块取回或置于规定场地,即为造好“一楼”;依次造至最高楼,先造好者为胜。

**【游戏规则】**

- (1)必须按照事先约定动作跳入相应的“楼层”。



1-2-5

(2)砖块(沙包)要投入规定区域。

### 【教学建议】

(1)分组人数多少,所造“房子”形状、大小、楼层高低可自定,不强求一律。

(2)跳跃动作既可以是单脚的,也可以是双脚的,以游戏开始前游戏者的共同约定为准。

(3)可以充分利用学校既有的场地,如地砖的各种线条等进行游戏;及时清理游戏场地,避免破坏校园环境。

(4)可以单人相互比赛,也可组成小组相互挑战。

### 2. 夹球跳远比赛(三年级)

#### 【场地与器材】

标有距离的场地一块,小球一只。

#### 【游戏方法】

3~6人一组,游戏开始后一人站于起点线后,双腿夹球,做立定跳远动作,以落地远者为胜。

#### 【游戏规则】

(1)如跳跃过程中掉球,要将球捡回重新开始。

(2)起跳不越线。

#### 【教学建议】

(1)分组人数可视教学实际而定。地面距离的划线也可以用标志物代替。

(2)可以以个人成绩作为胜负判断的依据,也可以以小组团体的成绩作为胜负判断的依据。

(3)个人动作可以是单个的立定跳远动作,也可以是连续的立定跳远;应在游戏前由参与者共同商定。

(4)小组合作时,既可以将个人成绩相加;也可以由前者的落点作为后者起跳的起点,加以累积作为裁判依据。

(5)判定胜负的方法还可有多种多样,教师可引导学生共同参与设计和确定。

(6)夹球动作和部位既可作统一要求,也可不作具体规定,以能夹得住、跳得远为宜。

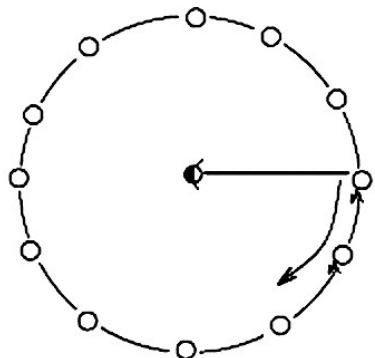
### 3. 快快跳起(三年级)见图1-2-6

#### 【场地与器材】

平坦场地一块,地上画一个5~6米直径圆圈,3~4米长竹竿一根。

#### 【游戏方法】

8~10人一组,围成圆圈;一人持竹竿,站于圆心。游戏开始,持竿者斜持竿(握竿端离地面20~30厘米,另一端触地),从圈的一处开始匀速划竿,作画圈动作;围圈者随时等待,待竿至脚下时,跳起闪避;循环往复,被碰触者记录被碰触次数。游戏结束时,以被碰触次数的多少作为判断胜负的依据。



1-2-6

**【游戏规则】**

- (1)持竿者划竿速度要匀速。
- (2)围圈者站立点不得脱离圆圈范围。

**【教学建议】**

- (1)竹竿与圈的大小要相适宜。
- (2)跳跃的动作既可规定,如:单脚或双脚起跳;也可不作统一要求,由学生自由发挥。
- (3)判断胜负的依据还有多种,但应以所有的学生都能积极参与游戏为原则。
- (4)划竿速度不易掌握,建议初期由教师担此角色,以后可由经过相关辅导的学生担当。
- (5)随游戏熟练程度的增加,可对竹竿划动的方向作变向,以增强游戏的难度和趣味性。

**4. 单腿相扑(三年级)****【场地与器材】**

地上画若干直径2~3米的圆圈。

**【游戏方法】**

游戏者面对面单腿站立在圆圈内。游戏开始,以手掌对推的方式,迫使对方双脚落地或退出圆圈者为胜。

**【游戏规则】**

在游戏过程中,手部不得有除“推”以外的动作。

**【教学建议】**

- (1)游戏中,可设置多个大小不等的圆圈,以满足不同身体条件学生的需要。
- (2)在游戏开始前,可以进行身体失去平衡后的自我保护动作的教学。
- (3)随着游戏熟练度的上升,单腿相扑的动作可设计增加,但必须以简单实用和安全为前提。
- (4)可以采用淘汰制或循环制等方法进行“大王赛”。为避免伤及学生自尊和自信,还可根据体型或体重进行不同的等级赛。
- (5)尽量在柔软的场地上开展游戏,柔软的草地或沙地更佳,既可以避免摔伤,又可有效提高学生的下肢力量。

**5. 撑骆驼(四年级)****【场地和器材】**

平整的场地一块。

**【游戏方法】**

将学生分成人数相等的若干组,每组成员之间间隔2米左右排成直线或圆形,各组除排头外,其他成员均担任“骆驼”。从排头开始,依次支撑跳过所有的“骆驼”。然后自己也担任“骆驼”,由下一名成员依次跳跃“骆驼”,依此类推,直至各组每个成员均完成游戏。

**【游戏规则】**

他人跳跃时,“骆驼”身高不得变化。

**【教学建议】**

(1)此游戏不仅可以以完成动作的速度作为判断胜负的依据,还可以以完成支撑跳跃“骆驼”动作的质量作为评判胜负的依据。

(2)做“骆驼”者低头,下巴靠胸口。手要握紧踝关节或撑牢小腿;支撑跳跃者,用力应柔和,不得推、拍。

(3)注意保持间隔距离,以免越做越近,影响跑动距离,产生恐惧心理。

(4)在学生未充分掌握动作前,教师要加强保护与帮助;逐步调节“骆驼”的高度。

**6. 跳竹竿(四年级)**见图 1-2-7**【场地和器材】**

平整的场地,长竹竿 8 根,短竹块 8 片。

**【游戏方法】**

将学生分为持竹竿和跳竹竿两组,持竿者两人一组相向下蹲,各持两根横竿的一端,按约定的节奏持竿做开、合动作;跳竹竿者乘竹竿开合之际,作单脚或双脚的跳进跳出动作,被竹竿夹住次数多者与持竿者交换练习。

**【游戏规则】**

持竿者按约定开合竹竿,不得中途变换节奏。

**【教学建议】**

(1)教师可结合此练习,向学生介绍一些我国少数民族地区其他富有传统和特色的一些体育活动内容。

(2)在未充分掌握动作和节奏前,可只跳一组竹竿。

(3)节奏不宜变化过多,应相对固定,待学生水平较高时再作创编节奏的要求。

(4)所选竹竿不宜过粗过硬,以免未掌握节奏的学生被夹后产生恐惧心理而影响学习积极性。

**7. 跳龙门(四年级)****【场地和器材】**

平整的场地,搭建“龙门”的海绵垫 4 个、短绳 4 根。

**【游戏方法】**

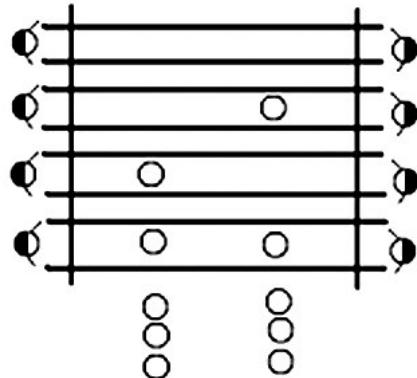
将学生分为跳“龙门”和搭建“龙门”的两组,搭建“龙门”者利用各种器材搭建高低、宽窄各不相同的各种龙门,由跳跃者依次跃过,用时少的队为胜。

**【游戏规则】**

游戏中若“龙门”被碰倒,需重新搭建完整后继续游戏,用时记录在游戏时间内。

**【教学建议】**

(1)“龙门”的高度可随学生跃过动作的逐渐熟练而相应调高。同时也应考虑学生之间的差



1-2-7

异,将水平相近者适当编组进行练习或比赛。

(2)游戏时既可以由跳“龙门”者依次跑动跃过“龙门”,也可由“龙门”移动至跳“龙门”者处,由跳跃者快速跳起跃过。

(3)选择适宜的器材搭建“龙门”,随学生水平提高而变换器材,如橡筋、短绳、竹竿、海绵垫等。

(4)注意安全,跳“龙门”者之间应保持适当的间隔距离,以免碰撞而导致伤害事故。

## 8. 齐心协力(五年级)

### 【场地和器材】

一个直径15~20米的圆,标志物若干。

### 【游戏方法】

将学生分成人数相等的四组,站于圆上的标志物后,排头学生双脚着地,后排学生用左手搭在前面同学肩上,前排学生用右手拉起后排学生举起的右腿,排头以后学生成左脚单腿站立状。当教师发令后,四组学生有节奏地向前跳跃,以队伍不散,首先到达指定标志物者为胜。

### 【游戏规则】

队形不能中断或散掉,否则必须重新组队,从原地继续前进。

### 【教学建议】

(1)游戏队形可多样,不局限于圆形。也可采取迎面接力等队形进行练习或比赛。

(2)游戏的距离可依学生的能力而定,随学生配合默契程度增强,逐渐增加跳跃距离。

(3)分组人数可依学生配合程度而定,可先分成人数较少的较多小组;随学生动作掌握情况加强,逐渐增加小组人数、减少小组数。

(4)游戏比赛除了规定距离以快慢为判定胜负的依据,还可以每次游戏规定前行时间,由跳跃距离长短作为评判胜负的依据。

## 9. 地铁与轻轨(五年级)

### 【场地和器材】

平整的场地一块。

### 【游戏方法】

将学生分成人数相等的小组,前后学生之间间距1~2米。游戏开始,由排头学生依次开始进行“地铁”(钻)和“轻轨”(跳)间隔行进的动作,其余学生则依序做地面提臀俯撑和扶膝支撑的动作,由前方学生依次钻过和跳过。当排头学生行进至排尾时,用语言提示下一位学生开始进行动作,同时自己也作为“地铁”或“轻轨”。当所有学生均完成动作后,以用时的多少作为判定胜负的依据。

### 【游戏规则】

(1)前一位学生必须按规定依次完成动作以后,才能发出提示语言。

(2)后一位同学只有听到提示语才能出发。

### 【教学建议】

# 身体活动

(1)此游戏既可按上述方法进行比赛,也可按“地铁”(钻)和“轻轨”(跳)分别单独进行练习和游戏。

(2)学生之间的间距,在保证安全的前提下,可依学生游戏水平高低加以调整。

(3)游戏距离的长短,既可以循环一次,也可依学校场地状况,循环多次进行,以增强游戏趣味性。

(4)为提高动作质量,也可不以时间作为判定胜负的依据,而以动作的规范度作为胜负的依据。

## 10. 跳格追拍(五年级)

### 【场地和器材】

画一个边长12~16米的正方形,内画若干直线。

### 【游戏方法】

同“网络追踪”游戏一样布置场地和学生。游戏开始,追拍组学生可在图形内的各个格子间单脚跳跃追拍他组学生,在规定的时间内(如30秒),记录追拍学生追拍到的人数;然后由第二组作为追拍组进行游戏,依次类推,直至所有小组均经历追、逃后游戏结束。以追拍到的学生累计人数最多的小组为胜。

### 【游戏规则】

(1)不得超出正方形的范围。

(2)逃组学生必须在直线上奔跑,遇直线组成的交叉点时才可改变跑动方向。

### 【教学建议】

(1)此游戏对跳格追拍学生的下肢力量要求较高,所以应适当控制每组追拍时的游戏时间。

(2)可随学生体能状况的加强,增加游戏时间和扩大游戏场地。

## (三) 投掷游戏

### 1. 甩响炮(三年级)

### 【场地与器材】

稍硬、易折叠的纸张若干。

### 【游戏方法】

散点站于操场,将纸张折成“响炮”,用力甩动,使其发出类似鞭炮燃放时“啪啪”的响声。

### 【游戏规则】

互相之间保持一定距离,不贴近同学甩“响炮”。

### 【教学建议】

(1)折“响炮”的纸张宜厚实、稍硬。

(2)以发出声音的响亮程度或纸张损坏的快慢作为评判胜负的依据。

(3)折“响炮”的方法可有多样,但均以能发出响声为宜。

(4)提示学生活动后应及时清洁场地,保持游戏后场地的清洁卫生。

(5)左右手均可尝试游戏。

## 2. 掷飞碟(三年级)

### 【场地与器材】

平坦场地一块,飞碟若干。

### 【游戏方法】

学生相互面对,散点站于操场,一人持飞碟。将飞碟掷向某一同学,该同学将其接住,调整好持碟动作后,将其掷向其他同学,依次类推,循环往复进行练习。以接碟失误少者为胜。

### 【游戏规则】

(1)不得掷向同学的面部。

(2)用力均匀,当距离较近时,不宜用力过猛。

### 【教学建议】

(1)游戏前,先教会学生掷、接飞碟的动作和技巧。

(2)站位的距离,可随游戏的熟练程度而进行调整。

(3)也可进行“看谁掷得远”或“看谁投得准”的比赛。

(4)还可以提出掷出某种图形,如五角星等图案的要求;或自创图形进行游戏。

## 3. 冲过火力网(三年级)

### 【场地与器材】

两条间距10米左右的平行直线,海绵球若干个。

### 【游戏方法】

将学生分成三组,两组成员分别持海绵球,站立于间距10米左右的平行线的外侧待命;另一组于平行线一端中间向后成纵队站立。游戏开始,中间一组的学生往前方跑去,两侧的学生站在线后,将手中所持海绵球瞄准他们投掷。一组“冲锋”结束后,换组进行游戏,以被击中数量少的组为胜。

### 【游戏规则】

不得越线投掷。

### 【教学建议】

(1)所选取的轻物品除海绵球外,还可选用其他轻物,但以能保证游戏安全为宜。可依学校条件或游戏激烈程度,人手一份或多份。

(2)预先规定击中的有效部位,尽量避免打击头、面部。击中何处部位为有效,也可由游戏参与者共同决定。

(3)要控制好“冲锋”学生的人数和间隔的距离。

## 4. 套圈投准(三年级)

### 【场地与器材】

套圈以及靶形标志物若干。

# 身体活动

## 【游戏方法】

学生持圈站立于靶形物前3~5米处,投圈套物,以套住靶形物或标志物次数多者为胜。

## 【游戏规则】

- (1)不得越线投掷。
- (2)不得干扰他人投掷。

## 【教学建议】

- (1)靶形物的选用可多种多样,每个靶形物前以4~5个学生为宜。
- (2)套圈的距离可随游戏的熟练程度而适当调整。
- (3)也可以从套住物体的速度、次数和远度等方面判断胜负。

## 5. 反弹球入筐(三年级)

### 【场地与器材】

弹性球以及盛物筐若干个。

### 【游戏方法】

持球站立于盛物筐前5~7米处,投球,使其反弹后落入筐内。以投球入筐次数多者为胜。

### 【游戏规则】

不得越线投掷。

### 【教学建议】

- (1)持球出手的动作,可依据学生实际情况确定。
- (2)器材的选择多样化,可以使用弹性较好的乒乓球,也可以选用弹性较差的海绵球等,给学生以多种的体验。
- (3)筐距、反弹方式等均可随游戏熟练程度而改变。
- (4)可以以个人成绩判定胜负,也可以小组为单位进行胜负评判。

## 6. 攻防堡垒(四年级)见图1-2-8

### 【场地与器材】

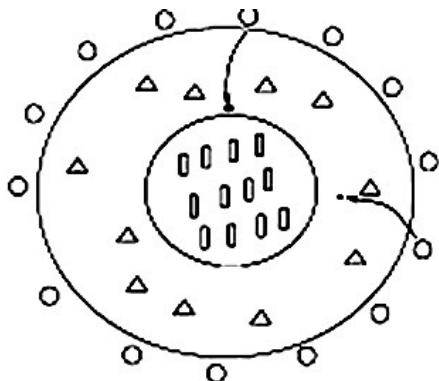
一直径1~2米的小圈和直径5~6米的大圈的同心圆。“堡垒”(木块)12块。各种“炸弹”(球类)10个。

### 【游戏方法】

小圈内放置竖放的若干木块为“堡垒”,大小圈之间的区域为防守区,大圈外为攻击区,攻击者手持排球、软式排球、海绵球等物品作为“炸弹”。游戏开始后,以将“堡垒”全部击倒用时少的队或在规定时间内击倒“堡垒”多的队为胜。

### 【游戏规则】

- (1)不得越线投掷。



1-2-8

(2)防守者不得进入小圈内消极防守;不得走出大圈积极防守。

(3)进攻者不得用球主动击打防守者。

### 【教学建议】

(1)胜负判断的方法可多样化,既可以将击倒全部“堡垒”的时间作为胜负的依据,也可将在规定时间内击倒“堡垒”的个数作为胜负判定的依据。也可由攻守双方共同制定胜负的方案。

(2)选择合适的器材作为“堡垒”和“炸弹”。在学生投掷水平尚未熟练时,宜选一些轻器械为“炸弹”,随学生投掷水平提高,既可以改变器械的重量,也可以加大外圈的直径,或者增加投掷距离,提高投掷难度,以发展学生的上肢力量。

(3)加强安全教育。可以规定攻击者不能用球直接击打防守者身体各部位。应充分利用防守者之间的空隙和上方的空间进行“轰炸”。

(4)防守者对停留在防守区域和小圈内的“炸弹”应及时清理。

(5)遵守游戏规则,攻防双方均不得越界进行攻防。还可以制定相应的处罚措施,如攻者越界算少击倒一座“堡垒”,防者越界算增加击倒一座“堡垒”等方法加以处罚。或由双方约定相关内容作为处罚方案。

## 7. 打龙尾(四年级)

### 【场地与器材】

直径15米圆圈一个。排球4个。

### 【游戏方法】

将学生分成“龙”队和“打龙尾”队两组。“龙”组成员前后搭肩或抱腰组成“龙”形,站于圈内,“打龙尾”组手持球类等击打器械散站于圈外;游戏开始,“打龙尾”者持球击打圈内“龙”的尾巴,被击中者迅速跑至“龙头”位置担任“龙头”,继续游戏,直至整组成员均被击中并做“龙头”一次,游戏结束。

### 【游戏规则】

(1)“打龙尾”者不得越线投掷,不得击打“龙尾”肩部以上部位。

(2)被击中的“龙尾”需迅速跑至“龙头”位置继续游戏。若“龙身”断裂,则断裂处以后成员均视为被击中。

### 【教学建议】

(1)保持“龙”形很重要,可规定“龙身”散开若干时间,如散开10秒或20秒以上,判该组失败。

(2)既可以将击打完毕整条“龙”的时间多少,作为判定胜负的依据,也可约定在规定时间内,如一分钟或两分钟等,击打到“龙尾”数量的多少作为判定胜负的依据。

(3)组成“龙”和“打龙尾”的学生数量,可依游戏的熟练程度适当变化。

(4)注意安全教育,规定不得击打头部;击打“龙尾”的物品不宜过硬。

(5)逐渐增大圆圈的直径或增加击打物的数量,以提高游戏的难度,发展学生投掷能力。

(6)击打者不得越界攻击或捡拾击打物,违者可依相互约定的规则进行判罚。

## 8. 跳投绳弹(五年级)

### 【场地和器材】

标有得分区的平整场地一块。一定高度的横绳一根，绳弹若干。

### 【游戏方法】

将学生分成人数相等的两组，每组从第一人开始，在限制区内助跑至横绳前起跳，将手中所持绳弹投至横绳前方的得分区内，然后由第二人投掷，依次类推。统计各自的得分，以组内学生得分之和确定胜负。

### 【游戏规则】

- (1)身体或绳弹触及横绳，则该次投掷不得分。
- (2)绳弹落在得分区的线上时，按低得分区计分。
- (3)必须跳起投弹，而不能抛、甩。

### 【教学建议】

(1)场地布置可根据学生或学校的实际情况加以改变。如升高横绳、加宽绳弹落地得分区等措施。

(2)投掷的动作应加以规定，如采取规定肩上出手的动作，不得以上抛动作进行比赛。以防学生改变投掷动作、投机取巧取得高分。

- (3)每次练习或比赛时，每位学生的投掷次数可依教学安排而定，以增强运动量。
- (4)游戏的规则可根据学生的实际情况加以改编。

## 9. 采茶扑蝶(五年级)

### 【场地和器材】

羽毛球拍和羽毛球若干。

### 【游戏方法】

将学生分成三人一组，场地中间画一条中线，两边相距4~5米处各画一条平行线。三人轮换进行游戏，一人先持拍站在中线处，另外一人先拿6~8个羽毛球，面向中间学生，向另一条线上的同学投去，中间学生用拍拦击羽毛球，待一人投完所有羽毛球后，记录下击中的球数。换人后再依次进行游戏，以击中球数多者为胜。

### 【游戏规则】

- (1)投球手必须在线后投球。
- (2)击球手必须站在中线位置击打羽毛球。

### 【教学建议】

(1)球、拍可根据学校器材加以改变，如采用三毛球和三毛球拍等器材。

(2)场地可随学生投掷和拦击能力的不同而适当缩小或扩大。

(3)学生分组应注意体能的差异，尽可能将投掷能力比较接近的学生分在一组。

(4)规则可随学生掌握游戏的熟练程度而不断完善，提高学生的主动学习意识。

## (四) 跑、跳、投综合游戏

### 1. 跳进去拍人(三年级)

#### 【场地与器材】

直径6~8米的圈一个。

#### 【游戏方法】

人数相等的两组学生,一组依序围站在圈外,另一组散站于圈内。听到游戏开始信号后,圈外第一人单脚跳跃进入圈内,用手击拍圈内奔跑躲闪的同学;听到教师发出换人追击的信号后,圈外第二人同第一人游戏方法,圈内原追拍者记录好自己追拍到的人数后,走回原位休息;依此类推,直至圈外学生每人均进行一次追拍后,暂停游戏,圈内外学生互换角色,再次进行游戏。以小组追拍者追拍到人数的总和多少判定小组间胜负。

#### 【游戏规则】

追拍者单脚跳,逃者奔跑。

#### 【教学建议】

(1)分组人数和圈的大小、多少可视教学实际调整,以跑动时不碰撞为宜。为增加运动量,可分成6~8组同时进行活动。

(2)由于此游戏运动量较大,故在学生游戏初期,追拍时间不宜过长,以20~30秒左右为宜。

(3)由于此游戏运动量较大,所以对单脚跳跃追拍的学生,在一脚连续跳跃3次后,允许换脚跳。

(4)教师发出的换人信号应明确、响亮。同时可根据追拍学生的实际状况,区别对待,不必拘泥于规定的时间限定范围。

(5)追拍者的动作及被追拍者被拍到后的处理,均可由师生共同商议后,加以改编和要求。

(6)每组追拍者可备三件目标明显的标志物,如:旗子、帽子等物品,供追拍者交互使用,且使被追击者明了追拍人员。

(7)追拍者轻拍被追击者即可,避免推、拉、打等动作。

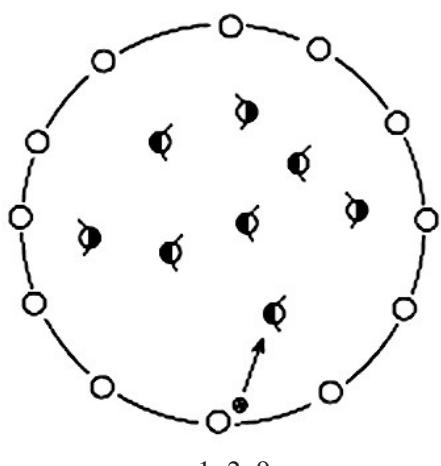
### 2. 打活动目标(三年级)见图1-2-9

#### 【场地与器材】

直径6~8米的圈一个。排球3个。

#### 【游戏方法】

人数相等的两组学生,一组2~3人持球,围站在圈外;另一组散站于圈内。游戏开始,持球者对准圈内人,站于线外,用球击打其规定部位;被击打中者退出活动场地,直至圈内人员全部被击中退出为止;互换角色后,再



1-2-9

# 身体活动

次游戏。用时少者为胜。

## 【游戏规则】

不得越线击打,必须击打规定部位。

## 【教学建议】

(1)判定游戏胜负的方法还有多种多样,教师可加以创编,如:相同时间内,被击中人数的多少等。

(2)为使游戏的趣味性更高,被击中者也可不必退出活动场地,以记录击中次数等方法作为胜负判定的依据。

(3)滞留在圈内的球如何取出,击打何处部位,均可由师生共同讨论、商定相关方法。

(4)头、面部为规定不得击打的部位。并随学生游戏的熟练程度,尽可能要求击打腰部以下部位。

## 3. 激战前哨(三年级)

### 【场地与器材】

平整的场地一块。每组短绳2根(设置“河流”),海绵垫子2个(设置“山包”)。标志物每组一个,投掷物每人一个。

### 【游戏方法】

将学生分成人数相等的若干组。游戏开始后,越过“小河”、跨越“山包”,来到投掷区;取投掷物,站在规定区域内,瞄准远处标志物投掷。以击中标志物次数的多少为判定胜负的依据。

### 【游戏规则】

必须在规定区域内击打目标。

### 【教学建议】

(1)可依学生的体能情况,设置不同宽度的“小河”和不同高度的“山包”。进行分层练习和游戏,让每位学生都能体验成功的乐趣和喜悦。

(2)投掷的次数和投掷物的数量以及击中标志物的次数,都可以作为投掷的目的和要求。

(3)可依学生人数的多少,改变或设置新的游戏队形。

(4)既可以用海绵垫子等物品设置“小河”、“山包”、标志物等物体,也可以利用学校现有的场地条件进行地形的布置。

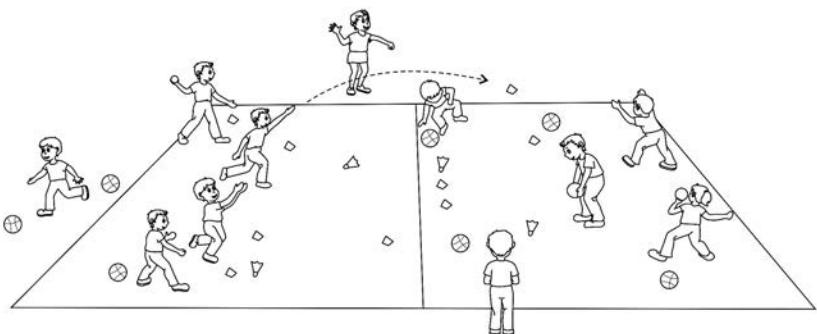
(5)可以设置多组同时进行游戏比赛,通过竞争提高游戏兴趣。

## 4. 星球大战(四年级)

见图1-2-10

### 【场地与器材】

15×30米场地一块。



1-2-10

各类投掷物每人一个。

### 【游戏方法】

将学生分成人数相同的两队,以场地的中线为界,双方成员各持数量相等的各种球类,相对散立;游戏开始,双方尽力将己方物品投入对方场地,在规定时间结束时,哪方场地中物品多者为负。

### 【游戏规则】

不得朝向对方人员投掷。不得越界投掷。

### 【教学建议】

(1)由于游戏场地较大,结束哨音应适当提高,或在结束哨音前增设结束提示哨音。

(2)为增加投掷难度,可沿中线架设一定高度的标志物。也可沿中线两边设置2~3米的缓冲区。

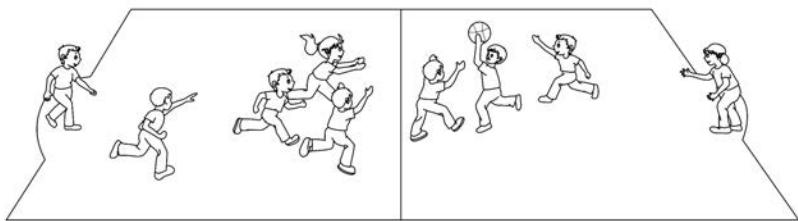
(3)可依投掷物品的特征,引导学生熟悉各种投掷物和球类的活动方式。如,排球可击打、篮球可抛掷、小球可原地投掷等。

(4)注意游戏安全,不宜选用过尖或过硬的物品作为投掷物,以免发生伤害事故。

### 5. 夺球战(四年级)见图1-2-11

#### 【场地与器材】

排球场或半个篮球场,篮球一个。



1-2-11

#### 【游戏方法】

学生4~6人为一组,在排球场或半个篮球场大小的活动场地内,两组对抗比赛,每组选派一人至对方场地端线后,作为活动篮架,参照篮球比赛规则进行游戏。

#### 【游戏规则】

仿照篮球比赛规则。

#### 【教学建议】

(1)“篮架”可在每次得分后进行交换。

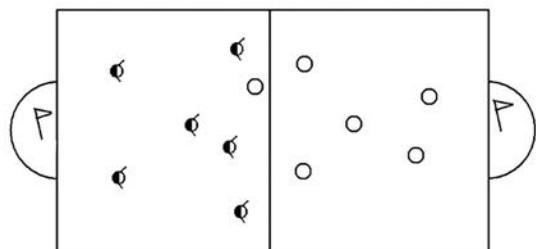
(2)“篮架”活动范围,可依学生对游戏的熟练程度进行调整。

(3)场地大小和球类的选择,可依学生的运动能力进行调整。

### 6. 夺旗战(五年级)见图1-2-12

#### 【场地和器材】

将一长30米、宽20米的长方形场地一分为二成比赛场地;在底线处中点各画一直径为2米的半圆,并在半圆内放置一“令旗”为“令旗区”(本方队员不能进入,对方队员攻入时即获得安全)。



1-2-12

**【游戏方法】**

将学生分成人数相等的两队,各自站在本方的半场内。游戏开始,一方队员伺机进入对方半场的令旗区,将“令旗”安全带回本方半场即为获胜。

**【游戏规则】**

(1)一方队员进入对方场地时,对方任何一名队员均可进行拦截,进入队员被对方队员碰触及身体的任何部位即为失去战斗力,必须在被碰触处原地站立,不得继续进攻,等待本方队员解救;

(2)若有本方队员乘隙进入对方场地并碰触该失去战斗力的队员,则该队员又获重新进攻或返回本方场地的权利。一方队员在进入对方“令旗区”后,即获得安全,取得令旗后,待机将令旗带回本方场地。

(3)在携旗返回本方场地的过程中,对方任何一名队员均可进行阻击,被碰触后,须将手中令旗交还对方队员,将旗重新放回“令旗区”,该名队员同样暂时失去进攻能力。

(4)携旗返回跑动过程中,可将旗在本方队员中进行传递,但不得抛掷。

**【教学建议】**

(1)此游戏对学生的自律和诚信要求较高,游戏中应特别强调:进入对方半场被碰触的队员,不得借助惯性多跑距离,而应在被碰触处原地站立,等待本方队员前来解救。

(2)学生的分组可由学生自行安排。可将全班学生分成三组,两组比赛,一组等待,输者轮换。

(3)此游戏对裁判员的要求较高,所以教师可以安排见习的学生担任助手,加强裁判力量。

(4)可根据班级人数多少确定场地大小,也可在较大场地上进行班级之间的教学比赛。

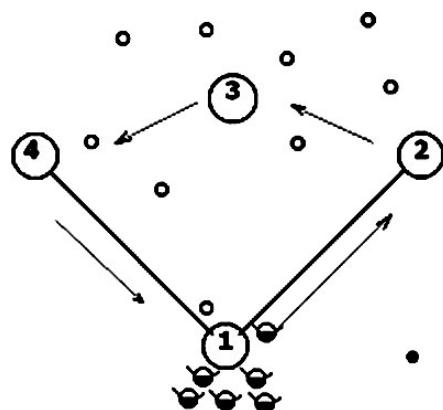
**7.击球跑垒(五年级)见图1-2-13****【场地和器材】**

夹角为90度的扇形场地,于顶角处画一直径为2米的圆,为投球、起跑区;于顶角出发两边线距起跑区约30米处,各画一直径为2米的圆,为跑垒区;于两跑垒区之间可再设一跑垒区(为便于游戏指挥,可按逆时针方向,将四个圆定为一、二、三、四号区)。垒球1个。

**【游戏方法】**

将学生分成人数相等的两队,一组为跑垒(争取得分)组,一组为截杀(阻止得分)组,准备游戏。

游戏开始,截杀组一人站于一号区前,为接球手,其余学生分散于场地各处,为传球手;跑垒小组从一号区开始,依序进行投球及跑垒。第一人将球尽力投出后,由一号区迅速跑向二号区;截杀小组成员将球拦截后以最快速度将球传至接球手;跑垒组学生依序投球、跑垒,每当一名队员投球后,已跑垒的学生可选择继续依序跑向二、三、四号区,或在已停留跑垒区继续停留。以得分多者为胜。



1-2-13

**【游戏规则】**

- (1)若截杀组接球手接球瞬间,跑垒组学生未安全进入跑垒区,则被“截杀”,判失败并出局。
- (2)若跑垒组学生于截杀组接球手接球之前依次跑完二、三、四号区,并安全返回一号区,则判得一分。

**【教学建议】**

- (1)场地的设计可根据学校场地大小、参与游戏学生人数多少的实际情况加以调整。如增减跑垒区等。
- (2)为增加游戏练习的密度,学生的分组也可分为多组。如将全班学生分成三组,一组跑垒,两组“截杀”。
- (3)游戏用球及数量可在确保安全的前提下,根据学生投掷状况加以选择和增加。
- (4)胜负的判断可多样化。根据学生游戏的熟练程度,既可以跑完全部垒区为得分,也可以跑一个垒区得一分。
- (5)鼓励学生加强观察,胆大心细作出判断。每次投球后,跑垒组学生可只跑一垒,也可根据截杀组接球情况作出相应判断,跑多垒。
- (6)可组织学生共同对游戏规则作修改和创编,鼓励学生积极思维、认真参与。

**(五)攀爬综合游戏**

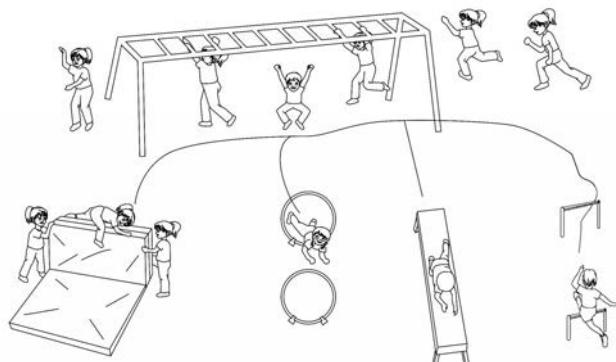
**攀爬乐园(三、四、五年级)**见图 1-2-14

**【场地和器材】**

肋木架、平梯、跳箱、体操垫。篮球场大小的场地。

**【游戏方法】**

根据学校场地器材条件,设计一套安全的组合练习方案进行练习和游戏。



1-2-14

例如:走过独木桥—翻越(或爬上—爬下)肋木架—跑过 20 米—翻过体操垫—钻过绳网。

**【游戏规则】**

- (1)设计不同难度的三条路线,分别按难度分为 1、2、3 分。
- (2)安全顺利完成一个人次,得相应的分数。
- (3)违反路线规定要扣除 1 分。
- (4)以规定时间内累计得分多的小组为胜。

**【教学建议】**

- (1)在有危险的设施处要有保护帮助措施。
- (2)设计的场地应根据学生个体差异,有不同的难度以供选择。

(3)评价尽量避免单纯比速度,以免发生安全事故。

## (六)支撑与悬垂综合游戏

### 1. 支撑悬垂障碍接力 (三、四、五年级)

#### 【场地和器材】

保护性体操垫若干块,高、低单杠,障碍架和悬垂架等。

#### 【游戏方法】

将队员分成人数相同的若干组,用支撑或悬垂的方法进行移动,依次通过规定的器械与障碍。

#### 【游戏规则】

用接力的方式进行游戏比赛,以全队成员最先完成规定任务的小组为胜。

#### 【教学建议】

(1)先组织学生体验在各种障碍与器械上进行移动练习,当学生熟练掌握了移动的方法后再进行游戏与比赛。

(2)比赛形式可以根据学生的情况而定。如:可以记录各组每次完成练习所需要时间,以进步较大的组为胜,也可以小组队员协商承担不同的任务,共同完成接力。

(3)器械练习中要布置安放好保护垫,练习中队员要避免碰撞,安全通过。

### 2. 会飞的青蛙 (四年级)

#### 【场地和器材】

毛竹竿、体操垫;半个篮球场。

#### 【游戏方法】

将学生分成人数相等的4~5组。每组成员中,一人悬垂在竹竿下(或支撑在竹竿上),其他组员合力托举竹竿,保持平稳移动1~2块体操垫的距离。依次进行,直至全组成员均担当过相应角色后,游戏结束。

#### 【游戏规则】

(1)各组移动距离的长短必须一致。

(2)竿上动作必须一致。进行悬垂动作时,脚不能落地;进行支撑动作时,身体不能悬挂在竹竿上。

#### 【教学建议】

(1)可以以完成动作的时间、距离作为判定胜负的依据,也可以将完成动作的质量作为判定胜负的依据。

(2)在评价游戏的胜负时,应考虑学生练习时的合作等因素。

(3)可以通过改变支撑与悬挂的动作,或移动距离的长短来变换游戏的难易程度。

### 3. 蜘蛛人接力 (五年级)

**【场地和器材】**

拔河绳、体操棍、体操垫、肋木架；半个篮球场。

**【游戏方法】**

将学生分成人数相等的4~5组。组内一人用悬垂(或脚搁高处的支撑)的方法通过规定的距离，其他组员合力拉紧绳索保持平稳。

**【游戏规则】**

- (1)每次游戏完成的距离必须一致。
- (2)失误者必须回到起点重新开始，或直接记最低分。

**【教学建议】**

- (1)游戏器材不足时，可采取轮流比赛，分别计时的方法，作为判断胜负的依据。
- (2)鼓励学生自己学习计时方法，真实记录本组的成绩。在评价游戏的胜负时，要把学生的合作情况的评分也考虑进去。
- (3)每位成员游戏结束，从高处滑降时，要注意安全防护。
- (4)指导学生学会相关的帮护措施，如：铺设足够数量的体操垫；检查拔河绳、肋木架等器材的安全性；懂得合理布置器材的方法等。

## 创意活动

**1.顺风跑和逆风跑(三年级)****【情景创设】**

小雨点是一只勇敢机智的信鸽，现在有一封重要的信件要他去送，天气的变化很大，风有时会成为他的朋友，但有时又会成为敌人，他会发现其中的奥秘，顺利完成任务吗？

**【活动方法】**

教师向学生每人发放一份手帕或报纸等物品，学生将其放置在胸前，在规定的场地内，体悟不同跑速和方向与胸前放置物的关系。

**【活动要求】**

- (1)充分体验在顺风和逆风跑动中身体的不同感受。
- (2)思考在什么状况下，胸前放置物不易掉下来，积极参加小组讨论。

**【教学建议】**

- (1)胸前放置的物品可多种多样，既可以是手帕，也可用报纸等物品代替。
- (2)风向和风力的大小也是本内容能否顺利实施的关键，所以应根据天气条件适当安排本教材。
- (3)胸前放置物品的大小可能是决定跑速的重要因素，所以在练习开始阶段、学生体力状况较好时，缩小胸前放置物品的面积，让学生体验跑速对物品的影响。

(4)提示学生跑时不要经常低头查看以及过分关注胸前放置物品,以免相撞。

(5)根据学生的体能状况组织教学活动,跑动距离和持续的时间不宜过长。

## 2. 利用“废物”创设跑、跳、投的游戏(四年级)

### 【情景创设】

森林里来了一只凶恶的老虎,每天都要吃掉几个小动物。小动物们决心联合起来,练好本领,保护自己,赶走恶虎。

### 【活动方法】

收集学生带来的废旧饮料瓶,指导学生利用大小规格不同的瓶子作为活动的器械,尝试创设一些跑、跳、投的活动内容。

### 【活动要求】

(1)能根据废饮料瓶的不同特质,从适用性、安全性、趣味性等角度进行思考,设计活动的器材。

(2)能自行制定开展活动方法、规则和要求,并在活动的过程中根据情况及时进行改进。

### 【教学建议】

(1)教师要对学生带来的废饮料瓶进行分类指导,引导学生分析其不同的特性以及运动中适合运用的场合,如指出玻璃类饮料瓶不适宜作为投掷器械,但可以用作跑动或跨越时的标志物。

(2)在学生活动的过程中,教师要加强巡视,及时进行方法指导,并组织进行创设的活动内容的组际交流展示活动。

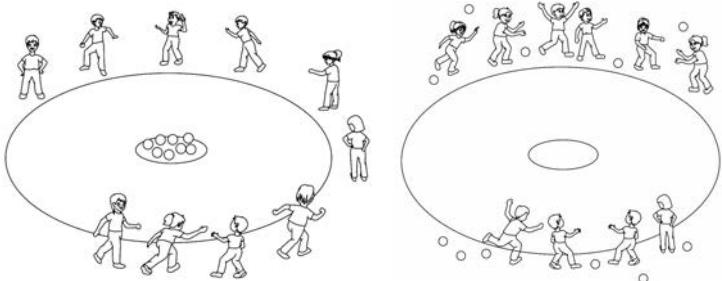
(3)要引导学生课后继续设计并记录自己创设的各种活动内容。

(4)要合理安排场地,满足学生进行跑、跳、投等练习活动的需要,并提供必需的安全保障。

## 3. 智取圈中球(五年级)见图1-3-1

### 【情景创设】

魔王把象征和平的光明玉球抢走了,现在勇敢机智的勇士们即将出征,用智慧和团队的力量去夺回光明玉球。



1-3-1

### 【活动方法】

画一个直径7~8米的圆圈,组织学生围站在大圆外。在大圆圈中画一个直径一米的同心圆,小圆圈中放置若干个球。要求将圈中的球全部取出,但在圈内只能以手接触地面。

### 【活动要求】

- (1) 主要引导学生积极思维,合作学习,明白“团结就是力量”的道理。
- (2) 培养学生的合作意识和合理分配人力、体力的基本概念。
- (3) 发展学生的肢体力量,在积极思维活动的同时,得到身体的锻炼。

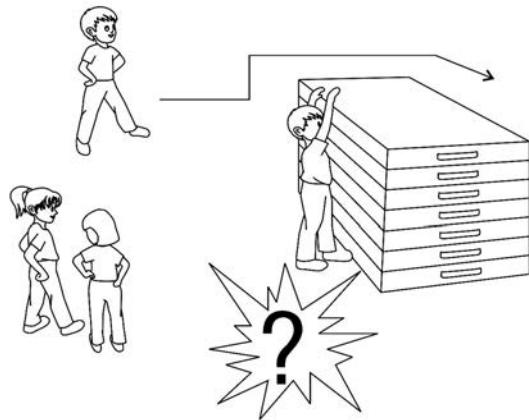
#### 4. 翻越高山(三年级)见图 1-3-2

##### 【情景创设】

教师先带领学生一起用体操垫搭建“高山”,然后提出问题:“我们如何一起翻过大山到达山的另一面?”给各小组一些时间讨论后,大家一起来尝试解决困难,寻求共同完成任务的快乐。

##### 【活动方法】

通过小组协商,推荐有能力的学生担当人梯(用双手、肩、背部作为辅垫),帮助组员爬上“高山”。



1-3-2

##### 【活动要求】

- (1) 保护与帮助者要认真负责且必须具备一定的力量,足以胜任。
- (2) 练习过程中要爱护扶垫帮助的同伴,特别注意不要踢到、踩痛伙伴。

##### 【教学建议】

- (1) 垫子的堆放高度以多数学生无法一个人独立翻越为准,不是越高越好。
- (2) 学生往往会忽略安全策略,教师在开始讨论前予以提示,如:谁负责扶垫子,下“山”时的安全要求,最后一名同学怎么办,等等。

#### 5. 我们的大风车(五年级)

##### 【情景创设】

教师先带领学生一起聊聊有关风车的话题,激发大家的想象热情,然后提出问题“我们如何用自己的身体当做工具来制作形象逼真的风车”,引导学生分组选好组长后,给各小组一些时间讨论尝试,大家一起来设计方案,寻求共同完成任务的方法,体验在活动中健身的快乐。

##### 【活动方法】

以自己的身体为扇叶,脚不着地,用手臂支撑,围绕圆心(轴)进行圆周运动。

- (1) 推小车原地绕环。
- (2) 四人(或以上)互相交叠成四角支撑。
- (3) 多人将脚搁在高处进行环绕移动。

##### 【活动要求】

(1)各小组创设的“风车”造型,必须运行满一周(360度)后才能获得成功认可。

(2)小组成员必须全部参加在游戏造型之中,可以有不同的分工,但必须参与。

### 【教学建议】

(1)游戏小组中力量较弱的成员可以担任推小车的角色,或者伏在圆心处当“轴承”。通过引导帮助学生分工担任不同角色,为集体获得成功出力。

(2)四人(或多人)搭建四角支撑时,脚搁在支撑者的肩颈部位,支撑者要抬头(帮助他人的脚不滑下)。一定要避免将脚直接搁在支撑者的腰部,这往往是失败的原因所在。

(3)在做脚搁高处的“旋转风车”时,中间的平台可用4~5层体操垫代替。

## 五、教学评价

抓住重点难点,对学生掌握的动作技能进行评价,如跑的自然、快速、持久性,跳远、投掷等的远度。

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

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

以正面评价为主,通过激励性的语言,引导学生始终保持对身体活动的热情。

### “身体活动”评价内容与方法

评价内容	学习态度	情意表现与合作精神	知识与技能
	学生在学习和锻炼活动中的行为表现以及对学习与练习的态度。	学生在体育学习中的情绪、自信心和意志表现,对他人的理解与尊重,交往与合作精神。	掌握身体活动各项内容的基本技能和术语。理解相关的健身知识。
学习表现	能积极主动参与身体活动的各项练习,并能展示跑、跳、掷、攀爬及支撑与悬垂的动作及组合。	能克服活动中的不良情绪,树立自信心;尊重与关心同伴。	能掌握所学的简单动作及动作组合,知道相关术语。
评价主体与方法	以教师评价为主,辅以适当的个人自评和组内互评。		

# 六、单元计划与课例

## (一) 单元计划

### 单元计划一：小学体育与健身四年级第一学期

#### “25米2分钟往返跑”单元教学计划

年级	四	学期	一	课次	3	执教	
单元学习目标	1. 了解25米2分钟往返跑折返动作技术要点,提高跑的能力;初步具有安全活动意识。 2. 乐意参与“限时绕圈”、“挑战电网区”、“接龙”、“叫号跑”等中等强度的跑步游戏,提高动作协调性,增强下肢力量。 3. 体验各种往返跑游戏活动带来的乐趣和成功的喜悦,能在各种练习环境下主动和同伴一起参加往返跑练习。					教学重点	转弯半径小,合理分配体力,跑得持久
课次	教学内容	学习目标	重点难点	活动与评价			
1	1. 赛道任我行(体验不同半径的弯道) 2. 挑战缓冲区(挑战规定半径的弯道进弯时减速缓冲) 3. 拍响标志桶(转弯时降低重心拍响标志桶) 4. 25米2分钟往返跑	1. 初步掌握25米2分钟往返跑的过弯技术动作要点。 2. 发展速度、灵敏等身体素质。提高在快速跑中折返转身快及身体协调配合的能力。 3. 激起参与往返跑运动的热情,遵守游戏活动的规则,逐步养成主动表扬同伴、主动交流的意识。	重点:转弯半径小,进弯时减速缓冲 难点:重心降低	根据单元教学重点“转弯变径小,合理分配体力,跑得持久”确定单元基本问题:如何转弯?如何分配体力?为解决单元基本问题,设计以下2个单元主要活动: <b>主要活动一:</b> 解决问题:1. 如何做到正确的呼吸方法? 2. 如何合理分配体力? <b>活动实施:</b> 1. 教师引导学生进行“谁是达阵王”的游戏,复习短距离的往返技术。 2. 教师引导学生进行不同形状图形的往返跑练习中,提高不同路线往返跑的能力。 3. 学生分组根据能力进行练习。 4. 教师引导学生体验“接龙”的游戏,讲解游戏规则方法。			

# 身体活动

2	1. 谁是达阵王(短距离往返跑) 2. 不同形状的往返跑(根据图形往返跑练习) 3. 游戏“接龙”(根据自身能力选择跑动距离) 4. 游戏“追逐跑”(规定时间内的耐力跑)	1. 基本掌握正确的呼吸方法,在耐久跑的过程中合理分配体力。 2. 在耐久跑的游戏中体会正确的呼吸方法和合理分配体力的动作要领,发展耐久跑能力,增强下肢力量。 3. 培养学生喜欢游戏活动,形成与同伴相互鼓励、团结协作、有序活动的意识。	<b>重点:</b> 合理分配体力  <b>难点:</b> 跑动自然协调	5. 学生在游戏中根据自己的能力选择不同距离的长度进行挑战,在跑动过程中学会合理分配体力。 6. 参与“追逐跑”游戏,在游戏中初步体验耐久跑过程中合理分配体力。 7. 在合作学练中相互帮助、相互鼓励、相互评价。 <b>评价要点:</b> 合理分配体力;交流合作;遵守规则;相互评价
3	1. 游戏“叫号接力跑”(跑动自然) 2.“谁是耐力王”比赛(跑得持久) 3. 极限挑战(挑战距离)	1. 巩固25米2分钟往返跑的动作要领,提高自我安全意识。 2. 积极参与不同环境中的多种往返跑相关游戏,发展下肢力量。 3. 喜欢并积极参与学练活动,树立自信,享受成功的喜悦,培养互相的协作精神,增进同学间的友谊。	<b>重点:</b> 跑得持久  <b>难点:</b> 正确的身体姿势	<b>主要活动二:</b> <b>解决问题:</b> 1. 如何在跑动中身体前倾、保持良好的身体形态? 2. 如何在跑动中跑得自然? <b>活动实施:</b> 1. 教师引导学生进行“叫号接力跑”游戏,讲解游戏规则和方法。 2. 分组进行“叫号接力跑”的游戏,跟同组的同学比赛。 3. 教师巡视个别指导。 4. 引导学生进行“谁是耐力王”的比赛,激发练习兴趣。 5. 学生分组参与“谁是耐力王”的比赛,比一比在两分钟时间内,看谁跑动的距离最长。 6. 语言引导学生进行“极限挑战”,并提示正确呼吸方法和合理分配体力的重要性。 7. 学生根据自己的能力进行挑战练习。 8. 在学练中学会相互评价,相互鼓励。 <b>评价要点:</b> 跑动自然、正确的身体姿势;同伴互助;自我选择

安全保障	1.选择平整、无杂物的场地。 2.引导学生做好充分的准备活动,加强学生学练的安全意识。 3.提醒学生在活动中注意观察四周,强调游戏时建立安全的活动规范,以免发生不必要的碰撞。
评价方法	1.评价方法:手势、语言、奖章 2.评价主体:自己、同伴、教师 3.评价维度:兴趣、习惯、学练效果 4.评价标准: (1)表现性评价:附表现性评价表 (2)定量评价:附表 运用评价工具【上海市《体育与健身》学科体能项目(25米2分钟往返跑)评分标准】进行评价。
活动资源	1.课内:彩色圆垫40块、标志桶54个、响铃10个、警示带一卷、多媒体音响一套 2.课外:知识资源;网络资源

(提供者:闵行区实验小学 王佳丽)

**单元计划二:小学体育与健身三年级第二学期“跳跃:立定跳远”单元教学计划**

年级	三	学期	二	课次	3	执教	
单元学习目标	1.学会立定跳远的基本动作和方法,能够动作正确,做到起跳有力,落地平稳的动作要求。 2.参与学习立定跳远及各种辅助练习,发展下肢力量,提高弹跳力、身体的平衡和协调能力。 3.敢于表现和挑战自己,逐渐养成勇于战胜困难的意志品质,体验合作学练的乐趣,养成友好合作、有责任感的意识。					教学重点	起跳时蹬地有力,落地平稳
课次	教学内容	学习目标	重点难点	活动与评价			
1	立定跳远及各类辅助练习 1.初步体验摆臂和蹬地。 2.尝试用力起跳的方法。 3.体验双脚起跳双脚落地。	1.体验用力起跳和蹬摆协调的动作,尝试体验各种辅助练习。 2.增强上下肢力量,提高身体的协调性和平衡性。 3.从活动中提高自信心,培养勇于挑战困难的良好品质。	重点:蹬摆配合 难点:协调用力	根据单元教学重点“起跳时蹬地有力,落地平稳”确定单元基本问题“如何完成立定跳远的基本动作,做到起跳有力,落地平稳”,为解决单元基本问题,设计以下2个单元主要活动: 主要活动一: 解决问题:1.如何做到蹬摆配合?2.如何做到双脚起跳? 活动实施: 1.引导学生学习蹬摆配合的小口令“高人—矮人—超人”并模仿学习教师蹬摆的动作。			

# 身体活动

2	立定跳远完整动作练习 1. 进一步练习双脚起跳双脚落地。 2. 尝试跳跃不同远度的挑战。 3. 挑战自我，飞入“云霄”。	1. 学会立定跳远双脚起跳双脚同时落地的方法，感知蹬地有力重要性，体验双脚平稳轻巧落地的方法。 2. 发展下肢弹跳能力及身体协调能力。 3. 参与同伴合作交流，敢于挑战，善于展示，感受成功及超越自我的乐趣。	重点：蹬地有力 难点：落地平稳轻巧	2. 针对性练习 (1)跳小圆垫 (2)各种双脚跳 3. 在体验“超人变身”游戏中，学习蹬摆配合的动作方法。 4. 小结学习情况，积极表扬鼓励，完成互评与自评。 5. 综合体能：下肢力量、协调能力、平衡能力。 评价要点：双跳双落，蹬摆配合协调，积极参与，遵守规则。 主要活动二： 解决问题：用什么方法体现出如何做到蹬地有力？ 活动实施： 1. 在“方向大考验”情景中通过教师的引导与激励，集体复习双跳双落的动作。 2. 在“飞跃小河及长江”的情景中通过教师的示范指导，学习如何蹬地有力，跳过一定远度，学练中相互提醒与鼓励。 3. 在“飞跃四大洋”的情景中体验通过有力蹬地，如何跳得更远，在学练中学会自我评估与评价。 评价要点：步点准确，双跳双落，蹬地有力，相互帮助，相互评价。			
3	立定跳远完整动作练习及考核 1. 立定跳远的完整动作。 2. 考核	1. 学会立定跳远的完整动作，提高跳跃的能力。 2. 发展下肢力量、身体协调性和反应能力。 3. 树立“我真棒，我能行”的自信心。	重点：屈膝缓冲 难点：落地轻巧				
安全保障		1. 选择平整、无杂物的场地。 2. 引导学生做好充分的准备活动，加强学生学练的安全意识。 3. 提醒学生在活动中注意观察四周，强调游戏时建立安全的活动规范，以免发生不必要的碰撞。					
评价方法	1. 评价方法：手势、语言、奖章 2. 评价主体：自己、同伴、教师 3. 评价维度：兴趣、习惯、学练效果 4. 评价标准： (1)表现性评价：附表现性评价表 (2)定量评价：附表 运用评价工具【上海市《体育与健身》学科技能项目（三年级立定跳远）评分标准】进行评价						
活动资源	课内：小圆垫、特色瑜伽垫，多媒体资源 课外：知识资源；网络资源						

(提供者：闵行区花园学校 沈霄天)

