

让孩子们拥有健康的幸福

石筱菁

我们的学校是一所特殊教育学校,所招收的都是IQ值处于50以下的智障(Retarded)儿童,同时伴随有唐氏综合症(Down's syndrome,又名先天愚型、21-三体综合症)、自闭症(Autism,又称孤独症或孤独性障碍(Autistic disorder))以及脑瘫(Cerebral palsy)等多种障碍的186名特殊学生。这些学生通常存有三大障碍——语言障碍、心理障碍和行动障碍,由此构成了认知障碍,造成了一些与普通儿童迥异的言语、行为以及人们始料未及的举止。为了让这些特殊儿童融入社会,回归社会生活,帮助他们克服感觉、认知、交流、行为等障碍,让他们分享生活、学习的美好,共享生活的幸福,我们的老师以生理学、心理学、医学、运动学以及康复原理的综合运用为基点,依照体育课程的要求与目标,结合这些学生的特征特点、兴趣爱好以及康复有效的策略,吸纳了体育基本活动,采纳了一些传统游戏,筛选了民间体育游戏,进行了实验、实施以及探索性实践,获得了一定程度上的康复效果,于是就有了我们学校的校本课程《体育游戏活动指南》。

本课程主要有感统游戏、趣味田径、生活游戏、健身游戏和融合游戏五大类,共有103个运动游戏项目。这些体育游戏主要适用的对象是上述的那几类特殊学生,渗透其中的是生理学、心理学、运动学、医学医理以及康复原理,也参考了国内外一些最新医学的科学研究成果,也代表着我们教师为了让这些孩子早日康复、拥有健康的迫切愿景。因此,这些看似普通的体育活动、传统游戏以及民间体育游戏,都是这些老师经过实验和实践而整合出来的,尤其是一些传统游戏、民间体育游戏,既是我们教师通过“二次开发”而形成的适宜于特殊学生的康复举措,又是我们教师为这些学生“量身定制”的特教运动和特殊游戏,它就不再是一般意义上的体育运动游戏,完全具有“医教结合”的实践价值。

特教学生的运动和游戏,是一种逆向性的康复尝试,从改善和克服学生的行动障碍着手,进而改进和改变语言障碍,也可消除和祛除心理障碍。因为这三种障碍是缠裹纠结在一起的,相互交合,不能进行单一性的康复治疗。在孩子们参与体育活动、运动以及游戏时,他们的语言兴奋灶会启动而接受明确的指令,心理性障碍也会因为快乐多巴胺的分泌而弱化,几个感应区的突触也会沟通而运作起来,因此会有奇异的康复效果。

如今,许多中青年处于“亚健康”状态,许多老年人的养生秘诀以及一些青年男女的不孕症,都从“缺乏运动”上找到了根源。那么这些特殊孩子的康复治疗,运动将是不可缺乏的有效举措。更何况,国外最近有一项科研成果披露了一个规律:多国科研人员对几个国家的5000名11岁的儿童进行了体育强度测试,为时一个星期,在他们11岁、13岁和16岁时进行了英语、数学和科学能力的测试,结果显示那些11岁就接受体育锻炼的孩子在三个阶段、三门学科上成绩比较好。他们根据持续几年的研

究,得出结论,越是早一些参加体育强度训练的孩子,学习成绩就会持续提高……我们举出这个事例,意在说明,运动可以改变孩子的许多方面东西,包括语言、思维、感知、认知以及能力,因此这个科研实例证实了我们的这个设想与实践将是有作用的。这个实例也对我们从幼儿开始抓起体育运动训练这一举措,会有更大的改善价值和深远意义。

我十分感谢我们学校的老师们,他们为了那些孩子们的健康身体和幸福生活,殚精竭虑地作出了许多不懈的努力、实验和探索,因此让我感受到幸福,因为他们都有一颗善良的心。善良如同优质的花粉,会播撒到很远的地方,会结出许多美好的果实,能让许多人分享着幸福。

我急切地期待,我们老师们的这一份善良的花粉,能够让这些孩子们通过运动、游戏,消弱或者消除多种障碍,结出美好的果实,拥有生活的幸福。

二〇一三年六月

上海市闵行区启智学校体育游戏课程活动指南

一、导言

(一)课程定位

体育游戏课程,是以游戏为载体,以促进身体练习与思维活动的紧密结合为特征,以提高智障学生的身体健康、心理健康和社会适应能力为目的的课程,是特殊学校课程体系中的重要组成部分,具有鲜明的趣味性、健身性和综合性,对促进智障学生全面发展起着积极的作用。

(二)课程理念

1. 以生活适应为核心,为学生的终身发展奠定基础
2. 以游戏活动为载体,激发学生学习自信,促进学生体质健康
3. 以学生发展为主体,立足补偿,关注学生的潜能开发
4. 以健身育人为宗旨,形成积极进取、乐观开朗的生活态度

二、课程目标

(一)总目标

1. 掌握简单的体育游戏和规则,发展体能,提高健康水平;
2. 运用简单的游戏知识、技能和方法,评价游戏实践;
3. 形成对体育游戏的爱好,获得快乐游戏的体验,提高心理承受能力;
4. 提高生活的自理能力、环境的适应能力,具有团队合作精神,促进身心和谐发展。

(一)板块目标

1. 感统游戏学习

- (1)能集中注意力,掌握各项游戏活动的方法
- (2)能统和各种感觉信息,保持平衡,提高双侧协调、空间感觉的能力。

2. 趣味田径学习目标

(1)知道正确跑的姿势,提高自然奔跑能力;增强下肢力量,提高灵敏素质,促进生长发育,增强体质;乐于参与跑的各种游戏并遵守游戏规则,树立自信和勇气。

(2)学会简单的双脚跳、单脚跳的方法,能在活动中跳跃各种障碍;增强下肢力量,提高弹跳力和灵敏素质;乐于进行各种跳跃的练习和游戏,培养自信和受挫能力;培养不怕困难和勇敢进取的精神。

(3)学会多种简易器材的投掷方法,提高投掷能力;增强上肢力量,促进上肢肌肉、关节、骨骼、韧



带等运动器官的发育;培养注重安全的意识;勇于克服困难、关爱他人的良好品质。

3. 生活游戏学习目标

(1) 学会简单的家庭生活游戏方法,掌握游戏中的生活技能;提高生活自理能力,乐于参与生活游戏并遵守游戏规则;树立“我能行”“我最棒”的自信心,提高社会适应能力。

(2) 能在各种社区活动场所中游戏,增强身体体质;培养与人沟通的能力,建立友好相处、互帮互助的信任度;培养注重安全及自我保护的意识。

4. 健身乐园学习目标

(1) 掌握简单的荡踢纽扣串、拍毽子、踩简易高跷的方法;增强上下肢协调能力,提高灵敏素质,促进身体形态的正常发育;逐步培养自主锻炼的意识和能力。

(2) 初步了解几种球类游戏的方法,学会简单的游戏方法与规则;发展灵敏、协调、反应等素质;培养自信、乐观的生活态度。

5. 融合游戏学习目标

(1) 学会2人结伴游戏,掌握游戏的方法和规则;提高学生活动兴趣,发展学生综合活动能力;培养学生沟通能力和交往能力。

(2) 学会几种集体融合游戏的方法及规则;发展学生综合活动能力及适应能力;乐于积极参与融合游戏,表现出自信和勇敢;培养学生集体主义精神和团队意识,提高社会适应能力。

