义务教育教师用书

体育与健康

5至6年级

全一册

人民教育出版社 课程教材研究所
体育课程教材研究开发中心 编著

人民教育出版社
·北京·

主　　编：耿培新
副 主 编：陈珂琦　马　凌　樊　伟
主要编写人员：耿培新　马　凌　樊　伟　马　龙　陈立军
王晓东　何　雪　吉　星　李　波　孙　亮
李书莲　白雪生
责任编辑：李志刚
美术编辑：李　悦

封面设计：吕　旻　于　艳
版面设计：李　悦
插　　图：李思东工作室

图书在版编目（CIP）数据

体育与健康．五至六年级：全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心编著．— 北京：人民教育出版社，2014.3
义务教育教师用书
ISBN 978-7-107-28012-2

Ⅰ．①体… Ⅱ．①人… Ⅲ．①体育课－小学－教学参考资料 ②健康教育－小学－教学参考资料
Ⅳ．① G623.83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 081986 号

义务教育教师用书　体育与健康　5 至 6 年级　全一册

出版发行　人民教育出版社
（北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼　邮编：100081）
网　　址　http://www.pep.com.cn
经　　销　全国新华书店
印　　刷　×××印刷厂
版　　次　2014 年 3 月第 1 版
印　　次　　年　月第　次印刷
开　　本　787 毫米 ×1092 毫米　1/16
印　　张　18.25
字　　数　375 千字
定　　价　　元

版权所有・未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分・违者必究
如发现内容质量问题、印装质量问题，请与本社联系。电话：400-810-5788

目录

编写说明 1

第一部分　课程目标与教学内容设计构想 1

第一章　课程目标 3
第二章　教学内容及课时分配示例 8

第二部分　体育与健康基础知识 11

第三章　教学目标与教学内容和实施建议 13
　第一节　我国运动员在奥林匹克运动会取得的辉煌成绩 14
　第二节　迈入青春期 20
　第三节　轻度损伤的自我处理 25
　第四节　识别危险源，远离危险 32

第三部分　体育运动技能 41

第四章　基本身体活动 43
　第一节　跑 43
　第二节　跳跃 61

第三节　投掷　72
第五章　体操类运动　82
第一节　队列和队形　82
第二节　基本体操　90
第三节　跳绳　101
第四节　技巧　112
第五节　支撑跳跃　126
第六节　低单杠　136
第七节　韵律活动和舞蹈　146
第六章　球类运动　166
第一节　小篮球　166
第二节　小足球　183
第三节　软式排球　197
第四节　乒乓球　207
第七章　武术　219
第八章　轮滑　232
第九章　游泳　239

第四部分　教学实施指导与示例　245

第十章　五、六年级体育与健康学习评价及建议　247
第十一章　五、六年级体育与健康教学工作计划的制订与示例　253
第十二章　五、六年级体育与健康教学经验交流　276

编写说明

课程改革的中心环节是课程实施，课程实施的主要途径是课堂教学。课程改革方案确定后，课堂教学就成为课程改革的重头戏。《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》（以下简称《课程标准》）颁布后，提高体育与健康课堂教学质量就成为贯彻落实《课程标准》的攻坚战。

本书是依据《课程标准》，结合水平三阶段学生的身心发展特点编写的教师用书，适用于具备基本场地器材条件和教学条件的小学。

一、编写思路

依据《课程标准》提出的教育理念、目标和内容等课程体系，经过精心遴选，将课程内容体系转化为可教授的教材体系，指导体育教师创造性地运用教材，将教材体系转化为促进学生学习和发展的教育教学体系。

根据编写思路，本着从我国小学体育教师的教学实际需要出发，帮助体育教师掌握《课程标准》四个方面和相关水平阶段的教学目标；使体育教师掌握所教年级完整的教材结构；充分理解和认识教学内容的教育价值；科学合理地把握该年级各类教材的核心内容和基本知识点；掌握如何把知识技能的教学转化为促进学生多方面、多样化发展的学习行为。本书力图使体育教师明确为什么教，教什么，怎样教和用多少课时教；在一个单元教学中先教什么、后教什么，怎样合理搭配教材；教学的重点、难点，易犯错误、纠正方法是什么；怎样把体育与健康知识技能这个载体，在教学过程中转化为促进学生成长、发展

的教育手段，如何激励、指导、评价学生学习的方法等，使体育教师整体把握教材，明确教学的系统思路，帮助、指导体育教师按照《课程标准》的要求，结合实际创造性地开展教学。

