



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

五年级 全一册



北京出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

北京教育科学研究院 编

五年级 全一册



北京出版社

前 言

本书根据教育部《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的精神而编写。本套书遵照“健康第一”的指导思想，强调突出学生学习的主体地位，努力坚持国家对体育与健康课程提出的基础性、实践性、健身性、综合性及科学性的要求。

本书的主要内容包括健康基础知识、体育基础知识、儿童基本活动、球类活动、体操类活动、武术、体育游戏、游泳、休闲类体育活动、民族民间类体育活动、发展相关体能及附录（教学计划和实施课标的指导意见）。

为体育教师使用方便，本套书的体例结构设计为教学目标、专题名称、动作方法及要点、教学策略、单元计划及知识窗。在教学策略中，我们以示例的形式提供了大量的、实用的教法提示，希望教师根据学生实际情况科学选用。对于基础知识，本套书的体例分为教学目标、知识要点、教学内容、教学策略和教学评价。这也给使用者进行教学设计提供了方便。

为体育教师服务是我们的宗旨，也是我们不懈的追求。请多提宝贵意见。



目 录

第一章 健康基础知识	(1)
第一节 柔韧性	(2)
第二节 青春期	(4)
第三节 认识食物标签	(7)
第四节 计划免疫	(9)
第二章 体育基础知识	(12)
第一节 奥林匹克知识	(13)
第二节 寒冷季节体育锻炼的注意事项	(17)
第三节 冰雪运动简介	(19)
第四节 滑冰、滑雪与安全	(22)
第五节 体育与伟人	(24)
第三章 儿童基本活动	(29)
第一节 跑	(30)
第二节 跳跃	(35)
第三节 投掷	(41)
第四章 球类活动	(50)
第一节 小篮球	(51)
第二节 小足球	(57)
第三节 软式排球	(62)
第四节 乒乓球	(67)
第五节 羽毛球	(74)
第六节 短式网球	(80)
第七节 垒球	(85)

第五章 体操类活动	(94)
第一节 队列和体操队形	(95)
第二节 徒手操	(98)
第三节 轻器械体操	(132)
第四节 支撑、悬垂摆动、支撑跳跃	(161)
第五节 韵律体操和舞蹈	(173)
第六章 武术	(190)
第一节 基本功	(191)
第二节 实用拳法基本打法和攻防破解	(202)
第七章 体育游戏	(207)
第八章 游泳	(222)
第九章 休闲类体育活动	(228)
第一节 独轮车	(229)
第二节 轮滑	(232)
第三节 远足与爬山	(236)
第十章 民族民间类体育活动	(240)
第一节 踢毽子	(241)
第二节 抖空竹	(245)
第三节 跆拳道	(248)
第十一章 发展相关体能	(260)
第一节 田径运动基础	(261)
第二节 体操运动基础	(264)
附 录	(270)
学年体育教学计划	(270)
第 <u> </u> 学期体育教学计划	(272)
第 <u> </u> 学期体育教学计划	(273)
第 <u> </u> 学期体育教学计划 (符号式)	(274)

第 <u>二</u> 学期体育教学计划（符号式）	(276)
小学五、六年级男生身高标准体重	(278)
小学五、六年级女生身高标准体重	(280)
小学五、六年级男生各测试项目评分标准	(282)
小学五、六年级女生各测试项目评分标准	(283)
关于实施《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的意见	(284)

第一章

健康基础知识

柔韧性是影响人体健康的重要因素之一，通过体育活动保持和增强机体的柔韧性不仅有利于身体健康，也可以起到预防运动损伤的作用。青春期是一个人生长发育中的重要阶段，了解青春期的特点和规律，是科学锻炼的基础和维护健康的有效措施。学会认识生活中常见的食物标签，培养健康、安全的饮食意识。了解计划免疫的重要意义。



第一节 柔韧性

柔韧性是关系人一生健康的重要身体素质之一。它不仅会影响肌肉的工作效果和动作技术的掌握，还会影响运动损伤的预防效果。不同的运动项目对柔韧性的要求是不一样的。发展身体的柔韧性可以加大动作幅度，促使动作更加优美，降低受伤的风险。做好准备活动是柔韧性练习的基本原则。

教学目标

使学生正确理解柔韧性的概念，了解柔韧性是健康的身体素质之一，能够初步掌握正确发展柔韧性的练习方法和注意事项。

知识要点

柔韧性；柔韧性与健康；影响柔韧性的因素；发展柔韧性的练习原则和方法。

教学内容

柔韧性是指人体关节活动幅度的大小以及关节韧带、肌腱、肌肉、皮肤和其他组织的弹性和伸展力，即关节的活动幅度和关节周边软组织的伸展度。其中，关节的活动幅度和活动特点与关节结构有关。

体育运动中的“柔”是指肌肉、韧带拉长的范围；“韧”是指肌肉、韧带发挥的力量、弹性，柔与韧的结合便是柔韧，它控制关节不受损伤的最大活动幅度，发挥的能力便是柔韧素质。

柔韧性是关系到人体健康的重要素质之一，但常常被人们忽略。柔韧性可以影响肌肉的工作效果、技术动作的掌握和运动损伤的产生，不同的运动项目对柔韧性的要求也不一样。发展柔韧素质可以加大动作幅度，使动作变得更优美和协调。

除了与关节的结构和关节周围的肌腱、韧带相关外，年龄、性别、温度、身体活动水平等也在不同程度上影响人的柔韧性。

例如，初生婴儿的柔韧性最好。柔韧性在10岁之前自然获得发展，10岁后随年龄增长，柔韧性相对降低。因此，10~13岁这个年龄段，重视发展柔韧性不仅对身体柔韧性的保持有好处，而且对于处在生长发育期青少年的身高增长也是有利的。

外界温度和体内温度也是影响柔韧性的重要因素之一。在发展柔韧性练习时，充分做好准备活动是最重要的原则。特别是在冬天运动时，如果没有做好充分的准备活动，身体的柔韧性就比较差，一方面做动作会感觉僵硬，另一方面增加了肌肉受伤的可能



性。发展孩子的柔韧性要循序渐进、动静结合，绝不能操之过急。要注意柔韧性练习与力量练习相结合，交替进行可以提高锻炼的效果。

发展柔韧性的主要方法有静力拉伸法和动力拉伸法。

静力拉伸的特点是通过缓慢的动作，使身体的某个部位在较长时间处于固定姿势，使被拉伸的软组织达到“酸、胀、痛”的感觉，然后停留约10秒。拉伸的尺度，一般以酸痛感能忍受为准。例如，体前屈双手触摸脚和劈叉属于静力拉伸方法。

而动力拉伸的特点，一是拉伸动作比较接近实际完成动作的要求，例如，踢腿与跑步的抬腿动作相近，扩胸运动与投掷实心球的动作相近；二是促使关节周围肌肉和软组织的伸展性全面得到发展，在运动时肢体变得更灵活，舒展度更大；三是由于动力拉伸的速度、幅度不易被控制，因此在练习时需要由小到大、由慢到快，以免造成肌肉拉伤。

教学策略

教师在讲解柔韧性的内容时，要结合生活和运动实际。例如，为什么早晨起床时伸展一下全身会感觉舒服；为什么参加体育活动前一定要做准备活动，而在准备活动中一定会有伸展运动。也可以请学生与爸爸妈妈、爷爷奶奶比赛柔韧性，看看谁的柔韧性更好。由此体会柔韧性的重要性。

教师要使学生在感知柔韧性的同时，注意观察电视节目中和体育运动中的实例。例如，电视节目中舞蹈动作和杂技动作中柔韧性与动作的美感的关系；体育项目中的艺术体操的柔韧性展示等。

教师要注意强调，柔韧性既是反映关节活动幅度的重要标志，也是关节结构特征的体现。因此，柔韧性练习一定要量力而行，要把握好拉伸练习的度。

在教学活动中，教师要注意，柔韧性练习不仅是准备活动的重要内容，也是放松整理的重要内容，应在运动结束部分适当做一些拉伸练习，有助于消除运动疲劳。

教师应该在教学中意识到：在对柔韧性概念理解的同时，使学生正确运用概念，正确选择运用时机，正确评价柔韧性练习效果同样也是非常重要的。所以，教师在教学中更多的是启发学生如何运用，在日常教学中坚持，在用中答疑解惑。

教学评价

1. 能说出柔韧性的概念和发展柔韧性练习的注意事项。
2. 能区分什么是静力拉伸练习和动力拉伸练习，能通过实际动作加以说明。
3. 能够正确评价自己的柔韧性。

第二节 青春期

青春期是人体身心发展最重要也是最快的时期。在青春期，无论是体形还是内脏器官的功能，无论是人的内心世界还是行为方式都在发生着变化。因此，一方面认识青春期人体的基本变化规律，另一方面利用青春期身体变化的特点，采取更加积极的应对方式，扬长避短，促使身体得到全面、良好的发展。

教学目标

使学生清楚地知道什么是青春期和青春期的特点，能够正确对待青春期的身心变化，可以根据所讲知识初步解决遇到的身心问题。

知识要点

青春期；青春期的特点；第二性征；心理适应。

教学内容

青春期处于人生发展中各方面都在发生巨大变化的阶段，学生生理和心理迅速发育并日趋成熟。其中，性成熟是青春期最受关注的问题之一。

对于青春期，在不同时期，不同的研究者给出的定义是不一样的。最常见的是：青春期是儿童期和成年期之间的过渡时期。但这种描述性的定义无法看到与这个时期发展相关的具体指标。因此，在定义青春期的概念时，大多数采用陈述年龄范围的方式。世界卫生组织的定义是：青春期的年龄区间为10~20岁，女性的青春期早于男性。由于每个个体的发育和成熟的速度是不一样的，有的偏早一些，也有的可能推迟一些。所以，一般年龄范围是，女性在8~19岁之间，而男性在10~21岁之间。

在人的一生中有两个时间段是发育的快速期：第一个时间段是出生之后的第一年，即乳儿期；第二个时间段就是青春发育期。青春期的生理发育，除了表现为身体外形的变化和身体各器官的机能加强外，更为显著地反映在第二性征的出现和性成熟上。

一、青春期身体外形的变化

（一）身高的变化

在青春期之前，男、女生的身高差别并不大。但在进入青春期之后，一般女生身高变化的峰值在11.8岁，男生在13.7岁，说明女生身高的变化早于男生。应该注意，在这个时期，部分男生会有暂时性动作表现困难的情况出现，因此，在教学中教师要关注



这些男生。教师还应注意，指导学生注意保持均衡营养和充足睡眠，积极参加各种体育运动，这样可以促进身高得到更加充分的发展。

（二）体重的变化

在青春期，体重变化的趋势与身高相似，也会进入一个快速期，但开始的时间略晚于身高增加的峰值期。需要指出的是，在这个时期需要特别关注体重指数的变化。因为在这个年龄阶段，如果不注意保证足够时间的体育运动，不注意合理的营养搭配和一日三餐的规律性，很容易出现超重或肥胖。这个时期肥胖的特点之一是脂肪细胞的体积和数量一起增加，其结果是给青春期之后的减控体重带来困难。不仅如此，肥胖还会给学生的健康和心理，如，自信心和社会交往能力等带来负面影响。

（三）肌肉力量的变化

进入青春期之后，男、女生肌肉力量均呈现出增加趋势，女生肌肉力量的增长几乎与身高发育快速期同步，而男生肌肉力量的急剧增长比身高快速增长至少晚一年。这也是为什么在青春期男生会经历一个短暂的“笨拙期”，因为他们还没有获得应对变大的身体所必需的肌肉力量。

二、青春期身体内脏器官的变化

（一）心肺功能

心脏和肺的功能在这一时期都有明显的变化。如，心脏的重量大大增加；血压和脉搏接近成人水平；10岁时，儿童的肺活量约1800毫升，到15岁时可以达到3000毫升。

（二）脑和神经系统

在青春期，脑的结构和功能以及神经系统的发育都非常快。有研究资料表明，10岁时，儿童大脑的重量已经是成人的95%；到12岁时，儿童大脑的重量基本接近成人。神经系统在这一时期也是发展与完善的快速期。所以，在学生8~9岁时，加强他们的速度、反应等能力的练习是十分重要的。

（三）腺体和激素的变化

腺体和激素构成人体的内分泌系统，控制并影响着身体应对外界刺激做出的反应、各个器官和代谢活动的状态以及人的行为习惯。在青春期，无论是腺体的功能还是激素的作用也都发生改变，功能与控制能力明显提高。

三、男、女第二性征特点

男、女第二性征特点一览表

男生	女生
喉结凸起，音调变低，上唇长出胡须，长出腋毛和阴毛，骨骼、肌肉发育坚实，出现遗精。	乳房隆起，音调变尖，长出腋毛和阴毛，骨盆变宽，臀部变大，皮下脂肪增多，月经初潮。

四、青春期身体变化的心理适应

在青春期，男、女生的身体都发生了很大变化，这些变化既表现出个体差异，又表现出性别差异，而这些差异都以一定的方式影响着学生的身心发展，给他们带来不适应的问题。

女生对月经初潮的心理反应和男孩对遗精的看法是青春期可能会遇到的重要问题。他们会表现出恐慌、诧异、新奇、不知所措、焦虑和敏感等。在教学中，教师应选择适合这个年龄段学生的教学方式，提高青春期教育的科学性和功效性，使学生正确解读这些常规性问题，并耐心为学生答疑解惑。教师还应注意，在这个时期，学生身体变化对心理产生影响的方式更多的是间接的。例如，在青春发育期，学生是早熟、晚熟，还是正常发育，这件事本身并不会产生多大的影响，真正起作用的是本人或其他人对此持有的态度和看法。因为社会文化对个体的成长时间已经有了一种传统的、习惯的看法，人们正是以此为标准来确定个人发育的早晚差异。

教 学 策 略

教师可以先观察和了解学生的情况，然后根据青春期生长发育的特点和规律，联系学生实际情况进行讲解。在讲解中，要注意讲解的策略。因为在这一时期，无论是男生还是女生，一方面特别关注自己身体的变化，但实际上又对所发生的变化不了解，时常处于紧张、焦虑、敏感等状态，有的时候还会对照自己身体的变化，悄悄地查阅相关书籍，对号入座，浮想联翩。因此，教师应予以特别关注，用科学的语言介绍青春期的知识，这对学生是一种心理上的安慰和疏导。另一方面，由于这个时期的学生特别在意同学和周围人对他的态度，甚至会受社会上流行的不正确的观念影响，因此，教师更多的是要用积极的、开明的、科学的态度解读青春期所发生的各种变化，使学生以积极的态度迎接和度过青春期，注意青春期的卫生，坚持正常的生活和学习，专注于自己的学习。

建议教师做好学生的青春期保健指导工作，特别是处在青春期的女生，她们有一种特殊的情感，表现为容易过分害羞、忸怩或过分的专横任性，尤其不愿意上体育课，怀疑自己能力低下，完成动作困难。此时，教师应表现出关心，对她们加以鼓励、帮助，要因势利导，尽力帮助她们树立信心，使她们懂得积极上好体育课对促进身心健康发展的良好作用。

教学评价

1. 理解青春期的含义，能正确对待自己和他人。
2. 能够正确认识体育锻炼与青春期的关系。
3. 运用所学知识，选择适合自己的方法参与锻炼。



第三节 认识食物标签

认识食物标签不仅是了解食物的重要途径之一，还是帮助我们合理搭配食物、维护膳食平衡、判断食物安全的重要方法之一。食物标签包括食物的名称、数量、重量和体积、贮存方式和使用说明、保质期、生产厂家地址、营养成分和添加剂等。因此，认识食物标签既是学习营养知识的方式，也是维护自身权益，获得安全食品的手段。

教学目标

使学生懂得认识食物标签的重要性，养成阅读食物标签的习惯并能够初步运用食物标签提供的信息合理搭配食物和购买食物。

知识要点

食物标签；平衡膳食；食物安全；食物搭配。

教学内容

食物指能够满足人体正常生命活动需求，供人食用的一类物质。其中，蛋白质、糖、脂肪、水、维生素和矿物质（及纤维素）是构成食物的基本营养素。在不同的食物中，营养素的含量、种类是不一样的。迄今还没有发现在一种食物中含有营养素的种类和数量是既齐全又丰富的。因此，只能通过合理搭配食物，才能使机体获得足够的、满足机体需要的营养素。

机体对食物和营养素需求的基本要求是保持供给与消耗之间的平衡，即膳食平衡。膳食平衡的维持，一是食物本身各种营养素之间的平衡，即食物的多样性；二是摄入食物的营养素数量与比例和机体物质与能量消耗之间的平衡，即食物的有效搭配和摄入食物数量的控制等。

在实际生活中，越来越多的人因为各种原因，不喜欢花太多的时间由原始材料开始准备食物，为求方便，很多时候会购买一些已做好的食物。除此之外，商家也会生产各种各样的食品，如熟肉、香肠、豆制品、罐头、酒、饮料等。其中，有些食品在加工过程中，为了增添食品的口感或视觉效果，也会添加一些诸如味精、香料和色素等调味料或增色剂。有些食品为了延长存放的时间，还会添加防腐剂等。

由于食品的品种和食品加工的手段越来越多，人们对食品的依赖程度也越来越高，国家为了控制食品的安全性、营养价值的科学性、尊重消费者的知情权，出台了《食品营养标签管理规范》。该文件明确提出，食品营养标签是向消费者提供食品营

营养成分信息和特性的说明，包括营养成分表和对营养的说明。当前，食品生产厂家按照国家规定都会在自己生产的食品包装上印有产品名称、食物的数量或重量和体积、特别贮存方式或使用说明、食物保质期、生产厂家或包装商名称及地址、食物成分表及添加剂。目前，消费者对食品的安全性和维权意识也在日益加强，为购买到既适合自己身体需求，又营养丰富、安全性高、物美价廉的健康食品，认识食物标签成为最简单有效的方法。

一般，现场制作的新鲜食品、新鲜蔬菜与水果、生肉和生鱼不需要食物标签。

绿色食品是指按特定生产方式生产，并经国家有关的专门机构认定，准许使用绿色食品标志的无污染、无公害、安全、优质、营养型的食品。绿色食品并非指颜色是绿色的食品。



图 1-3-1



图 1-3-2

QS 是英文 “Quality Safety (质量安全)” 的缩写，是工业产品许可证标志的组成部分。食品生产加工企业使用 QS 标志的条件有三个：第一是属于国家质检总局按照规定程序公布的实行食品质量安全市场准入制度的食品；第二是从事该食品生产的企业已经取得食品生产许可证并在有效期内；第三是生产的食品经检验合格。

教 学 策 略

教师课前可以要求学生各自准备一些自己喜欢的带包装的食物。在课上，可以请同学们先看自己带的食物的包装，请他们找出他们认为重要的信息。教师可以在这个基础上归纳整理学生提出的内容。

教师应该从阅读食物标签的重要性和普适性开始介绍食物标签。一是可以介绍食物是生命的物质和能量的基础，食物是需要搭配和保持膳食供求之间平衡的。二是可以从人们日常生活场景入手，例如，去超市买食物，到菜市场买蔬菜和水果，然后再到回家做饭的生活细节，引出购买食物、食物搭配等概念。三是强调在购买食物的过程中，阅读食物标签可以提高或促进自身合理营养意识。

然后，教师可以进一步介绍食物标签的具体信息，让学生根据自己手中包装上的食物信息进行讨论，提高认识。布置去超市看不同食物标签的作业，让学生学会对同类食品的不同厂家和不同价格做出分析判断。



教学评价

1. 认识和理解食物标签及其重要性。
2. 记住食物标签上的信息。
3. 有意识、主动地将所学知识运用于实践。

女生月经期间运动的注意事项

小学高年级的女孩子会出现月经，这是正常的生长发育现象，无须过分紧张。但常常有女生担心在月经期间参加运动会给身体带来不良影响。其实，这种担心是没有必要的。对于月经正常的女生，经期进行适量的运动不仅无害，还会大有好处。适量运动既可以缓解精神压力、调节情绪、保持心情愉快，又可以促进新陈代谢和血液循环，减轻痛经等症状。

在月经期间进行锻炼需注意以下几方面问题。月经初潮的女生，由于月经周期不稳定，要循序渐进，逐步养成经期参加体育运动的习惯。参加体育运动应根据自己的具体情况而定，尽量参加一些运动量小，比较缓和，不会对身体造成负担的运动，如慢跑、散步、打羽毛球、投篮等活动。月经期间不宜游泳，以免细菌侵入造成子宫炎症。在来月经的头两天要适当减少运动量和运动时间，月经期间的运动强度不宜太大，尤其不宜从事剧烈运动和震动强烈、腹压过大的运动。如，跳跃运动、投掷铅球、举重物、快跑等。月经紊乱或痛经的女生，应在医生的指导下运动。

知识窗

第四节 计划免疫

计划免疫是我们国家卫生防疫工作的重要国策之一，有计划、按时间完成相关疫苗的接种是人们获得对这些传染性疾病的免疫力，减少传染性疾病最有效的方法。

教学目标

使学生了解什么是计划免疫，计划免疫的主要内容和接种疫苗的注意事项。

知 识 要 点

计划免疫；疫苗；接种疫苗的时间。

教 学 内 容

一、计划免疫

危害儿童健康的传染病有麻疹、小儿麻痹症、结核病、白喉、百日咳、破伤风、乙型肝炎、流行性乙型脑炎等。这些病都比较严重，一旦染上，会影响儿童的生长发育，有的还会威胁生命，或留下后遗症，给个人、家庭带来不幸，给社会造成负担。计划免疫是根据危害儿童健康的一些传染病，利用安全有效的疫苗，按照规定的免疫程序进行预防接种，从而达到提高儿童免疫力，积极预防相应传染病的目的。

二、疫苗的种类与作用

在现行全国范围内使用的疫苗有：乙肝疫苗、卡介苗、脊灰疫苗、无细胞百白破疫苗、麻疹疫苗、甲肝疫苗、流脑疫苗、乙脑疫苗、麻腮风疫苗等。

在重点地区对重点人群还特别进行出血热疫苗接种。

在发生炭疽、钩端螺旋体病疫情或发生洪涝灾害可能导致钩端螺旋体病暴发流行时，对重点人群进行炭疽疫苗和钩体疫苗的应急接种。

通过接种上述疫苗，预防乙型肝炎、结核病、脊髓灰质炎、百日咳、白喉、破伤风、麻疹、甲型肝炎、流行性脑脊髓膜炎、流行性乙型脑炎、风疹、流行性腮腺炎、流行性出血热、炭疽和钩端螺旋体病 15 种传染病。

三、计划免疫的意义

首先，不同的疫苗，有不同的免疫程序。例如，百白破、小儿麻痹糖丸等，必须注射三次完成基础免疫；乙肝疫苗完成三次才能使儿童身体产生足够的免疫力。其次，身体内原有疫苗的作用效果也会随着身体的生长发育而逐渐下降，因此，必须适时加强。最后，由于托儿所、幼儿园和小学都是儿童集中的场所，而儿童对疾病的抵抗力比较差，为了防止传染病的发生和流行，保护儿童健康，必须有群体免疫力。因此，一方面儿童要凭有效的免疫接种证才能入托、入园和入学。另一方面儿童按国家规定的免疫程序进行了预防接种，对一些传染病有了免疫力，即使这类传染病出现了，也不易被传染，因为形成了群体免疫屏障，不会造成传染病的流行。

四、接种疫苗的注意事项

打过预防针应注意：要让儿童适当休息，不要做剧烈运动，不要吃辣椒等刺激性食物，暂时不要洗澡，有时小孩会发生“接种反应”，如，轻微发热，精神不振，不想吃



东西，哭闹等，一般都不严重。只要好好照料，多喂些开水，很快就会好的。极个别的孩子可能会发高烧，如果出现这种情况可及时请医生诊断并给予对症治疗。

各种疫苗生产出来都是经过严格检验“安全有效”的，但由于各人的体质不尽相同，接种疫苗后出现反应的轻重也有所不同。为减少或减轻接种反应，在接种前应掌握儿童体质情况，如发现儿童有过敏史，有癫痫（羊角风）等脑病史，或有免疫缺陷症（疫苗接种后体内不能产生免疫力）等禁忌症，就不能接种。如，儿童患有湿疹、疥疮等皮肤病，或正在发高烧，或患有其他疾病尚未痊愈，或营养不良、体弱等，暂时不能接种，需要恢复健康以后再接种。

五、全国儿童预防接种宣传日

为了加强对预防接种工作的组织实施，进一步扩大影响，促进社会各界人士积极参与，保证免疫接种率，有效地防止相应传染病的发生和流行，达到最终消灭疾病的目的，1986年经国务院批准，成立了全国计划免疫协调领导小组，并确定每年4月25日为全国儿童预防接种宣传日。至此，我国已建立了完善的免疫接种程序：在婴儿出生24小时内，即进行乙肝疫苗接种，并在婴儿1周岁之前，完成程序中的所有基础免疫。通过全国儿童预防接种宣传日活动的开展，已经使人们对免疫预防的自觉性不断提高，也使每个儿童家长了解并深深体会到“计划免疫是每个孩子都应享有的权利”。“全国儿童预防接种宣传日活动”使全国儿童获得高水平的免疫接种率成为现实，为保护儿童健康、造福子孙后代，提高我国的人口素质做出了重要的贡献。

教学策略

可以通过提问的方式，引导学生回忆自己小时候接种疫苗的情景，然后再讲述计划免疫的重要性、疫苗的种类和接种疫苗的时间，其中，应着重强调接种疫苗有明确的时间要求。

教学评价

1. 知道什么是计划免疫和疫苗。
2. 知道按时接种疫苗的重要性。

第二章

体育基础知识

现代奥林匹克运动的兴起促进了国际体育运动的发展。本章围绕现代奥林匹克运动的兴起，介绍《奥林匹克宪章》、现代奥运会的组织与申办、奥林匹克精神等奥运知识。围绕寒冷季节的体育锻炼，介绍冰雪运动的内容及滑冰、滑雪的安全注意事项。并通过伟人毛泽东和马克思的体育故事，激发学生体育学习和体育锻炼的积极性。





第一节 奥林匹克知识

教学目标

通过教学使学生了解现代奥林匹克运动的兴起和现代奥运会的组织与举办，理解奥林匹克精神。

知识要点

《奥林匹克宪章》；现代奥运会的组织与举办；奥林匹克精神。

教学内容

一、现代奥林匹克运动的兴起

19世纪80年代，由于古代奥运会遗址的多次被发掘，世界各国人民对恢复奥运会的呼声日益强烈，法国教育家皮埃尔·顾拜旦于1883年首先向全世界提出恢复奥运会的倡议。1894年6月，在法国召开了有34国参加的国际体育大会。会上决定第1届现代奥运会将于1896年在希腊雅典举行，只允许业余运动员参加，并成立了国际奥林匹克委员会，从此现代奥林匹克运动会正式诞生。

1986年国际奥委会决定，把每年的6月23日定为“奥林匹克日”。各国都在这一天举行各种纪念活动，以纪念1894年国际奥林匹克委员会的成立。

现代奥运会是为了适应现代社会而产生的一种文化现象，沿用了“奥林匹克运动会”的名称，继承了每4年举办一届的传统，使全世界人民能团结在以和平、友谊和促进现代体育发展为宗旨的奥林匹克大旗下建设更美好的世界。而且，现代奥运会继承和发展了点燃圣火、火炬接力、运动员宣誓等仪式，并创立了开幕式、闭幕式、运动员入场式、升降和交接会旗等仪式，以此来净化人们的心灵，并吸收和发展了公平竞争、奋勇拼搏、和谐发展等古代奥林匹克思想，弘扬了崇高的奥林匹克精神。同时，现代奥运会突破了民族局限性，向一切国家、一切地区和一切民族开放，超越了政治、宗教、肤色、种族和语言的限制，并打破了古代奥运会的戒律，使占人口一半的妇女走上了奥运赛场，成了全世界人民和平和友谊的盛会。

二、《奥林匹克宪章》

第一部《奥林匹克宪章》是由皮埃尔·顾拜旦亲自制定的，于1894年6月在巴黎

召开的国际体育会议上正式通过。近百年来，随着人类社会和奥林匹克运动的发展，《奥林匹克宪章》曾多次修改和补充，但其基本原则和精神未改变。在《奥林匹克宪章》中，对奥林匹克运动的宗旨、格言、标志等都有明确的说明。

奥林匹克运动的主要宗旨是通过体育活动，增进青少年身心健康，促进世界相互了解和建设一个更美好和平的世界。一句话，“和平、友谊、进步”是奥林匹克宗旨的高度概括，也是奥林匹克精神的重要内容。

奥林匹克格言“更快、更高、更强”是现代奥林匹克运动创始人顾拜旦的朋友狄东于1895年提出的体育教育口号。顾拜旦对此十分赞同，经他提议，国际奥林匹克委员会于1913年将这一口号定为正式的奥林匹克格言。

奥林匹克标志是由五个奥林匹克环组成，五环自左至右互相套接，颜色分别为蓝、黄、黑、绿、红。五环的寓意是象征五大洲的团结和全世界的运动员在奥林匹克运动会上相聚一堂。各届奥运会会标也都以奥林匹克标志为必要内容。《奥林匹克宪章》规定：禁止把奥林匹克标志用于一般的广告和其他的商业运作之中。奥林匹克徽记是由奥林匹克标志加上其他特殊部分组成的图样，必须经过国际奥委会执委会的批准才能使用。

奥林匹克会旗为印有奥林匹克五环标志的白色无边旗，是国际奥委会于1913年根据顾拜旦的构思和建议而制作的。1914年，为庆祝现代奥林匹克运动恢复20周年而在巴黎召开的第6届奥林匹克代表会上首次使用。在每届奥运会开幕时，上届奥运会城市代表将这面旗移交给该届奥运会城市市长，但从第23届奥运会开始，会旗是在闭幕式上交给下届奥运会主办城市。奥林匹克会歌是希腊著名作曲家萨马拉斯于1896年创作的。它原是献给第1届奥运会的赞歌，后由希腊诗人帕拉马斯配词而成《奥林匹克颂歌》。

奥林匹克圣火是指燃烧在主体育场火炬塔上的火焰。其火种取自古代奥运会发源地奥林匹亚，经由火炬接力传递送达奥运会会场，从而点燃圣火。这是自古代奥运会传至现代奥运会的一种传统仪式。圣火起源于古希腊神话中普罗米修斯为人类盗取火种的故事。火炬被视为光明和勇敢的象征。现代奥运会出现火炬是在1896年第1届奥运会上，各国代表团为庆祝奥运会的复活，便在开幕式上手擎火炬入场。1934年国际奥委会雅典会议决定，在奥运会期间，从开幕式到闭幕式，应在主体育场燃烧奥林匹克圣火，直到奥运会闭幕时熄灭，并规定，火种必须取自奥林匹亚。

三、现代奥运会的组织与举办

（一）奥运会主办城市的遴选

奥运会主办城市的遴选工作，在奥运会举行前7年进行。根据国际奥委会执委会颁布的举办奥运会城市的条件规定及几个国际单项体育组织对比赛场地和技术的要求，主办城市应具有10个方面的条件：①社会政治稳定；②体育场馆设备齐全；③城市的开放和现代化；④经济保证；⑤城市交通的便利以及先进的通信设施；⑥安全保证；⑦文



化艺术成就；⑧城市的美化和环境保护；⑨有举办大型国际比赛的经验；⑩对国际赞助商的吸引力。国际奥委会对于遴选奥运会的主办城市极为认真和重视，有着一系列的具体规定。

国际奥委会规定，申办城市必须经过本国奥委会的批准方能具备申办资格，申办城市的政府要取得本国奥委会的同意后，向国际奥委会提交举办奥运会的正式申请。任何申办城市还必须以书面形式，保证满足国际奥委会所提出的任何要求，在政治、经济、交通、安全、通信、场馆等方面，都要保证奥运会的顺利召开。申办城市要根据《奥运会申办手册》的要求提出申办报告。根据《奥林匹克宪章》的规定，国际奥委会要派出一个正式的“申办城市调查委员会”，对申办国进行全面细致的考察。考察报告必须在国际奥委会投票前两个月提交国际奥委会。最后，国际奥委会以投票的方式来确定奥运会的主办城市。投票结果公布后，国际奥委会将与获准举办奥运会的城市签署举办合同书，该城市必须兑现它在报告中所许下的诺言。

（二）奥运会的组织工作

奥运会的组织工作主要是由承办国奥委会组成的组织委员会（简称奥组委）承担进行。奥组委从成立起，就直接和国际奥委会联系，并直接接受它的指导。奥组委具有法人身份，从成立到结束，奥组委进行的一切活动都应符合《奥林匹克宪章》，符合国际奥委会、国家奥委会和主办城市间签订的协议以及国际奥委会执行委员会的指导精神。如发生违反上述规则或不履行协议义务的情况，国际奥委会有权撤销主办城市、奥组委和国家奥委会举办奥运会的任务。国际奥委会因此蒙受的损失应获得赔偿。

（三）奥运会的举办

《奥林匹克宪章》规定，奥林匹克夏季运动会在奥林匹克周期的第一年举行。奥运会在一年中举行的日期，由申办城市在主办城市选出前，提交国际奥委会执行委员会批准。奥运会在应举行的当年没有举行，举办城市的举办权则被取消。奥运会的会期包括开幕式在内不超过16天。如果在星期日或公定假日不安排比赛日程，经奥委会执行委员会批准，奥运会可以相应地延长。

（四）奥运会的比赛项目

奥运会比赛项目分为运动大项、运动分项和运动小项。《奥林匹克宪章》详细地规定了项目的设置标准。列入奥运会比赛项目的奥林匹克运动大项必须符合以下标准：只有在至少75个国家和4个大洲的男子中以及在至少40个国家和3个大洲的女子中广泛开展的运动项目，才可以列入奥运会夏季运动会的比赛项目。运动大项列入奥运会比赛项目，至少在奥运会召开前7年确定。

运动分项是奥林匹克运动项目的分支，包括一个或若干个运动小项，它必须具有公认的国际基础，才可列入奥运会比赛项目。设置运动分项的标准和设置奥林匹克运动大项所要求的标准相同。奥林匹克运动小项必须在至少50个国家和3个大洲的男子中以及在至少35个国家和3个大洲的女子中开展，并且至少两次被列入世界锦标赛或洲际

锦标赛，才可列入奥运会的比赛项目。任何运动大项、分项和小项要列入奥运会比赛项目，必须符合本规则规定的条件。

四、奥林匹克精神

什么是奥林匹克精神？人们有各种不同的说法，从奥林匹克丰富的思想内涵和广泛的活动内容中，可以概括出许多奥林匹克精神。《奥林匹克宪章》指出，奥林匹克精神就是相互了解、友谊、团结和公平竞争的精神。没有相互了解、友谊、团结和公平竞争的精神，奥林匹克主义就不可能得到贯彻，奥林匹克运动也无法实现其促进世界和平和建立美好世界的目标。

奥林匹克运动是国际性的运动，奥林匹克运动会是世界各国运动员的大聚会，这种空前规模的大聚会，首先遇到的一个不可避免的问题就是各种文化之间的差异。奥林匹克精神强调友谊、团结和相互了解，其目的就在于它为奥林匹克运动提供了一种必不可少的文化氛围和精神境界。只有在这种氛围中，人们才有可能摆脱各自的文化带来的种种偏见，在不同文化的展现中看到的不是各种文化之间的差异、矛盾与冲突，而是人类文化千姿百态的壮丽图景。有了这种精神境界，人们才能跳出各自狭小的民族局限，以世界公民的博大胸怀，去认识和理解自己民族以外的事物，领悟到各个民族都有着神奇的想象力和巨大的创造力，学会对其他民族的尊敬，从而以比较客观和公正的态度去看待别人和自己，虚心地吸取其他文化的优秀成分，不断丰富自己。也只有这样，奥林匹克运动所提倡的国际交流才能真正得以实现。

奥林匹克运动以竞技体育为主要活动内容。竞技体育具有多种教育功能和文化娱乐功能，它的一个突出特点就是具有鲜明的比赛性和剧烈的身体对抗性。只有在公平的基础上竞争才有意义，各国运动员才能保持和加强团结、友谊的关系，奥林匹克运动才能实现它的神圣目标。因此，《奥林匹克宪章》将公平竞争列为奥林匹克精神的一个因素也是非常重要的。

教 学 策 略

结合四年级所学的奥运知识，通过讲授进一步引导学生加深对奥运精神、宗旨等内容的理解。教师可以将讲授的内容设立为若干个小问题，引发学生的思考和注意。比如：现代奥运会是什么时候开始的？与古代奥运会有何相同点和不同点？奥运会标志的寓意是什么？武术怎样才能成为奥运会比赛项目？也可以将这些问题在课前留给学生，让学生自己动手查找，并安排他们发表意见，课上教师进一步进行讲授和补充。这样可以激发学生的求知欲，提高他们动手查找资料、语言和文字表达等方面的能力，达到更好的教学效果。另外，师生还可以一同动手建立一个奥运知识专栏或园地，这样不仅能补充和丰富教学内容，还可以促进在学校范围内普及和加强奥运知识的教育。



教学评价

1. 学生能够说出奥林匹克标志的图案和寓意。
2. 学生可以举实例说明在体育比赛中如何体现奥林匹克精神。

第二节 寒冷季节体育 锻炼的注意事项

冬季参加体育健身活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且能培养不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，防止发生各种疾病。“冬练三九”这句谚语，就是人们在长期锻炼中总结出来的宝贵经验。

教学目标

使学生了解寒冷季节体育锻炼的作用及注意事项，提高学生防寒、防冻和自我保护的意识。

知识要点

冬季体育锻炼的益处和注意事项。

教学内容

寒冷季节参加体育锻炼，不仅可以保证身体的一般健康水平，更重要的是可以提高身体的抗寒能力，预防各种疾病的发生，所谓的“冬练三九”就是这个道理。首先，冬季在户外进行体育活动能增强机体的御寒能力，提高神经系统对体温的调节能力，使机体在气温变化时能主动适应环境，及时地调动生理机能，维持体温恒定，提高身体对寒冷环境的适应能力。其次，冬季在户外进行锻炼能增强机体的抗病能力，增强体质，亲和自然。

体育锻炼已经逐渐成为人们日常生活中的一个部分，大家纷纷走出家门加入到冬季体育锻炼的队伍中来。但是北方冬季室内温暖如春，室外天寒地冻，温差较大，加上气候干燥，人体的生理机能处于比较迟缓的状态。在冬季进行体育锻炼时如果不了解北方冬季的特点，不注重体育锻炼的防护措施，不但达不到促进身体健康的效果，往往还会适得其反，可能造成运动性损伤和疾病的发生，因此在进行锻炼前应做好以下预防

措施：

1. 注意保暖。进行户外体育锻炼时应穿着便于运动的服装，服装要求在隔热的同时又能保证汗液的蒸发。应穿多层衣服，以便随时增减，当做好充分的准备活动，身体开始微微出汗后再脱去保暖的衣服。体育锻炼结束后，有条件的要换上干衣服，没有条件的可以擦干汗液，迅速穿上保暖衣服。

2. 做好充分的准备活动。冬季锻炼时身体生理机能惰性较大，肌肉组织容易受伤，所以要做好准备活动。准备活动可以提高体温，提高体内的代谢水平。在寒冷的环境中所做的准备活动，需要比正常条件下的准备活动时间长些，运动负荷要适宜。

3. 预防冻伤。冬季室外锻炼时身体外露部分要使用御寒用具，如手套、毛线帽等；鞋袜要保暖、合适，不要因过紧而影响血液循环，要保持鞋袜干燥，注意保温，避免肢端的冻伤。

4. 合理分配体力。在进行长时间体育锻炼时要维持一定的运动负荷，保证身体的正常产热，避免长时间静止不动。

5. 循序渐进。要充分考虑自己的身体状况和运动能力，切忌过高估计自己的实力，盲目提高运动负荷。

6. 及时补充能量。早上进行体育锻炼前应补充一定的能量（如热果汁、含糖饮料等），在进行长时间的野外活动时，应携带充足的食物或高能量的便携食品（如巧克力等），避免在野外活动过程中，由于气温过低、能量消耗过大而引起体温下降，危及健康。

冬季体育锻炼的内容非常丰富，可进行长跑、足球、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋，北方还可练习滑雪、滑冰等。只要我们进行的运动合理，采取的应对措施得当，就会体验到冬季体育锻炼的乐趣，同时强健我们的身体。

冬季从事体育锻炼对增进健康是颇有益处的，但是，如果不注意体育卫生，会给人体带来损害。冬季易患感冒，患感冒或发烧时，千万不要从事剧烈运动。人在患感冒或发烧时参加运动或比赛，会使人在剧烈运动状况下，面临着病毒传染的威胁，甚至诱发心肌炎症。

运动前千万不要忘记做准备活动。因为在寒冷条件下，人体的肌肉僵硬，关节的灵活性差，很容易发生肌肉拉伤或关节挫伤。运动强度要安排得当，特别是跑步的速度要由慢到快地逐渐增加，不要一开始就猛跑猛冲，这样会出现头晕、恶心等不良反应。运动负荷的大小要因人而异，循序渐进，运动强度一定不要过大，跑的距离也不要太长。

冬季忌大雾天气健身锻炼。雾是由无数微小的水珠组成的，这些水珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质。如在雾天进行锻炼，由于呼吸量增加，势必会吸进更多的有毒物质，影响氧的供给，这会引发胸闷、呼吸困难等症状，严重者会引起鼻炎、肺炎、气管炎、结膜炎以及其他病症。

冬季体育锻炼还要注意呼吸方式。人们通常都用鼻子呼吸，因为冷空气经过鼻子



的过滤之后，不仅可以保持清洁和湿润，而且还可以增加温度，从而对呼吸系统起到保护作用。但是，从事剧烈运动时，只用鼻子呼吸会影响肺通气量。为了增加肺通气量，运动时应该用口鼻同时呼吸。吸气时，口不要开得太大，防止冷空气直接刺激口腔黏膜。

教学策略

教学方法基本上与“炎热季节体育锻炼注意事项”的教学方法相同，教师先引导启发，然后进行归纳总结。也可以分几个小标题，以作业形式，让学生先分头查阅资料，然后讨论，教师同学生一起归纳。

教学评价

学生能够举例说明寒冷季节体育锻炼中主要应注意什么，懂得哪些做法不利于健康。

第三节 冰雪运动简介

冰雪运动是一项在寒冷气温下进行的运动，是人体适应大自然的一个很好的锻炼。了解冰雪运动知识，体验和参与冰雪运动，对培养青少年运动兴趣，提高娱乐和观赏能力具有重要作用。

教学目标

使学生了解冰雪运动的起源和项目内容，提高对冰雪运动的兴趣，并逐步学会观赏冰雪运动。

知识要点

冰上运动项目内容；滑雪运动项目内容。

教学内容

一、冰上运动

冰上运动是人们借助冰刀或其他器材在冰面上进行的一种运动。它主要包括速度滑冰、短道速度滑冰、花样滑冰、冰球和冰壶等。通常，人们所提及的滑冰运动是指速度

滑冰、短道速度滑冰和花样滑冰。

人类最早的冰上运动可追溯到远古新石器时代。据考证，冰上运动起源于荷兰。当时人们以木制的爬犁作为冰面上的运输工具，后来更易于滑行的兽骨替代了木头作为滑行工具。荷兰人将马骨磨成光滑的底面，用皮带将两头钻孔并打磨后的马骨绑在鞋上，借助手杖支撑滑行，这就是人类最原始的冰上滑行工具——骨制冰刀。虽然这些活动在当时只是一种游戏或简单的工作方式，但却为现代冰上运动的形成奠定了基础。

大约在公元1250年，荷兰人发明了铁制冰刀。因为这种冰刀比兽骨绑在鞋上滑行快很多，所以很快盛行于荷兰和欧洲的其他国家。国际性速滑比赛，始于19世纪末。1889年，在荷兰的阿姆斯特丹举行了第1届国际速滑比赛。随着社会的发展和人们生活水平的不断提高，冰上运动从娱乐到竞技不断发展而形成了项目繁多的现代冰上运动，而且各项规则日趋完善，技术也愈加完美。目前，速度滑冰、短道速度滑冰、花样滑冰、冰球和冰壶已被列为冬奥会项目。

中国的滑冰活动历史悠久，早在宋代就出现了由滑雪发展而来的“冰嬉”。元代以后，“冰嬉”更为盛行，而且规模更大，明代有了关于“冰床、冰擦”的记载，清代乾隆年间，更设“技勇冰鞋营”，并有一套管理制度和训练方法，管理机构称为“冰处”。据《清文献通考》记载：“每年十月，各族选善走冰者二百名，内务府预备冰鞋、行头等，每到冬至后，皇帝到瀛台等处看表演冰嬉。”

19世纪末，欧洲的滑冰运动传入中国，速滑运动逐渐成为北方人民群众所爱好的冬季运动项目，1935年，在北京举行过一次滑冰比赛。

花样滑冰是技巧性与艺术性相结合的一个冰上运动项目。在音乐伴奏下，在冰面上滑出各种图案、表演各种技巧和舞蹈动作，裁判员根据动作评分，决定名次。国际滑冰联盟规定的比赛项目有单人花样滑冰、双人花样滑冰和冰上舞蹈3个项目。

冰球是世界上最令人兴奋的集体运动之一，当然，也是速度最快的一种。冰球在欧洲、美国和加拿大十分盛行，这项疯狂的运动集技术、平衡能力和体力于一身，是一种高速而充满冲撞的项目。冬奥会设有男女两块冰球金牌。冰球运动是以冰刀和冰球杆为工具，在冰上进行的一种相互对抗的集体性比赛项目。比赛时，双方上场队员各6人，比赛分3局进行，每局20分钟，中间休息15分钟，进一球得1分，得分多者为胜。

冰壶运动起源于古老的苏格兰，是英国四大贵族运动之一，并且是冬奥会的比赛项目之一。随着中国队在冬奥会上成绩的不提高，冰壶运动也渐渐进入国人的视野。优雅的冰上动作，团队协作的精神都让这项运动有着特有的魅力。冰壶（Curling），又称掷冰壶、冰上溜石，是以队为单位在冰上进行的一种投掷性竞赛项目。冬奥会比赛项目，设男女两个小项。冰壶为圆壶状，由不含云母的苏格兰天然花岗岩制成，且世界上所有的制造优质冰壶用的天然花岗岩均产自苏格兰近海的一个小岛，也只有苏格兰人掌握着制作世界顶尖水平冰壶的技术。冰壶周长约为91.44厘米，高（壶的底部到顶部的



距离)为11.43厘米,重量(包括壶柄和壶栓)最大为19.96千克。冰壶比赛时,每场由两支球队对抗进行,每队由4名球员组成。比赛共进行10局。两队每名球员均有两个冰壶,即有两次掷球机会。两队按一垒、二垒、三垒及主力队员的顺序交替掷球。在一名队员掷球时,由两名本方队员手持毛刷在冰壶滑行的前方快速左右擦刷冰面,减小冰壶的摩擦使冰壶能准确到达营垒的中心。同时对方的队员为使冰壶远离圆心,也可在冰壶的前面擦扫冰面。球员掷球时,身体下蹲,蹬冰脚踏在起蹬器上用力前蹬,使身体跪式向前滑行,同时手持冰壶从本垒圆心推球向前,至前卫线时,放开冰壶使其自行以直线或弧线轨道滑向营垒中心。掷球队员在力求将冰壶滑向圆心的同时,也可在主力队员的指挥下用冰壶将对方的冰壶撞出营垒或将场上本方的冰壶撞向营垒圆心。最后当双方队员掷完所有冰壶后,以场地上冰壶距离营垒圆心的远近决定胜负,每石1分,积分多的队为胜。

除了滑冰这样传统的冰上运动之外,越来越多与冰有关的健身项目逐渐走进我们的生活。如从攀岩发展而来的攀冰,像在冰面上滑翔一般的冰壶,这些相对另类的冰上健身运动,不仅刺激身心感受,挑战个人的身体机能,同样也吸引着人们的眼球。

二、滑雪运动

滑雪运动起源并发展于斯堪的纳维亚国家。Ski(滑雪)在挪威语中表示雪鞋的意思。Slalom(回转)也是一个挪威词,意思是在倾斜的路面上滑行。国际滑雪联合会成立于1924年。1924年在法国沙莫尼举行了第1届冬季奥运会。滑雪运动,特别是现代竞技滑雪发展到今天,项目不断增多,领域不断扩展,目前世界正规比赛的大项目分为:高山滑雪、北欧滑雪(越野滑雪、跳台滑雪)、自由式滑雪、冬季两项滑雪、雪上滑板滑雪等。每大项又分众多小项,全国比赛、冬奥会中几十枚耀眼的金牌激励人们去拼搏、去分享。纯竞技滑雪具有鲜明的竞争性、专项性,相关条件要求严格,非一般人所能具备和适应。旅游滑雪是出于娱乐、健身的目的,受人为因素制约程度很轻,男女老幼均可在雪场上轻松、愉快地滑行,饱享滑雪运动的无穷乐趣。由于高山滑雪具有惊险、优美、自如、动感强、魅力大、可参与面广的特点,故高山滑雪被人们视为滑雪运动的精华和象征,更是旅游滑雪的首选和主体项目。通常情况下,评估人们滑雪技术水平的高低,多以高山滑雪为尺度。

在世界滑雪运动中居领先地位的国家有斯堪的纳维亚各国,如挪威、瑞典、芬兰,还有西欧的阿尔卑斯山脉周围的国家——法国、意大利、奥地利、德国和瑞士,以及美国、俄罗斯等,一般说来,斯堪的纳维亚国家在北欧滑雪项目上占优势,阿尔卑斯山脉国家在高山滑雪项目上占优势。

教学策略

建议教师根据学生对冰雪运动了解的具体情况,选择教学方法。根据学生认知差异,尽量采用直观教学方式,课前准备一些视频资料,边看边讲,这样可以提高学生学

习兴趣。也可以让学生分组查资料，讲解某一冰雪项目的比赛方法和规则。

教学评价

学生能够说出冰雪运动项目有哪些，自己对其中哪个项目更感兴趣，为什么。

第四节 滑冰、滑雪与安全

滑冰、滑雪是动感强烈、富于刺激性的体育运动。特别是滑雪，近些年来在青少年中开展得越来越普遍。但是滑冰、滑雪也具有一定的危险性，必须在掌握基本技术、了解安全注意事项的基础上，才能真正体验和享受到滑冰和滑雪的乐趣。

教学目标

了解滑冰和滑雪的安全注意事项有哪些，提高学生安全防范意识，并能将这些知识运用到休闲活动实践中。

知识要点

滑冰、滑雪的器具和着装以及安全注意事项。

教学内容

一、滑冰的安全注意事项

1. 身上不要带硬器，如钥匙、小刀、手机等，以免摔倒磕伤自己。
2. 选择适合自己的冰鞋种类和尺码，穿冰鞋时，前两三个扣眼的鞋带可稍松，后面的鞋带要系紧，以脚腕在鞋里不晃动为合适。滑行中感觉鞋子不合适一定不要怕麻烦，要多次调节，直到合适为止。检查冰刀刃部有没有严重磨损，防止蹬冰无力和侧滑。如果冰刀蹬不住冰，或者侧向打滑，应立即去磨刀。
3. 服装厚度、松紧度以不妨碍运动为宜。注意保暖，防止感冒和身体暴露的部位发生冻伤。滑冰时应戴手套，以免摔倒时擦伤皮肤，也可以戴护具。
4. 滑行中尽量避免互相牵手，以免一起摔倒，造成伤害。如果滑行有方向性，不要逆向滑行，在滑行通道中要避免急停。
5. 初学滑冰者不可性急莽撞，学习应循序渐进，特别要注意保持身体重心平衡，避免向后摔倒。



6. 滑冰人多时，要注意力集中，避免相撞。不要在其他初学者身边做花样动作，或者快速擦肩而过。在不开阔的地方或人比较密集的地方，不要一味求快或者相互竞赛。

7. 无法避免冲撞时，不要用自摔来减速和躲避。重心侧向倾斜，有利于避免正向冲撞。注意保护好头部和胸部，可以伸手缓冲撞击。

8. 摔倒后要快速起来，防止与他人撞击造成意外伤害。绝对不要躺在冰面上或者坐在冰面上，避免他人滑行时冰刀可能会戳到躯干和头部，造成严重伤害。同伴摔倒时，若没有必要，尽量不拉他，让他自己起来。如果需要他人帮助，可以呼叫周围的人。

9. 如果冰面质量突然改变，应该立即减速。此外，在自然环境中滑冰要选择安全的场地，在自然结冰的湖泊、江河、水塘滑冰时，应选择冰冻结实，没有冰窟窿和裂纹、裂缝的冰面，要尽量在距离岸边较近的地方滑。初冬和初春时节，冰面尚未冻实或已经开始融化，千万不要去滑冰，以免冰面断裂而发生事故。在户外滑冰的时间不可过长，避免身体热量损失过大。在休息时，应穿好防寒外衣，同时解开冰鞋鞋带，活动脚部，使血液流通，这样能够防止生冻疮。

二、滑雪装备及安全注意事项

（一）滑雪器具

滑雪的基本器材主要包括滑雪板、雪杖、固定器和滑雪靴。这些基本器材滑雪场通常都有出租。一般来说，滑雪板有木质、玻璃纤维和金属之分。木质轻便，但易受潮变形，故使用前应该涂抹特制油脂，这样不易沾雪，也可以防止雪水浸入。玻璃纤维滑雪板适合任何雪质雪地，但价格较高。铝合金的金属滑雪板轻，深雪及冰面上回转轻便，价格也较高，目前有将三种材质混合制成的滑雪板，最受滑雪爱好者欢迎。滑雪杖简称雪杖，其作用是帮助滑行及维持身体平衡。雪杖最长不过肩，最短不低于腰下，以可将手穿过皮环，握杖挥动自如为佳。所有滑雪板上都有将滑雪靴固定其上的装置，叫固定器。滑雪者跌倒时固定器会迅速松脱，固定器是避免滑雪伤害的重要防护器具之一。此外，滑雪要尽量选择保暖、防风防水、舒适合身、不妨碍行动的服装。市场上虽有售质量精良的专业滑雪服，但价格昂贵。一般穿普通实用的衣物即可。初学者和业余者选择滑雪靴时，最好选择保暖合脚、防水且靴筒较低的短靴，以免影响足踝屈转。雪地上因阳光反射强烈，必须戴上有色眼镜来保护眼睛。镜架以塑胶制品较为安全，镜片颜色以黄色或茶色为佳。

（二）滑雪的安全注意事项

1. 了解滑雪索道的开放时间，无工作人员看守时切勿乘坐，如索道停止运行被吊在空中，会发生冻伤等伤害事故。

2. 在掌握基本的技术水平，达到能安全地停住，并能避开滑雪道上的障碍物和其他滑雪者时，才能上雪道。要根据自己的水平选择适合你的滑雪道，切不可过高估计自

己的水平贸然行事，要循序渐进，最好能有滑雪教练进行指导。

3. 滑行中如果前方情况不明，或感觉滑雪器材有异常，应停下来检查，切勿冒险。结伴滑行时，相互间一定要拉开距离，切不可为追赶同伴急速滑降，那样很容易摔倒或相撞，尤其是初学者很容易发生事故。

4. 中途休息时要停在滑雪道的边上，不能停在陡坡下，并注意从上面滑下来的滑雪者。重新进入雪道时也如此。

5. 滑行中如果失控跌倒，应迅速降低重心向后坐，不要随意挣扎，可抬起四肢，屈身任其向下滑动。要避免头朝下，更要避免翻滚。

6. 视力不好的滑雪者不要戴隐形眼镜滑雪，隐形眼镜掉落很难找回。尽量戴有边框的由树脂镜片制造的眼镜，这种眼镜受到撞击后不易碎裂。

7. 平时应学习一些基本的医学知识和急救常识，如受伤时的处理，骨折后应采取的措施等。发现他人受伤，千万不要手忙脚乱地随意处置和搬动，应尽快向雪场救护人员报告。

滑雪是一项比较激烈的户外运动，所以一定要多加注意自己和他人的安全，量力而行，才能安全并且快乐地玩耍。此外，一定要注意做好运动前的准备活动和运动后的整理活动，这样更有利于恢复运动疲劳。

教 学 策 略

虽然多数学校没有开设滑冰、滑雪课程，但是，近几年北方地区也建了不少滑冰、滑雪场地设施，假期中也有一些学生在家长的带领下，体验和参与滑冰、滑雪运动。教师可以结合上一节内容，借助视频资料，讲解本节内容。也可以让有滑冰或滑雪体验的学生讲述自己在运动中是如何注意安全的，教师给予适当的补充和建议。

教学评价

学生能够说出滑冰、滑雪时不能做的事是什么。

第五节 体育与伟人

伟人是令人敬仰钦佩的、才识卓越的著名领袖人物，是名人中的一类。他们的体育思想、观念和身体力行的体育实践，可以使学生了解体育在人的一生中的重要作用，从而激发学生体育学习的积极性。



教学目标

通过伟人的体育故事、事迹，使学生了解体育学习的重要性。

知识要点

伟人的体育观、体育实践对伟人及他人的影响和作用。

教学内容

一、毛泽东——中流击水砺身志

毛泽东同志从青少年时期起，就怀着改造旧中国的伟大抱负，并为这个崇高的目标进行刻苦的学习和顽强的体育锻炼。他在1917年《新青年》上发表的《体育之研究》中精辟地论述了德、智、体三者的关系，指出：道德和知识都寄托在身体上，没有身体就没有道德和知识；身体强壮了，学问和道德的进步才会快，收效才会深远。文中还强调身体坚实在于锻炼，锻炼在于有恒和自觉。毛泽东同志当年是这样说的，也是这样做的。毛泽东在少年时期，喜欢在家门前的池塘里游泳。开始只能在塘边划来划去，在小伙伴的帮助下，通过勤学苦练，他进步很快，终于能从塘头到塘尾游好几个来回。在东山求学时期，刻苦攻读之余，无论做操、跑步、游泳、爬山和野营，毛泽东都积极参加，认真锻炼。体操课他总是穿短装出操，即使是冬天两手被冻得通红，也不穿长袍棉袄。他认为这样既方便活动，又能增强御寒能力，一举两得。毛泽东常常天蒙蒙亮就起床，跑上几圈步，再进自修室学习。临近傍晚的时候，他也常和同学们一起到学校小操场的秋千、浪木、天桥、木马和杠子上尽情演练。

离学校不远的地方，有座东台山。除了爬山之外，有几次毛泽东还拿着席子，与几个要好的同学相约到山上露宿，或脱去衣服让大雨淋身，借以锻炼胆量和磨砺意志。他注重身体锻炼，闻名于全校。

1913年，毛泽东同志在湖南第一师范求学时，冷水浴是他每天必不可少的第一课。清晨，全校几百名同学还沉睡在梦中，他便悄悄地起床，带着一条毛巾，走到学校后面的一口井边，做一下准备活动后开始用冷水洗擦全身，这样洗上二三十分钟，直到全身发红发热才停下来。洗完冷水浴还要做几节体操，待到天色渐明，才走进自修室早读。他说冷水浴有两大好处，一是有益于身体健康，促进血液循环，加强皮肤的抵抗能力，强健筋骨；二是有助于勇猛精神的培养。他在湖南第一师范三年多的时间里，寒来暑往，夏去秋来，冷水浴从未间断过。在以后的革命生涯中，毛泽东也一直坚持冷水浴。

毛泽东同志酷爱游泳。早年在长沙求学时，他把湘江作为体育锻炼的最好场所。湘江水涨时，江面很宽，他能从东岸横渡到西岸。寒冬，人们已穿上棉衣的时候，他能在江里游几十分钟。有一年深秋，浓霜铺地，层林尽染，他邀请几个同学，沿粤汉铁路跑

到猴子石旁，随即脱下衣服，稍微活动活动，便跃入江中。冰凉的江水刺入肌骨，可他和伙伴们奋臂击水，意气风发，毫无畏惧，一气游到橘子洲头，在洲上活动片刻后，又纵身投入江中往回游。

长江历来被人们视为天险，在武汉江面上，两岸相距上千米。江中有急流多处，流速一般在每秒钟 1.55 ~ 2 米，江面上经常有四五级风。1956 年，毛泽东同志在武汉三次横渡长江，写下了“万里长江横渡，极目楚天舒。不管风吹浪打，胜似闲庭信步”的豪迈诗句。他曾先后十几次横渡长江，1966 年横渡时已是 73 岁高龄。他的实践激励着千百万人到江河湖海中去锻炼意志，锻炼身体。

二、马克思给女儿讲的寓言故事

1882 年，马克思在给女儿劳拉·拉法格的一封信中，讲了一则意味深长的阿拉伯寓言。有一个船夫在湍急的河中驾驶小船，上面坐着一个想渡到河对岸的哲学家。于是发生了下面的对话。

哲学家：“船夫，你懂得历史吗？”

船夫：“不懂！”

哲学家：“那你就失去了一半生命！”

哲学家又问：“你研究过数学吗？”

船夫：“没有！”

哲学家：“那你就失去了一半以上的生命。”

哲学家刚刚说完这句话，风就把小船吹翻了。哲学家和船夫两人都落入水中，于是——

船夫喊道：“你会游泳吗？”

哲学家：“不会。”

船夫：“那你就失去了你整个生命。”

马克思在给女儿的信中明确指出，这个寓言告诉你切不可死抠书本，要重视实践，重视体育。马克思不仅经常教育自己的子女重视体育，马克思自己也十分重视参加体育锻炼，他从小就爱学习、好运动。他在少年时代就学会游泳而且水性好，喜欢在风浪中搏斗。他还能潜泳水中，动作轻捷，神态自若。到了青年时代，他成为有名的击剑手，早在波恩大学时他就开始学习这项运动。他不赞成在无聊的决斗中打得鼻青脸肿，但他肯定击剑运动对身心的益处。他认为，长剑的准确刺击总比文学上争辩不休的口头反抗可贵，它要比玩纸牌和花钱不皱眉头的本事或喝酒海量好得多。马克思击剑时，动作灵活，气势勇猛，挫败不少对手。他的勇敢在特利尔大学生中享有很高威望。

马克思青壮年时期，身体非常健壮，精力十分充沛。他肩宽、胸厚、四肢匀称，总是满面容光，神采奕奕。可是长期的政治迫害、生活贫困和工作劳累，使他的健康受到严重损害。19 世纪 50 年代末期，马克思身体各种机能开始下降，时常患病。他采取各



种措施向疾病斗争，其中最积极有效的就是体育锻炼。

三、超级“球迷”邓小平

在老一辈无产阶级革命家中，邓小平是著名的体育爱好者。从战争年代起，他就对体育运动有着浓厚的兴趣，长期坚持体育锻炼。足球、游泳、桥牌、棋类、登山等都是他十分喜爱的体育运动。体育运动给了邓小平强健的体魄，而对体育运动有着特殊爱好的邓小平，也推动了中国体育，尤其是奥林匹克运动的发展。正是在邓小平的倡导下，中国才在20世纪90年代初开始提出申办奥运会，并最终实现2008年奥运会在中国北京举行。

邓小平一生酷爱体育运动，一直坚持体育锻炼。他的身体一直很好，这使他能够担负起繁重的领导工作。邓小平在谈自己的养生之道时说：“我今天的思维还不算老化，主要还是靠日常的运动，如散步、打拳、游泳等；对问题、对事物多抱以坦然乐观的心情；生活正常，调理得当；读书，看报，打桥牌，看足球，逗小孩。”

邓小平喜爱的体育运动项目比较多，对于球类运动尤为钟爱。他喜欢打棒球，而且一次可以拿100多分。他也喜欢打网球。邓小平还喜欢篮球，这点连外国朋友都熟悉。1979年他访问美国时，美国接待部门知道他喜欢篮球，就在文艺晚会中特地安排了一场职业文娱球队篮球表演。

但与棒球、网球、篮球相比，邓小平最喜欢的还是足球。

对于自己毕生酷爱的足球运动，邓小平提过非常有价值的意见。他认为，教练员和运动员在足球比赛中都“不要怕输”，“心理状态不好，越怕输越输”，“输了也没有关系，好好训练，主要是鼓足劲”。“我们首先要教育我们的裁判”，“裁判不好，是降低我们的水平，而不是提高我们的水平”。“自己没有真本事，靠裁判帮一手，结果自己倒霉，不能进步。”他号召运动员在重大国际比赛中一定“要打出风格，打出水平”。这些意见概括、精炼，而且很有预见性、针对性和指导性，涉及到足球教练员、运动员、裁判员的职责、作用和心理素质等方面内容。

教学策略

针对小学生的特点和理解能力，建议通过提问等方式，简单介绍一下主人公的情况，比如毛泽东是谁，马克思是什么人，他们是什么时代的人，或者是哪国人，对人类有过什么贡献，等等。在教学内容中只列举了两位伟人的事例，教师可以自己选择或采用其他的，如“邓小平和桥牌”“周恩来与乒乓球”“列宁的体育思想”等中外有影响力的人物故事。还可以在讲一两段小故事之后，提问学生“你还了解其他领袖人物的体育故事吗”，让学生来讲，发挥学生的积极主动性。采用的教学内容应注意简短、容易理解。

☆☆☆
★ 教学评价

1. 学生能理解这些领袖人物之所以成为名人的原因。
2. 让学生说说体育在人一生中的作用。

第三章

儿童基本活动

小学五年级学生基本活动的内容包括跑、跳跃、投掷，这些内容在四年级的基础上，进一步变换了练习形式，增加了技术含量和学习难度，提高了学练要求。根据体育与健康课程标准的要求，教学时，教师应更加关注学生运动能力与学习能力的提高。



第一节 跑

小学五年级跑是在四年级追逐跑和障碍跑教学的基础上，进一步变化跑的形式，以变向跑、变速跑为主要教学内容。

教学目标

学生能用术语说出动作的名称，掌握变向跑和变速跑的动作方法，巩固加速跑技术；发展学生速度、灵敏等身体素质，提高身体协调性、快速奔跑能力和跑动中对身体的控制能力；培养学生的自信心，克服困难和勇于挑战的精神，以及顽强的意志品质和合作意识。

变向跑

变向跑是加速跑和快速跑动作的拓展和延伸，是以直线跑、曲线跑、折返跑、追逐跑等内容为基础的一项深受学生喜爱的跑的内容。

动作方法及要点

在跑动中，根据口令或规定改变跑的方向，加速快跑。

【要点】

变向动作简捷、突然、快速，变向后加速能力强。

教学策略

以游戏为主，可以采用追逐游戏，也可以采用沿标志物或绕标志物的小组接力比赛等进行教学。同时通过个别指导，改进学生变向跑的动作，提高快速反应及奔跑的能力。

示例一：吃西瓜

（一）教法提示

1. 在场地上画一个大圆和一个小圆，用线将大圆几等分。教师

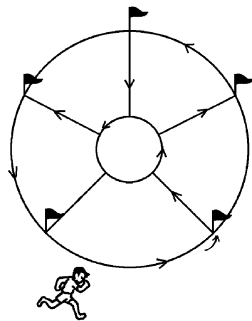


图 3-1-1



发令后，学生各自向前跑，然后“切西瓜吃”（变向跑）（图3-1-1）。

2. 教师示范、讲解方法与要领，提出要求，进行安全教育。
3. 学生慢跑进行尝试性练习，然后逐渐加快速度。
4. 奔跑能力相当的学生自由结组，进行追逐比赛。
5. 更换比赛对手，进行追逐比赛。

（二）教学建议

1. 开始练习时，不要追逐。为了避免学生斜向插入，最好在改变方向处放一标志物。根据学生的练习情况，也可改变练习方式（如图3-1-2和图3-1-3所示）进行练习。注意不要相撞。

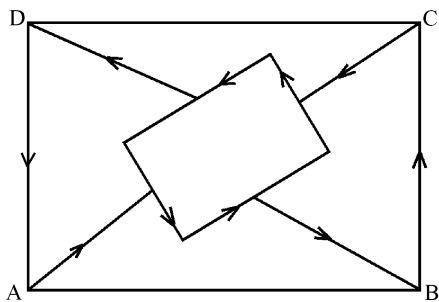


图3-1-2

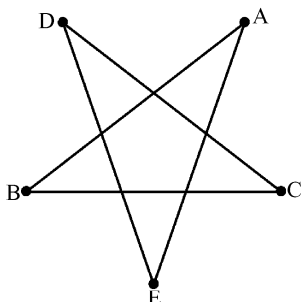


图3-1-3

2. 学生熟悉场地和练习方式以后，可以进行前后依次追逐练习，被追上的学生自动退出场地。可以分组进行比赛。

3. 根据学生情况，图3-1-1中的“西瓜”可以“多切几牙儿”，但要注意以保证安全为前提进行练习。

示例二：沿线接力比赛

（一）比赛方法

1. 利用标志线或标志物进行接力比赛。跑动路线如图3-1-4所示。

2. 单人跑接力比赛。
3. 双人协作跑接力比赛。

（二）教学建议

1. 该练习以改变跑的方向，提高快速奔跑能力为主要目的。

在练习中，要注意引导学生发现并体会改变跑的方向时速度的变化，使学生学会有意识地控制身体。

2. 根据学生的完成情况，改变跑动路线，逐渐加大难度。

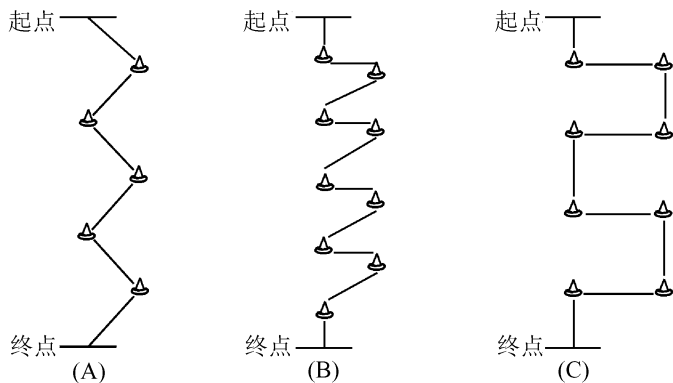


图3-1-4

3. 可以利用学校场地设施，进行变换性练习。
4. 针对授课班级学生和场地条件的实际情况，在确保安全的情况下进行协作跑。

变速跑

变速跑的基本特征是快跑与慢跑的变换交替，对培养学生在跑动中控制身体和控制跑动速度能力的效果十分明显。

动作方法及要点

在跑动中，根据口令或标志加快或减慢跑的速度。

加快速度时，大腿向前高抬，加大步幅，加快步频，同时加大摆臂。减速时，稍抬上体，提高重心，减小步幅，减慢步频。

教学策略

教学开始时，可以让学生根据教师的口令或音乐节奏进行加速跑或减速跑的练习，使学生掌握变速跑的动作方法，也可以通过“轮流领先跑”（方法见三年级内容）等游戏方式，提高学生练习的积极性。在学生掌握了基本动作方法之后，可结合变向跑、过障碍跑等已学过的内容，进行跑的综合练习，以巩固跑的技术，发展跑的能力。

示例一：触物折返跑

（一）教法提示

1. 如图 3-1-5 所示，在 25 米折返跑的跑道中各放置一个装水的饮料瓶，学生快速奔跑，途中将饮料瓶拨倒，绕过折回标志，并在折回途中拨倒另一个饮料瓶，下一个人则将饮料瓶扶起。以最先到达者为胜。

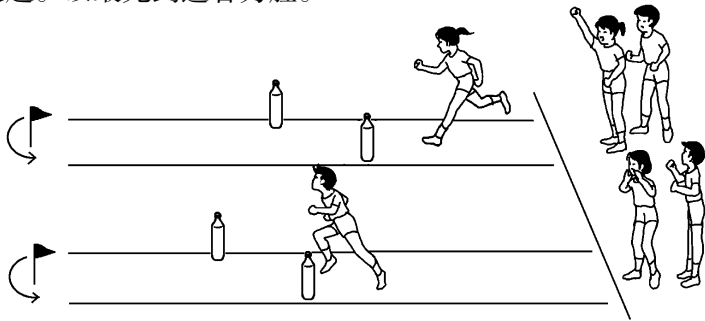


图 3-1-5



【规则】

每次触物时，必须将瓶拨倒或扶正，如果只触及而没有拨倒或扶正的，必须重新完成。

2. 教师示范、讲解方法与规则，进行安全教育。
3. 进行折返跑的尝试性练习。
4. 推荐学生展示，教师明确动作要点与存在的问题。
5. 针对问题，学生互相观察、纠正，改进提高，合作学习。
6. 奔跑能力接近的学生，互相自由结组进行个人冠军赛。

（二）教学建议

1. 游戏开始时，跑的速度不宜过快，重点引导学生体会速度的调整 and 变化，以及把握折返转身时身体重心的变化。

2. 饮料瓶的放置可以由高到低进行变化，根据学生完成情况进行变换。

3. 根据学生实际情况，教师可以有针对性地调整跑的距离（由短逐渐延长，5米、10米、15米、20米、25米）或增加触物次数（变化饮料瓶的数量），以增加练习难度，使学生充分体会速度的变化和调整时的身体感觉，提高对身体的控制能力。

示例二：变速、变向跑的综合练习

（一）教法提示

如图3-1-6所示，在跑的途中设立一些标志物或障碍物，按规定的方式和要求通过标志物或障碍物进行练习和接力比赛。

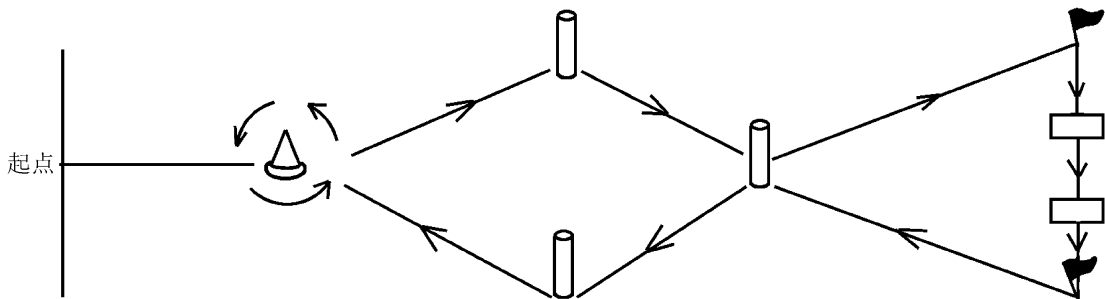


图 3-1-6

（二）教学建议

该练习的主要目的是通过设立一定的标志物或障碍物，使学生巩固变向跑、变速跑的动作方法，学会调节速度，并通过反复练习发展奔跑能力。教师可以根据学生的实际情况，通过变换场地、行进的路线以及改变通过标志物或障碍物的方法，增加练习的难度，以提高学生练习的兴趣，发展学生的奔跑能力。在练习的过程中，教师还要注意引导学生学会观察和体验途中跑时后蹬充分有力，加速时步幅加大的身体感觉，以及变向跑时身体重心的变化对速度的影响等，使学生逐步提高动作的节奏感和对身体的控制能力。在练习的基础上，可以进行分组接力比赛，培养学生顽强的意志品质和吃苦耐劳的精神，增强团队意识。

单元计划

50 米快速跑

教学目标	1. 学生能说出快速跑的锻炼价值，基本掌握快速跑的动作方法。 2. 通过练习，发展学生速度、灵敏等身体素质，提高身体协调和奔跑的能力。 3. 培养学生积极进取、不断拼搏的精神及合作意识与能力。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	进一步学习快速反应自然站立式起跑和起跑后直线加速跑的动作方法	重点：反应迅速，起动快，直线加速，全力向前。 难点：蹬摆协调、快速、有力。
2	继续学习 20 ~ 30 米加速跑，掌握蹬摆协调、加速有力的方法。	重点：蹬摆协调、快速、有力。 难点：加速自然、连贯、快速。
3	加速跑后自然、连贯、快速地进入途中跑并协调、有力、快速向前跑进。	重点：加速自然、连贯、快速。向途中跑过渡自然。 难点：途中跑动作协调、有力，快速向前。
4	快速有力地向前跑过终点，完成 50 米全程跑。	重点：途中跑动作协调、有力，快速向前，与终点冲刺跑衔接连贯。 难点：终点冲刺动作正确、安全、快速、有力。
5	改进 50 米快速跑技术动作。	重点：反应、起动迅速，直线加速明显，动作协调、有力，快速跑完全程，并冲过终点。 难点：能很快从加速跑进入到快速跑。
6	巩固提高 50 米快速跑技术动作，并进行测验。	全程动作快速、连贯、协调、有力，直线向前。

教学评价

项目		50 米快速跑
内容 标准	A	起跑迅速，加速快，途中跑动作自然、有力、协调，跑成直线，保持快速跑冲过终点，并跑出相应时间。男生 8"5 及以下，女生 8"9 及以下。
	B	起跑较迅速，途中跑动作自然、有力、协调，跑成直线，保持快速跑冲过终点，并跑出相应时间。男生 8"6 ~ 9"9，女生 9"0 ~ 10"3。



续表

项目		50 米快速跑
内容	标准	
技能	C	能较快起跑，途中跑动作自然、协调，基本跑成直线，保持一定速度冲过终点，并跑出相应时间。男生 10"0 ~ 10"5，女生 10"4 ~ 11"0。
	D	起跑反应慢，动作不协调，不能跑成直线，未跑出相应时间。男生 10"6 及以上，女生 11"1 及以上。
态度与参与	A	学练积极、认真，自觉遵守秩序和要求。
	B	能遵守纪律和秩序，学练比较认真。
	C	不能遵守纪律和秩序，练习不认真。
情意与合作	A	主动与同学交流合作，善于听取意见。
	B	能与同学交流合作进行练习。
	C	不能与同学交流合作，不能听取意见。

注：量性评价标准，是参考《国家学生体质健康标准》进行制定的，教师们可根据学生实际情况适当调整。

第二节 跳跃

小学五年级的跳跃是在四年级教学的基础上，进一步变化练习形式，适当增加技术含量，提高动作难度，并以跑动中跳过一定高度和跳转为主要内容开展教学。

教学目标

使学生知道一些常见运动项目的基本健身价值，初步学习跑动中跳过一定高度和跳转的动作方法，发展学生速度、力量、灵敏等身体素质，提高身体协调性，跑跳结合的能力和 control 身体的能力，增强学生自信心，培养学生积极进取、勇于挑战、顽强拼搏的精神和自主学习、合作学习、探究学习的意识与能力。

跑动中跳过一定高度

跑动中跳过一定高度的教学，是在学生掌握了跑动中单脚起跳和跑动中跳上高物动作的基础上，开始学习的一项新内容，是一项蕴含着丰富教学因素，深受学生喜爱的教学内容。

动作方法及要点

跑动中跳过一定高度主要是要求有节奏地自然跑动，单脚起跳，两腿依次摆动越过一定高度。动作要点是跑动与起跳衔接紧密自然，摆动腿积极向前上方摆动，两脚依次落地，落地时自然缓冲。

教学策略

根据学生实际情况，建议跑动中跳过一定高度主要以急行跳高和游戏练习为主，注意开始练习时，器材的高度要适宜，以免影响学生掌握正确的技术动作。使用的器材尽可能不使学生有恐惧感，并确保落地安全。

示例一：用多种方式跳过一定高度的练习

（一）教法提示

1. 自然跑动正面跳过一定高度。

如图 3-2-1 所示，自然放松助跑，跳过一定高度。逐渐连续跳过一定高度，如图 3-2-2 所示。

2. 侧向助跑跳过一定高度。

如图 3-2-3 所示，自然放松助跑，单脚起跳，两腿依次摆动过绳。

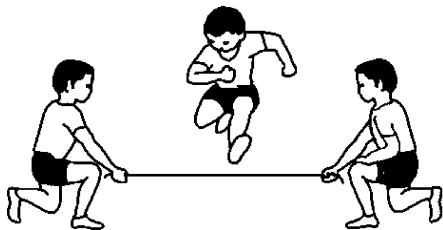


图 3-2-1

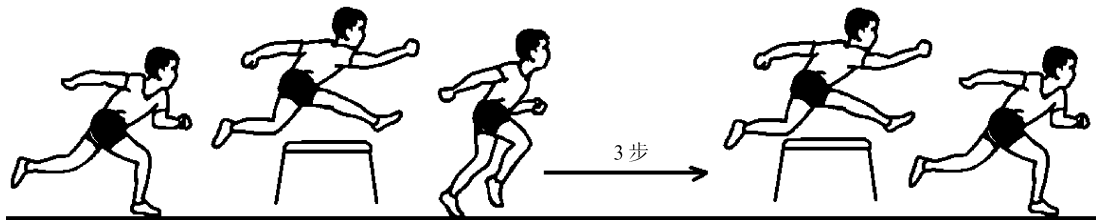


图 3-2-2

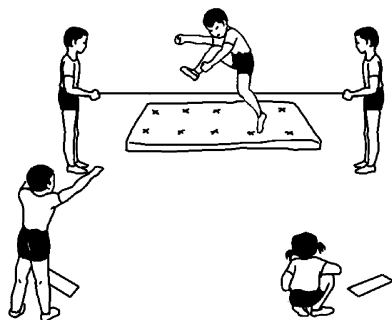


图 3-2-3

3. 跑动中跳过不同高度。

在空地上设置不同形式和高度的器材（图 3-2-4），跑动中连续跳过不同高度。

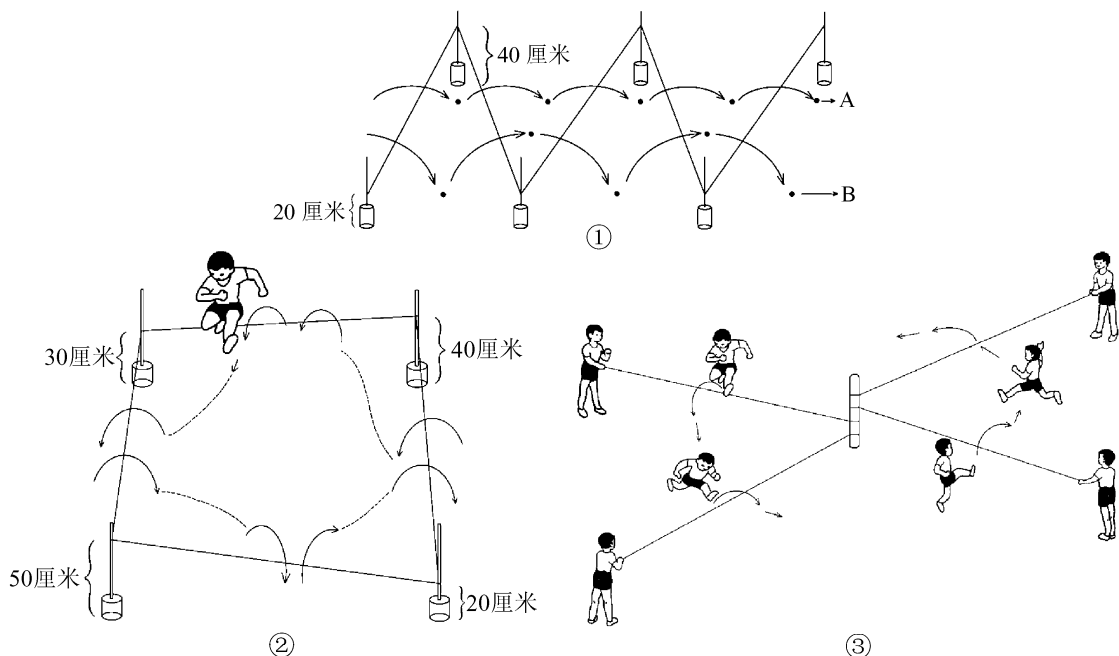


图 3-2-4

（二）教学建议

本练习的主要目的是使学生初步掌握助跑与起跳结合，体会并掌握起跳时机。在练习时，引导学生发现适合自己的起跳方向和位置，避免起跳时摆动腿触及器材。为了使掌握助跑节奏，开始可让学生“1、2、3”喊着号子进行练习。本练习也可以以游戏形式进行。

