



义务教育教科书

# 体育与健康 教师用书



水平二 **4** 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：

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，来设计、组织和实施小学体育教学过程。要结合《体育与健康课程标准》的理念、领域、不同水平目标，寓于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，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（四年级）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。

### 四、教材的体系结构

全套书共分为六册，每个年级一册。本书为第四册（四年级），按上、下两个学期编写，每个学期按上课的次数、教材的内容，逐课编写了课时计划（教案）。本册涉及体育与健康知识、基本体操、走和跑、跳跃、投掷、小球类、武术、技巧、游戏九方面教学内容。

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。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。辅栏式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，相互补充、相互依存的主栏和辅栏，使各个教学环节、参考内容更加实用、活泼和有效。

### 五、附录的说明

在本书的最后，给老师们提供了四年级学年体育教学工作计划、四年级第一学期体育教学工作计划、四年级第二学期体育教学工作计划、四年级单元教学计划（示例），以帮

助、指导体育教师制定教学计划。特别是资源库部分，从器材名称介绍、动作方法说明、注意事项提示，给广大一线体育教师提供了一些易开展、易推广的校本内容，以拓展体育教学内容，丰富体育教学内容。



# 目 录

## 第一学期

第 1 课	体育与健康基础知识：体育课中的安全教育 队列队形：错肩行进	1
第 2 课	队列队形：错肩行进 投掷：双手从头后向前抛实心球	4
第 3 课	队列队形：交叉进行 投掷：双手从头后向前抛实心球	7
第 4 课	投掷：双手从头后向前抛实心球 基本体操：沙袋抛接练习（单人）	11
第 5 课	投掷：双手从头后向前抛实心球考核 基本体操：沙袋抛接练习（双人）	14
第 6 课	走和跑：快速跑 基本体操：沙袋抛接练习（多人）	18
第 7 课	体操器械练习：攀爬、钻 走和跑：快速跑	23
第 8 课	体操器械练习：攀爬 走和跑：快速跑	26
第 9 课	体操器械练习：单杠蹲悬垂 游戏：夺球角力	30
第 10 课	体操器械练习：单杠屈腿悬垂摆动 跳跃：发展跳跃能力的练习	34
第 11 课	体操器械练习：单杠悬垂穿臂前后翻 跳跃：助跑起跳	37
第 12 课	体操器械练习：单杠悬垂 跳跃：跨越式跳高	41
第 13 课	武术：小套路 跳跃：跨越式跳高	44

第 14 课	武术：后压腿、仆步 跳跃：跨越式跳高 .....	48
第 15 课	武术：蹬腿、蹬腿推掌 跳跃：跨越式跳高考核 .....	52
第 16 课	武术：行进间蹬腿推掌、蹬腿推掌类组合 游戏：顶“脚” .....	56
第 17 课	武术：行进间弹踢冲拳、弹踢冲拳类组合 游戏：拉绳角力 .....	59
第 18 课	武术：小套路 体育与健康基础知识：体育课中的安全教育 .....	62
第 19 课	武术：小套路考核 小篮球：球性练习 .....	67
第 20 课	小篮球：球性练习 游戏：春种秋收 .....	72
第 21 课	小篮球：原地运球 游戏：攻关 .....	76
第 22 课	走和跑：耐久跑 小篮球：原地运球 .....	80
第 23 课	走和跑：耐久跑 小篮球：原地运球 .....	84
第 24 课	走和跑：耐久跑 小篮球：原地双手胸前投篮 .....	87
第 25 课	走和跑：耐久跑 小篮球：原地双手胸前投篮 .....	90
第 26 课	走和跑：耐久跑 小篮球：原地双手胸前投篮 .....	93
第 27 课	走和跑：耐久跑考核 体育与健康基础知识：体育课中的安全教育 .....	95

## 第二学期

第 1 课	体育与健康基础知识：学会调控自己的情绪 轻器械体操：单人沙袋动作 .....	99
第 2 课	走和跑：耐久跑 轻器械体操：双人沙袋动作 .....	103

第3课	走和跑：耐久跑 轻器械体操：沙袋操 .....	107
第4课	走和跑：耐久跑考核 轻器械体操：沙袋操 .....	111
第5课	跳跃：单脚起跳触摸悬挂高物 轻器械体操：沙袋操 .....	115
第6课	跳跃：跨越式跳高 轻器械体操：沙袋操 .....	119
第7课	小篮球：球性练习 跳跃：跨越式跳高 .....	123
第8课	小篮球：球性练习 跳跃：跨越式跳高 .....	127
第9课	小篮球：行进间运球 跳跃：跨越式跳高 .....	130
第10课	小篮球：行进间运球 跳跃：跨越式跳高 .....	133
第11课	体操器械练习：跳上跪撑跪跳下 小篮球：行进间运球 .....	136
第12课	体操器械练习：跳上跪撑跪跳下 小篮球：单手肩上投篮 .....	140
第13课	体操器械练习：跳上跪撑跪跳下 小篮球：单手肩上投篮 .....	143
第14课	体操器械练习：跳上跪撑跪跳下考核 小篮球：单手肩上投篮 .....	146
第15课	投掷：双手从头后向前抛实心球 体育与健康基础知识：学会调控自己的情绪 .....	149
第16课	武术：武术小套路 投掷：不同姿势双手向前抛实心球 .....	153
第17课	武术：摆掌 投掷：双手向前抛实心球游戏 .....	157
第18课	武术：撩掌 投掷：合作抛掷不同形状的物体 .....	161
第19课	武术：动作组合 游戏：螃蟹赛跑 .....	166

第 20 课	武术：动作组合	
	游戏：争夺空间 .....	169
第 21 课	武术：小套路	
	游戏：齐心协力 .....	172
第 22 课	武术：小套路考核	
	走和跑：快速跑 .....	174
第 23 课	体操器械练习：手脚并用爬垂直杆（绳）	
	走和跑：快速跑 .....	177
第 24 课	体操器械练习：手脚并用爬垂直杆（绳）	
	走和跑：快速跑 .....	181
第 25 课	走和跑：快速跑	
	游戏：小小保龄球 .....	184
第 26 课	走和跑：曲线跑	
	游戏：小小保龄球 .....	187
第 27 课	体育与运动基础知识：了解奥林匹克运动知识	
	走和跑：合作跑 .....	190
附录 1	四年级学年体育教学工作计划 .....	193
附录 2	四年级第一学期体育教学工作计划 .....	194
附录 3	四年级第二学期体育教学工作计划 .....	196
附录 4	四年级单元教学计划（示例） .....	198
附录 5	资源库 .....	200

# 第一学期



## 第 1 课

### 体育与健康基础知识 (1/3) 队列队形 (1/3)

**教学内容：**体育与健康基础知识——体育课中的安全教育 队列队形——错肩行进

**教学目标：**1. 了解体育课中的安全隐患，以及避免运动伤害的方法；学习错肩行进的方法。

2. 提高学生的认知水平、身体的灵活性和协调性。

3. 培养学生的思维能力、观察力和协同一致的集体主义意识。

**场地器材：**教室、操场。

## 教学过程

### 一、上课常规 (5 分钟)

1. 学生在教室里安静等待教师。
2. 师生问好，宣布本课学习内容和要求。
3. 进行自我介绍。
4. 提出新学期体育课要求。

### 二、体育课中的安全教育 (15 分钟)

#### 【兴趣导入】

1. 教师讲一些运动中容易发生的伤害事故，然后引入本课的教学内容。

2. 学生谈一谈体育课中容易出现的安全问题。

3. 教师对学生提出的安全问题进行总结、分类。

4. 引导学生对问题进行详细地分析，如条件因素、人为因素等。

5. 学生针对不同安全问题说一说自己应该采用什么方法避免。

学生按教师的要求把自己的想法进行编辑，整理成一本《安全注意事项》。

#### 【上课常规提示】

新学期开始，如果是新授班级，教师与学生作自我介绍，加强与学生的交流沟通。了解学生的基本情况，并对学生提出新学期体育课的要求和常规。如果是带班升级，可以对三年级情况进行总结或了解学生假期情况进行导入。

#### 【兴趣导入提示】

教师以提问的形式进行引导，学生讲述亲身经历。例如，在活动中遇到的“意外”是怎样处理的？

#### 【小知识】

擦伤多是因在运动中摔倒而造成皮肤损伤。

处理方法：

1. 轻度擦伤一般不用包扎，如果关节附近擦伤，可在消毒后贴上“创可贴”或涂抹消毒药膏。

2. 皮肤潜入沙石粒等脏物，俗称“刺花伤”，应先洗净创面，



在室内讲解完体育课的安全知识后，给学生几分钟时间到操场站队。

### 三、错肩行进（15分钟）

【动作方法】二路纵队错肩走时，听到教师出发的动令，左（右）路在内、右（左）路在外错肩行进。如图4-1-1-1所示。

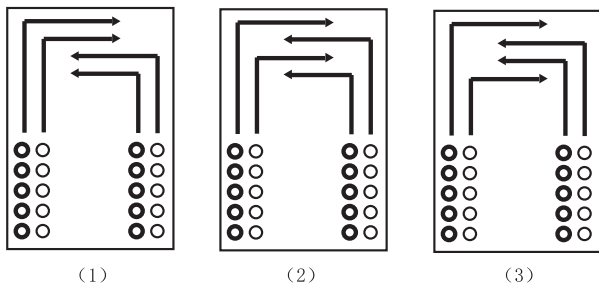


图 4-1-1-1

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解错肩行进的方法。
2. 教师与一个学生一起示范。
3. 在教师口令下，按操场上画好的标志进行练习（2~3次）。
4. 分小组练习（3~4次）。
5. 听音乐，按照音乐节奏行进（2~3次）。
6. 教师评价与小结练习情况。

### 四、放松活动（3分钟）

游戏：击掌接力。

【组织方法】分人数相等的几路纵队，排头转身单手或双手击第二个人手掌，第二个人转身再击第三个人手掌……先完成的组为第一名（3~5次）。

### 五、结束语（2分钟）

1. 练习下课仪式，建立下课的常规，并安排器材的收放等。
2. 针对本课的情况进行简单的总结和评价，或者提出改进意见。

再用消毒针头或干净的软刷清除脏物，然后再涂抹消毒药水或药膏。

#### 【教学提示】

学生到室外后，教师根据原有队形按高矮重新排队。

#### 【教法提示】

1. 教师课前在操场上画好行进的路线及错肩的标志。
2. 教师课前要找一名学生练习示范。
3. 准备好《进行曲》的音乐，节奏、速度要适合学生，教师备课时可以自己反复练习也可以请几个学生试着踩步点。

#### 【动作重点】

错肩方位正确。

#### 【动作难点】

集体动作协调一致。

#### 【教学建议】

教师注意指导排头领会口令及路线。

错肩行进有多种，一般先进行一种形式的练习。

#### 【放松活动提示】

因为是新学期的第一节课，此游戏可以让学生相互了解并熟悉新队形，同时也是一种队列的训练，方便今后站队。

#### 【结束语提示】

因为第一节课要建立常规，所以结束时间可稍长，大约为2分钟。





## 教学建议

1. 本课是新学期的第一节课，教师应抓住时机规范上课常规。上课常规抓好了，学生的学习效果才会更好，教师组织教学才会比较顺利。
2. 错肩行进前加强学生对“左”“右”的方位练习，如向左转或向右转，待熟练后再进行错肩行进的练习。





## 第 2 课

### 队列队形（2/3） 投掷（1/4）

**教学内容：**队列队形——错肩行进 投掷——双手从头后向前抛实心球

**教学目标：**1. 初步学习前抛实心球技术，体会发力顺序与方法；进一步学习内外、右（左）边错肩行进方法。

2. 发展学生的投掷能力和灵活、协调的身体素质。

3. 培养学生勇于克服困难的精神和团结协作的意识。

**场地器材：**平整场地一块，实心球若干（以人数而定）。

## 教学过程

### 一、上课常规（3分钟）

【队列练习】齐步走、立定。

### 二、准备活动（8分钟）

【组织队形】二列或四列横队体操队形。

1. 热身游戏：报数比快。

【游戏方法】用1、2、3……依次报数，判定最快且正确报完数的队获胜。

2. 部位操（2×8拍）：

（1）第一节 头部运动。如图4-1-2-1所示。

（2）第二节 肩部运动。如图4-1-2-2所示。

（3）第三节 扩胸运动。如图4-1-2-3所示。

（4）第四节 腰部运动。如图4-1-2-4所示。

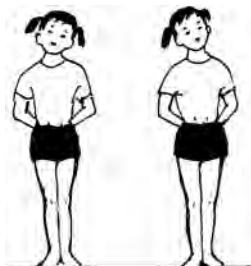


图 4-1-2-1

#### 【队列练习提示】

通过复习齐步走、立定等队列内容，为本课错肩行进作好准备。

#### 【小知识】

队列术语：列——学生在一条直线上，左右排成的队形。它是组成横队的要素，在指出横队数目时，均称为“X列横队”。

#### 【教法提示】

教师把部位操整套动作分两次课教授，这样动作掌握起来比较快，并准确。

#### 【小知识】

基本部位操是基本体操的内容之一。它是按头、上肢、躯干、下肢等部位，合理选编以举、摆、振、伸、绕、屈、转、跳等基本动作，突出发展人体各个基本部位的徒手操成套动作。

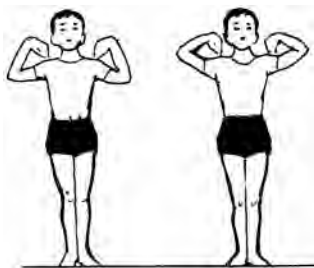


图 4-1-2-2

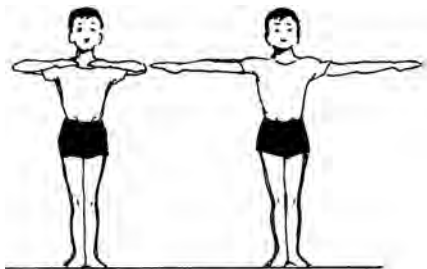


图 4-1-2-3

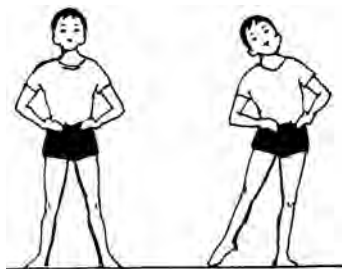


图 4-1-2-4

**【准备活动提示】**

1. 头部运动：直立，双手叉腰，以颈部为轴做上、下、左、右与绕环动作。
2. 肩部运动：直立，抬头挺胸，分别向内、外做绕环动作。
3. 扩胸运动：抬头挺胸，双臂端平，用力向后振臂。
4. 腰部运动：以髋关节为轴做顺时针与逆时针绕环动作。

## 3. 专项准备活动（2×8拍）：

- (1) 肩关节运动。
- (2) 髋关节运动。
- (3) 左右弓步。

**三、错肩行进（10分钟）**

【动作方法】同第1课。

口令：从右（左）错肩齐步——走。

【教学步骤】

1. 教师讲解要求并示范（与学生合作）。
2. 在教师统一口令下学生练习（1~2次）。
3. 学生分组练习（1~2次）。
4. 集体纠正错误动作（2~3次）。
5. 分组练习并进行观摩（1~2次）。
6. 集体练习，教师下口令（2~3次）。

**【专项准备活动提示】**

1. 为下一步教学进行铺垫或过渡，以便学生轻松学习新内容。
2. 本内容可以与“错肩行进”交换。

**【教法提示】**

1. 教师提前在操场画图，使学生明确行进的路线。
2. 教师注意指导排头，让其领会口令，明确路线。
3. 在教师的口令下，学生沿指定线路行进。
4. 错肩行进有多种，练习时让学生明确做哪一种错肩行进。
  - (1) 一隔一队右（左）错肩走。
  - (2) 内外错肩走。
  - (3) 右（左）边错肩走。



#### 四、双手从头后向前抛实心球（15分钟）

【动作方法】面对投掷方向，两脚前后开立，两臂屈肘，两手持球于头上；上体稍后仰，然后两脚用力蹬地、收腹和甩臂，全身协调用力，将球从头后向前上方抛出。如图4-1-2-5所示。

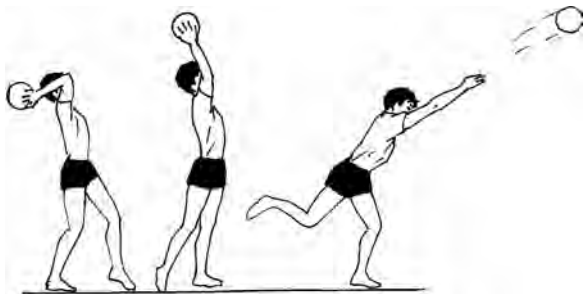


图 4-1-2-5

##### 【教学步骤】

1. 复习学过的各种投掷沙包、垒球、绳的方法。
2. 教师讲解双手从头后向前抛实心球动作方法，并做示范（正面、侧面）（2~3次）。
3. 学生徒手模仿练习，体会动作要领（2~3次）。
4. 两人一组，握持球练习（1~2次）。
5. 两人一组，两脚左右开立，向前上方抛出，体会抛球时的挥臂动作（2~3次）。
6. 两人一组，两脚前后开立，完整练习（6~8次）。
7. 教师评价练习情况并进行小结。

#### 五、放松活动（3分钟）

音乐伴奏下的舞蹈基本动作练习（2×8拍）。

#### 六、结束语（1分钟）

1. 用激励的语言表扬学生。
2. 强调本课的问题和注意事项。

##### 【教法提示】

1. 温故知新，复习已学过的动作，并迁移到今天学习的动作中。
2. 可以按学生能力进行分组，指导动作时要区别对待。
3. 安全提示：保持练习的间隔，注意投掷安全教育。

##### 【动作重点】

投掷时身体用力顺序。

##### 【动作难点】

上下肢协调用力。

##### 【放松活动提示】

教师可以选择比较舒缓的音乐，创编几节简单的舞蹈动作进行放松练习。



#### 教学建议

1. 在投掷教学中，器材的使用有一定的局限性，仅有垒球、沙包、实心球几种。
2. 教师可以根据实际情况开发和利用投掷物，如木棍、皮管、玉米棒、石头、纸飞机、鞭子等，但一定要注意安全教育。



## 第 3 课

### 队列队形 (3/3) 投掷 (2/4)

**教学内容：**队列队形——交叉行进 投掷——双手从头后向前抛实心球

**教学目标：**1. 改进双手从头后向前抛实心球技术，蹬地快速、有力；学习交叉行进的队列方法。

2. 发展学生的投掷能力，提高身体的灵活性和协调能力。

3. 培养学生勇于克服困难的坚强意志品质和与他人合作的精神。

**场地器材：**平整场地一块，实心球若干（两人一个，以人数而定）。

## 教学过程

### 一、上课常规 (3 分钟)

【队列练习】稍息、立正、向右（左）看齐。如图 4-1-3-1 所示。

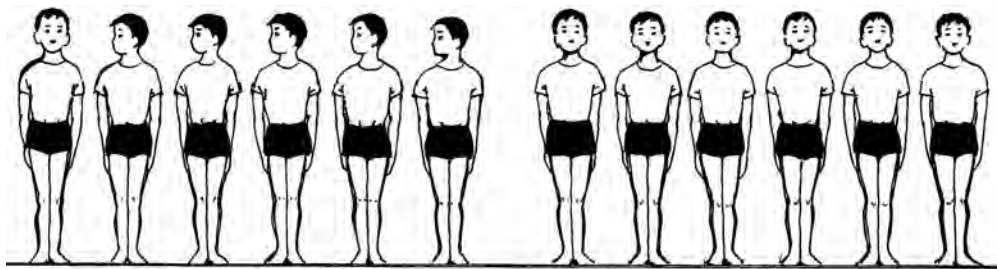


图 4-1-3-1

#### 【小知识】

队列术语：路——学生在一条直线上，前后重叠成一行。它是组成纵队的要素，在指出纵队数目时，均称为“X路纵队”。

### 二、准备活动 (8 分钟)

1. 热身活动：慢跑 150~200 米。

2. 部位操 (4 × 8 拍)：

(1) 复习头部运动、肩部运动、扩胸运动和腰部运动。

(2) 腿部运动，如图 4-1-3-2 所示。

#### 【准备活动提示】

1. 本次课复习部位操前 4 节，学习部位操后 4 节的动作。



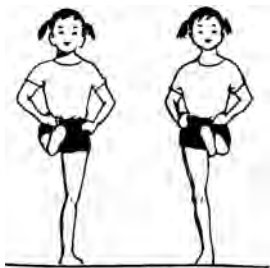


图 4-1-3-2

(3) 髋部运动。如图 4-1-3-3 所示。



图 4-1-3-3

(4) 膝部运动。如图 4-1-3-4 所示。



图 4-1-3-4

(5) 踝腕关节运动。如图 4-1-3-5 所示。



图 4-1-3-5

2. 腿部运动: 叉腰, 腿踢平, 保持重心。

3. 髋部运动: 髋关节动作充分。

4. 膝部运动: 左右微动、蹲蹬充分。

5. 腕踝关节运动: 踝腕关节活动充分。

### 【部位操教学提示】

1. 教师多数时间选择镜面示范, 学生便于观察。

2. 让学生观察前后运动路线时, 采用侧面示范, 让学生观察左右运动路线时, 采用镜面或背面示范。

3. 教师也可以不选用本套操, 根据自己的情况自行创编。



### 三、交叉行进 (10 分钟)

【动作方法】二路纵队行进，两队相遇时，按事先规定的先后顺序，在同一地点依次交叉向不同的方向行进。如图 4-1-3-6 所示。

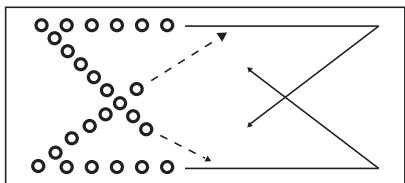


图 4-1-3-6

口令：左、右转弯交叉——走。

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解并示范。
2. 在教师口令下按照图示做对角线行进练习 (3~4 次)。
3. 再做交叉行进练习 (4~5 次)。
4. 按照音乐的节拍行进并做双向的交叉行进 (2~3 次)。

### 四、双手从头后向前抛实心球 (15 分钟)

【动作方法】同第 2 课。如图 4-1-3-7 所示。

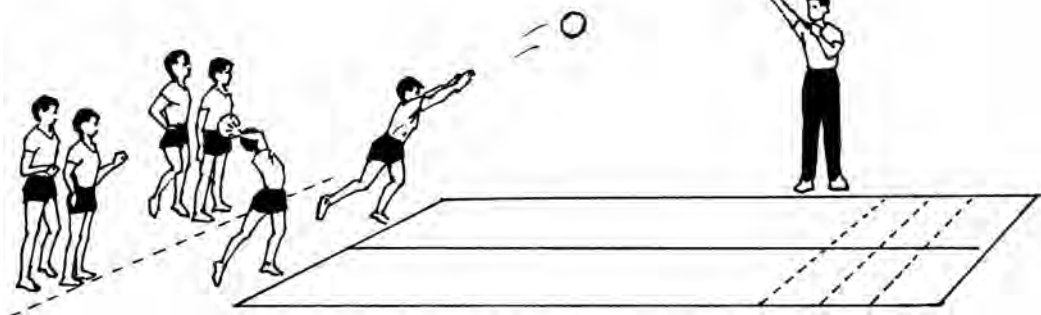


图 4-1-3-7

#### 【教学步骤】

1. 专项准备活动：肩绕环 (4 × 8 拍)，腰绕环 (4 × 8 拍)。
2. 教师提示动作要领。
3. 两人一组进行反背弓练习，体会鞭打动作 (3 次)。

#### 【教法提示】

1. 教师可以在场地上画 10 × 10 米的正方形和对角线，使学生明确行进的路线，让学生踩线进行练习。
2. 在规定的交叉位置做好标记。行进的速度要保持一致。
3. 教师注意选择好指挥的位置，以便观察和指导。
4. 练习时，注意抓好排头并要求其他学生按指定路线行进，不得走“捷径”。
5. 练习时，可以边行进边呼口号。

#### 【教法提示】

1. 由于此项练习距准备活动间隔 10 分钟，因此需要做专项准备活动来提高相应肌肉的兴奋性。
2. 背弓练习要求以胸带臂。



4. 两人一组，原地前抛实心球练习（2~3次）。
5. 两人一组，上一步前抛实心球练习（2~3次）。
6. 在上述练习时，出手的上方拉一根皮筋，控制出手的角度（3~4次）。
7. 教师评价与小结练习情况。

### 五、放松活动（3分钟）

游戏：照镜子。

【组织方法】学生自由结成两人一组，相距1米相对站立，一人做动作另一人模仿，动作滑稽而可笑，对方笑出声时，两人互换角色。游戏后站好下课队形。

### 六、结束语（1分钟）

1. 强调本课的问题。
2. 安排学生做好器材收放工作。

3. 学生在练习时教师要注意观察，排除安全隐患。

#### 【动作重点】

蹬地收腹有力。

#### 【动作难点】

蹬地收腹连贯。

#### 【放松活动提示】

学生明确规则后，教师下达口令，学生进行放松游戏，教师进行巡视。

#### 【结束语提示】

教师根据本课完成情况进行总结。

### 教学建议

1. 投掷的方法很多，在教学中发展学生的投掷能力，不能限制或只提供某种方法，但仍应重点抓住正确投掷方法的教学与指导，教会学生正确的技能，最大程度地发挥学生的投掷活动能力。
2. 在投掷教学中，要给学生创造更多的练习机会，加强教学组织，充分利用和发挥场地、器材功能，采取有效的教法、手段，努力提高课堂教学的实效。



## 第 4 课

### 投掷(3/4) 基本体操(1/3)

**教学内容：**投掷——双手从头后向前抛实心球 基本体操——沙袋抛接练习（单人）

**教学目标：**1. 改进双手从头后向前抛实心球的鞭打技术；学习沙袋抛接单人练习的动作方法。

2. 发展学生的投掷能力及上肢和腰背肌力量。

3. 培养学生勇于克服困难的坚强品质和组织纪律性。

**场地器材：**平整场地一块，实心球（两人一个，以人数而定）、沙袋（以人数而定）、录音机及磁带。

## 教学过程

### 一、上课常规（3 分钟）

【队列练习】向左（右）转。

### 二、准备活动（5 分钟）

【组织队形】二列或四列横队散开成体操队形。

1. 部位操（4×8 拍）：

（1）第一节 头部运动。

（2）第二节 肩部运动。

（3）第三节 扩胸运动。

（4）第四节 腰部运动。

（5）第五节 髋部运动。

（6）第六节 膝部运动。

（7）第七节 腕踝关节运动。

### 三、双手从头后向前抛实心球（16 分钟）

【动作方法】同第 2 课。

【教学步骤】

1. 教师提示鞭打动作要领。

2. 对地进行直臂甩臂投实心球练习（1~2 次）。

3. 距离墙 2 米，对墙进行上述练习（1~2 次）。

4. 两人一组，进行完整技术练习（2~3 次）。

#### 【上课常规提示】

教师可以根据天气、环境等因素来激发学生的学习热情。

#### 【小知识】

队列术语：间隔——个人或成队彼此之间左右相隔的间隙。个人之间的间隔一般为 10 厘米（两肘之间）；队与队之间距离约为两步。

#### 【基本部位操提示】

1. 在学生练习之前，教师应通过讲解和示范，让学生明确动作的路线。

2. 教师根据动作的路线特点，选择适宜的示范面。

3. 分解与完整动作相结合练习。

4. 整套动作学习后，可以采用师生互动喊口令的方式或配以音乐练习。

#### 【小知识】

投掷时出手角度在  $38^{\circ}\sim 40^{\circ}$ ，投掷距离最远。





5. 让学生在有距离标志的地方练习，并让学生自己规定目标（3~4次）。

6. 教学比赛（计分）（2~3次）。

7. 教师评价与小结练习情况。

#### 四、沙袋抛接练习（单人）（12分钟）

【动作方法】手持沙袋用蹲立、站立等姿势，从体前、体侧或者其他方式，向上抛沙袋然后用双手或单手接住。如图4-1-4-1、图4-1-4-2所示。

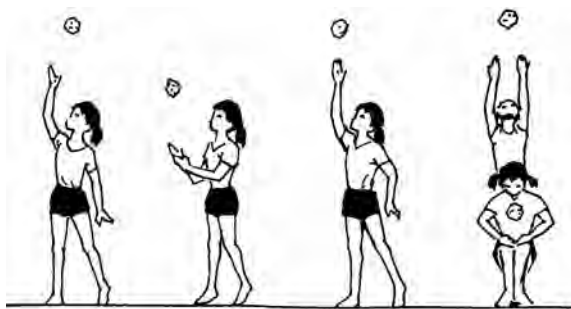


图 4-1-4-1

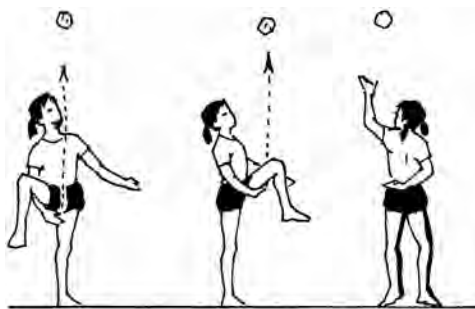


图 4-1-4-2

#### 【教法提示】

1. 提示学生注意练习的安全。
2. 指导学生有序的投球、捡球，并形成常规。
3. 课前在练习场地上画带有及格、良好、优秀的标志，便于学生练习时使用。

#### 【教学步骤】

1. 教师简述抛掷沙袋的动作方法进行示范。
2. 原地单手、双手抓沙袋练习（10次）。
3. 原地单手、双手抛接沙袋练习（10次）。
4. 原地单手、双手胯下、背后抛接沙袋练习（各6~8次）。
5. 学生自己创造各种玩沙袋的方法（2~3分钟）。
6. 分组展示（1分钟）。
7. 教师小结练习情况

#### 五、放松活动（3分钟）

游戏：大雁飞、小鱼游。

【组织方法】模仿大雁飞、小鱼游，学生分组进行，排成纵队，边说童谣边排队。模仿大雁时两臂侧平举上下动，模仿小鱼时两臂前后左右摆。游戏后，学生在教师的组织下边放松边站好下课队形。

#### 【教法提示】

1. 这个练习可以进行“上抛比高”、“抛沙袋入呼啦圈”、“胯下抛接”、“抛高转身”等形式。
2. 教师可以启发学生自己创造玩沙袋的方法。
3. 鼓励学生展示新玩法。
4. 注意收发器材的常规要求。

#### 【动作重点】

身体协调，动作灵活。

#### 【童谣提示】

“大雁飞，成群飞，小鱼游，成群游，好朋友，跟左右，排成队，一起走。”让学生边说边放松。

## 六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课。
2. 激励的语言表扬学生。

### 【结束语提示】

教师根据本课完成情况进行总结。

### 教学建议

1. 本课内容以上肢力量练习为主，教师可以根据实际情况安排先后顺序，在各部分完成后注意放松练习。
2. 在教材内容的搭配上，教师可根据实际情况进行课程调整和重新搭配，如以上肢力量练习为主与以下肢力量练习为主要的内容的合理搭配。



## 第 5 课

### 投掷(4/4) 基本体操(2/3)

**教学内容：**投掷——双手从头后向前抛实心球考核      基本体操——沙袋抛接练习（双人）

**教学目标：**1. 巩固双手从头后向前抛实心球的动作方法，完成考核；学习沙袋抛、抓、接的双人练习方法。

2. 发展学生的投掷能力，以及身体灵活性、协调能力。

3. 培养学生勇于克服困难的品质和与同伴之间相互合作的意识。

**场地器材：**平整场地一块，实心球、沙袋（以人数而定）。

## 教学过程

### 一、上课常规（3 分钟）

【队列练习】半面向右（左）转。如图 4-1-5-1 所示。

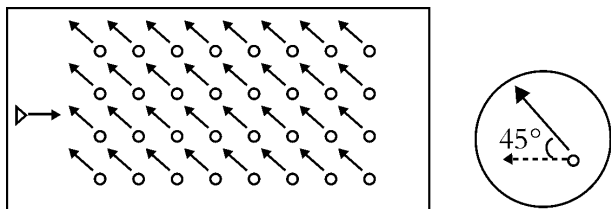


图 4-1-5-1

### 二、准备活动（8 分钟）

【组织队形】成体操队形散开。如图 4-1-5-2 所示。

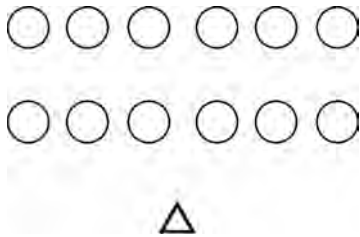


图 4-1-5-2

1. 热身游戏：模仿挑水、洗衣服、打气等。

#### 【小知识】

队列术语：距离——个人或成队彼此之间前后相距的间隙。个人之间距离一般为 75 厘米（约一臂之长）；队与队之间距离约为两步。

#### 【队列练习提示】

1. 队列练习要注意规范。
2. 口令：半面向右（左）——转！

#### 【准备活动常识】

准备活动有一般性准备活动和专门性准备活动两种。一般性准备活动是对全身的热身，适用于任何项目；专门性准备活动针对性较强，主要是活动与正式练习部位有关的某些肌肉、韧带。二者常常结合使用。



## 2. 徒手操 (4 × 8 拍)

(1) 第一节 伸展运动。如图 4-1-5-3 所示。

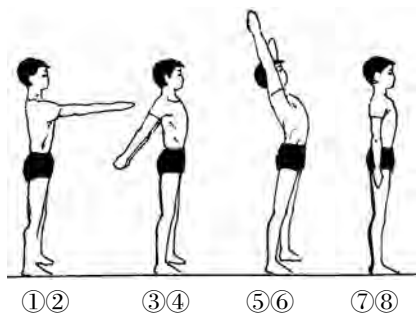


图 4-1-5-3

## 【徒手操提示】

1. 伸展运动：动作舒展、连贯。
2. 下蹲运动：下蹲充分。
3. 扩胸运动：扩胸充分、到位。
4. 体侧运动：侧屈到位、臂伸直。

(2) 第二节 下蹲运动。如图 4-1-5-4 所示。

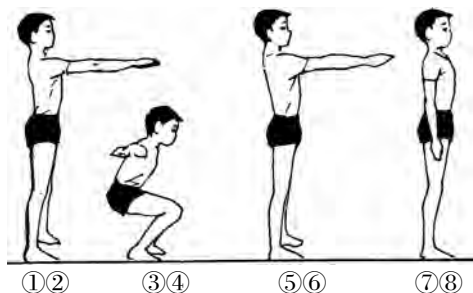


图 4-1-5-4

(3) 第三节 扩胸运动 (4 × 8 拍)。如图 4-1-5-5 所示。

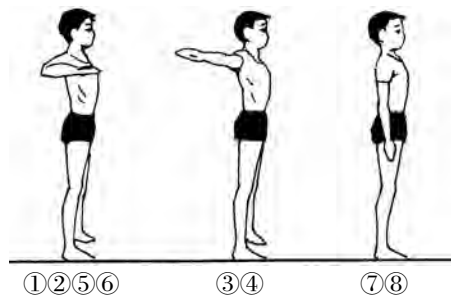


图 4-1-5-5

(4) 第四节 体侧运动。如图 4-1-5-6 所示。

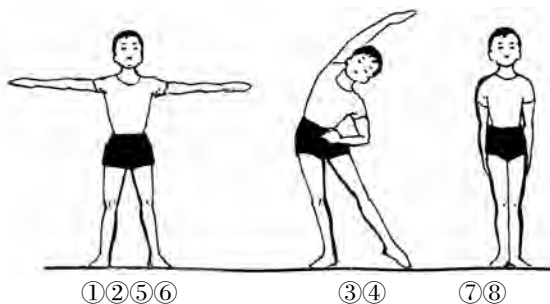


图 4-1-5-6



3. 专项准备活动 (2×8 拍):

- (1) 肩关节运动。
- (2) 髋关节运动。
- (3) 踝腕关节运动。

三、双手从头后向前抛实心球考核 (15 分钟)

【考核动作】同第 2 课。

【教学步骤】

1. 分组进行完整动作练习。
2. 宣布考核标准和要求。
3. 学生分组练习，教师指导 (3~4 次)。
4. 分组按队形顺序进行考核。如图 4-1-5-7 所示。

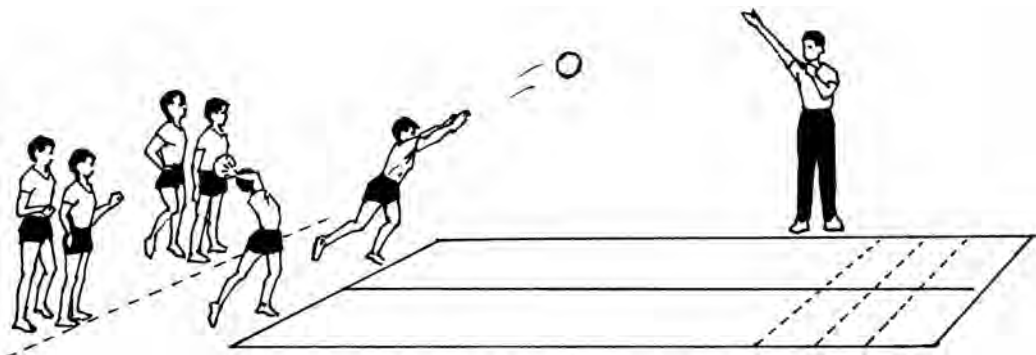


图 4-1-5-7

5. 公布成绩。
6. 教师评价与小结。

四、沙袋抛接练习 (双人) (10 分钟)

【动作方法】如图 4-1-5-8、图 4-1-5-9 所示。

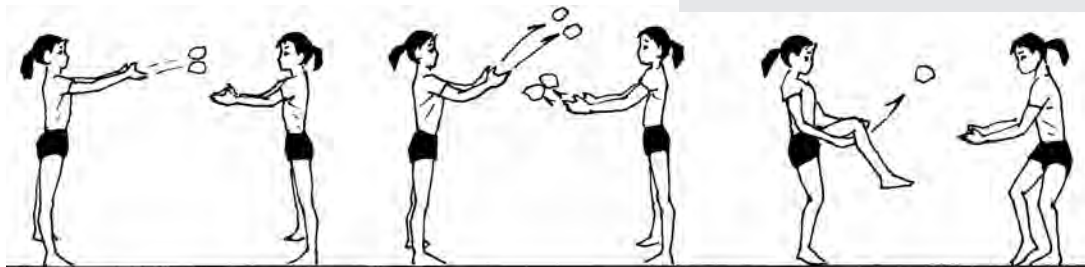


图 4-1-5-8

【教法提示】

教师可请做得好的同学展示。

【动作重点】

动作连贯，身体协调。

【动作难点】

动作到位。

【考核说明】

对学生学习成绩的评定，应将学生体能发展的评价参考标准与学生的运动知识与技能、学习态度与行为、情意表现和合作精神，以及进步幅度等结合起来，有学生自评、互评和教师的综合评价，最后进行等级评定。每个人 3 次机会，取最好成绩。

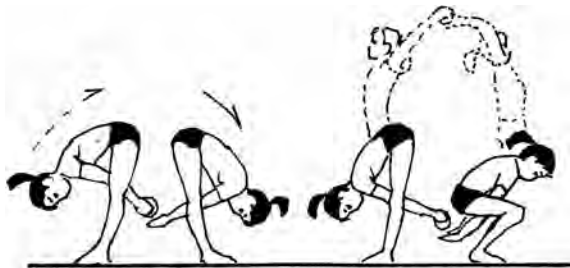


图 4-1-5-9

**【教学步骤】**

1. 学生自己进行抛接沙袋的练习（1~2 分钟）。
2. 双人传接沙袋练习，教师指导（10 次）。
3. 双人抛接沙袋练习（单个沙袋、两个沙袋）（6 次）。
4. 双人加动作的抛接沙袋练习（6 次）。
5. 学生创造双人传接沙袋的方法（2~3 分钟）。
6. 学生进行双人传接沙袋动作的展示（2~3 分钟）。
7. 总结情况。

**五、放松活动（3 分钟）**

游戏：后浪推前浪。

【组织方法】学生排成纵队，后者双手搭前者肩，由排尾向前按动下蹲（微蹲），依次向前传动，然后再站起，形成波浪，完成后站好队。

**六、结束语（1 分钟）**

1. 用激励的语言表扬学生。
2. 强调本课的问题和注意事项。

**【教法提示】**

1. 单人抛接沙袋的活动要给学生充分的空间。
2. 教师指导下的双人练习要注意距离和间隔。
3. 教师应及时观察学生的练习情况，并及时给予评价。
4. 教师可以和学生一起玩耍。

**【放松活动提示】**

教师可以加入口令或节奏，让学生进行练习，让学生边模仿海浪的声音边做动作，提高学生练习兴趣。

**【结束语提示】**

教师根据本课完成情况进行总结。

**教学建议**

1. 在投掷教学中，器材的使用有一定的局限性，仅有垒球、沙包、实心球几种。教师可以根据实际情况开发和利用投掷物，但一定要注意安全教育。

2. 双手从头后向前抛实心球考核标准：

双手从头后向前抛实心球考核标准 （单位：米）

评价等级	男生	女生
优秀	6.50 以上	5.60 以上
良好	5.80 ~6.49	5.00 ~5.59
及格	5.00 ~5.79	4.50 ~4.99



## 第 6 课

### 走和跑(1/9) 基本体操(3/3)

**教学内容：**走和跑——快速跑 基本体操——沙袋抛接练习（多人）

**教学目标：**1. 复习站立式起跑和途中跑技术；学习多人投接沙袋的方法。  
2. 发展学生的快速奔跑能力，提高身体的灵活性和协调能力。  
3. 培养学生勇敢、顽强和果断的精神。

**场地器材：**30~50 米的跑道（根据学校场地大小而定，一般 4 条），沙袋（每人 1 个）。

## 教学过程

### 一、上课常规（3 分钟）

【队列练习】半面向左（右）转。

### 二、准备活动（8 分钟）

【组织队形】二列或四列横队散开成体操队形。

1. 热身游戏：踩影子。
2. 徒手操（4×8 拍）：
  - (1) 第一节 伸展运动。
  - (2) 第二节 扩胸运动。
  - (3) 第三节 下蹲运动。
  - (4) 第四节 体侧运动。
  - (5) 第五节 体转运动。如图 4-1-6-1 所示。

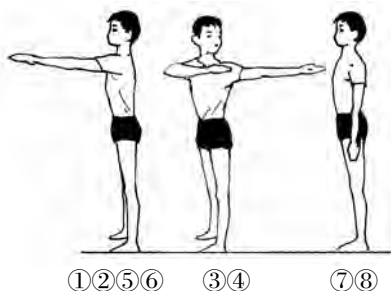


图 4-1-6-1

### 【小知识】

队列术语：横队——按列排成的队形为横队，其正面大于纵深，横队可为一列、二列、三列和四列以上的横队。

### 【准备活动提示】

1. 教师可以根据学生掌握情况分组进行，转向不同的方向，以此提高兴趣。

2. “踩影子”方法：学生散开，相互踩对方的影子，踩到得分。

3. 徒手操要求

体转运动：转动时脚不离地、臂伸直。

踢腿运动：保持重心、腿踢直。

全身运动：动作协调连贯。

跳跃运动：注意跳动节奏。

整理运动：充分放松。



(6) 第六节 踢腿运动。如图 4-1-6-2 所示。

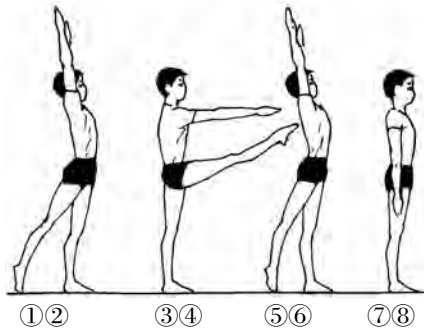


图 4-1-6-2

(7) 第七节 全身运动。如图 4-1-6-3 所示。

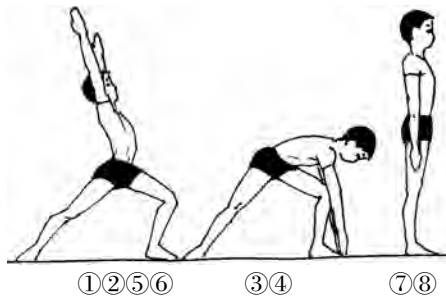


图 4-1-6-3

(8) 第八节 跳跃运动。如图 4-1-6-4 所示。

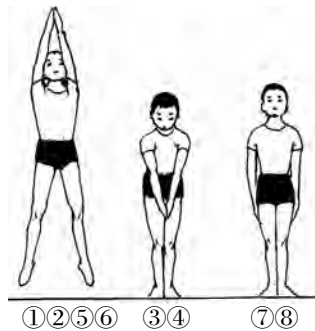


图 4-1-6-4

(9) 第九节 整理运动。如图 4-1-6-5 所示。

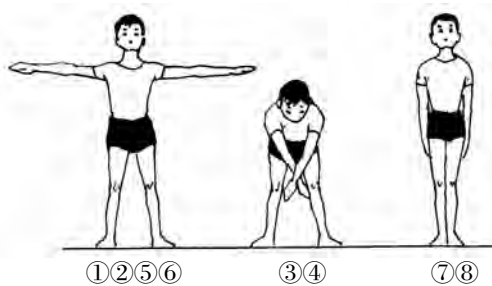


图 4-1-6-5



### 3. 专项准备活动（2×8拍）：

- (1) 正压腿。
- (2) 侧压腿。
- (3) 踝腕关节运动。

### 三、快速跑（15分钟）

【动作方法】采用站立式起跑，起跑后迅速加快速度，用最快的速度冲过终点。

途中跑时，大腿前摆要积极，大、小腿自然折叠，用前脚掌着地，后蹬充分有力；上体保持正直或稍有前倾，两眼平视前方，两臂屈肘时前后摆动。如图4-1-6-6所示。



图 4-1-6-6

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解站立式起跑的动作要领并示范。
2. 在教师口令下，学生分组练习站立式起跑和加速跑15米（2~3次）。
3. 教师提示途中跑动作要领。
4. 原地摆臂练习（20次2组）。
5. 行进间高抬腿跑15米（2~3次）。
6. 50米全程跑（2次）。
7. 教师评价与小结。

### 四、沙袋抛接练习（多人）（10分钟）

【动作方法】如图4-1-6-7、图4-1-6-8、图4-1-6-9所示。

#### 【小知识】

起跑的方式一般有蹲踞式起跑和站立式起跑，在各类田径比赛中，蹲踞式起跑主要运用于100米、200米、400米等短距离项目，站立式起跑主要运用于800米、1500米、3000米、5000米等中长距离项目。

#### 【快速跑场地提示】

1. 跑道可以用白灰或不同颜色的土或摆放标志物等方式显示。
2. 根据学校场地大小、学生人数分组进行练习，一般4条跑道，分四组。

#### 【教法提示】

1. 教师边说要领边示范。
2. 用脚量位置，让学生体会两脚位置的关系。站立，身体逐渐前倾直至无法控制，蹬地跑出。
3. 站立式起跑与加速跑练习时，身体重心不要突然抬起。
4. 进行突发信号的起跑练习，可以提高学生的快速反应能力。
5. 起跑练习时，教师注意观察学生的站位。



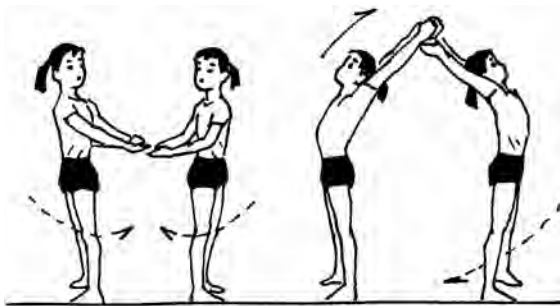


图 4-1-6-7

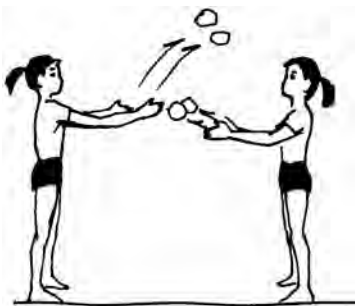


图 4-1-6-8

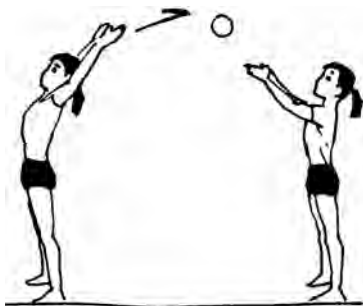


图 4-1-6-9

6. 教师可以选择多种游戏形式进行起跑的练习, 在激发学生兴趣的同时, 还可以提高学生的快速反应能力。

### 【教学步骤】

1. 教师强调抛接沙袋的要求。
2. 单人散点站位抛接沙袋练习 (20 次)。
3. 两人一组抛接沙袋练习 (20 次)。
4. 三人成三角形抛接 2~3 个沙袋 (20 次)。
5. 三人成三角形抛接 3 个沙袋比赛, 限时 (30 秒)。
6. 学生抛掷沙袋比远 (3~4 次)。
7. 教师小结。

### 五、放松活动 (3 分钟)

1. 放松练习 (2×8 拍)。
2. 在教师的组织下, 学生边放松边站好队。

### 【教法提示】

1. 在教会学生各种抛接动作的基础上, 让学生自己组合并完成练习, 学生的兴趣会更浓。
2. 给学生的练习留下一点想象和发挥的空间。
3. 注意抛接沙袋安全。

### 【放松活动提示】

教师根据本教材项目选择放松练习的内容, 应多以身心灵放松的舒缓节拍或口令进行, 让学生放松心情。



## 六、结束语（1分钟）

1. 用激励的语言表扬学生。
2. 强调本课的问题和注意事项，督促学生下次课进行改进。

### 【结束语提示】

教师根据本课完成情况进行总结。



### 教学建议

1. 教师备课时，要注意器材的准备，如果没有沙袋，也可以用其他东西替代。
2. 练习投掷沙袋时，学生的间隔要大，注意安全教育。



## 第 7 课

# 体操器械练习(1/6) 走和跑(2/9)

**教学内容：**体操器械练习——攀爬、钻 走和跑——快速跑

- 教学目标：**
1. 学习俯卧爬行中同侧、异侧爬行动作；改进快速跑的途中跑技术。
  2. 发展学生的攀爬、钻和奔跑能力，提高身体的灵活性和协调能力。
  3. 培养学生自我保护的意识和勇于克服困难、勇于拼搏的精神。

**场地器材：**平整场地一块，体操凳、大体操垫若干（根据学生人数确定）。

## 教学过程

### 一、上课常规（3 分钟）

【队列练习】一（二）列横队成二（四）路纵队。如图 4-1-7-1 所示。

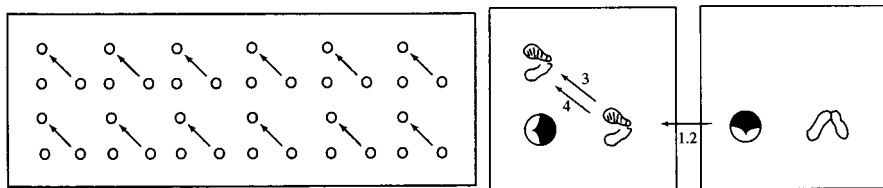


图 4-1-7-1

### 二、准备活动（8 分钟）

【组织队形】散开成体操队形。

1. 热身游戏：打气。
2. 徒手操：同第 6 课。
3. 手指、手腕操（2×8 拍）。
4. 正压腿（4×8 拍）。

### 三、攀爬、钻（15 分钟）

【动作方法】身体俯卧在体操垫上，双手扶体操垫，同侧的手和脚向前爬行，然后另一手和脚向前。也可以像走路一样，异侧手脚协调地爬行。如图 4-1-7-2 所示。

#### 【小知识】

队列术语：纵队——按路排成的队形成为纵队。通常其纵深大于正面，纵队可为一路、二路、三路和四路以上的纵队。

#### 【队列口令】

转动：成二（四）路纵队——走。

转回：成一（二）列横队——走。

#### 【“打气”游戏提示】

教师根据学生的喜好让学生模仿“充气人”，从蹲开始，随教师“打气”长高，教师根据做操情况进行练习提示。



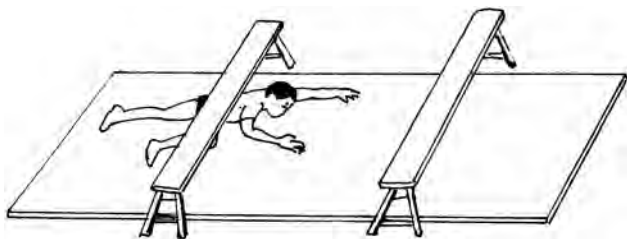


图 4-1-7-2

**【教学步骤】**

学生分四组进行练习，每组两块垫子（根据学校实际情况，灵活掌握）。

1. 在垫子上随意做爬行练习（手脚爬行、手膝爬行）。
2. 教师示范同侧手脚交替爬行的动作（1~2次）。
3. 学生模仿同侧手脚交替爬行练习（1~2次）。
4. 学生练习异侧手脚爬行练习（2~3次）。
5. 学生用以上两种方法练习跪爬（2~3次）。
6. 游戏：爬过铁丝网。
7. 游戏：钻山洞（俯卧爬行、跪爬）。如图4-1-7-3所示（1次）。

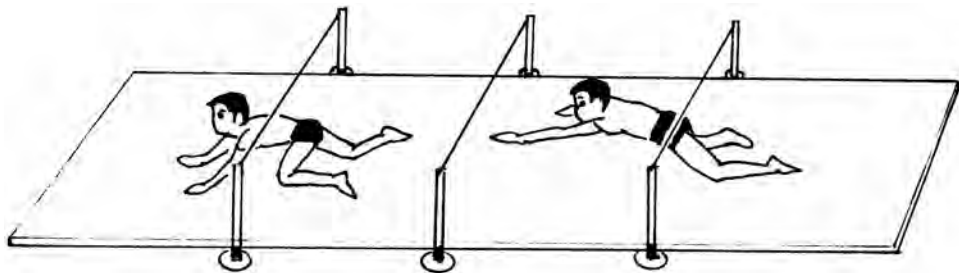


图 4-1-7-3

**四、快速跑（10分钟）**

**【动作方法】**同第6课。学生分四组在跑道上进行练习。如图4-1-7-4所示。

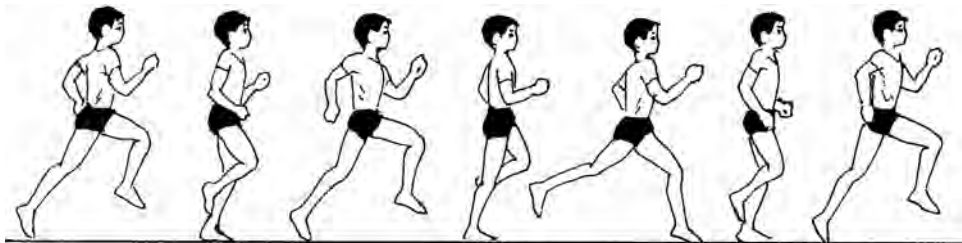


图 4-1-7-4

**【教法提示】**

1. 由于是第一节课，练习可以在垫上进行。
2. 教师可以请做得好的同学展示。
3. 提示学生观察同伴的练习，模仿他人动作。
4. 如果在体操凳上练习，应加强保护帮助。

**【保护帮助方法】**

保护者在其身后扶腰或臀部。

**【动作重点】**

同侧手脚和异侧手脚交替移行。

**【动作难点】**

上下肢协调配合。

**【教学步骤】**

1. 原地摆臂练习，体会屈肘前后摆动（20次，分2组）。
2. 高抬腿练习由原地练习到行进练习。要求髋、膝、踝三关节充分蹬直（15米2次）。
3. 后蹬跑练习，体会三关节充分蹬伸和两腿的蹬摆协调配合（20米2次）。
4. 快速跑游戏练习：追逐跑、让距跑等（2~3次）。
5. 50米全程跑（2~3次）。

**五、放松活动（3分钟）**

游戏：听号抱团。

**【组织方法】**学生围成圆圈慢走，教师一旁喊任意数字，如“2、3、4……”，学生听到数字后立即与邻近同学按教师所喊的数字人数抱成一团。最后没有抱成团的同学要受罚，如模仿动物叫声。

**六、结束语（1分钟）**

1. 教师总结本课。
2. 针对本课进行正面评价。

**【教法提示】**

1. 摆臂练习可以听教师击掌的节奏，由慢到快。
2. 高抬腿跑还可以手扶肋木、墙或树，斜体高抬腿练习。
3. 跑的专门性练习（高抬腿跑、后蹬跑），可以改进途中跑技术。
4. 结合游戏的形式练习，提高兴趣。
5. 全程跑练习可以计时。