## 单元教学计划三：小学体育与健身三年级第一学期

## “前抛实心球”单元教学计划

年级	三	学期	一	课次	3	执教	
单元学习目标		1. 学会双手前抛实心球的动作方法,提高抛的能力。 2. 发展上肢,下肢、腰腹力量,提高身体协调性。 3. 激发不断攀登挑战自我的勇气,培养合作意识和安全意识,学会关爱自己、关心他人。				教学重点	全身协调用力、适宜出手的时机
课次	教学内容	学习目标	重点难点	活动与评价			
1	1. 不同姿势的前抛。  2. 交流。	1. 体验不同姿势、方法的前抛,提高抛的兴趣。  2. 发展上肢和肩部韧带的力量,提高抛的能力。  3. 激发对投掷运动的兴趣。  4. 养成相互学习,自我保护的意识。	重点:挥臂动作连贯  难点:动作协调	<p>根据单元教学重点“全身协调用力、适宜出手的时机”确定单元基本问题“如何在快速挥臂的情况下,找到适宜的出手时机?”为解决单元基本问题,设计以下3个单元主要活动:</p> <p><b>主要活动一:</b> 解决问题:1. 如何做到挥臂动作连贯? 2. 怎样做到快动作协调? 活动实施: 1. 提问:除了以前学习过的前抛动作,还有其余的前抛姿势吗? 学生分组讨论,回答。 2. 相互学习每组不同的方法。 3. 对各种姿势的前抛成绩测量,最终得出站立式的前抛方式是最有效的。</p>			
2	1. 戏球。  2. 前抛实心球。	1. 初步掌握蹬地展体、快速挥摆的动作,基本能做得连贯协调。  2. 发展上下肢和腰部的力量协调能力,提高抛的能力。  3. 激励不断挑战自我,勇攀高峰的意志。  4. 培养互相合作的意识,体验合作学练的快乐。	重点:蹬地、展体、挥抛的方法  难点:协调用力	<p>4. 比一比谁站立式前抛的成绩最远。 评价要点:团结合作;遵守规则。</p> <p><b>主要活动二:</b> 解决问题:1. 如何做到蹬地、展体、挥抛的方法? 2. 怎样做到快动作协调? 活动实施: 1. 自由体验(戏球)。 2. 教师讲解示范蹬地、展体、挥臂连贯动作。 3. 体验练习前抛实心球动作。 4. 设置一定距离,让学生了解自己的抛掷成绩,并要求不断挑战更高成绩。</p>			

# 身体活动

<p>3</p> <p>1. 给予学生一定高度标志的练习。</p> <p>2. 对移动的目标进行投准练习。</p>	<p>1. 基本掌握前抛实心球的动作要领,体验合理的抛球角度和出手时机。 2. 提高协调用力抛远的能力,发展上下肢、腰部力量和判断力。 3. 培养积极开动思维解决问题的能力。 4. 感受合作成功后的快乐,增进伙伴之间的情感。</p>	<p><b>重点:</b>上下肢协调用力 <b>难点:</b>出手时机和角度</p>	<p>5. 分组配合进行投远接力。 评价要点:团结合作;遵守规则。 <b>主要活动三:</b> 解决问题:1. 如何做到上下肢协调用力? 2. 怎样找打适宜出手时机和角度? <b>活动实施:</b> 1. 给予学生一定高度标志的练习。 2. 询问有些孩子对于有了高度要求的练习和没高度的练习有什么不同。(对于有些高度不足的学生来说能使他们抛的更远)。 3. 对移动的目标进行投准练习,体验合理的抛球时机。 评价要点:团结合作;遵守规则。</p>
<p>安全保障</p>	<p>1. 做好充分的准备活动,特别是上肢和腰腹部,合理安排练习的队形和方向。 2. 加强学生练习时的安全意识,强调注意四周环境和拣球的方法(脚底踩球)。</p>	<p><b>评价与方法</b></p>	<p>评价形式:自评、生评、师评 评价方法: 优良——蹬地有力,伸腰、挺胸,挥臂动作协调,并能抛过一定距离。 合格——蹬地有力,快速挥臂,协调发力,并能抛过一定距离。 有待提高——上下肢配合不协调。</p>

(提供者:闵行区实验小学 唐文凯)

## (二)课例一:

### 课例一:快乐游戏 主动探究 ——“25米2分钟往返跑(3-1)”课的设计

#### 一、指导思想

贯彻“健身育人”的课程理念,以激发学生的运动兴趣,着眼于学生学会学习,激励学生主动探究和实践体验。创设宽松、和谐的学习氛围,面向全体学生,充分发挥每一位学生的主体作用。本节课学习“25米2分钟往返跑”单元中往返转弯的相关知识技能,在各种游戏比赛中学习和探究,使每一位学生都能带着愉悦的心情,积极主动地参与学习过程而获取知识和技能,真正成为课堂学习的主人。

## 二、相关分析

### 1. 教材分析

跑是人体基本活动能力之一,是人类日常生活中最常见的、最常用到的一种身体活动,在体育教学中占有重要地位。往返跑是跑的一种形式,本课是这个教学内容的第一课次,主要解决学生在往返跑过程中往返转弯慢的问题。本课通过设置障碍赛道,手触标志桶等练习,解决学生在转弯过程中绕圈大和重心高的问题。

### 2. 学情分析

本课教学对象是四年级学生,他们活泼好动,有一定的识别能力,接受新鲜事物能力强,喜欢表现自我,好胜心强。但是,他们对于事物的有意注意时间较短,注意力容易分散和转移,所以在本课中采用创设情境,自主体验,小组间相互挑战的形式进行练习,激发学生的学习兴趣。

教学重点:转弯半径小

教学难点:重心降低

## 三、学习目标

- 初步掌握25米两分钟往返跑的往返动作要领,学会“礼尚往来”的游戏方法和规则。
- 发展速度、灵敏等身体素质,提高在快速跑中折返转身快及身体协调配合的能力。
- 激起参与往返跑运动的热情,遵守游戏活动的规则,逐步养成主动表扬同伴、主动交流的意识。

## 四、主要教学环节

### 1. 游戏激趣,体验快乐

四年级学生的心特点争强好胜,渴求表现自己。在教学中适当创设一些竞争情境,在满足学生好胜心理的同时,让学生体验到体育活动的乐趣。采用“挑战电网区”的情境导入,让学生进入一种比赛的状态,而且在练习的过程中更能激发胜负欲,通过小组之间互相挑战的方式进行学练,能让学生更直观地了解自己的能力,同时更加增强小队之间的交流合作。通过“翻转标志桶”的游戏,让学生能更加直观地了解自己和队友在经过弯道时是否做到了降低重心、贴紧标志物,而且通过队友肢体和脸部的表情进行评价,更能激发学生的练习兴趣,同时也能提升学生的相互评价能力。

### 2. 层层递进,围绕重点

本节课围绕往返跑中的往返绕弯技术设计了四个环节进行练习,各环节层层递进,环环相扣。第一个环节是学生对于不同半径大小的弯道进行尝试练习,在练习中寻求答案;第二环节在学生找到答案后,教师规定一条有针对性的弯道“电网”挑战,让学生通过小组赛进行练习;第三环节针对第二环节学生出现的转弯时重心过高的问题,设计翻转标志桶的游戏,让学生在转弯时必须降低重心;第四环节是对于前面三个环节学习成果的检验,通过25米往返跑接力的形式,让学生在练习中巩固本节课的重点。

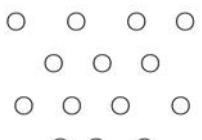
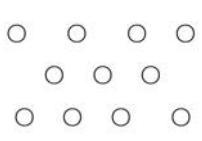
### 3. 团结协作,体脑融汇

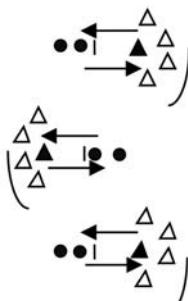
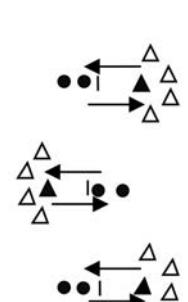
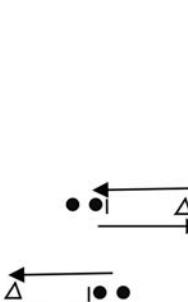
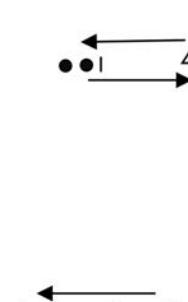
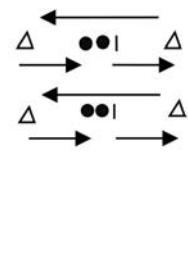
本节课基本是跑的练习,多锻炼下肢力量。综合活动“礼尚往来”的设计,为了缓解学生一节课都在用下肢,第一轮游戏采用上肢和腰腹练习的传递,第二轮再改为跑动接力,这样能有效地缓解学生下肢的疲劳。两轮游戏既锻炼到上肢和腰腹,也能锻炼到下肢力量。

综合活动“礼尚往来”在练习中不仅仅需要团队之间的合作和交流,同时也需要学生在练习过程中不断地学会观察、学会动脑,体脑结合。

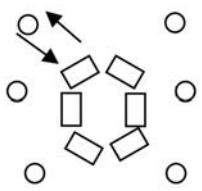
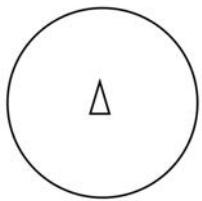
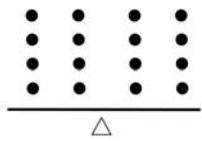
# 身体活动

## 小学体育与健身课时计划

年级	四	人数		日期		执教	
班级		组班形式		周次		课次	
内容 主题	1.走与跑:25米2分钟往返跑 3-(1) 2.综合活动:礼尚往来 1-(1)			重点	转弯半径小,进弯时减速缓冲		
				难点	重心降低		
学习 目标		1.初步掌握25米2分钟往返跑的往返动作要领,学会游戏“礼尚往来”的游戏方法和规则。 2.积极参与“弯道任我行”“挑战缓冲区”等练习,发展速度、灵敏等身体素质,提高在快速跑中折返转身快及身体协调配合的能力。 3.激起参与往返跑运动的热情,遵守游戏活动的规则,逐步养成主动表扬同伴、主动交流的意识。					
课 序	时 间	教学 内 容	运动负荷		教与学的活动		组织与队形
			次数	时间	强度		
一	2'	导入: 课堂常规 1.干部整队 2.师生问好 3.宣布内容				◎引出内容,激发兴趣。 ◇积极投入,兴趣升华。 ☆精神饱满,静齐快。	 △
二	6'	准备活动 1.热身操	1	2'	小	◎引导学生分散点听音乐跳热身操。 ◎示范语言提示。 ◇分散点听音乐跳热身操。 ☆积极投入,动作到位。	
		2.限时绕圈	2	3'	中	◎示范讲解游戏规则和方法。 ◎组织学生进行游戏。 ◎巡视指导。 ◇分散点进行游戏。 ☆积极投入,注意安全。	

三 18'	走与跑：25米两分钟往返跑 1. 弯道任我行（体验不同半径弯道） 2. 挑战缓冲区（在缓冲区域内减速） 3. 拍响标志桶（折返时手拍标志桶顶端） 4.25米2分钟往返跑	2~3 3~5 3~5 1	1' 2'30" 2'30" 2'	中 中 中 大	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎语言引导学生进行不同半径弯道的尝试。</li> <li>◎示范练习方法，明确要求。</li> <li>◎组织学生分组进行尝试练习。</li> <li>◎巡视指导。</li> <li>◇分组尝试练习，遵守要求。</li> <li>◇认真尝试，小组讨论：哪条弯道可以最快通过？</li> <li>☆积极尝试、小队讨论。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎创设“缓冲区”情境，语言引导学生进入情境。</li> <li>◎示范练习方法，讲解练习要求。</li> <li>◎组织学生分组进行小组挑战赛并选出两位裁判。</li> <li>◎巡视指导。</li> <li>◇听裁判口令进行小队比赛。</li> <li>◇练习时与同伴相互鼓励评价。</li> <li>◇个人展示评价。</li> <li>☆进弯时减速缓冲。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎引导学生观察思考：过弯道时除了要转弯半径小，还需要注意什么才能更快过弯道？（引出过弯时要重心降低向中间倾斜）</li> <li>◎示范讲解练习方法和要求。</li> <li>◎巡视指导，语言提醒。</li> <li>◇按要求分组练习。</li> <li>◇小队间相互评价。</li> <li>◇小队展示交流总结。</li> <li>☆重心降低，快速转弯。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎示范讲解练习方法和要求。</li> <li>◎组织学生分组进行比赛。</li> <li>◎语言提示激励，巡视指导。</li> <li>◇按要求进行练习。</li> <li>◇小组内相互鼓励。</li> <li>☆转弯快速、跑动自然。</li> </ul>	    	

# 身体活动

四	6'	综合活动：“礼尚往来”	2	4'	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎讲解“礼尚往来”游戏的方法和要求。</li> <li>◎组织学生分组进行比赛。</li> <li>◎巡视个别指导。</li> <li>◇小组讨论游戏策略。</li> <li>◇分小组进行比赛。</li> <li>◇小组内相互加油鼓励。</li> <li>☆团队合作,仔细观察。</li> </ul>	
五	2'	放松练习：腿部放松	1	1'	小	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎语言引导学生一起进入情境放松。</li> <li>◎跟学生一起放松。</li> <li>◇积极投入。</li> <li>☆身心放松,轻松愉快。</li> </ul>	
六	1'	小结与评价				<ul style="list-style-type: none"> <li>◎引导学生评价和总结</li> <li>◇参与总结评价</li> <li>要求:认真投入</li> </ul>	
场地 器材	圆垫 42 个 标志桶 54 个 响铃 10 个 警示线一卷 多媒体音响一套			安全保障	1.课前检查,保证场地平整。 2.加强自我保护意识教育。 3.分散练习时避免碰撞,注意活动场地的选择。		
				预计	练习密度		强度
				全课	内容主题	中	
				51.43%	50.00%		
课后 小结							

(提供者:闵行区实验小学 王佳丽)

## 小学体育与健身课时教学计划

### 课例二:小飞侠历险记 ——三年级“立定跳远”课的设计

#### 一、指导思想

本课根据三年级学生身心发展的基本规律,通过“小飞侠历险记”为主题,利用情境教学的形

式，并采用多样化、童趣化和游戏化的教学方法，使用新颖实用的器材，营造快乐的学习氛围，让学生能身心愉悦地学练。

## 二、相关分析

### 1.教材分析

本课是本单元的第二课次，教学内容是基于上一课次体验摆臂和蹬地、用力起跳的基础上，引导学生双脚起跳双脚落地，掌握蹬地有力的动作要领，让学生在过程中体验平稳轻巧落地对于立定跳远的重要性，也为下一课次的考核奠定基础。

### 2.学情分析

本课授教对象是我校三(2)班的学生，这个班级的学生思维活跃，活动比较积极。经过上学期的学习，学生已初步掌握了各种方式的跳跃，如模仿动物的跳跃动作等，对跳跃有了一定基础的认识。然后通过前一节课的练习，学生对立定跳远的基本方法有了一定的掌握。

## 三、学习目标

1.学会立定跳远双脚起跳双脚同时落地的方法，感知蹬地有力重要性，体验双脚平稳轻巧落地的方法。发展弹跳能力及身体协调能力。

2.体验综合活动“巧拼藏宝图”，遵守比赛规则，发展上肢力量及上下肢的协调配合能力。

3.参与同伴合作交流，敢于挑战，善于展示，感受成功及超越自我的乐趣。

教学重点：蹬地有力

教学难点：落地平稳轻巧

## 四、主要教学环节

### 1.导入热身部分

为了更好的激发学生学习立定跳远的兴趣，本课采用了情境导入教学的方法，带领学生一起“向快乐出发”，跟着音乐跳自编操。

### 2.基本部分

引导学生练习“方向大考验”。主要让学生体验双脚起跳双脚落地。

带领学生尝试跳跃小河流—飞越长江—飞跃四大洋—飞入云霄，通过循序渐进的方法让学生不断地挑战自我，感受成功的喜悦。

综合活动中，通过“超级变身”“巧拼藏宝图”游戏让学生学会相互合作，共同进步，也加强了上肢的力量，在活动中养成规则意识。

### 3.结束部分

(1)通过坐“过山车”的体验，让学生们身心得到放松。

(2)伴着柔和的音乐，跟着老师做拉伸运动，使心率渐渐平和下来。

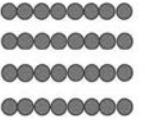
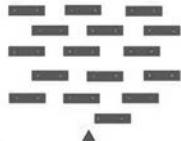
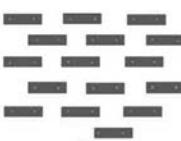
教师引导学生回顾本课，让学生明白立定跳远的考核标准。

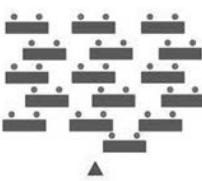
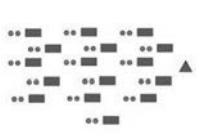
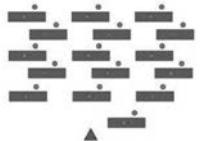
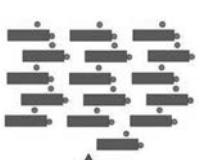
## 五、问题预计

1.学生在练习挑战“四大洋”的过程中，有的学生能力欠佳，但也一味地要晋级，所以可能会出现动作变形，或出现向前扑倒的现象。

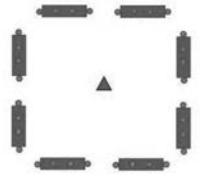
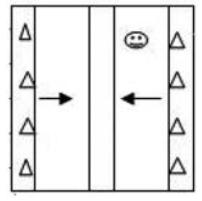
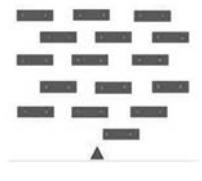
2.在综合活动“巧拼藏宝图”的环节中，有学生为了追求速度快而导致了与其成员的配合不默契，会产生摔倒等现象。也有同学为了小组取胜而忽视了比赛规则，从而使活动失去了公正公平性。

### 小学体育与健身课时计划

年级	三	人数	36	日期		执教	
班级	1	组班形式	自然班	周次		课次	
内容主题	主题：“小飞侠历险记” 1.跳跃：立定跳远 3—(2) 2.综合活动：“巧拼藏宝图” 1—(1)			重点	蹬地有力		
				难点	落地平稳轻巧		
学习目标	1.学会立定跳远双脚起跳双脚同时落地的方法,感知蹬地有力的重要性,体验双脚平稳轻巧落地的方法,发展弹跳能力及身体协调能力。 2.体验综合活动“巧拼藏宝图”,遵守比赛规则,发展上肢力量及上下肢的协调配合能力。 3.参与同伴合作交流,敢于挑战,善于展示,感受成功及超越自我的乐趣。						
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动	组织与队形
			次数	时间	强度		
一	1'	课堂常规： 1.集合整队 2.师生问好 3.宣布内容				◎◇师生问好。 ◎宣布内容。 ☆快、静、齐。	 
二	4'	热身操：“向快乐出发”	1	3'	中	◎引导学生分组,并带领一起跳热身操。 ◇跟着老师一起“向快乐出发”。 ☆动作有力,节奏鲜明。	
三		跳跃：立定跳远 1.方向大考验	1	2'	中	◎“小飞侠们想去环游世界必须通过训练营最后的考核：方向大考验。” ◇根据大屏幕上的箭头显示进行各个方向的跳动。 ☆集中注意,双脚跳动。	

16'	2. 飞跃“小河流”	2	1'	中	<p>◎“小飞侠刚走出训练营,有一条小河挡住了去路,我们用上节课学过的本领来飞过小河流吧。”</p> <p>◇根据老师的语言提示练习立定跳远,并回忆上次课的口令“高人——矮人——超人”。</p> <p>☆注意跳跃时前后的间距。</p>	
	3. 飞跃“长江”	3~5	1'	中	<p>◎“小飞侠顺利的通过了小河流,但来到了长江,是否能顺利的飞跃长江呢?”</p> <p>◇按教师的要求将垫子对折,两人一组,依次挑战,同伴成功跳过时给予掌声。</p> <p>☆同伴间相互监督及鼓励。</p>	
	4. 飞跃“四大洋”	12~16	3'	中	<p>◎“比长江更宽广的是什么呢?”</p> <p>◇积极思考,踊跃回答。</p> <p>◎引导学生挑战“飞跃四大洋”,从北冰洋开始,顺利三次通过后贴一个标签在垫子上,继续挑战印度洋,以此类推……</p> <p>◇积极主动练习,相互间提醒并鼓励。</p> <p>☆注意起跳时不踩线,落地时不踩垫。</p>	
	5. 飞入“云霄”	8~10	3'	中	<p>◎“小飞侠们要比一比看谁飞得高。”</p> <p>◎教师示范,飞入云霄,记录海拔多少米</p> <p>◇踊跃挑战,超越自我。</p> <p>◎教师巡视指导,给表现优秀的学生贴上超级飞侠标签。</p> <p>☆落地时平稳轻巧,避免摔跤。</p>	

# 身体活动

四	10'	综合活动： 夺宝奇兵 1. 超级变身	1	2'	中	<p>◎“小飞侠们接到了上级任务，要组合成一辆超级战车。”</p> <p>◎引导学生如何组成超级战车并投入使用。</p> <p>◇积极尝试练习，寻找方法如何加速。</p> <p>☆同伴间配合默契，与其他小组同学相互避让。</p>	
		2. 巧拼藏宝图	1	2'	大	<p>◎“现在在我们柱子旁边看到了几幅藏宝图的碎片，我们小飞侠们运到中间的指定位置，拼成藏宝图哦。”</p> <p>◇仔细听讲，认真练习，遵守比赛规则。</p> <p>☆比赛是注意安全，遵从友谊第一比赛第二原则。</p>	
五	4'	放松与小结 1. 体验“过山车”	1	1'	小	<p>◎引导学生体验坐过山车。</p> <p>◇跟着视频身临其境。</p> <p>☆身心放松。</p>	
		2. 飞侠修整	1	1'	小	<p>◎引导学生坐在垫子上做放松活动。</p> <p>◇跟着舒缓的音乐做放松活动。</p> <p>☆身心放松。</p>	
		3. 小结与评价				<p>◎带领学生一起回顾本课，并对学生的表演进行评价。</p> <p>◇回顾自己本课的表现，并了解立定跳远的考核标准。</p>	
场地 器材	瑜伽垫 16 个 多媒体 1 台 泡沫拼版 4 组			安全保障	做好充分的准备活动，提醒学生在练习时注意距离，避免活动中撞到同伴。		
					练习密度		强度
				预计	全课	内容主题	中
					54.29%	53.85%	

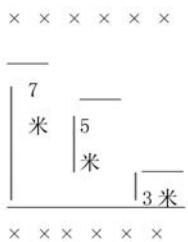
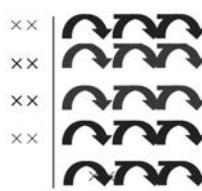
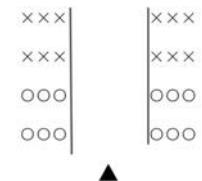
课后小结							
------	--	--	--	--	--	--	--

(提供者:闵行区花园学校 沈霄天)

### 课例三:小学体育与健身课时计划

年级	三	人数		日期		执教	
班级		组班形式		周次		课次	2
内容主题	1.投掷:前抛实心球 3-(2) 2.综合活动:快乐传递 1-(1)			重点	蹬地、展体、挥臂动作的连贯		
				难点	动作协调用力		
学习目标		1.初步掌握蹬地展体、快速挥摆的动作,能做得连贯协调。 2.发展上下肢和腰部的力量协调灵敏能力,提高抛的能力。 3.培养互相合作的意识,体验合作学练的快乐。 4.激励不断挑战自我,勇攀高峰的意志。					
课序	时间	教学内容	运动负荷		教与学的活动		组织与队形
			次数	时间	强度		
一	1'	1.师生问好 2.宣布上课内容				◎语言引导,进入课堂。 ◇积极投入。 ☆精神饱满,进入课堂。	队形:四列横队  XXXXXX XXXXXX OOOOOO OOOOOO ▲
二	4'	准备活动: 音伴球操	1	3'	中	◎自身引导、示范、参与。 ◇按多种形式进行分组练习。 ☆动作有力,节奏鲜明。	六路纵队  ○□○□○□○□ ▲
三	16'	前抛实心球 1.前导:戏球	8~10	1'	中	◎启发学生进行多种和球的活动。 ◇分散练习。 ☆注意安全。	分组散点

# 身体活动

		2. 体验学习 a. 观察比较 b. 体验尝试 c. 集体学习 d. 分散练习	20~25	3'30"	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎请学生示范，引导学生找出动作的区别。</li> <li>◇观察比较说出动作区别。</li> <li>◎引导学生分散尝试两个动作，哪个抛得更远。</li> <li>◇分散尝试，得出结论。</li> <li>◎指导学生集体练习前抛实心球动作要领。</li> <li>◇集体练习动作要领。</li> <li>◎巡视指导抛球动作的要点。</li> <li>◎组织学生分散进行抛远练习。</li> <li>◇分散练习抛远。</li> <li>☆蹬地、展体、挥臂动作连贯。</li> <li>※能连贯的完成蹬地、展体、挥臂动作。</li> </ul>	分组散点
		3. 挑战距离	12~15	3'30"	大	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎引导学生进行抛远练习，并能不断挑战自己的远度。</li> <li>◇分组进行抛远练习，并能不断的去挑战更高难度。</li> <li>☆动作连贯协调用力，注意练习时的安全。</li> <li>※能合理找准自己的练习区域，并能不断提升距离。</li> </ul>	
		4. 前抛接力比赛	4	2'	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎引到学生进行合作比赛。</li> <li>◇自由结伴进行比赛。</li> <li>☆尝试合作，协调发力。</li> <li>※第二次能比第一次有所提高</li> </ul>	
四	12'	综合活动： 快乐传递	3	4'	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎说明活动的方法和要求。</li> <li>◇进行尝试比赛。</li> <li>◎引导小组协商。</li> <li>◇讨论进行分工，开始比赛。</li> <li>◎巡视比赛。</li> <li>☆配合默契、遵守规则。</li> </ul>	

五	1'	放松： 按摩球	1	1'	小	◎语言引导学生进入放松活动。 ◇在老师的引导下进入放松活动。 ☆心情舒畅。	散点
六	1'	下课小结				◎引导学生自己评价。 ◇自我评价。 ☆公正合理。	散点集合
场地 器材				安全保障	1.选择平整的草地,做好充分的准备活动。 2.提醒学生练习时的间距,以及不能随意地乱抛实心球。		
				预计	练习密度		强度
					全课	内容主题	中等强度
					51.43%	50.00%	
课后 小结							

(提供者:闵行区实验小学 唐文凯)

## 七、教学案例

### 一张神奇的旧报纸

#### 实例

体育教学中,有时候一件简单的道具,在教师精心的设计下,就会产生令人意想不到的教学效果。本课教师就利用一张旧报纸作教具,引导学生创造性地进行各种跑的游戏活动,收益多多。

“笛笛——”长哨声响起后,学生们停止游戏,教师用和蔼的语气对学生进行了鼓励后说:“同学们,我们做完了猫捉老鼠的游戏,请大家把刚发的报纸放在胸前,面对老师成四路纵队站立,听到老师吹哨后往前跑,看谁的本领大,不让报纸掉下来。”学生做好准备,个个跃跃欲试地等待老师的哨声。教师的哨声响起,“笛——”学生像小鸟一样飞出,有的学生的报纸掉了下来。这时教师问了几个学生:“你们知道怎样才能使报纸不掉下来吗?”学生想了想说:“我跑得快就不会掉下来。”教师鼓励说:“知道了秘诀,在下次练习中,我相信你们都不会再让报纸掉地了。”练习了几次后,教师突然发现有几个聪明的同学有话要说:“老师,我还有一种方法,能使报纸不掉地!”教师说:“请讲,我很想知道。”学生自豪地说:“我们是逆风跑的。”教师大声说:“大家试一试吧!证明一下他们说的是否正确。”跑完几次后,教师又说:“把报纸对折再对折,看谁的本领最大,看谁的报纸能贴紧身体不掉下来。”同学们更是意气风发,个个精神抖擞,跑了几遍。教师又微笑地说:“我们换一种玩法吧!大家将报纸搓成尾巴,我们做抓尾巴游戏。”同学们认真准备好,教师大声说:“预备,开始。”学生在足球场内跑呀抓呀,欢呼声,欢笑声,喊叫声交织在一起,完全沉浸在欢乐的海洋中。教师:“同学们,大家玩得开心吗?”学生齐声回答:“开心!”

教师又说:“我们再玩个‘星球大战’的游戏吧,大家把旧报纸裹成‘球’。第一组的同学在足球门的前面,第二组的同学在足球门的后面,要求把球掷到对方的场地内,看哪组在规定的时间里掷到对方球场内的‘球’多则为胜。预备,开始!”同学们积极地奔跑,快速把“球”掷出手,紧张而又快乐地投入了战斗,一会儿,学生们的脸都红彤彤的,个个满头大汗,气喘吁吁……

教师小结:“同学们没想到一张旧报纸那么神奇吧!可以做那么多游戏,能给我们带来那么多的快乐。”

#### 反思

新体育课程强调发挥体育器材的多种功能,这就要求教师钻研教材,精心设计教学手段,力求一物多用,引导学生创造性地进行各种游戏活动。本课是以一张旧报纸为教具,要求学生将报纸紧贴胸前,快速向前跑,谁到达终点时报纸不掉在地上,谁的本领就大,这样的活动符合学生心理需求,因为不管是速度快的学生,还是速度稍慢的学生,都可能成为成功者,都有体验成功的机会。课中教师围绕报纸创设多种游戏活动情景,以激发学生的学习兴趣,唤起学生的参与意识,促使学生投入到“谁的本领大”、“抓尾巴”、“星球大战”等一个个体育游戏中,在玩中学,在玩中掌握技能,体验快乐。

## 八、知识链接

### 体育锻炼为什么要进行准备活动和整理活动

体育锻炼前进行充分的准备活动对于体育锻炼者来说是非常重要的,有些体育活动爱好者就是由于不重视锻炼前的准备活动而导致各种运动损伤,不仅影响锻炼效果,而且影响锻炼兴趣,对体育活动产生畏惧感。因此,每个体育活动爱好者在每次锻炼前都必须做好充分的准备活动。

为什么要作准备活动呢?因为剧烈运动需要肌肉快速而准确地收缩和放松,心脏为适应肌肉的需要而紧张地工作,心跳次数高达160~190次/分,有时在200次以上,每分钟输出的血量比平常要增高4~5倍,呼吸加快、加深,肌肉和内脏器官也随之发生一系列变化,这需要有一个过程来适应,这就是为什么要作活动的原因。

剧烈活动前,人体相对地处在安静状态,通过一些有节奏的徒手练习以及专门性练习,可使你身体各器官和系统做好参加运动的必要准备。

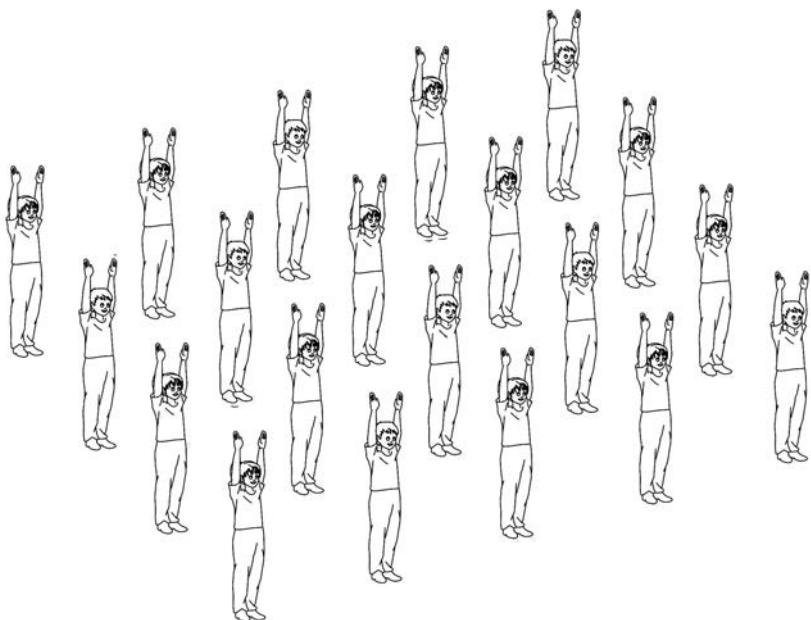
#### (一) 准备活动的主要作用

1. 提高肌肉温度,预防运动损伤。

2. 提高内脏器官的机能水平。内脏器官的机能特点之一为生理惰性较大,即当活动开始,肌肉发挥最大功能水平时,内脏器官并不能立即进入“最佳”活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动,可以在一定程度上预先动员内脏器官的机能,使内脏器官的活动一开始就达到较高水平。另外,进行适当的准备活动还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应所造成的不舒服感。

3. 调节心理状态。

体育锻炼不仅是身体活动,而且也是心理活动,现在越来越多的研究认为心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动即可以起到这种心理调



节作用,接通各运动中枢间的神经联系,使大脑皮层处于最佳的兴奋状态投身于体育锻炼之中。

## (二) 如何进行准备活动

一般来说,准备活动时主要应考虑准备活动的内容、时间和量。

1. 内容。准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性身体练习,主要包括跑步、踢腿、弯腰等,它的作用是提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态;专门性准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的运动练习,如打篮球前先投篮、运球等。除非进行一些专门性运动和比赛,一般人体锻炼时只需进行一般性准备活动,即可进行正式的体育活动内容。

2. 时间和量。准备活动的量和时间随体育锻炼的内容和量而定,由于以健身为目的的体育锻炼量较小,所以准备活动的量也相对较小,时间不宜过长,否则,还未进行体育锻炼身体就疲劳了。半小时的体育锻炼,其准备活动的时间一般为10分钟左右。气温较低时,准备活动的时间也适当长一些,量可大一些;气温较高时,时间可短一些,量可小一些。

## (三) 为什么运动后要做整理活动

整理活动的目的是使肌体由紧张状态逐渐过渡到相对静止的状态,它的意义不亚于准备活动,并非可有可无。整理活动是体育课的重要组成部分,有肢体抖动、按摩、牵拉等放松方法。因为剧烈运动时,心脏处于高效率工作状态,突然停止运动后,心脏在短时间内仍然继续按照剧烈运动的需要将大量的血液输送到上下肢肌肉里,大脑不但得不到充足的血液补充,而且在重力的作用下,原有的大脑血液还会急剧流向心脏,造成大脑暂时贫血。于是就会出现眼前发黑、头晕、恶心、呕吐甚至昏倒的现象,我们称之为“重力性休克”。因此剧烈运动后,不要立即停下来,而应当继续慢跑一段距离,然后做一些深呼吸或轻微的体操。这样一方面可以防止出现重力性休克,另一方面也有利于疲劳的缓解。

### 【教学目标】

1. 让学生知道体育锻炼时,进行准备活动和整理活动的必要性。
2. 引导学生对体育课中的准备活动和整理活动展开思考,交流各自的活动体会。
3. 了解一般准备活动的内容和方法。
4. 了解整理活动的一般内容和方法。

### 【教学重点】

准备活动和整理活动的意义以及针对不同的运动开展的专项准备活动和整理活动的方法。

### 【教学建议】

1. 简单介绍脉搏的测量方法,通过一个实例,让学生了解运动与心跳和呼吸的联系。
2. 通过回忆平时体育课中所做的准备活动和整理活动,让学生结合所学知识设计相关的练习方法。

## 体育活动中骨折、脱臼的预防

在小学体育活动中运动损伤发病率、伤病分布及其发病因素，都有自身特点。在伤病种类构成中，关节扭伤、脱臼及骨折位居前列。因此应加强安全、组织纪律性教育，并且要了解运动损伤产生的原因及预防、处理措施。

1. 骨折、脱臼的概念。由于强大外力的作用，使关节之间失去正常的连接关系，叫作关节脱位，即脱臼。骨的完整性遭到破坏，叫作骨折。

2. 骨折、脱臼的原因。体育活动中，骨折、脱臼发生的常见原因有摔、撞、碰、扭、砸等。关节脱位是因为正常的关节突然遭到外来强力作用而引起的脱位，属外伤性关节脱位。

3. 骨折、脱臼的预防。首先应加强安全教育，还要合理安排运动量，全面地发展身体素质，正确掌握动作技术要领，遵守循序渐进和个别对待原则，充分做好锻炼前的准备活动和结束时的整理活动。另外，要加强保护和自我保护的学习。

4. 简单介绍临时处理骨折、脱臼的基本原则。一般骨折、脱臼的临时处理方法：(1)固定伤肢；(2)伤口处理(如属于开放性伤口)；(3)安全护送伤者上医院。具体方法是：①止痛抗休克。若开放性骨折大出血时，应迅速止血。②伤口处理。③固定制动。

### 【教学目标】

- (1) 了解在体育活动中骨折、脱臼发生的常见原因。
- (2) 掌握体育活动中骨折、脱臼的预防原则，并能用于实践。

### 【教学重点】

- (1) 在体育活动中，骨折、脱臼发生的常见原因。
- (2) 骨折、脱臼的预防。

### 【教学建议】

(1)首先让学生明确何谓骨折、脱臼。授课时，可用人体骨骼系统的标本模型示教讲解。

(2)在讲解骨折、脱臼发生原因时，可举例说明。重点介绍“肱骨骨折”(上肢)、“胫骨骨折”(下肢)及“肘关节或肩关节脱臼”。骨折的发生，有因直接暴力作用而引起。如在足球赛中，小腿被人猛踢而造成胫骨骨折。骨折也可由间接暴力所致。如摔倒时，手掌撑地而引起肱骨骨折；投掷时，用力方法不对，挥臂时肘关节还未旋前到肩上就过早、过猛用力，使肱骨发生骨折。关节脱位是因为正常的关节突然遭到外来暴力作用而引起



的脱位,属外伤性关节脱位,在体育活动中时常发生。在外伤性关节脱位中,上肢关节脱位多于下肢,且以肩、肘关节脱位最为多见。如活动时突然摔倒,外力过度牵拉及暴力直接撞击或间接传导,均可引起关节脱位。这些损伤在中小学生的骨折、脱臼中较为常见。

(3)教师在组织讲解骨折、脱臼的预防方法时,可利用自己教学实践中遇到的体育伤害事故,剖析给学生听,启发学生讨论、归纳、总结。这样既便于学生理解记忆,又可提高学生学习兴趣。

(4)教师介绍一般骨折、脱臼的临时处理的几种方法:如发生大出血、休克等,应及时采取相应的急救措施。急救处理的目的在于用简易有效的方法抢救生命,保护肢体,使之能安全而迅速地护送到医院作复位治疗。另外,凡有疑似骨折者,均按骨折作固定制动处理。固定制动的目的是避免在转送途中引起神经、血管的附加损伤,减轻疼痛。急救处理后,要选择适当的搬运方法尽快送往医院治疗。

## 安全、文明地进行课间活动

在中小学的每两节课之间有一段休息时间，通常我们把它称作“课间休息”或简称“课间”。同学们在课间所进行的喝水、上厕所、整理书本以及游戏等活动，都可以称为“课间活动”。

在每天紧张的学习过程中，课间活动时做一些游戏放松放松、调整一下状态还是值得提倡的。因为上课时，大脑中枢神经细胞兴奋性很高，保持一段时间后，使人感到疲劳；同时，由于较长时间看书、写字，人的眼睛也很疲劳，如果长时间不消除，就会影响视力。所以，课间活动能够起到放松、调节和适当休息的作用，能使同学们的学习效率更高。

课间活动时学生活动频繁、集中，时间虽然不长，但潜在的不安全因素相对其他时段要明显偏多。同时由于一些同学不文明、不安全的活动，也使课间活动成了学生校园伤害事故的高发时段。

课间活动由于时间较短，同时又有大量学生同时走出教室进行活动，所以较易发生以下几种伤害情况。

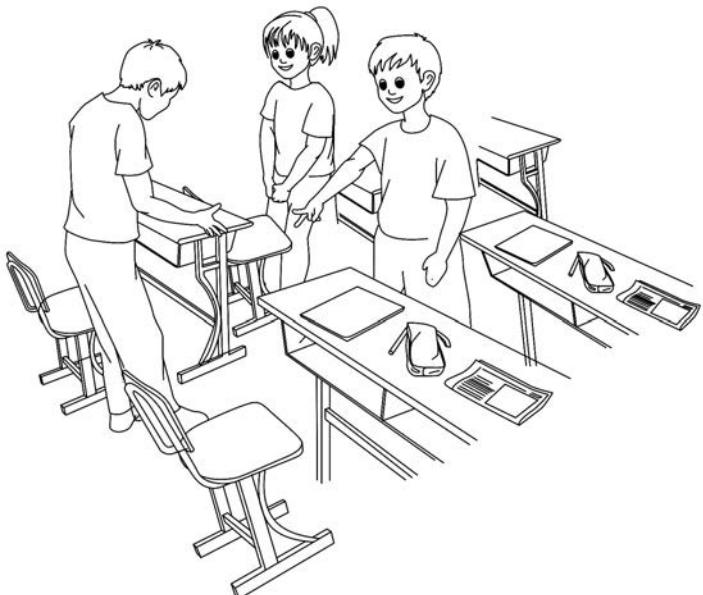
1. 推挤伤害。这种伤害较易发生于教室门口、楼道。下课后，由于学生大量聚集到教室门口、楼道，较易发生拥挤现象。一旦有学生失足跌倒，就极有可能造成严重的人身伤害，甚至危及学生生命。

2. 追跑伤害。小学生精力旺盛，好运动，特别是有些学生还在教学楼内嬉戏打闹。在追跑过程中，跑在前面的同学常常会不由自主地回头探望，这样边跑边看的行为最危险。

3. 游戏伤害。这是课间活动学生伤害事故的高发因素。这类事故的发生一是游戏本身可能隐含了危险因素，如一些利用刀片、尺等文具用品进行的游戏；二是游戏活动的地点不够恰当，如在楼梯上、教室内的课桌椅前等容易摔倒、狭窄的区域。

课间活动虽有可能造成一定的伤害，但它主要是由于学生的不文明活动行为造成的。所以，要提高课间活动的效率，应尽量做到以下几点，以减少或避免课间活动伤害事故的发生。

1. 课间活动应当尽量在室外，同时约束自己的活动范围。室外空气新鲜，有利于调节疲劳



# 身 体 活 动

的大脑。考虑到时间、需要继续上课的因素，最好不要做激烈的游戏，同时注意不要远离教室，以免耽误后面的课程。

2. 活动的强度要适当、适量，以保证继续上课时不疲劳、精力集中、精神饱满。可以看看远处的绿叶和远处的景物，也可以进行散步、做操、跳绳、踢毽子等中等强度的游戏。

3. 活动的方式要简便易行，游戏的内容要健康。如做做操等。

4. 活动要注意安全，要避免发生扭伤、碰伤等。可以到操场、草坪等宽阔、安全的地方活动。

课间活动“三字经”：窄楼道，楼梯角，勿打闹，不追跑，防摔跤，防跌倒；可远眺，可做操，强体魄，健大脑，再学习，效率高。

## 【教学目标】

(1)了解什么是“课间活动”，易发生的课间活动伤害事故主要有哪些？

(2)为什么课间要进行适量的活动？如何在课间安全、文明地开展课间活动？课间开展哪些活动较好？

(3)自编文明、安全课间活动“三字经”。为创建平安、和谐的校园环境做贡献。

## 【教学重点】

了解安全、文明课间活动的含义及其活动要求。

## 【教学建议】

(1)教师可结合所在学校、年级、班级的实际，对所在集体中良好的课间活动现象加以倡导、发扬；对存在的隐患和问题及时加以指出和纠正。

(2)组织学生践行较为安全、文明的课间活动行为。尝试一些比较成熟的课间体育活动内容。实地讲解、感受课间活动对促进学习效率的作用。

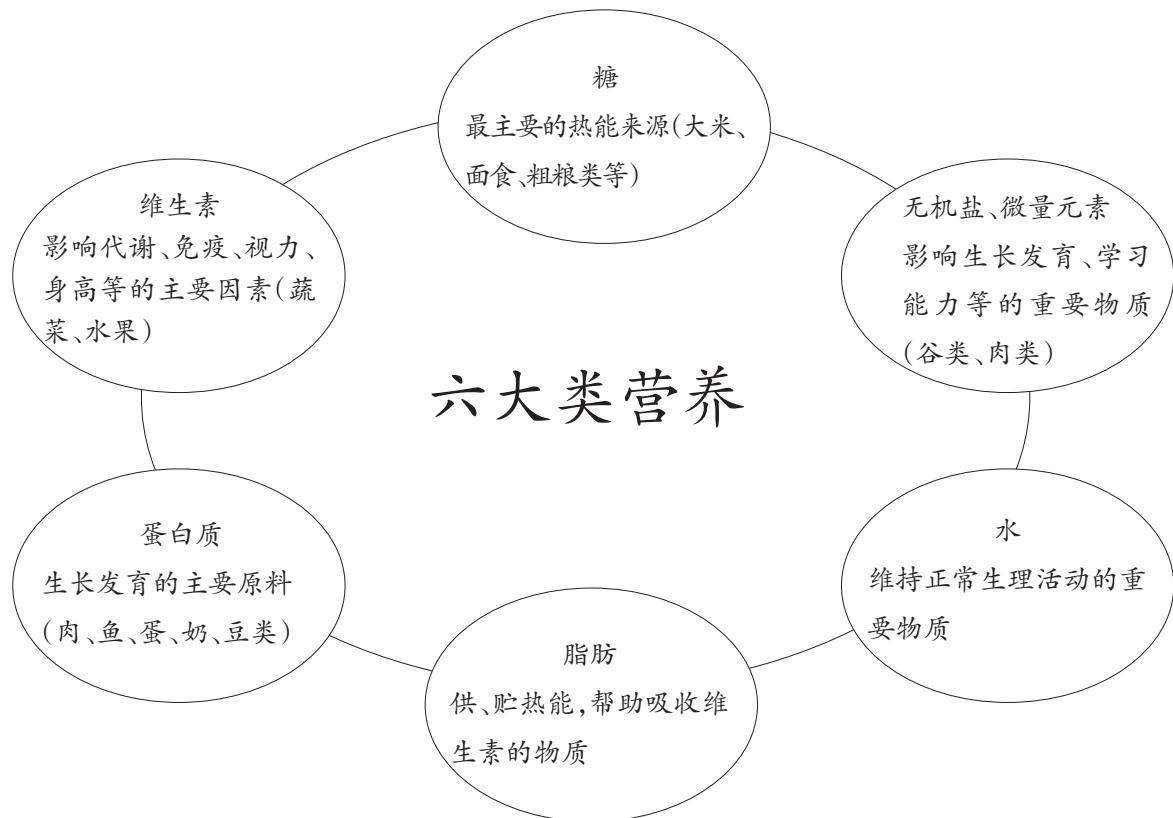
(3)可组织学生就身边存在的一些课间活动的隐患提出整改建议，并将之创编成琅琅上口的“安全、文明课间活动三字经”；集思广益，加以归纳、整理，形成集体作品。

## 合理营养与饮食

你知道人体在生长发育过程中所需的六大类营养吗？你知道如何合理地选择食物吗？

### 1. 人体需要的六大营养素

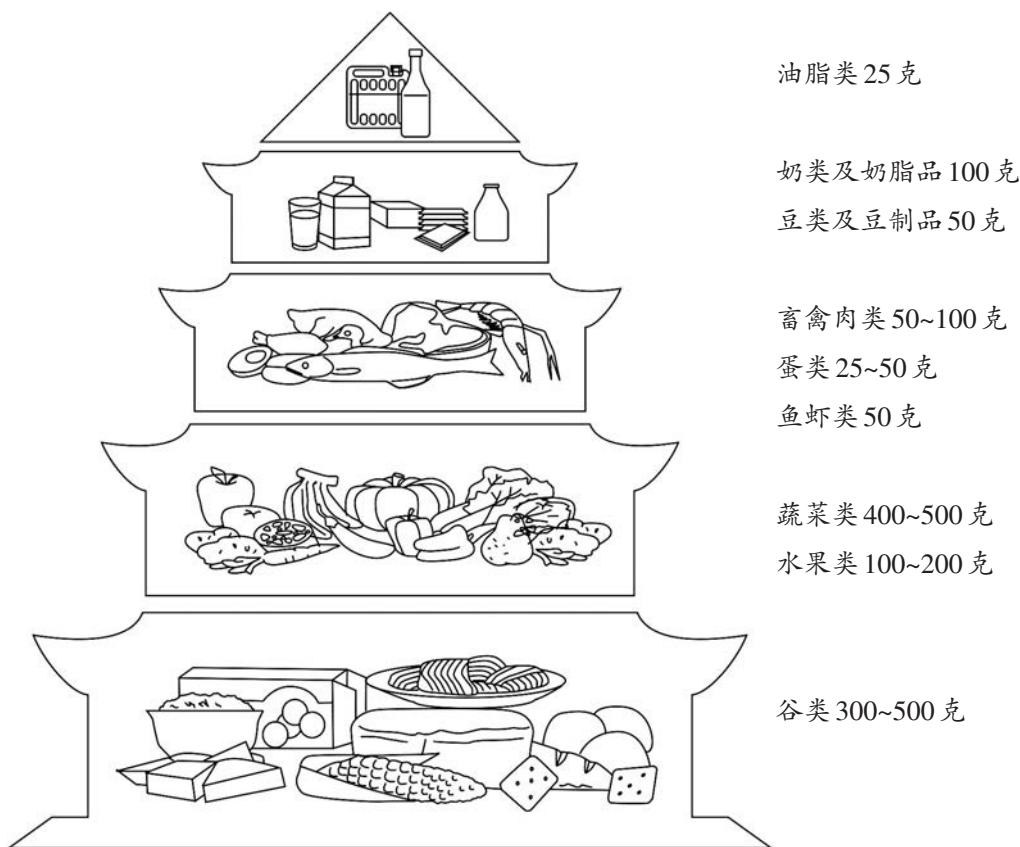
营养素是指我们摄取的食物中具有营养功能的物质，主要有以下六类：



六大营养素在发挥各自功能的同时，互相作用，调节和维护我们的生命活动。

### 2. 合理的饮食结构

小学生正处在身体快速生长发育阶段，旺盛的新陈代谢对能量和营养素的需求也特别多。你可以根据每人每天平衡膳食“宝塔”来安排个人的一日三餐。



### 3. 体育运动与营养补充

经常参加体育运动的同学,应根据消耗适当增加各类营养的摄入,最好多吃些含水分较多的碱性食物,如蔬菜、水果,使体内酸碱平衡。运动较激烈时可适当补充水分,但应少量多次,且以温开水为宜。进食前后半小时内不宜进行激烈活动。

### 4. 合理安排饮食

在紧张的学习中,三餐的营养要注意哪些方面呢?