三、课程内容

1. 改编创新教材内容

游戏板块	游戏分类	游戏内容	游戏目标	教学建议
感统游戏	感知触觉	“猜猜我是谁”	1、学会“猜猜我是谁”游戏的方法 2、发展学生的感知触觉能力 3、培养学生团结友爱的好品德	教师可创设情境“猜猜我是谁”,利用不同的道具、人、或者模型等让学生来触摸、体验、感受、猜测。
		“捉迷藏”	1、学会“捉迷藏”游戏的方法 2、发展学生的感知触觉能力 3、培养学生快乐自信的勇气	教师可创设情境,选择不同的场地来组织学生进行游戏;蒙住眼睛的同学要特别注意安全,教师要全程陪伴左右。
		按摩球	1、学会按摩球的游戏方法 2、发展学生的感知触觉能力 3、培养学生爱玩的天性和乐趣	教师可创设情境,利用按摩球组织各种游戏,如脚踩按摩球等。
		海洋池	1、学会在海洋池中玩耍 2、发展学生的感知触觉能力 3、培养学生快乐游戏的兴趣	教师可创设情境,利用海洋池,组织学生进行各种各样的游戏和比赛,如“海洋宝宝失踪了……”,引导学生一起捡回。

感统游戏	前庭平衡	滑板	1、学会多种滑板的方法 2、发展学生的想象能力、前庭平衡能力、上下肢协调能力及下肢力量 3、培养学生游戏比赛的积极性,体验成功的快乐	建议可以根据不同姿势进行滑板教学,如坐姿(屈腿、盘腿)、俯卧式、站立式等;可以设计不同的路线进行比赛。
		滑梯	1、知道要排队上楼梯玩滑梯,	建议先排队练习,尝试各种滑梯的方法,不会玩的小朋友可以跟在会玩的小朋友一起活动,然后分散活动时可以采取结对的形式。
		模仿动物爬行	1、认识几种爬行动物并学会几种小动物的爬行 2、发展学生模仿能力、前庭平衡能力、上下肢协调能力及上肢力量	教师可创设情境,模仿乌龟爬、蜥蜴爬、蚂蚁爬等,并组织比赛。
		时光隧道	1、学会手脚并用的爬 2、发展学生前庭平衡及手脚协调的能力	教师可创设各种不同的情境、各种不同的隧道,组织学生参与游戏,激发学生游戏比赛的兴趣。如“阳光隧道”、“海洋隧道”、“宇宙隧道”等意境。
		平衡脚踏车	1、学会脚踏车的活动方法,知道保护与帮助的重要性 2、发展学生前庭平衡及下肢力量。 3、培养学生安全意识、受挫能力和勇敢顽强的精神	建议高年级学生游戏,采用保护与帮助的方法,先教会学生如何保护与帮助,然后三人一组,其中两人保护。
		四角晃动平衡板	1、学会平衡板的练习方法 2、发展学生的前庭平衡能力、上下肢协调能力 3、培养学生大胆、自信的优良品质	教师创设情境、组织学生进行练习“看看谁站的时间长”“看看谁站的稳”。
		吊缆	1、学会圆筒、圆木马等吊缆的使用方法 2、发展学生的前庭平衡能力,上下肢协调能力 3、培养学生充满自信的好品质	教师可创设情境,组织学生进行各种游戏和比赛,也可不断的改变练习的难度。
		蹦蹦床	1、学会蹦蹦床的游戏练习方法 2、发展学生的前庭平衡能力,上下肢协调能力及下肢力量 3、培养学生大胆、勇敢的优良品质	教师创设情境,“看看谁跳的高”,组织学生进行各种游戏及比赛。
	固有平衡	独脚椅	1、学会独脚椅的游戏方法 2、发展学生的固有平衡,上下肢协调能力。 3、培养学生克服困难的意志品质	教师可创设情境,改变不同的练习方法,循序渐进的增加练习的难度。或组织学生进行各式各样的游戏。



感统游戏	固有平衡	脚步器	1、学会脚步器的游戏方法 2、发展学生的固有平衡,上下肢协调能力 3、培养学生自信、乐观的生活态度	教师创设情境,组织学生进行练习,根据脚步器上的脚印进行爬行、行走或跳跃练习
		大陀螺	1、学会大陀螺的游戏方法 2、发展学生的固有平衡,上下肢协调能力,及上肢力量 3、培养学生刻苦锻炼的意志品质	教师创设情境,组织学生进行游戏或比赛,如,比一比谁的大陀螺转得快等。
		盲人画五官	1、学会盲人画五官的游戏方法 2、发展学生平衡能力 3、培养学生对游戏的兴趣	建议此游戏在室内进行。游戏中可根据学生程度设计不同的难度,如可以贴五官、画五官,也可以先要求学生转几圈来增加难度,或改编游戏方法变成“盲人……”。
	本体感觉	平衡木	1、学生能尝试在平衡木上进行练习 2、发展学生的本体感觉,上下肢协调能力 3、培养学生胆大心细的心理素质	教师创设“高空独木桥”情境,组织学生游戏,可以采用迎面接力形式。
		晃动平衡木	1、学生能尝试在晃动平衡木上进行练习 2、发展学生的本体感觉,上下肢协调能力 3、培养学生克服困难、勇往直前的优良品质	教师创设“打仗”情境,组织学生进行练习,同时做好保护工作。
		独木桥	1、学生学会过独木桥的游戏方法 2、发展学生的本体感觉,上下肢协调能力 3、帮助学生树立自信、体验成功的快乐	教师创设故事情境,组织学生进行游戏及各种练习,可根据学生情况,设置不同的难度,循序渐进地游戏。
趣味田径	趣味走跑	各种图形走	1、知道正确的走的姿势,认识直线、曲线及各种图形 2、学会沿地上的直线、曲线及各种图形走 3、发展学生眼睛与脚的协调配合	教师可以创设情景,利用学校现有的线条和图形进行教学,也可以设计各种不同的线条和图形来提高学生学习的积极性;可以结合各班的早操进退场路线进行练习。
		托球走	1、学会托球的游戏方法,知道拍平眼盯的要求 2、发展学生手眼协调性 3、培养学生遵守规则的良好品质	根据学生程度,可运用多种器材来丰富学生的视觉,如小棉球、乒乓球、三毛球等;也可改编游戏方法,如不同部位的托毽子走等。
		自然地形走走跑跑	1、了解学校的自然地形,学会排好队地走走跑跑,知道用鼻子吸气嘴巴吐气的方法。 2、发展学生走和跑的能力,增强腿部力量 3、培养学生热爱校园的情操	根据学校自然环境,教师可以创设不同的情境组织学生走走跑跑,注重对学生呼吸方法的掌握。

