



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

六年级 全一册



北京出版社

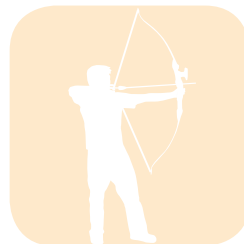
义务教育教科书

体育与健康

教师用书

北京教育科学研究院 编

六年级 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 运动与能量	(2)
第二节 锻炼计划	(4)
第三节 运动损伤	(7)
第四节 杜绝网络成瘾	(10)
第二章 体育基础知识	(12)
第一节 奥林匹克知识	(13)
第二节 田径运动简介	(16)
第三节 体育活动中竞争与合作的关系	(20)
第四节 体育学习动机	(21)
第五节 体育与名人	(23)
第三章 儿童基本活动	(28)
第一节 跑	(29)
第二节 跳跃	(36)
第三节 投掷	(41)
第四章 球类活动	(51)
第一节 小篮球	(52)
第二节 小足球	(58)
第三节 软式排球	(63)
第四节 乒乓球	(68)
第五节 羽毛球	(75)
第六节 短式网球	(83)
第七节 垒球	(87)

第五章 体操类活动	(95)
第一节 队列和体操队形	(96)
第二节 徒手操	(99)
第三节 轻器械体操	(113)
第四节 倒立、悬垂摆动、支撑跳跃	(141)
第五节 韵律体操和舞蹈	(154)
第六章 武术	(172)
第一节 基本功	(173)
第二节 实用拳法基本打法和攻防破解	(185)
第七章 体育游戏	(188)
第八章 游泳	(202)
第九章 休闲类体育活动	(208)
第一节 独轮车	(209)
第二节 轮滑	(213)
第三节 远足与野营	(219)
第十章 民族民间类体育活动	(224)
第一节 踢毽子	(225)
第二节 抖空竹	(231)
第三节 跆拳道	(235)
第十一章 发展相关体能	(247)
第一节 田径运动基础	(248)
第二节 体操运动基础	(254)
附 录	(260)
学年体育教学计划	(260)
第 一 学期体育教学计划	(262)
第 二 学期体育教学计划	(263)
第 一 学期体育教学计划 (符号式)	(264)
第 二 学期体育教学计划 (符号式)	(266)
关于实施《义务教育体育与健康课程标准 (2011 年版) 》的意见	(268)

第一章

健康基础知识

认识运动与能量的关系有助于正确理解运动能力和运动能力的变化。在体育锻炼或运动训练的过程中，有效利用能量供应途径的优势，有针对性地进行锻炼是提高运动效率、增强运动能力的最好选择。与此同时，有规律、有计划地进行体育锻炼是养成锻炼习惯的基础。知道做好准备活动是减少运动损伤最有力的措施，了解运动损伤的处理办法和预防措施。杜绝网络成瘾，养成正确的有利于身心健康的生活方式。



第一节 运动与能量

人体通过新陈代谢获得能量，而通过运动促进自身健康水平不断提高需要消耗能量。能量是一切生命活动的基石，其中能量供给充足与否非常重要。因此，认识运动与能量的关系和各自的变化规律，对于有效发挥机体的运动功能，获取充足的能量，最大限度地提高运动能力具有现实意义和实践价值。

教学目标

使学生了解能量的意义、人体运动与能量供应的关系、经常坚持锻炼对能量供应的意义。

知识要点

运动；能量；磷酸肌酸供能系统；乳酸供能系统；有氧供能系统；营养。

教学内容

人类之所以能够跑、跳、搬动物品，都是利用骨骼肌收缩产生力量的缘故。因此，我们可以说运动的原动力就来自于骨骼肌的收缩力。

骨骼肌收缩需要能量。到目前为止，已经被科学证明的，人体骨骼肌可以直接利用的能量只有一种，即被称为三磷酸腺苷（简称 ATP）的能量物质。然而，ATP 在体内的储存量并不多，如果是强度比较大的运动，只需十几秒钟就消失殆尽了，需要不断及时补充。在现实运动中，对于那些时间短、强度大，如跳高、跳远、投篮、全力跑 50 米等短时间就能完成的运动而言，ATP 可以满足能量供给需求，但如果是长时间的运动，就必须不断地、及时地补充能量。必须通过其他方式不断补充 ATP。即糖、脂肪和蛋白质在有氧的条件下，通过分解释放的能量提供 ATP 的再合成。这种方式又被称为间接供能或有氧氧化供能。

实际上，人体有 3 个产生 ATP 的能量供应系统。第一个是磷酸肌酸供能系统；第二个是乳酸供能系统；第三个是有氧供能系统。这 3 个供能系统的相同之处是：通过分解产生的能量提供给 ATP 的再合成。而不同之处为：第一个供能系统和第二个供能系统无须氧的参与就能产生再合成 ATP 的能量，而第三个供能系统则必须是在氧的参与下才能产生再合成 ATP 的能量。因此，人们把前两个供能系统统称为无氧供能系统；把第三个供能系统称作有氧供能系统（图 1-1-1）。

3 个供能系统参与供能的程度和各自占有的比例与运动的类型有密切的关系。究其

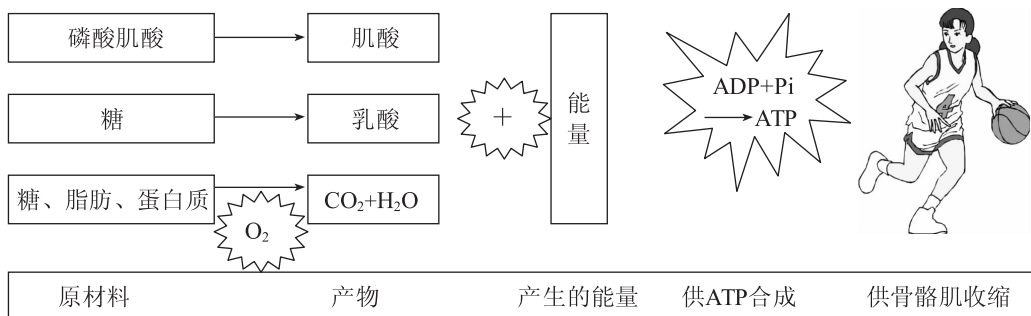


图 1-1-1

原因是因为人的心肺功能是一定的。当运动强度增加到一定程度时，机体能够吸入的氧气量，因受肺活量的限制而无法满足机体对氧气的需求，机体便处于缺氧状态，糖、脂肪和蛋白质有氧供能的途径受阻，使运动能力下降。磷酸肌酸是体内重要的能量物质，储备量比较少，所以磷酸肌酸供能系统可以维持供能的时间很短，一般只能持续十几秒钟。机体的乳酸供能能力也有局限性。在运动中，由于乳酸供能系统的原材料是葡萄糖或肌糖原，相对磷酸肌酸，可以维持的供能时间比较长，一般在 1 分半钟左右。最终致使乳酸不断堆积，导致运动能力下降。当运动强度比较低的时候，机体有足够的氧气和原材料糖、脂肪和蛋白质分解提供能量，氧化分解的最终产物 CO_2 和 H_2O 也不会对身体造成影响，产生疲劳。

不同的运动项目有明显的项目特征，特别是运动强度和运动时间是不一样的。例如 100 米跑、篮球、羽毛球、跳高等运动的供能特点是有区别的，100 米跑一般是磷酸肌酸供能，而羽毛球多为有氧氧化供能为主。理解这些，在学生体育锻炼的过程中，有针对性地、循序渐进地、持之以恒地发展学生的这些身体供能能力，对促进学生运动能力提高是很有意义的。

尽管供能系统与参与运动类型有着密不可分的联系，但机体的有氧供能能力是基础的基础，发展有氧供能能力，提高运动能力，提高心肺功能是核心。与此同时，我们必须了解，3 个供能系统是互补的，无论是在安静时，还是在运动中，只有参与比例的不同，没有参与和不参与之分。

除了能量的产生与运动能力有关系外，在运动之后的恢复期，营养的补充是否合理、补给量够不够，是积极性的休息方式，还是消极性的休息方式，都有可能影响到能量的恢复和运动能力的保持或提高。积极性休息是值得提倡的，例如跑完 1000 米之后，不立刻停下来，继续采取慢跑、做拉伸练习、按摩肌肉和其他放松方法。消极性的休息方式我们不提倡，例如，运动结束后没有积极性放松整理，坐下不动等。

教学策略

在教学时可以从生命与能量关系入手，让学生首先知道能量不仅是维系生命的基

础，而且还是这个物质世界运动的动力来源。能量有多种形式，如电能、风能和化学能等。然后在这个基础上引入支撑人体运动的能量是化学能，ATP 是直接可以被利用的能量；糖、脂肪和蛋白质是间接的能源物质。

在介绍清楚直接能源和间接能源的基础上，着重从糖、脂肪和蛋白质的分解产能与 ATP 再合成的关系与方式着手，由此引出无氧与有氧产能的概念，进一步说明运动与能量的关系、心肺功能与身体供能的关系及锻炼心肺功能的重要性。

最后教师应该强调，上述这些事实主要是从能量产生的角度给予的解释。实际上运动之后的能量补充、恢复方式和环境条件等也与运动能力的保持和能量的供给与储备相关。

此外，教师在介绍这部分内容时，可以把“ATP”比做买东西时用的现金，把糖、脂肪和蛋白质比做在体内的活期和定期存款。这样可以使学生对 ATP 是直接能源，糖、脂肪和蛋白质是间接能源的理解变得更直观一些。然后，还可以把糖、脂肪和蛋白质比做是三家不同银行的活期或定期存款。其中，脂肪和蛋白质只有一种取款的方式，而糖除了和脂肪和蛋白质具有同样的取款方式外，还有另外一种自己更灵活的取款方式。所以，糖比脂肪和蛋白质用起来更方便。

教学评价

1. 知道人体可以直接利用的能量物质是什么。
2. 能够根据图 1-1-1 描述 3 个供能系的基本特点及其与心肺功能的关系。

第二节 锻炼计划

制订锻炼计划是学生参与运动时需要认真对待的一件事情。因为锻炼计划是一个人参加运动的预案，有助于在运动中有序地进行锻炼和评估自己的锻炼效果，从而达到养成锻炼习惯、科学运动、加强机体抗病能力、提高工作效率的目的。锻炼计划的制订与自身的锻炼需求保持一致是锻炼计划得以执行的基本保障，而将锻炼计划落实是关键。

教学目标

使学生知道什么是锻炼计划、锻炼计划的内容，能够根据自己的身体特点做一个简单的锻炼计划。



知 识 要 点

锻炼计划；制订锻炼计划的方法与内容。

教 学 内 容

根据心理学家的研究发现，如果我们的行为连续地重复 3 周以上的时间就会形成习惯，如果是 3 个月以上的重复就会形成稳定的习惯。一个人一天的行为中，大约只有 5% 是属于非习惯性的，而另外 95% 的行为属于习惯性的。所以，如果你能有一个详细的锻炼计划，并且能够遵循这个计划持续锻炼 3 个月以上，就很可能变成一个相伴终身的习惯。

锻炼计划就像一个闹钟。我们知道，在日常生活中，任何一点点生活中的小事，天气不好呀、作业多啊、身体有点儿不舒服等等，都可能成为不锻炼的借口。有锻炼计划，会及时地提醒你，长期坚持会形成一个准确的“生物钟”。这对我们的身体健康有好处，对我们的学习也有积极的促进作用。

应保证锻炼更具有科学性和针对性，促使我们做到有步骤、有系统地锻炼，同时也便于及时检查自己的锻炼效果。例如，我们可以根据《国家学生体质健康标准》评价指标的内容，对照自己的情况，看看哪些是自己的强项、哪些是自己的弱项，做出一个能够“取长补短”、全面增强体质的锻炼计划。

适时针对身体素质发展敏感期的特点，制订锻炼计划，高效发展身体的各项运动素质。随着年龄的增长，人体的各项身体素质都会自然地发展，并且可以一直持续到 23 岁左右。在生长发育过程中，速度素质增长较早，耐力素质增长次之，力量素质增长最迟。男女生的发展顺序是一致的。例如有研究发现男生 7~14 岁、女生 7~12 岁时是速度素质发展最快的时期。一般男生 15 岁左右、女生 12 岁左右，身体素质提高的速度最快、幅度最大。因此，利用好身体素质增长敏感期的特点，可以更有效地提高运动能力。

锻炼计划的主要内容包括：锻炼基础（当前身体素质分析），锻炼目标，锻炼项目选择，锻炼节奏（一周锻炼几次），锻炼时段（每天几点锻炼），每次锻炼的时间，锻炼的量与强度，饮食营养规划，自我评价等。

锻炼计划要有明确可行的目标。成功的目标应该是：目标具有挑战性、可达性、现实性和专门性。确立目标的要点为，初次参加体育运动的同学可以先从制订短期目标开始，要尽可能突出目标的专门性。例如提高 800 米跑的成绩，制订的目标要低一点，锻炼方法要有针对性，通过实现目标能体验成功，取得经验，然后进入更高一级的锻炼计划的制订。要注意，根据选择的运动内容、场地器材的条件、季节的特点、自己的空余时间，制订出自己的锻炼计划。

锻炼计划的执行很重要。学生要知道：

根据身体的适应和运动能力特点，一个人的锻炼适应可分为 3 个阶段。第一阶段是

身体的适应阶段。这一阶段身体会有各种各样不适的感觉,例如肌肉酸痛、疲劳、食欲下降等,不同的人适应阶段的长短是不一样的。第二阶段是身体适应能力改进提高阶段。这一阶段身体的不适感觉逐步减弱至消失,完成运动时出现较前轻松的感觉,运动能力得到明显提高。第三阶段就是稳定维持阶段。这一阶段,在完成相同运动负荷或同样的运动项目时,身体会出现“节省化”现象,身体的自我感觉和运动能力或技术动作都保持在一个稳定的水平。

要找一个合适的伙伴。这是养成锻炼习惯的重要手段之一。例如与有健身计划的朋友一同锻炼,或与有同一兴趣爱好的同学一起锻炼。跟朋友一起去健身有助于更好地执行健身计划,但这并不代表任何一位朋友都能做到,与有着更高健身自觉性的朋友结伴健身,会比初练者单独健身获得更好的健身效果,并且在相互支持和鼓励中,培养群体责任感。

锻炼是目的,运动项目是手段,应学会大胆尝试不同的运动。在进行健身时,不要只做自己喜欢的项目,而需要多种运动的尝试。这样有益于身体的全面发展,同时通过求新、求异使人的锻炼热情可持续。

锻炼计划要注意坚持合理的锻炼节奏。想要使健身成为一种日常习惯,就不要连续超过两天不去健身。据调查,每周只健身1~2次的人比每周健身3~4次的更容易半途而废。因为健身频率比健身时间或运动形式更能影响到人的健身毅力。坚持每周运动3~5天。均匀分配自己的健身时间,以保持良好的健身势头。如果很忙,可以每天拿出10~15分钟来做运动,以保持身心处于一个良好的状态,同时有助于强化健身习惯。

记录自己的锻炼过程是非常重要的事情,要逐渐学会并坚持做好锻炼日记。例如记录自己锻炼过程中体重变化、饮食、锻炼形式、运动时间、强度负荷、锻炼体验和运动的效果。研究表明,详细记录的人会比记得不详细的人多减一倍的体重。通过记录和分析,学生将成为一名科学健身的实践者。

此外,学会适时奖励自己也是坚持锻炼的动力来源。例如利用计步器、心率监控器和秒表等能够帮助健身者详细地记录运动过程,了解自己跑了或走了多远、多快,燃烧了多少热量,自己的进步有多大等等。这样很容易给自己带来成就感,直观地感受到运动的成绩和效果。在自己达到预定目标时,要学会奖励自己。

教 学 策 略

针对学生认知特点,运用形象具体的语言对学生进行渗透式的讲解。通过讨论,使同学了解锻炼计划的重要性,锻炼计划的要素与制订过程。

在给学生具体讲解时,可以分三个方面进行介绍。第一个方面是锻炼计划的意义和价值;第二个方面是锻炼计划的内容;第三个方面是锻炼计划制定之后的执行。

请同学们给自己的周末和节假日制订一个简单的锻炼计划,并坚持按照这个计划进行锻炼。教师应告诉学生,制订锻炼计划、执行锻炼计划的过程,实际上也是一个受教育、提高自己运动能力、完善自己身体健康的过程。引导学生在锻炼过程中试写“锻炼日记”,记录下自己的运动时间和运动感受,并不断改进锻炼计划。所以,对一个人



的成长来说，锻炼身体的过程也是人格逐步完善的过程。

教学评价

1. 知道锻炼计划的概念和主要内容。
2. 能为自己制定锻炼计划。

第三节 运动损伤

教学目标

使学生了解什么是运动损伤和运动损伤的基本诊断方法是什么，掌握运动损伤的处理方法，知道预防运动损伤的措施。

知识要点

运动损伤；运动损伤处理办法；预防措施。

教学内容

随着越来越多的人参加体育运动，发生运动损伤的人数也随之增加。任何人都有可能受伤，但如果能掌握正确的锻炼方法，许多运动损伤都是可以避免的。

1. 诊断运动损伤。

为保证运动损伤能够得到正确的治疗，诊断必须要准确。例如，只说踝部拉伤是不够的，因为踝部有许多组织结构都可能受伤。不同结构的不同损伤需要的治疗方法也就截然不同。有些损伤需要完全休息；有些损伤需要外科手术治疗；有些损伤会很快恢复。描述清楚你的受伤过程有利于大夫准确诊断。

运动损伤可以分成3个大的类型：软组织损伤、骨骼损伤和特殊组织损伤。其中，典型的软组织损伤包括韧带扭伤、肌肉韧带拉伤、脱位和关节囊撕裂、半月板撕裂和腰椎间盘突出；骨骼损伤包括胫骨骨膜改变、应力性骨折、生长板损伤和关节软骨损伤；特殊组织损伤也叫器官损伤，指的是大脑和神经、眼鼻部、上颌窦、喉部、牙齿、胸部、腹部和骨盆内器官的损伤等。损伤可分为急性和慢性两种。

●挫伤。挫伤是一种软组织损伤，经常发生于钝力作用之后，如踢踏、摔倒或打击等。其症状就包括局部疼痛、肿胀和颜色改变。

●扭伤。扭伤是韧带的过度牵拉或撕裂，韧带是连接骨质结构的一种纤维性结缔组

织。韧带受到过度牵拉后，可能会部分撕裂，也可能会完全撕裂。有些韧带可以自行愈合；有些则不可以。一般来说，韧带损伤后愈合得很慢，诸如包扎和支持等方法可以有助于韧带愈合。

●拉伤。拉伤指的则是肌肉或肌腱的损伤。肌腱是将肌肉连接于骨质的纤维性索状组织结构，如同韧带一样，肌腱的愈合也很缓慢，而肌肉在妥善处理的情况下愈合较快。

2. 运动损伤的处理原则。

准确诊断、排除损伤原因、促进损伤组织的愈合、机能康复和适应性运动直至正常参加各种运动。需要指出的是，准确诊断是处理运动损伤的关键。同时，判定损伤的原因也很重要，否则损伤是很难愈合的，即使愈合后，还会再次损伤。

3. 引起运动损伤的主要原因。

- 动作不正确，练习方法不对；
- 运动器械不科学或安装有问題；
- 运动场地或环境不好，如地面不平、湿滑等；
- 准备活动不充分，动作过快或用力过大；
- 身体素质比较差，如力量、柔韧、灵活性或灵敏性不够等；
- 运动过度，机体疲劳，注意力下降等。

4. 运动损伤的处理办法。

R-I-C-E 法。损伤不可避免地要引起炎性反应，出现疼痛、红肿和受伤部位灼热感。虽然炎性反应是机体自然修复过程的一部分，但机体有时容易“反应过激”，引发超出正常修复所需要的炎性反应。因此，几乎所有急性运动损伤都需要立即采取 R-I-C-E 法，即休息（Rest）、冰镇（Ice）、加压（Compression）和抬高（Elevation）。受伤后，立即保持伤处休息可以减少出血、继续损伤和肿胀。冰块镇敷可以减少炎性反应，缓解疼痛。加压和抬高伤处也有助于缓解肿胀。

有些运动损伤与身体局部的生物力学异常有关，例如扁平足、足弓高和足内翻等，对于这类型的问题，一般可以通过定做的鞋垫或矫正垫来纠正。也可以根据所从事的运动项目和异常程度，选择柔软、半柔软或硬质地的矫正鞋垫。

如果是扭伤，在恢复期运动时可以在易受伤的部位缠上胶带或戴上护具（护膝、护腕和护踝等），但胶带和护具只是临时性防护措施，从长期的角度看，最好的选择就是增加肌肉的力量。例如对抗训练可以增强肌肉，强化骨质，保护关节，改善平衡等。相关肌肉韧带强而有力，损伤自然减少。

根据自己的身体情况，适当地做一些有针对性的身体姿态的练习，一方面可以免受运动损伤，另一方面可增强身体的协调能力、肌肉力量、平衡能力和敏捷性，以减少在运动时受伤的机会。

骨折后，水中练习是一种非常有效的康复手段。因为传统的陆地训练会加重伤处负荷。而在水中，水的阻力既可以刺激组织，又不会加重负重损伤。



5. 对待运动损伤的态度和预防措施。

一般来说,很少有人会在发生急性严重外伤后仍坚持不去找医生而继续运动。但有时人们很难将轻中度慢性损伤与运动中不可避免的正常“疼痛”区分开来。如果无法辨别清楚,一定要去咨询医生或专家。

出现运动损伤最好的办法就是尽快治疗。因为慢性损伤比急性损伤更难医治。如不及时治疗很可能还会导致长期不良后果。因此,千万不要等到无法忍受或影响日常生活时才去看医生。

为了预防运动损伤和减轻运动损伤的伤害,应该注意:

- 经常运动,保持身体处于良好状态;
- 一旦受伤,务必等完全恢复后再运动,尤其是力量性和灵活性的运动;
- 纠正错误动作;
- 运动前要仔细检查运动器械,清除运动场周围的杂物或锋利坚硬物品;
- 量力而行,按自己可承受的水平 and 强度进行锻炼,制订一个科学的锻炼计划;
- 采用综合性康复措施,如充足的营养和水分,运动后按摩和足够的休息;
- 运动损伤要及早发现、及早治疗;
- 运动前避免过饱进食,饱餐后最好等两个小时后再开始运动;
- 如果发烧或身感不适,请不要运动;
- 剧烈运动前,请先做热身操或伸展操,运动后要缓慢停下来。

教学策略

可以采取提问的方式,通过学生讲述自己在运动中发生运动损伤的经历,引出运动损伤的概念、诊断和处理的原则。然后再介绍运动损伤的处理办法和预防措施。

教师应该充分地注意到这个年龄段学生的理解力。因此,在实际讲解中,除了对运动损伤的概念、诊断和处理原则进行介绍外,还应重点分析产生的原因,遇到自己或他人受伤时,首先是观察有没有伤口,骨骼有没有变形。如果不能确定,最好原地不动,求救和等待救援。如果没有伤口、没有骨折,可以采取 R-I-C-E 法实施自救。运动损伤重在预防。

教学评价

1. 能回答出运动损伤的概念。
2. 知道 R-I-C-E 法的内容和操作顺序。
3. 能够说出预防运动损伤的主要措施。

第四节 杜绝网络成瘾

网络成瘾是危害青少年身心健康的毒瘤，根据青少年的心理特点，进行社会治理、学校教育和家庭关怀，特别是发挥体育的教育功能是减少和杜绝网络成瘾的有效途径。

教 学 目 的

使学生了解网络成瘾的危害，懂得预防网络成瘾的重要性。

知 识 要 点

网络成瘾；网络成瘾的特点；预防网络成瘾的措施。

教 学 内 容

网络成瘾，也称为网络过度使用或病理性网络使用。它是指由于过度使用网络而导致明显的社会、心理损害的一种现象。它像酗酒、吸毒和赌博等不良嗜好一样，对人们的工作、学习和生活产生破坏性影响。其主要特征是：

1. 网络过度使用者的思维、情感和行为都被上网这一活动所控制，上网成为其主要活动，在无法上网时会体验到强烈的渴望。
2. 如果停止使用可能会产生激惹、焦躁和紧张等情绪体验。
3. 网络过度使用者必须逐渐增加上网时间和投入程度，才能获得以前曾有的满足感。
4. 网络过度使用行为会导致网络过度使用者与周围环境的冲突，如与家庭、朋友关系淡漠，工作、学习成绩下降等；与网络过度使用者其他活动的冲突，如影响学习、工作、社会活动和其他爱好等；网络过度使用者内心对成瘾行为的矛盾心态：意识到过度上网的危害又不愿放弃上网带来的各种精神满足。

对青少年网络成瘾问题要未雨绸缪，贯彻预防为主方针。预防青少年网络成瘾综合征的发生，需要社会、学校、家庭多方面的努力和配合。

从社会治理的角度看，可建立专门为青少年服务的网站，通过服务来吸引青少年的“眼球”。这种网站的特色应旗帜鲜明、积极向上。如果能很好地利用现有网站，就可以有效地整合网络资源，节约教育成本，增强教育成效。同时要积极构建家庭、学校、社会互动的教育网络系统。就家庭而言，家长应熟悉电脑和网络，了解孩子常访问的网站和上网习惯，用成年人的经验帮助孩子远离网络垃圾；就学校而言，应建立一支能适应网络时代教育需要的教育者队伍；从社会来看，应加强对网络从业人员的管理和培



训，建立完善的社会监督机制。只有三者共同努力、有机结合才能从根本上预防网络成瘾的发生。

从学校教育角度看，要努力建构建立在尊重学生个性发展要求之上的包括思想素质、政治素质、道德素质、心理素质和审美素质等在内的综合目标体系，其中，尊重和满足学生的人格发展要求，培养健全人格是基础和核心。改革教育内容，加大人生观教育力度；强化生命教育；填补挫折教育和悲伤教育的空白；加强责任意识教育。优化心理环境，大力开展校园文化建设；努力建设和谐的人际关系；培养青少年社会交往能力；培养青少年的成功意识；教会青少年自我调节的方法和技巧。

从家庭关怀的角度看，应建立良好的亲子关系。父母在孩子的成长过程中始终处于一个非常重要的位置，亲子沟通质量的好坏，往往决定着孩子成长的道路。良好的亲子关系有助于培养孩子健全的人格和良好的社会适应能力。

从体育的角度看，通过组织各种体育活动或比赛可以丰富学生的课余生活，在锻炼中不仅身体功能得到加强，而且在体育锻炼中还可以陶冶情操，净化思想。

教学策略

在课前，教师可以对学生使用网络的时间、网络对他们学习生活的利与弊做调查研究，然后根据调查结果，在分析整理的基础上，配以网络带给人们的优势与劣势、机遇和挑战的案例，与学生共同讨论，谈网络成瘾的危害，分享预防网络成瘾的经验。

教学评价

1. 知道什么是网络成瘾以及网络成瘾的特点。
2. 知道网络成瘾是一个社会问题，不仅自己要避免网络成瘾，还要积极参与到预防网络成瘾的工作中。

第二章

体育基础知识

奥林匹克运动在中国发展的过程是曲折的，但中国在奥运会上取得的成绩是显著的。本章介绍中国早期奥林匹克运动的发展史实和中国在奥运会上取得的成绩，激发学生的爱国热情，并通过介绍历史最悠久、开展最普及的运动——田径运动和科学家体育锻炼、运动健身的事迹，使学生进一步懂得体育运动对文化知识学习的促进作用，了解体育学习和体育锻炼的重要作用。





第一节 奥林匹克知识

由于文化传统的巨大差异及中国 20 世纪前叶的社会背景，奥林匹克运动传入中国经历了漫长而曲折的过程，才逐渐在中国扎下根来。社会的变化给体育发展创造了良好的条件，也给奥林匹克运动在中国的发展提供了前所未有的机遇，特别是改革开放以后，奥林匹克运动在中国开始了新的历程，取得了优异成绩。

教 学 目 标

通过讲授中国早期的奥林匹克运动和中国在奥运会上取得的成绩，激发学生的爱国热情和作为中国人的自豪感。

知 识 要 点

中国早期奥林匹克运动的史实；中国运动员在奥运会上取得的成绩。

教 学 内 容

一、中国与奥林匹克运动的难忘历程

相信所有人都对 1984 年许海峰射落的中国首枚奥运会金牌记忆犹新，它是新中国体育事业辉煌的标志，也是新中国真正融入奥运会大家庭的开始。

事实上，早在 1896 年第 1 届现代奥运会在雅典召开时，中国就与奥运会结下了不解之缘。

1896 年，在顾拜旦的努力下，第 1 届现代奥运会在希腊雅典举行。这一古希腊时因美丽的神话故事而流传下来的运动，被认为是人类社会一笔宝贵的文化财富，它蕴含了人类和平、友谊、公平、向上等美好的精神。因此，第 1 届现代奥运会的召开引起了全世界人民的关注。虽然那时的中国处于内忧外患的晚清时期，但国际奥委会还是诚挚地向清政府发出了邀请。可惜不知奥林匹克运动为何物的清政府并未派出代表团参加，于是中国与第 1 届现代奥运会就这样擦肩而过。

尽管无缘第 1 届现代奥运会，但奥林匹克的火种还是由此而深植于中国有识青年的心中。1904 年许多中国报刊曾报道过第 3 届奥运会消息。1906 年中国的一本杂志介绍了奥林匹克的历史。1908 年，《天津青年》提出了 3 个振聋发聩的疑问：中国何时会派一名运动员参加奥运会？中国何时能派一支代表队参加奥运会？中国何时能自己举办一届奥运会？与其说是疑问，不如说这更似一声声呐喊，在那个中国人被蔑称为“东亚

病夫”的年代，显得异常的悲壮与高昂。

1913 年开始举办的远东运动会是奥林匹克运动在亚洲的先驱，中国是发起国之一。1915 年，国际奥委会致电远东运动会组委会，承认了远东体协，并再一次向中国发来参加奥运会的邀请。然而因为第一次世界大战和国内的护法战争，中国又一次与奥运会失之交臂。尽管这样，但中国人民对奥林匹克运动的热爱与向往从未改变，真诚的中国人通过各种方式与奥运会亲密地接触着。1922 年，王正廷成为第一个当选为国际奥委会委员的中国人。1924 年，中华全国体育协进会成立。1931 年，中华全国体育协进会被国际奥委会接纳为正式会员，中国开始真正成为奥林匹克大家庭的一员。1932 年，第 10 届奥运会在美国洛杉矶举行。日本扶持的伪满政府，为了骗取世界各国的承认，电告国际奥委会拟派刘长春等“满洲国”选手参加奥运会。在强大的压力下，刘长春等 6 人组成了中国代表团，参加了奥运会。刘长春在 100 米、200 米预赛中位于小组的第五、第六名，未能取得决赛权，但他以我国第一位参加奥运会的选手而留名于中国奥运史。1936 年，第 11 届奥运会在德国柏林举行。中国派出了 140 人组成的代表团，其中运动员 69 人，参加篮球、足球、游泳、田径、举重、拳击、自行车等 7 个项目的比赛。另外还有 11 人的武术表演队和由 34 人组成的体育考察团。1948 年，第 14 届伦敦奥运会，我国派出了 33 名男运动员，参加了篮球、足球、田径、游泳和自行车等 5 个项目的比赛，但没有一人进入决赛。1956 年至 1979 年间，中国奥委会没有派代表队参加奥运会。中国台北选手杨传广在 1960 年罗马奥运会上夺取十项全能比赛的银牌。他是第一位获得奥运会奖牌的中国运动员。1968 年墨西哥奥运会，中国台北女选手纪政获 80 米栏铜牌，她是第一位获得奥运会奖牌的中国女子运动员。1979 年 11 月，国际奥委会恢复了中国奥委会的合法权利，并决定中国台湾以中国台北奥委会的名义参加奥运会，从此，中国又回到了奥林匹克大家庭。1984 年第 23 届洛杉矶奥运会，我国派出了 353 人组成的代表团，其中运动员 225 人，参加了 16 个项目的比赛，获得 15 枚金牌、8 枚银牌和 9 枚铜牌，这一历史性的突破，为中国奥运史写下了辉煌的一页。

二、中国在奥运会上取得的成绩

中国奥委会与国际奥委会关系正常化后，中国派团参加了 1980 年的冬季奥运会，自 1984 年以来参加了历届冬季奥运会和夏季奥运会。

1980 年 2 月，第 13 届冬季奥运会在美国普莱西德湖举行，中国派出了多人的体育代表团，其中有运动员 28 人（男 16 人，女 12 人），参加了速度滑冰、花样滑冰、高山滑雪、越野滑雪和冬季两项共 5 个项目 18 个单项的比赛。这是中国首次参加冬奥会，虽未获得名次，但看到了我国冰雪项目与世界先进水平的差距。

1984 年 2 月，第 14 届冬季奥运会。中国派出由 69 人组成的体育代表团参加，其中运动员 37 人（男 21 人，女 16 人），参加速度滑冰、花样滑冰、高山滑雪、越野滑雪和冬季两项共 5 个项目的 26 个单项比赛，虽同上届冬季奥运会一样未获得名次，但成绩



普遍提高。

1984年7月至8月，第23届奥运会在美国洛杉矶举行。中国派出大型体育代表团一行353人出席了这次盛会，另有参观团31人，记者67人和国际裁判13人同行，共有225名运动员参加田径、游泳（包括跳水、水球）、体操（包括艺术体操）、篮球、排球、手球、射击、射箭、击剑、举重、摔跤、柔道、自行车、赛艇、皮划艇、帆船共16个项目的比赛和网球表演赛。这次中国实现了金牌“零的突破”，共获金、银、铜牌32枚，金牌总数列第四位，仅次于美国、罗马尼亚和联邦德国，令全世界感到震惊。

1988年2月13日至28日在加拿大艾伯塔省南部城市卡尔加里举行了第15届冬季奥运会。中国奥委会派出13名选手，中国选手李琰在表演项目中，先后夺得1000米短跑道速度滑冰表演赛金牌和500米、1500米铜牌，并以1分39秒成绩打破女子1000米短跑道速滑纪录，以2分34秒85的成绩打破女子1500米短跑道速滑世界纪录。虽然在正式比赛中，中国选手没有获得奖牌，但在表演项目中取得的优异成绩，也表明了中国在冰雪项目上已有新突破。

1988年9月17日至10月2日在韩国汉城举行了盛大的第24届奥运会。中国派出大型代表团参加跳水、游泳、举重、乒乓球、体操、射击、田径、排球、赛艇等项目的比赛，但成绩比1984年洛杉矶奥运会相比大大下降，仅得5枚金牌，11枚银牌，12枚铜牌。在这次各国强手云集、高水平的盛会上，中国选手的发挥基本上反映了实际水平，游泳、赛艇方面有所突破，有些项目发挥欠佳。

1992年2月8日至23日在法国阿尔贝维尔举行第16届冬季奥运会。中国派出35名男女选手参加34个单项比赛。本届冬季奥运会上，中国运动员第一次拿到奖牌。获女子500米和1000米速滑两枚银牌。叶乔波在新增设的短跑道速滑比赛中获女子500米银牌，实现了中国冬奥会中奖牌零的突破。中国冰雪运动项目水平提高，进入一个发展的新阶段。

随着中国体育体制改革的不断深入，竞技体育的发展突飞猛进，体育成绩不断提高。

特别是2008年北京奥运会，中国军团获得100枚奖牌的好成绩，并以51枚金牌超越了美国和俄罗斯代表团，历史性地居于金牌榜之首，这也是中国代表团在历届奥运会中获得金牌最多的一次。

教学策略

六年级的学生基本掌握了使用电脑查询、收集资料的方法。建议教师设立“奥林匹克运动在中国是怎样发生、发展的”“讲述某一奥运奖牌获得者的动人故事”等题目，鼓励学生自查、自学这部分内容，并在全班进行讲述。教师可以提供一些资料查找的线索和方法，提出“图文并茂”等具体要求，让学生动手、动脑，提高他们自主学习的能力。

教学评价

1. 学生能简单讲述奥林匹克运动在中国是怎样发生、发展的。
2. 学生能说出我国第一枚奥运金牌获得者的名字。
3. 学生能讲述某一奥运奖牌获得者的动人故事。
4. 学生能够利用资料检索方法，查找出中国历届奥运会奖牌数量。

第二节 田径运动简介

田径是世界上最为普及的体育运动之一，也是历史最悠久的运动项目。从第1届古奥运会那时起，田径运动就是正式比赛项目。至今，田径运动仍然是体育比赛中观赏性极强的运动之一。田径运动是各项运动的基础，它能全面地、有效地发展人的身体素质和运动技能，对其他各项运动技术的发展和成绩的提高都有很好的作用。

教学目标

通过教学，使学生了解田径运动的基本知识，以及田径运动中各类运动项目的主要特点。

知识要点

田径运动的分类；田赛和径赛中有哪些运动项目及其主要特点。

教学内容

一、田径运动内容

田径运动包括田赛和径赛两大部分，以及男、女全能。运动项目共40多项，金牌数量居运动会各项目之首。

（一）田赛

田赛是指跳跃和投掷等用高度和远度来计算成绩的竞赛项目。田赛中，跳跃和投掷各包含4个运动项目。其中，比高度的项目，每人可在每一高度上试跳3次，如连续失败，即被淘汰，以最后跳过的高度决出胜负。比远度的项目，每人跳或投掷3次，成绩优先的若干人，允许再跳或投掷3次，最后以6次中的最佳成绩定名次。



1. 跳跃项目。

跳跃项目包括跳高、跳远、三级跳远和撑杆跳高4个项目。跳跃项目的技术都是由助跑、踏跳、空中动作和落地4部分组成。尽管助跑时，每人的步数及步幅不尽相同，但速度要求逐渐加快，然后准确、有力地踏跳，身体腾起后的高度和远度主要取决于踏跳的水平速度、垂直速度和跳起的角度。跳远、三级跳远运动员的空中挺身、走步等动作，主要是保持身体向前腾飞的平衡；而跳高、撑杆跳高的过杆动作则直接影响成绩。在身体重心与腾起高度相同时，越杆姿势就起决定的作用，因此，跳高姿势才由跨越式发展到滚式、剪式、俯卧式、背越式。撑杆跳高目前普遍使用重量轻、弹力好的尼龙杆，杆的长短和握杆的高低对跳跃高度有重要的影响。乌克兰运动员布勃卡用的是5.20米长的高杆，握杆点为5.10米，越过6.02米的高度，被称为世界第一“空中飞人”。

2. 投掷项目。

投掷项目有铅球、铁饼、标枪、链球。投掷的远近与运动员的体重、身高有密切的关系，比赛成绩取决于运动员的力量、爆发力和协调性。推铅球的拨球、掷铁饼的拨饼和掷标枪的扣腕动作都是爆发力的具体体现，也是运动技术水平高低的标志之一。除此之外，还必须运用全身的力量和运动的惯性。

（二）径赛

通常把不同距离的、以时间计算成绩的各种赛跑和竞走项目称为径赛。径赛项目主要是走和跑这种周期性动作的较量，成绩取决于步幅和频率。步幅除取决于腿的长短外，还取决于髋关节的柔韧性及后蹬的力量和角度。频率取决于耐力、技术质量及战术。

一般长距离项目集体出发，一次定出先后名次；中、短距离项目，常用分组淘汰赛，经过预赛、复赛到决赛的形式进行比赛。

1. 短跑项目。

男女100米跑是典型的“飞人”项目。一般起跑时用起跑器，要求途中越跑越快，大腿高抬，几乎与地面平行，后蹬角度要小，加大步幅，最后全力以赴地挺胸撞线。100米跑一般男子为45~48步，女子为49~54步。

200米和400米跑有一半距离在弯道上进行，运动员不仅要具有同100米跑相似的技术，还要跑好弯道。运动员都将起跑器安装在跑道的右侧，使其支撑面正对弯道切点，以便运动员更快地发挥速度和迅速转入弯道跑。进入弯道时，运动员身体向左倾斜，右臂摆幅加大。

2. 中长跑项目。

男女800米、1500米，男子5000米、10000米，女子3000米跑都属于中长跑，主要是比耐力。中长跑一般采用站立式起跑，途中跑的强度和步幅比短跑小。由于距离长，体力消耗大，对氧气的吸收量不断增加，因此，必须掌握正确的呼吸方法。战术是长跑的重要组成部分，主要有以我为主的匀速跑、紧跟对手的跟随跑、扰乱对手的变速跑、专项耐力强的领先跑，还有随机应变的领先跑与跟随跑交替进行的跑法。

3. 跨栏跑。

跨栏跑的技术性较强,起跨和过栏是技术的难点。跨栏比赛设有10个栏架,男子110米栏高106.7厘米、400米栏高91.4厘米,女子100米栏高84厘米。栏间跑的节奏性很强,男子110米栏和女子100米栏的栏间跑多用三步过栏。

4. 3000米障碍跑。

它是长跑与跨越障碍相结合的运动项目,跑道上一圈设5个栏架,其中第4个设有水池,全程要越过35个障碍,其中7个要穿过水池,因而这项比赛的特点是跨栏架和穿水池。跨栏架有两种方法:一是用跑400米栏的跨栏法,虽速度快,但消耗大,技术复杂;二是用踏上栏架再跳下法,虽慢些,但节省体力,技术简单。跨越水池中的栏架一定要用踏上后跳下的方法,否则作为犯规处理。

5. 马拉松跑。

马拉松赛跑全长42.195公里,是超长距离赛跑。一般它的开始和结束都在体育场,而绝大部分途中跑要在体育场外的公路上进行,体力消耗极大,比耐力比意志,也比技术比战术,其技术、战术与中长跑相近。目前世界上掀起了一股马拉松热。北京国际马拉松赛已列入世界十大马拉松赛的第7位,每年比赛都有上万人上街观看,中国、日本同时进行电视实况转播。

6. 竞走。

竞走是单脚着地和双脚着地交替进行,步幅大、步频快的耐力走。主要比赛项目有男子20公里、50公里,女子10公里等。竞走规则强调要脚跟先着地,脚落地瞬间,膝关节必须伸直。任何时间两脚都不得同时离地腾空,身体沿纵轴前后扭动是竞走技术的主要特点。目前我国女子竞走居世界领先水平。我国赠送给国际奥委会的著名雕像《走向世界》展现了我国竞走运动员英姿勃发,赶超世界先进水平,并走在世界前列的风采。

7. 接力跑。

接力跑是田径运动中由快速跑和传接棒组成的集体项目。有4×100米、4×400米。集体项目就要发挥4个人的特点,根据特长分配位置。一般起跑好、善跑弯道的跑第一棒;速度耐力好、善跑直道和传接棒好的跑第二棒;速度耐力好、弯道技术和交接棒技术好的跑第三棒;绝对速度好、冲线出色的队员跑第四棒。接力棒的传接大有学问,一般采用左手传棒,右手接棒,传接中有“下压法”和“上挑法”两种技术。接力赛是田径赛中竞争最为激烈、最扣人心弦的项目。

(三) 全能

全能比赛由田赛和径赛部分项目组成,以各单项成绩按照《田径全能运动评分表》换算分数的方法计算最终成绩。

男子10项全能包括100米跑、跳远、铅球、跳高、400米跑、110米栏、铁饼、撑杆跳高、标枪、1500米跑。女子7项全能包括100米栏、铅球、跳高、200米跑、跳远、标枪、800米跑。全能项目要求运动员跑、跳、投技术全面。因为运动负荷大,难



度高，常称为“铁人”运动，令许多运动员望而生畏，但这却是衡量一个国家田径水平的重要项目。

二、田径运动的意义及作用

田径运动是所有体育项目的基础，足、篮、排三大球哪一项离得开跑、跳、投？就连棋类运动员也要进行简单的跑步训练。没有强健的身体素质，刘小光就无法在读秒中与工藤纪夫大战9小时20分钟后取得胜利。

田径运动是最为普及的体育项目，在体育运动发达国家和田径运动强国，有着广泛的群众基础。田径比赛时，观众万人雀跃、摇旗呐喊的助威声，绝不亚于足球观众的狂热；运动员拼搏之激烈绝不输于扣人心弦的拳击比赛。我国的田径运动水平还不高，观众数量少，甚至有人说田径枯燥、单调、没看头，其实，那是因为还没有从田径比赛的“热闹”中看出“门道”，还没有从“门道”中发现田径运动的魅力。

青少年学生正处在长身体学本领的重要时期，人人都希望有一个健与美的身体，而健与美的身体取决于良好的身体素质。身体素质包括速度、耐力、弹跳力、力量和协调性、灵敏性、柔韧性等。而参加田径运动正是提高身体素质，使身体全面发展的最简单易行的办法。如练短跑、跨栏可发展速度和灵敏性；练中长跑、竞走可发展耐力和速度；练跳跃项目可发展爆发力、弹跳力和速度；练投掷项目可发展力量和协调性。百闻不如一见，百见不如一练。希望同学们不仅是欣赏田径比赛，而且还要踊跃地投身到田径运动中去。

教学策略

通过教师讲解使学生对田径运动有一个整体的、全面的了解，在讲解过程中，对某些运动项目的相关知识可以穿插一些提问，让学生来回答，调动学生学习的主动性和积极性。有些问题还可以设几种答案让学生判断，并说明理由，增强学生对知识的记忆和理解，培养学生在日常生活中对事物的观察力。教师也可以结合体育明星来介绍田径运动项目的一些知识，增加学生学习的兴趣。

教学评价

1. 学生能叙述1~2项田径运动项目的特点。
2. 学生能说出田径运动项目的健身作用。

第三节 体育活动中竞争与合作的关系

竞赛性是体育最鲜明的特点。公平竞争是奥林匹克精神的重要内核和一切体育竞赛都必须坚持的原则。合作既是运动项目本身的需要，也是更好地竞争的基础，更是同学之间互相沟通、联络感情，加强人际交往，融洽人与人之间关系的重要途径。

教 学 目 标

理解体育比赛的价值和公平竞争的意义，树立正确的竞争与合作意识，学会与同伴分享体育活动中的快乐。

知 识 要 点

公平竞争的意义；体育运动中团结合作的重要性。

教 学 内 容

体育比赛一方面是最为直接的对抗和激烈的竞争，但是同时却要求人们要友好相处和具有合作精神。体育比赛的“胜与负”最为直接、及时地呈现在人们面前，要求人们在面临“胜负”“荣辱”“公正”和“自私”的选择与考验时，不能以不正当的手段取胜；它激励人们在你追我赶中获得胜利；它提倡英雄主义和冒险精神的同时，又用规则把人们限制在道德允许的范围之内，要求人们富有理性地公平竞争。

例如，在1904年第3届美国圣路易斯奥运会上，田径运动员洛茨在全程为40公里的马拉松比赛中一马当先，但是当他跑到12公里处时，忽感身体不适，两腿抽筋，只好停下来按摩休息。这时，一名路过的司机热情地邀他上车。洛茨搭车“跑”了17公里后，感觉舒适多了，于是谢过司机下车继续奔跑。3小时13分后，洛茨第一个到达终点。这时，运动场上2000名观众向他报以热烈的欢呼，乐队高奏美国国歌，罗斯福总统的女儿艾丽斯亲自给他颁发金牌。正当洛茨沉浸在昏昏然的兴奋之中时，另一位名叫希克斯的美国运动员精疲力竭地进入运动场。当人们得知真相后，洛茨当即被取消冠军资格。第二年，洛茨吸取教训，并在波士顿马拉松赛上夺得第一名，这一次才是货真价实的冠军。

公平竞争既是一切体育比赛的基本准则，又是一种基本的体育精神。它要求每一位体育比赛或体育游戏的参与者必须遵循同样的竞争规则，按照机会均等的原则进行平等的竞争。虽然竞争是体育活动的核心，但是，团队的合作是更好地竞争的基础。特别是体育集体项目，更离不开队员之间的默契配合和密切合作。比如在足球比赛中，如果进攻方人人都想打前锋，比赛会是什么情况？如果你是后卫，进攻时总是跑到前锋的位置



上,防守时又不能回到后防线上,或找不到要防守的人,那你还能和其他队员团结协作,战胜对手吗?因此,在体育活动中,要互相配合、互相弥补、互相理解、互相尊重并认真履行自己在活动中的角色和职责,这样才能完成集体的共同目标。

教学策略

教师可以以问答的形式设立情景,通过情景教学的形式,引导学生理解体育中公平竞争和团结合作的意义及其重要性。通过实例分析,培养学生体育活动的合作意识,使学生了解和学会合作方式,培养合作行为。

教学评价

1. 学生对体育比赛的公平竞争有正确的认识。
2. 能够分析某一项体育运动中合作现象的意义。

第四节 体育学习动机

教学目标

使学生了解体育学习动机的功能,反思自己体育学习和锻炼意志薄弱的原因,提高体育学习动机。

知识要点

体育学习动机的始动、导向、强化、维持功能。

教学内容

我们常常会看到,有的人喜欢运动,有的人不喜欢运动;有的人能够坚持锻炼,有的人却半途而废。这是为什么呢?我们可以用什么样的方法让不喜欢锻炼的人参与运动,并鼓励他们坚持锻炼呢?

其实,人的任何行为都是有原因的,即有动机作支撑的。动机的产生受内外两种因素的共同影响。个体的内在需要是动机产生的根本原因,而外在环境则作为诱因,引导个体趋向于特定目标。需要是个体内部生理和心理的不平衡状态,是个体活动的动力和源泉。当个体出现某种需要时,便会做出某种行为以寻求满足,消除不平衡状态。

个体的行为动机好比汽车的发动机和方向盘,既给人活动的动力,同时又对活动的

方向进行着调控。随着小学学习的结束和中学学习生活的即将开始，体育学习及锻炼越来越多地依靠学生自己的自主性和自觉性，体育学习动机对学生的体育活动和锻炼行为也起着始动、导向、强化和维持功能，并对体育活动效果有着重要的影响。

人们不会无缘无故地去运动场进行身体活动，当他们从事某种身体活动时，表明他们内心产生了想要运动的愿望。这个愿望足够强烈时，就成为心理动力推动人们行动起来，投入到体育活动中。产生锻炼动机的原因有控制体重、降低患病风险、缓解压力和抑郁、增加生活的乐趣、提高自尊和自我概念等。这就是体育学习及锻炼动机对人们体育学习和身体锻炼行为的始动功能。

体育学习动机不仅能发动身体活动行为，还能使人们的运动行为具有稳固而特定的内容，使他们的运动行为朝向一定的活动目标。如：在课余时间，可以看到有些同学在跑步，有些同学在打篮球，还有些同学在跳绳，他们各自进行着不同的体育活动。这都是由学生体育学习动机的差异造成的。

体育学习动机通常还决定着人们对参与的体育项目的喜好程度及努力程度。活动愿望强烈的同学，在体育学练过程中表现出兴趣浓厚、情绪高昂、注意力集中、肯付出的特点，遇到困难时，克服的决心也较大；而在体育活动中情绪低落、注意力分散、怕苦怕累、遇难而退的同学，往往体育学习的动机不足。

体育学习动机与身体活动坚持时间的长短也有直接联系。人们从事乐于进行的运动，持续时间就较长，即使在疲劳的状况下也还能坚持一定时间。但若是进行不愿从事的运动，持续的时间就较短。因此，体育活动也能够磨炼一个人的耐性。

综上所述，良好的体育学习和锻炼动机对学生的运动行为具有积极的推动作用。必须注意的是，只有正确的动机和适宜的强度才能对运动行为起到积极的促进作用，而过弱或过强的动机对体育学习和身体锻炼行为的影响是消极的。不适宜的动机会造成学生注意力涣散或狭窄、情绪低沉或亢奋、技能学习缓慢或动作完成失误，甚至出现伤害事故。因此，需要体育教师注意观察、正确判断、适当调控；同时，也需要同学们及时反思和自我调控。

教 学 策 略

建议教师采用分组交流的方式，让学生畅谈自己喜欢和坚持某一运动的原因和体会，或反思自己体育学习和锻炼意志薄弱的原因，并且根据自己的实际情况，制定一个体育学习目标定向（如：努力尝试参与某项运动；或具体提高某一运动技能等）。教师可以某一组为例，进行点评和指导。

教学评价

学生能较清晰地描述自己参加所喜爱运动项目的动机。



第五节 体育与名人

科学家是一个国家科技发展的核心力量。他们之所以能常年如一日地从事繁重的科研工作，是因为他们有一个强健的体魄，而这一切又来源于他们坚持不懈的体育锻炼。许多科学家不仅热爱自己的事业，为事业献身，而且热心倡导体育运动，积极投入体育锻炼，努力同衰老作斗争，为人类做出了巨大贡献。

教 学 目 标

通过科学家体育锻炼和运动健身的事迹，使学生进一步懂得体育运动对文化知识学习的促进作用，了解体育学习和体育锻炼的重要作用。

知 识 要 点

科学家的体育观以及体育锻炼对科学研究工作的影响和作用。

教 学 内 容

一、中国科学家与体育

（一）马寅初——在逆境中常葆青春的百岁高龄科学家

1981年6月24日，我国著名的经济学家、人口学家、教育家，北京大学名誉校长马寅初教授愉快地度过了他的百岁寿辰，如此高寿的科学家在我国学术界尚属罕见。马寅初在第一届全国人民代表大会上提出了“节制生育”“控制人口”的主张，他的发言还以《新人口论》为题在《人民日报》上全文发表。但是，马寅初的这一远见卓识却意外地遭到了错误批判，以后又陆续被撤掉了北京大学校长和全国人大常委会委员等职务。现在，每当人们谈起我国的人口问题，谈起我国特有的独生子女政策时，都会深深地怀念起马寅初老先生。

马寅初对体育锻炼十分重视，他从十几岁开始80年如一日从未间断过体育锻炼。他经常教育年轻人，没有健康的身体，工作和学习都谈不上，身体好是一个先决条件。他坚持时间最长、收效最大的锻炼方法是冷水浴和爬山。冷水浴的锻炼方法是他从耶鲁大学一位90多岁的美国医生那里学来的，马寅初坚持了70多年，即使在抗战时期，他在重庆歌乐山被软禁时，在贵州息烽、江西上饶被监禁时也每天坚持用冷水擦浴。马寅初还经常利用星期日和假期去爬山。抗战时期，他在歌乐山下的重庆大学工作，每个星期回家时他都不坐“滑竿”而是练习爬山。后来他被蒋介石软禁，不能下山，他也每

天爬几百米到山顶上锻炼。解放后他在北京大学工作，经常爬香山鬼见愁和万寿山。1960年他被撤掉北京大学校长职务后，家搬回城里，就改为爬景山。他嫌景山太低，爬一次不过瘾，就多上下几回。平时他还在早上空气好时，在院子里的小路上跑步，每圈60米，每天跑50圈，这样坚持了16年。

正是由于马寅初长期坚持不懈地锻炼，并且胸怀开阔，始终保持平和的心态，他才能在逆境中常葆青春，成为我国科学界的长寿之星。

（二）竺可桢——体育健身的楷模

竺可桢是我国气象学家、地理学家，他对中国近代气象学和地理学的建立和发展作出了卓越的贡献。

竺可桢不但是我国科技界的巨子，而且是体育锻炼的积极分子。他一生有两项活动始终未曾间断，一项是科学研究，另一项就是体育锻炼。在游泳池里他一口气能游几百米；在林间小道上，他骑马驰骋飞奔；在溜冰场上，他穿行于滑冰健儿之间，动作敏捷；在网球场上，在乒乓球台前，在登山涉远的行列中，经常可以看到这位科学家矫健的身影。竺可桢还有这样一个小故事，他在学校读书时，成绩很不错，可是一直身体不好，身体瘦小又患有肺病，以致同班同学胡适嘲讽他：“竺可桢，我能活100岁，你却活不到20岁。”当时竺可桢就下定决心开始锻炼。他打网球一直坚持到60多岁才放下球拍，溜冰坚持到70岁，游泳一直坚持到76岁。后来年迈，他仍然坚持做广播操和打太极拳。

（三）钱伟长——“体育运动培养奋斗精神”

钱伟长是我国著名的科学家，“三钱”之一。凡接触过他的人，无不为其的乐观精神所感染。无论科研工作多么繁重，经常可以听到他爽朗的笑声，无论走到哪里，他总是红光满面，精神饱满。

钱伟长小的时候很爱踢足球，并且练习长跑和短跑。在学校读书时，他每天至少要跑5000米。1931年考入清华大学时，钱伟长身高只有1.5米，体重不到50公斤，后来由于一个偶然的机会他能在操场上一显身手。那是入学几个月后，学校举行越野锦标赛。比赛即将开始，可是一年级的运动员还差一个。大家正在着急时，钱伟长抱着一个大书包从图书馆出来，立刻被几位同学发现。在大家的怂恿下，他脱下长袍换上球鞋，加入到越野赛跑的队伍中。从那以后钱伟长坚持刻苦训练，除了经常参加学校的运动会外，还多次代表清华大学参加校外比赛，成为当时全校有名的体育健儿。他曾说过这是他一生的转折点，不仅为学习打下坚实的基础，身体也由弱变强了，更重要的是通过体育锻炼，培养了不怕困难的坚强意志和不怕疲劳勇于取胜的信心。

钱伟长常说：运动员如果怕输，那就一定会输。比赛时必须乐观地、一心一意地去比，决不能背思想包袱，平时训练则必须全身心地投入。钱伟长认为：体育锻炼一定要持之以恒，有了健康的身体、坚强的意志才能更好地为祖国的现代化建设贡献力量。“体育运动培养奋斗精神”，这就是钱伟长对体育运动的深刻理解，也是他走向成功之路的一个重要原因。



二、外国科学家与体育

（一）达尔文——一生迷恋体育

英国杰出的生物学家、伟大的进化论奠基人达尔文曾经这样说过：“我只求有健壮的身体，以便进行我曾欣然决定终身从事的那些项目。”

如同达尔文从少年时代起就迷恋自然科学一样，体育活动也是他从小的最大爱好。在小学读书时，他总是跑步去上学，久而久之变成了一个“快跑健将”。在中学时代，打棒球是他经常进行的体育活动。他酷爱野外活动，常常与同学们一起在旷野上骑马。从那时起他就觉得骑马是一种很好的健身锻炼。他是一个勇敢的骑手和猎手。青年时代的达尔文还是一个钓鱼迷，工作之余总要到附近的河里去钓鱼，而且神情专注，同他搞科学研究一样认真。他认为钓鱼需要毅力和耐心，这与科学研究有一定的相同之处。因此，他很看重这项活动，从青年直至晚年从未间断。散步是达尔文中年和晚年时期最主要的锻炼方法。不论春夏秋冬，刮风下雨，他都按时出去散步，而且一定要走完自己的预定路程才返回家。另外他很注意劳逸结合。每到假期，总喜欢同家人一起到远处旅行。他把远游看作是一种健身的乐趣，每次出发时都高兴得像一个小孩子。

达尔文一生从事科学研究，探索真理，勤奋学习，在生物学研究上对人类做出了重大贡献。他之所以能精力充沛并获得卓越的科学成就是与他重视体育锻炼分不开的。

（二）爱因斯坦——惜时如金，但舍得花时间从事体育运动的科学家

伟大的科学家爱因斯坦，26岁时提出光量子理论、布朗运动理论和相对论，在3个不同的领域里获得了重大突破。32岁时获得了诺贝尔物理学奖，36岁时进一步提出了广义相对论和万有引力论等，为现代物理学的发展做出了卓越的贡献。

谈起这位世界著名的科学家，可能有人会猜想他一定是一个兴趣单调、脾气古怪的书呆子，其实事实完全相反。在爱因斯坦伟大而富有成就的一生中，他的生活始终是丰富多彩的，他的精神世界像大海一样广阔。

人们知道爱因斯坦是非常珍惜时间的，可是正是这样一位惜时如金的人，却每天都抽出一些时间从事体育活动。不管学习和科研任务多么繁重，他都坚持不懈。他热爱多项体育运动，如登山、划船、骑自行车等。每隔一段时间，他就要外出野游、登山或划船，这些活动成了他的生活习惯，是他学习和工作的力量源泉。

有一次，他和居里夫人及其两个女儿一起在瑞士东部的冰川上攀登旅游，尽兴地玩了十几天。他们按照登山运动员的要求，身背干粮，手持拐杖，探索攀登之路。在旅途中，爱因斯坦和居里夫人谈笑风生，十分活跃，犹如年轻人一样。爱因斯坦还迷恋游艇运动，从青年时期起到晚年一直兴致未减。

列宁曾说过：“不会休息就不会工作。”爱因斯坦就是一个很会休息又很会工作的人。他在给友人的一封信中谈道：“我发现了一个公式，可以用 $X = A + B + C$ 来表示。X代表成功，A代表劳动，B代表休息，C代表少说废话。”爱因斯坦这位科学大师，之所以能成就卓越，一直工作到76岁仍壮心不已，是同他既勤勉劳作又善于积极休息

分不开的。

晚年期间，爱因斯坦仍坚持体育锻炼和劳动。为便于活动，他上着运动衫，下穿灯笼裤，经常在花园里栽种和修剪蔷薇。他经常邀请朋友去爬山，人们都称他为“老年运动家”。直到临终前几天，他还在进行科学研究工作。

（三）居里夫人——“科学的基础是健康的身体”

提起放射性元素镭，人们不禁想起居里夫人。她曾先后两次获得诺贝尔奖，是近代科学发展史上的骄傲，也是世界妇女的骄傲。

居里夫人之所以能对人类科学事业作出如此重大的贡献，除了她具有可贵的品质、高尚的情操和顽强的意志以外，主要是由于她常年坚持体育锻炼，有一个健康的身体。“科学的基础是健康的身体”是她的一句名言，可见她对体育锻炼是多么的重视。她在青少年时代酷爱跳舞，还常常跑步、做操，并且会骑马，能在草原上随心所欲地驰骋，亲友们称她为“女骑士”。

28岁时她同彼埃尔·居里结婚。他们没有举行宗教仪式，也没有穿华丽的礼服，而是买了两辆自行车，进行了自行车旅行结婚。在旅途中，居里夫妇逢山爬山，遇水游泳，饱受了阳光、空气、河水的沐浴。他们度完蜜月回到巴黎时，身体更加健壮，古铜色的脸庞闪耀着青春健康的美。婚后尽管忙于科学研究，但居里夫人仍然不忘锻炼身体，每逢星期天或假日，他们不是在林荫道上散步，就是骑自行车去郊游，或去河边钓鱼、游泳。

丈夫去世后，居里夫人非常悲伤，但是为了科学事业，为了尽快摆脱个人痛苦，她更加积极地从事体育运动，坚持散步、骑车、游泳、登山等运动。在她逝世前几个月，她还和外孙女一起滑冰、滑雪。居里夫人的两个女儿，从小就在母亲的指导下锻炼身体。她们在自家的花园里立了一个秋千架，上面挂了一个悬钩，一副吊环，一条滑绳。两个女儿从小就喜爱上了体育运动，并且练出了健壮的身体。大女儿继承了父母的科学事业，她同她的丈夫一起，在“人工放射”领域取得了新的科学发现，荣获诺贝尔物理学奖；小女儿在音乐艺术方面也具有很高的造诣。居里夫人一生留给女儿们的宝贵“财产”就是健康的身体。她们对于运动的爱好和事业的成功，都离不开这位伟大母亲的教导和影响。

（四）巴甫洛夫——积极、快乐、健康的人生

著名的生理学家伊凡·彼得罗维奇·巴甫洛夫，因研究消化生理取得突出成绩，获得了诺贝尔生理学 and 医学奖。

巴甫洛夫曾要求献身科学的青年人记住：“科学需要一个人贡献出毕生的精力。假定你们每个人能够活两辈子，这对你们来说还是不够的。”巴甫洛夫本身就是为献身科学而重视健康的典范。他说：“为了要利用自然界宝藏，并使这些宝藏能为人类造福，我必须身体健康，精力充沛，智力聪颖……”巴甫洛夫终身保持参加体力活动的习惯。小时候，他经常在菜园或果园里帮助父亲劳作，在家里帮助母亲料理家务。就是在成为著名的科学家之后，他还经常去田间挖垄沟，给土地施肥等。在体育方面巴甫洛夫兴趣



广泛，喜欢骑自行车、划船、游泳、玩积木游戏等等。他感到体力活动能给他带来一种特殊的“肌肉快乐”。

在暑假里，巴甫洛夫把工作几乎完全置于脑后。他的夫人说：“没有一本科学书籍有权踏进别墅，巴甫洛夫认为自己的头脑要完全摆脱各种涉及实验室的念头。”在整个假期，巴甫洛夫只看文艺书籍，沉溺于劳动、游泳和健身活动中。

巴甫洛夫 60 岁时还练吊环；70 岁以后，他练习快走；80 岁高龄，他练习负重散步。有一次竟闹出了笑话。在绿树成荫的人行道上，有一个白发苍苍的老人，背着包裹蹒跚而行。几个少年看见后相互商量：“替老爷爷背东西吧。”于是，孩子们围上去就抢背包。老人谢绝了孩子们，说：“谢谢，我这是负重散步，是为了锻炼身体。”

巴甫洛夫是个具有高度修养和广泛生活兴趣的人。他热衷搜集工作，时而搜集蝴蝶，时而搜集植物，对集邮也很感兴趣。晚年时，他常常参观画展，收藏书画，还爱好音乐和玩纸牌游戏。他不吸烟，不喝酒，生活十分俭朴，享年 87 岁。

教 学 策 略

通过介绍科学家们体育锻炼和运动健身的事迹，使学生进一步懂得身体好是学习和工作的先决条件，引导他们认识到体育锻炼和学习文化知识的关系。建议教师在讲述或介绍科学家体育锻炼的事迹的同时，采用设问导入或一边讲一边提问等教学方式，使学生不仅用耳听，还学会用心思考。也可以让学生谈感想或写心得，使他们学会联系实际。另外，建议教师结合所讲人物，补充一些简单的知识信息。比如：讲马寅初时，简单讲一讲我国的独生子女政策是什么时候开始的，它的利与弊是什么，独生子女应如何参加体育锻炼和运动学习（比如学会合作，培养勇敢、拼搏精神）等，有意识地培养和提高学生的人文素养。

教学评价

学生能讲述一位科学家体育锻炼的故事，并能说出体育锻炼对其他课程学习的积极作用。

第三章

儿童基本活动

小学六年级儿童的基本活动内容是在五年级跑、跳跃、投掷等内容的基础上，进一步变换练习形式，适度增加各项教学内容的技术含量和练习难度，提高评价标准和练习要求，继续把跑、跳跃、投掷等内容统归为儿童基本活动。





第一节 跑

小学六年级的跑是在一至五年级跑的教学基础上，以接力跑和 400 ~ 800 米跑为主要教学内容，开展教学。

教学目标

学生能用术语说出动作名称及要点，掌握传接棒动作方法，巩固快速跑技术，初步学习 400 ~ 800 米跑，发展学生速度、耐力、灵敏等身体素质，提高奔跑能力及相互配合的能力，培养学生合作意识、团队精神和坚强的意志品质。

接力跑

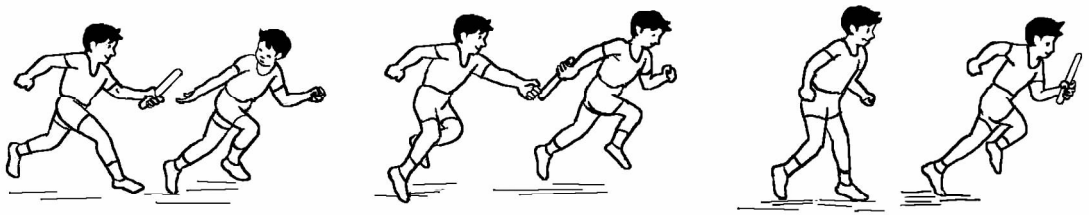
接力跑是在快速跑技术动作的基础上，以一个人接替另一个人跑的方式进行的集体运动项目，它是提高奔跑能力及相互配合能力的一种有效方法，是学生非常喜欢的一项体育运动。

动作方法及要点

接力跑的关键技术是传接棒。传接棒的方法（图 3-1-1）：传棒人左手持棒，全力快跑；当传、接棒人接近时，接棒人要根据传棒人的跑速和距离，开始跑动并将右臂后伸（手心朝上）；传棒人伸臂将棒稳妥地压在接棒人的手掌中，在接棒人握住棒后撒手；接棒人接棒后，加速快跑。

【要点】

交接棒的时机适宜，递棒方法和接棒手法正确，交接棒时两人的速度适宜，递棒后在道内缓冲跑。



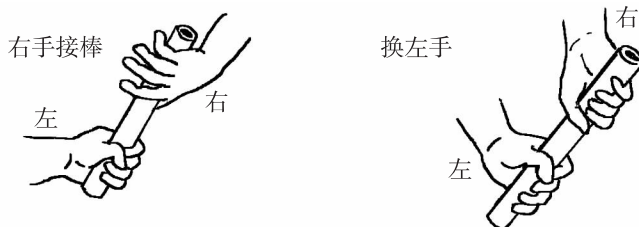


图 3-1-1

教学策略

接力跑教学的重点是学生传接棒的技术动作。在动作方法中，除下压式传递棒的方法外，教师可根据学生的情况和教学需要，介绍上挑式传接法。建议教师在安排原地传接棒练习的基础上，先安排直线、折回跑接力练习（如示例一、示例二），使学生体会交接棒动作，学会并掌握接棒起动的时间。并且，在通过变化游戏比赛的形式，提高学生学习兴趣的同时，注意提示学生学会观察各队交接棒的优点与不足，在练习和游戏比赛中，及时发现问题，引导学生思考，找出解决的办法。教师也可以提出问题，引导学生思考。比如：手握在棒的什么位置有利于传接；为了传接准确无误，传棒人与接棒人应怎样配合；接棒人如何确定起动的最佳时机等。为了提高学习兴趣和学生的合作能力，可以在游戏比赛规则上进行变化和创新。

示例一：100 米接力练习

（一）教法提示

1. 在 100 米直线上进行接力比赛，每组 6 人，一次 3 人上场比赛，其余 3 人观战并出主意、提建议，然后轮换（图 3-1-2）。

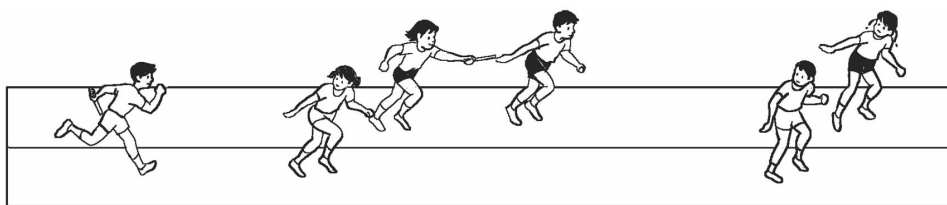


图 3-1-2

2. 教师示范、讲解交接棒动作方法与要领，提出要求，进行安全教育。
3. 学生 3~4 人一组，前后间隔 1 米左右距离，进行交接棒练习。
 - （1）原地站立交接棒练习。
 - （2）原地慢跑交接棒练习。
 - （3）直线慢跑交接棒练习。
4. 逐渐加大学生之间的距离，进行跑动中交接棒练习。
 - （1）学生间隔 10 米，中速跑完成交接棒练习。



- (2) 学生间隔 15 米，中速跑完成交接棒练习。
- (3) 学生间隔 20 米，快速跑完成交接棒练习。
- (4) 学生间隔 25 米，快速跑完成交接棒练习。
5. 两组间互相观察、评价、纠正。
6. 优秀组展示表演，明确技术要点。
7. 各组先练后赛。
 - (1) 2 个组之间进行比赛。
 - (2) 3 个组之间进行比赛。
 - (3) 4 个组之间进行比赛。
 - (4) 不断调换比赛对手。

