



义务教育教科书

体育与健康

教师用书



水平三

6

年级

(第二版)



科学出版社



龍門書局

前 言

《基础教育课程改革纲要（试行）》指出：要“积极鼓励高等院校、科研院所的专家、学者和优秀的中小学教师投身中小学课程教材改革”。2008年全国中小学体育教学指导委员会的部分委员，参与了对全国部分省、市的体育卫生专项督导工作，在与第一线的中小学体育教师的交往中，很多小学体育教师，特别是兼职的小学体育教师，反映在学校看不到小学体育教师用书，给他们的教学工作和业务提高带来了很大困难，迫切希望能编写一套能指导他们进行体育教学的教师用书。全国中小学体育教学指导委员会针对此种情况，组织部分专家和优秀体育教师，结合小学兼职体育教师的实际情况，编写了本套《小学体育教师教学用书》。2014年根据义务教育《体育与健康课程标准》（2011年版）进行了修订。

一、编写目的

本书的编写目的，是为了帮助农村兼职小学体育教师上好体育课，不断提高小学体育教学质量。

二、编写指导思想

本书编写的指导思想包括以下几个方面：

1. 要贯彻落实“健康第一”的指导思想。体现现代教育和体育教学改革、发展的要求。促进小学生身心健康发展，保证学生的运动安全。教学内容要活泼、健康，反映时代精神，具有创造性，激励学生积极向上，培养学生对体育的情感、态度和价值观。

2. 要根据小学生的认知规律和身心发展的特点设计、组织和实施小学体育教学过程。将《体育与健康课程标准》的理念、领域、不同水平目标寓小学体育教师用书的各篇教案之中。要根据教学内容的层次和系统以及学生年龄的逐步增长，有针对性地扬长补短，促进学生身心的和谐发展。

3. 要以义务教育《体育与健康课程标准》（2011年版）的基本精神为依据。选择其中与小学特别是农村小学场地、器材和师资水平相适应的教学内容；各个学期各项教材内容的安排要相对集中并留有余地；文字表述，图例演示要顺应兼职小学体育教师对体育教学的实际需要；对小学兼职体育教师可能出现的困惑和必须的教学注意事项要给予明晰的提示，力争使每篇教案都能起到指导兼职体育教师上课的作用。

4. 要促进发展，逐步形成教师的个性和特色。本书每篇教案所设定的教学目标、内

容、组织教法、措施等都是示例性的，主要是为小学体育教师提供可操作的基本教学过程和思路，帮助他们上好体育课。随着教师教学实践经验的不断积累和丰富，授课教师在各个教学环节上都可发展和调整原有的教学策略，逐步形成教师个人的教学个性和教学特色。另外，教案中所安排的教学内容，如小篮球、小足球或技巧和器材练习等，没有条件实施的学校，可根据学校的实际情况进行置换或调整。

三、本书的主要特点

1. 本书是以课时计划（教案）的形式出现的。之所以采取这种形式，主要是因为2001年新的课程改革以来，小学体育课的教学时数有了很大的增加（小学1、2年级体育课时增加1倍，3至6年级增加1课时），但专职体育教师没能得到及时补充，使得一大批爱好体育的文化课教师为了适应素质教育的要求，服从学校教育的整体需要，满怀热情地走进了兼职体育教师的行列，肩负起了体育教学的重任。为了帮助这些没有接受过专业体育培训的兼职体育教师，提高体育专业化水平，特编辑出版这套教案式的农村小学体育教师用书。

2. 本书的作者，除部分教研员和院校的教师外，全部是北京市、天津市包括部分郊区县长期在第一线从事体育教学工作的体育教师撰写的。他们有着比较丰富的体育教学经验，经过总结，把各个教学环节上需要注意的事项，把兼职体育教师在教学过程中可能出现的某些困惑，通过教学提示的办法，撰写在每一篇教案之中；把一些教学过程中必需掌握的体育基础知识，通过“小知识”栏目加以注明，使兼职体育教师可以边教边学，边学边教，以不断提高小学体育教学的质量。

3. 本书是结合全国广大小学体育教学的一般情况进行设计和编写的普适性教材，没有为学校留有自主安排的教材和课时。为了给地方留有一定的时间和空间，本册（六年级）仅编写了60%的教案，还有40%的课时可作为各地自主安排的教材和课时（除节假日和风雨天外，每学期安排15周的体育实践课）没有编写教案。（如果有的地方感到地域性教材时数较多，也可以自行增加普适性教材的课时。）

4. 每课教案教学步骤清晰，教法手段实用、简洁，对场地器材要求不高，针对兼职教师特点，随着教学过程进展，开发辅栏以提供必要的帮助，解除教师的困惑，启发教师的思路，开阔教师的眼界。

5. 本册书对各项运动技能与体能的考核评价，都有明显、具体的标准，可操作性强，以供教师参考。

6. 为弘扬民族传统体育运动与文化，本书设立了资源库，以供教师结合本地区，本族特点，参考选用。

四、教材的体系结构

全套书共分为六册，每个年级一册。每个年级按上、下两个学期编写，每学期按上课的次数，逐课编写课时计划（教案）。

课时计划分为两个部分：第一部分，包括教材内容、教学目标和场地器材。第二部分，包括并列的主栏和辅栏，两个相互补充、相互依存的栏目。主栏：主要写教学过程：包括：一般的上课常规、准备活动、主要教材、辅助教材、放松活动、结束语。辅栏：是配合和补充主栏写一些教学过程中教师可能注意不够的基本提示、教师遇到困惑时的解决建议和小知识等，使各个教学环节更加实用、活泼、有效。

目 录

第一学期

第 1 课	体育与健康基础知识——青春期卫生与科学锻炼：青春期卫生	1
第 2 课	技巧：有人扶持手倒立 奔跑游戏：迎面接力跑	4
第 3 课	技巧：有人扶持手倒立 奔跑游戏：障碍跑	8
第 4 课	技巧：有人扶持手倒立 篮球游戏：截空中球	11
第 5 课	技巧：有人扶持手倒立 奔跑游戏：十字接力跑	14
第 6 课	技巧：有人扶持手倒立（考核） 篮球游戏：截空中球	17
第 7 课	快速跑：小步跑 球类游戏：迎面双手传球	19
第 8 课	快速跑：50米快速跑 综合游戏：小手球比赛	22
第 9 课	快速跑：接力跑 综合游戏：传球追触游戏	25
第 10 课	快速跑：接力跑 综合游戏：二人夺球	28
第 11 课	快速跑：50米快速跑 综合游戏：地滚球	31
第 12 课	快速跑：测验50米快速跑 综合游戏：“橄榄球”赛	34
第 13 课	韵律姿态操：韵律姿态操1~3节 板羽球：颠球游戏	37

第 14 课	韵律姿态操：韵律姿态操4~6节 板羽球：低手击球游戏	40
第 15 课	韵律姿态操：韵律姿态操7~8节 板羽球：抛接球游戏	43
第 16 课	韵律姿态操：韵律姿态操1~8节 板羽球：高手击球游戏	46
第 17 课	韵律姿态操考评：韵律姿态操考评1~8节 板羽球：综合游戏	49
第 18 课	急行跳远：蹲踞式跳远 原地双手推实心球	52
第 19 课	急行跳远：蹲踞式跳远 上步推实心球：自然助跑推实心球	55
第 20 课	急行跳远：蹲踞式跳远 投掷实心球：推实心球过河	58
第 21 课	急行跳远：蹲踞式跳远（考核）	61
第 22 课	少年拳（第一套）：震脚架打 各种方式的跳绳：“8”字跳长绳	63
第 23 课	少年拳（第一套）：蹬踢架打 各种方式的跳绳：跳双绳	66
第 24 课	少年拳（第一套）：垫步弹踢、马步横打 跳绳游戏：攻关	69
第 25 课	少年拳（第一套）：弓步撩掌、虚步架打 各种方式的跳绳：长短绳组合跳	72
第 26 课	少年拳（第一套）：跳步推掌、撩拳收抱 各种方式的跳绳：穿梭跳长绳	75
第 27 课	体育与健康基础知识——青春期卫生与科学锻炼：青春期科学锻炼	79

第二学期

第 1 课	奥林匹克运动相关知识	82
第 2 课	复习少年拳（第一套） 耐久跑：越野跑	87
第 3 课	复习少年拳（第一套） 耐久跑：定时跑	90

第4课	复习少年拳（第一套）	
	耐久跑：定时跑·····	93
第5课	少年拳（第一套）（考核）	
	耐久跑：定距跑600~800米·····	96
第6课	耐久跑：定距跑600~800米	
	综合游戏：螃蟹搬家·····	98
第7课	耐久跑：400米跑考核	
	综合游戏：集体登岛·····	101
第8课	急行跳高：跨越式跳高	
	抛、推、掷实心球·····	104
第9课	急行跳高：跨越式跳高	
	抛、推、掷实心球·····	107
第10课	急行跳高：跨越式跳高	
	抛、推、掷实心球·····	109
第11课	急行跳高：跨越式跳高	
	抛、推、掷实心球·····	111
第12课	急行跳高：跨越式跳高	
	小篮球运球互拍游戏·····	114
第13课	急行跳高：跨越式跳高（考核）	
	小篮球运、传球，投篮综合游戏·····	117
第14课	校园集体舞：集体舞《小白船》基本动作	
	乒乓球：颠球游戏·····	120
第15课	校园集体舞：集体舞《小白船》前四段动作	
	乒乓球：挡球游戏·····	124
第16课	校园集体舞：集体舞《小白船》	
	乒乓球：发球游戏·····	127
第17课	校园集体舞：集体舞《小白船》	
	乒乓球：攻球游戏·····	131
第18课	足球游戏：运球接力	
	乒乓球：综合游戏·····	134
第19课	足球游戏：足球射门游戏	
	球类游戏：双手传球接力比赛·····	137

第 20 课	羽毛球：羽毛球基本站位和握拍方法	
	投掷游戏：投球比准游戏·····	140
第 21 课	羽毛球：羽毛球上手击球挥拍的运动技术	
	篮球游戏：角篮球游戏·····	143
第 22 课	单杠：发展悬垂、支撑能力练习	
	跑的游戏：追捉跑·····	146
第 23 课	单杠：跳上支撑前翻下	
	接力赛跑：往返接力赛·····	150
第 24 课	单杠：跳上支撑前翻下	
	快速跑：50米快跑比赛·····	154
第 25 课	单杠：跳上支撑前翻下	
	跳跃游戏：立定跳远接力赛·····	157
第 26 课	单杠：考评跳上支撑前翻下	
	跳跃游戏：双人蹲跳游戏·····	160
第 27 课	名人体育故事介绍：名人体育锻炼的故事·····	163
附录1	韵律姿态操·····	167
附录2	校园集体舞《小白船》·····	175
附录3	徒手操·····	178
	双人操·····	182
	模仿操·····	191
	绳操·····	196
	圈操·····	200
	武术操·····	203
	易拉罐操·····	206
	棍棒操·····	210
附录4	六年级学年体育教学工作计划·····	214
附录5	六年级第一学期体育教学工作计划·····	215
附录6	六年级第二学期体育教学工作计划·····	216
附录7	六年级第二学期武术单元体育教学工作计划（示例）·····	217
附录8	资源库·····	219

第一学期



第 1 课

体育与健康基础知识——青春期卫生与科学锻炼(1/2)

教学内容：青春期卫生。

教学目标：1. 通过本课的学习，引导学生掌握青春期的卫生常识及相关的知识。
2. 能够把学到的相关知识应用于实际，用以解决青春期中遇到的问题及烦恼。
3. 树立关爱自身健康的意识。

教学准备：复习五年级学习内容，进一步掌握青春期生长发育的特点。

教学过程

一、复习相关知识(10分钟)

请大家共同回忆上学期学习的内容。

青春期是指人体生长发育成熟前一个迅速发育的阶段，大致可分为以下三个时期。

1. 青春发育前期：女生从11~12岁开始，男生从13~14岁开始，一般持续2~3年。

2. 青春发育中期：女生从12~15岁开始，男生从14~16岁开始，以性器官及第二性征发育为主，女生出现月经，男生出现遗精，一般持续2~4年。

3. 青春发育后期：女生从16~17岁开始，男生从17~18岁开始，主要表现为身体各系统继续缓慢发育，逐渐成熟。

青春期发育的开始年龄、持续时间和发育状况既有种族、环境和社会条件的差异，也有明显的个体差异。青春期是人体各系统、各组织器官迅速变化，趋于完善定型的关键时期，对我们的心理、情绪和行为都有很大的影响。如何平稳度过青春期也就显得尤为重要。

青春期是人体生长发育的第二个高峰期。这个时期，少男、少女的身体各部分在形

【教学要点】

引导学生了解青春期的卫生要求，以及需要注意的事项。

【教学提示】

本课开始要着重复习青春期的生理特征，为后面的学习奠定基础。然后进行分组教学。



态、机能方面，不断发生变化，尤其是生殖系统的迅速发育成熟，使脑垂体、性腺和甲状腺等内分泌活动增强，从而促进全身各组织（肌肉、骨骼等）、器官（心、肝、肺、肾、脑等）也相应地迅速成长发育。

为了更好地促进身体各器官系统的协调发展，提高身体的整体素质，在体育锻炼的安排上，除了遵循一般科学锻炼的原则和方法外，还应该注意青春期生长发育的特点和规律。

二、感知理解（25分钟）

男女生进行分组，分别讨论。

1. 男生青春期卫生

活动一：男生有哪些生理特点和生理现象？

出现音调低沉、喉节凸出、长胡须和阴毛等第二性征的男性体态，并有遗精等生理现象。

活动二：青春期男生需要注意什么？

- (1) 注意营养与大脑机能调节，平衡膳食。
- (2) 注意毛发的卫生保健。
- (3) 出现青春美丽痘（痤疮）时，不能随意抠、挤。
- (4) 衣着服饰穿着得体、大方、舒适。
- (5) 绝对禁烟。
- (6) 禁止酗酒。

2. 女生青春期卫生

活动一：女生有哪些生理特点和生理现象？

- (1) 女同学步入青春期最明显的是形态上的变化，身高和体重显著增加，长高、长胖。
- (2) 功能上的发育也明显增强。
- (3) 女性生长发育突增期，女性卵巢分泌的雌性激素促使女性第二性征开始出现，如骨盆加宽，乳房开始发育且伴随有疼痛的感觉，这是正常的生理现象，过几天就不疼了。女性卵巢发育成熟，开始产生卵细胞，初潮来临开始出现月经。月经是子宫内膜脱落呈现每月一次的出血现象，是正常的生理现象。

活动二：青春期女生需要注意什么？

(1) 要正确对待月经这种生理现象。不少女同学把月经初潮看成是见不得人的事，把月经看成是脏东西，还将月经叫做“倒霉”，因此碰到有关问题就不愿意和教师、家长谈。因此，要纠正上述一些糊涂思想，真正做好经期卫生。

- (2) 月经用品要干净、卫生、专用。

【注意事项】

1. 保持旺盛的精力，注意劳逸结合。既要刻苦学习，积极动脑，又要注意休息，善于调剂。

2. 加强营养和锻炼。注意饮食调节，多吃些鱼、肉、蛋、蔬菜、水果及杂粮，生活有规律，多参加体育活动。

3. 男生注意保护嗓子，防止感冒，不吃刺激性食物，不大喊大叫，以免引起嗓子嘶哑。

4. 不要紧腰束胸。腰带过紧，会影响内脏的发育。女生束胸会影响乳房、肺和胸围的发育，不仅影响呼吸功能，还会影响日后的乳汁分泌。不要过度节食，否则会使体内所需的营养比例失调，影响发育。

【教学提示】

1. 这部分内容可依实情对男女生分别进行青春期教育。

2. 教学中要多与学生交流，引导学生自己总结规律。



(3) 要重视、保持会阴部卫生。

(4) 要注意全身保健，月经期间要保持心情舒畅，情绪稳定；不要久坐湿地，不涉冷水、淋雨，不用冷水洗澡、洗脸洗头、洗脚，要避免受凉。

(5) 其他见“青春期男生需要注意什么？”

三、巩固应用（5分钟）

请同学们互相交流青春期如何保持良好的心态。

教师总结：青春期由于性发育趋于成熟，青少年逐渐意识到两性差异和两性关系，并随之产生一种特殊的心理体验，女孩对月经初潮和男孩对初次遗精感到紧张和恐惧，又不敢对人讲，造成一定的心理压力。对此要有充分的思想准备，正确对待青春期正常生理变化，则有利于心理健康。

青春期是人生最美好的时期，也是学习的黄金时代，精力最充沛，理解力最强，对新鲜事物最容易接受，应该自强不息，做一个品格高尚的人。我们应当健康而愉快地度过青春期。

【评价要点】

本节课是通过讲解与交流使学生了解有关青春期卫生的知识。学生在掌握相关知识的基础上，能够有针对性地解决实际问题。



教学建议

1. 本课最好是男女生分开进行教学，重点解决学生进入青春期后在学习、生活中的实际问题。教学中要多进行交流和讨论，少一些说教式的讲解。
2. 本课的难点在于学生会有神秘、羞涩感，教师应因势利导，解决学生这种神秘、羞涩的心理，帮助他们解决困惑，正确对待青春期各种生理变化，引导他们坚持科学地锻炼身体，全身心地投入到学习、生活之中。



第 2 课

技巧（1/5） 奔跑游戏

教学内容：有人扶持手倒立；迎面接力跑。

教学目标：1. 了解有人扶持手倒立的动作方法及要点；通过该动作的前导练习使多数学生能做出直臂支撑、含胸、收腹、高提臀动作；了解游戏方法。
2. 发展上肢力量及平衡能力，发展学生奔跑能力和灵敏性。
3. 培养学生规则意识和积极进取、不怕困难的优良品质及团结合作精神。

场地器材：小垫子 20 块、接力棒 4~10 根。

教学过程

一、上课常规（4 分钟）

【组织形式】成二列或四列横队集合。

1. 在规定的地点由体育委员整队集合（两列或四列横队），清点人数，向教师报告应到和实到人数，教师示意后归队。

2. 师生问好，教师讲解本课学习的内容和要求。

3. 检查服装，安排见习生活动。

【队列练习】二列横队变四列横队。

【组织队形】成二（四）列横队。

【动作方法】各队先 1~2 报数。听到口令后，双数学生左脚后退 1 步，右脚（不靠拢左脚）向右跨 1 步，左脚向右脚靠拢，站到单数学生之后，自行对正、看齐。

二、准备活动（6 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开，如图 6-1-2-1 所示。

【队列练习提示】

1. 报数时声音要洪亮、短促有力。
2. 先进行分解动作练习，然后再做完整动作练习。
3. 队形变换时，上体正直不晃动，不低头；精神饱满，动作整齐，节奏清晰。

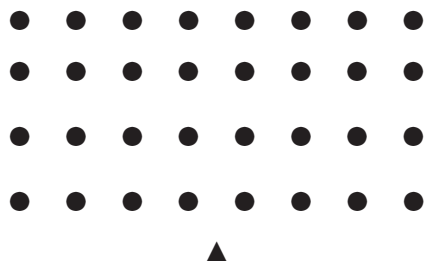


图6-1-2-1

【动作方法】学生在教师带领下做易拉罐操（见附录3）。

三、有人扶持手倒立的前导练习（17分钟）

【动作方法】直臂俯撑，含胸、收腹、高提臀，让同伴握其小腿，停留一定时间。

【组织形式】学生前后2~3人结成小组，每组一块垫子练习。

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范。
2. 教师指导学生集体练习直臂俯撑，停留定时间，如图6-1-2-2所示（2~3次）。
3. 学生两人一组，一人直臂俯撑，让同伴握其小腿，停留定时间，如图6-1-2-3所示（2~3次）。
4. 学生两人一组，一人直臂俯撑，两小腿置于同伴腋下，向前行进，如图6-1-2-4所示（2~3次）。

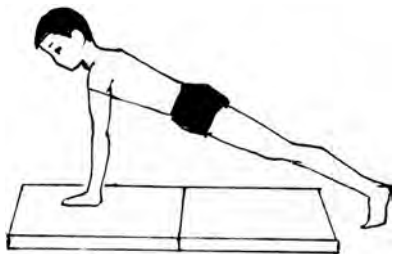


图6-1-2-2

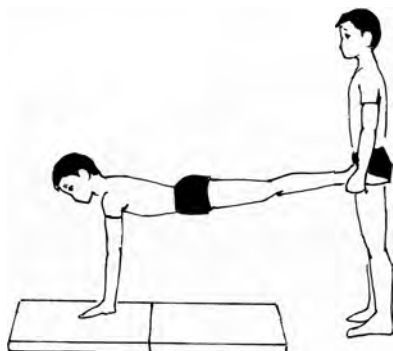


图6-1-2-3

【准备活动提示】

1. 面对学生，采用镜面示范法（与学生动作方向相反）。要求动作规范，幅度大。

2. 采用教师边讲解、边示范，学生跟随练习的方法进行操练。要求器械碰撞力量不要太大。

【动作重点】

直臂顶肩、含胸、高提臀。

【动作难点】

维持身体平衡。

【教学提示】

1. 教师如不能示范，可请骨干学生做示范。

2. 在做直臂俯撑时，两手五指分开，与肩同宽撑地；应强调顶肩、含胸、收腹、紧腰和紧臀。

3. “推小车”时，要求直臂俯撑，两小腿置于同伴腋下，强调直臂顶肩、含胸、收腹和紧腰，逐步向前移动。

4. 学生练习时，要相互保护帮助与指导。每一步练习教师都应适时进行反馈、评价与指导。



5. 学生两人一组，一人直臂俯撑，含胸、收腹、高提臀，让同伴握其小腿，停留一定时间后，或向前行进，如图 6-1-2-5 所示（2~3 次）。

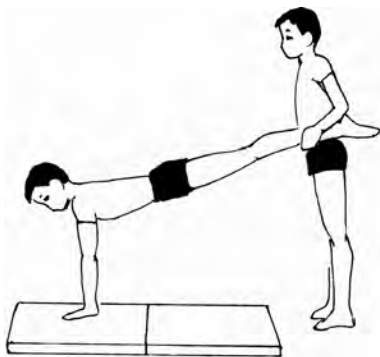


图6-1-2-4



图6-1-2-5

6. 请部分同学展示，学生互相评价，教师点评，继续分组练习（3~5 次）。

7. 对全班同学掌握的动作情况进行分析、评价（2 次）。

四、游戏：迎面接力跑（10 分钟）

【游戏方法】

1. 将学生分成人数相等的四队（每队间隔 2.5 米），每队分成甲、乙两组，面相对分别站在相距 30 米的两条起跑线后，如图 6-1-2-6 所示。

2. 游戏开始，听到信号后，各队甲组排头跑向乙组排头，并与其拍手（或传物）。乙组排头拍手后跑向甲组第二人，依此类推，连续进行。直到各队最后一人跑完为止，以最先跑完的队为胜。

【教学提示】

1. 游戏前可以做一些跑的专项活动。如：原地高抬腿跑、直腿跳等练习。

2. 注意培养学生跑的正确姿势，发展跑的能力。特别是培养学生的合作意识，以及团队精神。

3. 培养规则意识，强调游戏中必需遵守规则。

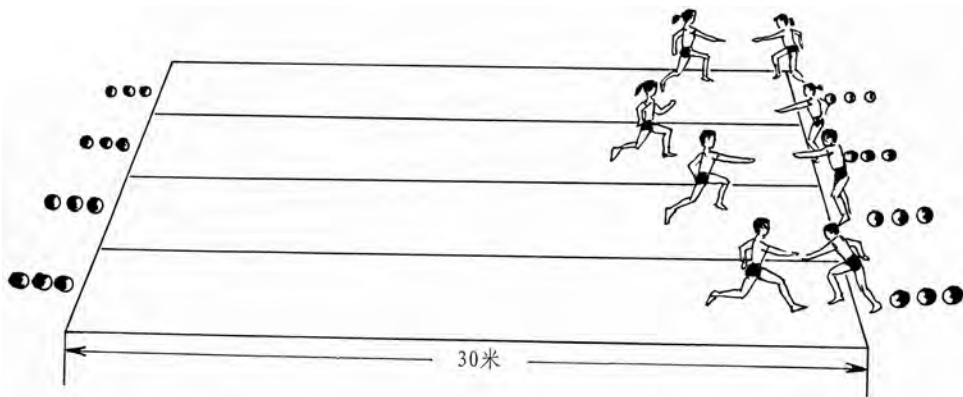


图6-1-2-6



【游戏规则】

1. 不许踩线、越线，不能抢跑和串道。
2. 必须用右手拍右手（或传物件），拍手（或传物件）后从队伍的右侧站到后面。

【教学步骤】

1. 教师示范、讲解游戏方法及规则。
2. 教师带领学生分组体验尝试（1~2次）。
3. 在教师指导下进行比赛（3~5次）。
4. 进行让距迎面接力跑比赛（2~3次）。

五、放松活动（2分钟）

在教师引导下，做放松整理活动。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收放器材。

4. 关注个体差异，体现区别对待，适当变换、调整接力距离，以满足不同学生需求，调动学生学习的积极性，激发练习兴趣。

5. 为了提高练习密度，可以多分组进行游戏。

6. 可以利用易拉罐或饮料瓶做接力棒。

【放松活动提示】

做放松活动时，应注意调整呼吸。

【结束语提示】

以鼓励、表扬为主进行评价。



教学建议

1. 技巧教学应建立良好的课堂常规（取放器材、观摩练习等），养成良好的行为习惯。
2. 要充分做好热身活动，特别是肩、颈、腰、腕等部位的活动。注意安全，避免伤害事故的发生。
3. 摆放垫子时，左右间隔与前后的距离要稍大一些，有利于安全。



第 3 课

技巧（2/5） 奔跑游戏

教学内容：有人扶持手倒立；障碍跑。

- 教学目标：**
1. 知道有人扶持手倒立动作方法及游戏方法与规则。多数学生在保护、帮助下完成“有人扶持手倒立”动作。
 2. 发展上肢及腰部力量与平衡能力，通过游戏提高学生奔跑中连续跨越障碍的能力。
 3. 培养学生规则意识和积极进取、勇于克服困难的优良品质及团结合作的精神。

场地器材：小垫子 20 块。

教学过程

一、上课常规（4 分钟）

【组织形式】同第 2 课。

【队列练习】跑步——走（成四路纵队行进）。

【动作方法】听到口令，两手迅速握拳（四指蜷握，拇指贴在食指第一关节和中指第二节上），提到腰际（约与腰带同高），拳心向内，肘部稍向里合。听到口令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约 85 厘米，前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法做；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约 5 厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。行进速度每分钟 170~180 步。

二、准备活动（6 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】在教师带领下做徒手操（见附录 3）。

【队列练习提示】

1. 教师边讲解边示范动作方法，让学生仔细观察摆臂动作。
2. 首先让学生练习原地摆臂动作，再进行行进间跑步走练习。
3. 跑步时，前后距离与左右间隔要适中对齐，上体不能晃动，节奏清晰，精神饱满。

【准备活动提示】

1. 教师采用镜面示范法带领学生做操。
2. 要求：动作规范，幅度大。



三、有人扶持手倒立（15 分钟）

【动作方法】直臂俯撑，顶肩、含胸、收腹、两腿夹紧，请同伴扶其腿帮助上推成手倒立（或练习背对墙成手倒立）。

【组织形式】前后 2~3 人结成小组，每组一块垫子。

【教学步骤】

1. 教师讲解、请同学示范。
2. 分组自主选择上节课所学动作（见第 2 课内容）练习。
3. 直臂俯撑，两腿放至同伴肩上，停留一定时间，如图 6-1-3-1 所示。

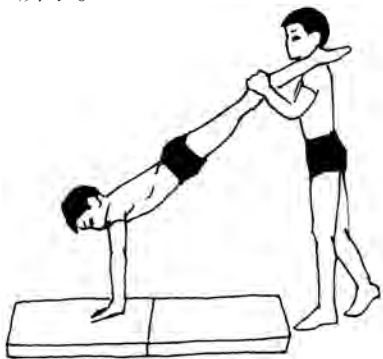


图 6-1-3-1

4. 直臂俯撑，两腿放在同伴肩上，同伴握其小腿，上推成手倒立。
5. 请部分同学展示，学生互相评价，教师点评，继续分组练习（3~5 次）。
6. 对全班学生掌握动作情况进行分析、评价（2 次）。

四、游戏：障碍跑（12 分钟）

【游戏方法】

1. 将学生分成人数相等的四路纵队（每队间隔 2.5 米），分别站在一端起点线后，在与起点相距 30~40 米处划一条终点线，在垂直于两线之间各队前面摆放四块小垫子（折叠后立起成“Λ”形），垫子间隔 5~6 米。
2. 听到信号后，各队排头向前跑出，连续跨过“Λ”形小垫子，跑到对面终点线后站立，并举手示意，各排以最先到达终点者为胜。依此类推进行游戏。累计积分，以得分多的一队为胜。如果是鱼贯进

【动作重点】

直臂顶肩支撑。

【动作难点】

含胸、立腰、直体。

【教学提示】

1. 教师不能示范时，可请骨干学生做示范。
2. 在练习直臂俯撑，两腿放至同伴肩上这一动作时，保护者应先蹲在地上，待练习学生将两腿放置其肩上后，再慢慢站起。结束时要轻轻放下。
3. 要强调直臂顶肩支撑、含胸、收腹、紧腰和紧身（最好是一前一后两人保护）。
4. 加强保护帮助；教师要适时地进行观察、分析、评价和指导。

【教学提示】

1. 游戏前可以做一些跑的专项活动。如：原地高抬腿跑、直腿跳、后踢腿跑等。
2. 游戏中，可以先以不碰倒障碍为胜利者，然后再比速度。
3. 强调游戏规则，加强规则意识教育。
4. 关注个体差异、满足不同学生需求，可适当降低障碍物高度、缩短距离减少障碍物数量。
5. 学生可以自主调节障碍物之间的距离。



行游戏，或是迎面接力赛，则以最快的一队为胜。如图6-1-3-2所示。

【游戏规则】

1. 不许踩线、越线，不能抢跑。
2. 必须依次跨过障碍物，碰倒障碍物，必须本人扶起后再跑。

6. 为了提高练习密度，可以多分组进行游戏。

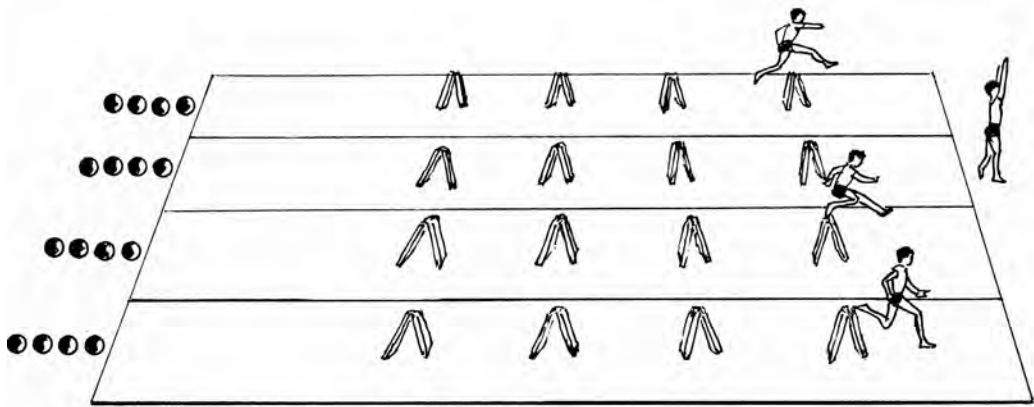


图6-1-3-2

【教学步骤】

1. 教师示范、讲解游戏方法。
2. 在组长带领下站成纵队，集体慢速跑，体验连续跨障碍物动作，熟悉场地（2~3次）。
3. 在教师的指导下，集体练习匀速跑，鱼贯而行，连续跨障碍物（1~2次）。
4. 分组进行游戏比赛（3~5次）。

五、放松活动（2分钟）

教师带领学生做手臂和大腿放松整理活动。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收放器材。

【放松活动提示】

做放松活动时，应注意调整呼吸。

【结束语提示】

以鼓励、表扬为主进行评价。



教学建议

1. 技巧教学应建立良好的上课常规（取放器材、观摩练习等），养成良好的行为习惯。
2. 要充分做好热身活动，特别是肩、颈、腰、腕等部位的活动，避免伤害事故的发生。
3. 游戏时的距离及障碍物的高度、数量注意循序渐进，逐步提高要求，确保活动安全。



第 4 课

技巧 (3/5) 篮球游戏

教学内容：有人扶持手倒立；截空中球。

教学目标：1. 多数学生能够做出一腿蹬地，另一腿向后上方摆起，摆动腿摆至垂直面则制动动作；基本掌握游戏方法及规则；进一步掌握传接球动作。
2. 发展上肢力量与平衡能力，提高灵敏、准确性和连续跨越障碍的能力。
3. 培养学生的自信心、进取心，以及勇于克服困难的优良品质及团结合作的精神。

场地器材：小垫子 20 块、小篮球 10 个。

教 学 过 程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】跑步——走（成四路纵队行进）。

【动作方法】同第 3 课。

二、准备活动 (5 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】在教师带领下做徒手操（见附录 3）。

三、有人扶持手倒立 (19 分钟)

【组织形式】前后 2~3 人结成小组，每组一块垫子。

【动作方法】前后分腿立，两臂前上举（与肩同宽），上体前倾，两手在体前撑地（五指稍分开），接着前腿蹬地，后腿向后上方摆起，当摆动腿摆至垂直面则制动，蹬地腿与摆动腿并拢，紧腰，成倒立姿势。

【保护与帮助】保护、帮助者前后分腿站在练习者前面，用前腿膝部顶住练习者的肩部，同时两手扶其腿，向上提拉，并帮助其稳定停留。

【队列练习提示】

1. 教师边讲解、边示范摆臂动作方法，请学生仔细观察。
2. 首先练习原地摆臂动作，再进行跑步走练习。
3. 跑步时，前后、左右的间隔、距离要适宜，队伍整齐、精神饱满，姿势正确，节奏清晰。

【动作重点】

直臂顶肩支撑。

【动作难点】

蹬、摆、撑协调。





【教学步骤】

1. 教师讲解和示范动作要领、保护帮助方法与要求。

2. 学生两人面对面站立，相距一步，两手互相扶肩做直臂压肩练习（6~8次）。

3. 学生分组练习以下动作。

(1) 直臂俯撑，两腿放至同伴肩上，停留一定时间（1~2次）。

(2) 直臂俯撑，两腿放至同伴肩上，然后同伴握其小腿向上推举成手倒立（1~2次）。

4. 学生分组练习，直臂俯撑，含胸、收腹、提臀，两腿交换向后上方作摆动动作，如图6-1-4-1所示（4~5次，确定摆动腿）。

5. 两人一组，互相保护，练习直臂俯撑，含胸收腹提臀，前腿屈腿蹬地，后腿伸直向后上方摆动（逐渐加大摆动幅度）（4~5次）。

6. 两人一组，互相保护，练习完整动作，如图6-1-4-2所示（5~8次）。

【教学提示】

1. 教师可以请骨干学生做侧面示范。

2. 教学步骤中的2~5项练习为诱导练习，可根据学生实际掌握情况适当增减练习次数。

3. 反复强调直臂顶肩支撑，蹬、摆协调配合，控制好摆腿幅度。

4. 学生练习时，要反复强调保护与帮助的重要性。培养学生的责任意识，确保活动安全。

5. 引导学生在保护与帮助下练习靠墙手倒立。



图6-1-4-1

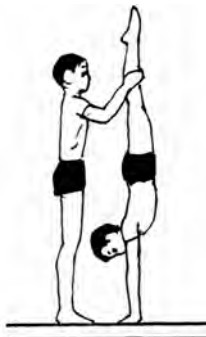


图6-1-4-2

7. 请部分同学展示，学生评价，教师点评；继续分组练习（3~5次），教师巡回指导。

8. 教师对全班同学掌握动作情况进行分析评价。

四、游戏：截空中球（10分钟）

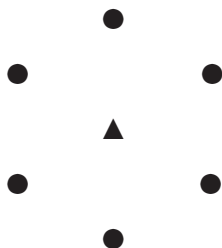
【游戏方法】

1. 将学生分成人数相等的组若干，各组站成一个圆圈，选一名拦截球的人站在圈内，发给每组一个小篮球。如图6-1-4-3所示。

2. 游戏开始，圈上的学生用各种方法互相传接球，圈中拦截球的人去抢断空中传来传



去的球。如果拦截球的人将空中的球拦截住或把球打落，就与传出球的学生调换角色，游戏继续进行。



6-1-4-3

【游戏规则】

1. 抢球人不可以从传球人手中抢球。
2. 抢球人不能用脚踢或头顶球。

【教学步骤】

1. 教师讲解和示范游戏方法、规则与要求。
2. 分组由组长带到指定地点进行游戏。

五、放松活动（2分钟）

教师带领学生做手臂和大腿放松整理活动。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收放器材。



教学建议

1. 上课前要将垫子打扫干净，不准带铅笔、小刀、徽章等小物件，充分做好热身活动，确保安全。
2. 加强教学组织管理，规定学生出、入队列路线，并组织好学生互相保护与帮助。

【教学提示】

1. 游戏前，各组在组长带领下，先进行传球练习，然后再进行游戏（要求传球准，接球稳）。
2. 游戏中教师巡回指导，请较好的组，予以展示。
3. 要强调规则（篮球规则），加强规则意识教育。
4. 组与组之间的距离要适当，不要互相影响。
5. 可以沿着圆边向左右移动传接球，也可直线对面传球。



第 5 课

技巧（4/5） 奔跑游戏

教学内容：有人扶持手倒立；十字接力跑。

教学目标：1. 多数学生在保护、帮助下完成有人扶持手倒立动作，并基本学会保护与帮助。

2. 发展上肢力量与身体的平衡能力，快速奔跑能力和灵敏素质。

3. 培养学生积极进取、勇于克服困难的优良品质及团结合作精神。

场地器材：小垫子 20 块、接力棒 4 根。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】跑步走——立定（成四路纵队行进）。

【动作方法】当听到立定的口令后，继续跑两步，然后左脚向前大半步，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

二、准备活动（5 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】在教师带领下做徒手操练习（见附录 3）。

三、有人扶持手倒立（18 分钟）

【组织形式】前后 2~3 人结成小组，每组一块垫子。

【动作方法】同第 4 课。

【保护与帮助】同第 4 课。

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范动作要领及保护与帮助的方法。

【队列练习提示】

1. 教师边讲解边示范动作方法，让学生原地模仿。

2. 先原地练习，再做行进间跑步走—立定动作。

3. 跑步练习时，姿势正确，保持适宜距离；立定时节奏清晰。

【准备活动提示】

1. 教师一边喊口令一边示范，学生随之练习。

2. 可以分节进行练习，练习前可简明说出动作要点。练习中教师可采用语音提示动作要求（如“伸直、蹲下、高踢”等）。



2. 2~3 人一组练习有人扶持手倒立, 要求直臂、顶肩支撑、夹臀和紧腰, 成手倒立动作 (4~5 次)。教师巡视指导。如图 6-1-5-1 所示。

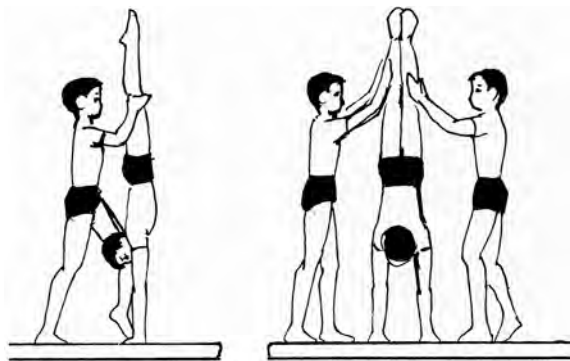


图 6-1-5-1

3. 请部分同学展示, 学生评价, 教师点评, 继续分组练习 (3~5 次)。

4. 对全班同学掌握动作的情况进行分析、评价。

5. 要求能力较强的学生积极主动地帮助其他同学练习该动作。

四、游戏：十字接力跑（11 分钟）

【游戏方法】在场地上画一个直径 10~15 米的圆, 将学生分成人数相等的四队, 分别成一路纵队面向圈外站在圈内“十字形”线上, 每队第一人拿接力棒, 站在圈外指定地点。教师发令后, 各队第一人迅速沿逆时针方向跑, 其余的学生都向前跨一步。第一人跑完一周后, 把棒交给本队的第二人, 自己站到排尾。第二人接棒后, 用同样的方法进行, 以先跑完的一队为胜。如图 6-1-5-2 所示。

【游戏规则】

1. 一定要沿着圆圈外跑, 不许跑进圈里面或从队伍中穿过去。

2. 超越前面的人时, 必须从外侧 (右侧) 绕过去。途中掉棒必须拾起来再跑。

【教学步骤】

1. 各组组长带领本队站到指定位置后, 教师讲解、示范游戏方法。

【动作重点】

同第 4 课。

【动作难点】

同第 4 课。

【教学提示】

1. 可请骨干学生做侧面示范。教师予以讲解、保护。

2. 强调摆动腿始终不能弯曲, 脚面绷直。

3. 练习中前后分腿站立, 要强调直臂、顶肩支撑, 倒立时含胸、收腹和紧腰。

4. 教师要时刻强调保护的重要性 (可以一前一后或在练习者两侧两人保护)。

5. 每一步练习, 教师应适时地进行分析、评价与指导。

6. 开始练习时, 最好是由教师保护, 逐步过渡到学生互相保护练习。注意区别对待, 加强对能力较差的学生的辅导。

【教学提示】

1. 传递接力棒时要用左手递、右手接。右手接棒后换左手持棒。

2. 提醒学生沿着圆周跑时身体向内 (左) 倾斜, 以便克服离心力。

3. 游戏前可以做一些跑的专项活动, 如原地高抬腿跑、直腿跑、后踢腿跑等。

4. 随时强调游戏规则, 注意安全。

5. 注意培养学生团队意识和拼搏向上的精神。



2. 各队集体沿圆圈慢跑一周，熟悉场地路线（1次）。
3. 各组同学依次练习沿圆圈匀速跑及传接棒动作（1~2次）。
4. 在教师指导下进行比赛（3~5次）。

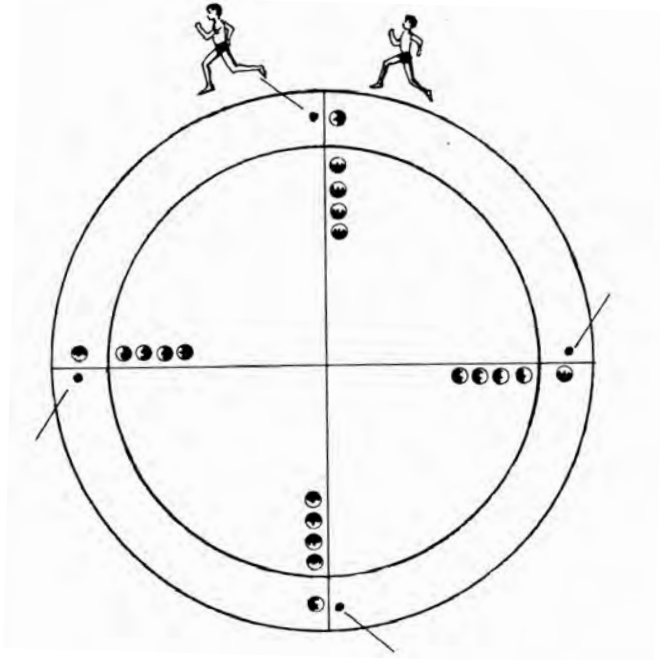


图6-1-5-2

五、放松活动（2分钟）

教师带领学生做手臂和大腿放松整理活动。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收放器材。

【放松活动提示】

在做放松活动时，应注意调整呼吸。

【结束语提示】

以鼓励、表扬为主进行总结讲评。



教学建议

1. 学习有人扶持手倒立动作时，首先要通过边讲解边示范建立完整的动作概念；反复强调动作难点与重点。
2. 运用保护、帮助等多种手段，帮助学生克服畏难情绪，调动学生练习的积极性，逐步树立自信心。
3. 游戏时，如各队人数较多，也可采用多分组进行比赛，以加大练习密度，提高练习的积极性。



第 6 课

技巧 (5/5) (考核) 篮球游戏

教学内容：有人扶持手倒立（考核）；截空中球。

教学目标：1. 多数学生能够较好地完成有人扶持手倒立动作，并知道该动作的评价标准；检验教学效果。
2. 发展上肢力量、灵敏、平衡能力以及自我调控能力。
3. 培养学生勇敢、顽强、自信和积极进取的精神；学会与人交往及合作，逐步养成遵守规则的良好习惯。

场地器材：小垫子 20 块、小篮球 10 个。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

教师讲解考核标准、方法和要求。

【队列练习】慢跑热身。

【组织形式】成二路纵队绕操场行进 200~300 米。

二、准备活动（6 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】在教师带领下做徒手操（见附录 3）。

三、考核：有人扶持手倒立（18 分钟）

【组织形式】男女学生分成两组，一组考核，另一组在组长带领下到指定场地做篮球游戏。

【教学步骤】

1. 教师首先介绍评价的标准，并对不同能力的学生进行动作试评，使学生进一步了解评价的标准。

2. 学生四人一组，每组一块垫子，给予一定时间

【上课常规提示】

可以用小黑板公布考核标准。

【准备活动提示】

练习中教师运用语言提示法，如：伸直、蹲下、高踢腿等，提示动作要领与要求。

【考核提示】

1. 教师讲解评分标准后，可请学生进行试评，教师进一步指导。使学生逐步掌握评价标准和方法。

2. 充分发挥小组长作用，请小组长组织同学互帮、互练和互评，互相交流，共同提高。

3. 男生考核后与女生交换练习内容。





互相进行评价。教师巡视指导。女生各小组，在组长带领下进行篮球游戏活动。然后轮换。

3. 教师依次对每位学生进行考核（每人有三次考核机会，记录最好的成绩）。

四、游戏：截空中球（10分钟）

【游戏方法】学生分成四人一组站成圆圈。选一人做抢球的人站在圈内，发给每组一个小篮球，游戏开始，每个圈上的学生用各种方法互相传接球，圈中抢球的人去抢断空中传来传去的球。如果抢球的人将空中的球拦截住或把球打落，就与传出球的学生调换。

【游戏规则】

同第4课。

【教学步骤】

1. 分组，教师提要求。
2. 各组学生在组长带领下，到指定地点进行游戏。

【教学提示】

1. 强调自觉遵守游戏规则。
2. 熟悉游戏后，可以进行二对二拦截球比赛。
3. 做游戏时，不要影响考核。

五、放松活动（2分钟）

教师带领学生做放松整理活动。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况，安排补考时间。
2. 宣布下课，收放器材。



教学建议

1. 上课前要将垫子打扫干净，不准带铅笔、小刀、徽章等小物件；充分做好热身活动，确保安全。
2. 明确考核目的，端正考核态度，克服紧张情绪，课上成绩不理想者，课下可以补考。
3. 有人扶持手倒立评价标准：

有人扶持手倒立评价标准

等级	优秀	良好	及格	不及格
动作表现	蹬摆协调，一次到位，直臂、顶肩支撑，立腰、紧身，直腿、脚面绷直，身体垂直于地面，稳定时间较长。	蹬摆较协调，直臂、顶肩支撑、紧身，两腿较直，身体能够垂直地面，比较稳定。	基本完成动作，但不够轻松，紧张，不稳定。	不能完成动作。



第 7 课

快速跑（1/6） 球类游戏

教学内容：小步跑；迎面双手传球游戏。

教学目标：1. 使学生初步掌握小步跑的动作方法，培养跑的正确姿势；在游戏教学中，提高传接球技术。

2. 增强学生下肢力量，发展身体协调性与灵活性，提高控球能力。

3. 培养学生勇往直前的精神及合作意识与竞争精神。

场地器材：录音机、磁带、小篮球若干。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】齐步走——立定。

二、准备活动（8分钟）

1. 圈操（见附录3）。

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

2. 专项性活动：跳单、双圈（2~3次）。

三、快速跑——小步跑（16分钟）

【组织形式】分小组练习，可为5~8人一组。

【动作方法】上体稍前倾，大腿前抬较低并快速下压，膝关节放松，小腿顺下压的惯性前摆，前脚掌积极着地。前脚掌着地后，膝关节伸直，踝关节稍缓冲并以脚趾完成扒地动作。如图6-1-7-1所示。

【队列练习提示】

前摆时，手约与胸腹位置同高并不超过胸腹位置。

【准备活动提示】

1. 教师应采用镜面示范。
2. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。

【专项性活动提示】

1. 单踏双落、轻巧落地。
2. 动作连贯。

【动作要领提示】

踝关节放松，用前脚掌着地，完成“扒地”动作。

【动作重点】

膝、踝关节放松。

【动作难点】

前脚掌“扒地”。



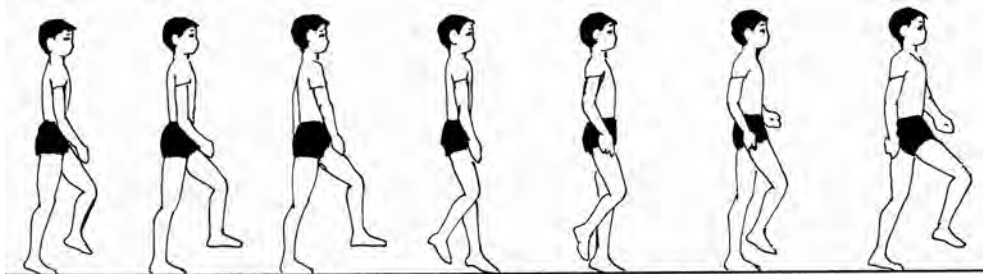


图6-1-7-1

【教学步骤】

1. 教师示范小步跑动作，出示图片讲解，学生观察、记忆并思考。
2. 教师指导，学生练习体会（10~20次）。
3. 教师巡视指导，学生展示。
4. 教师评价引导，学生分组讨论动作重、难点。
5. 教师提示小步跑动作重、难点，学生练习，加快频率（20~30次）。
6. 教师组织，学生做小步跑游戏（地上设置物品）。
7. 教师指导，由小步跑过渡到加速跑（5~8次）。
8. 教师评价总结。

【教学提示】

1. 课前检查场地，做好准备活动。
2. 原地做两脚交替提脚跟动作。
3. 练习原地踏步走，由慢到快练习。

四、游戏：迎面双手传球（10分钟）

【游戏方法】在场内相距6~8米画两条线，线前1米处各画一个直径50厘米的圈，学生分成若干组，平均相对站在线后，游戏开始时，各组第一人持球站在圈内，发令后将球传出，接球后迅速将球交给对面的第二人，自己站在队尾。第二人拿到球后，立即进入圈内，用同样方法进行，最后以传得快的队为胜。如图6-1-7-2所示。

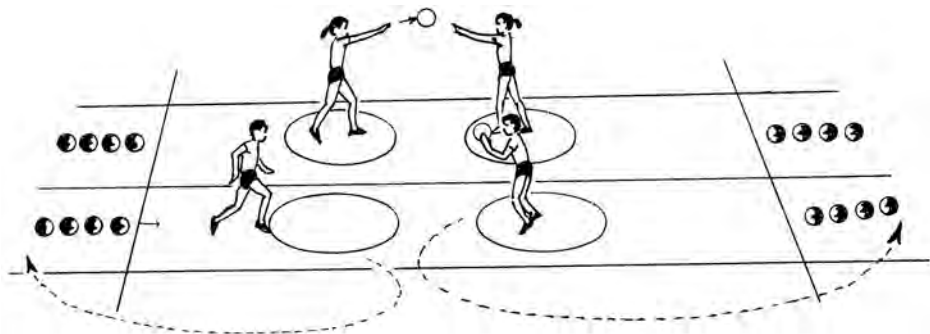


图6-1-7-2



【游戏规则】

1. 未持球不得进入圈内，必须在圈内传接球。
2. 必须运用双手传球。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与规则，传球失误必须重新传，否则不得跑动；传球时不得踩线或出圈。
2. 分组练习，体会游戏方法（2次）。
3. 学生分组进行比赛，教师巡视指导。
4. 教师小结并评价。

五、放松活动：大鸟小鸟飞起来（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【活动内容】大鸟飞起（落下）来—左手举起（放下），小鸟飞起（落下）来—右手举起（放下），胖鸟飞起（落下）来—左脚抬起（放下），瘦鸟飞起（落下）来—右脚抬起（放下）。教师发令：大鸟飞起来小鸟飞起来，大鸟落下来胖鸟飞起来……

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。
2. 师生再见，收放器材。

【教学提示】

1. 游戏前引导学生做好准备活动，游戏时引导学生相互合作、鼓励、加油。
2. 传球方法不必规定得过死，双手胸前或头上传球均可。
3. 游戏的场地可依据实际情况自行调整，传球距离也应根据学生水平适当调整。

【放松活动提示】

1. 教师可随意发令，如：胖鸟飞起来大鸟飞起来，瘦鸟飞起来胖鸟落下来等。
2. 开始玩时口令可慢一点，逐渐加快口令速度。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课下练习，收放器材。



教学建议

1. 发挥学生的想象力和创新能力，大胆创新。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。



第 8 课

快速跑（2/6） 综合游戏

教学内容：50 米快速跑；小手球游戏。

教学目标：1. 巩固快速跑的动作方法，提高奔跑速度；掌握简单的小手球比赛规则与方法。
2. 增强学生下肢力量，发展灵敏、速度等身体素质。
3. 培养学生克服困难的精神和自我展示的意识。

场地器材：录音机、磁带、小皮球 4 个、标志杆 4 个。

教 学 过 程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】齐步走——立定。

二、准备活动（8 分钟）

1. 圈操（见附录 3）。

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

2. 专项性活动：跳单、双圈（2~3 次）。

三、50 米快速跑（16 分钟）

【组织形式】分小组练习，如图 6-1-8-1 所示（4 人一组）。

【动作方法】起跑冲出后，第一步落地不要有停顿和跳动现象，跑进时，后蹬快速、充分、有力，摆动腿积极前摆、下压，用前脚掌着地，两臂配合两腿快速有力地前后摆动。

【队列练习提示】

前摆时，手约与胸腹部位同高。

【动作要领提示】

反应快速、频率快、两腿蹬地有力。

【动作重点】

起跑迅速。

【动作难点】

快速敏捷、轻松协调。

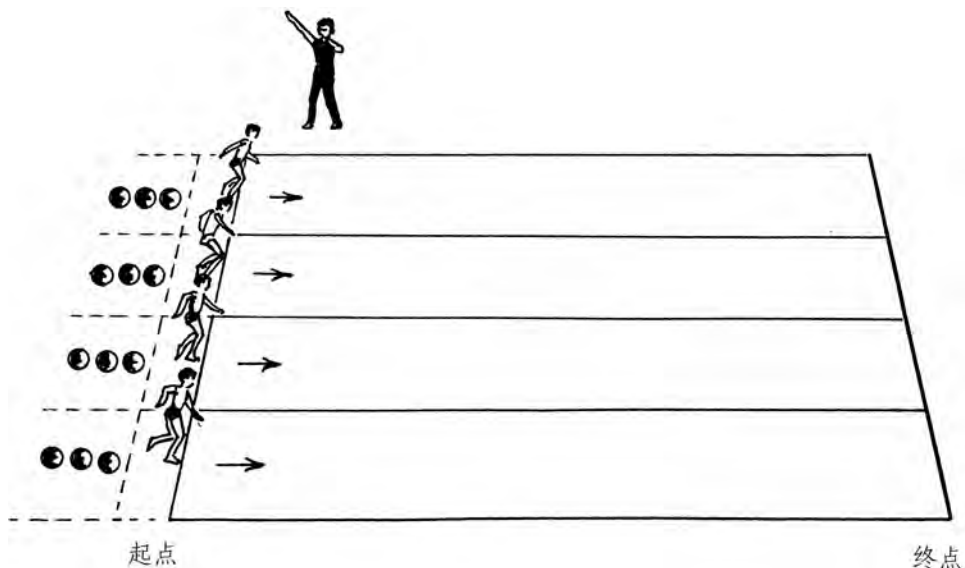


图6-1-8-1

【教学步骤】

1. 教师组织学生分组进行“长江、黄河”游戏(2~3次)。
2. 教师讲解50米快速跑,提示重点、难点,学生练习(2~3次)。
3. 教师示范,学生观察。
4. 请学生示范,教师点评。
5. 学生进行50米快速跑练习(2~3次),教师强调快速跑各环节的动作要点。
6. 教师评价总结。

【教学提示】

1. 课前检查场地,做好下肢韧带、关节准备活动。
2. 看教师手势或听声音,快速起跑。

四、小手球游戏(10分钟)

【组织形式】分组对抗比赛。

【游戏方法】场地内画一个长20米,宽15米的长方形,中间画一条中线,线上画一个直径3米的中圈,两端线中间各放两个标志物作为球门。学生分成人数相等的两队进行比赛,各队设有一名守门员,两队可以掷硬币或猜拳方式决定哪方先发球,比赛时间自定,最后哪方进球多为胜,如图6-1-8-2所示。

【游戏规则】

1. 比赛时不许推人、拉人,从对方手里抢球时不得发生身体接触。
2. 球出界,由对方发界外球。
3. 不得手持球跑三步以上,不得用脚踢球(守门员除外)。
4. 一方犯规时由对方发界外球。

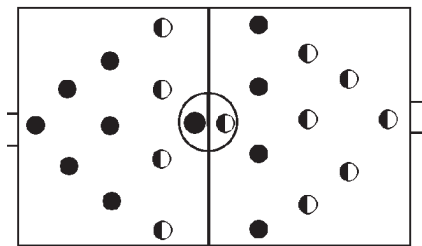


图6-1-8-2

【教学步骤】

1. 教师讲解动作方法与规则。
2. 学生进行比赛，教师做裁判并及时指导。
3. 教师小结评价并引导学生讨论总结。

五、放松活动：反口令（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【活动内容】教师宣布“反口令练习开始”，教师喊“立正”学生做稍息的动作；喊“稍息”做立正的动作。喊向左转做向右转，喊向前一步做后退一步。练习结束时，教师宣布“反口令游戏结束”。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。
2. 师生再见，收放器材。



教学建议

1. 发挥学生的想象力和创新能力，大胆创新。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。

【教学提示】

1. 比赛的场地大小和球门大小可依据实际情况适当调整。
2. 比赛时教师应时刻提醒学生遵守规则，严格要求并认真判罚。
3. 比赛用球可依据现有器材调换。
4. 比赛的规则与要求开始时不要太复杂，随着学生的熟练程度逐渐提高要求，改进规则，使得趣味性、竞争性更强。

【放松活动提示】

1. 动作与教师口令相同者，或中途改变动作者，以及动作迟缓者均算失败。
2. 练习之后一定要宣布“反口令游戏结束”。
3. 要求：机智、灵敏、反应快。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课后练习，收放器材。