按照这个思路编写的教师用书既是建议性的，也带有较强的工具性、指导性和启发性。

二、本书的结构

全书共分四个部分。

第一部分是课程目标与教学内容设计构想。主要帮助体育教师理解和掌握《课程标准》的课程总目标、四个方面目标、水平目标和课程内容等四个层次的相互联系和递进关系；掌握水平三阶段的课程目标与课程内容要求，并对每一类教材提出《教学内容及课时分配示例表》，以便教师结合学生、场地、季节气候和地域等实际情况，制订教学工作计划，创造性地实施体育与健康教学。

第二部分是体育与健康基础知识。《课程标准》将小学体育学科名称改为“小学体育与健康”，这一历史性的改称蕴含着体育与健康并重的教育理念，体现国家对义务教育阶段学生健康教育的高度重视与加强，丰富了体育与健康学科内涵，提升体育与健康基础知识的教学地位，符合国际课程发展的趋势。考虑到体育教师上健康教育内容的实际情况，教材提供了一个基本的、范例性的教学过程和教学步骤。实践证明，这种编写方法可操作性强，简便易行，便于教师教学，教师喜欢。

第三部分是运动技能。根据《课程标准》对课程内容分类的精神，划分为“基本身体活动”、“体操类运动”、“球类运动”、“武术”、“民族民间体育活动”、“游泳”等六大类教材。

每一类教材包括：教学目标；教材分析；教学内容与教学建议，提出掌握（☆）、基本掌握（◇）、了解（◎）、选择（※）共四个层次的教学内容建议，

供学校选择；每一类教材在一个单元教学中的顺序、教学重难点、教学方法建议和评价要点与建议；等等。

各项具体教材，包括教材的教学意义与价值、教学目标、教学重点、教学难点、易犯错误与纠正方法，以及用先进的教育理念提出教法建议和评价要点与建议。

第四部分是教学实施指导与示例。为帮助教师把《课程标准》的要求落实到体育教学实践中，提供了多元、实用的教学资源。包括：五、六年级体育与健康学习评价与评价方法建议，水平三教学工作计划示例，优秀教师进行五、六年级体育与健康基础知识、田径类、球类教学的经验。

本套教师用书是在继承以往多年教材编写经验，吸收优秀教师教学改革成功经验基础上修订的。希望广大教师在教学实践中进一步检验，期盼广大教师对书中的不足提出宝贵意见和建议，以便再版时修改完善。

编　者

2012年11月

第一部分
课程目标与教学内容设计构想

教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准（修订）》（以下简称《课程标准》）指出："随着我国经济社会的持续发展，国民的物质文化生活水平整体上有了很大提高。但是，新的生产和生活方式也造成了人民体力活动减少和心理压力增大，对国民健康造成一定的负面影响，这种状况在我国青少年中表现得尤为突出。近二十年来，我国青少年学生体质健康水平的持续下降，已经引起了国家和社会的高度关注。提高青少年学生的体质健康水平需要社会各方面的共同努力。体育与健康课程是增进学生健康的重要途径，对于提高全民族的健康素质具有重要而深远的意义。"

本书本着"把知识技术体系转变为教学体系，成为教师指导学生学习的发展体系"的编写思路，从我国小学体育教师的教学实际需要出发，帮助体育教师掌握《课程标准》各方面和该水平阶段的教学目标；使体育教师了解自己所教学生的身心发展特点；掌握所教年级教材的完整体系；充分理解和认识教学内容的教育价值；科学合理地把握各年级、各类教材的核心内容和基本知识点；掌握如何把知识技能的教学转化为促进学生多方面、多样化发展的学习行为等方面，构建教材体系，设计教材内容。

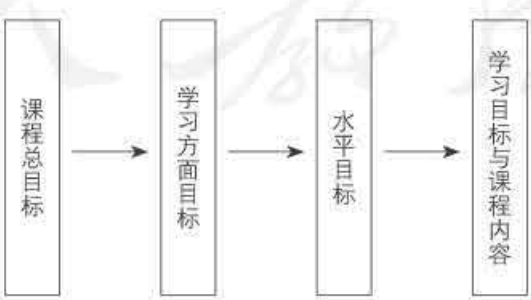
第一章
课程目标

体育与健康课程目标是指在一定时期内，通过教学实践所要达到的预期效果。课程目标是学校体育与健康课程的出发点与归宿，它决定着体育与健康课程改革的方向与过程，是衡量体育与健康教学质量的依据。因此，课程目标对体育与健康教学起着导向和激励作用。

一、课程总目标

体育与健康课程对于实施素质教育，培养学生的爱国主义、集体主义和社会主义精神，促进学生德、智、体、美全面发展具有重要的意义。通过课程的学习，学生将掌握体育与健康的基础知识、基本技能与方法，增强体能；学会学习和锻炼，发展体育与健康实践和创新能力；体验运动的乐趣和成功，养成体育锻炼的习惯；发展良好的心理品质、合作与交往能力；提高自觉维护健康的意识，基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度。