首先要吃好早餐,它是启动大脑、激活神经系统功能的“开关”,早餐的营养一定要丰富,并易于消化。可以牛奶加面包或馒头、豆浆加面包或馒头、米粥加蛋糕等,都是很好的搭配。

中餐要适当多吃如鱼、肉、蛋类、豆制品和新鲜蔬菜等。

晚餐搭配与中餐差不多,但不要过饱。并应根据晚间的学习任务调整各营养素的比重。餐后还可适当增加一些水果。

除三餐外,还可适当吃一些点心,如蛋糕、面条等。尤其是参加了体育活动后容易饿,可适当加餐,但不要过多吃零食,以免影响你的正常饮食。

少年朋友们,每天的饮食不仅与你现在的健康、学习息息相关,而且对你一生的健康也是大有影响。希望你们改变不良的饮食习惯,让全面、均衡、适量的营养结构带给你健康与智慧。

小知识

早晨光喝牛奶不好，虽然蛋白质很丰富，但是糖类不够，很难维持一个上午的需要，也容易引起低血糖症。

小知识

玉米、番薯、小米等粗粮可替代大米作为主食，它们含有较多的维生素和粗纤维，对你的健康非常有利。

小知识

早餐吃得好，中餐吃得饱，晚餐吃得少。

**【教学目标】**

1. 使学生了解有关合理营养与饮食的基本知识。
2. 结合学生的认知能力和生活事例进行教学，使学生加深理解。
3. 知道在生活中合理的饮食结构，逐步养成良好的饮食习惯。

**【教学重点】**

了解人体所需的营养和饮食结构，并在生活中养成良好的饮食习惯。

**【教学建议】**

1. 可利用多媒体手段，使学生加深对知识的理解。
2. 教学内容应浅显易懂，儿童化，便于学生掌握。
3. 教学中可采用灵活多变的教学手段与方法，激发学生的学习兴趣。
4. 发挥学生的主体作用，让学生事先做好准备，带着问题进行教学。
5. 课中教师要与学生互动，做到启发、引导学生积极思维。
6. 课中学生可相互交流各自的饮食习惯，分析优点与缺点，提出建议与意见。

## 身体表现

身体表现包含滚翻、韵律和武术等内容。这是三种不同的内容,但有共性的一面,即都侧重于肢体的表现。在教材的编写中,我们把这一类有着内在联系的教材设计成一个综合活动,其目的是通过对学习内容的整合,配以游戏的方式实施教学,激发学生参与学练的主动性、积极性和创造性,促进身心健康发展。

“健身乐园”倡导让学生在宽松和谐的学习氛围中学会基本的知识和技能。通过活动场景的设计,启发学生进行各种创意活动,在动、思、变的组合中,培养学生的创新意识和实践能力。

“游戏天地”是依据学生身心特点而设计的一种融滚翻、韵律、人体造型等内容于一体的综合活动。注重教材的综合性、活动性和趣味性。通过这些内容的练习,不但可改善和提高学生身体的平衡能力和控制能力等,而且使学生学会简单的自我保护的技能,增强学生应对生活中突发意外的能力。

“创意活动”力求在为学生提供一些素材的基础上,引导学生采用自主学习和合作学习的方式,自己设计活动,并体验所设计的学习内容,培养学生合作、交往和自我锻炼的能力。

### 一、教学内容

教学内容分布表

类别	内 容	年级			页码
		三年级	四年级	五年级	
健 滚翻与 支撑跳 跃	前滚翻分腿起	√			82
	后滚翻	√			83
	前滚翻交叉转体180°接后滚翻	√			83
	远撑前滚翻		√		84
	后滚翻接燕式平衡		√		85
	后滚翻接跪跳起			√	85
	滚翻组合练习			√	86
	侧手翻			√	86
	跳上成跪撑——跪跳下	√	√		87

		跳上成蹲撑——起立,前跳下		√		88
		跳上成分腿立撑——前跳下			√	89
		山羊分腿腾越			√	89
身 乐	韵律	碰碰操	√			90
		欢乐操	√			91
		集体舞《让我们来跳舞吧》I	√			93
		少儿拳击操		√		94
		垫上操		√		96
		集体舞《让我们来跳舞吧》II		√		98
		踏板操			√	98
		形体柔韧操			√	101
		集体舞《欢乐的晚会》			√	102
园 队列 与队形	武术	基本功和动作组合	√	√	√	103
		五步拳			√	104
	队列 与队形	半面向左(右)转	√			105
		跑步——立定(行进间)	√			106
		一(二)路纵队变二(四)路纵队(行进间)	√			106
		疏散与密集(跑步法)	√			107
		立正、稍息	√			107
		向右(左)看齐		√		108
		向中看齐		√		108
		向后转走(行进间)		√		109
		错肩行进		√		109
		跑步与齐步互换			√	110
		向左(右)转走			√	110
		用裂、并、分、合变换队形走			√	111

# 身体表现

滚翻游戏	推小车接前滚翻	√			112
	斜坡前、后滚翻	√			113
	滚翻与跑、爬、跳、钻等综合活动	√			113
	前滚翻、跨越障碍、走平衡木、跳圈(综合Ⅰ)		√		114
	魔术师与救星(跑与滚翻)		√		115
	象行、前滚翻、支撑腾空屈腿、单腿站立平衡、后滚翻(综合Ⅱ)		√		116
	滚翻与攀爬			√	116
	滚翻、平衡与攀爬			√	117
游戏天地	韵律与模仿	√			118
	猜拳乐	√			119
	合作走图形	√			120
	人体造型Ⅰ(数字与字母、汉字与物)	√			120
	跑跑跳跳真快乐		√		122
	人体造型Ⅱ(数字与汉字、交通工具、景物畅想)		√		122
	人体造型Ⅲ(一点平衡、两点平衡、三点平衡、多点平衡)			√	123
	韵律与平衡			√	124
韵律游戏	韵律与造型			√	125
	动物狂欢节	√			126
	游戏七巧板		√		126
	我们来设计		√		127
	滚翻组合设计			√	129
创意活动	韵律、滚翻与人体造型组合创编			√	129

## 二、教学目标

(一)尝试在不同场景中完成滚翻练习,学会前滚翻分腿起、后滚翻接跪跳起、远撑前滚翻及滚翻组合等内容,能运用于综合游戏活动,提高灵敏、协调、平衡及自我锻炼能力。

(二)学会在音乐伴奏下,做简单的韵律操、跳集体舞,尝试肢体表现组合的设计和人体造型游

戏,提高身体的节奏感、韵律感和表现美、欣赏美的能力。

(三)掌握武术基本功,学会五步拳,提高武术文化修养,在强身健体的同时促成学生对中华优秀传统文化的认识、了解与传承,提升爱国情感,增强文化自信。

(四)创设生动活泼的练习场景,激发参与兴趣。通过“创意活动”了解科学健身的方法,养成团结合作、相互关爱的良好习惯。

### 三、教学要求

“身体表现”包含的内容比较丰富,有滚翻、韵律、武术及综合的活动。这些内容对肢体的表现方面都有着较高的要求,它对培养学生的表现欲和自信心有着其特殊的功能。因此,在教学实施中要以新理念为指导,不断完善教与学的行为,并关注以下几个方面。

#### (一)教学内容的载体性

教材中所呈现的教学内容,既是教师进行教学的依据,更是达成课程目标的载体。因此,教师首先要分析教材,在考虑知识技能和身体发展目标的同时,要挖掘教材内涵,凸显隐含在教材中的学习兴趣、主动参与、交往与合作等良好品质的达成。例如:滚翻教材中的“前滚翻接抛球”、“跳箱盖上做前、后滚翻”,人体造型中的汉字、实物的模仿,游戏天地板块的综合活动等,很多是由两人或三人以上合作来完成。武术教材中内含的武术文化修养,在强身健体的同时促成学生对中华传统文化的认识与了解,提升爱国情感,渗透民族精神教育等等。在确立教学目标时一定要注重情感、态度与价值观的培养,凸显心理和社会目标更有利于知识技能目标的完成,促进学生健康发展。

其次,教师要树立“用教材教”的思想,并指导教学实践。教材是用来教的,但不是只教教材。教材是教学的“范本”而不是“孤本”。教师要具有对教材进行“再处理”的意识和能力。以人体造型为例,课本中所出现的造型内容静态的占多,这些练习有利于发展柔韧素质和平衡能力,但对体育教学中生理指标的达成显得有些不足。因此,在教学设计的时候,完全可以使它变“静态”为“动态”,把静态的人体造型注入音乐伴奏和追拍游戏的元素,设计成另一组综合的游戏活动,既做到了教材的游戏化,又做到了学习过程的游戏化,为学生积极主动参与学习创设良好的时空,让学生在欢快的游戏活动中达成三个维度的目标要求。

#### (二)教学方法的适切性

体育教学过程是学生和教师共同学习、提高和发展的过程,无论是教师的活动还是学生的活动,都离不开一定的体育教学方法。因此,体育教学方法包括教师教的方法和学生学的方法,它在实现教学目标中起着中介和桥梁作用,教学方法选用得合理与否,将直接影响教学的效益。

现代教学方法多样,教师首先要对众多的教学方法进行选择,必须考虑方法的选用是否符合教学原则、教学目标、教材特点、学生学习的可能性、教师完成教学要求的可能性、学校教学条件和所规定的教学时间可行性。注意在教与学方式完善中要处理好“继承与发展”的关系,在滚翻与武

术教材学习中教师还需采用必要的讲解示范,帮助学生建立一个正确的动作概念。

其次,要注意教学方法的有效配合。选择教学方法以后,运用它们的时候,必须注意它的有效配合。这里的“配合”有两层含义。其一,教学方法之间的有效配合。在单元教学设计和具体课堂教学时,表现出高效益的课堂教学,教师必定同时选用几种有利于教学目标达成的教学方法来实施计划,而且在同一教学对象、教材,不同的实施阶段,所选用的方法也不尽相同,一切要从有利于学生的发展出发。其二,教与学配合。运用任何一种教学方法,都应当保证师生双方的协调活动。教学活动是师生双方交往、积极互动、共同发展的过程。因此,运用任何一种教学方法,首先要思考学生的活动——如何学,其次再根据学生的学来思考教师的活动——如何教。这两者的关系是相辅相成,对立统一。

### (三)教学过程的生成性

从“预设”到“生成”是课堂教学理念的嬗变与超越。“预设”是预测和设计,是教师课前对课堂教学进行有目的、有计划的设想和安排。“生成”是生长和建构,是师生在与教育情境的交互作用及其师生对话互动中超出教师预设方案之外的新问题、新情况。“生成”是相对于“预设”而言的。课堂教学中的“生成”是永恒的,教学过程不是预设不变的。建构主义理论认为,学生并非空着头脑进课堂,在平时的生活经历中,他们已经积累了一定的经验和知识技能。例如:滚翻教材实施中学生自己设计的组合内容;人体造型中出现的汉字、数字、字母、实物等学生都已熟悉,他们可以借助课本来进行学习、模仿,但在学习过程中学生很有可能设计出新的内容。这时,教师应尊重学生并积极鼓励,把它视为一种资源加以开发和利用,把生成性的内容加以完善和积累,把它充实到已有的教学内容之中,因为是学生自己设计的,所以他们会更加喜欢,能使课程保持其旺盛的生命力。

## 四、方法与手段

### 健身乐园

#### (一)滚翻与支撑跳跃

##### 1. 前滚翻分腿起(三年级)(见图2-1-1)

###### 【动作方法】

蹲撑开始,向前滚翻,滚至肩背着地时,两腿伸直侧分,两脚压垫,上体适时前倾,提臀,同时两手在大腿内侧撑地(手指向前),成分腿立撑。

###### 【教学重点】

分腿及时,两脚压垫。



图2-1-1

重心前移与推手要协调配合。

### 【教学建议】

- (1) 学生在垫上尝试各种前后滚动的练习，并逐渐加大滚动的幅度。
- (2) 在进行前滚翻分腿起教学时，让学生先尝试分腿立撑及前滚翻分腿坐垫动作。要求两腿侧分时，上体快速前屈、提臀。
- (3) 利用斜坡垫子，练习前滚翻分腿起(由高到低)动作。
- (4) 还可利用双层垫子进行练习，降低练习难度。

### 【评价要点】

滚翻后分腿及时膝关节伸直，上体快速前屈与撑地推手配合，起身利落。

#### 2. 后滚翻(三年级)

(见图2-1-2)

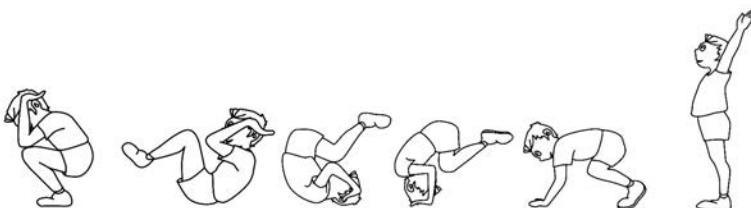


图2-1-2

### 【动作方法】

背朝滚翻方向蹲撑，体后倒，臀部靠脚跟往下坐，低头、团身向后滚动，使臀、腰、背、肩、颈、头依次着垫，当肩部着垫时，迅速屈肘，两手支撑在头部两侧，用力推垫，推起成蹲撑后站立。

### 【教学重点】

团身紧、后倒快、推手及时有力、动作协调。

### 【教学建议】

- (1) 在进行后滚翻教学时，先让学生将双手放在肩上，掌根向前，手心向上，反复做向后滚动，手掌触垫的练习。然后再让学生背向垫子蹲立，双手放在肩上，做向后滚动，提臀，肩手触垫回落的练习。要求后倒时手插肩下，为推手做好准备，滚翻时要团身紧，推垫及时，有力。
- (2) 利用10~15度有斜坡的垫子，从高处向低处做后滚翻动作。
- (3) 学习后滚翻，学生心理上可能会产生一些畏难情绪。因此，在练习时加强保护，先做好蹬地、翻臀、推手等动作，然后再做后滚翻完整动作，增强学生的信心，打消心理上的顾虑。
- (4) 练习前要充分做好准备活动，加强保护与帮助，让学生学会保护的方法(保护者跪或站立在练习者体侧，当肩背着地时，一手托肩，一手托臀，帮助完成动作)。

### 【评价要点】

能正确、连贯地完成“低头、后倒、团身、推手”的后滚翻动作，翻成一直线，动作协调、姿态优美。

#### 3. 前滚翻交叉转体180°接后滚翻(三年级)(见图2-1-3)

### 【动作方法】

前滚翻至臀部过垂直部位后，两小腿成右(左)脚在前，左(右)脚在后的交叉，滚至蹲立时，以两脚的前脚掌为轴向左(右)蹲转180°，成蹲撑。然后接后滚翻动作。

# 身体表现



图 2-1-3

## 【教学重点】

前滚翻和后滚翻之间的衔接,动作连贯、协调。

## 【教学建议】

(1)进行前滚翻接后滚翻教学时,先复习前、后滚翻单个动作的练习;然后练习交叉转体180度(由站立位到蹲转);再进行前滚翻交叉腿转体180度练习;最后完整动作练习。

(2)在滚翻组合教学时,启发学生把学过的滚翻动作及其他动作结合起来创想组合练习,以提高学生滚翻能力与自创自锻能力。

(3)根据学生练习中产生的问题,设计针对性强的辅助练习。也可设计一些问题,如在一块垫子上如何完成一个前滚翻和一个后滚翻?两个滚翻之间又如何衔接起来?让学生带着问题去思考、去练习,从而解决问题。

(4)在教学过程中,提倡学生之间互帮互学,培养学生之间团结友爱、助人为乐等品质。

## 【评价要点】

动作流畅,衔接自然。

## 4. 远撑前滚翻(四年级)(见图 2-1-4)

## 【动作方法】

半蹲,两臂后摆,两脚蹬地,同时两臂迅速前摆远撑;手用力撑垫,屈体低头,屈臂缓冲,团身前滚翻起立。



图 2-1-4

## 【教学重点】

手远撑的位置及两腿用力蹬地。

## 【教学建议】

(1)在进行远撑前滚翻教学时,教师可在学生站立处前方的垫子上约60~70cm处画一标志线,让学生手撑标志线做远撑前滚翻。

(2)在垫子上借助报纸的长和宽作为远撑距离,组织学生分组练习,使学生理解两腿用力蹬地的动作要领。

(3)设置不同的障碍物,如小垫子、小皮球等,让学生越过低而宽的障碍物练习远撑前滚翻。

## 【评价要点】

蹬地远撑结合,敢于远撑。

**5. 后滚翻接燕式平衡(四年级)(见图2-1-5)****【动作方法】**

后滚翻成直立，一脚上步成支撑，上体前倾，另一腿后举至水平位，抬头挺胸，两臂侧举成燕式平衡。

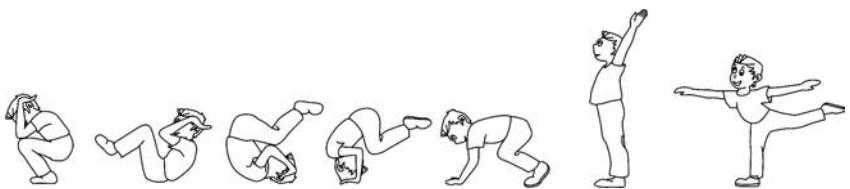


图 2-1-5

**【教学重点】**

身体保持平衡。

**【教学建议】**

- (1)在教学燕式平衡动作时,可采用二人一组,相互学习、相互纠正动作。
- (2)教会正确的保护帮助的方法,保护者站在练习者侧方,一手托后腿,一手扶前臂,帮助维持平衡。
- (3)后滚翻接燕式平衡完整动作练习,要求动作连贯。
- (4)练习前,一定要做好有针对性的准备活动,如头部活动、颈部绕环等。

**【评价要点】**

动作圆滑,保持平衡,姿态优美。

**6. 后滚翻接跪跳起(五年级)(见图2-1-6)****【动作方法】**

后滚翻推起成跪立,两臂斜上举,向下后摆,臀后坐,上体前倾,接着两臂迅速用力向前上方摆。同时展髋、提腰,脚背和小腿用力压垫,使身体向上腾起,迅速提膝、收腿起立。

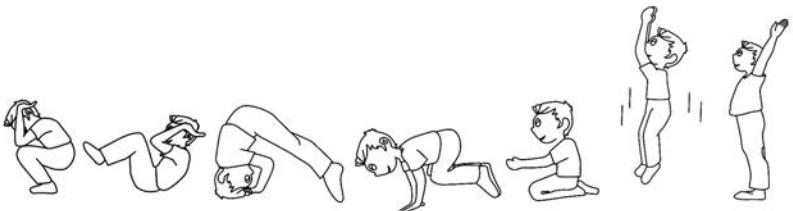


图 2-1-6

**【教学重点】**

脚面、小腿用力压垫和两臂向前上方摆动的协调一致。

**【教学建议】**

- (1)先进行跪跳起的练习,教师可以通过设疑“怎样不用手撑就能跳起来”,让学生在自主练习中体会,同学间相互探讨、交流。
- (2)教师引导学生互帮完成跪跳起动作,学生两人一组牵手做跪跳起(一人拉手一人跪跳起),从而体会出练习的方法。
- (3)完整动作练习。
- (4)学生自由结伴练习与集体练习相结合,教师加以观察、指导。

# 身体表现

## 【评价要点】

动作连贯、正确、协调、姿态优美。

## 7. 滚翻组合练习(五年级)

### 【动作方法】

远撑前滚翻成直立→后滚翻跪跳起(图见五年级课本第23页)。

### 【教学重点】

动作连贯、协调。

### 【教学建议】

(1)此组合中的单个动作都已学过,在提高单个动作的质量基础上,加强动作之间的连贯性。

(2)在让学生自编滚翻组合时,教师可以让学生复习已学过的各种滚翻动作,然后启发学生创想组合练习的动作,培养学生自锻自学能力。

(3)练习滚翻组合动作,要求动作衔接紧密,平稳连贯,发展创想能力及滚翻能力。

(4)练习过程中,学会自我评价,能把两个滚翻动作组合起来,得★;能和同伴共同设计完成一套滚翻组合动作(两个滚翻动作以上),得★★。

### 【评价要点】

组合动作衔接连贯、自然,具有创想能力。

## 8. 侧手翻(五年级)

### 【动作方法】

两脚左右站立,两臂侧举,重心先向右移,接着身体向左侧倒,右腿同时向右后,向上方摆动,两手依次撑地,经分腿倒立过程,两手依次推地,推左手,两脚依次落地站立。

### 【教学重点】

蹬地摆身体侧翻,依次推手经倒立。

### 【教学建议】

1)可以先练习摆腿动作,将手撑高处(墙或垫),做向后上摆腿练习。熟练后,逐步降低手撑位置,进行向后上摆腿练习。(见图2-1-7a)

(2)建立两手依次撑地的位置感,着重体验身体翻转的正确方向。

(3)在同伴帮助下练习分腿倒立,体验身体在倒立时的空间感,提高控制身体重心保持平衡的能力(保护者站身后,扶握其腰部)(见图2-1-7b)。

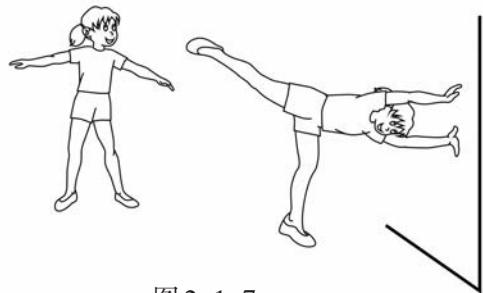


图2-1-7a



图2-1-7b

(4)对于学习困难的同学可以先尝试屈髋的侧手翻动作,体验臂伸直,肩顶住,以缩小转动半径增加翻转速度,使翻转更容易完成。(见图2-1-7c)

(5)有帮助的手倒立分腿侧翻下。(见图2-1-7d)

(6)利用斜坡由高到低的侧手翻。使身体更容易获得翻转的动力,充分体验手脚依次用力的过程,坡度在15°左右比较安全。(见图2-1-7e)

(7)可以采用垫上划一道直线的方法,练习时有意识对准直线完成动作。

(8)练习时要注意克服怕摔等心理,在老师和同伴的帮助下,进行有针对性的辅助练习。

#### 【评价要点】

动作轻松、协调、稳定,落地在一条直线上。



图2-1-7c

图2-1-7d

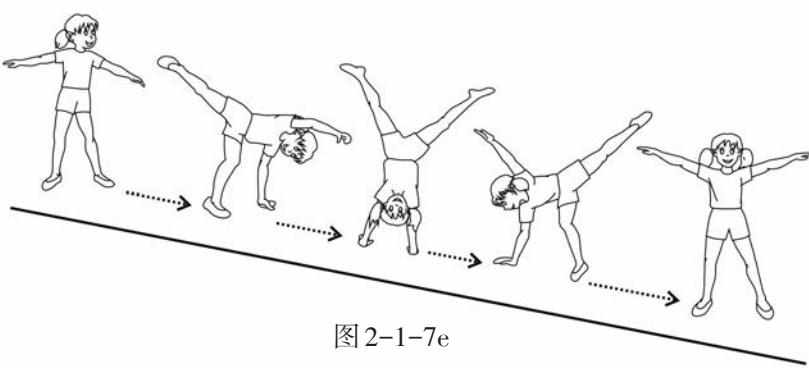
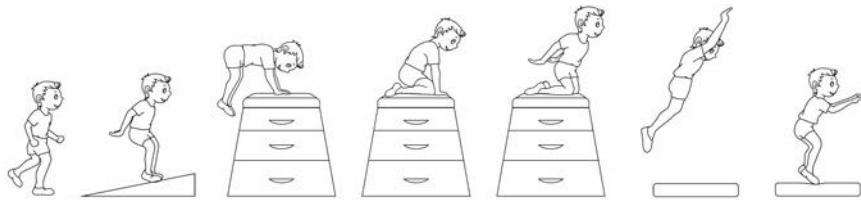


图2-1-7e

### 9. 跳上成跪撑——跪跳下(三、四年级)

**【动作方法】**见图2-1-8

助跑后双脚起跳,直臂支撑跳上跳箱,成跪撑;双臂前后摆动,身体做弹性屈伸,当两臂由后向前上摆时,两腿下压,反弹时迅速提膝收腿,使身体向前上方跃起,落地屈膝缓冲,同时两臂斜上举。



2-1-8

#### 【教学重点】

直臂支撑,向上摆臂制动和向下压腿、展髋的协同。

#### 【教学建议】

(1)在三年级阶段,不强调动作的完整性。可将教学内容分解成跳上部分和跳下部分,分别加以练习。可以先安排在垫子上进行跪跳起的动作,再逐步过渡到在横放的跳箱上做完整动作。

(2)在跳上部分教学时可以从无器械的练习过渡到有器械的练习。例如,可以引导学生在平地上做支撑练习,以体验直臂支撑、提臀、屈膝、抬腿的动作,待熟练后再到器械上练习。在跳下部分的教学时,可在无高度的状态下练习原地跪跳起,再逐步过渡到有一定高度状态下的跪跳下。

(3)支撑物的设计不必太高,使学生有一定高度的体验即可。支撑物既可以是跳箱、“山羊”等正规器械,也可以用桌椅、垫子等物品代替。助跑的距离,器材的高度都要根据学生能力,在确保安全的前提下,作及时、适当的调整。

(4)在利用跳箱进行练习之前,要进行保护与帮助方法的教学。三年级以教师亲自保护帮助为主,四年级可由小干部进行保护。通过学生之间的伙伴合作互助,积累经验,克服畏难、怕摔等心理障碍。

(5)应关注不同起点学生的进步程度,以发展灵敏、协调素质为主。跪撑动作不能一次到位的学生,可提示适当前移至适当位置,再完成向前跳下动作。

(6)教师要在课前妥善地安置好器械和场地。仔细检查器材和场地的状况,确保器材稳固、方位合理,落地区域有一定范围和柔软度。过于光滑的地面不适宜作为支撑跳跃的活动场地。

#### 【评价要点】

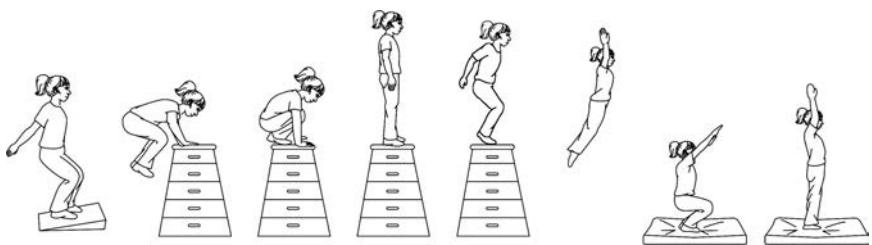
(1)跑跳连贯,轻跪轻落,落地平稳,动作优美。

(2)加强安全意识和自我保护的能力。

#### 10. 跳上成蹲撑——起立,前跳下(四年级)

##### 【动作方法】图 2-1-9

助跑后双脚起跳,  
两手与肩同宽直臂支  
撑;同时提臀、收腹,屈  
膝上提贴近胸部,两脚  
踏上器械成蹲撑;双臂  
由后向前上方摆动,两



2-1-9

腿微屈后用力蹬离器械,使身体向前上方跃出,空中展体,落地时两腿屈膝缓冲。

#### 【教学重点】

支撑,收腹提臀屈膝;落地屈膝缓冲。

#### 【教学建议】

(1)练习该动作前,建议组织学生先练习俯撑成蹲撑动作,反复体验收腹提臀屈膝的动作。

(2)开始学习该动作时,可以先进行走几步后接起跳、支撑练习,再过渡到助跑。助跑距离不宜过长,器械的高度也应由低到高逐步增加。

(3)在掌握动作的基础上,在进行向前跳下练习时,可提示和引导学生创编各种姿势的跳下动作,以提高学生学习兴趣。

(4)加强安全教育,注意保护与帮助,做好在落地区的防护工作。

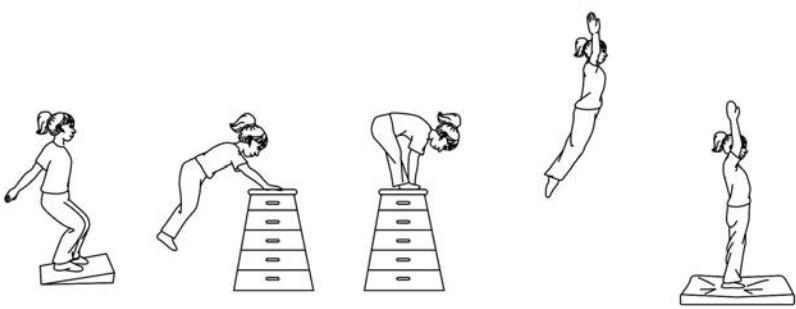
#### 【评价要点】

(1)直臂支撑,提臀收腹,屈膝缓冲,动作连贯,落地平稳。

(2)注意保护帮助。

**11. 跳上成分腿立撑——前跳下(五年级)****【动作方法】**图2-1-10

助跑，双脚起跳，两手支撑，提臀分腿成分腿立撑；向前跳下时，两臂上摆，两脚跳起，空中展体，并腿跳下；落地时，屈膝缓冲，同时两臂斜上举。



2-1-10

**【教学重点】**

直立分腿，动作连贯。

**【教学建议】**

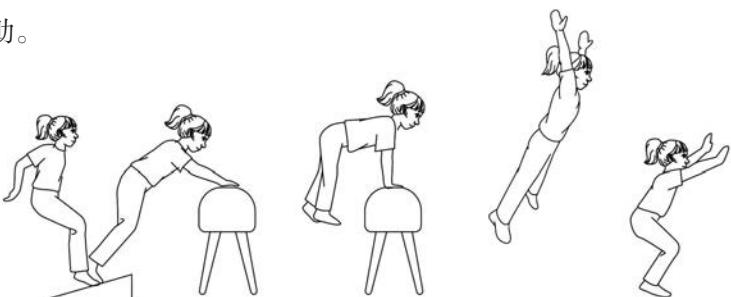
- (1)练习该动作前，可安排先做地面俯撑变分腿立撑的练习，然后过渡到在低箱上做原地起跳分腿立撑的动作，待有一定基础后，再进行完整动作练习。
- (2)重视助跑起跳及跳下动作的练习。
- (3)练习跳下动作时，可先做原地双脚跳起或跳起展体落地的动作，待熟练后再在跳箱上进行练习。
- (4)加强保护与帮助。保护者要站在练习者侧面，支撑跳上时要扶肩帮助稳定，落地时扶背、挡腹，以防止跌倒。

**【评价要点】**

- (1)支撑收腹、提臀分腿、屈膝缓冲。
- (2)加强小组合作，注意保护帮助。

**12. 山羊分腿腾越(五年级)****【动作方法】**见图2-1-11

助跑、起跳后，两臂前伸支撑器械，提臀、分腿，迅速顶肩、推手、挺身、收腹落地，屈膝缓冲。



2-1-11

**【教学重点】**

助跑起跳结合紧；提臀分腿推手快。

**【教学建议】**

- (1)检查场地、器材，安放垫子。注意安全，加强安全教育与措施。
- (2)循序渐进，由简到繁、由易到难。从原地走几步起跳到助跑起跳；由支撑提臀到支撑提臀分腿；由支撑到推手，逐步提高动作难度。
- (3)注意分层教学。根据学生不同的水平，安排不同层面的练习要求。要加强对体质弱小学的助力和保护。

## 【评价要点】

- (1)助跑踏跳连贯有力,腾越时分腿直,腾空有高度。
- (2)加强安全意识和自我保护的能力。

## (二)韵律

### 1. 碰碰操(三年级)

#### 【动作方法】

第一节:伸展运动(四个八拍)

预备:直立,两手各持瓶(罐)于体侧。

1'—4 左脚向左跨一步成两腿开立,两臂经前上举,两手敲击瓶(罐)2次。

5—8 左脚收回,成直立,两臂屈肘至胸前,两手敲击瓶(罐)2次。

2'—8 重复1'—8动作,但方向相反。

3'4'—8同1'2'—8动作。

第二节:下肢运动(四个八拍)

预备:直立,两手各持瓶(罐)于体侧。

1'—2 左脚向左跨一步成侧弓步,两臂左侧屈,两手敲击瓶(罐)1次。

3—4 左脚收回,成直立,两臂屈肘至胸前,两手敲击瓶(罐)1次。

5—8 同1'—4动作,但方向相反。

2'—8 重复1'—8动作。

3'4'—8同1'2'—8动作。

第三节:体转运动(四个八拍)

1'—2 左脚向左跨一步成两腿开立,两臂前平举,两手敲击瓶(罐)2次。

3—4 上体左转90°,两臂前平举,两手敲击瓶(罐)2次。

5—8 同1'—4动作,但方向相反。

2'—6 重复1'—6动作。

7—8 左脚收回,还原成直立,两手各持瓶(罐)于体侧。

3'4'—8同1'2'—8动作,但方向相反。

第四节:踢腿运动(四个八拍)

1'—2 左脚踏步,右脚屈膝向左踢起,左手持罐敲击右脚,右手持罐斜上举。

3—4 重复1'—2动作,但方向相反。

5—6 右脚踏跳,左脚向右踢起,两手臂敲击瓶(罐)向后摆。

7—8 重复5—6动作,但方向相反。

2'—8 重复1'—8动作。

3'4'——8同1'2'——8动作。

#### 第五节：腹背运动(四个八拍)

1'——4 左脚向左跨一步成两腿开立，两臂上举，两手敲击瓶(罐)2次。

5——8 上体前倾至90°，两臂前举，两手敲击瓶(罐)2次。

2'——8 重复1'——8动作。

3'4'——8同1'2'——8动作。

#### 第六节：跳跃运动(四个八拍)

1'——2 直立，起踵2次，两臂屈肘，两手敲击瓶(罐)2次。

3——4 直立，起踵2次，两臂肩侧屈，两手持瓶(罐)敲击肩部2次。

5——8 后踢跑转体90°，两臂前举，两手敲击瓶(罐)2次。

3'4'——8同1'2'——8动作。

### 【教学重点】

有节奏地敲击，舒展身体各关节。

### 【教学建议】

(1)利用生活中废弃物易拉罐、饮料瓶等作为碰碰操的活动器材，在罐、瓶内可放点砂子或小石头，便于敲击出声音，提高学生的学习兴趣，渗透环保的理念。教师要考虑器材使用的安全性，在组织实施教学时，要注意合理安排场地，保持一定的间隔距离。

(2)教师可以先让学生用新颖、特制的器材体验操节中简单的敲击动作，再通过示范、引导，提示学生去观察、模仿碰碰操的动作。教师适时地给予鼓励与表扬，让每个学生在学习过程中都能感受到成功的愉悦。

(3)在学生进行敲击器材的过程中，可以采用呼喊“咳！嗨！”等不同口令的方法，振奋学生的精神，增强练习的节奏感。

(4)在学生基本掌握动作的基础上，可以加入双人或多人的交流动作，如：体转运动，两位相邻的同伴可以相互轻轻敲击对方的器材；跳跃运动，在完成后踢跑转体90°的同时，变换队形或交换位置等。

### 【评价要点】

动作协调，节奏感强。

## 2. 欢乐操(三年级)

### 【动作方法】

#### 第一节：上肢运动(四个八拍)

1'——2 两腿屈膝半蹲，上体向左转体90°，两臂屈肘肩侧上举。

3——4 半蹲，两手叉腰。

5——6 上体还原，两腿屈膝半蹲，两臂前下举，掌心向上。

7——8 直立，两臂经体侧至上举击掌。

# 身体表现

2'—8 重复1'—8动作,但方向相反。

3'4'—8同1'2'—8动作。

## 第二节:体侧运动(四个八拍)

1'—2 右腿屈膝,左腿向左侧脚跟点地,右手叉腰,左臂屈肘手搭于右肩上。

3—4 直立,右手叉腰,左臂斜下举,掌心向下。

5—6 动作同1'—2,唯左臂屈肘肩上举。

7—8 动作同3—4。

2'—8 重复1'—8动作,但方向相反。

3'4'—8同1'2'—8动作。

## 第三节:体转运动(四个八拍)

1'—2 左脚向左跨一步,重心移至中间半蹲,两臂前举,两手互握向前翻掌。

3—4 半蹲,上体向左转体90°,同时两臂向侧打开,掌心向上。

5—6 两腿分开直立,上体还原,两手叉腰。

7—8 收左脚成直立。

2'—8 重复1'—8动作,但方向相反。

3'4'—8同1'2'—8动作。

## 第四节:全身运动(四个八拍)

1'—2 左脚向左跨一步,成左右分开,两臂经侧上举击掌。

3—4 上体前屈,两手臂互握向前翻掌,掌心触地。

5—6 成左弓步,两手臂屈肘至左肩上击掌。

7—8 还原成直立。

2'—8 重复1'—8动作,但方向相反。

3'4'—8同1'2'—8动作。

## 第五节:跳跃运动(四个八拍)

1'—1 跳成两腿左右分开,两手叉腰。

2— 跳成直立。

3— 跳成左弓步,上体向左转体90°,同时两臂向侧打开,掌心向上。

4— 跳成直立。

5—8 重复1'—4动作,但方向相反。

2'—8 重复1'—8动作。

3'4'—8同1'2'—8动作。

## 第六节:整理运动(四个八拍)

1'—2 左脚向左跨一步,同时向左转体90°,重心移至左腿上,两臂经侧前举击掌。

3—4 上体还原,两腿半蹲,两手臂屈肘胸前做开火车动作。

5——8重复1'——4动作,但方向相反。

2'——8 重复1'——8动作。

3'4'——8同1'2'——8动作。

### 【教学重点】

动作连贯,快乐学练。

### 【教学建议】

(1)通过创设一些练习的情景导入欢乐操的学习,让学生在充满欢乐和优美旋律的氛围中,感受欢乐操所带来的愉悦心情。

(2)教师以示范为主,通过自己规范的动作及快乐的表现,让学生仔细观察,积极主动地投入学习状态,快乐参与学练。

(3)待学生能较为正确地掌握欢乐操基本动作后,教师可以请学生跟随跳动的音乐,结伴或分组进行展示,并从自身或同伴的表现中享受韵律操、音乐给予肢体的美和精神的快乐,陶冶情操,促进学生身心全面和谐的发展。

### 【评价要点】

用愉悦的心情,完成肢体的美和精神的快乐。

## 3. 集体舞《让我们来跳舞吧》I(三年级)

### 【动作方法】

舞蹈基本动作——后踢步

根据儿歌:来来来,一起来, 1'2'——8后踢步。

踏并踏并,踏踏踏, 3'——4左脚踏,右脚并2次。

5——8原地踏步4次。

好朋友,快快来, 4'——4左腿支撑,右脚前后点地各1次,

5——8后踢步。

拍膝拍手拍拍拍, 5'——4两腿半蹲,两手拍膝2次,拍手2次。

5——8两手向前拍4次(与同伴互拍)。

双足分开跳跳跳。 6'——4两腿分并跳4次,5——8并腿跳4次。

### 【教学重点】

活泼愉快,配合默契。

### 【教学建议】

(1)集体舞动作简单易学,适合小学生活泼好动的特点。在教师的指导下,学生先集体学习舞蹈基本步伐“后踢步”,再将手臂动作与之进行组合。

(2)以合作练习为主,将学生分成四人或六人一组,学习动作,完成手、脚、身体综合的组合动作,促进同伴间的交流,培养合作意识。

(3)教师用音乐启发学生通过自己的理解、思考和同伴言语交流、肢体配合,使集体舞动作变

成学生自己的“语言”，创编出适合自己表达情绪的简单动作，跳出个性的魅力。教师在学生创编的基础上再加以提炼。

(4)教师评价、学生自我评价与相互评价相结合，以鼓励、表扬为主，帮助学生更好地掌握集体舞的动作技能，提高学习动作的能力。

### 【评价要点】

欢快、活泼、愉悦

### 4. 少儿拳击操(四年级)

#### 【动作方法】

##### 第一节：左右移动

预备：双腿分开，双臂胸前屈，似拳击动作。

1'—8 双腿左右移动，手臂保持预备动作，身体随着脚步移动重心。

2'—8 双腿左右移动，手臂随重心移动出直拳，收回至预备动作，反方向一致。

3'—8 同1'—8动作。

4'—8 同2'—8动作。

##### 第二节：上步勾拳

预备：双腿分开，双臂胸前屈，似拳击动作。

1'—1 上左脚身体手臂不动。

2 再上右脚身体向前，同时右手臂勾拳。

3—4 手臂成预备动作，同时向后退两步，先右后左。

5—8 同1—4动作，但方向相反。

2'—1 上左脚身体手臂不动。

2 再上右脚身体向前，同时右手臂勾拳。

3—4 手臂成预备动作，同时向后退两步，先右后左。

5—8 同1—4动作，但方向相反。

3'—8 同1'—8动作。

4'—8 同2'—8动作。

##### 第三节：侧步直拳

预备：双腿分开，双臂胸前屈，似拳击动作。

1'—2 上左脚身体手臂不动。

3—4 再上右脚身体向左转，同时右手臂直拳。

5—8 手臂成预备动作，同时向后退两步，先右后左。

2'—8 同1'—8动作，但方向相反。

3—8 同1'—8动作。

4'—8 同2'—8动作。

#### 第四节:滑步冲拳

预备:双腿分开,双臂胸前屈,似拳击动作。

1'—4 双腿向左依次滑步四步。

5—6 双腿重心移至左腿出右手冲拳。

7—8 双腿重心移至右腿出左手冲拳。

2'—8 同1'—8动作,但方向相反。

3'—8 同1'—8动作。

4'—8 同2'—8动作。

#### 第五节:并步侧踢

预备:双腿分开,双臂胸前屈,似拳击动作,双腿并拢。

1'—2 左腿向左跨一步并半蹲,双臂为预备姿势。

3—4 右腿并拢左腿成立正,姿势为预备动作。

5—6 手臂保持不动,弹踢左腿。

7—8 收回成预备姿势。

2'—8 同1'—8动作,但方向相反。

3'—8 同1'—8动作。

4'—8 同2'—8动作。

#### 第六节:整理运动

预备:立正姿式。

1'—2 双腿直立,左臂胸前上屈。

3—4 保持1—2的动作,再屈右臂。

5—8 双腿后踢腿,手臂自然平举,任意画圈。

2'—8 同1'—8动作,但方向相反。

3'—8 同1'—8动作。

4'—8 同2'—8动作。

#### 【教学重点】

刚劲有力,富有节奏感。

#### 【教学建议】

(1)少儿拳击操有力量、速度、节奏性强的特点。新授课时,教师将少儿拳击操动作通过图解或有条件的运用录像、多媒体课件制作等,让学生观看,使他们对少儿拳击操动作风格有初步了解。

(2)在教学中,教师引导为主,进行简单讲解和示范,突出重点,使学生逐渐从动作中领悟出拳击操的重、难点。

(3)学习拳击操时,教师可让学生适当配以刚劲有力的呼号或音乐,增强节奏感,这样做操的

效果一定会更好。

(4)安全教育渗透教学全过程,特别要提醒学生击拳时身体各关节不要用力过猛,侧踢时要注意与同伴保持一定的距离。

**【评价要点】**

动作刚劲有力,节奏感强。

**5. 垫上操(四年级)**

**【动作方法】**

**第一节:头部运动(四个八拍)**

预备:直腿坐垫上,两手支撑于垫上。

1'—2 头部前屈1次,两脚背前伸。

3—4 头部还原,两脚背后屈。

5—6 头部后屈1次,两脚背前伸。

7—8 同3—4动作。

2'—2 头部左侧屈1次,两脚背左侧倒。

3—4 头部及两脚背还原。

5—6 头部右侧屈1次,两脚背右侧倒。

7—8 同2'3—4动作。

3'4'—8同1'2'—8动作。

**第二节: 上肢运动(四个八拍)**

预备:盘腿坐。

1'—2 两臂侧平举。

3—4 两臂体后屈,左臂在上。

5—6 同1—2动作。

7—8 两臂体后屈,右臂在上。

2'—8 重复1'—8动作。

3'4'—8同1'2'—8动作。

**第三节: 扩胸运动(四个八拍)**

预备:直腿坐垫上,两手支撑于垫上。

1'—2 两腿屈膝,两手抱腿,低头含胸。

3—4 两腿伸直,两手撑地,抬头挺胸。

5—6 同1'—2动作。

7—8 两腿伸直,两臂侧平举。

2'—8 重复1'—8动作。

3'4'—8同1'2'—8动作。

#### 第四节：前踢腿运动(四个八拍)

预备：直腿坐垫上，两手支撑于垫上。

1'——2 右腿不动，左腿向上踢起，脚背绷直。

3——4 还原。

5——6 左腿不动，右腿向上踢起，脚背绷直。

7——8 还原。

2'——8 重复1'——8动作。

3'4'——8同1'2'——8动作。

#### 第五节：后踢腿运动(四个八拍)

预备：跪立。

1'——2 跪坐，两臂于体侧。

3——4 两手臂撑地，右腿跪立，左腿向后踢起，脚面绷直。

5——6 同1'——2动作。

7——8 两手臂撑地，左腿跪立，右腿向后踢起，脚面绷直。

2'——8 重复1'——8动作。

3'4'——8同1'2'——8动作。

#### 第六节：整理运动(四个八拍)

预备：跪立。

1'——2 跪坐，两臂屈肘，拳心向下。

3——4 跪坐，两臂侧举，拳心向下。

5——6 同1'——2动作。

7——8 跪坐，两手体前击掌2次。

2'——8 重复1'——8动作。

3'4'——8同1'2'——8动作。

#### 【教学重点】

动作舒展、到位。

#### 【教学建议】

(1)学习垫上操，教师要重视学生实践体验，通过讲解示范，使学生明确动作的过程和位置，用节奏较慢的口令让学生表现出操节的特性，拉伸身体各关节，增加韧带的柔韧性，逐步形成优美的形体姿态。

(2)教师应加强观察，及时地给以提示、启发与引导，适时地给予鼓励与表扬，激励学生主动参与垫上操的练习，让每个学生在学习过程中都能感受到自娱自乐的价值与成功的愉悦。

(3)教师鼓励学生结伴交流，敢于发表自己的不同见解，在互动学习中更好地掌握垫上操的动作。

(4)引导学生将所学的垫上操运用到日常的生活、学习中，并尝试与家人一起进行锻炼。

# 身 体 表 现

## 【评价要点】

动作舒展,姿态优美。

## 6. 集体舞《让我们来跳舞吧》II(四年级)

### 【动作方法】

舞蹈基本动作——跑跳步

1'—3 顺时针方向做三次跑跳步。

4 向右跳转。

5—7 逆时针方向做三次跑跳步。

8 向左跳转。

2'—4 向圆心做跑跳步,两臂斜上举。

5—8 向后做跑跳步,两臂斜下举。

3'—4 左右两人手拉手跑跳步转半圈。

5—8 同3'—4动作,但方向相反。

4'—8 全体手拉手,左右移重心。

### 【教学重点】

动作轻盈、欢快,有集体合作意识。

### 【教学建议】

(1)将学生分成若干小组,借助课本让学生自主学习、交流集体舞动作,教师巡视、指导,参与各小组的学练活动,让学生在思考和交流中获得更多的体验和感受。

(2)营造宽松、和谐、民主的氛围,引导学生在跳舞时能与同伴合理分配角色,正确处理与同伴之间的关系,增进同学间的友谊和团结。

(3)在学生配合默契的基础上,教师可组织集体进行练习,由口令逐步转为配乐练习。练习的队形也可多样化,进一步激发学生练习的热情和表现能力。

(4)评价及时跟进,让学生主动参与到评价中来,评价的方法要有利于学生看到自己的进步,以及与同伴间的差距,从而提高学生学习集体舞的自信心和主动性。

### 【评价要点】

欢快愉悦,动作轻盈,团结合作

## 7. 踏板操(五年级)

### 【动作方法】

第一节:基本步(四个八拍)

预备:直立在踏板前方的中心处,两手叉腰。

1'—1 左脚上板。

2 右脚上板,与左脚并拢。

3 左脚下板。

- 4 右脚下板,与左脚并拢,站在地面。  
 5—8 同1'—4动作。  
 2'—1 左脚上板,同时两臂体前交叉上举。  
 2 右脚上板,与左脚并拢,两臂体前交叉上举。  
 3 左脚下板,同时两臂体前交叉下举。  
 4 右脚下板,与左脚并拢,站在地面,两臂体前交叉下举。  
 5—8 同2'—4动作。  
 3'4'—8 同1'2'—8动作。

## 第二节:V字步(四个八拍)

预备:直立在踏板前方的中心处,两手叉腰。

- 1'—1 左脚向左前方上板。  
 2 右脚向右前方上板,两腿与肩同宽。  
 3 左脚下板。  
 4 右脚下板,与左脚并拢,站在地面。  
 5—8 同1'—4动作。  
 2'—1 左脚向左前方上板,两臂前举,两手互握。  
 2 右脚向右前方上板,两腿与肩同宽,两臂向上屈肘,两手互握。  
 3 左脚下板,两臂前举,两手互握。  
 4 右脚下板,与左脚并拢,站在地面,两臂向上屈肘,两手互握。  
 5—8 同2'—4动作。  
 3'4'—8 同1'2'—8动作。

## 第三节:上步提膝(四个八拍)

预备:直立在踏板前方的中心处,两手叉腰。

- 1'—1 左脚上板。  
 2 右腿向上提。  
 3 右脚下板。  
 4 左脚下板,与右脚并拢,站在地面。  
 5—8 同1'—4动作,但方向相反。  
 2'—1 左脚上板,两手握拳,屈肘向上摆。  
 2 右腿向上提,手臂同上。  
 3 右脚下板,两手握拳向下摆。  
 4 左脚下板,与右脚并拢,站在地面,手臂同上。  
 5—8 同2'—4动作,但方向相反。  
 3'4'—8 同1'2'—8动作。

#### 第四节:侧踢(四个八拍)

预备:直立在踏板前方的中心处,两手叉腰。

- 1'—1 左脚上板。
- 2 右腿向右侧踢。
- 3 右脚下板,两臂屈肘体前交叉,两手握拳。
- 4 左脚下板,与右脚并拢,站在地面,两手叉腰。
- 5—8 同1'—4动作,但方向相反。
- 2'—1 左脚上板,两臂屈肘体前交叉,两手握拳。
- 2 右腿向右侧踢,两臂侧摆至平举,拳心向下。
- 3 右脚下板,两臂屈肘体前交叉,两手握拳。
- 4 左脚下板,与右脚并拢,站在地面,两手叉腰。
- 5—8 同2'—4动作,但方向相反。
- 3'4'—8 同1'2'—8动作。

#### 第五节:后踢(四个八拍)

预备:直立在踏板前方的中心处,两手叉腰。

- 1'—1 左脚上板。
- 2 右腿向后踢。
- 3 右脚下板,手臂动作同上。
- 4 左脚下板,与右脚并拢,站在地面,两手叉腰。
- 5—8 同1'—4动作,但方向相反。
- 2'—1 左脚上板,两臂前摆至平举,拳心向下。
- 2 右腿向后踢,两臂扩胸,拳心向下。
- 3 右脚下板,手臂动作不变。
- 4 左脚下板,与右脚并拢,站在地面,两手叉腰。
- 5—8 同2'—4动作,但方向相反。
- 3'4'—8 同1'2'—8动作。

#### 第六节:组合练习

将第一节至第五节组合起来,全部加上手臂动作。

#### 【教学重点】

身体动作与踏板的协调配合,富有节奏感。

#### 【教学建议】

(1)踏板操是一项时尚的健身运动,它节奏性、观赏性强,易吸引学生的视线。教师可以通过示范讲解或观看录像等形式,让学生初步建立踏板操正确的动作概念,切身感受踏板操的节奏律动,激发学生参与运动的欲望。

(2)在教学中,教师应注意自己的示范位置及精讲内容,鼓励为主,反复练习,使学生的身体动作与器材协调配合,让学生觉得踏板操并不难,培养自信。

(3)踏板操教学还需关注安全问题。尤其要强调脚踩踏板时注意平衡,踏在板中心,以防重心偏移。

(4)注意课后延伸与拓展。让学生通过DVD、书籍、互联网等学习工具继续学习踏板操动作,了解更多相关知识。

### 【评价要点】

肢体与踏板的协调配合,节奏感强。

## 8.形体柔韧操(五年级)

### 【动作方法】

#### 单人组合I

预备:坐撑,两臂伸直,手撑于体后。

1'—4 抬头挺胸。

5—8 提起胸腰带动上体离地,手臂后支撑。

2'—8 上体前屈压腿,同时手臂经侧摆至前举,手指触脚。

3'—4 上体抬起成直角坐,手臂斜前上举。

5—8 上体向后下腰,同时两臂经侧摆至后下方,撑地。

4'—4 上体抬起成直角坐,两腿并拢伸直,绷脚面,两臂垂于体侧。

5—8 上体前屈压腿,同时手臂经侧摆至前举,手指触脚。

#### 单人组合II

预备:俯卧,直臂双手前撑地。

1'—4 重心后移,成跪撑,两腿并拢。

5—8 重心后移,两臂前撑,上体向前推移。

2'—8 胸、腹、胯依次贴近地面,成俯撑。

3'—4 上体抬起成跪立,手臂斜前上举。

5—8 上体向后下腰,同时两臂经上至后下方。

4'—4 臀部跪坐于两腿之间,上体后倒,平躺于地上。

5—8 上体向前上方起,同时两臂经侧至上举。

#### 双人组合

双人压肩——预备:两人面对面站立,两脚开立,两臂伸直互搭肩上。

1'—8 上体前屈后下压至最大限度,两臂伸直,互压双肩,一拍一动,重复 $4\times8$ 拍。

双人侧拉——预备:两人并排而立,两脚开立,与同伴双脚贴近,里侧手自然下垂,外侧手至上举,在头上方相互拉好双手。

1'—8 两人同时向外侧做最大限度的侧屈,四拍一动,重复 $4\times8$ 拍。

互背拉伸——预备：两人背靠背分腿站立，同时手挽手。

1'—8 一人用力挽住一人手臂，背起另一人，使其后背成反弓状，自己则含胸圆背，两腿直立。一个八拍互换一次，重复4×8拍。

分腿互压——预备：两人面对面坐，两腿分开，脚内侧相抵，双手拉好。

1'—8 一方用力拉另一方，并向后倒于地面，另一方上体前倾至最大限度，一个八拍，再用力拉对方，反复多次，重复4×8拍。

#### 【教学重点】

动作规范，相互配合。

#### 【教学建议】

(1)形体柔韧操以静力性活动或控制能力的练习为主，在练习中教师可从易到难，从简单到复杂，采用单人练习和双人配合练习两种形式，并根据学生的学习情况及承受能力开展教学，以免发生伤害事故。

(2)在学生初步掌握动作的基础上，教师可以与学生讲述一些关于形体练习的基础知识，充分调动和激发学生的兴趣，使学生从“苦”中寻找到快乐和美丽。

(3)充分发挥师生的想象力，改变或创新一两个动作。

(4)练习前必须做好准备活动。检查学生的穿着，要求学生不能佩戴饰物。

#### 【评价要点】

动作规范，姿态优美。

### 9. 集体舞《欢乐的晚会》(五年级)

#### 【动作方法】

舞蹈基本动作——踏跳步、踏踢步

队形：双圆圈，面向顺时针方向，两人一组，肩并肩站。

预备：小八字步站立，两人内侧手互握前举，外侧手插腰，女生反插腰。

1'2'—8 左脚开步，向前八个跑跳步。(二拍一动)

3'—8 两人转成面对面，双手对握，做四个踏跳步(左脚踏跳时，右膝向左，右脚踏跳时，左膝向右)，两人对视。

4'—8 两人逆时针方向踏跳步转一圈，对视。

5'—4 外圈人左脚向左跨一步成左侧弓步，两手在头左侧击掌三次，眼视舞伴。内圈人向左一步交替步成左脚支撑，右脚点地，左臂侧举，右臂上举(五位)的姿势，眼视舞伴。

5—8 同5'—4动作，但方向相反。

6'—8 同5'—8内外圈人作互换。

7'—8 两人面对面做四次踏踢步，双手插腰，女生反插腰。(左脚踏时，上体右转，两人左肩对左肩；右脚踏时上体左转，两人右肩对右肩。)

8'—4 外圈人面向圆心做两次踏踢步，双手反插腰。里圈人向集体舞行进方向做两次踏

跳步,移动一个位置,面对新的舞伴。

8'——5 各人自己胸前击掌一次。

6——7 新舞伴双手对拍两次。

8'——8 新的舞伴做好预备姿势,准备跳第二遍。

### 【教学重点】

踏跳、踏踢步的正确方法。

### 【教学建议】

(1)通过音乐、语言、肢体创设一种节日的气氛,使学生在充满欢乐和优美旋律的氛围中享受音乐、舞蹈、艺术给予的美。

(2)在教学中,让学生先学会基本舞步,然后通过合作学习、探究学习来体验和理解集体舞的动作。在掌握动作的基础上,教师可选择与之相配的音乐进行伴奏,练习的队形可多样化,以提高学生的练习兴趣。

(3)教师要善于抓住学生的每一点进步,鼓励学生充分展示自我,在教师和学生的掌声中上台表演,他们会自信、大方地与同伴牵手,欢快地跳起集体舞。

### 【评价要点】

欢快愉悦,配合默契。

## (三)武术

### 1. 基本功和动作组合(三、四、五年级)

#### 【动作方法】

(1)基本步法:

**马步:**两脚平行开立大于肩宽,两腿屈膝下蹲,大腿近似水平。

**弓步:**前腿大腿屈膝下蹲接近水平,膝盖向前与脚尖垂直,后腿挺膝伸直,脚尖内扣,两脚全掌着地。

**仆步:**一腿全蹲,脚尖稍外展,另一腿伸直平铺地面,脚尖内扣,两脚全掌着地。

**虚步:**一腿屈膝半蹲,大腿近似水平,另一腿稍屈膝前伸,大脚趾虚点地面。

(2)组合动作:虚步亮掌、虚步冲拳、仆步亮掌、弓步推掌、虚步勾手。

#### 【教学重点】

动作有力到位。

#### 【教学建议】

(1)武术是中华优秀传统文化的重要组成部分,体现了中华民族自信自强的精神。教师在进行武术教学前,可适当积累相关的故事、知识,在学生学习武术动作的同时,将准备好的小知识和故事穿插在讲解过程中,帮助学生加强体验和感受,从而自觉地传承中华优秀传统文化。

(2)教学过程中,在要求学生掌握正确动作的同时,应注意对学生精神风貌的要求,塑造挺拔

的身姿和朝气蓬勃的形象,培养刻苦耐劳的精神,增强民族自豪感。

(3)在正确掌握手型和基本步法后,简述动作组合的要求,引导学生设计组合动作和创编简单套路。

(4)动作组合和动作创编的教学中,教师可将五年级将要学习的五步拳拆解成单个动作,让学生尝试进行组合,为将来的学习做好铺垫。

(5)选择一些合适的音乐作为武术学习过程中的环境烘托可以大大提高学生的学习兴趣和对自己学习的要求。

(6)结合评价,使学生克服畏难思想,认真进行基本功训练。

### 【评价要点】

能够说出基本步法和组合动作名称,基本功动作协调到位,用力部位正确,动作组合能连贯地完成,有眼神与动作的配合,体现武术的精气神。

### 2. 五步拳(五年级)(见图2-1-12)

#### 【动作方法】

弓步冲拳—弹踢冲拳—马步架打—歇步盖

冲拳—提膝仆步穿掌—虚步挑掌

预备姿势:并步抱拳

##### (1)弓步冲拳

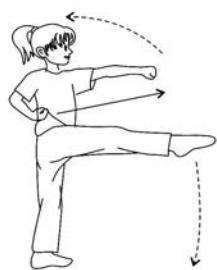
成左弓步,左手向左平接收回腰间抱拳;冲右拳。目视前方。



预备姿势



弓步冲拳



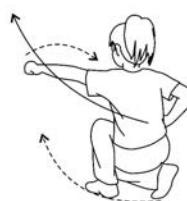
弹踢冲拳



马步架打



歇步盖冲拳



提膝仆步穿掌



虚步挑掌



并步抱拳

图2-1-12

## (2) 弹踢冲拳

重心前移,右腿向前弹踢,同时冲左拳,收右拳。目视前方。

## (3) 马步架打

右脚落地,向左转体90°,下蹲成马步,同时左拳变掌,屈臂上架,冲右拳;目视右方。

## (4) 歇步盖冲拳

左脚向右脚后插一步,同时右拳变掌向左下盖,掌外沿向前,身体左转90度,收左拳;目视右掌。两腿屈膝下蹲成歇步,同时冲左拳,收右拳;目视左拳。

## (5) 提膝仆步穿掌

两腿起立,身体左转。随即左拳变掌,顺势收至右腋下;右拳变掌,由左掌背上穿出,掌心向上。同时左腿屈膝提起,目视右掌。左脚落地成仆步;左手掌指朝前,沿左腿内侧穿至左脚面,目视左掌。

## (6) 虚步挑掌

左腿屈膝前弓,右脚前上成右虚步。同时左掌向后划弧成钩手,右掌顺右腿外侧向上挑掌。目视前方。

## (7) 并步抱拳

左脚向右脚靠拢成并步。同时左钩手和右掌变拳,回收抱于腰间。目视前方。

**【教学重点】**

熟练运用基本的手型、步法。正确掌握套路的动作线路。

**【教学建议】**

(1) 先掌握单个动作,然后再练习两个动作以上的组合动作,并逐渐过渡到整套组合动作的练习。

(2) 组合动作的练习,主要是巩固和提高武术的基本动作,教学中先以步法、手型的训练为主。

(3) 待动作熟练后,可左右势互换,重复练习。

**【评价要点】**

能说出五步拳中每个动作名称,线路正确,协调连贯,能体现力度和节奏。在集体和个人演练中体验习武的乐趣,精神饱满、意气昂扬,并关注自己的武术技能水平和武德体现。

**(四) 队列与队形****1. 半面向左(右)转(三年级)**

口令:“半面向左(右)——转!”

