



九年义务教育

# TIYU YU JIANSHEN

# 体育与健身

教学参考资料

六至九年级

(试用本)



上海教育出版社  
SHANGHAI EDUCATIONAL  
PUBLISHING HOUSE

# 体 育 与 健 身

## 教学参考资料

六至九年级

(试用本)

上海教育出版社

# 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,供九年义务教育初中年级试用。

本教材由上海师范大学主持编写,经上海市中小学教材审查委员会审查准予试用。

参加成套教材的编写人员有:

**主 编:**李伟民   **分册主编:**徐阿根

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

**修订主编:**徐阿根、唐 炎

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

本册教材图片提供信息:

插图:张惠卿、上海飞果信息技术有限公司。

**声明** 按照《中华人民共和国著作权法》第二十五条有关规定,我们已尽量寻找著作权人支付报酬。著作权人如有关于支付报酬事宜可及时与出版社联系。

# 目 录

<b>基本内容 I .....</b>	<b>1</b>
第一章 田径 .....	1
跑 .....	1
跳跃 .....	9
投掷 .....	18
第二章 体操 .....	28
技巧 .....	28
单杠、双杠 .....	40
支撑跳跃 .....	56
第三章 篮球 .....	69
第四章 足球 .....	95
第五章 武术 .....	118
第六章 基础理论 .....	130
<b>基本内容 II .....</b>	<b>141</b>
第一章 游泳 .....	141
第二章 排球 .....	145
第三章 羽毛球 .....	150
第四章 乒乓球 .....	156
第五章 网球 .....	161
第六章 健美操 .....	167
第七章 民族民间体育 .....	172
附件 .....	178

# 编写说明

为深化初中体育教学改革,提升初中体育教学育人效益,根据上海市教育委员会颁布的《上海市中小学体育与健身课程标准》(以下简称《课程标准》),结合上海市“初中体育多样化”的改革要求,在听取广大一线教师、学生以及专家等意见后,我们对 2007 年修订的初中《体育与健身》学生用书(试验本)进行了再次修订,并于 2020 年 4 月完成了全部修订任务。这套学生用书共 4 册,每年级 1 册,已在全市初中学校使用。为了帮助广大体育教师更好地理解和使用这套学生用书,推动教师结合各校具体实际创造性地开展教学活动,我们专门编写了这本初中《体育与健身教学参考资料》,供教师参考使用。

新编的教学参考资料由基本内容 I 和基本内容 II 两部分组成。基本内容 I 涵盖田径、体操、篮球、足球、武术和基础理论 6 个章节,每个章节从教材内容与目标取向、动作分析与教学建议、教学时数建议、教学评价与资源保障四个方面进行编写。为了帮助教师理解《课程标准》并研究教材,我们针对每个主要教学点作了具体分析,明确了教材的目标指向,分析了主要知识点的动作方法、技术关键、学练方式及其常见错误动作的原因和纠正方法,同时提供示例性的单元教学计划和课时教学计划,在学生用书基础上作了详细的说明和解释,供教师参考使用。基本内容 II 涵盖游泳、排球、羽毛球、乒乓球、网球、健美操和民族民间体育 7 个章节,考虑到该部分内容的选学性质,每章节内容重点从动作分析和教学建议两个方面进行了编写,供教师参考使用。

编写教学参考资料的目的是引导广大教师在实际工作中根据教学目标、教学内容、学生情况、场地器材以及季节气候等因素进行创造性的教学,认真研究达成教学目标的教学方法,充分发挥学生学习体育的主动性、积极性,帮助学生在锻炼身体的同时,掌握体育技能,促进身心健康发展。

由于体育教学的特殊性,我们编写的学生用书和教学参考资料难以包罗万象,也很难满足教师不同的需求,希望广大教师在教学实践中及时总结,提出宝贵意见,帮助我们修改完善教学参考资料。

编写组  
2020 年 5 月

# 基本内容 I

## 第一章 田 径 跑

### 一、教材内容与目标指向

年级	教材内容	目标指向			
		身体发展目标	知识技能目标	心理发展目标	社会适应目标
六年级	快速跑 耐力跑 障碍跑	提高速度、灵敏、耐力等身体素质，加强肌肉和关节力量；提高机体心血管系统和运动系统功能。	了解快速跑、耐力跑等基础知识，掌握快速跑、耐力跑、障碍跑的基本技能及简单的练习方法。	养成不怕困难、敢于挑战的良好作风。培养顽强、自信、果敢、坚韧的意志品质。	同伴间乐于交往、互帮互助、积极分享。胜不骄、败不馁。
七年级	快速跑 耐力跑 障碍跑	提高速度、灵敏、柔韧、耐力等身体素质，加强肌肉和关节力量，提高机体一般有氧代谢能力及心血管系统功能。	理解并掌握快速跑、耐力跑等基本知识和技能，能够在运动与生活中合理运用跑的技能。	养成不怕困难、敢于挑战的良好作风。培养顽强、自信、果敢、坚韧的意志品质。	同伴间乐于交往、主动合作、积极分享。能正确处理个人与集体的关系，敢于面对失败。
八年级	快速跑 耐力跑 校园定向跑	提高速度、灵敏、柔韧、耐力等身体素质，加强肌肉和关节力量；提高机体一般有氧代谢能力及心血管系统功能。	理解并运用跑的基础知识和技能，掌握跑的几种练习方法，能够在运动与生活中合理运用。	养成不怕困难、勤于思考、敢于挑战的良好作风。培养顽强、自信、果敢、坚韧的意志品质。	同伴间乐于交往、主动合作、积极分享。能正确处理个人与集体的关系，敢于面对失败，勇于担当。

(续表)

年级	教材内容	目标指向			
		身体发展目标	知识技能目标	心理发展目标	社会适应目标
九年级	快速跑 接力跑 耐力跑	提高速度、灵敏、协调、柔韧、耐力等身体素质，加强肌肉和关节力量，提高机体一般有氧代谢能力及心血管系统功能。	理解并掌握快速跑、耐力跑、接力跑等基本知识和技能，能够在运动与生活中合理运用跑的技能并实时监控运动负荷。	养成不怕困难、勇于思考、敢于挑战的良好作风。培养顽强、自信、勇敢、坚韧的意志品质。	同伴间乐于交往、主动合作、积极分享。能正确处理个人与集体的关系，敢于面对失败，勇于担当。

## 二、动作分析与教学建议

### 快 速 跑

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构(以站立式起跑为例)

快速跑由起跑、起跑后加速跑、途中跑和终点冲刺跑四部分组成。



##### 2. 动作方法与技术关键

###### (1) 各种姿势的起跑

动作方法：蹲姿、坐姿、俯撑、仰撑等方式，面对、侧对、背对跑进方向，练习听、看各种信号的快速启动、起跑。

技术关键：迅速反应与快速启动的能力。

###### (2) 起跑后加速跑

动作方法：采用蹲踞式起跑，双脚蹬离起跑器或地面后，身体适度前倾，前几步适当控制步长，尽力加快步频，两臂配合两腿积极有力摆动，逐渐抬起上体，加快步频，加大步长，尽快达到最高速度转入途中跑。

技术关键：用较少的步数在较短的距离内完成加速至最高速度。

###### (3) 中途跑

动作方法：头和上体正直或稍前倾。两臂屈肘，以肩为轴前后协调有力摆动，腿积极前摆，前脚掌着地缓冲快速而柔和，腿后蹬时下肢关节要积极蹬伸、送髋。

技术关键：跑动过程中臂和腿的协调配合。

## (4) 接力跑



接力跑

动作方法:4×50米或4×100米接力跑常采用上挑式或下压式传接棒技术。采用上挑式时接棒人手臂向后伸出,拇指与其他四指自然张开,虎口朝下,持棒人将棒由下向前上送入接棒人手中。采用下压式时,接棒人手臂向后伸出,四指并拢与大拇指分开,掌心向上,虎口朝后,持棒人将棒的前端由上而下递到接棒人手中。迎面接力常采用立棒式技术并错位站立,以右手为例,接棒人右手四指并拢,大拇指张开,虎口向前,持棒人右手持棒的一端,棒立着将另一端传到接棒人手中。其中4×100米接力跑是田径运动中的传统集体项目,由每队4名队员依次传递接力棒跑完规定的400米全程。

技术关键:传接棒方法、时机与全队配合。

## (5) 100米跑、200米跑

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

技术关键:加速至最高速度并保持高速跑动的能力。

## 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
起跑后上体抬起过早	○预备时,身体重心前移不够。 ○腿部力量差,怕摔倒。	○预备时,身体重心前移后起跑。 ○在上方斜置竹竿,限制起跑后上体过早抬起。
坐着跑	○后蹬不充分,前摆不积极。 ○髋关节的柔韧性、灵活性差。 ○脚后跟着地。 ○腿部力量不足。	○高抬腿、后蹬跑。 ○后蹬时强调摆动腿前摆,带动髋关节向前送。 ○多做各种跳跃练习。
摆臂姿势不正确, 跑的直线性差	○技术概念不清。 ○摆臂无力或肩部过分紧张。	○明确动作概念,以肩为轴两臂用力前后摆动。 ○多做原地摆臂练习,增强肩带力量。 ○用中等速度跑,改进摆臂技术,注意放松。

### (二) 教学建议

1. 快速跑教学中,重点发展行进间持续高速奔跑的能力,根据学生基础,逐步增加行进间跑动距离。
2. 在低年级教学中,关注学段间该项目的衔接教学与学练方法手段的选用。可以多设计一些游戏性强的练习或比赛,发展以提升快速反应(反应速度)、快速起动(动作速度)为主的练习。
3. 将站立式、半蹲式、蹲踞式起跑作为一种学练手段出现,不作为主要教学内容呈现,但可能学生对此技能掌握的程度不一,在教学中还是要根据情况加强辅导。
4. 教学中鼓励采用多种形式的分组,提高学生练习兴趣与效率(同质、异质、男女混合编组等)。
5. 注重学科间整合,利用现代信息技术、影像视频等手段服务于体育教学。
6. 合理利用学校现有场地资源,关注运动密度与强度,整体提升课的质量。

## 耐力跑

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

耐力跑由起跑、途中跑和终点冲刺跑三部分组成。



耐力跑

#### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:上体正直,重心平稳,步长适宜,跑速相对均匀,口、鼻同时呼吸,两步一呼、两步一吸或三步一呼、三步一吸。

技术关键:运用合适的呼吸方法和节奏,匀速跑完全程。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
呼吸方法不正确	○没有了解和掌握正确的呼吸方法。 ○跑的动作紧张,呼吸与步伐节奏不一致。	○了解正确的呼吸方法。 ○在原地跑—慢跑—中速跑中进行呼吸与步伐的配合练习。 ○用各种方法提示学生注意正确的呼吸方法。

(续表)

易犯错误	产生原因	纠正方法
体力分配不当	<ul style="list-style-type: none"> <li>○合理分配体力的概念不清楚。</li> <li>○匀速跑能力不强。</li> <li>○对自己耐力跑的能力了解不够。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○帮助学生理解和掌握匀速跑在耐力跑过程中的重要性。</li> <li>○多采用定时、定距跑，提高匀速跑能力。</li> <li>○跟随比自己耐力跑水平、能力稍强的同学跑。</li> <li>○全程跑中用分段报时的方法调控跑的节奏。</li> </ul>

## (二) 教学建议

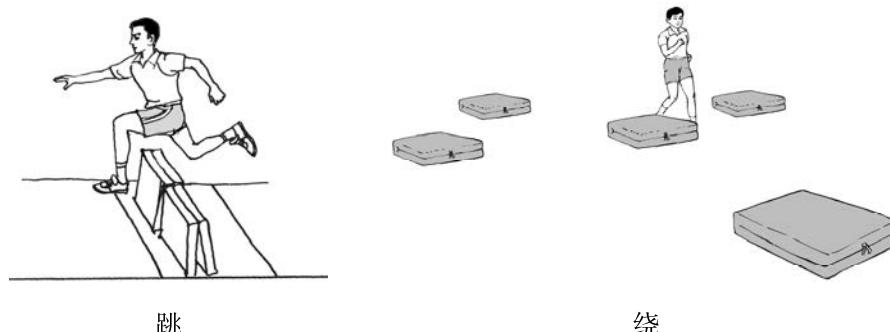
1. 采用走跑交替的方式，使学生学会正确的呼吸方法，体会和寻找适合自身的跑步节奏。
2. 逐渐增加跑的距离，引导学生采用加深呼吸、调整呼吸节奏、调整跑速等方法克服“极点”，在学生遇到问题和困难时，要及时给予帮助和鼓励，促成学习目标的达成。
3. 采用定时、定距跑和分段报时跑等方法，帮助学生学会匀速跑；还可将耐力跑水平相当的学生分成一组，让匀速跑能力强的学生带队，提高匀速跑的能力。
4. 采用匀速跑、定时跑等手段，引导学生一起总结耐力跑的练习方法。
5. 指导学生学会测定心率，懂得运用心率控制运动量，了解自身的恢复情况，科学地安排运动负荷。
6. 利用变速跑、重复跑检验学生控制跑速的能力。这些练习也是提高速度耐力的有效方法，在发展学生一般耐力的基础上，适当地安排这些练习，有助于提高学生的耐力跑成绩。
7. 帮助学生自主选择或设定跑动时间和距离，做到循序渐进，并能养成自觉锻炼的习惯。

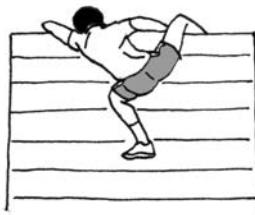
## 障 碍 跑

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

障碍跑由起跑、起跑后加速跑、途中跑和终点冲刺跑四部分组成。

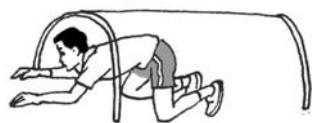




越



跨



钻

### 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**在快速跑过程中合理运用跳、绕、越、跨、钻等方法通过各种障碍物并跑完规定的距离。针对不同的障碍,需要通过判断,选择不同的方法合理地通过。

**技术关键:**在快速跑动中准确判断障碍物并采用合理方式通过。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
脚步慌乱,影响过障碍物的动作速度和跑的节奏	○判断不准确或速度过快。	○采用中速或慢速过障碍,反复练习同一障碍物,体会过障碍物前的步伐节奏,待熟练后,逐渐加快速度。
过障碍物的动作不合理	○对障碍物的形状、高度、宽度等判断不准。 ○设置的障碍物难度过大。	○观察熟悉场地、障碍物等练习环境。 ○采用降低障碍物难度的方法进行练习,待熟练后再增加练习难度。

## (二) 教学建议

1. 进行障碍跑教学时,应先让学生掌握越过单个障碍物的方法,再增加跑的距离和障碍物的数量。重点教会学生过障碍物时准确地判断和运用合理的方法。
2. 障碍跑教学要从障碍物设置、练习要求、规则制订等方面注意安全保障措施的落实。多采用游戏、比赛的方法进行教学,提高学生的学习兴趣。
3. 鼓励学生积极思考,自行设置障碍跑场地,可以组间交换场地练习与讨论。

## 三、教学时数建议

年级	内容	课时
六年级	快速跑	4
	耐力跑	3
	障碍跑	3

(续表)

年级	内容	课时
七年级	快速跑	4
	耐力跑	2
	障碍跑	4
八年级	快速跑	4
	耐力跑	6
九年级	快速跑(接力跑)	4
	耐力跑	6

## 四、教学评价与资源保障

### (一) 学习效果评价

#### 1. 考核评分标准

体能测试标准,可参照上海市《体育与健身》学科体能项目评分标准进行评价。(单位:秒)

项目	50米								400米		1000米	800米	1000米	800米	1000米	800米
	六年级		七年级		八年级		九年级		六年级		七年级		八年级		九年级	
得分	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	7.6	8.2	7.5	8.1	7.3	8.1	7.1	8.1	83	85	240	213	220	200	214	199
95	7.7	8.3	7.6	8.2	7.4	8.2	7.2	8.2	85	87	246	218	225	205	222	207
90	7.8	8.4	7.7	8.4	7.5	8.3	7.3	8.3	87	89	252	223	230	210	230	215
85	8.0	8.5	7.9	8.6	7.6	8.4	7.4	8.4	89	91	258	228	235	215	235	220
80	8.2	8.7	8.1	8.8	7.7	8.5	7.5	8.5	92	94	264	233	242	222	240	225
75	8.4	8.9	8.3	9.0	7.8	8.7	7.6	8.6	95	97	270	238	249	229	245	230
70	8.6	9.1	8.5	9.2	8.0	8.9	7.7	8.8	98	100	276	243	256	236	250	235
65	8.8	9.3	8.7	9.4	8.2	9.1	7.9	9.0	101	103	282	248	263	243	255	240
60	9.0	9.5	8.9	9.6	8.4	9.3	8.1	9.2	104	106	288	253	270	248	263	248
55	9.2	9.7	9.1	9.8	8.6	9.5	8.3	9.4	107	109	294	258	275	253	271	256
50	9.4	9.9	9.3	10.0	8.8	9.7	8.5	9.6	110	112	300	263	280	258	279	264
45	9.6	10.1	9.5	10.2	9.0	9.9	8.7	9.8	113	115	306	268	285	263	287	272
40	9.8	10.3	9.7	10.4	9.2	10.1	8.9	10.0	116	118	312	273	290	265	295	280

### 2. 技能评价标准

#### (1) 快速跑

等级评价	评价标准
优秀	起跑、起跑后加速跑、途中跑、终点冲刺跑各环节动作准确、衔接流畅。
良好	起跑、起跑后加速跑、途中跑、终点冲刺跑各环节动作基本正确、衔接较为流畅。
合格	起跑、起跑后加速跑、途中跑、终点冲刺跑各环节动作基本完成、顺利跑完全程。
有待提高	起跑、起跑后加速跑、途中跑、终点冲刺跑各环节动作不正确、全程跑用时较长。

#### (2) 耐力跑

等级评价	评价标准
优秀	耐力跑呼吸方法正确,节奏稳定,动作轻松自然,全程体力分配合理。
良好	耐力跑呼吸方法正确,全程体力分配较好。
合格	耐力跑呼吸基本能配合跑步节奏,匀速跑完全程。
有待提高	耐力跑呼吸方法不正确,无法完成全程跑。

#### (3) 障碍跑

等级评价	评价标准
优秀	对障碍物判断准确,采用合理方式快速通过。
良好	对障碍物判断准确,顺利通过障碍物。
合格	对障碍物判断基本准确,能通过障碍物。
有待提高	对障碍物判断不准确,无法顺利通过障碍物。

## (二) 资源保障

跑的教学环境设置,应注意场地器材的选择和布置。例如:50米快速跑,应至少有两条50米长的平整跑道,并且在起终点至少有10米的缓冲距离;150米跑,应保证两条以上带有弯道的平整跑道(一般学校200米或200米以上环形跑道即可);迎面接力至少有四条并排平整跑道,以保证两组同时练习并在来回跑动中不发生碰撞,在交接棒处设置120厘米左右高度标志杆,4×100米接力跑,至少在200米及200米以上环形跑道上进行,每队一根接力棒,划定接力区域;耐力跑或校园定向跑,应保证场地平整、视线开阔,跑道宽度至少在2米以上,避免急转弯、上下陡坡;障碍跑器材可以利用海绵垫的不同放置(跨、翻、钻等)、低栏架、呼啦圈、跳箱盖等设置不同要求的障碍,障碍数量不少于3个,障碍之间距离不少于5米。在跑的教学活动中,还可以开发和利用各种资源。例如:动作技能的挂图(全程或分解图)、现场观摩各级各类田径比赛或田径比赛中跑的相关视频资料(也可以提供网上资源链接共享)、图书馆相关报刊等;教师提供课堂教学录像资料包、学生小组学练短视频、各类有关跑步数据记录软件等。

# 跳 跃

## 一、教材内容与目标指向

年级	教材内容	目标指向			
		身体发展目标	知识技能目标	心理发展目标	社会适应目标
六年级	蹲踞式跳远	发展速度、下肢肌肉力量和爆发力，提高弹跳力和平衡能力。	基本掌握蹲踞式跳远的动作技能，领悟节奏稳定的快速助跑和积极有力起跳的技术要领。	培养果断、积极进取的优良品质，提高交往能力。	通过小组学习，培养团队合作、互帮互助的体育精神。
七年级	跨越式跳高	发展下肢和腰腹肌肉的力量与爆发力，提高协调性和弹跳力。	掌握跨越式跳高的动作技能，领悟助跑与制动式起跳相结合、起跳腿与摆动腿相配合的技术要领。	消除和克服越过障碍的胆怯心理，培养果断、敢于挑战的优良品质。	通过小组比赛，增强自信心，培养永不放弃的体育精神。
八年级	立定三级跳	发展下肢与躯干力量，提高弹跳力、爆发力和全身协调发力的能力。	掌握立定三级跳的技术动作，“三跳”比例分配合理且衔接好。	克服畏难情绪，培养克服困难、敢于拼搏的精神。	通过小组合作学习，培养合作互助、相互关心的团队精神和责任感。
九年级	三级跳远	发展下肢与躯干力量、速度、爆发力、平衡与跳跃等能力。	掌握三级跳远的技术动作，合理分配“三跳”比例，领悟一跳“平”二跳“远”三跳“高”的技术要领。	克服畏难情绪，培养积极进取、坚韧不拔的意志品质。	培养相互观察、相互帮助、相互鼓励的团队精神，提高交往能力。

## 二、动作分析与教学建议

### 蹲踞式跳远

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

蹲踞式跳远由助跑、起跳、腾空和落地四个部分组成。



## 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**助跑逐渐加速,最后几步加快步频,保持最快速度;起跳时,起跳脚以全脚掌滚动着地,用力蹬地使髋、膝、踝各关节充分伸展,双臂与摆动腿协调配合摆动;起跳腾空后,起跳腿由后向前屈膝高抬,与摆动腿并拢,双腿上抬靠胸,形成空中蹲踞姿势;下落时,小腿前伸,屈髋屈膝,保持身体平衡。

**技术关键:**在快速助跑中积极有力地起跳。

## 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
起跳点不准	○准备活动不充分。 ○丈量步点的方法不准确。 ○加速方式不一致。	○掌握正确的丈量方法,反复助跑,调整步点,直至踏准起跳点。
助跑最后几步减速	○起跳前存在紧张心理。 ○为踏上起跳板,导致最后几步步幅过大或过小。	○建立积极起跳的自信心。 ○助跑最后几步加强后蹬,加快步频,保持最快速度起跳。 ○确定正确的助跑起始点。

## (二) 教学建议

- 从助跑、助跑与起跳、腾空步、蹲踞姿势与落地动作的顺序进行教授,从速度、距离和踏准起跳区域等要素设置由简单到复杂的练习情境,采用反复练习、逐步缩小起跳区域等方法,提高学生快速起跳和踏准起跳区域的能力。
- 通过介绍跳远的发展历史、著名跳远运动员的事迹和观看跳远视频比赛等手段,激发学生学练兴趣,积极鼓励学生克服身体与心理上的障碍和困难,培养学生果断、积极进取的优良品质,并通过小组学习,培育团队合作、互帮互助的体育精神,提高学生的交往能力。
- 通过教师讲解示范、多媒体演示等多种教学手段,帮助学生构建蹲踞式跳远的动作表象;通过反复练习、分解练习法、纠错法等多种教学手段,改进和提高学生蹲踞式跳远的动作质量,并通过讲解蹲踞式跳远的力学原理,让学生理解与掌握蹲踞式跳远的动作结构与动作要领。
- 反复进行助跑与起跳、起跳与腾空、腾空与落地等组合练习,帮助学生逐步掌握完整的蹲踞式跳远技术。
- 体能练习以发展上下肢与腰腹力量、跳跃能力为主,可根据学生的身体发展规律和体能状况,灵活安排体能练习的内容。比如,可以是补偿性的体能练习,也可以是加强性的体

能练习,建议兼顾补偿性和加强性体能的练习。

6. 由于一般学校的沙坑比较少,建议借助垫子设置更多的跳远场地,减少学生等待时间,增加学练次数。

7. 组建4~8人的学习小组,开展小团体之间的对抗和比赛,且每个跳远场地之间要有确保运动安全的距离。

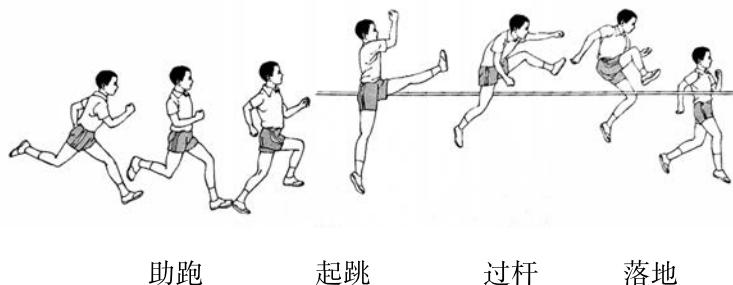
8. 提供课堂教学评价表,让学生通过自评与互评等方式,了解自身蹲踞式跳远的考核成绩、动作技能掌握的程度、学习态度和学习感受。

## 跨越式跳高

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

跨越式跳高由助跑、起跳、过杆和落地四部分组成。



#### 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**斜向直线助跑后,以远离横杆的腿起跳,靠近横杆的腿向上摆动,当身体重心升至最高点时,摆动腿过杆后主动内旋下压,起跳腿迅速上提过杆,摆动腿先着地,屈膝缓冲。

**技术关键:**在保持快速助跑的基础上,在起跳时起跳腿充分蹬直,摆动腿和两臂积极配合使身体向上腾起。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
起跳前凑步子	○助跑节奏与助跑的起始点不准确。 ○起跳信心不足。	○反复进行快速助跑5~7步起跳的练习,找准起跳点,在口令提示下果断起跳。 ○在教师和同伴的指导下,反复进行助跑与起跳练习。
摆动腿碰杆	○起跳点太近或太远。 ○摆动腿没有积极上摆。 ○跨越高度超过了学生实际水平。	○学会步点丈量的方法,确定适合的起跳点。 ○反复练习上步起跳和3~5步助跑起跳摆腿练习。 ○确定适合的跨越高度。

## (二) 教学建议

1. 按助跑、助跑与起跳、短程与全程助跑跨越式跳高的顺序进行教学。其中助跑与制动式起跳相结合是跨越式跳高的技术关键,在教学中要反复进行助跑与起跳动作的练习,做到助跑轻松、自然、有弹性,起跳时迅速蹬伸髋、膝、踝关节,躯干伸展充分,摆动腿和两臂积极配合使身体向上腾起。

2. 简述跳高的发展历史,介绍我国著名跳高运动员郑凤荣、倪志钦、朱建华的事迹,观看跳高比赛视频,进一步激发学生对跳高的学练兴趣。消除和克服越过障碍的胆怯心理,培养勇敢、果断、敢于挑战、永不放弃的优良品质,增强学练自信心。

3. 通过教师讲解示范、多媒体演示等方法,帮助学生构建跨越式跳高的动作表象;通过模仿练习、反复练习、学生正误演示、纠错法等多种教学手段,改进和提高学生跨越式跳高的动作质量,并通过讲解跨越式跳高的力学原理,让学生理解与掌握跨越式跳高的动作结构与动作要领。

4. 体能练习以发展上下肢与腰腹力量、跳跃能力为主,可根据学生的身体发展规律和体能状况,灵活安排体能练习的类型。比如,在体能练习部分安排持哑铃半蹲跳、跳起转体、俯卧撑、平板支撑等练习,达到全面发展学生身体素质的目的。

5. 组建4~8人的学习小组,以分组练习为主。设置不同的跨越高度,鼓励学生开展达标赛和小团体之间的对抗比赛。

6. 确定适合自身的挑战高度,通过教师与同伴的鼓励,激励学生向更高的“横杆”发起冲击,激发学生的学练兴趣,营造积极竞争、不断挑战新高度的课堂学练氛围。

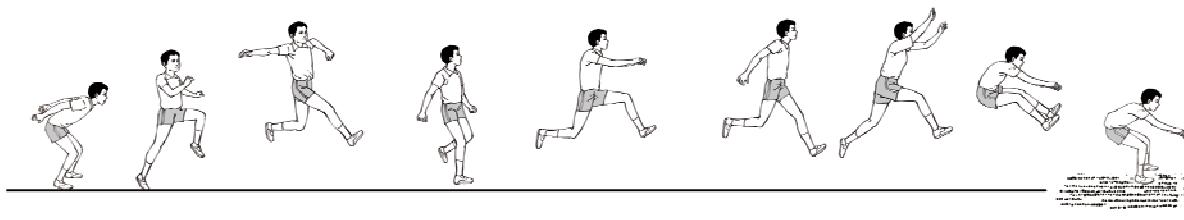
7. 提供评价量表,通过教师评价、小组评价、学生自评与互评等方式,了解自身跨越式跳高的考核成绩、动作技能掌握的程度、学习态度和学习感受。

## 立定三级跳

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

立定三级跳由预备姿势、单脚跳(第一跳)、跨步跳(第二跳)、跳跃(第三跳)四个部分组成。



预备姿势

单脚跳

跨步跳

跳跃

落地

#### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:双脚同时用力蹬地向前上方跳起,离地后,习惯用力的一条腿在后面积极蹬

摆送髋，另一条腿作为摆动腿积极屈膝前摆，并积极主动用全脚掌由后向前滚动落地，完成第一跳；然后另一腿交换着作为摆动腿向前上方前摆，同时之前先落地的脚迅速蹬地并后摆送髋，落地时支撑脚全脚掌由后向前滚动落地，完成第二个跨步跳；接着再次交换后的摆动腿积极向前上方高抬，跨跳腿积极踏跳并向摆动腿靠拢，用腰腹发力，双腿尽力向胸前靠拢，落地时小腿向前伸展，完成落地。

技术关键：蹬摆有力有节奏、“三跳”距离分配合理且衔接好。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
“三跳”节奏混乱，动作不连贯	○没有把握好“三跳”的发力时机。 ○上下肢协调能力差。	○反复做单脚跳、跨步跳、单足跳接跨步跳练习。 ○反复做弓箭步交换跳练习，提高协调能力。 ○在教师提示下练习，帮助学生掌握跳跃节奏，保持身体平衡，动作连贯。
“最后一跳”跳不起来	○“三跳”比例不合理。 ○第二跳着地时髋部未及时前送，上体前冲。 ○腿部力量差。	○在教师或同伴提示下练习，控制好“三跳”的节奏。 ○根据能力分配好“三跳”的距离，并设置标志物，反复练习，强调髋部前送。 ○发展腿部力量和弹跳力。

## （二）教学建议

- 从原地剪腿跳、双脚起跳过低障碍物、单足跳、行进间跨步跳、单足跳接跨步跳、立定三级跳及比赛等顺序进行教学。其中蹬摆有力、有节奏、“三跳”距离分配合理且衔接好是立定三级跳的技术关键，因而在教学中要反复进行练习。
- 介绍立定三级跳的动作结构与锻炼价值，激发学生参与的热情与积极性，消除畏难情绪，培养克服困难、敢于拼搏的精神，增强学练自信心。
- 通过教师讲解示范、多媒体演示、图片展示等方法，帮助学生建立立定三级跳的动作表象；通过模仿练习、反复练习、纠错法等多种教学手段，领悟立定三级跳的动作要领；引导学生根据自身能力确定“三跳”的比例，利用标志物来提示“三跳”的距离，掌握立定三级跳的节奏与完整技术。
- 体能练习以发展上下肢、腰腹力量与跳跃能力为主，可根据学生的身体发展规律和体能状况，灵活安排体能练习的类型。比如，在体能练习部分安排俯卧抬上体、肋木悬垂举腿等练习，发展腰腹力量与跳跃能力，尽量选择平坦、有弹性的地面练习，最好是进沙坑，体会最后一跳前伸小腿的技术要领。
- 通过教师鼓励、学生相互评价等方式，进一步激发学生参与学练的兴趣，营造相互激励、永不放弃的课堂学练氛围。

6. 在学练中后期,采用标志桶提示“三跳”的距离和起跳点,为掌握立定三级跳的节奏和完整技术奠定基础。

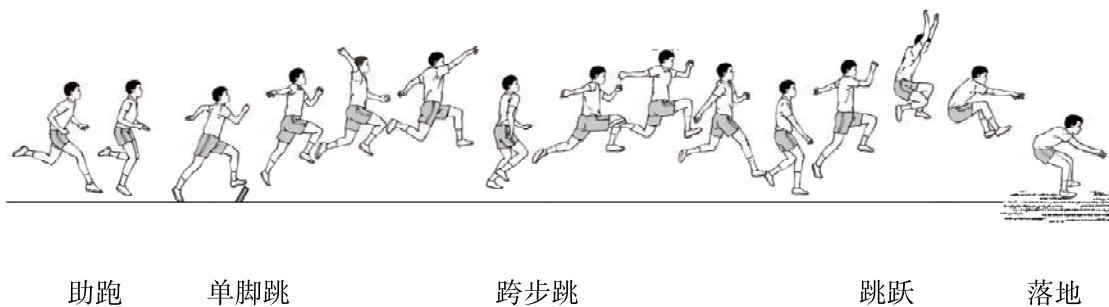
7. 提供自测自评的评价量表,帮助学生了解自身立定三级跳的考核成绩、自我评价学习态度和学习感受,激励自己不断努力。

## 三 级 跳 远

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

三级跳远由助跑、单脚跳(第一跳)、跨步跳(第二跳)、跳跃(第三跳)四部分组成。



#### 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**直线快速助跑,起跳腿踏上跳板后用力蹬伸向前上方跳起,当第一跳的起跳腿脚掌着地时,摆动腿屈膝快速向上方摆起,并配合起跳腿有力蹬伸完成跨步跳,第二跳摆动腿着地时及时屈膝屈踝,第二跳时的起跳腿屈膝快速向前上方摆起,最后一跳的起跳腿髋、膝、踝三关节要伸直,摆动腿高抬,利用最后的速度,双手迅速上摆,脚尽量前伸落地。

**技术关键:**利用助跑速度,合理分配“三跳”的比例且衔接好。前两跳着地应有积极扒地动作,为下一跳的用力做准备,第三跳要极力保持平衡,收腹抬大腿,前伸小腿落地。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
第一跳腾空过高和过远	<ul style="list-style-type: none"> <li>○第一跳用力方向偏高,用力过大过猛。</li> <li>○起跳腿踏板后整个身体没有积极前移。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○强调向前上方起跳,控制第一跳的距离。</li> <li>○加强助跑与起跳的练习,踏板时重心平稳,上体保持正直或稍前倾姿势,以“扒地”方式着地。</li> </ul>
“三跳”节奏不好	<ul style="list-style-type: none"> <li>○第一跳过高过远,造成第二跳过近。</li> <li>○起跳时送髋不积极,速度损失较大。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○改进助跑与起跳的结合技术及第一跳的技术,确定第一跳合理的高度和远度。</li> <li>○掌握起跳腿着地时“扒地”及前移骨盆的技术要领。</li> </ul>

(续表)

易犯错误	产生原因	纠正方法
第三跳跳不起来	<ul style="list-style-type: none"> <li>○“三跳”比例不合理。</li> <li>○第二跳着地时髋部未及时前送,上体前冲,落地过早。</li> <li>○腿部力量差。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○按“三跳”比例练习三级跳远。</li> <li>○强化第二跳和第三跳的衔接练习,强调第二跳着地时的“扒地”与身体重心前移动作。</li> <li>○发展腿部力量和弹跳力。</li> </ul>

## (二) 教学建议

1. 按立定三级跳、单足跳、跨步跳、单脚跳与跨步跳的组合练习、中程与全程助跑三级跳远的顺序进行教学。其中提高助跑速度、合理分配“三跳”的比例、控制第一跳的高度和远度、一跳“平”二跳“远”三跳“高”是三级跳远技术的技术关键,在教学中应重点反复强调与练习。
2. 简述三级跳远的发展历史,观看三级跳远的比赛视频,进一步激发学生对三级跳远的学练兴趣。克服畏难情绪,培养积极进取、坚韧不拔的意志品质。
3. 教师通过讲解示范、多媒体演示等方法,帮助学生建立三级跳远的动作表象;采用反复练习、逐步缩小起跳区域等手段,提高学生快速起跳和踏准起跳区域的能力;通过学生正误演示、纠错法等多种教学手段,改进和提高学生三级跳远的动作质量。
4. 体能练习以发展上下肢与躯干力量、跳跃能力为主,可根据学生的身体发展规律和体能状况,灵活安排体能练习的类型。比如,在体能练习部分安排平板支撑、手撑瑞士球、俯卧撑等练习,发展核心力量和平衡能力。
5. 一般学校的沙坑比较少,建议借助垫子设置更多的三级跳远场地,满足学练的需求。组建2~4人的学习小组,开展小组之间的比赛。
6. 激发学生向起跳板“进攻”的意识和果断、顽强的精神,通过同伴对抗或小组比赛,营造积极进取、勇争第一的课堂学练氛围。
7. 为学生提供自测自评表,让学生通过自我评价,知道自身三级跳远的考核成绩及动作技能掌握的程度,明确下阶段努力的方向。

## 三、教学时数建议

年级	内容	课时
六年级	蹲踞式跳远	3
七年级	跨越式跳高	3
八年级	立定三级跳	4
九年级	三级跳远	4

## 四、教学评价与资源保障

### (一) 学习效果评价

#### 1. 考核评分标准

参照上海市初中毕业升学体育日常考核项目成绩评价标准。

项目	六年级跳远 (米)		七年级跳高 (米)		八年级立定三级跳 (米)		九年级三级跳远 (米)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
得分								
100	3.92	3.17	1.18	1.06	6.60	5.10	8.30	6.30
95	3.82	3.07	1.15	1.03	6.55	5.05	8.25	6.25
90	3.72	2.97	1.12	1.00	6.45	4.95	8.15	6.15
85	3.62	2.87	1.09	0.97	6.30	4.80	8.00	6.00
80	3.52	2.77	1.06	0.94	6.10	4.60	7.80	5.80
75	3.44	2.69	1.03	0.91	5.90	4.40	7.60	5.60
70	3.36	2.61	1.00	0.88	5.70	4.20	7.40	5.40
65	3.28	2.53	0.97	0.85	5.50	4.00	7.20	5.20
60	3.20	2.45	0.94	0.82	5.30	3.80	7.00	5.00
55	3.12	2.37	0.91	0.79	5.20	3.75	6.90	4.90
50	3.04	2.29	0.88	0.76	5.10	3.70	6.80	4.80
45	2.96	2.21	0.85	0.73	5.00	3.65	6.70	4.70
40	2.88	2.13	0.82	0.70	4.90	3.60	6.60	4.60
35	2.82	2.07	0.79	0.67	4.80	3.55	6.50	4.50
30	2.76	2.01	0.76	0.64	4.70	3.50	6.40	4.40
25	2.70	1.95	0.73	0.61	4.60	3.45	6.30	4.30
20	2.64	1.89	0.70	0.58	4.50	3.40	6.20	4.20
15	2.58	1.83	0.67	0.55	4.40	3.35	6.10	4.10
10	2.52	1.77	0.64	0.52	4.30	3.30	6.00	4.00
5	2.46	1.71	0.61	0.49	4.20	3.25	5.90	3.90

#### 2. 技能评价标准

##### (1) 蹲踞式跳远

等级评价	评价标准
优秀	助跑有节奏,起跳快速有力,助跑与起跳的衔接很好,空中能保持身体平衡,落地平稳。
良好	助跑有一定节奏,起跳有力,助跑与起跳的衔接较好,落地较平稳。
合格	基本能掌握蹲踞式跳远的完整动作,但腾空远度不够,且动作不太协调。
有待提高	助跑与起跳的衔接有明显停顿,起跳无力,没有腾空远度,动作完成质量很差。

## (2) 跨越式跳高

等级评价	评价标准
优秀	助跑轻松有弹性,最后一步稍小,速度快,制动式起跳,迅速蹬伸髋、膝、踝关节,躯干充分伸展,落地平稳。
良好	助跑起跳衔接较好,有蹬地送髋动作,有一定的腾空高度,落地较平稳。
合格	基本能掌握跨越式跳高的完整动作,但腾空高度不够,且动作不太协调。
有待提高	助跑与起跳的衔接有明显停顿,起跳无力,没有腾空高度,动作完成质量很差。

## (3) 立定三级跳

等级评价	评价标准
优秀	蹬摆有力、有节奏,有爆发力,“三跳”距离分配合理且衔接好。
良好	起跳较有力,有一定爆发力,能控制好“三跳”的比例,且各跳之间衔接较好。
合格	基本能控制“三跳”的比例,能完成动作,但起跳不够有力,动作不够连贯。
有待提高	不能控制好“三跳”的比例,有明显停顿动作,动作不连贯。

## (4) 三级跳远

等级评价	评价标准
优秀	助跑有节奏、速度和爆发力,能踏准起跳板,“三跳”距离分配合理且衔接好。
良好	助跑有一定节奏和速度,基本能踏准起跳板,“三跳”分配合理且衔接较好。
合格	助跑有一定速度,基本能控制好“三跳”的比例,动作不够连贯。
有待提高	助跑没有节奏和速度,不能控制好“三跳”的比例,有停顿动作,动作不连贯。

## (二) 资源保障

蹲踞式跳远、立定三级跳、三级跳远需要平整的塑胶跳远专用跑道和松软的沙坑,因此需要教师在课前对沙坑进行翻松,以确保学生学练安全。根据学习组数设置练习场地,一般情况下4~8人为一个学习小组。可利用海绵垫设置跳远场地替代沙坑,解决大多数学校沙坑数量少的问题。跨越式跳高需要平整的塑胶跑道、跳高架、竹竿或橡皮筋、海绵垫或松软的沙坑等场地器材。

教师可以借助教学视频等信息技术来演示、分析、评价动作,通过视频慢放、回放、拍摄动作等手段,帮助学生理解动作要领,了解自身存在的问题,并及时予以纠正。同时,可以提供发展跳跃能力的学练菜单,鼓励学生利用课余和校外时间进行锻炼,进一步发展跳跃能力。

## 投 掷

## 一、教材内容与目标指向

年级	教材内容	目标指向			
		身体发展目标	知识技能目标	心理发展目标	社会适应目标
六年级	助跑掷垒球	发展上下肢力量和腹背的力量,提高全身协调用力的能力。	基本掌握助跑掷垒球的动作方法,体会垒球出手时挥臂速度,了解决定远度的主要因素。	激发运动兴趣,培养积极练习的态度,树立不断进取的信心,获得心理上的愉悦。	增强责任意识与安全意识,增强自我锻炼意识。
七年级	原地侧向推实心球	增强上肢、腿部和腰腹部肌肉的力量,发展动作速度和肌肉的爆发力。	了解投掷运动基础知识和基本原理,体会用力顺序以及最后出手速度与角度。	培养勇敢、果断、敢于挑战、不断进取的优秀品质。	通过小组合作学习,培养团队合作、互帮互助的体育精神。
八年级	双手后抛实心球	增强上肢力量和腰腿部肌肉的力量,发展动作速度和肌肉的爆发力。	基本掌握双手后抛实心球的动作方法,体会后抛时两腿蹬地,送髋,腰腹挺身用力,两臂前上摆,拨指手臂做快速鞭打动作。	多样的方法手段,激发练习的兴趣,培养果断、不断超越自我的意志品质。	增强安全意识,懂得在练习中互帮互助、合作友爱。
九年级	双手头上前掷实心球	增强上肢力量和腰腿部肌肉的力量,发展动作速度和肌肉的爆发力。	掌握双手头上前掷实心球的动作方法,体会两腿蹬地,送髋挺胸,两臂前挥,挥臂速度快的技术要领。	运用多样的方法手段,激发练习的兴趣,培养果断、不断超越自我的意志品质。	增强安全意识,懂得在练习中互帮互助、合作友爱。

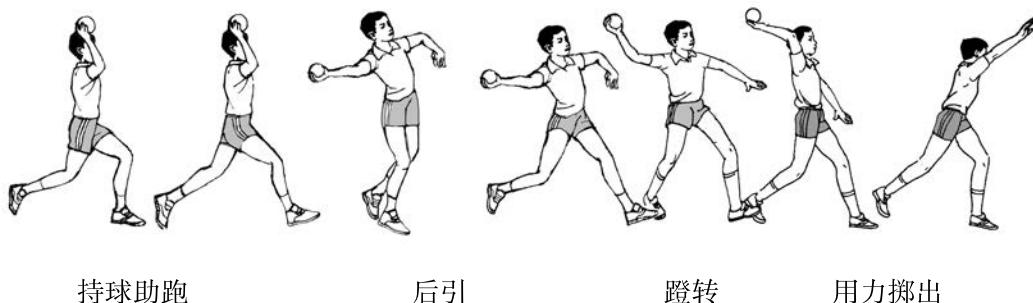
## 二、动作分析与教学建议

### 助跑掷垒球

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

助跑掷垒球由助跑、单臂引球、交叉步蹬转、最后掷出四部分组成。



##### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:右手持球助跑一段距离后,进入投掷步,持球手臂向后引伸,经交叉步,形成超越器械的身体姿势,左侧支撑,同时右脚迅速蹬转、送髋,右臂顺势用力将球从肩上方掷出。

技术关键:成绩取决于垒球出手初速度、出手角度和出手高度,其中出手初速度是决定投掷成绩的关键因素。

##### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
最后用力不协调	○动作概念不清,出手时两脚位置不正确。	○多做原地对墙投掷垒球练习。 ○交叉步投掷垒球,要求蹬转、送髋、侧身手臂后引。 ○徒手做投掷步练习过渡到慢跑中投掷步出手练习。
出手太低或太慢	○上体重心过早前移,挥臂速度不够。	○练习交叉步,控制身体重心。 ○加强挥臂力量练习。

#### (二) 教学建议

1. 在教学设计时,从出手初速度、助跑、后引蹬转等要素方面设计教学方法与手段,发展助跑掷垒球的能力。

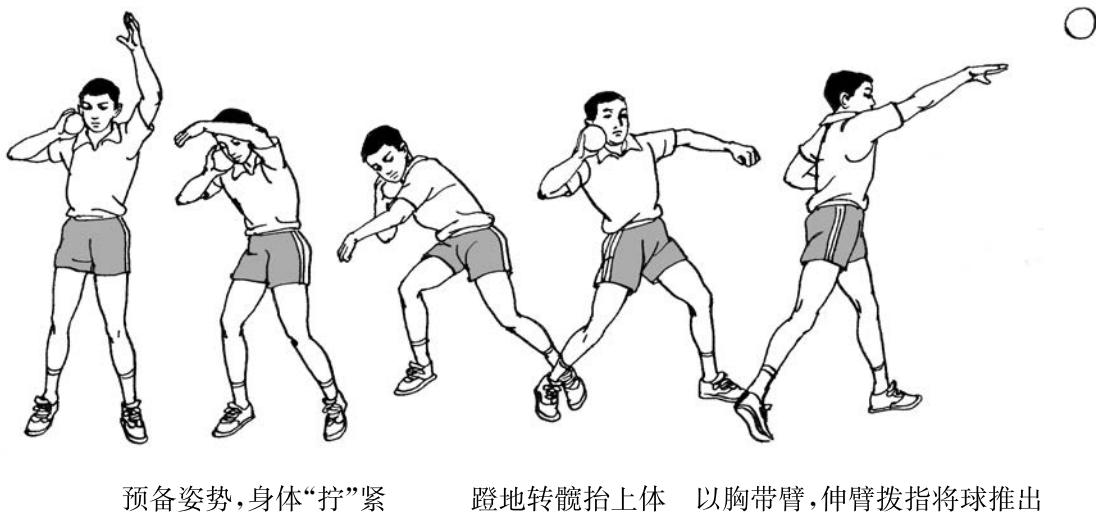
2. 通过观看助跑掷垒球视频和查阅相关资料,让学生了解助跑掷垒球的有关知识,激发运动兴趣,培养积极练习的态度,树立进取心与信心,获得心理上的愉悦。
3. 讲解助跑掷垒球的技术动作和力学原理,让学生理解助跑掷垒球的动作结构与健身价值。教师要通过示范、多媒体演示等方法,帮助学生构建助跑掷垒球正确的动作表象;要通过多种手段,促进学生反复练习,巩固、完善助跑掷垒球的动作技术。
4. 垒球出手时,快速有力挥臂是决定远度的主要因素,教学中要加强快速有力挥臂的练习。
5. 多采用游戏手段,让学生在活动中体验如何才能投得远。
6. 在确保安全的情况下,组织小组或个人比赛。教师通过鼓励,进一步激发学生参与学练的兴趣。
7. 要做好充分的热身活动,尤其是肩部和腰部。场地器材布置要合理、多样。
8. 要提供课堂教学评价表,让学生通过自评、互评等方式,了解自身助跑掷垒球的成绩、参与态度及动作技能掌握的程度。

### 原地侧向推实心球

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

原地侧向推实心球由握持器械预备姿势、蹬地转髋和挺胸推球三部分组成,是侧向移动推实心球的基础。



##### 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**两脚左右开立侧对投掷方向,持球紧靠颈部与锁骨窝处,抬肘转体降重心,蹬腿转髋再抬体,以胸带臂、伸臂拨指将实心球推出。

**技术关键:**肌肉的力量和爆发力,以及出手初速度、出手角度和出手高度。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
上下肢用力动作脱节	○抬上体过早,用力顺序不正确。	○控制抬体,反复做蹬地练习。 ○反复做蹬地—抬上体—推球练习。 ○两腿支撑及加长用力距离,体会全身用力。
推球出手速度不快或出手角度过大、过小	○迅速推实心球的动作概念不清楚。 ○肌肉力量差。 ○出手角度概念不清楚。	○两脚正面开立,反复做上体右转拧腰后,快速伸臂推球练习。 ○哑铃上举,轻杠铃快推、快速俯卧撑等力量练习。
肘关节下垂	○持实心球臂肘部过低。	○强调持实心球时手掌向前,不要向下。 ○推实心球时,肘不要下降。

## (二) 教学建议

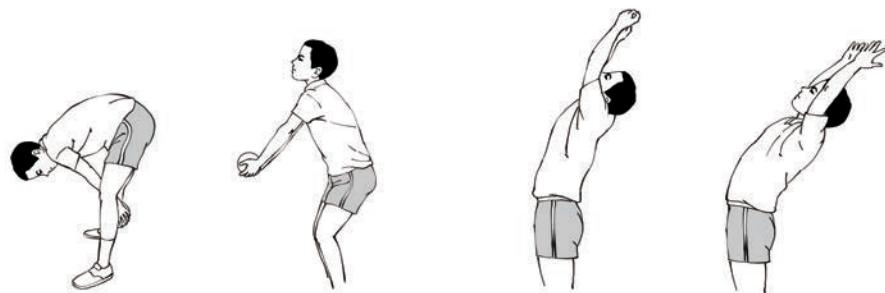
- 讲解原地侧向推实心球的技术动作和力学原理,让学生理解原地侧向推实心球的动作结构与健身价值。
- 通过观看原地侧向推实心球视频和查阅相关资料,让学生了解原地侧向推实心球的有关知识,激发运动兴趣,培养积极练习的态度,树立不断进取的信心,获得心理上的愉悦。
- 徒手模仿练习与持球练习要紧密结合,促进学生掌握动作技术。
- 掌握用力顺序是教学难点,教师可结合学生在学习原地侧向推实心球过程中得到的经验,引导学生进行练习和交流。
- 合理布置场地器材,运用多种教学组织形式,让学生有更多的练习次数,提高练习密度。
- 在练习过程中注意安全问题,采用多样化的教学方法与手段,激发学生兴趣。
- 组建2~4人的学习小组,开展小团体之间的对抗和比赛。通过教师鼓励、学生相互评价等方式,进一步激发学生参与学练的兴趣。
- 向学生介绍发展肌肉力量的方法,教会学生根据自身肌肉力量的薄弱环节选择练习方法,增强练习的针对性。

## 双手后抛实心球

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

双手后抛实心球由握持器械预备姿势、蹬地送髋和挺身抛球三部分组成。



双手后抛实心球

## 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**两脚左右开立,两手持球于胯下,重心在两脚之间,准备投掷时,双手持球,在胯下做前后预摆,在最后一次预摆时,球经前下方至头额前上方,上体后屈成“反弓”,利用两腿快速蹬腿、送髋、腰腹挺身用力、两臂用力前上摆并向前拨指和手腕,将球向投掷方向抛出。