依据“健康第一”的指导思想，体育与健康课程目标努力构建体育与健康知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等有机统一的课程目标，形成了“课程总目标”“学习方面目标（运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应）”“水平目标”、“学习目标与课程内容”四个递进层次的课程体系：



根据“目标引领内容”的课程设计思想，课程目标与课程内容的相互关系如下：

这一目标体系，着重体现体育与健康课程以身体练习为主的特点和生理、心理、社会的三维健康观。通过教学要注意整合和落实四个方面的学习目标，通过体育促进学生身心协调、全面地发展。

二、学习方面目标

依据课程的总目标，课程分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面，各方面的说明及目标如下。

（一）运动参与

运动参与是指学生参与体育学习和锻炼的态度及行为表现，是学生习得体育知识、技能和方法，锻炼身体和提高健康水平，形成积极的体育行为和乐观开朗人生态度的实践要求和重要途径。课程强调通过丰富多彩的内容、形式多样的方法，在小学阶段注重引导学生体验运动乐趣，激发、培养学生的运动兴趣和参与意识，在初中阶段引导学生逐步形成体育锻炼的意识和习惯。

运动参与的目标：

1. 参与体育学习和锻炼；
2. 体验运动乐趣与成功。

（二）运动技能

运动技能是指学生在体育学习和锻炼中完成运动动作的能力，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，是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径。在小学阶段，要注重体育游戏学习、发展学生的基本运动能力；在初中阶段，要注重不同项目运动技术的学习和应用，鼓励学生参加多种形式的比赛，逐步增强学生的体育与健康学习能力、安全从事运动的能力，加深对体育运动的理解。无论是

在小学阶段还是在初中阶段，都要重视选择武术等民族民间传统体育活动项目进行学习。

运动技能的目标：

1. 学习体育运动知识；
2. 掌握运动技能和方法；
3. 增强安全意识和防范能力。

（三）身体健康

身体健康是指人的体能良好、机能正常和精力充沛的状态，与体育锻炼、营养状况和行为习惯密切相关。本方面是课程学习的重要内容和期望的重要结果。课程强调引导学生努力学习和锻炼，全面发展体能，提高适应环境变化的能力，形成关注自身健康的意识和行为。小学阶段要注意引导学生懂得营养、行为习惯和疾病预防对身体发育和健康的影响；初中阶段应要求学生了解生活方式、疾病预防等对身体健康的影响，自觉抵制各种危害健康的不良行为，初步掌握科学锻炼的方法，提高体能水平，基本形成健康的生活方式。

身体健康的目标：

1. 掌握基本保健知识和方法；
2. 塑造良好体形和身体姿态；
3. 全面发展体能与健康能力；
4. 提高适应自然环境的能力。

（四）心理健康与社会适应

心理健康与社会适应是指个体自我感觉良好以及与社会和谐相处的状态与过程，与体育学习和锻炼、身体健康密切相关。本方面既是课程学习的重要内容，也是课程功能和价值的重要体现。课程十分重视培养学生的自信心、坚强的意志品质、良好的体育道德、合作精神与公平竞争的意识，帮助学生掌握调节情绪和人际交往的方法。小学阶段要注意培养学生自尊、自信、不怕困难、坦然面对挫折，引导学生在体育活动中学会交往；初中阶段要注意指导学生掌握调节情绪的方法，培养果敢、顽强的意志品质和团队合作精神。

心理健康与社会适应的目标：

1. 培养坚强的意志品质；
2. 学会调控情绪的方法；
3. 形成合作意识与能力；
4. 具有良好的体育道德。

运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面是一个相互联系的整体，各个学习方面的目标主要通过身体练习实现，不能割裂开来进行教学。