趣味田径	趣味走跑	迎面接力	1、学会迎面接力的游戏方法,掌握用右手拍和接的击掌要求 2、发展学生奔跑能力,增强学生腿部力量 3、培养学生集体主义精神	建议教师在学生掌握击掌的交替方法后可以设计多样化的迎面接力,如在路途设置各种任务等;也可以增加一些器材,如用接力棒、小球等代替击掌,或进行换物等方法。
		往返跑	1、学会往返跑的游戏方法,掌握返回击掌的要求 2、发展学生奔跑能力和腿部力量 3、培养学生集体主义精神	建议教师在学生掌握返回击掌的方法后可以设计多样化的往返接力,如套圈往返、换物跑等。
		障碍跑	1、学会障碍跑游戏方法,掌握钻、爬、跨、跳等动作 2、发展学生灵敏、协调等素质 3、培养学生学习兴趣,树立超越自我的自信心	建议教师利用器材设置一些新颖、有趣的障碍激发学生兴趣,如垫子可以跨、跳、爬、钻,圈可以套、跳、钻等,同时鼓励学生要积极勇敢,勇于战胜自我。
		大渔网	1、学会大渔网的游戏方法,掌握齐心协力捕鱼的妙招 2、发展学生奔跑能力和机智灵敏等素质 3、培养学生安全意识及积极思维的优良品质	建议“渔网”大小可根据学生人数、学生程度来定;为使游戏符合生活实际,可在游戏场地旁设一“鱼塘”,将被捕之鱼放入,而不是加入“渔网”行列。
		抓尾巴	1、初步学会抓尾巴的游戏方法,知道眼疾手快才能获胜 2、发展学生的反应灵敏性、躲闪能力及手眼协调能力 3、培养学生的安全意识	教师可采用“手帕”“布条”“丝巾”“短绳”等作为尾巴进行游戏。组织形式可以是两位学生面对面抓尾巴,也可以全班学生相互抓尾巴。
		抢占空位	1、学会抢占空位的游戏方法和规则 2、发展学生奔跑能力及快速反应的灵敏素质 3、培养学生的规则意识和安全意识	教师可采用听各种信号游戏,如哨子、音乐;也可以运用不同的器材来激发学生学习积极性,如椅子、垫子、圈等。
		顺风跑和逆风跑	1、知道顺风和逆风的含义,学会快速奔跑的游戏方法 2、发展学生奔跑能力 3、培养学生积极思维的优良品质	建议教师用报纸进行教学,从铺开的最大的面放在胸前奔跑,通过对折逐步缩小报纸的面积,比谁的报纸不落地。
	趣味跳跃	模仿动物跳跃	1、知道跳跃的动物有哪些,学会模仿小动物双脚跳 2、发展学生腿部力量、弹跳能力和模仿能力 3、培养学生具有爱心的良好品质	教师可创设情境,模仿小兔跳、袋鼠跳、青蛙跳;也可利用垫子、小圈等器材进行辅助练习。
		单、双脚跳	1、学会双脚跳、单脚跳,知道要用力起跳、轻轻落地 2、发展学生腿部力量及弹跳力。 3、培养学生不怕困难勇于尝试的精神	运用不同器材吸引学生,巩固提高学生的跳跃能力,如跳彩圈、跳彩垫、跳彩棒、袋鼠跳等;也可进行夹球跳、夹沙包跳等。



趣味 田径	趣味 跳跃	快快跳起	1、学会快快跳起的游戏方法 2、发展学生弹跳力和快速跳起的灵敏素质 3、培养学生积极进取的良好品质	建议教师可以用小棒、竹竿等器材组织游戏;组织队形可以是圆形、纵队,或以小组游戏。
		撑骆驼	1、学会撑骆驼的游戏方法,掌握正确的骆驼姿势 2、发展学生跳跃和支撑能力 3、培养学生安全意识	建议高年级能力强的学生参与此游戏;对学生进行安全教育和保护与帮助的指导;选择能力相当的作为同伴练习。
	趣味 投掷	持轻物掷远	1、学会持轻物掷远的游戏方法,知道快速用力的动作要领 2、发展学生上肢力量及肩部柔韧性 3、培养学生乐观积极向上的生活态度	建议教师创设情境,进行掷纸飞机、小棉球、三毛球、羽毛球等多种器材的投掷游戏。
		投球入筐	1、学会投球入筐的游戏方法和规则 2、发展上肢力量及学生手眼协调能力 3、培养学生规则意识	建议教师根据学生实际情况设置不同大小的筐,或者是移动的筐;筐的高度方向也是可以任意设置的。
		反弹球入筐	1、学会反弹球入筐的游戏方法和规则 2、发展学生上肢力量及手眼协调能力 3、培养学生空间意识	教师可根据学生实际情况,设置不同远度的距离和不同大小的筐。
		套圈投准	1、学会套圈投准的游戏方法 2、发展学生上肢力量及手眼协调能力 3、培养学生不断战胜自我的好品德	建议教师根据学生实际情况,进行近距离套圈和远距离套圈。套圈的方法形式可多变,如按照颜色套圈、按照大小等。
		传球接力	1、学会传球接力的游戏方法和规则 2、发展学生上肢力量 3、培养学生规则意识和协作意识	传球的方法是可以根据学生实际情况变化的,可以头上传球、胯下传球、左右传球等。
		星球大战	1、学会星球大战的游戏方法和规则 2、发展学生上肢力量 3、培养学生规则意识及积极进取、顽强拼搏的精神	“星球大战”的“武器”可以多种多样,如纸团、三毛球、羽毛球、毽子、小棉球、沙包等;也可以增加难度,设置有一定高度的障碍;建议以班级为单位进行也是很不错的。
		采茶扑蝶	1、学会采茶扑蝶的游戏方法 2、发展学生投掷能力、捕捉能力和眼疾手快的能力 3、培养学生规则意识	球、拍可根据学校器材加以改变,如采用三毛球、三毛球拍等;场地可根据投掷和拦击能力的不同适当缩小和扩大;分组时,将能力相当的分为一组。

趣味 田径	趣味 投掷	降落伞	1、学会降落伞的游戏方法,掌握抛的要领 2、发展学生综合活动能力 3、培养学生积极参与活动的主动意识	游戏可分2组活动,当抛的一组将降落伞抛起时,另一组在伞下可以进行各种游戏,如快速穿越,或改变形式或增加难度。
		冲过火力网	1、学会冲过火力网的游戏方法 2、发展学生投准力和手眼协调能力 3、培养学生勇往直前、敢于挑战的精神	建议教师选择安全的器材,如小棉球、三毛球、羽毛球、软式排球等;器材的数量可依据学校条件人手一份或多份。
		打活动目标	1、学会打活动目标的游戏方法和规则 2、发展学生投准力及灵敏、躲闪能力 3、培养学生规则意识	根据学生人数的实际情况可以进行并班活动来增加游戏的趣味性;教师可加以创编,如在相同时间内被击中人数的多少;器材的选择可以改变,如低年级选择小棉球,降低打中后疼痛感,提高安全性能。
		打龙尾	1、学会打龙尾的游戏方法和规则 2、发展学生上肢力量、投准能力和躲闪能力 3、培养学生团队意识和规则意识	建议高年级以班级为单位、有能力的学生参与活动;游戏的规则可依据实际情况制定,如“龙”形散开超过30秒即为失败,或在规定时间内,击打“龙尾”的次数多少来判断胜负等。
生活 游戏	家庭 游戏	夹弹子	1、学会夹弹子的游戏方法,掌握用筷子的技能 2、发展手眼协调能力及手指小肌肉群的力量 3、培养学生不怕困难、勇于挑战的自信心	建议雨天室内游戏;比在规定时间内谁夹的弹子多、比10粒弹子谁先夹完等。
		挑豆子	1、学会挑豆子的游戏方法,掌握用筷子的技能 2、发展手眼协调能力及手指小肌肉群的力量 3、培养学生自信,体验成功的乐趣	建议雨天室内游戏;比在规定时间内谁挑的豆子多、比10颗豆子谁先挑完等。
		扭纽扣	1、学会扭纽扣的游戏方法 2、发展手眼协调能力及手指小肌肉群的力量 3、培养学生自信,体验成功的乐趣	建议以接力的形式进行;可以设置不同的难度,如纽扣的大小设置;可以增加项目,如穿衣后扭纽扣。
		系鞋带	1、学会系鞋带的游戏方法 2、发展手眼协调能力及手指小肌肉群的力量 3、培养学生自信,体验成功的乐趣	建议以接力的形式进行;可以设置不同的难度,如鞋带的长度、洞口的数量。
		叠毛巾	1、学会叠毛巾的游戏方法 2、发展手眼协调能力及手指小肌肉群的力量 3、培养学生自信乐观的生活态度	建议以接力的形式进行;可以设置不同的难度,如毛巾的大小设置、毛巾的数量;可以增加项目,如叠完毛巾后将毛巾放到篮子里或盒子里。