**技术关键:**肌肉的力量和爆发力,以及出手初速度、出手角度和出手高度。

## 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
只用手臂力量抛球,上下肢和腰腹肌力量不能协调用力	○后抛时手臂过早用力,用力顺序不明确,身体各部分的动作不协调。	○反复做蹬地挺身练习。 ○反复做蹬地—挺身—抛球练习。
抛球出手速度不快或出手角度过大、过小	○迅速后抛实心球的动作概念不清楚。 ○肌肉力量差。 ○出手角度概念不清楚。	○正面两脚开立,反复做蹬地、挺身快速后抛的抛球练习。 ○哑铃上举、轻杠铃快推、快速俯卧撑等力量练习。
实心球提前离手	○实心球持球不稳,不清楚什么时候出手。 ○后屈反弓不够。	○反复做双手持球后抛的模拟动作。 ○做双手后抛实心球时,球在额头上方出手。

## (二) 教学建议

1. 按握持器械预备姿势、蹬地送髋和挺身抛球的顺序进行教学,其中肌肉的力量和爆发力,以及出手初速度、出手角度和出手高度是技术关键,在教学中应进行相关肌肉力量和爆发力的训练。

2. 加强力量训练,加强出手速度训练,探寻出手角度和出手高度之间的关系。介绍双手后抛实心球的动作结构与锻炼价值,激发运动兴趣,培养积极练习的态度,树立不断进取的

信心,获得心理上的愉悦。

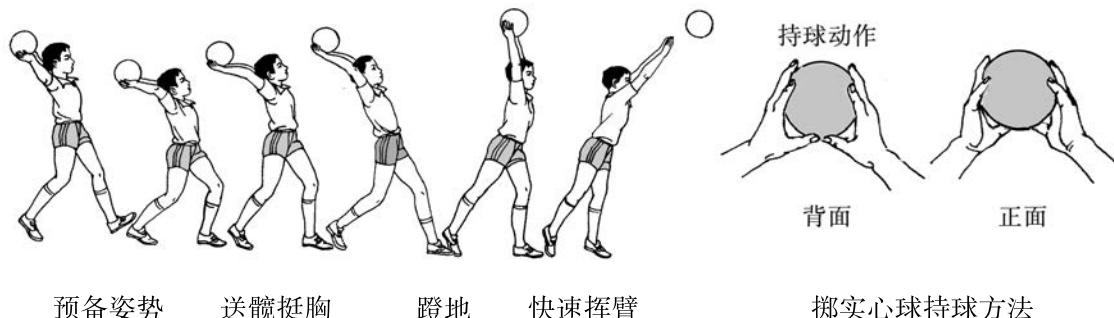
3. 徒手模仿练习与持球练习要紧密结合,适时变化,促进学生掌握动作技术。
4. 通过教师讲解示范、多媒体演示、图片展示等方法,帮助学生建立双手后抛实心球的动作表象;通过模仿练习、反复练习、纠错法等多种教学手段,领悟双手后抛实心球的动作要领。
5. 合理布置场地器材,运用多种教学组织形式,让学生有更多的练习次数,提高练习密度。
6. 在练习过程中注意安全问题,采用多样化的教学方法与手段,激发学生的兴趣。
7. 通过教师鼓励、学生相互评价等方式,进一步激发学生参与学练的兴趣。
8. 要提供课堂教学评价表,让学生通过自评、互评等方式,了解双手后抛实心球的成绩、参与态度及动作技能掌握的程度。

### 双手头上前掷实心球

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

双手头上前掷实心球由握持器械预备姿势、送髋挺胸和蹬地快速挥臂三部分组成。



##### 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**两脚前后或左右开立,两手持球于头上后方,稍屈肘,准备投掷时,双手向后引球,体后屈成“反弓”,利用两腿快速蹬伸和腰腹力量,挥臂将球从头后向前上方用力掷出。

**技术关键:**两腿蹬地,送髋挺胸,两臂前挥,挥臂速度快。

##### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
向下掷实心球, 没有抛物线	○实心球离手太迟。 ○前脚没有用力支撑,弯腰低头 掷球。	○反复练习后脚用力蹬,前脚用力向前上方撑。 ○从轻的实心球逐渐过渡到两公斤的实心球。

(续表)

易犯错误	产生原因	纠正方法
出手速度不快或出手角度过大、过小	○迅速推实心球的动作概念不清楚。 ○肌肉力量差。 ○出手角度概念不清楚。	○正面两脚开立,反复做蹬撑、挺胸、引臂动作。 ○用橡胶带反复模拟双手前掷实心球动作。
掷球时,先屈肘,没有全身协调用力	○不懂得充分利用腿部和腰腹肌的力量。	○强调将球降至脑后上方的动作要领。 ○推实心球时,充分利用腿部和腰腹肌力量以及挥臂的力量。

## (二) 教学建议

1. 按照双手头上前掷实心球按握持器械预备姿势、送髋挺胸和蹬地快速挥臂等顺序进行教学,因此在教学中要反复进行两腿蹬地,送髋挺胸,两臂前挥,快速挥臂等动作的练习。
2. 介绍双手头上前掷实心球的动作结构与锻炼价值,激发学生参与的热情与积极性,消除畏难情绪,培养知难而进、迎难而上、敢于拼搏的精神,增强学练自信心。
3. 徒手模仿练习与持球练习要紧密结合,适时进行变化,促进学生掌握动作技术。
4. 教学中,多引导学生之间进行练习和交流,让学生去发现和利用物理知识来解决实心球投远的问题。
5. 合理布置场地器材,运用多种教学组织形式,让学生有更多的练习次数,提高练习密度。
6. 在练习过程中注意安全问题,采用多样化的教学方法与手段,激发学生兴趣。
7. 在教学中多运用一些比赛和对抗的方式,通过教师鼓励、学生互评等方式,进一步激发学生参与学练的兴趣。
8. 介绍发展肌肉力量的方法,教会学生根据自身肌肉力量的薄弱环节选择练习方法,增强练习的针对性。

## 三、教学时数建议

年级	内容	课时
六年级	助跑掷垒球	4
七年级	原地侧向推实心球	4
八年级	双手后抛实心球	4
九年级	双手头上前掷实心球	4

## 四、教学评价与资源保障

### (一) 学习效果评价

#### 1. 考核评分标准

项目	六年级助跑掷垒球 (米)		七年级原地侧向推实心球 (米)		八年级双手后抛实心球 (米)		九年级双手头上前掷实心球(米)	
得分	男	女	男	女	男	女	男	女
100	38.90	27.00	8.80	6.40	10.20	7.20	9.70	6.80
95	37.60	26.00	8.50	6.20	10.00	7.00	9.50	6.60
90	36.30	25.00	8.20	5.90	9.70	6.70	9.20	6.30
85	35.00	24.00	7.80	5.70	9.10	6.30	8.80	6.20
80	33.70	23.00	7.50	5.50	8.90	6.00	8.50	6.00
75	32.40	22.00	7.40	5.20	8.70	5.60	8.20	5.80
70	31.10	21.00	6.80	5.00	8.30	5.40	7.90	5.60
65	29.80	20.00	6.50	4.80	7.90	5.20	7.60	5.40
60	28.50	19.00	6.20	4.50	7.50	4.90	7.30	5.20
55	27.20	18.00	5.80	4.30	7.30	4.70	7.00	5.00
50	25.90	17.00	5.50	4.10	7.10	4.50	6.70	4.80
45	24.60	16.00	5.20	3.90	6.90	4.30	6.40	4.60
40	23.30	15.00	4.90	3.70	6.70	4.10	6.10	4.40
35	22.00	14.00	4.70	3.50	6.50	3.90	5.80	4.20
30	20.80	13.50	4.50	3.30	6.40	3.70	5.50	4.00
25	19.60	13.00	4.30	3.10	6.20	3.50	5.20	3.80
20	18.50	12.50	4.10	2.90	6.00	3.30	4.90	3.60
15	17.40	12.00	3.90	2.70	5.80	3.10	4.60	3.40
10	16.30	11.50	3.70	2.50	5.60	2.90	4.30	3.20
5	15.20	11.00	3.50	2.30	5.40	2.70	4.00	3.00

### 2. 技能评价标准

#### (1) 助跑掷垒球

等级评价	评价标准
优秀	交叉步速度快与最后用力动作连贯,投掷成绩较原地掷有明显提高。
良好	交叉步速度较快与最后用力动作较连贯,投掷成绩较原地掷有明显提高。
合格	交叉步与最后用力衔接一般,投掷成绩较原地掷略有提高。
有待提高	交叉步与最后用力脱节,投掷成绩较原地掷没有多少差异。

#### (2) 原地侧向推实心球

等级评价	评价标准
优秀	预备姿势能“拧”紧,用力顺序由下而上动作连贯,整个动作协调无停顿,原地侧向推实心球成绩优秀。
良好	预备姿势能“拧”紧,用力顺序由下而上动作较连贯,整个动作协调无停顿,原地侧向推实心球成绩良好。
合格	预备姿势基本能“拧”紧,用力顺序由下而上动作不够连贯,整个动作协调无停顿,原地侧向推实心球成绩合格。
有待提高	预备姿势不能“拧”紧,用力顺序由下而上动作不够连贯,整个动作协调有停顿,原地侧向推实心球成绩不合格。

#### (3) 双手后抛实心球

等级评价	评价标准
优秀	快速、有节奏地摆动,通过腿部、躯干、上肢发力的先后顺序,将球快速连贯地抛出,整个动作协调无停顿,双手后抛实心球成绩优秀。
良好	快速、有节奏地摆动,通过腿部、躯干、上肢发力的先后顺序,将球较快速连贯地抛出,整个动作协调无停顿,双手后抛实心球成绩良好。
合格	快速、有节奏地摆动,通过腿部、躯干、上肢发力的先后顺序,将球快速抛出动作不连贯,整个动作协调无停顿,双手后抛实心球成绩合格。
有待提高	不能快速、有节奏地摆动,通过腿部、躯干、上肢发力的先后顺序,将球快速抛出动作不连贯,整个动作有停顿,双手后抛实心球成绩不合格。

## (4) 双手头上前掷实心球

等级评价	评价标准
优秀	两腿蹬地,送髋挺胸,两臂前挥,挥臂速度快,用力顺序由下而上,动作连贯,整个动作协调无停顿,双手前掷实心球成绩优秀。
良好	两腿蹬地,送髋挺胸,两臂前挥,挥臂速度快,用力顺序由下而上,动作较连贯,整个动作协调无停顿,双手前掷实心球成绩良好。
合格	两腿蹬地,送髋挺胸,两臂前挥,挥臂速度快,用力顺序由下而上,动作不够连贯,整个动作协调无停顿,双手前掷实心球成绩合格。
有待提高	两腿蹬地,送髋挺胸,两臂前挥,挥臂速度快,用力顺序由下而上,动作不够连贯,整个动作有停顿,双手前掷实心球成绩不合格。

**(二) 资源保障**

投掷场地要有安全保障,保持学生之间适宜的练习空间;投掷远度的标志线清晰醒目,便于学生对照比较。投掷器材新颖多样,便于学生选择和变换方法手段,小沙包、纸球等器材,可动员学生自己制作,培养动手能力和节俭品质。能利用图书馆、网络等资源,获取与投掷有关的学习资料供学生使用。为了便于学生看清教师的示范动作,教师需要借助教学视频等信息技术来演示、分析、评价动作,通过视频慢放、回放、拍摄动作等手段,帮助学生理解动作要领,纠正错误动作。

## 第二章 体 操

### 技 巧

#### 一、教材内容与目标指向

年级	教材内容	教学目标			
		身体发展目标	知识技能目标	心理发展目标	社会适应目标
六年级	侧手翻，转体 90 度 直立—前 滚 翻—后 滚 翻 成 跪 撑—跪 跳 起，直立	逐步改善和提高前庭器官的功能，学会利用垫子进行体能练习的方法，促进柔韧、协调、力量等体能的发展。	掌握以滚动和翻转为主要内容的技巧组合，掌握技巧运动的基本知识和一些简单实用的动作技能。	培养勇敢、果断的意志品质，以及乐于学习，敢于超越自我、展示自我的自信心理。	具有合作互助和交往能力，培养责任感，增强安全意识和保护帮助能力。
七年级	鱼跃前滚翻—前 滚 翻—挺身跳	在组合动作和相关体能练习中，增强肩、臂、腰部肌肉的力量，提高身体的灵活性和动作协调性。	掌握以鱼跃前滚翻为主的翻滚组合动作，培养对技巧运动的兴趣。	逐步提高自我保护能力和生活中的运用能力。形成敢于挑战自我的心理品质。	在相互合作中逐步提升团队合作能力，增强同伴之间保护帮助能力和安全学练意识。
八年级	前滚翻分腿起—前 滚 翻—燕式平 衡—远 撑 前 滚 翻 成 蹲 立，挺 身 跳 (女) 前滚翻分腿起—前 滚 翻—燕式平 衡—鱼跃前滚翻 成 蹲 立，挺 身 跳 (男)	在各种滚动与前滚翻的学练中发展灵敏、协调、柔韧等体能，提高滚翻过程中控制身体的能力。	掌握滚翻和平衡相结合的组合动作。	懂得滚翻在生活中的运用及价值，在滚翻练习中体验成功的乐趣。	能与同伴一起互助合作，具有积极、向上的态度。学会正确的保护与帮助方法。

(续表)

年级	教材内容	教学目标			
		身体发展目标	知识技能目标	心理发展目标	社会适应目标
九年级	前滚翻分腿起—前滚翻成直腿坐—后倒成肩肘倒立—前滚成蹲立,直立(女) 前滚翻分腿起—前滚翻—头手倒立—前滚翻成蹲立,直立(男)	提高身体倒置状态下控制平衡和姿态的能力,发展协调、灵敏、柔韧等体能,增强腹背肌力量。	掌握以滚翻、肩肘倒立(头手倒立)为主的组合动作。	提高在生活中运用滚翻的能力。逐渐形成勇敢顽强、敢于挑战的心理品质。	学会自我保护与同伴之间的保护与帮助方法。 敢于展示自我,在同伴合作中体验合作学习的乐趣。

## 二、动作分析与教学建议

侧手翻,转体 90 度直立—前滚翻—后滚翻成跪撑—跪跳起,直立

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

本年级技巧组合动作由侧手翻、前滚翻、后滚翻成跪撑和跪跳起四个动作组成。



侧手翻

转体 90 度直立

前滚翻



后滚翻成跪撑

跪跳起,直立

#### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:侧对翻转方向,右脚站立,左腿侧举,两臂侧举开始。上体向左下方侧倾倒,

左腿屈膝着地,左手撑地,右腿向右侧上方摆起,同时左脚蹬地侧摆,右手撑地,经分腿手倒立后,两手依次推离地面,两脚依次落地成两臂侧举的开立后接转体 90 度直立,前滚翻成蹲立,接后滚翻成跪撑,跪跳起后成直立姿势。

**技术关键:**上体侧倒,两臂推撑地面,与两腿依次用力上摆,形成“力偶”使身体翻转;两手依次积极用力推离地面,进一步增大翻转的动力,以保证完成侧手翻。两臂伸直、拉开肩角及依次撑地的正确位置,是侧手翻经过手倒立过程的重要条件。前后滚翻做到“快速蹬地、低头团身”。本组合动作由四个动作串联而成,在侧手翻后增加转体 90 度动作,使单个动作之间的连接更加连贯。

### 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
侧手翻动作身体不在垂直面翻转	○ 侧摆腿方向不正。	○保护者徒手和利用器材帮助练习者翻转。 ○用侧摆腿脚触小球等练习,掌握正确的摆腿方向。 ○在垫上画直线标记,沿线做摆腿练习等。 ○运用侧摆腿脚触小球,加大摆腿的幅度,提高摆腿的速度,掌握正确的摆腿方向。
侧手翻动作翻转过程中没有分腿倒立过程	○ 摆腿方向不正,支撑时肩角未拉开。	○靠墙手倒立,体验和控制身体姿态,使身体成一个平面。手倒立时体验、控制分腿动作(分腿要大)。 ○在画有直线标记的垫上做侧手翻。
侧手翻动作手脚不在一条直线上	○力量不足,用力顺序不对,屈髋。	○在画有直线标记的垫上做侧手翻或靠墙手倒立,体会空中姿态。 ○靠墙或帮助下手倒立,体验身体姿态。

## (二) 教学建议

1. 介绍中国体操发展史、著名体操运动员的事迹,通过观看比赛视频等手段激发学生学习兴趣,积极鼓励学生克服身体与心理上遇到的障碍和困难,培养学生果断、积极进取的优良品质,并通过小组学习培育团队合作、互帮互助的体育精神,提高学生的交往能力。
2. 采用多媒体设备拍摄、视频回放等方法,引导学生进行动作分析,了解动作结构和动作方法;利用重复练习法、诱导性练习法、辅助练习法等多种练习方法,让学生逐步掌握组合动作;通过力学分析,引导学生理解动作的技术关键。
3. 技巧运动需要较好的柔韧、协调和核心力量等体能,因此,体能练习以发展这些体能为主,教学中也可以根据学生自身体能和学习情况作出相应调整。
4. 根据技巧运动的特点,练习前做好头颈部、手腕等部位的准备活动,以免受伤。教

师或小组长在课前、课上及时检查垫子之间是否连接紧密,以免学生练习时发生伤害事故。

5. 根据学校场地和器材实际进行合理布置,一般为4~6人一组,组长要根据小组情况合理安排同伴进行保护与帮助、垫子安全性检查和练习的轮换,尽可能增加练习密度。

6. 引导学生根据教师提供的学练菜单和评价量表,小组成员自我评价或相互评价,根据自身掌握技术动作情况选择相应练习,逐步掌握成套组合动作,了解动作技能掌握的程度、学习态度和学习感受。

7. 在本套组合动作中,侧手翻动作虽然在小学阶段已经学习过,但对于初中学生来说难度还是较大的,要为学生创设情境进行练习,使其逐步体验上体侧倒、快速摆腿和正确的摆腿方向。学生在教师的引导下带着问题进行学练,比如,观察同伴蹬地摆腿与上体侧倒撑地是否同时,方向是否正确。再如,同伴练习时,观察同伴侧手翻时手脚是否在一条直线上。又如,同伴能够翻转但有屈髋现象,怎样帮助纠正,为什么有的同学侧翻到一半就会倒下。小组研讨如何解决,共同改进。

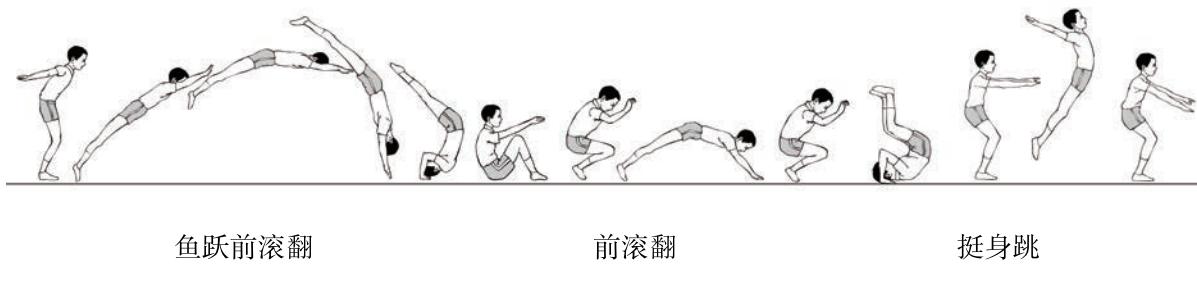
8. 帮助学生复习前滚翻、后滚翻动作和跪跳起动作,将侧手翻动作与其他动作串联完成。

### 鱼跃前滚翻—前滚翻—挺身跳

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

技巧组合动作由鱼跃前滚翻、前滚翻、挺身跳三个动作组成。



##### 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**半蹲,两臂后摆,两腿用力蹬地向前跃起,手撑垫后,经直臂支撑后迅速屈臂缓冲,低头圆背前滚,当肩部着垫时,迅速团身屈膝向前滚翻成蹲立。接着重心前移,两腿蹬地伸腿,同时屈臂、低头、含胸、提臀,向前团身前滚翻成蹲立。稍起立,两臂后摆,紧接着向前向上快速摆动,同时蹬地跳起,空中伸髋展体后屈膝缓冲落地。

**技术关键:**完成鱼跃前滚翻动作时通过蹬地摆臂,形成向前上方鱼跃腾起的动力,直臂顶肩撑垫后屈臂低头滚动,可化解头背部与垫子的冲击力,以轻巧圆滑地完成动作。前滚翻通过蹬地获得向前翻转的动力,低头团身,保证了身体重心平稳,像球一样滚动,同时又缩短了转动半径,加快向前翻转的速度,以利前滚翻的完成。

### 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
鱼跃前滚翻没有腾空	○ 蹤 摆 力 量 不够。	○加强下肢力量练习。原地“兔跳”，向前连续“兔跳”，要求蹬地摆臂，脚离地后支撑。 ○在垫上画线或设一定标志的远撑前滚翻动作，要求手臂尽量远撑，建立摆臂、蹬地、支撑、滚翻的动作过程。远撑前滚翻可以从手先撑垫上开始，再过渡到从半蹲开始的蹬地摆臂远撑前滚翻，使动作逐步接近鱼跃前滚翻。
鱼跃前滚翻着垫时打背	○屈臂缓冲动作不够。	○从高处到低处的远撑前滚翻。 ○跃过障碍物的鱼跃前滚翻，可以依次做跃过一定远度、高度的前滚翻。
鱼跃前滚翻滚翻不圆滑	○各环节连贯不够。	○低头抱膝团身紧，多做前滚翻和远撑前滚翻动作。 ○各种方式团身前滚翻，体验蹬摆动作方法。 ○在垫上画线做远撑前滚翻动作，要求手臂尽量远撑，建立蹬地、摆臂、支撑、滚翻的动作过程。 ○在保护与帮助下的完整鱼跃前滚翻练习。

## (二) 教学建议

1. 在本组合动作中，鱼跃前滚翻动作是新学动作，和前滚翻的结合有一定难度，可根据学生实际情况和技术特点，循序渐进掌握技术动作。
2. 设计有利于技术动作掌握的问题链，结合教师或同伴示范，让学生带着问题观察和学练，如观察鱼跃前滚翻腾起后手撑垫是直臂还是屈臂？怎样才能减小鱼跃前滚翻时头、背着垫的冲击力？翻转时为什么膝关节会打到脸？怎样避免？针对学习过程中出现的问题，相互研讨，提出改进措施。
3. 在垫上画线或设一定标志的远撑前滚翻动作，要求手臂尽量远撑，建立摆臂、蹬地、支撑、滚翻的动作过程。远撑前滚翻可以从手先撑垫上开始，再过渡到从半蹲开始的蹬地摆臂远撑前滚翻，使动作逐步接近鱼跃前滚翻。从高处到低处的远撑前滚翻，体验顶肩支撑，迅速过渡到屈臂低头前滚翻的动作过程。
4. 完成鱼跃前滚翻动作较好的同学，可以尝试完成跃过障碍物的鱼跃前滚翻，可以依次做跃过一定远度、高度的前滚翻。注意设置障碍物要软而安全，如橡皮筋、软海绵垫等，也可在地上画标志线。教师示范保护与帮助方法，提示学生在有保护的情况下进行完整鱼跃前滚翻练习。
5. 针对一般技巧教学练习密度高、运动强度较低的现象，在体能练习中提供以中高强度为主的循环体能练习方法。
6. 教师引导学生尝试将鱼跃前滚翻与前滚翻、挺身跳串联完成，注意组合动作的节奏。教师课前提供组合动作评价表，引导学生自我评价和相互评价，激发学生参与学练的兴趣和良好的心理品质，并采用小组合作与比赛等方式，提高合作能力，营造宽松愉悦的练习氛围。

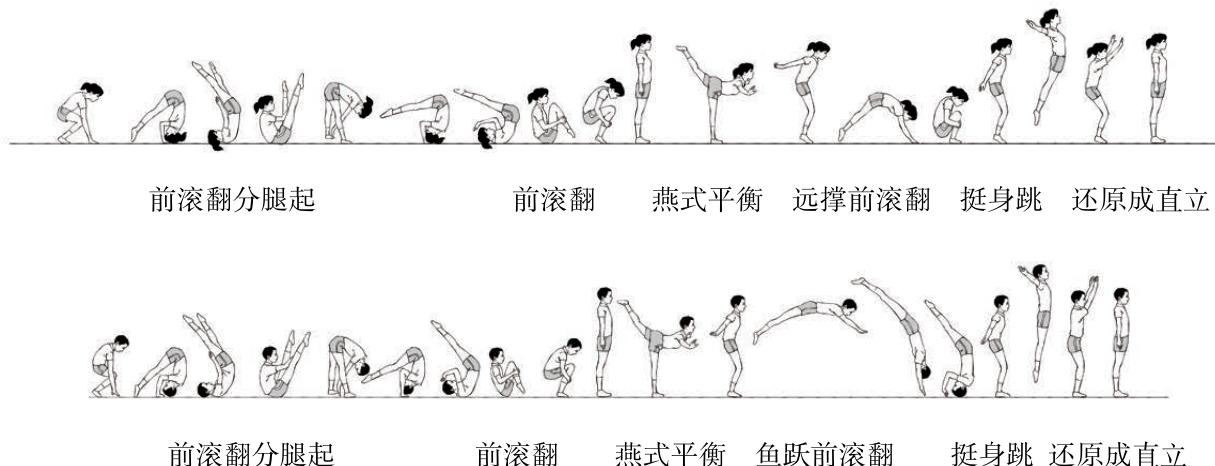
前滚翻分腿起—前滚翻—燕式平衡—远撑前滚翻成蹲立,挺身跳(女)

前滚翻分腿起—前滚翻—燕式平衡—鱼跃前滚翻成蹲立,挺身跳(男)

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

八年级技巧组合动作,由前滚翻分腿起、前滚翻、燕式平衡、远撑前滚翻(女)或鱼跃前滚翻(男)和挺身跳五个动作组成。



#### 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**直立,用力蹬地后,当身体重心过支撑点上方时,直膝分腿屈体向前翻滚,两脚触地时两手迅速在胯下撑地推手,低头、跟肩成分腿站立;接向前团身前滚翻成蹲立后还原成直立动作;一腿向前单脚站立,一腿后举,同时身体前倾,两臂侧平举,抬头挺胸,保持平衡;女生两臂前伸撑地接前滚翻成蹲立,挺身跳落地缓冲,还原成直立。

男生在燕式平衡后还原成直立,半蹲,两臂后摆,两腿用力蹬地向前鱼跃前滚翻成蹲立,接挺身跳落地缓冲,还原成直立。

**技术关键:**前滚翻分腿起动作通过用力蹬地增加翻转动能,是获得翻滚的主要动力。团体紧和身体重心过支撑点后迅速直膝大分腿,降低身体重心,缩短翻转半径。因此,正确的撑地位置、低头、跟肩协调配合有利于站立。通过地上跪撑或手扶器械等方式着重体验燕式平衡大背弓举腿与另一腿的平衡控制。

#### 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
分腿起时腿弯曲	○柔韧性较差或两腿分开太小。	○多做地上横叉练习或手撑地直膝分腿支撑动作,体会正确的直膝大分腿。

(续表)

易犯错误	产生原因	纠正方法
分腿起时后坐	○手推垫位置过前。过早抬头抬上体，未及时跟肩。	○仰卧，反复进行屈体后倒举腿翻臀后向前滚动，做分腿推垫起动作，体会正确的撑手位置。同伴帮助在前方提拉或在后面推臀压背，使练习者逐步体验推垫同时低头跟肩动作。
燕式平衡不稳定	○支撑腿力量弱或重心不稳。	○加强下肢力量和核心力量练习，多做手扶器械的燕式平衡练习，逐步掌握身体重心。

## (二) 教学建议

1. 本组合动作由五个动作组成，前滚翻分腿起和燕式平衡是新学动作，根据学生实际情况和技术特点，设计单元教学问题链，让学生带着问题观察和学练，如观察完成前滚翻分腿起时应何时分腿，手应该撑在什么位置。观察同伴推手的位置，思考不同推手位置对完成前滚翻分腿起动作的影响。从提高翻滚速度，缩小翻滚半径角度思考分腿大小及是否直膝，对完成前滚翻分腿起动作有何影响。蹲撑预备时，手撑的位置远近与蹬地后向前滚动的力量有什么不同。如何做到燕式平衡大背弓举腿，什么样的角度才是大背弓。循序渐进引导学生掌握技术动作。

2. 前滚翻分腿起动作学练时，可以从横叉、手撑地直腿支撑柔韧练习，过渡到仰卧屈体后倒举腿翻臀后向前滚动做分腿推垫起动作，引导学生体会身体重心过支撑点后迅速直膝大分腿动作，以及正确的撑地位置和低头跟肩的协调配合。

3. 燕式平衡学习，可以从手撑地上的燕式平衡动作过渡到手扶器械的燕式平衡动作，再过渡到独立完成燕式平衡动作。

4. 教师示范完整组合动作，引导学生观察单个动作之间的串联和节奏。鼓励学生通过小组学习，培育团队合作、互帮互助的体育精神，逐步养成敢于挑战自我的自信和勇气。

5. 体能练习以综合体能为主，引导学生学会借助器械进行体能练习的方法。

前滚翻分腿起—前滚翻成直腿坐—后倒成肩肘倒立—前滚翻成蹲立，直立(女)

前滚翻分腿起—前滚翻一头手倒立—前滚翻成蹲立，直立(男)

## (一) 动作分析

### 1. 女生技巧组合动作结构

由前滚翻分腿起、前滚翻成直腿坐、后倒成肩肘倒立和前滚翻成蹲立四个动作组成。



## 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**直立,用力蹬地,当身体重心过支撑点上方时,直膝分腿屈体向前翻滚,两脚触地时两手迅速在胯下撑地推手,低头、跟肩成分腿站立;接向前迅速团身直膝向前滚翻成直腿坐动作;然后上体前屈,胸部靠近腿,在手碰脚面后迅速后倒,随即收腹举腿翻臀伸髋,同时两手夹肘撑背成肩肘倒立。向前滚动成蹲立后还原成直立。

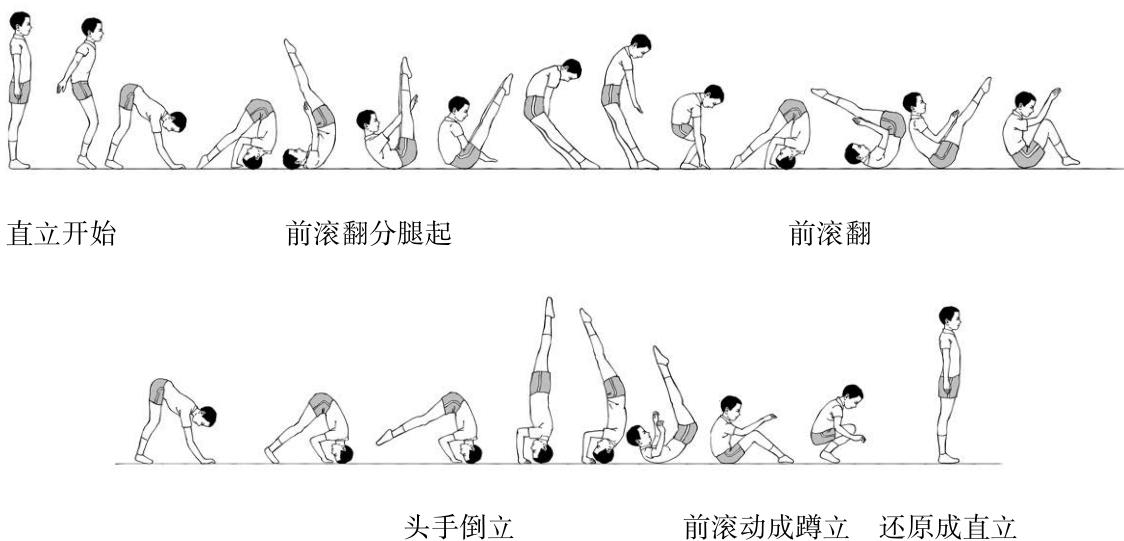
**技术关键:**后倒举腿后迅速夹肘撑背,形成稳定的三角支撑,低头伸髋及背部肌肉的适度紧张,是重心投影落在肩臂支撑面内的保证。关键是提高翻臀举腿的力量,建立支撑的时空与肢体感觉。

## 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
肘插不进 后背支撑	○上体后倒举腿紧跟不够。 ○两手过早撑背。	○反复进行向上伸腿、展髋动作。练习者后倒上举腿,脚尖碰高处标志物。 ○直腿坐,后倒举腿翻臀练习。此动作对于一些腰腹力量不够的学生比较有效,有利于举腿动作的完成。 ○仰卧屈体两臂压垫,反复进行向上伸腿、展髋动作。
倒立停不住	○支撑位置不正确。	○原地站立,体会手撑部位。做原地向内夹肘、撑背动作。 ○先做屈腿肩肘倒立,稳定后再慢慢伸直。
倒立后翻	○伸腿方向太靠后。	○练习者后倒上举腿,脚尖碰高处标志物。 ○练习者后倒上举腿瞬间,提其脚踝处,助其体会伸腿方向。

## 4. 男生技巧组合动作结构

由前滚翻分腿起、前滚翻、头手倒立、前滚翻成蹲立四个动作组成。



## 5. 动作方法和技术关键

**动作方法:**直立开始,前滚翻分腿起接前滚翻成蹲立。两手在体前撑地与肩同宽,两手

与前额上部组成等边三角形撑垫，提臀接近垂直部位时，一腿上举，另一腿蹬地，两腿并拢，身体伸直，成头、手支撑身体的倒立姿势。然后向前滚动成蹲立后，还原成直立。

**技术关键：**头手倒立时，通过力量适度的蹬地摆腿及身体姿态的控制，让身体重心投影始终落在头与两手形成的三角形支撑面内，是保持倒立平衡的条件。练习者颈部和两臂在倒立状态下的支撑力量，以及倒立时的时空与肢体感觉，是控制身体重心的保证。

## 6. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
蹬地后不能成倒立	<ul style="list-style-type: none"> <li>○头离手太远或抬头支撑（前额）。</li> <li>○蹬地脚离手支撑点太远。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○用粉笔或粘贴纸在垫上做标记，进行头手撑于标记上的三角支撑练习，明确头手支撑位置和头着地部位。</li> <li>○蹬地举腿，回落后再次练习，可重复数次，体验手脚位置及蹬地举腿的力量。</li> </ul>
倒立不稳	<ul style="list-style-type: none"> <li>○抬头、塌腰过多。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○在保护与帮助下或靠墙做头手倒立动作，做到立腰、夹臀、绷脚尖，加强腰腹肌力量练习。</li> <li>○多做垫上腰腹肌练习，发展腰背肌肉力量。</li> </ul>
蹬地后直接翻过去	<ul style="list-style-type: none"> <li>○头顶支撑或摆腿后低头。</li> <li>○蹬地力量过大，重心不稳。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○多做屈腿屈体头手倒立，体会倒立状态下头的控制。</li> <li>○在保护与帮助下进行一腿上举，另一腿上摆完成头手倒立，进一步体会体位变化以及重心上移时头的控制。</li> <li>○在帮助下反复进行蹬地提臀摆腿成头手倒立动作。体会体位改变时，身体重心保持在支撑面内的方法。</li> </ul>

## (二) 教学建议

1. 本年级女生组合动作由四个动作组成，肩肘倒立和头手倒立是新学动作，可根据学生实际情况和技术特点，运用问题链循序渐进引导学生掌握技术动作。如肩肘倒立动作学练中，观察同伴手撑背的位置，两肘是否夹紧，头手倒立动作学练时头手位置是否正确，同伴在倒立时有屈髋现象是什么原因。同伴在倒立瞬间有翻落现象，什么原因，如何改进。针对学习过程中出现的问题，相互研讨，提出改进措施。

2. 肩肘倒立动作学练时，从原地站立夹肘撑背练习过渡到直腿坐，后倒举腿翻臀练习，再过渡到屈腿肩肘倒立，稳定后再慢慢伸直。

3. 头手倒立动作学练时，先要明确头手支撑位置和头着地部位，在此基础上，引导学生进行头手支撑蹬地举腿，回落后再次练习，可重复数次，体验手脚位置及蹬地举腿的力量。尝试屈腿屈体头手倒立，体会倒立状态下控制平衡。同时，在保护与帮助下进行一腿上举，另一腿上摆完成头手倒立动作，让学生进一步体会体位变化以及重心上移时身体平衡的控制。

4. 在整个过程中，强调在教师和同伴保护与帮助下学练，使学生逐步建立自我保护意识和能力。保护与帮助方法见教材。比如，肩肘倒立可采用教师或同伴帮助提练习者脚踝处，

提醒其手撑位置、展髋、绷脚尖，体会倒立过程中身体的控制。再如，头手倒立练习中，当身体重心前移失去平衡时，进行低头、屈体、团身前滚的自我保护动作。

5. 借助教学道具辅助动作技能的掌握。如肩肘倒立可在练习者头部上方置标志物，反复做举腿翻臀脚碰标志物练习，对改善屈髋现象有一定作用。

6. 展示与比赛。同伴一起练习，比身体姿态，比停留时间。

7. 教师提供一些体能练习，使学生能够结合教师提供的学习资源链接，利用相关器械进行体能练习，发展综合体能。

### 三、教学时数建议

年级	内容	课时
六年级	侧手翻，转体 90 度直立—前滚翻—后滚翻成跪撑—跪跳起，直立	4
七年级	鱼跃前滚翻—前滚翻—挺身跳	4
八年级	前滚翻分腿起—前滚翻—燕式平衡—远撑前滚翻成蹲立，挺身跳(女)	4
	前滚翻分腿起—前滚翻—燕式平衡—鱼跃前滚翻成蹲立，挺身跳(男)	
九年级	前滚翻分腿起—前滚翻成直腿坐—后倒成肩肘倒立—前滚成蹲立，直立(女)	5
	前滚翻分腿起—前滚翻—头手倒立—前滚翻成蹲立，直立(男)	

### 四、教学评价与资源保障

#### (一) 学习效果评价

根据组合动作技术标准设计技能评价标准，可以采用自评与互评相结合方式(表 1 至表 4)。

表 1 六年级组合动作技能评价标准

等级评价	评价标准
优秀	侧手翻动作协调连贯，空中经分腿手倒立，身体平面与地面垂直，落地轻盈，四点一直线，方向正确。前、后滚翻圆滑，跪跳起动作轻巧，落地稳。组合动作节奏适当、衔接连贯、姿态优美。
良好	经过空中倒立后翻转，手脚落地点基本在一条直线上，前、后滚翻较为圆滑，跪跳起轻巧。组合动作较连贯，姿态比较优美。
合格	能够独立完成侧手翻动作，基本完成组合动作，整体动作不够轻松和稳定，姿态一般。
有待提高	在帮助下才能完成组合动作，动作之间不连贯，有停顿，保护帮助方法不正确，可适当给予一定分数。

表2 七年级组合动作技能评价标准

等级评价	评价标准
优秀	鱼跃前滚翻有明显的鱼跃腾空,身体在空中保持直臂前伸、髋稍屈的并腿直膝过程,着地滚翻圆滑轻巧、方向正确。挺身跳起跳轻巧,挺身、挺髋动作充分,空中动作姿态舒展。动作节奏适当、衔接连贯、姿态优美。
良好	有一定的鱼跃腾空,能够空中并腿、经过直臂支撑完成滚翻。挺身跳有挺髋动作,空中动作较舒展。动作较连贯,姿态比较优美。
合格	能完成有腾空过程的前滚翻,挺身跳有空中动作。基本连续完成组合动作,姿态一般。
有待提高	能够完成蹬地直膝,手撑远处的前滚翻,组合动作有停顿,可以适当给予一定分数。

表3 八年级组合动作技能评价标准

等级评价	评价标准
优秀	掌握蹬地前滚后直膝分腿、上体前倾向前翻滚和及时推手成分腿站立的前滚翻分腿起动作,燕式平衡动作稳定,两腿夹角大于90度,静止2~3秒控制身体平衡。燕式平衡与远撑前滚翻(女生)或鱼跃前滚翻(男生)衔接流畅。整套动作节奏适当、衔接连贯、姿态优美。
良好	前滚翻分腿起蹬地有力,滚动尚圆滑,方向正确,直膝分腿,成大开立较为稳定。燕式平衡动作较稳定,两腿夹角90度。燕式平衡与远撑前滚翻(女生)或鱼跃前滚翻(男生)衔接较流畅。整套动作连贯完成,姿态较优美。
合格	前滚翻分腿起稍有屈膝,燕式平衡动作基本稳定,两腿夹角90度以下。基本连续完成组合动作,姿态一般。
有待提高	在帮助下完成动作,组合动作多次停顿,可以适当给予一定分数。

表4 九年级组合动作技能评价标准

等级评价	评价标准	
组合动作名称	前滚翻分腿起—前滚翻成直腿坐—后倒成肩肘倒立—前滚翻成蹲立,直立(女)	前滚翻分腿起—前滚翻—头手倒立—前滚翻成蹲立,直立(男)
优秀	滚翻圆滑、轻巧,分腿起时直膝分腿;肩肘倒立一次完成,伸髋并腿直膝,静止不动3秒钟;向前滚动成蹲立连贯到位。整套动作协调优美,方向正确。	滚翻圆滑、轻巧,分腿起时直膝分腿;头手倒立一次完成,身体伸展,动作稳定,停止不动2秒钟,前翻轻柔;整套动作连贯协调,方向正确。

(续表)

等级评价	评价标准	
良好	一次完成动作,倒立动作较稳定,伸髋、并腿、直膝,支撑部位正确,身体基本与地面垂直,静止不动2秒钟。向前滚动成蹲立较连贯。整套动作较协调优美,方向正确。	支撑正确,一次完成动作,基本上做到直腿直身,动作较为轻松、协调、稳定。停止不动2秒钟以上。向前滚动成蹲立较连贯。整套动作较协调优美,方向正确。
合格	倒立动作基本稳定,髋膝基本伸直,身体与地面不小于75度,静止不动1秒钟以上。能够向前滚动成蹲立。整套动作连续完成,方向基本正确。	支撑正确,倒立时身体稍有倾斜,有分腿、不绷脚尖现象。完成倒立后停止不动1秒钟以上。能够向前滚动成蹲立。整套动作连续完成,方向基本正确。
有待提高	倒立动作屈髋,腿屈现象较为严重,在帮助下能够完成动作,脱手后静止不动不足1秒钟。无法独立完成向前滚动成蹲立动作,组合动作多次停顿,可以适当给予一定分数。	有经头手倒立(直体过程)动作,能够完成屈腿屈体的头手倒立。无法独立完成向前滚动成蹲立动作,组合动作多次停顿,可以适当给予一定分数。

## (二) 资源保障

技巧运动根据单元教材特点、性质、学生学习需求,在教学过程中需要使用专用场地、器材和教学道具。教学需要一定厚度的体操垫,教师课前应检查垫子安全,课上时刻注意垫子之间连接是否紧密,以确保学生学练安全。根据学生人数安排4~6人一组。教师可以提供拓展性教学资源,如有利于掌握技术动作的辅助道具或为学生提供资源链接,供学生使用。也可以通过多媒体设备进行视频回放、慢速播放或分析现场录像等方法,为学生学习提供技术资源。

# 单杠、双杠

## 一、教材内容与目标指向

年级	教材内容	教学目标			
		身体发展目标	知识技能目标	心理发展目标	社会适应目标
六年级	单杠：单脚蹬地翻身上成支撑—前翻下 双杠：跳上成支撑—支撑摆动前摆下	发展上肢、肩带、腹背肌肉力量,发展身体的灵敏性,增强关节的灵活性和柔韧性。	掌握杠上运动的基本知识和动作原理,学会保护与帮助的方法,勇于实践,养成良好的学练习惯。	培养杠上运动的兴趣,提升心理素质、勇气和胆量,逐渐形成正确的审美情操。	增强安全意识和保护与帮助能力,培养责任意识和团队意识,提高合作互助和交往能力。
七年级	单杠：单脚蹬地翻身上成支撑—后摆下 双杠：跳上成支撑—支撑摆动后摆挺身下	发展上肢力量,提高身体的平衡能力和协调能力,改善人体空间定向能力,提高神经系统的灵敏性。	了解杠上动作原理和结构,掌握动作组合的方法和技能。	通过组合动作学练培养勇敢、顽强的精神和克服困难的决心,养成敢于探索、敢于实践的意志品质。	在学练中养成相互学习的好习惯,积极倡导共同提高,共同发展,形成关注自己、关心他人的良好风气。
八年级	单杠：单脚蹬地翻身上成支撑—单腿摆越成骑撑—后腿向前摆越转体 90 度挺身下(男) 单杠：跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—后腿向前摆越转体 90 度挺身下(女) 双杠：杠端跳起成分腿坐—分腿坐前进一次—屈膝弹杠、进杠—支撑摆动后摆挺身下(男) 双杠：杠端跳起成分腿坐—分腿坐前进—支撑摆动前摆挺身下(女)	提高身体的灵活性、协调性,增强肌肉力量,促进身体协调发展,逐步改善体形。	了解杠上组合动作的结构和用力顺序,掌握组合动作的方法和技能。	通过不同的组合动作学练,培养勇敢、顽强的精神和意志品质,树立克服困难的决心和信心,养成敢于探索、敢于实践的良好品格。	学练中相互学习,相互帮助,学会保护与帮助的方法和技能,积极形成共同提高、共同发展的学习氛围,形成关注自己、关心他人的良好氛围。

(续表)

年级	教材内容	教学目标			
		身体发展目标	知识技能目标	心理发展目标	社会适应目标
九年级	单杠：跳上成支撑——腿向前摆越成骑撑——前腿向后摆越成支撑——后摆挺身下 双杠：杠端跳上成分腿坐一分腿坐前进一次，后腿并腿进杠——前摆，后摆——前摆挺身下	发展上肢和腰腹力量，提高身体的柔韧性和协调性，而且对改善平衡定向能力，改进神经系统调节能力，提高支撑力都有积极的作用。	了解杠上组合动作结构，掌握组合动作之间的衔接技术，能创新组合新技术的方法并加以学练。	培养勇敢、顽强的意志品质，学会克服困难的方法，养成敢于探索和实践的意志品质。	学练中养成保护与帮助的习惯，相互学习，共同提高，形成关注自己、关心他人的良好品质。

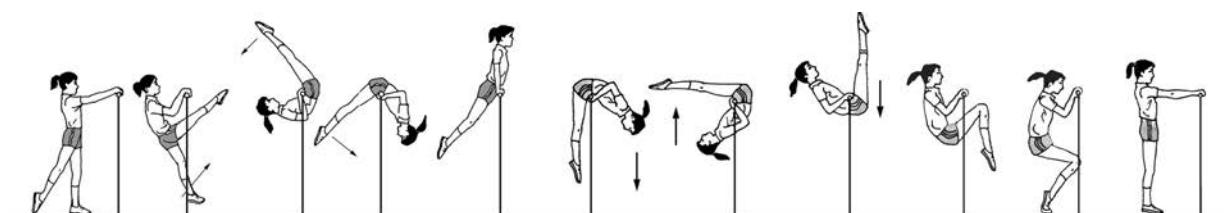
## 二、动作分析与教学建议

### 六年级单杠：单脚蹬地翻身上成支撑—前翻下

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

单脚蹬地翻身上成支撑—前翻下，由单脚蹬地翻身上、支撑、前翻下、蹲立或站立四部分组成。



单脚蹬地翻身上成支撑

前翻下

##### 2. 动作方法与技术关键

动作方法：双手正握站立开始，手臂弯曲引体，一腿向杠后上方摆起，另一腿蹬地后与摆动腿并拢的同时，迅速倒肩，腹部贴杠。当两腿翻到杠后水平位置时，制动两腿，翻腕撑杠抬上体挺身，两臂伸直支撑，上体前倾，低头，向前翻转，翻腕，腹部紧贴杠，前翻下后成蹲立或直立。

技术关键：“摆腿、蹬地、拉杠，倒肩腹贴靠杠，抬头翻腕和制动腿”“屈臂拉杠，腹部贴杠”，这两个技术关键组合起来构成了这套组合动作，要求动作连贯，姿态优美，一气呵成。

### 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
蹬地、摆腿时身体远离单杠	○屈臂引体不够和蹬地摆腿的方向不对。	○提示摆腿的方向或在杠上置一标志物作为条件作业，反复练习。
腹部没有贴杠	○身体没有后倒，屈臂引体不够，腹部力量较差。	○在帮助下托臂倒肩，完成动作。 ○用保护带帮助其腹部贴杠，反复练习。 ○多做仰卧起坐、仰卧举腿，增强腰腹力量。
支撑时塌肩	○支撑动作要领不清，肩带力量差，顶肩不够。	○做俯卧支撑、各种支撑转换、“推小车”、靠墙手倒立的练习，体验直臂顶肩用力的方法。 ○连续跳起支撑，顶肩展体。
前翻下速度过快，腹部没有贴杠	○屈臂用力不够，未及时收腹屈腿。	○反复做先前倒上体，后抬上体动作，体会前翻时的身体控制。 ○采用单杠屈臂屈腿悬垂等方法，发展屈臂力量。

## (二) 教学建议

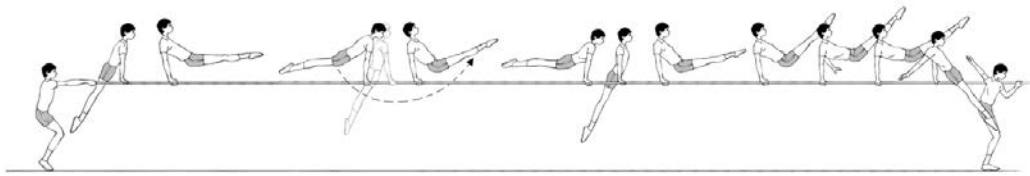
1. 蹬地、摆腿练习。连续做蹬地、摆腿练习，要求向后上方摆腿。
2. 脚触标志物的蹬地摆腿练习。在单杠的后上方放一标志物，蹬地、摆腿时用脚尽力触标志物，体会摆腿的方向。
3. 蹤不同高度踏板翻身上。蹬高踏板、低踏板翻身上练习。在低杠前放不同高度的踏板，指导学生蹬地腿踏在上面，另一腿向后上方摆腿，蹬地腿用力蹬踏板，翻成支撑。
4. 指导学生将绳置于腰际进行蹬地翻身上练习(一头固定在单杠上，绕过腰际，另一头在杠上绕一圈用手握住)，帮助腹部贴杠，完成4~6次。
5. 引导学生复习前翻下动作，尝试将单脚蹬地翻身上成支撑练习动作串联完成。
6. 引导学生练习时观察同伴蹬地摆腿与屈臂拉杠是否同时，摆腿方向是否正确。小组研讨，共同改进。
7. 提醒学生观察同伴上体翻到什么位置时，两腿制动，抬上体挺身，翻腕成支撑。

## 双杠：跳上成支撑—支撑摆动前摆下

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

跳上成支撑—支撑摆动前摆下，由跳上成支撑、支撑摆动和前摆挺身下三部分组成。



跳上成支撑

支撑摆动前摆下

## 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**杠端侧立(面对杠),两手握杠端,稍屈膝蹬地跳起,两臂下压成杠上支撑,当前摆过垂直部位后,两腿加速向前向外摆,使身体重心向左(右)移,脚摆至最高点,立即制动腿,左(右)手顶肩推杠,换撑右(左)杠,身体向右(左)移,接着两腿下压,右(左)臂推离杠至侧举,挺身落地,落地时屈膝缓冲。

**技术关键:**支撑摆动,要求以肩为轴,双脚背绷直,逐渐增大摆动幅度;前摆下动作,前摆至最高点时要急振展髋,完成换手及推杠动作。所以应掌握好摆动、移动重心、换手推杠的时机,组合动作要求动作连贯、姿态优美。

## 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
支撑时臂弯曲	○要领不清,肩带力量差,顶肩不够。	○连续跳起支撑,顶肩展体,做俯卧支撑、各种支撑转换、“推小车”、靠墙手倒立的练习,体验直臂顶肩用力的方法。
前摆收腹举腿屈髋,后摆挺腹塌腰	○支撑摆动不是以肩为轴摆动,而是以髋为轴抬腿或摆动时肩部紧张,手臂力量不足。	○反复做提高支撑能力的练习,支撑摆动时提醒展髋,肩部放松。
前摆下杠时展髋不够	○心里恐惧,不敢制动、挺身。	○反复做推手、抬上体、腿制动、挺身动作,体会身体控制。