示例二：协作跳高比赛

（一）比赛方法

学生两人一组自由组合，游戏开始，一组拉橡皮筋，一组跳，以膝高、直立手下

垂、腰高、胸高4个不同的高度，进行升级跳高比赛（图3-2-5）。两人相继失败后，双方互换，最后以积分多少决定小组胜负。或者相互协作的两个小组决出4人名次，按名次重新分组进行比赛，最后决出冠军。

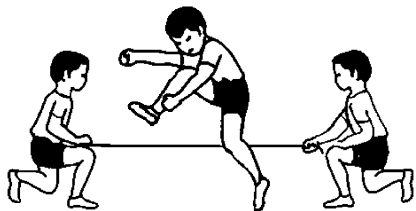


图3-2-5

（二）教学建议

本游戏在保证安全的前提下，以学生自主练习为主，并通过游戏使学生学会合作学习，学会自我保护，以及相互评价的方法。建议教师在游戏过程中，重点帮助和引导学生掌握助跑与起跳紧密结合的方法，使学生体会和掌握动作要领，并体验获得成功的乐趣，树立学习的信心。

示例三：5~7步助跑跳高

（一）教法提示

1. 如图3-2-6所示，助跑5~7步，单脚踏跳，两腿依次越过横杆或皮筋。

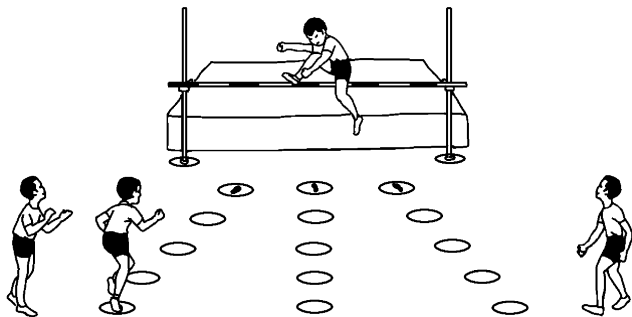


图3-2-6

2. 复习3~5步助跑急行跳高。
3. 5~7步助跑练习。使学生发现并找出最适合自己的助跑方向。
4. 蹬地起跳、摆腿练习。使学生体会蹬、摆的配合。
5. 助跑起跳练习。提高学生跑跳结合的能力，掌握助跑节奏和步幅的大小。
6. 5~7步助跑过杆完整动作练习。
7. 自定目标达标练习。
8. 小组对抗赛。将每个小组所有成员的成绩相加进行比较。



（二）教学建议

1. 助跑练习如图 3-2-6 所示，可以设定三个方向，让学生自己反复练习尝试，找出最适合自己的助跑方向。练习开始时可以 3~5 步助跑，让学生喊着号子进行练习。集体做 5~7 步的模仿练习，然后进行个人的反复练习，教师巡回指导。

2. 进行蹬地起跳、摆腿练习时，建议先做原地和上一步起跳动作的模仿练习，注意要求学生做到起跳腿向前迈步时，脚跟着地过渡到前脚掌蹬地跳起。

3. 通过助跑、起跳的练习，使学生掌握助跑与起跳相结合的技术，建议教师引导学生发现适合自己的助跑节奏，同时可以利用标志物使学生便于掌握自己的步幅。

4. 在进行 5~7 步助跑过杆完整动作练习时，杆的高度应由低到高逐步提高，避免造成学生心理障碍，影响动作的完成。为了使學生能准确起跳，并体验完整动作，可以利用踏跳板进行练习。

5. 小组对抗赛时，可以引导学生一起制定规则。比如根据全组成员的成绩之和进行胜负较量，或者根据全组成员的成绩之和与最初成绩之比来决定胜负等。

跳转

跳转内容是在多种形式正面、侧面跳跃内容练习的基础上进行学习，在发展学生跳跃能力的同时，对培养学生的时空感、方向感和控制身体的能力具有很好的效果。

动作方法及要点

以向左跳转为例，双脚起跳，同时两臂上摆，右臂向左插带动身体向左转，屈膝缓冲落地。

【要点】

上体带动下肢转动。

教学策略

在教学过程中主要强调起跳与上肢的配合，建议教师示范讲解后让学生做模仿练习，了解动作方法，形成正确的动作概念。根据学生练习和实际掌握的情况，逐渐增加跳转的度数，强调双起双落，确保落地安全。

示例一：原地跳转练习

（一）动作方法

根据教师指令，进行原地跳转 90°、180°以及 360°的练习。

(二) 教学建议

建议开始练习时，让学生按照教师的统一口令进行练习，可以原地跳两次，第三次跳转；也可以让学生自主练习，教师巡视进行个别指导，纠正错误动作；或者两三人一组，互相观察动作的完成情况，进行相互评价。根据完成情况，逐渐增加跳转度数。特别要强调落地的安全问题。教师可以引导学生思考，比如“如何避免跳转中的伤害事故”，提出问题让学生回答，增强他们的安全意识。

示例二：游戏“传动”

(一) 游戏方法

几个人一组围成一圈，根据教师指示或音乐节奏，一个接一个依次完成跳转动作，直至指示或音乐停止。

(二) 教学建议

该游戏主要是通过一定量的练习，使学生反复体会动作，同时通过使用音乐或打鼓点的指示方式提高学生练习的兴趣。建议选择的音乐节奏要鲜明，快慢要适中。根据音乐的长短，安排各组的人数，保证一定的运动量，达到发展弹跳力，增强下肢力量的效果。

单元计划

跨越式跳高

教学目标	1. 学生能说出跳高技术动作的几个环节名称及健身价值，基本掌握急行跳高的动作方法。 2. 发展学生速度、力量、灵敏等身体素质，提高身体协调和跑、跳结合的能力。 3. 培养学生积极进取、勇于挑战、顽强拼搏的精神和沉着冷静的心理素质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	步点准确，逐渐加速，进行6~8步的助跑起跳。	重点：步点准确，助跑积极，逐渐加速。 难点：跑跳结合自然、连贯。
2	蹬摆配合协调地进行起跳过竿。	重点：步点准确，助跑积极，逐渐加速。 难点：蹬摆配合协调。
3	进一步学习跨越式跳高的动作方法，蹬地有力，起跳积极摆腿，内旋下压过竿。	重点：蹬地有力，摆腿积极，内旋下压。 难点：两腿配合协调。
4	步点准确，起跳快速有力，蹬摆配合协调地完成跨越式跳高。	重点：步点准确，踏跳快速、有力。 难点：蹬摆动作协调、连贯。
5	进行跳高测验。	重点：蹬摆动作协调、连贯、充分。 难点：整个动作连贯、协调、快速、有力。



教学评价

内容标准		项目	跨越式跳高
技能	A		步点准确，助跑积极，踏跳有力，蹬摆结合快速紧密，腾空后摆动腿内旋下压动作明显，落地屈膝缓冲，动作整体协调连贯，能跳过相应高度。男生 1.05 米及以上，女生 1.02 米及以上。
	B		步点准确，助跑积极，踏跳有力，蹬摆结合较快速紧密，腾空后摆动腿有内旋下压动作，落地屈膝缓冲，动作整体较协调连贯，能跳过相应高度。男生 0.95 ~ 1.04 米，女生 0.91 ~ 1.01 米。
	C		步点准确，助跑、踏跳与蹬摆结合较快速紧密，腾空后两腿依次过杆，落地屈膝缓冲，动作整体基本协调连贯，能跳过相应高度。男生 0.85 ~ 0.94 米，女生 0.80 ~ 0.90 米。
	D		动作不正确，动作脱节不连贯，不能跳过相应高度。男生 0.84 米及以下，女生 0.79 米及以下。
态度与参与	A		学练积极，能自觉遵守秩序和要求，能自觉用全力进行跳高练习。
	B		在师生帮助下才能遵守纪律和秩序，才能用全力进行跳高练习。
	C		在师生帮助下，仍不能遵守纪律和秩序，仍不用力跳高。
情意与合作	A		跳高教学中能主动与同学交流合作，善于听取意见。
	B		跳高教学中，在师生帮助下才能与同学交流合作、听取意见。
	C		跳高教学中，在师生帮助下仍不能与同学交流合作，不能听取意见。

注：在教学中，教师们可根据学生的实际情况适当调整评价标准。

第三节 投掷

教学目标

通过教学，使学生了解助跑投掷与远度的关系，能用语言简单描述动作要领；初步掌握投掷步，学会 2 ~ 3 种发展投掷能力的方法；发展学生的上肢力量及助跑投掷能力，提高身体的协调性与灵敏性，促进骨骼、肌肉、韧带的发展；培养学生勤于思考、勇于实践、积极参与体育活动的良好行为习惯，在活动中能与同伴主动交流，并具有安全意识，做到有序和遵守纪律。

 单手肩上掷远**动作方法及要点****(一) 原地正面上步单手肩上掷远**

身体正对投掷方向，右（左）脚在前自然站立；右（左）臂肩上屈肘，肘关节向前，左（右）臂自然置于体前，眼看前方远处或标志；随着右（左）臂向后引伸、展腹、背弓，右（左）腿微屈，同时左（右）脚向前上步，接着右（左）脚用力蹬地、收腹、肩上快速挥臂、抖腕（鞭打动作），将投掷物向前上方迅速投出，右（左）脚落地缓冲。

【要点】

肩上屈肘肘向前，蹬（地）收（腹）上步要连贯，全身协调用力好，快速挥臂似抽鞭。

(二) 原地侧向上步单手肩上掷远

身体左（右）侧对投掷方向，右（左）臂经下向后引伸，双腿微屈，左（右）臂自然置于体前，眼看前方远处或标志；然后右（左）脚用力蹬地、转体、挺胸，同时左（右）脚向投掷方向迈出，右（左）臂经肩上、头侧快速挥臂、抖腕（鞭打动作），将投掷物向前上方迅速投出，右（左）脚做好缓冲。

【要点】

蹬（地）、转（体）、挺（胸）、挥（臂）要连贯，肩上挥臂肘向前，上步缓冲保安全，用力协调又自然。

(三) 移动中（走、跑）单手肩上掷远

助走（跑）几步，右（左）脚落地的同时，接正对投掷方向的上步单手肩上掷远的动作完成；助走（跑）几步，右（左）脚迈出的同时身体右（左）转，然后按侧对投掷方向的上步单手肩上掷远的动作完成。

【要点】

助走（跑）几步后与上步单手肩上掷远动作的衔接要连贯、自然、协调。

教学策略

在教授单手肩上掷远时，教师可采用温故知新的迁移、观察、对比等手段，使学生了解并掌握利用身体惯性投得更远的方法；注重开发和利用器材资源为学生创设学习氛围，要根据学生个体差异及时进行调整和指导。建议在教学过程中采用互助练习、重复练习、变换练习及游戏、竞赛等多种方法，并通过自我评价、相互评价、小组评价等多种方式，提高学生的练习兴趣。在练习、游戏，尤其是竞赛时要强调安全，选择好练习



场地和投掷器械，并建立必要的教学常规。在教学中要重视学生左、右肢体的均衡发展。此外，可将一至四年级采用过的投掷练习和游戏引用到单肩上掷远的教学中。

示例一：重复性练习与变换性练习

（一）教法提示

1. 甩纸炮、挥小鞭、击打空中球（击悬空球或自抛自打）等，体会肩上快速挥臂、抖腕动作。纸炮叠法与玩法见图3-3-1。

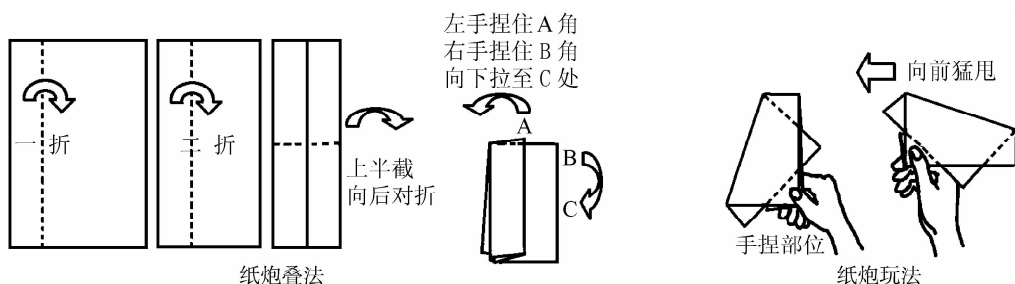


图3-3-1

2. 双人徒手模仿练习：体会单肩上掷远的方法。
3. 单肩上投过一定高度的练习或游戏。
4. 两人、多人或小组单肩上投掷不同器械的练习或游戏。
5. 易犯错误与纠正方法。

（1）投掷时肘关节低，转肩不够，做不出鞭打挥臂动作。

纠正方法：

- ①练习转肩动作，加强肩关节的灵活性。
 - ②甩纸炮、击打空中标志物（击悬空球或自抛自打），体会肩上快速挥臂、抖腕动作。
- （2）投掷时用不上腿部和躯干的力量。

纠正方法：做双手从头后向前抛实心球，体会用腿和躯干发力的感觉和用力顺序。

（3）投掷步减速。

纠正方法：

- ①做连续交叉步练习，蹬摆配合迅速、用力。
- ②练习完整动作，注意控制助跑速度、交叉步、最后用力之间的动作衔接。

（二）教学建议

1. 教师在教学中，可根据学生实际情况分层教学，注意区别对待。
2. 运用上述练习时，教师要根据不同教学要求采用不同的教学方法，为学生提供充分的模仿、观察、体验的空间。
3. 教师也要积极引导、帮助学生，通过观察、对比、合作探究等方式，使学生初步了解和体会身体惯性、出手角度与远度的关系，逐步掌握单肩上掷远的正确方法。

示例二：对墙反弹球比远

（一）比赛方法

在距墙 4 米左右的投掷区内，将小皮球向墙面投出，进行反弹球比远的练习或比赛（图 3-3-2）。



图 3-3-2

（二）教学建议

1. 此项练习，重点强调单手肩上掷远动作的连贯与协调，助走（跑）的距离视学生自身情况循序渐进，合理安排运动场地与负荷，保证学生练习的安全性。
2. 提倡学生在练习中采用相互观察、帮助、讨论、对比、尝试等多种方式寻找合理的出手角度。
3. 建议在练习中使用小皮球、小海绵包、乒乓球、羽毛球、自制纸团（球）等具有一定弹性的轻型投掷物体。在练习的基础上，可进行个人、双人或小组的比赛。

示例三：小组掷远对抗赛

（一）比赛方法

将学生分成 3~5 人一组，采用单手肩上掷远的方法，把每名学生的成绩相加，累计成绩高的组为胜。

【规则】

1. 组内成员可采用原地、上步或助走（跑）的方式进行单手肩上掷远。未采用单手肩上掷远者，成绩无效。
2. 每名学生投 1~3 次，具体投掷次数由教师规定。
3. 身体任何部位触及投掷区前的地面为犯规，成绩无效。

（二）教学建议

1. 此项游戏是以小组累计的成绩来决定胜负，因此，教师应注意积极引导学生相互学习、相互帮助、团结合作，以个人的进步促进小组成绩的提高，培养学生的自信心及团队意识。
2. 进行游戏时，教师要根据学校、学生的实际情况，合理安排、使用场地与投掷



器械，建立必要的教学常规，确保教学秩序的严谨与安全。

示例四：攻打对方

（一）游戏方法

将学生分成人数相等的两组，游戏开始后，必须在本方投掷区内将投掷物以单肩上掷远中的任意方式投向对方；也可拦截对方投向本方的投掷物或捡拾本方场地的投掷物，然后在本方投掷区内再向对方投。游戏结束后，以投到对方区域内的投掷物多的组获胜（图3-3-3）。

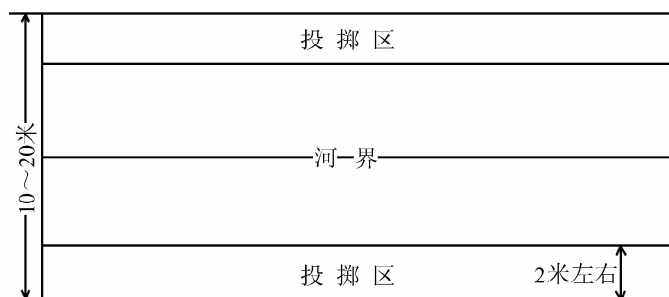


图3-3-3

【规则】

1. 必须在本方投掷区内，用单肩上掷远的方法，违规扣分。
2. 在本方场地内，可任意拦截、捡拾投掷物，不得出界，违规者出局。

（二）教学建议

1. 为了提高练习兴趣及实效性，教师可根据学校场地、器材、学生条件等具体情况，改编此游戏，如改变场地形状、掷远距离、投掷器械等。
2. 要合理安排游戏场地并选择适宜的器材，以确保安全。建议选择轻型投掷器材。
3. 提倡学生在小组内进行讨论，研究取胜的方法，并相互配合。

◆◆◆ 单手下手掷准

动作方法及要点

两脚前后（左右）自然站立，右（左）手持投掷物经下后引，双腿微屈，眼看目标，然后随着两腿的蹬伸，投掷臂由体后经下向前挥摆，将投掷物投向目标。

【要点】

眼看目标判断准，蹬伸挥摆要协调，用力大小要果断，出手方向控制好。

教学策略

1. 在学习单手下手掷准时，建议采用观察、尝试、设疑、讨论等自主学习和小组探究相结合的方式，为学生提供充分的实践与体验空间，在游戏中感悟和掌握单手下手掷准的动作方法及要点。

2. 充分利用投掷物、投掷目标、投掷距离等可变因素，提高学生的观察力与判断力，引导学生创新，以丰富游戏和练习内容。

3. 在教学中要兼顾学生身体锻炼的全面性，左右手交替掷准，还可结合跑、跳等下肢活动进行综合掷准练习。

4. 为丰富教学内容，也可将学过的或民间类的掷准游戏及新兴的运动项目引用到教学中，提高学生的练习兴趣，全面发展掷准能力。

示例一：穿山洞，过隧道

（一）游戏方法

在投掷线后，将排球用单手下手掷准的方法投出，使球穿过投掷线前3~5米处用小垫子（或同学胯下）搭建的“山洞”或“隧道”，穿过的“山洞”多或“隧道”长的获胜（图3-3-4）。

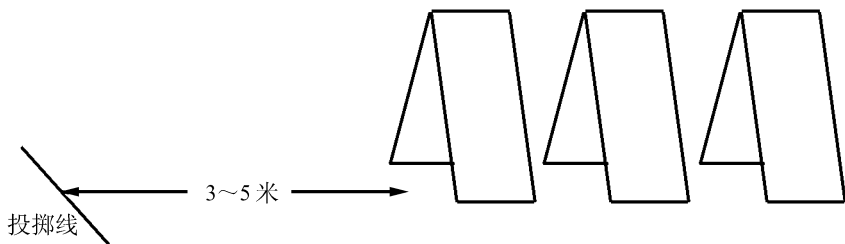


图3-3-4

（二）教学建议

1. “山洞”“隧道”的搭建要循序渐进，并利用其大小、长短的可变性，使学生充分地体验时空，感悟单手下手掷准的正确方法。

2. 教师可利用变化投掷物（如改用简易保龄球）、投掷距离、投掷目标等方式，引导学生充实游戏内容。

3. 教师可将可变因素巧妙地转化为问题，为学生创设探究的教学氛围。

示例二：靶场练习

（一）教法提示

教师充分利用学校资源，为学生创设地靶、立靶、悬空靶、活动靶等多种形式，使



学生有更多的在实践中体验的机会，以便他们掌握向不同目标掷准时在力量及出手角度等方面的区别，培养和提高学生的学习兴趣，发展掷准能力（图3-3-5）。

（二）教学建议

1. 教师可充分利用学校资源，为学生创造掷准练习的教学环境，并引导学生创编出更多的练习方法。

2. 教师可采用分组形式，让学生探讨向不同的投掷目标掷准时，力量、出手角度等有什么不同。

3. 教师可充分利用多种可变的因素，培养学生练习兴趣，提高单手下手掷准的能力。

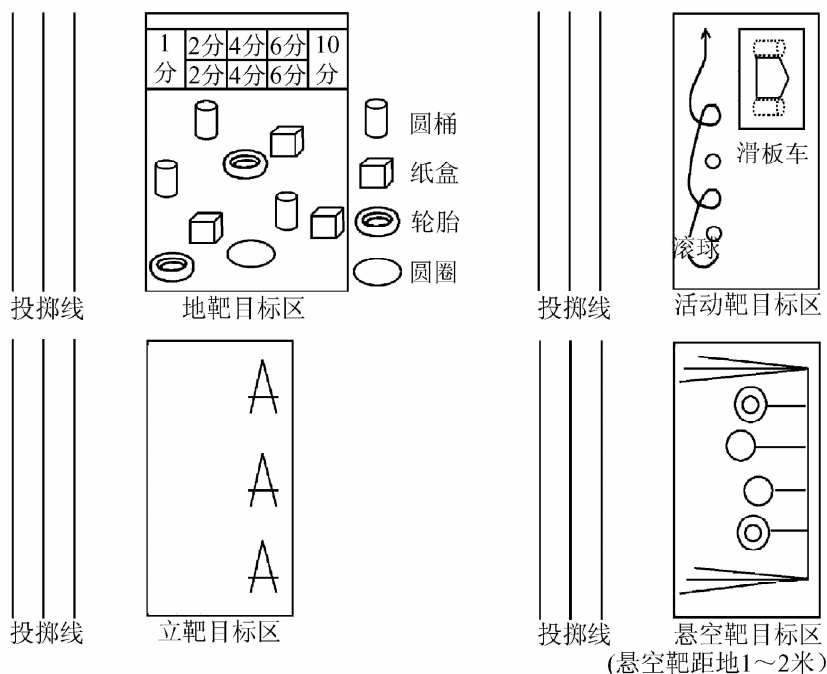


图3-3-5

示例三：对攻

（一）游戏方法

将学生分成人数相等（2~4人为宜）的若干组，游戏开始后，学生在界外用单手下手掷准的方法，将界内的球击出界外，击出界外的得1分，以击出多的人或小组为胜。

【规则】

1. 学生必须在本区界外击球，否则犯规。
2. 只准采用单手下手掷准的方式进行，否则违例。
3. 进入界内击球无效。

(二) 教学建议

1. 教师可利用学校场地等资源，引导学生创设比赛环境和游戏方法。
2. 界内放置的球的数量可多可少，也可换成一组学生在界内当移动目标，另一组学生在界外投球击打进行游戏。但要强调安全，使用轻型投掷物击打下肢。
3. 在游戏中教师要注意引导学生寻找取胜的技巧，将单手下手掷准的动作要点与游戏有机结合。

单元计划

助跑投掷垒球（沙包）

教学目标	1. 学生能说出助跑投掷垒球的动作要领，理解“只有助跑和投掷动作连贯协调才能投远”的道理。 2. 使学生掌握助跑投掷垒球的动作方法；发展学生上下肢、腰腹力量，提高上下肢协调配合以及投掷能力。 3. 培养遵守纪律、听从指挥的意识，为强健体魄而积极锻炼；能正确评价自己，认真练习，表现出努力提高自己的信心。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学生掌握正确握球方法，初步掌握上1~3步快速向前上方掷垒球的方法。	重点：上步动作快速。 难点：动作协调连贯。
2	学生初步掌握慢跑几步，迈右腿的同时，身体向右转的动作。	重点：上步与转体的时机。 难点：上步与转体连贯。
3	学生进一步掌握助跑几步，迈右腿的同时，身体向右转的正确时机及右臂靠近身体经下向后引球的技术动作。	重点：上步、转体与引球的时机。 难点：助跑轻松有节奏。
4	学生基本能够完成交叉步后挥臂将球经肩上快速投出的完整技术动作。	重点：投掷步正确，鞭打有力。 难点：交叉步连贯。
5	学生初步掌握助跑投掷垒球的技术动作并能够做到快速挥臂、向前上方投掷。	重点：投掷步正确，出手角度适宜。 难点：动作连贯、协调。
6	通过测试，使学生了解自己的投掷水平；动作基本协调、连贯。	重点：投掷步正确，挥臂快速有力。 难点：动作连贯、协调。



教学评价

内容标准		项目
		助跑投掷垒球（沙包）
技能	A	能正确完成动作，动作快速、连贯、协调；能投过相应远度。男生 32.20 米及以上。女生 21.80 米。及以上。
	B	能正确完成动作，动作比较协调、连贯；能投过相应远度。男生 32.10 ~ 27.10 米。女生 21.70 ~ 16.90 米。
	C	能比较正确完成动作；能投过相应远度。男生 27.00 ~ 20.70 米。女生 16.80 ~ 13.50 米。
	D	不能完成动作。男生 20.60 米及以下。女生 13.40 米及以下。
态度与参与	A	主动参与学练活动，刻苦认真；能做到有序地进行投掷练习和游戏。
	B	能参与学练活动，能做到有序地进行投掷练习和游戏。
	C	能进行投掷练习和游戏。
情意与合作	A	主动与同伴交流，能评价同伴的投掷动作，分享成功体验。
	B	能与同伴交流，能评价同伴的投掷动作，分享成功体验。
	C	不能与同伴配合。

奥运会的投掷比赛项目——掷标枪

知识窗

掷标枪是古老的项目之一，起源于古代人类用长矛猎取野兽的活动，后长矛又发展成为作战的兵器。原始的标枪构造很简单，把石头磨尖装在木杆的一端即为枪头。随着生产力的发展，才改用金属做枪头。有的部落逐渐搞起掷标枪的比赛，比赛中最优秀的人，就被众人推选为部落的领袖。1906年，为纪念奥运会举办10周年而举行的运动会上，开始有了掷标枪正式比赛。从此，掷标枪就被列为国际正式比赛项目。到1932年第10届奥运会上，女子标枪又被列为比赛项目。

第四章

球类活动

球类是学生十分喜爱的运动项目，也是十分有益于学生健康的运动项目之一。在四年级学习的基础上和身体自然成长的基础上，学生对各种球类运动的感知及学习兴趣和技能都有了一定提高。五年级在继续提高他们的基本运动能力的同时，对学生的球类运动技能和相关知识的提高应该给予比较大的关注。





第一节 小篮球

为了满足学生学习篮球运动的需要,本节重点学习传接球、行进间三步上篮和抢球技术。同时,继续通过篮球运动发展学生的基本运动能力和对体育的兴趣,培养团队合作能力和坚强的意志品质。

教学目标

通过练习,使学生初步掌握双手胸前传、接球及行进间单手肩上投篮的动作方法,发展学生的力量、协调、灵敏等身体素质。通过各种方式的练习,提高学生团结合作,敢于竞争及拼搏的精神,并在集体活动中体验篮球运动的乐趣。

小篮球的传、投、抢

动作方法及要点

(一) 双手胸前传球

持球方法:身体成基本站立姿势,两手五指自然分开,两拇指相对成“八”字形,用指根以上部位持球的后侧方,手心空出,肩、臂、腕部肌肉放松,两肘自然弯曲于体侧。

动作方法:传球时,前臂短促前伸,手腕翻转,在急促抖腕的同时,拇指用力下压,食指与中指用力弹拨将球传出(图4-1-1)。

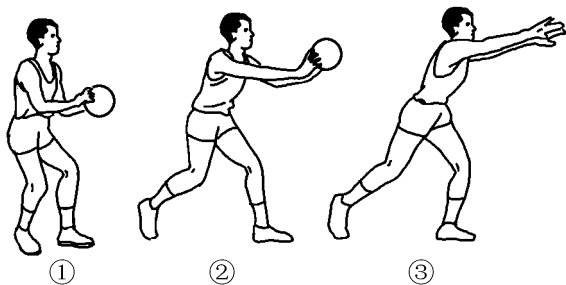


图4-1-1

双手胸前传球一般在传球队员与接球队员距离较近时运用。它有利于控制方向、力量。

(二) 双手胸前接球

接球时，两眼注视来球，两臂自然伸出迎球，五指分开，两拇指相对成“八”字形，手指向前上方，两手成半圆形。当手触球后，身体重心后移的同时，两臂随球后引缓冲来球的力量，两手持球于胸腹之间（图4-1-2）。

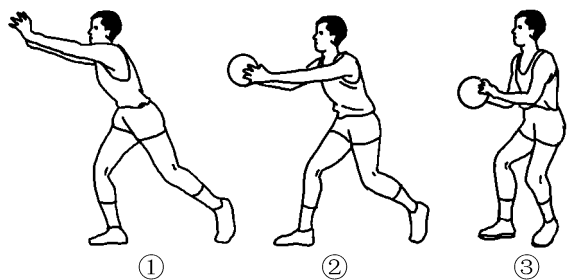


图4-1-2

(三) 行进间单手肩上投篮

在跑动中，右脚向前跨出一大步，腾空时接球，接着左脚落地向上跳起的同时，举球、提肘、压腕、拨指，将球投入篮筐（图4-1-3）。

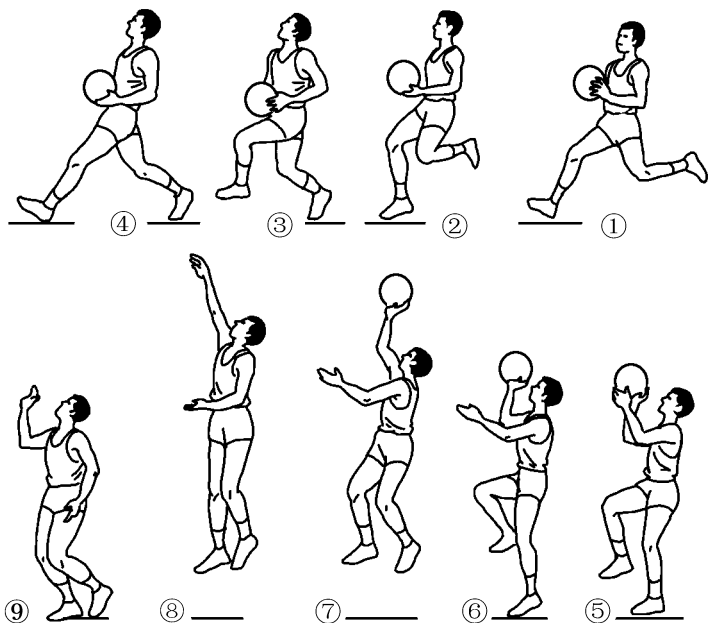


图4-1-3

(四) 抢球

抢球是从进攻队员手中夺取球的方法（图4-1-4）。抢球的技术有两种：拉抢和转抢。无论哪种抢球，都应该注意判断的准确、意图的隐蔽、快速的动作、合理的抢



法。抢球应尽量避免犯规，养成合理抢球的习惯。

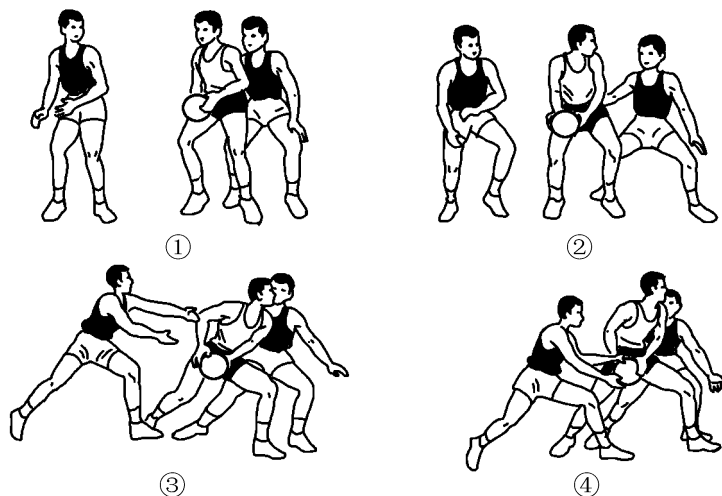


图 4-1-4

拉抢的方法：防守者看准对手持球的空隙部位，迅速用两手抓住球向后突然猛拉，将球抢过来。

转抢的方法：防守者看准对手持球的空隙部位，两手抓住球快速转动，将球从对方的手中转抢出来。

教学策略

根据五年级学生的身心特点，建议在教学时，采用游戏和比赛的方法进行练习，以提高学生的积极性。在游戏过程中，要注意安全。使用的篮球不宜充气太足。

示例一：跟节奏运球

（一）教法提示

1. 讲解示范法：用形象的语言讲解节奏与运球，并示范在不同节奏下运球。
2. 练习法：学生随教师发出的节奏，或快或慢，或高运球或低运球，或左手运球或右手运球，或用力运球或轻轻拍球。

（二）教学建议

1. 一开始，节奏相对较慢，且节奏变化少。
2. 逐渐节奏可以加快，且节奏变化增多。
3. 本练习一般不移动位置，以免学生之间发生碰撞。

示例二：夹球跳接力赛

（一）教法提示

1. 讲解示范法：教师讲解并示范双腿夹跳。

2. 比赛练习法：将学生分成若干队，每队再分成两组，同队的两组相距一定距离相对而站，学生双腿夹住球，从一组跳向另一组，另一组的排头再夹球跳回来，轮流进行，先完成的队为胜。

(二) 教学建议

1. 练习中要遵守接力的规则。
2. 如果球没有夹住，应从球落地处夹住再前进。

示例三：保龄球游戏

(一) 教法提示

1. 讲解示范法：教师简要讲解保龄球运动，并示范用篮球撞击可乐瓶。
2. 游戏练习法：学生分为两组，每位同学用篮球地滚碰撞对面 5 米距离的可乐瓶，碰倒一个瓶子计 1 分，汇总各组得分评出胜负。

(二) 教学建议

1. 学生分为两队，每轮比赛，每人可以投 3 次，累计得分多的队为胜。
2. 每人必须有均等的投地滚球机会。
3. 投掷距离可以根据比赛情况调远或调近。

示例四：“遛猴”游戏

(一) 教法提示

1. 讲解示范法：简明讲解示范抢球的技术。同时简要讲解“遛猴”游戏，并请学生配合演示游戏方法。

2. 游戏练习法：两人一组，相距 2~3 米，一人抛球，一人接球。抛球者应使球的落点在接球者身体的前、左、右 1~2 米的距离，接球者应在球落地最多 1 次的情况下将球接起，并传回抛球者。抛球 5 次，练习者交换位置。

(二) 教学建议

1. 游戏可以规定，若球落地 1 次以上，接球者未能接住，罚再多接 1 次抛球。
2. 也可以规定，接球者接球瞬间，抛球者可上前拉抢或转抢，不超过 3 秒钟，若成功则继续抛球，若不成功则改为接球者抛球。
3. 为了安全，同学练习时要有足够的空间。同时，要防止抛球学生过远抛球，造成练习混乱。

示例五：“你跑我追”游戏

(一) 教法提示

1. 讲解示范法：教师简要讲解“你跑我追”游戏，并请学生配合演示游戏方法。
2. 游戏练习法：两人一组前后相距 2 米，前面的人原地运球，当听到教师的口令时立即向前急起运球。后面的人紧追，在 5 米的距离内追上为胜，追不上为负，然后轮换。



（二）教学建议

1. 游戏可以规定，没有教师口令，两同学都不许移位；前面同学冲过5米，后面的同学不许再追。
2. 场地标记要清晰，同学不许打闹，注意练习时的安全。

示例六：原地投篮比赛

（一）教法提示

1. 讲解示范法：教师简要讲解投篮技术，激励比赛情绪并强调团结合作的意义。
2. 比赛练习法：将学生分成人数相等且能力均等的两组，运用单手肩上投篮或双手胸前投篮的方法进行投篮比赛。在规定的时间内、规定的距离得分多的组为胜。

（二）教学建议

1. 比赛规则：距离3米线投篮，投中得1分。
2. 建议比赛规则：距离3米线投篮得1分，距离4米线投篮得2分，距离5米线投篮得3分。在规定的时间内得分高的组为胜。
3. 应规定每位同学都必须投篮，但是投篮姿势可以不同；为使比赛更加激烈，教师要根据比赛情况随时调整规则；应事先让同学们组内讨论，每位同学事先选择好投篮距离。

示例七：传球组合练习

传球是篮球运动中队员之间有目的地转移球的方法，是组织进攻的纽带。准确、及时、隐蔽、多变的传球不仅表现一个队员的传球技巧，也是成功组织战术的基础。

接球是传球的基础，也是投篮、运球的基础。会接球，善于接球，使自己始终处于主动的姿势和位置不仅可以减少失误，也可以为进攻得分创造更多的机会。

（一）教法提示

1. 讲解示范法：讲解传、接球的技术与意义，并请同学配合示范。
2. 练习法。
 - （1）两人一球进行双手胸前传、接球的练习。两人之间的距离要适宜。注意传、接球的手型及用力顺序。
 - （2）一人对墙定点传球，距离可根据学生的实际情况而定，并可以逐渐达到连续击中距离3米、高1.3米、直径0.2米的圆环3次以上。
 - （3）三人一球三角传球。
 - （4）两人传两球。
 - （5）三人一球，两传一防练习。

（二）教学建议

1. 不要盲目拉长传球的距离；所有练习应注重技术动作的质量，传球要到位，接球要缓冲。
2. 根据学生的进步情况适当选择以上的练习，提高学生学习的兴趣与乐趣。

3. 提倡学生之间互相帮助，并用简单的语言进行相互评价。

示例八：行进间单手肩上投篮组合练习

（一）教法提示

1. 讲解示范法：讲解行进间单手肩上投篮的技术与意义，并请同学配合示范。
2. 练习法。

（1）不持球的三步摸高练习。要求第一步大，第二步高（同时高举手摸高），第三步落地要缓冲。

（2）篮筐下单手肩上投篮。注意逐渐拉长投篮距离，尽量打板投中，投篮距离不超过3米。

- （3）高运球从篮下通过。
- （4）接传球行进间单手肩上投篮。
- （5）运球行进间单手肩上投篮。

（二）教学建议

1. 学习行进间单手肩上投篮应注重脚步练习及跑动的节奏。
2. 注重提高行进间单手肩上投篮的命中率，这样可以提高学生学习的兴趣。
3. 鼓励学生在游戏或比赛中运用学习过的技术动作，并成为加分的因素。

示例九：半场对抗比赛

（一）教法提示

1. 讲解示范法：简明讲解比赛的规则与要求。
2. 比赛练习法：同学分成人数相等的两组，在半场进行比赛，竞赛时间约10分钟。

（二）教学建议

1. 竞赛规则由教师和同学们临时约定。
2. 应要求小组中每一个人至少传球1次（或规定有1次以上的抢球技术）才可以投篮或投篮有效。
3. 在规定的时间内得分多的队为胜。

单元计划

行进间单手肩上投篮

教学目标	通过练习，使学生初步掌握小篮球行进间单手肩上投篮的动作方法，发展学生的力量、协调能力及节奏感。体验进球的乐趣，通过各种方式的练习，提高学生团结合作，敢于竞争及拼搏的精神。
------	---



续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习行进间单手肩上投篮动作，体会跑动的节奏和接球瞬间的流畅性。	跑动的节奏。
2	学习行进间单手肩上投篮动作，体会行进间跑动的节奏，初步掌握行进间传球及投篮动作。	起跳点与篮筐的距离。 传球到位率。
3	学习行进间单手肩上投篮动作，初步掌握运球接行进间单手肩上投篮动作。	运球节奏与跑动节奏的结合。
4	基本掌握运球接行进间单手肩上投篮动作。	动作的稳定性。

教学评价

内容 标准	项目	行进间单手肩上投篮
技能	A	跑动节奏好，投篮动作协调、正确，起跳点选择好，5次投篮可命中4次以上。
	B	跑动节奏好，投篮动作基本协调，起跳点选择好，5次投篮可命中3次。
	C	跑动节奏一般，投篮动作基本协调，5次投篮可命中2次。
	D	跑动节奏不好，投篮动作不协调，5次投篮可命中1个以下。
态度与参与	A	主动参与练习，努力认真，积极探索，能自觉遵守纪律，自信心强。
	B	主动参与练习，较认真，能自觉遵守纪律，自信心较强。
	C	不能主动参与练习，态度不认真，遵守纪律较差。
情意与合作	A	在学练中，能主动与同学交流，相互纠正动作和配合。
	B	在学练中能与同学一起配合练习。
	C	不能与同学配合进行练习。

第二节 小足球

对于步入小学高年级的五年级学生而言，该年龄段学生在认知水平、体能状况、已

学技术等方面已具备了一定的基础，可以适当介入身体对抗练习，所以本年级的学习内容是初步学习并掌握抢断球的基本技术与方法。

教学目标

通过教学，使学生理解抢断球技术的动作要领；初步掌握正面抢断球和侧面抢断球技术，并能够在比赛中加以运用；通过学练活动促进儿童正常的生长发育，逐步改善学生的神经系统、呼吸系统和血液循环系统的生理功能；发展学生的速度、力量、耐力、灵敏、协调等身体素质；通过教学，培养学生对足球的兴趣，感受来自于足球的乐趣，获得成功的体验，并在此过程中发展学生思维的灵活性，建立群体意识，培养团结合作精神。

抢断球

抢断球是足球比赛中，在规则许可的范围内，双方队员用身体的合理部位，把对方控制的球抢过来，或者踢出去、顶出去的方法，它是化解本方危机、由守转攻的转折点。

动作方法及要点

（一）正面抢断

正面抢断球是对手运球从正面而来时所采用的方法。其动作方法是两脚前后开立，膝微屈，身体重心下降并落在两脚间，面向对手。对手运球前进，当脚触球即将着地或刚着地时，支撑脚立即用力蹬地，抢球脚以脚内侧正对球并屈膝向球跨出，挡住球的正面。支撑脚立即前跨，上体前倾保持身体平衡，把球控制住（图4-2-1）。

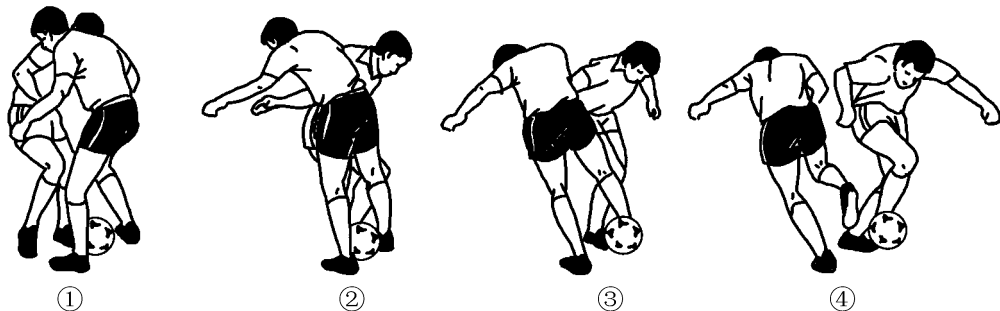


图4-2-1



【要点】

降低重心，提前预判，看准时机，迅速上抢。

（二）侧面抢截

侧面抢截球是对手快速运球推进时，防守队员与之平行跑动或从其背后追上成平行跑时所采用的抢球方法。动作方法是当与对手并肩跑动时，身体重心稍下降，同对方接触的臂要紧贴身体，当对方靠近自己一侧的脚离地时，用肘关节以上部位合理冲撞对方相应部位，使对方向外侧倾斜而暂时失去身体平衡，乘机将球抢过来。这种撞击不应过于猛烈，更不能带有危险性，臂部紧贴身体侧面，不能掺杂任何小的动作（图4-2-2）。

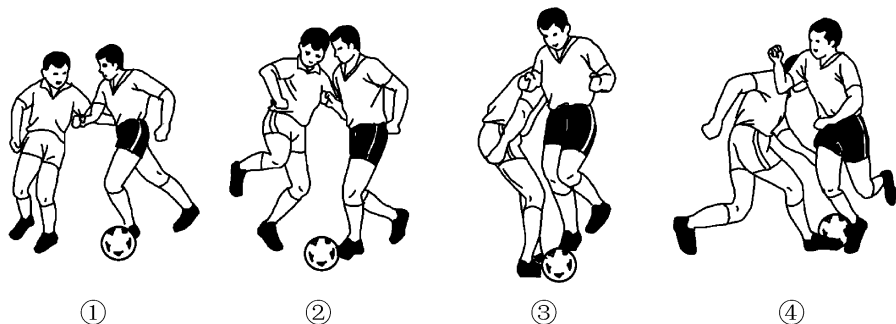


图4-2-2

【要点】

看准带球队员靠近己侧的脚离地瞬间合理冲撞，顺势将球抢下。

教学策略

教学方法宜采用直观教学，教师示范动作准确、美观，给学生建立正确的动作表象，讲解力求做到通俗易懂、生动形象、重点突出、简明扼要。建议采用变换练习法、重复练习法和游戏法。在教学过程中应与学生积极互动，着力处理好传授知识、技能与培养能力的关系，注重培养学生的独立性和自主性，引导学生学会观察、思考、质疑，促进学生在教师的指导下主动地、富有个性地学习。

示例一：抢截球练习

（一）教法提示

1. 无球练习，原地或跳起用肩部互相挤撞。
2. 三人保持10厘米左右的间隔，两脚左右开立。中间人做向左、向右侧撞的练习。做完规定次数后，互换位置。
3. 一人踩住球，另一人做正面抢截球的练习。踩球人可以左右或前后推拉球。
4. 两人对面站立，相距3~4米左右，中间放一个球。听到信号后，两人做正面脚

内侧抢断、提拉球的练习。

5. 两人一球，相距6~8米，一人向前运球，另一人上去做跨步抢球。

6. 两人向同一方向跑动，互相冲撞争抢前面的球。

7. 甲乙两人传球时，丙从侧方或侧后方，迅速跑上抢断甲乙两人的传球。

8. 三人练习。一人抛踢地滚球或反弹球，另外两人从8~10米处向前跑做争抢练习。

9. 分组抢断练习。根据人数多少，做一对二、二对三、二对四、三对五、三对四、四对五的抢断练习。抢到球者与传接球失误者互换。

10. 易犯错误及纠正方法。

抢球失败主要是抢球时机掌握不准，其次是方法不当。因此，在教学中应着眼于这两个方面。

纠正方法：时机不准首先要从理论上讲清楚，弄明白，在练习时加强对球的判断，即球没动或对方已将球拨出时，不要伸腿。其次应分析其产生错误的关键所在，选位不当的可与运球人一起进行运球摆脱和站位阻截的练习，以提高选位意识。方法不当的可多做抢球的模仿练习。总之，在纠正错误动作时要简化条件，由慢到快，反复体会。

（二）教学建议

1. 在组织教学时，可先做模仿动作练习。正面抢球可做跨步抢球模仿动作，侧面抢球可做无球慢跑的合理冲撞练习。

2. 坚决制止胡踢乱抢和违反规则的抢球方法。要先向学生进行教育，特别要强调侧面抢球时的冲撞要合理，不要抬脚过高抢球等，以免在抢球时发生伤害事故。

3. 反复给学生强调，抢断时选位要恰当，时机要准确，行动要果断。

4. 注重培养学生时刻观察场上情况的习惯，以便抢得球后及时地对球做出合理的处理。

示例二：抢断球游戏

（一）游戏方法

1. 肩部冲撞：分成两人一组。听哨音后，都用单脚跳的方法互相进行合理冲撞的练习，直到对方双脚落地为止。

2. 圆圈打擂：分成人数相等的两队，相对站在规定的区域内。游戏开始时，两人互相用肩部挤撞，直到把对方撞出界外为止。在规定时间内，留在区域内人数多的队为胜。

3. 迎面抢断接力：把学生分成人数相等的两队，分别站在两根标杆后面，杆间距离为10~15米。甲队排头向乙队运球，等快运到抢断线时，乙队排头迎上做正面抢断。抢到球后再运球到甲队。甲乙两队互换角色再做一遍。

4. 侧面抢断游戏：将学生分成两组，分别站在中圈的两侧，教师站在中圈内向球



门方向踢各种球，两组第一人快速追抢，抢到球者做控球运球等，没抢到球的人设法将球抢下来，直至完成射门动作。后面的同学依次进行练习。

（二）教学建议

1. 在技术教学前，应设定一些情境，通过游戏或简单的练习让学生先体验该技术，有了体验后的教学更能吸引学生，教学效果会更好。

2. 增强安全意识。足球运动是对抗性強、竞争激烈的运动。只要做到思想上重视、动作上合理、措施上到位、应变上机智就能够尽可能地消除安全隐患。

3. 在教学过程中，充分发挥游戏的趣味性，使学生在玩耍的氛围中学习。

4. 学生结伴学习时教师要考虑学生个体差异，充分发挥小骨干的帮带作用。

5. 注意利用学生择优示范，积极发挥同伴学练的积极性。

单元计划

抢截球技术

教学目标	1. 通过教学，使学生初步掌握正面抢截球技术和侧面抢截球技术。 2. 通过学练活动促进儿童正常的生长发育，逐步改善学生的神经系统、呼吸系统和血液循环系统的生理功能；发展学生的速度、力量、耐力、灵敏、协调等身体素质。 3. 培养学生对足球的兴趣，感受来自于足球的乐趣，从中获得成功的体验，并在此过程中发展学生思维的灵活性，建立群体意识，培养团结合作精神。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	在复习运球的基础上，初步学习正面抢截球技术。	重点：抢球脚的触球部位要合理。 难点：上抢时机的判断。
2	复习正面抢截球技术，初步学习侧面抢截球技术。	重点：冲撞的部位及合理性。 难点：对冲撞时机的把握。
3	利用抢球游戏巩固、提高正面和侧面抢截球技术。	重点：抢球时的位置选择与时机判断。 难点：抢截球技术的合理运用。
4	通过教学比赛，增强抢截球技术的实战应用能力。	重点：抢截球技术的合理运用。 难点：抢截成功的后续处理。
相关体能练习	1. 负重练习：背人骑马打仗、背人赛跑。 2. 腿部力量与协调性练习：斗鸡游戏。	

教学评价

内容标准	项目	抢截球技术
技能	A	抢球时机判断准确，动作熟练、规范，技术运用合理，5次抢截成功4~5次。
	B	抢球时机判断较好，动作规范，技术运用较合理，5次抢截成功3次。
	C	能够对抢球时机做出判断，并能基本完成动作，5次抢截成功1~2次。
	D	不能完成抢截球。
态度与参与	A	主动参与，认真学练，积极性高，自觉遵守纪律，自信心强。
	B	学练比较认真，能遵守纪律，基本能按要求完成，有一定的自信。
	C	学练不积极、不认真，不能遵守纪律。
情意与合作	A	主动与同学交流，相互纠正动作。
	B	能与同学一起配合练习。
	C	不能与同学配合进行练习。

第三节 软式排球

在前面学生们已经学习了软式排球的脚步移动和垫球技术。根据五年级学生的年龄、身心发育特点和接受能力，从本学年继续学习软式排球的传球技术。

教学目标

初步掌握软式排球的基本技术；发展学生的灵敏、快速反应等身体素质和手臂、手指、手腕等小肌肉群的力量。通过排球基本动作的练习和教学比赛，培养学生的团队意识和与人合作的精神，发展学生的健康心理品质和社会适应能力。



传球

动作方法及要点

传球的动作多种多样，有正面传球、背传球、侧传球和跳传球四种。五年级学生初次接触规范技术，可从正面双手上手传球开始学起。

两脚与肩同宽（或一前一后）站立，膝关节微屈；五指张开，两手相对成半球形，拇指和食指成正三角形，双手置于额头前方，眼睛从双手的三角形中间看球（图4-3-1）；利用蹬地、伸臂和手指、手腕的弹力将球传出。

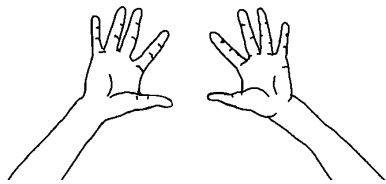


图4-3-1

【要点】

两手相对成半球形，击球点在额前上方一球处，自下而上依次用力。

教学策略

五年级学生初次接触软式排球的技术性学习，应抓住要点，讲解正确规范的动作方法。教师要本着循序渐进的原则，让学生多进行模仿练习。练习时建议采取先个人后多人再集体的方法，并要关注个体差异，鼓励学生向他人学习。在教学过程中，教师可采用发现式学习、比较式学习、体验式学习的方法，也可运用信息技术手段进行教学，以突出趣味性，培养学生学习的兴趣。

示例一：诱导练习

（一）教法提示

1. 上手传球的单人练习。

- （1）自己向上抛球，用正确的手型将球接住，以检查手型（图4-3-2）。
- （2）对地传球，体会手指触球部位。
- （3）自抛自传。
- （4）向上连续自传球。
- （5）对墙传球。



图 4-3-2

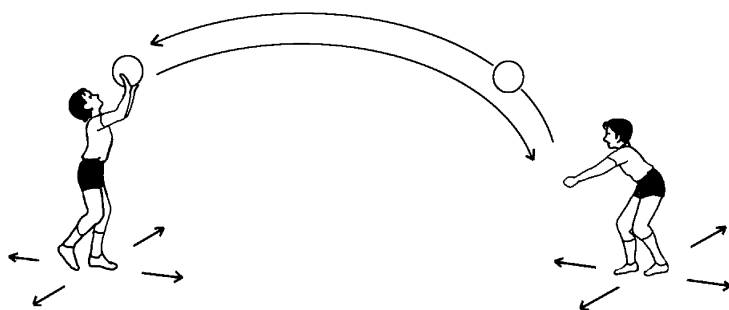


图 4-3-3

2. 上手传球的单人及多人练习。

(1) 两人面对面站立，相互做接球传球练习（逐渐缩短从接球到传球的时间）（图 4-3-3）。

(2) 两人面对面站立，一抛一传。

(3) 三人传球练习（图 4-3-4）。

(4) 五人传球练习（图 4-3-5）。

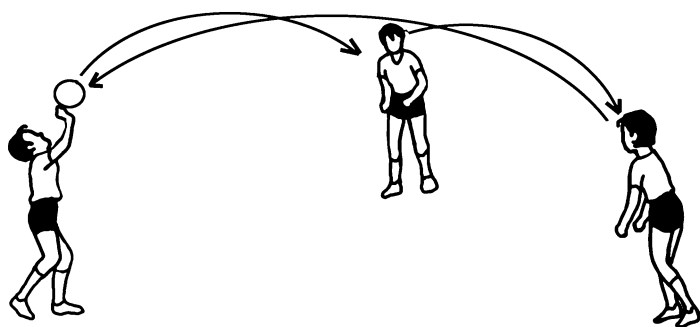


图 4-3-4

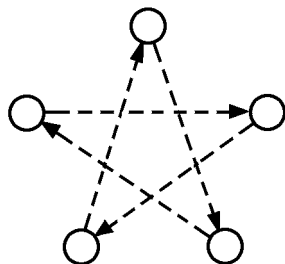


图 4-3-5

(二) 教学建议

1. 进行基本技术练习时，可以采用信息技术或图片的辅助教学形式，使学生形成正确的动力定型，较好地掌握排球的关键技术，为教学比赛奠定基础。

2. 单一练习，可以采用先个人后小组竞赛的形式，以提高学生练习的兴趣和积极性。

示例二：拓展练习

(一) 教法提示

1. 自传球。

画一直径 5 米的圆圈。学生 10~15 人一组，每人持一排球在圈内站好。游戏开始，每人做自传练习，但脚不能出圈。连续自传次数最多的 3 人为胜。失误者自行离开圈内。



【规则】

- (1) 传球时球不能在手中有停留。
- (2) 不得故意影响他人，否则为失误。
- (3) 脚踩线不算出圈，传垫有效。

2. 又远又准。

在场地上画一横线为起点线，距起点线 10 米处间隔一定距离并排设 4 个标记点。将学生分成人数相等的 4 组，各组成纵队站在起点线后，排头持一排球。当听到游戏开始的口令后，排头持球跑出至本组标记点处将球传给第二名学生，自己从场外跑回本组排尾。第二名学生在起点线后接球后跑出，照此方法依次进行至排尾，先完成的组为胜。

【规则】

- (1) 在标记点后传球。
- (2) 必须在起点线后接球，接球后才能跑出。

(二) 教学建议

1. 在教学中，教师要关注学生传球的质量和对球的控制程度，在游戏和比赛中不能盲目地以数量和时间作为竞赛的依据。

2. 根据学生掌握情况分层教学，掌握好的学生可以将垫球、传球技术综合运用进行练习和游戏。

单元计划

传球

教学目标	1. 通过学习了解传球技术的特点及其在比赛中的作用。 2. 掌握排球的正面双手传球技术。 3. 发展学生的手臂、手腕等力量素质以及身体的协调性。 4. 培养学生的团结合作意识以及沉着冷静等良好的心理品质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习正面双手传球的基本技术，体会正确的传球手型和控球部位。	重点：双手成半球形。 难点：手指第一指节触球。
2	进一步学习正面双手传球的基本技术，能够基本掌握击球点，把握击球的时机。	重点：击球点距额头一球距离。 难点：击球时机。
3	改进提高正面双手传球的基本技术，提高传球的协调用力。	重点：手指第一指节触球。 难点：蹬地、伸臂和手指、手腕的协调用力。
4	复习巩固正面双手传球的基本技术，提高对球的控制能力，增加传球的次数。	重点：身体协调用力。 难点：对球的控制。

续表

相关体能练习	<ol style="list-style-type: none"> 推小车练习。 一人以手撑地，一人在后方握住脚踝，将前人抬起，前面一人以手臂支撑前行，后面人配合推其前行 5~10 米，换人练习。 以手指撑墙，做推墙练习，练习手指和手腕的力量。 做推举小哑铃的练习。
--------	---

教学评价

项目		传球
内容	标准	
技能	A	能够掌握或说出传球的动作要点，对自己或同伴的动作给予指导与纠正。传球动作正确，部位准确，动作轻松、自然、协调，距离墙面 3~4 米，对墙传球 8 次以上，或两人互传 10 次以上。
	B	能够理解传球动作的方法或传球的作用。传球动作较正确，部位较准确，动作较轻松、自然、协调，距离墙面 3~4 米，对墙传球 6~8 次，或两人互传 8~10 次。
	C	基本了解传球动作的方法和传球的作用。传球动作基本正确，部位基本准确，动作不够轻松、自然、协调，距离墙面 3~4 米，对墙传球 4~5 次，或两人互传 6~7 次。
	D	不能说出传球动作的要点，不了解传球动作的作用。传球动作不正确，部位不准确，动作紧张，距离墙面 3~4 米，对墙传球不到 4 次，或两人互传不到 6 次。
态度与参与	A	能够按照老师的要求非常积极主动地进行学练。
	B	学习比较认真，基本按照要求完成各项学练活动。
	C	不能积极主动参与学练活动。
情意与合作	A	情绪饱满。在学习中能够与同伴进行非常积极主动的交流。
	B	具有良好的情绪。在学习中能够与同伴进行交流。
	C	学习具有畏难情绪。在学习中不与同伴进行交流。



第四节 乒乓球

在乒乓球运动发展的过程中，乒乓球技术不断得到改进和创新，必备的基本技术是实践、创新的前提。对五年级学生而言，掌握乒乓球的基本技术至关重要。本学年在巩固已有知识、技术的基础上，进一步学习并掌握反手攻球、慢搓、正手削球等技术，使学生在对抗、比赛、游戏等活动中，能够灵活运用所学技战术，逐渐提升实战能力和水平。

教学目标

学生能够说出并运用反手快点、反手快拨、反手快拉、慢搓、正手削球等动作名称及术语；能够掌握反手攻球、慢搓、正手削球等动作方法，并能运用所学技战术进行练习、对抗、比赛、游戏等活动，发展学生控制身体重心和身体平衡的能力，发展学生身体的灵敏性和协调性；培养学生机智果断、尊重对手、尊重裁判的优良品质。

反手攻球、慢搓与正手削球

动作方法及要点

（一）反手快点（以右手为例）

站在离球台 40 厘米左右的位置，持拍手臂自然弯曲，将球拍移至腹前偏左的位置。击球时，前臂和手腕向右前上方挥，同时配合外旋转腕动作，使球拍前倾，在球上升期击球中上部（图 4-4-1）。

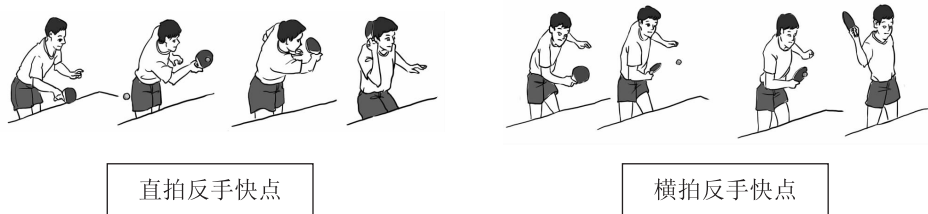


图 4-4-1

【要点】

在球上升期击球的中上部，动作短促有力。

(二) 反手快拨 (以右手为例)

两脚平行开立，站位离台约 40 厘米左右。手臂自然弯曲并外旋使拍面前倾，手腕做内收和屈的动作，将球拍引至腹前偏左的位置。当来球跳至上升期，肘关节内收、前臂加速挥动并外旋，手腕做伸和外展的动作，拍面稍前倾击球中上部，借来球反弹力量向右前方拨回来球。击球后，手臂继续向前方随势前送后，迅速还原成击球前的准备姿势 (图 4-4-2)。

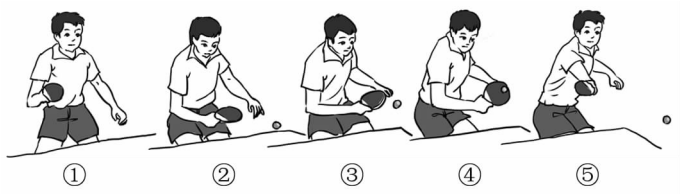


图 4-4-2

【要点】

上臂贴近身体，前臂迅速前伸迎球；手腕控制拍面前倾，借来球反弹力将球拨回；击球时间适时；注意线路落点变化并与突击结合运用，为进攻创造条件。

(三) 反手快拉 (以右手为例)

反手快拉的特点是站位近、动作小、速度较快、落点变化多，是对付下旋来球的一项重要技术。用它找机会突击，既可加强攻势，又可避免正手空位过大 (图 4-4-3)。

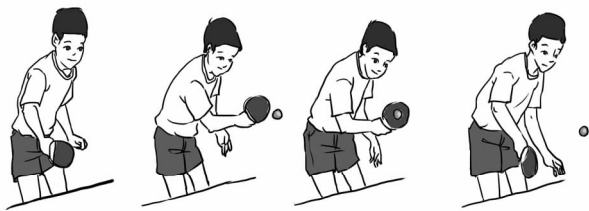


图 4-4-3

【要点】

迅速移位；击球过程中，注意收腹，以增大击球空间；根据来球的下旋强度，调节磨擦球时用力的大小和弧线的高低。

(四) 慢搓 (以右手为例)

近台站位右脚稍前，持拍手自然弯曲。击球时用前臂向前下方用力。拍面后仰，在下降期击球中下部 (图 4-4-4)。



图 4-4-4

【要点】

击球前，右手由上方引拍，拍面稍后仰。击球时，前臂和手腕向前下挥动，摩擦球的中下部。

（五）正手削球（以右手为例）

右脚稍后，身体稍右转，双膝微屈并收腹。拍形近似垂直，引拍至肩高附近；在来球的下降期，前臂在上臂的带动下，随身体的移动向下、向前、向左挥动，触球中下部，手腕控制好拍形，并有摩擦球的动作（图 4-4-5）。

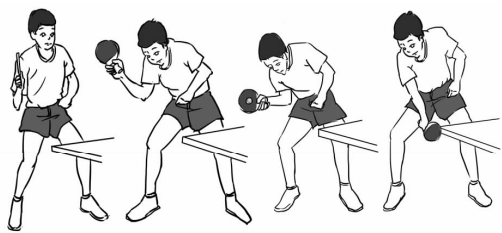


图 4-4-5

【要点】

在来球的下降前期，前臂在上臂的带动下随身体的移动向下、向前挥动；拍形稍后仰，触球中下部，手腕控制好拍形，有摩擦球的动作；身体重心随手臂发力削球时转至左脚。

教学策略

乒乓球的基本技术较细腻，对技术动作的精确度和规范化要求较高，教师要认真研究乒乓球运动的教材，设计科学、适宜的教学方法，采取合理、有效的教学手段，精心帮助学生打好扎实的基础。建议教师教学时，要注重复习一至四年级所学的乒乓球技术动作，在练习中创设问题情境，使学生带着问题参与学习与练习。要根据五年级学生的年龄特点，注意区别对待，精讲多练，给学生更多的模仿、练习、体会的时间，不断地提高肌肉的本体感觉，使学生由易到难、循序渐进地掌握基本技术。

示例一：介绍规则和裁判法

（一）教法提示

1. 有条件的地方，可以采用信息技术手段，利用课件，让学生直观、生动地学习

乒乓球运动的规则。

2. 在比赛练习中, 让学生轮流担任裁判任务。

3. 布置课外作业, 让学生通过观看比赛和利用网络收集乒乓球比赛的基本规则。上课时学生汇报交流, 教师进行归纳, 强化乒乓球比赛规则。

(二) 教学建议

在教学中, 教师要引导学生树立尊重对手、尊重裁判判罚的良好体育道德素养, 教育学生担当裁判时树立责任心, 努力做到公平、公正地判罚。建议教师采取让学生轮流担当裁判员的方法, 让每个学生都能够获得执法判罚的经验。

示例二：正手削球的练习

(一) 教法提示

1. 教师要善于创造性地挖掘一些能促使学生更容易体会技术动作的教学方法, 如利用甩纸牌、扔飞盘等练习, 使学生在玩中体验削球技术的抖腕动作。

2. 徒手模仿削球动作, 理解并掌握正手削球技术动作要领。

3. 教师要善于利用校园资源给学生更大的自主体验、自主练习空间, 如对墙削球练习(图4-4-6)。

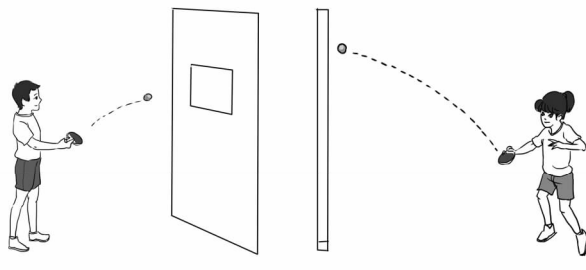


图4-4-6

4. 引导学生运用更多的合作练习方法进行练习, 如一人发平击球, 另一人正手削球(图4-4-7)。

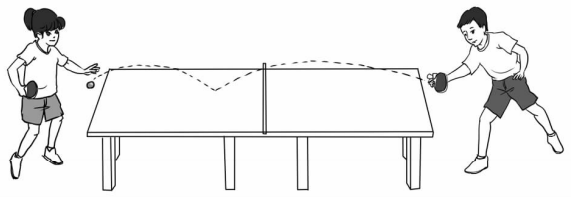


图4-4-7

5. 一人正手发左侧上(下)旋球, 另一人用正手削球, 互换练习。

(二) 教学建议

在教学时, 教师要提示学生运用正确的步法快速移位, 判断来球的线路和落点, 不



能站着等球。建议教师通过多种游戏的形式组织学生练习，鼓励学生削和平球，彼此为对方创造成功的机会，以提高来回的次数，在连续的削球中领悟动作要领。

示例三：慢搓练习

（一）教法提示

1. 徒手模仿搓球动作。
2. 搓吊球（把线用胶条粘在乒乓球上）（图4-4-8）。

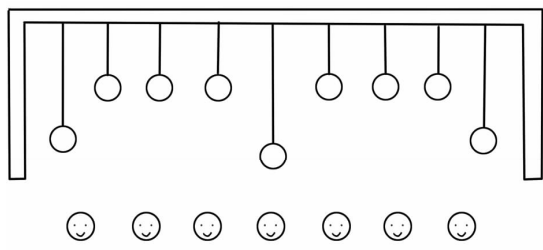


图4-4-8

3. 变化合作人数进行练习，如两人对搓（图4-4-9）、三人三角搓球等。

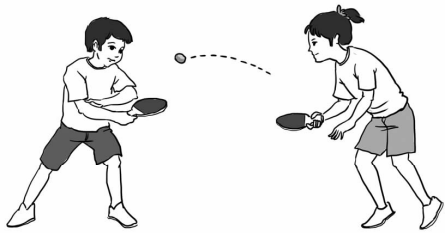


图4-4-9

4. 采取搓转球、搓不转球对比的方法体会动作要领。
5. 搓球比准小游戏（图4-4-10）。

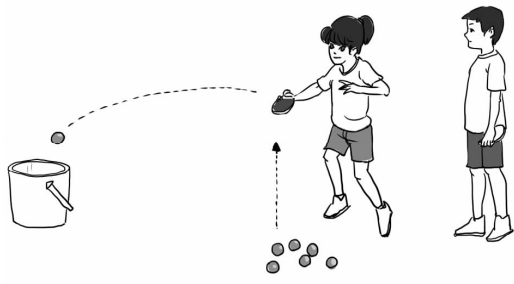


图4-4-10

6. 搓球积分赛：学生2人一组，一学生先发球，另一学生搓球，搓到台面相应区域获得相应的分值。一学生先连续发5球后交换发球，比一比谁的积分高（图4-4-11）。

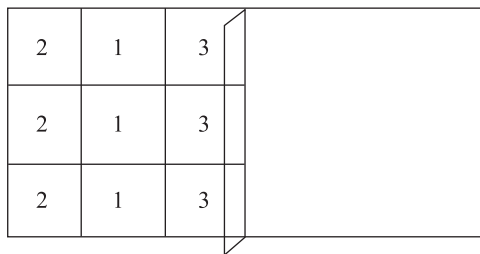


图 4-4-11

(二) 教学建议

搓球技术多在台内进行，受台面限制，对学生的判断能力和快速反应能力要求高。建议教师在教学中，及时提示学生动作不宜过大，发力要集中，身体移动快，每球必动，搓球到位。在教学中，教师还要引导学生主动配合、积极合作，发好球为同伴创造搓球的条件，彼此协作配合提高搓球技术水平。

示例四：攻门游戏

(一) 游戏方法

将学生分成人数相等的两队，每队出一名守门员守门，其他队员分布在场上。中线开球后开始比赛，抢到球者，用拍子将球传给同伴，向对方球门进攻，在对方球门 3 米外击球射门，守门员可以用拍子击球给本队队员，或用手抓住球后传给本队队员。以射中对方球门次数多者为胜（图 4-4-12）。

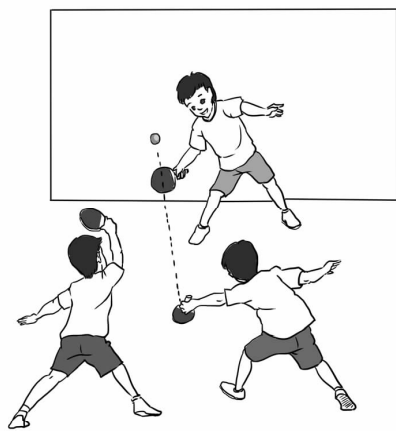


图 4-4-12

【规则】

1. 只准用球拍传球、射门、拍球、颠球；不许用手拿球跑，但可以用手接球。
2. 球出界由对方在边线发球。
3. 射门必须在 3 米以外。



(二) 教学建议

在教学中，教师要善于利用我国乒乓球运动员刻苦训练、为国争光的体育精神和体育事迹，激发学生的爱国主义精神。建议教师根据学校的场地情况，尽可能的多分组，让学生获得更多的练习时间；充分发挥小组长的作用，组长管理并担当裁判任务，教育裁判必须做到判罚及时、准确、公平、公正，使学生在游戏或比赛中逐渐树立尊重事实、服从判罚的良好体育风尚。

单元计划

正手削球

教学目标	1. 学生能够说出正手削球的动作要领，知道一些乒乓球比赛的规则。 2. 学生掌握正手削球技术，发展学生控制身体重心和身体平衡的能力；发展学生身体的灵敏性和协调性。 3. 培养学生机智果断、尊重对手、尊重裁判的优良品质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习正手削球的动作方法，上下肢配合协调，能削到球。	重点：手腕控制好拍形，来球的下降前期，削球中下部。 难点：上下肢配合协调，有摩擦球动作。
2	基本掌握正手削球的动作方法，能够全身协调发力，削球过网。	重点：准确判断来球线路，身体重心随手臂发力削球时转至左脚。 难点：全身协调发力，削球时机准。
3	掌握正手削球的动作方法，能够将球削到预想区域内，成功率高。	重点：准确判断来球线路，根据来球速度控制削球力量。 难点：回球快、弧线低且稳定。

教学评价

项目	正手削球	
内容 标准	A	能连续运用正手削球技术回球，回球到预想区域，成功率高。
技能	B	能做出削球技术动作，回球到预想区域。
	C	能做出削球动作，回球能过网。
	D	不能做出削球技术动作。

续表

内容标准	项目	正手削球
态度与参与	A	积极主动参与乒乓球的练习、比赛、游戏和考核等活动，担当裁判时判罚公平公正。
	B	能认真听取教师和同伴提出的改进意见，自觉遵守乒乓球比赛规则。
	C	能积极主动地尝试体验，能积极为同伴发好球。
	D	消极练习，消极比赛。
情意与合作	A	尊重对手，尊重裁判，能及时调整自己的心态，乐于为同学服务。
	B	能虚心听取同学的建议，能提醒组员互相鼓励，能主动为组员捡球。
	C	能给予同伴激励性评价，尊重裁判的判罚。
	D	不能与同学团结合作，不服从裁判判罚。

乒乓球基本技术

挤：一般是指推挤（侧推），是用来对付拉过来上旋很强的弧圈球的一项先进的推挡技术。其特点是回球带侧下旋弧线低、角度大。

拱球：是使用长胶粒和弧圈胶力球拍的运动员，在打搓攻时常用的一种技术。拱球的动作和一般的推挡很相似，只是球拍触球的部位和推挡不同。它是以前拍面触球的中下部将球推出。用长胶拱球，回球往往会发飘；用防弧胶皮拱球，速度较慢，落台后有些下沉。在接发球成对搓中突然运用拱球往往能使对手猝不及防。

快摆：是对付近网下旋球的一种有效的搓球技术。摆短球大多是在来球上升期前段去击球，它的动作和手削近网短球很相似，通常是借助来球的反弹力进行回击。其特点是回球弧线低，落点短，使对方难于抢位抢冲，以压制其攻势。

劈：是一种用类似切削动作，回接台内球的技术。其特点是回球弧线较直，较低，下旋力强，且有一定的速度。

知
识
窗

第五节 羽毛球

羽毛球运动不仅是一项重要的体育比赛项目，更由于该项运动器材简便，不受场地限制，也是深受广大群众，特别是青少年喜爱的健身活动，现已成为全民健身活动的一



种方式。

羽毛球运动的基本技术主要包括上肢的基本手法和下肢的基本步法两大部分。根据小学五年级学生的特点，学习打羽毛球要以培养兴趣为主，因此选编一些最基础的技术动作。

教学目标

学生能用术语说出羽毛球运动的基本技术动作名称，初步掌握羽毛球的发球、击球的动作方法；发展学生灵敏、协调、速度、力量等身体素质，提高学生对时间、空间的定向和判断能力。在练习中，培养学生不怕困难、顽强拼搏的品质，促进人际交往与合作的能力，体验羽毛球运动的乐趣。

动作方法及要点

（一）握拍法（以右手握拍为例）

1. 正手握拍法。

用左手拿住拍杆，使拍面与地面平行，接着张开右手使手掌的下部靠在球拍把柄的底端，虎口对拍柄窄的一面，小指、无名指、中指自然并拢，食指与中指稍分开，用拇指和食指轻松地环扣住拍柄（图4-5-1）。

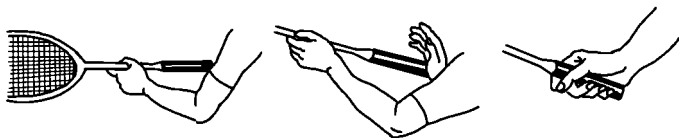


图4-5-1

2. 反手握拍法。

在正手握拍的基础上，拍柄稍向外转，食指收回，拇指第二指节顶贴在拍柄内侧的宽面上，其余四指并拢握住拍柄，手心与拍柄之间要有一个明显的空隙（图4-5-2）。

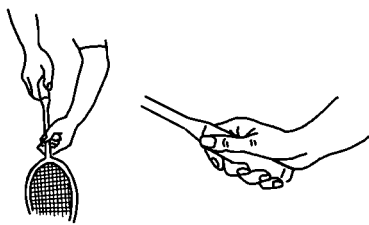


图4-5-2

【要点】

正、反手握拍法的技术关键是放松、灵活。

（二）发球（以右手握拍为例）

1. 正手发球。

身体左肩侧对球网，左脚在前（脚尖对网），右脚在后（脚尖斜向侧方），两脚距离约同肩宽，身体重心在右脚上；右手持拍向右后举起，肘部微屈。左手用拇指、食指、中指夹住羽毛球的中间部位（图4-5-3），举在身体的右前侧，目视发球方向。发球时，左手将球自然放下，同时右手迅速发力将球击出，随后球拍顺势挥向左上方缓冲（图4-5-4）。

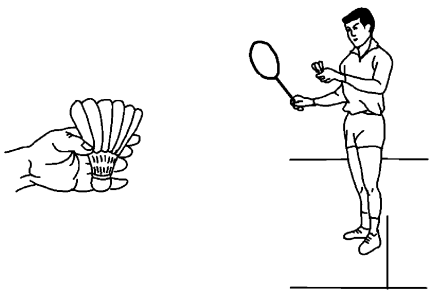


图 4-5-3

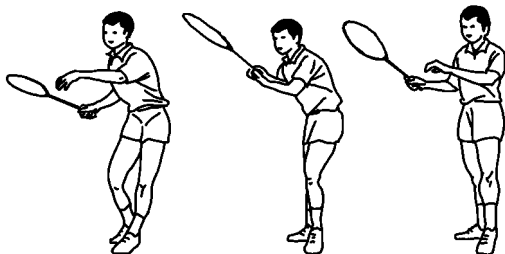


图 4-5-4

2. 反手发球。

右脚在前（脚尖对网），左脚在后，重心在右脚上。左手以拇指、食指、中指捏住羽毛球（图 4-5-5），举在腰下腹前位置；右手反手握拍肘部略抬起使拍框下垂，位于左腰侧。发球时，左手将球自然放下，同时迅速挥动前臂、伸腕将球击出。

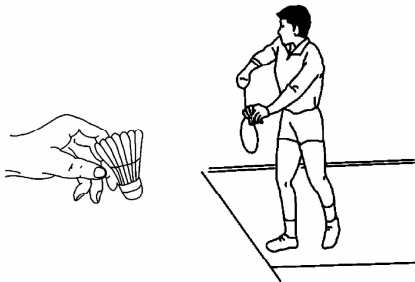


图 4-5-5

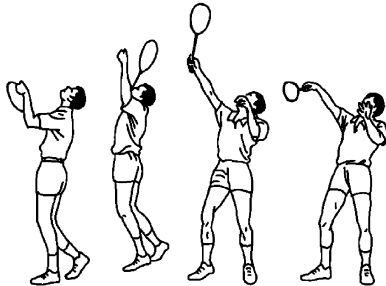


图 4-5-6

（三）正手击高远球（以右手握拍为例）（图 4-5-6）

1. 准备姿势。

两脚前后（左脚在前）自然分开约半步，重心在左脚上，右脚跟稍提起，侧身对击球方向；两膝微屈，含胸收腹。右手持拍屈肘于胸前（拍头稍向上仰），左臂自然上举，保持平衡；两眼注视对方发球动作。

2. 引拍。

当球下落到一定高度时，手肘上抬，手臂向后引拍，同时身体左转，前臂充分向后方摆动并外旋，手腕伸直，左手随身体转动自然屈臂协调摆至左侧。

3. 击球。

前臂快速内旋带动手腕向前上方挥摆，收手指（握紧拍柄），屈手腕，用正拍面击球托的后下部，使球向前上方飞出。

4. 击球后的动作。

右手随击球后的惯性向前下方挥动，接着顺势收回至体前呈接球前的准备姿势。

教学策略

根据小学五年级学生的身心特点、认知水平及教学目标的要求，建议在教学中采用



一些诱导性的练习，并通过游戏和比赛的方法培养学生打羽毛球兴趣。

示例一：变换性练习

（一）教法提示

1. 教师示范、讲解握拍方法，并做模仿练习。

按照正确的动作要领握住球拍，并交替做正手握拍和反手握拍的练习。

2. 发球练习。

（1）挥拍练习。

模仿正、反手发球动作的挥拍练习。

（2）对发练习。

两人一组，相距6~8米（可根据实际情况学生自定）做正、反手的发球练习。

3. 击球练习。

（1）挥拍练习。

按照正手高手击球的动作方法做挥拍练习。

（2）击空中悬球练习。

用一根细绳将球挂在适当的高度，反复练习击高球的动作，体会击球点及球与拍面的接触位置是否正确。

（3）原地对打练习。

两人相距8~10米（可自定），练习直线对打。

（二）教学建议

1. 发球练习时，教师要明确握拍是为击球服务的，不论哪种握拍法都要有利于手腕、手指力量的发挥，有利于手腕的灵活转动，有利于调整拍面的朝向。在练习时，教师要随时提醒学生放松手指，要快而准确地变换握法并要经常检查握法是否正确，也可采取两人练习或以小组练习的形式进行。