第 9 课

快速跑 (3/6) 综合游戏

教学内容：接力跑；传球追触游戏。

教学目标：1. 掌握接力跑传接棒的动作方法，培养跑的正确姿势；在游戏教学中，进一步学习行进间传接球的技术。

2. 增强学生腿部力量，提高奔跑与躲闪能力。

3. 培养学生刻苦顽强的精神和集体荣誉感及机智、灵活的作风，学会相互配合。

场地器材：录音机、磁带、小篮球若干。

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】左转弯走。

【动作方法】以左翼第一名为基准，内翼用小步，外翼逐次加大步幅向内翼看齐，成“关门式”转到 90° 后踏步，后列各学生对正、聚齐。然后按口令立定或前进。

【队列练习提示】

队列整齐，内翼用小步。

二、准备活动 (8 分钟)

1. 双人操 (见附录 3)。

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

2. 专项性活动：单脚交换跳 (2~3 次)。

【专项性活动提示】

1. 起跳时迅速蹬直髋、膝和踝关节。

2. 前脚掌落地缓冲。

三、接力跑 (16 分钟)

【组织形式】分小组练习 (4 人一组)。

【动作方法】接棒人手臂向后伸出，手臂与躯干约成 50°~60° 角，手腕内旋，掌心向上，拇指与其他四指自然张开，虎口朝后，传棒人将棒的前端由上向下送到接棒人手中，如图 6-1-9-1 所示。



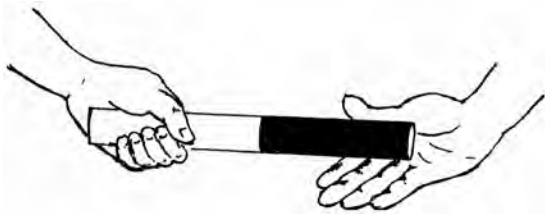


图6-1-9-1

【教学步骤】

1. 教师出示接力跑传接棒的图片，学生观察。
2. 教师讲解示范下压式传接棒方法，学生观察体会。
3. 教师组织学生原地传、接棒练习（5~8次）。
4. 学生慢跑进行交接棒练习（3~5次），教师巡视指导。
5. 教师提示重、难点，学生30米中速跑做传接棒练习，体会传接棒时机（2~3次）。
6. 学生展示，教师点评。
7. 学生交流，教师评价。

四、游戏：传球追触（10分钟）

【游戏方法】学生分组在规定场地内，每组指定2~3人为“追触者”（系上彩带以示区别）。其中一人手持篮球做好准备。游戏开始，追触者相互进行移动中的传接球，并在此过程中触及其他学生，被触及者系上彩带加入其中，继续游戏，直到其他游戏者全部被触及为止。如图6-1-9-2所示。

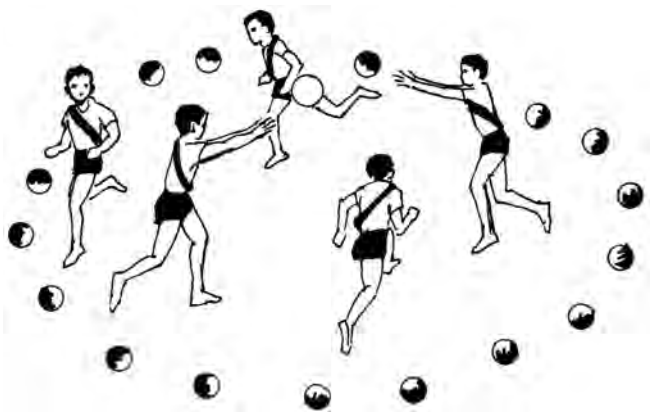


图6-1-9-2

【动作要领提示】

身成半蹲回头看，注意同伴把棒传。手腕放松臂后伸，递棒下压到手心。

【动作重点】

传接棒的配合。

【动作难点】

传接棒的时机。

【教学提示】

1. 课前检查场地，做好准备活动。
2. 明确传接棒应是右手传左手接或左手传右手接。
3. 棒掉落时，谁掉的谁捡，不许扔棒。

【小知识】

接力跑引入田径比赛，主要有两种说法：一种说法是由非洲黑人接力运送木材演变而来的。非洲人在茂密的森林中砍伐木料后，道路崎岖，运送困难，于是采用了接力的方法。搬运过程中，彼此进行速度比赛，看谁搬得快，运得多。

另一种说法是在十七世纪时，葡萄牙一艘军舰外出，水兵上岸游玩，发现当地居民聚在一起进行一种有趣的游戏，水兵将这种游戏带入欧洲，并加以改变，很快就成为学校中的一项活动，以后又演变成田径运动中的接力赛。



【游戏规则】

1. 游戏者不得在场地线外进行。
2. 游戏者不得相互推搡，保证安全。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与规则。触及者只准相互传球，不允许运球或走步；追触时只能持球触及肩部以下部位，不许用球击人，被追触者出界按被触及论。
2. 学生分组进行游戏，教师巡视指导。
3. 教师进行小结与评价。

五、放松活动：数“7”（2分钟）

【组织队形】四列横队。

【活动内容】每组从排头开始报数，报到7或者7的倍数的数字，比如：7、14、17、21，等等，都不能报出来，只能喊“过”。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。
2. 师生再见，收放器材。



教学建议

1. 发挥学生的想象力和创新能力，大胆创新。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。

【教学提示】

1. 游戏时教师可根据实际情况更换器材，如足球、排球、小皮球等。
2. 游戏中注重规则教育，时刻提醒学生不能用球击打人，更不能推搡同学，保证安全。
3. 分组可依据场地、人数不同合理调整，“追触者”的彩带也可用其他方式加以区分。

【放松活动提示】

1. 一人错了，其他人还跟着报数，也算错。
2. 还可以换成别的数字，要事先商量好。
3. 要求：机智、灵敏、反应快。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课后练习，收放器材。



第 10 课

快速跑（4/6）综合游戏

教学内容：接力跑；二人夺球。

教学目标：1. 掌握接力跑传接棒的动作方法，在接力比赛中，正确运用传接棒的动作方法。
2. 发展学生上肢力量及身体的协调性，提高集体配合能力。
3. 培养学生刻苦顽强、勇于拼搏的精神和集体荣誉感，增强自尊心与自信心。

场地器材：录音机、磁带、小篮球或其他球类。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】左转弯走。

二、准备活动（5分钟）

1. 双人操（见附录3）。

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

2. 专项性活动：

（1）活动膝关节、踝关节（2×4拍）。

（2）小步跑、高抬腿跑（10~20次）。

三、接力跑（16分钟）

【组织形式】分小组练习（4人一组）。

【动作方法】接棒人将接棒手臂靠近身体向后伸直，四指并拢，虎口张开，掌心向上，传棒人将棒的前端由上向下压送到接棒人手中。一般应是右手传左手接或左手传右手接。

【队列练习提示】

队列整齐，内翼用小步。

【专项性活动提示】

1. 起跳时迅速蹬直髌、膝、踝关节。

2. 前脚掌落地缓冲。

【小知识】

接力跑传、接棒的方法一般有上挑式、下压式和混合式三种。其中混合式第1棒用“上挑式”传棒，第2棒用“下压式”传棒，第3棒仍用“上挑式”传棒。



【教学步骤】

1. 教师讲解示范下压式传接棒方法，学生观察体会。
2. 教师提示重点、难点，学生 40 米中速跑，并在指定区域内做传接棒练习，体会传接棒时机（2~3 次）。
3. 教师提示动作方法，学生 4 人一组，练习传接棒（3~5 次）。
4. 教师指导，学生 4 人一组做 4×50 米接力（2 次）。
5. 教师讲解安排接力棒次的原则，启发学生自主尝试练习。
6. 学生 4 人一组商量调整棒次位置，并尝试练习。
7. 学生分组练习（若干次），教师巡视指导。
8. 学生总结比赛情况，讨论调整。
9. 学生比赛（1~2 次），教师指导。
10. 师生评价总结。

四、游戏：二人夺球（13 分钟）

【游戏方法】教师将学生分成人数相等的两队，成横队面对面站立，每两个人一组，伸直两臂持一个球。教师发令后，两人立即夺球，夺得一次为本队得 1 分。比赛 3 次，最后以累积得分多的队为胜。

【游戏规则】

1. 持球时，两手只准握在球的两边，不得手指连接或交叉将球抱住。各组统计分数时要诚实守信，否则取消成绩。
2. 夺球时，不准屈臂和扭转。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与规则。
2. 学生分组进行比赛，教师巡视指导。
3. 教师小结并评价。

五、放松活动：“猎人、狗熊、枪”（2 分钟）

【组织队形】四列横队。

【活动内容】第一、三组向后转，两人同时说“猎人、狗熊、枪”，在说最后一个字的同时做出一个动作——猎人的动作是双手叉腰；狗熊的动作是双手搭

【动作要领提示】

反应快速、频率快、两腿蹬地有力。

【动作重点】

传接棒方法正确。

【动作难点】

跑进中传接棒配合好。

【教学提示】

1. 课前检查场地，做好准备活动。
2. 明确传接棒应是右手传左手接或左手传右手接。
3. 练习时，教师可指定传、接人的棒次。

【游戏教学提示】

游戏前做好充分的准备活动，尤其是上肢腕关节、肘关节、肩关节。

【放松活动提示】

1. 猎人赢枪、枪赢狗熊、狗熊赢猎人。
2. 还可以换成别的口令，如“人、枪、虎”。



在胸前；枪的动作是双手举起呈手枪状。双方以此动作判定输赢。如动作相同则重新开始。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。
2. 师生再见，收放器材。



教学建议

1. 发挥学生的想象力和创新能力，大胆创新。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。

3. 也可左右相邻同学玩，还可教师和学生玩。

4. 要求：形象、机智、灵敏、反应快。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课后练习，收放器材。



第 11 课

快速跑 (5/6) 综合游戏

教学内容：50 米快速跑；地滚球。

教学目标：1. 掌握 50 米跑的整体技术过程，培养跑的正确姿势；在游戏教学中，巩固学习地滚球的动作方法。
2. 发展学生快速跑能力及身体协调性，提高上下肢协调配合的能力。
3. 培养学生团结合作的集体主义意识。

场地器材：录音机、磁带、实球、标志旗。

教 学 过 程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向后转走。

【动作方法】预、动令都落在右脚上，动令后，左脚向前走半步，脚尖向右扣，重心落在右脚上，接着以两脚掌为轴，向右转体 180°，然后左脚向新的方向迈第一步继续前进。用三拍完成。

二、准备活动 (8 分钟)

1. 运动模仿操 (见附录 3)。

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

2. 专项性活动：

(1) 原地纵跳 (两组，每组 20 个)。

(2) 行进间双人跳 (两组，每组 10 米)。

三、50 米快速跑 (16 分钟)

【组织形式】分小组练习 (4 人一组)。

【动作方法】快速跑的整体技术过程包括起跑和起跑后的加速跑、途中跑以及终点跑，并将这几个

【队列练习提示】

1. 重点强化以两脚掌为转动轴，整体动作协调一致。
2. 第三步时迈一小步并内扣、转体，再前进。

【准备活动提示】

模仿动作形象。

【专项性活动提示】

1. 连续起跳，起跳时迅速蹬直髋、膝和踝关节。
2. 前脚掌落地缓冲。

【动作要领提示】

起跑、疾跑、途中跑，屈臂摆动姿势好，上体莫晃稍前倾，积极抬腿用力蹬，步频步幅掌握好，快速冲刺向前跑。





部分的技术动作紧密衔接。如图 6-1-11-1 所示。

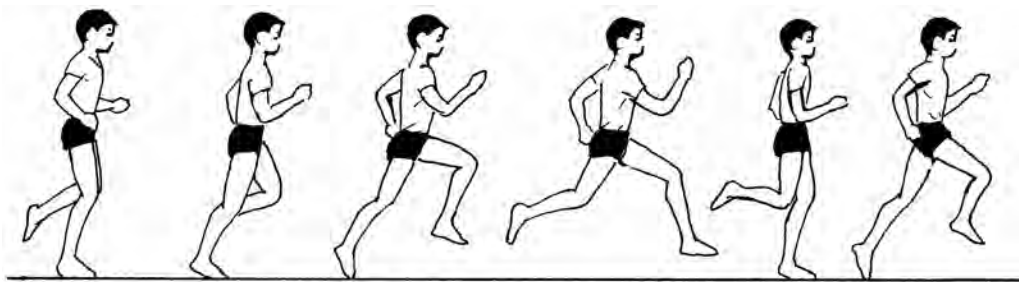


图6-1-11-1

【教学步骤】

1. 组织学生两人一组进行各种突发信号起跑的练习（3~5次）。
2. 教师发信号，集体进行突发信号起跑的练习（3~5次）。
3. 组织学生复习蹲踞式起跑练习，学生快速起跑跑 20~30 米（1次）。
4. 教师巡视指导，学生分组进行让距跑练习（1~2次）。
5. 教师提示动作重点、难点，学生改进动作。
6. 教学游戏 50 米争先跑。教师讲解规则，学生练习（3~4次）。
7. 教师发令，学生两人一组进行 50 米全程跑练习（1~2次）。
8. 教师评价，小结。

【动作重点】

起动快，后蹬有力。

【动作难点】

跑的各阶段衔接紧密、自然。

【教学提示】

1. 课前检查场地，做好准备活动。
2. 起跑反应敏捷，以最快速度跑完全程。
3. 奔跑轻松协调，强劲有力。

四、游戏：地滚球（10分钟）

【游戏方法】距起跑线 10~15 米处设标志物 4~6 个，相隔 1.5~2 米。将学生分成人数相等的 4~6 队，各队在起跑线后面对标志物站成一路纵队。游戏开始，每队第一名同学持球，听到跑的信号后迅速将球放在地上并滚球向前跑，绕过前面标志物返回，把球停在起跑线前，第二名同学继续滚球前进，依次进行，先跑完的队获胜。如图 6-1-11-2 所示。

【游戏规则】

1. 必须滚球跑。
2. 必须绕标志物返回。
3. 前一人在起跑线后把球停住第二人才能出发。

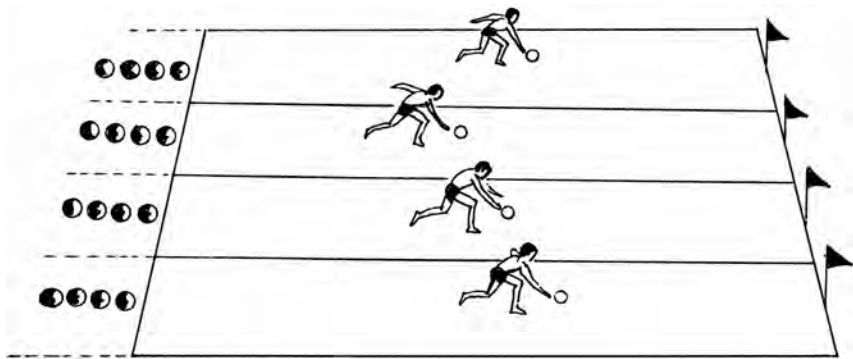


图6-1-11-2

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法，学生认真听讲。
2. 学生练习体会，教师观察指导。
3. 教师组织学生进行比赛（2~3次）。

五、放松活动：“不准报出3、6、9”（2分钟）

【组织队形】全班同学站成一个大圆圈。

【活动内容】教师随便指定一名学生沿逆时针自然报数，凡遇到带有3、6、9的数字，不准报出数字，以击掌代替报数。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。
2. 师生再见，收放器材。

【游戏教学提示】

动作熟练后，可以采用双手滚双球进行比赛。

【放松活动提示】

1. 报错者，给大家表演小节目，然后再重新开始游戏。
2. 还可以换成别的数字，如“不准报出2、5、8”等。
3. 要求：机智、灵敏、反应快。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课后练习，收放器材。



教学建议

1. 发挥学生的想象力和创新能力，大胆创新。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
3. 课前进行安全教育，并做好场地布置。





第 12 课

快速跑（6/6）综合游戏

教学内容：测验 50 米快速跑；“橄榄球”赛。

教学目标：1. 检验教学效果，为改进、提高快速跑的动作技术提供依据；在游戏教学中，巩固传球的动作方法。
2. 发展学生协调性和上肢力量，提高身体平衡和对抗能力。
3. 培养学生争第一的上进心和顽强拼搏的品质。

场地器材：录音机、磁带、小皮球若干。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向后转走。

二、准备活动（5 分钟）

1. 运动模仿操（见附录 3）。

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

2. 专项性活动

（1）原地纵跳（两组，每组 20 个）。

（2）行进间双人跳（两组，每组 10 米）。

三、测验 50 米快速跑（16 分钟）

【组织形式】分小组练习，如图 6-1-12-1 所示（4 人一组）。

【动作方法】快速跑的完整技术过程包括起跑和起跑后的加速跑、途中跑和终点跑。并将这几个部分的技术动作紧密衔接。

【队列练习提示】

1. 重点强化以两脚掌为轴转体和节奏，整体动作协调一致。
2. 第三步时迈一小步并内扣、转体，再前进。

【准备活动提示】

1. 教师应采用镜面示范。
2. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。
3. 模仿动作要形象。

【专项性活动提示】

1. 连续起跳，起跳时迅速蹬直髌、膝和踝关节。
2. 前脚掌落地缓冲。

【动作要领提示】

起跑疾跑途中跑，屈臂摆动姿势好，上体莫晃稍前倾，积极抬腿用力蹬，步频步幅掌握好，快速冲刺向前跑。

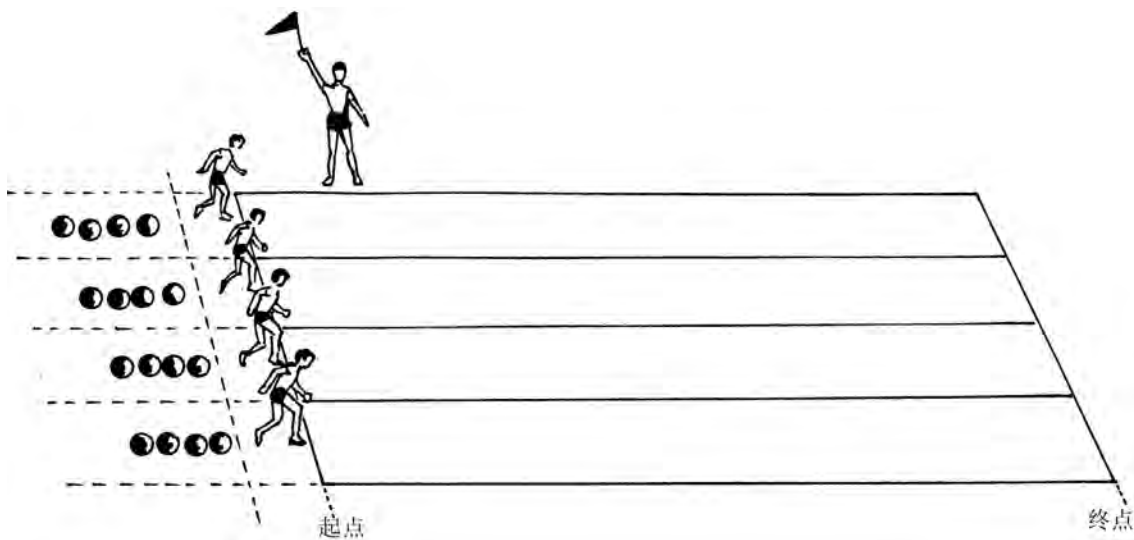


图6-1-12-1

【教学步骤】

1. 对学生进行安全教育。
2. 宣布考核评分标准。
3. 测验 50 米跑（2~3 次）。
4. 总结评价。

四、游戏：“橄榄球”赛（10 分钟）

【游戏方法】将队伍分成两组，每组 6 人，进行两组对抗。比赛时，进攻队员用手拿、抱、传球的方式，直至到达对方的三分线内，用脚踢球，踢到篮板得一分，碰到篮筐得两分。防守队员可以采用除打、踢外的任何手段阻止对方的得分与进攻。出了边线由对方发球，累计得分，注意安全。如图 6-1-12-2 所示。

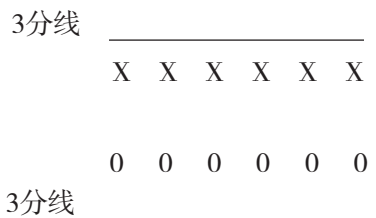


图 6-1-12-2

【动作重点】

起动快，后蹬有力。

【动作难点】

跑的各阶段衔接紧密、自然。

【教学提示】

1. 课前检查场地，做好准备活动。
2. 练习中随时提示学生注意安全。
3. 接近终点时不要减速，用最快速度冲过终点。
4. 培养学生能力，可安排见习生或体育骨干担任发令、计分和判定名次工作等。



【游戏规则】

1. 拿球推进到对方的三分线内可打板得分，碰板一分，碰筐两分，累计总分。
2. 整个比赛中，不得用粗暴手段进攻与防守。
3. 犯规、出界改由对方控球。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法，学生认真听讲。
2. 学生练习体会，老师巡回指导。
3. 教师组织学生进行比赛。

五、放松活动：表演“春天来了”（2分钟）

【组织形式】散点队形。

【活动内容】学生听“春天来了”的音乐并根据教师语言的描述，自己创想动作，做轻柔整理动作：如小雨、小鱼游和柳枝的摆动，花草的生长，小鸟飞等。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。
2. 师生再见，收放器材。

【游戏教学提示】

1. 教师指导学生利用学过的不同传球方法进行练习和比赛。
2. 要充分做好准备活动，做上下肢力量练习，加强腰腹力量练习，加强手指、手腕练习。
3. 上下场各5分钟，中间休息2分钟并交换场地。

【放松活动提示】

也可听优美、宁静或轻柔的音乐，使身体尽量的伸展、放松。
要求：舒展、优美、形象、生动。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课下练习，收放器材。



教学建议

1. 发挥学生的想象力和创新能力，大胆创新。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
3. 50米快速跑评价标准：

50米快速跑评价标准

标准 性别	优秀	良好	及格	不及格
男	8"5以下	8"6~9"9	10"0~10"5	10"6以上
女	8"4以下	8"5~10"3	10"4~11"0	11"1以上



第 13 课

韵律姿态操 (1/5) 板羽球 (1/5)

教学内容：韵律姿态操 1~3 节；颠球游戏。

教学目标：1. 培养学生正确的身体姿势；初步学会姿态操 1~3 节的动作；初步学习板羽球握拍及颠球方法，熟悉拍和球的性能。

2. 发展学生灵敏和协调性。

3. 培养学生自信心、进取心和刻苦练习，不怕困难的精神。

场地器材：一块平整的场地，两人 1 副拍、1 个球。

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向右转走。(预令和动令都落在右脚上)听到动令后，左脚向前半步走，脚尖向右扣，重心落在左脚上，同时身体随即向右转 90°；接着，迈右脚向新的方向继续前进。

二、准备活动 (8 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】在教师带领下做徒手操 (见附录 3)。

三、韵律操 1~3 节 (16 分钟)

【组织形式】四列横队散开成体操队形。

【动作方法】见附录 1 (1~3 节)。

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范韵律操 1~3 节动作 (1~2 次)。
2. 教师领操，学生集体模仿练习 (2~3 次)。
3. 教师提要求，学生集体练习，教师集体指导纠正。
4. 学生分组练习，教师巡回指导，及时纠正动作。

【队列练习提示】

1. 教师边讲解边示范。
2. 学生原地听口令做分解动作练习。
3. 行进间听口令先做分解动作练习，然后连续练习。

【准备活动提示】

1. 教师采用镜面示范方法带操。
2. 要求：动作规范，幅度大。节奏清晰，教师适当加以语言提示。

【动作重点】

姿势正确、部位准确。

【动作难点】

动作协调、优美。





5. 分组练习时，学生互相观察、互相帮助，交流体会。
6. 各组展示、汇报练习情况，教师予以评价。
7. 集体练习。
8. 教师小结。

四、颠球游戏（10分钟）

【动作方法】中指、无名指、小指弯曲握拍，大拇指靠在中指旁，食指斜于拍子背面，虎口轻微贴于拍，如图 6-1-13-1 所示。

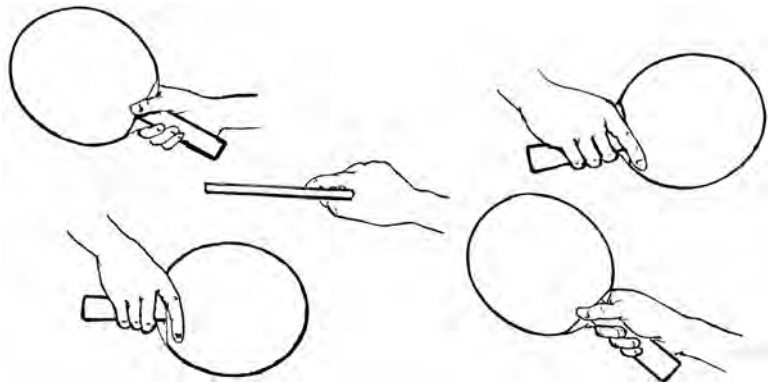


图6-1-13-1

【组织形式】成体操队形散开。

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范握拍方法，如图 6-1-13-2 所示。
2. 学生徒手模仿握拍练习；教师巡回检查指导。
3. 教师讲解、示范颠球方法。
4. 学生集体练习颠球动作（8~10）次。
5. 分组练习原地正（反）拍颠球，同学互相观察、交流。
6. 组内原地连续颠球比赛，看谁连续颠球时间长。
7. 行进间正（反）拍颠球接力赛。以最先完成的一队为胜，如图 6-1-13-3 所示。

【教学提示】

1. 示范位置适宜，以镜面、背面示范为主。
2. 分解动作与完整动作相结合进行练习。
3. 以教师带练、学生模仿为主。
4. 分组练习后，教师巡回指导时，先小组整体指导纠正，然后个别指导纠正。

【动作重点】

颠球准确。

【动作难点】

连续颠球。

【教学提示】

1. 每人一拍、一球，在教师讲解的同时，学生随之模仿。
2. 分组练习时，引导学生自己体会颠球动作方法、高度等。
3. 基本掌握连续颠球时，再进行比赛。
4. 教育学生自觉遵守规则。



图6-1-13-2

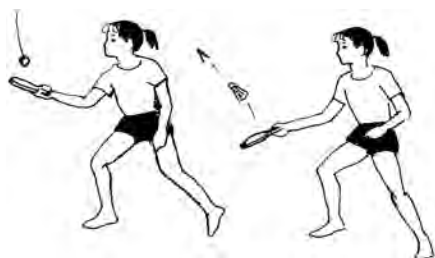


图6-1-13-3

五、放松活动（2分钟）

大开立，直臂、直腿、直腰（下半身不动），上体有节奏地左右放松摆动。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收放器材。

【放松活动提示】

摆动幅度不要过大、速度不要过快，尽量放松。

【结束语提示】

以鼓励、表扬为主进行评价。



教学建议

1. 引导学生查阅相关资料，培养学习兴趣。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
3. 练习后，做好肩部、手臂和腰腹部放松整理活动。





第 14 课

韵律姿态操（2/5） 板羽球（2/5）

教学内容：韵律姿态操 4~6 节；低手击球游戏。

教学目标：1. 进一步掌握韵律姿态操 1~3 节动作；知道 4~6 节的动作方法；初步学习低手击球的基本技术。

2. 发展学生的协调、柔韧及上肢力量等素质。

3. 培养良好的互助合作意识。

场地器材：选平整场地一块，两人 1 副拍、1 个球、4 个小筐、4 个旗杆。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向右转走。

二、准备活动（8 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 徒手操（见附录 3）。

2. 专项性活动：跟随教师练习“十”字步。左脚向右前方迈一步，右脚向左前方迈一步，左脚向左侧出一步，右脚向后撤一步，形成“十”字步。

三、韵律操 4~6 节（16 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】见附录 1（4~6 节）。

【教学步骤】

1. 分组复习韵律姿态操 1~3 节，教师巡回指导。

2. 教师边讲解边示范 4~6 节动作。

3. 学生自行模仿体会，教师针对普遍存在的问题

【上课常规提示】

学生应背对阳光站立。

【专项性活动提示】

“十”字步，也称“秧歌舞”步。要求迈步与摆臂协调配合，动作幅度大；每迈一步为一拍，共做两个八拍。

【动作要领提示】

第三节第一个八拍注意提肩顶腕要到位。

【动作重点】

姿势正确，部位准确。

【动作难点】

动作协调，节奏清晰。



进行指导、纠正（2~3次）。

4. 教师带操，学生跟随模仿（2~3次）。

5. 结合音乐分组练习，互相观察、交流和指导（1~2次）。

6. 听音乐，集体练习（1~2次），教师领操。

四、低手击球游戏（10分钟）

【动作方法】发球动作，要从下而上击球，发出的球落在对方接球区内（也可用纸箱或筐代替）为准。学生可分组进行，以击球入筐数为胜利，如图6-1-14-1所示。

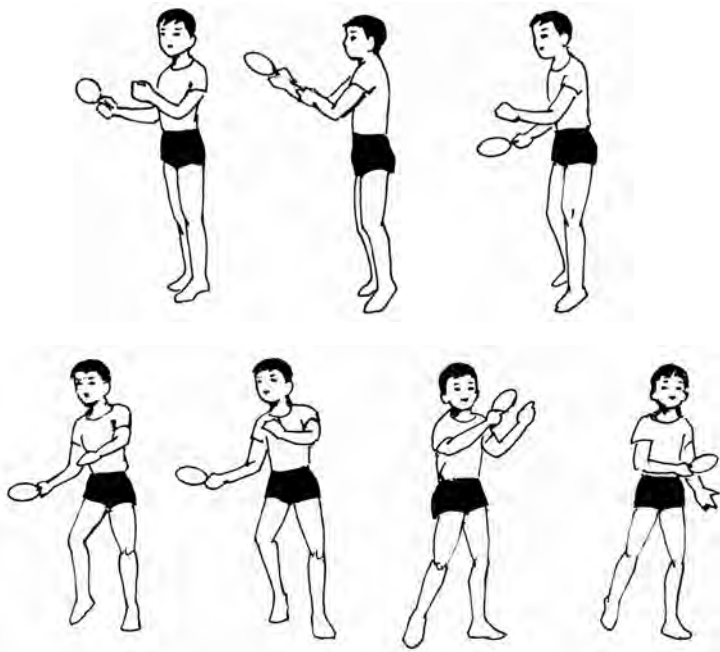


图6-1-14-1

【组织队形】体操队形。

【教学步骤】

1. 教师讲解并示范动作方法。

2. 分组模仿练习，教师巡回指导。

3. 学生展示，教师点评。

4. 分四组练习，击自抛球入筐，如图6-1-14-2所示。

【教学提示】

1. 复习时，以学生自练为主，教师巡回指导。

2. 学习新动作时，教师带操，学生模仿。

【动作重点】

击球点不得超过肩。

【动作难点】

动作协调。

【教学提示】

1. 徒手模仿挥拍动作。

2. 在自我练习的基础上，两人对练。

3. 击自抛球入筐时，可运用竞赛法，看谁击球入筐最多；分组比赛时，以累积得分多的一组为胜。



图6-1-14-2

5. 同学相互帮助和矫正。
6. 教师巡回指导，学生进行积分赛。

五、放松活动（2分钟）

1. 学生听口令集合站队。
2. 教师引导学生自己做两臂前、后、左、右摆动。
3. 两人相互拍打放松。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收放器材。

【放松活动提示】

1. 摆臂放松动作要轻松自如。
2. 互相拍打放松动作要轻柔。

【结束语提示】

以鼓励、表扬为主进行评价。

教学建议

1. 引导学生课下查阅资料，拓展、积累相关知识。
2. 提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。



第 15 课

韵律姿态操 (3/5) 板羽球 (3/5)

教学内容：韵律姿态操 7~8 节；抛接球游戏。

教学目标：1. 初步学会韵律姿态操 7~8 节动作；学习击球方法，掌握正确站位。
2. 发展学生的协调性、柔韧性等素质；提高学生弹跳、观察、判断等能力。
3. 树立尊重和欣赏他人的意识。

场地器材：平整场地一块，两人 1 副拍和 1 个球

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】行进间裂队、并队走。

二、准备活动 (8 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 徒手操 (见附 3 录)。
2. 专项性活动：走“十”字步。

三、韵律操 7~8 节 (16 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】见附录 1 (7~8 节)。

【教学步骤】

1. 分组复习韵律姿态操 1~6 节，同学之间互相观摩、指导，教师巡回指导 (1~2 次)。
2. 教师讲解、示范 7~8 节韵律姿态操动作，学生模仿。
3. 分组学习 7~8 节，教师巡回指导 (2~3 次)。
4. 教师带操，学生跟随练习 7~8 节 (2~3 次)。

【队列练习提示】



并队

裂队

【专项性活动提示】

走“十”字步时，适当变换手臂动作练习。

【动作要领提示】

第七节，开合跳时两臂侧平举；跑跳步时，先后踢左脚，同时经左侧跳转 360°，还原成直立。

【动作重点】

姿态正确，动作连贯。

【动作难点】

上下肢协调配合。





5. 教师带操，学生跟随练习 1~8 节（1~2 次）。
6. 教师点评。

四、抛接球游戏（10 分钟）

【动作方法】左脚在前，右脚在后，稍微屈膝，收腹、含胸，身体重心放在前脚上，后脚跟稍抬起，身体半面侧向球网，球拍举在身前，两眼注视对方，如图 6-1-15-1 所示。

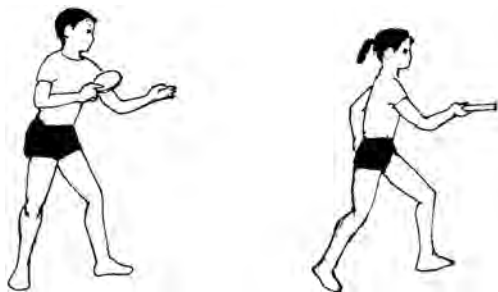


图6-1-15-1

【组织形式】分小组练习。

【教学步骤】

1. 教师讲解并示范动作方法。
2. 两人一组练习，一人抛球一人接球，如图 6-1-15-2 所示。
3. 教师巡视指导。
4. 学生展示，教师点评。
5. 自由分组练习对击球，相互指导和矫正，如图 6-1-15-3 所示。

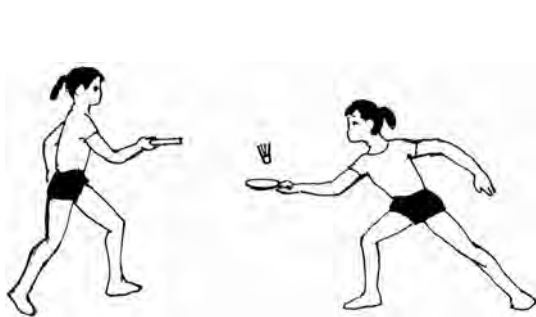


图6-1-15-2

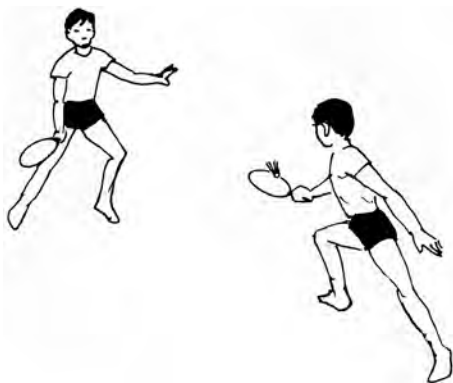


图6-1-15-3

6. 教师巡回指导，个别纠正。
7. 完成较好的一组进行展示、表演，互相观摩学习。

【教学提示】

1. 复习时学生自练，教师巡回指导。
2. 学习新动作时，教师带操，学生跟随模仿练习。
3. 跟随音乐练习 1~8 节操，注意各节操的连贯性。

【动作重点】

快速有力击球。

【动作难点】

动作协调。

【教学提示】

1. 小组长组织练习，保持一定距离，互不妨碍练习。
2. 教师巡回指导，及时纠正错误动作。
3. 要求：反应快，判断准，手法娴熟，回球的落点和线路运用得当。

五、放松活动（2分钟）

同第14课内容。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收放器材。

【放松活动提示】

同第14课内容。

【结束语提示】

以鼓励、表扬为主进行评价。



教学建议

1. 引导学生课后查阅资料，拓展、积累相关知识。
2. 提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。





第 16 课

韵律姿态操（4/5） 板羽球（4/5）

教学内容：韵律姿态操 1~8 节；高手击球游戏。

教学目标：1. 熟练掌握韵律姿态操 1~8 节的动作；学习高手击球动作方法，熟悉球性。
2. 发展动作灵敏性和协调性；提高身体素质。
3. 引导学生积极主动参与练习，提高其自尊与自信心。

场地器材：平整场地一块，两人 1 副拍、1 个球、录音机一台。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】一路纵队行进间分队、合队走，如图 6-1-16-1 所示。

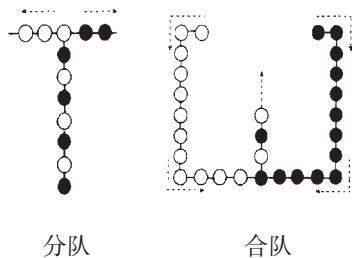


图 6-1-16-1

二、准备活动（8 分钟）

【组织队形】四列横队成体操队形散开。

1. 徒手操（见附录 3）。
2. 专项性活动：
 - （1）手指叉握两臂向前推伸，左右移胯。
 - （2）手指叉握两臂向上撑掌，左右移胯。

【队列练习提示】

1. 地面画出路线图。
2. 由体育骨干先进行展示，然后集体练习。

【专项性活动提示】

1. 两手指交叉握，翻掌，手心向前成前平举，两臂连续屈伸向前推掌，同时向左右两侧移动腰胯。
2. 两手指交叉握，翻掌，两臂上举。两臂连续屈伸向上推掌，同时向左右两侧移动腰胯。

【动作要领提示】

动作舒展大方，注意各拍节间的衔接。

【动作重点】

姿态正确、部位准确。

【动作难点】

音乐节拍准确、队形变换和动作到位。



三、韵律操 1~8 节（16 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】见附录 1。

【教学步骤】

1. 复习韵律姿态操 7~8 节（2~3 次）。
2. 教师带操，集体复习韵律姿态操 1~8 节（1~2 次）。
3. 学生自由结组，配乐练习韵律姿态操 1~8 节（2~3 次）。
4. 根据动作组织学生自行编排队形，进行练习，教师提出改进建议。
5. 听音乐合练（2~3 次）。
6. 阶段评价。

四、游戏：高手击球（10 分钟）

【动作方法】当球降落到适当高度时，开始转体，并以肩关节为轴带动上臂上举，前臂往后伸，腕关节充分后伸，球拍置于右肩上，用力挥臂击球，如图 6-1-16-2 所示。

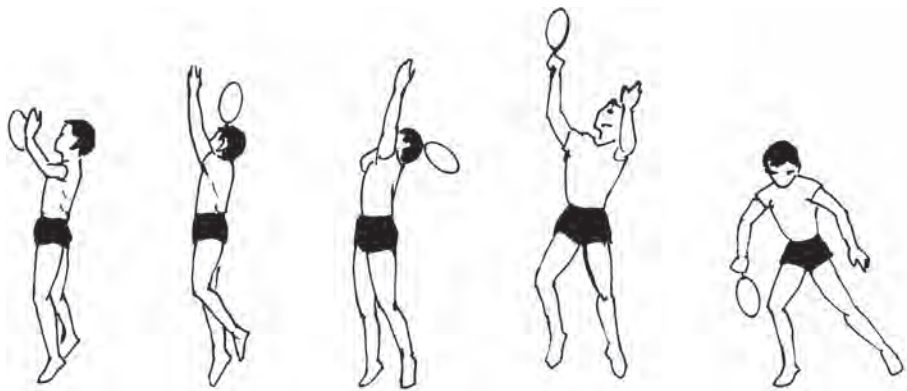


图 6-1-16-2

【组织队形】体操队形。

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范动作方法。
2. 学生持拍模仿练习击球动作。
3. 分组练习高手击抛来的空中球，如图 6-1-16-3 所示。教师巡回指导。
4. 学生展示，教师点评。

【教学提示】

1. 分组复习时，教师巡回指导。
2. 配乐集体复习，培养学生音乐节奏感。
3. 在学生了解韵律姿态操的结构的基础上，自由结合组织编排队形（其结构是由八大节动作和十六个小节动作组成，它是由上至下的动作顺序编排的，每节都有四个八拍）。

【动作重点】

前臂和腕关节充分后伸。

【动作难点】

击球的底部。

【动作要领提示】

击球点高于头部。



5. 分组练习，相互指导和矫正。
6. 教师巡回指导，及时予以点评。

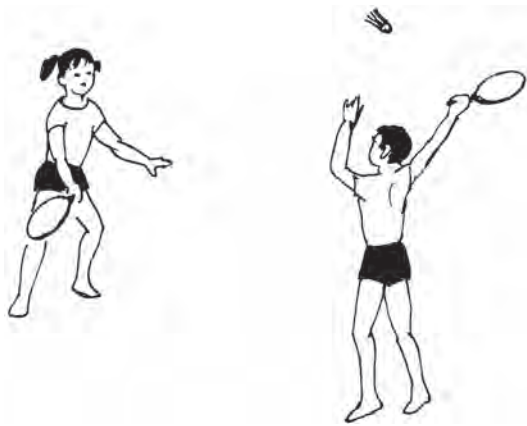


图6-1-16-3

五、放松活动（2分钟）

1. 甩臂，转腰，轻踢腿。
2. 开立，上体前倾，双臂左右摆动。
3. 自我按摩，拍打臂、腿、腰等部位。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收放器材。



教学建议

1. 重视合理评价，提高学生练习的积极性。
2. 合理组织教学，避免伤害事故的发生。

【教法提示】

1. 可以听口令做持拍模仿动作练习。
2. 两人一组分别练习抛、击球，抛球高度、距离要适宜。然后两人交换进行抛、击球练习。

【放松活动提示】

教师带领做放松活动。

【结束语提示】

以鼓励、表扬为主进行评价。



第17课

韵律姿态操考评(5/5) 板羽球(5/5)

教学内容：韵律姿态操考评 1~8 节；综合游戏。

教学目标：1. 了解学生掌握韵律姿态操的程度，检验教学效果；进一步掌握击球动作技能。

2. 培养学生良好的身体姿态；发展快速反应能力和提高击球准确率。

3. 教育学生正确对待考评，自觉遵守规则。

场地器材：平整场地一块，两人 1 副拍、1 个球和 4 个篮球。

教学过程

一、上课常规(3分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】两路纵队行进间分队、合队走，如图 6-1-17-1 所示。

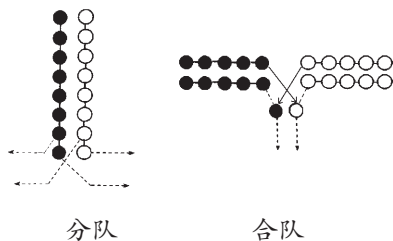


图6-1-17-1

二、准备活动(8分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】在教师带领下练习徒手体操(见附录3)。

三、韵律姿态操 1~8 节(16分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【队列练习提示】

1. 可在地面画出标志。
2. 教师结合路线图在场地上画好线，练习时学生踩线练习。
3. 教师讲解后，可先分组练习，后集体练习。

【准备活动提示】

1. 教师带操，学生跟练。
2. 动作到位，活动充分。

【动作要领提示】

动作舒展大方，注意各拍节间的衔接。





【教学步骤】

1. 集体练习，教师提示动作要求。
2. 学生分组练习，教师巡回指导纠正，提高动作质量。
3. 教师放音乐，学生分小组进行完整的动作练习，提示队形变化和动作衔接。
4. 分小组互相评价。
5. 教师评价。

四、板羽球综合游戏（10分钟）

【组织形式】分小组练习。

【教学步骤】

1. 学生自由结合，练习击圈中的篮球比准，如图6-1-17-2所示。

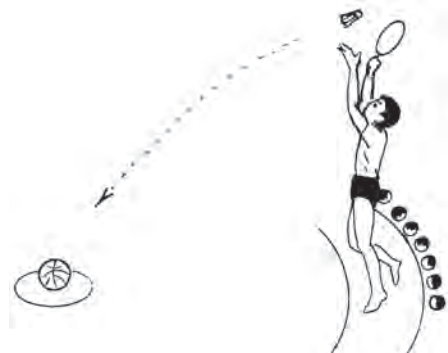


图6-1-17-2

2. 教师讲解游戏方法和比赛规则，并请同学示范。
3. 分组练习，教师巡回指导。
4. 组内比赛，看谁击中次数多。
5. 分4组进行教学比赛，以击中次数多的一组为胜。

五、放松活动（2分钟）

1. 在音乐伴奏下，教师带领做轻柔的伸展、放松活动。
2. 学生间进行相互间的轻拍放松活动。

【动作重点】

姿势正确，动作准确。

【动作难点】

动作与音乐节拍、队形变换相吻合。

【教学提示】

1. 在小组练习的基础上，各组互相观摩、学习、指导和纠正。
2. 用小黑板公布评价标准；先在小组内互评。
3. 教师评价，公布评价结果。
4. 教育学生正确对待考评。

【动作重点】

姿势正确，击球准。

【动作难点】

动作有力，反应快。

【教学提示】

1. 可以请做得好的同学展示。
2. 教育学生遵守游戏规则。
3. 根据现有条件，适当更换圈中物体。

【放松活动提示】

动作轻柔、舒缓。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收放器材。

【结束语提示】

鼓励并表扬态度认真、进步较大的同学。



教学建议

1. 评价公正、准确、合理；重视学生终身学习意识的培养。
2. 加强组织，避免伤害事故的发生。
3. 韵律姿态操评价标准：

韵律姿态操评价标准

等级	学习态度	动作掌握	自我表现
优秀	积极、主动参与学习，能够与同学相互帮助。	动作协调，姿态正确，能够流畅地完成组合动作。	能够主动展现自己，且表现优异。
良好	学习努力，能够参与合作学习活动。	动作正确，能够完成组合动作。	能够展现自己，表现良好。
合格	表现一般，能够参与学习活动。	基本能完成组合动作。	能够参与小组展示。
尚需努力	学习不够主动，不参与合作学习活动。	动作不熟练，不能完成组合动作。	不愿自我展示。





第 18 课

急行跳远（1/4） 原地双手推实心球（1/5）

教学内容：蹲踞式跳远；原地双手推实心球。

教学目标：1. 初步学习蹲踞式跳远腾空后屈膝上提的动作方法；初步掌握原地双手推实心球正确的推、抛方法。

2. 发展学生下、上肢力量，提高跳跃能力和身体的协调性。

3. 培养学生认真观察、积极实践的学习习惯，及自我控制能力。

场地器材：沙坑、踏板；实心球若干

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】复习行进间分队、合队走，同第17课。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 七彩阳光（见1年级附录1）。

2. 专项性活动：原地屈腿跳。

【动作方法】双腿蹬地跳起后，迅速屈膝收腿，使大腿尽量靠近胸部，上体正直，用前脚掌着地屈膝缓冲。

【练习次数】每个学生做5~6次。

三、蹲踞式跳远（16分钟）

【动作方法】踏跳腾空后，将踏跳腿前提与摆动腿并拢，两腿屈膝尽量靠近胸部，两臂经前摆至身后，在空中成蹲踞动作。快落地时，小腿前伸，两臂由身

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【七彩阳光教学提示】

1. 教师喊口令，优秀生领做。

2. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。

【专项性活动提示】

1. 体验屈膝收腿。

2. 双脚落地一定要屈膝缓冲。

【小知识】

急行跳远空中姿势一般分为蹲踞式、挺身式和走步式3种。无论采用哪种空中姿势，双腿在起跳离地的瞬间都有一个跨步姿势的“腾空步”动作。挺身式要求腾空后下放摆动腿和双臂，将髌、胸充分展开，然后收腹举腿落地。走步式在腾空时采用2步半和3步半两种技术。

后向前摆动。落地时屈膝缓冲，双脚保持平衡，如图 6-1-18-1 所示。

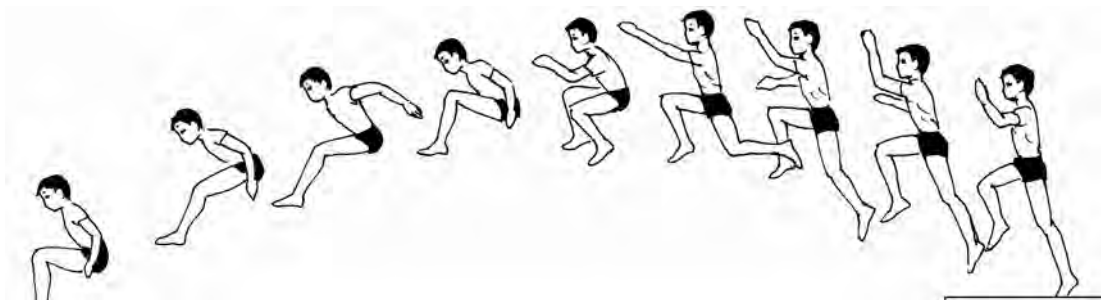


图6-1-18-1

【教学步骤】

1. 组织学生做纵跳团身练习（4~6次）。
2. 原地屈腿跳上 60~80 厘米高的地方。
3. 讲解示范在助跳板起跳做屈膝双腿靠拢。
4. 组织学生体会练习，教师进行纠正（6~8次）。
5. 学生分组练习，教师巡视指导。
6. 组织学生练习后进行展示。
7. 学生再次练习，教师指导并点评。

四、原地双手推实心球（10分钟）

【动作方法】两脚前后开立，上体稍后倾，两腿弯曲，两手屈臂持球于体前；然后两腿用力蹬地、顶髋，上体抬起向前、向上，两臂用力向前上方挥摆，将球向前推出。如图 6-1-18-2 所示。

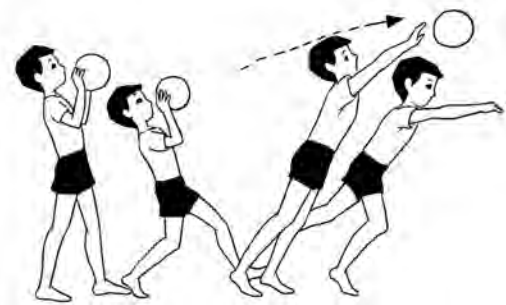


图6-1-18-2

【教学步骤】

1. 教师讲解示范动作方法。

【动作重点】

屈膝双腿靠拢上提。

【动作难点】

上下肢配合协调。

【教学提示】

1. 腾空后抬头挺胸，身体不要过于前倾。
2. 注意上下肢协调配合。
3. 腾空动作做完整，不要急于做着地动作。

【小知识】

影响掷远的相关因素

实心球出手初速度主要是由最后用力投掷球的距离和时间决定，用力距离越大，时间越短，则实心球的出手初速度就越大，投掷距离越远。

【动作重点】

掌握正确的推、抛方法。

【动作难点】

身体的用力顺序。

【教学提示】

1. 控制出手角度，提高向前投的意识。
2. 加强腿部力量，提高蹬展速度。



2. 教师指导学生练习，体会动作。
3. 教师组织学生进行掷远比赛。

五、放松活动：充气娃娃（2分钟）

【组织队形】二列横队，如图 6-1-18-3 所示。

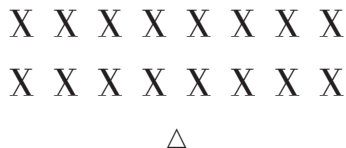


图6-1-18-3

【放松活动提示】

教师用嘴发出打气声，学生随着声音慢慢“充气”，充满后再慢慢“放气”。

六、结束语（1分钟）

同学们，蹲踞式跳远腾空后屈膝远伸的动作比较难，但大部分学生都能够掌握了，希望课后大家可以交流心得。

教学建议

1. 学生体会动作和分组练习时，最好横向使用沙坑，以保证练习密度。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
3. 加强力量练习，做一些上下肢协调的力量练习，促进全面发展。



第 19 课

急行跳远 (2/4) 上步推实心球 (2/5)

教学内容：蹲踞式跳远；自然助跑推实心球。

教学目标：1. 初步掌握蹲踞式跳远腾空后落地的技术动作；学习自然助跑推实心球的动作。

2. 提高学生跳跃及投掷能力，发展身体的协调性和上下肢力量。

3. 培养学生认真观察、积极实践的学习习惯，及自我控制能力。

场地器材：沙坑、踏板，实心球若干。

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】行进间分队、合队走。

二、准备活动 (8 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 七彩阳光 (见 1 年级附录 1)。

2. 专项性活动：原地向上跳起成团身动作。

【动作方法】双腿蹬地跳起后，迅速屈膝收腿，使大腿尽量靠近胸部，上体保持正直，用前脚掌着地，落地时屈膝缓冲。

【练习次数】每个学生做 5~6 次。

三、蹲踞式跳远 (16 分钟)

【动作方法】空中动作完成后，两膝高抬，上体适当前倾，两臂前伸成团身动作，随着膝部的伸直，小腿前伸，脚尖稍勾起，两臂配合向下向后摆动，脚跟接触沙面后迅速屈膝送髋，两臂由后向前摆动，使身体尽快前移超过落地点，完成落地动作，如图 6-1-19-1 所示。

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

1. 让学生比较分队、合队与裂队、并队的区别。

2. 提高学生完成动作的质量。

【七彩阳光教学提示】

1. 教师喊口令，请优秀生领做。

2. 动作要求准确到位，节奏鲜明，具有一定的表现力。

【专项性活动提示】

1. 体验屈膝收腿。

2. 双脚落地一定要屈膝缓冲。

【动作要领提示】

两膝高抬成团身，小腿前伸脚跟着地，身体快速前移超过落地点，屈膝缓冲完成落地动作。

【动作重点】

落地后前倒缓冲。



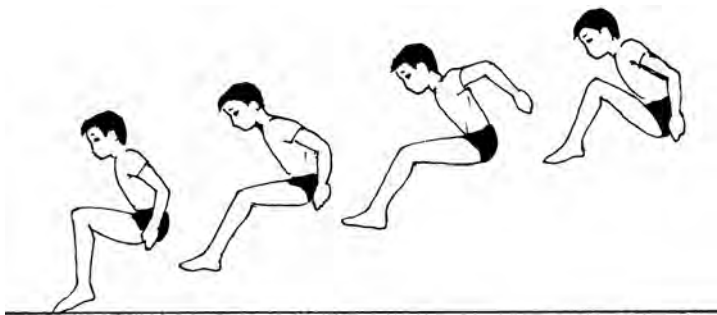


图6-1-19-1

【教学步骤】

1. 组织学生初步体会动作（2~3次）。
2. 教师讲解示范动作要领。
3. 组织学生做纵跳团身练习（3~4次）。
4. 组织学生从高处跳下的立定跳远练习（2~3次）。
5. 组织学生体会动作要领，教师进行纠正。
6. 学生分组做短距离助跑起跳落地练习，教师巡视指导。
7. 组织学生进行全程练习并展示（4~5次）。
8. 教师点评。

四、上步推实心球（10分钟）

【动作方法】 两脚前后开立，上体稍后倾，两腿弯曲，两手屈臂持球于体前；然后两腿用力蹬地、顶髋，上体抬起向前、向上，两臂用力向前上方挥摆，同时上步将球向前推出。如图6-1-19-2所示。

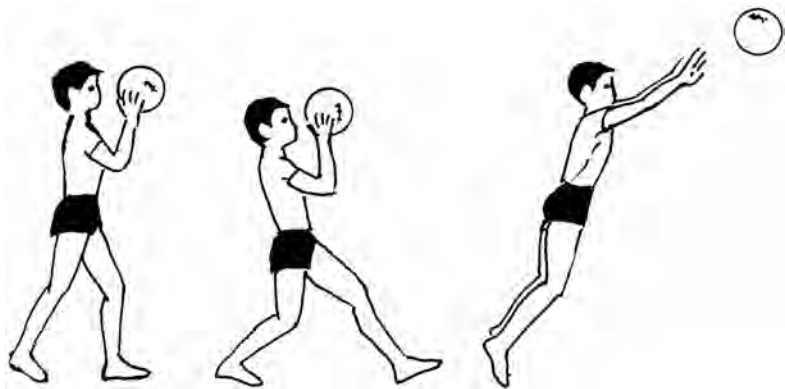


图6-1-19-2

【动作难点】

上下肢协调配合。

【小知识】

急行跳远落地动作一般有“前倒缓冲法”、“侧倒缓冲法”和“坐臀缓冲法”。其目的是维持好身体重心平衡，避免发生伤害事故。

【教学提示】

1. 腾空后屈膝团身。
2. 强调脚跟先触沙面。
3. 注意上下肢协调配合。

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范动作方法。
2. 教师指导学生练习体会动作。
3. 教师组织学生进行掷远比赛。

五、放松活动：充气娃娃（2分钟）

【组织队形】二列横队。

六、结束语（1分钟）

落地动作正确，可避免出现伤害事故，下课后同学们可做一些落地屈膝的练习，巩固课上所学的内容。

【教学提示】

1. 提示学生两臂用力向前上方挥摆时注意挺胸抬头，眼看球出手。
2. 离墙一定距离，将球抛向一定范围的目标。

【放松活动提示】

教师用嘴发出打气声，学生随着声音慢慢“充气”，充满后再慢慢“放气”，达到放松目的。



教学建议

1. 做辅助练习时，注意选择松软的地方进行。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
3. 课前进行安全教育，并做好场地布置。
4. 按照动作方法，集体连续做蹬摆的徒手模仿练习。





第 20 课

急行跳远（3/4） 投掷实心球（3/5）

教学内容：蹲踞式跳远；推实心球过河。

教学目标：1. 提高蹲踞式跳远的技术动作，学会测量助跑距离的方法。

2. 增强学生的腿部力量，协调性以及身体灵活性，发展弹跳力及掷远能力。

3. 培养学生敢于竞争，努力拼搏的精神，及不断超越自我的自信心。

场地器材：沙坑、踏板；实心球若干

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】行进间分队、合队走。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 七彩阳光（见1年级附录1）。

2. 专项性活动：原地向上跳起成团身动作。

【动作方法】双腿蹬地跳起后，迅速屈膝收腿，使大腿尽量靠近胸部，上体正直，用前脚掌着地，落地时屈膝缓冲。

【练习次数】每个学生做5~6次。

三、蹲踞式跳远（16分钟）

【动作方法】一般采用从踏板开始反方向跑的方法，从踏跳区前沿开始，向助跑的相反方向走九步（正常行走），接着再跑七步（加速跑），其最后一步的落点，就是助跑的起点。如图6-1-20-1所示。