## (二) 教学建议

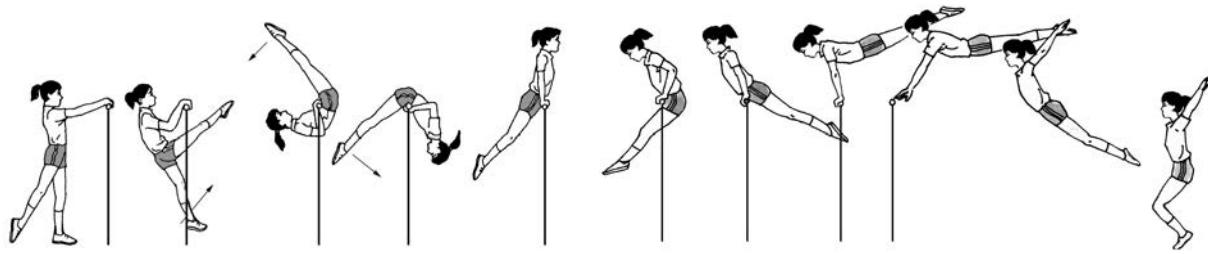
- 支撑摆动练习。低杠上进行短时间、小幅度的摆动,逐渐加大摆动幅度。让学生体验以肩为轴的支撑摆动,反复练习。
- 杠端前摆跳下,引导学生体会前摆举腿展髋动作。
- 杠端前摆越橡皮筋下,橡皮筋的高度可以随意调节,增加或降低难度,让学生体验分层学练的乐趣。
- 练习前要检查双杠的牢固性,两杠之间的距离是否合适,杠下要摆放体操垫,还要落实保护人员的培训等。
- 教师示范,在讲解动作要领的基础上,让学生仔细观察教师或同伴的支撑摆动是否做到直臂顶肩,前摆挺身展髋,分小组研讨,共同改进。

## 七年级单杠:单脚蹬地翻身上成支撑一后摆下

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

单脚蹬地翻身上成支撑—后摆下,由单脚蹬地翻身上成支撑、摆动、后摆下三部分组成。



单脚蹬地翻身上成支撑

后摆下

#### 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**站立开始,手臂弯曲引体,肩迅速后倒,一脚蹬地,另一腿向杠后上方摆动,蹬地腿蹬地后迅速向摆动腿靠近并腿,腹部紧贴杠。当两腿翻到杠后水平位置时,制动、翻腕、抬头、挺起上体成支撑,两腿经前用力后摆,腹部弹离杠,两手推杠,空中展体,屈膝缓冲落地。

**技术关键:**跳上成支撑,两腿经前向后用力摆动,利用身体的反弓原理和单杠的弹性,再加上推手,使身体向后有一定的高度落地,姿态优美。

#### 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
两腿无法后摆	○推杠过早或对后摆的概念不清楚。	○支撑后连续做两腿不离杠的小幅前后摆动,不断体会两腿经前向后的发力过程。 ○两手不离杠的支撑后摆下,体验后摆、腾空及下杠的方法。
两腿后摆高度不够	○后摆用力不足或后摆时弓臂。	○支撑向前预摆后,两腿后摆触及橡皮筋(或其他标志物)下,根据学生能力调节橡皮筋(或其他标志物)的高度或远度。 ○在同伴保护下独立完成支撑摆动后摆下。

### (二) 教学建议

1. 徒手练习。两臂下垂握拳,上体前倾半蹲,轮流后摆腿,保持上体前倾,让学生体会肢体感觉。
2. 俯撑蹬地挺身练习。指导学生俯撑两脚蹬地的同时两手推地腾起,接着做收腹急振

挺身动作,然后落下成俯撑。

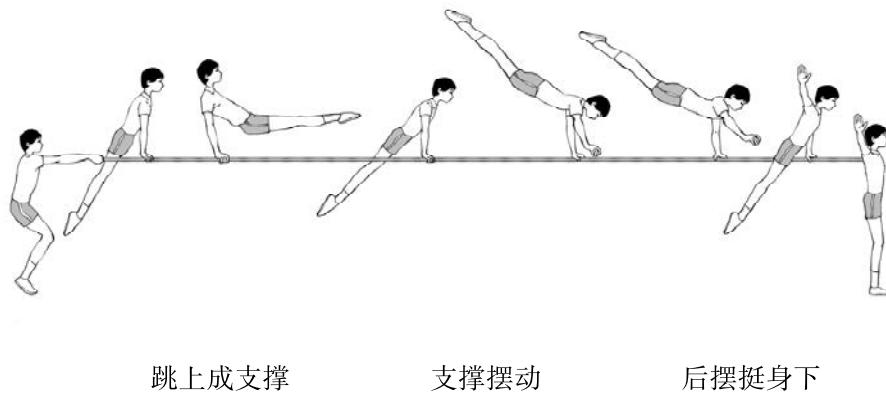
3. 指导学生在单杠上反复做两腿经前后摆再还原成支撑,体会身体的反弓动作。
4. 指导学生三人一组,一人练习后摆越橡皮筋下,另外两人在后面拉一根橡皮筋,橡皮筋的高度和远度可以根据练习者的能力不断调整。完成2~4次后交换。
5. 让学生做支撑移行、斜身引体、高单杠上的屈臂悬垂等力量练习,根据身体和体能状况做3~5组。
6. 纠正学生出现的错误动作或不能完成的动作,提出改进措施。

### 七年级双杠:跳上成支撑—支撑摆动后摆挺身下

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

跳上成支撑—支撑摆动后摆挺身下动作,由跳上成支撑、支撑摆动和后摆挺身下三部分组成。



##### 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:** 双杠跳起成支撑,支撑摆动,当两腿后摆近最高点时,身体重心右移,同时左手换握右杠,右手推离杠,挺身下杠,杠外侧立,左手扶杠,右臂侧上举。

**技术关键:** 以肩为轴的支撑摆动,后摆挺身下时推手移重心的发力时机,后摆超过肩平面时,完成换手及推杠动作。所以,要掌握好摆动、移动重心、换手推杠的时机。

##### 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
后摆屈髋,撅臀	○后摆时直臂顶肩不够,直体拉开肩角太小。	○反复跳上成支撑,要求臂直、顶肩、头正。 ○从小幅度摆动逐渐过渡到大幅度摆动,体会以肩为轴的摆动。 ○反复做提高支撑能力的练习,支撑摆动时提醒展髋,肩部放松。

(续表)

易犯错误	产生原因	纠正方法
推手无力，身体重心移不出杠面	○推手力量不足或推手的方向不对。	○杠端后摆越橡皮筋下。橡皮筋的一端固定在双杠上，另一端的高度可任意调节。
展髋不够或较晚	○心理恐惧，不敢制动、挺身。	○反复做推手、抬上体、腿制动、挺身动作，体会身体控制。

## (二) 教学建议

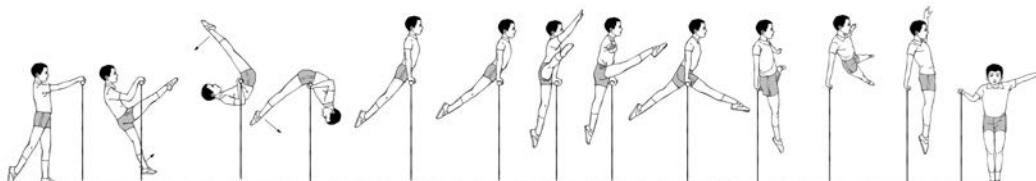
1. 杠端跳起成支撑，手臂力量较小的学生可以踩在高凳上进行支撑练习，让学生反复练习以增强手臂力量，体会支撑后的身体姿态。
2. 支撑摆动练习，以肩为轴，幅度由小到大，让学生提高力量素质和掌握正确的摆动技术。
3. 杠端后摆越橡皮筋下，橡皮筋的高度可以随意调节，增加或降低难度，让学生体会分层学练的乐趣。
4. 在熟练掌握组合动作的基础上，教师可以开发一些比赛游戏。比如，分成两队做杠端跳上成支撑—支撑摆动后摆下分组比赛，看看哪组质量高。

八年级单杠：单脚蹬地翻身上成支撑—单腿摆越成骑撑—后腿向前摆越并转体 90 度挺身下(男)

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

单脚蹬地翻身上成支撑—单腿摆越成骑撑—后腿向前摆越并转体 90 度挺身下(男)，由单脚蹬地翻身上成支撑、单腿摆越成骑撑、后腿向前摆越并转体 90 度挺身下三部分组成。



单脚蹬地翻身上成支撑      单腿摆越成骑撑      后腿向前摆越并转体 90 度挺身下

#### 2. 动作方法与技术关键

动作方法：站立开始，手臂弯曲引体，肩后倒，蹬地摆腿、腹部贴杠。当两腿翻到杠后水平位置时，制动、翻腕、抬头、挺起上体成支撑；右(左)手推杠，重心左(右)移，右(左)腿伸直向侧前摆越杠，右(左)手迅速握杠，右(左)腿前伸使大腿根部着杠，上体正直成骑撑。前腿一侧的手反握杠，另一手推杠，上体向反握杠一侧移动重心，同时后腿经侧上方摆越过杠，前腿向下压杠，身体向侧上方腾起，一手推离杠面，反握杠手臂直臂顶杠，两腿并拢，向前侧转体 90 度挺身下。

技术关键：“摆腿、蹬地、拉杠，倒肩腹贴靠杠，抬头翻腕和制动腿”“摆腿，移重心”“换手，摆越，转体 90 度下”，要求动作连贯，姿态优美，一气呵成。

### 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
蹬地、摆腿时身体远离单杠	○屈臂引体不够，蹬地摆腿的方向不对。	○提示摆腿的方向或在杠上置一标志物作为条件作业，反复练习。
动作不协调，无法摆越	○推手和摆腿的方向不对，手臂力量不足，身体重心控制不好。	○徒手或手握体操棒代替单杠做单腿向前摆越的反复练习。 ○多安排增强手臂力量的练习。
骑撑时手臂弯曲	○手臂力量不足，腿没有伸直。	○在低单杠上做骑撑练习，体会手臂撑直和骑撑的配合，反复练习。
后腿摆不过杠面，动作不协调	○上体没有倾斜，重心侧移不够，摆腿方向不对。	○在低单杠上，前脚踩跳箱盖的骑撑，后腿向前摆越练习。降低动作难度，体会动作过程。

## (二) 教学建议

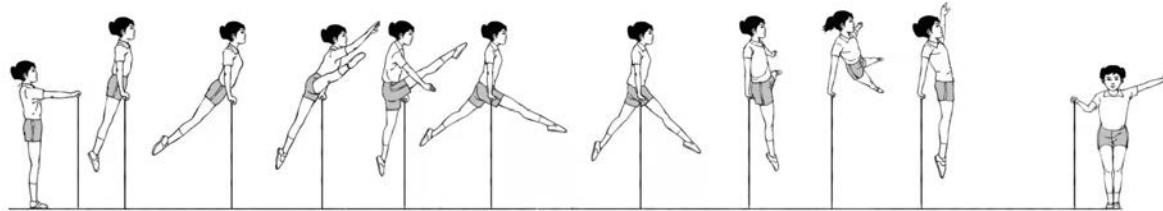
1. 脚触标志物的蹬地摆腿练习。在单杠的后上方放一标志物，让学生在蹬地、摆腿时用脚尽力触标志物，体会摆腿的方向。
2. 蹬不同高度踏板的翻身上。蹬高踏板、低踏板翻身上练习。在低杠前放不同高度的踏板，让学生蹬地腿踏在上面，另一腿向后上摆腿，蹬地腿用力蹬踏板，翻成支撑。
3. 保护带拉引帮助法。让学生将绳置于腰际进行蹬地翻身上练习(一头固定在单杠上，绕过腰际，另一头在杠上绕一圈用手握住)，帮助腹部贴杠，完成 4~6 次。
4. 在低单杠上，前脚踩跳箱盖的骑撑，后腿向前摆越练习。降低动作难度，引导学生体会动作过程。
5. 在每次练习前都要检查杠子的牢固性，杠下要摆放体操垫，做好保护的技防工作。
6. 引导学生观察同伴两次摆越的重心移动、支撑和摆越的连贯度如何，转体 90 度下时的位置感觉如何。

## 八年级单杠：跳上成支撑—单腿向前摆越成骑撑—后腿向前摆越转体 90 度挺身下(女)

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

跳上成支撑—单腿向前摆越成骑撑—后腿向前摆越转体 90 度挺身下(女)，由跳上成支撑、单腿向前摆越成骑撑、后腿向前摆越转体 90 度挺身下三部分组成。



跳上成支撑

单腿摆越成骑撑

后腿向前摆越转体 90 度挺身下

## 2. 动作方法与技术关键

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

技术关键：“摆腿，移重心，摆越成骑撑”“移重心，前腿向后摆越，成支撑”“换手，摆越，转体 90 度下”。

## 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
支撑时手臂弯曲	○力量不足。	○多安排增强手臂力量的练习。
后腿摆不过杠面，动作不协调	○上体没有倾斜，重心侧移不够，摆腿方向不对。	○在低单杠上，前脚踩跳箱盖的骑撑，后腿向前摆越练习。降低动作难度，体会动作过程。

## (二) 教学建议

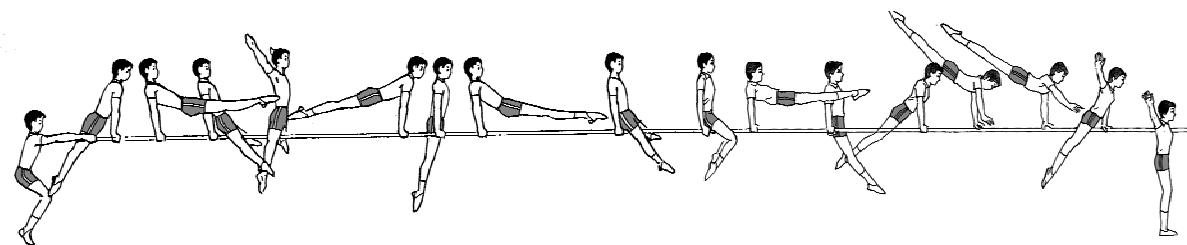
- 徒手或手握体操棒代替单杠做单腿向前摆越，前腿向后摆越，反复练习。
- 在单杠上，反复做两腿经前后摆再还原成支撑，体会身体的反弓动作。
- 在低单杠上，前脚踩跳箱盖的骑撑，后腿向前摆越练习。降低动作难度，体会动作过程。
- 在帮助下骑撑，后腿向前转体 90 度下练习，提高动作质量，注意动作的连贯和姿态的优美。
- 观察同伴两次摆越的重心移动、支撑和摆越的连贯度如何，转体 90 度下时的位置感觉如何。

## 八年级双杠·杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进一次一屈膝弹杠、进杠一支撑摆动后摆挺身下(男)

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进一次一屈膝弹杠、进杠一支撑摆动后摆挺身下(男),由跳上成分腿坐,分腿坐前进一次,屈膝弹杠、进杠和支撑摆动后摆挺身下四部分组成。



杠端跳起成分腿坐 分腿坐前进一次 屈膝弹杠、进杠 支撑摆动后摆挺身下

#### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:杠端跳起成分腿坐,两手推离杠,身体挺直,两腿骑杠,上体前移,两手于体前稍远处用力握杠,同时两腿伸直压杠后摆并腿进杠,向前摆动成分腿坐,重复一次,然后弹杠举腿并拢进杠摆动。当后摆超过肩平面时,左(右)手迅速推杠,重心右(左)移,两腿过右(左)杠,屈膝缓冲落地,成一手握杠,另一手斜上举,杠侧站立。

技术关键:“用力跳起成分腿坐”“移重心,杠上前进”“以肩为轴的支撑摆动,两腿向后发力,后摆挺身下”。

#### 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
分腿坐前进时屈膝滑杠困难	○挺身展髋不够,未内旋压杠。	○分腿坐,两手在体前换握,再做挺身动作,提重心,向后摆腿成分腿俯撑,体会挺身前倒撑杠和两腿向后伸直,内旋压杠动作。
后摆屈髋,撅臀	○后摆时直臂顶肩不够,直体拉开肩角太小。	○反复跳上成支撑,要求直臂、顶肩、头正。 ○从小幅度摆动逐渐过渡到大幅度摆动,体会以肩为轴的摆动。 ○反复做提高支撑能力的练习,支撑摆动时提醒展髋,肩部放松。
展髋不够或较晚	○心里恐惧,不敢制动、挺身。	○反复做推手、抬上体、腿制动、挺身动作,体会身体控制。

## (二) 教学建议

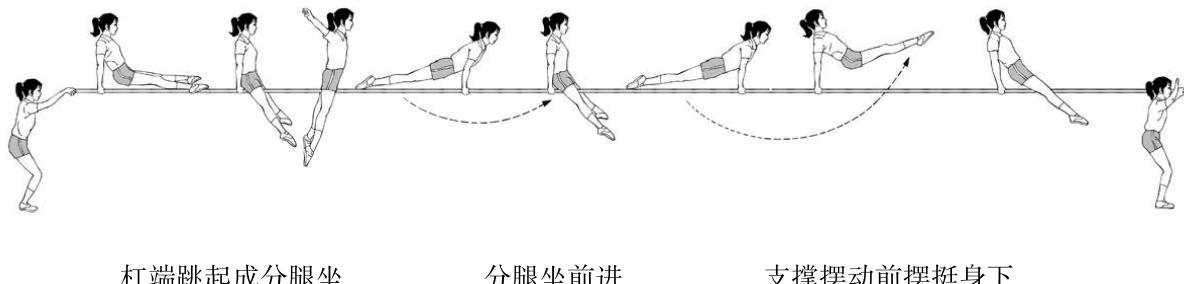
1. 杠端跳起成分腿坐, 手臂力量较小的学生可以踩在高凳上进行分腿坐练习, 反复练习以增强手臂力量, 引导学生体会从支撑到分腿坐的身体姿态。
2. 分腿坐, 两手在体前换握, 再做挺身动作, 提重心, 向后摆腿成分腿俯撑, 让学生体会挺身前倒撑杠和两腿向后伸直内旋压杠动作。
3. 用信号方式提醒学生推手移重心, 使学生有节奏地完成后摆下动作。
4. 杠端后摆越橡皮筋下, 橡皮筋的高度可以随意调节, 增加或降低难度, 让学生体会分层学练的乐趣。
5. 教师设计支撑摆动后摆下比赛游戏: 分成两队做杠端跳上成支撑—支撑摆动后摆下分组比赛, 看看哪组做得速度快、质量高。
6. 让学生两人一组进行探究式学习, 另一人保护及观摩, 用语言提醒分腿和后摆推手移重心时机。若出现错误动作, 两人讨论用什么方法解决, 并进行学练。

### 八年级双杠: 杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进一支撑摆动前摆挺身下(女)

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进一支撑摆动前摆挺身下(女), 由杠端跳起成分腿坐、分腿坐前进、支撑摆动前摆挺身下三部分组成。



##### 2. 动作方法与技术关键

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

**技术关键:** “用力跳起成分腿坐”“移重心, 杠上前进”“以肩为轴的支撑摆动, 当摆动到最高点时, 推手移重心, 前摆下”。

##### 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
分腿坐前进时屈膝滑杠困难	○挺身展髋不够,未内旋压杠。	○分腿坐,两手在体前换握,再做挺身动作,提重心,向后摆腿成分腿俯撑,体会挺身前倒撑杠和两腿向后伸直,内旋压杠动作。
摆动幅度小,动作不连贯	○手臂力量不足,不能以肩为轴前后摆动。	○支撑,要求臂直、顶肩、头正。 ○从小幅度摆动逐渐过渡到大幅度摆动,体会以肩为轴的摆动。 ○反复做提高支撑能力的练习,支撑摆动时提醒展髋,肩部放松。

## (二) 教学建议

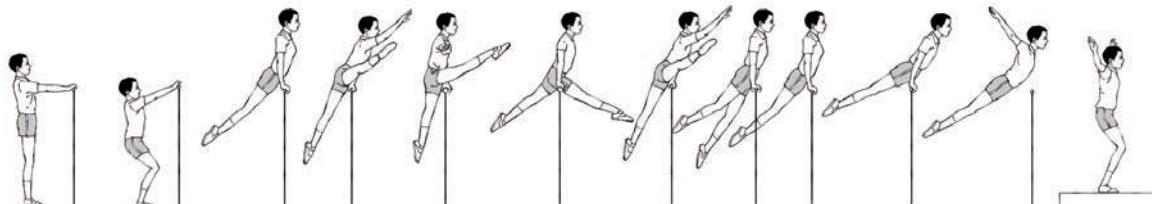
1. 杠端跳起支撑成分腿坐,正确支撑,使学生体会分腿时机。
2. 分腿坐,两手换握在体前,使学生体会挺身前倒撑杠和两腿向后伸直内旋压杠动作。
3. 杠端前摆越橡皮筋下,橡皮筋的高度可以随意调节,增加或降低难度,使学生体会分层学练的乐趣。
4. 让学生仔细观察教师或同伴,在练习分腿坐前进时是否做到动作连贯,姿态优美;可以分小组研讨,共同改进。
5. 在学练过程中,学生可以先做分解动作,借助多重手段,巩固每个动作环节,在熟练的基础上提升动作质量,保持良好的动作姿态。

**九年级单杠:跳上成支撑——腿向前摆越成骑撑——前腿向后摆越成支撑——后摆挺身下**

## (一) 动作分析

### 1. 动作结构

跳上成支撑——腿摆越成骑撑——前腿向后摆越成支撑——后摆挺身下组合动作,由跳上成支撑、支撑后一腿向前摆越成骑撑、前腿向后摆越成支撑、后摆挺身下四部分组成。



跳上成支撑

右腿向前摆越成骑撑

右腿向后摆越成支撑

后摆下

### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:杠前站立,双手正握杠,两脚蹬地跳上成支撑,右(左)手推杠,重心左(右)移,

右(左)腿伸直向侧前摆越杠,大腿根部着杠成骑撑,前腿一侧的手推杠,另一手支撑,前腿经侧上方向后摆越过杠成支撑,两腿经前用力后摆,腹部弹离杠,两手推杠,空中展体,屈膝缓冲落地。

技术关键:“摆腿,移重心,摆越成骑撑”“移重心,前腿向后摆越,成支撑”“两腿经前向后发力,后摆下”。

### 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
动作不协调,无法向前摆越	○推手和摆腿的方向不对,手臂力量不足,身体重心控制不好。	○徒手或手握体操棒代替单杠做单腿向前摆越的反复练习。 ○多安排增强手臂力量的练习。
支撑前腿向后摆越时稳定性差	○支撑力量不足,摆腿时机掌握不好,屈膝摆越。	○多做支撑,骑撑移重心,提高动作质量,注意摆腿的时机。
两腿后摆高度不够	○后摆用力不足或后摆时腿不直。	○支撑向前预摆后,两腿后摆触及橡皮筋(或其他标志物)下,根据学生能力调节橡皮筋(或其他标志物)的高度或远度。 ○在同伴的保护下独立完成支撑摆动后摆下。

## (二) 教学建议

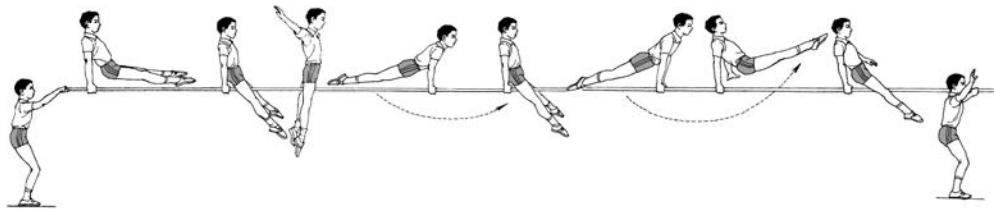
1. 指导学生徒手或手握体操棒代替单杠做单腿向前摆越,前腿向后摆越,反复练习。
2. 杠上支撑或骑撑,反复练习摆腿、推手、移重心,使学生体会动作之间的协调。
3. 指导学生三人一组,一人练习后摆越橡皮筋下,另外两人在后面拉一根橡皮筋,橡皮筋的高度和远度可以根据练习者的能力不断调整。完成2~4次后交换。
4. 指导学生两人一组,在落地点画标志线,根据练习的熟练程度,标志线不断地远移。
5. 引导学生思考:后摆下的推手怎么推、何时推,以及推手后身体的姿势是怎样的。

**九年级双杠:双杠杠端跳上成分腿坐一分腿坐前进一次一两手换成体前握杠,  
后腿并腿进杠,前摆,后摆—前摆挺身下**

## (一) 动作分析

### 1. 动作结构

杠端跳上成分腿坐一分腿坐前进一次一两手换成体前握杠,后腿并腿进杠,前摆,后摆—前摆挺身下组合动作,由杠端跳上成分腿坐、分腿坐前进一次、杠上摆动、前摆挺身下四部分组成。



双杠杠端跳上成分腿坐 分腿坐前进一次 两手换成体前握杠,后腿并腿进杠,前摆,后摆 前摆挺身下

### 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**杠端跳起成分腿坐,然后两手推离杠,身体挺直,两腿骑杠,上体前移,两手于体前稍远处用力握杠,同时两腿伸直压杠后摆并腿进杠,向前摆动成分腿坐前进一次,上体前移,两手换成体前握杠,后腿并拢进杠,以肩为轴前摆、后摆,当前摆至最高点时,左(右)手迅速推杠,重心右(左)移,两腿过右(左)杠,屈膝缓冲落地,成一手握杠,另一手斜上举。杠侧站立。

**技术关键:**“用力跳起成分腿坐”“移重心,杠上前进一次”“以肩为轴的支撑摆动,移重心,换手,前摆挺身下”。

### 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
前摆太低, 腿上不去	○换握杠时手撑太近 或太远,不敢做动作。	○加标志物(线),固定手撑位置,反复练习。
分腿坐前进时 屈膝滑杠困难	○挺身展髋不够,未内 旋压杠。	○分腿坐,两手在体前换握,再做挺身动作,提重心,向后摆腿成分腿俯撑,体会挺身前倒撑杠和两腿向后伸直内旋压杠动作。
急振,展髋 不够或较晚	○心里恐惧,不敢制 动、挺身。	○反复做推手、抬上体、腿制动、挺身动作,体会身体控制。

## (二) 教学建议

1. 引导学生利用跳板或跑几步的蹬地跳上成分腿坐,目的是增高起跳点,便于学生支撑及分腿坐。
2. 分腿坐,两手换握在体前,再做挺身动作,提重心,向后摆腿成分腿俯撑,使学生体会挺身前倒撑杠和两腿向后伸直内旋压杠动作。
3. 杠端前摆越橡皮筋下,橡皮筋的高度可以随意调节,增加或降低难度,使学生体验分层学练的乐趣。
4. 分小组或观摩式学练,教师或同伴用语言提醒练习者分腿和前摆推手移重心时机。若出现错误动作,引导学生用什么方法来解决并进行学练。

### 三、教学时数建议

年级	内容	课时
六年级	单杠	4
	双杠	5
七年级	单杠	4
	双杠	4
八年级	单杠	4
	双杠	4
九年级	单杠	5
	双杠	6

### 四、教学评价与资源保障

#### (一) 学习效果评价

##### 1. 评价内容、方法及要求

评价内容:六~九年级单、双杠组合动作。

评价方法:根据动作标准和要求,采用自我评价、同伴评价和教师评价相结合的方法。

评分要求:根据动作结构和标准,85分及以上为优秀,75~84分为良好,60~74分为合格,60分以下为有待提高。

##### 2. 技能评价

根据组合动作技术标准设计终结性评价表,可以采用自评与互评相结合方式(见下表)。

六年级组合动作单元终结性评价表(举例)

单元主题	单脚蹬地翻身上成支撑—前翻下
等级评价	评价标准
优秀 (85~100分)	动作流畅舒展,单脚蹬地翻身上成支撑时蹬地有力,拉杠、翻腕展体协调配合,后腿制动明显,前翻时上体屈体前倒、翻腕,腹部能紧贴杠,落地轻盈稳定,动作协调连贯,姿势优美。
良好 (75~84分)	动作较连贯,单脚蹬地翻身上成支撑时蹬地有力,拉杠、翻腕展体协调配合,前翻时上体屈体前倒、翻腕,腹部能紧贴杠,落地较轻盈稳定,姿态轻松自然。

(续表)

等级评价	评价标准
合格 (60~74分)	能在帮助下完成单脚蹬地翻身上成支撑,前翻时腹部贴杠不紧,落地声音较响,动作与姿态不自然。
有待提高 (60分以下)	在帮助下仍无法完成动作。

## (二) 资源保障

单杠、双杠学习需要专门的场地与器材,要有不同高度的单双杠、不同宽度的双杠,还需要若干体操垫,在练习前还要检查器械的牢固性。

按照每副单杠2~4人、双杠4~8人的学练形式,每个40人的自然班级,需要8~10副单杠和5~6副双杠才能完成相应的教学任务。

双杠、单杠教学内容要根据单元教材特点、性质、学生学习需求,对教师在教学过程中需要的教学资源进行分析。如单杠、双杠中的一些动作有一定难度,仅仅依靠教师示范很难看清动作,此时可以通过多媒体进行慢速播放或回看及定格等,为更好地进行教学提供技术资源。

教学中还应该对现有资源进行改造或开发新的资源,如对辅助教具的改造和开发、结合教材内容的微视频、有利于学练场地器材的布置等。

# 支 撑 跳 跃

## 一、教材内容与目标指向

年级	教材内容	教学目标			
		身体发展目标	知识技能目标	心理发展目标	社会适应目标
六年级	斜向助跑直角腾越	发展灵敏、速度、下肢力量等体能，提高弹跳能力和支撑腾越障碍的能力。	掌握斜向助跑直角腾越技术动作，逐步体会起跳有力，经直膝并腿直角支撑，展髋推手移重心后平稳落地的动作方法。	了解支撑跳跃的学练价值，培养对支撑跳跃学习的兴趣，逐步形成顽强果断、勇于战胜困难的心理品质。	具有合作互助和交往能力，培养责任感，增强自我保护意识以及保护帮助能力。
七年级	横箱屈腿转体90度腾越	发展上肢及腰腹力量，增强身体平衡能力和灵敏等体能，提高身体的协调性及自控能力。	掌握横箱屈腿转体90度腾越技术动作，体会起跳有力提臀屈膝紧靠胸，推手与转体协调连贯过箱的动作方法。	善于观察，逐渐形成自信、敢于克服恐惧的心理品质。	建立自我保护意识与对他人负责的责任感，在相互合作中形成和谐的人际关系。
八年级	侧 腾 越 (女)	发展灵敏、协调、力量等体能，提高单手侧撑腾越障碍的能力。	掌握助跑紧接单起双跳，支撑侧提臀、两腿迅速快速侧摆挺身，推手后背对跳箱平稳落地的动作方法。	逐步形成顽强果断、勇于战胜困难的心理品质。	提高自我保护能力，在学练中愿意帮助他人，有责任感。
	斜向助跑俯 腾 越 (男)	发展灵敏、协调、力量等体能，提高俯撑腾越障碍的能力。	掌握助跑紧接双脚跳起，支撑屈体提臀、两腿紧接快速后摆挺身，推手后平稳落地的动作方法。	在挑战中形成顽强果断、勇于战胜困难的心理品质。	逐步形成安全和自我保护的意识以及合作互助的行为。
九年级	横箱分腿腾越	发展力量、协调、灵敏等体能，学会保护帮助及自我保护，提高支撑腾越障碍的能力。	掌握正确的助跑起跳、果断有力推手和直膝分腿腾越横箱后平稳落地的动作方法。	在合作学练中培养勇于挑战的意志品质。体验腾跃横箱的成功感受。	在师生合作、生生合作中形成合作互助的责任感。

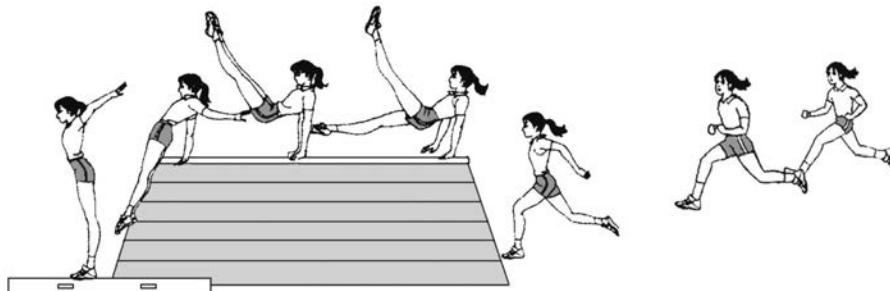
## 二、动作分析与教学建议

### 斜向助跑直角腾越

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

斜向助跑直角腾越由助跑、单脚起跳、直角支撑过箱和落地四个部分组成。



落地 撑摆结合, 直角支撑换撑展髋, 依次推手 单脚起跳 助跑轻松

##### 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**从斜向助跑开始,以跳箱远侧的脚起跳,近侧腿上摆,两手依次撑箱盖,两腿在空中伸直并拢,经直角支撑,依次推手、展髋越箱落地站立。

**技术关键:**单脚起跳、摆腿与上体适度后仰是形成直角支撑的主要动力;腿的制动与两手依次换撑移重心,是完成展体后腾越跳箱、平稳落地的保证。

##### 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
起跳支撑坐跳箱	<ul style="list-style-type: none"> <li>○支撑臂弯曲。</li> <li>○上体前倾,造成举腿、臀部前送困难。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○可采用原地或上步起跳、直臂支撑摆腿的练习,建立直臂支撑的动作概念;支撑力量差的学生,可进行仰撑移行、抬高脚的仰撑留时等增强上肢肩带力量的练习。</li> <li>○起跳摆腿在箱上成直角坐撑,再举腿转向箱外落地,加上扶臂、托送背部的外力,助其臀部前送,上体有适度后仰。</li> <li>○地上,一腿上举的单腿仰撑开始,做伸髋展体,再还原到单腿屈体仰撑动作,反复多次,体会展体制动的用力方法。还可以地上屈体屈腿仰撑,一脚蹬地,一腿上摆,经两腿在空中伸直并拢后落下。</li> </ul>
未在跳箱上方并腿	<ul style="list-style-type: none"> <li>○起跳腿蹬板后未快速主动上摆与摆动腿并拢。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地上屈体屈腿仰撑,一脚蹬地,一腿上摆,经两腿在空中伸直并拢后落下。</li> </ul>

(续表)

易犯错误	产生原因	纠正方法
没有展体过程	○摆腿未带动髋向上。 ○腿未制动,任其落下。	○地上,一腿上举的单腿仰撑开始,做伸髋展体,再还原到单腿屈体仰撑动作,反复多次,体验展体制动的用力方法。 ○做箱上左腿屈腿、右腿举起前伸的仰撑。左脚蹬箱,右腿上摆,带动髋部向上,经两腿伸直并拢、展体后,左手推箱,身体重心右移,在跳箱右侧落地,左手扶箱。

## (二) 教学建议

1. 通过了解中国体操跳马发展史、著名体操运动员的事迹和观看比赛视频等手段,激发学生学练兴趣,引导学生克服恐惧心理,培养学生敢于克服困难的心理品质和勇敢顽强的体育精神,在小组合作互动中逐步提高人际交往能力。
2. 斜向助跑直角腾越是跳过横箱的技术动作,对于初学者来说有一定难度,学生可能会有恐惧心理,练习时可按照以下步骤循序渐进进行教学。地上模拟练习,一腿上举的单腿仰撑开始,做伸髋展体,再还原到单腿屈体仰撑动作,反复多次,体会展体制动的用力方法。通过助跑3步起跳摆腿在跳箱上成直角坐撑,再举腿转向跳箱外落地的练习,使学生体验起跳、撑手与摆腿的关系。然后,尝试跳板前移,手撑跳箱前端,两腿在跳箱前越过的直角腾越或在跳箱前方拉橡皮筋,练习者起跳摆腿,并腿后在橡皮筋上方腾越。最后,在保护与帮助下完成斜向助跑直角腾越的完整动作。
3. 课堂上组织学生进行讨论,如直角腾越的起跳、摆腿与跨越式跳高有哪些异同。结合单元教学设计问题链,如同伴练习时观察其摆腿方向是否正确,是否在跳箱上方并腿,及时给予提示或帮助同伴改进动作。小组学练时观察同伴起跳摆腿支撑时手臂是否伸直;上体后仰程度是否合适;直角腾越练习时,起跳、摆腿与支撑的顺序怎样才合理。引导学生边思考边练习。
4. 提供比赛视频、跑酷视频等资源,激发学生学练兴趣。利用视频回放、慢速播放等功能引导学生分析动作结构、动作方法和力学原理,帮助学生掌握动作技术关键。运用讲解示范法、错误动作分析法、比赛与展示等不同方法帮助学生掌握技术动作。
5. 斜向助跑直角腾越需要有力的起跳和推手,因此体能练习主要以加强上下肢力量练习为主。还需要较好的协调、柔韧等体能,教师可根据学生实际情况设计。
6. 练习前应充分做好手腕、脚踝等部位的准备活动,以免受伤,可以安排一些地上模仿练习,为腾越过箱动作做好准备。教师或小组长在课前、课上及时检查垫子之间连接是否紧密和跳箱的稳固程度,以免学生练习时发生伤害事故。
7. 根据学校场地和器材实际进行合理布置,一般为4~5人一组,组长要根据小组情况合理安排同伴进行保护与帮助、垫子安全性检查和练习轮换,尽可能增加练习密度,学习初期可以安排两名保护同学。
8. 课前提供评价表,引导学生自我评价和相互评价,逐步养成自我评价和相互评价的习

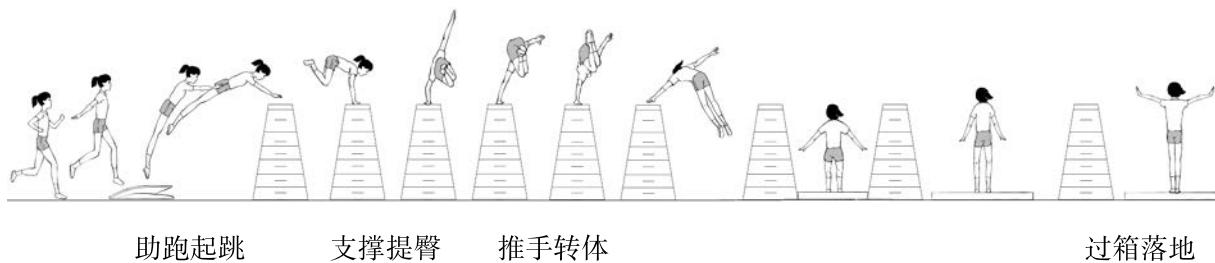
惯,采用小组合作与比赛等方式,引导学生形成自信、敢于表现的心理品质。

### 横箱屈腿转体 90 度腾越

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

横箱屈腿转体 90 度腾越由助跑起跳、支撑提臀、推手转体、过箱落地四个环节组成。



##### 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**中速助跑,单起双跳,双脚跳起后两臂前摆,身体向前上方腾起,含胸、上体稍前倾,两手撑箱;紧接着屈腿收腹提臀,右手推离箱面,左手支撑,同时以左臂为轴身体顺势向左转体 90 度,身体腾越过箱,经空中展体后屈膝缓冲落地。

**技术关键:**助跑起跳使身体获得向前上方腾起的动力,屈腿腾越横箱时,除了屈膝大腿靠胸外,适度提臀是避免脚触箱的重要条件,手撑箱时适当外旋有利于身体转体。

##### 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
腾越碰箱盖	○屈腿不够。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地上俯撑后蹬地屈腿收腹提臀成蹲撑(立),也可跳起支撑接屈腿收腹提臀后原地落下练习,或者原地(助跑)跳起撑箱(台)屈腿收腹提臀,在箱(台)上成蹲撑,接跳下转体动作,以上动作反复多次进行,要求直臂支撑,屈腿收腹膝靠胸。</li> <li>○加强下肢力量练习,反复进行原地屈腿跳练习。</li> </ul>
	○ 腾 空 高 度 不够。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○3~5 步助跑,跳起支撑横箱接屈腿收腹提臀后原地落下练习。</li> <li>○多进行起跳练习,提高弹跳能力,增加腾空高度。</li> </ul>
起跳后不敢过箱	○恐惧心理。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○先采用“山羊”或低横箱,体验 3~5 步助跑起跳,屈腿转体 90 度腾越动作。</li> <li>○在横箱的一端拉橡皮筋,完成屈腿转体 90 度腾越橡皮筋的动作。</li> <li>○在保护与帮助下完成完整动作。</li> </ul>

## (二) 教学建议

1. 横箱屈腿转体 90 度腾越是生活中经常运用的动作,因此,教师可适当与生活实际相结合创设情境,引导学生逐步掌握动作。

2. 根据动作技能掌握规律,按照由易到难、由地上模仿动作到完整过箱动作安排练习。比如,地上俯撑,蹬地屈腿收腹提臀成蹲撑(立),要求学生做到直臂顶肩支撑。再做 3~5 步助跑,跳起支撑接屈腿收腹提臀后原地落下练习,反复多次进行。接着做原地(助跑)跳起撑箱(台)屈腿收腹提臀,在箱(台)上成蹲撑,接跳下转体动作,要求直臂支撑,屈腿收腹膝靠胸。其后可以中速助跑起跳,在横箱的一端完成屈腿转体 90 度腾越橡皮筋(或竹竿)的动作,以及保护帮助下的横箱屈腿转体 90 度腾越完整动作。

3. 设计有利于学生掌握技术动作的单元核心问题。比如,如何做到起跳有力,推手与转体协调配合后平稳落地。通过问题链结合多媒体拍摄、视频回放等方法,师生共同讨论,进行动作分析,引导学生理解动作的技术原理;通过反复练习法、分解练习法、纠错法等多种教学手段,改进和提高动作质量。

4. 横箱屈腿转体 90 度腾越需要较好的身体协调性和上下肢、核心力量等体能,因此,教学中主要提供了发展跳的能力的体能练习方法,可以根据学生情况做灵活处理。

5. 通过教师和同伴鼓励,使学生克服练习时的恐惧心理,敢于挑战,敢于表现自我,体验成功的乐趣。

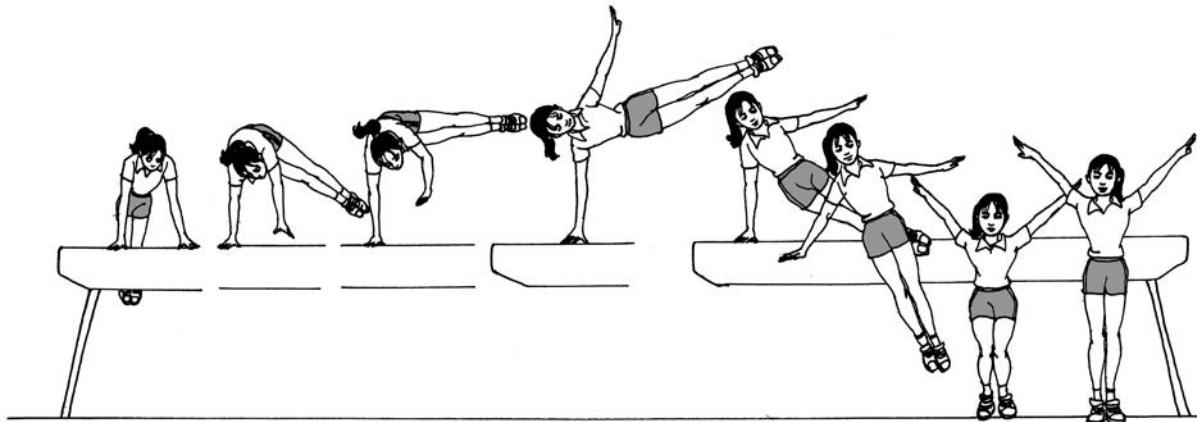
6. 教师课前提供“横箱屈腿转体 90 度腾越”技术动作评价表,引导学生进行自我评价和相互评价,根据评价标准改进动作,同时激发学生学练积极性,采用小组合作与比赛等方式,创设敢于表现、敢于挑战的氛围。

## 侧腾越(女)

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

侧腾越由助跑起跳、单臂推撑、侧摆过箱和缓冲落地四个阶段组成。



中速助跑起跳

跳撑提臂

单臂推撑

侧摆展髋

挺身推手

平稳落地

## 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**正面助跑,上板起跳后两手撑横箱,用力向左(右)上方提臀并顺势向左(右)侧摆腿,身体重心稍右(左)移,右(左)手支撑,左(右)手推离横箱的同时伸髋展体,越过横箱后背对横箱缓冲落地。

**技术关键:**利用并腿跳起向上的动力完成支撑侧提臀和侧摆腿;肩部侧移、一手及时推离箱面,是形成空中展体短时平衡,紧接完成同侧手推离箱面,身体越过横箱的重要条件。

## 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
腾越时做成转体过箱	○未向侧提臀。	○在地上屈体俯撑,稍屈膝后蹬地腾起,直膝向侧提臀摆腿,落地成脚与手在一条直线上。 ○原地或助跑1~3步起跳,撑箱向侧直膝并腿提臀,回落至跳板,练习时跳板抵住跳箱,防止回落时脚落在跳板边缘上受伤。 ○手撑横跳箱盖,屈膝蹬地向侧提臀摆腿,成箱上侧撑。要求两手与脚在一直线上(过渡到单手支撑),上体面向正前方,不能转体,反复练习数次。
屈腿过箱	○直腿侧提臀力量不够。	○进行各种单、双臂支撑,单、双臂支撑移行或打圈等练习,加强肩带、腰背力量,提高对身体的控制能力。
屈体过箱	○伸髋展体不及时。	○跳起支撑在箱上成屈体侧撑,接着一脚蹬箱,一腿侧摆,经单臂支撑、空中并腿展体后腾越跳箱落地。此练习主要通过蹬箱,加大腿上摆的动力,并空中展髋挺身后落地。 ○地上屈体侧撑(脚在右侧)开始,推右手同时右腿侧举展髋,经左臂、左脚支撑的挺身侧撑后,还原成开始双手屈体侧撑。重复练习数次,不仅能体验展髋挺身,还能增强上肢肩带和背部肌肉力量。 ○弹跳板或小蹦床放在横箱后,手撑跳箱,蹬弹跳板或小蹦床后,借用弹力做侧提臀紧接摆腿展体过箱的动作。

## (二) 教学建议

1. 按照由易到难,由地上模仿动作到完整过箱动作安排以下练习:

(1) 地上屈体俯撑蹬地成侧撑,体会直臂顶肩支撑。

(2) 原地起跳向侧提臀摆腿成跳箱上屈体侧撑,回落至地上后再做,重复练习数次。此练习既有利于形成正确的跳起向侧提臀摆腿的动作方法,又能增强上肢肩带和腰背部的肌肉力量。

(3) 跳起支撑在箱上成屈体侧撑,接着一脚蹬箱,一腿侧摆,经单臂支撑、空中并腿展体后腾越跳箱落地。此练习主要通过蹬箱加大腿上摆的动力,有充裕的时间在空中展髋挺身后落地。

(4) 跳板右移,做手撑箱的右端侧腾越。练习时,腿在箱外完成向侧提臀、摆腿和展体

动作,降低了练习难度与心理负担。在练习中还可以采用在箱右方拉不同高度的橡皮筋,作为作业条件。

(5) 在保护与帮助下,完成侧腾越完整动作。

2. 设计有利于技术动作掌握的单元核心问题。比如,跳起支撑侧提臀时,身体的重心及方向与完成动作的关系;跳起支撑侧提臀时屈体的程度与摆腿挺身有何关系;支撑侧提臀与摆腿的时机的掌握对展体挺身有何影响。通过问题链结合多媒体拍摄、视频回放等方法,师生共同讨论,分析动作,引导学生理解动作的技术原理;通过反复练习法、分解练习法、纠错法、视频分析法等多种教学手段,改进和提高动作质量。

3. 采用教学道具辅助教学,如将弹跳板或小蹦床放在横箱后,让学生手撑跳箱,蹬弹跳板或小蹦床后,借用弹力做侧提臀紧接摆腿展体过箱的动作。

4. 侧腾越需要较好的身体协调性和上下肢、核心力量等体能,因此,教学中主要提供了发展跳的能力的体能练习方法,教师可以为学生提供体能练习的学习资源链接,引导学生学会利用学习资源结合自身情况设计体能练习。

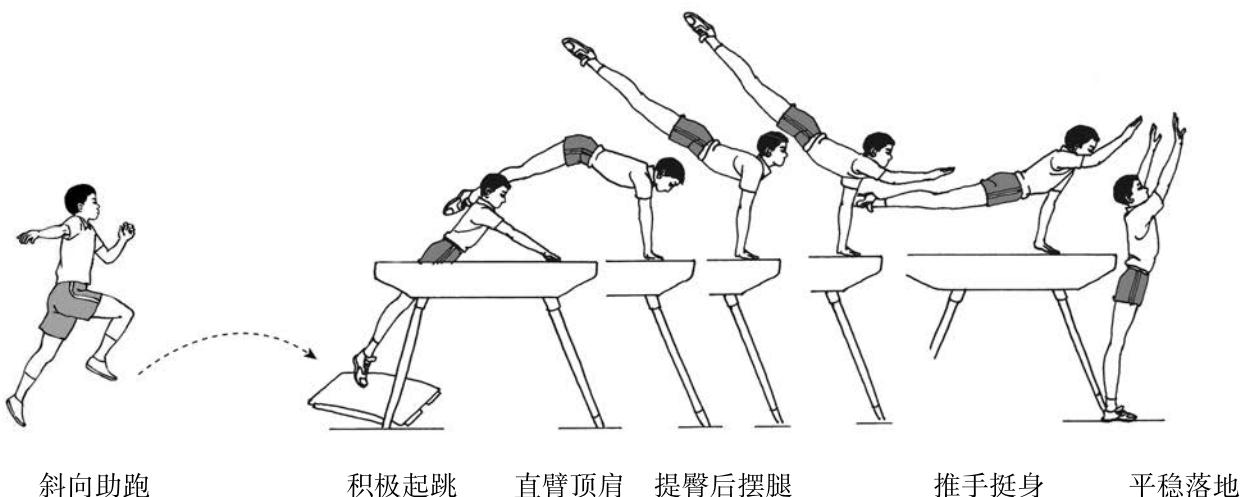
5. 引导学生在教师提供相关体能练习的基础上,结合教师提供的学习资源设计发展上肢力量和核心力量的体能练习方法。

### 斜向助跑俯腾越(男)

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

斜向助跑俯腾越由斜向助跑起跳、单臂推撑、侧摆过箱和缓冲落地四个阶段组成。



##### 2. 动作方法与技术关键

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

**技术关键:**正确的助跑起跳是身体向前上方腾起的动力;支撑时适度屈髋提臀并利用身体继续向上的动力,加上背臀部快速用力,才能顺利完成空中摆腿展体。

### 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
腾越时未经箱上方屈体，做成腿横摆过箱	○支撑时抬头，无法屈体。	○采用跳箱盖或两级低跳箱，纵箱边侧立，两手前伸撑箱。双脚蹬地(跳板)屈体提臀在箱上成屈体俯撑，原处落下后继续跳上，可反复多次。 ○助跑3步起跳，屈体提臀站在箱上成屈体俯撑，再推手向箱外落地。此练习将完整的俯腾越分解成两个动作，重点在上箱，形成正确的提臀屈体姿势，有利于与摆腿展体结合的动作。
	○ 摆 腿 方 向 错误。	○地上屈体屈髋俯撑，稍屈膝后蹬地，直膝摆腿，经空中伸髋挺身后落地，落地屈膝缓冲。重复多次，集体进行。 ○在跳箱后上方放置吊球等标志物，向后上方摆腿触球。
屈体过箱，没有展体过程	○屈体提臀过度，难以展体。 ○支撑时肩部太前冲，不利摆腿。	○地上连续做原地屈体“免跳”，注意控制合理屈体程度与提臀高度。在此练习基础上，做紧接摆腿挺身动作。 ○在地上做屈体俯撑，体会正确的肩部位置；然后进行助跑1~3步起跳，成箱上屈体俯撑接摆腿挺身下的练习。
踏上跳箱，不能完成腾越	○起跳、提臀力量不够，完成动作缺乏信心。	○采用扶臂托腿等方法，帮助学生腾越过箱，助其建立完整动作概念，树立完成腾越动作的信心。 ○跳板后移，手撑箱的后端，腿在箱后完成提臀屈髋和摆腿展体后落下的动作。练习时，逐步将跳板前移，撑箱位置移至箱中部，逐渐过渡到完整练习。