2. 由于小学五年级学生的身体形态（身高）差异较大，因此教师要悬多个不同高度的球，以利于学生的自主选择并能保证一定的练习密度。

3. 分组练习时，可采取学生自主结伴与教师搭配相结合的方法进行，以利于提高每个学生练习的积极性。在两人对打的练习时，可根据学生的实际情况适当地、有区别地提高一些要求和难度，如由直线对打变化为对角线对打，由原地对打变化为移动对打等。

示例二：发球积分游戏

（一）游戏方法

1. 在复习正、反手发球的基础上，增加难度，要求发到一定的区域内。

【要求】

在画好区域的场地上进行发球练习。

2. 发球积分赛游戏。

地上画一条横线为发球线，距发球线 2 米处拉一球网（可用绳子代替），网前的场地上标有不同的区域和分值（图 4-5-7）。将学生分成人数相等的两个组（每组 3~5 人为宜）。游戏开始，两组交替用正手发球的方法每人发 3 个球，以积分多的组为胜。

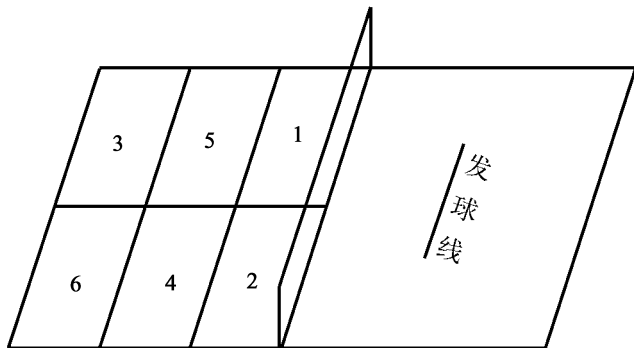


图 4-5-7

【规则】

- (1) 必须用规定的发球方法进行游戏，违例不得分。
- (2) 球落在线上为好球得分，若落在两个相邻的区域线上，计较高的分数。

(二) 教学建议

在进行游戏时，教师还可以根据学生的实际情况对游戏的方法、规则及参与的形式、计分的办法等进行改变和调整，使游戏常做常新，提高学生学习的兴趣。

在进行发球练习和游戏时，教师要结合羽毛球的竞赛规则给学生一些知识性的讲解，以便今后的学习与欣赏。

单元计划

发球与正手击球

教学目标	1. 学生能用术语说出羽毛球运动的基本技术动作名称，初步掌握羽毛球的发球、击球的动作方法。 2. 通过学练发展学生灵敏、协调、速度、力量等身体素质，提高学生对时间、空间的定向和判断能力。 3. 在练习中，培养学生不怕困难、顽强拼搏的品质，促进人际交往与合作的能力，体验羽毛球运动的乐趣。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	简要介绍羽毛球运动的基本技术，初步学习握拍及发球方法。	重点：正确的正、反手握拍方法。 难点：击球时机。



续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
2	复习正、反手发球的技术动作，初步学习正手击球的动作方法。	重点：挥拍动作（引拍、击球、随挥）。 难点：动作的连贯性。
3	进一步学习正手击球的技术动作。	重点：正手击球的连贯性。 难点：击球瞬间的发力。
4	进一步提高发球及正手击球的技术动作。	重点：发球及正手击球动作协调、连贯。 难点：发球、击球的准确性。
相关体能练习	1. 力量练习。 (1) 上肢及肩带肌练习：①俯卧撑；②哑铃练习。 (2) 腰腹肌练习：①仰卧起坐；②俯卧抬上体；③立卧撑。 2. 灵敏性练习。 (1) 步法移动（跨步移动等）。 (2) 10米快速手触地折返跑。	

教学评价

内容 标准	项目	正、反手发球
	技能	A
	B	发球动作较协调、连贯，落点好，并能发5球中有2次到指定区域。
	C	发球动作基本正确，能发到区域内。
	D	不能完成动作或发球不到位。
态度与参与	A	主动参与，认真学练，积极性高，自觉遵守纪律，自信心强。
	B	学练比较认真，能遵守纪律，基本能按要求完成，有一定的自信。
	C	学练不积极、不认真，不能遵守纪律。
情意与合作	A	互练中积极性高，并主动与同学交流，相互纠正动作。
	B	能进行互练，并能与同学一起配合练习。
	C	互练积极性差，不能与同学配合进行练习。

注：动作质量的评价中，一次连续击中的次数，教师可根据学生的实际情况适当地调整。

羽毛球发球违例

知识窗

1. 过腰违例。

发球时，球的任何部分在击球的瞬间高过发球人的腰部，应判为过腰违例。

2. 过手违例。

发球时，球拍顶端未向下，击球瞬间整个拍框未明显低于发球人握拍的整个手部，应判为过手违例。

3. 脚步移动违例。

发球时，发球人和接发球人均不能脚离地或移动任何一脚，否则应判为脚步移动违例。

4. 踩线违例。

发球时，发球人和接发球人的任何一脚踩到或触到发球区的任一界线，或站在发球区外发球，即为踩线违例。

第六节 短式网球

教学目标

通过练习使学生初步掌握正手击球、反手击球技术，了解短式网球的场地，发展学生的速度、力量、灵敏、协调等素质。体验网球运动的乐趣，学会对抗与合作。

正手击球与双手反手击球

动作方法及要点

(一) 正手击球 (图 4-6-1)

1. 基本姿势 (以右手持拍为例)。

两脚开立与肩同宽，保持放松状态，目视前方，两脚跟稍提起，屈膝，上体稍前倾。

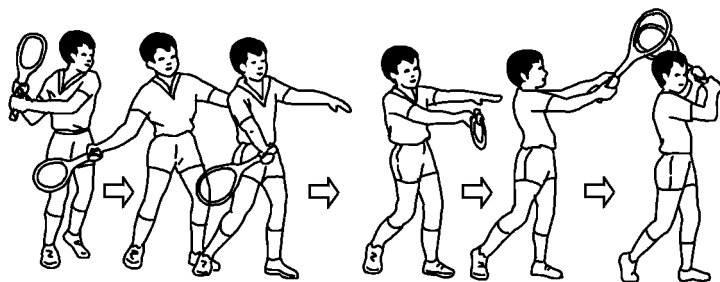


图 4-6-1

2. 脚步移动。

利用小碎步、小步、大步等步伐移动到来球位置。右脚与击球方向成直角，左脚在前，左肩朝来球方向。

3. 后摆。

持拍臂直线水平向后摆，也可以从上向下或从下向上摆至同腰的高度，身体重心移至右脚，双膝弯曲，左手自然地伸向来球的方向。

4. 前挥。

当球接近击球点时，右脚蹬地，重心前移，同时转体，持拍手顺势向前上挥出。手腕固定。击球点的位置在前脚的侧前方，高度在腰与肩之间。右手充分将球向前送出，尽量延长球与球拍的接触时间。

5. 随挥。

击球后，继续向左前上方挥拍，使右臂自然接近下巴，用左手扶住拍颈。重心移至左脚，面向打球方向。动作完成后，还原成基本姿势。

(二) 双手反手击球 (图 4-6-2)

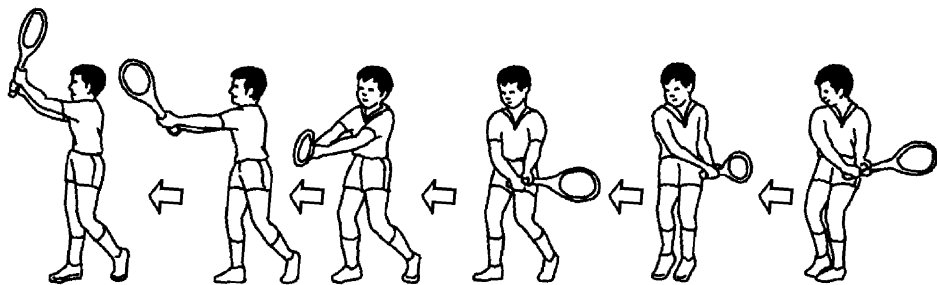


图 4-6-2

1. 脚步移动。

移动到击球位置，保持右脚在前，右肩朝来球方向。

2. 后摆。

双手握球拍向左后挥摆，向左转体，重心在左脚上。向右转头，注视来球。

3. 前挥。

在击球过程中，蹬地、转体、挥拍相结合。拍面垂直地面或稍后仰，由低向高挥动并有推击球的感觉。击球点在腕前，约与腰部同高。

4. 随挥。

击球后，继续向右前上方挥拍到右肩上方，身体重心从左脚移至右脚。动作完成后，还原成基本姿势。

教学策略

继四年级学习了基本步法后，从五年级开始学习正手击球和反手击球技术。根据学校具体情况画一些简易的、小型的网球场。有条件的学校让学生对墙练习，也可以多安排学生进行一对一或二对二的对打。

示例一：诱导性练习

（一）教法提示

1. “8”字挥拍。

固定站位，脚不要移动，做“8”字挥拍练习。除了手臂动作外，还应体会肩、腕、腿等部位与挥拍动作的协调配合（图4-6-3）。

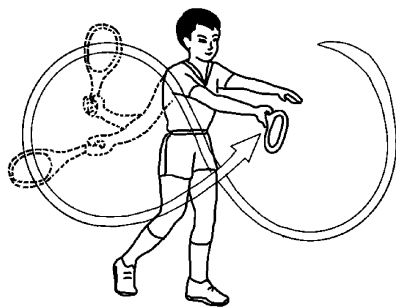


图4-6-3

2. 击前置球。

练习前教师准备一根长40厘米、直径4~5厘米的圆木棍（或竹竿），一端插置一个旧网球。在练习时，教师手持木棍的一端，高度约在练习者的腰部，让学生用球拍击旧网球。击球时教师可随受力而自然向上弯曲肘关节，同时感觉学生击球力度的变化（图4-6-4）。可根据学生掌握的程度，适当变化球的方向与高度。原地练习和移动练习相结合。

3. 打吊网球练习。

练习前教师用一根细绳子拴住网球，然后将绳子的另一头拴吊在较高的固定物上，让网球下垂到学生腰部的位置，学生用拍重复击打悬挂的网球（图4-6-5）。

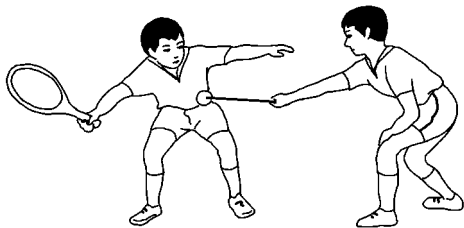


图4-6-4

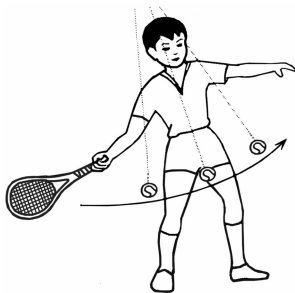


图4-6-5



在练习时，可采用单人重复击球或多人轮流击球方式。教师还可根据学生的情况调整球的高度，以便让学生练习不同高度的挥击。

【要求】

完成动作必须完整和规范，动作的时间感和节奏感要明显，摸索击球的规律。

4. 打皮筋网球。

在练习前，教师需制作一个特别的训练器材。找一个较重的底座，在底座上系一根橡皮筋，橡皮筋的另一端固定在网球上。皮筋的长度根据学生的水平而定，可长可短。

学生用拍反复击打带皮筋的网球。根据球弹回的速度和落点不断地移动变化自己的位置，选择最佳的击球位置。开始练习时力量要小，不要急于求成。

5. 对墙练习。

在墙上画一条高80厘米的线。用正手和反手对墙击球。争取多打几个来回，把球控制在80~90厘米之间的高度。

【要求】

积极移动。

(二) 教学建议

第一，每次练习前应徒手练习正、反手击球，不断地改进动作。第二，既重视正手击球的练习，也应注意反手击球的练习。第三，开始练习正、反手击球时力量不要太大，先近距离练习，待掌握动作后再逐渐远离球网。

示例二：配合练习

(一) 教法提示

1. 一对一或二对二练习。

场地中间用网或绳分开。采用不同的距离、高度对打，连续击球越多越好。可组织学生进行小规模的比赛。

2. 有条件的学校可在正规的网球场上练习对打。也可一人抛球，其他人打。

(二) 教学建议

第一，此时学生技术分化比较大，对掌握正、反手击球好的学生可以让他们连续对打，越多越好。第二，这个阶段是学生掌握动作的重要阶段，所以教师要加强对学生的个别指导，使每个学生都能正确地掌握正、反手击球技术。

单元计划

正手击球与反手击球

教学目标	1. 通过练习使学生初步掌握正手击球、反手击球技术，了解短式网球的场地。 2. 发展学生的速度、力量、灵敏、协调等素质。 3. 通过练习加深对网球的理解，体验网球运动的乐趣，学会对抗与合作。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习正手击球技术，体会正确握拍及击球时柔和发力动作。	重点：握拍手与球拍固定。 难点：发力柔和。
2	改进正手击球技术，体会击球点的位置及击球时机。	重点：推打。 难点：用“甜点”击球。
3	提高正手击球技术，全身协调用力，动作流畅自然。	重点：挥拍路线。 难点：用“甜点”击球。
4	初步学习反手击球技术，体会移动、挥拍、击球动作。	重点：先移动再挥拍。 难点：用“甜点”击球。
5	改进反手击球技术，体会蹬地、转体、挥拍相结合的动作。	重点：用力协调。 难点：用“甜点”击球。
6	提高反手击球技术，全身协调用力、动作流畅自然。	重点：蹬地转体。 难点：用“甜点”击球。
相关体能练习	1. 正手挥拍练习。 4. 侧举轻哑铃练习。 2. 反手挥拍练习。 5. 后举轻哑铃练习。 3. 上举轻哑铃练习。 6. 持轻物转体练习。	

教学评价

项目	正手击球与反手击球	
内容 标准	A	姿势正确，判断准确，全身用力协调，动作流畅自然，落点准确。两人对打20个球以上。
技能	B	姿势正确，判断较准确，全身用力较协调，动作较流畅自然，落点较准确。两人对打10~20个球。
	C	判断较准确，全身用力较协调。两人对打6~9个球。
	D	动作不正确，用力不协调，不能用正、反手击球。



续表

项目		正手击球与反手击球
态度与参与	A	主动参加网球课，遵守规则，学练刻苦，认真完成各项练习。
	B	能完成各项练习，能吸取其他同学优点，修正自己错误。
	C	不参加网球课，学练不刻苦，不能完成各项练习。
情意与合作	A	主动与同学交流网球技术，为同学创造好的学习环境，互相帮助。
	B	参与同学交流网球技术并与同学配合练习。
	C	不能与同学进行交流、合作，不能与同学配合练习。

第七节 垒球

教学目标

通过垒球教学使学生初步掌握击球、投球、接球技术，初步掌握跑垒，一垒手、二垒手、三垒手站位及接杀、夹杀、封杀和触杀等规则，发展学生力量、速度、灵敏等身体素质。通过练习和比赛培养学生灵活、机智果断、顽强拼搏等意志品质和团结友爱、协调一致的团队精神。

进攻技术与防守技术

动作方法及要点

(一) 进攻技术 (以下均以右打者为例)

1. 击球。

(1) 握棒方法。

右手比较有力的击球员握棒时左手在下，右手在上，挥棒的方向是自右向左，称

为右打者，站在三垒一侧的击球区。左手比较有力的击球员握棒时右手在下，左手在上，挥棒的方向是自左向右，称为左打者，站在一垒一侧的击球区。

正常握法（握棒的方法根据双手握棒的位置可以分正常握法、长握法、短握法三种。本书只介绍正常握法）：左手在下握棒，离棒端约5厘米左右双手靠拢（图4-7-1）。握棒时手指自然弯曲扣住球棒，拇指压在食指上或食指、中指间。不要用手掌握棒，虎口不要贴棒太紧。两手相靠但不要太紧。

（2）击球的准备姿势。

左肩侧对投手，两脚左右开立约与肩同宽或稍宽，重心落在两脚之间。膝关节微屈稍内扣，收腹含胸。将球棒置于右肩前上方。双手和肘部离开身体，两眼注视来球（图4-7-2）。

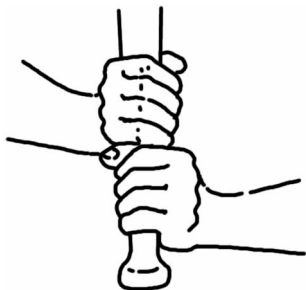


图4-7-1



图4-7-2

（3）引棒伸踏。

当投手起动投球时，击球员开始将球棒随着腰、肩的转动，稍向后方伸引，身体重心移向右脚。左腿收回一小步，准备伸踏。当投手投球出手时，击球员左脚向击球方向伸踏一小步（约一脚长），重心仍然保持在右脚上。

（4）挥棒击球。

左脚向前伸踏的同时，右腿用力蹬地、转髋、转肩、挥臂。当两臂伸直，球棒挥摆至垒板前沿上空时，保持较快的速度将力量集中到棒与球的接触点上，发力将球击出。

（5）随挥。

挥棒击球后，两臂继续推送，自然翻腕，身体重心逐渐移至左脚，棒头摆至左肩后上方后松开双手，将球棒丢在左侧后（不要甩出），起步跑垒。

2. 跑垒。

跑垒技术基本上可分为击球后跑垒、跑一个垒和连续跑垒。进攻队员在击球时称为击球员，完成击球动作后跑向一垒称为击跑员，安全到达一垒后称为跑垒员。

击球员挥击后，快速跑向一垒。用左脚踏一垒垒包的右角。踏垒后可继续沿界线外侧冲出几步并减慢速度后返回站在一垒上（只有击跑员上一垒可以在踏垒后冲过垒包。除此以外的跑垒或偷垒时，如冲过垒包就有被触杀的危险）。跑垒员可根据场上具体情



况跑一个垒或连续跑垒。

(二) 防守技术

1. 投手。

垒球投手投球的方法有后摆投球、环绕投球等，根据小学五年级学生的身心特点与认知水平只学习后摆投球。

两脚平行站立，相距约 20 厘米，右手持球直臂经侧由下向后摆动，同时，上体前倾，左腿屈膝提踵，身体重心移至右脚。当右臂摆至后上方最高点时（约与地面接近垂直），左脚向正前方迈出一小步，成弓步，利用重心前移、髋关节前送和右脚蹬地的力量，加速手臂由后上经体侧前摆，最后用手腕和手指的力量将球投出。球出手后，右臂继续前摆，右脚顺势跨出一小步与左脚平行，两膝微屈，上体前倾，做好防守准备（图 4-7-3）。

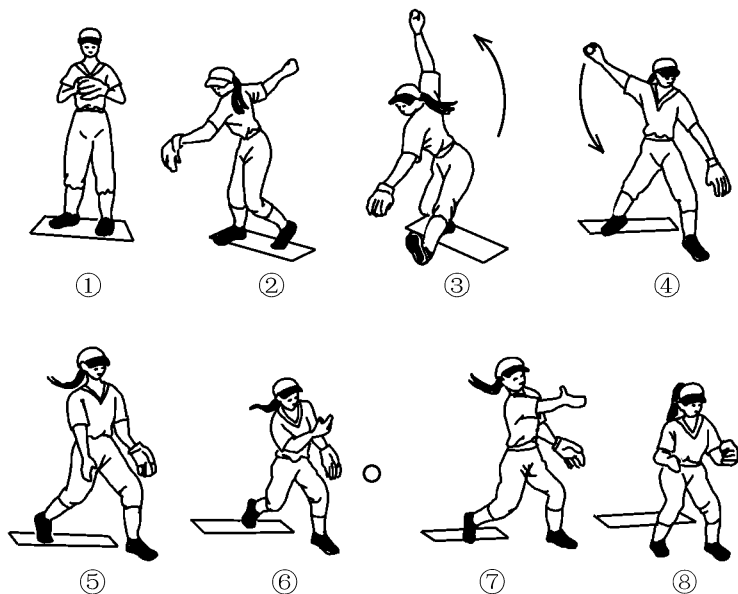


图 4-7-3

2. 接手。

接手的技術包括准备姿势、接球与传球。

(1) 准备姿势。

为了给投手以明显的投球目标及有利于完成接球和传球，接手的准备姿势分为全蹲和半蹲。全蹲：两脚左右开立，脚跟提起，下蹲，两膝外展，臀部贴小腿，上体正直，保持平衡。此准备姿势是在比赛开始时，垒上没有跑垒员或向投手发出要球的信号时所采用的姿势。半蹲：两脚左右开立，略宽于肩，左脚稍前，两膝弯曲，上体前倾，塌腰，两臂稍屈，两手前伸置于面部前下方（图 4-7-4）。此准备姿势是当垒上有跑垒员，接手要随时准备向各个垒位传杀跑垒员时采用的姿势。

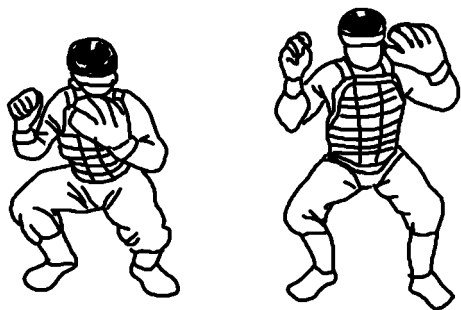


图 4-7-4

(2) 接球。

接球技术主要包括接平直球、接低弹球和接本垒附近的球。

当投来的球低于膝关节时，接球手要先向下翻腕，两手小指靠拢接球；若来球是反弹球，接球时，双膝或单膝跪地，低头，含胸，两手置于两腿间，掌心向前，手指向下，在球落地弹起的瞬间，左手收腕接球，右手及时护球；如来球是偏向两侧的反弹球，则首先向左或右侧跨一步，同时单膝跪地，并用身体护球，在两腿之间翻腕接球；如击球员击出的球落在本垒附近，要求接手做出准确的判断，先摘掉面罩，迅速移动或疾跑到适当位置，用不同的接球方法去接球。

接球手的站位很重要，不同垒手站位方法如下。

一垒手站位：当击球员准备击球时，无论一垒有无跑垒员，在一般情况下，一垒手应站在一、二垒垒线后 1~2 米，向二垒方向移动 2~3 米处，做好接球准备。

二垒手站位：二垒手防守时站在二垒侧后离垒线 2~3 米，向一垒方向移动 4~5 米处。

三垒手站位：三垒手的防守位置在三垒边线附近，一般在三垒侧后方距三垒延长线（边线）2~3 米，距二、三垒线 1~2 米处。

教学策略

垒球虽然是一项竞技性运动，但通过教材化的处理，改变规则，如缩小场地、增减队员、增减垒包、慢投等方法降低垒球运动的难度，把较复杂的技术通过游戏的形式呈现，使学生对垒球运动产生兴趣。为了安全，建议教学时可以采用橡胶球代替。

示例一：变换性练习

(一) 教法提示

1. 跑垒接力。

根据学校场地情况摆几个垒球场，垒间距离可长可短。全班分成人数均等的若干组，成一路纵队分别站在本垒及二垒附近。各组第一人持球踏在本垒上，鸣笛后起动作逆时针方向（也可按顺时针方向）跑过一个垒，将球递给踏在二垒上准备起跑的人，



二垒上的人跑回本垒，依次进行，先跑完的组为胜。

【规则】

- (1) 跑过垒包时用左或右脚踏垒包的内角（缩短跑的距离）。
 - (2) 传接球时只可手递手传接，不准扔球。
2. 掷高飞球跑垒。

垒间距4~6米。将学生分成攻防两组。进攻队第一人站在击球区将乒乓球掷向界内后跑垒。防守队员控球后立即将球举过头顶，此时跑垒员已跑几个垒得几分。

【规则】

- (1) 每人跑一次。
- (2) 全组的分数相加为总分。
- (3) 分数高的队为胜。

3. 击球跑垒。

将学生分成攻防两组。进攻队第一人手持羽毛球拍（或乒乓球拍、板羽球拍、网球拍）站在击球区内，由本队的队员在3米外抛乒乓球（板羽球或网球）给击球员，击球员将球击出并将球拍轻放在地上后跑垒。当防守队控制球并举过头顶，此时跑垒员跑垒结束。

【规则】

- (1) 每人跑一次。
- (2) 跑几个垒得几分。
- (3) 全组的得分相加为本队总分，分数高的队为胜。

4. 击球。

(1) 徒手挥棒练习。

教师讲解示范动作，如站位和持棒姿势、前导脚和膝关节内扣、前导脚伸踏和收棒、下棒中球、翻腕随挥等。

(2) 击固定球练习。

按好球区制作出几种不同高度的“T”座。把本垒板放在挡网前3~5米的地方，再把“T”座放在本垒板前沿正中前5~10厘米的地方（等于好球的中点）。一人放球，一人击球，一人捡球（图4-7-5）。

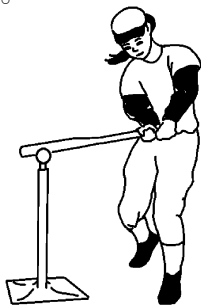


图4-7-5

(3) 触击球练习。

一人抛好球，一人轻触击球，一人捡球。另一种方法是：一人站在本垒板前触击，第二人站在三垒方向4~5米处，第三人站在一垒方向3~5米处。站在一垒方向的人投好球。击球人将球触击至三垒处，站在三垒一侧的人接球后传向一垒方向的人。如此反复练习后轮换。

5. 轻击球练习。

(1) 一人持棒站在挡网前，其他人每人拿一个球成纵队站在击球人对面3~5米处，分别向击球人投好球（要求：不拨指，不扣腕，用力轻，向前上方投送，随投动作小）。持棒人轻击球。击出规定次数的球后，投球人与击球人轮换。

(2) 一人持棒，其他人成弧形站在持球人的对面。一人向击球员投球，击球员击球。要求有意识地向其中一人轻轻地击出平直球或反弹球，谁接球谁投球。击出规定次数的球后，投球人与击球人轮换。

6. 击准比赛。

(1) 将学生分成若干组。在击球员前面放一个立起来的海绵包（距离根据学生情况而定，可前后左右移动）。一人抛好球，击球员将球击向海绵包。每人击两个球，击中多的队为胜。

(2) 练习方法同前。将筐、桶或呼啦圈吊在空中，让击出的球进入筐、桶或穿过呼啦圈。

（二）教学建议

老师根据以上范例，可创编多种击球、跑垒游戏，创编的游戏要符合学生的年龄特点。在击打投手投球前可先用软式垒球“T”座进行练习，待学生掌握后改为慢投（给好球）练习。

示例二：垒球比赛

（一）教法提示

将学生分成两组，一组进攻，一组防守。防守队每个垒位安排2~3人。其他人根据情况站在内场和外场。进攻队自己选一人给本队投好球，其他人轮流击球，击球后跑垒。未轮到击球的学生可练习触击球、传接球或观看比赛。攻方最后一人出局后攻守交换。

1. 比赛规则。

- (1) 击球员三次挥击不中判出局。
- (2) 每人担任一次击球员。
- (3) 跑垒员没踏垒判出局。
- (4) 防守队可采用接杀、封杀、触杀等方法使进攻队员出局。
- (5) 安全回本垒得1分，全队得分相加为总分，总分高的队为胜队。
- (6) 一个组进攻一次、防守一次为一局。打3局或教师与学生协商打多少局。



(7) 选用软式垒球进行比赛。

2. 教学注意事项。

(1) 击球后不要甩棒，应顺势放下。

(2) 防守队员要戴手套以保护手，普通线手套即可。

3. 规则介绍。

(1) 接杀。

垒球运动守场员使击球员出局的技术之一。守场员将击出的球在落地前接住，称为接杀。判击球员出局。

(2) 触杀。

垒球运动守场员使跑垒员出局的技术之一。守场员用牢固持球的手或手套触及没有踏垒的跑垒员或击跑员，称为触杀，判对方出局。但在触及对方后，不是由于跑垒员有意冲撞守场员而发生接球不稳或将球掉落时，不算牢固持球。

(3) 封杀。

垒球运动守场员使跑垒员出局的技术之一。守场员对击球员在一垒上传杀出局，或对由于击跑员上垒而被迫进垒的其他跑垒员进行传杀的防守行为，称为封杀。守场员只需持球触踏该垒，不需触跑垒员。例如：击球员把投球合法击入场内后，必须离开本垒上一垒，这就是被迫（不跑不行）进垒。在这种情况下，守场员把球早于击跑员传到一垒而使击跑员出局的防守行为称为封杀。

(二) 教学建议

因为垒球与垒球棒比较硬，所以建议教学比赛用软式垒球器材。比赛中用软式垒球规则，可使比赛更加激烈。重视教学中的安全问题，如击球后不能甩棒，球棒放到指定地点，要反复强调直至掌握为止。

单元计划

垒球击球技术

教学目标	1. 通过垒球教学使学生初步掌握击球技术。 2. 发展学生力量、速度、灵敏等身体素质。 3. 培养学生机智果断、顽强拼搏、团结友爱、协调一致的品质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学习垒球击球技术，掌握正确的握棒动作及击球的准备姿势。	重点：握棒。 难点：眼睛盯球。
2	进一步学习垒球击球技术，体会引棒、伸踏、挥棒击球以及随挥动作。	重点：蹬转。 难点：击中球。

续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
3	学会垒球击球技术，改进击球的准备姿势，提高挥棒击球的准确性。	重点：重心放在两腿之间。 难点：挥棒击中球。
4	改进垒球击球技术，提高全身协调用力击准球的能力。	重点：发力顺序。 难点：击远。
5	提高垒球击球技术，动作流畅自然，全身协调用力。	重点：用力挥棒击中球。 难点：击准。
相关体能练习	1. 挥棒练习。 2. 跑垒练习。 3. 击固定球练习（“T”座）。	

教学评价

内容 标准	项目	击球
技能	A	整个动作流畅自然，用力协调，击球准确。将球击出 10 米。
	B	整个动作完成比较好，全身用力比较协调，击球比较准确。将球击出 8 米。
	C	基本完成击球动作，将球击出 6 米。
	D	不能完成击球动作，全身用力不协调、击不到球。
态度与参与	A	积极参加垒球学习，遵守规则，学练刻苦，认真完成各项练习。
	B	能完成垒球学习中的各项练习，不断吸取其他同学优点，修正自己错误。
	C	不主动参与垒球学习，学练不认真，不能完成各项练习。
情意与合作	A	主动与同学交流垒球技术，为同学创造好的学习环境，互相帮助。
	B	能与同学交流垒球技术并与同学配合练习。
	C	不与同学进行交流，不能与同学配合练习。



垒球场地与器材

1. 场地（图4-7-6）。

此图是修改的场地图，教师可根据学校的具体情况因地制宜地规划场地。

2. 球棒与护具。

(1) 球棒：用木或合成金属等材料制成。棒面平滑，整体呈圆柱形。握柄一端较细，用胶带或其他合成物缠绕。最长限度为86.4厘米，重量最大限度为1077克，直径最粗处不得超过6厘米，握柄包缠的长度为40厘米。

(2) 护具：规则规定场上的接手必须戴面具、护胸和护腿，击球员和跑垒员都要戴有护耳的护帽，以保护运动员的安全。

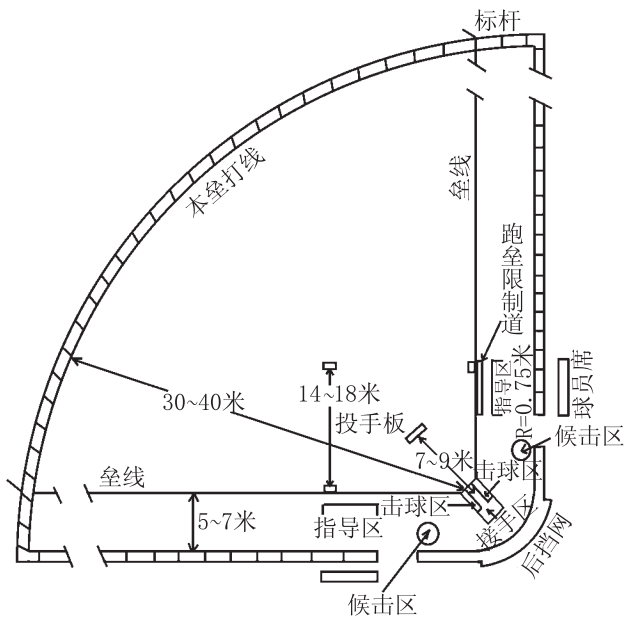


图4-7-6

第五章

体操类活动

体操类运动技能是指在体育学习和锻炼中完成体操类动作的技能，它反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征。根据体育与健康课程标准水平三在掌握运动技能和方法学习方面的要求，在小学五年级选编了以下五节内容，供教师参考。





第一节 队列和体操队形

教学目标

学生能说出队列练习的名称，并学会分、合、裂、并的队列方法。通过队列练习培养良好的身体姿态，发展学生的体能，提高空间的体位感觉。在练习中，提高学生的注意力、观察力及思维的能力，培养学生听从命令、遵守纪律及雷厉风行的作风，增强学生的自我表现及相互配合的意识。

动作方法及要点

（一）分队走

口令：“分队——走！”

听到口令后，单数学生左（右）转弯走，双数学生右（左）转弯走，每人依次到基准学生的位置转弯，由一路纵队成二路纵队行进（图 5-1-1）。

【要点】

排头要保持好行进的速度，转弯时要到基准位置。

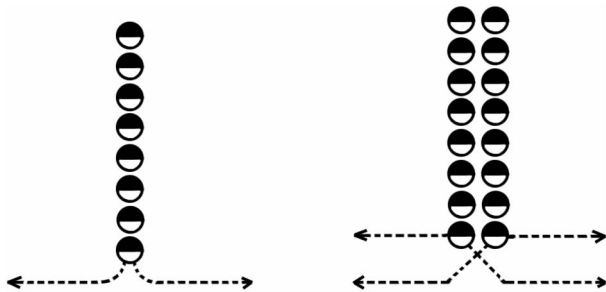


图 5-1-1

（二）合队走

口令：“合队——走！”

听到口令后，左路学生左转弯走，右路学生右转弯走，并依次在左路学生的后面成一路纵队行进（图 5-1-2）。

【要点】

保持好间隔距离，把握左右学生插进的节奏。

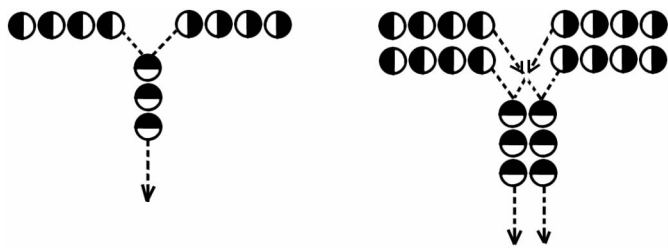


图 5-1-2

(三) 裂队走

口令：“裂队——走！”

两路纵队行进，当听到口令后，左路左转弯走，右路右转弯走，裂成二路纵队行进（图 5-1-3）。

【要点】

到基准位置转弯。

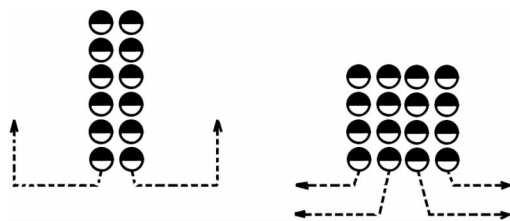


图 5-1-3

(四) 并队走

口令：“并队——走！”

听到口令后，左路左转弯走，右路右转弯走，并成二（四）路纵队行进（图 5-1-4）。

【要点】

到基准位置转弯，左右学生要保持同步。

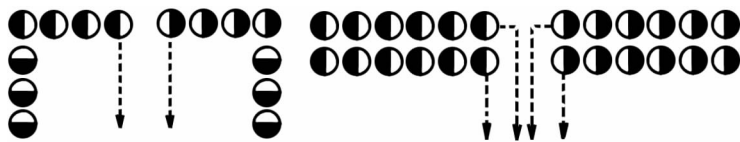


图 5-1-4

教学策略

根据小学五年级学生身心发展规律及认知水平，教师在体育教学中，要多采用一些分解练习或重复练习，帮助他们提高动作的准确性、灵活性和协调性。另外，随着年龄的增长，学生的思维方式有了改变，分析能力不断提高，对体育的兴趣及参与锻炼的价



值取向有所发展，因此教师要善于因势利导，充分发挥学生练习的积极性和主动性，并在教学中给他们适度的自主权和自由度，让他们开动脑筋与同伴切磋，相互交流，逐渐掌握动作方法。

示例一：变换性练习

（一）教法提示

1. 转弯处设置标志物。

【要求】

转向成直角，以保持路线的规范和图形的完整。

2. 为了掌握好纵队依次转弯的节奏，教师可以采用口令、击掌或数数的方法进行原地或行进练习。

（二）教学建议

1. 在教学过程中，教师可以采用集体（全班）或分组的形式进行练习。
2. 根据小学五年级学生认知发展及感知能力得到进一步提高这一特点，教师必须在课前精心设计和布置、画好场地，以提高学生练习的兴趣和完成动作的准确性。

3. 教师要选好指挥位置，选择原则是能使全体或绝大部分学生看得清楚。在指挥较复杂的队形变换时，指挥位置通常是在排头前方或队伍将要会合的地方，如并队走，应在排头将要转向新方向处（图 5-1-5）；裂队走，应在队伍裂开处前方的位置（图 5-1-6）。

4. 为更好地创设队列练习的氛围，提高学生的练习兴趣及自我表现力，教师可选配一些学生比较熟悉的进行曲音乐，这样能起到事半功倍的效果。

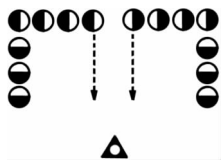


图 5-1-5

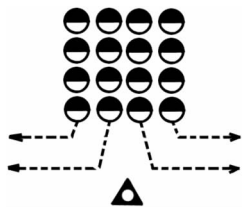


图 5-1-6

示例二：小组队列赛

（一）比赛方法

针对五年级这个阶段学生对游戏和比赛及对参与集体活动的兴趣浓厚，好胜心强，已不满足于“一刀切”的练习形式，教师可以采用设题讨论的方法，进行“三自”比赛（自己设定路线、自主选择方法、自行确定指挥）。

自己设定路线：自设标志物或利用场地现有的线进行分、合、裂、并的队列组合。

自主选择方法：可以采用齐步、正步或跑步的方法进行。

自行确定指挥：可由小组长或小组推荐指挥。

（二）教学建议

1. 注意按照循序渐进的原则，逐渐增加比赛的难度，开始时可以用“设题—小组讨论—集体完成”的方法，然后可以让学生自创队列顺序进行展示。

2. 在小组队列赛时，为提高学生的思维、观察及判断能力，促进学生的相互交流和学学习，应采取学生集体评价的方法，并在评价的过程中注重学生的身体姿态及精神风貌，以达到队列练习的综合目标。

第二节 徒手操

徒手操的形式很多，根据小学五年级学生的身心特点和认知水平在本册中选编集体操。集体操是在徒手操的基础上，多人排成纵队或横队做协同一致、互相配合而又相互制约的身体练习。通过集体操的练习，提高学生动作的准确性、协调性及一致性，培养学生相互配合及合作学习的能力。集体操不仅有较高的锻炼价值，也是一项很好的集体表演和比赛的内容。

◆ ◆ ◆ 集体操

教学目标

通过集体操的练习，使学生掌握集体操的方法及要点，发展学生的协调性和动作的节奏感及肌肉的控制能力，提高动作的准确性，养成良好的身体姿态。学练中提高学生合作学习的能力，激发学生参与的兴趣并在共同的操练中探究和体验集体操的乐趣及魅力。

动作方法及要点

根据练习的方式大致可分为三种。

1. 纵队练习（图 5-2-1）。

多人排成纵队，扶肩或腰进行的身体练习。

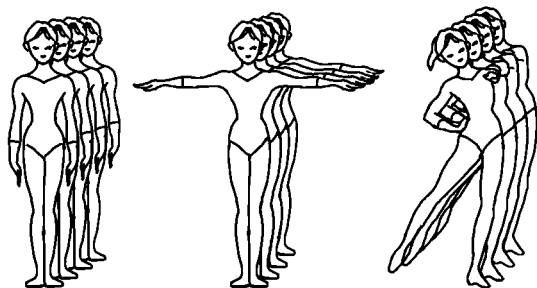


图 5-2-1

2. 横队练习 (图 5-2-2)。

多人排成横队手拉手进行的协调一致的身体练习。

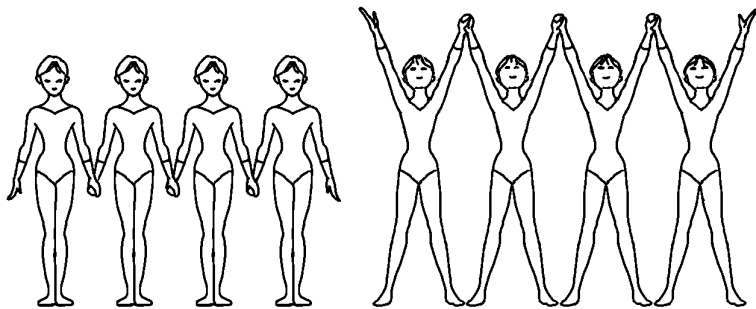


图 5-2-2

3. 圆形练习 (图 5-2-3)。

集体站成圆形，面向里，两手互握或扶肩进行身体练习。

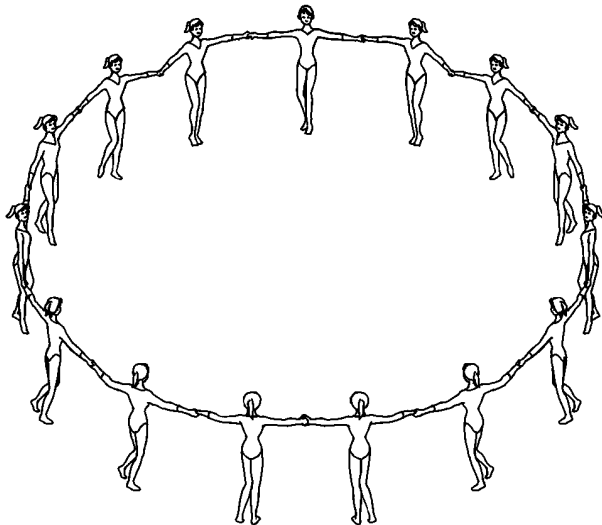


图 5-2-3

教学策略

根据小学五年级学生的身心特点和认知水平，以及教学目标的要求，建议在掌握动作的基本方法后，再进行集体配合的练习。

示例一：纵队练习

第一节 上肢运动 (4×8拍) (图5-2-4)

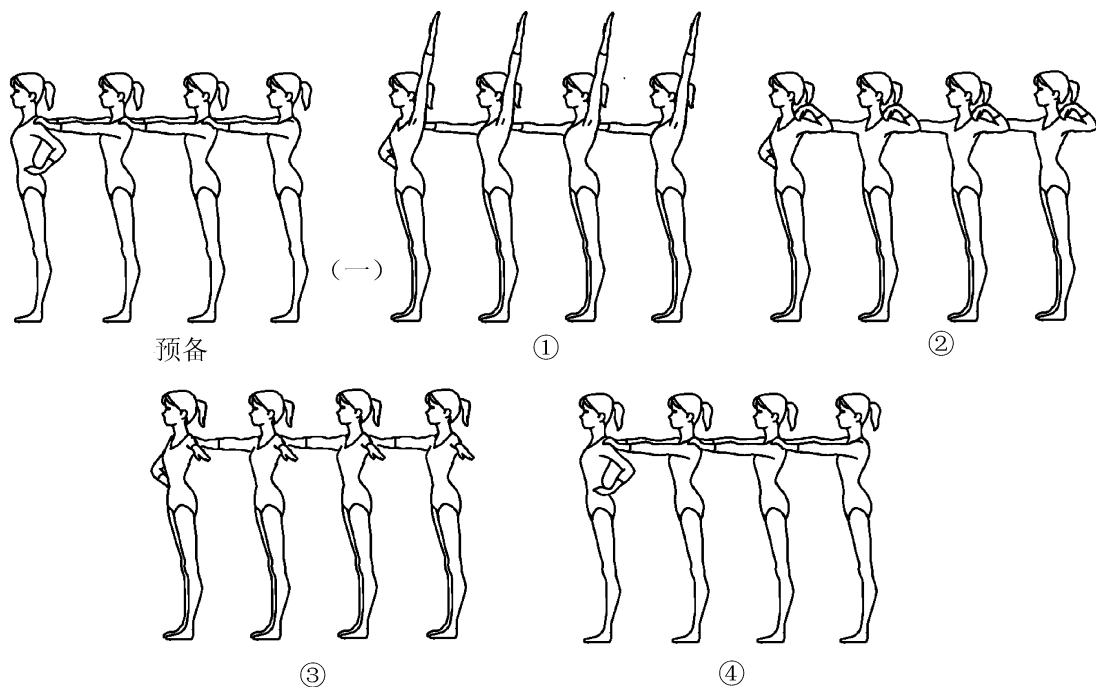
预备姿势：一路纵队，排头两手叉腰，后面人两手扶前面人的肩。

第一个八拍：

- ①左臂上举（掌心向前），右臂不动。
- ②左臂肩侧屈，指尖触肩。
- ③左臂侧举（掌心向下）。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤~⑧同①~④，但换右臂做。

第二个八拍：

- ①左臂上举（掌心向内），右臂不动。
- ②左臂侧举（掌心向下），同时右臂上举（掌心向内），眼看左手。
- ③左臂还原至体侧，同时右臂侧举（掌心向下），眼看右手。
- ④还原成预备姿势。



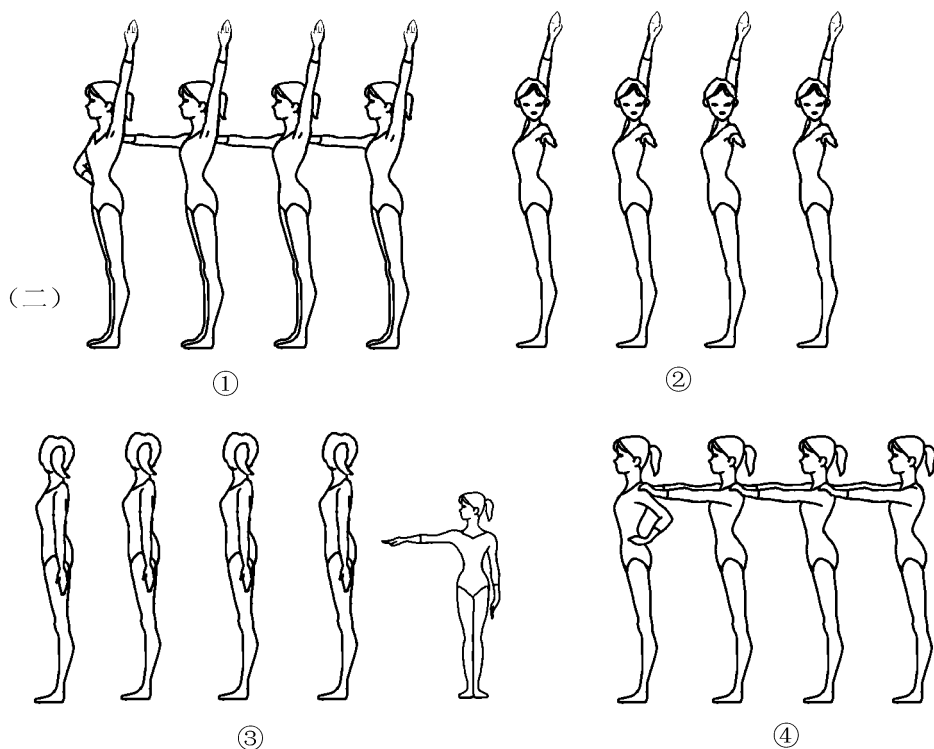


图 5-2-4

⑤~⑧同①~④,但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第二节 胸部运动 (4×8拍) (图 5-2-5)

预备姿势:一路纵队,排头两手叉腰,后面人两手扶前面人的肩。

第一个八拍:

①左脚向左一步成开立,同时左臂胸前平屈(掌心向下),后振一次,右臂不动。

②左臂侧举(掌心向下),后振扩胸一次。

③左臂胸前平屈(掌心向下),右臂侧举后振一次,眼看右手。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④,但方向相反。

第二个八拍:

①左脚向左一步成开立,同时左臂肩侧屈(拳心向内),后振一次。

②还原成预备姿势。

③~④同①~②,但方向相反。

⑤左脚向前一步,右脚尖点地,同时右臂上举(掌心向前)后振,左臂下举后振。

⑥还原成预备姿势。

⑦~⑧同⑤~⑥,但方向相反。

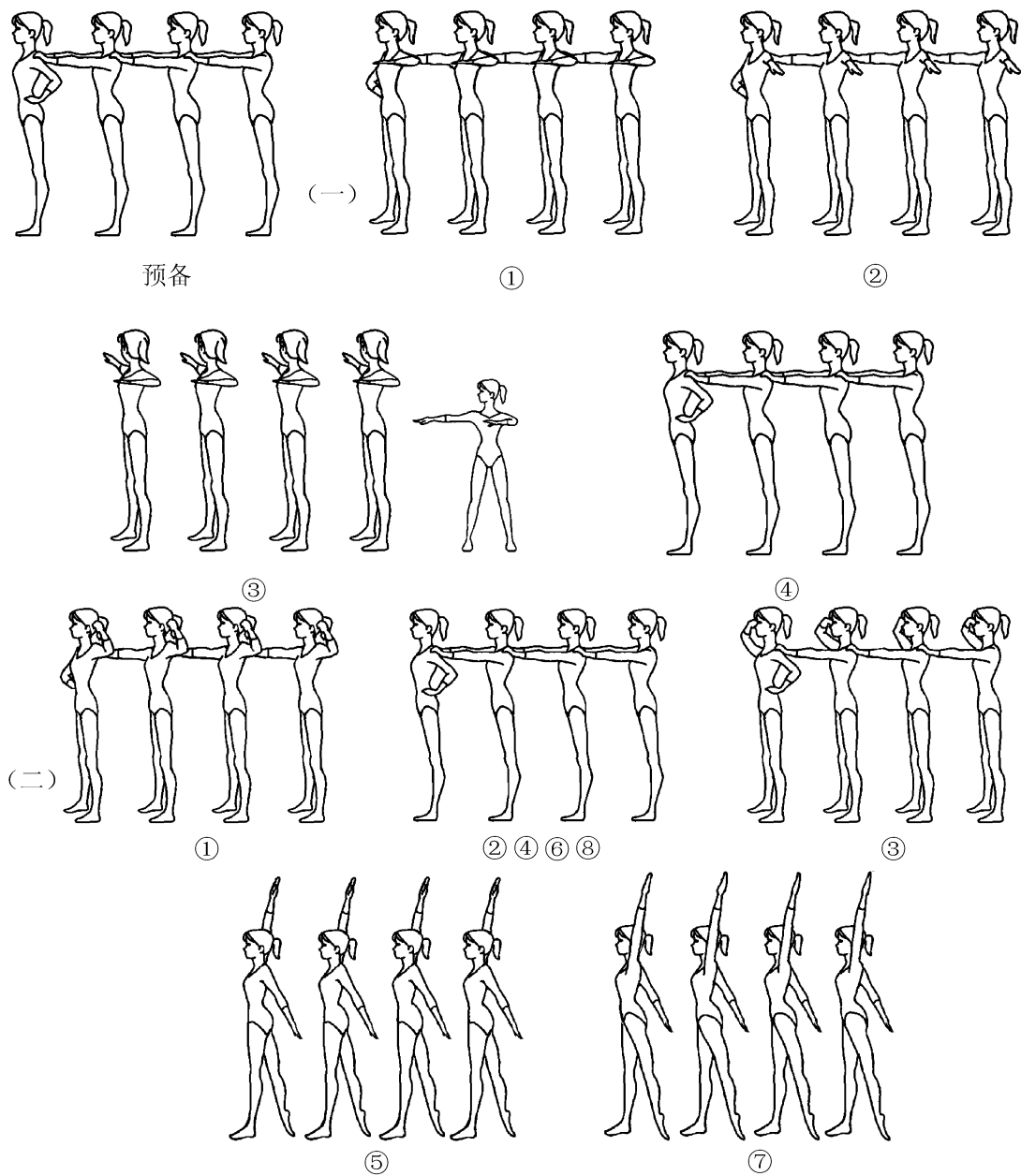


图 5-2-5

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第三节 体侧运动 (4×8拍) (图 5-2-6)

预备姿势：一路纵队，排头两手叉腰，后面人两手扶前面人的肩。

第一个八拍：

①左脚向左一步脚尖点地，同时右臂侧举（掌心向下）。



②向左体侧屈，同时右臂上举（掌心向内）。

③同①。

④还原成预备姿势。

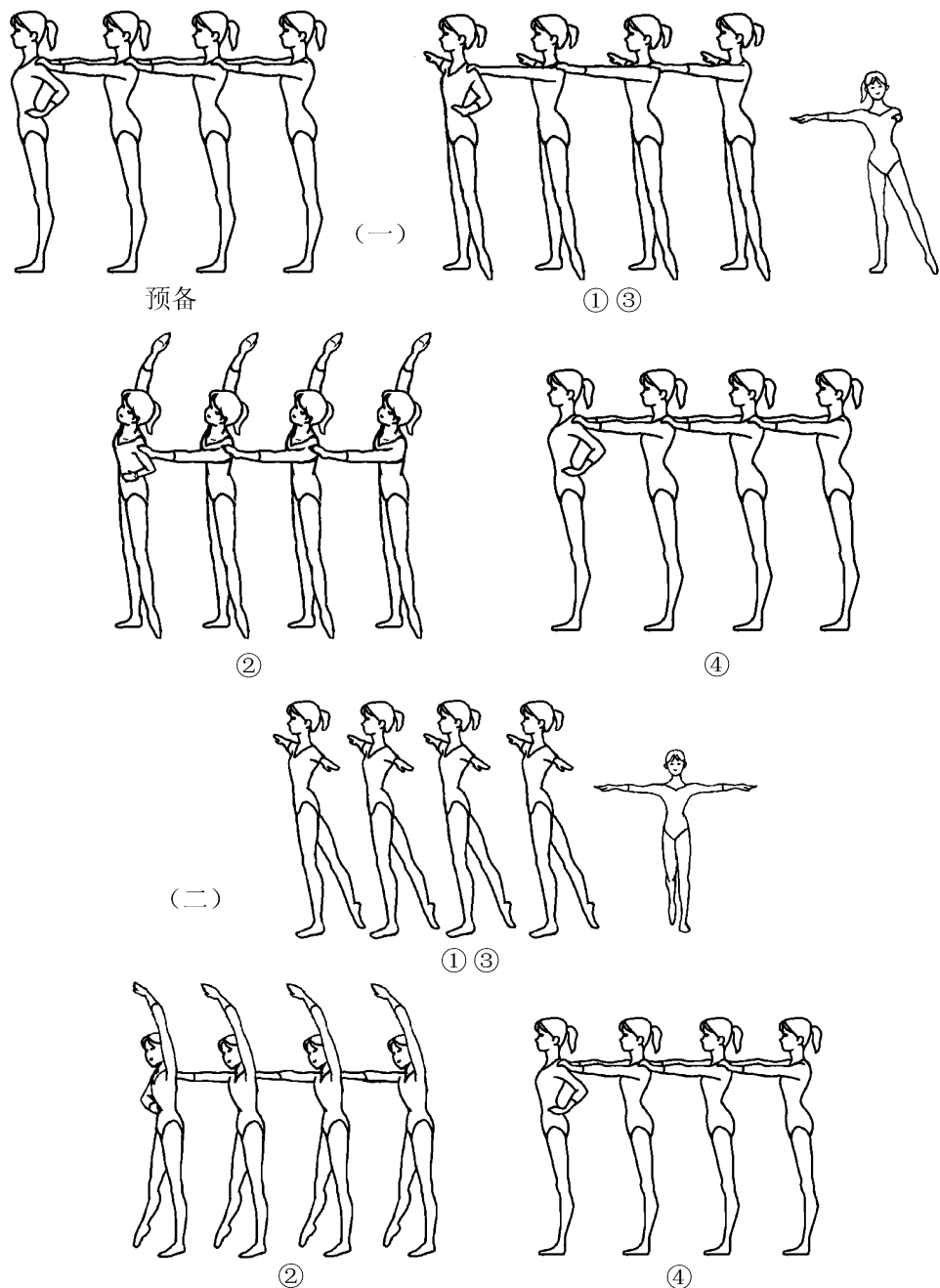


图 5-2-6

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

①左脚向前一步，右脚尖点地，同时两臂侧举（掌心向下）。

②右脚向侧一步，脚尖点地，向右体侧屈，同时左臂上举，右手扶前面人的肩。

③同①。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

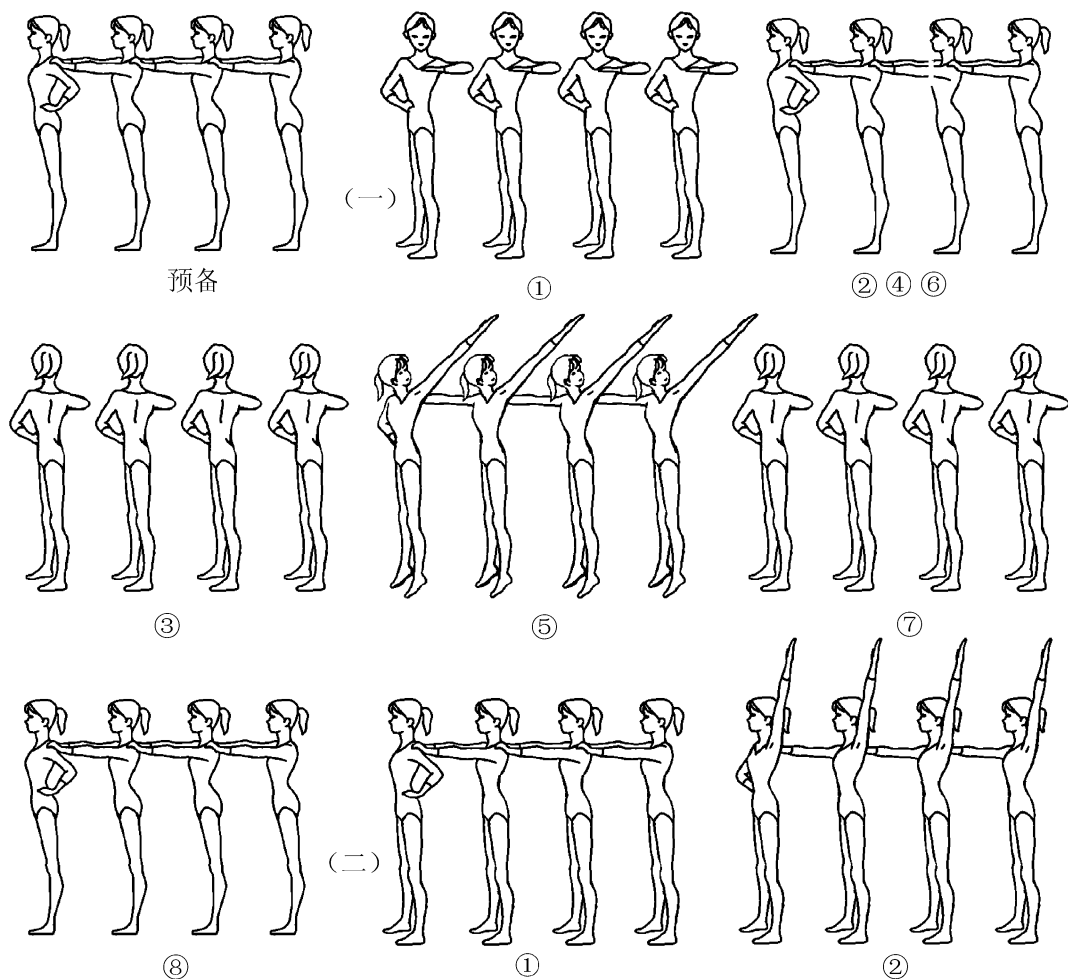
第四节 体转运动 (4×8拍) (图5-2-7)

预备姿势：一路纵队，排头两手叉腰，后面人两手扶前面人的肩。

第一个八拍：

①左脚向左一步成开立，上体左转90°，同时左臂胸前平屈（掌心向下）。

②还原成预备姿势。



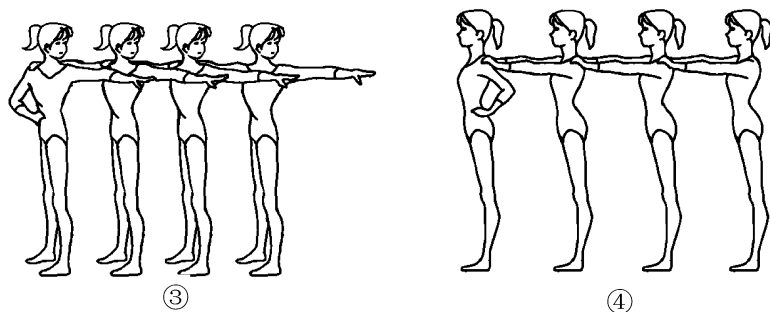


图 5-2-7

③同①，但方向相反。

④还原成预备姿势。

⑤提踵，上体左转 45°，同时左臂摆至侧上举（掌心向内），眼看左手。

⑥同②。

⑦~⑧同①~②，但方向相反。

第二个八拍：

①左脚向左一步成开立。

②左臂上举（掌心向前）。

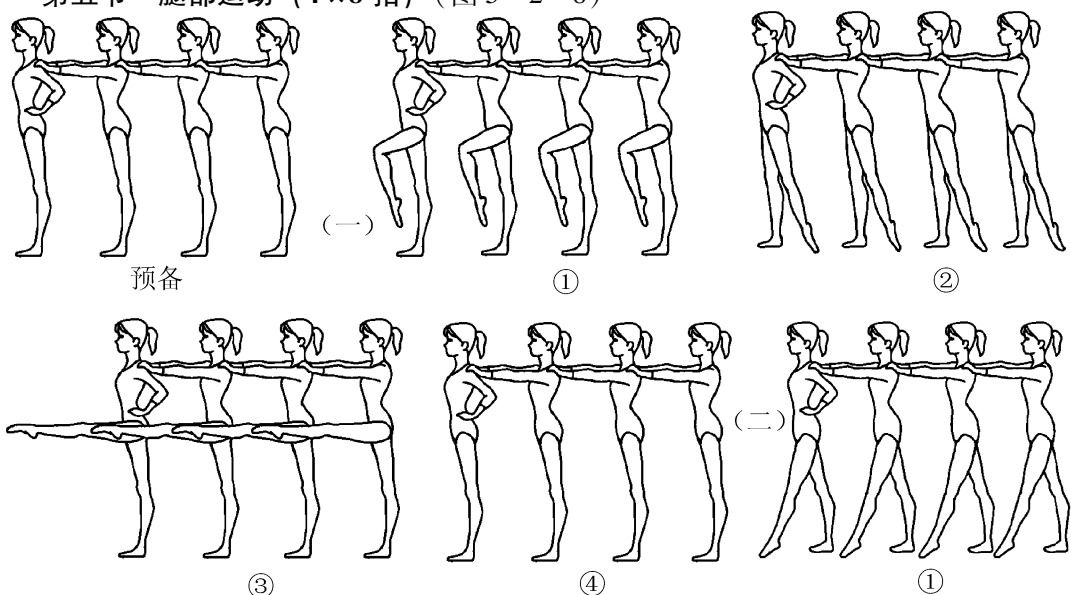
③上体左转 90°，同时左臂摆至侧举（掌心向下），眼看左手。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍，但方向相反。

第五节 腿部运动 (4×8拍) (图 5-2-8)



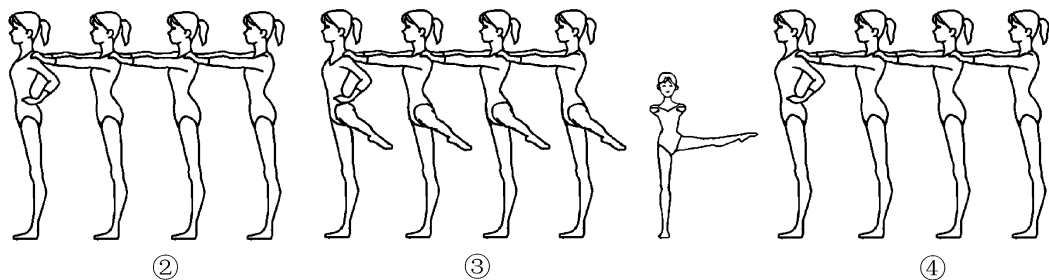


图 5-2-8

预备姿势：一路纵队，排头两手叉腰，后面人两手扶前面人的肩。

第一个八拍：

- ①左腿屈膝前抬，绷脚尖。
- ②左脚后落，脚尖点地。
- ③左腿前踢，绷脚尖。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

- ①左脚向前一步，脚尖点地。
- ②收左脚成预备姿势。
- ③左腿侧踢，绷脚尖。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第六节 全身运动 (4×8拍) (图 5-2-9)

预备姿势：一路纵队，排头两手叉腰，后面人两手扶前面人的肩。

第一个八拍：

- ①左脚向左前 45°一步成弓步，同时左手叉腰，右手扶前面人的左肩。排头两手叉腰。
- ②还原成直立，两手叉腰。
- ③~④同①~②，但方向相反。
- ⑤两臂侧举（掌心向下）。
- ⑥两腿屈伸一次，同时两臂经头上交叉绕至侧下举。
- ⑦右脚向右前 45°一步成弓步，上体左转 90°，同时左臂侧上举（掌心向外），右手扶前面人的右肩，眼看左手。
- ⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。



第三、四个八拍同第一、二个八拍。

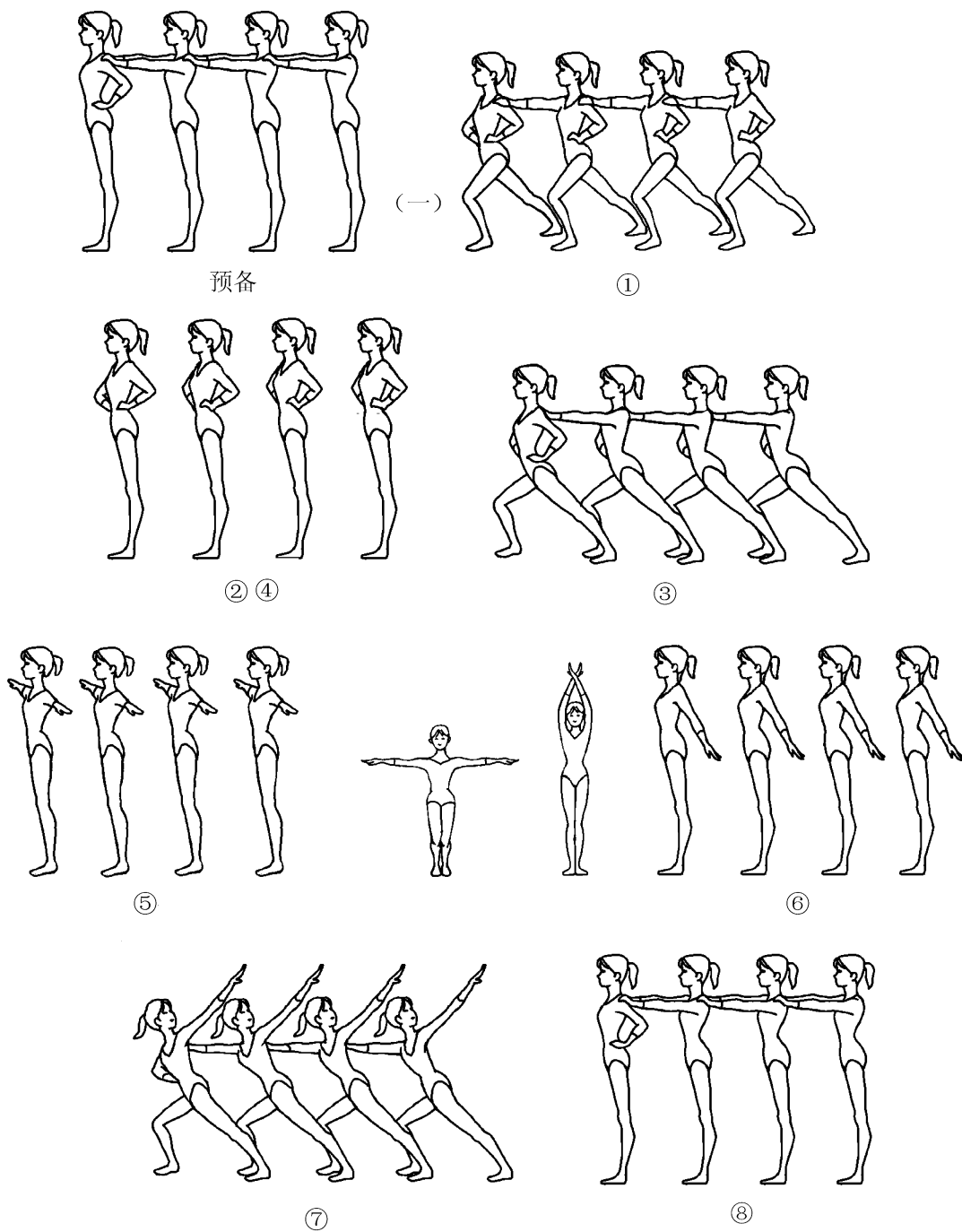


图 5-2-9

第七节 跳跃运动 (4×8拍) (图5-2-10)

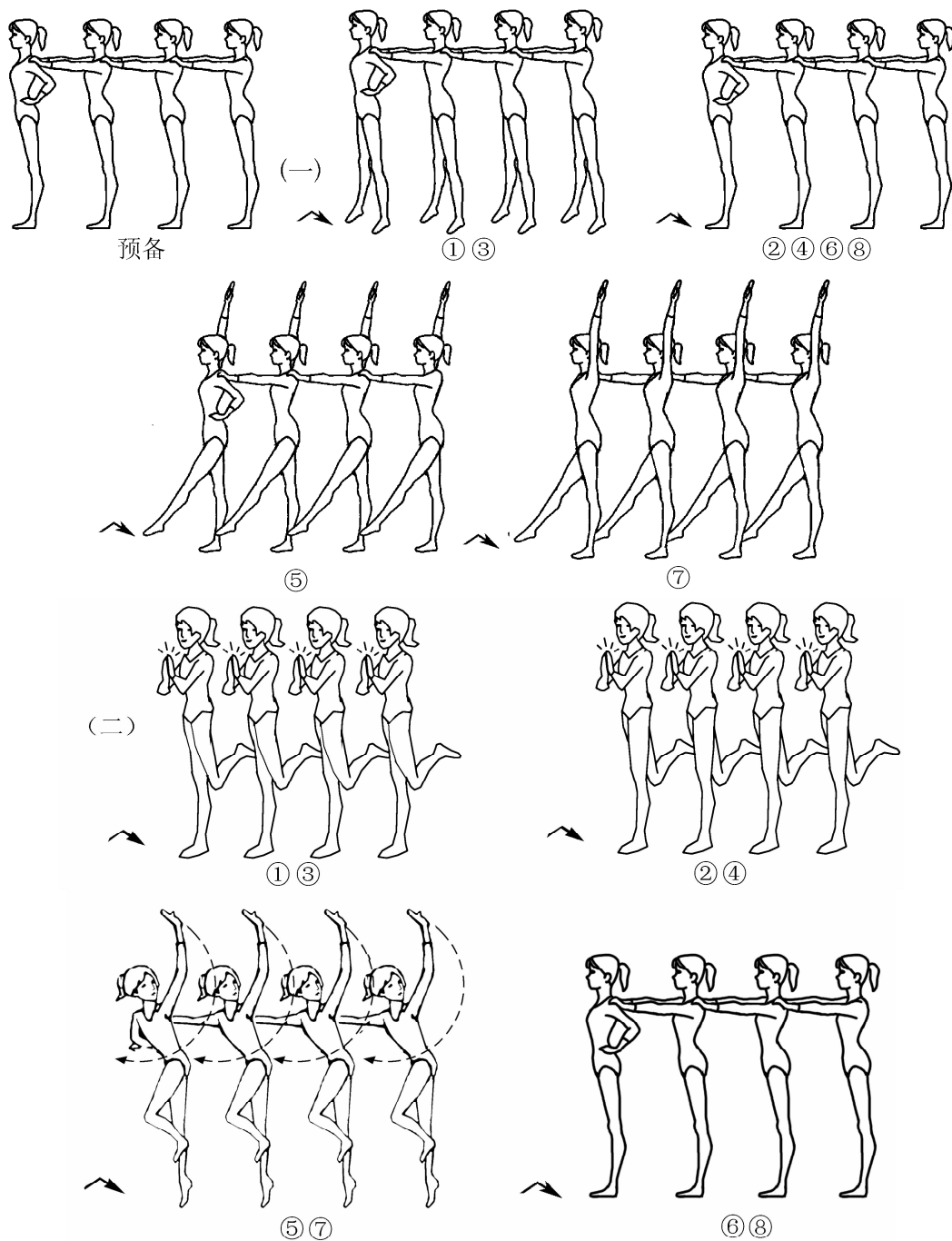


图5-2-10

预备姿势：一路纵队，排头两手叉腰，后面人两手扶前面人的肩。



第一个八拍：

①两脚跳起，分腿落地。

②两脚跳起，并腿落地。

③~④同①~②。

⑤右腿跳起，左腿向左前下踢，同时右臂上举（掌心向前），上体稍左转，眼看左前方。

⑥右腿跳起，还原成预备姿势。

⑦~⑧同⑤~⑥，但方向相反。

第二个八拍：

①~④左脚开始后踢腿跳，同时两手胸前击掌4次。

⑤右腿跳起，左腿前吸，同时左臂经前摆至上举（掌心向上），右手扶前面人的肩，上体稍左转，眼看左侧。

⑥右腿跳起，还原成预备姿势。

⑦~⑧同⑤~⑥。

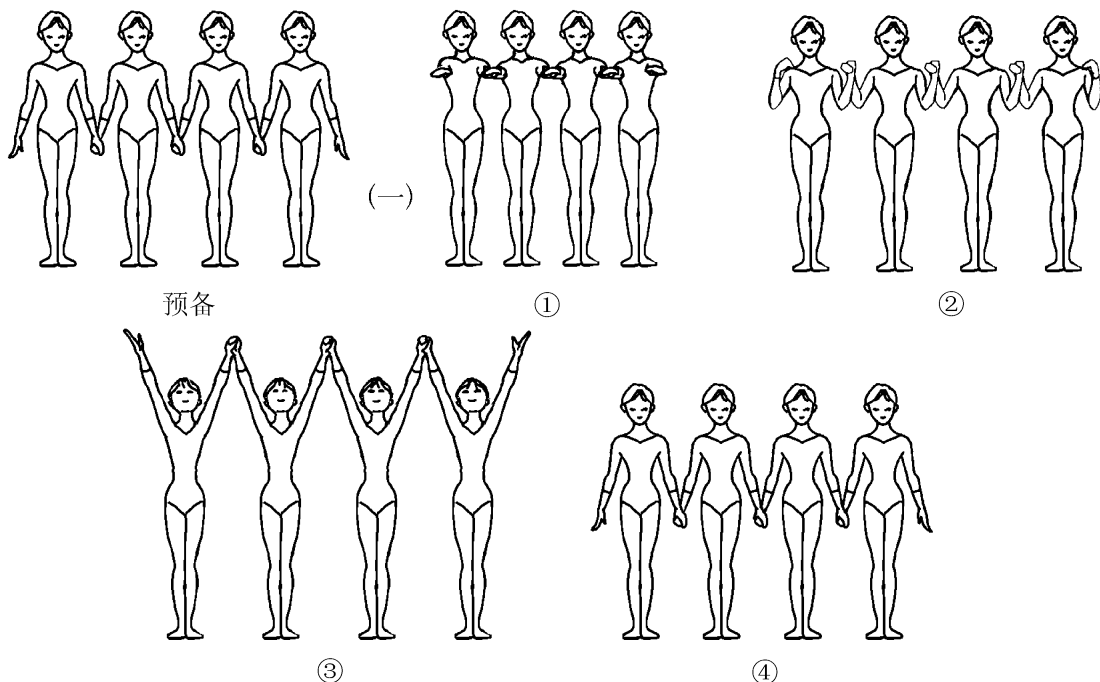
第三、四个八拍同第一、二个八拍，但方向相反。

示例二：横队练习

第一节 上肢运动（4×8拍）（图5-2-11）

预备姿势：横排站立，手拉手。

第一个八拍：



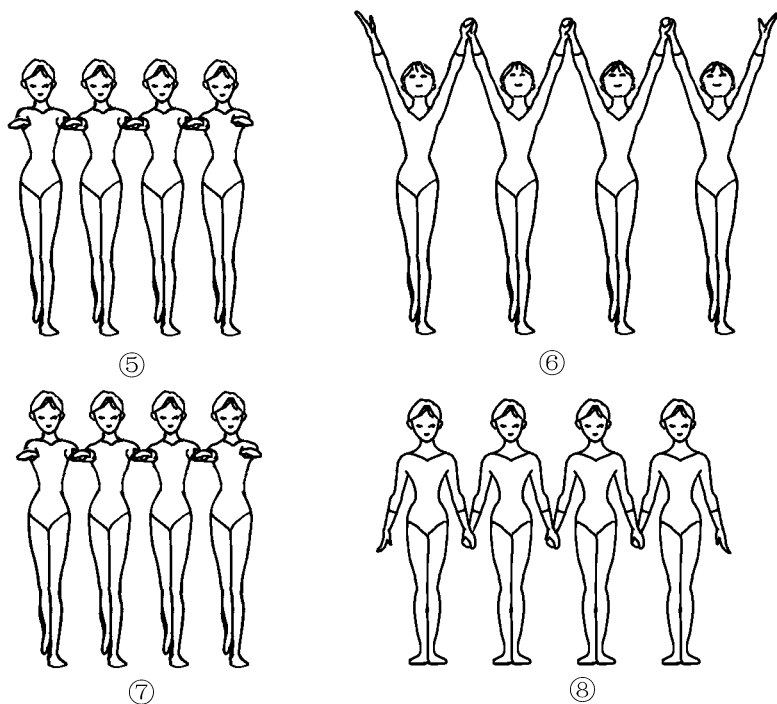


图 5-2-11

- ①两臂前举。
- ②两臂肩侧屈。
- ③两臂上举。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤左脚向前一步，右脚后点地，同时两臂前举。
- ⑥两臂上举。
- ⑦同⑤。
- ⑧同④。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。前四拍可以加踝关节的弹动。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第二节 胸部运动 (4×8拍) (图 5-2-12)

预备姿势：横排站立，手拉手。

第一个八拍：

- ①左脚向前一步成弓步，同时两臂经前至肩侧屈（拳心向内），扩胸一次。
- ②右脚并于左脚直立，同时两臂肩前屈（拳心向后）。
- ③左脚向后一步，同时两臂肩侧屈（拳心向内），扩胸一次。
- ④收右脚，还原成预备姿势。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

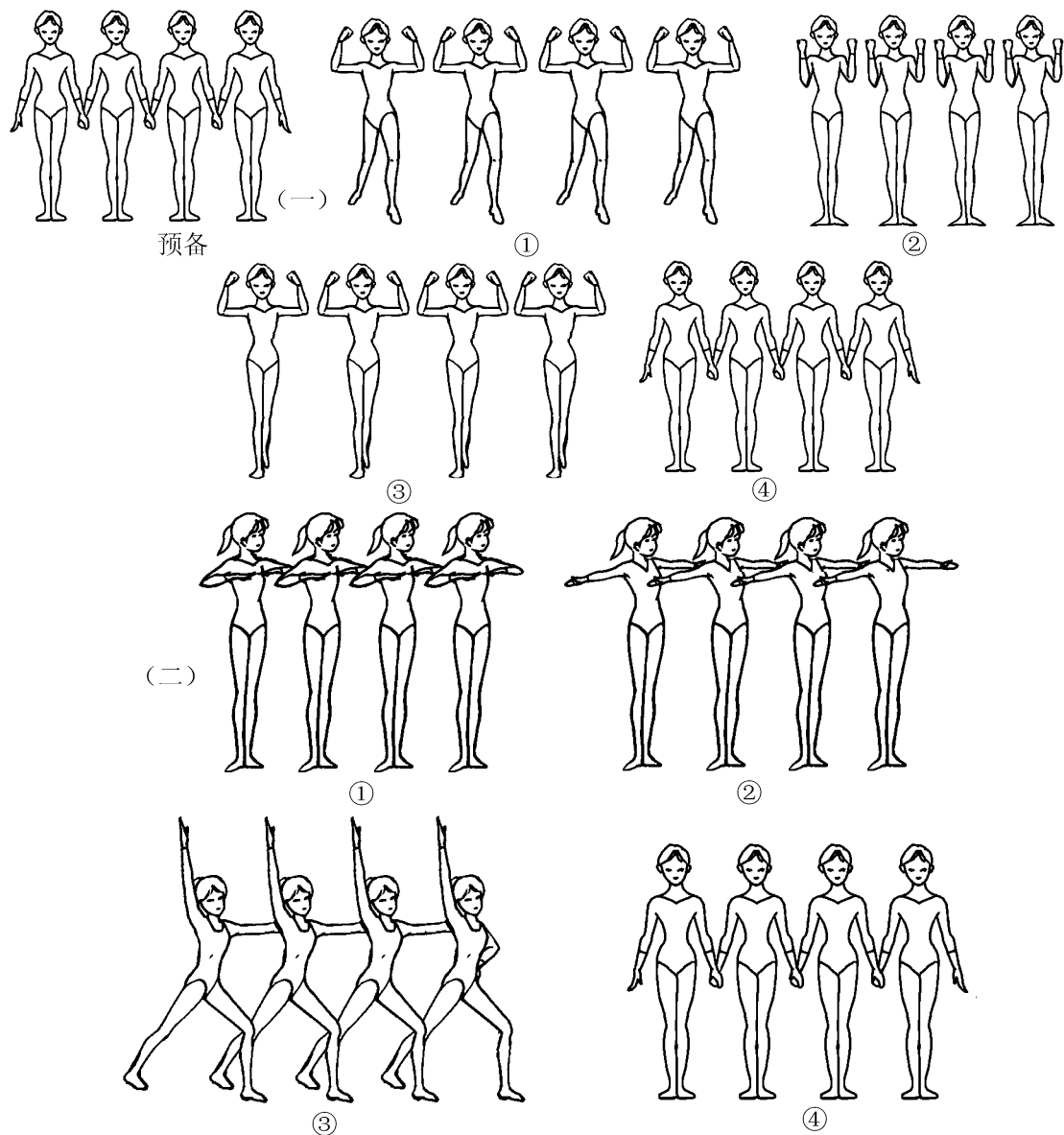


图 5-2-12

第二个八拍：

- ①身体左转 45° ，同时两臂胸前平屈（掌心向下），后振一次。
- ②两臂经前至侧举（掌心向下），后振一次。
- ③左脚向左前一步成弓步，同时左手扶左侧人的左肩后，右臂经下、前至上举（掌心向前），后振一次。排头左手叉腰。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第三节 体转运动 (4×8拍) (图5-2-13)