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

1. 保持正确的练习姿势，提高动作协调一致性。

2. 变换练习方式，如喊口令走、唱歌走等。

【七彩阳光教学提示】

1. 教师喊口令，请优秀生领做。

2. 动作要求准确到位，节奏鲜明，整套操衔接连贯。

【专项性活动提示】

1. 体验屈膝收腿。

2. 双脚落地一定要屈膝缓冲。

【动作要领提示】

按九七法反向测量，起跑处设立标志，踏跳准确，全程动作协调舒展。

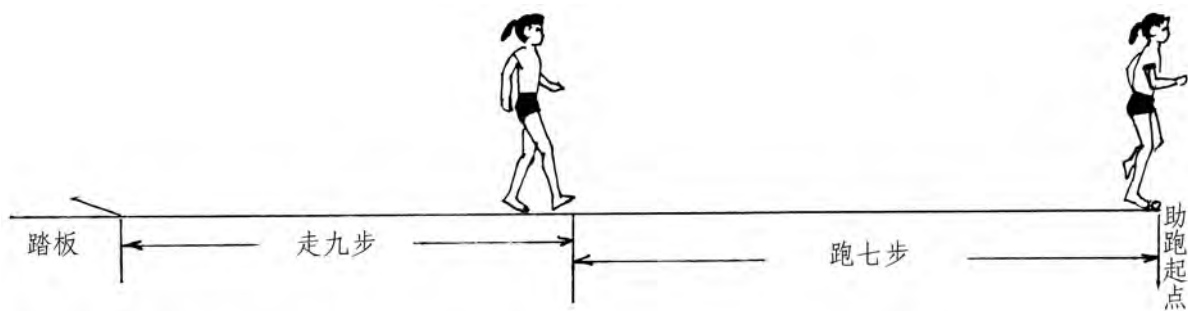


图6-1-20-1

【教学步骤】

1. 组织学生做加速跑练习（2~3次）。
2. 教师讲解示范测量方法。
3. 组织学生进行测量，教师进行纠正。
4. 学生分组练习，教师巡视指导。
5. 请个别学生示范，教师与学生一起进行评价、讨论，然后学生进行全程助跑练习（2~3次）。
6. 组织学生进行模拟比赛。
7. 教师小结。

四、推实心球过河（10分钟）

【动作方法】（以右手为例）面对投掷方向，两脚前后开立，左脚在前，右手持球的后下部于肩上，肘关节抬起稍低于肩，左手轻轻扶球。推球时，身体右转，左肩对投掷方向，右腿弯曲，重心后移落在右脚上，然后右脚用力蹬地，向左转体，挺胸，同时用力将球向前上方推出。

【教学步骤】

1. 教师示范动作，讲解技术要领。
2. 学生原地进行徒手练习，熟悉动作环节。
3. 学生分组听指挥统一练习。
4. 引导学生进行推远比赛，教师巡视指导，讲评练习情况。

五、放松活动：充气娃娃（2分钟）

【组织队形】二列横队，同第18课。

【动作重点】

助跑距离的测量。

【动作难点】

助跑有速度、有节奏，踏跳准而有力。

【教学提示】

测量助跑距离的步伐一定要正常步，不要刻意加大，避免踏跳不准确。

【教学提示】

1. 选择比较宽敞的地方进行投掷，教师应做不同方向（镜面、侧面）示范，便于学生观察。
2. 严格要求学生注意力集中，服从命令，听从指挥，未经允许不得投出器械，在统一口令下捡拾投出的器械，不得在场内乱投乱扔，确保安全。



六、结束语（1分钟）

同学们，超越自我才能进步，希望同学们在考核中能发挥最佳水平。



教学建议

1. 学生体会动作和分组练习时，如运动负荷大应注意及时调整、放松。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
3. 不仅用有力的手臂推，也要用非有力手臂推，使两手臂都能得到锻炼。
4. 多做专项的准备活动，重点活动上肢关节和腰腹部肌肉、韧带等。



第 21 课

急行跳远 (4/4) (考核)

教学内容：蹲踞式跳远（考核）。

教学目标：1. 使学生能较熟练完成急行跳远的全程动作，努力跳出好成绩，完成考核任务。

2. 发展学生速度、力量、协调等身体素质。

3. 培养学生正确对待测验、能主动参与、敢于自我表现、发挥最佳水平和良好心理素质。

场地器材：沙坑、踏板。

教 学 过 程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】行进间分队、合队走，同第 17 课。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 模仿操（见附录 3）。

2. 专项性活动：原地屈腿跳。（3分钟）

【动作方法】双腿蹬地跳起后，迅速屈膝收腿，使大腿尽量靠近胸部，上体正直，用前脚掌着地，落地时屈膝缓冲。

【练习次数】每个学生做 5~6 次。

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

1. 保持正确的练习姿势，提高动作协调一致性。

2. 组织小组间比赛，增加练习兴趣。

【模仿操教学提示】

1. 按四八呼一节进行练习。

2. 动作要求准确到位，达到充分活动各部位的目的。

3. 为提高学生练习兴趣，师生分拍节喊口令。

【专项性活动提示】

1. 体验屈膝收腿。

2. 双脚落地一定要屈膝缓冲。





三、蹲踞式跳远（26分钟）

【组织队形】如图 6-1-21-1 所示。

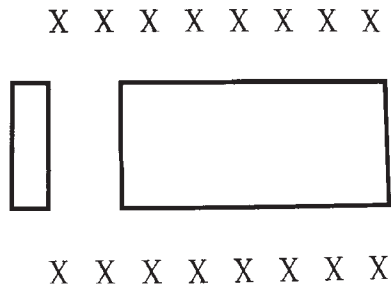


图6-1-21-1

【教学步骤】

1. 宣布考核方法、要求、规则和评分标准；组织学生做好充分的准备活动。
2. 组织学生丈量步点。
3. 快速助跑，丈量调整步点；全程练习。
4. 每人测三次取最好成绩。

四、放松活动：充气娃娃（2分钟）

【组织队形】二列横队，同第 18 课。

五、结束语（1分钟）

同学们，通过测验基本掌握了小学阶段所学的蹲踞式跳远的内容，希望你们在今后的学习和生活中，能够更好地应用这种跳远。

【动作要领提示】

助跳有速度、有节奏，踏跳准而有力，动作连贯。

【动作重点】

跑跳结合。

【动作难点】

动作协调、连贯。

【教学提示】

1. 跟随教师做好准备活动，以饱满的精神投入考核。
2. 组织学生做好协助测量、平整沙坑、登记成绩等辅助工作。

【小知识】

目前跳远的世界纪录是美国运动员鲍威尔用走步式创造的 8.95 米。现在的女子跳远世界纪录是苏联运动员创造的 7.52 米。目前女子全国纪录是 7.03 米，男子全国纪录是 8.40 米。

教学建议

1. 课前做好场地、器材及考核各项准备工作。课结束前，应做好考核讲评和学生成绩登记工作。
2. 蹲踞式跳远评价标准：

蹲踞式跳远评价标准

（单位：米）

标准 性别	优秀	良好	及格	不及格
男	3.60以上	3.28~3.59	2.98~3.27	2.98以下
女	3.24以上	2.92~3.23	2.60~2.91	2.60以下



第 22 课

少年拳（第一套）（1/5） 各种方式的跳绳

教学内容：震脚架打；“8”字跳长绳。

教学目标：1. 理解架打、冲拳的攻防含义，并能演示运用；能较规范地做出震脚架打的动作。
2. 发展学生灵活性、协调性、柔韧性和步型动作转换的能力及跳跃能力。
3. 培养学生勇敢、顽强、不逞强凌弱的优良武德，坚持跳绳锻炼的好习惯。

场地器材：长绳若干根。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】报数。

二、准备活动：武术操（6分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】见附录3。

三、震脚架打（18分钟）

【组织形式】伙伴分组。

【动作方法】

1. 预备姿势：两脚并拢，两手握拳屈肘抱于腰侧，两肩后展，拳心向上，下颚微收，头向左转，眼看左方，如图 6-1-22-1 所示。

2. 震脚架打：右脚提起在原地下跺震脚，左脚随即向左跨一步，向左转体 90° 成左弓步；同时左臂内旋屈肘向上横架于头前左斜上方，拳心向上；右拳臂

【队列练习提示】

报数可以以数字 1、2、3、4 为内容，也可以改变成“团结紧张，严肃活泼”等文字内容。

【准备活动提示】

教师示范或找学生骨干领做。语言提示神情专注及动作要求。

【动作要领提示】

并步抱拳是全套动作的起势，务求要求精神饱满，也是演练好全套动作的关键。

震脚练习先慢后快强调全脚掌着地，并沉髋聚气。震脚动作的过程：沉髋——屈左腿、稍提右膝——右移重心——震跺右脚。震跺右脚着地后要顺势稍屈膝以减少震动，避免受伤。慢速



内旋向前冲出，拳心向下，眼向前平视，如图 6-1-22-2 所示。



图 6-1-22-1



图 6-1-22-2

【教学步骤】

1. 教师与学生配合模拟演示，讲解、侧面示范“架打”。师生正对，生：冲拳进攻；师：左臂屈肘握拳由腰间从下向上用小臂挑架学生的冲拳于头上；随后迅速将右拳由腰间直冲拳攻击对方面部。

2. 领做、学生自主模仿“架打”攻防动作（2~3次）。

3. 指导学生两人一组模拟演示攻防练习（强调安全和两人相对距离，以手臂接触点到即止）（2~3次）。

4. 领做并指导学生练习，要求动作协调连续。

5. 讲解、背面示范并步抱拳（转头）、震脚——弓步架打。

6. 领做并步抱拳（转头）、震脚——弓步架打（3~4次）。

7. 指导学生自主练习，提示动作迅猛到位（3~4次）。

8. 指导分组练习相互纠正、观摩、交流、评价（5~6次）。

四、“8”字跳长绳（10分钟）

【组织形式】伙伴分组。

【动作方法】跳绳人在绳子的左（右）站立，当摇转的绳着地后，跳绳人立即跑入并

下沉屈膝，让学生体会用力顺序，移重心后快速用力震踩，掌握用力顺序后再以正常的速度练习，体会要全身协调用力。

弓步架打强调蹬地拧腰髋快速绷后腿，同时架肘顺肩冲，尽力协调一致。与震脚动作结合形成蓄力（震脚）到发力（弓步架打）的过程。

【动作重点】

屈腿沉髋蹬转弓，拧腰架肘顺肩冲。

【动作难点】

拧腰架冲劲力充足。

【教学提示】

1. 示范动作劲力充足显现武术“功力”。

2. 提示模拟演示攻防练习时注意安全。

3. 巡回指导动作要领口诀提示。

4. 合作模拟攻防练习时强调相互配合共同体验、探究动作路线和攻防意图。

5. 对于学困生可“手把手”指导。

6. 分组展示时，可采用“擂台赛”形式调动学生积极性。

跳起，跳过后迅速顺势跑下，如此依次进行，如图 6-1-22-3 所示。

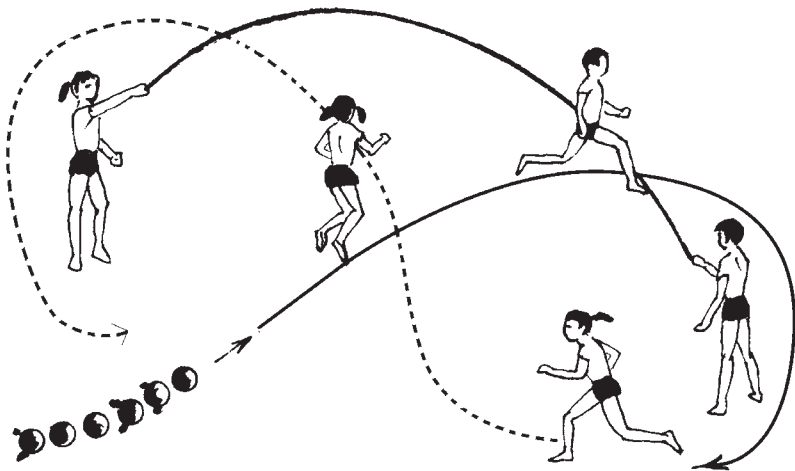


图 6-1-22-3

【教学步骤】

1. 教师讲解、侧面示范。
2. 提出分组练习要求：“互帮互助，整体提高”。
3. 小组进行练习，体验“8”字跳长绳的跑动路线和跳绳动作。
4. 组织学生交流学习的体会、感受。
5. 组织学生分组学练并比赛，巡回指导。

五、放松活动（2 分钟）

学生闭眼，平静呼吸，教师用低缓的语气说：“我现在很累，我需要放松，我的腿部放松了，我的腰背放松了，我的手臂放松了……”

六、结束语（1 分钟）

在今天的学习中 ×× 同学学习认真，练习刻苦，提出表扬，希望全体同学向他们学习。



教学建议

1. 武术是中华民族传统体育，“精”、“气”、“神”是武术之关键，教学中教师应着重培养学生良好精神面貌，掌握动作的同时要引导学生明白学习的目的在于强身健体，而非争强好胜。
2. 跳长绳是集体项目，教师应注意培养学生间的合作意识。

【教学提示】

1. 跳绳人要掌握好上绳跳的时机；摇绳人要掌握好摇绳节奏。
2. 跳绳人和摇绳人配合好。

【放松活动提示】

教师带领学生先进行几次深呼吸，待呼吸平静后再进行语言意念放松。



第23课

少年拳（第一套）（2/5） 各种方式的跳绳

教学内容：蹬踢架打；跳双绳。

教学目标：1. 知道蹬踢架打的攻防含义并能演示运用；能较规范地做出蹬踢架打的动作。
2. 发展学生灵活性、协调性、柔韧性和步型动作转换的能力及跳跃能力。
3. 培养学生勇敢、顽强、不逞强凌弱的优良武德，坚持跳绳锻炼的好习惯。

场地器材：长跳绳若干。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】原地左、右、后转法。

二、准备活动：武术操（6分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】见附录3。

三、蹬踢架打（18分钟）

【组织形式】伙伴分组。

【动作方法】震脚架打完成后重心移至左腿，右腿屈膝提起，脚尖上钩向前蹬踢，高不过膝，同时左臂外旋下压，拳心向上，右拳收抱于腰侧，目视前方，如图6-1-23-1所示。右脚后退还原成左弓步架打姿势，如图6-1-23-2所示。



图6-1-23-1



图6-1-23-2

【队列练习提示】

转体快稳、臂腿夹紧、双目有神、方向要准。

【准备活动提示】

教师示范或找学生骨干领做。语言提示神情专注及动作要求。

【动作要领提示】

蹬踢压肘动作强调左腿屈膝瞬间站稳，同时塌腰收髌快速蹬踢压肘；回撤弓步与架打冲拳协调配合，在向左拧腰的同时发力。所以练好左腿收髌屈膝的稳定性是完成蹬踢架打动作的关键。



【教学步骤】

1. 与学生配合模拟演示,讲解、侧面示范“压肘蹬踢腿”。师生正对,生:冲拳进攻;师:左臂屈肘握拳由头上外旋小臂向腹前方向下压对方冲拳,同时右腿屈膝勾脚蹬踢对方小腹,力达脚跟。

2. 领做,学生模仿“压肘蹬踢腿”攻防动作(2~3次)。

3. 指导学生两人一组模拟演示攻防练习。(强调安全和两人相对距离,以手臂接触点到即止)(4~5次)。

4. 领做、学生自主模仿“蹬踢架打”动作,要求动作协调连贯(2~3次)。

5. 讲解、背面示范“震脚架打一蹬踢架打”。

6. 领做、学生自主模仿“震脚架打一蹬踢架打”动作要求动作连贯(2~3次)。

7. 指导学生自主练习,提示动作要领(3~4次)。

8. 指导分组练习相互纠正、观摩、交流、评价(5~6次)。

四、跳双绳(10分钟)

【组织形式】伙伴分组。

【动作方法】两人摇一条长绳,两绳组成“+”字交叉,两组同时摇绳,跳绳人跑入做连续并脚跳,如图6-1-23-3所示。

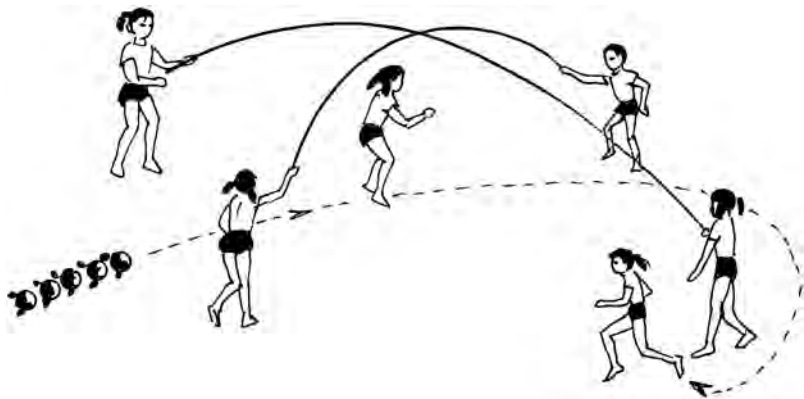


图6-1-23-3

【动作重点】

悬臂下沉腰用力,拧腰合髋蹬撤快。

【动作难点】

拧腰收髋。

【教学提示】

1. 提示学生间保持安全距离再练习,以免误伤。

2. 面向全体学生用口诀“悬臂下沉腰用力,拧腰合髋蹬撤快”,提示动作要领。必要时亲自或找学生骨干示范。

3. 练习压肘动作可下压同伴伸来的胶管或较软的器械,以体会动作要领,增强技击意识,提高练习兴趣,但应注意安全。

4. 合作模拟攻防练习时强调相互配合共同体验、探究动作路线和攻防意图。

5 攻防模拟演示时力求形象逼真,示范动作准确有力,体现武术意识。



【教学步骤】

1. 教师讲解、正面示范。
2. 提出分组练习要求：“互帮互助，整体提高”。
3. 小组进行练习，体验跳双绳的跑动路线和跳绳动作。
4. 组织学生分组展示，相互交流评价。
5. 组织学生分组学练，巡回指导。

五、放松活动（2分钟）

学生闭眼，平静呼吸，教师用低缓的语气说：“我现在很累，我需要放松，我的腿部放松了，我的腰背放松了，我的手臂放松了……”

六、结束语（1分钟）

希望同学们将所学动作串联起来表演给自己的家人看。

【教学提示】

1. 跳绳人上绳的时机要掌握好。
2. 跳绳人和摇绳人配合好。
3. 也可两人摇绳，同侧手各握一条绳的两端。两臂连续在体前摇转正、反绳。跳绳人看反绳跑入，用单脚交换跳，做连续跳。

【放松活动提示】

教师带领学生先进行几次深呼吸，待呼吸平静后再进行语言意念放松。



教学建议

1. 在少年拳的学习中，要注意动作规范。
2. 通过跳双绳的活动，培养学生间的团结合作意识。



第 24 课

少年拳（第一套）（3/5） 跳绳游戏

教学内容：垫步弹踢、马步横打；攻关。

教学目标：1. 理解垫步弹踢、马步横打的攻防含义，并能演示运用；能较规范地做出垫步弹踢、马步横打的动作。

2. 发展学生灵活性、协调性、柔韧性和步型动作转换的能力及弹跳能力；通过跳绳练习，培养学生对时间、空间的判断能力。

3. 培养勇敢、顽强、不逞强凌弱的优良武德，坚持跳绳锻炼的好习惯。

场地器材：长跳绳若干。

教 学 过 程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】裂队走——并队走。

二、准备活动：武术操（5分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】见附录3。

三、垫步弹踢、马步横打（20分钟）

【组织形式】伙伴分组。

【动作方法】

1. 垫步弹踢：蹬踢架打完成后左腿直立，右脚向前垫步至左脚旁落地，左腿前抬，同时两臂屈肘抱拳，左脚迅速向前落步，右腿向前弹踢，脚面绷直与膝同高，眼看前方，如图6-1-24-1所示。

2. 马步横打：右脚向前落步，随即向左转体90°

【队列练习提示】

学生听清口令，动作规范，队形整齐。

【准备活动提示】

教师示范或找学生骨干领做。语言提示神情专注及动作要求。

【动作要领提示】

垫步如跛行，弹踢爆发快。落步扣脚再拧腰，挥臂平摆力向前。

垫步主要抓好两个同时，前移重心与收右脚同时，落右脚支撑与提左脚同时。



成马步，同时右拳伸直由身体右后侧向前平行挥摆横打，拳心向下。眼看右前方，落步不转体，转体打右拳，如图 6-1-24-2 所示。



图 6-1-24-1

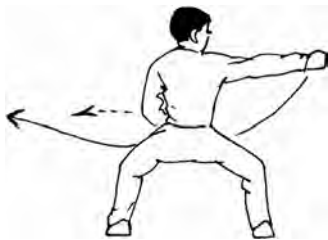


图 6-1-24-2

【教学步骤】

1. 复习震脚架打——蹬踢架打，讲解、背面示范，指导学生模仿练习。
2. 指导学生做“弹踢脚靶”。右腿绷脚尖，屈膝，上提至水平后迅速向前用脚尖部位弹击悬挂的皮球或软物。提示提、弹连贯，力达脚尖，支撑脚全脚掌着地，身体直立，左右腿交替练习。
3. 领做并指导学生右腿“跛行”模仿练习（上体直立，右腿向前上一小步，左腿迅速落地支撑重心前移），动作协调连贯（2~3次）。
4. 指导学生垫步“弹踢脚靶”练习。与原地弹踢比较弹踢力量大与小（5~6次）。
5. 讲解、侧面示范，指导学生模仿练习。
6. 指导学生做“横扫千军”。正对悬挂的皮球或软物，右腿向前上一步，随即身体左转 90°，同时右臂伸直握拳，拳心向下，由侧后方向前平摆横向击打悬挂物。
7. 指导学生“横扫千军”练习。提示口诀：一上二转三横打（5~6次）。
8. 讲解、背面示范垫步弹踢—马步横打。
9. 领做并指导学生模仿练习，提示动作要领（4~5次）。
10. 指导分组练习相互纠正、观摩、交流和评价（5~6次）。

四、游戏：攻关（9分钟）

【组织形式】伙伴分组。

【动作重点】

垫步迅速弹踢快，挥臂平摆力向前。

【动作难点】

垫步迅速弹踢快，拧腰横打力向前。

【教学提示】

1. 提、弹连贯，力达脚尖；支撑脚全脚掌着地，身体直立，左右腿交替练习。
2. 面向全体学生用口诀“落步扣脚再拧腰，挥臂平摆力向前”、“一上二转三横打”提示动作要领。必要时亲自或找学生骨干示范。重点抓好成马步与横打的结合，抓好用力顺序和挥臂动作，使马步动作成为横打动作的有机组成部分，集全身的力量于右拳。挥臂击拳是横打的主要环节，挥臂平直肩放松能加大力臂，增加工作距离，提高摆动速度，使打击力大、健身效果好。
3. 根据学生身高差异，适当调整悬挂物的高低。
4. 分组练习时，可提示学生发出“嘿、哈”声配合练习，以声助力体验武术意识。
5. 自主体验“击靶”的攻防动作时，强调动作重点体验动作过程；分组练习时鼓励相互交流、评价、纠正错误动作，培养合作意识。

【游戏方法】一组先摇绳，另一组攻关。两人一组摇一根绳为一“关”，每一组间隔一定距离。游戏开始，各“关”按同方向正摇绳，攻关者须跳过绳为过关，才可进到下一“关”继续攻关，如没跳过，即为失败。最后以攻关者多的队为胜。如图 6-1-24-3 所示。

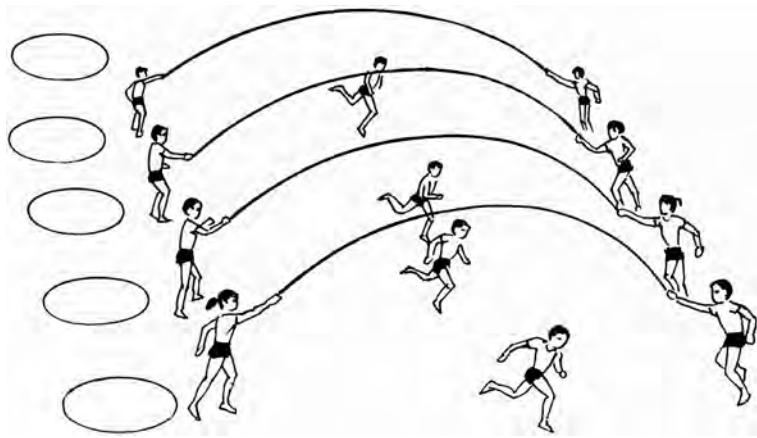


图 6-1-24-3

【游戏规则】

1. 摇绳者必须按规定的方向、幅度和节奏摇绳。
2. 攻关队员不得从旁绕过去。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与要求。
2. 组织学生分组练习，教师巡视指导。
3. 组织学生进行组间比赛。

五、放松活动（2 分钟）

相互拍打全身肌肉，抖动四肢。

六、结束语（1 分钟）

希望将所学的动作传授给自己的家人，使更多的人一起享受习武的乐趣。



教学建议

1. 按两人一组伙伴结合分组完成后，教师可要求每组学生左右两人并列，合组按前后顺序站好，统一练习，便于教师观察、巡视、指导。
2. 跳绳“攻关”活动，要注意培养同学间集体意识和勇敢精神。

【教学提示】

1. 要启发学生掌握摇绳规律，抓住时机果断冲关。
2. 根据情况，也可两人合作一起并排冲关，以增加难度和学生的兴趣。

【放松活动提示】

重点进行腿部肌肉和韧带的放松。



第 25 课

少年拳（第一套）（4/5） 各种方式的跳绳

教学内容：弓步撩掌、虚步架打；长短绳组合跳。

教学目标：1. 理解弓步撩掌、虚步架打的攻防含义，并能较规范地做出弓步撩掌、虚步架打的动作。

2. 发展学生灵活性、协调性、柔韧性和步型动作转换的能力及弹跳能力；发展学生跳长短绳组合练习的能力。

3. 培养勇敢、顽强不逞强凌弱的优良武德，坚持跳绳锻炼的好习惯。

场地器材：长跳绳若干。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】蹲下、起立。

二、准备活动：武术操（5分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】武术操（见附录3）。

三、弓步撩掌、虚步架打（20分钟）

【组织形式】伙伴分组。

【动作方法】

1. 弓步撩掌：马步横打完成后向左转体 90° 成左弓步，同时右拳变掌，直臂后摆，随即向前撩出，停于左膝前上方，掌心向上，左拳变掌附于右小臂上，眼看右掌，如图6-1-25-1所示。

2. 虚步架打：左脚蹬地起立向右转体 90° ，左脚右移置于右脚前以脚尖点地成高虚步，同时右掌变拳，向右、向上摆起，屈肘横架于头前右斜上方，拳心向上，左掌变拳收抱于左腰侧，随即向左冲出，拳心向下，眼看左拳，如图6-1-25-2所示。

【队列练习提示】

教师可用食指的伸直与弯曲代替蹲下、起立的指挥动作进行指挥。

【准备活动提示】

教师示范或找学生骨干领做。语言提示神情专注及动作要求。



图 6-1-25-1



图 6-1-25-2

【教学步骤】

1. 与学生配合模拟演示，讲解、背面示范“转身弓步撩掌”。生左、师右背对同学站立相距约一步远。学生向老师头部冲拳进攻；老师迅速转身，上左腿成左弓步，降低重心避开学生冲拳，同时右掌随转身由后向前用掌跟撩击对方小腹部。

2. 领做并指导学生模仿练习，提示动作要领（2~3次）。

3. 指导学生两人一组模拟演示攻防练习（强调安全和两人相对距离，以手臂接触点到即止）（2~3次）。

4. 与学生配合模拟演示，讲解、背面示范侧身“虚步架打”。师生正对，学生左冲拳进攻；老师右臂屈肘握拳由下向上外旋小臂，用小臂上架对方冲拳，同时身体右转 90°，左脚迅速移向右脚前方一脚远距离以脚尖点地，随即左拳由腰间向对方面部冲拳还击。

5. 领做并指导学生模仿练习，提示动作要领（2~3次）。

6. 指导学生两人一组模拟演示攻防练习（强调安全和两人相对距离，以手臂接触点到即止）（3~4次）。

7. 讲解、背面示范弓步撩掌一虚步架打。

8. 领做并指导学生模仿练习，提示动作要领（3~4次）。

9. 指导分组练习相互纠正、观摩、交流和评价（5~6次）。

【动作要领提示】

1. 要把变步型和撩掌动作结合好，要借助变步型时蹬腿、转髋、拧腰力量来加大摆撩的速度和力量。能否实现此目标的关键是掌握好用力顺序，蹬转，同时拧腰、加速摆撩，步随掌到。

2. 变步型主要抓好蹬腿、转髋、提腰、顶头几个环节的动作和用力顺序以及与摆右臂的配合。架拳主要抓摆臂路线、最后加速和臂拳定势。冲拳应抓好收肘使拳走直线。

3. 高虚步在脚尖前点的同时强调收腹、拔腰、挺胸，整体站立姿态挺拔威武。

【动作重点】

左脚蹬地起立向右转体成虚步。

【动作难点】

掌随身行，提腰顶头。

【教学提示】

1. 提示学生两人一组模拟演示攻防练习时强调安全和两人相对距离，以手臂接触点到即止。

2. 示范动作形象逼真，形神兼备。

3. 巡回指导口诀提示：蹬地拧腰加速撩，提腰顶头架拳冲。

4. 分组练习时，可提示学生发出“嘿、哈”声配合练习，以声助力体验武术意识。

5. 指导相互评价强调武术意识的体现。



四、长短绳组合跳（9分钟）

【组织形式】伙伴分组。

【动作方法】学生间互相配合，进行分工合作，组合跳短绳、长绳，如图6-1-25-3所示。

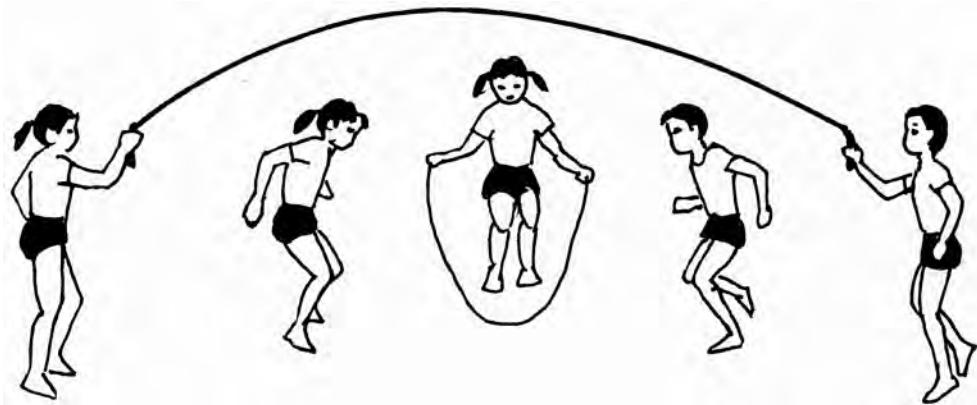


图6-1-25-3

【教学步骤】

1. 教师讲解练习方法与要求。
2. 组织学生分组练习，教师巡视指导。
3. 组织学生进行创编新跳法。
4. 组织学生进行展示。

五、放松活动（2分钟）

学生闭眼，平静呼吸，教师用低缓的语气说：“我现在很累，我需要放松，我的腿部放松了，我的腰背放松了，我的手臂放松了……”

【教学提示】

1. 教师应多引导、暗示和鼓励同学们互相学习。
2. 注意确立不同的学习目标，使不同层次学生都享受到成功的乐趣。

【放松活动提示】

教师带领学生先进行几次深呼吸，待呼吸平静后再进行语言意念放松。

六、结束语（1分钟）

回家后将所学的动作传授给家人，使更多的人享受习武的快乐。

教学建议

1. 教师在课前可调查本班有过习武经历的学生，使其成为“助理教练”帮助教师指导学生动作。教师也可将动作图示绘画放大，贴于操场墙面有利于学生直观理解正确动作。
2. 引导学生在掌握基本动作方法后，开动脑筋创造更多的长绳跳法。



第 26 课

少年拳（第一套）（5/5） 各种方式的跳绳

教学内容：跳步推掌、撩拳收抱；穿梭跳长绳。

教学目标：1. 使学生知道跳步推掌的攻防含义，并能较规范地做出跳步推掌与撩拳收抱的动作。

2. 发展学生灵活性、协调性、柔韧性和步型动作转换的能力，提高弹跳能力；通过穿梭跳绳练习，培养学生对时间、空间的判断能力。

3. 培养学生勇敢、顽强、不逞强凌弱的优良武德，坚持跳绳锻炼的好习惯。

场地器材：长跳绳若干。

教 学 过 程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】裂队走。

二、准备活动：武术操（6分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】在教师指导下做武术操（见附录3）。

三、跳步推掌、撩拳收抱（18分钟）

【组织形式】伙伴分组。

【动作方法】

1. 跳步推掌：虚步架打完成后，左脚稍提起，在向左转体的同时向前落步，两臂屈肘抱拳，右腿随即屈膝提起，小腿后屈，左脚向前跳一步，眼看前方，如图 6-1-26-1 所示。然后右脚向前落步成右弓步，同时右拳变掌向前推出成立掌，掌心向前，眼看前方，如图 6-1-26-2 所示。

2. 撩拳收抱：首先向左后转体 180° 成左弓步，同时右掌变拳，由后向下、向前撩出停于左膝前上方，左拳变掌拍击抓握右拳背作响，眼看右拳，如图 6-1-26-3 所示。然后左脚蹬地起立向右转体 90°，两臂上举，两手变掌于头前上方交叉，掌心向前，眼看前方，

【队列练习提示】

队列行进中，教师边喊口令边领走；或打手势提示裂队时机；也可在场地上画好行进路线进行练习。

【准备活动提示】

教师示范或找学生骨干领做。语言提示神情专注及动作要求。



如图 6-1-26-4 所示。再左脚收回与右脚并拢，两拳变拳左右分开下落屈肘收抱于腰侧，头向左转，眼看左方，如图 6-1-26-5 所示。最后，两手自然垂下，如图 6-1-26-6 所示。



图 6-1-26-1



图 6-1-26-2



图 6-1-26-3



图 6-1-26-4



图 6-1-26-5



图 6-1-26-6

【教学步骤】

1. 讲解、背面示范，指导学生模仿练习。

(1) 原地左右连续推掌击打悬挂的皮球或软物 (5~6 次)。

(2) 与悬挂物相聚约 2 步远，两拳握腰间。右腿

【动作要领提示】

1. 蹬腿、拧腰、弓右膝、顺肩、推掌，依次用力，蹬转弓步贴身撩，立圆收抱在腰间。

2. 跳步与成弓步衔接的关键是左腿迅速屈膝送髋，前摆右腿要快而又有适宜的远度。

3. 成弓步与推掌衔接的关键是腿、腰、肩、臂和掌各环节要依次用力，动作迅猛连贯。

4. 擦拳收抱是全套动作的结束动作，也称收势，演练要求干净利落，凸显武术的饱满精神。

【动作重点】

蹬腿拧腰、弓右膝顺肩推掌。

【动作难点】

协调用力。

【教学提示】

1. 自主体验“推掌打靶”练习时，提示学生间保持安全距离，以免误伤。强调掌外侧（小指一侧）向前，以掌跟接触软物。边练习边提示拧腰顺肩、协调用力，逐渐增加动作力度。

2. 面向全体学生用口诀“蹬腿、拧腰、弓右膝、顺肩、推掌，依次用力，蹬转弓步贴身撩，立圆收抱在腰间”，提示动作要领。必要时亲自或找学生骨干示范。提示学生动作劲力充足，精神饱满。

3. 分组练习时，建议自评与组评相结合，评价重点强调动作规范、劲力充足和精神饱满，特别注意评价在练习中帮助和纠正他人错误动作的合作态度及行为表现。



屈膝同时左腿向前跨跳一步，左腿落地，随即右腿迅速落地成右弓步，同时右掌推击悬挂物。比较与原地推掌谁的力量大（5~6次）。

2. 指导学生“推掌打靶”小练习。
3. 讲解、示范跳步推掌—撩拳收抱。
4. 领做，指导学生模仿练习，提示动作要领（4~5次）。
5. 指导分组练习相互纠正、观摩、交流和评价。
6. 教师带领学生做整套“少年拳”动作，并提示要点。

四、穿梭跳长绳（10分钟）

【组织形式】伙伴分组。

【动作方法】将学生分成人数相等的两队。两队分别站在绳子同侧的两端。由甲队第一人跑入跳一次后迅速跑出，排到乙队后面。乙队第一人再跑入跳一次后迅速跑出，排到甲队后面，以此顺序依次轮做，如图6-1-26-7所示。

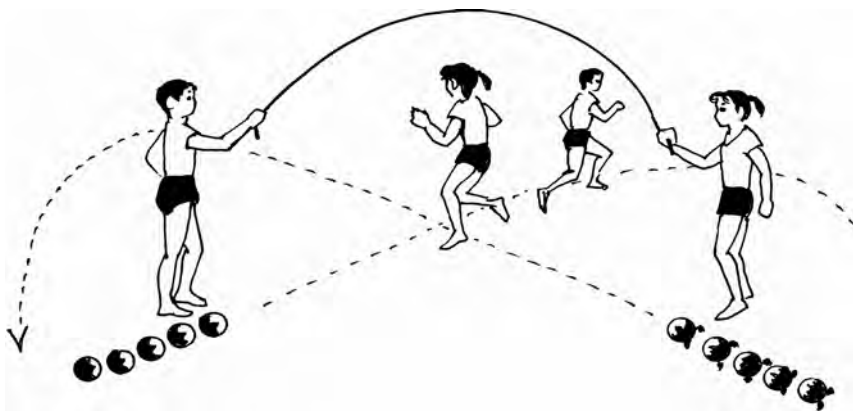


图6-1-26-7

【教学步骤】

1. 教师讲解练习方法与要求。
2. 组织学生分组练习，教师巡视指导。
3. 组织学生进行组间计时比赛。

五、放松活动（2分钟）

传电游戏。

六、结束语（1分钟）

希望同学们将少年拳的全套动作熟练以后表演给自己的家人看，并传授给更多的爱好武术的朋友。

【教学提示】

1. 学生要迅速跑进起跳，再迅速跑出。
2. 学生不能从同侧连续跳入。

【放松活动提示】

全班二或四列横队手拉手站好，教师模仿“雷”的轰鸣声，各列同学依次由排头开始向排尾通过手臂的抖动传送，犹如过电一般。



教学建议

1. 武术教材专业性强，短短几节课学生能将基本动作掌握已属不易，教师应结合课间操、学校体育活动等时间，来加强学生的武术学习，从而提高技能。
2. 学生有能力强弱之分，教师应及时引导学生间互帮互助，合理调整学生的心理状态和情绪，保证安全有效的体育学习与锻炼。



第 27 课

体育与健康基础知识——青春期卫生与科学锻炼(22)

教学内容：青春期科学锻炼。

教学目标：1. 使学生懂得青春期是生命必经阶段，知道这一生长发育高峰期的身心特点。
2. 学生能依据青春期的特点，掌握一些科学而实用的健身锻炼方法。
3. 学生能正确认识、调节好自己的心理和情绪。

教学准备：教师多收集相关图片与资料。

教学过程

一、兴趣导入（3分钟）

我们学习了青春期的相关知识，同时也了解了青春期的卫生常识，青春期如何进行体育锻炼呢？怎样锻炼更科学，并能使我们更健美？今天我们就共同研究一下这个话题。

二、感知理解（30分钟）

活动一：学生讨论，在青春期如何进行体育锻炼。

教师总结：

1. 内容选择

青春期不宜进行大强度、力量型和长时间的无氧练习，要注意锻炼内容的多样性和全面性，适宜选择奔跑、跳跃、球类、游泳、体操等项目的锻炼。

2. 合理的运动负荷

学会科学掌握锻炼时间，合理安排练习密度和强度。

3. 营养合理，休息充分

活动二：青春期如何进行科学的体育锻炼？（分组交流）

【教学要点】

1. 青春期发育的特点。
2. 影响青春期发育的主要因素。
3. 青春期体育健身建议。
4. 知道青春期参加体育锻炼的原则。

【小知识】

男生在青春期后期雄性激素分泌量增多，导致肌肉发达。此时要因势利导，积极利用体育活动发展肌肉，发展速度与力量，以便更好地促进生长发育，提高体质水平，而且更有利于掌握运动技能技巧，从而达到事半功倍的效果。

此时女生雌性激素也大量分泌，导致体内脂肪堆积，如果不继续进行体育锻炼，将会引起肥胖。只有坚持科学地体育锻炼，则会使少女体态健美、匀称。





青春期开始的头两年，少年儿童精力充沛、爱好运动，这时的四肢、长骨长得很快，肌肉的增长落后于骨骼的生长，关节韧带的附着力较差，所以力量比较弱，学动作与做练习也不够协调，因此应该选择一些轻器械项目和富有节奏感、协调性强的活动内容，如跳绳、短距离快速跑、哑铃练习、低双杠、低单杠、艺术体操以及各种球类运动与活动性游戏等。这些活动虽然负荷不大，但对提高心肺功能，增强肌肉力量，促进长骨的干骺端的增殖有明显的好处，同时还可以改善神经系统的调节，使兴奋与抑制均衡地发展。

科学锻炼应遵循以下原则：

1. 全面锻炼；
2. 持之以恒；
3. 循序渐进；
4. 做好准备活动和放松整理活动；
5. 进行自我监控；
6. 女生经期要注意运动卫生。

女生一般在经期盆腔充血，会出现腰痛、腹胀等轻度不适，但血液循环、呼吸、代谢等并不出现明显的生理功能变化，因此，女生经期可适当参加运动，如徒手操、托排球、打乒乓球等。适当的活动可改善盆腔血液循环，减轻盆腔充血，并有助于调整大脑兴奋与抑制过程，减少不适感觉。

活动三：青春期体育锻炼应注意哪些问题？

实践证明，青春期坚持科学的体育锻炼，有利于促进青少年身体的正常发育和机能的协调发展，以及身体素质的提高。但必须从实际出发，承认差别，因人而异。

1. 小学生正处在青春期的前两个阶段，根据该时期骨骼发育的特点（见知识窗），在进行力量练习时，负荷重量不能太大，尤其要注意保护脊柱。

2. 青春期要选用适当的刺激肌肉发展的力量练习，促进身体各部位均衡发展，避免长成“豆芽菜”的体形。

【小知识】

人体所需的营养素是什么？
人体所需的营养素是：水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素和纤维素。

【教学提示】

本课教学比较枯燥，教师要想方设法多找一些图片或生动的资料进行讲解，引导学生参与到教学之中。

【小知识】

体育锻炼可以使青少年青春期发育得更好。但是青春期身体的发育、身体素质和机能的发展，在不同时期、不同性别和不同个体之间均存在着明显的差异。因此，体育锻炼必须从实际出发，承认差别，因人而异。

小学生正处在青春期的前两个阶段，这一时期骨骼的发育、身高的增长都较快，骨组织中软骨成分较多，富于弹性，不易骨折，但是抗压、抗扭曲能力差。所以，在进行力量练习时，负荷重量不能太大，尤其要注意保护脊柱。

青春期肌肉生长速度落后于骨骼，肌纤维细而长，肌肉力量较差。所以，要选用适当的刺激肌肉发展的力量练习，促进身体各部位均衡发展，避免长成“豆芽菜”的体形。

青春期的体育锻炼尤其要重视对加强心血管和呼吸系统功能有良好作用的有氧耐力训练，如经常进行较慢的或中等速度的跑步等。

处在青春期的小学生神经系统的可塑性、灵活性都比较好，所以要抓紧这个有利的时机，多学一些体育运动的基本动作技术和生活中必需的活动技能，为以后学习各种体育、生产劳动技能和军事技能打好基础。



3. 青春期的体育锻炼,尤其要重视对加强心血管和呼吸系统功能有良好作用的有氧耐力训练,如经常进行慢跑或中速跑等。

4. 青春期小学生神经系统具有较强的可塑性、灵活性,所以要抓紧这一有利的时机,多学一些体育运动的基本动作技术和生活中必需的活动技能,为以后学习、从事各项活动奠定坚实的基础。

5. 女生要努力克服心理障碍和生理上的困难,积极参加体育活动。月经期间可参加适当的体育活动,但应避免进行剧烈运动和引起腹内压升高的运动(如仰卧起坐等),同时应注意个人卫生。

6. 青春期阶段,坚持经常进行有氧耐力跑步,可以消除体内多余脂肪;经常进行韵律体操、舞蹈练习和加强腹部肌肉、骨盆底肌和腰背肌肉的锻炼,可以使身体更加健美,动作更为协调,姿态更加优美,同时还有助于陶冶情操,提高文化素养。

三、巩固应用(7分钟)

1. 青春期锻炼应注意什么?
2. 青春期应注意哪些卫生要求?
3. 进行合作游戏——齐心协力(两人三足走)。



教学建议

1. 本课不仅要讲清青春期生理知识,更应正确引导学生对待青春期的态度。
2. 理论与实际相结合进行讲解,使学生明白为什么要这样锻炼。
3. 可采用按性别分组,进行讨论、相互质疑和相互解疑,引导学生多与教师和家长交流。

另外,要安全、平稳地度过青春期,除坚持适当的体育锻炼和注意营养卫生外,还要注意保持心情愉快、精神舒畅;要热爱生活,与他人友好相处,养成宽广的胸怀和乐观的性格;要培养多种爱好,努力充实自己的精神生活。

心理健康与身体健康是相辅相成、互相促进的,只有坚持青春期体育锻炼,才能把自己培养成为身心健康,并有社会主义觉悟的德、智、体、美全面发展的合格人材。

【评价要点】

本节课是通过讲解与交流使学生了解有关青春期卫生与锻炼方法,并能应用于实际。

【教学提示】

1. 一男一女配合,团结合作。
2. 齐心协力、步调一致,注意安全。
3. 自觉遵守游戏规则。

第二学期



第 1 课

奥林匹克运动相关知识

教学内容：奥林匹克运动相关知识。

教学目标：1. 通过体育名人的故事，激发学生爱国之情和坚韧顽强的体育精神。
2. 鼓励学生树立为国争光的思想；培养学生对自己健康负责的意识。
3. 让学生初步了解奥林匹克运动相关知识。

教学准备：1. 课前请学生收集体育名人的故事与资料。
2. 准备相关体育名人图片。

教学过程

一、兴趣导入（2分钟）

北京奥运会已在我国胜利召开和闭幕，中国体育健儿勇夺金牌并取得了总数第一的好成绩。历届奥运会以来，我国已有许多奥运冠军，在他们身上发生过许多为国争光的感人故事，你想知道吗？

二、感知理解（15分钟）

故事：罗雪娟扶病夺金

罗雪娟是杭州姑娘，小学一年级时她被学校体育老师选中接受蛙泳训练。罗雪娟很刻苦，一直坚持参加每年从4月至10月的训练，每天至少练2个小时，一直练到身体发抖。

罗雪娟的父母给了她良好的家庭教育，引导她从小立下为国争光的大志。罗雪娟没有辜负老师和父母的期望，最终成长为继庄泳、林莉、钱红、杨文意和

【教学要点】

引导学生了解体育名人的故事，通过分析，使学生明白金牌来之不易，但比金牌更贵重的是精神。体育场上最感动人的，就是这种拼搏精神。

【教学提示】

1. 教师可在上课前收集有关图片和故事素材，做好准备。
2. 本课提供的故事素材仅供参考。
3. 讲完故事，一定要使学生明白成绩的取得饱含艰辛的道理，同时激发学生的爱国热情。



王晓红“五朵金花”之后的中国游泳队的新领军人物。成为中国游泳队在 2003 年世界游泳锦标赛的 3 金得主。

在 2004 年雅典奥运会前，罗雪娟的身体状况一直不好，血液中先天性缺钾，从事剧烈运动容易疲劳，训练时常有缺氧的感觉，甚至会影响到心脏。然而为了祖国的荣誉，她决定再次为国参战，在雅典奥运会女子 100 米蛙泳决赛中，又为中国游泳队夺得了阔别 8 年之久的奥运游泳金牌。当她再次出现在 4×100 米混合泳接力赛场并咬牙游完第 2 棒时，出现了令人揪心的一幕：直到第 3 棒选手快游到终点时，她仍然表情痛苦地漂浮在泳池里，最后，不得不在教练和志愿者的搀扶下离开赛场。

罗雪娟的奥运会金牌含金量非常高，因此它被新华社奥运会报道团评为“雅典奥运会十大中国明星”之一。

三、奥林匹克运动相关知识（23 分钟）

1. 现代奥运会的起源

“奥运会”是当今世界上规模最大、范围最大、影响也最大的体育盛会。现代奥运会的源头是古奥运会，古奥运会起根发苗的土壤是两千多年前的古希腊。

在古希腊雅典西南 300 余公里的地方，有一块依山傍水、绿荫如盖、风光旖旎的丘陵，叫奥林匹亚（Olympia）。古奥运会便诞生在这块土地上。围绕古奥运会的出现，有不少美妙的神话和传说。古希腊各城邦之间常常兵戎相见，而体育有益于增进友谊、消除隔阂、维护和平，这应该是古奥运会得以举行的真正原因。

2. 现在奥运会的发展

自 20 世纪 80 年代中期以来，各国对申办奥运会的热情和积极性持续上升，现代奥运会也迎来了前所未有的黄金发展期，越来越多的城市激烈竞争举办奥运会的权利。

从 1986 年国际奥委会确定 1992 年第 25 届奥运

【评价要点】

本节课是通过故事的讲解与交流激发学生的爱国热情，培养其克服困难、勇于拼搏的精神。

【小知识】

名人名言

在我们劳动人民的国家内，需要千百万身体健壮、意志坚强、勇敢无畏、朝气蓬勃、坚韧不拔的人。

——列宁

发展体育运动，增强人民体质。

——毛泽东

努力发展体育事业，把我们的国民锻炼成为身体健康、精神愉快的人。

——朱德

一个民族，老当益壮的人多，那个民族一定强；一个民族，未老先衰的人多，那个民族一定弱。

——皮埃尔·顾拜旦

生命在于运动。

——伏尔泰

生命需要运动。

——亚里士多德

科学的基础是健康的身体。

——居里夫人

运动的作用可以代替药物，但所有的药物都不能替代运动。

——蒂素



会举办地，到2005年确定2012年第30届奥运会举办地，短短的26年间，多个世界名城都全力竞逐奥运会的主办权，少则5个，多则10个。

奥运会的发展的影响是多方面的，不仅有经济的，也有社会和文化的，不仅在本国具有深远影响，而且对世界也将产生影响。一次奥运会的成功与否，不仅要在奥运会闭幕式加以评估，而应从更长远的角度加以判断。奥运会的发展的无形影响往往是在数年之后才能充分显示出来。

3. 现代奥运会的一些规定

这里主要介绍现代奥运会一些较为重要的规定：

(1) 宗旨：通过没有任何歧视、具有奥林匹克精神——以友谊、团结和公平精神，互相了解的体育活动来教育青年，从而为建立一个和平的、更美好的世界做出贡献。

(2) 会徽：五环，五环的颜色原是概括国际奥委会各成员国国旗的颜色的，后来解释为象征五大洲的团结：欧洲——天蓝；亚洲——黄；非洲——黑；澳洲——草绿；美洲——红。会徽上还写着“更快、更高、更强”。

(3) 会旗：白色、无边、中央有五环。其色彩表示公正、坦率、友好。

(4) 火炬：在奥运会的开幕式上点火炬，始于1920年的第七届比利时安特卫普奥运会。

(5) 圣火：奥运会期间在主体育场燃烧的火焰，象征着光明、团结、友谊。1936年在德国柏林举行的第十一届奥运会恢复了古代奥运会点燃圣火的传统。

(6) 奖牌：奥运会的奖牌分金、银、铜三种，分别授予各项比赛的第一、二、三名运动员。金牌实为镀金，呈圆形，直径为60毫米以上，厚度为3毫米。从1928年在荷兰的阿姆斯特丹举办的第九届奥运会开始，奖牌用统一图案：运动场上，一位女神左手高举花环、右手拿一束橄榄枝。女神右上侧是该届奥运会的届数、地点和年代。

(7) 会歌：1958年，国际奥委会在东京开会，正式追认由希腊人塞玛拉斯作曲、派勒玛斯作词的“奥林匹克圣歌”为永久的“奥林匹克会歌”。在每届的奥运会的开幕式、闭幕式，升、降会旗的一刻，都要放会歌。

(8) 吉祥物：1972年，第二十届奥运会在德国慕尼黑举行。一只取名为“瓦尔迪”的德国种小狗首次以“吉祥物”的身份出现在奥运会的会场上。第二十九届北京奥运会“吉祥物”为“福娃”。

4. 中国在奥运会上获得的主要成绩

以2008年第29届北京奥运会为例。中国体育代表团在29届奥运会上取得了51枚金牌，100枚奖牌的优异成绩，历史上首次名列奥运会金牌榜首位。中国队获得的这100枚

身体虚弱，它将永远不会培养有活力的灵魂和智慧。

——卢梭

世上没有比结实的肌肉和新鲜的皮肤更美丽的衣裳。

——马雅可夫斯基

奖牌，分布在奥运会 28 个大项的 26 个大项中，中国代表团因此成为奥运会历史上获得奖牌分布率最广的代表团之一。

5. 现代奥运会历届回顾

届数	年份	举办国
第 1 届	1896	希腊雅典
第 2 届	1900	法国巴黎
第 3 届	1904	美国圣路易
第 4 届	1908	英国伦敦
第 5 届	1912	瑞典斯德哥尔摩
第 6 届	1916	德国柏林（一战爆发，未能举行）
第 7 届	1920	比利时安特卫普
第 8 届	1924	法国巴黎
第 9 届	1928	荷兰阿姆斯特丹
第 10 届	1932	美国洛杉矶
第 11 届	1936	德国柏林
第 12 届	1940	日本东京（二战爆发，未能举行）
第 13 届	1944	英国伦敦（二战爆发，未能举行）
第 14 届	1948	英国伦敦
第 15 届	1952	芬兰赫尔辛基
第 16 届	1956	澳大利亚墨尔本
第 17 届	1960	意大利罗马
第 18 届	1964	日本东京
第 19 届	1968	墨西哥城
第 20 届	1972	德国慕尼黑
第 21 届	1976	加拿大蒙特利尔
第 22 届	1980	苏联莫斯科
第 23 届	1984	美国洛杉矶
第 24 届	1988	韩国汉城
第 25 届	1992	西班牙巴塞罗那
第 26 届	1996	美国亚特兰大
第 27 届	2000	澳大利亚悉尼
第 28 届	2004	希腊雅典
第 29 届	2008	中国北京
第 30 届	2012	英国伦敦





教学建议

1. 教师要多收集图片和故事素材。
2. 讲体育名人故事，是为了激发学生的热情和勇于拼搏的精神，要晓之以理，动之以情。
3. 本节课可以分为两部分教学，上半部分宣讲名人故事，进行励志教育，下半部分讲述奥林匹克运动相关知识，让学生更多地了解我们的体育。



第 2 课

复习少年拳(第一套)(1/4) 耐久跑(1/6)

教学内容：复习少年拳(第一套);越野跑。

教学目标：1. 复习少年拳(第一套),使学生学会连续做动作;了解越野跑的简单知识,掌握正确的耐久跑动作方法及呼吸节奏,提高耐久跑的能力。
2. 发展学生心肺功能和耐力素质,提高动作的灵活性、协调性、柔韧性。
3. 培养学生能主动与同伴进行交流,并帮助同学纠正错误动作。

场地器材：录音机、磁带。

教 学 过 程

一、上课常规(3分钟)

【组织队形】四列横队,如图 6-2-2-1 所示。

X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X
△					

图 6-2-2-1

1. 在规定的地点由体育委员整队集合,向教师报告应到和实到人数,教师示意后归队。
2. 师生问好,教师宣布本课的学习内容和要求。
3. 检查服装,安排见习生活动。

【队列练习】向后转走。

【动作方法】预、动令都落在右脚上,听到动令后,左脚向前走半步,脚尖向右扣,重心落在右脚上;接着以两脚掌为轴,向右转体 180°,然后左脚向新的方向迈第一步继续前进。

【上课常规提示】

1. 课前教师检查场地器材。
2. 上课铃响后,体育委员整队集合(成两列或四列横队),学生报数,并向教师报告。
3. 教师或学生记录缺席学生姓名和原因;检查学生服装。

【队列练习提示】

1. 重点强化以两脚掌为轴转体和节奏,整体动作协调一致。
2. 第三步时迈一小步并内扣、转体、前进。
3. 教学中可采用 2 人一组互发口令练习。
4. 掌握动作后提示学生精神要饱满。





二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】在教师指导下做徒手操（见附录3）。

三、复习少年拳（第一套）（10分钟）

【教学步骤】

1. 教师边诵读口诀边慢速领做（3次）。
2. 两人一组练习，相互提示口诀和记忆动作。教师巡视指导（5次）。
3. 教师指挥集体练习，边诵读口诀边做动作（3次）。
4. 教师小结。

四、越野跑（16分钟）

【组织形式】集体练习、分小组练习（学生6~8人一组）。

【动作方法】跑时轻松自然匀速，上体趋于正直，不耸肩，两臂自然弯曲，做前后摆动，两腿蹬摆配合协调，步幅和步频适中，呼吸节奏明显，如图6-2-2所示。

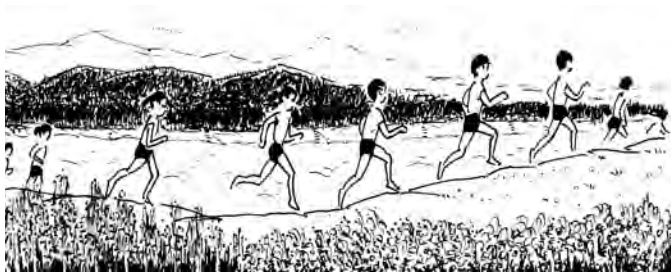


图 6-2-2

【教学步骤】

1. 专项性活动：
 - (1) 原地摆臂练习（10秒×4）。
 - (2) 高抬腿跑（10秒×4）。
2. 教师以饱满的激情语言导入红军长征之路，激发学生兴趣。
3. 带领学生集体练习，提示动作要领（400~600米，1次），练习完成后，放松走200米。

【准备活动提示】

1. 教师应采用镜面示范。
2. 精神集中、动作规范、整齐、有力。
3. 节奏感强。

【教学提示】

少年拳动作口诀：

震脚左转架冲拳，蹬踢架打再还原；垫步推掌弹踢快，马步横打力向前；转身弓步要撩掌，虚步架打再冲拳；跳步向前猛推掌，撩拳收抱一套完。

【小知识】

越野跑是指在野外自然环境中进行的一种中长距离的跑。既是独立的竞赛项目，也是各项运动经常采用的训练手段。没有固定的距离，也不受场地器材的限制，每次练习或比赛都是按当时当地的自然条件选择路线，决定起点和终点。

【动作要领提示】

屈肘前后摆，要以肩为轴，步幅要均匀，呼吸有节奏。

【动作重点】

跑时动作协调，步幅均匀。

【动作难点】

呼吸自然、有节奏。

【教学提示】

1. 跑步速度由慢到快，教师可采用口令、击掌、鸣哨等多种信号控制节奏。
2. 模拟红军长征练习越野跑、爬雪山、过草地、走铁锁桥和突破封锁线。教师注意观察和指导跑进速度。



4. 引导学生按体能分组，自主选择行进路线，练习体验动作，练习后放松 30 秒。

5. 教师提示重、难点，学生 6~8 人一组练习（400~800 米，按组选择；1 次）。

6. 练习中教师巡视，提示安全。

7. 组织学生交流体会。

五、放松活动：高人矮人（2 分钟）。

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】教师发令“高人”或“矮人”，学生做蹲下或直立与口令相反的动作。