(二) 教学建议

练习目的是使学生体会并掌握跑动中棒的传接方法，因此，建议每个小组在 3 人依次反复练习的基础上进行游戏比赛。开始练习时，可以规定一定的接棒区域，并限定 3 人跑的距离相同。可以逐渐改变规则进行比赛，比如，3 个人跑的距离可以不同，但至少跑 20 米以上；每个小组出场比赛的队员可以由对方指定等。通过比赛提高学生对接棒动作的掌握和练习兴趣。

示例二：25 米折回跑接力

(一) 教法提示

进行 25 米折回跑接力。各队可以根据比赛情况，选择不同的接棒区域，提高各队队员的合作能力（图 3-1-3）。

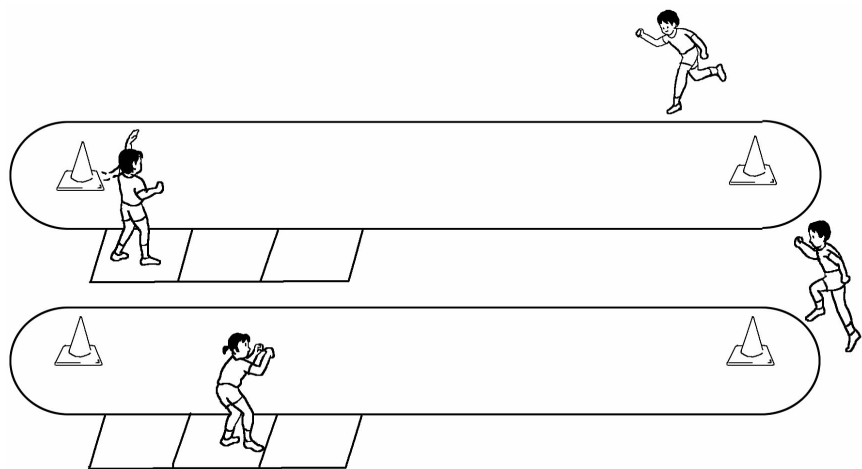


图 3-1-3

(二) 教学建议

游戏比赛的目的是反复体会和掌握跑动中棒的传接。教师可以设定不同的接棒区

域,使学生学会判断和掌握迅速、准确地传接棒的技术。也可以增加比赛的不定性和趣味性,建议教师根据学生的具体情况,对接棒区域及其使用进行具体的限定。

400 ~ 800 米跑

小学六年级 400 ~ 800 米跑是小学阶段跑的内容中对学生挑战最大的项目,对培养学生克服困难、顽强拼搏的精神和形成坚强的意志品质等效果明显,教师应通过多种方式、方法、措施调动学生学练的积极性,使学生能苦中有乐、积极主动地完成学习任务。

动作方法及要点

400 ~ 800 米跑对于小学生来讲属于中长距离跑,主要要求呼吸有节奏;两臂前后摆动;前脚掌先着地经全脚掌,用力蹬地,踝关节、膝关节放松,步幅均匀;上体正直,略微前倾。

教学策略

中长跑练习的关键是要使学生学会调整好自己的呼吸,把握好速度的分配。特别是在 800 米跑的后半程,学生容易出现呼吸节奏紊乱的现象,因此,建议教师在教学活动的开始,先安排呼吸练习。要求学生保持 2 ~ 3 步一呼一吸的节奏,并强调呼气时要将气全部吐出,口鼻并用可以增加呼吸量。

教师可以将学生分成几个小组,通过学生相互测每次往返跑的时间,使学生了解并掌握自己的速度分配。比如,记录 50 米 × 8 每次所用时间,或 200 米 × 4 每圈的时间,让学生根据这个记录和自己的身体感觉来设定自己的目标进行练习。教学过程中,教师尽可能采用多种练习方式,提高学生练习的积极性,体会跑的乐趣。

另外,建议教师注意根据学生的实际情况,循序渐进地增加运动负荷,提高学生耐力跑的能力,同时,注意区别对待,特别是对肥胖和体质弱的学生应注意安排适宜的运动负荷,避免事故的发生。

示例一: 跟随跑

(一) 教法提示

1. 3 ~ 4 个好朋友自行结伴,其中一人在前带跑,其余人跟在后面(图 3-1-4)。

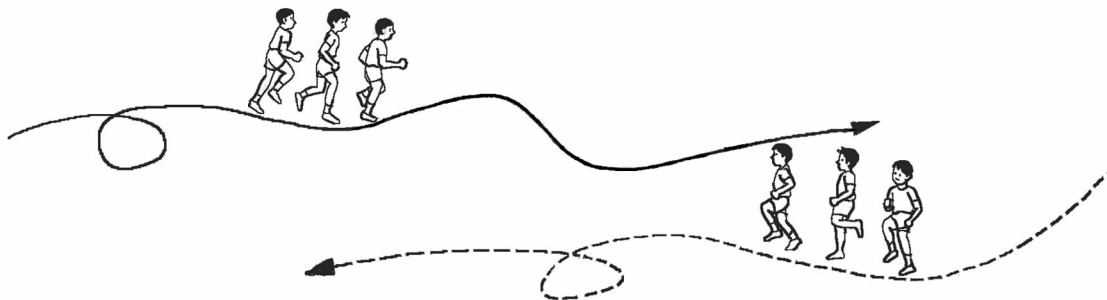


图 3-1-4

2. 教师讲解跑步动作方法和呼吸方法, 提出练习要求, 讲明练习中可能会出现困难, 对学生进行正面引导和教育。

3. 呼吸练习。

(1) 原地站立呼吸, 掌握正确的口鼻呼吸动作。

(2) 原地按不同的节拍呼吸, 体验呼吸节奏。

(3) 原地跑(慢速—中速—中快速), 进一步掌握呼吸节奏。

4. 参考以往经验, 全班学生按能力自由结为 4~6 个组, 教师从奔跑距离或奔跑速度等方面提出不同的学习目标, 进行跟随跑。

(1) 300 米跑。

(2) 500 米跑。

(3) 600 米跑。

5. 教师针对学生出现的问题进行纠正和正面引导, 必要时适当调整练习目标。

(二) 教学建议

练习目的主要是让学生掌握一定的速度, 并且摆脱“中长跑又苦又累没意思”的观念, 因此, 让学生自行结伴比教师指定更容易提高学生练习的积极性。根据学生和学校场地的实际情况, 可以安排具体的距离, 比如沿校园跑 2 圈或 200 米跑 4 圈; 也可以规定具体的时间而不限定场地距离。练习中可以让学生自由换人带跑, 也可以要求学生每人带跑一次。建议教师要求学生不论哪个同学在前带跑, 都要保持相同的速度, 不要忽快忽慢; 跑步时不要讲话。

示例二：定时跑

(一) 教法提示

1. 两人一组, 在规定的时间内, 相互测定自己能跑多少距离, 并努力提高成绩。

2. 教师讲解练习方法, 教育学生顽强拼搏。

3. 1 分钟计时跑。

4. 2 分钟计时跑。

5. 3 分钟计时跑。
6. 按能力分组，先练后赛。

（二）教学建议

在中长跑中，学生如果要顽强地跑完全程并保持自己的速度，就需要战胜自我，培养这种毅力是非常重要的。建议安排学生两人一组进行练习，每过 30 秒钟告诉一次时间，要求负责看时间的同学同时记录圈数，并声援和鼓励同伴，提高合作精神。教师可以巡视，发现问题并进行个别指导。

示例三：800 米匀速跑或定速跑

（一）教法提示

从开始到结束，尽可能以一定的速度跑完。测量每一圈的时间，体会并学会调整速度（图 3-1-5）。

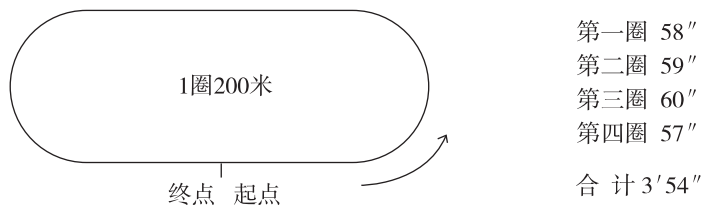


图 3-1-5

（二）教学建议

练习目的是帮助学生掌握适合自己的速度分配，因此，在练习过程中，教师应向学生强调不是按照其他同学的速度跑，而是要发现和掌握适合自己的速度分配。根据学生具体情况安排练习量，还可以根据教学实际情况和需要，安排学生进行某一圈的计时比赛，提高学生学习和练习的积极性。

示例四：800 米换人领先跑

（一）游戏方法

5~6 人为一队以一定速度进行 800 米跑的练习。在跑动中，队尾的同学逐渐加速跑到队伍排头，换人带队跑，每跑一圈或半圈再换人，依次进行（图 3-1-6）。

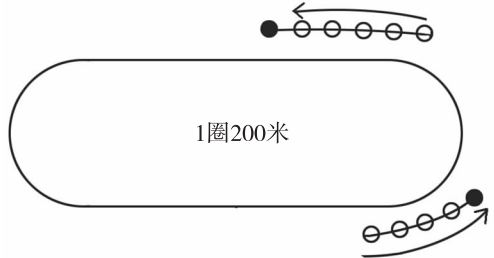


图 3-1-6



（二）教学建议

中长跑的基本任务就是要使学生提高较长距离持续跑的能力。在这个练习中，建议教师根据学生的能力进行分组，尽量把能力相当的学生分在一组。同时，根据各组的跑步情况，及时给予指导，并注意及时鼓励能力弱的学生。

单元计划

400 米跑

教学目标	1. 使学生了解 400 米跑的锻炼价值，学习耐久跑合理分配体力的方法，提高全程跑的能力。 2. 发展学生速度、耐力、灵敏等身体素质。 3. 培养学生刻苦锻炼、顽强拼搏的意志品质及相互支持、鼓励的团队精神。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	复习走跑交替技术，按能力分组，采用中快速跟随跑形式，采用适宜的呼吸节奏进行 600 ~ 1000 米走跑交替。	重点：走、跑姿势与呼吸动作和方法正确。 难点：呼吸节奏适宜。
2	学习直道跑进入弯道跑和弯道跑进入直道跑技术，体验重心、摆臂、脚着地部位的变化。进行 150 ~ 200 米中快速跑。	重点：跑步姿势正确，呼吸节奏适宜。 难点：身体重心、摆臂、脚着地部位的变化。
3	学习途中跑技术，按能力分组，采用定时跑，进行 200 ~ 300 米中快速跑，做到蹬摆积极。	重点：直道跑与弯道跑相互变化时，身体重心、摆臂、脚着地部位的变化。 难点：蹬摆积极。
4	学习终点冲刺跑，进行蹬摆积极、冲刺快速有力的 80 ~ 120 米计时跑，初步体验 400 米全程跑。	重点：蹬摆积极，冲刺快速、有力。 难点：掌握分配体力的方法。
5	进一步学习 400 米全程跑，掌握合理分配体力的方法。	重点：掌握分配体力的方法。 难点：体力分配合理。
6	改进体力分配方法，按能力分组，采用定时跑形式，进行调整步速和呼吸节奏练习，并全力跑完 300 ~ 500 米。	重点：体力分配合理。 难点：调整跑速和呼吸节奏，全力跑完全程。
7	400 米跑考试，检查学习效果。	合理分配体力，随时调整跑速和呼吸节奏，全力跑完 400 米。

教学评价

项目		400 米跑
内容	标准	
技能	A	动作协调、轻松、自然，合理分配体能，跑速和呼吸节奏控制得好，并保持一定速度跑完全程。男生 1'28"及以下成绩；女生 1'31"及以下成绩。
	B	动作协调、轻松，能较合理分配体能，跑速和呼吸节奏控制得比较好，能保持一定速度跑完全程。男生 1'29"~1'45"；女生 1'32"~1'48"。
	C	动作比较协调，能控制跑速和呼吸节奏，能坚持跑完全程。男生 1'46"~1'58"；女生 1'49"~2'00"。
	D	动作不协调，不能控制呼吸节奏，不能按时跑完全程。男生 1'59"以上成绩；女生 2'01"以上成绩。
态度与参与	A	学练积极，能遵守要求，能刻苦、努力完成所有耐久跑练习。
	B	在师生帮助下，能勉强完成所有耐久跑练习。
	C	在师生帮助下，仍不能完成耐久跑练习。
情意与合作	A	能主动与同学交流、合作，善于听取意见。
	B	在师生帮助下，才能与同学交流、合作，才能听取意见。
	C	在师生帮助下，仍不能与同学交流、合作，仍不能听取意见。

注：量性评价标准，教师可根据学生实际情况适当调整。

第二节 跳跃

小学六年级跳跃内容是在一至五年级教学的基础上，增加技术含量的同时，更加强调学生跳跃能力的提高。

教学目标

通过教学激发学生学习兴趣，使学生初步掌握简单的科学锻炼方法，能经常观看体育比赛，在低年级教学的基础上，学习跳远技术，发展学生速度、力量、灵敏等身体素质，提高身体协调性、跑跳能力和身体的时空感，培养学生刻苦练习的精神、竞争意识与合作能力。



跑动中跳过一定远度

动作方法及要点

有节奏地助跑，逐渐加速；单脚快速、用力蹬地起跳，另一条腿尽量屈膝高抬并向前摆动；同时，两臂向前上方摆，使身体向上向远腾起；起跳腿向前与摆动腿并拢，落地屈膝缓冲。

教学策略

跑动中跳过一定的远度，关键在于学生能否掌握好起跳，即把助跑获得的水平速度，较好地转化为腾空的初速度和合理的腾起角度，使身体向前向远腾起。为了使学能够体验强有力的起跳，教师可以用起跳板进行辅助练习，但时间不宜过长。另外，教师也可以采用设定起跳区域的方法，即在规定的范围内（如 20 厘米）起跳，就算有效起跳。通过练习，逐渐缩小或取消这个范围。总之，根据学生动作掌握的情况，教师应灵活变换练习的形式和方法，及时纠正错误，提高教学的针对性和解决问题的有效性。

另外，注意提示学生安全落地，注意自我保护；注意沙坑和垫子等场地器材的安全管理。

示例一：个人挑战赛

（一）比赛方法

1. 4~5 人一组，助跑距离按照 5 米、10 米、15 米、20 米进行变化，组内进行个人挑战赛。
2. 助跑距离为 5~10 米，用左脚起跳的跳跃距离与右脚起跳的跳跃距离之和进行比赛。

（二）教学建议

练习目的是使学生发现和确定自己的助跑距离和起跳脚。为了不使练习枯燥，以比赛的形式进行。教师可以根据学生的具体情况，增加一些条件或要求，变化比赛的方式。

示例二：小组对抗赛**（一）比赛方法**

5~6人一个小组，经过小组间协商，确定比赛规则，以小组平均跳跃距离进行对抗比赛。

（二）教学建议

通过练习，培养学生的团队意识。建议教师根据学生的实际能力进行引导，比如，是否设定起跳区域；跳跃距离从哪里开始计算，是从起跳脚的位置，还是从起跳线的位置等等。在学生出现意见分歧或无法确定比赛规则时，教师应及时给予指导和帮助。也可以先进行1~2次比赛，然后经过分组练习之后再进行比较，比一比哪个小组成绩提高得多。在练习过程中，建议教师注意对学生的动作及时给予评价，促进学生互相观察、互相学习。

示例三：挑战自己**（一）教法提示**

了解并计算出自己的“目标远度”（跳跃距离），通过练习改进技术，不断提高，并在自我挑战的过程中体验乐趣。

（二）教学建议

由于六年级学生在身体条件和运动能力等方面差异较大，因此，只强调与他人竞争会使学生，特别是运动能力弱的学生失去自信心和参与的积极性。而与自己比较，设定自己要达到的目标，有利于学生学习和改进动作。

发展跳跃能力的游戏

小学六年级发展跳跃能力的游戏是运用学生原有的跳跃技术，通过多种形式练习或比赛开展教学活动，是学生非常喜欢的教学内容。

动作方法及要点

发展跳跃能力主要包括提高单脚跳、双脚跳、跑动中向高跳和向远跳以及连续跳的能力。单脚跳、双脚跳以及连续跳，主要要求踝关节和膝关节放松有弹性，蹬地用力，落地时屈膝缓冲。跑动中向高跳和向远跳，主要要求有节奏地跑动，跑跳衔接紧密自然，落地时屈膝缓冲（图3-2-1）。

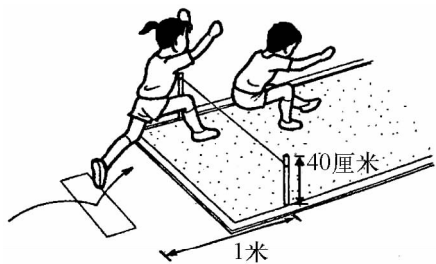


图3-2-1



教学策略

在设计和选择发展跳跃能力的游戏时，要充分发挥和利用学校场地、器材的功能作用，尽可能开发和创造多种学生喜爱的游戏方法，提高课堂教学的实效性。

在游戏教学中，根据学生的实际情况，适宜、合理地安排运动负荷，并做好准备和整理活动，使学生健康地发展。

示例一：跳越障碍

（一）比赛方法

跑动中跳过设置的障碍物，进行迎面接力比赛（图3-2-2）。

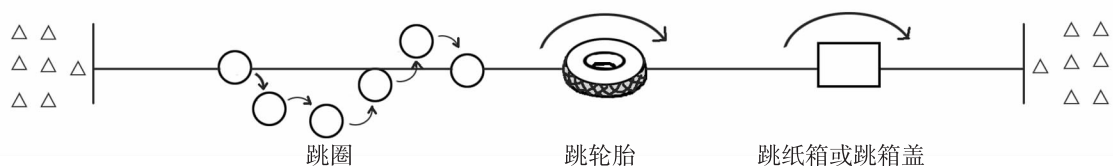


图3-2-2

【规则】

按规定的跳跃方式跳过障碍物。

（二）教学建议

该示例只想给教师提供一个思路，在教学过程中，教师可以根据所在学校的场地和器材设施的具体情况，以及学生的实际能力，选择障碍物的多少、障碍物的类型，以及跳跃方式的变化。尽可能综合单脚跳、双脚跳、向高跳和向远跳，发展综合的跳跃能力，提高学生的兴趣。

示例二：跳跃接力

（一）练习方法

跑动中跳过一定远度和高度，并完成规定次数的连续跳后折回（图3-2-3）。

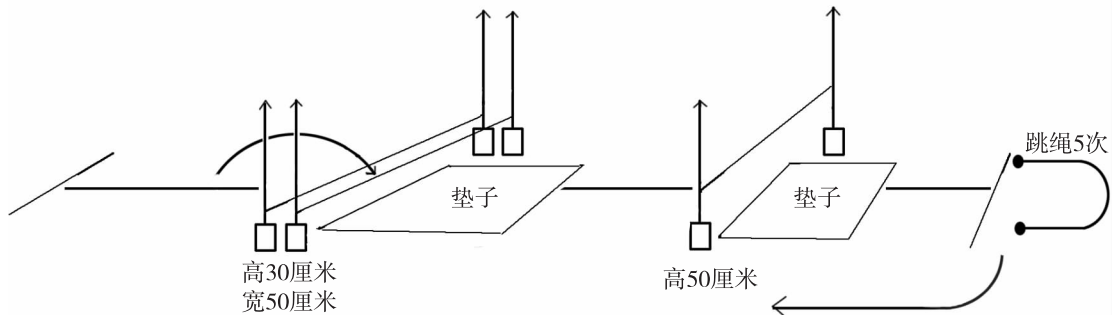


图3-2-3

【规则】

按规定要求完成动作，先折回的队为胜。

(二) 教学建议

场地器材的设置应注意安全，跳过一定远度和高度时，皮筋下面要放置垫子。高度和远度的设定，应充分考虑学生的实际能力，可以根据比赛进行的情况进行调整。比赛方式也可以采用每队两人一起开始，跳过一定远度和高度，然后完成跳绳一带一的连续跳后，一起折回。在设计游戏比赛时，要有意识地注意学生合作能力的培养。

单元计划

跳远

教学目标	1. 使学生了解跳远的价值，基本掌握跳远的动作方法。 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. 培养学生刻苦练习、积极进取、勇于挑战的精神与合作能力。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	复习5~6步助跑急行跳远技术，体验6~8步助跑起跳，并使跑跳结合自然、连贯。	重点：步点准确，助跑积极，逐渐加速，落地屈膝缓冲。 难点：跑跳结合自然、连贯。
2	复习6~8步助跑跳远，学习8~10步助跑起跳，并使跑跳结合连贯。	重点：步点准确，助跑积极，逐渐加速。 难点：跑跳结合自然、连贯。
3	复习8~10步快速有力地助跑起跳的跳远技术。	重点：选定好助跑距离和步数，跑跳结合自然、连贯。 难点：起跳快速、有力。
4	巩固跳远技术，提高跳远能力。	重点：步点准确，跑跳结合连贯、紧密，起跳快速、有力。 难点：屈膝摆腿充分，跳起角度适宜。
5	进行跳远测验。	重点：步点准确，屈膝摆腿充分，跳起角度适宜。 难点：整个动作连贯、协调、快速、有力。



教学评价

项目		跳远
技能	A	步点准确，助跑积极，踏跳充分有力，腾空后动作稳定，落地屈膝缓冲平稳，动作整体协调连贯，能跳过相应远度。男生 3.60 米及以上成绩；女生 3.30 米及以上成绩。
	B	步点准确，助跑积极，踏跳有力，腾空后动作较稳定，落地屈膝缓冲平稳，动作整体较协调连贯，能跳过相应远度。男生 3.30 ~ 3.59 米；女生 3.00 ~ 3.29 米。
	C	步点较准确，助跑积极，踏跳准确，腾空后动作较稳定，落地能屈膝缓冲，动作整体基本协调连贯，能跳过相应远度。男生 3.00 ~ 3.29 米；女生 2.70 ~ 2.99 米。
	D	动作不正确、脱节、不连贯，不能跳过相应远度。男生 2.99 米及以下成绩；女生 2.69 米及以下成绩。
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远练习。
	B	在师生帮助下，才能遵守纪律和秩序，才能用全力进行跳远练习。
	C	在师生帮助下，仍不能遵守纪律和秩序，仍不用全力跳远。
情意与合作	A	能主动与同学交流、合作，善于听取意见。
	B	在师生帮助下，才能与同学交流、合作，才能听取意见。
	C	在师生帮助下，仍不能与同学交流、合作，仍不能听取意见。

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，使学生了解传接轻物中出手速度、出手角度和远度、准确性的关系，能用语言简单描述动作过程；初步掌握 2 ~ 3 种掷准与掷远的动作方法。发展学生的上肢力量及助跑投掷能力，促进骨骼、肌肉、韧带的发展，提高身体的协调性与灵敏性；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和讨论，并具有安全意识，做到有序和遵守纪律。



传接轻物的练习

动作方法及要点

1. 单手传接轻物：传物人原地（或走、跑动中）单手持轻物，根据接物人位置，单手将轻物以各种姿势传出、传准；接物人判断好轻物落点，采用各种姿势用单手将轻物接住、接稳。

【要点】

根据同伴位置，找准方向，控制投掷力量。

单手传接轻物视实际情况，可采用上手正（或反）传、下手正（或反）传、正（或反）手撇、胯下向前（或后）传、背后传、踢腿传、利用不同身体姿势（站、蹲、坐、卧等）的传等多种方式。

2. 双手传接轻物：传物人原地（或走、跑动中）双手持轻物，根据接物人位置，双手将轻物以各种姿势传出、传准；接物人判断好轻物落点，采用各种姿势，用双手将轻物接住、接稳。

【要点】

根据同伴位置，确定方向及力量。

双手传接轻物，视实际情况可采用胸前向前传、头后向前传、体前向前（或后）传、体侧向前（或后）传、反弹传、利用不同身体姿势（站、蹲、坐、卧、滚翻等）的传等多种方式。

教学策略

在进行传接轻物的练习中，利用学生已有知识或生活中的常见方法，迁移到活动中；充分挖掘和利用器材资源，为学生提供较多的练习与体验机会，在实践中引导学生了解和掌握传接轻物的多种方法；教师要根据学生不同能力与水平适时地指导与调控。在教学过程中，建议采用两人或多人的小组练习方式，利用游戏、竞赛等多种方法，提高练习兴趣。在教学与练习中，选择好活动场地和投掷器械，强调安全，建立必要的教学常规。另外，在单手传接轻物的教学中，还要注意兼顾学生左、右肢体的均衡发展。

示例一：重复性练习与变换性练习

（一）教法提示

1. 个人原地（或走、跑动中）传接轻物：体验不同形状轻物传与接的多种方法，



感悟接轻物时的判断与快速反应。

2. 两人原地（或走、跑动中）传接轻物：根据接物人位置，将轻物以各种姿势传出、传准；接物人判断好轻物落点，采用各种姿势将轻物接住、接稳。体验与感悟不同投掷物、同伴位置的变化与传物的出手角度及用力大小的关系。

（二）教学建议

1. 教学中，教师要充分利用教学与生活资源，从学生实际与需求出发，为其创设练习与实践的空间。

2. 同时要引导和鼓励学生，通过相互观察、学习、模仿、合作、创新等多种学习方式，逐步掌握传接轻物的动作方法及要领。

3. 建议在练习中使用小海绵包、小皮球、投掷吸盘球、小飞盘、小橡皮圈、飞来器、塑料瓶、自制纸团（球）、小篮球、软式排球、海绵球、适宜的纸盒等多种轻便器材。

4. 教师还应注意强调树立安全意识。

示例二：隔网传接球

（一）游戏方法

学生两人一组，一人持球，面对面分别站在隔网两边的投掷线后，游戏开始进行传接球，在规定时间内传接球次数多的组胜（图3-3-1）。

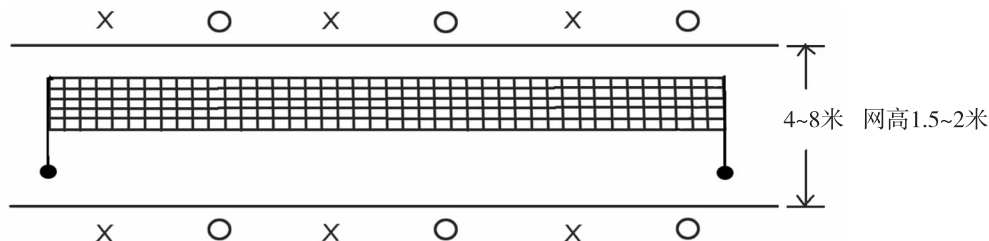


图3-3-1

【规则】

1. 传球人不得越过投掷线传球，球未过网需传球人捡回重传。违反者不计本次数。
2. 接球人随意站位，但接球后转变为传球人，需返回投掷线后方可传球。违反者不计本次数。
3. 传接球方法，可根据实际情况和需要，由教师指定或由学生讨论决定。违“法”者犯规。

（二）教学建议

1. 为提高练习实效性，增加游戏趣味，教师可根据学校场地、器材、学生的具体情况等，变化游戏的规则，如调整传接的距离至10米以上，调整高度至2~3米，变换传接器材及重量等。还可以改变游戏的形式，将学生分成人数相等的几个组，进行组间的比赛。

2. 进行游戏时,教师要根据实际情况,合理安排学生的活动场地、练习密度,以确保安全。

示例三: 不同轻物传接比快

(一) 游戏方法

将学生分成人数相同的几个组,各组每2人按规定距离面对面站立,每组配备相同数量的轻物若干(如每组2个小篮球、2个小海绵包、2个塑料瓶、2个纸盒等)。游戏开始后,按规定用单手或双手,从各组排头开始,将轻物依次传递至排尾,并按指定位置收集好。先完成的组获胜(图3-3-2)。

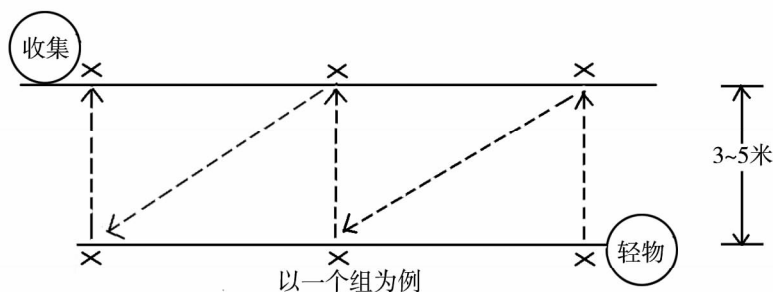


图3-3-2

【规则】

1. 传递轻物时,不得越线,违规组不计成绩。
2. 轻物每次只能传一个,且必须经本组每人之手,违规组重做。
3. 游戏进行时,须按规定的传接轻物的方法进行,不得违例。

(二) 教学建议

1. 教师可根据学校场地、器材等资源,引导学生创新传接方法,并共同参与游戏规则制定,以丰富和发展传接轻物的教学内容。
2. 在游戏过程中,教师要适时地引导学生,针对不同轻物应采用正确的传接方法。
3. 抓住时机,对学生进行教育,培养学生心中有他人,并积极与同伴配合进行练习。



发展投掷能力的游戏

动作方法及要点

投掷是用人的手臂力量作用于物体上,并使其产生位移,达到一定要求的活动。投



掷的方法很多,包括单手或双手向不同方向的滚、抛、挥,向前或向后的单手推掷及单手或双手向不同方向的抛掷等,另外,也包括掷准及掷远的方法等。通过投掷游戏活动,可以使学生获得乐趣,身体得到更好的发展。

教学策略

在教学时,教师应为学生创设和营造一个宽松、和谐、民主、互动的学习氛围,因此,建议教师要采用富有趣味性(击打固定目标,如靶环、高悬物等)、情境性(创设海、陆、空战场等)、竞争性的游戏进行。

示例一:攻守投掷游戏

(一) 游戏方法

在一块场地上,画一直径为6~8米的圆圈;准备小沙包或乒乓球若干(图3-3-3)。将学生分成人数相等的两组,一组每人手持2~3个沙包或乒乓球,站在圈外,另一组分散站在圈内。游戏开始,圈外的学生向圈内学生的腿部投掷,击中一人得1分;圈内的学生可以跑动,进行躲闪或用手接沙包,接住沙包可“救活”一人。当圈外学生将手中的沙包投完后,两组互换角色,游戏继续进行。最后以得分多的组为胜。

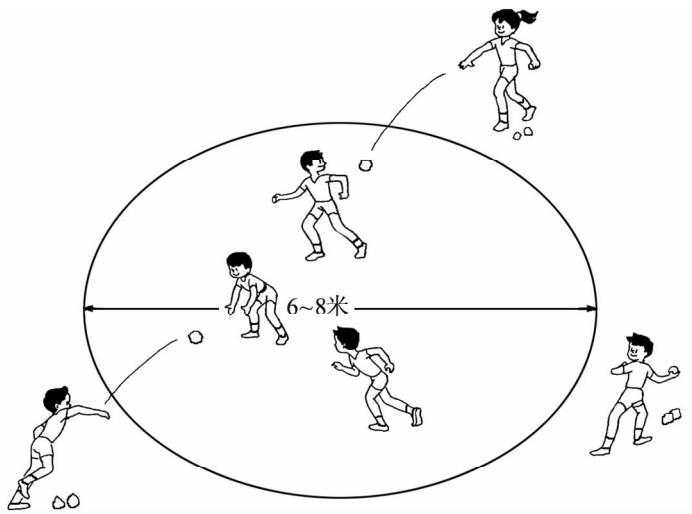


图3-3-3

【规则】

1. 击中圈内人的腿部,方为有效。
2. 听到开始的口令后,才能开始游戏;圈内人不得出圈。
3. 圈内人可以用手接沙包,但不得在圈内捡沙包。

（二）教学建议

1. 该游戏主要是击中活动目标，要求快速、准确。圈内人要躲闪积极或准确判断，接住沙包，因此，对每个参与者都有锻炼价值。

2. 游戏时，教师可以根据需要改变游戏场地的形状，如长方形、三角形、多边形等；变化投掷物的种类、数量及游戏的规则，以提高学生的积极性，使投掷游戏常做常新。

示例二：打靶闯关

（一）游戏方法

场地上设地靶、墙靶、吊靶、活动靶及小球网，并准备相应的投掷物。将学生分成小组，每组以4~5人为宜，按照投掷的难易程度进行“闯关”。具体方法及要求如下。

第1关：投地靶（图3-3-4）。5投3中，闯关成功，可继续闯下一关。

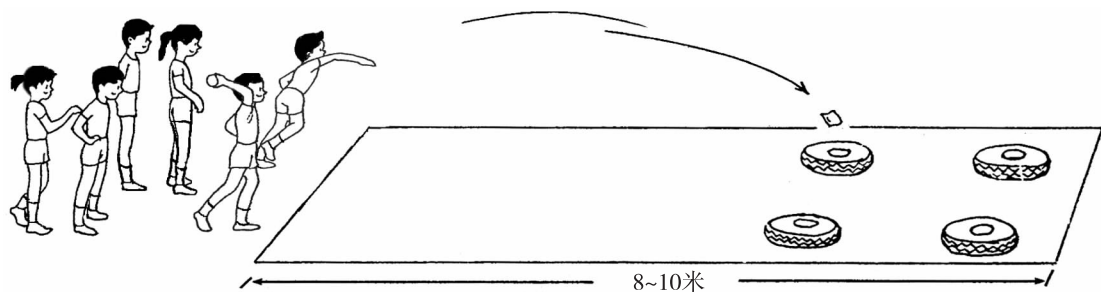


图3-3-4

第2关：投墙靶（图3-3-5）。5投3中，闯关成功，可继续闯下一关。

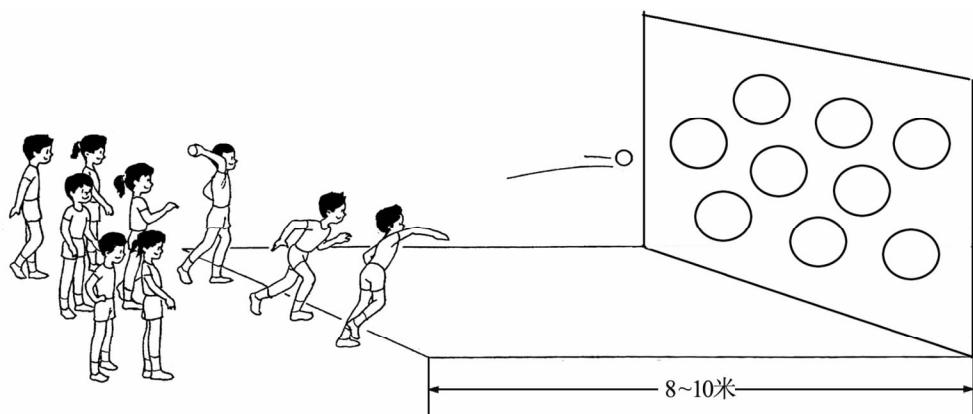


图3-3-5

第3关：投吊靶（图3-3-6）。5投2中，闯关成功，可继续闯下一关。

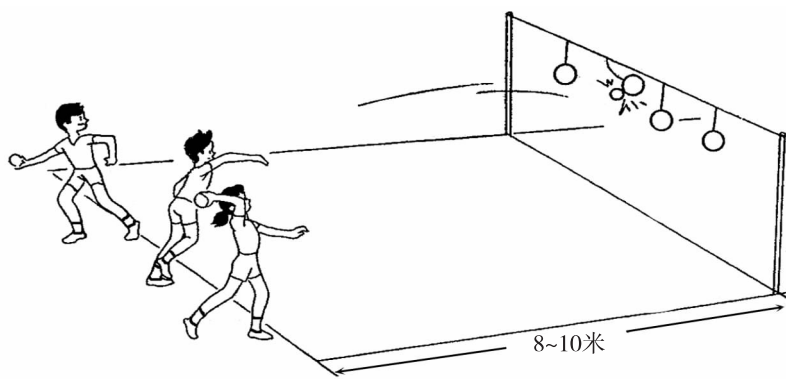


图 3-3-6

第4关：投活动靶（图3-3-7）。5投2中，闯关成功，可继续闯下一关。

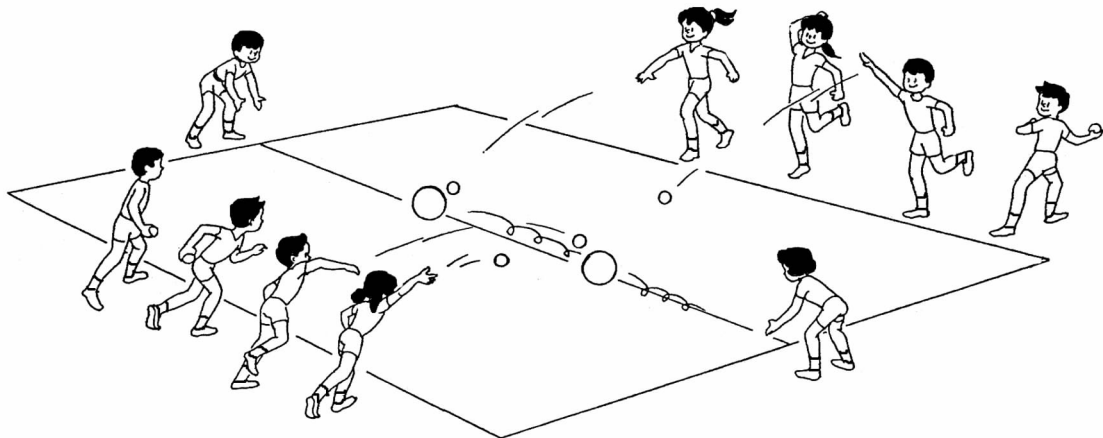


图 3-3-7

第5关：反弹球入筐（图3-3-8）。5投2中，闯关成功。

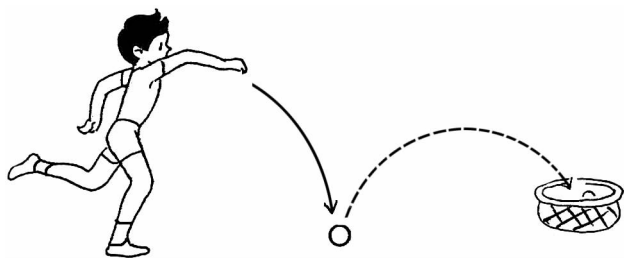


图 3-3-8

【规则】

1. 闯关必须按照游戏的顺序进行，否则不得闯下一关。
2. 投各种不同的靶位，按各靶位的投掷要求进行。

3. 最后以完成闯关人数多的组为胜。

（二）教学建议

1. “打靶闯关”的游戏是在掷远的基础上，提高掷准的能力。该游戏设定 5 个不同方式和要求的目标，采用了逐步增加难度，并以闯关的形式激发学生不断地挑战自我，敢于冲击更高的目标，以此来满足学生在投掷活动中的身心需求。

2. “打靶闯关”游戏的内容极其丰富，教师可以根据学校的设备及学生的实际情况进行创编和组合，以丰富教学内容，提高学生练习的积极性。

3. 游戏的比赛方法多样，根据不同的教学目标，可以变换比赛的方法，如个人闯关赛、二人对抗赛、组内擂台赛、集体闯关赛、积分赛等。

示例三：掷远游戏

（一）游戏方法

在一块长 20~25 米，宽 4~5 米的区域内，划分出若干远度标志（根据学生的实际水平而定），并规定不同远度的得分（图 3-3-9）。将学生分成小组进行掷远比赛。每人投掷 2~3 次（按最好的一次成绩计），小组依次进行后，累计本组的得分，换下一组继续进行。最后以得分多的小组为胜。

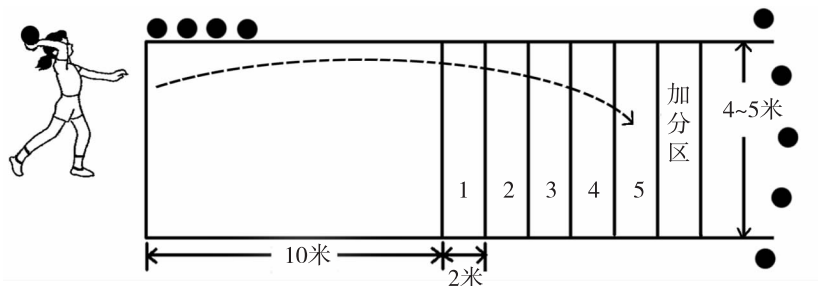


图 3-3-9

【规则】

1. 按规定的投掷方法进行比赛，否则不计成绩。
2. 投掷时，不得踩踏或越过起投线。

（二）教学建议

1. 每人的试投次数可由比赛的双方协商确定。
2. 教师要根据实际情况，变化投掷的方法、要求及计分方法。
3. 为使比赛更具公正性，教师在分组时，要注意力量的搭配，以使游戏的胜负更具不可预测性。



单元计划

投掷实心球

教学目标	<p>1. 学生能简单描述滚、抛、推、掷实心球的动作要领，理解利用实心球不同的投掷方法发展力量、柔韧、协调等身体素质。</p> <p>2. 学生能够掌握滚、抛、推、掷实心球的几种动作方法；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。</p> <p>3. 培养学生遵守纪律，与同伴合作有序投掷练习和游戏；能正确评价自己与他人，表现出认真练习、努力提高自己的投掷成绩的信心。</p>	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学生掌握正确单、双手滚实心球的动作方法，增强远度与准确性。	<p>重点：持球手掌心冲前，蹬地、摆臂、腰腹用力，出手迅速。</p> <p>难点：上下肢协调连贯，有远度和准度。</p>
2	学生学会双手前抛实心球的各种动作，体验用力过程。	<p>重点：自下而上发力，动作连贯出手快。</p> <p>难点：出手角度与时机。</p>
3	学生学会双手后抛实心球的各种动作，体验用力过程。	<p>重点：出手角度与时机，速度快。</p> <p>难点：全身协调用力。</p>
4	学生学会双手向前推实心球的方法。	<p>重点：出手角度适宜。</p> <p>难点：动作连贯、协调。</p>
5	学生基本能够完成单手向前推实心球的动作方法。	<p>重点：蹬、转、挺、推动作连贯。</p> <p>难点：自下而上协调发力。</p>
6	通过测试，使学生了解自己的投掷水平，动作协调、连贯。	<p>重点：出手角度适宜。</p> <p>难点：全身协调用力，动作连贯。</p>

教学评价

内容标准	项目	双手从头后向前掷实心球（1 千克）
技能	A	能正确完成动作，身体发力协调，动作快速、连贯，能投过相应远度。男生 9.0 米及以上；女生 6.9 米及以上。
	B	能正确完成动作，身体发力比较协调，动作连贯，能投过相应远度。男生 8.0 ~ 8.9 米；女生 5.4 ~ 6.8 米。
	C	能比较正确完成动作，能投过相应远度。男生 6.0 ~ 7.9 米；女生 3.8 ~ 5.3 米。
	D	不能完成动作。男生 5.9 米及以下；女生 3.7 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	不能做到有序地进行投掷练习和游戏。
情意与合作	A	主动与同伴交流，能肯定或指出同伴的投掷动作，分享成功体验。
	B	能与同伴交流，能肯定或指出同伴的投掷动作，分享成功体验。
	C	不能与同伴配合。

奥运会的投掷比赛项目——铁饼

铁饼的出现很早，古希腊的现实主义雕刻家米隆，于公元前 5 世纪，创作了《掷铁饼者》雕像。从这座雕像的投掷者右手握饼姿势推断，投掷者是将握饼的手臂摆动过头部的高度，上体右旋转，头微向后仰，然后利用腿部和躯干的力量，使身体向左旋转将饼掷出去。掷铁饼运动在 2400 多年以前就已经得到艺术的体现，其历史源远流长，是可想而知的。19 世纪，在奥林匹亚发掘出一批体育运动的文物，其中就有古代的铁饼。铁饼上大都刻有运动员的肖像，有的还刻有铭文。古代掷铁饼不但比远，而且还比准。铁饼最初为盘形石块，后逐渐采用铜、铁等金属制作。男、女铁饼分别于 1896 年和 1928 年被列为奥运会比赛项目。

第四章

球类活动

球类活动是学生喜爱的体育活动，也是有益于学生健康的体育活动。在前几年学习球类活动以及学生身体基本运动能力明显提高的基础上，学习和掌握球类活动的文化与运动技能成为小学六年级教学中需要特别重视的问题。



第一节 小篮球

为了满足学生学习篮球运动的需要，本节重点学习行进间单手低手投篮和原地持球突破技术。

教学目标

通过练习，使学生初步掌握行进间单手低手投篮和原地持球突破的技术，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。

投与突

动作方法及要点

（一）行进间单手低手投篮（以右手为例）

跑动中，跨右脚接球，同时将球持于胸前，接着跨左脚起跳（步子稍小），右腿屈膝上抬，身体上升至最高点时，右臂向前上伸，掌心向上，用挺肘和手腕上挑的柔和动作，使球由食指和中指指端出手，并向前旋转入篮（图4-1-1）。

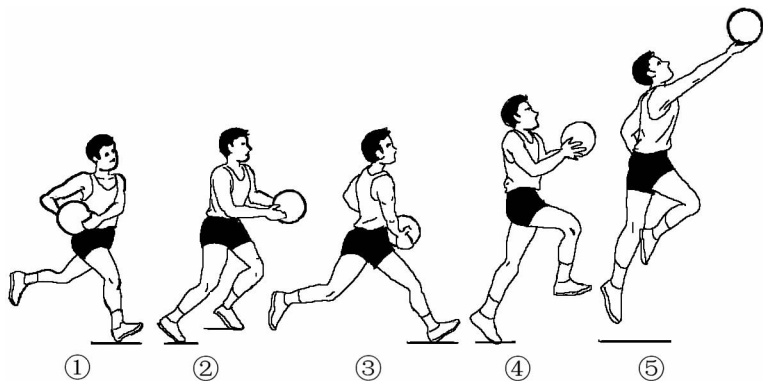


图4-1-1



(二) 原地持球突破

原地持球突破包括原地交叉步突破和原地同侧步突破。

1. 原地交叉步突破 (以右脚为例)。

两脚左右开立，两膝微屈，身体重心降低，持球于胸前。突破时，先做向左侧突破的假动作，然后左脚前脚掌内侧迅速蹬地，向右前方迈出一大步，上体右转，左肩下压。同时，右手运球迅速超越对手 (图 4-1-2)。

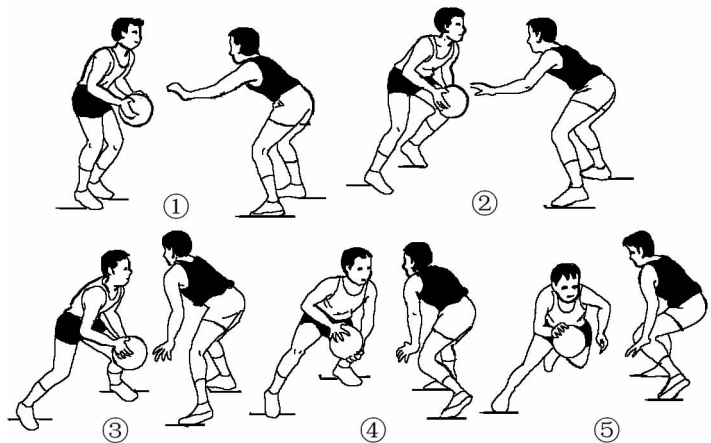


图 4-1-2

2. 原地同侧步突破 (以左脚为例)。

突破时，左脚前脚掌内侧蹬地，右脚迅速向右前方跨出一步，同时上体右转，左肩下压，用右手将球放于右脚的侧前方，左脚再迅速蹬地上步超越对手 (图 4-1-3)。

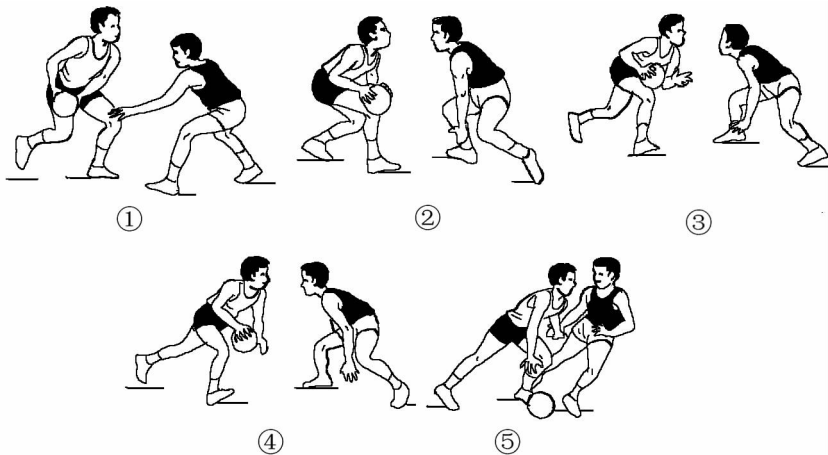


图 4-1-3

(三) 体前变向运球 (以向左侧变向为例)

变向运球时，上体应稍前倾，右脚前脚掌内侧用力蹬地，随之左脚尖、膝关节、右脚尖及上体转向左前方，右手拍球的右后侧，把球从体前拍向自己的左侧，上体左转用

肩挡住对手，保护好球，同时交换成左手运球，右脚迅速向左腿的侧前方跨出一大步，继续运球前进（图4-1-4）。

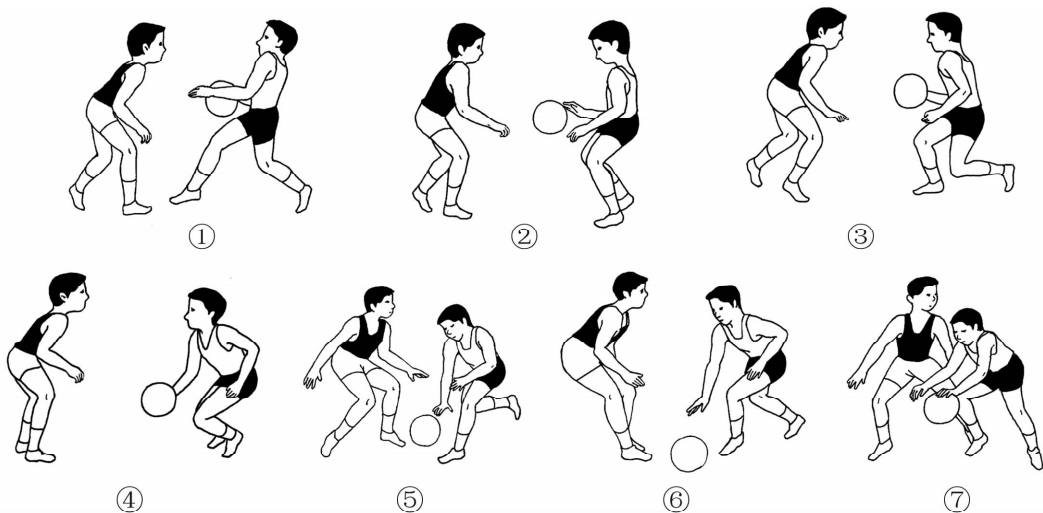


图4-1-4

教学策略

在小学五、六年级学习篮球运动中，我们的篮球教学有逐渐从身体活动向篮球活动发展的趋势，其表现为，从过去的玩中学逐渐向学中玩转变。在坚持球性练习的前提下，适当增加技术含量，并更多地应用学过的技术，使学生学到更多的篮球文化，更加理性地喜爱篮球运动，用篮球活动锻炼身体。

示例一：行进间单手低手投篮的组合练习

（一）教法提示

1. 讲解示范法：用精练的语言描述行进间单手低手投篮，可以列举篮球明星的动作，同时，用精美的动作进行示范。

2. 练习法。

（1）两人相距两米左右，用单手持球前抛，前抛时要用挺肘和手腕上挑的柔和动作，将球从食指和中指端拨出，接球同学再用同样方法将球抛回。

（2）持球自抛自接，做单手低手投篮动作的模仿练习。

（3）行进间拿固定球做单手低手投篮。

（4）跑动中接球做单手低手投篮。

（5）自己运球做行进间单手低手投篮。

（二）教学建议

1. 关注上述诱导性练习的意义，认真进行练习。

2. 小学生的手小，力量也小，对于掌握篮球单手低手投篮有些困难，因此，提高



学生的力量、球性是十分必要的。

3. 适当关注学生左、右手的平衡练习。

4. 建议在平时的体育教学中，多进行一些篮球游戏，使学生更多地感知行进间单手低手投篮的乐趣。

示例二：原地持球突破

（一）教法提示

1. 讲解示范法：用精练的语言描述原地持球突破动作，可以列举篮球明星的动作，同时，用精美的动作进行示范。

2. 练习法。

（1）两人一组，不持球，一攻一静止，做原地交叉步突破，每人5次。

（2）两人一组，不持球，一攻一静止，做原地同侧步突破，每人5次。

（3）将学生分成4队，各队再分成A、B两组，相距5~7米相对站立。每队用一球，A组第一个同学做投篮假动作后，做交叉步突破，再把球传至B组第一位同学，做一个防守姿势之后排到B组队尾。然后B组第一位同学依次交替进行。

（二）教学建议

1. 教师应讲明蹬跨、转体探肩、放球和加速4个技术环节，并要做好示范。

2. 教师应讲解“带球跑违例”的知识，从一开始练习就不要养成“带球跑”的习惯。

3. 做练习（1）和练习（2）时，同学之间应该相互探讨动作的方法，并互相纠正动作。之后，逐渐过渡到一攻一守，守者要先移动重心，攻者判断然后向相反方向做突破动作。

4. 原地持球突破练习应注意降低重心，但小学生不宜长时间做，否则容易使学生的膝关节受到伤害。

5. 开始练习时，可先不设防守队员，待学生基本熟悉动作方法后，再设防守队员，以提高实效性，之后可以做同侧步突破练习。

示例三：体前变向运球

（一）教法提示

1. 讲解示范法：用精练的语言讲解体前变向运球并示范，注意脚步动作的运用。

2. 练习法。

（1）徒手变向跑。

（2）徒手过障碍变向跑。

（3）原地交换手运球。

（4）行进间变向运球。

（5）行进间过障碍变向运球。

(6) 同学两人一组，一攻一守，变向运球。

(二) 教学建议

1. 基本变向跑脚法和变向加速是体前变向运球的基础，这些练习也有利于提高学生的灵敏素质。

2. 手脚配合，脚尖指向是体前变向运球的重点，应反复强调。

3. 体前变向运球是对抗性比较强的技术，能够判断守方重心移动方向，能够向守方重心移动方向的相反方向变向是成功的关键。因此，练习中要使防守从“约定”重心移动逐渐过渡到“随机”重心移动，提高练习难度，真正使所学的体前变向运球成为实用的篮球技术。

示例四：掩护配合——基本战术

掩护配合是采取合理的行动用自己的身体挡住同伴防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守的一种配合方法。六年级的学生应该逐渐增加战术意识，本学年我们安排学习掩护配合中的前掩护、侧掩护和后掩护。

(一) 教法提示

1. 讲解示范法：用精练的语言描述掩护配合并请同学协助示范。

(1) 前掩护是做掩护的队员站在同伴防守者的前面，用身体挡住防守者的移动路线，使同伴借机接球或投篮的一种基础配合（图 4-1-5）。

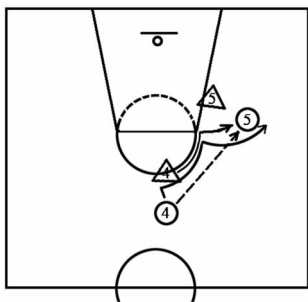


图 4-1-5

(2) 侧掩护是做掩护的队员站在同伴防守者的侧面，用身体挡住防守者的移动路线，使同伴得以摆脱后，接球、运球或投篮的一种基础配合（图 4-1-6）。

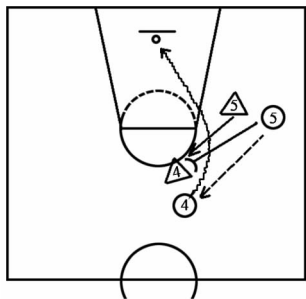


图 4-1-6



(3) 后掩护是做掩护的队员站在同伴防守者的身后,用身体挡住防守者的移动路线,使同伴借机接球、运球或投篮的一种基础配合(图4-1-7)。

2. 练习法:同学分成若干组,每组3~4人,两组同学之间一攻一守,先按照掩护配合的要求,摆阵法,然后讨论。

3. 比赛法:同学3~4人一组,两组同学之间教学比赛,规定做出配合加分。

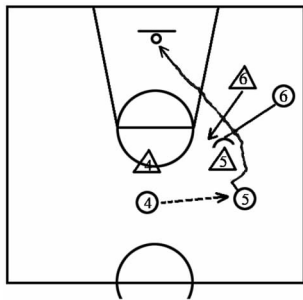


图4-1-7

(二) 教学建议

1. 这部分内容只对学生讲明掩护的基本概念及运用时的位置即可。

2. 基本练习的方法,教师要根据学生的实际水平,进行分层指导,但在练习时,应注重掩护动作的连续性。

3. 小比赛应注意掩护战术、持球突破和单手低手投篮的应用。在不同的学习阶段,有侧重地强调新学习的内容。例如,做出动作或战术就可以得分,而不一定投篮命中才得分。

4. 比赛的分组要适宜。

5. 在比赛中逐渐渗透篮球规则的知识,设置队长,可以展开讨论。

单元计划

体前变向运球

教学目标	通过练习,使学生基本掌握体前变向运球技术,发展身体的灵敏素质和判断能力,通过各种方式的练习,提高学生刻苦学习的精神、团结合作的能力,并在集体活动中体验篮球运动的乐趣。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	通过练习,使学生能够比较熟练地进行变向跑;熟练掌握原地体前换手运球动作。	脚尖指向与变向加速。
2	初步学习体前变向运球技术,在有固定防守人的情况下能够进行变向运球。	行进间运球换手。
3	进一步学习体前变向运球技术,在有固定防守人的情况下,能够较熟练地进行变向运球。	行进间运球换手,转肩并下压。
4	基本掌握体前变向运球技术,突破时可以判断防守者重心,并可以逆其重心变向。	判断对手重心。
5	掌握体前变向运球技术,突破时可以判断防守者重心,并可以逆其重心变向后迅速加速。	变向后的加速。

教学评价

项目		体前变向运球
内容	标准	
技能	A	变向跑脚步动作正确，双向变向运球连贯协调，判断防守重心移动方向准确。
	B	变向跑脚步动作正确，双向变向运球较连贯协调，判断防守重心移动方向基本准确。
	C	变向跑脚步动作基本正确，仅能单向变向运球，判断防守重心移动方向较差。
	D	变向跑脚步动作一般，仅能单向变向运球，不能够判断防守重心移动方向。
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，能主动与同学交流探讨，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

现代足球比赛不仅是地面的争夺，空中的争夺也愈演愈烈。头顶球是争取时间和空间主动权的重要手段之一。对于步入小学高年级的六年级学生而言，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，这个阶段可以适当介入头顶球技术的学习，以满足学生不断增强的学习欲望。

教学目标

通过足球教学，学生能够懂得头顶球的动作要领；初步掌握头顶球技术，并能够在比赛中较合理地运用；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；通过足球教学，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。



头顶球

头顶球是指运动员有目的地用前额将球击向预计目标的动作，它是足球运动中的一项重要技术。比赛中当遇到胸部以下部位不能触及或规则不允许触及的一些球时，就需要用头部来处理。前锋可以用头顶球直接射门得分，前卫可用头顶球传球配合，后卫可以用头顶球瓦解险情，由此可见，头顶球确实作用不小。从场上配合和加快进攻速度来说，头顶球技术已经从单纯的防守手段发展为进攻的锐利武器。

动作方法及要点

头顶球技术分类：头顶球的技术动作，由于接触球的部位、触球前的准备姿势与击球方向的不同而有所区别。按头接触球的部位可以分为前额正面顶球和前额侧面顶球；头部触球前，由于身体的准备姿势不同，可分为原地顶球、原地跳起顶球以及助跑顶球或助跑跳起顶球（包括鱼跃顶球）；按球触头后所去的方向，可分为向前顶球、向左右两侧顶球和向后顶球。下面就上述各种头顶球技术较全面地做一个介绍，教师可根据学生情况进行选择性教学或介绍性教学。

（一）原地向前顶球

身体正对来球方向，两脚前后开立，膝关节微屈，上体稍后仰，重心在后脚上；当球运行到身体垂直部位前的一刹那，后脚用力蹬地，借收腹的力量使上体急促前倾，身体重心移至前脚，同时收下颌，颈部紧张，用前额正面击球的后下方或后中部，将球击出；顶出球后，上体随出球方向前移，两眼注视出球的方向（图4-2-1）。

（二）原地向侧顶球

身体要正对来球方向，两脚前后开立，后腿膝关节微屈，身体重心移向后腿。顶球的一刹那，后脚用力蹬地，同时身体向斜前方倾斜，用前额侧面将球顶出（图4-2-2）。

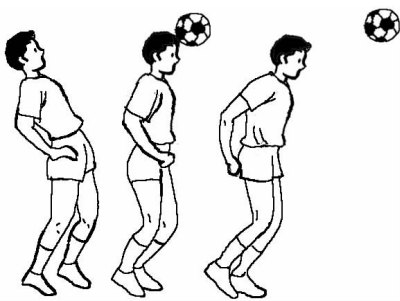


图 4-2-1



图 4-2-2

教学策略

根据小学六年级学生的身心特点、认知规律、体育基础及教学目标的要求,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。教师应努力创设适合每个学生发展的学习环境,关注个体差异,满足不同学生的学习需要,其目的在于让学生能够在轻松、快乐、自然的环境中扎扎实实地学习和掌握足球的基本技术。同时,教师应在教法、学法、练法上挖掘教材的隐性内涵,创造性地使用好教材。

示例一: 头顶球练习 (变换练习法)**(一) 教法提示**

1. 在原地做两脚前后或左右开立的顶球动作,体会腰、腹动作和颈部后仰及前挺动作。
2. 模仿助跑、跳起或转身顶球动作。
3. 顶悬吊球:原地正对吊球,用前额正面顶球,也可以助跑几步顶球,主要体会摆体和甩头的用力动作。
4. 对墙练习:自己向上抛球后,用前额正面顶球的不同部位,使顶出的球成高球、平球或低球。
5. 3人一组,站成三角形。一人抛,一人顶,一人接,反复练习。
6. 助跑几步顶同伴抛过来的球,然后跑向另一侧,再顶同伴抛过来的球。
7. 易犯错误及纠正方法。

(1) 上体不后仰,只用头侧摆动,顶球无力;顶球过早或过晚;顶球时闭眼、缩脖,不敢主动迎球。

纠正方法:将球悬吊在身后适当的高度,用头部触球做顶球模仿练习,要求上体后仰,挺胸展腹,收腹转体,反复练习;先做原地顶悬吊球练习,然后做一抛一顶练习,反复体会顶球用力时机;反复练习顶悬吊球,要求颈部紧张,目迎目送球。

(2) 顶球点选择不准,顶不到球或只用头蹭到球;蹬地摆体与甩头动作配合不协调。

纠正方法:先做助跑顶悬吊球,然后做助跑顶高抛球练习,或者做助跑顶树叶练习,反复体会顶球时机,要求对球的运行路线判断准确;做原地顶低悬吊球练习,待动作熟练后做顶高悬吊球练习,或者一抛一顶练习,体会蹬地摆体与甩头动作的协调配合。

(二) 教学建议

1. 顶球技术的教学重点与难点应放在上体的后仰、转体、侧摆;顶球的时机及头



触球的部位等环节。初步体会顶球动作方法后，应强调借助腿蹬地力量和顶球后的随前等动作的要领。

2. 在练习步骤上，先做模仿顶球动作，体会动作方法，再自抛自顶，互抛互顶。先练习原地顶球，再练习跳起顶球。

3. 学生在初学顶球时，一般都有恐惧心理，闭眼、缩脖，不敢主动迎球，甚至低头等球落在头上。因此，开始练习时，采取互抛互顶的方法，往往由于抛球路线不合适，很难体会顶球的动作结构。可先采取原地顶悬吊球或同伴手托举的球，着重体会用力顺序、触球点及触球时间。

4. 加助跑顶球时，应强调最后一步落地要展体，并略后仰。

5. 示范时要轻松自如，以便消除学生顶球时的恐惧心理。要预先选好抛球人，掌握好抛球的弧度。

6. 示范时要突出摆体、甩头。讲解时要强调眼睛注视来球的作用，讲清蹬地为了摆体，摆体为了甩头，甩头为了击球的道理。

7. 顶球练习时间不宜过长，头部连续顶球容易疲劳，可变换练习手段，如传球与顶球结合练习等，调节负荷。

示例二：头顶球游戏

（一）游戏方法

1. 圆圈顶球游戏。

8~10人一组，围成半径5~6米的圆圈。中间人持球按顺时针或逆时针方向向圆圈上的人抛球，规定顶球人用前额正面或侧面将球顶传给其他人，反复进行。游戏也可约定顶球失误者马上原地做俯卧撑两次。

2. 网式足球游戏。

在羽毛球场地大小的长方形场地的中央，拉一横绳或排球网，高1.5米左右；练习者分成人数相等的两队，分别站在两个半场内。游戏开始后，双方只能用顶或踢球的方法，使球不得落地；若球在哪方的场区内落地，则对方得分；球被顶或踢出界外，则对方得分。最后在规定的时间内，得分多的队为胜。

（二）教学建议

1. 对小学生进行头顶球的教学时，首先要解除他们的思想顾虑，使他们明确，运用头顶球既不会损伤头骨，也不会影响智力。因为头顶球一般是以头的前额去触球，而前额骨是头部最坚硬、最平坦的。只要动作方法得当，不会有任何副作用。

2. 使学生从道理上明白要想使顶出的球准确有力，关键有两点：一是顶球前和顶球时两眼要始终盯着球；二是头触球的一刹那，身体要由后向前借腰、腹力量做动作。

3. 教学时，要循序渐进，由易到难，不要急于求成。另外，教师要根据学生的实际情况，把握好动作的难易及要求，并注意区别对待。

4. 教学中，要反复强调安全，排除不安全因素，如做好充分的准备活动，特别是头颈的活动等；还应注意练习场地是否平整等，以免发生伤害事故。
5. 注意利用学生择优示范，积极发挥同伴学练的积极性。
6. 在教学时，应有意识地强调学生对技术动作的讨论、分析，提高学生观察分析各技术的能力，学会有针对性地纠正易犯错误和改进动作的方法。

单元计划

头顶球

教学目标	1. 通过足球教学，使学生初步掌握原地向前、向侧顶球技术。 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。 3. 通过足球练习发展学生的速度、力量、耐力、灵敏、协调等身体素质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习原地向前顶球技术以及原地向侧顶球技术。	重点：触球部位准确。 难点：引颈、展体、主动迎击。
2	复习并提高原地向前、向侧顶球技术。	重点：触球部位准确。 难点：顶球时机的把握。
3	通过顶球游戏，巩固提高顶球技术。	重点：头顶球技术的稳定性。 难点：头顶球技术的熟练运用。
相关体能练习	1. 弹跳素质练习：助跑摸高、连续蛙跳。 2. 腰腹肌力量练习：立卧撑练习、仰卧两头起。	

教学评价

项目		头顶球
技能	A	顶球时触球部位准确，主动迎击来球，甩头有力，顶出的球准确性高、速度快。
	B	顶球时触球部位正确，主动迎击来球，顶出的球方向较正、速度较快。
	C	顶球时触球部位基本正确，有顶球意识，顶出的球方向性稍有偏差、速度稍欠缺。
	D	不能完成动作。



续表

项目		头顶球
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

排球运动在我国有着广泛的群众基础，深受我国人民的喜爱。排球技术由发球、垫球、传球、扣球、拦网等基本技术组成。我们在学习垫球、传球的基础上，进一步学习排球的发球技术，认识排球场地，了解场上队员站位交换位顺序。

教学目标

通过排球教学，使学生初步掌握下手发球的基本技术，发展学生的灵敏、协调等身体素质，提高手指、手腕的力量和灵活性，促进身体健康发展。通过进行排球基本技术教学，发挥球类运动集体性、竞争性强的特点，培养学生对排球运动的兴趣，增强合作意识，培养团结合作、勇于拼搏的精神。

发球

动作方法及要点

（一）正面下手发球

面对球网，两脚前后开立，左脚在前，两膝微屈。上身稍前倾，重心偏后脚。左手

持球在腹前，将球轻轻抛起在体前右侧，离手高约 20 厘米，在抛球的同时，右臂伸直以肩为轴向后摆动，借右脚蹬地力量，身体重心随着右手向前摆动击球而移至前脚上，在腹前以全手掌、掌根或虎口击球的后下方（图 4-3-1）。

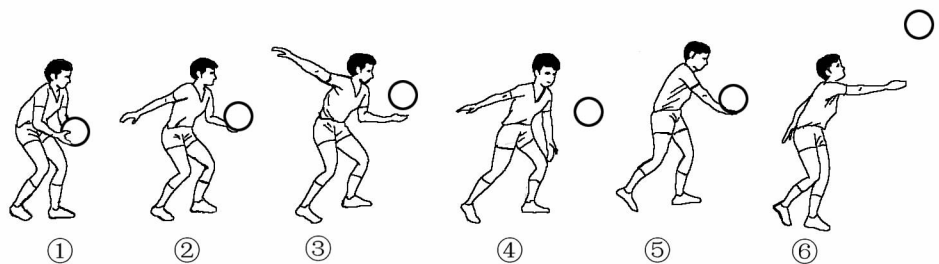


图 4-3-1

【要点】

直臂击球。

（二）侧面下手发球

左肩对网站立，两脚左右开立，约与肩同宽，两膝微屈，上体稍前倾，重心落在两脚之间。左手将球平稳抛送至胸前，距身体约一臂距离，离手高约 30 厘米，在抛球的同时，右臂摆至右侧后下方，接着利用右脚蹬地向左转体的力量，带动右臂向前上方摆动，在腹前用全手掌、掌根或虎口击球后下方（图 4-3-2）。

【要点】

直臂击球，腰腹发力。

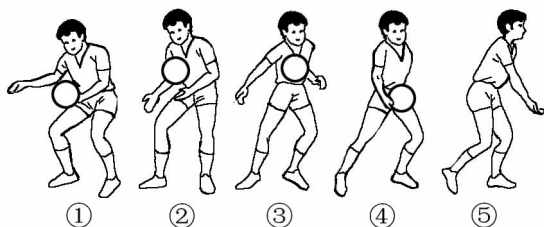


图 4-3-2

教学策略

排球中发球技术是小学生学习的难点。由于儿童的小肌肉群发育缓慢，因此，手指、手腕的力量较弱，建议在教学前，应充分做好腕关节的准备活动，进行一些有利于发展手指、手腕、上肢力量的练习。在发球教学中，可以采用小场地或降低网高的方法，以满足小学生学习的需要，获得成功的学习体验。在教学中，教师应采用循序渐进的方法，使小学生逐渐适应场地、器材，并不断地发展上肢力量。另外，基本技术的学习应与游戏和比赛相结合，避免枯燥乏味的单一练习，能够举一反三，挖掘教材的教育、教学因素，使学生“在学中玩，在玩中学”，实现教学目标。



示例一：基本技术练习

（一）教法提示

1. 徒手模仿练习。
2. 面向墙壁的发球练习。
3. 利用球场变换位置发球，距离由近渐远。
4. 确定目标的瞄准发球练习。

（二）教学建议

1. 手型、击球点和身体协调用力是动作重点，要反复体会。
2. 给学生创造自己学习以及与同伴学习交流的机会，避免在教师同一口令下的机械练习。
3. 注意提示学生之间的练习间距，避免发生冲撞事故。