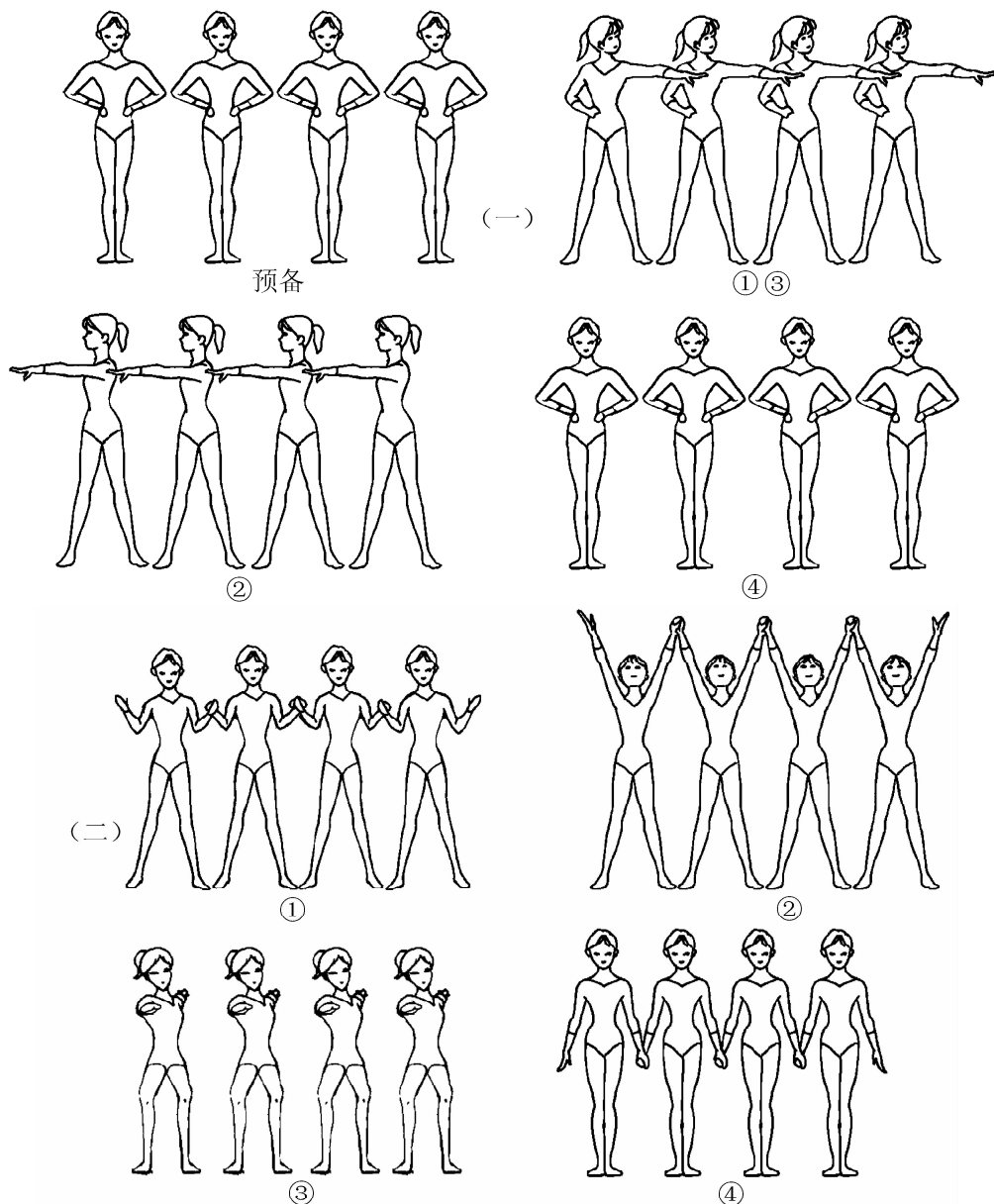


图5-2-13

预备姿势：横排站立，两手叉腰。

第一个八拍：

①左脚向左一步成开立，同时左臂侧举（掌心向下），眼看左手。

②上体右转180°，同时左手触右侧人的左肩。



③同①。

④还原成预备姿势。

⑤~⑦同①~③，但方向相反。

⑧还原成手拉手。

第二个八拍：

①左脚向左一步成开立，同时两臂肩侧屈。

②两臂上举。

③两腿半蹲，上体左转90°，同时两臂至侧举（手松开，掌心向上），眼看右手。

④还原成预备姿势，但手拉手。

⑤~⑧同①~④，但方向相反，最后一拍两手叉腰。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第四节 腿部运动 (4×8拍) (图5-2-14)

预备姿势：横排直立，两手互扶腰部。

第一个八拍：

①左脚跟于左前着地，右腿稍屈膝。

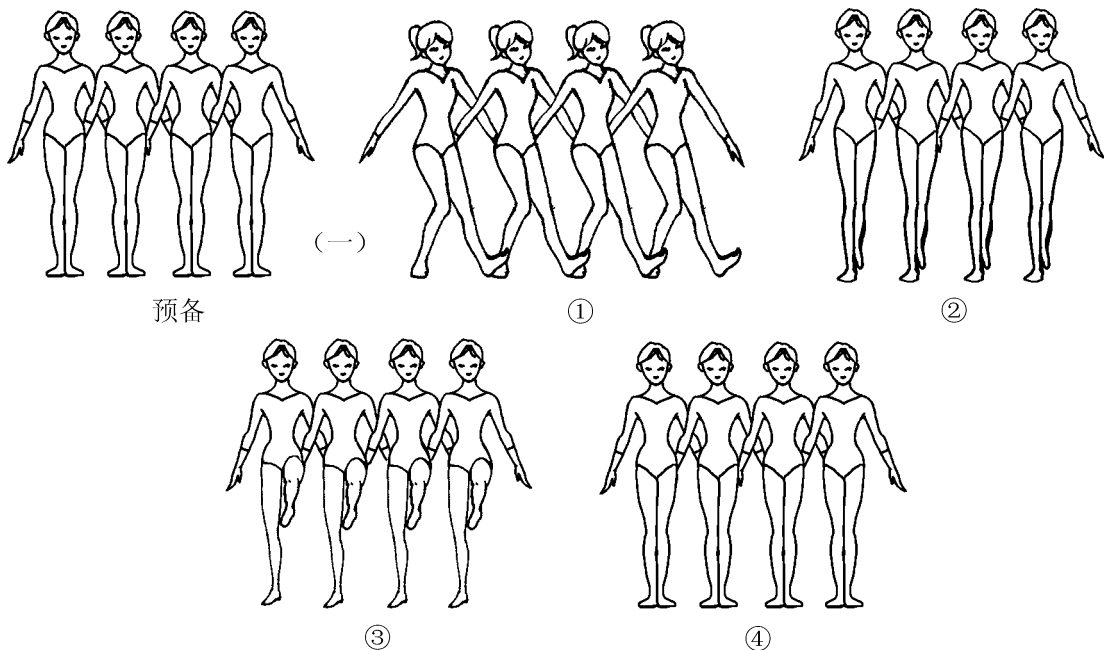
②左脚尖后点地。

③左腿前踢，绷脚尖。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反，最后一拍还原成手拉手。

第二个八拍：



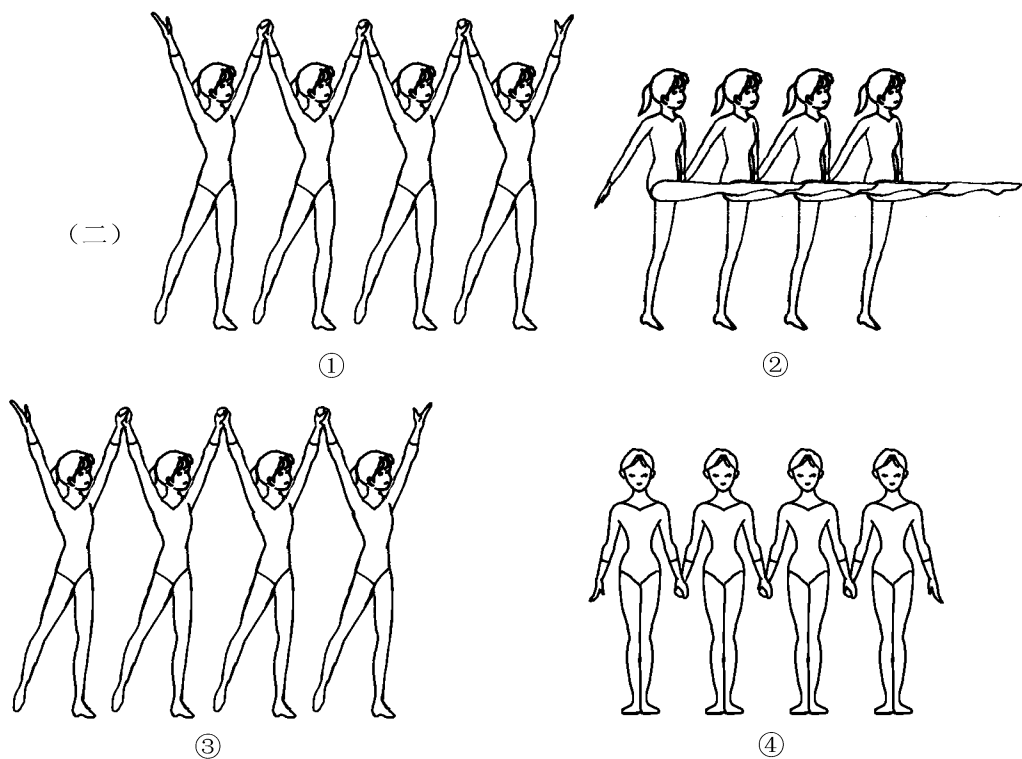


图 5-2-14

- ①左脚向左前一步，右脚尖点地，同时两臂上举。
- ②右腿向左前上踢起，绷脚尖，同时两臂经前后摆。
- ③同①。
- ④还原成预备姿势，但手拉手。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反，最后一拍还原成预备姿势。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第五节 全身运动 (4×8拍) (图 5-2-15)

预备姿势：横队站立，两手互扶腰部。

第一个八拍：

- ①左脚向左后一步成侧弓步，同时右臂侧上举（掌心向外），眼看右手。
- ②还原成预备姿势。
- ③同①，但方向相反。
- ④还原成预备姿势，但手拉手。
- ⑤两臂侧上举。
- ⑥上体前屈，同时两臂经前至后举。
- ⑦半蹲，同时两臂前举。

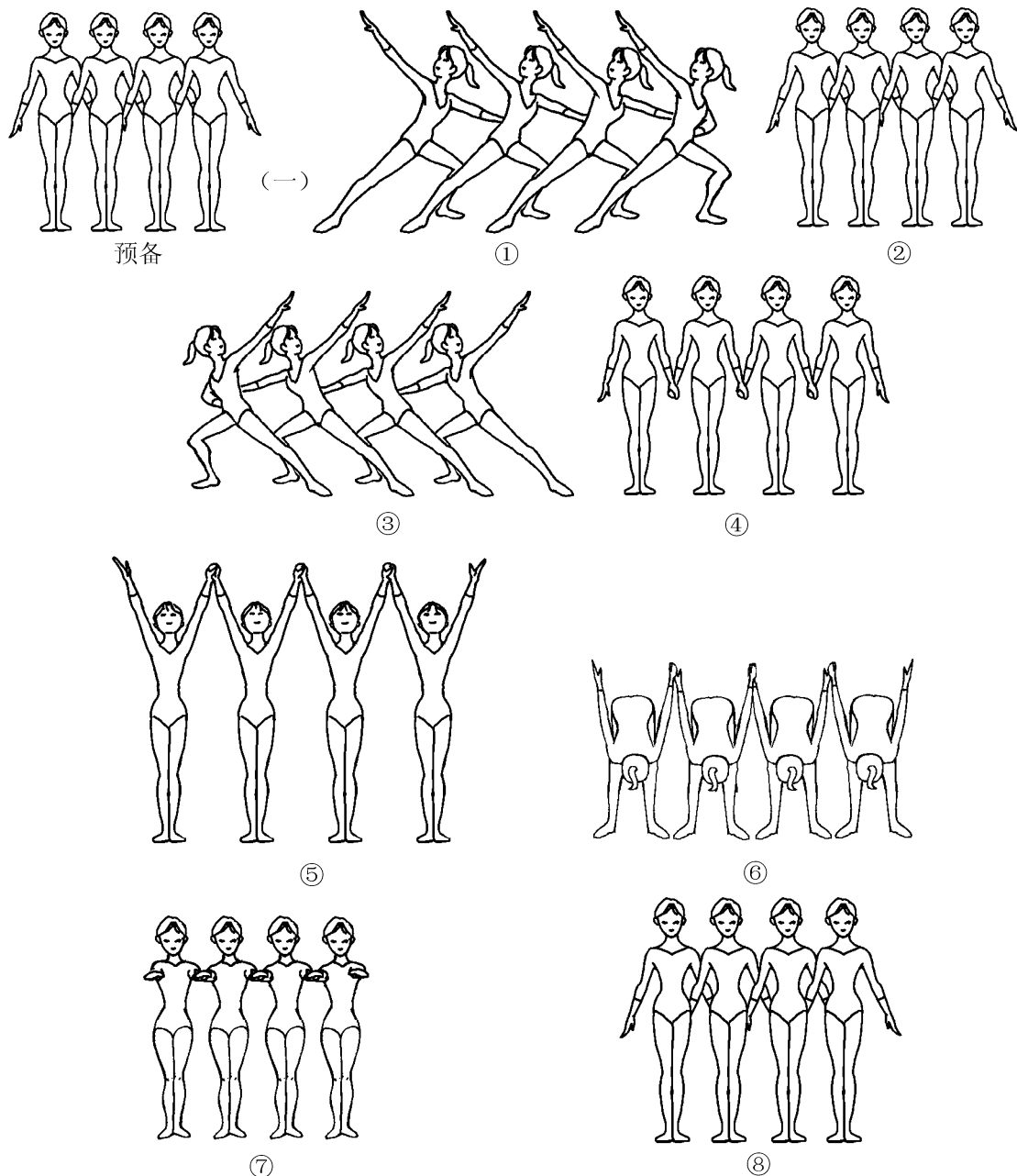


⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

①左脚向左前一步成弓步，同时右臂前举（掌心向下）。



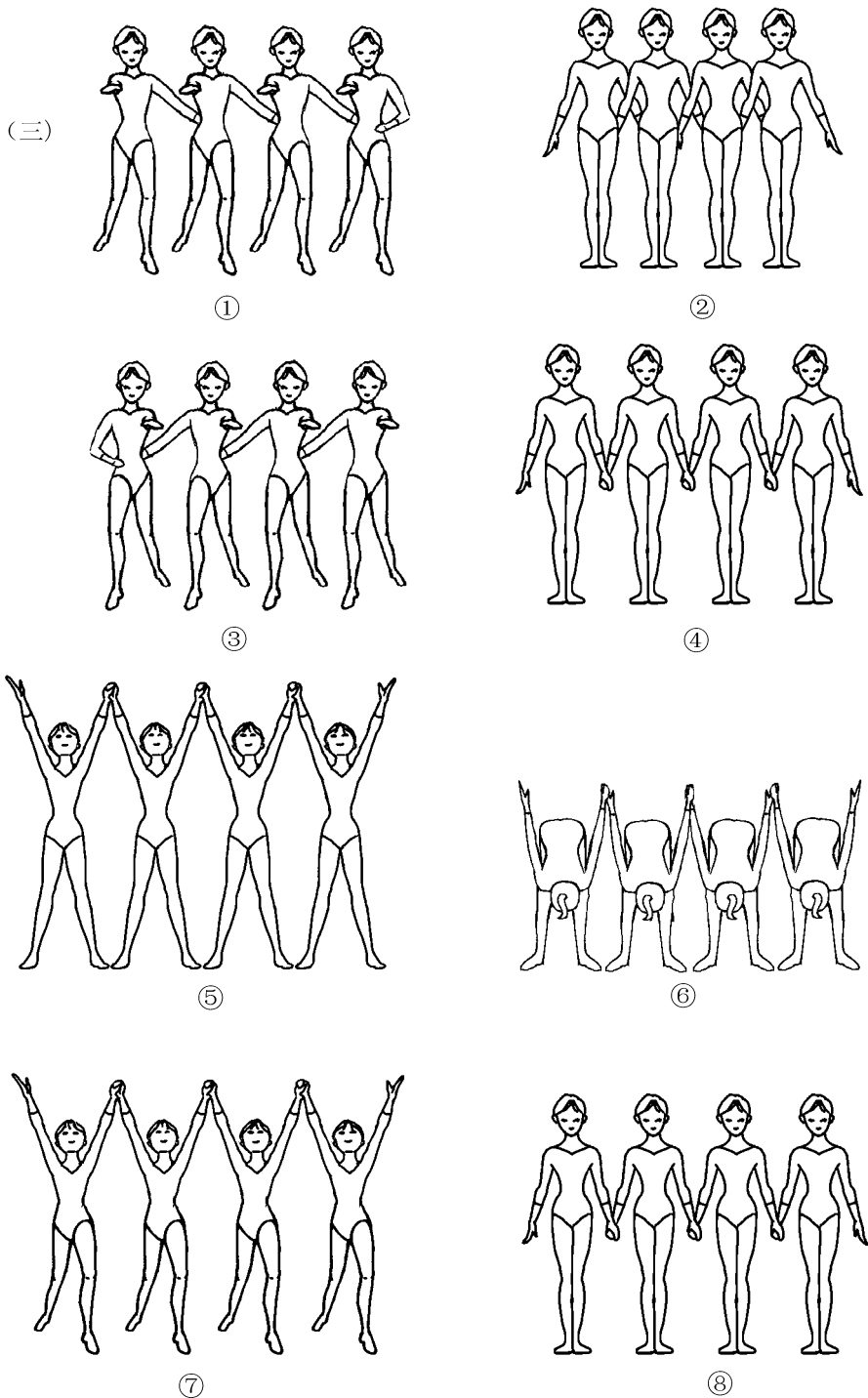


图 5-2-15



- ②还原成预备姿势。
- ③同①，但方向相反。
- ④同②，但手拉手。
- ⑤左脚向左一步成开立，同时两臂上举，上体稍后屈。
- ⑥上体前屈，同时两臂经前、下摆至后举。
- ⑦左脚向前一步成弓步，同时两臂侧上举，稍抬头。
- ⑧同④。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第六节 跳跃运动 (图 5-2-16)

预备姿势：横排站立，手拉手。

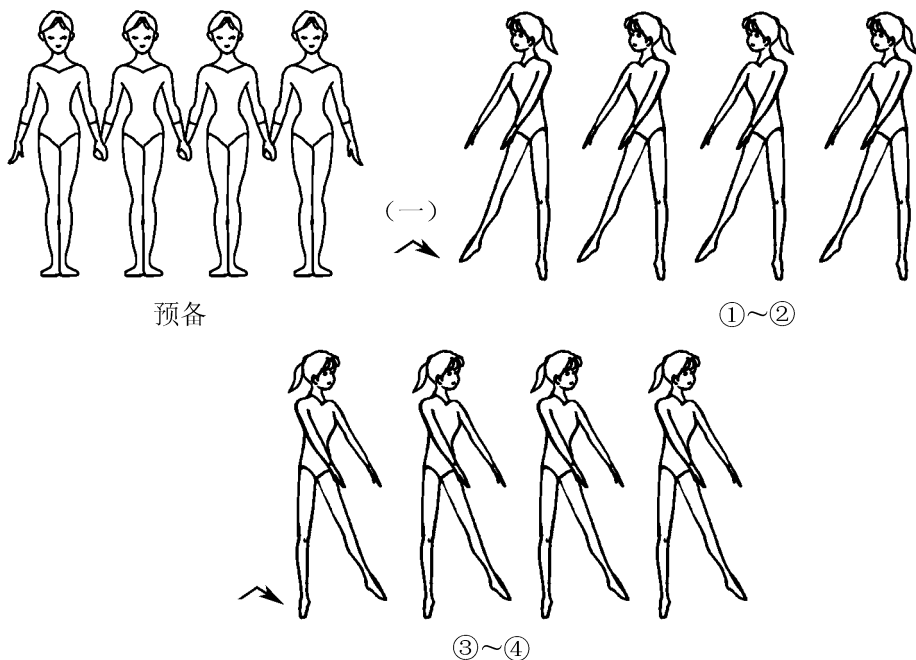
第一个八拍：

- ①~②左脚小跳一次，右腿向右侧摆，同时两臂于体前右摆，眼看右下方。
- ③~④同①~②，但方向相反。
- ⑤左脚小跳一次，右腿侧摆，同时两臂摆至右侧举。
- ⑥右脚小跳一次，左腿侧摆，同时两臂经上摆至左侧举。
- ⑦左脚小跳一次，同时两臂摆至腹前。
- ⑧同①~②。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

- ①跳起，分腿落地，同时两臂上举。



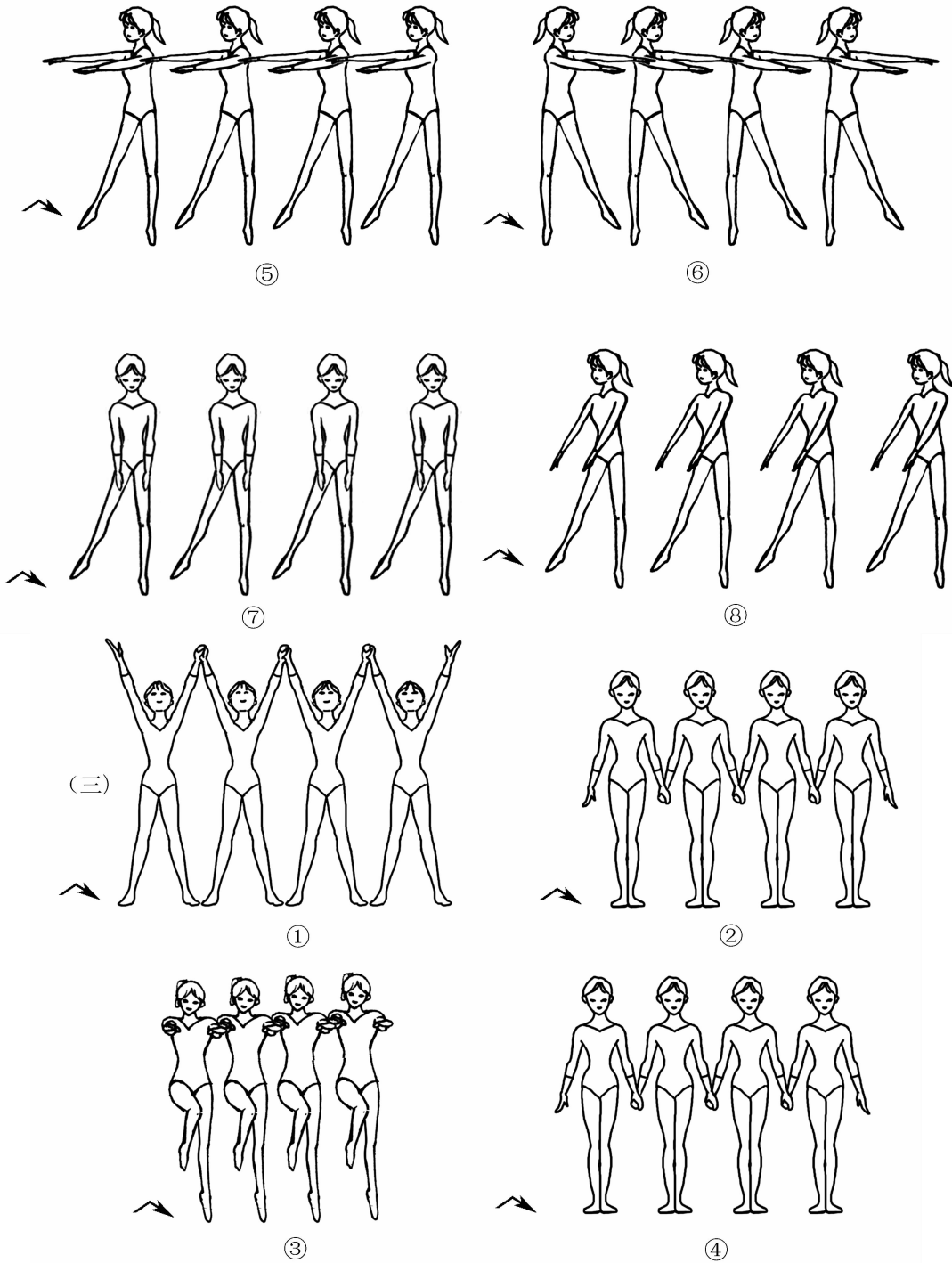


图 5-2-16



- ②跳起，还原成预备姿势。
 - ③左腿小跳一次，右腿屈膝前抬，同时两臂前举。
 - ④左腿跳起，还原成预备姿势。
 - ⑤~⑧同①~④，但方向相反。
- 第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

示例三：队列操

预备节 (2×8拍) (图5-2-17)

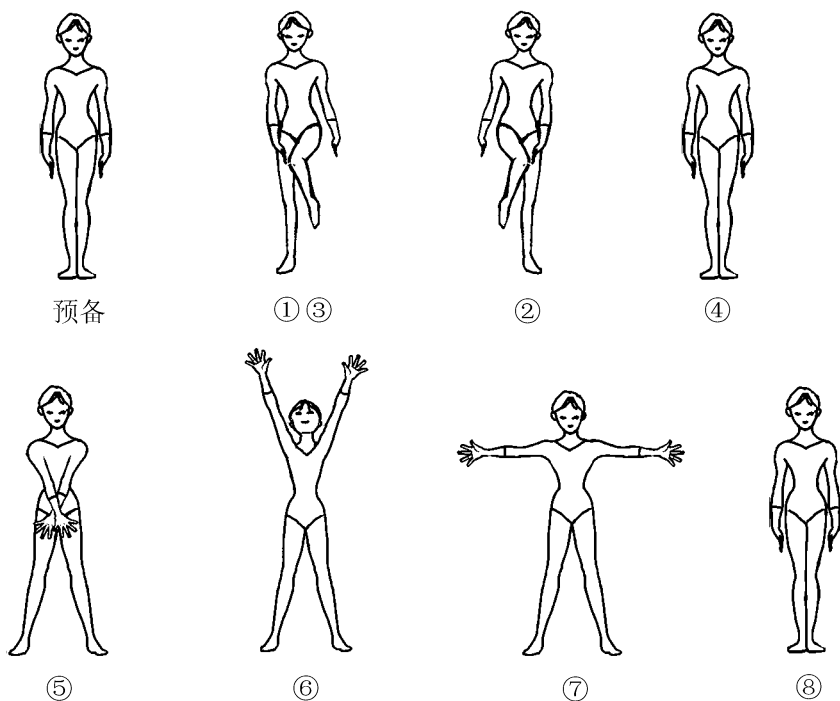


图5-2-17

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ①~④左脚开始原地高抬腿踏步4次，同时两臂前后自然摆动。第四拍时成直立。
- ⑤~⑥左脚向左一步，起落踵两次，同时两臂经腹前交叉，直臂向外至侧上举（五指分开，掌心向前）。
- ⑦起落踵一次，同时两臂下落至侧举。
- ⑧还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第一节 伸展运动 (4×8拍) (图5-2-18)

预备姿势：直立。

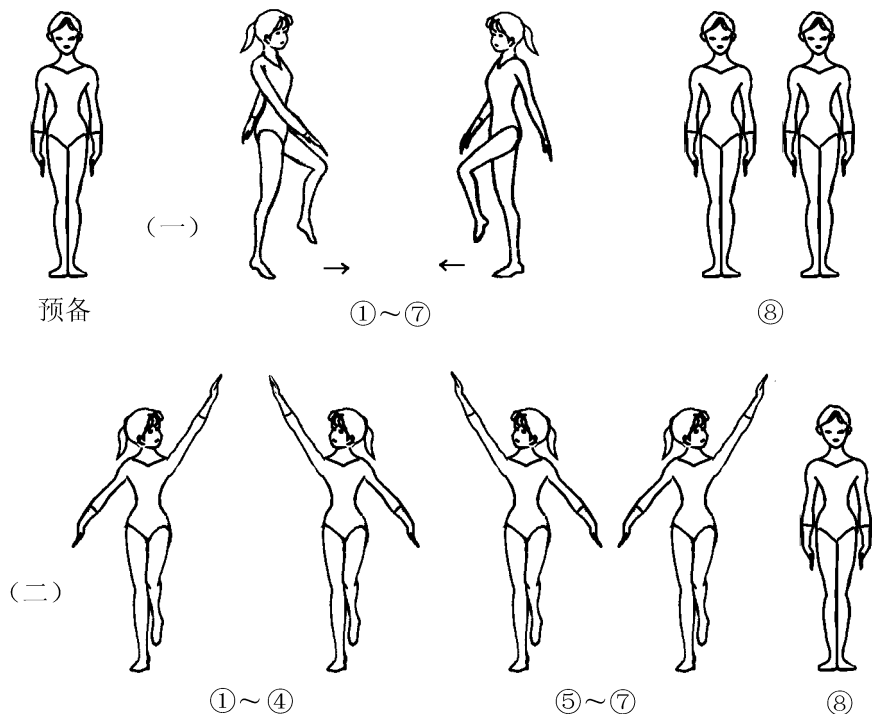


图 5-2-18

第一个八拍：

①~⑧左右两人分别向左、右转 90°，左脚开始行进（互换位置），同时两臂前后自然摆动。第八拍时面向前成直立。

第二个八拍：

①~④左脚开始原地高抬腿踏步，同时左臂侧上举，右臂侧下举，眼看左手（左侧人两臂动作相反）。

⑤~⑦同①~③，但方向相反。

⑧还原成直立。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第二节 头部运动 (4×8 拍) (图 5-2-19)

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~②头前屈。

③~④头还原。

⑤~⑥头后屈。

⑦~⑧头还原。

第二个八拍：

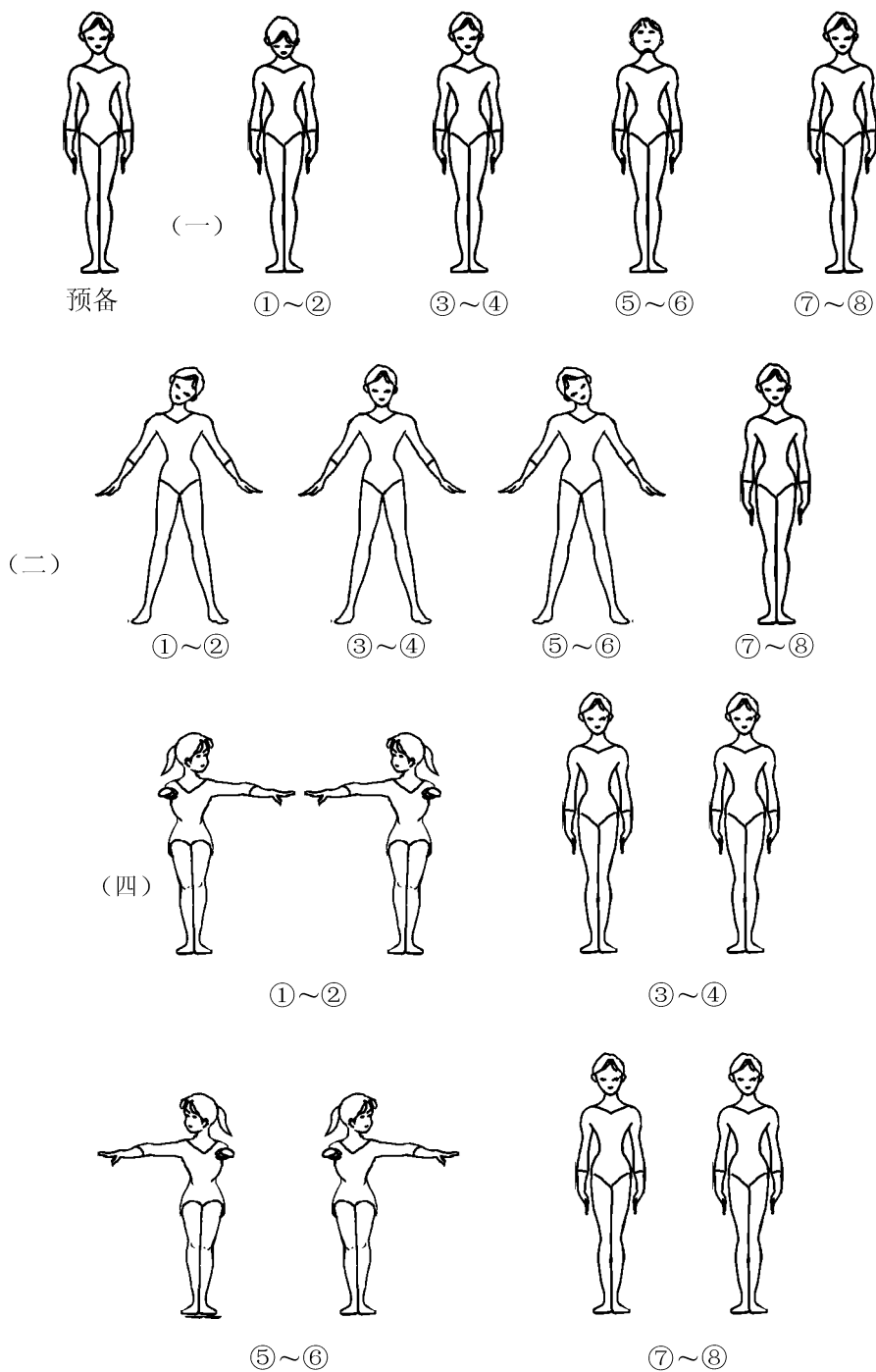


图 5-2-19

①~②左脚向左一步，两臂侧下举（掌心向下），同时头左侧屈。

③~④头还原。

⑤~⑥头右侧屈。

⑦~⑧还原成直立。

第三个八拍同第一个八拍。

第四个八拍：

①~②半蹲，同时左臂侧举，右臂前举，头左转（左侧人两臂动作相反）。

③~④还原成直立。

⑤~⑥同①~②，但方向相反。

⑦~⑧还原成直立。

第三节 上肢运动 (4×8拍) (图5-2-20)

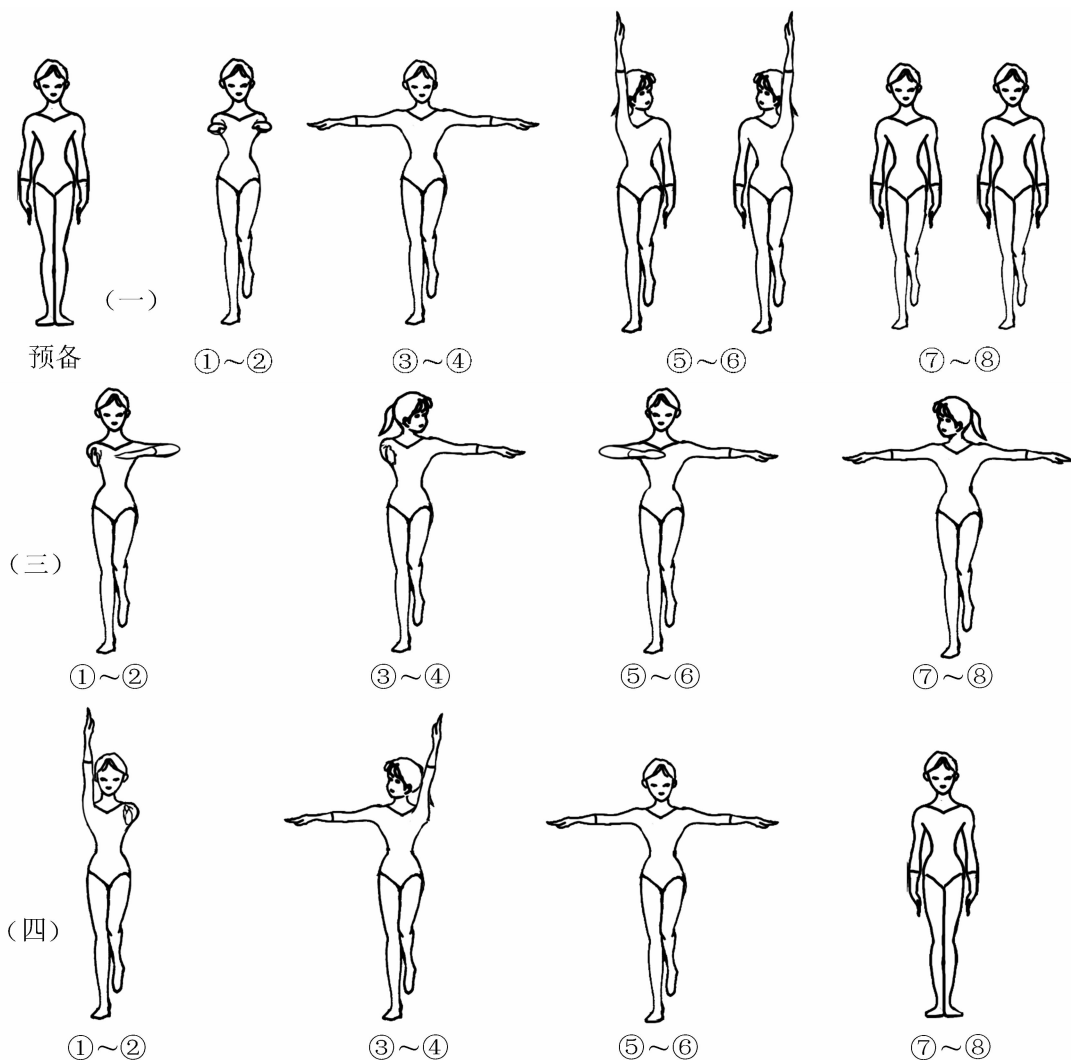


图5-2-20



预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~②原地踏步两次，同时两臂前举（掌心向下）。

③~④原地踏步两次，同时两臂侧举（掌心向下）。

⑤~⑥原地踏步两次，同时右臂上举（掌心向内），左臂于体侧，头左转（左侧人手臂动作相反）。

⑦~⑧原地踏步两次，同时手臂还原于体侧。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

①~②原地踏步两次，同时左臂胸前平屈（掌心向下），右臂前举（掌心向内），指尖触前人的右肩后。

③~④原地踏步两次，同时左臂侧举（掌心向下），眼看左手。

⑤~⑥原地踏步两次，同时右臂胸前平屈（掌心向下），眼看前方。

⑦~⑧原地踏步两次，同时右臂侧举（掌心向下），眼看右手。

第四个八拍：

①~②原地踏步两次，同时左臂前举（掌心向右），指尖触前面人的左肩后，右臂上举（掌心向左）。

③~④原地踏步两次，同时左臂上举，右臂侧举（掌心向下），眼看右手。

⑤~⑥原地踏步两次，同时左臂侧举（掌心向下），眼看前方。

⑦~⑧还原成直立。

第四节 胸腰运动（4×8拍）（图5-2-21）

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~②两臂经前至胸前平屈，后振扩胸一次。

③~④还原成直立。

⑤~⑥左脚向前一步，右脚后点地，同时左臂侧举，右臂上举（掌心向前），后振扩胸一次。

⑦~⑧还原成直立。

第二个八拍：

①~②左脚向左一步，脚尖点地，上体左侧屈，同时左臂前举，指尖触前面人的左肩后，右臂上举（掌心向内）。

③~④还原成直立。

⑤~⑥右脚向右一步，上体右转90°，同时左臂胸前平屈，右臂侧举（掌心向下），眼看右手。

⑦~⑧还原成直立。

第三、四个八拍同第一、二个八拍，但方向相反。

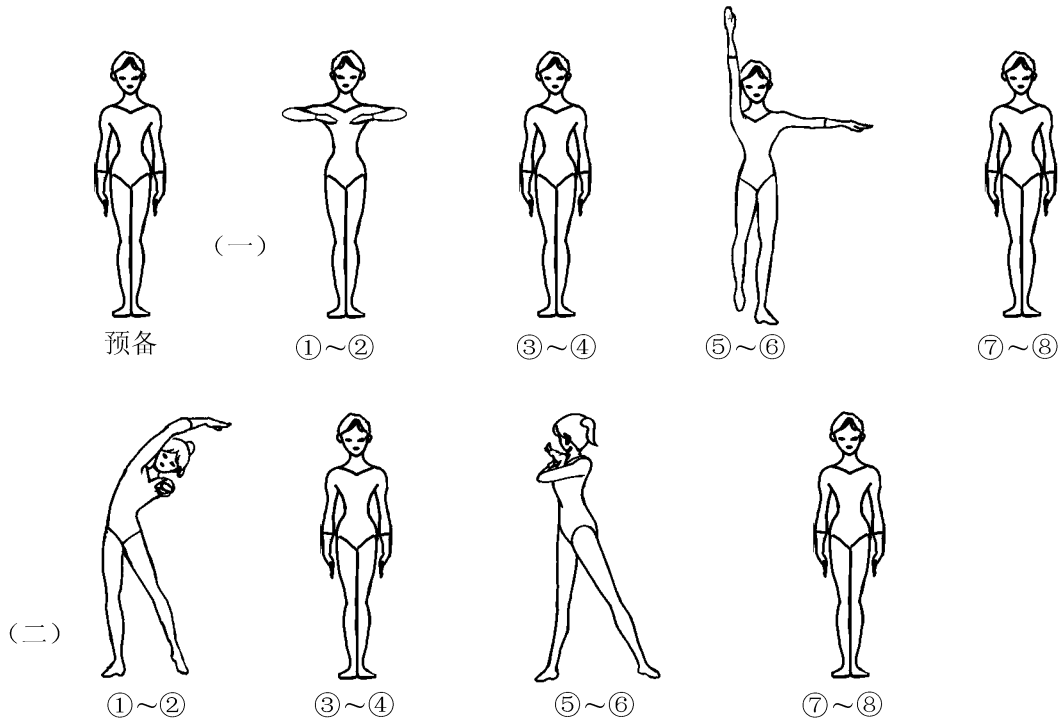
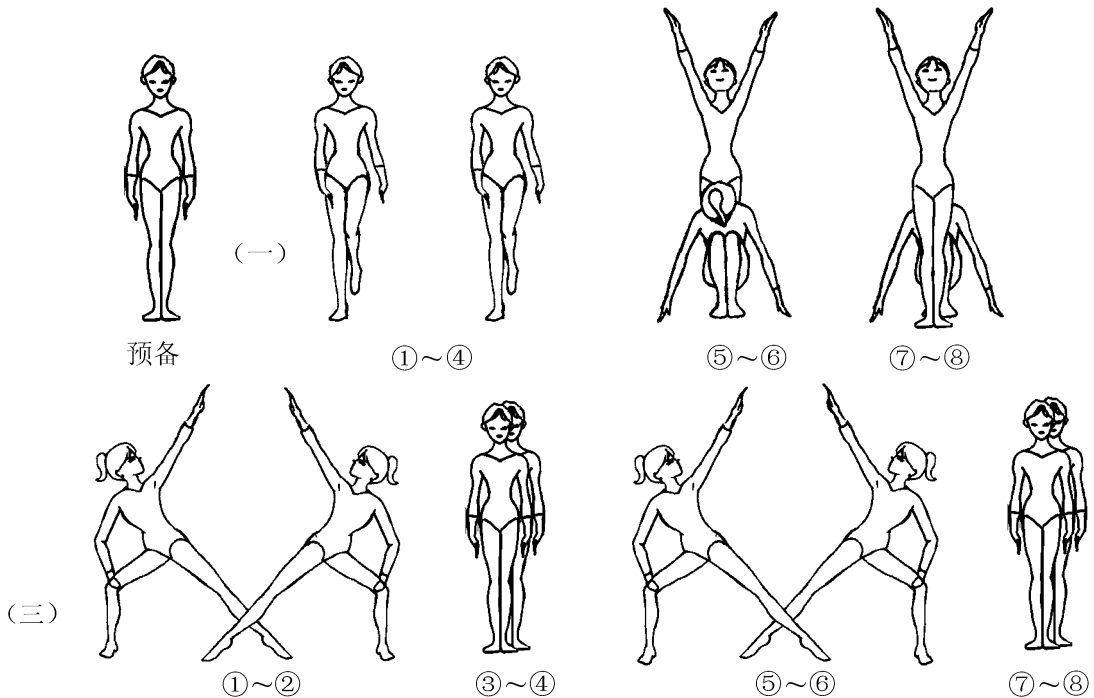


图 5-2-21

第五节 四肢运动 (4×8拍) (图 5-2-22)



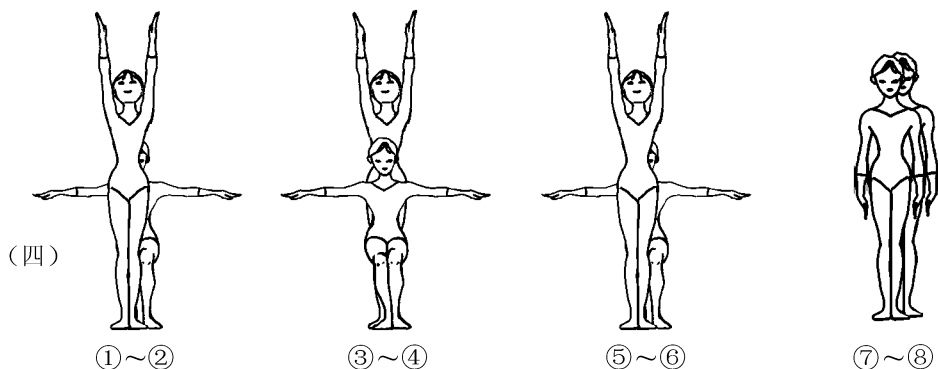


图 5-2-22

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~④左脚开始行进（左右两路插成一路）。

⑤~⑥单数学生全蹲，低头，同时两臂侧下举，指尖触地；双数学生两臂侧上举，稍抬头。

⑦~⑧单、双数学生动作互换。

第二个八拍同第一个八拍，但①~④原地踏步。

第三个八拍：

①~②单数学生左脚向左一步成侧弓步，同时左手扶膝（虎口向内），右臂侧上举，眼看右手。双数学生动作相反。

③~④还原成直立。

⑤~⑥单、双数动作互换。

⑦~⑧还原成直立。

第四个八拍：

①~②单数学生两臂上举（掌心相对）；双数学生半蹲，两臂侧举（掌心向下）。

③~④单、双数动作互换。

⑤~⑥同①~②。

⑦~⑧还原成直立。

第六节 腿部运动（4×8拍）（图5-2-23）

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~④左脚开始行进成4人一组的横队，同时两手体后交叉握。

⑤左腿屈膝前抬，绷脚尖。

⑥左脚落地成直立。

⑦左腿直膝前踢，绷脚尖。

⑧同⑥。

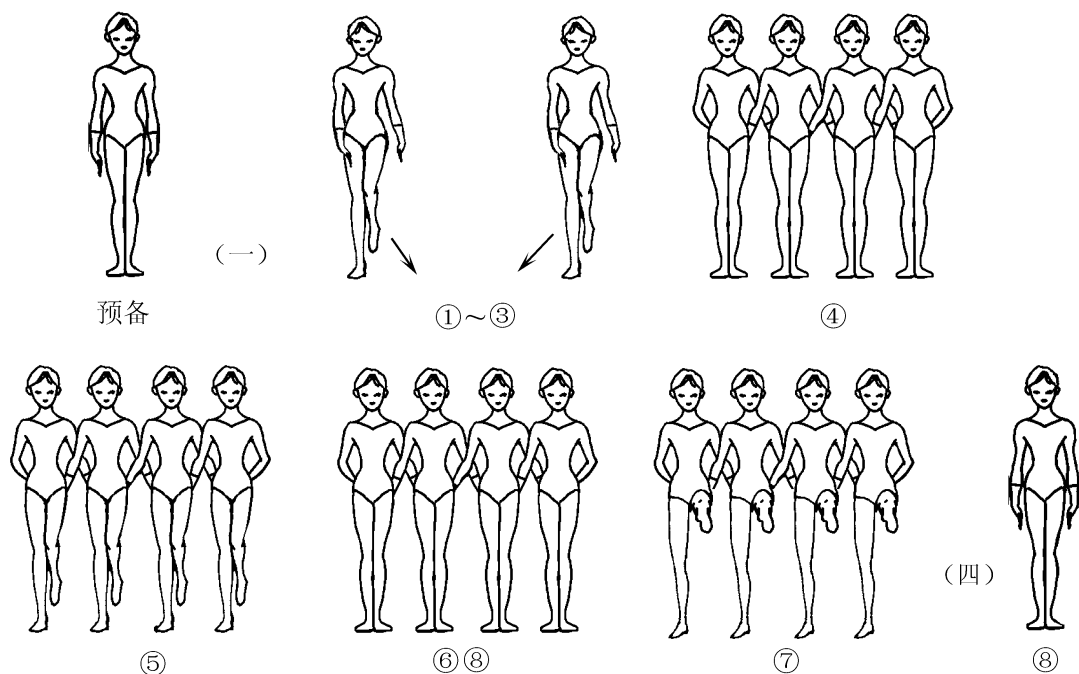


图 5-2-23

第二个八拍:

①~④同第一个八拍的①~④,但以中间为轴顺时针转 90° 。

⑤~⑧同第一个八拍的⑤~⑧,但换右腿做。

第三、四个八拍同第二个八拍。最后一拍成面向前的一路纵队。

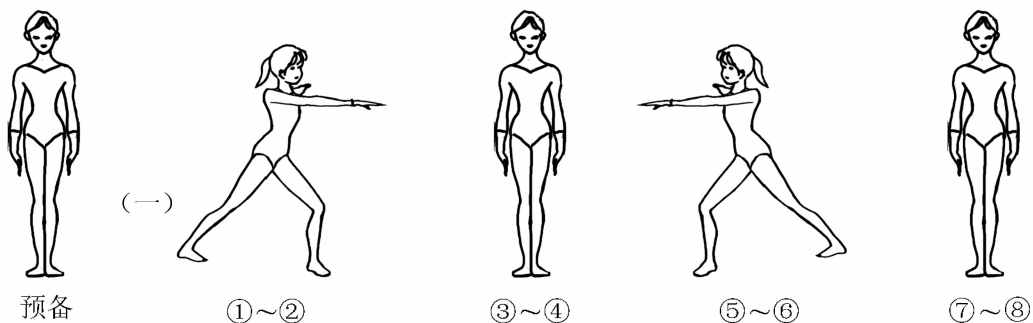
第七节 全身运动 (4×8拍) (图 5-2-24)

预备姿势:直立。

第一个八拍:

①~②左脚向左前一步成弓步,同时左臂侧举(掌心向下),右臂前举,指尖触前面人的左肩。

③~④还原成直立。



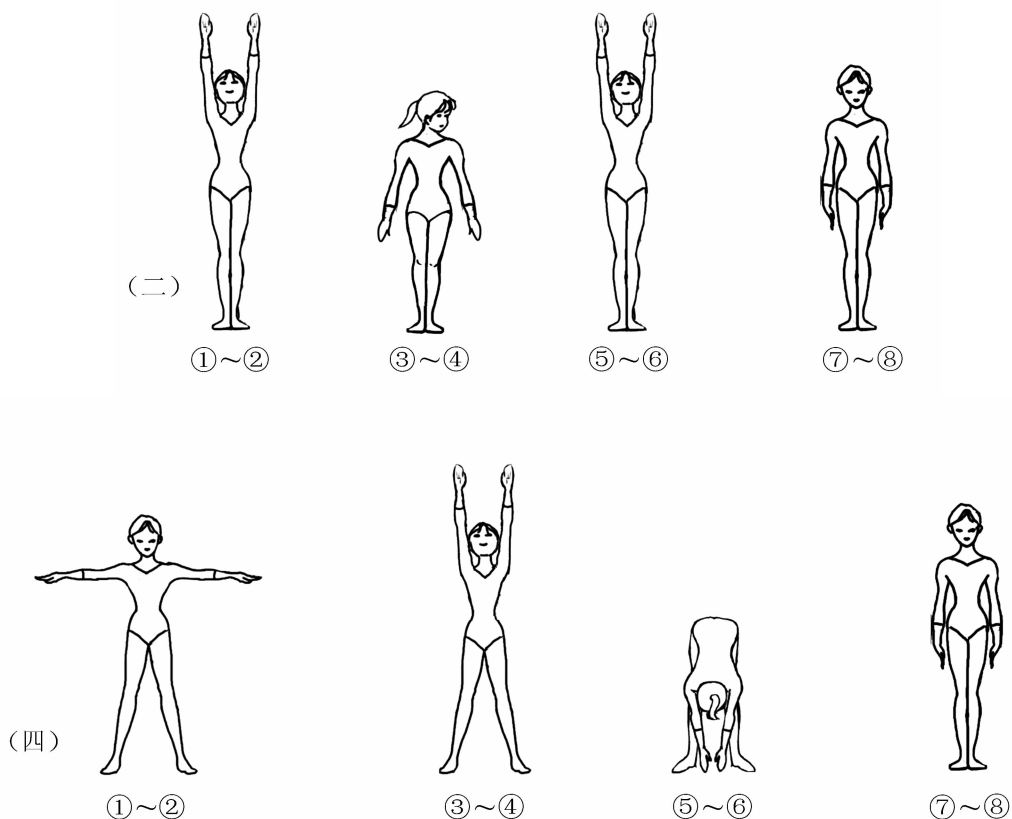


图 5-2-24

⑤~⑥同①~②, 但方向相反。

⑦~⑧还原成直立。

第二个八拍:

①~②两臂上举(掌心向前)。

③~④半蹲, 同时两臂经前至后下举, 眼看左手。

⑤~⑥同①~②。

⑦~⑧还原成直立。

第三个八拍同第一个八拍。

第四个八拍:

①~②左脚向左一步, 同时两臂侧举。

③~④两臂经下、前至上举(掌心向前), 抬头。

⑤~⑥体前屈, 指尖触地。

⑦~⑧还原成直立。

第八节 跳跃运动(4×8拍)(图5-2-25)

预备姿势: 直立。

第一个八拍：

①~③左脚开始后踢腿跑跳三次成圆形，同时两手叉腰。

④跳成直立。

⑤并腿跳起，分腿落地，同时两臂侧举。

⑥分腿跳起，并腿落地，同时两手于头上击掌。

⑦同⑤。

⑧跳起还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但向外跑跳。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

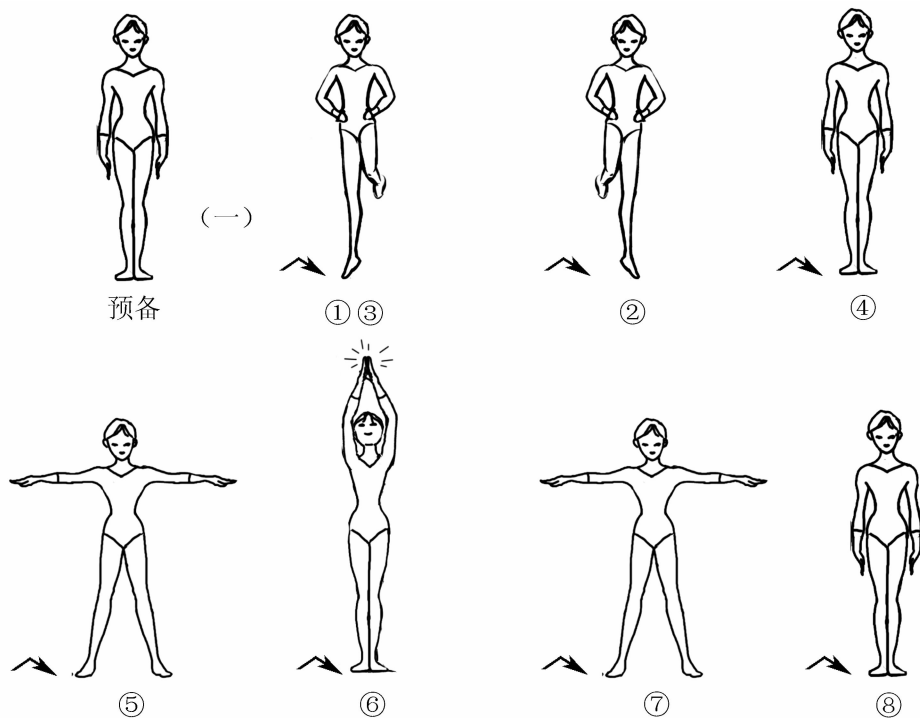
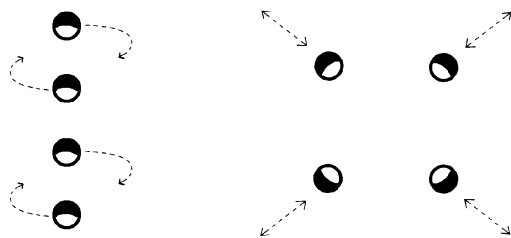


图 5-2-25



场记



第九节 整理运动 (4×8拍) (图5-2-26)

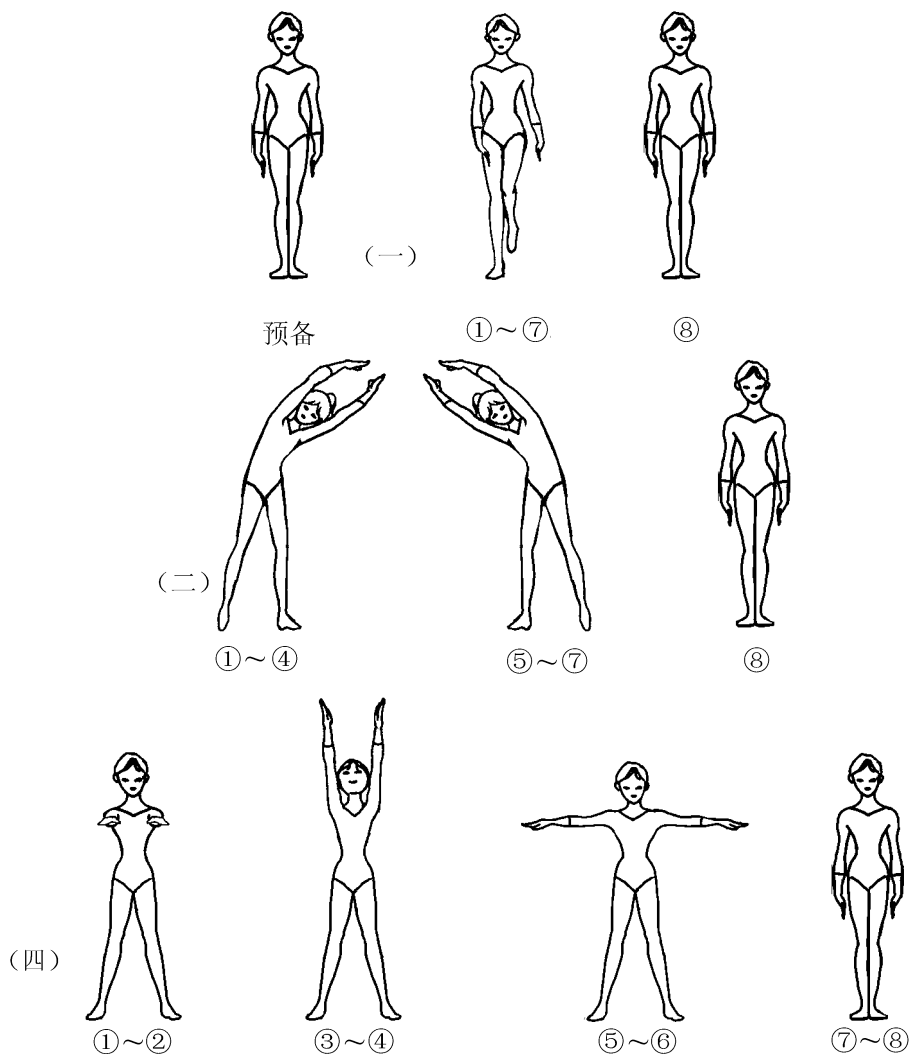


图5-2-26

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~⑦左脚开始原地踏步，同时两臂前后自然摆动，调整呼吸。

⑧还原成直立。

第二个八拍：

①~④左脚向左一步，重心左移，同时两臂上举左摆。

⑤~⑦同①~③，但方向相反。⑧还原成直立。

第三个八拍同第一个八拍。

第四个八拍：

- ①~②左脚向左一步，同时两臂前举。
- ③~④两臂上举。
- ⑤~⑥两臂侧举（掌心向下）。
- ⑦~⑧还原成预备姿势。

【提示】

1. 开始练习时，为提高集体操的质量和练习效果，重点应放在动作的基本方法及动作的规范上，然后再进行相互配合的练习。因此在教学时，要给各小组学生自主练习的时间和机会，并请配合默契、动作整齐一致的组进行展示。

2. 在练习时，以选择身高、体态相近的人一组为宜，一般采取相邻或学生自主选择的方法进行。

3. 集体操的形式除纵队、横队外，还可以成圆形，如用手拉手的方法做上肢、腹背等的练习，用手搭肩的方法做压肩、跳跃等的练习；另外教师还可以根据教学的需要及学生的实际情况自己或带领学生进行创编。

4. 教师可以采用集体操的形式进行发展学生体能的练习，用游戏和比赛的方法来提高学生的练习兴趣，如纵队手握踝跳（图 5-2-27）、圆形编花篮（图 5-2-28）等。

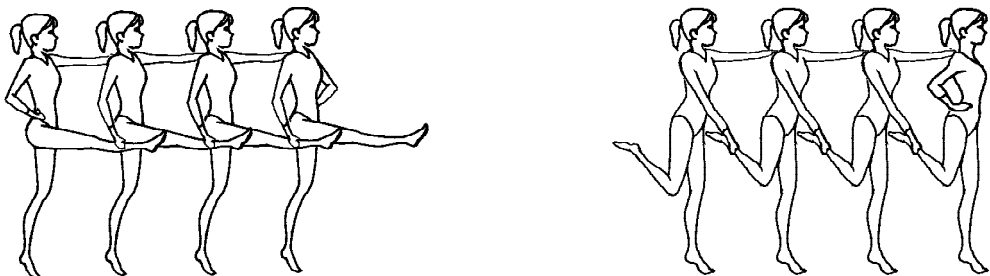


图 5-2-27

5. 学生在练习特别是在游戏或比赛时，要严肃认真并保持良好的秩序，要注意安全，禁止练习时嬉戏打闹，以防伤害事故的发生。

6. 由于集体操的内容在相互配合方面具有一定的难度，教师在教学中要根据学生的接受能力及基本体操的基础及需要来选择难度，安排学习内容。因此，本书只做简单的单元计划及评价标准，教师可以根据实际情况调整课时。



图 5-2-28



单元计划

队列操

教学目标	1. 能说出队列操的特点, 学会动作的基本方法及套路组合。 2. 通过学练, 发展学生的力量、协调性, 提高动作的节奏感和肌肉的控制能力, 养成良好的身体姿态。 3. 在学练中, 提高学生相互配合的能力, 体验集体操的乐趣和魅力。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学习队列操的动作方法(横队及纵队)。	重点: 动作部位正确、协调。 难点: 动作的节奏感。
2	学习队列操 1~3 节的动作, 提高动作的节奏感、协调性。	重点: 动作部位正确、协调。 难点: 相互配合协调。
3	学习队列操 4~6 节的动作, 提高动作的节奏感、协调性。	重点: 动作部位正确。 难点: 相互配合协调。
4	学习队列操 7~9 节的动作, 提高动作的节奏感、协调性。	重、难点: 同课次 3。
5~6	通过复习全套操, 发展学生的力量、协调性, 提高动作的节奏感和肌肉的控制能力。	重点: 动作的熟练性, 队形整齐。 难点: 与音乐配合一致。

教学评价

项目		队列操
内容 标准		
技能	A	动作熟练, 部位正确, 姿态好, 节奏清楚, 富有表现力。
	B	动作较熟练, 部位正确, 姿态较好, 节奏较清楚, 有一定的表现力。
	C	动作部位基本正确, 有节奏, 但不够熟练。
	D	不能完成全部动作, 节奏感差。
态度与参与	A	认真学练, 积极性高, 自觉遵守纪律。
	B	学练比较认真, 有一定的积极性, 能遵守纪律。
	C	学练不认真, 纪律性差。
情意与合作	A	主动与同伴配合、交流, 相互纠正动作。
	B	能与同伴配合, 相互交流。
	C	配合能力差, 不愿与同伴交流。

第三节 轻器械体操

教 学 目 标

学生能说出皮筋操及球操的主要动作名称，知道轻器械体操的锻炼价值。通过练习掌握皮筋操、球操的基本动作方法，发展学生的力量、灵敏、协调、柔韧等身体素质，养成良好的身体姿态。在学练中，培养学生相互配合和善于表现自我的能力，增强自信及不断进取的精神，提高学生相互观察、积极思维及合作学习的能力。

皮筋操

皮筋操是学生手持一根长约 50 ~ 80 厘米的橡皮筋（或松紧带），在徒手操的基础上所做的各种身体练习，其特点是可以充分利用器械的弹性加大动作的幅度，提高锻炼的效果。另外，还可以在皮筋上缠绕各种颜色的纸条，在练习的过程中形成一幅幅美丽的图案，不仅能提高学生的练习兴趣，还能对学生进行美的熏陶。

动作方法及要点

（一）持皮筋的方法

1. 两手分别握住皮筋的两端。
2. 将皮筋的两端分别结环，套在中指上。

（二）皮筋操的基本形式

1. 单人练习。
2. 双人练习。

教学策略

根据小学五年级学生的身心特点及教学目标的要求，建议在教学中注意器械的特点，合理掌握动作的方法，并进行反复的练习，然后再完成单人或双人的动作。



示例一：单人动作组合

(一) 动作方法

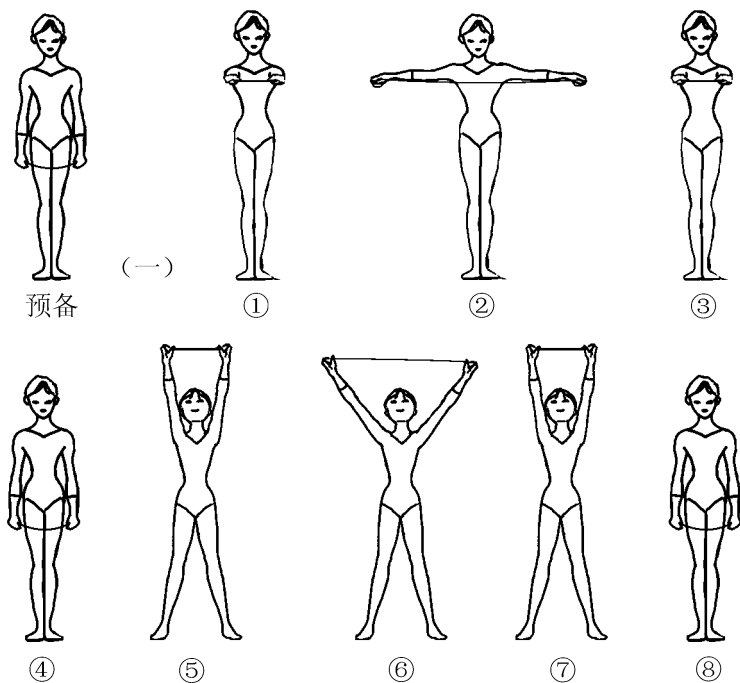
第一节 上肢运动 (4 × 8 拍) (图 5-3-1)

预备姿势：直立，两手持皮筋两端于体前下垂。

第一个八拍：

- ①两臂前举。
- ②两臂向两侧打开，将皮筋拉紧。
- ③同①。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤左脚向左一步，同时两臂上举。
- ⑥两脚起落踵一次，同时两臂向侧打开，将皮筋拉紧。
- ⑦同⑤。
- ⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。



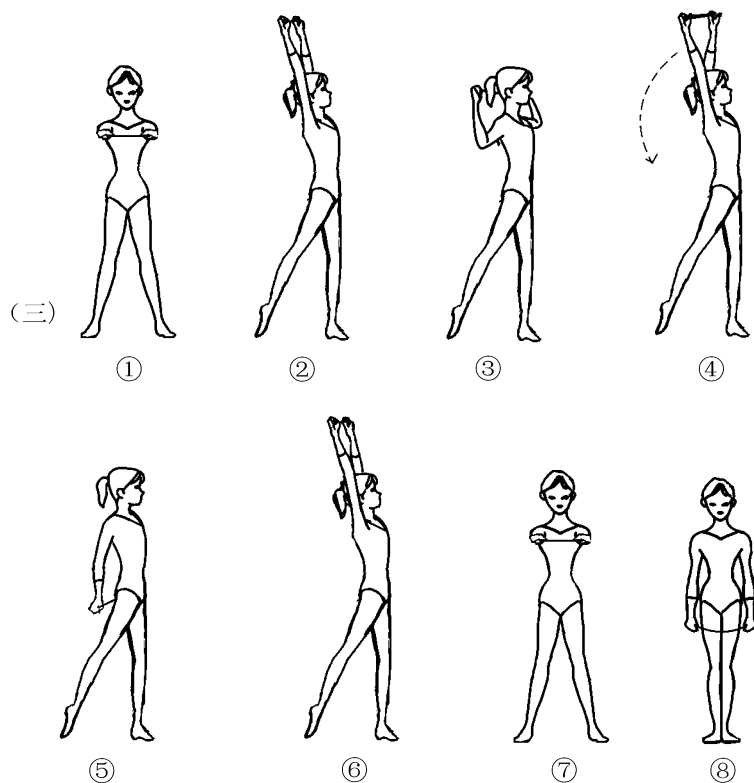


图 5-3-1

第三个八拍：

- ①左脚向左一步，同时两臂前举。
- ②左转 90°，右脚后点地，同时两臂经下至上举。
- ③两臂肩侧屈，皮筋于头后。
- ④两臂上举，稍抬头。
- ⑤两臂后转肩至手臂下垂，皮筋于体后。
- ⑥两臂经前转肩至上举。
- ⑦右转 90°，同时两臂经下至前举。
- ⑧还原成预备姿势。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第二节 胸部运动 (4×8 拍) (图 5-3-2)

预备姿势：直立，两手持皮筋两端于体前下垂。

第一个八拍：

- ①两臂胸前平屈，前臂重叠（右臂在上）。
- ②两臂向侧打开，扩胸一次。
- ③~④同①~②，但左臂在上。

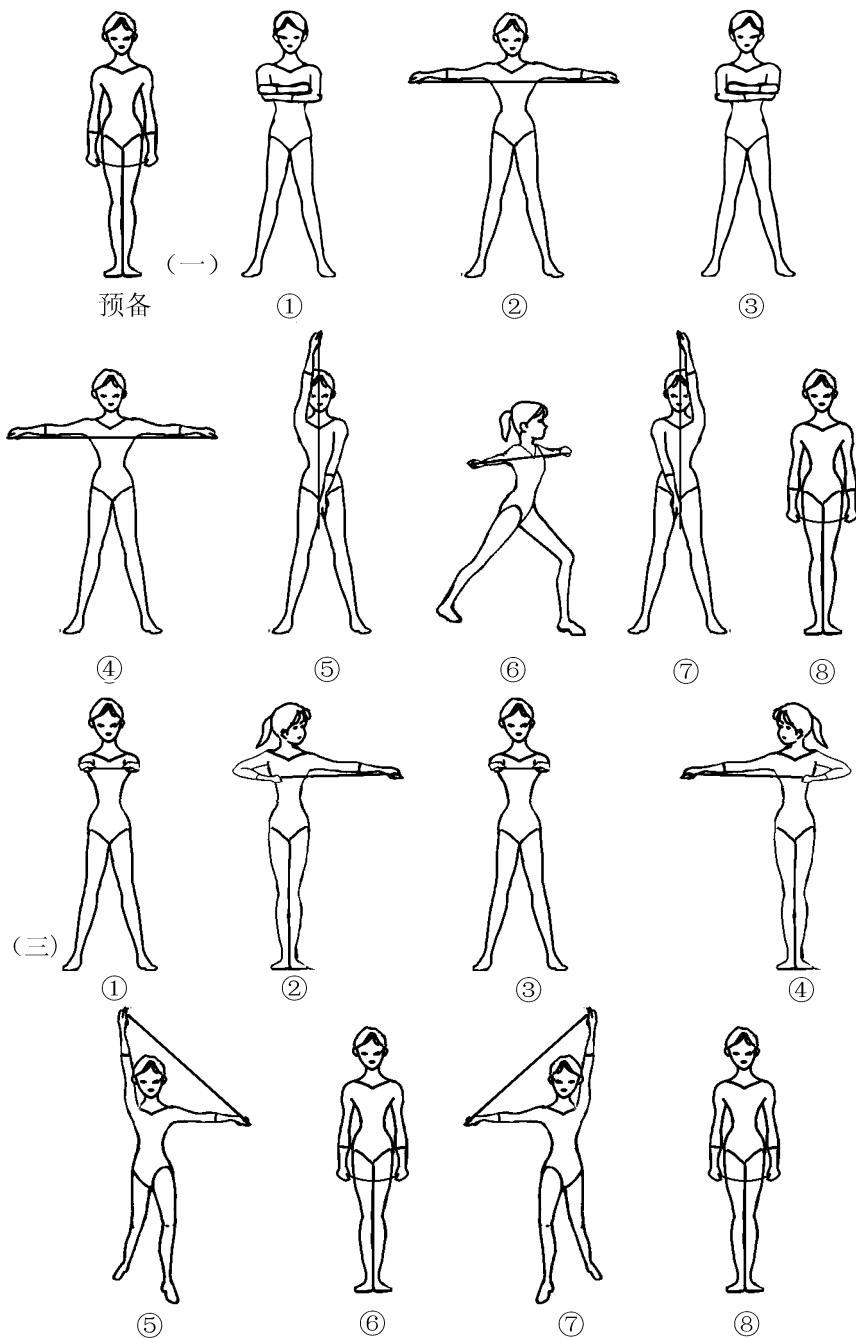


图 5-3-2

- ⑤左臂前下举，右臂前上举，拉紧皮筋。
- ⑥左转 90°成弓步，同时两臂经前向侧打开，将皮筋拉紧。
- ⑦同⑤，但方向相反。

⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

①左脚向左一步，同时两臂前举。

②右脚并于左脚，同时左臂侧举，右臂胸前平屈，扩胸一次。

③~④同①~②，但方向相反。

⑤左脚向前一步成弓步，同时两臂经下至左臂侧举，右臂上举，扩胸一次。

⑥还原成预备姿势。

⑦同⑤，但方向相反。

⑧还原成预备姿势。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第三节 体侧运动 (4×8拍) (图5-3-3)

预备姿势：直立，两手持皮筋两端于体前下垂。

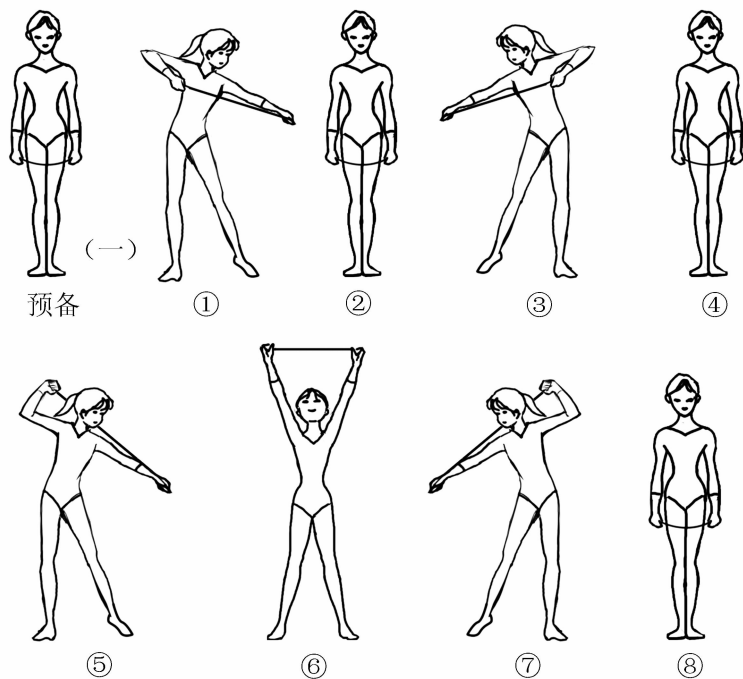
第一个八拍：

①左脚向侧一步，脚尖点地，上体向左侧屈，同时左臂侧下举，右臂胸前平屈，眼看左手。

②还原成预备姿势。

③同①，但方向相反。

④同②。



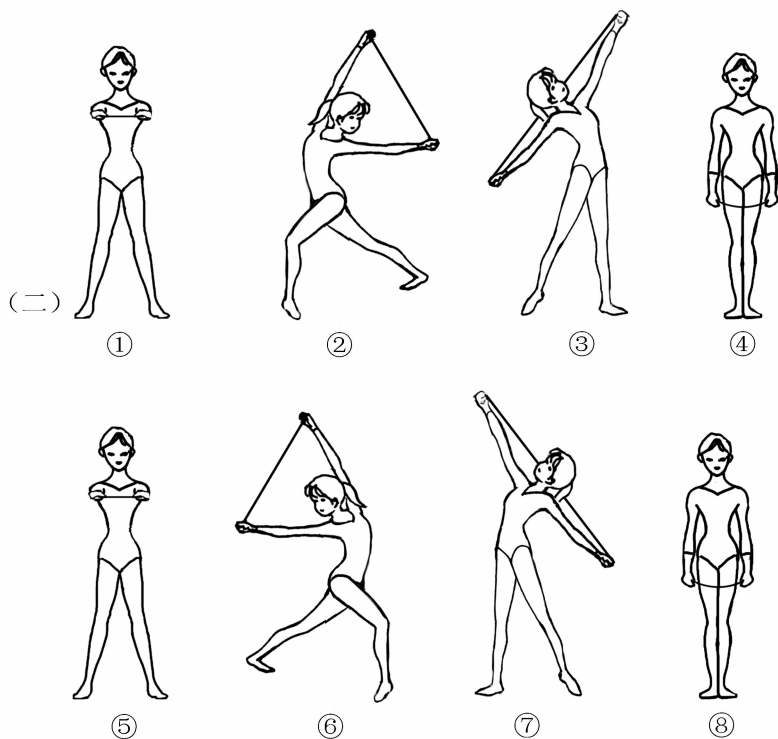


图 5-3-3

⑤左脚向左一步，脚尖点地，上体左侧屈，同时两臂经上举至左臂侧下举，右臂肩侧屈，皮筋于背后，眼看左手。

⑥重心移至两腿间，同时两臂上举。

⑦同⑤，但方向相反。

⑧两臂经上举还原成预备姿势。

第二个八拍：

①左脚向左一步，同时两臂前举。

②左腿屈膝，右脚向左后一步，上体向左侧屈，同时左臂侧举，右臂上举，眼看左手。

③左腿直立，右脚向右一步，脚尖点地，上体右侧屈，同时左臂侧上举，右臂侧下举，眼看左手。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第四节 体转运动 (4×8拍) (图 5-3-4)