**【放松活动提示】**

教师根据学生情况进行放松练习，结伴的学生从少到多，教师的口令由大到小，（可以让学生静下来）同时让学生放松心情。

**【结束语提示】**

教师根据本课完成情况进行总结。

**教学建议**

1. 本课教学中，教师应多关注学生的练习，注意区别对待，在跑步时采用“让先跑”、“8秒钟跑”等形式提高学生的练习兴趣。
2. 学生在完成各部分练习后，要注意放松活动，愉悦学生身心。



## 第 8 课

### 体操器械练习(2/6) 走和跑(3/9)

**教学内容：**体操器械练习——攀爬 走和跑——快速跑

- 教学目标：**
1. 学习爬过跳箱、矮梯的动作方法；提高快速跑的动作技术。
  2. 提高学生上下肢协调配合的能力，发展快速跑的能力和身体素质。
  3. 培养学生竞争、勇敢、果断的精神。

**场地器材：**平整场地（50米场地），跳箱、梯子、垫子等。

## 教学过程

### 一、上课常规（3分钟）

【队列练习】一（二）列横队成二（四）路纵队。

### 二、准备活动（8分钟）

1. 热身活动：跳绳 30 秒。
2. 绳操（4×8拍）
  - (1) 第一节 伸展运动。如图 4-1-8-1 所示。

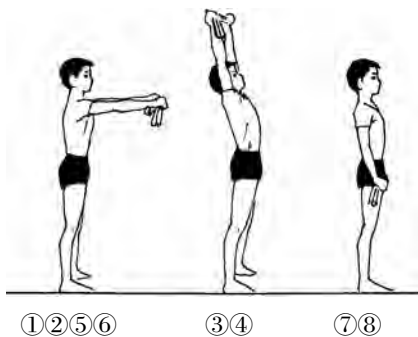


图 4-1-8-1

- (2) 第二节 下蹲运动。如图 4-1-8-2 所示。

#### 【小知识】

队列术语：方队——横队宽和纵队深大体相等。

#### 【队列口令】

转动：成二（四）路纵队——走。

转回：成一（二）列横队——走。

#### 【绳操提示】

1. 伸展运动：两脚开立同肩宽，两手握绳要绷直，前平举要平，上举要直。

2. 下蹲运动：两腿弯曲，挺胸立腰眼平视。

3. 体侧运动：身体向侧方向挺髋，脚尖点地。

4. 体转运动：转体时两脚踩实，眼随手动。

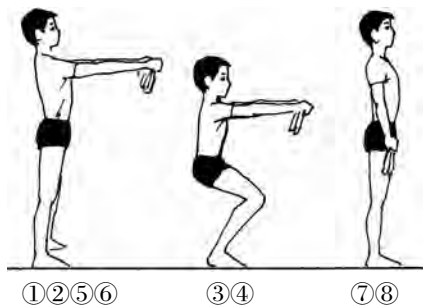


图 4-1-8-2

(3) 第三节 体侧运动。如图 4-1-8-3 所示。

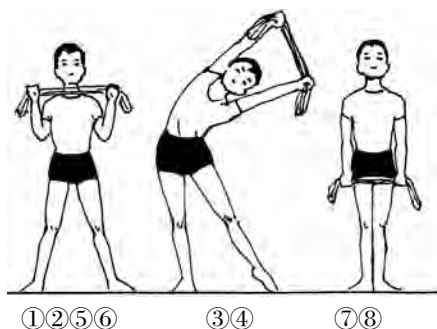


图 4-1-8-3

(4) 第四节 体转运动。如图 4-1-8-4 所示。

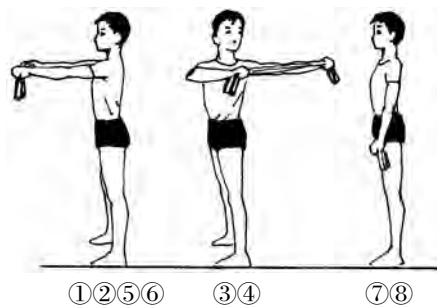


图 4-1-8-4

### 3. 专项准备活动 (2×8 拍)

- (1) 肩关节运动。
- (2) 踝腕关节运动。

### 三、攀爬 (10 分钟)

【动作内容】攀爬斜梯、跳箱；攀爬综合练习。

#### 【教法提示】

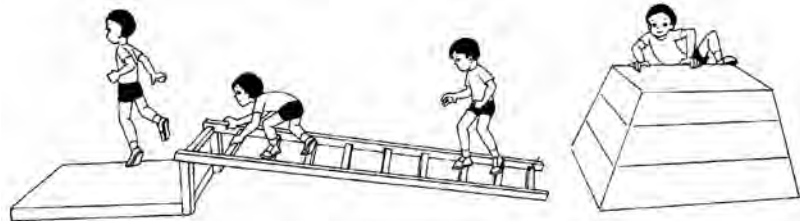
1. 提示学生根据项目的不同采用不同的方法练习。
2. 组合练习时应考虑器械排列的顺序，由易到难。
3. 注意安全，器械下可铺上垫子。
4. 课前应检查器械的安全性。





【教学步骤】

1. 教师讲解攀爬斜梯、跳箱的方法并示范。如图 4-1-8-5 所示。



攀爬斜梯

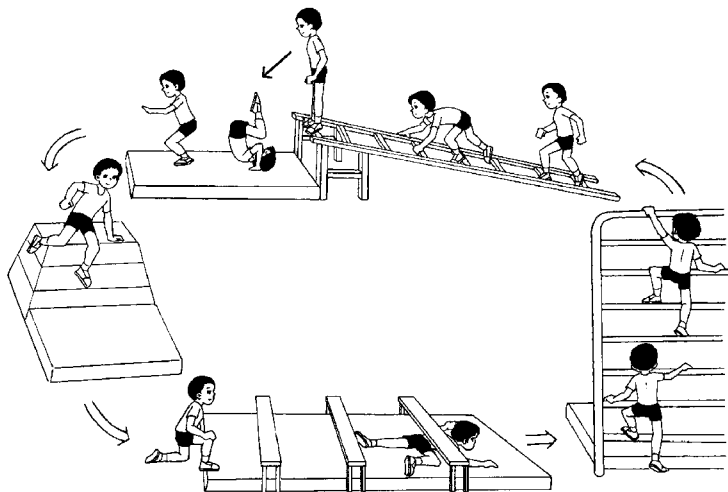
攀爬跳箱

图 4-1-8-5

2. 学生分组分别练习攀爬斜梯和跳箱（2~3 次）。

3. 交换练习项目。

4. 学生进行攀爬综合练习。如图 4-1-8-6 所示（3~4 次）。



攀爬综合练习

图 4-1-8-6

5. 教学比赛（1~2 次）。

6. 增加练习项目和难度的练习。

7. 教师评价与小结练习情况。

四、快速跑（15 分钟）

【动作方法】同第 6 课。

【教学步骤】

1. 组织学生进行原地的摆臂练习。

5. 练习中，教师除了用语言鼓励学生外，还要给予保护帮助，消除学生的心理障碍。

【教学提示】

快速跑教学过程中，如何纠正学生的错误动作是完成教学目标、让学生掌握动作技术的一个关键手段。

2. 组织学生行进间的高抬腿练习，并组织两人一组进行原地的高抬腿跑，看谁的动作准确。

3. 组织 30 米的放松跑，让学生体会正确的动作（2 次）。

4. 组织学生进行快速跑游戏，如叫号跑、追逐跑，提高学生积极性（2~3 次）。

5. 教师指出易犯错误并纠正。

6. 组织学生进行 50 米全程跑，让学生在跑的过程中保持正确的动作（2~3 次）。

### 五、放松活动（3 分钟）

活动：教师带领学生唱《幸福拍手歌》。

【组织方法】学生边唱边做动作，或者教师唱，学生做动作。教师组织学生边放松边站好队。

### 六、结束语（1 分钟）

1. 用激励的语言表扬学生。

2. 强调本课的问题和注意事项，进行合理评价。

#### 【易犯错误及纠正方法】

易犯错误：后蹬不充分，“坐”着跑；摆臂姿势不正确；摆与蹬动作不协调；跑的直线性差。

纠正方法：采用高抬腿等练习手段，发展后蹬力量；各种跳跃练习，发展腿部、腹、背部肌肉力量；匀速跑 40~60 米，改进摆臂和后蹬动作，做到放松、自然和协调；练习较大强度的加速跑 40~60 米，发展加速能力，体验速度感觉。

#### 【放松活动提示】

教师可以用音乐伴奏，以舒缓节拍或口令进行放松练习，让学生充分放松。

### 教学建议

1. 攀爬练习开始可安排单个项目练习，以小组为单位，每个项目都轮换练习一次。

2. 快速跑教学中应采取多种形式的练习，如追逐跑、躲闪跑、让距跑、听信号跑、自定目标距离跑等，以达到激发学生学习兴趣，体验乐趣和发展体能的目的。

3. 在练习中，可由学生体验和归纳什么是正确的快速跑技术。在课堂教学和课余练习时，学生可自愿结合为 6~8 人的小组，练习中等速度的匀速跑，距离 60~80 米，次数 4~6 次或由学生自定，在练习中进行互评互教。



## 第9课

### 体操器械练习(3/6) 游戏(1/5)

**教学内容：**体操器械练习——单杠蹲悬垂 游戏——夺球角力

**教学目标：**1. 初步学习蹲悬垂基本动作，体会身体悬垂感受；学习顶牛角力的方法和规则。

2. 发展学生的上肢、肩带及腹背肌肉力量，提高身体灵活性和协调能力，以及力量素质。

3. 培养学生勇敢、顽强的品质和不怕困难、积极竞争的意识。

**场地器材：**平整场地一块，单杠、垫子、实心球。

## 教学过程

### 一、上课常规（3分钟）

【队列练习】齐步走、立定。

### 二、准备活动（8分钟）

【组织队形】二列或四列横队散开成体操队形。

1. 热身活动：跳绳30秒。

2. 绳操（4×8拍）

（1）第五节 踢腿运动。如图4-1-9-1所示。

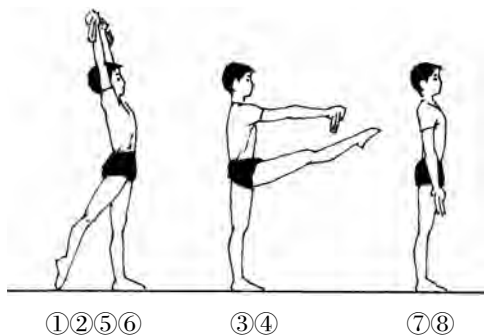


图 4-1-9-1

（2）第六节 腹背运动。如图4-1-9-2所示。

#### 【小知识】

队列术语：

1. 队形宽度——两翼（队列的两端）之间的横宽叫队形的宽度。

2. 队形纵深——从第一个或从第一列（站在最前面的学生）到最后一个或最后一列（站在最后面的学生）的纵长叫做队形的纵深。

#### 【绳操提示】

1. 踢腿运动：腿伸直，绷脚面。

2. 腹背运动：弯腰低头，两腿伸直。

3. 全身运动：动作协调连贯。

4. 整理运动：充分放松。

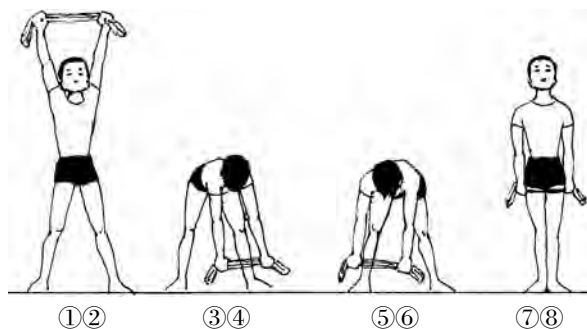


图 4-1-9-2

(3) 第七节 全身运动。如图 4-1-9-3 所示。

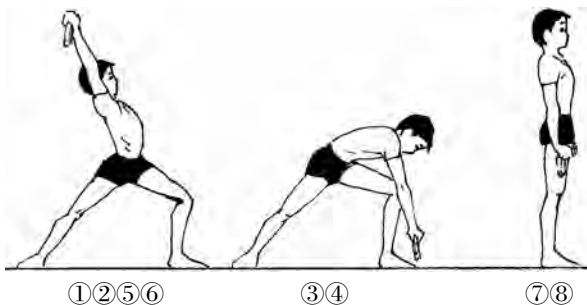


图 4-1-9-3

(4) 第八节 整理运动。如图 4-1-9-4 所示。

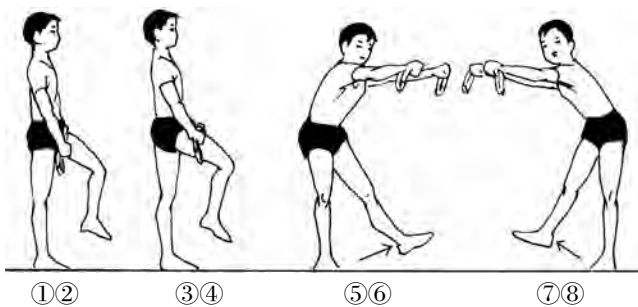


图 4-1-9-4

### 3. 专项准备活动 (2×8 拍)

- (1) 肩关节运动。
- (2) 踝腕关节运动。
- (3) 原地纵跳。

#### 【专项准备活动提示】

因为主课程是单杠悬垂动作，故要把肩拉开。



### 三、单杠蹲悬垂（15 分钟）

【动作方法】双手正握杠，身体保持垂直，收腹屈膝成半蹲。如图 4-1-9-5 所示。

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解、示范握杠的方法。
2. 学生分组练习握杠动作（2 次）。
3. 教师讲解并示范保护与帮助方法。
4. 练习蹲悬垂动作，坚持 3 秒不回落，相互保护帮助（5~6 次）。
5. 蹲悬垂，身体直立，练习仰卧悬垂动作，相互保护帮助。如图 4-1-9-6 所示（3~4 次）。

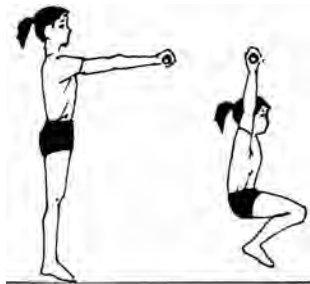


图 4-1-9-5



图 4-1-9-6

6. 教师进行评价与小结。

### 四、游戏：夺球角力（10 分钟）

【游戏方法】画直径 2 米的圆圈若干个，每个圆内放一个实心球。游戏开始时，每圆内站两人，两人同时抢一个球。发令后，两人尽力把球夺到自己一边，夺到球者双手将球举起为胜。最后以夺球多的队为胜。

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解动作方法与规则并示范。
2. 学生两人一组练习（1~2 次）。
3. 以组为单位进行比赛（2~3 次）。
4. 师生共同游戏。

### 五、放松活动（3 分钟）

游戏：七明七暗。

#### 【动作口诀提示】

正握单杠，臂伸直；  
提膝屈腿，身体保持平稳；  
紧握杠。

#### 【保护帮助方法】

站在练习者一侧，一手握腕，  
一手扶其腰背。

#### 【动作重点】

手臂用力，腹背肌保持紧张。

#### 【动作难点】

动作协调。

#### 【游戏规则】

1. 两人夺球时，不得出线，否则为失败。
2. 不能用身体任何部位去推撞对方。
3. 对学生进行动员，鼓舞气势，根据学生情况进行分组，确保安全。

【组织方法】围成圈，指定一人自然报数，要求凡是报到7或7的倍数不能说，用击掌代替，如果错了就到圈内表演节目。

## 六、结束语（1分钟）

1. 用激励的语言表扬学生。
2. 强调本课的问题和注意事项，合理评价。

### 【放松活动提示】

教师根据学生情况进行游戏，并由慢到快，教师还可以击掌给节奏，让学生报数时跟着节奏进行。

### 【结束语提示】

教师根据本课完成情况进行总结。



### 教学建议

1. 本课教学中以器械练习为主，注意加强保护与帮助的要求，提高学生的练习安全意识。
2. 教师应多关注学生心理变化，帮助学生克服畏惧心理。





## 第 10 课

### 体操器械练习(4/6) 跳跃(1/6)

**教学内容：**体操器械练习——单杠屈腿悬垂摆动 跳跃——发展跳跃能力的练习

**教学目标：**1. 初步学习助跑与起跳的动作技术；进一步学习单杠屈腿悬垂摆动的动作技巧。

2. 发展学生的弹跳力和身体协调配合的能力，提高身体素质。

3. 展现学生勇敢、果断的精神面貌和培养勇于克服困难的意识品质。

**场地器材：**平整场地一块，录音机、跳绳、悬挂球、单杠、垫子。

## 教学过程

### 一、上课常规（3 分钟）

【队列练习】齐步走、立定。

### 二、准备活动（8 分钟）

【组织队形】二列或四列横队散开成体操队形

1. 绳操：复习 1~8 节。

2. 活动膝踝关节（4×8 拍）。

3. 压腿（4×8 拍）。

### 三、单杠屈腿悬垂摆动（10 分钟）

【动作方法】面对杠，正握，两手与肩同宽，两腿用力蹬地，收腹屈腿前举，借蹬地力量提高身体的重心，当摆至前方最高点，大腿稍向后压，使身体回摆，后摆至最高点时，双臂压杠两脚落地成站立握杠。如图 4-1-10-1 所示。

#### 【小知识】

队列术语：

1. 排头——位于纵队之首或横队右翼的学生（一个或数个）叫排头。

2. 排尾——位于纵队之尾或横队左翼的学生（一个或数个）叫排尾。

3. 当纵队和横队向后转时，排头变为排尾，排尾变为排头。

#### 【教法提示】

教师根据各节的情况进行提示。

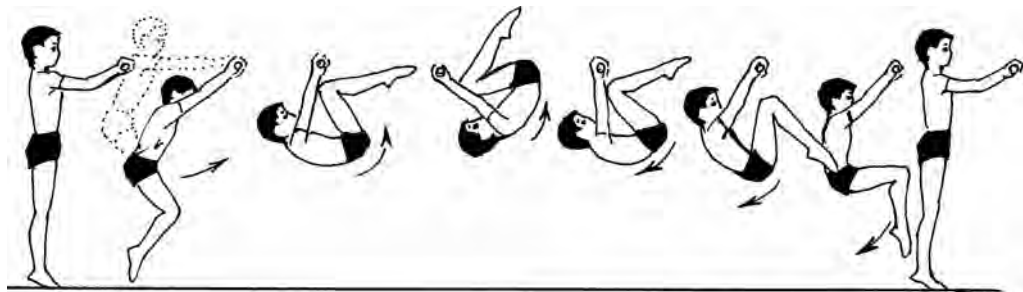


图 4-1-10-1





### 【教学步骤】

1. 教师指导学生复习蹲悬垂动作。
2. 讲解并示范屈腿悬垂摆，以及保护与帮助的方法。
3. 学生分成 4 组自己练习，教师巡视指导。
4. 择优讲评，互相学习。
5. 学生分组再练习，教师重点指导学困生。
6. 每组选 1~2 名学生集中展示。

### 【保护与帮助方法】

保护人站在练习者体侧，一手握手腕，一手托扶臀部，适当助力。

## 四、发展跳跃能力的练习（15 分钟）

【动作方法】面对悬挂的物体，助跑几步，一脚用全脚掌积极有力地蹬地，迅速过渡到前脚掌跳起，另一只腿屈膝上提，同时用头或起跳脚的异侧手去触悬挂物体。如图 4-1-10-2 所示。

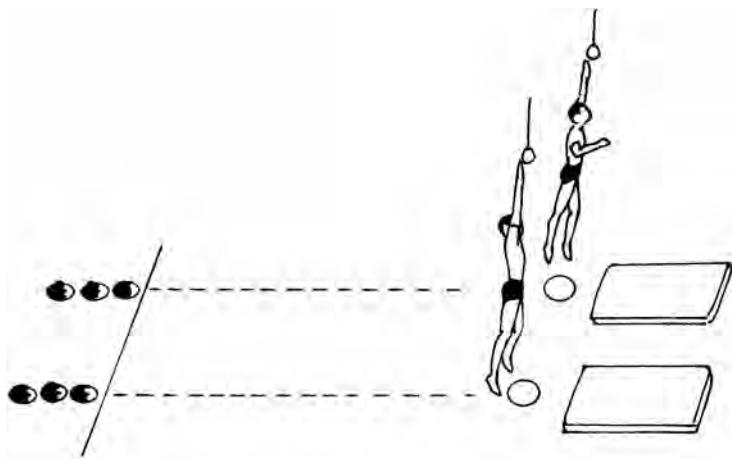


图 4-1-10-2

### 【教学步骤】

1. 教师讲解并示范练习方法。
2. 跑跳步练习，体会提膝和脚掌蹬地动作（2~3 次）。
3. 连续做上一步单脚用力起跳，另一腿屈膝上提，两臂屈肘上摆，头上顶的动作练习（2 次）。
4. 走几步或慢跑几步，一脚起跳，两臂屈肘摆至肩平制动，直体，头积极上顶（2~3 次）。
5. 走几步或慢跑几步，一脚起跳，连续越过一定高度的皮筋（2~3 次）。

### 【教法提示】

1. 悬垂动作有许多相同之处，在复习以前动作的基础上，再学习新动作。
2. 加强保护帮助，杠下铺好垫子，教会学生保护帮助的方法。
3. 适当增加提高握力和腹肌力量的练习。

### 【动作重点】

悬垂时，收腹、屈膝、举腿、翻臀。

### 【动作难点】

协调地控制身体。

### 【教法提示】

1. 跑跳步练习可做连续跑跳步。
2. 连续上一步起跳练习要求充分蹬伸起跳腿，全身协调，上体要控制平稳。
3. 头顶练习的设置，如篮板吊轻物、竹竿吊气球等。



6. 学生展示与比赛。
7. 教师评价与小结练习情况。

### 五、放松活动（3分钟）

游戏：打气。

【组织方法】教师模仿打气人，学生模仿气球、橡皮人、车胎等，从蹲开始，教师打一次气，学生重心上升一点……直到气充足后“爆炸”泄气变成蹲。游戏后，在教师的组织下学生边放松边站好队。

### 六、结束语（1分钟）

1. 对本课进行评价，用激励的语言表扬学生。
2. 强调本课的问题和注意事项，合理评价。

#### 【放松活动提示】

做“打气”游戏时可以模仿出声音，还可以让学生模仿打气人。

#### 【结束语提示】

教师根据本课完成情况进行总结。

#### 教学建议

1. 体操中的保护与帮助环节十分必要，教师应抓住时机，对学生进行常规培养和安全教育。
2. 教师要强调保护与帮助的常规与要求，这对学生在练习中的安全至关重要，也是教师组织教学中的关键环节。



## 第 11 课

### 体操器械练习(5/6) 跳跃(2/6)

**教学内容：**体操器械练习——单杠悬垂穿臂前后翻 跳跃——助跑起跳

- 教学目标：**
1. 学习单杠悬垂穿臂前后翻的动作技能，掌握控制身体的方法；学会不同的助跑与起跳练习的方法。
  2. 发展学生的上肢、肩带及腰腹力量，提高弹跳力和协调性。
  3. 培养学生勇于克服困难的精神和勇敢果断的良好品质。

**场地器材：**平整场地一块，单杠、长竹竿、绳子、排球。

## 教学过程

### 一、上课常规 (3 分钟)

【队列练习】跑步走、立定。如图 4-1-11-1 所示。

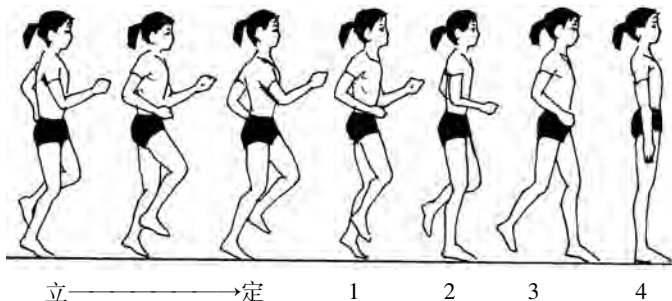


图 4-1-11-1

### 二、准备活动 (6 分钟)

【组织队形】二列或四列横队散开成体操队形。

#### 1. 绳操 (4 × 8 拍)

- (1) 第一节 伸展运动。
- (2) 第二节 下蹲运动。
- (3) 第三节 体侧运动。
- (4) 第四节 体转运动。
- (5) 第五节 踢腿运动。
- (6) 第六节 腹背运动。
- (7) 第七节 全身运动。

#### 【小知识】

队列术语：伍——二列横队中前后重叠的两个学生叫一伍。如果第一列最后的学生后面无人时，叫缺伍。二列横队向后转时，缺伍的同学向前一步补入前列。

#### 【队列提示】

可以让学生喊口令完成。

#### 【绳操提示】

1. 动作舒展、绳要握紧。
2. 动作连贯。
3. 侧屈充分。
4. 转动有力。





- (8) 第八节 整理运动。
2. 压肩：两人一组（4×8拍）。
  3. 压腿（4×8拍）。

### 三、单杠悬垂穿臂前后翻（15分钟）

【动作方法】蹲悬垂，两脚用力蹬地，身体后倒，同时收腹、屈膝举腿，两腿从两臂间穿过。当臀部到杠下垂直部位时，慢慢伸腿、抬头至两脚落地。然后屈腿，蹬地、提臀使臀部举到杠下垂直部位，两脚从两臂间穿回，依靠收腹的力量使两腿回落。如图4-1-11-2所示。

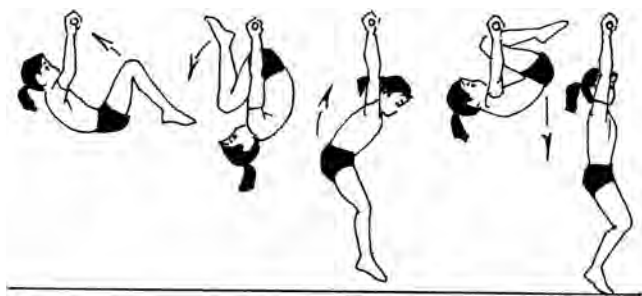


图 4-1-11-2

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解、示范穿臂前后翻动作方法。
2. 教师示范、讲解保护帮助方法。
3. 背对杠，反握，蹬地、提臀练习（2~3次）。
4. 背对杠，反握，蹬地、提臀双腿挂杠练习（2~3次）。
5. 正对杠，正握，蹬地、屈腿脚踏杠练习（2~3次）。
6. 在保护帮助下完成穿臂前后翻练习（2~3次）。
7. 教师评价与小结。

### 四、助跑起跳（12分钟）

【动作方法】同第10课。助跑、起跳。如图4-1-11-3所示。

#### 【教法提示】

鼓励学生的自信心，加强学生的责任意识，加强安全教育，适当增加提高握力和腹肌力量的练习。

#### 【动作重点】

后翻时，蹬地、翻臀、收腹、屈腿。

#### 【动作难点】

前翻时，蹬地、收腹、屈膝、翻臀。

#### 【保护帮助方法】

一手握腕，一手托臀；回翻时，一手握腕，一手托肩背。

#### 【动作重点】

起跳有力，充分蹬伸。

#### 【动作难点】

动作协调、连贯。



图 4-1-11-3

## 【教学步骤】

1. 教师讲解助跑起跳的动作方法并示范。
2. 连续做上一步单脚起跳，另一腿屈膝上提，两臂屈肘上摆，头上顶的动作练习（1~2次）。
3. 连续助跑几步，起跳，两腿依次空中摆腿落地（1~2次）。
4. 连续做跨跳低障碍物练习、左右垫步跨跃低横绳、左右脚跨越低横绳。如图 4-1-11-4、图 4-1-11-5、图 4-1-11-6 所示。

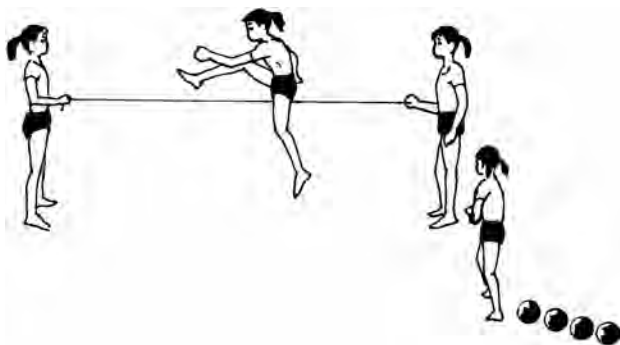


图 4-1-11-4

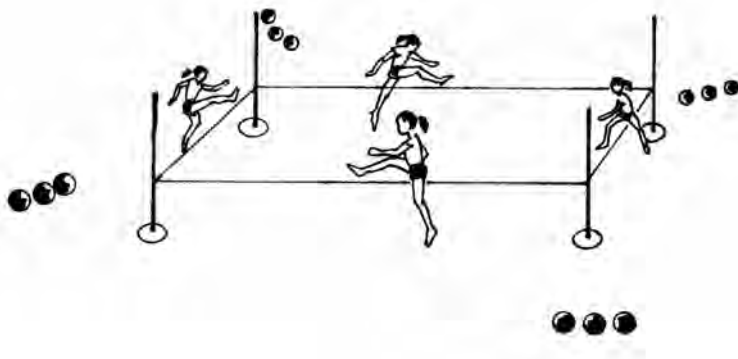


图 4-1-11-5

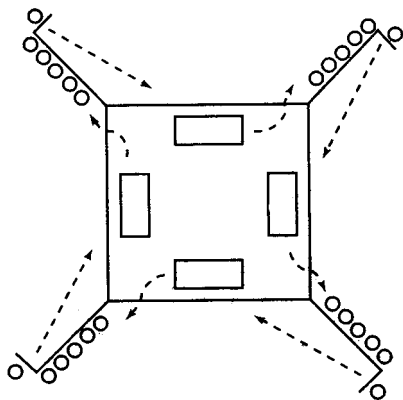


图 4-1-11-6

5. 集中练习，展示并进行比赛。
6. 小结并评价。

### 五、放松活动（3分钟）

活动：教师提示放松操（4×8拍）。

【组织方法】教师组织学生做放松操，抖腕、抖腿、拍肩背、拍腿。在教师的组织下学生边放松边站好队。

#### 【放松活动提示】

教师根据学生的学习情况，组织学生进行放松练习，动作慢而舒缓，从而达到放松的目的。

### 六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课。
2. 教师用激励的语言表扬学生。



#### 教学建议

1. 跳跃动作重点发展学生的灵敏、速度、力量、协调能力等素质。
2. 教师可利用跳绳，以游戏的形式进行跳跃的练习，并让学生充分展示自己的学习成果。



## 第 12 课

# 体操器械练习(6/6) 跳跃(3/6)

**教学内容：**体操器械练习——单杠悬垂 跳跃——跨越式跳高

**教学目标：**1. 复习单杠悬垂穿臂前后翻动作；学习跨越式跳高过杆的动作方法。

2. 发展学生的跳跃能力，提高身体的协调能力。

3. 培养学生勇敢顽强、勇于克服困难等良好品质。

**场地器材：**平整场地一块，跳高架、垫子、竹竿或皮筋（6~10 人用一套）、跳绳、单杠。

## 教学过程

### 一、上课常规（3 分钟）

【队列练习】跑步走、立定。

### 二、准备活动（6 分钟）

【组织队形】二列或四列横队散开成体操队形。

1. 绳操（4×8 拍）：同第 11 课。
2. 活动膝踝关节。
3. 压肩：两人一组。
4. 压腿。

### 三、单杠悬垂（12 分钟）

【动作方法】穿臂前后翻：前翻时收腹、屈膝、举臀使身体穿过两臂慢慢下落；后翻时举臀、收腹，使身体穿过两臂慢慢回落。

【教学步骤】

1. 复习单杠蹲悬垂、仰卧悬垂、穿臂前后翻和屈腿悬垂摆动（3~4 次）。
2. 教师讲解穿臂悬垂的方法并示范。
3. 学生分组练习（5~6 次）。
4. 集中纠正动作。
5. 学生练习并展示（3~4 次）。

#### 【小知识】

队列术语：基准学生——按照老师指定的某个学生作为全体学生的动作目标，该学生为基准学生。通常情况下，右翼排头第一个学生为基准学生，如指定其他学生为基准学生时，则应明确“以某某为基准”或“右翼排头为基准”。

#### 【教法提示】

1. 加强学生练习前的安全教育，不得开玩笑。
2. 学生轮流保护帮助。
3. 对练习的次数和动作质量要强调，并注意体操意识的培养。







6. 教师小结。

#### 四、跨越式跳高（15分钟）

【动作方法】左脚起跳右侧助跑，右脚起跳左侧助跑。助跑的速度逐渐加快，最后一步稍小一些，在距离竹竿投影3~4步的地方，用有力脚跳起。起跳脚快速蹬地，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；起跳脚迅速向上摆起，两腿继续过杆；摆动腿先落地，然后起跳脚落地，稍有缓冲。如图4-1-12-1所示。

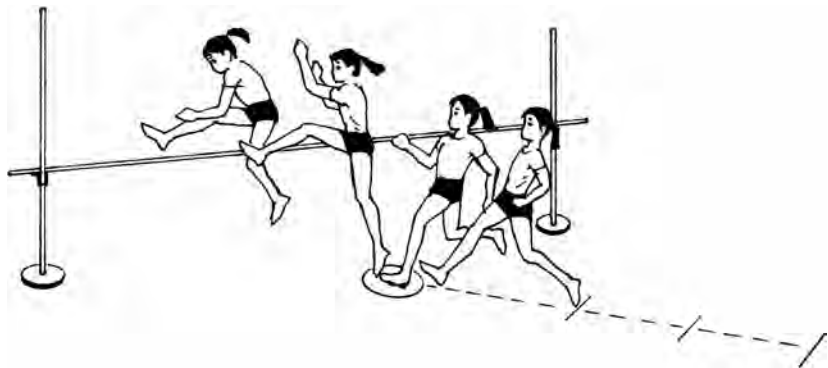


图 4-1-12-1

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解练习方法并示范。
2. 模仿练习一：两脚前后站立，后腿向前摆动，在空中摆向外侧落地，另一腿依次进行（2~3次）。
3. 模仿练习二：两脚前后站立，两腿依次摆动落地（3~4次）。
4. 模仿练习三：两脚前后站立，两腿依次摆动落地，越过地上竖线（可用跳绳代替竖线）（2~3次）。
5. 助跑几步，依次摆动落地，越过地上竖线（2~3次）。
6. 三步助跑起跳过竹竿或皮筋练习（4~6次）。
7. 教师评价与小结练习情况。

#### 【小知识】

跳高由助跑、起跳、过杆和落地四个阶段紧密连接组成。跨越式跳高采用侧面直线助跑，助跑方向与横杆的夹角在 $30^{\circ}$ ~ $60^{\circ}$ 。

#### 【教学提示】

1. 最好将学生分2~4组进行练习，这样能加大练习的密度。
2. 开始练习时，可以用皮筋代替竹竿。

#### 【动作重点】

摆动腿内旋。

#### 【动作难点】

动作连贯协调。

## 五、放松活动（3分钟）

游戏：大雁飞、小鱼游。

【组织方法】模仿大雁飞、小鱼游，学生分组进行，排成纵队，边说童谣边排队。模仿大雁时两臂侧平举上下动，模仿小鱼时两臂前后左右摆。

### 【放松活动提示】

“大雁飞、成群飞，小鱼游、成群游，好朋友、跟在后，排成队，一起走。”让学生边说边放松。

## 六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课。
2. 用激励的语言表扬学生。

### 教学建议

1. 在本课教学中，教师要充分建立学生的自信，同时树立责任意识。
2. 学生进行单杠悬垂练习时，要加强学生练习前的安全教育，加强练习过程中的保护帮助。





## 第13课

### 武术(1/7) 跳跃(4/6)

**教学内容：**武术——小套路 跳跃——跨越式跳高

- 教学目标：**
1. 复习并熟练简单的武术套路；学会跨越式跳高的起跳方法。
  2. 发展学生的力量，提高身体的灵活性和耐力素质。
  3. 培养学生对武术的兴趣，感受武术运动的风格特点，培养学生勇于克服困难的良好品质。

**场地器材：**平整场地一块，跳高架、垫子、竹竿或皮筋（6~10人用一套）、跳绳。

## 教学过程

### 一、上课常规（3分钟）

【队列练习】跑步、齐步转换。如图4-1-13-1所示。

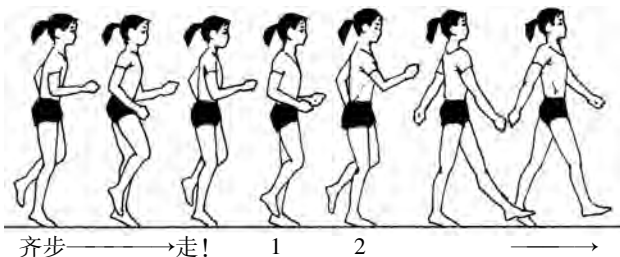


图 4-1-13-1

### 二、准备活动（8分钟）

【组织队形】两列或四列横队散开成体操队形。

#### 1. 武术操（4×8拍）

(1) 第一节 手型变换。如图4-1-13-2所示。

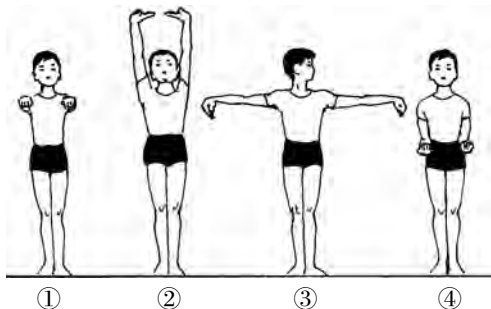


图 4-1-13-2

#### 【小知识】

队列术语：

1. 翼——队列的两端。左端为左翼、右端为右翼。
2. 翼轴——分队通过行进变换方向时，处于转弯内侧的一翼为轴翼，另一端为外翼，左转弯、左后转弯走时，轴翼在各列左端；右转弯和右后转弯时，轴翼在各列右端。

#### 【武术操提示】

1. 教师在学生练习中巡视和提示动作的要点。
2. 可以在音乐的伴奏下完成，教师根据情况进行。

#### 【练习提示】

拳头握紧，掌指并拢，勾手屈腕，成勾手时头向左转。



(2) 第二节 摆掌勾手。如图 4-1-13-3 所示。

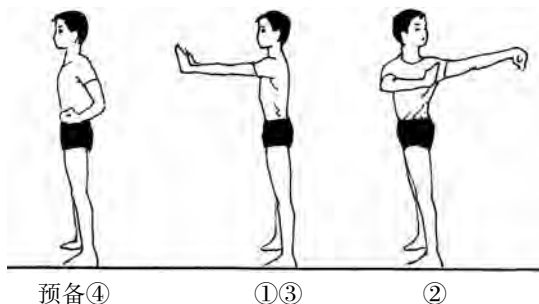


图 4-1-13-3

(3) 第三节 冲拳练习。如图 4-1-13-4 所示。

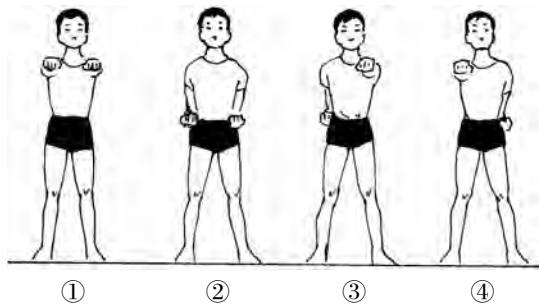


图 4-1-13-4

### 【练习提示】

推掌立掌，力达掌根。摆掌时掌立于胸前，身体站稳，5~8 转身动作方向相反。

### 【练习提示】

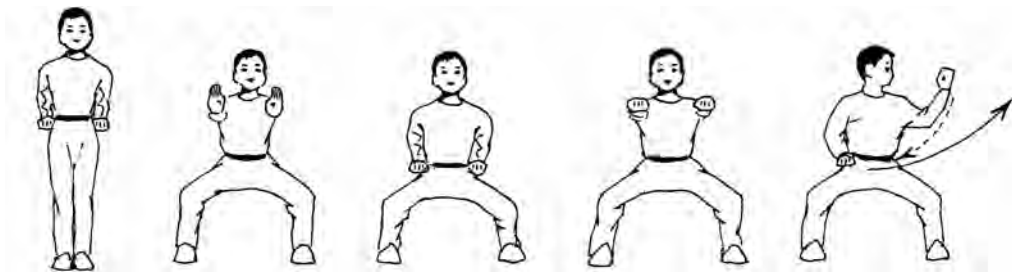
冲拳有力，力点准确。

## 2. 专项准备活动

- (1) 正压腿 (2×8 拍)。
- (2) 侧压腿 (2×8 拍)。

## 三、武术小套路 (15 分钟)

【动作方法】并步抱拳—马步双推掌—马步抱拳—马步双冲拳—马步格挡 (左拳)—左弓步冲拳—弹踢冲拳—顺弓步冲拳—马步抱拳—并步抱拳。如图 4-1-13-5 所示。



### 【专项准备活动提示】

为武术教学进行铺垫或过渡，以便学生轻松学习武术动作。

### 【动作难点】

1. 动作连贯协调。
2. 动作准确到位。
3. 演练时有一定的节奏感。

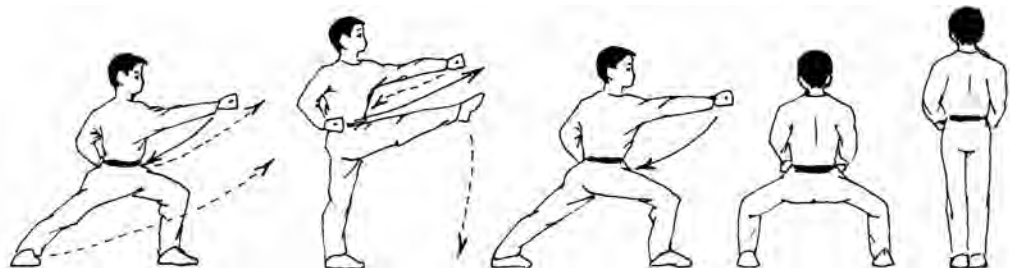


图 4-1-13-5

**【教学步骤】**

1. 学生分组回忆动作并分组演练。
2. 小组选派代表进行演练展示。
3. 教师点评。
4. 教师示范演练全套动作（3~4次）。
5. 在教师统一口令下，学生分节奏集体练习。（4~5次）
6. 学生分组练习（4~5次）。
7. 学生集体演练（2~3次）。

**四、跨越式跳高（10分钟）**

**【动作方法】**同第12课。

**【教学步骤】**

1. 教师讲解示范。
2. 上一步起跳练习（4~6次）。
3. 上3~5步起跳练习（1~2次）。
4. 听节奏，助跑起跳练习（2~3次）。
5. 助跑几步，两腿依次摆动落地，越过一定高度的横绳（2~3次）。
6. 完整练习（5~6次）。
7. 教师评价与小结。

**五、放松活动（3分钟）**

游戏：听号抱团。

**【组织方法】**学生围成圆圈慢走，教师在一旁喊任意数字，如“2、3、4……”，学生听到后立即与邻近同学按教师所喊的数字人数抱成一团。最后没有抱

**【武术小套路提示】**

1. 在每个节奏、动作组合练习中，教师要严格要求动作质量。
2. 开始复习之前，教师可以请同学做示范，同时引导学生主动回忆动作。
3. 分组后由小组长带领练习，教师巡回指导纠错。
4. 练习过程中，教师有意识的强化套路的5个节奏：1，2-3-4，5-6，7-8，9-10。

**【教法提示】**

1. 通过比赛形式进行。
2. 自己定高度、目标等。
3. 按能力分组。
4. 让学生自主学习、自主练习和自我评价。

**【放松活动提示】**

教师根据学生情况进行放松练习，结伴的学生从少到多，教师的口令由大到小（可以让学生静下来），同时让学生放松心情。

成团的同学要受罚，如模仿动物叫声。

## 六、结束语（1分钟）

1. 教师总结本课。
2. 用激励的语言表扬学生。

### 【结束语提示】

教师根据本课完成情况进行总结。

### 教学建议

1. 在复习武术小套路之前，教师可鼓励学生示范表演。
2. 进行武术小套路复习时，应重点强调武术动作的规范。在学生完全回忆起所有动作并熟练后，再对武术套路的节奏提出具体要求。
3. 跨越式跳高中教师指导与学生“自主学习、自主练习、自主评价”相结合，开展效果较好。





## 第14课

### 武术(2/7) 跳跃(5/6)

**教学内容：**武术——后压腿、仆步 跳跃——跨越式跳高

- 教学目标：**
1. 让学生学会仆步和后压腿，懂得用仆步进攻；掌握跨越式跳高的助跑与起跳结合的动作方法。
  2. 发展学生的力量，提高身体的灵活和耐力素质。
  3. 培养学生对武术的兴趣，激发学生对武术运动的热爱，以及勇敢顽强、敢于克服困难的良好品质。

**场地器材：**平整场地一块，跳高架、垫子、竹竿或皮筋（6~10人用一套）。

## 教学过程

### 一、上课常规（3分钟）

【队列练习】跑步、齐步转换。

### 二、准备活动（8分钟）

1. 热身游戏：老鹰捉小鸡。
2. 武术操（4×8拍）：
  - (1) 第一节 手型变换。
  - (2) 第二节 摆掌勾手。
  - (3) 第三节 冲拳练习。
  - (4) 第四节 接手勾踢。如图4-1-14-1所示。

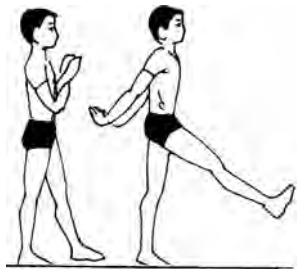


图 4-1-14-1

- (5) 第五节 侧弓步亮掌。如图4-1-14-2所示。

#### 【小知识】

队列术语：步幅——一步的长度（由后脚脚尖至前脚脚尖的垂直距离和两脚平行的内侧间隙）。

#### 【武术操提示】

1. 听音乐完成武术操。
2. 练习时提示动作要点。

#### 【练习提示】

勾踢腿膝关节伸直，勾脚尖、两手成勾向后勾击。

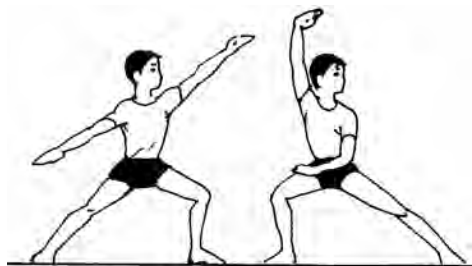


图 4-1-14-2

(6) 第六节 马步劈拳。如图 4-1-14-3 所示。



图 4-1-14-3

**【练习提示】**

左右弓步转换迅速准确，蹬腿转腰分掌用力协调顺达。

**【练习提示】**

马步重心低，脚尖向前。

**【后压腿提示】**

1. 后压腿时要身正、腿直、塌腰，挺胸、绷脚面。
2. 如果没有肋木，可选择土台、篮球架等场地练习，也可以以组为单位，用手扶着同学的肩进行压腿。

**三、武术（15 分钟）**

**1. 后压腿。**

**【动作方法】**背对肋木站立，右（左）腿向后举起，将脚背放在高低适中的肋木上，脚面绷直，双手叉腰。压腿时上体后仰，腰直立。双人练习时，帮助者在后托膝向上推，练习者上体同时后仰。如图 4-1-14-4 所示。

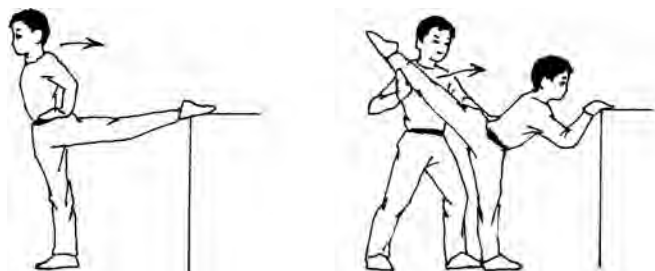


图 4-1-14-4

**【教学步骤】**

- (1) 教师讲解并帮助同学压腿进行示范。
- (2) 学生在教师示范下练习。
- (3) 教师巡视指导。





## 2. 仆步。

【动作方法】两脚并步直立，两手抱拳于腰际，拳心向上，眼视前方；左（右）脚向左（右）侧迈一步，左（右）腿屈膝全蹲，右（左）腿挺直单仆，脚尖内扣，两脚掌着地。臀部下落，接近小腿，左（右）脚与膝外撇，上体正直。

【组织形式】成四列横队练习。

【教学步骤】

- (1) 教师讲解并示范。
- (2) 学生在教师示范下练习。
- (3) 教师巡视指导。
- (4) 在教师口令下学生分别做左仆步和右仆步。

## 四、跨越式跳高（10分钟）

【动作方法】同第12课。

【教学步骤】

1. 复习学过的起跳与过杆动作，教师指导。
2. 上一步起跳，两腿依次摆动落地（3~4次）。
3. 助跑几步起跳，越过一定高度的横绳（皮筋）。

如图4-1-14-5所示（2~3次）。

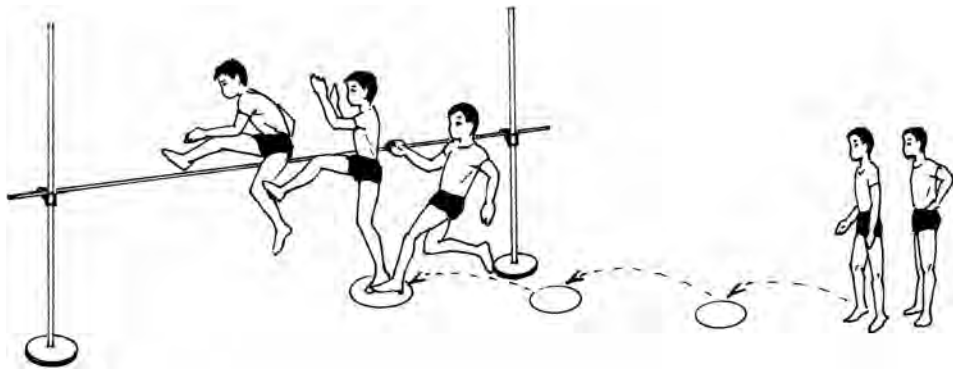


图 4-1-14-5

4. 连续越过一定高度的横绳（皮筋）（3~4次）。
5. 越过不同高度的横绳（皮筋）（2~3次）。
6. 学生散开练习（8~10次）。
7. 分组展示。
8. 教师评价。

### 【仆步提示】

1. 仆步要挺胸塌腰，收腹沉髋。
2. 让学生明确左腿平铺叫左仆步，右腿平铺叫右仆步，教师可以变换口令让学生分别做出左仆步和右仆步。
3. 让学生明确仆步的攻防作用，即主要用于铲踢对手脚踝。
4. 两人一组，甲并步站立，乙做仆步，仆步腿的脚外侧与甲的脚尖相抵，甲可以用手或脚帮乙完成脚内扣和脚掌着地的动作。

### 【动作重点】

助跑与起跳结合。

### 【动作难点】

动作协调。

## 五、放松活动（3分钟）

游戏：照镜子。

【组织方法】学生自由结成两人一组，面对面相距1米左右，一人做动作，另一人模仿，动作滑稽而可笑，对方笑出声时，两人互换角色。游戏后站好下课队形。

### 【放松活动提示】

根据学生的情况进行放松练习，可以边做边说，让学生放松心情。

## 六、结束语（1分钟）

1. 用激励的语言表扬学生。
2. 强调本课的问题和注意事项，合理评价。

### 【结束语提示】

教师根据本课完成情况进行总结。

### 教学建议

1. 武术小套路教学要教育学生从基本功练习，如马步、弓步、冲拳、推拳等基本动作，要教育学生坚持不懈，反复练习，才能够形成准确的动作定型，体现出武术的“味道”来。
2. 在跨越式跳高教学中，应始终坚持跳高教学与游戏相结合，教师应帮助、引导学生掌握助跑与起跳紧密组合的跳跃方法，在活动中充分体验动作的正确要领，感受成功的乐趣。





## 第15课

### 武术(3/7) 跳跃(6/6)

**教学内容：**武术——蹬腿、蹬腿推掌 跳跃——跨越式跳高考核

**教学目标：**1. 学习蹬腿、蹬腿推掌的动作方法；巩固跨越式急行跳高动作技能，动作连贯协调；完成急行跳高考核。

2. 发展学生的力量、灵敏和耐力素质。

3. 培养学生对武术的兴趣，激发学生对武术运动的热爱和同学间的竞争意识。

**场地器材：**平整场地一块，跳高架、垫子、竹竿或皮筋（6~10人用一套）、跳绳。

## 教学过程

### 一、上课常规（2分钟）

【队列练习】跑步、齐步转换。

### 二、准备活动（4分钟）

【组织队形】两列或四列横队散开成体操队形。

#### 1. 武术操（4×8拍）

- (1) 第一节 手型变换。
- (2) 第二节 摆掌勾手。
- (3) 第三节 冲拳练习。
- (4) 第四节 搂手勾踢。
- (5) 第五节 侧弓步亮掌。
- (6) 第六节 马步劈拳。

#### 2. 专项准备活动

- (1) 活动膝踝关节（2×8拍）。
- (2) 压腿（2×8拍）。

### 三、武术（20分钟）

#### 1. 蹬腿。

【动作方法】与弹踢动作基本相同，不同的是，蹬腿要求勾脚尖，以脚跟为力点蹬出，腿平直。如图

#### 【小知识】

1. 步速——每分钟行进的步数。

2. 步度——步幅和步速的总称。

3. 单步和复步——单步即一步；两只脚各走一步为复步。

#### 【队列练习提示】

结合口令进行动作的完成练习。

#### 【武术操提示】

1. 教师可让学生听音乐完成动作，如《中国功夫》、《男儿当自强》等。

2. 练习时提示动作要领。

#### 【专项准备活动提示】

为武术教学进行铺垫或过渡，以便学生轻松学习新内容。

#### 【蹬腿提示】

1. 蹬腿时要挺胸、直腰、勾脚尖、收髻。蹬踢有力，力达脚跟。

4-1-15-1 所示。



图 4-1-15-1

【组织形式】先原地练习，后分组练习。

## 2. 蹬腿推掌。

【动作方法】马步抱拳预备，左腿蹬地向前蹬腿，重心右移至右腿，同时腰向左稍拧转推右掌，左腿落地屈膝成马步，同时连续推掌2次（左右各1次），然后两手变拳收抱于腰际。如图4-1-15-2所示。



图 4-1-15-2

【组织形式】先原地练习，后分组练习。

### 【教学步骤】

- (1) 教师讲解示范。
- (2) 学生模仿做蹬腿推掌动作（2~3次）。
- (3) 教师针对问题强调要领，再次示范（2~3次）。
- (4) 学生原地练习（3~4次）。
- (5) 学生分组练习（4~5次）。
- (6) 在教师统一口令下，学生集体练习（2~3次）。

## 四、跨越式跳高考核（10分钟）

【动作方法】如图4-1-15-3所示。

2. 先让学生反复做抬腿、折叠大小腿、勾脚尖的训练，然后做蹬踢练习。

3. 两人一组，甲同学做右（左）蹬腿动作，乙蹲于其右侧，帮助甲高抬大腿和折叠大小腿，等甲弹踢时用手将其小腿快速向前推送，帮助其感觉快速和弹击有力的感觉。

4. 与学生讲明蹬腿是武术中重要的一种进攻腿法，特点是迅猛、有力，教师可以引导学生回忆弹踢动作，比较两者的不同。

### 【蹬腿推掌提示】

1. 开始学习时，教师可以让学生采用开步站立姿势，先将动作熟练后再进行马步蹬腿推掌练习。

2. 先慢动作模仿练习，待熟练后再加快动作速度。

3. 教师要强调落地成马步后的两次连续推掌动作要快速有力，增加动作组合的节奏感。

4. 集体练习时可以要求学生发出喊声，以活跃课堂气氛，提高学生练习的兴趣。

重点：助跑快速，起跳积极。

难点：动作连贯、协调。



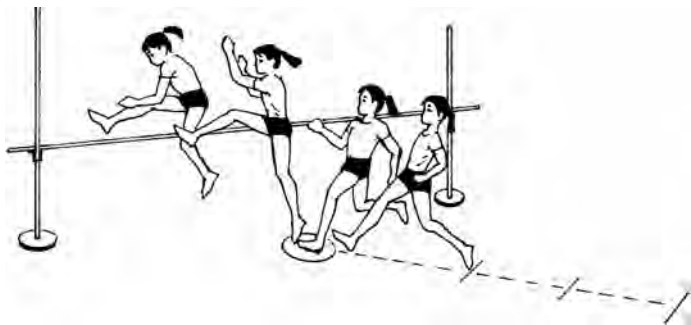


图 4-1-15-3

### 【教学步骤】

1. 分组进行完整动作练习 (3~4 次)。
2. 宣布考核标准和要求。
3. 学生选择起跳高度练习准备考核。
4. 分组考核。
5. 公布成绩。
6. 教师评价与小结学习情况。