**【动作方法】**

听到“半面向左(右)——转”口令后,以左(右)脚跟为轴,左(右)脚跟和右(左)脚掌前部同时用力,向左(右)转45度,身体重心落在左(右)脚上,右(左)脚向左(右)脚靠拢。转体时,两腿挺直,上体正直,两臂下垂,五指并拢(成龟背型)贴于体侧大腿。

**【教学重点】**

方向正确、转体自然。

### 【教学建议】

(1)该动作是在向左(右)转动作基础上,将转体90度变为45度,动作的难度在于把握住转的方向与角度。开始练习时,可采用四列横队进行练习,以便学生认准方向和角度。

(2)练习时,必须保持队形整齐,左右间隔与前后距离保持一致。

### 【评价要点】

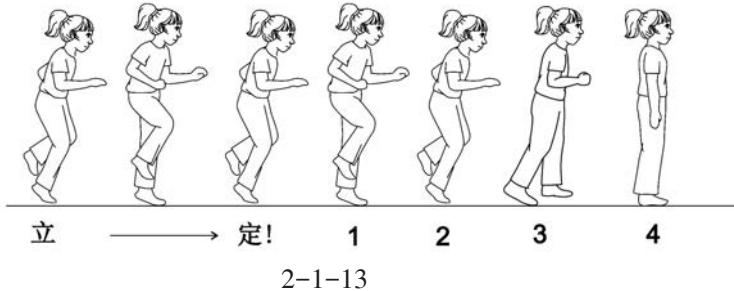
方向正确,转体平稳。

### 2. 跑步——立定(行进间)(三年级)(见图2-1-13)

口令:“跑步——走!”“立——定!”

### 【动作方法】

(1)当听到“跑步”预令后,两手迅速握拳提至腰际(拳心向内),肘部稍夹紧。听到“走”动令后,上体微向前倾,两腿微弯,同时左脚利用右脚掌的弹力跃出,用前脚掌着地,身体重心前移,右脚照此方法行进;两臂自然摆动,前摆不露肘,稍向里合,拳不超过钮扣线,后摆不露手。



2-1-13

(2)听到“立定”口令后,再跑2步,然后左脚向前大半步(两拳收于腰际,停止摆动)着地,右脚向左脚靠拢,同时将手放下,成立正姿势。

### 【教学重点】

听清动令,以及动令后的四拍移动方法。

### 【教学建议】

(1)在“跑步——立定”练习前,可采用两手握拳提向腰际——原地踏步走,听到“立定”口令后,继续踏四拍,同时在第四拍时两手放下;待掌握立定方法后,再采用“原地跑步—立定”进行上述练习。原地跑步与跑步动作基本一样,但身体不要前倾,否则容易向前跑出。

(2)“跑步—立定”练习时,教师喊“立定”动令要落在右脚上,要求学生默数“一、二、三、四”(一、二,即继续跑两步,三、四,即左脚向前大半步,右脚向左脚靠拢,两臂放下)。

(3)开始练习时,教师口令适当慢一些,学生步幅也要小些,待动作熟练后再按正常要求进行练习,并注意上下肢的协调配合。

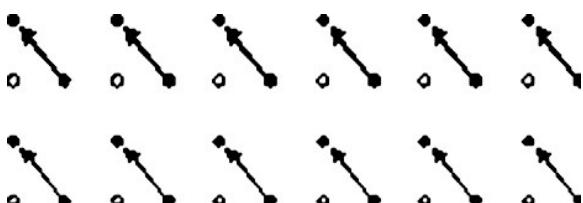
### 【评价要点】

动令后的移动步伐正确

### 3. —(二)路纵队变二(四)路纵队

(行进间)(三年级)(见图2-1-14)

口令:“成二(四)路纵队——走!”



2-1-14

**【动作方法】**

变队前先报数。纵队行进间,听到口令后,一数(单数)原地踏步,二数(双数)走到一数的右边,继续前进。听到“成一(二)路纵队——走”的动令后,一数继续前进,二数走到一数的后边去。

**【教学重点】**

听清口令、保持间距。

**【教学建议】**

- (1)先复习原地的一(二)路纵队变二(四)路纵队的方法。
- (2)请两位学生帮助教师一起演示行进变换的方法,并组织全班学生集体练习。
- (3)练习时,可采用单、双数轮换练习。单、双数对调位置,反复进行。
- (4)教师可采用分组练习及组织教学竞赛等方法,引导学生主动练习。

**【评价要点】**

动作连贯,保持间距。

**4. 疏散与密集(跑步法)(三年级)(见图2-1-15)**

口令:“以右(左)翼排头(或以××同学)为基准,两臂侧平举,向左(右)——散开!”

“以右(左)翼排头为基准,向右(左)——靠拢!”

**【动作方法】**

用跑步法疏散与密集:听到“以××为基准,两臂

侧平举——散开”口令时,快速散开,两臂侧平举,对正、看齐。然后听到“两臂——放下”口令,两臂放下成立正姿势。密集时,当听到“以××排头为基准向右(左)看——齐”口令后,迅速靠拢看齐,教师发出“向前——看”口令后,迅速转头,插腰手放下,恢复原来姿势。

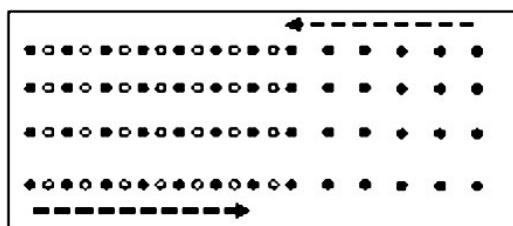


图 2-1-15

用跑步快速散开或靠拢,学会目测间距。

**【教学建议】**

(1)由于学生的空间感觉较差,所以在两臂间隔的疏散与密集练习中会出现疏散时间隔距离过长或不均、密集时间隔距离又过紧的现象。所以,在练习前要提醒学生侧移动时步幅一定要小,以排头为基准、对准看齐,并保持一定的间隔。

(2)疏散与密集队形练习可结合课中常用的成体操队形散开和还原成原队形靠拢时进行练习。

**【评价要点】**

反应敏捷,动作正确,注意间距。

**5. 立正、稍息(三年级)(见图2-1-16)**

口令:“立正!”“稍息!”

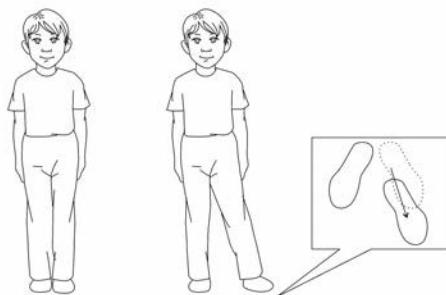


图 2-1-16

# 身体表现

## 【动作方法】

当听到“立正”口令后,两脚跟迅速靠拢,两脚尖分开(约两拳之宽),两腿挺直;小腹微收,自然挺胸,两肩要平、稍向后展,两臂下垂,五指并拢微屈(成龟背型),中指贴于裤缝;头要正,颈要直,口要闭,两眼平视。

当听到“稍息”口令后,左脚沿脚尖方向伸出大半脚,两腿伸直,上体保持正直。

## 【教学重点】

集中注意、精神饱满。

## 【教学建议】

(1)教师的示范是学生学习的榜样,因此,教师首先要精神饱满、动作规范,注意细节。

(2)以激励性评价,引导学生积极学练。

(3)组织形式要丰富,在学生基本掌握的情况下,可以采用结伴、小组的形式练习,既提高了练习的密度,又发挥了学生的主体作用。

## 【评价要点】

精神饱满,保持良好姿态。

## 6. 向右(左)看齐(四年级)

口令:“向右(左)看——齐!”

## 【动作方法】

排头不动,其他学生向右(左)转头,眼睛看右(左)邻学生的腮部,并通视全线。二列或二列以上队形,后列学生还要向前对正、看齐。

## 【教学重点】

看齐时,眼睛看右(左)邻学生的腮部,移动迅速。

## 【教学建议】

学生对这个内容的学习已经有了一定的基础,因此,教师可以着重介绍小碎步的移动及通视全线的方法。

## 【评价要点】

基准学生反应快,看齐动作协调。

## 7. 向中看齐(四年级)

口令:“以某人为基准,向中看——齐!”

## 【动作方法】

按照向右、左看齐规定实施,基准学生听到“以某人为基准”时,右手握拳高举,听到“向中看——齐”后,将手放下。基准生两侧学生立即做向右(左)看齐的动作整齐队伍。听到“向前——看”的口令,还原立正姿势。

## 【教学重点】

思想集中、反应迅速。

**【教学建议】**

- (1)教师介绍方法时,请基准学生一起演示。
- (2)看齐移动要用小碎步。

**【评价要点】**

基准学生反应快,看齐学生左右移动迅速。

**8. 向后转走(行进间)(四年级)**

口令:“向后转——走!”

**【动作方法】**

听到口令后,动令落在右脚上,左脚向前半步,脚尖稍向内扣,以两脚掌为轴,向右转体180度,出左脚向新方向行进。转体时,两臂自然摆动,不得外张。

**【教学重点】**

会听口令,正确转体。

**【教学建议】**

- (1)教师讲解示范转体的方法,让学生初步建立正确的动作表象。
- (2)先由原地踏步到转体练习,帮助学生体验动作的完整过程。
- (3)转体时学生较容易出现两臂摆动外张的现象,所以可采用分解练习,强化转体时手臂的自然摆动。
- (4)运用评价激励法,引导学生积极参与练习。

**【评价要点】**

会听口令,转体时,保持平衡。

**9. 错肩行进(四年级)(见图2-1-17)**

口令:“从右(左)侧错肩——走!”

**【动作方法】**

(1)从右(左)侧错肩走:当听到“从右(左)侧错肩——走”口令后,两个一(二)路纵队迎面相遇,均从右(左)侧错肩走过,相互间的间隔为一臂距离。

(2)一隔一队从右(左)侧错肩走:当听到“一隔一队从右(左)侧错肩——走”口令后,两个二路

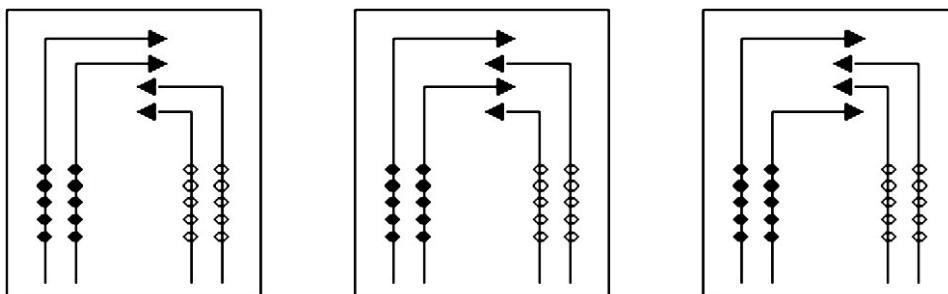


图2-1-17

# 身体表现

纵队相遇,二路参差隔开错肩走过。

(3)从里面(或从外面)错肩走:当听到“从里面(或从外面)错肩——走”口令后,两个二路纵队相遇,一个二路纵队在内,另一个二路纵队则分开从外面走。

## 【教学重点】

会听口令、判断正确、调适间距。

## 【教与学建议】

(1)教师可采用图示的方法,分别讲述三种错肩走的方法与要领。

(2)先让学生熟悉口令,并体会动作要领。

(3)以小组的形式进行学练,待学生基本掌握后再集体练习。

(4)“从里面(或外面)错肩走”,在练习前应让学生明确里面或外面是指哪二路纵队。

## 【评价要点】

会听口令,判断正确,保持间距,互相配合。

## 10. 跑步与齐步互换(五年级)

口令:跑动中教师喊“齐步——走!”齐步变跑步的口令:“跑步——走!”

## 【动作方法】

在齐步走时,听到“跑步”预令后,两手迅速握拳提至腰际,两臂自然摆动;当听到“走”的动令后,即换跑步行进。

在跑步行进中,当听到“齐步”预令时,思想作好准备,听到“走”的动令后,继续向前跑两步,再变换为齐步走。

## 【教学重点】

听到动令后,步伐的变换方法。

## 【教学建议】

(1)教师口令一定要正确,动令必须落在右脚上,同时还要掌握两种步法的变换都必须从左脚开始。

(2)开始练习时,应让学生了解、熟悉两种步法变换的口令,并通过原地练习的方法,体会并掌握变换要领。

(3)开始做行进练习时,跑步、齐步的速度与幅度要适当减慢与缩小,待掌握方法后,再按正常要求行进。

## 【评价要点】

听到动令后,掌握步伐变换方法,动作自然协调。

## 11. 向左(右)转走(五年级)

口令:“向左(右)转——走!”

## 【动作方法】

(1)向左转走:在行进中,当听到“向左转——走”口令后,右脚向前走半步,脚尖稍向左,身体

向左转90度,同时出左脚,向新的方向行进。

(2)向右转走:在行进中,当听到“向右转——走”口令后,左脚向前走半步,脚尖稍向右,身体向右转90度,同时出右脚,向新的方向行进。

### 【教学重点】

听清预、动令,掌握正确的转动方法。

### 【教学建议】

(1)教师必须掌握两种转法的动令落脚点,即向右转时动令落在右脚上,向左转时动令落在左脚上。口令正确是掌握好动作的关键。

(2)开始练习时,可采用讲解示范法让学生掌握正确的方法,一般先用慢动作或分解动作来进行练习,强调脚向前半步要适宜。

(3)开始练习时,要求学生在转体前,身体重心不能前移,手臂的摆动要自然。

(4)教师应充分利用人力资源,请接受快、完成好的学生做小老师,帮助同伴共同进步。

### 【评价要点】

听清口令,掌握正确转体方法,保持身体平稳。

## 12. 用裂、并、分、合变换队形走(五年级)

口令:“左右转弯裂队——走!”“左右转弯并队——走!”

### 【动作方法】

(1)裂队法:二(四)路纵队行进间听到“左右转弯分队——走”的口令后,左边的一(二)路纵队左转弯走,右边的一(二)路纵队右转弯走,分成方向相反的两个一(二)路纵队行进(见图2-1-18)。

(2)并队法:将行进方向相反的一(二)路纵队,用左右转弯走调成向同一方向走;再用左右转弯走将该二路纵队调成对面走;最后再用左右转弯成二(四)路纵队走,把两个对面走的一(二)路纵队并队成二(四)路纵队行进(见图2-1-19)。

(3)分队法:全队先“一、二”报数。一路纵队行进间听到“左右转弯裂队——走”的口令后,一数左转弯走,二数右转弯走,分裂成方向相反的两个一路纵队行进(见图2-1-20)。

(4)合队法:除了最后用“左右转弯成一(二)路纵队——走”的口令把两个对面走的一(二)路纵队左边在前、右边在后地合成一个一(二)路纵队(见图2-1-21)外,其余的口令和动作同并队法。

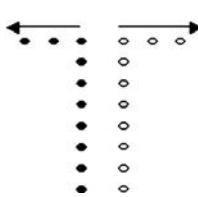


图2-1-18

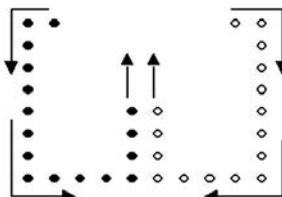


图2-1-19

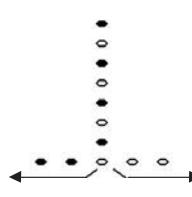


图2-1-20

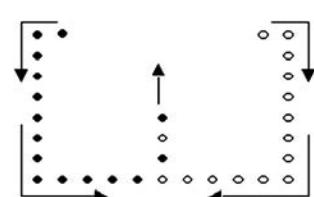


图2-1-21

### 【教学重点】

听清口令、把握左右转弯的时机。

### 【教学建议】

(1)该动作系行进间用裂、并、分、合的方法进行的队形变换练习,难度不大,但变换较多,教师自己一定要熟记队形的变换及相对应的口令。在教学中,注意把握好排头左右转弯的时机,并保持整齐的队形。

(2)课前,教师要画好转弯的方向与路线,以便学生掌握裂、并时机,并使队形保持整齐。

(3)教师要以规范的手势(助口令),使学生掌握动作方法。同时,教师也应把握好喊口令的时机,及时指挥调整队伍。

### 【评价要点】

听清口令,把握左右转弯时机,保持队伍整齐。

## 游戏天地

### (一) 滚翻游戏

#### 1. 推小车接前滚翻(三年级)(见图2-2-1)

##### 【场地和器材】

平整的场地及垫子若干。

##### 【游戏方法】

学生二至三人为一组,由二人或一人把另一同伴的两腿提起并放自己的腰间,另一同伴则两手支撑于垫,二或三人同步前行作“推小车”状,约前行一个垫子的距离后接前滚翻。以顺利完成者为胜。

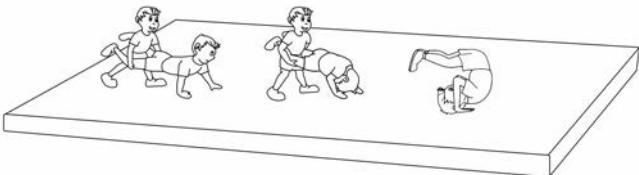


图2-2-1

##### 【游戏规则】

“推小车”时必须合作完成,做小车的同学如在前滚翻前两腿接触垫子,则为犯规。

##### 【教学建议】

(1)组织学生在规定的范围内放上垫子,然后引导学生自由结伴成二人或三人一组,进行推小车的游戏或练习前滚翻。

(2)引导学生完成推小车接前滚翻的活动。可以连续完成几组推小车接前滚翻练习。鼓励学生互相合作、克服困难。

##### 【评价要点】

掌握游戏方法及规则,互相配合,团结协作。

## 2. 斜坡前、后滚翻(三年级)(见图2-2-2)

### 【场地和器材】

平整的场地、跳箱盖(以垫子替代也可)、垫子若干。

### 【游戏方法】

学生先模仿小动物走或爬上斜坡,到最高处接前滚翻或后滚翻一次。

### 【游戏规则】

后一学生必须在前一同伴离开垫子后才能开始游戏。

### 【教学建议】

- (1)以叫号结伴的游戏,随机进行教学分组。各组垫子若干块。
- (2)各组参照课本所呈现的内容布置活动场地(斜坡向下后滚翻)。在同伴的保护下完成这一练习。
- (3)组织学生把模仿动物的爬行与斜坡向下后滚翻两个内容连续完成。至于哪一项放在前面完成,由学生自己设计安排。以小组内每一位学生都能完成为好,鼓励学生互帮互助。

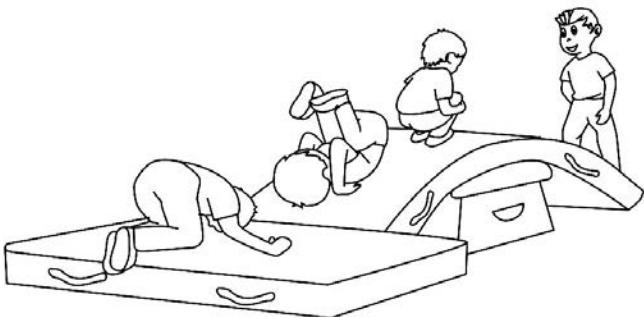


图2-2-2

### 【评价要点】

遵守规则,注意安全。

## 3. 滚翻与跑、爬、跳、钻等综合活动(三年级)(见图2-2-3)

滚翻综合游戏主要侧重于引导学生把已经学会的前滚翻、后滚翻等基本方法,运用于跑、跳、爬等综合活动中,提高身体灵敏素质,培养学生主动学习和合作的意识。在具体实施时可以划分为若干小组。

### 【场地和器材】

将学生分成若干组,每个组都有一根橡筋(由两名学生各拉橡筋的一头下蹲,用来设置需钻过的障碍),海绵垫若干块,跳箱一个(可用汽车轮胎做替代)。

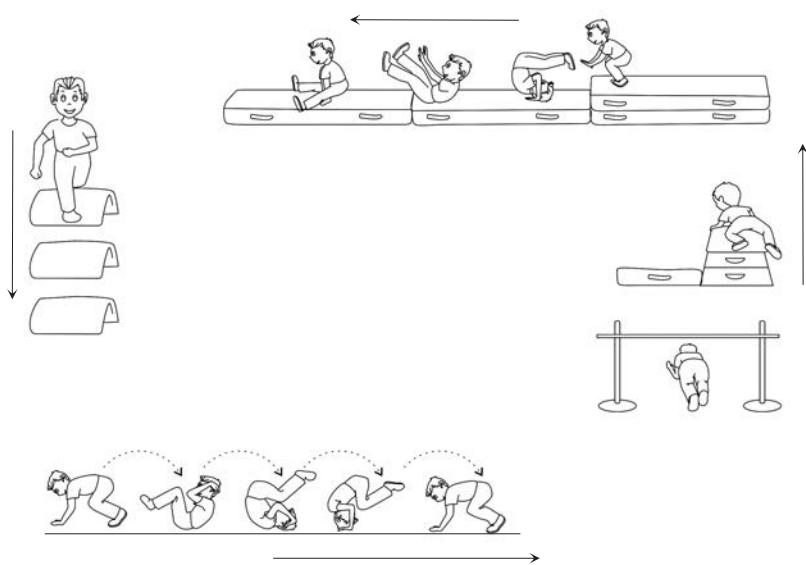


图2-2-3

### 【游戏方法】

综合活动一  
钻过障碍、蹲撑前滚翻、爬越一定高度的障碍。

## 综合活动二

爬越一定高度的障碍、由高向低处的前滚翻、钻过障碍。

### 【游戏规则】

安全布置场地,遵守活动的次序。

### 【教学建议】

#### 综合活动一

(1)各学习小组的组长要召集小组成员,进行学习的分工与合作。首先,搬运器材,布置活动场地。其次,可组织小组成员先进行单项练习,特别对感觉有困难的一项进行重点学练。还有,要组织动员对学习有一定困难同伴的帮助。

(2)在学生都能较好掌握单个动作的基础上,可以组织教学竞赛(见图 2-2-4)。

#### 综合活动二

(1)将学生分成若干组,每个组都要参与活动场地的布置,跳箱 1~2 个(可用汽车轮胎做替代),海绵垫若干块,橡筋若干(由两名学生各拉橡筋的一头下蹲,用来设置需钻过的障碍)。

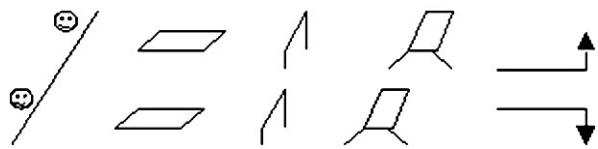


图 2-2-4

(2)各学习小组在教师的协助下完成布置活动场地的任务。教师引导学生可以有选择性学练。

(3)在学生都能较好掌握的基础上,可以组织教学竞赛。活动内容的排序有学生自己设计,通过学生在活动中的观察、思考和同伴间的讨论,获得最合理的排序,培养学生的观察、思考能力。

“滚翻游戏”这一活动内容由于具有一定的挑战性、趣味性和活动性,故深受学生喜欢。但在活动中一定要注意安全。首先,活动场地安排要合理安全。其次,学生的准备活动要充分。还有,学生不能携带尖锐的物品,女孩不要戴头饰,以免造成损伤。

### 【评价要点】

正确掌握活动方法,遵守活动次序,注意安全。

## 4. 前滚翻、跨越障碍、走平衡木、跳圈(综合 I )(四年级)(见图 2-2-5)

### 【场地和器材】

选择一块平整的场地,准备好垫子、体操凳、呼啦圈(或在地上画圈)各若干(视学生数而定)。

### 【游戏方法】

按班级实际把学生分成若干小组,每一组内的同伴相继完成“前滚翻+跨越障碍+走平

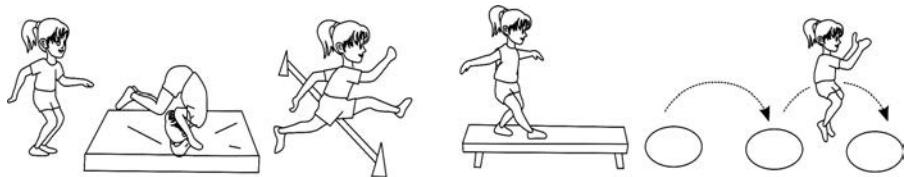


图 2-2-5

衡木+跳圈”内容,以确保安全,完成质量高者(可以是个体间,也可以是小组间评比)为胜。

### 【游戏规则】

后一学生必须在前一学生返回击掌后出发;在保证完成游戏活动中的前一项内容后,方可继续后一项内容。

### 【教学建议】

场地、器材的准备要确保安全。

(1)第一次接触这个游戏,可以用课本上呈示的内容次序进行,让学生掌握一个基本的方法。

(2)在学生建立基本的方法后,教师可引导学生自己设计活动内容的次序,并组织讨论怎样安排是最合理的,为什么?这里的“合理”是指内容次序的安排要安全、质量高、快速完成。

(3)教学组织要多样化。以个体、结伴、小组、全班的组织形式来实施,以获得教学的最佳效益为原则。

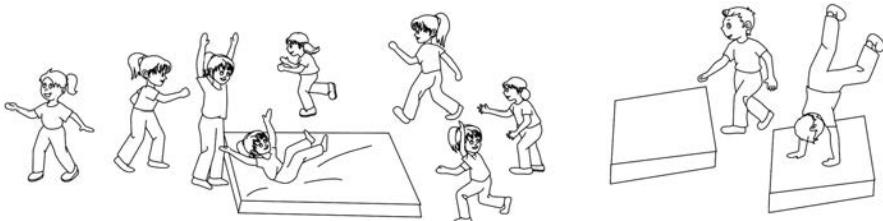
### 【评价要点】

正确掌握活动方法和规则,互相配合,团结协作。

## 5. 魔术师与救星(四年级)(见图2-2-6)

### 【场地和器材】

在平整的场地上划出一定的区域,并在区内放置垫子(若干)。



### 【游戏方法】

在班级内请三

图2-2-6

分之一的学生做魔术师。游戏开始,学生在规定的区域内奔跑,魔术师通过触摸其他同伴施加“魔法”。被施加“魔法”的学生双手上举站立在垫子前,其他同学可以以任何形式的滚翻方法将他救出,继续投入游戏。

### 【游戏规则】

被施加“魔法”的学生必须在同伴施救后方可继续投入游戏。

### 【教学建议】

(1)确保安全。做好场地、器材、学生佩饰和所带小物件的检查。

(2)垫子间的距离要合理,便于学生奔跑和施救。

(3)介绍游戏方法可采用教师讲解,学生演示的形式,便于学生理解、掌握。

(4)魔术师与救星的角色要经常轮换,并以帽子或其它彩色带来区分不同的角色,以此丰富学生的体验。被施“魔法”的学生,可以发出“救护车”的声音向同伴求救。

### 【评价要点】

掌握游戏方法,互相配合。

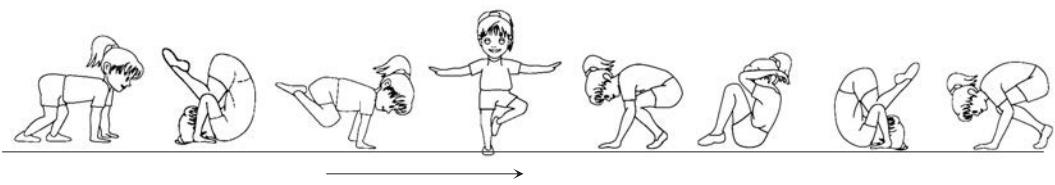


图 2-2-7

### 6. 象行、前滚翻、支撑腾空屈腿、单腿站立平衡、后滚翻(综合Ⅱ)(四年级)(见图 2-2-7)

#### 【场地和器材】

在平整的场地上,用3~4个垫子纵向连续组成一排,共放置成若干排(视班级实际而定)。

#### 【游戏方法】

按班级实际把学生分成若干小组,每一组内的同伴相继完成“象行+前滚翻+支撑腾空屈腿+单腿站立平衡+后滚翻”内容,以完成质量好、安全者(可以是个体间,也可以是小组间评比)为胜。

#### 【游戏规则】

后一学生必须在前一学生返回击掌后出发;在保质完成游戏活动中的前一项内容后,方可继续后一项内容。

#### 【教学建议】

(1) 场地、器材的准备要确保安全。

(2) 游戏前先要对象行、前滚翻、支撑腾空屈腿、单腿站立平衡、后滚翻进行复习,在学生都能掌握的基础上进行组合练习。

(3) 在学生认识基本的活动次序后,教师可引导学生自己设计活动内容的次序,并组织讨论怎样安排是最合理的,为什么?

(4) 引导小组内的同伴尝试相互评价,以参与学习的积极性、同伴间的互助、学习进步幅度等为依据实施评价,以此激励每一位学生不断进取。

#### 【评价要点】

完成单个动作基础上,小组成员齐心协力,积极配合。

### 7. 滚翻与攀爬(五年级)(见

图 2-2-8)

#### 【场地和器材】

在肋木架下面放置若干(视学生数量而定)垫子,把体操凳的一脚钩架在肋木某一高度(按实

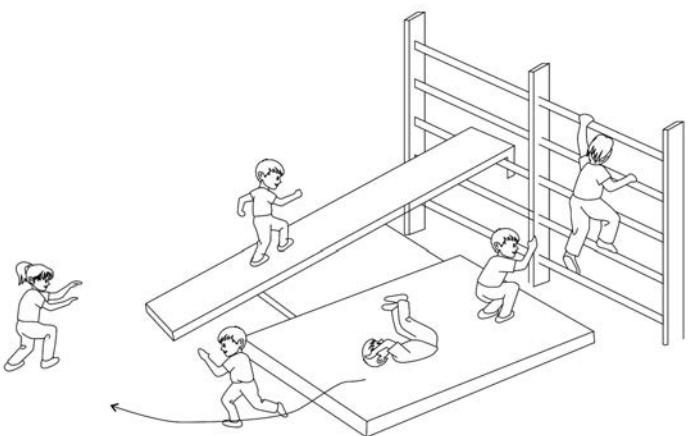


图 2-2-8

际而定)的横档上(建议再用绳作进一步固定),而另一脚则平放在地上,使体操凳成斜坡状。

### 【游戏方法】

从体操凳低的一头爬(或走)至肋木架,双手紧拉肋木,身体横行至右侧,在离地面两格处跳下(面对肋木架)接后滚翻,再跑(或走)至体操凳依次循环活动,评判以确保安全、完成质量高者(可以是个体间,也可以是小组间评比)为好。

### 【游戏规则】

必须安全、有序逐个完成活动内容。

### 【教学建议】

(1)确保安全。游戏前教师要检查学生所佩戴的饰物和口袋内的小物件,如有,需摘下和取出。要带领学生做好热身活动,特别是颈部。活动中学生一定要保持一定的间隔距离,爬肋木架时一定要强调有三个附着点。

(2)可采用循序渐进的方法实施教学:首先,让学生以小组的形式复习已学会的后滚翻、攀登肋木架、爬斜坡;其次,采用两两组合(攀登肋木架与后滚翻,爬斜坡与攀登肋木架等)练习;另外,还可以根据自己对这三个内容掌握的不同情况有侧重练习;最后,按完整的程序进行游戏活动。

(3)整个游戏活动的过程中,教师除了安全、方法的提示外,还需注重培养学生良好的心理品质和《两纲》教育的融合。

### 【评价要点】

掌握游戏方法,注意安全,加强保护帮助。

## 8. 滚翻、平衡与攀爬(五年级)(见图2-2-9)

### 【场地和器材】

在肋木架、云梯的附近,准备好垫子、体操凳、跳箱等活动器材。

### 【游戏方法】

按班级实际把学生分成若干小组,每一组内的同伴相继完成“攀云梯+爬斜梯、高跳下接前滚翻+走活动桥+翻越肋木架、接斜坡后滚翻”内容,以确保安全完成、质量高者(可以是个体间,也可以是小组间评比)为好。

### 【游戏规则】

后一学生必须在前一学

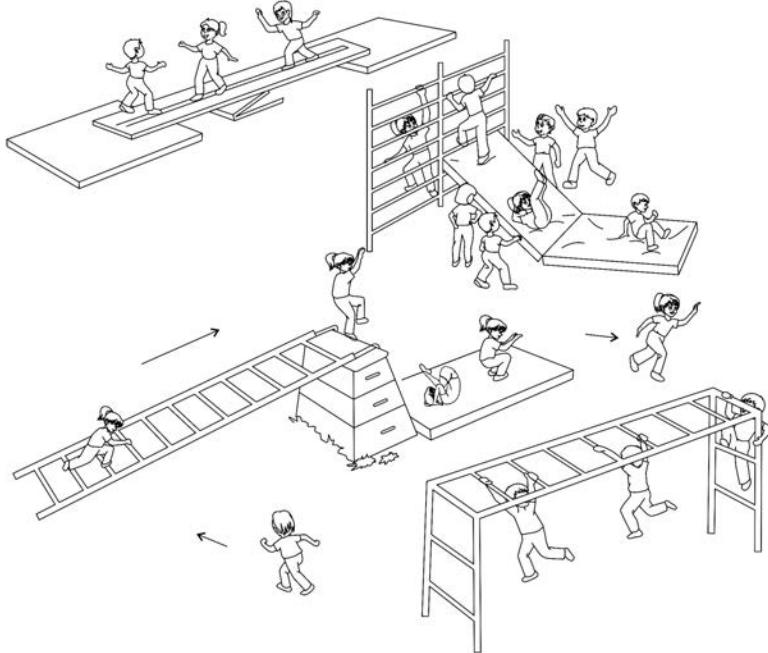


图2-2-9

生返回击掌后出发；在保质完成游戏活动中的前一项内容后，方可继续后一项内容。

### 【教学建议】

(1)这是一组具有综合内容和富有挑战性的活动。在教学实施中，首先一定要确保场地、器械的安全；其次要加强对学生的安全教育，以确保游戏活动能安全、顺利进行。

(2)由于内容比较丰富，所以可采用先分组后循环的组织形式实施教学，先按小组分别对各项内容进行复习练习，使学生都能较好掌握每一项内容。然后再按内容程序采用循环练习法，以确保安全、有质量地开展活动。

(3)学生在活动时，教师视野要开阔，及时发现、解决问题，多采用动态中有针对性指导，其一可确保学生一定的运动负荷，其二可提高教师指导的有效性。

(4)活动中要鼓励学生敢于挑战自我，练习时要遵守秩序，并主动互相帮助。

### 【评价要点】

敢于挑战自我，同伴配合，相互合作帮助。

## (二)韵律游戏

### 1. 韵律与模仿(三年级)(见图 2-2-10)

#### 【场地和器材】

录音机一台、响铃一个(也可以哨子替代)。



图 2-2-10

## 【游戏方法】

选用欢快、节奏感较强的乐曲进行练习。

- (1)找伙伴。两人结伴手拉手向前做跑跳步八拍。
- (2)学鸟叫。两人面对面手成鸟嘴型,边学鸟叫边原地做跑跳步八拍。
- (3)学振翅。两人面对面,一人手放背后、另一人两臂前后摆动,按节拍同时原地模仿振翅四拍。然后,两人交换振翅方法。
- (4)学飞翔。两人手拉手向右跳转360度共八拍。再见!
- (5)另找伙伴。两人(新伙伴)手拉手向前做跑跳步八拍。
- (6)互相问候。双手交叉于胸前,原地做跑跳步八拍。
- (7)快乐交流。两人手挽手向右做跑跳步八拍。再见!
- (8)另找伙伴。两人(又结伴的新伙伴)手拉手向前做跑跳步八拍(同(1),重新开始)。

## 【游戏规则】

主动寻找合作伙伴,模仿形象。

## 【教学建议】

- (1)借助课本,引导学生对这八个内容进行自学模仿。
- (2)引导学生相互交流各部分内容的学习方法。
- (3)在教师的口令下集体练习,一方面检查学生自学的情况,另一方面根据学生的反馈情况教师作适当的教学调控。
- (4)在音乐伴奏下,巩固学习内容。要求学生模仿生动、形象,活动的节奏与韵律相一致。

## 【评价要点】

模仿形象逼真,积极主动寻找合作同伴。

## 2. 猜拳乐(三年级)(见图2-2-11)

### 【场地和器材】

录音机一台,平整的场地一块。

### 【游戏方法】

- (1)学生两人一组,牵双手向同方向踏、并、踏、踢(轻跳一次)四个节拍。
- (2)换脚,向另一方向踏、并、踏、踢(轻跳一次)四个节拍,回到原位。

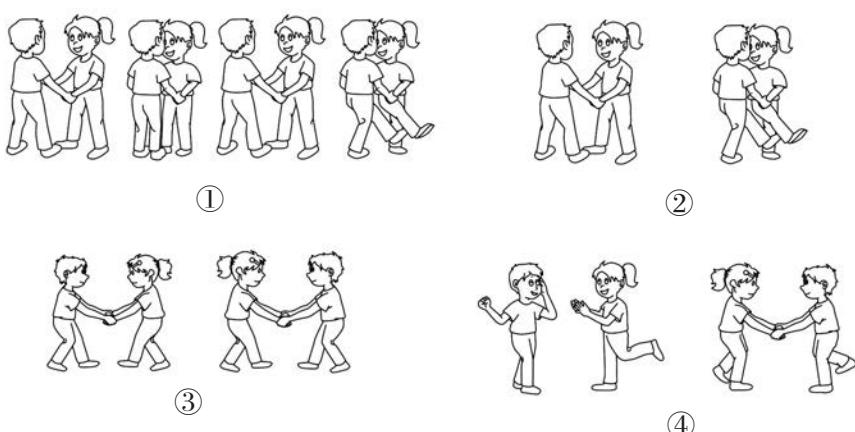


图2-2-11

# 身体表现

(3)一人退后三步,另一人前进三步,第四拍两人并足跳一次。

(4)一人前进三步,另一人后退三步,到第四拍时两人并足连续跳三次,同时喊“石头、剪子、布”。喊布时出拳。

\*输者:边说“怎么了?怎么了”,边摸头顿足。

\*赢者:边说“太棒了!太棒了”,边原地拍手。

\*平手:边说“真快乐!真快乐”,边互拉双手跳转一圈。

## 【游戏规则】

猜拳时,要同时喊“石头、剪子、布”,并同时出拳。

## 【教学建议】

(1)先要教会学生念口诀:踏并踏踢、踏并踏踢(8拍);退二三四、剪子、石头、布。赢者:边说“太棒了!太棒了”,边原地拍手。输者:边说“怎么了?怎么了”,边摸头顿足。平手:边说“真快乐!真快乐”,边互拉双手跳转一圈。

(2)引导学生两人一组边念口诀,边尝试练习。

(3)全体学生在统一的节奏下练习。

## 【评价要点】

踏准节奏,气氛活跃。

## 3. 合作走图形(三年级)(见图2-2-12)

### 【场地和器材】

录音机一台,在地上可以画几个图形(如:螺旋形、蛇形等)。

### 【游戏方法】

在2/4拍或4/4拍的音乐伴奏下,学生以一小组或结伴的形式进行学练。

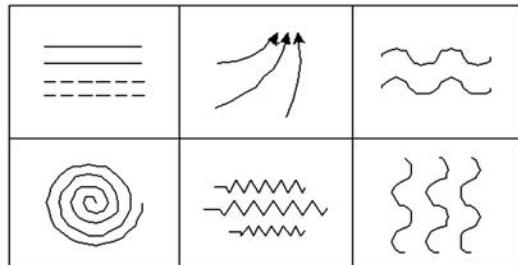


图2-2-12

### 【游戏规则】

和着节拍走出图形。

### 【教学建议】

(1)教师引导学生边听音乐边打节奏,在学生对节奏基本掌握的前提下,通过场地上已画好的图形引导学生合作尝试走图形练习。

(2)引导学生各组自己讨论设计即将要走的图形,然后予以实施。

(3)教师要善于引导、发现与鼓励,对走得好的小组要给予及时评价,以此提高学生的学习积极性。

### 【评价要点】

踏准节奏,走出各种图形,精神饱满。

## 4. 人体造型I(数字与字母、汉字与物)(三年级)(见图2-2-13)

**【场地和器材】**

一块平整的场地，垫子若干。

**【游戏方法】**

(1)数字“7”。两臂靠体旁，身体前屈成直角。(从侧面观察)

(2)汉字“尖”。二人一组站成一前、一后。前一学生两脚左右开立，两臂侧平举，上体正直眼看前。后一学生的脚下放垫子等物，并站在上面，使其高出前一同伴，两臂侧下举，上体正直眼看前。(从正面观察)

(3)汉字“工”。学生两人一组，相对而坐，双腿伸直脚互碰，两臂侧平举，上体正直眼看对方。(由上往下观察)

(4)英文字母“V”。坐在地上，两臂放于同侧，两腿并拢上举保持一定时间。(从侧面观察)

(5)英文字母“Y”。单腿站立、同侧的手臂斜上举，头贴近手臂，另一腿由同侧的手扶持斜上举。(从正面观察)

(6)英文字母“X”。同侧的手和脚作支撑，另一侧的手臂则斜上举、腿开列，保持一定的时间。(从正面观察)

(7)生活中的物品：推小车。学生三人一组，一人双手俯撑、身体腾空、两脚由同伴扶持，三人齐心协力、步调一致向前行进。

**【游戏规则】**

造型形象逼真，合作积极主动。

**【教学建议】**

教材中所呈示的教学内容，既是教师进行教学的依据，更是达成课程目标的载体。因此，教师首先要研析教材，在考虑知识技能和身体发展目标的同时，要挖掘教材内涵，凸显隐含在教材中的学习兴趣、主动参与、交往与合作等良好品质的达成。人体造型中的“工”字、“推小车”必须由两人或三人来完成，在确立教学目标时一定要突出社会适应的目标内容。如：能主动寻找伙伴合作完成所学内容。凸显心理和社会目标更有利于知识技能目标的完成，促进学生健康发展。

课本中所出现的教学内容除“推小车”外，都是静态的。在教学设计的时候，我们完全可以使它变“静态”为“动态”，把静态的人体造型注入音乐伴奏和追拍游戏的元素，设计成主题为“超级模仿秀”的游戏活动，既做到了教材的游戏化，又做到了学习过程的游戏化，为学生积极主动参与学习创设了良好的时空，让学生在欢快的游戏活动中达成三个维度的目标要求。

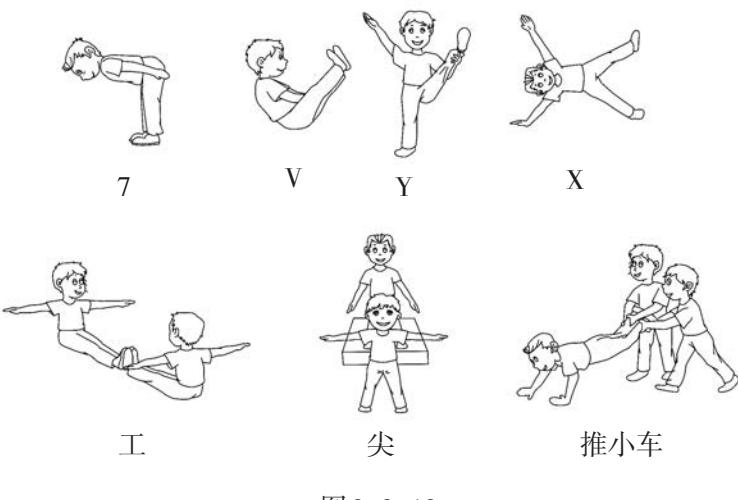


图2-2-13

# 身体表现

## 【评价要点】

模仿形象逼真,配合默契。

### 5. 跑跑跳跳真快乐(四年级)

(见图2-2-14)

## 【场地和器材】

录音机一台,一只铃鼓,平整的场地一块。

## 【游戏方法】

选用节奏感较强的乐曲进行练习,准备一只铃鼓。各内容的变化以重击不同次数的铃鼓声为信号。

内容一:在一定范围内,随着鼓声边走、跑、跳,边拍手。(一声鼓声转入第二内容)

内容二:跑跳步成“Z、O”形等。(二声鼓声转入第三内容)

内容三:前后左右分并跳各8次,跳转360度两次。(三声鼓声转入第四内容)

内容四:跑跑跳跳,每四次换脚。(四声鼓声转入第一内容)

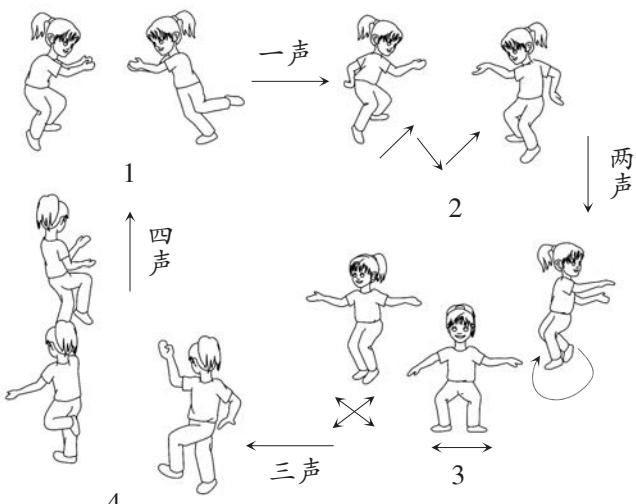


图2-2-14

## 【游戏规则】

以铃鼓为信号及时转换内容。

## 【教学建议】

(1)借助课本,引导学生对这四个内容进行自学模仿。

(2)引导学生相互交流各部分内容的学习方法。

(3)在音乐伴奏下,随鼓声变化学习内容。要求学生活动节奏与韵律、鼓声相一致。

## 【评价要点】

节奏感强,反应快。

### 6. 人体造型Ⅱ(数字与汉字、交通工具、景物畅想)(四年级)

(见图2-2-15)

## 【场地和器材】

平整的场地一块,垫子若干。



图2-2-15

## 【游戏方法】

(1)数字“8”。两脚跟靠拢、脚尖外展,两手臂上举至头顶交叉,身体成半蹲状(正面观察)。

(2)汉字

\* 北:两人背靠背直腿坐,两臂成前平举(侧面观察)。

\* 小:一人双腿并拢成跪坐,两手臂成侧下举(正面观察)。

\* 子:一学生侧躺在垫子上、右手臂成前斜举,另一学生则横躺在同伴的身上。

(3)交通工具

\* 电车:学生5人一组成纵队,排头跪撑做车头,后3位跪撑做车箱,第2位两脚开立直立,手臂斜上举做电线杆。

\* 自行车:学生5人一组成纵队,排头跪撑做前轮胎,第二位学生两手放在排头的腰间微下蹲,第三、四位直立双手搭在前面同伴的肩上,排尾跪撑做后轮胎,

\* 轿子:学生3人一组,2人互握手腕成“口”状,1人则骑坐在上面。

(4)景物畅想

\* 桥:学生4人一组成纵向,排头面对同伴两臂斜上举坐垫子上,第二位学生抱住排头双脚身体前屈,第三、四位学生则相继抱住前面同伴的腰,身体微屈。

\* 山洞:学生2人一组,手臂斜上举并相互交叉成山洞状。

\* 大花:学生5名以上双腿跪坐成圆形,手臂斜上举。

## 【教学建议】

(1)教师可引导学生在课前对这部分内容预习和设计,并在家里与父母合作体验。甚至有的学生家里有数码相机和彩色打印机的可做成小报进行交流。以此活跃学生的思维,增强父母与孩子的情感,培养学生的综合能力。

(2)教学中可充分发挥课本的功能,引导学生以结伴或小组的学习形式开展尝试、模仿、交流、讨论、展示。

(3)整个学习过程要充分体现学生的主体性,并分层递进。

首先,以学习课本内容为主,引导学生要善于观察、会抓住所要模仿内容的特征,这样会起到事半功倍的作用。其次,教师要根据学生的实际,引导学生利用已有的生活经验来设计新的练习内容。可以是单一的人体造型,也可以是借助某一器材与人体的组合造型,只要学生有想法、要求,教师都应给予支持。

## 【评价要点】

模仿逼真,同伴积极配合。

## 7. 人体造型Ⅲ(一点平衡、两点平衡、三点平衡、多点平衡)(五年级)(见图2-2-16)

## 【游戏方法】

学生1~3人均可,要求用人体与地面的接触点分别为一点、两点、三点、多点来保持平衡。

## 【游戏规则】

# 身 体 表 现

积极动脑,模仿形象。

## 【教学建议】

(1) 教学中要遵循由易到难、循序渐进的原则,先引导学生利用课本中较简单的“一点平衡”的内容进行自学模仿,等学生找到身体平衡的感觉后,再引导学生结伴尝试两点、三点或多点的平衡内容学练。

(2) 在学习中,教师要善于引导学生总结完成这一内容的最重要的因素是什么,做游戏时的心情又是怎样的,要让学生与同伴及时交流。

(3) 教学设计时,可对这一教材进行再处理,融入音乐、跑跳步的元素,设计成“我型我秀”的主题游戏,使学生能在动态中及时找到同伴完成各种平衡,这样既有利于提高平衡能力,更能促进同伴间的交流和运动负荷的达成,提高教学的有效性。

## 【评价要点】

模仿形象,积极动脑。

## 8. 韵律与平衡(五年级)(见图2-2-17)

## 【场地和器材】

录音机一台,平整的场地一块。

## 【游戏方法】

猜拳比胜。把学生分成若干小组,每组成一路纵队,后一学生的手(同一侧)搭在前一同伴的肩上并把异侧腿(同一侧)举平,前一学生则提拉住后一同伴的脚腕,然后按相同的节奏向前跳行。当两组相遇时,排头做“石头、剪刀、布”的猜拳。输的小组接在赢的小组后面,直至最后全班成一大组。

## 【游戏规则】

向前跳行时不能断开,如断开则为失败。

## 【教学建议】

这是一项难度大、合作性要求高的教学内容,其关键在于掌握平衡与节奏技巧。因此,可采用

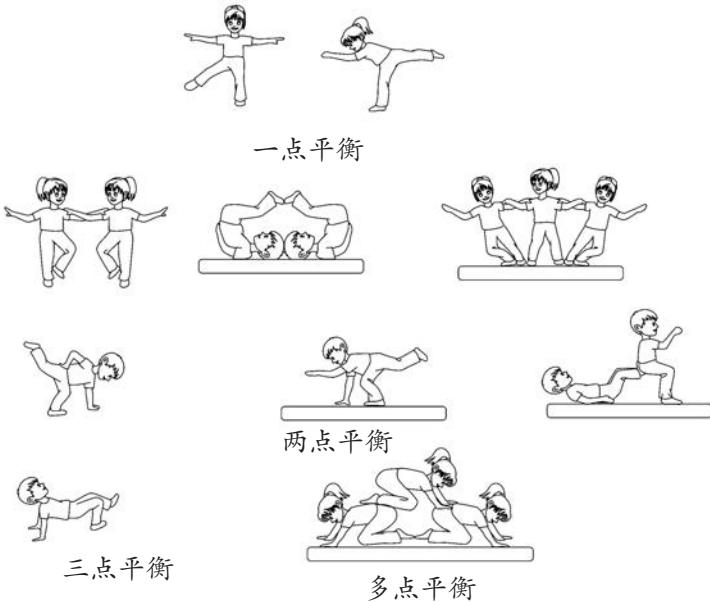


图2-2-16

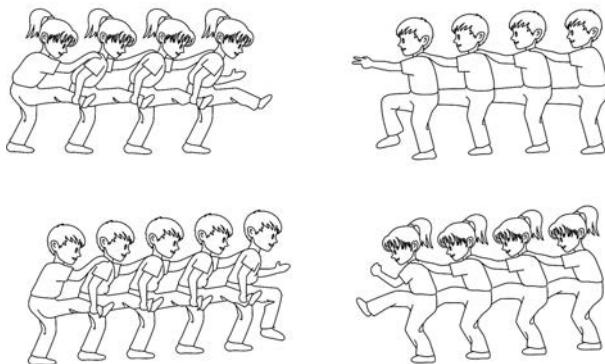


图2-2-17

由易到难、循序渐进的策略实施教学。另外,这一内容其本身是团结合作的物化,所以教师要善于挖掘教材内涵,针对学练情况有机渗透德育教育。

- (1)用原地并腿跳复习猜拳比胜游戏。
- (2)两人一组前后站立,后一学生的手搭在前一同伴的肩上并把异侧腿举平,前一学生则提拉住后一同伴的脚腕,然后按相同的节奏向前跳行。以此互换。
- (3)随着熟练程度的提高,小组人数可逐渐增加,加大学练难度。
- (4)按班级实际人数分成若干组(建议4~6人为一组),教师统一调控并给予节奏,学生按游戏活动要求完整、连贯、持续完成。

#### 【评价要点】

掌握平衡与节奏,同伴积极配合。

#### 9. 韵律与造型(五年级)(见图2-2-18)

#### 【场地和器材】

录音机一台,平整场地一块。

#### 【游戏方法】

- (1)三人手拉手向左、右小跑各8拍。
- (2)右边学生开始钻山洞8拍(手拉手上举成一排)。
- (3)左边学生开始钻山洞8拍(手拉手上举成一排)。
- (4)三人手拉手成圈,并按逆、顺时针方向跑8拍,然后每人做一个造型(保持8拍)。
- (5)另找新伙伴重新开始。