## (二) 教学建议

1. 根据俯腾越技术的动作特点，创设与生活实际相结合的情境，引导学生由易到难逐步掌握动作。

(1) 地上屈体屈髋俯撑，稍屈膝后蹬地，直膝摆腿，经空中伸髋挺身后落地，重复多次，集体进行。手撑低跳箱蹬地成箱上屈体俯撑练习。采用跳箱盖或两级低跳箱，纵箱边侧立，两手前伸撑箱。双脚蹬地(跳板)屈体提臀在箱上成屈体俯撑，原处落下后继续跳上，反复多次练习。

(2) 助跑3步起跳，屈体提臀站在箱上成屈体俯撑，再推手向箱外落地。此练习将完整的俯腾越分解成两个动作，重点在上箱，形成正确的提臀屈体姿势，有利于今后与摆腿展体结合的动作。

(3) 跳板后移，手撑箱的中、后端做斜向助跑俯腾越。此练习可减轻学生的心理负担。练习时，腿在箱后方完成提臀收腹和摆腿展体动作。在练习中还可以采用箱后拉不同高度的橡皮筋，作为作业条件。橡皮筋的高度由低到高，逐步增加难度。

(4) 在保护与帮助下,完成斜向助跑俯腾越完整动作。

2. 设计有利于掌握技术动作的单元核心问题。比如,如何通过正确的助跑起跳形成身体向前上方腾起的动力;如何通过支撑时适度屈髋提臀和背臀部快速用力,完成空中摆腿展体动作。通过问题链,结合多媒体拍摄、视频回放等方法,师生共同讨论,进行动作分析,引导学生理解动作的技术原理;通过反复练习法、分解练习法、纠错法、视频分析法等多种教学手段,帮助学生改进和提高动作质量。

3. 俯腾越需要较好的身体协调性和上下肢、核心力量等体能,因此,教学中主要提供了发展跳的能力的体能练习方法,教师可以为学生提供体能练习的学习资源链接,引导学生学会利用学习资源,结合自身情况设计体能练习。

4. 练习前充分做好手腕、脚踝等部位的准备活动,以免受伤。教师或小组长在课前、课上及时检查垫子和跳箱的安全性,以免学生练习时发生伤害事故。

5. 教师课前提供“斜向助跑俯腾越”技术动作评价表,引导学生进行自我评价和相互评价,根据评价标准改进动作,同时激发学生学练积极性,采用小组合作与比赛等方式,创设敢于表现、敢于挑战的氛围。

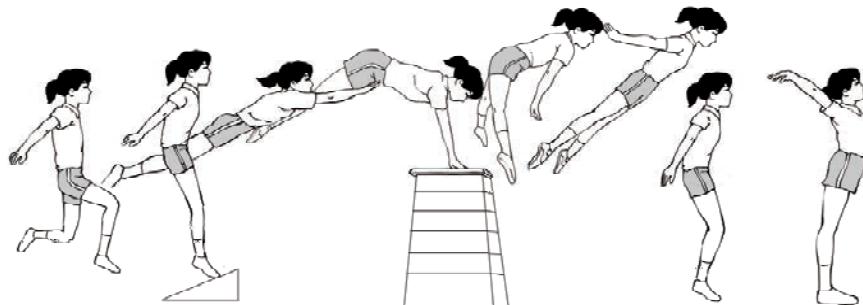
6. 在教师提供相关体能练习的基础上,学生能够结合教师提供的学习资源设计发展上肢力量和核心力量的体能练习方法。

### 横箱分腿腾越

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

横箱分腿腾越由助跑起跳、支撑提臀、顶肩推手、分腿腾越和落地缓冲五个环节组成。



快速助跑 快速起跳支撑 提臀顶肩、推手分腿过箱 展髋挺身 落地平稳

##### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:从助跑开始,双脚上板起跳后身体腾起,两臂前伸支撑并迅速推离跳箱,两腿伸直左右分开,伸展身体从横箱上空越过,落地屈膝缓冲站立。

技术关键:助跑起跳是身体获得向前上方腾起的原动力,直臂顶肩推手是腾越横箱的又

一动力；分腿腾越横箱时，直膝大分腿、适度提臀和快速推手，是避免脚与臀触箱的重要条件。

### 3. 易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
分腿坐箱	○未及时推手。	○对墙站立，两臂前举顶肩推墙的练习；地上俯撑，直臂顶肩两手推地练习，发展力量，形成正确的推手方法。 ○地上俯撑，蹬地分腿提臀，快速推手后成分腿大开立。要求直臂顶肩用掌根推地，分腿立撑的过渡姿势越短越好。可以在地上画条直线，练习时手撑线上，大分腿时使脚落在线上。 ○采用“山羊”分腿腾越方式。可逐渐升高“山羊”高度，适当拉开跳板的远度，并提出先跳后撑、快速有力推手和腾起展体的动作要求。
推手腾越过箱时，上体过于前倾，无法挺身	○推手时屈臂。	○多做直臂顶肩推撑动作的有关练习，养成直臂推手的习惯。
	○肩角未拉开。	○跳板太近造成的，可调节跳板与跳箱的距离。还可以采用稍抬高远端的纵放“山羊”分腿腾越，体会拉开肩角，顶肩推手的动作方法。
	○提臀过高，难以推手。	○原地(助跑)跳起撑箱，提臀分腿，在箱上成大分腿立撑，接分腿挺身跳下(也可在乒乓球台、高低适中的领操台上练习)，要求直臂支撑，直膝大分腿。对能力强的学生可要求紧接推手成分腿站立。 ○完成动作有困难的学生，可做跳起支撑提臀分腿原处落下的动作，连续多次进行，可以提高支撑顶肩、分腿提臀能力。 ○适度提高跳箱高度，逐步形成稍提臀的动作方法。

## (二) 教学建议

1. 根据横箱分腿技术的特点和动作技能的掌握规律，创设与生活实际相结合的情境，引导学生由易到难逐步掌握动作。

(1) 助跑起跳练习：(跑)走3~7步的踏跳，由走到跑，逐渐提高助跑速度和距离。要求跳起腾空时注意含胸、紧腰、领臂，落下时屈膝缓冲。防止跳起时塌腰、屈腿或两臂举得过高。

(2) 地上俯撑，蹬地分腿提臀，快速推手后成分腿大开立。要求直臂顶肩用掌根推地，分腿立撑的过渡姿势越短越好。可以在地上画条直线，练习时手撑线上，大分腿时使脚落在线上。

(3) 原地(助跑)跳起撑箱，提臀分腿，在箱上成大分腿立撑，接分腿挺身跳下(也可在乒乓球台、高低适中的领操台上练习)。要求直臂支撑，直膝大分腿。连续多次进行这一练习对提高支撑顶肩、分腿提臀能力会有很好的效果。

(4) “山羊”分腿腾越。逐渐升高“山羊”高度，适当拉开跳板的远度，并提出先跳后撑、

## 体育与健身

快速有力推手和腾起展体的动作要求,进行“山羊”两侧拉橡皮筋的分腿腾越练习。这一练习能有效减轻学生的心理负担,逐步建立腾越横箱的信心,掌握分腿、推手的正确动作方法。要求橡皮筋的高度由低于“山羊”逐步与之相平;从近端的一条到再加远端的一条,增加难度使之更接近横箱的练习条件。

(5) 垫高支撑点的横箱分腿腾越。在箱面中央放置硬度适中的发泡海绵并予以固定,练习时,手撑海绵腾越过箱,降低腾越的难度。要求海绵绑扎牢固,练习时海绵可设 20 厘米、10 厘米、5 厘米等不同高度,供学生选择,应要求学生逐渐降低高度,直到移去全部海绵。

(6) 在保护与帮助下,完成横箱分腿腾越完整动作。

2. 让学生根据单元教学设计中问题链提示,结合教师或同伴示范,带着问题观察和学练,如助跑与起跳的衔接是否紧密,速度是否够快;它与完成横箱分腿腾越的质量有什么关系;支撑推手的着力点应该是手掌的哪一部位;看看同伴的着力点对不对;推手时要直臂顶肩、速度快,应在两腿过箱前完成,是否做到了。结合多媒体拍摄、视频回放等方法,师生共同讨论,进行动作分析,引导学生理解动作的技术原理;通过反复练习法、分解练习法、纠错法、视频分析法等多种教学手段,改进和提高动作质量。

3. 横箱分腿腾越需要较好的身体协调性和上下肢、核心力量等体能,因此,教学中主要提供了发展跳跃能力的体能练习方法,教师可以为学生提供体能练习的学习资源链接,引导学生学会利用学习资源结合自身情况设计体能练习。

4. 教师课前提供“横箱分腿腾越”技术动作评价表,引导学生进行自我评价和相互评价,根据评价标准改进动作,同时激发学生学练积极性,采用小组合作与比赛等方式,创设敢于表现、敢于挑战的氛围。

5. 教师提供相关体能练习,让学生结合教师提供的学习资源,设计发展上肢力量和核心力量的体能练习方法。

## 三、教学时数建议

年级	内容	课时
六年级	斜向助跑直角腾越	3
七年级	横箱屈腿转体 90 度腾越	3
八年级	侧腾越(女)、斜向助跑俯腾越(男)	3
九年级	横箱分腿腾越	3

## 四、教学评价与资源保障

### (一) 学习效果评价

根据组合动作技术标准设计评价表,可以采用自评与互评相结合方式(表 1 至表 5)。

表 1 斜向助跑直角腾越动作技能评价标准

单元主题	斜向助跑直角腾越
等级评价	评价标准
优秀	单脚起跳正确有力,直腿摆动在跳箱上方经直膝并腿直角支撑,制动腿后展髋挺,推手移重心后落地平稳,空中姿态优美。
良好	起跳正确,经直膝并腿支撑后,两手依次支撑腾越过箱,落地较稳,姿态比较优美。
合格	起跳正确,独立完成直角腾越过箱。
有待提高	起跳正确,两腿依次越过跳箱,出现直角腾越时臀部坐箱、直角腾越过箱时转体落地,可以酌情给予一定分值。

表 2 横箱屈腿转体 90 度腾越动作技能评价标准

单元主题	横箱屈腿转体 90 度腾越
等级评价	评价标准
优秀	起跳有力,提臀屈膝紧靠胸,推手与转体协调连贯,落地稳。姿态舒展优美。
良好	起跳有力,屈膝紧靠胸,推手转体较为协调连贯,落地较稳。姿态比较优美。
合格	起跳正确,独立完成横箱屈腿转体 90 度腾越,姿态一般。
有待提高	起跳正确,屈腿提臀跳上成蹲撑后再跳下,不合格,但可以酌情给予一定分值。

表 3 侧腾越(女)动作技能评价标准

单元主题	侧腾越(女)
等级评价	评价标准
优秀	双脚起跳正确有力,直膝并腿在跳箱侧上方经屈体支撑后快速侧摆,经单手侧撑展髋挺身腾越跳箱,支撑手推离箱面后,背对跳箱平稳落地。姿态舒展优美。
良好	起跳较有力,经直膝并腿侧提臀支撑,两腿侧摆展髋后腾越跳箱,背对跳箱平稳落地。姿态比较优美。
合格	起跳基本正确,独立完成向侧腾越过箱。姿态一般。
有待提高	向侧越过跳箱后转体落地,跳起提臀屈体侧撑于箱上,再蹬箱跳下落地,不合格,但可以酌情给予一定分值。

表 4 斜向助跑俯腾越(男)动作技能评价标准

单元主题	斜向助跑俯腾越(男)
等级评价	评价标准
优秀	双脚起跳正确有力,直膝并腿,在跳箱上方经屈体支撑后快速后摆,经展髋挺身,一手推离箱面后侧举,另一手扶箱,两腿向下平稳落地。姿态舒展优美。

(续表)

单元主题	斜向助跑俯腾越(男)
良好	起跳较有力,经直膝并腿屈体支撑,两腿后摆展体后,平稳落地。姿态比较优美。
合格	起跳正确,独立完成俯撑直体腾越过箱。姿态一般。
有待提高	屈腿俯撑越过跳箱,跳起提臀屈体撑于箱上再蹬箱跳下落地,不合格,但可以酌情给予一定分值。

表 5 横箱分腿腾越动作技能评价标准

单元主题	横箱分腿腾越
等级评价	评价标准
优秀	助跑有节奏,起跳正确有力,先跳后撑,直膝分腿,手在腿未过手支撑点时推离箱面,推手后有展体动作,落地平稳。姿态舒展优美。
良好	起跳正确,先跳后撑,直膝分腿,落地较稳。姿态比较优美。
合格	助跑起跳基本正确,独立完成分腿腾越过箱。姿态一般。
有待提高	分腿提臀跳上成分腿立撑,分腿腾越时臀部坐箱,不合格,但可以酌情给予一定分值。

## (二) 资源保障

支撑跳跃动作根据单元教材特点、性质、学生学习需求,在教学过程中需要使用的器械有“山羊”、跳箱等,放置稳固,高度合适,器械间放置距离合适,落地区放有一定厚度的垫子,垫子平整,不宜太过柔软。教师在课前应检查器械是否牢固,垫子与“山羊”、跳箱之间连接是否紧密,确保学生学练安全。根据学生人数安排组数,一般为4~5人一组。根据技术动作设计辅助道具,有助于学生更好地掌握技术动作。在学练过程中,教师要营造一种不畏艰难、敢于挑战的课堂环境。同时,为激发学生学习兴趣,提高教学效果,应对现有资源进行改造或开发新资源,如对辅助教具的改造和开发,结合教材内容的微视频等。

# 第三章 篮球

## 一、教材内容与目标指向

### (一) 内容与目标

年级	教材内容	教学目标			
		身体发展目标	知识技能目标	心理发展目标	社会适应目标
六 年 级	1. 行进间运球 2. 双手胸前传接球 3. 双手胸前投篮、单手肩上投篮	发展跑、跳、投等基本活动能力和灵敏、速度、力量、耐力等体能。	基本掌握运球、传接球、投篮等基本技能，学会运用传、运、投技术进行简单的篮球游戏和比赛。	在篮球对抗与合作的学习中，激发参与篮球活动的运动兴趣，提升自我调控和勇于展示的信心，培养爱好和特长。	逐步形成正确的规则意识，在竞赛和游戏中尊重同学、遵守规则。
七 年 级	1. 运球急停急起 2. 变向运球 3. 单手肩上传球和单手胸前传球 4. 行进间单手肩上投篮	发展跑、跳、投等基本活动能力和灵敏、速度、力量、耐力等体能，提高神经系统的灵活性以及综合分析、应变能力。	掌握不同的传球方法，学会利用变向运球摆脱防守，学习行进间单手肩上投篮技术，提高个人技术运用能力，学会如何利用变向运球摆脱防守上篮。	培养勇于拼搏和永不言败的体育精神、自信心，以及合作意识。	通过集体配合等形式增强团队意识和集体荣誉感，培养良好的球场作风和规则意识。
八 年 级	1. 胯下运球 2. 背后运球 3. 运球转身 4. 行进间低手投篮 5. 跳投 6. 个人防守技术	发展跑、跳、投等基本活动能力和灵敏、速度、力量、耐力等体能。	基本掌握各种变向运球的方法，提高一对一的攻防能力，学会利用各种变向运球摆脱防守，学习行进间低手投篮、跳投等动作。	在篮球对抗与合作的学习中激发顽强拼搏、勇于进取的体育精神。	形成正确的规则意识，学会在团队中进行合作与交流。

(续表)

年级	教材内容	教学目标			
		身体发展目标	知识技能目标	心理发展目标	社会适应目标
九 年 级	1. 持球突破 2. 传切配合 3. 突分配合 4. 掩护配合	发展跑、跳、投等基本活动能力和灵敏、速度、力量、耐力等体能。	基本掌握持球突破以及基础进攻配合的方法,能够利用这些配合设计简单战术,并运用在比赛中。	培养勇于拼搏进取、自信果敢的精神。	养成尊重比赛的精神。学会交流合作,形成篮球配合意识,培养集体荣誉感。

## 二、动作分析和教学建议

### 行进间运球

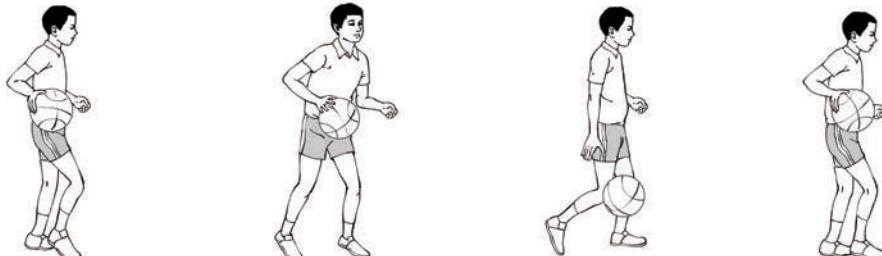
#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

行进间运球由身体姿势、球的落点、手脚配合组成。

##### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:行进间高运球——微屈膝,目视前方,五指自然分开,用手指、手腕、前臂力量按压球体中上部,向前推进(运球胸腹间)。



行进间高运球

动作方法:行进间低运球——屈膝,降重心,身体前倾,手指、手腕快速按压球体中上部,使球向前推进。



行进间低运球

技术关键:运球时手触球的部位和用力大小决定了运球的速度。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
低头看球	○害怕丢球。 ○运球不够熟练。	○多做熟悉球性练习。 ○克服心理障碍。
运球部位不正确	○手与球接触部位不正确。	○讲解动作要领,运球速度由慢到快,感悟接拍球的不同部位以及运球的方向和速度。

## (二) 教学建议

1. 行进间高低运球教学可以在同一课时内进行,逐步让学生养成不看球和合理保护球的习惯。
2. 引导学生重点观察教师示范时手掌手指触球的部位。引导学生在学习中思考:高低运球的节奏和不同的身体姿势对运球产生的影响。
3. 加强球性练习,从原地高低运球再到行进间高低运球,重点要讲解手接触球的部位以及如何改变运球的方向。
4. 采用一些运球小游戏,激发学生学练篮球的兴趣,掌握篮球的基本技能。
5. 当高低运球达到一定熟练程度时,可以让学生采用分小组迎面接力比赛的形式进行练习。
6. 提示学生运球时要集中注意力,重点体会手对球的感觉,用手掌手指包住球。
7. 开始学习运球时可能有枯燥的感觉,鼓励学生在学练过程中要克服种种困难,按照学练步骤学习和运用运球技能。引导学生通过自主学练、同伴帮助、教师指导克服困难达到学练的要求。

## 双手胸前传接球

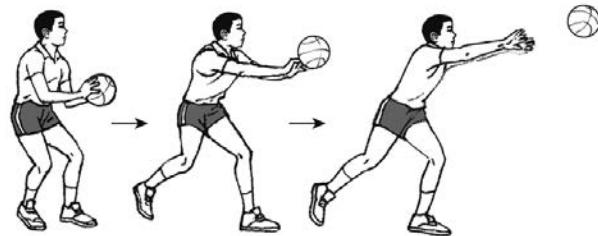
### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

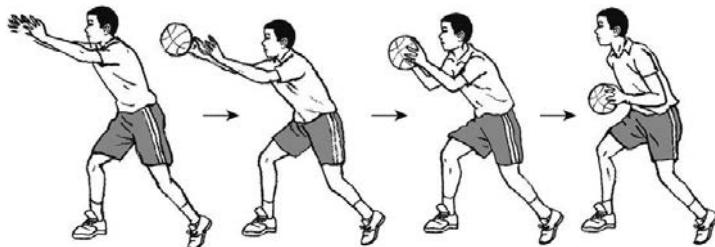
双手胸前传球由引球、推送、随球动作组成。接球由准备姿势、接球、缓冲动作组成。

#### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:双手持球的侧后方,手指自然分开,拇指相对成“八”字形,两肘弯曲下垂,将球置于胸前。传球时全身协调用力,后脚蹬地、身体重心前移,伸臂、翻腕、拨指;接球时伸臂迎球,立腕,拇指相对成“八”字形,其他手指向前上方,接球后引缓冲,双手持球于胸腹前,成基本站立姿势。远距离传球时要加大蹬地力量和伸臂幅度,接球时眼睛注视来球,伸臂迎球掌心朝前,当手指触球时屈肘后引,双手握球,保持身体平衡。



传球动作



接球动作

技术关键:自下而上的发力,正确的手型。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
传球不到位	<ul style="list-style-type: none"> <li>○传球动作不正确。</li> <li>○伸臂拨指不够充分。</li> <li>○没有利用腿部蹬地的力量。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○讲解示范传球动作方法。</li> <li>○反复进行传球练习,强化动作概念。</li> <li>○增加力量练习。</li> <li>○逐渐加大传球距离,强化发力顺序。</li> </ul>
接球不稳	<ul style="list-style-type: none"> <li>○手型不正确。</li> <li>○害怕心理,不敢接球。</li> <li>○传球不到位。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○讲解示范接球动作方法,接反弹球,形成正确的接球手型。</li> <li>○克服心理障碍。</li> <li>○传接球距离由近到远,主动伸手迎球。</li> </ul>

## (二) 教学建议

1. 进行各种自抛自接的球性练习,如原地高、低自抛自接,前、后自抛自接,增强球感,帮助部分学生克服接球时害怕的心理。引导学生模仿教师示范动作,传接球练习可以由慢到快、由近到远、由两人之间到多人之间的传球,做到循序渐进。
2. 让学生采用对墙传球、迎面传接球等方式进行学习,距离由近到远,参与传球的人数可以逐步增加。引导学生传球时体会蹬地、伸臂、翻腕、拨指的用力过程,手臂要充分伸展;接球时,目光注视来球。
3. 让学生采用游戏、比赛的形式进行传接球,在熟练掌握迎面传接球的基础上开展行进

间传球练习,重点解决传球的提前量,引导学生相互配合,团结协作。

4. 传接球是全队技战术的重要组成部分,需要同伴合作完成。传球的质量直接影响到接球的质量,提醒学生只有了解同伴的习惯、能力,才能根据同伴的情况传出有质量的球;传接球的位置、传球的速度、力量都会影响传接球的效率。

### 双手胸前投篮、单手肩上投篮

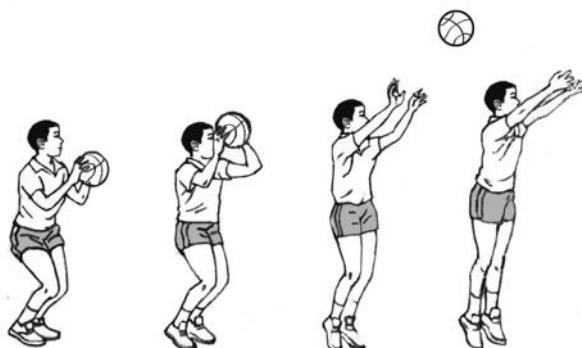
#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

投篮动作由准备姿势、蹬伸投篮、随球动作组成。

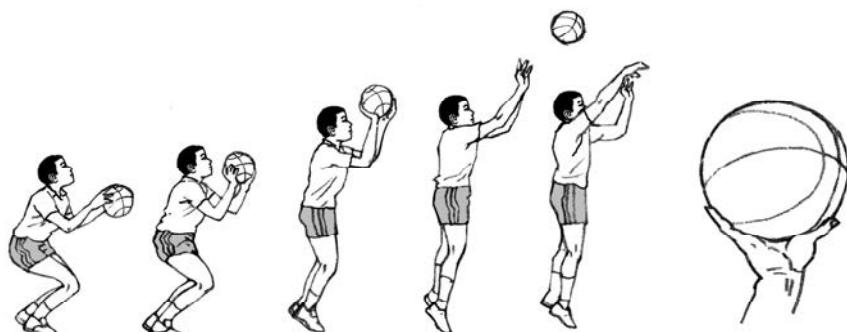
##### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:双手胸前投篮——持球动作同双手胸前传接球。投篮时目视瞄准点(通常是指篮圈前沿),两脚蹬地,同时腰腹伸展,两臂均衡用力向前上方伸展,拇指向前压送,两手腕同时外翻,最后通过指端拨球出手。



双手胸前投篮

动作方法:单手肩上投篮(以右手投篮为例)——右手持球于肩上,右臂屈肘,左手扶球,目视篮圈前沿,两膝微屈。投篮时,两脚蹬地,右臂向前上方伸展,左手护送球,当右臂伸直同时,手腕前屈,用食指和中指将球投出。



单手肩上投篮

技术关键：正确的持球方法、稳定的瞄准点（一般为篮圈前沿）、协调的出手动作、合理的出手角度和速度、球的飞行弧度和适宜的旋转组成完整投篮技术的五个要素。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
投篮用力过大、过小或者偏向一侧	○投篮动作不正确。 ○用力不协调或者顺序不对。	○做无球投篮蹬地、伸臂、拨指动作。 ○离篮圈由近到远的固定点投篮，自我修正投篮动作和体会用力方法。
投篮弧度过大、过小	○出手角度不合适。 ○投篮用力过分向前。	○反复强调动作要领，观察发力过程。 ○利用重球进行练习。
篮球出手没有旋转	○投篮时掌心没有空出，压腕拨球动作不充分。	○持球时掌心空出，连续拨球数次后结合练习投篮动作。

## （二）教学建议

1. 指导学生练习两手体前弹拨球、原地绕环身体等练习，熟悉球性。
2. 原地持球模仿练习，让学生掌握正确的持球动作方法，五指自然分开，掌心空出。提醒学生投篮时要保持注意力高度集中，练习时心中重复动作要领。
3. 原地持球蹬伸用力，引导学生加深体会由下而上的发力顺序。
4. 对墙模拟投篮练习或者是两人一组面对面模拟投篮练习，要求学生体验投篮动作方法，控制好投篮的弧度和出手角度。
5. 逐渐加大投篮距离，充分利用小型投篮比赛，设定有利于学生学练的比赛规则，以小组为单位开展竞赛，激发学生的学习积极性和集体荣誉感。
6. 教学中要体现：投篮技术动作的掌握，投篮技术在实战中的运用，投篮时机的把握。学练内容要由易到难，循序渐进，引导学生逐步掌握动作技能。要学以致用，将掌握动作与游戏、比赛结合起来，让学生在掌握动作的同时感受运动的乐趣。
7. 投篮需要稳定的心理作为基础，练习中要引导学生控制好自己的心理，每次投篮动作要做到完整充分。

## 运球急停急起

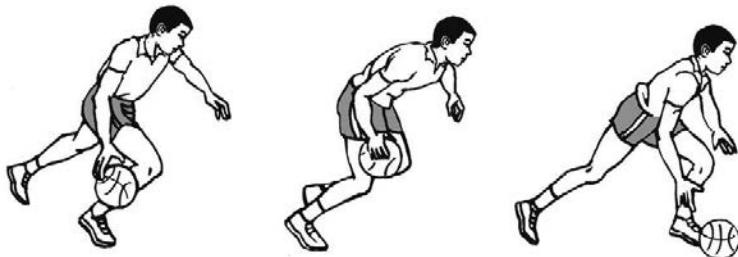
### （一）动作分析

#### 1. 动作结构

运球急停急起由运球、跨步制动、蹬地加速运球组成。



运球急停



运球急起

## 2. 动作方法与技术关键

**动作方法:**篮球变速运球是通过运球时不断改变速度节奏突破防守的一种技术。在行进间运球中,减速急停时,手按拍球体前上方,两脚跨步制动,身体重心下降,转入低运球;加速急起时,后脚的前脚掌用力蹬地,手按拍球体后上方,上体前倾快速运球加速超越对手。

**技术关键:**重心转移快,脚蹬、抵地要快速、有力,接拍球部位要正确。

## 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
急停时控制不住球	○球性较差。 ○手掌、手指接触球的部位不对。	○原地运球,做前后推拉球练习。 ○行进间运球急停急起,速度由慢到快。
急停急起时脚步动作迟缓	○脚步没有力量。 ○脚步杂乱。	○学练跨步急停,结合运球进行练习。 ○学练加速跑,与运球相结合,找到适合的接拍球部位。

## (二) 教学建议

- 徒手进行跨步急停急起练习,在各种跑速中让学生听教师哨声、看手势进行急停急起的相关练习,熟练掌握急停急起的脚步动作。
- 原地前后推拉球练习,引导学生体验手触球的部位变化,提高控球能力。
- 让学生听信号、看手势进行运球急停急起或运球至标志物旁做急停急起练习。

4. 两人一组一攻一防,相隔一定距离斜向站位,运球同学根据前面防守同学的跑位做相应急停急起练习,摆脱防守。

5. 引导学生仔细观察教师示范,重点看:急停急起的脚步动作,脚步动作非常关键;急停急起时手脚的配合。让学生思考:如何才能控制住球;如何才能停稳球;急停或者急起时手接触球的哪个部位。

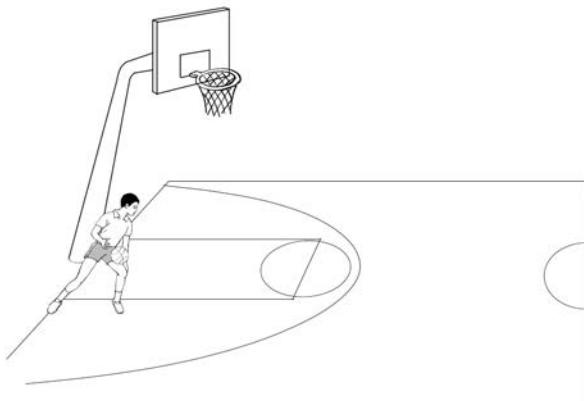
6. 让学生进行分解动作练习,先练习手上动作,掌握推拉球的部位,并熟练球性,然后练习脚步的急停急起动作;熟练掌握以后,进行完整练习。

## 变向运球

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

变向运球由运球、蹬地、转体、压肩、换手、加速运球组成。



变向运球

#### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:(以右手为例)右手运球至折返点,两脚跨步急停制动,同时左脚蹬地向左转体换左手运球,加速运球。

技术关键:变向、加速、动作连贯。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
低头运球或者看着球运球	○球性不熟。 ○害怕丢球失误。	○反复进行原地换手运球练习,熟悉球性。 ○反复做行进间左右手交换运球练习。 ○运球时看教师手势报数练习。 ○有对手干扰的情况下,进行折返运球练习。
换手变向慢,没有加速超越动作	○腿部力量较差。 ○对篮球急停动作掌握不好。	○反复练习体前换手运球,幅度由小到大,速度由慢到快。 ○反复练习换手蹬地加速动作。

## (二) 教学建议

1. 指导学生从原地的左右手引球、换手运球开始练习,逐步加大幅度、加快速度。注重两只手运球的衔接以及提高弱侧手的运球能力。引导学生仔细观察有关动作视频、教师的示范,了解关于携带球的概念。
2. 让学生反复“之”字变向运球练习,可以开展小组比赛、个人比赛,提高变向运球的速度。
3. 开始进行练习时,可以利用场地上画标志线、放标志桶,沿着标志线或标志桶进行练习,熟练以后进行自由变向练习。还可以两人一组,一人消极防守(只面对进攻队员滑步退防)、一人面对防守做体前变向运球寻求突破。最后,可以在真实防守情况下进行练习。
4. 通过各种练习提高学生对变向运球技术动作的掌握,随后创设趋于实战的情景,帮助学生懂得和掌握变向运球运用的时机。引导学生在自主学习、同伴帮助、教师指导下克服学练中遇到的困难。

### 单手肩上传球和单手胸前传球

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

单手肩上传球由引球、挥臂、出手三部分组成。

单手胸前传球由持球、手臂前伸、出手三部分组成。

##### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:单手肩上传球——传球时(以右手传球为例),左脚向传球方向迈出半步,左肩对着传球方向,同时右手引球至右肩上方,重心落在右脚上,右脚蹬地转体带动上臂,前臂迅速向前挥摆,手腕前屈,拨指传出。



单手肩上传球

动作方法:单手胸前传球——双手胸前持球,单手传球出手时,持球臂短促前伸的同时,抖腕拨指将球传出。



单手胸前传球

技术关键:手臂、手腕、手指依次用力,逐渐加速,动作紧密衔接。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
单手胸前传球落点不准	○球出手时,手指未指向落点方向。	○反复进行单手对墙胸前传球,控制落点、体会动作。 ○讲解示范,了解用力方法和顺序。
单手肩上传球不到位	○持球不稳定,传球手控制不住球。 ○引球不充分,用力过程不完整,肢体肌肉力量不足。	○反复做持球引球动作。 ○逐步加大传球距离,体会不同距离的用力大小。 ○加强肢体肌肉力量练习。

## (二) 教学建议

- 结合录像、挂图进行讲解示范,让学生了解和体会动作顺序、动作方法、运用时机。
- 学生两人一组进行传接球练习。在练习过程中,教师提醒学生观察对方的传球过程,相互学习、相互提醒、相互纠错。
- 引导学生逐渐拉大传球距离,并与运球、投篮相结合,提升学生对传球的理解与运用。
- 传接球需要体现同伴间良好的合作关系,教师要善于引导学生理解同伴,在学习中根据同伴的情况,力争传出到位、力量合适的球。

## 行进间双手胸前传接球

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

行进间双手胸前传接球由跑动、传球、接球三部分组成。

#### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:(以右脚跨步接球为例)侧身跑动,面向来球,右脚跨步接球,左脚前迈一步,双手将球接住,在右脚未落地前将球传出。



右脚跨步准备接球

双手接球左脚前迈

右脚未落地前将球传出

技术关键:跨步接球,上步传球。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
行进间双手胸前传球中“走步”	○动作概念不清。 ○动作方法没有掌握。	○观看动作示范,听取讲解,学习有关“走步”的规则,懂得行进间双手胸前传接球的动作原理。 ○接固定球。
行进间双手胸前传接球不连贯	○传球不到位。 ○接球不稳。 ○接球与传球衔接脱节。	○反复进行原地双手胸前传接球练习。 ○反复进行行进间双手胸前传接球练习。 ○面向来球,提高注意力。

## (二) 教学建议

1. 让学生两人一组进行原地胸前传接球或者对墙传接球练习,巩固传接球动作。
2. 讲解结合挂图、录像进行示范,主要讲解动作方法和动作要领,解释“走步违例”。练习中结合侧身跑,养成面向来球的习惯,提升学生行进间传球的能力。
3. 练习中先传固定点、再传移动点,认识和掌握行进间传球的提前量。
4. 刚开始练习时,学生两人一组相对固定,逐步形成传接球的默契度;随后交换学练同伴,提高与不同同伴间配合的能力。
5. 指导学生练习中逐渐增大传球距离、跑动速度,参与传球人数可以逐渐增加。
6. 让学生进行“8”字围绕传接球、四角跑动传接球,引入传切配合动作方法,提高学习的积极性。

## 行进间单手肩上投篮

### (一) 动作分析

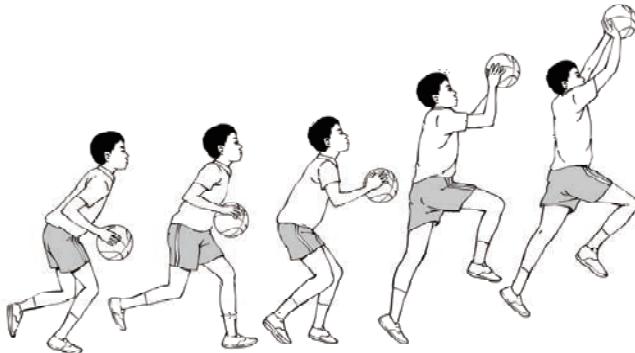
#### 1. 动作结构

行进间单手肩上投篮由跨步接球起跳(跨步收球起跳)、腾空举球出手、落地三部分

组成。

### 2. 动作方法与技术关键

动作方法：右脚跨出一大步的同时接球，接着左脚跨出一小步并用力蹬地跳起，右腿屈膝上抬，同时右手举球于肩上方，左手扶持球，当身体接近最高点时，右手伸臂、屈腕，用食指中指拨球，将球拨出。



行进间单手肩上投篮

技术关键：跨步接球，上步举球，积极上跳。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
投篮举球过低 起跳不充分	○上步后没有举球动作。 ○第二步步幅过大影响起跳。 ○起跳时没有主动摆臂举球。	○反复练习跨步接球，上步举球动作。 ○讲清楚“一大二小”，为充分起跳做准备，反复进行徒手起跳练习。 ○起跳时主动摆臂举球，带动身体向上跳起。
跨步拿球 (接球)跨错步	○跨步接球的动作概念不清，动作调整能力差。	○反复做跨步接球，上步举球。学会左右侧都能投篮。

## (二) 教学建议

1. 结合挂图、录像进行讲解示范，学习和巩固有关“走步违例”的知识以及行进间上篮的规则。指导学生仔细观察视频、挂图、示范，重点领会行进间单手肩上投篮积极起跳接投篮的技巧。

2. 指导学生徒手起跳练习，掌握行进间单手肩上投篮的脚步动作。

3. 指导学生原地跨步接固定球、自抛自接跨步接球投篮练习，逐步学会行进间单手肩上投篮的接球动作，练习中速度由慢到快。

4. 让学生结合运球和接传球进行行进间单手肩上投篮练习，逐步加快上篮速度，强调上篮时的节奏感。教学过程中不要过分强调强一侧练习，让学生体会不同方位的行进间单手肩上投篮动作。

5. 引导学生全场双手胸前传接球接行进间单手肩上投篮练习，提高运用能力的同时发展体能。

6. 引导学生进行半场二打一、三打二、三打三篮球比赛,结合实战巩固行进间单手肩上投篮,采取特殊计分方式,如:在比赛中采用行进间单手肩上投篮动作得1分,投中得3分。

### 胯下运球

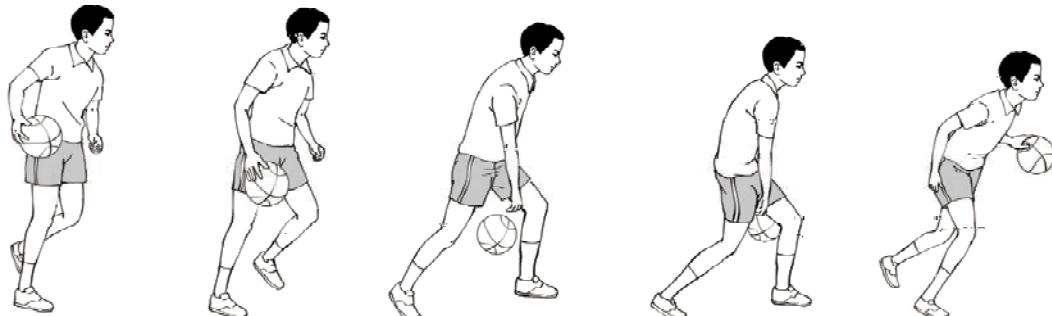
#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

胯下运球由右手(左手)运球推进、胯下反弹球换手、异侧手继续运球组成。

##### 2. 动作方法与技术关键

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



胯下运球

技术关键:胯下运球变向时,球的落点于两腿之间偏后位置,另一侧手主动接应。

##### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
胯下运球衔接不流畅	○没有掌握正确的胯下落点。 ○运球技术不够娴熟。	○大弓步胯下左右手换手运球。 ○原地低运球胯下换手运球;有所熟练后做高运球胯下运球;随后做行进间胯下运球。

#### (二) 教学建议

1. 让学生进行熟悉球性和身体柔韧性的练习,如原地前后双手胯下传接球、原地胯下绕“8”字推拨球、体前左右手换手运球。
2. 让学生运球达到一定熟练度后进行原地弓步胯下运球(左弓步、右弓步),逐步增加左右手拉球的幅度。熟练的学生还可以进行弓步换跳胯下运球,既可以增加球感球性又能锻炼腿部力量。引导学生体验胯下运球时手指拨球的方向、球在胯下的落点。

3. 让学生原地进行胯下绕“8”字运球,逐渐加快速度,刚开始可以体侧运一次球接胯下,过渡到体侧不运球直接进行胯下绕“8”字。
4. 指导学生行进间胯下运球过障碍,障碍物可以按照直线或斜线摆放。
5. 让学生结合实战行进间胯下运球过人:全场一对一从消极防守到积极防守,强调过人时必须用胯下运球技术。指导学生学会观察、判断防守的位置、防守的意图、防守重心的变化,根据这些变化及时采用胯下运球,感悟合理变向的时机。
6. 引导学生在学练过程中按照学练步骤逐步掌握胯下运球技能。教导学生通过自主学练、同伴帮助、教师指导克服学练中遇到的困难。

### 背 后 运 球

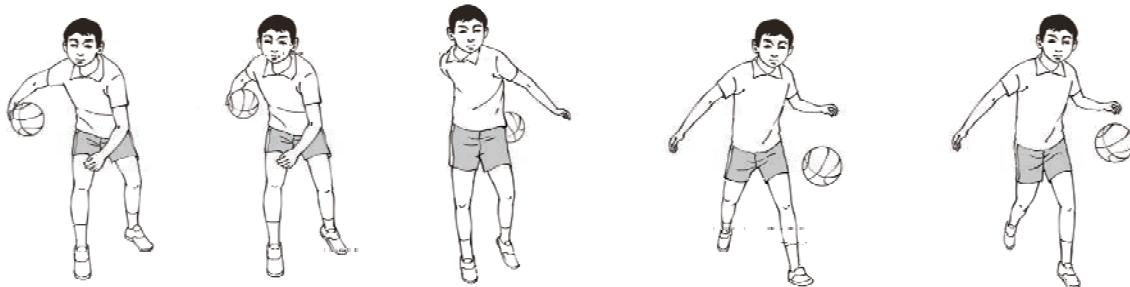
#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

背后运球由右手(左手)运球推进、背后反弹球换手、异侧手继续运球组成。

##### 2. 动作方法与技术关键

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



背后运球

技术关键:身体在前球在后,按拍变向在身后。

##### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
背后运球不流畅	○不明确正确的动作。 ○按拍球的位置控制不好。	○讲解动作要领,演示动作方法,学生跟练。 ○原地前后推拉球,随后接背后运球。 ○行进间运球,遇到障碍物及时做背后变向运球,速度由慢到快。

## (二) 教学建议

1. 让学生进行熟悉球性和身体柔韧性的练习,如原地推拨球绕“8”字、原地背后手指拨球、体前身后抛接球。
2. 让学生运球达到一定熟练度以后进行背后较小幅度的运球(动作同体前左右手交换运球),逐步增加左右手拉球的幅度。指导学生注意观察教师示范或视频演示:关注背后运球时手指如何拨球、拨球的方向、球的落点。
3. 引导学生做体前左右手交换运球结合背后运球,如一次体前一次背后、一次顺时针一次逆时针。
4. 指导学生进行行进间背后运球过障碍,障碍物按照直线或折线摆放。
5. 让学生结合实战进行行进间背后运球过人:全场一对一从消极防守到积极防守,可以在过人中强调必须用背后运球过人技术。指导学生学会观察、判断防守的位置、防守的意图、防守重心的变化,根据这些变化结合背后运球的技术,寻找合理变向的时机。
6. 开始学习背后运球时,指导学生在学练过程中要克服运球过程可能出现的不流畅、容易丢球等困难,按照学练步骤逐步掌握背后运球技能。引导学生通过自主学练、同伴帮助、教师指导克服困难,达到学练的要求。

## 运 球 转 身

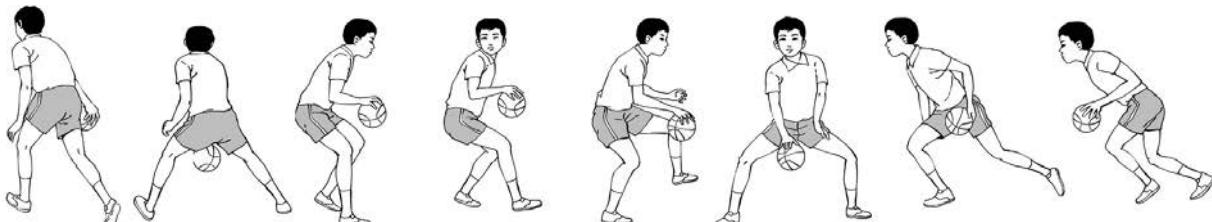
### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

运球转身由右手推进(左手推进)、右手拉球转身、异侧手推送运球三个部分组成。

#### 2. 动作方法与技术关键

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



技术关键:后转身中拉球换手的衔接。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
转身拉球衔接不流畅	○没有掌握正确的推送时机。 ○后转身不熟练。	○由慢到快反复进行推拉换手动作。 ○学练后转身,随后结合有球推拉动作。

### (二) 教学建议

1. 引导学生进行熟悉球性和身体柔韧性的练习,如原地左右手前后、左右引球,动作幅度逐渐加大。
2. 学生运球达到一定熟练度后进行模拟转身练习,了解动作顺序,转身幅度。
3. 让学生进行行进间运球转身过障碍,障碍物可以按照直线或折线摆放。
4. 让学生结合实战进行行进间运球转身过人:全场一对一从消极防守到积极防守,强调必须用运球转身过人技术。指导学生学会观察、判断防守的位置、防守的意图、防守重心的变化,根据这些变化结合运球转身的技术,寻找合理变向的时机。
5. 指导学生在学练过程中克服运球不流畅、容易丢球等困难,按照学练步骤逐步掌握运球转身技术;通过自主学练、同伴帮助、教师指导克服困难,达到学练的要求。

### 行进间低手投篮

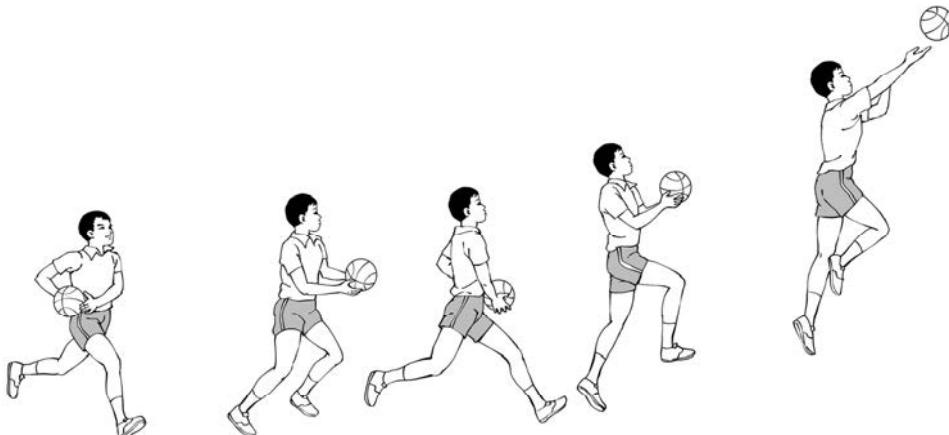
#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

行进间低手投篮由跨步持球起跳、腾空举球出手、落地三部分组成。

##### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:右脚跨步腾空拿球,左脚上步用力蹬地向前上方起跳,同时双手举球,在空中伸臂展体,右臂向前充分伸展,左手扶持球,右手手腕手指挑拨球,使球旋转,将球投出。



### 行进间低手投篮

技术关键:投篮前持球手伸腕控球,最后出手柔和用力。

##### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
起跳不充分 重心不稳定	○第二步步幅过大,限制了起跳。 ○摆动腿摆动不积极。	○反复进行无球起跳练习。

(续表)

易犯错误	产生原因	纠正方法
力量控制不好	○没有掌握伸臂拨指动作。 ○球出手过早或过晚。	○反复练习伸臂拨指投篮动作。 ○反复进行原地伸臂拨指动作。

## (二) 教学建议

1. 引导学生在行进间单手肩上投篮的基础上学习行进间低手投篮,复习行进间单手肩上投篮步伐动作。指导学生着重体会跨步的节奏感,加快跑动速度,最后一步向上腾起。
2. 教师结合示范、视频或挂图等教学手段引导学生认识两种上篮方法的差异,学练行进间低手投篮的持球方法,为完整掌握动作方法打好基础。
3. 带领学生集体进行无球练习,听口令集体做一、二、三低手投篮动作,主要体会伸臂、展体、挑拨球动作。
4. 指导学生进行小组合作学练,逐步加快行进间低手投篮的速度,相互观察、相互交流。
5. 结合各种运球、传球进行行进间低手投篮练习,增加实战性、对抗性,让学生在接近比赛的状态下不断完善动作技能。

## 跳 投

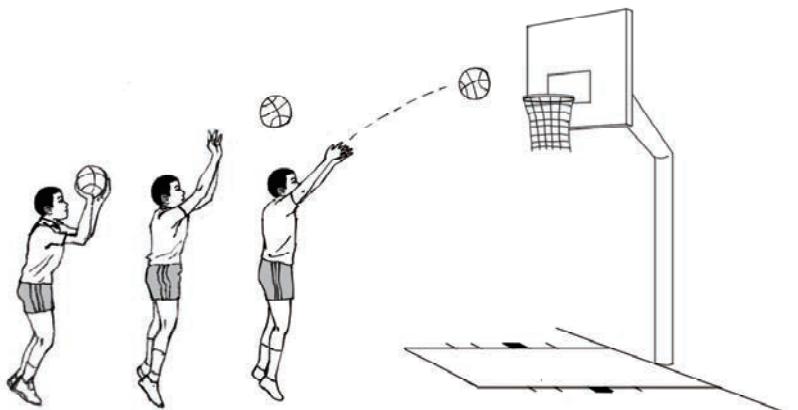
### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

原地跳起单手肩上投篮由持球、起跳、出手三部分组成。

#### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:(以右手为例)双手持球于胸前,两腿用力蹬地,垂直向上跳起,同时举球至额前上方,当跳至最高点时伸臂、扣腕、指端拨球,将球投出。



原地跳起单手肩上投篮

技术关键:跳起至最高点出手。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
起跳投篮力量控制不好	<ul style="list-style-type: none"> <li>○用力方法不正确。</li> <li>○用力时机不正确。</li> <li>○肢体力量偏差。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○练习原地肩上投篮，体验投篮出手动作，随后离篮圈由近到远进行跳投练习。</li> <li>○定点反复练习，做到出球柔和，体验出手的时机。</li> <li>○加强弹跳力与腿部、腰腹肌、手臂肌肉练习。</li> </ul>
起跳投篮身体前冲，投篮稳定性低	<ul style="list-style-type: none"> <li>○上下肢配合不协调。投篮时机把握不好。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○徒手模仿跳投练习，积极蹬地起跳。</li> <li>○快速举球结合起跳，提升跳起高度。</li> <li>○在跳的过程中做投篮动作，降低动作难度。</li> </ul>

### (二) 教学建议

1. 让学生在原地肩上投篮的基础上学习原地跳起单手肩上投篮，复习原地单手肩上投篮动作。要求学生掌握自下而上的发力方式、正确的起跳方法和出手时机。
2. 熟练掌握原地单手肩上投篮技术以后，结合教师示范、视频或挂图等进行讲解，引导学生认识两种投篮方法的共同点和差异，做到两者有机衔接。
3. 让学生先集体进行徒手练习，听教师的口令集体做原地跳起单手肩上投篮动作，主要体会跳起动作和出手的时机。
4. 指导学生分小组进行学练，进行原地跳起单手肩上投篮动作。身体素质较差、缺乏空中感觉的学生可以结合踏跳板练习跳起投篮。
5. 结合各种运球、传球进行原地跳起单手肩上投篮练习，增加实战性、对抗性，让学生在接近比赛的状态下不断完善技术动作。

## 防    守

### (一) 动作分析

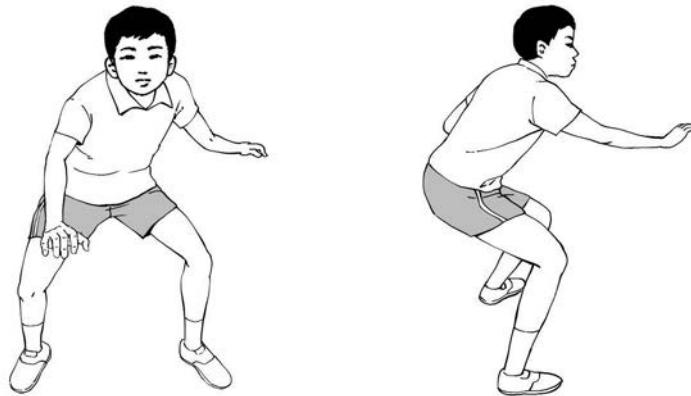
#### 1. 动作结构

防守由准备、移动两部分组成。

#### 2. 动作方法与技术关键

**动作方法：**两脚前后或左右开立，两膝微屈，上体稍前倾，身体重心在两条腿之间，两臂微屈或侧伸，随时准备起动。防守时，防守队员要合理地运用脚步动作和手臂动作，并配合身体积极抢占有利位置，阻挠和破坏对手的进攻意图和行动。

**技术关键：**合理利用脚步动作、积极移动，合理地选位进行防守。



基本的防守姿势

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
防守重心过高，移动速度慢	○不理解防守姿势的用意。 ○没有形成良好的防守姿势。	○引导学生观看教学视频和动作示范,认识和理解防守姿势的作用。 ○听、看各种信号做相应的防守姿势,与移动相结合。 ○从防守姿势开始,做各种步伐移动,体验防守移动中降低重心的作用。
防守时位置选择不当	○不能及时观察。 ○不能判断防守意图。	○多进行一对一防守训练。 ○观看视频资料,了解对手意图动机及防守的正确选位。