### 五、放松活动 (3 分钟)

游戏：七明七暗。

【组织方法】围成圈，指定一人开始自然报数，凡是报到 7 或 7 的倍数不能说，用击掌代替，如果错了就到圈内表演节目。游戏后，保持圆形队等待下课。

### 六、结束语 (1 分钟)

1. 教师点评，用激励的语言表扬学生。
2. 强调本课的问题和注意事项，督促学生下次课进行改进。

### 【考核说明】

对学生的学习成绩的评定，应将学生体能发展的评价参考标准，结合学生的运动知识与技能、学习态度与行为、情意表现和合作精神，以及进步幅度等，有学生自评、互评和教师的综合评价，最后进行等级评定。

### 【放松活动提示】

教师控制好学生进行放松练习的节奏，应以舒缓节拍或口令进行，让学生充分放松。

### 【结束语提示】

结束语教师根据本课完成情况进行总结。

### 教学建议

1. 本节课是跳高项目的考核，准备活动要充分，起跳高度要低于及格标准，然后逐渐升高。对已经完成考试的学生要有所安排，可以让他们做一些球类活动或是武术基本功练习，待所有学生考试结束后，再集体进行下一个内容的学习。

2. 跨越式跳高考核标准:

跨越式跳高考核标 (单位: 米)

评价等级	男生	女生
优秀	0.93 以上	0.90 以上
良好	0.84~0.92	0.80~0.89
及格	0.75~0.83	0.70~0.79





## 第16课

### 武术(4/7) 游戏(2/5)

**教学内容：**武术——行进间蹬腿推掌、蹬腿推掌类组合 游戏——顶“脚”

**教学目标：**

1. 巩固提高推掌动作，掌握蹬腿推掌类组合动作。
2. 发展学生的力量、灵敏和耐力素质，以及身体的协调性。
3. 培养学生学习武术的兴趣，感受武术运动所特有的活力，激发学生对武术运动的热爱。

**场地器材：**平整场地一块。

## 教学过程

### 一、上课常规（2分钟）

### 二、准备活动（5分钟）

【组织队形】四列横队散开成体操队形。

1. 武术操：同第15课。
2. 专项准备活动（2×8拍）：
  - （1）正压腿。
  - （2）侧压腿。

### 三、武术（20分钟）

1. 蹬腿练习（5次）。
2. 蹬腿推掌练习（3~4次）。
3. 行进间蹬腿推掌。

【动作方法】开步抱拳预备，左腿做蹬腿，同时右手变掌向前推掌；左腿向前落地，上肢不动；左腿向前迈步，右腿蹬腿，同时收右掌于腰际，推左掌。循环练习。

【组织形式】先原地练习，后按原队形集体行进练习。

#### 【教学步骤】

- （1）教师讲解并示范。

#### 【小知识】

中国武术当中有“练拳不练功，到老一场空”的说法。功指基本功，也就是武术中的力量、速度、柔韧等的练习。正踢腿、侧踢腿、正压腿、侧压腿等都是武术的基本功练习。

#### 【行进间蹬腿推掌提示】

1. 推右掌时，腰要稍向左拧转，蹬腿和推掌同步完成，协调有力。
2. 力达掌根、脚跟。
3. 蹬腿和推掌动作结束后，要求学生稍作停顿后还原，有利于规范和强化动作。
4. 蹬腿完成后，要往支撑脚前下落，距离要小，再上步时步幅要大。

(2) 学生在教师示范下模仿练习 (2~3 次)。

(3) 教师讲解动作要领并再次示范。

(4) 学生集体练习 (6~7 次)。

#### 4. 蹬腿推掌类动作组合。

##### 【动作方法】

(1) 马步抱拳预备, 左腿蹬地向前蹬踢, 重心右移至右腿, 同时腰向左拧转推右掌, 左腿落地屈膝成马步, 同时连续推掌 2 次 (左右各 1 次)。

(2) 左手格挡, 推右掌成左弓步, 蹬右腿推左掌, 落右脚成右弓步推右掌, 同时左手收于腰际, 并左脚还原。如图 4-1-16-1 所示。

##### 【教学步骤】

(1) 教师讲解示范。

(2) 学生做动作 (1) (3~4 次)。

(3) 在教师统一口令下, 学生做动作 (1) (2~3 次)。

(4) 学生做动作 (2) (3~4 次)。

(5) 在教师统一口令下, 学生做动作 (2) (2~3 次)。

(6) 在教师统一口令下, 学生集体练习整套组合动作 (3~4 次)。

##### 【蹬腿推掌类动作组合提示】

1. 动作 (1) 在上一节课上已经练习过, 教学时以熟练动作为主, 注意纠正错误动作, 动作 (2) 是新内容, 重点在于掌握动作规范, 学生能够记忆动作路线, 完成动作。

2. 并步还原后, 与原来方向相反, 学生可以原地继续练习, 不需要走回原位。

3. 做动作 (2) 时, 为了强化蹬腿推掌动作, 教师可以增加蹬腿推掌的数量, 成行进间蹬腿推掌动作。

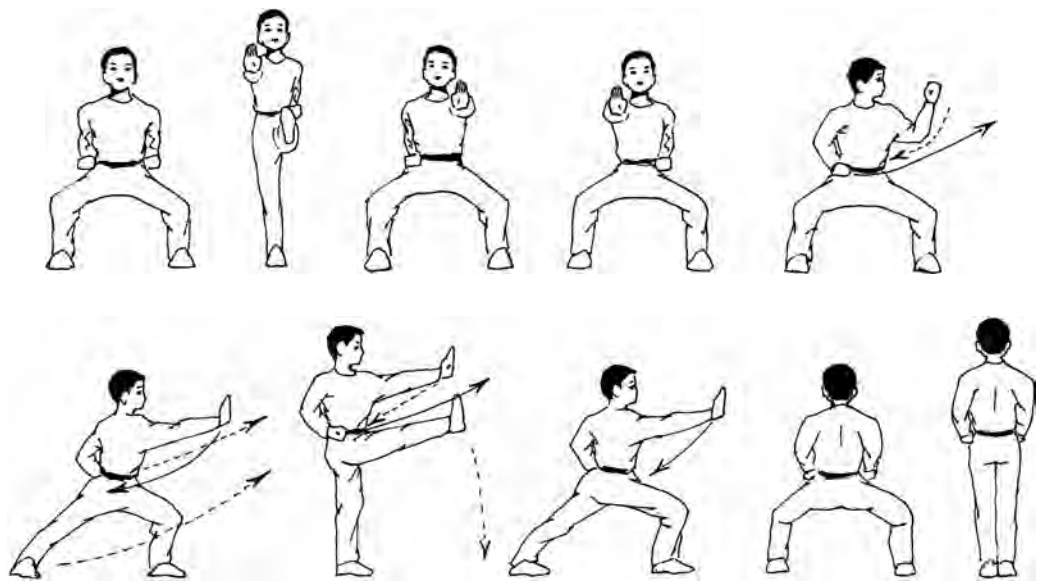


图 4-1-16-1





#### 四、游戏：顶“脚”（10 分钟）

【游戏方法】学生一对一对抗，学生手掌、脚掌着地，腹部朝上并悬空，然后用一脚与对方脚掌相对（同是右脚或左脚），用力将对方蹬出线外，除手掌、脚掌外，身体的任何部位着地都为失败。

##### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏规则和注意事项并示范。
2. 学生分组比赛。
3. 学生交流获胜心得。
4. 教师点评。

#### 五、放松活动（2 分钟）

活动：拍打操。

【组织方法】老师带领学生拍打身体各部位。原地轻跳 10 次。

【组织形式】四列横队。

#### 六、结束语（1 分钟）

1. 让学生在教师的提示下回忆所学内容。
2. 教师简要总结、评价学生学习情况。

#### 【游戏提示】

1. 教师可和体育委员一起做示范，可边示范边讲解游戏规则。

2. 抬起的脚下落但未碰地，不计为失败，可重新开始。

3. 进攻时，不得用脚踹对方除脚掌以外的部位，否则计为失败。

#### 教学建议

1. 像顶“脚”这类角力游戏，可以由老师和学生共同备课、设计，教师要指导学生从“盲目地玩”到“有意义地体验”。

2. 本节课除计划的两个教学内容外，还可以安排一个跑类的游戏，以达到全面锻炼学生身体的目的。



## 第 17 课

### 武术(5/7) 游戏(3/5)

**教学内容：**武术——行进间弹踢冲拳、弹踢冲拳类组合      游戏——拉绳角力

**教学目标：**1. 让学生学会行进间弹踢冲拳、弹踢冲拳类组合。  
2. 发展学生的力量、灵敏和耐力素质，以及身体的协调性。  
3. 培养学生学习武术的兴趣，感受武术运动所特有的活力，激发学生对武术运动的热爱。

**场地器材：**平整场地一块，短绳若干。

## 教学过程

### 一、上课常规 (2 分钟)

### 二、准备活动 (5 分钟)

1. 慢跑 200 米。
2. 正压腿。
3. 侧压腿。
4. 压肩。
5. 正踢腿。
6. 侧踢腿。
7. 活动膝关节、踝关节和腕关节 (4×8 拍)。

### 三、武术 (20 分钟)

1. 行进间弹踢冲拳。

**【动作方法】**开步抱拳预备，左腿弹踢，同时冲右拳；左腿向前落地，上肢不动；左腿向前迈步，右腿弹踢，同时收右拳于腰际，冲左拳。循环练习。如图 4-1-17-1 所示。

**【组织形式】**先原地练习，后按原队形集体行进练习。

#### **【教学步骤】**

- (1) 教师讲解并示范。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习 (2~3 次)。

#### **【小知识】**

武术流派以区域划分：长江流域派，俗称南派、南拳；黄河流域派，俗称北派、北腿。以宗教划分：佛家宗少林派，即外家派。道家宗武当派，即内家派。以山划分：少林派、武当派、峨眉派等。

以川为划分：长江派、黄河派、珠江派等。以门类划分：太极门、少林门、八卦门、地躺门、形意门等。

#### **【行进间弹踢冲拳提示】**

1. 冲右拳时，腰要向左拧转，蹬腿和冲拳同步完成，协调有力。
2. 力达拳面、脚尖。
3. 弹踢和冲拳动作结束后，要求学生稍作停顿后还原，有利于规范和强化动作。
4. 弹踢完成后，要往支撑脚前下落，距离要小，再上步时步幅要大。



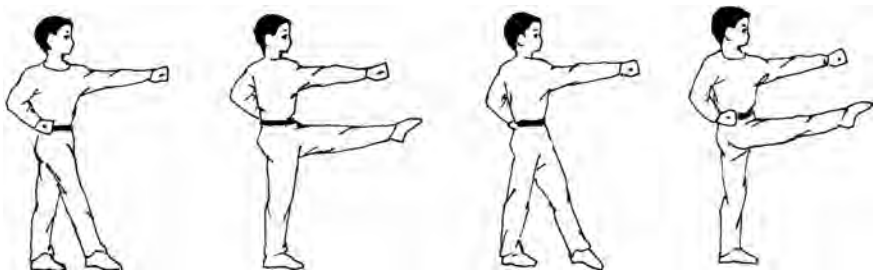


图 4-1-17-1

(3) 教师讲解动作要领并再次示范。

(4) 学生集体练习 (6~7 次)。

2. 弹踢冲拳类动作组合。

【动作方法】

(1) 马步抱拳预备，弹踢（左腿）冲拳（右拳），马步冲拳（连续冲拳 2 次、左右各 1 次）。

(2) 左手格挡，冲右拳成左弓步，弹踢右腿冲左拳，落右脚成右弓步冲右拳，同时左手收于腰际，并左脚还原。

【组织形式】先四列横队练习，后分组练习。

【教学步骤】

(1) 教师讲解示范。

(2) 学生做动作 (1) (3~4 次)。

(3) 在教师统一口令下，学生做动作 (1) (2~3 次)。

(4) 学生做动作 (2) (3~4 次)。

(5) 在教师统一口令下，学生做动作 (2) (2~3 次)。

(4) 在教师统一口令下，学生集体练习整套组合动作 (3~4 次)。

#### 四、游戏：拉绳角力 (10 分钟)

【游戏方法】把学生分成人数相等的两队，分别站在两条相距 60 厘米的平行线后，两人一组，各持一根短绳的一端，发令后，用力把对方拉过线。在规定时间内以拉过线的次数多者为胜。

#### 【弹踢冲拳类动作组合提示】

1. 动作 (1) 有一定的基础，教学时以熟练动作为主，注意纠正错误动作，动作 (2) 是新授，重点在于掌握动作规范，学生能够记忆动作路线，完成动作。

2. 并步还原后，与原来方向相反，学生可以原地继续练习，不需要走向原位。

3. 做动作 (2) 时，为了强化弹踢冲拳动作，教师可以增加弹踢冲拳的数量成行进间弹踢冲拳动作。

4. 两组动作应该有明显的节奏，要做到手到眼到。

#### 【游戏提示】

1. 教师发令后学生开始比赛。

2. 不得故意突然用力或放手使对方摔倒。松手者算失败。

3. 教师可以自制器材，用草绳代替。也可以发动学生自制。

4. 游戏时每组学生间隔距离要适当，避免学生发生碰撞。

【组织形式】分组进行。如图 4-1-17-2 所示。

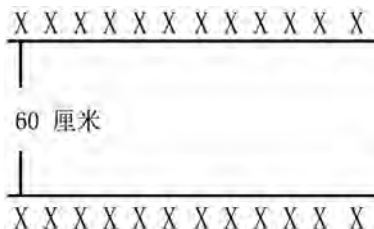


图 4-1-17-2

### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏规则和注意事项。
2. 学生分组比赛。
3. 学生交流获胜心得。
4. 教师点评。

### 五、放松活动（2 分钟）

活动：整理放松练习。

【组织方法】做拍打操，老师带领学生拍打身体各部位。原地轻跳 10 次。

【组织形式】四列横队。

### 六、结束语（1 分钟）

1. 让学生在教师提示下回忆所学内容。
2. 教师简要总结、评价学生学习情况。

### 【小知识】

角力是利用自身的力量而不借用任何工具去征服自然界或对方的一项活动。不仅是身体素质和体育能力的较量，同时也是智慧的较量，是一项体脑并用的运动。因此，在明确目标与规则的情况下，具体采用什么策略和方法去实现目标，可由学生决定。

### 教学建议

1. 弹踢冲拳类组合动作与前面课程所学内容相近，有的动作相同，教师在上课时，应将新授内容与复习内容在教法上有所区别。具体动作教师可以根据学生掌握动作的情况进行改变，如大部分学生蹬腿动作不规范，组合动作中可以多安排蹬腿动作，强化练习。

2. 学生在熟练动作后，教师应加强武术风格和特点的要求，在劲力、手眼配合、手脚配合等方面提出要求。





## 第18课

### 武术（6/7） 体育与健康基础知识（2/3）

**教学内容：**武术——小套路 体育与健康基础知识——体育课中的安全教育

- 教学目标：**
1. 使学生懂得一些保护自己安全的方法；学习简单的武术小套路，能够清晰体现动作的节奏感，提高套路的表演力。
  2. 发展学生的力量、灵敏和耐力素质，以及身体的协调性。
  3. 培养学生安全锻炼的习惯，以及自我保护意识，提高学习武术的兴趣。

**场地器材：**教室、操场。

## 教学过程

### 一、上课常规（3分钟）

【队列练习】向左（右）看齐，向前看。如图4-1-18-1所示（3~4次）。

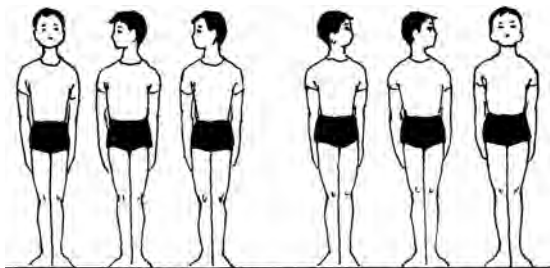


图4-1-18-1

### 二、准备活动（7分钟）

#### 1. 热身游戏：贴膏药。

【游戏方法】所有学生两人一组围成一个圆圈站好。教师选择两名学生进入圈中，一人跑一人追，跑的人可以在任何时候“贴”任何一名学生，被“贴”学生身旁的另一人就变为跑者，追的同学就改变了追的对象。如果跑的学生被追上，两人互换角色，跑者变为追者，追者变为跑者。如图4-1-18-2所示。

#### 【热身游戏提示】

在游戏“贴膏药”过程中，教师应该参与到游戏中，师生同乐。要指导学生多“贴”，从而让每个学生都有参与追跑的机会，达到热身活动的目的。

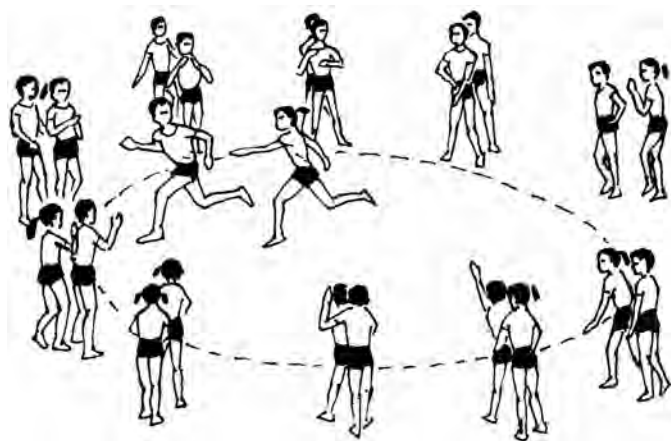


图 4-1-18-2

## 2. 双人操 (4 × 8 拍)。

【动作方法】如图 4-1-18-3 所示。

## 【双人操提示】

在本课双人操练习中,可以在教师设计的组合动作之外,请学生创编动作给同伴展示。

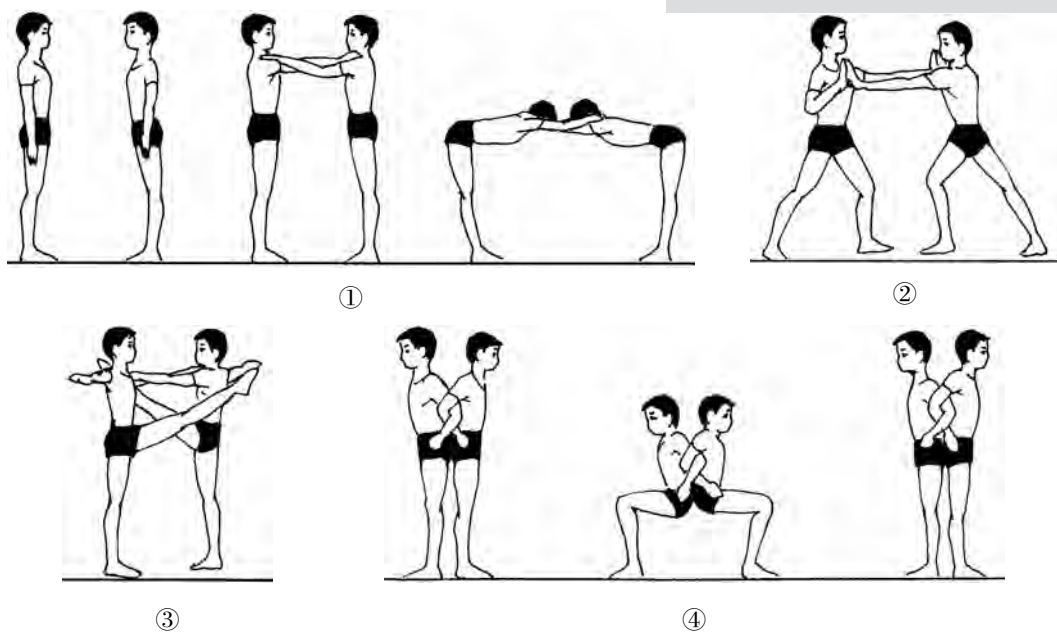


图 4-1-18-3

## 3. 专项准备活动:

- (1) 肩、腰、膝、腕、踝关节绕环。
- (2) 正压腿。

## 【专项准备活动提示】

教学中,教师可以领做,也可以由学生领做;师生可以一起喊口令,也可以组织学生分男女生轮流喊口令。





### 三、武术小套路（17分钟）

【动作方法】马步抱拳—马步蹬（左）腿推（右）掌—马步推掌（左右各一掌）—马步左格挡—左弓步冲拳—蹬腿推掌—顺弓步推掌—马步抱拳。如图4-1-18-4所示。

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解并示范全套动作（背向学生示范）。
2. 学生跟随教师，模仿前三个动作(2~3次)。

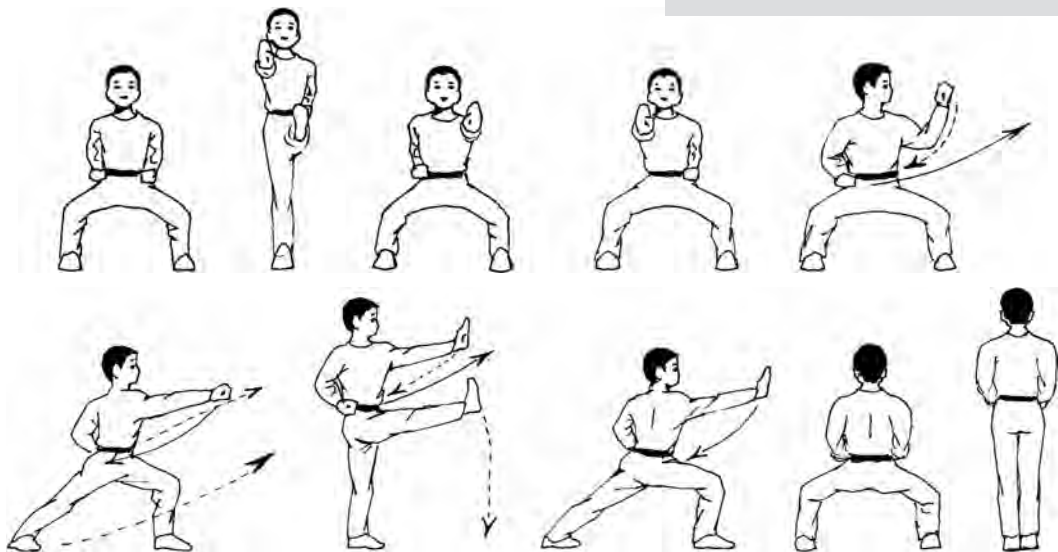


图 4-1-18-4

3. 在教师统一口令下，学生集体练习前三个动作。组织队形如图4-1-18-5所示（3~4次）。

4. 学生在教师示范下，分组模仿后四个动作，并分组练习。组织队形如图4-1-18-6所示（2~3次）。

5. 在教师统一口令下，学生集体练习后四个动作（3~4次）。

6. 在教师统一口令下，学生连贯练习全套动作（3~4次）。

7. 每组选出代表进行表演对抗，看看哪组学生代表打得最好。

#### 【动作难点】

1. 蹬腿的正确发力。
2. 马步格挡与弓步冲拳的动作衔接。
3. 动作的准确到位，眼神的后视。

#### 【教法提示】

1. 武术动作教学应将镜面、侧面、背面示范相结合运动。

2. 建议将此套动作分成5段依次教学（1，2-3，4-5，6-7，8），在前面动作学生基本掌握后，再继续教后面的动作。

3. 分段教学，除便于学生学习外，还便于学生体会和掌握武术套路的节奏感和美感。

4. 教师要利用体育骨干协助进行教学。

5. 教师用口令时，要注意开始阶段口令应该较柔、较缓，待学生熟练后，口令应清脆、洪亮。

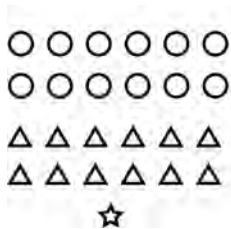


图 4-1-18-5

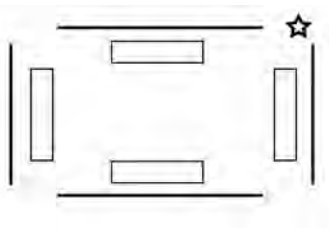


图 4-1-18-6

#### 四、体育课中的安全教育（10 分钟）

##### 【教学步骤】

##### 1. 情景导入。

师：同学们，在体育活动中，由于各种原因，常会发生意想不到的身体损伤。如果知道一些“自我保护”的方法，就能随机应变，使身体免受严重伤害，对吗？

生：“对！”

##### 2. 学习新知识：教师介绍常用的方法。

(1) 准备活动和整理活动是进行各种体育运动的“自我保护”的重要方法。

(2) 运动时的服装和鞋袜，宽松适当、大小合适，可以充分发挥运动技能；否则就有可能发生运动器械挂、绊衣服或脚起泡等现象。

(3) 戴好防护器具。有些运动练习或比赛，常受器械摩擦致伤或在扑、滚、摔、挫中受伤。如果有条件，戴上防护器具，就可以使皮肤、肌肉、关节等免受伤害。剧烈对抗的球类运动，容易受伤的部位有膝、踝、肘、腕等，可以戴护膝、护踝、护肘、护腕加以保护；单杠、双杠、跳箱、山羊、爬竿爬绳等练习，可以戴护腕、手套；垒球运动可以戴护膝、护肘、手套和接手面具等。

##### (4) 常用的止血方法有压、包、塞、捆。

**压：**当看见伤口流血时，最常做的急救动作就是用手按住出血区，阻断运血来源，这就是压迫止血法。

**包：**无论什么样的出血，最终都要用包扎来解决。包扎所用的材料有纱布、绷带、弹性绷带或干净的棉布或用棉织品做成的衬垫。

6. 将学生独立练习与分组练习相结合，小组练习与全班集体练习相结合，以提高学生练习兴趣。

##### 【教学重点】

让学生了解清楚正确的自我保护方法。

##### 【教法提示】

1. 学生可适当的做记录。
2. 可以采取分组讨论汇报的形式进行教授。分组的方法可以临近的四人一组进行讨论，然后选一名同学做发言代表。
3. 如有条件可以编成小品进行全校的安全教育活动或进行录像播放。
4. 举办讲座，请一些校外的先进模范来，举行全校性的报告会，加强学生的组织观念，遵纪守法和团结协作，以及集体主义优良传统的说服教育。建立良好的组织纪律性和优良传统的观念，这对避免体育伤害事故发生是一个有力的必不可少的重要宣传途径。
5. 在平时的体育课中，教师每节课安排班干部检查服装，可采用加分或扣分的方式激励学生按要求穿运动服装和鞋袜。找专人进行记录。
6. 在做任何剧烈运动前，教师不断提示学生要做好准备活动和整理活动，让学生养成好习惯。







**塞：**是用棉织品将出血的空腔或组织缺损处紧紧填塞，直至止住出血，填实后，伤口外侧盖上敷料后再加压包扎，达到止血目的。一般用于腋窝、肩、口鼻、宫腔或其他盲管伤和组织缺损处的填塞止血法。

**捆：**是用止血带控制肢体出血。用止血带止血法在某些特定条件下是有效的，如战伤、较大的肢体动脉出血等。用的时候止血带不直接与皮肤接触，利用棉织品做衬垫；止血带松紧要合适，而且要定时放松，每40~50分钟松解一次；记录上止血带的时间，并告诉接替人员；上止血带总的时间不要超过2~3小时。因此没有经过严格训练的非医务人员不在万不得已的情况下，不要使用此法。

**流鼻血处理方法：**轻微低下头，让鼻血从鼻孔里流出，接着用大拇指和食指紧捏鼻翼出血部，力度以鼻子基本没有出血为宜。当感觉鼻血基本停止时可以用柔软的棉球轻轻堵住鼻腔，防止再出血。敷冰块也有一定的作用，可以通过降低局部温度引起血管收缩，达到止血的效果。

### 3. 学生小组讨论、总结。

活动一：做好准备活动和整理活动；

活动二：穿好运动服装和鞋袜；

活动三：戴防护器具。

活动四：练习各种止血方法。

## 五、放松活动（2分钟）

游戏：助人为乐。

**【组织方法】**学生自愿表演助人为乐的动作，如帮助盲人过马路、为人指路等，看谁表演得最像，让大家猜一猜（3~4次）。

## 六、结束语（1分钟）

1. 让学生互相交流在本课学习中的收获。

2. 教师小结，与学生共同回忆“武术”的动作要领。让学生把自己了解的运动安全小常识进行整理，记录在《安全注意事项》中。

### 【放松活动提示】

激发学生学习兴趣，发挥他们的想象力，从而达到放松身心的目的。

### 教学建议

1. 教师讲解并示范武术小套路动作时，应按照动作节奏，分段教学。

2. 学生在熟练动作后，教师应加强武术风格和要求的要求，在劲力、手眼配合、手脚配合等方面提出要求，以体现武术的精、气、神。

3. 体育与健康基础知识安排在室内或室外均可，教师上课前要提前做好上课场地或教室。



## 第 19 课

### 武术(7/7) 小篮球(1/8)

**教学内容:** 武术——小套路考核 小篮球——球性练习

**教学目标:** 1. 复习简单的武术套路, 完成考核任务; 初步学习几种熟悉球性练习的方法。

2. 发展学生上下的力量、灵敏和耐力素质, 以及身体的协调性。

3. 激发学生对武术运动的兴趣, 培养学生自主学练能力。

**场地器材:** 平整场地一块 (篮球场的大小), 小篮球 (有条件每人一球或每组一球)、跳绳、小球。

## 教学过程

### 一、上课常规 (3 分钟)

**【队列练习】** 向后转——走。如图 4-1-19-1 所示 (3~4 次)。

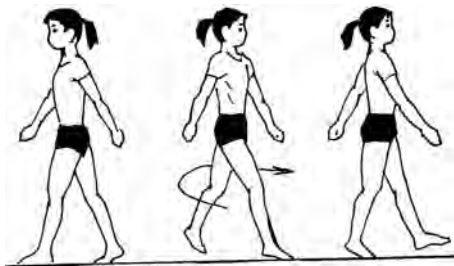


图 4-1-19-1

### 二、准备活动 (7 分钟)

1. 热身游戏: 钓鱼。

**【游戏方法】** 制作“钓鱼竿”的方法: 把小球放进球网栓在跳绳上即可。各小组学生分别站在半圆上, 准备跳过抡转的系着小球的跳绳。如图 4-1-19-2 所示。

#### 【上课常规提示】

教师在宣布本课内容时, 语言要简练、清晰。

#### 【小知识】

队列术语: 队列练习的口令一般分预令和动令两部分。口令的前部分, 使听口令者注意并准备做动作叫“预令”。口令的后部分, 使听口令者立即做动作叫“动令”。

#### 【队列练习提示】

口令: “向后转——走”。

方法: 听到口令后 (动令落在右脚上), 左脚向前半步, 以两脚掌为轴, 向后转体 180°, 出左脚向前进行。



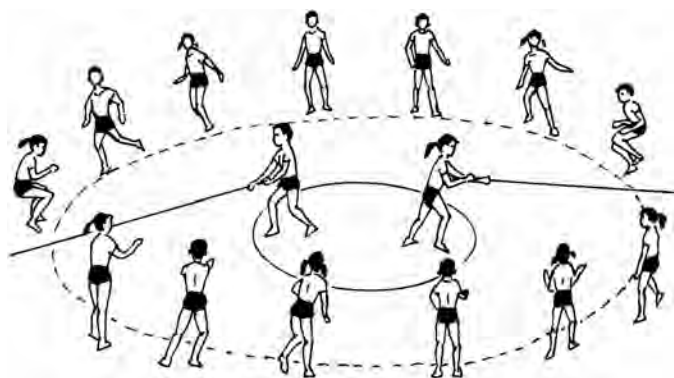


图 4-1-19-2

**【热身游戏提示】**

“钓鱼竿”抡转的速度要均匀，高度要适中，不能忽快忽慢、忽高忽低；站在半圆上的同学要在原地跳起，不能前后左右移动；只要碰到跳绳或小球就判为失败。学生也可站成圆形做游戏，用“钓鱼竿”抡转时要注意安全。根据人数进行分组，一组最多8~10人。

2. 徒手操（4×8拍）

(1) 第一节 头部运动。如图 4-1-19-3 所示。

**【徒手操提示】**

头部运动绕环时，脖子要放松，动作应柔和。教师可将自编徒手操动作画成简图，上课时让学生分组模仿动作，自学徒手操。

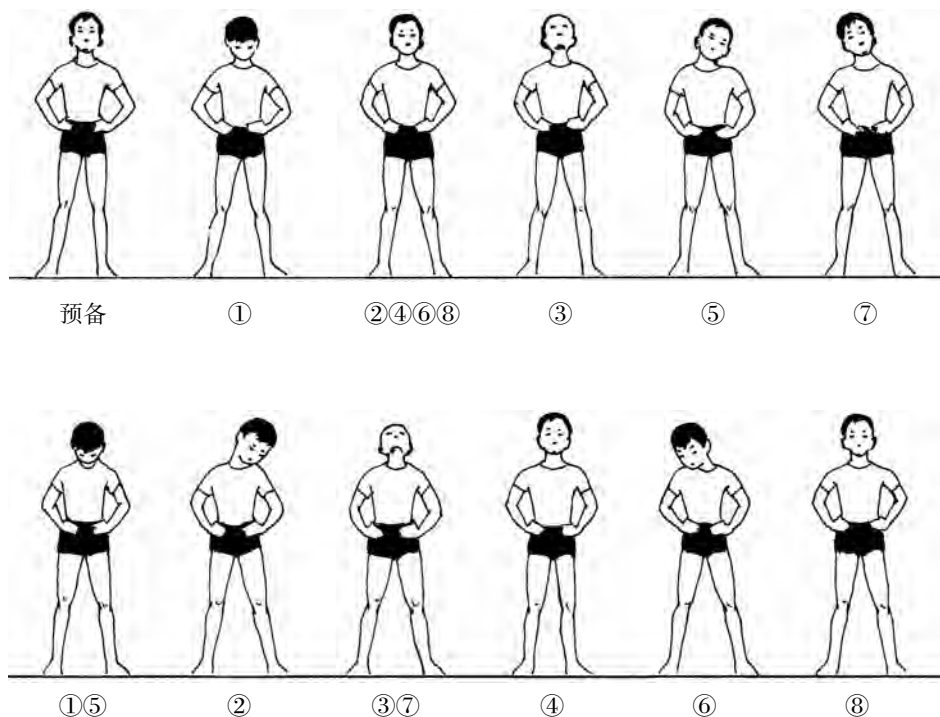


图 4-1-19-3

(2) 第二节 上肢运动。如图 4-1-19-4 所示。

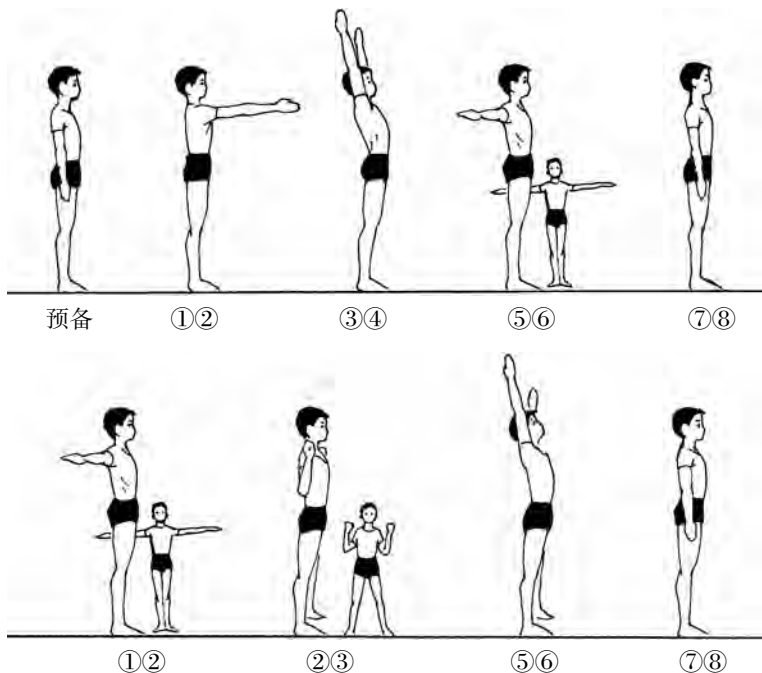


图 4-1-19-4

3. 专项准备活动:

- (1) 肩、腰、膝、腕、踝关节绕环。
- (2) 压指运动。

### 三、武术小套路考核 (17 分钟)

【考核动作】马步抱拳—马步蹬（左）腿推（右）掌—马步推掌（左右各一掌）—马步左格挡—左弓步冲拳—蹬腿推掌—顺弓步推掌—马步抱拳。

【考核步骤】

1. 教师示范演练全套动作（背向学生示范）。
2. 在教师统一口令下，学生分节奏集体练习（4~5 次）。
3. 教师强调易犯错误、宣布考核要求。
4. 学生分组练习。分组方法按自然站队形式为准，一般以一小组或自由组合，4 人一小组为宜，选出 1 人做小组长，以动作完成最好的优先考虑（4~5 次）。
5. 学生分组依次考核，师生评分。
6. 教师宣布考核结果。

#### 【考核说明】

1. 练习时，教师有意识强化套路的 4 个节奏：1，2-3，4-5，6-7，8。
2. 在每个节奏动作组合练习中，教师要严格要求动作质量。
3. 评分标准应根据学生掌握的实际情况和演练水平来定，一般根据水平最好和最差的学生为依据。
4. 分组后由小组长带领练习，教师巡回指导纠错。
5. 在分组考核时，教师和学生代表共同评价，体现评价的公平、公正，让其他小组学生观摩，教师要点评考核过程中发现的问题并纠正。



#### 四、球性练习 (10 分钟)

##### 1. 双手体前拨动球。

【动作方法】双手持球于体前，用手指和手腕拨动篮球，使球左、右移动。如图 4-1-19-5 所示。

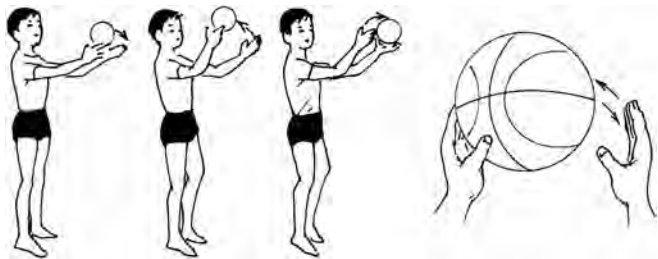


图 4-1-19-5

##### 2. 单、双手上抛球、接球。

【动作方法】单手或双手向上垂直抛出篮球，球下落时，双手接球顺势屈膝。如图 4-1-19-6 所示。



图 4-1-19-6

##### 3. 颈部绕环交接球。

【动作方法】上手持球，从左或右绕过自己的头部。如图 4-1-19-7 所示。

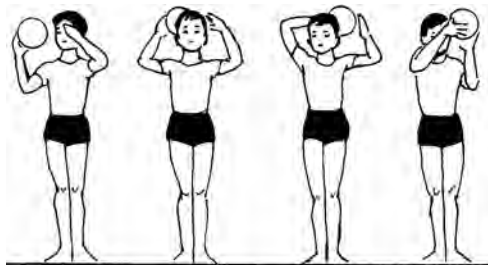


图 4-1-19-7

#### 【教法提示】

1. 教师做正面示范，随时观察学生情况。

2. 可以采用异质分组或自由结伴的形式进行练习。

3. 熟悉球性的方法很多，要选择适合学生实际水平的方法，并注意由易到难，逐步提高。

4. 学生基本熟悉所做的动作后，教师要求学生边耍球边看老师的手势，目的是提示学生抬头，为其以后注视球场上情况打基础。

#### 【教学重点】

基本掌握抖腕和手指拨球的方法。

#### 【小知识】

熟悉球性的练习也叫耍球。是指用指、掌触球，用手腕做各种压、翻、转的动作，是提高控球能力的有效手段之一。

#### 4. 腰部绕环交接球。

【动作方法】双手持球于体前，当向后绕球到腰部一侧时，握球的手腕要上翻，把球托住向体后传递，同时，另一侧的手于背后接球，在腰的正后方交接。如图 4-1-19-8 所示。

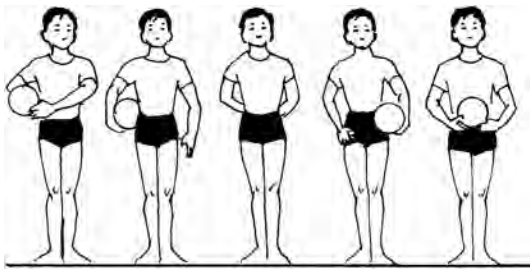


图 4-1-19-8

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解球性练习的重要性和各个练习项目的练习方法，并采用慢动作示范，使学生建立动作概念。
2. 集体练习，学生由徒手模仿练习到持球练习（3~4 次）。
3. 教师巡回指导，鼓励以组为单位进行练习，同学间纠正动作（3~4 次）。
4. 采取“绕球比多”的游戏比赛方式进行教学（1~2 次）。

#### 五、放松活动（2 分钟）

游戏：听名称指五官。

【组织方法】学生围圆慢走，听到五官的名称立即用手指，看谁的反应快（4~6 次）。

#### 六、结束语（1 分钟）

1. 让学生互相交流在本课学习中的收获，小组讨论汇报。
2. 教师对武术小套路考核结果进行点评与小结。

#### 【“绕球比多”游戏提示】

1. “绕球比多”游戏主要是通过游戏的方式进一步熟悉球性，四年级学生好胜心强，通过游戏可以调动学生积极思考和练习，提高学生球性练习效果。
2. 绕球比赛，要规定用同样的球绕同样的部位。
3. 可以采取个人比赛和小组间比赛的方式进行。

#### 【放松活动提示】

教师说哪个部位，学生指其他部位，反着做，锻炼学生的灵敏度、反应能力。

#### 教学建议

1. 小学四年级学生，学习篮球应以培养兴趣为主。教学内容有耍球游戏、拍球游戏和投篮游戏。
2. 教学以学习简单的运动动作，提高学生身体基本活动能力为重点，让学生在游戏和教学比赛中，体验篮球运动的乐趣，培养竞争的意识 and 参与运动的积极性，促进学生心理健康和社会适应能力的提高。





## 第20课

### 小篮球(2/8) 游戏(4/5)

**教学内容：**小篮球——球性练习 游戏——春种秋收

**教学目标：**1. 进一步学习几种熟悉球性练习的方法，学习原地抛接球转身击掌练习；通过游戏练习，提高学生的快速奔跑能力。  
2. 提高学生的身体灵活性和协调能力。  
3. 培养学生自主学习能力及团队合作意识。

**场地器材：**平整场地一块（篮球场大小），小篮球（有条件每人一球或每组一球）、小沙包（一组4个，以此类推）。

## 教学过程

一、上课常规：略。（3分钟）

二、准备活动（7分钟）

1. 热身游戏：传球比快。

【游戏方法】学生站立成人数相等的四路纵队，发信号后，由排头开始，依次向排尾传球，最先传完的队获胜。可以按以下4种方法传递，进行4次比赛。

- (1) 头上传球。
- (2) 胯下传球。
- (3) 身体左侧传球。
- (4) 身体右侧传球。

2. 徒手操（4×8拍）：

(1) 第三节 体侧运动。如图4-1-20-1所示。

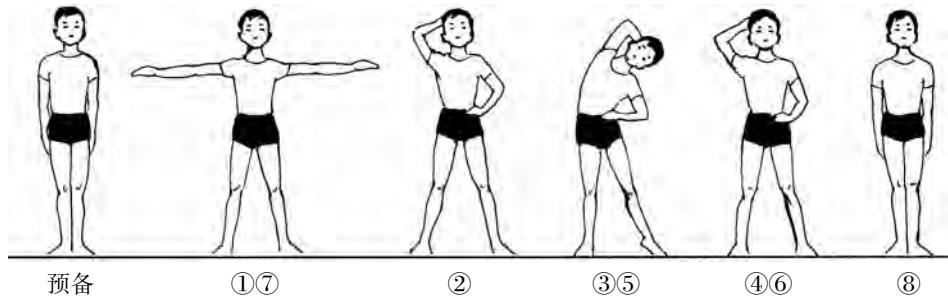


图 4-1-20-1

#### 【热身游戏提示】

1. 游戏时要团结协作、注意安全。
2. 传球过程中球不得落地，如落地要在落地处捡球重新开始。

#### 【徒手操提示】

在教徒手操时，教师应先做一遍完整动作示范，给学生一个整体印象，然后进行分解动作练习。

(2) 第四节 体转运动。如图 4-1-20-2 所示。

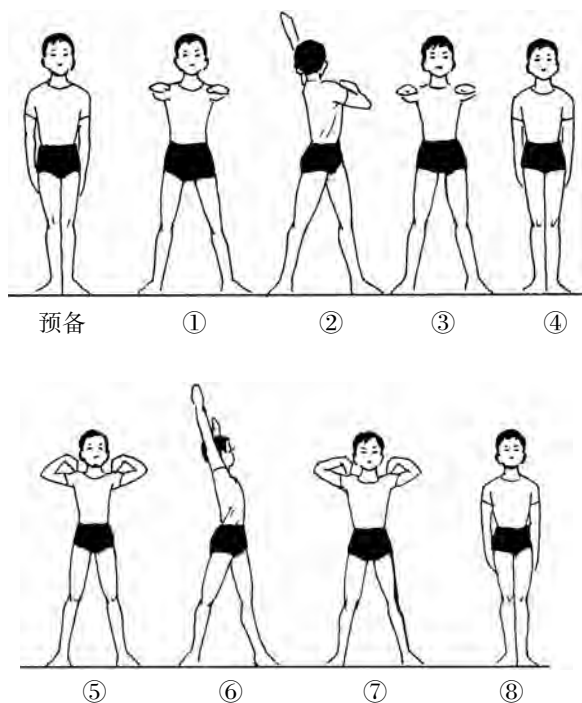


图 4-1-20-2

### 3. 专项准备活动:

- (1) 肩、腰、膝、腕、踝关节绕环。
- (2) 压指运动。

### 三、球性练习 (17 分钟)

【动作方法】前四个动作同第 19 课, 第五个动作是原地抛接球转身击掌练习, 为第 19 课单、双手上抛球动作加上边转身边拍手动作组合而成。组织队形如图 4-1-20-3、图 4-1-20-4 所示。

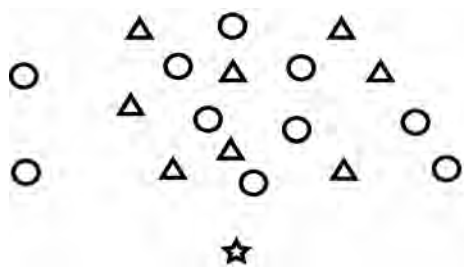


图 4-1-20-3

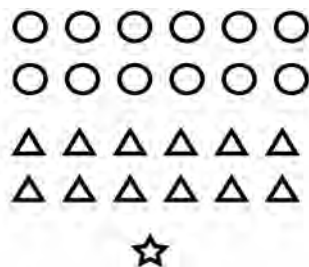


图 4-1-20-4

#### 【小知识】

以下简单术语, 便于做操和专项性活动练习, 可在做之前给学生讲解清楚, 便于理解动作。

屈: 指关节的弯曲和关节角度的缩小。

绕环: 以某关节为轴的圆周运动。

举: 以肩或腕为轴, 臂或腿由低部位向高部位上升, 并停止于某部位。

转: 指沿身体纵轴的旋转。

伸: 指关节角度的扩展或伸直。

振: 急速用力和迅速放松交替的弹性动作。







### 【教学步骤】

1. 教师重点讲解球性练习的动作要领，并采用慢动作示范，使学生建立动作概念。
2. 学生集体由徒手模仿练习到持球练习（3~4次）。
3. 复习上节课学习的球性练习动作（2~3次）。
4. 自愿结合，两人一组进行纠正练习，教师巡回指导（2~3次）。
5. 采取游戏比赛的方式进行练习（1~2次）。

### 四、游戏：春种秋收（10分钟）

【游戏方法】在场地上画一条起跑线，线前约20米处画一条平行线为折返线，两线间画若干相距3米的圆圈，圈内各放一个小沙包；按学生人数分成人数相等的几队。各队正对圆圈站在起跑线后，每队的第一个人手持一个小篮球。教师发令后，各队第一名同学迅速跑出，将小篮球放入一个圈内，并拿起圈内的小沙包，跑到折返线再返回拍第二个人的手，自己站到排尾；第二个人按上述方法换回下一个圈内的小沙包，依次进行，先完成任务的队获胜。如图4-1-20-5所示。

### 【教学重点】

基本掌握抖腕和手指拨球的方法，耍球动作多样、放松、能连续耍球；精神集中，练习认真。

### 【教法提示】

1. 比赛时，教师先要讲清比赛的方法与规则，建立学生的规则意识。
2. 可以采取小组比赛和全班比赛的方式进行。
3. 比赛时，可以采用计时或计数的方式进行。
4. 比赛后，一定要宣布比赛结果，同时提示需要改进的地方，如球性练习的重点。

### 【游戏提示】

1. 可采用折返跑或接力跑的形式进行。
2. 学生的分组形式可先按原始组进行。比赛时，教师观察学生每组的实力，必要时调换人员进行比赛。
3. 教师也可和学生调换角色，教师参与比赛，学生当裁判。

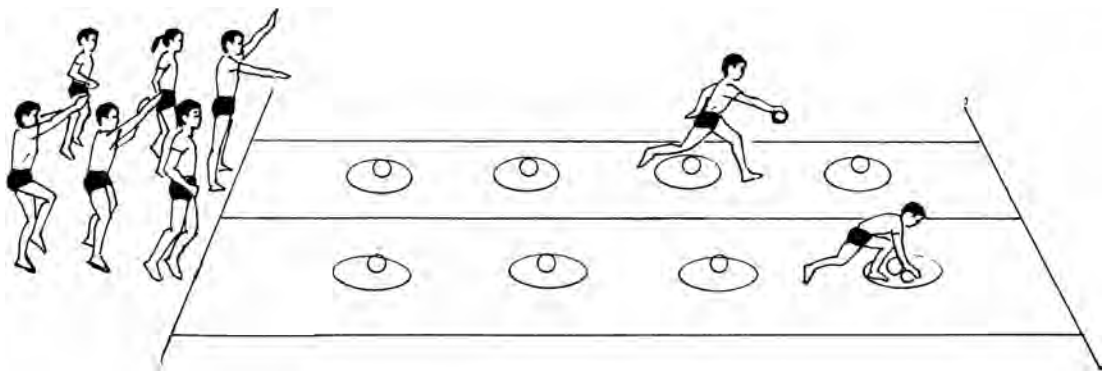


图 4-1-20-5



### 【游戏规则】

1. 击掌后第二个人才能跑出。
2. 交换物必须放在圈内，如滚出圈外，要拾回来放好再继续跑。

### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法与规则。
2. 学生分组进行练习（1~2次）。
3. 分组讨论进行总结，并进行汇报。
4. 学生再次进行练习（1~2次）。
5. 学生分组进行比赛（1~2次）。
6. 教师参与，宣布比赛结果。

## 五、放松活动（2分钟）

游戏：波浪潮。

【组织方法】学生站成横队，由第一个人开始拍第二个人的手，然后第二个人拍第三个人的手，自己蹲下，如此类推，最后一个人反过来拍倒数第二个人的手，自己站立，如此依次拍手、依次蹲下、依次站立，形成波浪（3~4次）。

## 六、结束语（1分钟）

1. 教师小结本课重点难点。
2. 请篮球球性练习做得好的同学总结经验。

### 教学建议

1. 初学者适合安排球性练。
2. 教师有意识的安排比赛可以增加学生的学习兴趣，适当把规则放宽，多采取鼓励的方式进行教学，不要一开始就让学生产生厌学的情绪。
3. 整个教学过程要关注能力差异大的学生，教育学生正确地看待胜负，培养合作精神。



## 第21课

### 小篮球(3/8) 游戏(5/5)

**教学内容:** 小篮球——原地运球 游戏——攻关

**教学目标:** 1. 初步学会原地运球的基本技术和基本身体姿势; 游戏攻关, 提高学生快速奔跑能力。

2. 发展学生的力量, 提高身体灵活性和奔跑速度等。

3. 培养学生勇于克服困难的精神和对时间、空间的判断能力。

**场地器材:** 平整场地一块(篮球场大小), 小篮球(有条件每人一球或每组一球)、长跳绳4条。

## 教学过程

### 一、上课常规(3分钟)

【队列练习】跑步走、立定。

### 二、准备活动(6分钟)

#### 1. 热身游戏: 钻山洞。

【游戏方法】两列学生面对面, 大家都两臂斜上举架成“山洞”, 从排头开始轮流穿越“山洞”, 穿过的同学再两臂斜上举架成“山洞”持续下去, 直至教师宣布停止。

#### 2. 徒手操(4×8拍)

(1) 第五节 体前屈运动。如图4-1-21-1所示。

#### 【队列练习提示】

方法: 听到预令“跑步——”时, 两手握拳提至腰间, 拳心向内, 肘部稍向里合, 上体稍前倾。听到动令“走!”时, 左脚先跃出, 前脚掌着地, 两臂屈肘自然摆动, 开始跑步。听到“立定!”口令后, 继续跑两步, 然后左脚向前迈大半步, 右脚向左脚靠拢, 同时两臂放下, 立正。

#### 【热身游戏提示】

游戏时, 两人斜上举不要互相支撑用力, 穿越的同学要低头含胸。排头学生速度不要太快, 注意安全。

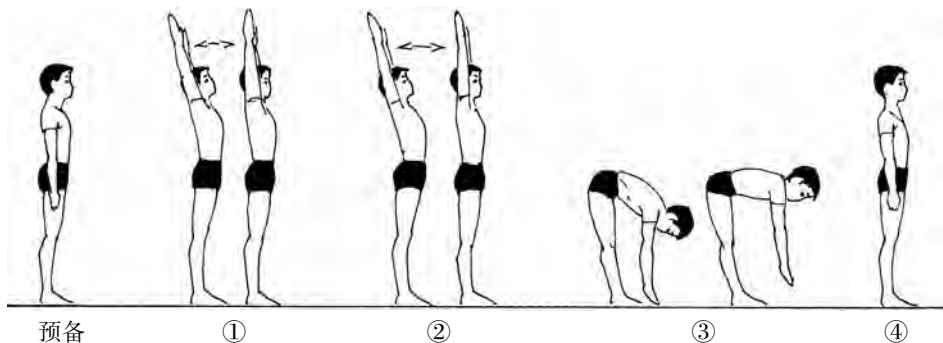


图 4-1-21-1

(2) 第六节 踢腿运动。如图 4-1-21-2 所示。

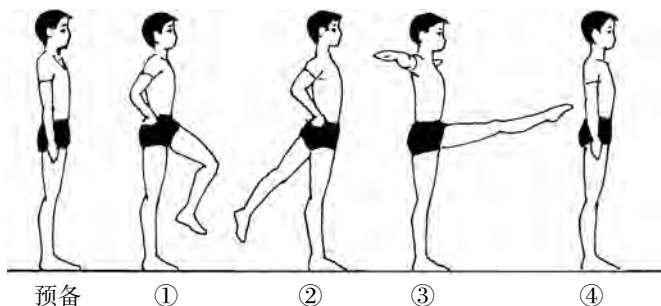


图 4-1-21-2

3. 专项准备活动:

- (1) 肩、腰、膝、腕、踝关节绕环。
- (2) 压指运动。

### 三、原地运球 (18 分钟)

【动作方法】运球时，两脚开立，两腿弯曲，上身前倾；五指自然分开，用手指、手掌触球（手心空出），以肘关节为轴，当手触球时，小臂和手腕随球向上缓冲，然后小臂下伸，手向下按压将球拍向地面。如此反复进行。如图 4-1-21-3 所示。



图 4-1-21-3

【教学步骤】

1. 教师讲解、示范 (1~2 次)。
2. 学生集体徒手模仿原地运球动作 (3~4 次)。
3. 两人一组持球互相纠正动作进行练习 (2~3 次)。
4. 学生进行定时和定数的原地运球练习 (2~3 次)。

#### 【徒手操提示】

上身前屈运动：两腿伸直，不打弯。

踢腿运动：膝关节伸直，与地面平行。

分解练习时，动作要慢，可师生一拍拍、一节节地做。

#### 【原地运球提示】

把握手触球的部位和时机。

#### 【动作重点】

手触球的手型。

#### 【动作难点】

小臂下压。

#### 【教法提示】

1. 正面示范和侧面示范相结合。
2. 学生易出现拍打球的现象，让学生反复练习，体验手触球后缓冲的感觉，好似“粘球”。
3. 可以根据学生实际情况和能力差异分组，让能力强的学生带头练习，达到示范的作用，帮助教师辅导学生。
4. 学生进行定时和定数原地运球练习时，教师要掌握好时间和数量。