生活 游戏	社区 游戏	堆黄沙	1、学会堆黄沙的游戏,知道黄沙的用途 2、发展学生手眼协调能力及感知觉能力 3、培养学生热爱大自然的美好情操	建议教师现用沙盘进行教学,提示学生可以堆成小山坡、金字塔等形象的物体,由易到难;建议家长也可以带孩子社区的沙堆中让孩子玩耍。
		滑滑梯	1、学会各种滑滑梯的游戏方法,知道要遵守活动秩序 2、发展学生综合活动能力 3、培养学生爱玩游戏的兴趣及安全意识	建议低年级学生活动,在活动中可以先排队逐个滑梯玩一玩后再结伴活动。
		红绿灯	1、学会“红绿灯”的游戏方法,知道红灯停、绿灯行、黄灯准备 2、发展学生认知能力、想象能力和社会适应能力 3、培养学生遵守交通规则,从小树立规则意识	以“开汽车”为载体组织游戏,如模仿自行车、电瓶车、摩托车、小汽车、公交车、卡车等交通工具,学生人数可根据实际情况自由组合。
		乘地铁	1、知道各场所的用途,认识各站名及各线路,会上车买票,到站下车。 2、发展学生认知能力、理解能力和社会适应能力 3、培养学生有礼貌、遵守秩序的良好习惯	以“乘地铁”或“乘公交车”为载体组织游戏,如设置“江川1路”、“江川2路”、“闵红线”、“闵马线”、“莘荷线”、“徐闵线”、“816路”;设置“联华超市”、“兰坪菜场”“邮局”、“工商银行”、“第五人民医院”等场所。
健身 游戏	民体 游戏	踢毽子	1、知道毽子来源与制作方法 2、初步学会踢毽子的方法 3、发展上、下肢与眼睛的协调能力 4、培养学生快乐游戏的兴趣	可根据学生特点进行教材内容的改编,如低年级可降低难度,进行“荡踢纽扣串”的练习;中年级学生可进行花样“荡踢纽扣串”的练习;高年级学生可进行踢毽的练习,能力强的可尝试花样踢毽。
		拍毽子	1、知道毽子来源与制作方法 2、初步学会拍毽子的方法 3、发展手、眼的协调能力 4、培养学生克服困难、战胜困难的勇气	根据学生实际情况选择合适的拍毽子环节,由易到难,如“托毽子”——“拍接毽子”——“向上拍毽子”——“连续向上拍毽子”——“花样拍毽子”。
		踩绳尾	1、初步学会踩绳尾的方法,掌握盯得紧、踩得准的动作要领 2、发展上、下肢与眼睛的协调能力 3、树立自信,体验成功的乐趣	教师可先请一位学生与之共同示范,然后进行结伴练习,踩绳尾和甩绳尾的同学要互换角色练习。
		踩高跷	1、初步学会踩简易高跷的方法,掌握手拉直绳子、脚踏高跷中央,同手同脚向前走。 2、发展上、下肢的协调能力 3、培养学生大胆、勇敢的意志品质	1、初步学会踩简易高跷的方法,掌握手拉直绳子、脚踏高跷中央,同手同脚向前走。 2、发展上、下肢的协调能力 3、培养学生大胆、勇敢的意志品质 根据学生实际情况,采用不同高度的高跷。低年级可先尝试单脚踩高跷的方法,逐步过渡到双脚,循序

健身 游戏	民体 游戏	滚铁环	1、了解“滚铁环”的历史,知道爷爷辈的儿时游戏 2、初步了解现代铁环的玩法,学会简易滚环的方法 3、发展手眼的协调能力 4、培养学生生活乐趣,体验快乐时光	根据特殊儿童实际情况设计简易滚环,可用铁环、呼啦圈、小圈等不同大小的圈,直接用手将铁环、圈滚动起来,又称之为“滚圈”。
		打弹子	1、初步学会打弹子的游戏方法 2、发展手眼协调的能力 3、培养学生游戏的积极性	教师可以设置目标进行活动,也可以2人面对面互相对打。
		盯核子	1、初步学会盯核子的游戏方法 2、发展手眼协调的能力 3、培养学生对游戏的乐趣	教师可以画几个圈,并设置好分值,比一比谁的核子分值高。
		拉纽扣	1、了解“拉纽扣”的历史,认识现代的“拉纽扣”器材 2、初步学会2人一组的现代“拉纽扣”方法,掌握双手一分一并的时间节奏 3、发展手眼的协调能力及两人的互相协作能力 4、培养学生友爱互助的好品质	教师可先请出一位学生与之共同示范,边示范边讲解方法,然后分组或学生自由结伴练习。
		摇小船(民谣)	1、初步学会两人一组手拉手摇小船的方法 2、发展学生手脚协调 3、培养学生结伴互动的合作意识	根据学生情况,低年级学生的小船可以原地摇,而高年级能力强的学生则可以两人一组依靠双方的脚背移动,将小船摇起来,比一比哪条小船摇得快。
		攢结子	1、初步学会抛接“结子”和翻牌的动作要领 2、发展学生手眼协调及动作的灵敏性 3、培养学生热爱生活的积极态度	教师可以将此游戏进行分开教学,如双手抛接、单手抛接、翻牌比快等分解游戏,能力强的可以进行抛接翻牌了,即攢结子。建议雨天室内活动。
		跳长绳	1、初步学会甩绳的方法,以及各种跳长绳的方法 2、发展学生上下肢力量及身体协调性 3、培养学生合作活动的意识	根据学生差异,可适当安排摇绳、钻绳、穿越绳索、原地跳长绳、跑动中跳长绳等内容,运用游戏形式进行教学。
		跳短绳	1、初步学会单臂摇绳的方法,以及各种跳长短绳的方法 2、发展学生上下肢的协调性 3、培养学生刻苦学练的优良品质	根据学生差异,可先进行单臂摇折叠绳双脚跳、双臂摇折叠绳双脚跳等教学,待学生手脚协调、节奏正确时开始尝试跳短绳。
		丢沙包	1、初步学会丢沙包的游戏方法 2、发展学生的反应灵敏性及躲闪能力 3、培养学生活动兴趣	游戏可以3—5人或更多人参与