【游戏规则】动作做错了或动作迟缓为失败，唱一首歌。

六、结束语（1 分钟）

1. 教师总结本课情况，鼓励坚持跑完全程的同学，提出努力方向；表扬主动帮助同伴改进动作的同学。

2. 师生再见，收放器材。

3. 根据学校实际设置场地；加强教育、组织，注意安全。

4. 适时地进行放松，指导学生合理分配体力。

【放松活动提示】

1. 由教师或失误学生来做“发令人”。

2. 失败人表演唱歌、跳舞等节目。

3. 为达到放松目的，口令不可过快。

【结束语提示】

以鼓励、表扬的语气评价学生学习状况，布置课后锻炼内容；也可针对需要改进的问题提出建议。



教学建议

1. 越野跑可根据自然地形或利用简单器材设置一些障碍，丰富教学内容。
2. 根据学校器材数量进行分组，尽量保证学生练习次数。
3. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。



第 3 课

复习少年拳（第一套）（2/4） 耐久跑（2/6）

教学内容：复习少年拳（第一套）；定时跑。

教学目标：1. 通过复习，使学生能连贯地完成少年拳动作；正确地掌握耐久跑呼吸节奏，合理分配体力。

2. 发展学生灵活性、协调性、柔韧性，提高耐久跑的能力，增强心肺功能。

3. 鼓励学生勇于克服困难，培养坚强的意志品质。

场地器材：录音机、磁带。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向后转走。

【动作方法】预、动令都落在右脚上，听到动令后，左脚向前走半步，脚尖向右扣，重心落在右脚上；接着以两脚掌为轴，向右转体 180° ，然后左脚向新的方向迈第一步继续前进。用三拍完成。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】在教师指导下做徒手操（见附录3）。

三、复习少年拳（第一套）（10分钟）

【教学步骤】

1. 教师或优秀生配乐示范。
2. 分组听音乐练习，小组合作创造不同风格的少年拳动作节奏。音乐与动作协调配合。
3. 组间展示、交流、评价。
4. 教师小结。

【队列练习提示】

1. 重点强化以两脚掌为轴转体和节奏，整体动作协调一致。
2. 第三步时迈一小步并内扣、转体再前进。

【准备活动提示】

1. 教师应采用镜面示范。
2. 精神集中、动作规范、整齐、有力。
3. 节奏感强。

【教学提示】

1. 音乐可选《中国功夫》或《精忠报国》等气势宏大、节奏感和民族自豪感强的歌曲。
2. 可采用每句歌词的第一个字作为下一动作的开始。

四、定时跑（16 分钟）

【组织形式】集体练习、分小组练习（学生 6~8 人一组），如图 6-2-3-1 所示。

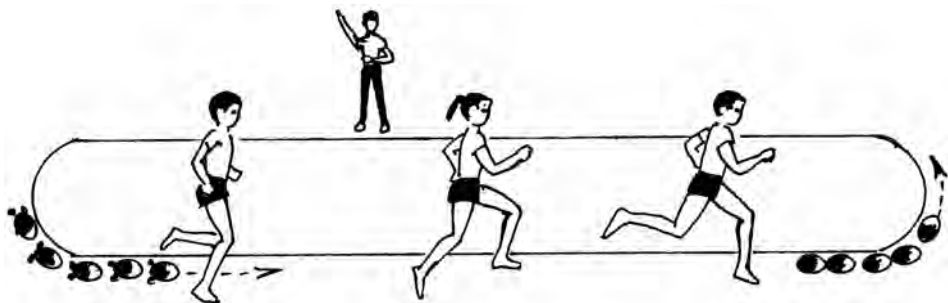


图 6-2-3-1

【动作方法】与快速跑的动作方法基本相同，但要求途中跑自然轻松，均匀而有节奏，摆臂的幅度略小于快速跑；同时要求速度适中，呼吸较深而有节奏，注意节省体力和合理分配体力。

【教学步骤】

1. 专项性活动：蛙跳（2 组，每组 15 米）。
2. 教师提示练习要求，提醒注意安全，学生按图形分组进行 1 分钟定时跑练习（1 次）。
3. 教师提示呼吸方法，学生由组长带领练习 1 分钟定时跑（1 次）。
4. 学生放松便步走，并由教师组织做“快找朋友”游戏（1~2 次）。
5. 教师讲解轮流领先跑的要求，并进行安全教育。
6. 学生分四组在教师的指导下进行轮流领先跑练习（1~2 次）。
7. 教师小结，提示重点、难点，学生便步走放松。
8. 教师指导，学生练习定时跑 3 分钟，注意区别对待。
9. 教师评价小结，鼓励学生。

五、放松活动：“打气”（2 分钟）

【组织队形】四列横队。

【游戏方法】教师模仿打气，学生仿“车胎”，师打一次气、生吸一次气，同时从深蹲位逐渐升高重心，当学生吸气到极限时，教师突然拔

【动作要领提示】

长跑呼吸最重要，协调一致配合好，步伐均匀节奏跑，跑到终点冲刺好。

【动作重点】

控制跑的节奏。

【动作难点】

呼吸方法合理。

【教学提示】

1. 动作协调、连贯，落地柔和、轻巧，身体稳定。
2. 跑的路线最好是圆形或环状，使学生必须循环经过某一点，便于教师辅导。
3. 开始练习时，可跑 30 秒、走 30 秒，逐渐增加跑的时间，减少走的时间。

【放松活动提示】

1. 可以请学生来“打气”。
2. 模仿形象、放松。



掉“气门嘴”，学生呼气全身放松（重心下降）。重复若干次。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况，表扬优秀小组及学生。
2. 师生再见，收放器材。



教学建议

1. 根据学校器材数量进行分组，尽量保证学生练习次数。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。



第 4 课

复习少年拳（第一套）（3/4） 耐久跑（3/6）

教学内容：复习少年拳（第一套）；定时跑。

教学目标：1. 通过复习，使学生能连贯地完成少年拳（第一套）全套动作；合理地掌握定时跑的呼吸节奏与体力分配。

2. 提高学生动作的灵活性、协调性、柔韧性，发展耐久跑的能力，增强心肺功能。

3. 培养学生克服困难的精神和坚强的意志品质。

场地器材：录音机，磁带。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向后转走。

【动作方法】预、动令都落在右脚上，听到动令后，左脚向前走半步，脚尖向右扣，重心落在右脚上；接着以两脚掌为轴，向右转体 180°，然后左脚向新的方向迈第一步继续前进。用三拍完成。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】徒手操（见附录 3）。

三、复习少年拳（第一套）（10分钟）

【教学步骤】

1. 教师讲解中国武术段位制小知识，激发学生习武兴趣。
2. 教师组织同学分组练习并相互评价段位。
3. 各组九段高手为同学们展示技艺。

【队列练习提示】

1. 重点强化以两脚掌为轴转体和节奏，整体动作协调一致。
2. 第三步时，迈一小步并内扣、转体再前进。

【准备活动提示】

1. 教师应采用镜面示范。
2. 精神集中、动作规范、整齐、有力。
3. 节奏感强。

【小知识】

《中国武术段位制》初段为鹰级，中段为虎级，高段为龙级。每段又分成金、银、铜三段，故称三级九段。例如，九段段位又称金龙段位。



4. 教师小结。

四、定时跑（16分钟）

【组织形式】集体练习、分小组练习（学生6~8人一组）。如图6-2-4-1所示。

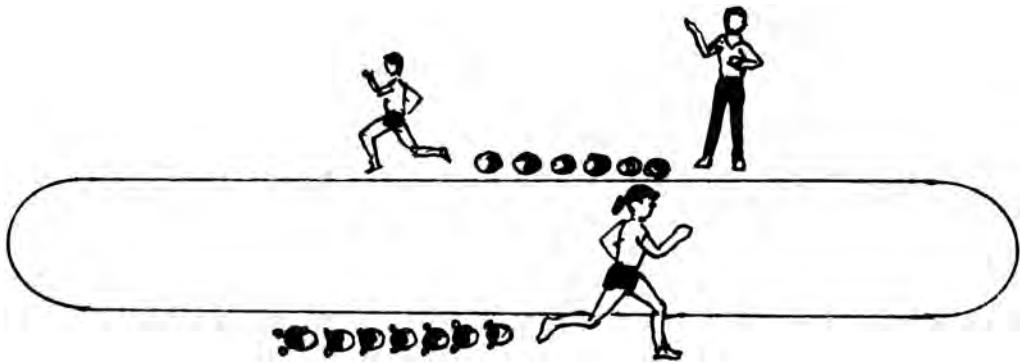


图 6-2-4-1

【动作方法】与快速跑基本相同，途中跑自然轻松，步伐均匀而有节奏，摆臂的幅度略小于快速跑；速度适中，呼吸较深而有节奏，注意节省体力和合理分配体力。

【教学步骤】

1. 专项性活动：跳房子。（2组）
2. 教师提要求，学生按自然地形进行定时慢跑1分钟练习。
3. 教师提示呼吸方法，学生由组长带领练习定时慢跑1分钟。
4. 教师提示跑的正确姿势，学生中速跑2分钟，注意区别对待。
5. 教师提示呼吸方法和节奏，学生慢速、中速、变速跑3分钟。
6. 教师小结，提示重点、难点，学生分组在教师的指导下进行3分钟定时跑练习，注意区别对待。
7. 教师评价小结，鼓励学生。

五、放松活动：“007”（2分钟）

【组织形式】成圆形队集合。

【游戏方法】分四组，每组排头开始喊“0”同时指定一人，被指人马上喊“0”再指一人，第三人喊

【动作要领提示】

同上节课。

【动作重点】

控制跑的节奏。

【动作难点】

呼吸自然有节奏。

【教学提示】

1. 练习中随时提示学生要跑得轻松自然，注意呼吸节奏，较合理地分配体力。
2. 练习时，教师可定时（每隔1分钟）向学生提示时间，以便学生合理分配体力。
3. 跑动中提示学生养成正确的呼吸方法。

【放松活动提示】

1. 中枪者左右的两人举手投降，并发出“啊”的声音后，中枪者再开始喊“0”，继续游戏。
2. 要求：灵敏、机智。

“7”同时用手比作手枪状任指一人，中枪者不出声也不做动作，但他左右的两人要举双手作投降状，并喊“啊”，循环反复。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况，表扬坚持跑全程的学生和帮助同伴的学生。
2. 师生再见，收放器材。



教学建议

1. 根据学校器材数量进行分组，尽量保证学生练习次数。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。





第 5 课

少年拳（第一套）（4/4）（考核） 耐久跑（4/6）

教学内容：少年拳（第一套）考核；定距跑 600~800 米。

教学目标：1. 通过考核了解学生掌握少年拳（第一套）全套动作情况，检查教学效果；进一步改进耐久跑技术，掌握呼吸方法。
2. 进一步发展学生动作的灵活性、协调性、柔韧性，提高耐久跑的能力。
3. 培养学生不怕困难，坚持到底取得最后胜利的意志品质；教育学生正确对待考核。

场地器材：录音机、磁带。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向后转走。

【动作方法】预、动令都落在右脚上，听到动令后，左脚向前走半步，脚尖向右扣，重心落在右脚上；接着以两脚掌为轴，向右转体 180°，然后将左脚向新的方向迈第一步继续前进。用三拍完成。

二、准备活动（8 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

【动作方法】徒手操（见附录 3）。

三、考核：少年拳（第一套）（10 分钟）

【教学步骤】

1. 教师指导学生独立进行少年拳全套动作练习（2~3 次）。
2. 教师讲解考核标准。

【队列练习提示】

同上节课。

【准备活动提示】

1. 教师应采用镜面示范。
2. 精神集中、动作规范、整齐、有力。
3. 节奏感强。

【考核标准】

优秀：动作的主要环节均正确，整套动作协调、连贯。

良好：能连续做完全套动作，个别动作的主要环节有错误。

一般：需提示才能把全套动作完成，动作的主要环节 3 处以上有错误。



3. 分组进行考核。
4. 教师宣布考核成绩。

四、定距跑 600~800 米（16 分钟）

【组织形式】集体练习、分小组练习（学生 6~8 人一组）。

【动作方法】同上节课。

【教学步骤】

1. 专项性活动：跳房子。（2 组）
2. 教师提练习要求，学生小组协商行进路线。
3. 学生分组练习 600~800 米定距跑（1 次）。
4. 教师在练习的过程中提示学生体会适合自己的呼吸节奏，学生认真体会，掌握适合自己的呼吸节奏，小组练习（1 次）。
5. 教师设置障碍，学生挑战练习，注意区别对待。
6. 教师巡视，纠正动作，并提示注意安全。
7. 教师总结、评价。

五、放松活动：“人、枪、虎”（2 分钟）

【组织形式】成圆形队集合。

【游戏方法】第一、三组向后转，两人同时说“人、枪、虎”，在说最后一个字的同时做出一个动作——可随意做出各种模仿人、枪、虎的动作。双方以动作判定输赢。如动作相同则重新开始。

六、结束语（1 分钟）

1. 教师总结本课情况，对不同体质水平的学生都提出表扬。
2. 师生再见，收放器材。

【动作要领提示】

轻松自然，呼吸有节奏，合理地分配体力。

【动作重点】

正确的摆臂姿势。

【动作难点】

合理的呼吸节奏。

【教学提示】

1. 教师可设计几条距离都在 600~800 米之间的不同路线，让学生自主选择，提高兴趣。
2. 学生跑完自己的路线，还可以尝试其他组的路线。
3. 练习中随时提示学生要跑得轻松自然，注意呼吸节奏，合理地分配体力。
4. 途中还可设置简单障碍。

【放松活动提示】

1. 人赢枪、枪赢虎、虎赢人。
2. 还可以换成别的口令，如：“猎人、狗熊、枪”。动作可规定，也可让学生自由发挥，但不管怎么做动作都要形象。
3. 也可左右相邻同学玩，还可教师和学生玩。

【结束语提示】

小结本节课情况，布置课下练习，收放器材。



教学建议

1. 根据学校器材数量进行分组，尽量保证学生练习次数。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。



第 6 课

耐久跑（5/6）综合游戏

教学内容：定距跑 600~800 米；螃蟹搬家。

教学目标：1. 使学生进一步掌握耐久跑技术、呼吸方法，合理分配体力。

2. 提高耐久跑的能力，增强上下肢力量，发展耐力、协调、灵敏素质。

3. 培养学生吃苦耐劳的精神和奋勇争先、顽强拼搏的意志品质。

场地器材：录音机、磁带、篮球若干。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向后转走。

【动作方法】同上节课。

二、准备活动（8 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 双人操（见附录 3）。

2. 专项性活动：10 米行进间小步跑。（2 组）

三、定距跑 600~800 米（16 分钟）

【组织形式】集体练习、分小组练习（学生 6~8 人一组）。

【动作方法】与快速跑基本相同，途中跑自然轻松，均匀而有节奏，摆臂的幅度略小于快速跑；速度适中，呼吸较深而有节奏，注意节省体力和合理分配体力。

【教学步骤】

1. 教师提要求，学生小组合作，商量本组跑时的队伍顺序。

【队列练习提示】

同上节课。

【准备活动提示】

1. 教师应采用镜面示范。

2. 精神集中、动作规范、整齐、有力。

3. 节奏感强。

【专项性活动提示】

膝、踝关节放松，用前脚掌着地，完成“扒地”动作。

【动作要领提示】

轻松自然，呼吸有节奏，合理地分配体力。

【动作重点】

合理分配体力和跑速。

【动作难点】

动作协调，保持呼吸节奏。

2. 学生练习“齐心协力跑全程”(1次)。
3. 教师提示,启发学生,自主摆放障碍物。
4. 学生小组合作,动手动脑设置障碍并练习(1次)。
5. 学生练习(1次),教师巡视指导。
6. 教师提示评选最佳地形的要求,学生改变障碍物的位置。
7. 学生分组练习,轮换不同场地(1~2次)。
8. 教师组织,评选最佳地形。
9. 请学生展示自己的路线和方法。
10. 教师评价、总结。

四、游戏:螃蟹搬家(10分钟)

【游戏方法】参加游戏的两个人为一组,背对背夹住一个篮球。发令后用侧身跑的方法前进,看谁先到终点不掉篮球。

【游戏规则】

- (1) 学生必须在老师的口令下进行。
- (2) 进行中不得用手扶球,如果中途掉球了,就退出游戏。游戏如图 6-2-6-1 所示。

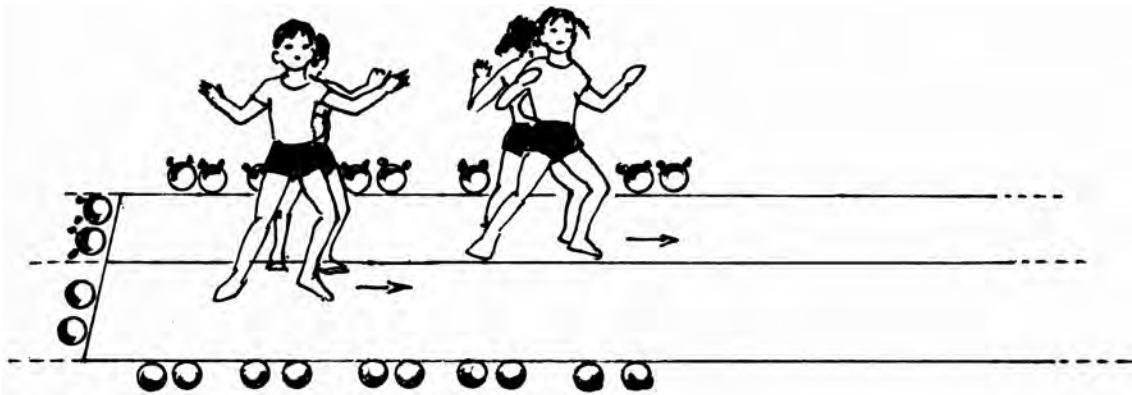


图 6-2-6-1

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法。
2. 学生练习体会,教师指导。
3. 组织学生进行比赛。

【教学提示】

1. 启发学生合理分配体力,在最后阶段要加快摆臂带动下肢动作。
2. 鼓励学生战胜自我,克服“极点”。
3. 引导学生安排本组顺序,如可将能力强的排在前面领跑,能力弱的在中间跟跑。

【教学提示】

1. 游戏前一定要组织学生做好充分的准备活动。
2. 器材可以使用各种大小重量不同的球进行游戏。



五、放松活动：“幸福拍手歌”（2分钟）

【组织形式】成四列横队集合。

【游戏方法】全班学生听“幸福拍手歌”做放松练习，按照歌词的提示做动作，进行放松。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况，表扬与鼓励学生，提出希望。
2. 师生再见，收放器材。

【放松活动提示】

1. 按照歌词的提示进行放松，如：拍拍手、跺跺脚、伸伸腰、挤挤眼、拍拍肩等。
2. 要求：优美、放松。



教学建议

1. 根据学校器材数量进行分组，尽量保证学生练习次数。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
3. 教师必须贯彻精讲多练的原则，把更多的时间和空间留给学生。



第 7 课

耐久跑 (6/6) 综合游戏

教学内容：400 米跑考核；集体登岛。

教学目标：1. 通过考核，了解学生掌握耐久跑技术情况，检验教学效果；在游戏教学中，巩固学习快速攀登的动作方法。
2. 提高学生耐久跑的能力，增强下肢力量，发展灵敏性。
3. 培养学生不怕困难，坚持到底取得最后胜利的意志品质。

场地器材：录音机、磁带、跳箱若干。

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】分队、合队走，如图 6-2-7-1 所示。

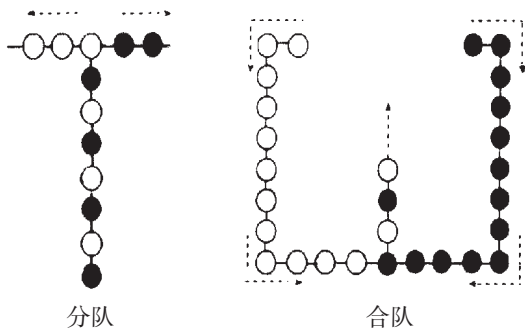


图 6-2-7-1

二、准备活动 (8 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 双人操 (见附录 3)。
2. 专项性活动：20 米行进间后蹬跑。(2 分钟)

三、考核：400 米跑 (16 分钟)

【组织形式】集体练习，分小组练习 (学生 5 人一组)。

【队列练习提示】

排头听到动令后，向新的方向转体 90°，并以适宜 (稍慢) 的速度继续行进；待排尾转向新方向后，排头按正常速度行进。

【专项性活动提示】

前脚掌用力蹬地，后蹬充分，摆动腿屈膝向前上方抬摆，两臂协调配合。





【动作方法】与快速跑基本相同，途中跑自然轻松，均匀而有节奏，摆臂的幅度略小于快速跑；速度适中，呼吸较深而有节奏，注意节省体力和合理分配体力。

【教学步骤】

1. 教师示范讲解结伴跑要求，在规定时间内，学生五人一组自主练习（1次）。
2. 教师组织，学生做游戏“猜拳定胜负”，达到放松目的。
3. 教师讲解耐久跑评价要求，进行安全教育，启发学生合理分配体力。
4. 学生小组合作，商量本组跑时的队伍顺序。
5. 学生考核，齐心协力跑完全程。
6. 未跑或已跑完的学生为同学鼓劲加油。
7. 教师评价总结，学生相互鼓励。

四、游戏：集体登岛（10分钟）

【游戏方法】在场地上画两条横线为起点线和预备线，线前15~20米并排摆放若干个跳箱。把学生相应分成人数相等的若干队，分别站在预备线后，各队队长持旗站到队前跳箱旁，如图6-2-7-2所示。游戏开始，各队队长举旗示意本队第一人开始登岛。当第一个跑到跳箱旁，可借助队长的帮助登上跳箱，第一个人登上岛后，队长立即举旗示意本队第二个人开始登岛。如此依次登岛，最后队长也在大家协助下登岛，并举旗示意登岛完毕，以先举旗的队为胜。

【游戏规则】

1. 只要脚离开地面，身体在箱上都算登岛成功。
2. 如不能全队登岛时，以登岛人数多少定胜负。

X X X X X X X X
 X X X X X X X X
 X X X X X X X X
 X X X X X X X X

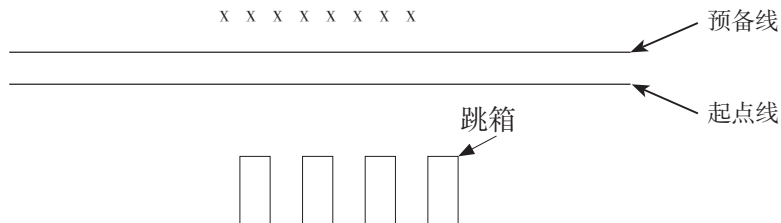


图 6-2-7-2

【动作要领提示】

轻松自然，呼吸有节奏，较合理地分配体力。

【动作重点】

合理分配体力和跑速。

【动作难点】

动作协调，保持呼吸节奏。

【教学提示】

1. “猜拳定胜负”：排头带领身后同伴向前慢跑，跑动中碰到其他组，猜拳，输的人加入赢的那一方的队做排尾，然后可以继续向前。规定时间内哪组人多，哪组胜。
2. 提示学生最后以最快的速度冲过终点。
3. 安排未跑或已跑完的学生，站在终点为同学们加油，并协助老师做好判定名次、记录成绩和护理同学的工作。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法，学生认真听讲。
2. 学生练习体会，教师指导。
3. 组织学生进行比赛。

五、放松活动：“感恩的心”（2分钟）

【组织形式】成四列横队集合。

【游戏方法】全班学生听“感恩的心”做放松练习，按照歌词的提示做动作，进行放松。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况，对考核过程中学生的表现提出表扬与鼓励。
2. 师生再见，收放器材。

**教学建议**

1. 根据学校器材数量进行分组，尽量保证学生练习次数。
2. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
3. 400米跑考核评价标准：

400米跑考核评价标准

标准 性别	优秀	良好	及格	不及格
男	1'28"以下	1'29"~1'45"	1'46"~1'55"	1'55"以上
女	1'28"以下	1'29"~1'45"	1'46"~1'55"	1'55"以上

【游戏教学提示】

1. 教师可利用学校现有的场地器材条件进行游戏。
2. 提示学生游戏时，不推、不挤同伴，确保安全。

【放松活动提示】

1. 按照歌词的提示进行放松。
2. 教师还可以自编动作组织学生练习。



第 8 课

急行跳高（1/6） 抛、推、掷实心球

教学内容：跨越式跳高；抛、推、掷实心球。

教学目标：1. 使学生初步学会 6~7 步助跑方法，逐步做到助跑和起跳的结合。
2. 发展学生弹跳、速度、协调等素质，提高投掷活动能力，发展上肢力量。
3. 激发学生学习的兴趣，培养不怕困难、顽强自信的品质。

场地器材：跳高架、皮筋；实心球若干。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向左、右转走组合练习，如图 6-2-8-1 所示。

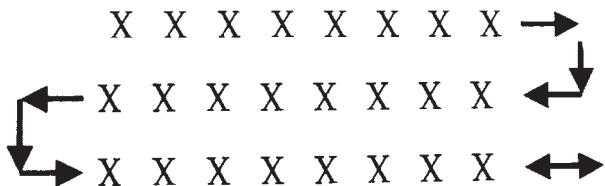


图 6-2-8-1

二、准备活动（8 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 行进间操（见附录 3 棍棒操）。
2. 专项性活动：助跑起跳摸高，如图 6-2-8-1 所示。

【动作方法】直线助跑，以起跳腿起跳，用异侧手臂或头触悬挂在空中的物体。

【练习次数】每个学生做 5~7 次。

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

1. 转法正确、节奏准确、集体动作协调一致。
2. 精神饱满，可喊口号行进练习。

【行进间操教学提示】

1. 按四八呼一节进行练习。
2. 动作要求姿势正确、部位准确，节奏鲜明，幅度大。
3. 为提高学生练习兴趣，师生分拍节喊口令。

【动作要领提示】

助跑速度有节奏，起跳重心向上。

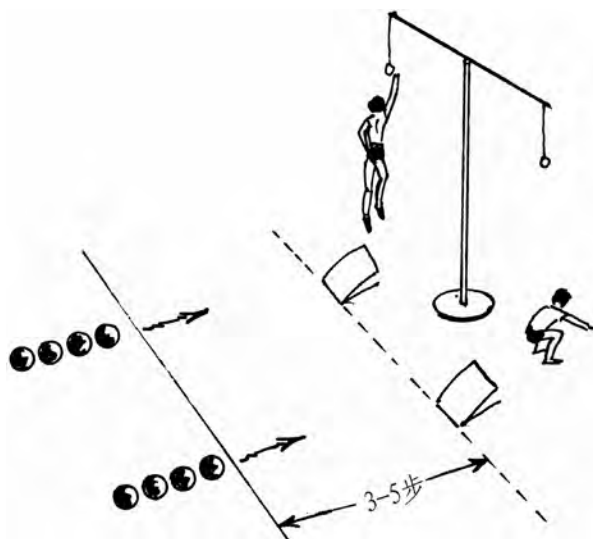


图 6-2-8-2

三、跨越式跳高 (16 分钟)

【动作方法】侧面直线助跑，助跑方向与横杆的夹角在 $30^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 之间，距离一般约 4~5 米，左脚起跳在右侧助跑，右脚起跳则在左侧助跑。助跑的速度逐渐加快，最后一步稍小一些，用有力脚起跳。起跳点在横杆的外侧 30 厘米处，如图 6-2-8-3 所示。



图 6-2-8-3

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范丈量方法。(选择助跑方向)
2. 组织学生确定助跑距离和起跳点。
3. 将横杆的一端放在地上，另一端放在跳高架成斜放，练习 3~4 次，体验摆动腿与起跳腿依次过杆动作。
4. 组织学生体会动作要领 (2~3 次)。
5. 选学生示范，分析动作，进行指导。

【动作要领提示】

斜向助跑 6~7 步；远离横杆脚起跳；脚跟着地快蹬伸；摆动迅速腿伸直。

【动作重点】

助跑的角度。

【动作难点】

起跳准确。



6. 在不同的高度上练习，互相观摩，互相纠正错误动作（4~5次）。

四、抛、推、掷实心球（10分钟）

【动作方法】利用学习过的各种抛、推、掷实心球的动作方法进行练习。

【教学步骤】

1. 教师示范动作，讲解技术要领，提示注意安全。
2. 学生分组听指挥统一练习，采用抛、推、掷的方法练习。
3. 教师巡视指导，讲评练习情况。

五、放松活动：放风筝（2分钟）

【组织形式】二列横队成体操队形散开，如图6-2-8-4所示。

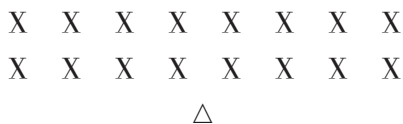


图 6-2-8-4

【游戏方法】教师演放飞者，学生模仿风筝，发挥想象，自由地在空中遨游，使身心得到放松。

【注意事项】注意安全，有秩序地做动作。

六、结束语（1分钟）

同学们基本完成了本课任务，并在课堂中表现出了积极练习的热情，希望今后继续发扬这个优点。



教学建议

1. 培养学生发现问题并尝试解决问题的能力。
2. 关注每一个学生，确保每个学生受益。
3. 教师必须贯彻精讲多练原则，把更多的时间和空间留给学生。
4. 在教学中要注意进行安全教育，防止出现伤害事故。

【教学提示】

1. 学生自由选择助跑方向，做尝试性起跳过杆练习，教师帮助确定起跳腿。
2. 教会学生丈量步点，如走7步，跑5步。

【教学提示】

1. 投掷的器材可就地取材，以实用为准。
2. 通过相互观察、学习、模仿、合作、创新等多种学习方式进行学习。

【放松活动提示】

教师演放飞者，学生模仿风筝，发挥想象，自由地在空中遨游，使身心得到放松。



第 9 课

急行跳高(2/6) 抛、推、掷实心球

教学内容：跨越式跳高；抛、推、掷实心球。

教学目标：1. 使学生进一步掌握急行跳高的助跑与起跳方法，逐步做到助跑和起跳的结合。
2. 发展学生上下肢力量，提高弹跳及投掷能力。
3. 激发学生参与活动的兴趣和积极性，培养学生不断挑战新目标的自信心和刻苦顽强的品质。

场地器材：实心球若干、跳高架、皮筋。

教学过程

一、上课常规(3分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向左、右、后转走组合学习，同第8课。

二、准备活动(8分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 行进间操(见附录3棍棒操)。
2. 专项性活动：助跑起跳摸高，同第8课。

【动作方法】直线助跑，以起跳腿起跳，用异侧手臂或头触悬挂在空中的物体。

【练习次数】每个学生做5~7次。

三、跨越式跳高(16分钟)

【动作方法】助跑到最后一步时，起跳腿以大腿带动小腿迅速向前伸出，用脚跟先着地，并迅速过渡到全脚掌着地，以前脚掌快速有力蹬地起跳，同时摆动腿积极向前上方摆起，两臂配合协调上摆；上体前倾向上，摆动腿屈膝，大腿靠近胸部，摆至横杆上后

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

同第8课。

【行进间操教学提示】

同第8课。

【专项性活动提示】

1. 踏跳时把向前的速度转化为向上的力量。
2. 落地后屈膝缓冲。

【动作要领提示】

助跑速度有节奏，起跳重心向上。

【动作重点】

助跑后起跳的时机。

【动作难点】

积极起跳。





稍内旋、积极向下压；起跳腿迅速向上摆起，两腿相继过杆。如 103 页图 6-2-8-3 所示。

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范动作要领，建立正确的动作表象。
2. 学生分组练习，体验助跑起跳的动作（4~5 次）。
3. 助跑几步，单脚起跳，越过折垫（4~5 次）。
4. 优秀同学做示范。
5. 教师观察、指导、帮助，学生练习（4~5 次）。
6. 在不同的高度上练习，互相观摩，互相纠正错误动作（4~5 次）。

四、抛、推、掷实心球（10 分钟）

【动作方法】利用学习过的各种抛、推、掷实心球的动作方法进行练习。

【教学步骤】

1. 教师示范动作，讲解技术要领，提示安全。
2. 学生分组听指挥统一练习，注意区别对待。
3. 教师巡视指导，组织掷远比赛，讲评练习情况。

五、放松活动：放风筝（2 分钟）

【组织队形】两列成体操队形散开，同第 8 课。

【注意事项】注意安全，有秩序地做动作。

六、结束语（1 分钟）

本课教学内容比较难，但同学们非常认真，圆满地完成了教学目标。



教学建议

1. 让学生明白助跑与起跳紧密结合是跳高的关键。
2. 建议教师就地取材，制作简易跳高架，增强练习密度。
3. 教师要根据实际情况，变化投掷的方法、要求。
4. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。

【动作要领提示】

斜向助跑一直线，助跑起跳是关键，快速蹬地两臂提，跨越横杆腿内旋。

【教学提示】

1. 起跳点要准确。
2. 助跑与踏跳结合，起跳时不要停顿。

【小知识】

投掷可改善学生神经系统的功能，促进新陈代谢，有利于学生的健康成长。

【教学提示】

遵守循序渐进的原则，合理安排运动负荷。

【放松活动提示】

教师演放飞者，学生模仿风筝，发挥想象，自由地在空中遨游，使身心得到放松。



第 10 课

急行跳高 (3/6) 抛、推、掷实心球

教学内容：跨越式跳高；抛、推、掷实心球。

教学目标：1. 使学生掌握急行跳高的蹬地向上腾起的动作要领。

2. 发展学生的奔跑、跳跃及协调能力；提高投掷活动能力。

3. 培养学生刻苦顽强的品质，增强学生之间的交流及师生间的互动。

场地器材：实心球若干，跳高架，皮筋。

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】向左、右、后转走组合练习，同第 8 课。

二、准备活动 (8 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 行进间操 (见附录 3 棍棒操)。

2. 专项性活动：助跑起跳摸高，同第 8 课。

【动作方法】直线助跑，以起跳腿起跳，用异侧手臂或头触悬挂在空中的物体。

【练习次数】每个学生做 5~7 次。

三、跨越式跳高 (16 分钟)

【动作方法】起跳后，摆动腿和两臂要与起跳腿蹬伸动作紧密配合，进行摆动、提肩、拔腰，使整个身体充分向上伸展，摆动腿屈膝，大腿靠近胸部，摆至横杆上后稍内旋、积极向下压；起跳腿迅速向上摆起，两腿相继过杆。如 103 页图 6-2-8-3 所示。

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

同第 8 课。

【行进间操教学提示】

同第 8 课。

【专项性活动提示】

1. 踏跳腿稍屈，脚跟先着地，过渡到全脚掌迅速蹬地。

2. 踏跳时把向前的速度转化为向上的力量。

【动作要领提示】

助跑速度有节奏，起跳重心向上。

【动作要领提示】

快速蹬地两臂提，跨越横杆髋内旋。两脚依次落地时，屈膝缓冲别大意。

【动作重点】

蹬地送髋。





【教学步骤】

1. 教师布置助跑、踏跳要求，学生体会练习（2~3次）。
2. 教师讲解、示范助跑蹬地送髋动作要领。
3. 组织学生做一步起跳过竿练习（2~3次）。
4. 组织学生分组学练，设置不同高度（2~3次）。
5. 教师巡回指导，提示动作要点。
6. 组织学生做全程跳高练习，进行指导（4~5次）。
7. 学生进行展示。

【动作难点】

蹬摆结合。

【教学提示】

1. 起跳后，把水平速度转化为向上的垂直速度。
2. 摆动腿和两臂要协调配合。

四、抛、推、掷实心球（10分钟）

【动作方法】利用学习过的各种抛、推、掷实心球的动作方法进行练习。

【教学步骤】

1. 教师示范动作，讲解技术要领。
2. 学生分组听指挥统一练习，提示学生左、右手都要练习。
3. 教师巡视指导，讲评练习情况，组织掷远比赛。

【教学提示】

教师必须贯彻精讲多练的原则，把更多的时间和空间留给学生。

五、放松活动：放风筝（2分钟）

【组织形式】两列成体操队形散开，同第8课。

【游戏方法】教师演放飞者，学生模仿风筝，发挥想象，自由地在空中遨游，使身心得到放松。

【放松活动提示】

注意安全，有秩序地做动作。

六、结束语（1分钟）

希望同学们向优秀同学学习，在自己原有的基础上能够有所提高。



教学建议

1. 场地布置：在保证练习空间的前提下，尽可能使场地布局紧凑、安全、合理，这样便于观察指导。
2. 努力营造轻松愉悦的课堂氛围，使学生在技术练习和掌握技术过程中积极、主动。
3. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
4. 练习完后必须做整理放松。



第 11 课

急行跳高（4/6） 抛、推、掷实心球

教学内容：跨越式跳高；抛、推、掷实心球。

教学目标：1. 改进急行跳高摆动腿过竿后内旋并下压的技术动作。

2. 提高身体协调性和跳跃能力以及投掷活动能力；增强上下肢力量。

3. 鼓励学生要勇于面对困难，并有向困难挑战的自信心，培养学生团结协作的精神和探究能力。

场地器材：跳高架、皮筋、实心球若干。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】裂、并、分、合队走。

裂、并队走→接→分、合队走。

二、准备活动（8分钟）

1. 希望风帆（见2年级附录1）。

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

2. 专项性活动：原地向上摆腿，脚触物体。

【动作方法】原地单脚踏地，另一条腿直腿向上摆，用脚触同伴手持一定高度的物体。

【练习次数】每个学生做5次后交换。

三、跨越式跳高（16分钟）

【动作方法】起跳腿以脚跟先着地，过渡到全脚掌并稍屈膝，以前脚掌快速有力蹬地起跳，同时摆动腿积极向前上方摆起，两臂配合协调上摆；上体前倾向上，摆动腿屈膝，大腿靠近胸部，摆至横杆上后稍内旋、积极向下压；起跳腿迅速向上摆起，两腿相继过杆。摆动腿先落地，

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

1. 概念清楚，动作到位，直角变向，直线前进，方位对称。

2. 精神饱满，为提高兴趣可喊口号或听音乐节奏练习。

【希望风帆教学提示】

1. 动作正确，部位准确，节奏鲜明。

2. 动作衔接连贯，能基本体现本套操的风格特点。

3. 为提高学生练习兴趣，师生分拍节喊口令。

【专项性活动提示】

1. 两人合作进行，要求学生按同伴水平设置高度。

2. 同伴间互相纠正错误。





然后起跳腿落地，屈膝缓冲。如 103 页图 6-2-8-3 所示。

【教学步骤】

1. 学生探究体会竿上动作。
2. 教师讲解、示范竿上动作，结合图示讲解。
3. 小组讨论，学生进行练习（4~5 次）。
4. 学生自主练习。
5. 教师巡回指导，语言提示，适时评价。
6. 小组评价，学生完成竿上动作情况。
7. 学生按技能分组，自选高度练习（4~5 次）。

四、抛、推、掷实心球（10 分钟）

【动作方法】利用学习过的各种抛、推、掷实心球的动作方法进行练习。

【教学步骤】

1. 教师示范动作，讲解技术要领，提示注意安全。
2. 学生分组听指挥统一练习，组织学生比赛，自选投掷的方法。
3. 教师巡视指导，讲评练习情况。

五、游戏：跟我学做（2 分钟）

【组织队形】二列横队成体操队形散开，如图 6-2-11-1 所示。

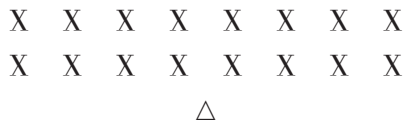


图 6-2-11-1

【游戏方法】教师说：“风吹。”学生说：“树摇。”同时身体模仿树摇摆之态，教师说：“树叶。”学生说：“落下来！”同时身体慢慢下蹲，模仿树叶下落的样子。

六、结束语（1 分钟）

经过同学们的努力，本课教学任务完成得非常好，希望下节课能做得更好。

【动作重点】

摆动腿过竿后内旋并下压。

【动作难点】

腾空后的移髋。

【教学提示】

1. 摆动腿向上摆起，两臂随之摆起。
2. 踏跳腿完成动作后迅速离地向上摆起。

【教学提示】

准备活动要充分，活动的重点部位有：肘关节、肩关节和腰腹部肌肉。

【教学提示】

消除运动疲劳，使学生高度兴奋的情绪平静下来。



教学建议

1. 在教学中，建议教师多在低高度或学生有把握的高度上开展巩固性、诊断性练习，防止学生单纯追求高度而忽视技能提高的倾向。
2. 教师可以简单进行讲解示范，然后进行比赛。
3. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。



第12课

急行跳高（5/6） 小篮球运球互拍游戏

教学内容：跨越式跳高；小篮球运球互拍游戏。

教学目标：

1. 复习巩固所学的急行跳高技术动作和方法；在游戏中提高运球技术。
2. 发展灵敏性、协调性和弹跳力以及控球能力。
3. 培养自尊与自信，克服困难，竞争拼搏的精神。培养灵活机智的素质与诚实守信的品质。

场地器材：跳高架、皮筋、小篮球若干。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】裂、并、分、合队走。

二、准备活动（8分钟）

1. 希望风帆（见2年级附录1）。

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

2. 专项性活动：原地向上摆腿，脚触物体。（3分钟）

【组织形式】同上。

【动作方法】原地单脚踏地，另一条腿直腿向上摆，用脚触同伴手持一定高度的物体。

【练习次数】每个学生做5次后交换。

三、跨越式跳高（16分钟）

【动作方法】侧面直线助跑，左侧助跑者右腿为起跳腿，左腿为摆动腿，右侧助跑则相反。助跑应逐渐加速，起跳时用起跳脚全脚掌着地，摆动腿稍屈膝积极向前上方摆起，当摆过横杆后，向杆下内转下压，两臂下垂。过杆

【上课常规提示】

课前教师检查场地器材。

【队列练习提示】

1. 概念清楚，动作到位，直角变向，直线前进，方位对称，可做裂、并队走→接→分、合队走。

2. 精神饱满，为提高兴趣可喊口号或听音乐节奏练习。

【希望风帆教学提示】

同第11课。

【专项性活动提示】

1. 两人合作进行，要求学生按同伴水平设置高度。

2. 同伴间互相纠正错误。

时, 躯干向横方向侧倒并向起跳腿方向扭转, 两臂上举, 同时起跳腿迅速向上高抬, 完成跨越动作。过杆后, 身体侧对横杆, 用摆动腿先落地, 接着起跳腿落地, 稍有缓冲。如 103 页图 6-2-8-3 所示。

【教学步骤】

1. 教师讲解练习内容及要点。
2. 学生分组, 做越过不同高度皮筋的练习 (2~3 次)。
3. 逐渐延长助跑距离, 加快助跑速度, 增加起跳高度过杆练习 (2~3 次)。
4. 组织学生做全程跳高练习 (4~5 次)。
5. 教师选出优秀学生进行展示, 教师评价。
6. 教师巡回指导, 适时反馈。组织学生进行跳过不同高度的皮筋挑战赛。

四、小篮球运球互拍游戏 (10 分钟)

【组织形式】场地内散点进行。

【游戏方法】在规定场地内学生进行运球的同时, 击拍别人的球, 成功一次得 1 分, 如果击拍他人同时自己球被拍掉或出界不得分, 如图 6-2-12-1 所示。

【教学步骤】

1. 教师讲解示范游戏方法与规则。
2. 学生进行比赛 (3~4 次)。
3. 教师小结得分情况并评价。

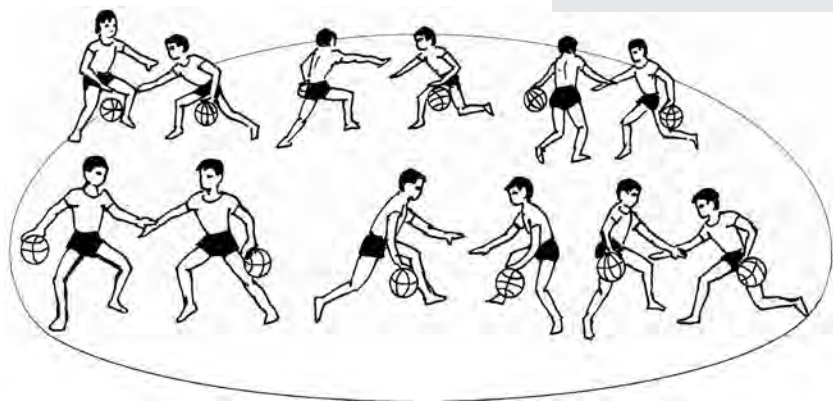


图 6-2-12-1

【动作要领提示】

完整技术分四段, 跑跳越落紧相连。助跑低快又平稳, 接近踏跳不停顿。踏跳向上正又前, 直摆腿提靠胸前。绕过横竿腿内旋。跳腿积极摆过竿, 摆腿先落坑里边。

【动作重点】

提高速度、积极起跳。

【动作难点】

各环节之间的连贯和协调。

【教学提示】

指导完整技术练习, 助跑和起跳结合紧密, 节奏清楚, 过杆动作协调。

【教学提示】

1. 场地大小可根据小组人数多少调整, 可多人在一个场地也可两人在小场地内互拍。
2. 教师可当裁判, 也可安排见习生和教师一起当裁判, 引导学生遵守规则, 诚实守信。
3. 提示学生运用正确的方法运球, 游戏中同样要关注动作方法正确规范。



五、游戏：跟我学做（2分钟）

【组织队形】二列横队成体操队形散开。

【游戏方法】教师说：“风吹。”学生说：“树摇。”同时身体模仿树摇摆之态，教师说：“树叶。”学生说：“落下来！”同时身体慢慢下蹲，模仿树叶下落的样子。

【教学提示】

消除运动疲劳，使学生高度兴奋的情绪平静下来。

六、结束语（1分钟）

同学们通过复习，巩固了急行跳高技术和方法，希望下次课的测验，能够取得好的成绩。



教学建议

1. 本教材属于技术类项目，所以，在学习过程中，除运用各种形式让学生体会各环节动作外，注重自我体验，自我感受，以及同学间的互相观察和小组讨论。
2. 此项游戏教师可依据实际情况适当改进规则，有利于培养学生对运球的兴趣，在游戏中提高运球、控球和护球的能力。



第 13 课

急行跳高（考核）（6/6） 小篮球运、传球，投篮 综合游戏

教学内容：跨越式跳高（考核）；小篮球运、传球，投篮综合游戏。

教学目标：1. 学习比赛规则，了解比赛方法，巩固提高急行跳高的动作质量；在游戏中巩固提高运球、传球与投篮的技术。

2. 发展上下肢力量及身体协调性与灵活性，提高跳跃、奔跑能力。

3. 加强心理素质训练，培养不断挑战自我、顽强拼搏的精神。

场地器材：跳高架、皮筋、小篮球若干、自制篮筐 4 个。

教 学 过 程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】裂、并、分、合队走。

二、准备活动（8 分钟）

1. 希望风帆（见 2 年级附录 1）。

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

2. 专项性活动：原地向上摆腿，脚触物体。

【组织形式】同上。

【动作方法】原地单脚踏地，另一条腿直腿向上摆，用脚触同伴手持一定高度的物体。

【练习次数】每个学生做 5 次后交换。

三、跨越式跳高（16 分钟）

【动作方法】同第 12 课。

【队列练习提示】

同第 12 课。

【希望风帆教学提示】

同第 12 课。

【专项性活动提示】

1. 两人合作进行，要求学生按同伴水平设置高度。

2. 同伴间互相纠正错误。

【动作重点】

完成动作质量。

【动作难点】

动作协调、连贯。





【教学步骤】

1. 教师讲解比赛规则和测试方法。
2. 公布测试标准。
3. 小组复习动作（3~4次）。
4. 分组考核。
5. 公布成绩，评价激励。

四、游戏：小篮球运、传球、投篮综合游戏（10分钟）

【组织形式】分组进行。

【游戏方法】学生在规定场地内，分成四组，由第一人开始运球到篮下，进行定点投篮，然后运球返回，到传球线将球传给下一个学生，依次进行，投篮必须要进球才能返回，否则无效，以最快完成的组为胜利。如图6-2-13-1所示。

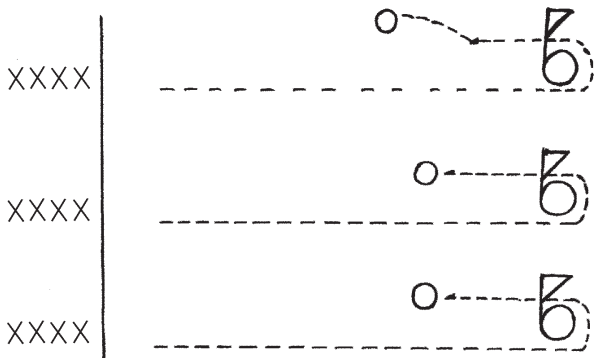


图6-2-13-1

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与规则。
2. 学生分组进行比赛，教师巡视指导。
3. 教师总结并评价。

五、放松活动：意念放松（2分钟）

【组织队形】二列横队成体操队形散开。

【动作方法】充分放松，使身心恢复到课前平静的状态。

六、结束语（1分钟）

祝贺同学们完成了一次挑战自我的过程，希望你们能够在不断的挑战中成长。

【教学提示】

1. 跟随教师做好准备活动，以饱满的精神投入考核。
2. 组织学生做好协助测量、登记成绩等辅助工作。

【教学提示】

1. 关注学生个体差异，在分组时要合理安排。
2. 篮筐可根据学生能力设置高度，要保证学生的参与兴趣和学习效果。
3. 引导学生将已学的篮球技术合理运用，比赛中相互鼓励，团结合作，体会集体活动的精神所在。

【放松活动提示】

教师通过语言提示，引导学生进行意念放松。提示语是：我静静地坐在柔软的草地上，天蓝蓝的，空气清新，微风习习，我感到很舒服，我的双手正在放松，随之我的上臂也在逐步放松下来，我的上臂和肩也慢慢放松了……



教学建议

1. 课前做好场地、器材及考核各项准备工作；考核中鼓励学生敢于向困难挑战；课结束前，应做好考核讲评和学生成绩登记工作。
2. 根据实际条件设置场地，可将铁环、轮胎挂在竹杆或树上作为篮筐进行游戏和比赛。
3. 跨跃式跳高评价标准：

跨跃式跳高评价标准

(单位：米)

标准 \ 性别	优秀	良好	及格	不及格
男	1.10以上	1.09~1.01	1.00~0.92	0.92以下
女	1.09以上	1.08~0.97	0.96~0.85	0.85以下





第14课

校园集体舞（1/4） 乒乓球（1/5）

教学内容：集体舞《小白船》基本动作；颠球游戏。

教学目标：1. 学习集体舞《小白船》基本动作，了解华尔兹舞蹈的基本特征，能按节拍移动重心；了解乒乓球运动的特点，初步学会颠球的基本方法。
2. 培养学生的节奏感、模仿力和表现力；发展学生的协调性。
3. 为学生搭建充分展示自我的舞台，愉悦身心；培养学生群体意识。

场地器材：录音机1台、乒乓球拍每人1个、乒乓球两人1个。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】跑步走，立定。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 一般性活动：在教师带领下练习徒手体操（见附录3）。

2. 专项性活动：

（1）按3/4拍节奏练习数拍子，练习手臂波浪。

（2）听音乐练习身体左右（前后）移动重心。

三、集体舞的基本动作（16分钟）

1. 波浪步：两腿弹性屈伸移动重心。

2. 前进步、后退步：上一步弹性屈伸，同时后腿并上；退一步弹性屈伸，同时前腿向后并上。

3. 前进左转90°、后退左转90°：要先转动身体，旋转的同时并脚。

【上课常规提示】

学生背对阳光站立。

【专项性活动提示】

1. 采用镜面示范，学生跟随练习，适当加以语言提示。

2. 两腿弹性屈伸移动重心。

【小知识】

校园集体舞《小白船》是小学五、六年级教材内容之一，它具有华尔兹舞蹈的基本特点，动作起伏连绵，舒展、优雅；舞姿华丽典雅，圆滑飘逸，线条流畅；舞曲优美、抒情。旋律清晰，节奏强弱分明（强—弱—弱），每三拍为一小节，每拍一步，第一拍弹簧步为重拍，第二、三拍为足尖步，身体重心随之起伏，不断循环。



4. 侧身与倾斜：肩部引导。

5. 行礼：男女相互致意。

【动作方法】见附录 2。

【组织形式】四列横队成体操队形散开，男女结伴练习。

【教学步骤】

1. 教师讲解和示范集体舞《小白船》的基本动作和表现风格。

2. 教师讲解和示范波浪步、前进步、后退步、前进左转 90°、后退左转 90°、侧身与倾斜动作，学生边看边听边模仿。

3. 教师数拍子领做，学生跟随练习。

4. 教师讲解和示范波浪手、行礼动作。

5. 教师数拍子领做，学生跟随模仿（以说带动，由慢到快）。

6. 分组数拍子练习，互相交流、指导和矫正；教师巡回指导。

7. 小组随音乐练习，互相展示，并讨论交流完成动作情况；教师巡回指导。

8. 集体配音乐练习，注意培养学生的审美感和自信心，以及互相配合、团体协作精神。

四、游戏：颠球（10 分钟）

【组织形式】分小组练习。

【游戏方法】用持拍手将球拍平放于胸前，另一只手将球抛起，待球下落至胸部高度时，轻轻向上托球，并配合脚步移动。

【动作方法】

1. 直拍握法：拍前，以食指第二指关节和拇指第一指关节扣拍。拍后，三指弯曲贴于拍的 1/3 上端。如图 6-2-14-1 所示。

2. 横拍握法：虎口正对拍前，食指在拍后，拇指在拍前。如图 6-2-14-1 所示。

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范握拍及准备姿势。

2. 分组练习，教师巡回进行指导。

【动作重点】

掌握正确的身体姿态和基本步法。

【动作难点】

两人步调一致，配合协调、默契。

【教学提示】

1. 运用分解与完整相结合的方法示范、教学。先学典型的基本步法，再进行组合动作和队形变换教学。强调动作过程、方位和姿态。

2. 教师领做时，位置和方向适宜，并要充满激情地去感染学生；边做边提示要点。

3. 教师要细心指导、及时纠正错误的动作，反复练习和巩固。

4. 有条件的学校可采用多媒体进行教学。

【动作重点】

握拍动作正确，击球准确。

【动作难点】

动作灵活、协调。

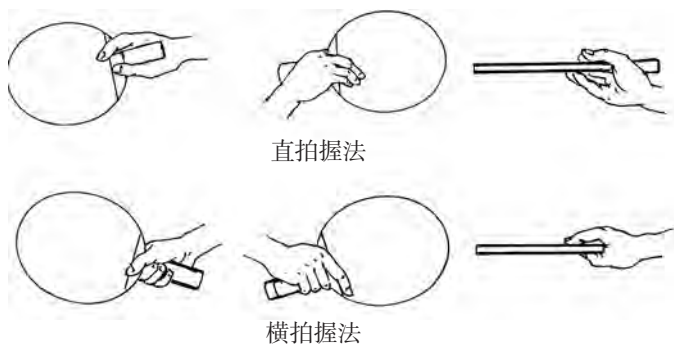


图 6-2-14-1

【教学提示】

1. 通过游戏，培养学生对乒乓球运动的兴趣，引导学生积极参与该项练习。
2. 首先让学生熟悉球拍和球性；学会基本的击球方法，然后再进行游戏。
3. 分组练习时，保持一定距离；教师巡回指导。
4. 教育学生合作练习时要互相配合；游戏时要自觉遵守规则。
5. 注意安全。

3. 学生自由结合持拍练习原地颠球。如图 6-2-14-2

所示。

4. 学生展示，教师点评。

5. 分组练习跑动颠球，互相指导纠正。如图 6-2-14-3 所示。

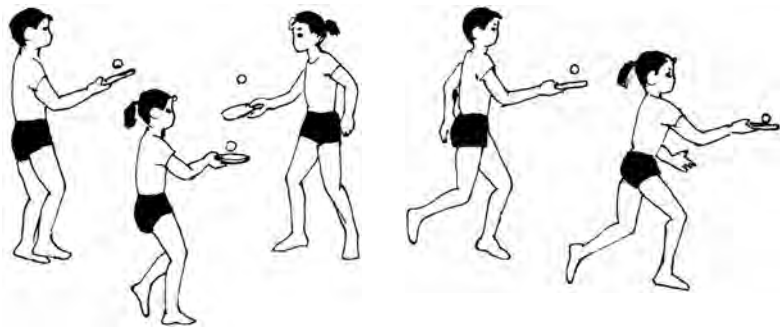


图 6-2-14-2

图 6-2-14-3

6. 教师讲解颠球游戏，分组进行比赛，以速度快、中途不掉球为胜，如图 6-2-14-4 所示。

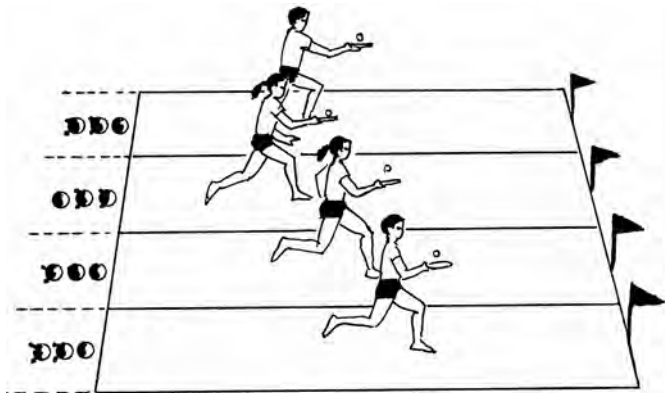


图 6-2-14-4

【游戏规则】中途掉球，应当捡球后，回到掉球处继续颠球行进。

五、放松活动（2分钟）

听音乐跟随教师做华尔兹动作放松。

六、结束语（1分钟）

小结本课内容；布置课后作业。

【放松活动提示】

随节奏舒缓的音乐，做轻柔放松动作。

【结束语提示】

小结本课完成练习情况；课后加强复习，为下节课做准备。



教学建议

1. 教育学生正确对待结伴练习校园集体舞。
2. 引导学生查阅资料，进一步了解华尔兹舞步基本动作变换，以便拓展、创新。





第15课

校园集体舞（2/4） 乒乓球（2/5）

教学内容：集体舞《小白船》前四段动作；挡球游戏。

教学目标：1. 学习集体舞《小白船》前四段动作方法，记住各段动作的连接，清楚认知八个方位等；初步学会挡球动作方法，熟悉球性。

2. 发展学生的动作协调性、节奏感和韵律感；提高学生的反应、速度、控球的能力。

3. 培养学生开朗、乐观和健康的个性及合作意识。

场地器材：录音机1台、乒乓球拍每人1个、乒乓球两人1个。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【列队练习】跑步走，立定。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 徒手操（见附录3）。

2. 专项性活动：数拍子复习上节课学过的动作。

三、集体舞《小白船》前四段（16分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开，男女结伴练习；集体练习和小组练习相结合。