预备姿势：直立，两手持皮筋两端于体前下垂。

第一个八拍：

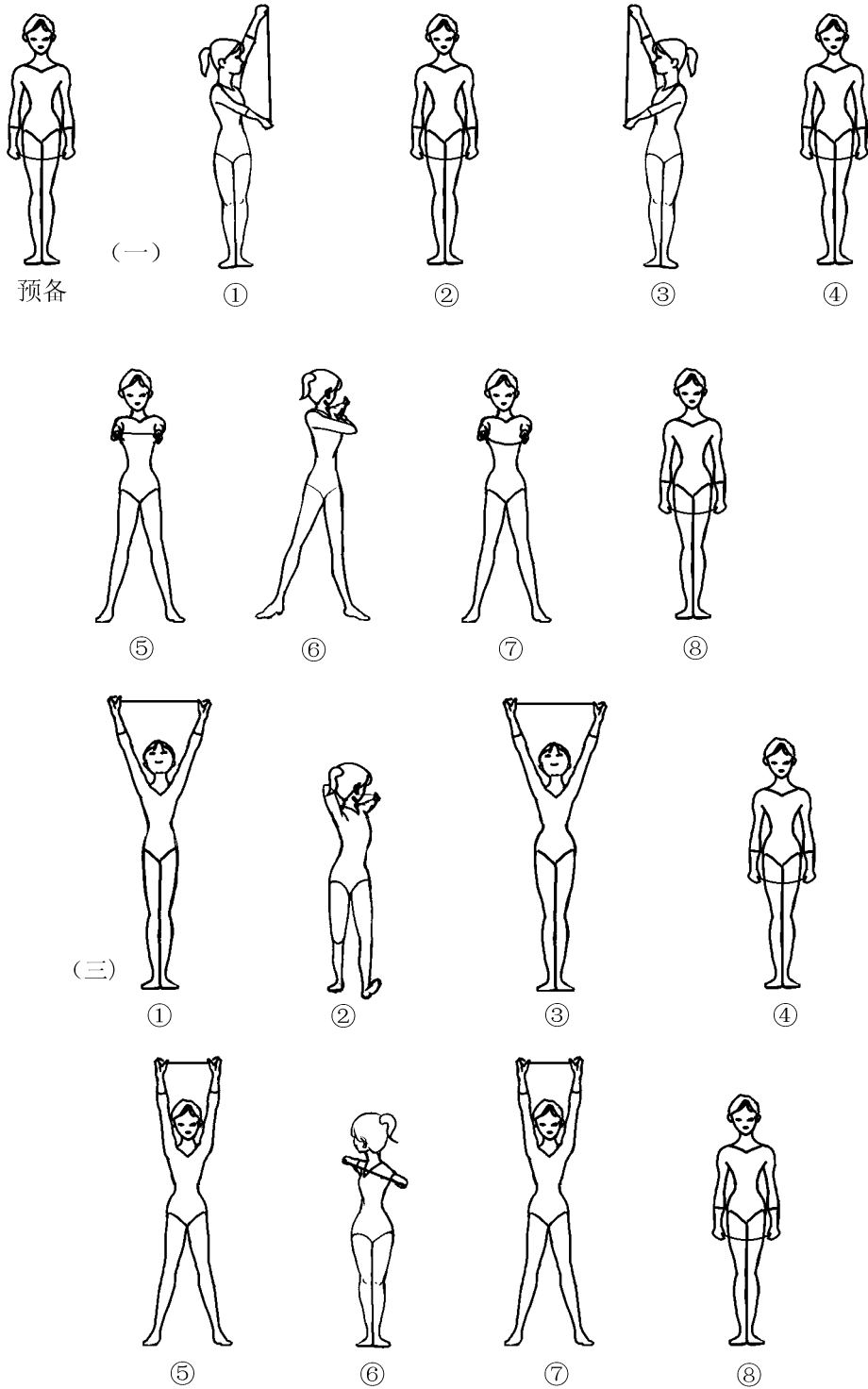


图 5-3-4



①半蹲，上体左转，稍前倾，同时左臂侧上举，右臂左侧下举，眼看左手。

②还原成预备姿势。

③~④同①~②，但方向相反。

⑤左脚向左一步，同时两臂前举。

⑥上体左转 90°，同时左臂侧举，右臂胸前平屈，眼看左手。

⑦同⑤。

⑧还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

①两臂上举。

②左脚向前一步，脚跟着地，右腿屈膝，上体左转，同时左臂侧举，右臂肩侧屈（皮筋于颈后），眼看左手。

③并腿直立，同时两臂上举。

④还原成预备姿势。

⑤右脚向右一步，同时两臂上举。

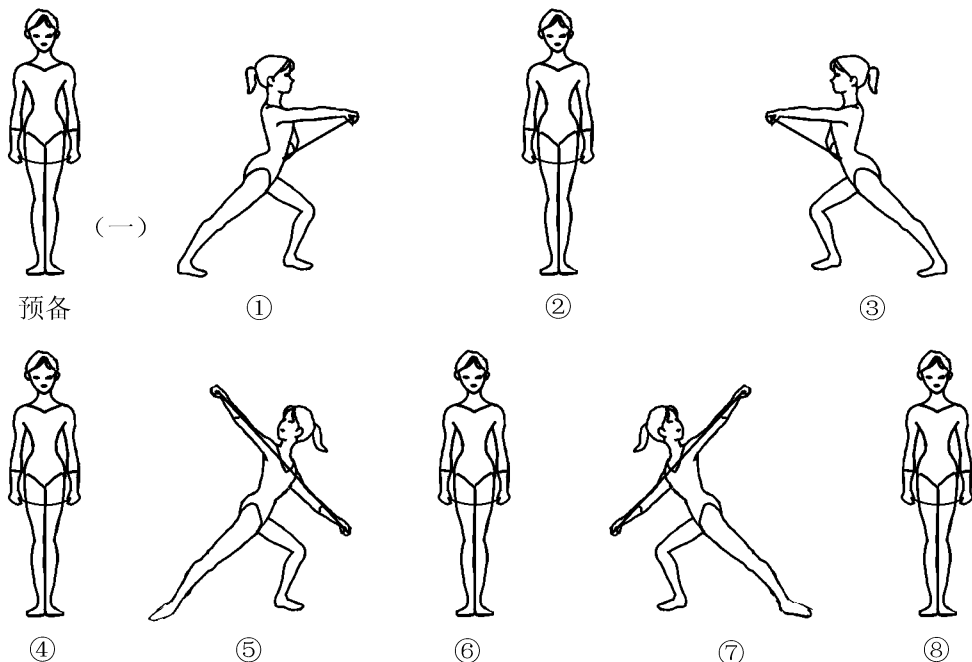
⑥右脚并于左脚屈膝，上体右转 90°，同时两臂向两侧打开（皮筋于胸前），眼看右手。

⑦同⑤。

⑧还原成预备姿势。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第五节 全身运动 (4×8拍) (图 5-3-5)



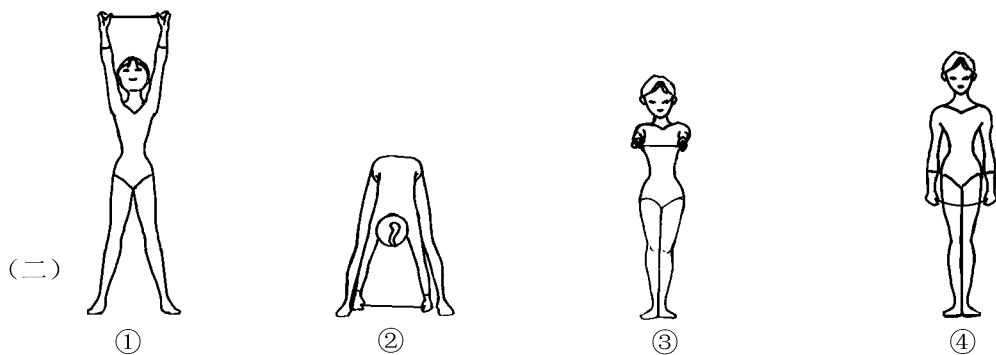


图 5-3-5

预备姿势：直立，两手持皮筋两端于体前下垂。

第一个八拍：

- ①左脚向左一步，左转 90°成弓步，同时左手叉腰，右臂前举。
- ②还原成预备姿势。
- ③同①，但方向相反。
- ④同②。
- ⑤左脚向左后一步成侧弓步，同时左臂侧下举，右臂侧上举，眼看右手。
- ⑥还原成预备姿势。
- ⑦同⑤，但方向相反。
- ⑧同⑥。

第二个八拍：

- ①左脚向左一步，同时两臂上举，抬头。
- ②上体前屈，同时两手分别触两脚。
- ③左脚并于右脚，屈膝半蹲，同时两臂前举。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第六节 跳跃运动 (4×8 拍) (图 5-3-6)

预备姿势：直立，两手持皮筋两端于体前下垂。

第一个八拍：

- ①跳起成分腿落地，同时两臂经前至侧举。
- ②跳起成并腿落地，同时两臂胸前平屈，前臂重叠（左臂在上）。
- ③同①。
- ④同②，但右臂在上。
- ⑤右脚跳起，左腿前踢，同时左臂侧举，右臂上举。

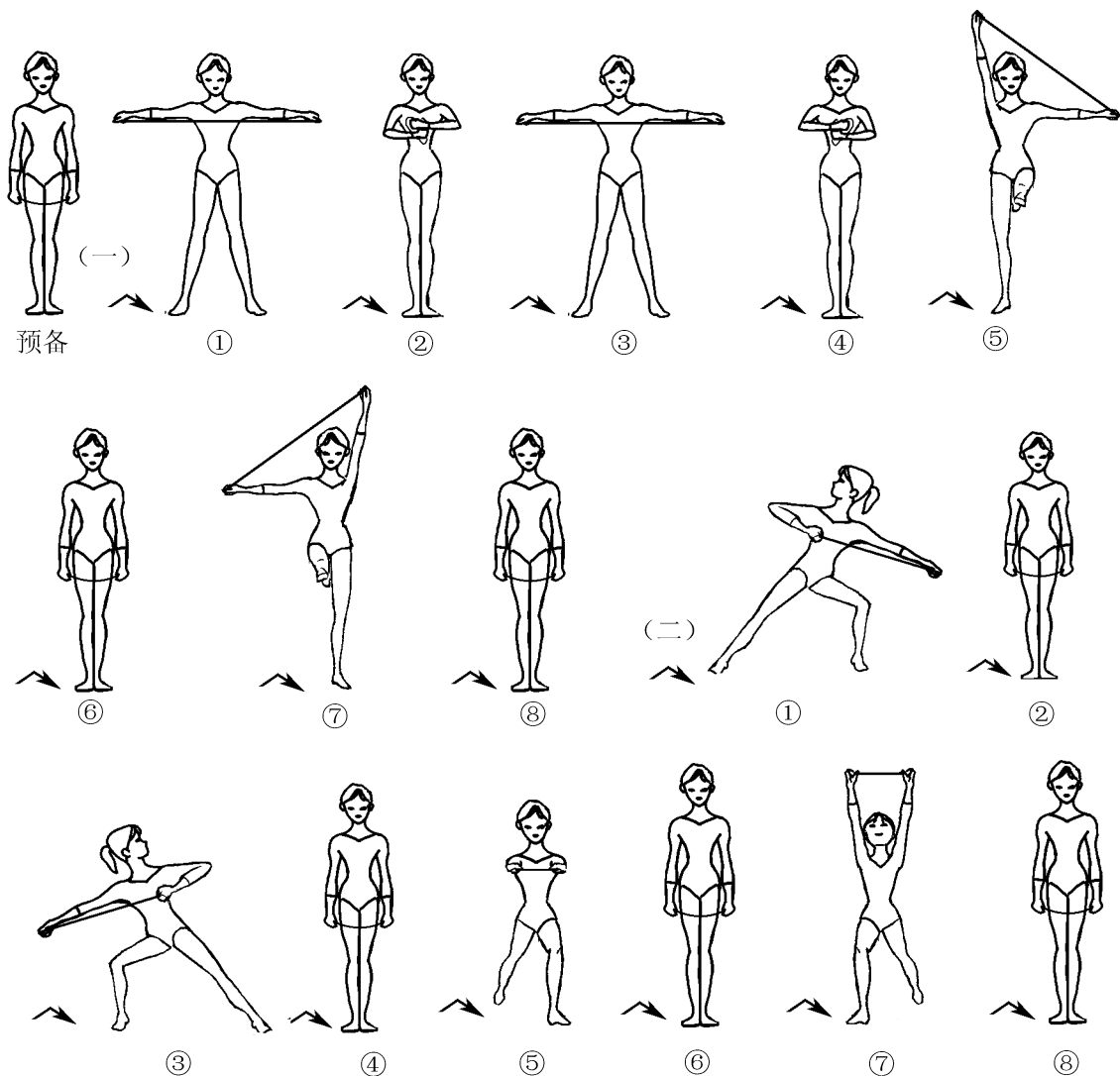


图 5-3-6

⑥右脚跳起还原成预备姿势。

⑦同⑤，但方向相反。

⑧左脚跳起还原成预备姿势。

第二个八拍：

①跳起成左侧弓步，同时左臂侧举，右臂胸前平屈，眼看右前方。

②跳起还原成预备姿势。

③同①，但方向相反。

④同②。

⑤跳起成左腿在前的弓步，同时两臂前举。

⑥跳起还原成预备姿势。

⑦跳起成右腿在前的弓步，同时两臂上举。

⑧同⑥。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

(二) 教学建议

1. 在进行皮筋操的教学中，首先要注意充分利用器械的弹性，加大动作的幅度，并要强调上体的姿态及动作部位的准确，以提高动作的实效和表现力。

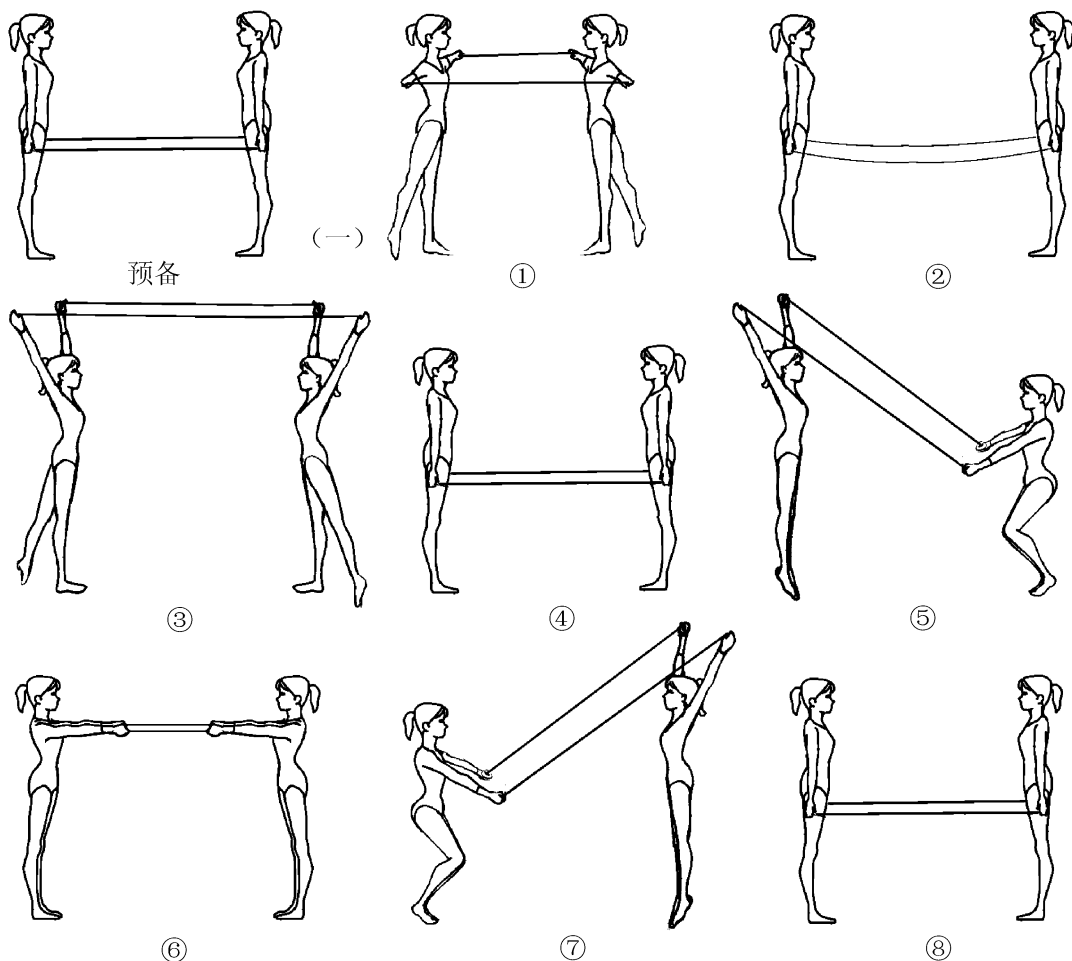
2. 在练习时，可采用两人一组进行，以便相互交流和提高。

示例二：双人练习

(一) 动作方法

第一节 上肢运动 (4×8拍) (图5-3-7)

预备姿势：两人相距一步半对面站立，两手分别握同一条皮筋的两端于体侧下垂。



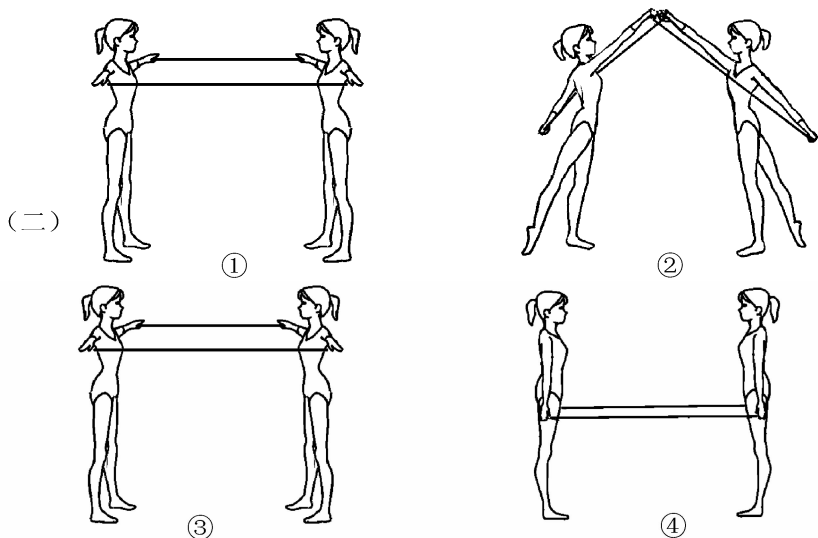


图 5-3-7

第一个八拍：

- ①左脚向前半步，右脚后点地，同时两臂侧举。
- ②还原成预备姿势。
- ③右脚向前半步，左脚后点地，同时两臂上举，稍抬头。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤一人提踵，同时两臂前上举；另一人半蹲，两臂前下举。
- ⑥两人还原成直立，同时两臂前举。
- ⑦同⑤，但两人动作相反。
- ⑧还原成预备姿势。

第二个八拍：

- ①左脚向左一步，同时两臂侧举。
- ②左脚向前一步，右脚后点地，同时两臂经下至左臂后下举，右臂前上举（两手相触），稍抬头。
- ③同①。
- ④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第二节 体侧运动 (4×8拍) (图 5-3-8)

预备姿势：两人相距一步半对面站立，两手分别握同一条皮筋的两端于体侧下垂。

第一个八拍：

- ①左（右）脚侧出一步，脚尖点地，上体向左（右）侧屈，同时左（右）臂侧下举，右（左）臂胸前平屈。眼看左（右）手。

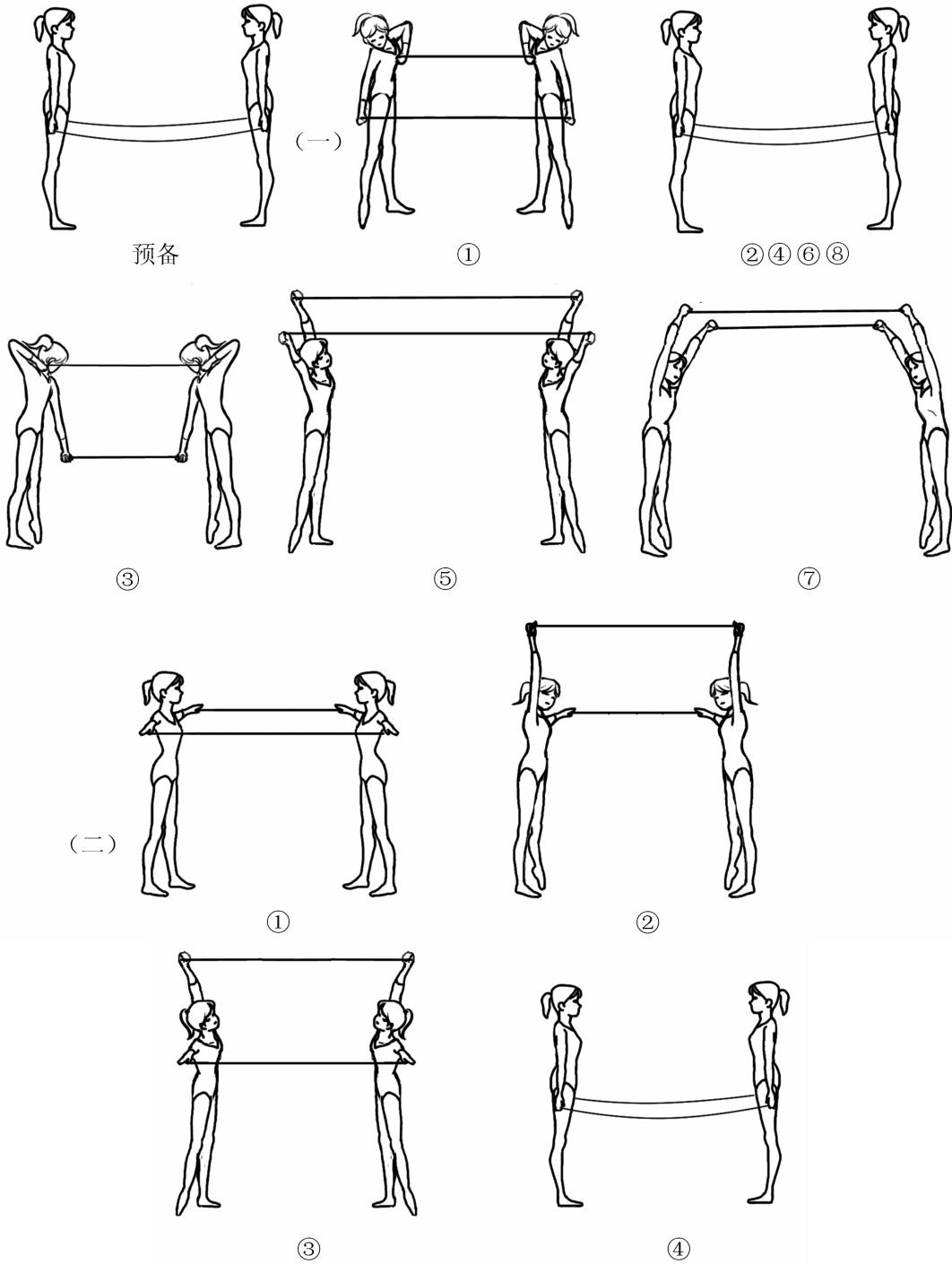


图 5-3-8

②还原成预备姿势。



③同①，但方向相反。

④还原成预备姿势。

⑤左（右）脚侧点地，上体左（右）侧屈，同时两臂经右（左）绕至上举。

⑥还原成预备姿势。

⑦同⑤，但方向相反。

⑧还原成预备姿势。

第二个八拍：

①左（右）脚向左（右）一步，同时两臂侧举。

②右（左）脚尖侧点地，上体右（左）侧屈振一次，同时左（右）臂上举，右（左）臂侧举。

③同②，但方向相反。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍，但方向相反。

第三节 体转运动（4×8拍）（图5-3-9）

预备姿势：两人相距一步半对面站立，两手分别握同一条皮筋的两端于体侧下垂。

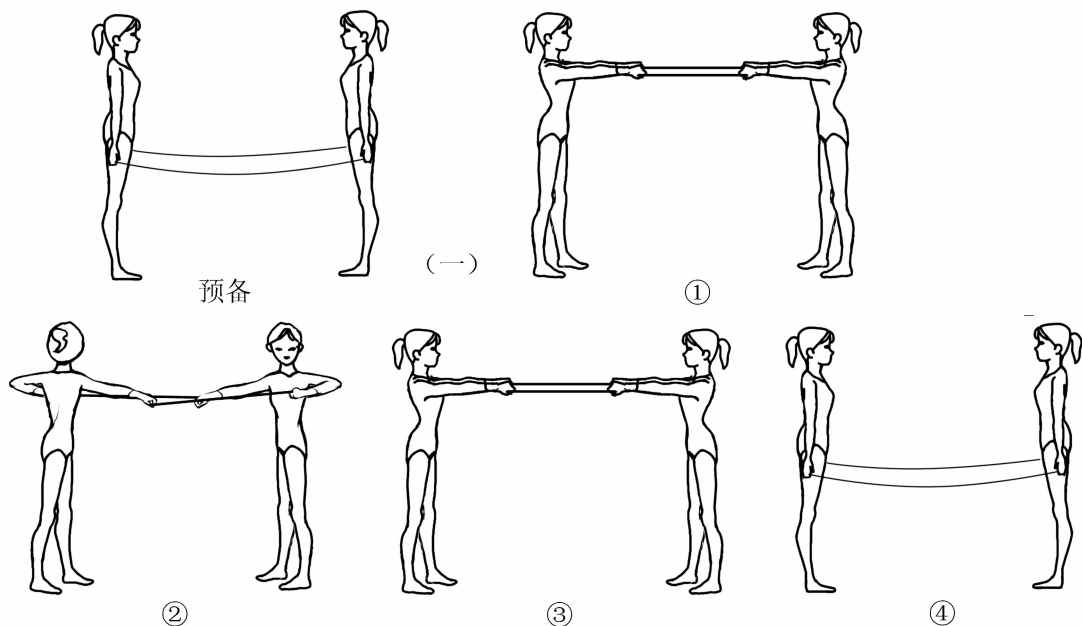
第一个八拍：

①左（右）脚向左（右）一步，同时两臂前举。

②上体左转90°，同时左臂胸前平屈，右臂侧举。

③同①。

④还原成预备姿势。



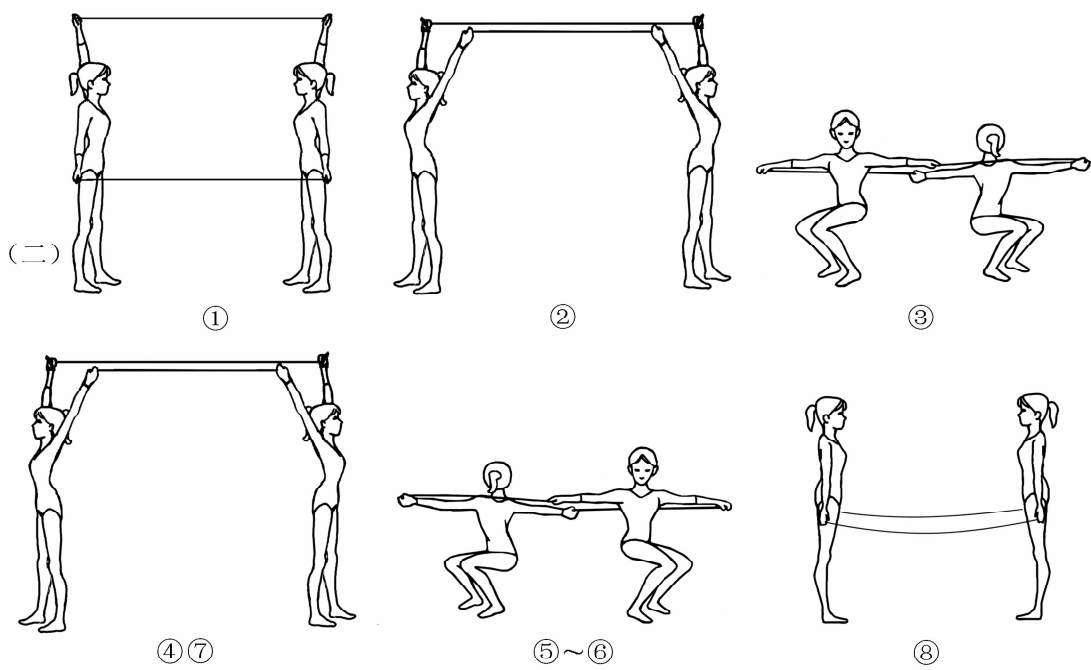


图 5-3-9

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

①左（右）脚向左（右）一步，同时左（右）臂上举。

②以左（右）脚为轴，左（右）转 180°成开立，同时右（左）臂经下、侧至上举。

③两腿屈膝，上体左转 90°，同时两臂侧举，眼看左手。

④两腿直立，同时两臂上举。

⑤~⑥同③，但方向相反。

⑦同④。

⑧右（左）转 180°，还原成预备姿势。

第三个八拍同第一个八拍。

第四个八拍同第二个八拍，但方向相反。

第四节 踢腿运动 (4×8拍) (图 5-3-10)

预备姿势：两人相距一步半对面站立，两手分别握同一条皮筋的两端于体侧下垂。

第一个八拍：

①左脚向左前一小步，右脚尖后点地，同时两臂侧举。

②右腿向左前踢起，绷脚尖，同时左臂胸前平屈。

③同①。



④还原成预备姿势。

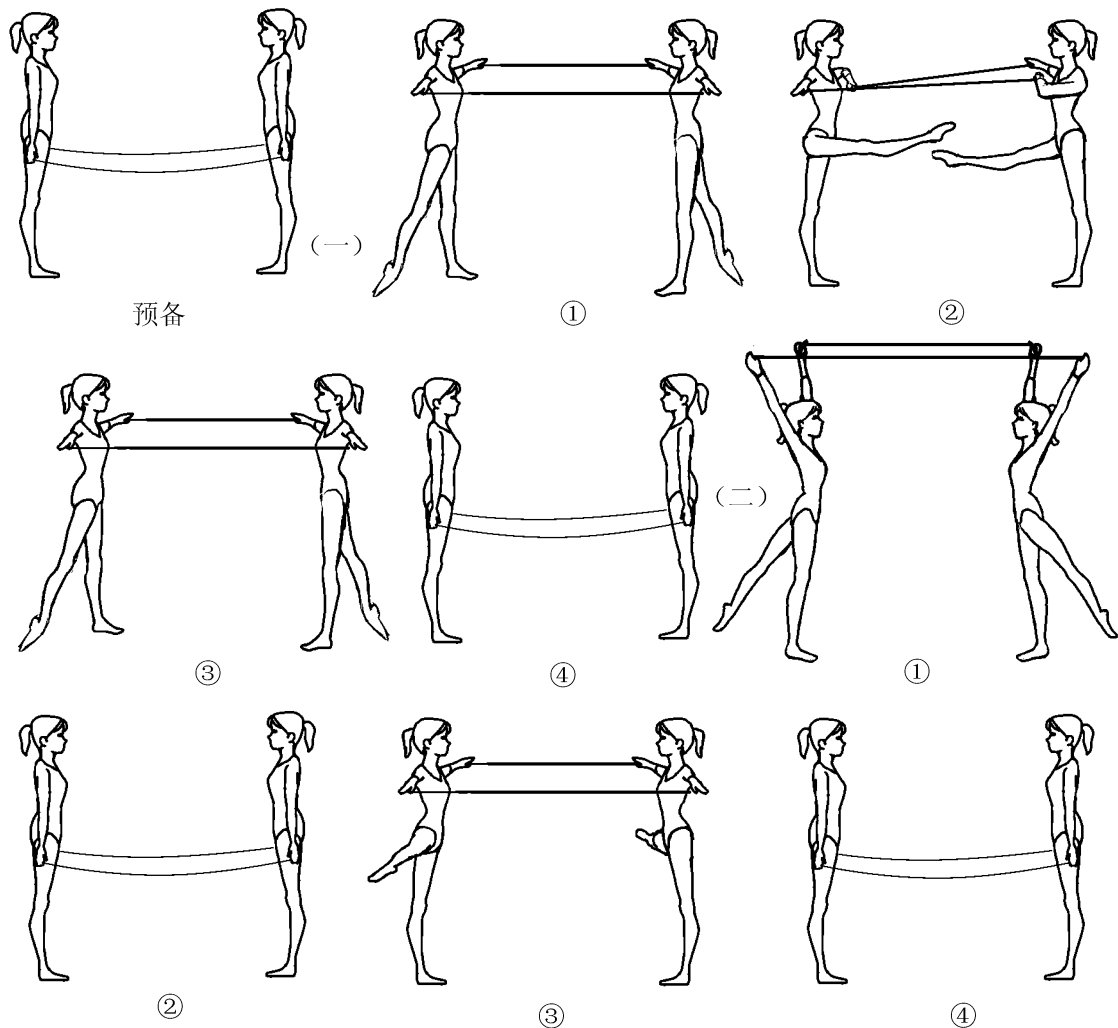


图 5-3-10

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

①左腿向后踢起，同时两臂上举。

②还原成预备姿势。

③右腿向右侧踢起，同时两臂侧举。

④同②。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第五节 全身运动 (4×8拍) (图5-3-11)

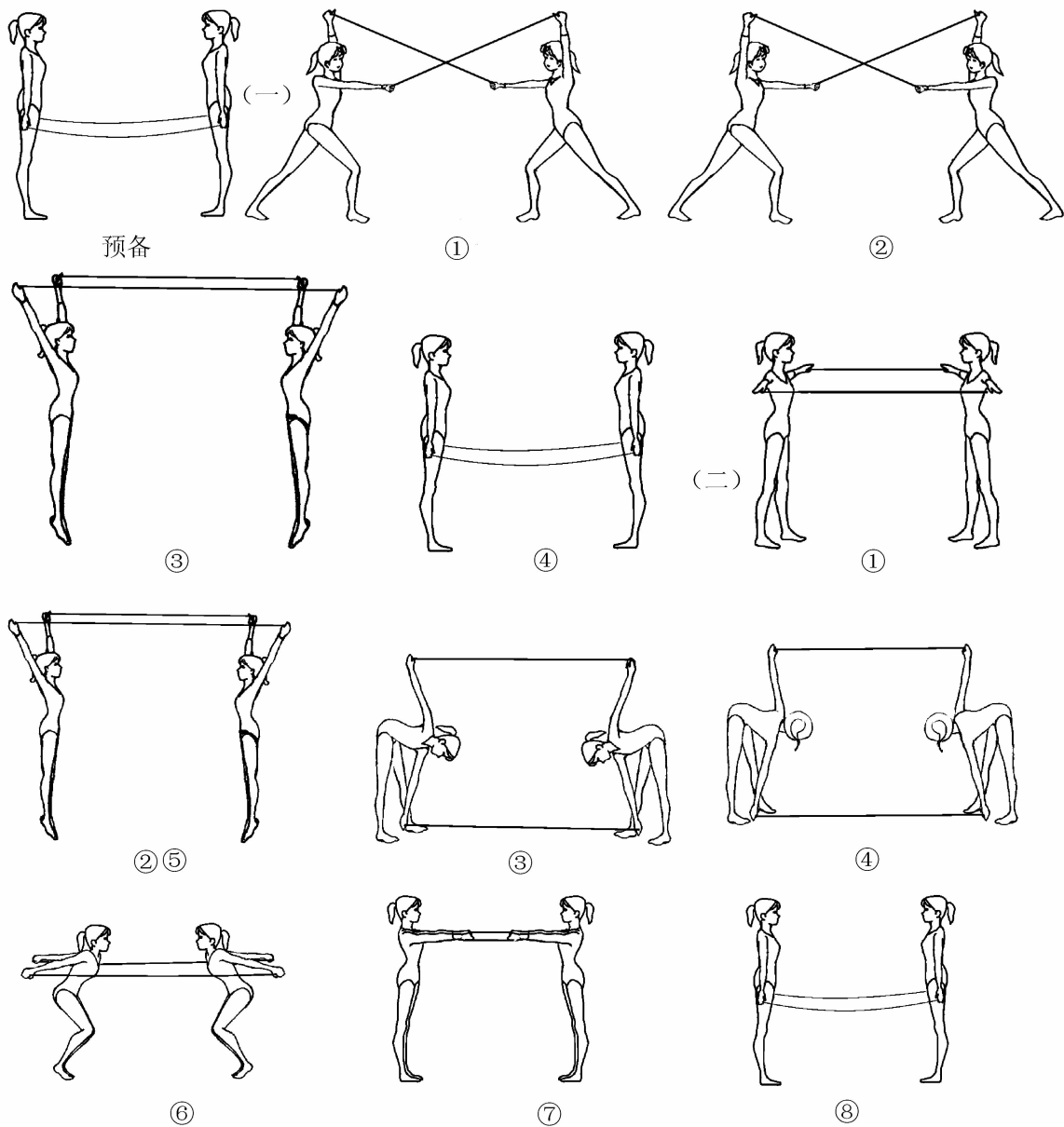


图5-3-11

预备姿势：两人相距一步半对面站立，两手分别握同一条皮筋的两端于体侧下垂。

第一个八拍：

- ①左脚向后一步成右弓步，同时左臂上举，右臂前举，眼看右侧。
- ②两臂位置交换，眼看左侧。



③左脚并于右脚提踵，同时两臂侧上举，稍抬头。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

①两人的同侧腿向侧一步，同时两臂侧举。

②提踵，上体稍后屈，同时两臂上举，抬头。

③上体前屈稍转体，同时用异侧手触伸出脚的脚尖，另一臂侧举。

④同③，但方向相反。

⑤同②。

⑥出脚的腿收回成半蹲，同时两臂经前后摆，上体稍前屈，眼看出脚的方向。

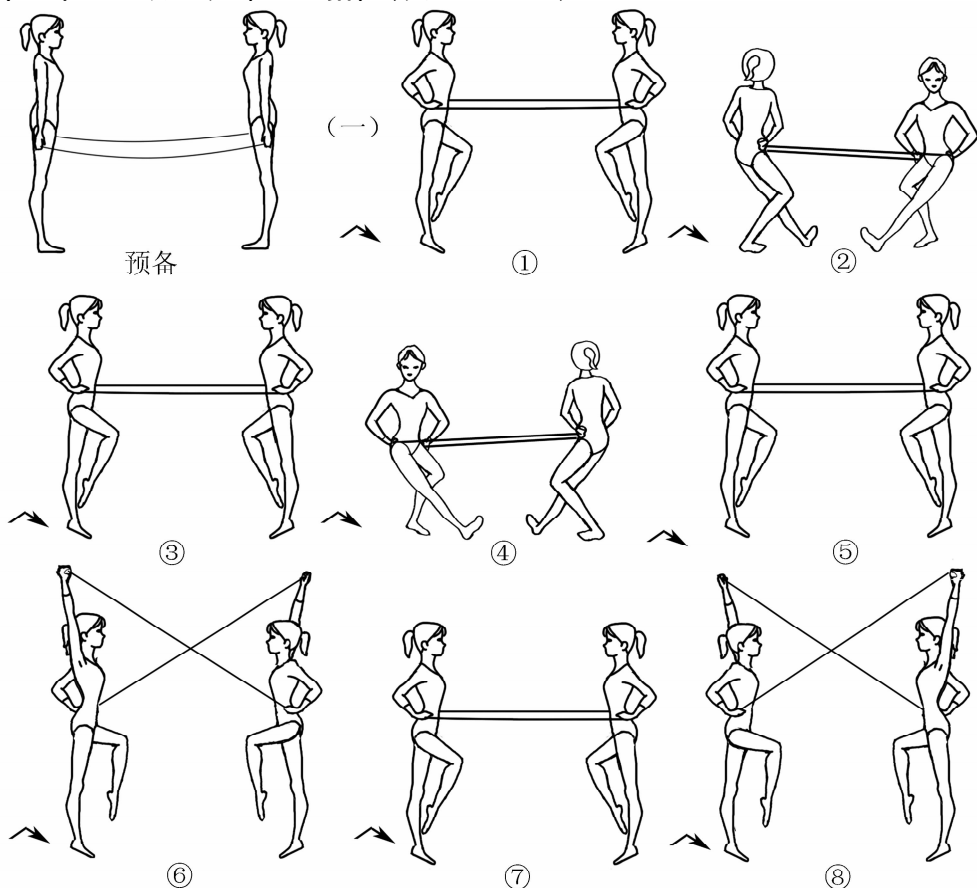
⑦两腿直立，同时两臂前举。

⑧还原成预备姿势。

第三个八拍同第一个八拍。

第四个八拍同第二个八拍，但方向相反。

第六节 跳跃运动 (4×8拍) (图5-3-12)



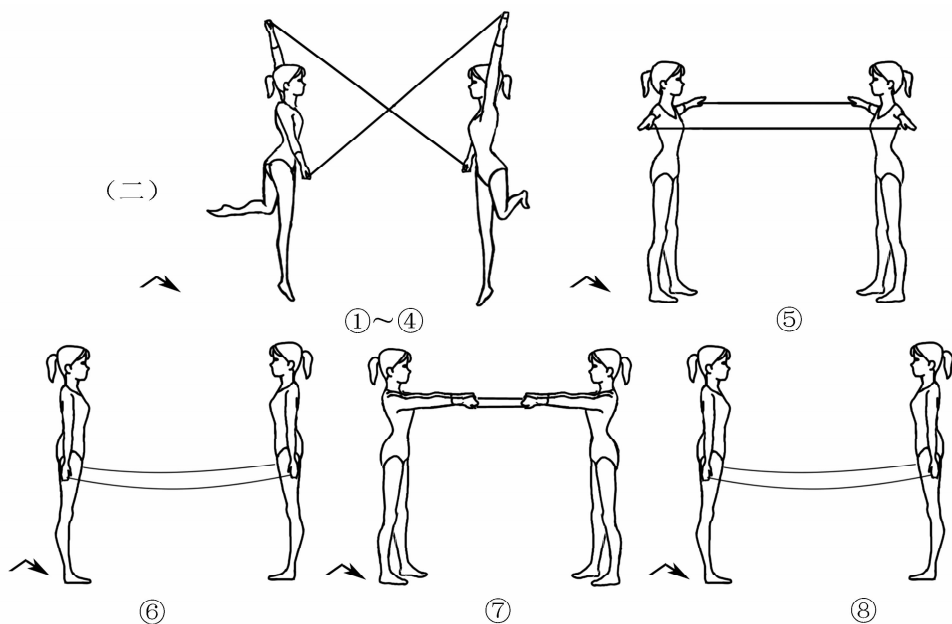


图 5-3-12

预备姿势：两人相距一步半对面站立，两手分别握同一条皮筋的两端于体侧下垂。

第一个八拍：

- ①右脚小跳一次，左脚稍抬起，同时两手叉腰。
- ②右脚跳起，屈膝落地，左脚跟于左前着地，上体稍左侧屈。
- ③~④同①~②，但方向相反。
- ⑤右脚小跳一次，左脚稍抬起，同时两手叉腰。
- ⑥右脚跳起，左腿前吸，同时右臂上举。
- ⑦~⑧同⑤~⑥，但方向相反。

第二个八拍：

- ①~④左腿开始后踢腿跳四次，同时两臂前上、前下举交换四次。
- ⑤跳起成分腿落地，同时两臂侧举。
- ⑥跳起，还原成预备姿势。
- ⑦跳起成分腿落地，同时两臂前举。
- ⑧跳起，还原成预备姿势。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

(二) 教学建议

1. 皮筋操的雙人练习，首先要强调两人的协调配合，因此在教学时要在基本掌握动作的方法及路线后再进行两人的配合；教师还要给学生一定的时间进行切磋和练习，让学生逐渐体会皮筋操双人练习的乐趣。



2. 双人皮筋操通过皮筋上下、左右的位置变化构成一幅幅美丽的图案,提高了整体表现效果,也是对学生进行美育教育的一种手段。在教学时,教师还可以带领学生对皮筋进行装饰,使图案更加丰富多彩。

3. 为提高学生的练习兴趣,教师还可以根据学生的实际情况进行创编,并选配适合的音乐伴奏,在适当的场合进行表演。

球操

球操是轻器械体操的一种,它是在徒手操的基础上,充分利用器械特点,通过单手或双手的托、拍、转动、抛接及滚动球等练习,使动作更富韵律感和表现力,从而达到发展学生身体的协调性、灵活性及柔韧性,提高学生的练习兴趣的目的。

动作方法及要点

(一) 持球方法

1. 双手持球。

五指分开,掌心相对,用手指及指根部位持球的两侧(图5-3-13)。

2. 托球。

五指分开,掌心向上,托球的下部。可用单手,也可用双手托球(图5-3-14)。

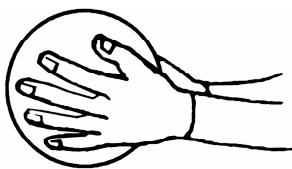


图 5-3-13

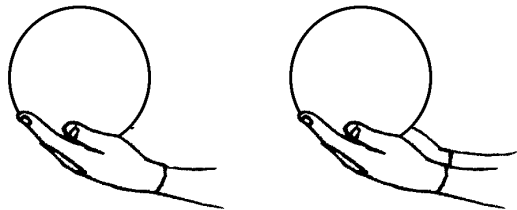


图 5-3-14

(二) 球操的基本动作

1. 拍球。

拍球时,五指分开,手型与球吻合,手臂自然弯曲,以肘关节为轴,前臂用力向下按拍球,手腕不动,有手不离球的感觉。拍球时,一般要配合两膝的弹动。

2. 转动球。

两臂胸前平屈,两手掌心上下相对持球;两手依次用掌心 and 手背向前滚动球(图5-3-15)。

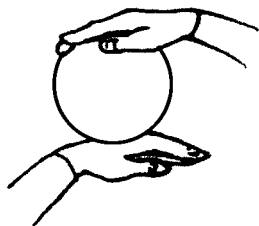


图 5-3-15

3. 抛接球。

抛接球的方法有很多，有双手和单手的向前、向侧、向后的抛接。抛球时，以肩为轴，最后以手指尖离球。接球时要迎球，球由指尖落至手掌。

教学策略

根据小学五年级学生的实际情况及教学目标的要求，建议在熟悉球性和掌握基本动作的方法后，再进行组合或成套动作的练习，并要结合器械的特点加强对基本姿态的要求。

示例一：动作组合

第一节 伸展运动 (4×8拍) (图5-3-16)

预备姿势：直立，右手持球于体侧。

第一个八拍：

①~②左脚开始踏步两次，同时经两手体前持球至前举。

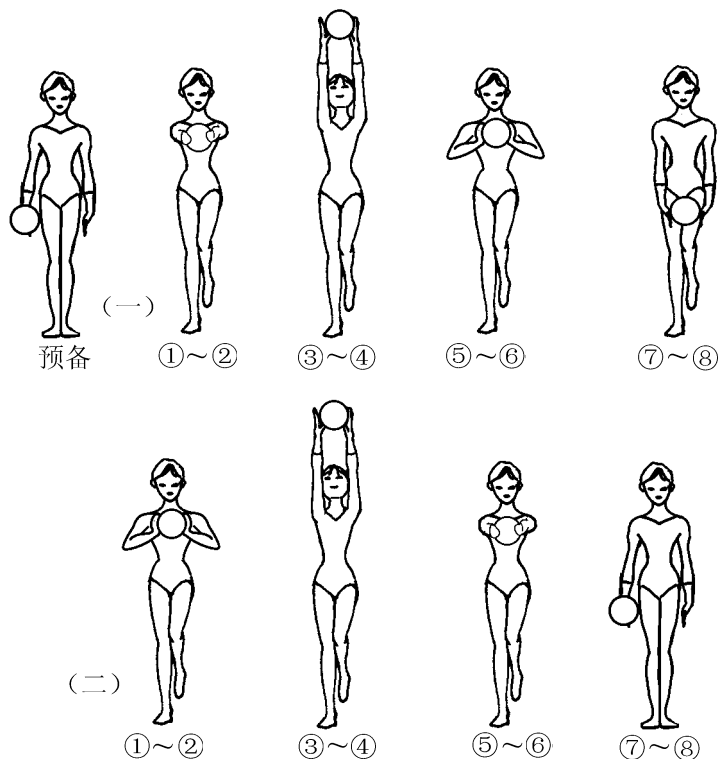
③~④踏步两次，同时两臂上举。

⑤~⑥踏步两次，同时两臂屈肘置球于胸前。

⑦~⑧踏步两次，同时两臂落至体前。

第二个八拍：

①~②左脚开始踏步两次，同时两臂屈肘置球于胸前。



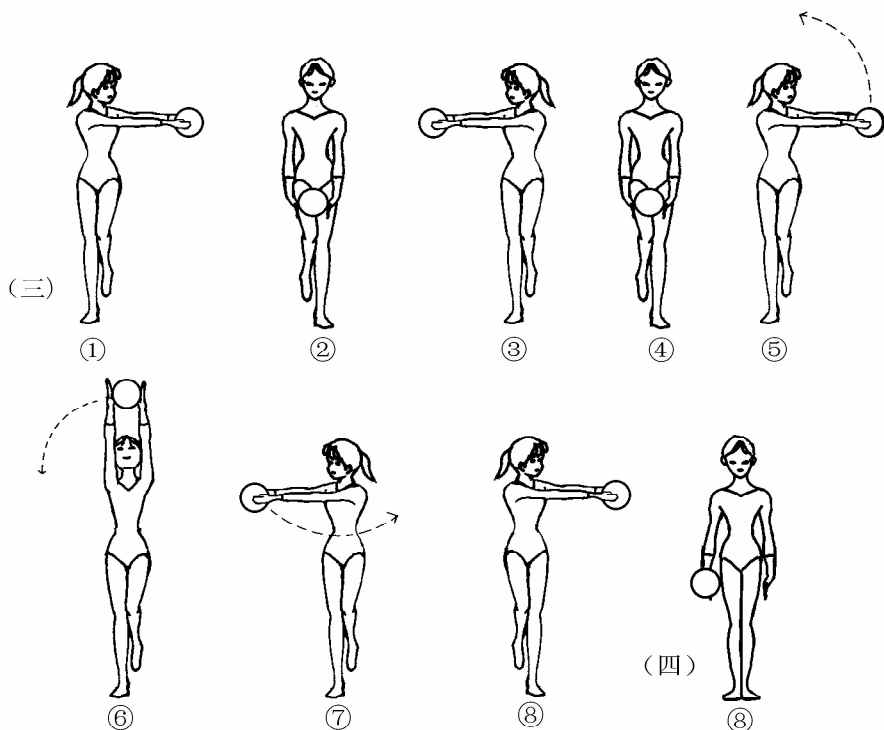


图 5-3-16

③~④踏步两次,同时两臂上举。

⑤~⑥踏步两次,同时两臂前举。

⑦左脚踏步,同时两臂落至体前。

⑧还原成预备姿势。

第三个八拍:

①左脚踏步,同时经两手体前持球至左侧举,眼看左手。

②右脚踏步,同时两手持球于体前。

③~④同①~②,但手臂动作相反。

⑤~⑥踏步两次,同时两臂经下、左绕至上举。

⑦~⑧踏步两次,同时两臂经右、下绕至左侧举。

第四个八拍同第三个八拍,但手臂动作相反,⑧还原成预备姿势。

第二节 四肢运动 (4×8拍) (图 5-3-17)

预备姿势:直立,右手持球于体侧。

第一个八拍:

①~②左脚开始踏步两次,同时经两手体前持球至前举。

③~④踏步两次,同时两臂侧举,左手托球,眼看左手。

⑤~⑥踏步两次,同时两臂上举,两手持球。

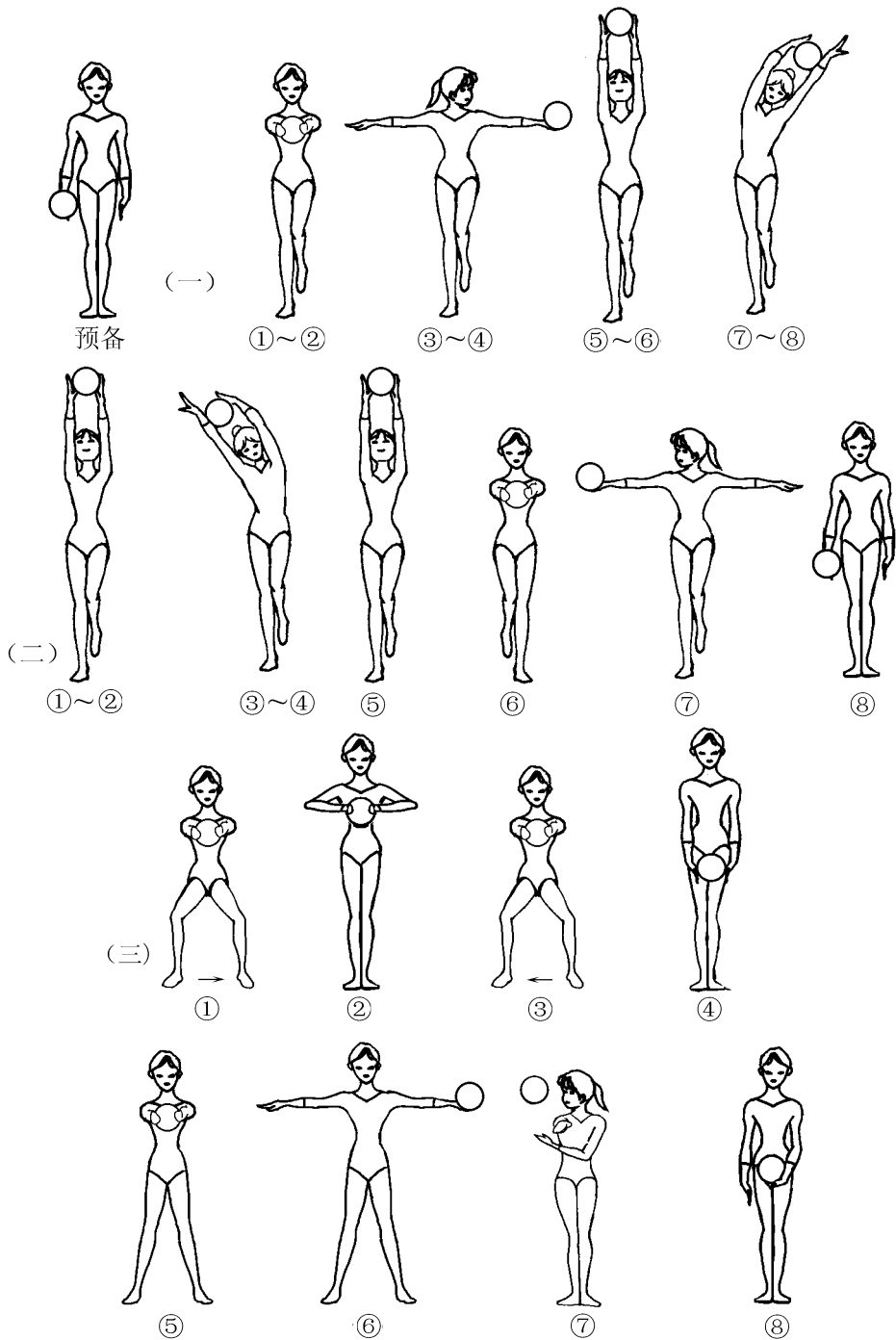


图 5-3-17

⑦~⑧踏步两次，同时左臂外旋（掌心向外），右臂屈肘沿左臂下滑，上体稍左屈。
第二个八拍：



- ①~②踏步两次，同时两臂上举，两手持球。
- ③~④同第一个八拍的⑦~⑧，但手臂动作相反。
- ⑤左脚踏步，同时两臂上举，两手持球。
- ⑥右脚踏步，同时两臂前举，两手持球。
- ⑦左脚踏步，同时两臂侧举，右手托球，眼看右手。
- ⑧还原成预备姿势。

第三个八拍：

- ①左脚向左一步半蹲，同时两臂前举，两手持球。
- ②左脚收回，同时两臂胸前平屈。
- ③同①，但方向相反。
- ④还原成直立，两手持球于体前。
- ⑤左脚向左一步，同时两臂前举。
- ⑥两臂侧举，左手托球。
- ⑦右脚并于左脚半蹲，上体稍左转，同时右臂前举，左臂于右臂外侧向上小抛球。
- ⑧两腿屈伸一次，同时左手接球。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第三节 体侧运动 (4 × 8 拍) (图 5-3-18)

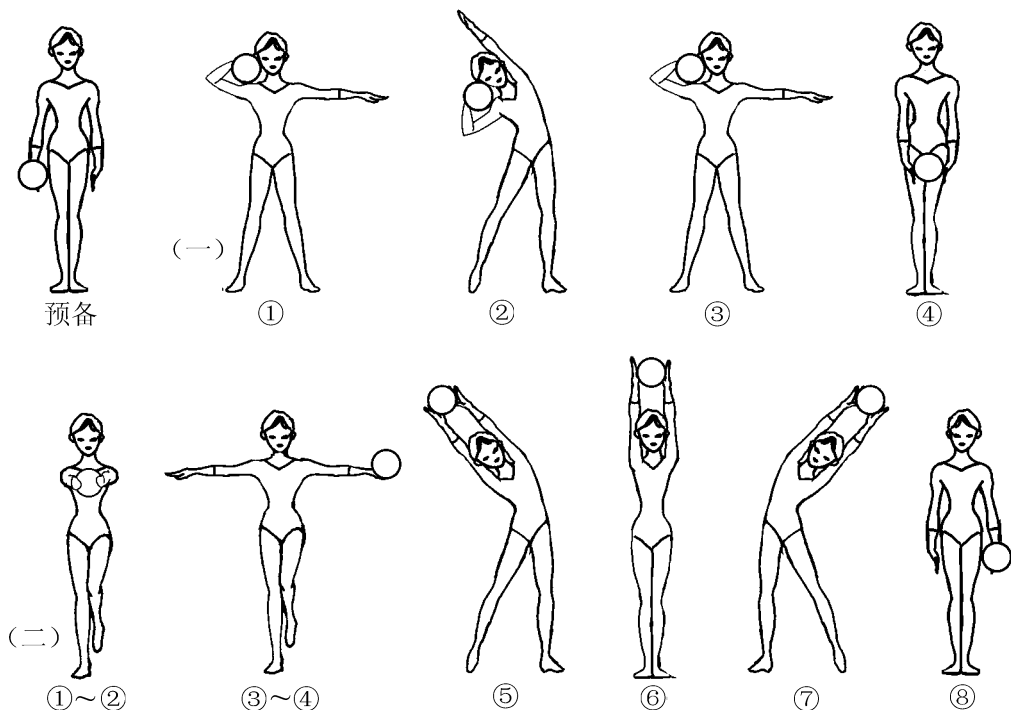


图 5-3-18

预备姿势：直立，右手持球于体侧。

第一个八拍：

- ①左脚向左一步，同时左臂侧举，右臂肩侧屈，持球于右肩上。
- ②重心左移，右脚尖点地，上体右侧屈，同时左臂上举（掌心向内）。
- ③同①。
- ④还原成预备姿势，但双手体前持球。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

- ①~②左脚开始踏步两次，同时两臂前举。
- ③~④踏步两次，同时两臂侧举，左手托球。
- ⑤右脚侧出脚尖点地，上体右侧屈，同时两臂上举，两手持球。
- ⑥还原成预备姿势，但两臂上举。
- ⑦同⑤，但方向相反。
- ⑧还原成预备姿势，但左手于体侧持球。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。但方向相反。

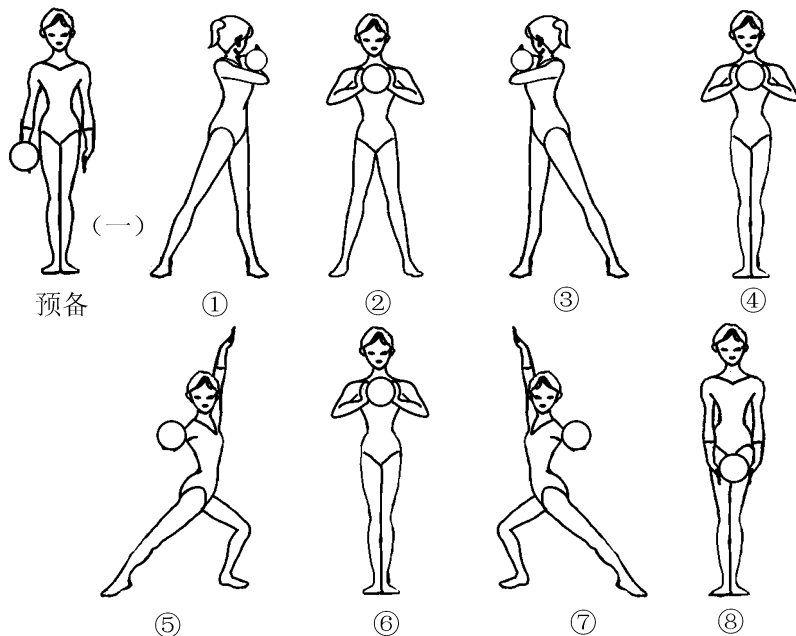
第四节 体转运动 (4×8拍) (图5-3-19)

预备姿势：直立，右手持球于体侧。

第一个八拍：

①左脚向左一步，上体左转90°，同时左臂侧举，右臂胸前平屈（掌心向内）持球，眼看左手。

②上体右转90°，同时两臂胸前平屈（掌心向内），两手持球。



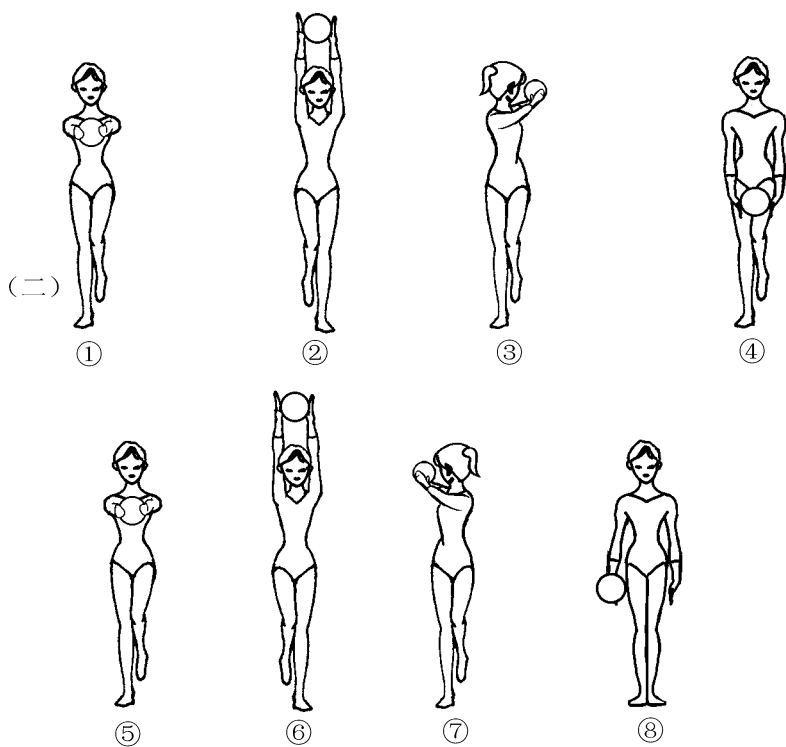


图 5-3-19

③同①，但方向相反。

④还原成预备姿势，但两手胸前持球。

⑤左脚向左一步成弓步，上体左转，同时右手托球前举，左臂侧上举（掌心向下），眼看右手。

⑥右脚并于左脚，直立，同时两手胸前持球。

⑦同⑤，但方向相反。

⑧还原成预备姿势，但两手体前持球。

第二个八拍：

①~④左脚开始踏步四次，同时两臂由前经上、后、下至前举，眼看手。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。⑧还原成预备姿势。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第五节 全身运动 (4×8拍) (图 5-3-20)

预备姿势：直立，右手持球于体侧。

第一个八拍：

①~②左脚向左前 45°一步成弓步，同时两手持球前上举。

③~④左脚收回半蹲，同时两臂经下摆至右侧举，眼看右侧。

⑤~⑥两腿屈伸一次，左臂侧上举，同时右手于体前拍球一次。

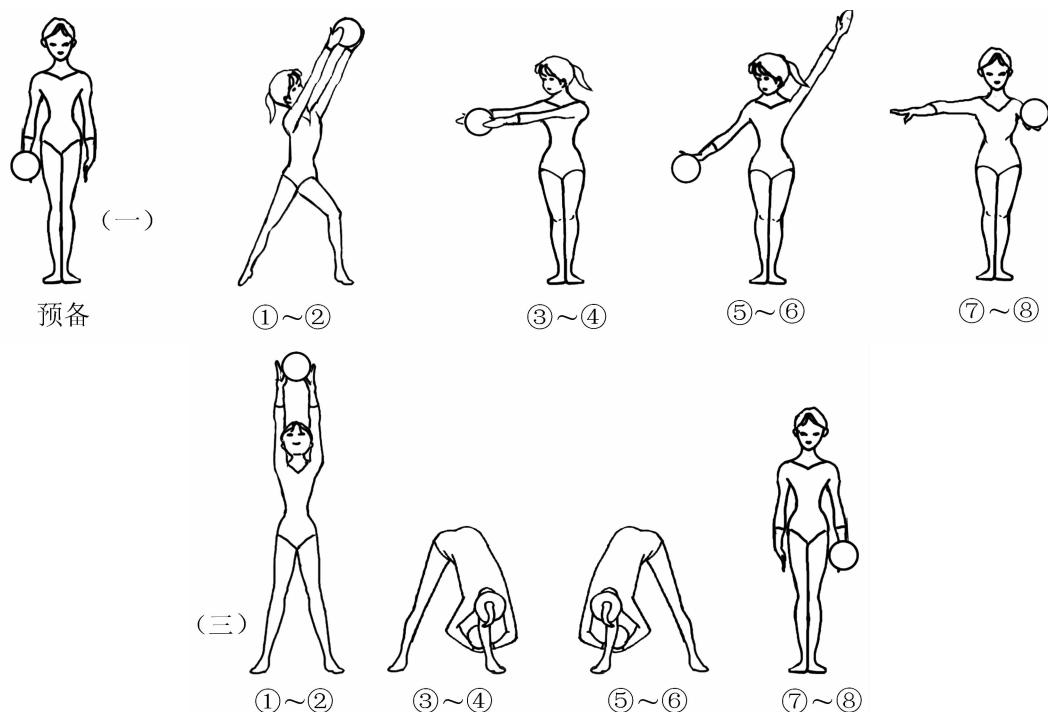


图 5-3-20

⑦~⑧两腿屈伸一次，同时左手于体前接球，右臂侧举。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

①~②左脚向左一步，同时两手持球，两臂上举，上体稍后屈，抬头。

③~④上体左前屈，同时左手于左腿后将球递给右手。

⑤~⑥上体右前屈，同时右臂经外绕至右腿后将球递给左手。

⑦~⑧还原成预备姿势，但左手持球。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第六节 跳跃运动 (4×8拍) (图 5-3-21)

预备姿势：直立，右手持球于体侧。

第一个八拍：

①~③左脚开始两腿交替后踢腿跳三次，同时两手向前转动球三次（每次半周）。

④跳起成并腿落地屈膝，同时两手胸前持球。

⑤两脚跳起，左脚跟于左侧着地，右腿半蹲，同时两臂左侧举，眼看右上方。

⑥同④。

⑦同⑤，但方向相反。

⑧还原成预备姿势，但两手体前持球。

第二个八拍：

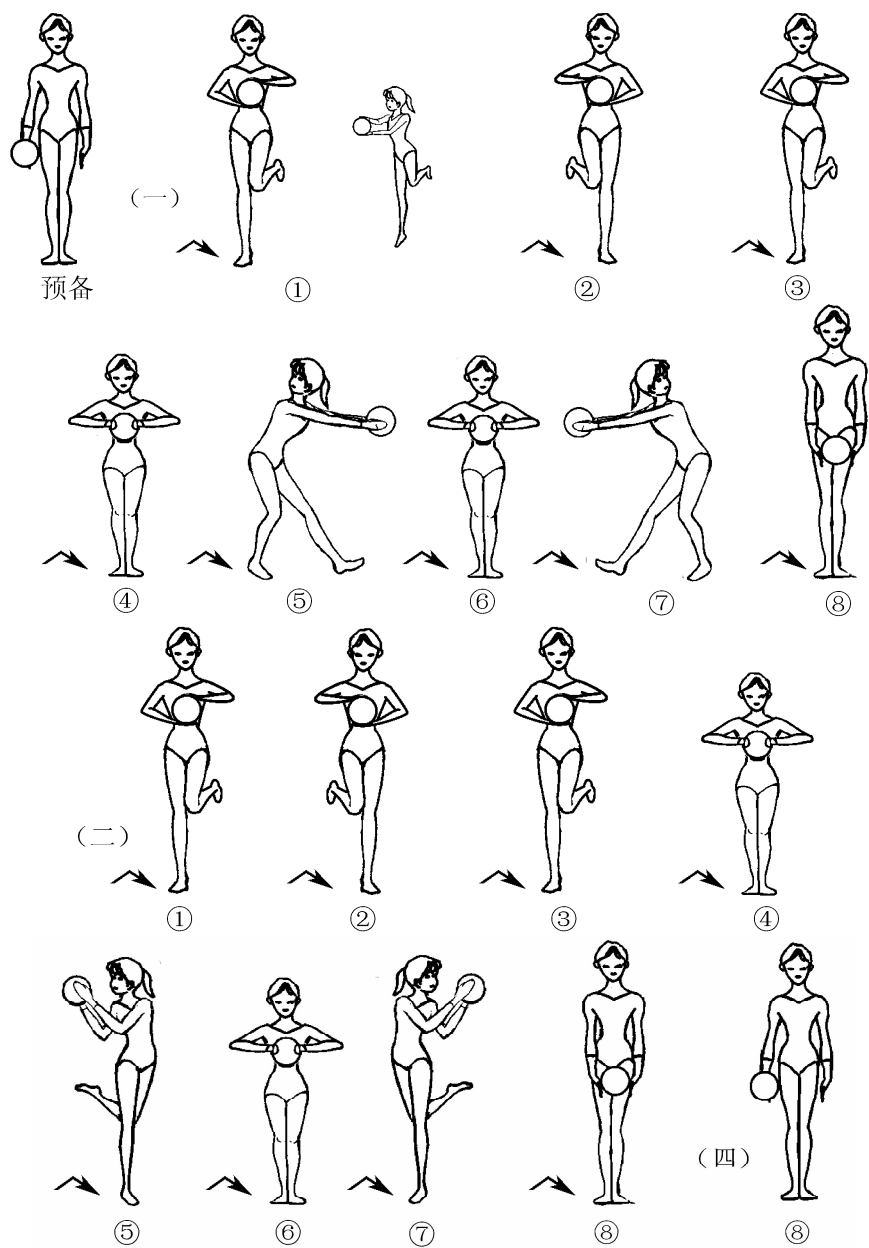


图 5-3-21

- ①~④同第一个八拍的①~④。
 ⑤两脚跳起，右脚落地，左小腿右后踢，同时两臂稍屈肘右侧摆，眼看右侧。
 ⑥同④。
 ⑦同⑤，但方向相反。
 ⑧还原成预备姿势，但两手体前持球。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。第四个八拍⑧还原成预备姿势。

示例二：单、双人抛接球的练习

（一）教法提示

1. 双手向上抛球，用单手或双手背托球（图 5-3-22）。
2. 两人用两球，相距 4~6 米，用单手抛接球的练习（图 5-3-23）。

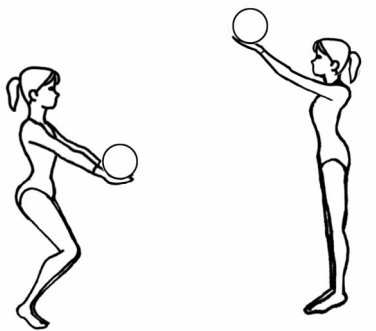


图 5-3-22

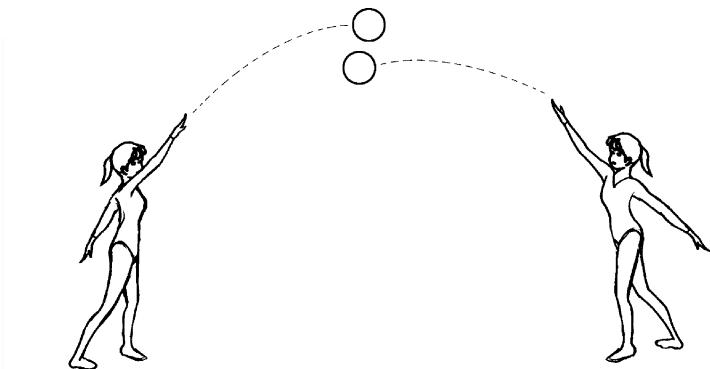


图 5-3-23

3. 单手侧抛侧接的练习（图 5-3-24）。
4. 单手、双手的背抛练习（图 5-3-25）。

以上练习要有下肢屈伸的配合。

教师还可以结合各种练习组织学生进行游戏和比赛。

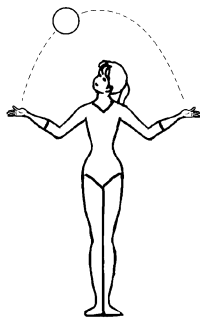


图 5-3-24

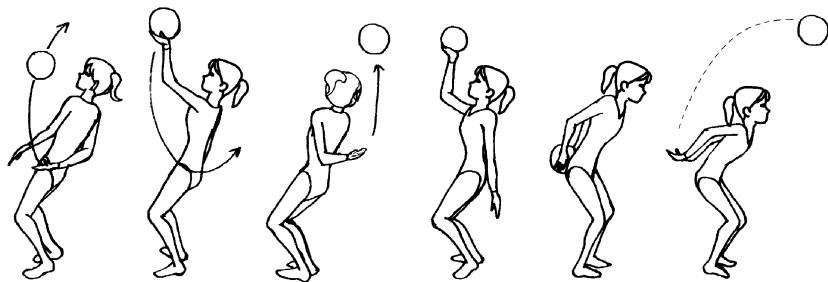


图 5-3-25

（二）教学建议

1. 在球操的教学中，首先要让学生学会球操的基本动作，尽快地熟悉球性并逐渐体会和掌握球操的韵味。
2. 在练习中，教师要给学生充分的时间和空间，让他们在个体、结伴或小组的活动中有更多的交流、展示、合作及创新的机会。
3. 为了提高学生的练习兴趣，可采取多种练习的形式和方法，如由单人动作变换成双人的对称动作，还可用简单的移动和队形变化等来丰富练习内容，提高学生相互配



合的能力。

4. 关于器材问题,教师可根据学校的实际情况,用小排球、小篮球或重量较轻的实心球进行练习。

轻器械体操内容仅供教师在教学或进行课外体育活动时参考使用。

第四节 支撑、悬垂摆动、支撑跳跃

根据体育与健康课程标准水平三的精神与要求,基本掌握一些体操类运动项目的简单技术动作,因此,在小学五年级安排了支撑、悬垂摆动及支撑跳跃的内容,主要目的是发展学生身体的活动能力,提高相关的身体素质,为今后进一步学习体操类运动项目奠定基础。

教学目标

学生能说出体操类活动的名称及基本的健身价值,通过学练掌握支撑、悬垂摆动及支撑跳跃的基本动作方法;发展学生的力量、灵敏、协调、平衡等身体素质,提高学生时间、空间的定向及判断能力。在学练中,培养学生勇敢、果断、顽强的意志品质,通过比赛和游戏体验集体活动及合作学习的乐趣,增强团队精神,学会关心和帮助他人。

握绳荡远

握绳荡远属于实用性体操的范畴,是在日常生活、远足郊游中常用的基本活动技能,其作用不仅能使学生全面地锻炼身体,学会和掌握一些野外生存的基本技能,而且对培养学生勇于战胜困难、敢于挑战自我的心理品质具有十分重要的作用。

动作方法及要点

将吊绳向后拉成斜绳,用一只手握在头部上方(臂伸直)的绳子上,接着向前跑一步,在用脚蹬地跳起的同时用另一只手握住绳子(在开始握绳手的上面),两腿稍屈成悬垂摆动,当前摆接近最高点时,右(左)腿向左(右)带动身体左(右)转 180° ,放手跳下用双脚落地,屈膝缓冲(图5-4-1)。

保护与帮助：

(1) 帮助方法。

初学时，保护者在练习者的身后，两手扶练习者的胯或腰帮助摆荡；也可在练习者脚蹬离地面时，从背后给予助力。

(2) 保护方法。

落地时，保护者站在落地点练习者转体的异侧，两手扶练习者的腰腹部，帮助维持平衡。

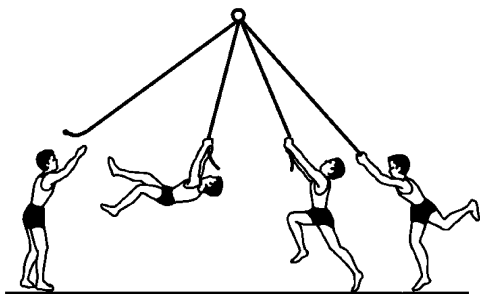


图 5-4-1

教学策略

根据小学五年级学生生长发育的规律及实际水平，从目前我国少年儿童上肢力量相对比较薄弱的现状出发，建议在教学的过程中遵照循序渐进的原则，选择多种练习的方法及形式，提高学生的练习兴趣，发展学生的力量、灵敏等身体素质。

示例一：摆荡练习

(一) 教法提示

1. 教师讲解、示范动作方法。

两手握住吊绳（直臂），两脚蹬地跳起，同时做屈臂引体，两腿前屈，用两膝及两脚背夹住绳子，在帮助下进行摆荡练习（图 5-4-2）。

2. 尝试性练习。

(二) 教学建议

1. 开始练习时，摆荡的幅度不要过大，次数不宜太多，使学生体验荡绳的乐趣，减轻心理压力，然后再逐渐增加要求，提高难度。

2. 用两手握吊绳的悬垂摆动，教师可在前摆接近最高点时用语言或信号给予提示。

3. 对身体素质差、胆子较小的学生要加强保护并鼓励他们敢于面对困难，树立战胜困难的信心。

4. 加强安全教育，并在练习中加强保护。



图 5-4-2

示例二：越过“小河沟”

(一) 教法提示

1. 适应性练习。

在示例一的基础上逐渐加大摆荡幅度（因人而异）。

2. 教师示范，并提示动作要点。

3. 保护与帮助方法。

(1) 帮助方法：初学时，保护者在练习者的身后，两手扶练习者的胯或腰帮助摆荡；也可在练习者脚蹬离地面时，从背后给予助力。



(2) 保护方法：落地时，保护者站在落地点练习者转体的异侧，两手扶练习者的腰腹部，帮助维持平衡。

4. 在摆动过程中，用语言或信号提示跳下的时机。

5. 游戏：越过“小河沟”。

在吊绳的两侧画两条相距2~3米的平行线（两线之间为“河沟”）或设标志物，将学生分成人数相等的两队，分别站在两线的外侧，用荡绳的方法依次、交替地荡过“河沟”。能安全荡过的人得1分，累计分高的队为胜。

【规则】

(1) 凡落地时脚踩线或落在线的内侧均为“落水”，不得分。

(2) 落地时，可以进行保护。

(二) 教学建议

该游戏的目的是培养学生大胆、果断、勇于挑战自我及团结协作的精神。因此教师要善于启发和诱导学生开动脑筋，并根据本队的具体情况来安排过“河沟”的顺序，以确保本组的队员全部、安全、顺利地荡过。

示例三：挑战纪录——荡绳比远

(一) 游戏方法

将学生分成几个小组（5~6人为宜），每人进行一次荡绳比赛，并在地上标出个人的落地点，落地最远的为本组纪录。第二轮开始每人向本组纪录发起挑战，挑战成功者成为新的纪录。

【规则】

(1) 落地点要以两脚离中心点最近的位置记。

(2) 若落地时重心不稳，手扶（触）地，则此次挑战失败。

(二) 教学建议

1. 该游戏挑战性很强，学生的积极性高，教师要特别加强安全教育。

2. 教师要注意启发和提示学生如何才能荡得更远，并给学生提供时间和空间进行探讨和实践。如在吊绳摆至垂直部位时，上体稍后仰，两腿上举，转体后伸展身体再放手落地，这样就可以增加一些远度等。

3. 在教学的过程中，为调动每个学生的积极性，学生可以根据自己的实际能力选择挑战者；也可以层层进行挑战，确定出本人、小组及全班的荡绳比远纪录。

4. 该游戏还可以拓展为荡绳越过一定高度的障碍物，或跳上一定高度的障碍物（图5-4-3），从而加大了动作的难度，提高学生的练习兴趣。

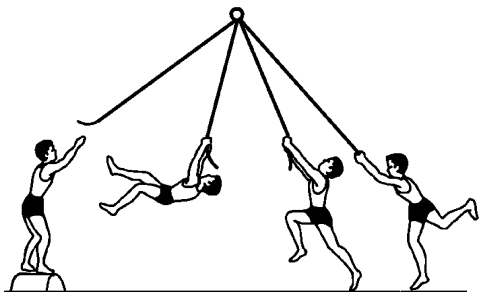


图 5-4-3

5. 教师要注意给学生提供和创设展示自我的平台, 请那些动作轻盈、协调、舒展的学生进行表演, 也要让那些心理、身体素质稍差而进步较快的学生进行展示, 以鼓励他们树立自信。

6. 加强安全防范措施。

(1) 教师课前要检查器材和场地, 要保证落地点地面的平坦、松软。

(2) 在教学中要注意加强保护与帮助, 防止伤害事故的发生。

(3) 提醒学生在练习时, 严禁说笑打闹; 摆荡时不要用两腿夹骑在绳子上。

◆◆◆ 双臂支撑向不同方向移动

动作方法及要点

(一) 地面上双臂支撑的移动

1. 俯卧撑行。

俯卧, 双手撑于地面, 两臂伸直, 身体保持挺直姿势, 然后有节奏地移动身体重心向前或向左右移动 (图 5-4-4)。

2. 仰卧撑行。

仰撑于地面, 用手与脚支撑推蹬, 使身体有节奏地向前、后或左右移动 (图 5-4-5)。

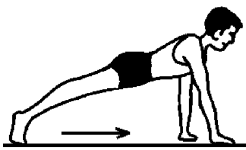


图 5-4-4

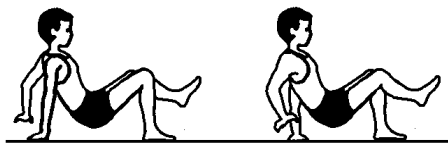


图 5-4-5

3. 推小车。

双臂伸直俯撑于地面, 两腿由同伴提起位于腰部, 身体保持挺直姿势, 然后由同伴向前推行。

(二) 利用器械的双臂支撑的移动

1. 低单杠上的移动。

正撑开始, 右 (左) 手推离杠, 同时身体重心左 (右) 倒, 顶左 (右) 肩; 右 (左) 手右 (左) 移握杠顶右 (左) 肩, 同时身体重心右 (左) 倒, 左 (右) 手贴近同侧腿握杠……依次进行, 使身体向右 (左) 移动。



【要点】

直臂顶肩，推手移重心。

2. 低双杠上的向前、向后移行。

杠内站立，两手分别握杠，跳起成支撑，直臂顶肩右手推杠，重心左移的同时右手向前或向后换握，身体重心随之右倒，直臂顶右肩推左手向前或向后换握（图5-4-6）。

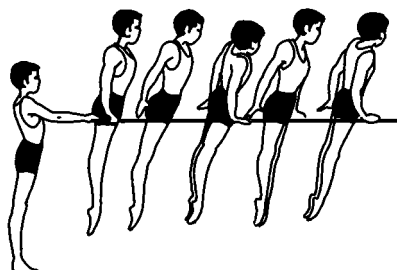


图5-4-6

【要点】

直臂顶肩移重心，拔背立腰前移行。

在器械练习时，要加强保护和帮助，禁止说笑打闹。

教学策略

小学五年级的这部分教材内容是根据学生的身心特点和年龄特征选定的，既注重了趣味性又适当地增加了难度，因此建议在教学的过程中采用游戏和比赛的方法，提高学生的练习兴趣。