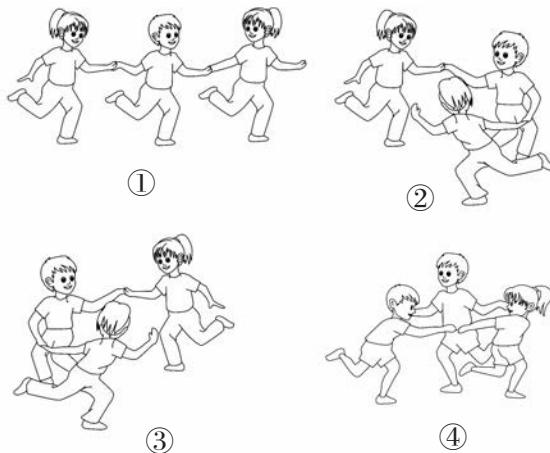


图2-2-18

#### 【游戏规则】

主动寻找合作伙伴完成人体造型。

#### 【教学建议】

- (1)这一内容动作简单,节奏要求明快。教师可以引导学生利用课本在家预习或在课堂中合作自学。
- (2)组织各小组自学成果交流,评价。
- (3)和着欢快的旋律完整学练。
- (4)拓展:在学生已熟练掌握的基础上,教师可引导学生发挥小组的集体智慧,创编同样拥有韵律、游戏、造型三要素的综合游戏,以此培养学生自我学练能力和发散性思维能力,真正做到智体相伴。

#### 【评价要点】

节奏感强、同伴积极配合。

## 创意活动

### 1. 动物狂欢节(三年级)(见图 2-3-1)

#### 【情景创设】

动物狂欢节是法国作曲家圣桑的作品,1886年为奥地利小城格尔蒂狂欢节而作,是一部由14个小曲构成的组曲,交响乐队中不同的乐器模仿各种小动物的神情和活动,具有极高的表现技巧。

作者以生动的手法,描写动物们在热闹的节日行列中,各种滑稽有趣的情形。

#### 【活动方法】

有威严的狮子,快乐的公鸡与母鸡,奔跑的野马,缓慢行走的乌龟,可爱与滑稽的大象,欢快跳跃的袋鼠,水中游玩的鱼儿,胆小的兔子在走着、跑着、跳着,杜鹃在安静的树林中歌唱,欢快的小鸟扇着翅膀飞来飞去,天鹅优雅地舞动着身体。教师要引导学生和着旋律展开想象的翅膀自由翱翔,并且用自己的肢体来表现。

#### 【活动要求】

积极参与活动,模仿生动形象。

#### 【教学建议】

- (1)老师可以向学生介绍关于动物狂欢节作品的相关知识,引导他们仔细欣赏,并按自己的理解进行模仿。(见图 2-3-2)
- (2)分小组进行尝试练习,每组最低要求模仿表现乐曲中出现的五个小动物活动的情形。
- (3)组织学生交流、展示,以拓展思维,掌握更多的方法。
- (4)活动中要注意过程性评价的渗透,对表现好的小组要及时给予表扬。

#### 【评价要点】

积极进入角色,模仿逼真。

### 2. 游戏七巧板(四年级)(见图 2-3-3)

#### 【情景创设】

“游戏七巧板”包含以下八个内容:走独木桥、前滚翻、连续跨跳、后滚翻、爬过障碍、抛球入筐、往返跑、爬上山坡高跳下。

#### 【活动方法】

试一试:以任何一项活动内容为起点,按箭头的方向选择三个内容为一组,共有



图 2-3-1

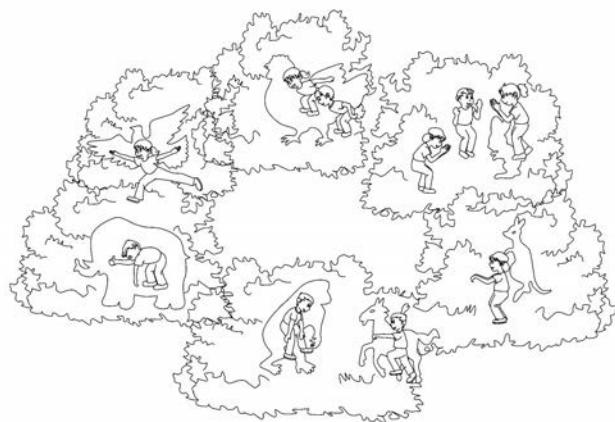


图 2-3-2

几种选法？请分别写出，并进行练习。

**研一研：**少年儿童锻炼身体要注意些什么？

### 【活动要求】

(1)要按学生的情况采用异质分组(各组中都要有活动能力强、中、弱的学生)。

(2)活动的内容、场地安排要清晰而安全。

### 【教学建议】

(1)“试一试”内容，教师可引导学生在课本上写出每一组内容并计算共有几种方法。讨论哪几组的内容有利于全面锻炼，哪几组的内容相对比较单一，不利于全面锻炼。

(2)“研一研”中的内容：少年儿童锻炼身体要注意些什么。教师可以把学生分成若干学习小组，课前通过上网或去图书室查资料而获得相关信息。

(3)这部分内容可以与信息技术课相结合，制作成电脑小报以供大家学习交流。

(4)把注意点大约可归纳为如下几个方面：遵循科学的锻炼方法；注意安全，预防伤害事故；体育锻炼要注意运动卫生。

(5)知识点的学习、交流，可与实践课随机相结合，提高学习的效益。

### 【评价要点】

遵守规则，积极参与活动。

## 3. 我们来设计(四年级)(见图2-3-4)

### 【情景创设】

想一想：

和着节拍，我们可以设计出哪些跑跳的图形以及不同的组合？

做一做：

与伙伴一起设计，并尝试练习。

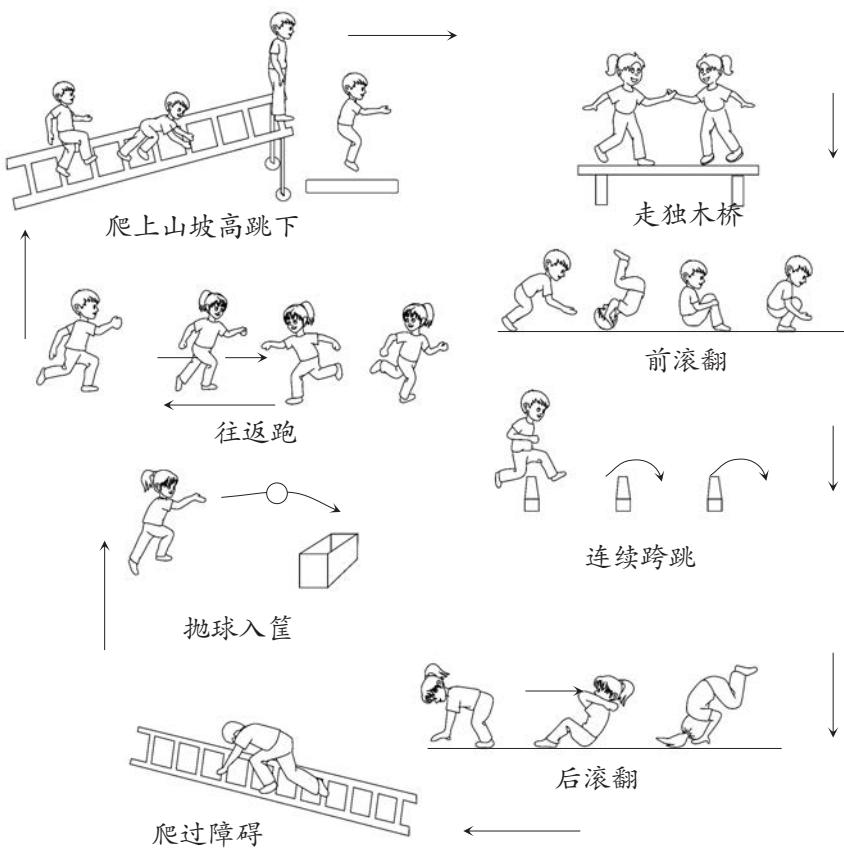


图 2-3-3

# 身体表现

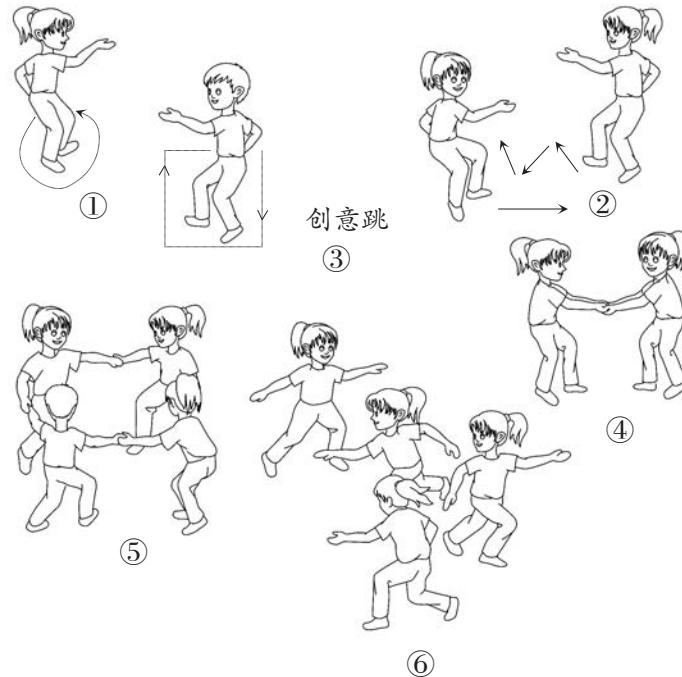


图 2-3-4

## 【活动方法】

- (1)和着节拍由原地、前后跳,至跳出曲线、圆形、长方形等(每跳8次换图形)。
- (2)仍保持韵律节奏跑跳,每跳8次换方向和跳第一步的脚。
- (3)创意跳(如:前跳8步、后跳8步、圆形跑跳16步等)。
- (4)找个伙伴一起跳(手拉手、肩并肩、背靠背等自己来设计)。
- (5)同伴合作一起跳:三声铃鼓肩并肩跳、四声铃鼓手拉手成圆形跳(每四次换领脚)。
- (6)一声铃鼓,大家分开,回到最前面的(1),依次循环。

## 【活动要求】

积极参与,方法多样。

## 【教学建议】

- (1)可先让学生以小组(分六组)学习的形式,利用课本每组选一个内容进行尝试、体验,培养学生交往、合作和自我锻炼的能力。
- (2)教师可按课本上第一部分有关“1—6”内容的编号,逐个进行检查,了解学生自学的情况。
- (3)各学习小组开展互帮互学,以此让每一学习小组都能掌握所学内容。  
在音乐的伴奏下,全班集体练习。

## 【评价要点】

大胆创想,积极参与,相互配合。

#### 4. 滚翻组合设计(五年级)

##### 【情景创设】

想一想:

这是一组带有前滚翻的组合活动。你能否用后滚翻替换其中的一个前滚翻,变成一组新的组合活动。(见图2-3-5)

试一试:

请你与同伴一起设计利用球的各种滚翻活动。(见图2-3-6)

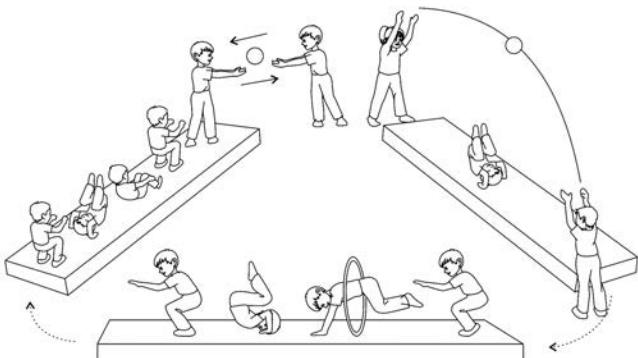


图2-3-5

##### 【活动方法】

做一做:

体验自己所设计的组合内容,如感觉不妥可以作进一步完善,达到最优化。

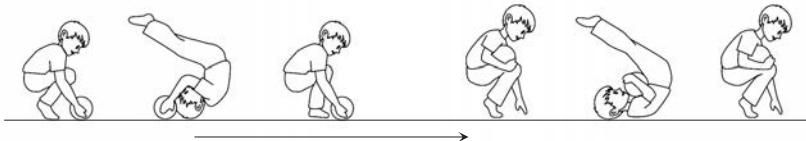


图2-3-6

##### 【活动要求】

主动与伙伴合作完成设计。

##### 【教学建议】

这是一个具有综合性及自锻能力要求较高的内容,在实施中教师要给学生有明确的目标与合理组合方法的引导。

- (1)准备活动要充分,垫子要放平整。
- (2)设计目标:连贯、流畅,展现美。
- (3)设计方法:首先选择确定开始与结束动作,其次要把握各动作之间要有衔接性,前一动作的结束正好是后一动作的开始。
- (4)先复习单个动作,再尝试组合设计与练习。
- (5)教学评价要渗透在学练过程中,评价方式可采用自评与他评,评价内容有参与态度、组合方法设计与组合动作完成情况等。

##### 【评价要点】

大胆创想,积极参与,相互合作。

#### 5. 韵律、滚翻与人体造型的组合创编(五年级)(见图2-3-7)

##### 【场地和器材】

在操场一定的范围内,放置若干块垫子。

##### 【游戏方法】

踏着欢快的节奏,学生用跑跳步穿梭在垫子之间,当音乐声停止时,快找同伴合作完成滚动或

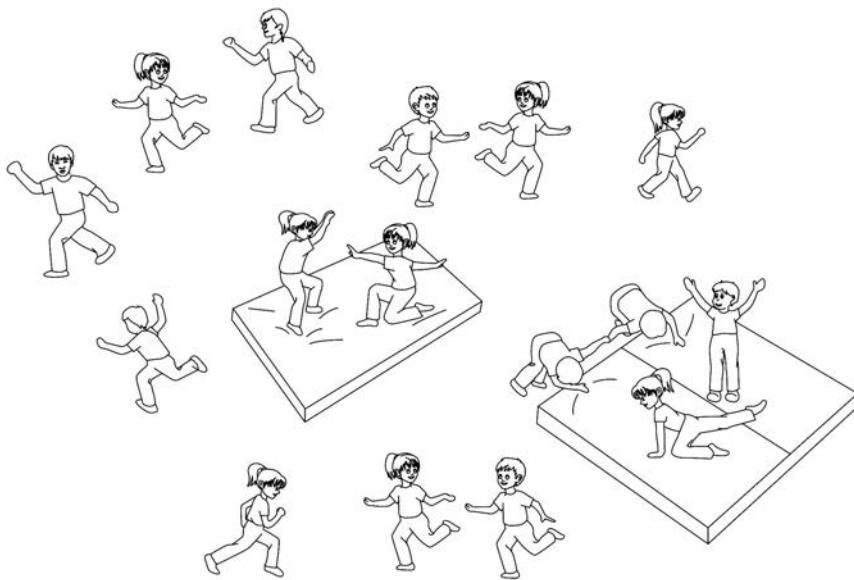


图 2-3-7

滚翻的动作,然后摆出一个造型。

#### 【游戏规则】

听到信号后再找同伴,合作设计并摆出一个造型。

#### 【教学建议】

(1)教师在课前准备好相应的场地与器材,确保安全。

(2)学练两人合作完成的各种滚动和滚翻。

(3)学生以小组合作的形式主动体验课本中的韵律、滚翻、人体造型内容,教师要强调安全性和伙伴间的合作互助。

(4)对态度和动作方法(滚翻、造型)进行评价,激励学生不断进取。

#### 【评价要点】

大胆创想,积极参与,相互配合。

## 五、教学评价

教学评价是按照一定的标准和方法进行价值判断的教学活动。其主要目的是通过学科考核来检测教师的教学效果,从而不断提高教学质量;通过对学生的学业评价来激发学生学习的兴趣,发掘学生学习体育的才能,不断改进学习过程中的不足之处,使全体学生更好地健康成长。

“身体表现”这一板块的内容主要以定性评价为主。要根据教与学的目标进行评价,也就是对教与学设定目标是否完成的检验,其目的不是对学生学习结果的排序,而是一种鼓励继续努力的激励机制。

教学评价的重点不仅要看结果,更重要是看学习过程,看学习态度,看学生参与的积极性,看在原有基础上的进步,要鼓励每位学生在原有基础上的进步与提高(详细请见“身体表现”评价内容与方法)。

### “身体表现”评价内容与方法

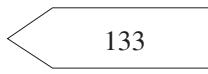
	学习态度	情意表现与合作精神	知识与技能
评价内容	学生对学习与练习的态度,以及在学习和锻炼活动中的行为表现。	学生在体育学习中的情绪、自信心和意志表现,对他人的理解与尊重,交往与合作精神。	前滚翻分腿起、后滚翻、武术动作组合、远撑前滚翻、五步拳、自我体质知多少、乐为同伴加油、体育观赏小知识、自锻中的小常识、体育锻炼能增强你的自信。
学习表现	能积极主动参与体育活动并能示范滚翻、武术、韵律的动作及组合。	活动中尊重与关心同伴,能克服不良情绪,树立自信心。	能掌握所学的简单动作及动作组合,知道相关术语。
评价主体与方法		个人自评、组内互评、教师评价	

## 六、单元计划与课例

### (一) 单元计划

#### 单元计划一：小学体育与健身四年级第二学期远撑前滚翻单元教学计划

年级	四	学期	二	课次	4	执教	
单元学习目标	1. 理解基本的滚翻知识,掌握远撑前滚翻的动作要领,在教师指导下,能够完成有一定距离的远撑前滚翻动作;树立安全活动意识,建立安全活动的规范。 2. 通过各种滚翻游戏的学练,熟练完成蹬撑结合的远撑前滚翻动作方法,提高动作的协调性和综合活动能力,承受高密度、中等强度的学练,增强下肢力量。 3. 感受参与各种滚翻游戏活动带来的乐趣和成功的喜悦。在多种学练形式中养成乐于交流、多人合作的学习习惯和主动参与的良好表现,并且通过信息技术的运用培养学生适应社会的能力。	教学重点	1. 蹬地有力、两臂前伸 2. 蹤和撑相结合				
课次	教学内容	学习目标	重点难点	活动与评价			
一 1. 前滚翻 2.30cm 远 撑 前滚翻	1. 巩固复习前滚翻,学习远撑前滚翻的预摆动作,至少体验一次有一定距离的远撑前滚翻,树立安全活动的意识。 2. 参与各种滚翻活动学练,熟练完成前滚翻的动作方法,提高动作的协调性和活动能力,承受高密度、中等强度的学练,增强下肢力量。 3. 体验各种滚翻游戏活动带来的乐趣,在活动中养成乐于交流,互帮互助的学习习惯。	重点 : 两臂前伸 难点 : 蹤地有力	根据单元教学重点“蹬地有力、两臂前伸”确定单元基本问题“如何才能做到有一定距离的远撑前滚翻动作,并体现出蹬和撑相结合”,为解决单元基本问题,设计以下三个单元主要活动:  主要活动一: 解决问题:1. 四年级“远撑前滚翻”教材内容的教学重点是什么? 2. 如何做到两臂前伸、手远撑?  活动实施: 1. 教师课前自制体操垫。 2. 教师问题导入,学生回顾已学内容。 3. 复习和简单体验: (1)复习前滚翻(蹬地有力、团身紧)				

二	1.50cm 远撑前滚翻 2.60~80cm 远撑前滚翻 3. 50~80cm 远撑距离 + 10~20cm 人体障碍高度的远撑前滚翻	1. 初步学会远撑前滚翻的动作方法,了解蹬地有力、两臂前伸的动作要求,学会保护与帮助的方法。 2. 能利用所学的远撑前滚翻动作方法参与“延时重现”“飞跃彩虹桥”等活动,至少完成十五次50~80cm 远撑前滚翻动作,提升学生身体发展能力和头脑思维能力。 3. 表现出参与远撑前滚翻游戏的热情,至少能与伙伴交流完成3~4次“思维秀”后的心理感受,分享游戏活动快乐,并且提升社会适应力和创造力。	重点: 蹬地有力、两臂前伸 难点: 蹤和撑相结合	(2) 30cm 远撑前滚翻(两臂前伸) 评价要点: 两臂前伸手远撑; 保护与帮助的手法运用合理。 <b>主要活动二:</b> 解决问题: 1. 根据学生具体情况,如何设计并达成一定距离的远撑前滚翻? 2. 蹤撑结合如何体现? <b>活动实施:</b> 1. 利用条件强化蹬和撑相结合: (1) 50~80cm 远撑距离 + 10~20cm 人体障碍高度的远撑前滚翻(蹬和撑相结合) (2) 完成有一定高度和长度的障碍物远撑前滚翻
三	1. 远撑 50cm 长的障碍物 2. 远撑 30cm 高度的障碍物 3. 自主选择高度和长度	1. 能够运用远撑前滚翻翻越有一定高度或长度的障碍,提高上下肢力量,学会通过平板电脑互相记录练习过程。 2. 乐意参与“山高水远”“翻山越岭”的游戏,享受游戏活动带来的乐趣和成功的喜悦,提高身体的协调性。 3. 养成乐于交流、互助合作的学习习惯和团结协作的优良品质,学会同伴之间互评和自我评价。	重点: 蹤撑结合 难点: 及时蹬地、屈臂、收腹	评价要点: 蹤地瞬间成直腿,动作连贯; 小组互评具体化。 <b>主要活动三:</b> 解决问题: 1. 如何做到简单的滚翻组合动作? 2. 什么样的滚翻组合动作是连贯且优美的动作? <b>活动实施:</b> 1. 教师利用信息技术帮助学生回忆所学的滚翻教材。 2. 教师通过任务驱动,让学生有滚翻组合动作的概念。 3. 通过 iPad 帮助学生创设不同的滚翻组合动作: (1) 体验滚翻组合动作(动作连贯、姿态优美) (2) 滚翻组合动作展示(动作连贯、姿态优美)
四	1. 创设不同的远撑前滚翻组合动作(如远撑前滚翻后接抛球、远撑前滚翻接燕式平衡) 2. 小组竞赛,选择创意远撑前滚翻组合动作展示	1. 理解运用远撑前滚翻的动作方法,完成各项挑战,发展上下肢力量,提高自我保护意识。 2. 积极参与各种滚翻活动,在教师指导下能根据自己的能力选择目标进行学练活动,树立自信,享受成功的喜悦。 3. 逐步形成与伙伴有序学练、互帮互助的好习惯,通过“滚翻对抗赛”学会尊重对手,客观评价。	重点: 动作连贯 难点: 姿态优美	评价要点: 动作连贯优美。 

# 身体表现

<b>安全保障</b> 1. 选择平整、无杂物的场地,将眼镜、头箍等物品放在不影响练习的地方。 2. 引导学生做好充分的准备活动,加强学生学练的安全意识。 3. 提醒学生在活动中注意观察四周,强调游戏时建立安全的活动规范,以免发生不必要的碰撞。 4. 根据天气实际情况调整练习强度。	<b>评价与方法</b> 评价方法:(详见附件一:单元评价设计) 1. 表现性评价:附表现性评价表 (1)根据自身能力选择合适的距离进行远撑前滚翻的练习,动作协调、正确。 (2)积极参与学练和评价,通过加油撑、直腿蹬、翻得直、起身快、姿态优五个要点,进行及时评价。 (3)与同伴合作、交流、互助,能说出远撑前滚翻的动作要点。 (4)利用学校的蒲公英点点章(学习种子),让学生对自身学练水平进行自评。 2. 定性评价:附表 运用评价工具上海市【上海市《体育与健身》学科技能考核(四年级远撑前滚翻)评分标准】进行评价。
<b>教学资源</b> 1. 七彩颜色的体操垫 15 块 2. 小障碍块 15 个 3. 贴纸若干 4. 评价表 45 张 5. iPad 一台 6. 30CM 三角形泡沫块 15 个 7. 长橡皮筋 15 条 8. 大屏幕一块 9. 平整场地一块 10. 海绵球 15 个 11. 蒲公英点点章(标志垫)	

(提供者:普陀区新普陀小学 丁强)

## 单元计划二:小学体育与健身五年级第二学期“武术:五步拳”单元教学计划

年级	五	学期	二	课次	5	执教	
<b>单元学习目标</b> 1. 学会五步拳的动作,提高手、眼、身体与步伐的协调能力及动作力度。 2. 发展身体的协调能力,通过攻防演练提高自身的防卫能力。 3. 敢于展现和挑战自己,表现出对五步拳的兴趣。 4. 感悟中华武术的文化底蕴和生命价值,体验合作学练的乐趣,初步形成良好的武德及协作精神。						1. 单个动作的方法和劲力。 2. 手、眼、身、法、步的配合及合理的攻防意识。	

课次	教学内容	学习目标	重点难点	活动与评价
一	<b>一、五步拳(1-2动作)</b> 1.并步抱拳 2.弓步冲拳 <b>二、拳术简单防守动作</b>	1.学会并步抱拳、弓步冲拳的动作要领,基本掌握步型与手法的有效配合,体验进攻的最佳发力点。 2.发展协调、力量等身体素质。 3.激发起对武术学习的热情。 4.培养积极参与的学习态度。	<b>重点:</b> 冲拳有力、摆头到位  <b>难点:</b> 路线正确	<p>根据单元教学重点“单个动作的方法和劲力”确定单元基本问题“如何将单个动作的标准和发力整合成完整五步拳”。为解决单元基本问题,设计以下四个单元主要活动:</p> <p><b>主要活动一:</b> 解决问题:五年级“五步拳”教材内容的教学重点是什么?</p> <p><b>活动实施:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教师演练、激发兴趣。</li> <li>引导学生观察动作图解。</li> <li>学生进行交流讨论。</li> <li>教师指出重、难点动作。</li> <li>择优展示,共同练习。</li> <li>组织学生进行简单拳术防守动作练习。</li> </ol> <p><b>评价要点:</b>冲拳有力,摆头到位。</p> <p><b>主要活动二:</b> 解决问题:如何做到步型和手法的协调配合?</p> <p><b>活动实施:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>视频引领,体验不同类别的武术特色。</li> <li>教师演练导入,激发学生学习兴趣。</li> </ol>
二	<b>一、五步拳(1-2动作)</b> 1.并步抱拳 2.弓步冲拳 <b>二、五步拳(3-4动作)</b> 1.冲拳弹踢 2.马步架打	1.学会冲拳弹踢、马步架打的动作要领,基本掌握步型与手法的有效配合,体验进攻的最佳发力点。 2.发展柔韧、协调和力量等身体素质,提高观察力和注意力。 3.激发对五步拳学习的兴趣,感悟中华武术的文化底蕴和生命价值。 4.提高自评与互评能力和团队协作的意识。	<b>重点:</b> 力达脚尖、架打有力  <b>难点:</b> 动作之间的衔接和连贯	<p><b>评价要点:</b>冲拳有力,摆头到位。</p> <p><b>主要活动二:</b> 解决问题:如何做到步型和手法的协调配合?</p> <p><b>活动实施:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>视频引领,体验不同类别的武术特色。</li> <li>教师演练导入,激发学生学习兴趣。</li> </ol> <p><b>评价要点:</b>冲拳有力,摆头到位。</p> <p><b>主要活动二:</b> 解决问题:如何做到步型和手法的协调配合?</p> <p><b>活动实施:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>视频引领,体验不同类别的武术特色。</li> <li>教师演练导入,激发学生学习兴趣。</li> </ol>
三	<b>一、五步拳(1-4动作)</b> 1.并步抱拳 2.弓步冲拳 3.冲拳弹踢 4.马步架打 <b>二、五步拳(5-6动作)</b> 1.歇步冲拳 2.提膝亮掌	1.学会歇步冲拳、虚步亮掌的动作要领,基本掌握步型与手法的有效配合。 2.发展柔韧、灵敏、协调和力量等身体素质。 3.养成尊重他人,培养勇敢顽强的精神。 4.提高参与意识和合作能力。	<b>重点:</b> 歇步与提膝亮掌的动作方法与路线  <b>难点:</b> 手脚的配合与动作的力度	<p><b>评价要点:</b>冲拳有力,摆头到位。</p> <p><b>主要活动二:</b> 解决问题:如何做到步型和手法的协调配合?</p> <p><b>活动实施:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>视频引领,体验不同类别的武术特色。</li> <li>教师演练导入,激发学生学习兴趣。</li> </ol> <p><b>评价要点:</b>冲拳有力,摆头到位。</p> <p><b>主要活动二:</b> 解决问题:如何做到步型和手法的协调配合?</p> <p><b>活动实施:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>视频引领,体验不同类别的武术特色。</li> <li>教师演练导入,激发学生学习兴趣。</li> </ol>

# 身体表现

四	<p><b>一、五步拳(1-6动作)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 并步抱拳</li> <li>2. 弓步冲拳</li> <li>3. 冲拳弹踢</li> <li>4. 马步架打</li> <li>5. 歇步冲拳</li> <li>6. 提膝亮掌</li> </ol> <p><b>二、五步拳(7-8动作)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 仆步穿掌</li> <li>2. 虚步亮掌</li> </ol>	<p>1. 学会仆步穿掌、虚步亮掌的动作要领。</p> <p>2. 发展灵敏、协调、平衡等身体素质。</p> <p>3. 激发积极向上、勇于进取的精神。</p> <p>4. 体验学习武术的乐趣，增强民族自豪感。</p>	<p><b>重点：仆步与虚步的动作衔接与力点到达</b></p> <p><b>难点：动作的稳定性</b></p>	<p><b>评价要点：</b>手脚的配合与动作的力度。</p> <p><b>主要活动三：</b></p> <p><b>解决问题：</b>如何掌握动作方法和路线？</p> <p><b>活动实施：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组织进行小组练习。</li> <li>2. 教师巡视指出重、难点动作。</li> <li>3. 小组讨论从仆步穿掌到虚步亮掌的动作路线。</li> <li>4. 教师整套动作展示。</li> <li>5. 小组尝试动作组合练习。</li> <li>6. 集体展示。</li> </ol>
五	<p><b>一、五步拳(1-8动作)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 并步抱拳</li> <li>2. 弓步冲拳</li> <li>3. 冲拳弹踢</li> <li>4. 马步架打</li> <li>5. 歇步冲拳</li> <li>6. 提膝亮掌</li> <li>7. 仆步穿掌</li> <li>8. 虚步亮掌</li> </ol> <p><b>二、考核</b></p>	<p>1. 熟练掌握五步拳的完整动作，初步展现武术的精、气、神。</p> <p>2. 发展动作协调能力和灵敏、协调和平衡等素质。</p> <p>3. 具有一定的自评、互评的能力，表现出对五步拳的兴趣。</p>	<p><b>重点：</b> 整套动作及正确的路线</p> <p><b>难点：</b> 动作的连贯、自然衔接</p>	<p><b>评价要点：</b>动作之间的衔接和连贯。</p> <p><b>主要活动四：</b></p> <p><b>解决问题：</b>怎样体现动作力点？</p> <p><b>活动实施：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 根据图解进行练习。</li> <li>2. 教师巡视指出重难点动作。</li> <li>3. 小组讨论从歇步到提膝如何过渡。</li> </ol> <p><b>评价要点：</b>动作的稳定性和力点的到达。</p>
<b>安全保障</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 选择具有一定空间的平整场地。</li> <li>2. 充分做好准备活动。</li> <li>3. 时刻提醒学生注意观察，保持练习距离。</li> </ol>	<p><b>评价与方法</b></p>	<p><b>评价形式：</b>自评、互评、师评 <b>评价方法：</b></p> <p><b>优良：</b>动作标准自然，精气神到位。 <b>合格：</b>能基本完成动作组合，动作基本正确。 <b>有待提高：</b>动作组合不到位，精气神有待提高。</p>	
<b>教学资源</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体操馆或一片篮球场</li> <li>2. 脚靶40个</li> <li>3. 多媒体大频幕1块</li> <li>4. “电子书包”8个</li> <li>5. 课本40</li> <li>6. 音响一套</li> </ol>			

(提供者:闵行区实验小学 侯晓梅)

## (二)课例

### 课例一:动感培育 灵动课堂

#### 一、指导思想

本课次设计遵循学生身心发展基本规律,以学生发展为本,培养学生参与体育的兴趣、实践能力及创新精神。通过简单有效的即时评价促进教学,使学生在学习远撑前滚翻时的学习效率获得提高,学习方式方法更多样化,并获得成功的乐趣;注重以情育人,使学生的兴趣得到培养,活动能力得到加强,社会适应能力得到提高。

#### 二、相关分析

##### 1. 教材分析:

远撑前滚翻是小学《体育与健身》课程基础内容 I 滚翻类教材中的一项教学内容,是保护自身倒地避免受伤的有效手段之一。

远撑前滚翻的教学重点是使学生通过远撑前滚翻的练习,改善和提高身体的平衡能力和控制能力,使学生学会简单的自我保护技能。本课次为第二课次,通过“飞跃彩虹桥”和“思维秀”的活动,让学生体验蹬撑结合的远撑前滚翻动作,并且通过简单易懂的评价,促进学生自主健身的能力。在学习过程中,让学生在学会自我保护的同时,也要关心同伴、互帮互学、互评互助。

##### 2. 学情分析:

本课次教学对象是小学四年级(8)班的学生。他们热爱体育运动,但是对单纯运动技术不是很感兴趣,学习的动机更多的来源于体育活动本身,对新鲜事物充满新奇,喜好游戏,充满着想象力。学生在低年级已经有了一定的前滚翻基础,再上一课次的学练中,教师发现还有个别学生有畏难心理。因此,本课注重在练习中增加游戏性和趣味性,通过信息技术等手段帮助有困难的学生找到问题所在,并且让学生在掌握动作技能的同时,体现竞争以及自我挑战。

#### 三、学习目标

- 初步学会远撑前滚翻时蹬地有力、两臂前伸的动作要求,至少完成十五次50~80cm远撑前滚翻动作,提高滚翻能力及身体协调性,增强上下肢力量。
- 学会2~3种火线救援游戏的方法与规则,提高小组负重时协同前行奔跑的能力。
- 积极参与远撑前滚翻和“火线救援”活动,逐步形成与伙伴安全有序活动的意识,养成公平竞争、乐于交流、合作互助的习惯,提升社会适应力和创造力。

#### 四、重难点

重点:两臂前伸、蹬地有力

难点:蹬和撑相结合

#### 五、主要教学过程

##### 1. 自制教具,活化学练

通过自制的教具“彩虹色体操垫”,帮助学生在学练过程中有明确的要求,围绕单元和本课学习目标——蹬地有力、两臂前伸,完成有一定距离的远撑前滚翻动作,让学生明确在学练和评价时

远撑的距离。同时,借助课件和实时反馈,让学生将思维活动和直观的动作图像对应结合,更有利激发他们自主锻炼的欲望。

## 2. 条件作业,以趣导学

本节课充分利用条件作业,培养学生自主学习和合作学习的学习习惯,首先通过“大手掌”“加油”的贴纸和“点点章”的辅助教具,配合彩虹色的距离,自主学习远撑前滚翻的动作。其次通过“思维秀”的活动,既创设了人体障碍的条件作业,又利用自创的人体障碍动作,提高了学生的学习兴趣,发挥了学生的想象力。使学生在身体练习的同时,积极动脑,充分体现了本学科的显著特征——身体练习与思维活动紧密结合。

## 六、问题的预设与对策

预设1:如何做到安全有序?在本课次上对学生判断感有较高要求,可能会有学生出现对练习的畏难情绪,教师如何引导?

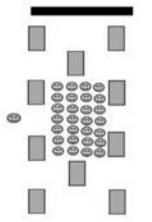
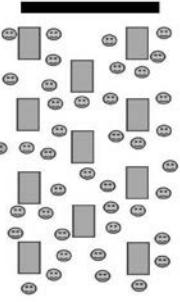
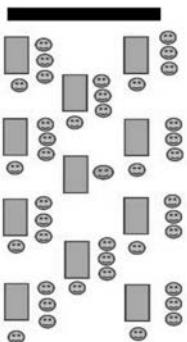
对策1:教师的巡视指导与评价需及时到位,并需要有针对性和指导性。比如在学生有畏难情绪时,教师可以通过让学生观看练习案例,降低难度,让学生先完成,再提高。在学生能够完成后,无论完成度如何,都需要鼓励学生,给予其信心。

预设2:在自主学习过程中,学生能否很好地运用信息技术,如果出现问题怎么办?

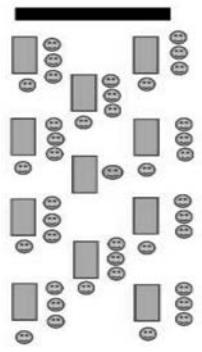
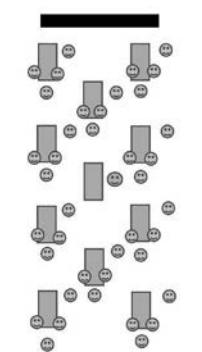
对策2:在日常教学中,学生已通过电子设备帮助提升学习效率,所以教师需要注意电子设备是否有故障,如遇故障需要做好补救措施。

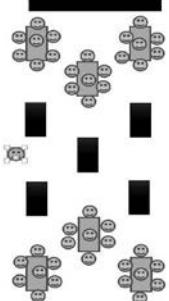
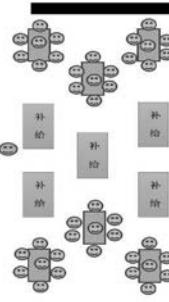
## 小学体育与健身课时计划

年级	四	人数		日期		执教	
班级		组班形式		周次		课次	
内容 主题	1. 滚翻:远撑前滚翻 4-(2)		重点	蹬地有力、两臂前伸			
	2. 综合活动:“火线救援” 2-(2)			难点	蹬和撑相结合		
学习 目标	1. 初步学会远撑前滚翻时蹬地有力、两臂前伸的动作要求,至少完成十五次50~80cm远撑前滚翻动作,提高滚翻能力及身体协调性,增强上下肢力量。 2. 学会2~3种火线救援游戏的方法与规则,提高小组负重时协同前行奔跑的能力。 3. 积极参与远撑前滚翻和“火线救援”活动,逐步形成与伙伴安全有序活动的意识,养成公平竞争、乐于交流、合作互助的习惯,提升社会适应力和创造力。						

课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动	组织与队形
			次数	时间	强度		
一	1'	课堂常规				1. 教师组织学生四列横队集合，宣布上课内容及要求。 2. 学生积极主动，认真听讲。 评价要点：快、静、齐，精神饱满。	
二	5'	准备活动： (热身跑和 石头剪刀布、炒黄豆 游戏结合)	1	4'30"	大	1. 教师通过媒体音乐以及哨声口令引导学生完成热身活动。 2. 学生体验热身游戏的快乐，并通过游戏找到同伴和小组。 3. 教师及时表扬游戏中的远撑预摆动作和亮相动作，并参与其中。 评价要点：在积极参与中找到合理的空间位置。 ★安全小贴士：保持间距，充分热身。	
三	16'	远撑前滚翻： 1.“延时重现”(50cm 远撑前滚翻)	4	2'	中	1. 通过媒体播放前一届学生的远撑前滚翻练习过程，并引出评价要点。 2. 学生进行复习，巩固“两臂前伸，及时蹬地”的评价要点。 3. 教师巡视指导，提示学生双手能够撑到“加油”(50cm)以上的位置，并要求组员以“加油、真棒”的手势给予评价。 4. 学生积极主动练习，互评互助，说出同伴学练中的问题，如果发现同伴腿没有并拢或没有及时低头，用上自身携带的蒲公英点点章(标志垫)，夹在有问题的位置。 5. 教师及时鼓励、表扬，并参与评价。 评价要点：两臂前伸、双手远撑(50cm)、两腿并拢、及时低头。	

# 身体表现

					<p>1. 教师提问：有没有信心挑战，想不想先看下丁老师的示范，请仔细观察丁老师示范时两脚同时蹬离地面的瞬间，膝关节是直的还是弯的？教师进行动作示范。</p> <p>2. 根据学生的回答，引出蹬地有力、离地瞬间成直腿的动作要求，并进行“飞跃彩虹桥”的活动，让学生注意蹬撑结合的远撑前滚翻动作，努力达到手掌印的位置(60~80cm)。</p> <p>3. 学生仔细观察，开动脑筋，根据要求，体验“飞跃彩虹桥”活动。</p> <p>4. 同伴之间积极互评，给予能够做到手远撑和直腿蹬的评价要求，延续蒲公英点点章的运用，体现滚翻姿态优美的要求。</p> <p>5. 教师巡视指导，并通过 iPad 记录学生的学练过程，可穿插在练习过程中进行展示。</p> <p>6. 对手远撑和直腿蹬的图片或视频进行展示。</p> <p>7. 根据要求继续练习，学生注意评价具体化。</p> <p><b>评价要点：</b>双手远撑、蹬地有力、互助互评。</p> <p><b>★安全小贴士：</b>量力而行，合适距离(60~80cm)。</p>	
					<p>1. 通过观看“思维秀”的视频，体验 50~80cm 远撑距离加人体障碍“小木棍”的前滚翻练习。</p> <p>2. 学生 4 人小组，根据视频要求进行练习，巩固“手远撑、蹬地有力、蹬撑结合”的动作要领。</p> <p>3. 教师巡视指导，强调学生安全学练，提示学生如同伴有畏难心理，适当调整人体障碍距离和高度。</p>	

						4. 根据上节课的课后作业,各小组量力而行,开动脑筋,为同伴创设不同的人体障碍。 5. 教师巡视指导,强调姿态优美以及两臂前伸、蹬地有力。 6. 小组成员依次展示,组内伙伴及时评价。 7. 教师总结远撑前滚翻动作。 评价要点:两臂前伸,蹬地有力;互助互评;创出新意。 ★安全小贴士:量力而行(远撑50~80cm;高度10~20cm),互帮互练。	
四	10'	综合活动: “火线救援” 1.“运送伤员”(2分钟 时间,6人抬1人,大 屏幕每出现一次医疗 站,可交换一次伤员) 2.“战地救援”(2分钟 时间,6人抬1人,增 加了五个救助站,在补 给站可进行换人) (2分钟时间,6人抬1 人,补给站被炸毁,无 法交换队员)	1 1 1	2' 2' 2'	中/ 大	1. 教师引导学生回顾“火线救援”游戏的规则与方法,强调在活动中要平稳安全,注意观察。 2. 学生积极有序游戏,在“运送伤员”的过程中,认真观察提示,迅速交换伤员。 3. 游戏中,提示学生注意观察、坚持到底。 4. 教师讲解“战地救援”中有补给站的游戏的规则与方法,组织学生游戏。 5. 学生结伴,7人一组进行有补给站的“战地救援”游戏。 6. 教师创设补给站被炸毁的情境,需要坚持将伤员平稳安全的救出。 7. 学生团结合作、互相鼓励,克服身体的疲劳感,坚持完成任务。 8. 教师对任务成功的小组贴上红十字标志,进行评价,并通过音乐的控制,调节学生的运动量。 评价要点:抬稳担架、协同前行、积极思考。 ★安全小贴士:抬稳担架 避免碰撞。	  

# 身体表现

五	3'	放松总结游戏：“同舟共济”	1	1'30'	小	<p>1. 教师引导学生进行“同舟共济”的游戏，通过游戏活动的整个过程进行总结。</p> <p>2. 学生进行游戏活动，从六块垫子的站立到最后全班一块垫子的站立，将团结的精神通过游戏体现。</p> <p>3. 利用游戏完成器材的整理，并且使学生从高强度活动的状态下逐步调整。</p> <p>4. 不管学生是否完成，教师都会激励学生，并进行简单小结。</p> <p>评价要点：团结协作、心情愉悦、逐步放松。</p> <p>★安全小贴士：互帮互助，不推搡。</p>									
场地器材	1. 室内体育馆1个 2. 自制彩色体操垫11个 3. 大屏幕1个 4. iPad 1台 5. 加油、手掌贴纸11套			<table border="1"> <tr> <td>安全保障</td><td>1. 选择平整、无杂物的场地，检查体操垫有无破损。 2. 引导学生做好充分的准备活动，尤其是颈部和肩关节，加强学生学练的安全意识。 3. 在练习中量力而行，以免发生不必要的伤害，对个别同学进行保护与帮助。</td></tr> <tr> <td rowspan="3">预计</td><td colspan="2">练习密度</td></tr> <tr> <td>全课</td><td>内容主题</td></tr> <tr> <td>54.29%</td><td>50.00%</td></tr> </table>	安全保障	1. 选择平整、无杂物的场地，检查体操垫有无破损。 2. 引导学生做好充分的准备活动，尤其是颈部和肩关节，加强学生学练的安全意识。 3. 在练习中量力而行，以免发生不必要的伤害，对个别同学进行保护与帮助。	预计	练习密度		全课	内容主题	54.29%	50.00%	强度	中等
安全保障	1. 选择平整、无杂物的场地，检查体操垫有无破损。 2. 引导学生做好充分的准备活动，尤其是颈部和肩关节，加强学生学练的安全意识。 3. 在练习中量力而行，以免发生不必要的伤害，对个别同学进行保护与帮助。														
预计	练习密度														
	全课	内容主题													
	54.29%	50.00%													
课后小结															

(提供者:普陀区新普陀小学 丁强)

## 课例二:体验乐趣,享受成功

### 一、指导思想

根据“健身育人”的课程理念,发挥武术特有的健身育人价值,激发学生对武术的兴趣,根据五年级学生的年龄特征和武术教学的特点,采用多样化的教学形式以及现代化的教学手段实施武术教学,使学生感受学习武术的魅力与快乐,培养学生基本的武术素养,为后续的武术学习打基础,促进学生的多元发展。

### 二、相关分析

#### 1.教材分析

五步拳是五年级的教材，在四年级武术基本组合的基础上，尝试学习武术套路。五步拳共有5课次，本课为第二课次，在第一课次学习五步拳1-2动作的基础上，本课的教学内容为五步拳3-4动作。本节课所要教学的两个动作的重点是力达脚尖、架打有力，而动作之间衔接和连贯是一个难点。融入攻防动作则是提高学生自我保护能力重要内容。

## 2. 学情分析

本课授教的对象是五年级，这个年龄段的学生正处于小学阶段身心发展的关键时期，这时的学生思维敏捷，观察、分析和直观思维能力较强，同时好胜心也较强，做事激情有余但稳定性稍差。学生们已经对武术有了一定的了解，采用电子书包对于本课的学习可能具有化难为易的功效。

## 三、学习目标

1. 学会冲拳弹踢、马步架打的动作要领，基本掌握步型与手法的有效配合，体验进攻的最佳发力点。
2. 发展柔韧、协调和力量等身体素质，提高观察力和注意力。
3. 激发对五步拳学习的兴趣，感悟中华武术的文化底蕴和生命价值。
4. 提高自评与互评能力和团队协作的意识。

## 四、主要教学策略

### 1. 活用媒体，激发学生兴趣

积极尝试将电子书包引入体育课堂，借助电子书包中的暂停、慢放、回放和拍摄等功能，使武术教学简单化、有趣化，提高武术教学的有效性。

### 2. 巧用小器材，促进学生能力

本课选用“脚靶”作为辅助器材，通过进攻“脚靶”来提高学生的发力能力，激发学生学练兴趣，提高教学安全系数。

### 3. “舞向未来”，展示自我自信

用“舞向未来”替代传统的体能练习，一改以往枯燥单一的体能练习，把相关体能练习与舞蹈中律动的节奏变换进行有机结合，在舞动中表现自我，在舞动中感受乐趣，在舞动中发展体能。

### 4. 层层递进，体现有序推动

以教师展示激发学生学习少年拳的兴趣入手，从单个动作的学练，到整套动作的连贯，从自主学习，到小组学习，层层递进，逐步提升对动作的认识，掌握动作的准确性。让学生通过不同的练习形式，体会成功的乐趣。

### 5. 结伴学练，搭建合作平台

积极为学生营造双人、多人及小组合作的学习平台，让学生在师生互动、同伴互助、资源共享的学习过程中体会到学练的乐趣。

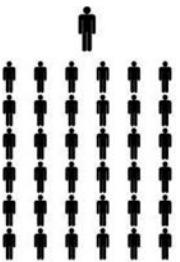
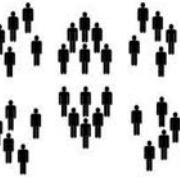
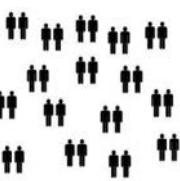
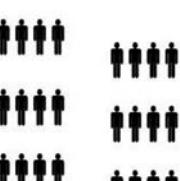
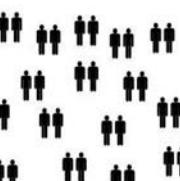
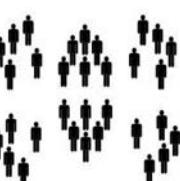
## 五、问题预计

1. 预计部分学生动作不熟练，动作衔接不连贯。
2. 预计部分学生在动作发力上把握不够好。

身  
体  
表  
现

小学体育与健身课时计划

年级	五年级	人数		日期		执教	
班级		组班形式		周次		课次	
内容主题	1. 民族民间体育：武术—五步拳 5-(2)				重点	力达脚尖、架打有力	
	2. 体能练习：舞向未来 2-(2)				难点	动作之间的衔接连贯	
学习目标	1. 学会冲拳弹踢、马步架打的动作要领, 基本掌握步型与手法的有效配合, 体验进攻的最佳发力点。 2. 发展柔韧、协调和力量等身体素质, 提高观察力和注意力。 3. 激发对五步拳学习的兴趣, 感悟中华武术的文化底蕴和生命价值。 4. 提高自评与互评能力和团队协作的意识。						
课序	时间	教学内容	运动负荷		教与学的活动		组织与队形
			次数	时间	强度		
一	1' 30"	导入： 1. 师生问好 2. 视频导入 3. 引出课题 4. 明确目标				教与学： ◎ 通过视频导入, 激发学生学习兴趣。 ◇ 积极投入, 兴趣升华。 ☆ 精神饱满, 进入角色。	
二	3' 30"	准备活动： (视频) “功夫大串烧”	1	3'	中	教与学： ◎ 视频引领, 体验不同类别的武术特色。 ◎ 教师与学生共同体验视频游戏。 ◇ 学生积极主动体验。 ◇ 积极主动地参与热身活动。 ☆ 全身投入、兴趣高涨。	
三	20'	武术：五步拳 1. 五步拳 (1、2) (1) 并步抱拳 (2) 弓步冲拳	4	30"	中	教与学： ◎ 引导学生复习五步拳的1~2动作。 ◇ 学生主动参与, 复习巩固。 ☆ 动作熟练、有力。	

三	2. 五步拳 (3、4) (1) 冲拳弹踢	8~10	1'30"	小	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎教师演练导入,激发学生学习兴趣。</li> <li>◎教师讲解冲拳弹踢得动作要领,引导学生进行模仿学习。</li> <li>◇学生模仿教师练习。</li> <li>☆积极投入、力达脚尖。</li> </ul>	
	(2) 马步架打	8~10	1'30"	小	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎教师讲解要求,并组织学生利用“电子书包”进行分组练习。</li> <li>◇学生分组,在小干部带领下利用“电子书包”进行练习。</li> <li>◇集体进行动作展示。</li> <li>☆积极投入、架打有力。</li> </ul>	
	3. 攻靶 (1) 攻固定靶	8~10	1'	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎教师讲解攻靶动作,组织学生分组进行练习。</li> <li>◎原地脚靶练习,体验动作的发力。</li> <li>◇学生两人一组进行攻靶练习。</li> <li>☆积极主动,动作有力到位。</li> </ul>	
	(2) 小组攻固定防守人靶	8~10	1'	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎教师示范,引导学生进行连环人靶攻防练习。</li> <li>◎行进间的脚靶练习,体验动作的衔接。</li> <li>◇学生8人一组循环攻固定防守人靶。</li> <li>☆仔细观察、动作到位并合理运用攻防组合、正确评价。</li> </ul>	
	(3) 攻防组合	8~10	1'	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎教师示范,引导学生进行上路、下路的攻防练习。</li> <li>◇学生2人一组攻防动作练习。</li> <li>☆上下格挡反应迅速,动作有力。</li> </ul>	
	4. 组合练习 (1) 五步拳 (1—4 动作) 连贯动作	4	1'	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎教师示范,引导学生运用“电子书包”进行动作组合练习。</li> <li>◇学生8人一组尝试动作组合练习。</li> <li>☆动作连贯、充分体现精气神。</li> </ul>	

# 身体表现

		5. 连贯动作展示	4	1'	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎教师组织学生分组展示(或集体展示),引导学生运用“电子书包”进行评价。</li> <li>◇学生8人一组循环进行展示。</li> <li>☆动作连贯、充分体现精气神。</li> </ul>		
四	7'	体能练习 “舞向未来”	5~7	6'	大	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎组织学生进行展示。</li> <li>◇积极投入,充满自信。</li> <li>☆动作有力,充满活力。</li> </ul>		
五	2'	放松	1	1'30"	小	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎跟随视频引导学生进入放松活动。</li> <li>◇在老师的引导下进入放松活动。</li> <li>☆心情舒畅。</li> </ul>		
六	1'	小结评价				<ul style="list-style-type: none"> <li>◎引导学生自己评价。</li> <li>◇自我评价。</li> <li>☆公正合理。</li> </ul>		
场地 器材	1. 脚靶:40个 2. 多媒体大频幕:1块 3. “电子书包”:8个 4. 体操房			安全保障	1. 时刻提醒学生注意观察,保持练习距离。 2. 攻防对练时注意点到为止。			
					练习密度		强度	
	预计				全课	内容主题	中	
					55.71%	55.56%		
课后 小结								

(提供者:闵行区实验小学 侯晓梅)

## 七、教学案例

### 案例一

#### 你变我变大家变

——三年级武术教学案例

在全面推进二期课改的实践过程中,我比较注重培养学生的兴趣,关注学生主体性发展。本课是三年级的武术校本教材,内容是五种步法——弓步、马步、虚步、歇步、仆步,也是单元教材的第五课次,我想尝试从转变学生学习的方法入手,将校本教材进行游戏化处理,同时激发学生学习的欲望,体验参与武术学习的快乐。

#### 实例

首先,我把五种步型游戏化处理,设计了“步型猜谜”和“你攻我守”游戏。“步型猜谜”是用形象生动的语言来表述各种步型要领,如:脚尖向前大腿平,看似坐桩精神爽(马步)。前腿平后腿直,远看像是一把弓(弓步)。通过“步型猜谜”启发学生的思维,复习巩固五种步型。在此基础上又设计了“你攻我守”,其做法是根据指挥者的步型,快速变换一种步型(不能相同),通过该游戏,意在让学生在充满挑战氛围的游戏中提高步型的灵活性,为下一环节步型的转换组合起到良好的学习准备。

教学内容的游戏化处理,创设了欢快轻松的学习氛围,学生通过游戏的形式复习巩固了步型动作方法要领;接着,出示课题《五种步型的组合》。

#### (一)情景1——适切引导,体验中学

教师在引导学生把五种步型连起来试一试、看图模仿后,通过自主学习的方式把“弓1—马2—仆3—虚4—歇5”进行自由组合和练习,并有意选择了一位平时善于观察思考,并有一定电脑基础的同学进行尝试。该同学组合的方法是:仆——歇——马——弓——虚,然后他就用鼠标进行拖动,教师协助他把幻灯片切换到放映状态,随着气势磅礴的音乐响起,同学们便模仿幻灯片中新的步型组合开始进行体验。

为了让学生在体验中更多地展示自己,我引导同学再把五个动作进行重新组合,鼓励学生想出两种以上的组合方式,看看谁变换的组合方式最多。教师适切地进行引导,激励学生结伴相互学习模仿,尝试最佳组合方式。

#### (二)情景2——同伴互助,探究中学

当学生在体验中已初步掌握了五种步型的不同组合后,教师组织学生进行了第一次反馈和交流:“你们分别尝试了几种组合方式?给大家表演一下,好吗?”同学们兴趣高涨,纷纷要展示自己的成果,每个小组都进行了三种以上组合方式的练习。“你们认为哪种方式是最合理、最佳的呢?”