健身 游戏	民体 游戏	老鹰捉小鸡	1、初步学会老鹰捉小鸡的游戏方法,并能扮演不同角色进行游戏。 2、发展学生的反应灵敏性及躲闪能力 3、培养学生的保护意识	教师可创设情景,与学生共同游戏,参与角色的互换,及时提醒学生在躲闪时注意安全,避免摔跤。
		猜东里猜(儿歌)	1、学会石头、剪刀、布的手势和脚式 2、发展学生反应灵敏性 3、培养学生快乐生活的乐观意识	教师可以先将手势教会学生,然后进行结伴分组练习,穿插一些其他活动,如“猜拳跨大步”等,为提高学生积极性,可变化为前后交叉、左右交叉、双脚并拢的脚式猜拳,还可以配上音乐。
		丢手绢	1、知道丢手绢的游戏方法和游戏规则并尝试游戏 2、发展学生的反应灵敏性及追逐能力 3、培养学生热爱大自然的美好情操	建议与音乐老师沟通,在学生会唱这首儿歌后进行教学比较容易学会。要求学生必须遵守游戏规则。
		切西瓜	1、初步学会切西瓜的游戏方法,并能扮演不同角色进行游戏。 2、发展学生的反应灵敏性及追逐能力 3、培养学生团结友爱的好品德	建议先学会“切西瓜”的儿歌,然后教师可先示范,然后指导学生游戏。
		斗鸡	1、初步学会双手抱腿单脚跳的方法。 2、发展学生弹跳能力和腿部力量	建议各自在圈内练习,比谁坚持的时间长。高年级能力强的可以进行多人单手抱腿,双手在腰背后与同伴相互勾住,提高多人游戏的配合能力
		跳皮筋(童谣)	1、初步学会模仿老师跳皮筋的几种简单方法 2、发展学生双脚的协调及腿部力量 3、培养学生多人游戏的集体意识	可以请两位学生先绑橡皮筋,其余同学跟在老师后面模仿练习,待学生初步掌握后可调换领跳人。形式可以多变,如三人绑成三角形,跳“马兰花”,四人绑成正方形,跳“小皮球”。
		脚尖脚跟脚尖踢(律动)	1、初步学会脚尖、脚跟的点地动作 2、发展学生双脚协调能力、弹跳能力、创新能力及对音乐的节奏感 3、培养学生互帮互助的良好品质	教师播放合适的音乐,学生可以模仿老师有节奏的练习,手臂姿势可以自由变换,如叉腰、侧平举等辅助动作,以保持身体平衡。
		造房子	1、初步学会造房子的游戏方法 2、发展学生腿部力量 3、培养学生爱家意识	教师可创设情境,进行模拟造房子的游戏。房子的形状可以是各种不同形状的,以激发学生活动兴趣。
		挥纸炮	1、初步学会折纸炮并掌握用力挥纸炮的游戏方法 2、发展学生上肢力量 3、培养学生互帮互助的友好行为	建议教师先教会学生折纸炮并创设情景,激发学生学习兴趣。

健身 游戏	民体 游戏	拗手劲	1、初步学会拗手劲的游戏方法，掌握抢先占据手腕优势的秘诀 2、发展学生上肢力量 3、培养学生相互竞争、取长补短的良好习惯	教师可先请一位学生与之共同示范，然后进行结伴练习，三人一组，一人先做裁判，然后互换角色进行游戏，教师巡视指导。建议雨天室内活动。
		抽陀螺	1、初步学会抽陀螺的游戏方法并知道绕线的关键性 2、发展学生上肢力量 3、培养学生不惧困难、勇于战胜困难的意志品质	模仿老师学会绕绳、抽打动作。学生可2人结伴，比一比谁的陀螺转的时间长。
		刮刮片	1、初步学会刮刮片的的游戏方法并尝试用力甩片 2、发展学生上肢力量 3、培养学生良性竞争、积极向上的优良品质	建议教师可以与学生共同制作“刮刮片”，在色彩、图案和形状上要新颖独特，依次激发学生游戏兴趣。先邀请一位学生进行示范后组织学生结伴游戏。
		吹硬币	1、初步学会吹硬币的游戏方法并掌握深呼吸用力吹的要领。 2、发展学生心肺功能，提高学生的肺活量 3、培养学生团结友爱的好品质	“硬币”必须是五分、二分或一分的那种。先邀请一位学生进行示范后组织学生结伴游戏。先开始吹一分的，逐步增加难度。建议雨天室内活动。
		吹泡泡	1、初步学会吹泡泡的方法，掌握吹的力度与时机 2、发展学生心肺功能，提高学生的肺活量 3、培养学生热爱大自然的情感	建议在春暖花开时节带学生做这个游戏，学生模仿教师游戏，比一比“谁的泡泡最大”“谁的泡泡最高”。
		吹纸青蛙	1、初步学会折纸青蛙 2、学会吹纸青蛙的游戏方法，掌握深呼吸用力吹的要领。 3、发展学生心肺功能，提高学生的肺活量 4、培养学生热爱生活、保护环境的美德	先教会学生折纸青蛙，然后可以和美术老师沟通，在折好的纸青蛙上出青蛙眼睛等。教师可先邀请一位学生进行示范后组织学生结伴游戏。建议雨天室内活动。
		炒黄豆(童谣)	1、初步学会炒黄豆的儿歌并尝试两人手拉手翻跟斗的方法 2、发展学生柔韧性 3、培养学生结伴游戏的合作意识	教师可先邀请一位学生边进行示范边念儿歌，然后组织学生结伴游戏。游戏方法和人数可以变化，变成“卷心菜”等。
		木头人(童谣)	1、初步学会木头人的儿歌 2、初步学会木头人的游戏方法，要求遵守游戏规则 2、发展学生的有意注意和无意注意 3、培养学生规则意识	先教学生学会儿歌。与学生边念儿歌边一起游戏，强掉学生必须遵守游戏规则。



健身 游戏	球类 游戏	健身球	1、尝试与健身球的身体接触,乐于在健身球上嬉戏 2、学会运用健身球做简单的游戏,感知健身球的球性,提高综合活动能力 3、培养学生的规则意识	建议教师可以让学生进行各种嬉戏,如坐、趴、躺等身体接触,也可进行赶小猪、抛抛乐等游戏。
		羊角球	1、学会与羊角球一起跳的方法 2、发展学生跳跃能力、协调能力和对球的感觉 3、培养学生规则意识和安全意识	教师可运用跳羊角球来设计一些游戏,如运输、比快、跳图形,或设置障碍等。
		三毛球	1、知道运用三毛球可以进行各种游戏,学会简单的游戏方法 2、发展学生协调、灵敏等综合活动能力 3、培养学生规则意识及克服困难的勇气	建议安排连续向上拍打三毛球、双人对打三毛球、三毛球比远、星球大战游戏等内容
		羽毛球	1、知道运用羽毛球可以进行各种游戏,学会简单的游戏方法 2、发展学生协调、灵敏等综合活动能力 3、培养学生规则意识及克服困难的勇气	建议安排连续向上拍打羽毛球、双人对打羽毛球、羽毛球比远、星球大战游戏等内容
		小篮球	1、熟悉球性,学会简单的拍球、传接球、定点投篮的动作 2、发展学生协调能力及上肢力量 3、培养学生自信,体验成功的乐趣	建议教师可以自编一些小游戏,如拍球比多、移动拍球(前后左右)、双人对地反弹球、双人传接球、夹球跳、传球接力、定点投篮等。
		小足球	1、熟悉球性,学会简单的拍球、传接球、定点投篮的动作 2、发展学生协调能力及上肢力量 3、培养学生自信,体验成功的乐趣	建议教师可以自编一些小游戏,如脚后跟射门、双脚交换踩球、左右脚弓拨球等。
		乒乓球	1、熟悉球性,学会用乒乓球做简单的游戏 2、发展学生协调、平衡等综合能力 3、培养学生自信,体验成功的乐趣	建议教师可以自编一些小游戏,如连续向上打乒乓球、托乒乓球走(跑)、吹乒乓球等。
融合 游戏	结伴 游戏	大拖鞋	知道大拖鞋的基本玩法,要求行动保持一致 发展学生协调能力 培养同伴间的协同能力,	建议教师先进行徒手练习,两两搭肩,待结伴的两人能协同走的时候运用大拖鞋的器材,可以采用小组比赛的形式。
		抬轿子	1、学会抬轿子的游戏方法和规则 2、发展学生的手眼协调能力及掌握平衡的能力 3、培养协同作战的意识	建议教师可以创设情景进行游戏,如运输弹药,可根据学生的程度利用垫子、小棒等器材设置难度不同的方法,在垫子上、小棒间放置固定或滚动的物件。