## (二) 教学建议

1. 防守是一种综合性技术,要求学生具备良好的观察力、判断力、移动能力、反应能力等,因此,教授防守技术时只有配合进行相关的身体素质练习,才能达到良好的效果。要让学生建立正确的防守概念,如何移动、如何抢位,仔细观察教师示范、视频资料,了解如何根据对手的能力和行为选择防守策略和方法。
2. 防守技术需要时间反复学练形成,要让学生在日常的有球学练中始终贯彻防守的内容,对防守提出明确的要求。
3. 教学中,要注意增加防守之间的语言沟通和提示,认识和理解相互协作防守的重要性。防守不仅要关注有球队员,也要有目的地引导学生防守无球队员,提高学生的防守意识。
4. 教会学生如何正确选位进行防守。正确的位置选择是防守的重要组成部分。指导学生根据对手离球篮的距离、对手的特点进行选位。

5. 练习中可以让学生从滑步、交叉步、抢步等基本动作开始,由慢到快,配合有球进行对抗性防守练习。着重加强各种防守步伐的综合学练。从学习初期就要求降低重心,重心的移动保持一条直线。

## 持 球 突 破

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

持球突破由蹬跨、侧身探肩、推放球、加速四个基本部分组成。

#### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:(以交叉步向右突破为例)两脚左右开立,两膝微屈,身体重心降低,持球于胸腹之间。交叉步突破时,先左侧虚晃左脚,前脚掌内侧迅速蹬地,上体稍右转(侧身),左肩向前下压,重心向右前方移动,左脚向右侧前方跨出,及时推放球,向前加速超越防守队员。



持球突破(交叉步突破)

技术关键:蹬地、侧身、推放球动作连贯且快速。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
发生走步违例	○推放球时机不合理。 ○规则概念不清晰。	○通过演示和讲解,明确“走步”的概念。 ○反复练习蹬地、侧身,同时推放球。
突破不力	○重心过高。 ○动作方法不熟练。	○练习开始时保持重心下降。 ○由慢到快反复练习蹬地、侧身、放球。

### (二) 教学建议

1. 教师结合视频资料讲解和示范持球突破技术,并介绍有关“中枢脚”“走步”的基本概念,引导学生学会判断持球突破中“走步”违例。

2. 先进行徒手练习。如旋转、虚晃、侧身、蹬地加速,引导学生认识和学会如何移动,如何加速。采用分解步骤进行教学,不能操之过急,待学生脚步动作连贯以后再进行有球的学练。在练习中要提醒学生注意身体重心的变化,转体、压肩、降重心,配合虚晃的假动作,做到提高突破效率,突破时尽量贴近防守队员。

3. 引导学生原地自抛(前抛、侧抛)自接球,进行交叉步突破,与行进间投篮进行组合开

展学练。熟练以后可以尝试同侧步突破练习。

4. 接同伴的传球，随后进行交叉步或者同侧步突破练习，巩固提高运用能力。
5. 在初步学会持球突破的基础上，创设不同的教学情境，引导学生衔接行进间投篮分球，灵活组合运用所学技术，提升学生篮球战术意识。
6. 引导学生将持球突破结合所学的技术动作，创设各种练习方式或战术套路，激发学生学习篮球的兴趣。

## 传切配合

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

传切配合分为一传一切和空切两种。一传一切由传球、切入、接球、突破(投篮)四个部分组成；空切由摆脱、跑动切入、接球、突破(投篮)四个部分组成。

#### 2. 动作方法与技术关键

动作方法：持球队员将球传出后利用虚晃等假动作摆脱对手切入篮下，接同伴的回传球投篮或突破。



传切配合

技术关键：切入及时、传球到位。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
切入跑动突然性不够	○摆脱跑动的意图和线路被察觉。 ○摆脱跑动突然性不够、速度慢。	○不要过早暴露跑动的意图和线路。 ○反复进行降重心、快启动利用虚晃摆脱防守的练习。

(续表)

易犯错误	产生原因	纠正方法
传球不到位	○传球力量、落点不合理。 ○切入队员接球不主动。	○无人防守进行传切配合。加强对传球落点、力量的认识,提高传球技术。 ○队员切入后要寻找接球的空间。

## (二) 教学建议

1. 传切配合需要综合运用篮球技术,学生需加强基本技术的学习,在此基础上学习传切配合事半功倍。
2. 教师结合视频资料讲解传切配合的技术动作、要求,主要讲解切入的方法、跑动的路线以及切入以后传球的时机等,引导学生观察跑动路线、传球路线。
3. 创设不同的教学情境,引导学生逐步理解和掌握传切配合的战术组成和战术意图。在逐步接近实战的情况下完成战术配合。战术配合中,先固定同伴,相互熟悉传球的方式和跑动的路线;随后不断变化同伴。设置防守可采用标志物代替防守,从消极防守到积极防守,不断提高传切配合的难度,提升传切配合的运用技能。
4. 设定特殊规则,开展小型比赛,演练传切配合。如传切配合得分翻倍;比赛中只能传球不能运球,发生运球即算违例,促使学生进行传切配合。

## 突 分 配 合

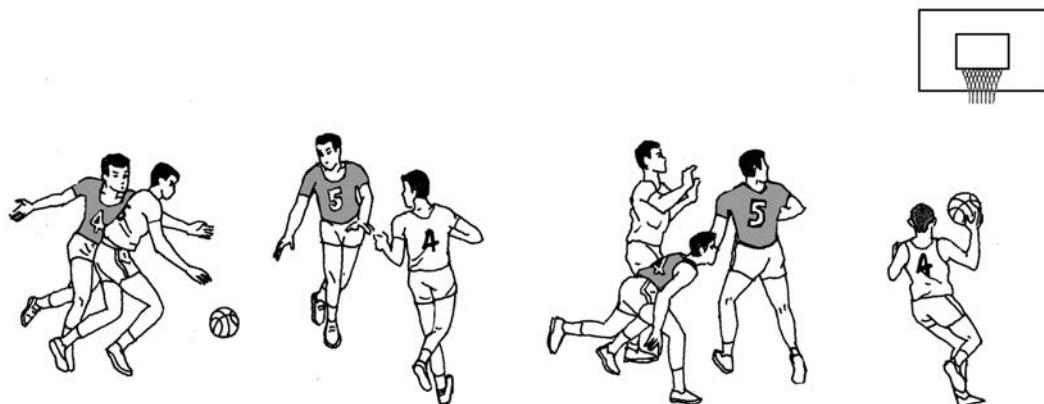
### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

突分配合由突破、吸引防守、分球三个部分组成。

#### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:持球队员突破防守后,当对方补防队员前来补防的瞬间,及时将球传给同伴中最有利于开展进攻的队员。



突分配合

技术关键:吸引防守后及时分球。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
分球不及时	<ul style="list-style-type: none"> <li>○配合意识不够。</li> <li>○视野不开阔。</li> <li>○缺乏传球方法。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○设定战术配合方法,学生承担不同角色反复练习。</li> <li>○突破后,设置两种及以上的运球选择,引导学生观察判断场上情况后选择执行。</li> <li>○行进间做各种传球,选择多种出球线路、力量和落点,从无防守到有防守,提升传球能力。</li> </ul>

## (二) 教学建议

1. 突分配合是在掌握持球突破(运球突破)基础上进行的进攻基础配合,要与突破技术紧密结合开展学练。教师的讲解示范首先强调做好突破,在此基础上引导学生遇到防守如何及时分球,同伴如何利用突破队员创造出来的机会及时接应。
2. 教学过程中让学生先做无防守情况的突破分球练习,熟练掌握快速突破分球;再进行二防一、二防二的突分练习。
3. 让学生进行二对二或者三对三的教学比赛,在贴近比赛的真实环境中锻炼学生的实战能力,在比赛中利用规则进行引导,如完成突破分球得1分,突破分球后得分翻倍。
4. 以突分配合为学练基础,组织学生开展小组合作学习,启发学生开动脑筋,设计属于自己的战术配合并开展学练。在学练中,检验战术配合的成效,分析战术成败的原因,提升学生战术配合的意识,磨炼篮球基本技能。

## 掩 护 配 合

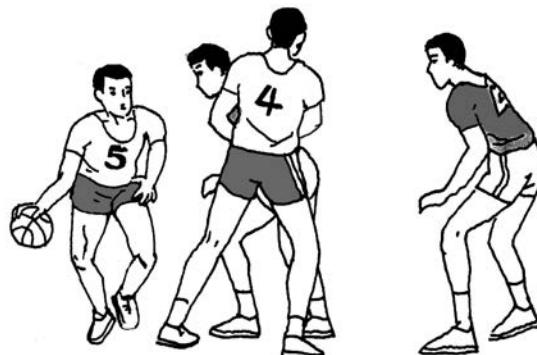
### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

掩护配合由跑动、掩护、摆脱防守三个部分组成。

#### 2. 动作方法与技术关键

动作方法:(以侧掩为例)掩护时,掩护队员跑到同伴的防守者侧面,保持适当距离(要符合规则要求),两脚开立,膝微屈,两臂屈肘于胸前,上体稍前倾,扩大掩护面积。当同伴利用掩护摆脱防守时,掩护队员要及时转身跟进,准备抢篮板球或接回传球。



掩护配合

技术关键:掩护必须是静止的、双脚着地。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
掩护不到位	<ul style="list-style-type: none"> <li>○与防守队员距离保持不好,掩护动作不合理。</li> <li>○没有掌握什么是合法掩护。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○通过演示与讲解,明确合法掩护的动作方法。</li> <li>○反复练习跑动后掩护,掌握掩护的动作方法,控制与防守队员的距离。</li> </ul>
掩护后没有及时跟进	<ul style="list-style-type: none"> <li>○没有形成战术意识。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○通过演示和讲解,分析掩护战术配合。</li> <li>○学练中安排学生做好掩护后及时跟进抢篮板或接分球投篮。</li> </ul>

## (二) 教学建议

1. 掩护配合教学过程中教师要先讲解有关掩护的规则,告诉学生什么是合法掩护、非法掩护。让学生分清楚掩护的种类,如前掩护、侧掩护、后掩护。结合视频资料进行逐一讲解、示范,观察掩护的方法、跑动路线、传球路线。
2. 创设情境引导学生反复练习,可以通过集体练习调动学练积极性,在练习中注重错误动作的纠正,强调掩护后的跟进,培养完整的掩护配合意识。
3. 引导学生进行无防守的掩护配合。逐渐过渡到有消极防守的掩护、积极防守的掩护配合。力求掩护到位,做到掩护后及时跟进,不断提高掩护质量。
4. 指导学生进行二对二或者三对三的教学比赛,在贴近比赛的真实环境中锻炼学生运用掩护配合的实战能力。在比赛中利用规则引导,如完成掩护配合得1分,掩护配合后的进球得分翻倍。
5. 以掩护配合为学练基础,组织学生开展小组合作学习,启发学生开动脑筋设计属于自己的战术配合并开展自主学练。在学练中,检验战术配合的成败,分析战术成败的原因,提升学生战术配合的意识,磨炼篮球基本技能。

## 三、教学时数建议

年级	内容	课时
六年级	行进间运球	3
	双手胸前传接球	3
	双手胸前投篮	3
	单手肩上投篮	2

(续表)

年级	内容	课时
七年级	运球急停急起	3
	变向运球	3
	单手肩上传球	1
	单手胸前传球	1
	行进间双手胸前传接球	3
	行进间单手肩上投篮	3
八年级	胯下运球	2
	背后运球	2
	运球转身	1
	行进间低手投篮	2
	跳投	1
	防守	2
九年级	持球突破	3
	传切配合	3
	突分配合	2
	掩护配合	3

## 四、教学评价和资源保障

### (一) 学习效果评价

篮球的技能和运动能力的评价的主要内容有:一分钟四点投篮、篮球场运球见线折返、一分钟半场运球行进间单手肩上投篮等测试,并结合学生篮球的知识技能的掌握、学习心理态度等评价等第,既重视测试成绩和技能掌握情况,又考虑学生的进步幅度、学习态度因素,从而充分发挥评价的激励作用。

表1 一分钟四点投篮

等级	技评标准	达标成绩
优秀	持球技术动作规范,投篮动作完整,屈膝蹬地放松、协调自然,运球、投篮动作连贯。	6个以上
良好	投篮技术动作规范,运球、投篮动作基本连贯,投篮命中率较高。	4~5个
合格	投篮技术动作较规范,发力协调,运球、投篮动作比较连贯,投篮命中率一般。	2~3个
需努力	投篮技术动作不规范,发力不协调,运球、投篮不够协调,投篮命中率低。	1个

表2 篮球场运球见线折返

等级	技评标准	达标成绩
优秀	运球启动快速、加速明显、转身蹬地积极,运球熟练。	30秒
良好	运球启动快速、加速明显,运球较熟练。	35秒
合格	运球启动较快、转身有停滞,运球较熟练,有时会有失误。	40秒
需努力	运球不熟练、没有明显加速、失误较多。	40秒以上

表3 一分钟半场运球行进间单手肩上投篮

等级	技评标准	达标成绩
优秀	运球技术娴熟、推进速度快,投篮动作规范,腾起后投篮命中率高。	4个球以上
良好	运球技术较熟练,推进速度快,起跳动作正确,投篮动作规范,命中率较高。	2~3个
合格	运球技术较熟练,运球推进速度慢,转身启动慢,投篮动作基本规范,投篮命中率不高。	1~2个
需努力	投篮不规范,运球技术不熟练,失误多,命中率较低。	1个及以下

## (二) 资源保障

篮球场地应该平整,无障碍物。虽然国际篮联对规则进行了修改,所有的场地应该按照标准的28×15米设置,但对于初中生,可以因地制宜地开展教学活动,有条件的场地可以铺设木制地板或者塑胶,尽量避免使用颗粒状塑胶篮球场,以免摔倒后造成挫伤。若条件允许,可以采用升降式篮球架,以满足六七年级学生的需求。

六年级男学生和初中女生可以使用六号球,其他学生使用七号球。罚球线、三分线可以根据需要调整,具体规定可以参照小篮球竞赛规则执行。

篮球教学训练中,使用最多的器材就是标志桶、标志垫、标志杆、分队背心,这些器材对教学组织非常重要。利用辅助器材模拟防守队员,轻巧灵活安全,价格低廉,鼓励教师在日常教学中使用。要充分利用这些辅助器材创设各种情境,引导学生开展学练。

绳梯作为一种教学工具,在篮球教学中应该得到广泛运用。没有绳梯可以因地制宜,画格子、画线进行绳梯的相关体能练习,同样会带来良好的教学效果。

篮球教学形式多样,内容丰富,对抗激烈,教师要营造宽松有序的环境,形成遵守规则、讲究规则、利用规则的学练氛围。在篮球游戏和比赛中可以根据学生学习进度和水平,制订有利于学生发展的规则,促进学生篮球知识、技能、体能的提高,同时培养学生良好的品行。

# 第四章 足 球

## 一、教材内容与目标指向

年级	教材内容	目标指向			
		身体发展目标	知识技能目标	心理发展目标	社会适应目标
六年级	运球、传接球、射门	发展腿部肌肉力量、速度、灵敏等体能,尝试说出各种练习对应的体能发展。	了解运球、踢球的基本原理,知晓足球运动在世界范围内的开展情况,能模仿各种练习,初步掌握对球的控制。	喜欢参与足球运动的学练,表现出积极主动的学练情绪,感受参与足球运动所带来的快乐。	在共同练习中表现出积极互助的行为,体验合作互助所带来的快乐。
七年级	运球、传接球、射门	发展腿部肌肉力量、速度、灵敏等体能,尝试解释各种练习对应的体能发展。	进一步了解运球、踢球的运用原理,知晓足球的起源与发展,能完成各种练习,掌握运球和踢球的基本方法。	喜欢主动参与足球运动,有积极的学练情绪,敢于克服困难,勇于展示自我。	逐渐形成团队意识和集体荣誉感,表现出遵守规则等良好的球场作风。
八年级	传接球、个人防守、基本战术	发展力量、速度、灵敏等体能,理解各种技能动作对体能的发展。	学会传接球、个人防守的基本技术,学会进攻的基本战术。	积极参与学练活动,有挑战自我的意识,有克服困难的行为和勇气。	尝试不同角色练习,与同伴合作学练,懂得合作互助的重要性。
九年级	传接球、基本战术	发展腿部肌肉力量、速度、灵敏等体能,学会提升技战术运用中所需要的体能。	学习传接球,将理解的基本战术运用在教学比赛中,了解比赛中的基本阵型,并在比赛中承担阵型的位置。	主动参与各种配合,积极参与比赛,做到胜不骄、败不馁。	承担不同的角色,认识和理解与同伴合作的作用,宽容同伴的行为。

## 二、动作分析与教学建议

### 运 球

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

运球一般由支撑脚踏地后蹬、运球脚前摆触球和运球脚踏地支撑三部分组成。

##### 2. 动作方法与技术关键

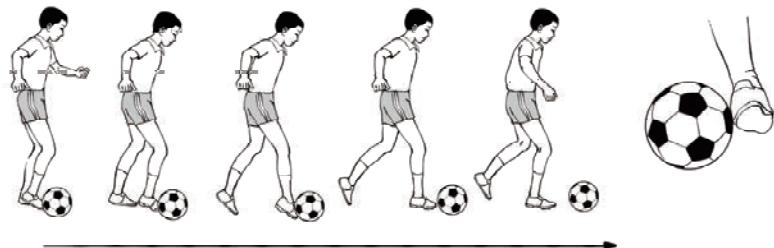
动作方法：

(1) 脚背正面运球，运球时脚跟提起，脚尖下压，膝关节弯曲，躯干自然放松并略前倾，两臂自然摆动，步伐不宜过大，在向前迈步的过程中，以脚背正面推拨球前进，支撑脚站于球侧约 20 厘米处。



脚背正面运球

(2) 脚背外侧运球，跑动时，身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动，步幅要小些。运球脚提起时，膝关节弯曲，脚跟提起，脚尖稍内转。在迈步前伸着地前，用脚背外侧推拨球，支撑脚站于球侧约 20 厘米处。



脚背外侧运球

技术关键：运球中用准确的脚背位置触球，脚背推拨球时用力的位置(方向)、幅度、速度、力量等是控制球的关键因素，将球控制在 1~2 步以内。

### 3. 易犯错误及纠正方法

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
脚背正面 运球	捅球,球离身体过远,失去控制	○动作概念不清晰。	○多做原地运固定球练习,体会脚与球接触的感觉。
	支撑脚离球过远	○脚步移动慢。	○支撑脚随滚动的球高频率地移动。
脚背外侧 运球	膝关节没弯曲, 推球力量大, 球离身体过远, 失去控制	○推拨球的用力方式不清楚。	○推拨固定球;降低重心随球高频率地移动,身体重心始终保持在球的上方或后上方。
	脚尖不内转, 触球部位不正确,控制不好 运球方向	○动作方法不清,脚型的控制不得力。	○确定支撑脚位置和触球脚部位;轻推固定球;变换运球方向,强调推拨动作的顺序。

## (二) 教学建议

1. 让学生模仿脚背正面、脚背外侧运球的动作方法,反复触固定球熟悉脚法,在慢速运球中做到一步一推运球,逐渐加快运球速度,并能及时停球和运球变向。
2. 让学生用脚背正面、脚背外侧正确的动作方法进行运球练习,不断提升运球的速度并能做到停球或自如变向;学会边运球边观察场上情况,做到兼顾运球和观察。在反复练习中提高学生的体能,磨炼学生的意志品质。
3. 讲解示范脚背正面、脚背外侧运球的方法,结合挂图、视频等辅助方法进行教学;适当进行分解练习,便于学生掌握脚正确的触球部位;初步掌握运球动作方法后可以让学生采用游戏和比赛的形式进行学练。
4. 运用图片和影像等帮助学生建立正确的运球概念,为模仿练习做准备;学练过程中尽量保证一人一球;用实心球作为原地推拨球的辅助用具;用标志桶、标志盘、标志线确定练习的距离和范围。
5. 在规定的范围内进行练习;球滚出规定的范围时,提醒捡球的学生环顾四周,确保在不与其他学生发生碰撞的前提下捡球。练习场地平整,练习间距适宜。让学生运动前做好准备活动。
6. 指导学生学会观察教师、同伴运球时脚触球的部位,支撑脚的位置,触球后的脚步速度变化。引导学生在两人一球的练习中,相互观察、相互纠错;小组间竞赛时,相互协作、相互鼓励。

## 运 球 突 破

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

运球突破一般分三个阶段,即运球逼近防守者阶段,运球越过对手阶段和摆脱对手继续运球前行阶段。

### 2. 动作方法与技术关键

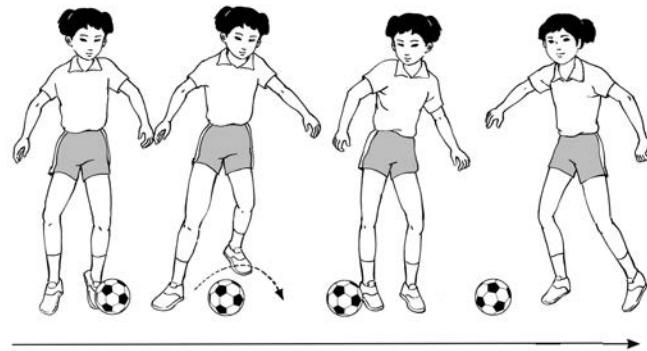
动作方法：

(1) 变速运球突破是运球者突然加速推拨球与快速奔跑相结合,从而越过防守队员阻截的技术。



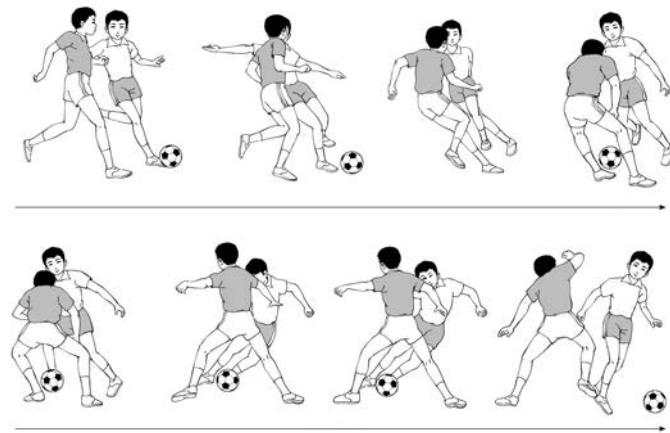
变速运球突破

(2) 运球假动作突破是通过腿部、上体和头部虚晃佯装运球或假传球等动作迷惑对手的技术,当对手露出一侧空隙时,立即运球突破。



运球假动作突破

(3) 快速拉扣拨球突破是以单、双脚拉扣拨球的变化,不断变换运球方向,迷惑对手对运球路线的判断,当对手在堵截中露出空隙时,快速运球突破。



快速拉扣拨球突破

技术关键:根据防守情况,合理运用肢体动作控制球,并适时加速运球摆脱防守。

### 3. 易犯错误及纠正方法

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
拨球	难以控制和支配球	○拨球部位或动作不合理,用力不当。	○反复练习用脚的内、外侧触及球的两侧部位,用推拨球方式控制球。
	动作的连贯性差	○拨球时身体重心跟进慢。	○重心随脚的推拨动作进行位置的移动。
拉球	拉动不灵活	○重心没有偏向支撑脚,脚触球的部位不正确,用力不当。	○重心放在支撑脚上,触球脚用前脚掌触压的方式拉动球,反复进行各个方向的拉动。
	拉球变向幅度小	○髋关节转动幅度不够。	○以髋关节的转动加大拉动球的距离和角度,同时保证身体的同步转动。
扣球	支撑脚挡住球路或影响变向的角度	○支撑脚选位不合理。	○“里扣”时,支撑脚在转体的同时做同侧转动,脚趾指向扣球方向。
	扣球方向不好,扣球变为拨球动作	○扣球脚不能“包”住球,扣球腿膝、踝关节扣压不紧。	○扣球脚膝、踝关节的反向扣压要快要紧,确保扣球效果。

## (二) 教法建议

1. 让学生首先在无球状态下模拟各种运球突破的动作方法;随后运用球做出各种运球突破的动作方法;接着面对障碍物做各种持球突破动作;最后是面对防守队员进行持球突破,防守队员可以从消极防守到积极防守。运球突破的技术要反复练习和不断运用,才能逐渐成为学生掌握的技能。

2. 在学练运球突破的过程中,指导学生首先学会控制球,并尝试做出各种运球突破的动作,随后不断尝试运用运球突破。在运球突破中观察防守队员在防守中出现的破绽,果断运球突破,以此逐步提升突破时的自信心。

3. 指导学生首先是模仿练习,懂得运球突破的基本技法;其次是自主学练,寻找适合自身的运球突破方法和节奏;再次是采用游戏和竞赛的方法,在运用中提升运球突破技能,加强对运球突破的理解。

4. 运用图片帮助学生建立基本的运球突破动作概念,运用影像并结合教师的讲解,引导学生从动作模仿到实战运用的过渡;学练过程中尽量保证一人或两人一球;用标志桶或标志盘连续直线或“Z”字摆放,并控制好间距,为学生连续练习运球突破设置情境。

5. 让学生在规定的范围内进行练习;设置多组练习时,左右的间距要考虑周全,前后出发的间隔距离或间隔时间要控制好;一对一运球突破时,进攻和防守都要观察对手的位置,突破和抢球

要避免不必要的身体接触;如果有身体接触,注意身体保持适度紧张。

6. 引导学生观察影像中教师、同伴成功的运球突破事例,领悟运球突破的要点。两人一球,一人运球突破,一人防守,适时交换角色。防守队员应该根据进攻的情况,调整防守的强度,以利于运球突破的队员运用所学的运球突破技能。

### 传 接 球

#### (一) 动作分析

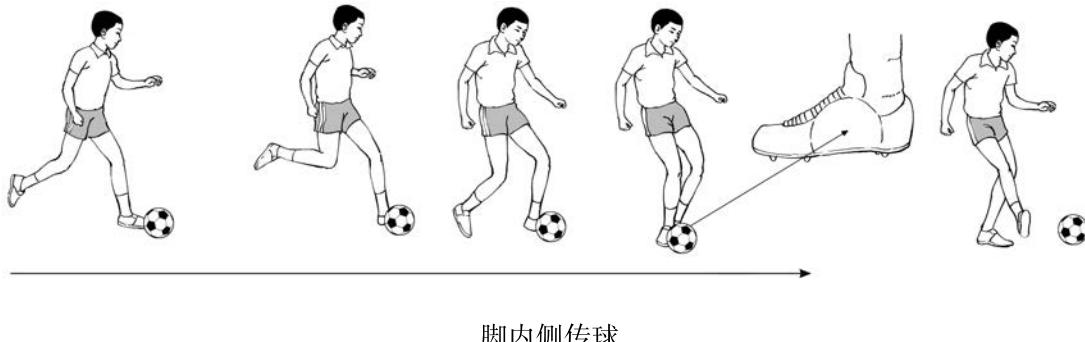
##### 1. 动作结构

传球由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球和踢球后的随前动作五部分组成;接球由观察来球移动身位、选择接球的部位和接球方法、改变来球的力量、随球移动四部分组成。

##### 2. 动作方法与技术关键

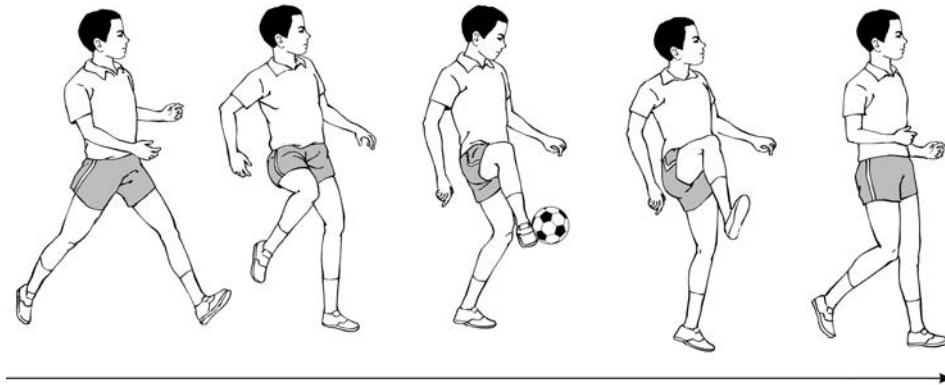
动作方法:

(1) 脚内侧传球:支撑脚积极着地于球的侧面 15 厘米处,脚尖指向出球方向,膝关节微屈。踢球腿以髋关节为轴,由后向前摆动,膝外转,脚跟前送,脚尖稍上翘,脚内侧正对出球方向。击球时,踝关节紧张,脚掌与地面平行,用脚内侧击球后中部。



脚内侧传球

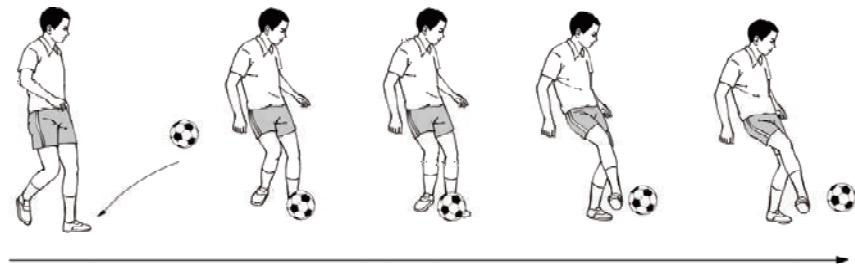
(2) 脚内侧踢空中球:大腿抬起,小腿拖后,用小腿加速前摆击球,抬腿的高度和摆动腿应与来球速度相对应,并根据出球目标调整击球部位。



脚内侧踢空中球

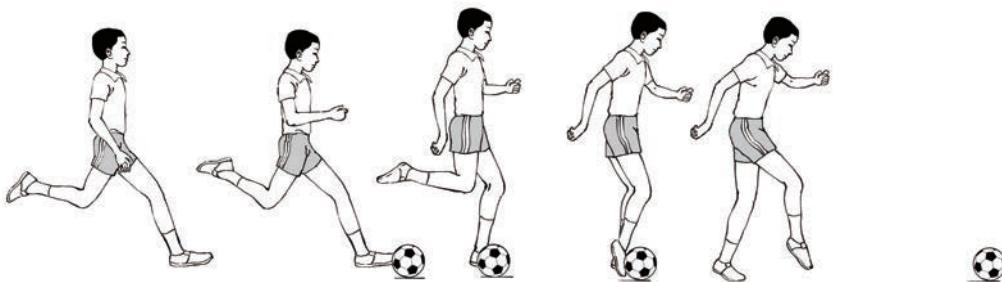
(3) 脚内侧踢反弹球:根据来球落点快速调整站位,支撑脚与球落点的位置关系与脚内侧踢

内滚球一致,腿摆动与踢地滚球时相同,在球着地后刚弹离地面的瞬间用脚内侧击球的中部。



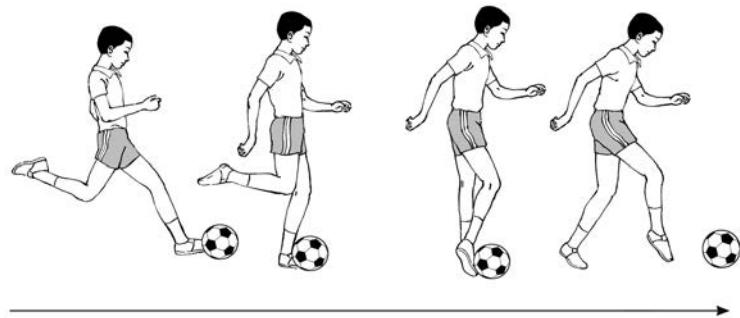
脚内侧踢反弹球

(4) 脚背正面传球:支撑脚积极着地,在球的侧面 15 厘米处,脚尖朝向出球方向,膝关节微屈,踢球腿在支撑腿助跑迈出最后一步时顺势向后摆起,小腿弯曲。当支撑脚在助跑完成最后一步着地的同时以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前积极摆动。当膝关节摆至接近球正上方的瞬间时,小腿迅速做爆发式摆动,脚趾屈,以脚背正面部位击球的中后部(踢地滚球),击球后身体重心和踢球腿随球前移。



脚背正面传球

(5) 脚背外侧传球:与脚背正面传球技术基本相同,只是要以脚背外侧接触球,同时在踢球时要求膝关节和脚尖内旋,绷直脚背,紧屈脚趾并提膝,出球后身体重心和踢球腿跟随球前移。



脚背外侧传球

(6) 脚背内侧传球:斜向 45 度助跑,支撑前的最后一步要稍大一些,支撑脚积极着地,脚尖朝向出球方向,距球内侧靠后 20~25 厘米,膝关节微屈。踢球腿在支撑脚助跑迈出最后一步时顺势向后摆起,小腿弯曲。支撑脚着地的同时,以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前积极摆动,小腿做爆发式摆动,同时脚尖外旋,绷直脚背,用脚背内侧部位踢球。



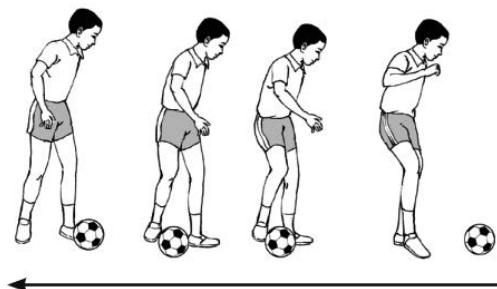
脚背内侧传球

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



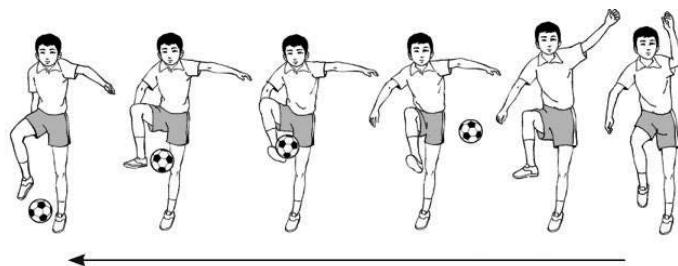
挑球

(8) 脚内侧接球:支撑脚正对来球方向,膝关节微屈,身体重心放在支撑脚上,接球腿屈膝外转并前迎,脚内侧正对来球。当脚内侧与球接触的一瞬间迅速后撤,缓冲来球力量,将球接在脚下。



脚内侧接球

用脚内侧接空中球时,根据来球方向、速度及运行轨迹,及时移动到球的飞行路线上,选择适当高度的接球点,抬起接球腿,使脚内侧部位对准来球方向并前迎,脚在接触球的一瞬间后撤,并将球接在所需的位置上。



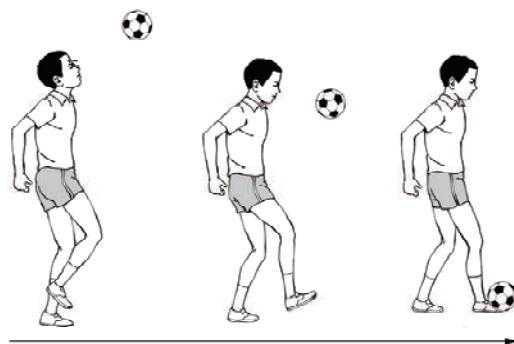
脚内侧接空中球

(9) 脚底接反弹球:根据来球落地,及时前移迎球,支撑脚站在落点侧后方,脚尖正对来球方向,球落地瞬间,用前脚掌对准球的反弹路线,触球的中上部。



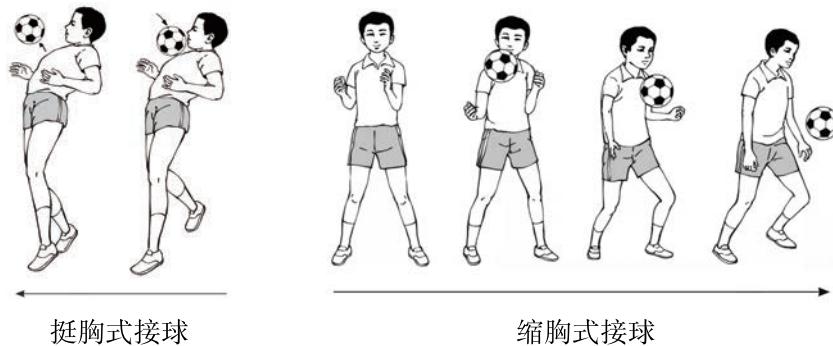
脚底接反弹球

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

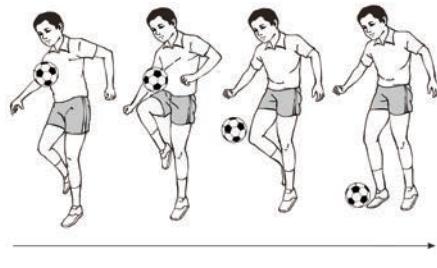


脚背正面接球

(11) 胸部接球:分为挺胸式接球和缩胸式接球。挺胸式接球,首先要判断来球的落点,选择适当的接球位置;接球时身体正对来球,两腿自然开立,两膝微屈,两臂自然张开在体侧,上体稍后仰与来球形成一定的角度,下颌微收;触球瞬间,胸部主动挺送,使球触胸后向前上方弹起落于胸前。缩胸式接球适用于接齐胸的平直球。当球接近时,将手臂向后放并张开胸部;当球触胸瞬间,迅速收腹、缩胸,缓冲来球的力量,使球落于体前。

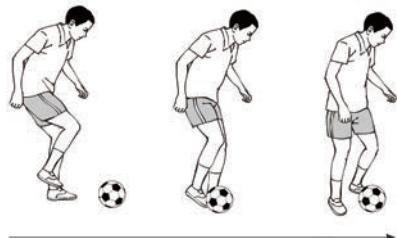


(12) 大腿接球:面对来球方向,停球的大腿抬起,以大腿中部对准下落的球,肌肉适当放松。当球与大腿接触的瞬间,收撤大腿,使球落在所需要的位置上。



大腿接球

(13) 脚背外侧接球:支撑腿膝关节微屈,接球脚脚尖向下、内旋,使脚背外侧正对来球方向,踝关节适度紧张。当球进入接球脚的控制范围时,采用脚背外侧接球,并利用踝关节的力量向后缓冲或向侧前方控球,达到接球或变向的目的。



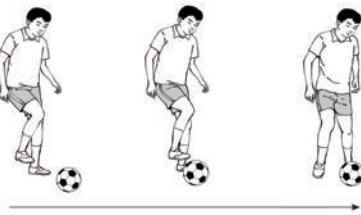
脚背外侧接球

(14) 脚内侧扣球转身接球:面对来球,支撑脚站于球的侧前方,然后使用接球脚的脚内侧接球,使球从支撑脚后侧快速通过,身体随球快速变向,控球或运球。



脚内侧扣球转身接球

(15) 脚底踩拉接球:身体正对来球方向,支撑脚站于球侧面,接球脚抬脚、脚尖翘起、正对来球,用前脚掌踩球。踩球同时,向前推球或向左、右、后拉球,身体重心跟上。



脚底踩拉接球

**技术关键:**接球时应判断来球并及时移动,选择适当的接球部位和接球方法加力或缓冲接球,控制球并为完成下一个技术动作做好准备;传球要确保最后踢球的部位准确,保证准确的传球方向和适当的力度。

### 3. 易犯错误及纠正方法

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
脚内侧传球	支撑脚位置离球距离不合适	○助跑最后一步落脚点与球的距离感不强。	○踢固定球,用标记标识支撑脚的位置,练习助跑后支撑脚的站位。
	踢球腿直腿击球,出球乏力	○支撑腿跨出最后一步时,踢球腿没有完成屈膝后摆动作。	○踢固定球,支撑腿跨步踢球,腿后摆屈膝展髋,随后以髋关节为轴由后向前摆动,当膝关节摆至接近球体上方时,小腿加速前摆。
	脚趾没勾跷,击球位置不准确	○动作概念不清楚,动作不熟练。	○摆动腿在后摆屈膝展髋的基础上,连续练习幅度由小到大的向前摆动膝关节、脚趾勾跷、脚内侧触球的动作。
脚内侧踢空中球	踢球不准确	○人与球的位置不合适。	○踢空中的固定球,踢抛到身前的球,随后在移动中踢空中球,通过观察、判断及时移动,完成踢球。
	漏球	○抬脚晚。	○踢抛来的球,球速由慢到快,提高抬脚的速度,控制抬脚的时机。
脚内侧踢反弹球	踢不到球	○对球的落点判断不准,没有把握好上脚的时机。	○自抛自踢,逐步提高抛球的高度,球落地前稍早抬脚,随后加强判断,寻找最适合的击球点。
脚背正面传球	支撑脚站位不当,造成踢球时身体后仰而踢球的后下部	○助跑最后一步落脚点与球的距离感不强,重心没有跟上身体的移动。	○踢固定球,用标记标识支撑脚的位置,练习助跑后支撑脚的站位,确定支撑脚的支撑点,要求重心跟上,身体稍前倾。
	直膝踢球,出球无力	○完成动作的用力顺序不清晰,肢体动作不协调。	○踢球前小腿屈,强调小腿摆动时机,要求摆动腿的膝盖接近球的垂直上方时,加速摆动小腿。
	踢球时怕脚尖触地,脚背不敢绷直,造成脚趾触球	○脚与球的位置判断不清晰,动作不熟练。	○做上一步踢球模仿练习,用标志盘将球垫起的踢球练习,要求脚背绷直,脚趾扣紧,足尖向下。
脚背外侧传球	踢球时膝盖和脚尖内旋不够,造成脚触球的部位不正确	○动作概念不清楚,肢体不会用力。	○踢固定球练习,体会脚尖内旋,用脚背外侧触球。
	身体侧转,小腿的摆动不够,造成直腿用脚背外侧去推球	○为脚背外侧触球侧转身体,肢体控制能力弱。	○踢固定球练习,强调身体面对出球方向,用脚尖内旋保证脚背外侧触球,做到屈膝摆动踢球。

(续表)

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
脚背内侧传球	脚触球瞬间位置与用力不合理	○害怕脚踢地面不敢下脚,造成触球部位过高,脚触球瞬间踝关节没有保持紧张。	○上一步或两步的模拟踢球练习,重点强调踢球脚的脚面绷直和外旋;一人踩球一人练习,练习者逐渐加快摆腿的速度,在此过程中,找准触球点,并在触球瞬间保持脚面绷直。
	摆动腿的膝关节内扣不够,用力顺序不当	○膝关节没有内扣动作,大小腿用力不流畅。	○进行原地内扣摆腿练习,体验膝关节内扣的动作;强调大腿带动小腿向前依次用力的顺序;随后先踢固定球再踢移动球。
挑球	球拉不上脚面	○拉球无力,拉球方向不正。	○连续拉球;拉球后脚尖、脚跟迅速着地并正对来球方向,让球滚上脚面。
	挑球不高、方向不正	○勾脚尖、摆腿的方法和时机不当。	○模拟勾脚尖、大腿带动小腿摆动;球滚上脚面后勾脚尖并同时摆腿;向前方各个位置和高度挑球。
脚内侧接球	接球时踝关节过于紧张	○动作概念不清,放松能力不强。	○体会踝关节用力与放松,并在接球练习中加以运用。
	接球脚后撤的时间掌握不好	○脚触球的时机判断不好,动作不灵活。	○模仿缓冲的练习;接球速度由慢到快的球,逐步提升动作的灵活性。
	判断不准 空中球的接球点	○接球点的位置判断不准,没有及时地移动脚步为接球做好准备。	○接同伴近距离抛来的球,观察球的运行线路,做好接球点的预判,结合脚步的移动进行练习;随后不断拉大抛球的距离,与用脚内侧传空中球结合起来练习。
脚底接反弹球	接球后没有控制好球	○接球瞬间触球的部位不合理,用力方式不当。	○自抛各种高度的球,用正确的部位接球,体验触球时用力方式和大小的不同来控制球;接同伴抛来各种弧度和速度的球,体验触球时用力方式和大小控制球。
脚背正面接球	球弹离脚背	○脚与踝关节过于紧张。	○自抛自接,逐步提高球的高度,用正确的脚型接球,控制接球脚踝的紧张度,不断提高本体感觉。
	球不能随脚下撤	○接球脚下撤过迟。	○自抛自接,脚适当抬高,注意观察球落下的速度,练习脚下撤的动作。

(续表)

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
胸部接球	掌握不好收挺时机，缓冲的效果差	○接球动作不熟练，与球的结合不密切。	○进行分解动作的模仿收挺练习，使身体与下肢协调配合，接来球速度由慢到快的球，逐步掌握接球瞬间的技能。
	挺胸接球时，上体仰角不合理，球的反弹角度和落点不理想	○接球时本体感觉较差，球与身体接触后的运行路线和落地不清。	○自抛自接，体会上体的仰角、收挺动作、收挺时机、球的反弹角度，以及接球后的连接。
大腿接球	停球腿过于紧张，后撤过迟，不能较好地缓冲来球力量	○判断不准球速，接球动作僵硬。	○接速度由慢到快的来球，找准接球的部位，练习接球瞬间腿后撤的动作。
脚背外侧接球	球弹离脚面	○脚触球时脚面过于紧张。	○接速度由慢到快的地滚球，用脚背外侧正面接球，体会以脚踝、脚背适当用力改变接球的速度和方向。
	球的方向控制不准	○脚触球的部位不准，用力欠佳。	○接慢速的地滚球，用脚背外侧对准来球，脚随球后撤，接着用脚外侧运球。
脚内侧扣球 转身接球	球无法从身后过	○支撑脚靠前不够，接球脚脚内侧指向不准。	○接慢速的球，支撑脚主动靠前，球过支撑脚再触球，接球脚脚内侧指向内侧。
	球速控制不好	○接球时脚踝用力不当。	○接速度由慢到快的地滚球，面对不同速度的来球，接球时脚踝需根据来球适当用力接球。
脚底踩拉接球	踩拉球时球速、方向控制不好	○接球时，支撑脚离球远，踝关节过于紧张。	○做各种原地的踩拉球变向练习，熟悉球性，随后与接球衔接起来做。

## (二) 教法建议

1. 指导学生学练脚内侧、脚背正面、脚背外侧、脚背内侧传球和挑球，首先进行原地模仿踢球练习，主要体会支撑脚的站位与指向、摆动腿摆动方向和触球时正确的脚型；随后进行助跑踢球的模仿练习，掌握助跑的方向、支撑脚的站位及两腿的协调配合，其间练习上步摆踢轻触实心球或固定球，体会脚触球的部位及触球时保持紧张；接着是助跑踢球的完整练习。指导学生学习脚内侧、脚背正面、脚背外侧、胸部、大腿接球和脚底接反弹球、脚内侧扣球转身接球、脚底踩拉接球，首先用较慢速度、一定高度和弧度的、有规律的来球，帮助学生判断球的运行线路、旋转、速度和落点等情况，使其学会及时移动对准来球，并用所学的动作方法，用正确部位加力或缓冲接球；随后不断提高来球的速度、高度和弧度等，加强学生对球的判断能力，并选择不同的方法进行接球，提高接球能力。

2. 让学生两人或两人以上的团队合作完成传接球，团队成员相互协作、相互帮助、相互谅解。传接球的距离随着传球准确度和力量的提高不断加大。脚内侧接空中球、脚背正面接球、胸部接球、大腿接球和脚底接反弹球，需要同伴“喂球”，“喂球”的质量直接影响接球队员练习的水平，让学生加以关注。

3. 讲解示范脚内侧、脚背正面、脚背外侧、脚背内侧传球、挑球、脚内侧接球、胸部接球、大腿接球和脚底接反弹球的动作方法，结合挂图、视频等辅助方法进行教学；适当进行分解练习，便于学生掌握正确的触球部位；初步掌握传接球的动作方法后，可以让学生采用游戏和比赛的形式进行学练，如比谁踢得准、踢得远、传接球次数多等。

4. 运用图片和影像等帮助学生建立正确的传接球概念，为模仿练习做准备；学练过程中尽量保证两人一球；用标志桶、标志盘、标志线确定练习的距离、范围和标识传球的目标。

5. 在规定的范围内进行传接球练习；球滚出规定的范围时，提醒捡球的学生要环顾四周，确保捡球安全。如场地狭小，练习中可以禁止踢高球，保证练习的安全。

6. 引导学生学会观察教师、同伴传球时助跑的方向、支撑脚的站位、摆动腿的摆动、击球的部位等动作环节；观察接球前移动保证对准来球、接球前接球脚的位置、接球时根据来球所采用的方法等。让学生两人一球，传同伴需要的球，帮助同伴练习接球技能，力争“喂好球”；根据学习任务和目标开展组间竞赛，组员在完成任务的过程中相互协作、相互鼓励。

## 射 门

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

射门的动作结构与传球基本一致，由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球和踢球后的随前动作五部分组成。

#### 2. 动作方法与技术关键

##### 动作方法：

(1) 脚内侧射门，与脚内侧传球的动作方法基本一致。主要差异，传球是朝向有利于同伴接球的方向，力量要适宜；而射门是朝着门的范围且远离守门员的位置，力量要大。

(2) 脚背正面射门，与脚背正面传球的动作方法基本一致。主要差异，射门要求力度更大、更精准，所以在射门中腿的摆动幅度会更大，身体要积极前倾置于球上方，脚面绷直，脚踝锁住，踢球后顺势前摆落地。

(3) 脚背内侧射门，与脚背内侧传球的动作方法基本一致。主要差异，射门要求力度更大、更精准并控制好球的飞行高度，所以在射门中腿的摆动幅度会更大，身体要积极前倾置于球上方，脚面绷直，脚踝固定，踢球后身体顺势随前。

技术关键：射门前，要观察球门和守门员的位置，身体与球保持适宜的距离，采用适宜的脚法躲避防守，方向准确、力度大。

### 3. 易犯错误及纠正方法

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
脚内侧 射门	支撑脚没有朝向目标	○射门方向不清晰，或没有及时矫正。	○射固定球，做到支撑脚朝向目标；随后在运球中进行射门，学会主动摆放支撑脚，保证射门方向正确。
	在射门瞬间两条腿没有弯曲	○射门时身体重心下降不够。	○射固定球到运动中的球，做到助跑最后一步在球旁15~20厘米处，屈膝降重心，摆动腿屈膝摆动踢球。
脚背正面 射门	小腿摆动不及时，动作过慢	○不清楚射门的主要动力来自小腿的快速前摆。	○射固定球，只做摆动腿膝关节处于球上方后，小腿快速摆动的动作；随后在运球中配合射门练习，强调小腿及时、快速前摆。
	脚触球后，触球脚的随前动作不充分	○没有认识到射门要充分用力，控制肢体的能力不够。	○射固定球，触球脚随球向前跨出，身体要积极前移；随后在运球中完成射门，做到触球脚随前动作充分。
脚背内侧 射门	射门无力	○脚触球瞬间脚面没有绷紧；摆动腿的摆动速度过慢。	○射固定球，当膝关节接近球上方时，小腿加速向前摆动，触球瞬间脚面绷紧，反复练习加以体会。
	射门偏高	○支撑脚偏后，击球时身体后仰。	○射固定球，标识支撑脚的位置；随后射移动中的球，关注支撑脚的位置。在完成射门动作过程中，身体重心积极前移，射门后随前跨一步。

## (二) 教法建议

- 学练脚内侧、脚背正面和脚背内侧射门是在学会以上脚法传球的基础上进行的，熟练掌握传球是射门的基础。依据传球的动作方法，首先保证射门的准确性，其次要有更大的力度，还应根据射门前的观察，尽力避开防守队员。
- 教学射门时要求学生保持冷静、机智、果断、有信心，动作速度要快，完成动作要准确、有力，并能随机应变。从无人防守的练习到有防守的练习，再到比赛中运用，逐步培养学生的上述能力。
- 讲解示范脚内侧、脚背正面、脚背内侧射门的动作方法，结合挂图、视频等辅助方法进行教学；从射门的准确度、射门的力度和射门动作衔接的速度等方面逐步提高要求，随后结合防守进行射门练习。运用小场地、以多打少的比赛方法，增加进攻方的射门次数，提高学生的射门能力。
- 运用图片和影像等帮助学生建立正确的射门概念，为模仿各种射门动作做准备；学练