这下,学生开始争论了,而且意见分歧较大。我抓住这一契机,引导学生再次进行合作学习,通过同伴互助,把各组产生的不同组合方式进行再操练、再比较,在探究中寻找到最佳方案,用实践说话。同学们在互相学习、互相交流的过程中进一步加深了对五种步型不同组合方式的理解,在探究中体会了合作的快乐,增进了彼此间的友谊。

### 反思

兴趣是激发孩子学习最好的老师,小学阶段主要以培养学生对体育的兴趣为主,在全面增强学生体质的基础上,奠定良好的学习习惯和形成终身体育的意识和能力。

本课教学以培养学生的学习兴趣为切入口,通过学习方法的改变激发了学生求知的欲望,加深了对学习过程的体验。为了在学习方式上更好地体现注重学生体验感悟的理念,本课从武术教材的游戏化处理入手,整个教学过程以“步型猜谜”、“你攻我守”、“图形排排对”三个游戏而展开。让学生在幻灯片编辑状态下将原先的组合重新组合设计,这在体育教学中是一种新颖的尝试,为的是探求多元的学习方法,让学生载着快乐的小舟在课堂中畅游。

### 案例二

## 玩出肢体的乐趣,感受生命的美好

### ——四年级人体造型教学案例

生命教育是对学生进行生命与健康、安全、成长、价值、关怀的教育。

### 实例

在《体育与健身》学科教学中渗透生命教育,体育教师必须熟知生命教育的具体内容,与“二期课改”紧密结合,搜索为教学、生活服务的信息,挖掘并丰富生命教育的内涵,探索符合学生年龄特点的教育教学方法,在运动中有的放矢地加入一些健身、保健和安全的常识,在运动中熏染生命的可贵。

### 感受生活的美好

课伊始,在一曲欢快的《动物狂欢节》伴奏下,教师将学生带入“动物狂欢节”的活动场景之中。“老师,春天万物苏醒了,柳条随风轻轻摇摆,花儿露出了美丽的笑脸。”“小动物们开始活动起来……”学生将所学到的知识用肢体动作和言语演绎着森林里各种动植物的活动情景,一幅美轮美奂的森林场景映入眼帘。

### 感激生命的可贵

“同学们,刚才你们用身体的哪些部位完成了漂亮的动作造型?”学生边思考,边快速地回答道:“头、手臂、腿、颈、肩等等。”接着学生的话语,我又说道:“你们真聪明,下面让我们一起从上到下共同来认识自己的身体。”在教师的启发引导下,学生对自己的身体有了新的认识。接着,教师引导学生用身体其他部位来完成“肢体对话”游戏,启发学生多角度思考身体各部分可以做很多动作。在一段对答之后,教师提出:“你们的身体真灵巧,老师想考考你们,有没有信心?”“有!”学生

异口同声地大声表示。伴随着熟悉跳跃的节奏，同学们早已按耐不住，想用肢体尽情释放自己的能量，在“肢体对话”活动中尽情表现。

### 感悟生存的价值

“我们的身体真灵巧，会做那么多有趣的动作，所以我们要爱护身体的每一部分。当我们运动时要用到身体，但难免也会受伤，我们该怎么做呢？”话音刚落，只听孩子们说“去医务室治疗”，“用邦迪”，“去医院看病”。看来我们的学生已学会了一些救护方法。“如果我们受伤很严重，甚至危及生命，那我们又该如何面对呢？”“要勇敢”，“配合医生治疗”，“老师，上学期我们学过一篇课文，里面介绍了一位体操运动员桑兰，她珍爱生命，热爱生活，勇敢面对各种困难，值得我们学习”。“大家说得真好，”我赞许道，“为了让我们的身体更加强健，大家要加强体育锻炼，但也要注意安全，以防运动损伤。下面我们来玩乘风破浪游戏，希望同学们在游戏中能向桑兰学习，表现出勇敢、顽强的一面。同时也要注意自身的安全。”游戏开始，学生们用自己的实际行动来学习桑兰自强不息的精神，他们突破一切障碍，勇往直前，最终到达彼岸。

请各组在课后设计生活中的人体组合造型，我们要善于发现生活中一些美好的事物，并用我们的肢体、聪慧的头脑与伙伴们共同勾画出现实与理想中的场景。当一个个崭新、动感的造型呈现在你面前时，教师被尽情绽放的花蕾们折服，在这个舞台上我的学生是主角，他们太棒了！

### 反思

本案例的教材是人体造型，它蕴含着丰富多样的生命教育内容，只要教师善于挖掘，勤于思考，在了解学生已有知识技能的基础上，精心设计，体育教学中渗透生命教育的内容就无处不在。

《体育与健身》课以“身体练习为主”，它的学习过程本身就是一种生命教育。让生命教育融合在体育教育教学实践活动中，渗透在体育学科的课程实施之中。

短短的35分钟一闪即逝，教师和学生意犹未尽。如何将学生课内多样化的学练活动延伸与拓展，教师已在课中作了铺垫。相信学生会利用课外的时间将掌握的知识与技能消化和吸收，并出色完成回家作业。

## 八、知识链接

### 自我体质知多少

体质的研究有很长的历史,学科发展完善,完成了由“测试运动技术指标”向“测试健康指标”的过渡,比较普遍使用的健康体质测试方法,可以归纳为4个方面:(1)心肺功能;(2)肌肉力量与耐力;(3)身体柔韧性;(4)身体组成。良好的心肺功能可以预防心血管疾病,特别是冠心病的发生;强健的肌肉是完成人体各种运动的必需;柔韧性可以防止在活动中的损伤;适宜的身体组成可避免由肥胖导致的各种疾病,所以,这4个方面的良好状态,表明优良的体质水平。

#### 一、身高 体重

##### 1. 测试目的

评定学生的身体匀称度,评价学生生长发育的水平及营养状况。

##### 2. 身高测试方法

受试者赤足,立正姿势站在身高计的底板上,躯干自然挺直,头部正直。测试人员站在受试者右侧,将水平压板轻轻沿立柱下滑,轻压于受试者头顶。以厘米为单位,精确到小数点后一位。测试误差不得超过0.5厘米。

##### 3. 体重测试方法

测试时,杠杆秤应放在平坦地面上,受试者赤足。读数以千克为单位,精确到小数点后一位,测试误差不超过0.1千克。

##### 【1】标准体重法

标准体重(千克)=年龄×2+8(7~16岁)

轻度肥胖:超过标准体重20%~30%

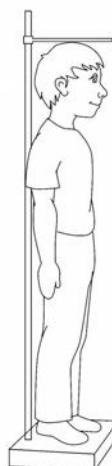
中度肥胖:超过标准体重40%~50%

重度肥胖:超过标准体重50%以上

##### 【2】BMI法

体重指数BMI=体重(千克)/身高(米)<sup>2</sup>的平方,即kg/m<sup>2</sup>

正常体重指数=18~25



身高在一天内因受重力的作用会产生一定波动，据研究报道一天内身高的变动在1.5厘米左右。清晨起床时最高，夜晚最低，因此以上午测量身高为宜。

## 二、肺活量

### 1. 测试目的

测试学生的肺通气功能。

### 2. 测试方法

被测者面对仪器站立，手持吹气口嘴；面对肺活量计站立深吸气，吸气后屏住气再对准口嘴吹气，防止此时从口嘴处吸气，测试中不得二次吸气。吹气，向口嘴处尽力呼出至不能再呼为止；吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。

## 三、50米跑

### 1. 测试目的

测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵活性的发展水平。

### 2. 测试方法

受试者至少两人一组测试。站立起跑，受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进1原则进位，如10.11秒读成10.2秒记录之。

## 四、400米跑

### 1. 测试目的

测试学生速度耐力的发展水平。

### 2. 测试方法

测试分组进行，每组至少两人。受试者站在起跑线后准备，用站立式起跑，当听到口令或哨音后开始起跑。发令员发出“跑”口令的同时开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录成绩，不计小数。

## 五、立定跳远

### 1. 测试目的

测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

### 2. 测试方法

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线（最好用线绳做起跳线）。两脚原地

同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点的垂直距离。每人试跳三次，记录其中成绩最好的一次。以厘米为单位，不计小数。

## 六、掷实心球

### 1. 测试目的

测试学生的上肢爆发力。

### 2. 测试方法

测试时受试者站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球向前方掷出。投掷三次，记录其中成绩最好的一次。记录以米为单位，取一位小数。

## 七、握力

### 1. 测试目的

测试学生手部和前臂肌肉力量的发展水平。

### 2. 测试方法

受试者两脚自然分开成直立姿势，两臂自然下垂。一手持握力计全力紧握（此时握力计不能接触受试者的衣服和身体），记下握力计指针的刻度（或握力计所显示的数字）。取最大值，以千克为单位，保留1位小数。

## 八、坐位体前屈

### 1. 测试目的

测量学生在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度。

### 2. 测试方法

受试者坐在平地上，两腿伸直，两脚平蹬测试纵板，两脚分开约10~15厘米，上体前屈，两臂向前伸直，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。记录以厘米为单位，保留一位小数。测试两次，取最好成绩。

### 【教学目标】

了解体质的意义，掌握如何测试体质的方法。

### 【教学重点】

各项目的测试方法。

### 【教学建议】

(1)教师课前要准备好各种测试工具。

(2)每一节课的测试内容不宜过多，一般3~4项为宜。

(3)学生分小组进行操作并做记录。

## 乐为同伴加油

### (一) 认识什么是情绪

我们在参加体育活动时经常会看到这样的情境：当自己小组在比赛中获胜时，全体欢呼，得意洋洋；而当其他小组获胜时，则表现出失落，甚至会发生同伴间的相互埋怨；当活动能力较弱的小李在课中完成一个很漂亮的前滚翻时，全班同学为他鼓掌；当体态较胖的小民因奔跑速度较慢而影响集体获胜时，则会有同学对他横眉冷对，大声呵斥……这种人对客观事物是否符合自己需要所产生的态度、体验和表现出的行为反应就是情绪。情绪是一种比较短暂的激动状态，它与人的需求相联系并带有一定的冲动性，这种反应较明显地表现在外部，我们很容易观察到。但也有埋藏在心灵深处，不轻易显露在外部的情感。

情绪的基本表现形式有，快乐、愤怒、悲哀、恐惧等。

快乐，是指当自己的目标和需求得到满足后，会感到心情舒畅，非常高兴。

愤怒，是指当自己的需求不能得到满足，愿望不能实现时，使紧张的状态逐渐积累而产生心情不舒畅的情绪体验。这种情绪与受外界的干扰和受挫折的程度密切相关，干扰和受挫折越多，则表现的反应越强烈。

悲哀，当失去亲人及愿望彻底破灭时所产生的情绪体验。它所表现的强度是从遗憾、失望、难过到悲伤、悲痛，同时伴有哭泣，严重的会产生失眠、焦虑、冷漠等现象。

恐惧，当企图逃避某种险境而又无法摆脱时的情绪体验。它与危险程度和缺乏处理险境相应的手段有关。另外，陌生的环境也可导致恐惧。这时最需要的是镇静、勇敢、机智、灵活等意志品质。

### (二) 保持健康情绪，乐为同伴加油

我们在学习和生活中，一定要保持健康的情绪，建立愉快的心情，积极的态度。在自己获得成功时，别忘了为同伴加油；在同伴获得胜利时，要乐于为他们喝彩。因为，保持健康的情绪能使你神清气爽、充满阳光，从而增强身体的免疫力，并能提高学习效率。

那我们怎样来保持健康的情绪呢？

1. 努力控制、正确表达

在生活中和学习中，当碰到令人高兴、愤怒、悲伤、忧愁的事情时，我们都要努力控制自己的情

绪,采取文明、礼貌、尊重他人的表达方式,而不能采取粗暴、野蛮、不讲道理、伤害他人的表达方式。

例如:小英在迎面接力游戏时,一不小心传棒失误,以至于造成本小组比赛得了班级的最后一名,这时小刚则横眉怒目,大声斥责:“真笨,棒也不会传!”小英的脸涨得通红,眼噙着泪。

这里的小刚求胜心切,当同伴在游戏中出现失误时,他感到自己追求胜利的愿望不能实现了,于是由生气到大怒。他没有控制自己的情绪,采用了不尊重他人的表达方式。正确的表达方式应该是,帮助小英改正传棒的方法,并鼓励她:“你能传好的,加油!”如采取这样积极的表达方式,小英一定会精神振奋,全力投入游戏比赛。

### 2. 积极转移、排解忧虑

当不良情绪产生时,我们要正确面对,积极转移排解。可以利用转移法、自我暗示等方法排除不良情绪,要培养自己心胸开阔、充满爱心、热情开朗、关心集体等高尚的情操和品质。

例如:在体育课的滚翻游戏教学比赛中,小明一组获胜,小强一组失利。小强一组的同学不因失利而沮丧,只见他们手搭在同伴的肩上紧紧围成一圈,喊出响亮的声音:“加油! 加油! 我们一定能获胜。”他们采用了自我暗示的方法,既排除了心中的不快,又为自己鼓劲加油,形成开朗、向上、关心集体的良好品质。

### 3. 正确评价、取长补短

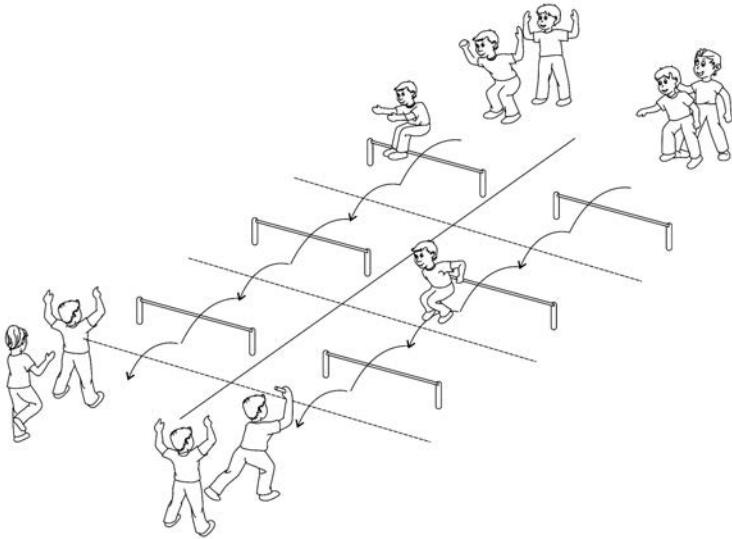
我们每一个人都有长处和短处,要学会客观地认识和评价自己。过高或过低评价自己都会产生心理偏差,要做到胜不骄、败不馁,扬长避短,取长补短。

不要因胜利而洋洋得意、眉飞色舞,轻视他人;也不要因暂时的失利而垂头丧气,相互埋怨、指责;我们要学会客观评价,正确认识自己和同伴。

我们要为同伴的失利而加油、鼓劲,更可贵的是要为同伴的获胜而喝彩。要具有宽阔的胸怀,热情开朗的性格,积极向上的良好品质。

### 【教学目标】

- (1)了解情绪的表现形式,并能列举同伴在体育活动中情绪的表现。
- (2)体验在体育活动中为同伴加油时的心情。
- (3)知道保持健康情绪的方法。



## 【教学重点】

了解情绪对健康的影响;正确认识自己和同伴,形成开朗的性格、向上的良好品质。

## 【教学建议】

心理学知识对于三年级的学生来讲显得比较生疏,教学一定要结合实际,具体可以从以下两个实施途径思考。

途径之一:把基础知识与实践内容相结合实施。

(1)结合体育活动中学生所表现出来的各种情绪,进行有机教育,让学生很直观地认识什么是情绪。

(2)在学生了解什么是情绪的基础上,教师可通过组织教学比赛决出胜负,根据学生实际的情绪表现及时引导他们体验各自的心理感受,并与同伴作交流,让学生知道胜负者内心真实的想法,使学生学会理解、关注同伴,学会控制不良情绪。

(3)恰当对胜负者作引导。胜利者要善于总结,争取更多的获胜机会。同时,还要关注失利者,要主动为他们加油,鼓劲。培养学生宽阔的胸怀,开朗的性格,关爱他人的良好品质。

途径之二:信息技术与学科整合。(建议雨天在室内课实施)

(1)可收集带有比较典型情绪表现形式的录像、照片等,帮助学生认识什么是情绪,情绪的表现形式。

(2)请学生说出自己或同伴在获胜和失败时的情绪表现。

(3)利用生动的画面,让学生知道保持良好情绪的益处及方法。

(4)可选择或设计一个胜负双方各自关注着对方的情景或对话的图像,引导学生分组讨论,最后在全班作交流。

## 自我锻炼中的小常识

### 一、体育锻炼要选择适合自己的运动项目

每个人的身体条件和身体素质都是不一样的,要根据自己的身体条件选择锻炼项目,比如肥胖的学生可以根据减肥的要求选择长跑等项目,瘦弱的同学则可以选择训练力量之类的项目。另外,还要注意锻炼项目之间的合理搭配,这样可以使身体得到更全面的锻炼。比如既要注意进行上肢的锻炼,也不能忽视下肢的锻炼;在选择兴趣项目的同时也不要忘了进行一些身体素质的练习;在进行灵敏、协调锻炼的同时也要搭配一些力量、速度的训练,总之,可以根据自己的身体状况、发展需求、锻炼条件来选择适合自己的运动项目开展自我锻炼。

### 二、体育锻炼时要重视做好准备和放松活动

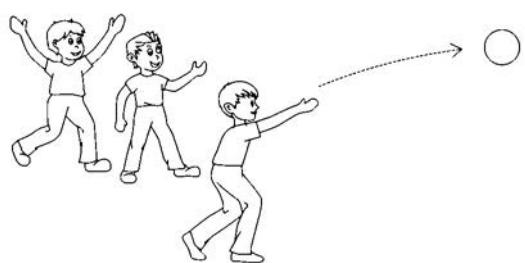
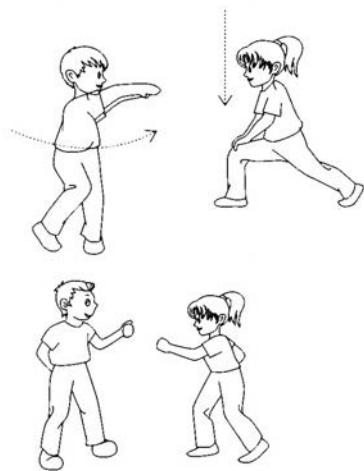
开展锻炼要遵循“热身——运动——整理”的过程来进行,在开始体育锻炼前要做好充分的准备活动,准备活动就是让人体从安静状态逐渐兴奋起来,激发中枢神经系统的兴奋性,动员和提高各器官系统的机能,克服身体机能活动的生理惰性,以适应剧烈运动的需要。准备活动的运动量是否合适,一般以感觉身体发热和微微出汗为宜。

同样道理,体育运动后也要充分做好整理放松活动,使人体由紧张的运动状态逐步转入到相对安静状态的各种缓解。这对促进疲劳消除,调整内脏器官和心理放松有很好的功效。放松时可以用轻松的、不费力的徒手操来放松肌肉,也可以自己或相互间用某些按摩手段(如叩打和抖动),使人体从激烈的运动状态逐渐过渡到安静状态,达到放松的目的。

### 三、体育锻炼要选择合适的天气、时间和场所

运动时一定要选择适合的地点,运动场所应该是平坦开阔、空气清新,没有车辆来往,因此公园、社区广场、体育场等都是较好的选择。

体育锻炼也要合理选择天气和时间,有一些时候是不宜进行体育锻炼的。如雾天,当人在雾



中进行体育锻炼活动时,会吸入大量带有有害化学物质的雾气,严重时会引起支气管炎、咽喉炎和一些过敏性疾病。又如饭后也不宜立即进行体育锻炼,因为剧烈的运动会使大量血液回流,消化系统的血流量会相对减少,消化吸收功能受到很大的影响,久而久之,就会引起肠胃病。另外,运动时,装满食物的胃受到较大的震动,会牵扯固定胃的系膜,引起腹痛。因此,至少要在饭后半小时以后才能开展体育锻炼。

#### 四、体育锻炼要正确对待身体的不适现象

在体育锻炼过程中,由于多种原因,可能会产生头晕、急喘、胸闷等身体不适的现象,对此我们不必紧张,采取正确的手段,就能缓解或消失。

##### 1. 肌肉酸痛

不经常参加体育活动的人,一旦参加锻炼往往会浑身肌肉酸痛。经常进行锻炼的人,有时运动量过大,也会有肌肉酸痛的感觉,一般在第一次运动后的第二天出现,2~3天内疼痛最明显,一般一周后消失。这种疼痛是体育锻炼过程中的一个正常的生理反应过程,对于这种情况,没有必要停止体育锻炼,当体育锻炼后出现肌肉酸痛感时,可以做些整理活动、局部热敷、局部按摩或洗热水澡等,来促进血液循环,以消除和缓解肌肉酸痛感。另外,体育锻炼中采取交换练习,也是一种方法,可促进新陈代谢,改善血液循环,使肌肉酸痛尽快消除。

##### 2. 腹痛

在剧烈紧张的体育活动中,有些人会发生腹痛,腹痛的原因很复杂,但多数可能是由于运动前准备活动做得不充分、腹直肌痉挛、空腹锻炼、饭后不久参加运动等原因造成的。对运动中出现的突然性腹痛,一般的做法是:首先要减慢运动速度,减少运动量,进行一会儿深呼吸,用手按压或轻轻揉动疼痛的部位;其次是用手指分别用力压前臂的内关穴位,小腿的足三里穴位。若为腹直肌痉挛,则可进行局部按摩,或做背伸动作拉长腹肌。如果疼痛仍不减轻,甚至加重,就应立即停止运动,酌情就医。

#### 【教学目标】

- (1)使学生初步了解自我锻炼的过程中的基本注意事项,学会制定锻炼计划。
- (2)了解自我锻炼过程中常见的生理现象以及基本原因和解决方法,增强锻炼的信心。

#### 【教学重点】

了解自我锻炼过程中的常识。

#### 【教学建议】

- (1)教师在讲解的过程中,建议与现代信息技术有机整合,通过多媒体展示、电子阅览自学等方式,帮助学生尽快掌握、理解知识。
- (2)教师可以结合组织学生制定一份个人阶段性的锻炼计划,开展集体交流讨论,对运动项目的选择、搭配以及准备、整理活动等方面,对学生进行具体的指导。
- (3)根据学生的知识水平和接受能力,对人体在锻炼过程中的生理现象的成因释义不必过于详细,可以在具体的锻炼的方法上多作指导。

## 体育锻炼能增强你的自信

### (一) 你知道什么是自信心吗?

自信心就是相信自己所追求的目标是正确的,也相信自己有力量与能力去实现所追求的那个正确目标。它是一种稳定的个性品质或性格特征。

自信心对一个人无论在智力上、在体力上还是处事上都有着很好的支持作用。自信是成功的基础,美国著名心理学家孟特曾对 800 名男性进行 30 多年的追踪研究,结果表明,成就最大者与成就最小者之间,最明显的差别不是智力而是自信心。研究表明,自信心总是与主动、独立、创新、勇敢、开朗、乐观等健康心理相联系,而缺乏自信心总是与自卑、被动、依赖、保守、怯懦、软弱、不求上进、忧郁等消极心理相联系。自信心是人的发展的内在动力,自信心作为一种相对稳定的自我情感,是人对自身价值和能力的一种积极的自我肯定,并由此做出相应的社会行为。自信心作为一种重要的社会品质,是学生良好心理素质和健康个性的重要组成部分,是人才素质的基本要求。

### (二) 你有这些缺乏自信心的表现吗?

1. 因身体肥胖或过于瘦小,掌握运动技能较差,因而喜欢远远地看同伴活动,而自己却不主动参与。
2. 因为遗传,体质相对较弱而引起自卑,怕被同学取笑,怕为游戏失败而承担责任。
3. 因为智力水平或运动技能较差,不能理解掌握技术动作要领和游戏规则,惧怕尝试新活动或具有挑战性的游戏,总是选择逃避。喜欢跟在能力较强的同学后面,依赖他人帮助。
4. 意志品质薄弱,缺少毅力、怕苦怕累,对持续时间长的项目难以坚持。
5. 性格内向、不善于表现。在活动中不主动与同学交流,在讨论问题时也不敢大胆地说出自己的观点,不能充分表现自己的能力。

### (三) 克服种种困难,让自信伴你成长

自信对于一个人来说是非常重要的,也是一个人走向成功之路的重要个性品质之一。我们在学习或生活中,会遇到种种困难,而自信就是克服这些困难的良药。人只有自信,才能自强不息,才能使人为自己的愿望或理想而奋斗努力。只有自信,才可能使人保持必胜的信心,才能使人有勇气坚定地走向理想之塔。所以,我们应该懂得在现实生活中,自信是大力之神,它使弱者变强,

强者更强。

那我们该如何养成自信心呢？

丰富多彩的体育活动为我们提供了与他人接触交往的机会，通过体育活动中的交往、游戏、比赛，我们可以从不同方面获得成功与快乐，从而在成功与快乐中增强自信心。

### 1. 大胆表现，激发自信

一个人之所以有不自信行为，是因为他对自己有消极的看法，对自己有不客观的评价，即对自己的评价过低。在体育活动中，你可以先在小范围内积极地、大胆地表现自己，激发自己的自信心。

如，教师布置了前滚翻的练习内容，请同学们以小组形式展开活动，小组练习后，每一组要推荐一名同学在全班进行展示。小强的协调性不是很好，因此，轮到他在小组内展示时，他连试都没试就说自己不会，把锻炼自己的机会错过了。后来老师发现了这一情况，鼓励了小强，结果小强漂亮的前滚翻动作获得了小组同学的一致赞赏，小强还被推选到全班进行展示。

其实，我们每个人都应该把握每一次锻炼的机会，表现范围可逐步扩大，因为一旦你成功，你就会多一份自信心，从而获得快乐；但即便你没有获得掌声，也无需自卑，至少你知道了自己和同学之间的距离，也知道自己要用多大的努力才能赶上同学。在这种活动的训练中，你的自卑心理会逐渐减少，积极的认识会诱发积极的行为，自信品质将会得到有效的培养。

### 2. 强化锻炼，形成自信

每个人都有特长，你可以在任何一个活动中扬长避短，体现自身的价值。让缺乏自信的你逐渐克服自己的劣势，共同感受活动喜悦，逐步形成自信。体育活动中有很多表现的机会，这时你可以大胆地站出来展示自己，给予自己勇气与自信，增强自己的自信心。

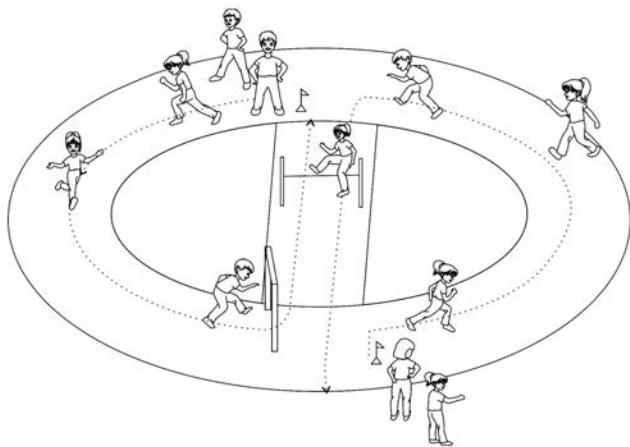
如，在投掷实心球的学习中，有一环节是请同学交流展示，身材矮胖的小强看到了老师一个信任的眼神后站了出来，同学们都用异样的眼光看着他，因为在前一次课的50米快速跑考核中，他没有通过。可是，小强没有因为前面的失利而气馁，想通过投掷实心球的展示来证明自己的能力，结果，小强成功了。小强的成功让他的自信心得以激发。

### 3. 体验成功，内化自信

成功会让你增加自信心，越学越有劲，越学越快乐。体育活动有很多表现的方面。如立定跳远、50米速度跑、跳山羊、抛实心球等学习内容，或者体现合作性、互助性的游戏活动等等，总有你的强项，要善于抓住可以被赞赏的机会，让自己多多体验成功的快乐，不断促进自信心的养成。

## 【教学目标】

(1)了解自信心的作用，并能列举同伴在体育活动中自信心的表现。



(2)体验在体育活动中自信的力量。

(3)知道提高自信心的方法。

### 【教学重点】

知道增强自信的重要,在体育活动中形成自信的品质。

### 【教学建议】

心理学知识抽象深奥,对于五年级的学生来讲显得枯燥,因此教学中一定要结合实际,把理性的道理转变成感性的认知,具体可以从以下三个实施途径思考。

途径之一:布置课题,体验基础知识的内涵。

(1)开展“自信心的力量”辩论会,让学生通过辩论,了解自信心的作用。

(2)结合体育活动中学生所表现出来的各种不自信的表现,谈谈原因。

(3)请学生分组讨论“体育锻炼中你的自信心得到提高了吗”。

(4)排练一个小品,直观地进行展示,引导学生分组讨论,最后作全班交流。

途径之二:把基础知识与实践内容相结合实施。

(1)让学生感受到不自信所造成的后果,并且有强烈的改变愿望。

(2)在学生了解自信心的作用的基础上,教师可通过具体实例让学生进一步体验自信心的重要性。

途径之三:信息技术与课程的整合。(建议雨天在室内课实施)

(1)可收集带有比较典型的有关自信心表现形式的录像、照片等,帮助学生认识自信心的重要性。

(2)利用生动的画面,让学生知道体育活动能增强自信心。

# 身体娱乐

身体娱乐侧重于民间体育活动、学生喜爱的球类娱乐活动、生活中趣味较浓的体育活动。

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

身体娱乐的意义在于增强体质的同时，根据学校场地条件、器材设备、师生实际，结合多样化的教学手段，以个性化、合作化、自主化的教学模式，创编出适合学生身心发展规律的活动，以保持学生良好的心理状态，促进学生的健康生活，以激发学生参与体育活动的兴趣，养成体育锻炼的良好习惯，培养学生终身体育观念为目标，达到学习效果的最优化。

身体娱乐分为民间体育、球类活动、趣味体育、创意活动四大类体育活动。

## 一、教学内容

教学内容分布表

类别	内 容	年 级			页码
		三年级	四年级	五年级	
身体娱乐	跳短绳	√	√	√	163
	踢毽子	√	√	√	163
	跳橡筋		√	√	164
	滚铁环	√			165
	踩高跷			√	165
	抖空竹			√	165
	“8”字跳长绳	√	√	√	166
	双人跳短绳	√	√		166
球类活动	足球	√			167
	篮球	√			168
	乒乓小世界	√			169
	小小垒球手	√			169
	快乐的棒击球	√			170
	小小FOOTBALL		√	√	171

	篮球小超人		√		171
	羽毛球小天地		√		172
	花样板羽球		√		173
	简易手球赛		√		175
	三人制足球			√	176
	四门足球			√	177
	小小篮球对抗赛			√	178
	篮球三人快攻传球			√	179
	网上小飞人			√	179
趣味体育	趣味滑板车	√			180
	快乐飞盘	√			181
	多彩的呼啦圈		√		182
	简易高尔夫球		√		183
	趣味轮滑		√		184
	七彩毽球			√	185
	滑板活动			√	186
创意活动	呼啦圈的创想:合作展示、齐心协力		√		187

## 二、教学目标

(一)民间体育活动是源于人们日常生活中强身健体的活动,蕴含着中华优秀传统文化的理念和智慧。掌握跳短绳、踢毽子、滚铁环和跳橡筋的几种方法,学会抖空竹、踩高跷的基本方法,增强上下肢协调能力,提高灵敏素质,促进身体形态的正常发育,逐步培养学生自主开展体育锻炼的意识和能力,自觉地传承中华优秀传统文化。

(二)知道足、篮、排、网球的基础知识和其运动的价值,学会一些足、篮、排、网球的基本动作和简单的配合。发展灵敏、协调、速度等素质和空间判断能力。培养自信和团队合作的优良品质。

(三)学会趣味滑板车等项目的活动方法,发展学生的协调性,提高学生的平衡能力,在向自我挑战的过程中体验成功的乐趣。

## 三、教学要求

(一)加强安全措施,学会自我保护。尤其对具有一定危险性的活动,事先要做好各项安全措施,在教师的组织与指导下进行,不要操之过急。

- (二)采用以游戏为主的教学方法引导、激发学生的学习兴趣,提高学生的学习自觉性。
- (三)倡导学生探究与交流,形成良好的学习氛围。
- (四)采用比赛形式,培养学生的合作精神和竞争意识,适应社会发展要求。

## 四、方法与手段

### (一)民间体育

#### 1.跳短绳(三、四、五年级)

##### 【动作方法】

两手握绳两端,由后向前摇转绳子,左右脚依次轮换跳过摇转的绳子。

##### 【教学重点】

上下肢动作协调配合。

##### 【教学建议】

- (1)引导学生关注正确的跳绳方法,通过观察比较以及体会练习,逐步掌握单脚轮换跳绳的方法。
- (2)采用多种跳绳方法,鼓励学生不断尝试,并能根据自己的实际练习情况选择练习方法。
- (3)注重课内外结合,引导学生结伴练习,共同进步。

##### 【评价要点】

- (1)关注自己的跳绳成绩,了解进步幅度或存在的问题。
- (2)在积极参与的过程中勇于克服困难,能够挑战不同水平的同学,能用跳绳来发展自己的体能。

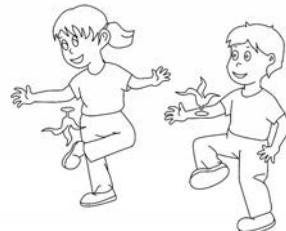


图 3-1-1

#### 2.踢毽子(三、四、五年级)图 3-1-1

##### 【动作方法】

一脚站立,用另一脚内侧(外侧、脚背)向上连续踢毽子,踢毽的高度以到腰腹部处为宜。

##### 【教学重点】

重点:学会用脚的内侧连续踢毽子。

##### 【教学建议】

- (1)组织学生设计踢毽子的方法和比赛规则,丰富锻炼方法,提高学习兴趣。
- (2)教育学生爱惜自己的练习器材,养成良好的个人习惯。
- (3)在合作练习过程中,引导学生正确面对伙伴的失误,相互鼓励,相互团结帮助。

##### 【评价要点】

- (1)能说出踢毽子的多种方法。
- (2)积极运用脚的不同部位踢毽子。
- (3)主动参与踢毽子游戏比赛。

### 3. 跳橡筋(四、五年级)

#### 【动作方法】

跳橡皮筋动作方法多种多样,下肢采用点、顶、摆等动作,手臂随着跳动的节奏自然摆动,或根据需要拉动皮筋。下肢动作如下:

- (1)点:绷脚面用前脚掌点地一次。
- (2)顶:屈膝提腿,小腿正面或侧面将皮筋挑起。
- (3)挑:腿伸直,脚面或脚踝将皮筋挑起。(见图3-1-2)
- (4)踩:以脚掌将皮筋踩下。
- (5)迈:屈膝提腿迈过皮筋。(见图3-1-3)
- (6)绕:在皮筋外侧,用小腿从内向外将皮筋绕在腿上。
- (7)掏:接“绕”的动作,将绕在腿上的皮筋向回绕。另一种方法是右腿从里向外绕,另一条腿则在右脚后踩住皮筋,左脚由里向外掏出。
- (8)摆钩:一脚上摆并用脚面钩住皮筋,以前脚内侧将皮筋钩下。
- (9)摆压:一腿上摆用小腿内侧将皮筋压下。
- (10)踢:一脚将皮筋钩下(同摆钩);另一脚迈过皮筋,钩筋脚用脚面将皮筋踢起。

#### 【教学重点】

上下肢动作协调。

#### 【教学建议】

- (1)通过播放跳橡筋活动等的多媒体手段,激发学生学习兴趣。
- (2)由简至难,先教简单的“点、顶、挑、踩、迈、绕、掏”动作进行组合,并给学生自行尝试和自由结伴练习的时间,或从学生平时常跳的内容入手,选取其中最简单的组合动作,让跳得好的学生做“小老师”,分若干小组开展互教互学。
- (3)在学生掌握一套组合动作后,配上适宜的乐曲或儿歌,边唱边跳,请优秀的小组进行表演,共享活动乐趣。
- (4)在学生掌握一套组合动作的基础上,鼓励学生创编新的组合套路,提高跳跃能力,发展创新思维,促进儿童身心全面发展。

#### 【评价要点】

- (1)能够说出或辨别出几种跳橡筋的动作名称。

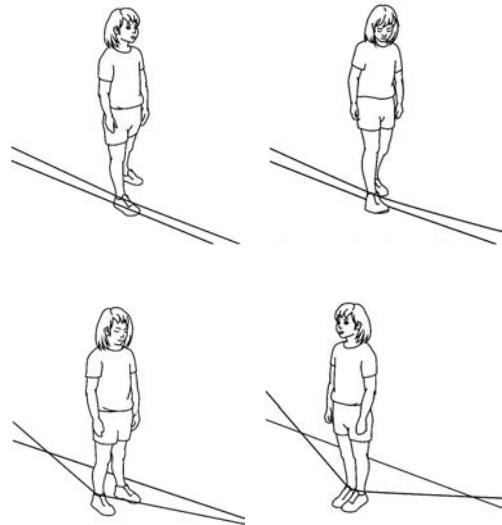


图3-1-2

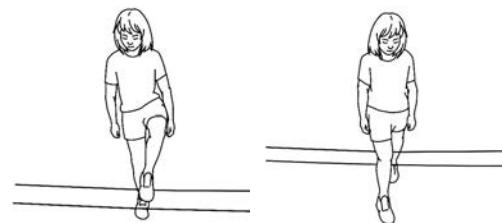


图3-1-3

(2)跳一套简单的组合动作。

#### 4. 滚铁环(三年级)图3-1-4

##### 【动作方法】

两脚前后开立稍蹲,左手持铁环,右手持铁钩,使铁钩接触铁环后下部,左手放环时右手顺势向前推动。



图3-1-4

##### 【教学重点】

掌握控制铁环重心的方法,跑动中保持铁环滚动的稳定性。

##### 【教学建议】

(1)引导学生对自己的练习方法进行改进,组织学生在伙伴间开展讨论和交流。

(2)根据学生的练习情况,设计不同难度的练习路线。

##### 【评价要点】

能自如地推着铁环前行。

#### 5. 踩高跷(五年级)图3-1-5

##### 【动作方法】

双手虎口向下,五指抓握高跷,高度以踩上高跷后握杆的手靠近体侧的髋部为宜。持握好高跷后,一脚先踏上高跷的踏板,另一只脚稍踏地,迅速踏上踏板,同时用上臂与肋部夹高跷扶把,握高跷的双手向内夹以控制好高跷。

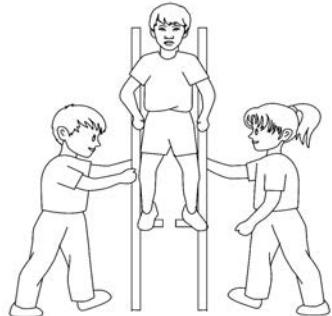


图3-1-5

上高跷后,站在高跷上,保持身体平衡,两眼平视前方,然后重心左(右)移动,右(左)手将高跷提离地面,脚踩高跷向前迈步(迈右步,右手上提高跷,重心向左侧移动)。

##### 【教学重点】

上下肢动作协调。

##### 【教学建议】

(1)强调保护与帮助的方法。

(2)保证有相对宽裕的活动场地。

(3)手握高跷的正确方法是完成踩高跷动作的重点,因此在练习的初期,让学生明确如何握高跷是很重要的。

##### 【评价要点】

(1)能安全地行走5米以上。

(2)相互鼓励,相互帮助,共同进步。

#### 6. 抖空竹(五年级)

##### 【动作方法】

先将空竹一个端面正对自己,放在双脚正前方,双手握竿将绳线垂直地套在空竹轴上,左手竿

头高于右手竿头。启动时,右手用力向上提使线绳充分与空竹轴摩擦,以带动空竹向左旋转,左手放松顺势下垂跟随配合。当左手竿送到底时,右手竿迅速下落,左手竿顺势配合收回,这时线绳不应与轴产生大的摩擦力;当右手竿落到底时,再突然加力向上抖动,左手竿顺势下垂跟随,这样反复抖动,空竹即可旋转起来。

### 【教学重点】

重点:左、右手用力提线绳的配合。

### 【教学建议】

(1)保证有相对宽裕的活动场地。学生结伴练习时注意保持安全的间隔距离。

(2)让学生体验以一侧手用力为主,另一侧手辅助完成提拉动作的方法。

(3)在学生掌握基本的抖空竹方法后,建议学生利用课余时间向身边的长辈学习更多的抖空竹方法,并在课内或课余相互交流。

### 【评价要点】

能初步掌握抖空竹的方法。

## 7.“8”字跳长绳(三、四、五年级)(见图3-1-6)

### 【动作方法】

(1)摇绳方法:两人为摇绳者,相距5米左右,各握绳子的一端相对站立,绳长6~8米,向同一方向中速度摇绳。

(2)跳绳方法:学生成一路纵队,排头在一个摇绳者的左侧。在摇绳开始后,排头跑进跳长绳,跳一次或两次后,迅速跑出从另一摇绳者的左侧绕到其右侧,当排头跑出后第二名学生跑进跳,依次进行。都跳完后,排头再开始反方向跳回,每名学生跑动的路线呈“8”字,谁在跳的过程中失误了,将与摇绳者互换角色。

### 【教学重点】

入绳和出绳的时机。

### 【教学建议】

(1)布置场地时,在场地上标明摇绳学生的位置,以及跳绳学生进入和跳出摇动的长绳的位置。

(2)教师在介绍摇绳方法时,应该强调摇绳好坏对这项集体项目的关键性。

### 【评价要点】

(1)掌握入绳和出绳的时机。

(2)相互配合,衔接连贯。

## 8.双人跳短绳(三、四年级)(见三年级课本第30页图示)

### 【动作方法】

(1)采取并排站立的姿势。每人用外侧的一只手握住绳柄。先练习两人同时用双脚跳绳,然

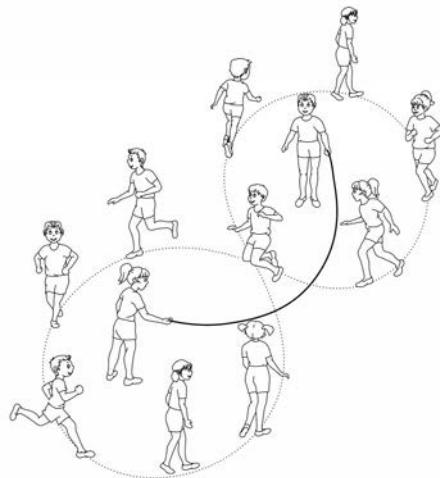


图3-1-6

后练习同时用单脚跳绳。

(2)采取一前一后的站立姿势。身高者站在后面，并挥动跳绳。

### 【教学重点】

伙伴间的相互配合。

### 【教学建议】

由易到难，开始练习时，让学生先练习并排站立的双人跳。在学生建立一定的默契程度后，可以让学生充分发挥他们的想象力，设计出多种多人跳绳的方法。

### 【评价要点】

摇绳和起跳配合默契、协调。

## (二)球类活动

### 三年级

#### 1. 足球

##### 【场地器材】

操场上，一人一球，各种颜色的磁性圈若干。

##### 【活动方法】

踩球——一脚站立，另一脚的前脚掌放到球的顶部，将球停住和控制住。

揉球——单脚支撑，膝关节微屈，触球的脚落在球的上部，两臂自然伸开，保持身体平衡，做由内向外或由外向内的画圆动作。

拨球——原地站立，用左、右脚的内侧来回交替拨球，拨球时脚不着地，用脚内侧推击球的中部，前脚掌触地，两脚交替支撑。

拉球——两臂自然张开，保持身体平衡，用前脚掌踩足球的上部，向身前推球或向身后拉球，推拉球脚在触球时踝关节要紧张固定，推拉球后落地要变换支撑脚的重心。

脚背正面运球——运球时身体自然放松，上体稍前倾，用脚背正面推拨球前进。

脚背内侧运球——运球时身体放松，用脚背内侧部位推拨球的后中部，拨球后运球脚及时落地支撑。

脚背外侧运球——运球时身体放松，上体稍前倾，用脚背外侧推拨球前进。

##### 【活动规则】

(1)听哨音做动作：每人一个足球，在规定范围内带球或运球，听到老师哨音后判断动作：吹一声哨：停球，左右脚踩球 N 次；吹两声哨：停球，左右脚揉球 N 次；吹三声哨：停球，拨拉球 N 次。

(2)控球小达人——眼观四方：班级分成四个小组，每组 10 人，每组成员在规定的区域内进行游戏。听到指令后，学生迅速将球运到一个新的磁性圈内，然后在圈内绕圈运球画一个圆。

(3)控球小达人——对号入座:在眼观四方的游戏基础上提高难度,听到指令后,学生运球到与自己背心颜色一样的磁性圈内。

### 【教学建议】

(1)结合小学生的身心发展规律与心理特点着重培养对足球运动的兴趣。

(2)听哨音做动作:可更换学生的动作及发布指令的方式。

(3)控球小达人——眼观四方:建议学生可以选择用正脚背、脚外侧、脚内侧、脚底这些部位来进行运球绕圈。

(4)加强安全教育,按照规则进行活动。

### 【评价要点】

(1)脚触球的部位正确。

(2)基本学会踩、揉、拨、拉等球性练习动作。

(3)运球时能控制住球。

## 2. 篮球

### 【场地器材】

篮球场上,一人一球。

### 【活动方法】

拨球——球放在身前,用手指的指根部位左右拨球。

抛接球——两腿左右开立,双手持球于胸腹前。练习时,全身协调用力将球向上抛起,抛球时足踵提起,接球时顺势屈膝。

绕球——左右手交替控球,使球顺时针或逆时针绕头、腰或膝关节。

原地运球——两腿微曲,上体稍前倾,抬头,眼看前方或侧方;五指自然分开,手心空出,用手指的指根部位控制球;肘关节自然弯曲,以肘关节为轴,上下摆动。

行进间运球——上体稍前倾,抬头看前方,以肘关节为轴,用手拍按球的后上方,把球的落点控制在身体侧前方。手脚协调配合,使球有节奏地向前运行。

### 【活动规则】

(1)节节高:学生分为3~5人一组,围圈站立,做好接球准备。游戏开始,1号学生运一次球传给2号,2号在1号的基础上增加1次运球,以此类推,看哪一组连续运球的次数最多。

(2)多点运球:在一个圆点上运球15次,换下一个圆点继续运球。在老师规定的时间内,看看哪个小朋友找的圆点最多。

### 【教学建议】

(1)结合小学生的身心发展规律与心理特点着重培养对篮球运动的兴趣。

(2)注重分层教学法与合作式教学法在课堂中的有效应用。

(3)节节高:刚开始时可以按顺序进行,熟练之后再打乱顺序叫号进行。

(4)多点运球:可根据学生水平增加或减少运球次数,使不同水平的学生都能体会学练的乐趣。

趣。

### 【评价要点】

(1)运球时手拍按球的部位正确,手脚协调配合。

(2)能较熟练地进行各种球性练习。

### 3. 乒乓小世界(见图3-2-1)

#### 【场地和器材】

需要一块面积为 $8\times 16$ 米场地,场内置放一张球桌。乒乓球多只、乒乓板1~2副。一般比赛活动教师可根据实际情况安排场地,乒乓桌也可用课桌代替。



图3-2-1

#### 【活动方法】

两名队员各站乒乓桌一端,比赛开始前,双方队长猜拳,赢的一方选择场地或选择先发球。裁判(可请学生担任)宣布开始比赛后,对(本)方发球或还击后,本(对)方运动员必须击球,使球直接越过或绕过球网装置,或触及球网装置后,再触及对方台区,双方进入攻防状态,最终以胜局多者为胜。

#### 【活动规则】

(1)赛制可按正规赛制,也可按队员的实际水平而定。

(2)击球后,该球没有触及对方台区而越过对方端线或未能过网,判为失一分。

(3)在一局比赛中,先得11分的一方为胜方;10平后,先多得2分的一方为胜方。

#### 【教学建议】

(1)组织比赛活动前,教师应以实景引入(如结合比赛情景),让学生对小小乒乓赛的方法有一个直观感知。

(2)可将对墙接球、抛接球等单个学习内容结合在整个小小乒乓赛的学练过程中。

(3)有场地条件的学校建议老师可以开放室内的体操房或专门练习区,让学生作为课间的一项练习,不要把体育的空间局限于体育课堂。

(4)结合小比赛,设立不定期的单项擂台赛,激发学生学习兴趣。

(5)一些乒乓的基础知识可以通过学生自己查阅来完成。

#### 【评价要点】

(1)能正确掌握直拍或横拍握法。

(2)颠球、挥拍动作协调。

### 4. 小小垒球手

#### 【场地和器材】

在操场上分为三块,分别安排一个活动,垒球按班级人数(两人一个),小篮球若干。

**【活动方法】**

场地内设置三个活动项目,分别为对投接球、小球击大球、抛球跑垒。每个活动规定活动时间后交换。

**【活动规则】**

- (1)对投接球:两人面对面相隔一定距离进行投接球练习。
- (2)小球击大球:在区域中线两端各站一位同伴,同时地滚大球至对方场地,其他队员各自持球站在区域两边的起掷线上,用手中的小球击打中线上移动的大球。
- (3)抛球跑垒:投手区内队员向上抛球的同时,垒区队员按逆时针方向跑垒,在球被抛球队员接到前跑到规定垒区。

**【教学建议】**

- (1)教学活动中可以请学生自己尝试,自己可以有多少种玩法。
- (2)在组合活动中让学生自己去组合比赛。
- (3)可以延伸到课外活动中。
- (4)加强安全教育,按规则进行活动。

**【评价要点】**

- (1)投球时动作要协调,快速挥臂,对准接球者的胸部投球。
- (2)接球时迅速移动到接球的位置,单手迎着来球方向接球。

**5. 快乐的棒击球****【场地和器材】**

25×25米正方形场地一块,等分成四块,分别安排一个活动,击球棒每人一根,小皮球若干,小球门2个,杆子6根。

**【活动方法】**

场地内由易到难安排四个棒击球关卡,分别为赶小球接力赛、赶球绕竿、一对一对抗射门、二对一对抗射门,每一个关卡设裁判一名,在规定时间内最快完成所规定的每一关的内容者为胜。

**【活动规则】**

以完成四项活动最快者(或团队)获胜。

**【教学建议】**

- (1)在教学中,要根据学生的年龄特点和实际水平,循序渐进。
- (2)结合各项活动进行简单技能的指导和学练。可采用“小先生”制,每个活动的裁判即“小先生”协助教师进行教学管理。
- (3)加强安全教育,按规则进行活动。

**【评价要点】**

- (1)握棒方式正确,有安全意识。
- (2)赶球时能控制球的方向。

# 四年级

## 1. 小小FOOTBALL

### 【场地器材】

在长度为15~20米的距离内,布置绕杆运球接射门的场地,射门线距球门3~6米,标志杆间距1~3米。可同时设置若干组(具体视分组数量而定),每组分别有小球门1个(或用2个标志盘代替)、标志杆4~10个。每人1个足球。

### 【活动方法】

学生每人一球,听老师统一口令开始带球绕杆。过最后一个标志杆后,在射门线前将球射出,然后抱球返回起点。前一位同学射门的同时下一位同学出发。以此类推,直至组内所有人完成,游戏结束。游戏中可单独或混合采用下列不同的方法进行运球及射门。

### 【活动规则】

- (1)顺利带球绕杆得1分,射进球门再得1分,小组累计得分,得分多的同学或小组为胜。
- (2)第一位队员必须听口令后出发,后面的队员在前一名队员射门前不得提前出发,犯规视为无效,该队员不得分。
- (3)必须绕过每一个杆。若运球失误,须及时将球放回该原点继续比赛。

### 【教学建议】

- (1)射门距离可由近至远,可通过逐渐缩小标志杆的间距、缩小球门宽度来提高练习难度。
- (2)初步学练时可先不要求速度,待熟练后再计算时间。
- (3)可先让学生体会各种不同的运球方法后,再进行运球射门游戏。让学生思考并实践根据实际情况判断、选择合适的运球方法及射门角度。

### 【评价要点】

- (1)掌握不同的运球动作方法,触球部位准确,运球平稳快速。
- (2)掌握不同角度的射门,射门角度、力度控制得当。

## 2. 篮球小超人

### 传接球赛

### 【场地器材】

在28×14米的正规篮球场地,或根据场地、人数实际情况等比例缩小。篮球不少于1个。

### 【活动方法】

两组同学在球场两侧分站成两路纵队,适当间距。左侧的第一个同学先以双手胸前传球的方式,将球传给右侧第一个同学,对方再回传给他;然后他再传给右侧的第二个同学,该同学可将球传回给左侧第二个同学。以此类推,直至最后一位同学返回,以得分多的小组为胜。双方得分相等时,以先完成的小组为胜。

**【活动规则】**

(1)采用减分制,满分100,每掉落一球扣1分,分数较高的个人或小组获胜。

(2)发令后才可传球,否则将适当扣分。

(3)人少可采用单球传递,人多则可采用多球连续传递。如,在起点放置一筐球、终点放置一空筐,多组同时竞赛。当组内出现传球阻塞时,应等待对面队员传球完毕方可继续,否则极易失误、失分。

**【教学建议】**

(1)可由易至难逐渐增加传球间距,或增加传球个数,以提高传球频率。

(2)可结合图示或媒体向学生直观展示传接球的路线。

**【评价要点】**

(1)传球准(传至对方胸前)、接球稳(主动迎球)。

(2)用时较少,失误率低,配合默契连贯。

**运球接力****【场地器材】**

在15×20米左右的场地上,设置多组连续运球障碍。每组4、5个标志杆及一个篮球,标志杆间距5米左右。

**【活动方法】**

学生分成人数相等的几组,排成纵队站立在起跑线后。每组前方摆放4、5个间距相等的标志杆。游戏开始后,每组排头学生运球以蛇行方式绕过标志杆,并跑回与下一个学生交接球,然后到排尾站立。以此类推,直至最后一位同学返回,将球交到第一位学生手中,游戏结束。

**【活动规则】**

(1)比赛采用积分制,每人顺利绕过1个标志杆即得1分,小组累计得分,分数较多的个人或小组获胜。

(2)交接球时,两个同学必须击掌,不得抢跑。抢跑或犯规不能得分。

(3)运球失误须立刻将球捡回,扶起标志杆,然后返回该处继续运球。碰倒的标志杆不能计算得分。

**【教学建议】**

(1)可建议学生分别尝试左、右手运球,或左右手交替运球以增加趣味性。

(2)运球游戏可与传接球、上篮、投篮技术相组合,以提高难度。

**【评价要点】**

(1)身体对球的方向控制。

(2)快速而连贯地运球。

**3. 羽毛球小天地(见图3-2-2)****【场地和器材】**

在一块长方形的平地上,划一个按羽毛球场地缩小比例的单打和双打合用的场地,中间悬挂球网(网高自定),参加活动的双方共用一只羽毛球,各备一把羽毛球拍。

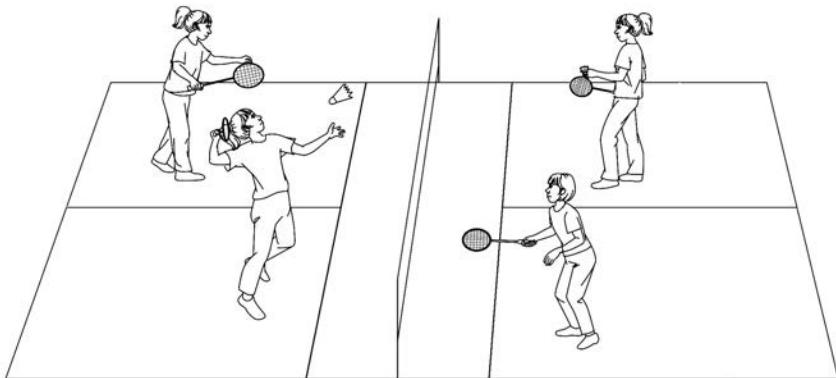


图 3-2-2

### 【活动方法】

比赛人数按单打、双打的实际需要来确定。比赛时,从发球开始至这个球成“死球”(球落地、不过网等)止,双方队员用球拍经网上往返击球。无论是单打或双打,在一往一返击球中,每方只允许击一次球。在对击过程中,双方要尽力使对方还击不过网或失误,为本方得分或取得发球权。