#### 四、游戏：攻关（10分钟）

【游戏方法】画两条相距25米的平行线，中间每隔5米画一条长3米的平行短线，每条短线的一端画一个直径2米的圆。将学生分成人数相等的4~6队；第一轮比赛，第一队先守“关”，守“关”队两人持一条长绳分别站在4条短线两端适当位置上，组成4道有防守的“关”，其余人担当裁判工作；游戏开始，各“关”按同方向正摇绳，同时数到5时，第二队开始攻关；攻关者可用各种方法通过摇动的长绳，以不被绳触及得1分，如被绳触及退出比赛者，站在圆圈里，学生按站队次序，依次进行“闯关”。各队轮流攻关，得分多的小组获胜。如图4-1-21-4所示。

#### 【游戏教学提示】

1. 摇绳的节奏、幅度适当；攻关者掌握较熟练地跳、跑过长绳的技术动作，把握好过“关”时机。

2. 教师要引导学生认真体验遵守规则、平等竞争的精神。

3. 进行一段时间要换人进行摇绳游戏。

4. 一组人数不宜过多，8~10人为宜。

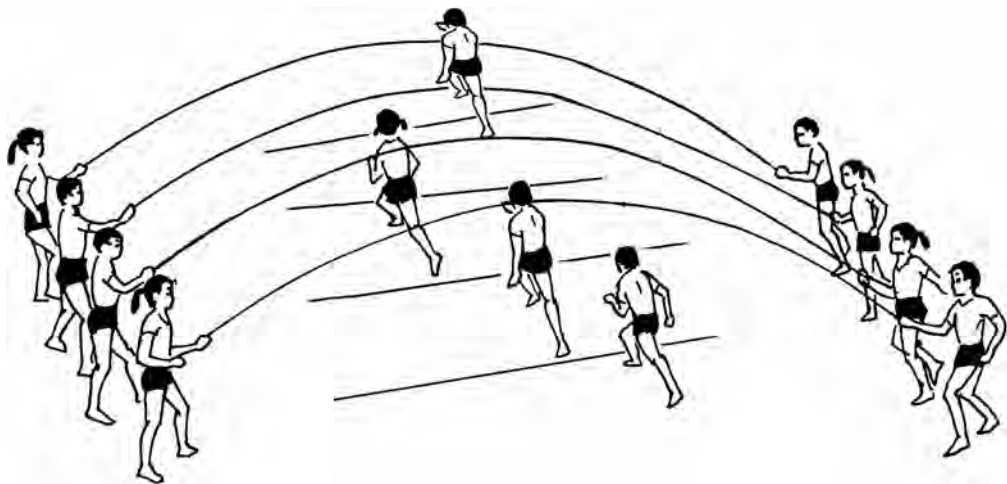


图 4-1-21-4

#### 【游戏规则】

1. 摇绳者必须按规定的方向、幅度和适当节奏摇绳，不得忽快忽慢，或改变摇绳幅度。

2. 摇绳者数到5时，攻关队必须及时攻关，不得拖延时间。

3. 攻关队员不得绕“关”过去。

#### 【游戏步骤】

1. 教师讲解游戏方法与规则。

2. 学生分组轮流进行练习（1~2次）。

3. 分组讨论应改进的地方，进行汇报。

4. 学生再次分组轮流进行练习（1~2次）。

5. 教师参与分组轮流进行比赛，其他学生担当裁判（1~2次）。

6. 宣布比赛结果。

### 五、放松活动（2分钟）

游戏：篮球追篮球。

【组织方法】学生站成一圈，相隔数名学生同时传递两个篮球，看哪个篮球能追上另一个（2~3次）。

### 六、结束语（1分钟）

1. 教师小结，表扬表现好的组和个人，以及进步最大的同学。

2. 请原地运球成绩最好的同学介绍经验。

#### 【放松活动提示】

传递时不能隔人传。

#### 【小知识】

踢：腿由低向高的加速上升动作。

跳：腿加速蹬地，使身体离地。

蹲：站立时向下屈膝。屈膝时，臀部不低于膝叫半蹲；低于膝叫全蹲。

#### 教学建议

1. 建议教师设法为徒手操选配一套音乐，以提高学生学习的积极性，最好选用学生音乐课或平时熟悉的音乐。

2. 学生人数多而且学校场地小时，要注意学生活动的安全性。





## 第22课

### 走和跑(4/9) 小篮球(4/8)

**教学内容：**走和跑——耐久跑 小篮球——原地运球

**教学目标：**1. 初步掌握耐久跑的基本动作方法，尤其是脚着地方法；进一步学习原地运球技术动作，重点解决运球技术中按球和引球的方法。  
2. 发展学生的耐力素质和持久跑的能力，以及手、臂的小肌肉群力量。  
3. 培养学生坚毅、顽强的意志品质和团结友爱的集体主义精神。

**场地器材：**平整场地4块（篮球场大小），小篮球（每人一球或每小组一球）、体操棒或自制木棒。

## 教学过程

### 一、上课常规（3分钟）

【队列练习】向后转走。

### 二、准备活动（4×8拍）（6分钟）

1. 棍棒操：

- (1) 第一节 伸展运动。如图4-1-22-1所示。
- (2) 第二节 下蹲运动。如图4-1-22-2所示。
- (3) 第三节 踢腿运动。如图4-1-22-3所示。
- (4) 第四节 体转运动。如图4-1-22-4所示。

#### 【小知识】

耐久跑能改善血液循环，增强日常工作、学习所需的体能，改善心肺功能，提高人体对环境的适应能力。

#### 【棍棒操提示】

练习前一定要统一组织好体操棒的领取和归还工作，教育学生遵守纪律，爱护器材。练习时，要选择一块开阔的场地，注意安全。

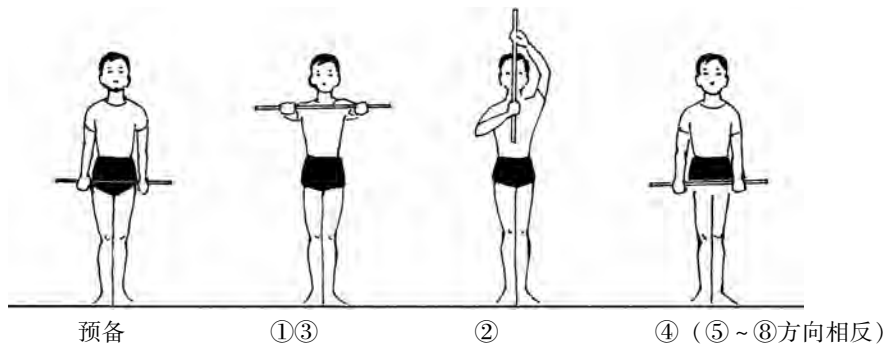


图4-1-22-1



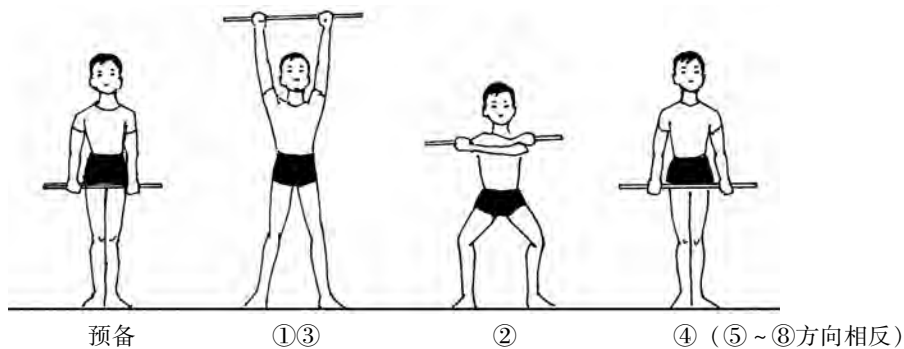


图 4-1-22-2

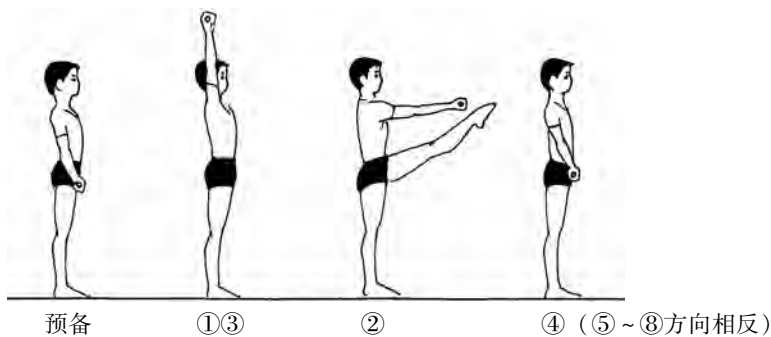


图 4-1-22-2

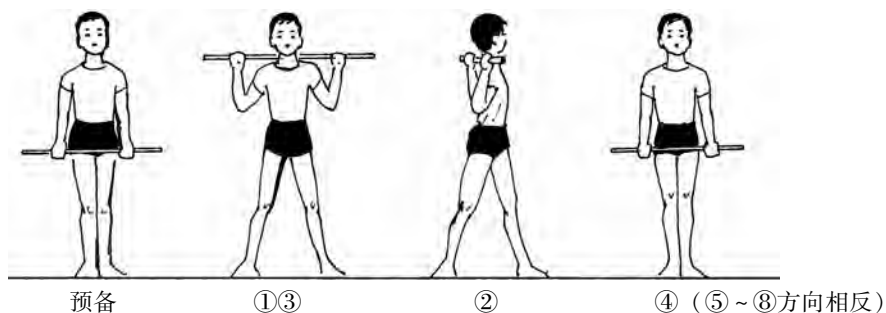


图 4-1-22-4

## 2. 专项准备活动

- (1) 肩、腰、膝、腕、踝关节绕环。
- (2) 正、侧压腿。

### 【专项准备活动提示】

本课的主要内容是耐久跑，因此在专项性活动中应以下肢活动为主，以免在练习中出现意外。



### 三、耐久跑 (16 分钟)

【动作方法】站立式起跑，快速跑 20~30 米进入途中跑，途中跑的动作幅度较小，轻快、协调，步幅比较小且均匀；呼吸有节奏，较合理地分配体力，尽可能用较快的速度冲过终点，脚着地的顺序是脚跟先着地迅速过渡到前脚掌。

#### 【教学步骤】

1. 分小组自选图形跑 150~200 米，体会脚着地动作 (1~2 次)。
2. 集体排队匀速跑 200~300 米，体会脚着地动作 (1~2 次)。
3. 男女生分别进行 400 米全程跑练习，体会脚着地的方法 (1~2 次)。

### 四、原地运球 (12 分钟)

【动作方法】同第 21 课。

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解示范强调手触球的部位，用小脑袋的头顶来形容球的正上方 (1~2 次)。
2. 学生集体进行徒手模仿练习 (2~3 次)。
3. 学生听口令或音乐节奏进行练习 (3~4 次)。
4. 学生进行原地运球比多比赛 (1~2 次)。
5. 教师提示学生进行多种姿势运球 (1~2 次)。

### 五、放松活动 (2 分钟)

游戏：传口令。

【组织方法】由各横队的大排头到教师面前领取“口令”，游戏开始，各组排头迅速、轻声（耳语）将口令传给第二个人，第二个人再依次往后传，最后一个人跑到教师面前将口令传回。最先传回并准确无误的小组获胜 (2~3 次)。

#### 【动作要领提示】

动作协调，对跑速和体力能够合理分配。

#### 【动作重难点】

脚着地方法。

#### 【教法提示】

1. 尽量把体能、运动能力接近的学生划分在一组。
2. 教师设计不同图形，让每个小组都有图形进行练习，如“8”字形、长方形、正方形、三角形等，参考第 23 课图示。
3. 进行完一个练习要有相应的放松，如走一走，深呼吸，体力恢复后再进行 400 米全程跑练习。

#### 【动作要领提示】

手触球的部位和时机。

#### 【动作重点】

控制球的落点。

#### 【教法提示】

1. 教师可用手势或信号让学生抬头观察，提高控球的能力。
2. 比赛时教师参与，增加比赛气氛，可有意输给学生，或让运球多的学生挑战。
3. 姿势可以是蹲姿、坐姿或学生自己想象的动作，目的在于提高学生兴趣，但要注意动作要点。

#### 【放松活动提示】

传口令时不能让相邻的组听到声音。

## 六、结束语 (1 分钟)

1. 教师提问：通过本课的学习，你知道了哪些有关跑步的注意事项？
2. 教师总结：跑前要做好准备活动；跑后要放松；跑步时脚的落地方法。

### 教学建议

1. 做棍棒操时，教师可让学生自己边喊口令边做动作，活跃课堂气氛。
2. 建议教师课前告诉学生体操棒规格，让学生自制并收集起来补充学校器材。



## 第23课

### 走和跑(5/9) 小篮球(5/8)

**教学内容：**走和跑——耐久跑 小篮球——原地运球

- 教学目标：**
1. 复习途中跑技术，掌握跑的节奏和呼吸；进一步学习原地运球技术、按球和引球动作。
  2. 提高学生的耐力素质和持久跑的能力，以及发展上肢力量和增强手部动作的方向感。
  3. 培养学生勇于克服困难的精神和对时间、空间的判断能力。

**场地器材：**平整场地4块（篮球场大小），小篮球（每人一球或每小组一球）、体操棒或自制木棒、秒表。

## 教学过程

### 一、上课常规（2分钟）

【队列练习】跑步走、立定。

### 二、准备活动（6分钟）

1. 热身活动：体会“二拍法”、“三拍法”。

各小组组长带领组员画不同图形的场地，沿图形慢跑，体会“二拍法”或“三拍法”的呼吸节奏。如图4-1-23-1所示。

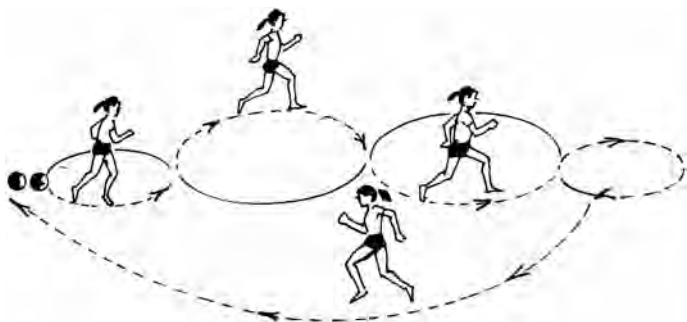


图 4-1-23-1

### 【小知识】

极点是在中长跑时由于氧气的供应落后于身体的需要，尤其是心脏和呼吸器官的活动未能适应肌肉、骨骼等运动器官活动的需要，引起大脑皮层工作的紊乱。同时，学生在中长跑过程中，产生了大量的二氧化碳、乳酸等代谢产物，不能及时氧化和排除，并越积越多，为了吸入氧气和排出二氧化碳，呼吸越加急促，心跳更加频繁，大脑皮层受到这种过度刺激，中枢神经系统的协调性遭到破坏而出现的现象，是中长跑中常见的生理现象。在极点出现时，具体的练习和学生的心理愿望产生了分歧，心里的疲劳导致了躯体的惰性，学生会“坚持”还是“放弃”这两种对立情绪中徘徊。在此过程中，学生的意志品质起了决定性的作用。

### 【热身活动提示】

在练习之前，教师给学生解释“二拍法”和“三拍法”。用鼻



2. 复习棍棒操 1~4 节。
3. 肩、腰、膝、腕、踝关节绕环。
4. 正、侧压腿。

### 三、耐久跑 (17 分钟)

【动作方法】站立式起跑，快速跑 20~30 米进入途中跑，途中跑的动作幅度较小，轻快、协调，步幅比较小且均匀；呼吸有节奏，较合理地分配体力，尽可能用较快的速度冲过终点，脚着地的顺序是脚跟先着地迅速过渡到前脚掌，呼吸的方法采用“二拍法”或“三拍法”。

#### 【教学步骤】

1. 教师介绍各场地的长度。
2. 学生到自己喜欢的场地按顺序排队，准备练习。
3. 教师采用击掌的方法，让学生体会“二拍法”呼吸，慢跑 100~200 米 (2~3 次)。
4. 同样方法慢跑 100~150 米 (2~3 次)。
5. 学生进行自定距离、自定呼吸方法的匀速跑练习 (1~2 次)。

### 四、原地运球 (12 分钟)

【动作方法】同第 21 课。

#### 【教学步骤】

1. 学生复习原地运球动作 (1~2 次)。
2. 教师讲解、示范原地低运球的动作方法。
3. 学生听口令集体模仿练习 (3~4 次)。
4. 学生两人结伴进行练习，互相纠正动作 (3~4 次)。
5. 进行定时和定数的原地低运球练习 (1~2 次)。
6. 学生运球时进行抬头报数练习 (3~4 次)。
7. 学生自创多种姿势原地运球练习 (1~2 次)。

### 五、放松活动 (2 分钟) (2~3 次)

游戏：听口令做相反动作。

【组织方法】教师用语言描述向不同方位伸臂、举腿等，学生做相反方位的动作。

子和半张着的口呼吸，呼吸节奏有“二拍法”，即跑两步呼气一次，再跑两步吸气一次；“三拍法”，即跑三步呼气一次，再跑三步吸气一次。

#### 【棍棒操提示】

教师带领一到两节操后，让学生自愿领做，口令可以由领做学生喊，也可以男女生轮流喊，教师和学生合作喊，目的是让学生注意力更加集中。

#### 【动作重点】

呼吸的节奏。

#### 【教法提示】

1. 教师介绍 100 米椭圆形场地；150 米“8”字形场地；200 米正方形场地。教师在画图形时要注意长度。
2. 采用“三拍法”呼吸的同学在“8”字场地上排队练习，采用“二拍法”呼吸的同学在其他场地上进行练习。
3. 距离限制在 300~600 米。
4. 以学习呼吸法为主，速度不要快，关键在节奏。

#### 【动作要领提示】

手触球的部位和时机。

#### 【动作重点】

1. 手触球的正上方。
2. 控制球的落点。

#### 【教法提示】

1. 在练习之前带领学生活动手腕及指关节，以免戳伤手。
2. 教师正面示范。
3. 如果学生还有低头运球的现象出现，教师可用手势或信号提示学生抬头观察场上情况，提高控球的手感。
4. 进行原地低运球动作时，教师要不断强调触球手与球接触的部位准确的动作要领。
5. 可以让学生自创姿势练习，可采用加分形式鼓励学生动脑筋。



## 六、结束语（1分钟）

1. 让学生谈谈学习本课后的收获、进步与不足。
2. 教师表扬在原地运球内容中，有创意、乐于展示动作的学生。



### 教学建议

1. 在热身活动中，教师要课前在纸上画好草图，对组长进行培训、分工，之后再让各组小组长带领组员按图画场地，这么做有利于提高学生的自我动手能力。
2. 教师也可设计其他图形的场地，但在拐弯处做圆滑处理，以免破坏学生的步伐节奏或发生危险。



## 第 24 课

### 走和跑(6/9) 小篮球(6/8)

**教学内容：**走和跑——耐久跑 小篮球——原地双手胸前投篮

**教学目标：**1. 学习弯道跑技术；初步学习双手胸前投篮的技术，体会蹬腿伸臂投篮的动作。

2. 发展学生耐久跑的能力，以及增强上肢力量和手部动作的方向感。

3. 培养学生吃苦耐劳、勇于克服困难的精神和坚毅、顽强的意志品质。

**场地器材：**同第 23 课。

## 教学过程

### 一、上课常规 (3 分钟)

【队列练习】跑步走换齐步走。

【动作方法】跑步过程中，听到口令“齐步——走”，动令落在右脚上（即“走”字一瞬间，右脚正好落地）。继续向前跑两步，然后将双臂放下，从左脚迈步开始换成齐步走。

### 二、准备活动 (5 分钟)

1. 热身游戏：认清动作，指出名称（术语）。

(1) 听术语、做动作。

(2) 看动作、说术语。

2. 复习棍棒操 1~4 节：同第 22 课内容。

3. 肩、腰、膝、腕、踝关节绕环。

4. 正、侧压腿。

### 三、耐久跑 (16 分钟)

【动作方法】站立式起跑后，快速跑 20~30 米进入途中跑，途中跑的动作幅度相对快速跑而言较小，并且要更轻快、协调，步幅尽量保持均匀。重心较高可以节省体力，应有节奏地呼吸，合理控制跑速和分配体力，尽可能用较快的速度冲过终点线跑完全程。

#### 【队列练习提示】

队列练习一般以集体练习形式为主。队伍纵向移动为主的练习，宜采用纵队形式。可采用个人或小组边喊口令边做动作等组织方式练习，避免单纯集体练习造成枯燥的情况。

#### 【热身游戏提示】

听术语、做动作时，教师喊口令，学生做动作；也可进行惩罚形式的小游戏，如做错或说错的同学边说动作名称边做动作，加强对此动作的记忆。

#### 【棍棒操提示】

在学生持棒前，教师首先进行安全和遵守纪律的教育。不能随意乱抛乱扔棒或拿棒打闹，以免发生危险。

#### 【动作要领提示】

动作协调，对跑速和体力能够合理分配。

#### 【动作重点、难点】

身体重心变化和脚着地的位置。







### 【教学步骤】

1. 师生共同讨论、总结弯道跑的技术要点。
2. 集体练习原地摆臂练习，体会弯道时两臂的摆臂方法（2~3 次）。
3. 集体进行原地跑步，体会步伐与呼吸节奏的配合（3~4 次）。
4. 自由结伴，4~6 人一组进行弯道跑技术的练习（1~2 次）。
5. 各组展示学习成果，进行 400 米全程跑（1 次）。

## 四、原地双手胸前投篮（12 分钟）

【动作方法】双手持球于胸前，两脚前后开立，两膝微屈，右脚跟提起，重心稍前移；投篮时，两眼瞄准篮圈，两臂随着腿的蹬伸用力向前上方伸出，大拇指稍用力，手掌稍向外翻，使球出手后向后旋转飞行，两手用力要均匀，全身动作要协调一致。如图 4-1-24-1 所示。

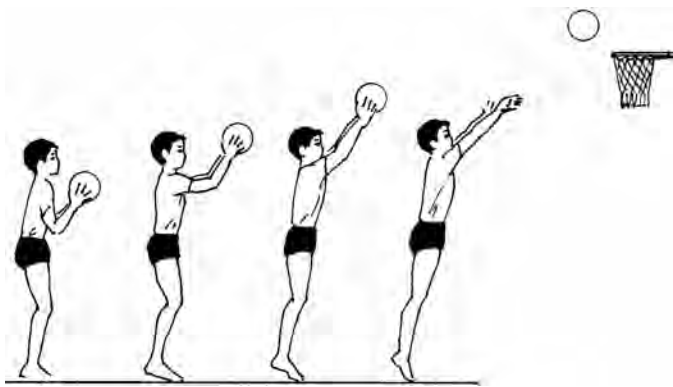


图 4-1-24-1

### 【教学步骤】

1. 教师引导学生进入主题。
2. 教师示范“双手胸前投篮”的动作，引导学生仔细观察（1~2 次）。
3. 学生徒手练习（3~4 次）。
4. 优秀学生示范，小结归纳，引出“蹬腿伸臂、前上方投球”的动作要领（1~2 次）。
5. 组织学生分组进行不同距离的投篮板（或篮

### 【教法提示】

1. 分组练习时有所分工，注意一看二听三反馈：“看”，即观察同伴的整体动作，主要看弯道跑动作；“听”，即听对方的呼吸节奏是否合理；“反馈”，即肯定同伴的优点，再善意地指出同伴需改进的地方。

2. 组内分工，分散在场地上，自定距离、自定速度，分段进行，有针对性地学习技术、纠正动作。

### 【动作要领提示】

球出手的动作、方向及身体的协调用力。

### 【动作重点】

蹬腿伸臂。

### 【动作重点】

球出手的方向。

### 【教法提示】

1. 教师正面、侧面示范各做一次。

2. 投篮时出手角度要小，形成手臂向前推球。可在投篮学生面前放一标志物，要求学生投篮时向前上方伸手，形成比较好的投篮弧线。

3. “攻破炮塔”比赛时，以小组为单位，累计投中得分，分多组为胜。

4. 根据器材的数量而定，球够用则全班进行，球不够用则采取分组练习的方式。

5. 投篮捡球时，要注意安全，互相谦让。

筐)练习。巩固动作要领(7~8次)。

6. 学生集体进行“攻破炮塔”的比赛(1~2次)。

7. 教师巡视指导,强调学练安全。

### 五、放松活动(3分钟)

游戏:找朋友。

【组织方法】全班学生站成一个圆圈,3~5人进入圈内,担任邀请者;在教师带领下,全体学生先练习跑跳步,然后边唱边拍手进行放松游戏(2~3次)。

### 六、结束语(1分钟)

请学生说一说,通过本节课的学习自己有哪些感受。

#### 【放松活动提示】

如果教师能找到相应的录音磁带一起放,那么效果会更好。也可以发挥学生和教师的创造力,根据歌词创编动作。

#### 教学建议

1. 应安排见习生观察学生跑步情况,如遇特殊情况及时向教师汇报,保证安全。教师不要只强调时间要求,应多强调各小组如何互相关照,完成指定任务。

2. 准备活动内容中,可以增加个小游戏,将体操棒立于伸展、平放的手掌上比赛,也可以加大难度将体操棒立于横放的食指上,看哪个同学坚持的时间最长。



## 第25课

### 走和跑(7/9) 小篮球(7/8)

**教学内容:** 走和跑——耐久跑 小篮球——原地双手胸前投篮

**教学目标:** 1. 初步学习50米×8往返跑的折返动作;进一步学习篮球双手胸前投篮的技术,体验翻腕拨指投篮的动作方法。

2. 发展学生快速折返的能力,以及增强上肢力量,提高身体协调性、灵敏性。

3. 培养学生吃苦耐劳的品质、勇于克服困难的精神和敢于战胜困难的勇气。

**场地器材:** 同第23课。

## 教学过程

### 一、上课常规(2分钟)

【队列练习】跑步走——立定(3~4次)。

### 二、准备活动(7分钟)

#### 1. 棍棒操(4×8拍):

(1) 第五节 体侧屈运动。如图4-1-25-1所示。

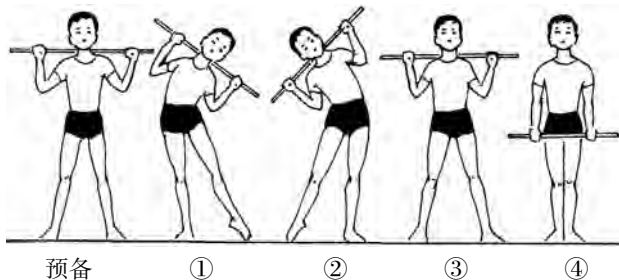


图4-1-25-1

(2) 第六节 体前屈运动。如图4-1-25-2所示。

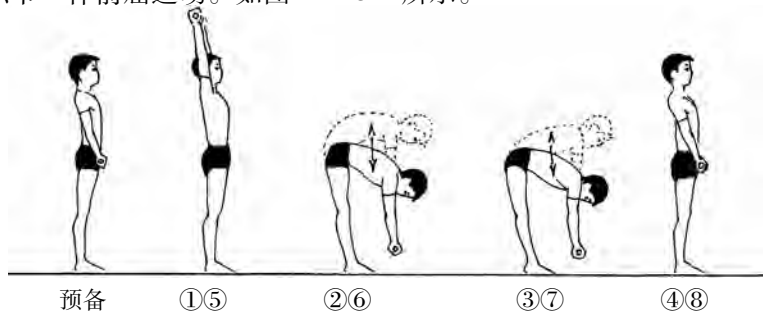


图4-1-25-2

#### 【队列练习提示】

跑步走——立定队列练习,在练习过程中,全体学生注意力要高度集中,需要集体的配合,教师在练习之前要进行思想教育,为后面的基本部分学习赢得练习时间。

#### 【棍棒操提示】

练习前,一定要统一组织好体操棒的领取和归还,教育学生遵守纪律,爱护器材。提醒学生做操时,要注意前后左右的距离,以免发生危险。

(3) 第七节 全身运动。如图 4-1-25-3 所示。

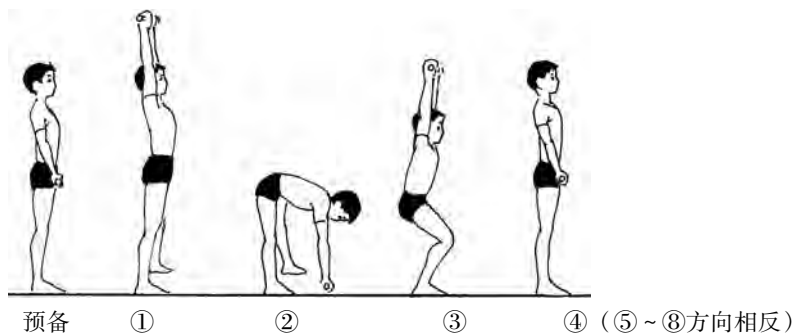


图 4-1-25-3

(4) 第八节 跳跃运动。如图 4-1-25-4 所示。

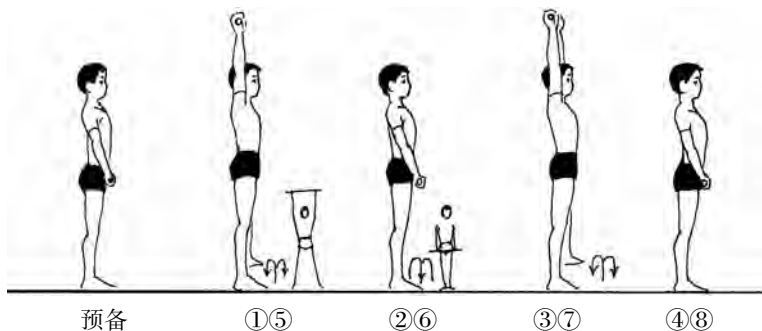


图 4-1-25-4

3. 专项准备活动:

- (1) 肩、腰、膝、腕、踝关节绕环。
- (2) 正、侧压腿。

### 三、50 米×8 往返跑 (12 分钟)

【动作方法】起跑后，加速跑 20~30 米（并不是最快速度地跑），然后进行有节奏、深呼吸的途中跑（速度平稳），离终点约 30~50 米时，加大摆臂幅度、上体前倾度稍加大、迈开大步，奋力冲过终点线。如图 4-1-25-5 所示。

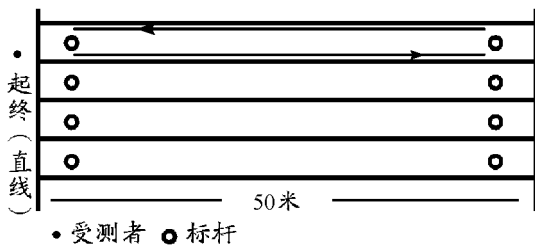


图 4-1-25-5

#### 【动作要领提示】

动作协调，对跑速和体力能够合理分配。

#### 【动作重点、难点】

重心低，脚外侧蹬地。

#### 【教法提示】

1. 同质分组的方法，即按水平由高到低进行排队，各小组前三名为第一组，第 4~6 名为第二组，以此类推。第一组为 6 人，按名次分别给本组得 7、5、4、3、2、1 分，最后累计团体分数。男女生的组织形式相同。

2. 采用比赛的形式，其目的是增加学生兴趣，体现团队精神，也能很好地调动学生积极参与裁判工作。

3. 统一采用逆时针方向进行。



### 【教学步骤】

1. 教师讲解 50 米 × 8 往返跑体力分配方法。
2. 各小组熟悉地形，进行走跑交替完成 50 米 × 4 往返跑（1 次）。
3. 学生分组进行 50 米 × 8 往返跑的练习，重点体会快速折返的动作要领（1 次）。
4. 男女生按同质分组方式进行比赛（1 次）。

## 四、原地双手胸前投篮（15 分钟）

【动作方法】同第 24 课。

### 【教学步骤】

1. 教师示范“双手胸前投篮”的动作，引导学生仔细观察（1~2 次）。
2. 组织学生分组练习，领悟动作要领（5~6 次）。
3. 优秀学生示范，小结归纳，引出“蹬腿伸臂、前上投球”的动作要领（1~2 次）。
4. 组织学生分组再次体验动作练习（4~5 次）。
5. 学生集体进行“攻破炮塔”的比赛（1~2 次）。

## 五、放松活动（3 分钟）

游戏：抓手指。

【组织方法】甲手指与其他四指屈拢成开口圈，乙将食指伸入其中，丙发令，看甲能否抓住乙的手指（4~6 次）。

## 六、结束语（1 分钟）

1. 总结本节课学生的优点或进步在哪里？今后如何改进？
2. 布置作业：练习 50 米 × 8 往返跑动作。

### 【动作要领提示】

球出手的动作、方向及身体的协调用力。

### 【动作重点】

翻腕拨指。

### 【动作难点】

快速投球。

### 【教法提示】

1. 投篮时出手角度要小，形成手臂向前推球。可在学生面前放一标志物，要求学生投篮时向前上方伸手，这样能形成比较好的投篮弧线。

2. 投篮时，如果不能很好地利用压腕、拨指的力量。那么，多做投篮模仿练习，反复体会动作感觉。

### 【放松活动提示】

学生三人自愿结伴，分工轮流进行放松游戏。

### 教学建议

1. 本节课以技术学习为主，教师要有意识地控制学生的运动负荷，帮助学生找到自己的薄弱环节，把学生的注意力牢牢集中在改进技术上。
2. 利用多种的游戏形式进行投篮练习，激发学生学习兴趣，提高投篮的准确性。可以由学生自己创编游戏练习投篮之后，教师归纳投篮方法。



## 第 26 课

### 走和跑(8/9) 小篮球(8/8)

**教学内容：**走和跑——耐久跑 小篮球——原地双手胸前投篮

**教学目标：**1. 改进 50 米×8 往返跑技术动作并进行教学比赛；进一步学习篮球双手胸前投篮的技术动作，提高投篮的准确性。

2. 发展学生耐久跑的能力，以及增强上肢力量和提高身体协调性、灵敏性。

3. 培养学生吃苦耐劳的品质、勇于克服困难的精神和敢于战胜困难的勇气。

**场地器材：**同第 23 课。

## 教学过程

### 一、上课常规：略。(2 分钟)

### 二、准备活动(6 分钟)

1. 热身游戏：不要让他拍着你。

【游戏方法】在一块较平整的场地内，学生自由散开，自己努力去拍击他人，同时还要避免被他人拍到。

2. 复习棍棒操 5~8 节：同第 25 课。

3. 肩、腰、膝、腕、踝关节绕环。

4. 正、侧压腿。

### 三、50 米×8 往返跑(16 分钟)

【动作方法】同第 25 课。

【教学步骤】

1. 组织学生进行匀速跑 200~300 米，体会脚着地动作(1~2 次)。

2. 原地慢跑 150~200 米，体会呼吸节奏。两(三)步一呼，两(三)步一吸(1~2 次)。

3. 小组讨论，根据学生能力水平进行分组练习(2 人一组)。

4. 学生两人一组进行 50 米×8 往返跑比赛(1 次)。

#### 【热身游戏提示】

每一节课一般都要有热身活动，教师应在此环节上多动脑筋，让这一环节既起到热身作用，又有趣味性。例如，以游戏、比赛或对抗的形式出现，在音乐或童谣的伴奏下热身等。

#### 【技能口诀】

开始加速较积极，蹬摆力大心不急；途中跑时深呼吸，步伐好似节拍器；快到终点体前倾，蹬摆加力创佳绩。

#### 【动作重点、难点】

脚着地方法正确，跑动动作和呼吸有节奏。





5. 教师出示评价标准，小组评价。

#### 四、原地双手胸前投篮（12分钟）

【动作方法】同第24课。

【教学步骤】

1. 带领学生集体复习原地双手胸前投篮的动作要领。
2. 学生分散进行练习。
3. 召集学生、指名同学展示及时评价（1~2次）。
4. 组织学生分组进行“攻破炮塔”比赛，教师巡视并用言语提示学生动作要领。
5. 请学生参与裁判工作。
6. 召集、统计成绩，评价比赛情况。

#### 五、放松活动（3分钟）

游戏：大风把小树刮得东摇西晃。

【组织方法】教师用语言形容大风把小树刮得东摇西晃，学生边“呜呜”的学风声边做动作，东摇西晃或用手拍打身体（4~6次）。

#### 六、结束语（1分钟）

1. 让学生谈一谈本节课的收获。
2. 根据本课的内容留作业，继续进行50米×8往返跑的练习，准备考核。

#### 【动作要领提示】

球出手的动作、方向及身体的协调用力。

#### 【动作重点】

一瞄篮、二蹬伸、三翻拨。

#### 【动作难点】

全身用力协调。

#### 【教法提示】

1. 投篮时，利用压腕、拨指的力量把球投出，多做投篮模仿练习。
2. “攻破炮塔”比赛时，自愿结合成组。
3. 教师适时参与，请学生担任裁判。
4. 若学校没有那么多篮球筐，也可自制篮圈进行练习。自制篮圈的方法：用废旧竹坯围成篮圈大小的圆，再用包装绳打结编成网状，固定在一定高度的墙上或架上。

#### 【放松活动提示】

教师语言要富有感情，让学生身临其境。



#### 教学建议

1. 注意安全教育，告诫学生千万不要一开始猛跑。特别是在比赛之前要提醒学生检查服装、鞋带。
2. 耐久跑教学中，只有提高技术水平和分配好体力才有实际意义。换言之，要引导学生在小组讨论中，把注意力集中到帮助同伴改进技术、合理分配体力上来。
3. 耐久跑可通过上体姿势、着地、摆臂动作是否正确，步伐是否均匀，节奏感强不强，呼吸方法和节奏如何，体力分配是否合理的标准进行评价。





## 第27课

# 走和跑（9/9） 体育与健康基础知识（3/3）

**教学内容：**走和跑——耐久跑考核 体育与健康基础知识——体育课中的安全教育

- 教学目标：**
1. 通过体育与健康基础知识的学习，让学生深入理解，采用正确的方法锻炼身体；考核50米×8往返跑并统计成绩。
  2. 提高学生的耐力素质和持久跑的能力。
  3. 让学生从小养成安全锻炼的习惯，以及自我保护的意识和坚毅、顽强的意志品质。

**场地器材：**教室、平整场地4块，小海绵球或自制小软球、秒表。

## 教学过程

### 一、上课常规：略。（2分钟）

### 二、准备活动（5分钟）

1. 肩、膝、腕、踝、关节绕环。
2. 热身游戏：舞龙。

**【游戏方法】**用一根长绳或几根短绳相连组成一条龙，长约9~12m。绳可以用各种颜色，将学生分成几小组，每组5~8人，间隔一定距离，举手握绳，跑各种路线，做各种舞龙动作，随着喜庆音乐，呈现出龙腾虎跃的气氛。

#### 坐花轿

**【游戏方法】**把绳作“轿杆”绳长2.5~3m，2人或4人作“轿夫”，1~2人“坐轿”。要求轿夫手握绳头，并拉紧，成前后方向，相隔1.5m“坐轿人”在中间并与握“轿杆”几人前后方向一致。“轿夫”和“坐轿人”在音乐（如歌曲大花轿等）的伴奏下“抬轿”和“坐轿”，要求步伐整齐（如集体走秧歌步等），并能模仿“抬轿”的动作（如耸肩等动作）。

### 三、50米×8往返跑考核（20分钟）

**【动作方法】**同第25课。

**【教学步骤】**

1. 教师讲解考核办法。

#### 【绳的热身游戏提示】

1. 利用绳开展各种热身准备活动，除舞龙游戏，还可进行“跳竹竿”、“坐花轿”等游戏。

#### 【动作重点】

脚落地方法正确，跑动动作和呼吸有节奏。

#### 【动作难点】

坚持跑全程。





2. 学生沿考核路线进行慢跑，熟悉地形（1~2次）。

3. 教师宣布考核分组情况，学生自主练习，等待考核（自主练习活动身体关节等小运动量，不要站着不动）。

4. 布置裁判，安排小组长记录本组测试成绩。

5. 进行测试。

#### 四、体育课中的安全教育（10分钟）

##### 【教学步骤】

1. 语言导入。

师：同学们，这节课我们继续学习体育课中的安全教育，我们已经知道了一些关于上课时的自我保护方法，那么谁能说一说，在不同运动项目中应采取哪些自我保护的方法呢？具体说，比如在一些体育比赛中运动员摔倒或者是互相碰撞时，怎样自我保护？

生：也许答不出来，就问具体的，学生讨论后回答。

2. 学习新知。

教师介绍在不同运动项目中采用的“自我保护”的方法：

活动一：在奔跑或球类，如足球、篮球等运动中跌倒，一般可以采用顺势向一侧团身滚动的方法，以缩小身体与地面的接触面和保护内脏器官。

活动二：在做向前跳跃或腾越，如山羊、跳箱等动作以及技巧的倒立摔倒时，一般可以采用顺势向前滚翻的方法，以减轻擦伤特别是对内脏器官的震动。

活动三：从单杠、双杠、攀登架或肋木上脱手时，要尽可能抓、拉一下器械，以减轻身体直接落地的冲击力，特别是在落地前，要收下颌团身抱头，避免头部受伤或震荡。

活动四：在向远处或从高处跳下时，落地的瞬间要做屈膝缓冲动作。速度越快，高度越高，屈膝幅度就应越大。这样就能减轻冲击力，避免下肢关节墩伤或内脏、大脑震荡。

##### 【考核说明】

1. 考核办法：计算综合成绩 = 考核成绩 - 进步幅度

其中：进步幅度 = 平时成绩 - 考核成绩（单位：秒）

举例：某同学平时成绩 1'56"，考核成绩 1'51"。

综合成绩 = 1'51" - (1'56" - 1'51") = 1'46"。

2. 测试完毕后进行整理放松。

3. 请组长登记成绩，自己填写追踪卡、计算、核对成绩。

4. 考核工作比较繁琐，教师一定讲清计算办法，教育学生实事求是。另外，小组长要在课前进行必要的培训。

##### 【教学重点】

安全锻炼的重要性和正确锻炼身体锻炼身体的方法。

##### 【教法提示】

1. 教师培养学生养成记笔记的好习惯。

2. 可以分组进行讨论汇报。

3. 学习后，若在教学中出现类似的现象可以及时进行复习，达到知识的巩固与实际运用相结合的目的。

4. 在介绍自己喜欢的运动项目环节中，教师可事先准备一些运动项目的小知识介绍给学生，丰富他们的课外知识。也可事先让学生自己收集，介绍给大家听。

5. 障碍跑教材带有一定的安全隐患，教学时多加保护性器具，或限制学生某些行为表现，影响学生的积极性，安全问题解决了，但是学生的锻炼积极性却降低了，



活动五：在爬山或从高坡上由于身体失去控制造成下滑时，要迅速平卧，展开四肢，以扩大身体与地面的接触面，防止滚动；或尽最大可能抓、拉住一切可以拉的东西，以减少下滑、失落的冲力。

### 3. 总结归纳。

学生小组讨论、总结滚动法；滚翻法；护头法；缓冲法等。

## 五、放松活动 (2 分钟)

游戏：单指立棒比赛。

【组织方法】指挥者站在圆心，每人用一个手指头将体操棒立住，然后听指挥者的口令做动作，看谁立棒的时间长 (3~4 次)。

## 六、结束语 (1 分钟)

1. 让学生互相交流在本课学习中的收获。
2. 教师小结考核情况，提出努力方向。

往往是学生不爱学，学习时敷衍了事，学习效果得不到保证。因此，在教学内容的设计上要充分考虑到这一点。首先，设计一个练习情境，模仿解放军叔叔爬 (自由模仿) → 过三关 (障碍练习，套圈、爬行、翻滚) → 过战壕 → 欢庆胜利。多个自主性练习组合提高了学生学习兴趣，练习难度的递进为学生提供了不断挑战自我的机会，安全的引导消除了练习隐患，不断地诱导让学生体验安全锻炼的重要性。

### 【放松活动提示】

棒最先落地者要表演小节目。

## 教学建议

1. 建立《成长记录卡》，利于教师和学生了解整个小学阶段体育考核项目成绩的情况及发展水平，也利于学生从小从事有目的的身体锻炼，各位教师可在此基础上加以创造。

2. 在体育课中帮助学生树立好安全第一的思想。课前考虑要细致周到。对教学对象进行调查；教学方法、组织管理设计要科学合理；动作难易程度要得当；要保证好场地器械的安全；准备活动要充分。这样能有效全面地锻炼学生身体，能更好地投入各项体育活动，更能有效地避免一般性的伤害事故的发生，如扭伤、拉伤等；准备活动还应根据运动项目的不同，重点加强某部位的活动，如急行跳远，就必须特别加强下肢关节，如踝、膝等部位的活动。

### 3. 个人 50 米 × 8 往返跑成绩追踪卡

学校 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

年级	考核成绩	平时成绩	进步幅度	综合成绩	等级评定
四					
五					
六					



4. 全国城乡学生(10岁)身体素质单项评价表:

城乡学生(四年级)50米×8往返跑评价标准

项目	地区	性别	评价等级				
			下等	中下等	中等	中上等	上等
50米×8 往返跑 (秒)	城市	男	129 以上	128~120	119~103	102~98	97 以下
		女	129 以上	128~123	122~106	105~101	100 以下
	乡村	男	121 以上	120~116	115~101	100~97	96 以下
		女	121 以上	126~121	120~105	104~99	98 以下

注:摘自人民教育出版社《义务教育课程标准实验教师用书(体育三一四年级)》2001年11月第1版。

## 第二学期



### 第 1 课

#### 体育与健康基础知识 (1/2) 轻器械体操 (1/6)

**教学内容：**体育与健康基础知识——学会调控自己的情绪 轻器械体操——单人沙袋动作

**教学目标：**1. 让学生知道什么是情绪，以及情绪的表现形式，能够描述自己和同伴的一些简单的情绪，掌握保持健康情绪的方法；学习单人抛接沙袋动作。  
2. 提高学生的身体灵活性、协调性，增强力量等身体素质。  
3. 端正学生积极参与体育活动的态度和行为，以及培养团结合作、勇于创新的精神。

**场地器材：**教室、操场，沙袋（每人一个）。

### 教学过程

#### 一、上课常规（2 分钟）

1. 上课铃声响后，学生迅速进入教室，保持安静。
2. 教师检查上课人数。

#### 二、学会调控自己的情绪（18 分钟）

##### 【教学步骤】

1. 教师在铃声响后，“故意”大声催促学生赶快坐好，然后根据学生的表现，夸张地表现出快乐、愤怒焦急等表情。
2. 引导学生说一说教师刚才是什么情绪，伴随着什么表情。
3. 教师出示不同的“脸谱”让学生一人表演，一人根据表情猜有关脸谱、情绪的成语。引导学生进行讨论，教师归纳、启发学生思考情绪的多样性。如图 4-2-1-1 所示。

##### 【小知识】

世界健康专家认为，乐观的心态、充足的睡眠、适量的运动和均衡的营养，是构成理想健康的四大基石。

##### 【教法提示】

1. 教师可以提问一位学生在一天中的情绪情况，然后与学生共同评价其情绪是否合理，并提出合理的改善意见。
2. 基础知识的教学应尽量结合生活实际，教师应多搜集一些贴近学生生活的实例，让学生进行分析。
3. 教学中，列举学生的实例，让学生说出情绪表现，进行分析，知道正确的情绪表现是什么。



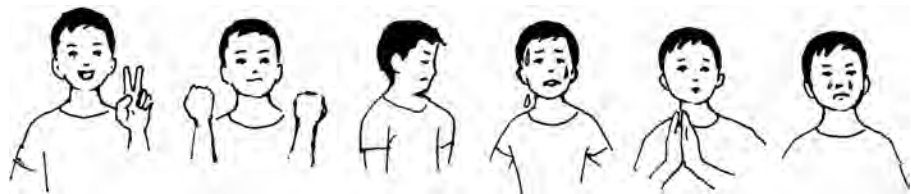


图 4-2-1-1

4. 创设一些情景，举例让学生思考不同的情绪对健康的影响。

教师说：同学们，如果你遇到了下面这些情况，你的情绪会怎么样？

- (1) 如果你考试没能取得较好的成绩，……
- (2) 如果一位同学借你的东西不还，……
- (3) 如果你代表全校同学在大会上讲话，……

5. 结合上述例子，讲解什么是健康的情绪及如何保持健康的情绪。

健康的情绪：指人在情绪方面积极良好的适应状态。其表现主要是心情愉快、情绪稳定。

愉快稳定的情绪：能使人的大脑处于最佳活动状态，保证体内各器官系统活动的协调一致，免疫功能正常，从而增加抵抗疾病的能力。

保持健康情绪的方法如下：

(1) 养成正确表达情绪的良好习惯。无论高兴、愤怒、悲伤、忧愁时，都应该控制自己的情绪，采取文明、礼貌、尊重他人的表达方式。而不应该采取粗暴、野蛮、不讲道理、伤害他人的表达方式。

(2) 积极排除不良情绪，培养高尚的情操。利用转移、自我暗示等方法排除不良情绪，培养自己心胸宽阔、充满爱心、待人处事热情开朗、关心集体等高尚的情操和品质。

(3) 正确对待自己，磨炼自制力、意志力和耐受挫折的能力。客观地认识和评价自己，过高或者过低地评价自己都会产生心理偏差，要做到既不骄傲自满、沾沾自喜，又不患得患失、自暴自弃。同时，还要抵制外部的诱惑，做好迎接各种困难的精神准备，提高控制能力，磨炼自己在逆境中遭受挫折的适应能力。

6. 结合学生生活中的体验和事例，讲解不同情绪对生活、健康等的影响。

教师：同学们，你们回忆一下自己的经历，回答老师：处在焦虑的状态下与心情愉快的状态下，学习效果有什么差异？

7. 学生自己举一些事例，与小组一起分析。

### 三、单人沙袋动作（15 分钟）

【组织队形】成四列横队散开（梯形）。如图 4-2-1-2 所示。

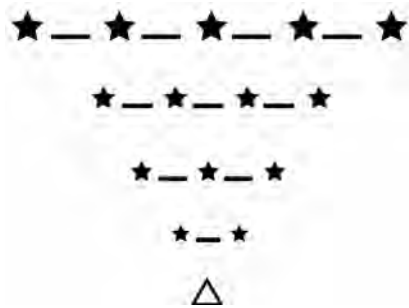


图 4-2-1-2

**【动作方法】**

1. 原地抓沙袋：手持沙袋体前屈肘，将沙袋松手下落，迅速再将沙袋抓住，反复练习。
2. 原地抛接沙袋练习：将沙袋向上抛出，迅速用手接住。如图 4-2-1-3 所示。



图 4-2-1-3

3. 胯下或背后抛接沙袋：单手持沙包经胯下或背后向上抛出，下落时迅速用手接住。如图 4-2-1-4 所示。

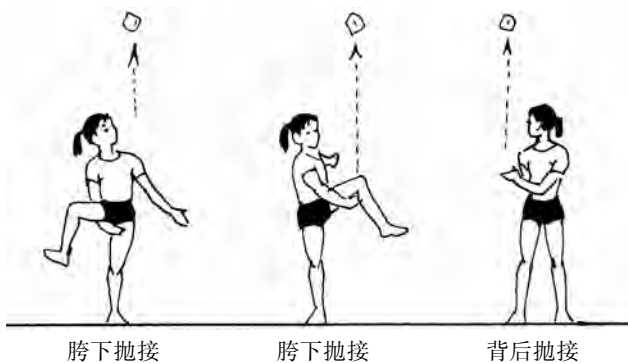


图 4-2-1-4

**【动作重点】**

沙包垂直上抛稳，  
出手抓接快又准。

**【动作难点】**

手、眼、身法的协调配合。

**【教法提示】**

1. 在保证安全的情况下，让学生自己想各种抛接的方法，给学生自由发挥的空间。
2. 鼓励学生与同伴积极合作，交流抛接经验。
3. 注意让学生的左右肢体均得到锻炼。
4. 分散练习时，采取比赛的方法，让学生们比比谁的成功次数多。







### 【教学步骤】

1. 学生自由进行抛接练习，动作不限（5~8次）。
2. 教师巡视，找出比较协调的动作，进行展示（1~2次）。
4. 教师讲解并示范本课所要学习的内容，学生模仿练习（8~10次）。
5. 择优讲评，互相学习，强调重难点（1~2次）。
6. 变换方式练习，如抛接时结合拍手、转身等，鼓励学生自我创新进行练习（6~8次）。
7. 集中展示3~5个典型动作。

### 四、放松活动（3分钟）

游戏：小鱼游，大雁飞。

【组织方法】在音乐伴奏下，教师启发学生模仿小鱼游泳、大雁飞等动作，进行放松性的自创练习。要求动作轻松欢快，舒展协调。

### 五、结束语（2分钟）

1. 教师引导学生进行学习心得交流，并归纳总结，表扬先进，激励后进。
2. 布置家庭作业，如让学生以小组为单位制作沙袋，思考练习双人沙袋活动的方法。

#### 【结束语提示】

教师要积极倾听学生的练习感受，引导学生发表意见。

### 教学建议

1. 学习健康常识的目的是使学生进一步了解自己的身体，知道一些锻炼身体的简单常识和自我保护的方法，培养安全锻炼的意识。
2. 健康常识教学，应把讲授知识的内容与指导学生实践活动紧密结合起来，并把教学的时间主要用于学生体育活动实践上，避免把健康常识课上成单纯的文化知识课，应该让健康第一的思想得到落实。
3. 心理学知识对四年级学生来说比较生疏，在讲解时要结合实例，深入浅出，特别是可以利用体育课上学生亲身经历的事例。
4. 在体育实践课中，随时注意学生的情绪表现，抓住时机进行分析和教育。



## 第 2 课

# 走和跑 (1/9) 轻器械体操 (2/6)

**教学内容：**走和跑——耐久跑 轻器械体操——双人沙袋动作

- 教学目标：**
1. 改进耐久跑的途中跑技术，体验跑步时脚柔和着地的方法，以及呼吸的节奏，学习双人抛接沙袋的动作。
  2. 提高学生的身体灵活性和协调性，增强力量等身体素质，以及提高耐久跑的能力。
  3. 培养学生不怕困难、吃苦耐劳、团结合作、勇于创新的精神

**场地器材：**运动场，沙袋（每人一个）。

## 教学过程

### 一、上课常规（3分钟）

1. 体育班长整队，报告人数。
2. 师生问好，报告本课学习内容。
3. 检查服装，安排见习生。
4. 队列练习：向后转——走。

**【动作方法】**口令为“向后转——走”，听到口令后（动令落在右脚上），左脚向前半步，以两脚掌为轴，向右转 180°，出左脚向新方向行进。

#### **【教学步骤】**

- (1) 讲解动作方法。
- (2) 学练步骤，采用分解练习的方法。  
第一拍：左脚向前半步，脚尖稍向右。  
第二拍：以两脚掌为轴，向右转 180°。  
第三拍：出左脚继续行进。
- (3) 教师口令指挥，学生进行分解练习。

### 二、准备活动（5分钟）

1. 热身游戏：蛇形跑 200~300 米。

**【游戏方法】**教师带领同学成一纵队，按照教师指定的路线进行蛇形慢跑，前后距离要保持均匀。如图 4-2-2-1 所示。

#### **【小知识】**

1. 队列口令分为预令和动令。“向后转”是预令，“走”是动令。此练习预、动令均落在右脚上。
2. 预令时间要长一些，让学生做好准备，动令要响亮短促，给学生以立即执行的感觉。
3. 学生可以集体喊口令做，体会预、动令和动作节奏。
4. 动作要求：身体经右向后转，两臂随转体摆动不外张，转动要平稳。

#### **【热身游戏提示】**

1. 蛇形跑可采取分组进行，但要控制好排头的速度，避免碰撞。
2. 教师带领做折返跑时，可以伸手与后面同学拍手示意，表示友好与鼓励。





图 4-2-2-1

## 2. 专项准备活动:

- (1) 活动膝、踝关节 (4×8 拍)。
- (2) 弓步压腿 (4×8 拍)。
- (3) 侧压腿 (4×8 拍)。

## 三、自主结队 800~1000 米 (16 分钟)

【动作方法】耐久跑并不难，掌握呼吸是关键；弯道技术很重要，身体倾斜向内靠；途中跑要掌握好，摆臂蹬腿幅度小；步幅均匀有节奏，“极点”现象很快消；树立信心战困难，勇向自我来挑战。

### 【教学步骤】

1. 教师讲解耐久跑的要领和重难点。
2. 学生分组体会，组长带队练习 (1~2 次)。
  - (1) 原地跑或原地摆臂练习中体会呼吸节奏。
  - (2) 中速跑 150~200 米，体会脚着地动作和呼吸节奏。
3. 教师按学生情况分组，指明各组起点和终点。
4. 400 米跑分批出发：先男生后女生，先快组后慢组 (1 次)。
5. 各组内相互交流跑动中自己的感受，教师择优展示，强调重难点。
6. 学生以组为单位再练习 400 米 (1 次)。

## 四、双人沙袋动作 (12 分钟)

### 【动作方法】

1. 双人传递沙袋练习。
  - (1) 两个人靠背站，身体异侧转，双手把袋传。
  - (2) 两个人靠背站，双手头上传。
  - (3) 两个人靠背站，双手胯下把袋传。如图 4-2-2-2 所示。