融合游戏	结伴游戏	双人跳绳	1、学会双人跳绳的方法及要求 2、发展学生双人的配合能力、节奏的掌握能力及手眼配合的协调能力 3、培养学生合作意识	可采用不同的双人跳绳方法,如两人前后站立,由一人甩绳子两人同时跳、两人并排站立,各自一手甩绳子跳、双人向前甩绳子跳、向后甩绳子跳等。
		角力	1、学会角力的游戏方法和规则,掌握巧妙用力的要领 2、发展学生力量、柔韧和灵敏素质 3、培养学生不怕困难,勇于拼搏的精神	可以采用两队员面对面站立,双脚并拢,分别用一只手抓住绳子的两端,通过扯绳子和腰部运动迫使对方移动脚步;或者可以采用面对面击掌、弓步手拉手的形式。
		拍手背	1、学会拍手背的游戏方法 2、发展反应灵敏素质 3、培养学生团结友爱的优良品德	教师先邀请一位学生与之共同示范,然后学生结伴游戏。
		大背包	1、学会大背包的游戏方法和要求 2、发展学生腰背部力量 3、培养学生的安全意识	两队员背对背站立,双手互相勾住,交替进行肩背,适合中高年龄学生。
		背靠背	1、学会背靠背的游戏方法和要求 2、发展学生协调能力 3、培养学生互相协作意识	两队员背靠背站立,双手互相勾住,侧向行走,可以采用队际比赛;游戏的方式可以采用中间放一气球或篮球进行。
		猜拳跨大步	1、学会猜拳跨大步的游戏方法和规则 2、发展学生腿部力量,提高学生的快速反应能力 3、培养学生规则意识	可以采用猜拳胜者跨一步,输的一方原地不动,看谁先到终点;也可以根据猜拳胜出的方式不同改变跨的步数来进行游戏。
	团队游戏	过河	1、学会过河的游戏方法,知道过河的安全注意事项 2、发展学生腰背柔韧性 3、提高学生团队协作意识及规则意识	可以创设情境进行游戏;可以运用多种不同的器材进行游戏,如垫子、拼板等;可以设计多种形式过河,如竹筏过河、踩石过河、游艇过河等。
		众星捧月	1、学会众星捧月的游戏方法和游戏规则,掌握用力的时机 2、发展学生的上肢力量及协调能力 3、培养学生的团队意识和积极进取的优良品质	建议教师可以根据学生人数选择不同的器材进行游戏,如两人结伴可运用垫子、丝巾等,如四人或四人以上可运用彩巾或“大太阳”;游戏形式可以进行变化,如原地比多、行进间比快等。
		财源滚滚	1、学会财源滚滚游戏的方法,掌握手脚并用的技巧 2、发展学生手脚协调能力 3、培养学生的团队意识和互帮互助的精神	建议教师可以根据学生人数选择不同大小的车轮游戏;也可在大车轮中间加一个小车轮,增加难度、提高兴趣。



融合 游戏	团队 游戏	降落伞	1、学会降落伞的游戏方法 2、发展学生综合活动能力 3、培养学生的团队意识	教师可以根据不同年龄、不同层次的学生设计不同的游戏方法,如当降落伞升起的时候学生可以在伞下进行快速穿越、拍球穿越等。
		阳光融合跑	1、学会阳光融合跑的游戏方法,知道要遵守纪律,统一行动 2、发展学生身体协调能力 3、培养学生安全意识和团队意识	教师可以根据不同年龄、不同层次的学生设计不同人数的游戏,如可以采用两人三足、三人四足等,能力越好参与的人数可以越多。
		不倒翁	1、学会不倒翁的游戏方法 and 要求 2、发展学生的手眼协调能力和快速反应能力 3、培养学生的团队意识	教师可以采用多种形式来游戏,如围圈排排坐、围圈单脚站、也可利用体操棒游戏,根据学生的程度可以采用一根体操棍或多跟体操棍来进行游戏。
		报数	1、学会报数的游戏方法和规则 2、发展学生快速应变的能力 3、培养学生自觉的规则意识	教师可以设计多种游戏形式,如报数逢“3”“7”……击掌、跺脚、拉耳朵、下蹲等多种身体动作。

2. 开发制作教材内容

- 1)《多功能“彩巾”》(附件一)
- 2)《多功能“彩圈”》(附件二)
- 3)《多功能“彩棒”》(附件二)
- 4)《多功能“彩垫”》(附件二)
- 5)《多功能“彩绳”》(附件二)

四、课程学习评价

1. 学习评价的内容

- 1)体能评价
- 2)知识与技能评价
- 3)健身参与评价
- 4)自我健身评价
- 5)交流与合作的评价
- 6)情感表现的评价

例:体育学科考核与评价的内容(附件三)

2. 学习评价的标准

课程目标的多元化决定了学习评价的多元化。可将学习评价的标准分为绝对性标准、相对性标准和个体差异标准,并根据学生实际情况制定学习评价标准,使学生的学习评价真正起到促进学生发展的作用。

例:《开学第一课》“基础知识”评价标准(附件四)

3. 学习评价的方法

- 1)定量评价
- 2)定性评价
- 3)形成性评价
- 4)终结性评价
- 5)绝对性评价
- 6)相对性评价

五、课程实施的保障

- (一)体育教师专业化能力的提升
- (二)场地设施的配备
- (三)政府与社会各界的支持

附件一

自制教具《多功能彩巾》的介绍

资源类型:教具/辅具使用

教具名称:多功能彩巾

主要部件:红黄蓝绿四色“丝绒”布艺彩巾。

构 成:80cm*80cm的正方形彩巾,彩巾四周装有拉链,可随意拼装。

主要功能:

★ 变形功能

- 1)可以随意折叠,变形成大小不一的正方形、长方形
- 2)可以随意拼拆,变形成各种不同的图形
- 3)可以随意卷拢,变形成彩棒、彩圈、彩环

★ 直观功能

- 1)红黄蓝绿,色泽鲜艳,吸引眼球
- 2)红黄蓝绿,分组游戏,提升兴趣

★ 实效功能

- 1)韧性十足,柔软安全
- 2)不易抽丝,经济耐用
- 3)有效补偿,利于生存

适用对象:辅读学校九年义务制学校智障学生

使用方法:“彩巾”四周安装拉链,根据游戏需求可以随意拼接

★ 运用“彩巾”可以从红黄蓝绿四种颜色上分组比赛,提高学生积极性。

★ 通过折叠,可使“彩巾”变形成40cm*80cm的长方形,再折叠又可变形成40cm*40cm的正方形,不同形状不同大小的“彩巾”可以设计组合成各种不同的图形进行各种方法的双脚跳。

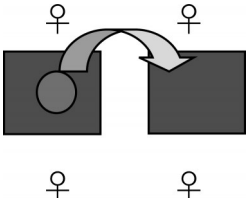
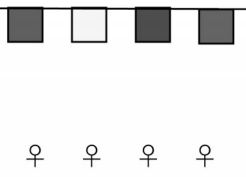