【动作方法】具体动作方法，见附录2。

第一段：四个八小节完成。

第二段：换舞伴，重复前一段动作。

第三段：再换舞伴，重复前一段动作。

第四段：重复前一段动作，结尾时，男、女生站在圆圈上，男生双手背手站立，女生

【上课常规提示】

学生背对阳光站立。

【专项性活动提示】

教师边喊口令，边领做，边提示动作方法，学生跟随练习。

【动作重点】

姿势正确，身体重心随动作变化自然。

【动作难点】

动作协调、柔和、连贯、有弹性。



双膝屈伸后直立，双手体侧小七位站立。

【动作要领】

1. 身体重心移动自然、流畅，不松胯、不松腰，肩部自然倾斜，不耸肩。重心的变化线路要圆滑平稳。

2. 膝、踝关节屈伸动作柔和、协调。

3. 男女生互相制约，配合默契。

【教学步骤】

1. 教师请一名学生配合，分段进行讲解、示范，使学生初步了解集体舞动作的组合方法。

2. 集体数拍子分解练习基本动作。

3. 数拍子，男、女生配合，分段练习基本动作。

4. 集体数拍子分段连接动作组合。

5. 分组练习数拍子四段连接动作组合，教师巡回指导。

6. 分组数拍子展示四段连接动作组合，师生点评。

7. 配乐集体反复练习四段连接动作组合。

四、游戏：乒乓球挡球游戏（10分钟）

【组织形式】分小组练习。

【游戏方法】手臂自然弯曲，前臂与台面几乎平行，将球拍引于身体前方，拍面角度接近垂直，如图 6-2-15-1 所示。



图 6-2-15-1

【动作要领】击球以前臂发力为主，击球后要迅速还原，准备做下一次击球。

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范动作要领与方法。学生进行对

【教学提示】

1. 适当选择示范位置和方向，边讲解、边示范。

2. 采用分段、分解教学法与完整教学法相结合进行教学。

3. 在掌握每个基本动作的基础上，进行逐段连接。

4. 教师随时以语言提示强调重点、难点。

5. 细心指导运动线路、方向和位置变化。

【动作重点】

击球动作手法。

【动作难点】

控制球的能力。

【教学提示】

1. 集体进行徒手挡球模仿动作练习，体会动作要点。

2. 对墙推挡练习时，可以做正、反手练习，注意连续推挡。

3. 可以在地面上做两人练习。

4. 请动作好的同学到台面上做推挡示范表演，提高大家练习兴趣。

5. 教师巡回指导时，注意区别对待，加强个别辅导。

墙挡球练习，如图 6-2-15-2 所示。

2. 教师巡回指导，强调重点、难点，注意区别对待。
3. 自由结合，两人一组练习空中对挡球，体会动作要领，如图 6-2-15-3 所示。

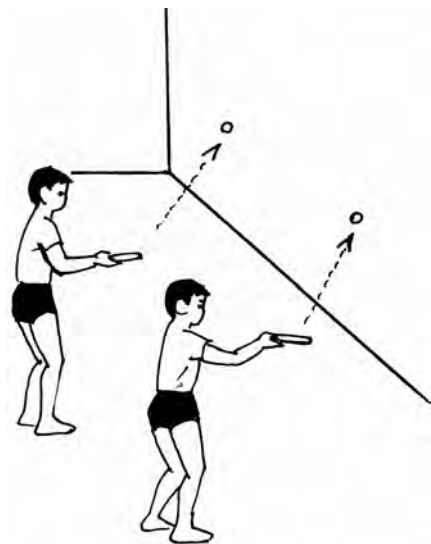


图 6-2-15-2

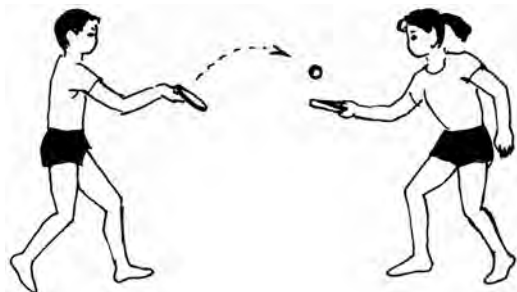


图 6-2-15-3

4. 引导同学间互帮互学，互相指导、纠正；教师巡回指导。
5. 教师布置挡球游戏，组织学生分组练习并进行比赛，以推挡失误次数少者为胜。

五、放松活动（2分钟）

在教师的带领下，集体模仿华尔兹动作。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收放器材。

【放松活动提示】

随舒缓音乐，做放松动作。

【结束语提示】

以鼓励、表扬为主进行小结。

教学建议

1. 有条件的学校，充分运用现代化手段进行教学；鼓励学生查阅资料，拓展思路，变换舞蹈动作练习。
2. 练习后，做放松整理活动。



第 16 课

校园集体舞（3/4）乒乓球（3/5）

教学内容：集体舞《小白船》；发球游戏。

教学目标：1. 初步学会正手发球，掌握抛球和挥拍击球的动作组合；学习集体舞《小白船》前奏和结尾律动、方位及动作走向。

2. 发展学生的灵敏、协调性，培养学生音乐素养、节奏感、审美情趣和表现力。

3. 体验运动快乐，培养合作意识，进行礼仪教育。

场地器材：规则篮球场、乒乓球拍每人 1 个、乒乓球两人 1 个、录音机 1 台。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】跑步走、立定。

二、准备活动（8 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 徒手操（见附录 3）。

2. 专项性活动：两人空中对挡球。

（1）教师提示动作要领。

（2）两人一组自由结合进行练习。

（3）教师巡回指导并给予帮助。

三、游戏：发球游戏（16 分钟）

【组织形式】四列横队散开成体操队形。

【游戏方法】左脚稍向前，身体略向右转，左手掌心托球，置于身体右侧前方。左手将球向上抛起，同时右臂向右后方引拍（拍面稍向前倾），待球下降到稍高于球网时，右臂向前挥动，并向左前方发力，击

【上课常规提示】

学生背对阳光站立。

【准备活动教学提示】

1. 采用镜面示范。

2. 动作规范，幅度大；节奏鲜明，适当地加以语言提示。

【专项性活动提示】

将球引于身体前方，拍面接近垂直，击球的中部，前臂和手腕稍向前迎击，借助来球的反弹力将球挡回。

【动作要领提示】

抛球是发球的关键。抛球时，将球置于伸平的掌心上，然后垂直将球抛起。球击出后，第一落点在球台中央。

【动作重点】

拍面稍向前倾。



球的中上部。如图 6-2-16-1 所示。

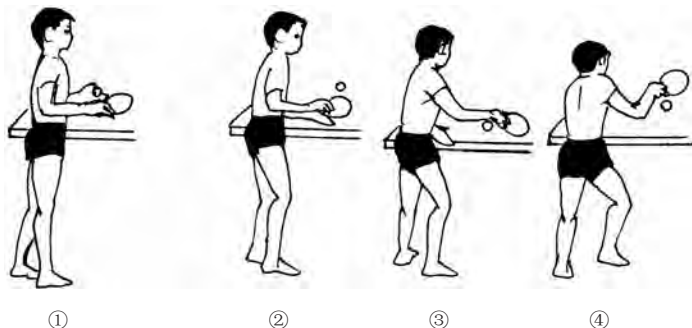


图 6-2-16-1

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范动作要领及方法。
2. 学生进行徒手模仿发球动作。
3. 四人一组自由结合，进行对墙做抛球挥拍击球练习。如图 6-2-16-2 所示。

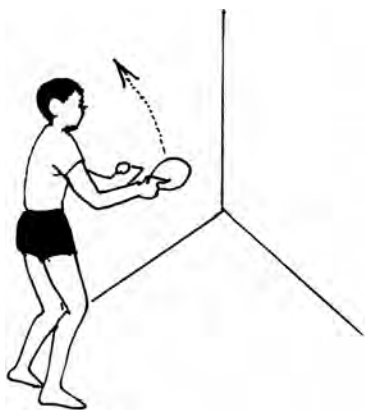


图 6-2-16-2

4. 教师巡回指导，必要时再做重点、难点示范。
5. 两人一组自由结合，在地面上做发球练习，如图 6-2-16-3 所示。

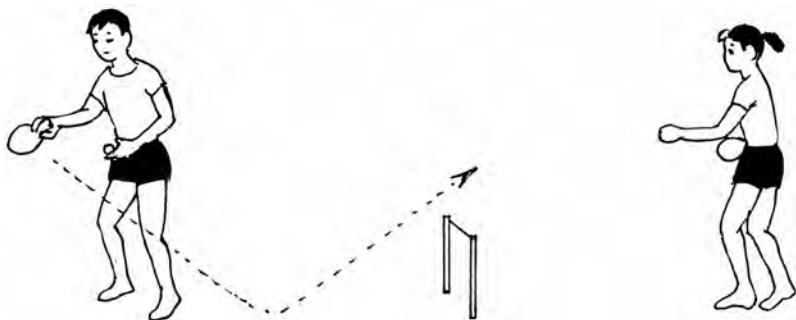


图 6-2-16-3

【动作难点】

击球的中上部。

【教学提示】

1. 培养几名优秀学生进行示范，要求做侧面示范，便于学生观察。
2. 逐步掌握动作，在小组练习时，相互观察、交流。
3. 对能力较强的学生，可提高要求，也可以请其协助老师进行辅导，培养学生互助精神。
4. 逐步过渡到轮流在球台上练习。

6. 分别到球台上练习，相互交流、展示。如图 6-2-16-4 所示。

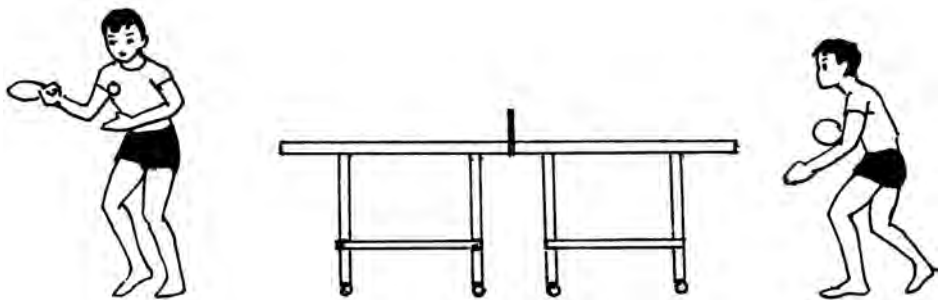


图 6-2-16-4

四、校园集体舞（10 分钟）

【动作方法】前奏十二小节，结尾十六小节。动作见附录 2。

【组织形式】如图 6-2-16-5 所示。

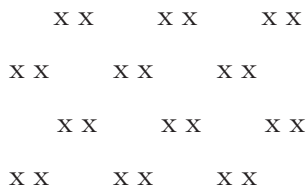


图 6-2-16-5

【教学步骤】

1. 教师示范预备姿势：直立、姿态美。
2. 教师讲解、示范前奏动作和结尾动作组合。
3. 教师领做前奏的后四小节动作，学生跟随模仿（边说边做，由慢到快）。
4. 教师分别示范男、女生结束动作。
5. 男、女生分别练习结束动作（边做边数拍子），教师巡回进行指导。
6. 请骨干学生示范二人配合动作。
7. 跟随音乐反复练习结束动作。
8. 再请学生示范，相互观摩，师生点评。
9. 集体练习《小白船》（边做边数拍子）。
10. 听音乐反复练习已学动作。

【小知识】

邀请或换舞伴时，双方互相行礼，以示礼貌。

【动作重点】

动作规范、姿态优美。

【动作难点】

动作协调、节奏感强。

【教学提示】

1. 示范位置、方向以全体学生都能看清为宜。
2. 结合示范讲解动作要领、过程、路线、方位以及双方配合要点。
3. 注意每个动作之间的连接。
4. 教师领做重点、难点环节，边做边提示，速度要慢。
5. 课前培养骨干学生，分别辅导两位男、女学生的动作，以便课上示范。
6. 教师要随时调节练习的氛围，让学生能够大方、自然地参与练习和交流，并对学生进行礼仪教育。



五、放松活动（2分钟）

学生四散站立，跟随教师模仿小鸟飞动作。

六、结束语（1分钟）

1. 学生集合，教师总结本课情况。
2. 宣布下课，收放器材。

【放松活动提示】

引导学生自己创新小鸟飞动作。

【结束语提示】

以鼓励、表扬为主进行评价。



教学建议

1. 引导学生课后加强练习，丰富课余生活，提高练习兴趣。
2. 练习后，做好放松整理活动，注意安全。



第 17 课

校园集体舞（4/4）乒乓球（4/5）

教学内容：集体舞《小白船》；攻球游戏。

教学目标：1. 初步掌握正手攻球的动作要领，并能在练习过程中适时应用；进一步掌握集体舞《小白船》的完整动作。
2. 发展灵敏、协调性，培养音乐素养和审美情趣，改善身体形态和机能。
3. 培养学生规则意识，提高自主学习能力，体验主动学习的快乐。

场地器材：球桌 1 台、乒乓球拍每人 1 个、乒乓球 2 人 1 个、录音机 1 台。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】跑步走，立定。

二、准备活动（8 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 徒手操（见附录 3）。
2. 专项性活动：复习颠球游戏。
 - （1）教师讲解动作要求。
 - （2）学生自由结合进行颠球比赛。
 - （3）教师巡回指导纠正。

三、游戏：攻球游戏（16 分钟）

【组织形式】同上。

【游戏方法】击球时以前臂、手腕发力为主，身体重心在上步脚上；击球后要迅速还原。如图 6-2-17-1 所示。

【上课常规提示】

学生应背对阳光站立。

【准备活动教学提示】

教师采用镜面示范，要求动作规范，幅度大；节奏鲜明，可适当加以语言提示。

【专项性活动提示】

手腕和手指适当紧张，掌握好球拍面的方向，及时调整拍面与球接触的角度。

【动作要领提示】

正手攻球时左脚稍向前，引拍时手臂自然弯曲，拍面稍前倾，将球拍引至体侧。





图 6-2-17-1

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范正手攻球动作技术方法。
2. 分组模仿正手攻球动作。
3. 教师巡回进行指导。
4. 学生两人一组进行练习，对墙正手击抛落地后反弹起来的球（离墙一米左右慢击球，落点不高于球），如图 6-2-17-2 所示。

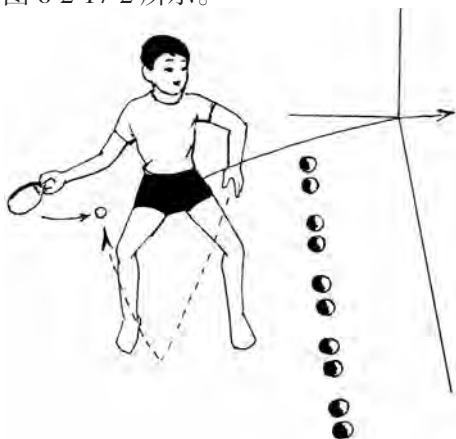


图 6-2-17-2

5. 教师巡回指导，重点帮助能力较差的同学。
6. 分组练习，小组长带领同学们相互帮助、指导、纠正。
7. 两人一组进行台面发球与攻球游戏。

四、集体舞《小白船》（10 分钟）

【动作方法】动作见附录 2。

【组织形式】同第 16 课。

【教学步骤】

1. 教师示范、讲解动作方法。
2. 教师边数拍子、边带领大家练习基本动作。
3. 男、女生结成一对，在教师带领下，边数拍子

【动作重点】

挥臂快速。

【动作难点】

手腕配合发力。

【教学提示】

1. 教师可在课前培养几名骨干学生帮助教师指导其他学生。
2. 让学生了解每一步练习的动作规范，并在小组进行练习时，相互交流。
3. 对能力较强的学生，可提出更高的要求；也可以让其协助老师进行辅导。培养学生互助精神。
4. 小组长带领练习，互相观察指导。
5. 循序渐进，要求动作先慢后快。

【动作重点】

动作规范、优美。

【动作难点】

动作协调、节奏感强。

【教学提示】

1. 示范位置、方向以全体学生都能看清为宜。

边练习组合动作。

4. 男、女生四人一组，一起完成组合练习。
5. 听音乐完成第一段组合动作。
6. 进行方阵队形变化练习。
7. 听音乐练习从第一段到第五段的完整动作。
8. 请学生交流示范，师生点评。
9. 听音乐反复练习完整动作。

五、放松活动（2分钟）

教师带领学生模仿小鸟飞的动作；放松肩、臂。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况，以鼓励、表扬为主，进行评价。
2. 宣布下课，收拾器材。



教学建议

1. 练习中提示学生注意安全，避免伤害事故的发生。
2. 练习密度要适宜。

2. 用形象的语言提示动作要领，明确指出动作线路和方向。

3. 在完成规范动作的同时，也可让学生充分展现个性特点。

4. 完整动作练习时，保持队列整齐（标准方位）。

5. 可采用多媒体进行教学。

6. 教师应充满激情地去感染同学，鼓励同学树立自信心，让每个学生充分展示自我。

【放松活动提示】

学生四散跟随教师做模仿小鸟飞的动作（或自己创新模仿小鸟飞的动作）。





第 18 课

足球游戏（1/2） 乒乓球（5/5）

教学内容：运球接力；综合游戏。

教学目标：

1. 在游戏中进一步掌握、提高小足球运球及乒乓球综合技术运用能力。
2. 使学生了解简单的比赛规则，发展学生上、下肢力量及身体协调性与灵活性。
3. 培养学生合作意识与勇敢顽强的意志品质。

场地器材：小足球若干、标杆若干、球桌 1 台、乒乓球拍每人 1 个、乒乓球两人 1 个。

教学过程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】跑步走，立定。“跑步”为预令，“走”为动令。

二、准备活动（8 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 轻器械操（见附录 3 圈操）。
2. 专项性活动：颠球游戏。

三、运球接力（16 分钟）

【组织形式】学生分组进行（6~8 人）。

【游戏方法】将学生平均分组，运球绕过障碍到终点后返回，下一个同学继续，如图 6-2-18-1 所示。以哪组最先完成为胜利。

【游戏规则】

1. 必须绕过所有障碍，不得接触障碍。
2. 运球返回后将球准确传给队友，保证安全。

【队列练习提示】

提示学生两臂提于腰间，上体稍前倾，听到立定口令后，继续向前跑两步再做立定动作。

【准备活动提示】

1. 轻器械可用足球替换。
2. 教师和学生一起做，可师领生做、也可师生互换口令做。
3. 提示学生动作要用力到位。

【专项性活动提示】

引导学生运用身体不同部位颠球，看谁颠的多，强调触球部位正确。

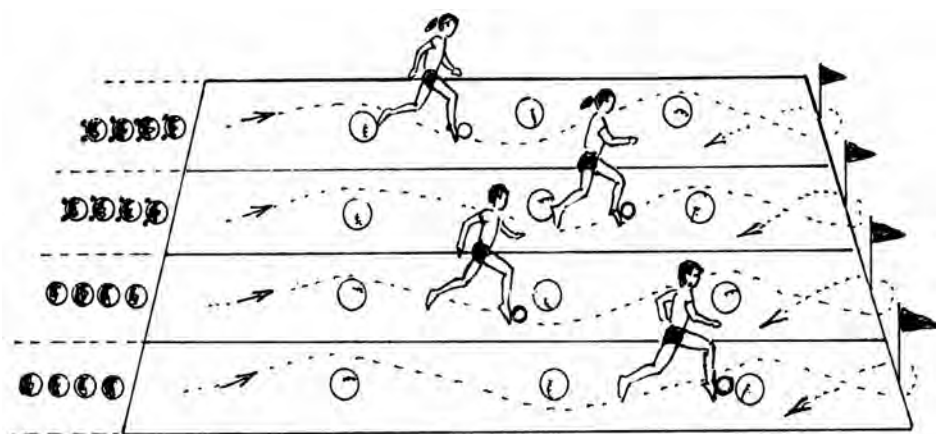


图 6-2-18-1

【教学步骤】

1. 复习运球技术动作，体会脚与球接触的部位，学生分组练习慢跑运球。
2. 教师巡视指导，提示动作要点。
3. 教师讲解规则与要求，提高运球兴趣和能力，学生分组进行接力比赛（2~3次）。
4. 教师讲评，引导学生提高难度，如增加障碍数量、增加运球距离等。
5. 教师小结并评价。

四、游戏：乒乓球综合游戏（10分钟）

【组织形式】分小组练习。

【游戏方法】将学生分成若干组，每组先由2名学生进行比赛，失误者被替换下场，获胜者为擂主，与其他学生轮流对阵，直至新擂主产生，游戏继续进行。

【教学步骤】

1. 教师重申动作重点、难点，讲解游戏方法。
2. 体会站位动作，分组实战练习。
3. 教师巡回指导。
4. 学生展示。
5. 进行小组擂台赛，如图6-2-18-2所示。

【教学提示】

1. 练习中强调重点、难点。重点：脚背正面推拨球；难点：上下肢动作协调，行进间步子小而急促。
2. 引导学生进行直线运球和曲线运球的练习。
3. 关注个体差异，指导学困生。
4. 器材不够可根据实际情况选择代替物，尽可能满足学生每人一球，提高学习质量。
5. 在练习和比赛中培养学生合作与竞争意识，合理安排分组，面向全体学生，增强自尊心与自信心。

【动作要领提示】

掌握击球时的动作技术，拍形变化和用力大小。

【动作重点】

反应快。

【动作难点】

动作协调、连贯。

【教学提示】

两人比赛时，其他人不得进入场地。

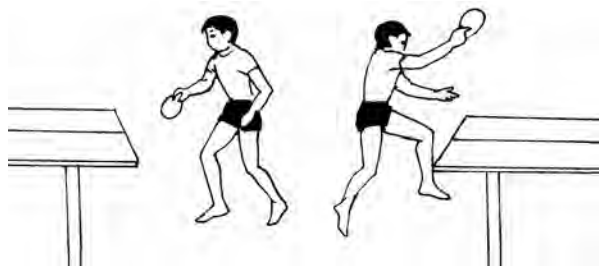


图6-2-18-2

五、放松活动（2分钟）

学生两人一组进行放松活动，相互帮助抖腿、按摩上下肢。

【放松活动提示】

教师在学生身体放松的同时，可以与学生进行交流与讨论。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。如，今天有何收获？成功在哪里？对运球技术掌握得如何？哪里还有问题？等等。
2. 师生再见，收放器材。

教学建议

足球的基本技术是在长期反复练习的基础上才能熟能生巧的，只有掌握熟练的技术与球性才能在比赛中灵活运用，做到随机应变，所以，教师要在课上精讲，创造更多的机会与时间使学生能够充分地练习。



第 19 课

足球游戏 (2/2) 球类游戏

教学内容：足球射门游戏；双手传球接力比赛。

教学目标：1. 提高踢球技术，增强射门的欲望；通过游戏提高学生传接球能力。

2. 发展奔跑能力与下肢力量及身体的协调性；发展上肢力量与身体灵活性和快速反应能力。

3. 培养学生自尊心与自信心，使其能主动与同伴合作。

场地器材：小足球若干。

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】跑步走，立定。“跑步”为预令，“走”为动令。

二、准备活动 (8 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 球操 (见附录 3 模仿操)。

2. 专项性活动：颠球游戏。

三、游戏：小足球射门 (16 分钟)

【组织形式】学生分组进行。

【游戏方法】学生 4~6 人一组进行射门比赛，在规定时间内比谁射进次数多。如图 6-2-19-1 所示。

【游戏规则】

1. 学生必须在规定距离射门，不得随意进行。

2. 门前有人捡球时 (除守门员) 不得射门。

【队列练习提示】

同第 18 课。

【准备活动提示】

教师和学生一起做，可师领生做、也可师生互换口令做，随时提示学生动作要用力到位。

【专项性活动提示】

引导学生运用身体不同部位颠球，看谁颠的多，强调触球部位正确。



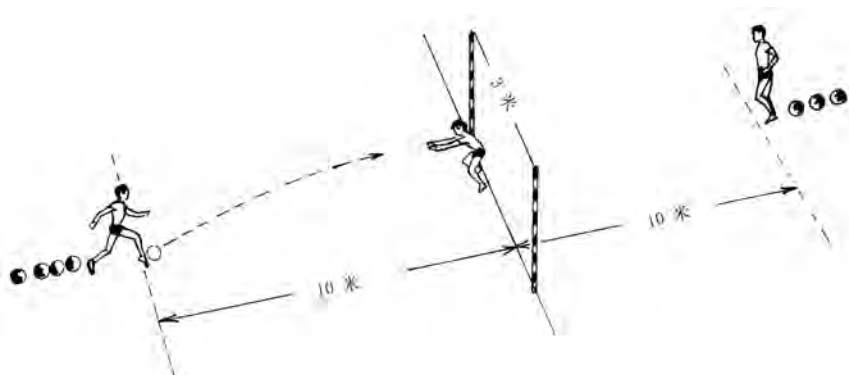


图 6-2-19-1

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法，激发学生学习兴趣。
2. 学生个人或两人一组进行射门练习（8~10次）。
3. 教师巡视指导，及时纠正动作，提示两脚交替练习。
4. 学生进行分组比赛。
5. 教师小结并评价。

四、游戏：双手传球接力比赛（10分钟）

【组织形式】如图 6-2-19-2 所示。

【游戏方法】学生分为若干人数相等的组，从大排头开始进行双手头上传接球，传球后迅速转身，球传至队尾后再向回传，直到大排头持球举手示意为结束，以最先完成成为胜利。

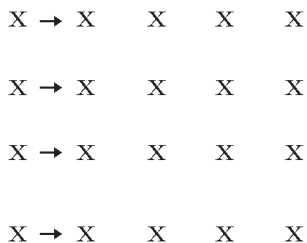


图 6-2-19-2

【教学步骤】

1. 教师讲解比赛规则与方法。
2. 学生分组进行比赛（3~5次）。
3. 教师小结并评价。

【教学提示】

1. 教师在教学中要强调射门的目的在于进球，关键要观察守门员的位置，再合理选择射门方式，脚内侧、外侧、正脚背等不同部位的射门都要尝试。
2. 在球门不多的情况下可用标杆或其他物品代替，保证学生更多的练习时间与次数。
3. 教师还可将运球、传接球与射门结合，增加趣味性，也有利于提高学生综合运用技术的能力。
4. 提示学生要在游戏和比赛中注意安全，避免踢伤同学。

【教学提示】

1. 比赛前要求学生做好准备活动。
2. 教师可变换传球方式以增加趣味性，如胯下、体侧等。
3. 传球接力时教师要随时提醒学生遵守规则，强调球不离手，保证安全。

五、放松活动：“巨人、高人、矮人”（2分钟）

【动作方法】教师说出不同的名称，学生做相应的动作。

巨人：双手上举，下肢自然放松。

高人：双手下垂，下肢自然放松。

矮人：双腿半蹲，两手敲打下肢。

【放松活动提示】

教师引导学生在游戏时自然放松，也可创新其他形式的动作与内容，关键是趣味性强，使学生身心充分放松。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。
2. 师生再见，收放器材。



教学建议

学生射门的欲望都很强，尤其是男生，所以，在教学中教师应多关注女生，根据不同的能力水平，合理地安排场地，逐渐提高要求。





第 20 课

羽毛球（1/2）投掷游戏

教学内容：羽毛球基本站位和握拍方法；投球比准游戏。

教学目标：

1. 让学生初步掌握羽毛球的握拍方法。
2. 培养学生互相帮助，互相学习的精神与能力。
3. 培养学生自尊心与自信心及诚实守信的品质。

场地器材：羽毛球若干、羽毛球拍若干。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】齐步走，立定。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 轻器械操（见附录3圈操）。
2. 专项性活动：两脚内侧交替拨球。

三、羽毛球基本站位和握拍方法（16分钟）

1. 基本站位

（1）接发球站位

【动作方法】左脚前，右脚后，侧身对网，重心在前脚，右脚跟离地，双膝微屈，收腹含胸，放松握拍，屈肘举在胸前，注视对方发球动作。

（2）双方对打过程中的准备姿势

【动作方法】右脚在前，左脚在后，脚前掌着地，脚跟提起，膝关节微屈，上体稍前倾，重心在两脚之间，持拍于胸前。整个姿势要协调放松，保持一触即

【队列练习提示】

提示学生眼睛余光要看横排面，抬头挺胸，腿向前迈，脚跟过渡到前脚掌。

【准备活动提示】

1. 轻器械可用足球替换。
2. 教师和学生一起做，可师领生做、也可师生互换口令做。
3. 提示学生动作要用力到位。

【专项性活动提示】

引导学生进行原地和行进间练习，注意触球部位。

【易犯错误】

站位“死”，起动慢。

【纠正方法】

看教师手势，迅速移动重心。



发的起动姿势。

【教学步骤】

- (1) 教师先示范，后讲解，再示范。
- (2) 学生徒手练习。练习队形为体操队形。

2. 握拍方法

【动作方法】

(1) 正手握拍法

先用左手拿住球拍，使拍面与地面垂直，然后张开右手。使手掌下部靠在球拍的底部。虎口对准球拍的内侧面，其他三个手指并拢。自然弯曲并贴在球拍上，手部肌肉要放松。

(2) 反手握拍法

在正手握拍的基础上，把球拍框外旋（向右）拇指前内侧部位贴在球拍把的窄面。食指无名指、小指稍收回。手心与球拍把之间留有空隙，有利于手腕与手指力量的灵活运用。

【教学步骤】

1. 教师讲解并做示范。
2. 学生模仿练习，队形同前。
3. 教师对学生逐一纠正错误。
4. 学生之间互相纠正错误。

四、游戏：投球比准（10分钟）

【游戏方法】学生分成人数相等的几组，利用小足球双手头上或胸前进行投准，击中目标得1、2、3分，以得分多的组为胜。如图6-2-20-1所示。

【游戏规则】

1. 在圈外进行投球，不得越线进行。
2. 圈内有人捡球时不得进行投掷。
3. 各组计分必须诚实，否则取消成绩。

【动作重点】

握拍要放松，手指要放松。

【动作难点】

虎口要空，掌心也要空，三指之间也是空的。

【动作重点】

靠大拇指力量。

【动作难点】

掌心要空，虎口要空，发力用手指力量。

【易犯错误】

1. 五指并拢一把抓的“握拳法”。这种方法使手臂紧张，影响手腕灵活性。
2. 虎口对着拍面的“苍蝇拍握法”。这种握法使屈腕困难，影响击球时拍面角度的自由控制。

【教学提示】

1. 游戏前做好充分的准备活动，尤其是上肢腕关节、肘关节和肩关节。
2. 标靶可设置一定高度，也可设为地靶，引导学生用上手和下手不同的方法进行投准。
3. 标靶的距离根据学生实际能力适当调整，也可利用废旧水瓶进行投保龄球游戏，但要提高要求，强化规则。
4. 也可将标靶变为可通过的圆圈，投进圆圈或滚过圆圈。

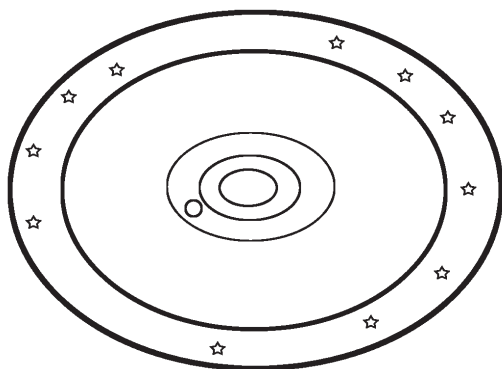


图 6-2-20-1

【教学步骤】

1. 教师讲解方法与规则。
2. 学生分组进行，教师巡视指导。
3. 教师小结并评价。

五、放松活动：“让我们荡起双桨”（2分钟）

师生边唱边模仿划船动作。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。
2. 师生再见，收放器材。

【放松活动提示】

教师引导学生展开充分想象，上下肢充分放松，模仿生动形象。

教学建议

1. 教师要在比赛和游戏中引导学生合作与团结，体会羽毛球项目的精神所在。
2. 教师要关注不同能力水平的学生，给予及时的指导和帮助。



第 21 课

羽毛球（2/2） 篮球游戏

教学内容：羽毛球上手击球挥拍的运动技术；角篮球游戏。

教学目标：1. 初步掌握羽毛球上手击球挥拍的动作技术。

2. 通过羽毛球挥拍动作的教学，培养学生正确的击球方法，发展协调、灵敏等素质。

3. 渗透规则教育，培养合作意识与勇敢坚强的意志品质。

场地器材：羽毛球若干、羽毛球拍若干、小篮球 4 个。

教 学 过 程

一、上课常规（3 分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】分队、合队走。

二、准备活动（8 分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 徒手操（见附录 3）。

2. 专项性活动：

（1）活动踝关节与膝关节。

（2）拨球与脚底拖球练习。

三、羽毛球上手挥拍动作（16 分钟）

1. 投掷羽毛球

【动作方法】投掷羽毛球时站位因人而异，脚成丁字型，两脚约 80~90 厘米之间，脚的整个重心在右脚，左脚自然而然放松，脚尖着地，两手保持一定角度，左手自然下垂，不要抓太紧，身体重心随拍子移动，重心从右脚转移到左脚，同时把右脚跟抬起，球自然而然投出。

【队列练习提示】

提示学生区分分、合队走与裂、并队走的区别，精神集中，整齐一致。

要令行禁止，整齐迅速，队列练习时间不宜过长，切忌刻板枯燥。

【准备活动提示】

1. 可师领生做、也可师生互换口令做。

2. 提示学生动作要协调一致。

【专项性活动提示】

1. 引导学生充分活动各关节，避免受伤。

2. 强调触球部位与快速连贯。





【教学步骤】

1. 教师设疑如何可以将羽毛球投得又高又远。
2. 请两位学生示范各自的动作。
3. 教师讲解正确方法与动作。
4. 教师巡回指导，纠正错误，提示安全。

2. 羽毛球上手击球挥拍动作

【动作方法】两手拉开，左手大臂与肩平行，小臂垂直，它们间互相成一角度，右手也是如此，大臂与肩平行，小臂垂直，在击球时，重心往上，把大臂举起，用小臂击球，之后自然放下，左脚轻微举起，用脚尖点一下地，整个重心在右脚上，随着拍子的挥动，重心由右脚变成左脚，这个时候，右脚再轻微抬起。

【教学步骤】

1. 学生成四列横队听讲解看示范。
2. 在教师的讲解下，学生跟随教师口令练习。
3. 教师喊口令，并巡回指导动作。
4. 学生听口令练习。
5. 教师小结动作掌握情况。

四、游戏：角篮球游戏（10分钟）

【组织形式】在篮球场地内分组进行。

【游戏方法】将学生分成人数相等的两队，每队出两名队员站在对方半场的两个角内作为“篮筐”，比赛时各队运用传接球、运球、投篮等技术，向本队的“篮筐”投篮，站在角上的队友接住球得一分，另一方在端线发球，在规定时间内得分多的队为胜。如图 6-2-21-1 所示。

【游戏规则】

1. 不能持球走两步以上，不能两次运球，否则犯规。
2. 比赛中不能推、拉、打、抱对方，不得用脚踢球。
3. 站在角内的队员不能出圈，否则对方发界外球。

【动作重点】

身体重心随手臂移动。

【易犯错误】

掌握不好球下落与挥拍之间的时空关系，放球与挥拍配合不好，造成击球不准。

【纠正方法】

反复练习放球，将球的落点固定在身体右前下侧，挥拍击球时，可以眼睛看球。

【教学提示】

1. 教师可根据现有场地条件，划分一个或多个比赛场，便于更多学生同时进行游戏比赛，场地大小依据分组人数而定。

2. 游戏中学生会出现不及时传球或传球不到位等现象，个人会产生急躁情绪与互相埋怨而影响团结的现象，教师要注意抓住时机及时教育。

3. 为使游戏更加激烈有趣，教师要考虑学生技术、体质、素质等各方面因素，合理分配各组成员。

角篮球场地示意图

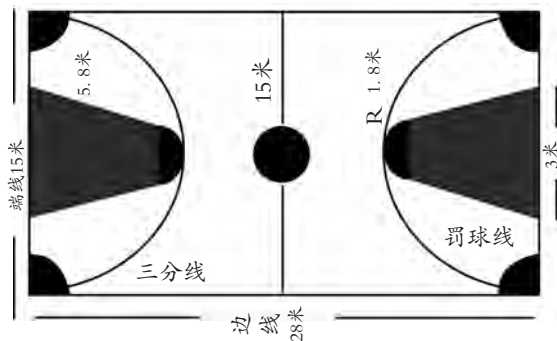


图 6-2-21-1

【教学步骤】

1. 教师讲解方法与规则。
2. 学生分组进行比赛，教师巡视指导。
3. 教师总结与评价。

五、放松活动：“抛接球小游戏”（2分钟）

学生抛接球同时可进行击掌等动作。

六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课情况。
2. 师生再见，收放器材。

【放松活动提示】

教师引导学生进行各种抛接球活动，快乐放松。



教学建议

羽毛球运动适合于男女老幼，但过大的运动量会导致腰肌劳损，因此要根据个人年龄、体质、运动水平等特点而定运动量。





第 22 课

单杠（1/5）跑的游戏

教学内容：发展悬垂、支撑能力练习；追捉跑。

教学目标：1. 练习各种悬垂支撑动作，增强学生悬垂支撑能力；在游戏中练习快速躲闪跑。

2. 发展学生上肢、腰、腹、背部的肌肉力量及动作的灵活、协调和平衡能力。

3. 培养学生勇于克服困难，互助保护帮助完成单杠练习。

场地器材：高低不同的单杠（或双杠）若干副、垫子若干块、体操棒每人一根。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】齐步走、跑步走互换。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 复习棍棒操（见附录3）。

2. 专项性活动：腕、肘和肩关节屈伸、绕环。

三、发展悬垂能力练习（10分钟）

【动作方法】

1. 屈腿悬垂摆动，如图6-2-22-1所示（每人2~3次）。

【队列练习要求】

听口令做动作，步伐整齐、精神，变换自然。

【准备活动提示】

1. 教师镜面示范带领下，一节一节做操，适当提示动作要求。

2. 在正确持棒的基础上，要求每节操姿势正确，棍棒部位准确，动作有力，节奏清晰。

3. 认真做好专项性活动，以免出现伤害事故。

【屈腿悬垂摆动要点】

两手紧握杠，蹬地摆前方，屈腿后摆浪，悬垂来回荡。

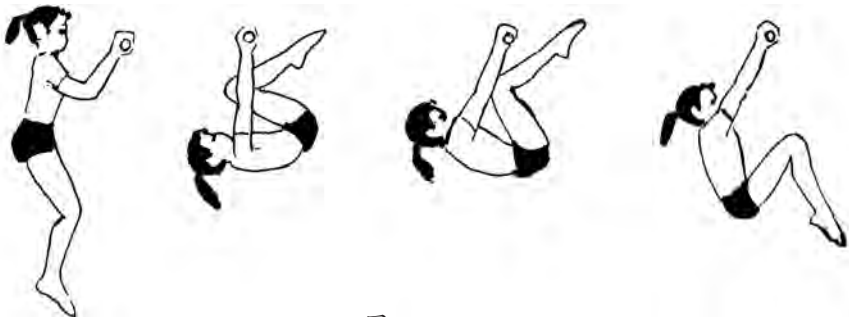


图 6-2-22-1



2. 穿臂前后翻, 如图 6-2-22-2 所示 (每人 3~5 次)。

【穿臂前后翻要点】

蹬地快屈膝, 收腹把臀提,
穿杠翻转来, 回翻再蹬地。



图 6-2-22-2

3. 穿杠倒悬垂, 如图 6-2-22-3 所示 (每人 4~6 次)。



图 6-2-22-3

【教学步骤】

1. 按能力分组, 自选器械高度进行练习。
2. 分组后, 教师按照上述内容逐一说出动作名称, 进行复习, 同时要求学生轮流保护。
3. 教师巡回指导, 随时提示动作要点, 如缩身、抬头、挺身、展髋、直臂、慢翻等。
4. 同学之间相互观察、指导和纠正动作。

四、发展支撑能力练习 (10 分钟)

【动作方法】

单杠支撑移动, 如图 6-2-22-4 所示 (每人 2~3 次)。

【小知识】

悬垂和支撑是日常生活、生产劳动以及军事训练中不可缺少的动作技能。通过单杠或双杠练习, 不仅能发展学生悬垂、支持动作的技能 and 能力, 而且也是发展学生力量、灵敏、柔韧、协调等身体素质和平衡能力的一项不可缺少的运动, 同时, 又是培养学生坚毅、勇敢、顽强、克服困难、互助合作精神的重要手段之一。

本年级单杠练习, 在发展各种悬垂、支持动作及能力的同时, 增加了一些简单的上法和下法动作。

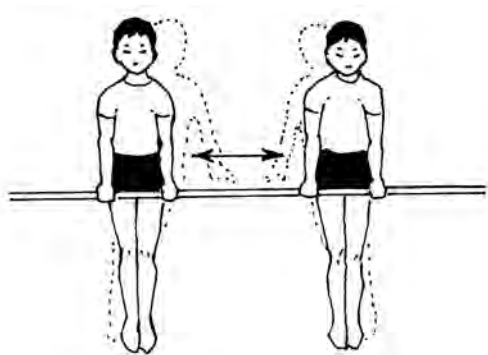


图 6-2-22-4

【教学步骤】

1. 每次练习前，一定先提要求，提示注意事项，强调保护帮助，确保活动安全。
2. 可以利用单（双）杠进行发展柔韧性练习，如压肩、拉肩、转肩以及悬垂举腿、臂屈伸等力量练习。

五、游戏：“追捉跑”（6分钟）

【游戏方法】在规定的范围内追捉跑。一人或两人追大家。

【游戏规则】

1. 被追捉者不得跑出场地。
2. 追捉者轻拍逃者后，请他退出场地，暂停游戏。
3. 追捉者不得用力推拉被追捉者。

【教学步骤】

1. 讲解游戏方法、规则与要求。
2. 选角色开始游戏。
3. 适当更换追捉者。
4. 提示学生，注意安全，避免碰撞。

六、放松活动（2分钟）

放松两臂活动：前后、左右轻轻摆臂；上体弹性前屈；自我拍打两臂。

七、结束语（1分钟）

1. 鼓励和表扬刻苦、认真练习和积极主动帮助别人的同学。

【安全提示】

1. 单杠练习要加强保护和帮助，确保活动安全。
2. 大拇指一定要和其他四指分开形成抓握杠姿势。
3. 两腿穿杠时，尽量收腹缩身，腿脚不能触杠。
4. 挺身倒悬垂时，一定要抬头、充分挺身。

【教学提示】

1. 首先要充分做好专项准备活动，以防受伤。
2. 加强组织纪律教育，按顺序练习，加强保护和帮助。
3. 引导有能力的学生，可反复做穿臂前后翻动作。
4. 支撑移动要求直臂支撑移动，倒手及时。

【教学提示】

1. 开始选择奔跑能力强者为追捉者。
2. 当追捉到3~5人后，暂停游戏，进行小结，提示大家注意躲闪、避免碰撞。
3. 更换追捉者后，再进行第二次游戏，提示大家遵守游戏规则。

【放松活动提示】

可个人自我放松，也可以2人一组相互放松。

2. 组织下课，收放器械。



教学建议

1. 运用游戏和竞赛形式练习悬垂、支撑动作。
2. 充分利用现有设备和条件进行悬垂、支撑以及发展力量练习。
3. 每次练习后，要认真做好放松活动。



6
年
级
第
二
学
期

第
22
课

单
杠

(
1
/
5
)

跑
的
游
戏



第23课

单杠（2/5） 接力赛跑

教学内容：跳上支撑前翻下；往返接力赛。

教学目标：1. 初步学习单杠跳上支撑前翻下动作，体会蹬、跳、拉、撑动作如何协调配合；通过游戏，使学生进一步掌握快速跑、急停转身快跑的动作技能。
2. 发展悬垂、支撑能力，提高动作速度、力量、灵敏、协调性和平衡能力。
3. 培养学生积极向上的团队意识和勇于克服困难、互帮互助的精神。

场地器材：高低不同的单杠若干副、垫子若干块、体操棒每人1根、接力棒4根。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】跑步走、立定。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 棍棒操（见附录3）。

【动作方法】同学带领操做，教师予以指导，适当加以提示纠正动作。

2. 专项性活动：同第22课。

三、发展悬垂能力练习（8分钟）

【动作方法】

1. 穿臂前后翻（每人3~5次）。

2. 穿杠倒悬垂（每人4~6次）。

3. 高杠悬垂举腿。（3~5组）

【教学步骤】

1. 按能力分组，自选器械高度进行练习。

【上课常规提示】

教师宣布本课学习内容的同时，要求学生刻苦、认真练习，努力完成动作；互相保护和帮助，注意安全。

【队列练习提示】

听口令做动作，步伐整齐、精神，变换自然。

【准备活动提示】

1. 请能力强的同学带操，在正确持棒的基础上，要求大家做操姿势正确、棍棒部位准确和动作有力。

2. 要充分做好专项准备活动，以防受伤。

【教学提示】

1. 加强组织纪律教育，按顺序练习，加强保护和帮助。

2. 高杠练习一定要在保护和帮助下进行，注意安全；人数多时，可以两人同时做高杠悬垂举腿动作练习。

2. 分组后, 教师按照上述内容逐一说出动作名称, 进行复习, 同时要求学生轮流保护。

3. 教师巡回指导, 随时提示动作要点, 如缩身、抬头、挺身、展髋、直臂、慢翻等。

4. 同学之间相互观察、指导和纠正动作。

四、学习跳上支撑, 前翻下 (12 分钟)

【动作方法】如图 6-2-23-1 所示。

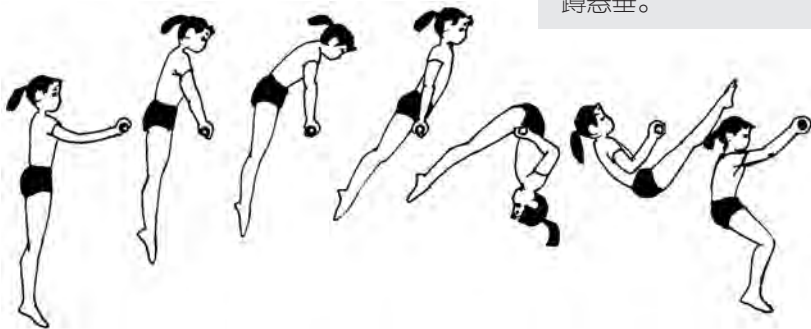


图 6-2-23-1

【保护帮助方法】如图 6-2-23-2 所示。

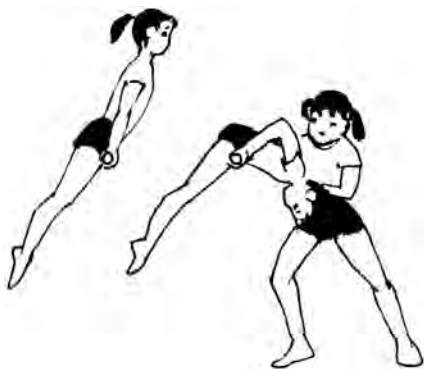


图 6-2-23-2

【教学步骤】

1. 教师示范并讲解动作要领。
2. 请同学示范, 教师讲解保护帮助方法与要求。
3. 同学根据自己的能力自选杠子高低, 自由结组练习蹬地跳起成支撑, 同学轮流保护帮助。
4. 教师巡回指导, 根据学生完成情况分别辅导。

3. 发展悬垂能力练习, 一定要控制好身体, 坚持尽力完成练习。

4. 悬垂举腿动作次数与质量应逐步提高要求, 尽力完成。

【动作要领提示】

1. 蹬地同时两臂拉压杠跳上成支撑。
2. 直臂支撑, 抬头挺身。
3. 上部前倒屈体, 屈臂拉杠, 腹部紧贴杠控制身体慢慢落下成蹲悬垂。

【保护帮助方法提示】

1. 站位正确, 练习者跳上时, 两手扶其腰侧顺势给以助力帮助跳上成支撑。
2. 成支撑时, 帮助者一手扶其肩, 另一手托其腿, 帮助练习者形成正确的支撑姿势。
3. 下法时, 两手托其背, 适当给以阻力, 使其慢慢落下。

【安全提示】

1. 注意两手握杠的正确姿势, 大拇指与其他四指分开成抓握。
2. 为了帮助学生更好地体会、更快地掌握跳上动作, 可以适当加高蹬地位置, 缩短跳上距离。



学生练习从支撑开始做上体前倒成腹部贴杆动作。

5. 随时提醒同学注意安全。

五、游戏：往返接力赛（6分钟）

【游戏方法】将学生分成人数相等的4组，每人手持一件小器械（小木棒、沙包、短绳、小红旗等）站在起跑线后。游戏前，各组在组长的带领下共同商讨本组将要设计的图形。教师发令后，各组排头手持小器械快速奔跑至设计区，按照小组设想好的图形进行摆放，然后快速返回起点与第二人击掌。依此类推，最后以摆放快、设计好的组为胜。如图6-2-23-3所示。

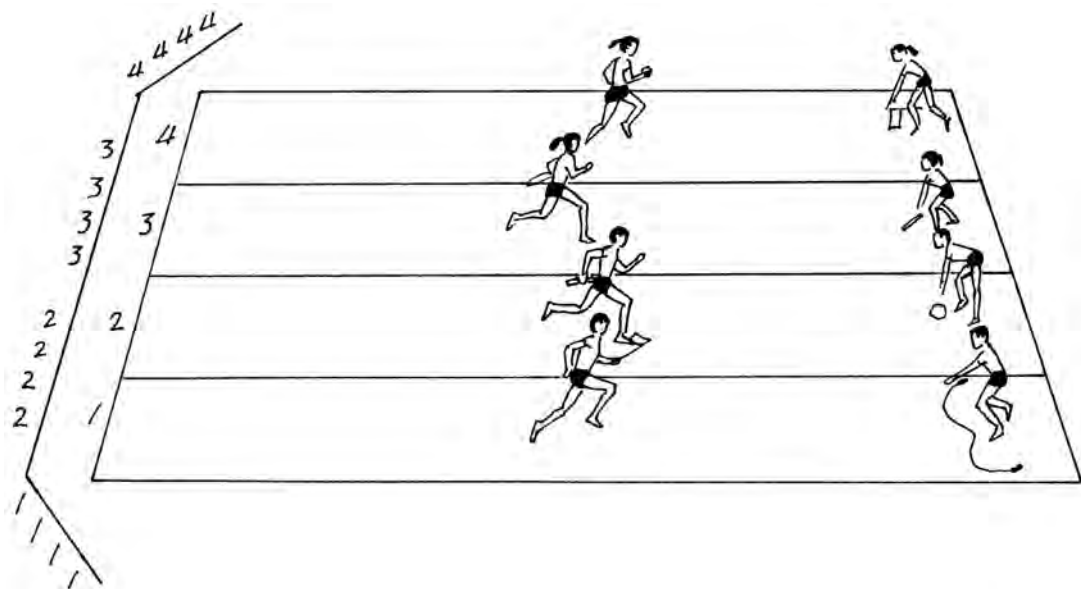


图 6-2-23-3

【游戏规则】

1. 各队第一人必须听到信号后才能出发。
2. 本队第二人必需接到棒后才能出发。

【教学步骤】

1. 讲解游戏方法、规则与要求。
2. 随时提醒学生快速跑的要点与正确姿势。
3. 提示学生，遵守规则，注意安全。

六、放松活动（2分钟）

放松两臂活动；上体弹性前屈；自我拍打两臂；自我按摩、拍打两腿放松。

【教学提示】

1. 自觉遵守游戏规则。
2. 队员之间相互配合，尽量为别人提供方便。

【放松活动提示】

可自我进行，也可以2人一组相互放松。

七、结束语（1分钟）

1. 鼓励和表扬刻苦、认真、不怕疼痛和坚持练习的同学。
2. 组织下课，收放器材。



教学建议

1. 运用游戏和竞赛的形式练习悬垂、支撑动作。
2. 充分利用现有设备和条件进行悬垂、支撑和发展力量练习。
3. 每次练习后，要认真做好放松活动。





第 24 课

单杠（3/5）快速跑

教学内容：跳上支撑前翻下；50米快速跑比赛。

教学目标：1. 进一步学习、体会跳上支撑前翻下动作；通过游戏，进一步掌握快速跑动作技能。

2. 提高学生悬垂支撑和自我控制的能力，进一步提高学生快速奔跑能力。

3. 培养学生积极向上、顽强拼搏的精神。

场地器材：高低不同的单杠若干副、杠下放置垫子若干块、易拉罐每人2个。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】跑步走，立定。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 一般性准备活动：易拉罐操。（见附录3）

2. 专项性活动：臂屈伸，腕、肘、肩关节依次绕环。

三、发展悬垂能力练习（6分钟）

【动作方法】

1. 爬斜杆（每人3~5次）。

2. 云梯悬垂移动，如图6-2-24-1所示（每人2~4次）。

【准备活动提示】

1. 组织学生有顺序地拿易拉罐，并要求（不得有响声）。

2. 在正确持罐的基础上，要求每节操姿势正确、部位准确、动作有力，击罐节奏清晰。

3. 教师示范，学生边看、边做。

4. 跟随老师认真做专项准备活动。

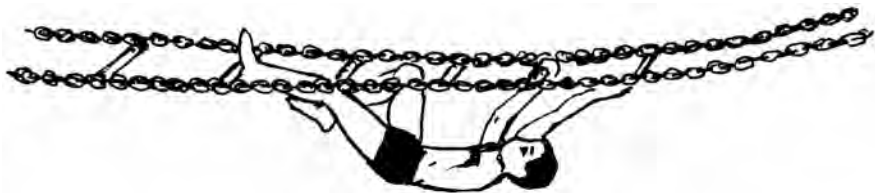


图 6-2-24-1

3. 高杠悬垂举腿 (3~5 次)。

【教学步骤】

1. 教师或请学生在保护下进行悬垂移动示范, 并讲解注意事项。

2. 不分组, 在教师保护下学生轮流练习悬垂移动。

3. 分组练习动作 3, 教师巡回指导, 随时提示动作要点。

4. 同学之间相互观察、指导和纠正动作。

四、复习跳上支撑, 前翻下 (12 分钟)

【教学步骤】

1. 分组练习, 学生互相保护和帮助、互相提示并纠正动作。

2. 教师巡回指导, 随时提示动作要领及保护和帮助要求, 确保活动安全。

3. 引导同学之间互相展示、交流体会。

4. 组间交流展示、评比。

五、游戏: 50 米快速跑比赛 (8 分钟)

【游戏方法】在操场上画 4 条 50 米跑道, 将学生分成人数相等的 4 组, 分别成纵队于起跑线后站立。各组排头听到信号后迅速冲向终点, 以到达终点的先后顺序分别计 4、3、2、1 分, 依此类推, 最后以积分多的组为胜。如图 6-2-24-2 所示。

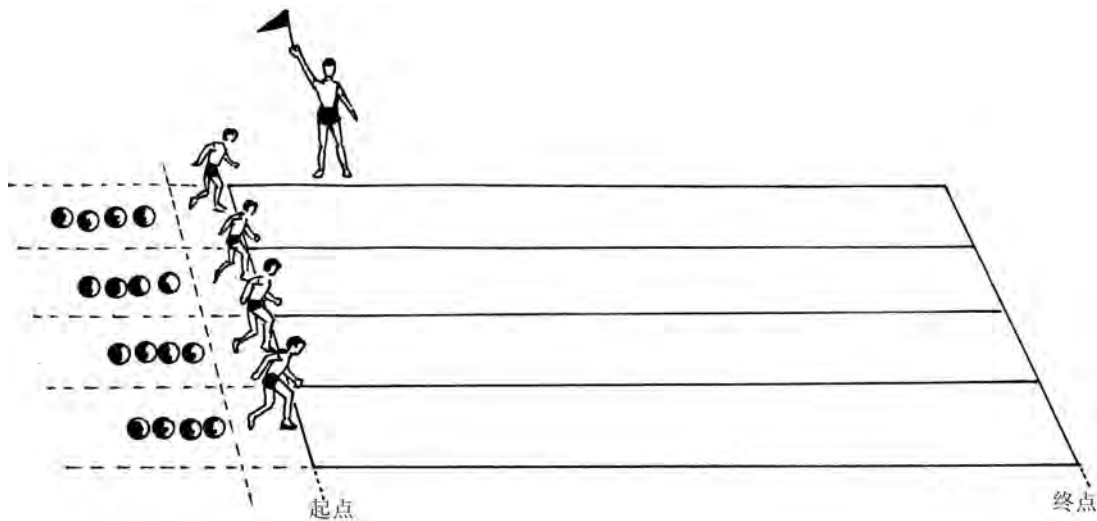


图 6-2-24-2

【教学提示】

1. 为了进一步发展学生悬垂能力, 掌握实用技能, 有条件的学校, 运用云梯或斜杆 (绳) 练习悬垂移动动作。

2. 发展悬垂能力练习, 要坚持、因人而异, 逐步增加悬垂举腿的次数及高度。

3. 也可利用肋木练习悬垂举腿动作。

4. 有些练习, 是生存、实用的需要 (如爬斜杆等), 必须克服困难, 努力拼搏, 逐步掌握好该项技能。

【教学提示】

1. 上法要蹬、拉、压协调配合, 一次到位成支撑。

2. 下法要慢慢落下。



【游戏规则】

1. 必须在听到信号后才能出发。
2. 必须沿着自己所在的跑道快速跑到终点。

【教学步骤】

1. 讲解游戏方法、规则与要求。
2. 随时提醒学生快速跑的正确姿势。
3. 提示学生遵守规则，注意安全。

六、放松活动（2分钟）

教师带领学生做上体弹性前屈；自我按摩、自我拍打放松两臂和两腿。

七、结束语（1分钟）

1. 鼓励和表扬刻苦、认真、坚持练习以及进步幅度较大的同学。
2. 组织下课，收放器材。

【教学提示】

1. 自觉遵守游戏规则。
2. 注意计分要准确，可请一位同学帮助计分。

【放松活动提示】

按摩、拍打力度适宜。



教学建议

1. 引导学生充分利用现有设备、条件，课后继续进行悬垂、支撑和发展力量练习。
2. 提示学生每次练习后，要认真做好放松活动。



第 25 课

单杠 (4/5) 跳跃游戏

教学内容：跳上支撑前翻下；立定跳远接力赛。

教学目标：1. 使学生进一步提高单杠上法动作质量；掌握立定跳远动作。

2. 通过攀爬综合练习，增强学生悬垂支撑能力，提高学生上下肢协调配合及跳跃能力。

3. 培养学生规则意识和互相帮助的精神。

场地器械：单杠若干副、垫子若干块、易拉罐每人 2 个。

教学过程

一、上课常规 (3 分钟)

【组织队形】四列横队。

【队列练习】跑步走、立定。

二、准备活动 (8 分钟)

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 易拉罐操 (见附录 3)。

2. 专项性活动：跟随教师做腕、肘、肩关节绕环。

三、复习跳上支撑前翻下 (18 分钟)

【教学步骤】

1. 教师提出练习要求。

2. 分组练习，学生互相保护和帮助、互相提示并纠正动作。

3. 教师巡回指导，随时提示动作要领及保护和帮助要求，确保活动安全。

4. 集体纠正动作，然后再分组练习。

【易拉罐操动作提示】

1. 要求领操者姿势正确，动作比较规范。

2. 要求做操姿势正确、部位准确、节奏清晰、动作有力。

3. 教师巡回指导，适当加以提示并纠正动作。

4. 专项准备活动要认真做，以防受伤。

【教学提示】

1. 上法要求蹬、拉、压协调配合，一次到位成直臂挺身支撑。

2. 慢慢落下时要控制好身体姿势。

3. 复习要求尽量做到在安全保护下独立完成。

4. 要求上法动作一次做到位，姿势正确，幅度大。

5. 引导学生互相观察、交流，学会分析判断正误。





5. 引导组内同学之间互相展示、交流体会。
6. 组间交流展示、评比。

四、游戏：立定跳远接力赛（8分钟左右）

【组织形式】分小组进行。

【游戏方法】将学生分成人数相等的若干组，分别站在起跳线后。游戏开始后，从排头开始按立定跳远的要求向前跳一次，第二人从前一人的落地点往前跳，如此依次进行。最后，以纪律好、跳得远的队为胜。如图 6-2-25-1 所示。