中有小球门和大球门,以此满足不同射门练习的需要;用标志桶、标志盘、标志线确定射门前传接球、运球的范围和距离,以及射门的位置。

5. 指导学生学练射门时,守门员或防守队员注意与射门队员保持适当间距。守门员要学会用合理的方法和部位触球;其他防守队员学会用脚、腿或背部去挡球,保护好身体的正面和头部。队员射门的球要尽量避开防守队员。

6. 指导学生学会观察教师、同伴射门时助跑的方向、支撑脚的站位、摆动腿的摆动、击球的部位、射门后的随球动作等动作环节;观察射门前用步伐合理调整身位、运球调整射门位置、将球接在理想的方位上,为射门做好准备。

### 个人防守

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

个人防守主要由在观察和判断中靠近对手进行选位、抓住时机实施拦截动作、实施拦截动作后与下一动作紧密衔接三个环节组成。

##### 2. 动作方法与技术关键

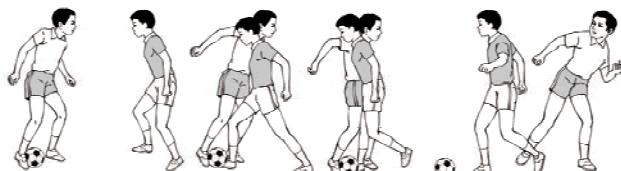
动作方法:

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

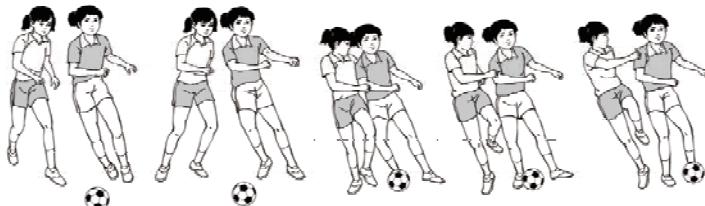


断球

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



正面抢球



侧面搶球(合理冲撞)

**技术关键:**对控球方和接应队员进行观察,分析判断对方意图,根据观察、分析和判断,及时移动到实施拦截球最有利的位置,抓住时机果断实施拦截。

### 3. 易犯错误及纠正方法

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
断球	选位不合理	○没有移动到位。	○通过移动尽可能地接近进攻队员,准备断球。
	断球不果断	○断球动作慢。	○经观察判断后迅速移动,占据传球队员之间的位置进行断球。
正面抢球	抢球时机掌握不好	○伸脚触球距离球过远。	○通过移动和观察,接近持球队员实施抢球。
	抢球动作缺乏力量,提拉速度慢	○动作方法不熟练。	○进行徒手模仿练习或从不同方向对固定球实施抢球,体会技术动作。
侧面抢球	没有身体接触	○不懂得倚靠对手。	○防守时,从侧面紧紧贴住持球队员。
	冲撞没有力量	○不会降重心。	○两人练习侧对半蹲,蹬地后用肘关节以上部位冲撞对手的相应部位,力量由轻到重。

## (二) 教学建议

1. 学习原地拦截球的技术动作,明确截球和抢球的动作方法。随后让学生在由慢到快的移动中学练截球和抢球,学会各种跑动方法,学会观察场上形势及分析判断,学会果断地完成拦截球动作。
2. 个人防守能培养学生在足球运动中的注意力、观察力及分析判断能力,能发展学生各种跑动和拦截球的技能,能培养学生顽强、果断、勇猛的球场作风。
3. 讲解示范截球和抢球的动作方法,结合挂图、视频等辅助方法进行教学;让学生模仿、练习各种防守技能,在低对抗下完成;随后设置学练情境,提高学生综合运用移动、观察、分析、判断、截球或抢球的能力,如一防三(或二)传接球、一防一守、二对三(或四)的小比赛等。
4. 运用图片和影像等帮助学生建立正确、合理的防守概念;学练过程中保证一组一球;用标志桶、标志盘、标志线确定练习的距离和范围。
5. 小组须在规定的范围内进行练习。告诉学生足球运动中的犯规行为和不正当行为,

并在学练中认真执行。根据教学情境,教授合理的身体接触,避免不必要的肢体碰撞。

6. 引导学生通过观察影像和教师示范等,不断提升抢截球时机的认识和理解,为自主学练做准备。让学生以3~4人一组学练截球,以两人一组学练抢球,以人数较少的比赛形式,提升抢截球的运用能力。

## 基 本 战 术

### (一) 动作分析

#### 1. 动作结构

基本战术一般由根据场上形势形成的战略意图(或战术目的)、战术运用(包含技能、方法和形式三个基本要素)和战术效果三部分组成。

#### 2. 动作方法与技术关键

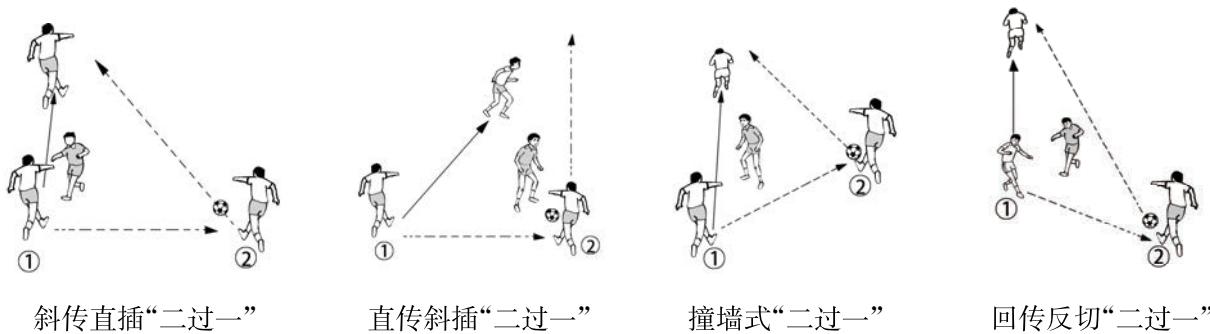
动作方法:

(1) 斜传直插“二过一”,持球队员①作横传球,随后直线跑动插到对方队员的身后空当接同伴②的斜传球,突破对方的防守。

(2) 直传斜插“二过一”,持球队员①作横传球,随后斜线跑动插到对方队员的身后空当接同伴②的直传球,突破对方的防守。

(3) 撞墙式“二过一”,持球队员①作斜传球,随后直线跑动插到对方队员的身后空当接同伴②直接过来的斜传球,突破对方的防守。

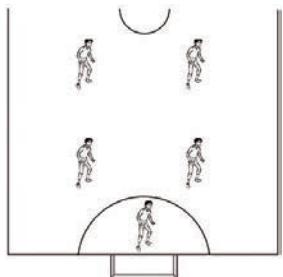
(4) 回传反切“二过一”,持球队员①作回传球,随后直线或斜线跑动插到对方队员的身后空当接同伴②的直线或斜线传球,突破对方的防守。



(5) 五人制足球2-2阵型:防守时两名后卫负责防守,两名前锋撤回协助防守;进攻时两名前锋负责进攻,两名后卫前压参与进攻。

(6) 五人制足球3-1阵型:防守时队员全部回撤到本方半场内,进行密集防守,紧逼盯人与补位;断球后,可利用对方全队压上、后方空虚的机会,进行快速传球插上突破射门。

(7) 五人制足球1-2-1阵型:防守时从中前场开始控制组织,将对手的进攻压制在中后场;进攻时通过前锋持球或前卫的边路进攻,寻找射门的机会。



五人制足球 2-2 阵型



五人制足球 3-1 阵型

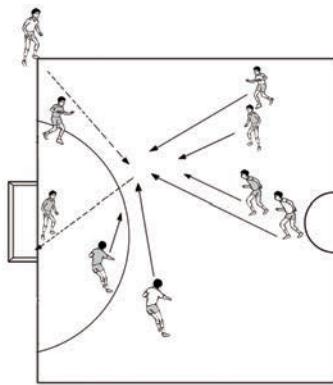


五人制足球 1-2-1 阵型

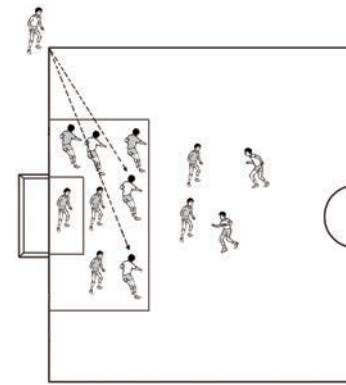
(8) 七人制足球 3-2-1 阵型:防守时,三名后卫覆盖后场左中右的所有位置,两名前卫防守中后卫与边后卫前结合部,前锋撤回中场参与防守,随时转入反击;进攻时,边后卫积极插上参与进攻,前卫主要担负组织进攻,前锋积极前插寻找战机,也可回接球为同伴插上创造机会。

(9) 七人制足球 2-3-1 阵型:防守时,利用中场人数上的优势,在中前场开展逼抢;进攻时,前锋通过跑动接应射门或寻求与前卫的配合形成进攻,前卫利用前锋扯开的空间积极跟上参与进攻。

(10) 角球战术:角球战术一般分为长传冲吊和短传配合两种。角球战术站位的基本原则是队员分布在禁区和附近区域,力争获得更多的进攻点,随后通过跑动与发球队员形成呼应完成配合和射门。在五人制足球比赛中,角球一般以短传配合为主,通过发地滚进行配合形成射门。在七人制比赛中,一般以长传冲吊为主,在球门区近角、罚球点和罚球区远角的区域构成进攻点;另有球员在外围,以便获得同伴回传球和对方解围出来的短距离球,获得射门或再次进攻的机会。



五人制短传角球战术



七人制长传冲吊角球战术

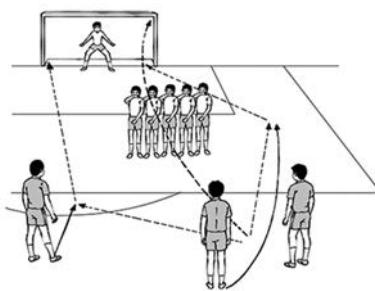
(11) 任意球战术:任意球分为间接任意球和直接任意球。比赛中的前场任意球进攻是射门得分最有效的方法。五人制比赛发任意球前,进攻队员通过跑位摆脱防守队员,通过阻挡防守队员,为同伴创造接球射门的机会。七人制足球比赛常用的进攻方式有三种:一是直接射门(直接任意球);二是两人配合射门;三是三人或三人以上配合射门。



七人制足球 3-2-1 阵型



七人制足球 2-3-1 阵型



七人制任意球战术

**技术关键:**明确战术意图,了解位置与职责,根据场上形势,灵活运用技战术,加强队员间的交流,形成默契配合。

### 3. 易犯错误及纠正方法

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
“二过一” 战术配合	战术意图不明确	○观察、分析和判断场上形势不够。	○讲解各种“二过一”战术配合的战术意图,结合各种情景的“二过一”配合练习,引导学生予以理解。
	战术运用不当	○不会灵活运用战术。	○案例分析战术运用失败原因,加强对战术的认识,提高运用的能力。
	技能运用不到位	○基本技能弱。	○在战术配合中,加强传接球和跑动的技能练习,防守强度由低到高。
五对五 比赛	场上跑动不到位	○位置感不强。	○明确场上位置与职责,教师和同伴提示,观察、分析和判断主动跑动到位。
	不注意接应 同伴的传球	○不理解接应的重要性。	○了解接应的重要性,主动跑位,便于同伴传球。
七对七 比赛	阵型保持不好	○不了解自己的位置与职责。	○明确场上的位置和职责,观察同伴的位置,根据进攻和防守需要落位。
	防守不到位	○防守不积极,位置感不好。	○每次防守都要明确防守任务,积极跑动参与防守;做到内紧外松,重点看守持球队员。
	进攻队员过于密集	○没有充分利用场地的宽度和纵深。	○明确进攻阵型,三条线通过跑动保持适当的距离,边路队员充分拉开上下接应,中后卫拖后,中场前后呼应,前锋适时回接球并择机前插。

## (二) 教学建议

1. 引导学生学习各种跑位和摆脱,随后进行各种“二过一”战术配合学练,从中培养战术意识,在对抗的比赛情境中灵活运用“二过一”战术配合,掌握同伴间的呼应。演练比赛阵型,先采用以多打少的形式,随后逐步增加人数,直至人数实现对等。创设逐步复杂学练的情境,让学生在由易到难的比赛情境中处理球,逐步加强学生技战术的运用能力。
2. 战术演练具有综合性的教育价值,教师可以根据需要设计学练任务,为达成技战术学习目标、体能发展目标和情感态度方面的目标服务。引导学生运用所学的足球技术,认识足球运动规律,逐步形成战术意识,认识团队协作的作用,懂得相互理解,提升足球运动的能力。
3. 讲解、演示各种“二过一”配合和五对五、七对七的阵型,运用挂图、视频、战术板等辅助教学;设定由弱到强的防守,演练各种“二过一”配合和比赛阵型,让学生逐步形成战术意识,灵活运用战术配合。在教学中,每过一段时间可设定暂停,供教师讲评或让学生自主分析和评议;教师也可以根据需要,暂停教学比赛,分析当时的教学情境,指出主要问题。
4. 运用图片和影像等帮助学生认识战术组成,运用战术板讲解战术实施细节;利用标志物确定战术发起的位置,指引跑动路线、传球路线等。运用分队背心区分比赛双方,使用多球加快比赛节奏,还可以对比赛录像进行现场评议。
5. 练习场地要有足够的面积和明确的界线划分,让学生在规定的区域内进行练习,积极防守时控制好与进攻队员的距离,避免不必要的碰撞,懂得和遵守比赛规则,不故意侵犯他人。
6. 引导学生学会观察图片和影像了解战术构成;观察教师组织的现场演示或战术板演示,了解战术实施细节;观察队友的站位,确定场上位置;观察对手位置,选择合理的进攻或防守方式;观察球的位置,主动参与进攻和防守;观察其他小组的演练,吸取经验和教训。

## 三、教学时数

年级	内容	课时
六年级	运球	3
	传接球	5
	射门	3
七年级	运球突破	5
	传接球	4
	射门	3

(续表)

年级	内容	课时
八年级	传接球	5
	个人防守	3
	基本战术	5
九年级	传接球	6
	基本战术	4

## 四、教学评价与资源保障

### (一) 学习效果评价

#### 1. 考核评分标准

评价内容	优秀		良好		合格		须努力	
	男	女	男	女	男	女	男	女
在边长为 5 米的正方形上,用脚背外侧运球计时(单位为秒)	9 秒	10 秒	11 秒	12 秒	13 秒	14 秒	13 秒以上	14 秒以上
小组四人,在边长为 8 米的等边三角形上做运球—传球—接球,计 1 分钟传球次数(单位为次)	20 次	18 次	18 次	15 次	15 次	12 次	15 次以下	12 次以下
距离球门 8 米射门(门高 2 米、宽 3 米)10 次,看得多少分;用脚背正面或脚内侧射门,射中中间为 1 分,两侧为 2 分,用力充分球不落地进门加 1 分(单位为分)	24 分	22 分	20 分	18 分	16 分	14 分	16 分以下	14 分以下
30 秒原地“V”字拖拨球(单位为秒)	18 次	16 次	15 次	14 次	12 次	12 次	12 次以下	12 次以下
两人相距 15 米,用脚内侧传空中球,测 1 分钟传球次数(单位为次)	15 次	12 次	12 次	9 次	10 次	7 次	10 次以下	7 次以下
10 米距离用脚内侧射门(门高 2 米、宽 3 米)10 次,看得多少分(射中中间为 1 分,两侧为 2 分,用力充分球不落地进门加 1 分)	24 分	22 分	20 分	18 分	16 分	14 分	16 分以下	14 分以下
用脚背正面挑球过 1.5 米高的标志线,挑 10 次,看成功几次	8 次	7 次	6 次	5 次	4 次	3 次	4 次以下	3 次以下

(续表)

评价内容	优秀		良好		合格		须努力	
	男	女	男	女	男	女	男	女
距离同伴 2~3 米,用脚背正面或胸部、大腿接同伴抛的球,30 秒时间计接球的次数	8 次	7 次	6 次	5 次	4 次	3 次	4 次以下	3 次以下
在直径 6 米的圆内三对一拦截中,作为拦截者不让对手传球超过的次数(单位为次)	8 次	9 次	12 次	13 次	15 次	16 次	15 次以上	16 次以上
在二对一的比赛中,能灵活运用各种“二过一”配合,尝试配合 10 次,成功配合的次数(单位为次)	7 次	6 次	5 次	4 次	3 次	2 次	3 次以下	2 次以下
在 8 分钟的五对五比赛中,成功运用“二过一”配合的次数(单位为次)	5 次	4 次	3 次	2 次	2 次	1 次	2 次以下	1 次以下
在 8 分钟的五对五比赛中,拦截球的次数(单位为次)	5 次	4 次	3 次	2 次	2 次	1 次	2 次以下	1 次以下
在 8 分钟的五对五比赛中,射门的次数(单位为次)	4 次	3 次	3 次	2 次	2 次	1 次	2 次以下	1 次以下

## 2. 技能评价标准

(1) 参考全国青年运动技能等级标准研制组组编的《青少年足球运动技能等级标准与测试方法》(2018 年版)中的一级、二级测试科目。

(2) 参考中华人民共和国教育部网站公布的《学生足球运动技能等级评定标准(试行)》中的一级、二级评价标准。

## (二) 资源保障

足球教学需要平整的场地,天然草地、人工草地、塑胶场地或泥地均可进行;有正规的足球场进行教学最佳,没有足球场地的学校可因地制宜开展教学,如利用篮球场选择适宜的教学内容开展足球教学;足球教学需要有足球、标志点、标志桶、分队背心、球门等基本设施。

开展足球教学还可以利用以下资源:一是收集学生喜欢的足球明星的动作示范,借助教学视频等信息技术来演示、分析;二是利用挂图,让学生静态地了解动作方法,便于学生观察、认识和理解动作过程和动作细节;三是利用战术板,使学生直观地了解战术布置和安排,看清楚跑位和战术线路等;四是收集足球明星的感人故事,用足球文化熏陶学生,激励学生参加足球运动;五是引导学生观看足球比赛,无论是现场比赛还是视频直播,都是非常好的学习活动;六是组织学生参加各类比赛,包括班级内、校内外比赛等。

# 第五章 武术

## 一、教材内容与目标指向

年级	内容		目标指向			
			身体发展目标	知识与技能目标	心理发展目标	社会适应目标
六年级	单练	徒手拳术组合	发展下肢柔韧,上肢与下肢速度、力量、灵敏等体能,提高身体协调能力。	了解武术礼仪、武术文化知识和拳术组合技术与攻防原理;掌握拳术动作方法和基本技能。	学会在武术活动中调节紧张情绪,培养专注认真、超越自我、自尊自信和习武尚礼的优良品质。	养成武术礼仪习惯,培养遵守规则、文明礼貌、公平正义意识和社会责任感。
	对练	徒手对练组合	发展灵敏、上肢与下肢速度和力量等体能,提高身体协调能力。	了解武术对练攻防原理;掌握武术对练动作方法和基本技能。	克服胆怯心理,培养勇敢果断、积极进取和武德兼蓄的优良品质。	养成武术礼仪习惯,增强自我防护能力;培养公平正义、相互尊重、团结协作的意识和社会责任感。
七年级	单练	十步拳	发展上肢与下肢柔韧、速度、力量、灵敏、耐力等体能,提高身体协调能力。	了解武德、武术文化知识和十步拳技术与攻防原理;掌握拳术动作方法和基本技能。	学会克服武术活动中的消极和紧张情绪,培养专注认真、坚毅刚强、自尊自信和习武尚礼的优良品质。	养成武术礼仪习惯,培养遵守规则、文明礼貌、公平正义的意识和社会责任感。
	对练	十步拳对练	发展身体灵敏、上肢与下肢速度、力量、耐力等体能,提高身体协调能力。	了解十步拳对练攻防原理;掌握十步拳对练动作方法和基本技能。	克服畏惧心理,培养勇敢果断、积极进取和武德兼蓄的优良品质。	养成武术礼仪习惯,增强自我防护能力;培养公平正义、相互尊重、团结协作的意识和社会责任感。

(续表)

年级	内容	目标指向			
		身体发展目标	知识与技能目标	心理发展目标	社会适应目标
八年级	单练	少年连环拳(1)	发展下肢柔韧,上肢与下肢速度、力量、灵敏等体能,提高身体协调能力。	了解武术礼仪、武术文化知识和拳术组合技术与攻防原理;掌握拳术动作方法和基本技能。	学会缓解紧张情绪,培养专注认真、超越自我、自尊自信和习武尚礼的优良品质。
		短棍(1)	发展身体灵敏、上肢与下肢速度、力量、耐力等体能,提高身体协调能力。	了解武术礼仪、武术文化知识和短棍攻防原理;掌握短棍动作方法和基本技能。	学会缓解紧张情绪,培养专注认真、超越自我、自尊自信和习武尚礼的优良品质。
	对练	短棍对练(1)	发展身体灵敏、上肢与下肢速度和力量等体能,提高身体协调能力。	了解武术对练攻防原理;掌握对练动作方法和基本技能。	克服胆怯心理,培养勇敢果断、积极进取和武德兼蓄的优良品质。
	单练	少年连环拳(2)	发展下肢柔韧,上肢与下肢速度、力量、灵敏等体能,提高身体协调能力。	了解武术礼仪、武术文化知识和拳术组合技术与攻防原理;掌握拳术动作方法和基本技能。	学会缓解紧张情绪,培养专注认真、超越自我、自尊自信和习武尚礼的优良品质。
		短棍(2)	发展身体灵敏、上肢与下肢速度、力量、耐力等体能,提高身体协调能力。	了解武术礼仪、武术文化知识和短棍组合技术与攻防原理;掌握短棍动作方法和基本技能。	学会缓解紧张情绪,培养专注认真、超越自我、自尊自信和习武尚礼的优良品质。
九年级	对练	短棍对练(2)	发展身体灵敏、上肢与下肢速度和力量等体能,提高身体协调能力。	了解短棍对练攻防原理;掌握短棍对练动作方法和基本技能。	克服胆怯心理,培养勇敢果断、积极进取和武德兼蓄的优良品质。

## 二、动作分析与教学建议

### 徒手拳术组合

#### (一) 动作分析

##### 1. 动作结构

徒手拳术组合由起势、弓步顶肘、弓步冲拳、马步格肘、弓步格掌、虚步冲拳、收势，共七个基本动作构成。

##### 2. 动作方法与技术关键

###### (1) 动作方法

**弓步冲拳：**左弓步不动，左肘向下、左拳向外旋臂贴靠胸前，右掌变拳向外旋臂，双臂胸前交叉，拳心向内；右拳从胸前回收抱于右腰间，拳心向上，同时左拳向前平伸冲出，拳心向下，目视左拳前方。

**弓步格掌：**右脚跟碾地脚尖外展，左脚掌碾地脚跟外展，上体随之右转，右腿屈膝，左腿伸直成右弓步；左臂内旋向上格，横架于头上方，同时左拳向前平伸冲出，拳心向下，目视左拳前方。

**虚步冲拳：**右脚向后撤步，左拳臂外旋屈肘收至右肩处，同时右拳从上向后、向下、向前弧形回环。右臂内旋屈肘向上格拳于头上方，拳心向上；重心后移右腿随之屈膝半蹲，右脚外展 45 度，同时左脚收回半步，脚掌点地成虚步，左拳随即向左前方平伸冲出，拳心向下，目视左拳前方。

###### (2) 技术关键

动作技法准确，路线正确，松紧得当，连贯完整，动静分明，特点鲜明。

##### 3. 易犯错误及纠正方法

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
马步格肘	马步两腿屈膝未呈水平、脚外展、跪膝、撅臀格肘无力	○不清楚规范动作，下肢力量不足。 ○格肘未向外格挡。	○讲解两腿屈膝坐平，脚尖内扣，两膝外展、立腰、敛臀的规范动作。靠墙或背靠背、面对面对掌，体会规范马步的静控练习。 ○加强屈肘外格防守练习。
弓步格掌	弓步前腿屈膝未成水平，后腿屈膝、脚跟抬起弓步与上格横架、冲拳不协调	○前腿重心过高、向前，未向内扣髋、直膝、蹬脚跟。 ○弓步与上格横架、冲拳动作逻辑顺序不清晰。	○加强慢快扣髋、挺膝、蹬脚练习及其静控练习。 ○强调先弓步后上格横架、冲拳打，并讲解攻防含义。

(续表)

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
虚步冲拳	虚步过高、前脚过于用力 架冲不协调	○重心位置不清晰，下肢力量不足。 ○架冲动作逻辑顺序不清晰。	○讲解重心位置须前虚后实，加强把杆单腿虚步蹲起练习。 ○强调先架后冲，讲解攻防含义。

## 拳术对练组合

### 1. 动作结构

徒手对练组合由起势，并步抱拳，甲、乙弓步顶肘，甲冲击乙头，乙架拳踢腿，甲格掌击腿，乙冲拳击，甲屈肘外格，乙冲拳击耳、甲架拳击心，甲冲拳击心、乙搅臂外格，甲、乙虚步冲拳，收势，共十个基本动作构成。

### 2. 动作方法与技术关键

#### (1) 动作方法

甲格掌击腿：甲左拳变掌，臂内旋使拇指外侧朝下，从上向下朝外格击乙方的右脚，上身随之前倾。

乙冲拳击，甲屈肘外格：乙向后撤步，左腿屈膝半蹲，成左弓步，同时左拳屈肘收抱于左腰间，拳心向上，右拳随即从右腰间向甲方胸口冲击伸出，拳眼向上。甲方此时迅速向后撤步，上身从左向后转面对右侧，两腿屈膝半蹲成马步；左掌同时变拳屈肘收抱于左腰间，拳心向上，右拳随即从右腰间屈肘用小臂向外格阻挡乙的右拳，拳心向内。

甲屈肘外格，乙冲拳击耳：乙弓步不动，右拳在甲方屈肘外格时随即屈肘收抱于右腰间，拳心向上，左拳同时向甲右耳冲击伸出，拳眼向上。甲上身向右转 45 度，马步不动，右臂随即内旋向上外方用小臂横架外格乙方的左拳。

#### (2) 技术关键

攻法逼真、防法紧凑，攻防有律、节奏鲜明，配合默契、距离适当，神定步稳、招准意狠，点到为止。

### 3. 易犯错误及纠正方法

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
甲屈肘外格，乙冲拳击耳	乙方未向甲方耳部冲击 甲方横架格挡过慢	○乙方冲击部位不清。 ○防守判断和反应能力不强。	○语言提示乙方冲拳击向甲耳部，位置在右耳下端。 ○加强格挡防守练习。

(续表)

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
甲、乙虚步冲拳	甲、乙双方或一方虚步过高、前脚过于用力架冲不协调	○重心位置不清晰，下肢力量不足。 ○架冲动作顺序不清晰。	○讲解重心位置要前虚后实，加强把杆单腿虚步蹲起练习。 ○强调先架后冲，讲解攻防含义。

## 十 步 拳

### 1. 动作结构

十步拳由预备式、退步切掌、直立分掌、虚步亮掌、提膝劈掌、并步对拳、马步格拳、弓步冲拳、弹腿冲拳、马步架打、歇步冲拳、提膝穿掌、仆步穿掌、虚步挑掌、仆步抡拍、抡臂砸拳、弓步亮掌、收势，共十八个动作构成。

### 2. 动作方法与技术关键

#### (1) 动作方法

**虚步挑掌：**左腿屈膝前弓，右脚蹬地向前上步，成右虚步，同时左掌向上、向后划弧向下成勾手，勾顶略高于肩。右掌由后向下、向前、向上挑掌，掌指向上，高与眉齐，目视掌前方。

**仆步抡拍：**右脚向前半步，向左转体，以腰为轴，右掌由下向前上撩起，左掌后摆，两掌心向内，右脚跟抬起，目视右掌；上动不停，上体从左向右转，右脚跟落地，同时右手臂向上、向右弧形抡摆，左手臂向前、向左弧形抡摆，目视右掌；上动不停，上体向右转，左脚跟抬起，右手臂向后弧形抡摆，左手臂向前弧形抡摆，随即左腿屈膝，右腿伸直成右仆步，同时右手臂由后向上、向前弧形抡摆至右脚内侧拍地，左臂由前、向下、向后弧形抡，摆停于左上方，掌心向前，目视右手。

**抡臂砸拳：**重心移至右腿，左手抡臂绕环，右掌变拳向上冲拳，身体左转 90 度提右膝，右脚向左脚并步震脚，同时右拳下落，拳心向上，左掌掌心向上，迎击于腹前，目视前方。

#### (2) 技术关键

动作技法准确，路线正确，松紧得当，连贯完整，动静分明，特点鲜明。

### 3. 易犯错误及纠正方法

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
歇步冲拳	歇步两膝未交叉 冲拳身体未前倾，且力度不足	○歇步髋关节柔韧不足。 ○冲拳用力顺序不清晰。	○加强髋关节柔韧练习，歇步静控与快慢练习。 ○讲解出拳要先松后紧用力顺序，加强冲拳快慢速度练习。

(续表)

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
仆步穿掌	仆步前腿膝关节弯曲、前脚未内扣穿掌时身体未前倾	○仆步要点不清晰。 ○穿掌身体过直。	○讲解仆步扣脚、直膝、支撑腿膝关节与脚外展 45 度。 ○重心应在身体中心位置，穿掌身体前倾，并加强仆步穿掌练习。
虚步挑掌	虚步过高、前脚过于用力挑掌方向过正，勾手未内扣	○重心位置不明确，下肢力量不足。 ○挑掌要点不清晰。	○讲解重心位置要前虚后实，加强把杆单腿虚步蹲起练习。 ○强调挑掌微侧向，勾手屈腕，力达勾尖。

## 十步拳对练

### 1. 动作结构

十步拳对练由起势；甲、乙撩掌；甲、乙并步对拳；甲马步格拳，乙弓步冲拳；甲弓步冲拳，乙弓步拨手；甲弹腿冲拳，乙上架下拍；甲马步架打，乙上步拨手；甲撤步按掌，乙弓步冲拳；甲歇步冲拳，乙马步格拳；甲提膝穿掌，乙提膝上架；甲、乙弓步双推掌；甲、乙并步对拳；甲、乙收势，共十三个动作构成。

### 2. 动作方法与技术关键

#### (1) 动作方法

甲弓步冲拳，乙弓步拨手：甲左脚外展，蹬右脚跟，成左弓步，左拳随即收抱于左腰间，拳心向上，右拳随即向乙胸间冲击伸出，拳心向下。乙左弓步不动，右拳随即收抱于右腰间，拳心向上，同时左拳变掌，由外向内弧形绕环，屈肘按掌拨击甲右拳，掌心向下。

甲马步架打，乙上步拨手：甲右脚落地，身体左转，双腿屈膝成马步，随即左拳变掌，屈臂上架，同时右拳向乙胸间冲击伸出，拳心向下。乙左掌变拳收抱于左腰间，拳心向上，同时右拳变掌，经上体前向外弧形拨挡甲右冲拳。

甲撤步按掌，乙弓步冲拳：乙右脚蹬地，身体向右，左脚同时向右跳转至甲身体左侧，右脚随之向后落地，成左弓步，右拳随即收抱于右腰间，拳心向上，左拳同时向甲左侧肋部冲击伸出，拳心向下。甲左脚后撤至右脚后，身体左转 90 度，左掌变拳随即向下，握拳收抱于左腰间，拳心向上，同时两腿屈膝，右拳变掌，经头上向左下盖按乙左拳，掌外沿向前。

#### (2) 技术关键

攻法逼真、防法紧凑，攻防有律、节奏鲜明，配合默契、距离适当，神定步稳、招准意狠，点到为止。

### 3. 易犯错误及纠正方法

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
甲马步格拳， 乙弓步冲拳	甲跨步与外格不协调 乙上步冲拳过慢、无力	○甲跨步格挡不协调。 ○乙冲击部位不清晰。	○语言提示乙方冲拳击向甲方左侧肋部。 ○强化格挡动作的分解与组合练习。
甲弹腿冲拳， 乙上架下拍	甲冲拳与弹腿不一致 乙上架下拍不协调	○甲冲拳弹腿动作逻辑顺序与要点不清晰。 ○乙未掌握上架下拍动作顺序。	○讲解先弹后冲，加强由慢渐快的弹与冲练习。 ○讲解跟随进攻方动作而做动作，加强架与拍反复练习。
甲歇步冲拳， 乙马步格拳	甲歇步时臀部未完全坐到后腿脚跟上， 左拳成下冲拳 乙跳换步成马步格拳不协调	○甲髋关节与踝关节柔韧不足，冲拳击打方向不清晰。 ○乙换步与马步格拳连接脱节。	○加强歇步柔韧静控练习；讲解冲拳击打在对方胸腹之间部位。 ○加强换步灵敏性练习，以及马步格拳的连贯练习。

## 少年连环拳

### 1. 动作结构

少年连环拳由起势、弓步冲拳、弹腿冲拳、马步冲拳、弓步冲拳、弹腿冲拳、马步冲拳、弓步左右推掌、按拦推掌、上架蹬腿、马步推掌、弓步左右推掌、按拦推掌、上架蹬腿、马步推掌、弓步双冲拳、抱拳蹬腿、弓步冲拳、马步架打、弓步双冲拳、抱拳蹬腿、弓步冲拳、马步架打、弓步左右冲拳、回身弓步冲拳、翻身劈砸、弹腿冲拳、马步冲拳、弓步左右冲拳、回身弓步冲拳、翻身劈砸、弹腿冲拳、马步冲拳、收势，共三十四个动作构成。

### 2. 动作方法与技术关键

#### (1) 动作方法

**翻身劈砸：**右拳从身前向下、向后直臂摆动，左拳由后向下、向前直臂摆动；上动不停，左臂屈肘向上摆起；上身前倾，从左向上翻转；右拳乘势从后向下摆动，两眼平视左拳；上动不停，左脚跟内展、右腿挺膝成左弓步；上身同时直立，左拳直臂向前抡劈；右拳从身后直臂摆起；左拳乘抡臂之势屈肘收抱于腰间；右拳同时直臂抡劈平于胸前；目视前方。

**弹腿冲拳：**重心前移至右腿支撑，膝关节伸直，左腿提膝向前弹出，高与腰齐，同时左拳

收抱于左侧腰间，拳心向上，右拳向前冲拳，拳心向下，目视右拳前方。

**马步冲拳：**左脚落地，身体随即向右转 90 度，两腿屈膝成马步。同时右拳收抱于腰间，拳心向上，左拳从腰间向前平冲出，拳心向下，目视左拳前方。

## (2) 技术关键

动作技法准确，路线正确，松紧得当，连贯完整，动静分明，特点鲜明。

### 3. 易犯错误及纠正方法

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
弓步冲拳	弓步前腿屈膝未成水平，后腿脚跟抬起 冲拳过高、耸肩，无力	○前腿重心向前，未内扣髋、挺膝、蹬脚跟。 ○冲拳、抱拳要点及冲拳用力顺序不清晰。	○加强快慢扣髋、挺膝、蹬脚练习及其静控练习。 ○讲解出拳先松后紧用力的顺序，加强冲拳快慢速度练习。
马步冲拳	马步两腿屈膝未呈水平、脚外展、跪膝、撅臀 冲拳无力	○规范动作不清晰，下肢力量不足。 ○力点未达拳面。	○讲解两腿屈膝坐平，脚尖内扣，两膝外展、立腰、敛臀的规范动作。 靠墙或背靠背、面对面对掌，体会规范马步的静控练习。 ○加强交换冲拳练习。

## 短 棍

### 1. 动作结构

短棍由预备式、起势、弓步截棍、弓步劈棍、虚步裹棍、弓步架棍、虚步裹棍、弓步架棍、弓步截棍、弓步劈棍、收势，共十一个动作构成。

### 2. 动作方法与技术关键

#### (1) 动作方法

**弓步劈棍：**步型不变，左手回带至左腰侧正握棍；同时右手成半握棍向前劈击，目视左前方。

**虚步裹棍：**重心后移，左脚回收成左虚步；同时右手回带至右腰侧正握棍，左手成半握棍，棍梢段回裹，目视前方。

**弓步截棍：**身向右转，重心略后移，双手持棍滑把回带；随即身向左转，重心前移，左手正握棍，右手半握棍，自右上向左前劈击，目视左前方。

#### (2) 技术关键

动作技法准确，路线正确，握棍松紧适当，棍的运行路线正确，连贯完整，动静分明，特点鲜明。

### 3. 易犯错误及纠正方法

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
弓步劈棍	弓步前腿屈膝未成水平,后腿脚跟抬起 劈棍时机不准确	○前腿重心向前,未内扣髋、挺膝、蹬脚跟。 ○拉回时左右手配合不得当。	○加强快慢扣髋、挺膝、蹬脚练习及其静控练习。 ○右手回拉向前劈击时,作弧线运动。
虚步裹棍	虚步过高、 前脚过于用力。	○重心位置不清晰,下肢力量不足。	○讲解重心位置要前虚后实,加强把杆单腿虚步蹲起练习。

## 短棍对练

### 1. 动作结构

短棍对练由预备式,甲乙起势,甲弓步戳棍、乙虚步裹棍,甲弓步劈棍、乙弓步架棍,乙弓步戳棍、甲虚步裹棍,乙弓步劈棍、甲弓步架棍,甲乙收势,共七个动作构成。

### 2. 动作方法与技术关键

#### (1) 动作方法

甲弓步戳棍、乙虚步裹棍:甲身体左转,左脚上步成左弓步,棍梢戳向乙胸部,目视乙方。乙身体左转,右脚退步成左虚步,裹棍拦住甲戳击,目视棍端。

甲弓步劈棍、乙弓步架棍:甲步型不变,左手回收正握棍,右手成半握棍向前劈击,目视前方。乙左弓架棍,目视棍中段。

乙弓步戳棍、甲虚步裹棍:乙右手收至腰间正握棍,左手半握棍戳甲胸部,目视前方。甲重心后移成左虚步,右手正握,左手半握,裹棍拦住乙戳击,目视棍端。

#### (2) 技术关键

攻法逼真、防法紧凑,攻防有律、节奏鲜明,配合默契、距离得当,神定步稳、招准意狠,点到为止。

### 3. 易犯错误及纠正方法

动作名称	易犯错误	产生原因	纠正方法
乙弓步劈棍、 甲弓步架棍	弓步前腿屈膝 未成水平,后腿脚跟抬起 劈棍时机不准确	○前腿重心向前,未内扣髋、挺膝、蹬脚跟。 ○注意力不集中,戳裹、劈架时机不准确。	○加强快慢扣髋、挺膝、蹬脚练习及其静控练习。 ○加强配合练习,注意劈架时机,配合默契。

## (二) 教学建议

1. 单练教学:首先教授上肢手型与手法动作,其次教授下肢步型与步法动作,最后教授上肢与下肢动作组合。对练教学:对练动作分为甲方与乙方,首先教授甲方动作,其次教授乙方动作,再次教授甲乙双方对练,最后在甲乙双方动作熟练后,甲乙双方相互交换学练对方动作。

2. 细化技术动作教授顺序的步骤:第一步,使学生掌握动作要点与动作过程;第二步,使学生掌握准确和正确的动作姿势;第三步,使学生掌握连贯完整的动作;第四步,使学生掌握武术动作的特点与演练风格;第五步,使学生通过练习继续巩固提高。

3. 示范熟练、规范。示范分为完整与分解两种。完整示范适用于新授武术教学内容,单个动作结构简单和难度不大的动作,帮助学生建立技术动作的第一印象;分解示范适用于动作结构和方向路线较为复杂的动作、攻防要素较多的动作、节奏变化较强的动作。一般可采用完整—分解—完整的方法,帮助学生通过完整示范,建立技术动作全貌,通过分解教学掌握技术动作细节与完整技术要点。同时可采用慢速、常速和快速等节奏变化进行示范教学,增加流动示范的频率,帮助学生观察清楚动作方向、路线,选择适宜的示范面(正面、背面、侧面、镜面),照顾不同位置的学生建立清晰准确的运动表象。

4. 讲解重点突出,语言简练。基本技法讲解,如冲拳、推掌时要求“转髋、顺肩、旋臂”;动作规格讲解,如弓步要求前腿平、后腿直、脚跟蹬。攻防技术讲解,如抡劈拳时,抡左拳为防,劈右拳为攻;关键环节讲解,如冲拳的用力顺序,先松后紧;易犯错误讲解,如马步两脚外展;文化内涵讲解,如抱拳礼的含义等。主要方法有:术语化讲解,如“弹踢冲拳”“弓步架打”等;形象化讲解,如“马步格肘”,比喻为“海底捞月怀中抱”;单字化讲解,如弓步冲拳,提炼概括为蹬(脚跟)、直(膝)、扣(髋)、冲(冲拳);口诀化讲解,如冲拳和推掌,可用“冲拳不过肩,掌指齐眉尖”。

5. 教师可采用“拆招”“喂招”的教学方法进行教学。“拆招”是指教师将武术中具有攻防含义的技术动作拆分成单个或组合进行讲解,帮助学生清楚动作攻与防的用法。如以“架打”为例,教师可以将架打拆分为“架拳”“冲拳”两个动作,讲解架拳为防守,冲拳为进攻,并细化架拳的位置、冲拳的部位。“喂招”是指教师根据武术中具有攻防含义的技术动作,教授学生进攻、防守与防守反击的学练。旨在加深学生对攻防动作方法的理解,提高攻防动作熟练程度,锻炼临场应变能力。如以“架打”为例,组织学生一方冲拳进攻练习,另一方架拳防守练习;一方冲拳,另一方架拳和冲拳,练习防守反击。“拆招”“喂招”法不是孤立的,是组合运用。在方法使用顺序上,一般首先“拆招”,讲解技术动作的攻防含义与用法;然后“喂招”,学练具有攻防技术动作。“拆招”“喂招”法不仅有利于学生增强学习兴趣,深入武术动作攻防技法,提高攻防意识和防身自卫能力。

6. 可采用单人、两人、小组、集体等练习形式。新授单练课建议集体形式,纠正时建议个人或小组,新授对练动作建议两人一组练习或集体练习。复习课建议集体、个人或小组形式。

### 三、教学时数建议

年级	内容	课时
六年级	徒手拳术组合	3
	徒手对练组合	3
七年级	十步拳	5
	十步拳对练	5
八年级	少年连环拳(1)	4
	短棍(1)	3
	短棍对练	3
九年级	少年连环拳(2)	5
	短棍(2)	3
	短棍对练	3

### 四、教学评价与资源保障

#### (一) 学习效果评价

##### 1. 测试方法与要求

测试方法:在室内体育馆内摆放的一块武术地毯上或在宽8米、长14米的地板上,按照学号进行测试,由教师评分,也可每个小组推荐一位学生代表与教师组成评分小组,共同打分。

评分标准:根据学生动作进行评分,85分及以上为优秀,75~84分为良好,60~74分为合格,60分以下为有待提高。

##### 2. 技能评价标准

#### 单练与对练技能评价标准

项目	等级	评价标准
单练	优秀	熟练完成全套动作,手型步型准确,劲力充足,节奏分明,动作协调,路线正确。
	良好	连贯完成全套动作,手型步型准确,劲力较充足,节奏较分明,动作协调,路线较正确。
	合格	基本完成全套动作,手型步型基本准确,劲力基本充足,节奏基本分明,动作协调,路线基本正确。
	有待提高	不能完成全套动作,手型步型不准确,劲力不充足,节奏不分明,动作不协调。

(续表)

项目	等级	评价标准
对练	优秀	熟练完成全套动作,手型步型到位,对招配合默契,劲力充足,节奏分明,动作协调,路线正确。
	良好	连贯完成全套动作,手型步型准确,对招较默契,劲力较充足,节奏较分明,动作协调,路线较正确。
	合格	基本完成全套动作,手型步型基本准确,劲力基本充足,对招基本默契。
	有待提高	不能完成全套动作,手型步型不准确,劲力不充足,节奏不分明,动作不协调,攻防不默契。

## (二) 资源保障

武术标准地毯或篮球场,技术练习需要手靶或脚靶,体能练习需要哑铃,数量按照班级人数匹配。

教学模式:强调项目间的互相借鉴、渗透和转化,侧重内容、方法和组织形式,从而形成特色的教学模式。

教学资料:发挥图书馆、互联网资源,搜集、利用视频、图片,开发教学挂图、案例、思维导图等教学资料。

教学器具:取材生活,便于携带的毛巾、塑料瓶等作为攻防技术练习的教学器具。

## 第六章 基 础 理 论

### 一、概述

#### (一) 教材特点

六至九年级教材基本内容Ⅰ的基础知识是依据《体育与健身课程标准》规定的,主要针对初中生健身健康内容编写,协助教师在教学过程中根据学生的认知特点和知识经验程度,引导学生将相关理论知识应用于健身实践。

基础知识内容主要由科学健身、健身与运动安全、健身与心理社会三个知识板块组成,各年级中有相应的主题内容。每个知识板块自成体系,构成较为完整的初中阶段健身健康理论,与初中阶段体育健身实践知识相结合,完成课程标准规定的该学段教学目标。

在基础理论教材中强调内容的科学性、实用性、可操作性和探索性等特点,对体育健身活动中重要的知识点作了较为详尽的阐述,并尽可能与学生日常生活紧密结合;在每篇教材后的“自测与自评”栏目中,为学生自我检查主要知识点、掌握情况提供指导,帮助学生理解教材内容,形成独立思考的习惯,培养分析和解决问题的能力。

六至九年级教材基本内容Ⅱ是基于学校自身条件拓展学生知识面,培养学生体育文化素养,以满足其个性化的体育兴趣而编写。在体育运动竞赛观赏板块中,介绍了篮球、乒乓球、排球和足球的发展简史、项目规则和裁判等知识,为学生体育比赛中担任裁判工作提供必要的帮助。

#### (二) 教材价值

1. 科学健身知识板块主要由人体基本常识、青春期体育锻炼和自我健身与监测等组成,阐述了体育锻炼对青少年机体主要器官系统发展的促进作用,锻炼的价值和科学的健身方法,使学生更深入地了解体育锻炼的重要性和作用,有利于学生根据自己身体情况和锻炼条件,选择适宜的体育锻炼内容和运动负荷,养成经常锻炼的习惯和增强终身体育的意识。

2. 健身与运动安全知识板块主要由体育健身中的安全与卫生知识、体育活动中常见的损伤防治等组成。通过教学,提高学生的安全意识,消除影响安全的不利因素,形成良好的卫生习惯,防止伤害事故的发生。对体育活动中挫伤、扭伤和关节脱臼等损伤的处理和预防知识作了详细的介绍,使学生在运动中能及时、正确地应对,避免造成更大的伤害事故。

3. 健身与心理社会知识板块主要由体育健身与环境适应、体育健身与意志品质养成、体育锻炼与心理健康,以及不良行为与青少年健康等组成。通过教学,让学生更关爱自己的生命和健康,养成健康的生活方式,为未来发展打好基础。

### (三) 教学内容与目标指向

基本内容 I 教学内容和目标指向

类别	内容主题	年级	目标指向	教学重点
科学健身知识	1. 初中生运动系统特点与锻炼促进 2. 初中生神经系统和呼吸系统特点与锻炼促进 3. 初中生心血管系统和消化系统特点与锻炼促进 4. 青春期体育锻炼 5. 自我健身与监测	六 七 八 六 九	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解初中生运动系统、神经系统、呼吸系统、心血管系统和消化系统的特点，理解体育锻炼对这些器官系统发展的促进作用，激发锻炼的主动性和积极性。</li> <li>了解青春期的身心特点，理解这个阶段体育锻炼的重要意义，并能根据青春期不同年龄段特点和性别差异，科学、合理地进行体育锻炼。</li> <li>了解自我健身的方法和手段，学会合理安排锻炼内容和负荷，掌握自我健身效果简单评价和负荷监测的方法。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>初中年龄段学生各器官系统的构成和特点；体育锻炼对这些系统发展的积极作用等。</li> <li>青春期各阶段学生身心特点；锻炼中应注意的问题；女生青春期的锻炼。</li> <li>自我健身的目的与内容和方式选择；个人锻炼计划的制订；锻炼效果的自我评价、运动量和负荷控制与调整方法等。</li> </ul>
健身与运动安全	1. 体育锻炼中的安全与卫生 2. 体育健身中的扭伤防治 3. 体育锻炼中的挫伤防治 4. 体育健身中的脱臼防治	六 七 八 九	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解体育健身活动中影响安全的因素，理解养成健身活动安全防范意义和卫生习惯的重要性，提高健身活动中安全防范的意识。</li> <li>了解扭伤、挫伤和脱臼发生的原因和症状，懂得损伤后应急处理、治疗方法以及防范措施。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健身安全的主要影响因素；伤害事故发生的主要原因，防范的具体措施；体育健身中的卫生知识。</li> <li>发生损伤的主要原因和症状；合理的处置方法和治疗知识；防范措施。</li> </ul>
健身与心理社会	1. 体育锻炼与环境适应 2. 体育健身与意志品质养成 3. 不良行为与青少年健康 4. 体育锻炼与心理健康	七 八 九 九	<ul style="list-style-type: none"> <li>了解自然环境中与健身锻炼密切相关的因素，体育活动提高人的社会适应能力和人际交往能力的作用，激发学生主动参与体育活动的意识。</li> <li>了解体育健身对意志品质发展的促进作用，培养学生自觉克服困难、勇于进取的良好意志品质。</li> <li>了解吸烟、毒品对健康和社会的危害，理解养成健康生活方式的重要性。</li> <li>了解健康心理的基础知识和体育健身对心理健康的作用，学会以健身活动方式消除负面情绪，自觉提高心理素质和品质。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>与体育健身有关的自然环境因素；在自然环境中健身的注意事项；人的社会化重要意义；团队形式的体育活动对人社会化发展的促进作用。</li> <li>体育锻炼对意志品质形成的作用，意志品质的表现；自我养成的方法。</li> <li>烟草的有害成分与疾病发生，毒品的种类和危害性，吸烟和毒品对健康和社会的不良影响。</li> <li>影响青少年心理健康的主要因素；体育活动对心理健康的促进作用。</li> </ul>

### (四) 板块简介

1. 内容点击是单元教材的教学提示,说明本单元学习的重点以及本部分教学的价值与意义。授课教师应根据内容点击的提示,了解本教材的教学目的和主要内容,搜集相关资料,有针对性地备好课。

2. 知识与技能是单元重要知识点和内容体系阐述,按名词或术语定义、种类或分类、特点或特征、价值或作用,以及在体育活动中应用等方式排列,深入浅出,与学生生活常识和经验紧密结合,从而使学生了解健身健康知识和原理,并运用于健身实践活动。

3. 自测与自评是以问题的形式了解学生知识点掌握的情况,要求学生以课本知识为基础,积极思考相关问题,激发学生求知欲,并把所学知识运用于健身实践。

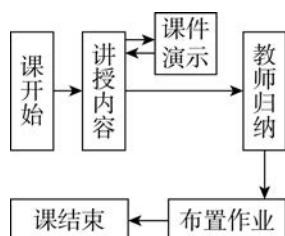
教师在教学中可根据学生知识掌握情况和学习兴趣,安排学科知识测验,组织学生开展调查活动等,逐步提高学生自主学习、合作学习的能力。

## 二、教材教法与教学建议

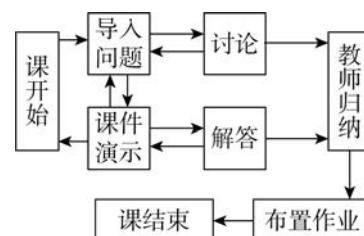
### (一) 教学手段的合理运用

#### 1. 教法设计多样

理论课教学是以学生了解、掌握健身、健康和体育文化知识为目的的活动。因此,需要根据教学对象的认知特点、知识和经验,以及教材内容合理选择教学方法,优化教学效果,提高学生的认知能力和学习兴趣。



基础知识课教学流程图(一)



基础知识课教学流程图(二)

教师应把握教材的重难点,充分理解其中内容,认真备课,在课堂上应采用简明、通俗易懂的语言来解释和说明定义及专业术语,根据学生情况,有针对性地提出问题,引导学生运用已有的知识经验,积极思考和回答。鼓励学生大胆发言,允许学生发表不同观点。