示例二：教学比赛

（一）教法提示

1. 发球比准。

将对方区域划分为三个区，站在端线向对方不同区域发球。每个区域设定不同的分值，每人发球 10 次，累计积分，或以小组为单位计总分，按得分多少分出金、银、铜牌。

2. 和球赛跑。

排球场或画一长方形场地，在场地中线拉一根 2 米高的横绳。将学生分成人数相等的 4 组，成纵队站在一端线后，各组排头持一球。游戏开始，发令者发出奇数或偶数的口令。如听到奇数的口令，排头迅速用下手发球将球击出，使其越过横绳，并在击球后迅速跑过中线，在球未落地前用手将球接住。如听到偶数的口令，将球滚向对面半场，并在滚球后立即跑过中线，在球未出端线前，将球拦住，然后跑回把球交给本组第二名学生。依次进行直到每人做一次为止。根据每组成功的次数排定名次。

【规则】

- (1) 必须听到口令后才能开始。
 - (2) 球落地或滚出端线为失败。
 - (3) 未按口令的要求作为失败。
3. 发远比赛。

将场地划分成不同的得分区（图 4-3-3）。每人按规定的动作方法（正面下手或侧面下手）和设定的距离标记发球。得分高者为胜。

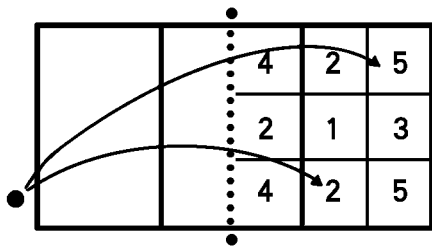


图 4-3-3

【规则】

脚不得踏线，球不得出界，否则不得分。

4. 教学比赛。

双方各出 6 名学生按“基本站位”的要求站好，并由一方站在 1 号位的学生听哨音下手发球至对方，对方学生将球传或垫给同伴，也可传或垫回对方场地（可直接传、垫，也可传、垫起落地反弹球），直到球不能再进行传或垫为止，球落在哪方，对方即得 1 分，按顺序换由下一人听哨音发球再重新开始。

【要求】

(1) 集中精力接好对方发过来的球，多移动接球。

(2) 尽量将接起来的球先传垫给同伴再传垫回对方（尽量不使球一次过网）。

(二) 教学建议

1. 注意培养学生的规则意识，在游戏和比赛中，教师要严格执行规则。

2. 通过游戏和比赛使学生了解排球比赛的规则。

3. 合理利用场地和教学时间，以保证每位学生都能够参与到比赛中来。

单元计划

正面下手发球技术

教学目标	1. 通过学习了解发球技术在比赛中的作用。 2. 掌握软式排球的正面下手发球技术。 3. 发展学生的手臂、手腕等力量素质。 4. 培养学生的团结合作意识，以及沉着冷静等良好心理品质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习正面下手发球的基本技术，初步掌握抛球和击球的动作和时机。	重点：抛球与击球的配合。 难点：手掌击球。
2	进一步学习正面下手发球的基本技术，掌握直臂挥摆动作，击球时机准确。	重点：直臂挥摆。 难点：击球时机。
3	改进提高正面下手发球的基本技术，逐渐增大发球的距离，身体能够协调用力。	重点：击球的力量。 难点：身体协调用力。
4	复习巩固正面下手发球的基本技术，身体能够协调用力，提高发球的准确性。	重点：身体协调用力。 难点：对球的控制。
相关体能练习	1. 俯卧撑练习，每组 5~10 个，练习 2~4 组。 2. 仰卧起坐练习，每组 20 个，练习 2~4 组。 3. 俯卧起上体练习，每组 10 个，练习 2~4 组。	

教学评价

项目 内容标准		正面下手发球技术
技能	A	掌握发球的正确动作结构和动作要点。发球动作正确，部位准确，动作轻松、自然、协调，发球 10 次，8 次以上落在有效区域。
	B	了解发球的动作要点。发球动作较正确，部位较准确，动作较轻松、自然、协调，发球 10 次，7 次落在有效区域。
	C	知道发球的动作结构。发球动作基本正确，部位基本准确，动作不够轻松、自然、协调，发球 10 次，6 次落在有效区域。
	D	不知道发球的动作结构。发球动作不正确，部位不准确，动作紧张，发球 10 次，6 次以下落在有效区域。
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，自觉遵守纪律，能够主动帮助老师完成教学工作。
	B	能积极主动地进行学练，能遵守纪律，基本能按老师的要求完成教学内容。
	C	不积极主动参与学练，不遵守纪律，练习不认真。
情意与合作	A	在学习中能够与同伴进行非常积极主动的交流。
	B	在学习中能够与同伴进行积极主动的交流。
	C	在学习中不能够与同伴进行交流。

排球比赛基本规则

1. 场地。

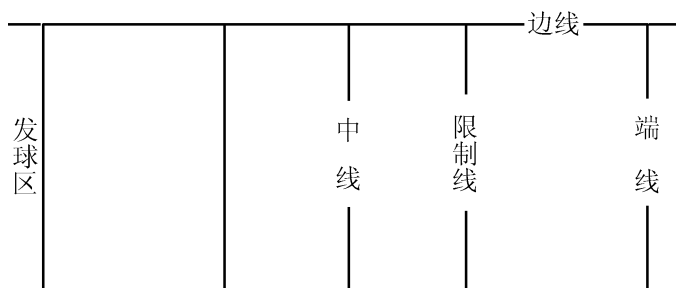


图 4-3-12

种类	场地	网高	球周长	球质量
小学组	13.4 米×6.1 米	200 厘米	64 厘米±1 厘米	150 克±10 克

注:

①场地线以外2米,上空7米处不得有障碍物。

②正式国际比赛场地要求为端线8米,边线5米,上空12.5米以内不得设障碍物。

2. 基本站位(阵形)和换位方法。

(1) 基本站位(图4-3-13)。

(2) 换位方法:由1号位的队员开始,依次按顺时针方向向场地1号位轮转并发球。

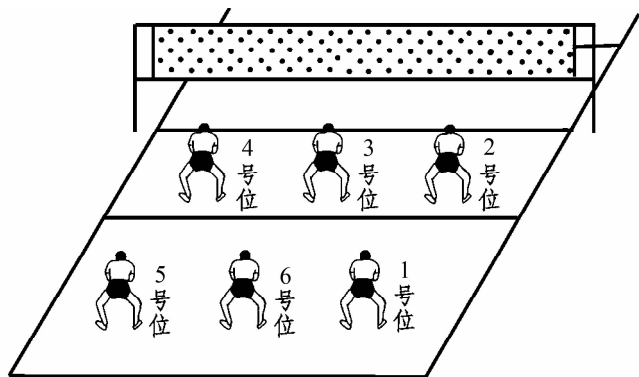


图4-3-13

第四节 乒乓球

六年级学生经过五年的乒乓球学习后,已经掌握了一些乒乓球基本技术,对乒乓球运动有了一定的了解,目前他们对乒乓球活动、比赛的兴趣更高,对于技术的需求增强。因此,本年级在巩固已学知识、技术的基础上,进一步学习并掌握快搓、摆短、反手削球、左推右攻球、推挡侧身攻等技术;进一步了解并掌握乒乓球比赛规则,使学生在乒乓球运动中身心健康地发展。

教 学 目 标

学生能够说出快搓、摆短、反手削球、左推右攻球、推挡侧身攻等动作名称及运用



术语；能够掌握快搓、摆短、反手削球、左推右攻球、推挡侧身攻等动作方法，并能运用所学技战术、规则进行比赛、游戏等活动，发展学生调控身体重心能力及快速反应能力，发展学生上、下肢力量及身体的灵敏性、协调性；培养学生顽强拼搏、文明竞争、遵守规则的优良品质。

搓球、反手削球及进攻技战术

动作方法及要点

（一）快搓（以右手为例）

站位近台，右脚稍前，持拍手臂自然弯曲，上升期击球，触球的中上部，手腕配合手臂发力。根据来球的旋转程度，调节拍面角度和用力方向，击球时拍面稍横立，避免出界或回球过高。直拍快搓（图4-4-1），横拍快搓（图4-4-2）。

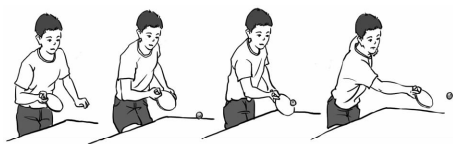


图4-4-1

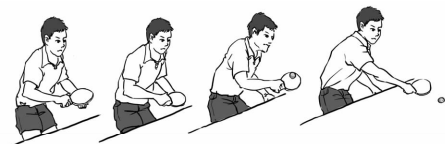


图4-4-2

【要点】

上升期击球，触球中上部，手腕配合手臂发力；根据来球旋转程度及时调节拍面角度和用力方向；判断来球下旋强弱及时调整力度。

（二）摆短（以右手为例）

站位近台，重心前移，手臂前伸，使球拍接近来球的落台点，在上升前期击球。手腕和前臂结合用力，触球中下部，利用来球之力，将球轻“摆”至对方网前，动作幅度很小（图4-4-3）。

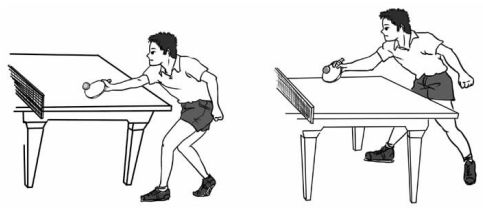


图4-4-3

摆短是在快搓的基础上，多用于接发球或对搓中，具有速度快、弧线低、落点非常

短的特点，限制对方抢攻或抢拉作用显著。

【要点】

重心前移，手臂前伸；手腕和前臂结合用力，触球中下部；借力轻“摆”。

（三）反手削球（以右手为例）

左脚稍后，身体略向左侧，拍形竖立，引拍至肩高；前臂在上臂的带动下，随着身体重心的移动向下、向前、向右挥动；在来球下降前期，击球中下部，手腕控制好拍形，并有摩擦球的动作（图4-4-4）。

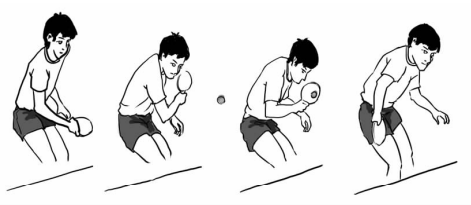


图4-4-4

【要点】

身体重心随拍前压，以控制击球的弧线；手腕控制击球的旋转；变化球拍方向，以控制击球的线路；手臂、腰、腹和腿的协调用力。

（四）左推右攻球

左推右攻打法是以近台正手攻球、反手推挡为进攻和防守的主要手段，其风格是“快、准、狠、变、转”（图4-4-5）。



图4-4-5

【要点】

站位近台中偏左，判断准确、及时移动抢占合理的击球位置，用适当的击球手法回击来球。

（五）推挡侧身攻

推挡侧身攻是用推挡压住对方反手或中路，然后侧身攻击的一种方法。

【要点】

站位近台偏左，左右脚替换要及时适当，身体右转舒展适宜，击球手法要正确。

教学策略

六年级要在复习、巩固已学内容的基础上，进一步学习一些基本技术及战术，建议



教师在教学中,可采取单打、双打、男女结组、附加装置、单个技战术、组合技战术、噪音干扰、降网等练习方法,充分调动学生练习的积极性。由于各学校开展乒乓球教学的进度和学生掌握技术的实际水平有较大的差异,因此,建议教师在教学时,要根据本校的实际情况和学生掌握技术的水平,对教学计划和进度进行科学、合理的设计,增加教学比赛和裁判实习,可根据学生能力水平简化乒乓球比赛规则,以此提高学生对乒乓球的兴趣。

示例一:搓球练习

(一) 教法提示

1. 发下旋球,双方正手对搓斜线。
2. 发下旋球,双方反手对搓斜线。
3. 发下旋球,一方正手搓直线,另一方反手搓直线,轮换练习。
4. 一方正手搓对方左右两点,另一方正、反手搓对方正手一点。
5. 一方反手搓对方左右两点,另一方正、反手搓对方反手一点。
6. 一方正、反手搓两条直线,另一方正、反手搓两条斜线,轮换练习。

(二) 教学建议

教师要帮助学生形成正确的搓球技术动作,待学生较好掌握搓球技术后,再通过一发一搓、对搓、变化路线、变化落点、变化站位、变化步法、正反手结合等方法提高学生灵活运用搓球技术的能力。

示例二:反手削球练习

(一) 教法提示

1. 徒手模仿削球动作,掌握反手削球技术动作要领。
2. 对墙反手削球练习。
3. 削球入筐的练习(图4-4-6)。
4. 一人发平击球,另一人用反手削球,互换练习。
5. 一人发长线下旋球,另一人用反手削球,互换练习。
6. 一人正手攻球,另一人用反手削球,互换练习。

(二) 教学建议

学习反手削球技术前,教师要组织学生先复习正手削球技术,把削球技术要点通过复习、练习迁移到反手削球技术上来,学生较好掌握反手削球的动作方法后,再加强削球路线变化的教学,通过近削、远削、削弧圈球等练习方法,提高学生灵活运用削球技术的能力和水平。

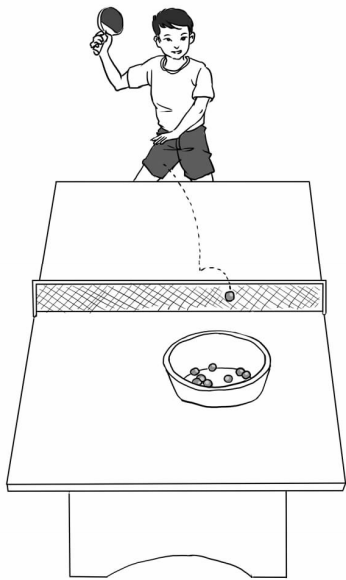


图4-4-6

示例三：接发球战术练习

（一）教法提示

1. 用反手快拨或推挡回击。
2. 用快搓、摆短回接。
3. 用搓球的旋转、落点的变化来牵制对方。
4. 接发球抢攻回击来球。

（二）教学建议

乒乓球的基本技术在适量反复练习后，应利用乒乓球运动的对抗性和竞争性的特点，将基本技术的应用与游戏、比赛相结合，使学生在游戏、比赛中尝试并运用基本战术以提高技术水平和实战能力。

示例四：推挡侧身攻

（一）教法提示

1. 徒手结合步法模仿练习。
2. 两人球台练习，甲平击发球左方斜线，乙推挡甲方斜线；甲推挡中路，乙侧身攻球。

（二）教学建议

乒乓球动作技能的形成过程一般要经历熟悉球性、粗略掌握、改进提高、巩固与运用几个阶段组成。建议教师根据教学内容灵活运用语言法、直观法、完整与分解法、练习法、游戏法、比赛法等教学方法，提高乒乓球教学实效性。在学生较好地掌握乒乓球基本技术后，建议教师结合一些战术进行演练，提高学生综合运用基本技术的能力。

示例五：教学比赛

（一）教法提示

1. 单、双打淘汰赛：在单打或双打比赛中，学生两两相对，输一场即淘汰出局，每一轮淘汰掉一半选手，直至产生最后的冠军。
2. 小组积分赛：学生分成两队，每队人数相同。两队队员一对一进行7球比赛，胜者得1分，比比哪队积分多。
3. 循环赛：学生分成几队，每个队都能和其他队比赛一次或两次，最后按成绩计算名次。
4. 攻擂赛：5至6人一组，只比赛一局，胜者继续打，败者下台等候轮转再战。
5. 升降台。两人一台，数台同时比赛，胜者挪向临近的球台，败者降到另一方向临近的球台，若干时间后，优胜者集中到前两台，失败者集中到后两台。
6. 让分比赛法：根据比赛目的和双方技术实力，规定一方对另一方让分进行比赛。



7. 团体赛：学生分成两队，每队单打、双打选手的人数相同，两队之间进行7球单、双打比赛，胜者得1分，比比哪队得分高。

（二）教学建议

六年级学生对于实战比赛的兴趣高，更乐于参与比赛，建议教师多组织学生进行不同形式的比赛，促使学生对乒乓球兴趣的可持续发展。乒乓球的基本技术是相互关联的，教师要引导学生在比赛中综合运用所学技术，提高其实战能力。教师要关注学生的能力水平和个体差异，可通过简化比赛规则、降低每局分数、同质结组、男女搭配、强弱搭配等方法，提高比赛的激烈性、竞争性，培养学生团结合作的团队意识。

单元计划

快搓

教学目标	1. 学生能够说出快搓技术的动作要领，能够运用术语与同伴探究、交流。 2. 学生掌握快搓技术，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. 培养学生顽强拼搏、文明竞争、遵守规则的优良品质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习快搓技术动作，搓球动作快，能搓到球。	重点：上升期击球，触球中上部，手腕配合手臂发力。 难点：根据来球的旋转程度，及时调节拍面角度和用力方向。
2	基本掌握快搓技术动作，搓球动作快，能搓球过网。	重点：前臂和手腕的挥拍路线和用力方法。 难点：判断来球下旋的强弱及时调整力度。
3	掌握快搓技术动作，搓球动作快，能够将球搓到预想区域，成功率高。	重点：挥拍路线、击球点、用力方法。 难点：时机准、回球快、线路活、力量适当。

教学评价

内容标准	项目	项目
		快搓
技能	A	能连续运用快搓技术回球，回球到预想区域，成功率高。
	B	能做出快搓技术动作，回球到预想区域。
	C	能做出快搓技术动作，回球能过网。
	D	不能做出快搓技术动作。
态度与参与	A	能组织比赛和游戏，能协助老师完成帮带任务、配合搭档完成练习任务。
	B	能认真听讲、认真练习，能虚心与同学切磋球技。
	C	能听取教师的指导意见，能积极主动完成练习任务。
	D	不认真配合同伴练习，游戏或比赛中有消极行为表现。
情意与合作	A	尊重对手，尊重裁判，勇于承担责任，主动安慰、鼓励失败者。
	B	能与不同能力水平的学生组成团队，能给予同伴激励性评价。
	C	能积极主动地与能力较弱的学生合作练习，帮助同伴提高动作质量。
	D	不能与同学互帮互练，不服从组长管理，不服从裁判判罚。

乒乓球基本技术

撇：是一种用正手回接对方右方近网球的技术。它的动作要点是手腕必须放松，直握拍者应使拍头下垂，对右手持拍者来说拍面方向略偏于对方左侧（横握拍选手应强调手腕向外偏）；手腕配合小臂，向左向前用力。回球略带左侧旋，落点多在对方的左侧大用度。

挑：是一种将台内下旋球变为上旋球的过渡性技术，多用于接发球。其动作要点是当来球低且下旋力较强时，拍形可稍后仰，多向上用点儿力摩擦球；若来球下旋力或不转时，拍形应与台面垂直或稍前倾，用力方向偏于向前。

弹：即在台内或近台出现了略高于网的无旋转，或旋转较弱的球时，手腕迅速向后做一小动作引指，然后急速向前爆发用力将球弹出。出球时间为高点期，其突出特点是快。横板反手快拨中，冷不防把手腕一抖，球便像子弹一样弹射出去，动作极小速度极快，常使对手猝不及防。



第五节 羽毛球

羽毛球运动的发展至今已有 100 多年的历史，1920 年传入我国。羽毛球运动能全面地锻炼身体，增强体质，培养良好的道德风尚，是广大群众，特别是青少年喜爱的体育运动项目之一。在全民健身的热潮中，由于它不受场地、器材的限制，且男女老少皆宜，运动负荷又可自行调整，并能从中获得乐趣，因此，在群众中广泛开展。

教 学 目 标

通过练习使学生了解羽毛球的简单规则，初步掌握羽毛球的基本技术及单打的简单战术，发展学生力量、速度、灵敏、协调等身体素质，提高学生对时间、空间的定向和判断能力。培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质，促进学生人际交往及合作学习的能力，增强规则意识，体验羽毛球运动的乐趣。



基本技术、单打战术

动作方法及要点

（一）基本技术

1. 步法（以右手握拍为例）。

（1）上网步法。

判断来球，左脚掌内侧用力蹬地，并向来球方向迈出，接着右脚也向前迈出一大步，落地后，右腿屈膝缓冲成弓步，同时左脚自然向前跟随半步。击球后，右脚蹬地，用小步或并步退回至中心位置。

（2）后退步法。

判断来球方向后，右脚蹬地先向后撤一小步，同时上体右转，左肩对网，左脚用并步靠近右脚（或从右脚后交叉后撤一步）；此时，右脚后撤，左脚跟上，直至移动到球下。击球后，身体重心随右脚前移，迅速用小步回到中心位置。

2. 击球法。

（1）反手击高远球（以右手握拍为例）。

右脚向左跨出一步，向左转体成背对球网，使球保持在右肩的前上方，屈臂将球拍举至左肩上；击球时，右臂逐渐伸直向前摆动。击中球的一刹那，手腕前甩，加快击球的速度（图4-5-1）。

【要点】

跨步、转体、举拍、摆臂、甩腕。

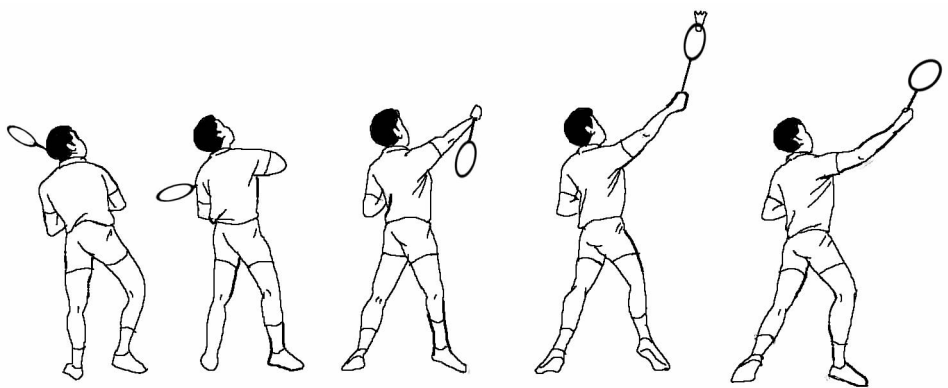


图4-5-1

(2) 吊球。

运用轻击、轻切或拦截的动作，使球轻轻地落在近网附近的击球法称为吊球。吊球可分为正手吊球、反手吊球及头顶吊球。

①正手吊球。

动作方法与正手击高远球类似，但击球的力量要小。击球前的一瞬间，突然减慢挥拍速度，以手指控制，使拍的正面内倾斜，手腕做快速切削下压动作。拍面要适当前倾，若吊斜线球，则球拍切削球托的右侧；若吊直线球，拍面正对前方，向前下方做切削动作（图4-5-2）。

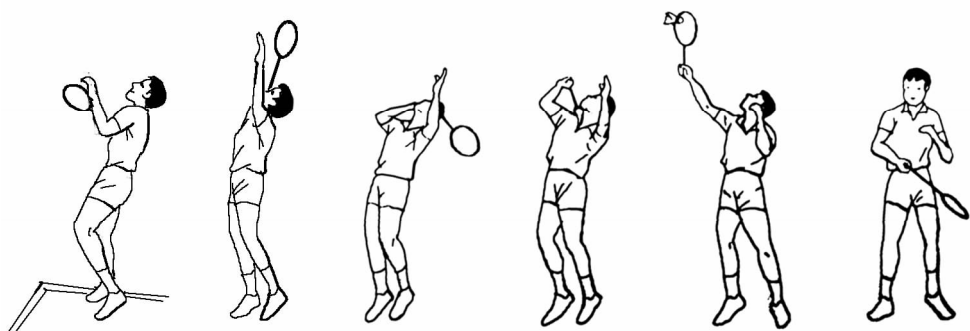


图4-5-2

②反手吊球。

反手吊球的动作方法与反手击高远球的方法类似，其不同点是：挥拍的速度慢、力



量小、拍面的角度小（反拍面略前倾），运用手腕的转动切击球。

③头顶吊球。

击球点选择在头顶的前上方，做正手握拍的吊球。

【要点】

挥拍力量小，速度慢。

（3）正手杀球。

击球前的准备姿势和击球动作与正手击高远球基本相同，但最后用力的方向朝下，而且要充分利用蹬地、转体、收腹及手臂和手腕的爆发力将球向下击出。击球的刹那要紧握球拍（图4-5-3）。杀球的力量大、弧线小、球下落快，是进攻的主要技术之一。

【要点】

蹬地、转体、收腹、快速挥臂。

（二）单打战术

1. 发球抢攻。

从发球的第一拍开始，争取控制对方，以攻杀得分。这种战术主要是对付应变能力较差的对手，或实施于比赛的关键时刻，效果会更好。运用这一战术时，应以高质量的发球做保证，否则很难成功。

2. 打对角线。

一般在对付身体灵活性较差或转体较慢的对手时，均应以打对角线为主，这样会使对方因移动慢而被动，同时也为自己创造进攻的机会。

3. 打四方球。

打四方球的战术是通过快速、准确的落点，攻击对方的四个角落，调动对手前后、左右奔跑，使之陷于被动应付，并在其回球质量下降或露出破绽时，乘虚而攻之。这种战术主要是针对那些步法慢、体能差、技术不够全面的对手时运用的。

4. 防守反击。

在对方主动进攻、自己处于被动防守时，可通过高质量的接杀挡网，或抓住对方攻杀力量减弱、落点不好之机，以平抽底线球还击对方后场，扭转被动局面，并进行反击。

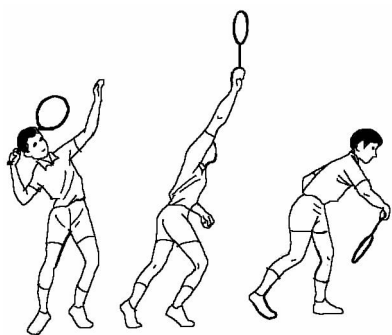


图4-5-3

教学策略

根据小学六年级学生的身心特点、认知能力及教学目标的要求，建议在教学过程中，采用一些诱导性的练习，并通过多种练习方法，将羽毛球的基本技术和打法融入到游戏和比赛中去，使学生体验到打羽毛球的乐趣。

示例一：步法练习

（一）教法提示

1. 单个步法练习。

开始练习时，首先要徒手按照各种步法的动作要领，进行分解练习。重点体会出脚的顺序及击球前最后一步的姿势。

常用的移动步法有：

（1）交叉步：两脚交替向前、向后或向侧移动为交叉步。经另一脚前面迈步的为前交叉步，经另一脚后面迈步的为后交叉步。

（2）小碎步：小的交叉步为碎步。由于步幅小、频率快，一般在起动时运用。

（3）并步：一脚向前或向后移动一步，另一脚即刻跟随并一步，紧接着再向前或向后移动一步，称为并步。

（4）蹬转步：以一脚为轴，另一脚做向前或向后蹬转迈步。

（5）蹬跨步：在移动的最后一步，左脚用力向后蹬的同时，右脚向球的方向跨出一大步。一般用于上网击球。

2. 综合步法练习。

在熟练地掌握各单个步法的基础上，再将几个单个步法组合起来进行练习。初学时，一般要经过几个步骤：

（1）固定移动路线的步法练习。

该种路线的移动方法，主要是熟悉各个单个步法的跑动路线。如从中心位置开始，先后退至正手底线，然后回到中心位置；再上左网前，再回到中心位置，如此循环练习等。

（2）不固定移动路线的步法练习。

在比较熟练地掌握了向各个不同方向移动的步法后，即可以进行该项练习。

（二）教学建议

1. 在进行步法练习时，可以采用看教师的手势或听信号进行的集体练习，也可用分组或自由结伴的方式进行练习。

2. 在练习时，教师应把握羽毛球步法特点，并在练习中贯彻执行一个“快”字，一个“活”字。

3. 在练习时，要注意强调移动后的回位，以确保下一个动作的完成。

示例二：击球练习

（一）教法提示

练习反手击高远球。

1. 挥拍练习。

按照动作要领反复进行挥拍练习。

2. 击空中悬球练习。



用一根细绳将球挂在适当的高度，反复练习击球动作。

3. 原地对打练习。

两人相距6~8米（可自定），先练习直线对打，再练习打对角线。

（二）教学建议

1. 由于六年级学生身高、运动能力等方面的差异较大，因此分组练习时，可采取学生自主结伴与教师搭配相结合的方法进行，以利于发挥每个学生的积极性。

2. 在进行击悬球练习时，教师应多挂不同高度的球，便于学生选择，并能保证一定的练习密度。

3. 在进行两人对打的练习时，可以根据学生掌握技术的情况和羽毛球的基础，进行区别对待，适当地、有区别地提高一些要求和难度或增加一些变化，使每个学生在原来的基础上都能有所收获。

示例三：吊球及杀球练习

（一）教法提示

1. 吊球。

（1）一抛一定点吊球，可以进行定点直线吊球或斜线吊球。做到一定次数后，互换位置或采用积分的方法，凡吊球到位得1分，达到一定积分后互换位置。

（2）一挑一吊的练习，练习者站在稍后的场地上，将球直接吊到对方网前，对方再将球挑到后场，反复练习。

2. 杀球。

（1）按照技术要点进行挥拍练习。

（2）杀悬球练习。

（3）一杀两防。一人杀球，两人防守，增加练习密度。

（二）教学建议

1. 在练习吊球或杀球时，要反复强调身体动作的协调性及步法的移动，在必要时，要结合挥拍练习进行，以免形成错误的动力定型。

2. 要根据六年级学生的体能条件及接受能力，适当地降低练习的难度，如场地适当缩小、降低网（绳）的高度等，以提高学生练习的积极性。

示例四：单人打法的比赛

（一）比赛方法

1. 打四方球的积分赛（图4-5-4）。

在一块场地上，中间拉一球网（可用绳子替代，高度自定），网前半场用线画出4个区域。将学生分成人数相等的两队（每队6~8人为宜）。游戏开始，每个区域内站一防守队员，进攻方的第一人站在半场的中心位置，按照事先规定击球落点的顺序进行，球能到达区域内得1分，若未能到位，则换第二人继续进行；全队进行一轮后，两组交换。最后

以积分高的队为胜。

2. 发球抢攻比赛。

两人一组，分别站在各自半场，一方先发球，另一方将球回过半场，发球方抢攻得手，重新开始，每抢攻得手一次得 1 分；若失误，则由对方发球，最后得分多的人为胜。

(二) 教学建议

1. 由于学生的基本技术及控制球的能力还不够熟练，连续击球还有一定的难度，因此建议不限击球的次数，只强调球的落点。

2. 该游戏也可采用进攻一方以接力的方式进行；防守队员应尽量将球回到场地的中心位置，以便游戏得以进行。

3. 两人最好实力相当，以便更有竞争性和趣味性。

4. 比赛的形式除积分赛外，还可以采用淘汰赛、对抗赛等。

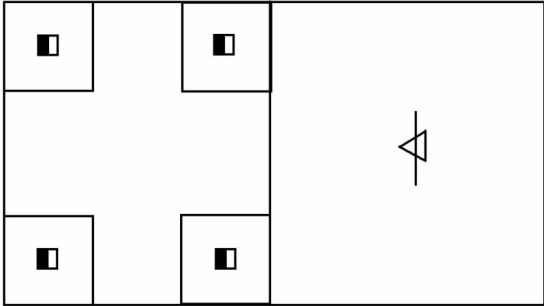


图 4-5-4

单元计划

羽毛球正手杀球

教学目标	1. 能够说出正手杀球动作要领，建立正确的动作概念。 2. 基本掌握正手杀球的动作方法，能够掌握将本方半场高球利用正手扣杀动作将球打在对方场地内；发展学生的快速移动、灵敏、协调及判断能力。 3. 调动学生参与的积极性，鼓励学生敢于展示自我，培养学生机智果断、自信和克服困难的精神。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	初步学习引拍、挥拍扣杀球动作方法，能够做出蹬地、转体动作，快速挥拍连贯。	重点：引拍到位，快速挥臂。 难点：蹬地、转体、收腹、挥臂动作连贯。
2	学习原地挥拍杀球技术，能够将同伴抛起的来球扣杀过网。	重点：高点杀球。 难点：有鞭打动作。
3	进一步学习正手扣杀球技术，能够将本方半场的高球利用正手扣杀动作打过网。	重点：正拍面高点击球。 难点：手腕下压、闪动。
4	进一步学习扣杀高远球技术，能够通过步伐的移动将半高球扣杀过网。	重点：脚步移动选择击球位置。 难点：击球动作协调。



续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
5	巩固提高正手扣杀球技术，能够连续将本方半场三个不同位置的半高球杀过网。	重点：移动与挥拍的配合。 难点：击球的速度。
6	基本掌握正手杀球技术，能够将场地不同位置的半高球扣杀到目标区域内。	重点：移动中扣杀球准确。 难点：步法与扣杀球相结合。

教学评价

项目 内容标准	反手击高远球	正手杀球
技能	A 动作协调、连贯，落点好，并能在 5 球中有 3 次到指定区域。	动作协调、连贯，有力度。
	B 动作较协调，落点较好，并能在 5 球中有 2 次到指定区域。	动作较协调，有一定力度。
	C 动作基本正确，能发到区域内。	动作基本完成，力度不够。
	D 不能完成动作或发球不能到位。	不能完成动作。
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 能主动与同学交流，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。	

注：运动能力评价中，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。

羽毛球场地与比赛简介

1. 羽毛球比赛场地（图 4-5-5）。

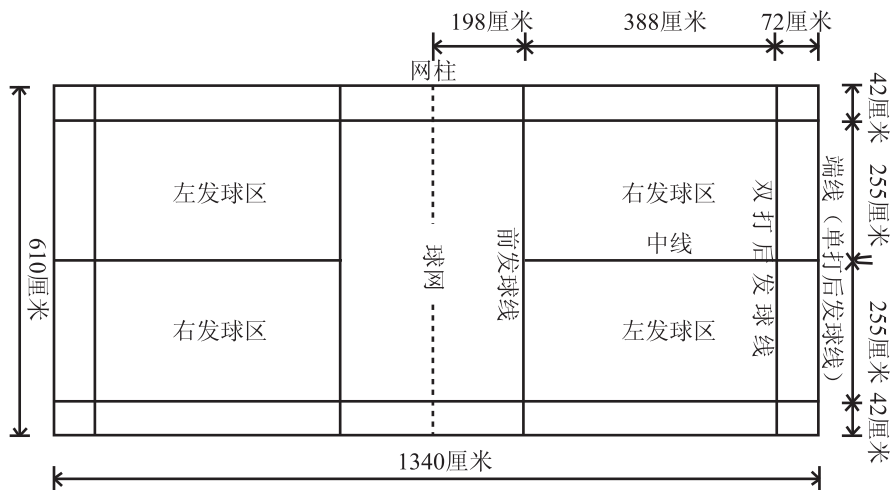


图 4-5-5

知识窗

羽毛球比赛场地呈长方形，长为 13.4 米，单打场地宽为 5.18 米，双打场地宽为 6.10 米。场地线的颜色最好为白色、黄色或其他容易辨别的颜色。

球网的中央高为 1.524 米，双打边线处高为 1.55 米。

2. 计分。

比赛应实行三局两胜制，除另有商定。采用每局 21 分，每球得分制。

3. 发球。

发球人或接发球人都应站在斜对角的发球区内发球或接发球，脚不得触及发球区的界线；两脚必须有一部分与地面接触，不得移动，直至将球发出。

单打比赛中，发球方分数为双数时，应在右发球区发球或接发球；发球方分数为单数时，应在左发球区发球或接发球。

双打比赛中，每局比赛的发球权必须如下传递：首先是发球员，从右发球区发球；其次是首先接发球员的同伴，从左发球区发球；然后是首先发球员的同伴；接着是首先接发球员；再接着是首先发球员，如此传递。

4. 间歇。

每局比赛，当一方先得到 11 分时，允许有不超过 60 秒的间歇时间。所有比赛，局与局之间允许有不超过 120 秒的间歇时间（有电视转播的比赛，裁判长可在比赛开始前决定变更间歇规定）。

5. 重发球。



知识窗

遇到下列情况应重发：发球时，双方队员同时违例；发球队员在接发球队员未做好准备时发球；司线未看清，裁判员也不能做出决定时；最后一次发球无效时；球过网后挂在网上和停在网顶时。

第六节 短式网球

教学目标

通过练习，初步掌握反手击下旋球与随击球技术。发展学生的力量、灵敏、协调等身体素质。培养学生分析、判断及反应能力和大胆实践的能力，加深对网球的认识。



反手击下旋球与随击球

动作方法及要点

（一）反手击下旋球（削球）

1. 击球前的准备动作。

当判断好来球的方向后，用左手扶住拍颈，转肩的同时向后拉拍，保持拍头高于肩部，高于手腕，肘关节抬起，拍面向上倾斜。

2. 击球。

向前挥拍击球时，要由上向下。击球时眼睛紧盯着球，拍面接近垂直，击球点离身体近一些。左手从扶持球拍到球拍向前挥击离开后，开始与右手呈一种对称式运动，即右手向前挥出，左手向后摆，以维持身体平衡。

3. 击球后的随挥。

球拍随着球击出的方向继续向前下方

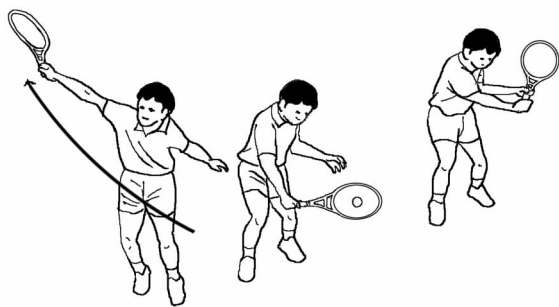


图 4-6-1

挥出，然后向前平衡地运行一段距离后，再自然地将球拍挥到身体右侧，比腰稍高的位置（图4-6-1）。

（二）随击球

随击球是指在随球上网战术中，上网前的一次落地击球。当对方来球落在中场发球线附近时，必须抓紧时机，打随击球上网进攻。

从底线向场内移动时，球拍随之完成后摆，准备好击球动作。后挥要短，然后向前做一个推切的动作（注意：击球前有一瞬间是放慢瞄准来球的动作）。随击球大多采用切削的下旋击球，将球推深。击球后，要尽快地跟着球的飞行方向封网。

教学策略

五年级学习了有强劲威力的反手击上旋球后，六年级学习反手击下旋球。反手击上旋球与反手击下旋球是主导与辅助的关系。有时击出反手下旋球寻求变化会起到意想不到的效果，所以应掌握此技术。在教学中应遵循区别对待的原则，学生应在掌握了反手击球的基础上再学习反手击下旋球。

示例一：变换性练习

（一）教法提示

1. 教师与学生相距3~5米，教师将球抛向学生，学生等球落地弹起后，用反手击下旋球的方法将球击回。

2. 两人一组，一人抛球，另一人将球用反手击下旋球的方法击向前边2~3米的球筐。

3. 自己向前抛球，前进几步后用反手击下旋球的方法将球击向指定的区域。

4. 一名同学站在网前，另一名学生持拍站在网后1~3米，轻轻地用反手将同学抛过来的球击过网（图4-6-2）。

5. 一名学生站在网前抛球。另一名学生站在离网3~5米的地方（距离可前后左右调整），用反手击下旋球技术将同学抛过来的反弹球击过网（图4-6-3）。

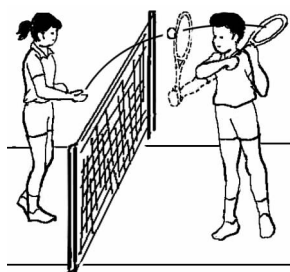


图4-6-2

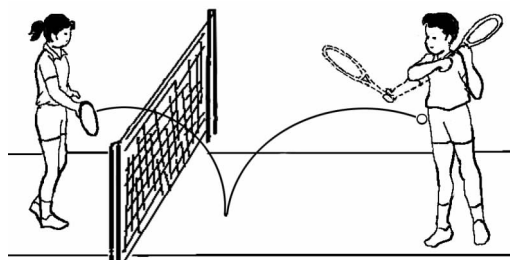


图4-6-3



6. 对墙进行连续的反手击下旋球练习,要求远近交替,由轻到重反复练习(图4-6-4)。

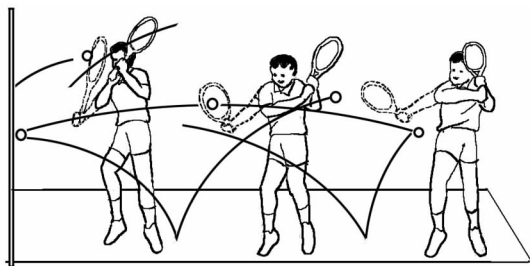


图4-6-4

7. 两人分别站在场地两侧,进行由近及远的反手击下旋球练习。

8. 两人一组,一人扔球到发球线附近,另一人向前跑动将球推切过网,然后跑到网前准备截击球。

9. 教学比赛。

在规定的场区内,之间设一球网,网的两侧各站3~5人。比赛开始,一方用上手或下手发球,将球发至对方场区,从接发球开始,都要用击下旋球的方法将球打回。最后以击球不过网或击球出界为失败。

【规则】

(1) 必须采用击下旋球的方法将球击回,否则为失误。

(2) 若击球出界或下网等,均为失误。

(二) 教学建议

在进行教学比赛时,规则可由双方协商确定,如场地大小、网的高度、上场的人数、站位的方法等。另外,在比赛时,也可以结合过去学过的技术进行,以提高学生练习的积极性。

示例二: 发球

(一) 教法提示

1. 抛球练习,垂直向上抛。

2. 徒手练习发球。

(二) 教学建议

1. 想发好球首先要抛好球,要反复练习抛球,直到稳定为止。

2. 学习发球前先做徒手练习。

单元计划

反手击下旋球与随击球

教学目标	1. 通过练习，初步掌握反手击下旋球与随击球技术。 2. 发展学生的力量、灵敏、协调等身体素质。 3. 培养学生分析、判断及反应能力和大胆实践的能力，加深对网球的认识。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学习反手击下旋球技术，体会柔和发力。	重点：移动。 难点：发力柔和。
2	进一步学习反手击下旋球技术，体会协调用力。	重点：击球。 难点：用力协调。
3	初步掌握反手击下旋球技术，学会用“甜点”击球。	重点：随挥。 难点：用“甜点”击球。
4	掌握反手击下旋球技术，学会用“甜点”击球。	重点：移动。 难点：用“甜点”击球。
5	学习随击球技术，学会推切动作。	重点：移动。 难点：推切。
6	改进随击球技术，全身协调用力，完成推切动作。	重点：用力协调。 难点：将球推深。
相关体能练习	1. 正手挥拍练习。 2. 反手挥拍练习。 3. 上举轻哑铃练习。 4. 侧举轻哑铃练习。 5. 后举轻哑铃练习。 6. 持轻物转体练习。	

教学评价

项目		反手击下旋球与随击球
内容标准	技能	
	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。反手击下旋球或随击球 10 个，8 个击入指定地点。
	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。反手击下旋球或随击球 10 个，6~7 个击入指定地点。



续表

项目		反手击下旋球与随击球
内容标准	技能	C 判断较准确，全身用力较协调。反手击下旋球或随击球 10 个，4~5 个击入指定地点。
	D	动作不正确，用力不协调，不能用正、反手击下旋球或随击球。
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	参加网球课，完成各项练习。不断吸取其他同学优点，修正自己的错误。
	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	与同学交流网球技术，与同学配合练习。
	C	不与同学进行交流合作，不能与同学配合练习。

第七节 垒球

垒球的基本技术如传球、接球、击球和跑垒等都是人类日常生活中的基本活动技能。

教 学 目 标

通过垒球的教学，使学生初步掌握触击球技术及其运用，发展学生速度、灵敏、力量等身体素质。培养学生观察、分析、判断的能力，增强团队意识，树立全局观念，培养胜不骄、败不馁等优良品质。

触击球

动作方法及要点

（一）公开触击（以下均以右打者为例）

投手投球前，击球员的身体已经转向投手，两手分开握棒，公开向对方暴露击球意

图（图4-7-1）。右手拇指在上，其余手指在下，用虎口处握棒的中部。左手控制球棒横于体前，棒头略高，身体重心下降，上体稍前倾，两眼注视来球。当投手的球出手后，击球员根据来球的运行轨迹，调整站位及身体姿势，使球棒的中部对准来球。当球接近体前时，双手轻轻将球棒推出或等球触棒。在球与球棒接触瞬间，双臂顺势后收，缓冲来球力量，将其轻击到本垒板前附近的界内区域，随后向一垒方向起跑。



图4-7-1

（二）转体触击

在投手的球刚离手的一刹那，击球员迅速向左转动。转体时，屈膝重心下降，身体稍前倾，两眼注视来球。在转体的同时，左手握棒向左移动，使球棒与地面平行于胸前。在移动的同时，右手快速沿棒向上滑动，稍紧握球棒的中段，并用左手控制击球角度，右手控制击球的力量，对准来球，用棒头1/3处向前下方轻推球棒。球击出后，双手脱棒，快速跑垒（图4-7-2）。如果是左手击球员也可以在投球即将到达本垒时，以双手握棒前伸触击。与此同时，身体右转，重心移向一垒方向，边起跑边触击，这样有利于上垒（图4-7-3）。

（三）上垒触击战术

在对手准备不足的情况下，一般由动作隐蔽快速、触击动作娴熟的选手采用，目的是安全上垒。为了达到上一垒的目的，触击的落点最好是靠近一垒线或三垒线，要使球向一垒或三垒沿线滚动。

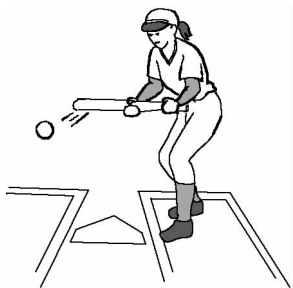


图4-7-2

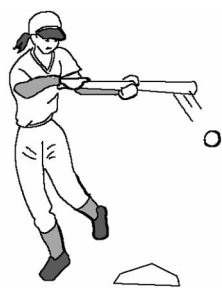


图4-7-3

（四）牺牲触击球战术

牺牲触击球战术是击球员使用触击，准备牺牲自己而掩护跑垒员进垒的一种进攻战术。当一垒或二垒有跑垒员，他们偷进二垒或三垒都比较困难，要求在击球员的配合下才能前进一垒时，就可以考虑选用这种战术。击球员要触击地滚球后再跑垒，不要边跑边触击，以免触击不成而丧失战机。

（五）抢分触击球战术

抢分触击是三垒跑垒员与击球员相互配合强取一分的一种战术。三垒跑垒员待投手投球离手后，立即离垒直冲本垒；而击球员不管投手投来的球是好是坏，都必须运用触击将球击出，使三垒跑垒员在守队传杀之前，强行跑回本垒得分。击球员与跑垒员要注意几点：



1. 为了达到抢分目的，击球员与三垒跑垒员应事先通过暗号联系。
2. 击球员为保证触击成功，在投手摆臂时，即可做好触击准备动作，并使用最简易的触击方法击球。触击时，不管投手投来“好球”或“坏球”，都必须将球轻轻地击向本垒两侧（地滚球）。
3. 跑垒员起动和跑垒速度要快，跑垒员要不管击球员能否击中或击成什么样的球，绝对不能犹豫，只要投手投球离手，就要果断离垒，奋勇向本垒冲刺，强行进本垒得分。

（六）防守触击球战术

防三垒有跑垒员的牺牲触击。防守对方的抢分触击，关键是能掌握对方使用抢分触击的时机。局面常是无人或一人出局，三垒有跑垒员，双方比分相同或攻队落后一分，比赛到最后一局或两局时，攻队用抢分触击去争取打成平局或胜出一分。主要是看攻队是否有特殊的暗号，击球员及三垒跑垒员看过暗号后的反应和准备是否有异常等。

如估计攻队企图运用“抢分触击”战术使三垒跑垒员强行进入本垒得分时，防守队可做如下部署：防守的原则是一、三垒手进入内场逼近防守，使对方不敢打触击。密切注意击球员的握棒和击球动作，发觉有触击动作应立即前冲。投手应投偏外球或内角好球，使击球员触击不中或不到位，或迫使击球员只能向三垒方向触击。三垒手站在三垒位稍前方，待击球员起动触击时，即快速向前逼近。一方面是争取时间跑到三垒跑垒员的前面，接球后即可听从接手的指挥，传球给本垒或一垒；另一方面，如果击球员击球不中或者故意不击球时，三垒手的冲前防守就会诱使三垒跑垒员远离三垒，这时，接手接球后可突然传给上三垒补位的游击手，以触杀三垒跑垒员。投手投球后即快速上前防守，其他防守队员根据防守需要及时移动补位或接应。要全力传杀三垒跑垒员，使攻方不能得分。

教学策略

垒球是一项竞技运动，我们要把垒球技术教材化，通过改变规则，如缩小场地、增减队员、增减垒包、慢投等降低垒球运动的难度。把较复杂的技术以游戏的形式展现，让学生对垒球感兴趣。为了安全可以用橡胶球、海绵球等代替垒球，把球棒包上海绵。

示例一：诱导性练习

（一）教法提示

1. 徒手模仿练习。
观看触击球的录像、课件或图片，教师边演示边讲解。3~5人一组，每组1~2根球棒，按照触击球的动作要领进行模仿练习。练习时互相观摩，纠正错误。
2. 触击球练习。
(1) 两人一组，一人持棒做好公开触击的准备姿势，另一人持球置于击球员棒前，在好球区内上下左右移动，击球员眼睛盯住球，随着球的移动持棒做触球的练习。

(2) 向不同方向触击吊起的小沙袋或实心球练习。

3. 触击固定球练习。

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(等于好球区的中点)。练习时3人一组,一人放球,一人将球触击向不同方向(图4-7-4),一人捡球。

4. 用自制垒球棒(图4-7-5)触击球。

由于用正规的球棒击球很困难,师生可以在球棒外面裹上几层海绵,或将球棒前端改造成长方形,使学生击球的概率提高,有利于提高学生练习的积极性。



图 4-7-4

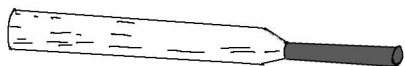


图 4-7-5

【要点】

开始练习时,要轻打,每次打在球上即可,然后再逐渐体会发力。

5. 触击投手抛出的球。

两人一组,一人跪在挡网前2~3米的地上,把10~15个球集中在身前,单手拿球向上抛起0.60~0.80米的高度。击球员面向抛球者约1米的距离,用触击球动作,连续将球击向挡网。

【要点】

击球时眼睛注意看球,体会协调用力。

6. 触击投手的投球。

投出的球不要旋转,有一个大一点的弧度。投手与击球员的距离可由近至远,学生可根据自己的水平而定。

7. 触远比赛:每人做一次触击球练习,看谁触击得远。

8. 触击球战术的运用。

(1) 上垒触击球。

将学生分成两组,每组6人。一组分别担任内场手进行防守(投手、接手、一垒手、二垒手、三垒手和游击手)。另一组担任击球员,在本垒后面列队依次进行触击后跑上一垒。每人练习一次触击后两组轮换。

【要点】

将球触击到一垒或三垒线附近。绝对不能击向投手,击球后快速跑上一垒(图4-7-6)。

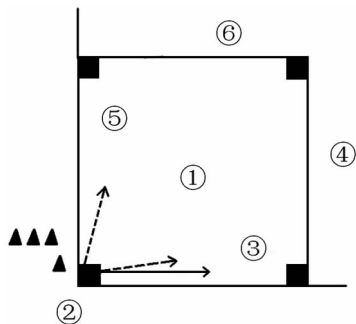


图 4-7-6

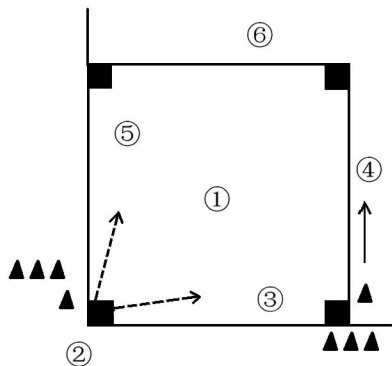


图 4-7-7

(2) 牺牲触击球。

将学生分成 3 组，第一组安排 5~6 名内场手辅助防守练习。第二组是触击组，依次进行触击练习，以牺牲触击方法送一垒跑垒员上二垒。第三组是一垒跑垒员（或二垒跑垒员）依次利用同伴的触击上二垒（或三垒）。3 组适时进行轮换（图 4-7-7）。

【要点】

跑垒员必须在投手投球后才离垒，触击成功后才继续快速跑向前面一个垒。

(3) 抢分触击球。

将学生分为两组，分别排在一垒和三垒，在三垒的跑垒员依次利用击球员的触击，快速起跑抢回本垒。击球员和跑垒员在完成触击和跑垒后交换练习。选 5~6 名学生辅助防守练习。

【要点】

击球员与跑垒员根据老师所发出的暗号，或两人之间确定的暗号进行触击与跑垒相配合的练习（图 4-7-8）。

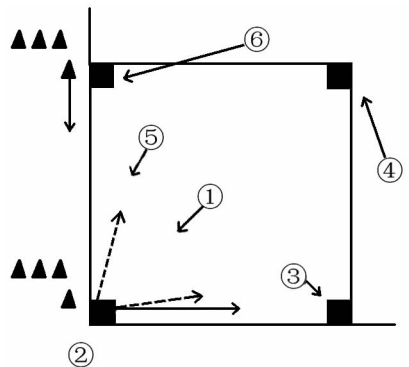


图 4-7-8

(4) 练习防三垒有跑垒员的牺牲触击战术（图 4-7-9）。

一垒手③、三垒手⑤进入内场逼近防守，使对方不敢打触击。密切注意击球员的握棒和击球动作，发觉有触击动作应立即前冲。投手①应投偏外球或内角好球，使击球员触击不中或击球不到位，或迫使击球员只能向三垒方向触击。三垒手⑤站在三垒位稍前方，待击球员起动触击时，即快速向前逼近，一方面是争取时间跑到三垒跑垒员的前面，接球后即可听从接手的指挥传球给本垒或一垒。另一方面，如果击球员击球不中或者故意不击球时，三垒手的冲前防守就会诱使三垒跑垒员远离三垒。这时，接手②接球后可突然传给上三垒补位的游击手⑥，以触杀三垒跑垒员。投手①投球后即快速

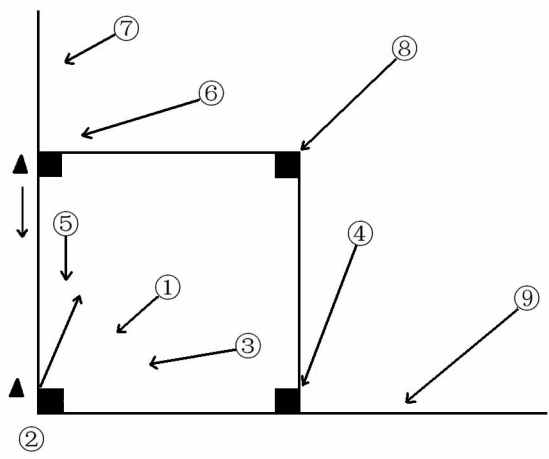


图 4-7-9

上前防守，其他防守队员根据防守需要及时移动补位或接应。要全力传杀三垒跑垒员使攻方不能得分。

（二）教学建议

触击球练习是一个典型的合作例子。为了给同伴创造进垒或得分的机会，通过触击球的方法将球击出，有时能起到意想不到的效果。在练习时应及时表彰团结、助人为乐、为了集体“牺牲”个人利益的做法。

示例二：触击球比赛

（一）比赛方法

1. 比赛方法。

- （1）进攻的队用自己的投手投好球。
 - （2）击球员只能用触击球的方法将球击出。
 - （3）投手给每个人最多投 3 个球，击球员击中球后必须跑垒。一次没击中为“一击”，3 次都没击中为“三击”，“三击”出局。
 - （4）防守队员可用“接杀”“触杀”“封杀”等方法使进攻队员出局。
 - （5）进攻队员全体出局后攻守交换。
 - （6）跑回本垒得 1 分，得分多的队为优胜。
2. 场地：垒间距离 8 ~ 10 米。投手与本垒距离 2 ~ 3 米。

（二）教学建议

进行教学比赛前先改变部分规则，如：用自己的投手投好球，让击球手更有把握地将球击出。降低技术难度，复习改进技术，使比赛更加激烈。



单元计划

触击球

教学目标	1. 通过垒球的教学,使学生初步掌握触击球技术及其运用。 2. 发展学生速度、灵敏、力量等身体素质。 3. 培养学生观察、分析、判断的能力,增强团队意识,树立全局观念,培养胜不骄、败不馁等优良品质。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学习触击球技术,掌握正确的握棒方法。	重点:握棒。 难点:判断触击球时机。
2	学习触击球技术,提高击球的准确性。	重点:击到球。 难点:将球轻击到本垒板前。
3	改进触击球技术,控制好击球的角度与击球力度。	重点:击到球。 难点:触击落点在一、三垒线附近。
4	进一步改进触击球技术,准确判断,击球准确。	重点:击到球。 难点:边跑边触击球。
5	提高触击球技术,使整个动作流畅自然。	重点:击球。 难点:击地滚球。
相关体能练习	1. 徒手触击球练习。 2. 跑垒练习。 3. 击固定球练习(“T”座)。 4. 挥棒练习。 5. 10米往返跑。 6. 站立式起跑10米。	

教学评价

项目 内容标准	触击球
技能	A 整个动作流畅自然,用力协调,击球准确。沿一垒线或三垒线击出地滚球。 B 整个动作完成比较好,用力比较协调,击球比较准确。将球轻击到本垒板前。 C 基本完成击球动作,触击到球。 D 不能完成击球动作,全身用力不协调,击不到球。

续表

项目	标准	触击球
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	能主动与同学交流，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。

好球与安打

1. 好球区。

垒球运动术语，是投手投球的目标范围（图 4-7-10），指本垒板上方的立体空间，在本垒板的垂直上空，高度以击球员击球时通常采取的自然站立姿势为标准，整个球体要低于击球员的腋部（慢投垒球比赛为肩部），高于击球员的膝盖上沿。好球区的宽度以本垒板的宽度为准，好球区的高度则因每个击球员而各不相同，并且规定“整个球体”必须在这个高、低范围以内。

2. 坏球。

垒球运动术语，投手的投球没有进入“好球区”或在进入“好球区”前落地而击球员又未挥击，叫“坏球”。如果投手对某个击球员累计投了 4 个坏球，则判击球员安全上一垒。

3. 安打。

垒球运动术语，指球员击出界内球（不论是猛力的或是缓慢的），守场员无法使之出局而安全上垒，称为“安打”。分一垒安打、二垒安打、三垒安打和全垒打等。用于统计击球员的击球技术。安打越多，表示击球能力越强。由于守场员传接球失误，造成击跑员、跑垒员进垒，不做安打计。

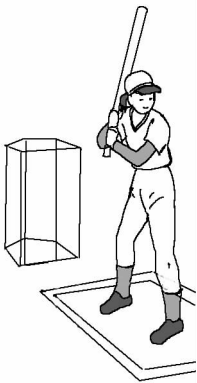


图 4-7-10

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学习方法方面的要求，在小学六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

学生能说出队列及体操队形的名称及动作方法；掌握向左（右）、后转走及错肩、交叉行进的动作方法；通过队列与队形的练习，培养学生良好的身体姿态，发展学生的体能，提高学生的方位感；培养学生自觉地遵守纪律及雷厉风行的作风，提高学生的注意力、观察力及思维的能力，增强学生的相互配合及自我表现的能力。



队列与队形

动作方法及要点

（一）队列

1. 向左（右）转走。

口令：“向左（右）转——走！”

听到口令后，右（左）脚向前半步（跑步时，继续向前跑两步，再向前半步），脚尖向左（右）约 45° ，身体向左（右）转 90° ，右（左）脚不转动，同时左（右）脚向新的方向行进。

【要点】

动作节奏、转体方向准确。

2. 向后转走。

口令：“向后转——走！”

听到口令后，左脚向前半步（跑步时，继续向前跑两步，再向前半步），脚尖向右约 45° ，以两前脚掌为轴，向后转 180° ，出左脚，向新的方向行进。后转时，两臂自然前后摆动，不得外张。

【要点】

动作节奏、前后摆臂与转体的协调配合。



(二) 队形

1. 错肩行进。

口令：“从右（左）边——走！”

两队迎面靠右（左）边错肩走过，相互间的距离为一步（图 5-1-1）。

【要点】

保持好两队的间隔。

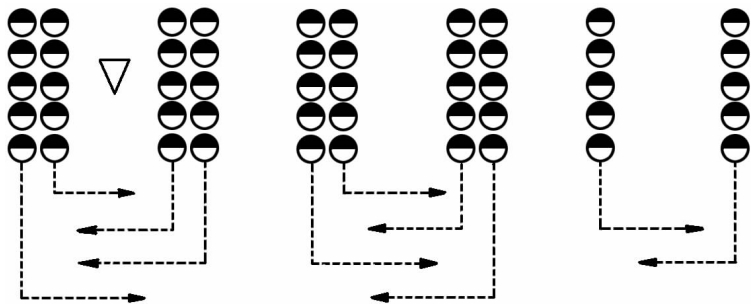


图 5-1-1

2. 交叉行进。

口令：“左右转弯交叉行进——走！”

听到口令后，各路沿对角线方向行进，当两队相遇时，按事先规定的先后顺序，在同一地点依次交叉，向不同方向行进（图 5-1-2）。

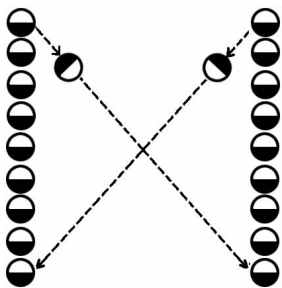


图 5-1-2

【要点】

行进时，保持好前后的距离。

教学策略

根据六年级学生身心发展的规律和认知水平及教学目标的要求，教师在体育教学中，要采用一些分解练习的方法及重复的练习，帮助学生尽快地掌握动作的基本方法，提高动作的准确性。另外，随着学生年龄的增长、知识的不断丰富，他们的思维方式有了明显的变化，分析问题的能力不断提高，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,充分调动和发挥学生练习的积极性和主动性,并给予他们适度的自主权及自由度,使他们开动脑筋与同伴切磋,相互交流,逐渐掌握动作的方法,提高完成动作的准确性。

示例一:变换性练习

(一) 教法提示

1. 队列。

(1) 原地分解练习。

将向左、右、后转走的动作,采用按分解的口令进行练习,以使学生会和掌握动作的方法及节奏。如向左转走,当喊“1”时,学生右脚向前迈半步,喊“2”时,左转 90° ,喊“1”时,左脚向新方向迈一步。

(2) 在行进过程中,采用慢速练习,待熟练后,再用正常速度进行。

2. 队形。

(1) 斜线行进。

沿长(正)方形的对角线行进。基准学生由一角向相对的另一角行进,并保持好前后距离。

(2) 交叉行进。

在斜线行进的基础上进行练习。开始时,教师可站在交叉点处指挥,帮助学生掌握行进速度并提示学生控制好前后的距离。

(3) 错肩行进与交叉行进的组合练习。

(二) 教学建议

1. 教学过程中,教师可采用集体或分组的形式进行练习,并自己推荐指挥。

2. 在队列练习时,要注意强调摆臂与转体动作的协调配合,防止两臂随转体动作而外张。

3. 在错肩、交叉行进的练习前,教师应在课前画好场地,并在交叉的位置旁设置标志物。同时,在练习中,要提醒学生保持好两队的间隔及前后的距离。

示例二:小组队列赛

(一) 比赛方法

根据六年级学生的身心发展规律及其对集体活动兴趣高、好胜心强的特点,教师可以采用设题讨论的方法,进行自己选择动作内容、自创连接方法、自行安排路线、自己确定指挥的比赛,并通过全班学生的评议,推选出优胜的小组。

(二) 教学建议

1. 在比赛时,教师应遵照循序渐进的原则,并根据学生的实际情况逐渐增加比赛的难度。如开始时,可用教师设题,小组讨论、集体完成的形式进行,然后逐渐提高要求,让各组自编、自创、自行安排动作顺序进行展示,以培养学生主动参与及相互配合



的能力，提高练习兴趣。

2. 在练习和评价中，应注重学生的身体姿态及精神风貌，从而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，根据六年级学生的特点及认知水平，选编行进操。

行进操是在走、跑、跳等行进中进行的徒手操。它要求练习者走、跑、跳的步伐节奏必须与徒手操动作的节奏协调一致，因此，行进操的难度和对协调性的要求高于定位操。

教学目标

学生能用术语说出动作的名称及徒手操的锻炼价值，掌握行进操的动作方法；发展学生身体的协调性，提高动作的准确性及节奏感，养成良好的身体姿态；提高学生观察、合作学习的能力，激发学生的参与热情及兴趣，并体验行进操的乐趣及锻炼价值。

行进操

动作方法及要点

行进操一般多采用前进一步做一个动作的方式进行练习，这样使动作与步伐有规律、有节奏、协同进行，并便于学生掌握。

教学策略

根据六年级学生的特点及教学目标的要求，建议在掌握行进操的基本方法后，再进行组合练习。

示例一：动作组合（一）

第一节 伸展运动（2×8拍）（图5-2-1）

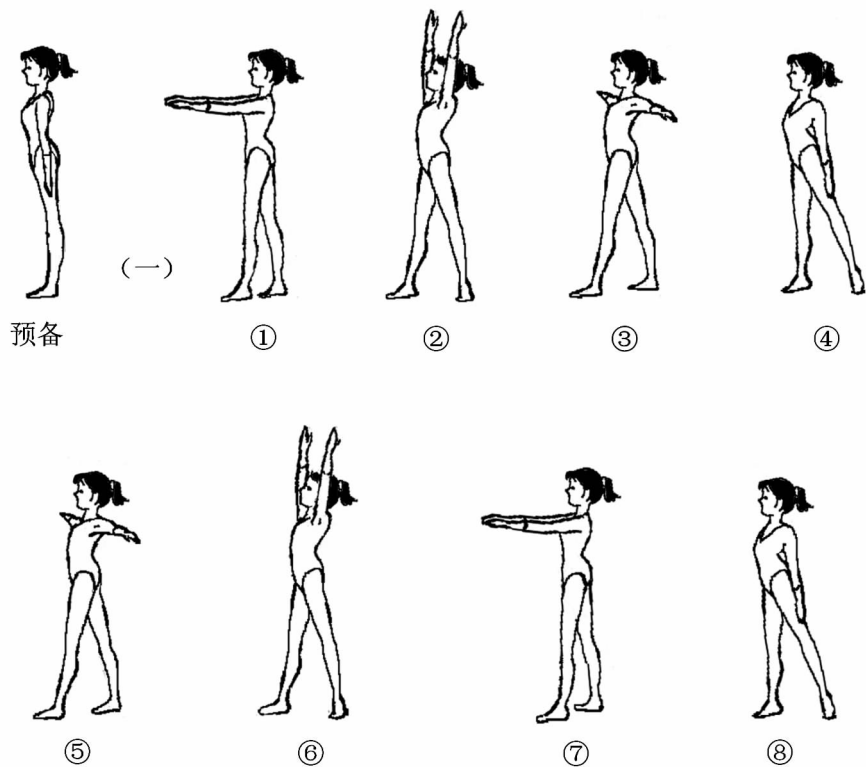


图5-2-1

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ①左脚向前一步，同时两臂前举（掌心向下）。
- ②右脚向前一步，同时两臂上举（掌心相对）。
- ③左脚向前一步，同时两臂侧举（掌心向下）。
- ④右脚向前一步，同时两臂落于体侧。
- ⑤同③。
- ⑥同②。
- ⑦同①。
- ⑧同④。

第二个八拍同第一个八拍。最后一拍还原成预备姿势。



第二节 振臂扩胸 (2×8 拍) (图 5-2-2)

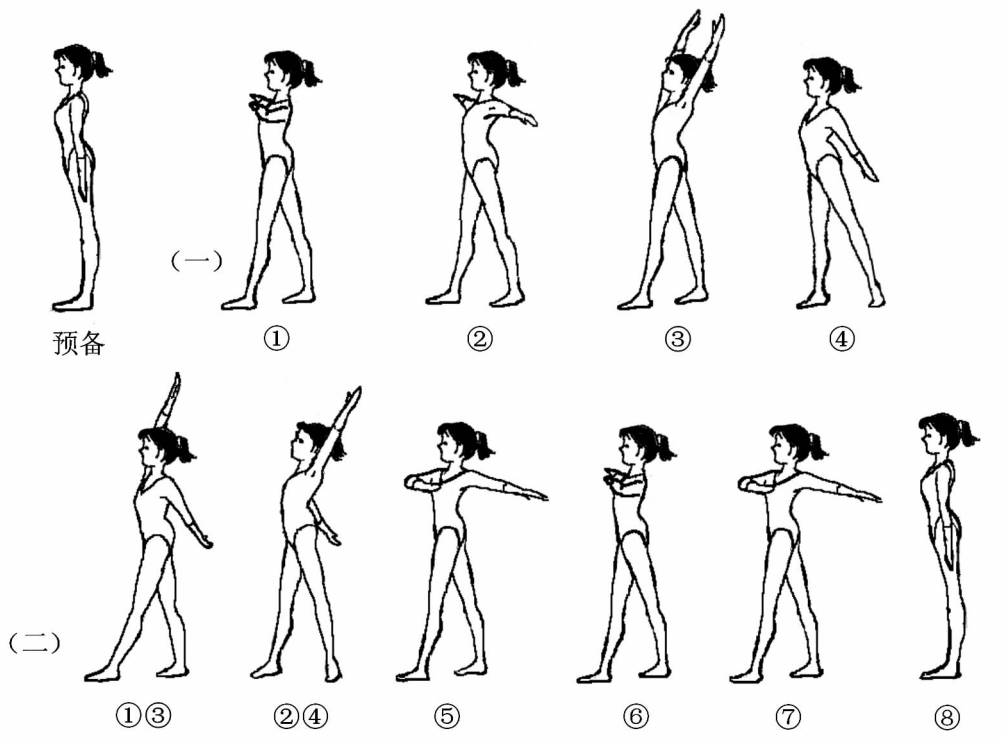


图 5-2-2

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ①左脚向前一步，同时两臂胸前平屈后振一次。
- ②右脚向前一步，同时两臂经前侧举后振（掌心向下）。
- ③左脚向前一步，同时两臂上举后振（掌心向前）。
- ④右脚向前一步，同时两臂经前向后摆振。
- ⑤~⑧同①~④。

第二个八拍：

- ①左脚向前一步，同时右臂上举后振（掌心向前），左臂下举向后摆振（掌心向后）。
- ②同①，但方向相反。
- ③~④同①~②。
- ⑤左脚向前一步，同时左臂侧举，右臂胸前平屈后振（掌心向下）。
- ⑥同⑤，但方向相反。
- ⑦同⑤。
- ⑧还原成预备姿势。

第三节 踢腿运动 (2×8 拍) (图 5-2-3)

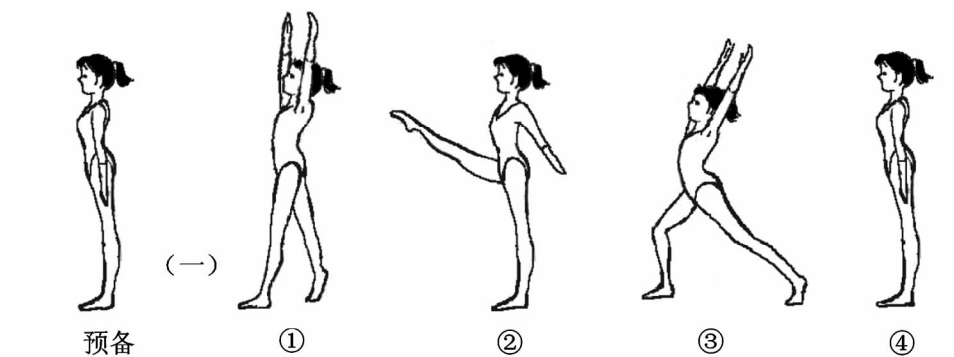


图 5-2-3

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①左脚向前一步，右脚后点地，同时两臂上举（掌心向前）。

②右腿前踢，同时两臂经前向后摆（掌心向后）。

③右脚向前落地成弓步，同时两臂上举（掌心向前）。

④左脚并于右脚，同时两臂经前至体侧。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第四节 体转运动 (2×8 拍) (图 5-2-4)