示例一：仿生练习

仿生练习是模仿动物的形态、行走的动作的练习。它不仅能提高学生的练习兴趣，而且还可以丰富学生的想象力，提高模仿及表现能力。

（一）动作方法

1. 两手撑地的象行（图5-4-7）。

【要点】

两手撑地直膝向前移行。



图5-4-7

2. 海豹行（俯卧撑行）。

【要点】

下肢放松，用上肢推进拖着身体向前或左右移动。

3. 狼行（图5-4-8）。

【要点】

用两臂和一条腿俯撑移行，另一腿稍抬起拖在后面。

4. 蚂蚁行（仰卧撑行）。

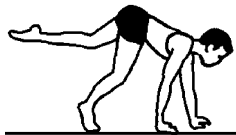


图5-4-8

【要点】

用两手和两脚的依次推蹬向前后或左右移动。

(二) 教学建议

1. 在练习的过程中,教师要注意观察学生的动作是否协调,用力是否合理,如蚂蚁向不同方向移时,指尖的方向应有所区别等,教师要随时给予提示。

2. 在练习的过程中,教师要启发和帮助学生想象、模仿、创意出更多的动物形态及行走的姿态。

3. 教师除用语言描述各种动物的形态外,练习时还可以利用音乐烘托气氛,使学生能更快地进入角色,提高练习效果。

示例二: 蚂蚁搬家

(一) 游戏方法

在地面上画两条相距10~12米的平行线,一条为起点线,一条为终点线,在起点线后间隔3~4米放5~6个沙包(或小排球)。将学生分成4~6组(5~6人为宜)成纵队分别站在沙包的左侧。游戏开始,每组的第一人将沙包放在腹部,用仰卧屈体两手撑地后行的方法至终点,并将沙包放到规定的位置后示意(各组可以自己决定示意的的方法);第二人听到击掌声后用同样的方法进行,直至“搬家”完毕,先搬完的组为胜。

【规则】

(1) 在行进的过程中如沙包掉下,则必须在原地捡起放好才能继续前进,否则为违例。

(2) 队员必须站在起点线后,在听(或看)到本组前一个人的示意后方能开始,否则为犯规。

(3) 身体的全部通过终点,并将沙包放在规定的位置上后才能进行示意,否则违例。

(二) 教学建议

教师在教学中,可以根据学生的实际情况变换游戏方法和游戏规则,以增加游戏的难度,提高学生的练习兴趣,如仰卧两手撑地前行或侧行等。

示例三: 运输小分队

(一) 游戏方法

在场地上画一条线为起终点线,在线前10米,左右间隔3~4米摆放4组沙袋。将学生分成人数相等的4队,每队两人一组成纵队站在起点线后,当听到口令后每队排头的一组迅速成“推小车”前行,并取一沙袋放在俯撑人的肩背上返回,在通过起点线后下一组开始按此方法进行,至全队做完一轮后,两人互换位置继续进行,最后以先到达的队为胜。



【规则】

- (1) 在返回时，如沙袋落地必须在原地捡起放好才能继续行进。
- (2) 第二轮时，两人必须互换位置，否则违例。

(二) 教学建议

1. 教学前，教师必须检查场地和器材，保证练习场地平整无异物，并在器械下摆放垫子，以防伤害事故的发生。

2. 在进行双臂支撑移动的练习前，教师一定要带领学生充分做好手腕及肘关节的准备活动，以防这些部位受到伤害。

支撑跳跃练习

支撑跳跃是体操项目之一。它是通过助跑、踏跳和双手在器械上快速、有力地支撑使身体获得一定的高度和远度，腾越器械的一种身体练习。支撑跳跃是小学生喜爱的体育项目之一，它对全面锻炼学生的身体，提高身体素质，培养良好的心理素质等方面都有显著的作用，也是一项应用性很强的运动技能。根据小学五年级学生的身心特点及教学目标的要求，支撑跳跃的教学内容是最基本的跳上、跳下动作的练习。

动作方法及要点

1. 站在跳箱上向前跳下（图5-4-9）。

站在横放的跳箱上，并腿屈膝半蹲，两臂后下举；两臂向前上方摆起的同时两脚用力蹬箱，使身体向前上方腾起，经前脚掌过渡到全脚掌着垫，屈膝缓冲。

【要点】

蹬箱有力，空中保持平衡，落地身体平稳，屈膝缓冲。

2. 跳上成蹲撑，起立，挺身跳下。

- (1) 跳上成蹲撑（图5-4-10）。

面向器械，助跑，双脚起跳；两臂支撑器械（与肩同宽），同时提腰，屈膝靠近胸部，用两前脚掌踏在器械上成蹲撑。

【要点】

撑臂顶肩，含胸提臀。

- (2) 挺身跳下（图5-4-11）。

蹲撑起立，稍屈膝，两臂斜后举；两臂向前上方摆起的同时两腿用力蹬离器械，使身体向前上方腾起，挺胸展髋腿并拢；落地时用前脚掌着地，屈膝缓冲，两臂侧上举。

【要点】

腾起后头正，挺胸展体；落地时屈膝缓冲。

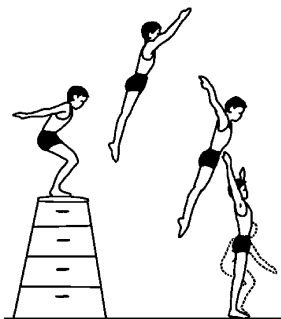


图 5-4-9

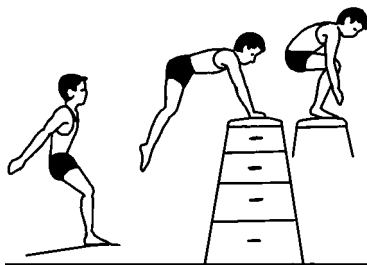


图 5-4-10

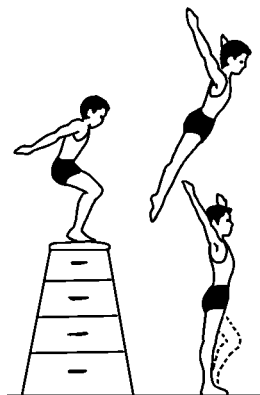


图 5-4-11

3. 保护与帮助方法。

(1) 帮助方法。

帮助者站在器械的前侧，一手扶（或顶）练习者的上臂，另一手托大腿后部帮助成蹲撑；练习者跳下时，两手扶其背、腹部，帮助维持平衡。

(2) 保护方法。

保护者站在器械前方，当练习者跳上成蹲撑时，两手顶其肩部；跳下时，站在练习者落地点旁，扶其背、腹部维持平衡。

教学策略

根据小学五年级学生身心发展规律及认知水平，建议在教学过程中要遵照循序渐进的原则，运用多种练习的方法与手段，提高学生的练习兴趣，发展学生的身体素质及身体的控制能力。

示例一：跳上成蹲撑一起立，挺身跳下

(一) 教法提示

1. 站在跳箱盖或 3~4 层垫子上，做适应性向前跳下练习。
2. 教师示范、讲解在跳箱上向前跳下的方法及要求。

【要求】

- (1) 蹬箱后向前上方跃起，保持身体平衡。
- (2) 落地屈膝缓冲。
3. 原地挺身跳练习。

【要求】

- (1) 跳起后，直膝并腿。



(2) 落地屈膝缓冲, 保持身体平衡。

4. 3~5步助跑, 踏跳, 撑箱提臀收腿成蹲撑练习。

【要点】

提臀收腿腿靠胸, 并腿落箱脚要轻。

5. 在保护下进行练习。

保护者站在器械前方, 当练习者跳上成蹲撑时, 两手顶其肩部; 跳下时, 站在练习者落地点旁, 扶其背、腹部维持平衡。

6. 易犯错误及纠正方法。

(1) 踏跳无力, 不能成蹲撑。

纠正方法:

①在帮助下做撑箱提臀收腿练习。

②俯撑, 蹬地收腿成蹲撑练习。

(2) 空中无挺身姿态。

纠正方法:

①多做原地或在跳箱盖上做挺身跳下练习。

②增强腰背肌力量(俯卧抬上体等)及身体控制的练习。

7. 进行展示和评价。

8. 拓展练习——不同姿势的向前跳下练习。

(1) 屈腿(团身)跳下(图5-4-12)。

腾起后, 迅速屈膝上提, 两手抱膝后快速伸膝, 落地屈膝缓冲。

(2) 分腿跳下(图5-4-13)。

腾起后, 经左右分腿迅速并腿, 屈膝缓冲落地。

(3) 转体跳下(图5-4-14)。

腾起后, 身体保持紧腰、伸直, 用头、臂、肩带动身体沿纵轴转动 90° 或 180° , 然后屈膝缓冲落地。

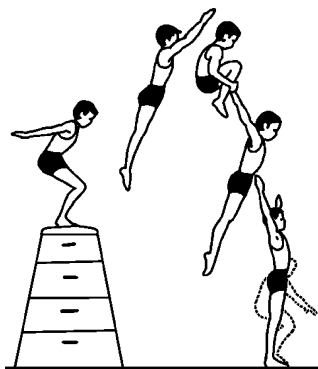


图 5-4-12

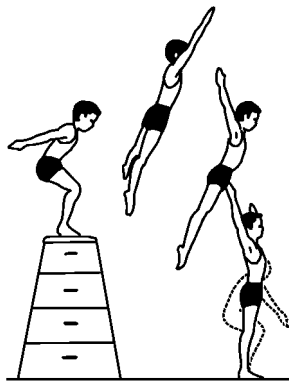


图 5-4-13

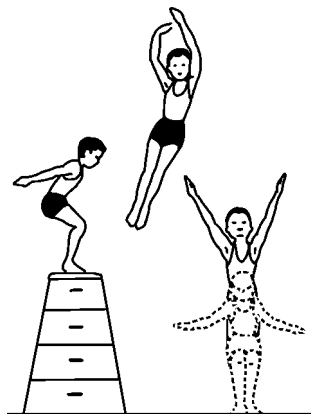


图 5-4-14

（二）教学建议

1. 在开始练习时，可适当降低器械的高度，如站在体操凳上或适宜高度的台阶上，做不同姿势的向前跳下，然后再利用跳箱进行练习。

2. 在基本掌握了空中姿势及正确的落地方法后，学生可以根据实际情况自主选择器械的高度和增减动作的难度，并给学生提供相互观察、探讨、学习的空间和时间。

3. 在教学的过程中，应特别注意安全，加强保护，并要求学生掌握保护与帮助的方法。从高处跳下时，要反复强调落地屈膝缓冲，并且要加强安全防范措施，在器械前必须摆放垫子或向沙坑里跳。

4. 教学前，教师要因地制宜，充分挖掘本校现有资源，可以利用台阶、领操台等场地进行练习。

示例二：跳上成跪撑—跪跳下

（一）教法提示

1. 教师讲解、示范完整动作。

助跑起跳后，两手撑器械的同时提腰、屈膝成跪撑；两手离器械后举，当两臂向前上方摆并带动上体抬起的同时，两小腿积极下压，提腰使身体向前上方腾起；落地时，屈膝缓冲，两臂侧举，维持身体平衡（图 5-4-15）。

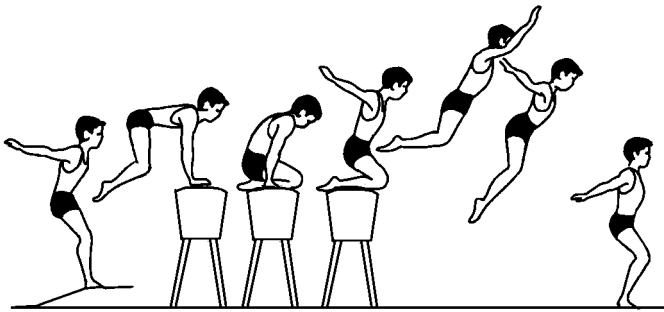


图 5-4-15

2. 在垫子上复习跪跳起。

【要求】

摆臂、提腰与小腿压垫协调配合。

3. 在 2~4 层垫子上做跪跳下练习。

4. 助跑、起跳、撑箱提臀练习。

5. 撑箱提臀收腿练习。

【要求】

提臀收腿，腿靠胸。



6. 保护与帮助方法。

(1) 帮助方法。

帮助者站在器械的前侧，一手扶（或顶）练习者的上臂，另一手托大腿后部帮助成跪撑；练习者跳下时，两手扶其背、腹部，帮助维持平衡。

(2) 保护方法。

保护者站在器械前方，当练习者跳上成跪撑时，两手顶其肩部；跳下时，站在练习者落地点旁，扶其背、腹部维持平衡。

7. 自选高度的跳上成跪撑—跪跳下练习。

(二) 教学建议

1. 为了缓解学生在初学时的惧怕心理，可以先在垫子上做跪跳起，并注意摆臂与压小腿、立腰展髋及收腿的配合。

2. 初学时，可将学生分成2~3人一组，在相互帮助下（两人或一人握住练习者的手臂同时摆动），练习跪跳下。

示例三：空中造型赛

(一) 比赛方法

教师可以根据学校的具体条件，在场地上摆放（或选择）不同高度的器械（或高台阶），学生可以自己创新或模仿动作选用器械。每名学生在蹲撑的姿势用力向前上方跳起，在身体腾起至最高点时做各种造型动作，如弓步（前、侧）、大跨步、仿生动作等（图5-4-16），最后进行小组或全班评价。

这个活动可以充分调动每一个学生的积极性，培养学生创新和自我表现能力；提高练习兴趣，体验并获得比赛中的乐趣；增强合作学习及团结协作的精神。

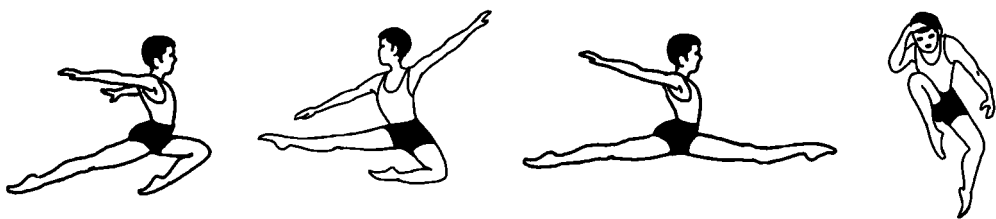


图 5-4-16

(二) 教学建议

1. 在学生活动时，教师应给予提示，如采用图片、语言或直接参与到学生的造型设计中去，以启发和帮助学生开拓思路，进行创新。

2. 比赛的形式可以有多种，教师要善于根据学生的具体情况进行变换，如可以采用个人对抗赛、双人挑战赛、3~4人的展示赛等。

3. 教师还可以启发学生自创跳上、跳下的组合练习。

4. 在课前，教师要特别注意检查和安排好场地、器材，以确保安全，如器械是否

稳固，高度是否适宜，垫子是否平整，周围是否有障碍物等。

5. 在教学中要加强保护与帮助，并使每个学生基本掌握正确的保护与帮助的方法。对那些腿部、肩带力量较小，心理素质稍差的学生，在加强保护与帮助的同时还应注意配合正面教育，以鼓励为主。

单元计划

跳上成蹲撑一起立，挺身跳下

教学目标	1. 学生能说出支撑跳跃主要技术环节的名称及实用价值，掌握跳上、跳下动作方法。 2. 发展学生的力量、灵敏、协调、平衡等身体素质，提高学生对时间、空间的定向及判断能力。 3. 在学练中，培养学生勇敢、果断等意志品质，学会关心和帮助他人，提高安全意识，感悟合作学习的乐趣。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学习跳上、跳下的动作方法。	重点：上板要低而快。 难点：踏跳快速有力。
2	初步学习跳上成蹲撑一起立，挺身跳下的动作方法。	重点：撑箱提臀、腿靠胸。 难点：并腿落箱脚要轻。
3	进一步学习跳上成蹲撑一起立，挺身跳下的动作。	重点：跳上成蹲撑动作连贯、轻松。 难点：向前上方跃起，挺身姿态好。
4	改进、巩固跳上成蹲撑一起立，挺身跳下的动作。	重点：动作轻松、连贯。 难点：姿态优美。
5	复习、巩固动作；考核。	重点：动作轻松、连贯。 难点：姿态好。
相关体能练习	1. 支撑力量练习： (1) 俯卧撑练习。 (2) 俯撑，蹬地收腿成蹲撑练习。 2. 腰背肌力量练习： (1) 俯卧，抱头抬上体练习。 (2) 站立或俯卧后踢腿练习。 3. 下肢力量练习： (1) 原地连续小跳练习（用前脚掌）。 (2) 连续撑箱提臀练习（3~5次为一组）。	



教学评价

项目		跳上成蹲撑一起立，挺身跳下
技能	A	动作轻松连贯，节奏好，空中姿态优美，落地时身体重心平稳，有控制。
	B	动作比较连贯，节奏较好，姿态较好，落地有控制，保持身体平衡。
	C	能完成动作，姿态控制不够到位。
	D	不能完成动作或姿态差。
态度与参与	A	学练积极主动，自觉遵守纪律，勇于克服困难，挑战自我。
	B	学练比较积极，态度较认真，能遵守纪律，组织纪律性较好。
	C	参与学练不够积极，组织纪律性较差，怕吃苦。
情意与合作	A	学练中主动交流，相互纠正动作，并积极参与保护与帮助，方法正确，安全意识强。
	B	练习中能与他人交流，能参与保护与帮助，方法基本正确，有安全意识。
	C	练习中不愿与他人交流，纪律性不强，不能约束自己，不参与保护与帮助。

跳跃

跳跃是学校体育教学的主要内容之一，包括一般性跳跃和支撑跳跃两大类。一般性跳跃是支撑跳跃的基础，有跳上、跳下、跳跃器械等动作。支撑跳跃动作是由助跑、踏跳、第一腾空、推手、第二腾空和落地六个环节组成。

跳跃的特点是通过腿和臂有力地作用于器械，使人体腾空并完成各种不同形式的动作。通过练习，能全面发展和提高人体运动器官、前庭分析器官的功能；增强上下肢及肩带、腰腹肌的力量和控制身体平衡的能力，并对培养学生勇敢、果断的意志品质和跳跃障碍的实用技能有重要的作用。

知识窗

第五节 韵律体操和舞蹈

基本步伐及组合是韵律体操练习的重要部分，它是整套徒手或各种器械操难度动作之间的连接，根据不同的步伐配合手臂动作或结合不同的舞蹈动作，更能增强全套韵律体操的表现力和艺术性。

教 学 目 标

能说出韵律体操及舞蹈动作的名称，基本学会韵律体操及舞蹈的基本动作；通过学练发展学生的柔韧、协调、灵敏等身体素质及正确的身体姿态，提高动作的节奏感和表现力；在练习中，培养学生热爱生活和乐观向上的生活情趣，提高舞蹈文化的修养和审美情趣及相互配合的能力。

韵律体操基本步伐

基本步伐是韵律体操练习中的基础，也是韵律体操教学的主要内容，它是整套徒手或各种器械操难度动作之间的连接，根据不同的步伐配合手臂的动作或结合不同的舞蹈动作，更能增强全套动作的表现力和技术性。

动作方法及要点

（一）柔软步（图 5-5-1）

走步时，腿向前伸出，脚面绷直稍外转，脚尖着地过渡到全脚掌，身体重心前移。另一条腿继续行进。

【要点】

头、上体保持正直，收腹，立腰，眼平视。

（二）足尖步（图 5-5-2）

走步时，腿向前伸出，脚面绷直稍外转，脚尖着地过渡到前脚掌，足跟尽量提高，身体重心前移。另一条腿继续行进。

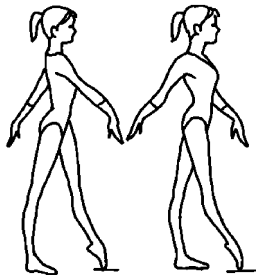


图 5-5-1

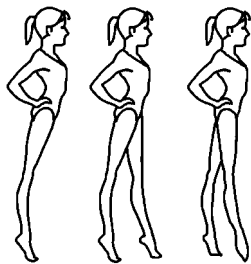


图 5-5-2

【要点】

挺胸，收腹，立腰，足跟尽量提高。



(三) 弹簧步 (图 5-5-3)

向前一小步,脚尖过渡到全脚掌着地,屈膝,然后依次伸直支撑腿各关节,随即提踵,另一条腿自然抬起稍屈膝,继续进行。

【要点】

动作连贯,富有弹性。

(四) 变换步 (四拍完成) (图 5-5-4)

第一拍:左脚向前做一柔软步,重心移至左脚。

第二拍:右脚并于左脚旁。

第三拍:左脚再向前做一柔软步,重心移至左脚。

第四拍:右脚后点地,脚面外转。

【要点】

动作要协调柔和,上体正直,挺胸,收腹,立腰。

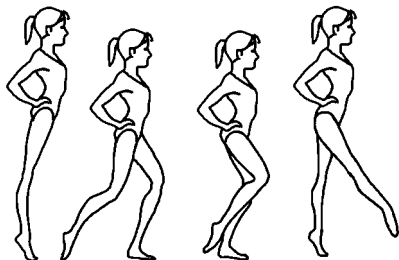


图 5-5-3

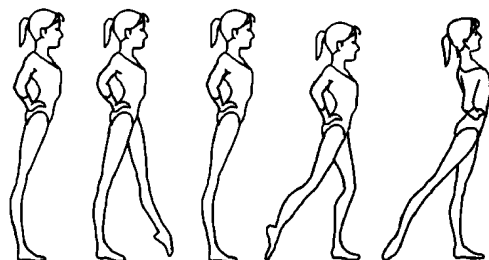


图 5-5-4

教学策略

根据小学五年级学生身心发展规律、认知水平及教学目标的要求,在教学时要按照循序渐进的原则,在掌握了基本动作后,再进行组合练习,并逐步地提高对身体姿态及动作的表现力等方面的要求。

示例一: 柔软步与足尖步组合

(一) 动作方法

预备姿势:自然站立,两臂下垂。

第一个八拍:

①~②左脚开始向前做两次柔软步,同时右臂摆至前举,还原。

③~④继续做两次柔软步,同时右臂摆至侧举,还原,眼随手动。

⑤~⑧同①~④,但换左臂做。

第二个八拍:

①~④左脚开始向前4次柔软步,同时左臂摆至上举(掌心向下),右臂摆至侧举,还原。

⑤~⑧同①~④，但两臂方向相反。

第三个八拍：

①~④左脚开始向前4次足尖步，同时右臂向后绕环一周，眼随手动。

⑤~⑧左脚继续向前4次足尖步，同时右臂摆至左前举，还原，眼随手动。

第四个八拍同第三个八拍，但换左臂做。

第五个八拍：

①~②左脚开始向前两次足尖步，同时两臂前后自然摆动。

③~④左脚开始半蹲走两步，低头含胸，同时两臂加大前后摆动幅度。

⑤~⑧继续向前4次足尖步，上体稍左转，同时左臂后下举，右臂屈肘于胸前，稍抬头。

第六个八拍同第五个八拍，但⑤~⑧方向相反。

第七个八拍：

①~④左脚开始向后4次足尖步，同时右臂向后绕环一周。

⑤~⑧同①~④，但换左臂做。

第八个八拍：

①~④左脚开始向前4次足尖步，同时两臂向右上方摆。

⑤~⑥左脚向前一步，半蹲，同时两臂下摆至腹前，小波浪一次，低头含胸。

⑦~⑧两腿伸直，重心于左腿，右脚后点地，同时两臂摆至左前上方小波浪一次，眼看左前上方。

（二）教学建议

1. 可将组合分为8个小段进行教学，在学生基本掌握后再进行组合练习，并配以音乐，效果更佳。

2. 练习时要求动作要连贯协调、柔和优美，始终保持身体的正确姿态。

3. 在结伴或小组的练习中，通过观察、交流使学生逐渐体会动作的韵味，提高动作的表现力，并通过学生的相互展示促进相互的学习。

4. 教师还可以根据学生的具体情况进行创编，以丰富教学内容。

示例二：变换步组合

（一）动作方法

预备姿势：自然站立，两臂下垂。

第一个八拍：

①~②左脚向前一步，脚尖点地，两腿经半蹲向前移重心至右脚后点地，同时两臂摆至前上举小波浪一次，眼看右前方。

③~④重心后移，左脚前点地，同时两臂经下至侧举。

⑤~⑥左脚开始做一次向前的变换步后点地，同时两臂经一位至左臂侧举，右臂前举。



⑦~⑧同⑤~⑥，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

①~②左脚开始做一次后退的变换步，右腿后举，同时两臂经一位至左臂侧举，右臂前举。

③~④右腿前摆至屈膝前举，左脚提踵立，同时两臂经下至左臂前下举，右臂后上举。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第四个八拍：

①~②左脚向左前45°做一次变换步后举腿，同时两臂经一位至左臂侧举，右臂上举（掌心向下）。

③~④同①~②，但方向相反。

⑤~⑥左转90°，右脚侧点地，同时左臂经体前摆至侧下举，右臂侧上举，眼看左手。

⑦~⑧右转45°，左脚并于右脚，提踵立，同时两臂上举。

第五个八拍：

①~④左脚侧出一步，向左一次侧波浪，同时两臂经右、下摆至左上方，小波浪一次，眼看左上方。

⑤~⑥右脚向前一步，脚尖点地，同时两臂经侧、下摆至上举。

⑦向后下腰，同时两臂后下举。

⑧身体直立，两臂上举。

第六个八拍：

①~⑥同第四个八拍的①~⑥，但方向相反。

⑦~⑧左转45°，右脚并于左脚，提踵立，同时两臂前上举小波浪一次。

（二）教学建议

1. 教学时应注意在练习基本动作的基础上，逐步过渡到单一的组合作练习，然后再进行综合性的练习。如：先教柔软步、足尖步，再教变换步及变换步的各种组合。

2. 在韵律体操的教学中，教师除运用正确、简练的语言讲解动作的过程、要领及要求外，还必须注意运用口令、节拍进行准确的提示，纠正和评定动作。

3. 在教学时，既要活泼愉快，也要严肃认真。必须注意动作部位的准确及舒展，姿态的优美及大方，才能收到良好的效果。

古典舞手臂动作及基本舞步

舞蹈的种类有很多，根据舞蹈的不同风格特点，划分为古典舞、民间舞、芭蕾舞、现代舞。

在前面学习中国古典舞手臂基本位置的基础上，进一步学习双手配合动作及基本舞步。

动作方法及要点

(一) 手臂动作

1. 双晃手。

预备姿势：身对1点，左丁字步，右手山膀，左手按掌。

掌心向外，两臂距离保持与肩同宽，贴着身体做同向的上、左、下、右和前、后的晃动（图5-5-5）。也可以做左单臂的交替向里、向外的晃手练习。

【要点】

双臂晃动要圆，动作要敏捷、连贯、有力度，带动晃手的力量在手腕处。

2. 摇臂。

预备姿势：左前虚步左手提襟，右手斜托掌，身体对2点，眼看8点。

左臂伸直经体前向上抡臂，同时右臂由上向后抡，并保持两臂在一条直线上（图5-5-6）。

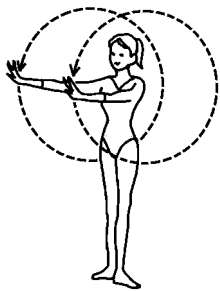


图 5-5-5

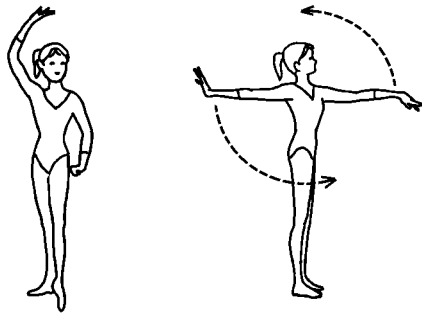


图 5-5-6

【要点】

摇臂时要以肩为轴，身体随向后抡的臂拧身，臂要贴着身体连贯地进行，臂、肩、腰协调配合才能使动作舒展优美。



3. 云手。

预备姿势：左丁字步，右手山膀按掌，左手于腹前端掌，身体面向1点。

做动作时，右手向里平画半圆，同时左手由里向前平画半圆，形成两手于胸前上下平行（右手在上），掌心相对，上体稍向左拧身，眼随右手；接着右手向上分掌至稍高于山膀位，略向右拧身，再盖掌至胸前，拉开山膀位，同时左手平画至左旁，眼随右手，左手翻手腕至双山膀（图5-5-7）。

【要点】

动作过程要圆，仿佛胸前揉球，给人以完美圆滑的感觉。眼与动作要协调配合。

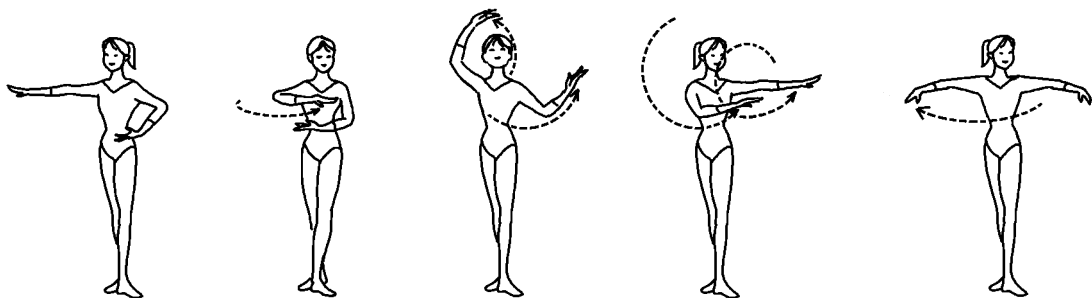


图5-5-7

4. 小五花。

小五花是用手腕带动手掌做的缩小了的云手。两手手腕于胸前交叉，手腕相靠（右手在上），以手腕为轴，右手向里，左手向外转成掌心相对，继续转成左手在上。第一个小五花完成后，右手翻腕成掌心向下，同时左手快速从右手内翻出，掌心向上，继续做第二个（图5-5-8）。

【要点】

动作要连贯、灵活、圆滑。该练习主要是提高手腕的灵活性。

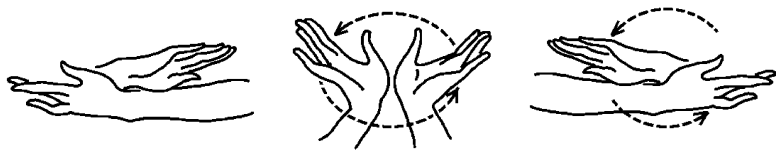


图5-5-8

5. 盘手。

预备姿势：左丁字步，两臂双山膀。

右手前摆于胸前端掌，用前臂及手掌做一次向内的水平绕环（里盘手），然后手臂伸至托掌位于头上做一次向外的水平绕环（外盘手），掌心始终向上，回到开始部位

(图 5-5-9)。练习时,可单手做,也可双手交替或同时进行练习。

【要点】

做动作时,掌心始终保持向上,眼随手动。

6. 穿手。

预备姿势:身对 1 点,左丁字步,双山膀。

左手撩掌、切掌,同时右手从旁落下端至胸前(指尖向上),左手在外,眼随左手,接着左手向下分掌,同时右手向上穿掌至头上方翻腕,眼随右手(图 5-5-10)。

【要点】

动作连贯不停顿,上体动作、眼神与手臂动作的协调配合。

7. 风火轮。

预备姿势:身对 1 点成右弓步,右手山膀位,左手按掌。

右手伸向 4 点上方,同时左手拉至山膀位;向左拧身成左前弓步,同时左臂经上抡向 3 点,右臂经下抡向 7 点上方,拧身对 1 点成大八字步,敞胸下板腰,同时左臂经下抡向 7 点,右臂经上抡向 8 点,仍保持山膀位;再拧身对 3 点成右前弓步,同时左臂经上抡向 3 点,右臂经下抡向 7 点;接着拧身对 1 点,继续进行(图 5-5-11)。

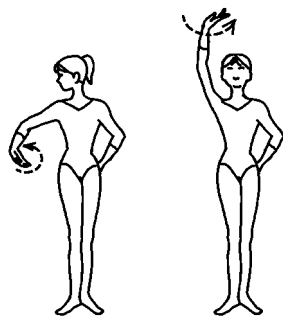


图 5-5-9

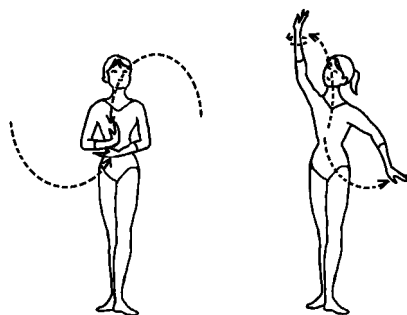


图 5-5-10

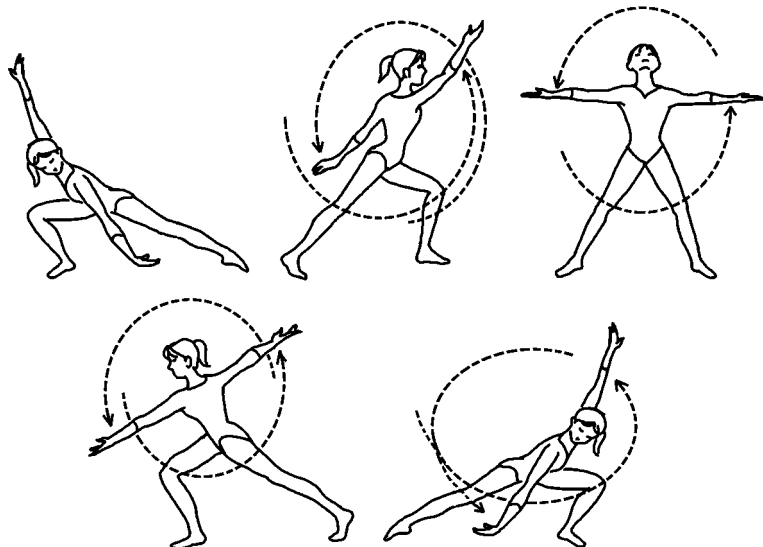


图 5-5-11



【要点】

两臂要伸直，始终保持双山膀（两臂成一直线）；动作要连贯，不能有停顿；上体要随着做右、前、左、后的自然环动，眼随右手。

（二）基本舞步

舞步在舞蹈的练习中占有重要的位置，它不同于日常生活中的自然走动，而是极富表现力和风格韵味的技巧动作。

1. 圆场步（是舞步动作的基础）。

预备姿势：小八字步，两手叉腰或一手单山膀，另一手叉腰。

两腿自然伸直，大腿靠拢，上步时用脚跟于另一脚尖前着地，当由脚跟压至脚掌时，另一脚向前上步，依此方法连续进行（图 5-5-12）。练习时要先慢后快，快慢交替进行。



图 5-5-12

【要点】

动作时后背控制，上体不得前后摆动或上下起伏。

2. 碎步（花邦步）。

预备姿势：正步或小八字步提踵，两手叉腰或顺风旗。

向旁走动时，一脚向旁半步，另一脚迅速跟上靠拢，反复进行（图 5-5-13），也可向前、后进行。

【要点】

小腿要放松、灵活，移动时要连贯、平稳、轻巧，上体不能晃动。

3. 垫步。

预备姿势：身对 2 点，左丁字步，左手提襟。

右手用手背滑打右腿，同时右脚向 8 点上步落在左脚前，左脚立即抬起，掖于右腿（图 5-5-14）。垫步一般用于蹉步之前的辅助动作。

【要点】

垫步要稳而快，有向下压的感觉。

4. 蹉步。

预备姿势：身对 2 点，左丁字步，两手叉腰，眼看 8 点。



图 5-5-13



图 5-5-14

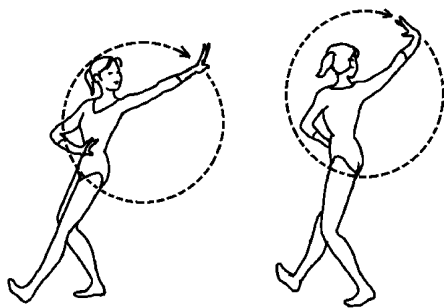


图 5-5-15

左脚勾脚向 2 点伸出，右腿半蹲，同时向左拧身，上体后倾，两臂由下前撩，向左后方晃手，眼随手，接着左脚掌着地，同时右脚用脚掌向前蹉步，左脚跟稍抬起即向前落地，两臂贴身落下（图 5-5-15）。接着右脚勾脚向 2 点伸出，继续做相对称的动作，左右反复进行。练习时可先四拍一次，即一至二拍晃手，三拍蹉步，四拍移重心，熟练后用两拍完成，即一拍晃手，二拍蹉步移重心。

【要点】

蹉步要在一条直线上进行；上体不能直立，要拧身、后倾；动作要连贯柔和，头、手与上体要协调配合。

5. 云步。

预备姿势：小八字步，两手叉腰。

一脚用脚跟，另一脚以脚掌为轴，向统一方向碾动成反八字；接着两脚变换轴心继续向同方向碾动成八字（图 5-5-16）。云步也可以两脚成正步，同时用脚跟或脚掌向旁碾动。

【要点】

在移动时，两腿力量要均衡，臀、胯不能左右摆动；正八字时两腿内侧靠拢，反八字时两脚脚尖里抵，膝关节放松，上体正直平稳。

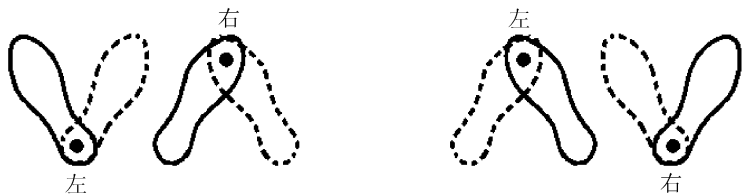


图 5-5-16

教学策略

根据小学五年级学生的身心特点、认知水平及教学目标的要求，建议在教学时要注意学生手臂动作的配合及基本舞步的练习，并强调身体的姿态，在此基础上再进行组合练习。

示例一：基本舞步的练习

基本舞步是一种经过长期实践积累起来，并经过艺术加工的极富表现力和风格韵味的技巧动作，因此在教学中，教师在要求动作规范性的同时，还要注意营造良好的学习氛围，使学生能有创造性学习的环境，并培养他们敢于大胆地表现自我，抒发自己感情的能力。

（一）动作方法

1. 圆场步。

在练习时，可以先慢后快，开始用两拍一步，再做中速的一拍一步或一拍两步，然后做快速的不受节拍限制的练习。熟练后可进行快慢交替的练习。



2. 碎步。

在练习时，手的配合可固定在一种舞姿上不动，也可随着碎步做不同的手臂动作，如向旁时可在双托掌位反复向左右摆动，也可双手经撩、切，再撩起成顺风旗；在向后时，可做摇臂后退等。

3. 云步。

练习云步时，开始采用一拍一踮，再做一拍碾两次。可配合手臂的动作，如双晃手或两手经端掌前伸，向两侧打开，翻腕（掌心向下），接着撩掌成双托掌，稍下左旁腰（向左行进时，下右旁腰），双手经两旁落下，再反复进行。练习时也可固定在一种舞姿上。除向左右的云步外，也可走成弧线。

（二）教学建议

1. 为提高学生的练习兴趣，在教学时教师可以增加行进路线的变化，如圆形、S形、斜线、折返等。在变换行进路线时要注意上体的姿态也要随之有所变化，如单山膀变成顺风旗、提襟按掌、斜托掌、冲掌等，变换要自然、协调。

2. 要注意身体姿态及手、眼、身、法、步的配合。

示例二：双手配合的手臂动作组合

茉莉花

江苏民歌

1=^bE $\frac{2}{4}$

① $\underline{3\ 2\ 3\ 5}\ \underline{6\ 5\ \dot{1}\ 6}\ |\ \underline{5\ 3\ 5}\ 6\ |\ \underline{\dot{1}\ 2\ 3}\ \underline{2\ \dot{1}\ 6\ \dot{1}}\ |\ 5\ -\ | \overset{5}{\underline{5\ 3\ 5}}\ \underline{6}\ |$

好 一 朵 茉 莉 花， 好 一 朵 茉 莉 花， 满 园

$\underline{\dot{1}\ 2\ 3}\ \underline{\dot{1}\ 6\ 5}\ |\ 5\ 2\ \underline{3\ 5\ 3\ 2}\ |\ \underline{1\ 6\ 1}\cdot\ | \overset{9}{\underline{3\ 2\ 1}}\ \underline{2\cdot\ 3}\ |\ 5\ \underline{6\ \dot{1}}\ \underline{6\ 5}\ |$

花 草 香 也 香 不 过 它； 我 有 心 采 一 朵

$\underline{5\ 3\ 2}\ \underline{3\ 5\ 3\ 2}\ |\ \underline{1\ 2\ 6}\ 1\ | \overset{13}{\underline{2\cdot\ 3}}\ \underline{1\ 2\ 1\ 6}\ |\ \underline{1\ 6\ 5}\cdot\ :||\ \underline{3\ 2\ 1}\ \underline{2\cdot\ 3}\ |\ 5\ \underline{6\ \dot{1}}\ \underline{6\ 5}\ |$

戴， 看 花 的 人 儿 要 将 我 骂。 我 有 心 采 一 朵

$\overset{17}{\underline{5\ 3\ 2}}\ \underline{3\ 5\ 3\ 2}\ |\ \underline{1\ 2\ 6}\ 1\ | \overset{渐慢}{\underline{2\cdot\ 3}}\ \underline{\dot{1}\ 2\ \dot{1}\ 6}\ |\ \overset{21}{\underline{5\ 6\ \dot{1}\ 3}\ \underline{2\ \dot{1}\ 6\ \dot{1}}}\ | \overset{6}{\underline{5}}\ -\ ||$

戴， 又 怕 来 年 不 发 芽。

（一）动作方法

预备姿势：左丁字步站立，两手位于体侧。

第①~②小节：左手一次单山膀。

第③~④小节：右手一次单山膀。

第⑤小节：第一拍左手撩掌。第二拍左手切掌，同时右手撩掌。

第⑥小节：第一拍左手经侧撩掌，同时右手切掌。第二拍左手托掌，同时右手按

掌，稍向右下旁腰（图 5-5-17）。

第⑦小节：第一拍左手翻掌下切，同时右手至山膀位。第二拍左手经下至山膀位，同时右手撩掌。

第⑧小节：第一拍左手撩掌，同时右手切掌。第二拍左手下切至按掌，同时右手拉至山膀位（图 5-5-18）。

第⑨小节：两手经下撩掌。

第⑩小节：两手至托掌位（图 5-5-19）。



图 5-5-17

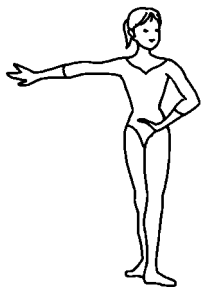


图 5-5-18



图 5-5-19

第⑪~⑫小节：两手经右下向左双晃手（图 5-5-20）。

第⑬小节：两手做小五花（左手在上）。

第⑭小节：两手向外翻腕，经前（掌心向上）伸至山膀位落下成预备姿势。

音乐反复一遍，动作同上，但方向相反。

第⑮~⑯小节：两手经撩掌，交叉切掌至顺风旗（图 5-5-21）。

第⑰~⑱小节：两手于旁下落经胸前端掌至左手山膀位（掌心向上），右手扬掌位（图 5-5-22）。

第⑲~⑳小节：云手拉至双山膀。最后一拍还原成预备姿势。

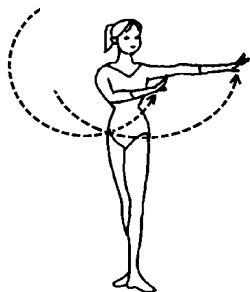


图 5-5-20

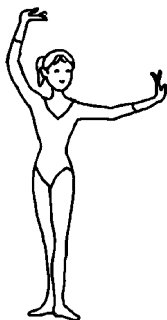


图 5-5-21



图 5-5-22

（二）教学建议

1. 该练习是在原地的手臂配合动作，主要是提高学生的协调性和动作的韵律感及手、眼、身与动作的配合，因此在教学时，教师的示范动作要到位，并注意充分利用现



代化的教学手段帮助学生建立正确的动作表象。另外还要给学生创设更多的机会，有利于他们的相互观察、探讨和展示。

2. 教师还可以根据学生的实际情况增减动作的难度，并进行创编以丰富教学的内容，提高学生学习的积极性。

示例三：双手动作与基本舞步配合的练习

红星照我去战斗

邬大为 词
魏宝贵 曲
傅庚辰

1=F $\frac{2}{4}$

mf

(3 5 6 1 7 | 6. 5 | 6 2 2 1 6 | 5. 3 | 2. 3 2 1 | 6. 1 5 6 |

1 -) ^①*mf* | 1. 2 3 6 | 5 3 2 1 | 5 3 5 6 2 | 1 - | ^⑤ 6. 5 6 3 |

1. 小 小 竹 排 江 中 游, 巍 巍 青 山
2. 小 小 竹 排 江 中 游, 滔 滔 江 水

2. 3 2 1 6 | 5 - | 1 1 2 6 1 5 6 | 1 - | ^⑨ 6 6 1 6 5 3 2 |

两 岸 走, 雄 鹰 展 翅 飞, 哪 怕 风 雨
向 东 流, 红 星 闪 闪 亮, 照 我 去 战

3 - | 1. 2 1 6 | ^⑬ 5 5 1 6 5 3 | 2. 3 2 1 | 6 1 5 6 1 |

骤, 革 命 重 担 挑 肩 上, 党 的 教 导 记 心 头,
斗, 革 命 代 代 如 潮 涌, 前 赴 后 继 跟 党 走。

3 5 6 1 7 | 6. 5 | 6 2 2 1 6 | 5 - | ^⑰ 2. 3 2 1 |

党 的 教 后 导 继 记 心 头, 党 的 教 导
前 赴 后 继 跟 党 走。

^⑳ 6. 1 5 6 | 1 - :|| ^㉒ 2. 3 2 2 1 | 6 6 1 6 5 | ^㉔ 1 1 6 1 2 |

记 心 头。 砸 碎 万 恶 的 旧 世 界, 万 里 江 山

3 6 5 3 | ^㉖ 5. 4 3 2 1 2 | 3 - | ^㉘ 2. 3 2 2 1 | 6 6 1 6 5 |

披 锦 绣 披 锦 绣。 砸 碎 万 恶 的 旧 世 界,

1 1 6 1 2 | 3 6 5 3 | ^㉚ 1 6 5 1 2 | ^㉜ 3 - | ^{渐慢} 6 5 6 2 3 | 1 - ||

万 里 江 山 披 锦 绣, 万 里 江 山 披 锦 绣。

(一) 动作方法

预备姿势：小八字步，自然站立。

第①小节：左手撩掌。

第②小节：左手切掌，同时右手撩掌。

第③小节：左手山膀位，同时右手切掌。

第④小节：右手山膀位。

第⑤~⑦小节：向左云步，同时两手经端掌前伸，打开至山膀位后向上成双托掌（图 5-5-23）。

第⑧小节：左脚向左一步，同时两手交叉下切至腹前。

第⑨小节：右脚左后撤成踏步，同时两手至顺风旗（图 5-5-24）。

第⑩小节：第一拍右脚向右一步，同时右手按掌。第二拍左手经撩掌上切，右手山膀位。

第⑪小节：左脚收至右脚成左丁字步，同时左手提襟（图 5-5-25）。



图 5-5-23



图 5-5-24



图 5-5-25

第⑫小节：左脚向左前一步，同时左手经撩掌上切（掌心向下），右手经下至端掌（掌心向内）。

第⑬小节：右脚靠于左脚成左丁字步，同时左手提襟，右手扬掌（图 5-5-26）。

第⑭~⑮小节：两手经旁、下至端掌。

第⑯~⑰小节：左脚向左前蹉步，同时做云手（图 5-5-27）。

第⑱~⑲小节：右手拉开至双山膀（图 5-5-28）。

第⑳小节：向前碎步，同时两手由下至双手扬掌（图 5-5-29）。



图 5-5-26



图 5-5-27

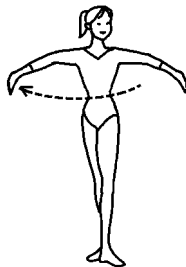


图 5-5-28



图 5-5-29

第㉑小节：左脚向左一步，同时两手经旁下落。

第㉒小节：右脚左后撤成踏步，同时左手提襟，右手端掌（图 5-5-30）。

音乐反复一遍时，重复以上动作或做方向相反的动作。



第⑳小节：左脚向左前做蹉步，同时两手向右做双晃手至右下方。

第㉑小节：左丁字步，同时向左前冲掌（图5-5-31）。

第㉒~㉓小节：碎步后退，同时向后摇臂。

第㉔~㉕小节：右脚向右前一步，左脚并于右脚成左丁字步，同时左手提襟，右手山膀。

第㉖~㉗小节同第㉒~㉓小节。

第㉘~㉙小节：经垫步跑圆场步，手的动作不变。

第㉚~㉛小节同第㉑小节。

第㉜~㉝小节：右脚后撤成大踏步，同时两臂屈肘于胸前再经前至双山膀（掌心向上，右手稍高）（图5-5-32）。



图 5-5-30



图 5-5-31



图 5-5-32

（二）教学建议

舞蹈是通过手（手掌、手腕、手臂）与身体的协调配合来表达感情的。在我国的古典与民间舞蹈中，手的动作和姿态十分丰富并富有表现力，具有独特的风格和韵味。在练习时，除了要注意手、眼、身、法、步的配合外，还应注意：

1. 动手先动腕。

即先由手腕拎起，以腕带手，使动作更加柔和美观。

2. 手的动作要圆。

这是民族民间舞蹈中手的运行规律。动的过程要圆，整个手臂要圆，舞姿静止时臂形要圆，不能出棱角。

3. 刚柔结合。

动作时既要松弛，又要有力地控制，做到刚中有柔，柔中有刚。只有刚健而无柔和，则动作僵硬粗糙；只有柔和而无刚健，则动作软弱无力，缺乏活力。

4. 手动眼随。

在手的运行过程中，眼、头、身体必须随手的运行方向而自然移动，手停眼止，然后亮相，这样才会有气质，才能增加动作的表现力。

另外，教师可通过作业的形式，布置给学生个人或小组，让他们自找音乐，自编动作并在班内展示，全体学生进行评价。教师还可以将一些好的作品进行再加工，在适当的时候作为节目在全校汇报表演。

单元计划

韵律体操基本步伐

教学目标	1. 能说出韵律体操基本步伐的名称, 基本掌握四种步伐的动作要领。 2. 通过学练, 提高学生的力量、柔韧、协调、灵敏等身体素质及动作的韵律感, 形成良好的身体姿态。 3. 在学练中, 培养学生的审美情趣, 提高学生的想象力、表现力, 增强合作学习的意识和能力。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学习韵律体操的基本步伐——柔软步、足尖步及组合动作。	重点: 步伐的基本姿态。 难点: 上下肢的协调配合。
2	改进柔软步及足尖步组合, 初步学习弹簧步的动作方法。	重点: 两腿的屈伸配合。 难点: 动作协调, 有韵味。
3	学习弹簧步组合, 初步学习变换步的动作方法。	重点: 动作协调, 有控制。 难点: 动作姿态好。
4	进一步学习变换步组合。	重点: 上下肢的协调配合。 难点: 动作有节奏, 姿态好。
5	综合复习基本步伐与组合。	重点: 动作熟练。 难点: 姿态优美。
6	复习组合动作, 考核、评价。	重点: 动作自然、熟练, 姿态优美。 难点: 富有表现力。
相关体能练习	1. 柔韧性练习。 (1) 肩部。 ① 站立, 两臂上举(两手相握)后振。 ② 双人压肩练习。 ③ 用绳或体操棒做前后转肩练习。 (2) 腿部。 ① 坐位或站立体前屈。 ② 利用把杆或高度适宜物的前、侧、后的压、踢腿。 2. 力量练习。 (1) 仰卧起坐或举腿练习。 (2) 腰背肌练习。	



教学评价

内容标准		项目
		基本步伐组合
技能	A	动作轻松连贯，节奏好，姿态优美，有表现力。
	B	动作比较连贯，节奏较好，姿态较优美。
	C	能完成动作，动作不够到位。
	D	不能完成动作或姿态差。
态度与参与	A	学练积极主动，乐于感悟和研究动作的表现。
	B	学练比较积极，态度较认真，能遵守纪律。
	C	参与学练不够认真，组织纪律性较差。
情意与合作	A	学练中主动交流，相互纠正动作。
	B	练习中能与人交流。
	C	练习中不愿与人交流，纪律性不强，不能约束自己。

韵律体操的分类与特点

韵律体操分为一般性韵律体操和竞技性韵律体操。

一般性韵律体操可以增强学生的身体健康，促进正常的生长发育，形成良好的身体姿态，树立正确的审美情趣。一般性韵律体操包括各种徒手和持轻器械的练习，其动作难度和肌肉工作强度不宜太大，另外，它不受场地大小、运动时间及参加人数的限制，更适宜在中小学开展。

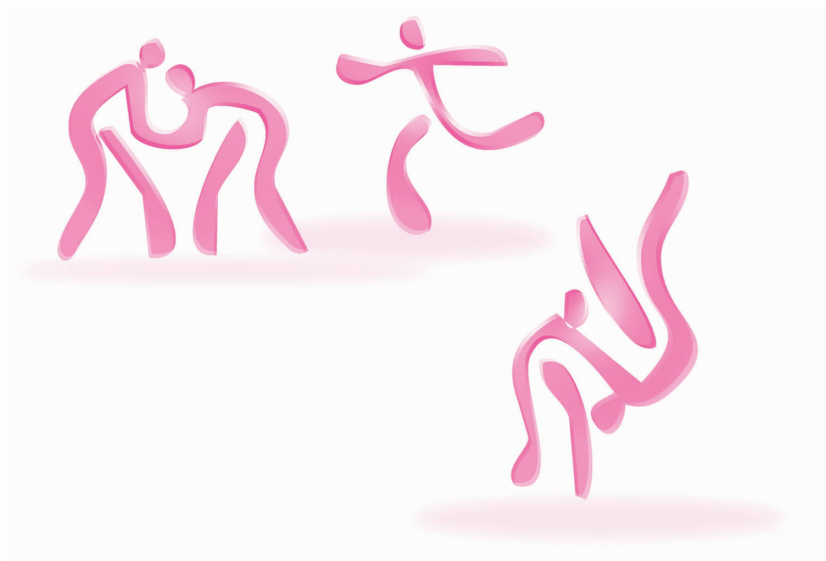
竞技性韵律体操是在自然、协调动作的基础上，以更加优美、更加精确的动作和高难度的技巧，在音乐伴奏下进行的个人或集体的一种竞技项目，它虽然也可以完成一般性韵律体操的任务，但主要目的是竞技，它有时间、场地、人数、编排难度等要求。

第六章

武 术

武术基本功是对练习者身体各个部分进行专门基础训练的方法，是锻炼身体、增强体质的一种很好的手段。经常、反复地进行基本功练习，不仅对发展武术专项素质、学习武术套路、提高武术运动水平具有重要意义，同时在发展腰、腿、臂及身体各部分的柔韧和力量，提高内脏器官的机能等方面均有显著效果。

小学五年级，在对已经学习过的基本功进行复习、练习的基础上，进一步增加新内容，并通过长拳组合和少年拳练习，不断提高动作质量和熟练程度。继续学习武术实用拳法的简单技术，体会武术运动的搏击特点。





第一节 基本功

经常进行基本功和基本动作练习，可以较快地发展武术运动的专项素质，为学习拳术和器械套路、提高技术水平打下良好基础。拳谚“手似两扇门，全凭腿打人”表明腿法在武术中的重要作用。小学五年级将以腿功作为基本功练习的主要内容，学习外摆腿、行进间连续单拍脚等动作，促进学生柔韧、速度、力量、灵敏、协调等身体素质的发展，提高运动能力，培养刻苦锻炼的意志品质。

教学目标

认识基本功、基本动作练习在武术学习中的重要作用和健身价值，学习和掌握腿功外摆腿、行进间连续单拍脚等技术动作，通过行进间连续弓步格挡冲拳、组合动作和少年拳练习，巩固已学基本技术，发展柔韧、速度、力量、灵敏、协调等身体素质，培养刻苦锻炼的意志品质。

腿功：外摆腿、行进间连续单拍脚

动作方法及要点

（一）外摆腿

并步站立，两臂侧平举立掌外撑，右脚上步，左脚尖勾紧，向右侧上方踢起，经面前向左上方摆动，直腿落在右脚旁，目视前方（图 6-1-1）。外摆腿是直摆性进攻腿法，多用于攻击对手的头、面等部位。

【要点】

髋、展髋，腿成扇形外摆，幅度要大。

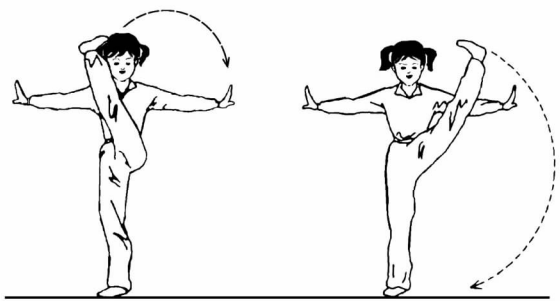


图 6-1-1

（二）行进间连续单拍脚

并步站立，两臂上举，掌心向前，两腿依次直膝、绷脚面向前上踢摆，踢至面前时同侧手掌拍击脚面（图6-1-2）。连续6~8次为一组。

【要点】

收腹，立腰，绷脚面，拍击脚面要准确、响亮。

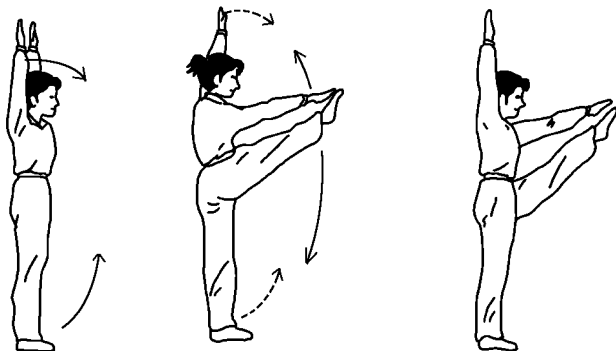


图6-1-2

教学策略

做好相关部位的适应性活动，遵循循序渐进的教学原则，逐渐提高动作要求，选择好适当的示范位置和方向，便于学生观察、模仿。

示例：腿功（外摆腿、行进间连续单拍脚）

（一）教法提示

1. 首先进行相关部位的柔韧性和适应性练习，如压腿、踢腿、摆腿等。
2. 降低踢腿高度，逐渐达到动作规格。
3. 原地单侧腿连续外摆腿或单拍脚练习，可按口令要求速度完成动作，然后换踢另一条腿。
4. 行进间连续外摆腿或连续单拍脚练习，踢腿速度可逐渐加快，踢腿幅度可逐渐加大。
5. 外摆腿击响练习。腿踢摆至面前，双掌依次拍击脚面，先异侧手掌后同侧手掌，连续击响两次；也可异侧掌先拍击同侧掌的掌背，然后双掌再依次拍击脚面，连续击响3次。
6. 易犯错误及纠正方法。
 - （1）外摆腿时上体摆晃，弯腿，支撑腿拔根，摆腿幅度小，缓慢无力。
纠正方法：可先踢低腿，并适当放慢速度，强调顶头、直腰、松髋、展髋，上步可小一些，踢腿时支撑腿挺膝，脚趾抓地，还可做一些提高髋关节柔韧性、灵活性的辅助练习，如盘坐压髋等。



(2) 行进间连续单拍脚时俯身、弯腿，踢腿速度慢，拍击不准确。

纠正方法：可适当增加腿部柔韧性练习，降低踢腿高度和速度，待动作规范后再逐渐提高踢腿速度和高度，拍击时强调绷脚面。还可以先做原地单侧腿拍击练习，动作熟练后再完成连贯练习。

(二) 教学建议

1. 尊重学生个体差异，以表扬、鼓励为主，加强个别指导，及时纠正错误动作。
2. 引导学生相互观摩，适时请动作技术掌握好的同学做示范表演。
3. 教师示范要准确、规范、优美，突出武术劲力特点，以此激发学生的学习兴趣。



行进间基本动作：行进间连续弓步格挡冲拳

动作方法及要点

1. 并步抱拳，目视前方（图6-1-3）。
2. 左脚向左迈一步，脚尖外展，成半马步，同时左臂屈肘竖前臂向左格打，拳眼向右，目视左拳（图6-1-4）。
3. 右脚跟外蹬，膝关节蹬直，身体左转90°成左弓步，同时左拳收至腰间抱拳，拳心向上，右拳向前冲出，与肩平，拳心向下，目视右拳（图6-1-5）。
4. 左脚尖外展，身体左转90°，右脚向前上步，成半马步，同时右臂屈肘竖前臂向右格打，拳眼向左，目视右拳（图6-1-6）。
5. 左脚跟外蹬，膝关节蹬直，身体右转90°成右弓步，同时右拳收至腰间抱拳，拳心向上，左拳向前冲出，与肩平，拳心向下，目视左拳（图6-1-7）。
6. 换腿换拳依次进行。
7. 攻防含义：格挡是以尺骨为力点，向外防守横向型手法、腿法对我躯干和头部的攻击，要向外用力。弓步冲拳则是在防守基础上的反击，冲拳要有力度，蹬腿、拧腰、顺肩，力达拳面，打击对手腰以上任何部位，有较强的杀伤力。

【要点】

上步与格挡要同时完成，格挡动作力达前臂外侧。

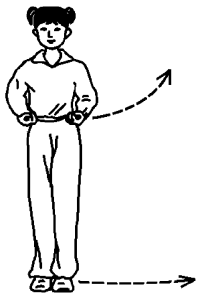


图 6-1-3

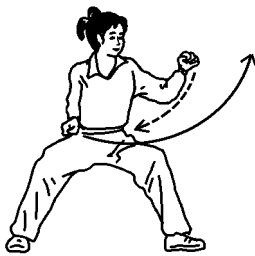


图 6-1-4

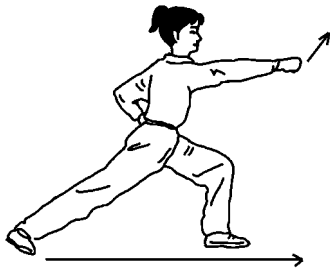


图 6-1-5

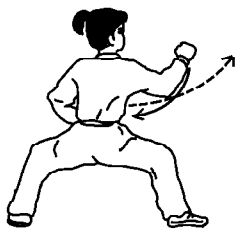


图 6-1-6

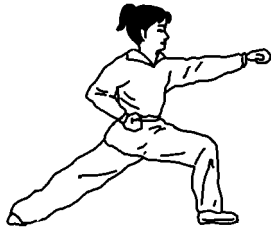


图 6-1-7

教学策略

根据学生年龄特点，在练习时运动负荷要适度。在发展灵敏、柔韧等素质的同时，适当提高动作力量性要求，尽量减少静力性练习。结合动作的攻防意义进行教学，激发学生的练习兴趣。

示例一：行进间基本动作（行进间连续弓步格挡冲拳）

（一）教法提示

1. 上、下肢动作分解练习。先练习格挡冲拳，再体会半马步到弓步的蹬转动作。
2. 高姿势慢动作地体会练习。重点体会上步和格挡同时完成。
3. 按教师口令指挥的节奏进行行进间连续弓步格挡冲拳练习。可第一拍完成上步格挡，第二拍完成弓步冲拳，也可以第一拍连续完成上步格挡和弓步冲拳，第二拍换腿换拳。
4. 行进间连续弓步格挡冲拳练习。
5. 易犯错误及纠正方法。
 - （1）上、下肢配合不协调，先上步再格挡。
纠正方法：可反复体会行进间高姿势慢动作。
 - （2）弓步姿势不到位。
纠正方法：做原地弓步练习，要求两脚之间距离为脚长的4倍左右。
 - （3）冲拳无力。



纠正方法：先做原地格挡冲拳，再完成行进间连贯动作练习。

（二）教学建议

1. 选用灵活多样的练习方法，重视调动和激发学生的学习兴趣，及时对学生进行表扬、鼓励。

2. 引导学生自主探究所学动作的攻防技击含义，结合攻防作用进行体会，便于学生掌握技术要领。

示例二：组合动作及套路（少年拳）

（一）教法提示

1. 组合：抱拳预备—外摆腿击响—提膝砸拳亮掌—弓步冲拳—连续弓步格挡冲拳—提膝双推掌—单拍脚—歇步下冲拳—仆步抡拍—弓步上冲拳—并步对拳—收势。

（1）抱拳预备：并步抱拳，向左摆头，目视左侧（图6-1-8）。

（2）外摆腿击响：左脚向前上步，右腿向前踢外摆腿，两手上摆至头前上方，左掌心迎击右掌背（图6-1-9），右腿外摆、绷脚面，至头前上方时，两手先左后右依次以掌心拍击右脚面，目视前方（图6-1-10）。



图 6-1-8



图 6-1-9



图 6-1-10

（3）提膝砸拳亮掌：上动不停，右腿落地，左腿向上提膝成提膝平衡，右掌变拳由头上向右砸拳至体侧平举，拳心向前，左手向左、向上摆至头上亮掌，目视右拳（图6-1-11）。

攻防含义：提膝是对手以腿攻击我下盘时的躲闪和避让，亮掌是对来自头部上方进攻的防守，砸拳则是由上向下的攻击性拳法，用以有力砸击对手的头、面等部位。

（4）弓步冲拳：左脚向左落步，上体左转90°成左弓步，同时左掌变拳收至腰间抱拳，拳心向上，右拳经腰间向前冲出，与肩平，拳心向下，目视右拳（图6-1-12）。

（5）连续弓步格挡冲拳：左脚外展，身体左转90°，右脚向前上步，脚尖稍内扣成半马步，同时右臂屈肘竖前臂向右格挡，目视右拳（图6-1-13），左脚跟外蹬，膝关节蹬直，身体右转90°成右弓步，同时右拳收至腰间抱拳，拳心向上，左拳向前冲出，与肩平，拳心向下，目视左拳（图6-1-14），右脚外展，左脚向前上步，脚尖稍内

扣，身体右转 90°成半马步，同时左臂屈肘竖前臂向左格挡，目视左拳（图 6-1-15），

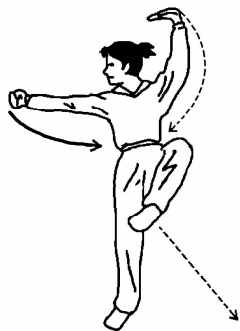


图 6-1-11

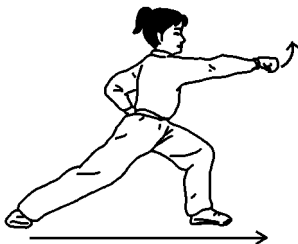


图 6-1-12

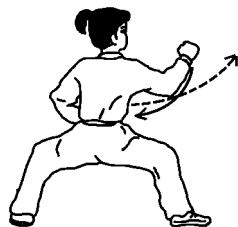


图 6-1-13

右脚跟外蹬，膝关节蹬直，身体左转 90°成左弓步，同时左拳收至腰间抱拳，拳心向上，右拳向前冲出与肩平，拳心向下，目视右拳（图 6-1-16）。

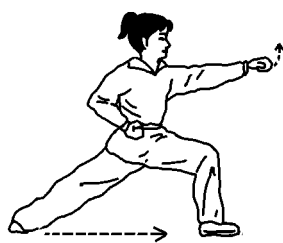


图 6-1-14



图 6-1-15

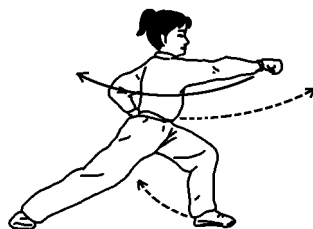


图 6-1-16

（6）提膝双推掌：身体立起右转 90°，重心移至右腿，左脚蹬地提起成提膝平衡，膝关节外展于身体左侧，同时两拳变掌经腰间分别向左、右推掌，与肩平，掌指向上，掌心向外，目视左掌（图 6-1-17）。

攻防含义：通过提膝躲闪和避让对手对我下盘的攻击，双掌分别向不同方向的推击，是在腹背受敌时，同时反击前、后不同方向对手，但要注意，尽快对自己胸前暴露出的薄弱环节进行及时的防守。

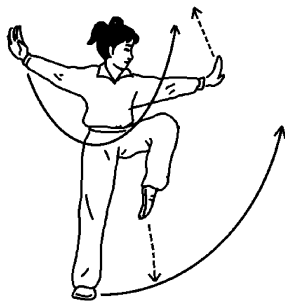


图 6-1-17



图 6-1-18



图 6-1-19

（7）单拍脚：左脚向左落步，脚尖稍外展，身体随之左转 90°，右掌向下、向前、



向上摆至头前上方，同时左掌上摆至头前上方，以掌心迎击右掌背，目视前方（图6-1-18），重心前移，左腿支撑，右腿向上踢摆，绷脚面，同时右掌以掌心拍击右脚面，左掌摆至头后上方，掌指向上，掌心向后，目视右掌（图6-1-19）。

（8）歇步下冲拳：右脚下落，脚尖外展，左掌变拳收至腰间抱拳，拳心向上，右掌下按至腹前，掌指向左，目视右掌（图6-1-20），身体随之右转90°，两腿屈膝全蹲成歇步，同时右掌变拳，收至腰间抱拳，拳心向上，左拳自右掌上向前下方冲出，拳心向下，目视左拳（图6-1-21）。

攻防含义：右掌下按是挡避对手的攻击，按掌的同时迅速出拳攻击对手；或以右手抓握对手进攻手臂下拉，待其降低身体姿势的同时，迅速出左拳反击对手。

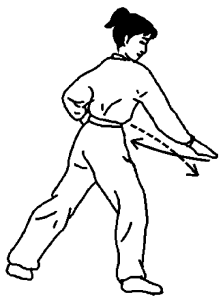


图6-1-20



图6-1-21

（9）仆步抡拍：右脚向后撤步成左弓步，同时右拳变掌向前下方伸出，掌心向左，左拳变掌插于右臂肘关节处，掌心向下，目视右掌（图6-1-22），身体向右后转成右弓步，同时右臂向上抡至右上方，左掌下落至左下方，目随视右掌（图6-1-23），上体右后转，同时右臂向下抡至后下方，左臂向上抡至前上方，目随视右掌（图6-1-24），上体左转屈左腿成右仆步，同时右臂经上向右抡至右腿内侧拍地，左臂经下向左抡至左上方，目视右掌（图6-1-25）。



图6-1-22

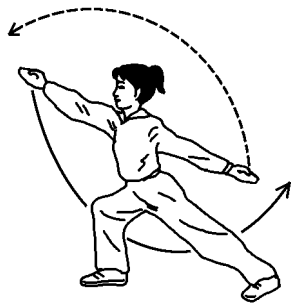


图6-1-23

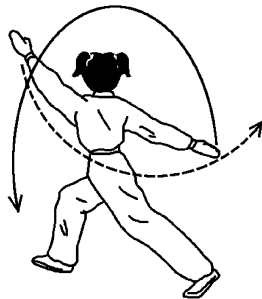


图6-1-24

（10）弓步上冲拳：身体重心右移成右弓步，左掌向右经头上向前下按掌，右掌变拳经腰间向上冲出，拳心向左，同时左掌收立于右胸前，掌心向右，目视左前方（图6-1-26）。

攻防含义：在上动“抡拍”连续防守的基础上，以上冲拳由下向上有力攻击对手下腭。

(11) 并步对拳：右腿后撤一步，同时两掌向前穿出，臂伸直，掌心向上，目视双掌（图 6-1-27），上动不停，两臂分别向下、向后摆（图 6-1-28），左脚后撤并于右脚侧成并步立，两臂由后向上经体前屈臂下按，两掌变拳停于腹前，拳心向下，拳面相对，同时向左摆头，目视左侧（图 6-1-29）。

(12) 收势：两臂自然下垂，目视前方（图 6-1-30）。

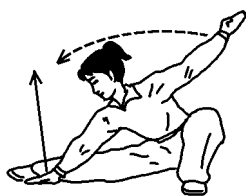


图 6-1-25



图 6-1-26



图 6-1-27



图 6-1-28



图 6-1-29



图 6-1-30

2. 少年拳：预备姿势—震脚架打—蹬踢架打—垫步弹踢—马步横打—弓步撩掌—虚步架打—跳步推掌—撩拳收抱。

(1) 预备姿势：直立抱拳，两脚并拢，两手握拳屈肘抱于腰侧，两肩后展，拳心向上，下颌微收，头向左转，眼看左前方（图 6-1-31）。

(2) 震脚架打：右脚提起在原地下跺震脚，左脚随即向左跨一步，向左转体 90°成左弓步，同时左臂内旋，屈肘向上横架于头前左斜上方，拳心向上，右拳臂内旋向前冲出，拳心向下，眼平视（图 6-1-32）。

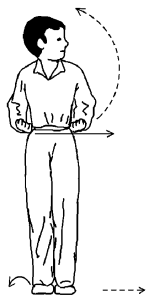


图 6-1-31

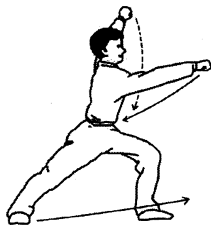


图 6-1-32

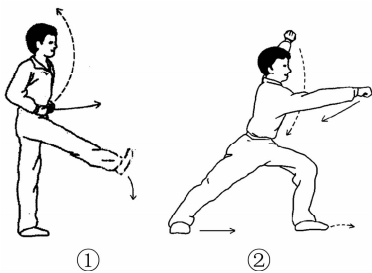


图 6-1-33



(3) 蹬踢架打：重心前移至左腿，右腿屈膝提起，脚尖上勾并向前下方蹬踢，高不过膝，同时左臂外旋下压，拳心向上，右拳收抱于腰侧，目视前方（图 6-1-33-①），右脚后退，还原成左弓步架打姿势（图 6-1-33-②）。

(4) 垫步弹踢：左腿直立，右脚向前垫一小步，左脚迅速向前落步，同时两臂屈肘抱拳，右腿屈膝向前弹踢，目视前方（图 6-1-34）。

(5) 马步横打：右脚向前落步，向左转体 90° 成马步，同时右拳伸直由身体右后侧向前平行挥摆横打，拳心向下，目视右拳（图 6-1-35）。

(6) 弓步撩掌：向左转体 90° 成左弓步，右拳变掌直臂后摆，向前撩出停于左膝前上方，掌心向上，左拳变掌附于右小臂，目视右掌（图 6-1-36）。

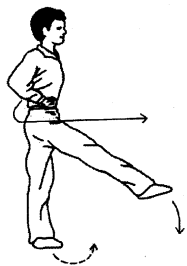


图 6-1-34

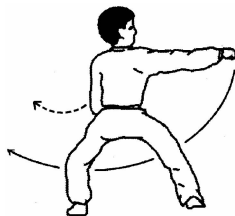


图 6-1-35

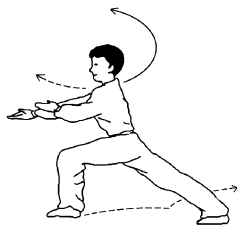


图 6-1-36

(7) 虚步架打：左脚蹬地立起，向右转体 90°，左脚向右移至右脚前，脚尖点地成高虚步，右掌变拳，向上摆起，屈肘横架于头右斜上方，拳心向上，左掌变拳收抱于左腰侧，向左冲出，拳心向下，目视左拳（图 6-1-37）。

(8) 跳步推掌：左脚稍提起，身体左转，左脚向前落步，两臂屈肘抱拳，右腿随即屈膝提起，小腿后屈，左脚向前跳一步，目视前方（图 6-1-38-①），右脚向前落成右弓步，右拳变掌向前推出成立掌，掌心向前，目视右掌（图 6-1-38-②）。

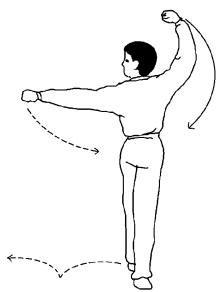
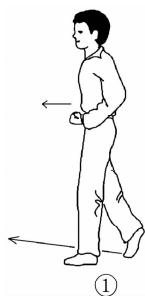
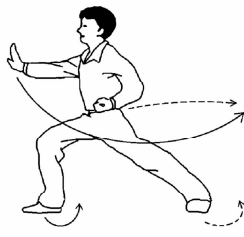


图 6-1-37



①



②

图 6-1-38

(9) 撩拳收抱：向左转体 180° 成左弓步，右掌变拳向后、下、前撩出，停于左膝前上方，左拳变掌，拍击抓握右拳背作响，目视右拳（图 6-1-39-①），左脚蹬地立起向右转体 90°，两臂上举，两手变掌于头前上方交叉，掌心向前，目视前方（图 6-1-39-②），左脚收回与右脚并拢，两掌变拳左右分开下落屈肘收抱于腰侧，头向左转，目视左侧（图 6-1-39-③），直立，两拳变掌，直臂下垂，头向右转，目视前方

(图 6-1-39-④)。

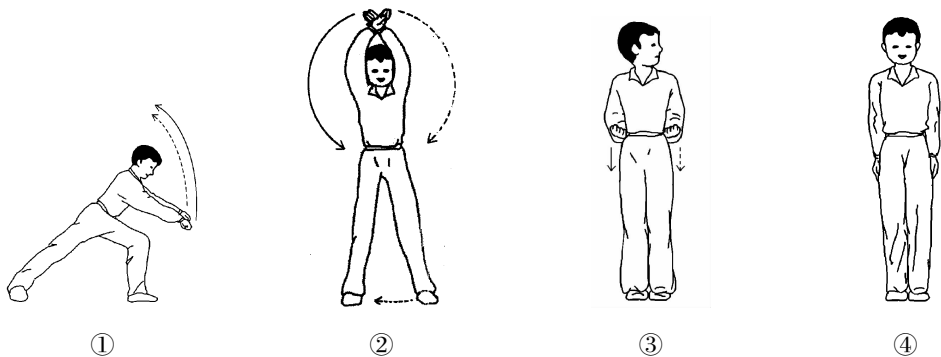


图 6-1-39

3. 易犯错误及纠正方法。

(1) 基本动作不规范。

纠正方法：加强基本动作的练习，复杂动作可以采用分解或放慢速度的方式进行巩固和纠正，待单个动作掌握后再完成组合或套路练习。

(2) 组合或套路练习动作衔接不连贯。

纠正方法：增加领做，讲清动作路线，结合重点动作的攻防含义，引导学生进行体会，强调手、眼配合，突出长拳的劲力特点，加强武德教育。

(3) 缺少劲力和手、眼配合。

纠正方法：强调长拳的劲力特点，结合动作的攻防含义进行体会，加强相关专项素质练习。

(二) 教学建议

1. 注意选择适当的示范和领做位置，便于全体学生观察、模仿。难点动作可采用分解的方法进行练习，还可以利用挂图或多媒体技术辅助教学。

2. 适当运用竞赛形式，通过打分的方法引导学生自评、互评，加强同学间、小组间的观摩与交流，请动作技术掌握得好的学生或小组做示范表演，并协助教师辅导其他同学。

3. 指导学生自主探究和体会所学动作的攻防技击含义，以便正确掌握动作技术。

4. 引导学生根据已经掌握的基本动作和基本技术自己进行组合套路的创编，创编既可以个人为单位，也可由学生自由组合成小组共同完成，最后将创编好的套路组合表演给大家，还可以在此基础上评选出最佳个人和小组。

5. 教师可根据学生具体情况进行各种组合套路的创编。

6. 鼓励学生将所学内容展示给家长。



单元计划

基本动作及组合

教学目标	<p>1. 明确基本功、基本动作练习在武术学习中的重要作用和锻炼价值。</p> <p>2. 学习和掌握腿功中外摆腿、行进间连续单拍脚等技术动作，通过行进间连续弓步格挡冲拳、组合动作、少年拳练习巩固已学基本技术。</p> <p>3. 发展学生柔韧、速度、力量、灵敏、协调等身体素质。</p> <p>4. 培养学生刻苦锻炼的意志品质和合作学习能力。</p>	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	动作准确到位，有一定力度。	重点：掌握动作的方法与要领。 难点：动作的准确与力度。
2	动作规范，衔接连贯。	重点：基本动作的规范性。 难点：组合动作之间的衔接。
3	动作熟练，手、眼配合到位，有一定劲力。	重点：动作的熟练与规范。 难点：突出劲力，手、眼配合。
4	动作熟练，手、眼配合到位，有一定劲力。	重点：动作的熟练与规范。 难点：动作连贯，劲力突出，手、眼配合。
5	通过组合动作或少年拳考核，动作规范、连贯，表现出武术劲力与意识，能进行武术动作的创编和组合。	重点：动作的规范与连贯。 难点：武术的劲力与意识。
相关体能练习	<p>武术运动要求具有全面的柔韧素质，即身体的各主要关节部位都需要进行锻炼。柔韧素质会随着年龄的增长而逐步退化，因此，应保持柔韧练习的经常性。另外，可适当增加腰腹肌力量练习，如仰卧起坐、俯卧体后屈等，以及发展下肢力量的单脚跳、台阶踏跳等练习。</p>	

注：考核内容教师可根据学生具体情况进行选择。

教学评价

内容	项目	外摆腿	组合及套路（少年拳）
	标准		
技能	A	动作正确，踢腿时身体正直，两臂平举立掌外撑，两腿绷直，踢摆松髋，腿成扇形经头上外摆，踢摆幅度大。	动作正确，衔接连贯，路线清楚，能体现长拳组合和少年拳套路的劲力特点，手、眼配合好。
	B	动作比较正确，踢腿时身体比较正直，两臂平举立掌，两腿绷直，腿成扇形经脸前外摆，踢摆幅度较大。	基本动作比较正确，动作衔接比较连贯，动作路线比较清楚，步型偏高，能突出动作力度，注意手、眼配合。
	C	动作基本正确，踢腿时身体无明显摆晃，两臂基本平举立掌，两腿膝关节无明显弯曲，腿成扇形经胸前外摆，踢摆有一定幅度。	步型、手型、手法、腿法等动作基本正确，动作衔接基本连贯，动作路线基本正确，步型较高，有一定力度，手、眼有配合。
	D	动作不正确，踢腿时上体摆晃，腿屈膝明显，支撑腿拔根，摆腿幅度小，踢摆缓慢无力。	动作不正确，上、下肢配合不协调，组合缺乏连贯，动作路线不准确，没有力度，步型过高，手、眼缺少配合。
态度与参与	A	积极参与教学活动，练习认真，自觉遵守课堂常规，注重武德。	
	B	学习比较认真，能够遵守课堂常规，基本按要求完成各项教学活动，注重武德。	
	C	学练不积极、不认真，不能遵守课堂常规，缺乏武德。	
情意与合作	A	练习中积极与同伴交流，相互帮助、纠正、指导，认真探究动作的攻防作用与实战运用方法。	
	B	练习中能够与同伴进行交流，能够参与探究动作的攻防作用与实战运用方法。	
	C	练习中不与同伴交流。	