### 【专项准备活动提示】

1. 弓步压腿时，后腿蹬直，前脚掌着地。
2. 侧压腿时，双脚全脚掌着地，膝关节伸直。

### 【动作重点】

跑时，脚柔和着地，注意呼吸的节奏。

### 【动作难点】

跑动轻快、协调。

### 【教法提示】

1. 跑中观察学生的脸色、出汗量和跑姿变化等，及时调整运动负荷。
2. 调整负荷的方法，增减组数、增减跑的距离和次数、增减每次练习间的时间等。
3. 跑完后督促学生采取结伴走或平躺的姿势进行调整。

### 【小知识】

体育课运动负荷是指体育课内学生做练习时身心所承受的负担 (或刺激)。由负荷量 (练习的时间、次组数、距离、重量等) 和负荷强度 (练习的密度、高度、远度、速度、负重量、难度及完成的质量等) 两个因素构成。

### 【动作重点】

抛 (传) 接动作合理，动作协调。

### 【动作难点】

配合默契，动作协调。

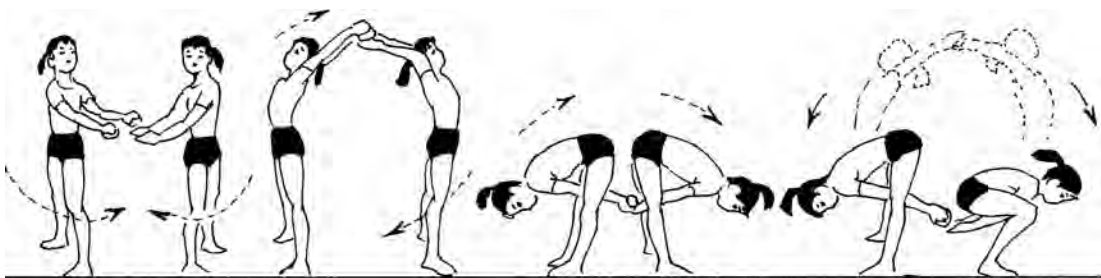


图 4-2-2-2

## 2. 双人抛接沙袋练习

(1) 两人面对面的单手和双手的抛接练习。如图 4-2-2-3 所示。

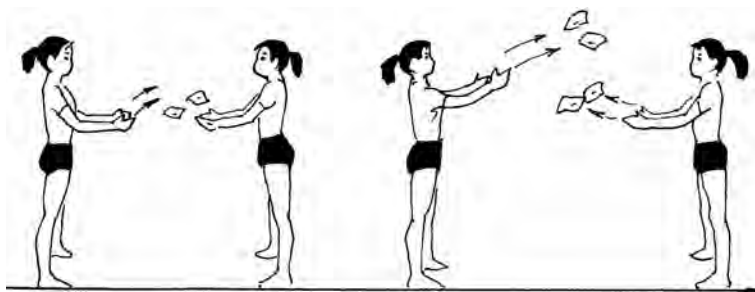


图 4-2-2-3

(2) 两人外侧腿胯下传接练习和异侧腿胯下传接练习。如图 4-2-2-4、图 4-2-2-5 所示。

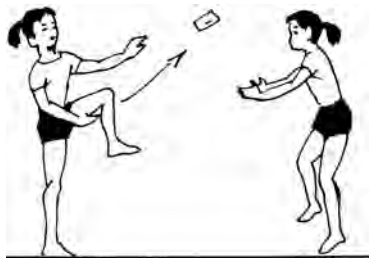


图 4-2-2-4

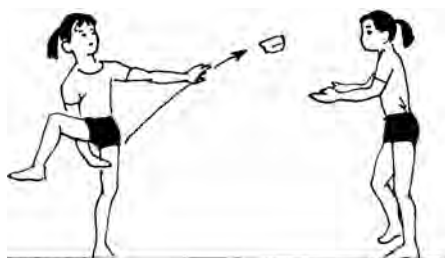


图 4-2-2-5

### 【教学步骤】

1. 复习个人抛接练习，检查作业完成情况（3~5次）。
2. 教师示范并讲解双人传递、抛接沙袋练习的动作路线和要求。
3. 学生结伴进行模仿练习（3~5次）。
4. 学生自我创新进行练习（3~5次）。
5. 个别小组抛接展示（2~3次）。





### 五、放松活动 (3 分钟)

活动：韧带拉伸练习。

【组织方法】跟随教师做韧带拉伸练习进行放松。

### 六、结束语 (1 分钟)

师生共同对本课内容作出评价，如优点是什么，缺点是什么。

#### 【放松活动提示】

放松能够缓解身体疲劳，减少乳酸堆积，缓解身体的酸痛感，为下一次的练习做好必要的准备。

#### 【结束语提示】

教师要积极倾听学生的练习感受，引导学生发表意见，进一步了解本节课负荷量的大小及学生的承受能力。

#### 教学建议

1. 由于每个学生的体质状况都不同，而耐久跑练习又是负荷量很大的一项运动。所以，教师应对每个学生，特别是平时缺乏锻炼、体质较差或患有慢性病的学生加强医务监督，了解学生身体的机能状况，适时调整运动量，避免出现运动创伤。
2. 对患有严重疾病的学生，最好不要让其参加耐久跑练习，以免发生意外。教师可安排这些学生去参加一些较轻松的运动项目。



## 第 3 课

# 走和跑 (2/9) 轻器械体操 (3/6)

**教学内容:** 走和跑——耐久跑 轻器械体操——沙袋操

**教学目标:** 1. 改进耐久跑技术, 提高动作的协调性, 合理分配体力; 学习沙袋操 1~2 节, 在此基础上学生能够创编上肢动作。  
2. 发展学生耐久跑的能力和身体的灵活性、协调能力和力量等素质。  
3. 培养学生不怕吃苦、积极进取、勇于创新的精神和团结协作的优良品质。

**场地器材:** 运动场, 沙袋 (1 人 2 个)。



## 教 学 过 程

### 一、上课常规 (2 分钟)

【队列练习】复习向后转——走。

【教学步骤】

1. 采用原地踏步走的方法, 练习向后转——走的动作。
2. 听到动令后, 慢动作体会踏、转、走的动作, 逐步过渡到正常速度。
3. 小组结伴练习, 自查学习效果。
4. 集中展示, 教师发令。

### 二、准备活动 (5 分钟)

1. 热身游戏: 讲术语, 做动作。

【游戏方法】教师做转头、前平举、侧平举、体侧屈、蹲起、踢腿等动作。请同学命名, 教师给予更正。然后教师说动作, 学生来做, 看谁做得好。

2. 原地跑步, 体会步伐与呼吸的节奏。

第一次: 中等节奏下稳定的步伐 (1~2 分钟)。

第二次: 中等节奏下体会二三步一吸, 二三步一呼 (1~2 分钟)。

### 三、耐久跑 (18 分钟)

【动作方法】途中跑要掌握好, 摆臂蹬腿幅度小; 步幅均匀有节奏, 跑动协调又轻巧。如图 4-2-3-1 所示。

#### 【小知识】

排头——位于纵队之首或横队右翼的学生 (一个或几个学生) 为排头。

排尾——位于纵队之尾或横队左翼的学生 (一个或几个学生)

#### 【队列练习提示】

1. 听到动令后, 可以集体喊 1-2-121 的节奏口令, 并做练习。
2. 分解动作练习不宜过多。



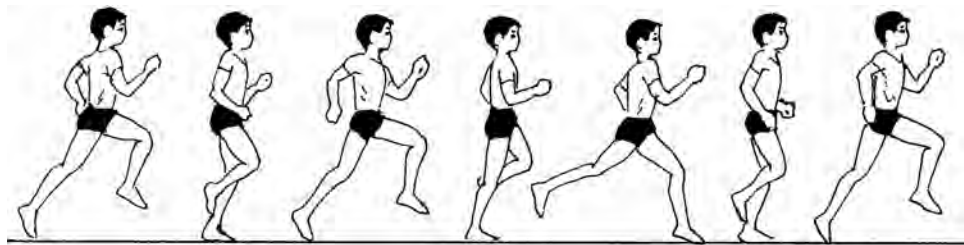


图 4-2-3-1

**【教学步骤】**

1. 结合上次练习，师生共同分析归纳，耐久跑技术包括以下三方面：

- (1) 重心比较高，脚着地柔和，摆臂幅度较小。
- (2) 呼吸有节奏，二三步一吸，二三步一呼。
- (3) 体力分配均匀。

2. 学生 4~6 人一组，练习 400 米跑（1 次）。

3. 组织学生组内发言找出自己存在哪些问题，应该改正什么，怎样进行练习。

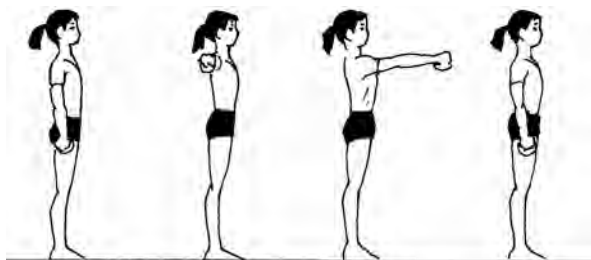
4. 在教师的指导下，组内分工、自定距离、自定速度进行练习 300 米、400 米、500 米跑。

5. 师生共同小结练习的情况。

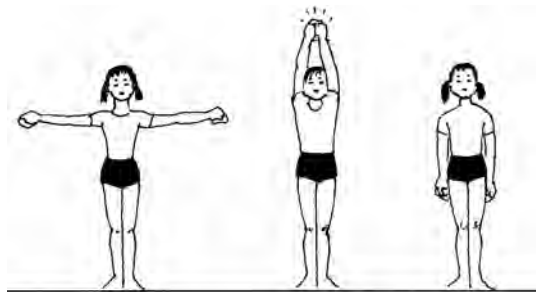
**四、沙袋操（12 分钟）**

**【动作方法】**

1. 第一节 上肢运动。如图 4-2-3-2 所示（2×8 拍）。



预备 ①③ ② ④



⑤⑦ ⑥ ⑧

图 4-2-3-2

**【动作重点】**

动作轻快、放松，保持比较高的重心，呼吸和跑速有节奏。

**【安全提示】**

1. 教师随时观察学生的脸色和跑姿变化。

2. 合理安排特异体质学生的活动，避免伤害事故的发生。

**【教法提示】**

1. 选择平整的场地练习。

2. 根据学生水平分组，引导学生正确认识自己，选择适合本组的距离和速度练习，教师尽量不要明确组间能力水平的区别，以保护学生的自尊心。

3. 学生掌握不好跑的节奏，教师可以采用信号指挥或让速度掌握较好的学生领跑的方法解决。

4. 如果重心过低，可以采用高抬腿和后蹬跑的方法解决。

5. 课堂内容枯燥乏味造成学生厌学，可以采用游戏的方式进行耐久跑练习，如轮流领先跑、叫号领头跑等。





预备姿势：直立，两臂下垂，两手体侧持沙包。

- ①两臂经体侧成平举（拳心向下）。
- ②两臂前平举击碰沙袋两次（拳心向下）。
- ③还原成动作①的姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤两臂经体侧成平举（拳心向下）。
- ⑥两臂经侧上举击碰沙袋两次。
- ⑦还原成动作⑤的姿势。
- ⑧还原成直立。

2. 第二节 体侧运动。如图 4-2-3-3 所示（2×8 拍）。

预备姿势：直立，两臂腹前交叉，手持沙包。

- ①左脚向左侧迈出一大步（与肩同宽），脚尖点地，同时两臂经体侧，左臂向左摆至侧下举，右臂向右摆至侧上举，眼看左手。
- ②还原成预备姿势。
- ③同动作①的姿势，但方向相反。
- ④还原成直立。
- ⑤左脚向左一步，脚尖点地（与肩同宽），同时两臂侧平举。
- ⑥上体向左侧屈 1 次，同时右臂上举碰击左手沙袋。
- ⑦还原成动作⑤的姿势。
- ⑧还原成直立。

### 【小知识】

在创编徒手操或轻器械体操时，应注意由上到下、由四肢到躯干，运动量由小到大。同时要考虑到创编动作应具有简单易学、锻炼价值高、趣味性强、关注身体的全面发展等相关因素。

### 【小知识】

轻器械体操是在徒手操的基础上，手持体操棒、实心球、跳绳、木哑铃等器械进行的体育活动。体操棒棒面要光滑、漆有油漆、木质坚硬、轻巧，棒面直、外观美。一般的竹竿、白蜡杆、圆木棍等可代替体操棒，但是，棒不能太细、太轻，一般长 1~1.2 米，直径 3~4 厘米为宜。

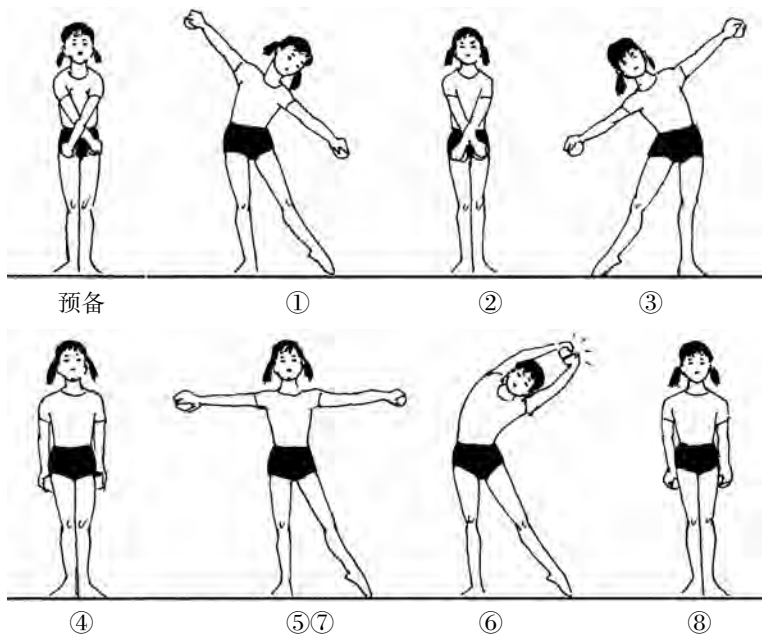


图 4-2-3-3



### 【教学步骤】

1. 教师慢领做，学生模仿熟悉动作路线及要求（1~2次）。
2. 正常口令节奏，集体练习上肢运动和体侧运动（1次）。
3. 教师引导学生分析这两节操中上肢都有什么动作，归纳出举、屈的动作特点。
4. 学生自由选择伙伴分成若干组，并选出组长，利用沙袋进行上肢运动的创编（1~2节）。
5. 各组自荐展示、汇报，师生共同评价（1~2次）。

### 五、放松活动（2分钟）

活动：双人放松练习。

【组织方法】跟随教师做双人放松练习。

1. 两人相向而立，互握双手，抖动放松。
2. 两人背对背，互背放松。

### 六、结束语（1分钟）

教师对本节课学生的学习情况做出积极的评价。

### 【教法提示】

1. 教学中要为学生提供充足的个体、结伴、小组活动的机会，充分发挥学生的想象力和创造能力。
2. 发挥小组长的作用，鼓励小组将沙袋活动延伸到课下和课外。
3. 学生创编的动作最好能够留下资料，指导学生画出动作用图，写上动作说明。

### 【放松活动提示】

1. 双人放松，能使学生在身体和心理两方面都得到很好的调整。
2. 教师要强调双人放松练习的纪律性和安全性。

### 教学建议

1. 在“以学生为中心”的教育思想指导下，体操教学应注重学生的学法研究，提高学生自学、自练的能力。
2. 教师要引导学生学会看图和根据动作示意图进行模仿练习，提倡学生看图自主学习。
3. 教师要给学生营造合作学习的氛围，让学生相互观察、相互帮助、相互纠正，使学生在合作学习的氛围中，不断提高动作质量。
4. 发扬教学民主，经常听取学生的意见，与学生一起研究和改进教学方法，让学生以适当的方式对教学过程和结果进行评价。
5. 鼓励学生边学习边创编，在单元教学结束时，最好让学生形成一套自编操并进行展示，增强学生学习的成就感。



## 第 4 课

### 走和跑 (3/9) 轻器械体操 (4/6)

**教学内容:** 走和跑——耐久跑考核 轻器械体操——沙袋操

- 教学目标:**
1. 完成 50 米 × 8 往返跑考核; 学习沙袋操 3~4 节, 在此基础上鼓励学生创编下肢动作。
  2. 提高学生的身体灵活、协调和力量等身体素质, 以及提高耐久跑的能力。
  3. 培养学生积极进取、敢于创新和团结协作的精神。

**场地器材:** 运动场, 沙袋 (每人一个)。

## 教学过程

### 一、上课常规 (3 分钟)

【队列练习】跑步走换齐步走。如图 4-2-4-1 所示。

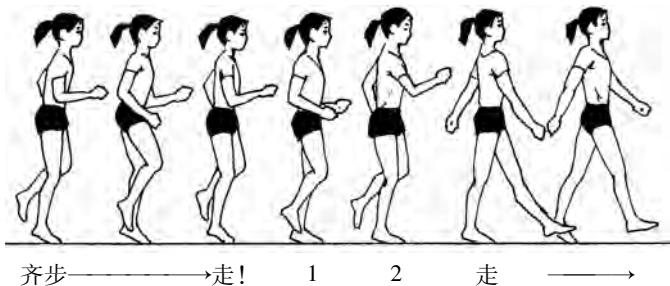


图 4-2-4-1

【教学步骤】

1. 讲解动作要领: 跑步过程中, 听到口令“齐步——走”, 动令落在右脚上, 即走字一瞬间, 右脚正好落地。继续向前跑两步, 然后双臂放下, 从左脚迈步开始换成齐步走。
2. 教师示范, 带领学生进行原地跑步走换踏步走练习。
3. 由慢速跑变齐步走练习, 逐步过渡到正常速度的变换练习。

### 二、准备活动 (4 分钟)

1. 慢跑 200 米。
2. 正压腿 (4 × 8 拍)。
3. 侧压腿 (4 × 8 拍)。

【队列练习提示】

学生明确动作方法后, 可采用小组练习、个人练习和互帮互学等组织方式练习, 避免单一集体练习造成的枯燥。

【准备活动提示】

1. 由于考核时运动强度较大, 容易形成运动损伤, 教师要关注学生准备活动的质量。





4. 压肩（4×8拍）。
5. 正踢腿（4×8拍）。
6. 侧踢腿（4×8拍）。
7. 活动膝关节、踝关节、腕关节（4×8拍）。

### 三、50米×8往返跑考核（18分钟）

【比赛方法】用站立式起跑。当听到“跑”口令后开始起跑，往返4次，往返跑时沿逆时针方向绕过标杆，不得碰扶标杆，不得串道。测试人员发出“跑”口令的同时开表计时，当受测者躯干部到达终点的垂直面时停表。

【比赛场地】如图4-2-4-2所示。

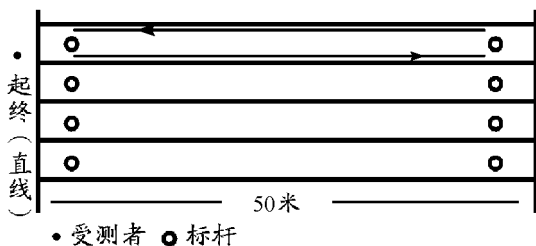


图4-2-4-2

#### 【教学步骤】

1. 采取挑战应战的形式进行练习：用自然分组的方法，将全班学生分成4个组（男女各两个组）。
2. 各组组长依据本组学生耐久跑的水平高低进行排列。
3. 教师宣布比赛方法：第一轮次比赛队员是各组的前2名；第二轮次比赛是各组的第3、4名，往下以此类推；先男生比赛，后女生比赛；每一轮次比赛上场4人，积分顺序是：5、3、2、1分，最后累计团体总分。
4. 教师和暂不上场的学生当裁判。
5. 比赛开始，记录学生成绩和团体成绩。

### 四、沙袋操（12分钟）

#### 【动作方法】

1. 第三节 下蹲运动。如图4-2-4-3所示。  
预备姿势：直立，两臂下垂，两手体侧持沙袋。

2. 考核课学生容易精神紧张，教师可以用诙谐的语言调节课堂气氛，帮助学生放松心情。

3. 采用师生呼喊口令的方法，振奋学生的精神。

#### 【小知识】

50米×8往返跑是小学生体质健康标准的重点考核项目。小学把这项内容作为发展耐力的主教材，在发展学生耐力素质，提高跑的能力的同时，培养学生勇于克服困难的心理品质。

#### 【动作重点】

动作协调，能够合理分配跑速和体力。

#### 【教法提示】

1. 学生考前要在心理和身体上做好充分准备活动，树立学生信心。

2. 考核工作相对繁琐，教师一定讲清计算方法，教育学生实事求是，另外小组长要在课前进行必要的培训。

3. 绕杆时的动作也是影响学生成绩的因素之一，因此，教学时要教会学生降低重心、内侧脚外侧和外侧脚内侧蹬地的方法。

#### 【小知识】

徒手体操和轻器械体操教学方式常采用镜面示范、侧面示范和背面示范。以左右和上下动作为主，且路线较简单的动作，一般采用镜面示范；以前后方向为主的动作，一般采用侧面示范；路线较为复杂、四肢配合较难的动作，一般采用背面示范。

- ①两臂经体侧摆至上举。
- ②两臂经体侧绕至两侧成斜下举（拳心向内），同时两腿屈膝提踵半蹲。
- ③还原成动作①的姿势。
- ④还原成直立。
- ⑤两臂经体侧摆至侧上举。
- ⑥全蹲，低头，同时两臂侧下举，两沙袋在两脚外侧碰击地面两次。
- ⑦两臂侧平举（拳心向内）。
- ⑧还原成直立。

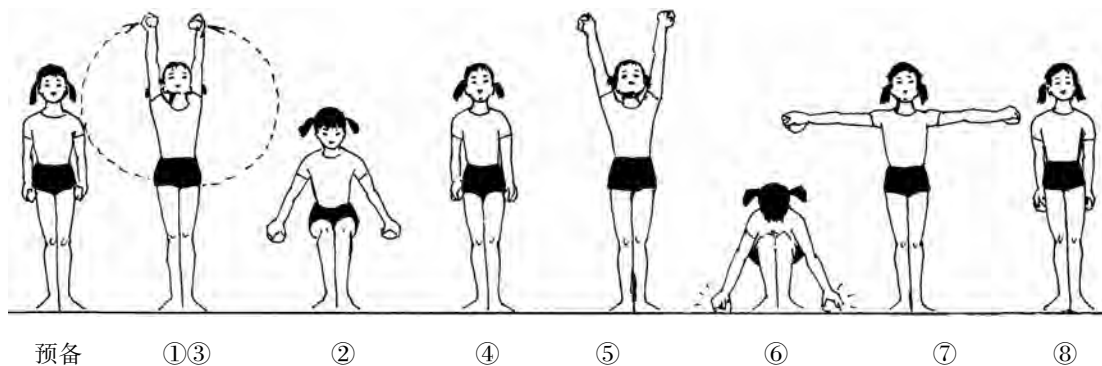


图 4-2-4-3

2. 第四节 踢腿运动。如图 4-2-4-4 所示。

预备姿势：直立，两臂下垂，两手体侧持沙袋。

①左腿后伸，脚尖点地，同时两臂经体侧摆至侧平举（拳心向下）。

②左脚前踢（脚面伸直），同时两臂摆至后下举碰击沙袋两次。

③还原成动作①的姿势。

④还原成直立。

⑤~⑧动作同①~④的动作，但方向相反。

#### 【动作重点】

动作规范、到位，路线清楚，节拍准确。

预备姿势：直立，两臂下垂，两手体侧持沙袋。

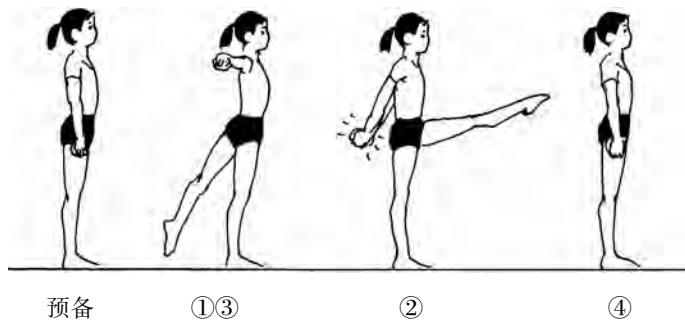


图 4-2-4-4



### 【教学步骤】

1. 教师慢领做，学生跟随模仿，熟悉动作路线(2~3次)。
2. 正常口令节奏，集体练习下蹲运动和踢腿运动(2~3次)。
3. 引导学生分析这两节操中下肢都有什么动作，归纳出提、举、伸、踢、蹲的动作特点。
4. 学生自由选择伙伴分成若干组，并选出组长，利用沙袋进行下肢运动的创编。
5. 各组自荐展示、汇报，师生共同评价(2~3次)。

### 五、放松活动(2分钟)

活动：拍打操，广播操整理运动。

【组织方法】做拍打操，老师带领学生拍打身体各部位。带领学生做广播操整理运动。

### 六、结束语(1分钟)

1. 教师简要总结、评价学生学习情况。
2. 组织学生回收器材。

### 【教法提示】

1. 复习、练习沙袋操时，要严格要求学生，创设严谨的学习氛围。
2. 在创编活动中，要相对宽松，让学生尽情地发挥想象，使学习氛围宽松、活泼。
3. 在师生共同进行评价时，鼓励学生对他组的动作进行客观地评价，并且发表自己的见解。

### 【放松活动提示】

耐久跑考核时间长，负荷大，会造成学生身心较大的疲劳，因此，要重视课后的放松整理活动。

### 教学建议

1. 教师在带领学生进行一些肌肉放松练习外，还可以带领学生尝试一些其他的放松方法。
2. 转移注意力放松法，即利用小游戏、反应练习和听轻音乐等手段，使学生的注意力转移到教师所设计的情境中，从而达到放松的目的。
3. 意念放松法是让学生用意识引导全身放松的一种方法，通过学生有意识地放松和排除杂念地练习，力求达到消除大脑皮质细胞的疲劳和肌肉紧张状态的目的。





## 第 5 课

### 跳跃 ( 1/6 ) 轻器械体操 ( 5/6 )

**教学内容：**跳跃——单脚起跳触摸悬挂高物 轻器械体操——沙袋操

- 教学目标：**
1. 学习单脚起跳触摸悬挂高物动作；学习沙袋操 5~6 节，在此基础上鼓励学生创编躯干部位的动作。
  2. 发展学生的下肢肌肉力量，以及身体的灵活、协调、柔韧等素质，提高学生的目测能力和弹跳能力。
  3. 培养学生积极进取、敢于创新、勇于克服困难的精神。

**场地器材：**运动场，沙袋（每人一个）、竹竿、皮筋。

## 教学过程

### 一、上课常规 ( 2 分钟 )

【队列练习】自选学过的队列练习内容。

### 二、准备活动 ( 5 分钟 )

#### 1. 热身游戏：蜗牛跑。

【游戏方法】学生站成一路纵队，前后保持均匀的距离。教师带领排头跑成圆形，向圆内一层一层裹入（跑进），像蜗牛的形状，然后在反方向一层层跑出来。

#### 2. 热身游戏：快快跳起来。

【游戏方法】学生们围在半圆上。一个人站在圆的中心，手拿一根竹竿或系着沙袋的细绳，沿半圆抡转，圆上同学采取各种姿势迅速跳起，被击中者失败。如图 4-2-5-1 所示。

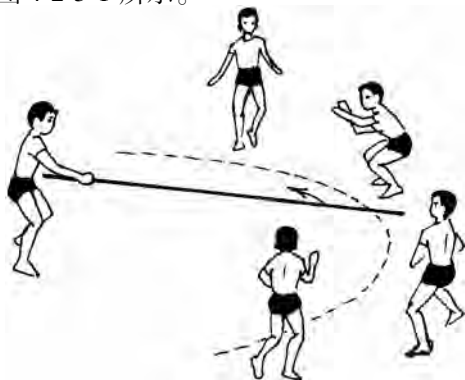


图 4-2-5-1

#### 【“蜗牛跑”游戏提示】

“蜗牛跑”要求前后两名学生的距离要保持均匀，后边学生必须要跟住前边的学生，不能断开。“蜗牛跑”的领头人非常关键，最好由教师自己来担当，便于控制整体速度。

#### 【“快快跳起来”游戏提示】

1. 挥竹竿的人要控制好抡转的速度和高度，要从慢速开始进行练习，要根据学生的躲闪水平来逐渐加速，避免击伤同学。

2. 在竹竿的一头系上一根长皮筋，皮筋上系一个沙包。用这样柔软而又有弹性的“鱼竿”进行练习，避免学生害怕，玩起来会更安心。







### 三、单脚起跳触摸悬挂高物（17分钟）

【动作方法】助跑动作要协调，单脚用力来起跳。摆动腿屈膝要上提，迅速伸手触物体。如图4-2-5-2所示。

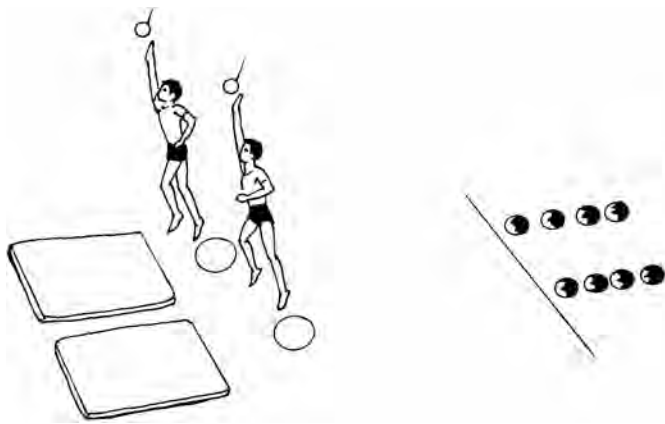


图 4-2-5-2

#### 【教学步骤】

1. 学生自由地触摸悬挂的高物（3~5次）。
2. 教师请能够摸到最高物的学生展示他们的动作，师生共同分析（3~5次）。
3. 教师讲解并侧面示范本课所教动作，带领学生进行原地单脚起跳练习（3~5次）。
4. 走几步，一脚蹬地起跳，用手触摸悬挂物，多次练习（3~5次）。
5. 助跑3~5步练习（3~5次）。
6. 择优展示，互相学习，强调本课重点难点（3~5次）。
7. 学生根据自己的情况，自选不同高度练习。

### 四、沙袋操（12分钟）

#### 【动作方法】

1. 第五节 体转运动。如图4-2-5-3所示。  
预备姿势：直立，两臂下垂，两手体侧持沙袋。  
①左脚向左侧出一步（比肩稍宽），同时两臂胸前屈肘（拳心向内）两小臂垂直平行。  
②上体向左转，同时两臂用力伸至侧平举（拳心向下），眼看左手。  
③还原成动作①的姿势。  
④还原成直立。

#### 【动作重点】

起跳有力，充分蹬伸起跳腿。

#### 【动作难点】

全身协调。

#### 【教法提示】

1. 教师发令后，各队第一名队员跑3步起跳，用手摸悬挂物，根据摸到悬挂物的高低给予不同的得分，依次进行，最后以积分最多的队为胜。
2. 根据以上活动组织形式，增加助跑步数，进行摸高练习。
3. 学生练习时，助跑步数不宜过多，速度不宜过快。
4. 采用侧面示范的方法，便于观察摆动腿屈膝上提与起跳腿充分蹬伸动作。

#### 【教法提示】

1. 示范与讲解配合好，将路线和要求讲解清楚。采用镜面和背面示范相结合的方法，学生便于观察。
2. 给每名学生的带操和展示的机会。
3. 教师以及时鼓励、积极评价为主，力求调动学生参与练习的积极性。
4. 布置体育家庭作业，让学生用沙袋或其他代替物，如小木块、塑料瓶等做练习，给家人展示，将沙袋操延伸到课外。

⑤~⑧动作同①~④的动作，但方向相反。

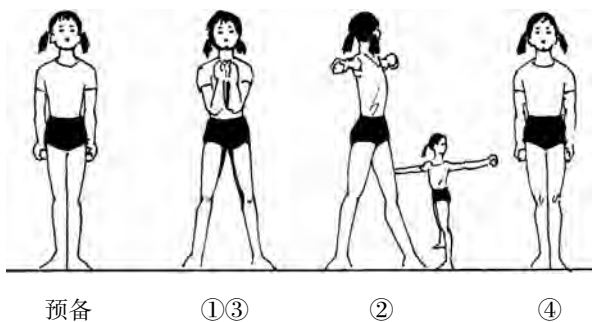


图 4-2-5-3

2. 第六节 体前屈运动。如图 4-2-5-4 所示。

预备姿势：直立，两臂屈肘，手持沙袋于腰际。

①左脚向左侧出一步（比肩稍宽），同时上体前屈，左臂下伸将沙袋放在地上，右臂不动。

②上体直立，左臂回收至腰际屈肘抱拳。

③上体前屈，右臂下伸将沙袋放在地上，左臂不动。

④上体直立，右臂收回至腰际屈肘抱拳。

⑤~⑥上体前屈，同时两臂下伸，握取沙袋。

⑦~⑧还原成预备姿势，最后一个八拍还原成直立。

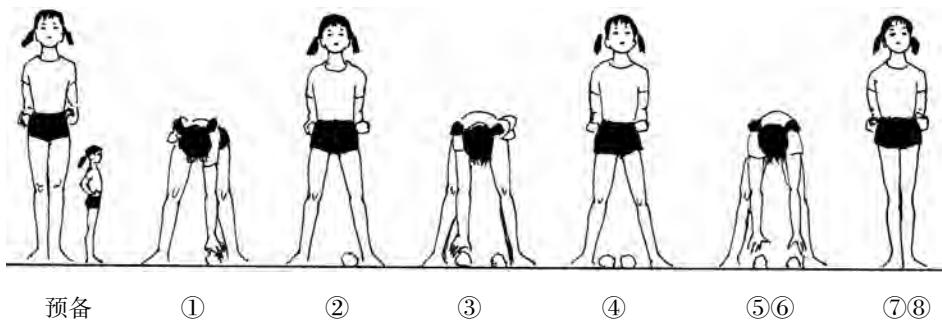


图 4-2-5-4

### 【教学步骤】

1. 教师慢领做，学生模仿熟悉动作路线及要求（3~5次）。
2. 正常口令节奏，集体练习体转运动和体前屈运动（3~5次）。
3. 引导学生分析这两节操中躯干都有什么动作，归纳出转和屈的动作特点。
4. 学生自由选择伙伴分成若干组，并选出组长，利用沙袋进行躯干运动的创编。
5. 各组自荐展示、汇报，师生共同评价（3~5次）。



### 五、放松活动 (3 分钟)

游戏：传口令。

【组织方法】由各横队的大排头到教师面前领取口令，游戏开始，各组排头迅速、轻声（耳语）将口令传给第二个人，第二个人再依次往后传，最后一名同学跑到教师面前将口令传回。最先传回又准确的小组获胜。

### 六、结束语 (1 分钟)

1. 积极评价学生的学习态度。
2. 布置家庭作业：为家人展示沙袋操。



#### 教学建议

1. 在用手摸高挂物的游戏中，教师必须有目的地锻炼学生的跳高能力，强调助跑与起跳的有机结合。教师可将悬挂物放置在起跳点的垂直上方。
2. 悬挂物应设置不同的高度，以利于调动绝大多数学生的积极性，让大多数学生都能够享受到成功的乐趣。



## 第 6 课

# 跳跃 (2/6) 轻器械体操 (6/6)

**教学内容:** 跳跃——跨越式跳高 轻器械体操——沙袋操

- 教学目标:**
1. 复习跨越式跳高, 改进单脚起跳两腿依次过杆的动作; 复习沙袋操 1~6 节, 在此基础上进行创编展示。
  2. 提高学生的速度、灵敏性和协调性等, 提高弹跳能力。
  3. 培养学生积极进取、团结协作、勇于创新的精神。

**场地器材:** 运动场, 沙袋 (每人一个)。

## 教学过程

### 一、上课常规 (3 分钟)

【队列练习】复习跑步换齐步走。

【教学步骤】

1. 教师先讲解和示范, 然后带领学生进行原地跑步换踏步走练习。
2. 由慢速跑变齐步走, 逐步过渡到正常速度的变换练习。
3. 小组结伴练习, 自查学习效果。

### 二、准备活动 (5 分钟)

1. 自主活动。

【活动方法】教师指定跳绳、踢毽子、沙袋、自选游戏等几个活动区域, 并指定几个组长负责, 学生自由找组活动, 教师巡回指导。

2. 热身游戏: 说到做到。

【游戏方法】两个同学一组, 一个同学说“前平举、体转、体侧屈、蹲起、踢腿”等动作术语, 另一个同学做动作, 做错同学要边说边做 5 遍, 然后交换, 教师巡回指导。

### 三、跨越式跳高 (16 分钟)

【动作方法】如图 4-2-6-1 所示。

#### 【队列练习提示】

动力落在右脚上, 听到动令后要再向前跑两步。学生通常会把这两步换作垫步, 教师可以采取慢速跑进的方式加以练习纠正。

#### 【准备活动提示】

各小组自选活动内容, 在小组长的组织下进行。教师要充分发挥小组长和体育骨干的作用并适时给予指点, 使学生自主活动能力不断提高。

#### 【小知识】

跳高是田赛项目之一。急行跳高由助跑、起跳、腾空过杆、落地四部分组成。因过杆的技术不同, 可分为跨越式、剪式、滚式、俯卧式和背越式等姿势。跨越式是跳高过杆技术中最早采用的、最简易的一种姿势。





1. 助跑：助跑方向为斜线，约在  $30^{\circ}$ ~ $60^{\circ}$  之间。
2. 起跳：有力脚蹬起，脚跟先着地，过渡前脚掌，膝盖稍微屈。起跑有力和轻快，保持节奏是关键。
3. 腾空和落地：摆动腿的大腿积极靠向胸前，双臂摆至头上边。
4. 横杆上腿（摆动腿）内旋，双腿依次过杆落地。

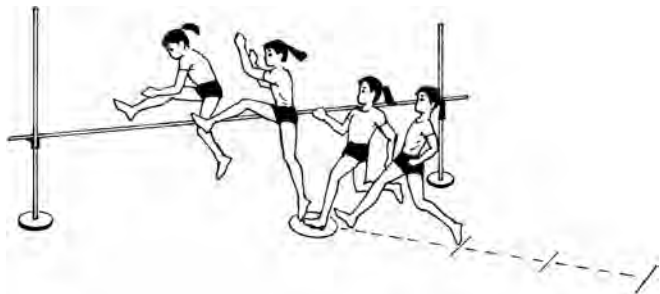


图 4-2-6-1

**【动作重点】**

起跳有力、两腿摆动依次过杆。

**【动作难点】**

助跑与起跳协调、连贯。

**【教学步骤】**

1. 教师示范，带领学生进行原地模仿两腿依次过杆的动作（5~8次）。
2. 上一步，单脚起跳越过横杆练习（5~8次）。
3. 助跑几步，单脚起跳越过横杆练习。如图 4-2-6-2 所示（5~8次）。

**【教法提示】**

1. 学生的年龄特征和教材的特点，决定了跳高中应把助跑与起跳作为重点，不要过早地引导学生过分关注过杆的姿势和高度。以免影响学生掌握正确的基础技术动作。

2. 教学中应多采用一些游戏方法。

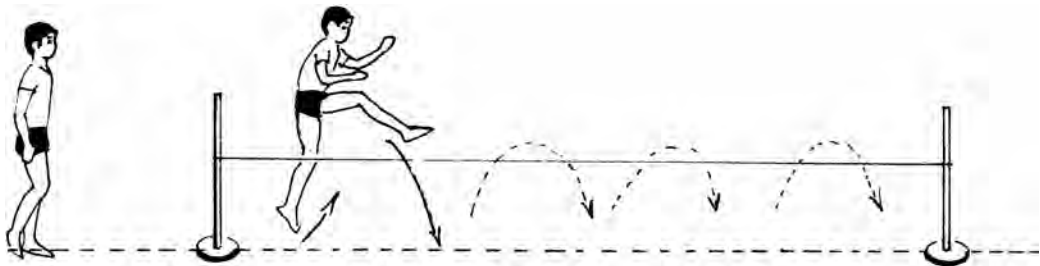


图 4-2-6-2

4.4 人一组协作进行跨越不同高度的游戏练习。如图 4-2-6-3 所示。

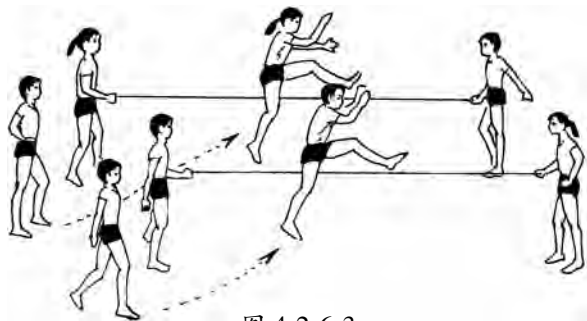


图 4-2-6-3

3. 跳高既刺激,又有一定的危险性。跳高时,首先,做好场地器材的准备,如平整沙坑、清扫跑道;其次,要做充分的准备活动,特别是下肢各关节的活动,可选择短时间走和跑、徒手操,以及运动量较小的游戏。

5. 择优展示,互相学习,教师强调重难点。
6. 跨越式跳高完整动作练习。

#### 四、沙袋操 (12 分钟) (2 × 8 拍)

- 第一节 上肢运动
- 第二节 体侧运动
- 第三节 下蹲运动
- 第四节 踢腿运动
- 第五节 体转运动
- 第六节 体前屈运动

【组织形式】大组学习—分组创编—小组展示。

【教学步骤】

1. 师生同练沙袋操 (1 次)。
2. 各小组展示本组创编的沙袋操 (3~5 节)。  
要求展示上肢的举、屈动作和下肢的提、举、伸、踢、蹲动作,以及躯干的转和屈动作。
3. 教师引导学生谈创编体会,拓展学生思维。
4. 同学之间互相学习 (3~5 节)。
5. 评选最佳创意沙袋操动作,进行全班推广。
6. 请最佳创意学生前面领做,其他学生模仿 (3~5 节)。

#### 五、放松活动 (3 分钟)

游戏:我家的小花猫。

【组织方法】教师讲解游戏方法。教师在前面走,学生模仿小花猫的样子,悄悄地尾随在后,教师猛一回头时,“小花猫”迅速做出很乖巧的样子,一动不动,当教师继续往前走时,“小花猫”又悄悄地跟随。师生同练。

#### 【动作重点】

动作规范,节拍准确。

#### 【教法提示】

1. 示范与讲解配合好,将路线和要求讲解清楚。
2. 给每名同学带操和展示的机会。
3. 教师要以及时鼓励、积极评价为主,充分调动学生参与练习的积极性。
4. 为沙袋操配上学生所熟悉的、喜爱的音乐。





## 六、结束语 (1 分钟)

1. 引导学生回想本节课的学习内容, 积极评价学生的学习态度。
2. 各小组排队带回。

### 【结束语提示】

结束部分不能随随便便, 语言组织仍要严密, 使学生形成有始有终的良好习惯。



### 教学建议

1. 单元教学前或教学中适当安排发展速度、快速力量、爆发力、弹跳力, 以及协调性的身体素质练习。
2. 助跑与起跳是跨越式跳高的最关键阶段, 对保持和运用助跑获得的水平速度, 使人体向上腾起, 争取腾跃最高的高度起着重要的作用。因此, 助跑与起跳结合应作为重要的教学内容来充分地练习。
3. 在教学中, 既要重视起跳腿、摆动腿动作的改进, 又要重视两臂、上体动作及其下肢动作配合的完善。





## 第 7 课

### 小篮球（1/8） 跳跃（3/6）

**教学内容：**小篮球——球性练习 跳跃——跨越式跳高

**教学目标：**1. 学习拨、抛、绕等小篮球球性的练习方法；复习跨越式跳高动作，进一步体会助跑几步，单脚起跳，摆动腿过杆后内旋动作。  
2. 发展学生身体的灵活性、协调性，以及提高弹跳能力。  
3. 培养学生不怕困难、勇于进取的精神。

**场地器材：**运动场，小篮球（每人一个，如器材有限，可自制纸球）、跳高架、杆 4 副（如没有跳高杆，可用皮筋代替）。

## 教学过程

### 一、上课常规（2 分钟）

**【队列练习】**跑步走——立定。

1. 教师讲解方法并示范。
2. 学生分组练习，教师指导纠正。
3. 集中展示，教师发令指挥。

### 二、准备活动（5 分钟）

**【组织形式】**成四列横队散开。

1. 球操（4×8 拍）：
  - （1）第一节 伸展运动。
  - （2）第二节 体转运动。
  - （3）第三节 腹背运动。
  - （4）第四节 下蹲运动。

2. 专项准备活动。

压手腕、臂屈伸、肩绕环、腰绕环、膝绕环、活动踝关节。

### 三、球性练习（16 分钟）

**【动作方法】**

1. 双手体前拨动球。如图 4-2-7-1 所示。

#### **【队列练习提示】**

跑步——立定要领：起动左脚要优先，抬头挺胸稍向前；双手握拳要屈臂，以肩为轴一二一；步法一致节奏齐，余光看齐为集体；立定四步要分清，最后一拍放手臂。

#### **【球操提示】**

1. 教师示范，采用镜面和背面示范两种方式。
2. 先分别讲解示范，然后再完整练习。

#### **【专项准备活动提示】**

篮球运动容易伤到手指、手腕等小关节，因此要充分活动这些关键部位。

#### **【小知识】**

小篮球是篮球运动的小型化，即球的周长比正规篮球小，其重量比较轻，球场也比正式篮球比赛场地小，而且篮板低，比赛时间短。



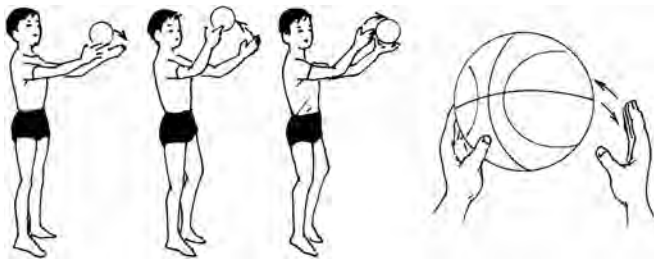


图 4-2-7-1

2. 单、双手上抛球。如图 4-2-7-2 所示。



图 4-2-7-2

**【动作重点】**

五指张开，指根以上部位触球。

**【动作难点】**

灵活、协调。

3. 颈、腰部环绕交接球。如图 4-2-7-3、图 4-2-7-4 所示。

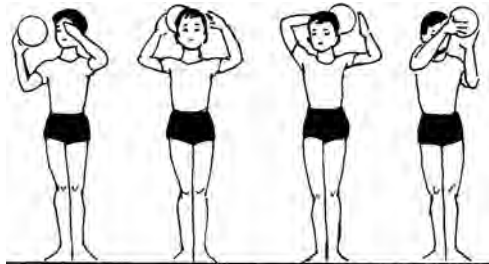


图 4-2-7-3

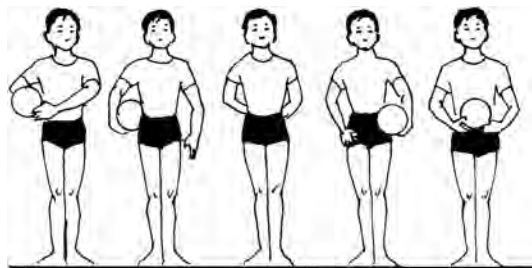


图 4-2-7-4

**【教学步骤】**

1. 教师启发学生自己玩篮球。
2. 学生自由地玩篮球，教师观察学生都有什么玩法（5~8次）。
3. 学生展示自己的玩法（3~5种），教师注意观察学生动作的合理性，不要出现危险动作。

**【教法提示】**

1. 篮球的初次教学，教师要建立良好的课堂常规，如听讲解时如何持球，如何取球、放球，听到哨音持球立正站好，目光看向老师等。



4. 教师也展示自己的动作。
5. 学生模仿练习（每个动作模仿 8~10 次）。
6. 规定动作比赛：学生分成两组进行（3~5 次）。

#### 四、跨越式跳高（13 分钟）

【动作方法】助跑轻松渐加快，最后一步稍小迈；起跳用力把点踩，单腿双臂齐上摆；两腿过杆相继来，落地屈膝脚不崴。

##### 【教学步骤】

1. 在地上画竖线，学生两腿从线一侧依次摆越到另一侧（5~8 次）。
2. 在教师带领下，学生做原地单脚起跳，体验摆动腿内旋技术（5~8 次）。
3. 学生 4 人一组，两人拉皮筋，两人做两腿一次摆越一定高度的皮筋练习（5~8 次）。
4. 教师示范完整动作，并讲解动作重点、难点。
5. 学生分 4 组进行练习，教师巡视指导（5~8 次）。
6. 择优讲评，师生共同评价。
7. 学生自己选择不同高度的横杆练习或者是皮筋练习（5~8 次）。
8. 师生共同小结。

#### 五、放松活动（3 分钟）

游戏：舞龙。

【组织方法】学生分成男女生组成两条“巨龙”，在教师的“舞动”下，前后左右移动，做各种各样的动作，从而达到放松身心的目的。

#### 六、结束语（1 分钟）

1. 师生共同回忆本课所学动作及其重点、难点。
2. 布置作业：原地摆腿练习 20 次×3，自创玩球方法。

2. 熟悉球性的练习方式很多，可以是单人、双人、三人和多人；可以抛接、环绕、各种姿势拍球等，教师要多引导学生的想象力，让他们尽量创造更多的玩法。

3. 教师背面、侧面、镜面示范相结合，让学生观察球在身体不同部位时手是如何控制球的。

4. 分组比赛时，以教师所教的动作为主，如果时间允许，可以加一些学生的自创动作。

##### 【动作重点】

摆动腿横杆上面腿内旋。

##### 【动作难点】

过杆技术运用合理，动作协调。

##### 【教法提示】

1. 分组练习时，建议采用皮筋，这样可以降低学生的恐惧感，待学生的能力和动作熟练程度提高后再采用横杆练习。

2. 运用口诀式的教学可以帮助学生记忆动作的要点和要求。

3. 学生持竹竿练习时，要注意高度。竹竿一般在练习者的腰部以下位置。

4. 学生分组时，每组应安排一个动作比较好的学生当“小老师”，协助老师工作。

5. 学生在自选高度时，教师注意指导他们选择适合自己的高度。

##### 【放松活动提示】

学生在“组龙”时，注意前后的距离，避免互相踩伤。



### 教学建议

1. 学生玩篮球的动作五花八门，教师要注意观察，从中选出比较新颖、合理的动作，为以后的教学准备素材。
2. 在小篮球教学中，让学生体会小篮球的综合性、游戏性、对抗性和集体性等特点。待学生掌握篮球技能后，鼓励学生在游戏和教学比赛中进行运用。
3. 跨越式跳高如果器材少，可采用“一杆多用”的方式。如图 4-2-7-5 所示。

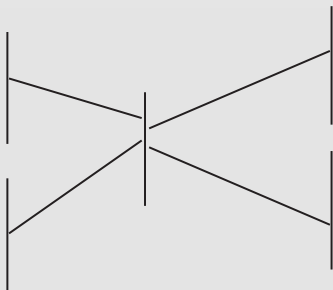


图 4-2-7-5

4. 教师应帮助学生确定有力脚起跳。在教学中，如有用右脚起跳的学生，教师应安排适合右脚起跳的跳高场地，在指导时适当予以关注。



## 第 8 课

### 小篮球（2/8） 跳跃（4/6）

**教学内容：**小篮球——球性练习 跳跃——跨越式跳高

**教学目标：**1. 改进跨越式跳高的助跑与起跳相结合技术；继续进行小篮球球性练习，使学生能够在原有的动作上进行创新。  
2. 提高学生身体的灵敏、协调、柔韧等素质，以及提高弹跳能力。  
3. 培养学生不怕困难、勇于竞争的精神和创新意识。

**场地器材：**运动场，小篮球（每人一个，如果器材有限，可自制纸球）、跳高架、杆4副（如没有跳高杆，可用皮筋代替）。



4 年 级 第 二 学 期

第 8 课

小 篮 球

2 / 8

跳 跃

4 / 6

## 教学过程

### 一、上课常规（3 分钟）

【队列练习】跑步走——立定。

【教学步骤】

1. 学生由组长带领练习，教师指导纠正。
2. 师生共同回忆动作要点。
3. 分男女生进行队列展示，师生共同评价。

### 二、准备活动（5 分钟）

1. 球操（4×8 拍）：

- （1）第五节 踢腿运动。
- （2）第六节 全身运动。
- （3）第七节 跳跃运动。
- （4）第八节 整理运动。

2. 专项准备活动。

压手腕、臂屈伸、肩绕环、腰绕环、膝绕环、活动踝关节。

### 三、球性练习（12 分钟）

【动作方法】同第 7 课；自创方法。

【教学步骤】

1. 复习手指拨球、绕头、绕腰、绕膝动作（6~8

#### 【队列练习提示】

要求学生通过练习，基本掌握跑步走——立定的方法。本次课以学生练习为主，采用男女对抗比赛的形式激发学生的练习兴趣。

#### 【球操提示】

1. 教师教操时，可以变换不同的口令来提高学生的兴趣，如教师喊 1、2、3、4，学生喊 5、6、7、8。

2. 可以配以学生熟悉、节奏感强的乐曲。

#### 【专项准备活动提示】

学生正是身体发育时期，因此，教师要特别注意让学生充分活动身体各个关节，避免意外受伤。

#### 【动作重点】

手指指根以上部位触球。

#### 【动作难点】

动作连贯、协调。



次)。

2. 教师讲解胯下“8”字绕腿动作(5~8次)。
3. 启发学生自己创造动作并练习(6~8次)。
4. 择优展示,评价。
5. 选2~5名不同动作的学生领做,其他学生模仿(6~8次)。
6. 学生分成4~6个小组,每一个小组做一个动作(5~8次)。
7. 篮球表演:以组为单位进行展示(1~3次)。

#### 四、跨越式跳高(16分钟)

【动作方法】同第7课。

【教学步骤】

1. 学生分组练习助跑起跳摸高动作,高度自选(6~8次)。
2. 在跳高场地上画好助跑线,在画好的起跳点上起跳,进行头顶物体练习(6~8次)。
3. 教师示范完整动作,并提示重难点。
4. 学生自己选择不同的高度,进行跨越式跳高练习(5~6次)。
5. 择优讲评,互相学习,强调重点。
6. 学生继续练习,尝试跳过不同高度的皮筋(6~8次)。
7. 师生小结练习情况。

#### 五、放松活动(3分钟)

游戏:快速反应。

【组织方法】教师把篮球抛向空中,学生可以做任何动作。当篮球落到教师手中后,学生马上“定格”到刚才的动作,比一比谁的反应最快,动作最新颖。

#### 六、结束语(1分钟)

1. 师生共同回忆本课所学动作及其重点、难点。
2. 布置作业:我和爸爸比球性。利用皮筋或者绳子练习跨越式跳高。

#### 【教法提示】

1. 学生自创的动作,必须符合运动规律,教师如果发现比较危险的动作时,要及时地进行纠正。
2. 学生不仅可以一个人做各种熟悉球性动作,还可以2~3人一组一起练习。
3. 利用学生好胜心理,及时表扬动作好的学生,激发学生的竞争意识。
4. 为了提高学生的兴趣和动作的节奏感,可以选择节奏感强的音乐配合练习。

#### 【动作重点】

快速助跑,起跳有力。

#### 【动作难点】

助跑与起跳结合连贯,不停顿。

#### 【教法提示】

1. 在竹竿头上拴一个沙包或者纸团,一个学生高举,其他学生助跑摸高。沙包的高度根据练习学生的身高而定,以学生能够碰到为标准。
  2. 学生自选高度时,教师要适当进行指导,避免学生“扎堆”现象。
  3. 在进行头顶物体练习时,教师要提示学生用力踏跳,令他们产生身体向上的意识。
  4. 学生能力较强的组,教师可以将皮筋换成竹竿。要注意放竹竿的位置,竹竿落下时应朝向沙坑(垫子)一侧。
- 【放松活动提示】
- 学生散开练习时,要保持前后左右有一定的距离;当学生出现不合理和危险的动作时,教师应该立刻进行纠正。