### 【活动规则】

比赛时,每球获胜一方判得1分,直至某一方先得到规定的分值为胜一局,正式比赛采用三局两胜制定胜负。赛制可以按比赛规定或自己商定。

### 【教学建议】

- (1)组织对抗赛前,教师可以先组织学生观看正规的羽毛球比赛影像资料,同时可以结合羽毛球基础知识介绍。
- (2)比赛时场地上可以配一名小裁判。
- (3)组织比赛时可以与文明观赛教育结合起来。

### 【评价要点】

- (1)对击球力度、击球方向、击球后的落点的把控。
- (2)双打时两人的默契配合程度。

## 4. 花样板羽球

单个拍板羽球(见图 3-2-3)

### 【场地和器材】

在操场上或室内活动,每人一拍、一球。

### 【活动方法】

**拐**——准备姿势:直立单手正面拿拍持球,开始时从体前拍打起板羽球,板羽球下落时提右脚,右手持拍快速从右腿外侧由下穿过上提的右腿(右腿胯下)击打下落的板羽球,完成后快速收回球拍接住下落的板羽球,为完整的单个动作。

**拒**——准备姿势:直立单手正面拿拍持球,开始时从体前拍打起板羽球,板羽球下落时提左脚,右手持拍快速从左腿内侧由下穿过上提的左腿(左腿胯下)击打下落的板羽球,完成后快速收

回球拍接住下落的板羽球,为完整的单个动作。

**雀**——准备姿势:直立单手正面拿拍持球,开始时从体前拍打起板羽球,板羽球下落时提右脚,右手持拍快速从右腿内侧由下穿过上提的右膝下方击打下落的板羽球,完成后快速收回球拍接住下落的板羽球,为完整的单个动作。

**杠**——准备姿势:直立单手正面拿拍持球,开始时从体前拍打起板羽球,板羽球下落时,右手持拍快速从内侧穿过左腿胯下方击打下落的板羽球(左脚不离地),完成后快速收回球拍接住下落的板羽球,为完整的单个动作。

**矮**——准备姿势:直立单手正面拿拍持球,开始时从体前拍打起板羽球,板羽球下落时,右手持拍快速从由身体外侧从右腿跨下穿过击打正面下落的板羽球,双脚不离地,完成后快速收回球拍接住板羽球,为完整的单个动作。

**背**——准备姿势:直立单手正面拿拍持球,开始时从体前拍打起板羽球,板羽球下落时,右手持拍快速从体后击打下落的板羽球,完成后快速收回球拍接住下落的板羽球,为完整的单个动作。

#### 【活动规则】

活动时按照单个拍板羽球动作方法,学生个人或小组进行对抗,在相同时间内首先完成规定的单个拍板羽球次数,就算胜出。活动规则可商讨后自定。

#### 【教学建议】

(1)在学习单个动作过程中,可以让学生观察并体验雀、拐、背等动作,激发学生学习的兴趣。

(2)在学习动作之间的衔接过程中,可以先让教师或学生进行示范,教师要引导学生进行衔接动作的自练、自创。

(3)鼓励学生将以上单个动作的运用联系起来,进行综合活动的创编。

(4)在学习过程中,教师要有意识地引导学生把花样板羽球的各种玩法作为学生课间的一种有益活动,从而在时空上进行拓展。

#### 【评价要点】

(1)能熟练掌握几种不同的拍击方法,并连续拍击。

(2)能将几个不同的动作自然流畅地衔接。

(3)积极尝试创编新的板羽球拍击动作。



图3-2-3

### 叫号接球赛(见图3-2-4)

#### 【场地和器材】

画一个直径为4~6米的圈(圈的大小根据学生实际所掌握的板羽球动作基础而定)。

#### 【活动方法】

组织8~10人进行活动。活动开始前,将活动的队员按顺序编号,选出一人站在圈中央,其他队员站在圈上;当圈中间的队员做好一个板羽球动作后,即叫一个站在圈上队员的号,被叫到的队员即刻跑出,用拍子接到刚才圈中间的队员击拍后的球,然后也做一个板羽球动作,再叫号;而原先在圈中间的队员补在刚才队员跑出的位置上,依此类推进行。

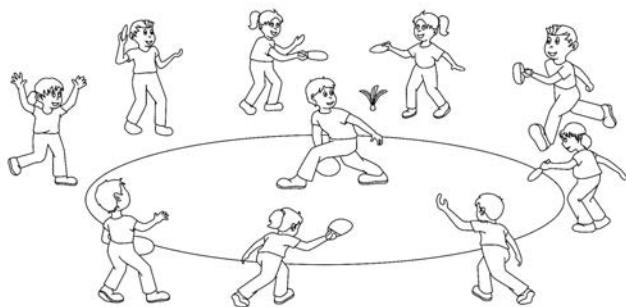


图3-2-4

#### 【活动规则】

- (1)圈中间的队员叫号要清晰、响亮。
- (2)在把球交给接应队员的时候,要讲求互相配合,一定要做到平稳交接。而如果接球者接不到球则仍旧回到原位。
- (3)每位队员给基础积分100分,在完成动作的过程中如果球落地则扣除10分,如完成则加10分。
- (4)如果实际情况允许,可以再加一条规则:允许救球,即当伙伴的球要落地时,其他队员可以帮助救球,救到一球加20分。但要注意安全,防止因争抢救球而碰撞受伤。

#### 【教学建议】

- (1)在活动过程的引导上,教师要因人而异,对叫号者与接应队员提出难度要求。
- (2)在活动时,教师要给予学生“自己发挥的空间”,完成板羽球的动作可以由学生自己创造。

#### 【评价要点】

- (1)个人评价以遵守规则、击球接球的精准和成功率为评价要点。
- (2)团队评价以相互合作、连续击球次数为评价要点。

### 5. 简易手球赛(见图3-2-5)

#### 【场地和器材】

画有中线和中圈的长方形场地一块,每边端线中间设一球门(球门的宽和高自定),球门前画一禁区(大小自定),双方场地上均画一个点球点(距离球门的距离不小于3米)。另备手球(排球或小皮球亦可)一只。

#### 【活动方法】

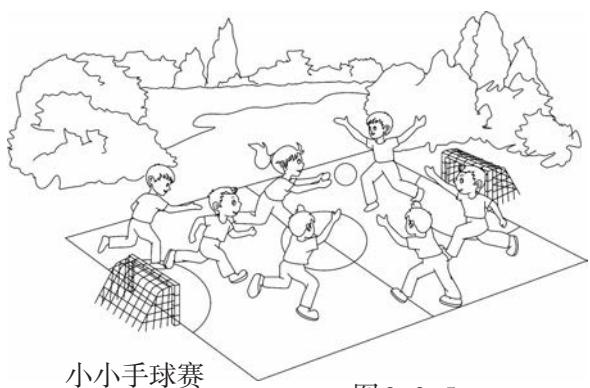


图3-2-5

比赛分成人数(5~7人)相等的两队。比赛开始,裁判在中场让进攻方发球,双方进入攻防。进攻一方设法将球射入对方的球门中,射入得1分;射中后由失球方在中场发球并转入进攻。防守方拦截到球可立即转入进攻。在规定时间内以得分多的队获胜。

#### 【活动规则】

必须在运球中跑动,双手持球不得连续走动三步。除守门员外,双方队员均不得进入禁区,如进攻队员进入禁区,则进攻无效;如防守队员进入禁区,则进攻队获点球一次。球碰一方队员后出边线,对方可获罚界外球一次。防守队员将球碰出端线,对方获角球一次;进攻队员将球碰出端线,对方获球门球一次。在比赛过程中,不得有推、拉、抱、绊、挤等犯规动作,如有此动作则判犯规一次,对方获任意球一次。同一队员犯规满5次,则判罚离场,球队另换一人上场。

#### 【教学建议】

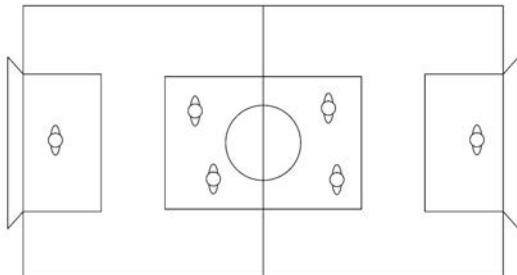
- (1)小小手球赛活动前,可先让学生进行传球、运球、抢断球、夺球战和射门等练习。
- (2)在刚开始活动时,教师要依据学生的实际情况,对活动方法与规则经商讨后进行变通。

#### 【评价要点】

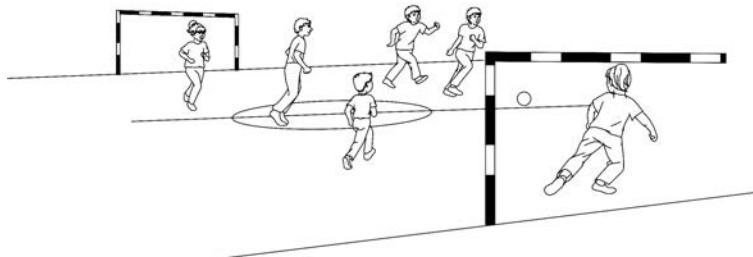
- (1)传球、运球、抢断球、射门等单个技术的熟练程度均可作为评价要点。
- (2)运用各项技术积极地参与比赛,有配合精神。

## 五年级

### 1.三人制足球(见图3-2-6)



三人制足球示意图



三人制足球

图3-2-6

## 【场地和器材】

在场地上画一个长度为24~28米,宽度为14~16米的正规比赛场地(具体视实际场地条件而定),球门宽1.2米,高0.8米。足球1个。

## 【活动方法】

比赛开始,猜拳选定场地和开球权。裁判员鸣哨,开球方的一名队员将球踢入(即踢动放定在比赛场地中央的球)对方半场。球踢出前,双方队员必须在本方半场内,且开球队的对方队员必须离球至少3米。开球的队员在球未被其他队员踢或触及前,不得再次触球。一场比赛时间基本为10~15分钟,双方努力攻防,在规定比赛时限内以球进对方球门多者为胜。

## 【活动规则】

- (1)任何踢、绊、推人的动作,判给对方任意球。
- (2)不允许冲撞对方队员(肩部也不可以)。
- (3)四秒限制:守方队员在本方球门区内由于阻挡对方射门而停留四秒钟以上,将被出示黄牌,判给对方间接任意球。(在球门线中点外以3米为半径向场内画一个圆弧作为球门区)
- (4)一个人累计犯规两次,将被红牌罚下。受罚方可换上替补,但替补必须在受罚队员下场2分钟后上场。
- (5)界外球用双手掷,必须在5秒内将球发出。

## 【教学建议】

- (1)在组织足球赛前要注意做好充分的准备活动。
- (2)认真宣布足球赛的规则,特别是要针对本班级的实际情况来定出合理可行的规则。
- (3)要注意调动女孩子的积极性,可以组织男女生合作的比赛,如果条件允许更可以组织男女生对抗赛。

## 【评价要点】

- (1)传接球技术动作正确,同伴之间有配合。
- (2)遵守游戏规则,有拼搏精神。

## 2. 四门足球

### 【场地和器材】

在场地上画一个长度为24~28米,宽度为14~16米的正规比赛场地(具体视实际场地条件而定),摆放2大2小四个球门于四条边。

### 【活动方法】

在球场边相对摆放2大2小四个球门。两队球员着不同颜色的服装以示区分,每队各5名队员,不设守门员,互相攻防。

### 【活动规则】

球踢进大门得1分,球踢进小门得2分,规定时间后更换攻防角色,比赛结束后统计进球数,进球多的组获胜。

## 【教学建议】

进行对抗赛时,除了技术提高,教师还可以适当辅导一些进攻和防守的战术。

## 【评价要点】

(1)游戏中会运用不同的运球方法,触球部位准确,运球平稳快速。

(2)游戏中能不同角度进行射门。

### 3. 小小篮球对抗赛(见图3-2-7)

## 【场地和器材】

有条件的学校场地可按正规篮球比赛场地 $28\times14$ 米,也可按照学校实际情况按比例缩小。篮球1个。

## 【活动方法】

把学生分成人数相同的2队,各队派一人站在对方禁区内做接球员。比赛开始,在中圈跳球努力组织进攻与防守。各方通过传球、接球、运球,争取将球传给对方禁区内的本方的接球员,接球员每接到一球,该队就得一分。在规定比赛时间内,以得分多的队为胜。

## 【活动规则】

- (1)不得两次运球。
- (2)不得持球走两步以上。
- (3)球出界,由对方队员在出界点发球(但不得直接发给接球员)。
- (4)不得推、拉、打、绊对方队员,否则为犯规,由对方发界外球。
- (5)接球员接住本方队员或对方队员的球都判得1分。
- (6)当一方得分时由对方在端线外发界外球。

## 【教学建议】

(1)老师可以让学生在对抗赛前自己通过资料查找熟悉一些简单的篮球比赛规则,并通过观看一些比赛片来熟悉规则。

(2)让学生自己组合比赛双方的队伍,要充分调动女生的参赛热情,可以请女生担任裁判等。

(3)建议将学生的比赛活动进行摄录,让师生共同来分析比赛过程中的长处与不足,提出进一步提高的方法。

## 【评价要点】

- (1)运球动作正确,与同伴配合。
- (2)传球准、接球稳,相互配合好。



小小篮球对抗赛

图3-2-7

#### 4. 篮球三人快攻传球

##### 【场地和器材】

在 $28\times14$ 米的正规篮球场地,或根据场地、人数实际情况等比例缩小。篮球不少于1个。

##### 【活动方法】

从左至右学生编号为2、1、3,游戏开始后,2号、3号学生向中路跑动,同时1号同学将球传给2号,然后从2号身后绕过向前跑,2号接到球后将球传给同样向中路跑的3号,传球完成后,从3号的身后绕过向前跑,3号接到球后,再将球传给1号,以此方法三人传球至另一侧篮筐,距离篮筐最近的学生上篮。

##### 【活动规则】

(1)采用减分制,满分10分,每掉落一球扣1分,分数较高的个人或小组获胜。

(2)发令后才可传球,否则将适当扣分。

(3)人少可采用小组轮换制,人多则可采用连续传递。如,将学生分成三路纵队站立,从左至右每队编号为2、1、3,第一排三位同学出发传至中场,第二排三位同学出发,以此类推,直至所有学生传球完毕,最后统计小组得分。当出现传球阻塞时,后面一排同学应等待相距半场方可继续。

##### 【教学建议】

(1)开始练习时慢速跑,短传球,以便理清跑动顺序与方法,必要时可以运球过渡。

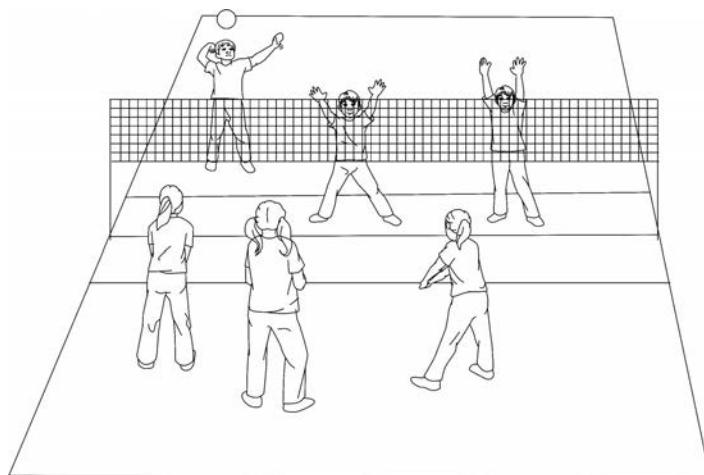
(2)熟悉练习形式后,尽可能不运球,加快传球速度与跑动速度,并避免走步违例或出现丢球失误。

##### 【评价要点】

(1)把握传球人的传球方向和传球时机。

(2)熟悉在快攻中的快速传球与跑位,避免走步和丢球。

#### 5. 网上小飞人(见图3-2-8)



小小排球赛

图3-2-8

**【场地和器材】**

在场地上画一个长10米、宽5米的场地作为排球比赛场地,中线上拉一条高1.5米的横绳作“球网”。小学生专用排球1个。

**【活动方法】**

将学生分成人数相等的两个队,分散在两边场地上。裁判员发令后,由一方队员在场内向对方发球(或根据学生实际进行“发球”),双方都努力攻防,凡垫球/传球过网并落到对方场区内获得1分,以10分为一局,然后双方交换场地,第二局由另一方发球,最后以三局两胜评定胜负。

**【活动规则】**

- (1)球落地、出界、从网下过,均判为失分,并由对方发球。
- (2)球在本队场内连续击球4次不过网或第五次过网,均为失分,由对方发球。
- (3)比赛中,击球者必须用手击球,不得用其他身体部位接触球,违者判为失分,由对方发球。

**【教学建议】**

- (1)根据学生实际的水平制定相应的小小排球赛规则,如正规发球可改为传——垫发球等,简化正规比赛的技术动作。
- (2)采用学校组织或家庭影视观摩的形式可以让学生了解排球比赛规则等。

**【评价要点】**

- (1)对墙垫球、对传、交叉传球等动作正确、熟练。
- (2)运用各项技术积极地参与比赛,站位正确。

### (三)趣味体育

#### 1. 趣味滑板车(三年级)(见图3-3-1)

**【场地和器材】**

在平坦的篮球场滑行;若干滑板车与护膝、护肘、安全帽等防护装备。

**【活动方法】**

滑板车需要靠一只脚在地上助力,才能滑行前进。在脚着地时,脚用力蹬地,与地面摩擦产生的反作用力使滑板车向前滑行,此时身体重心要与滑板车保持平衡。

绕目标的游戏(20~50米)或接力赛。将学生分成人数相等的两个队,成纵队站立在起点线后,各队间隔4米,在各队的



图3-3-1

正前方每隔3米放一个标志。教师发令后,各排头迅速出发绕目标前进,滑至回转点绕过小旗再滑回来,击本队第二人的手掌,接着第二个人做出同样动作,依次全队做完为止。先做完的队为胜。

### 【活动规则】

练习或比赛时每个学生必须绕过每一个目标,如果没有绕标,则必须原路返回重新绕标,然后再继续向前。绕过了折返点后直线前滑至起点击掌下一位同学,而后者不能迎接上前去击前者的掌。比赛结束,看哪一组先到达终点为胜队。

### 【教学建议】

(1)滑之前教师一定要带领学生先热身运动,并穿戴好护膝、护肘、安全帽等保护装备。

(2)练习时应在平坦宽敞、非交通区域滑行,速度不宜太快,否则滑行会失去控制。

(3)先单脚蹬地滑行,上体要与滑板车保持平衡(降低重心,上体略向前)。

(4)采用坡度滑行、直线练习(滑行的距离可长些)脚蹬地后双脚站立在滑板上滑行。

(5)接力练习:三角形接力、四边形接力、圆形接力、八字形的接力和障碍接力。

(6)安全知识提示:

◆ 滑之前一定要先热身,做好准备活动;并穿戴好护膝、护肘、安全帽等保护装备。

◆ 刚开始练习时技术不熟练,滑行速度不宜太快,否则可能失去控制,冲撞到物体上或跌倒,造成伤害。玩滑板车需要很好的平衡能力,腰部、膝、脚需要用力支撑身体,这些部位非常容易受伤。所以双脚上滑板时,需要保持身体平衡。

◆ 此外,滑板车需要靠一只脚在地上助力,才能滑行前进。在脚蹬地时,产生的反作用力有时可能导致脚踝扭伤。

◆ 要注意如果玩滑板车速度太快,容易造成伤害事故,严重者会导致颈部扭伤。如果几天后发现手麻,很可能是颈部神经受伤所致,应尽快去医院就诊。

◆ 玩滑板车要特别注意交通状况,严禁在有车的马路上进行,以避免造成交通事故。

## 2. 快乐飞盘(三年级)

### 【场地和器材】

一片开阔的场地、飞盘。

### 【活动方法】

四指在下托住盘内凹部,拇指在上,捏住盘面,以反手或正手甩腕将盘掷出。可以二、三人间飞掷互动,也可以多人间开展飞盘争夺战游戏。比赛分甲、乙两队进行,有飞盘的一方不能奔跑,只能投射飞盘给同伴,投射成功一次可得1分。如飞盘被对方拦截或落地,则自动变成防守方,在规定时间内,以得分多者为胜队。

### 【活动规则】

(1)手中有飞盘的人不能奔跑和双脚移动;

(2)飞盘被对方拦截或落地,则自动变成防守方;

- (3)防守队员在防守时不能采用推、拉、抱等行为侵犯进攻队员；  
(4)在规定的时间内得分多者或先完成规定得分数的队为胜队。

### 【教学建议】

- (1)活动应先从学习飞盘简单动作方法开始,当投、接飞盘有了一定稳定性之后,再逐渐增加游戏的难度。  
(2)练习时应选择平坦开阔的场地、非交通区域,器材可选择质地柔软的飞盘。  
(3)活动中应教育学生不能对人体要害部位进行投射。

### 3. 多彩的呼啦圈(四年级)(见图3-3-2)

#### 【场地和器材】

一片篮球场,垫子、  
呼啦圈、球。

#### 【活动方法】

##### (1)呼啦圈单项比赛

①滚圈比赛:以一组为活动小组,分别站在线后,每一组的第一个学生向前滚圈,到了终点折返

滚圈向前,在起点与另一个学生击掌再继续下一位,依次类推,看哪一组滚圈速度快为胜。

②套圈比赛:以一组为活动小组,分别站在线后,每一小组的第一个学生用圈套前方的目标(可采用不同的方式:投、抛等),依次类推,最后以套在目标上的呼啦圈多为胜。

##### (2)集体游戏方法

①集体跳圈:以小组为单位,组员身体接触,集体跳过呼啦圈。看哪组合作得好。给予一分钟时间讨论合作方法,然后进行比赛(提示:手拉手——肩搭肩——腰搭腰……)。

②钻圈接力:以小组为单位每人拿一个圈站成一排,让同伴逐个钻过去。

③过河游戏:将呼啦圈以S形图案排列在场地上,学生以单脚跳方式跳到对面,一个接一个,全部跳过河,看哪一组快,就是胜队。

④攻城堡游戏:A将呼啦圈以S形图案排列在地面上。

B男女生分别排在S形图案的两端,代表两个不同的城堡。

C听到哨音后,男女生双方分别以跳跃的方式往前跳,直到两人相遇猜拳,猜赢的人继续往前跳,猜输的人退出圈外并派出新的人出城迎战,若能攻进对方城门,得一分。看哪组得分多,就是胜队。

#### 【活动规则】

- (1)集体跳圈必须集体手拉手——肩搭肩——腰搭腰地合作跳跃。  
(2)钻圈接力时圈倒了必须扶起,重新钻圈。

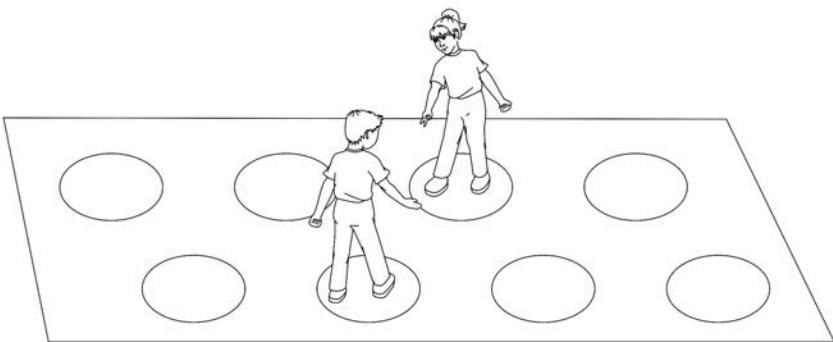


图3-3-2

- (3) 过河游戏如果重心不稳跳出圈外,代表溺水,需重新排队参加过河游戏。
- (4) 攻城堡的猜拳一次定胜负。

### 【教学建议】

(1) 做好充分的准备活动,让身体得到一定适应后,再进行较大强度的运动。

(2) 尝试各种跳圈、滚圈、钻圈、投圈练习,或者采用记分的游戏方式,使学生对呼啦圈练习产生兴趣,并利用它进行身体练习。

(3) 逐步学会绕圈的各种动作方法(手臂、腰部、腿部)。

(4) 集体游戏:集体接力跑,跳圈接力,钻圈等游戏。发扬团队合作精神。

(5) 展示自我:集体表演动作造型,展示自我,增强自信心,发挥创意。

(6) 合作创新练习:想象思维,设计综合游戏(见课本49页)。

(7) 安全知识提示

在绕转呼啦圈之前,应当先做一些伸展运动,避免扭伤。专家强调,呼啦圈运动中不规范甚至变形的摇、扭动作不仅达不到运动效果,还可能因内脏、筋骨受到过分挤压而造成身体伤害,必须引起学生的注意。

### 4. 简易高尔夫球(四年级)

#### 【场地和器材】

在平坦的场地的一端画上起点,在另一端画出距离标志线,在距离起点5~6米处画一个有4个圆圈的同心圈。球与杆若干。

#### 【活动方法】

(1) 看谁击球远:学生二路纵队站在线后面,每次每组出一人,向前方的标志击球,看谁击球远。教师记录每组成绩(距离可视学生实际而定)。

(2) 看谁击球准:学生二路纵队站在击球线后面,每次二人向前方的同心圈击球,击中里圈得5分,从里到外,依次得分为5分、4分、3分、2分,每人共击球3次,看谁的得分高,教师记录每人得分,以击球得分高的队为胜。

#### 【活动规则】

(1) 击球时不得越过起点线。

(2) 球杆没有触击球,可以重新击球。

#### 【教学建议】

(1) 观赏高尔夫球的录像,了解基本知识、技术动作方法。

(2) 教师要认真钻研教材特点,采用多种教法,调动学生学习的积极性,并提高教学效果。如在规定时间内,要注意次数、时间与负荷等。注意安全教育,防止发生伤害事故。

(3) 采用比赛形式,培养竞争意识。

(4) 发挥小组合作创新,设计出简易高尔夫活动的场景和比赛规则,其中要设计5~7个洞。

(5) 展示交流,教师评价等。

## 5. 趣味轮滑(四年级)(见图3-3-3)

体验脚下生风、飞翔般的感觉,享受游玩的乐趣。

### 【场地和器材】

平滑的场地和若干双轮滑鞋。

### 【活动方法】

“8”字形轮滑接力游戏:

将学生分成人数相等的两队,成纵队站立在起点线后,队与队之间相隔3米,在各队前方20米处插一面小旗作为回转点标志。教师发令后,各队排头迅速按照“8”字形前滑,滑至回转点绕过小旗再滑回来,击本队第二人的手掌,接着第二个人做出同样动作,直至全队做完。先做完的队为胜。

### 【活动规则】

(1) 绕过折回点时,要整个人绕过去,不能只用一只脚从小旗上跨过。

(2) 前后接力人,只能是前者滑回至起点击后的掌,而不能由后者迎上前去击掌。

(3) 练习或比赛时每个学生必须绕过每一个标,如果没有绕标者必须原路返回重新绕标,然后再继续参赛。

### 【教学建议】

(1) 教学时先原地前后移动,再滑行。按照循序渐进原则进行练习。

(2) 初学者应在场内或规定范围内练习,不要在其他场地任意滑行。禁止在场内或道路上追逐打闹等。这样既妨碍他人,又容易发生危险。

(3) 练习轮滑前,教师应带领学生做好准备活动,尤其是手腕和下肢各关节及韧带。

(4) 戴好轮滑专用的护腕、护肘、护膝、头盔等。

(5) 要教会学生自我保护方法,懂得如何保护自己。

(6) 告诉学生切勿在草地、泥地上经过,因这样做会让碎石磨损滑轮,沙子到轴承中,造成轴承磨损。

(7) 让学生了解雨天地面很滑,滑轮轴也容易生锈。

(8) 教育学生消除害怕心理,相信自己,既要大胆又要心细,倡导学生相互学习、帮助和培养团队精神。

### 安全知识提示:

当要向前或向侧摔倒时,要主动屈膝下蹲,用双手撑地缓冲,减小摔倒的力量。当要向后倒时,也要主动屈膝下蹲,降低重心,尽量让臀部先坐下,同时低头团身,避免头部向后仰磕地。摔倒时应尽量避免直臂单手撑地,这样很容易造成受伤。

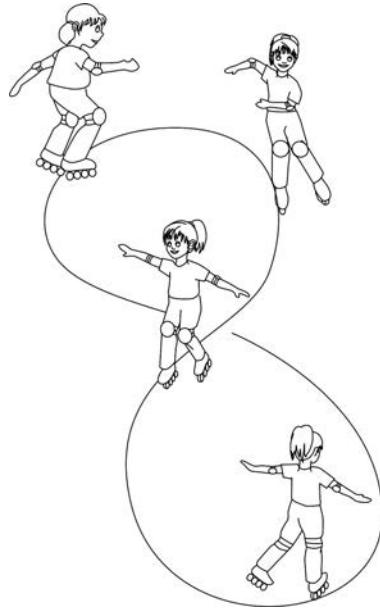


图3-3-3

## 6. 七彩毽球(五年级)(见图3-3-4)

小毽子，花羽毛，便宜实用占地少。  
你一脚，我一脚，毽子飞舞人欢笑。  
既练腿，又练脑，心肺功能大提高。健身娱乐交朋友，踢到八十不显老。

### 【场地和器材】

一片排球场场(或室内场地)，若干毽球。

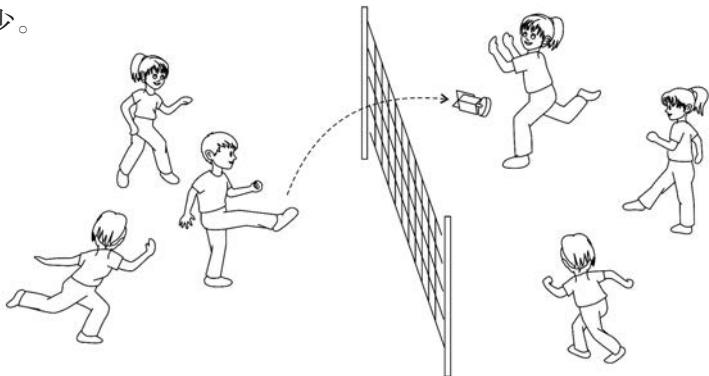


图3-3-4

### 【活动方法】

(1)体验单项动作，逐步掌握毽球活动方法。

(2)毽球游戏与比赛

毽球是一项新兴的体育项目，20世纪80年代中后期才亮相国内赛场。它的游戏场地类似排球场，中间挂网(男子网高1.60米，女子网高1.50米)，团体赛每方各3人，每局15分，决胜局为每球得分制。

### 【活动规则】

比赛时参与者用脚踢球，其技法以踢、触为主，可用头、脚及身体去接球，但不能用手臂去触球。在本方场区内最多有三次共击4次。每个队员可以连续踢两次或触球两次(规则可视学生的情况做相应的调整)。

### 【教学建议】

- (1)学习各种踢法，使学生逐渐对毽球产生兴趣，同时利用它进行锻炼。
- (2)先进行个人练习，在掌握基本技术动作后再进行多人练习。
- (3)学习发球技术可为比赛作好准备。
- (4)采用简易的比赛方法和规则。
- (5)必须加强毽球的柔韧性练习。

### 毽球的柔韧素质教学与练习的注意事项：

有人会问：为什么“柔韧性”也算是踢毽球的基本功？其实踢过毽球的人都知道，没有一定的柔韧素质是不可能完成各种高难度的动作的。毽球是一种对身体素质要求比较高的体育项目。由于网上激烈的争夺及“两米线”对头部的限制，使得脚部进攻成为关键。柔韧性好，有利于学生正确掌握技术动作，完成进攻技术动作，并可防止受伤。

(1)怎样有效地进行柔韧素质练习

①借助外界力量发展柔韧素质。借助外力的训练方法主要有肩部的压、拉，腰部的甩、压，腿部的压、扳等。但在进行被动的静力拉伸后，一般都要再进行主动的动力拉伸练习。其方法主要有踢、摆、蹦、环绕等。

②通过体操发展柔韧素质。健球运动所要求的柔韧性不是软而无力的轻柔,而是要求在做大幅度动作时,肌肉仍能快速有力地收缩。要达到此目的,在日常练习中就要把静力性拉伸与动力性拉伸结合起来进行。而体操(徒手操、轻器械体操)就是一种比较好的方法。体操的形式活泼,融运动、韵律于一体,简单易行,学生乐于接受,所以效果比较好。

### (2)柔韧素质练习应注意的问题

①柔韧素质训练应保持经常性。

②儿童时期是练习柔韧素质的最好时期,女生又优于男生。

③在练习中要将静力性训练与动力性训练、柔韧素质训练与力量素质训练结合起来,这样肌肉才会柔而不软、韧而不僵。

④柔韧练习应放在早操与课前的准备部分进行。在练习之前要做一般性准备活动,使身体发热;练习时动作幅度由小到大,速度由慢到快。

## 7. 滑板活动(五年级)(见图3-3-5)

### 【场地和器材】

选择一块较宽的(草地除外)带有稍许倾斜的平地。若干滑板。

### 【活动方法】

(1)从简单活动开始,保持身体平衡。

①可以先坐或蹲在滑板上体验滑板趣味,而后进行平卧以及推车等滑板游戏。

②从上、下滑板开始熟悉,让学生尝试滑板的速度,进行站立惯性滑行练习,保持身体平衡。这可以从有一定的坡度站立滑行的练习体验,但要注意安全。

(2)组织10米的游戏比赛,掌握好重心变化,控制滑板的方向和速度。

(3)两人推小车迎面接力。

将学生分成人数相等的四组两个队,成纵队分别站立在两端相距20米的端线后,队与队之间相隔3米,2人一小组,一人坐在滑板上,一人在后面推。教师发令后,第一小组迅速按照规定路线,向前推滑至对方端线,然后击本队对方第一名队员的手掌,接着做出同样动作,依次类推,直至全队做完为止。先完成的队为胜队。

### 【活动规则】

(1)采用各种姿势进行滑板游戏,各组学生必须遵守纪律,一小组学生到达后再接着下一个小组,不能中途换人。途中从滑板上掉下来,可调整后再接着滑行,直至终点。

(2)推小车游戏,必须是一人推车向前滑行,推车人必须跟着跑在滑板后面,将滑板车推到终点,然后换小组继续,直至比赛结束。

### 【教学建议】

(1)做好滑板活动前的安全工作。

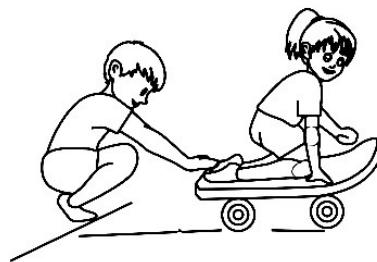


图3-3-5

- ①寻找合适的场地，在交通拥挤的街道上玩滑板是非常危险的，因此须坚决杜绝。
  - ②加固滑板，拧紧螺丝，做好活动的前期准备工作。
  - ③做好准备活动。玩滑板是激烈运动，全身肌肉、器官、系统都要参与活动。身体突然剧烈动作就容易造成摔伤和肌肉拉伤。因此，玩滑板前，应先活动身体的各个关节，使身体兴奋起来。
  - ④着装。滑板活动易受伤的部位往往是膝、手、肘部。戴好头盔、护膝、护肘、护腕、手套等护具可以降低受伤率。适当的穿着也可减少受伤的发生，一般上身选择T恤衫，再套穿一件长袖衫。为了便于调控滑板，下身应该尽量穿短裤，脚穿高帮或平帮的球鞋。
- (2)教学应遵循渐进的原则进行，切忌操之过急。
- (3)在教学中以游戏方式让学生体验滑板的乐趣。教育学生消除害怕心理，相信自己，逐步掌握基本的滑板方法。创设和谐的课堂气氛，提倡学生独立钻研问题和进行一些探索性的尝试。这样既不失教师的主导作用，防止“放羊”，又能让学生获得更多自主空间。

## (四)创意活动

### 呼啦圈的创想：合作展示、齐心协力(四年级)(见图3-3-6)

#### 【情景创设】

今天，我们玩得好开心！中午，老师带我们来到了操场。老师拿着一个呼啦圈很神秘地对我们说：“同学们，你能用呼啦圈玩出多少花样啊？”大家你说我做，操场上顿时热闹了起来！

“一圈，两圈……”

“啊，转得好棒啊！……”

“集合！”老师把我们叫到了她的面前，“同学们，大家都做得很好，但老师还想提出点小小的要求：刚才大家都各自用呼啦圈进行活动，接着我们能用呼啦圈做个体现团队合作的游戏吗？”大家的活动情趣被激发了起来，纷纷开始了自己的创新……

#### 【活动方法】

分成两个组，同一小组的同学手牵手地排成一纵队，然后第一位同学用身体将呼啦圈传到下一位同学，传递过程中手必须牵着，不能松开，如此类推，将呼啦圈传给最后一位同学，紧接着最后一位同学将呼啦圈以同样方式回传到第一位同学。时间最快的一组为胜出。传接圈时不能用手，否则算犯规。采用三局两胜制。

#### 【活动要求】

- (1)教师要教育引导学生讨论思考，提出完成任务的办法。
- (2)可以体验一下自编的游戏方法，再作调整。

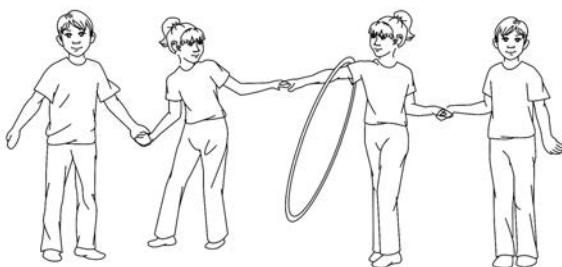


图3-3-6

(3)最后请学生设计游戏方法、规则。培养学生的创编能力。

(4)然后进行比赛,比速度、比团结、比智慧。

## 五、教学评价

小学身体娱乐板块的学习评价,要依据《体育与健身课程标准》规定的领域目标,结合教学内容与教学目标,对学生的学习表现以及达到学习目标的程度进行综合评定。

- 1.合理运用教学评价功能,让学生掌握必要的身体娱乐的知识与技能,培养学生对身体娱乐活动的兴趣,养成良好的锻炼习惯。
- 2.重视过程性评价,以描述性的即时评价为主。可以针对学生在平时练习中的表现评选“积极进取奖”、“最受欢迎的伙伴奖”,或者用语言鼓励、表扬等等,激励学生继续练习的兴趣,培养学生积极向上的进取精神。
- 3.通过学生的自我评价来判断自己的优势和进步,激励学习的自信心和积极性。

### “身体娱乐”评价内容与方法

	学习态度	情意表现与合作精神	知识与技能
评价内容	活动中对所参与练习的喜爱程度。积极参加的欲望和态度。	参与身体娱乐各项活动的情绪和意志,乐于和同伴交流、合作。	知道民间体育、球类活动和趣味体育中一些喜闻乐见项目的基础知识和其运动的价值,初步掌握这些项目的基本动作和简单的配合方法。
学习表现	积极参与教学过程中的各项活动,在活动中表现积极、愉快。	在活动中能主动邀请伙伴共同参与,并和同伴一起克服学习中的困难和分享体育的快乐。	学会各项目的活动方法,了解与活动项目有关的小知识。并能够用学到的技能开展活动。
评价主体与方法	学生自评、同伴互评、父母评价、教师评价		

评价示例：

**1. 三年级单人跳短绳随堂学习评价表(供参考)**

内容 等第	单人跳短绳“看谁进步快”
A(优秀)	单人跳短绳30秒完成50次及以上,或在原来基础上进步显著的(有12次及以上进步);
B(良好)	单人跳短绳30秒完成40次及以上,或在原来基础上进步较快的(有6次及以上进步);
C(合格)	单人跳短绳30秒完成30次及以上,或在原来基础上有进步的(有3次及以上进步);
D(须努力)	单人跳短绳30秒完成30次以下,或在原来基础上没有进步的。
其他	征求你的意见： 1. 亲爱的同学,对以上的规定(标准),你同意吗? 2. 有不同意见请说出你的看法,对于优秀的想法,我们将给予表扬、赞赏(奖星)。 谢谢你的参与!

**2. 花样板羽球学习评价表(供参考)**

课堂教学中的表现评价						
评价内容	雀	拐	杠	拒	矮	背
评价标准	金星标准——动作熟练、准确。身体与板羽球的配合协调。能连续完成4个及以上,衔接流畅。银星标准——动作较连贯、准确。身体与板羽球的配合协调。能连续完成3个及以上,衔接时允许有一次调整。铜星标准——动作准确。能连续完成3个及以上,衔接时允许有调整。					
评价方法与手段	金、银、铜星,各级别的具体要求师生可共同制定,让每个学生或小组按要求预先选择争创星级。					
课堂争创期望	金、银、铜星(在相应期望上画圈)					

## 六、单元计划与课例

### (一) 单元教学计划

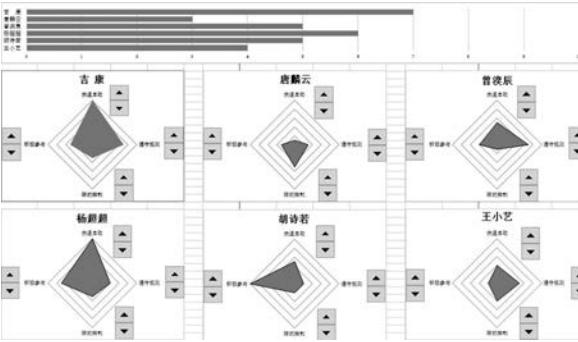
#### 单元计划一：小学体育与健身三年级第一学期小足球“我们的世界杯”

##### 单元教学计划

单元主题	我们的世界杯	课时	2.5	课次	5
单元学习目标	1. 学习足球运球突破的动作方法,能作出运球加速、变向加速摆脱防守的动作,发展灵敏、协调、速度、快速反应等身体素质,发展运球能力。 2. 了解足球世界杯文化,积极参与“我们的世界杯”活动,激发学生对足球运动的兴趣与爱好。 3. 在足球对抗性活动中,培养勇敢果断、机智敏捷的心理品质,以及形成懂得配合、乐于分享的集体氛围。			教学重点	运球突破时机的选择
课次	学习内容	学习目标	重点难点	活动与评价	
一	<p>我们的世界杯：</p> <p>一、运球突破(无对抗)</p> <p>1. 视频导入:运球集锦</p> <p>2. 各种运球</p> <p>(1)听信号区域运球</p> <p>(2)运球绕物挑战赛</p> <p>二、了解“小小超级联赛”</p> <p>(1)了解联赛规程</p> <p>(2)了解联赛中角色任务</p> <p>三、课后作业:制作世界杯小报</p>	<p>1. 课前作业:</p> <p>(1)了解什么是世界杯。</p> <p>(2)观看一场比赛。</p> <p>2. 了解足球运球的基本动作方法,并能做出直线和变向运球动作,提高足球运球的能力,激发对足球活动的兴趣。</p> <p>3. 了解“小小超级联赛”规程,并知晓不同角色任务,享受足球活动带来的乐趣。</p> <p>4. 课后作业:制作世界杯小报。</p>	<p>重点:脚与球的接触部位</p> <p>难点:足球比赛文化</p>	<p>根据单元教学重点“运球突破、世界杯文化”确定单元基本问题“如何才能做到运球快速突破”以及“足球比赛角色与文化”,为解决单元基本问题,设计以下3个单元主要活动:</p> <p>主要活动一:</p> <p>解决问题:怎样才能运球快速启动?</p>	

身  
体  
娱  
乐

二	<p>我们的世界杯： 运球突破——快速启动</p> <p>1. 视频导入：运球突破 2. 运球变速 (1) 听信号 (2) 错肩 3. 运球突破(对抗) (1) “你追我跑”挑战赛 (2) “闯龙门”</p>	<p>1. 学习足球快速运球的方法，并能做出快速启动的运球动作，提高足球运球的能力。 2. 在足球活动中，体验快速运球的价值，发展速度、灵敏等身体素质。</p>	<p><b>重点：</b>运球速度的变化 <b>难点：</b>快速启动中对球的控制</p>	<p><b>活动实施：</b> 1. 组织学生观看球星带球视频。 2. 动作演示启发。 3. 认真观察、相互提示，改进动作质量。 <b>评价要点：</b> 1. 主动参与，有序练习。 2. 雷达图。 <b>主要活动二：</b> 解决问题：1. 如何运球快速变向启动？2. 如何利用运球快速变向启动进行闯龙门？</p>
三	<p>我们的世界杯： 小小超级联赛——</p> <p>1. 角色分工 2. 4对4足球赛</p>	<p>1. 参与“我们的世界杯”，扮演不同角色，感受合作的重要性，享受足球比赛带来的乐趣。 2. 体验“我们的世界杯”各种角色扮演带来的挑战。</p>	<p><b>重点：</b>足球比赛角色分工</p>	<p><b>活动实施：</b> 1. 教师示范讲解快速变向启动动作方法与要求。 2. 创设对抗学练情境，鼓励学生进行游戏。 3. 足球学生进行游戏。 <b>评价要点：</b> 1. 快速变向启动是否能控制住球？ 2. 多媒体实时交流。</p>
四	<p>我们的世界杯： 运球突破——运球变向</p> <p>1. 运球任务单：变向、直线加速、人球分过 2. 定时达阵挑战赛</p>	<p>1. 学会运球突破的动作方法，并能在对抗和比赛中运用与创新，发展运球能力。 2. 参与足球活动，遵守规则，发展学生速度、灵敏等身体素质。</p>	<p><b>重点：</b>运球突破时机的选择 <b>难点：</b>行进间控球的协调性</p>	<p><b>主要活动三：</b> 解决问题：能否完成自己认领的角色任务？ <b>活动实施：</b> 1. 教师介绍“我们的世界杯”的活动方法与要求。 2. 组织学生进行讨论和分工，认领角色后进行游戏活动。</p>
五	<p>我们的世界杯： 一、小小超级联赛 1. 角色轮换 2. 4对4足球赛 3. 闭幕式</p> <p>二、课后作业 小队收集世界杯历史文化，并制作微视频。</p>	<p>1. 举办“我们的世界杯”，主动承担角色，感受合作的重要性，享受足球比赛带来的乐趣。 2. 体验世界杯闭幕式流程，享受足球文化带来的终身体育意识。</p>	<p><b>重点：</b>足球比赛角色与文化</p>	<p>3. 巡视学生参与活动的表现，给予鼓励和指导。 4. 组织学生进行交流。 <b>评价要点：</b> 1. 是否完成自己的角色任务。 2. 能否体验带球变向在比赛中带来的快乐？</p>

评价	<p>评价形式：通过EXCEL制作雷达图，围绕单元教学目标制作出技能表现、合作、参与、守规则四个维度的评价。</p> <p>评价方法：学习之前，学生能从图中清晰地了解自己的学习基础和薄弱环节；学习中，学生可依据标准，客观地评价自己学习的结果和努力的过程；学习结束后，学生能通过学习前后的比较，以及与同伴的交流，感知本节课、本单元学习的成长与变化，使自我的学习能力得到有效提高。</p> 
教学建议	<ol style="list-style-type: none"> <li>根据教材内容的特点、运动技能形成规律，一开始主要采取的教法是讲解法、示范法、多媒体法，帮助学生建立完整的动作概念。</li> <li>采用分解法、纠错法，帮助学生逐步改进动作技术，把握动作要领。</li> <li>创设小足球实战环境“我们的世界杯”，让学生在对抗中提高运用技术的能力。</li> </ol>
安全提示	<ol style="list-style-type: none"> <li>课前认真检查场地和器材。</li> <li>练习前做好充分的准备活动。</li> <li>比赛中提醒学生穿戴比赛装备。</li> </ol>
资源保障	<ol style="list-style-type: none"> <li>将视频有机结合让学生观察到所要学习的运球突破技术动作，减少教师讲解、示范的时间。</li> <li>通过电脑屏幕即时反馈，有利于学生观察自己的动作并及时对自己的动作进行纠正，快速提高运球突破的能力。</li> <li>典型的教具资源——游戏图示使用，可以让学生直观的清楚游戏或比赛规则并进行游戏或比赛。</li> </ol>

(提供者：上海市黄浦学校 徐佳樑)

## 单元计划二：小学体育与健身三年级第一学期“篮球：行进间运球”

### 单元教学计划

年级	四	学期	二	课次	4	执教	
单元学习目标	1. 学会篮球行进间运球基本技术动作，行进间运球技术动作做到手触球的后上方，球的落点在身体侧方，提高行进间运球的能力。 2. 增强协调、灵敏、速度等能力，发展协调素质，改善全身运动机能，促进生长发育。 3. 能在体育活动中乐于展示自我，表现出不怕困难的品质，能与同伴友好相处和交往。			教学重点	手按压球的后上方，球落身体侧前方		
课次	内容		学习目标	重点难点	活动与评价		
一	1. 复习原地运球动作练习。 2. 向左行进间运球右手触球的右侧上方练习。 3. 向右行进间运球左手触球的左侧上方练习。		1. 初步学会篮球行进间运球的技术动作，基本做到运球下压伸直肘，上提屈肘提肘，行进间左右方向运球手触侧上方。 2. 提高行进间运球能力及增强上下肢力量。 3. 感受体育活动所带来的乐趣，在活动中能与同伴友好相处和交往。	重点：运球下压伸直肘，上提屈肘提肘 难点：行进间左右方向运球手触侧上方	<p><b>主要活动一：</b>            解决问题：1. 运球时手触球的位置？ 2. 运球时球的落点？  <b>活动实施：</b>            1. 教师通过示范向学生讲解正确的运球技术动作。            2. 学生根据教师的讲解示范进行模仿练习。            3. 引导学生根据自己掌握的情况练习动作并学会思考和分析问题。            4. 教师讲解示范相关动作技术，着重强调运球时手触球的位置。</p>		
二	1. 行进间看教师手势运球练习。 2. 行进间直线10~15米运球练习。 3. 行进间10~15米迎面接力运球比赛。		1. 学会行进间直线运球的技术动作，能做到按压球的后上方，球的落点在身体侧前方的行进间运球。 2. 乐意参与“翻翻乐”“比比谁的反应快”等中等强度的游戏活动，提高动作协调性。 3. 在小组练习、伙伴练习中，能与伙伴进行交流，互助合作学练，初步具有团队意识。	重点：按压球的部位与落点 难点：脚步和运球的协调配合	<p><b>评价要点：</b>向前运球时手触球的后上方、球的落点在体侧。  <b>主要活动二：</b>            解决问题：1. 怎样才能完成行进间往返运球？ 2. 进间往返运球需要怎样的技术保证？  <b>活动实施：</b>            1. 学生根据教师的示范和讲解要领，分组进行行进间往返运球的辅助练习。            2. 在同伴的帮助下，学生分组进行行进间往返运球练习。</p>		

三	1. 行进间运球的各种小游戏。 2. 一定距离的行进间往返运球练习。 3. 行进间快速反应的往返运球练习。	1. 进一步学会篮球行进间运球的技术动作,做到向前运球手触球的后上方,球的落点在身体侧方,折返时注意脚制动、手拉球的动作。 2. 提高运球能力,同时增加速度、灵敏素质。 3. 在体育锻炼过程中养成不怕困难的品质,善于与同伴合作,乐于助人。	<b>重点:</b> 手触球的后上方,球的落点在身体侧方  <b>难点:</b> 往返时步伐和运球的协调配合	3. 教师纠正错误动作并进行正确动作示范。 4. 教师分组提问,讨论并进行动作纠错。 5. 学生分层、分组进行行进间往返运球练习。  评价要点:折返注意脚制动、手拉球动作。  <b>主要活动三:</b> 解决问题:1. 怎样才能完成绕障碍运球? 2. 绕障碍运球需要怎样的体能保证和技术保证?  <b>活动实施:</b> 1. 学生根据教师的示范和动作要求分组进行练习。 2. 关注一些运球有困难的学生,组织他们进行相应难度的运球练习。 3. 组织学生进行绕障碍接力赛的游戏,巩固动作要领。 4. 在教学过程中要善于捕捉学生的优点,并加以展示。  评价要点:绕障碍注意左右手交替,动作连贯有节奏感
四	1. 行进间 20 米运球比赛。 2. 绕障碍往返接力赛(往返 6 个障碍物)。 3. 行进间运球的拓展练习。	1. 进一步掌握篮球行进间运球的技术动作,做到运球有节奏感,绕障碍物时注意左右手交替运球。 2. 提高绕障碍物运球能力及加强动作的协调性和手臂腿部力量。 3. 在体育活动中养成不怕困难的品质,善于接纳新伙伴,共同发展,共同进步。	<b>重点:</b> 运球有节奏感  <b>难点:</b> 绕障碍注意左右手交替	
评价标准	优秀:行进间运球手拍在球的后上方,球落点在体侧,运球过程动作轻松连贯;具有探索能力,有团队协作精神 良好:行进间运球手拍在球的后上方,球落点在体侧,运球过程动作比较协调;敢于挑战自我与同伴,有团队协作精神 合格:能独立完成行进间运球的练习,但运球动作不够协调和稳定;能与伙伴合作学习,友好相处 有待提高:不能完成动作,运球动作不协调;在练习中对篮球活动无兴趣,被动地参加并能完成			

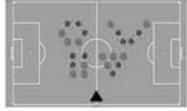
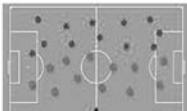
身  
体  
教  
学  
娱  
乐

教学建议	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 巧用游戏化教学,设计一些富有趣味性的篮球运球游戏,激发学生学习积极性,提高课堂有效性。</li><li>2. 创设多种教学情境,激发学生参与篮球运动的兴趣,通过简单的教学情景,将所教的技术动作渗透在里面,既使学生体验到学习的乐趣,同时也完成了教学目标。</li><li>3. 活用器材,整合场地资源。新颖的器材,缤纷的颜色,让学生一眼就能感受到体育运动的魅力,并跃跃欲试,激发起学生的求知欲望。</li><li>4. 在教学过程中,在练习前要让学生明确练习的要求,练习中就近同学之间的监督,同时强化诚信教育,发现有违规现象及时予以纠正,让学生遵守规则进行游戏。</li></ol>
安全提示	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 选择合适的场地,保持一定的安全距离。</li><li>2. 准备活动充分,避免意外伤害事故。</li><li>3. 在练习时严禁嬉戏打闹,注意跑动中的间距,以免发生碰撞。</li></ol>
资源保障	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 教师利用翻翻乐来设计标志桶,放置标志桶来引导学生主动触碰,提升学生主动意识。</li><li>2. 在场地上贴图标提示学生站点。</li><li>3. 在综合活动“快乐速递”中用呼啦圈来固定球,保证活动正常进行,同时避免安全隐患。</li></ol>