预备姿势：直立。

第一个八拍：

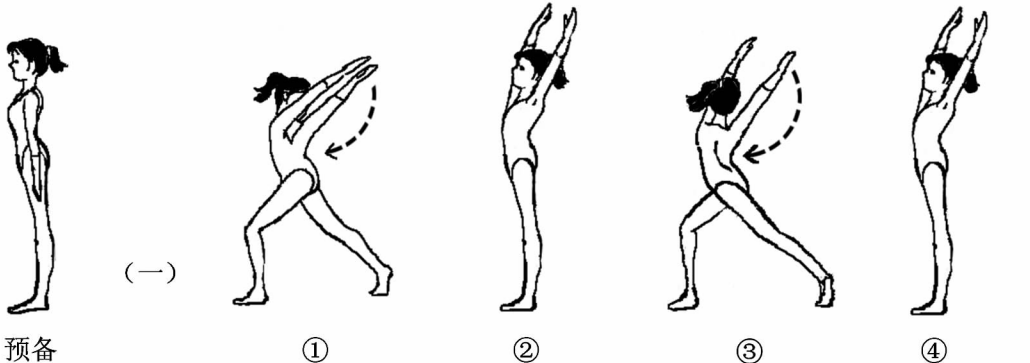
①~②左脚向前一步成弓步，同时身体向左后转，两臂向前经上于身体左侧绕环一周半至上举，右脚并于左脚。

③~④同①~②，但方向相反。

⑤左脚向前一步，同时两臂侧举（掌心向上）。

⑥右脚向前一步，同时两臂上举于头上击掌一次。

⑦左脚向前一步，同时两臂侧举（掌心向下）。



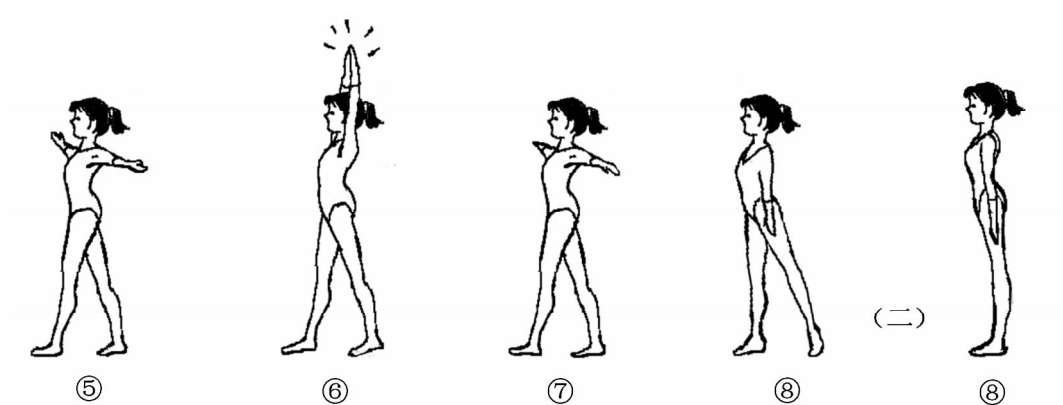


图 5-2-4

⑧右脚向前一步，同时两臂落至体侧。

第二个八拍同第一个八拍。最后一拍还原成预备姿势。

第五节 腹背运动 (2×8 拍) (图 5-2-5)

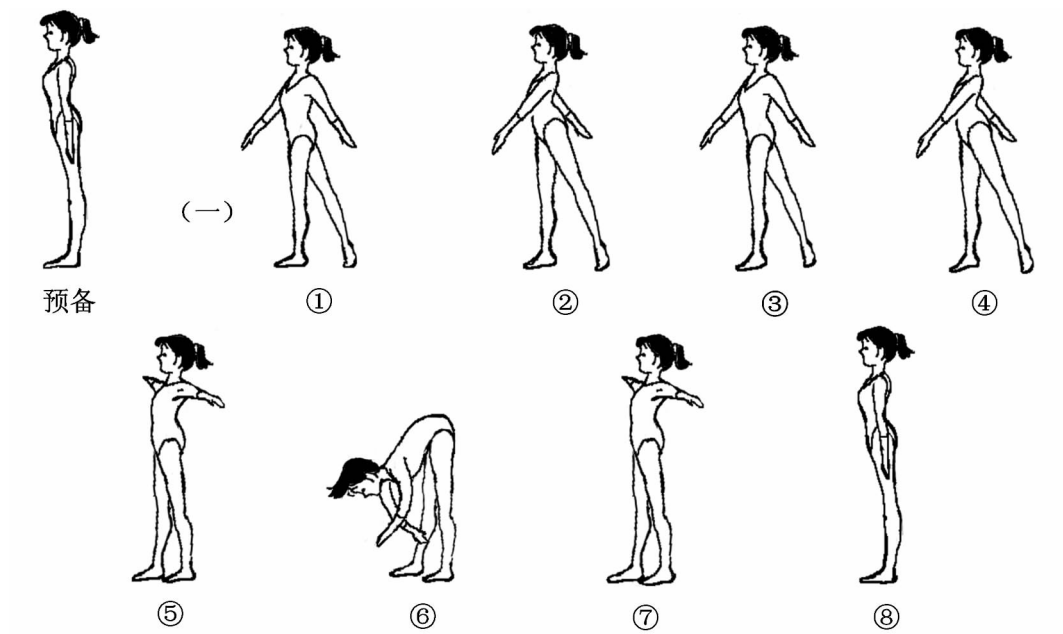


图 5-2-5

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~④左脚开始向前走 4 步，同时两臂前后自然摆动。

⑤左脚向左一步成开立，同时两臂侧举（掌心向下）。

⑥体前屈，同时两臂于膝前交叉（掌心向后）。

⑦上体直立，同时两臂经下至侧举（掌心向下）。

⑧左脚并于右脚，还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第六节 跳跃运动 (2×8 拍) (图 5-2-6)

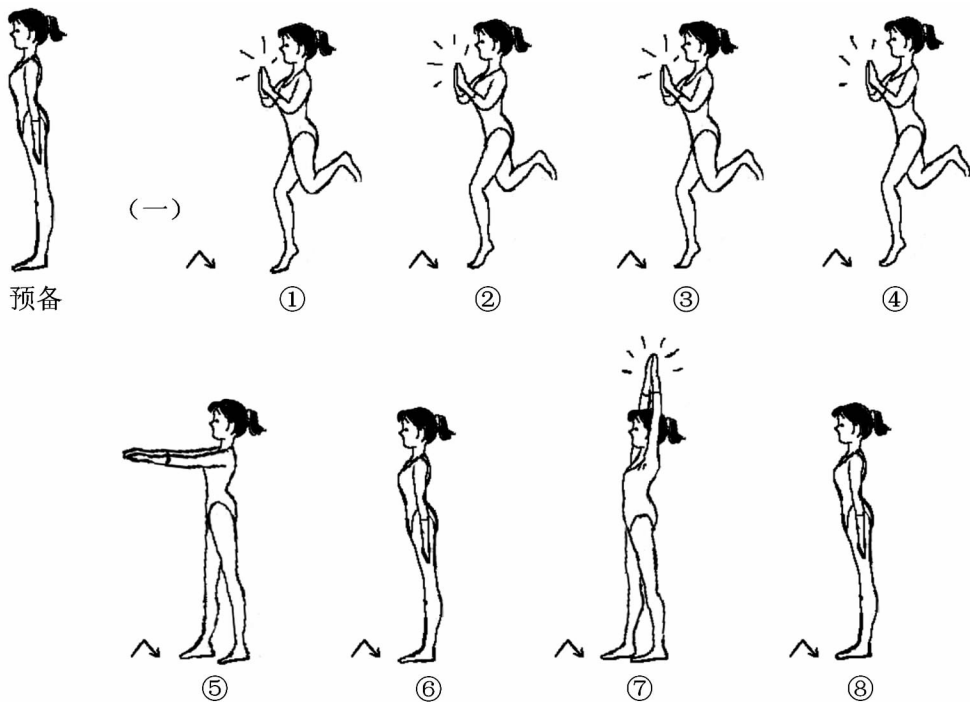


图 5-2-6

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①~④左脚开始后踢腿跳 4 次，同时两手于胸前击掌 4 次。

⑤跳起成左右分腿落地，同时两臂前举（掌心向下）。

⑥两脚跳起，并腿落地，同时两臂至体侧。

⑦两脚跳起成左右分腿落地，同时两臂经侧于头上击掌一次。

⑧两脚跳起，还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍。

【提示】

示例一的动作组合比较简单，学生易于掌握，在教学的过程中，教师要注意对动作的规范性要求，并在完成动作时要求保持良好的身体姿态，提高动作的表现力。

示例二：动作组合（二）

第一节 上肢运动 (4×8 拍) (图 5-2-7)

预备姿势：直立。

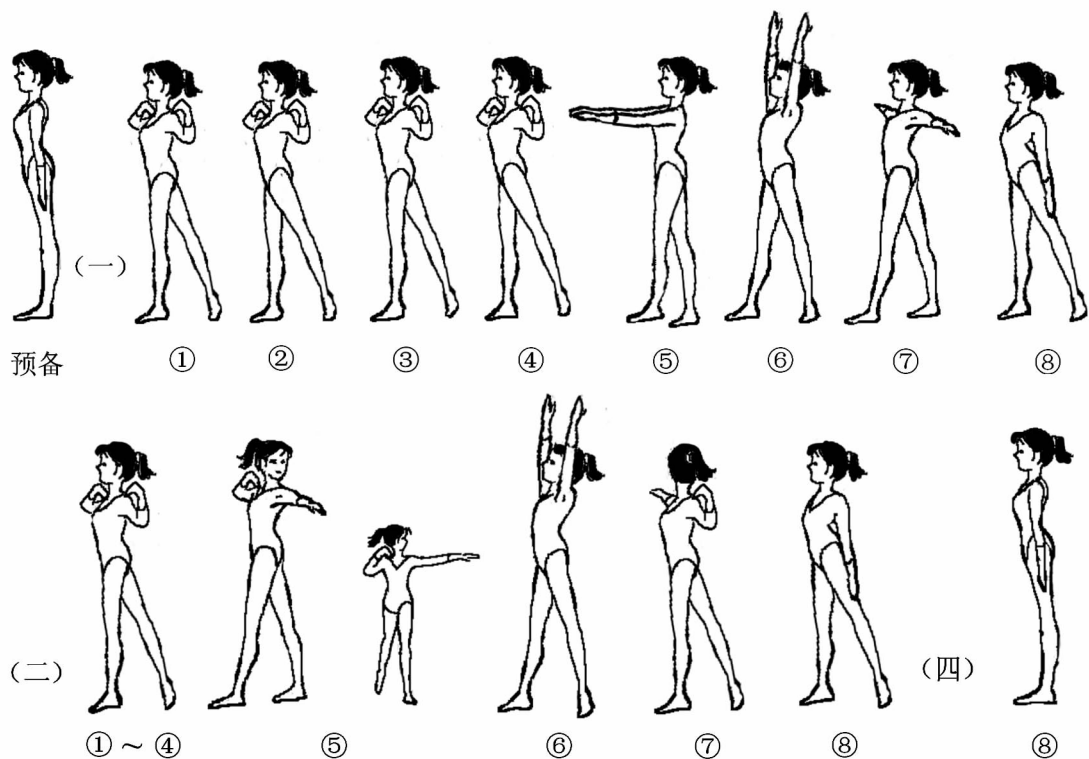


图 5-2-7

第一个八拍：

①~④左脚开始向前走4步，同时两臂肩侧屈（指尖触肩），向前绕环4次。

⑤左脚向前一步，同时两臂前举（掌心向下）。

⑥右脚向前一步，同时两臂上举（掌心相对）。

⑦左脚向前一步，同时两臂侧举（掌心向下）。

⑧右脚向前一步，两臂还原于体侧。

第二个八拍：

①~④同第一个八拍①~④，但两臂向后绕环。

⑤左脚向前一步，同时左臂侧举（掌心向下），右臂肩侧屈（指尖触肩）。眼看左侧。

⑥右脚向前一步，同时两臂上举（掌心相对）。

⑦同⑤，但方向相反。

⑧右脚向前一步，同时两臂还原于体侧。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。最后一拍还原成预备姿势。

第二节 体侧运动（4×8拍）（图5-2-8）

预备姿势：直立。

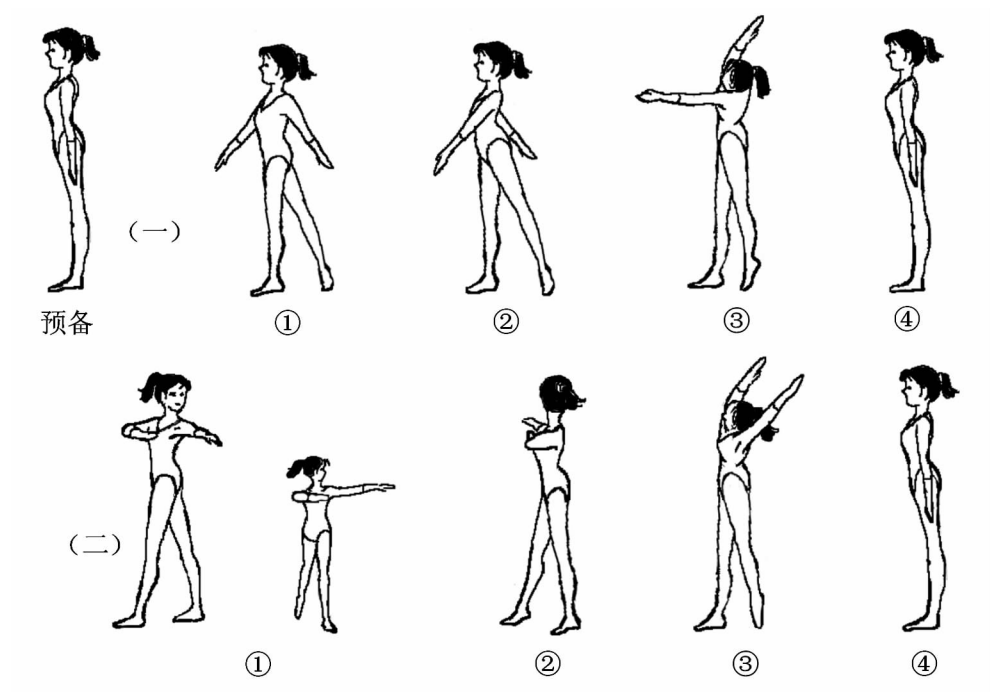


图 5-2-8

第一个八拍：

①~②左脚开始向前走两步，同时两臂前后自然摆动。

③左脚尖侧点地，上体左侧屈，同时左臂前举（掌心向内），右臂上举（掌心向内）。

④左脚并于右脚，还原成直立。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

①左脚向前一步，同时左臂侧举，右臂胸前平屈（掌心向下）。

②右脚向前一步，同时两臂经下绕至左臂胸前平屈，右臂侧举（掌心向下）。

③左脚侧点地，上体左侧屈，同时两臂上举（掌心相对）。

④左脚并于右脚，同时两臂经右还原成直立。

⑤~⑧同①~④，但先迈右脚，动作方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第三节 体转运动（4×8拍）（图 5-2-9）

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①左脚向前一步，同时两臂前举（掌心向下）。

②右脚向前一步，身体右转 90°，同时左臂胸前平屈，右臂侧举。

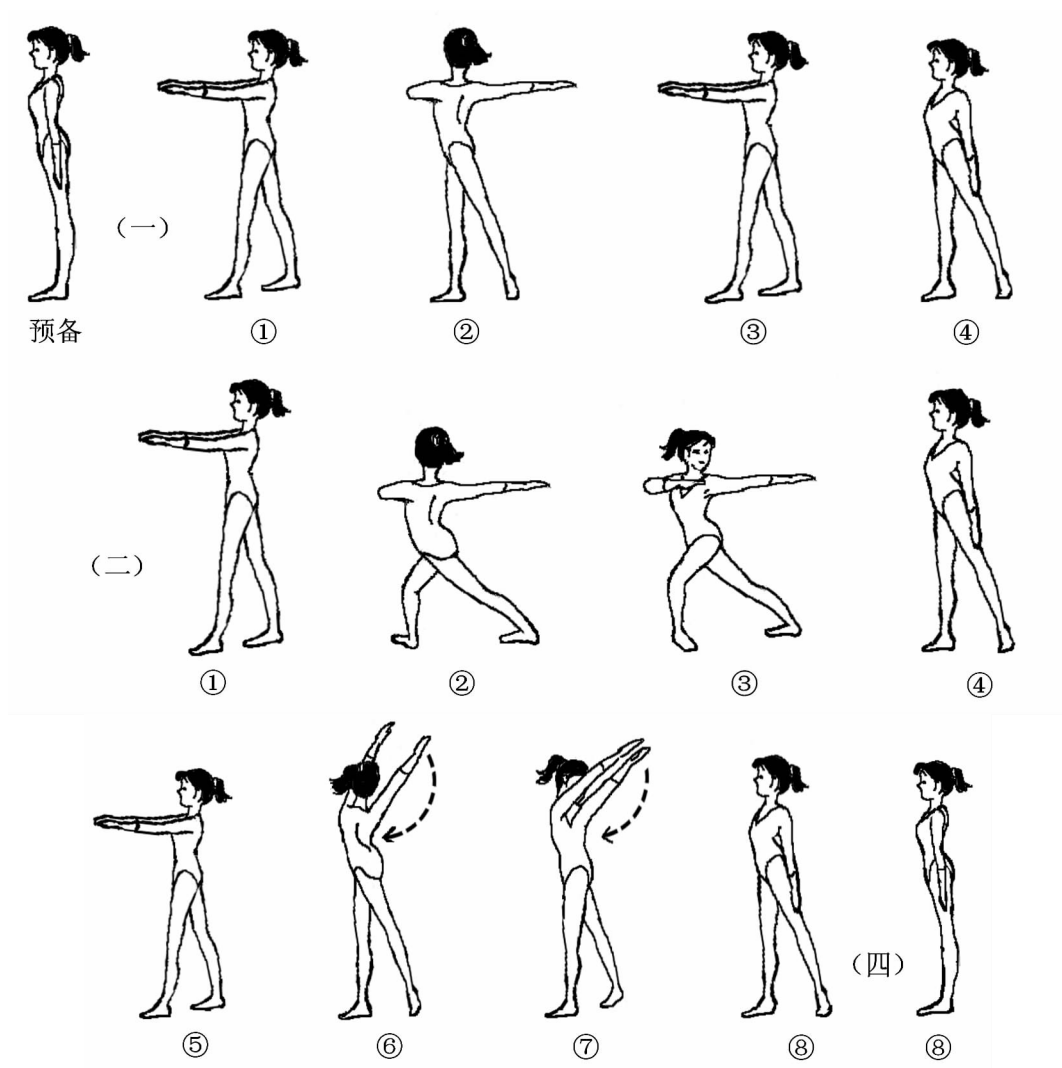


图 5-2-9

③同①。

④右脚向前一步，同时两臂还原于体侧。

⑤~⑧同①~④，但先迈右脚，动作方向相反。

第二个八拍：

①左脚向前一步，同时两臂前举（掌心向下）。

②右脚向前一步成弓步，身体右转，同时左臂胸前平屈，右臂侧举。

③同②，但方向相反。

④右脚向前一步，同时两臂还原于体侧。

⑤同①。

⑥右脚向前一步，身体右转，同时两臂经上、后、下绕至前举。

⑦同⑥，但方向相反。

⑧右脚向前一步，同时两臂还原于体侧。

第三、四个八拍同第一、二个八拍，但最后一拍还原成预备姿势。

第四节 腹背运动 (4×8拍) (图5-2-10)

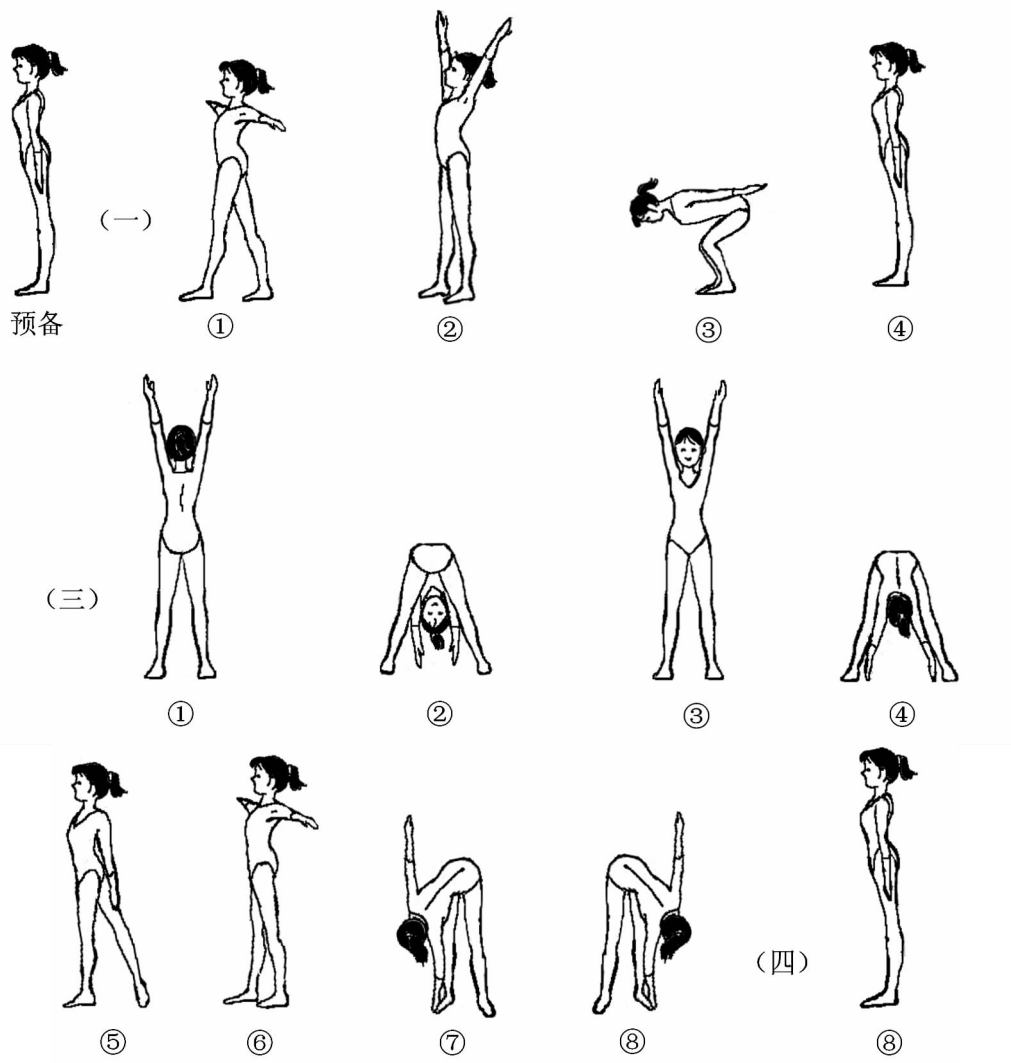


图5-2-10

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①左脚向前一步，同时两臂侧举（掌心向下）。

②右脚向右前一步成开立，上体稍后屈抬头，同时两臂经下至侧上举（掌心相对）。

③右脚并于左脚半蹲，体前屈，同时两臂经前摆至后上举（掌心向上），低头。

④还原成直立。



⑤~⑧同①~④,但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第三个八拍:

①左脚向前一步,向右转体 90° ,同时两臂侧上举(掌心相对)。

②体前屈,两手触地。

③右脚向前一步,左转 180° ,同时两臂侧上举(掌心相对)。

④同②。

⑤左脚向前一步,同时右转 90° 。

⑥右脚向侧一步成开立,同时两臂侧举(掌心向下)。

⑦体前屈,同时左手触右脚面。

⑧同⑦,但方向相反。

第四个八拍同第三个八拍,但方向相反。最后一拍还原成预备姿势。

第五节 踢腿运动(4×8拍)(图5-2-11)

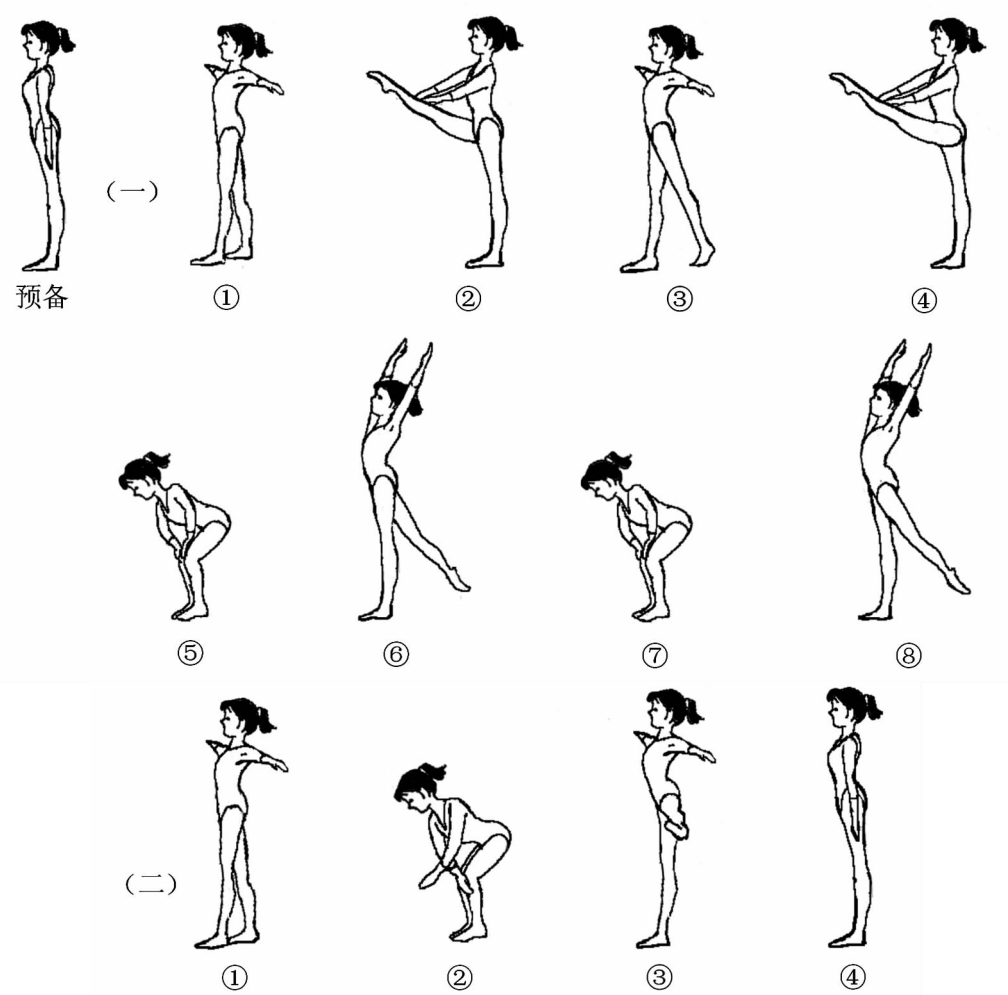


图 5-2-11

预备姿势：直立。

第一个八拍：

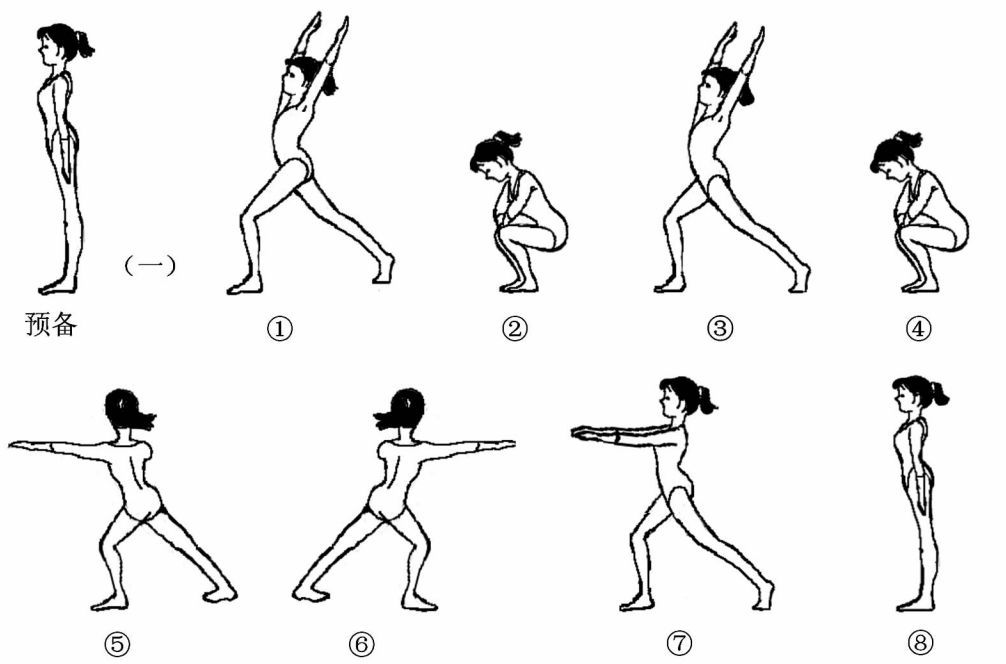
- ①左脚向前一步，同时两臂侧举（掌心向下）。
- ②右腿前踢，同时两手扶于膝部（虎口向内）。
- ③右脚前落，左脚后点地，同时两臂侧举（掌心向下）。
- ④左腿前踢，同时两手扶于膝部（虎口向内）。
- ⑤左脚前落，右脚并于左脚半蹲，同时两手扶于膝部（虎口向内），低头。
- ⑥左腿直立，右腿后踢，同时两臂上举（掌心向前）。
- ⑦右脚向前一步，左脚并于右脚，半蹲，同时两手扶于膝部（虎口向内），低头。
- ⑧同⑥，但方向相反。

第二个八拍：

- ①左脚向前一步，同时两臂经前、下摆至侧举（掌心向下）。
- ②右脚并于左脚，半蹲，同时两臂腹前交叉，低头。
- ③左腿侧踢，同时两臂摆至侧举（掌心向下）。
- ④还原成直立。
- 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5-2-12)



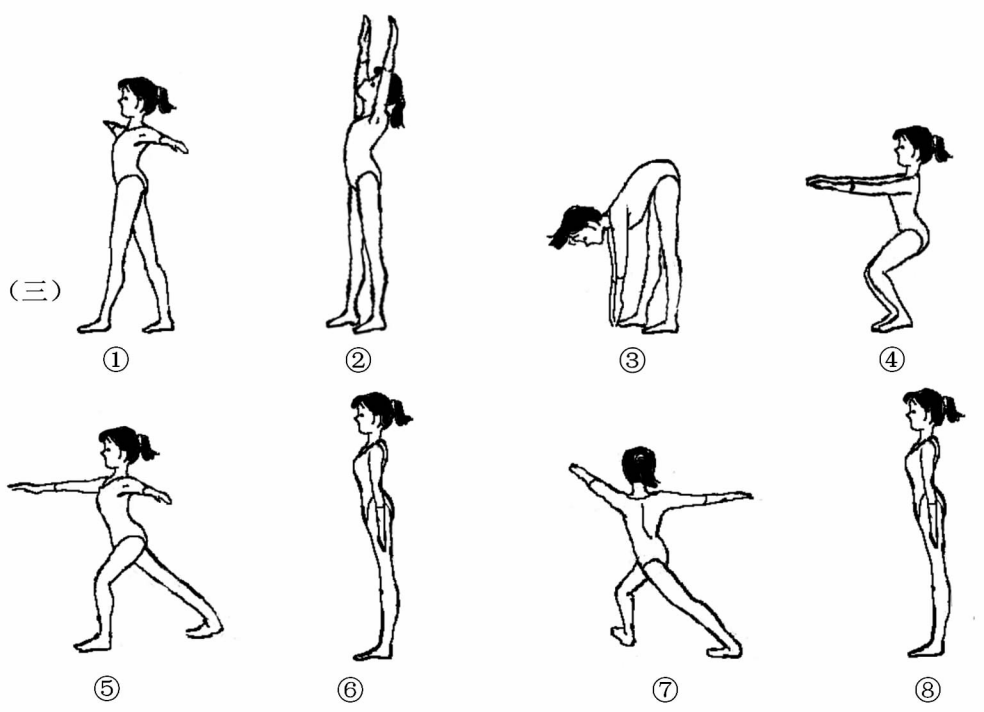


图 5-2-12

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- ①左脚向前一步成弓步，同时两臂上举（掌心向前）。
- ②右脚并于左脚，全蹲，低头，同时两手扶于膝部（虎口向内）。
- ③同①，但方向相反。
- ④同②。
- ⑤左脚向前一步，右转 90° 成侧弓步，同时两臂左侧举。
- ⑥两腿成右侧弓步，同时两臂经上至右侧举。
- ⑦身体左转 90° ，右脚向前一步成弓步，同时两臂经下至前举（掌心向下）。
- ⑧左脚并于右脚还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍：

- ①左脚向前一步，同时两臂侧举（掌心向下）。
- ②右脚向右前一步成开立，同时两臂上举（掌心向前），抬头体稍后屈。
- ③体前屈，两手触地。
- ④右脚并于左脚，半蹲，同时两臂前举（掌心向下）。
- ⑤左脚向左前 45° 一步成弓步，同时左臂侧举，右臂前举（掌心向下）。

⑥右脚并于左脚成直立。

⑦右脚向右前 45°一步成弓步，同时左臂前举，右臂侧举（掌心向下）。

⑧左脚并于右脚，还原成预备姿势。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第七节 跳跃运动 (4×8 拍) (图 5-2-13)

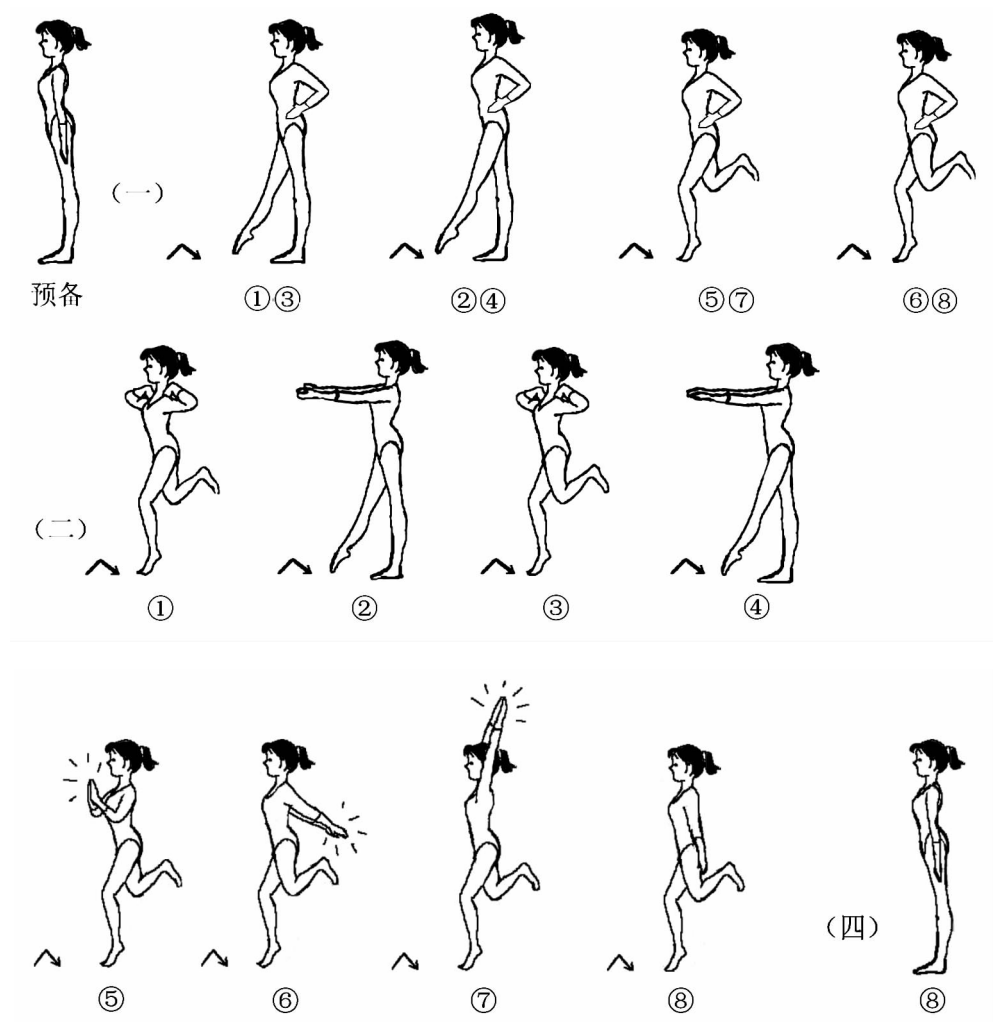


图 5-2-13

预备姿势：直立。

第一个八拍：

①左脚向前一步跳起，右腿前踢，同时两手叉腰。

②同①，但方向相反。

③~④同①~②。



⑤左脚向前一步跳起，右腿屈膝后踢，同时两手叉腰。

⑥同⑤，但方向相反。

⑦~⑧同⑤~⑥。

第二个八拍：

①左脚向前一步跳起，右腿屈膝后踢，同时两臂肩侧屈（指尖触肩）。

②左脚原地跳起，右腿前踢，同时两臂前举（掌心相对）。

③~④同①~②，但方向相反。

⑤左脚向前一步跳起，右腿屈膝后踢，同时两手胸前击掌。

⑥右脚向前一步跳起，左腿屈膝后踢，同时两手体后击掌。

⑦同⑤，但两手于头上击掌。

⑧右脚向前一步跳起，同时两臂还原于体侧。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。最后一拍还原成预备姿势。

【提示】

1. 行进操是在定位操的基础上发展起来的，它的动作要比定位操稍难，对身体及动作的协调性要求较高，因此，开始练习时，不宜要求过严，但要注意学生上下肢的配合以及动作的节奏，然后逐步要求学生加大动作的幅度及力度。

2. 在练习时，教师可采用分组或自主结伴的方式进行，以尽快地使学生掌握动作的规律及节奏，并能充分发挥每个学生学习的积极性及主动性。

3. 练习时，为让学生更好地掌握节奏，可由学生自己喊口令，并在适当的环节用语言进行提示，例如“1、2，用力”，“5、6，伸直”等。

4. 为增强学生练习的兴趣，提高完成动作的质量，还可通过相互交流、观察及评价的方法进行，发挥学生学习的主动性，更好地达到教学目标的要求。

5. 在教学过程中，教师可以适时地让学生在相互探讨的基础上，进行简单的创编或改编，以培养和调动学生的创新能力。

第三节 轻器械体操

轻器械体操是在身体各部位运动的基础上，充分利用器械的条件和特点，加大动作的幅度和难度，增加练习的强度，增强锻炼的效果。

教学目标

学生能说出绳操及圈操的主要动作名称，知道轻器械体操的锻炼价值。通过练习掌握绳操、圈操的基本动作方法；通过学练发展学生的力量、灵敏、协调性、柔韧等身体

素质,养成良好的身体姿态;培养学生相互配合及善于表现自我的能力,增强自信及不断进取的精神。

绳操

绳操是在徒手操的基础上,手持两(三、四)折绳做各种举、摆、振、绕环、跳跃等动作的练习。绳操的动作轻快活泼,适合少年儿童的身心需求;形式多样,既可定位做,也可行进练习;可以单人做、双人做,也可以采用集体做的形式进行,还可以利用绳把在身体的不同部位做各种敲击的动作进行练习。

动作方法及要点

持绳方法:

1. 两手持绳的两端。
2. 单手持绳的两端。
3. 持两(三、四)折绳。

将绳对(三、四)折,两手分别握绳的两端。

教学策略

根据小学六年级学生身心发展的规律、认知水平及教学目标的要求,建议在教学中注意充分利用绳的特点,合理使用器械,并逐步加大动作的幅度,提高动作的实效性,达到健身的目的。

示例一: 动作组合

第一节 上肢运动(2×8拍)(图5-3-1)

预备姿势:直立,两手持两折绳于体前。

第一个八拍:

- ①左脚向前一步,脚尖点地,同时两臂前举。
- ②重心前移,右脚后点地,同时两臂上举,稍抬头。
- ③同①。
- ④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④,但方向相反。

第二个八拍:

- ①左脚向左一步成开立,同时两臂前举。

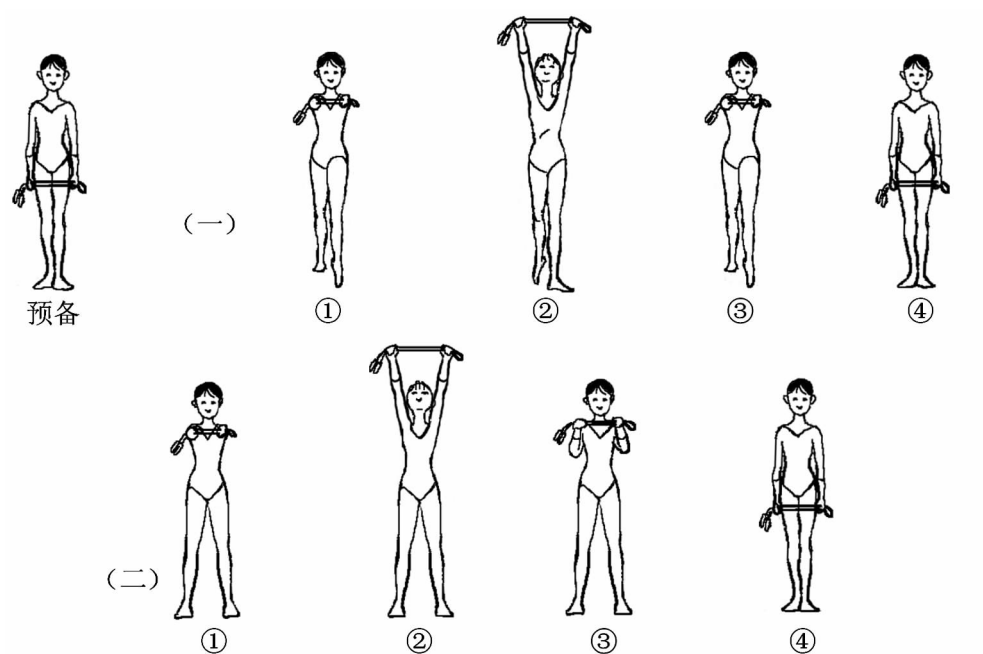


图 5-3-1

②两臂上举，稍抬头。

③两臂肩前屈。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二节 下肢运动 (2×8 拍) (图 5-3-2)

预备姿势：直立，两手持两折绳于体前。

第一个八拍：

①提踵，同时两臂前举。

②半蹲，同时两臂交叉胸前平屈（右臂在上）。

③同①。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但两臂交叉方向相反。

第二个八拍：

①提踵，同时两臂前举。

②还原成预备姿势。

③左腿前屈，右腿提踵立，同时两臂上举。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

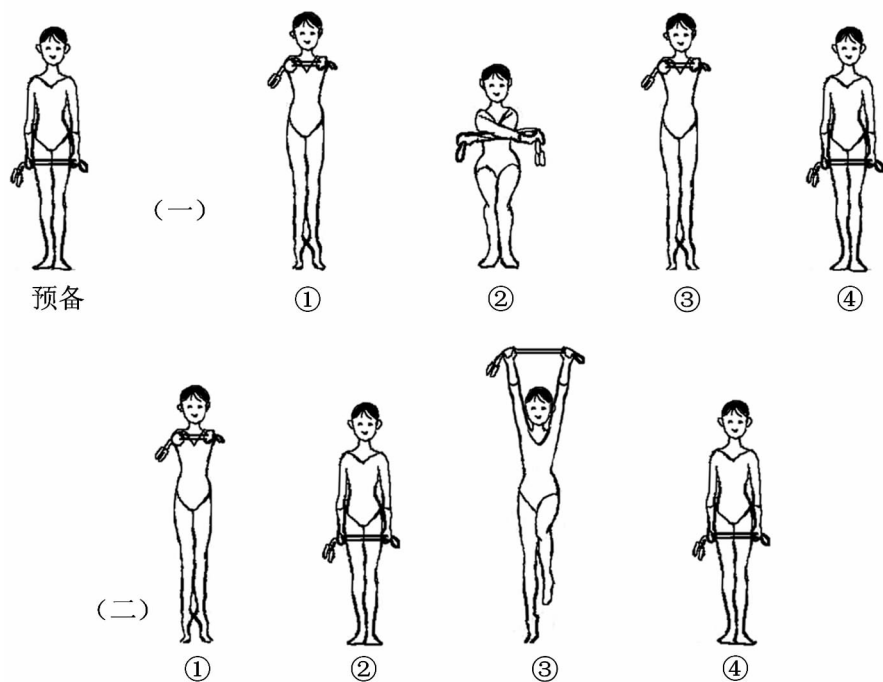


图 5-3-2

第三节 体侧运动 (2×8 拍) (图 5-3-3)

预备姿势：直立，两手持两折绳于体前。

第一个八拍：

①左脚向左一步，同时两臂前举。

②上体左侧屈，重心移至右脚，左脚侧点地，同时两臂经下右摆至左臂胸前立屈，右臂上举，将绳拉直。

③同②，再侧屈一次。

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，同时两臂上举。

②两臂经左、下、右至上举。

③重心右移，左脚侧点地，身体左侧屈一次。

④两臂经右侧还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

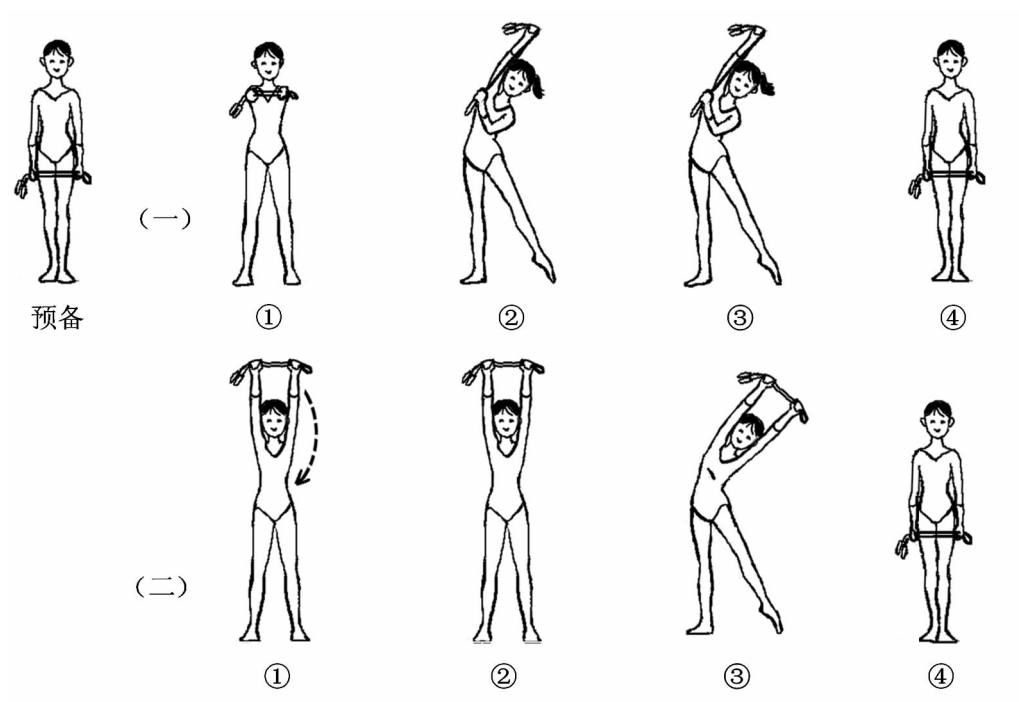


图 5-3-3

第四节 体转运动 (2×8 拍) (图 5-3-4)

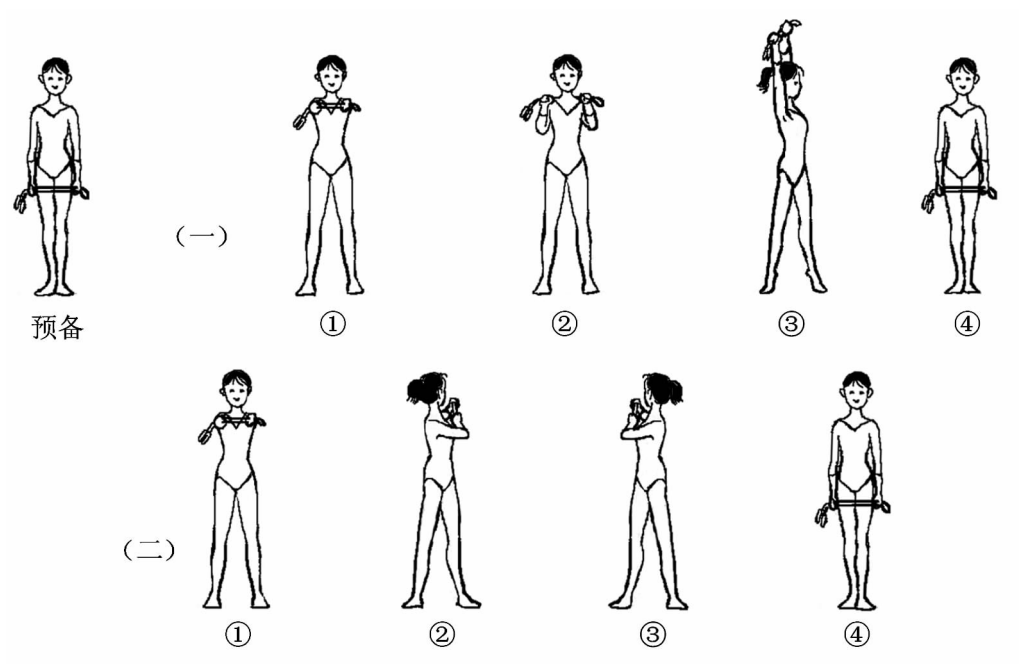


图 5-3-4

预备姿势：直立，两手持两折绳于体前。

第一个八拍：

- ①左脚向左一步成开立，同时两臂前举。
- ②两臂经上至肩侧屈（绳于头后拉直）。
- ③上体左转 90°，同时两臂上举。
- 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，同时两臂前举。
- ②上体左转 90°，同时左臂侧举，右臂胸前平屈。眼看左手。
- ③上体右转 180°，同时两臂经前摆至左臂胸前平屈，右臂侧举。眼看右手。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第五节 腹背运动 (2×8 拍) (图 5-3-5)

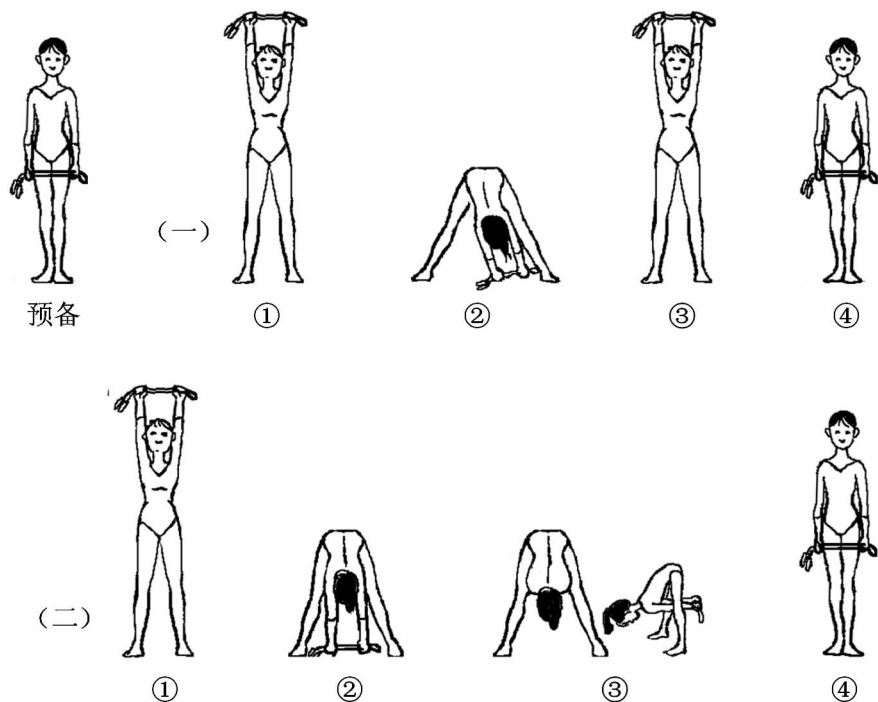


图 5-3-5

预备姿势：直立，两手持两折绳于体前。

第一个八拍：

- ①左脚向左一步，同时两臂上举，上体稍后屈。



②上体左前屈，同时两手持绳于左脚前触地。

③同①。

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，上体稍后屈，同时两臂上举。

②体前屈，同时两手触地。

③再体前屈一次，同时两手并拢于两腿间后伸。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第六节 腿部运动 (2×8拍) (图5-3-6)

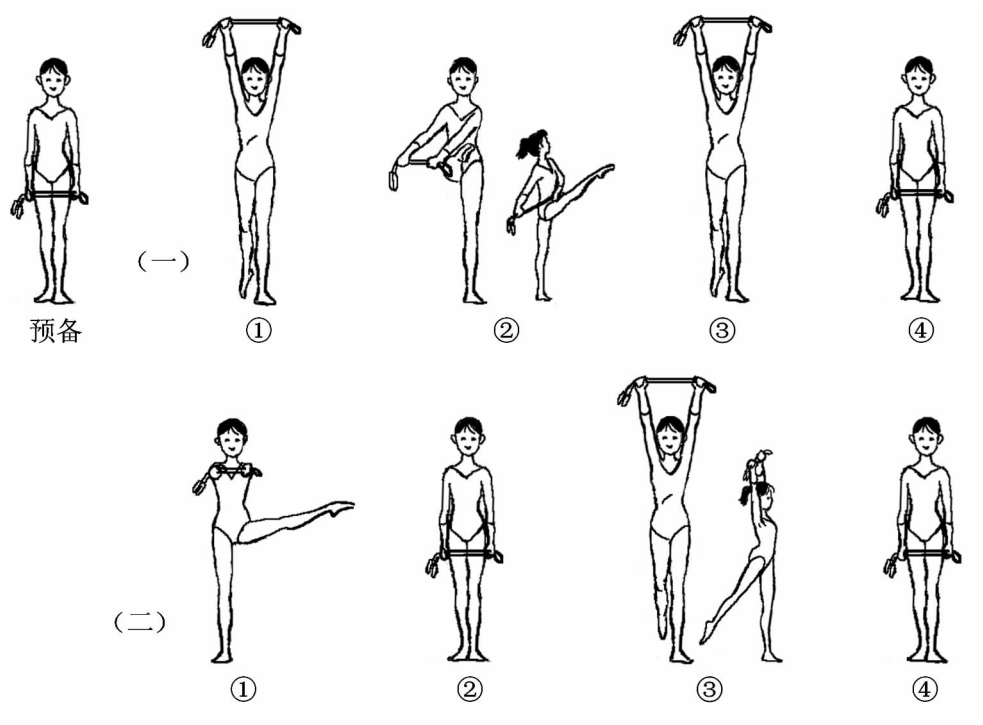


图5-3-6

预备姿势：直立，两手持两折绳于体前。

第一个八拍：

①左脚向前一步，右脚后点地，同时两臂上举。

②右腿前踢，同时两臂右后摆。

③同①。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

①左腿侧踢，同时两臂前举。

②还原成预备姿势。

③右腿后踢，同时两臂上举。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第七节 全身运动 (2×8拍) (图5-3-7)

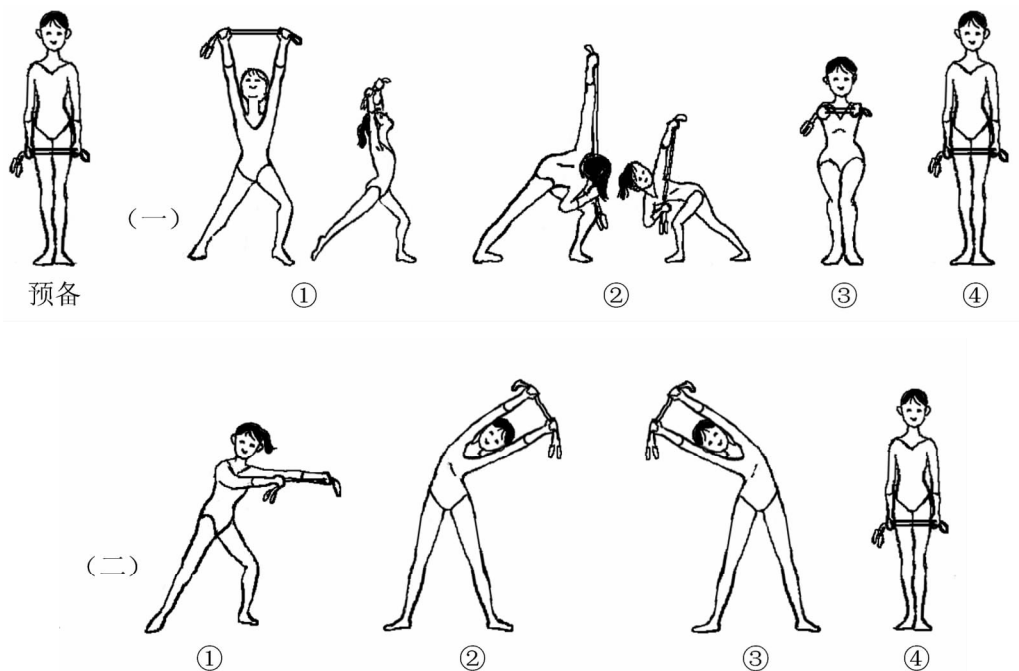


图5-3-7

预备姿势：直立，两手持两折绳于体前。

第一个八拍：

①左脚向左前一步成弓步，同时两臂上举，抬头。

②上体前屈，同时两臂左后摆，眼看左手。

③左脚并于右脚，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。

第二个八拍：

①左脚向左一步成侧弓步，同时两臂左侧举。

②~③两腿伸直，同时上体由左经前向右绕环一周。



④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第八节 跳跃运动 (2×8拍) (图5-3-8)

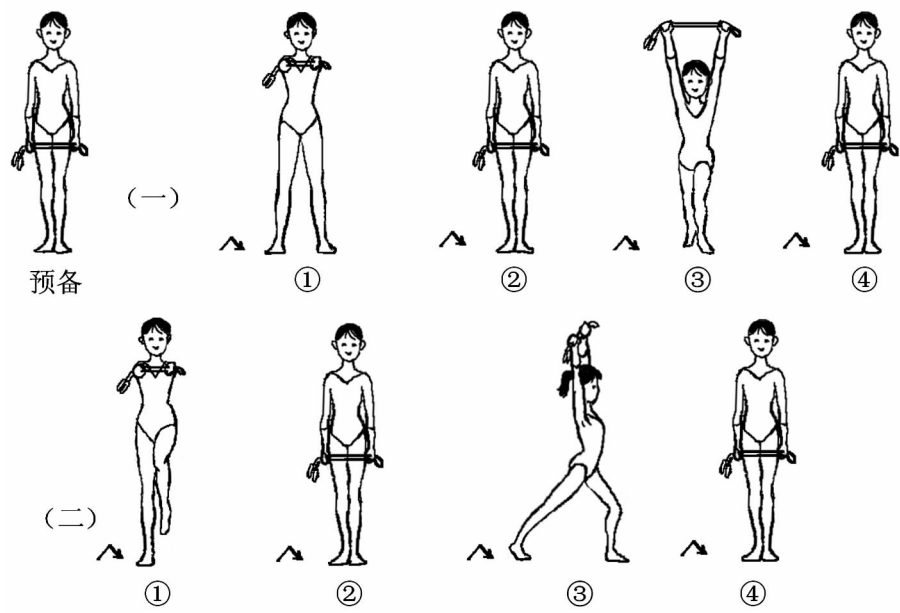


图5-3-8

预备姿势：直立，两手持两折绳于体前。

第一个八拍：

①两脚跳起成开立，同时两臂前举。

②跳起，还原成预备姿势。

③两脚跳起，成左脚在前的弓步，同时两臂上举。

④跳起，还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

①右脚跳起，左腿前屈，同时两臂前举。

②跳起，还原成预备姿势。

③跳起，左转90°成左弓步，同时两臂上举。

④跳起，右转90°，还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

【提示】

1. 在进行绳操的练习时，教师首先应加强对动作基本部位及身体姿态的要求，以力求做到动作幅度大、力度好。

2. 示例一的动作,基本要求两手要将绳子拉直,因此教师必须注意强调,以保证动作的统一性;在集体要求的前提下,可以通过学生的相互练习及纠正共同提高。

示例二: 利用带把绳的组合练习

第一节 伸展运动 (4×8拍) (图5-3-9)

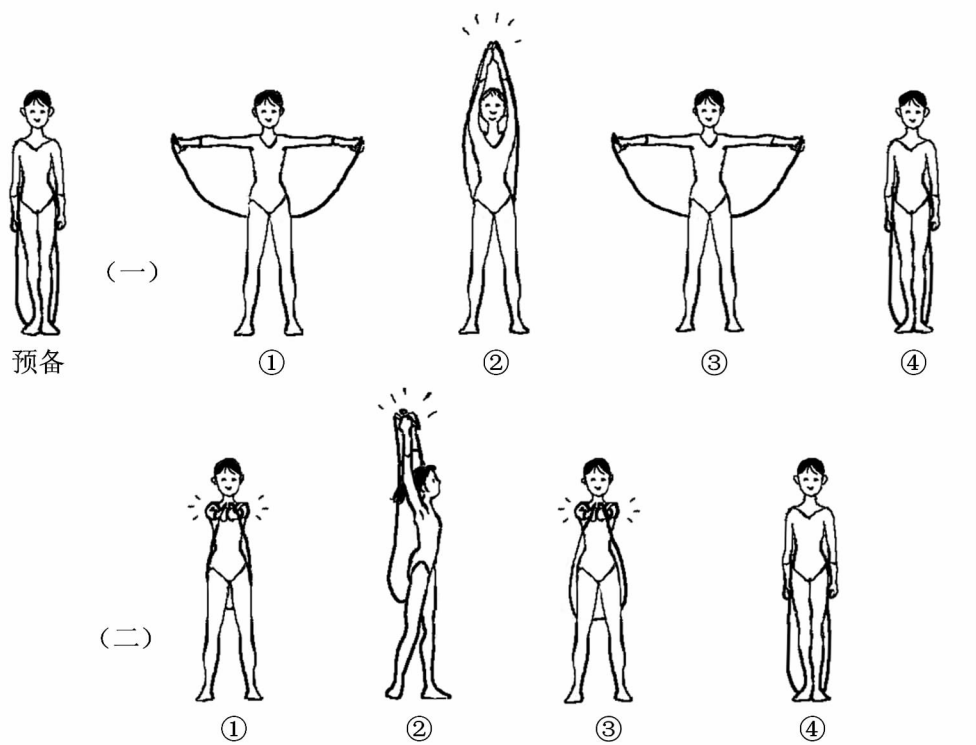


图5-3-9

预备姿势:直立,手持绳把,自然下垂于体侧,绳在体后。

第一个八拍:

- ①左脚向左一步成开立,同时两臂侧举。
- ②两臂上举,并于头上击绳把一次,稍抬头。
- ③同①。
- ④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④,但方向相反。

第二个八拍:

- ①左脚向左一步成开立,同时两臂前举击绳把一次。
- ②左转90°,右脚后点地,同时两臂经侧上举,并于头上击绳把一次。
- ③右转90°成开立,同时两臂经侧前举击绳把一次。
- 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 四肢运动 (4×8拍) (图5-3-10)

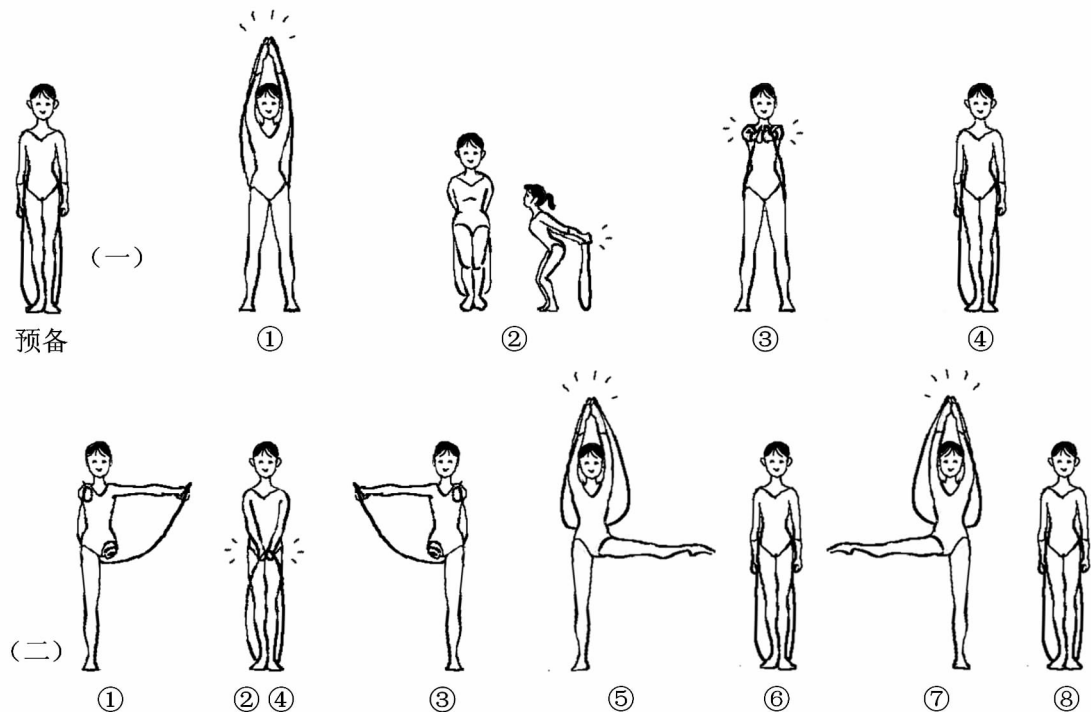


图5-3-10

预备姿势:直立,手持绳把,自然下垂于体侧,绳在体后。

第一个八拍:

- ①左脚向左一步成开立,同时两臂经侧上举,并于头上击绳把一次。
- ②左脚并于右脚,半蹲,同时两手于体后击绳把一次。
- ③左脚向左一步成开立,同时两臂前举击绳把一次。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤~⑧同①~④,但方向相反。

第二个八拍:

- ①左腿前踢,同时左臂侧举,右臂前举。
- ②还原成预备姿势,同时两手于腹前击绳把一次。
- ③同①,但方向相反。
- ④同②。
- ⑤左腿侧踢,同时两臂上举,并于头上击绳把一次。
- ⑥还原成预备姿势。

⑦同⑤，但方向相反。

⑧同⑥。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

第三节 体侧运动 (4×8拍) (图5-3-11)

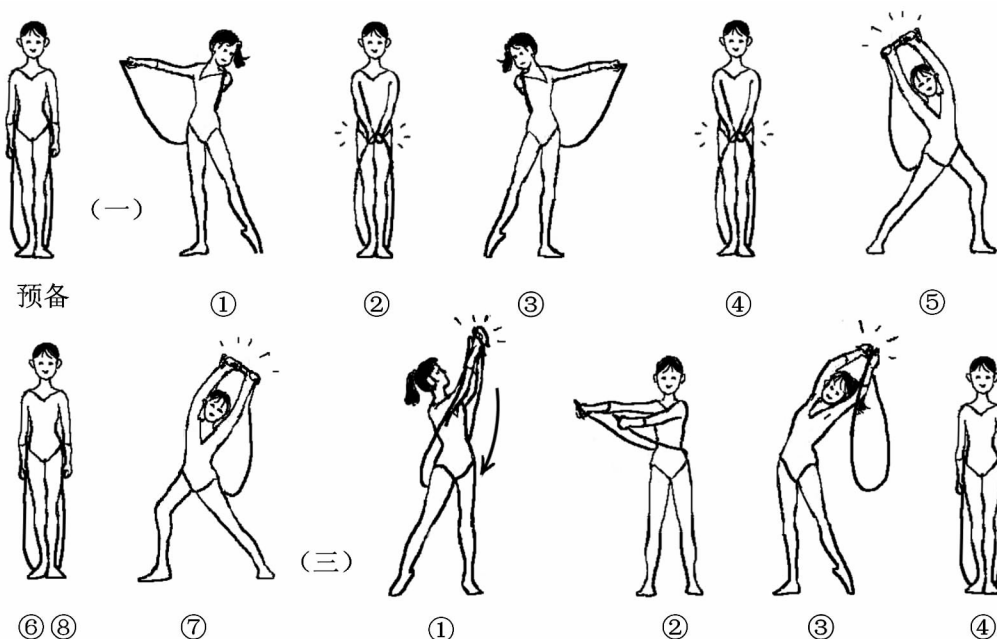


图5-3-11

预备姿势：直立，手持绳把，自然下垂于体侧，绳在体后。

第一个八拍：

①左脚侧出点地，上体左侧屈，同时左臂前举，右臂侧举。

②还原成直立，同时两手于腹前击绳把一次。

③同①，但方向相反。

④同②。

⑤左脚向左一步成侧弓步，上体右侧屈，同时两臂上举，并于头上击绳把一次。

⑥还原成预备姿势。

⑦同⑤，但方向相反。

⑧同⑥。

第二个八拍同第一个八拍。

第三个八拍：

①左脚向左一步，右脚侧点地，同时两臂左上举击绳把一次。

②重心右移，同时两臂经左、下绕至右侧举。

③左脚侧点地，上体左侧屈，同时两臂绕至上举击绳把一次。



④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。

第四节 体转运动 (4×8拍) (图5-3-12)