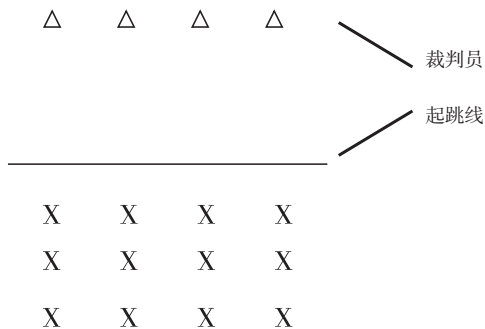


图 6-2-25-1

【游戏规则】

1. 不得踏起跳线。必须按立定跳远的方法跳。
2. 前一人的落地点为后一人的起跳点。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与要求。
2. 组织学生分组练习，教师巡视指导（1~2次）。
3. 安排学生裁判（1~2次）。
4. 组织学生进行比赛。

五、放松活动（2分钟）

放松走步；放松摆臂并向前、侧放松摆踢腿。

六、结束语（1分钟）

1. 鼓励和表扬认真、刻苦练习和进步幅度大的同学。
2. 组织下课，收放器材。

【游戏提示】

1. 要教育裁判员认真负责，按游戏规则执行裁判工作。
2. 游戏可采用往返接力的形式，第一人连续立定跳远，到达标志物跑回本队拍第二人的手，依次进行。
3. 人人自觉遵守游戏规则。

【结束语提示】

要求学生课下自由结组练习上、下法。



教学建议

1. 引导学生充分利用现有设备、条件，课后继续进行悬垂、支撑和发展力量练习。
2. 提示学生每次练习后，要认真做好放松活动。



6
年
级
第
二
学
期

第
25
课

单
杠
(
4
/
5
)

跳
跃
游
戏



第 26 课

单杠（5/5） 跳跃游戏

教学内容：考评跳上支撑前翻下；双人蹲跳游戏。

教学目标：1. 通过考评，了解学生掌握单杠上、下动作的基本情况，改进教学；通过游戏，发展双人配合蹲跳动作。
2. 进一步发展身体素质，增强学生体能。
3. 培养学生正确评价自己，进一步树立顽强、勇于克服困难和互相帮助的精神及相互协作能力。

场地器材：单杠若干副、垫子若干块。

教学过程

一、上课常规（3分钟）

【组织队形】四列横队。

【队列练习】跑步走、立定。

二、准备活动（8分钟）

【组织形式】四列横队成体操队形散开。

1. 徒手操（见附录3）。
2. 专项性活动：在教师带领下充分活动膝、踝、腕、肘和肩关节。

三、复习考评动作：跳上支撑前翻下（5分钟）

【教学步骤】

1. 分组练习，同学轮流保护。
2. 教师巡回指导，要求支撑一次到位。
3. 公布评价标准，小组互评。

【准备活动提示】

1. 姿势正确、部位准确、动作有力。
2. 专项准备活动要认真做，以防受伤。

【教学提示】

1. 尽量在保护下独立完成练习。
2. 要求动作协调、姿态优美、自我控制良好。
3. 公布评价标准，引导学生按照标准评价动作质量。
4. 在确保安全的前提下，进行考核评价。

四、教师评价（15 分钟）

【教学步骤】

1. 按照评价标准，分组轮流进行集中评价，学生互相保护。
2. 引导学生互相观摩、学习。
3. 公布评价结果，总结评价情况，指出学生今后努力的方向。
4. 指导学生如何针对自己的不足，制订悬垂和支撑动作练习计划，不断发展相应的身体素质，增强体能，提高实用技能。

【教学提示】

1. 要求学生明确评价目的，端正评价态度，正确对待评价结果。
2. 以发展的眼光评价学生的努力程度和进步幅度，鼓励学生继续努力。
3. 对自己成绩不满意的同学，再给一次补考机会。

五、游戏：双人蹲跳（6 分钟）

【游戏方法】将学生分成人数相等的两队，各成两路纵队站在起跳线后。每队由第一组开始，两人背对背下蹲，并以两肘相挎，准备做蹲跳。游戏开始，教师发令后，两人同时协调用力向折回线跳进，跳过折回线后，再迅速跳回。以先跳回的组为胜，胜者得 1 分。游戏按照上述方法依次进行，最后以积分多的队为胜。

【游戏规则】

1. 蹲跳时两人不得站起。
2. 必须两人都跳过折回线后，才能折回。

【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与要求。
2. 组织学生分组练习，教师巡视指导（1~2 次）。
3. 组织学生进行比赛（1~2 次）。

【教学提示】

1. 组织好竞赛队形，然后讲解游戏方法、规则及要求。
2. 两人合作，要配合默契。
3. 距离不要太远，可根据学生运动水平设置距离。

六、放松活动（2 分钟）

放松走步，轻松摆臂、踢腿，弹性放松腰腹，深呼吸。

七、结束语（1 分钟）

1. 鼓励和表扬刻苦、不怕疼痛、坚持练习和成绩较好的同学；提出希望，指出今后努力的方向。
2. 组织下课，收放器材。

【结束语提示】

要求学生课下自由结组坚持练习各种悬垂、支撑动作，不断发展体能，提高身体素质。



教学建议

1. 鼓励学生充分利用现有设备、条件，继续进行悬垂、支撑和发展力量练习。
2. 引导学生探索单杠各种动作方法。
3. 每次练习后，要认真做好放松活动。
4. 跳上支撑前翻下考核评价标准：

跳上支撑前翻下考核评价标准

等级	优秀	良好	合格	需要努力
动作表现	上法动作协调，姿势正确，一步到位成直臂支撑，上体正直，充分挺身；下法能控制好身体姿势。	完成动作较好，上法动作较协调，下法基本能控制慢落下。	基本完成动作，支撑、落下姿态不美。	不能独立完成动作，尚需继续努力。



第 27 课

名人体育故事介绍

教学内容：名人体育锻炼的故事。

教学目标：1. 引导学生广泛搜集体育名人故事，激发学生向名人学习。

2. 通过名人积极参加体育锻炼的故事，激励学生参加体育锻炼的自觉性、积极性。

3. 知道锻炼身体报效祖国的道理。

教学准备：收集相关的故事与图片，请学生收集身边体育锻炼的故事。

教学过程

一、兴趣导入（5分钟）

我国是一个有 5000 年悠久历史的文明古国。我们的祖先在漫长的生产和生活实践过程中，逐步形成和发展了具有独特风格的体育项目。如骑马、射箭、驾车、游泳、舞剑等项目。几千年的历史证明，这些体育项目至今仍为人们所喜爱，并成为健身锻炼的良好手段。

今天，我们谈一谈古今名人勤奋学习、刻苦锻炼、不畏寒暑、持之以恒和顽强坚持体育锻炼的故事，他们这种可贵的精神，是我们学习、效仿的榜样。

二、感知理解（30分钟）

故事一：中流击水砺身志

毛泽东同志从青少年时期起，就怀着改造旧中国的伟大抱负，并为这个崇高的理想进行了刻苦的学习和顽强的体育锻炼。他在 1917 年《新青年》上发表的《体育之研究》中，精辟地论述了德、智、体三者的关系，指出道德和知识都寄托在身体上，没有身体就没有道德和知识；身体强壮了，学问和道德的进步才会快，收效才会深远。文中还强

【教学要点】

1. 知道历史和现代名人的体育故事。
2. 了解体育锻炼对学习生活的益处。
3. 养成自觉、主动锻炼的好习惯。

【评价要点】

本节课要以真实的故事为素材，使学生了解体育锻炼的好处，引发学生参加体育锻炼的兴趣，培养坚持体育锻炼的意识和习惯。





调身体坚实在于锻炼，锻炼在于有恒和自觉。毛泽东同志当年是这样说的，也是这样做的。

毛泽东的少年时期，喜欢在家门前的池塘里游泳，开始只能在塘边划来划去，在小伙伴的帮助下，通过勤学苦练，他进步很快，终于能从塘头游到塘尾，游好几个来回。

就连学校的小河，也曾是他挥臂击水的“乐园”。他常在午休时从后斋桃树枝上吊着下水，游完又从那里攀着上岸。假日里，还到附近的池塘和涟水河里畅游。早年在长沙求学时，他把湘江作为体育锻炼的最好场所。湘江水涨时，江面很宽，他能从东岸横渡到西岸。寒冬，人们已穿上棉衣的时候，他能在江里游几十分钟。有一年深秋，浓霜铺地，层林尽染，他邀请几个同学，沿粤汉铁路跑到猴子石江堤，随即脱下衣服，稍微活动活动，便跃入江中。冰凉的江水刺人肌骨，可他和伙伴们奋臂击水，意气风发，毫无畏惧，一气游到桔子洲头，在洲上活动片刻后，又纵身投入江中往回游。

在东山求学时期，刻苦攻读之余，无论做操、跑步、游泳、爬山和野营，他都积极参加，认真锻炼。

体操课他总是穿短装出操，即使是冬天两手被冻得通红，也不穿长袍棉袄。他认为这样既方便活动，又能增强御寒能力，一举两得。在他的影响和带动下，穿长袍棉袄出操的人日渐减少。

学校围墙外有长约一里、宽达二米的环墙便道。天蒙蒙亮他就起床，跑上几圈，再进自修室学习。校内有个半月形的小操场，里面有秋千、浪木、天桥、木马和杠子，每当晚霞似锦，临近傍晚的时候，他常和同学们一起来到这个新天地尽情地嬉戏演练。离学校不远的地方，有座东台山。除了爬山之外，有几次还拿着席子，与几个要好的同学相约一道到山上露宿，或脱去衣服让大雨淋身，借以锻炼胆量和磨砺意志。他注重体格锻炼，闻名于全校。

1913年毛泽东同志在湖南第一师范学校求学时，冷水浴是他每天必不可少的第一课。

【小知识】

名人锻炼方法

在湖南省第一师范学校学习期间，除了经常游泳、爬山外，还用五种“健身浴”锻炼身体。一是冷水浴，用冷水浇遍全身；二是日光浴，让太阳暴晒全身；三是暴雨浴，让暴雨淋漓尽致地落到身上；四是寒风浴，任凛冽的寒风往身上刮；五是空气浴，进行大口的呼吸。

——毛泽东

保持乐观：“我一向乐观，天塌下来，我也不怕，因为有高个子顶着。”1984年10月11日，小平同志在原联邦德国总理科尔请教他的“长寿秘诀”时这样答复。

游泳：邓小平同志夏季在海滨游泳，一天可连续游一个多小时。

打桥牌：小平同志认为，打桥牌是管理国家大事之余最理想的消遣活动，打桥牌能使头脑得到充分休息。

洗冷水澡：“我十年来没得过一次感冒，身体好的原因之一是每天早晨都洗冷水澡。”小平同志曾在接见新西兰总统朗伊时这样讲。

——邓小平

健身四字诀：情绪乐观，意志坚定，生活有序，作息有常。一日三餐，定时定量。锻炼身体，坚持经常。

——周恩来

清晨，全校几百名同学还沉睡在梦中，他便悄悄地起床，带着一条毛巾，走到学校后面的一口井边，做一下准备活动，脱下衣服，然后用吊桶把水打上来，一桶一桶地往身上淋。接着，他用毛巾洗擦全身。擦一阵，淋一阵；淋一阵，擦一阵。这样洗上二三十分钟，直到全身发红发热才停下来。之后，穿好衣服，再做几节体操，待到天色渐明，才走进自修室早读。他说冷水浴有两大好处，一是有益于身体健康，促进血液循环，加强皮肤的抵抗能力，强健筋骨；二是有助于勇猛精神的培养。他在湖南第一师范学习 3 年多，寒来暑往，夏去秋来，冷水浴从未间断过。在以后的革命生涯中，毛泽东仍坚持冷水浴，达 40 年之久。

故事二：周总理的体育锻炼故事

周恩来小的时候，身体比较弱。后来，他上学了，立志救国。但他认识到身体不好，学习不能坚持，打仗不能上阵，力不从心，怎么能实现自己的雄心大志呢？他见体育老师身体很棒，就去问体育老师：“我怎样才能像您这样结实呢？”老师看了看这个学习很好、身体挺弱的学生说：“铁烧红了再锤打才能成钢，人的身体靠锻炼才能强壮……”从此，周恩来就开始了体育锻炼。每到课后，就和同学们一起做操、踢球；每天早起到河岸边跑步，夏天，直跑得汗水湿透了衣裤，冬天，气温下降到零下一二十度也不停歇。不管是上体育课还是上课间操，他都像学其他功课一样全神贯注。

上了中学，他每天要跑 1600 米左右，锻炼前有准备活动，运动后有整理运动，天天锻炼半个小时左右。他在中学担任校刊记事编辑期间，对体育新闻报道几乎无一遗漏，还亲自写了 79 条报道。他还在校刊上号召同学们积极锻炼身体，踊跃参加体育考试和竞赛，还把体育考试的五个项目（100 米、400 米、12 磅铅球、跳高和跳远）的标准列出来，组织各班每周互相竞赛较量。

周恩来的宿舍共四人，在他的带动下都坚持长跑，曾获宿舍长跑优胜，他所在的班两

健身十二字：吃饭不饱，走路不跑，遇事不恼。

——董必武

健身四字经：心胸坦荡，意志坚强。经常运动，锻炼身体。起居有时，饮食节制。养花读书，修养心性。广交朋友，心系八方。

——张学良

晚年，张爱萍同志除了每天坚持散步等活动外，还做“健身功课”——治印、练字，把书法作为一种艺术享受，也作为一项运动。

——张爱萍

王老认为，最有益于身心健康的是中国传统的养生学说——以静制动，动静结合。不仅练身体，而且练修养。他说：“太极拳是中国的国粹，讲究的就是以柔克刚，还有一些中国气功对身体也是很有帮助的。”“多吃五谷杂粮身体好。小米、棒子面熬粥喝比什么都好。”“保持心情愉快是身体健康的一个重要条件。”

——王光英

原全国政协副主席包尔汉的健身方法主要有两条：一是坚持做操，几十年不间断地做操；二是坚持散步，包老晚年每天都坚持三次散步，早饭后 700 步；午饭后 800 步；晚饭后 600 步。

——包尔汉



次获全校越野赛跑第一名，每次比赛，他都积极参加。在他的倡议之下，他所在的班分为“强”队、“勇”队，经常进行各项体育比赛。他是“勇”队篮球（即现在的篮球）、挖力球（即现在的排球）的主力队员。“勇”队常获全班冠军。他还喜欢“跃高”（即跳高），曾获全班跳高第三名，跳过 1.57 米。

1918 年秋，周恩来去日本留学，课余时间仍坚持开展体育活动，春季去野外郊游，夏季到海滨游泳，还组织爬山、旅行等活动。1920 年 1 月，反动当局镇压爱国学生运动，周恩来被捕入狱，在狱中仍坚持做柔软体操。

解放后，周总理公务十分繁忙，但仍然没有忘记锻炼身体。人们广泛流传着周总理踢小足球的故事。总理为了锻炼身体，工作的空隙经常踢小足球。踢球的场地就在办公室到客厅的过道里，还装上了用废铁管做的可折叠的球门。

总理把体育活动作为调剂精神，锻炼身体，进行积极休息的一种方法。有时总理工作两三个小时后，就出来和大家踢几分钟小足球，场地虽小，但总理却踢得很认真。工作人员的小孩也经常和总理一起踢球，在一对一的比赛中，总理有时获胜，高兴得放声大笑。后来总理把这只小足球送给了一位小朋友。并亲切地对他说，要从小锻炼身体，长大为祖国争光。这只小足球至今还保存在周总理的纪念馆里。

由于他长期坚持体育锻炼，所以，在以后繁重的革命活动和领导工作中，始终能以旺盛的精力战斗着，工作着，为党为人民立下了丰功伟绩。

三、巩固与交流（5 分钟）

1. 听完这两个名人故事，你有什么感想？
2. 同学们讨论，应该树立什么样的体育锻炼观？
3. 说一说你身边有关体育锻炼的故事及锻炼方式。



教学建议

1. 本课提供的故事可供教师选择运用。
2. 在讲故事的过程中，要不失时机地与学生一起研讨体育锻炼的好处，并引导学生讲出自己身边的体育锻炼的故事，引导学生养成坚持体育锻炼的良好习惯。
3. 引导学生广泛搜集体育锻炼及健身名言，互相交流、互相激励。

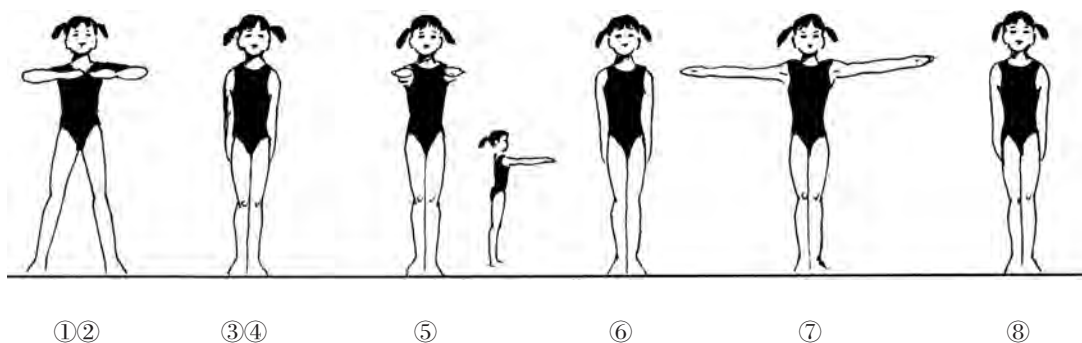
长征时担任毛主席的保健医师，建国后任军委卫生部长的傅老认为：长寿首先是精神因素，情绪乐观愉快就能长寿，反之健康必有损害；要调摄饮食与睡眠，老人饮食一是保证营养，二是不贪食过饱，要多吃青菜，同时养成定时、定量、细嚼、慢咽的饮食习惯；身体锻炼一要量力而行，二要适可而止，三应持之以恒，四要因地制宜，五应注重卫生。例如饭前饭后不宜剧烈运动，锻炼出汗不可骤然脱衣。

——傅连璋

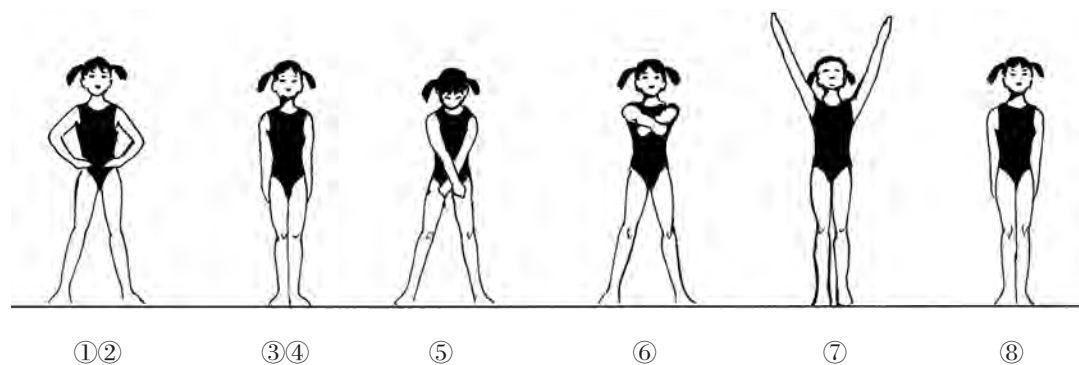
附录 1 韵律姿态操

第一节 伸展运动：4×8拍

第一个八拍：



第二个八拍：



第三个八拍：同第一个八拍动作，方向相反。

第四个八拍：同第二个八拍动作，方向相反。



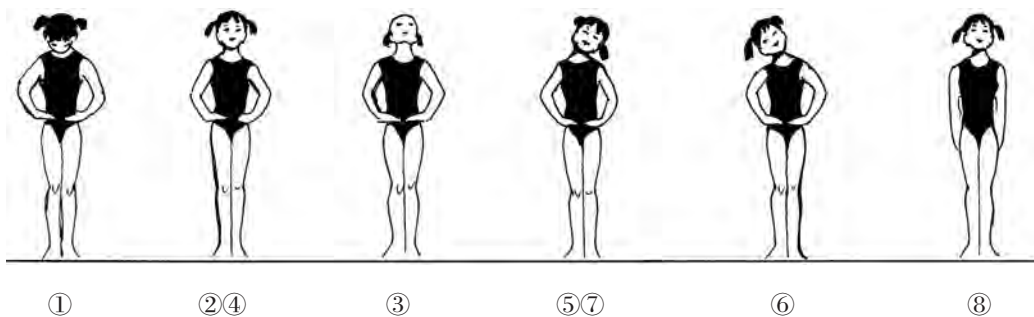
6
年
级

附录 1

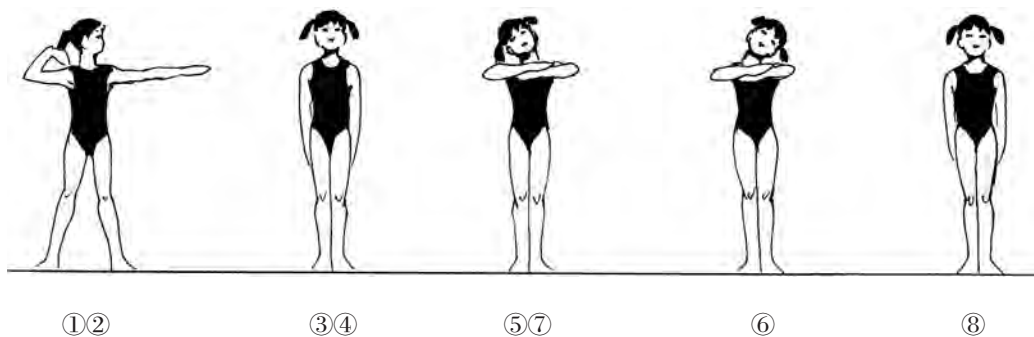
韵律姿态操

第二节 头部运动：4×8拍

第一个八拍：



第二个八拍：



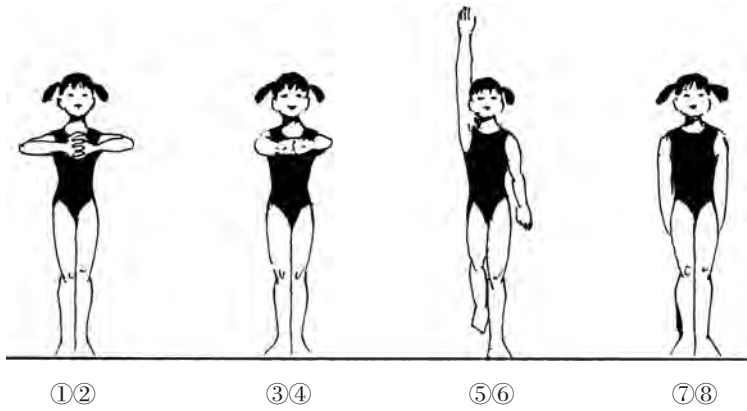
第三个八拍：同第一个八拍动作，方向相反。

第四个八拍：同第二个八拍动作，方向相反。

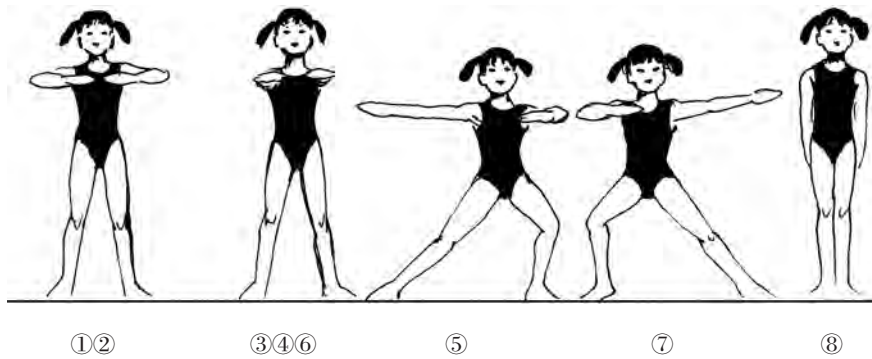


第三节 扩胸运动：4×8拍

第一个八拍：



第二个八拍：



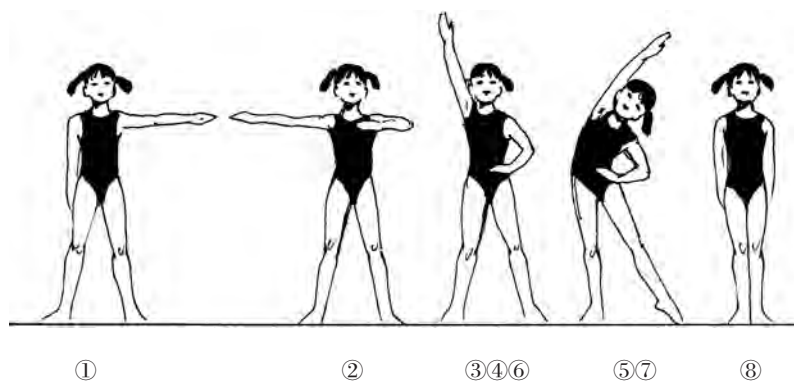
第三个八拍：同第一个八拍动作，方向相反。

第四个八拍：同第一个八拍动作，方向相反。

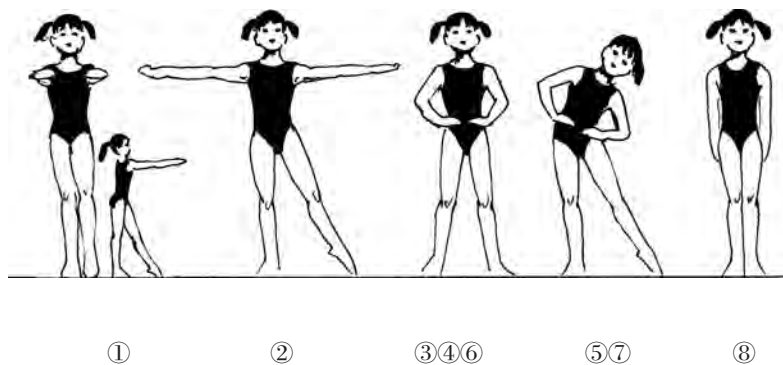


第四节 体侧运动：4×8拍

第一个八拍：



第二个八拍：



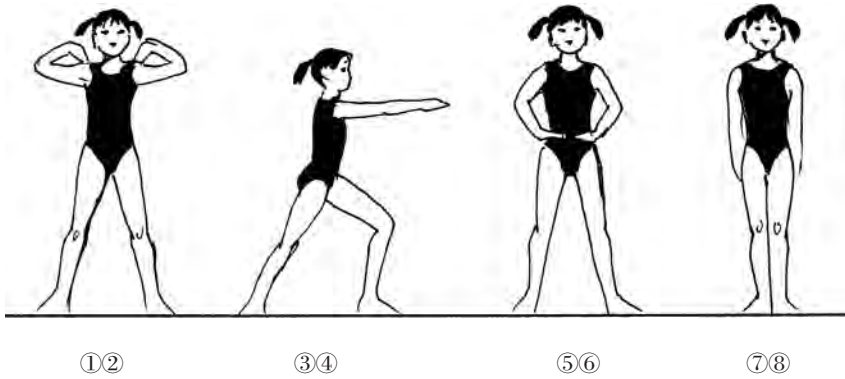
第三个八拍：同第一个八拍动作，方向相反。

第四个八拍：同第一个八拍动作，方向相反。

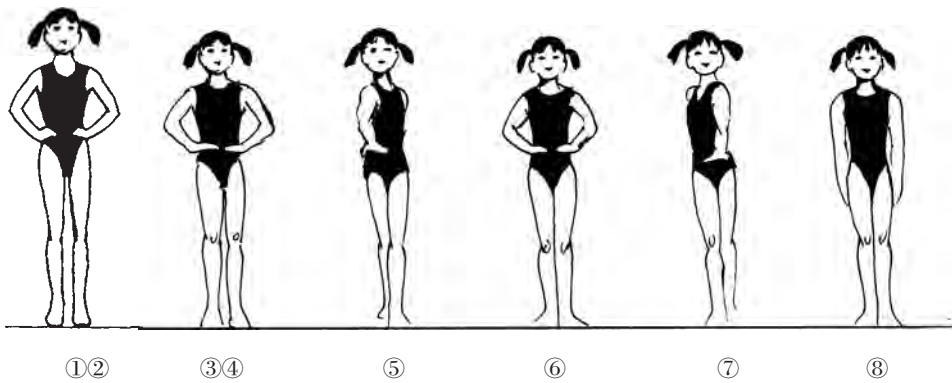


第五节 体转运动：4×8拍

第一个八拍：



第二个八拍：

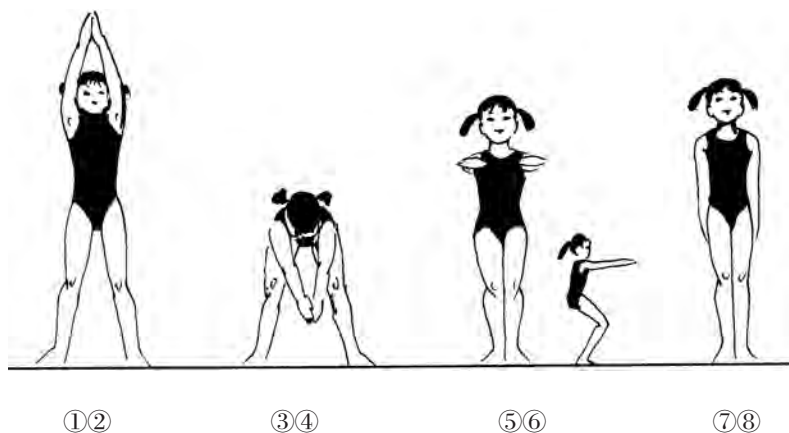


第三个八拍：同第一个八拍动作，方向相反。

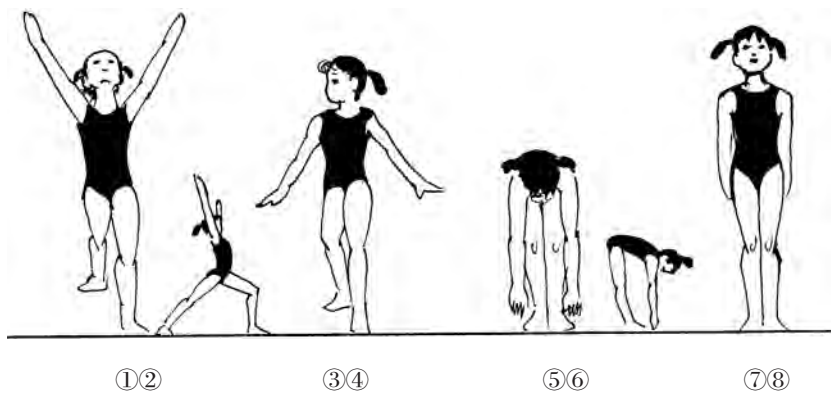
第四个八拍：同第二个八拍动作，方向相反。

第六节 腹背全身运动：4×8拍

第一个八拍：



第二个八拍：



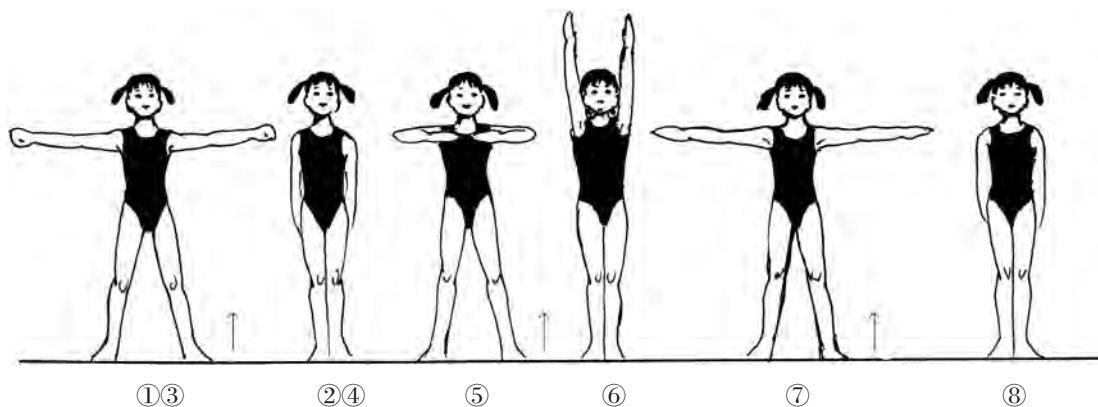
第三个八拍：同第一个八拍动作，方向相反。

第四个八拍：同第二个八拍动作，方向相反。

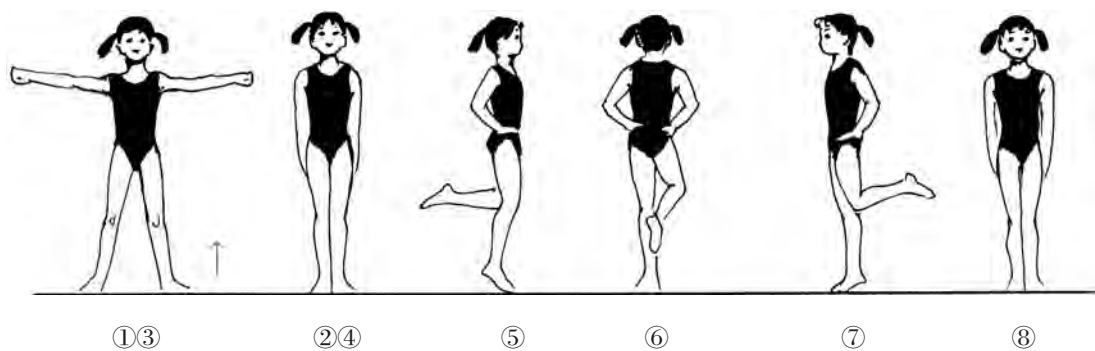


第七节 跳跃运动：4×8拍

第一个八拍：



第二个八拍：

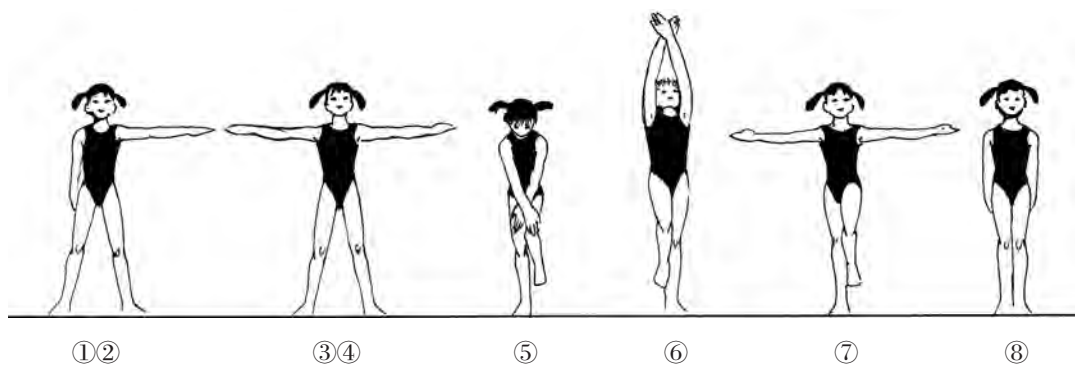


第三个八拍：同第一个八拍动作，方向相反。

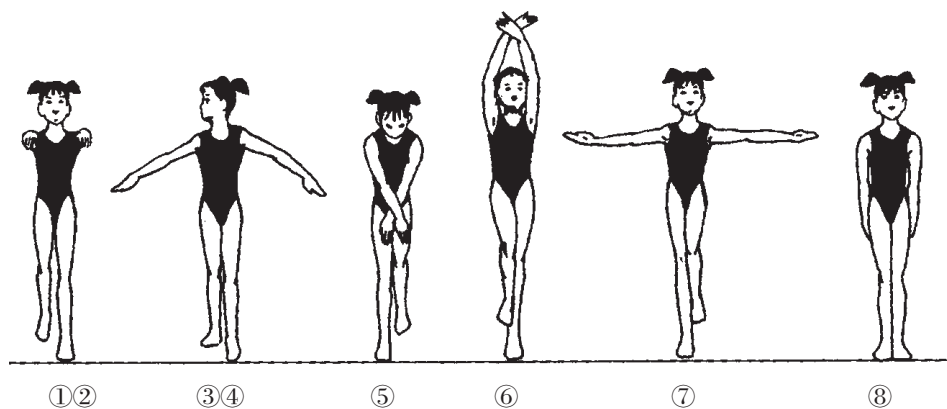
第四个八拍：同第二个八拍动作，方向相反。

第八节 整理运动：4×8拍

第一个八拍：



第二个八拍：



第三个八拍：同第一个八拍动作，方向相反。

第四个八拍：同第二个八拍动作，方向相反。



附录 2 校园集体舞《小白船》

一、方阵队形

“○”为女生，“△”为男生，如下图所示。

○ △	○ △	○ △	○ △
○ △	○ △	○ △	○ △
○ △	○ △	○ △	○ △
○ △	○ △	○ △	○ △

二、音乐

3/4 拍，优美、抒情，旋律清晰。

三、动作方法

（一）前奏

前八小节男、女生都面向广场 1 点站立，女生双手小七位。男生双手后背贴腰，男、女不动。后四小节男生在音乐响起后，主动伸出右手，手心向上，邀请女生共舞，女生点头表示同意，并把左手轻放在男生掌心，上身前倾，双眼对视舞伴。

（二）第一段

第一个 8 小节

第 1 小节 双脚站立与肩同宽，男生双膝经过屈伸将重心移至右脚，右脚站立，左脚左侧伸直，脚尖点地，女生经过屈伸将重心移至左脚。男、女生同时把手由下运用波浪手划到胸前。

第 2 小节 男生再经过屈伸将重心移至左脚，女生再经过屈伸将重心移至右脚。男、女生手由胸前经下上划至体侧上方。

第 3~8 小节 重复第 1~2 小节的动作各三遍。

第二个 8 小节

第 1 小节 前进步。男生进左脚，女生进右脚，男、女生转向面对面，手拉手。经过屈伸，当重心移至脚掌时，男生左脚并向右脚，女生右脚跟上左脚。男、女生双手面前握



住由下移至胸前。

第2小节 后退步。男生退右脚，女生退左脚，双膝经过屈伸，当重心移至右脚掌时，同时左脚并向右脚。双手握住由胸前经过下滑向前伸直。

第3~8小节 重复1~2小节的动作各三遍。

第三个8小节

第1小节 前进左转90°。男、女分别向右前方进右脚，当重心移至脚掌时，男、女生同时开始左旋转90°。同时左脚跟上并向右脚，男、女生双手握住由下上移至胸前。

第2小节 在基本完成90°左转时，男生右脚退一小部后左脚后跟并向右脚，女生做同样动作。男、女生双手握住由胸前经过下划向前伸直。

第3~4小节 重复第一至二小节的动作，向左旋转90°。

第5~6小节 重复第三至四小节的动作，向左旋转90°。

第7~8小节 重复第五至六小节的动作，向左旋转90°。

第四个8小节

第1小节 男生左转后向前进右脚，女生则右转向前进左脚，当重心移至脚掌时，另一脚跟上并脚。男生右手、女生左手相握由下摇摆至后，当重心移至脚掌时，另一脚跟上并脚。男生右手、女生左手相握由下摇摆至后，另一个手背身，两人面对面。

第2小节 男生左转后退右脚，女生右转向后退右脚，当重心移至脚掌时，另一脚跟上并脚。男生右手、女生左手相握由下摇摆至后，另一个手背身，两人面对面。

第3~4小节 重复第1~2小节的动作。

第5~6小节 男生双手背手向广场3点踏出一步后，顺时针方向转一圈后面向广场1点，原地站立不动，女生双手做拉裙状，半脚尖从男生左侧逆时针方向小跑至下一个女生的位置，换一个舞伴。

第7~8小节 男、女生相互点头行礼，男生主动伸出右手，手心向上，女生双膝屈伸后直立，把左手轻放在男生掌心。

（二）第二段

重复前一段的舞蹈，再次换一个舞伴。

（三）第三段

重复前一段的舞蹈，再次换一个舞伴。

（四）第四段

重复前一段的舞蹈，最后男生双手背手站立，女生双膝屈伸后直立，双手体侧小七位站立不动。

（五）结尾

第一个8小节

第1~4小节 男生原地站立，伸出右手向斜上方伸直，左手背手行90°鞠躬礼，右



手右下摆后屈肘平放于胸前。女生退左脚于后脚后方后下蹲。

第 5 小节 男生挺直上身，右手伸直上扬，女生保持不动。

第 6 小节 男生右手下放至水平后，女生保持不动。

第 7~8 小节 男生右脚后撤半蹲在地，右手身前平伸做邀请状，与女生对视。女生站立，双脚并拢提踵站立，左手轻轻搭在男生掌心上。

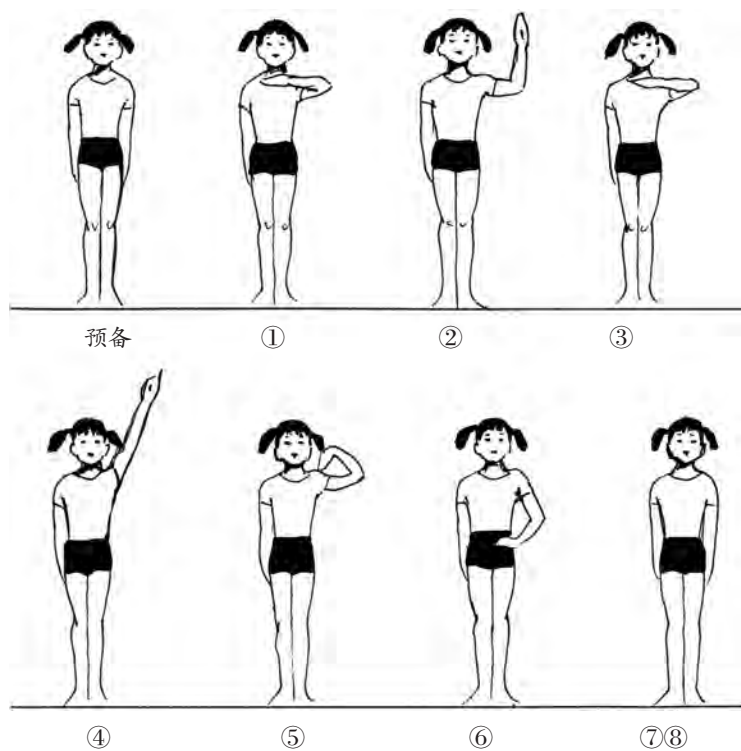
第二个 8 小节

第 1~5 小节 男生右膝跪地，右手搭住女生的左手，在头上方轻轻地向逆时针方向带动，眼跟女生。女生小碎步脚尖走，逆时针方向绕着男生跑动一周，右手小七位，稍扣右腰，后背挺直。

第 6~8 小节 男、女生都面对 1 点，女生双手小七位，右脚支撑站立，左脚右后方脚尖点地，男生背手立正站立。

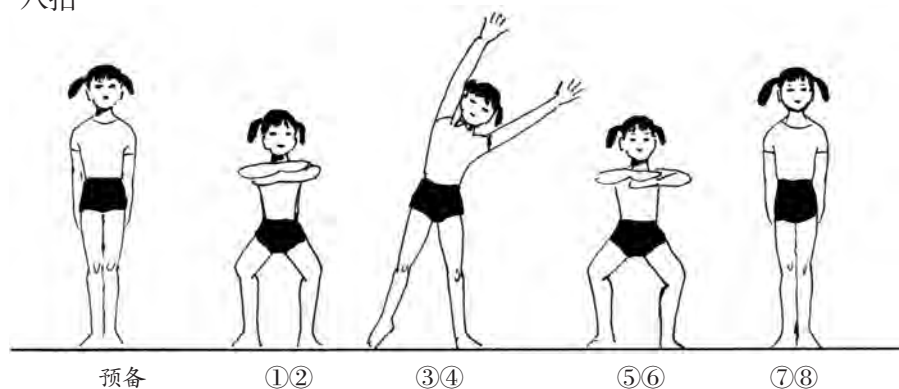
附录3 徒手操

第一节 伸展运动 第一八拍



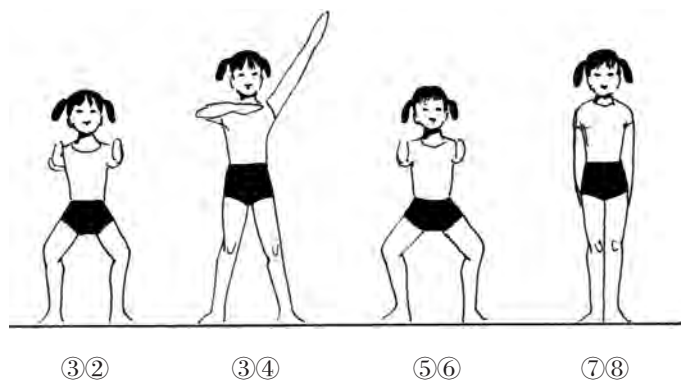
第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第二节 下蹲运动
第一八拍



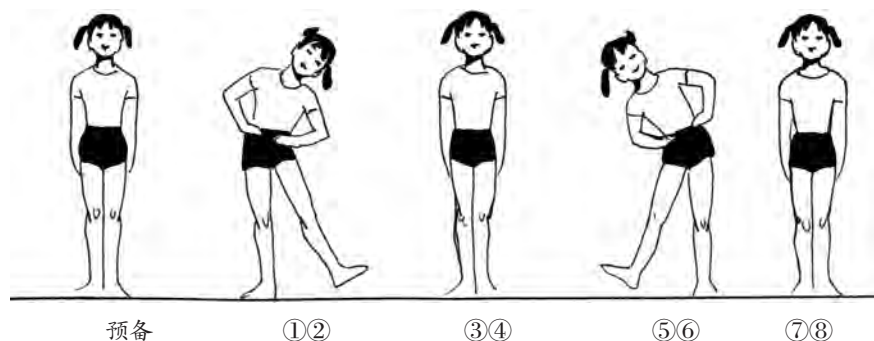
第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

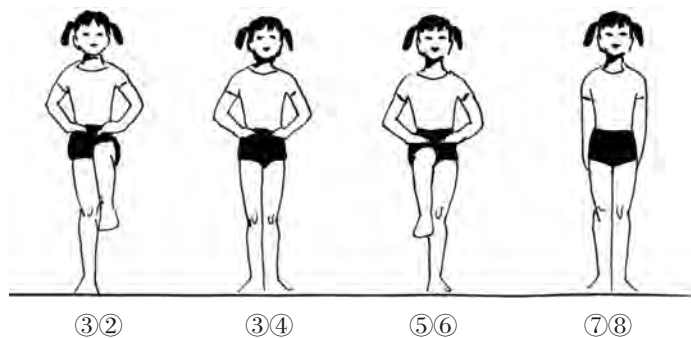
第三节 下肢运动
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。



第三八拍



③②

③④

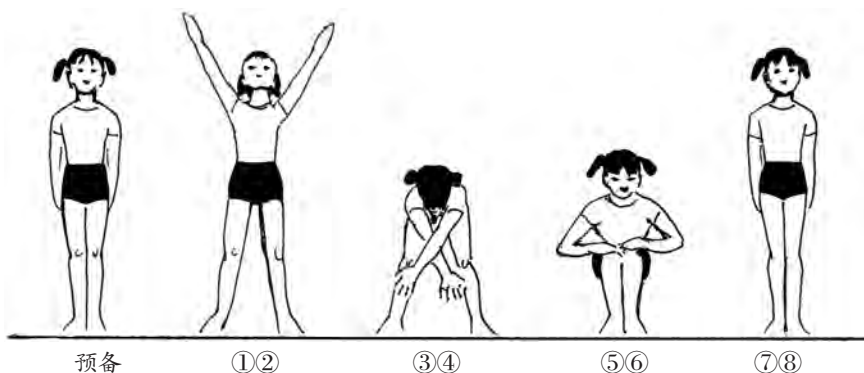
⑤⑥

⑦⑧

第四八拍同第三八拍，方向相反。

第四节 全身运动

第一八拍



预备

①②

③④

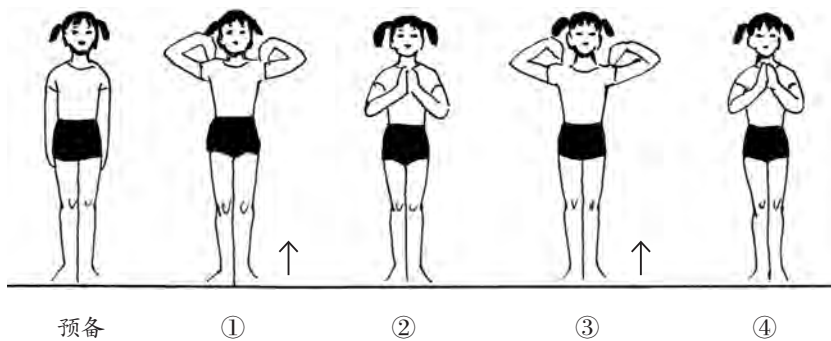
⑤⑥

⑦⑧

第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第五节 跳跃运动

第一八拍



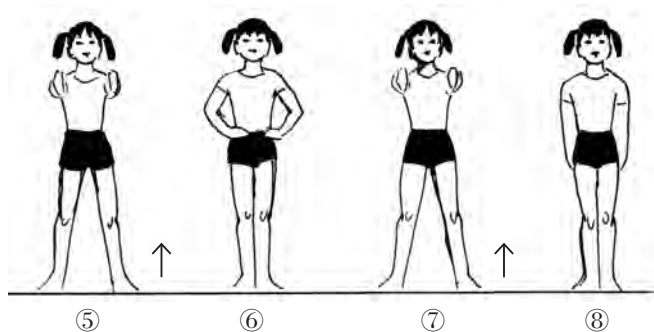
预备

①

②

③

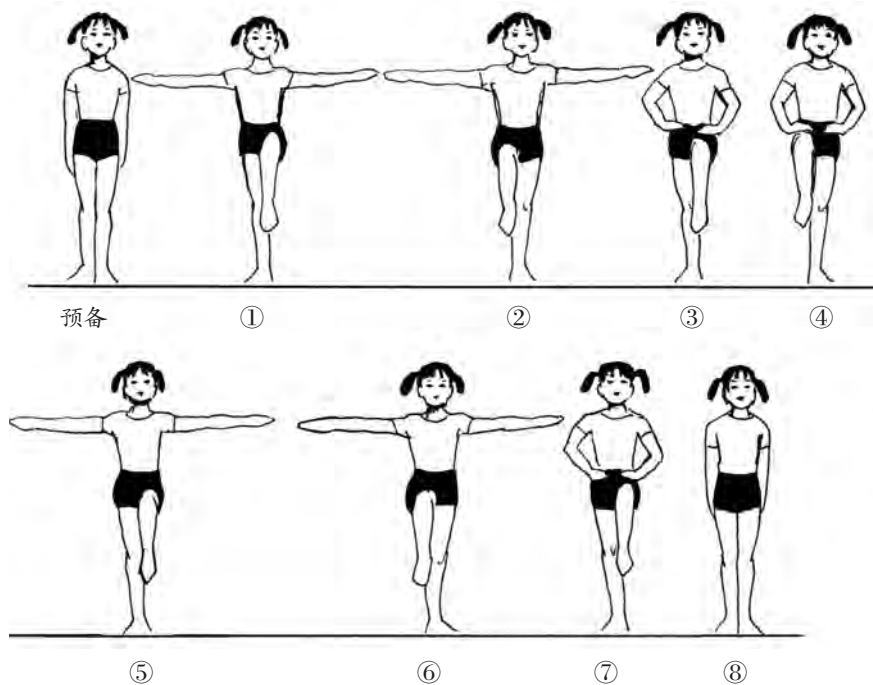
④



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

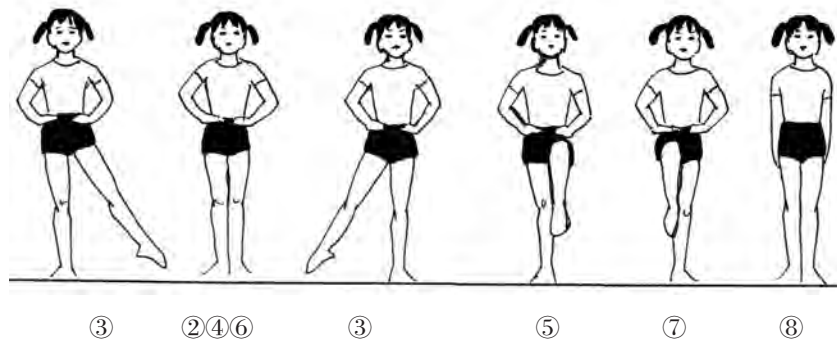
第六节 整理运动

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍

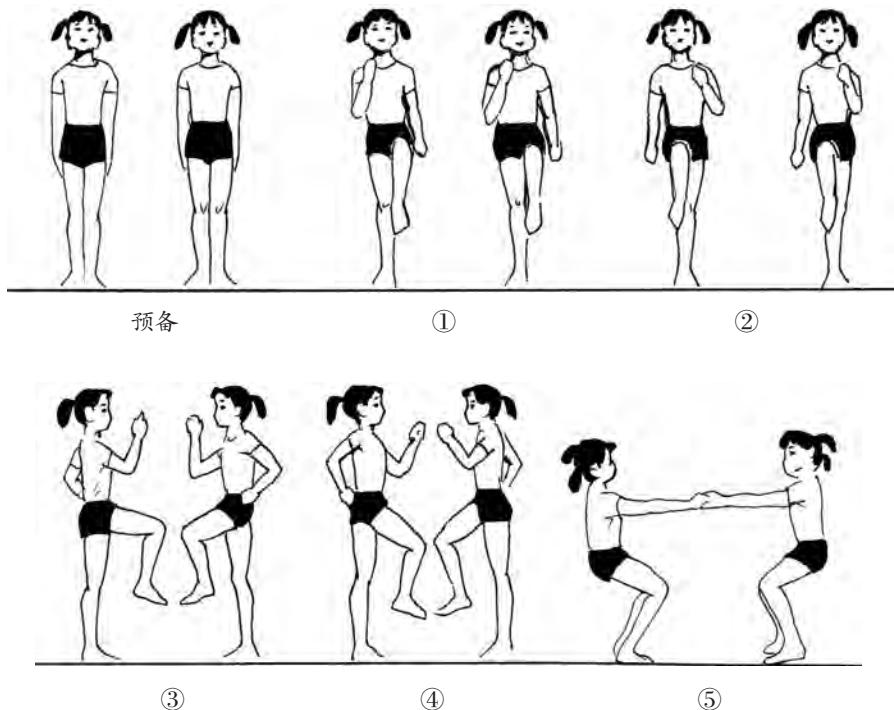


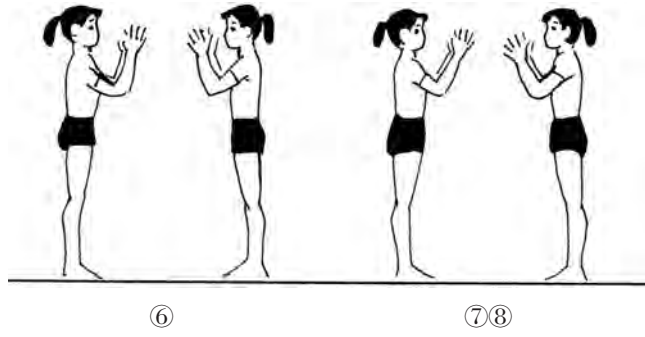
第四八拍同第三八拍，方向相反。

双人操

第一节 上肢运动

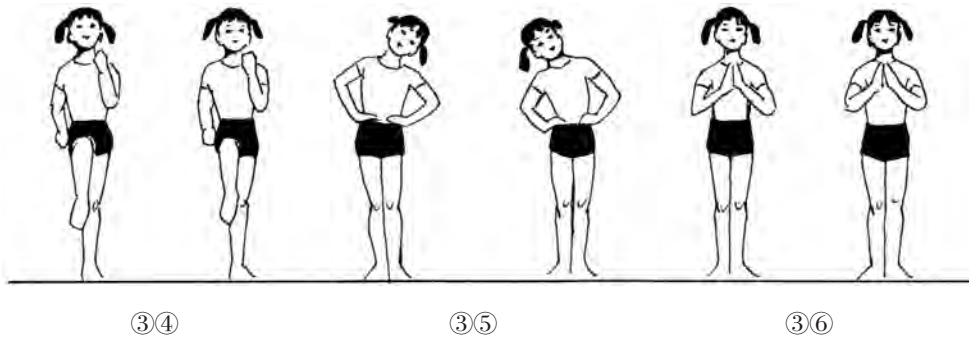
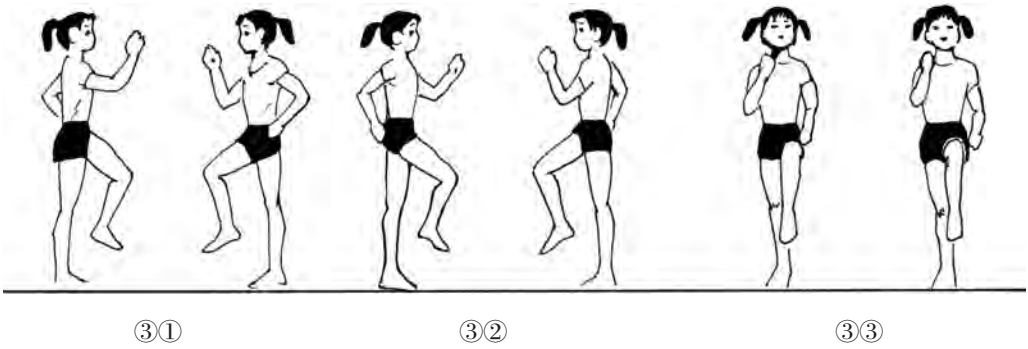
第一八拍