第二节 实用拳法基本打法和攻防破解

中华武术实用拳法历史悠久、博大精深，是中国武术攻防格斗技术的一种形式。其中掬拳是一种经常使用的横向曲线型进攻动作。掬拳是由外向内横击的拳法，用以攻击对手的头部和肋部，有较大的威力。分左掬拳和右掬拳两种（图 6-2-1）。

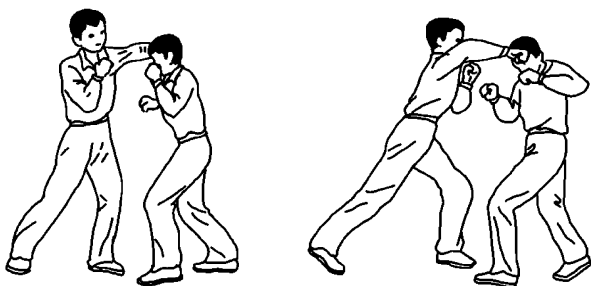


图 6-2-1

教学目标

学习和掌握实用拳法基本打法中的左贯拳、右贯拳动作，了解、体会贯拳技术由外向内横击的拳法特点及攻防作用，掌握一定的防身自卫方法。发展学生灵敏、协调、力量、速度等身体素质，培养他们对武术学习的兴趣，提高分析、判断、解决问题的能力。教育学生具备高尚的武德，发展个性。

拳法：左贯拳、右贯拳

动作方法及要点

（一）左贯拳

格斗姿势开始，上体稍左转，同时左拳向外、向前、向里弧形摆击，臂微屈，拳心向下，力达拳面或偏于拳眼侧，重心稍前移，目视前方，右拳护于下颏前（图 6-2-2）。

【要点】

贯拳与转体要协调一致，抬肘与肩平。

攻防含义：横向型进攻动作，可以结合身体姿势的高、低变化攻击对手侧面的不同位置，上盘可击太阳穴，中盘可击腰肋。

（二）右贯拳

格斗姿势开始，右脚稍蹬地向内扣转，同时右拳向外、向前、向里弧形摆击，力达拳面或拳眼，重心侧重于前腿，身体稍左转，目视前方，左拳护于下颏前（图 6-2-3）。

【要点】

贯拳与转腰发力要协调一致，击拳过程中应边抬肘边击拳。



图 6-2-2

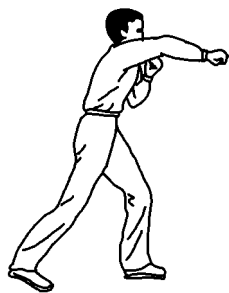


图 6-2-3

攻防含义：横向型进攻的重拳，特点是能充分借助右脚蹬地和转腰的力量，攻击力度较大。但进攻路线长，动作幅度不宜过大。多用于连击或防守反击，攻击对手头部和躯干。

教学策略

根据小学五年级学生生理、心理特点和认知水平，实用拳法练习可以采用两人一组互为对手的形式进行学习和体会，但必须强调只体会攻防手法和路线，动作不可用力过大、过猛。还可以引导学生通过小组讨论等形式自己研究技击特点和破解方法。练习技击动作时必须教育学生注重武德。

示例一：拳法（左贯拳、右贯拳）

（一）教法提示

1. 示范准确到位，讲解简明扼要。
2. 先慢动作体会动作路线和发力特点，然后逐渐加快出拳速度，加大出拳力度。
3. 采用两人一组互为对手的形式进行体会，不可用力过大和过猛。
4. 在统一口令指挥下集体练习。
5. 根据具体情况安排击靶练习。
6. 易犯错误及纠正方法。

（1）贯拳幅度过大。

纠正方法：慢速或面对镜子体会贯拳的运行路线，消除只想用力的心理，待动作基本定型后再加大动作力度。

（2）翻肘过早，出现甩拳。

纠正方法：同伴一手拉拳，一手按肘，协助克服翻肘的错误。

（3）向前探身。

纠正方法：强调转腰发力，可由同伴帮助控制身体前探。

（二）教学建议

1. 在教学中注意选择适当的示范位置，便于全体学生观察、模仿。
2. 引导学生自主探究贯拳技术的实战作用和破解方法。
3. 同伴间体会动作攻防手法和路线时，用力不可过大和过猛。
4. 加强武德教育。

示例二：贯拳在攻防破解法中的运用

（一）教法提示

1. 架肘踢裆击头：当对手左拳直打我面部时，右臂屈肘上架其臂，顺势左脚直踢对手裆部，随即左拳以贯拳猛击对手头部（图6-2-4）。

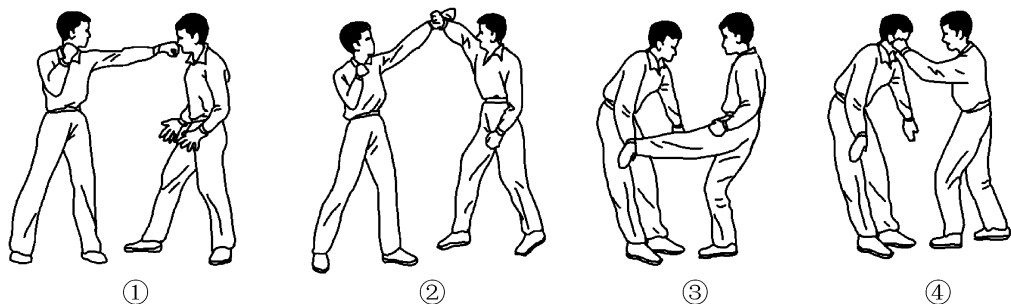


图 6-2-4

【要点】

踢裆与贯拳要连贯一致。

2. 抓臂顶裆贯穴：当对手左拳直打我面部时，我右手向外抓搂其左臂向右侧牵带，顺势以左膝猛撞对手裆部，等其身体前倾，双拳由两侧贯拳击打对手太阳穴（图 6-2-5）。

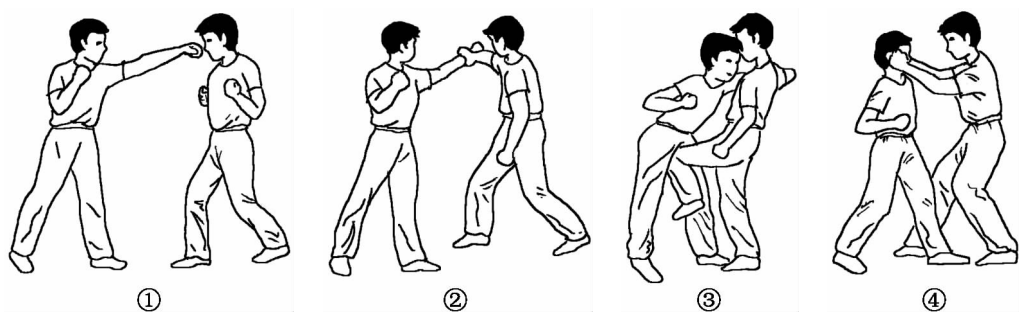


图 6-2-5

【要点】

抓搂对手左臂要突然用力后拉，撞膝和贯拳要快速、果断。

3. 易犯错误及纠正方法。

反应慢，攻防动作不连贯。

纠正方法：与同伴慢动作体会，反复练习。

（二）教学建议

1. 加强武德教育。
2. 注意选择适当的示范位置，便于学生观察、模仿。
3. 同伴间体会攻防手法和路线时，用力不可过大和过猛。
4. 鼓励学生将所学技术展示给家长。

教学评价

内容标准		项目	贯拳（左贯拳、右贯拳）	实战运用
技能	A		动作正确，贯拳与转腰发力协调一致，弧形摆击，抬肘与肩平，力点准确，出拳有力。	动作正确，攻防意识清楚，反应迅速，攻防转换连贯。
	B		动作比较正确，贯拳与转腰发力比较协调，弧形摆击，抬肘与肩平，力点比较准确，出拳比较有力。	动作比较正确，攻防意识比较清楚，反应较迅速，攻防转换比较连贯。
	C		动作基本正确，贯拳与转腰发力基本协调，能做到弧形摆击，力点基本准确，出拳有一定力度。	动作基本正确，有一定攻防意识，反应较迅速，攻防转换基本连贯。
	D		动作不正确，贯拳与转腰发力不协调，贯拳幅度过大，翻肘甩拳，身体过分前探。	动作不正确，缺乏攻防意识，反应较慢，攻防转换脱节。
态度与参与	A		积极参与教学活动，练习认真，自觉遵守课堂常规，注重武德。	
	B		学习比较认真，能遵守课堂常规，基本按要求完成各项教学活动，注重武德。	
	C		学练不积极、不认真，不能遵守课堂常规，缺乏武德。	
情意与合作	A		在练习中积极与同伴交流，相互帮助、纠正、指导，认真探究动作的攻防作用与实战运用方法。	
	B		在练习中能够与同伴进行交流，能够参与探究动作的攻防作用与实战运用方法。	
	C		在练习中不与同伴交流。	

李连杰

李连杰，1963年4月26日出生于北京。1971年暑假经吴彬教练千里挑一选进北京什刹海业余体校学习武术，其个人武术纪录创造了中国武术界的奇迹，连续5年获全国武术比赛全能冠军，共夺得大小冠军50余次，多次代表国家出访巡演。李连杰于20世纪70年代末从影，通过电影传扬中华武术。20世纪80年代初推出处女作《少林寺》，轰动全球，并引发继李小龙之后第二次全球武术热潮，他本人也被世人瞩目，成为国际巨星，应香港星光大道之邀留名，记录下其电影成就。2004年12月马尔代夫海啸地震，早已修行佛门的李连杰以实际行动号召成立“壹基金”，救助更多需要帮助的人。在全球拥有众多影迷的李连杰通过自己的努力创造了自己的成就，赢得了世人的肯定和赞扬。

知识窗

第七章

体育游戏

体育游戏内容多样，形式生动活泼，融趣味性、娱乐性、竞争性、健身性和教育性等多种功能于一体，符合学生身心特点，对于激发学生参与运动、掌握动作技能、增进身心健康和促进社会适应能力，以及开发学生智力，培养良好道德品质等，都有积极、重要的作用。根据高年级学生的认知特点以及身心发展规律，安排了双飞舞跑、快快跳起来、狩猎等游戏，发展学生的奔跑、跳跃、投掷等能力，提高身体的灵活性、协调性、柔韧性；培养学生勇敢顽强的精神以及机智、果断等良好的心理素质。



勇夺红旗

教 学 目 标

发展学生的力量、耐力等素质，增强柔韧性，提高对抗能力；培养学生机智、勇敢、顽强、沉着的品质。

游戏方法及规则

【游戏方法】

准备一根6~8米长的粗绳，将绳的两端系牢，成四方形放在场地上。距离各角3米处，分别竖立一面小旗。将学生分成人数相等的4队，各成一列横队面对绳子，分别站在边线外侧2米处。

游戏开始，各队排头单手拉绳子的一角，做好准备。教师发令后，4人同时一只用力拉绳，另一只手去触摸本方的小旗。先触到旗子者为胜，计1分。全队依次进行，以累积得分多的队为胜（图7-0-1）。

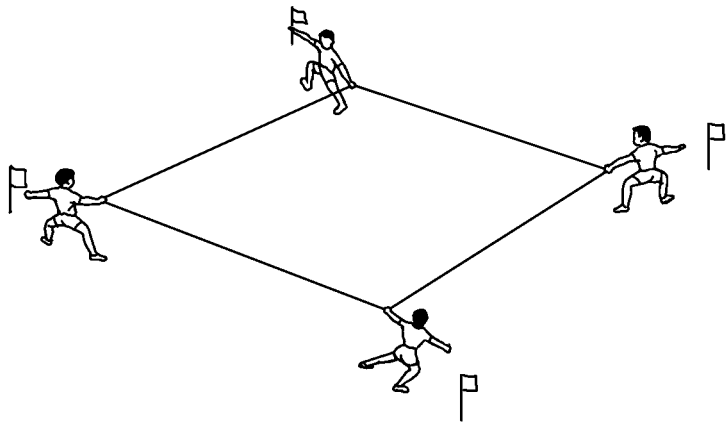


图7-0-1

【游戏规则】

1. 发令后才能开始用力拉绳。
2. 游戏未停止前，不得随意松手。
3. 用手触旗得分，身体其他部位触旗则不能得分。



教学策略

1. 两人一组做“掰手腕”游戏（左右手）。
2. 学生2~4人一组，做“拉绳角力”“夺物角力”“顶牛角力”“背负角力”等游戏。
3. 教师讲《田忌赛马》的故事。
4. 小组讨论，制定“出兵”策略。
5. 教师启发、引导学生联想、创编各种对抗、角力游戏。如“背推角力”（两人用背或臀部向后推对方）、“互抱角力”（两人设法抱住对方的躯干，将对方推出圈外）、“对脚角力”（两人面对面坐在垫上，相对的两只脚同时用力，迫使对方后退或臀部抬起）、“抱腿比赛”（甲设法抱乙的腿，而乙千方百计不让甲抱住）、“夺棒游戏”（两人用力拖拉、扭转木棒以迫使对方脱手）、“不让臂膀抬起”（甲尽力将两臂抬起，乙直臂用力下压）等。

【提示】

在游戏前，教师要确保绳子系牢，同时还要反复强调规则，避免发生伤害事故。

“双飞舞”跑（满族）

教学目标

提高学生身体的灵敏性，培养协同一致的能力；增强学生的合作意识，培养学生不畏困难、积极进取的精神。

游戏方法及规则

【游戏方法】

“双飞舞”跑（即两人三足赛跑）是由古代军事操练和在冰天雪地中滑雪行军演变而来的，也是清朝宫廷训练部队战场救护的项目之一。

在场地上画一条起跑线，距起跑线20米处并排插4面小旗。将学生分成人数相等的4队，各队两人一组，并肩站立在起跑线后。每队第一组用布带子把两人内侧脚踝绑在一起，两臂互相搭肩，准备起跑。游戏开始，教师发令后，每队第一组立即向前跑进，绕过小旗跑回到起跑线，把布带子解开交给第二组，自己站在排尾。依

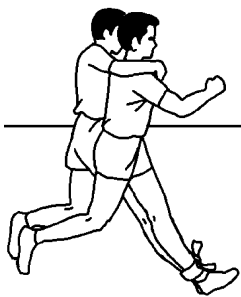


图7-0-2

次进行，最后以先跑完的队为胜（图7-0-2）。

【游戏规则】

1. 必须在起跑前把腿绑好，不准抢跑。
2. 若中途绑带散开，应在原地绑好后再继续比赛。

教学策略

1. 做各种双人协同走（或跑）游戏（持物、顶物、夹物、推物、拉物等）。
2. 两人一组，用布带固定不同部位（手腕、上臂、膝关节等），体验协同走或跑。
3. 教师要引导学生发现游戏动作的技巧（步幅一致、节奏一致）。
4. 教师可根据学生的实际水平，将游戏进行变化。如变化人数（两人三足、三人四足、多人多足等），变化连接方式（左右连接、前后连接），还可将此动作迁移到其他游戏中，如“捉泥鳅”。方法是：在场地上画一个大圆圈为池塘，选两个人当渔民，其余人每4人一组成纵队，后一人双手扶前一人肩部。游戏开始，两个“渔民”用两人三足走的方式捉池塘内的“泥鳅”。

【提示】

1. 固定同伴能使学生间相互配合得更加默契。
2. 如有条件，可用“尼龙搭扣”替代“布带”，可以达到省时、变化多样的效果。
3. 教师要随时提示学生注意节奏和步幅，注意安全。

 **赶马车**

教 学 目 标

发展双人协同奔跑能力，增强下肢力量；培养学生相互配合的能力与竞争意识。

游戏方法及规则

【游戏方法】

在场地上画一条起跑线，线前约15~20米处放置旗子或标杆为折返点。将学生分成人数相等的2~4队，分别站在本队的起跑线后。每队前后两人为一组，前者为“马”，后者为“车”。将一根绳（跳绳）从前者的肩上经腋下穿过，由后者单手或双手握住绳的两端。

教师发令后，各队甲组第一辆“马车”出发，绕过折返点返回，与第二组击掌后，站在队尾。第二组按上述方法，依次进行。先完成的队获胜（图7-0-3）。

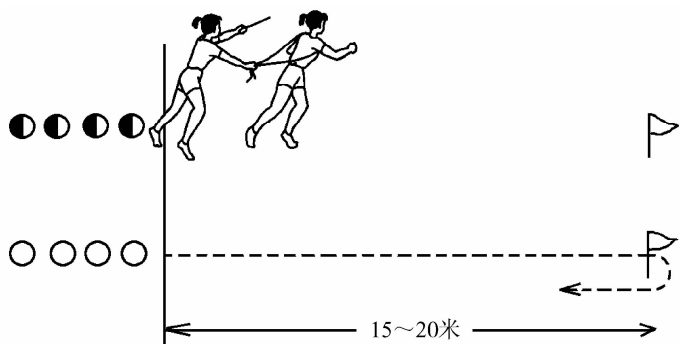


图 7-0-3

【游戏规则】

1. 听到起动信号后，方可出发。
2. 中途若“缰绳”脱手，应重新将“缰绳”套好后再继续比赛。
3. 以每组最后一名队员跑过线记名次。

教学策略

1. 两人一组，散点做“赶马车”游戏。
2. 三人一组，散点练习。方法：两人在前并排站立，腋下套一根跳绳，一人在后，双手握住绳的两端，三人协同向前跑。
3. 在游戏时，教师鼓励学生大胆创新“马车”的组合方式。如多人组合，即一人“赶”前后相连的几匹“马”，或一人“赶”并排站立的几匹“马”等。
4. 改变竞赛方式，由协同跑变为对抗拉力赛，如前者腋下套橡皮筋，用力向前跑；后者握橡皮筋的两端，用力向后拉。计时，用时短的“马”获胜。

【提示】

此游戏既可作为竞赛游戏，又可作为放松游戏。竞赛时要注意安全。放松时，可选择优美、欢快、抒情，具有蒙古民族风格的乐曲，以激发学生的表现欲，陶冶学生美的情操。

击球进圈

教学目标

发展力量素质，提高掷准能力；通过游戏培养学生沉着冷静的心理品质，以及善于

观察和学习的能力，提高安全意识。

游戏方法及规则

【游戏方法】

在平坦的场地上画3个半径分别为2米、4米和8米的同心圆，在半径4米的圆上等距画4个半径20厘米的小圆，4个小圆内分别放一个实心球，另备4个实心球。将学生分成人数相等的4组，分别面对各自的小圆成一路纵队站在半径为8米的圆圈外，每组排头持一实心球。游戏开始，各组排头持实心球向小圆内的实心球投击，使其滚向半径为2米的圆圈内，滚入圈内得1分。排头投击后，迅速捡回球，并将一球放在本组小圆内，另一球交给本组第二人。如此依次进行，最后以得分多的组为胜（图7-0-4）。

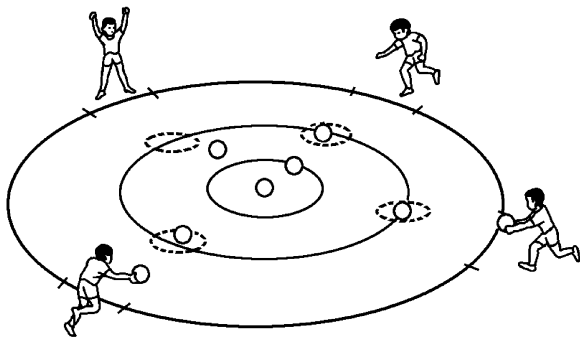


图 7-0-4

【游戏规则】

1. 实心球整体进圈方为有效。
2. 投击时不得越过半径为8米的圆圈线。

教学策略

1. 做一做“迷你保龄球”游戏。
2. 可在4个小圆内放置2~4个实心球，以满足学生想得高分的心理需求。
3. 游戏可改变投击固定球的方式。如4组排头同时抛球，使4球相互撞击，最后以各球停止的位置判断得分。
4. 根据学生的实际水平和场地条件，教师可增减游戏的难度，如调整游戏场地、更换比赛规则、改变投掷方法、调换投掷器械（橡胶实心球、篮球、足球）等进行游戏。

【提示】

教师应鼓励学生用不同动作投击实心球，如单手滚球、双手滚球、背后胯下滚球等。在游戏时，教师要加强组织教学，并强调在滚球、捡球时注意安全。



快快跳起来

教学目标

培养学生的观察力、目测力和时空感，发展弹跳力，提高快速反应和协调、灵敏等身体素质；培养学生勇敢、顽强、果断的优良品质。

游戏方法及规则

【游戏方法】

将学生分成人数相等的4队，各队相距4米，成一路纵队站好，每队前两人分别握一根短绳的两端。教师发令后，各队拿绳的两人在队员的两侧低姿拉着绳向后跑，其他队员快速双脚跳起来，让绳子从脚下通过。当排尾最后一人跳过后，排头留在排尾，第二人持绳跑到队前和第三人拉绳再次向后跑。依次类推，直至每人都拉绳跑一次，最后以跳得快的队为胜（图7-0-5）。

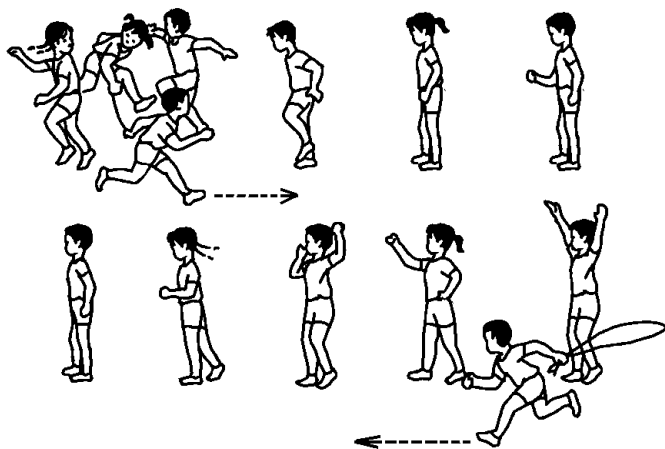


图7-0-5

【游戏规则】

1. 在拉绳跑的过程中，拉绳人的手不得松开绳子。
2. 绳子不能拉得过高，应低于膝关节。
3. 拉绳人的顺序不得错误，必须依次进行。

教学策略

1. 两人一组，做“跳过抡旋绳”游戏。方法：一人原地抡绳旋转（绳子尽量贴近地面），另一人跳起，使绳子从脚下通过。

2. 做“与时间赛跑”游戏。方法：12名学生依次报数后，站在事先在地上画好的“表盘”的相应位置。选出两名学生，一人站在圆心，用脚踩住长绳的一端，另一人在圆外，扯住绳子的另一端（绳拉直）。游戏开始，拉绳人从12点的位置开始，按顺时针方向做矮子跑，使绳子尽量贴近地面。当绳子经过某个同学的脚下时，该同学必须快速跳起，同时报出自己的时间。

3. 学生相互交流最佳的起跳时机，并请同学进行演示。

4. 教师可根据游戏的可变因素及学生的实际水平，将游戏进行拓展。如变化器材（绳、体操棒、长竹竿、小垫子等），变化队形（纵队、横队、圆形队等），变化跳跃方式（单脚跳、双脚跳、蛙跳、转身跳，各种空中姿态的跳跃等）。

【提示】

1. 游戏时，教师要提示学生绳子不可绷得太紧。绳子的高度可根据游戏者的年龄、身体情况而定。

2. 前后队员之间的距离不应小于一步。

3. 提醒学生一定要集中注意力，防止伤害事故的发生。

救护战友

教学目标

增强学生的上下肢力量，提高身体的协调能力；培养学生富有爱心、乐于助人的优秀品质，增强学生的规则意识与合作意识。

游戏方法及规则

【游戏方法】

在场地上画两条相距20米的平行线，作为起点线和折返线，在折返线上插两面相距5米的小旗。将学生分成人数相等的甲乙两队（每队人数应能被3整除），每队成3路纵队站在起点线后，3人为一小组，左右两侧的学生为“救护员”，中间的学生为“伤员”。“救护员”双手交叉互握形成“临时担架”，“伤员”将两腿从“救护员”臂圈内穿过，并骑坐在“临时担架”上，两手搭在“救护员”的肩上（图7-0-6-①）。

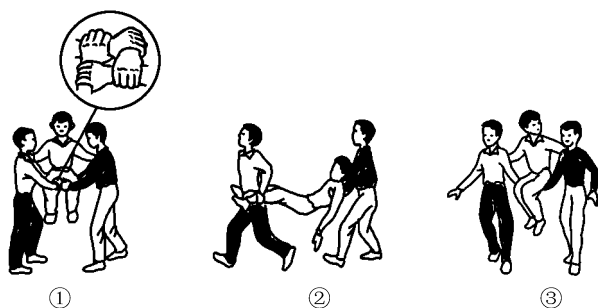


图 7-0-6

比赛开始,教师发令后,各队第一救护小组以最快速度跑向对面的折返线,绕过小旗后返回,两组“伤员”相互击掌后,第二组出发。依次进行,先完成的队获胜。

【游戏规则】

1. 发出起跑信号后,第一救护小组方能出发,其余人击掌后才能越过起跑线。
2. 搬运“伤员”的途中不能脱手,如脱手,必须停下,握好手后继续进行。

教学策略

1. 学生自由组合,体会搬运“伤员”的方法。
2. 组内协商角色分工,组间相互交流搬运技巧。
3. 根据学生的实际水平,变换搬运“伤员”的方法。如一名“救护员”站在“伤员”的背后,双手抬其上体,另一名“救护员”背对“伤员”站其两腿之间,双手抬其小腿(图7-0-6-②);还可利用体操棒、小垫子、小椅子等器材抬运“伤员”(图7-0-6-③)。

【提示】

这一年龄阶段的学生,比较喜欢选择同性别的伙伴为一小组,因此教师应尽量尊重他们的选择。教师还要及时进行安全教育,避免伤害事故的发生。

四门大开

教学目标

发展学生反应和奔跑速度,提高学生的判断能力以及辨别方向的能力;培养学生机智、果断以及顽强拼搏、相互支持的优良品质。

游戏方法及规则

【游戏方法】

在场地上画两条相距 30 米的平行线，一条为起跑线，一条为折返线。在两线间各放一个呼啦圈为指路站。将学生分成人数相等的 4 队，成纵队站在起跑线后。各队派一名指路员，手持“东、南、西、北”路牌分别站在指路站上。各队再选出 4 名队员站在折返线上，面向里手拉手成正方形构成“城门”，使 4 个“城门”分别正对东、南、西、北方向（图 7-0-7）。

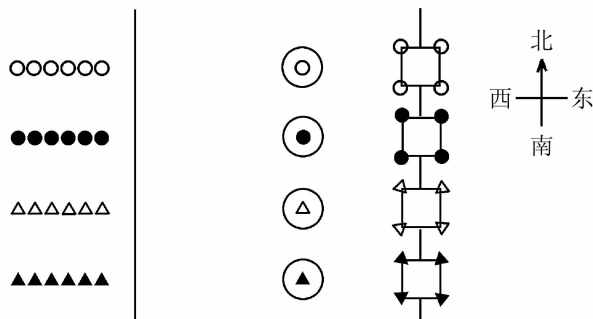


图 7-0-7

游戏开始，教师发令，各队第一人跑出后，各指路员马上亮出两个路牌并发出“进东门！出西门！”（可简称东、西）的口令。比赛队员按照指路员的命令跑到折返线穿越“城门”后返回，与第二人击掌后，站在排尾。依次进行，以先完成任务的队为胜。

【游戏规则】

1. 指路员必须在亮出路牌的同时发出相应口令。
2. 不能冲撞指路员。
3. 穿城而过时，不得碰撞守城门人的手。

教学策略

1. 了解学校、操场以及教学楼所处方位，同学间相互交流识别方向的方法。
2. 在教师的引导下，做各种识别方向的小游戏。
3. 可用各种器材搭建“城门”（小垫子、大垫子、呼啦圈，或在地上画出简易图形等）。
4. 待学生熟练掌握此游戏后，可适当增加游戏的难度，如互换指路员、“城门”，改变“城门”朝向（西北、西南、东北、东南）。

【提示】

辨别方向是生活中经常遇到的问题，它是一种实用性很强的技能。在教学时，教师可将其作为侧重点，并进行拓展。



探照灯

教学目标

发展学生的奔跑及躲闪能力，提高学生投掷的准确性；培养学生机智、勇敢的精神以及灵活应变的能力。

游戏方法及规则

【游戏方法】

在地上画一个正方形，中央画一个圆圈。将学生分成人数相等的4组，分别站在4个角内，依次报数、编号。选出两名同学当“探照灯”，手持球站在圆圈内。各队再选一名捡球员，分别位于正方形边线外侧。当“探照灯”叫到某号数时，这个号数的4名学生必须按逆时针方向沿边线跑到另一角内。当他们跑动时，“探照灯”设法在他们到位之前用球击中他们腰以下的部位。被击中的学生则为新的“探照灯”（图7-0-8）。

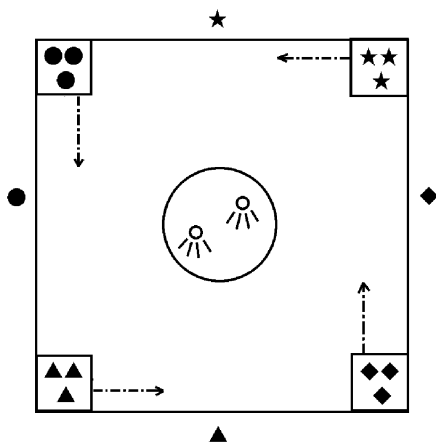


图 7-0-8

【游戏规则】

1. “探照灯”发出信号后，被呼者方能跑出。
2. 掷球时，击中跑动者腰部以下部位方为有效。

教学策略

1. 做“冲过封锁区”游戏。

2. 相互交流掷球时机与躲闪策略。
3. 根据场地的大小、人数的多少，可适当增加“探照灯”人数和球的数量。
4. 若游戏场地较大，可在正方形四边上的任意位置（学生商定）放置呼啦圈一个，为5秒安全站，供跑动学生暂避来球。若游戏场地较小，可将跑动路线画成各种曲线或者变化跑动方式（单脚跳、双脚跳），以适当增加跑动距离和游戏难度。

【提示】

在游戏中，教师要确保角色轮换，尽量使学生从各种角色中获得不同的游戏体验。

◆ ◆ ◆ 狩猎（满族）

教 学 目 标

发展学生的奔跑及躲闪能力，提高身体的灵敏性及投掷的准确性和判断力；培养学生机智勇敢、英勇善战的精神，提高相互掩护、相互配合的整体作战能力。

游戏方法及规则

【游戏方法】

“狩猎”游戏是由满族人民捕捉野兽发展而来的，它是满族猎手们经常开展的一种游戏活动。在场地上画一个长12米、宽8米的长方形，长边为边线，短边为端线。从两条边线的中点，画一条中线与端线平行。

比赛由两队参加，每队3人。每个队员身后均背一个背篓，每组用一种颜色的沙包作“猎物”，分别放在场地中线两侧。比赛开始后，双方队员在场地内任何地方用传、递、抛等方式相互传递，并寻机把沙包投入对方任何一人的背篓内，同时用手拦挡或躲闪对方投向自己背篓的沙包。将沙包投入对方背篓内得1分，得分后各回本场区重新开始比赛。5分钟后，得分多的队获胜。

【游戏规则】

1. 鸣哨后，比赛方能开始。
2. 任何一名队员不得躲闪到场外。
3. 不得故意用沙包砸对方队员头部、面部、背部等。
4. 将沙包投入对方队员背篓内，或整体已进入背篓后被抛出或弹出均算得1分。
5. 沙包落地（场内），若在10秒内没有拾起，判失1分。
6. 一名队员连续持沙包时间不能超过10秒，否则判对方得1分。



教学策略

1. “砍包”游戏。方法：4人一组，两人在两侧砍包，两人在中间躲闪。
2. “背篓球”游戏。方法：游戏者分成两队，每队选一人背背篓。发令后，双方争抢传运小皮球，背篓人跑动躲闪，双方力争将球投进对方队员的背篓内。
3. 根据学校场地条件以及学生的实际水平，可适当变化游戏方法与游戏规则。如变化场地的大小，增加比赛场地，增减上场队员人数，调换器材（沙包可换成海绵包、纸球、玲珑球、毽子、各种猎物模型……背篓的大小、深浅自定，如纸篓、小竹筐等），变化游戏轮换方式（时间、得分等）。

【提示】

游戏规则应随着游戏的变化而改变。教师在游戏中要进行安全教育。



胜进败退

教学目标

发展学生的腿部力量，提高跳跃能力；通过游戏，培养学生积极进取的精神，增强集体荣誉感。

游戏方法及规则

【游戏方法】

在场地上画两条相距20米的平行线为起点线。教师将学生分成人数相等的两队，各成纵队分别站在两条起点线后，相对站好。

游戏开始，教师发令后，两队排头做蛙跳，跳向对面起点线，当两人相遇时，停下来猜拳，胜者继续向前跳，负者退回到本队队尾；与此同时，负方队的第二人立即起跳，与胜者相遇时，停下来猜拳，依次进行。最后以先到达对方起点线的队为胜。

【游戏规则】

1. 猜拳的负者须立即归队，不准阻挡对方前进。
2. 必须在猜拳后负方队员向回跑时，负方的下一个人才能起跳。
3. 游戏时必须采用蛙跳。

教学策略

1. 可采用两人一组猜拳比赛的形式。方法：两人确定好标志物后猜拳（石头、剪

刀、布)，“石头”代表跳 10 步，“剪刀”代表跳 2 步，“布”代表跳 5 步，赢者按规定步数向标志物跳进，输者按规定步数向相反方向跳，两人中先到达标志物者为胜。

2. 在游戏时，可根据学生的人数，将学生分成若干小组进行比赛；根据学生的实际水平或学校的场地大小，适当增加或减少比赛距离。

3. 在游戏时，可以采用立定跳远、单足跳、跨步跳等跳跃方式。

4. 可采用单、双数，石头、剪刀、布，人、枪、虎等猜拳方法定胜负。

【提示】

可结合立定跳远教学同步进行，但要掌握适宜的运动量和运动强度。

盲人打靶

教 学 目 标

发展距离知觉、方位知觉、力度知觉，提高学生的判断力和自我调控的能力；培养学生沉着、果断等心理素质，增强爱心和彼此间的信任感，提高学生的语言表达能力。

游戏方法及规则

【游戏方法】

在场地上画两条相距 10 米左右的平行线，一条为投掷线，一条为接包线。将学生分成人数相等的几组，在投掷线后站好。各组排头用手帕蒙住眼睛，手持 3 个海绵包。每组各派一人手持呼啦圈站在接包线上，与本组排头相对。

游戏开始后，排头根据本组接包员发出的信号，将海绵包投入呼啦圈。投完后，摘掉手帕，将海绵包捡回交给本组第二人，第二人以同样方式进行，依次类推。投进一包得 1 分，最后以得分多的组为胜。

【游戏规则】

1. 必须将眼睛蒙好，不得偷看。
2. 必须在投掷线后投掷，否则无效。
3. 接包员接包时，单脚可离线移动接包，但另一脚必须站在线上。
4. 接包员可通过语言提示同伴，使其尽快调整投掷的方位和力度，但严禁故意干扰他人。

教学策略

1. 投掷线与接包线的距离可根据学生的实际情况进行调整。



2. 游戏前, 各组协商确定本组富有个性的信号, 如击掌、哨声、铃鼓等。
3. 在接包员单脚不离接包线的情况下, 可通过移动另一脚、晃动身体或手臂以及翻转呼啦圈等动作, 配合同伴主动迎、接海绵包。
4. 教师要注意接包员的合理轮换。可由教师指定轮换顺序, 也可由学生自由组合。
5. 根据学生的实际水平以及游戏的可变因素, 可将游戏进行拓展。如变化身体运动状态 (原地投、原地转圈后投出、由同伴引导向前走几步后投出等), 变化投掷动作 (根据投掷物来确定单双手抛、掷、滚等方法), 变化投掷物 (软式排球、纸团、毽子等), 变化标志物 (呼啦圈、纸篓、小盆等)。

【提示】

游戏应选择海绵包、泡沫塑料球等不易伤人的投掷物。

教学评价

评价要素 评价内容	身体基本活 动能力或身 体素质	遵守纪律、 执行规则	参与游戏的 积极性以及 表现力	团结合作、勇 敢顽强、拼搏 竞争等精神	创编游戏 的积极性
勇夺红旗	★		★	★	
“双飞舞”跑 (满族)	★	★		★	
赶马车	★	★		★	
击球进圈	★	★		★	
快快跳起来	★	★			★
救护战友	★	★		★	
四门大开	★	★		★	
探照灯	★	★		★	
狩猎 (满族)	★	★		★	
胜进败退	★	★			★
盲人打靶	★	★			★

注: ★是评价侧重点。游戏教学评价, 除了评定胜负之外, 还可以从多个角度对学生进行评价。如“双飞舞”跑游戏, 建议从双人协同跑能力、遵守规则的意识以及团结合作的角度对学生进行评价。

第八章

游 泳

继学习了蛙泳和仰泳之后，五年级学生开始学习反蛙泳、踩水两种实用游泳技术。实用游泳是人们在生产和生活中总结出来的有实用价值的游泳姿势，包括踩水、反蛙泳、侧泳、潜泳、着装泅渡等。实用游泳技术被广泛用于水中观察与打捞、救护及军事行动等方面。





教学目标

通过教学使学生初步掌握反蛙泳与踩水技术；改善和提高心肺功能，增强机体适应外界环境变化的能力；发展速度、力量、协调等身体素质。磨炼学生的意志，培养克服困难、顽强拼搏、不断进取的精神。

反蛙泳

动作方法及要点

（一）身体姿势

蹬池边或池底成仰卧向前滑行，身体保持“一”字形，低头露出水面，双臂在体侧自然伸直。

（二）腿的动作

腿部动作与蛙泳类似。收腿时两膝分开的程度大于蛙泳（稍宽于肩），小腿向侧下方收得较多。脚和小腿内侧向后对准蹬水方向，向侧后方蹬夹水。

（三）臂部动作

双臂同时提出水面，向肩前移动。当手臂移过垂直部位后手掌开始内旋，入水时臂自然伸直。入水后，转手腕屈臂用力向后推水至大腿的侧下方。双手压水，由肩带动大臂、小臂依次出水。另一种移臂是在水中进行。移臂时大臂不动，掌心向上，小臂贴近水面由两侧移到肩部位置，再使掌心转向后方做推水动作。

（四）呼吸与臂的配合

移臂时吸气，划水时吐气。

（五）完整动作

第一种：空中移臂，划水，收腿，蹬夹水。

第二种：水中移臂与收腿同时进行，臂划水与腿蹬夹同时进行。两种方法都应有一滑行阶段（图8-0-1）。

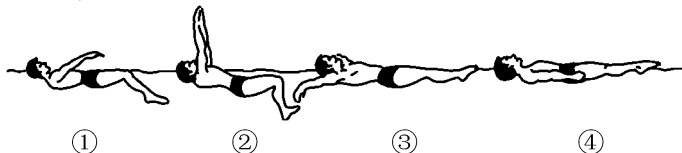


图8-0-1

教学策略

在教反蛙泳时，教师应继续遵循先陆后水、由浅入深的原则。水中练习与陆上练习可交替进行。

加长游泳的距离要遵循循序渐进的原则。首先，要不断地改进技术，纠正错误动作，最后掌握正确的游泳姿势。其次，要逐渐地增加距离，使学生有一个适应的过程。尽量游得慢一些，先求游得远，后求游得快。

示例：反蛙泳

（一）教法提示

1. 陆上模仿练习。

- （1）坐在池边做蛙泳腿的收、翻、蹬、夹练习。
- （2）在双杠上支撑做脚离地的收、翻、蹬、夹动作。

2. 水中练习。

- （1）在水中由同学托住头，做反蛙泳练习。
- （2）蹬池壁滑行后，做两腿的收、翻、蹬、夹练习，手在体侧轻轻向下按水。
- （3）双手扶漂（漂置于腹上），做腿的收、翻、蹬、夹练习（图8-0-2）。
- （4）水中做完整动作练习。



图 8-0-2

（二）教学建议

1. 先学习蛙泳，后学习反蛙泳。
2. 教会学生观察游进方向，避免撞上其他人。

踩水

动作方法及要点

（一）身体姿势

踩水时身体基本上处于直立状态，头部露出水面。

（二）腿部动作

踩水的腿部动作类似于蛙泳的腿部动作，强调翻脚使脚内侧对准水，向侧下方蹬夹



水时，未完全蹬直和并拢前及时收腿。腿部动作要轻松、自然、连贯。

（三）臂部动作

第一种：两臂自然弯曲于身体两侧。两手和前臂在胸前做向外、向内的横向摸压动作，以保持身体的直立姿势。

第二种：两手在胸前平伸，肘关节稍弯曲，用力向侧下方做弧形压水动作，下压到腰部时，两手拇指向上回收。

（四）手臂和腿的配合

第一种：手向下压水时，慢慢地收腿，手做回收时向下蹬腿。

第二种：手向下压水的同时向下蹬腿，手做回收的同时慢慢地收腿。两种配合动作都要不间断地连续进行（图8-0-3）。

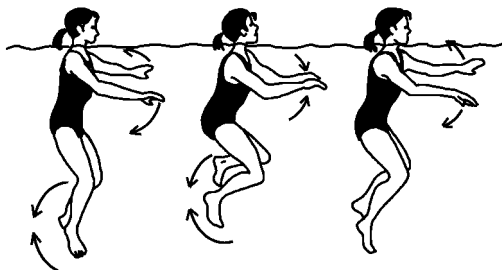


图 8-0-3

（五）呼吸

自然呼吸。

教学策略

在教踩水时，教师应继续遵循先陆后水、由浅入深的原则。两手向上回收时，重点提示拇指向上。

示例：踩水

（一）教法提示

1. 一脚支撑，练习踩水的收手抬腿，向侧下压水与蹬腿动作。
2. 站在齐腰深的水中，练习两手分开向侧下压水动作。
3. 手抓水槽、水线或由同伴帮助做两腿收、翻、蹬、夹动作。
4. 用绳子系在学生腋下，教师在岸上根据学生踩水的情况适当向上提或放下绳（图8-0-4）。
5. 以计时、数数的方式逐渐加长踩水时间。
6. 看教师的手势向前、向后、向左、向右方向踩水。

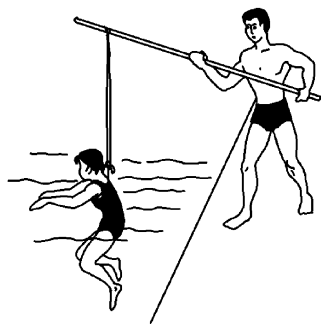


图 8-0-4

7. 一手持轻物踩水前进。

8. 易犯错误与纠正方法。

身体浮不上来。

纠正方法：收腿慢，蹬腿快。

(二) 教学建议

1. 先掌握一种游泳姿势后再学习踩水。

2. 初步学会踩水后，要经常练习。完全掌握技术后可用一只手举在空中或持物练习。

单元计划

反蛙泳与踩水

教学目标	1. 通过练习初步掌握反蛙泳与踩水技术。 2. 改善和提高心肺功能，增强机体适应外界环境变化的能力；发展速度、力量、协调等身体素质。 3. 磨炼学生的意志，培养克服困难、顽强拼搏、不断进取的精神。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习反蛙泳的蹬腿和移臂的整体动作方法。	重点：蹬腿技术。 难点：仰卧滑行。
2	改进反蛙泳技术，掌握划手的动作方法。	重点：划手。 难点：对称划手。
3	提高反蛙泳技术，掌握手脚协调配合的连续动作。	重点：手腿配合。 难点：每个完整动作有一个漂的时间。
4	初步体会踩水技术，掌握收腿慢、蹬腿快的动作。	重点：蹬腿技术。 难点：收腿慢、蹬腿快。
5	改进踩水技术，掌握手臂与腿协调的动作。	重点：手臂技术。 难点：手脚配合。
6	提高踩水技术，熟练掌握移臂时及划水时吐气的整体动作。	重点：蹬腿有力。 难点：手脚配合。
相关体能练习	1. 举轻哑铃。 2. 连续蹲起。 3. 连续跳跃练习。	



教学评价

内容标准		项目
		反蛙泳
技能	A	手、腿动作正确，完成动作连贯、协调，能游进 100 米。
	B	手、腿动作较正确，完成动作较连贯、协调，能游进 50 米。
	C	手、腿动作一般，完成动作不连贯、不协调，能游进 25 米。
	D	动作不正确，手腿、呼吸配合不正确，不能游进。
态度与参与	A	积极参加游泳课，在学习中不怕苦，不怕累，认真完成各项练习。
	B	能在游泳课上较好地完成各项练习。
	C	上游泳课不积极，学习不刻苦，不能完成各项练习。
情意与合作	A	主动与同学交流学习心得，互相帮助，互相纠正错误。
	B	能与同学相互交流心得体会。
	C	不与同学进行交流，不与同学进行活动。

夏季室外游泳注意事项

1. 了解更衣室进出口位置、医务室位置及各项规定。
2. 日光浴时间一般在 20 分钟左右。
3. 游泳时间过长应适当补充营养。
4. 游泳前一定要做准备活动。
5. 不要在岸上追逐，也不要在水中打闹。不要在岸上玩“扔人”游戏。
6. 不要到非游泳区游泳。
7. 在海边游泳时应到指定的区域进行练习。
8. 建议学生结伴进行游泳练习或与家长一起练习。

第九章

休闲类体育活动

在四年级学习休闲类体育活动内容的基础上，同学们的基本运动能力有了很大的提高，对休闲类体育活动的喜爱、参与程度进一步加强。在五年级增加了远足与爬山的内容。





第一节 独轮车

在四年级，学生学习了速度骑行和花样骑行，本学年，在继续巩固独轮车技能的基础上，为满足学生的学习兴趣，进一步提高学习难度，使身体得到快速的发展，可适当增加花样骑行的难度。

教学目标

基本掌握离座骑行、定车弹跳骑行的方法，提高学生独轮车骑行的控制能力，发展学生的平衡能力和腰腹肌力量，体验骑行的快乐，培养学生坚强的意志品质。

独轮车花样骑行

在四年级，学生已经学习了独轮车的起跑、骑行以及双人“开花转”“一”字骑行和“8”字骑行的花样。本学年，在过去学习的基础上，学生将要学习更加复杂的骑行技术和游戏。

动作方法及要点

（一）离座骑行

离座骑行包括座前骑行和座后骑行两种基本的骑行方法。

1. 座前骑行。

座前骑行的方法是，在骑行中，臀部离开座位，车叉后倾，一手外展协助身体控制平衡，另一手在身后控制住车座骑行（图9-1-1）。

2. 座后骑行。

座后骑行的方法是，在骑行中，臀部离开座位，车叉前倾，一手外展协助身体控制平衡，另一手在身前控制住车座骑行（图9-1-2）。

（二）定车弹跳

定车弹跳是独轮车的基本技能之一。其方法是，在原地摆动的基础上，手臂协助保持平衡，用腿部夹紧车座，先通过屈体下压车身，利用反作用力的同时，伸展躯体，带动车身离开地面（图9-1-3）。



图 9-1-1



图 9-1-2

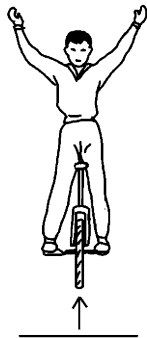


图 9-1-3

教学策略

在进行独轮车的教学时，应坚持循序渐进的原则，不要急于求成，并注意在体验正确动作时，加强安全意识和提高自我保护的能力。

示例一：离座骑行

（一）教法提示

1. 讲解示范法：教师简要讲解离座骑行的两种方法，且做精彩示范。

2. 练习法。

（1）原地摆动。

（2）在原地摆动的基础上，单手扶住车座前部，另一只手帮助控制平衡，同时臀部离开车座，摆动。

（3）在原地摆动的基础上，单手扶住车座后部，另一只手帮助控制平衡，同时臀部离开车座，摆动。

（4）在原地摆动的基础上，单手扶住车座，使车叉前倾，同时身体保持垂直，另一只手帮助控制平衡，摆动。

（5）在原地摆动的基础上，单手扶住车座，使车叉后倾，同时身体保持垂直，另一只手帮助控制平衡，摆动。

（6）直线骑行中，单手扶住车座，使车叉前倾，同时身体保持垂直，另一只手帮助控制平衡，保持直线骑行。

（7）直线骑行中，单手扶住车座，使车叉后倾，同时身体保持垂直，另一只手帮助控制平衡，保持直线骑行。

（二）教学建议

1. 独轮车的离座骑行是在原地离座摆动的基础上发展起来的，因此，应在原地离座摆动的基础上进行离座骑行。

2. 在学生基本具备离座骑行能力后，可以进行学生自定目标（骑行距离等）的离



座骑行练习，但是应该注意防止练习的相互干扰和运动伤害的发生。

3. 学生在较熟练掌握离座骑行技术后，可以安排离座骑行的比赛或游戏。游戏的形式可以选择或参照以前安排过的游戏，适当调整规则，提高学生学习的兴趣。

示例二：独轮车跳绳比赛

（一）教法提示

1. 讲解示范法：教师简要讲解独轮车定车弹跳的方法，并展示独轮车跳绳，激励学生学习兴趣。

2. 练习法：原地摆动，定车弹跳，定车弹跳空抡绳，独轮车跳绳（图9-1-4）。

3. 竞赛方法：比比谁10秒钟内跳得多；比比谁20秒钟内跳得多；比比谁30秒钟内跳得多。同学分为若干组，比比哪组在一定时间内跳得多。

（二）教学建议

1. 若跳绳失误，可以继续跳。
2. 跳绳过程尽量在规定的“点”上跳，不要移位，不许干扰其他同学跳绳。
3. 定车弹跳应注意用腿部夹紧车座，身体的屈伸应保持与地面的反作用力的协调。
4. 定车弹跳空抡绳时，应注意抡绳的节奏与弹跳的节奏同步。
5. 在学生基本掌握独轮车跳绳的基础上，通过比赛或游戏，例如双人比赛、分小组比赛、花样跳绳等提高学生的学习兴趣，培养学生勇于竞争的精神和善于竞争的能力。

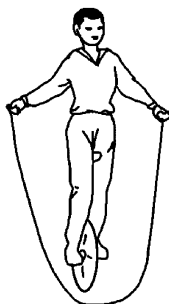


图9-1-4

示例三：独轮车篮球比赛

（一）教法提示

1. 讲解示范法。
2. 比赛练习法：篮球场，小篮球，学生每队10人左右，上场队员5~7人，在规定的时间内，以进球多的队为胜。
3. 可参考篮球竞赛规则，但是，使用小篮球，在小篮球架下进行，不许带球跑，不许推撞等侵人犯规，不许出界。

（二）教学建议

1. 应注意根据学生的实际情况，可对规则进行调整（如进攻没有时间限制等）。其原则是提高学生学习的兴趣，提高独轮车技术，发展学生的灵敏性、控制平衡的能力和耐久力。
2. 参加独轮车篮球比赛的学生，应该有篮球学习的基础。
3. 严禁在赛场上打闹，避免伤害事故的发生。
4. 独轮车篮球比赛，应尽可能在有弹性地面的小篮球场进行。

第二节 轮滑

速度轮滑的冲刺技术是保证运动员在比赛中获得胜利的重要因素。在当今的速度轮滑比赛中，运动员的技术水平都比较接近，在大多数情况下，只是在最后的几十米甚至几米时，才能分出名次来，由此可见速度轮滑最后冲刺技术的重要性。

教学目标

使学生了解速度轮滑冲刺技术在比赛中的重要性，初步掌握冲刺技术的发动时机、冲刺技术动作和撞线的动作方法；发展学生的下肢力量，以及身体的灵活性、协调性和平衡能力；培养学生勇敢顽强、不怕吃苦、拼搏竞争的优良品质。

冲刺技术

动作方法及要点

（一）速度轮滑冲刺阶段发动时机

速度轮滑的冲刺一定要果断，应先抢占有利位置在对手之前突然起动。一般长距离的项目冲刺距离应长些，应早一点发起冲刺，一般离终点 200 ~ 400 米开始冲刺；短距离的冲刺距离应短些，一般应在 100 ~ 200 米开始冲刺。冲刺发起的时间应根据队员水平来确定。

【要点】

加大蹬地力量和摆臂的幅度。

（二）速度轮滑冲刺技术动作

冲刺是全程最后一段跑程上的拼搏，是比赛决定胜负的最后—关，因而冲刺技术是非常重要的。在冲刺时要加大摆臂滑行，缩短惯性滑进时间，加快节奏，提高频率来赢得更多的蹬地加速（图 9-2-1）。

【要点】

加快蹬地节奏，提高频率。

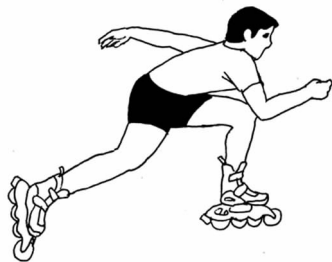


图 9-2-1



（三）速度轮滑的撞线动作

撞线是速度轮滑过程中接近终点时一种特殊的滑跑动作。撞线时要改变原来的滑跑节奏，一般在接近终点线3~4米处加大身体向前的倾斜角度，一腿猛力伸出踏过终点线。

【要点】

以最快的速度爆发性伸展蹬地。

教学策略

根据小学生争强好胜的心理，加强学生心理素质的培养。教学可以在提高运动技能的基础上，通过练习、游戏和比赛让学生体验成功并承受挫折与失败，全面提高学生的身心素质。

示例一：陆地冲刺模仿练习

（一）教法提示

1. 陆地进行快速屈腿走练习，模仿冲刺阶段快节奏大步伐，上体与滑行姿势相同，浮腿前摆时支撑腿同时后蹬，摆臂姿势与滑行摆臂姿势相同，节奏加快。

2. 易犯错误及纠正方法。

冲刺阶段发动时机过早或过晚。

纠正方法：通过讲解，使学生理解冲刺阶段所要达到的目的，并分别讲解长、短距离的冲刺距离，同时在滑行练习中进行语言提示或标示出冲刺距离。

（二）教学建议

在练习时，要降低重心，加大动作幅度，加快摆臂节奏，用摆臂节奏带动蹬地节奏。

示例二：陆地撞线动作练习

（一）教法提示

1. 这个练习是让学生直观地了解撞线的动作方法，体会撞线瞬间上肢和下肢的动作姿态，上体前倾，撞线腿前伸。

2. 易犯错误及纠正方法。

在伸腿时前脚尖容易抬起，不敢伸腿冲刺。

纠正方法：反复进行撞线身体练习，强调前脚不要抬起，身体前倾，鼓励学生从低速冲刺练习开始，克服心理障碍。

（二）教学建议

在练习时，教师要强调重心压低，撞线腿最大幅度前伸。

示例三：反复撞线练习

（一）教法提示

在轮滑跑道上标示出数条终点线，让学生在滑行中反复进行冲线练习，控制滑行速度不宜过快，重在体会撞线瞬间的技术动作（图9-2-2）。

（二）教学建议

在练习中提示学生身体前倾，撞线脚脚尖不要抬起，克服恐惧心理。



图9-2-2

示例四：200米测试赛

（一）教法提示

在此教学中能够使学生完整地完从起跑到冲刺撞线的整个过程，重点在于体会后程冲刺撞线的过程，注意用语言提示冲刺的时机和滑行节奏。

（二）教学建议

教师要不断地鼓励学生，注意测试的严谨性，做到对每名同学都公平公正。按照学生的能力合理分组，提高比赛的时效性。

示例五：长江黄河游戏

（一）游戏方法

将学生分成两个横排，面对面相距2米站好，游戏前，先明确好一队为长江，另一队为黄河。当老师喊“长江”时，长江队应迅速转体滑跑到端线，黄河队队员则马上追拍长江队员，每追拍到一人，黄河队得1分。最后得分多的队为胜（图9-2-3）。

【规则】

1. 听到口令起动，有先动行为即为犯规。
2. 只有在端线内拍中才得1分，在端线外拍中不得分。

（二）教学建议

1. 加强团队配合，提高合作能力。
2. 要时刻向前后观察，力求保持路线正直和避免碰撞。
3. 如跌倒马上起来继续滑行。

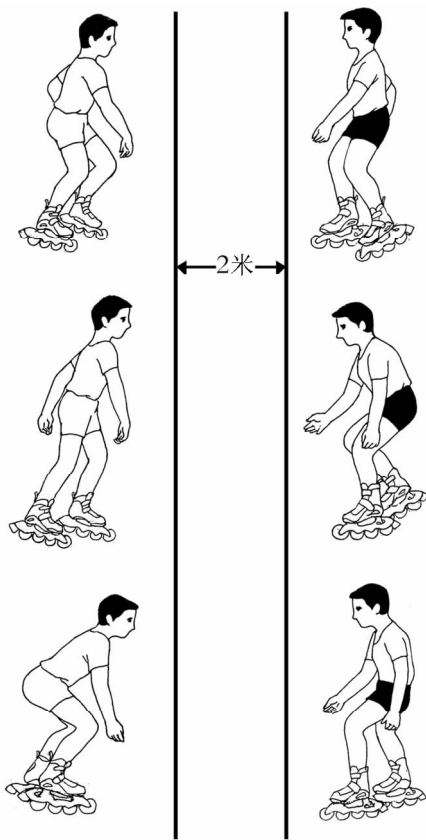


图9-2-3



单元计划

轮滑冲刺

教学目标	1. 使学生了解冲刺动作的基本要领, 初步学会冲刺过程中加大动作幅度和加快动作节奏, 撞线的动作方法。 2. 发展学生的下肢力量, 以及身体的灵活性、协调性和平衡能力。 3. 培养学生勇敢顽强、不怕吃苦、拼搏竞争的优良品质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习轮滑冲刺技术, 起动时重心保持平稳。	重点: 重心移动。 难点: 正确掌握起动时机。
2	改进冲刺技术, 动作幅度大, 快速。	重点: 快节奏, 大幅度。 难点: 上下肢协调配合。
3	进一步改进冲刺技术动作, 初步学习撞线动作时身体前倾。	重点: 身体前倾。 难点: 克服恐惧心理。
4	提高轮滑冲刺动作, 提高动作的熟练性。	重点: 以最高速冲过终点线。 难点: 整个冲刺动作流畅, 有效地提高速度。
5	初步掌握冲刺动作, 整体动作连贯、快速, 并考核。	动作协调熟练。
相关体能练习	1. 快速屈腿走练习。 2. 50米冲刺跑。 3. 身体柔韧性练习。	

教学评价

项目		轮滑冲刺
内容标准	A	能够正确、完整、连贯地完成冲刺动作。
	B	基本较好完成冲刺动作。
	C	能够基本做出冲刺动作。
	D	不能做出冲刺动作。

续表

内容标准	项目	轮滑冲刺
态度与参与	A	主动参与,认真学练,积极性高,自觉遵守纪律,自信心强。
	B	学练比较认真,能遵守纪律,基本能按要求完成,有一定的自信。
	C	学练不积极、不认真,不能遵守纪律。
情意与合作	A	在学练中,能主动与同学交流,相互纠正动作。
	B	在学练中能与同学一起配合练习。
	C	不能与同学配合进行练习。

花样轮滑

花样轮滑与花样滑冰除了使用的滑行器材和场地的材质不同以外,其他都十分近似。它是按照花样轮滑比赛的规则要求,以标准化的轮滑鞋等器材和轮滑场地,将不同的轮滑静止、滑行、旋转、跳跃动作与舞蹈动作及音乐有机结合的整套动作。世界花样轮滑锦标赛的竞赛项目包括:

**知
识
窗**

1. 规定图形(男子、女子)。
2. 自由滑(男子、女子)(短节目、长节目)。
3. 双人滑(一男一女)(短节目、长节目)。
4. 轮滑舞蹈(一男一女)(规定舞、创编舞、自由舞)。

每项比赛均可获得世界冠军称号。在单人滑比赛中,设有规定图形和自由滑两项全能的比赛。

第三节 远足与爬山

远足与爬山都是校外体育和文化活动,是一种在大自然中进行身心锻炼的方法,也是学校体育活动的重要内容之一。

远足与爬山活动符合少年儿童的心理需求,是他们所喜欢的体育活动。这项运动的开展不仅能更好地贯彻《中华人民共和国体育法》,实施“全民健身‘121’工程”(强调学校做到:保证学生每天参加一小时体育活动,每年组织学生开展两次远足、野营活动,每年对学生进行一次身体检查),响应教育部、体育总局、共青团中央联合发出的关于“到阳光下、到操场上、到大自然中去”陶冶身心的号召,而且对推动学生



积极参加课外体育活动，都具有十分重要的意义。

教学目标

使学生懂得远足与爬山的锻炼价值，学会在不同的地形上进行攀爬的正确方法，发展学生的力量、耐力，增强有氧代谢能力，提高机体对外界的适应能力；通过活动培养学生吃苦耐劳，勇于克服困难，敢于挑战自我及团结协作、不断进取的精神。

教学要点

（一）远足的含义

远足主要是指组织小学生进行徒步的旅行。一般远足的目的与参观、游览相联系，而体育教学中的远足也可以以徒步行走为目的。

远足一般比旅游的距离近一些，比郊游又稍远一些。旅游一般是骑自行车或乘坐交通工具或再步行一段距离，并在较充裕的时间（假期）里进行。

（二）爬山的含义

爬山一般是指爬不太高的山岗或比较平缓的山坡。爬山与登山都是在大自然中锻炼身心的体育活动，但两者是有区别的，登山分为旅游登山、竞技登山和探险登山等。旅游登山是以游览风光为主要目的的；竞技登山是指人们为克服特定的登山路段上的困难，用手或借助于一定的专用的器械进行攀登或竞赛；探险登山是借助登山器械和装备，以经受各种恶劣自然条件的考验，登上险峰绝顶为目的而进行的活动。小学生参加的爬山和登山活动，一般属于体育或休闲娱乐的活动。

教学策略

（一）远足与爬山的方法和注意事项

1. 远足。

（1）制订方案，选好地点。

选好季节：一年四季都可以远足，但最好选择春秋两季。

选好地点：选择远足的目的地要以远足的特定目的而定，并要结合景区景点的情况和特点。远足的距离要适合小学生的年龄和体力。

（2）确定路线，安排时间。

要根据活动的目的、路程的特点、学生的体力而定远足的路线。应尽量避免在车辆多的路段和交叉路口多的地段行走，要避免走陡峭的山路和危险的路段。在活动前，教师必须对所经路段进行勘察，以便确定途中的休息站及活动内容，以防意外事故的发生。

时间一般安排在该教材内容授课的前后双休日或节假日进行。每次活动的时间安排不宜过长，一般以3~4个小时为宜。

（3）物质准备。

①标志旗：可用少先队队旗或彩旗，以便学生识别，并得到社会及群众的关照。

②药箱（包）：一般准备应付中暑、中毒及创伤等急需的常用药物，如仁丹、十滴水、藿香正气水、止痛片、红药水、碘酒、消炎粉、药棉、纱布、绷带、创可贴等。

③生活用品：学生要自带午餐、饮料；根据季节的特点带水碗、毛巾、遮阳帽等，但物品不宜过多，以免造成行动不便。

④文体器材：可带一些轻便的文体器材，如棋类、扑克牌、跳绳、皮筋、毽子、口琴、胡琴等，以便学生在目的地进行文体活动。

另外，到环境比较生疏或地形复杂的山林中，要带指南针，以防迷失方向。

（4）组织教育。

首先要讲清活动的目的、过程及要求，使每个学生都明确集合的时间、地点、行进路线、目的地、活动内容以及返回的时间、地点等。另外要提出要求，如遵守时间，听从指挥，注意交通安全及活动的安全，注意饮食卫生及公共卫生，爱护花草树木等。教师要强调在活动中同学之间的相互帮助、互相鼓励，共同克服困难。

组织远足，体育教师必须要与班主任密切配合；请校医（卫生教师）参加活动；另外在活动前（一周）应通过适当的方式与家长取得联系，并将有关事宜通知家长，以取得家长的支持。

2. 爬山。

爬山活动可与远足、郊游、野餐活动结合起来，组织工作可参照远足的有关注意事项，但还应注意：

（1）要根据学生的年龄、体能等情况，选择适当的高度和比较平缓的山路，以确保安全。

（2）爬山时要组织严密，可将学生分为若干小组（以4~5人为宜），并根据学生的体质强弱进行搭配，选好组长。另外教师还应对体质弱的学生限定爬山高度，并组织专人负责照顾。

（3）爬山时穿的服装和鞋要轻便，最好穿长衣裤，鞋底底纹要粗以防滑，不宜穿塑料底的鞋和带后跟的鞋。

（4）爬山方法的指导。

在上山时，身体前倾，步子小；坡度大时上体前倾可稍大或采用“之”字形或“S”形盘绕而上，必要时可以用手助攀。在下山时上体直起或稍后倾，用脚跟和全脚掌着地，稍屈膝；坡度不大时步子可稍大，步频稍慢；坡度大时，步子要小，速度要更慢，还可以采用侧身、侧向迈出的方法或按“S”形的路线行进。在比较陡的山路行走时，可用绳子将学生串联起来或采用手拉手的方法上山或下山，一旦滑倒要迅速展开身体，防止滚动。

（5）组织文体活动：在学生熟悉路线后，可以根据学生的体能进行爬山比赛，或沿山路进行寻物游戏；在比较开阔的地方进行野餐、游戏及其他的文体活动。

（6）确保安全：教师要提出明确的要求，严防意外事故的发生，如必须按规定的路线和范围活动，不得分散和个人单独行动，教师在活动中要随时清点人数。严禁学生携带利器、打火机等物品。教师不应吸烟。



（二）教学建议

在教学时，教师应紧密联系学生的生活环境，进行教材的再创造，并结合本地区的郊外、公园及旅游景点的特点，介绍家乡及其变化或名胜古迹的由来及其价值，使学生获得在书本上得不到的知识，激发他们热爱自己家乡的情怀。

在教学中，教师要结合实际讲解远足与爬山对身体的益处，并激励学生不用或少用代步工具。

远足与爬山的锻炼价值

远足与爬山是少年儿童喜爱的一种体育锻炼形式，它的基本活动就是长途跋涉，步行数里至数十里。在这个过程中，不仅仅有下肢的活动，还必须有上肢的协调配合，因此具有类似长跑运动发展耐久力的效果。由于长距离的行走使运动器官得到锻炼，而且在长时间的有氧代谢过程中，心血管系统及呼吸系统也得到相应的锻炼和增强，因此能提高机体对外界的适应能力。

磨炼意志，受到教育。远足与爬山中一般有长途跋涉，途中的劳累、艰辛、风吹日晒，集体行动时的纪律约束等都需要学生有坚强的毅力和战胜困难的决心，才能征服在旅途中所遇到的各种艰难困苦，从而使自己得到锻炼。

远足与爬山是一项集体活动，在活动中同学之间都要互相关心和帮助，相互鼓励和督促。少年儿童生性热爱大自然，喜爱动植物，但有时他们也会不自觉地伤害动植物，因此，教师可抓住远足与爬山活动的时机，对他们进行爱护动植物的教育，使学生在思想上、性格上受到教育和磨炼。

激励志向，陶冶情操。远足与爬山使学生投身到大自然的怀抱中去，而大自然又给予学生们无穷的智慧和力量，使他们憧憬未来，产生无限美好的愿望，并立下为祖国的安宁和富强贡献自己的毕生精力的远大志向。远大的志向会激励他们从现在做起，努力学习，天天向上，不断追求，并逐渐养成善于思考、勇于创新的精神，使自己真正成为对祖国、对人民有用的人才。

小学生的远足与爬山活动，一般选择在春秋季节。不管是在风和日丽、万象更新的春天，还是在秋高气爽、果实累累的秋季，远足与爬山都可以使他们领略大自然的美好风光。在饱览祖国壮丽山河的同时，不仅开阔了眼界，也会使他们心旷神怡、胸怀豁达，民族自豪感油然而生。

增长知识，调剂生活。大自然是一个广阔的天地，也是一个大课堂，能给学生提供丰富的学习内容，使他们长见识、增知识。他们可以采集标本、认识生物，可以游览名胜古迹，也可以在烈士墓前瞻仰、凭吊，这些都是对学生进行各种教育的鲜活教材。

总之，远足和爬山可以激发学生热爱祖国、热爱大自然的情怀，增强学生的环保意识和保护大自然的责任感。

第十章

民族民间类体育活动

民族民间类体育活动是人们在长期的生产、生活实践中积累起来的健身、娱乐的体育活动的总称，是民间传统文化的重要组成部分。民族民间类体育活动内容丰富，形式多样，对促进学生身心健康发展具有重要的作用。本年级学生继续学习踢毽子和跆拳道等技术动作，并增加了抖空竹的内容。





第一节 踢毽子

踢毽子是在我国流传很广的一项传统的民间体育活动，至今已有一千多年的历史。踢毽子的形式活泼，踢法多样，变化无穷，老少皆宜，又不受场地、设备的限制，器材简便易制、经济实惠，因此深受广大群众和少年儿童的喜爱，已成为人们休闲时的一种健身娱乐活动。在古都北京它还有一个富有诗意的名称——翔翎。

教学目标

能说出踢毽子的4种主要踢法名称，知道踢毽子的锻炼价值，基本学会磕踢的动作方法；通过踢毽子的活动，发展学生身体的灵活性、协调性、柔韧性及下肢力量等素质，增强心肺功能，改善代谢功能，提高学生的时空定向及判断能力；在活动中，培养学生认真的学习态度和坚韧不拔的意志品质，提高学生观察、判断及合作学习的能力，体验获得成功的喜悦并通过比赛和表演等多种形式，培养学生敢于创新、勇于表现自我的能力。

磕踢

动作方法及要点

磕踢是4种基本踢法（盘踢、拐踢、绷踢、磕踢）之一。磕踢（膝盖踢）是用两腿的膝盖部分互换踢毽子的方法，动作要求摆动腿的髋、膝、踝关节放松，小腿自然下垂，脚尖稍向下；膝关节发力带动大腿上摆将毽子磕起（撞起），一般高度不超过下颌（图10-1-1）。



图 10-1-1

教学策略

根据小学五年级学生身心发展规律和认知水平，建议在教学中，采用一些诱导性的练习方法，并通过游戏和比赛的形式，培养学生的团队意识，提高学生的练习兴趣和创新能力。

示例一：变换性练习

（一）教法提示

1. 徒手练习。

在练习时，两肘位于腰间，掌心向下，前臂平行于地面，与上臂成90°夹角，用“空踢”的方法进行练习。

【要求】

膝关节发力，用膝盖部位撞击两手（图10-1-2），并发出声音。

2. 自主练习：自抛自踢。
3. 两腿交换踢。
4. 自由结组进行练习。

【要求】

相互交流并纠正动作。

5. 组内展示或比赛。

（二）教学建议

1. 在教学的过程中，教师要注意强调膝关节发力这一关键环节，并要逐步提高学生的动作准确性。

2. 在练习的过程中，当学生基本学会动作方法后，为提高学生的练习兴趣，教师可以采用一次性计数或定时累计的方法进行比赛。

3. 在教学中，教师要注意给学生创设更多的展示自我的机会和氛围，以促进学生间的相互学习和交流。



图 10-1-2

示例二：磕踢游戏

（一）游戏方法

1. 争当挑战者。

两人一组，用猜拳的方法决定出挑战者。游戏开始，挑战者用磕踢的方法踢出一定次数（自定），立即改用盘踢的方法踢出相同的次数，接着要求对方按此方法完成，如完成则两人互换角色，若未完成游戏继续。

这个游戏可以巩固盘踢，练习磕踢，体验不同踢法的相互连接，为练习花样踢法奠定基础。

【规则】

（1）两种踢法的次数要相同，否则失去挑战权。

（2）磕踢与盘踢的次数可自定，挑战者要根据自己的实际情况制定战术，并为蝉联挑战者做好准备。该游戏也可事先约定好所踢次数和互换次数。

2. 跟我学。

在地面上画一个直径分别为80厘米和120厘米的同心圆（圆的大小可自定），将参



加者（最好不超过8人）分成人数相等的两组，并决出先后次序。游戏开始，第一组的第一人在小圆内磕踢一定次数，然后边踢边向外移动至两圆周线之间绕踢一周或几周（自定）。完成后，第二组的第一人按所踢的次数和周数完成。

通过游戏巩固磕踢，练习磕踢的移动，为学习花样踢法奠定基础。

【规则】

- (1) 在移动磕踢时，脚不得踩线或出圈，否则为违例。
 - (2) 在两圆周线间移动踢，按周计算，凡未满一周均为零。
3. 更上一层楼。

将参加者（4~10人为宜）分成人数相等的两个组，并决出先后次序。第一组的第一人磕踢一定次数（学生可根据本组的实际情况自定）后，用脚内侧将毽子踢传给第二人，第二人磕踢比前者多一次后，用脚内侧将毽子踢传给第三人……直至本组做完，即上一层楼；第一人继续接踢，开始上二、三……层楼，直至失败。第二组照此方法上楼，最后以上楼层高的组为胜。

通过游戏巩固磕踢，培养相互配合的能力，为学习多人的花样配合奠定基础。

【规则】

- (1) 每个参加者必须按照规定的方法上楼，否则为失败。
 - (2) 在某一层未全部通过时，下一轮应从前一层开始。
4. 赶超前人。

地上画一条横线为起踢线，将参加者（4~8人为宜）分成人数相等的两个组，并决出先后次序。第一组的人同时站在起踢线后（左右保持一定的间隔），听到开始的口令后用磕踢的方法踢毽子；失败后，按各自踢的个数向前走出，站立不动。第二组的人按照一对一的方式进行，如所走的步数超过相对应的人即为胜，未超过者则要站在走出的位置上，用手触相对应的人，触到者为胜，最后以获胜人数多的组为胜。

用于巩固磕踢技能，提高练习兴趣，培养团队意识。

【规则】

- (1) 必须用一次性磕踢的方法进行。
- (2) 用手触拍时，两脚不得移动，否则违例。

（二）教学建议

教师在进行教学时，要根据学生的实际情况来调整和变换游戏的方法与规则，也可以由游戏（比赛）的双方进行协商确定，以丰富练习的形式和内容，提高学生主动参与意识和练习的兴趣。

示例三：创新展示

（一）教法提示

以个人或小组为单位，将磕踢与已学过的另外3种基本踢法进行任意组合，方法不限，在小组或班级内进行展示，全体学生进行评价，并评选出最佳创意、最佳连接、最

佳表演等奖项。

(二) 教学建议

教学中采用创新展示的方法，不仅丰富了教学内容，使前后所学的知识、技能融会贯通，有机结合，而且能使学生在相互探讨中不断地开拓思路，并能亲身体会到踢毽子的丰富内涵和无穷的乐趣，也为今后的学习打下良好的基础，从而达到健体育心的目的。

单元计划

磕踢

教学目标	1. 能说出踢毽子的4种主要踢法名称，知道踢毽子的锻炼价值，基本学会磕踢的动作方法。 2. 通过踢毽子的活动，发展学生身体的灵活性、协调性、柔韧性及下肢力量等素质，增强心肺功能，改善代谢功能，提高学生的时空定向及判断能力。 3. 在活动中，培养学生认真的学习态度和敢于创新、勇于表现自我的能力，提高学生观察、判断及合作学习的能力，体验获得成功的喜悦。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	复习盘踢、拐踢、绷踢的动作。	重点：复习、巩固3种踢法的要领。 难点：动作的准确性及熟练性。
2	初步学习磕踢的动作方法。	重点：膝关节发力带动大腿上摆将毽子磕起。 难点：动作配合协调。
3	进一步学习磕踢的动作方法，提高准确性。	重点：两腿依次磕踢。 难点：动作的准确性及熟练性。
4	综合练习及创新组合踢法展示。	重点：提高动作的熟练性。 难点：自创组合踢法。

踢毽子

知识窗

踢毽子是我国一项流传很广的民族民间体育运动。新中国成立之后，此项运动在全国开展更加广泛，在一些城市和农村经常组织踢毽子比赛，比赛的内容和形式丰富多彩，踢毽子的技法也越来越高，并不断创新。为了弘扬民族传统体育，丰富群众业余文化生活，国家体育总局已将毽球列为正式比赛项目，并于1984年3月下旬，在北京举行了全国第1届毽球邀请赛。1987年9月成立



知识窗

了“中国毽球运动协会”，并决定每年举行一次全国毽球锦标赛。

竞技、健身、娱乐、观赏是毽球运动的特有功能，毽飞人舞，颇具兴味，显示出我国民族体育的独有魅力，寓乐于活动之中，而观看使人眼花缭乱的踢毽子的技法，也是一种美的享受。

第二节 抖空竹

空竹是由两个（或一个）圆盘盒及一个轴把组成。圆盘盒内是空的，每个圆盘盒上有四五个孔不等，孔内用木片作笛，以利发声，连着圆盘盒有一个圆柱状的轴把，轴把的中段稍细。多年来，空竹一直是用竹木结合制作，而近年来已有用塑料材质制作的空竹出现，它不仅坚固性强，稳定性好，而且适合在各种场地上进行练习。由于抖空竹这项活动极具趣味性和观赏性，器材简单经济，不要求任何特殊的场地条件，而且老少皆宜，更适合少年儿童，因此易于开展。

教学目标

通过练习增强学生的上肢力量，提高身体的协调性、动作的节奏感及对时空的判断能力。培养学生勇于克服困难、战胜自我的精神，增强自信及自我表现能力，通过练习体验抖空竹的乐趣及获得成功的喜悦。

动作方法及要点

（一）基本动作

1. 启动方法。

左手握双杆（杆头分开），右手抓住空竹盘，手心向上将抖线放在轴的凹槽内，右手向左拧使空竹转动，右手顺势从左手接过一根杆，双手上下抖动，使空竹朝逆时针方向旋转。

2. 双扣抖法。

在启动平稳的基础上，右手拉起空竹后，右手的杆迅速向左，在轴上绕一圈，待空竹落下后，再将空竹拉起，左手同时做相应送的动作。

3. 抽拉抖法（沿丝）。

空竹抖转后，将空竹向右摆动，摆到右侧后迅速用右杆将空竹抽送向左侧。到左侧后，再用右杆将空竹拉带向右侧。这样一拉一抽往返不断，使空竹在一抽一拉的左右摆动中加速旋转。

（二）基本技法

1. 绕。

绕即空竹不动，双杆同时从空竹的左侧绕到空竹的右侧，或从右侧绕到左侧。

2. 摆。

摆即双手同时用力甩起空竹，用线引带空竹从左（右）到右（左）画弧线。与绕的区别是：摆是空竹绕杆画弧线，而绕是杆绕空竹画弧线。

3. 旋。

旋即空转。空竹上线平稳后，双手张开，左手稍高使空竹到右杆处；随即用右杆引带空竹向左摆动，待空竹到左杆下方时，右手猛拉线，使空竹弹起向右呈弧线运行，空竹落在右杆头下为空旋一周；然后再重复上述动作，使空竹在胸前像车轮一样空旋。

4. 绷（弹跳）。

绷即双臂打开，左手稍高，使空竹留在右侧，左手用力快速将线绷直，把空竹弹起；等空竹落到线上后，再重复绷线，反复进行使空竹在线上不停地跳跃。

5. 抄。

（1）正抄：两臂伸开，左手稍高，使空竹在右侧，右杆向上用力，使空竹弹起后迅速将杆从空竹的上面绕到下面，将空竹接住。

（2）反抄：将空竹弹起后，迅速把右杆移至空竹的右侧，杆头左摆（对准轴的中心）将空竹接住。此时左手在上，两手交叉，右杆头向上用力将空竹挑起，在空竹下落前两手复位将线绷直接住空竹。

6. 抛。

抛即扔高。两肘向外，两手的杆头向下约 45° ，两手腕用力将杆头猛地向上翻使其向上，空竹则高高跃起；当空竹落下时，两手一上一下，上手杆头对准空竹轴的中心，在空竹顺杆下落后，下手向空竹方向兜起将空竹接住。

教学策略

抖空竹的方法很多，但必须在掌握基本技术后，才能变换方法。因此，在教学时，建议采用变换练习法及游戏的方法以使学生尽快地掌握抖空竹的基本方法，体验抖空竹的乐趣。

示例一：变换性练习

（一）教法提示

1. 教师讲解、示范空竹基本知识及抖法。
2. 学习启动方法，并自主体验。
3. 分组学习双扣抖法及抽拉抖法。

【要求】

在练习中，相互交流和切磋。



4. 游戏和比赛。

将学生分成人数相等的若干组（可以采用自由结合与统一分组相结合的方法），进行单一基本技术的个人或小组间的对抗赛（教师可以根据学生的实际情况制定规则），完成数量多的个人或小组为胜。

（二）教学建议

1. 抖空竹活动主要应以自主练习和结伴学练的方式为主，抖空竹的技能掌握必须在练习中逐渐体会和领悟。因此，要在课堂上给学生留有较多的时间和空间进行练习。

2. 在教学过程中，学生会出现较大的差异性。因此，教师要积极与学生互动，并多加关注能力较差的学生，使他们逐渐找到感觉，体会到抖空竹的乐趣。

3. 充分调动骨干学生的积极性，在分组学练中起到小老师的作用，不断地提高教学效果。

示例二：基本技法练习

（一）教法提示

1. 教师讲解、示范（或请学生）抖空竹的基本技法。

2. 学生分组由技术较好的学生带领练习。

【要求】

自选技法，并在学练中相互交流，共同提高。

3. 请学生展示，并简述技巧和感悟。

（二）教学建议

1. 在学生能较好地掌握了基本抖法的前提下，请学生以个人或经小组共同探讨后有选择地进行基本抖法练习，要由易到难，循序渐进。

2. 教师要与学生积极互动，不断地激发学生活动的兴趣。

3. 教师要将课内学习与课外活动相结合，也可以通过留作业的形式让学生利用课余时间进行练习和创新，并在下次课上进行展示。

4. 在有条件的情况下，利用双休日与家人一起去公园向抖空竹的老师学习技法。

空竹的基本知识

抖空竹是一种中国民间体育游戏。空竹又名空钟、响簧、地龙、闷葫芦等。明代《帝京景物略》“春暘”中就有童谣“杨柳青，放空钟”，证明空竹已经出现。空竹的种类很多，有普通的双轴及单轴空竹，也有巨型、微型的空竹，还有变异的空竹等。

知识窗

1. 空竹的构造。

杆：抖空竹的杆多用木质或竹质，长350~400毫米，直径为10~12毫米，杆头较细，根部略粗，杆头5毫米处有一道线槽，抖线系在槽内。线：抖空竹一般用纯棉小线。用线长度（双头空竹）约为两臂左右伸开时两手虎口间的距离。