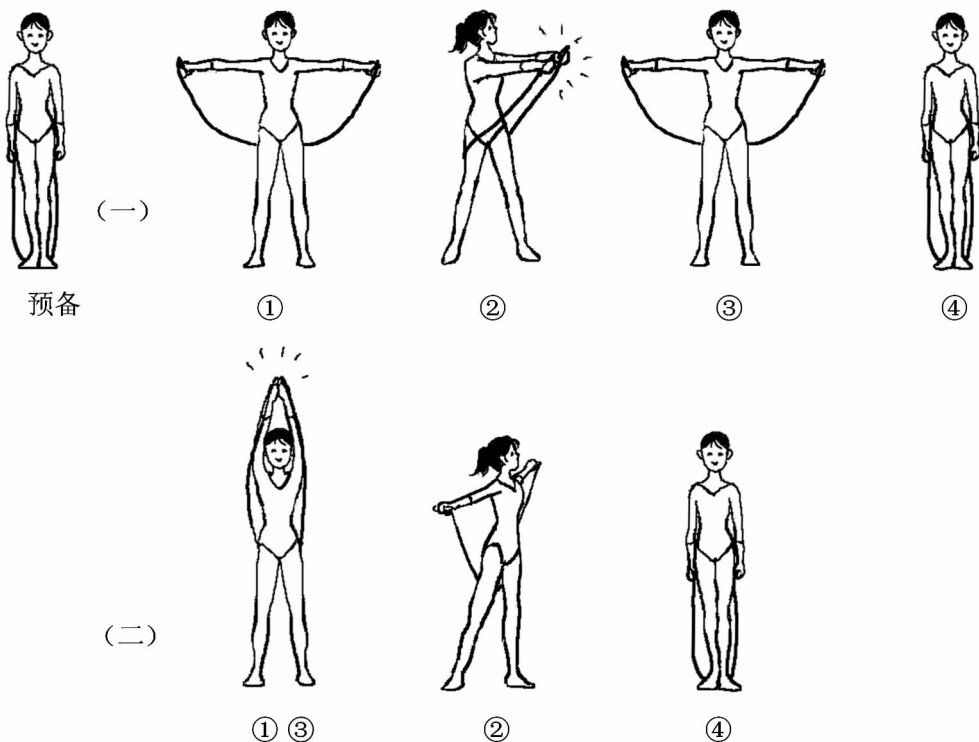


图5-3-12

预备姿势：直立，手持绳把，自然下垂于体侧，绳在体后。

第一个八拍：

①左脚向左一步成开立，同时两臂侧举。

②上体左转90°，同时摆至前举，击绳把一次。

③同①。

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，同时两臂经侧至上举，于头上击绳把一次。

②上体左转90°，同时两臂侧举，眼看左手。

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。

第五节 腹背运动 (4×8拍) (图5-3-13)

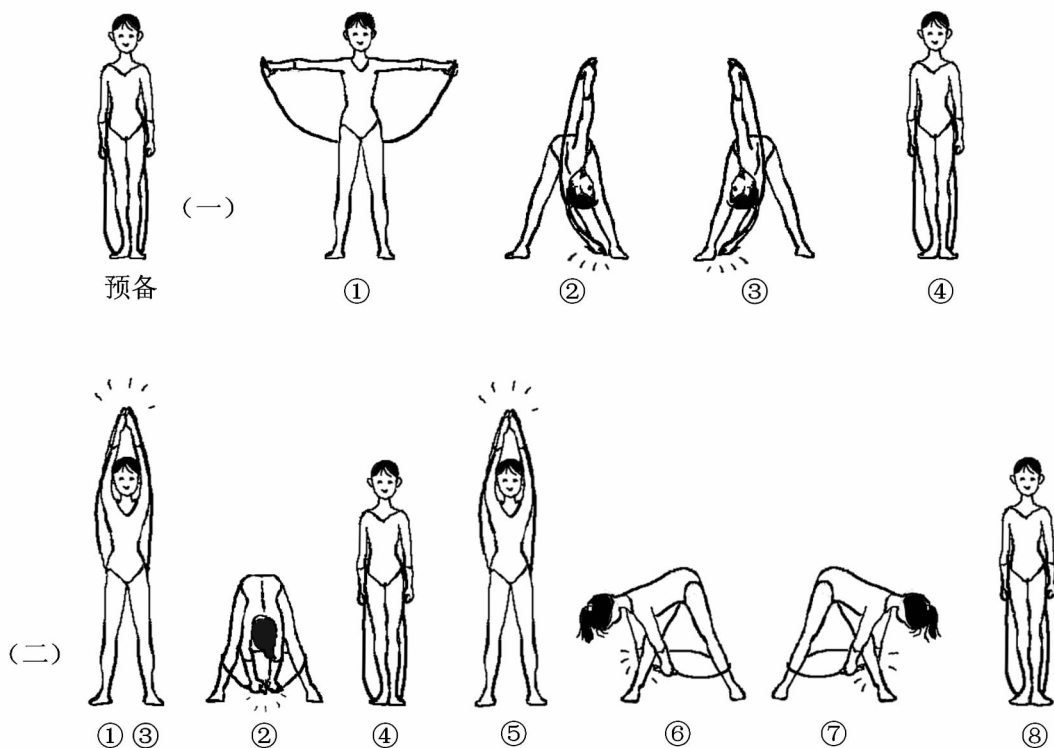


图5-3-13

预备姿势：直立，手持绳把，自然下垂于体侧，绳在体后。

第一个八拍：

①左脚向左一步成开立，同时两臂侧举。

②体前屈，同时右手绳把于左脚前击地一次，左臂上举。

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。

第二个八拍：

①左脚向左一步成开立，同时两臂经侧上举，于头上击绳把一次。

②体前屈，同时两臂经侧至腿前，并击绳把一次。

③同①。

④还原成预备姿势。

⑤右脚向右一步，同时两臂经侧上举，于头上击绳把一次。



⑥体前屈，同时两手于右小腿后击绳把一次。

⑦体前屈，同时两手于左小腿后击绳把一次。

⑧还原成预备姿势。

第三、四个八拍同第一、二个八拍，但方向相反。

第六节 全身运动 (4×8拍) (图5-3-14)

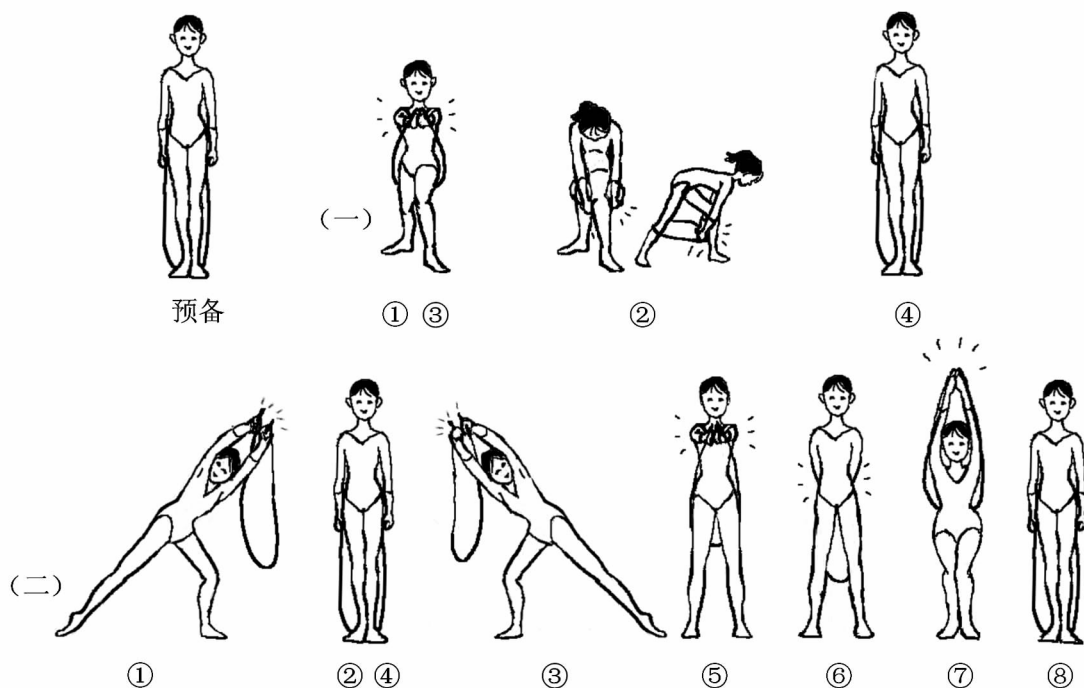


图 5-3-14

预备姿势：直立，手持绳把，自然下垂于体侧，绳在体后。

第一个八拍：

①左脚向前一步成弓步，同时两臂前举击绳把一次。

②上体前屈，同时两手于左小腿后击绳把一次。

③同①。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

①左脚向左一步成侧弓步，上体左倾，同时两手于头上击绳把一次。

②还原成预备姿势。

③同①，但方向相反。

④同②。

⑤左脚向左一步成开立，同时两臂前举，击绳把一次。

⑥两手于体后击绳把一次。

⑦左脚并于右脚，半蹲，同时两臂上举击绳把一次。

⑧还原成预备姿势。

第三、四个八拍同第一、二个八拍，但方向相反。

第七节 跳跃运动 (4×8拍) (图5-3-15)

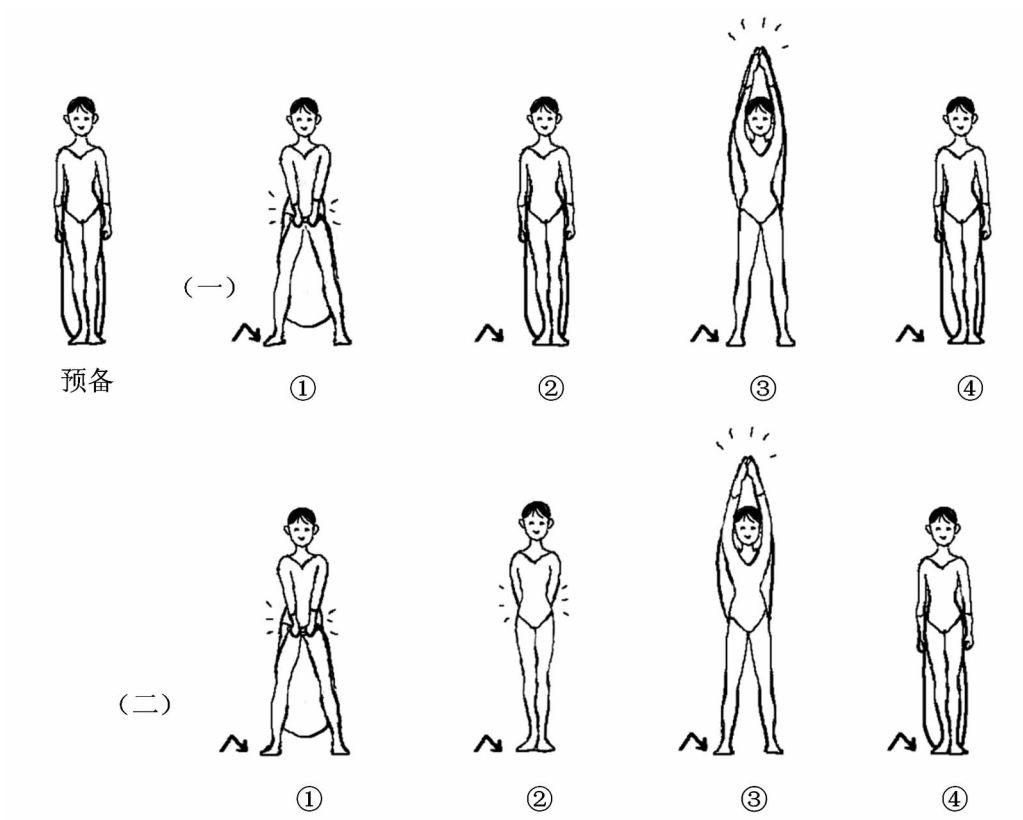


图 5-3-15

预备姿势：直立，手持绳把，自然下垂于体侧，绳在体后。

第一个八拍：

①跳起，分腿落地，同时两手体前击绳把一次。

②跳起，并腿落地，同时两臂落至体侧。

③跳起，分腿落地，同时两臂经侧至上举击绳把一次。

④跳起，还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④。

第二个八拍：

①跳起，分腿落地，同时两手体前击绳把一次。

②跳起，并腿落地，同时两手体后击绳把一次。



③跳起，分腿落地，同时两手头上击绳把一次。

④跳起，还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

【提示】

1. 绳把操是利用跳绳把的敲击增强动作的节奏感，提高学生练习兴趣的一种形式，它符合小学生的身心特点。教学时，把握敲击动作的准确性和统一性是十分重要的，因此，教师首先要让学生掌握正确的握把及敲击的方法，并通过学生的相互观察、交流，不断提高动作质量。

2. 为了让学生更好地掌握动作的节奏，教师可以喊不敲击的节拍，而用敲击的声音代替该拍的口令。例如：跳跃运动的一八拍，可以喊成“×、2、×、4”，以集中学生的注意力，提高完成动作的一致性质量。

3. 绳把操每节基本上是两组动作的组合，教师在应用时，可以根据需要及学生的实际情况进行选择或重新组合，也可以自己创编更好的套路或学生更喜欢的动作进行练习，这样不仅可以提高学生的锻炼效果，而且也是自我提高的过程。

示例三：跳绳的变换性练习

跳绳是一项简单易行、便于开展的运动，它既是学校体育教学中准备活动和体能练习的内容，也是课外体育活动的重要内容之一，同时又是发展弹跳力及耐力素质，提高动作协调性的重要手段。单人及多人的跳法很多，前面几册已介绍过，现介绍利用跳绳发展学生身体协调性，提高动作节奏感的一些练习。

（一）教法提示

1. 单人跳。

（1）向前“8”字摇绳跳。

两手分别握两绳把于体前。两臂稍向前挥绳，经下向左（上体稍向左转）、后、上绕环一周，再经下向右（上体稍右转）、后、上绕环一周，然后两臂分开接正摇跳（图5-3-16）。

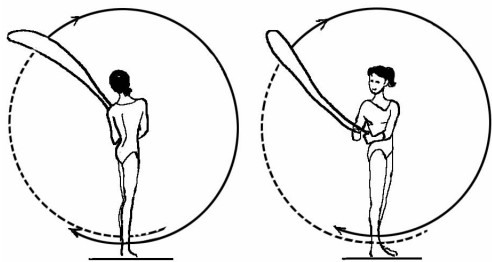


图 5-3-16

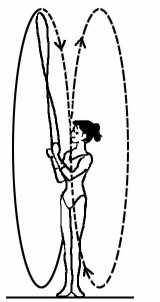


图 5-3-17

(2) 向后“8”字摇绳跳。

方法同上，但开始向左挥绳绕环时，两臂经上向后绕环；然后两臂分开接反摇绳跳（图5-3-17）。

(3) 向前摇绳跳转体接向后摇绳跳（正转反）（图5-3-18）。

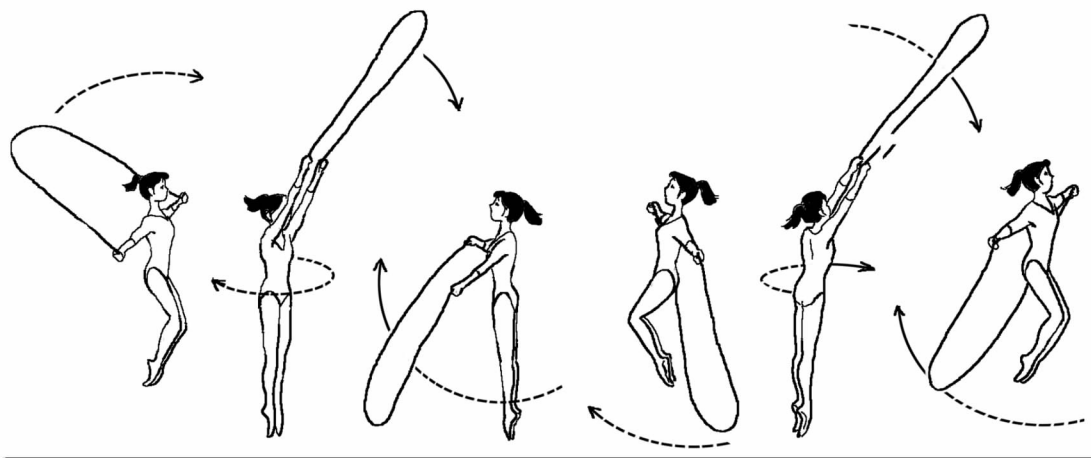


图 5-3-18

当绳向前摇过头上后，绳经右（左）侧下摆的同时，绳经下向上绕环一周，同时身体以右（左）脚为轴向右（左）转体180°，接向后摇绳跳。

(4) 向后摇绳跳转体接向前摇绳跳（反转正）。

当绳向后摇过头上时，绳经左（右）侧下摆，接着以右（左）脚为轴向右（左）转体180°，接向前摇绳跳。

2. 双人跳。由两人各握绳的一端，同摇同跳或同摇一人跳。

(1) 两人摇绳，一人助摇，一人跳一次或多次，两人互换。

(2) 向前或向后双人跳绳跑。

3. 带人跳。由一人摇绳，两人或三人同时跳，跳时可做各种动作。

(1) 一带一互换摇绳。

两人面对面（或同向）站立，一人摇绳，两人同时跳，并在跳时互相传递跳绳。

(2) 一人摇绳跳，另外两人由前、后来回跳进、跳出。

(二) 教学建议

跳绳的变换性练习很多，教师可以在学生练习的基础上不断地进行变化和创新，以丰富教学内容，提高学生自觉练习的兴趣，从而达到怡心健体的目的。另外还可以通过不同的形式进行练习，如将跳绳的方法和要求融入到游戏和比赛中，使学生在相互配合的基础上体验跳绳的魅力，并能掌握一些自娱自乐的方法。



圈操

圈操是轻器械体操的内容之一，也是艺术体操的一项比赛项目。它由各种摆动、绕环、滚动及跳跃等基本动作组成。

圈操的动作活泼轻快、优美多姿、灵巧准确，特别是在音乐的伴奏下进行练习，更能激发学生的兴趣及情绪。通过练习不仅可以发展学生的体能，而且还能陶冶情操，因此深受学生的喜爱。圈操不仅可以进行单人练习，也可进行集体的表演。

动作方法及要点

（一）持圈的方法

1. 单手握圈。

食指伸直紧贴在圈上，大拇指及其余三指自然弯曲握圈，大拇指和中指相触。也可用大拇指伸直贴在圈上，其余四指自然弯曲握圈（图 5-3-19）。

2. 双手握圈（外侧握）。

两手虎口向上，分别握圈的两侧，大拇指从里，其余四指从外握圈，大拇指与食指相触。

3. 正握圈。

双手握圈，手背向上，虎口相对。

4. 反握圈。

双手握圈，掌心向上，虎口向外。

5. 行进持圈。

将圈挂在右肩上，右臂自然屈肘，右手握圈。

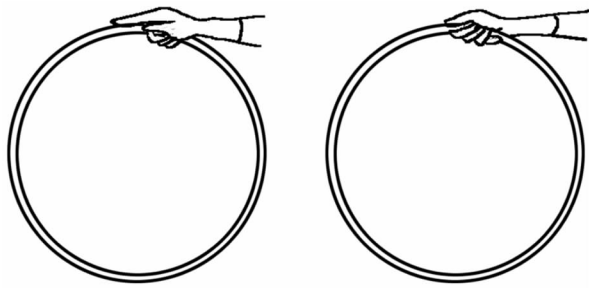


图 5-3-19

（二）基本动作

1. 举圈。

可单或双手举圈，包括前举、上举、侧举、前斜上举、后斜下举等。

2. 摆动。

以肩为轴，单或双手持圈，使圈沿身体前后做左右的摆动，或于体侧做前后摆动。肩放松，圈不得触地，圈面与地面保持垂直。

3. 旋转圈。

四指并拢，与大拇指分开，用手腕、手指带动圈，沿虎口旋转。旋转时，可顺时针转，也可逆时针转或沿身体的不同面旋转。如体前向左或右旋转圈、体前换手旋转圈

(当圈在右手掌下侧位置时,左臂前举,两臂伸直,掌心相对,圈经两手虎口后,右手抽出,左手继续旋转圈)、体侧向前或向后及头上旋转圈等。

教学策略

根据六年级学生身心发展规律、认知水平及教学目标的要求,建议在掌握基本动作的方法后,再进行组合或成套动作的练习,并结合器械的特点,加强对身体姿态的要求,以不断地提高动作的表现力。

示例一: 动作组合

第一节 上肢运动 (4×8拍) (图5-3-20)

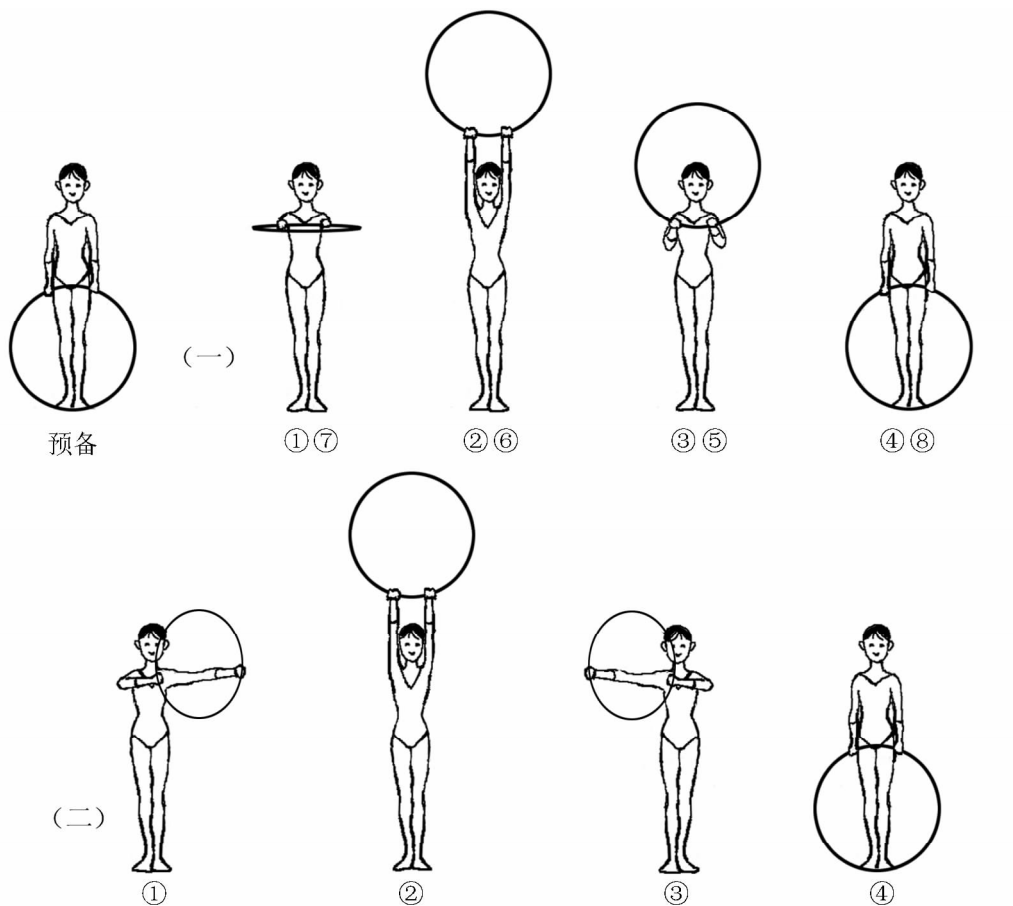


图 5-3-20

预备姿势: 直立, 两手正握圈于体前。

第一个八拍:

- ①两臂前举。
- ②两臂上举。



- ③两臂肩前立屈。
- ④还原成预备姿势。
- ⑤同③。
- ⑥同②。
- ⑦同①。
- ⑧还原成预备姿势。

第二个八拍：

- ①两臂左侧举。
- ②两臂上举。
- ③两臂右侧举。
- 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。

第二节 四肢运动 (4×8拍) (图5-3-21)

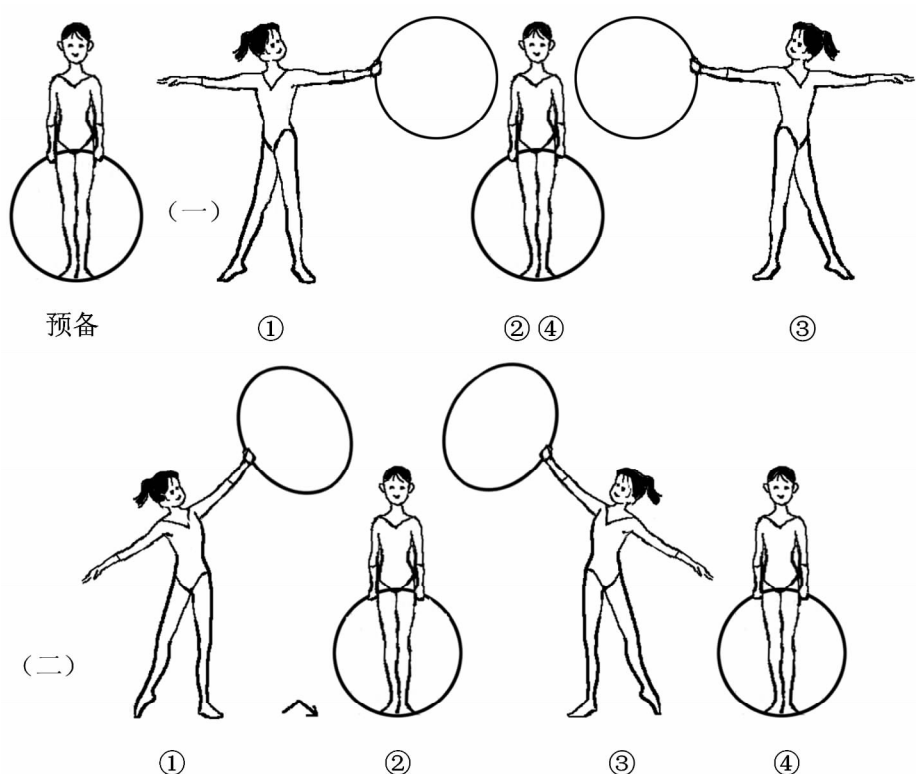


图5-3-21

预备姿势：直立，两手正握圈于体前。

第一个八拍：

- ①左脚向左一步，右脚点地，同时左手持圈摆至侧举。

②左脚并于右脚，还原成预备姿势。

③同①，但方向相反。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④，但背后换手。

第二个八拍：

①左脚向左一步，右脚点地，同时左手持圈摆至左上举。

②向右并步跳，同时体前换手旋转一周。

③同①，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。

第三节 体侧运动 (4×8拍) (图5-3-22)

预备姿势：直立，两手正握圈于体前。

第一个八拍：

①两手握圈前上举（右手在上），抬头看圈。

②左脚后撤一步，右脚尖点地，上体左侧屈，同时左手持圈后摆，眼看左手。

③同①，但左手在上。

④同②，但方向相反。

⑤右脚并于左脚，同时两手持圈上举。

⑥左脚侧出，脚尖点地，上体左侧屈。

⑦重心左移，右脚侧点地，上体右侧屈。

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，同时两手握圈（与地面平行）上举。

②右脚于左脚后踏步，上体左侧屈，同时两臂屈肘，使圈水平下落至肩上。

③~④同①~②，但方向相反。

⑤左脚侧上一步成开立，同时两手持圈（与地面垂直）上举。

⑥向左并步跳一次，同时两臂经右、下、左绕至上举。

⑦重心左移，右脚侧点地，上体右侧屈。

⑧还原成预备姿势。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

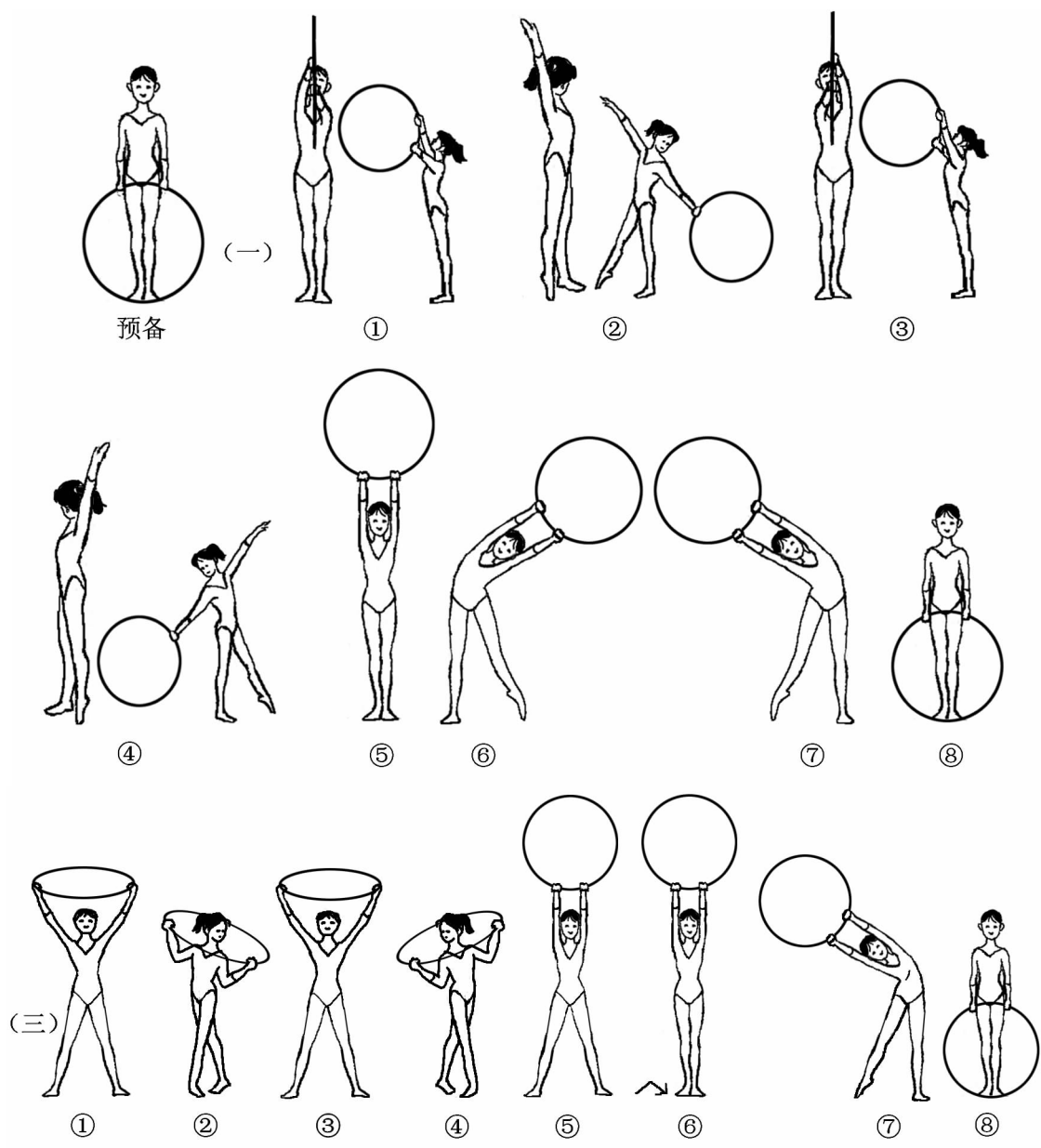


图 5-3-22

第四节 体转运动 (4×8 拍) (图 5-3-23)

预备姿势：直立，两手正握圈于体前。

第一个八拍：

- ①两臂前举，两手握圈（圈与地面垂直）。
- ②半蹲，上体左转，同时左臂侧举，右臂胸前平屈，眼看左手。
- ③同①。

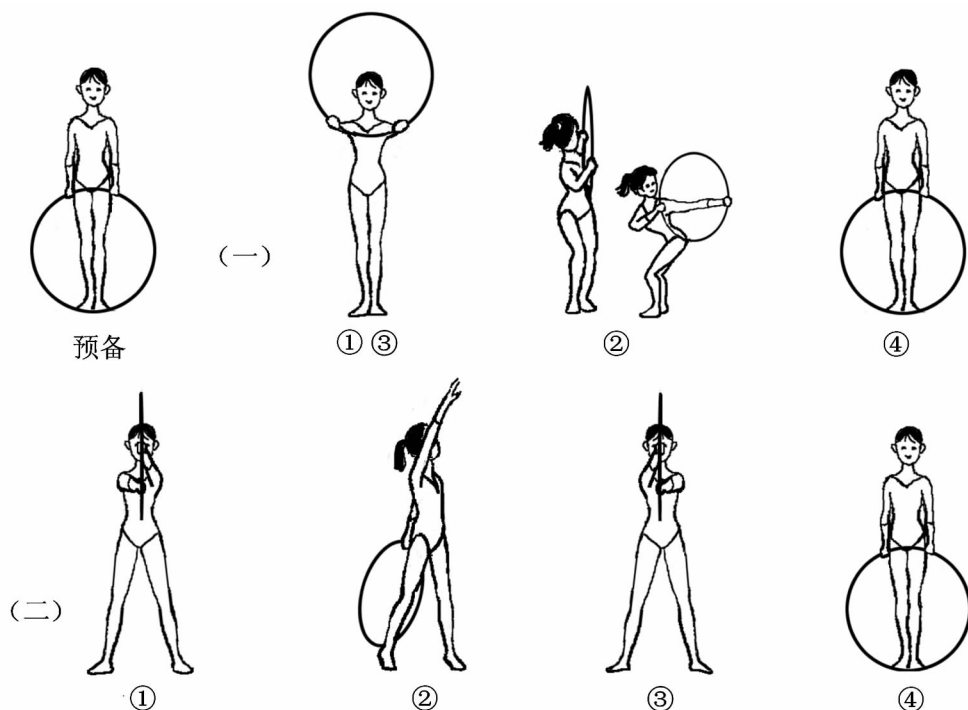


图 5-3-23

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，同时两臂前上举（左手在上），抬头。

②上体左转，同时左手握圈，左臂经上、后向前绕至体侧。

③两臂前上举（右手在上），两手握圈，抬头。

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。

第五节 全身运动（4×8拍）（图 5-3-24）

预备姿势：直立，两手正握圈于体前。

第一个八拍：

①左脚向左一步成侧弓步，同时左手持圈侧下举，右臂侧上举。

②还原成预备姿势。

③同①，但方向相反。

④同②。

⑤左脚提踵立，右腿后举，同时左手持圈，左臂侧上举，右臂侧下举，眼看左手。

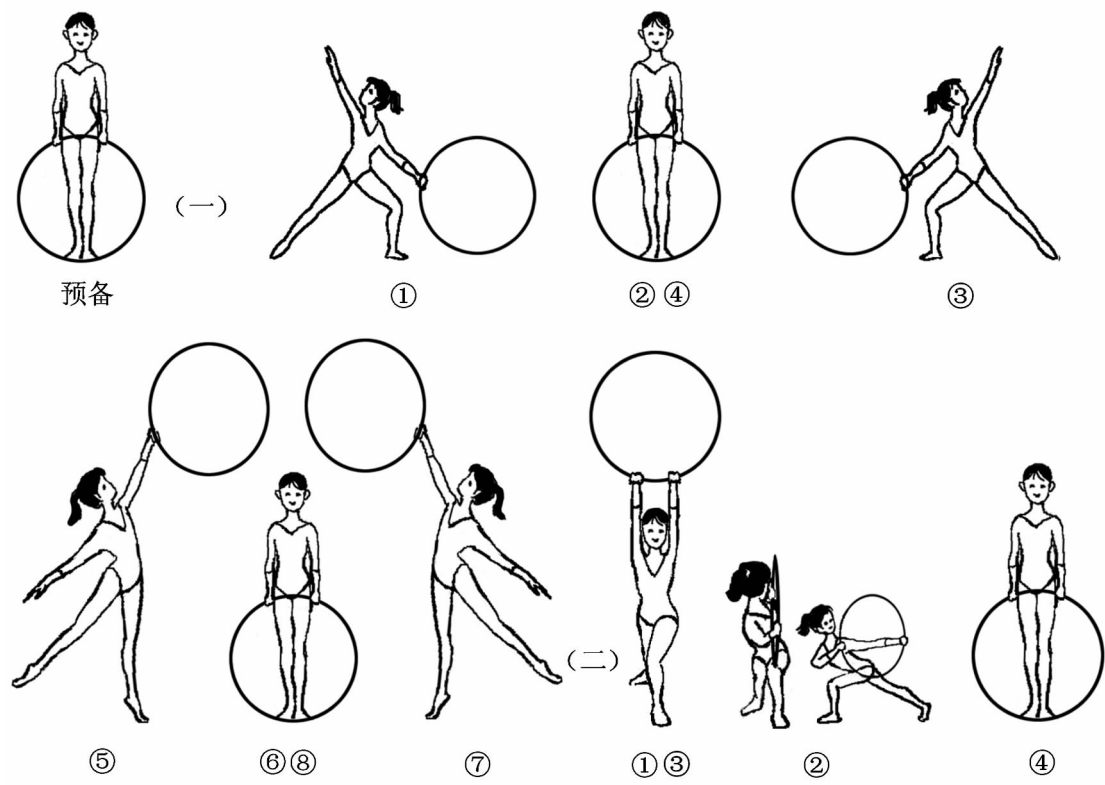


图 5-3-24

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左脚向前一步成弓步，同时两手持圈，两臂上举。

②上体前屈，同时两臂经前、下向左后摆，眼看左手。

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。

第六节 跳跃运动 (4×8拍) (图 5-3-25)

预备姿势：直立，两手正握圈于体前。

第一个八拍：

①两臂前举，两手稍靠拢（掌心向上），圈与地面平行。

②两臂向下、后摆，同时两脚一起或依次跳过圈。

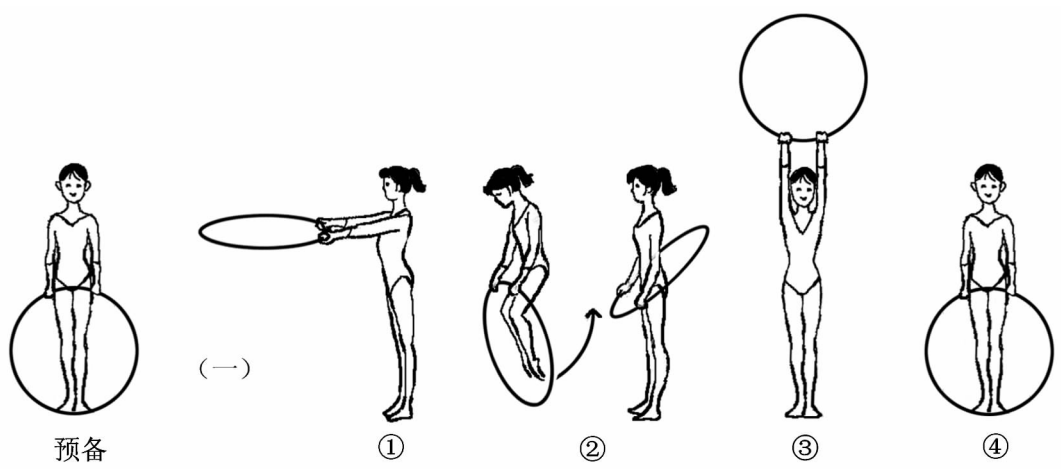


图 5-3-25

③两臂上举。

④还原成预备姿势。

⑤~⑧同①~④。

第二个八拍同第一个八拍，但②③连续跳两次。

第三、四个八拍同第一、二个八拍。

【提示】

1. 在进行圈操的教学时，首先应让学生掌握正确握圈方法及基本动作，然后再进行每一节及成套的练习，并要注意对身体姿态的要求。

2. 练习时，教师要不断地强调圈的位置及圈面的方向及角度，为集体练习的一致性奠定好基础。

3. 教师还可以根据需要对动作进行重新组合和创编，并可增加移动和相互的配合，以丰富练习的内容，提高学生的学习兴趣。

4. 圈操还可以以团体操的形式进行，并配以旋律轻快、富有激情的音乐，效果会更好。

示例二：单人或双人的练习

(一) 教法提示

1. 转动圈。

单手持圈，以圈的地面垂直直径为轴，在地上做圈的转动。要求单手持圈的上部，用手指拨动和手腕的力量，使圈沿纵轴转动（图 5-3-26）。

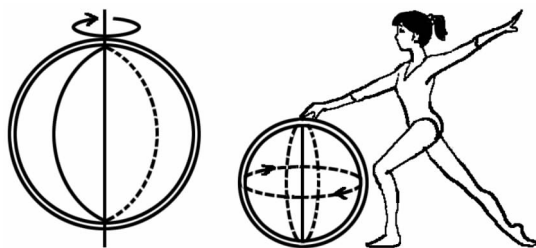


图 5-3-26



2. 滚圈。

利用手腕的力量使圈在地上或身体的某部位滚动（图 5-3-27）。

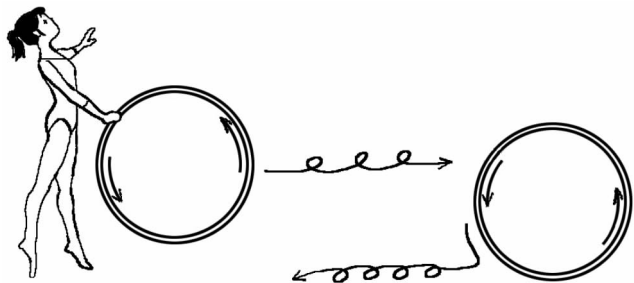


图 5-3-27

(1) 地上向前或向后滚圈。

(2) 倒滚圈。

右手持圈向前摆动，圈出手时，手腕及手指向后拨拉，同时向后带臂，使圈向前滚至极点接着滚回。

(3) 背滚圈。

右手持圈前摆，屈肘，向后上方抖腕放手，圈经右肩、背向后滚动，右手于体后翻握接圈（图 5-3-28）。

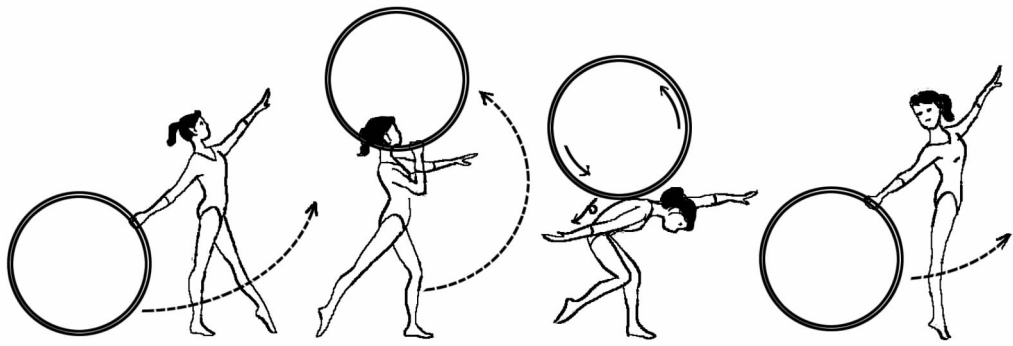


图 5-3-28

3. 抛、接圈。

抛时要充分利用蹬地和腿的屈伸及摆臂力量将圈抛出；接圈时要直臂迎圈，并顺势后摆，予以缓冲。

(1) 单手摆动抛、接圈。也可采用两人互抛、互接的方式进行。

(2) 双手抛、接翻转圈。

两手持圈前举，向上摆臂送圈，同时利用向上抖腕的力量向内拨转圈，使圈沿横轴向内翻转，用双手接圈（图 5-3-29）。

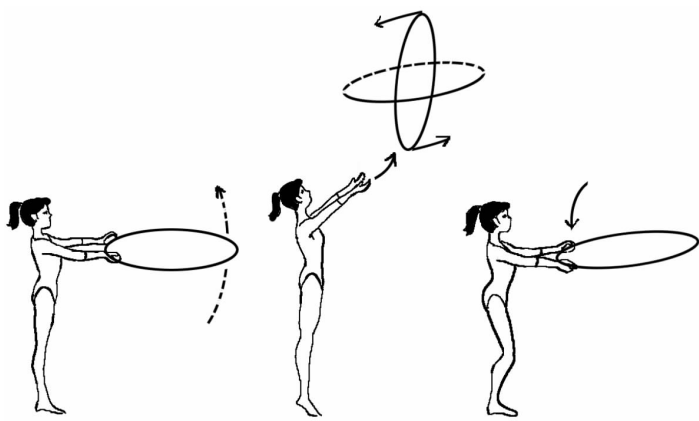


图 5-3-29

4. 跳圈。

单手或双手持圈下垂，以臂的摆动和手腕的动作使圈向前、后或左右摆动，两脚同时或依次跳进或跳出（图 5-3-30）。

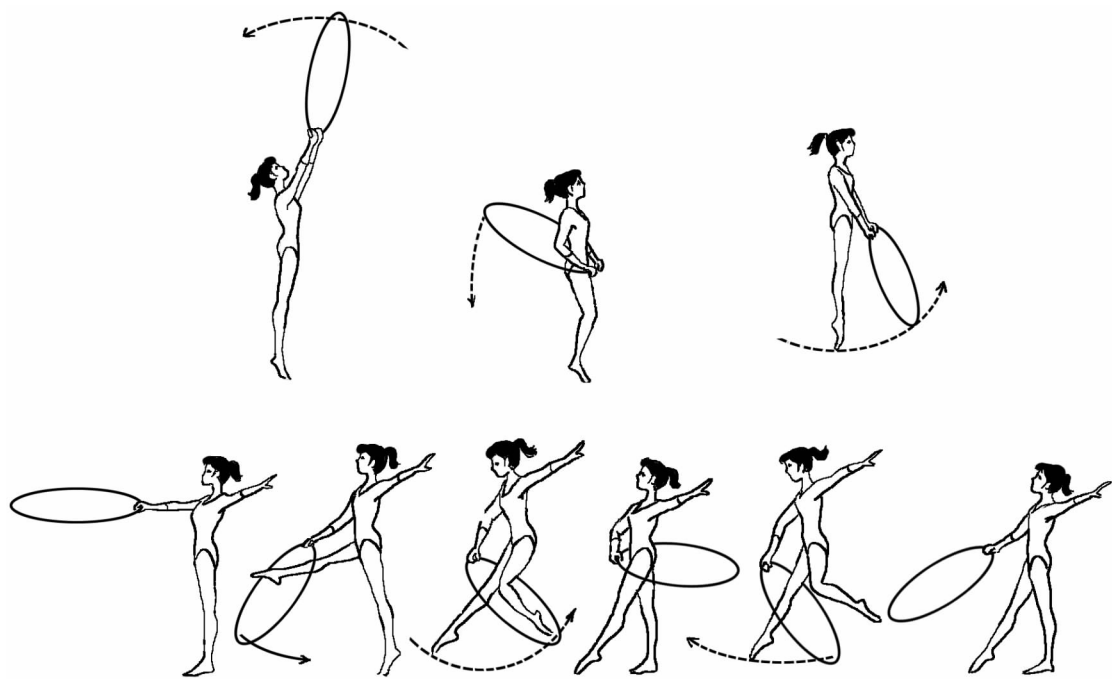


图 5-3-30

（二）教学建议

1. 利用圈的练习很多，难易也各不相同，但它可以培养和提高学生的练习兴趣，并能体验到无限乐趣，因此，教师在进行教学时，可以根据需要进行一些穿插练习。
2. 可采用游戏及比赛的形式进行。如在学生基本掌握转动圈的方法后，将学生分



成4人一组，站成一圈，面向里，按照口令做同方向的转动圈，并按顺（逆）时针的方向换位接圈，看哪组完成的次数多。

3. 有些练习教师教会方法后，可采取留作业的形式进行，这样不仅能使学生尽快地掌握技术动作，而且还能丰富和充实课外活动的内容。

第四节 倒立、悬垂摆动、支撑跳跃

体操类运动项目的内容是人体在运动中的基本活动，是进一步学习体操各项动作的基础，小学六年级选择和安排了倒立、悬垂摆动及山羊分腿腾越的内容。通过练习发展学生的体能，培养克服困难、勇于挑战自我的精神等。

教学目标

学生能用体操术语说出动作名称及动作要领，掌握肩肘倒立及山羊分腿腾越的动作方法及保护与帮助方法；发展学生的力量、灵敏、协调、平衡等身体素质，提高身体的定向和控制能力；培养学生认真的学习态度及互助协作、共同提高、不断进取的精神，提高学生的自我表现能力。

倒立

倒立是技巧运动中的一种平衡动作，它是在较小的支撑面上维持身体的平衡。动作特点是必须使身体重心的垂线始终位于支撑面的范围内，支撑面越大，则越容易维持身体的平衡。

动作方法及要点

1. 肩肘倒立。

直腿坐垫开始，上体先向前屈再向后倒滚动，收腹举腿翻臀，两臂于体后压垫，同时两腿上伸，两臂迅速屈肘内收，两手撑于腰背上部（拇指向前，其余四指托背），挺髋、展腹，两腿与脚面绷直，成肩颈与上臂支撑的肩肘倒立（图5-4-1）。

【要点】

挺髋、立腰，身体与地面垂直。

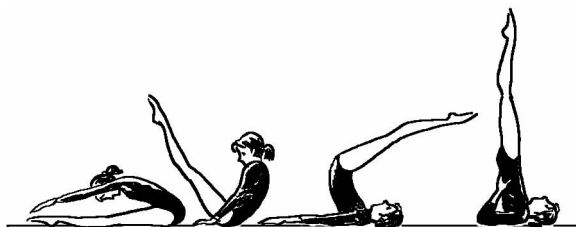


图 5-4-1

2. 背靠墙开始的脚蹬墙“手倒立”。

背对墙蹲撑（离墙的距离可由远而近），两手撑地与肩同宽，用力顶肩，提臀，同时两脚蹬墙上移，直至髋、膝伸直成面向墙的“手倒立”（图 5-4-2）。

【要点】

两臂撑直，顶肩，两脚蹬墙依次上移。

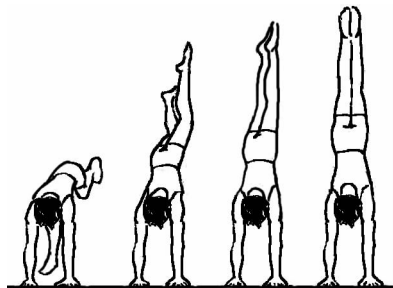


图 5-4-2

教学策略

肩肘倒立是技巧运动平衡类动作中最基础、最简单的动作。由于该动作的支撑面较大，重心又相对较低，动作比较容易掌握。但倒立类的动作对身体姿态的要求较高，因此，在教学过程中，要在抓好身体控制能力的同时，还应强调身体的基本姿态，并通过学生的相互观察、合作学习等方式，增强学生的练习兴趣，提高动作的完成质量。

示例一：诱导性练习

（一）教法提示

1. 肩肘倒立。

（1）站立夹肘练习。

两手反叉腰，做夹肘、低头的练习。重点体会夹肘、低头、立腰的身体感觉。

（2）仰卧伸髋练习。

直腿仰卧垫上，两臂于体后压垫，做收腹举腿、挺髋的练习（可反复进行）。两腿伸直并拢。

（3）直腿坐垫，后倒举腿、立腰、挺髋，并用脚尖触上方悬挂的标志物（图 5-4-3）。



(4) 两人一组，相互帮助完成动作。

(5) 保护与帮助方法：帮助者站在练习者的体侧，当练习者举腿挺髋时，两手握其踝关节上提（图 5-4-4）。开始练习时或对立腰、挺髋感觉稍差的学生，帮助者也可站在练习者的背后，在其举腿时，两手握其踝关节上提，并可用膝关节顶其腰背部，帮助挺髋、立腰（图 5-4-5）。

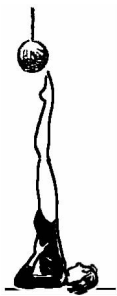


图 5-4-3

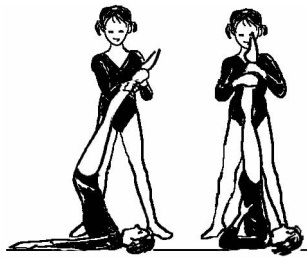


图 5-4-4



图 5-4-5

2. 背靠墙开始的脚蹬墙“手倒立”。

保护者站在练习者的斜前方，用前腿顶住其肩部，防止倒肩，两手扶腰，并在必要时帮助提腰，完成倒立。

（二）教学建议

1. 根据小学六年级学生的身心特点及认知水平，在进行肩肘倒立的教学时，首先要让学生学会正确的动作方法，如肘关节的内收夹紧，以形成一个稳定的支撑面，保证倒立的稳定性。对完成动作有困难的学生，可以站在其背后，在握其踝关节上提的同时，用两脚帮助练习者的肘关节内收。

2. 练习时，要注意随时提醒学生的身体姿态，以提高动作的质量及美感和表现力。

3. 该动作的完成比较安全，因此应以学生自主练习为主，并通过练习，使学生在掌握动作的过程中，学会保护及评价的方法，从而养成相互配合及探讨的学风。

4. 为增强学练的氛围，提高学生的兴趣，还可以通过展示（小组或全班）的方法进行，并在相互评价的基础上，评选出优胜个人或小组。

5. 开始练习背靠墙脚蹬墙“手倒立”时，学生会产生恐惧心理，因此教师在进行正面思想教育的同时，必须加强保护与帮助，并使每个学生都能掌握正确的保护与帮助方法；同时还应做好安全防范措施，如在场地上摆放垫子等。

6. 教学时，教师应特别注意学生的个体差异，对那些由于身体条件限制而不易完成动作的学生，在鼓励他们树立自信的同时，还要进行个别辅导，使他们尽快地掌握动作要领。

7. 当学生基本掌握动作方法时，往往会出现松懈和麻痹的现象，此时，教师要注意提示学生，练习时要严肃认真，禁止说笑、打闹。

示例二：组合练习

在学生基本掌握了肩肘倒立的动作方法后，与前面所学的动作进行连接，不仅可以巩固新动作，而且还可以丰富教学内容，开拓学生的思路，提高练习的积极性。

（一）教法提示**1. 肩肘倒立—前滚成蹲撑。**

由直角坐开始，后倒成肩肘倒立（2秒）。前滚时，两手松开，身体前倒，经背、腰、臀依次滚动。在臀部即将着垫时，迅速屈膝收腿、团身跟肩，抱膝成蹲立（图5-4-6）。

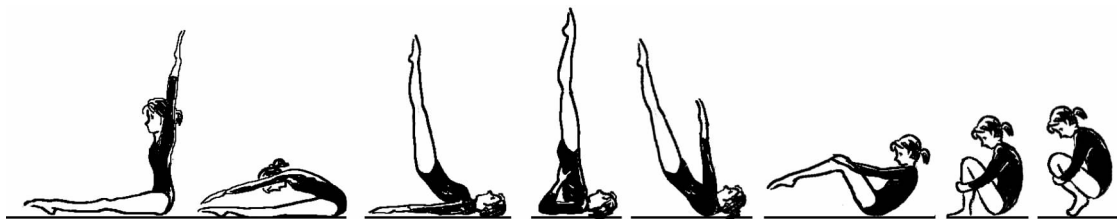


图 5-4-6

【要求】

动作协调、连贯；倒立时，身体挺直，并与支撑面保持垂直。

2. 前滚翻直腿坐—肩肘倒立（2秒）—前滚成蹲撑。**【要求】**

滚翻圆滑，方向正；肩肘倒立稳定，身体直。

3. 前滚翻—交叉转体 180°—后滚翻—肩肘倒立（2秒）—前滚成蹲撑—挺身跳。**【要求】**

滚翻圆滑，团身紧；转体迅速，方向正；倒立稳定，姿态美；跳起挺身，落地轻。

（二）教学建议

1. 组合动作必须在掌握单个动作的基础上进行练习，要强调动作的准确性、连贯性及协调性。

2. 练习时，可采用分组或自主结伴进行，并通过相互观察、相互帮助、彼此纠正等方法，共同提高完成动作的质量，要注意强调动作的姿态，逐步使学生体验到动作的姿态美，达到教学目标的要求。

3. 在教学时，教师还应注意根据需要，有针对性地发展一些身体素质，如支撑及腰腹肌的力量、身体的柔韧性等，这样有利于尽快掌握动作。

4. 注意活动的安全是完成教学任务的重要保证。教师在练习前，一定要做好充分的专项准备活动，尤其是颈、腰、腕、膝、踝等关节，以免出现伤害事故。另外要加强保护与帮助，在教会动作方法的同时，还应使学生学会相互帮助及自我保护的方法。

5. 为了发挥学生的创造性，可将学生分组，由他们自己创编动作组合，或改变成



套动作中的连接,以提高学生自主学习的能力和练习的积极性。

6. 有条件的学校,可充分利用多媒体,通过影像,使学生直观地观察动作,从而建立正确的动作表象,有益于学生理解和掌握动作。

单杠悬垂摆动

利用低单杠做悬垂摆动是一种儿童游戏和锻炼身体常用的方法,也是体操教学中的一项内容,它对于发展学生身体的柔韧性、灵敏性、协调性及肌肉、韧带和骨骼的悬垂力量,都具有重要的作用。

动作方法及要点

1. 屈腿悬垂摆动。

两手正握杠,与肩同宽,两腿并拢,两脚用力蹬地,收腹屈腿前举,借助蹬地的力量及身体的重力前摆;当摆至最高点时,大腿稍向后压,使身体回摆;后摆至最高点时,拉臂两脚落地(图5-4-7)。

【要点】

把握大腿后压及两臂拉杠的时间。

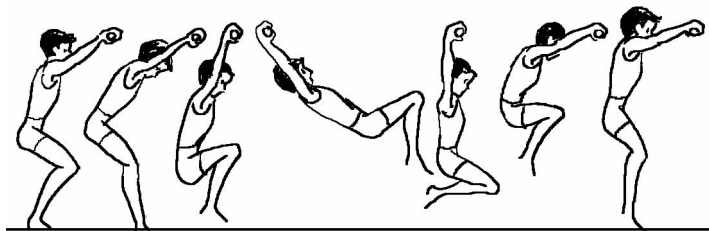


图5-4-7

2. 单挂膝悬垂摆动(以挂左膝为例)。

蹲悬垂开始,右脚蹬地,左腿屈膝由两臂间穿过挂杠,上体挺直,两臂及右腿伸直,成单挂膝悬垂姿势。右腿上举由前向下、向后用力弧形摆动,同时压臂,使身体重心上升;当身体向后摆至最高点时,右腿再向前上方摆动,使身体重心回摆,依次前后像摇船似的摆动(图5-4-8)。

【要点】

弧形摆腿勿拉杠。

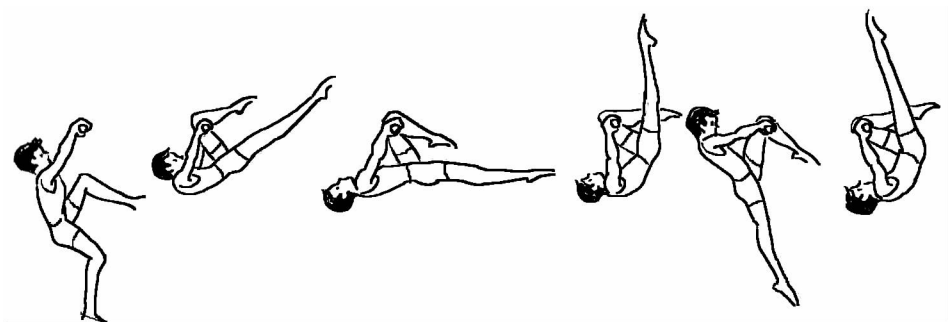


图 5-4-8

教学策略

在四年级学习低单杠悬垂的基础上,进行悬垂摆动的练习,并为今后学习低单杠的技术动作打下基础,因此在教学过程中,要选择多种练习的方法与形式,增强学生的上肢及肩带的力量,提高动作的协调性及节奏感,还应注意学生的身体姿态。

示例一: 发展悬垂能力的练习

(一) 教法提示

1. 仰卧悬垂臂屈伸(图 5-4-9)。

正握,仰卧悬垂,两臂用力引体,做臂屈伸;屈臂拉引时,胸部尽量靠杠;两臂再慢速伸直成仰卧悬垂。

【要求】

练习时,两手握杠与肩同宽,否则会影响动作的完成。

保护与帮助方法:一手握手腕,另一手托背。必要时,可给予助力。

2. 屈臂蹲悬垂(图 5-4-10)。

屈臂正握杠,两脚蹬地后,屈腿前抬,持续 5~8 秒。

【要求】

握杠时,两手距离不宜宽;要注意夹臂。

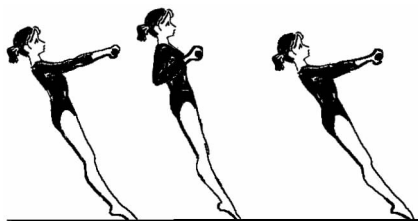


图 5-4-9



图 5-4-10



图 5-4-11



3. 高杠屈臂悬垂（图 5-4-11）。

两手反握杠，与肩同宽，屈臂，将肩拉至杠前，并持续 10 秒。

【要求】

屈臂夹肘。

保护与帮助方法：站在练习者的背后，两手扶腰的两侧，并适当给予助力。

（二）教学建议

1. 悬垂一般是静力性练习，因此，每次持续的时间不宜过长，要逐渐增加，同时还应注意上肢肌肉的放松。

2. 练习时，练习者可先站在凳子（或器械）上开始，也可以采用两人一组，在相互帮助下完成，并可通过两人的相互挑战，提高学生的练习兴趣。

示例二：诱导性练习

（一）教法提示

1. 屈腿悬垂摆动。

（1）反复做屈腿悬垂，增强握力及臂力。

（2）练习时，可从一脚蹬地，一腿屈膝前摆开始，做屈腿悬垂摆动。

（3）屈腿悬垂后，由同伴加助力做屈腿悬垂摆动。

（4）保护与帮助方法：保护者站在杠后，练习者的一侧，一手握手腕，另一手托臀；当练习者摆至与杠垂直部位时，加助力帮助摆动。

2. 单挂膝悬垂摆动。

（1）开始练习时，为引导学生掌握摆动腿的弧形摆的方向，可在杠前悬挂标志物，让学生有意识地用脚触或向后扒。

（2）保护与帮助方法：保护者站在杠后，练习者摆动腿的一侧，一手托背，另一手压摆动腿。也可根据学生的臂力情况，为防脱手，采用一手握上臂，一手压摆动腿的保护方法。

（二）教学建议

1. 为提高学生的练习兴趣，在直臂悬垂摆动的基础上，还可以变换屈腿悬垂摆动的练习形式，如屈臂蹲悬垂摆动（图 5-4-12）；蹲悬垂前摆时，练习上体后倒举腿的摆动（图 5-4-13）。

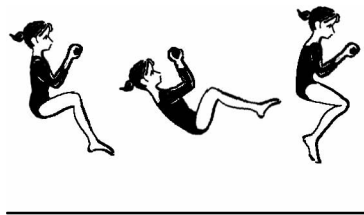


图 5-4-12

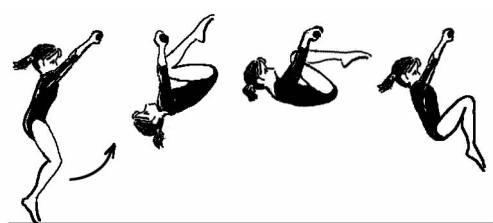


图 5-4-13

2. 开始练习时,学生由于惧怕或动作不够协调而产生挂膝腿紧张,腿脬部易被磨破,因此教师课前应用海绵包在低单杠上。

3. 在练习过程中,要反复强调拉、压杠时要直臂;摆动腿过杠下垂直部位后,腿还要继续后摆。

4. 摆动的幅度要逐渐加大,并提高摆腿与压臂的协调配合能力。

示例三: 综合性练习

(一) 动作方法

1. 跳上成正撑—前翻下成蹲悬垂—单腿穿过挂杠—单挂膝悬垂摆动—屈体悬垂—蹲悬垂摆动一次下。

2. 蹲悬垂摆动一次—两腿穿杠成屈体悬垂—双挂膝悬垂摆动—倒悬垂—屈体悬垂—后翻下。

(二) 教学建议

1. 综合性练习是将以前学习的内容与新学的动作串联起来进行的练习,因此,在进行组合练习时,必须在掌握新动作的同时,复习和巩固已学过的技术,但要根据学生的实际情况选择和安排组合练习。开始时,可将2~3个动作进行串联,然后再逐渐增加动作和难度,以适应学生求新、求变的心理需求。

2. 练习时,逐步提高学生完成动作的质量,并加强基本姿态的要求。

3. 教学时,应注意安全,加强保护与帮助,防止伤害事故的发生。器械下面必须摆放垫子。



山羊分腿腾越

支撑跳跃是一种实用性很强的身体锻炼的手段和方法,也是学校体育教学的一项重要内容。它是一项借助两手的支撑进行的跳跃活动。支撑跳跃教学与竞技体操中的跳马有很大的区别。首先,它不受规则的限制;其次,在技术规格上,也没有太高的要求,动作比较简单,重点是掌握助跑、起跳、腾空、落地4个主要环节。

根据六年级学生的身心特点及运动能力,支撑跳跃的主要内容是山羊分腿腾越。

动作方法及要点

快速助跑上板,积极踏跳,含胸、领肩,两臂前伸的同时,稍提臀;顶肩推手,并立即分腿;当两手推离器械时,迅速制动腿,抬上体、展髋挺身,并腿前伸落地(图5-4-14)。

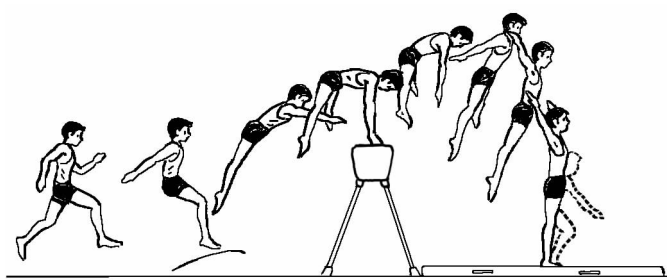


图 5-4-14

【要点】

助跑轻松、有节奏；踏跳快速有力，含胸、领肩，臂前伸；推手、分腿要同时，抬头、展体，两臂侧上举；并腿落地要缓冲。

教学策略

根据小学六年级学生的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和手段，提高学生的练习兴趣，发展学生的身体素质及控制和平衡的能力，以更好地完成教学目标的要求。

示例一：发展支撑跳跃能力的练习

（一）教法提示

1. 原地跳起，空中分腿练习。

并腿站立，两臂后下举开始，两脚蹬地跳起，两臂经前摆至侧上举（掌心向外），同时两腿伸直，绷脚左右分腿，接着迅速并腿落地，屈膝缓冲（图 5-4-15）。

2. 利用踏板或弹板做助跑起跳练习。

利用 3~5 步助跑进行起跳练习。

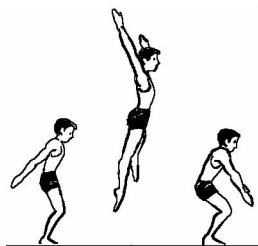


图 5-4-15

【要点】

单起双落，双脚起跳有力。

（二）教学建议

助跑是为了获得必要的水平速度，并为起跳创造有利的条件，因此，在教学中要注意：

1. 开始练习时，助跑速度不宜太快，但要求步点准，轻松有节奏，避免出现捌碎步的现象。

2. 可在有人保护和帮助下完成。

3. 在助跑、踏跳的基础上，做挺身跳（图 5-4-16）。

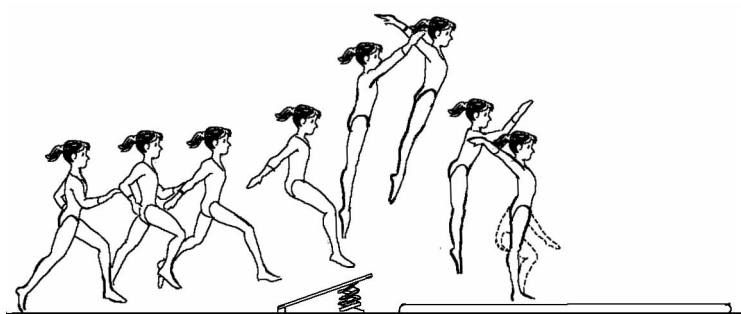


图 5-4-16

示例二：诱导性练习

（一）教法提示

1. 俯撑推手成分腿立撑。

俯撑开始，两脚蹬地，提臀，在两手推地的同时，两腿左右分开成立撑（图 5-4-17）。

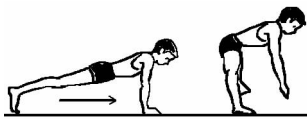


图 5-4-17

2. 分腿立撑，推手挺身跳起的练习。

在分腿立撑的基础上，两脚蹬地跳起，同时两臂经前摆至侧上举（掌心向外），并腿落地，屈膝缓冲（图 5-4-18）。

3. 助跑、起跳、支撑分腿练习（图 5-4-19）。

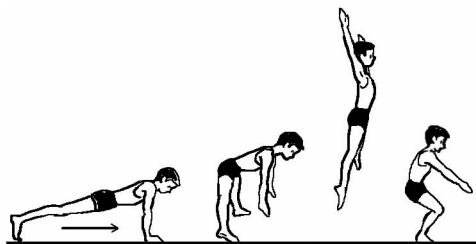


图 5-4-18

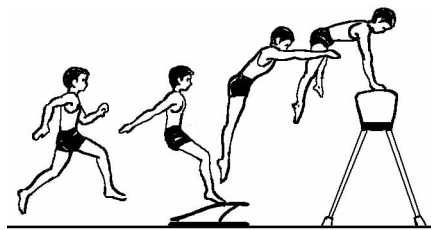


图 5-4-19

助跑有节奏；单起双落，踏跳有力；两手支撑与肩宽；含胸、提臀，快速分腿。

【提示】

该练习可以利用学校适宜高度的领操台、乒乓球台或在跳箱上进行。

4. 保护与帮助方法：保护者站在踏板的前侧方，一手握练习者上臂，防止其屈臂或肩过分前移，另一手帮助其提臀。

5. 助跑起跳，分腿跳上横放的跳箱，挺身跳下（图 5-4-20）。

踏跳有力，直臂顶肩，提臀分腿，直膝落箱；分腿跳起，并腿落地。

【提示】

（1）开始练习时，器械不宜太高，助跑的速度不要过快，但必须强调直臂顶肩，

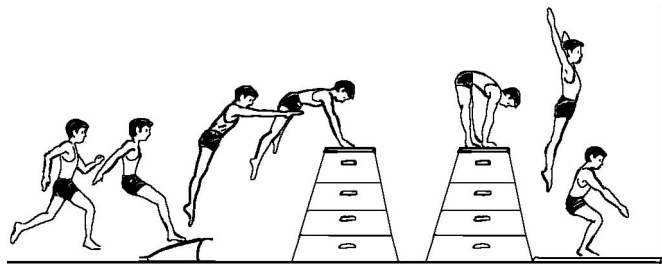


图 5-4-20

提臀的高度要过肩。

(2) 教学过程中,教师要注意学生的个体差异,并在有条件的情况下,安排不同的器械高度,以供学生在练习时自主选择。

(3) 加强保护与帮助,防止伤害事故的发生。保护者站在跳箱的前方,两手握练习者的上臂。

6. 山羊的两侧各拉一根皮筋,练习分腿腾越。

7. 在保护与帮助下完成。

(1) 帮助方法。

帮助者站在山羊的前方,两手握练习者的上臂,并顺势上提,后退一步,帮助其越过(图 5-4-21)。

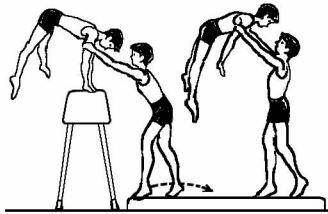


图 5-4-21

(2) 保护方法。

保护者站在器械前方落地点的一侧,一手扶练习者的背部,另一手扶其腰腹。

(二) 教学建议

1. 教师必须有安全意识,做到课前认真检查场地、器材,排除隐患,如器械是否稳固,高度是否适宜,垫子是否平整,器材周边是否有障碍物等。

2. 加强思想教育,激励学生克服困难,战胜自我,并在练习的过程中,培养学生相互观察及探讨的学习风气,从中学会关心和帮助他人。

3. 教学中,要加强保护与帮助,使每个学生基本掌握正确的保护与帮助的方法,做到人人都练习,相互能保护。

4. 教师要关注学生的个体差异,分类进行个别辅导。对那些个子较小、力量较差的学生应积极鼓励,当他们取得一些进步和提高时,还可以请其出来进行展示,以更好地激励其他同学共同提高。