## 教学建议

1. 跨越式跳高可以根据学生的人数多少,来设计几种场地供学生练习,如跨越低架。如图4-2-8-1所示。

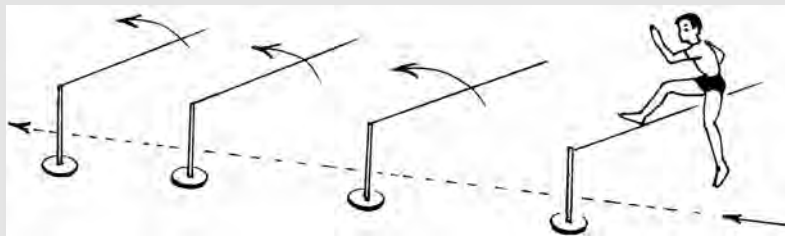


图 4-2-8-1

2. 跨越橡皮筋。此练习可以强化学生双腿的起跳和摆腿的动作,以及两腿依次过杆的动作。如图4-2-8-2所示。

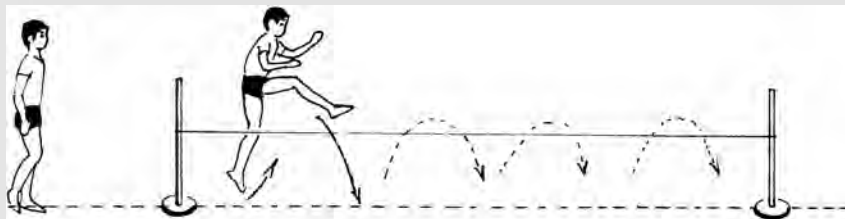


图 4-2-8-2

3. 脚触高挂的球。此练习可以强化学生摆动腿的动作,产生积极上摆腿的动作意识。如图4-2-8-3所示。

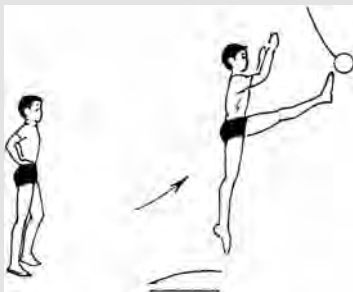


图 4-2-8-3

4. 在跨越式跳高单元教学的前期和中期,可以适当安排发展学生跳跃能力的素质练习,特别是单脚跳的能力练习,如双脚连续跳过放倒的栏架、连续跳过一定高度的皮筋、单双脚连续交换跳等。

5. 小篮球是一项集体运动,熟悉球性练习的技术性不是很强,主要以发展学生对篮球运动的兴趣为主,因此,应借此时机,增加学生小团体之间的合作练习,培养团结协作的意识。





## 第 9 课

### 小篮球（3/8） 跳跃（5/6）

**教学内容：**小篮球——行进间运球 跳跃——跨越式跳高

**教学目标：**1. 初步学习小篮球行进间运球动作，体会行进间手触球的部位；复习跨越式跳高动作，提高助跑和起跳结合技术。  
2. 提高学生身体的灵敏性、协调性和弹跳能力。  
3. 培养学生勇敢、机智、果断的心理品质和团结友爱的集体主义精神。

**场地器材：**运动场，小篮球（每人一个）、跳高架、杆4副。

## 教学过程

### 一、上课常规（3分钟）

【队列练习】学习半面向左（右）转。

【教学步骤】

1. 教师统一发令，练习原地左、右转法。
2. 教师提问：“90°的一半是多少？”从而引出半面转的角度45°。
3. 教师讲解并示范半面向左（右）转。
4. 学生分散练习，教师指导。
5. 集中展示，教师统一发令。

#### 【队列练习提示】

学生开始练习时，对于45°不容易理解，教师可以利用直角尺进行演示。

### 二、准备活动（6分钟）

#### 1. 复习球操（4×8拍）

- (1) 伸展运动。
- (2) 体转运动。
- (3) 腹背运动。
- (4) 下蹲运动。
- (5) 踢腿运动。
- (6) 全身运动。
- (7) 跳跃运动。
- (8) 整理运动。

#### 2. 专项准备活动

- (1) 各种方式的绕球：头上、腰部、胯下等。
- (2) 单双手的原地运球。如图4-2-9-1所示。

#### 【球操提示】

1. 教师可以根据自己情况创编比较简单的球操，只要能达到调动身体机能的目的就可以了。

2. 做操可以配乐，也可以师生互动喊口令。

#### 【专项准备活动提示】

1. 绕球的方式可以是以前学过的，也可以自由创编的。

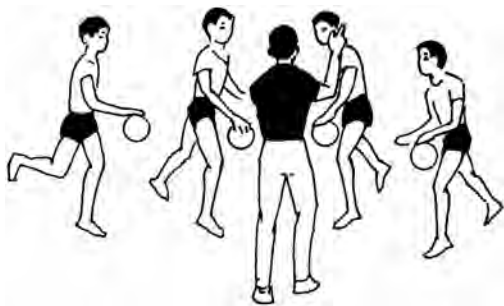


图 4-2-9-1

### 三、行进间运球 (15 分钟)

【动作方法】向前运球时，按拍球的后上方，同时后脚蹬地运球进行，球的落点在同侧肢的前侧方；跑动的步法要与球弹起的节奏协调一致，手、臂的动作与原地运球相同。如图 4-2-9-2 所示。

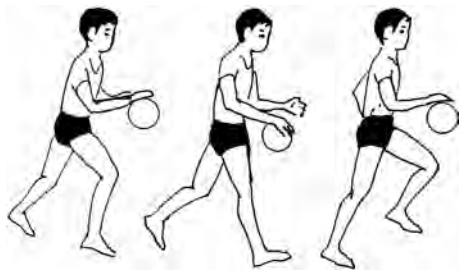


图 4-2-9-2

#### 【教学步骤】

1. 学生散开，做“原地运球比多”游戏（2次）。
2. 教师示范行进间运球，学生观察球的落点在同侧脚的前侧方。
3. 学生自己持球向前运球走（3~4次）。
4. 学生4人一组，面对面运球走接力（3~4次）。
5. 教师示范正确动作，并强调重点、难点。
6. 学生15~20米慢跑运球（5~6次）。
7. 学生分4组，30米行进间运球比赛（3~5次）。

### 四、跨越式跳高 (12 分钟)

【动作方法】同第7课。

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解并示范正确动作，然后强调重点、难点。

2. 单双手原地运球时，教师在前面举手，学生抬头看老师的手势。

3. 配合 NBA 的音乐，提高学生动作的节奏感和对篮球的兴趣。

#### 【小知识】

持球队员原地或行进间运球，是指用手连续按拍，由地面反弹起来的球。运球是队员带球移动的唯一方法，也是组织进攻、摆脱防守时经常采用的手段之一。

#### 【动作重点】

手按拍球的后上方。

#### 【动作难点】

手脚的协调配合。

#### 【教法提示】

1. “前进迈步重心变，手触部位是关键。”口诀可以帮助学生记住动作重点。
2. 行进间运球，从原地到行进，从走到跑，跑动运球从慢到快。
3. 可以在跑道上练习行进间运球。
4. 教师要纠正学生总是低头看球的动作。

#### 【小知识】

跳高是人体通过快速助跑和有力起跳，采用合理的过杆姿势，使身体越过垂直高度的跳跃项目。经常练习跳高，能有效地增强下肢力量，提高学生身体的灵活性、协调性等，提高跳跃能力，培养勇敢、果断、顽强的意志品质。

#### 【动作重点】

快速助跑，起跳准确、有力。





2. 学生选择练习 (5~8 次)。

(1) 跳过同一高度的皮筋练习。

(2) 跳过不同高度的皮筋。

(3) 跳过斜放着的横杆或者是小垫子。

(4) 跳过一定高度的竹竿。

3. 择优讲评, 互相学习。

4. “步步高”练习法, 即学生选择一个较低的难度, 跳过以后再向高一层次练习, 比一比谁跳得最高。

5. 师生共同小结练习情况。

### 五、放松活动 (3 分钟)

游戏: 充气娃娃。

【组织方法】教师模仿“打气”的动作, 学生模仿正在充气的塑料娃娃, 身体由下蹲开始逐渐“长高”。随着教师“充气”与“放气”, 不断变换身体的姿态, 达到放松身心的目的。

### 六、结束语 (1 分钟)

师生共同小结本课重点难点, 如果时间充裕, 可以请学生展示本课所学内容。

#### 【动作难点】

助跑与起跳结合连贯, 不停顿。

#### 【教法提示】

1. 学生在自选练习时, 教师要注意巡视, 多采用鼓励的方式帮助学生选择自己适合的难度。

2. 学生跳过竹竿时, 会产生恐惧心理, 教师要注意进行疏导, 如“现在高度比你能过的高度低多了”, “你看, 这竹竿一碰就掉, 你试试”, 等等。

3. 学生在晋级新高度时, 教师要及时鼓励。

#### 【放松活动提示】

这个游戏也可以进行分组练习, 每组轮换“打气”的人。

学生在模仿时, 如果能加上表情效果就更好了。



### 教学建议

1. 行进间运球教学中, 注意学生的错误动作, 并给予及时纠正。如出现拍打球, 可让学生体验、感受手与球接触后有一短暂停留, 似“粘球”, 并强调用手指与指根部拍按球。如学生低头运球, 原地运球练习时可提示学生抬头看老师的信号, 如教师伸手指, 学生报数。

2. 跨越式跳高教学中, 学生助跑的节奏感不好, 出现杆前减速的情况, 在学生练习中横杆可先用橡皮筋代替, 消除怕杆心理, 多鼓励学生, 增强自信心; 提示学生助跑时集中精神, 积极蹬伸, 最后两步做出标记, 反复练习。



## 第 10 课

### 小篮球（4/8） 跳跃（6/6）

**教学内容：**小篮球——行进间运球 跳跃——跨越式跳高

**教学目标：**1. 学生掌握小篮球行进间直线运球动作，在实际运用中进一步提高控球技术；巩固跨越式跳高技术，提高助跑、起跳、过杆、落地动作的连贯性。  
2. 提高学生身体的灵活性、协调性和奔跑、弹跳能力。  
3. 培养学生勇敢、果断、自信的意志品质和勇于克服困难的精神。

**场地器材：**运动场，小篮球（8个）、跳高架、杆4副。

## 教学过程

### 一、上课常规（3分钟）

【队列练习】复习半面向左（右）转。

【教学步骤】

1. 学生由小组长发令练习，教师巡视指导。
2. 分组进行展示，每组推选一人指挥。

### 二、准备活动（6分钟）

1. 小学生系列广播体操《七彩阳光》（4×8拍）：

- (1) 预备节。
- (2) 第一节 伸展运动。
- (3) 第二节 扩胸运动。
- (4) 第三节 踢腿运动。
- (5) 第四节 体侧运动。
- (6) 第五节 体转运动。
- (7) 第六节 腹背运动。
- (8) 第七节 跳跃运动。
- (9) 第八节 整理运动。

2. 专项准备活动：

- (1) 学生自己活动手指、腕、肘、肩、腰、膝、踝等关节。
- (2) 各种方式的绕球，如头上、腰部、胯下等。

#### 【小知识】

篮球技术，包括移动、传球、接球、运球、投篮、抢打球、断球和防守对手等。

#### 【队列练习提示】

1. 鼓励每一名同学都站在队伍前面，尝试当一名“指挥官”。
2. 当队列的前后距离与左右间隔均不能满足活动需要时，可以利用半面向左（右）转，增加学生之间的距离，以此来满足活动范围的需要。

#### 【广播操提示】

根据学生掌握本套操的情况，教师可以再纠正1~2节。

#### 【专项准备活动提示】

在学生进行活动时，可以播放节奏感强的NBA音乐，激发学生对篮球运动的兴趣。





### 三、行进间运球（15分钟）

【动作方法】同第9课。

【教学步骤】

1. 学生分散做各种方式的原地运球，如蹲着运球、左右手互换运球等（3~5次）。
2. 朝前面的目标直线运球走（1~2次）。
3. 学生集中后，择优进行展示，师生共同评价。
4. 4人一组，行进间运球迎面接力练习（3~5次）。
5. 学生分成4组运球接力比赛8~10米（3~5次）。

### 四、跨越式跳高（12分钟）

【动作方法】同第7课。

【教学步骤】

1. 教师示范动作，并提示动作要领和重难点。
2. 学生选择不同场地练习（8~10次）：
  - （1）4种不同高度的横杆。
  - （2）3种不同高度的横杆。
3. 教师巡视，教师指导。
4. 不同高度的分别择优示范，师生共同评价。
5. 学生根据自己的情况重新选择场地练习（8~10次）。
6. 师生共同总结练习情况。

### 五、放松活动（3分钟）

游戏：放风筝。

【组织方法】教师模仿手握线“放风筝”，学生模仿风筝在空中飞舞的样子。

### 六、结束语（1分钟）

1. 师生共同回忆本课所学动作要领。
2. 总结学生互助练习的情况，提示合作的重要性。

#### 【易犯错误】

行进间运球时，手触球的部位不对，脚步紊乱。

#### 【纠正方法】

1. 强调运球时，用手拍按球的后上方。
2. 掌握运球时“哪手运球哪腿同时迈步”的节奏。

#### 【教法提示】

1. 行进间运球时，注意学生的运球节奏，一般跑两步运一次球。
2. 如果比赛场地不够大，可以采用3~5米往返接力的形式。学生在比赛时，教师注意提示学生运球的手型和触球部位。

#### 【动作重点】

助跑与起跳的结合技术。

#### 【动作难点】

各环节之间的连贯、协调。

#### 【教法提示】

1. 学生分散练习时，教师重点指导过杆比较困难的学生。
2. 教师协助学生选择自己通过努力就能跳过的高度。
3. 引导学生能够正确评价自己的能力，与自己以前水平相比提高多少。

#### 【放松活动提示】

1. 教师可以指挥学生集中练习，也可以将学生分成四组，由组长指挥练习。
2. 学生模仿，可以充分发挥他们的想象力。
3. 可以让几名学生组成不同形状的风筝来练习。



## 教学建议

1. 如果有右脚起跳的学生，教师要安排好适合他们运动的场地。

2. 过杆时，起跳腿抬不起来，容易碰落横杆。

产生原因：起跳腿蹬地速度慢，地面给起跳腿的反作用力小，导致起跳腿收不起来。

纠正方法：反复做原地快速起跳练习，过杆时及时扭转骨盆，起跳腿稍内转下压。

3. 过杆后落地不稳。

产生原因：起跳过杆后，上体过于后仰，摆动腿过杆后没有积极下压。

纠正方法：先去掉横杆，反复练习过杆落地；过杆时上体稍前倾，摆动腿稍屈膝，摆动腿过杆后，积极下压；加强协调性方面的练习。





## 第11课

### 体操器械练习（1/6） 小篮球（5/8）

**教学内容：**体操器械练习——跳上跪撑跪跳下 小篮球——行进间运球

**教学目标：**1. 学习掌握跪跳下的动作；体会小篮球行进间曲线运球的动作，进一步提高控球技术。

2. 提高学生身体的平衡性、灵活性、协调性和自控能力。

3. 培养学生不怕困难，顽强拼搏的精神，以及合作、创新的意思。

**场地器材：**跳箱4个，小篮球8个。

## 教学过程

### 一、上课常规（3分钟）

【队列练习】右（左）边错肩行进。如图4-2-11-1所示。

【教学步骤】

1. 教师讲解路线、转弯地点。
2. 学生由组长带队练习，教师指导。
3. 教师发令，统一练习。

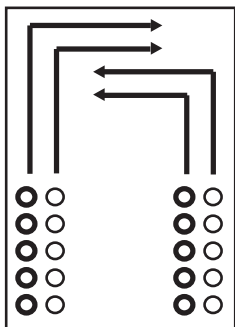


图4-2-11-1

2. 动作方法。

两个一（二）路纵队迎面相遇靠右（左）侧错肩走过，两队间隔为一步。

口令：从右（左）侧错肩——走！

#### 【队列练习提示】

1. 队列练习前，先向学生讲清行进的方式，尤其是向排头同学交待清楚。

2. 行进过程中，注意保持排面的整齐。

#### 【队列教学提示】

1. 结合图示进行讲解。

2. 可以在场地上画出路线，让学生沿着线走。

3. 教师要向排头交待清楚行走路线。





## 二、准备活动 (6 分钟)

1. 小学生系列广播体操《七彩阳光》(见 1 年级)。
2. 体前屈、正压腿、侧压腿、下蹲跳起、活动踝关节。
3. 各种方式的绕球,如头上、腰部、胯下等。

## 三、跳上跪撑跪跳下 (15 分钟)

【动作方法】助跑上板,双脚跳起,两手撑箱,接着提臀、收腹、屈膝,两腿并拢跪于箱面成两臂上举的跪立姿势。

跪跳下时,两臂经前后摆,再向前上摆,带动上体抬起,伸髋同时两小腿及脚面下压,使身体向前上方腾起,两臂摆至肩平立即制动,同时髋部前送迅速收腿,接着伸髋挺身,缓冲落地站稳成直立。如图 4-2-11-2 所示。

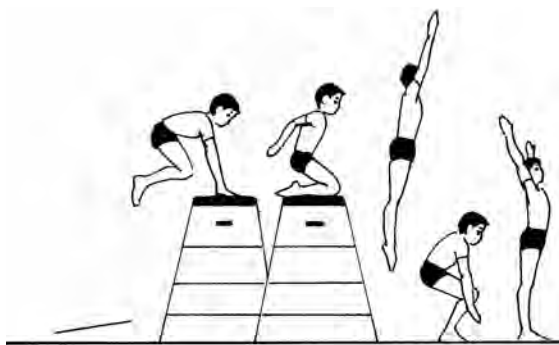


图 4-2-11-2

### 【保护帮助方法】

跪跳上时,站在箱前,扶肩,托腿,跪跳下时,当两臂摆过身体时,一手扶上臂,一手托腰,助其跳下。

【组织形式】分 4 组练习,不轮换。

### 【教学步骤】

1. 学生练习蹲跳起,体会腾起后展体动作(2~3 次)。
2. 一人跪跳起,一人站在对面托手帮助完成跪跳起,体会小腿、脚面压垫动作(3~5 次)。
3. 并腿,跳过一定高度的横绳,体会屈膝上提(3~5 次)。

### 【准备活动提示】

跳上跪撑跪跳下动作对于腰部和膝关节的灵活性和力量要求较高,因此要让学生充分活动这些关节。

### 【动作要领提示】

助跑节奏好,双脚来踏跳;  
提臀收腹膝前送,小腿着箱成跪撑;  
双臂上摆快制动,小腿下压髋上送;  
身体顺势来腾空,落地屈膝要缓冲。

### 【教学注意事项】

1. 课前必须检查器材、场地,如跳箱或山羊是否放稳,落地的垫子是否铺平,学生的服装、鞋子是否符合安全原则等。
2. 加强保护与帮助,课前要培养好体育干部,教会他们保护与帮助的方法。
3. 练习前做好准备活动,尤其是踝、膝、腕、髋、肩关节和腰部的活动。
4. 学习支撑跳跃时要相应的发展所需要的身体素质,可采用纵跳、跳绳和推小车、手倒立等辅助练习,以发展肩、臂的支撑力量,腿的弹跳力和跑的速度等。

### 【教法提示】

1. 完成垫上跪跳起是箱上跪跳下的基础。
2. 重视保护帮助的教学,这是保障练习者安全的关键。
3. 加强学生责任意识教育。



4. 教师示范正确动作，并讲解动作要领和保护帮助方法。

5. 4人一组，做从箱上跪跳下练习（5~8次）。

6. 学生在低器械上尝试完成完整跳上跪撑跪跳下动作（2~3次）。

7. 学生自己选择不同高度的跳箱，直接上箱后跪跳下（5~8次）。

#### 【跪跳起动作方法】

双臂上摆要制动，小腿压垫髌上送，快速收腿体上升，并脚站立身要正。如图4-2-11-3所示。

#### 【跪跳起保护帮助方法】

站在练习者后面，两手扶腰帮助腾起；或者保护者站在侧面，随练习者臂前摆，提其上臂。如图4-2-11-4所示。

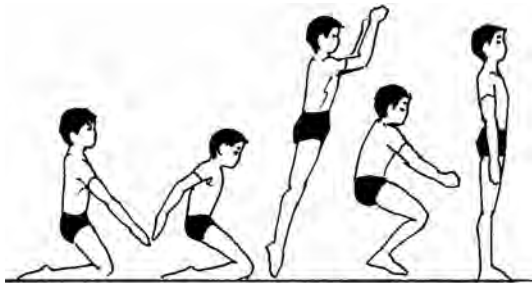


图 4-2-11-3

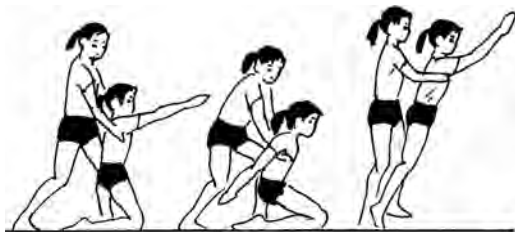


图 4-2-11-4

## 四、行进间运球（12分钟）

【动作方法】同第9课。

#### 【教学步骤】

1. 学生复习原地运球（5~8次）。
2. 启发学生：原地运球，我们拍球的“头顶”，请你拍拍球的“肩膀”看看出现什么问题？
3. 学生练习后回答：球跑了。
4. 教师引导：用你的左右手分别拍球的“左右肩”，还要使球在你的控制范围内。
5. 学生练习体前换手运球，体会手触球部位（3~5次）。
6. 游戏：运球绕障碍物接力。如图4-2-11-5所示（3~5次）。
7. 师生共同小结练习情况。

4. 学生上箱练习时，要强调落地屈膝缓冲。

5. 对于胆小的学生，教师要亲自保护与帮助。

6. 建立好支撑跳跃课的常规，以保证课上安全。

#### 【小知识】

“二次运球”指一名队员第一次运球结束后，只能选择投篮或传球，如果再次运球就为二次运球违例，由对方发球重新开始。

#### 【动作重点】

手触球部位。

#### 【动作难点】

手脚的协调配合。

#### 【教法提示】

1. 注意学生运球的节奏（运两次换手）。
2. 学生在绕障碍时，教师提示换手运球。
3. 教师重点提示学生手脚的配合。

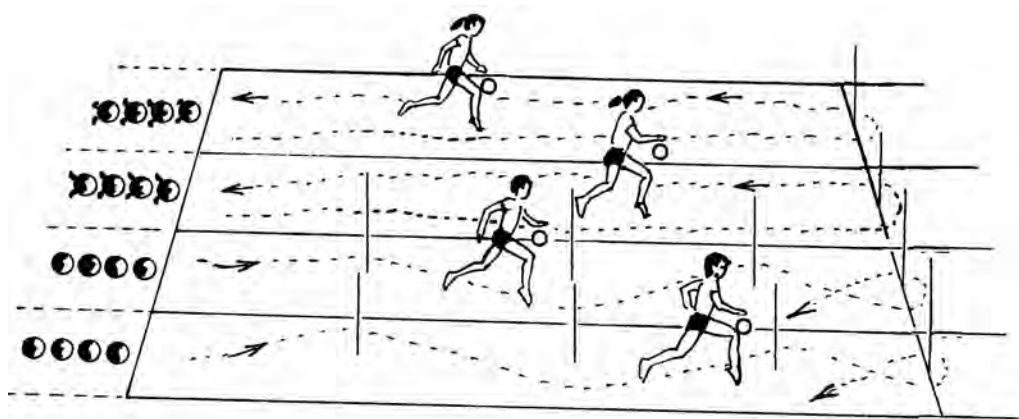


图 4-2-11-5

### 五、放松活动 (3 分钟)

游戏：快乐的动物园。

【组织方法】教师启发学生模仿各种小动物，当老师喊停时，学生立刻保持住自己的造型，互相观察。

### 六、结束语 (1 分钟)

1. 师生共同回忆本课所学内容。
2. 布置作业：跪跳起 10 次，学生之间玩运球游戏。

#### 【放松活动提示】

让学生自己发挥，还可让模仿能力强的学生领做。

#### 教学建议

1. 支撑跳跃教学顺序，可以根据教师和学生实际情况安排，可以从助跑、踏跳、支撑、腾空和落地顺序，也可以逆向进行教学。
2. 保护帮助方法也是体操教学内容的一部分，在教学中，教师要加以重视，加强对体操保护帮助方法的教学，可以培养学生责任感。
3. 学生掌握跪跳起动作后，可以进行连续的跪跳起接力练习。
4. 跪跳起的保护帮助，还可以站在前面。练习者用手按住帮助者的双手借力跳起。身体比较重的学生，安排两个人保护帮助或者教师亲自保护帮助。
5. 篮球运球可以根据场地变换站队方式，如圆形、方形、三角形等站队方式均可。



## 第 12 课

### 体操器械练习 (2/6) 小篮球 (6/8)

**教学内容:** 体操器械练习——跳上跪撑跪跳下 小篮球——单手上投篮

**教学目标:** 1. 建立正确的单手上投篮的动作概念, 并能完成近距离单手上投篮; 掌握跳上成跪撑动作的方法。  
2. 提高学生的运动速度和灵活性, 增强力量, 以及提高身体的平衡能力。  
3. 培养学生勇敢、机敏、果断的品质和团结友爱的集体主义精神。

**场地器材:** 篮球场一块, 篮球 8 个、跳箱 4 个。

## 教学过程

### 一、上课常规 (3 分钟)

【队列练习】复习右 (左) 边错肩行进。

【教学步骤】

1. 教师讲解路线、转弯地点。
2. 学生由组长带队练习, 教师指导。
3. 教师发令, 统一练习。

### 二、准备活动 (6 分钟)

1. 小学生系列广播体操《七彩阳光》。
2. 持球做各种方式的绕环。
3. 学生每人一球, 左右手指拨球练习。
4. 单手向空中拨球。

### 三、跳上跪撑跪跳下 (12 分钟)

【动作方法】同第 11 课。

【教学步骤】

1. 学生站在踏板上, 原地蹬地、提臀、提膝练习 (5~8 次)。
2. 在低箱上做原地蹬地提臀、提膝成跪撑动作 (5~8 次)。
3. 教师示范短距离助跑踏跳成跪撑动作, 并强调

#### 【队列练习提示】

1. 教师结合图片讲清错肩方向。
2. 学生练习过程中, 教师使用语言提示时, 语言的节奏应与学生练习节奏一致。

#### 【广播操提示】

1. 做操前强调整体要求: 动作规范、到位, 节拍准确等。
2. 教师根据学生情况, 重点讲解 2~3 节操。

#### 【小知识】

控制球的能力, 篮球运动术语, 指篮球运动的基本动作, 包括手功、脚功、腰功和眼功, 是篮球运动所必需的技能。手是关键, 脚是基础, 腰是枢纽, 眼是前导。训练中要以手上功夫和脚上功夫为重点, 同时和素质练习、技术练习结合起来。

#### 【动作重点】

摆臂制动抬上体, 两腿下压快收腿, 伸髋落地有缓冲。

#### 【动作难点】

跳上轻稳, 跳下有伸髋、收腿、挺身动作, 落地稳。

顶肩、推手、提臀动作，讲解保护帮助的方法。

4. 学生分组自选不同高度跳箱练习助跑踏跳成跪撑（5~8次）。

5. 学生分4~6人一组，做完整的跳上跪撑跪跳下动作（5~8次）。

6. 择优讲评，互相学习。

7. 学生在分组练习。

#### 四、单手肩上投篮（15分钟）

【动作方法】（以右手为例）两腿微屈前后站，持球于头右侧前；两腿用力膝伸直，右臂向上充分展；迅速扣腕拨手指，球儿后旋飞向前。如图4-2-12-1所示。

【组织形式】比赛时分4组，练习时可根据学生掌握动作情况分若干组。

##### 【教学步骤】

1. 教师讲解并示范单手肩上投篮动作。

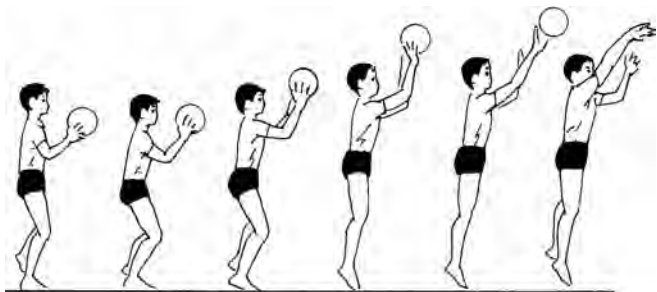


图 4-2-12-1

2. 学生徒手模仿投篮动作练习，体会托球、瞄篮、伸臂、扣腕、指拨球协调用力动作（8~10次）。

3. 学生4人一组互投活动篮，激发兴趣，尝试成功（8~10次）。

4. 学生散点投篮，体会从不同角度投篮（8~10次）。

5. 教师巡视，进行个别指导，发现优秀生。

6. 请优秀生展示。

7. 学生4~6人一组进行投篮游戏。

8. 小结练习情况。

##### 【保护帮助提示】

学生刚开始练习时，可以在其左右安排两名学生保护帮助。前几名学生练习时，节奏稍缓，针对不同情况，强调保护帮助的方法。

##### 【教法提示】

1. 学生在做助跑踏跳支撑练习时，负责保护帮助的学生可以站在跳箱前面，当练习者顶肩支撑时，保护者及时用双手推其肩部，防止其趴在跳箱上。

2. 分组练习时，教师要重点指导帮助学习困难的学生，多鼓励他们。

##### 【动作重点】

蹬地、伸臂、拨手指。

##### 【动作难点】

上下肢协调用力。

##### 【教法提示】

1. 如果没有篮圈，可以对墙上一定高度的标志物练习。

2. 活动篮可以用竹竿绑上塑料筐或者使用学生平时捉虫时使用的工具。

3. 学生开始练习时，如果上下肢不协调，用力脱节，就应该多做蹬伸练习。也可两人一组，一人稍用力压住投篮者的手，让其体会由下肢发力的协调性。

4. 多做一些模仿练习有利于学生掌握动作，同时加强手指的力量练习，以免受伤。





## 五、放松活动 (3 分钟)

游戏：风吹白云飘。

【组织方法】教师“吹风”，学生模仿白云在空中飞舞的样子，达到身心放松的目的。

## 六、结束语 (1 分钟)

1. 回忆本课所学动作的重点、难点。
2. 总结学生两个人在一起时的配合情况，教育学生团结合作。

### 【放松活动提示】

教师“吹风”时要不断地变换“风速”和“风向”，使学生充分地“飘动”起来，放松身体。同时，用手势提示学生左右移动，蹲、起转换等。

### 教学建议

1. 投篮技术比较复杂，教师要抓住出手动作这个难点，多做徒手模仿练习，让学生掌握正确的投篮手法和协调用力的方法。
2. 投篮需要良好的心理素质，教学中注意创设培养沉着冷静、不紧张的心理训练条件。掌握投篮技术后，应与其他技术动作结合起来进行练习，如与运球结合、传投结合等。
3. 根据小学生的年龄特点，最好采用小篮球和低于成人篮圈进行教学，以满足学生的心理需要。
4. 如果学校场地器材有限，教师可以在学校周围的墙上、树上自制一些球篮。
5. 在跳箱的教学前后，教师可以教给学生“跳背”游戏。方法：一名学生弯腰、低头手扶踝关节，另一名学生助跑从他的身上跳过去。由于学生弯腰的高度可以自由调节，所以学生不会出现惧怕心理。
6. 在进行跳箱练习时，可以在踏板和跳箱之间铺一块小垫子，防止学生扑倒在跳箱侧面而受伤。





## 第 13 课

# 体操器械练习 (3/6) 小篮球 (7/8)

**教学内容：**体操器械练习——跳上跪撑跪跳下 小篮球——单手上投篮

- 教学目标：**
1. 学生掌握完整的跳上跪撑跪跳下动作；复习小篮球单手上投篮动作，能够完成中距离单手上投篮，提高投篮的稳定性。
  2. 提高学生的运动速度、身体的灵活性、身体平衡能力。
  3. 培养学生勇敢、机敏、果断的心理素质和拼搏进取、勇于竞争的精神。

**场地器材：**篮球场一块，篮球 8 个、跳箱 4 个。

## 教学过程

### 一、上课常规 (3 分钟)

**【队列练习】** 学习一隔一队右 (左) 边错肩走。

如图 4-2-13-1 所示。

**【教学步骤】**

1. 教师讲清行走的路线。
2. 学生由组长带队练习，教师指导纠正。
3. 集中进行展示，教师发令指挥。

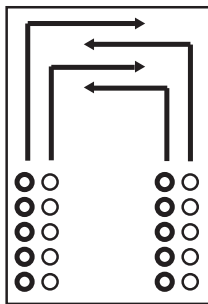


图 4-2-13-1

**【动作方法】** 两个一 (二) 路纵队相遇，一隔一队的隔开，错肩走过。

口令：一隔一队从右 (左) 侧错肩——走！

### 二、准备活动 (6 分钟)

1. 小学生系列广播体操《希望风帆》(4×8 拍)。

#### 【队列练习要点】

1. 队列练习前先向学生讲清行进的方式，尤其是向排头同学交待清楚。
2. 行进过程中注意保持排面的整齐等。

#### 【队列教学提示】

1. 强调本节课错肩行进与前次课的不同。
2. 给四名排头交待清楚错肩的方向和位置。







- (1) 预备节。
  - (2) 第一节 伸展运动。
  - (3) 第二节 扩胸运动。
  - (4) 第三节 踢腿运动。
  - (5) 第四节 体侧运动。
  - (6) 第五节 体转运动。
  - (7) 第六节 腹背运动。
  - (8) 第七节 跳跃运动。
  - (9) 第八节 整理运动。
2. 正压腿、侧压腿、下蹲、活动踝关节。

### 三、跳上跪撑跪跳下 (15 分钟)

【动作方法】同第 11 课。

【教学步骤】

1. 学生分组练习，助跑踏跳支撑（不上跳箱），体会顶肩、提臀动作（5~8 次）。
2. 学生原地跳上成跪撑动作，教师提示保护帮助（5~8 次）。
3. 教师示范完整动作，并讲解重点、难点，强调保护帮助的重要性。
4. 学生分组练习完整动作，保护与帮助者应认真负责（5~8 次）。
5. 教师巡视，择优讲评。
6. 学生自己选择适合的高度（低、中、中高场地）（5~8 次）。
7. 模拟体操比赛情景：分组一人练习，其他人举牌评分（1~3 次）。

【易犯错误和纠正方法】

1. 跳上时提臀不够，膝部碰箱。  
纠正方法：在垫上俯撑，两脚踏地，提臀，收腹，屈腿成跪撑，接着跪跳起。
2. 跳下时压腿提膝和伸髋配合不够协调。  
纠正方法：先在地上练习跪跳起，从高处向低处跪跳下。

### 四、单手肩上投篮 (13 分钟)

【动作方法】同第 12 课

#### 【广播操提示】

1. 跟随音乐做操前，教师事先讲好做操的要求。
2. 教师示范，配乐领做，最好采用镜面示范，便于观察学生练习情况。
3. 对于个别质量差的操，进行集体纠正。

#### 【准备活动提示】

学生可以自由发挥想象练习，教师也可以提示几种方式，如篮球的头上、胯下绕球，单双手拨球等。

#### 【动作重点】

摆（臂）、压（小腿）、提（腰）、收（腿）。

#### 【动作难点】

动作连贯、协调。

#### 【教法提示】

1. 学生的助跑要有节奏，踏跳双脚搓板。
2. 学生箱上成跪撑的瞬间，保护者要及时帮助他稳定住身体，避免其摔下跳箱。
3. 在进行情景模拟练习前，教师讲清评分标准，让学生客观地评价他人。
4. 教师要反复强调保护帮助的重要性。
5. 加强体操意识的培养，开始前举手示意，结束时两臂上举，抬头挺胸。
6. 教师巡视时，发现共性问题要及时停止练习进行纠正；如果是个别学生问题，加强个别指导。

#### 【小知识】

投篮指用投、拍、扣等方法将球投向球篮的动作。有单手肩上投篮、双手胸前或头上投篮，单、双手低手投篮，单手反手和勾手投篮，以及补篮、扣篮等。



### 【教学步骤】

1. 每人一球，体会托球、瞄篮、伸臂、扣腕和拨指等动作（8~10次）。
2. 教师讲解示范正确动作。
3. 学生4人一组持球投篮练习，教师巡视指导（8~10次）。
4. 近距离，不同角度投篮练习（5~8次）。
5. 中距离投篮练习（5~8次）。
6. 择优讲评，互相学习。
7. 投篮比赛：以组为单位进行（3~5次）。
8. 师生共同小结练习情况。

### 五、放松活动（2分钟）

游戏：看谁站得稳。

【组织方法】学生两人一组面对面站立，间隔一臂距离，游戏开始，两人用双手互推对方的肩部，先移动脚步者失败。

### 六、结束语（1分钟）

1. 师生共同回忆本课所学动作及其重点、难点。
2. 表扬保护帮助认真负责的学生。
3. 布置作业，收器材，教育学生爱护器材。

### 【动作重点】

托球手要稳，扣腕拨指用力顺。

### 【动作难点】

投篮时上下肢协调。

### 【教法提示】

1. 根据投篮的距离、方向、角度，正确地选择瞄准点，采用教师所教方法进行投篮。
2. 注意动作比较困难的学生，可以采用投墙上的圈或点等，体会扣腕、拨球动作。
3. 教师课下要多练习，示范投中的成功率要高，才能调动和激发学生兴趣。

### 【放松活动提示】

互相推时，不要用手推对方的脸部，也不要用力打对方的肩部。

### 教学建议

1. 如果器材有限，可以把动作进行分解练习，如在沙地上练习跪跳起动作，从稍高一点的台子上练习跪跳下等，一样可以达到预期的效果。
2. 如果篮球缺乏，可以用废纸和海绵头、布头制作成球来代替，同样可进行投篮练习。
3. 要特别加强保护帮助，注意安全。学生在开展小组合作学习时，为了防止跳上成跪撑时前翻和跪跳下时发生脚绊在箱上或落地不稳的危险发生，在一人练习时应有两人在箱前进行保护，采用的手法主要是：跳上成跪撑时，握住练习者的大臂；跪跳下时，每人双手从侧面扶住腰腹部或握住练习者的一只大臂，防止跌倒。



## 第14课

### 体操器械练习（4/6） 小篮球（8/8）

**教学内容：**体操器械练习——跳上跪撑跪跳下考核 小篮球——单手肩上投篮

**教学目标：**1. 完成跳上跪撑跪跳下考核任务，检查学生掌握动作情况；巩固小篮球单手肩上投篮动作，学生在教学比赛中能够运用单手肩上投篮动作。  
2. 提高学生身体的协调性、灵活性和柔韧性，增强力量、速度等身体素质。  
3. 培养学生不怕困难、顽强拼搏、互帮互助、团结合作的精神。

**场地器材：**篮球场一块，篮球8个、跳箱4个。

## 教学过程

### 一、上课常规（2分钟）

【队列练习】复习一隔一队右（左）边错肩走。

【教学步骤】

1. 教师讲清行走的路线。
2. 学生由组长带队练习，教师指导纠正。
3. 集中进行展示，教师发令指挥。

### 二、准备活动（5分钟）

1. 小学生系列广播体操《希望风帆》。
  - (1) 教师提示做操要求。
  - (2) 师生配乐做操。
  - (3) 针对全套操的完成情况进行重点纠正。
2. 正压腿、侧压腿、下蹲、活动踝关节。
3. 各种方式的绕球，手指拨球。

### 三、跳上跪撑跪跳下考核（20分钟）

【动作方法】同第11课。

【考核步骤】

1. 教师示范动作，并强调重难点。
2. 分组练习，教师巡回进行指导（5~8次）。

#### 【队列练习提示】

学生可以自由地变换排头练习，让每个学生都能够领做，培养学生的应变能力和组织能力。

#### 【广播操提示】

重点纠正动作要做各种示范，如体转运动，要做背面、侧面、镜面示范。

#### 【动作重点】

助跑有节奏，踏跳有力，摆（臂）、压（小腿）、提（腰）、收（腿）。

#### 【动作难点】

动作协调、连贯。

#### 【保护帮助方法提示】

1. 跪跳下落地地区的垫子不宜过厚，过厚的垫子令学生落地站不稳，容易摔倒和崴脚。

3. 宣布考核标准和要求。
4. 学生分组考核，按学号顺序进行，小组长负责组织。
5. 教师宣布成绩，总结考核的情况。

#### 四、单手肩上投篮（10分钟）

【动作方法】同第12课。

【教学步骤】

1. 教师提示动作的重点、难点，并示范。
2. 学生分组练习定点投篮，教师指导纠正（8~10次）。
3. 择优讲评，互相学习。
4. 学生两人一组，2分钟定时比多投篮（3~5次）。
5. 教师结合防守知识讲解单手投篮动作的变化。
6. 学生两人一组攻防练习（8~10次）。
7. 半场教学比赛（1~2次）。
8. 师生共同小结练习情况。

#### 五、放松活动（2分钟）

游戏：快速反应练习。

【组织方法】教师把篮球抛向空中，学生可以做任何动作。当篮球落到教师手中后，学生马上“定格”到刚才的动作，比一比谁的反应最快，动作最新颖。

#### 六、结束语（1分钟）

1. 教师小结跳上跪撑跪跳下的练习、考核情况。
2. 回忆篮球单手肩上投篮的动作要领。

2. 保护帮助时，应根据学生完成动作的不同阶段，站在不同的位置，采用不同的保护帮助方法。

【考核说明】

1. 学生在考核时，除教师做评委以外，还应安排3~5名学生担任评委。

2. 没有考核的学生由组长负责在其他场地练习。教师要随时观察，避免伤害事故发生。

【动作重点】

蹬地、展体、伸臂、扣腕和拨手指。

【动作难点】

上下肢用力协调。

【教法提示】

1. 主要结合实战对动作进行讲解、示范。
2. 提示学生在对抗中注意安全。
3. 控制好教学比赛的节奏。

【小知识】

篮球比赛分为两队，每队5人，在篮球场上按规则进行。运用各种技术、战术相互防守，把球投入对方球篮得2分或3分，因对方犯规罚球入篮得1分。全场比赛40分钟，分为上下两个半场，也可分为4节，每节12分钟。

比赛节奏，指比赛过程中进攻与防守速度、攻守转化速度的快慢变化。





## 教学建议

1. 支撑跳跃教学中，师生的注意力都要保持高度集中，教师要对学生进行安全教育，并确保安全防护措施的合理性。建立课堂教学常规，增加学生的组织纪律性和学生的自我保护意识。

2. 在教学实践中，教师要根据学生的心理、身体、组织纪律性、对技术动作掌握的情况，有针对性地做好课前准备。例如：选择好支撑跳跃的场地，跑道要平整、清洁；器械是否稳固；落地的垫子是否平整，是否有缝隙；器械面是否光滑；冲力过大易冲撞；力量不足易后仰等。

3. 篮球教学比赛中，学生容易兴奋，从而使动作或者言行发生过激反应。因此，教师应随时观察，注意学生的情绪和动作变化，积极引导，避免其过激行为的发生。

4. 跳上跪撑跪跳下考核标准：

跳上跪撑跪跳下考核标准

优秀	良好	合格
助跑与踏跳结合紧密，独立完成，落地平稳，动作完整，连贯优美。	助跑与踏跳结合紧密，独立完成，落地较平稳，动作较连贯，协调优美。	助跑与踏跳结合紧密，在帮助下能完成动作，落地较平稳。



## 第 15 课

# 投掷 (1/4) 体育与健康基础知识 (2/2)

**教学内容:** 投掷——双手从头后向前抛实心球 体育与健康基础知识——学会调控自己的情绪

**教学目标:** 1. 深入了解情绪的表现形式, 能够准确地描述出同伴在活动中的情绪表现, 能用正确的方法调节自己的情绪; 复习双手头后向前抛实心球动作。  
2. 发展学生的腰腹肌、上肢力量, 提高学生身体协调用力的能力。  
3. 培养学生的观察能力、模仿能力和语言表达能力, 以及吃苦耐劳的优良品质和组织纪律性。

**场地器材:** 学校操场, 实心球 (每人一个)。

## 教学过程

### 一、上课常规 (3 分钟)

【队列练习】内外错肩走。如图 4-2-15-1 所示。

【教学步骤】

1. 教师讲清行走的路线。
2. 学生由组长带队练习, 教师指导纠正。
3. 集中进行展示, 教师发令指挥。

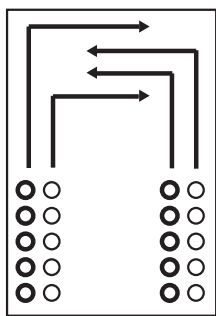


图 4-2-15-1

【动作方法】

一个二路纵队在内 (外), 另一个二路纵队分开在外 (内) 走, 错肩走过, 事先基准学生应当知道教师所指的从外边或从里边走是哪两个队。

口令: 从里面 (或者从外面) 错肩——走!

### 【队列练习要求】

1. 练习前先向学生讲清行进的方式, 尤其是向排头同学交待清楚。
2. 行进过程中注意保持排面的整齐等。

### 【队列练习提示】

练习时多给学生实习的机会, 培养学生的组织能力和服从统一指挥的习惯。

### 【广播操提示】

听音乐练习, 领操学生采用竞选的方式评选, 激发学生的竞争意识。





## 二、准备活动（6分钟）

1. 小学生系列广播体操《希望风帆》。
2. 活动手指、手腕、肘、肩、腰、胯、膝、踝等关节。

## 三、双手从头后向前抛实心球（12分钟）

【动作方法】如图4-2-15-2所示。

1. 持球：两脚前后开立站，双手持球头后边，上体稍稍向后弯，双眼紧紧盯前面。
2. 抛球：蹬地、收腹、猛甩臂，将球向前上方抛出去。

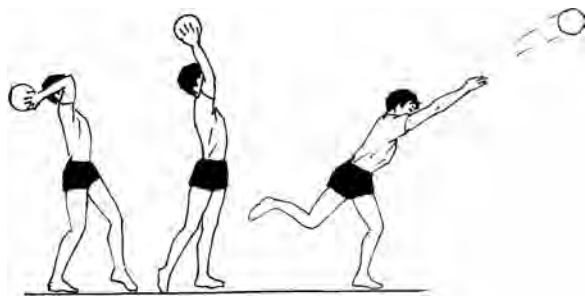


图 4-2-15-2

【教学步骤】

1. 学生每人一个实心球，自由地进行抛球练习，动作不限（5~8次）。
2. 师生共同回忆双手从头后向前抛实心球动作要领，然后请一名学生示范（正面、侧面各1次）。
3. 学生徒手体会蹬、收、甩臂的用力顺序（5~8次）。
4. 用自制比较轻的物体，体会身体的协调用力（5~8次）。
5. 用实心球练习，两人对抛（3~5次）。
6. 师生共同小结练习情况。

## 四、学会调控自己的情绪（15分钟）

【教学步骤】

1. 复习什么是情绪。
  - (1) 学生回忆上次课学习的内容，积极发言。
  - (2) 教师总结：情绪是人对客观事物是否符合自己需要所产生的态度、体验和表现的行为反应。情绪

【准备活动提示】

教师提示活动的关节名称，学生自己做准备活动，教师适当的指导。

【动作重点】

投掷时身体用力顺序。

【动作难点】

上下肢协调用力。

【教法提示】

1. 学生体会用力顺序，可以向天上抛球，体会从脚下发力经腰到上肢。
2. 学生两人一组练习时，提示学生注意问题，避免被球砸伤。
3. 自制实心球可以用报纸团成球，用胶带在外面包裹固定成球形。
4. 建立良好的投掷课的常规，如投掷的顺序、如何捡球等。

【教学要点】

知道情绪的基本表现形式。

【教法提示】

1. 教师在讲解不同的情绪时，可以结合学生生活中的事例进行说明。例如：我们班在运动会中取得团体总分第一名的好成绩，全





是一种比较短暂的激动状态，它与基本需要的满足程度有关，带有更多的冲动性，这种反应较明显地表现在外部。而情感则多与社会性的需要或对事物内部关系的认识相联系，往往埋藏在心灵深处，显得比较深沉、稳定和持久，这种反应不轻易显露在外部。

2. 教师启发学生例举情绪的表现形式有哪些。

人们把快乐、愤怒、悲哀和恐惧作为常见的情绪表现形式。

(1) 快乐是当需要得到满足，目标实现以后，感到心情舒畅所产生的。这种情绪和激动的水平与愿望满足的程度有关，当快乐的程度骤然升温时，就表现为眉飞色舞、欣喜异常。

(2) 愤怒是当需要未能满足，愿望不能实现时，使紧张的状态逐渐积累而产生的心情不舒畅的情绪体验。这情绪体验与外界干扰程度和受挫折程度有关，从生气到大怒，甚至暴怒。

(3) 悲哀是当失去亲人及愿望彻底破灭时所产生的情绪体验。它从遗憾、失望、难过到悲伤、悲痛，同时伴有哭泣，严重时伴有失眠、焦虑、冷漠和神志不清等现象。

(4) 恐惧是当企图逃避某种险境而又无法摆脱时的情绪体验。它与危险的程度和缺乏处理险境相应的手段有关。另外，陌生环境也可导致恐惧。此时需要的是镇静、勇敢、机智、灵活等意志品质。

3. 教师列举一些球类比赛中观众们的情绪表现，如在足球比赛中，进球以后观众的表现。

4. 师生共同分析这些情绪，讲解哪些是健康的情绪，哪些是不良情绪。

5. 请学生说一说自己在生活中的情绪，然后进行简单的分析。例如，过生日了，自己收到一份非常满意的礼物。

6. 教师列举不同情绪的事例，学生分析并说一说自己是如何排除不良情绪的。

例如，在篮球比赛中，由于防守队员的紧逼，小王不小心把球传到了场外。这时小李大声地说：“真笨，怎么传的，没长眼睛啊！”小王很不高兴。

分析：此时小王的情绪表现是什么？你要是他的队友怎么办？

## 五、放松活动 (3 分钟)

游戏：实心球追逐赛。

【组织方法】学生站成一个圆圈，第一个人和第四个人每人拿一个实心球，游戏开始，同时把球传给下一个同学。两个球同时到一个学生手上时，这个学生表演一个节目。

班同学是什么心情；自己最喜欢的一件东西被别人弄坏了，当时的心情怎样等。

2. 学生在选择情绪时，教师要注意巡视，协助学生创设表演情景，尽量不要重复。启发学生创编的内容要有新意。例如：我们班篮球比赛时，和对手比分接近，你来我往场面异常激烈，我们队得分，同学们是什么表现，对方得分，我们如何表现……

3. 基础知识部分教学比较枯燥，教师可以多举一些自身和学生身边的实例进行分析，也可以描述一些情景，让学生说一说会有哪些情绪表现。

### 【放松活动提示】

传球方式可以采用头上、胯下、身体左右边传球。



## 六、结束语（1分钟）

1. 师生共同回忆本课所学动作要领。
2. 布置作业：双手推墙的臂屈伸，立卧撑 20 个，3 组。



### 教学建议

1. 如果实心球缺乏，可以利用废布和沙子自己制作。
2. 学生两人一组搭配时，可以把动作好的学生适当分配，便于指导纠正。
3. 在初学时，要关注动作是否正确，不要急于进行远度的评价和进行教学比赛，这样学生的动作容易变形。
4. 体育基础知识内容可以安排在操场，节省调队的时间。



## 第 16 课

### 武术（1/7） 投掷（2/4）

**教学内容：**武术——武术小套路 投掷——不同姿势双手向前抛实心球

**教学目标：**1. 学生能够连贯演练武术套路；学生在掌握双手头后向前抛实心球动作的基础上，能够自创不同姿势的双手向前抛实心球动作。  
2. 发展学生的灵敏、协调、柔韧等身体素质以及上肢的力量、提高投掷能力。  
3. 进行武德教育，培养学生的竞争意识和民族自信心，以及团结合作、拼搏进取的精神。

**场地器材：**平整场地一块，实心球（每人一个）。



4 年 级  
第 二 学 期

第 16 课

武 术

1 / 7

投 掷

2 / 4

## 教学过程

### 一、上课常规（4 分钟）

**【队列练习】**行进间裂队、并队走方法。如图 4-2-16-1 所示。

裂队走口令：左右转弯裂队——走。

**【动作方法】**二（四）路纵队行进中听到口令后，左边的一（二）路左转弯，右边的一（二）路右转弯，分裂成方向相反的一（二）路纵队行进。

并队走口令：左右转弯并队——走。

**【动作方法】**迎面行进的一（二）路纵队，听到动令后，左右转弯成二（四）纵队行进。

#### 【队列练习提示】

进行裂队和并队教学前，要对排头 and 组长进行培训，还可以采取在地上画线的方法，利于学生尽快掌握。

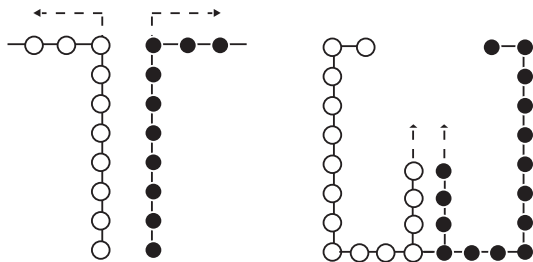


图 4-2-16-1

#### 【教学步骤】

1. 教师结合示范讲解裂队和并队的练习方法。
2. 分组进行练习，然后在教师的口令下集体练习。



## 二、准备活动（6分钟）

### 1. 自然地形跑。

【动作方法】在小组长的带领下慢跑，路段、方向自定，要求各组间不能穿插。

### 2. 柔韧练习：

(1) 扩胸运动（4×8）拍，静止（2×8拍）。

(2) 正压腿（2×8）拍，静止（2×8拍）。如图4-2-16-2所示。

(3) 侧压腿（2×8）拍，静止（2×8拍）。如图4-2-16-3所示。

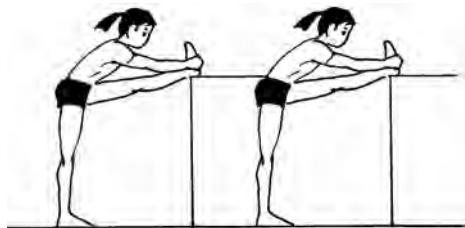


图 4-2-16-2



图 4-2-16-3

### 【动作方法】

(1) 压腿也可以在原地进行，但被压腿要做到直腿勾脚，挺胸伸腰去够脚（支撑腿弯曲）。

(2) 压腿与踢腿和摆腿相结合，腿功进步会很明显。

## 三、武术小套路（15分钟）

【动作方法】马步抱拳—马步蹬（左）腿推（右）掌—马步推掌（左右各一掌）—马步格挡—弓步冲拳—蹬腿推掌—顺弓步推掌—马步抱拳。

### 【教学步骤】

1. 学生分组回忆动作并分组演练（2~3次）。

### 【准备活动提示】

柔韧性练习是武术教学中经常练习的内容，也是一项枯燥的内容，如压腿、踢腿，就是学生最厌倦的内容，但也是最能体现学生意志品质的教材。为了使学生在教学中能够刻苦练习，教师要站在意志培养的高度上进行教学。在经常运用鼓励方法外，还要在学生身边树立各种榜样，如“刻苦之星”、“进步之星”、“规范之星”等，而且，要经常表扬与渲染，营造刻苦练习的氛围。

### 【小知识】

武术教学体现了传承我国优秀传统文化和民族体育的要求，也是对少年儿童进行爱国主义和武德教育的重要途径。长期习武不但能够增强学生的体魄，还能够培养学生认真刻苦的学习态度和吃苦耐劳的意志品质。

### 【动作重点、难点】

1. 动作连贯协调。
2. 动作准确到位。
3. 练习时有一定的节奏感。

### 【教法提示】

1. 开始复习之前，教师可请同学做示范，同时引导学生主动回忆动作。

2. 学生分组后，由小组长带领练习，教师巡回指导纠错。

3. 练习过程中，教师有意识强化套路的5个节奏：1，2-3，4-5，6-7，8。

4. 在示范动作和学生分组练习时，要强调眼随手走，动作要快速有力。



2. 小组选派代表进行演练展示 (1~2 次)。
3. 师生共同评价, 提示动作重难点。
4. 教师示范演练全套动作 (1 次)。
5. 在教师的统一口令下, 学生分节奏集体练习 (4~5 次)。
6. 学生分组练习 (4~5 次)。
7. 学生集体演练 (2~3 次)。

#### 四、不同姿势双手向前抛实心球 (11 分钟)

如双手从体前向前抛实心球方法:

两脚左右开立站,  
上体微微向前弯。  
两腿弯曲臂伸直,  
双手持球在腿间。

抛球动作方法: 蹬地、顶髌快展体, 将球向前上方猛抛出去。

##### 【教学步骤】

1. 学生两人一组复习双手头后向前抛实心球动作。

教师巡视强调要点: 屈肘后仰, 蹬地收腹, 向前挥臂, 协调用力 (5~8 次)。

2. 教师示范双手从体前向前抛实心球动作, 并讲解重难点。同时启发学生自创动作。

3. 学生两人一组练习双手从体前向前抛实心球动作或者自创动作 (5~8 次)。

4. 教师巡视启发学生可以从上、下、左、右考虑自创动作, 并从中挑选动作比较合理、新颖的动作。

5. 集中展示 (2~3 种), 师生共同评价。

6. 学生自由结组 (4 人一组), 互相的交流、练习。

7. 师生共同小结练习情况, 评选“最佳创意奖”。

#### 五、放松活动 (3 分钟)

游戏: 武术造型表演。

【组织方法】学生模仿在武术比赛、表演或者是在武打电影中看到过的经典“武术造型”。比一比谁的动作漂亮、潇洒。

##### 【动作重点】

蹬地收腹、快速挥臂、协调用力。

##### 【动作难点】

用力协调, 动作连贯。

##### 【教法提示】

1. 为了获得较好的投掷效果, 教师运用橡皮筋弹射进行示范演示。

2. 启发、引导学生, 让学生尝试左右开立和前后脚站立姿势的不同投掷方法, 从而使学生初步体会到, 加大投掷时的实心球工作距离, 会获得更好成绩的简单道理。

3. 面对墙站立, 两手持小篮球、小排球、做对墙投掷和接反弹球练习, 能够较好地体验前抛实心球的动作感觉, 解决好实心球前抛的出手角度问题。

##### 【放松活动提示】

1. 刚开始, 学生可能不知道从哪方面模仿武术造型, 老师可以先展示 1~2 种。

2. 教师不要限制学生的想象力, 要让其自由地发挥, 可以一个人做, 也可以 2~4 个人合作, 以充分达到放松身心为目的。

3. 如果学生模仿的武术基本动作过于紧张, 教师可以引用一些象形拳中的动物动作, 如五禽戏中的猴形、熊形来示范表演。



## 六、结束语（1分钟）

1. 让同学们互相交流，说明在本课学习中的感受，明确学习的重点内容。
2. 教师小结，积极评价学生在本课学习中的表现。



### 教学建议

1. 武术教学中要根据学生年龄特点，注意循序渐进，同时又要严格要求。对学生不断进行思想品德教育和武德教育，逐步使学生养成吃苦耐劳、坚韧不拔的优良品质。
2. 投准与投远及游戏，是四年级学生投掷教学的主要内容。教会学生正确的投掷协调用力的方法，使学生投得远、投得准，全面提高学生的投掷能力，是四年级学生投掷教学的主要目标。



## 第17课

### 武术（2/7） 投掷（3/4）

**教学内容：**武术——摆掌 投掷——双手向前抛实心球游戏

- 教学目标：**
1. 学习武术摆掌动作，并能在动作组合中协调练习；复习不同姿势双手向前抛实心球的动作，学生能够合理的运用所学动作技能进行比赛。
  2. 发展学生的柔韧、灵敏、协调、力量等身体素质，提高投掷能力。
  3. 让学生感受武术运动特有的活力，培养学生对武术的兴趣，激发对武术运动的热爱。

**场地器材：**运动场，实心球（每人一个）。

## 教学过程

### 一、上课常规（2分钟）

【队列练习】自选学过的队列内容。

### 二、准备活动（5分钟）

1. 热身游戏：一切行动听指挥。

【动作方法】全班同学手拉手围成一个大圆，集体做侧滑步，横向移动，听到动作命令后迅速作出反应，如弓步双推掌、马步双劈拳等武术动作，也可以做一些学生喜欢的动作。教师表扬动作快速又准确的同学，并让其帮助周围同学。

2. 武术操（4×8拍）：

（1）格挡冲拳。如图4-2-17-1所示（5~8拍反方向）。

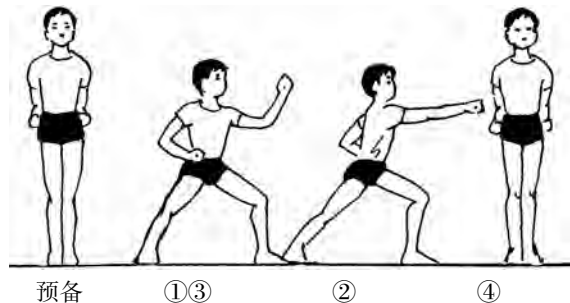


图 4-2-17-1

### 【小知识】

四年级学生对中国功夫有极大的好奇心，对武术的学习充满了强烈的愿望和浓厚的兴趣。武术组合动作体现了中华武术的神韵和气质，对学生身心健康发展，能够起到很好的作用。

### 【热身游戏提示】

武术动作练习相对比较枯燥，教师要采用形式多样的教学方式，引起学生的兴奋性，使学生全身心进入学习状态，提高教学质量。







(2) 弓步双推。如图 4-2-17-2 所示（5~8 拍反方向）。

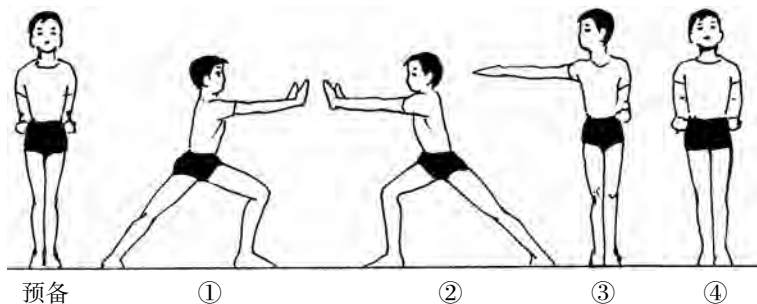


图 4-2-17-2

(3) 砍掌冲拳。如图 4-2-17-3 所示（5~8 拍反方向）。

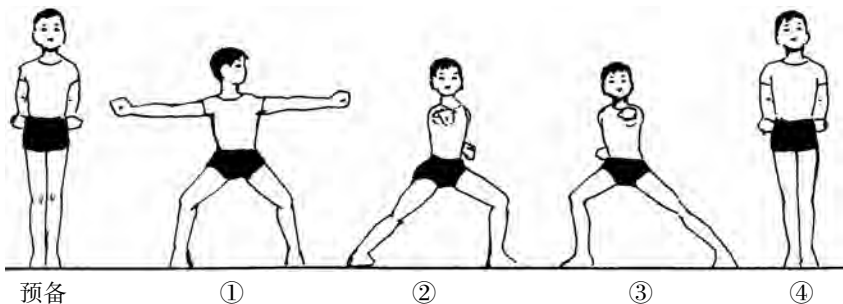


图 4-2-17-3

### 三、摆掌（18 分钟）

#### 1. 摆掌。

【动作方法】两臂从右上画弧至侧平举成立掌，右臂屈肘，右掌附于左臂肘内侧。如图 4-2-17-4 所示。

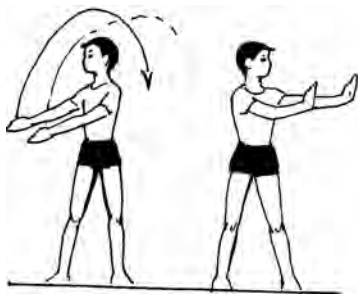


图 4-2-17-4

#### 【教学步骤】

- (1) 教师讲解并示范。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习（2~3 次）。
- (3) 教师纠错并讲明动作要领。
- (4) 学生分组练习（4~5 次）。

#### 【摆掌要点】

1. 直臂画弧，上体微转，眼随手动。
2. 画弧动作和摆掌立腕动作要同步完成，力达掌根。
3. 向左摆掌和向右摆掌可以同时练习。
4. 武术的精气神很大程度取决于眼神的配合。让学生明确，在动作过程中，要求眼随手动，即“随视”，在动作有明显停顿时，眼睛要有驻留，即“注视”。

## 2. 马步推掌—弓步双摆掌。

【动作方法】马步抱拳预备—马步推掌—弓步双摆掌。马步抱拳预备，右手变掌向右推掌，眼看右掌，右腿伸直，上体左转 45° 成左弓步，右拳变掌向下经腹前向右摆，当摆至与左掌同高时，两臂同时向上，经头向左摆至与肩同高成立掌，右掌贴附于左肘内侧，目视左掌。如图 4-2-17-5 所示。

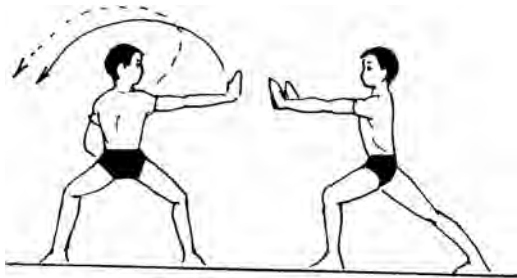


图 4-2-17-5

### 【教学步骤】

- (1) 教师讲解并示范。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习 (2~3 次)。
- (3) 教师纠错并讲解动作要领。
- (4) 学生分组练习 (4~5 次)。
- (5) 学生集体练习 (3~4 次)。

## 四、双手从头后向前抛实心球游戏 (12 分钟)

【动作方法】同第 15 课。

### 【教学步骤】

1. 教师肯定学生的上次练习，强调动作要点，提出今天的练习任务。
2. 学生两人一组复习不同姿势的前抛实心球动作，教师巡视指导 (8~10 次)。
3. 游戏：持实心球投过一定高度的横绳 (6~8 次)。
4. 评选出各队和全班的优胜者。
5. 游戏：前抛实心球接力 (3~5 次)。

方法：学生平均分成四组，每组再平均分成两组相隔 15 米，面对面站立。比赛开始，学生采用自己认为抛的远和快的方法向前抛实心球。抛掷次数不限，

### 【马步推掌—弓步摆掌要点】

1. 可以先练习马步转成左弓步的动作，待下肢动作熟练后，再配合上肢动作。
2. 蹬地转腰动作要充分，教师要明确要求转体的角度，蹬地要用力，这样上下肢动作配合才能协调。

### 【动作重点】

蹬地收腹、快速挥臂、协调用力。

### 【动作难点】

用力协调，动作连贯，出手角度适宜。

### 【教法提示】

1. 控制出手角度的方法有很多，如向领操台上投，中间两队举手努力截断球，两侧学生将球投过中间两队，起名可以叫“飞跃长城”。

2. 个人的力量是微不足道的，集体的力量是巨大的，个人的价值只有在集体比赛中才能得以实现。所以，应学会与他人合作，



到对面时用手交给站在对面本组同学。如此循环进行，最先完成的组为胜。

游戏：

(1) 必须采用向前抛的方式，不得背向比赛方向。

(2) 抛最后一次时要注意控制力度，不能砸到对面同学。

6. 师生共同小结练习、比赛情况，颁发奖牌（自制金、银、铜牌）。

### 五、放松活动（2 分钟）

游戏：翻烙饼。

【动作方法】两人一组手拉手相向站立，向同一方向转动身体，使身体背靠背站立，依次进行练习。

### 六、结束语（1 分钟）

1. 师生共同总结、交流在本课学习中的收获和不足。
2. 安排学生整理器材。

善于与他人合作。

3. 要重视安全教育，建立必要的器材收发制度和教学常规，合理安排每节课的适宜运动负荷，可以把对安全的要求设计为比赛的规则，作为学生学习评价的标准，使安全措施落到实处。

### 教学建议

1. 武术套路演练要能体现出武术特有的精气神，它需要教师在平常的课堂上不断地强化和细化动作规格，进行眼神和动作的协调配合，及动作的节奏把握。

2. 在投掷教学中，教师开发创造投掷物要丰富多彩，种类繁多，如小木棍、橡皮管、橡胶圈、海绵球和玉米棒等。但在使用这些器材时一定要注意安全第一，以不破坏周围场地和建筑，及不影响学生安全为前提，充分发挥创造器材的功能。



## 第 18 课

### 武术 (3/7) 投掷 (4/4)

**教学内容:** 武术——撩掌 投掷——合作抛掷不同形状的物体

**教学目标:** 1. 学生能够学会撩掌, 掌握撩掌的进攻用法, 并能在动作组合中协调练习; 巩固提高向前抛实心球动作, 能运用所学技能合作抛掷不同形状的物体。  
2. 提高学生的身体柔韧性、灵敏性、协调性等身体素质, 以及提高投掷能力。  
3. 激发学生对武术运动的热爱, 培养民族自信心和民族自豪感。

**场地器材:** 平整的场地一块, 实心球 (每人一个)。

## 教学过程

### 一、上课常规 (3 分钟)

【队列练习】复习裂队、并队走。

【教学步骤】

1. 分组练习, 教师指导。
2. 教师下口令, 学生集体进行完整练习。

### 二、准备活动 (6 分钟)

1. 热身游戏: 一切行动听指挥。

【动作方法】同第 17 课。

2. 武术对练游戏: 石头、剪子、布。

【动作方法】

(1) 马步砸拳 (石头): 两脚间隔距离, 略宽于肩, 坐胯立腰, 一拳抱于腰间, 一拳体前下砸。

(2) 仆步铲腿 (剪子): 一侧屈膝下蹲, 另一腿屈伸前铲。

(3) 弓步双推掌 (布): 前腿弓、后腿蹬、立腰挺胸, 双掌前推。

【游戏规则】

(1) 马步砸拳 (石头) 与仆步铲腿 (剪子), 马步砸拳 (石头) 胜。如图 4-2-18-1 所示。

#### 【武德教育】

练武之人讲究武德, 我们学习简单的武术动作和招法, 主要是为了强身健体、祛病自卫, 而不是攻击他人。应教导学生在练习时不要故意伤及其他同学, 应认真学习动作, 积极展示自己的学习成果。

#### 【队列提示】

学生掌握裂队和并队的方法后, 要逐步提高练习要求, 如走成直角、走成对称等。

#### 【动作重点】

明确武术动作的攻防关系, 能够根据对方的动作, 迅速作出反应, 进行破解。



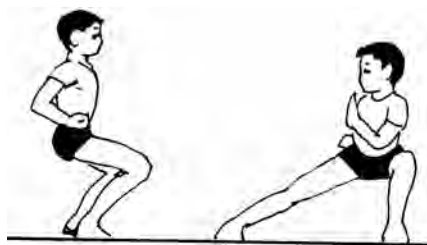


图 4-2-18-1

(2) 仆步铲腿（剪子）与 弓步双推掌（布），仆步铲腿（剪子）胜。如图 4-2-18-2 所示。

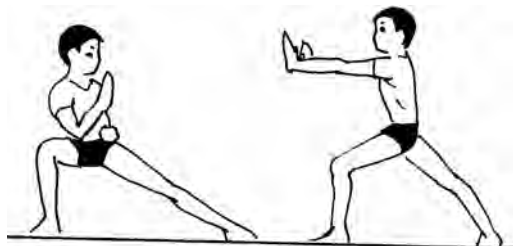


图 4-2-18-2

(3) 弓步双推掌（布）与马步砸拳（石头），弓步双推掌（布）胜。如图 4-2-18-3 所示。



图 4-2-18-3

### 三、武术（15 分钟）

#### 1. 撩掌。

【动作方法】右弓步双分掌，左转成左弓步，同时，左掌变勾直臂划平弧成反勾于体后；右臂内旋，沿右、左腿向前上撩起，眼看前方。如图 4-2-18-4 所示。

#### 【教法提示】

1. 从游戏“石头、剪子、布”过渡到马步砸拳（石头）—仆步铲腿（剪子）—弓步双推掌（布）这三个武术动作练习。

2. 通过武术技击道理，强调武术对练时精神专注的重要性。

3. 先进行教师与学生集体的对练（便于强调练习要求），然后再进行学生之间的游戏对练。

4. 游戏对练可以采取小组内轮番打擂、争当擂主的方式进行。

#### 【撩掌提示】

1. 勾手屈腕，撩掌力达掌根。

2. 右弓步转成左弓步时，右腿屈膝蹬地快速有力，同时拧腰转身，整个动作协调用力。

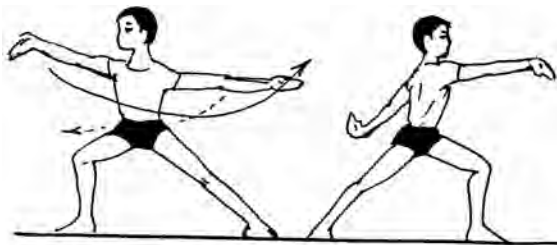


图 4-2-18-4

**【教学步骤】**

- (1) 教师讲解并示范。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习 (2~3 次)。
- (3) 教师纠错并讲明动作要领。
- (4) 学生分组练习 (4~5 次)。

## 2. 弓步勾手撩掌。

**【动作方法】**左弓步双推掌—右弓步撩掌勾手。

弓步双推掌预备，上体右转成右仆步，左手反勾，右手收至左胸前立掌，眼视右侧；上动不停，上体前俯，右手变勾，向右脚面勾搂停于右脚外侧，眼视前方；左腿蹬直，右腿屈膝成右弓步，右臂向后摆，成反臂勾，勾尖朝上，左勾手变掌由后经下向前撩掌，掌心斜向上，高于腰，目视前方。如图 4-2-18-5 所示。

**【教学步骤】**

- (1) 教师讲解并示范。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习 (2~3 次)。
- (3) 教师纠错并讲解动作要领。
- (4) 学生分组练习 (4~5 次)。
- (5) 学生集体练习 (3~4 次)。

**【弓步勾手撩掌提示】**

1. 分步练习，即左弓步双推掌成右仆步，左手反勾手，右手立掌，然后做右弓步勾手撩掌动作。

2. 让学生了解撩掌的使用方法，即用掌根部位撩击对手的小腹和裆部，而配合勾手动作就意味着攻防转换，即用勾手防守（防守对手的踢腿），同时撩掌进攻。

3. 勾手的力度和速度很大程度上取决于蹬地和转腰的力量，所以要反复练习蹬地转腰的动作。

**【动作重点】**

全身协调用力，出手角度适宜。

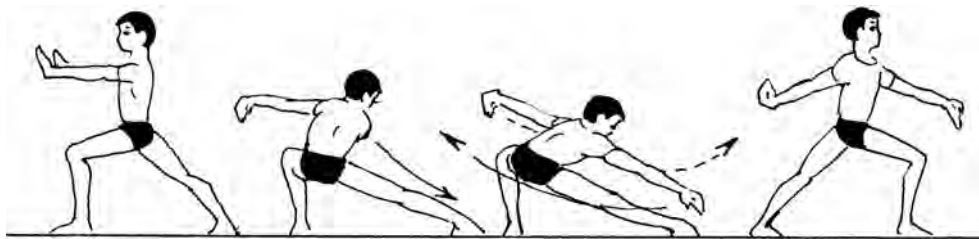


图 4-2-18-5



#### 四、合作抛掷不同形状的物体 (12 分钟)

##### 【教学步骤】

1. 学生两人一组做各种姿势的前抛实心球练习，教师提示学生用力的顺序。
2. 教师出示横向、三角形、正方形连接的实心球。如图 4-2-18-6 所示。

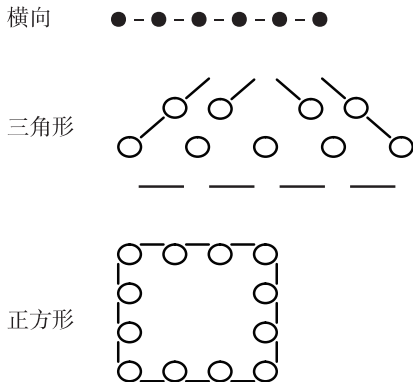


图 4-2-18-6

3. 学生分 4 组，试一试如何利用集体的力量把它抛起来，教师适当的进行指导 (3~5 次)。

4. 师生共同总结合作抛实心球的要领，强调用力协调、连贯，同学之间的默契配合。
5. 合作抛物比赛 (3~5 次)。

方法：学生分成人数相等的 4 组，以组为单位合作向前抛物（相连的实心球），先到终点的组为胜。

规则：必须是面向投掷方向，全组人同时向前抛掷。

6. 师生共同小结比赛情况，教师适时的向学生进行集体主义教育。
7. 学生以组为单位自选不同形状的物体进行抛远、抛高的练习 (8~10 次)。
8. 总结本课练习的情况。

#### 五、放松活动 (3 分钟)

游戏：接、发暗器。

【组织方法】学生徒手模仿两个暗器高手之间的比武，在发射暗器时，嘴里可以发出“嘘——，嗖——”等声音。

##### 【教法提示】

1. 根据每组学生多少确定使用几个实心球连接。

连接方法：可用胶带或篮球的网兜，以牢固安全为主。

2. 连接的形状除了“-、□、△”教师还可启发学生自己设计不同的形状。例如：“☆”、“▽”等。

3. 比赛抛掷实心球的距离根据学生的投掷能力而定，一般为 8~10 米左右。

4. 每次比赛完成以后，教师要结合比赛的情况对学生思想教育，充分发挥体育的育人功能。

##### 【放松活动提示】

1. 教师可以模仿先发暗器，学生模仿采用各种姿势接暗器，然后师生互换。学生练熟以后，可以两个人一组，互相对练。

2. 启发学生不要拘泥于一种形式，可以任意发挥，如背向、侧向和跨下等。接暗器时，可以采用蹲、仰身和金鸡独立等动作。



## 六、结束语（1分钟）

1. 教师小结，评价学生在本课学习中的表现。
2. 布置作业：在清早或晚上，练习武术弓步勾手撩掌8~10次。

### 教学建议

1. 在武术教学中，教师要给学生创设宽松和谐的学习氛围，给学生创设交流、合作、自我展示的时间和机会，培养学生自尊与自信、自练与自评，以及组合与创新的能力。
2. 自然投掷的方法很多，在教学中发展学生的投掷能力，不能限制或只提供某种方法，但是仍应重点抓住肩上屈肘和背后过肩的正确投掷方法的教学指导，教会学生这种投掷的正确方法与技能，最大程度地发挥学生的投掷能力。





## 第19课

### 武术（4/7） 游戏（1/5）

**教学内容：**武术——动作组合      游戏——螃蟹赛跑

**教学目标：**1. 让学生学会动作组合，能够基本做到手眼配合；学习螃蟹赛跑游戏，令学生齐心协力，使学生之间能够进行比赛。  
2. 发展学生的上下肢力量、灵敏性和耐力素质，以及身体的协调性。  
3. 培养学生学习武术的兴趣，培养学生团结合作、拼搏进取的精神。

**场地器材：**平整场地一块。

## 教学过程

### 一、上课常规：略。（2分钟）

### 二、准备活动（4分钟）

1. 慢跑 200 米。
2. 正压腿（4×8拍）。
3. 侧压腿（4×8拍）。
4. 压肩（4×8拍）。
5. 正踢腿（4×8拍）。
6. 侧踢腿（4×8拍）。
7. 活动膝关节、踝关节、腕关节（4×8拍）。

### 三、武术动作组合（20分钟）

#### 1. 抱拳礼。

**【动作方法】**并步站立，双手放于体侧。双手上抬环抱胸前，右手握拳、左手成掌，左掌拇指内扣，掌指指根位于右拳拳面上，两臂稍外旋，与肩同高，同时行注目礼。如图 4-2-19-1 所示。

#### **【教学步骤】**

- （1）教师讲解并示范。
- （2）学生在教师示范下模仿练习（2~3次）。
- （3）教师讲解动作要领，再次示范。

#### **【小知识】**

无论是电影中的武打场面，还是表演中的对练、对打都是按预先编排好的套路进行的，每一个动作都是运用正确的攻防要求和防守方法进行的实战演练。切记不可在没有经过严格训练，没有教练的指导而随便模仿其中的动作。

#### **【抱拳礼提示】**

1. 教师讲解武礼的重要性，武术讲究克己服人、以理服人、尊师重长、关爱他人。

2. 精讲抱拳礼的要求和意义，掌代表“文”，拳代表“武”，抱拳表示文武之道，左掌拇指内扣表示自己谦虚求教。

3. 抱拳礼时必须行注目礼，表示尊重对方，不能左顾右盼。教师可由此引申，提示学生在平常交流中应真诚地注视对方，眼神不能闪烁和游离。

(4) 学生在教师统一口令下, 向教师集体行抱拳礼, 教师还礼 (3~4 次)。

## 2. 手眼配合练习。

【动作方法】开步站立, 双手立掌, 左臂侧平举与左侧, 右臂自然弯屈, 右掌立于左肘内侧, 眼视左掌; 两臂在体前向上向右摆掌, 右臂成平举, 左掌立于右肩内侧, 头右甩眼视右掌。

### 【教学步骤】

- (1) 教师讲解并示范。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习 (2~3 次)。
- (3) 教师讲解动作要领再次示范。
- (4) 学生在教师统一口令下, 集体练习 (3~4 次)。

## 3. 动作组合: 马步推掌—马步击掌—马步双摆掌。

【动作方法】并步站立, 左腿向左侧跨步成左弓步, 推左掌, 右拳收于腰际; 右腿前上一步成马步; 左拳收至腰间, 右拳变掌, 向前推击的同时, 上体向左拧转 90°, 目视右掌; 右腿伸直, 上体左转 45° 成左弓步, 左拳变掌向下经腹前向右摆, 当摆至与右掌同高时, 两臂同时向上, 经头向左摆至与肩同高成立掌, 右掌附于左肘内侧, 目视左掌。如图 4-2-19-2 所示。

### 【手眼配合练习提示】

1. 摆掌结束后两掌成立掌, 力达掌根。
2. 动作快速利落, 甩头迅速。
3. 手眼同步完成。
4. 甩头时, 头竖直转动, 不偏不倚, 手到位时, 眼睛成注视。

### 【动作组合提示】

1. 眼神与动作协调配合, 结合前面眼神练习, 让学生自己体会眼神和动作的配合。在教师的提示后学生进行强化练习。
2. 在进行动作组合练习时, 教师可以先对眼神和动作的配合强化练习, 每个动作的规格要求可以适当放宽, 待手眼配合熟练到位后, 再对整个动作进行规范。



图 4-2-19-1

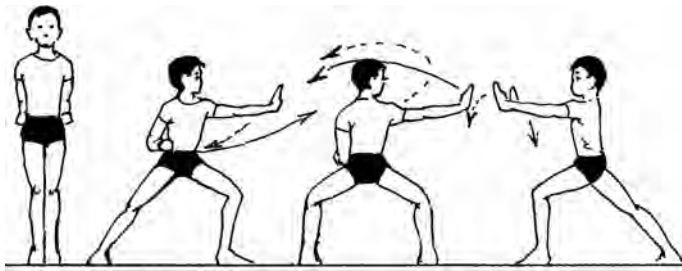


图 4-2-19-2

### 【教学步骤】

- (1) 教师讲解并示范。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习 (2~3 次)。
- (3) 教师讲解动作要领再次示范。
- (4) 学生分组练习 (2~3 次)。
- (5) 学生在教师统一口令下集体练习 (3~4 次)。



#### 四、游戏：螃蟹赛跑（10 分钟）

【游戏方法】分人数相等的几个队比赛，每队分若干组，两人为一组，背靠背下蹲，臀部不着地，两臂弯曲与同伴两臂勾在一起，同时向一侧移动，到达终点后下一组开始，用时短者获胜。

【组织方法】分队比赛。队形如图 4-2-19-3 所示。

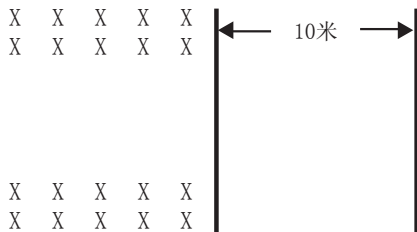


图 4-2-19-3

#### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏规则和方法。
2. 学生分队比赛（3~5 次）。
3. 教师点评。

#### 五、放松活动（3 分钟）

游戏：双人合体。

【组织方法】学生两个人一组，一个人在前面双手背在背后，另一个人站在后面，双手从前面人的腋下穿过去。两个人一组表演吃面条、切西瓜等动作，比一比哪组谁合作得默契。

#### 六、结束语（1 分钟）

1. 学生在教师提示下回忆所学内容。
2. 教师简要总结、评价学生学习情况。

#### 【游戏提示】

1. 教师在比赛中提示学生如何才能“跑”得快，强调两人配合的重要性。

2. 两人必须下蹲完成比赛，不能站立，大腿高于水平位即为犯规。

#### 【放松提示】

1. 学生在“合体”时，前面的人最好是稍高于后面的人，这样表演时就不容易看到后面的人，做起来比较有趣。

2. 刚开始时，老师可以指挥学生做动作，待学生熟练以后，可以让学生互相指挥练习。

#### 教学建议

1. 武术精气神的体现，在于手眼配合、手脚配合和动作劲力等方面，教师在课堂上教学，由于时间的问题，学生不能完全掌握和到位。因此，教师应该通过布置课外作业等方式要求学生加强练习，“拳不离手”。

2. 分组练习中，学生相互指导和纠正。

3. 螃蟹赛跑游戏可以改横向前进为纵向前进，教师可以灵活把握。



## 第 20 课

### 武术（5/7） 游戏（2/5）

**教学内容：**武术——动作组合      游戏——争夺空间

- 教学目标：**
1. 让学生学会简单的组合动作，并能够初步体现武术组合动作的节奏感；学习游戏争夺空间。
  2. 提高学生身体的灵活性和反应能力，增强力量和提高综合能力，体验游戏活动的身心感受。
  3. 培养学生学习武术的兴趣，激发学生对武术运动的热爱，在活动中提高自尊与自信心。

**场地器材：**平整场地一块。



## 教 学 过 程

一、上课常规：略。（2 分钟）

二、准备活动（5 分钟）

同第 19 课。

三、武术：动作组合（20 分钟）

1. 手眼配合练习。

【动作方法】同第 19 课。

【教学步骤】

- (1) 教师讲解示范。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习（2~3 次）。
- (3) 教师讲解动作要领再次示范。
- (4) 学生在教师统一口令下集体练习。

2. 动作组合。

【动作方法】弓步双摆掌—弓步勾手撩掌—弹踢推掌—马步击掌。如图 4-2-20-1 所示。

#### 【手眼配合提示】

1. 甩头迅速到位，动作干净利落。

2. 在上一节课的基础上，教师可以选学生骨干做示范，结合学生示范讲动作要求。

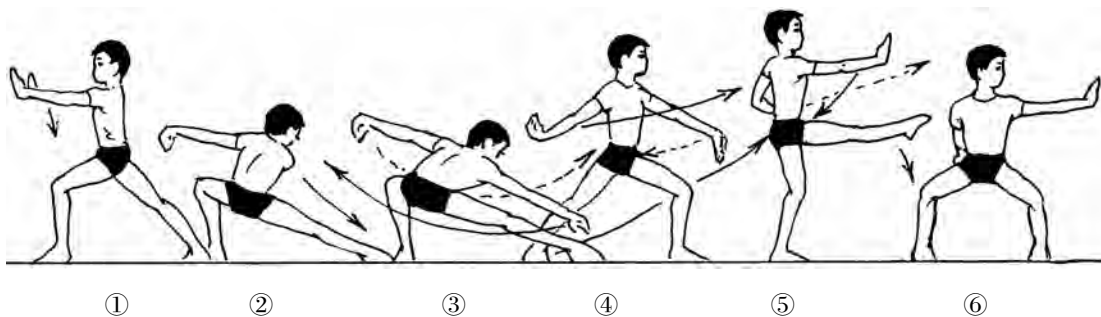


图 4-2-20-1

### 【教学步骤】

(1) 教师讲解并示范弓步双摆掌—弓步勾手撩掌的动作，学生模仿练习（2~3次）。

(2) 在教师统一口令下，学生集体练习弓步双摆掌—弓步勾手撩掌的动作（2~3次）。

(3) 教师讲解并示范弹踢推掌—马步击掌的动作，学生模仿练习（2~3次）。

(4) 在教师统一口令下，学生集体练习弹踢推掌—马步击掌的动作（2~3次）。

(5) 组织学生分组练习（5~7次）。

(6) 武术组合动作小组演练比赛。

### 四、游戏：争夺空间（8分钟）

【游戏方法】分人数相等的若干队，两队一组靠墙成横队站立，排列紧密。当教师发令后，两队队员一齐用力向中间挤压，力争将双方中间队员挤出队伍，同时呼喊：“挤啊挤！挤出老迷糊！”被挤出的队员则排到本队末尾，继续游戏。

### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏方法和规则，并提出要求。
2. 学生游戏时，教师巡视观察和指导，发现问题及时纠正（3~5次）。
3. 在学生尝试体验的基础上，教师组织竞赛（3~5次）。
4. 学生交流比赛心得。
5. 第二次分组比赛（3~5次）。

### 【组合动作提示】

1. 练习中应把前两个动作和后两个动作分成两部分分别练习，熟练后再组合练习，既便于学习、记忆动作，又便于学生体会组合动作的节奏感。

2. 弓步勾手撩掌—弹踢推掌—马步击掌的间隔要在动作规范的前提下尽可能的缩短，尽量做到一气呵成。

3. 在动作准确到位的基础上，要求学生动作有力度、快速完成、手眼配合。

### 【游戏提示】

1. 要求学生用肩部去对抗，禁止用胸和头去挤压，对抗中大臂护在胸前紧贴身体，肘关节禁止向外张开。

2. 提示学生如何才能最大限度的用上全身力量。



### 五、放松活动（3 分钟）

活动：拍打操，原地轻跳。

【组织方法】做拍打操，教师带领学生拍打身体各部位；教师带领学生原地轻跳 10 次。

### 六、结束语（2 分钟）

1. 学生在教师提示下回忆所学内容。
2. 教师简要总结、评价学生学习情况。



#### 教学建议

1. 组织游戏时，教师要注意安全因素，特别是禁止学生用肘、头、膝等部位对抗，应该先让学生体验一次游戏过程，然后再组织比赛。
2. 在武术演练比赛中，教师可以先组织每组之间的集体比赛，集体演练除看动作是否准确到位外，更要注意看动作是否整齐一致。





## 第21课

### 武术（6/7）游戏（3/5）

**教学内容：**武术——小套路      游戏——齐心协力

**教学目标：**1. 学习武术小套路中的整套动作，能够基本做到手、眼、身、步配合，体现出武术演练的风格；学习游戏齐心协力，学生之间能够进行比赛。  
2. 发展学生的力量、灵敏和耐力素质，提高身体的综合能力。  
3. 培养学生学习武术的兴趣和勇于进取、团结协作、热爱集体的良好品质。

**场地器材：**平整场地一块。

## 教学过程

一、上课常规：略。（2分钟）

二、准备活动（5分钟）

同第19课。

三、武术小套路（20分钟）

1. 手眼配合练习。

【动作方法】同第19课。

【教学步骤】

- (1) 教师讲解并示范。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习2~3次。
- (3) 教师讲解动作要领再次示范。
- (4) 学生在教师统一口令下集体练习3~4次。

2. 武术小套路。

【动作方法】并步抱拳—上步搂手马步击掌—弓步双摆掌—弓步勾手撩掌—弹踢推掌—马步击掌。

【教学步骤】

- (1) 教师讲解并示范。
- (2) 学生在教师示范下模仿练习2~3次。
- (3) 教师讲解动作要领再次示范。
- (4) 学生分组练习4~5次。

#### 【小知识】

拳打千遍，身法自现。这条谚语告诉武者，只有通过长期的苦练，才能体味到武术的奥妙，才能表现出武术的内涵，因此，在锻炼的过程中，应当不断的纠正缺点，使功法、技术、姿势、动作不断趋于正确。身法，指全身动作的协调，而动作的协调，要靠苦练才能实现。

#### 【手眼配合练习提示】

1. 摆掌结束后，两掌成立掌，力达掌根。
2. 动作快速利落，甩头迅速。
3. 手眼同步完成。
4. 甩头时，头竖直转动，不偏不倚，手到位时，眼睛成注视。

#### 【武术小套路提示】

1. 眼神与动作协调配合，结合前面眼神练习，让学生自己体会眼神和动作的配合。在教师提示后，学生进行强化练习。



- (5) 学生在教师统一口令下集体练习 3~4 次。
- (6) 学生分组演练比赛。

#### 四、游戏：齐心协力（8 分钟）

【游戏方法】在场地上画三条相距 2 米的横线，中间一条为中线，两面两条为终线。把学生分成人数相等的两队，分别站在线的两端。游戏开始，每队前 5~6 名队员走到中线，两队队员间隔排成一列横队，成相反的方向站立，两臂屈肘互挽，两脚开立，发令后，两队用力分别向前拉，尽力把对方拉过本队前面的终点线，然后换人做。最后以获胜次数多的队为胜。

##### 【教学步骤】

1. 教师讲解游戏规则和方法。
2. 学生分队比赛（3~5 次）。
3. 教师点评。

#### 五、放松活动（3 分钟）

活动：拍打操。

【组织方法】做拍打操，教师带领学生拍打身体各部位。教师带领学生原地轻跳 10 次。

【组织形式】四列横队。

#### 六、结束部分（2 分钟）

1. 学生在教师提示下回忆所学内容。
2. 教师简要总结、评价学生学习情况。

2. 套路动作在前两节课中已经学习过，教师只要将它们组合串联，重点放在动作的连贯和流畅上，在集体和分组练习中，运用口令的速度强化动作的连贯性。

##### 【游戏提示】

1. 提示学生禁止用脚绊人，不许故意松开手臂。
2. 必须听口令做动作。
3. 教师要认真检查学生站位情况，如有错误及时调整。
4. 要求场下学生为场上队友加油助威。

#### 教学建议

1. 教师可以对游戏方法进行调整，如将终点改为两边的横线，两队学生分别将对方向自己前方的横线用力拉。
2. 武术整个套路演练要有节奏感，动作准确到位、协调有力。



## 第22课

### 武术（7/7）走和跑（4/9）

**教学内容：**武术——小套路考核 走和跑——快速跑

**教学目标：**1. 完成武术小套路考核，学习各种方式的起跑，学生能够迅速启动向前奔跑。

2. 发展学生上下肢的力量，提高身体的灵活性、协调性和耐力素质。

3. 培养学生对武术的兴趣，民族自豪感。通过快速跑培养学生竞争意识和勇敢、果断的品质。

**场地器材：**平整场地一块。

## 教学过程

### 一、上课常规（2分钟）

【队列练习】两臂间隔的疏散与密集。

【动作方法】教师发出“散开”口令后，以第一排右边第一个人为标准，迅速散开，同时两臂侧平举。如图4-2-22-1所示。

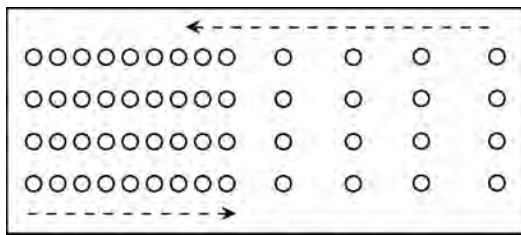


图 4-2-22-1

【教学步骤】

1. 教师提示要求：快、静、齐。
2. 学生散开，教师倒计时10秒钟（3次）。

### 二、准备活动（5分钟）

1. 慢跑200米。
2. 正压腿（2×8拍）。
3. 侧压腿（2×8拍）。

### 【小知识】

中国武术段位定为九段：一、二、三段为初段位，四、五、六段为中段位，七、八、九段为高段位。段位等级根据个人从事武术锻炼和武术活动的年限、掌握武术技术和理论的水平、研究成果、武德修养，以及对武术发展所作贡献来评定。凡获得段位者均授予相应的证书及徽饰。徽饰初段位为鹰，中段位为虎，高段位为龙。获段位者可着由国家体育总局武术运动管理中心统一设计的段位服。段位服为黑色，近似中山服，5颗纽扣上铸有“武”字，左胸位置根据不同段位绣有龙、虎、鹰的图像，颜色分别为金、银、铜色。



- 压肩 (2×8 拍)。
- 活动膝关节、踝关节、腕关节 (2×8 拍)。

### 三、武术小套路考核 (18 分钟)

【动作方法】并步抱拳—上步搂手马步击掌—弓步双摆掌—弓步勾手撩掌—弹踢推掌—马步击掌。

#### 【教学步骤】

- 教师示范演练全套动作。
- 在教师统一口令下,学生分节奏集体练习 (4~5 次)。
- 教师强调易犯错误、宣布考核标准。
- 学生分组练习 (4~5 次)。
- 学生分组依次考核,教师评分。
- 教师宣布考核结果。

### 四、各种方式的起跑 (12 分钟)

【动作方法】如图 4-2-22-2 所示。

【站立式起跑要领】双脚前后开立,前脚靠近起跑线,双腿稍弯体前倾,异侧手臂在体前,快速启动是关键。

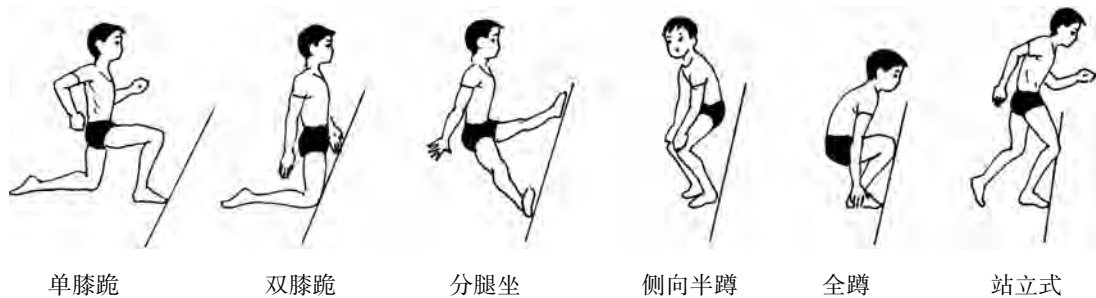


图 4-2-22-2

#### 【教学步骤】

- 教师提问:“同学们,谁知道起跑的姿势有哪些?”
- 学生举手回答,教师进行归类总结。
- 学生分成 4 组,每一组选择一种起跑的姿势进行练习 (10~15 米,2~3 次)。
- 集中展示,每组选出一名学生进行表演,师生共同分析。教师强调起跑迅速,动作自然协调。

#### 【动作难点】

- 动作连贯协调。
- 动作准确到位。
- 练习时有一定的节奏感。

#### 【考核说明】

- 练习过程中,教师有意识地强化套路的 5 个节奏: 1, 2-3, 4-5, 6-7, 8。
- 组合练习中,教师要严格要求动作质量。
- 评分标准应该根据学生掌握的实际情况和演练水平来定,一般根据水平最好和最差的学生为依据。
- 分组后由小组长带领练习,教师巡回指导纠错。
- 在分组考核时,其他小组学生观摩,教师要点评考核过程中发现的问题并纠正。

#### 【动作重点】

反应迅速、启动快。

#### 【动作难点】

动作自然、协调。

#### 【教法提示】

- 如果学生了解的起跑姿势比较少,教师可以提示 2~3 个。为下面的教学做好准备。



5. 4个组重新选择起跑动作，再练习（10~15米，2~3次）。

6. 集中分析，师生共同对各种起跑动作进行对比。从中选出比较科学合理的动作，如站立式、蹲踞式等。

7. 各种突发信号的起跑（30米，2~3次）。

8. 师生共同小结练习的情况。

### 五、放松活动（2分钟）

游戏：我是小小雕塑家。

【组织方法】游戏开始，学生可以模仿任何动作，当教师喊“停”以后，学生立刻静止不动，然后互相观察，比一比谁的动作独特、新颖、有创意。

### 六、结束语（1分钟）

1. 师生共同回忆本课所学动作要领。

2. 布置作业：和爸爸妈妈一起练武术，赛跑。

2. 学生在分组练习时，如果意见不统一，教师要协助他们确定一种姿势。

3. 教师要注意协调，4组学生要选择不同姿势起跑，以便进行对比。

4. 学生选择姿势时，教师要注意巡回观察，如果发现学生的姿势违反了人体的运动规律，要及时进行纠正，避免伤害事故的发生。

#### 【放松活动提示】

学生可以单人练习，也可以2~5人一起组合练习。教师要注意巡视，尤其注意多人的组合练习，避免发生危险。

### 教学建议

1. 结合上学期段位考核的结果，对本次考核进行评价，对取得进步的同学重点表扬，提高学生在课下练习的积极性。

2. 快速跑练习时，教师在课前可以制作一些起跑动作的图片，课上供学生参考。

3. 在30米跑练习时，尽量把水平接近的学生安排在同一组进行。教学中，多做一些快速反应练习，以便提高学生的快速反应能力。

4. 武术小套路考核标准：

武术小套路考核标准

优秀	良好	及格
动作准确、协调、连贯，手眼相随，节奏感强，体现武术的精气神。	动作准确、协调、连贯，手眼相随，有一定的节奏感。	动作基本到位，手型、步型基本正确，动作路线清楚。



## 第 23 课

# 体操器械练习 (5/6) 走和跑 (5/9)

**教学内容:** 体操器械练习——手脚并用爬垂直杆(绳) 走和跑——快速跑

- 教学目标:**
1. 掌握用“三拍法”爬垂直杆(绳);改进快速跑的摆臂动作,学生跑动中成直线。
  2. 发展学生的上下肢、肩带、腹肌力量,以及提高速度、灵活性、协调能力等身体素质。
  3. 培养学生勇敢、顽强、吃苦耐劳的意志品质和团结合作、拼搏进取的精神。

**场地器材:** 50米跑道4道,悬挂的直杆或绳8根。

## 教学过程

### 一、上课常规 (3 分钟)

【队列练习】交叉行进。如图 4-2-23-1 所示。

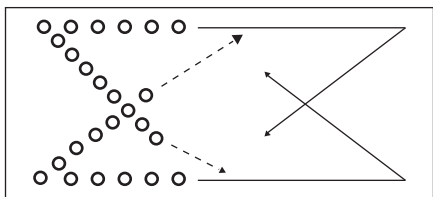


图 4-2-23-1

【教学步骤】

1. 教师讲解交叉点和行进路线。
2. 学生由组长带队练习。
3. 分男、女生组练习。
4. 教师发令,学生集体展示。

### 二、准备活动 (6 分钟)

1. 动物模仿操 (4×8 拍):
  - (1) 长颈鹿 (活动头、颈)。
  - (2) 猴子摘桃 (活动上肢)。

#### 【队列练习提示】

学生开始不清楚行走的路线,教师可以在场地上画出行走和交叉的线路,学生沿线路行进。

#### 【动作提示】

1. 动作形象、逼真。
2. 充分活动身体各个关节。

#### 【教学提示】

1. 开发学生思维,激发学生表现欲,展示学生的模仿能力。





(3) 小鱼游 (活动腰、髋关节)。

(4) 雄鹰展翅 (全身运动)。

(5) 白兔跳 (跳跃运动)。

(6) 蝴蝶飞 (整理运动)。

2. 专项准备活动:

(1) 活动颈、肩、肘、腕、手指等关节。

(2) 腰绕环、膝绕环、正压腿、侧压腿、活动踝关节。

三、手脚并用爬垂直杆 (绳) (15 分钟)

【动作方法】以爬杆为例,“三拍法”爬杆。如图 4-2-23-2 所示。

第一拍两腿弯曲尽量提,然后用小腿夹住杆;第二拍双腿夹紧杆,两臂引体向上,同时蹬伸两腿向上推身体;第三拍两手依次向上换握,两腿、脚夹住杆。

【保护帮助方法】脚下放置大垫子或是海绵包等。

【教学步骤】

1. 学生自由爬杆,体会身体的协调用力 (3~5 次)。

2. 学生 1~2 名展示自己的爬杆动作,教师引出所教动作,如“三拍法”爬杆。示范并讲解动作要领。

3. 学生分组练习爬 2~3 米,教师巡视指导 (3~5 次)。

4. 择优讲评,互相学习,教师强调动作难点。

2. 语言激励、启发 (与很多小动物交朋友)。

3. 如果学生知道的动物有限,教师可以提示或示范,让学生猜猜是什么动物。

4. 师生共同练习动物模仿操,教师注意观察学生动作,随时指导纠正。

【动作重点】

双腿夹紧杆,同时蹬伸。

【动作难点】

上下肢的协调配合。

【教法提示】

1. 学生在自由爬杆时,教师应选择比较典型的动作,为下面的展示做准备。

2. 教师在讲解动作要领时,要注意引导学生积极发言。

3. 提示学生注意保护自己,如果双手坚持不住,要慢慢向下滑,落地顺势下蹲。

4. 根据学生情况,让他们爬上 3 种不同高度的垂直杆,如 1、2、3 米高的杆子。

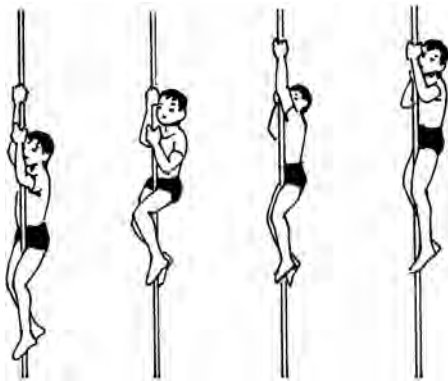


图 4-2-23-2



5. 学生分组练习爬上不同高度的垂直杆。
6. 师生共同小结本课学习情况。

#### 四、快速跑 (12 分钟)

【动作方法】 上体稍微向前倾，目视前方腰不松。两臂屈肘自然摆，上下肢协调轻又快。如图 4-2-23-3 所示。

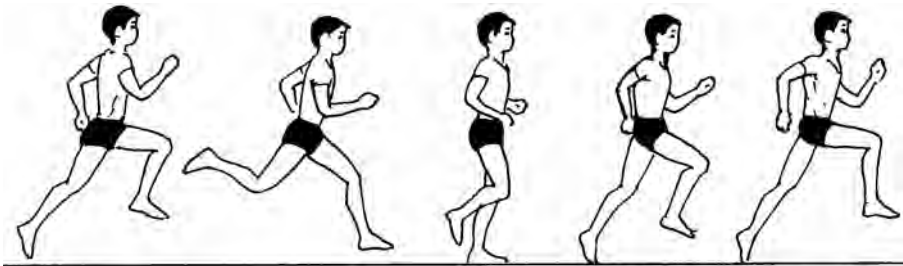


图 4-2-23-3

#### 【教学步骤】

1. 原地摆臂练习，体会屈肘前后摆动 (20 秒×2)。
2. 教师示范动作并提示要领，学生沿地上的直线跑 30~40 米 (2~3 次)。
3. 择优展示，互相学习。
4. 在 50 米跑道上全程跑，匀速跑并体会动作要领 (1~2 次)。
5. 50 米跑计时 (1~2 次)。

#### 五、放松活动 (3 分钟)

游戏：蓝天白云飘。

【组织方法】 学生想象自己是蓝天中的白云，教师不断地变化“风向”和“风向”，学生（白云）在空中自由地飞舞。

#### 六、结束语 (1 分钟)

1. 师生共同回忆本课所学动作要领。
2. 布置作业：摆臂 40 次×3。

#### 【动作重点】

摆臂有力，跑成直线。

#### 【动作难点】

跑动轻快、协调。

#### 【教法提示】

1. 学生在做摆臂练习时，可以手握一个纸卷，在摆臂的同时，纸卷不能被捏扁或者是掉下来，体会动作协调、放松。

2. 学生在跑动时，不要求用快速跑，应重点提示学生动作要领要以协调、轻快为主。

#### 【放松活动提示】

教师可结合“蓝天白云飘”游戏教育学生爱护自然环境，让他们从小树立环保意识。



### 教学建议

1. 爬杆（绳）器材，每节课前教师都要仔细地检查，要及时排除安全隐患。如果学校没有联合运动器材，可以利用坚固的大树练习攀爬动作。

2. 爬杆对学生的臂力和身体的协调性要求较高，在教学过程中，应结合学生实际情况安排练习的次数和时间。对胆怯的学生要多鼓励、多帮助，增强其自信心；对体力强、胆子大的学生，应适当提示其注意安全。从高处顺杆爬下时，提示夹杆不要太紧，爬下速度不要太快。

3. 在快速跑教学中，学生的摆臂动作如果习惯地“甩”，可以用一个布条挂在脖子上，双手握住布条的两端固定住双臂弯曲的角度进行练习。



## 第24课

# 体操器械练习(6/6) 走和跑(6/9)

**教学内容:** 体操器械练习——手脚并用爬垂直杆(绳) 走和跑——快速跑

- 教学目标:**
1. 能够熟练地运用“三拍法”爬杆(绳);改进起跑和起跑后的加速动作,提高学生快速跑的能力。
  2. 发展学生的上下肢、腰腹肌力量,提高学生的速度、灵敏和协调能力等。
  3. 培养学生勇敢、果断、坚毅的意志品质和勇于克服困难的心理品质。

**场地器材:** 50米跑道4道,悬挂的直杆或绳8根。

## 教学过程

### 一、上课常规(3分钟)

【队列练习】复习交叉行进。

1. 教师提示交叉的路线,学生由组长带队练习。
2. 教师强调走路姿态。
3. 学生推选“指挥官”喊口令展示。

### 二、准备活动(7分钟)

1. 模仿操(4×8拍):

- (1) 绕野藤:两小臂胸前重叠绕环。
- (2) 砸石头:模仿抱起大石头举过头顶用力摔下。
- (3) 砍大树:模仿用石斧头砍大树。
- (4) 砸野果:用瓶抛向空中再接住。

2. 专项准备活动:

- (1) 活动颈、肩、肘、腕、手指等关节。
- (2) 腰绕环、膝绕环、正压腿、侧压腿、活动踝关节。

### 三、手脚并用爬垂直杆(绳)(15分钟)

【动作方法】同第23课。

【组织形式】分小组练习。

#### 【队列练习提示】

提示学生每次要推选不同的人当“指挥官”,让每个人都有锻炼的机会。

#### 【小知识】

模仿操,趣味性强,形式多样,主要是发展学生模仿动作的能力,让学生自己在模仿中去发现,去解决问题,留给学生自由发挥的空间,把对学生能力和创新意识的培养渗透到自主性活动中。尤其对顽皮学生的教学更加适合,能使课堂教学气氛更加活跃。

#### 【专项准备活动提示】

充分活动身体各个关节。

#### 【动作重点】

双腿夹紧杆,同时蹬伸。

#### 【动作难点】

上下肢的协调配合。





【教学步骤】

1. 学生采用“三拍法”爬杆（绳）（3~5次）。
2. 教师强调动作要领，提示重点、难点。
3. 学生自选爬上杆（绳）高度（3~5次）。
4. 教师启发学生自己创造一种爬杆（绳）的方法。
5. 集中展示自创动作（3~5种）。
6. 学生之间互相传授方法，并练习（3~5次）。
7. 最佳动作评选：每组推选一种方法，师生共同评价。

四、快速跑（12分钟）

【动作方法】两臂迅速前后动，摆腿屈膝盖前送；前脚掌着地要积极，后蹬充分快如风。

【组织方法】可以分组进行跨过一定距离的实心球跑。如图4-2-24-1所示。

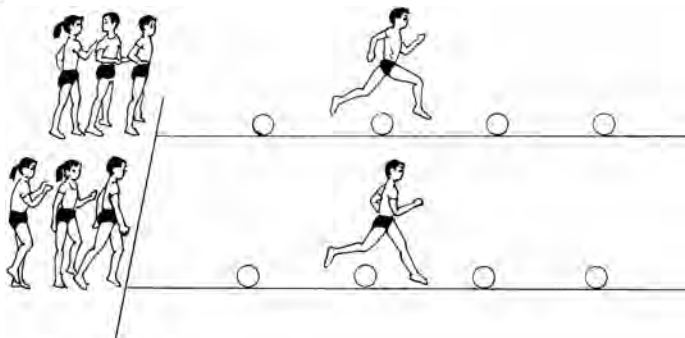


图 4-2-24-1

【教学步骤】

1. 各种突发信号的起跑练习（3~5次）。
2. 教师示范并讲解加速跑动作要领。
3. 分组练习：20~30米加速跑（3~5次）。
4. 分组接力赛：跨过一定距离的实心球跑（3~5次）。
5. 50米全程跑（2~3次）。

五、放松活动（2分钟）

游戏：雨中即景。

【组织方法】教师“下雨”，学生模仿突然下雨

【教法提示】

1. 自选爬杆（绳）的高度要根据学生的情况而定。
2. 把力量比较小的学生分在一组，教师重点进行保护。
3. 学生在自创动作时，教师及时纠正不合理的动作，保证学生安全。
4. 提示学生向下爬时要一把一把地放手，不要迅速下滑或松手。

【动作重点】

起跑后加速跑技术衔接自然连贯。

【动作重点】

起跑反应快，后蹬有力。

【小知识】

快速跑是属于田径竞赛中距离最短、速度最快、强度大的项目。一般在运动竞赛项目中称为短距离跑或短跑，属于“极限强度”运动，是在缺氧条件下完成大强度的工作。快速跑分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑四个阶段。其中途中跑是快速跑教学的重点。

【教法提示】

1. 学生起跑身体抬起过早，教师可以在学生头上拉一根斜线控制一下学生的身体。
2. 跨过实心球的接力，实心球摆放的距离要根据学生的情况而定，不宜过小或者过大。
3. 50米跑第一次要匀速跑，主要体会动作要领。
4. 跑步时注意安全，避免踩球。

和雨过天晴时在雨中的样子。

## 六、结束语（1分钟）

1. 师生共同小结本课所学动作要领。
2. 布置作业：立卧撑 10 次 × 3，原地高抬腿跑 30 秒 × 2。

### 【放松活动提示】

提示学生不要做跌倒动作，注意卫生。

### 教学建议

1. 讲清在后蹬时，髌、膝、踝三关节的用力顺序和充分伸展动作，强调摆动腿前摆带动同侧骨盆前送。
2. 加强腰、腹肌力量练习，跑时强调腰、腹肌保持适当的紧张。身体保持正直姿势，使髌关节积极前送。
3. 加强支撑腿的伸肌群力量练习，提高支撑能力。
4. 多做高抬腿跑和后蹬跑、负重弓箭步走和各种跳等专门性练习。