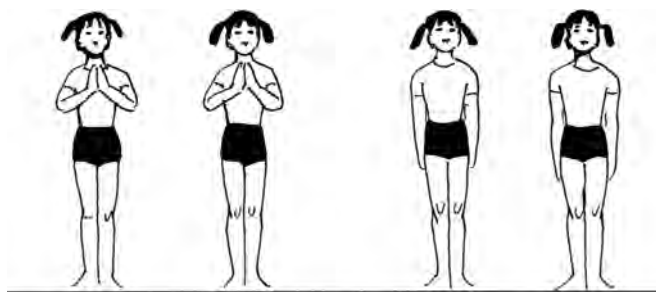


第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



第三八拍



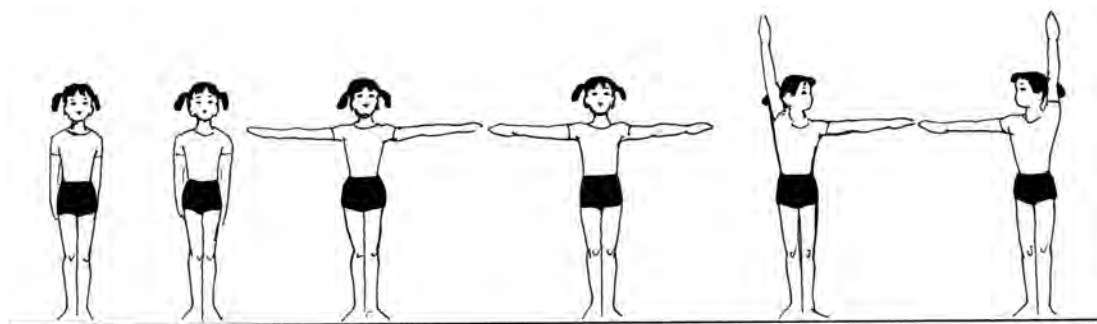
③⑦

③⑧

第四八拍同第三八拍，方向相反。

第二节 伸展运动

第一八拍



预备

①②

③④



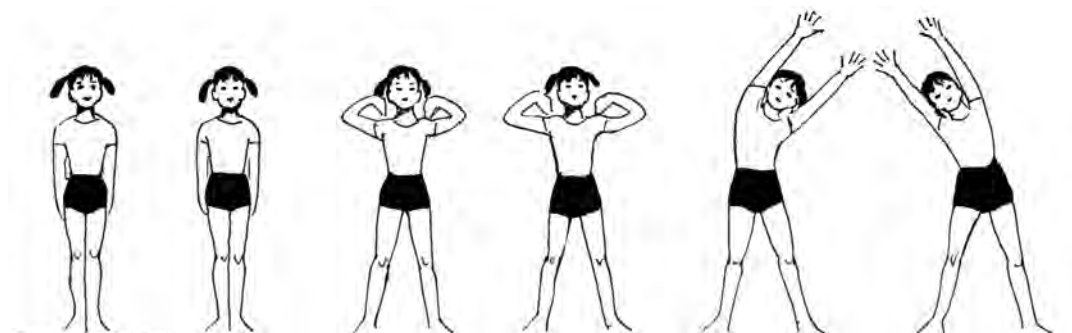
⑤⑥

⑦⑧

第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第三节 体侧运动

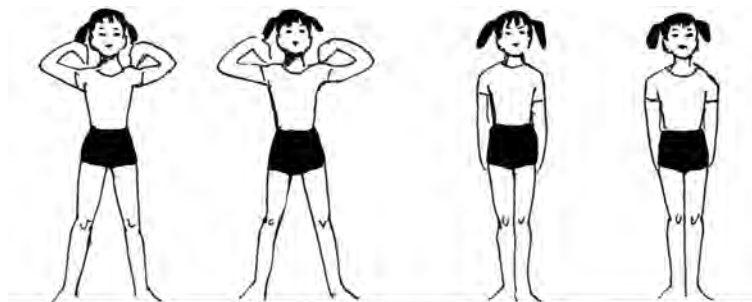
第一八拍



预备

①②

③④



⑤⑥

⑦⑧

第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



③②

③④



6
年
级

附录3

双人操



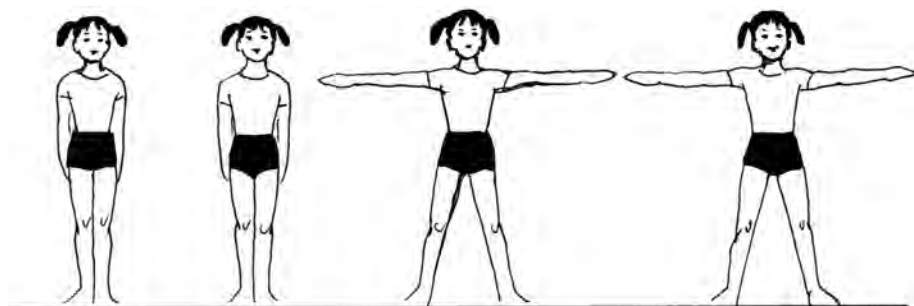
5⑥

7⑧

第四八拍同第三八拍，方向相反。

第四节 体转运动

第一八拍



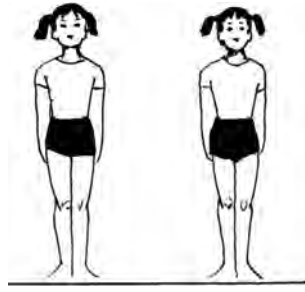
预备

1②



3④

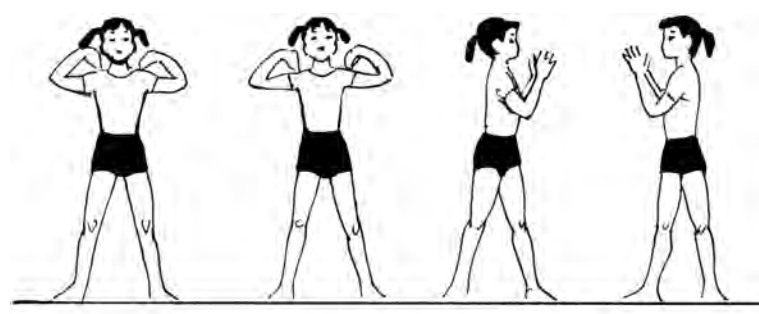
5⑥



⑦⑧

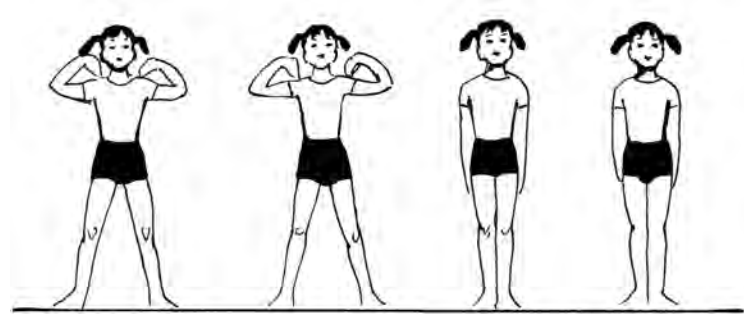
第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



③②

③④



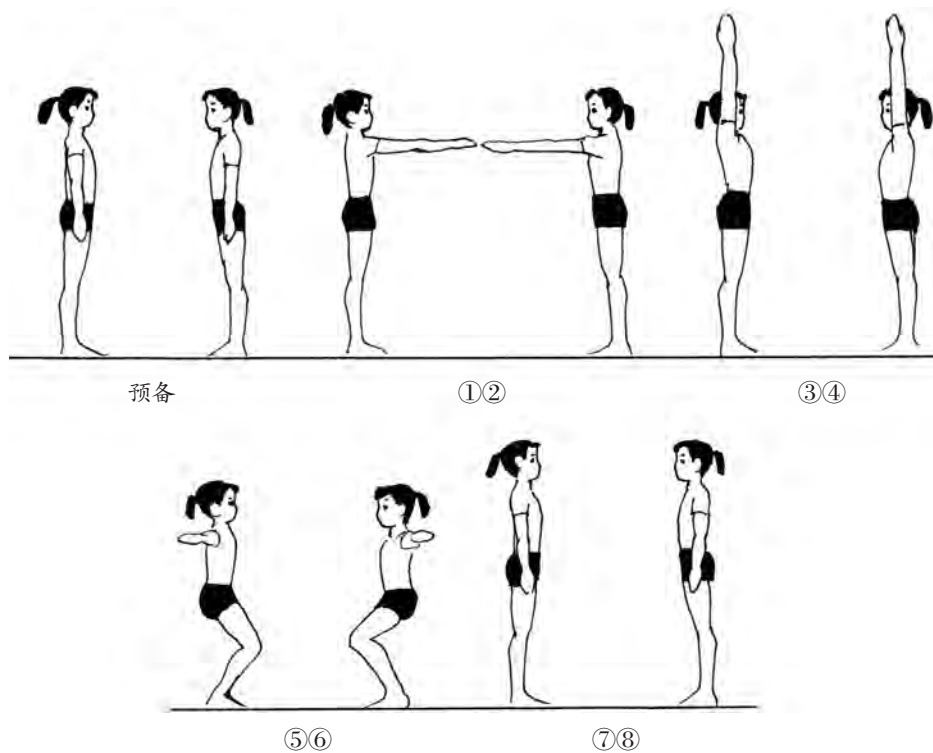
⑤⑥

⑦⑧

第四八拍同第三八拍，方向相反。

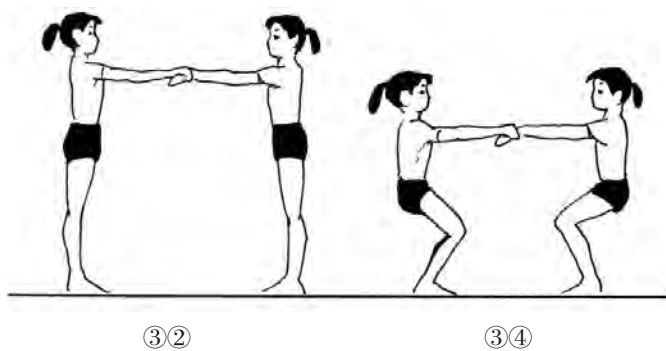


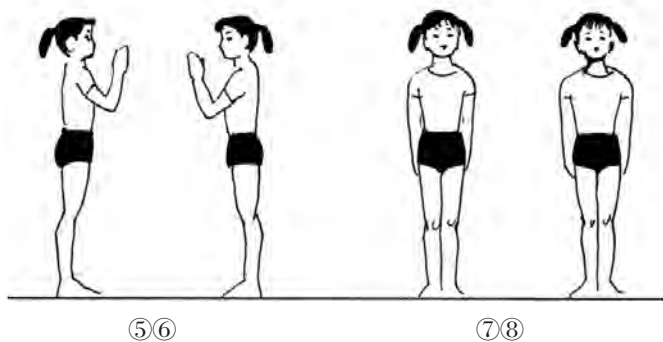
第五节 全身运动
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍

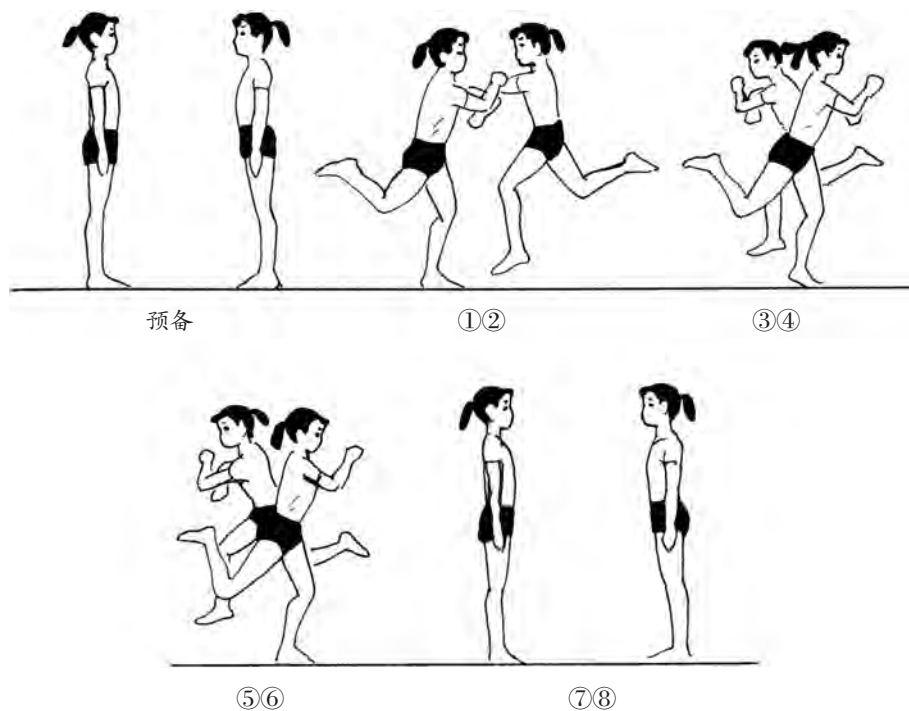




第四八拍同第三八拍，方向相反。

第六节 跳跃运动

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。



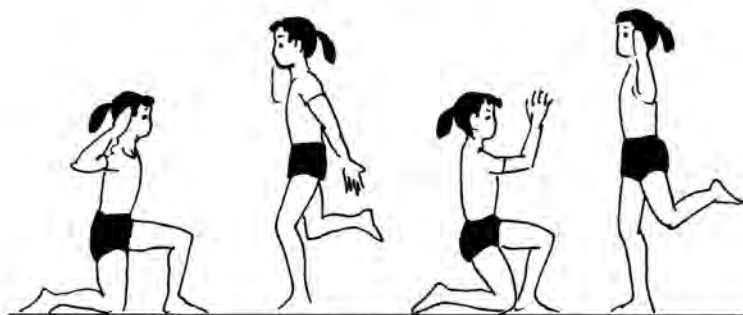
第三八拍



③①

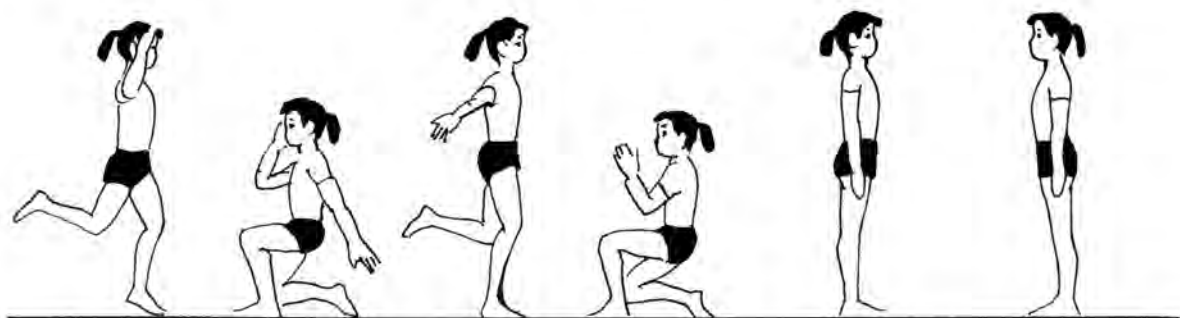
③②

③③



③④

③⑤



③⑥

③⑦

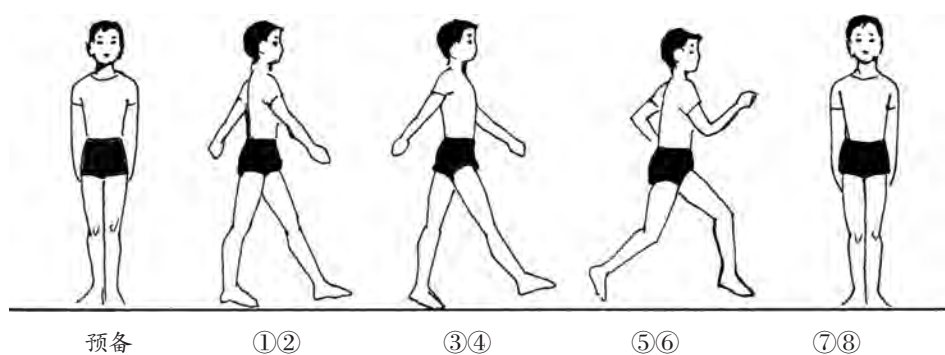
③⑧

第四八拍同第三八拍，方向相反。

模仿操

第一节 跑步

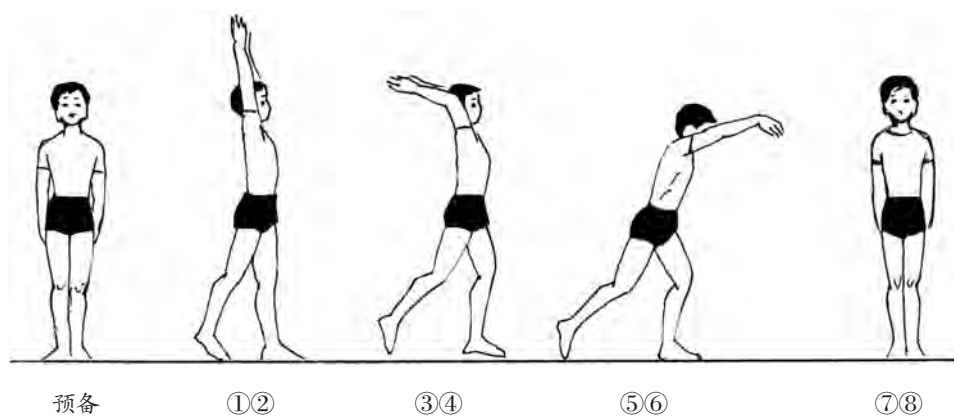
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第二节 投实心球

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

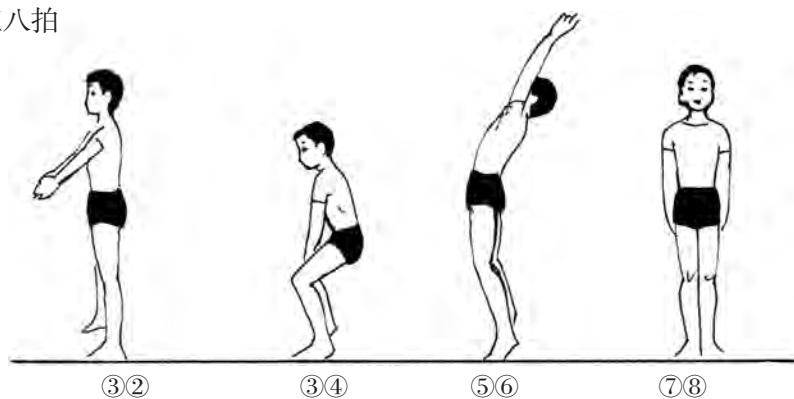


6
年
级

附录3
模仿操



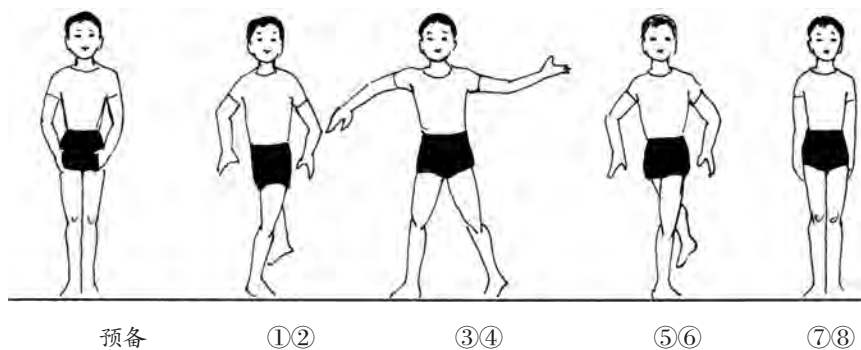
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

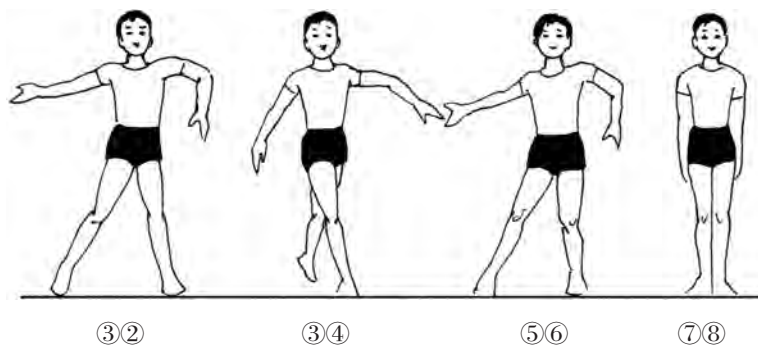
第三节 体育舞蹈

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍

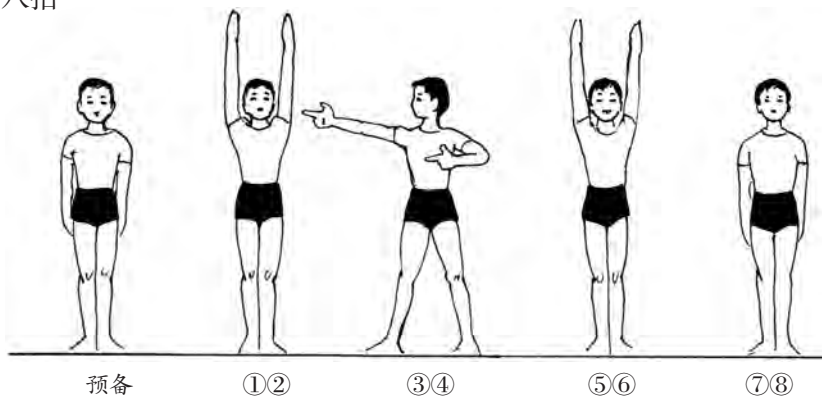


第四八拍同第三八拍，方向相反。



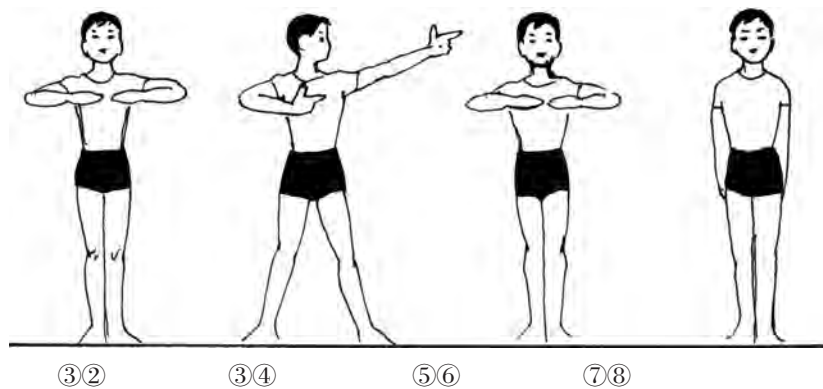
第四节 射击

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

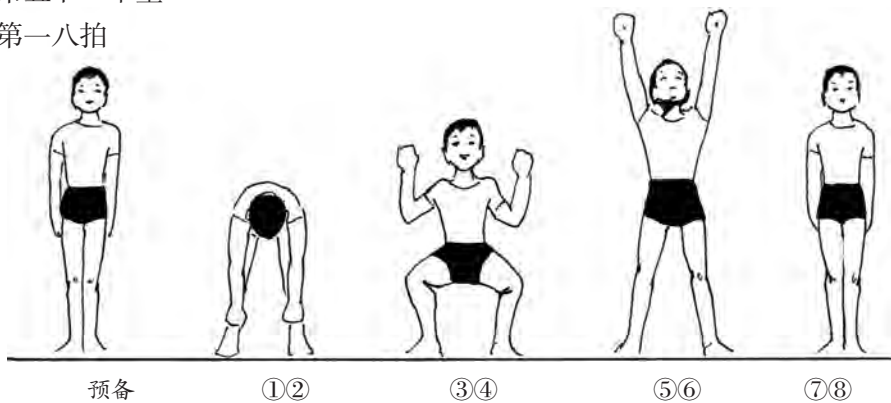
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

第五节 举重

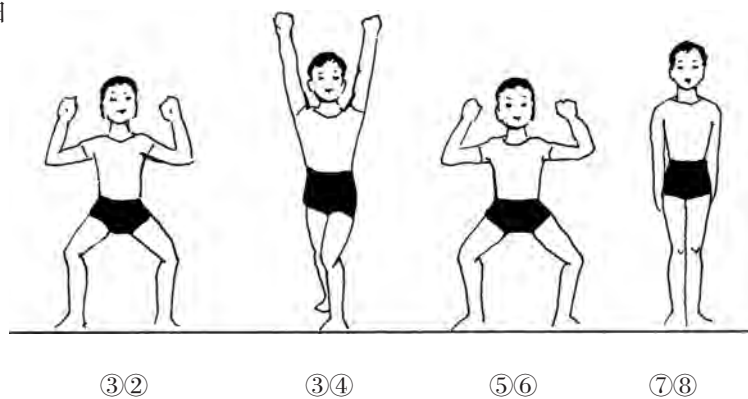
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。



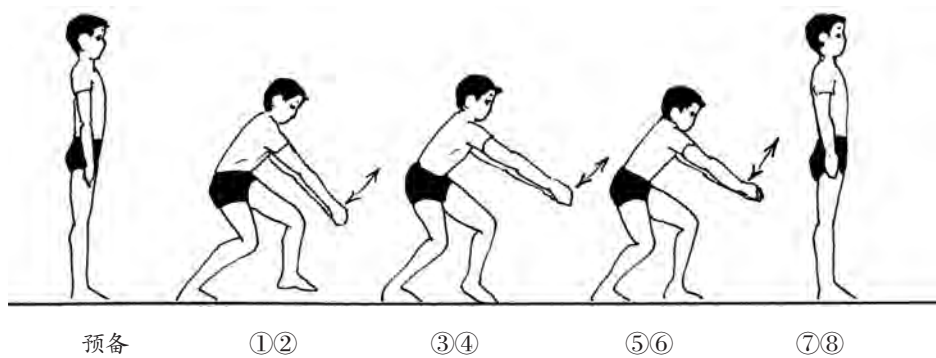
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

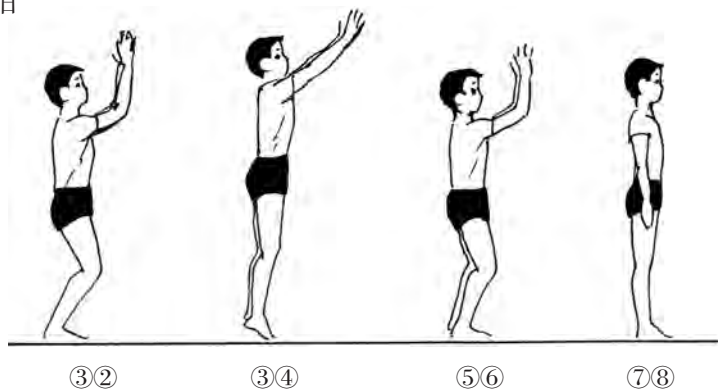
第六节 排球

第一八拍



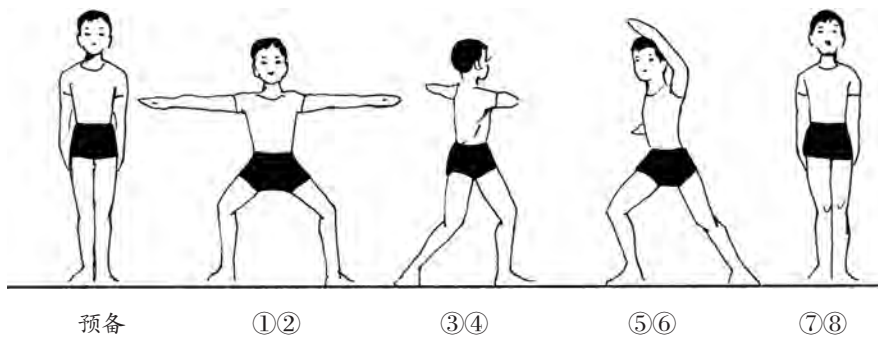
第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



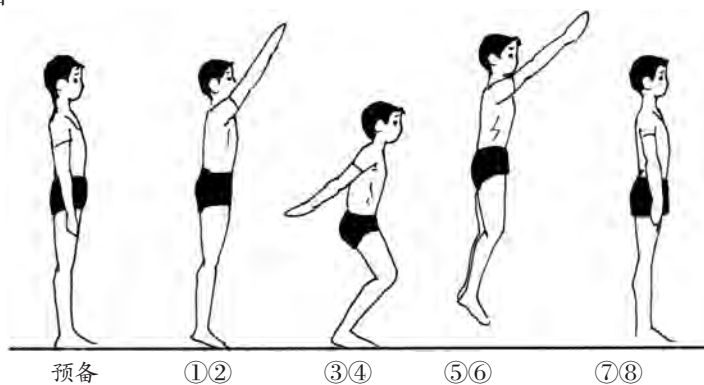
第四八拍同第三八拍，方向相反。

第七节 乒乓球
第一八拍



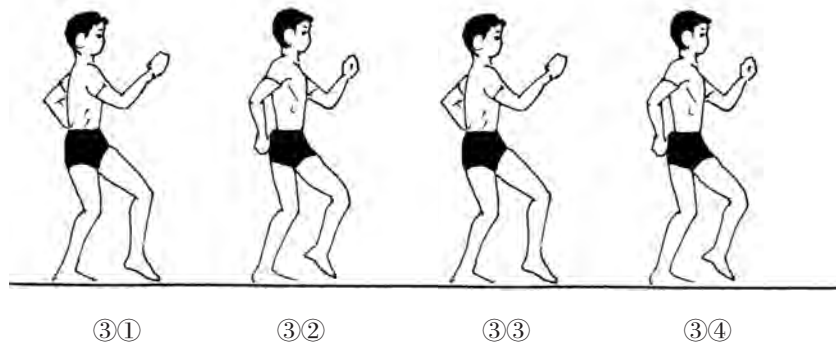
第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第八节 立定跳远
第一八拍

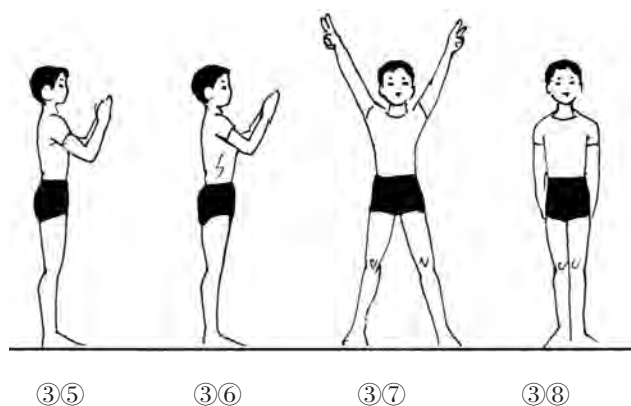


第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



第三八拍

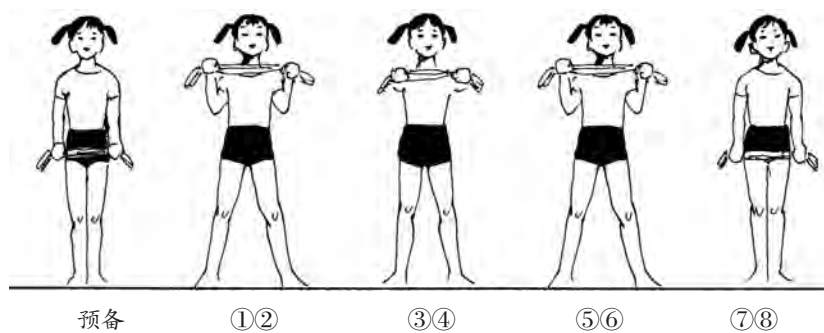


第四八拍同第三八拍，方向相反。③①~③④原地踏步，③⑤~③⑥拍手两次，③⑦跳开立两臂侧上举，③⑧还原成预备姿势。

绳 操

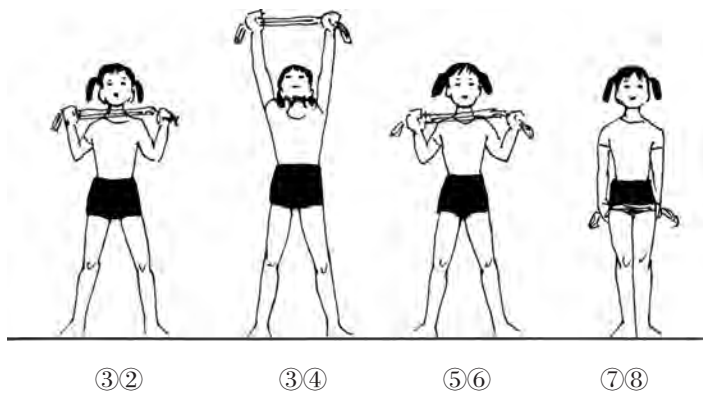
第一节 伸展运动

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

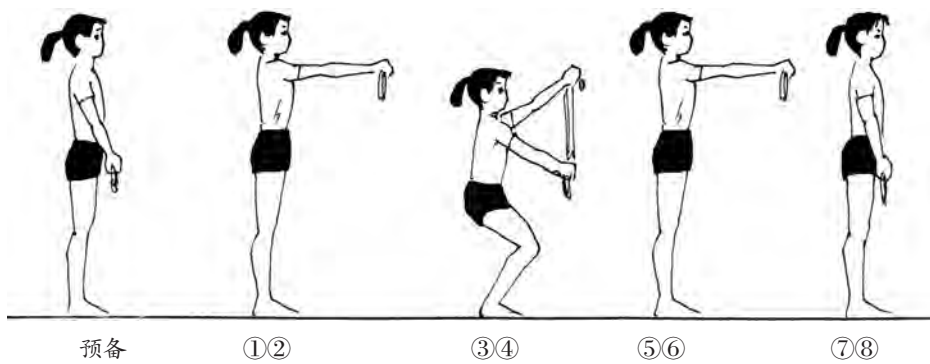
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

第二节 下蹲运动

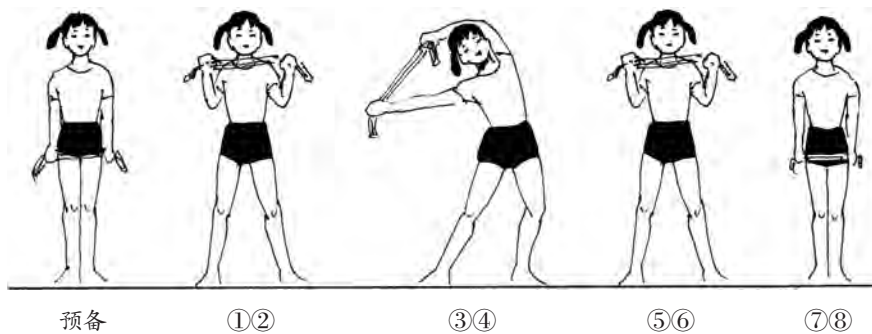
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第三节 体侧运动

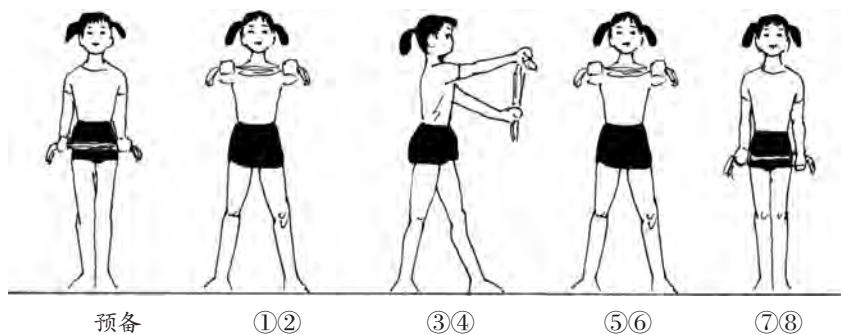
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

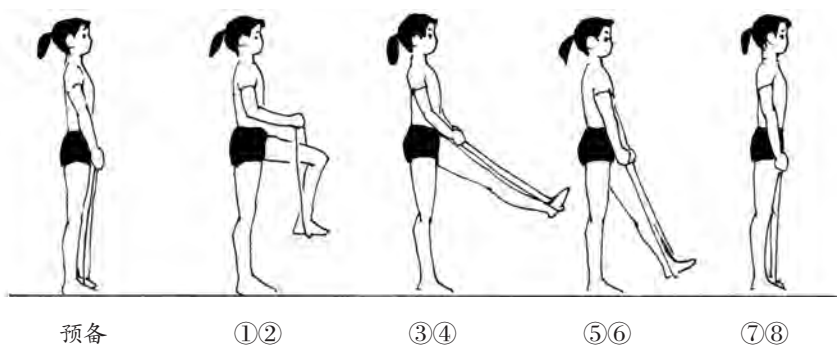


第四节 体转运动
第一八拍



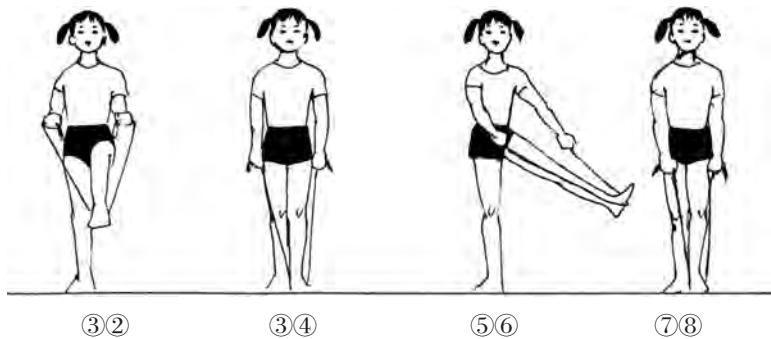
第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第五节 踢腿运动
第一八拍



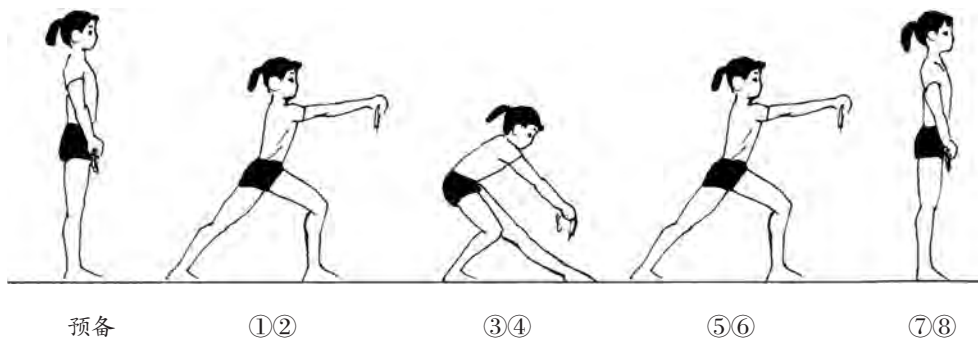
第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



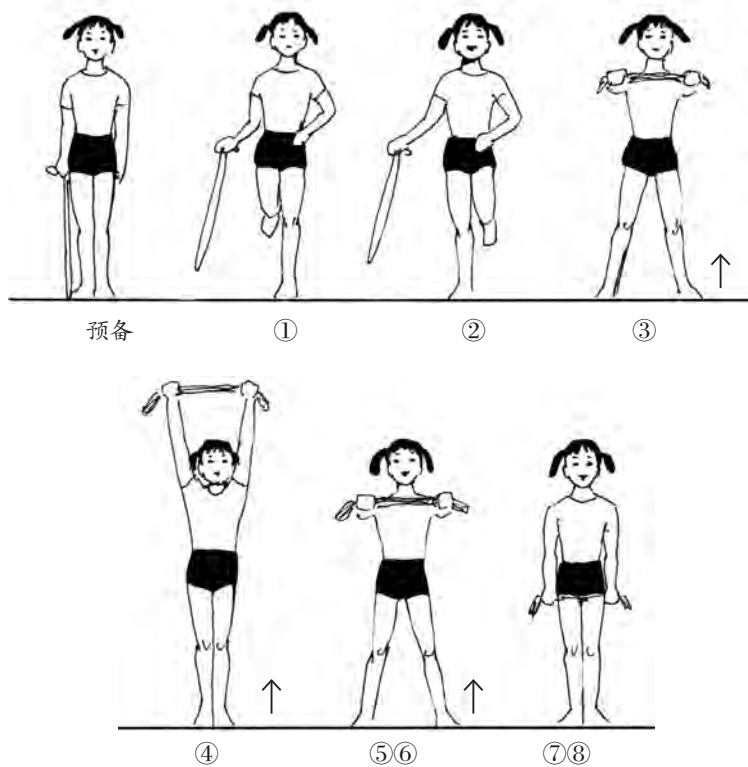
第四八拍同第三八拍，方向相反。

第六节 全身运动
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第七节 跳跃运动
第一八拍



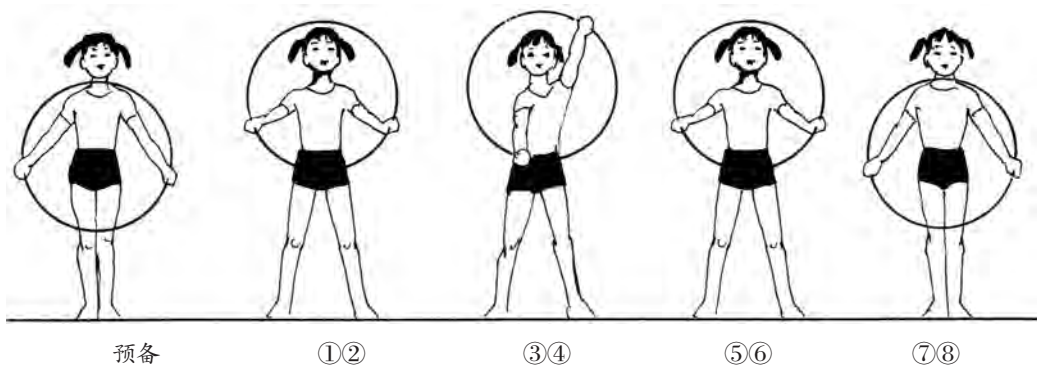
第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。



圈操

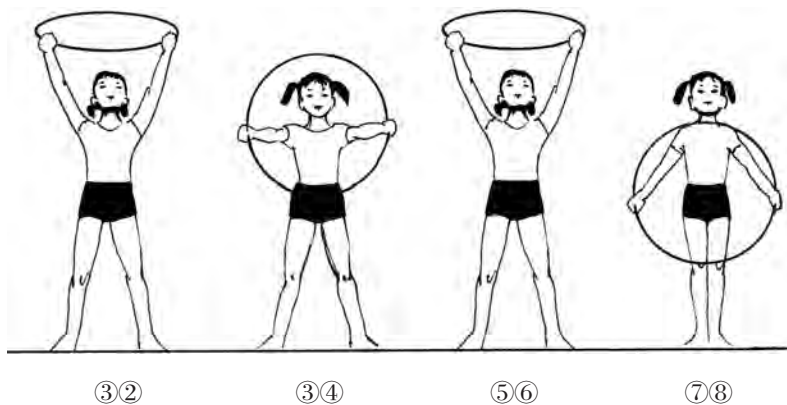
第一节 伸展运动

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍

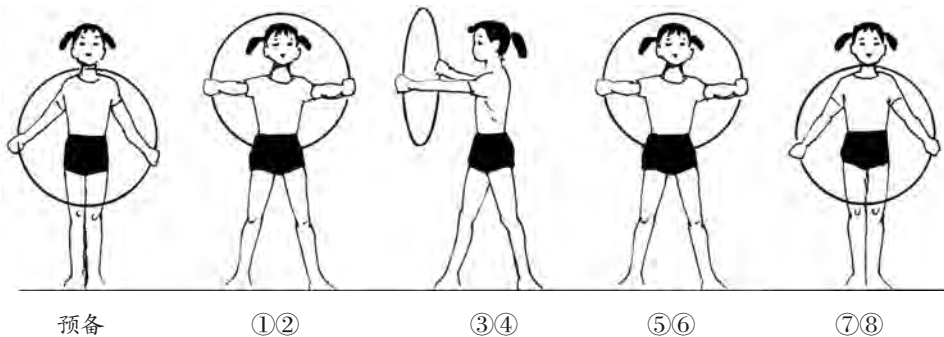


第四八拍同第三八拍，方向相反。



第二节 体转运动

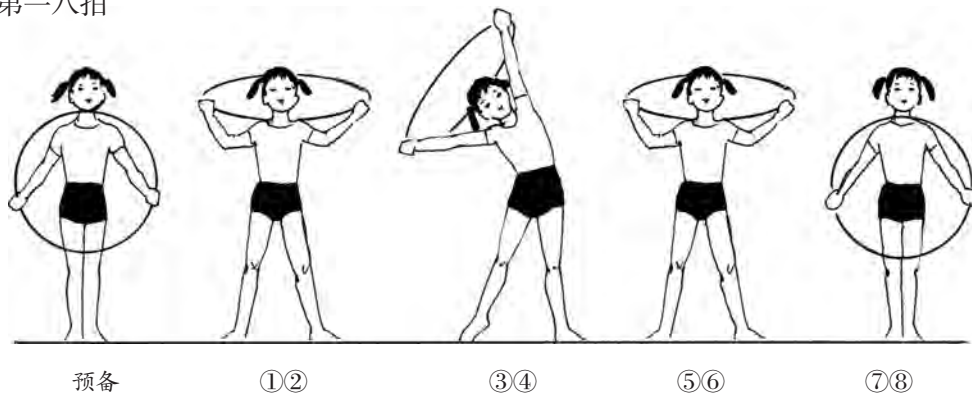
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第三节 体侧运动

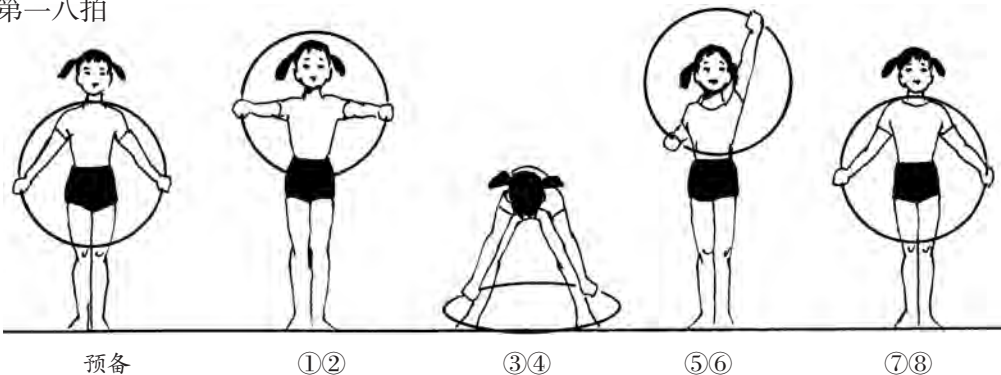
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第四节 腹背运动

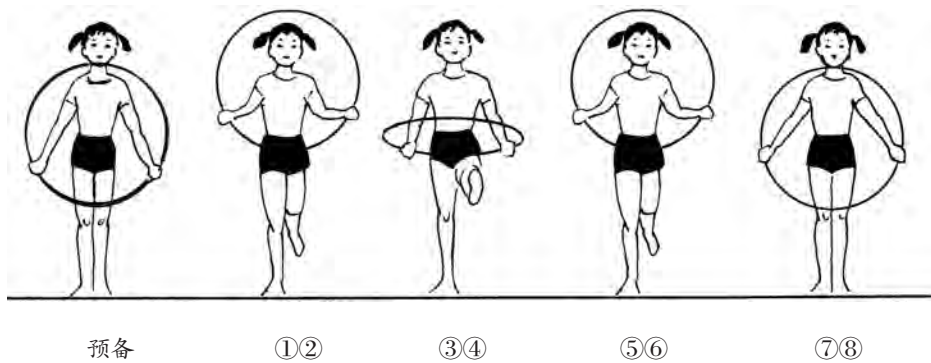
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

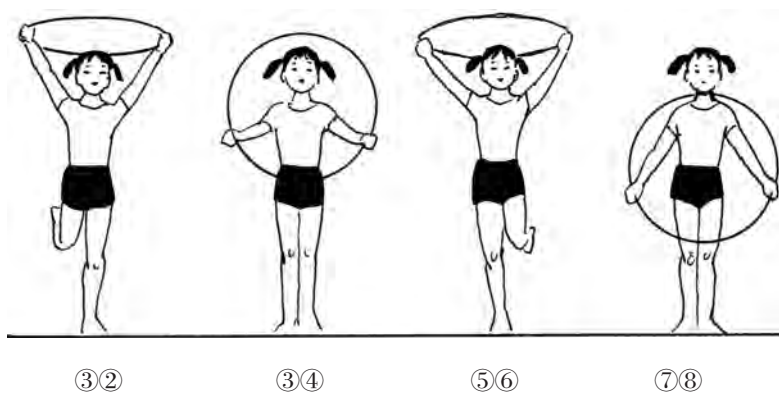


第五节 跳腿运动
第一八拍



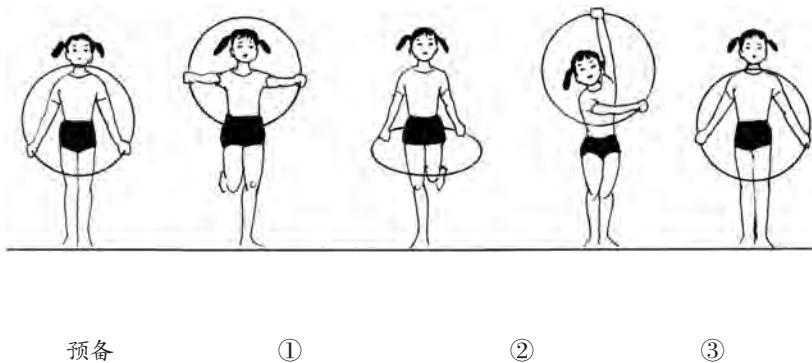
第二八拍同第一八拍，方向相反。

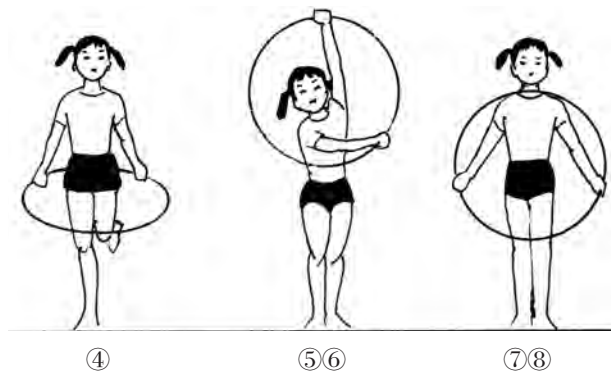
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

第六节 跳跃运动
第一八拍



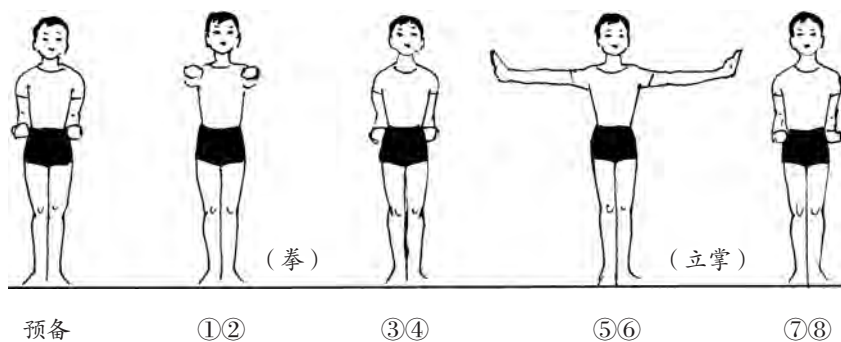


第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

武 术 操

第一节 手型变换

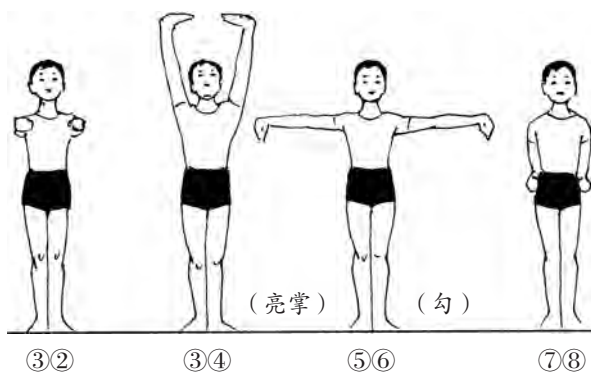
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。



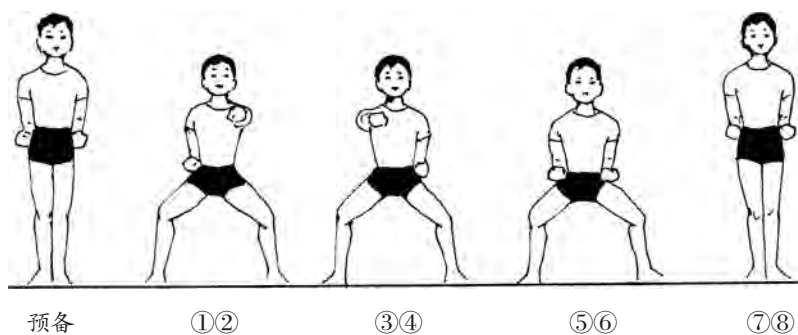
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

第二节 马步冲拳

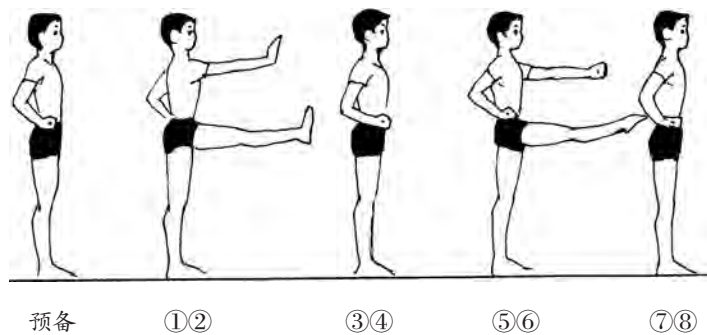
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第三节 蹬踢推掌

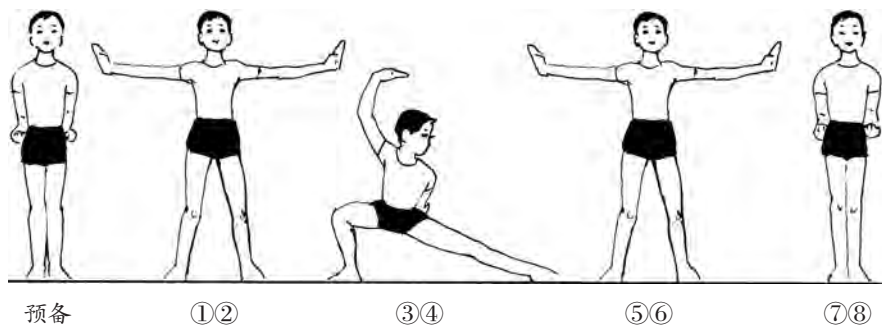
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

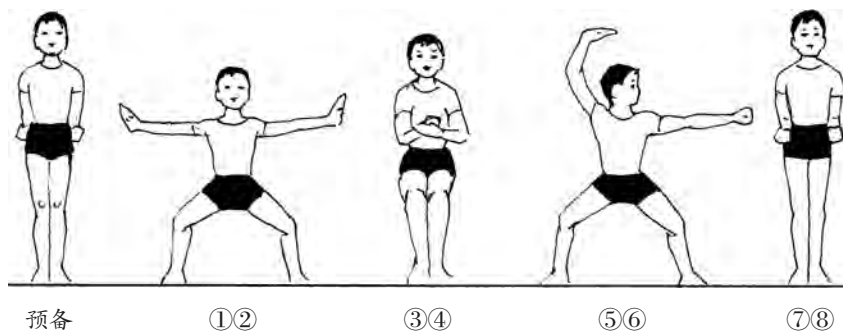


第四节 仆步亮掌 第一八拍



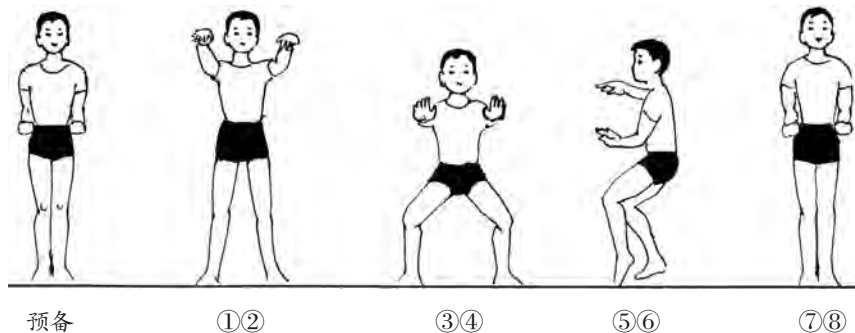
第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第五节 砸拳亮掌 第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第六节 太极 第一八拍

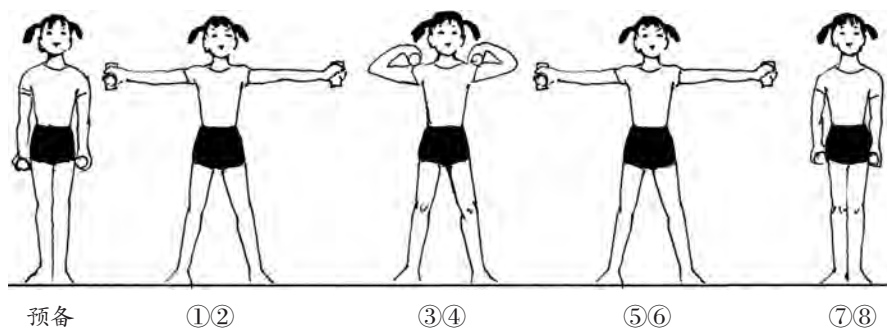


第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

易拉罐操

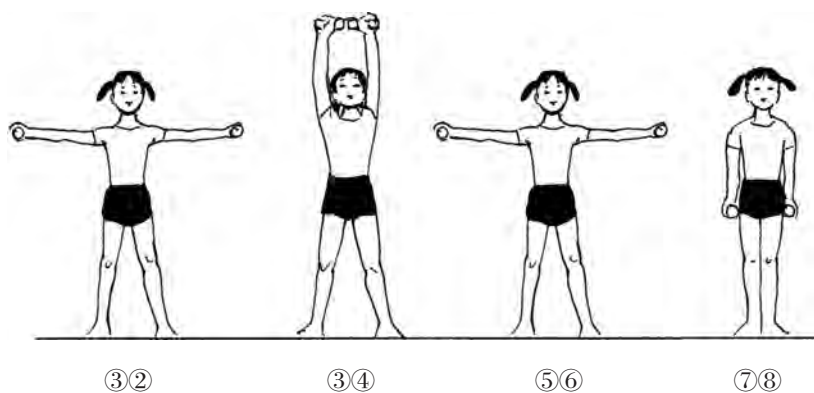
第一节 伸展运动

第一八拍



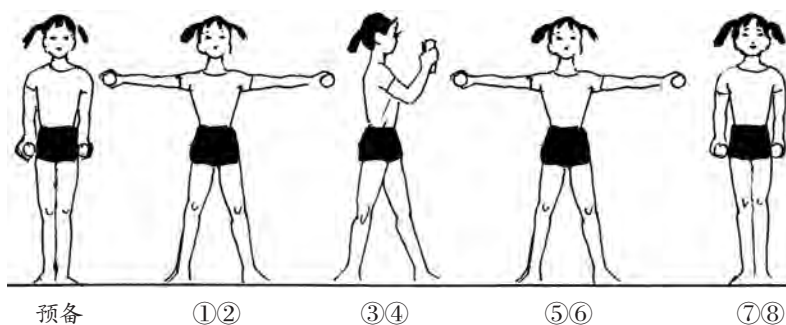
第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