#### 2. 教学手段运用

在授课过程中,教师要充分利用直观教具或多媒体计算机系统等设备进行教学。利用教学辅助课件演示,引导学生从观察中获得知识和问题思考。

教师在课前要做好场所、设备和材料准备,与讲授内容紧密结合,选择好演示时机。演示教具和屏幕大小要适宜,使全班学生都能看清。演示前,应让学生明确观察对象和重点。

如教师根据内容制作的教学辅助课件和教具等,帮助学生从观察中学习和掌握知识。演示前,教师应提示学生观察对象和重点。

## (二) 教材研读和教学策略

### 1. 加强基础知识和原理的讲解

理论课的教学内容一般由教师根据课程标准要求和学生知识程度来设计安排。教师讲什么,学生应重点掌握哪些内容,是教师备课时需要仔细思考的问题。

基本内容Ⅰ中的理论课内容应注重与学生身心健康知识、安全卫生教育、健康生活方式和心理社会等相结合,与体育实践紧密联系,使学生明白为什么要学习这些知识,这些知识对自身身心发展具有什么重要作用等。

教师在备课中要注意基础知识和基本原理的介绍,比如,“初中生运动系统的特点与锻炼促进”教学内容中,从运动系统的基本结构功能和初中生生理特点,引导到体育锻炼对该系统的促进作用等介绍,使学生了解学校体育课程的重要性,激发学生学习和锻炼的积极性。又如,“体育健身中的安全与卫生”中,通过对准备活动原理和作用的介绍,使学生明白准备活动对防止伤害事故发生的重要性等,帮助学生在体育课和课外活动中认真对待准备活动。

### 2. 以课本内容为主,拓展知识为辅

理论课教学中,教师应以课本内容讲授为主,帮助学生较好地理解和掌握教材基础知识。由于社会和科学技术发展,部分教材内容需要增加一些新的知识和理论,教师在备课时可作适当的补充。

根据学生的学习兴趣和需求,教师还可以对知识面作适当拓展。如在青春期男女生的生理和心理特点介绍中,课本教材信息量可能满足不了学生的学习需要,教师在备课中应准备更多的相关资料,也可布置学生在课前和课后通过各种渠道搜集信息。

### 3. 重点知识和一般知识的把握

理论知识是为实践服务的,在传授知识过程中,应重点把握教材内容。根据教学对象的特点,教师在讲述时可把内容分为两个层面,即重点知识和一般知识。

**重点知识授课要求:**便于绝大部分学生学习和掌握,与健身健康实践密切相关的实用知识。教师应紧密联系实践课的教学实例,帮助学生认识和理解相关知识,引导学生在日常学练中运用这些知识,学以致用。

**一般知识授课要求**学生了解。对浅显的内容,教师可通过课前布置学生自学、课上提问的方式解决。对于拓展性内容,由于学生知识面和理解的差异性,教师在备课时多准备些相关资料,根据教学情况合理选用。

## (三) 理论课教学组织

### 1. 合班教学与分组讨论相结合

讲述重要知识点时,采用统一授课形式,以保证知识内容传授的完整性。在课中某个环节需要问题讨论或探究性学习时,可采用小组形式,便于学生积极思考,表达自己的意见和

想法。小组人数以 6~8 人为宜。

### 2. 课堂教学与操场教学相结合

实践性强的理论课教学可从两方面着手：基本理论和原理可在教室内讲授，实践性和操作性强的内容，可在操场上结合实地、实例讲解，以提高教学的实效性。如场地器材安全知识，教师可结合体育课在操场上讲解，更应该在使用这些场地、器材时，同步开展安全教育。

### 3. 教师主讲与学生主讲相结合

这种教学形式在研究性学习中比较常见，这种学习方式崇尚学生自主学习、合作能力和探究精神的培养。教师在课前布置主题，学生以小组为单位自选或被指定题目，组内学生相互分工协作，搜集有关资料、图片、影像等，制成主题报告，口头讲述或结合多媒体演示，小组报告时间预先约定。每组汇报结束或全班汇报结束后，教师进行必要的归纳或小结。

这种教学组织形式能激发学生学习积极性，学会搜集和处理资料的方法，培养学生使用现代信息技术的能力，提高语言表达水平，形成团队意识和协作精神。

## （四）理论课学法建议

### 1. 做好课堂笔记

理论课教学中教师要培养学生听课做笔记的习惯，讲述一些重要知识点、问题分析和列举示例或补充内容时，提示学生写在教材页面空白处或听课笔记中。教师可通过提问、笔记检查了解学生学习情况，及时发现教学中的问题，提高教学效果。

### 2. 积极参与课堂讨论

在教师提问或小组讨论时，学生应结合自己的知识和经验，积极参与讨论，发表自己的意见，在交流中提高语言表达能力。

讨论中同学间要相互尊重，允许有不同见解。教师对有争议的问题，可以解答的与学生对话解答，无法解答的不要急于解答，以此作为师生进一步互动的契机。

对组内个别内向或不善于表达的学生，要求同学间相互鼓励，可寻求与众不同的方式予以表达。

### 3. 培养搜集资料能力

由于学生课本提供的信息有限，教师可建议学生在课前有目的地搜集相关资料，以备在课堂提问或小组讨论中使用。通过搜集资料和分析活动，逐步提高学生的自学能力。

### 4. 激发问题和探究意识

教学中教师利用“案例讨论”“提问”等途径，鼓励学生开展讨论。当前提倡研究性学习，教师可引导部分学生依据自己的兴趣开展课题或主题性的探究学习，更希望引导学生以小组合作形式开展调查研究、实验研究和活动设计等，如能辅导学生撰写专题报告更好。

## 三、课次安排

根据《上海市中小学体育与健身课程标准》的教材内容与教学时数，建议初中学段基本内容Ⅰ和Ⅱ理论课总时数为 22 学时。

基本内容Ⅰ和Ⅱ理论课教材内容和教学时数一览表

教材内容	教学时数(课时)				总计
	六年级	七年级	八年级	九年级	
初中生运动系统特点与锻炼促进	1				1
青春期体育锻炼	1				1
体育锻炼中的安全与卫生	1				1
初中生神经系统和呼吸系统特点与锻炼促进		1			1
体育健身中的扭伤防治		1			1
体育锻炼与环境适应		1			1
初中生心血管系统和消化系统特点与锻炼促进			1		1
体育锻炼中的挫伤防治			1		1
体育健身与意志品质养成			1		1
自我健身与监测				1	1
体育健身中的脱臼防治				1	1
体育锻炼与心理健康				1	1
不良行为与青少年健康				1	1
体育运动竞赛观赏(篮球、乒乓球、排球、足球)	2	2	2	2	8
奥林匹克运动			1		1
总计	5	5	6	6	22

## 四、教学评价与教学保障

### (一) 教学评价

#### 1. 学生知识点掌握情况检查

教师可通过课中问答和作业两种形式检查教学效果。

知识点掌握情况评价表

检查形式	优良	较好	有待提高
课中问答	学生能正确和较完整地回答教师的提问,包括本课堂知识和以前所传授的知识。	学生能较正确和完整地回答本课堂所传授知识。	学生回答课堂教学知识不全面或回答错误。

(续表)

检查形式	优良	较好	有待提高
作业信息反馈	学生能完成教师布置的各种课外作业,作业内容正确,并能合理利用所搜集的资料,表达自己的观点。	学生能完成教师布置的各种课外作业,作业内容基本正确。	学生不能很好地完成教师布置的各种课外作业,作业内容有较多错误。

## 2. 课堂教学气氛

课堂气氛是保证课堂教学效果的条件,评价时可从动态气氛和静态气氛两方面进行。

课堂教学气氛评价表

教学氛围	优良	较好	有待提高
动态气氛	课堂气氛活跃,师生互动性强,学生能积极参与课堂讨论和实践操作,有很好的秩序和纪律性。	师生互动性一般。大部分学生能参与课堂讨论和实践操作,有较好的秩序和纪律性。	学生能参与课堂讨论和实践操作,教学秩序和纪律性较差。缺乏师生互动性。
静态气氛	学生能全神贯注地注视教师或屏幕和黑板。教师提问时,学生踊跃举手,不喧哗。当学生回答问题时,全班同学能认真倾听,积极补充或提出自己的见解等。	大部分学生注意力集中于教师或屏幕和黑板。教师提问时,有学生举手。学生回答问题时,大部分学生能认真听。	部分学生能贯注教师或屏幕和黑板。教师提问时,较少学生举手,且有喧哗声。学生回答问题时,有其他学生谈论其他事情或做小动作。

## 3. 课后作业完成情况

课后作业可分两种形式:一种是根据“自测与自评”中提供的问题,在下次理论课新教材讲述前安排提问复习;另一种是以文本作业的形式,教师可抽查学生作业完成情况,作为学生平时成绩计入学体育总分。

教师通过学生作业情况,反映学生听课效果、分析和解决问题能力,以及检验教师上课时传授知识的效果。

## 4. 应用效果评价

### (1) 课堂中的应用效果

教师可在教学中以提问或提供案例等形式,要求学生回答如何解决,检查学生理解和运用知识的能力。

## (2) 体育课实践中的应用效果

教师在实践课中,观察学生遇到问题时的行为表现,看学生是否能正确应对和处理。如果学生处理得当,教师要及时给予表扬和鼓励,并记录在该学生的平时分数中。

## (二) 教学资源

### 1. 教学设施

目前,上海市初中学校教育设施较为完善,基本上能满足教学需要。教师要充分利用学校现代教育技术条件,激发学生学习热情,使教学过程更精彩。

教学前,应检查和试用有关设备、教学软件和课件,熟悉设备操作过程,如果缺乏相关支持软件,可自己安装或请人帮助,以保证教学顺利进行。

### 2. 教室布置

教学场所布置应根据教学要求确定。如有些单元教材教学需要小组讨论,课桌椅位置必须在课前合理摆放好;有些单元教材需要师生结合身体活动,就必须留出活动空间,以免发生伤害事故。每次教学结束应及时恢复原来摆放位置,以免影响后面课程教学。

课前教室布置还可根据教学需要,摆放一些教具和挂图等,便于教学中使用。

### 3. 文献资料准备

教师在备课过程中,应广泛搜集相关资料,特别是搜集最新的研究成果。搜集的资料可以在教学中使用,也可以通过信息平台推送给学生,供学生阅读和参考。有些资料采用黑板报的形式定期宣传,引导学生经常阅读与健身、健康有关的资料,增加知识,提高素养。

### 4. 教学网络建设

上海市教委已完成市中小学校园网络和互通工程的建设。有网络知识基础的教师要参与学校教学网络的建设,经常补充和更新体育文化、健身、保健、健康等相关知识,满足学生上网搜索资料。教师也可以把体育组的信息、教学资料、教案、科研论文等挂在网上,与其他教师或学校交流,共同提高体育教学质量。

## (三) 社会公众网的利用

随着社会发展和科技水平的进步,从网络中获取知识和信息已成为人们生活中不可缺少的组成部分。社会公众网络的信息量非常大,但需要使用者具备一定的操作和检索能力。

很多学校为教师创造了使用网络的条件,教师可根据本课程教学内容,利用学校网查阅文献,还可以利用社会公众网搜索信息。在教学中也可通过作业,鼓励学生利用公众网完成研究型课程的课外作业或调查报告。

## 五、教学案例

## 体育健身的安全与卫生

任课年级 \_\_\_\_\_ 任课教师 \_\_\_\_\_ 上课时间 \_\_\_\_\_ 第 \_\_\_ 次课

教材	体育健身的安全(一)	
教学目标	1. 了解影响健身安全的主要因素,重视安全的重要性。 2. 能正确辨别和处理体育健身中的不安全因素,提高安全意识。 3. 掌握健身卫生相关知识,养成良好的卫生行为习惯。	
教学重点	1. 影响体育健身安全的主要因素及防护措施。 2. 体育健身卫生常识。	
教具准备	挂图若干、电化设备、多媒体教学辅助课件等。	
教学过程	教学内容	组织教法与学法建议
课的导入	1. 师生问好、点名 2. 问题导入 (1) 同学们,你们在体育活动中是否发生过伤害事故? 在什么样的情况下发生的? (2) 同学们刚才说了很多体育活动中发生的伤害事故。那么,如何防止伤害事故发生? 我们应该了解哪些知识?	<ul style="list-style-type: none"> <li>课前准备讲义、挂图、课件等。</li> <li>根据教室条件,也可将桌椅围成方形或圆形,学生分成若干小组,便于分组讨论。</li> <li>教师根据课本教材作引导式提问。</li> <li>学生举手依次回答,把学生提供的事件写在黑板上并分类,教师先不作解释。</li> </ul>
内容讲述	本课将向同学介绍“体育健身的安全和卫生”知识,主要内容有: 1. 体育活动中安全的重要性; 2. 影响体育健身安全的主要因素; 3. 体育课中如何避免伤害事故发生; 4. 体育健身中的卫生行为。	<ul style="list-style-type: none"> <li>根据学生的回答情况,导入到课的主要内容。</li> <li>向学生介绍本课教学的主要内容板书或展示 PPT 主页。</li> </ul>

(续表)

教学过程	教学内容	组织教法与学法建议
内容讲述	<p>一、体育活动中安全的重要性            (一) 安全是有效锻炼的保证            (二) 不注意安全的危害            (三) 学习安全锻炼知识,提高安全意识</p> <p>二、影响体育健身安全的主要因素            (一) 主观因素            1. 安全意识            2. 纪律意识            3. 负荷意识            4. 着装习惯            (二) 客观因素            1. 场地器材            2. 气候条件            3. 其他因素</p> <p>三、体育课中如何避免伤害事故发生            (一) 课前应从哪些方面注意安全            (二) 课中应注意哪些问题            (三) 遇到伤害事故如何处理</p> <p>四、体育健身中的卫生常识            (一) 运动与肌肉酸痛            (二) 运动与腹痛            (三) 运动与感冒            (四) 运动与营养            (五) 运动与早餐            (六) 运动与饮水            (七) 运动与近视预防</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 板书(或教学 PPT 展示)。讲述体育课安全重要性的同时,用具体事例说明。注意板书位置,便于课结束小结时使用。</li> <li>• 讲述影响健身安全的主观因素,教师可自制相关课件配合教学。</li> </ul> <p>◎针对内容组织学生小组讨论:在体育课或锻炼活动中由于“主观因素”而导致的不安全现象和伤害事故。每个小组推举一位同学介绍讨论情况。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 根据学生回答教师可补充说明。</li> <li>• 讲述影响健身安全的客观因素,教师可自制相关课件配合教学。</li> </ul> <p>◎学生小组讨论:根据所学知识,在遇到不安全因素时,该怎么做。每个小组推举一位同学介绍讨论情况。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教师结合学生回答情况,向学生介绍具体处理方法。</li> <li>• 讲述体育健身中常见的卫生现象。</li> </ul> <p>◎分组讨论:学生自检健身中不科学的卫生行为。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教师讲述时结合实际情况提问,对某些常见现象进行解释说明。</li> </ul>
课的结束	<p>1. 归纳本次课的主要内容            2. 布置作业            (1) 根据教材“自测自评”布置课后自学内容。            (2) 各小组完成本组同学发生伤害事故、原因及后果的调查;规定递交调查报告时间。            3. 师生再见</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 重复黑板上讲课堂板书提纲(或 PPT 提纲页),强化重点教学内容。</li> <li>• 通过作业和调查活动,强化学生体育活动安全意识,学会调查方法。</li> <li>• 教师根据调查内容,介绍调查方法和步骤。</li> </ul> <p>◎分成若干小组,完成教材后“自测自评”,限定交作业时间。可调查本小组学生情况。</p>

注: • 组织教法 ◎学法建议

## 校内伤害事故调查表

填表日期: \_\_\_\_\_

姓名		性别		班级	
受伤场所			受伤原因		
受伤症状			结果处理		
场所提示:早操、体育课、课外锻炼、自由活动、其他_____					
原因提示:身体素质差、动作错误、准备活动不到位、运动负荷过大、局部负荷过量、身体疲劳、患病有伤、注意力不集中、心理紧张、场地问题、器材问题、保护帮助问题、违反规则、动作粗野、组织教法不合理、天气原因(下雨等)、组织纪律差等。					
症状提示:擦伤、撕裂伤、切伤、刺伤、挫伤、肌肉拉伤、关节韧带扭伤、半月板撕裂、髌骨劳损、腰椎间盘突出、脑震荡、内脏损伤、骨折、脱臼、其他_____					
处理提示:照常活动、减少活动、局部停止活动、休息、送卫生室或医院等。					
备注:					

## 基本内容Ⅱ

### 第一章 游 泳

#### 一、动作分析

##### (一) 爬泳

###### 1. 动作结构

爬泳由打腿、划手、空中移臂和侧身转头换气四部分组成。

###### 2. 技术关键

手臂入水后的加速划水与划水时保持高肘形态。

###### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
膝关节发力,小腿打水	○动作概念不清。 ○发力点不正确。	○髋关节发力带动大腿、小腿和脚打水。 ○在陆上模仿练习中,做伸直腿打水练习,体会以髋为轴的上下打腿方式。
沉肘、拖肘划水	○动作概念不清。 ○缺乏手臂力量。	○陆上划手模仿练习中突出高肘概念。 ○加强手臂力量锻炼。
吸气过早或过晚	○动作协调性差。	○原地做划手与转头换气的模仿动作,加快动作定型。

##### (二) 蛙泳

###### 1. 动作结构

蛙泳由划手、换气和蹬腿夹水三部分组成。

###### 2. 技术关键

蹬腿、划手与换气的准确配合。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
无翻脚动作或翻脚不到位就蹬腿	○动作概念不清。 ○腿部柔韧性差。	○加强陆上模仿练习。 ○反复进行踝关节屈、伸练习，增强翻脚动作的肌肉感。
沉肘、拖肘划水	○动作概念不清。 ○缺乏手臂力量。	○陆上划手模仿练习中突出高肘概念。 ○加强手臂力量锻炼。
吸不到气	○动作节奏不正确。 ○整体动作过于紧张。	○多做陆上臂、腿与换气的配合模仿练习，水中多做无蹬腿的划水与换气练习。 ○舒缓心情，反复尝试。

## (三) 仰泳

### 1. 动作结构

仰泳由打腿、划手和空中移臂三部分组成。

### 2. 技术关键

手臂入水后加速推水与平稳舒展的水中位置。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
臀部位置太低，“坐”在水中	○动作概念不清。	○紧腹展髋，头顶中部位于水上面。 ○在陆上模仿练习中，做挺髋伸展动作。
膝关节发力，小腿打水	○动作概念不清。 ○缺乏大腿力量。	○陆上模仿练习中突出以髋为轴，大腿发力带动小腿的模仿练习。 ○加强大腿肌肉锻炼。
拖肘划水或直臂划水	○动作概念不清。 ○动作协调性差。	○陆上做高肘屈臂划手与模仿动作，加快动作定型。 ○加强手臂力量锻炼。

## (四) 反蛙泳

### 1. 动作结构

反蛙泳由划手、蹬腿和空中移臂三部分组成。

### 2. 技术关键

手臂与蹬腿协调配合及保持平稳的身体位置。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
臀部下沉	○动作概念不清。 ○腹部肌肉力量不够。	○加强陆上模仿练习。 ○反复进行核心力量练习。
蹬不到水	○动作概念不清。 ○膝关节露出水面。	○加强水下收腿和蹬水动作概念。 ○在陆上仰卧于凳面的模仿练习中,要求收腿与蹬腿动作在凳面下完成。
臂腿配合不协调	○动作节奏不正确。 ○整体动作过于紧张。	○多做陆上臂与腿的分解练习,掌握正确配合时机。 ○舒缓心情,反复尝试。

## 二、教学建议

### (一) 教学时数建议

年级	内容	课时
六年级	爬泳	8
七年级	蛙泳	6
八年级	仰泳	5
九年级	反蛙泳	6

### (二) 教法建议

- 教师通过讲解示范,帮助学生形成正确的动作表象,并借助防水摄像机等多媒体,通过视频慢放、回放和拍摄动作等手段,帮助学生理解、分析和自我评价技术动作,以便纠正错

误动作。

2. 介绍游泳运动的发展历史及我国游泳运动的发展概况,观看我国游泳运动员在国际大赛中争金夺银的比赛视频,激发学生对游泳运动的学练兴趣。通过比赛,帮助学生树立挑战自我的信心,培养学生良好的规则意识和竞争能力。
3. 教师提供动作技能评价表,让学生通过自评、互评等方式,了解自身动作技能掌握的程度。进一步激发学生参与学练的兴趣,创设你追我赶、积极进取的学练氛围。
4. 指导学生使用浮板、划水掌、脚蹼等辅助器材,针对重难点反复练习,提高练习密度与强度,为尽快掌握技术奠定基础。
5. 提供发展上下肢与腰腹力量、耐力等相关体能练习的菜单,同时融入专项素质,鼓励学生课后进行自我锻炼。

## 第二章 排 球

### 一、动作分析

#### (一) 正面双手垫球

##### 1. 动作结构

正面双手垫球由准备姿势、手型、击球点和最后用力四部分组成。

##### 2. 技术关键

击球点保持在腹前,用腕关节上方约 10 厘米处击球。

##### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
两臂击球时夹不紧,易造成持球和连击	○垫球手型不正确。	○反复做正面双手垫球的徒手练习。 ○用带子将两手腕绑成一个平面。
垫球时身体后坐	○没有蹬地伸膝、伸髋动作。	○多垫固定球。 ○用口令提示蹬或送。
垫球方向不准	○垫球时屈肘,两臂有高低。 ○移动不及时,没对准来球方向。	○反复垫固定球,建立正确的动作概念。 ○各种方向的移动步伐练习。 ○反复进行一抛一垫练习。

#### (二) 移动

##### 1. 动作结构

移动由起动、移动步伐和制动三个环节组成。

##### 2. 技术关键

判断迅速、移动到位,正面对准来球方向。

##### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
两脚前后开立过大,造成移动困难	○准备姿势不正确。	○对照正确动作要点,反复做徒手练习。

(续表)

易犯错误	产生原因	纠正方法
移动时身体重心上下起伏过大,移动速度慢	○准备姿势不正确。	○做准备姿势时膝关节适当弯曲,并超过脚尖。
做移动时注意力不够集中,影响移动速度	○注意力不够集中。	○做集中注意力游戏,提高学生练习时注意力。

### (三) 正面下手发球

#### 1. 动作结构

正面下手发球由准备姿势、抛球、击球和最后用力四部分组成。

#### 2. 技术关键

抛球准确,直臂摆动且协调用力。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
击球点偏前偏后	○抛球不稳,不垂直。 ○抛球有翻腕动作。	○反复强调抛球要领,练习直臂向上抛球。 ○设定抛球目标(如对篮圈抛球),进行抛球的专门练习。
击球不准	○判断失误,挥臂过早或过晚。 ○手臂挥臂路线不正确。	○击固定球,加强挥臂动作练习,固定挥臂路线。

### (四) 正面上手发球

#### 1. 动作结构

正面上手发球由准备姿势、抛球、击球和最后用力四部分组成。

#### 2. 技术关键

转体、收腹、含胸的力量带动上臂,上臂带动前臂,前臂带动手腕呈协调地鞭打动作。用全掌击球,并主动用屈腕、屈指的推压动作使球呈上旋。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
抛球不稳,不是直上直下	○抛球有翻腕动作。	○反复强调抛球要领,平掌上抛,手腕不动。
击球点不在最高点	○抬肘高度不够。	○挥臂击固定球。
全身用力不协调	○缺乏上肢力量、腰腹力量。	○手持羽毛球对墙用力投掷。

## (五) 接发球

### 1. 动作结构

接发球由移动与垫球两部分组成。

### 2. 技术关键

两个动作的衔接与垫球力量和方向的控制。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
移动不及时,未对准来球方向	○准备姿势不到位,注意力不集中。	○各种方向的移动练习,重心落在前脚掌上,对准来球方向。
垫球不到位	○判断失误。 ○移动不到位,未正面对球。	○垫不同方向、各种距离、各种弧度抛来的球,并把球垫到规定的目标。
垫球力量和方向没有控制好	○没有注意对方发球动作、性能、力量和速度。	○反复垫各种弧度、力量、速度的来球。

## (六) 正面双手传球

### 1. 动作结构

正面双手传球由准备姿势、手型、击球点和最后用力四部分组成。

### 2. 技术关键

击球点在额前上方约 15 厘米处,球出手前,手指手腕应有明显的缓冲控制动作。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
传球手型不正确,大拇指向前	○肘关节外展。	○反复做徒手传球的动作。
传球时手臂伸臂过早或过晚	○动作不协调。	○对墙近距离传球和向上自抛自练习。
传球时没有弹击动作	○手指手腕缺乏弹击力。	○做远距离平传练习,体会蹬伸弹的动作,加强手指、手腕力量练习。

## (七) 接吊球

### 1. 动作结构

接吊球由移动与垫球两部分组成。

### 2. 技术关键

两个动作的衔接以及垫球力量和方向的控制。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
移动不及时,未对准来球方向	○准备姿势不到位,重心偏高。	○各种方向的移动练习,保持低重心,并且重心落在前脚掌上,对准来球方向。
垫球不到位	○判断失误。 ○移动不到位,未正面对球。	○垫各种方向、各种距离、各种弧度抛来的球,并把球垫到规定的目标。

## (八) 正面扣球

### 1. 动作结构

正面扣球由准备姿势、助跑起跳、挥臂击球和落地四部分组成。

### 2. 技术关键

助跑起跳时机,人球位置,上肢鞭打,全掌包击,屈腕。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
助跑起跳节奏不好, 助跑过早或过晚	○缺乏正确的动作概念。	○多做徒手练习,体会正确动作。
助跑起跳后身体 过于前冲,身体和手臂易触网	○起跳方法不正确,用前脚掌 踏跳。	○在网前做助跑起跳触碰悬挂 物体,避免触网。
扣球时上体转体 过大或过小,影响扣球质量	○肘关节没有外展。	○手持短绳,对墙做徒手挥臂练习,力争短绳甩击在墙的最 高点。

## (九) 接扣球

### 1. 动作结构

接扣球由移动与垫球两部分组成。

### 2. 技术关键

两个动作的衔接以及垫球力量和方向的控制。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
移动不及时,未对准来球方向	○准备姿势不到位,注意力不集中。	○各种方向的移动练习,重心落在前脚掌上,对准来球方向。
垫球不到位	○判断失误。 ○移动不到位,未正面对球。	○垫各种方向、各种距离、各种弧度抛来的球,并把球垫到规定的目标。

## 二、教学建议

### (一) 教学时数建议

年级	内容	课时
六年级	垫球和移动	4
七年级	发球和接发球	4
八年级	传球和接吊球	5
九年级	扣球和接扣球	5

### (二) 教法建议

- 教师通过讲解示范、多媒体演示等方法,帮助学生形成正确的动作表象;通过模仿、反复学练、比赛等方法,帮助学生掌握动作技能。借助多媒体技术的拍摄、上传和电子白板的慢放、回放等功能,及时掌握学生学练情况,有针对性地调整教学手段。
- 介绍排球运动的发展历史及我国排球运动的发展概况,观看女排夺冠的精彩比赛视频,激发学生对排球运动的学练兴趣。通过比赛,引导学生团队合作,遵守比赛规则,尊重对手,培养积极进取的体育精神。
- 教师提供动作技能评价表,让学生通过自评、互评等方式,了解自身动作技能掌握的程度。
- 充分利用排球场,合理划分区域,设置简易排球网架,指导学生轮换练习,提高练习密度与强度。
- 提供发展力量、腰腹、速度、灵敏等相关体能练习的菜单,同时融入专项素质,鼓励学生课后进行自我锻炼。

## 第三章 羽毛球

### 一、动作分析

#### (一) 正手发高远球

##### 1. 动作结构

正手发高远球由准备姿势、引拍、挥拍击球和随势四部分组成。

##### 2. 技术关键

球拍击球时的拍面角度和强有力向前上方的屈腕击球。

##### 3. 易犯错误及纠正办法

易犯错误	产生原因	纠正方法
击不到球	<ul style="list-style-type: none"> <li>○击球时挥拍过早,没有把握准击球时机。</li> <li>○两手配合不协调。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○多练习定点挥拍动作,一手放球后停顿一下,另一手挥拍击球。</li> <li>○一手放球,停顿,另一手臂伸直向前推送球拍去触碰球。</li> </ul>
球飞行弧线见高不见远	<ul style="list-style-type: none"> <li>○击球点过于靠前、靠近身体。</li> <li>○球拍触球时拍面朝天,缺乏向前挥拍力量。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○向前挥拍击球时,手臂与球拍不要形成一条直线,手腕保持半屈状态。</li> <li>○放球后,等球下落,在低于膝关节的位置击球。</li> </ul>

#### (二) 正手击高远球

##### 1. 动作结构

正手击高远球由准备姿势、侧身架拍、转体引拍、挥拍击球和随势五部分组成。

##### 2. 技术关键

正确判断来球的方向与落点,选准击球点,充分运用胯部等下半身转体的力量在身体的最高点击球。

### 3. 易犯错误及纠正办法

易犯错误	产生原因	纠正方法
球打出去弧度很平	○击球点太低。 ○击球点太靠前。	○定点练习挥拍动作, 挥拍时手臂伸直击球。 ○挂一个羽毛球, 挥拍击球时在身体最高点用正拍面去击打羽毛球。
击球缺乏力量	○击球时缺少前臂旋内动作。 ○缺少侧身、转体动作。	○进行徒手分解动作练习, 清楚动作结构。 ○通过“掷羽毛球”练习, 体会身体协调发力动作。

## (三) 正手发平高球

### 1. 动作结构

正手发平高球由准备姿势、引拍、挥拍击球和随势四部分组成。

### 2. 技术关键

控制击球时球拍的仰角, 避免出现太高或太低; 控制好击球力量, 避免击球力量太大或太小。

### 3. 易犯错误及纠正办法

易犯错误	产生原因	纠正方法
发出球的弧线太高或太低	○球拍与地面的仰角大于 45 度。 ○发力时甩大臂。	○控制好球拍的仰角, 反复进行发平高球的练习。 ○提高击球点。
出球遭拦截或出界	○击球力量过大或过小。	○徒手练习, 保持好手型。 ○中场放两个标志杆, 中间拉一条带子, 发球要求从带子下面飞过去。

## (四) 正手击平高球

### 1. 动作结构

正手击平高球由取位准备、判断起动、移动击球和随势四部分组成。

### 2. 技术关键

正确判断来球的方向与落点, 选准击球点, 控制好击球方向、弧线与速度。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
发力不够导致球速过慢	○上肢与腕关节力量单薄。 ○没有利用全身的力量击球。	○加强上肢与腕关节力量训练。 ○模拟击球动作练习,重点体会如何借助身体的力量去击球。
出球弧线不对	○击球时拍面的角度不对。 ○击球时击球方向不对。	○练习中教师及时提示击球时拍面和方向的控制。 ○多进行固定拍面角度击打固定球练习。 ○采用由后向前移动的方式击球练习。

## (五) 反手发平快球

### 1. 动作结构

反手发平快球由准备姿势、引拍、挥拍击球和随势四部分组成。

### 2. 技术关键

掌握好击球时球拍的仰角,用小臂带动手腕快速向上方发力推送,球速比较快。

### 3. 易犯错误及纠正办法

易犯错误	产生原因	纠正方法
没有采用反手握拍	○不注重正反手击球握拍的变化。	○强化握拍方法,了解不同击球握拍的变化。 ○反复练习正反手握拍的转换动作。
球速过慢	○发力时甩大臂。 ○握拍太紧,大拇指顶拍发力不足。	○强调击球瞬间握紧球拍,“甩腕”发力。 ○对墙进行反手平抽球练习。

## (六) 反手发网前球

### 1. 动作结构

反手发网前球由准备姿势、引拍、挥拍击球和随势四部分组成。

### 2. 技术关键

掌握好击球的力量和方向,在不违反规则的前提下,尽可能提高击球点。

### 3. 易犯错误及纠正办法

易犯错误	产生原因	纠正方法
持拍手的肩关节没有充分外展	○持拍手肘关节没有提起,伸得过直。	○反复练习徒手挥拍动作。 ○握拍稍前于拍柄前部握拍,击球点不要太靠近身体。
球过网后高度太高	○击球瞬间大拇指顶拍发力的力度太重、拍头上仰的角度太大。	○踮起脚尖,提高击球点的高度。 ○球网上方设置一条限制线,反手发球时让球从限制线下面穿过。

## (七) 正手吊球

### 1. 动作结构

正手吊球由取位准备、判断起动、移动击球和随势四部分组成。

### 2. 技术关键

掩盖吊球意图,控制好击球的力量,使球在过网后立即下坠,落在靠近球网附近的空当区域内。

### 3. 易犯错误及纠正办法

易犯错误	产生原因	纠正方法
球的飞行弧度较高	○击球点太靠后。 ○手腕握拍太紧。	○练习正手吊球挥拍动作,击球的瞬间拍头在击球点的位置固定,强化击球点的位置。 ○击球点调整到一侧前上方(比高远球稍前);同时拍面瞬间应前倾。
击球下网	○击球点太靠前。 ○拍面正对球头,没有形成一定的倾斜角度来切击球托。	○练习正手吊球挥拍动作,击球的瞬间拍头在击球点的位置固定,强化击球点的位置。 ○抛球,用正手吊球的拍面切击球托的一侧后面,让球下落。

## (八) 正手杀球

### 1. 动作结构

正手杀球由取位准备、判断起动、移动击球和随势四部分组成。

### 2. 技术关键

在最高点允许利用腰腹、手臂的力量快速挥拍，最后通过手腕的高速闪动（屈腕）向前下方猛扣。

### 3. 易犯错误及纠正办法

易犯错误	产生原因	纠正方法
杀球下网	○击球点太靠前。 ○心理太急，全身肌肉紧张。	○练习正手杀球挥拍动作，击球的瞬间拍头在击球点的位置固定，强化击球点的位置。 ○多球练习时控制力量，多进行练习，提高杀球的成功率。
球速较慢	○击球前动作过分紧张、僵硬，有劲发不出来。 ○击球点靠后。	○在网前，单手向上抛球，人站在球后向前进行杀球练习。 ○击球前放松握拍，直至开始向前挥拍击球，握紧球拍。

## 二、教学建议

### （一）教学时数建议

年级	内容	课时
六年级	正手发高远球	3
	正手击高远球	3
七年级	正手发平高球	2
	正手击平高球	2
八年级	反手发平快球	2
	反手发网前球	2
九年级	正手吊球	2
	正手杀球	2

### （二）教法建议

1. 按照握拍与准备姿势、脚步步法、模仿挥拍、对墙击球、击打固定球、击同伴抛球或发球、同伴之间隔网练习与比赛等顺序进行教授，根据对墙练习、两人面对面练习、隔网练习等要素设置相应的学练情境，并通过比赛提高学生技术运用的能力。

2. 介绍羽毛球运动发展的历史及我国羽毛球运动的发展概况,观看我国羽毛球运动员在奥运会上争金夺银的比赛视频,激发学生对羽毛球运动的学练兴趣。通过小组比赛,培养学生团队合作、遵守规则、尊重对手的优良品德和积极进取、勇于竞争的体育精神。
3. 通过讲解示范、多媒体演示等方法,帮助学生形成正确的动作表象。通过模仿练习、反复练习、纠错练习、小组比赛等方法,帮助学生掌握正手发球、正手击球、反手发球等动作技能。利用多媒体的拍摄、回放等功能,帮助学生了解技术动作的细节,找出自身存在的问题,以便于改进。
4. 搭配的体能练习主要以发展上下肢和腰腹力量为主,可根据学生的身体发展规律和体能状况,灵活安排体能练习的类型,尤其要正视学生上肢力量薄弱的现状。
5. 提供课堂教学评价表和考核表,让学生通过自评、互评、教师评价等方式,了解自身动作机能掌握的程度、学习态度与考核成绩。

# 第四章 乒乓球

## 一、动作分析

### (一) 推挡球

#### 1. 动作结构

推挡球由准备、引拍、击球和还原四部分组成。

#### 2. 技术关键

在固定拍型动作的基础上准确击球。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
拍型动作太仰,压不住	○握拍食指没有扣住,拍子就会晃,甚至后仰,没有办法控制球。	○强调食指扣住,手腕压住。
击球时机问题	○拍形前倾不够,击球时间过早或过晚,造成球出界或控制不好球落点。	○讲解和示范拍形角度。 ○提示手腕外旋及手指用力,强调在上升期击球。(以直拍为例)
翘肘关节	○肘关节离开身体太远,造成动作不协调。	○反复强调在推挡时大臂与肘关节应略靠近身体。

### (二) 平击发球

#### 1. 动作结构

平击发球由准备、抛球、发球和还原四部分组成。

#### 2. 技术关键

抛球和击球的准确配合。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
抛球过远、过近	○手臂、手腕没有上下均匀用力。	○反复练习抛球。

(续表)

易犯错误	产生原因	纠正方法
球发得过高	○击球时间出现问题,击球点太高。 ○击球的第一落点太近。	○不抛球,把球放低发球,体会发球的速度,反复练习。
不是发球,而是碰球	○发球时手臂没有展开,导致没有加速度,发出的球又慢又轻。	○徒手练习压拍、拉拍动作,分解练习。

### (三) 发旋转球

#### 1. 动作结构

发旋转球由准备、抛球、发球和还原四部分组成。

#### 2. 技术关键

在抛球和击球准确配合的基础上,掌握正确的切球部位是发旋转球的关键。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
抛球过远或过近	○手臂、手腕没有上下均匀用力。	○反复练习抛球。
球发得过高	○击球时间出现问题,击球点太高。	○不抛球,放低发球,体会发球的速度,反复练习。
球发得不转	○发球时在击球的一刹那手腕用力不够,切球部位不准确。	○徒手反复练习手腕动作。 ○可以在拍上贴纸,提示切球部位。

### (四) 接平击发球

#### 1. 动作结构

接平击发球由准备、引拍、击球和还原四部分组成。

#### 2. 技术关键

判断球的落点,及时做出接球动作。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
判断来球落点不准确,回球出界	○注意力不集中。 ○移动较慢。	○思想集中,观察判断来球落点。 ○快速移动,采用正确动作击球。

## (五) 正手攻球

### 1. 动作结构

正手攻球由准备、引拍、击球和还原四部分组成。

### 2. 技术关键

固定拍型,控制手肘、击球时机,手、腰、胯、腿联动。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
击球往左偏,出界	○击球时间过早,没有引拍动作。	○讲解和示范引拍动作。 ○提示放慢击球点,不要急于击球,控制击球时机。
翘肘关节	○肘关节外翻,造成动作不协调,容易将球打出界。	○可以运用辅助手段控制手肘,强化加速巩固手肘的稳定性。
腰、胯没有带动	○腰、胯没有转动,动作僵硬,击球落点偏右;转过头,使还原变得缓慢。	○可以让同伴帮助转动腰部,使转腰流畅、准确。

## (六) 左推右攻

### 1. 动作结构

左推右攻由反手推挡和正手快攻两部分组成。

### 2. 技术关键

并步移动中击球时的稳定性。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
步法移动不到位,动作变形	○移动慢,身体重心跟不上。	○时刻盯住球配合并步移动。
正反手转换拍型不稳定,变形	○反手推与正手攻动作不熟练,移动慢。	○加强推、攻单个动作练习;并步移动摸球台角。
两边移动慢	○重心没跟上。	○并步移动快速,正手攻球时转腰引拍击球。

## (七) 推挡侧身攻

### 1. 动作结构

推挡侧身攻由反手推挡和正手快攻两部分组成。

**2. 技术关键**

并步移动中击球时的稳定性。

**3. 易犯错误及纠正方法**

易犯错误	产生原因	纠正方法
步法移动不准确,动作变形	○脚步移动不合理,击球动作变形。	○熟练掌握脚步移动,配合击球动作。
正反手转换拍型不稳定,变形	○反手推与正手攻动作不熟练,移动慢。	○加强推、攻单个动作练习;并步移动摸球台角。

**(八) 发球抢攻****1. 动作结构**

发球抢攻由发球和抢攻或快推两部分组成。

**2. 技术关键**

发球与抢攻的线路与落点,控制对手得分。

**3. 易犯错误及纠正方法**

易犯错误	产生原因	纠正方法
发球的线路、速度、落点不好	○发球动作不准确或不熟练。	○在球台上画线,根据线路练习。 ○制订线路,利用发球机反复练习。
抢攻时球出界	○移动不到位。 ○攻球或推球技术不准确。	○加强步法移动练习。 ○快速移动结合挥拍练习。

**(九) 步法移动(交叉步及侧身步)****1. 动作结构**

步法移动由准备、移动、还原三部分组成。

**2. 技术关键**

判断来球快,并选择合适步法配合击球。

**3. 易犯错误及纠正方法**

易犯错误	产生原因	纠正方法
先出手,后出脚	○注意力不集中,反应慢。	○根据口令反复练习,强调先出脚,后出手。
移动击球后没有快速还原	○击球时重心仍在右脚上。	○增加摆速练习,强调移动后腰胯转速,重心转移。
步法移动慢或用错支撑脚	○判断不迅速或下肢力量弱。	○加强多种步法的综合练习。 ○加强下肢和膝、踝关节力量训练。

## 二、教学建议

### (一) 教学时数建议

年级	内容	课时
六年级	推挡球、平击发球	4
七年级	发旋转球与接平击发球、正手攻球	4
八年级	左推右攻、步法移动	4
九年级	推挡侧身攻、发球抢攻、步法移动	4

### (二) 教法建议

1. 结合视频,讲解动作方法,边讲解边示范。
2. 组建2~4人的学习小组,互帮互助,可采用半台、全台直线、全台斜线的练习方法,让学生由易到难,熟能生巧。
3. 强调拍面与球接触部位时,可以在球拍一些部位标注不同颜色作为提示。
4. 单球练习应与多球练习结合起来进行,让学生不断体验动作要领。
5. 采用发球机练习,可以让学生单人或者多人连续击球,增加练习次数和移动击球的稳定性。

# 第五章 网 球

## 一、动作分析

### (一) 常用握拍法、基本站位

详见教材。

### (二) 正手击球

#### 1. 动作结构

正手击球由准备姿势、后摆引拍、挥拍击球和随挥跟进四部分组成。

#### 2. 技术关键

正手击球的关键是球拍击到球时使拍面平行于网的时间尽量长些，挥拍沿着球的飞行方向，随挥跟进。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
击球点位置太靠后，击球别扭	○准备不充分。 ○提前预判不够。 ○击球时机滞后。	○反复强调正确的击球位置、击球点。 ○反复练习抛球后，积极移动到正确击球位置停住的动作，并检查步法及击球位置是否正确。 ○原地击打自抛或他人抛来的球，并反复练习。
击球时步法凌乱	○步法不熟练。 ○预判不准确。 ○眼睛不盯球。 ○启动速度慢。	○掌握各种步法，多做专门的步法练习。 ○同伴在对面网前抛球，练习者反复以小步幅、快步频方式去抓球。
击球后不及时回位	○忽视击球的连贯性和节奏感。	○在底线中央画一范围，要求在任何地方打完球必须回到这个范围才能击打下一球。

### (三) 下手发球

#### 1. 动作结构

下手发球由取位准备、引拍、击球和随挥等四部分组成。

#### 2. 技术关键

抛球与击球动作的衔接。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
发力不够,球打不到后场	<input type="radio"/> 力量单薄。 <input type="radio"/> 没有利用全身的力量去击球。	<input type="radio"/> 加强上肢力量训练。 <input type="radio"/> 加速挥拍的练习,利用全身力量体会击球技术。
打不到球	<input type="radio"/> 判断失误。 <input type="radio"/> 放球过早或过晚。 <input type="radio"/> 拍面没有正对球或没有对准出球方向。 <input type="radio"/> 移动不及时。	<input type="radio"/> 挥击吊在细绳上的网球。 <input type="radio"/> 对墙多次练习下手发球。 <input type="radio"/> 准确判断,移动及时。

### (四) 上手发球

#### 1. 动作结构

上手发球由握拍法、准备姿势、抛球、引拍动作、击球动作和随挥动作六部分组成。

#### 2. 技术关键

抛球与击球动作的衔接。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
抛球不稳,击球点不准	<input type="radio"/> 抛球时身体前后晃动,重心不稳,手腕有勾带动作。	<input type="radio"/> 多进行抛球练习,抛球时强调用拇指、食指、中指把球托起上送的动作。反复练习,直到熟练稳定为止。
击球时身体前倾太多、低头,拍面下压太多	<input type="radio"/> 抛球太过于靠前或抛球与引拍动作不协调。 <input type="radio"/> 击球过早。 <input type="radio"/> 眼睛不看球。	<input type="radio"/> 将球抛后面一点。 <input type="radio"/> 合适的击球点击球。 <input type="radio"/> 击球时手腕向前。

(续表)

易犯错误	产生原因	纠正方法
缺少“鞭打”动作	○做后摆动作时,手臂僵直不放松,肩关节不够灵活。	○反复进行挥拍练习。 ○多体会“鞭打”动作。

## (五) 接发球(以正手回击接发球为例)

### 1. 动作结构

正手回击接发球由准备姿势、后摆引拍、挥拍击球和随挥跟进四部分组成。

### 2. 技术关键

根据对方发球的力度、速度和角度,采用适宜的接发球法。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
接发球时,击球点太靠后,造成击球被动	○侧身晚,引拍迟。	○早侧身,早引拍。 ○同伴喂较快的球,队员应提前击球。
接发球,引拍动作太大,来不及击球	○判断不清对方的球速。 ○肩关节没有夹紧。	○如果对方一发速度过快,应该减小引拍的幅度,拍面对准来球,肩关节夹紧,借力将球顶出。

## (六) 平击发球

### 1. 动作结构

平击发球由握拍法、准备姿势、抛球、引拍动作、击球动作和随挥动作六部分组成。

### 2. 技术关键

挥拍击球时,身体放松完全打开,击球点尽量高。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
平击发球出界	○击球点的位置不对。	○拍面中心平直对准球,击打球的后中上部。
发球的力量不大	○击球时身体没有完全打开。 ○击球点低。	○挥拍击球时,身体放松完全打开。 ○击球点尽量高。 ○击球时瞬间发力。

## (七) 接发球(接平击发球)

### 1. 动作结构

接平击发球由准备姿势、后摆引拍、挥拍击球和随挥跟进四部分组成。

### 2. 技术关键

挥拍幅度小,击球时,固定手腕;接第一发球应站于底线靠后,接第二发时可底线靠前站立。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
接发球时,击球点太靠后或太靠前,造成击球被动	○不清楚接第一发球和第二发球时的站位。	○明确接第一发球站于底线靠后,接第二发球时站于底线靠前的方法。 ○接一发和二发站位的反复练习。
接发球,引拍动作太大,来不及击球	○判断不清对方的球速。 ○肩关节没有夹紧。	○如果对方一发速度过快,应该减小引拍的幅度,拍面对准来球,肩关节夹紧,借力将球顶出。

## (八) 反手击球

### 1. 动作结构

反手击球由准备姿势、后摆引拍、挥拍击球和随挥跟进四部分组成。

### 2. 技术关键

反手击球的关键是击球点在右脚左侧前方,击球时球拍与右脚应在一直线上,高度在膝和腰之间,击在球的中部,用转体和转肩的力量使重心前移到右脚上。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
引拍过晚,步法调整不到位	○单靠手臂力量,忽视转腰力量。 ○提前预判不够。 ○球过网才引拍。	○充分利用转腰力量。 ○反复强调正确的击球位置、击球点。 ○原地击打自抛或他人抛来的球,反复练习。

(续表)

易犯错误	产生原因	纠正方法
击球点判断不准	○站位错误。 ○球落地弹起,判断不准。 ○启动速度慢。	○掌握各种步法,多做专门的步法练习。 ○一人在对面网前抛球,一人反复练习反手击球。
反手击球动作不规范	○认为自己动作已到位。	○反复练习反手击球的动作。

## (九) 侧旋发球

### 1. 动作结构

侧旋发球由握拍法、准备姿势、抛球、引拍动作、击球动作和随挥动作六部分组成。

### 2. 技术关键

拍面中心平直对准球的中部偏右侧,使球产生右侧旋转,要有扣腕动作。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
击球点靠后	○不明确击球的部位。	○以拍面中心平直对准球的中部偏右侧。 ○抛球稳定性的练习。
发球无力	○挥拍不充分。 ○腰腹肌没有用上。	○做搔背动作时,持拍手的肘关节尽量弯曲。 ○挥拍动作充分。 ○徒手多做蹬腿、转腰、收腹、挥臂的“鞭打”动作。

## (十) 正手削球

### 1. 动作结构

正手削球由准备姿势、后摆引拍、挥拍削球和随挥跟进四部分组成。

### 2. 技术关键

挥拍由后上方至前下方切削,击球的中下部使之产生旋转。切球时要与地面平行做出前送动作,避免拍面下垂。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
击球点判断不准	○站位错误。 ○球落地弹起,判断不准。	○掌握各种步法,多做专门的步法练习。 ○一人在对面网前抛球,一人反复练习削球。
削球动作不规范	○不清楚削球动作概念。 ○没有反复练习动作。	○反复练习削球动作。

## 二、教学建议

### (一) 教学时数建议

常握拍方法、基本姿势建议用1课时,正反手击球建议用2课时,发球与接发球建议用4课时。

年级	内容	课时
六年级	常用握拍法、基本站位、正手击球	4
七年级	下手发球、上手发球、接发球	4
八年级	平击发球、接发球、反手击球	4
九年级	侧旋发球、正手削球	4

### (二) 教法建议

1. 介绍网球运动的发展历史及我国网球运动的发展概况,观看我国网球运动员在奥运会争金夺银的比赛视频,激发学生对网球运动的学练兴趣。讲解网球运动的健身价值、基本技术、战术与比赛规则,鼓励学生利用课内与业余时间积极参与网球运动。
2. 教师讲解示范各种发球、击球的技术动作与要领,采用由击固定球、击同伴抛来或发过来的球、同伴之间的比赛等方式,不断掌握其技术要领。
3. 借助多媒体,利用移动设备的视频回放、拍摄等功能,帮助学生了解技术动作的细节,找出自身存在的问题,便于改进。
4. 利用发球机进行人机对练,提高练习密度。
5. 组建2~4人的学习小组,开展小团体之间的对抗和比赛。通过教师鼓励、学生互评等方式,进一步激发学生参与学练的兴趣。
6. 提供发展上肢肌肉与腰腹肌肉的力量、耐力等相关体能练习的菜单,鼓励学生课后进行自我锻炼。
7. 通过教师鼓励、学生互评、比赛等方式,进一步激发学生参与学练的兴趣,营造积极向上、勇争第一的学练氛围。
8. 提供动作技能评价表,让学生通过自评、互评等方式,了解自身动作技能掌握的程度。

# 第六章 健美操

## 一、动作分析

### (一) 手臂动作组合

#### 1. 动作结构

手臂动作组合主要由手臂的举、屈、伸、摆和绕等动作组成。

#### 2. 技术关键

在单个动作和组合动作中体验力度与速度的准确控制,做到路线清晰、动作连贯,同时与音乐充分融合。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
有耸肩动作	○肩过于紧张。	○增强肩部柔韧性,多做压肩、沉肩练习,对镜子进行定位练习,体会身体感觉。
手臂动作绵软无力	○上肢力量弱。 ○完成动作速度较慢。	○加强上肢力量体能练习,如俯卧撑、静态支撑等。 ○借助哑铃等器材进行负重练习,体会在控制中用力的方法。 ○在口令及不同节奏的音乐伴奏下,反复进行定位练习,逐步体会手臂快速运动后的停顿。
手臂动作未保持在额状面	○肩未打开。	○背对墙面、镜面练习或同伴间背对背练习,体会两肩向后延伸用力。 ○在练习成套动作前多做压肩练习,逐渐养成肩打开的身体姿态。
组合动作与音乐的融合不够	○对音乐不熟悉或节奏感较弱。	○采用由慢到快的伴奏音乐,先慢速,熟练后加速。