## 第25课

### 走和跑（7/9） 游戏（4/5）

**教学内容：**走和跑——快速跑考核 游戏——小小保龄球

**教学目标：**1. 完成50米快速跑考核动作，检查教学效果；学习小小保龄球游戏，能够顺利进行比较。

2. 提高学生的速度、灵敏性、力量、协调性等身体素质，以及判断能力和目测能力。

3. 培养学生不怕困难、顽强拼搏的精神和竞争意识。

**场地器材：**操场，实心球（两人一个）、空塑料瓶40个。

## 教学过程

### 一、上课常规（3分钟）

【队列练习】向左、右、后转。

### 二、准备活动（7分钟）

1. 复习基本部位操（2×8拍）

（1）第一节 伸展运动。

（2）第二节 下蹲运动。

（3）第三节 踢腿运动。

（4）第四节 体侧运动。

（5）第五节 体转运动。

（6）第六节 体前屈运动。

（7）第七节 全身运动。

（8）第八节 跳跃运动。

2. 专项准备活动

（1）活动手指、腕、肘、肩、等关节。

（2）正压腿、侧压腿、腰绕环、下蹲、活动踝关节等。

### 四、快速跑考核（18分钟）

【组织队形】如图4-2-25-1所示。

#### 【队列练习提示】

1. 讲清动作的要求。

2. 强调练习队列时的集体意识，加强鼓励，提高学生的精气神。

#### 【基本部位操教学提示】

1. 每节操前老师提示动作要求。

2. 师生喊口令或者配上学生喜欢的音乐。

#### 【专项准备活动提示】

充分活动身体各个关节，学生除练习教师所教动作外，还可以自由发挥练习。

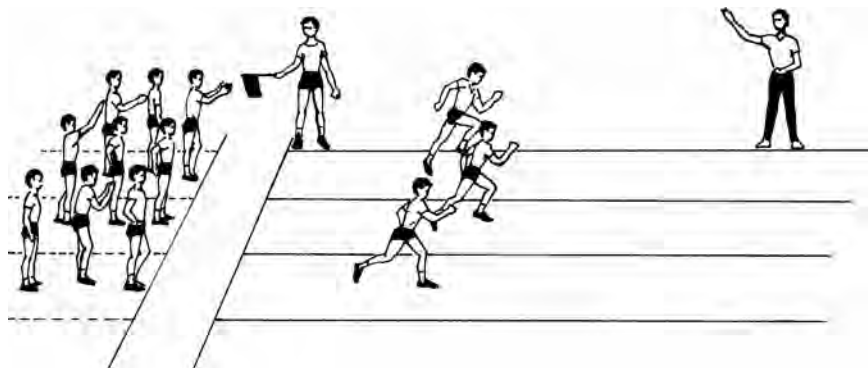


图 4-2-25-1

**【教学步骤】**

1. 学生练习听各种信号跑 20~30 米。
2. 教师宣布考核方式及标准。
3. 学生根据自身情况，自由进行结组，一般 4 人一组。
4. 按顺序考核。
5. 宣布考核的成绩。

**四、游戏：小小保龄球（12 分钟）**

**【游戏方法】**用 10 个空塑料瓶摆成倒三角形，学生在 3~5 米处（根据学生情况而定），用实心球滚动撞击塑料瓶，以瓶子被击倒的数量决定胜负。如图 4-2-25-2 所示。

**【游戏规则】**

1. 击打者不得过线。
2. 必须用单手投球，球必须在地上滚动。

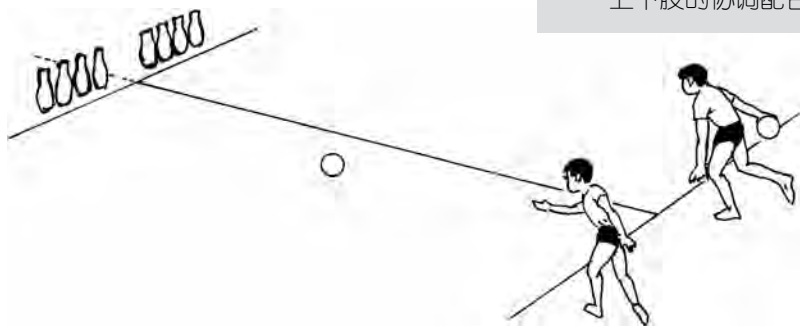


图 4-2-25-2

**【教法提示】**

1. 考核之前要做好专项准备活动。
2. 对学生进行动员，鼓舞气势，根据学生情况进行分组，以便提高成绩。
3. 学生考核前和考核完之后，由小组长负责安排其他活动，如篮球的投远、投沙包游戏等。

**【动作重点】**

除低重心、自然摆臂。

**【动作难点】**

上下肢的协调配合。





【教学步骤】

1. 学生两人一组练习单手投球（5~8次）。
2. 分组练习：打一个塑料瓶（3~5次）。
3. 学生互相交流经验。
4. 分组练习：打10个塑料瓶（3~5次）。
5. 教师讲解游戏方法、规则。
6. 分组比赛（3~5次）。
7. 师生小结练习比赛情况。

五、放松活动（2分钟）

游戏：照镜子。

【组织方法】学生两人一组，一个照镜子，另一人模仿（镜面）。

六、结束语（1分钟）

1. 师生共同回忆本课所学动作要领和重点、难点。
2. 小结50米考核的优秀率、良好率、及格率以及学生掌握动作的情况。

【教法提示】

1. 学生两人一组对练时，提示注意安全，实心球不能高抛，要滚动。
2. 臂力比较小的学生可以适当缩短距离。
3. 保龄球采用“▽”摆放。
4. 分组时要注意学生搭配，尽量保证实力均衡。

【放松活动提示】

启发学生做一些新颖、独特的动作。

教学建议

1. 学生在50米考核前后主要是组长负责，因此教师要选择一些在学生中比较有威信的学生担任组长。
2. 50米快速跑考核标准：

50米跑考核标准（单位：秒）

评价等级	男生	女生
优秀	8"5 以下	8"7 以下
良好	8"6~9"0	8"6~9"3
及格	9"10~9"5	9"4~9"9



## 第 26 课

### 走和跑 (8/9) 游戏 (5/5)

**教学内容：**走和跑——曲线跑 游戏——小小保龄球

**教学目标：**1. 巩固快速跑的完整技术，提高学生快速跑的能力；学生能够自己组织游戏，并在原有的基础上有创新。  
2. 发展学生速度、灵敏、力量、协调等身体素质以及判断力和目测能力。  
3. 培养学生勇敢、果断、坚毅的心理品质以及团结合作，拼搏进取的精神。

**场地器材：**学校现有操场，实心球（两人一个）、空塑料瓶 40 个。

## 教学过程

### 一、上课常规 (3 分钟)

【队列练习】向左、右、后转。

### 二、准备活动 (6 分钟)

1. 学生自己创编基本部位操 (2 × 8 拍)

- (1) 第一节 伸展运动。
- (2) 第二节 下蹲运动。
- (3) 第三节 踢腿运动。
- (4) 第四节 体侧运动。

2. 专项准备活动

- (1) 活动手指、腕、肘、肩等关节。
- (2) 正压腿、侧压腿、腰绕环、下蹲、活动踝关节等。

### 三、曲线跑 (15 分钟)

【动作方法】

跑时上体略前倾，变向时侧体，眼看前方，两臂根据变向前后摆动，注意动作幅度；绕障碍物时，要注意上体的前倾侧体，以及重心的曲线运动，同时运动的外侧脚前掌用力外蹬变方向，外侧手臂摆动幅度增大。

#### 【队列练习提示】

练习的方法可以采用分组转，如按 1、3、2、4 组的顺序转。即第一组转完第二组再转，以此类推。

#### 【基本部位操提示】

教师讲解编操的简单要求：身体活动的部位，按由上到下的顺序或者由下到上的顺序运动，或者按远离心脏到接近心脏的部位顺序活动。

#### 【专项准备活动提示】

充分活动身体各个关节。

#### 【动作重点】

变向时注意两臂的摆动幅度，绕障碍物时的重心调整。

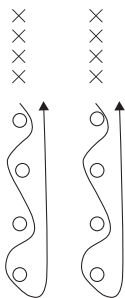
#### 【动作难点】

绕障碍物时外侧脚前掌用力蹬变方向。





【组织队形】



【教学步骤】

1. 教师讲解方法并示范曲线跑；
2. 组织学生进行曲线跑练习，并点评。
3. 根据老师要求，进行4人一组练习与比赛（2~3次）；
4. 进行25×2曲线跑接力（2~3次）。

四、游戏：小小保龄球（12分钟）

【游戏方法】同第25课。

【教学步骤】

1. 教师提示游戏的方法和规则。
2. 学生两人一组投准练习（3~5次）。
3. 分组比赛（3~5次）。
4. 互相设置障碍：在规定的地点用塑料瓶摆放成一定形状，形状的设计以不使对方一次性击倒最佳。
5. 继续比赛（3~5次）。

五、放松活动（3分钟）

游戏：我们都是“木头人”。

【组织方法】学生一边拍手一边唱：“我们都是木头人，不许说话，不许笑，不许露出大门牙。”然后静止不动，互相观察，先动者输。

六、结束语（1分钟）

1. 师生共同回忆本课所学动作要领和重点、难点。
2. 对学生在课上的表现及时表扬，指出不足。

【动作重点】

出手稳、准。

【动作难点】

上下肢的协调配合。

【教法提示】

学生设置障碍时，教师可以协助完成，及时对比较“典型”的障碍设置，进行表扬和鼓励。可以评选“最佳设计奖”。

【放松活动提示】

学生静止不动时，教师可以讲一些笑话逗学生笑，从而达到放松身心的目的。



## 教学建议

1. 前摆低，大腿抬不起来，纠正方法如下：

- (1) 讲清后蹬动作结束后大小腿折叠动作的重要性，并且反复做大小腿折叠前摆的辅助练习。
- (2) 加强抬大腿的屈肌群力量和伸肌的柔韧性练习。
- (3) 上体趋于正直，使髋关节处于前移的姿势，便于摆动腿前抬。
- (4) 反复做高抬腿跑练习或加阻力做向前高抬大腿的练习。

2. 步频快，步幅过小，纠正方法如下：

- (1) 讲清短跑的技术特点和步长、步频的关系。
- (2) 反复做大步跑、加速跑，以及并列同步加速跑（由步幅大的学生带跑）。
- (3) 增强腿部力量和腿部肌肉柔韧性。

3. 步幅大，步频过慢，纠正方法如下：

- (1) 反复做快频率的小步跑、高抬腿跑等专门性练习。
- (2) 发展快速力量。
- (3) 由频率较快的学生带跑或牵引跑。
- (4) 下坡跑或控制步长的定格跑。





## 第27课

# 体育运动基础知识 走和跑（9/9）

**教学内容：**体育与运动基础知识——了解奥林匹克运动知识 走和跑——合作跑

**教学目标：**

1. 学生正确理解什么是健康的情绪，以及怎样才能保持一个健康的情绪，能够运用科学的方法排除不良情绪；体验多种合作跑的方法，分享合作跑的乐趣。
2. 提高学生的速度、灵活性、力量、协调性等身体素质，提高其自身的控制能力和抗挫折能力。
3. 培养学生团结协作、拼搏进取的精神。

**场地器材：**50米跑道4条。

## 教学过程

一、上课常规：略。（3分钟）

二、了解奥林匹克运动知识（10分钟）

国际奥林匹克委员会会旗为长方形，为白色、无边，中央有五个相互套连的圆环。环的颜色从左至右为蓝，黄，黑，绿，红。五环中三环在上，两环在下。上面的三个环是蓝，黑，红，下面的两个环为黄，绿。这面会旗是1913年根据顾拜旦的构思而设计制作的。旗最初的解释是五种颜色代表所有国家国旗颜色，后来又解释为五个不同颜色的圆环分别象征五大洲：天蓝色为欧洲，黄色为亚洲，绿色为澳洲，红色为美洲，黑色为非洲。这种解释一直在全世界广为流传。

1979年6月，国际奥委会正式宣布了会旗和五个环的含义：根据《奥林匹克宪章》，奥林匹克旗帜和五个圆环象征五大洲的团结，以及全世界运动员以公正、坦率的比赛和友好的精神在奥运会上相见。

奥林匹克格言：

奥林匹克的格言是“更快、更高、更强”，是亨利·马丁·迪东提出的。“更快、更

### 【小知识】

第31届夏季奥林匹克运动会，又称2016年里约热内卢奥运会，将于2016年8月5日-21日在巴西里约热内卢举行。里约热内卢将成为奥运史上首个主办奥运会的南美洲城市，同时也是首个主办奥运会的葡萄牙语城市。此外，这次夏季奥运会也是继2014年世界杯后又一巴西体育盛事。

北京时间2013年9月8日凌晨4点，阿根廷首都布宜诺斯艾利斯，国际奥委会第125次大会上，经过投票，日本东京力压西班牙马德里、土耳其伊斯坦布尔成为2020年夏季奥运会的主办城市。这是东京时隔56年再次承办夏季奥运会。



高、更强”的内涵是非常丰富的。它充分表达了奥林匹克运动不断进取、永不满足的奋斗精神和不畏艰险、敢攀高峰的拼搏精神。在比赛场上，面对强手，发扬勇往直前的大无畏精神，敢于斗争，敢于胜利。对自己则是永不满足，不断战胜自己，超越自己，实现新的目标，达到新的境界。对自然要敢于征服，克服大自然给人类带来的各种各样的限制，挣脱自然对我们的束缚而取得更大的自由。

### 三、准备活动（6 分钟）

1. 学生自己创编基本部位操（2×8 拍）

- (1) 第五节 体转运动。
- (2) 第六节 体前屈运动。
- (3) 第七节 全身运动。
- (4) 第八节 跳跃运动。

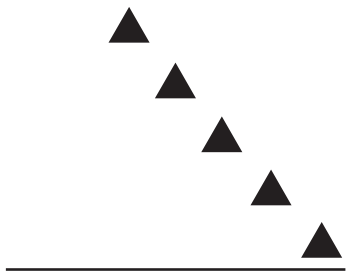
2. 正压腿、侧压腿、腰绕环、下蹲、活动踝关节等。

### 四、游戏：纵向拉手跑（18 分钟）

#### 【游戏方法】

每 6 人一组纵向站好，每两人间隔 3~4 米，由第一名同学依次去拉前面同学的手，最后全组拉手一起冲过终点。

#### 【组织队形】



#### 【教学步骤】

1. 学生练习听各种信号跑 20~30 米。
2. 教师宣布考核方式及标准。
3. 学生根据自身情况，自由进行结组，一般 4 人一组。
4. 按顺序考核。
5. 宣布考核的成绩。

#### 【基本部位操提示】

学生编操时，教师可以协助，从中选择动作比较合理的自编操，进行全班推广。

#### 【准备活动提示】

提示学生充分活动身体各个关节。

#### 【游戏规则】

1. 要依次去拉前面同学的手，不能隔开。
2. 在跑的过程中，全组同学的手要拉在一起。

#### 【教法提示】

1. 提示学生体会配合要点。
2. 鼓励学生要学会合作。
3. 让学生总结如何准确、快速完成拉手跑。
4. 还可以通过搂腰、挎肘、接力等方法进行合作跑的练习，感受小组合作的乐趣。



## 五、放松活动 (2 分钟)

游戏：快乐的小木偶。

【组织方法】教师宣布开始，学生模仿小木偶的样子行走，互相打招呼等。当听到“停止”的口令，学生立刻保持原有的姿态不动。比一比谁模仿得最好。

### 【放松活动提示】

学生可以 2~3 人进行组合模仿。

## 六、结束语 (1 分钟)

布置作业：练习其他方式的合作跑。

### 教学建议

1. 起跑后加速跑，如果上体抬起过早，纠正方法如下：
  - (1) 讲清起跑后加速跑动作要领。
  - (2) 解除学生怕摔思想，强化起跑的练习，强调摆臂、抬腿动作。
  - (3) 用橡皮带牵引做起跑练习。
  - (4) 发展腿部力量。
  - (5) 用橡皮带牵引做起跑后的加速跑，在跑中逐渐加大身体前倾。
2. 加速跑阶段臀部后缩，摆动腿抬不起来，蹬离地面后“撩”小腿，纠正方法如下：
  - (1) 讲清加速跑的技术特点和动作要领，强调摆臂和抬腿。
  - (2) 发展腰、腹肌力量。
  - (3) 用橡皮带牵引做起跑和起跑后头几步的练习，体会合理的前倾姿势。





## 附录 1 四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	体育课中的安全教育、 学会调控自己的情绪	3	6	1.5	3	1.5	3	3.3%
基本体操	队列队形、沙袋抛接练 习、沙袋操	6	12	3	6	3	6	6.7%
走、跑	快速跑、耐久跑、合作 跑、曲线跑	9	18	4.5	9	4.5	9	10.0%
跳 跃	急行跳高、跨越式跳高	6	12	3	6	3	6	6.7%
投 掷	双手从头后向前抛实 心球	4	8	2	4	2	4	4.4%
小球类	小篮球	8	16	4	8	4	8	8.9%
武 术	基本动作、基本手型、 小套路	7	14	3.5	7	3.5	7	7.8%
技 巧	攀爬、钻、单杠、跳上 跪撑跪跳下、手脚并用 爬垂直杆	6	12	3	6	3	6	6.7%
游 戏	游戏	5	10	2.5	5	2.5	5	5.5%
各校自选（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	双手从头后向前抛实心球、跨越式跳高、武术、耐久跑						
	第二学期	50×8往返跑、跳上跪撑跪跳下、武术、快速跑、合作跑、曲线跑						

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2 四年级第一学期体育教学工作计划

课时	内容	准备部分	基本部分	结束部分
1			体育与健康基础知识（1/3）：体育课中的安全教育 队列队形（1/3）：错肩行进	放松游戏、小结、师生再见
2	热身游戏 部位操 专项准备活动		队列队形（2/3）：错肩行进 投掷（1/4）：双手从头后向前抛实心球	放松舞蹈、小结、师生再见
3	慢跑 部位操 专项准备活动		队列队形（3/3）：交叉行进 投掷（2/4）：双手从头后向前抛实心球	放松游戏、小结、师生再见
4	部位操 专项准备活动		投掷（3/4）：双手从头后向前抛实心球 基本体操（1/3）：沙袋抛接练习（单人）	放松游戏、小结、师生再见
5	热身游戏 徒手操		投掷（4/4）：双手从头后向前抛实心球（考核） 基本体操（2/3）：沙袋抛接练习（双人）	放松游戏、小结、师生再见
6	热身游戏 徒手操		走和跑（1/9）：快速跑 基本体操（2/3）：沙袋抛接练习（多人）	放松活动、小结、师生再见
7	热身游戏 徒手操 专项准备活动		体操器械练习（1/6）：攀爬、钻 走和跑（2/9）：快速跑	放松游戏、小结、师生再见
8	跳绳热身 绳操 专项准备活动		体操器械练习（2/6）：攀爬 走和跑（3/9）：快速跑	放松活动、小结、师生再见
9	跳绳热身 绳操 专项准备活动		体操器械练习（3/6）：单杠蹲悬垂 游戏（1/5）：夺球角力	放松游戏、小结、师生再见
10	绳操 专项准备活动		体操器械练习（4/6）：单杠屈腿悬垂摆动 跳跃（1/6）：发展跳跃能力的练习	放松活动、小结、师生再见
11	绳操 专项准备活动		体操器械练习（5/6）：单杠穿臂前后翻悬垂 跳跃（2/6）：助跑起跳	放松活动、小结、师生再见
12	绳操 专项准备活动		体操器械练习（6/6）：单杠悬垂 跳跃（3/6）：跨越式跳高	放松游戏、小结、师生再见
13	武术操 专项准备活动		武术（1/7）：小套路 跳跃（4/6）：跨越式跳高	放松游戏、小结、师生再见
14	热身游戏 武术操 专项准备活动		武术（2/7）：后压腿、仆步 跳跃（5/6）：跨越式跳高	放松游戏、小结、师生再见



15	武术操 专项准备活动	武术（3/7）：蹬腿、蹬腿推掌	跳跃（6/6）：跨越式跳高（考核）	放松游戏、小结、师生再见
16	武术操 专项准备活动	武术（4/7）：行进间蹬腿推掌、蹬腿推掌类组合	游戏（2/5）：顶“脚”	放松活动、小结、师生再见
17	慢跑 专项准备活动	武术（5/7）：行进间弹踢冲拳、弹踢冲拳类组合	游戏（3/5）：拉绳角力	放松活动、小结、师生再见
18	热身游戏 双人操 专项准备活动	武术（6/7）：小套路	体育与健康基础知识（2/3）：体育课中的安全教育	放松游戏、小结、师生再见
19	热身游戏 徒手操 专项准备活动	武术（7/7）：小套路（考核）	小篮球（1/8）：球性练习	放松游戏、小结、师生再见
20	热身游戏 徒手操 专项准备活动	小篮球（2/8）：球性练习	游戏（4/5）：春种秋收	放松游戏、小结、师生再见
21	热身游戏 徒手操 专项准备活动	小篮球（3/8）：原地运球	游戏（5/5）：攻关	放松游戏、小结、师生再见
22	棍棒操 专项准备活动	走和跑（4/9）：耐久跑	小篮球（4/8）：原地运球	放松游戏、小结、师生再见
23	热身活动 棍棒操 专项准备活动	走和跑（5/9）：耐久跑	小篮球（5/8）：原地运球	放松游戏、小结、师生再见
24	热身游戏 棍棒操 专项准备活动	走和跑（6/9）：耐久跑	小篮球（6/8）：原地双手胸前投篮	放松游戏、小结、师生再见
25	棍棒操 专项准备活动	走和跑（7/9）：耐久跑	小篮球（7/8）：原地双手胸前投篮	放松游戏、小结、师生再见
26	热身游戏 棍棒操 专项准备活动	走和跑（8/9）：耐久跑	小篮球（8/8）：原地双手胸前投篮	放松游戏、小结、师生再见
27	关节绕环 热身游戏	走和跑（9/9）：耐久跑（考核）	体育与健康基础知识（3/3）：体育课中的安全教育	放松活动、学期总结、师生再见



## 附录3 四年级第二学期体育教学工作计划

课时	内容	准备部分	基本部分	结束部分
1			体育与健康基础知识（1/2）：学会调控自己的情绪 轻器械体操（1/6）：单人沙袋动作	放松游戏、小结、师生再见
2	热身游戏 专项准备活动	走和跑（1/9）：耐久跑	轻器械体操（2/6）：双人沙袋动作	放松活动、小结、师生再见
3	热身游戏 原地跑步	走和跑（2/9）：耐久跑	轻器械体操（3/6）：沙袋操	放松活动、小结、师生再见
4	慢跑 专项准备活动	走和跑（3/9）：50米×8往返跑（考核）	轻器械体操（4/6）：沙袋操	放松活动、小结、师生再见
5	热身游戏	跳跃（1/6）：单脚起跳触摸悬挂高物	轻器械体操（5/6）：沙袋操	放松游戏、小结、师生再见
6	自主活动 热身游戏	跳跃（2/6）：跨越式跳高	轻器械体操（6/6）：沙袋操	放松游戏、小结、师生再见
7	球操 专项准备活动	小篮球（1/8）：球性练习	跳跃（3/6）：跨越式跳高	放松游戏、小结、师生再见
8	球操 专项准备活动	小篮球（2/8）：球性练习	跳跃（4/6）：跨越式跳高	放松活动、小结、师生再见
9	球操 专项准备活动	小篮球（3/8）：行进间运球	跳跃（5/6）：跨越式跳高	放松游戏、小结、师生再见
10	七彩阳光 专项准备活动	小篮球（4/8）：行进间运球	跳跃（6/6）：跨越式跳高	放松游戏、小结、师生再见
11	七彩阳光 专项准备活动	体操器械练习（1/6）：跳上跪撑跪跳下	小篮球（5/8）：行进间运球	放松游戏、小结、师生再见
12	七彩阳光 专项准备活动	体操器械练习（2/6）：跳上跪撑跪跳下	小篮球（6/8）：单肩投篮	放松游戏、小结、师生再见
13	希望风帆 专项准备活动	体操器械练习（3/6）：跳上跪撑跪跳下	小篮球（7/8）：单肩投篮	放松游戏、小结、师生再见
14	希望风帆 专项准备活动	体操器械练习（4/6）：跳上跪撑跪跳下（考核）	小篮球（8/8）：单肩投篮	放松游戏、小结、师生再见



15	希望风帆 专项准备活动	投掷（1/4）：双手从头后向前抛实心球	体育与健康基础知识（2/2）：学会调控自己的情绪	放松游戏、小结、师生再见
16	自然地形跑 柔韧练习	武术（1/7）：小套路	投掷（2/4）：不同姿势双手向前抛实心球	放松游戏、小结、师生再见
17	热身游戏 武术操	武术（2/7）：摆掌、马步推掌-弓步双摆掌	投掷（3/4）：双手向前抛实心球游戏	放松游戏、小结、师生再见
18	热身游戏 武术对练游戏	武术（3/7）：撩掌、弓步勾手撩掌	投掷（4/4）：合作抛掷不同形状的物体	放松游戏、小结、师生再见
19	慢跑 专项准备活动	武术（4/7）：动作组合	游戏（1/5）：螃蟹赛跑	放松游戏、小结、师生再见
20	慢跑 专项准备活动	武术（5/7）：动作组合	游戏（2/5）：争夺空间	放松活动、小结、师生再见
21	慢跑 专项准备活动	武术（6/7）：小套路	游戏（3/5）：齐心协力	放松活动、小结、师生再见
22	慢跑 专项准备活动	武术（7/7）：小套路（考核）	走和跑（4/9）：快速跑	放松游戏、小结、师生再见
23	动物模仿操 专项准备活动	体操器械练习（5/6）：手脚并用爬垂直杆（绳）	走和跑（5/9）：快速跑	放松游戏、小结、师生再见
24	模仿操 专项准备活动	体操器械练习（6/6）：手脚并用爬垂直杆（绳）	走和跑（6/9）：快速跑	放松游戏、小结、师生再见
25	基本部位操 专项准备活动	走和跑（7/9）：快速跑考核	游戏（4/5）：小小保龄球	放松游戏、小结、布置作业
26	基本部位操 专项准备活动	走和跑（8/9）：曲线跑	游戏（5/5）：小小保龄球	放松游戏、小结、师生再见
27		体育与运动基础知识：了解奥林匹克运动知识	走和跑（9/9）：合作跑	放松活动、学期总结、师生再见



## 附录4 四年级单元教学计划（示例）

学习阶段	水平二		
学习目标	1. 复习跨越式跳高动作，使学生正确地掌握助跑、起跳、腾空过杆、落地四部分的技术要领。能够正确运用所学技术跨越一定高度横杆。 2. 发展力量、灵敏素质和身体协调性，提高跳跃能力。 3. 培养学生沉着、果断、自信等心理品质和勇于克服困难、拼搏进取的精神。		
教学内容	跳跃——跨越式跳高		
重点	助跑与起跳的结合紧密；过杆动作协调，落地屈膝缓冲。		
难点	助跑与起跳的衔接及全身蹬摆的协调配合		
课次	教学目标	重点与难点	教学步骤
1	学习单脚起跳触摸悬挂高物动作，体会蹬地、摆臂的协调配合；发展学生下肢肌肉力量及身体的灵活、协调、柔韧等素质，提高学生目测能力和弹跳能力；培养学生积极进取、勇于克服困难的精神。	重点：起跳有力，充分蹬伸起跳腿  难点：全身用力协调	1. 学生自由地摸悬挂的高物（3~5次）。 2. 教师请能够摸到最高物的学生展示他们的动作，师生共同分析（3~5次）。 3. 教师讲解并侧面示范本课所教动作，带领学生进行原地单脚起跳练习（3~5次）。 4. 走几步一脚蹬地起跳，用手触摸悬挂物的练习（3~5次）。 5. 助跑3~5步练习（3~5次）。 6. 择优展示，互相学习，强调本课重难点（3~5次）。 7. 学生根据自己的情况，自选不同高度练习。
2	复习跨越式跳高，改进单脚起跳两腿依次过竿动作，发展学生速度、灵敏、协调等素质，提高弹跳能力；培养学生积极进取、团结协作精神。	重点：起跳有力、两腿摆动依次过竿	1. 教师示范带领学生进行原地模仿两腿依次过竿的动作（5~8次）。 2. 上一步，单脚起跳越过橡筋带练习（5~8次）。 3. 助跑几步，单脚起跳越过橡筋带练习（5~8次）。 4. 4人一组协作进行跨越不同高度的游戏练习。 5. 择优展示，互相学习，教师强调重难点。 6. 跨越式跳高完整动作练习。
3	复习跨越式跳高动作，进一步体会助跑几步单脚起跳摆动腿过竿后内旋动作；发展学生身体的灵活、协调性以及弹跳能力。培养学生不怕困难，勇于进取的精神。	重点：摆动腿横杆上面腿内旋  难点：过杆技术运用合理，动作协调	1. 在地上画竖线，学生两腿从线一侧依次摆越到另一侧（5~8次）。 2. 在教师带领下做原地单脚起跳，体验摆动腿内旋技术（5~8次）。 3. 学生4人一组，两人拉皮筋，两人做两腿一次摆越一定高度的皮筋练习（5~8次）。 4. 教师示范完整动作，并讲解动重难点。 5. 学生分4组进行练习，教师巡视指导（5~8次）。 7. 学生自己选择不同高度横杆练习或者是皮筋练习（5~8次）。

4	改进跨越式跳高的助跑与起跳相结合技术；发展学生灵敏、协调、柔韧等身体素质和弹跳能力；培养学生不怕困难，勇于竞争的精神。	<p>重点：快速助跑，起跳有力</p> <p>难点：助跑与起跳结合连贯，不停顿</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生分组练习助跑起跳摸高动作，高度自选（6~8次）。</li> <li>2. 在跳高场地，沿地上画好的助跑线，在画的起跳点上起跳，头顶物体练习（6~8次）。</li> <li>3. 教师示范完整动作，并提示重难点。</li> <li>4. 学生自己选择不同的高度跨越式跳高练习（5~6次）。</li> <li>5. 择优讲评，互相学习，强调重点。</li> <li>6. 学生再练习，跳高过不同高度的皮筋（6~8次）。</li> </ol>
5	复习跨越式跳高动作，提高助跑和起跳结合技术；发展学生灵敏性、协调性和弹跳能力；培养学生勇敢、机智、果断等心理品质和团结友爱等集体主义精神。	<p>重点：快速助跑，起跳准确、有力</p> <p>难点：助跑与起跳结合连贯，不停顿</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师讲解并示范正确动作，然后强调重难点。</li> <li>2. 学生选择练习（5~8次）。             <ol style="list-style-type: none"> <li>（1）跳过同一高度皮筋练习。</li> <li>（2）跳过不同高度的皮筋。</li> <li>（3）跳过斜放着的横杆或者是小垫子。</li> <li>（4）跳过一定高度的竹竿。</li> </ol> </li> <li>3. 择优讲评，互相学习。</li> <li>4. “步步高”练习法，即学生选择一个较低的难度，跳过以后再向高一层次练习，比一比谁最棒。</li> </ol>
6	巩固跨越式跳高完整技术，提高助跑、起跳、过杆、落地的连贯性；发展学生身体灵活性、协调性和奔跑、弹跳能力；培养学生勇敢、果断、自信和克服困难的精神。	<p>重点：助跑与起跳的结合技术</p> <p>难点：各环节之间的连贯、协调</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师示范动作，并提示动作要领和重难点。</li> <li>2. 学生选择不同场地练习（8~10次）。             <ol style="list-style-type: none"> <li>（1）4种不同高度的横杆。</li> <li>（2）3种不同高度的横杆。</li> </ol> </li> <li>3. 教师巡视进行指导。</li> <li>4. 不同高度的分别择优示范，师生共同评价。</li> <li>5. 学生根据自己的情况重新选择场地练习（8~10次）。</li> <li>6. 师生共同总结单元学练情况。</li> </ol>



## 附录5 资源库

### 跳皮筋

跳皮筋也称“跳橡皮筋”、“跳橡皮绳”，又称踩绳。它是我国 20 世纪中叶发展起来的一种适合儿童的民间体育游戏活动。

它不受场地、季节、人数等条件限制，在城镇、农村、学校、街道、广场乃至家庭等处广为流传。皮筋是用橡胶制成的细条或以橡皮圈连接而成，也可用松紧带代替，长短无规定，一般长为 3~10 米。玩时可由两人各持一端或绑在相邻而又距离适宜的其他固体物上，将皮筋两端牵直固定，其余参加者即可在皮筋上来回踏跳。

跳皮筋是以跳跃动作为主，由点、迈、勾、挑、跨、碰、压、踢、绊、搅、绕、盘、摆、踩、掏、顶、转等基本动作组成，有时还可通过某些技巧动作编排成组合动作练习。虽然以下肢动作为主，但也需要手臂和身体其他部位协调配合，有节奏地、连贯地完成健美的舞步和体操动作，要求有控制身体的能力。

跳皮筋时可按儿歌或乐曲伴奏节拍，结合健美的舞步和体操动作进行。可以单人跳、双人跳、多人一次轮流跳、集体跳，也可以变换各种图案（如：三角形、四方形、五角形、多边形、菱形、斜线形、八字形、波浪形等），跳出各种花样。

跳皮筋不仅可以增强下肢肌肉力量，提高弹跳能力，而且能够发展关节和韧带的灵活性、柔韧性、协调性，同时还有利于改善呼吸系统、循环系统功能，促进健康。并对开发儿童智力、陶冶情操、培养合作意识与团队精神有重要的意义和作用。

跳皮筋是小学生十分喜爱、又便于开展的一项民间体育游戏活动。其动作内容丰富，练习形式多样，一般包括以下基本动作。如下页图：

#### 皮筋的六个高度要求皮筋成环形：

第一高度：将皮筋拉直放在 2 人膝后腘窝处。

第二高度：将皮筋拉直放在 2 人臀后。

第三高度：将皮筋拉直放在 2 人腰部。

第四高度：将皮筋拉直从腋下通过放在 2 人背部。

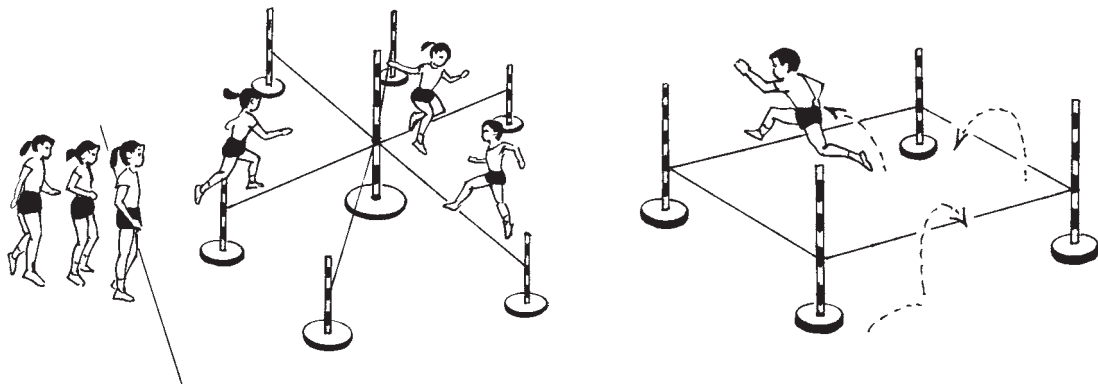
第五高度：将皮筋拉直放在 2 人颈部。

第六高度：将皮筋拉直放在 2 人头后。

跳皮筋时按照动作要求边唱边跳，逐步升级。



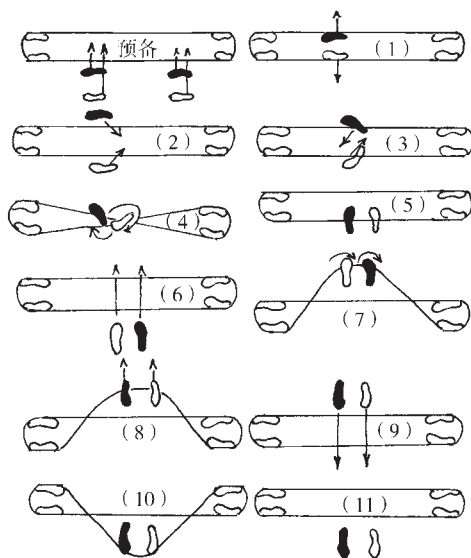
### 跳皮筋游戏图示：



皮筋转圈跳

跳四方皮筋

### 双脚跳皮筋图：



### 跳皮筋注意事项：

1. 动作由易到难、高度由低到高，循序渐进，逐步过渡。
2. 单人跳的各种动作掌握后，再进行多人跳、集体跳。
3. 场地安全、平整、干净、卫生；服装、鞋轻便，有利于活动。
4. 练习时间适度，负荷量适宜。
5. 运用健康、活泼、节奏感强的儿歌、音乐伴奏，培养学生韵律感。
6. 整套动作组合力求准确、熟练、连贯、协调。

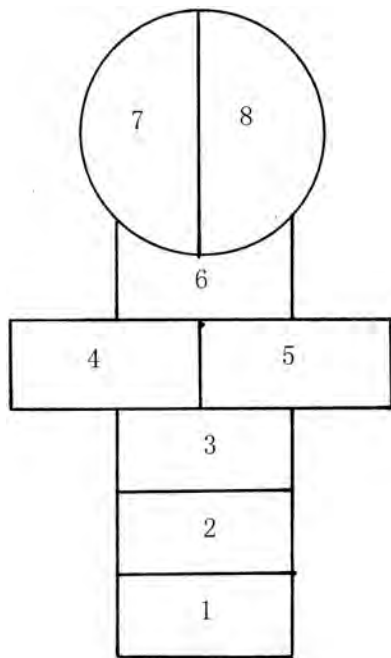
## 跳房子

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、踩线和连穿两格均为失败，换人跳或由对方跳。

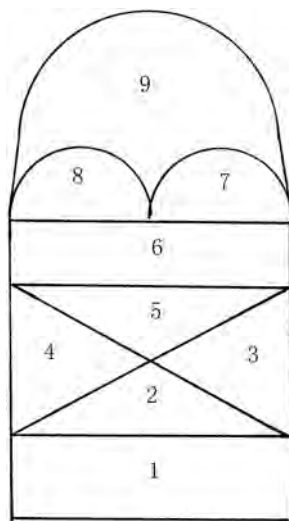
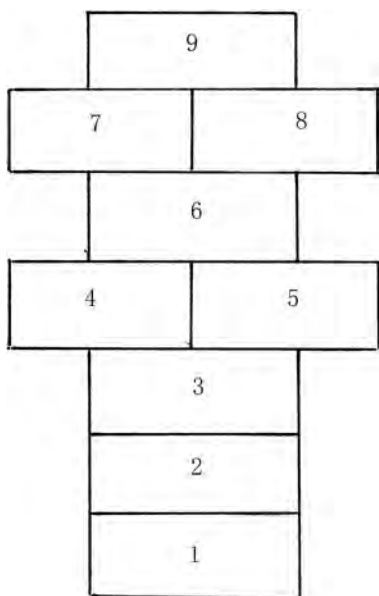
房子形状一般有正方形、长方形、飞机形、圆形或半圆形与长方形结合、菱形与三角形结合、螺旋形等。参加跳房子的人数不限，形式有两人轮换跳、几人轮换跳、多人分组轮换跳等。

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、规则意识和审美能力，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、干净和卫生，无杂物；投掷物大小、轻重适宜。
2. 事先明确跳跃方法、规则和要求，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。
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。



## 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。

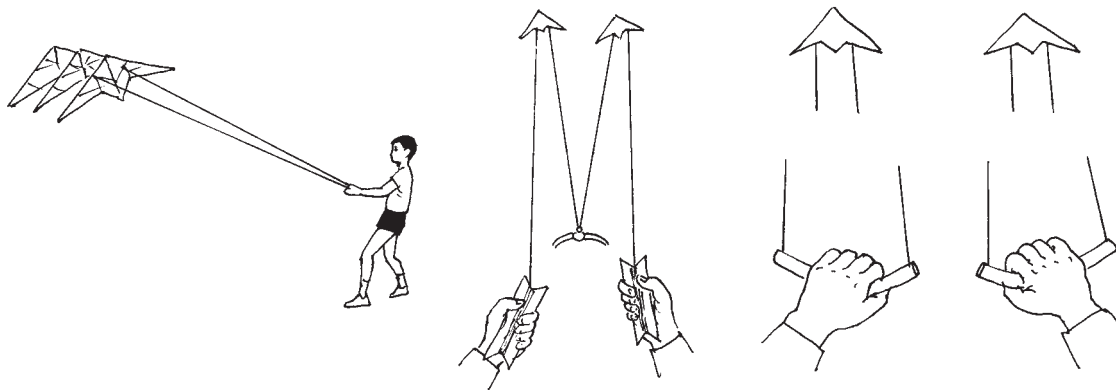
风筝是一种传统的民间工艺，带有浓厚的民俗色彩与民情。风筝距今已有两千多年的历史，五代时，在纸鸢上系竹哨，风入竹哨，声入箏鸣，因此而称“风筝”。

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. 准备手套、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。



4  
年  
级

附  
录  
5

资  
源  
库

## 夹包

### 一、器材名称

夹包外面由旧布缝制即可，里面可装五谷杂粮、老玉米豆，其包的大小重量一般与学生的拳头大小一致，如图1所示。

### 二、动作方法

基本技术：两脚用前脚掌内侧把包夹紧，然后两腿稍弯身子前倾，原地起跳在腾空中利用腰腹和腿部的力量将包甩至对方场地上面，对方再用同样的方法夹回来，如图2所示。

动作要领：一夹（住包）、二看（前边）、三跳起，快速蹬地摆臂展体；提膝收腹腿甩抛，屈膝缓冲落原地。

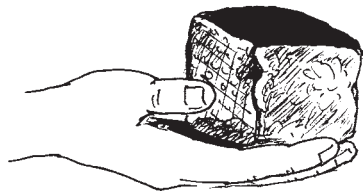


图1

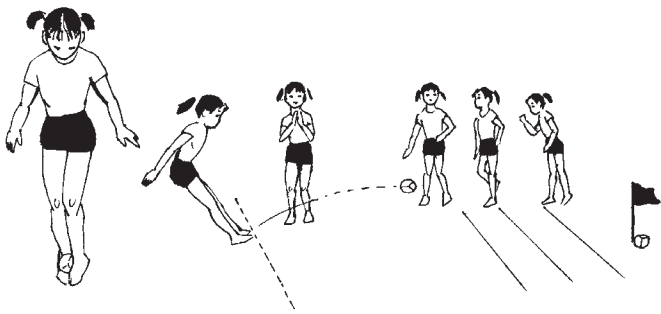


图2

### 三、注意事项

1. 练习时，根据学生的实际情况和教学需要，适当地选择教学内容，并提出具体的要求，如踝关节尽量放松、夹包的一个角等。
2. 固定的几种夹包练习容易使学生产生厌烦感，为调动学生的练习积极性，可利用游戏和比赛的方式提高学习兴趣。老师讲解游戏和比赛的方法、规则、要求及注意事项，特别要强调安全问题。
3. 练习时，可让学生自定目标，结合夹包夹准、夹高、夹远等目标进行练习，提高学生的兴趣和积极性。



# 高 跷

## 一、器材名称

高跷由扶把和踏板两部分构成。扶把直径为5厘米，长与人的身体高度接近(约1.65~1.80米)，在每根扶把距底部约40厘米的地方，各钉一块与脚掌宽度相等的板作为踏板，如图1所示。

## 二、动作方法

### 1. 上高跷

持握好高跷后，一脚先踏上高跷的踏板，另一只脚稍蹬地，迅速踏上踏板，同时上臂向肋部靠拢，双臂控制好高跷(上握式上高跷)；同时用上臂与肋上部夹高跷扶把，握高跷的双手向内夹控制好高跷(下握式上高跷)，如图2所示。

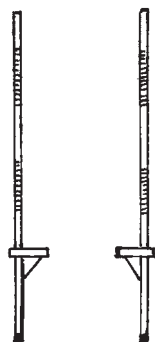
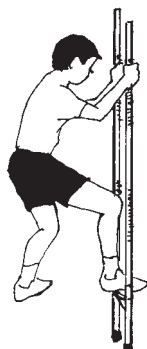


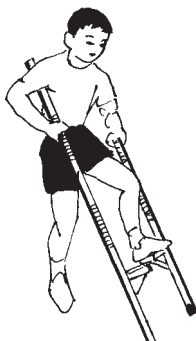
图1



上握式1



上握式2



下握式1



下握式2

图2

### 2. 踩高跷

站在高跷上，保持身体平衡，两眼平视前方，然后重心左(右)移动，左(右)手将高跷提离地面，脚踩高跷向前迈步(迈右步，右手上提高跷，重心向左侧移动)。

### 3. 下高跷

练习者在行进间或到达终点准备下高跷时，手、脚协调用力，保持身体平衡，左脚左手、右脚右手同时支撑身体重量，双脚向前跳下落地。单脚下高跷时应保持蹬高跷一侧的



4  
年  
级

第5  
课  
源  
库



重心稳定，另一侧脚先下，然后另一只脚同时跟着落地。

### 三、注意事项

1. 上高跷时，保护者立于练习者体侧，面对练习者体侧，用手扶其肩部，帮助其保持身体平衡。
2. 踩高跷时，要注意保持身体平衡，提高跷时，同侧脚不离高跷踏板。
3. 下高跷时，两臂内收挟持高跷扶手，保持重心平衡，单脚或双脚前跳落地。
4. 当动作熟练到一定程度，可进行高跷竞走、高跷角斗、高跷足球游戏，在进行高跷游戏教学时，要注意游戏场地的规范和安全，如图3所示。

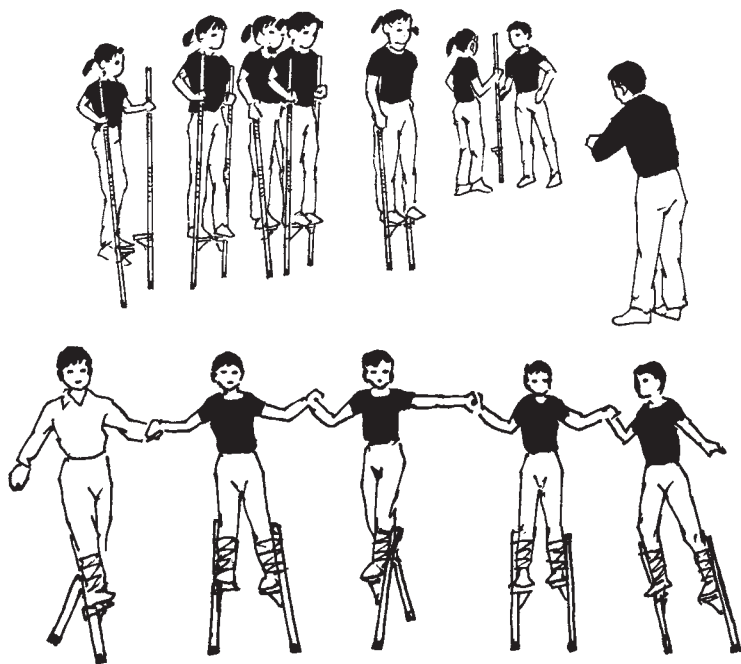


图3



## 精灵球

### 一、器材名称

精灵球是自制武术器材之一，由兵器中的飞镖和流星锤演变而来。精灵球主要由球体和绳套 2 部分组成，球体可用软布或丝绸包裹废纸、粮食、荞麦皮等制成，要求有一定重量，没有任何杀伤力。绳套是一条 20 ~ 30 厘米长的皮筋或细绳，一头系在球体上，另一头做成绳套套在手腕上，如图 1 所示。



图 1

### 二、动作方法

#### 1. 打靶练习

练习者双脚前后开立，将绳套套在手腕上，抖动手腕将其舞成立圆，待球体到立圆的最低点时撤力，使球体沿立圆最低点切线飞出，击打设定的目标。练习时，教师可自制简易的靶子，用环数表示击打的准确程度，还可组织相应的击准比赛，提高学生的练习兴趣。

#### 2. 精灵球躲闪练习

动作要点：目视对方，全神贯注，判断准确；躲闪一步到位，马上成进攻状态；进攻只上一步，马上回来跳跃防守；要用甩腕将精灵球以直线方向击向对方（象甩飞镖一样）。

练习方法：

(1) 两人一组，一人为进攻者，一人为抓接者，两人相距 2-3 米，抱拳行礼。（如图 2 所示）。

(2) 练习时，甲乙双方把皮筋套在手腕上，然后一起跳动，等待时机。（如图 3 所示）。

(3) 进攻者用球击打防守者的头部，防守者辨别方向，向左（右）侧跨出一步，进行躲闪。（如图 4 所示）。

(4) 在进攻者退回后，防守者则变为进攻者去进行攻击（如图 5 所示）。

(5) 两人互投，一分钟内以击中对方数多者为胜。





图 2



图 3

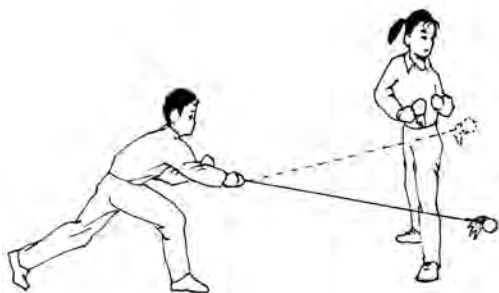


图 4

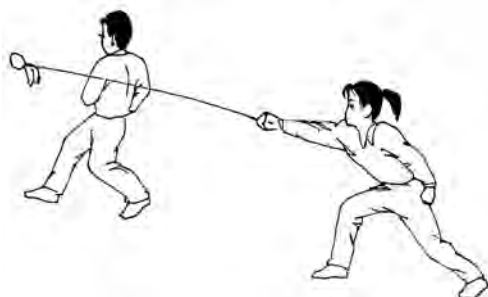


图 5

### 三、注意事项

1. 教师讲解示范精灵球的投法和接法，强调练习规则和练习要求。
2. 可采取单人击准、双人练习或多人练习等不同形式的比赛或游戏。
3. 要求练习者正视对手，全神贯注，判断准确，不紧张、不慌乱，反应迅速，身手敏捷。
4. 躲闪一步到位，马上成进攻状态；进攻只上一步，马上回来进行防守。
5. 练习者要用甩腕将精灵球以直线方向击向对方（像甩飞镖一样）。



# 打花棍

## 一、器材名称

花棍是由一根径直 2~2.5 厘米、长约 44~46 厘米左右的杨木棍制成，两端系上用毛线做的彩花穗。手棍是两根平整笔直、长 60 厘米的细棍，一端安上一个小手柄，手棍也可由木质改为藤条棍。如图 1、2 所示。



图 1



图 2

## 二、动作方法

花棍的基本花式打法有很多种，有竖棍、平棍、翻棍、转棍、骗马、单挑、高抛接、踢棍等。

### 1. 打竖棍

两脚左右开立，左右手各持一根手棍，重心前倾；用两手棍夹住花棍上端 1/3 处，使其与地面垂直；左手棍离开，右手棍向左侧拨动花棍，让花棍上端顺势偏向左侧，当花棍与水平面成 120~140° 角时，左手棍主动平伸出去，让花棍的 1/3 处正好靠在左手棍上端 1/3 处，以防止花棍倒地，接着左手棍重复右手棍的动作，但方向相反，这样，左、右一来一往地使花棍的下端一头着地，而上端在两棍之间来回左右摆动，两手棍有节奏地将花棍越打越快，花棍的下端就逐渐离开地面向上，高度控制在胸腹之间，使花棍在两手棍之间来回运动不落地即可。

### 2. 平起棍

两脚前后开立，呈左前右后，屈两膝、两肘，重心前倾，左右手各持一根手棍；将花棍横放在距自己前脚 20~40 厘米处的地面上；用右手棍前端压住花棍右侧 1/3 处，右脚向后退一小步，右手棍顺势向后拖拉花棍，使花棍向后滚动，右手棍趁势把手棍尖端擦着地面插入花棍下边 1/3 处并向上挑起，待花棍右侧一头挑起来，顺势靠在花棍的 1/3 处，并向左侧拨动花棍，形成打竖棍之势。



### 3. 打翻棍

在打竖棍的基础上，右手棍在接触花棍上端 1/3 处的一刹那，右手腕发力带动手棍用力按逆时针方向挑拨花棍，使花棍在空中至少翻 360° 以上，当花棍的一端翻至与水平面成 120~140° 角时，再用左手棍的 1/3 处击打花棍上端的 1/3 处并向右侧拨动花棍，连打几次竖棍；左手重复右手的动作方法；最后两手交替重复右手与左手的动作方法，使花棍在空中不停地在空中上下翻飞。

### 4. 平转花棍

在打竖棍的基础上，当前伸的右手棍 1/3 处接触花棍的 1/3 处的瞬间，沿水平位按顺时针方向后同拉手棍与花棍，右脚向后退一小步，重心移至后脚，左手棍离开花棍，右手棍拉至离身体最近位置时离开花棍，让花棍从胸前平稳转到左侧，这时身体重心随之转移到左腿，形成左侧支撑；用左手棍前端 1/3 处从胸前平接到左侧花棍 1/3 处时，沿水平位按顺时针方向继续向前推送花棍，当左臂伸直离开花棍，使花棍延水平方向转 360°，依次循环右、左手的动作，让花棍不停地平转起来即可。同样的动作方法，如果按逆时针方向做先推送后回拉动作，则花棍变成反平转棍。

## 三、注意事项

1. 在打竖棍的练习过程中，拨挑动作要连贯，用力要均匀，使花棍不落地；在平起棍时，两手要用力均匀地拨在花棍的 1/3 处的上部，使花棍不落地。
2. 花棍的动作繁多，当学生练习到一定程度时，可以让学生动脑和动手，自由发挥和创编花式打法，如骗马、背剑、高抛、单挑等。
3. 在练习的过程中，教师要组织学生拉开距离，特别是高抛、踢花棍时，由于学生力量大小不一样，容易出现危险，要提示学生注意安全。

# 沙包打垒

## 一、器材名称

沙包，重 50 克，为边长 7 厘米的正方体，外皮材质为软羊皮或耐磨损的布料，内部填充物为碎布。有条件的垒位可以用垒球或棒球的比赛用垒包，也可以画线代替。包的握法：中指、食指、无名指握在包的上方，三指略分开，拇指和小拇指内侧放在包的下方，五指握点成等腰三角形，包与虎口留有一定空隙。如图 1 所示。

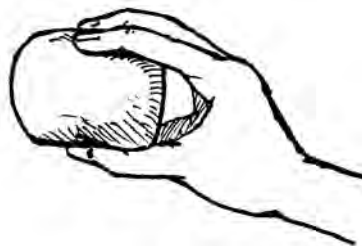


图 1

## 二、动作方法

### 1. 传包

肩上传包：身体侧对投掷方向，两脚左右开立稍宽于肩。右手持包于肩上，然后蹬右腿，转髋，挺胸转体，重心前移。挥臂经肩上，用力快速投出。

侧手传包：接到包后，眼睛马上注意传包目标；重心起伏要小，上体稍在右倾；传包时要先送髋，不易传偏；右手臂的轨迹在肩腰之间，与地面平行。

下手传包：接到包后，眼睛马上注意传包目标；左肩对准传包目标；传包时距离较远，可垫一步，否则就不用垫步。

### 2. 接包

接包手法：双手掌心朝上，适合肩部以上的来包，如图 2 所示；双手掌心朝下，适合腰部以下的来包，如图 3 所示；双手掌心朝前，适合正前方的来包，如图 4 所示。



图2



图3



图4





### 3. 击包

两脚自然开立，与肩同宽或稍宽于肩，膝关节自然弯曲或稍内扣，重心在身体的中间，置于两脚掌内侧；腰部持平，上体保持正直、自然、收腹、含胸；右手置于身后，约与右肩同高，手可变为拳或掌，两眼平视投手，两眼不能一高一低或一前一后，全身各部位和重心要稳定，各关节应尽量放松，精神应高度集中，情绪稳定；呼吸自然，稍憋住气，应有进攻性击包的思想准备，要有压倒投手的气势，绝不手软。如图5所示。



图5

### 三、注意事项

1. 沙包打垒是以垒球比赛为参照，将场地缩小、规则简化、对抗程度降低、运动伤害风险减小的项目。教学中，应让学生了解沙包打垒的简单规则、术语、手势，懂得沙包打垒比赛的方法。

2. 当学生初步掌握沙包打垒的基本技术和简单战术后，可开展沙包打垒的拓展游戏。但在游戏活动中，应注意游戏规则、目的、对象、地点、器材、时间配合和组织等方面的要素。

3. “以投促击，攻守兼备，以攻为主”，是沙包打垒的重要指导思想。只有将投手的投包击出，才能真正体现沙包打垒的魅力。因此，击好包需要正确的技术、良好的时间配合、空间判断力、挥臂速度等，需要体育教师鼓励学生勤学苦练，富有牺牲精神，为同伴创造多进垒，多得分的机会。