示例三: 跳背游戏

(一) 游戏方法

将学生分成人数相等的 4 组,分别成纵队等距站在起点线前,前后保持约 2 米的距离。游戏开始,各组的第一人站在起点线后,其余学生侧向,体前屈,两手扶在膝部或小腿上,低头。听到“开始”的口令后,各组的第一人向排尾方向用分腿腾越的方法,

逐个跳过本组的所有学生，然后击掌示意，自己在排尾2米处做体前屈；第二人听到击掌声后，按上述方法继续进行，以此类推，直至全组做完，以最先跳完的组为胜（图5-4-22）。

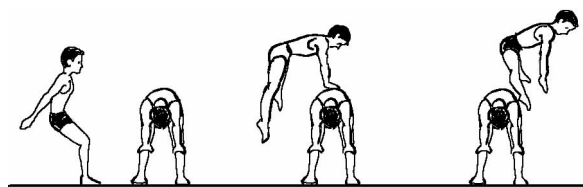


图 5-4-22

【规则】

- 1. 游戏时，体前屈的人，不得随意增减身体的高度。
- 2. 跳背时，必须双手支撑，并依次跳过本组所有的人。
- 3. 听到发令或击掌声后，方可开始。
- 4. 游戏时，不得有意干扰或阻挡他人通过。

（二）教学建议

- 1. 游戏前，学生可自主结伴进行练习。
- 2. 分组时，要将身高、体重相近的学生分在一组，便于游戏的进行。
- 3. 教师要根据学生的实际情况，调整距离与轮次，以保证学生有适当的间歇时间。
- 4. 在学生比较熟练地掌握了动作的方法后，还可以通过适当地增加高度或采用隔人跳背往返的形式进行游戏，以增加游戏的难度，提高学生的活动兴趣。

单元计划
山羊分腿腾越

教学目标	1. 学生能说出支撑跳跃几个技术环节的名称，掌握山羊分腿腾越的动作方法及保护与帮助方法。 2. 发展学生腿部、肩带及上肢的力量，提高速度、灵敏、协调等素质及身体的控制和平衡能力，增强学生判断三维空间的定向能力。 3. 培养学生勇敢、顽强、果断、勇于战胜自我的心理品质；树立安全意识，增强责任感，并在相互的练习中，学会关心和帮助他人。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	建立山羊分腿腾越动作的概念，学习助跑、踏跳的动作方法。	重点：上板与起跳（单上、双跳）。 难点：上板快，踏跳有力。



续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
2	学习山羊分腿腾越，在保护帮助下初步体会动作。	重点：直臂撑器械，分腿要及时。 难点：撑器械时要直臂顶肩。
3	进一步学习山羊分腿腾越的技术动作。	重点：推手及时，落地稳。 难点：动作连贯。
4	巩固山羊分腿腾越动作，考核与评价。	动作连贯，姿态好。
相关体能练习	1. 力量练习。 (1) 上肢及肩带肌。 ①俯卧撑；②俯卧击掌。 (2) 下肢。 ①纵跳；②单上双跳练习。 2. 协调性练习。 (1) 立卧撑；(2) 挺身跳。	

教学评价

项目 内容标准	山羊分腿腾越
技能	A 助跑有节奏，踏跳有力，动作幅度大，连贯，姿态好，落地稳。
	B 踏跳有力，动作较连贯，姿态较好，落地较稳。
	C 能完成动作，姿态控制不够到位。
	D 不能完成动作。
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 练习中不愿与人交流，纪律性不强，不能约束自己，不参与保护与帮助。

体操中的跳跃

知识窗

体操中的跳跃具有较高的锻炼价值，通过练习可以培养勇敢顽强的精神；促进各器官功能的发展，特别对增强下肢、肩带肌肉的力量和身体的协调性等有良好的作用。

支撑跳跃的技术可分为助跑、上板、踏跳、第一腾空、推手、第二腾空和落地7个环节，7个技术环节是一个统一而又完整的动作过程。它们是互相联系、互相制约的。

第五节 韵律体操和舞蹈

教学目标

学生能说出所学韵律体操及舞蹈动作的名称及锻炼价值，学会韵律体操的基本步伐及舞蹈的基本动作及组合；通过学练发展学生的体能，提高学生身体的协调性、灵敏性及柔韧性，养成良好的身体姿态，增强肌肉的控制能力；培养学生健康的审美情趣，提高学生动作的表现力及对美的鉴赏能力，陶冶情操。



韵律体操的基本步伐及组合

动作方法及要点

1. 滚动步（图5-5-1）。

脚尖点地，小腿与地面垂直，由脚尖滚动到全脚掌时膝关节蹬直，同时另一腿弯曲，用脚尖点地。交换腿时，髋部上提。

【要点】

高重心，不得左右晃动。

2. 跳步。

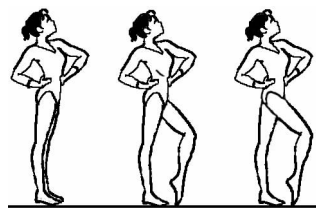


图5-5-1



跳步的种类很多,包括各种原地跳步和行进间的跳步等。

(1) 并步跳。

并步跳又称卡洛泼步,它是很多跳步前的一个连接动作,在韵律体操跳步中运用最广泛。它强调经过弓步再跳起,空中两腿夹紧,脚面绷直。

①向前并步跳(图5-5-2)。

两臂侧举,右(左)脚向前滑出,经弓步跳起,空中左(右)脚并于右(左)脚,接着左(右)脚落地,屈膝,右(左)脚前伸,脚尖点地。

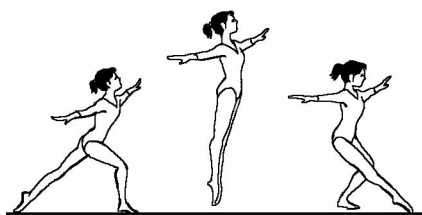


图5-5-2

②向侧并步跳。

动作方法同前,但向侧方向跳。

(2) 踏跳步。

同一条腿起跳和落地,另一条腿在空中做前举腿、后举腿等,也可配合上体的含、展胸等动作。

3. 华尔兹步(图5-5-3)。

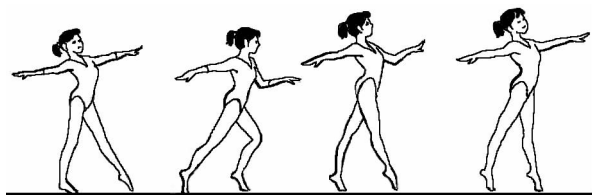


图5-5-3

三拍完成动作:

第一拍:向前做一次弹簧步。

第二、三拍:做两次足尖步。

【要点】

动作要连贯,有起伏。

华尔兹步包括向前、向后、向侧和转体华尔兹等。

4. 波尔卡步(图5-5-4)。

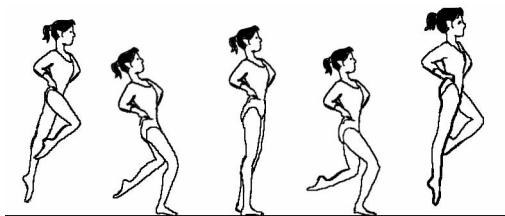


图5-5-4

预备姿势:自然站立,两手叉腰。

节前拍：一腿支撑小跳一次，落地稍屈膝，同时另一腿经屈膝向前下方伸出。

第一拍：脚前伸落地，并做一并步。

第二拍：前伸腿向前一步后，小跳落地稍屈膝，上体向左倾，稍转体。换另一腿前下伸。

【要点】

动作活泼轻快，身体稍转向前伸腿方向。

教学策略

根据六年级学生的特点，教学时，要按照循序渐进的原则，在掌握了基本动作的方法后，再进行组合练习，并逐步加强对身体姿态及动作表现力等方面的要求。

示例一：滚动步组合练习

（一）动作方法

预备姿势：两手叉腰，左脚尖前点地。

第一个八拍：

①~④做一次滚动步成右脚尖前点地。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。

第二个八拍：

①~②同第一个八拍的①~④。

③~④同第一个八拍的⑤~⑧。

⑤做一次滚动步成右脚尖前点地。

⑥同⑤，但方向相反。

⑦~⑧同⑤。

第三、四个八拍同第一、二个八拍，但方向相反。

（二）教学建议

1. 开始练习滚动步时，可以让学生手扶杆或同腰高的器械，以帮助学生体会立腰、高重心的肌肉感觉。

2. 练习时，教师应注意观察，并及时地提醒学生保持膝关节的方向要向前，同时要求学生注意身体的姿态——挺胸、立腰，提踵时两腿夹紧等，以逐步提高动作的表现力。

3. 在学生基本掌握了动作方法后，教师还可以适当地增加一些手臂动作的配合，如手臂的波浪，还可以增加转体（可一个八拍转体一次）等。另外，再配上音乐，这样更能增强动作的韵律感，从而提高学生的练习兴趣。

4. 建议教师进行滚动步的教学时，适当地增加一些踝关节的力量练习，以逐步提高动作的质量。



示例二：跳步组合

（一）动作方法

1. 并步跳。

第一个八拍：

预备姿势：自然站立，两臂侧举。

①~②右脚开始向前做一次并步跳。

③~⑥同①~②，做两次并步跳。

⑦~⑧左脚并于右脚，提踵立，同时两手三位。

第二个八拍同第一个八拍，但换左脚开始。最后一拍右转 90°，两臂侧举。

第三个八拍：

①~⑥做三次右脚开始的侧并步跳。

⑦左脚上步转体 180°，同时两手三位。

⑧两臂侧举。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。最后一拍右转 90°，还原成预备姿势。

2. 踏跳步。

预备姿势：自然站立，两手一位。

第一个八拍：

①左脚向前一步。

②左脚跳起，右腿后举，同时左臂侧举，右臂前举（图 5-5-5）。

③~④同①~②，但方向相反。

⑤~⑧同①~④。

第二个八拍（图 5-5-6）：



图 5-5-5

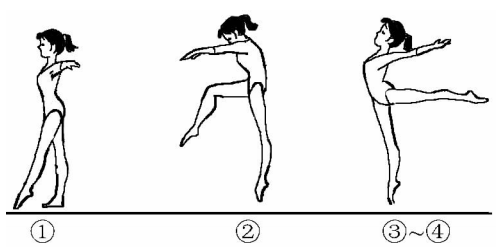


图 5-5-6

①左脚向前一步。

②左脚跳起，右腿屈膝前举（膝关节稍外展），同时两臂前举，含胸，低头。

③右脚前落。

④右脚跳起，左腿后举，同时两臂侧后举（掌心向上），展胸，抬头。

⑤~⑧同①~④。

（二）教学建议

1. 做并步跳时，要求学生在空中必须并腿、绷脚，注意身体的姿态。练习时，还可以变换手臂的位置，如开始时采用叉腰，熟练后可做一次侧举，一次两臂腹前交叉等，提高学生身体的协调性及韵律感。

2. 进行踏跳步的教学时，教师应始终注意对学生动作姿态的要求，以不断地增强他们的表现力。开始时，可先让学生做一些姿态的练习，如直腿后举、屈膝（大于 90° ）外展前举等，以使學生得到正确的动作姿态的体验。

练习时，可采用自主结伴或分组的形式进行，并通过相互评价，达到共同提高的目的。

示例三：华尔兹组合

（一）动作方法

预备姿势：自然站立。

第一个八拍：

①左脚开始做一次向前的华尔兹步，同时左臂做一次侧波浪。

②同①，但方向相反。

③~④同①~②。

⑤左脚开始向左后做一次华尔兹步，同时两臂向左摆。

⑥同⑤，但方向相反。

⑦~⑧同⑤~⑥。

第二个八拍（图5-5-7）：

①左脚开始做一次向左侧的华尔兹步，同时左臂侧举，右臂经下至三位。

②同①，但方向相反。

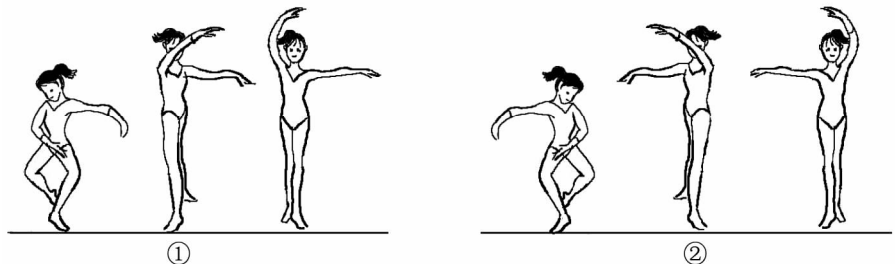
③~④同①~②。

⑤左脚开始向前做一次华尔兹步，左转 180° ，同时左手三位，右臂由侧经下摆至三位。

⑥右脚向后做一次华尔兹步，左转 180° ，同时左臂经前、下摆至三位。

⑦同⑤。

⑧同⑥，但最后一拍还原成预备姿势。



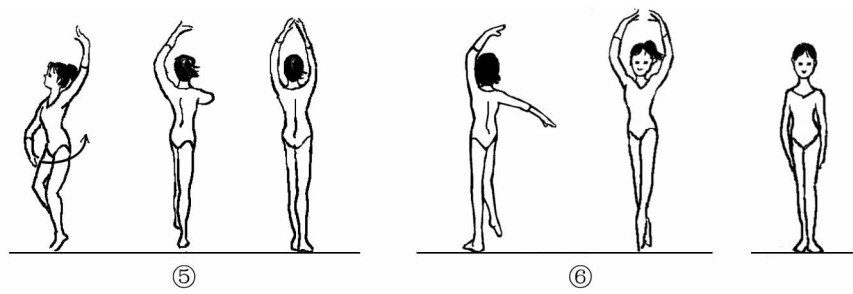


图 5-5-7

【要求】

向前、向后华尔兹的三步，步幅要相等；向侧华尔兹步的第三步要并腿；转体华尔兹步的第二拍向前做足尖步的同时转体 180° ，第三拍并腿提踵立。

（二）教学建议

1. 练习时，可由慢到快，并要反复强调第一拍做弹簧步时，重心低，第二、三拍做足尖步时，重心要高。

2. 开始练习时，可采用两手叉腰进行，在基本掌握华尔兹步后，再加上手臂的动作。

3. 一般学习华尔兹步时，先学向前的华尔兹步，再学向后、向侧及转体的华尔兹步。

4. 教师在教学时，可根据学生的实际情况及需要对该组合进行拆解或重新创编组合，并配之以音乐，效果会更好；教师也可将华尔兹的舞步创编成一个比较简单的儿童集体舞进行练习，学生可能更喜欢。

示例四：波尔卡组合

（一）动作方法

预备姿势：自然站立。

第一个八拍（图 5-5-8）：

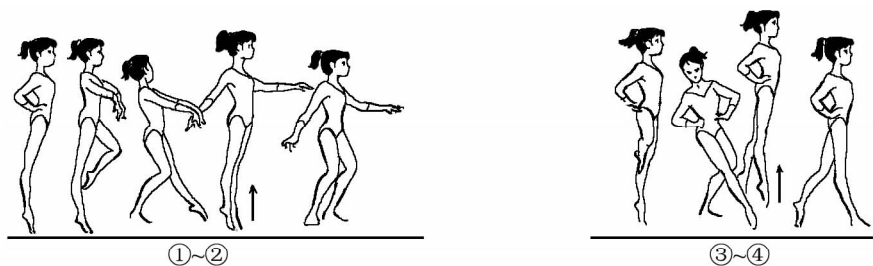


图 5-5-8

①~②左脚向前做一次波尔卡步，上体稍左倾，同时两臂斜前下举。

③~④右脚向前做一次华尔兹步，上体稍右倾，同时两手叉腰。

⑤~⑧同①~④。

第二个八拍：

①~②左脚向左做一次波尔卡步，上体稍左倾，同时两手叉腰。

③~④同①~②，但方向相反。

⑤~⑥左脚开始向左做两次并步跳，同时两臂侧举。

⑦~⑧原地踏两步，同时两臂还原于体侧。

第三个八拍：

①~②左脚开始向后做一次波尔卡步，上体稍右倾，同时两臂左下摆，眼看右前方。

③~④同①~②，但方向相反。

⑤~⑧同①~④。

第四个八拍：

①左脚尖前点地，上体稍左转、后倾，同时两手叉腰。

②左脚尖后点地，上体稍右转、前倾。

③~④左脚做一次向前的波尔卡步。

⑤~⑧同①~④，但方向相反。最后一拍还原成预备姿势。

（二）教学建议

在进行波尔卡步教学时，教师首先要把握好动作是由节前拍开始的；其次要注意动作时的身体姿态，如身体的倾斜及转动等，以表现出少年儿童的天真、活泼。

另外，在练习时，可根据教学的需要，采用不同的队形，如可以是同向的散点形式，也可用相对的两列横队或圆形进行练习。



儿童常用舞步及组合

选编一些简单易学，并富于变化的儿童常用的基本舞步作为六年级的教学内容，使之具有较强的趣味性、娱乐性及吸引力，这不仅可以使教师能较全面地了解 and 掌握儿童舞蹈的基本知识及技能，并能根据儿童的不同年龄特点及需求，创编一些简单易学、便于推广的动作组合或舞蹈，有利于舞蹈的教学，而且通过练习对形成健美的体态，培养动作的节奏感和表现力，增强审美情趣等方面都具有重要的作用。



动作方法及要点

1. 跑跳步（两拍完成）。

预备姿势：正步或小八字步站立。

第一拍：前半拍左脚向前一步；后半拍左脚原地小跳一次，同时右腿屈膝抬起，绷脚面，脚尖向下。

第二拍同第一拍，但左右相反。

2. 进退步（四拍完成），以右脚为例。

预备姿势：正步或小八字步站立。

第一拍：右脚向前一步，重心移至右脚，同时左腿屈膝，左脚离地。

第二拍：左脚掌落地，重心移至左脚，同时右脚离地。

第三拍：右脚后退一步，重心移至右脚，同时左脚离地。

第四拍：左脚掌落地，同时右脚离地。

【要点】

保持身体重心的平稳。

3. 踵趾步（两拍完成），以右脚为例（图 5-5-9）。

预备姿势：小八字步站立。

第一拍：右脚向左斜前方伸出，脚跟着地，同时左腿屈膝，身体向右后倾斜，眼看左前上方。

第二拍：左腿直立，右腿向右斜后方一步，脚尖点地（脚面外转），身体稍前倾，眼看右斜上方。



图 5-5-9

【要点】

身体姿态与出脚的协调配合。踵趾步出脚的位置可向前，也可向侧等，并能与其他舞步结合进行练习，如踵趾跳步、交替前踵趾步等。

4. 点步（两拍完成）。

预备姿势：正步或小八字步站立。

第一拍：右腿屈膝。

第二拍：左脚掌或脚尖于右脚旁点地，同时右腿伸直。

【要点】

动作的节奏及身体的协调配合。点步也可以一拍完成。点地的位置可在右腿（主力腿）的前、后、旁、内侧或外侧，如前点步、后点步、旁点步等；两腿还可以交替进行或以主力腿为轴做点转。

5. 蹉步（两拍完成），以左脚为例。

预备姿势：正步或小八字步站立。

第一拍：左脚向前一步，脚掌着地。后 1/4 拍右脚掌于左脚内侧或脚跟处垫蹉一步，同时左脚离地。

第二拍：左脚向前一步，脚掌着地。

【要点】

垫蹉的时机与节奏。蹉步可以左右脚交替进行。

6. 踏踏步（两拍完成），以右脚为例。

预备姿势：右踏步站立。

第一拍：右脚掌踏地，两腿直膝，左脚自然离地，重心上移。

第二拍：左脚掌先落地，接着全脚着地，顺势两腿屈膝，右脚自然离地，重心下落。

【要点】

膝关节的屈伸要柔和，身体重心的起伏要自然，不得左右摇晃。踏踏步可以原地做，也可前后、左右移动或旋转进行。该舞步也可一拍完成。

7. 踏踢步（两拍完成）。

预备姿势：正步或小八字步站立。

第一拍：左（右）脚原地踏一步（或向任何方向迈一步），同时屈膝。

第二拍：左（右）脚原地小跳一次，同时右（左）腿踢出。踢腿的方向可以根据需要进行变化，踢腿的高度一般在 45° 。

【要点】

把握动作的节奏，控制身体的重心。

8. 跳颠步（两拍完成）。

预备姿势：正步站立。

节前拍：左腿自然站立，稍屈膝，右小腿后吸。

第一拍：左脚原地小跳，同时右腿前抬踢悠小腿（绷脚面）。

第二拍：右脚落地，右腿颠一次（膝关节弯曲），同时左小腿后吸。

【要点】

跳颠时，体态自然，膝关节放松。

教学策略

根据六年级学生的身心特点及教学目标的要求，将儿童常用的基本舞步进行组合，并配之以轻快、活泼，具有儿童特点的旋律，使学生陶醉在幸福、快乐之中，充分感受阳光和雨露。



示例一：组合（一）

（一）动作方法

采蘑菇的小姑娘

1=F $\frac{4}{4}$ 晓 光词 谷建芬曲

① 6 3 3 3 | 3 2 1 2 0 | 2. 3 2 1 |
 1. 采 磨 菇 的 小 姑 娘, 背 着 一 个
 2. 谁 不 知 山 里 的 小 磨 菇 香, 她 却 不 肯

2 1 6 5 6 0 | 3 3 5 5 5 | 6 6 2 1 0 |
 大 竹 筐, 清 早 光 着 小 脚 丫, 尝 一 天,

6 6 6 1 2 1 2 | 3 - - - | 3 - - - |
 走 遍 树 林 和 山 岗。
 快 快 背 到 集 市 上。

6 3 3 3 3 | 3 2 1 2 0 | 2. 3 2 2 1 1 |
 她 采 的 磨 菇 最 小 镰 刀, 多 再 得 像 那 星 星
 上 换 一 把 小 刀, 再 换 上 几 块

⑬ 2 1 6 5 6 0 | 3 3 5 5 5 | 6 2 1 (0 1) |
 数 不 清, 她 采 的 磨 菇 最 大, 把
 棒 棒 糖, 和 那 小 伙 伴 一 起, 把

2. 2 2 1 6 5 | 3 0 7. 6 | 67 6 - - - |
 大 得 像 那 小 伞 装 满 筐。
 劳 动 的 幸 福 来 分 享。

6 - - - | 6 6 6 6 6 5 | 3 3 2 3 0 |
 赛 罗 罗 罗 罗 罗 哩 赛 罗 哩 赛,

6 2 2 2 2 2 2 3 | 2 2 1 2 0 |
 赛 罗 罗 罗 罗 罗 哩 赛 罗 哩 赛,

⑮ 6 5 5 5 6 3 3 3 | 6 2 2 2 6 1 1 1 |
 赛 罗 罗 哩 赛 罗 罗 哩 赛 罗 罗 哩 赛 罗 罗 哩

1. 3 0 7 7 7 6 | 67 6 - - - :|| 2. 3 0 7 7 7 7 |
 赛, 罗 罗 罗 哩 赛。 赛, 罗 罗 罗 罗

7 7 7 7 7 6 | 67 6 - 0 5 | 6 0 0 0 ||
 罗 罗 罗 罗 罗 哩 赛 罗 赛。

预备姿势：丁字步或小八字步侧向站立，同时两臂胸前平屈，半握拳（拳心向内）。

第①小节：右脚做进退步一次，同时上体随之右、左晃动（图5-5-10）。

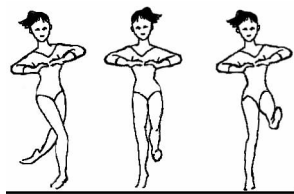
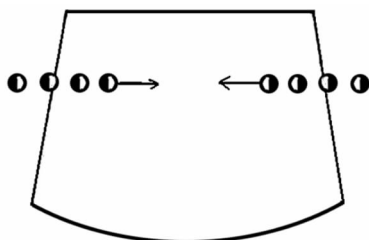


图 5-5-10

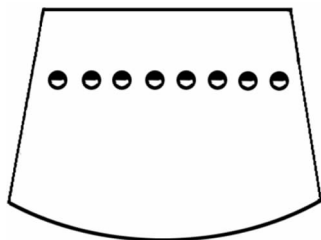
第②小节：右脚开始后踢跑4步。

第③~④小节同第①~②小节（场记一）。

第⑤小节同第①小节，但面向前，相互拉手做（场记二）。



场记一



场记二

第⑥小节同第②小节，但两臂由下至侧上举。

第⑦~⑧小节同第⑤~⑥小节。

第⑨小节：以左脚为轴，向右后点转一周，同时两手叉腰（图5-5-11）。

第⑩小节：右脚向前做一次跳颠步，同时两臂侧下举，两手握拳向前小绕两圈（图5-5-12）。

第⑪小节：左脚向后做一次跳颠步，两臂动作同前。

第⑫小节：右脚开始后踢腿跳两次，同时两臂上举左右摆动（图5-5-13）。



图5-5-11



图5-5-12



图5-5-13

第⑬小节：右脚小跳两次，左腿屈膝后踢，同时两臂上举向右摆动两次。

第⑭~⑰小节同第⑩~⑬小节，但动作方向相反。

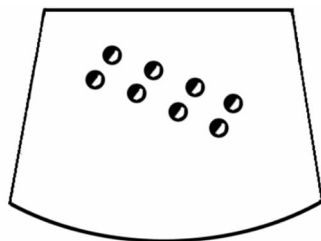
第⑱小节：原地向右转体360°，同时两臂侧上举（掌心向内）。

第⑲小节：碎步变成两斜排（场记三）。

第⑳小节：左脚开始向左前后踢跑3步，第四拍左腿屈伸一次，右腿左前下摆，同时两臂随之前后摆动。

第㉑小节同第⑳小节，但动作方向相反。

第㉒小节：第一、二拍前排蹲（手似采蘑菇）；后排成



场记三



右脚在后的踏步，同时右臂肩上屈（似将蘑菇装在筐内），左臂侧下举（图5-5-14）；第三、四拍同第一、二拍，但两排动作相反。

第⑬小节同第⑫小节。

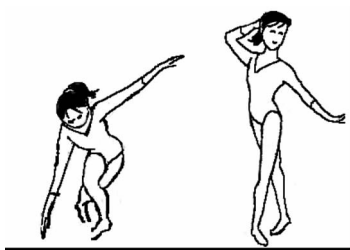
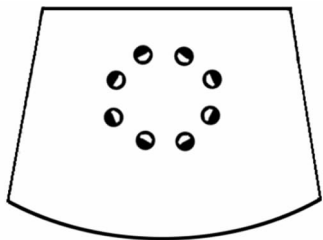
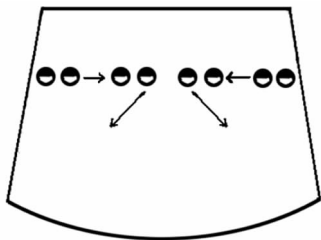


图 5-5-14

第⑭~⑮小节：后踢跑成圈，面向里（场记四）。最后一拍拉手。



场记四



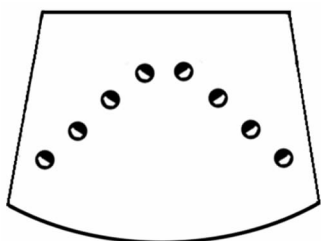
场记五

第⑯小节：第一拍右脚向前一步，左脚后点地，同时两臂上举，抬头，停止不动。

第⑰小节：碎步后退成一横排，同时两手相互扶腰（场记五）。

音乐反复。

第①小节：第一、二拍左（右）脚前踏；左（右）腿小跳一次，右（左）腿左（右）前下踢，上体稍右（左）侧屈，眼看左（右）前上方，同时两臂侧下举（场记六）；第三、四拍右（左）脚前踏，左（右）腿屈膝后踢，上体前倾，眼看右侧。

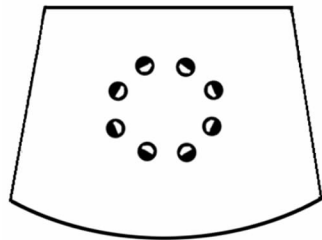


场记六

第②小节：左（右）脚开始后踢跑4步。

第③~④小节同第①~②小节。

第⑤小节：第一、二拍左（右）脚向右（左）前一步；左（右）腿小跳一次，右（左）腿屈膝后踢，上体稍前倾，眼看左（右）侧。



场记七

第⑥小节同第②小节。

第⑦~⑧小节同第⑤~⑥小节。

第⑨小节同第⑥小节，变队形（场记七）。

第⑩小节：第一、二拍左脚跳起，右脚跟在前着地，同时

两臂侧上举；第三、四拍左脚跳起，右脚尖于左脚旁点地，同时两手叉腰（图 5-5-15）。



图 5-5-15

第⑪小节同第⑩小节，但动作方向相反。

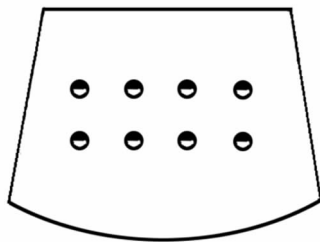
第⑫小节：第一、二拍向右做一次跳颠步。第三、四拍向左做一次跳颠步。

第⑬小节同第⑫小节，同时右后转 180°（面向圈外）。

第⑭~⑰小节同第⑩~⑬小节。

第⑱~⑲小节：跑跳步变队形成两横排（场记八）。

第⑳小节：右（左）脚开始向右（左）走 3 步，第四拍左（右）脚于右（左）脚内侧点地，屈膝，上体稍右（左）侧屈，同时相互拉手（图 5-5-16）。



场记八

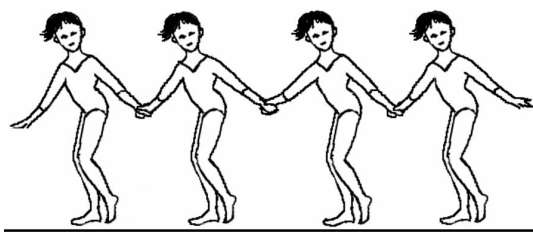


图 5-5-16

第㉑小节同第㉐小节，但动作方向相反。

第㉒~㉓小节同第㉐~㉑小节。

第㉔小节：做跑跳步，前排相互拉手上举后退；后排松手向前，并于前排两人之间穿过（图 5-5-17）。

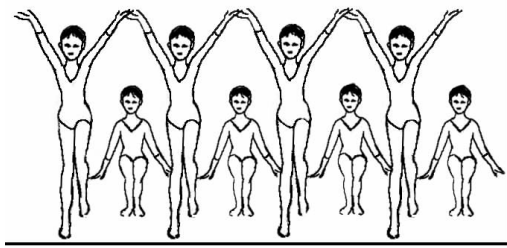


图 5-5-17



第⑤小节:

前排:第一、二拍向右做一次跳颠步,同时两臂侧下举,半握拳,向内画圆两次;第三、四拍同第一、二拍,但方向相反。

后排:腿的动作同前排,但两臂向右、左摆动(图5-5-18)。

第⑥~⑦小节同第④~⑤小节,但前后排互换动作。

第⑧小节:第一、二拍向右自转一圈,稍密集;最后一拍前排蹲,同时两手叉腰;后排左脚上步,右脚后点地,同时两臂侧上举(图5-5-19)。

第⑨小节同第⑧小节最后一拍动作。

(二) 教学建议

1. 该动作组合相对有一些难度,不仅舞蹈的基本动作比较多,而且增加了一些队形的变化,同时乐曲的节奏较快,比较符合儿童的心理需求,因此,建议教师在教学时,可以采用分段教学的方法逐渐递进,也可以按教学的需求进行重新组合。

2. 学生练习时,应让学生多听音乐,这样便于他们尽快地掌握动作的节奏,并可通过音乐增强对动作的记忆,更重要的是能烘托课堂的气氛,体现儿童天真、活泼的特点。

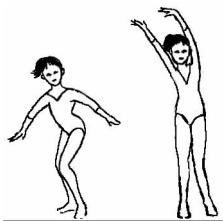


图 5-5-18

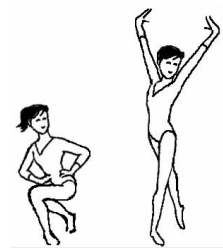


图 5-5-19

示例二: 组合(二)

(一) 动作方法

全世界儿童心连心

陆建华曲

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

① 3 3 2 | 3 - | 3 3 1 | 6 - | ⑤ 6 7 6 5 | 5 6 1 2 | 3 3 3 | 3 - |

⑨ (3 3 3 | 3 0) | 2 - | 2. 2 | ⑬ 6 1 3 | 2 - | 5 6 5 3 | 2 3 1 7 |

(X X X X 0)

⑰ 6 6 6 | 6 - | (6 6 6 | 6 0) | ⑳ 6 - | 6. 5 | 4 3 2 | 2 - |

(X X X X 0)

㉔ 5 - | 5. 6 | 3 2 1 | 1 - | ㉖ 2 - | 2. 2 | 1 2 3 5 | 2 2 |

㉘ 5 6 5 3 | 2 3 1 7 | 6 6 6 | 6 - | ㉚ (6 6 6 | 6 0) | 2 - | 2. 2 |

(X X X X 0)

㉜ 1 2 3 5 | 2 2 | 5 6 5 3 | 5 6 1 7 | ㉞ 6 6 6 | 6 - | (6 6 6 | 6 0) :||

(X X X X 0)

预备姿势:正步或小八字步站立。

第①小节:左腿弯曲,右腿前伸,脚跟着地,上体后倾,稍向右拧身,同时左臂屈

肘前摆，右臂后摆，眼看左前上方（图 5-5-20）。

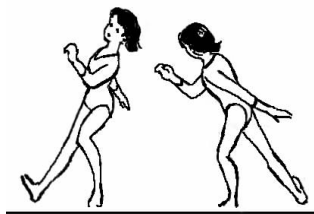


图 5-5-20



图 5-5-21

第②小节：左腿屈伸一次，右脚尖后点地，上体前倾，同时左臂后摆，右臂屈肘前摆，眼看右侧。

第③~④小节同第①~②小节。

第⑤~⑥小节：右脚开始向前跑 3 步，第四拍左脚跟在前着地，右腿稍屈，上体稍后倾，同时两臂由前向后抡臂一周至胸前立屈（拳心向后），眼看前上方（图 5-5-21）。

第⑦~⑧小节：左脚开始向后跑 3 步，第四拍右脚后点地，左腿稍屈，上体前倾，同时两臂向前抡臂一周至后下举，眼看右侧。

第⑨~⑩小节：半蹲，右脚于左脚内侧踩 4 次，同时两手于右肩侧击掌 4 次（节奏为 $\times \times \times | \times 0 |$ ）。

第⑪~⑭小节：右脚开始跑跳步成两人并排，内侧手相互扶腰（图 5-5-22）。

第⑮~⑱小节：两人用跑跳步，按顺（或逆）时针方向转一圈。

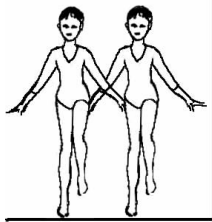


图 5-5-22

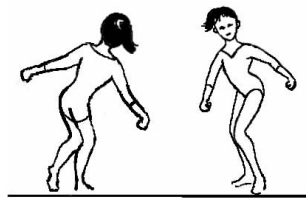


图 5-5-23

第⑲~⑳小节同第⑨~⑩小节，但两人相对，两臂侧下举，同时随踩脚的节奏向内小绕 3 次（图 5-5-23）。

第㉑小节：右脚开始向前做一次蹉步，同时左臂前摆，右臂侧摆。

第㉒小节同第㉑小节，但动作方向相反。

第㉓~㉔小节同第㉑~㉒小节。

第㉕~㉖小节：右（左）脚开始后踢跑（两人左右换位），上体向跑的方向侧屈，同时两臂侧下举；最后一拍左（右）脚于右（左）脚内侧点地，同时两手于右（左）肩外击掌一次（图 5-5-24）。

第㉗~㉘小节同第㉕~㉖小节，但两人互换动作。

第㉙~㉚小节：后踢腿跑成 4 人一圈，互换拉手。



图 5-5-24



第③小节：右脚向右做一次跳颠步，上体稍右倾。

第④小节同第③小节，但动作方向相反。

第⑤~⑥小节同第③~④小节。

第⑦~⑧小节同第①~②小节动作，但右后转180°。

第⑨~⑫小节同第②~④小节。

第⑬~⑭小节同第①~②小节。

第⑮~⑯小节同第⑦~⑧小节。

第⑰~⑱小节：第一、二拍原地（或行进）后踢跑两步同时相互拉手；第三、四拍右脚前伸脚跟着地，同时两臂上举。

（二）教学建议

1. 教师在进行教学时，应注意基本动作的姿态，还要强调动作的节奏感，在此基础上再进行相互的配合。

2. 练习时，教师可以采用分组或自主结合的方法进行，并注意请一些舞蹈基础较好的学生进行领做或辅导。

3. 学生在基本掌握动作的基础上，教师可进行小段串联，并在课的整理部分进行练习，效果会较好。

4. 音乐的选择应注意要有儿童特点，学生相对比较熟悉的，也可结合音乐教材的内容，使学生边唱边舞，气氛会更活跃，并有利于提高学生动作的表现力。

组合（二）没有场记介绍，教师可以根据学生的实际情况及教学的需要自行安排，同时还可继续创编，形成表演舞蹈。

单元计划

韵律体操

教学目标	1. 能说出所学基本步伐的名称，学会韵律体操的滚动步、跳步、华尔兹步及波尔卡步及其组合动作。 2. 通过练习，发展学生的力量、柔韧、协调、灵敏等身体素质及动作的节奏感。 3. 学练中，培养学生团结协作、相互配合的能力，提高自我表现力，陶冶情操。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	复习五年级学过的柔软步、足尖步、变换步，初步学习滚动步及华尔兹步。	重点：滚动步及华尔兹步动作方法。 难点：动作的节奏及身体姿态的控制。
2	学习华尔兹组合动作，体会脚步与手臂动作的协调配合。	重点：脚步与手臂动作的配合。 难点：动作协调，有韵律感。

续表

内容 课次	技能目标	教学重、难点
3	学习跳步及组合动作，掌握并步跳及踏跳步的方法。	重点：并步跳及踏跳步的方法。 难点：上、下肢配合协调。
4	学习波尔卡舞步，掌握动作的方法与节奏。	重点：动作的方法与节奏。 难点：动作协调，有表现力。
5	学习波尔卡组合（滑冰舞），提高相互配合能力。	重点：动作协调，节奏清楚。 难点：相互配合。
6	综合复习，考核与评价。	动作熟练、协调，有表现力。
相关体能练习	1. 柔韧性练习。 （1）腰部。①站立甩腰（可扶把杆或在保护下练习）；②俯卧上体后屈练习；③仰卧推起成“桥”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

项目 内容标准		华尔兹步或波尔卡步组合
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。



续表

项目		华尔兹步或波尔卡步组合
内容标准	A	学练中主动交流与配合，相互纠正动作。
	B	练习中能与别人交流和配合。
	C	练习中不愿与人交流和配合。
	情意与合作	

舞蹈

舞蹈是以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术形式。它是通过形体动作表达人的情感的一门视觉艺术。

知识窗

舞蹈起源于劳动，是人类历史上最早产生的艺术形式之一。作为意识形态，舞蹈鲜明地反映人们不同的思想、信仰、生活理想及审美要求，它既是供人欣赏和娱乐的艺术形式，也具有宣传教育的社会作用。作为教育手段，舞蹈活动不仅可以培养教育学生具有健美的身体姿态，动作的协调、灵活，富有节奏感、表现力，而且可以丰富、抒发、表达情感，起到良好的健身、娱乐的作用。

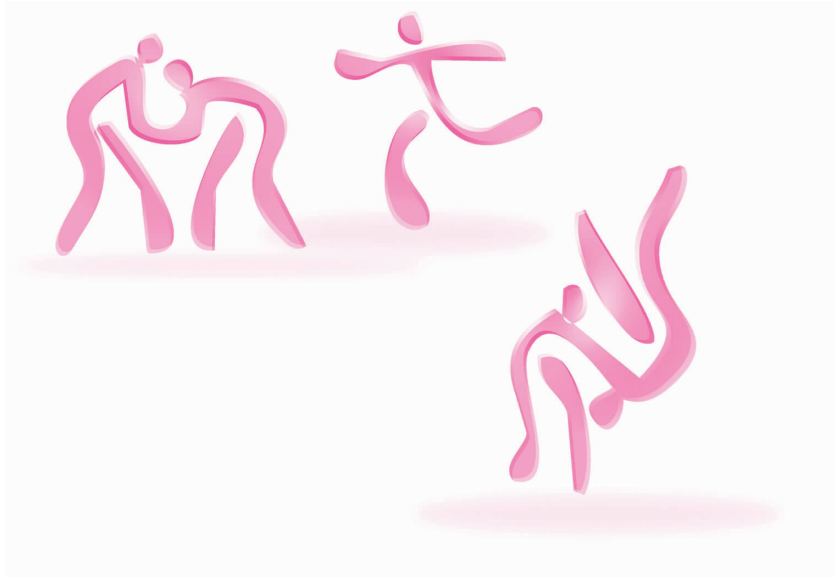
舞蹈的基本要素是动作的姿态、节奏和表情。

第六章

武 术

武术是具有强大生命力的民族文化遗产。进行武术练习不仅可以全面发展各项身体素质，而且对于中枢神经系统、平衡器官、内脏器官、神经与肌肉的协调机能具有良好的促进作用。武术的套路运动种类繁多，一般分为拳术、器械、对练、集体操练四大类。发展武术运动，对继承和发扬祖国文化遗产，增强人民体质，振奋民族精神有着重要作用。

小学六年级将继续进行武术基本功和基本技术的学习、练习，并在长拳组合套路练习中对已学技术进行复习巩固，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，了解和体会武术运动的搏击特点，掌握简单的防身自卫方法。





第一节 基本功

踢腿是腿部练习中的重要内容,也是表现基本功训练的主要方面之一。可以较集中地反映出腿部的柔韧、灵敏和控制力量等训练水平。踢腿的方法有直摆性腿法、屈伸性腿法。本节继续将腿功学习作为基本功练习的主要内容,并根据学生年龄特点适当加入跳跃动作,不断丰富学习内容,增强腿部柔韧性和力量性,发展弹跳素质。

教 学 目 标

加强对武术基本功、基本动作练习的了解,学习和掌握腿功中的扳腿、里合腿等技术动作,初步体会跳跃动作中的腾空箭弹,通过组合套路的练习,复习、巩固已学技术动作,提高动作质量,进一步熟悉武术长拳套路的演练特点。发展柔韧、力量、灵敏、协调、弹跳等身体素质,培养学生武术学习兴趣,发展学生自主学习能力,激发他们对民族传统文化热爱。



腿功：扳腿、里合腿

动作方法及要点

(一) 扳腿

包括正扳、侧扳、后扳3种。

扳腿练习时,应先做压腿等适应性活动,再完成扳腿动作。同伴间协助做扳腿练习要注意扳腿的力度,用力要因人而异,循序渐进,不可急于求成,以免拉伤。

1. 正扳腿:右腿伸直支撑,左腿屈膝提起,右手握住左脚,左手抱膝,目视前方(图6-1-1)。左腿向前上方伸出,膝关节挺直,右手握住左脚向上扳腿,脚外侧朝前,左手叉腰,目视前方(图6-1-2),也可由同伴托住脚跟向上扳腿(图6-1-3)。练习时,左右腿可交替进行。

【要点】

两腿伸直,立腰,收髋。



图 6-1-1



图 6-1-2



图 6-1-3

2. 侧扳腿：左腿伸直支撑，右腿屈膝提起，右手经小腿内侧向上托住脚跟，目视前方（图 6-1-4），将右腿向右上方扳起，左臂上举亮掌，目视前方（图 6-1-5），也可由同伴托住脚跟向侧扳腿（图 6-1-6）。练习时，左右腿可交替进行。



图 6-1-4



图 6-1-5



图 6-1-6

【要点】

两腿膝关节伸直，立腰，身体正直。

3. 后扳腿：手扶一定高度的物体，并步站立，目视前方（图 6-1-7），左腿伸直支撑，由同伴托起右腿从身后向上举，挺膝，绷脚尖，上体稍前俯，塌腰，抬头，目视前方（图 6-1-8）。练习时，左右腿可交替进行。

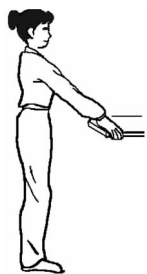


图 6-1-7



图 6-1-8

【要点】

支撑腿全脚掌着地，塌腰，挺胸，抬头。



（二）里合腿

先进行已学过的压腿、踢腿练习，然后再做里合腿。并步站立，两臂侧平举立掌外撑，眼平视，右脚上步，左脚勾脚尖向左上方踢起，经面前向右上方向直腿摆动，落于右脚外侧（图6-1-9）。

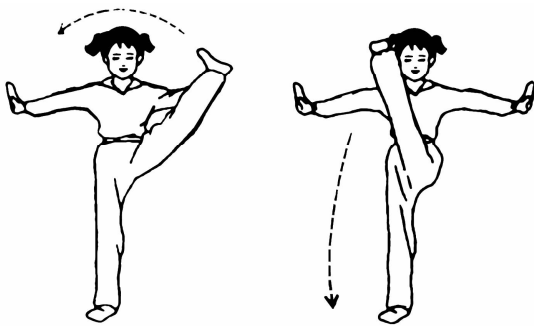


图6-1-9

【要点】

立腰，松髋，里合幅度大，摆腿成扇形。里合腿属于直摆性进攻腿法，攻击力度较大，多用于进攻对手的头、面部等部位。

教学策略

尊重学生个体差异，遵循循序渐进的教学原则，逐步提高对动作的要求。要进行充分的准备活动，专项练习的负荷不宜过大，尽量减少静力性练习。教师一定要叮嘱同学，协助扳腿时要控制好力度，不可用力过大、过猛；先做一些增加关节柔韧性和灵活性的压腿和踢腿练习后再开始扳腿。进行里合腿练习时，先从踢低腿开始，强调里合幅度，再逐渐提高踢腿高度。要注意左右腿交替进行腿部练习。

示例：组合动作

（一）动作方法

1. 组合：抱拳预备—马步双劈拳—弓步冲拳—并步推掌—里合腿击响—弓步勾手推掌—提膝穿掌—仆步穿掌—虚步勾手挑掌—收势。

（1）抱拳预备：并步抱拳，向左摆头，目视左侧（图6-1-10）。

（2）马步双劈拳：左脚向左迈出成马步，同时两拳经腹前交叉（拳背向外，右拳上左拳下），向两侧抡臂侧劈至与肩平，拳眼向上，目视左拳（图6-1-11）。



图 6-1-10

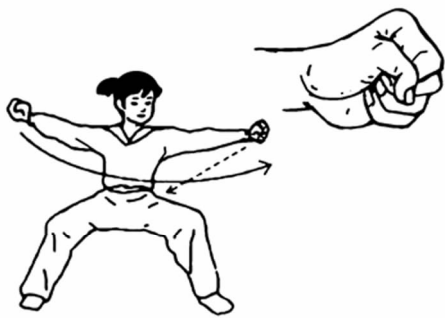


图 6-1-11

攻防含义：劈拳是攻击性拳法，借助力臂抡摆的力量由上向下劈砸，力达拳外沿，攻击对手头、面部。

(3) 弓步冲拳：身体左转 90°，蹬右腿成左弓步，同时右拳经腰间向前冲出与肩平，拳心向下，左拳收至腰间抱拳，目视右拳（图 6-1-12）。

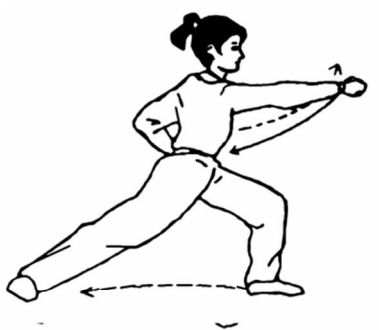


图 6-1-12

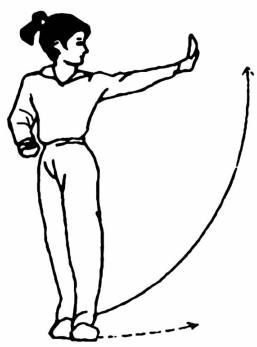


图 6-1-13

(4) 并步推掌：重心后移，身体右转 90°，左脚蹬地收于右脚内侧成并步立，同时右拳收至腰间抱拳，左拳变掌自腰间向左推掌与肩平，掌指向上，目视左掌（图 6-1-13）。

(5) 里合腿击响：左脚向左上步，脚尖外展，右腿向左踢里合腿，右手抱拳于腰间，左掌在脸前以手掌迎击右脚掌，目视击响点（图 6-1-14）。



图 6-1-14

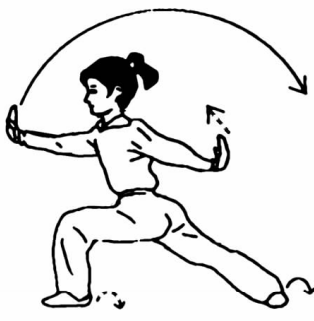


图 6-1-15



(6) 弓步勾手推掌：左脚尖外展，身体随之左转 180° ，左腿屈膝，右脚后撤成左弓步，同时右拳变掌自腰间向前推掌与肩平，掌指向上，左掌向下后摆至身后成勾手，直臂，勾尖向上，目视右掌（图 6-1-15）。

(7) 提膝穿掌：身体立起右转约 90° ，同时右掌向上向后直臂贴头随身体右转划弧抡至腰间，掌心向上，左掌从后向上经头上沿右臂路线抡摆，经右肩前向下按掌至胸前，掌指向右，目视左掌（图 6-1-16），身体重心移至右腿，右腿蹬直，左腿屈膝提控于身体左前，同时左掌下落收于右腋侧，掌心向下，右掌于左臂上向前上穿出，掌心向上，目视右掌（图 6-1-17）。



图 6-1-16



图 6-1-17

攻防含义：提膝避让对手向我下肢的攻击，左掌下按防守对手对我胸部的进攻，同时迅速以右穿掌刺击对手眼、面、咽喉等部位。

(8) 仆步穿掌：右腿屈膝下蹲，左腿向左侧铲出成左仆步，同时右臂掌心外转，左掌指尖向下翻转，由左胸前向下沿左腿内侧向左穿出，目视左掌（图 6-1-18）。

攻防含义：提膝躲避对手的进攻之后，迅速下潜以仆步铲击对手脚踝、小腿、膝部等，并用穿掌挑裆进一步追击对手，或穿掌抓抱对手腿部起身摔。

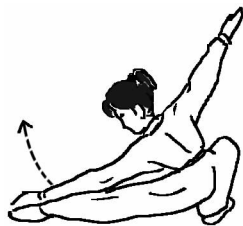


图 6-1-18

(9) 虚步勾手挑掌：重心前移成左弓步，左掌随重心前移向前挑起（图 6-1-19），右脚向左前上步，身体左转 180° ，左腿屈膝半蹲成右虚步，同时左掌经上后摆成勾手，勾尖向下，右掌经下沿右腿外侧向前、向上挑起成立掌，指尖与眼平，目视右掌（图 6-1-20）。



图 6-1-19



图 6-1-20

攻防含义：右脚上步成虚步，虚实结合，进可攻，退可守，左掌后摆成勾手是抓握对手手臂向自己牵引，右掌顺势挑掌攻击对手头、面、咽喉等部位，还可作为防守手法，格挡对手的攻击。

(10) 收势：重心右移，收左腿成并步立，同时两手变拳收至腰间抱拳，向左摆头（图 6-1-21）。

2. 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学习和纠正，待单个动作掌握后再完成组合练习。

(2) 组合练习动作衔接不连贯。

纠正方法：增加慢动作领做，明确动作运行路线，了解各动作间的衔接，可结合重点动作的攻防含义，引导学生进行体会。

(3) 缺少劲力和手、眼配合。

纠正方法：结合动作攻防含义强调手、眼配合，突出长拳的劲力特点，增加相关专项素质练习。

(二) 教学建议

1. 鼓励学生加强相互间的观摩、评价、指导和纠正，提倡学生以小组为单位进行组合动作的练习及创编。

2. 加强对教学内容的再加工，拓宽教学思路，创造性地使用教材。

3. 选择适当的示范和领做位置，可安排多人多方位进行领做，便于学生多角度地观察与模仿。

4. 加强武德教育。



图 6-1-21

跳跃：腾空箭弹

动作方法及要点

并步站立，两臂自然垂于体侧，目视前方（图 6-1-22），右脚向前上步，左臂前摆，右臂后摆（图 6-1-23），右脚蹬地向上跳起，左腿随之向前上方摆起，同时右掌向前撩掌，掌心向上，左掌收至腰间，掌心向上，目视右掌（图 6-1-24），上动不停，身体腾起后右腿迅速向前上方弹踢，同时左腿屈膝收回，左掌向前推掌，右掌收至腰间，掌心向上，目视左掌（图 6-1-25）。

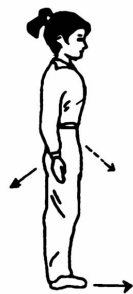


图 6-1-22



图 6-1-23



图 6-1-24

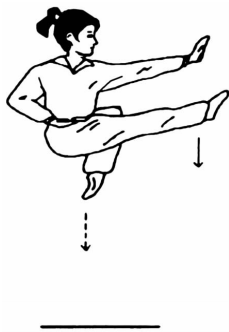


图 6-1-25

【要点】

起跳高，上、下肢动作协调。腾空跳击对手头部。

腾空箭弹动作，也可在助跑后右脚起跳，同时左腿屈膝向前上方提摆，屈膝提控，右腿起跳腾空后绷脚面向前上方弹踢，两臂自然摆动。

教学策略

在开始腾空箭弹学习之前，应充分活动身体的各部位，特别是进行压腿、踢腿、弹腿、摆腿的练习，既有助于学习新动作，又能防止受伤。复杂和有难度的动作可采用分解练习的方法进行学习，适当运用现代化教学手段，让学生观摩优秀运动员的表演、适合教学的武打片以及正确示范的录像、图片等，帮助学生建立直观印象，不断激发学生的学习兴趣。

示例一：跳跃（腾空箭弹）

（一）教法提示

1. 慢动作体会下肢动作。
2. 上肢动作体会练习。
3. 走动中体会上、下肢配合的完整动作练习。
4. 慢动作体会完整技术，逐步提高动作要求，逐渐过渡到符合动作规格。
5. 易犯错误及纠正方法。

（1）上、下肢配合不协调。

纠正方法：多做走动中体会上、下肢配合的完整动作练习。

（2）空中动作不连贯。

纠正方法：增加起跳高度，强调两腿收、踢配合要协调，可单独体会下肢动作，也可加助跑进行体会练习。

（二）教学建议

1. 教师示范时要选择好适当的位置和方向，便于全体学生观察、模仿。
2. 腾空动作除采用分解的方法进行教学以外，可适当运用挂图或现代化教学手段加以辅助。

示例二：组合动作

（一）动作方法

1. 组合：抱拳预备—高虚步上冲拳—击步挑掌—腾空箭弹—弓步架冲拳—虚步架栽拳—跳转马步砸拳—弓步冲拳—马步架冲拳—收势。

（1）抱拳预备：并步抱拳，向左摆头，目视左侧（图6-1-26）。

（2）高虚步上冲拳：右脚向右前上步，同时左拳变掌上摆至左前上方，掌心向右，上体稍右转，目视左掌（图6-1-27），重心右移，左脚收于体前，脚尖点地成高虚步，右臂向上冲拳，拳心向左前方，左掌向右、向下经面前屈肘收于右胸前，掌心向右，掌指向上，同时向左摆头（图6-1-28）。

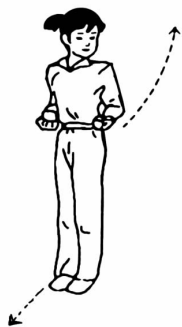


图 6-1-26



图 6-1-27



图 6-1-28

（3）击步挑掌：左脚向左上步，右拳变掌由上向下沿左肩直臂切掌，掌心向左，掌指向前，左掌插于右腋下，掌心向里，上体稍左转侧对前方，目视左前方（图6-1-29），左脚蹬地跳起，空中右脚碰击左脚，同时两臂于体前经交叉分别向前、向后摆至平举，掌心均向上（图6-1-30），右脚落地，左脚随之向前落步，目视左掌（图6-1-31）。



图 6-1-29



图 6-1-30

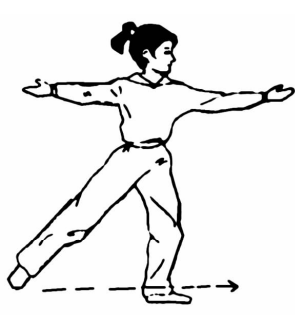


图 6-1-31

（4）腾空箭弹：右脚向前上步（图6-1-32），踏实后向上跳起，左腿随之向前上摆起，同时右掌向前撩掌，掌心向上，左掌收于腰间，掌心向上，目视右掌（图6-1-



33), 上动不停, 身体腾起后右腿迅速向前上方弹踢, 同时左腿屈膝收回, 右掌收至腰间, 掌心向上, 左掌自腰间向前推掌, 目视左掌 (图 6-1-34)。

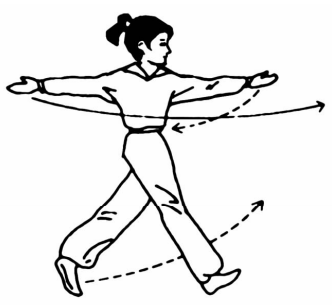


图 6-1-32



图 6-1-33

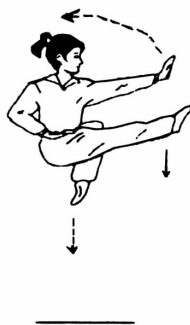


图 6-1-34

(5) 弓步架冲拳: 左脚下落, 右脚向前落步成右弓步, 右掌变拳从腰间向前立拳冲出, 拳眼向上, 左掌向上摆至头上架掌, 目视右拳 (图 6-1-35)。

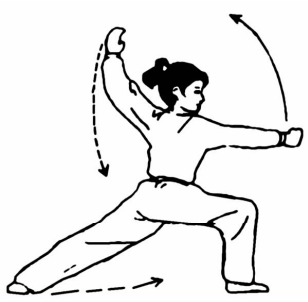


图 6-1-35



图 6-1-36

(6) 虚步架栽拳: 身体左转 180° , 右腿屈膝半蹲, 左脚撤回半步, 脚尖点地成左虚步, 右臂向上屈肘横架于头上, 拳心向上, 同时左掌变拳, 左臂内旋向下栽拳于左膝上方, 拳眼向里, 拳面向下, 目视左前方 (图 6-1-36)。

(7) 跳转马步砸拳: 右脚蹬地跳起, 身体随即左转 180° , 两脚落地成马步, 右臂屈肘以前臂为力点由上向身前抡砸, 前臂砸平, 拳心向上, 同时左拳收至腰间抱拳, 目视右拳 (图 6-1-37)。



图 6-1-37



图 6-1-38

(8) 弓步冲拳：身体右转 90°，蹬左腿成右弓步，同时右拳收至腰间抱拳，左拳自腰间向前冲出，拳心向下，目视左拳（图 6-1-38）。

(9) 马步架冲拳：上体左转 90°，重心移至两腿间成马步，右拳自腰间向右冲拳与肩平，拳心向下，同时左臂外展向上屈肘横架于头上，拳心向上，目视右拳（图 6-1-39）。

(10) 收势：重心右移，收左脚成并步立，两拳收至腰间抱拳，同时向左摆头（图 6-1-40）。



图 6-1-39



图 6-1-40

2. 易犯错误及纠正方法。

(1) 基本动作不规范。

纠正方法：加强基本动作练习，待单个动作基本掌握后再完成组合练习。

(2) 动作路线不准确，组合缺乏连贯。

纠正方法：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，增加慢动作领做。

(3) 动作缺乏力度，武术意识不突出。

纠正方法：强调手、眼配合和动作的攻防意识，突出长拳的劲力特点，增加相关专项素质练习。

(二) 教学建议

1. 基本功是武术学习的基础，所学的基本功动作要经常、反复地进行练习。
2. 待单个动作掌握后再进行组合练习。
3. 引导学生自行分析重点动作的攻防含义，并进行体会。
4. 指导学生根据已掌握的技术动作进行组合套路的创编和练习。



单元计划

腿功、跳跃及组合

教学目标	1. 加强对武术基本功、基本动作练习的了解,提高对武术锻炼价值的认识。 2. 学习和掌握腿功中的扳腿、里合腿等技术动作,初步体会跳跃动作中的腾空箭弹,通过组合动作的练习,复习、巩固已学基本技术,提高动作质量,进一步熟悉长拳套路的演练特点。 3. 发展学生柔韧、力量、灵敏、协调、弹跳等身体素质。 4. 培养学生的武术学习兴趣和自主学习能力,激发他们对民族传统文化的热爱。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	独立或辅助完成各种扳腿动作;掌握先踢后摆的里合腿动作方法;体验腾空后推掌与弹踢协调用力的腾空腿法。	重点:动作的方法与要领。 难点:(1)里合腿:腿踢摆的高度与幅度。(2)腾空箭弹:上、下肢的协调配合。
2	基本功练习:压腿、踢腿、蹬腿冲拳、弹踢推掌、行进间连续弓步格挡冲拳、抡拍、腾空箭弹等动作,巩固技术,提高动作规范性。初步学习腿功组合动作,了解各动作间的衔接和劲力特点,体会重点动作的攻防意义,进行武德教育。	重点:基本动作的规范性。 难点:动作运行路线和组合动作之间的衔接。
3	练习基本功和腿功组合动作,巩固所学基本技术,提高组合动作的熟练程度,展现长拳套路演练特点。 学习跳跃组合动作,了解各动作间的衔接,探究重点动作的攻防含义,提高武德修养。	重点:动作的熟练与规范。 难点:组合中各动作间的衔接。
4	基本功和组合动作练习,进一步提高动作的熟练性与规范性,突出长拳套路的演练特点。 引导学生根据已掌握的技术动作进行组合套路的创编。	重点:动作的熟练与规范。 难点:动作连贯,突出劲力特点,手、眼配合。
5	通过组合动作考核,检测学生对所学技术的掌握情况,进一步巩固基本技术的掌握,强化武术意识。 安排学生展示自主创编的动作组合,带领学生进行观摩和点评。	重点:动作的连贯与规范。 难点:武术的劲力和意识。
相关体能练习	柔韧素质是指人体关节在不同方向上的运动能力,以及肌肉、韧带等软组织的伸展能力。武术运动对人体柔韧素质的要求较高,良好的柔韧素质不仅是习武者学习和掌握武术运动技能的重要基础,而且可以提高肌肉的收缩力量,加快动作速度,使运动器官内部的阻力减少,从而使动作完成得更加轻松和省力。另外,柔韧性的改善还可以降低运动损伤的发生率。应适时增加发展柔韧素质的拉伸练习。静力性拉伸:压肩、压腿、劈叉、下腰、俯腰、扳腿等。注意量力而行,帮助者用力不可突然、过猛。动力性拉伸:肩绕环、踢腿、摆腿等。动作幅度逐渐加大,速度由慢到快,以免肌肉拉伤。	

注:考核内容根据学生具体情况进行选择。

教学评价

项目 内容标准		里合腿	腾空箭弹	组合
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,立腰,松髋,踢摆幅度大,速度快,摆腿成扇形。	动作正确,起跳高,上、下肢配合协调,空中动作连贯。	基本动作正确,动作衔接连贯,动作路线正确,步型到位,能体现长拳组合的劲力特点,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,两腿较直,踢摆幅度较大,速度较快,摆腿能够成扇形。	动作比较正确,起跳较高,上、下肢配合比较协调,空中动作比较连贯。	基本动作比较正确,动作衔接比较连贯,动作路线比较清楚,步型比较到位,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,踢摆有一定幅度和高度,摆腿基本成扇形。	动作基本正确,起跳有一定高度,上、下肢配合基本协调,空中动作基本连贯。	组合动作基本正确,动作衔接基本连贯,动作路线基本正确,步型偏高,有一定力度,手、眼有一定配合。
	D	动作不正确,踢腿时上体摆晃,弯腿,拔根,踢摆幅度小,缓慢无力,摆腿不能成扇形。	动作不正确,起跳过低,上、下肢配合不协调,空中动作不连贯。	上、下肢配合不协调,基本动作不正确,组合缺乏连贯,动作路线不正确,步型过高,没有力度,手、眼缺少配合。
态度与参与	A	积极参与教学活动,练习认真,自觉遵守课堂纪律,自信心强。		积极参与教学活动,练习认真,自觉遵守课堂纪律,注重武德。
	B	学习比较认真,能遵守课堂纪律,基本按要求完成各项教学活动,有一定自信。		学习比较认真,能遵守课堂纪律,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,不能遵守课堂纪律。		学练不积极、不认真,不能遵守课堂纪律,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。		练习中积极与同伴交流,相互学习、帮助,积极探究重点动作的攻防作用,主动参与组合动作的创编。
	B	练习中能够与同伴进行交流。		练习中能够与同伴进行交流,能够参与重点动作攻防作用的探究和组合动作的创编。
	C	练习中不与同伴交流。		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

拳法和掌法组成了实用拳法的基本打法，是双方在对抗中用来进攻对手的技术方法。掌在臂的屈伸、抡摆等变化中组成各种掌法。推掌是向前方直线击打的掌法，用以攻击对手胸部、头部，分为左推掌、右推掌（图6-2-1）。

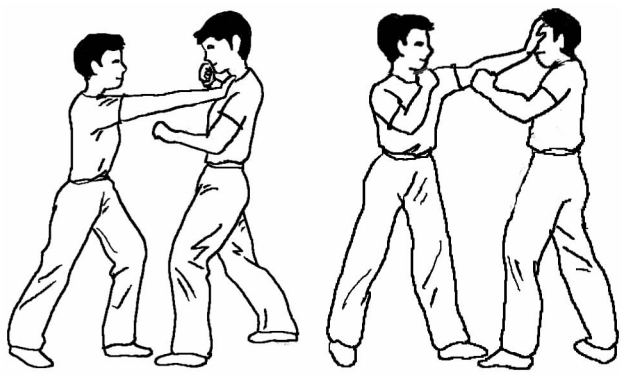


图6-2-1

教 学 目 标

学习实用拳法基本打法中的左推掌、右推掌动作，加深学生对武术技击特点的了解与认识，体会推掌在武术实用拳法中的攻防技击特点和实战作用，提高学生的快速反应能力，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，培养他们养成高尚的武德修养，提高分析、判断、解决问题的能力。



掌法：左推掌、右推掌

动作方法及要点

（一）左推掌

格斗姿势开始，上体稍右转，左臂内旋拳变掌，掌指朝上，向前直线推出，力达小

指侧外缘或掌根。右拳护于下颌前，目视前方（图 6-2-2）。

【要点】

推掌时蹬地、拧腰，快出快收，不停顿。直线型进攻动作，易发动，灵活性强，攻击对手腰以上任何部位，力达小指侧外缘或掌根。

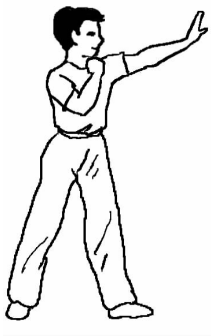


图 6-2-2

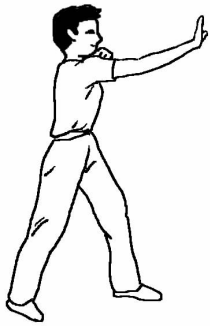


图 6-2-3

（二）右推掌

格斗姿势开始，上体稍左转，重心移至左腿，同时右拳变掌，掌指朝上，向前直线推出，力达小指侧外缘或掌根。左拳护于下颌前，目视前方（图 6-2-3）。

【要点】

推掌要蹬地、拧腰、顺肩，力送肩、肘，最后达于小指外侧或掌根，快出快收。直线型进攻动作，充分利用蹬腿转腰的力量加大推掌力度，攻击对手腰以上任何部位，威力较强。

教学策略

根据学生的认知水平，引导学生通过小组讨论等形式自己研究推掌动作的实战作用和破解方法。安排学生两人一组互为对手，进行攻防手法和路线的学习与体会，强调动作不可用力过大、过猛。进行技击动作练习时应及时教育学生注重武德。

示例：掌法（左推掌、右推掌）

（一）教法提示

1. 先慢动作体会，然后逐渐加快推掌速度，加大推掌力度。
2. 可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。
3. 在统一口令指挥下集体练习。
4. 根据具体情况安排击靶练习。
5. 易犯错误及纠正方法。

肘外展，力点不准，上体过于前倾。

纠正方法：多进行慢动作体会，强调蹬地、拧腰、顺肩，力送肩、肘，最后达于小指外侧或掌根，防止上体过于前倾。



（二）教学建议

1. 结合示范或图示进行讲解，语言简练，突出实战意义。
2. 加强武德教育，同伴间体会动作攻防手法和路线时，必须强调用力不可过大和过猛。
3. 选择好合适的示范位置，便于学生观察。

教学评价

项目 内容标准		推掌（左推掌、右推掌）
技能	A	动作正确，推掌快速、有力，直线推击，力点准确，快出快收。
	B	动作比较正确，推掌比较有力，直线推击，力点比较准确，蹬地、拧腰比较连贯，推、收不停顿。
	C	动作基本正确，推掌比较有力，基本沿直线推击，力点基本准确，蹬地、拧腰基本连贯，推掌后能够还原成格斗姿势。
	D	动作不正确，推掌肘外展，力点不准，蹬地、拧腰不连贯，上体过于前倾。
态度与参与	A	积极参与教学活动，练习认真，自觉遵守课堂纪律，注重武德。
	B	学习比较认真，能够遵守课堂纪律，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，不能遵守课堂纪律，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。
	B	练习中能够与同伴进行交流，能够参与探究动作。
	C	练习中不与同伴交流。

功夫皇帝——李小龙

李小龙，美籍华人，武术技击家、武术哲学家、全球范围内最具影响力的著名华人武打电影演员，截拳道武道哲学创立人。

李小龙生于美国三藩市，童年和少年在中国香港度过。幼年时身体非常瘦弱，父亲为了使儿子体魄强壮，在他7岁时开始教其练习太极拳，13岁跟随名师叶问系统学习咏春拳。此外，他还练习过螳螂拳、洪拳、少林拳、戳脚、节拳、白鹤拳等拳种，为后来自创截拳道打下了坚实的基础。为了提高技击水平，李小龙除了勤习中国拳术外，还研究西洋拳的拳法，经常参加拳击比赛，不断丰富实战经验，自创截拳道。除了精通各种拳术，还擅长长棍、短棍和双截棍等各种器械，并研习气功和硬功，尤以腿功造诣最为精深。他对中国电影业的贡献也是永不磨灭的，拍摄的电影《精武门》《猛龙过江》等打破亚洲票房纪录，风靡东南亚。与好莱坞合作的《龙争虎斗》总票房达到2.3亿美元。1973年7月突然在中国香港逝世，享年只有32岁。

第七章

体育游戏

体育游戏不仅是小学体育课程的重要内容，也是将竞技项目教材化处理的重要手段，是传授运动技能不可或缺的环节。根据高年级学生的认知特点以及身心发展规律，安排了贴人、手扶拖拉机、投包跑垒等游戏。发展学生的力量、速度、灵敏等身体素质，提高动作的节奏感及身体的协调性；增强学生的自信心和责任感，培养学生的团队意识和集体主义精神。





投包跑垒

教学目标

发展学生急跑急停能力和准确的投掷能力；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。

游戏方法及规则

在场地上画一个边长为 4 米的正方形，每个角画一个边长为 0.5 米的小正方形为垒。准备一个小沙包。

将学生分成 10 人一队，每队再以猜拳的方式分成两组，赢者分别站在 4 个垒上（各垒区不限所站人数），输者分别站在场地的两个对边外，每人手持一个沙包。比赛开始后，站在垒区内的人按逆时针方向跑，依次经过每个垒（单脚踏在垒上即可），一直跑到原位为一圈。