**知
识
窗**

2. 辨别空竹反正的方法。

空竹的反正是指它的旋转方向与发出声音大小的相互关系。拿起空竹看空竹盘周边的发声孔，两个立边的厚度不同，在抖动时，将薄边迎风转就是正的，此时抖起声音大。

第三节 跆拳道

通过两年的学习，学生已掌握了一些基本的技术动作与战术要领，本学年主要学习疾步、下劈腿及太极三章。

教 学 目 标

学生能用术语说出动作名称，基本掌握跆拳道的基本动作及太极三章；发展学生柔韧性、耐力性，培养学生的战术能力与战术意识。通过几年的学习，相信学生都能够对跆拳道有一个更加深刻的认识，教师要经常鼓励学生，不断克服困难，提高学习积极性，全面培养学生自学和创造能力，为将来进一步的学习打下良好的基础。

◆◆◆ 疾步

动作方法及要点

疾步也称垫步，是跆拳道比较常用的步法之一，主要是用于前腿的进攻。采用实战姿势站立，然后后脚向前脚内侧上步，同时前腿迅速屈膝抬起（图 10-3-1）。

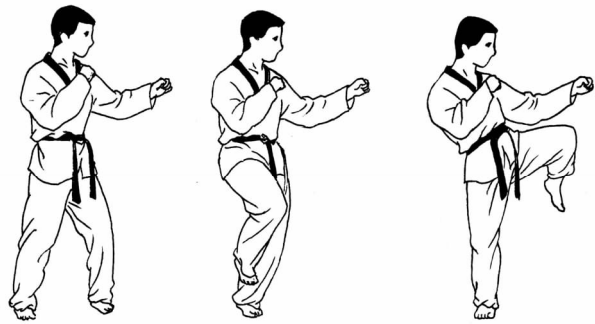


图 10-3-1



【要点】

后脚向前脚内侧上步时，前腿要迅速抬起，重心落在后腿上，膝关节微屈。

教学策略

在熟练掌握前后滑步、左右侧移步之后，让学生领会疾步的要点并在练习中加以变化，形成自己的步法风格，学生要善于总结，提高思维能力。同时教师要不断变换教学方法与策略，完成本年度的教学目标。

示例：变换性练习

（一）教法提示

1. 练习前后滑步。
2. 练习左右侧移步。
3. 练习连续滑步和侧移步。
4. 学习疾步。
5. 易犯错误及纠正方法。
移动距离过大或过小，膝关节不弯曲。

纠正方法：反复进行模仿练习。

（二）教学建议

1. 结合老师的手势或口令练习。
2. 两人配合练习，一人用进攻步法，一人用防守或反击步法。
3. 将两种以上的步法组合起来练习。
4. 可以用疾步加前踢、疾步加横踢等动作练习步法。

下劈腿

下劈腿简称劈腿，是跆拳道基本腿法之一，也是运动员进攻和反击的主要技术动作。

动作方法及要点

右架实战姿势站立；重心移至左腿，右腿屈膝抬起，脚尖勾起，双手握拳自然垂放在身体两侧；右腿伸直贴紧躯干高举过头，上体保持正直或稍前倾；然后快速下压（如刀劈木块一样），用脚掌或脚后跟攻击对方的头部；击打目标后，右腿自然落下成左架实战姿势；后撤右腿，还原为右架实战姿势（图 10-3-2）。

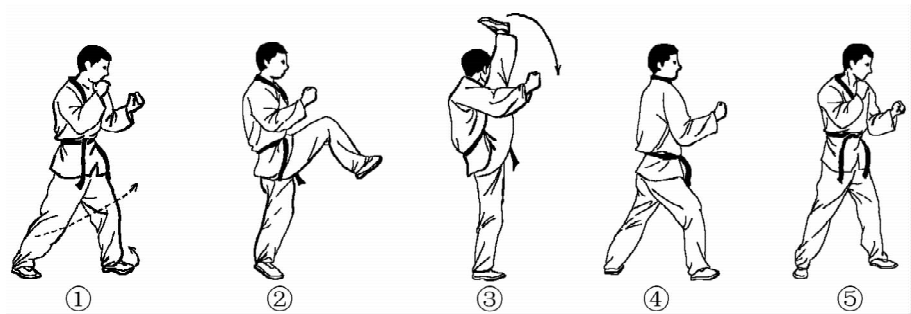


图 10-3-2

【要点】

腿尽量向高、向上抬起；大小腿之间可以有一定的弯曲度；支撑腿应积极配合身体向前移动，身体稍后仰来控制重心。

教学策略

通过两年的学习，学生的灵活性、柔韧性都有不同程度的提高，具备基本的实战能力，对跆拳道项目的认识也更加深入，认知能力与接受能力也在不断提高，根据学生的特点，全面提高学生自学和创造能力，提高学习积极性，培养勇敢顽强、不畏艰难的意志品质。

示例一：下劈腿技术

（一）教法提示

1. 开始练习时可扶墙或栏杆练习提膝、提腿和上举腿。
2. 分解练习下劈腿。
3. 完整练习下劈腿。
4. 分别练习外摆型和里合型的下劈腿动作。
5. 易犯错误及纠正方法。

膝关节不夹紧，踢腿高度不够；支撑腿没有积极配合身体向上和向前移动；击打时脚掌没有踩踏动作；上体过于后仰，应随重心一起前移，保持直立。

纠正方法：加强柔韧性练习；反复进行分解练习；用语言提示。

（二）教学建议

1. 后腿基本掌握后再练习前腿。
2. 结合疾步练习腾空下劈腿。
3. 用脚靶进行下劈腿的固定靶和反应靶的练习（图 10-3-3）。
4. 与横踢腿组合进行练习。

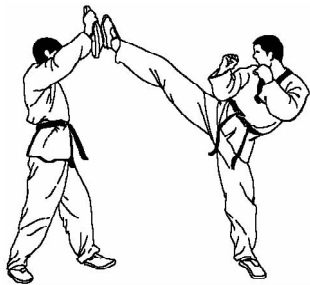


图 10-3-3



示例二：下劈腿战术

(一) 教法提示

1. 下劈腿直接反击。

对抗双方右架闭式站立（图 10-3-4-①），乙方横踢腿进攻，甲方右侧移步（图 10-3-4-②），然后用下劈腿反击（图 10-3-4-③）。

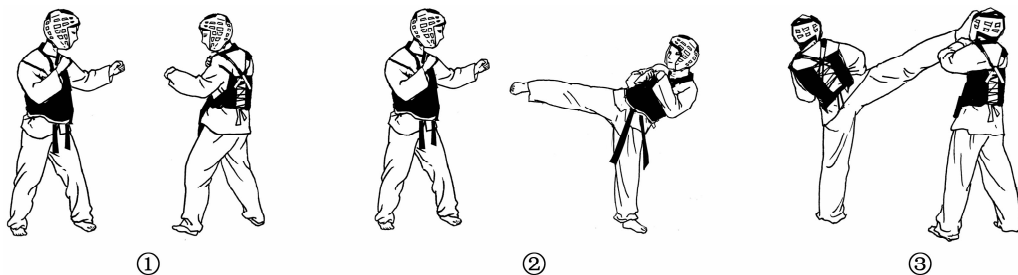


图 10-3-4

2. 分开时用下劈腿进攻。

双方运动员近距离贴靠在一起（图 10-3-5-①），甲方主动向后撤一步，然后迅速用下劈腿进攻乙方（图 10-3-5-②）。

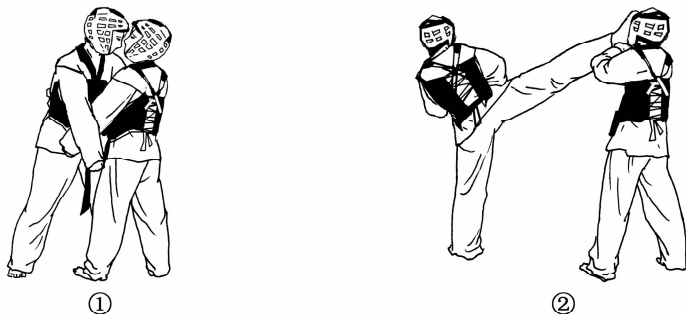


图 10-3-5

3. 与横踢腿组合进攻。

双方右架闭式站立（图 10-3-6-①），甲方先用前腿横踢进攻（图 10-3-6-②），迫使乙方向后撤步防守，双方变为开式站立（图 10-3-6-③），甲方再用疾步下劈腿进攻乙方（图 10-3-6-④）。

(二) 教学建议

1. 按照学生的身高分组，原地练习与行进间练习相结合。
2. 先规定好动作配合练习，速度由慢到快，形象逼真。
3. 可采用疾步加下劈腿直接进攻来练习战术。
4. 要控制好下劈腿的高度与力量，击打时不能发力，以免受伤。

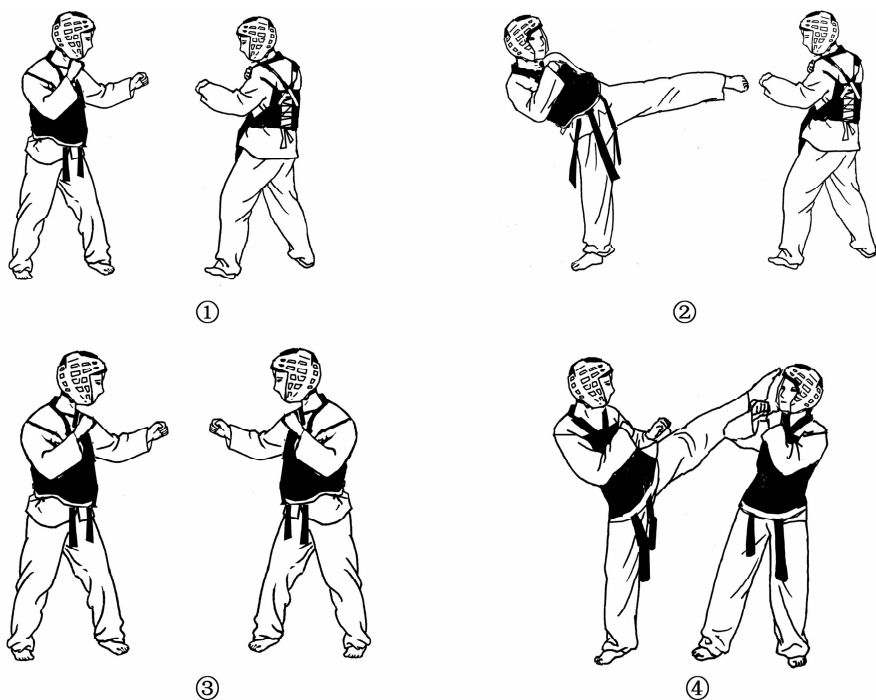


图 10-3-6

示例三：看谁踢得高

（一）比赛方法

1. 用脚靶作为攻击目标，用下劈腿进行击打。
2. 将学生随机分成几个小组，每组选出一名同学进行比赛。
3. 为提高击打的高度，可以助跑。

（二）教学建议

1. 踢腿前一定要充分做好准备活动，拉开韧带。
2. 尽量选出身高、腿长、柔韧性好的同学。
3. 学生可以根据自身情况选择左腿或右腿进行比赛。

示例四：坐庄比赛

（一）比赛方法

将体重相同或相近的学生 4~5 人分成一组，然后两人一组进行比赛，每场比赛时间为 1 分钟，得分多的同学坐庄，被淘汰的同学罚做 10 次俯卧撑，最后看谁坐庄的时间最长。

（二）教学建议

1. 比赛中可以使用学习过的技术，单一、组合皆可。



2. 每组之间至少休息 1 分钟，让学生有足够的时间恢复体力。
3. 为增加比赛的精彩程度，比赛期间允许其他同学加油呐喊，渲染比赛气氛。
4. 可以适当降低得分标准，以分数分出胜负，在使用下劈腿技术时要点到为止，不能发力。
5. 比赛可以从小级别向大级别进行，也可相反；或采取大小级别交叉、男女生穿插等形式。
6. 每场比赛结束后，老师要及时点评，讲解技战术要求，全部比赛结束后，要进行分组讨论，督促学生课后写练习笔记，提出表扬与不足。

◆◆◆ 太极三章

太极三章的意思是八卦中的“离”，离象征着火，具有火和热的含义。因此，太极三章的形态含有充满活力的动作，主要由下段攻击、正面攻击、前踢以及手刀等动作构成。这种形态是以移动重心为主。同时手脚以及上身的运动顺序交叉进行，可以培养主动攻击与身体灵活性，共由 20 个动作组成。其演武线见图 10-3-7。

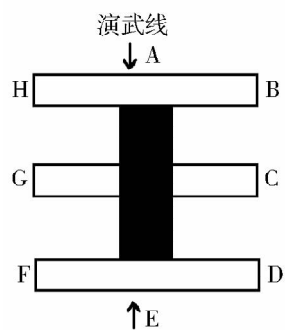


图 10-3-7

动作方法及要点

准备姿势：与太极一章相同（图 10-3-8）。

动作 1：转身左下格挡。左转身体向 B 成左前探步，左臂下截（防左下段），右拳置于腰侧（图 10-3-9）。



图 10-3-8



图 10-3-9

动作 2：右前踢左右冲拳。上提重心，左脚跟稍提，右脚前踢，两臂下截，置于体侧（图 10-3-10-①）。右腿下落成右弓步，同时右拳前冲拳（攻中段）（图 10-3-10-②）。左拳前冲拳（攻中段），右拳回收腰侧（图 10-3-10-③）。

动作3：转身右下格挡。以左脚为轴，两臂下截，置于体侧，身体右后转，同时右脚向H移步成右前探步，右臂向下截拳（防右下段），左拳回收腰侧（图10-3-11）。

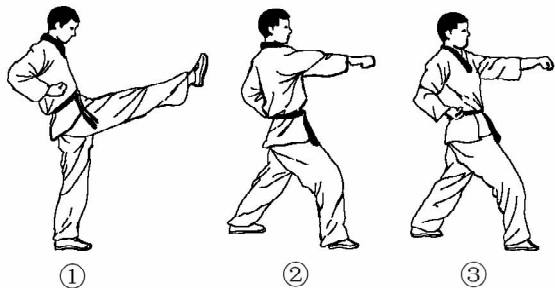


图 10-3-10



图 10-3-11

动作4：左前踢左右冲拳。左脚前踢，两臂下截，置于体侧（图10-3-12-①）。左腿下落成左弓步，同时左拳前冲拳（攻中段）（图10-3-12-②）。右拳前冲拳（攻中段），形成连续攻击（图10-3-12-③）。

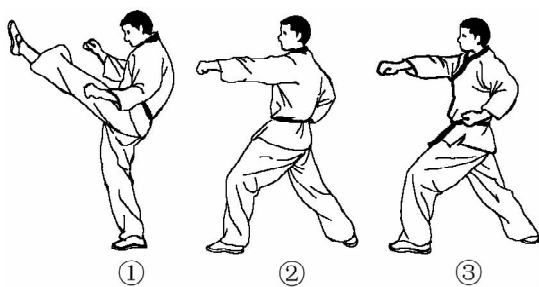


图 10-3-12

动作5：转身右砍掌。以右脚为轴，身体左转，同时左脚向E移步成左前探步，右拳变手刀，由外向里横砍，攻击对方颈部，左拳回收腰侧（图10-3-13）。

动作6：上步左砍掌。右脚向E迈进一步成右前探步，左拳变手刀，由外向内横砍，攻击对方颈部，右拳回收腰侧（图10-3-14）。

动作7：上步左截击。身体左转，左脚向C移步成左后弓步，左手刀由内向外横截，右拳回收腰侧（图10-3-15）。



图 10-3-13



图 10-3-14



图 10-3-15



动作 8: 弓步右冲拳。左脚迈向 C 成左弓步, 右拳前冲 (攻中段), 左手刀变拳回收腰侧 (图 10-3-16)。

动作 9: 转身右截击。以左脚为轴, 身体右后转向 G 成右后弓步, 同时右脚稍后撤, 右拳变手刀由内向外横截 (图 10-3-17)。

动作 10: 弓步左冲拳。右脚迈向 G 进半步成右弓步, 左拳前冲拳 (攻中段), 右手刀变拳回收腰侧 (图 10-3-18)。



图 10-3-16



图 10-3-17



图 10-3-18

动作 11: 转身右中格挡。以右脚为轴, 身体左转, 左脚向 E 移步成左前探步, 右臂屈肘向内横格挡 (防中段), 左拳回收腰侧 (图 10-3-19)。

动作 12: 上步左中格挡。右脚向 E 迈进一步成右前探步, 左臂屈肘向内横格挡 (防中段), 右拳回收腰侧 (图 10-3-20)。

动作 13: 转身左下格挡。以右脚为轴, 身体左后转, 左脚向 F 移步成左前探步, 左拳截向左下方 (防左下段), 拳面朝下, 右拳回收腰侧 (图 10-3-21)。



图 10-3-19



图 10-3-20



图 10-3-21

动作 14: 右前踢左右冲拳。右脚前踢, 两臂下截, 置于体侧 (图 10-3-22-①)。右腿下落成右弓步, 右拳前冲拳 (攻中段), 左拳回收腰侧 (图 10-3-22-②)。然后左拳前冲拳 (攻中段) 形成连续攻击 (图 10-3-22-③)。

动作 15: 转身右下格挡。以左脚为轴, 身体右转 180°, 右脚向 D 移步成右前探步,

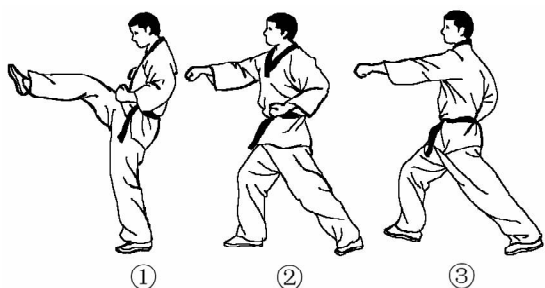


图 10-3-22

右拳下截（防右下段），左拳回收腰侧（图 10-3-23）。

动作 16：左前踢左右冲拳。左脚前踢，两臂下截，置于体侧（图 10-3-24-①）。左腿下落成左弓步，左拳前冲拳（攻中段），右拳回收腰侧（图 10-3-24-②）。右拳前冲拳（攻中段），左拳回收腰侧（图 10-3-24-③）。



图 10-3-23

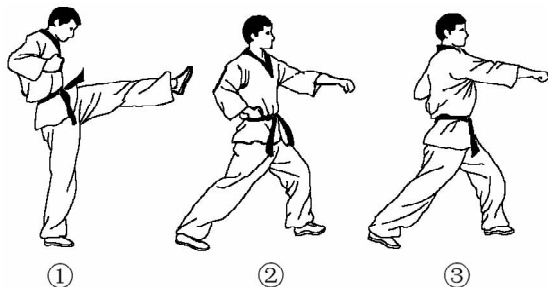


图 10-3-24

动作 17：转身左下格挡右冲拳。以右脚为轴，身体左转，左脚向 A 移步成左前探步，左拳下截（防左下段），右拳回收腰侧（图 10-3-25-①）。两脚不动，右拳前冲拳（攻中段），左拳回收腰侧（图 10-3-25-②）。

动作 18：转身右下格挡左冲拳。右脚向 A 迈进一步成右前探步，右拳下截（防右下段），左拳回收腰侧（图 10-3-26-①）。左拳前冲拳（攻中段），右拳回收腰侧（图 10-3-26-②）。

动作 19：左前踢右冲拳。左脚前踢，两臂下截，置于体侧（图 10-3-27-①）。左腿下落成左前探步，左拳下截（防左下段），右拳回收腰侧（图 10-3-27-②）。右拳前冲拳（攻中段），左拳回收腰侧（图 10-3-27-③）。

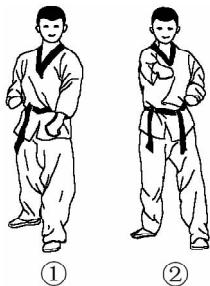


图 10-3-25

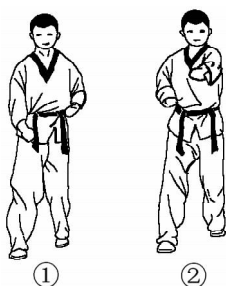


图 10-3-26

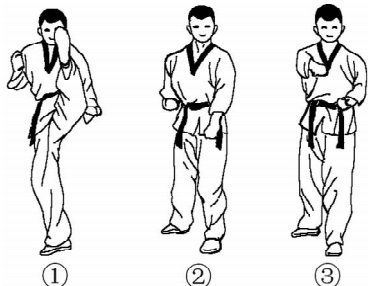


图 10-3-27

动作 20：右前踢左冲拳。右脚前踢，两臂下截，置于体侧（图 10-3-28-①）。右腿下落成右前探步，右拳下截（防右下段），左拳回收腰侧（图 10-3-28-②）。左拳前冲拳（攻中段）并发声，右拳回收腰侧（图 10-3-28-③）。

收势：与太极一章相同（图 10-3-29）。

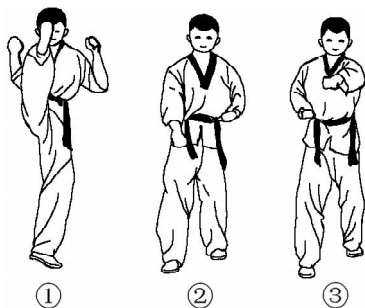


图 10-3-28



图 10-3-29

教学策略

要先复习太极一章与太极二章，体会品势中不同动作及身体部位的发力要点，因太极三章的组合拳较多，所以在教学中要着重练习，不断提高动作质量，培养学生对品势练习的兴趣。

示例：集体学习

（一）教法提示

1. 首先要熟悉演武线。
2. 练习组合冲拳。
3. 讲解与示范相结合，以示范领做为主。
4. 提高单个动作的发力要点。

（二）教学建议

1. 复习太极一章与太极二章套路动作。
2. 在熟练掌握太极一章与太极二章的基础上继续学习太极三章。
3. 单独练习拳法组合及拳腿组合动作。
4. 分解教学与完成教学相结合。

单元计划

下劈腿

教学目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握下劈腿的发力要点，不断提高击打的高度。 2. 要善于和其他腿法进行组合，不断变换。 3. 不断提高技术、战术等综合能力，在实战中加以运用。 4. 培养尊敬师长、团结同学和不畏困难的良好品质。
------	---

续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	掌握下劈腿动作要点，发力有序。	重点：动作的规格。 难点：膝关节由屈到伸的发力过程。
2	能控制高度，准确性高。	重点：击打的准确性及高度。 难点：对高度的控制能力。
3	准确判断击打部位，反应快。	重点：配合的熟练程度。 难点：对击打部位的判断与反应能力。
相关体 能练习	<p>横踢腿控腿。通过此方法练习，可以提高髂腰肌及腿部力量，还可以提高身体的稳定性及平衡性。双手扶住支撑物，将腿从侧面抬至水平后成横踢腿状，然后控制住不动，每次练习都要有严格的时间规定，并随着练习的深入不断增加时间。</p> <p>建议：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高度不能低于水平状态，否则达不到练习的效果。 2. 练习结束后要及时放松，防止肌肉僵硬。 3. 经过一段时间的练习后，可以不扶支撑物，能有效提高身体的稳定性与平衡性。 	

教学评价

内容 标准	项目	下劈腿
技能	A	击打高度在头部以上，准确有力。
	B	击打部位较准确，有一定力度。
	C	动作基本符合要求。
	D	动作不符合要求。
态度与参与	A	学习积极主动，自觉遵守纪律，勇于克服困难。
	B	学习较积极主动，组织纪律性较好。
	C	学习不主动，组织纪律性较差，怕吃苦。



续表

内容标准	项目	下劈腿
	情意与合作	A
	B	学习较主动，集体观念较好。
	C	不遵守课堂纪律，集体观念差。

跆拳道比赛规则

1. 比赛时间。

跆拳道比赛每场为3局，每局2分钟，局间休息1分钟；儿童与青少年比赛可以根据具体情况适当调整。

2. 允许攻击的部位。

(1) 躯干。

允许使用拳和脚的技术攻击髌骨以上被护具包裹的部分，但禁止攻击后背脊柱。

(2) 头部。

除后脑以及咽喉之外包括两耳在内的部位，只允许使用脚的技术攻击。

3. 得分三要素。

(1) 使用正确的技术。

(2) 击打得分部位。

(3) 准确有力。

4. 分值。

(1) 击中躯干计1分，旋转踢技术击中躯干计2分。

(2) 击中头部计3分，旋转踢技术击中头部计4分。

(3) 主裁判员读秒不追加分。

(4) 一方运动员每被判两次“警告”或1次“扣分”，另一方运动员得1分。

第十一章

发展相关体能

根据儿童生长发育的特点和规律，五年级的学生也是身体素质发展的有利时期。抓住这个时期，发展学生的体能可以取得事半功倍的效果。因此，我们以相关田径和体操的基本练习为平台，设计了柔韧、弹跳、力量、灵敏等练习并提高了难度，以衔接好这个梯度，为学生初中学习田径运动和体操运动奠定基础。





第一节 田径运动基础

跳跃是人类在生存与发展过程中逐步形成的一项基本技能。它是人体腾空后越过垂直或水平障碍时所表现出来的一种能力，既是一项与生活密切相关的实用性技能，也是现代田径运动中的竞技项目。为了使學生掌握科学锻炼身体的方法，发展跳跃能力，提高跳跃水平，本章选编了一些发展跳跃能力的练习。

教学目标

使学生了解发展跳跃能力的方法及价值；通过学练使学生基本掌握发展跳跃能力的方法；促进少年儿童正常的生长发育，增强心肺功能；发展弹跳、力量、灵敏、协调和柔韧等身体素质，提高学生对空间感知、定向和平衡能力；在跳跃学练实践中培养学生不怕困难、挑战自我的意志品质及合作学习能力，从中感悟发展跳跃能力的乐趣，获得成功的体验。

发展单、双脚跳跃能力的练习

动作方法及要点

（一）单脚跳

站立姿势开始，一脚蹬地迅速向前上方跳起，然后屈膝缓冲用全脚或前脚掌落地，同时两臂积极摆动，上下肢协调配合，身体保持正直。

（二）跨步跳

站立姿势开始，一脚蹬地，另一脚迅速向前上方跨出，当身体重心腾起到最高点时（瞬间放松），大腿积极下压，带动同侧髋前送，小腿随惯性前摆后迅速内收，脚掌扒地；两臂及上下肢协调配合，身体微前倾。

（三）多级跳

站立姿势开始，一腿蹬地向前上方跳出，尽力加大步幅，延长腾空时间，落地后，另一条腿交替进行。可做三级、五级或十级的跳跃。最后一步双脚并腿落地。

教学策略

在教学时，为学生创设和营造一个宽松、和谐、民主、互动的学练氛围。因此建议教师采用趣味性（跨越模拟丘陵、水域、江河等，变换方向，采用上下坡或以头、手触及高悬物等）、竞争性强的诱导手段和游戏方法进行教学。

示例一：单脚跳练习

（一）教法提示

1. 单脚“十”字跳跃的练习。

单脚连续跳跃，脚跟不落地，手臂及摆动腿协调配合。

2. 双人或多人单脚跳并互推角力。

摆动腿（脚）不许着地，互用手掌触及对方，使对方失去重心后，摆动腿着地即为失败。

3. 单脚向前或向侧跳，越过障碍的练习。

脚跟不着地，向前、向侧跳跃时，手臂及摆动腿应协调配合。

4. 单脚跳台阶的练习。

单脚连续跳上台阶，台阶数量应由少到多，跳跃幅度应由小到大，跳跃速度应由慢到快，循序渐进地完成。

5. 单脚从高处跳下跳上的练习。

站于高处，直腿单脚跳下，着地后迅速摆臂、摆腿跳上高台。跳的高度应根据学生具体情况而定。

6. 单脚跳起，以头或手触及高悬物练习。

跳起后用头或起跳腿异侧的手摸高悬物。

（二）教学建议

教师应根据动作规格与要求从学生的实际情况出发，采取形式多样的教学组织形式和学练方法，关注学生的个体差异，提倡合作性学习，开展即时评价等。教师也可通过语言提示、方位变换、诱导标志、游戏和竞赛等方法，来调动和激发学生的学练兴趣和积极性。每次练习的时间或次数不要过多。

示例二：跨步跳、多级跳、“区”字形跳跃博弈游戏

（一）教法提示

1. 跨步跳。

（1）弓箭步交换跳的练习。

两腿前后开立成弓箭步姿势，用力跳时两腿同时蹬地，跳起后在空中换步，幅度大而弹性地完成。

（2）跨步跳比远的练习。



在规定距离和步数后，学生于起跳线后开始向前跨出，判断在规定的距离和步数内谁跳得最远。

(3) 跨步跳，越过障碍的练习。

障碍物的高度、数量及障碍物之间的距离等应根据学生的实际情况而定，避免难度过大导致受伤。

(4) 规定距离和计步数的跨步跳练习。

2. 多级跳。

(1) 立定三级的限距跳练习。

原地线后并腿起跳，一脚向前跨出后，另一脚迅速完成交换跳，最后双足并腿落在标志物上。

(2) 立定多级的定点跳练习。

原地线后并腿起跳，两腿依次向前跨出，落在限定的图标区域内，最后双足并腿落在图标区域上。

(3) 助跑三步的立定五级跳练习。

跑出三步后踏线起跳，两腿依次向前完成跨跳，最后一步双足落入沙坑。

(4) 多级跳连续跨越障碍的练习。

原地线后并腿起跳，两腿依次向前跨越一定高、远距离的障碍物，最后一步双足落入沙坑。

(5) 多级跳以头顶或手触高悬物的练习。

原地线后并腿起跳，两腿依次向前跨出，最后一步以头顶或手触高悬物后双足并腿落地。

3. “区”字形跳跃博弈游戏。

游戏站位如图 11-1-1 所示。共四人，两人一组；游戏前每组出一名队员以猜拳或掷硬币方式决定谁先开始跳，如图 11-1-2 所示站在 B 或 D 点位置的队员不能先跳，只允许站在 A 或 C 点位置上的队员先跳，接下来双方队员任意轮流跳跃。如图 11-1-1 所示的 ABCDE 五点有连线的两点间跳跃，通过双方队员的斗智斗勇，想方设法逼迫对方没有路线可跳，如图 11-1-3 所示，没有路线可跳的组为失败，另外一组获胜。

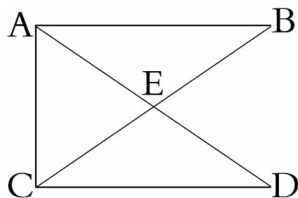


图 11-1-1

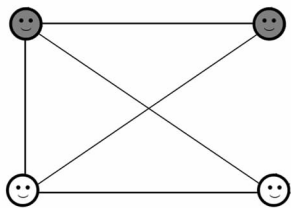


图 11-1-2

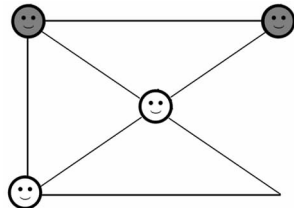


图 11-1-3

【规则】

(1) 严格遵守直线双足跳、斜线单足跳的跳跃要求。

(2) 若一方被逼无路(线)可跳时,则另外一方为获胜,游戏结束。

(3) 根据学生年级、性别和体能情况,既可选用“三局两胜”制,也可采用“五局三胜”制进行比赛。

本游戏适用于不同年级、性别的学生。在场地布置时可根据学生能力大小等特点控制好“区”字的大小。例如体能好的高年级学生可适当扩大“区”域,直线两次或多次蛙跳和斜线两次或多次单足跳到达交会点,以此来强化学生的腿部力量和跳跃能力。另外,由于此游戏画线比较复杂,建议用跳绳摆出“区”字,既快捷又不会在场地上留下许多污染。

(二) 教学建议

在小学阶段有目的地发展学生的跳跃能力,既可为今后的技术教学奠定良好的体能、素质基础,也可改善学生神经系统的功能,促进新陈代谢,有利于学生的健康成长。但该阶段学生骨骼中水分多、密度差、软度大,肌纤维数量少,力量相对薄弱,因此,教学时应遵循渐进性的原则,并注意合理地安排运动负荷,不宜过分地强调技术动作的细节,寓活动于游戏之中。

第二节 体操运动基础

本年级学习的内容主要是利用简单的器械来发展学生身体素质的练习,并为学习体操动作奠定基础。

教 学 目 标

能说出几大身体素质的名称,通过练习,掌握发展身体素质的方法,促进学生的生长发育,增强体质,提高学生身体的基本活动能力,学会自我锻炼及评价的方法。在学练中,培养学生克服困难的精神及勇于战胜自我的意志品质,学会与他人合作,体验体操运动的乐趣,并为终身体育奠定基础。

动作方法及要点

身体素质是指在日常生活即运动中所表现出来的各种机能的能力,其中包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等。发展身体素质的方法主要是指通过体操练习能够起到明显效果的锻炼方法。

(一) 柔韧素质

柔韧素质是指人体的关节向不同方向活动的幅度和范围,肌肉、韧带的伸展性和弹性。发展柔韧素质有利于更好地掌握运动技术动作,加大动作的幅度,提高动作的质



量,使动作轻松、协调、优美,并能减少运动伤害事故的发生。

柔韧素质练习必须从小抓起,长抓不懈,才能收到明显效果。根据少年儿童生长发育的规律,在小学阶段是发展柔韧素质的最佳时期。

(二) 力量素质

力量素质是指人体某部分肌肉工作时克服阻力的能力,即肌肉紧张或收缩时表现出来的一种能力。一般讲力量素质是各项素质的基础,发展力量素质可以增强人体各部位肌肉、关节、韧带的力量,促进新陈代谢,提高心血管、呼吸等系统的机能,增进学生的健康水平,塑造健美体形。

(三) 灵敏素质

灵敏素质是指在突变的或复杂的条件下,灵活、快速、准确地完成动作的能力。灵敏素质是各种运动技能和身体素质在运动中的综合表现,也是日常生活中实用的基本技能。发展灵敏素质对提高大脑皮层神经系统的灵活性,发展快速反应能力,提高身体动作的协调性、准确性及掌握各种各样的动作都有十分重要的作用。

教学策略

运用简单的器械发展身体素质,提高基本活动能力的方法和手段很多,教师可以根据不同的目的任务及需求选择不同的内容和方法,也可以采用不同的练习形式,如单人、双人或集体进行练习,另外还可以通过游戏和比赛的方法来提高学生的学习兴趣,体验体操运动的乐趣及获得成功的喜悦。

示例一

(一) 发展柔韧素质的练习

1. 肩部。

(1) 压肩。

分腿站立,体前屈,两手扶同腰(或髋)高的肋木,挺胸,抬头(或低头),上体向下振动(或由同伴加助力)压肩(图11-2-1)。

(2) 拉肩。

背对肋木站立,两臂上举,两手握肋木,抬头挺胸向前拉(图11-2-2)。

(3) 吊肩。

单杠悬垂,收腹举腿,两腿从两臂间穿过成后悬垂,松一手转体 360° 成悬垂(图11-2-3)。

(4) 转肩。

利用体操棍、竹竿、绳子或皮筋做前后转肩练习。

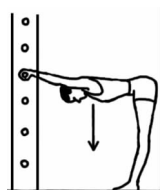


图 11-2-1

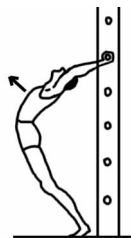


图 11-2-2

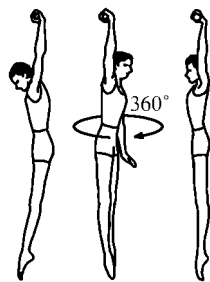


图 11-2-3

2. 腰部。

(1) 甩腰。

一手握与腰（或髋）同高的肋木或把杆，另一臂上举，交替做体前屈和体后屈的甩腰动作（图 11-2-4）。

(2) 挺身下腰。

背对肋木跪坐，两手于肩上向后正握肋木进行挺身下腰的练习（图 11-2-5）。

(3) 仰卧推起成桥。

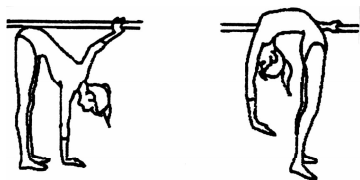


图 11-2-4



图 11-2-5

3. 腿部。

(1) 压腿。

压腿分正压、侧压和后压 3 个方向（图 11-2-6）。

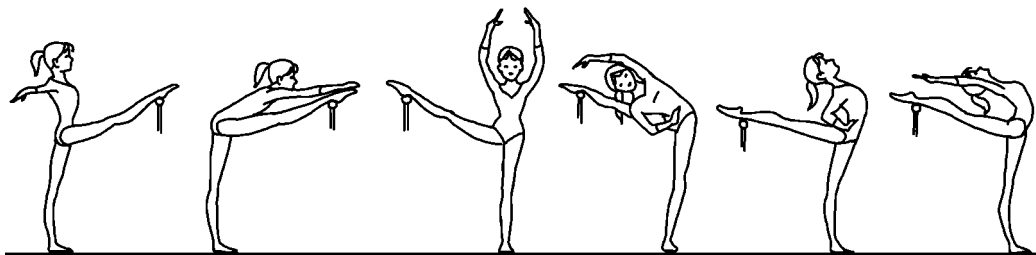


图 11-2-6

(2) 踢腿。

一手扶肋木（与腰同高），另侧腿向前、侧、后踢（图 11-2-7）。

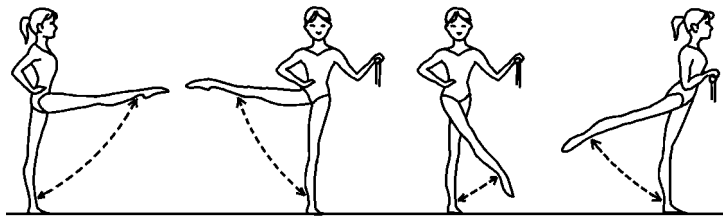


图 11-2-7

(二) 测定方法与评价

为了便于学生掌握自己柔韧素质的状况,检验练习效果和提高的幅度,增强练习的兴趣和自信,下面介绍一些简便易行的自我测定和评价的方法。

1. 测定方法。

- (1) 两手握棍(或绳)的前后转肩。
- (2) 仰卧推起成桥。
- (3) 分腿体前屈。



图 11-2-8

练习者坐于垫上,两腿分开,两脚放在肋木或体操凳上,体前屈(图 11-2-8)。

2. 评价方法。

(1) 转肩:两手握棍(或绳)的距离小于自己的肩宽计 3 分,大于肩宽 5 厘米以内的计 2 分,大于肩宽 5 厘米以上的计 1 分。

(2) 仰卧推起成桥:掌跟与脚跟的距离小于 50 厘米计 3 分,在 50~65 厘米之间计 2 分,大于 65 厘米计 1 分。

(3) 分腿体前屈:直臂两手触地计 3 分,触体操凳计 2 分,不能触计 1 分。

学生可以参照此方法将 3 项的得分累计,7~9 分为好,4~6 分为中,3 分及以下为差。教师可以根据学校的具体条件,结合学生的实际情况在测定和评价的方法和内容上进行调整或安排其他内容,选择适合自己的测定和评价方法进行。

示例二

(一) 发展力量素质的练习

1. 上肢及肩带肌。

- (1) 在单、双杠或横(平)梯上做悬垂,并在器械上悬垂移行(图 11-2-9)。
- (2) 向上攀握。正对肋木悬垂,两手依次向上攀握(图 11-2-10)。

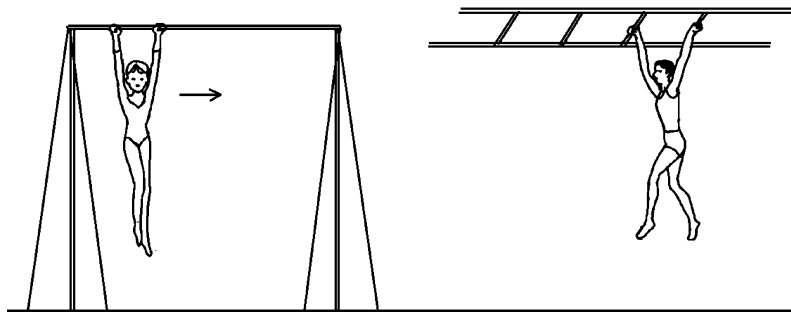


图 11-2-9

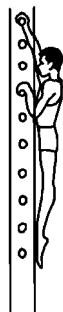


图 11-2-10

2. 腹背肌。

(1) 肋木（或单杠）上的悬垂举腿（图 11-2-11）。

(2) 俯卧在跳箱或“山羊”上，两手背后或抱头，挺身将上体抬起（图 11-2-12）。

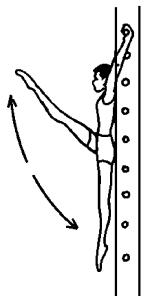


图 11-2-11

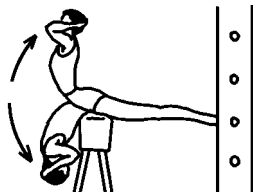


图 11-2-12

3. 下肢。

(1) 肋木上的蹬伸练习。

两手持握肋木，两脚踏肋木成团身姿势进行蹬伸练习（图 11-2-13）。

(2) 开合跳。

两脚于体操凳的两侧成开立，跳起后并脚落于凳上；接着两脚跳起落于凳的两侧，反复进行。

(3) 各种形式的跳短绳。

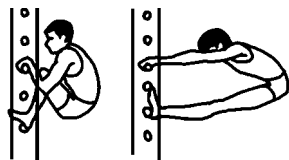


图 11-2-13

(二) 测定方法与评价

1. 测定方法。

(1) 在单杠或双杠上的向左或向右或前后的支撑移动。

(2) 悬垂举腿。

(3) 开合跳。

2. 评价方法。

(1) 连续在单杠上左右移动 3 次计 3 分，2 次计 2 分，2 次以下计 1 分；或在双杠上前后连续移动 2 次计 3 分，1 次计 2 分，不能移动计 1 分。

(2) 连续完成悬垂举腿 5 次计 3 分，2~4 次计 2 分，2 次以下计 1 分。



(3) 开合跳连续完成 10 次计 3 分, 6~9 次计 2 分, 6 次以下计 1 分。

示例三

(一) 发展灵敏素质的练习

1. 反复横跨。

地面上摆放两行相距 1 米的小垫子, 学生站在垫子的一侧, 用横跨的方法反复进行练习。

2. 附加动作的抛物练习。

用单手或双手将球(或沙包)抛起后做拍手、下蹲手触地或转体等动作, 再将抛起的物体接住。

(二) 测定方法与评价

1. 测定方法。

(1) 横跨摆动的竹竿(同游戏跳竹竿)。

(2) 立棒转体。将体操棒竖立于地上后, 迅速转体 360°扶棒。

(3) 抛物换位。两人分别持物站在相邻的两个圈中, 将物上抛后迅速到另一圈中接住抛起的物体, 反复进行。

2. 评价方法。

(1) 连续完成 5 趟横跨竹竿计 3 分, 2~4 趟计 2 分, 2 趟以下计 1 分。

(2) 连续完成立棒转体 5 次计 3 分, 2~4 次计 2 分, 2 次以下计 1 分。

(3) 连续完成抛物换位 6 次以上计 3 分, 3~5 次计 2 分, 3 次以下计 1 分。

评价标准仅供参考, 教师要根据学生的实际情况进行调整, 以激励学生的积极性和兴趣, 提高练习的效果。

* 附 录 *

学年体育教学计划

(____至____年度)

____五____年级

教师_____

教材内容		全年 课时	第一学期		第二学期		百分比
			课时	课次	课时	课次	
体育与健康基础知识		6	3	6	3	6	5.6%
儿童 基本 活动	跑	6	3	6	3	6	16.2%
	跳跃	6	3	6	3	6	
	投掷	5.5	3	6	2.5	5	
球类 活动	小篮球	4	2	4	2	4	13.9%
	小足球	2	2	4	-	-	
	排球	2			2	4	
	乒乓球	2	2	4	-	-	
	羽毛球	1.5	1.5	3	-	-	
	短式网球	1.5			1.5	3	
	垒球	2	2	4	-	-	
体操类 活动	队列和体操队形	2	1	2	1	2	23.1%
	徒手操	5	3	6	2	4	
	轻器械操	5	2	4	3	6	
	支撑悬垂摆动支撑跳跃	9	3	6	6	12	
	韵律体操和舞蹈	4	3	6	1	2	
武术	基本功	6	3	6	3	6	7.4%
	实用拳法与攻防破解	2	1	2	1	2	
体育游戏		9	5	10	4	8	8.3%
游泳	反蛙泳和踩水	3	-	-	3	6	2.8%
休闲类	独轮车	2	-	-	2	4	9.3%
	轮滑	2	2	4			
	远足与爬山	6	3	6	3	6	

续表

教材内容		全年 课时	第一学期		第二学期		百分比
			课时	课次	课时	课次	
民族 民间类	踢毽子	3.5	3.5	7			7.8%
	抖空竹	3	-	-	3	6	
	跆拳道	2	-	-	2	4	
发展相 关体能	田径基础	3	3	6	-	-	5.6%
	体操基础	3	-	-	3	6	
总计		108	54	108	54	108	100%
考查项目	第一学期	跑、支撑跳跃、武术					
	第二学期	跳、投、小篮球					

第 一 学期体育教学计划

(____ 至 ____ 年度)

五 年级

教师 _____

周次	课次	教学内容	周次	课次	教学内容
一	1	体育与健康基础知识 1; 队列队形 1	十	28	远足与爬山 1、2
	2	体育与健康基础知识 2; 队列队形 2		29	投掷 1; 踢毽子 1
	3	徒手操 1; 体育游戏 1		30	投掷 2; 踢毽子 2
二	4	徒手操 2; 体育游戏 2	十一	31	远足与爬山 3、4
	5	徒手操 3; 体育游戏 3		32	投掷 3; 踢毽子 3
	6	徒手操 4; 体育游戏 4		33	投掷 4; 踢毽子 4
三	7	徒手操 5; 体育游戏 5	十二	34	远足与爬山 5、6
	8	徒手操 6; 体育游戏 6		35	投掷 5; 踢毽子 5
	9	轻器械操 1; 乒乓球 1		36	投掷 6; 踢毽子 6
四	10	轻器械操 2; 乒乓球 2	十三	37	体育与健康基础知识 4; 田径基础 1
	11	轻器械操 3; 乒乓球 3		38	跑 1; 垒球 1
	12	轻器械操 4; 乒乓球 4		39	跑 2; 垒球 2
五	13	跑 1; 小篮球 1 (机动)	十四	40	跑 3; 垒球 3
	14	跑 2; 小篮球 2 (机动)		41	跑 4 考核; 垒球 4
	15	跳跃 1; 羽毛球 1 (机动)		42	小足球 1; 武术基本功 1
六	16	跳跃 2; 羽毛球 2	十五	43	小足球 2; 武术基本功 2
	17	跳跃 3; 羽毛球 3		44	小足球 3; 武术基本功 3
	18	跳跃 4; 体育游戏 7		45	小足球 4; 武术基本功 4
七	19	跳跃 5; 体育游戏 8	十六	46	小篮球 3; 武术基本功 5
	20	跳跃 6; 体育游戏 9		47	小篮球 4; 武术基本功 6 考核
	21	体育与健康基础知识 3; 体育游戏 10		48	武术实用拳法与攻防破解 1; 田径基础 2
八	22	支撑跳跃 1; 韵律体操和舞蹈 1	十七	49	武术实用拳法与攻防破解 2; 田径基础 3
	23	支撑跳跃 2; 韵律体操和舞蹈 2		50	轮滑 1、2
	24	支撑跳跃 3; 韵律体操和舞蹈 3		51	轮滑 3、4
九	25	支撑跳跃 4; 韵律体操和舞蹈 4	十八	52	田径基础 4; 踢毽子 7
	26	支撑跳跃 5; 韵律体操和舞蹈 5		53	体育与健康基础知识 5; 田径基础 5
	27	支撑跳跃 6 考核; 韵律体操和舞蹈 6		54	体育与健康基础知识 6; 田径基础 6

第 二 学期体育教学计划

(____ 至 ____ 年度)

五 年级

教师 _____

周次	课次	教学内容	周次	课次	教学内容
一	1	体育与健康基础知识 1; 体育游戏 1	十	28	远足与爬山 1、2
	2	体育与健康基础知识 2; 体育游戏 2		29	支撑悬垂摆动 7; 抖空竹 1
	3	武术基本功 1; 体育游戏 3		30	支撑悬垂摆动 8; 抖空竹 2
二	4	武术基本功 2; 体育游戏 4	十一	31	远足与爬山 3、4
	5	武术基本功 3; 体育游戏 5		32	支撑悬垂摆动 9; 抖空竹 3
	6	武术基本功 4; 体育游戏 6		33	支撑悬垂摆动 10; 抖空竹 4
三	7	武术基本功 5; 体育游戏 7	十二	34	远足与爬山 5、6
	8	武术基本功 6; 体育游戏 8		35	支撑悬垂摆动 11; 抖空竹 5
	9	武术实用拳法与攻防破解 1; 短网球 1		36	支撑悬垂摆动 12; 抖空竹 6
四	10	武术实用拳法与攻防破解 2; 短网球 2	十三	37	跑 1; 队列和体操队形 1
	11	跆拳道 1、2		38	跑 2; 队列和体操队形 2
	12	跆拳道 3、4		39	跑 3; 徒手操 1
五	13	体育与健康基础知识 3; 短网球 3	十四	40	跑 4; 徒手操 2
	14	轻器械操 1; 投掷 1		41	跑 5; 徒手操 3
	15	轻器械操 2; 投掷 2		42	跑 6; 徒手操 4
六	16	轻器械操 3; 投掷 3	十五	43	体操基础 2; 跳跃 1
	17	轻器械操 4; 投掷 4		44	体操基础 3; 跳跃 2
	18	轻器械操 5; 投掷 5 考核		45	体操基础 4; 跳跃 3
七	19	轻器械操 6; 小篮球 1	十六	46	体育与健康基础知识 4; 跳跃 4
	20	小篮球 2; 韵律体操和舞蹈 1		47	体操基础 5; 跳跃 5
	21	支撑悬垂摆动 1; 小篮球 3		48	体育与健康基础知识 5; 跳跃 6 考核
八	22	小篮球 4 考核; 韵律体操和舞蹈 1	十七	49	游泳 1、2
	23	支撑悬垂摆动 2; 排球 1		50	独轮车 1、2
	24	支撑悬垂摆动 3; 排球 2		51	游泳 3、4
九	25	支撑悬垂摆动 4; 排球 3 (机动)	十八	52	独轮车 3、4
	26	支撑悬垂摆动 5; 排球 4 (机动)		53	游泳 5、6
	27	体操基础 1; 支撑悬垂摆动 6 (机动)		54	体育与健康基础知识 6; 体操基础 6

第 学期体育教学计划 (符号式)
(至 年度)

五 年 级

教师

教材内容	课时	课次	一			二			三			四			五			六			七			八		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
体育与健康基础知识	3	6	√	√																		√				
儿童基本活动	跑	3	6											√	√											
	跳	3	6													√	√	√	√	√	√					
	投	3	6																							
球类活动	小篮球	2	4											√	√											
	小足球	2	4																							
	排球																									
	乒乓球	2	4							√	√	√	√													
	羽毛球	1.5	3													√	√	√								
	短式网球																									
体操类活动	队列和体操队形	1	2	√	√																					
	徒手操	3	6			√	√	√	√	√	√															
	轻器械操	2	4								√	√	√	√												
	支撑悬垂摆动	3	6																				√	√	√	
	支撑跳跃	3	6																					√	√	√
韵律体操和舞蹈	3	6																					√	√	√	
武术	基本功	3	6																							
	实用拳法与攻防破解	1	2																							
体育游戏	5	10			√	√	√	√	√	√										√	√	√	√			
游泳	反蛙泳和踩水																									
休闲类	独轮车																									
	轮滑	2	4																							
	远足与爬山	3	6																							
民族民间类	踢毽子	3.5	7																							
	抖空竹																									
	跆拳道																									
发展相关体能	田径基础	3	6																							
	体操基础																									
备注	★为考核项目 ▲为1课时2课次																									

续表

九			十			十一			十二			十三			十四			十五			十六			十七			十八		
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
												√																√	√
													√	√	√	★													
			√	√		√	√		√	√																			
																						√	√						
																		√	√	√	√								
															√	√	√	√											
★																													
√																													
																		√	√	√	√	√	★						
																								√	√				
			▲			▲			▲																		▲	▲	
				√	√		√	√		√	√																	√	
												√												√	√		√	√	√

第 二 学期体育教学计划 (符号式)

(____ 至 ____ 年度)

五 年 级

教师 _____

教材内容	课时	课次	一			二			三			四			五			六			七			八		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
体育与健康基础知识	3	6	√	√											√											
儿童基本活动	跑	3	6																							
	跳跃	3	6																							
	投掷	2.5	5													√	√	√	√	★						
球类活动	小篮球	2	4																		√	√	√	★		
	小足球																									
	排球	2	4																						√	√
	乒乓球																									
	羽毛球																									
	短式网球	1.5	3								√	√			√											
垒球																										
体操类活动	队列和体操队形	1	2																							
	徒手操	2	4																							
	轻器械操	3	6													√	√	√	√	√	√					
	支撑悬垂摆动	6	12																				√		√	√
	支撑跳跃																									
韵律体操和舞蹈	1	2																			√		√			
武术	基本功	3	6		√	√	√	√	√	√																
	实用拳法与攻防破解	1	2								√	√														
体育游戏	4	8	√	√	√	√	√	√	√	√																
游泳	反蛙泳和踩水	3	6																							
休闲类	独轮车	2	4																							
	轮滑																									
	远足与爬山	3	6																							
民族民间类	踢毽子																									
	抖空竹	3	6																							
	跆拳道	2	4											▲	▲											
发展相关体能	田径基础																									
	体操基础	3	6																							
备注	★考核项目 ▲为1课时2课次																									

小学五、六年级男生身高标准体重

体重单位：千克

身高段（厘米）	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50分	60分	100分	60分	50分
106.0 ~ 106.9	<14.8	14.8 ~ 16.8	16.9 ~ 19.1	19.2 ~ 19.8	≥19.9
107.0 ~ 107.9	<15.1	15.1 ~ 17.1	17.2 ~ 19.5	19.6 ~ 20.3	≥20.4
108.0 ~ 108.9	<15.3	15.3 ~ 17.5	17.6 ~ 19.9	20.0 ~ 20.7	≥20.8
109.0 ~ 109.9	<15.6	15.6 ~ 17.9	18.0 ~ 20.3	20.4 ~ 21.1	≥21.2
110.0 ~ 110.9	<15.8	15.8 ~ 18.3	18.4 ~ 20.7	20.8 ~ 21.5	≥21.6
111.0 ~ 111.9	<16.1	16.1 ~ 18.6	18.7 ~ 21.1	21.2 ~ 21.9	≥22.0
112.0 ~ 112.9	<16.4	16.4 ~ 18.9	19.0 ~ 21.5	21.6 ~ 22.3	≥22.4
113.0 ~ 113.9	<16.7	16.7 ~ 19.2	19.3 ~ 22.0	22.1 ~ 22.8	≥22.9
114.0 ~ 114.9	<17.0	17.0 ~ 19.6	19.7 ~ 22.4	22.5 ~ 23.2	≥23.3
115.0 ~ 115.9	<17.3	17.3 ~ 19.9	20.0 ~ 22.8	22.9 ~ 23.6	≥23.7
116.0 ~ 116.9	<17.6	17.6 ~ 20.3	20.4 ~ 23.2	23.3 ~ 24.1	≥24.2
117.0 ~ 117.9	<18.0	18.0 ~ 20.6	20.7 ~ 23.6	23.7 ~ 24.6	≥24.7
118.0 ~ 118.9	<18.3	18.3 ~ 21.0	21.1 ~ 24.1	24.2 ~ 25.0	≥25.1
119.0 ~ 119.9	<18.6	18.6 ~ 21.4	21.5 ~ 24.6	24.7 ~ 25.5	≥25.6
120.0 ~ 120.9	<19.0	19.0 ~ 21.8	21.9 ~ 25.1	25.2 ~ 26.2	≥26.3
121.0 ~ 121.9	<19.4	19.4 ~ 22.2	22.3 ~ 25.6	25.7 ~ 26.8	≥26.9
122.0 ~ 122.9	<19.7	19.7 ~ 22.6	22.7 ~ 26.2	26.3 ~ 27.4	≥27.5
123.0 ~ 123.9	<20.1	20.1 ~ 23.0	23.1 ~ 26.8	26.9 ~ 28.0	≥28.1
124.0 ~ 124.9	<20.5	20.5 ~ 23.4	23.5 ~ 27.3	27.4 ~ 28.6	≥28.7
125.0 ~ 125.9	<20.9	20.9 ~ 23.8	23.9 ~ 27.8	27.9 ~ 29.2	≥29.3
126.0 ~ 126.9	<21.3	21.3 ~ 24.3	24.4 ~ 28.5	28.6 ~ 29.8	≥29.9
127.0 ~ 127.9	<21.7	21.7 ~ 24.7	24.8 ~ 29.0	29.1 ~ 30.4	≥30.5
128.0 ~ 128.9	<22.1	22.1 ~ 25.1	25.2 ~ 29.5	29.6 ~ 31.0	≥31.1
129.0 ~ 129.9	<22.6	22.6 ~ 25.6	25.7 ~ 30.1	30.2 ~ 31.6	≥31.7
130.0 ~ 130.9	<23.0	23.0 ~ 26.1	26.2 ~ 30.9	31.0 ~ 32.3	≥32.4
131.0 ~ 131.9	<23.5	23.5 ~ 26.6	26.7 ~ 31.6	31.7 ~ 33.2	≥33.3
132.0 ~ 132.9	<23.9	23.9 ~ 27.1	27.2 ~ 32.3	32.4 ~ 34.0	≥34.1

续表

身高段 (厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50 分	60 分	100 分	60 分	50 分
133.0 ~ 133.9	<24.4	24.4 ~ 27.7	27.8 ~ 32.9	33.0 ~ 34.7	≥34.8
134.0 ~ 134.9	<24.9	24.9 ~ 28.3	28.4 ~ 33.6	33.7 ~ 35.3	≥35.4
135.0 ~ 135.9	<25.3	25.3 ~ 28.9	29.0 ~ 34.2	34.3 ~ 36.0	≥36.1
136.0 ~ 136.9	<25.8	25.8 ~ 29.5	29.6 ~ 34.9	35.0 ~ 36.7	≥36.8
137.0 ~ 137.9	<26.4	26.4 ~ 30.1	30.2 ~ 35.6	35.7 ~ 37.4	≥37.5
138.0 ~ 138.9	<27.0	27.0 ~ 30.8	30.9 ~ 36.3	36.4 ~ 38.2	≥38.3
139.0 ~ 139.9	<27.6	27.6 ~ 31.5	31.6 ~ 37.1	37.2 ~ 39.1	≥39.2
140.0 ~ 140.9	<28.1	28.1 ~ 32.2	32.3 ~ 38.0	38.1 ~ 40.0	≥40.1
141.0 ~ 141.9	<28.6	28.6 ~ 32.9	33.0 ~ 38.9	39.0 ~ 40.9	≥41.0
142.0 ~ 142.9	<29.1	29.1 ~ 33.7	33.8 ~ 39.8	39.9 ~ 41.8	≥41.9
143.0 ~ 143.9	<29.7	29.7 ~ 34.5	34.6 ~ 40.7	40.8 ~ 42.7	≥42.8
144.0 ~ 144.9	<30.3	30.3 ~ 35.2	35.3 ~ 41.7	41.8 ~ 43.6	≥43.7
145.0 ~ 145.9	<30.9	30.9 ~ 35.9	36.0 ~ 42.3	42.4 ~ 44.5	≥44.6
146.0 ~ 146.9	<31.5	31.5 ~ 36.6	36.7 ~ 43.2	43.3 ~ 45.4	≥45.5
147.0 ~ 147.9	<32.1	32.1 ~ 37.4	37.5 ~ 44.2	44.3 ~ 46.4	≥46.5
148.0 ~ 148.9	<32.7	32.7 ~ 38.1	38.2 ~ 45.0	45.1 ~ 47.3	≥47.4
149.0 ~ 149.9	<33.3	33.3 ~ 38.8	38.9 ~ 45.9	46.0 ~ 48.2	≥48.3
150.0 ~ 150.9	<34.0	34.0 ~ 39.5	39.6 ~ 46.7	46.8 ~ 49.1	≥49.2
151.0 ~ 151.9	<34.6	34.6 ~ 40.1	40.2 ~ 47.5	47.6 ~ 49.9	≥50.0
152.0 ~ 152.9	<35.2	35.2 ~ 40.9	41.0 ~ 48.4	48.5 ~ 50.7	≥50.8
153.0 ~ 153.9	<35.9	35.9 ~ 41.6	41.7 ~ 49.1	49.2 ~ 51.5	≥51.6
154.0 ~ 154.9	<36.5	36.5 ~ 42.4	42.5 ~ 49.9	50.0 ~ 52.4	≥52.5
155.0 ~ 155.9	<37.1	37.1 ~ 43.3	43.4 ~ 51.1	51.2 ~ 53.4	≥53.5

注：身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时，身高每低1厘米，实测体重需加上0.5千克，实测身高需加上1厘米，再查表确定分值。身高高于表中所列出的最高身高段时，身高每高1厘米，其实测体重需减去0.9千克，实测身高需减去1厘米，再查表确定分值。

小学五、六年级女生身高标准体重

体重单位：千克

身高段（厘米）	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50分	60分	100分	60分	50分
115.0 ~ 115.9	<17.1	17.1 ~ 19.4	19.5 ~ 24.1	24.2 ~ 25.6	≥25.7
116.0 ~ 116.9	<17.4	17.4 ~ 19.7	19.8 ~ 24.5	24.6 ~ 26.1	≥26.2
117.0 ~ 117.9	<17.7	17.7 ~ 20.3	20.4 ~ 25.1	25.2 ~ 26.7	≥26.8
118.0 ~ 118.9	<18.1	18.1 ~ 20.7	20.8 ~ 25.7	25.8 ~ 27.3	≥27.4
119.0 ~ 119.9	<18.3	18.3 ~ 21.1	21.2 ~ 26.2	26.3 ~ 27.9	≥28.0
120.0 ~ 120.9	<18.4	18.4 ~ 21.3	21.4 ~ 26.6	26.7 ~ 28.3	≥28.4
121.0 ~ 121.9	<18.9	18.9 ~ 21.8	21.9 ~ 27.2	27.3 ~ 29.0	≥29.1
122.0 ~ 122.9	<19.2	19.2 ~ 22.1	22.2 ~ 27.8	27.9 ~ 29.7	≥29.8
123.0 ~ 123.9	<19.6	19.6 ~ 22.5	22.6 ~ 28.1	28.2 ~ 30.5	≥30.6
124.0 ~ 124.9	<19.8	19.8 ~ 22.7	22.8 ~ 28.7	28.8 ~ 30.7	≥30.8
125.0 ~ 125.9	<20.3	20.3 ~ 23.3	23.4 ~ 29.3	29.4 ~ 31.3	≥31.4
126.0 ~ 126.9	<20.7	20.7 ~ 23.7	23.8 ~ 29.7	29.8 ~ 31.7	≥31.8
127.0 ~ 127.9	<21.1	21.1 ~ 24.2	24.3 ~ 30.4	30.5 ~ 32.4	≥32.5
128.0 ~ 128.9	<21.4	21.4 ~ 24.6	24.7 ~ 30.8	30.9 ~ 32.8	≥32.9
129.0 ~ 129.9	<21.9	21.9 ~ 25.1	25.2 ~ 31.4	31.5 ~ 33.5	≥33.6
130.0 ~ 130.9	<22.4	22.4 ~ 25.6	25.7 ~ 31.9	32.0 ~ 34.0	≥34.1
131.0 ~ 131.9	<22.8	22.8 ~ 26.1	26.2 ~ 32.6	32.7 ~ 34.7	≥34.8
132.0 ~ 132.9	<23.3	23.3 ~ 26.6	26.7 ~ 33.2	33.3 ~ 35.4	≥35.5
133.0 ~ 133.9	<23.8	23.8 ~ 27.1	27.2 ~ 33.9	34.0 ~ 36.1	≥36.2
134.0 ~ 134.9	<24.2	24.2 ~ 27.6	27.7 ~ 34.5	34.6 ~ 36.8	≥36.9
135.0 ~ 135.9	<24.7	24.7 ~ 28.2	28.3 ~ 35.3	35.4 ~ 37.6	≥37.7
136.0 ~ 136.9	<25.2	25.2 ~ 28.7	28.8 ~ 35.8	35.9 ~ 38.1	≥38.2
137.0 ~ 137.9	<25.7	25.7 ~ 29.3	29.4 ~ 36.7	36.8 ~ 38.9	≥39.0
138.0 ~ 138.9	<26.3	26.3 ~ 30.0	30.1 ~ 37.2	37.3 ~ 39.6	≥39.7
139.0 ~ 139.9	<26.9	26.9 ~ 30.6	30.7 ~ 38.0	38.1 ~ 40.4	≥40.5
140.0 ~ 140.9	<27.3	27.3 ~ 31.1	31.2 ~ 38.5	38.6 ~ 40.9	≥41.0
141.0 ~ 141.9	<27.8	27.8 ~ 31.6	31.7 ~ 39.0	39.1 ~ 41.4	≥41.5
142.0 ~ 142.9	<28.3	28.3 ~ 32.2	32.3 ~ 39.7	39.8 ~ 42.2	≥42.3

续表

身高段 (厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50 分	60 分	100 分	60 分	50 分
143.0 ~ 143.9	<28.9	28.9 ~ 32.7	32.8 ~ 40.2	40.3 ~ 42.7	≥42.8
144.0 ~ 144.9	<29.2	29.2 ~ 33.3	33.4 ~ 41.0	41.1 ~ 43.5	≥43.6
145.0 ~ 145.9	<29.8	29.8 ~ 33.9	34.0 ~ 41.7	41.8 ~ 44.1	≥44.2
146.0 ~ 146.9	<30.4	30.4 ~ 34.6	34.7 ~ 42.6	42.7 ~ 45.2	≥45.3
147.0 ~ 147.9	<30.8	30.8 ~ 35.2	35.3 ~ 43.3	43.4 ~ 46.0	≥46.1
148.0 ~ 148.9	<31.5	31.5 ~ 35.9	36.0 ~ 44.0	44.1 ~ 46.7	≥46.8
149.0 ~ 149.9	<32.3	32.3 ~ 36.6	36.7 ~ 44.9	45.0 ~ 47.6	≥47.7
150.0 ~ 150.9	<32.8	32.8 ~ 37.3	37.4 ~ 45.6	45.7 ~ 48.3	≥48.4
151.0 ~ 151.9	<33.2	33.2 ~ 37.9	38.0 ~ 46.2	46.3 ~ 48.9	≥49.0
152.0 ~ 152.9	<33.8	33.8 ~ 38.5	38.6 ~ 46.8	46.9 ~ 49.5	≥49.6
153.0 ~ 153.9	<34.5	34.5 ~ 39.2	39.3 ~ 47.6	47.7 ~ 50.4	≥50.5
154.0 ~ 154.9	<35.0	35.0 ~ 39.9	40.0 ~ 48.3	48.4 ~ 51.1	≥51.2
155.0 ~ 155.9	<35.6	35.6 ~ 40.6	40.7 ~ 49.0	49.1 ~ 51.8	≥51.9
156.0 ~ 156.9	<36.2	36.2 ~ 41.2	41.3 ~ 49.8	49.9 ~ 52.6	≥52.7
157.0 ~ 157.9	<36.8	36.8 ~ 41.9	42.0 ~ 50.6	50.7 ~ 53.5	≥53.6
158.0 ~ 158.9	<37.2	37.2 ~ 42.5	42.6 ~ 51.4	51.5 ~ 54.3	≥54.4
159.0 ~ 159.9	<37.8	37.8 ~ 43.2	43.3 ~ 52.1	52.2 ~ 55.1	≥55.2
160.0 ~ 160.9	<38.3	38.3 ~ 43.9	44.0 ~ 52.9	53.0 ~ 55.9	≥56.0
161.0 ~ 161.9	<38.9	38.9 ~ 44.5	44.6 ~ 53.5	53.6 ~ 56.5	≥56.6
162.0 ~ 162.9	<39.4	39.4 ~ 45.1	45.2 ~ 54.1	54.2 ~ 57.1	≥57.2
163.0 ~ 163.9	<40.1	40.1 ~ 45.8	45.9 ~ 54.8	54.9 ~ 57.8	≥57.9
164.0 ~ 164.9	<40.6	40.6 ~ 46.5	46.6 ~ 55.7	55.8 ~ 58.7	≥58.8
165.0 ~ 165.9	<41.2	41.2 ~ 47.1	47.2 ~ 56.4	56.5 ~ 59.5	≥59.6
166.0 ~ 166.9	<41.8	41.8 ~ 47.7	47.8 ~ 57.0	57.1 ~ 60.1	≥60.2
167.0 ~ 167.9	<42.4	42.4 ~ 48.4	48.5 ~ 58.0	58.1 ~ 61.2	≥61.3
168.0 ~ 168.9	<42.8	42.8 ~ 49.1	49.2 ~ 58.9	59.0 ~ 62.1	≥62.2

注：身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时，身高每低1厘米，实测体重需加上0.5千克，实测身高需加上1厘米，再查表确定分值。身高高于表中所列出的最高身高段时，身高每高1厘米，其实测体重需减去0.9千克，实测身高需减去1厘米，再查表确定分值。

小学五、六年级男生各测试项目评分标准

等级	单项得分	肺活量体重指数	400米跑	50米×8往返跑	台阶试验	50米跑(秒)	25米×2往返跑(秒)	立定跳远(米)	掷实心球(米)	握力体重指数	坐位体前屈(厘米)	仰卧起坐(次/1分钟)	跳绳(次/1分钟)	篮球运球(秒)	足球颠球(次)	排球垫球(次)
优秀	100	80	1'12"	1'24"	67	8.0	8.8	1.98	12.0	70	13.3	50	160	11.8	40	30
	98	79	1'14"	1'26"	66	8.1	8.9	1.97	11.6	69	13.0	49	155	12.3	38	29
	96	78	1'18"	1'28"	65	8.2	9.1	1.95	11.1	68	12.5	48	148	13.0	35	28
	94	76	1'20"	1'30"	64	8.3	9.3	1.93	10.5	67	12.1	47	140	13.6	33	26
	92	74	1'24"	1'33"	63	8.4	9.5	1.91	9.8	65	11.4	45	130	14.5	29	24
	90	73	1'28"	1'36"	62	8.5	9.8	1.89	9.0	64	10.8	43	120	15.4	25	22
良好	87	71	1'31"	1'39"	60	8.7	9.9	1.87	8.9	62	10.1	42	116	15.8	24	21
	84	69	1'33"	1'43"	59	8.9	10.1	1.83	8.7	60	9.1	40	111	16.5	22	20
	81	66	1'37"	1'47"	57	9.2	10.4	1.79	8.5	57	8.1	39	105	17.2	21	19
	78	63	1'41"	1'51"	55	9.6	10.6	1.74	8.3	54	6.8	37	98	18.1	18	18
	75	60	1'45"	1'55"	53	9.9	10.9	1.70	8.0	51	5.4	35	90	19.0	16	16
及格	72	58	1'47"	1'58"	52	10.0	11.1	1.67	7.8	49	4.6	33	84	19.9	15	15
	69	55	1'49"	2'02"	50	10.1	11.4	1.62	7.4	47	3.3	31	76	21.2	14	14
	66	53	1'51"	2'06"	49	10.2	11.7	1.58	7.0	44	2.1	28	68	22.5	13	13
	63	49	1'53"	2'10"	47	10.4	12.1	1.52	6.5	40	0.4	25	56	24.2	12	11
	60	45	1'55"	2'15"	45	10.5	12.4	1.46	6.0	37	-1.3	22	45	26.0	10	9
不及格	50	44	2'05"	2'25"	44	10.6	12.6	1.45	5.7	36	-1.9	21	41	27.1	9	8
	40	42	2'15"	2'35"	43	10.7	12.9	1.42	5.2	35	-2.8	19	36	28.8	8	7
	30	40	2'25"	2'45"	42	10.8	13.2	1.39	4.7	34	-3.8	18	30	30.5	7	6
	20	37	2'35"	2'55"	41	11.0	13.6	1.36	4.1	32	-5.0	16	22	32.7	5	5
	10	35	2'45"	3'05"	40	11.1	14.0	1.32	3.4	30	-6.2	14	15	35.0	3	3

小学五、六年级女生各测试项目评分标准

等级	单项得分	肺活量体重指数	400米跑	50米×8往返跑	台阶试验	50米跑(秒)	25米×2往返跑(秒)	立定跳远(米)	掷实心球(米)	握力体重指数	坐位体前屈(厘米)	仰卧起坐(次/1分钟)	跳绳(次/1分钟)	篮球运球(秒)	足球颠球(次)	排球垫球(次)
优秀	100	73	1'12"	1'24"	64	8.4	9.7	1.86	12.4	64	15.9	50	165	12.9	40	27
	98	72	1'14"	1'26"	63	8.5	9.8	1.85	11.7	63	15.6	49	160	13.5	38	26
	96	71	1'18"	1'28"	62	8.6	9.9	1.83	10.7	62	15.1	48	153	14.5	35	25
	94	70	1'20"	1'30"	61	8.7	10.0	1.81	9.7	61	14.6	47	145	15.4	33	24
	92	68	1'24"	1'33"	60	8.8	10.1	1.79	8.3	60	13.9	45	135	16.7	29	23
	90	67	1'28"	1'36"	59	8.9	10.2	1.77	6.9	59	13.3	43	125	18.0	25	21
良好	87	65	1'31"	1'39"	58	9.1	10.3	1.74	6.7	57	12.6	42	121	18.8	24	20
	84	63	1'33"	1'43"	56	9.4	10.5	1.71	6.4	55	11.5	40	116	19.9	22	19
	81	61	1'37"	1'47"	54	9.6	10.7	1.67	6.2	53	10.4	39	110	21.0	21	18
	78	58	1'41"	1'51"	52	10.0	11.0	1.62	5.8	50	8.9	37	103	22.5	18	17
	75	55	1'45"	1'55"	49	10.3	11.2	1.57	5.4	48	7.4	35	95	24.0	16	15
及格	72	53	1'47"	1'58"	48	10.4	11.4	1.54	5.2	46	6.6	33	89	24.9	15	14
	69	50	1'49"	2'02"	47	10.6	11.8	1.50	4.9	44	5.3	31	81	26.2	14	13
	66	47	1'51"	2'06"	45	10.7	12.1	1.46	4.6	42	4.1	28	73	27.5	13	12
	63	44	1'53"	2'10"	43	10.9	12.5	1.40	4.2	38	2.4	25	61	29.3	12	11
	60	40	1'55"	2'15"	41	11.0	13.0	1.34	3.8	35	0.7	22	50	31.0	10	9
不及格	50	39	2'05"	2'25"	40	11.1	13.5	1.33	3.7	34	0.2	21	46	32.1	9	8
	40	37	2'15"	2'35"	39	11.2	14.4	1.31	3.4	33	-0.6	19	41	33.8	8	7
	30	36	2'25"	2'45"	38	11.3	15.2	1.28	3.2	32	-1.4	18	35	35.5	7	6
	20	34	2'35"	2'55"	37	11.5	16.3	1.25	2.9	30	-2.4	16	28	37.8	5	5
	10	32	2'45"	3'05"	35	11.6	17.5	1.22	2.6	28	-3.4	14	20	40.0	3	3

关于实施《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的意见

为了进一步深化体育与健康课程教学改革，中小学体育课程教学今后一个时期的中心任务是：认真学习和贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号）和《中共北京市委北京市人民政府关于加强青少年体育增强青少年体质的实施意见》（京发〔2008〕6号）的精神，落实《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》及《北京市教育委员会关于加强中小学体育课程教学的意见》（京教体美〔2008〕13号）的精神，增强改革意识，更新教学观念，在现代教育理论的指导下，努力提高课堂教学的质量与效率。为此，提出关于实施《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的指导意见：

一、认真学习准确把握体育与健康课程的性质、基本理念和课程总目标。

体育与健康课程与其他文化课有不同之处，它属于实践类技能性的课程。体育课程教学必须以身体练习为主要手段。选择、开发和引进的教材内容应以身体练习为主要手段，而不能选用那些以智力活动为主的非强体健身的练习内容，如智力游戏、棋类、牌类项目等。

体育与健康课程教学应以学习和掌握运动技能、发展学生身体素质与运动能力为主线。学习和掌握运动技能与发展学生的身体，既是体育课程的主要目标，又是体育课程学习的主要内容，同时也是实现体育课程其他目标的主要载体。因此，体育课程教学应以运动技能的传授和学生的身体练习为载体，把运动参与、身体健康、心理健康与社会适应的目标融入其中，并使这些隐性目标通过学生的运动认知和运动体验显性化。

体育与健康课程教学应科学地安排运动负荷、密度与间歇，这是体育与健康课程教学区别于其他学科特有的理论与实践问题。体育与健康课程教学中安排适宜的运动负荷是锻炼身体和掌握运动技能的需要，也是促进学生心理发展的需要。在教学前，应对各项练习的时间和数量，做出比较具体、明确的预计。在教学中，要遵循体育教学的基本规律进行课的组织、实施教学，努力提高课堂教学的健身效益，要改变目前有些体育课运动负荷过小，学生得不到充分锻炼的现状。

二、充分发挥学校体育教研组教学管理和教学研究的职能，协助校长制订好学校体育工作计划，依据《学校体育工作条例》《中共北京市委北京市人民政府关于加强青少年体育增强青少年体质的实施意见》（京发〔2008〕6号）。中小学要认真执行国家课程标准，保质保量上好体育课、课间操、课外体育活动，保证课余训练和校内体育竞赛的时间，并组织实施，专时专用。为了确保体育与健康课程标准的有效实施，提高教学质量，充分利用有限的学校体育课程资源，在排课表时，应该首先考虑安排体育课。

学校应依据《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》组织教师编写学年、学期、单元和课时计划，上好体育课，并定期检查教学计划执行情况。

应加强单元教学的研究和实践。教师不仅要处理好某个课时的内容安排，更要考虑

各个课时之间的联系，某个课时在本单元中的地位和作用，在本学年乃至整个学科系统中的地位和作用，就单独一节课而言，课堂教学很难达到较高的实效，必须把课时安排在一个单元系统中，单元计划能统筹安排时间、内容，以及可以利用的课程资源、相应的教学方式，才能保障教学质量的提升。

制订课时计划之前，要将单元计划的框架考虑成熟。单元计划把各个单个的课时统一起来，指向一个共同的主题和目标。这样，在单元计划的框架内考虑课时计划，可以为课时计划提供清晰的指导，并具有一定的连续性和一致性。

对于教学内容的选择和教材化处理，要根据学校和学生的实际情况进行，努力激发学生学习的兴趣。针对教学实践和教学改革中的实际问题进行专题研究，及时总结成功的经验并加以推广。

要加强学生体育课成绩考核的管理，认真执行教育行政部门正式颁发的学生体育课成绩的考核办法，严肃考核工作。

三、认真学习全面准确把握《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的基本理念，更新教学观念，钻研教材，对教材进行再创造，努力挖掘教材的隐性内涵，充分发挥教材在知识、技术、能力、增强体质、培养心理品质和思想教育等方面的潜在功能，努力挖掘教材的德育因素，研究教育方法，积极探索体育教学的教育规律，不断提高体育课综合效益的水平。

四、教学方法的改革要围绕教材、教师、学生在教学过程中的地位和作用，以及教法、学法和练法的有机结合，着力研究体育课程教学规律，引导学生的思维活动参与教学过程，变被动的肢体活动为全身心的投入。如何运用观察、实验、讨论、评价等学法，为学生提供参与教学活动的机会，充分发挥学生的主体作用；根据学生所处学段、性别、年龄的差异和特征，以及学生在不同项目和各项素质方面的优势或弱点，指导学生进行有针对性的课堂练习，或为学生创设“自己选择、自主练习、自我评价”的条件，实施区别对待；如何运用“群体”效应和竞赛机制，激发学生的参与意识和竞争意识，培养学生的意志品质和勇敢精神；发挥教师的主导作用，创造生动活泼的教学气氛和培养学生体育兴趣与锻炼习惯。

五、全面贯彻《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》。应着力加强体操类项目的教学，特别是器械体操（单杠、双杠、支撑跳跃、技巧）；积极开展球类、民族传统体育、新兴运动项目及韵律活动与舞蹈等项的教学；以促进学生身体形态的发育和身体素质、身体综合能力的全面发展。

六、体育是一种社会文化现象，是生活和娱乐的重要内容之一，也是维护身体健康最积极的手段，体育教学要着眼于学生在校期间，更要为学生的终生体育奠定基础。体育教学要与其他措施密切配合，在传授体育知识、技术、技能的同时，更要注意培养学生对体育的兴趣，参与意识，锻炼身体的方法，以及体育娱乐的方法，并有一两项运动专长，养成体育锻炼的习惯，使其终生受益。

七、在教学改革的过程中，要处理好学习与借鉴、继承与发展这两个问题。学习、

借鉴别人的经验，要从学习教学指导思想入手，经过消化，吸收符合本校和本人实际的部分，为我所用。继承前人的教学经验，要在现代教育理论的指导下，兴利除弊，在教学实践中形成自己的教学风格和特色，做到在继承的基础上有所发现、有所发明、有所创新、有所前进。

八、市教育行政部门颁布的体育教学常规和课堂常规，是学科教学规范化管理和预防教学事故的有力措施，教师要自觉遵守，认真执行，保障安全，对学生严格要求。

九、目前体育教学条件达不到规定标准的学校，应制定规划，逐年改善，逐步达标。为实现九年义务教育，普及高中教育和不断提高体育教学质量创造条件。

十、为提高课堂教学效益，满足男女生在生理、心理、兴趣、爱好等各方面的差异需求，在中学，应该采取男女生分班教学。为了方便教学，一般可将同一年级的两个班级放在一起排课，两班的男生组成一个班，女生组成一个班，分别由两位教师或两位以上的教师进行教学。



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

五年级 全一册



绿色印刷产品

定价：38.50元