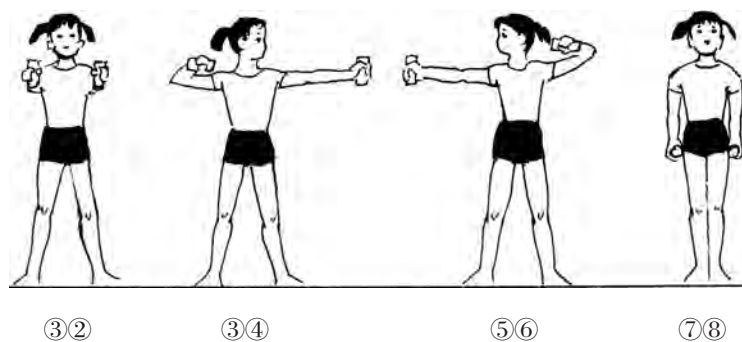
第四八拍同第三八拍，方向相反。

第二节 扩胸运动
第一八拍



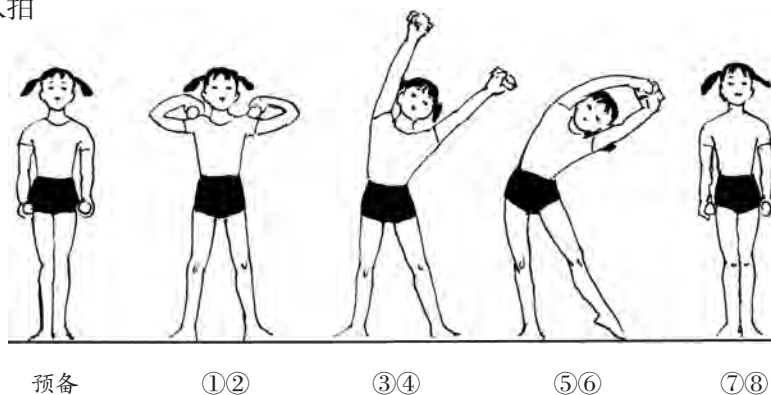
第二八拍同第一八拍，方向相反。

第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

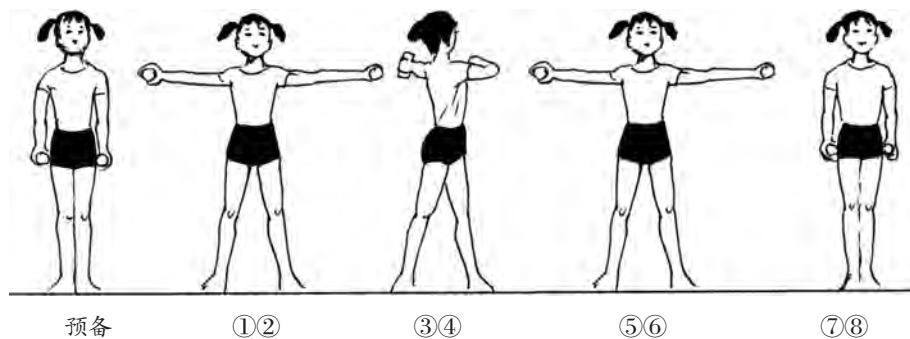
第三节 体侧运动
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

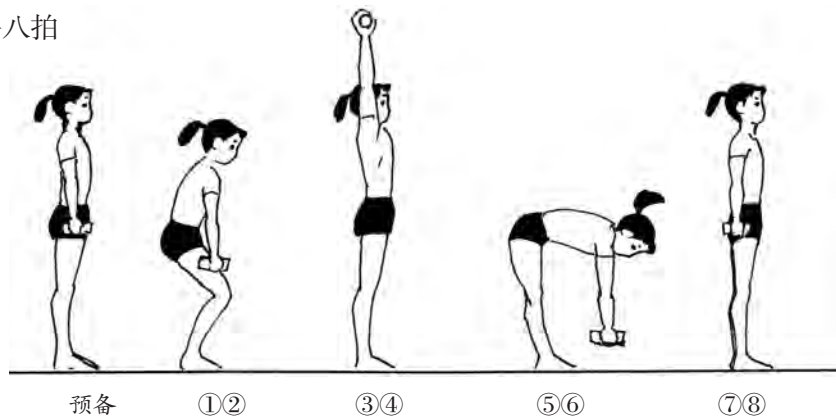


第四节 体转运动
第一八拍



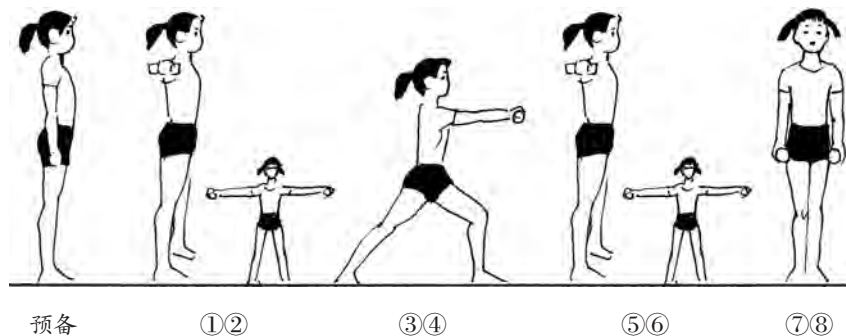
第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第五节 背腹运动
第一八拍



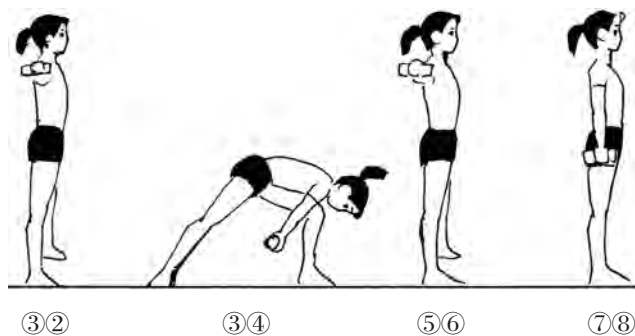
第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第六节 全身运动
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

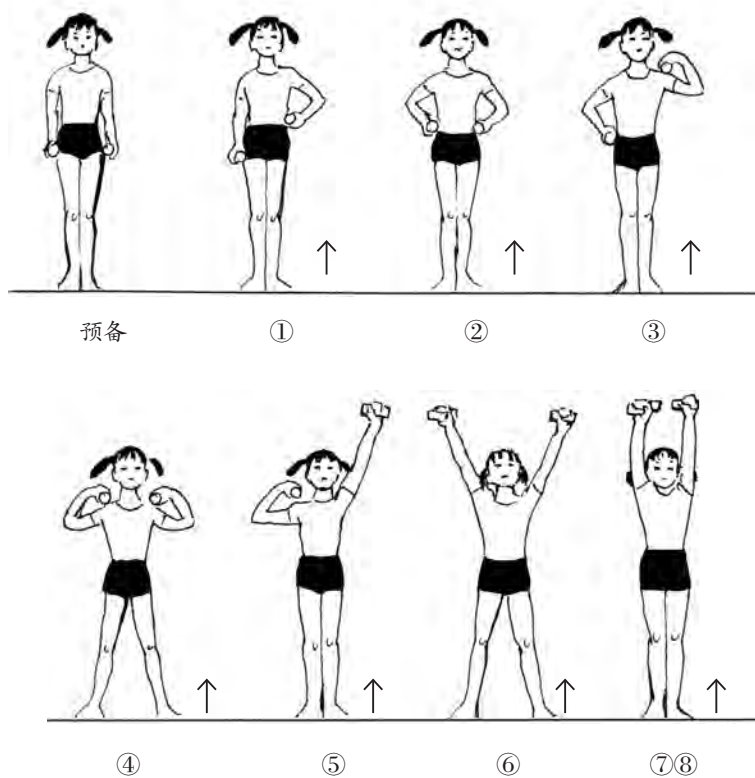
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

第七节 跳跃运动

第一八拍

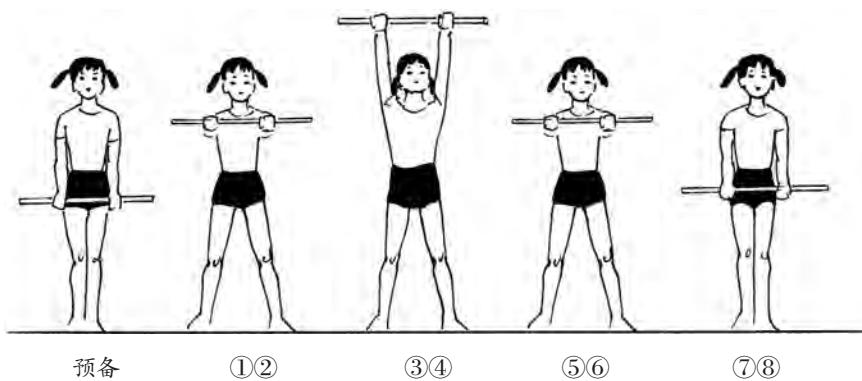


第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

棍棒操

第一节 伸展运动

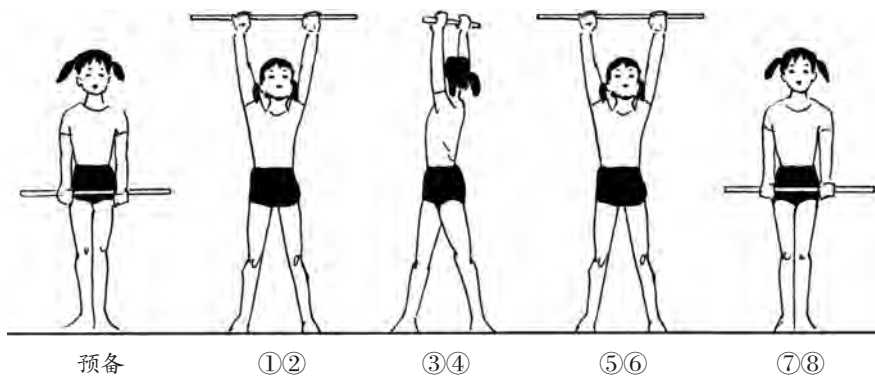
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

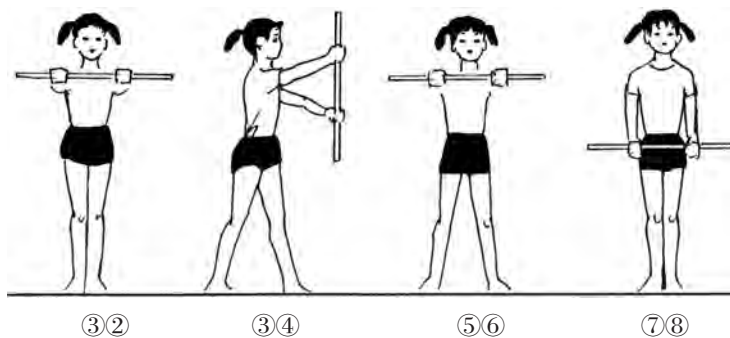
第二节 体转运动

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

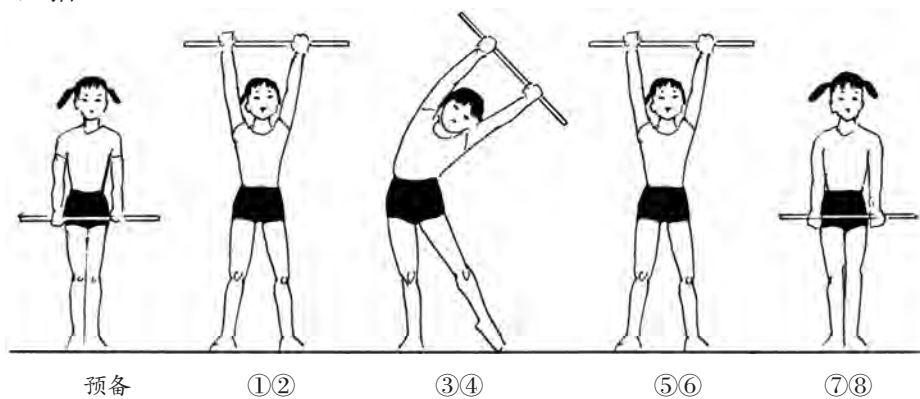
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

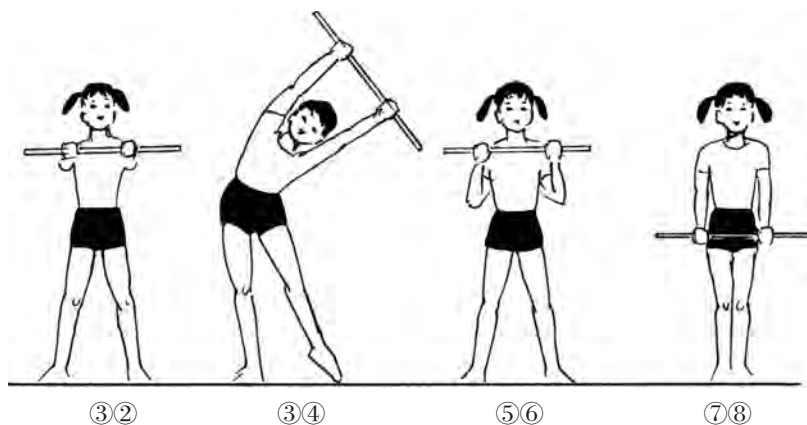
第三节 体侧运动

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反。

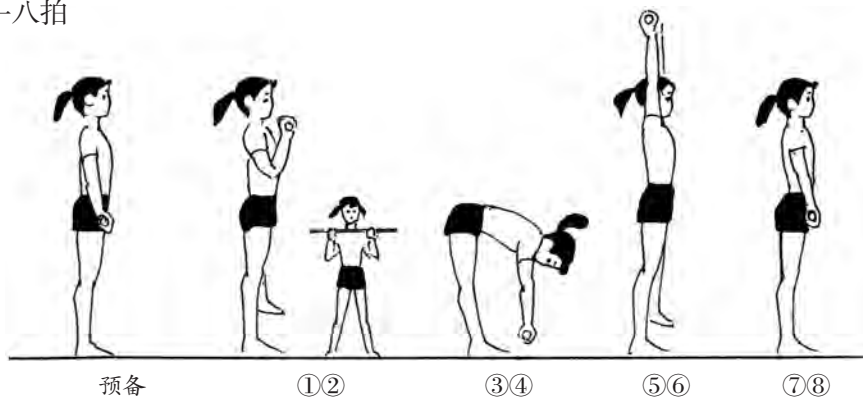
第三八拍



第四八拍同第三八拍，方向相反。

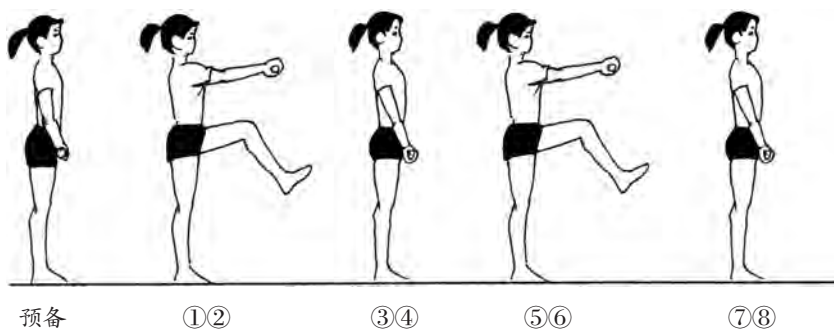


第四节 腹背运动
第一八拍



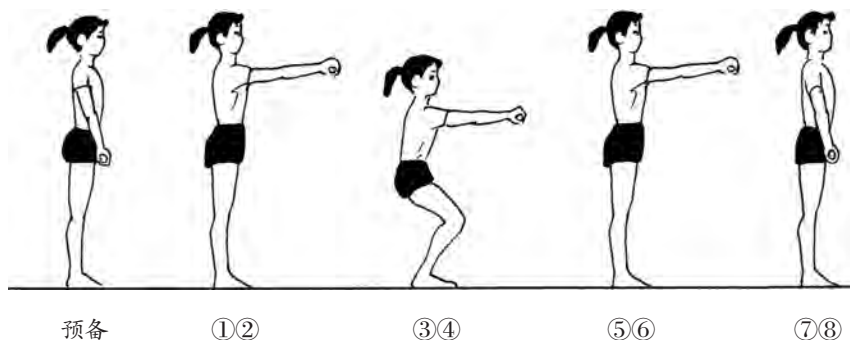
第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第五节 提膝运动
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第六节 下蹲运动
第一八拍

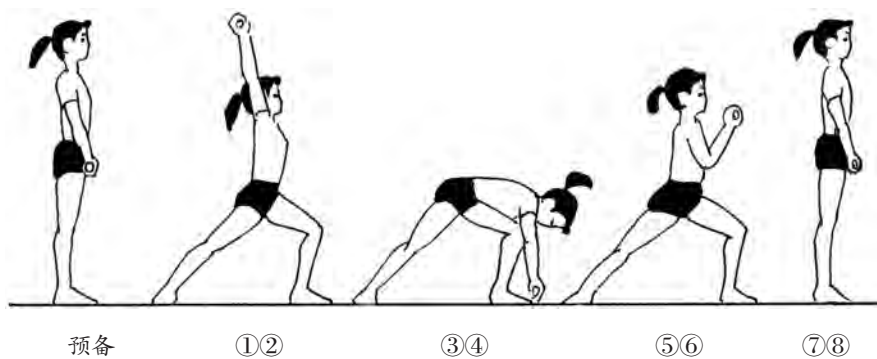


第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。



第七节 全身运动

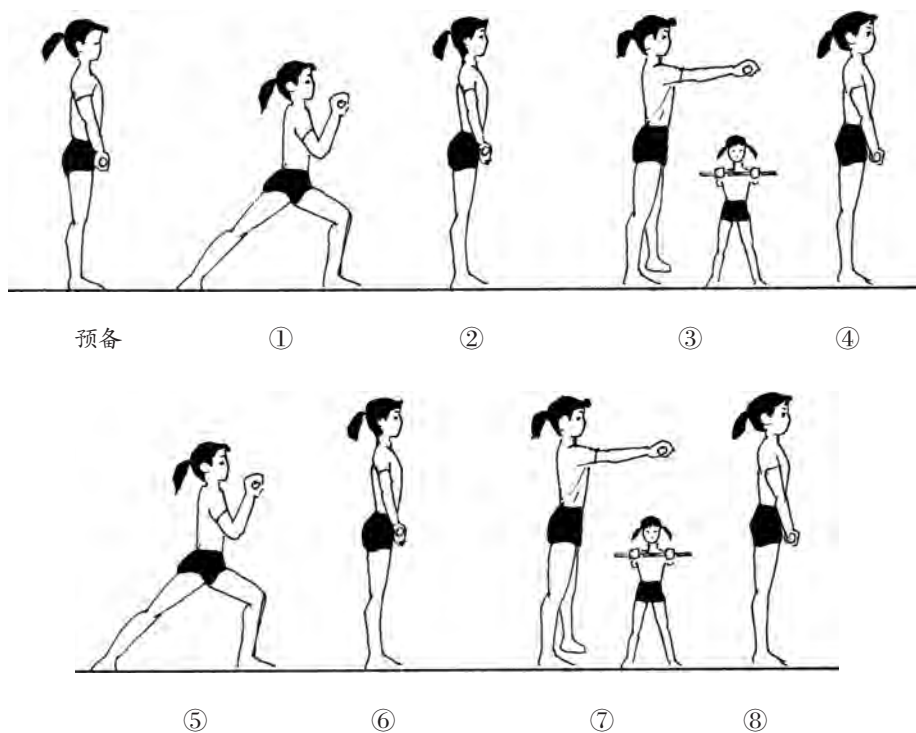
第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。

第八节 跳跃运动

第一八拍



第二八拍同第一八拍，方向相反；第三八拍同第一八拍；第四八拍同第二八拍。



附录4 六年级学年体育教学工作计划

教材内容		全学年		第一学期		第二学期		各项教材百分比
		课时	课次	课时	课次	课时	课次	
体育与健康基础知识		3	6	1.5	3	1.5	3	3.3%
基本体操		6	12	3	6	3	6	6.7%
田径	跑	7	14	3.5	7	3.5	7	7.8%
	跳跃	6	12	3	6	3	6	6.7%
	投掷	4	8	2	4	2	4	4.4%
技巧与器械	技巧	3	6	1.5	3	1.5	3	3.3%
	支撑跳跃	3	6	1.5	3	1.5	3	3.3%
小球类		6	12	3	6	3	6	6.7%
游戏		4	8	2	4	2	4	3.3%
武术		6	12	3	6	3	6	6.7%
韵律活动与舞蹈		6	12	3	6	3	6	6.7%
自选教材（含地域性教材）		36	72	18	36	18	36	40%
总计		90	180	45	90	45	90	100%
考核项目	第一学期	有人扶持手倒立、50米快速跑、急行跳远						
	第二学期	少年拳、跳上支撑前翻下、急行跳高						

注：1. 每学期除节、假日、风雨天外，实践课按15周安排。

2. 36学时的自选教材，由各校根据实际情况自行选择。

附录5 六年级第一学期体育教学工作计划

课次	教材内容	课次	教材内容
1	体育与健康基础知识——青春期卫生与科学锻炼：青春期卫生（1/2）	15	韵律姿态操：韵律姿态操7~8节（3/5）；板羽球：抛接球游戏（3/5）
2	技巧：有人扶持手倒立（1/5）；奔跑游戏：迎面接力跑	16	韵律姿态操：韵律姿态操1~8节（4/5）；板羽球：高手击球游戏（4/5）
3	技巧：有人扶持手倒立（2/5）；奔跑游戏：障碍跑	17	韵律姿态操考评：韵律姿态操考评1~8节（5/5）；板羽球：综合游戏（5/5）
4	技巧：有人扶持手倒立（3/5）；篮球游戏：截空中球	18	急行跳远：蹲踞式跳远（1/4）；原地双手推实心球
5	技巧：有人扶持手倒立（4/5）；奔跑游戏：十字接力跑	19	急行跳远：蹲踞式跳远（2/4）；上步推实心球
6	技巧：有人扶持手倒立（考核）（5/5）；篮球游戏：截空中球	20	急行跳远：蹲踞式跳远（3/4）；投掷实心球：推实心球过河
7	快速跑：小跑步（1/6）；球类游戏：迎面双手传球	21	急行跳远：蹲踞式跳远（考核）（4/4）
8	快速跑：50米快速跑（2/6）；综合游戏：小手球比赛	22	少年拳（第一套）：震脚架打（1/5）；各种方式的跳绳：“8”字跳长绳
9	快速跑：接力跑（3/6）；综合游戏：传球追触游戏	23	少年拳（第一套）：蹬踢架打（2/5）；各种方式的跳绳：双跳绳
10	快速跑：接力跑（4/6）；综合游戏：二人夺球	24	少年拳（第一套）：垫步弹踢、马步横打（3/5）；跳绳游戏：攻关
11	快速跑：50米快速跑（5/6）；综合游戏：地滚球	25	少年拳（第一套）：弓步撩掌、虚步架打（4/5）；各种方式的跳绳：长短绳组合跳
12	快速跑：测验50米快速跑（6/6）；综合游戏：“橄榄球”赛	26	少年拳（第一套）：跳步推掌、撩拳收抱（5/5）；各种方式的跳绳：穿梭跳长绳
13	韵律姿态操：韵律姿态操1~3节（1/5）；板羽球：颠球游戏（1/5）	27	体育与健康基础知识——青春期卫生与科学锻炼：青春期科学锻炼（2/2）
14	韵律姿态操：韵律姿态操4~6节（2/5）；板羽球：低手击球游戏（2/5）		



附录6 六年级第二学期体育教学工作计划

课次	教材内容	课次	教材内容
1	奥林匹克运动相关知识	15	校园集体舞：集体舞《小白船》前四段动作（2/4）；乒乓球：挡球游戏（2/5）
2	复习少年拳（第一套）（1/4）；耐久跑：越野跑（1/6）	16	校园集体舞：集体舞《小白船》（3/4）乒乓球：发球游戏（3/5）
3	复习少年拳（第一套）（2/4）；耐久跑：定时跑（2/6）	17	校园集体舞：集体舞《小白船》（4/4）乒乓球：攻球游戏（4/5）
4	复习少年拳（第一套）（3/4）；耐久跑：定时跑（3/6）	18	足球游戏：运球接力（1/2）；乒乓球：综合游戏（5/5）
5	耐久跑：定距跑600~800米（5/6）；综合游戏：螃蟹搬家	19	足球游戏：足球射门游戏（2/2）；球类游戏：双手传球接力比赛
6	少年拳（第一套）（考核）（4/4）；耐久跑：定距跑600~800米（4/6）	20	足球游戏：羽毛球（1/2）；投掷游戏：投球比准游戏
7	耐久跑：400米跑考核（6/6）；综合游戏：集体登岛	21	羽毛球（2/2）；球类游戏：角篮球游戏
8	急行跳高：跨跃式跳高（1/6）；抛、推、掷实心球	22	单杠：发展悬垂、支撑能力练习（1/5）；跑的游戏：追捉跑
9	急行跳高：跨跃式跳高（2/6）；抛、推、掷实心球	23	单杠：跳上支撑前翻下（2/5）；接力赛跑：往返接力赛
10	急行跳高：跨跃式跳高（3/6）；抛、推、掷实心球	24	单杠：跳上支撑前翻下（3/5）；快速跑：50米快跑比赛
11	急行跳高：跨跃式跳高（4/6）；抛、推、掷实心球	25	单杠：跳上支撑前翻下（4/5）；跳跃游戏：立定跳远接力赛
12	急行跳高：跨跃式跳高（5/6）；小篮球运动互拍游戏	26	单杠：考评跳上支撑前翻下（5/5）；跳跃游戏：双人蹲跳游戏
13	急行跳高：跨跃式跳高（考核）（6/6）；小篮球运、传球投篮综合游戏	27	名人体育故事介绍：名人体育锻炼的故事（2/2）
14	校园集体舞：集体舞《小白船》基本动作（1/4）；乒乓球：颠球游戏（1/5）		

附录7 六年级第二学期武术单元体育教学工作计划（示例）

教学目标				
1.学生能够用语言和武术术语描述出武术少年拳（弓步撩掌——虚步架打——跳步推掌——撩拳收抱）的动作方法；基本能独立完成少年拳第一套套路动作。 2.发展学生上下肢力量、柔韧性和四肢配合的协调性。 3.培养学生武术学习兴趣，体验成功，获得自信和心理上的愉悦，树立良好的武德。				
课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施
1	少年拳第一套——弓步撩掌——虚步架打	重点：转身弓步要撩拳。 重点：虚步架打再冲拳。 难点：协调连贯。	1.学生能够按正确的技术要领完成弓步撩掌、虚步架打的动作。 2.发展学生下肢力量和柔韧性。 3.培养学生武术学习兴趣，并及时进行武德教育。	1.与学生配合模拟演示，讲解、示范“转身弓步撩掌”。师前生后同方向站立相距约一步远。生：从老师背后向老师头后部冲拳进攻；师：迅速转身上左腿成左弓步降低重心避开学生冲拳，同时右掌随转身由后向前用掌跟撩击对方小腹部。 2.领做指导学生模仿练习，动作协调连贯。 3.指导学生两人一组模拟演示攻防练习。（强调安全和两人相对距离，以手臂接触点到即止） 4.讲解、示范弓步撩掌——虚步架打。 5.领做指导学生模仿练习。 6.指导分组练习相互纠正、观摩、交流和评价。 7.选拔优秀生展示。
2	改进武术少年拳（弓步撩掌——虚步架打——跳步推掌——撩拳收抱）的动作技术	重点：马步横打力向前。 难点：动作流畅、连贯。	1.学生能够节奏鲜明、劲力突出地演练出武术少年拳（弓步撩拳——虚步架打——跳步推掌——撩拳收抱）动作。 2.发展学生上下肢力量和柔韧性以及全身配合的协调性。 3.培养学生认真学习、刻苦锻炼的精神，树立自信心。	1.复习领做武术少年拳（弓步撩掌——虚步架打——跳步推掌——撩拳收抱）的动作。 2.术语结合口诀指挥学生集体练习巡视指导纠正动作。 口诀：转身弓步要撩掌，虚步架打再冲拳。跳步向前猛推掌，撩拳收抱一套完。 3.优秀生展示表演。 4.指导分组纠正、观摩、交流和评价。 5.组织组间擂台赛。分组展示，交流评价。 6.优秀组展示表演或优秀生组合表演。





3	复习武术少年拳的全套动作技术	<p>重点：动作规范。</p> <p>难点：协调连贯，具有攻防意识。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.学生能够节奏鲜明、劲力突出地演练出武术少年拳全套动作。 2.发展学生下肢力量和柔韧性以及全身配合的协调性。 3.培养学生武术学习兴趣，体验成功，获得自信和心理学上的愉悦。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.复习领做武术少年拳全套动作。 2.术语结合口诀指挥学生集体练习巡视指导纠正动作。 口诀：振脚左转架冲拳，蹬踢架打再还原。 垫步迅速弹踢快，马步横打力向前。转身弓步要撩掌，虚步架打再冲拳。跳步向前猛推掌，撩拳收抱一套完。 3.优秀生展示表演。 4.指导分组纠正、观摩、交流和评价。 5.组织组间擂台赛。分组展示，交流评价。 6.优秀组展示表演或优秀生组合表演。
4	武术少年拳考核	<p>重点：动作准确规范。</p> <p>难点：动作连贯，有一定的精气神。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.学生能够完成武术少年拳全套完整串联动作。 2.发展学生的武术演练意识，提高技能水平。 3.培养学生顽强刻苦、勇于挑战的品质。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.全面复习武术少年拳的全套动作。 2.按技评标准分组抽签考核。 <p>评价标准：</p> <p>优秀：动作主要环节正确，整套动作协调连贯。</p> <p>良好：个别动作主要环节不够准确，尚能连续做全套动作。</p> <p>合格：动作主要环节三处以上有错误，需要提示才能完成全套动作。</p>

附录 8 资源库

踢 毽 子

踢毽子（又名毽球），是中国民间传统的体育活动，踢毽子这项活动在我国历史悠久，源远流长。它是由古代蹴鞠演变发展而来，是深受人们喜爱的一项运动。

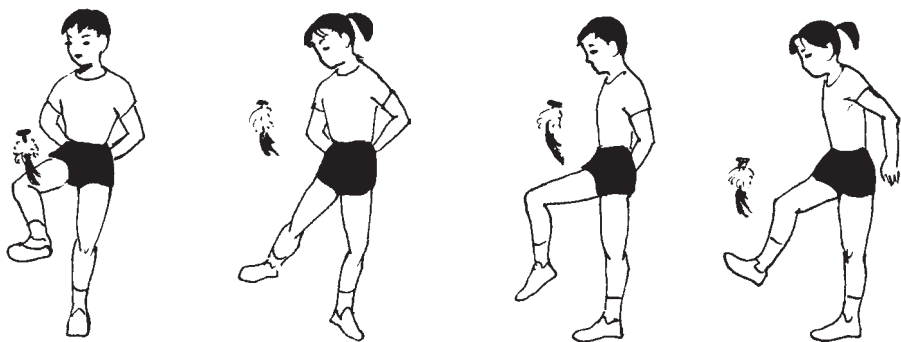
踢毽子是一项灵巧、简便、有趣的健身娱乐活动。它不受场地、年龄、时间等条件限制；室内、室外，场地大小均可开展；男女老幼皆宜；活动时间可长可短；器械简便易制做；踢法变幻无穷；形式变化多样；参加活动的人数可多可少；还可以开展竞赛活动。

踢毽子虽然主要用下肢做各种踢、接、落、跳、绕等动作，但是还需要有全身动作配合，才能灵活、协调、美观、顺利地各种踢毽动作。由此看来，踢毽子是一项活动量很大的全身运动，经常参加该项运动，对发展下肢力量、关节灵活性、韧带的弹性、身体的协调性有积极地促进作用，有利于促进学生身体健康。

在小学开展踢毽子活动，可以使学生了解我国宝贵的民族体育文化，热爱民族体育运动，弘扬民族体育文化。在多人整合式踢毽子或进行各种踢毽子竞赛活动中，还可以培养学生克服困难、积极进取、团结合作、遵守纪律等优良品德。

毽子的制作简便易行，可以让学生自带物品，在手工课上自行制作。学生课外一切空余时间，随时可练。在学校开展踢毽子活动既简便易行，又十分有益，值得大力推广。

踢毽子的基本动作图示：



盘踢（足内侧踢）

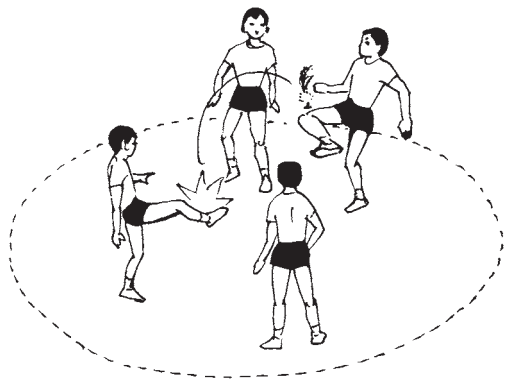
拐踢（足外侧踢）

磕踢（膝盖踢）

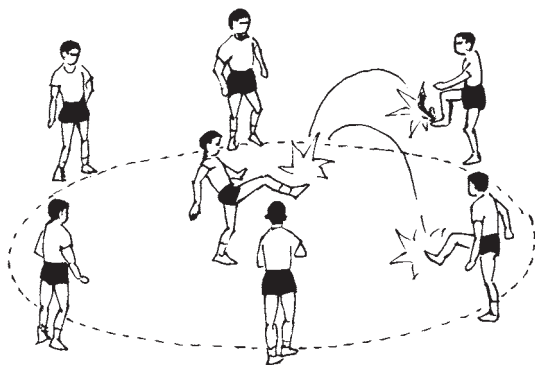
绷踢（足尖踢）



踢毽子游戏图示：



互踢游戏



传踢游戏

另外，还有看谁踢得多比赛等等。

踢毽子注意事项：

1. 服装轻便，穿运动鞋或布鞋；
2. 由易到难（开始也可以练习踢绳毽），先学基本踢法，再学花样踢法；
3. 因地制宜，注意安全、卫生，不在可能有危险的地方或土多的地方练习；练习前适当做好准备活动，练习后做好放松活动；
4. 掌握基本踢法后，再进行多人合作踢等游戏活动。

花样跳绳

一、器材名称

跳绳用的绳可以用各种材料的绳子代替，如草绳、麻绳、橡皮绳（塑料绳）、尼龙绳等。

二、动作方法

跳绳的花样很多，最常见的有单人跳、双人跳和多人跳，绳的长度、跳绳的人数、跳法各不相同。

1. 一人带一人（一人带多人）齐跳

带人者持绳与被带者相对站立，带人者摇绳，绳到脚下，两人齐跳，连续摇绳。带人者自己做单摇跳，被带者在绳外同带人者的节奏一齐跳。两人互相观察和体会起跳的时机，待两人逐步形成同一节奏协调动作以后，开始练习带人跳绳。跳绳时，被带者可用手轻扶摇绳者的腰部，这样容易做到同时起跳，便于协调配合。在此基础上，可练习一人带多人齐跳。

2. 钻绳洞

在一带一的基础上，两人齐跳五次后，带人者慢摇绳并将左臂抬高，被带者从其臂下迅速钻到身后，两人再齐跳5次后，被带者再从右臂下钻到带人者身前，如此往复进行。在此基础上可进行一人带两人、一人带多人、两人带一人等多种花样的钻绳洞练习，如图10所示。



图10

3. 双人外手摇绳带人跳

二人并立，均用外侧手分别握住同一条绳的一端，协同配合进行摇绳，可在中间、前或后带一人齐跳。当向下摆绳时，手不要向外侧伸展，以免摇得过高不好跳过，应先学会二人外手配合摇绳的动作，熟练后再带人，如图11所示。



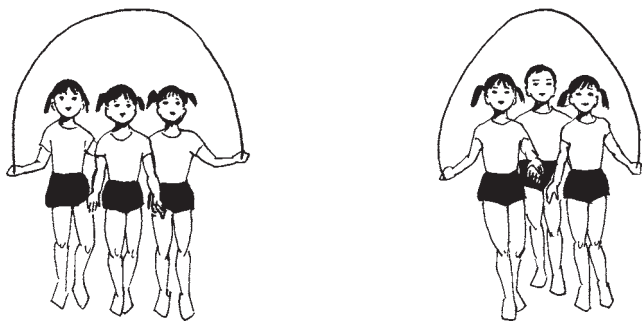


图11

4. 两人同跳一根绳

一人摇绳两人同跳（没摇绳的人站在摇绳同学的前面或后面）；两人同摇同跳（两人同站一排，各执绳的一端，同摇齐跳）；两人同摇一人跳（跳绳人外侧手执绳的一端，没跳者执绳的另一端，同时摇绳）。

三、注意事项

1. 跳绳方法是用前脚掌起跳和落地，不可用全脚或脚跟落地，以免脑部受到震动。当跃起在空中时，不要极度弯曲身体，而应成为自然弯曲的姿势。
2. 场地要平坦，以免踝关节扭伤。练习前应将场地打扫干净，撒些水，保持场地潮湿，避免尘土飞扬。
3. 在运动前一定要做好准备活动，跳绳结束后要做整理活动，要注意呼吸自然且有节奏。
4. 跳绳花样种类多，在一定基础上教师要引导学生充分发挥想象力，创编新的花样。

放 风 箏

风筝又称“纸鸢”、“纸鹞”，是中国民间传统体育活动。风筝用竹蔑或秫秸杆扎成骨架，上糊画好图案的薄绵纸，系上长线，利用风力牵动使之升上高空。以飞得高、动作灵活、造型优美为佳。放风筝是一种具有观赏价值、社会娱乐和健身作用的民间体育活动。

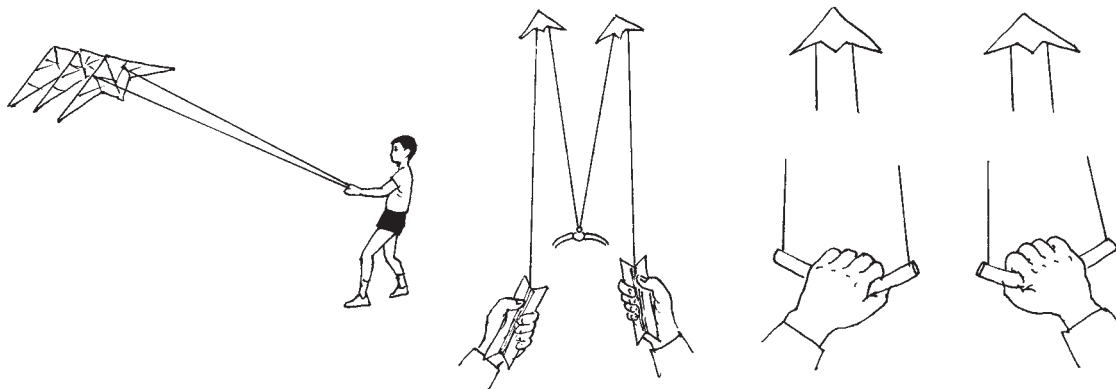
风筝是一种传统的民间工艺，带有浓厚的民俗色彩与民情。风筝距今已有两千多年的历史，五代时，在纸鸢上系竹哨，风入竹哨，声入箏鸣，因此而称“风筝”。

放风筝是一项全身性的体育锻炼，经常放风筝，能防治各种疾病，增强体质。经常在大自然中奔跑放风筝，不仅有利于促进儿童生长、发育，使之长长高壮，而且还能愉悦儿童身心，培养儿童开朗的性格，让他学会欣赏，学会与人沟通、交流与交往。既陶冶人的情操，又娱乐健身。

如今，放风筝已不再是儿童的专利，随着时代的发展，放风筝已经成为国家一项新兴的正式体育竞赛项目。近年来，世界上已有十几个国家举办过近百次国际性风筝交流活动。风筝已成为超越种族、语言、心理障碍，沟通人类思想情感的一座桥梁。

风筝讲究扎、糊、绘、放：扎，要达到对称，左右吃风面积相当；糊，要保证全体平整，干净利落；绘，要做到远眺清楚，近看有真实感；放，要会依风力调整“提线”角度。在学校，可以利用美术课、手工课教会学生自己制作风筝，利用课余时间、课外活动时间、节假日期间积极开展放风筝活动，十分有利于学生的身心健康发展。

放飞基本手法图示：



串连飞行

单人双飞型

单手放飞

放风筝注意事项：

1. 充分做好放飞前的准备工作：检查风筝有无损坏；提线是否栓正确；等等。
2. 准备少量修复材料与简单工具：纸、竹条、透明胶带、粘胶剂、刀、剪、针线，等等。





3. 手套、太阳镜、鞋要轻便。
4. 了解天气情况，场地应选择宽阔地带、广场、操场、运动场，场地要求平整、干净、无杂物。
5. 避开大树、建筑物、电线、高压线、街道、公路、铁路、机场附近。
6. 大雾天、雷雨天、大风天不能放风筝，防止事故发生，确保活动安全。

舞 龙

“舞龙”，又称“龙舞”、“灯龙”，是中华民族传统的娱乐（体育）活动。舞龙运动由传统的民间文化习俗舞蹈，发展成为集舞龙、技巧、艺术等为一体，寓身体锻炼于精彩表演之中的群众体育活动。其历史悠久，渊远流长，内容丰富多彩，形式变化多样，它反映了龙所象征的中华民族团结向上、不屈不挠、喜庆祥和的精神风貌。

舞龙运动是指舞龙者在龙珠引导下，手持龙具，随鼓乐伴奏，通过人体运动和姿势的变化，完成龙的舞、游、穿、腾、翻、滚、戏、组图和造型等动作和套式，以展现龙的精、气、神、韵等内容的一项民族传统体育。

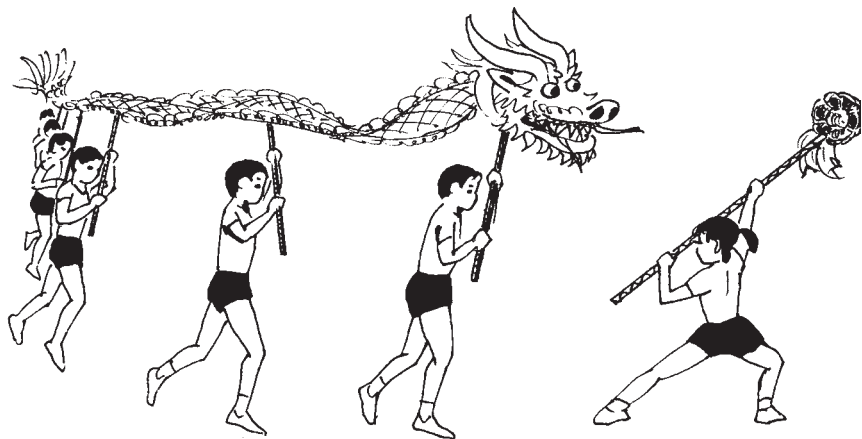
舞龙运动不仅具有很高的观赏价值，而且又能锻炼人们的身体和意志，起到弘扬民族精神，激励人们团结、前进、向上的作用，成为凝聚“龙的传人”的一股巨大的力量。

舞龙运动具有鲜明的民族特色、强调集体配合、古乐伴奏、种类繁多、形式多样，以及与节日娱乐密切联系等特点。

舞龙运动从原始祭祀舞蹈发展而成，其价值功能也随着社会的发展，发生着潜移默化的变化。舞龙运动的原始价值主要体现在：祈雨求丰收、消灾纳福、旺丁兴族（求子）、节日欢庆等功能。而舞龙运动的现代价值功能主要体现在文化传承功能、教育感化功能、健身娱乐功能、审美功能和民族凝集功能。

按照舞龙活动目的或活动形式分类，大体上可分为：宗教形式的舞龙、表演形式的舞龙、竞技形式的舞龙等等。

儿童舞龙表演图示：





舞龙注意事项：

1. 舞龙场地较大、要求平整、干净、卫生；舞龙者服装、鞋适宜运动。
2. 舞龙动作练习要按照由易到难、由简到繁、由慢到快的顺序反复进行练习；舞龙者协随龙体起伏。
3. 加强力量、速度、灵敏、协调等身体素质训练；注意奔跑跟进能力及合作意识、勇敢、拼搏精神、良好心理培养。
4. 在徒手掌握难度较大的滚翻等技巧动作的基础上，逐渐转入手持把杆舞龙翻滚动作。另外，要注意安全，避免伤害事故发生。

抖空竹

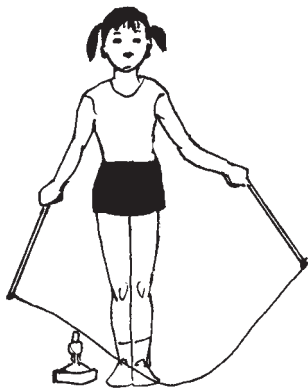
“空竹”也称“空钟”、“响簧”、“扯铃”、“地龙”、“闷（风）葫芦”等。抖空竹又叫“抖牛”、“抖翁”、“抖转子”等，名目繁多，代表了中华民族各个地区的民俗风情。

空竹分单轴和双轴两种。轴内是空的，每个轴上有四五个孔，孔内用木片作笛以利发声。连着轴有一个圆柱状的把，把的中段稍细。空竹除木制、竹制外，也有用茶壶盖等器皿作代替物。把空竹悬于系在两根小棍顶端的细绳上，玩者两手各持一棍来回拉动，便可产生旋转，并随速度加快发出“嗡嗡”的响声。

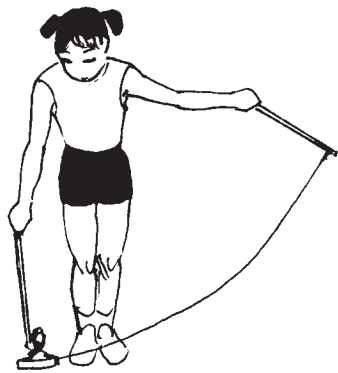
抖空竹是我国独有的民俗体育活动，是中华民族文化艺术苑中的奇葩。其动作风格独特，表现出圆活松沉、刚柔相济、快慢相间、蓄发相变，深受广大人民群众所喜爱。由于该项运动不受性别、年龄、场地等条件限制，易于推广普及。经常参加该项运动，不仅能增强肌肉力量、发展平衡能力、发展灵敏、协调、柔韧等身体素质，而且还能使人朝气蓬勃、精神愉快、耳聪目明、意志坚强、修身养性、愉悦身心，实为全民健身运动的一项重要内容。

空竹种类繁多，基本技法独特，这里简要介绍以下几方面内容，仅供参考。

基本动作图示：

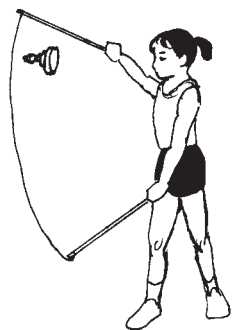


预备姿势

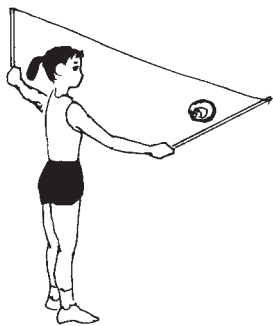


地面拎起法





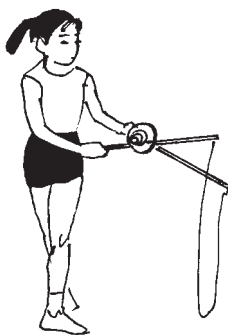
正捞月



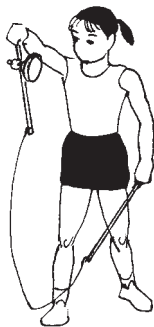
侧捞月



双叉捞月



上竿



转竿

抖空竹注意事项：

1. 选择适宜的竿（长短、粗细）、绳（长短）、空竹（双轮、单轮）；由简单的起势动作学习开始，逐步学习基本动作、变换动作、花样动作、抛接动作、双人配合等动作，循序渐进，逐步提高。
2. 抖空竹技艺要求较高，只有努力做到培养兴趣、树立信心、勤学苦练、克服困难、持之以恒、情绪稳定、不怕失败，才能收到成效。
3. 在学习过程中，只有做到认真体会、勇于实践、不断总结、应用，才会得心应手、从容自如、不断提高。
4. 练习前充分做好准备活动，防止伤害事故发生；练习后做好放松整理活动，尽快消除疲劳。

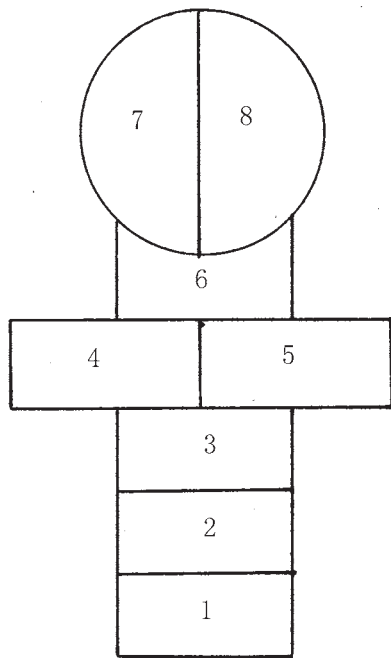
跳房子

跳房子是儿童十分喜爱的一种民间游戏。儿童在生活中效仿各种房屋建筑，在地上画出各种不同形状的格子代表房子。用一片瓦片（小沙袋、石头、串珠等物体），扔进第一格内，用单脚跳进，将瓦片边踢边跳踢出来，随之跳出，再将瓦片扔进第二个格子，用同样方法将瓦片逐格踢出，直到投跳完全部方格；或是将瓦片扔进第一格后，单脚跳进将瓦片踢入第二格内，依次将瓦片踢过全部格子后，将瓦片拾起，跳回起点，再将瓦片投入第二格继续跳，直至将瓦片投跳完全部格子。物体压线、出线、脚落地、踩线、连穿两格均为失败，换人跳或由对方跳。

房子形状一般有正方形、长方形、飞机形、圆形或半圆形与长方形结合、菱形与三角形结合、螺旋形等等。参加跳房子的人数不限，形式有两人轮换跳、几人轮换跳、多人分组轮换跳等。

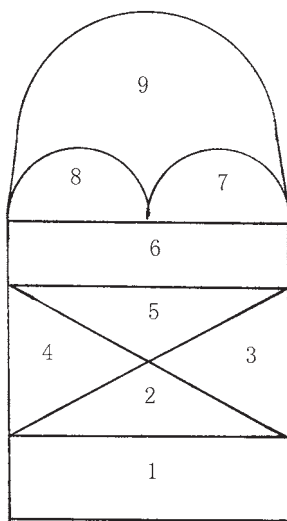
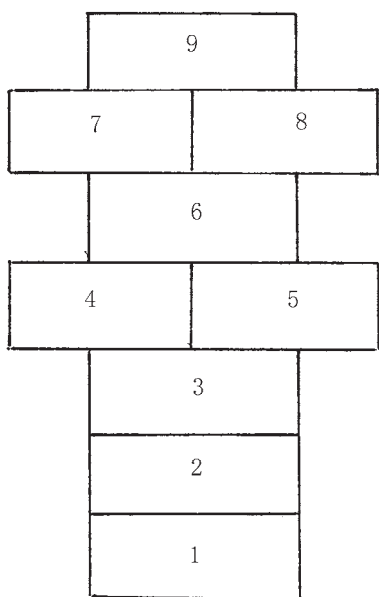
跳房子不受场地大小、物品种类、人数多少等条件限制，深受儿童喜爱，便于开展。通过跳房子游戏，既有利于发展儿童腿部及上肢力量、提高弹跳能力及动作的准确性，又有利于培养儿童合作意识、规则意识、审美能力，是一项有益的民间传统体育游戏。

跳房子游戏方式图示：



跳八格





跳九格

跳房子注意事项：

1. 活动场地平整、干净、卫生，无杂物；投掷物大小、轻重适宜。
2. 事先明确跳跃方法、规则、要求，以便顺利开展；练习过程中，严格执行规则及动作要求。
3. 按照顺序排列轮流练习，互相监督、提醒，共同遵守。
4. 服装轻便，鞋适宜运动；适当做好准备活动，防止意外伤害事故发生。



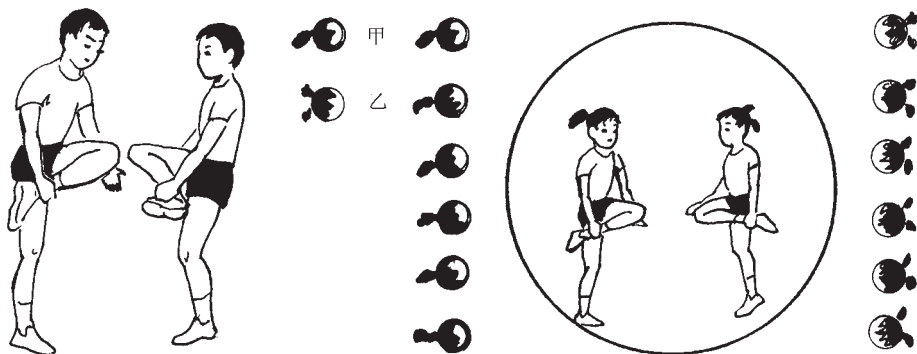
顶（撞）拐（斗鸡）

民间游戏顶拐，又名斗鸡、撞拐。斗鸡原是蒙古王府中的一种休闲娱乐活动，汉族儿童称其为撞（顶）拐；。每到宴会时，主客双方各出一名壮士对抗，各自模仿“金鸡独立”姿势。单腿站立，另一腿盘屈膝前，双手或单手握脚，使膝盖向前，在身前如鸡头状。然后边跳边用弯屈的膝盖（鸡头），用顶、撞、挑、压动作去袭击对方，凡把对方撞出规定范围或使对方双脚着地则为失败一次。在规定时间内，以失败次数少者为胜。

顶（撞）拐（斗鸡）游戏既可两人一组对斗，也可以一群人彼此混战。不受任何场地环境条件的限制，便于开展。由于该游戏竞技性强，形式有趣，广泛流行于我国民间，是广大青少年、儿童十分喜爱的一项体育游戏活动。

通过该游戏活动，不仅可以培养练习者腿部力量和单腿站立支撑身体的平衡能力，发展身体的灵敏素质。而且，还能够培养练习者良好的意志品质和拼搏精神。

顶（撞）拐（斗鸡）动作图示：



图一

图二

顶（撞）拐（斗鸡）游戏注意事项：

1. 首先练习单脚站立连续跳，再练屈膝搬腿连续跳，基本掌握该动作后再进行正式斗鸡比赛。
2. 也可以两人对面单脚站立，另一腿提膝，两臂侧平举，做互推或躲闪动作，迫使对方失去平衡，提起的脚落地为失败。
3. 可以在规定的场地范围内进行对抗，以踏线或出线者为失败，也可以不规定活动范围，以两脚同时着地为失败。
4. 场地平整、干净、无杂物；服装轻便，鞋适宜。另外，要注意安全，避免意外伤害事故的发生。

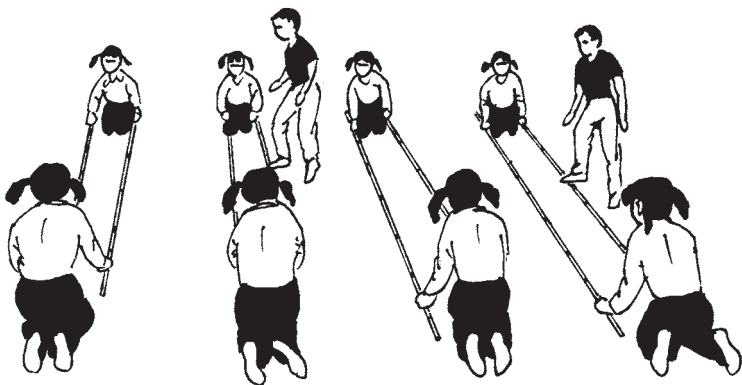
跳竹竿

跳竹竿为黎族传统体育活动。黎族语为“卡洛”，属于舞兵游戏。海南岛的黎族群众，每逢喜庆节日便会举行该项活动。现在跳竹竿已经在各地逐步发展成为一项体育表演活动。

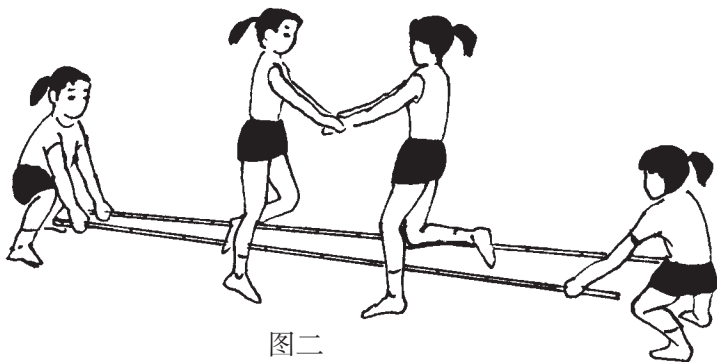
跳竹竿时，击竿者四人一排，分列两端，对面跪立或蹲立，每人双手各执一根竹竿的两端，在音乐或锣鼓伴奏下，有节奏地一分一合、一高一低舞动、击打地面排列的八根长竹竿，使之发出呱哒呱哒的声响。跳竿人随着竹竿的分合、高低，灵巧地跳跃其间，并展示各种优美的舞姿。击竿者与跳竿者定时更换。

跳竹竿活动，能够发展练习者动作的灵敏性、协调性、节奏感，培养合作意识、勇敢精神和美的表现力，是学校群体活动或运动会、节日时的一项集体表演活动。

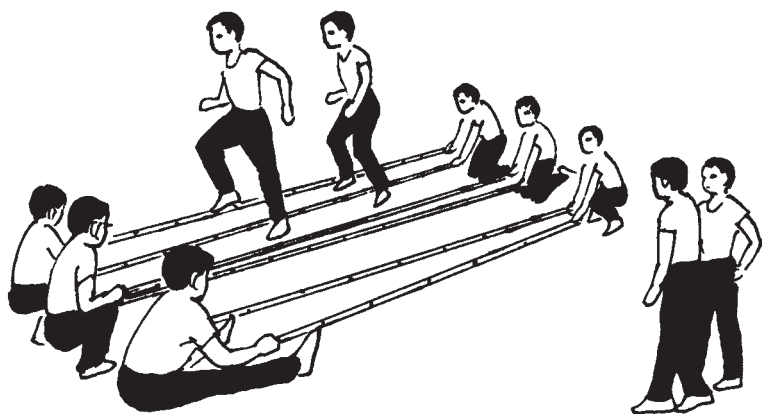
跳竹竿基本活动形式图示：



图一



图二



图三

跳竹竿注意事项：

1. 这是一项集体合作运动项目，击竿者与跳竿者必须互相关照，密切配合才能很好地完成练习。
2. 击竿时开始可以放慢速度，逐步掌握击竿节奏；跳竿者开始可以有节奏地迈步行进，逐步过渡到跳跃行进。
3. 在个人基本掌握动作的基础上，再进行集体跳跃、花样跳跃和双人配合跳跃动作练习，不断提高动作难度。
4. 在基本熟练掌握动作后，可以不断变换动作节奏，由慢到快，快慢相间，变化无穷，以便进一步发展灵巧性，提高应变能力。
5. 克服胆怯心理，注意活动安全。