当跑垒人离开垒后，投包人就可用沙包投击，被投中者罚下场等候。当跑垒者中的任一人跑够 3 圈时，即可“救回”一人继续参加比赛。投包人可以拣回掉在场地中的沙包，反复多次投击。跑垒人在跑动中可用手接包，并允许将包扔向远处，以获取更多的跑垒时间。跑垒人全部被罚下场，两组交换场地和角色，重新开始比赛（图 7-0-1）。

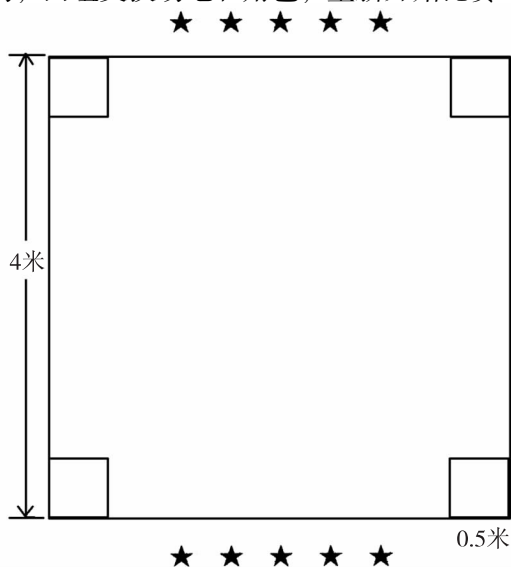


图 7-0-1

【规则】

1. 比赛过程中，每个垒区不限所站人数，但所有人必须单脚踏在垒上。
2. 掷包时，击中对方的颈部以下部位，方为有效。

教学策略

1. 3~6 人一组，做“砍包”游戏。
2. 跑垒举球游戏。

画两个边长为 6 米的等边三角形，顶角为本垒。在本垒内各放 1 个排球。游戏开始，两队分别从各自的本垒出发，按逆时针方向沿三角形的边跑进，经过另外两垒返回本垒后举起排球，先者得 1 分。最后累计两队总分，多者为胜。

3. 游戏场地的大小、场地形状、垒区的多少等，可根据学生的实际水平和人数进行变化。

4. 可结合各种球类课做此游戏，将投包改为掷球触人。

【提示】

如果学校的场地狭小或为避免班级之间互相干扰，可将游戏改为直线往返跑踏垒，或者在有限的场地上任意放置几个垒垫，学生在其间跑动踏垒、躲避来球。另外，要提示学生加强战术配合。

拔河

教学目标

发展学生的力量素质，提高动作的节奏感及身体的协调性；培养学生团结协作的精神，增强团队意识。

游戏方法及规则

在场地上画 3 条间隔 1.5 米的平行短线，中间的为中线，两边的为河界。拔河绳中点系一根彩带作为标志带，并将拔河绳放在场地中间，标志带对准中线。

将学生分成人数相等的两队，每队选指挥员一人，其余队员分别站在河界线外拔河绳的两侧，左右交错站立。教师发出“预备”口令后，双方队员站好位置，双手握紧拔河绳，并将其拉直，做好准备，这时绳上标志带应垂直于中线。教师鸣哨后，双方在指挥员的指挥下，一齐用力向后拉绳。把标志带拉过本方河界的队为胜（图 7-0-2）。

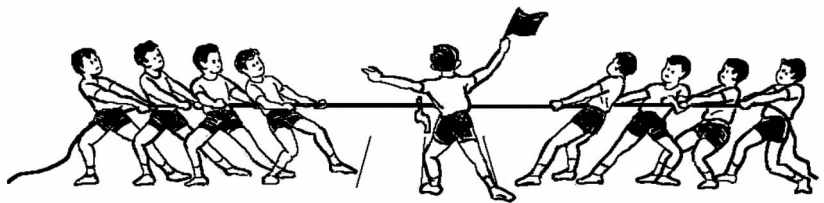


图 7-0-2

【规则】

1. 必须在裁判鸣哨后，学生方可用力向后拉绳。
2. 不得在场地上挖坑或借助外力。
3. 胜负以标志带过河界垂直面来判断。
4. 比赛进行时，不得随意松手。

教学策略

1. 做“两人拔河”游戏。两人可采用两手互握、四指相钩、臂互挎、拔木棒等方式进行游戏（图 7-0-3）。
2. 可以采用“拔河取物”或“拉人进（出）圈”等方式进行游戏（图 7-0-4）。

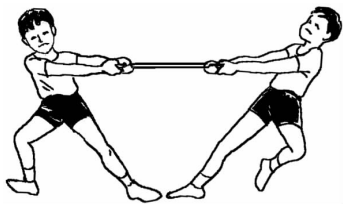


图 7-0-3

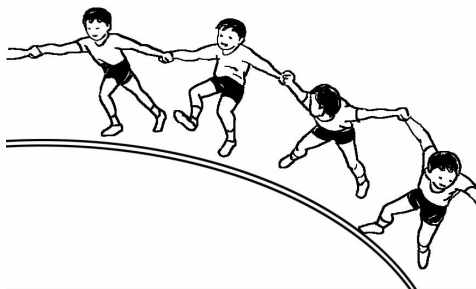


图 7-0-4

3. 做“挽臂拔河”游戏（图 7-0-5）。
4. 做“横绳拔河”游戏（图 7-0-6）。

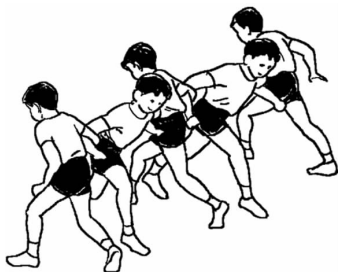


图 7-0-5

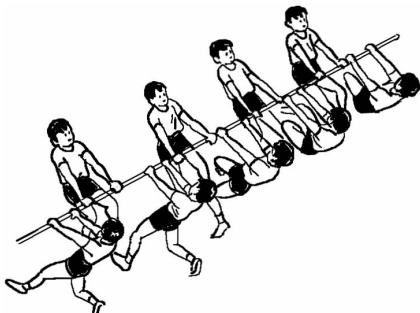


图 7-0-6

5. 挤包子游戏。

将学生分成若干组，每组 5~6 人（男女分开）。游戏开始，甲、乙两组成横队站立，排列紧密。教师发令后，两组队员一齐用力向中间挤压，力争将对方中间队员挤出队伍，被挤出的队员则排到本队末尾，继续游戏（图 7-0-7）。



图 7-0-7

教学时，教师应根据学校器材配备情况、学生的实际水平以及自身驾驭课堂能力和组织教学能力，选择或拓展此游戏。

【提示】

1. 此游戏可根据学生的体力情况，采取三局两胜或五局三胜制。每局比赛时间可做适当规定，在规定时间内相持不下，可判为平局。但规定的时间不能太长，一般在 1 分 30 秒内。心脏不适者切忌参加此项比赛。

2. 教学时，教师应根据学校器材配备情况、学生的实际水平以及自身驾驭课堂能力和组织教学能力，选择或拓展此游戏。

3. 教师应强调规则，并提示学生注意安全。

◆◆◆ 手扶拖拉机

教 学 目 标

发展学生的腿部力量，提高跳跃能力和动作的节奏感及身体的协调性；培养相互配合、团结协作的精神。

游戏方法及规则

在场地上画两条相距 15 米的平行线，一条为起点线，另一条为终点线。学生每 3 人为一组，站在起点线后，两人并肩站立，内侧手相拉，靠近内侧的腿向后抬起，由后面一人（拖拉机手）用双手分别抓住两人向后抬起的脚，组成一

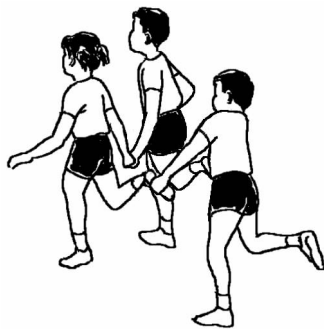


图 7-0-8



台“手扶拖拉机”。游戏开始,3人单脚跳跃前进,至终点线后换另一个人做拖拉机手,用同样的方法跳至起点线。以先到达终点线的组为胜(图7-0-8)。

【规则】

1. 行进中不得松手,拖拉机不得散架。
2. 发令前不得过线或抢跑,3人均跳过终点线后才能返回。

教学策略

1. 学生两人一组,前后站立,后者抓住前者向后抬起的脚,两人单脚向前跳进。
 2. 游戏:跳“蚂蚱”。
- 两人一组,相对站立,分别用左(右)手互相握住对方的右(左)脚踝,右(左)手搭在对方左(右)肩上,组成一只“蚂蚱”。游戏时,两人用侧跳的方法行进(图7-0-9)。
3. 上述游戏采用散点或接力比赛形式均可。
 4. 根据学生的能力水平,可将编花篮、开火车等各种协同跳跃的游戏迁移至此。拓展时,可在人数、跳跃方法、连接方式、跳跃方向、队形、使用教具等方面进行变化。
 5. 犁地比赛(图7-0-10)。



图7-0-9

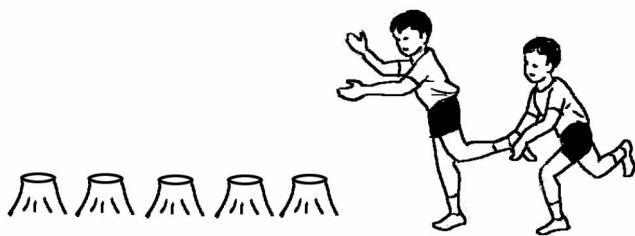


图7-0-10

【提示】

在平坦的场地上进行此游戏。教师要注意向学生进行安全教育。



双人跳绳接力

教学目标

提高学生上、下肢协调配合及奔跑能力,以及双人协同配合的能力;培养学生的竞

争意识、合作意识，帮助学生逐渐感悟竞争与合作的关系。

游戏方法及规则

在场地上画两条相距2米的平行线，前一条为起跑线，后一条为预备线，在起跑线前20米处并排放4个标志物（实心球或小旗等），标志物间隔4米。准备跳绳4根。

将学生分成人数相等的4队，各队成两路纵队站在预备线后，两人一组。游戏开始，各队第一组的两名队员并排站在起跑线后，外侧手分别持长绳的一端。教师发令后，第一组向前做跳绳跑，第二组移动到起跑线后；第一组绕过标志物跑回起跑线，将绳交给第二组后，站在队尾，第二组出发。依次类推，以先跳完的队为胜。

【规则】

1. 必须在起跑线后交接绳，否则违例。
2. 跳绳失误，不能拖着绳跑，要从失误地点重新开始。
3. 每一次抡绳，必须两人同时跳过。

教学策略

1. 教师组织学生练习原地单摇跳、双摇跳、单摇编花跳等各种单人跳绳。
2. 原地练习各种双人跳绳，如一带一跳、不同方向的双人协同跳绳等。
3. 在上述练习的基础上，引导学生练习跑动中的单人跳绳、双人跳绳、三人跳绳。
4. 学生尝试练习跑动中的一步过绳法、两步过绳法等。
5. 比赛后，鼓励学生围绕“如何提高跑动速度”“两人如何配合”等问题进行相互交流。
6. 在教学时，教师应根据学生的实际水平，适当地增减游戏的难度。抓住游戏的可变因素，带动学生共同创编跳绳游戏，如变化人数：单人、三人跳绳接力等；变化移动方式：单脚跳绳接力、并脚跳绳接力；跳绳的长度、粗细均可根据需要进行选择。也可以根据教学目标的要求，在一节课或一个教学单元中，选择、运用、拓展多种以跳绳为主要内容的游戏。

【提示】

1. 教师要注意各队学生的人数，若出现单数，应及时调整。既要保证人人参加，又要体现公平竞争的原则。
2. 教师要提示学生，交接跳绳时，要注意安全，避免伤害事故的发生。



抢“柚子”

教学目标

培养协调、灵敏等身体素质，提高手臂的控制能力；提高学生的团队意识，增强协同配合能力，使同学之间很快达成默契。

游戏方法及规则

在一块平整的正方形场地中央，放4筐“柚子”，场地四角各放一只空筐。将学生分成4队，每队再分成甲乙两组，相对站立成放射队形。每人横握一根长1米、宽15厘米左右的竹板（或其他替代物），将两块竹板底边靠紧并向外倾斜45°，两头分别与左右同伴的竹板相接，在“柚子”与空筐之间，形成传送“轨道”。

游戏开始，每队排头从各自的筐里取一个“柚子”，放在传送“轨道”上，使“柚子”由高到低滚至第二组人的“轨道”上，然后二人迅速跑至队尾，等候由前面传来的“柚子”。依次进行，直至将所有“柚子”传至空筐里。以先完成的队为胜（图7-0-11）。

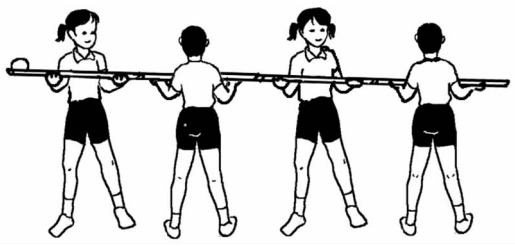


图7-0-11

【规则】

1. 每次只能传送一个“柚子”。
2. 在传送过程中，若“柚子”落地，需捡起后继续传送。

教学策略

1. 可创设不同情境。如小猴摘“柚子”、少数民族游艺活动等。
2. 比赛前，各队可用器材传送一个“柚子”，进行尝试性练习。
3. 组织学生相互观察，确定传送后的最佳跑动路线（传送后两人分别从队伍两侧

跑至队尾), 并讨论小组获胜的技巧。

4. 比赛结束后, 师生可从比赛结果、犯规问题、安全提示、传送技巧、相互配合以及团队意识等方面进行总结。

5. 游戏队形、场地器材、比赛人数、传送方式以及情境创设等均为游戏的可变因素。教师应善于抓住这些因素, 对游戏进行拓展。

【提示】

1. 根据学校条件准备器材。有条件的学校可将长 1 米、直径 15 厘米的一段竹筒剖为两半, 用砂纸打磨后使用。此器材重量适宜, 抓握方便, 效果最佳。也可以用废报纸做替代物, 传送乒乓球等。

2. 此游戏所用器材较多, 教师要组织好教学, 防止伤害事故的发生。

履带战车

教 学 目 标

提高学生上、下肢协调配合能力及身体的控制能力; 培养学生的合作意识, 提高协同配合能力及交往能力。

游戏方法及规则

在场地上, 画两条相距 15 ~ 20 米的平行线, 分别为起点线和终点线。将学生分成 4 组, 成纵队分别站在由塑料布 (帆布) 和胶带连接的环状“履带战车”上, 双脚踩在塑料布 (帆布) 上面, 双手上举分别握住塑料布 (帆布) 的外沿。游戏开始, 各队按各自统一口令, 踏塑料布 (帆布) 前进, 同时双手依次由后向前送手中的塑料布 (帆布)。最后以排头先到达终点线的组为胜 (图 7-0-12)。

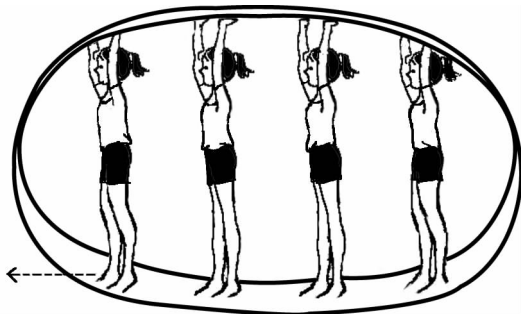


图 7-0-12



【规则】

1. 听到哨声后，方可前进，不得抢跑。
2. 前进时，双脚必须踏在塑料布（帆布）上，双手扶塑料布（帆布）外沿。
3. 中途若“履带”断开，须重新粘好后再继续游戏。

教学策略

1. 两人一组，前后站立，后者双手搭在前者肩上做协同走。可逐渐增加练习人数。
2. 各组成纵队站立，做各种连接方式的协同走（手搭肩、扶腰、拉手）。
3. 站成圆形队，成半蹲立，前者轻轻坐在后者腿上，后者手搭前者肩，成半蹲行走。
4. 用两根长跳绳连接成两个环状，仿照“履带战车”的车轮。游戏者成纵队，双脚左右开立与肩同宽，分别踩在绳子上，双手分别握绳举于头上，同上述游戏方法全组协同前进。待熟练后，可逐渐增加绳子的长度和游戏的人数。
5. 各队比赛人数6~10人为宜，组内人员的前后间距可自行调整。
6. 有条件的学校可用旧麻袋等材料制作“履带”，也可用粗跳绳替代。
7. “协同”是此游戏突出的特点，教师应抓住这一特点，围绕其进行拓展。如：协同走游戏——蚂蚁搬家、持杆协同前进等；协同跳游戏——拖拉机、火车赛跑等；协同跑游戏——两人三足、多人多足跑等；协同爬游戏——赛龙舟（每组学生成一路纵队跪立在首尾相连的垫子上，扮成龙舟。游戏开始后，各组排尾依次由后向前传递垫子，排头接过垫子后，将其连起来，并向前移动）等等。

【提示】

1. 此游戏所用器材较多，教学时，教师既要注意加强组织教学，又要注意恰当地渗透各种教育因素。
2. 可以鼓励学生共同制作教具，但切忌游戏时间过长。



橄榄球赛

教 学 目 标

发展学生的速度和灵敏素质，增强体力；培养学生勇敢、顽强、拼搏的精神，增强协同作战的能力，逐渐养成良好的比赛作风。

游戏方法及规则

在场地上画一个长50米、宽30米的场地，在两端线外中点处各画一个2米长、1

米宽的放球区。将学生分成人数相等的两队。

游戏开始，裁判在场地中心将球向上抛起，双方抢球。抢到球后可抱球跑进，也可互相传球进攻。无球防守者可阻挡，抢到球后可抱球反攻。凡将球放入对方的放球区一次可得5分。在规定时间内，累计分数多的队为胜（图7-0-13）。

【规则】

1. 对闯入的抢球者不能采用推、拉、拽等危险动作，否则给予警告或令其退出比赛。
2. 双方抢球时，如一方有粗暴行为，警告或令其退出比赛。
3. 一方将球放入对方的放球区内，即可赢得5分。本方队员受警告一次扣1分。
4. 用脚踢球无效。

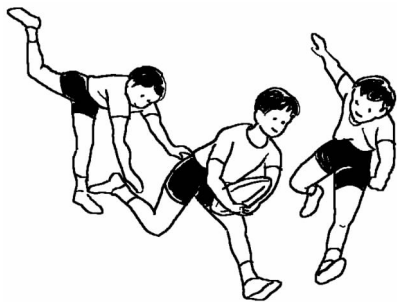


图7-0-13

教学策略

1. 比赛的场地可根据学生人数进行调整。建议比赛人数不宜过多，如果场地允许可将学生分成若干小组进行比赛。
2. 比赛前，多进行传球练习。比赛中，应鼓励学生多传球。
3. 鼓励学生开动脑筋，商讨并采用各种战术进攻与防守，教师应进行恰当的指导与帮助。
4. 根据学生的实际水平，可适当将其他球类比赛的相关规则迁移至此。
5. 最好用橄榄球。也可根据学校的现有条件，选用其他球替代。

【提示】

裁判哨声、手势要及时，避免伤害事故发生。

传球追触

教学目标

提高学生的奔跑与躲闪能力，提高行进间传接球技术；培养学生机智、灵活的作风，增强学生相互配合的能力。



游戏方法及规则

全体学生分散在篮球场內，指定3名学生为“追触者”（系上彩带标志以示区别），其中一人手持篮球做好准备。游戏开始，3名追触者相互进行移动中的传接球，并在传接球过程中，用手持球触及其他学生；被触及者系上彩带标志，参加到追触者行列，继续进行游戏；追触者不断增加，直到其他游戏者全部被触及为止（图7-0-14）。

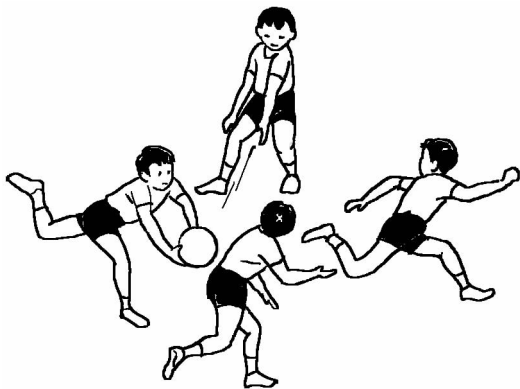


图7-0-14

【规则】

1. 追触者只准相互传球，不允许运球或走步违例。

2. 追触时，只能手持球触人肩部以下的部位，不允许用球掷击人。

3. 被追触者如被逼出界，按被触及论。

教学策略

1. 做“大渔网”游戏。

2. 可将触及的方式改为用排球（或软式排球）掷击腰部以下部位（不得用力过猛）。

3. 此游戏可改为两队比赛，一队追触另一队，被触及者退出比赛。

4. 根据学生的实际水平，可适当调整相关规则，以增强比赛的对抗性。

【提示】

游戏场地的大小，应根据学生人数的多少而定。教师应鼓励学生将所学的各种传球方法灵活地运用到此游戏之中。

贴人

教学目标

培养学生快速奔跑以及躲闪能力，提高身体的灵活性及快速反应能力；培养学生机智、灵活的作风，提高学生的应变能力。

游戏方法及规则

此游戏在我国北方地区叫“贴膏药”。学生两人一组，一前一后站在圆圈上，左右间隔约2米。选一人当追者，一人当逃者。游戏开始，追者去追拍逃者，逃者可在圈内外奔跑躲避。在跑的过程中，逃者可任意贴在某个组前面。此时后面的一人就变成逃者，追者继续追拍。如果追者追拍到逃者，两人交换角色，继续进行（图7-0-15）。

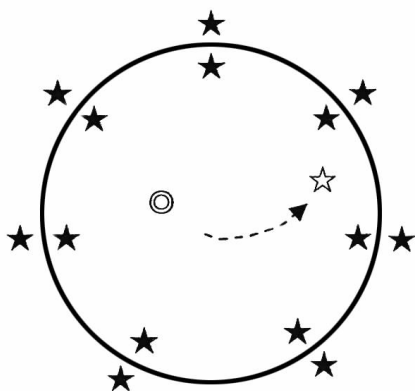


图 7-0-15

【规则】

1. 逃者不得远离圆圈，贴靠换人时，以站稳不动为准。
2. 贴人时，必须贴在每组的前面。
3. 追者不准推、拉人，或用力捶击逃者。

教学策略

1. 如果学生人数较多，可进行分组，或适当增加追逃组数。
2. 如果场地小，可适当增加每组的人数，但要规定贴人方式（贴前或贴后）。
3. 每组两人，可前后重叠站立、左右并排站立，或手拉手、肩并肩站在圆圈上。当前后重叠站立时，可采取前后贴人的方式；左右站立时，可采取左右贴人的方式；手拉手站立时，即逃者与圈上任何一人拉手，另一侧的人即成为逃者等，以加大游戏的难度。
4. 跑动追逐可改为单脚跳的方式进行。

【提示】

拓展游戏方法，激发学生的兴趣。可以增加追拍的组数，提高游戏的难度等。另外，要强调游戏的安全，尤其在跑动中，注意避免相撞。

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
投包跑垒	★	★		★	
拔河	★			★	★
手扶拖拉机	★			★	★
双人跳绳接力	★	★		★	
抢“柚子”	★	★		★	
履带战车	★		★	★	
橄榄球赛	★	★		★	
传球追触	★	★		★	
贴人	★		★		★

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“贴人”游戏，建议从追逐躲闪能力、参与游戏的积极性以及创编游戏的角度对学生进行评价。

第八章

游 泳

继五年级开始学习反蛙泳、踩水两个实用游泳动作后，六年级开始学习侧泳。侧泳是身体侧卧水中，两臂交替或同时划水，两腿蹬剪水的一种游泳姿势。侧泳有很大的实用价值，常用于武装泅渡、军事侦察、水中拖运、救护溺水者等。侧泳的动作不对称，一侧似爬泳，另一侧似蛙泳，故在学习侧泳时，同时复习、熟练蛙泳技术。





教学目标

通过练习，掌握抬头蛙泳技术和初步掌握侧泳技术；发展力量、耐力、协调等身体素质；改善和提高心肺功能，提高对外界的适应能力。培养学生勇敢、顽强的意志品质及勇于克服困难的精神，体验抬头蛙泳的乐趣，并获得生活中的实用技能。



侧泳与抬头蛙泳

动作方法及要点

1. 侧泳。

(1) 身体姿势。

身体侧卧水中向胸侧倾斜约 45° ，头部偏向一侧，身体下半部浸入水中。下面的臂前伸，上面的臂放在体侧，两腿并拢伸直。游进时，两臂轮流划水，两腿剪水，身体与水面有一个不大的仰角（图 8-0-1-①~②）。

(2) 腿部动作。

侧泳的两腿动作不一致而且不对称，上面的腿有点像蛙泳腿，下面的腿有点像爬泳腿。两腿动作由收腿、翻脚、蹬剪腿三部分组成。

①收腿：上面的腿屈膝前收与躯干成 90° ，小腿紧靠大腿。下面的小腿向后收，脚尽量靠近臀部（图 8-0-1-③）。

②翻脚：完成收腿动作后，上面腿的脚尖勾起，脚掌向后对准水，下面腿的脚尖绷直，脚面和小腿前面向后对准水（图 8-0-1-④）。

③蹬剪腿：收腿成剪刀形后，上面腿用大腿带动小腿稍向前伸，以脚掌对准蹬水方向，由体前向后加速蹬夹水。下面腿以脚面和小腿对准踢水方向，用力稍向下、再向后伸膝，与上面腿形成蹬剪水的动作（图 8-0-1-⑤~⑥）。

(3) 手臂动作（以两臂交替划水、单臂出水的动

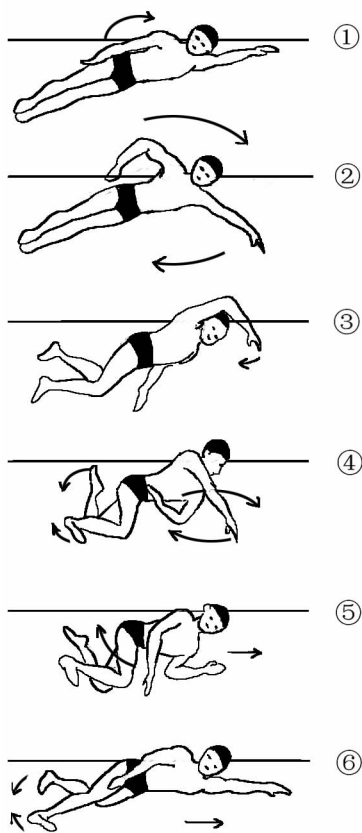


图 8-0-1

作为例)。

①上臂由入水、抱水、划水、出水、移臂技术组成。臂从空中移至头的前方,手、前臂、上臂、肘依次切入水中(图8-0-1-①~③)。入水后前伸高肘抱水,使手和前臂对准水(图8-0-1-③~④),向后划水,划到肩垂直面时,用力向后推水至腿侧出水(图8-0-1-⑤~⑥)。出水时,肘领先,手臂放松,屈臂前移(图8-0-1-②)。

②下臂由前伸、滑下、划水、收手技术组成。臂下滑时,稍勾手、屈臂,当靠近胸的侧下方时,加速划水至大腿前。划水结束后收前臂,使掌心贴近腹胸向前伸,臂伸直的过程中,掌心逐渐转向下。

③两臂配合:下面臂开始划水,上面臂前移(图8-0-1-②),上面臂开始划水时,下面臂前伸(图8-0-1-④)。两臂在胸前交叉。上面臂划水结束,下面臂伸直滑行(图8-0-1-⑥)。

(4)腿、臂和呼吸配合。

①臂和腿的配合:上面臂入水,下面臂收臂时收腿(图8-0-1-③),上面臂划至腹部推手时腿蹬剪水(图8-0-1-④~⑤)。

②臂和呼吸的配合:上面臂开始划水时,慢慢吐气,划到腹部推水时,稍转头用嘴吸气,移臂入水,头还原闭气。

③侧泳的完整配合:两腿蹬剪水一次,两臂各划一次,呼吸一次。两腿蹬剪结束,上面臂划水结束,下面臂伸直时,有短暂的滑行动作。

2. 抬头蛙泳。

游进时,头始终保持露在水面上。开始划臂时腿不动,收手后开始收腿,双臂前伸,伸直时蹬腿,完成蹬夹腿后,双腿并拢向前滑行。可采用以下几种方法配合:

(1)一次划臂、一次蹬腿、一次呼吸。

(2)一次划臂、两次蹬腿、一次呼吸。

(3)两次划臂、两次蹬腿、一次呼吸。

(4)划臂、蹬腿、自由呼吸。

教学策略

第一,教师在进行教学时要从始至终注意安全问题。所有的学生都要在教师的视野之内,不时地清点人数。第二,遵循先陆后水的原则。第三,侧泳是一项实用技术,可根据学生的特点,与其他实用游泳与花样游泳交叉进行教学以提高学习兴趣。

示例一: 诱导性练习

(一) 教法提示

1. 模仿侧泳腿的练习:侧卧在地上或长凳、桌子、床上,做两腿的蹬夹动作(图8-0-2)。



2. 模仿侧泳臂的练习：直立，左臂上举伸直，右臂下垂放于体侧。左臂向下划水，右臂向上前伸，右臂划水左臂前伸。两臂在做划水与前伸的过程中在胸前有一交叉动作，当双臂划水结束时仍还原成开始姿势。先做单臂，后做双臂练习（图8-0-3）。

3. 体侧屈，一臂伸向侧面，头侧屈靠近肩部，另一臂贴于大腿侧，做上下臂的划水动作。

4. 体侧屈于浅水中，做侧泳两臂交替向后划水动作。



图8-0-2

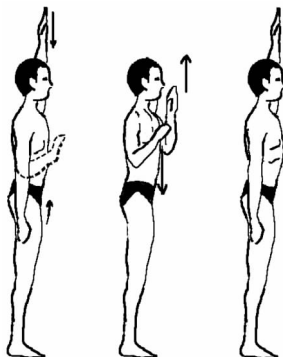


图8-0-3

5. 在水中由同伴托着前进，做两臂的划水动作（图8-0-4）。

6. 双手抓水槽将身体浮起成侧卧姿势，做两腿的蹬夹动作（图8-0-5）。

7. 一臂前伸扶板，一臂划水，同时做蹬腿练习（图8-0-6）。

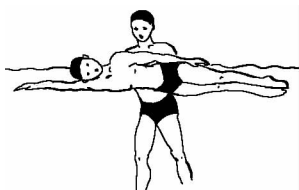


图8-0-4

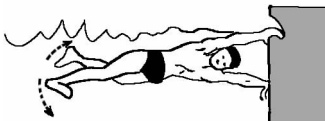


图8-0-5



图8-0-6

8. 侧泳的完整练习。

（二）教学建议

1. 教学中，教师要随时提醒学生，注意身体的侧卧姿势。
2. 如做不好剪腿的动作时，不要勉强，只要双腿能做到前后分开，有蹬夹的动作，即可使身体上浮和前进，但要防止放松的端水动作。

示例二：变换性练习

（一）教法提示

1. 复习蛙泳技术。一次划水，一次蹬腿后漂的时间长一些。
2. 20~30米抬头蛙泳比赛。

3. 抬头蛙泳造型：5 ~ 10 人游成圆形。

(二) 教学建议

在进行抬头蛙泳练习前，先复习蛙泳动作。练习时，要求学生头露出水面，并注意自然呼吸，不要憋气。教师可根据学生不同的身体条件，采用不同臂、腿与呼吸的配合方法；采用先陆后水的原则，水中练习与陆上练习交替进行。

单元计划

侧泳与抬头蛙泳

教学目标	1. 通过练习，掌握抬头蛙泳技术和初步掌握侧泳技术。 2. 发展力量、耐力、协调等身体素质；改善和提高心肺功能，提高对外界的适应能力。 3. 培养学生勇敢、顽强的意志品质及勇于克服困难的精神，体验抬头蛙泳的乐趣，并获得生活中的实用技能。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	学习抬头吸气划手的蛙泳技术。	重点：划手。 难点：抬头吸气。
2	改进抬头蛙泳时划手与蹬腿的节奏。	重点：蹬腿。 难点：划手、蹬腿节奏清楚。
3	掌握抬头蛙泳时自然呼吸的方法。	重点：自然呼吸，不要憋气。 难点：手脚伸直漂一会儿。
4	学习侧泳时的划手与呼吸方法。	重点：划手。 难点：呼吸。
5	改进侧泳时划手与蹬腿的节奏。	重点：蹬腿。 难点：划手、蹬腿节奏清楚。
6	掌握侧泳时划手与蹬腿协调配合的动作方法。	重点：划手、蹬腿配合。 难点：观察游进方向。
相关体能练习	1. 连续做扶板蛙泳腿。 2. 两腿之间夹板连续练习蛙泳臂。 3. 陆上柔韧练习：左右转体、体前（后）屈等。 4. 手持轻物练习蛙泳手臂动作。 5. 抛实心球。 6. 投掷轻物。 7. 仰卧起坐。	



续表

	8. 收腹举腿。 9. 蛙跳。 10. 跳绳。 11. 蹲起。 12. 纵跳。 13. 跑步。
--	--

教学评价

项目		侧泳
技能	A	侧泳手、腿动作正确，完整动作连贯、协调，能游进 100 米。
	B	侧泳手、腿动作较正确，完整动作较连贯、协调，能游进 50 米。
	C	侧泳手、腿动作一般，完整动作不连贯、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，在学习过程中，不怕苦，不怕累，认真完成各项练习。
	B	参加游泳课，较好地完成各项练习。
	C	上游泳课不积极，学习不刻苦，完不成各项练习。
情意与合作	A	主动与同学进行交流，互相帮助，相互纠正错误。
	B	能与同学互相交流。
	C	不与同学进行交流，不与同学共同活动。

实用游泳

知识窗

实用游泳的姿势是多种多样的，有的是模仿某些动物的动作或形象，有的是为游得方便采取了各种身体姿势。实用游泳是人们长时间为了生产、军事活动和生活需要而进行的游泳活动。现在人们通常讲的实用游泳，是指踩水、侧泳、反蛙泳、潜泳、着装泅渡和水上救护等。

第九章

休闲类体育活动

在五年级学习休闲类活动的基础上，同学们的基本运动能力又有了很大的提高，参与竞争的意识 and 能力也有了很大提高。在六年级，对所学习项目的文化与相关运动技能应该增加关注的程度，要进一步努力学习，敢于参加竞赛，提高自身的竞争意识，培养良好的体育道德作风。





第一节 独轮车

在五年级，同学们进一步学习了花样骑行，在六年级，我们将运用所掌握的运动能力，结合拓展运动的理念，使独轮车的学习更加具有趣味性，并增添一些新的教育色彩，更注重团队精神的培养。

教 学 目 标

通过练习，巩固独轮车的各种骑行技术，发展学生的平衡及控制能力，提高身体的协调性、灵敏性等身体素质，培养学生善于学习、善于思考、敢于竞争和开拓的能力，注重学生团队精神的培养，体验独轮车运动的乐趣。

独轮车游戏

动作方法及要点

倒退骑行：在原地摆动的基础上，后足前脚掌顺势下压车蹬，前足向后跟进，身体重心稍后倾，双臂外展控制平衡（图9-1-1）。



图9-1-1

教学策略

本年级的独轮车课程学习，大量运用游戏的方法，是希望通过各种游戏，发展学生

综合、随机运用独轮车技术的能力，同时也希望通过游戏文化培养学生的竞争意识、团结意识和遵守规则的意识。在进行独轮车游戏教学时，要根据学生的实际情况及认知水平，调整好游戏的难度，坚持循序渐进的原则，不要急于求成，并注意学生兴趣的培养。另外，要加强自我保护和安全教育的教育，避免伤害事故的发生。

示例一：独轮车倒退骑行

（一）教法提示

1. 讲解示范法：教师简要讲解倒退骑行方法，并进行展示，展示中可以做一些“夸张”的动作，提高学生学习的兴趣。
2. 练习法：原地摆动，退“两步”接原地摆动，退“三步”接原地摆动，倒退直线骑行，倒退直线过障碍骑行。

（二）教学建议

1. 在学习倒退骑行的初期，身体重心稍后倾是教学的难点，应加强保护。
2. 倒退直线过障碍骑行，应在倒退骑行比较熟练的基础上进行。
3. 初始练习过障碍时，应注意难度不宜过大，坡度要小，高度要适宜。
4. 倒退“8”字骑行的曲线，可以逐步减小其半径，限制骑行的范围，提高曲线骑行的技能。
5. 在学生基本掌握独轮车倒退骑行技术的基础上，通过比赛或游戏的方式提高学生练习的兴趣，如倒退“一”字群行（图9-1-2）等，在提高学习难度的同时，也体验到独轮车运动的乐趣。

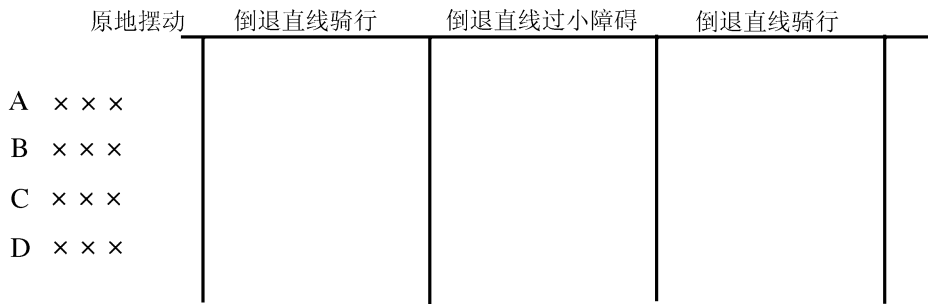


图9-1-2

示例二：闯“雷阵”

（一）教法提示

1. 讲解法：简明讲解闯“雷阵”，也可以与同学商量讨论后，再统一确定玩法。
2. 游戏法：在5米宽、10米长的平整场地上，按照一定的间隔距离摆放实心球（图9-1-3）。将学生分成人数相等的几组（根据具体人数确定），分别成纵队在起跑



线后。游戏开始，每组同学依次骑行，闯过“雷阵”。

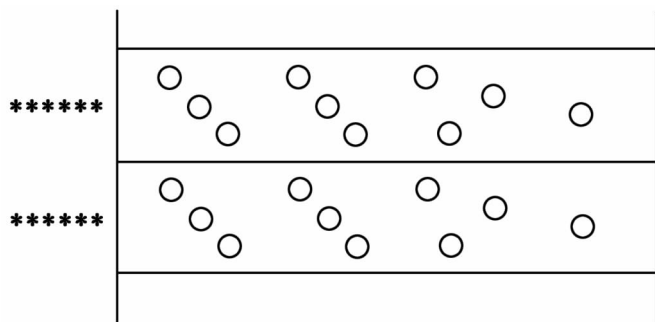


图 9-1-3

（二）教学建议

1. 应在学生比较熟练地掌握骑行技巧之后开始进行此游戏。
2. 可以规定，最后以用时短、不落车、不“触雷”的组为胜。
3. 若骑行途中，“触雷”或落车，则要在失误地点重新开始，否则为犯规。
4. 游戏的规则，也可通过组间的协商而确定，例如，每组的同学携手骑行，闯过“雷阵”。
5. 注意组与组之间要保持一定的间隔，以保证游戏时，各组间不互相干扰，并确保游戏活动的安全。
6. 根据学生的实际情况，调整或变换场地上实心球的排列方法及间隔，增减实心球的数量，以调整游戏的难度，提高学生练习的兴趣。
7. 启发学生设计闯“雷阵”的形式与游戏规则，用挑战的方式，选择难度大的实心球摆放形式与游戏规则，在组间进行竞争。
8. 游戏中，教师要随时提醒学生注意安全，确保游戏的顺利进行。

示例三：“丢手绢”

（一）教法提示

1. 讲解法：简明讲解“丢手绢”，也可以与同学商量讨论后，再统一确定玩法。
2. 游戏法：一块平整的场地，录音机一台。将学生分成两组，每组 20 人左右，排列成两个以上的同心圆，且内圆与外圆人数相等。音乐开始，各组学生开始骑行，内圆与外圆旋转方向相反（图 9-1-4）。音乐一停，面对面的两人要定车、拉手，并且相互自我介绍。

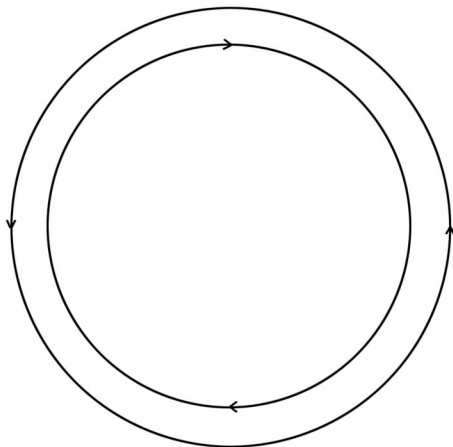


图 9-1-4

（二）教学建议

1. 音乐停，定车；音乐起，骑行重新开始。

规则也可以临时约定。

2. 教师可以根据需要, 选择适当的音乐。
3. 练习熟练后, 可以逐渐加大组内的人数, 直至全班一起进行游戏。
4. 内、外圈的旋转方向可以变化, 但要保持组间的方向相反。
5. “自我介绍”的内容, 可以由老师根据需要进行设计, 要有利于团结, 用礼貌用语, 且简短。

示例四: “大树与松鼠”

(一) 教法提示

1. 讲解法: 简明讲解“大树与松鼠”, 也可以与同学商量讨论后, 再统一确定玩法。
2. 游戏法: 平整场地一块。学生3人一组, 其中一人扮“松鼠”, 两人扮“大树”。扮演“大树”的两位同学面向对方, 用双手搭成一个“树洞”, 定车。扮演“松鼠”的同学定车于“树洞”中间。教师或其他没成对的同学临时担任“串行”的“自由松鼠”角色。

当游戏开始, 教师喊“松鼠”时, “大树”不动, 扮演“松鼠”的人就必须离开原来的“树洞”, 重新选择其他的“树洞”。同时, 教师或没有成对的同学立刻成为“自由松鼠”, 趁机寻找“树洞”。最后没有“树洞”的“松鼠”应表演节目。

(二) 教学建议

1. 教师没有口令, 学生不能乱动; 教师一下口令, 学生立刻换位。最后没有“树洞”的“松鼠”应表演节目。也可以临时约定“罚则”。
 2. 每组参与活动的人数, 应依照安全的原则。
 3. 练习可以设计为, 当教师喊“大树”时, “松鼠”不动, 扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴, 重新组合成一对“大树”, 并圈住某个“松鼠”。教师或担任“串行”角色的同学临时扮演“自由大树”, 最后没有形成“大树”的人应表演节目。
- 练习还可以设计为, 当教师喊“地震”时, 扮演“大树”和“松鼠”的人全部拆散, 并重新组合, 扮演“大树”的人也可扮演“松鼠”, 扮演“松鼠”的人也可扮演“大树”, 教师和其他担任“串行”角色的同学也可加入游戏中, 最后落单的人表演节目。
4. 场地要有足够的空间, 提醒学生在骑行中注意安全, 避免受伤。
 5. “请教”学生, 是否还有更有意思的玩法。

示例五: “穿越电网”

(一) 教法提示

1. 讲解法: 简明讲解“穿越电网”。
2. 游戏法: 平整场地一块, 长杆及网绳(图9-1-5)。将学生分成若干组, 分别在起跑线后定车。教师在长杆上捆扎长绳并垂下。每两根长绳作为一个“电网”(约2米高, 宽度使学生勉强可以通过), 面对一组学生。当教师发出开始口令(同时计时),



学生开始起动,并依次通过“电网”。

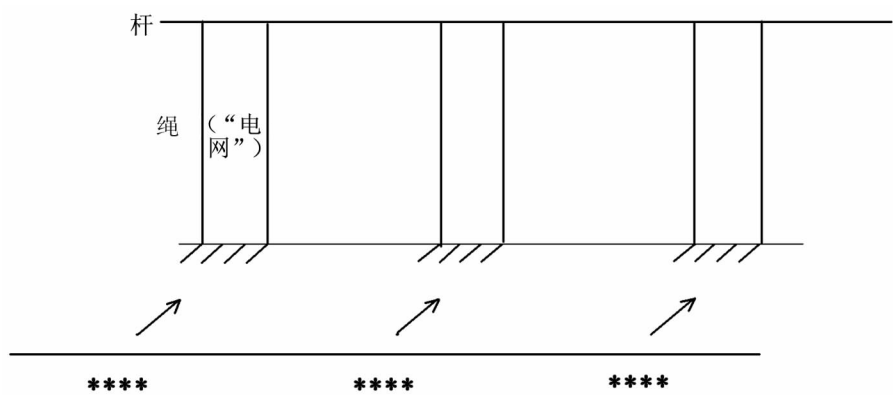


图 9-1-5

(二) 教学建议

1. 教师没有口令,学生不能乱动。
2. 学生通过“电网”时,不许触碰“电网”,一旦触碰“电网”,应返回出发地点排在队尾。
3. 在规定时间内通过次数多的学生为胜。也可以按团队,在规定的时间内全体通过“电网”,得 100 分。在规定时间结束后,团队每剩一人扣 10 分,超过 1 分钟扣 1 分。
4. 建议学生可以讨论谁先通过,谁后通过,培养相互合作的团队精神。
5. 可以把“电网”的宽度调整到可勉强通过两人,规则同前。
6. 可以通过缩短游戏的时间,提高游戏的激烈程度。
7. 在游戏过程中,学生如有导致危险的举动,教师要及时予以制止。

第二节 轮滑

速度轮滑比赛中,由于滑行速度快且水平接近,造成比赛时竞争性强、争夺激烈。因此,对速滑运动来说,光有好的滑行技术还是不够的,还必须掌握一定的比赛战术,并将战术在激烈的比赛中合理地运用才能获得最后的胜利。

教 学 目 标

使学生了解速度轮滑中合理运用战术对取得比赛最后胜利的重要性,初步掌握速度轮滑比赛中如何抢占有利位置和超越对手的方法;发展学生的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、协调和平衡能力等身体素质;在轮滑活动中,培养学生勇敢顽强的意志品质、积极

果断的判断能力和相互学习、相互帮助的合作意识，而且还能使人感受到成功的乐趣。

速度轮滑

动作方法及要点

比赛战术对于取得比赛的胜利很重要，下面简单介绍一下在比赛中如何抢占有利位置和超越对手的方法。

（一）抢占有利位置

在起跑阶段，运用爆发性的速度抢在对手的前面，占据前1~3位的滑行位置，抢占有利的位置后，还要防止对手超越。一般采用两种方法：第一，双摆臂技术，扩大身体运动的空间区域，使后面的对手无法在近处超越；第二，占据场地的重要位置，在进出弯道时，要贴近跑道弧线，不让对手从跑道内侧超越。在获得有利位置后，要根据自己的和对手的实力，灵活地采用领跑和尾随滑跑技术（图9-2-1）。



图9-2-1

【要点】

在进出弯道时，要贴近跑道弧线，不让对手从跑道内侧超越。

（二）超越

在起跑时没有占据较好的位置或在滑跑后期为了争取更好的成绩时，就需要采用超越战术。常用的方法是：紧随领先对手滑行过程中，抓住对手的动作失常和战术失误的机会，果断地以2~3个快而有力的蹬步从跑道内侧或外侧超越。超越后应立即占领有利的滑跑位置（图9-2-2）。

【要点】

超越最佳区域是出弯道区域，其次是弯道区域和直道区域。



图 9-2-2

教学策略

根据小学六年级学生的身心发展规律和认知水平，他们已经掌握了向前滑行的各种技术，对自身的稳定性以及控制轮滑鞋有了一定的能力。因此，建议在教学中，采用一些探究式的学习、诱导性的练习，并通过游戏和比赛的方法，培养团队意识，提高学生练习的兴趣。

示例一：低速抢占位置练习

（一）教法提示

首先明确何为有利位置，在低速滑行中，让学生根据自我判断抢占有利位置，加以评价。

易犯错误：

抢占的位置不宜继续向前超越或为对手创造超越的空隙，给自身造成困难。

纠正方法：

强调对有利位置的合理判断，采用影像教学。

（二）教学建议

练习时，强调低速滑行，以正确判断有利位置为目的，同时加以讲解示范。

示例二：循环超越练习

（一）教法提示

首先明确超越路线的判断方法，超越前注意观察对手的滑行路线，趁其不备进行果断超越，组织学生在低速滑行状态下进行循环超越，使每一名学生完成一次成功超越。

易犯错误：

超越过程中犹豫不果断或选择超越的路线不正确，导致超越失败。

纠正方法：

强调超越瞬间的果断判断，组织学生在低速的滑行中进行循环超越练习，明确超越路线，锻炼对超越时机的判断。

（二）教学建议

练习时强调低速滑行，强调果断超越，对超越时机和路线进行详细讲解和示范。

示例三：200 米测试赛

（一）比赛方法

组织学生进行 200 米的完整滑行练习，强调比赛中学生必须进行一次超越。

（二）教学建议

在练习的过程中强调学生超越时要注意安全。

示例四：拉大网捕鱼游戏

（一）游戏方法

此游戏最好在场地中央进行，如果在大场地要简单画出一个直径为 15 米左右的大圆圈场地。选出 4~6 人，手拉手组成“大网”，其余人分散在场地各处。

听到老师的“开始”口令后，“渔网”在场内横排滑行“捕鱼”，直至全部“鱼”都被捕完为止。在规定的时间内，没有被“渔网”捕到的队员为胜（图 9-2-3）。

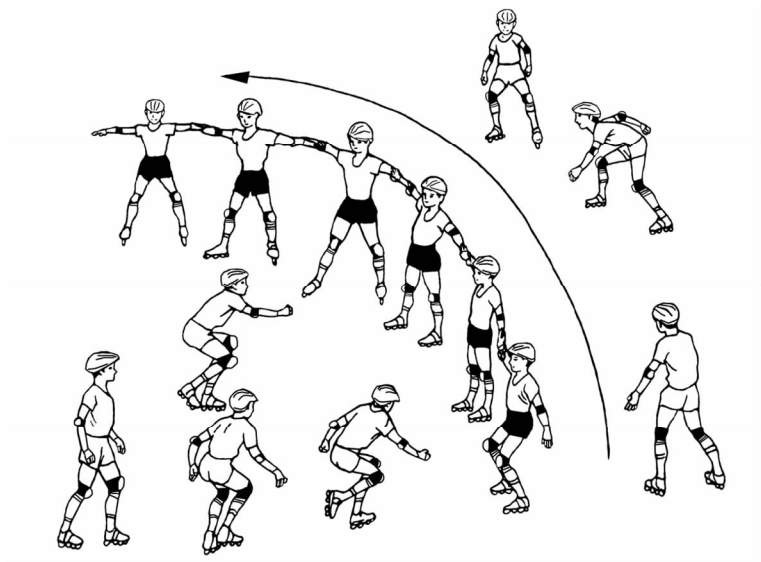


图 9-2-3

【规则】

1. “鱼”可以做各种逃避动作，但不许冲破“渔网”。
2. 在捕“鱼”的过程中，如果“渔网”断裂，不可重新结合，只能用断裂的两条“短网”继续捕“鱼”。
3. 作为“鱼”的同学滑出大圆圈即为犯规。

（二）教学建议

1. 充分展示学生的个性，陶冶学生的情操。



2. 加强安全教育, 预防学生伤害事故的发生。

单元计划

速度轮滑

教学目标	1. 使学生了解速度轮滑的基本技战术, 初步学会抢占有利位置和成功超越的动作方法。 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	理论课, 通过影音图像使学生直观地了解速度轮滑的基本技战术。	重点: 了解速度轮滑基本技战术。 难点: 理解如何运用速度轮滑技战术。
2	学习运用爆发性的速度抢占有利位置的方法。	抢占正确的有利位置。
3	进一步学习利用双摆臂和贴近跑道弧线的方法抢占有利位置。	选择正确的超越路线和时机。
4	结合 200 米全程滑, 通过选择正确的路线和时机, 巩固抢占有利位置和超越的方法并考核。	选择正确的超越路线和时机。
相关体能练习	1. 通过耐力跑练习, 提高学生的体能, 从而能够在滑行中成功地实施基本的技战术。 2. 各种腿部力量和身体柔韧性练习。	

教学评价

内容	项目 标准	速度轮滑基本技战术
技能	A	能够正确、成功实施轮滑技战术。
	B	基本实施轮滑技战术。
	C	能够体现出轮滑技战术。
	D	不能体现轮滑技战术。
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。

续表

项目 内容标准		速度轮滑基本技战术
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。

轮滑球

知
识
窗

轮滑球最早起源于19世纪的英格兰，但在拉丁语系国家更为流行，有人调侃这项在欧美国家兴起的运动开始时是为了专门对付无法玩冰球的夏天。目前，有超过5000名的职业球员从事这项运动。

轮滑球是一项不直接接触球的运动。比赛双方各派出4名队员和1名守门员，脚穿轮滑鞋，在标准面积为40米×20米的平坦场地内进行，地面材料为木质、水泥等，但实际上，那些在冰天雪地中长大的年轻人早已将这项运动带到了冰面上，其速度和危险性可想而知。球场四周有1米高的围栏和至少4米高的拦网以确保观众的安全，围栏底部由2厘米厚、20厘米高的木板制成。场地四角为半径1米的弧形。球门线到端线围栏的最小距离是2.70米，最大距离是3.30米。

比赛所使用的球杆类似于曲棍球球杆，长度在90厘米至115厘米之间，质量不超过500克。球重155克，周长23厘米，使用单一颜色。

比赛时间一般分为上、下两个半场，时间根据选手年龄不同可设定为20分钟或25分钟。中间休息10分钟。每队在每个半场可以要求一次暂停，时间为1分钟。加时赛仍分为两个半场，在正赛结束后3分钟进行，每个半场5分钟。若加时赛过后还是平局，则通过点球决胜负。

比赛中，球员只能用球杆击球，可以用轮滑鞋或身体任何部位截停球，但不可用手。在任何情况下不得踢球。当球完全超过两门柱之间的球门线时即算射中球门。值得一提的是，从球场的任何位置，不论运动员用球杆和身体的任何部位将球射或碰入自己的球门，进球都算有效。



第三节 远足与野营

远足与野营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和手段，也是学校体育活动的重要内容。

远足与野营形式多样、内容丰富，它的突出特点是将健身、健心的功能融在大自然中完成。该项活动既可与春游、野外实习等活动结合起来进行，也可单独组织。活动内容灵活机动，运动负荷可大可小，适合终身享用。

教学目标

使学生了解远足与野营的基本知识，初步掌握远足时，在各种不同的地形行走时的正确方法，提高学生远足及野营的能力，发展学生力量、耐力、协调、灵敏等身体素质，促进心血管及呼吸系统功能的发展，提高机体对外界的适应能力。在学练中，培养学生勇于克服困难、战胜自我的决心及互助友爱的集体主义精神；磨炼意志，陶冶情操；开阔眼界，增长知识；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；提高社会适应能力。



行走技巧与设置

教学要点

（一）远足的行走技巧

1. 长途行走宁慢毋快，不要稍感累就停下来休息。

（1）在山路上一一般行走速度为每分钟 50 步左右。疲劳时，尽量以慢行或转移注意力的方法进行放松。

（2）行进时，注意体力分配，调整节奏。地形平坦时，可稍加快速度，步幅也要适当拉大；地势复杂时，不宜贪快，每步都要脚踏实地，尽量避免摔跤，应把安全放在第一位。

2. 上山行走，要低头、身体前倾、重心前移，用全脚掌蹬地，用平顺、自然、有节奏的呼吸配合脚步前进。

3. 下山时，应稍抬头、挺胸，两脚要落稳，一步步地走，不宜贪快。

(二) 设营

1. 架设简易帐篷、遮棚。

(1) 屋顶型帐篷。将绳子拴在两棵树之间拉紧，成脊线，或用木棍等作支柱，用背包带系在两个支柱的顶端，两端延长斜拉固定在地桩上，形成屋脊样式，将篷布、方块雨布、塑料布等搭在脊线上，形成两个屋顶坡面，坡面下边，用石块压牢（图 9-3-1）。

(2) 单坡面帐篷。利用断墙、棱坎等，将雨布的一边固定在墙或坎上，另一边固定在地面上，即成单坡面帐篷（图 9-3-2）。

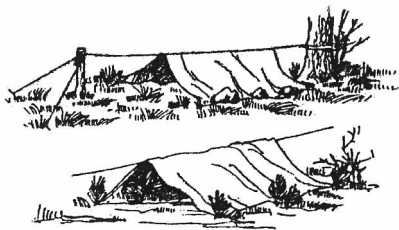


图 9-3-1

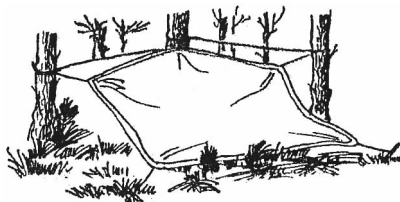


图 9-3-2

(3) 单坡面遮棚。可以就地取材搭建临时遮棚。

(4) 吊床。吊床的两端拴在两棵树上，上面再拉一根绳子，搭上方块雨布，四角用绳子系牢，即成一个防水、遮阳的帐篷（图 9-3-3）。

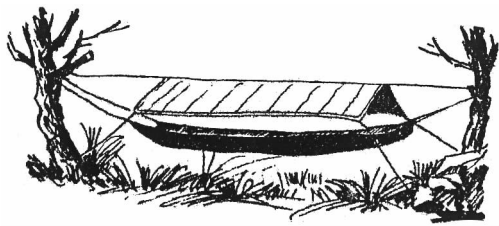


图 9-3-3

2. 搭炉灶。

常用的搭炉灶方法有：

(1) 挖灶，即在平地上或土坡上挖掘炉灶（图 9-3-4）。

(2) 用石块垒炉灶（图 9-3-5）。

(3) 用树枝或木棍搭成支架，将锅吊在上面（图 9-3-6）。



图 9-3-4



图 9-3-5



图 9-3-6

教学策略

组织远足与野营必须要进行周密的准备工作。

(一) 选择地点, 安排计划

1. 营地的选择。

选择营地要远离公路和闹市。一般选择在草地、沙地或斜度不大的坡地, 以避免下雨积水; 另外, 要考虑有清洁水源和有天然屏障的避风处。营地大小要根据参加的人数而定。

2. 计划安排。

(1) 组织分工。应设领队, 负责活动的全面工作; 联络组, 负责选择路线、营地及与有关部门的联系; 医务组, 负责受伤后的紧急处理。

(2) 活动内容。活动内容的安排应掌握一个原则, 即要充分地了解大自然。

(二) 野外用品的准备

1. 集体用品。

(1) 帐篷。在出发前应进行认真检查和练习搭建帐篷。

(2) 设营的简单工具, 如锤子、钉子、绳子、夹子、打火机等。

(3) 野炊用具。根据情况可准备锅、小刀、勺子、碗等炊具、餐具及各种调料, 一些方便食品等。

(4) 照明用具及药品。手电筒、蜡烛等, 还应备好一些外伤药、防暑药、防蚊虫药及创可贴、绷带、胶布等。

2. 个人用品。

(1) 服装。野外活动时, 应穿舒适宽松、耐磨的轻便装, 不宜穿短袖、短裤, 以免蚊虫及枯枝或带刺植物侵害。

(2) 鞋袜。应选择柔软、舒适的鞋袜。

(3) 背包。选择舒适、适用的背包, 既能装必备用品, 又比较轻便。

(4) 其他日常生活用品。洗漱用品、水壶等。

(三) 队伍行进的方式

山地行进的原则: 走梁不走沟, 走纵不走横, 有路的地方应沿路行走, 没有路时,

应尽量沿山脊、林木较稀疏的地方行走。

行进中，一般副领队走在队伍的最前面，控制全队的行进速度和节奏，领队走在队伍的后面，可以掌握全队的行进情况。

（四）野营生活与活动

1. 野炊与野餐。

野营生活中的野炊与野餐是十分有趣的内容，大家齐心协力做出一顿可口的饭菜，会使人感到回味无穷，终生难忘。

2. 游戏活动内容。

（1）急行竞赛。可以规定一定距离的路程，作为急行军路段，同学们根据路线图行进，最后按用时的多少排定名次。

（2）采集标本。小学生的远足与野营活动，一般都选择在春秋季节。不管是万象更新的春天，还是果实累累的秋季，都可以使学生在大自然的广阔天地中，学习到在课堂上学不到的丰富内容，使他们长见识、增知识。学生可以采集标本、认识生物。

（3）联欢会。利用傍晚时间，在营地或营地附近的地方，进行各种文娱活动，如游戏、篝火晚会等。

【提示】

1. 远足与野营的路线及地点的选择，应充分考虑到小学六年级学生的身心特点及体能条件，不能超出他们的承受限度。因此，路线不宜过长，宿营时间宜短不宜长。

2. 教师必须进行周密的安排，以确保活动中学生的安全，如行进的路线，应尽量避免车辆多的路段或交叉路口；要避免走陡峭的山路和比较危险的路段；活动前，必须对所经路线进行勘察，以便确定途中的休息站等。

3. 活动前，教师应将学生强弱搭配进行分组，并推选组长，使学生在活动中相互帮助、互相照顾。

4. 根据六年级学生的生活自理能力，可让学生多备一些方便食品，以减小远足行走及野炊的压力。

5. 加强管理，严明纪律。

（1）严禁个人单独行动，最少不能低于3人；有事必须离队时，要做到离队前请示，归队时销假。

（2）出现问题要及时向老师汇报。

（3）严禁自带打火机或火柴，做好防火的安全教育。

6. 活动中，教师要积极、热心地关照学生，并鼓励他们克服困难，战胜自我，对那些体质稍差的学生，要帮助他们解决实际问题。

7. 教学时，教师应紧密联系实际，对学生进行组织教育，并提出要求，如注意饮食卫生及环境卫生、爱护花草树木等。



8. 教师要宣讲远足与野营的健身、健心、益智的作用，鼓励学生到大自然中去经受锻炼，去吸收丰富的营养。

远足小常识

1. 正确的喝水方法。

夏天远足，最大的敌人不是炎热，而是错误的喝水方法。有些学生，一感到口渴，便马上大口大口地喝水。这种喝法，很快就会将所带的水喝完。而正确的喝水方法应是一次只喝一小口，润润喉即可。水是远足时一种不可缺少的宝贵资源，而且不是想要水就能马上找到的，因此，要合理饮用水，珍惜自己身边的水资源。

2. 怎样避免脚“打水泡”。

远足时，为避免脚被磨破或“打水泡”，最好穿旧鞋和能吸汗的棉袜或线袜。若脚已“打水泡”，则可用一根缝衣针，在火上烧烤消毒后，在水泡表面刺洞，挤出水泡内的液体，再用碘酒或酒精擦水泡表面及周围，最后用消毒纱布包好。切记不要将水泡的表皮剥掉。

第十章

民族民间类体育活动

民族民间类体育源于生活，因地制宜，简便易行，富有趣味，它对于提高人体的基本活动能力和发展力量、耐力、灵敏、协调等身体素质都有积极的作用。为更好地继承和发展民族民间传统体育，增进学生的身心健康，六年级安排了以下内容，供教师参考和选用。





第一节 踢毽子

踢毽子除了“盘踢”“拐踢”“磕踢”“绷踢”4种基本踢法外，在长期的流传过程中，人们还创新出许许多多的花样踢法，使踢毽子成为一种更具魅力的技巧运动。

踢毽子的花样踢法大致可分为接落、绕转、穿插、跳踢、头顶等相互关联的几个部分。

教学目标

能说出2~3种花样踢毽子的名称，基本学会动作方法；通过学练踢毽子的活动促进学生的正常生长发育，增强肌肉的力量，使韧带更加富有弹性，关节更加灵活，改善代谢功能，提高对时间、空间的定向和判断能力；培养学生认真的学习态度及克服困难、坚韧不拔的意志品质；提高学生观察、判断及相互合作的能力；体验获得成功的喜悦。

花样踢法

动作方法及要点

（一）接落（以右脚为例）

1. 里接。

用各种踢法将毽子竖直踢起，约与腰同高；右腿屈膝外展，踝关节紧张，脚踝内侧向上，膝关节发力带动大腿向上抬起，用足内侧上迎下落的毽子；当毽子距足内侧约5厘米时，膝关节发力，带动大腿下摆缓冲，将毽子接在足踝内侧（图10-1-1）。

【要点】

上迎下落的毽子，给予缓冲。

2. 外落。

用各种踢法将毽子竖直踢起，约与腰同高；右腿屈膝内扣，并带动



图 10-1-1

大腿向前抬起，小腿稍向外下垂，踝关节紧张，足外三趾勾起，上迎下落的毽子；当毽子下落距足外三趾约 5 厘米时，膝关节发力带动大腿下摆缓冲，将毽子接在足外三趾处（图 10-1-2）。

【要点】

足外三趾勾起，上迎下落的毽子。

3. 上头。

（1）用各种踢法将毽子在体前竖直踢起，约过头 20 厘米；当毽子下落距头 5 厘米左右时，立即收下颌缓冲，将毽子接在头的顶部（图 10-1-3）。



图 10-1-2

【要点】

把握时机，收下颌，给予缓冲。

（2）用各种踢法将毽子在体前竖直踢起，约过头 20 厘米，当毽子下落距头 5 厘米左右时，两腿稍屈给予缓冲，立即还原成直立，将毽子接在前额上（图 10-1-4）。

【要点】

把握时机，屈膝缓冲；不要后仰，切记不能缩脖。

（3）用各种踢法将毽子在体前竖直踢起，约过头 30 厘米，用前额上迎下落的毽子；当毽子下落距头 10 厘米左右时，迅速低头，使毽子落于头的后部（图 10-1-5）。

【要点】

眼看毽子，把握时机，迅速低头。



图 10-1-3



图 10-1-4



图 10-1-5

（二）磕转身

将毽子在体前抛起约与肩同高，左右互换磕踢；在一次磕踢时用力稍大，同时向相反的方向转体 90°，一次到位，再继续磕踢。

【要点】

转体一次到位。

（三）“金钱眼”

用“盘踢”的方法将毽子踢起约与胸部同高，两臂屈肘于腰间，前臂与上臂约成直



角，两手的拇指、食指分别相对成一圆形，其余手指顺势相对（图 10-1-6），使踢起的毽子穿圆而下（图 10-1-7）。待熟练后，还可以进行穿圆而上或一上一下的练习。

【要点】

踢起的毽子尽量垂直。



图 10-1-6

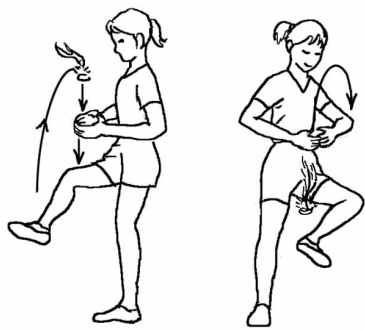


图 10-1-7

（四）交踢

用各种踢法将毽子在体前竖直踢起，约与肩同高，当毽子下落时，左腿膝关节发力，带动大腿向右前摆动，同时右腿发力起跳成左上右下的交叉腿，踝关节发力，带动小腿向左上方摆动，用足内侧将毽子在身体的左前侧踢起（图 10-1-8）。

【要点】

跳起后，用一脚的内侧于身体的另一侧将毽子竖直踢起。

（五）跳节

用各种踢法将毽子踢起，约与膝同高，右踝关节带动小腿上摆的同时，踝关节在空中围毽子绕转一周，用足内侧将下落的毽子接住（图 10-1-9）。

【要点】

踝关节带动小腿上摆的同时，围毽子快速画圆。



图 10-1-8



图 10-1-9

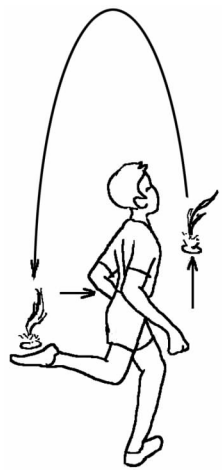


图 10-1-10

(六) 过山底

用“绷踢”将毽子于体前竖直踢起，约过头1米，眼看毽子。当毽子开始下落时，左（右）脚迅速向前迈一大步，膝关节稍屈，同时右（左）腿髋关节放松，踝关节发力，带动小腿向体后抬起伸平，绷脚，用足底将下落的毽子接住（图10-1-10）。

【要点】

向后抬起小腿时，膝关节顶在另一腿膝关节后部不动，绷脚。

教学策略

根据六年级学生对游戏和比赛的兴趣不减，对集体活动参与的热情更高的心理特点，建议在教学中，可采用多种练习形式和方法，将一些练习内容融入到集体练习或游戏和比赛中，以提高学生的兴趣。

示例一：变换性练习**(一) 教法提示****1. 里接外落。**

(1) “空踢”，即按照动作的要求进行的模仿练习，以体会动作的发力及缓冲。

(2) 手抛足接的练习，重点体会上迎、下摆给予缓冲。可先练习一腿，再练习另一腿。

(3) 互换练习（里接互换、外落互换）。要求身体重心移动要快。

2. 上头。

上头的动作分为3个部分，而练好上前额是最关键的。

(1) 自己手抛毽子，按动作要领练习上头。

(2) 两人对抛上头练习。

3. “金钱眼”。

(1) 自抛练习：开始时先将毽子垂直高抛起，延长毽子的下落时间，双手迅速成圆，使毽子穿圆而下。

(2) 两人互抛进行练习。

(3) 在此基础上，进行穿圆而上的练习。

4. 交踢。

练习时，可先用“空踢”的方法进行模仿，但要特别注意步子不能乱，待熟练后用脚内侧踢一次，接交踢；还可以进行左右腿的交替练习。

5. 跳节。

(1) 采用“跳杆法”进行专门性练习。

用一把掸子或其他的代用品，平放在椅子或同等高度的地方；髋关节放松，踝关节发力，从掸子下部开始，带动小腿，使踝关节围掸子绕一周（切记膝关节不动，始终保持原高度）。每当绕转一周后，踝关节在掸子下做一次下沉动作，即里接的缓冲（图



10-1-11)。

(2) 在“跳杆法”熟练后,再用“空踢”的方法进行模仿练习,重点体会两腿的协调配合,在此基础上使用毽子。

(3) 在动作比较熟练地掌握后,再进行两腿互换的练习。互换的次数越多越好,能达到控制互换的速度,才能体现出技术上的提高。

6. 过山底。

(1) 开始练习时,先不使用毽子,但按照动作的要求,练习上步及后抬腿。要求重心稳、一次到位。

(2) 用手于体前将毽子垂直抛起,进行过山底的练习。

(3) 采用“绷踢”的方法,进行动作的练习。待一腿熟练后,还可换腿进行练习。

(二) 教学建议

1. 在进行花样踢法的教学时,教师要根据六年级学生的身心特点、认知水平及教学目标的要求,注意培养学生的独立性和自主性,并给学生充分的时间和空间,采用自主结伴与小组搭配相结合的方式进行练习;教师还应与学生积极互动,共同发展,以提高学生练习的兴趣。