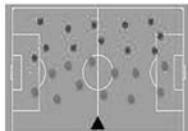
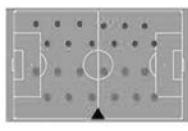
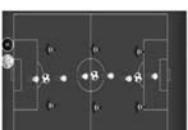
(提供者:上海理工大学附属小学 陈雷)

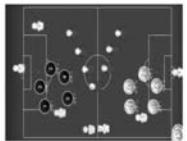
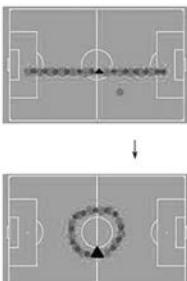
## (二)课例

## 课例一：小学体育与健身课时计划

年级	三	周次		日期		执教			
班级		人数		课次					
内容主题	1. 我们的世界杯：运球突破 5-(2) 2. 我们的世界杯：小小超级联赛 5-(3)			重点	运球速度的变化				
				难点	快速启动中对球的控制				
学习目标	1. 学会足球快速运球的方法，并能做出快速启动的运球动作，提高足球运球的能力。 2. 在足球活动中，体验快速运球的价值，发展学生速度、灵敏等身体素质。 3. 参与“我们的世界杯——小小超级联赛”，扮演不同角色，感受合作的重要性，享受足球比赛带来的挑战和乐趣。								
课序	时间	教学内容	运动负荷		教与学的活动		组织与队形		
一	1'	课的导入： (一)师生互动 (二)足球仪式 1. 勇士出征 2. 足球战舞 (三)宣布“我们的世界杯”开始	次数 1	时间 30"	强度	◎用哨声引导学生进入课堂。 ◇根据哨声做击打动作进入课堂。 ◇有节奏呼喊队名并做出相应肢体动作。 ◎引导学生进入“足球战舞”仪式。 ◇根据提示动作参与“足球战舞”仪式。 ☆参与积极。	练习队形： 		
二	5'	热身活动(音伴)： (一)“足球操” 1. 踩球十分并跳击掌 2. 后踢腿移动 3. 横向移动+胯下击掌 4. 移动摸地+原地盘球	1	2'30"	中	◎放音乐，边示范边讲解引导学生逐节学练左栏内容。 ◇观察老师动作后，按音乐的节奏和要求参与左栏内容活动。 ◎通过哨声引导学生做左栏(二)中的内容。 ◇根据哨声快速完成相应的内容。	练习队形： 		

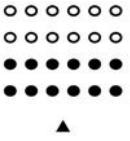
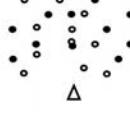
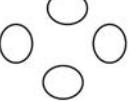
身  
体  
娱  
乐

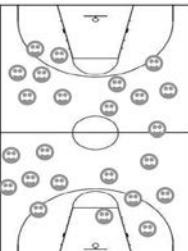
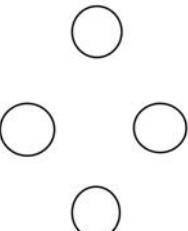
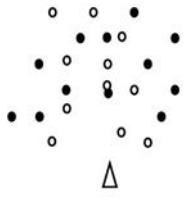
	5. 运球+拖拉球 (二)“寻找宝藏” 1. 运球→红线+踩球 2. 运球→白线+盘球 3. 运球→圆盘+POSE	3	2'		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 巡视学生参与学习的态度和行为，并给予及时的指点和帮助。</li> <li>◇ 在与同伴、老师的交流中改进技术动作。</li> <li>☆ 反应迅速。</li> </ul>		
三	<p>足球：快速运球</p> <p>(一) 动作方法</p> <p>1. 直线</p> <p>2. 变向</p> <p>(二) 练习内容</p> <p>1. 视频导入：运球突破视频</p> <p>2. 快速运球</p> <p>(1) 听信号快速启动</p> <p>(2) 错肩快速启动</p> <p>3. 运球对抗</p> <p>(1) “你追我跑”挑战赛</p> <p>(2) “闯龙门”</p>	16'	3	2'	中	<p>◎ 组织学生观看球星运球视频并引导学生进行模仿练习。</p> <p>◇ 认真观看球星视频并模仿。</p> <p>◎ 设问：怎样才能快速启动运球？并动作演示启发。</p> <p>◇ 认真观看教学示范动作，思考怎样启动。</p> <p>◎ 听信号组织学生集体体验练习与提高。</p> <p>◇ 根据信号迅速反应，体验快速运球技术要领。</p> <p>◎ 引导学生进行错肩快速启动。</p> <p>◇ 积极参与错肩快速启动。</p> <p>◎ ◇ 创设对抗学练情景，鼓励学生进行游戏并采用手机实时拍摄记录学生学习过程，进行帮助与指导。</p> <p>◇ 参与对抗，与教师交流，改进突破技术。</p> <p>◎ 大屏幕现场实时交流与点评。</p> <p>◇ 观看大屏幕评点、议议自己和同伴。</p> <p>◎ 出示游戏图示，组织学生进行“闯龙门”。</p> <p>◇ 观看图示，积极参与并遵守游戏规则。</p> <p>◇ 学生点击雷达图对自己的学习做出相应的评价。</p> <p>☆ 快速启动中对球的控制。</p>	<p>练习队形：</p>  <p>↓</p>   

四	10'	我们的世界杯：小小超级联赛 (一)角色认领与分工 主持人 摄影记者 啦啦队 工作人员 主教练 球员 主裁判 (二)4对4足球对抗赛	2	5'	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎介绍“我们的世界杯”的活动的方法与要求。</li> <li>◇认真听讲，明确自己的任务。</li> <li>◎组织学生进行讨论和分工，认领角色后进行游戏活动。</li> <li>◇主动认领角色，并承担各自的任务。</li> <li>◎巡视学生参与活动的表现，给予鼓励和指导。</li> <li>◇组织学生交流“我们的世界杯”感受。</li> <li>◇说出自己扮演角色的感悟。</li> <li>☆激情投入、角色扮演。</li> </ul>	<p>练习队形：</p> 	
五	2'	放松活动： “欢庆胜利” 1.集体牵手欢 呼和答谢 2.球星风采	1	1'30"		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎语言讲解“欢庆胜利”的方法，并指挥学生进行放松活动</li> <li>◇听清方法，按要求做出各种不同的姿态。</li> <li>☆身心放松。</li> </ul>	<p>练习队形：</p> 	
六	1'	小结与下课： (一)师生互动 交流 (二)师生呼别 (三)回收器材				<ul style="list-style-type: none"> <li>◎启发学生寻找身边的闪光点(参与、技能学习、角色……)。</li> <li>◇说说自己，夸夸同伴。</li> <li>◇◎师生呼别。</li> </ul>		
场地 器材	标志垫36个 足球25个 多媒体4个 彩花14个 话筒1个 球门2个 小红帽6个			安全保障	1.课前检查场地，确保场地上无杂物。 2.合理安排学练队形，以免发生碰撞。 3.做好充分的准备活动。			
					预计	练习密度	强度	
				全课		内容主题	中	
				61.43%				
课后 小结								

(提供者：上海市黄浦学校 徐佳樑)

## 课例二：小学体育与健身课时计划

年级	三	人数		日期		执教		
班级		组班形式		周次		课次		
内容 主题	1. 篮球：行进间运球 4—(2)			重点	按压球的部位与落点			
	2. 综合活动：快乐速递 2—(2)			难点	步伐和运球的协调配合			
学习 目标		1. 学会行进间直线运球的技术动作，能做到按压球的后上方，球的落点在身体侧前方的行进间运球。 2. 乐意参与“翻翻乐”“比比谁的反应快”“快乐速递”等中等强度的游戏活动，提高动作协调性。 3. 在小组练习、伙伴练习中，能与伙伴进行交流，互助合作学练，初步具有团队意识。						
课 序	时 间	教学 内 容	运动负荷			教与学的活动		组织与队形
			次 数	时 间	强 度	◎教师	◇学生	
一	1'	课堂常规 1. 集合整队 2. 师生问好 3. 宣布课的内容			小	◎给出集合信号，师生问好，引入主题，激发兴趣。 ◇迅速集队，积极参与，进入角色。 ☆快、静、齐，注意力集中。 ※遵守纪律。		
二	4'	热身小游戏：篮球串串烧 1. 热身跑 2. 移动运球 3. 我们是最棒的	3~4	3'30"	中	◎讲解及示范游戏的方法和要求。 ◇明确游戏规则，在教师的统一指挥下进行练习。 ◎做裁判及提示做错的学生。 ☆配合默契。 ※培养规则意识和协作精神。	队形1  队形2 	
三	18'	篮球：行进间运球 1. 比比谁的反应快	6~8	2'	中	◎引导学生练习（同学们，在运球的同时注意听老师提示的指令进行练习，看看哪位同学的反应快）。 ◇在教师的统一指挥下进行练习。 ◎发号指令及指正动作不正确的学生。 ☆往返注意脚步和运球的协调配合。 ※培养诚信意识。		

		2. 行进间往返运球	3	2'	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎提示游戏的动作与方法。</li> <li>◇根据要求,认真进行练习。</li> <li>◎做裁判及提示做错的学生。</li> <li>☆敢于竞争。</li> </ul>	
		3. 翻翻乐	2~3	3'	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎请学生一起讲解及示范传运结合拓展练习的方法及要求。</li> <li>◇明确游戏规则,根据自己的能力自由分组进行练习。</li> <li>◎巡视及提示做错的学生。</li> <li>☆动作协调。</li> </ul>	
		4. 传运结合拓展练习	5~6	2'	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎讲解及示范游戏的方法及要求。</li> <li>◇明确游戏规则,自由分组进行练习。</li> <li>◎巡视及提示做错的学生。</li> <li>☆动作连贯。</li> <li>※培养规则意识和协作精神。</li> </ul>	
四	9'	综合活动： 快乐速递 1. 尝试性练习 2. 比一比, 赛一赛	2~3	3'	中	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎规则和前面一样,看哪一组先完成的为胜。</li> <li>◇明确游戏规则,积极愉快的参与游戏。</li> <li>◎强化游戏时的动作要领。</li> <li>☆积极参与,遵守规则。</li> <li>※培养竞争意识和团队合作精神。</li> </ul>	
五	2'	放松:小小按摩师	2~3	1'30"	小	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎提示学生放松的方法。</li> <li>◇自由结伴进行放松练习。</li> <li>☆轻松愉快。</li> </ul>	
六	1'	小结讲评				<ul style="list-style-type: none"> <li>◎小结本课情况,表扬表现优异的学生。</li> <li>◇协助教师收放器材。</li> </ul>	

身  
体  
娱  
乐

场地 器材	篮球场 1 片 篮球 26 只 标志桶若干	安全保障	1. 选择合适的场地。 2. 准备活动充分。 3. 练习中提示学生注意安全。		
			练习密度		强度
		预计	全课	内容主题	中
			54.29%	51.85%	
课后 小结					

(提供者:上海理工大学附属小学 陈雷)

## 七、教学案例

### 案例一

#### 因材施教，事半功倍

在花样板羽球教学中,如何选择并合理运用教法和学法?这里我就谈谈教学实践中自己的一些感悟:本节课的教学内容是花样板羽球“雀”、“拐”和综合活动“击球入筐”。教学目标是学会花样板羽球“雀”、“拐”的方法,初步掌握其要领;初步运用学到的“雀”、“拐”方法进行“击球入筐”的活动;激发运动兴趣,在自我体验中获得满足,在自我表现中树立自信。

#### 实例

在本课次花样板羽球的教学过程中,先是教师演示简单的花样板羽球动作。而后,提出问题:同学们,除了老师演示的动作以外,你还能想出哪些花样板羽球动作?提示:各位同学可以用“加一加”、“减一减”、“变一变”等创造性思维的方法。老师相信,同学们肯定会想出很多好方法。一石激起千层浪,同学们都跃跃欲试。一会儿,有很多学生想出了许多花样板羽球动作。老师、老师,你看我这个动作怎样?老师、老师,你看看我们的动作?我的耳畔不时响起很多类似这样的声音。于是,我就“顺势而为”,组织学生展示他们创编的成果,相互欣赏。有一人自抛自接,向上抛,前面接或后面接(这儿用了“变一变”的方法);有两人配合,一人抛,另一人接或两人抛,两人接(这儿用了“加一加”,“变一变”的方法);有三人配合创想活动(这儿用了“加一加”、“变一变”的方法)……学生们的想法可真多,学生的创造力更是无限。我发现当充分发挥他们的主体作用时,他们的潜能就能得到最大限度的开发。

#### 反思

对本课教学方法运用的反思:(1)师生设置问题情景或提出问题,(2)学生边想边做,(3)互相欣赏、评价。这种教学方式的顺序可以是(1)、(2)、(3),也可以是(2)、(3)、(1),可根据需要灵活运用。这种教学方式能充分发挥学生的主观能动性,培养学生的问题意识和创造性思维。采用学导式的教学方式:学生自主学习后,教师对学生的指导、点拨,来完成教学任务。这种教学方式强调的是学生自主学习后教师的引导,以培养学生的自学能力。在备课的时候,根据学生“好奇、好动、好强、求新”的特点,从学生原有基础出发设计教学。从花样板羽球整个教材内容来看,它虽然指明了单个练习的要求,如“雀”、“拐”、“杠”、“背”、“矮”等动作,综合活动也是在单个动作掌握的基础上完成的,但是实际在学习过程中,要留给学生一个思考的时间和练习的空间。所以,本节课学习过程中,我引导启发学生,鼓励学生有自己的见解与玩法,把学生所创新的玩法进行“可行性与合理性评价”,逐步将学生的学习导向教材的学习上。由此我深刻地感受到:因材施教,事半功倍。

## 我学会了运球方法

——从五年级《篮球运球》学习引发的思考

这个教学案例,发生在五年级学习篮球运球的课堂上。这是一堂教学的新授课,学生对篮球的运球有部分的了解,但绝大部分学生没有掌握正确的运球要领,而学生面对这一学习内容在心理上是处于“我会的”这一过于轻视的心态,因此如果按照常规教学入手是不能让学生全身心地投入的。基于这样的学习心态,执教者采用了一种基于学生学习心理正向引导的教学手段,应该是非常成功的。

### 实例

老师:你们知道自己左、右手一分钟能原地运球多少次吗?

此刻,无需更多的语言和讲解,同学们被好奇的问题吸引住了,很想了解自己的水平,练习也就特别地认真。

老师:谁愿意把你的成绩告诉老师?

学生A:老师,我左手165,右手201。

学生B:老师,我左手173,右手211。

学生C:老师,我左手178,右手145。

老师:根据同学们的成绩,大家想一想,为什么有些同学运球次数多呢?现在,我请几个高手上来表演,请注意观察他们运球的姿势和手型,手与球的距离,找找原地运球有哪些小窍门。

此时,学生瞪大眼睛,像看魔术似的聚精会神。

学生:哇!怎么这么快,球不失误。好!老师让我们练吧!

老师:行!

老师:谁能告诉我你的发现?

学生D:两脚分开,稍微弯曲。

学生E:五指分开,手与球看上去是不分开的,像磁铁吸住一样。(理解按拍动作)

学生F:人要稍微弯下点,不能站直。

学生自由结伴练习,小组在讨论,也有的同学在请教。

老师:我用儿歌告诉你们:球走我也走,球在右前方,五指要张开,拍在后上方。

老师:现在老师给你们几分钟时间,让你们展示一下自己最大的本领、最得意的技巧!

### 反思

本案例撰写出来与大家分享,其价值就在于:一是学习内容导入的方式,本学习内容对于五年级学生来说既熟悉又陌生,熟悉在于都能知道一些,直观的从电视中对篮球基本动作也有基本的

认识,但陌生的是对于篮球技能的真正运用却又似乎力不从心,而这也也就让许多学生看到篮球就想尽快去玩而不愿进行枯燥的学练,这个案例就从一个简单的问题出发吸引了学生的眼球,究其原因就在于迎合了学生好奇和好胜的学习心理,从而激发了学习的潜在动机。二是学练过程能循着学生的学习心理逐步深入,主动来建构知识与技能。第一步将学生的眼球吸引住只是成功的一半,而能够始终将学生的注意力聚焦在学习的目标上则更见教师的教学功力。整个学习的过程,我们可以看到学生始终围绕着“如何运好球”这个问题进行着积极的思考和与同伴互相探讨,这都是因为教师紧紧地把握住了学生的心脉,心理从好奇到好胜的转向使他们对学习的欲望越来越强烈,这也就离教学的既定目标越来越近。

## 八、知识链接

### 乒乓球赛的观赏价值

当代人把观赏运动竞赛作为社会文化生活中的一个重要内容。运动竞赛的魅力,已经达到了迷人的程度,吸引着亿万人去关心它,观赏它。通过观赏运动竞赛的过程,特别是其中速度、力量、技巧等方面比拼和激烈的竞争,可以使现代人的激情得到提升、精神得到焕发、心理得到平衡;通过观赏自己喜爱的运动项目比赛或表演,也能启迪和激励参与体育健身的意识,还能强化集体观念,激发爱国热情,振奋民族精神。

有人说乒乓球是中国的“国球”,这话不无道理,就连很少涉足体育的书生也喜欢乒乓球。容国团在第25届世界乒乓球锦标赛上获得男子单打世界冠军,因而受到全国人民的尊敬。在1964年第26届世乒赛上,中国乒乓健儿大显身手,一举夺得三项世界冠军,国人振奋,举国欢腾。从此,容国团、庄则栋、徐寅生、李富荣、张燮林等名字记在了人们心中,很快中国大地掀起了“乒乓球热”。从那以后,中国乒乓球队连连夺冠,形成了独霸乒坛的局面。庄则栋3次蝉联世界单打冠军,被誉为“小老虎”;张燮林的削球被称为“秘密武器”,令对手望而生畏;徐寅生的大作《我怎样打乒乓球》富有哲理,受到毛主席的赞扬。当时,日理万机的周总理提出“友谊第一,比赛第二”的口号,这与“重在参与”的奥运精神不谋而合。

小小乒乓球连着你和我,也牵动着伟人的心。毛主席用“小球拨动大球(地球)”,开展了一场“乒乓外交”。他高瞻远瞩,抓住有利时机,邀请美国乒乓球队访华。接着中国在联合国的合法席位恢复,不久美国总统尼克松访华,中美关系解冻,世界各国纷纷与我国建交,中国的国际地位大大提高。从此,中国乒乓球队在世界各地播下友谊的种子。

中国乒乓球队长盛不衰,最可贵的精神是勇于拼搏,比赛中,队员们经常在比分极端落后的情况下奋力拼搏,转败为胜。他们胜不骄,败不馁,对乒乓球技术精益求精,不断创新,而且长江后浪推前浪,注重培养新人,因此才能立于不败之地。

乒乓球运动吸引了无数人的参与和关注,那么,为什么乒乓球会产生如此大的吸引力呢?

乒乓球运动是智能、技能、体能三者兼容的隔网对抗的运动项目。其特点是球小、速度快、变化多、技巧性强、趣味性高,设备比较简单,不受年龄、性别和身体条件的限制,在室内外都可进行,运动量可大可小,具有广泛的适应性和较高的锻炼价值,比较容易开展和普及。

乒乓球运动集健身、竞技、娱乐于一体。经常打乒乓球能提高视觉的敏锐性和神经系统的灵

敏感，使人心情舒畅，想象力丰富，利于提高学习和工作效率；能改善人的心血管、脑血管系统的机能，使人的反应加快，身手敏捷，动作协调，四肢灵活，柔韧性好；能提高情绪控制能力及培养机智果断、勇敢顽强、勇于进取和敢于拼搏的优良品质与作风。此外，生活、工作中产生的不良情绪，也可在打乒乓球锻炼中得到缓解和宣泄，因此，经常打乒乓球还能起到积极的心理调节作用，提高社会适应能力。

研究表明，经常参加乒乓球运动可以明显缩短反应时间。乒乓球的运动强度变化范围较大，但基本上属于有氧运动范畴，通过乒乓球运动可以很好地发展心肺耐力。最近，有学者提出乒乓球运动是“最优防近视运动”，打乒乓球可为近视眼的预防和治疗助一臂之力。其微妙之处在于打乒乓球时，眼睛以乒乓球为目标，不停地远近、上下、左右调节和运动，不断地使睫状肌和眼球外肌交替收缩和舒张，大大促进了眼球组织的血液供应和代谢，因而能有效地改善睫状肌的功能，对保护视力和预防近视起到积极的作用。

进入21世纪以后，随着物质生活水平的提高，人们渴望高尚、健康、有益的休闲娱乐活动，乒乓球运动正是满足了人们的这种渴望。如今在城市和乡村、机关和学校，“银球”处处飞舞，已成为人们喜闻乐见的全民健身运动项目。学习之余，同学们挥拍对阵，伴随着乒乓球声，身体的疲劳和精神的萎靡也将荡然无存，旺盛的体力和振奋的精神油然而生。打乒乓球可充分展示你非凡的自我，是健身益智的好方法。

除了参加乒乓球活动，观赏乒乓球赛也是一项很好的娱乐活动。我们观看乒乓球赛，就要学习乒乓球队的拼搏精神，有了这种精神，任何困难也难不倒我们。我们不仅要提高观赛素质，为队员争取好成绩创造一个最良好的参赛环境，也希望每位学生都成为喜爱体育运动的欣赏家、评论家和参与者。

### 【教学目标】

1. 了解我国乒乓球运动的发展概况。
2. 激发对乒乓球运动的爱好、参与乒乓球运动的热情和观赏乒乓球运动的能力。
3. 懂得如何观赏乒乓球赛。

### 【教学重点】

乒乓球运动的健身价值及乒乓球运动的观赏方法。

### 【教学建议】

介绍乒乓球运动的起源及其发展的过程。了解乒乓球运动对人体健康的作用。

## 呼啦圈转出健康来

呼啦圈为何在世界范围内有如此热度？简单地说，转呼啦圈是一项简单方便的健身运动，随时随地都能玩。转呼啦圈可以帮助肠道的蠕动，帮助消化和排便，更好地辅助瘦身并且积极帮助清除体内的垃圾，达到健身的效果。当然，如果你想达到理想的健身效果，那么就要注意几个问题：

### 1. 运动多久能达到健身效果？

转呼啦圈是一种全身性运动，可以达到运动瘦身的效果，不过运动的时间一定要够长。因为转呼啦圈的运动强度并不很强，基本属于有氧运动，因此唯有延长运动时间而且是持续性地运动，这样才可消耗身体储存的脂肪及过多的热量。

### 2. 转呼啦圈前做好充分准备活动，避免损伤

随着呼啦圈热再度兴起，专家提醒，进行呼啦圈运动时应让身体做好充分的准备活动并掌握正确的动作技术。因为转呼啦圈主要靠腰部、颈部、腿部等部位用力，充分运动了腰部肌肉、大腿肌肉等，坚持运动可以达到收紧腰腹的效果。因此，在转呼啦圈之前，应当先做一些拉伸运动，避免扭伤。要遵循运动量、运动幅度由小到大，全身运动由局部到整体的原则，做好充分的准备活动，让身体得到一定适应后再进行较大强度的运动。

更让大家感兴趣的是，呼啦圈是一项可以变化出很多玩法的健身项目，很多学校把呼啦圈用来看做集体的健身操，很多时候，呼啦圈还可以用作大型团体操表演中的一项，随着表演者手持呼啦圈摆出各种姿势，场上马上会变换出各种图案——一个普普通通的圆圈在人们手中可以产生如此多的变化，不能不说这是呼啦圈运动的独有魅力吧！你不想加入吗？

### 【教学目标】

1. 了解玩呼啦圈的基础知识。
2. 掌握呼啦圈锻炼的方法，激发学生学习情趣。
3. 通过学习进一步了解呼啦圈对身体锻炼的益处。
4. 通过学习培养学生的自信心和锻炼的自觉性。

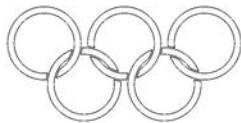
### 【教学重点】

了解玩呼啦圈对人的益处，能运用呼啦圈锻炼身体。

### 【教学建议】

1. 观赏转呼啦圈的录像，了解基本知识与技术动作方法。

2. 教师设问,请学生根据个人的体会回答问题。教师归纳、小结。
3. 讲解转呼啦圈的重点、难点及大家的共性问题,然后再观看录像,分小组讨论分析。
4. 可采用边讲解边示范的方法进行教学,吸引学生学习兴趣。



## 了不起的中国奥运英雄们



\* 国际奥委会的第一位中国副主席:何振梁

何振梁是新中国体育走向世界的见证人,中国杰出的体育外交家,曾被外国体育刊物评为全世界最有影响的十大体育领导人之一。何振梁两次参加北京申办奥运会,并担任申奥投票中方陈述人,为北京申奥成功做出了重要贡献。

\* 首位参加奥运会的中国运动员:刘长春

刘长春是中国早期著名男子短跑运动员,1932年在爱国将领张学良的支持和帮助下,刘长春首次代表中国参加了第10届洛杉矶奥运会。他即使是一个人,也不甘屈辱,勇于竞争,与世界强手站在一起跑线上,把中国人不甘落后的誓言写在世界赛场上。他代表中国向世界宣告:奥运会,中国人来了。正是这种精神,照亮了中华民族的奥运征程;正是这种精神,凝聚着海内外华人的民族自尊心。

\* 中国获得首枚奥运男子金牌的运动员:许海峰

许海峰是一位射击运动员。他小时候可喜欢玩弹弓了,他弹弓总不离手,慢慢地练就了百发百中的本领,这为他在第23届奥运会上夺得金牌打下了基础。在第23届奥运会上,许海峰获男子手枪60发慢射冠军,成为那届奥运会首枚金牌得主,同时也是中国奥运会历史上的首位冠军得主,打破了中国奥运史上金牌“零”的纪录。

\* 中国获得首枚奥运男子田径项目金牌的运动员:刘翔

一个来自中国上海,黄皮肤的亚洲人,打破了世界短跑百年不变的格局,2004年雅典奥运会上,年仅21岁的刘翔成为了第一位在奥运会田径110米栏项目上获得金牌的中国男运动员。他改写了中国乃至亚洲的田径历史,是中国的“世界飞人”!在世界高栏历史上,刘翔是唯一将世界纪录、奥运冠军和世界冠军称号集一身的传奇明星。

\* 蝉联两届奥运乒乓球冠军的运动员:邓亚萍

邓亚萍是乒乓球历史上最伟大的女子选手,她先后获得14次世界冠军头衔;在乒坛世界排名连续8年保持第一,成为为数不多蝉联奥运会乒乓球金牌的运动员,并获得4枚奥运会金牌,是中国获得奥运会金牌最多的运动员之一。

邓亚萍幼时因为身高的原因,在刚开始练球时被挡在体校大门之外,但喜欢乒乓球的她并没有过早放弃,在父亲的带领下,她勤学苦练,绑沙袋,每天接球打球1万多个。十几年的苦练使她克服了身高的劣势,并成为世界上最优秀的乒乓球运动员之一。这种精神也影响了邓亚萍退役之后的道路,在学业面前,她从只认识26个英文字母到成为英语流利的北京奥组委官员,又在乒乓球之外证明了自己的实力。

### 【教学目标】

1. 简单了解中国奥运英雄们的感人事例,激发学生对体育运动的兴趣。
2. 培养爱国主义情感,增强民族自豪感。
3. 与同伴置身于奥运世界之中,共同感受中国奥运英雄带给我们顽强拼搏、公平竞争、友爱互助等精神。

### 【教学重点】

激发爱国热情,形成顽强拼搏、友爱互助的意识。

### 【教学建议】

1. 结合教学内容,课前布置预习作业,请同学们通过书刊、报纸、网络寻找相关中国奥运英雄的资料,相信学生们定会有很多收获。
2. 对学生课前收集的资料,教师可以组织学生在课中以结伴、小组或集体的形式进行交流学习,提高学生积极参与的主动性。评价及时跟进,鼓励认真完成学习任务的同学,表扬并推选优秀者,让他们每个人都能在学习互动中与他人资源共享,逐步增强学习的自信心。
3. 教师可利用计算机网络和多媒体教学平台,为学生提供现代化的技术支持。学生通过观看视频,与中国奥运英雄们“亲密接触”,分享奥运会比赛中运动员的艰辛与喜悦。
4. 学生选择自己感兴趣的英雄人物或运动项目,通过网络,进一步开展学习和研究。教师在共同参与研究、指导的同时,要为学生提供交流、展示的空间和舞台。
5. 教师适时地进行爱国主义教育,增强学生民族自豪感。通过学习,激励学生在学习过程中要以优秀运动员为榜样,刻苦学习,顽强拼搏,这样才能取得丰硕的成果。

## 奥运知识 ABC

### 1. 现代奥运会的诞生

奥林匹克运动会发源地是在古希腊(古代奥运会创始人是伊菲图斯)。奥林匹克运动会的由来和发展,从历史上看,可分为两大阶段,公元1896年开始至今举办的奥运会被统称为现代奥运会。

法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦,于1883年提出举办类似古奥运会的比赛,并把它扩大到世界范围。1892年,他遍访欧洲,宣传奥林匹克思想,呼吁复兴奥林匹克运动。同年,在巴黎运动联合会成立10周年会议上,倡议恢复“奥林匹克运动会”。

### 2. 奥运五环

奥运五环也称为奥林匹克环,从左至右为天蓝、黄、黑、绿、红五色(蓝代表欧洲,黄代表亚洲,黑代表非洲,绿代表大洋洲,红代表美洲)。起初的设计理念是它能够概括会员国国旗的颜色,但以后对这五种颜色又有其他的解释。1979年国际奥委会出版的《奥林匹克评论》(第四十期)强调,五环的含义是“象征五大洲的团结,全世界的运动员以公正、坦率的比赛和友好的精神,在奥运会上相见”。

### 3. 奥运精神

在当代社会,奥林匹克运动已是一项持续性、全球性的活动。它对人类社会的物质文明和精神文明,都有无可估量的促进作用。“更快、更高、更强”的奥运精神经过一个多世纪的发展,已经成为凝聚人类社会体育思想和体育实践经验的知识宝库。奥运精神催发每一个热爱生命的人积极向上、努力拼搏、永不言败……让更多的人共同分享“我能”所诠释的拼搏、进取、自信的精神。

### 4. 奥运项目

奥运会比赛有28个大项目(以北京奥运会为例),这28项为:田径、赛艇、羽毛球、垒球、篮球、足球、拳击、皮划艇、自行车、击剑、体操、举重、手球、曲棍球、柔道、摔跤、水上项目、现代五项、棒球、马术、跆拳道、网球、乒乓球、射击、射箭、铁人三项、帆船帆板、排球。

### 5. 奥运在中国

对于中国人来说,奥运精神一直是我们的梦想和追求,申办奥运是中国人民长期以来的意愿。



2001年7月13日，国际奥委会主席萨马兰奇先生在莫斯科宣布：北京成为2008年奥运会主办城市。第29届夏季奥林匹克运动会，又称2008年北京奥运会，于2008年8月8日晚上8时整在中华人民共和国首都北京开幕，最终获得了圆满成功。

2014年8月16日至28日，中国的南京举办了第2届夏季青年奥林匹克运动会，又称南京青奥会。

2015年7月31日，国际奥委会主席托马斯·巴赫先生宣布：第24届冬季奥林匹克运动会将于2022年2月4日至20日在中华人民共和国北京市和河北省张家口市联合举行，北京也将成为历史上第一个既举办过夏季奥运会、也举办过冬季奥运会的城市。

### 【教学目标】

1. 基本了解奥林匹克运动会的历史，感知奥运会发展的艰辛历程，激发学生共同维护奥林匹克运动会尊严的神圣感。
2. 了解和体会奥林匹克运动的独特人文价值和丰富的精神内涵，培养学生对体育运动的热爱之情，促进学生健康人格的发展。
3. 基本了解奥林匹克运动会的体育项目及其观赛礼仪，能比较熟悉至少三四个奥运会项目的小知识及其观赛礼仪，做一个懂礼仪的文明上海人。
4. 了解和体会中国奥运骄子奋斗的艰辛，树立高昂的爱国激情。

### 【教学重点】

知道奥运历史和奥运项目。

### 【教学建议】

1. 教学内容以资源包形式出现，教师可根据学生实际的知识量选择相关奥运会内容的侧重点。
2. 对于高年级学生应该从体育文化价值的角度帮助学生认识、理解体育，从而培养学生对体育运动的热爱。
3. 组织有能力的学生搜集相关的奥运资料内容，做成PPT，做小老师进行专题交流。



## 五彩毽球飞起来

羽毛球场般大小的场地上,运动员隔着球网,将4根鹅毛做成的“毽子”踢过来、挡过去,时而扣杀、时而轻吊,看上去既像是羽毛球比赛,又像是排球比赛。这就是目前我国南方以及东南亚地区颇为流行的比赛项目——毽球。

毽球是中国传统体育项目,有着悠久的历史,由侗族、苗族、水族同胞喜爱的传统体育活动——手毽演变而来,从中可以看到劳动人民播种水稻时扔接稻秧的一系列动作的影子。1984年,毽球被国家体育总局列为正式比赛项目。从上世纪90年代开始在校园里流行,因其简便易学、男女皆宜,运动量和运动强度适中,受到学子们追捧。

毽球运动强度不大,强调技巧性,又不失对抗性,对锻炼生长发育期学生的协调性、灵活性十分有利,很受学生们的欢迎。有的教师说:一些女生跑长跑坚持不下来,玩篮球没有力气,但踢起毽子来却是游刃有余,这也使得学校体育可以面向更多的人群。学生毽球比赛是每年坚持有赛事的三个项目之一,可见其受欢迎及普及的程度。

38岁的江西人胡晓霞女士是个人踢毽纪录保持者,在一次表演赛上,她连续踢了5000多下。后来,她更超水准发挥,用1小时55分的时间踢了10170下!她希望该纪录能申请记入吉尼斯世界大全。

上海某中学是这个大都市较为“边缘”的一所学校,该校因为毽球而代表上海参加了2002年的全国中学生运动会。他们很清醒地认识到,如果要想在田径、足球、篮球项目上代表上海参赛,很难有“出头之日”,于是就把推广毽球作为学校工作的重点,学校每个学生都要上毽球课,找到了突破口。

江苏新沂三中因为毽球,与澳大利亚的大德丹农市建立了友好往来的交流关系,这在当地是一份“独一无二”的荣誉。他们尤其珍视这份“知名度”,吸引社会各界的关注,大力开展毽球,也促进了学校各项工作的跃进。

踢毽球,锻炼了身体,愉悦了身心,“快乐毽球,和谐毽球”架起了友谊的桥梁,通过比赛和训练让我们结识了许多朋友,也把快乐带给了所有的人。

毽球运动在育人方面也颇具功效:能够培养学生积极向上的生活态度、不怕困难的拼搏精神、相互协作的团队意识、严谨细致的学习作风,这与中央在前几年就提出来的加强未成年人思想道德建设的精神是十分吻合的,所以今后还要大力推动毽球运动在学校的开展。

### 【教学目标】

初步掌握毽球的基本知识,了解毽球的活动方法,激发学生积极参与毽球活动的兴趣。

**【教学重点】**

判断与控球的能力。

**【教学建议】**

1. 通过媒体演示或教师、学生的示范来加深学生对毽球活动的本体感受。
2. 对照所掌握的毽球知识,给学生一定的时间和场地进行毽球活动。
3. 师生可在课前收集相关的资料,丰富对毽球活动的了解。
4. 采用小组学习的方式,引导学生积极参与毽球活动。

## 玩转足球

实现中华民族伟大复兴的中国梦与中国体育强国梦息息相关。发展振兴足球是建设体育强国的必然要求，也是全国人民的热切期盼。

——习近平

足球场上技术多姿多彩，战术变化莫测，是一项具有世界影响力的运动，被誉为“世界第一运动”。为什么它深受世界人民的喜爱呢？让我们一起来了解一下足球吧！

### 一、古人踢足球

《史记·苏秦列传》记载，我国早在战国时代（公元前475~前221年）就有“蹴鞠”这种活动。小朋友们，你们知道“蹴鞠”是什么意思吗？其实就是“蹴”是“踢”的意思，“鞠”就是指“球”。到了汉朝时，“蹴鞠”已是一项比较流行的游戏活动；到了唐代，蹴鞠最为盛行，杜甫、王维等诗人在他们的作品中都曾以“蹴鞠”为题材。你觉得古人是不是很会玩呀！

### 二、现代足球的诞生

现代足球运动起源于英国。1863年10月26日，英国伦敦成立了世界上第一个足球组织——英格兰足球联合会，并制定了统一的足球规则，因此，世界足坛把这一天称为现代足球运动的诞生日。

足球运动是一项身体对抗激烈、比赛时间长、运动负荷量大的运动。经常参加足球运动能增强人体的肌肉、骨骼，有效提高血液循环系统、呼吸系统、内脏器官和神经系统的功能。比赛时，全队要默契配合，不屈不挠，团结协作，机智勇敢，才能取得胜利，因此能培养运动员良好的体育道德和作风。而国际足球比赛则更能增进国家间的了解和友谊，成为国际交往的一种工具。

### 三、足球赛事知多少

足球活动深受大众的喜爱，所以各种足球比赛应运而生。国际足联世界杯（FIFA World Cup）简称“世界杯”，是世界上最高荣誉、最高规格、最高竞技水平、最高知名度的足球比赛，与奥运会并称为全球体育两大最顶级赛事。相比之下，足球“世界杯”的影响力和转播覆盖率更是超过奥运会，成为全球最大体育盛事。

除世界杯外，各大洲还有洲际足球比赛，如欧洲杯、美洲杯、非洲杯、亚洲杯。许多国家还会有不同等级的联赛，由该国的各级俱乐部参加。中国最高级别的职业足球联赛是中国足球协会超级联赛，简称“中超”。

近几十年来，世界女子足球的发展也越来越快，各项比赛频繁举行。从比赛中运动员的身材、力量、速度以及技术动作等方面的发展可以看出，女子足球男子化的特征越来越明显，比赛也越发

激烈而精彩。

#### 四、绿茵场上的角逐

你喜欢踢足球吗？想不想约几个好朋友一起去踢踢球呢？那么请你换上足球鞋和服装一起行动起来吧！

要想踢好足球，不仅需要良好的体能、精湛的技术、熟练的战术配合，还需要了解比赛的基本规则。如果是非正式的比赛，只要有一片长方形的草地或是球场，就可以操练起来了。如果是正式的比赛，场地和规则就很严格了。正规的足球比赛场地由边线、端线、中线、球门线、球门区、罚球区、角球区、罚球点、开球点、中圈、罚球弧、罚角球标志等构成。一场正式比赛的时间为90分钟，分上下两个半场，各45分钟。如淘汰赛相遇时得分相等，可进入加时赛，时间30分钟，也分上下半场，各15分钟。如果仍然得分相等，则进入罚点球来决胜负。比赛时，每队上场比赛的人数不得超过11人，其中一定要有一名守门员。

正式足球比赛除了11人制，还有5人制和7人制的，比赛场地较小，时间较短，比赛规则也有相应的变化。

细致的足球比赛规则和严格执法的裁判，是足球比赛正常进行的前提和保证。为了体现比赛的公平、公正，一场比赛一般有4名裁判，甚至有的比赛还采用了最新的视频技术来帮助减少错判、漏判。要想掌握更多的足球比赛规则，可以在足球课上和课后逐渐了解和熟悉。

#### 【教学目标】

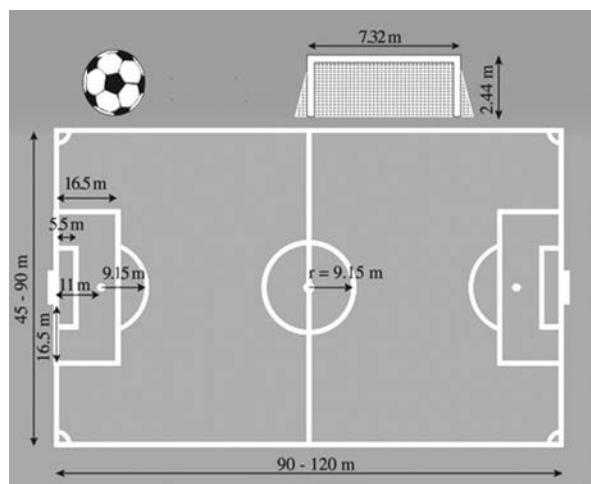
1. 了解足球运动的起源与发展概况。
2. 知道观赏足球比赛的基本规则和方法。
3. 激发对足球运动的爱好，乐于参加校园足球活动。

#### 【教学重点】

1. 知道足球运动的锻炼价值，激发对足球运动的爱好。
2. 了解足球比赛的基本规则和观赏方法。

#### 【教学建议】

1. 课前采用小组作业的形式，通过信息技术查找自己喜欢的球队、球员，谈谈为什么喜欢这个球队或球员，你知道哪些足球赛事等，从而引出本课的课题。
2. 教师准备一些精彩的比赛视频，如精彩的进球时刻、球星的励志故事等；课中组织学生观看一些足球比赛精彩的片段，在观赏中进一步巩固足球知识；通过师生交流、生生交流，明确足球基本规则和方法。同时提出一些观赏要求，做文明观赛的小使者。
3. 运用课中学的基本技术和规则，结合实践，在课后用作业单的形式，请学生练一练这些动作，加强对足球技术的认知和了解。



## 舞动篮球

篮球比赛对抗性强、趣味性高，紧张、激烈、精彩，参与其中不仅能发展速度、力量、灵敏等身体素质，更能培养集体意识、团队合作、勇敢拼搏等优良品质，并从中享受到运动所带来的变化、刺激和快乐。

越来越多的小学生喜爱篮球运动，可是，你知道篮球运动是怎样产生的吗？参加篮球比赛要遵守哪些比赛规则呢？

### 一、篮球起源

篮球起源于19世纪末的美国马萨诸塞州。那里盛产桃子，丰收时节，人们常常把摘下的桃子顺手投入竹筐，久而久之，就形成了一种“投桃入筐”的游戏。后来，有一个名叫詹姆斯·奈史密斯的美国人把“投桃入筐”改造成“投球入篮”的游戏，即把竹筐挂在高处，游戏者设法将球投入筐中。为了取球方便，他还想到将筐底拿掉，这样投入筐中的球自己落下，免去了爬到高处取球的麻烦。这个游戏也从此被称为“篮球”(Basketball)，很快就风靡美国各地，又传入加拿大、墨西哥、法国等国家，并逐渐在世界各地开展起来。

### 二、篮球比赛知多少

时至今日，篮球运动已成为世界上最受欢迎、参与人口最多的运动项目之一。除了将它作为一种运动和娱乐，各种篮球比赛也越来越多，规模越来越大，水平也越来越高。其中，奥运会篮球比赛和篮球世界杯是目前世界上规格最高、影响最广的篮球比赛。除此之外，世界大学生、中学生运动会的篮球赛也是重要的世界范围的比赛，而各大洲也都有洲际的篮球大赛。1976年，女子篮球被列为奥运会正式比赛项目。近年来，“三对三”篮球赛深受青少年的青睐，并从城市街头、校园等自娱自乐的活动逐步发展为正规的比赛，甚至已成为2020年东京奥运会的正式比赛项目。

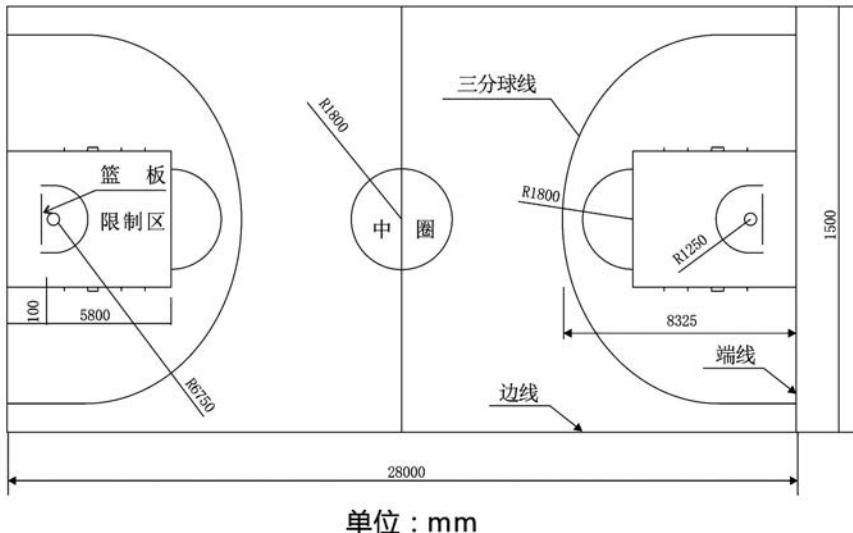
美国是篮球的起源地，美国职业篮球联赛NBA也被公认为目前世界上最高水平的篮球比赛。NBA诞生于1946年，经过70多年的发展，形成了独特而成熟的体育文化产业，并产生了许多具有影响力的篮球明星。

中国早在上世纪初就引入了篮球运动。新中国建立后，篮球运动得到更为普及的发展，尤其是在上世纪90年代成立中国男子篮球职业联赛(即CBA)后，篮球运动水平大大提升，出现了以姚明、易建联等为代表的明星球员。

### 三、篮球比赛规则

随着篮球运动的发展，篮球场地、设备不断得到改进，比赛规则也不断完善。要想了解或者参与篮球活动，首先就要了解一下篮球比赛的基本规则。

标准篮球场是一个长28米、宽15米的长方形，球场的中间有一条中线把场地一分为二，两端各设一个篮球架。比赛时，对阵双方各上场5名队员，一名裁判在中圈将球垂直上抛，双方各一名队员跳起争球，比赛就此开始，最终以投入对方篮筐得分多的队取胜。



篮球比赛进球一共有三种分值，3分线外投进得3分，3分线内投进得2分，由于对方犯规获得罚球投进得1分。

### 【教学目标】

1. 知道篮球运动的起源、发展及重大比赛等相关知识。
2. 了解篮球比赛的器材、场地、基本比赛规则，学会欣赏篮球比赛。
3. 激发对篮球运动兴趣，乐于参与校园篮球活动。

### 【教学重点】

知晓篮球的基本比赛规则，学会欣赏。

### 【教学建议】

1. 课前准备，采用小组作业的形式，查找篮球运动的相关知识：篮球是如何起源和发展的？篮球什么时候传入中国？你知道哪些篮球明星？
2. 教师组织学生观看一段精选的篮球比赛视频，学生在观赏中进一步得到知识的巩固。观看前，教师针对性地设置一些问题，组织学生观后进行交流讨论。
3. 课后组织学生参与篮球的游戏和活动，在实际体验中感受篮球运动的魅力，巩固所学知识，激发对篮球运动的兴趣。

## 体育游戏的创编

体育游戏是孩子们喜闻乐见的活动,好的体育游戏能辅助各项体育活动的顺利开展,是提高学生学习兴趣的一种有效教学手段。和一般的运动相比,体育游戏的组织形式灵活多变、丰富多样,能提高体育课的学习效率,促进学生相互间的情感交流。同时,游戏中比赛的胜负、规则的遵守等,对孩子们养成良好的体育品德具有深远的意义。

随着时代的变迁,一些游戏的形式有待革新,也有一些游戏在反复活动后会失去新鲜感,让人感到厌倦。因此,游戏的创编对于体育游戏的传承与创新是十分重要和必要的。那么,如何进行游戏创编呢?

### 一、体育游戏创编的步骤

#### 1. 明确游戏的目的、任务

体育游戏是以身体练习为基本手段,以游戏活动为主要形式,以增强娱乐身心为主要目的的特殊体育活动。创编体育游戏时,首先要从人的基本活动能力、身体素质、个性心理、思想品德、技术技能等方面明确该游戏的目的和任务。体育游戏的目的和任务是游戏对象锻炼的效果或游戏活动预期应达到的标准,是指体育游戏活动过程中具体的行为方式,对游戏活动具有导向、指引、调控和测评的作用。

#### 2. 选择游戏的素材

搜集与选择体育游戏素材是创编体育游戏的基础,只有在广泛积累各类游戏资料的基础上才能推陈出新,创编出高质量的体育游戏。一般可以从以下几个方面收集素材:

(1)搜集各项体育运动实践的有关资料,如各项运动项目的基本动作、分解动作,适合创编体育游戏的教法手段、专门练习、辅助练习等;

(2)搜集各种游戏的图片资料,包括古今中外的各种游戏书籍和资料;

(3)提炼、整理日常生活和劳动中的基本动作;

(4)参考、选取民间流行的游戏,以及在少年儿童中较为流行的体育游戏和活动方式;

(5)选择或移植舞蹈、杂技、魔术、戏剧中能用于游戏的技巧和其他动作;

(6)参考军事体育动作,如队列队形、对抗攻防的游戏;

(7)模仿某些可增加体育游戏生动性、形象性的动物行为,如走、跑、跳、爬行、飞扑、捕物等动作;

(8)总结与整理体育锻炼和教学中采用过的游戏。

#### 3. 体育游戏的设计

体育游戏的设计是一个复杂的过程,要根据所要创编游戏的目的和任务,考虑游戏的对象范围、场地器械等因素,从而收集和选择游戏的素材,通过创编者的创造性思维活动,对体育游戏的全过程进行安排构思,才能设计出新颖、有趣、功效显著的体育游戏。

设计体育游戏一般可以包括:活动计划达到的目的,活动的方式以及人数、场地、时间等客观条件。一个游戏的创编基本完成后还要进行实践检验,提高所创编游戏的实用性和有效性。

## 二、体育游戏创编的基本要素

创编体育游戏时可以用加一加、减一减的方法,赋予游戏新的活力,要知道以下这些基本要素:

1. 游戏名称:力求简单、准确、新颖,游戏者听到游戏名称就觉得很想玩,要有启发性,起到画龙点睛的作用;
2. 游戏目标:要有技术的达成、技能的发展,还要注意心理适应以及社会适应。
3. 场地器材:场地器材的使用要具有经济性、合理性、安全性。
4. 游戏方法:指导学生如何进行游戏的程序,在创编中一般分为游戏前准备、游戏中、游戏后的评价。
5. 游戏规则:在游戏规则的制订中,应包括需要游戏者共同遵守的制度或章程,对于违反游戏规则要有相应的措施。
6. 拓展与建议:在游戏的创编过程中一定要周全考虑,以预防教学突发性事件,杜绝安全隐患。

有了以上几点,相信你改编的游戏会深受大家喜爱。

## 三、体育游戏创编的思路

在创编游戏时,要考虑游戏的锻炼性、教育性、趣味性、安全性、针对性等,特别要提高游戏设计的趣味性,这样才能激发学生参加活动的欲望,从而全面促进学生的身心发展,这也是体育游戏的根本目的。

### 1. 活用器材,玩出新花样

其实,很多器材只要改编一下游戏的方法,就可以做到一物多用。你一定见过“彩虹伞”吧?除了“抛球比多”,只要改变一下组织形式,就能做到活用器材。如:学生在抛“彩虹伞”的时候,在外圈再加入一些游戏者,“伞”下面放若干小沙包。游戏开始后,游戏者跑入“伞”下取球,如果在“伞”落至地面前还没有跑出,则被判为失败。还可以设计对角线跑的游戏形式,在“彩虹伞”抛起落下至地面时,要从一端跑至对面,先跑到对面的小组为胜,两组交替进行。

这里只是简单介绍了几种一物多用的方法,你还有更多的方法吗?请开动脑筋创编更多的游戏。

### 2. 巧用情境,赋予新生命

你知道“猜猜谁是领头人”的游戏吗?遇到下雨天,学生们很喜欢在教室里做这个游戏。有个爱看动画片的学生在游戏时灵机一动,把故事情节加入到游戏中:“镜子”的角色是“村长”,“猜一

猜”的孩子是“灰太狼”，“灰太狼”进入“羊村”（指全班配合掩护的游戏者）要抓“喜羊羊”（指“领头人”）。“灰太狼”抓“喜羊羊”一共有两次机会，抓到者为胜。改编后的游戏生动形象、富有童趣，大家在角色互换的游戏中，更遵守规则了，而且百玩不厌。

### 3. 善用技术，开发新领域

随着信息技术的发展，很多电子游戏深受学生的喜爱。所以，将一些网络版的虚拟电子游戏改编成适合孩子身心发展的“真人版”课堂游戏，这样既满足了孩子们对这些游戏的兴趣，又使身体得到锻炼。如：把“深蹲起”这个简单的身体素质练习，改编成“打地鼠”。又如：在耐力跑练习中，创编“周游世界”的游戏——在操场上设置一些“国家”，每一个“国家”都有一个iPad，孩子们到达不同的“国家”后要用iPad拍一张照片，规定时间比谁到的“国家”多。

不过，改编电子游戏千万不要牵强地生搬硬套，一定要起到锻炼身体的作用才有意义。

总之，体育游戏的创编没有既定的准则，在遵从严谨而切实可行的基础上，只要是有助于提高学生学习兴趣、促进学生身心发展的，都能创编成体育游戏。

#### 【教学目标】

1. 了解游戏在体育活动中的价值和意义，以及创编游戏的必要性。
2. 明确创编游戏的方法，知道创编游戏的基本要素，体验创编游戏的乐趣。
3. 在有趣的游戏中，养成乐于参加和遵守游戏规则的好习惯，激发创编游戏的思维火花，形成优秀的体育品德。

#### 【教学重点】

1. 知道创编游戏的基本要素和方法。
2. 养成良好的规则意识。

#### 【教学建议】

1. 课前采用小组作业的形式，通过信息技术查找体育游戏的创编步骤，创编体育游戏的基本要素。找一个自己喜欢的体育游戏，按照查找到的内容，把游戏基本要素写清楚，以PPT的形式进行展示。引导学生谈谈为什么喜欢做游戏，从而明确游戏的价值和特点。

2. 课中教师把积累的原版游戏和创编的游戏进行对比，请学生说说新旧游戏的优缺点，通过交流知晓创编游戏的必要性。鼓励学生分组创编游戏，各组尝试创编游戏的可行性。进一步掌握创编游戏的方法。

3. 课后可以练一练自己小组创编的体育游戏，用作业单的形式，对创编的游戏进行修改与完善，使之更加合理，更有趣味性。

# 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,供九年义务教育三~五年级教师试用。

本教材由上海师范大学主持编写,经上海市中小学教材审查委员会审查准予试用。

本册教材的编写人员有:

主 编:李伟民 分册主编:薄全锋

特约撰稿人(按姓氏笔画排列):王军华 朱永斌 余纯璐 陈志飞 陈 飚 陈 曦 邱 慧 季丽群 秦 苏等。

修订人员:主编 薄全锋

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

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

**声明** 按照《中华人民共和国著作权法》第二十五条有关规定,我们已尽量寻找著作权人支付报酬。著作权人如有关于支付报酬事宜可及时与出版社联系。



经上海市中小学教材审查委员会  
审查准予试用，准用号II-XJ-2019012

责任编辑：郝思军

九年义务教育  
体育与健身  
教学参考资料  
三~五年级  
(试用本)

上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会

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

开本 787×1092 1/16 印张 14.25  
2019年7月第1版 2023年7月第5次印刷  
ISBN 978-7-5589-0681-7 / G ·3552

定价：38.00元（另附DVD光盘1张）



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5589-0681-7

9 787558 906817 >

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