★ 通过卷拢和打结,可使“彩巾”变形成“手榴弹”,发展学生投掷能力。


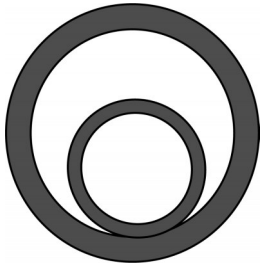

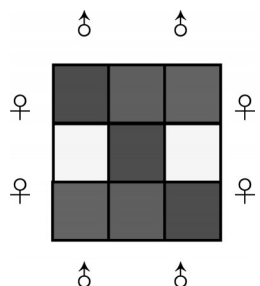

★ 通过拼装,可使“彩巾”变形为“袋子”、“圈”、“环”、“十字星”、“时光隧道”、“降落伞”,激发学生学习兴趣,提高学生综合活动能力。

★ 通过卷拢和拼接,可使“彩巾”变形成“棒”或“小圈”,进行双脚分并跳的练习,发展学生腿部力量和弹跳力。

自制教具《多功能彩巾》的使用与建议

游戏分类	游戏名称	使用方法	教学建议	适用学生	发展能力	组织形式
跑的游戏	逆风跑	将一条彩巾放于胸前奔跑,怎样使它不掉下来?	试试顺风跑和逆风跑的区别。 对折后试试能不掉下来吗?	4—6年级智障	奔跑能力	
	抓尾巴	将一条彩巾塞于裤腰后部,留一小尾巴,2人结伴面对面,比一比谁先抓住对方的尾巴。	可以2人结伴游戏,也可以集体互动。	1—3年级智障	灵敏素质	
跳的游戏	各种方法跳跃	<p>运用彩巾折叠成不同形状,如对折成长方形、收拢成长条、对折再对折成小正方形,再组合成不同图形,进行各种方法跳跃。</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: black;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: black;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: black;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: black;"></div> </div> <div style="display: flex; gap: 10px; margin-top: 10px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black;"></div> </div> <div style="display: flex; gap: 10px; margin-top: 10px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: black;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: black;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: black;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: black;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: black;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: black;"></div> </div> <div style="display: flex; gap: 10px; margin-top: 10px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: black;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: white;"></div> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: black;"></div> </div> </div>	<p>根据年龄与能力的差异,选择适合学生的各种跳跃:</p> <p>1、单、双脚连续向前跳(对折);</p> <p>2、单、双脚向前跳、左右跳(对折再对折成正方形);</p> <p>3、四人面对面手拉手同时跳起。</p>	4—6年级智障	跳跃能力	    

跳的游戏	袋鼠跳	将两条彩巾拼成一个袋子,站在袋子中间,双手抓住袋口,模仿袋鼠跳。	可以自主练习也可组织比赛。	1—3 年级智障	跳跃能力	
	快快跳起	将一条彩巾收拢成小棒,2位同学面对面手抓卷拢的彩巾棒向前移动,其余同学在彩棒到达时迅速跳起。	小棒的高度随学生的能力而调整,由易到难。	4—6 年级智障	跳跃能力	
	跳单双圈	将2条彩巾拼接卷拢成圈进行跳单双圈的游戏。	单跳双落,要求落地轻。	1—3 年级智障	下肢力量,弹跳力	
投掷游戏	你抛我接	2人结伴为一组,与另一组进行对抛对接,比一比谁的球抛得好,谁的球接得好。 	当学生能掌握自如时,可以增加队员,进行接力赛。	7—9 年级智障	上肢力量	
	掷准	将四条不同色的彩巾分别挂与一定高度,比一比谁的眼力好,谁掷得准。 	1、可以按颜色分四组比赛; 2、可以将挂绳做成移动的,可以拉动的,比一比谁打“活动的目标”打得准	4—6 年级智障	上肢力量	
	掷手榴弹	将一条彩巾打结,比一比谁的手榴弹掷得远。 	可以设置不同的高度和远度,让学生选择练习	1—3 年级智障	上肢力量	

	时光隧道	多条彩巾拼成隧道, 排好队依次穿越(爬)隧道。	“隧道”可以是平面也可以是立体的	1—3 年 级智障	爬越能力、平衡能力、协调能力	
综合游戏	车轮滚滚	将多条彩巾拼成彩色“大车轮”, 若干学生站在“大车轮”中, 将“大车轮”推至目的地的。 	1、车轮可依据学生人数自行调节 2、也可在“大车轮”中间安置一个“小车轮”, 以提高学习积极性。	7—9 年 级智障	团队协作能力	
	降落伞	将9条彩巾拼成正方形, 把学生分成三组, 其中2组学生分别拉住“降落伞”两边向上抛起时, 另一组学生迅速从“降落伞”下面穿过, 能顺利穿过者为胜。 	可在“降落伞”下面设置各种障碍, 增加难度。如爬过去、取物、双人托球、拍球等。也可用16块彩巾拼一个更大的降落伞, 设计出更多的小游戏。	7—9 年 级智障	团队协作能力	



综合游戏	众星捧月	<p>将四条彩巾拼接成正方形,4个学生一组分别拉住彩巾边缘,齐心协力将“月亮”抛接自如。</p> 	待原地练习熟练之后可分组进20米行进间比赛。	7—9年级智障	团队协作能力	 
	传输炮弹	<p>2人结伴手持一条彩巾,依次排好,将彩巾中的“炮弹”滚或抛至临近的队员,依次下去,直至将“炮弹”运输至目的的。</p> 	根据能力选择“滚”或“抛”。	4—6年级智障	结合作能力	
	捉迷藏	<p>将一条彩巾折叠后系于一学生眼部充当盲人,其余同学则在规定的范围内听指令的信号活动。</p>	可以辅以“红绿灯”的游戏作为教学手段,听“红灯”“绿灯”信号进行游戏。	1—3年级智障	平衡能力、躲闪能力	
	角力游戏	<p>一条彩巾对抗性角力,谁脚先动了则对方赢。</p> 	面对面拔河、系于腰间角力,	4—6年级智障	平衡能力	

附件二

教具辅具《彩圈、彩棒、彩垫、彩绳》的使用与建议

游戏分类	游戏名称	使用方法	教学建议	适用学生	发展能力	组织形式
彩圈	圈操	运用彩圈做各种身体姿态练习	教师根据学生实际情况可以编一些不同难度的圈操。	6~9	身体姿态、柔韧性、节奏感	
	钻圈	将圈固定在垫子上,学生在垫子上进行爬越并钻过圈。	创设情景,设置更多的障碍;圈的大小、爬越的长度和钻圈的次数可根据学生实际调整。	1~5	前庭平衡能力、爬越能力	
	滚圈	依靠手腕将圈滚动起来,并追逐滚动的圈。	比一比谁的圈滚得最远? 比一比谁的圈滚得时间最长?	3~5	奔跑能力、手眼协调能力	
	套圈	将圈套入标志桶;站在圈内,将圈由下往上套出。	建议教师根据学生实际情况改变游戏难度,如低年级可尝试双手平握圈将圈套入标志桶。	1~5	手眼协调能力、灵敏性	
	跳圈	将圈平放在平整的场地上进行双脚并脚跳、双脚分并跳、双脚分开跳、单双脚跳、单脚跳等练习。	放置圈的形式可以多变,如依次排列、依次间隔排列、两两排列、单双排列等。	1~5	跳跃能力、腿部力量	
	转圈	将圈放在身体任意部位,使圈旋转起来。	建议先尝试小圈,可以在手指上旋转,逐步过渡到中等大小的圈,在手腕、手臂、膝关节上旋转和大圈的腰部旋转。	6~9	协调能力、灵敏性	