2. 教学过程中,教师要引导学生学会观察、思考、探究,以促进学生在教师的指导下,进行主动的、富有个性的学习。

3. 教学中,教师要注意个体差异,区别对待,以满足不同学生的需求,除请那些动作掌握较好的学生示范和展示外,还应对认真练习、有进步的同学进行表扬和鼓励。

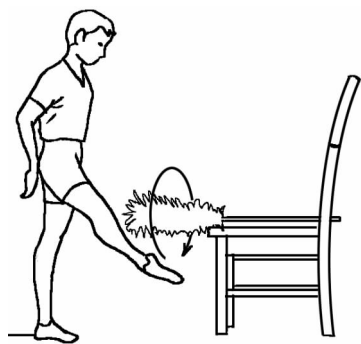


图 10-1-11

示例二：多人踢

(一) 教法提示

多人踢可以吸收很多人同时参加,群众性强,气氛活跃,富有游戏性,特别适合少年儿童。多人踢包括多人整齐踢法和多人运动踢法。

1. 整齐踢法。

4 人,4 毽,互相配合,同始,同止,数目相同,毽声同拍,步伐一致,队形自定(成行、成排或成圆),整齐划一,使人耳目一新。

(1) 头幕。

4 人每人右手平托一毽,并肩站立(相距不得少于 60 厘米,也可视场地而定);一人轻声喊口令,4 人同时从左脚开始两脚交替盘踢 20 次;第 21 次改用磕踢,踢 10 次;第 31 次再改用盘踢,只踢一次,用右手接住毽子。

(2) 二幕。

场地及要求同上,但 4 人同时从左脚开始,盘踢 10 次后,同时原地向左转体 90°;第 11 次改用磕踢,踢 20 次;第 31 次再改用盘踢,踢一次后用右手接住毽子,4 人同时

向右转。

(3) 三幕。

场地及要求同上，但 4 人同时从左脚开始，盘踢 10 次；第 11 次改用磕踢，踢 4 次，然后 4 人按逆时针方向同时转体 4 次，每次为 90° ，每转一次磕踢 4 次；当转到原位时，再磕踢 4 次，第 31 次再改用盘踢，踢一次后用右手接住毽子。

(4) 四幕。

场地及要求同上，但 4 人同时从左脚开始，盘踢 10 次；第 11 次改用磕踢，同时 4 人原地向左转体 90° ，边踢边向前进，第一人大步向前，最后一人稍慢，围场地磕踢一周，形成 4 人十字对立，并逐渐缩小圆圈；待 4 人相距约 60 厘米时，其中一人轻声喊“一”，4 人心中依次计数至 10 次；第 11 次时，3 人用手接住毽子，余下一毽，4 人按顺时针方向轮踢。

注：围场地磕踢一周时不计数；最后 10 次要求同声同数。

2. 运动踢法。

多人运动踢法是对多人整齐踢法而言的，它的不同之处就在于动作不必统一，数量不必一致，而是几人传递一毽，每人只踢一次，循环往返。

(1) 过脖。

右腿用各种踢法将毽子于体前竖直踢起，约与耳同高。右脚于身体右侧半步下落时脚尖内扣，脚跟外转，同时右转 45° ，低头，右脚着地的同时，左脚随身体的转动向右后迈出，使毽子从右肩前经脖后，于左肩前落下（图 10-1-12）。

(2) 转身。

右腿用各种踢法将毽子于体前竖直踢起，约与腰同高。右脚下落时，脚尖外展，脚跟里扣，同时右转 90° ，右脚着地的同时，左脚随身体的转动，向右后弧形迈出一步转体 90° ，接着两脚交换，使身体转一周（图 10-1-13），第二人接踢毽子。



图 10-1-12

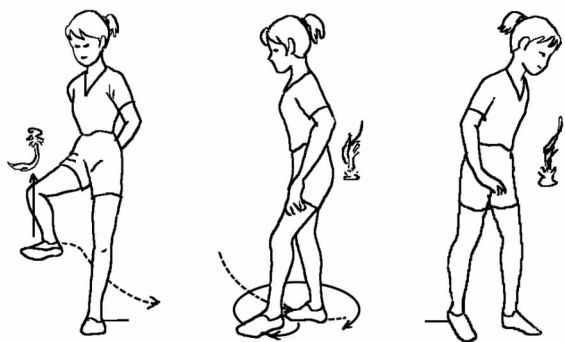


图 10-1-13

(3) 滚脸。

右腿用各种踢法将毽子于体前竖直踢起，约与耳同高。右脚下落时，左脚跟提起，右转 180° ，同时仰头，左肩向下弓腰向右转体 180° 。身体转过后，右脚落地成直立腿，



毽子从左经脸的上方向右落下（图 10-1-14），眼随毽行。第二人接踢毽子。

（二）教学建议

1. 四幕踢法使用的是最基本的盘踢和磕踢，但要达到整齐划一的标准是比较有难度的，因此为了适应教学的需要，教师还可按照四幕的模式进行简化，降低难度，以提高学生的练习兴趣。

2. 运动踢法是在多人原地踢法的基础上，增加了变化和难度。在教学过程中，教师要根据学生的实际情况，分层次地进行，不要急于求成，要给学生充分的相互切磋及探究的时间，营造一个良好的学习氛围，使他们身心得到愉悦。

3. 练习时，最好采用自主结伴的方式进行，以提高学生的练习兴趣；适时地采取一带（帮）一的方法进行。

4. 充分发挥学生的想象力和创新思维，在练习的过程中，积极鼓励和表扬，并注意给学生创设表现自我的平台，还可以组织学生进行表演。

5. 加强踢毽子的安全教育。

（1）不要穿皮鞋或凉鞋，最好穿运动鞋或布鞋。

（2）练习时，注意安全和卫生，不要在河边、施工的地方和可能有危险的地方踢，也不要再在渣土多的地方进行练习，以防伤害事故的发生或影响健康。

6. 教学时，要遵照循序渐进的原则，由易到难，在学好 4 种基本踢法后，再学习花样踢法。要课内、课外相结合，充分利用社区的条件，学生自主结伴或进行有组织的练习，不仅锻炼了身体，陶冶了情操，而且增加了学生间的交往，掌握了知识、技能，还弘扬了我国的民间传统文化。

7. 建议学生自己动手制作毽子。

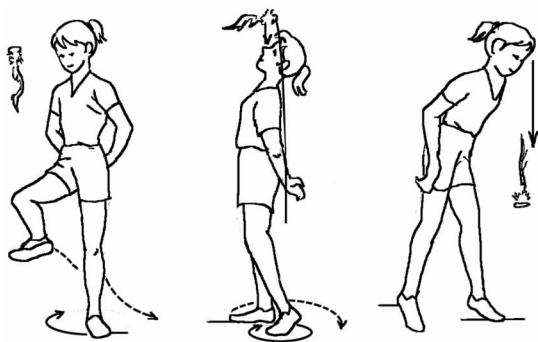


图 10-1-14

第二节 抖空竹

抖空竹是一种中国民间的体育游戏，至今已有 200 多年的历史。空竹原是民间的一种儿童玩具，在北京，每逢春节很多少年儿童从厂甸或其他庙会买来空竹，在街头巷尾抖起来；后来抖空竹逐渐成为杂技艺人的一种表演项目，并创造出很多技艺超群的绝活。双头空竹的抖法层出不穷，花样翻新，使人眼花缭乱，当今已成为人们休闲娱乐及晨练的重要内容之一。

教 学 目 标

了解抖空竹的基本方法及锻炼价值，初步掌握抖空竹的基本技法；通过学练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准确判断能力。培养学生勇于克服困难、战胜自我的精神及与同伴切磋技艺、共同提高的能力，增强学生的自信心及自我表现的能力；体验抖空竹的乐趣与魅力。

动作方法及要点

（一）基本动作

抖空竹的花样技巧很多，每个地区都有各自的特色，现就其花样技巧的形式和方法，归纳为3个系列进行介绍。

1. 环绕系列。

通过练习者的动作，使空竹围绕肢体的某个部位旋转，如腿串儿、腰串儿、膀串儿等。

2. 抛接系列。

该系列的花样最多，凡是通过抛接来完成花样技巧的，都属于抛接系列，如弹跳、正反抄、扑蝴蝶、骗马、背剑等。

3. 杆线系列。

凡在杆或线上完成的技巧，亦属于杆线系列，如金鸡上架、犀牛望月、过桥、黄瓜架等。

（二）花样技巧

1. 腿串儿。

空竹加速旋转后，打开扣，双手张开，将空竹留在左侧，右腿伸出，用小腿于空竹的右侧压线，左手杆顺势将空竹向右手线送出；右手线接到空竹后，顺势向左滑送，空竹到左杆下，再重复上述动作，周而复始，使空竹围绕小腿环绕。

【要点】

小腿压线紧，杆头要对齐；抬脚不宜高，20厘米最适宜。

2. 腰串儿。

空竹加速旋转后，打开扣，双手张开，双臂放低，跳过抖线后，重心落于右腿（稍弯曲），左腿绷直，脚尖前点地，收腹、提臀、仰头、腰后屈，此时，抖线、空竹在腰间处；抬右杆，使空竹落在左杆下方，腰部压线，抬左杆送空竹至右手线，右手接到空竹后，顺势向左送，使之滑到左杆下方；再重复上述动作，使空竹围腰环绕。

【要点】

单脚轻跳过抖线，一腿支撑腰后弯，两杆依次上抬起，空竹围腰环绕转。

3. 扑蝴蝶。

空竹加速旋转后，打开扣，双手张开，将空竹弹起，用右手杆正抄，抄住后顺势将



空竹横弹左侧，用左手杆正抄，随即再将空竹弹向右侧，右杆再正抄。反复地右弹左抄、左弹右抄，空竹像一只蝴蝶在空中飞舞，左右躲闪，两根杆像两个淘气的孩子，在左扑右捉蝴蝶。

【要点】

横弹空竹不冒高，接时动作用正抄，顺势再将竹弹起，像似蝴蝶空中舞。

4. 纺线。

空竹加速旋转后，打开扣，双手张开，右杆在下，空竹在右手杆一侧，将空竹弹起，高度不可过肩；在空竹下落时，用右杆反抄后，右手向左用力，将空竹抛向左侧，使空竹在胸前掠过，到左杆处，左杆用正抄的方法接住；随即弹起空竹，用左杆反抄后，向右用力将空竹抛向右侧，再用右杆正抄空竹，至此完成。

【要点】

空竹抛起不过肩，胸前掠过一弧线，注意杆头要对齐，防止空竹打横转。

5. 骗马。

空竹加速旋转后，打开扣，双手张开，将空竹弹起后，右杆反抄空竹，抬右脚，腿在里，右手在外，用右杆头将空竹在右小腿外向左上方挑出，使空竹从右腿里侧跃起；然后用左杆正抄将空竹接住。再用同样的方法将空竹从左小腿外挑出，用左杆将空竹接住。再把空竹弹起，用左杆反抄，抬左腿，用左杆从左小腿外向右上方挑出，使空竹从左腿里侧跃起，用右杆正抄接住。再用同样的方法将空竹在右小腿外向右上方挑出后，用右杆正抄接住空竹。

【要点】

收腹抬腿要绷直，杆头一定向上指，手腕发力“挑”空竹，抄住速弹不停止。

6. 背剑。

空竹加速后，打开扣，将其向头顶上方抛起（不要过高），使空竹落在身后，抬起双手将空竹在头后上方接住（此时，两杆头向上）；接住后，迅速边翻腕，边落下双臂，使右杆横在背后，左手向左伸出，空竹在左杆下方，这时抖线呈弧形兜，右手向外拉，同时左手向上方用力将空竹从左肋挑出，右臂迅速绕至身前，将空竹抄住。

【要点】

空竹背后扔出来，两手同步动作快，抖线尽量要绷直，空竹才易“挑”起来。

7. 金鸡上架。

空竹加速旋转后，打开扣，双手用力将空竹低抛，左杆或右杆横在胸前，接住空竹，使之在杆上停留并旋转，然后用另一杆捋线，随即把空竹送回线上。

此花样技巧做熟练后，可直接从左杆传到右杆，并可变换手型及位置，使空竹在两杆之间上下、左右飞转。

【要点】

低抛空竹不过胸，横杆接住旋转中，杆轴垂直又交叉，一杆捋线把竹送。

8. 钓鱼。

空竹加速旋转后，打开扣，顺势将空竹向左上方摆动，使空竹从两杆中间下落；抬左手，放右手，使抖线垂直，空竹落在右杆头处；随即，右杆头向下压，将线拉直，空竹便由下而上行至左杆头，左杆向左挑，将空竹摆出，回到两杆中间。

【要点】

空竹加速转，落底拉紧线，自下而上行，转数是保证。

教学策略

抖空竹的方法很多，但必须在熟练掌握基本抖法和技法后，才能进行花样技巧的练习，因此，在教学时，建议在巩固、提高基本技法的同时，进行花样技巧的学习，并要循序渐进地进行。

示例一：变换性练习

（一）教法提示

将学生分成若干小组或自主结伴，进行双头空竹基本花样技巧的练习，并在练习的过程中，相互交流、切磋技艺，体验抖空竹的乐趣，感受成功的喜悦。

（二）教学建议

1. 在学生练习时，教师要鼓励学生克服困难，勇于经受挫折的考验，并在把握技术的关键时，给予指点和纠正。
2. 教师要善于在学生的练习过程中，发现技巧掌握较好的学生，请他们进行展示、交流并帮助同伴共同提高。

示例二：单人花样组合

（一）教法提示

在练好基本花样技巧后，将几个花样技巧动作有序并流畅地串联起来，会感受到抖空竹的无限趣味，同时也会使抖空竹更具观赏性，这样的串联为花样组合。

1. 基本技术的组合。
绷—抄—绕—摆—抛。
2. 套路组合。

腿串儿—腰串儿（腰串儿做完后，左手杆在身体立起的同时，将空竹挑起，右手杆绕到身体前，将空竹接住）—扑蝴蝶—金鸡上架。

（二）教学建议

1. 教学时，要注意套路组合的技术要求。
 - （1）花样的连接要流畅，之间不得停顿，应一气呵成。
 - （2）套路中的花样应有主有从，难易结合。
 - （3）花样选择要平衡，3个系列中的花样应兼备或不少于两个系列。



(4) 每套组合中, 花样要适中, 初学者一般 3~5 个为宜。

2. 套路的组合可以根据学生掌握花样的情况而定, 也可根据自己的实际水平, 自编组合。

示例三: 双人对传、接的练习

(一) 教法提示

1. 平传。

两人面向同一方向, 相距 1~1.5 米, 平行站立; 左边的人右杆低, 左杆高, 右边的人右杆高, 左杆低。传空竹时, 高的手用力将线猛地拉直, 使空竹横向弹出(绷出); 接空竹时, 用杆头去迎空竹, 使空竹落在杆头附近的线上; 随即高处的手猛地拉直线, 再将空竹横向弹回, 对方再接住。按此方法, 你来我往不停地练习, 使空竹在两人之间疾驰。

2. 对传。

在练习平传的基础上, 还可以加花样对传, 如一人做骗马直接将空竹传出, 另一人接住后, 做背剑又将空竹传回。

3. 两人各抖一个空竹, 进行对传。

站位同平传。准备好后, 两人同时将空竹弹向对方, 又同时将对方的空竹接住。

(1) 此种传接方法难度较大, 要经过一段时间的练习和配合方可成功, 因此, 练习时必须有耐心, 并经受得住挫折的考验。

(2) 注意把握练习的关键: 两人动作要同步, 空竹高低要相错。

4. 流星赶月。

右边的人双臂张开, 空竹留在左侧, 左边的人将空竹扔到对方线的右侧, 这样两个空竹在一条线上追逐, 故称流星赶月。随后, 右边的人用力挑出一个空竹, 对方接住。

(二) 教学建议

1. 练习者可以根据各自的技术特长和爱好, 做出各种花样的对传。

2. 要求做得流畅, 空竹出线后, 落点要准; 接得要稳, 突出一个“快”字。

第三节 跆拳道

通过学习, 学生对技术动作理解更深一步, 学习兴趣也会有所提高。本学年主要学习冲刺步、后踢腿及太极四章。

教 学 目 标

前踢、横踢、下劈等腿法难度相对较小,从本年度开始,腿法难度在不断加大,所以要加强细节方面的教学,游戏性、趣味性内容要适当增加,不断培养学生的学习兴趣,完成本学年的教学目标。

冲刺步

动作方法及要点

右架实战姿势站立,左脚先后撤半步,右脚向前上一步,然后左脚再向前上一步(图 10-3-1)。

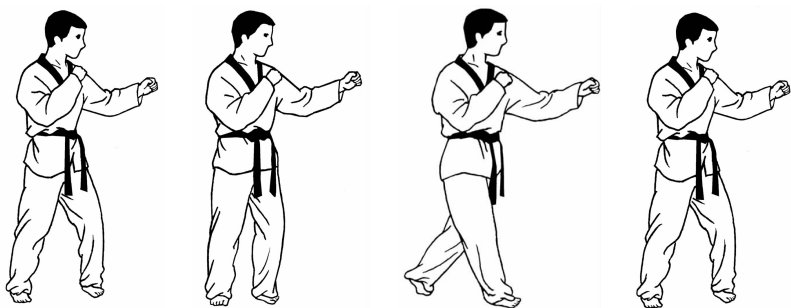


图 10-3-1

【要点】

在左脚向后撤步时,身体重心还在两腿之间,不能有起伏,之后的两个上步要快速连接,中间不能有停顿。

教学策略

通过学习,让学生领会到步法练习在训练和比赛中的重要性,并在掌握基本步法的基础上进行组合步法的练习,同时还要与腿法组合并加以不断变化,提高步法的灵活性,逐步掌握运用技巧。

示例: 变换性练习

(一) 教法提示

1. 练习前、后滑步。



2. 练习上步、撤步。
3. 练习左右侧移步。
4. 练习疾步。
5. 学习冲刺步。
6. 易犯错误及纠正方法。

左脚不后撤，右脚直接上步，身体重心起伏明显。

纠正方法：徒手练习；用语言提示。

（二）教学建议

1. 左右架交替练习。
2. 基本掌握动作要领后将几种步法组合起来进行练习。
3. 结合同伴的口令或手势进行步法反应练习。
4. 行进间步法攻防反应练习。

后踢腿

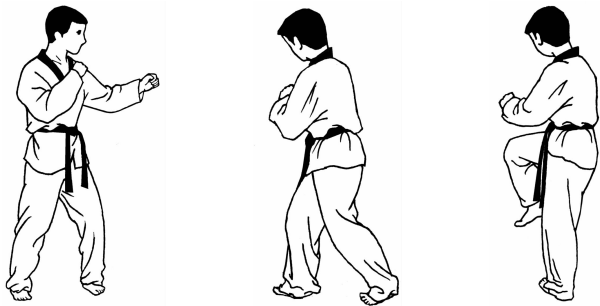
后踢腿简称后踢，也称作后蹬腿或后踹腿，属于难度腿法，同时属于旋转技术，在实战中主要是用来反击对方。

动作方法及要点

右架实战姿势站立；以左脚掌为轴，身体向右转动；右腿屈膝抬起，脚尖勾起，转头看后方；向后平伸后蹬，力点在脚跟；击打目标后屈膝收回小腿；后撤右腿，还原成右架实战姿势（图 10-3-2）。

【要点】

身体右后方向转动时，要同时快速提起右膝；身体转到背向对方时上肢要迅速制动，不应再有转动，同时右脚后踢；转身、抬腿与击打要一次性完成，中间不能有停顿；用脚跟部位击打目标；支撑脚应积极配合上肢转动。



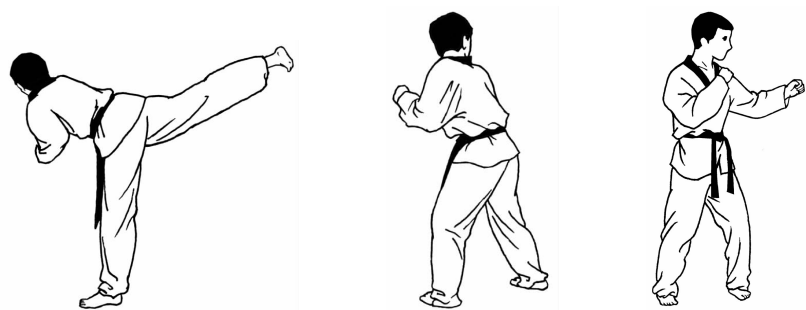


图 10-3-2

教学策略

结合学生的特点与接受能力，灵活组织教学，针对不同的学生采用不同的教学方法与策略，充分调动学习的积极性，不断培养战术意识与战术能力，促进柔韧、速度、力量等身体素质全面发展，培养尊敬老师、团结互助的良好精神。

示例一：后踢腿技术

（一）教法提示

1. 开始练习时可手扶支撑物，体会后蹬的感觉。
2. 练习转身提膝。
3. 进行完整的后踢动作练习。
4. 易犯错误及纠正方法。

身体转到背向对方时没有迅速制动；大小腿不折叠或折叠不充分；腿不是直线向后踢出，而是向上撩腿；击打时支撑脚旋转，造成发力不完整。

纠正方法：分解练习；用语言提示。

（二）教学建议

1. 原地练习掌握动作要领后再练习上步后踢与撤步后踢。
2. 用脚靶进行后踢腿的练习（图 10-3-3）。
3. 用沙袋体会发力要点。
4. 练习腾空后踢。

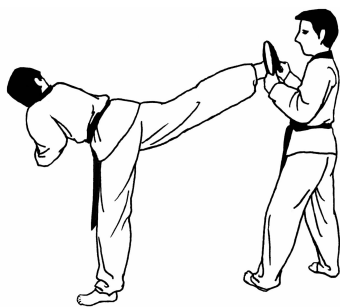


图 10-3-3

示例二：后踢腿战术

（一）教法提示

1. 与横踢组合进攻。

双方右架闭式站立，甲方先用疾步左横踢进攻，等距离接近后再用右后踢进攻（图 10-3-4）。

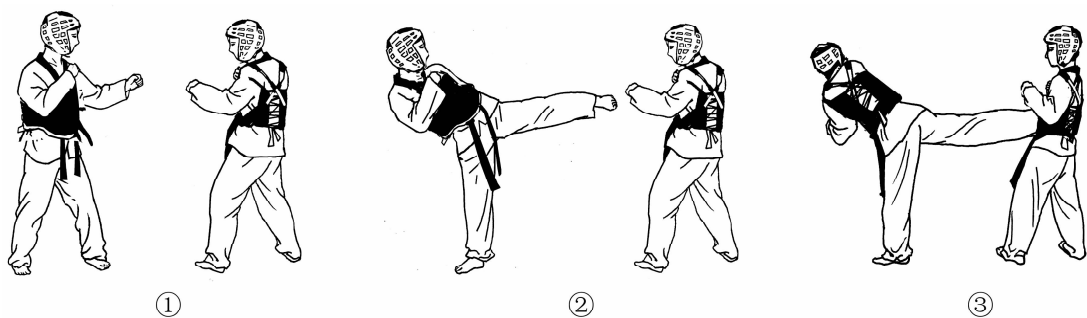


图 10-3-4

2. 直接反击。

双方右架闭式站立，乙方用疾步左横踢进攻，甲方立即用右后踢进行反击（图 10-3-5）。

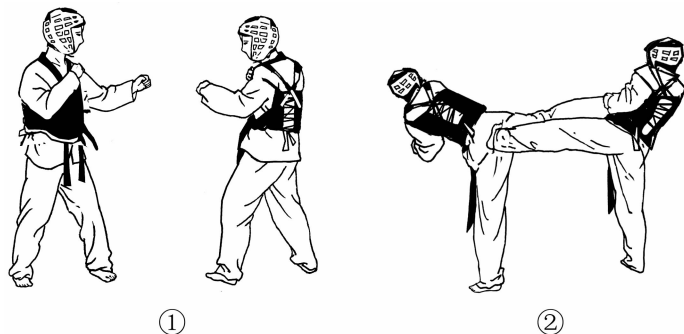


图 10-3-5

3. 假动作反击。

双方右架闭式站立，甲方上步换成开式故意露出破绽，当乙方用右横踢进攻时，甲方立即用左后踢进行反击（图 10-3-6）。

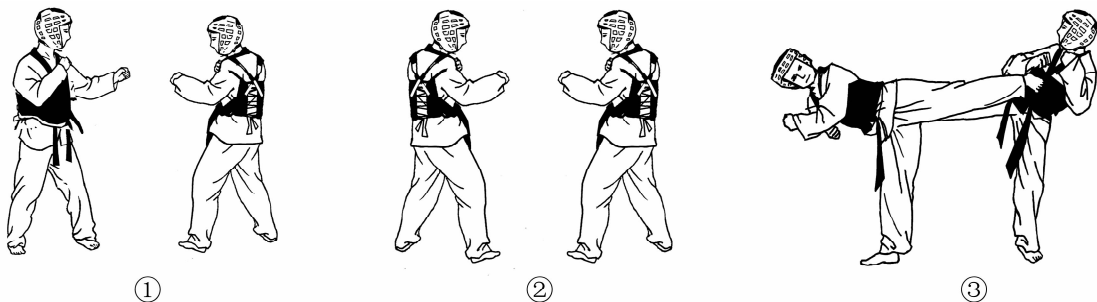


图 10-3-6

(二) 教学建议

1. 攻击的部位一定要准确，否则容易踢到下肢。

2. 在接触的时候，要学会懈力与憋气。
3. 控制好力量，击打时不能发力，以免受伤。

太极四章

太极四章是以八卦中的“震”为代表，具有警惕性和权威性，并表现出虔诚的态度。这种型态套路中包括按手刀、攻手刀、贯手、中段外防与侧踢等技术。中段外防是难度较大的动作，必须经常练习才能掌握。太极四章共由 20 个动作组成，其演武线如右图所示（图 10-3-7）。

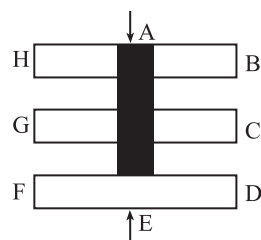


图 10-3-7

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：转身左横截。左转身体，左脚迈向 B 成右后弓步，两拳变手刀，左手刀向左侧横截，手心向下，与肩齐（防左中段），右手刀置于胸前，手心向上（图 10-3-9）。

动作 2：上步右插掌。右脚向 B 迈进成右弓步，左臂屈肘左手下按（防对方前踢），右手刀成贯手向前插击，指尖朝前（图 10-3-10）。



图 10-3-8



图 10-3-9



图 10-3-10

动作 3：转身右横截。以左脚为轴，身体右后转，同时右脚向 H 移步成左后弓步，右手刀向外横截，手心向下，高与肩齐，左手刀置于胸前，手心向上（图 10-3-11）。

动作 4：上步左插掌。左脚向 H 迈进成左弓步，右臂屈肘右手下按（防对方前踢），左手刀成贯手向前插击，指尖朝前（图 10-3-12）。

动作 5：弓步上架右砍掌。以右脚为轴，身体左转，同时左脚向 E 移步成左弓步，左臂屈肘上架，置于额前，右手刀向内横砍，手心向上（攻击对方颈部）（图



10-3-13)。



图 10-3-11



图 10-3-12



图 10-3-13

动作 6: 右前踢左冲拳。右脚前踢, 两臂下截, 置于体侧 (图 10-3-14-①)。右腿下落成右弓步, 左拳前冲拳 (攻中段), 右拳回收腰侧 (图 10-3-14-②)。

动作 7: 转身左侧踢。以右脚为轴, 身体右转并侧倾, 同时左腿向 E 侧踢, 两臂置于体侧 (图 10-3-15)。



①



②

图 10-3-14



图 10-3-15

动作 8: 转身右侧踢右横截。左脚落下, 以左脚为轴, 身体左转并侧倾, 同时右腿向 E 侧踢 (图 10-3-16-①)。右脚落下成左后弓步, 两拳变手刀, 右手刀向外横截 (攻中段), 高与肩齐, 左手刀置于胸前, 手心向上 (图 10-3-16-②)。



①



②

图 10-3-16



图 10-3-17

动作 9：转身横截。以右脚为轴，身体左后转，同时左脚向 F 移步成右后弓步，左手刀变拳向外横截（防中段），拳心向下，右手刀变拳回收腰侧（图 10-3-17）。

动作 10：右前踢右格挡。右脚前踢（图 10-3-18-①），然后下落成右后弓步，右臂屈肘向内横格（防中段），拳心向上，左拳回收腰侧（图 10-3-18-②）。

动作 11：转身右横截。身体右后转，同时右脚外转移向 D 成左后弓步，重心落在左脚，右臂屈肘向外横截，拳心向下（防右中段）（图 10-3-19）。

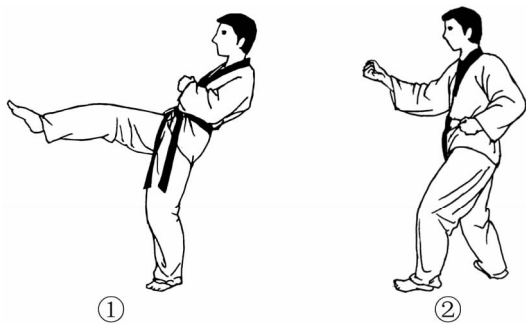


图 10-3-18



图 10-3-19

动作 12：左前踢左格挡。左脚前踢（图 10-3-20-①），左脚下落成左后弓步，左臂屈肘向内横格（防中段），拳心向上，右拳回收腰侧（图 10-3-20-②）。

动作 13：弓步上架右砍掌。以右脚为轴，身体左转，左脚向 A 移步成左弓步，两拳变手刀，左手架于额前，右手刀向内横砍，手心向上（攻击对方颈部）（图 10-3-21）。

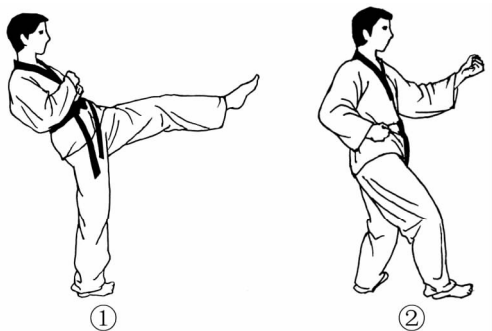


图 10-3-20



图 10-3-21

动作 14：右前踢右砸拳。右脚前踢，两手刀变拳，置于体侧（图 10-3-22-①）。右脚下落成右弓步，右拳由内向外砸拳（攻上段），拳心向上，左拳回收腰侧（图 10-3-22-②）。

动作 15：转身左格挡。以右脚为轴，身体左转，左脚向 G 移步成左前探步，左拳向里横格（防中段），右拳回收腰侧（图 10-3-23）。



动作 16：右冲拳。两脚不动，右拳前冲拳（攻中段），左拳回收腰侧（图 10-3-24）。



图 10-3-22



图 10-3-23



图 10-3-24

动作 17：转身右格挡。身体右后转，面向 B 方向成右前探步，右拳向里横格（防中段），拳心向上（图 10-3-25）。

动作 18：左冲拳。两脚不动，左拳前冲拳（攻中段），右拳回收腰侧（图 10-3-26）。



图 10-3-25



图 10-3-26

动作 19：左格挡左右冲拳。以右脚为轴，身体左转，左脚向 A 移步成左弓步，左臂屈肘向内横格（防中段），拳心向上（图 10-3-27-①）。两脚不动，右拳前冲拳（攻中段），左拳回收腰侧（图 10-3-27-②）。然后左拳前冲拳（攻中段），右拳回收腰侧（图 10-3-27-③）。

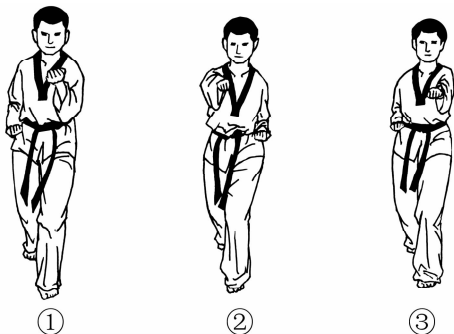


图 10-3-27

动作 20：右格挡左右冲拳。右脚向 A 移步成右弓步，右臂屈肘向内横格（防中段），拳心向上，左拳回收腰侧（图 10-3-28-①）。两脚不动，左拳前冲拳（攻中段），右拳回收腰侧（图 10-3-28-②）。然后右拳前冲拳（攻中段），左拳回收腰侧（图 10-3-28-③）。

收势：与太极一章相同（图 10-3-29）。

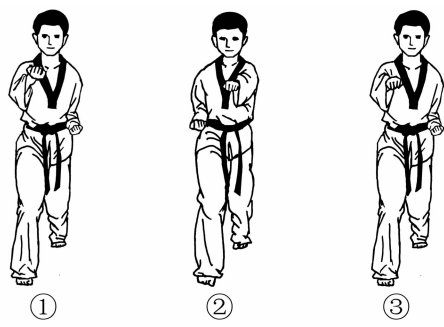


图 10-3-28



图 10-3-29

教学策略

因太极四章有侧踢腿与手刀动作，所以在教学中要先进行侧踢腿与手刀动作的学习，然后再复习太极一至三章，掌握品势的练习节奏与发力要点，逐步完成太极四章学习，促进学生竞技、品势全面协调发展。

示例：集体学习

（一）教法提示

1. 分别学习侧踢腿与手刀动作。
2. 熟悉并掌握演武线。
3. 练习侧踢腿与手刀的组合作。
4. 讲解与示范相结合，不断变换教学方法。
5. 提高整套动作的质量。

（二）教学建议

1. 复习太极一至三章动作。
2. 在熟练掌握前三章的基础上继续学习太极四章。
3. 太极四章侧踢腿与手刀动作较多，要加以重点学习。
4. 分解教学与完整教学相结合。



单元计划

后踢腿

教学目标	1. 掌握后踢腿的发力要点，不断提高击打的准确性。 2. 逐步提高组合技术的运用能力。 3. 随着技术的不断学习形成自己的风格特点。 4. 进一步激励学生刻苦学习、积极向上。	
内容 课次	技能目标	教学重、难点
1	掌握旋转、提膝后蹬的后踢腿方法。	重点：动作的规格。 难点：击打的准确性。
2	进行踢靶练习，提高后踢腿准确性。	重点：击打的准确性及力度。 难点：重心的控制能力。
3	在攻防练习中运用后踢腿，提高后踢腿动作熟练程度和战术运用能力。	重点：配合的熟练程度。 难点：反击时机的把握。
相关体能练习	左右高位横踢： 使用高位横踢技术左右交替连续击打脚靶，高度不得低于测试者的肩部，时间为 20 秒。技术动作要规范，击打效果明显，在规定时间内完成有效次数。经过长期的练习，可有效提高连续攻击的能力及有氧耐力。 评分标准： 在规定时间内完成有效次数达到 40 次（含）以上的为满分 100 分，每少 1 次扣 2 分，低于 20 次（不含）的则为不及格。 建议： （1）必须做好充分的准备活动。 （2）高度不得低于测试者的肩部。 （3）必须用脚面击打，不能用脚内侧。	

教学评价

项目 内容标准	后踢腿
技能	A 击打点在正后方，准确有力，重心不偏移。 B 击打部位较准确，重心基本稳定。 C 动作基本符合要求。 D 动作不符合要求。

续表

项目		后踢腿
内容	标准	
态度与参与	A	学习积极主动，善于提问，遵守纪律，不畏艰难。
	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，没有上进心。
情意与合作	A	勤学苦练，尊敬师长，爱护集体。
	B	学习较主动，组织纪律性较好。
	C	不遵守课堂纪律，不爱护公共财物。

跆拳道国际组织与赛事简介

知识窗

1. 世界跆拳道联合会简介。
- 世界跆拳道联合会（ World Taekwondo Federation，简称 WTF）成立于 1973 年 5 月 28 日，总部设在韩国汉城（今称首尔）国技院。WTF 现拥有 202 个会员，在国际单项体育联合会下属成员国协会中排名第 7，其中亚洲 43 个，欧洲 49 个，非洲 47 个，泛美 44 个，大洋洲 19 个。
2. 跆拳道国际性比赛。
- 跆拳道国际性比赛主要有奥运会、世界锦标赛、世界杯赛、世界大学生运动会、世界军人运动会、友好运动会及南太平洋运动会等。

第十一章

发展相关体能

根据儿童生长发育的特点和规律，六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主要内容，设计了柔韧、弹跳、力量等练习并进一步提高了难度，为衔接好这个梯度，为学生初中学习田径运动和体操运动奠定基础，为人生体能的发展奠定基础。



第一节 田径运动基础

投掷是人类在生存与发展过程中逐步形成的一项基本技能。在生活、生产和军事上都有较高实用价值，也是田径运动的重要组成部分。投掷运动主要是利用身体的不同姿势，将不同形状和质量的物体投出，以达到一定目的（掷远、掷准）的运动。它既是发展速度力量、协调能力等身体素质的有效方法，也是促进少年儿童生长发育，改善提高神经系统、内脏器官功能的重要手段，因此对发展青少年学生的上下肢、肩带、腰腹及躯干部肌肉力量等具有积极作用。

教 学 目 标

使学生了解发展投掷能力的方法及价值；通过学练使学生基本掌握发展投掷能力的正确方法，发展投掷能力；促进少年儿童正常的生长发育，增强心肺功能；发展力量、速度、灵敏、协调和柔韧等身体素质，提高学生对时间和空间的距离、方向感；在投掷学练实践中培养学生遵守纪律、不怕困难、挑战同伴等意志品质及合作学习能力，从中感悟发展投掷能力的乐趣，获得成功的体验。



发展上肢、肩带（柔韧）、腰腹力量

动作方法及要点

力量是指身体或身体某部分肌肉工作时克服阻力的能力，即肌肉紧张与收缩时所表现出来的一种能力。发展投掷的力量，主要是腰腹、上肢、肩带的力量。在进行力量练习时，既要针对性，又要注意身体的均衡发展，并与该部位的柔韧性练习适当进行搭配，会收到更好的效果。

教学策略

发展投掷力量的练习相对比较枯燥，安排练习时，应尽量从学生的生活实际考虑，并兼顾身体相关部位力量的发展，建议采用趣味性、游戏性、实用性较强的多种形式，利用自我评价机制与表扬进步幅度的方法，鼓励学生自觉、刻苦练习，并充分利用学



校、家庭的资源科学地练习。教师要根据学生的不同能力与水平进行指导与调控，会收到很好的效果。

示例一：发展上肢、肩带力量练习

（一）教法提示

1. 不同形式的俯卧撑。

手高脚低、手脚同高、脚高手低的俯卧撑及靠墙手倒立等（图 11-1-1）。

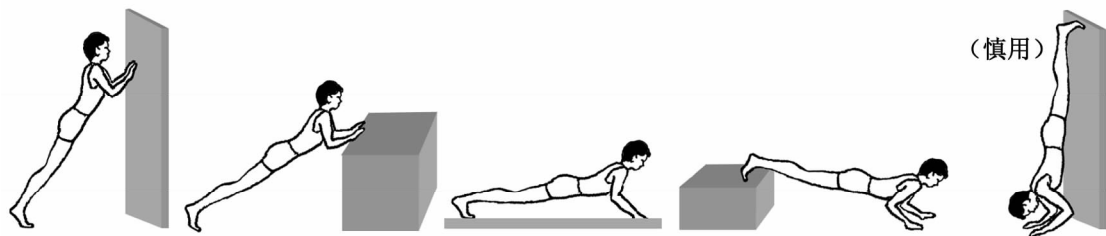


图 11-1-1

2. 爬行。

采用手脚、手膝着垫的爬行及仰撑行等方法练习。

3. 推小车。

练习者俯撑，同伴用双手握住练习者的双脚并抬起，向前轻推，练习者顺势用两手交替向前移行（图 11-1-2）。在进行该练习时，双方的身体条件相近，才能配合默契。

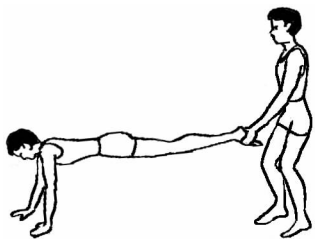


图 11-1-2

4. 小壁虎。

双手正握肋木（或单杠）悬垂，利用双手交替抓握，左右或上下移动。

5. 人猿泰山。

双手正握平梯的一端悬垂，利用身体的摆动，双手依次向前递进抓握平梯，向前至另一端。该练习也可向后移行或左右移行。

6. 企鹅前行。

双手正握双杠，跳上成支撑，利用身体的摆动，两手依次向前移行；也可采用两人前行追逐。练习时，要注意安全，尽量使用低双杠。

7. 拉力器练习。

利用拉力器做胸前、体前、背后等不同方式的单、双手的拉力练习（图 11-1-3）。

练习前，要检查器械是否安全、牢固；练习中一定注意不要脱手，以免弹伤。初练时，拉力绳可少些，

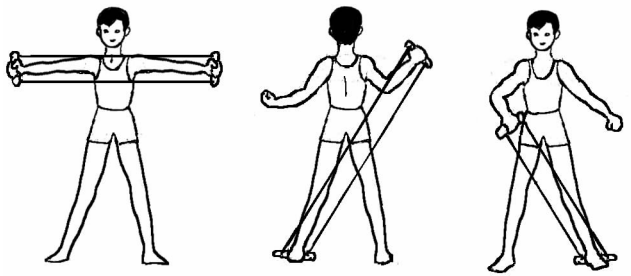


图 11-1-3

然后逐渐增加绳数。

（二）教学建议

1. 充分做好专项准备活动，特别是肩、肘、腕、指关节等部位。
2. 教师要指导和调控好学生练习的密度和负荷，并注意引导学生针对自身情况，创新更多、更好的练习内容和方法。
3. 练习后，适当做些按摩、放松等活动，尽快消除疲劳。
4. 建议教师要启发学生，利用家庭中的健身器械与家人共同练习。

示例二：提高肩关节柔韧性的练习

（一）教法提示

1. 持棒或绳的转肩练习（图 11-1-4）。
2. 单或双人的压肩练习（图 11-1-5）。

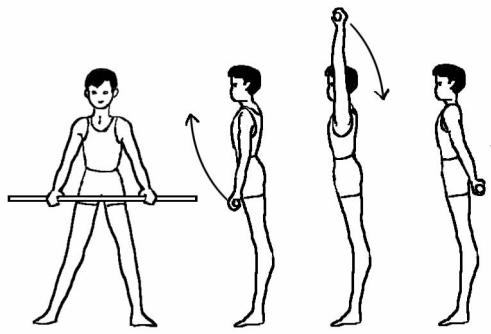


图 11-1-4

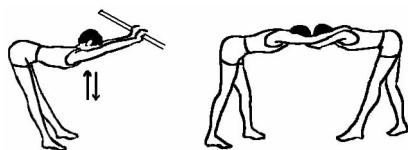


图 11-1-5

3. 单臂或双臂拉固定物的练习（图 11-1-6）。
4. 两人一组做原地或上步对拉的练习（图 11-1-7）。

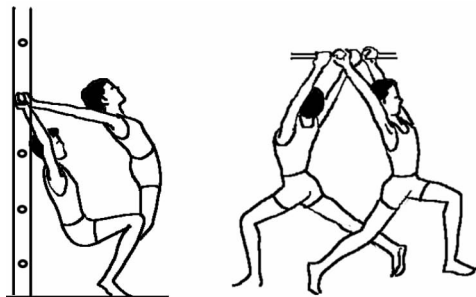


图 11-1-6

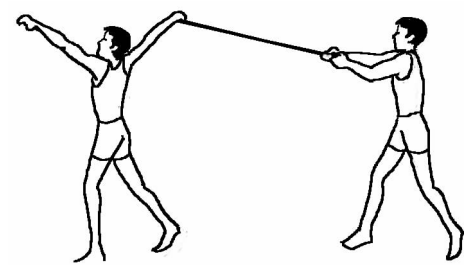


图 11-1-7

（二）教学建议

在进行肩关节柔韧性练习时，注意坚持循序渐进的原则，逐步提高要求，不应急于求成，以免造成伤害。另外，不要单一地进行柔韧性练习，应与发展上肢及肩带的力量有机地结合起来进行练习，对提高学生的投掷能力是十分有利的。



示例三：发展腰腹力量的练习

（一）教法提示

1. 手脚拥抱。

仰卧于垫上，快速起身，同时举腿，用两手抱扶小腿，接着迅速还原成仰卧，反复进行练习（图 11-1-8）。

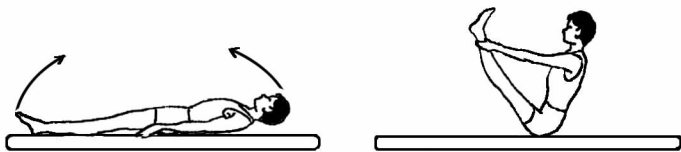


图 11-1-8

2. 两头翘。

俯卧于垫上，向后起身举腿，然后还原，反复进行练习（图 11-1-9）。



图 11-1-9

3. 游戏“速递公司”。

仰卧于垫上，双手从头上取球（或物），快速收腹起身，将球送至两腿之间，然后迅速仰卧垫上，取第二个球送至两腿间……接着反向从两腿间取球放回头上（图 11-1-10）。

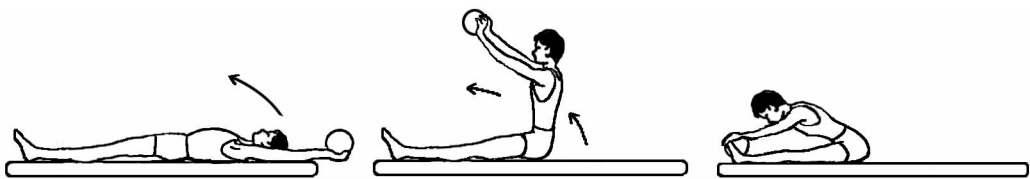


图 11-1-10

4. 仰卧起坐传接球。

双手持球，仰卧于垫上，收腹起身，两臂上举，同时将球传给站立的伙伴；伙伴接球后，迅速再将球传回练习者手中，练习者接球后顺势后倒成持球仰卧，反复练习（图 11-1-11）。

5. 悬垂举腿。

双手正握单杠直体悬垂（也可背对肋木悬垂），收腹举腿，快举慢放，放下后保持垂直（图 11-1-12）。

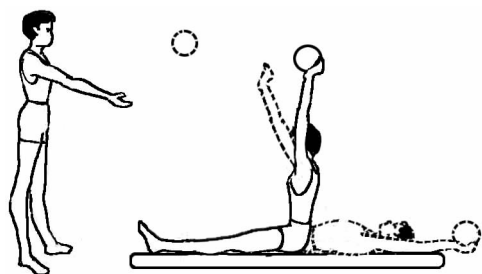


图 11-1-11

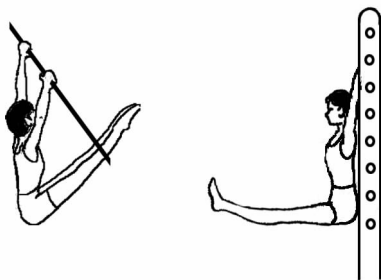


图 11-1-12

（二）教学建议

1. 练习前，除做好一般性准备活动外，还应着重活动腰、腹、背、髋等部位。
2. 教师要根据实际情况，安排好每次练习的次数与组数。每次练习的次数不宜过多，但可适当增加练习的组数。另外要坚持循序渐进的原则，切不可急于求成。
3. 利用器械进行练习时，教师必须严格检查器械是否牢固，下面是否铺好垫子。练习时，要注意安全，加强保护。
4. 持球的练习，球的大小、质量要根据学生的自身情况进行安排，教师要给予必要的指导和调控。
5. 建议教师引导学生在课余时间，利用社区健身乐园中的健身器械与家人一起坚持进行练习。

示例四：人球赛跑、跑投追逐、实心球掷远挑战赛、击打移动靶

（一）比赛方法

1. 人球赛跑。

把学生分成人数相等的两队，一队同学持球分别站在起跑线后，另一队同学一一对应分别站于对应队员的左侧或右侧。当听到哨声后，持球队员迅速将手中的球向前滚出，对应的队员迅速出击，追击滚出的球。在一定的距离内，追到球多的队获胜（图 11-1-13）。

【规则】

- （1）必须是球滚出后才能追击。
- （2）必须在规定的距离之内追到球才有效。

2. 跑投追逐。

将全班同学分成 3 人一组，全部站在限制线内一字排开。每组发一个报纸球（用透明胶带将纸完全胶合，延长报纸球使用寿命和防止学生过多地与球接触），中间的同学拿球做好投掷准备，边上的两名同学做好向前奔跑的准备。当哨音响的时候，拿球同学向前投掷且投完后站在原地不动，边上的同学观察球的路径并快速跑出去追球。先捡到

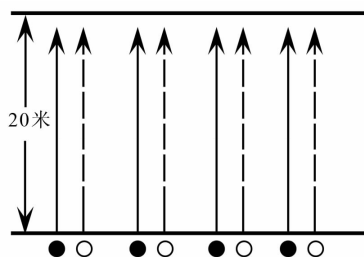


图 11-1-13



的同学下次换做投掷的人，另两名则换为追球人。以此类推，依次进行游戏。

【规则】

- (1) 投掷的同学应尽量地把球投远投直。
- (2) 追球的同学只能捡自己组的球。
- (3) 球被捡到后，后到的同学不能去抢球。

3. 实心球掷远挑战赛。

把学生分成人数相等、男女比例相等的4队，分别站在两条准备线后，选两名学生做裁判。教师发令后，一边“挑战”的两组各派出一名同学进行实心球掷远，裁判判断实心球落地点后，在落地点插上小红旗，作为对面另一边“应战”组同学投掷实心球的标志线，教师发令后，另一边“应战”组各派出一名同学在新的标志线后向前进行实心球掷远，裁判判断实心球落地点后，在落地点重新插上小红旗，作为对面同学投掷实心球的标志线（图11-1-14）。

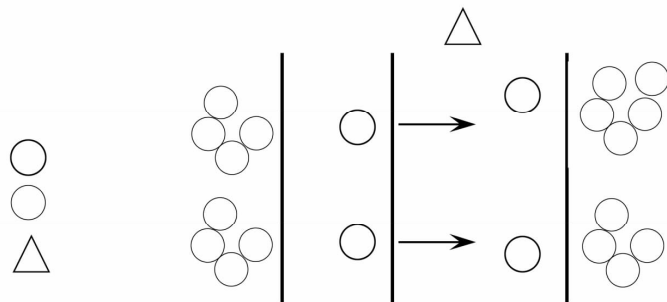


图 11-1-14

以此类推，各小组同学投掷完后，以实心球落地点离最初标志线的正负距离来判断各小组的胜负。

【规则】

(1) 投掷时不得踩标志线，在教师发令后方可投掷。

(2) 各小组队员不分先后每人投掷一次，不得替换。

4. 击打移动靶。

将学生分成人数相等的两队或4队，分别站在距限制线10~15米的线后；防守队各出两位（或4位）学生将球来回地滚动，另一（或两）队同学每人手持一只排球、篮球或实心球站在限制线后滚动击打不断移动的球，每击中一球得1分，规定时间内交换，单位时间内总分高者为优胜队（图11-1-15）。

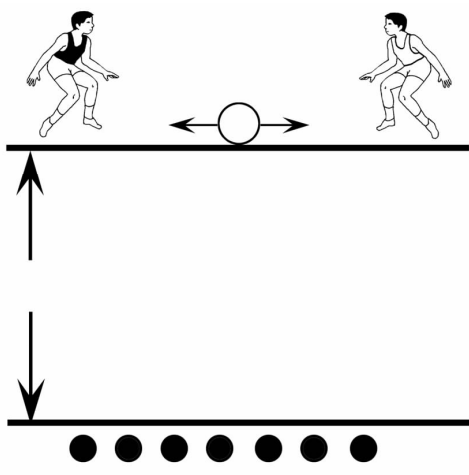


图 11-1-15

【规则】

- (1) 必须站在限制线后滚动击球。
- (2) 在规定的滚动次数或时间内每个人的球都必须击打完成，否则无效。

(二) 教学建议

教师在教学中应加强安全教育。无论在教学组织形式，还是场地、器材布置上都应确保游戏、练习安全；并根据学生体能、技术掌握情况，有目的地采取情景教学法，选择不同质量的投掷物，或采用单手、双手、头上、胯下、面对和背对投掷方向等投掷形式，以调动和激发学生的学练兴趣和积极性。

第二节 体操运动基础

本年级学习的内容主要是以双人的形式来发展学生身体素质的练习，并为今后学习体操运动中的各项动作打下良好的基础。

教 学 目 标

能用术语说出主要素质的名称，并基本掌握双人练习的方法；通过练习促进学生的生长发育，增强体质，提高身体的基本活动能力，学会自我锻炼及评价的方法。培养学生克服困难、勇于战胜自我的意志品质及持之以恒的精神，学会与他人合作，体验体操运动的丰富内容和练习乐趣，并为终身体育奠定基础。



发展柔韧、灵敏、力量素质

动作方法及要点

根据小学六年级学生的身心发展规律、认知水平及教学目标的要求，选编了以下内容：

(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。

发展柔韧素质对加大动作的幅度，更好地掌握技术，提高动作完成的质量，减少伤



害事故的发生具有积极的作用。

（二）灵敏素质

灵敏素质是指在突发或复杂的条件下，灵活、快速、准确地完成动作的能力。灵敏素质是各项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及快速反应能力，提高身体动作的协调性、准确性及掌握各种各样的动作都具有十分重要的作用。

（三）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所表现出的一种能力。一般讲力量素质是各项素质的基础。

发展力量素质不仅能增强各部位肌肉、关节、韧带的力量，还能有效地促进新陈代谢，提高心血管、呼吸等系统的机能发展，增进学生的健康水平，塑造健美体形。

教学策略

运用体操的雙人练习来发展学生身体素质的方法及手段很多，教师可以根据不同的目的、任务以及学生各自的身体条件和状况选择不同的内容，采用双人的练习形式进行，也可以采用游戏或比赛的方法，提高学生练习的积极性。

示例一：发展柔韧素质的练习及评价

（一）教法提示

1. 肩部。

（1）压肩。

两人面对面分腿站立，两手分别搭在对方的肩上，体前屈，压肩（图 11-2-1）。

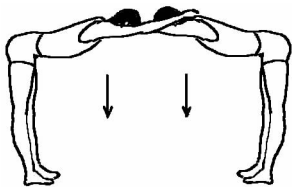


图 11-2-1

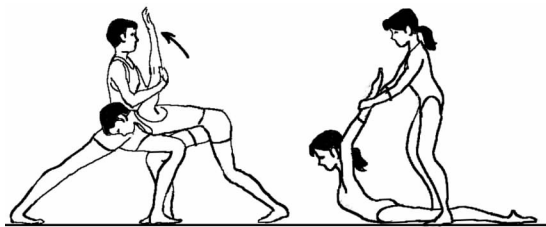


图 11-2-2

（2）拉（或压）肩。

利用助力，一人帮一人拉（或压）肩（图 11-2-2）。

2. 腿部。

（1）压腿。

一人直腿坐垫。另一人帮助压其上体，使胸部尽量贴近大腿。

【要求】

抬头，挺胸前压。

(2) 扳腿。

一人帮助另一人向前、向侧或向后扳腿（图 11-2-3）。

【要求】

练习者要保持身体正直，两腿伸直。

(二) 测定方法与评价

为使学生能了解和掌握练习的实际效果，并找出差距，现介绍几种测定的内容与评价的方法，以供教师选择。

1. 测定方法。

(1) 体前屈吊肩（图 11-2-4）。

(2) 立位体前屈。

2. 评价方法。

(1) 低于水平位置计 3 分，水平位置上 30° 计 2 分，大于 30° 计 1 分。

(2) 两手触及站位下 5 厘米以上计 3 分，触及地面计 2 分，不能触地计 1 分。

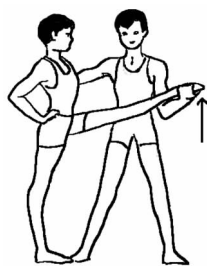


图 11-2-3



图 11-2-4

示例二：发展灵敏素质的练习及评价

(一) 教法提示

1. “8”字节奏跳。

一人俯卧成“大”字形，另一人做越过其身体的有节奏的“8”字跳（图 11-2-5）。

【要求】

进行“8”字跳时，单脚起跳，左右两脚交替进行。

2. 双人倒立背起。

一人在扶持下成倒立，另一人背对其站立，并用两手握住倒立人的两脚，用后背将其背起，使其翻越至前方（图 11-2-6）。

【要求】

进行该练习时，要有保护，并在必要时给予帮助。

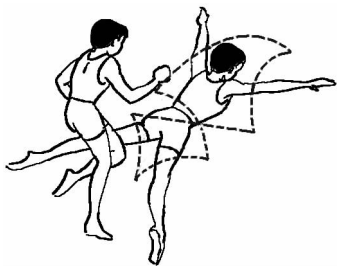


图 11-2-5

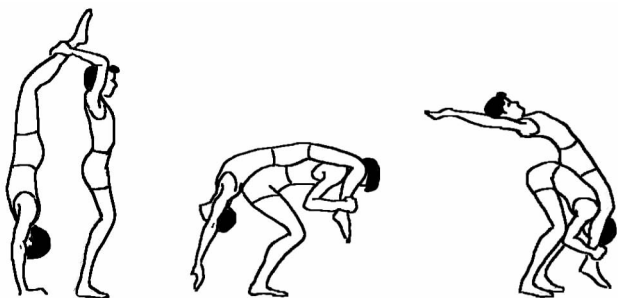


图 11-2-6

3. 双人交换跳绳。

两人共同摇一绳，并进行交换进绳跳（图 11-2-7）。

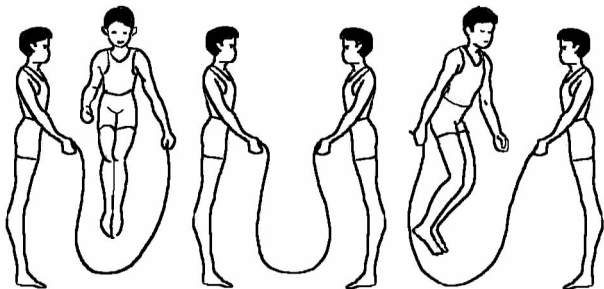


图 11-2-7

【要求】

交换进绳跳时，要保持节奏一致。

（二）测定方法与评价

为使学生了解和掌握自身灵敏素质的实际情况，检验练习的成果，提高练习的兴趣，现介绍两种简便易行的自我测定与评价方法。

1. 测定方法。

（1）三拍跳。

一人分腿坐垫上，并用三拍做两腿的开、开、合的动作；跳的人应随之进行有节奏的中、中、左，中、中、右的三拍跳（图 11-2-8）。

（2）交换跳绳。

方法同上。

2. 评价方法。

（1）能灵敏地完成 6 次及以上三拍跳者计 3 分，2~5 次计 2 分，2 次以下计 1 分。

（2）两人能保持有节奏地连续进行交换跳绳 12 次者计 3 分，5~11 次计 2 分，5 次以下计 1 分。



图 11-2-8

示例三：发展力量素质的练习及评价

（一）教法提示

1. 上肢。

（1）仰卧悬垂引体。

两手正握杠与肩同宽成仰卧悬垂，另一人两手分别握其两踝抬起，做引体（图 11-2-9）。

【要求】

引体时，要保持身体仰卧伸直。

（2）两人对抗角力。

两人面对面开立，两臂依次互推或相互推肩（图 11-2-10）。

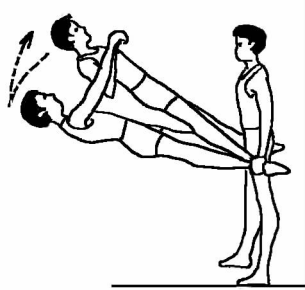


图 11-2-9

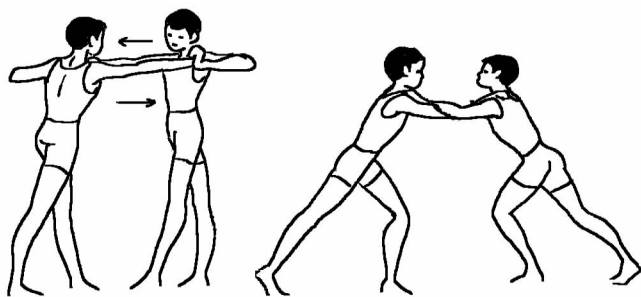


图 11-2-10

2. 下肢。

（1）仰卧蹬伸。

一人仰卧于垫上，一腿伸直，一腿屈膝抬起；另一人两手握住其抬起的脚成斜面支撑，仰卧者用抬起的脚蹬住同伴的身体进行蹬伸练习（图 11-2-11）。

【要求】

俯撑时，要保持身体伸直；蹬伸时，注意用力方向，维持身体的平衡。

（2）双人跳。

两人相对站立，一手握住对方同侧腿的踝关节，另一手互握，进行连续的跳动（图 11-2-12）。

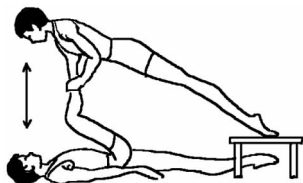


图 11-2-11

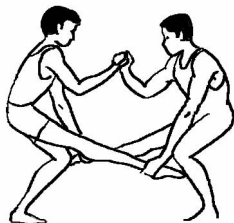


图 11-2-12



【要求】

两人配合协调，节奏一致。

3. 腰腹肌。

(1) 仰卧起坐转体。

一人仰卧于垫上，另一人按其腿部，做仰卧起坐同时转体（图 11-2-13）。

【要求】

两手扶于头后，转体应为 90° 。

(2) 侧卧抬上体。

两手扶于头后，侧卧于垫上，另一人按其腿部做上体抬起（图 11-2-14）。



图 11-2-13

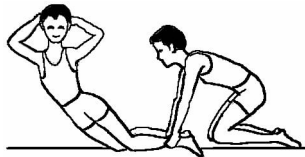


图 11-2-14

(二) 测定方法与评价

1. 测定方法。

(1) 俯卧撑。

(2) 双人蹲起（图 11-2-15）。

(3) 侧卧抬上体。

2. 评价方法。

(1) 连续俯卧撑 5 次及以上计 3 分，2~4 次计 2 分，1 次计 1 分。

(2) 两人连续蹲起 4 次及以上计 3 分，2~3 次计 2 分，1 次计 1 分。

(3) 连续抬起 10 次及以上计 3 分，3~9 次计 2 分，2 次及以下计 1 分。

关于评价内容与标准仅供参考，教师可以根据学生的实际情况及学校的具体条件进行修改和调整，以激发学生的练习兴趣和参与的积极性。

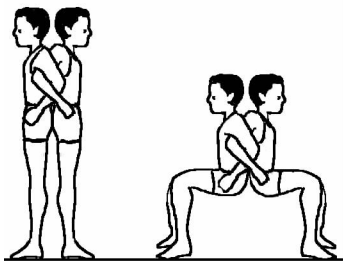


图 11-2-15

* 附 录 *

学年体育教学计划
 (至 年度)

六 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		8	4	8	4	8	7.4%
儿童 基本 活动	跑	13	7	14	6	12	25.9%
	跳跃	8	5	10	3	6	
	投掷	7	4	8	3	6	
球类 活动	小篮球	4	3	6	1	2	21.3%
	小足球	4	1	2	3	6	
	排球	3	3	6	—	—	
	乒乓球	3			3	6	
	羽毛球	3	3	6	—	—	
	短式网球	3	3	6	—	—	
	垒球	3	—	—	3	6	
体操类 活动	队列和体操队形	4	2	4	2	4	13.9%
	徒手操	2	1	2	1	2	
	轻器械体操	1	—	—	1	2	
	倒立悬垂摆动 支撑跳跃	6	1	2	5	10	
	韵律体操和舞蹈	2	1	2	1	2	
武术	基本功	2	2	4			3.7%
	实用拳法和攻防破解	2	—	—	2	4	
体育游戏		10	5	10	5	10	9.3%
游泳	侧泳与抬头蛙泳	4	—	—	4	8	3.7%
休闲类	独轮车	2	2	4	—	—	4.6%
	轮滑拓展游戏与竞赛	2	2	4	—	—	
	远足与野营	1	1	2	—	—	

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	2	—	—	2	4	6.5%
	抖空竹	2	2	4			
	跆拳道	3	—	—	3	6	
发展 相关 体能	田径基础	2	2	4	—	—	3.7%
	体操基础	2	—	—	2	4	
总计		108	54	108	54	108	100%
考查项目	第一学期	跑、跳、投、小篮球					
	第二学期	跑、支撑跳跃、武术、小足球					

第 一 学期体育教学计划

(至 年度)

六 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、2	十	28	短式网球 1、2
	2	队列队形 1；徒手操 1		29	跳跃 8；排球 1
	3	队列队形 2；韵律舞蹈 1		30	短式网球 3、4
二	4	徒手操 2；体育游戏 1	十一	31	短式网球 5、6
	5	队列队形 3；韵律舞蹈 2		32	跳跃 9；悬垂 1
	6	队列队形 4；武术基本功 1		33	跑 9；排球 2
三	7	田径基础 1；体育游戏 2	十二	34	跳跃 10（考核）；排球 3
	8	田径基础 2；武术基本功 2		35	跑 10；悬垂 2
	9	跳跃 1；武术基本功 3		36	跑 11；排球 4
四	10	跳跃 2；投掷 1	十三	37	体育与健康基础知识 5、6
	11	跳跃 3；武术基本功 4		38	跑 12；排球 5
	12	体育与健康基础知识 3、4		39	独轮车 1、2
五	13	跳跃 4；投掷 2（机动）	十四	40	独轮车 3、4
	14	投掷 3；体育游戏 3（机动）		41	小篮球 1；体育游戏 8
	15	跑 1；体育游戏 4（机动）		42	远足与野营 1、2
六	16	跑 2；投掷 4	十五	43	排球 6；体育游戏 9
	17	跑 3；体育游戏 5		44	跑 13；小篮球 2
	18	跑 4；投掷 5		45	轮滑拓展游戏与竞赛 1、2
七	19	跑 5；投掷 6	十六	46	跑 14（考核）；小篮球 3
	20	跑 6；田径基础 3		47	轮滑拓展游戏与竞赛 3、4
	21	跑 7；投掷 7		48	小篮球 4；小足球 1
八	22	投掷 8（考核）；体育游戏 6	十七	49	小篮球 5；体育游戏 10
	23	跑 8；抖空竹 1		50	羽毛球 1、2
	24	跳跃 5；田径基础 4		51	小篮球 6（考核）；小足球 2
九	25	跳跃 6；抖空竹 2	十八	52	羽毛球 3、4
	26	跳跃 7；抖空竹 3		53	羽毛球 5、6
	27	抖空竹 4；体育游戏 7		54	体育与健康基础知识 7、8

第 二 学期体育教学计划

(至 年度)

六 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、2	十	28	跑 7; 垒球 2
	2	队列队形 1; 徒手操 1		29	跳 3; 小足球 1
	3	队列队形 2; 韵律舞蹈 1		30	跑 8; 垒球 3
二	4	徒手操 2; 踢毽子 1	十一	31	跳 4; 垒球 4
	5	队列队形 3; 韵律舞蹈 2		32	跳 5; 小足球 2
	6	队列队形 4; 踢毽子 2		33	跑 9; 垒球 5
三	7	轻器械操 1; 体育游戏 1	十二	34	跳 6; 垒球 6
	8	跆拳道 1; 踢毽子 3		35	支撑跳跃 1; 体育游戏 6
	9	轻器械操 2; 踢毽子 4		36	跑 10; 支撑跳跃 2
四	10	跆拳道 2; 小篮球 1	十三	37	体育与健康基础知识 5、6
	11	跆拳道 3; 小篮球 2		38	跑 11; 支撑跳跃 3
	12	体育与健康基础知识 3、4		39	支撑跳跃 4; 小足球 3
五	13	投掷 1; 跆拳道 4	十四	40	跑 12 (考核); 支撑跳跃 5
	14	投掷 2; 跆拳道 5		41	游泳 1、2
	15	跑 1; 体育游戏 2		42	支撑跳跃 6; 小足球 4
六	16	投掷 3; 跆拳道 6	十五	43	游泳 3、4
	17	投掷 4; 体育游戏 3		44	小足球 5; 支撑跳跃 7
	18	跑 2; 武术实用拳法和攻防破解 1		45	小足球 6 (考核); 体育游戏 7
七	19	投掷 5; 武术实用拳法和攻防破解 2	十六	46	乒乓球 1、2
	20	跑 3; 投掷 6		47	支撑跳跃 8; 体育游戏 8
	21	武术实用拳法和攻防破解 3; 体育游戏 4		48	乒乓球 3、4
八	22	武术实用拳法和攻防破解 4 (考核); 体育游戏 5	十七	49	支撑跳跃 9; 体育游戏 9
	23	跑 4; 体操基础 1		50	乒乓球 5、6
	24	跳 1; 体操基础 2		51	游泳 5、6
九	25	跑 5; 体操基础 3 (机动)	十八	52	支撑跳跃 10 (考核); 体育游戏 10
	26	跳 2; 垒球 1 (机动)		53	游泳 7、8
	27	跑 6; 体操基础 4 (机动)		54	体育与健康基础知识 7、8

第 一 学期体育教学计划（符号式）
 （ 至 年度）

六 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		4	8	▲										▲													
儿童基本活动	跑	7	14													√	√	√	√	√	√	√		√			
	跳跃	5	10								√	√	√		√										√		
	投掷	4	8									√			√	√		√		√	√		√	★			
球类活动	小篮球	3	6																								
	小足球	1	2																								
	排球	3	6																								
	乒乓球																										
	短式网球	3	6																								
	垒球																										
体操类活动	羽毛球	3	6																								
	队列队形	2	4		√	√		√	√																		
	徒手操	1	2		√		√																				
	韵律舞蹈	1	2			√		√																			
	轻器械操																										
武术	悬垂	1	2																								
	基本功	2	4					√		√	√		√														
	实用拳法和攻防破解																										
游戏		5	10				√			√						√	√		√					√			
游泳	侧泳与抬头蛙泳																										
休闲类	独轮车	2	4																								
	轮滑拓展游戏与竞赛	2	4																								
	远足与野营	1	2																								
民族民间类	抖空竹	2	4																					√			
	踢毽子																										
	跆拳道																										
发展相关体能	田径基础	2	4						√	√											√				√		
	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）

六 年级			教师_____																								
教材内容		课时	课次	一			二			三			四			五			六								
				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		4	8	▲										▲													
儿童基本活动	跑	6	12													√			√		√			√			
	跳跃	3	6																						√		
	投掷	3	6												√	√		√	√		√	√					
球类活动	小篮球	1	2									√	√														
	小足球	3	6																								
	排球																										
	乒乓球	3	6																								
	短式网球																										
	垒球	3	6																								
	羽毛球																										
体操类活动	队列队形	2	4		√	√		√	√																		
	徒手操	1	2		√		√																				
	韵律舞蹈	1	2			√		√																			
	轻器械操	1	2							√		√															
	支撑跳跃	5	10																								
武术	基本功																										
	实用拳法和攻防破解	2	4																√	√		√	★				
体育游戏		5	10							√						√		√				√	√				
游泳	侧泳与抬头蛙泳	4	8																								
休闲类	独轮车																										
	轮滑拓展游戏与竞赛																										
	远足与野营																										
民族民间类	抖空竹																										
	踢毽子	2	4				√		√		√	√															
	跆拳道	3	6								√		√	√		√	√		√								
发展相关体能	田径基础																										
	体操基础	2	4																					√	√		
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
												▲																	
√		√	√		√			√			√		√		★														
	√			√		√	√		√																				
				√			√						√				√		√	★									
																					▲		▲		▲				
	√		√		√	√		√	√																				
											√	√		√	√	√		√		√		√		√			★		
											√									√		√		√			√		
																▲		▲								▲		▲	
																													</

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

六年级 全一册



绿色印刷产品

定价：36.50元