## (二) 步伐动作组合

### 1. 动作结构

步伐动作组合由健美操的踏步、开合跳、吸腿跳、弹踢腿跳、弓步跳、后踢腿跑、踢腿跳共七种基本步伐动作组成。

### 2. 技术关键

步伐动作速度与力度的适当结合,方位变化时的动作流畅度以及与音乐的充分融合。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
步伐动作拖沓	○动作路线不清楚,下肢力量弱。	○反复进行单个动作定位练习,与连续动作练习相结合,逐步体会步伐动作的弹性和路线。 ○连续多次做原地纵跳练习,发展下肢力量;连续仰卧起坐或仰卧两头起练习,发展核心力量。
组合动作与音乐的融合不够	○对音乐不熟悉或节奏感较弱。	○采用由慢到快的伴奏音乐,先采用口令或慢速音乐进行练习,熟练后采用正常音乐练习。

## (三) 协调动作组合

### 1. 动作结构

协调动作组合是按照头部—肩部—胸部—腰部—髋部—跳跃—放松等顺序,上下肢协调配合完成的组合动作。

### 2. 技术关键

协调完成动作,注重身体姿态,动作连贯,路线清晰,与音乐充分融合。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
未呈现优美的身体姿态	○姿态意识不够。 ○未形成良好的姿态习惯。	○对镜子进行姿态练习,同伴之间相互提醒身体姿态。 ○在组合动作学练的过程中,始终强调身体姿态,逐步形成优美姿态的习惯。

(续表)

易犯错误	产生原因	纠正方法
器械与四肢动作配合不协调	○动作不熟练。	○根据学生实际,可以采用手臂动作和步伐动作分别教学的方法,如先手臂定位,明确手臂正确位置,熟练后与下肢配合。
与音乐未充分融合	○对音乐不熟悉或节奏感较弱。	○采用由慢到快的伴奏音乐,先慢速,熟练后加速,多听伴奏音乐,逐步培养乐感。

#### (四) 弹力带动作组合

##### 1. 动作结构

弹力带动作组合为八个八拍,由操化动作和简单步伐动作配合完成,每两个八拍为一组,之后两个八拍动作相同,方向相反。

##### 2. 技术关键

注重器械与四肢动作的协调配合,动作连贯,路线清晰,与音乐充分融合,动作有表现力。

##### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
姿态不优美,弹力带较松弛	○姿态意识不够。 ○弹力带握法不对或动作不到位。	○对镜子练习或同伴之间相互提醒,注意身体姿态。 ○掌握正确的握弹力带方法和位置。 ○进行单个动作练习,强化弹力带动作的张力与弹性。
器械与四肢动作配合不协调	○动作不熟练,协调性较弱。	○根据学生实际,可以采用手臂动作和步伐动作分别教学的方法,如先手持弹力带进行手臂定位,明确手臂正确位置,熟练后与下肢配合。 ○加强上肢和核心肌群力量训练,弹力带有张有弛,与四肢动作充分融合。

### (五) 啦啦操(花球)动作组合

#### 1. 动作结构

啦啦操(花球)动作组合为四个八拍,由啦啦操的基本手位与踏步、转体和跳跃动作结合而成。

#### 2. 技术关键

动作连贯,路线清晰,与音乐充分融合,有表现力。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
动作连贯不够	○上下肢配合不协调。	○上下肢动作分别教学,指导学生自己尝试组合动作,动作节奏可从两拍一动开始,熟练后过渡到一拍一动。
表现力不够	○不自信。	○小组合作学练,通过小组推荐完成较好的同学展示富有表现力的肢体动作和姿态,让同伴知道什么是动作的表现力。 ○教师及时鼓励学生,激励学生逐渐增加自信心。 ○安排多种比赛或表演,为学生展示健美操搭设平台。

## 二、教学建议

### (一) 教学时数建议

年级	内容	课时
六年级	手臂动作组合	3
	步伐动作组合	3
七年级	协调动作组合	3
八年级	弹力带动作组合	3
	啦啦操(花球)动作组合	3

## (二) 教法建议

1. 介绍健美操运动的发展历史及我国健美操运动的发展概况,观看五套组合动作示范视频,激发学生的学练兴趣,阐明健美操运动的健身价值。提供国内外健美操比赛、上海学生阳光大联赛等比赛视频,提供学习资源。
2. 教师示范讲解基本手型、手位和步伐动作,采用对镜子自练、两人或多人相互合作,借助多媒体,利用回放、拍摄等功能,让学生观看自己或同伴动作,分析不足,提出改进建议。在弹力带动作组合和啦啦球动作组合基础上,让学生尝试进行呼啦圈、绳操等轻器械健身操的学练。
3. 教师提出“如何做到动作有力度”“成套动作展示时怎样才能表现得更加自信”“动作的姿态如何更美”等问题,组织学生讨论,引导学生养成注重身体姿态的意识和习惯,学生关注如何体现动作的力度和表现力。
4. 在成套动作的学练过程中,让学生反复多次进行操化动作的定位练习,逐渐体会健美操操化动作的快速到位和到位后的制动。在动作串联过程中,让学生尝试进行自主学习,相互评价,共同提高。
5. 让学生尝试自配不同风格的音乐,小组合作对五套动作组合进行队形和动作的改编,在小组或全班进行展示,逐步培养学生敢于表现自我、自信等心理品质。让学生在体育节或学校其他活动中进行表演,以实现健美操项目从课内到课外的延伸。
6. 提醒学生穿着适合健美操锻炼的服装与鞋子。
7. 根据健美操项目特点,提供发展柔韧、力量、速度等相关体能练习菜单,引导学生课内外进行体能锻炼。

# 第七章 民族民间体育

## 一、动作分析

### (一) 滚铁环

#### 1. 动作结构

滚铁环由堆环挂钩、启动推行、直曲线推铁环和铁环滚动停止四部分组成。

#### 2. 技术关键

铁钩控制环的方向，人控制钩，钩控制铁环。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
左手推环、右手推钩 的动作配合不协调	○动作不协调。	○反复练习持铁环前送，挂钩迅速跟进的动作。
启动后铁钩不能控制方向	○滚铁环时手用力不均匀。	○多练习推铁环的直线运动。 ○保持挂钩的连续。

### (二) 踢毽子——正踢

#### 1. 动作结构

正踢毽子由准备姿势、抛毽、踢毽和回位再踢四个部分组成。

#### 2. 技术关键

脚内侧触键，上下肢协调用力。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
踢键部位不准确	○判断失误。 ○抛键路线不准。 ○脚内侧没有对准毽子。 ○移动不及时。	○用脚内侧踢吊在细绳上的 毽子。 ○准确判断，移动及时。 ○反复向上垂直抛毽子。

(续表)

易犯错误	产生原因	纠正方法
踢毽时机选择不当	○把握不准位置差和时间差。	○同伴抛出各种方向的毽子，让练习者在基本不移动的情况下，用脚内侧触毽。

### (三) 踢毽子——拐踢

#### 1. 动作结构

拐踢毽子由准备姿势、抛毽、踢毽和回位再踢四部分组成。

#### 2. 技术关键

脚外侧触毽，上下肢协调用力。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
踢毽部位不准确	○判断失误。 ○抛毽路线不准。 ○脚外侧没有对准毽子。 ○移动不及时。	○用脚外侧踢吊在细绳上的毽子。 ○准确判断，移动及时。 ○反复向上垂直抛毽子。
踢毽时机选择不当	○把握不准位置差和时间差。	○同伴抛出各种方向的毽子，让练习者在基本不移动的情况下，用脚外侧触毽。

### (四) 跳绳——单人跳绳

#### 1. 动作结构

单人跳绳由准备姿势、摇绳、跳起和落地回位四部分组成。

#### 2. 技术关键

摇绳频率与跳起节奏协调一致。

#### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
握绳的长度过短或过长	○不能确定适宜的绳子长度。	○身体直立，双脚站在绳子中间，双手抓住绳子两端，双肘保持 90 度，此时长度最佳。

(续表)

易犯错误	产生原因	纠正方法
手臂向上向前摇时过早跳起	○摇绳频率与跳起节奏不能协调一致。	○徒手模拟跳绳。 ○反复做摇绳跳。

## (五) 跳绳——双人跳绳

### 1. 动作结构

双人跳绳(以双人摇绳跳为例)由准备姿势、摇绳、跳起和落地回位四部分组成。

### 2. 技术关键

摇绳与跳起节奏配合。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
双人摇绳的频率不统一	○双人摇绳的配合不默契。	○双人边喊口令边摇绳。
跳起节奏不一致	○绳子摇至脚下,两人不能同时跳起。	○双人徒手模拟摇跳绳。 ○绳落地两人马上跳起。

## (六) 跳绳——集体跳绳

### 1. 动作结构

集体跳绳(以“8”字跳长绳比赛为例)由准备、摇绳、跑入、跳起和跑出五部分组成。

### 2. 技术关键

摇绳者与跳绳者配合默契。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
跑入时碰绳	○跑入的时机不对。	○把跳绳打地的声音当作“跑”的起动信号,听到打地就跑入。
集体跳绳连续成功的次数少	○摇绳者与跳绳者配合不默契。 ○注意力分散或进出绳时机、位置不对。	○加强集体协调的配合练习,提高个人跳绳熟练程度。

## (七) 旱地龙舟

### 1. 动作结构

旱地龙舟由准备姿势、集体移动和缓冲停止三部分组成。

### 2. 技术关键

把握集体配合和节奏。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
跟不上集体向前跳的节奏	○口令和动作的配合不明确。	○搞清楚口令和动作配合的方法。 ○由少数人共同练习转向多数人集体练习。
跳得幅度过小	○腿部力量不够。	○加强腿部力量练习。

## (八) 舞龙

### 1. 动作结构

舞龙由形(姿势)、技(配合)、法(方法)、情(神韵)四大要素组成。

### 2. 技术关键

龙头、龙身与龙珠的配合。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
前后把位不在同一条直线	○口令和动作的配合不明确。	○徒手无器械移动,左右重心移动。 ○持龙原地做“8”字舞龙集体练习。
把与把之间感受到很大的扯力	○主动用力不够。 ○不能保持前后距离。 ○“8”字动作不舒展。	○多体会“8”字的感觉、把与把之间的感觉,前后距离要保持。 ○多练习徒手行进,行进间“8”字舞龙。

## (九) 舞狮

### 1. 动作结构

舞狮由准备姿势、移动跳跃或翻滚和起立动作等组成。

### 2. 技术关键

舞狮时需进退一致,前后相关的动作由两人合作完成,因此狮头与狮尾的默契尤为重要。

### 3. 易犯错误及纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
狮头、狮尾的动作不同步	○练得过少,缺乏默契。 ○动作幅度不一致。	○徒手无器械的狮头、狮尾配合练习。 ○持器械原地狮头、狮尾练习。
狮形的表现力不够	○没有主动用力。 ○用力方法不准确。 ○力量、速度不够。	○在静态造型和行进动态的变化中将力度、速度、耐力等融入舞狮中。 ○加强力量、协调和灵敏等身体素质练习。

## 二、教学建议

### (一) 教学时数建议

年级	内容	课时
六年级	滚铁环、踢毽子	4
七年级	跳绳	4
八年级	旱地龙舟	3
九年级	舞龙、舞狮	6

### (二) 教法建议

1. 滚铁环、踢毽子、跳绳运动虽然器械简单,进行练习时人手一套,但铁钩存在安全隐患,对学生进行安全教育和提出适宜的要求是十分重要的因素。
2. 教学中教师根据学生情况,采用分层次教学,让学习动作较慢的学生感到每次练习都有所收获,让掌握动作较快的学生感到每次课都有新的花样和动作的提高。
3. 采用小组式学习,小组人数2~4人为宜,充分发挥小组长的作用,互相帮助。
4. 不断变化组织形式和内容,采取多种练习方式,以游戏性和竞赛性等符合学生身心特征的练习方法、手段,使学生在轻松愉快的气氛中参与学练。
5. 在学生掌握单个动作的基础上,通过个人项目和小组之间的比赛,活跃课堂气氛,提高教学质量。

6. 在教学过程中,鼓励学生在课后和校外坚持经常主动参加该项活动,提高滚铁环、踢毽子、跳绳、舞龙、舞狮技巧,体验成功的乐趣,养成锻炼的良好习惯。
7. 滚铁环、踢毽子、跳绳、舞龙、舞狮活动前,必须重视让学生做好腰腹、下肢关节的准备活动,确保学生安全开展活动。
8. 滚铁环、踢毽子、跳绳、舞龙、舞狮教学时,要由易到难、循序渐进,使学生逐步提高练习的难度和累计次数。

## 附件：

### 七年级“支撑跳跃：横箱屈腿转体 90 度腾越” 单元教学设计

#### 一、指导思想

本单元依据《上海市中小学体育与健身课程标准》、上海市中小学“三化”课程改革要求、《上海市中小学体育与健身学科德育教学指导意见》等文件，力求在七年级“横箱屈腿转体 90 度腾越”课堂教学中落实课标内容，体现多样化教学，践行“立德树人”，显现学科德育教学要求。

单元教学中融合信息技术手段，强调体验、合作与探究的学习方式，帮助学生获得成功体验，树立自信心，培养勇敢果断的品质，增强责任感和安全感。使学生懂得运动负荷的检测方法，在中、大运动强度中增强身体素质，增强体适能，提高健身实效。通过同质、异质分组，帮助学生在同伴(教师)的保护与帮助下掌握动作技能，分享学习成果。

#### 二、教材教法分析

##### (一) 教材分析

动作结构	相关体能	理论依据
<p>动作过程： 中速助跑，单起双跳，双脚跳起后两臂前摆，身体向前上方腾起，含胸上体稍前倾，双手直臂撑箱；紧接着屈腿收腹提臀，一手推离箱面，一手支撑，同时以左(右)臂为轴身体顺势向左(右)转体 90 度且身体腾越过箱，经空中展体后屈膝缓冲落地。 关键环节： 起跳后屈腿提臀，以肩为轴支撑转体。</p>	<p>需要较好的上肢、肩带、腹背部肌肉群力量，柔韧和协调、平衡等体能，具备一定的空间位置感。</p>	<p>依据： 结合动、势能转换分析该动作的力学原理。 由助跑开始获得水平的动能，随后经历跳、撑(直臂)、提(屈腿收腹提臀)，转化成重力势能，最后经推转(以肩为轴，推箱转体)落地，形成腾越的运动轨迹。</p>

## (二) 学情分析

教学对象	认知水平	身心特点	能力水平
七年级(男)	在小学阶段,学生接触过横箱跳上成跪撑一向前跳下等箱上动作,在五六年级又学习了“山羊”分腿腾越。前面的认知与本单元的助跑起跳动作内容相似,同样要求起跳有力提重心,然后越过器械。为本单元学习奠定了基础与经验。	学生处于身体发育增长期和心理发育分化期,呈现出好动、好奇心强、善于模仿,有一定的探索和冒险精神,对于新技术有渴望学习的意识。然而,在体操动作学习中,对于身体控制的意识和能力较薄弱。	已具备一定的支撑跳跃能力,但对于完成横箱屈腿转体 90 度腾越动作,还存在协调、灵敏能力和专项力量水平不足,空中平衡与感知定向能力薄弱,初学阶段易产生恐惧心理等问题。

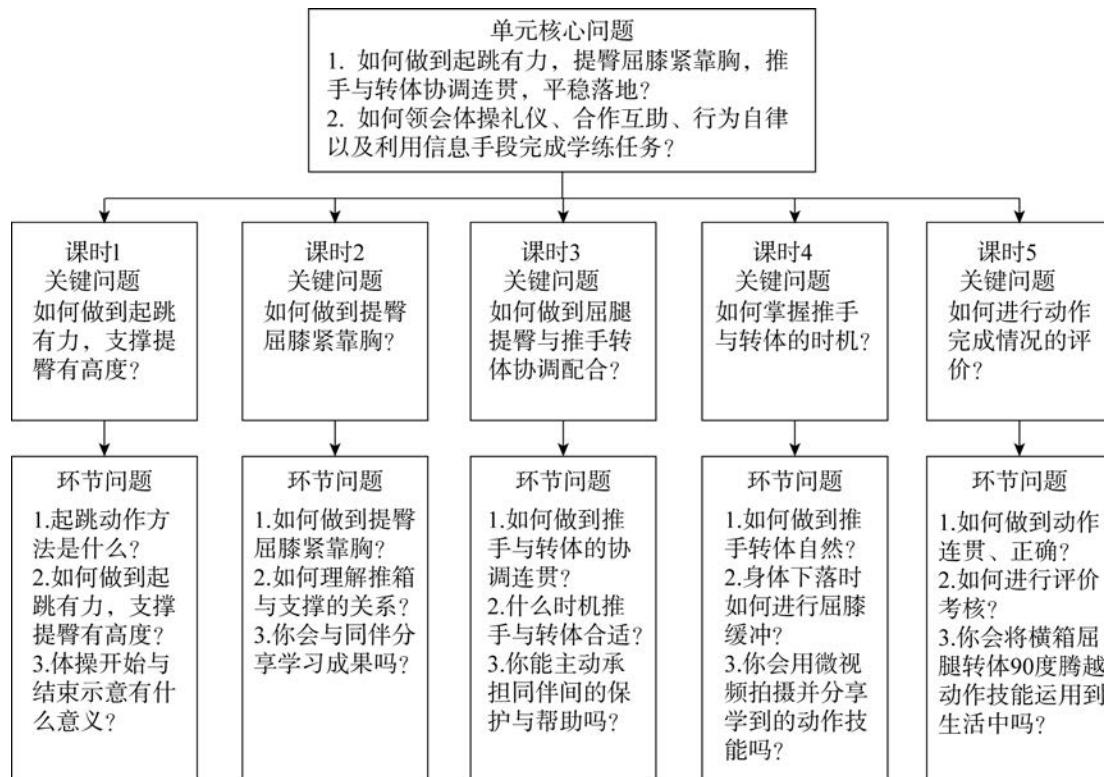
## (三) 教法分析

依据现有的教学条件和学情,本单元在示范法、讲解法、纠错法、条件作业法等教学手段的基础上,结合年龄特点,运用图示、口诀等方法,帮助学生理解动作要点,激发学习积极性,设计问题、体验挑战、享受乐趣,如“如何转体越箱更协调连贯”,将保护与帮助、合作与互动等学练方式融入课堂。在技能教学过程中,遵循技能学习规律以及学生的身心发展规律,循序渐进,逐个突破难点,体现学生的主体地位。

“横箱屈腿转体 90 度腾越”的单元德育教学要求:一是让学生养成练习的开始和结束学会举手示意礼仪,获得相互依靠和信任感;二是让学生通过分组学练,在教师指导和同伴帮助下,选择适合自己的练习器材和练习高度,经历不同方法的练习,尝试并不断克服困难、越过障碍(横箱),能自觉表现出勇于挑战和自信展示的能力。

本单元借助多媒体信息技术,将学生动作学习过程拍成录像并以视频形式引入课堂,课堂中利用视频录制、投屏、停顿和慢镜回放等功能,实时反馈学生的动作完成情况,并给予客观的动作评价,以提高他们的动作认知与评价能力。辅助器材的运用和辅助动作的练习增强学练的实效性和针对性。教学中通过对运动心率的数据阅读,对运动负荷进行调控。

#### (四) 问题链



### 三、单元教学流程

年级	7	学期	一	课时	5	执教		
单元学习目标				<p>1. 学习“横箱屈腿转体 90 度腾越”的动作，能说出动作构成，并做到屈腿收腹提臀、推手支撑转体，练习时在保护与帮助下保持安全的距离。</p> <p>2. 经历多种辅助动作练习，通过分组学习掌握跳起支撑、收腹提臀、推手支撑转体 90 度腾越箱的动作，发展上肢及腰腹力量、增强身体平衡能力和灵敏素质，提高身体的协调性及自控能力。</p> <p>3. 在教师帮助下，克服恐惧、合理选择、展现自信，与同伴建立和谐的人际关系，养成规范练习的秩序和相互学习的合作能力。</p>		重点	屈腿收腹提臀 推手支撑转体	

(续表)

课次	教学内容	学习目标	重点 难点	活动与评价
1	横箱屈腿转体 90 度腾越 1. 3~7 步助跑起跳支撑练习 2. 助跑起跳支撑屈腿提臀练习 3. 助跑起跳支撑屈腿提臀箱上成蹲撑练习	1. 尝试不同距离的助跑与起跳练习，90% 的学生能做到有节奏的助跑和协调起跳，完成直臂支撑有提臀的动作。 2. 通过助跑起跳、屈腿提臀等练习，体验起跳有力，提臀屈膝动作；发展下肢及腰腹力量，提高身体协调性和平衡性。 3. 伴随小组学练，能表现出举手示意的礼仪；并在保护与帮助下获得相互依靠的信任，体现出敢于挑战困难的勇气。	重点： 起跳有力、直臂支撑  难点： 先跳后撑、支撑提臀	教学前了解学生已有认知和技能情况，根据单元教学重点“屈腿收腹提臀，推手支撑转体”确定单元基本问题“如何做到起跳有力，提臀屈膝紧靠胸，推手与转体协调连贯，平稳落地？”为解决单元基本问题，设计以下 3 个主要活动：  主要活动一 解决问题： 1. 如何衔接助跑与支撑提臀？ 2. 应以什么身体姿势过箱？ 3. 体操礼仪是什么？你能做出正确的动作示意吗？  活动实施： 1. 学生集体或分组进行助跑起跳、支撑屈腿提臀等练习。 2. 教师示范动作并设置问题，学生思考并分析问题。 3. 学生分组进行助跑起跳箱上成蹲撑等练习。 4. 依据教师的示范和引导，讨论并交流如何快速腾越过箱。学生展示讨论成果。 5. 学生在小组长带领下做横箱屈腿转体 90 度辅助练习。 6. 在教师指导和同伴的保护帮助下，进行横箱跳上成蹲撑后推手转体跳下等练习。  评价要点： 起跳有力，提臀屈膝紧靠胸。
2	横箱屈腿转体 90 度腾越 1. 俯撑蹬地后屈腿提臀成蹲撑 2. 原地俯撑收腹成一手撑地一手侧举 3. 横箱助跑起跳支撑屈腿提臀 4. 横箱跳上成蹲撑，推手转体 90 度跳下	1. 结合原地俯撑收腹提臀，横箱助跑起跳支撑提臀、蹲撑等练习，90% 的学生能够做出跳起屈腿提臀上箱和推手转体 90 度跳下的动作。 2. 通过横箱屈腿提臀、蹲撑等练习，掌握屈腿提臀的起跳动作；发展上下肢协调性及平衡能力。 3. 在小组学练中，能表现出主动承担责任保护他人的行为，体现自信和善于合作的能力。	重点： 屈腿提臀  难点： 一手推箱，一手支撑	

(续表)

课次	教学内容	学习目标	重点 难点	活动与评价
3	<p>横箱屈腿转体 90 度腾越</p> <p>1. 横箱跳上成蹲撑转体跳下 + 屈膝跳(障碍箱)</p> <p>2. 箱端正面支撑屈腿转体 90 度腾越(过障碍箱) + 屈膝跳上转体下 + 支撑腾越(障碍箱)</p> <p>(1) 过 80 厘米高的障碍箱</p> <p>(2) 过 1 米高的障碍箱</p> <p>3. 横箱屈腿转体 90 度腾越 + 支撑腾越(障碍箱)</p> <p>4. 横箱屈腿转体 90 度腾越自主挑战赛</p> <p>(1) 5 格横箱</p> <p>(2) 6 格横箱</p> <p>(3) 7 格横箱</p>	<p>1. 参与横箱各种复合式的动作学练和不同横箱高度的挑战赛, 90% 学生能在保护帮助下做出屈腿提臀后推手转体下的动作, 其中有部分学生能腾越 6~7 格横箱。</p> <p>2. 通过屈腿转体腾越与屈膝收腹跳、支撑腾越等练习, 发展上肢及腰腹力量, 增强身体平衡能力和灵敏素质, 提高身体的协调性及自控能力。</p> <p>3. 在与同伴相互保护与帮助的练习中, 建立和谐的人际关系和责任感, 并能表现出规范练习的秩序和相互学习的合作能力。</p> <p>4. 结合各种条件的练习, 展现克服恐惧、自信挑战的品格。</p>	<p>重点: 屈腿提臀后及时推手转体</p> <p>难点: 推手与转体时机</p>	<p>主要活动二 解决问题:</p> <p>1. 如何做到屈腿提臀与推手转体协调配合?</p> <p>2. 如何把握推手与转体的时机?</p> <p>3. 你会跟同伴交流学习体验吗?</p> <p>活动实施:</p> <p>1. 学生依据教师的示范和讲解要领, 以小组为单位进行助跑屈腿过障碍等辅助练习。</p> <p>2. 观察教师或同伴助跑屈腿转体 90 度腾越动作, 思考推手与转体的时机。</p> <p>3. 学生在同伴保护与帮助下分组进行横箱屈腿转体 90 度腾越练习, 并交流“推与转”的体会。</p> <p>4. 分组尝试在保护下完成完整动作练习。</p> <p>5. 学生分组进行完整动作练习。</p> <p>6. 教师纠正错误动作, 并示范准确动作。</p> <p>7. 分组提问、讨论, 并进行动作纠错。</p> <p>8. 横箱屈腿转体 90 度腾越分层练习。</p> <p>评价要点:</p> <p>推手与转体协调连贯, 落地平稳。</p>

(续表)

课次	教学内容	学习目标	重点 难点	活动与评价
4	横箱屈腿转体 90 度腾越完整动作 1. 手撑横箱腾越橡筋 2. 不同条件的横箱屈腿转体 90 度腾越 3. 在保护与帮助下或独立完成横箱屈腿转体 90 度腾越动作 4. 横箱屈腿转体 90 度腾越分层练习 (1) 6 格横箱 (2) 7 格横箱	1. 通过横箱屈腿转体 90 度腾越辅助练习和完整动作练习, 90% 以上的学生能独立做出提臀屈膝紧靠胸、推手与转体较连贯的腾越动作。 2. 尝试连续腾越橡筋、屈腿转体 90 度腾越及各项分层练习, 发展学生上肢及腰腹力量, 增强身体协调性。 3. 在分层学练和同伴相互纠错的练习中, 表现出勇于尝试、勇于克服困难和善于合作的心理品质。	重点: 推手转体及时 难点: 推手与转体协 调连贯	主要活动三: 解决问题: 1. 如何做到推手与转体的协调连贯? 2. 什么时机推手与转体合适? 3. 你能主动承担同伴间的保护与帮助吗? 活动实施: 1. 学生依据教师示范和动作要求分组进行练习。 2. 在同伴的保护与帮助下进行分层练习。 3. 小组协商选择条件进行挑战比赛。 4. 小组协商选派 3 名优秀队员进行小组间的对抗比赛。 5. 聆听教师的讲解、观看优秀学生的动作展示或视频, 进一步提高动作的连贯性和正确性。 6. 各组推选学生代表组成评价小组, 共同评价动作, 超越自我, 共同进步。 7. 各组进行分组动作复习。 8. 在教师的保护下进行动作考核。 评价要点: 动作连贯、推手转体自然、落地平稳; 诚信评价。
5	横箱屈腿转体 90 度腾越考核 1. 复习完整动作练习 2. 动作考核	1. 通过横箱屈腿转体 90 度腾越动作的复习和考核过程, 了解动作要求和考核的评价标准, 95% 以上的学生能独立完成起跳有力、提臀屈膝紧靠胸、推手与转体协调连贯、平稳落地的腾越动作。 2. 在横箱屈腿转体 90 度腾越动作的考核中, 掌握直臂支撑、屈腿收腹提臀动作; 发展学生腰腹与手臂力量, 提高上下肢的协调性及平衡能力。 3. 在考核与小组竞赛中, 能表现出自信和相互学习的能力, 体现顽强拼搏与公平竞争的意识, 培育克服恐惧及展示自我的良好心理品质。	重点: 动作准确, 姿态优美, 腾越协调连贯。 难点: 动作完成的稳定性。	

(续表)

安全保障	1. 室内场地,保护垫到位,选择5~7格横箱。 2. 练习前充分活动身体各个关节,强调学练过程中自我保护与相互保护,提高安全意识。 3. 合理的运动密度与间歇,场地调整与布置合理。
评价方法	1. 评价方法:师评、相互评价。 2. 评价维度:兴趣、习惯、学练效果。 3. 评价标准: (1) 终结性评价。(2) 过程性评价。
活动资源	课内:投屏软件、显示器、视频工具、展板、横箱(5~7格)、踏板、保护垫、彩箱、障碍箱等。 课外:知识资源、网络资源。

# 支撑跳跃：横箱屈腿转体 90 度腾越

## 单元评价设计

### 一、单元终结性评价

根据动作技术标准检测学习的达成情况,采用自评、互评、师评的方式。

学生姓名	评价者	日期
等级评价	评价标准	
优秀	起跳有力,提臀屈膝紧靠胸,推手与转体协调连贯,落地平稳,姿态舒展优美。	
良好	起跳有力,屈膝紧靠胸,推手转体较为协调连贯,落地较稳,姿态比较优美。	
合格	起跳正确,独立完成横箱屈腿转体 90 度腾越,姿态一般。	
有待提高	起跳正确,屈腿提臀跳上成蹲撑后再跳下,不能合格,但可以酌情给予一定分值。	

### 二、单元过程性评价

评价从“兴趣”“学练”“表达”三个方面选择所提供的观测点,侧重对自己在参与学练过程中学习投入、心理表现及社会适应等方面的自我评价。

班级	姓名	日期
评价内容	评价要点	评价结果
兴趣	你喜欢学练横箱屈腿转体 90 度腾空动作吗?	☆☆☆☆☆☆
	在学练前,你有信心克服恐惧心理,掌握动作吗?	☆☆☆☆☆☆
	你是否能够体验到成功的乐趣?	☆☆☆☆☆☆
学练	你认真关注老师和同学的示范吗?	☆☆☆☆☆☆
	你能积极投入到每次的学习中吗?	☆☆☆☆☆☆
	你能主动担任保护与帮助吗?	☆☆☆☆☆☆
	你经常与同伴合作交流吗?	☆☆☆☆☆☆
	你能遵守各种腾越条件作业的规则吗?	☆☆☆☆☆☆
	你在完成各种练习中有克服畏难、挑战自我、敢于展示吗?	☆☆☆☆☆☆
表达	你能说出所学内容的名称和动作要领吗?	☆☆☆☆☆☆
	在学习过程中,你经常跟同伴交流学习体验吗?	☆☆☆☆☆☆
	你能示范正确的保护与帮助吗?	☆☆☆☆☆☆

# 支撑跳跃：横箱屈腿转体 90 度腾越

## 单元教学资源设计

本单元主要教学资源设计如下：

目标指向	资源设计		资源应用	解决问题
单元 教学 目标(略)	器材	1. 长方形障碍垫 2. “手型”贴纸 3. 5~7 格横箱	1. 放置于箱端一侧，长宽不同可作为不同高度的“障碍箱” 2. 贴于横箱箱面上，正对助跑方向，五指分开，指尖正前 3. 5 格为基础高度，6~7 格为提高、挑战高度	1. 起跳提臀，屈膝收腹 2. 助跑后的正确支撑手型与位置 3. 体验或挑战完整动作
单元 教学 目标(略)	多媒体	1. 图示展板 2. 微视频 3. 视频显示器、支架	1. 课中引入动作重点或动作关键；小组学练中将动作评价标准粘贴在横箱正面，作为评价参考 2. 环节教学中使用，录制练习环节视频，通过正面、侧面进行展示 3. 分组学练中录制视频与观看；集合反馈时，慢镜、回放、停顿观察细节	1. 直观体现完整技术动作或学习重点 2. 全面了解场地布置与学练环节，引导自主学练 3. 反馈重点、强化认识

# “支撑跳跃：横箱屈腿转体 90 度腾越”5—(3)

## 设计思路(七年级)

### 一、指导思想

根据七年级“横箱屈腿转体 90 度腾越”教材内容与男生身心发展特点,结合“小学兴趣化、初中多样化”课程改革的具体要求,落实“立德树人”,强化学科育人,改善学练环境,融合现代信息技术,强调体验、合作与探究的学习方式,获得成功体验,树立自信心,培养勇敢果断的品质,增强责任感和安全意识。

### 二、相关分析

#### 1. 教材分析

横箱屈腿转体 90 度腾越是《体育与健身》七年级基本内容 I 体操支撑跳跃学习内容,动作由助跑、起跳、推手过箱、转体、落地缓冲组成。本课是单元 5 课次中的第 3 课次,重点解决屈腿提臀后及时推手转体的配合,目的是让学生掌握正确的支撑跳跃动作,更好地做到屈腿转体腾越横箱,为掌握推手时机打好基础。

#### 2. 学情分析

##### (1) 学习基础

学生知晓横箱屈腿转体 90 度腾越的动作名称与动作结构,掌握助跑起跳的衔接与双手撑箱的位置,为本节课的学习做铺垫。

##### (2) 身心特点

本课授课对象是七年级男生,共 36 人,该班男生具有活泼好动和思维敏捷,模仿和学习能力较强的特征,敢于表现自我,创新和合作能力比较强。此外,学生体质差异较大,上肢力量普遍薄弱。

##### (3) 能力水平

本节课为单元计划 5—(3),前 2 课时的学练过程中,学生基本掌握正确的助跑起跳动作,能够做到横箱跳上成蹲撑转体跳下,但是屈腿提臀与推手转体不到位,通过本课时学习能为提臀屈膝与推手转体的衔接打好基础。

### 三、教学目标

1. 参与“横箱屈腿转体 90 度腾越”的各种复合式动作学练和不同高度的挑战赛,90%的学生能在保护帮助下做出屈腿提臀后推手转体下的动作,其中有部分学生能腾越横箱(6~7 格)。

2. 经历屈腿转体腾越与屈膝收腹跳、支撑腾越等重复性练习,发展上肢及腰腹力量、增强身体平衡能力和灵敏素质,提高身体的协调性及自控能力。

3. 在保护与帮助方法的练习中,表现出有序、协作和合理运用的学习能力,建立互为学伴的人际关系和责任感;借助多样的条件作业,逐渐克服畏难情绪,培养自信、勇于挑战的品格。

## 四、教学重点、难点

重点:屈腿提臀后及时推手转体。

难点:推手与转体时机。

## 五、主要教学环节

### 1. 设计有效学习问题,引导合作探究

由于七年级男生具有善于思考、不畏挑战的特点,针对教学重点设置学练问题,比如,箱端斜向助跑屈腿腾越障碍垫,你如何保障越过障碍垫,要注意什么;引导学生体验起跳后屈腿收腹,并思考如何在箱上进行正面的腾越过障碍,要注意什么。带着问题让学生参与学练,由于落地方向要求转体,让学生发现与关注起跳后的推手与转体配合。抓准要点,提出问题,激发学生自主学练与合作探索与交流的能力,过程中将课堂交给学生,教师引导,激发学习兴趣、体验成功,建立自信,学会合作与探索。

### 2. 设置合理的练习任务,培养进取精神

由于本班学生身体形态和素质差异大,在分组学练时,采用同质与异质相结合的形式,如在基本内容的第二环节,采用异质分组,发挥组内能力出众的特长,发挥引领示范作用,带动其他成员共同进步;最后,挑战中端或近端横箱进行转体腾越练习时,采用同质分组,遵循个体差异,因材施教、分层进行目标设定与学练,培养学生的自我挑战精神。

### 3. 合理安排运动负荷,学习科学健身

支撑跳跃以上肢力量锻炼为主,增强力量、协调等素质;相关体能练习中,遵循体育运动的全身性原则,设计了以下肢力量练习为主的内容,发展学生的速度、下肢力量和灵敏等素质。课中学生通过监测自身的心率变化,掌握科学健身的方法和原理,合理检测运动负荷。

## 六、安全保障措施

### 1. 场地器材

横箱(5~7格)6副、踏跳板6块、保护垫6块、各种障碍箱(低、中、高)6组、多媒体设备一套、视频工具6台、展板1个、支架6副。

### 2. 运动负荷

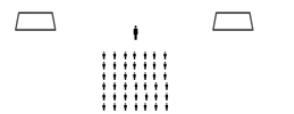
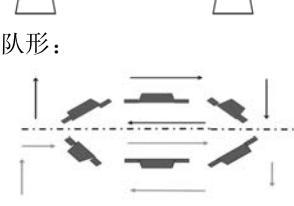
全课密度为56%;内容主题练习密度为50%;运动强度为中等。

### 3. 安全保障

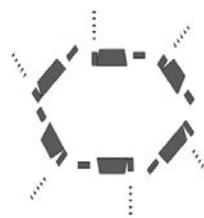
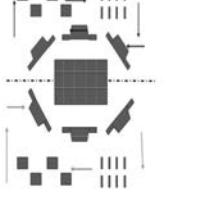
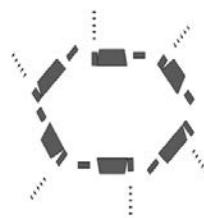
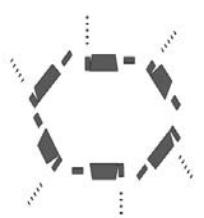
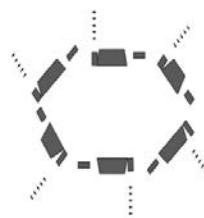
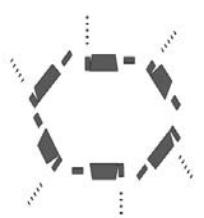
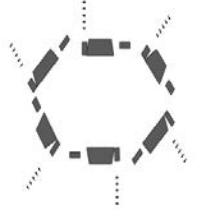
- (1) 课前检查横箱的高度及连接处是否松动,辅助器材是否摆放到位。
- (2) 做好有针对性的准备活动,防止运动损伤的发生。
- (3) 要求学生每次练习前举手示意,提示同伴时刻做好保护与帮助。
- (4) 提醒学生注意保护与帮助的方法和安全问题。

# 支撑跳跃:横箱屈腿转体 90 度腾越

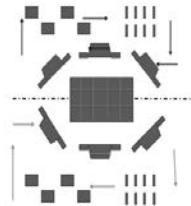
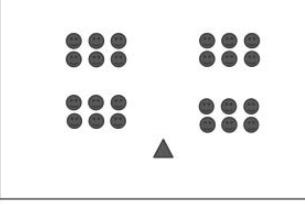
## 课时计划

年级	七	人数	36	日期		执教		
班级		组班形式	男生	周次	10	课次	3	
内容 主题	1. 支撑跳跃:横箱屈腿转体 90 度腾越 5—(3)			重点	屈腿提臀后及时推手转体			
	2. 相关体能 6—(3)			难点	推手与转体时机			
学习 目标		1. 参与“横箱屈腿转体 90 度腾越”的各种复合式动作学练和不同高度的挑战赛,90% 的学生能在保护帮助下做出屈腿提臀后推手转体下的动作,其中有部分学生能腾越横箱(6~7 格)。 2. 通过屈腿转体腾越与屈膝收腹跳、支撑腾越等重复性练习,发展上肢及腰腹力量、增强身体平衡能力和灵敏素质,提高身体的协调性及自控能力。 3. 在保护与帮助方法的练习中,表现出有序、协作和合理运用的学习能力,建立互为学伴的人际关系和责任感;借助多样的条件作业,逐渐克服畏难情绪,培养自信、勇于挑战的品格。						
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 4. 安全教育				◇体育委员整队、清点人数 ◎师生问好,宣布内容,提示安全 ◇快速集合,明确任务 ☆精神饱满,注意力集中	队形:四列队形 	
二	7'	准备活动 1. 热身跑  2. 屈膝跳+支撑摆越	2	3'	中	◎组织学生分组进行热身活动 ◎语言及示范提示变换动作 ◇分 2 组进行综合热身跑练习 ☆控制距离,动作到位  ◎提示站位,组织学练 ◇分 6 组,一块场地一组,分散站位,组长带领,依次练习 ☆并脚跳,动作协调  ◎组织各组进行动作练习、语言提示要求及安全措施 ◇分 6 组,一块场地一组,有序练习 ☆支撑并腿摆越	队形: 	

(续表)

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		
三	20'	横箱屈腿转体 90 度腾越	8	1'20"	中	◎复习横箱跳上成蹲撑转体跳下, 提问要点并强调屈腿提臀 ◎组织学练, 巡视帮助与指导 ◇6人一组, 1人保护 1人观察, 其他学生交替学练, 保护帮助下有序学练, 互相观察与鼓励 ☆屈腿提臀紧靠胸	队形: 如图所示
		1. 横箱跳上成蹲撑转体跳下+屈膝跳				◎指导观看动作视频, 引导视频工具使用方法, 提问“如何做到推手与转体的协调连贯”?	
		2. 正面箱端支撑屈腿转体 90 度腾越(过障碍垫)+屈膝跳上转体下+支撑摆越				◎激励学生挑战不同高度的障碍垫, 强调提臀屈腿后及时推手转体, 组织学生学练, 巡视保护帮助	
		(1) 过 80 厘米高的障碍垫				◇分 6 小组, 小组长带领, 1人保护, 其余学练, 依次轮转学练	
		(2) 过 1 米高的障碍垫				◇分层次挑战不同高度(80 厘米和 1 米)选择不同高度障碍垫, 自主选择与挑战 ◇保护帮助到位, 依次轮换 ☆屈腿提臀后及时推手转体	
						◎借助视频工具反馈练习情况, 及时给予表扬, 引导学生继续挑战完整动作, 提示找准起跳屈腿与推手转体的时机(提问: 什么时机推手与转体合适?)	
		3. 横箱屈腿转体 90 度腾越+支撑摆越				◎语言引导学生布置不同场地横箱高度, 并让 7 格挑战的小组进行展示	
		4. 横箱屈腿转体 90 度腾越自主挑战赛				◎组织学生学练与评价, 巡视与鼓励 ◇分 6 小组, 1人保护, 其余依次学练, 互相鼓励与交流 ☆屈腿提臀后及时推手转体	
		(1) 5 格横箱 (2) 6 格横箱 (3) 7 格横箱				◎结合图示, 进行综合体能活动, 提示变化, 介绍内容, 哨声组织轮换 ◎集体动作示范, 巡视综合跑 ◇分两组, 一组集体专项体能练习, 另一组综合跑练习, 集体学练, 听哨声进行轮换 ☆跑动积极灵活, 配合默契	
		相关体能				◎结合图示, 进行综合体能活动, 提示变化, 介绍内容, 哨声组织轮换 ◎集体动作示范, 巡视综合跑 ◇分两组, 一组集体专项体能练习, 另一组综合跑练习, 集体学练, 听哨声进行轮换 ☆跑动积极灵活, 配合默契	
		1. 综合跑				◎结合图示, 进行综合体能活动, 提示变化, 介绍内容, 哨声组织轮换 ◎集体动作示范, 巡视综合跑 ◇分两组, 一组集体专项体能练习, 另一组综合跑练习, 集体学练, 听哨声进行轮换 ☆跑动积极灵活, 配合默契	
		(1) 横箱屈腿跳				◎结合图示, 进行综合体能活动, 提示变化, 介绍内容, 哨声组织轮换 ◎集体动作示范, 巡视综合跑 ◇分两组, 一组集体专项体能练习, 另一组综合跑练习, 集体学练, 听哨声进行轮换 ☆跑动积极灵活, 配合默契	
		(2) 箱上前行				◎结合图示, 进行综合体能活动, 提示变化, 介绍内容, 哨声组织轮换 ◎集体动作示范, 巡视综合跑 ◇分两组, 一组集体专项体能练习, 另一组综合跑练习, 集体学练, 听哨声进行轮换 ☆跑动积极灵活, 配合默契	
		(3) 并脚跳				◎结合图示, 进行综合体能活动, 提示变化, 介绍内容, 哨声组织轮换 ◎集体动作示范, 巡视综合跑 ◇分两组, 一组集体专项体能练习, 另一组综合跑练习, 集体学练, 听哨声进行轮换 ☆跑动积极灵活, 配合默契	
		(4) 加速跑				◎结合图示, 进行综合体能活动, 提示变化, 介绍内容, 哨声组织轮换 ◎集体动作示范, 巡视综合跑 ◇分两组, 一组集体专项体能练习, 另一组综合跑练习, 集体学练, 听哨声进行轮换 ☆跑动积极灵活, 配合默契	

(续表)

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		
		2. 专项体能 (1) 俯撑击掌 (2) 俯撑展体 (3) 平板支撑 (4) 仰卧蹬自行车 (5) 连续高抬腿×2 (6) 连续开合跳×2	20	4'	大	◎ 教师语言提示方法和动作规格, 小组长示范引领, 教师巡视, 并提示安全 ◇ 18人, 两列横队, 分散站位, 集体练习 ◇ 完成后与练习 1 学生进行轮换 ☆ 动作规范、到位	队形: 如图所示 
五	3'	结束部分 1. 放松拉伸 (1) 上肢拉伸 (2) 背部拉伸 (3) 腿部拉伸 2. 集中小结与评价 3. 师生道别 4. 器材整理与归还	1	2'	小	◎ 伴随音乐, 带领学生做放松练习 ◇ 分散队形, 集体跟做拉伸活动 ◎ 小结学练与掌握情况, 提问: 心率值如何反应运动强度及强度过大, 你怎么做? 提出表扬与鼓励 ◇ 积极应答, 反馈收获 ◎ 师生道别 ◇ 与老师道别 ☆ 快、静、齐	队形 
场地器材			安全保障		(1) 课前检查横箱的高度及连接处是否松动, 其他辅助器材是否摆放到位。 (2) 认真做好准备活动, 防止运动损伤的发生。 (3) 提示同伴时刻做好保护与帮助。 (4) 提醒学生注意自我保护和保护他人。		
			预计	练习密度		强度 中	
				全课	内容主题 50%		
课后随笔							

# 各项目教学时数建议

## 六年级

类别	项目		教材内容	课时	
基本内容 I	田径	跑	快速跑	4	
			耐力跑	3	
			障碍跑	3	
		跳	蹲踞式跳远	3	
		投掷	助跑掷垒球	4	
	体操	技巧	侧手翻, 转体 90 度直立—前滚翻—后滚翻成跪撑—跪跳起, 直立	4	
			单杠	单杠单脚蹬地翻身上成支撑—前翻下	4
		双杠	双杠杠端跳上成支撑—支撑摆动前摆下	5	
		支撑跳跃	斜向助跑直角跳越	3	
	篮球		行进间运球	3	
			双手胸前传接球	3	
			双手胸前投篮	3	
			单手肩上投篮	2	
	足球		运球	3	
			传接球	5	
			射门	3	
	武术		徒手拳术组合	3	
			徒手对练组合	3	
	基础理论		初中生运动系统特点与锻炼促进	1	
			青春期体育锻炼	1	
			体育锻炼中的安全与卫生	1	
			体育运动竞赛观赏(篮球)	2	
基本内容 II	游泳		爬泳	8	
	排球		垫球和移动	4	
	羽毛球		正手发高远球	3	
			正手击高远球	3	
	乒乓球		推挡球、平击发球	4	
	网球		常用握拍法、基本站位、正手击球	4	
	健美操		手臂动作组合	3	
			步伐动作组合	3	
	民族民间体育		滚铁环、踢毽子	4	
共计				102	

## 七年级

类别	项目		教材内容	课时
基本内容 I	田径	跑	快速跑	4
			耐力跑	2
			障碍跑	4
		跳	跨越式跳高	3
		投掷	原地侧向推实心球	4
	体操	技巧	鱼跃前滚翻—前滚翻—挺身跳	4
		单杠	单脚蹬地翻身上成支撑—后摆下	4
		双杠	跳起成支撑—支撑摆动后摆挺身下	4
		支撑跳跃	横箱屈腿转体 90 度腾越	3
	篮球		运球急停急起	3
			运球变向	3
			单手肩上传球	1
			单手胸前传球	1
			行进间双手胸前传接球	3
			行进间单手肩上投篮	3
	足球		运球(变速运球突破、运球假动作突破、快速拉扣拨球突破)	5
			传接球	4
			射门	3
	武术		十步拳	5
			十步拳对练	5
	基础理论		初中生神经系统和呼吸系统特点与锻炼促进	1
			体育锻炼中的扭伤防治	1
			体育锻炼与环境适应	1
			体育运动竞赛观赏(乒乓)	2
基本内容 II	游泳	蛙泳		6
	排球	发球和接发球		4
	羽毛球	正手发平高球		2
		正手击平高球		2
	乒乓球	发旋转球与接平击发球、正手攻球		4
	网球	发球和接发球		4
	健美操	协调动作组合		3
	民族民间体育	短绳和长绳		4
共 计				102

## 八年级

类别	项目		教材内容	课时
基本内容 I	田径	跑	快速跑	4
			耐力跑	6
		跳	立定三级跳	4
		投掷	双手后抛实心球	4
	体操	技巧	前滚翻分腿起—前滚翻—燕式平衡—远撑前滚翻成蹲立,挺身跳(女) 前滚翻分腿起—前滚翻—燕式平衡—鱼跃前滚翻成蹲立,挺身跳(男)	4
			单杠 单脚蹬地翻身上成支撑—单腿摆越成骑撑—后腿向前摆越转体 90 度挺身下(男) 跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—后腿向前摆越转体 90 度挺身下(女)	4
		双杠	杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进一次—屈膝弹杠、进杠—支撑摆动后摆挺身下(男) 杠端跳起成分腿坐一分腿坐前进—支撑摆动前摆挺身下(女)	4
			支撑跳跃 侧腾越(女) 斜向助跑俯腾越(男)	3
	篮球		胯下运球	2
			背后运球	2
			运球转身	1
			行进间低手投篮	2
			跳投	1
			防守	2
	足球		传接球	5
			个人防守	3
			基本战术	5
	武术		少年连环拳(1)	4
			短棍(1)	3
			短棍对练(1)	3
	基础理论		初中生心血管系统和消化系统特点与锻炼促进	1
			体育锻炼中的挫伤防治	1
			体育健身与意志品质养成	1
			奥林匹克运动概述	1
			体育运动竞赛观赏(排球)	2

(续表)

类别	项目	教材内容	课时
基本内 容Ⅱ	游泳	仰泳	5
	排球	传球和接吊球	5
	羽毛球	反手发平快球	2
		反手发网前球	2
	乒乓球	左推右攻	4
	网球	平击发球、接发球、反手击球	4
	健美操	弹力带动作组合	3
		啦啦操(花球)动作组合	3
	民族民间体育	旱地龙舟	2
共 计			102

## 九年级

类别	项目		教材内容	课时
基本内容I	田径	跑	快速跑	4
			耐力跑	6
		跳	三级跳远	4
		投掷	双手头上前掷实心球	4
	体操	技巧	前滚翻分腿起—前滚翻成直腿坐—后倒成肩肘倒立—前滚翻成蹲立,直立(女) 前滚翻分腿起—前滚翻—头手倒立—前滚翻成蹲立,直立(男)	5
			单杠	跳上成支撑—一腿向前摆越成骑撑—前腿向后摆越成支撑—后摆挺身下
		双杠	杠端跳上成分腿坐—分腿坐前进一次,后摆并腿进杠,前摆,后摆—前摆挺身下	6
		支撑跳跃	横箱分腿腾越	3
	篮球		持球突破	3
			传切配合	3
			突分配合	2
			掩护配合	3
	足球		传接球	6
			基本战术	4
	武术		少年连环拳(2)	5
			短棍(2)	3
			短棍对练(2)	3
	基础理论		体育健身中的脱臼防治	1
			自我健身与监测	1
			不良行为与青少年健康	1
			体育锻炼与心理健康	1
			体育运动竞赛观赏(足球)	2
基本内容II	游泳		反蛙泳	6
	排球		扣球和接扣球	5
	羽毛球		正手吊球	2
			正手杀球	2
	乒乓球		推挡侧身攻、发球抢攻、步法移动	4
	网球		侧旋发球、正手削球	4
	民族民间体育		舞龙、舞狮	4
总计				102

图书在版编目(CIP)数据

体育与健身教学参考资料. 六至九年级 : 试用本 / 上海市中小学 ( 幼儿园 ) 课程改革委员会编. — 上海 : 上海教育出版社, 2020.6 (2024.7 重印 )

ISBN 978-7-5444-9826-5

I . ①体... II . ①上... III . ①体育课 - 初中 - 教学参考资料  
IV . ①G633.963

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第107363号





责任编辑 陈 群 李千里 梁乐天

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

九年义务教育

**体育与健身教学参考资料**

六至九年级

(试用本)

上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会

上海世纪出版股份有限公司  
上 海 教 育 出 版 社 出 版

(上海市闵行区号景路159弄C座 邮政编码:201101)

上海新华书店发行

上海中华印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/16 印张 12.5

2020年6月第1版 2024年7月第5次印刷

ISBN 978-7-5444-9826-5/G·8106

定价:29.00元

此书如有印、装质量问题,请向本社调换 上海教育出版社电话: 021-64373213

ISBN 978-7-5444-9826-5

9 787544 498265 >



绿色印刷产品