彩圈	占圈	即“抢占空位”游戏,将彩圈排列成圆形,学生围绕圆形外圈进行跑动,听到信号,即刻抢占空圈。	除了听哨音的信号外,教师可以改变成听音乐信号、听乐器信号等;可以根据学生实际情况设置圈的大小,也可设置不同的难度,如在颜色上、人数上的变化。	1~5	奔跑能力、反应灵敏性	
	连环套	学生手拉手,将圈依次“传递”,可以运用身体任何一个部位,但手不能松开。	建议教师可以改变组织形式和方法,如围圈,进行大圈追小圈。	3~6	协调性、灵敏性	
彩棒	棒操	运用彩棒做各种身体姿态练习	教师根据学生实际情况可以编一些不同难度的棒操。	3~6	身体姿态、柔韧性、节奏感	
	单双脚跳	将彩棒平放在平整的场地上进行双脚跳、单脚跳的练习。	放置彩棒的距离可以依据学生实际情况进行调整。	1~9	跳跃能力、协调能力	
	快快跳起	学生一路纵队,两位学生拿起彩棒的边缘,当彩棒到来时立刻跳起,使彩棒顺利通过。	组织队形可以是圆形、纵队,或以小组游戏。	6~9	弹跳力、灵敏性	
	跳竹竿	两人手持两根彩棒两头,有节奏地并并合合,另一学生则进行跳竹竿练习	建议高年级能力强的学生练习。	6~9	弹跳力、协调性、	
	不倒翁	每人手上一根彩棒围圈站好,听信号同一方向快速交换位置扶棒。	教师可以采用多种形式来游戏,如两人结伴、小组一列横队或全班围圈。	6~9	灵敏性	

彩垫	踏板操	以彩垫为踏板,自编简易踏板操	教师根据学生实际情况可以编一些不同难度的踏板操。	6~9	身体姿态、柔韧性、节奏感	
	各种方法跳跃	以彩垫为载体,进行向前向后、向左向右等各种方法的跳跃。	建议教师利用彩垫的长、宽、高,改变彩垫的放置方法,如横着、竖着、叠加等。	3~5	腿部力量、弹跳能力、协调能力	
	造高楼	利用彩垫进行搭积木造高楼。比一比谁造的楼房最高、最结实。	可以以接力的形式进行;也可以进行创新、改编。	3~5	奔跑能力	
	多米诺骨牌	将彩垫依次排列,将一头的彩垫推倒,所有彩垫依次倒下。	排列形状可以是直线、S形、圆形、螺旋形等。	3~5	空间感	
	蚂蚁搬家	仰面朝上四肢落地姿势的蚂蚁爬,将垫子放在腹部进行搬运任务。	建议教师可以组织单人搬运,也可以组织双人共同完成搬运任务。	1~5	手臂力量、平衡能力	
	过河	设置规定的过河区域,运用彩垫进行过河,要求身体任何一个部位都不能落地。	可以创设情境进行游戏;可以设计多种形式过河,如竹筏过河、踩石过河、游艇过河等。	6~9	平衡能力、协调能力	
彩绳	走钢丝	双脚依次从“钢丝”的一头走到另一头,不可踩离“钢丝”。	建议教师创设故事情境,鼓励学生勇于挑战勇往直前的意志品质。	1~3	平衡能力、眼脚协调性	



彩绳	踩绳尾	两人一组,一人甩绳,一人踩绳尾。	互换角色进行游戏;可以原地踩绳尾或移动中踩绳尾。	1~5	手、眼、脚的协调性、灵敏性	
	跳绳网	将绳子依次排列,运用双脚跳、单脚跳的方法跳过排列的绳网,要求轻轻落地。	创设情景,有创意地排列绳网;改变形式,或单人或双人或小组进行游戏。	6~9	跳跃能力、腿部力量	
	角彩绳	两人一组游戏,分别手持彩绳的一端,并将彩绳绕于腰一圈,两人开始角力,脚先移动者为输。	创设小组赛、循环赛或淘汰赛,激发学生活动积极性。	3~5	腰部力量、平衡性	
	绳索	穿越两人甩绳,其余同学依次穿越	互换角色进行游戏;	6~9	灵敏性	
	跳彩绳	运用各种方法跳彩绳,如单人跳、双人跳、花样跳、连续向前跳、跳双飞等。	启发学生各种方法跳彩绳,多种形式多种组合。	6~9	弹跳力、灵敏性	

附件三(参考)

启智学校智障学生体育学科考核评价内容

	第一学期		第二学期	
	体能	技能	体能	技能
一年级	15米直线走* 小兔跳	立正、稍息、看齐* 前后滚动	30米走跑交替* 打脚尖	模仿动物爬行* 跳羊角球
二年级	30米直线走* 袋鼠跳	立正、稍息、看齐* 前后滚动	60米走跑交替* 对地反弹球	模仿动物爬行* 跳羊角球
三年级	30米* 青蛙跳	立正、稍息、看齐* 原地踏步——立定 左右滚动	100米走跑交替* 自抛自接	滑板* 连续拍皮球 托球
四年级	立定跳远* 30米 推小车	立正、稍息、看齐* 原地踏步——立定 左右滚动	100米/50米×2* 你抛我接	滑板* 连续拍皮球 托球走
五年级	立定跳远* 30米 推小车	立正、稍息、看齐* 原地踏步——立定 健身器材(1)	100米/50米×2* 小绵球掷准	滑板* 连续拍皮球 托球跑
六年级	50米/25米×2* 立定跳远* 轮滑 小绵球掷远	原地踏步——立定* 齐步走——立定* 健身器材(1) 二人三足	200米/50米×4* 小绵球掷远* 立定跳远 推小车	行进间拍球* 滑板* 轮滑 踢球进门
七年级	50米/25米×2* 立定跳远* 轮滑 小绵球掷远	原地踏步——立定* 齐步走——立定* 健身器材(1) 二人三足	200米/50米×4* 小绵球掷远* 推小车 立定跳远	行进间拍球* 滑板* 轮滑 踢球进门
八年级	50米/25米×2* 跳短绳* 立定跳远 小绵球掷远	齐步走——立定* 报数* 健身器材(2) 三人四足	200米/50米×4* 小绵球掷远* 推小车 立定跳远	投篮进球* 连续向上拍毽子* 轮滑 踢球进门
九年级	50米/25米×2* 跳短绳* 立定跳远 小绵球掷远	齐步走——立定* 报数* 健身器材(2) 三人四足	200米/50米×4* 小绵球掷远* 推小车 立定跳远	投篮进球* 连续向上拍毽子* 轮滑 踢球进门
职业 一年级	100米/25米×4* 立定跳远* 前掷实心球 后掷实心球	齐步走——立定* 报数、原地转法* 健身器材(3) 四人五足	400米/50米×8* 前掷实心球* 立定跳远 后掷实心球	投篮进球* 三毛球对打* 轮滑 跳长绳
职业 二年级	100米/25米×4* 立定跳远* 前掷实心球 后掷实心球	齐步走——立定* 报数、原地转法* 健身器材(3) 四人五足	400米/50米×8* 前掷实心球* 立定跳远 后掷实心球	投篮进球* 三毛球对打* 轮滑 跳长绳
备注	1、打“*”的项目为必测类项目,其他的项目为选测类项目; 2、未打“*”的项目是指未列入本表内的教材中的其他项目或学校的特色项目。学校在自选项目测试中,如果没有相应的标准,可根据实际情况自定标准并提供给课题组;			

附件四(参考)

《开学第一课》“基础知识”评价标准

等第	评价标准	评价语言参考	
		口头语言	肢体语言
☆☆☆☆	有强烈的活动欲望,能说出3种以上器材名称与用途,能基本表达体育课常规要求和注意事项	“你真聪明,知道要穿好运动鞋运动裤来上体育课!” “你知道的体育器材可真不少!真棒!”	竖2个大拇指
☆☆☆	对体育活动有兴趣,能说出2种器材名称与用途,知道体育课的常规要求	“你知道2种活动器材,真棒!”“加油!你一定可以当上运动员的!”	竖1个大拇指
☆☆	在老师引导下,对参与体育学习稍有兴趣,能说出1种器材名称	“你一定会把身体练得更棒更棒的!”“你很认真,同伴们都喜欢你,加油!”	击掌加油
☆☆	在老师的帮助下知道1种器材名称	“自信和努力,会让你成功的!加油!” “努力吧!战胜你自己,一定能成功!”	握拳加油