三、水平三目标与课程内容

课程标准依据学生身心发展特征，在四个学习方面按水平设置了水平目标和课程内容标准。为了使教师把握课程标准水平三课程目标和内容标准的要求，现列表如下。

表1-1　水平三目标与课程内容

学习方面	学习方面目标	学习目标	达到该目标时，学生将能够
运动参与	1. 参与体育学习和锻炼	学会通过体育活动进行积极性休息	认识到适当的体育活动是一种有效的积极性休息方式并付诸实践
	2. 体验运动乐趣与成功	感受多种体育活动和比赛的乐趣	感受体育活动和比赛中的乐趣，获得成功的体验
运动技能	1. 学习体育运动知识	丰富奥林匹克运动的知识	增加对奥林匹克运动知识的了解
		了解运动项目的知识	了解多种运动项目的名称及其基本的健身价值
		学会体育学习和锻炼	初步具有自主学习、合作学习和探究学习的能力，初步掌握简单的科学锻炼方法
		观看体育比赛	经常观看现场或电视实况转播的体育比赛
	2. 掌握运动技能和方法	掌握有一定难度的基本身体活动方法	完成有一定难度的基本身体活动动作
		基本掌握运动项目的技术动作组合	基本掌握一些球类运动项目的技术动作组合 基本掌握一些体操类运动项目的简单技术动作组合 基本掌握一些游泳或冰雪类运动项目的基本技术 基本掌握一些简单的武术套路 基本掌握一些其他有一定难度的民族民间传统体育活动项目的基本技术
	3. 增强安全意识和防范能力	初步掌握运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法	了解并学会一些运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法

续表

学习方面	学习方面目标	学习目标	达到该目标时，学生将能够
身体健康	1. 掌握基本保健知识和方法	初步了解人体运动系统	知道运动系统的基本构成
		了解卫生防病的知识和方法	了解一些疾病预防的基本知识和方法
		了解食品安全与健康的关系	了解食品安全的基本知识
		初步掌握青春期的生长发育特点与保健知识	了解青春期的生长发育特点及保健常识
	2. 塑造良好体形和身体姿态	保持良好的身体姿态	初步了解不同的身体姿态所代表的礼仪内涵，并保持良好的身体姿态
	3. 全面发展体能与健身能力	提高灵敏性、力量、速度和心肺耐力	通过多种练习提高灵敏性 通过多种练习提高力量水平 通过多种练习提高速度水平 通过多种练习发展心肺耐力
心理健康与社会适应	1. 培养坚强的意志品质	在体育活动中表现出克服困难的意志品质	在比较困难的体育活动中表现出自信和克服困难的勇气
		正确认识和对待身体条件和运动能力的差异	正确认识自己及他人的身体条件和运动能力，并对自己充满信心。
	2. 学会调控情绪的方法	在体育活动中注意调节自己的情绪	在体育活动中遇到挫折时注意控制自己的情绪，表现出自制能力
	3. 形成合作意识和能力	在团队体育活动中能较好地履行自己的职责	乐意融入团队体育活动并完成自己的任务
	4. 具有良好的体育道德	形成良好的体育道德意识和行为	对体育道德具有一定的认识并能努力实践
		在体育活动中尊重相对较弱者	正确对待体育活动中的相对较弱者

第二章
教学内容及课时分配示例

为了帮助教师认真贯彻《课程标准》的要求，整体设计五、六年级的教学内容，这里依据《课程标准》水平三规定的学习目标与内容提供了供参考的教学内容及课时分配示例（表2-1），教师应结合师资、学生、场地、季节气候和地域等实际情况，制订教学工作计划，创造性地实施体育与健康教学。此外，在本书第十章详细列出了五、六年级体育与健康学年、学期、单元、课时计划示例，供教师结合实际情况参考使用。

表2-1　五、六年级教学内容及课时分配示例

五年级					六年级				
教学内容		课时建议			教学内容		课时建议		
		全年	上学期	下学期			全年	上学期	下学期
体育与健康基础知识		8	4	4			8	4	4
基本身体活动	跑： ☆50米快速跑、400米耐久跑 ◇接力跑、障碍跑 ◇发展跑能力的练习与游戏	16	9	7	跑： ☆50米快速跑、400米耐久跑 ◇接力跑、障碍跑 ◇发展跑能力的练习与游戏		16	9	7
	跳跃： ☆跨越式跳高、蹲踞式跳远 ◇发展跳跃能力的练习与游戏	7	3.5	3.5	跳跃： ☆跨越式跳高、蹲踞式跳远 ◇发展跳跃能力的练习与游戏		7	3.5	3.5
	投掷： ☆双手从头后向前掷实心球 ◎发展投掷能力的练习与游戏	7	3.5	3.5	投掷： ☆助跑投掷垒球 ◎发展投掷能力的练习与游戏		7	3.5	3.5

续表

五年级					六年级			
教学内容		课时建议			教学内容	课时建议		
		全年	上学期	下学期		全年	上学期	下学期
体操类运动	☆队列和队形 ☆基本体操	结合课堂教学需要进行			☆队列和队形 ☆基本体操	结合课堂教学需要进行		
	跳绳： ☆向前、向后摇绳编花跳 ☆穿梭跳长绳 ◎跳绳拓展练习与游戏	6	4	2	跳绳： ☆双摇跳 ◇跳长绳：双绳跳 ◎跳绳拓展练习与游戏	6	3	3
	技巧： ☆滚翻组合动作：前滚翻两腿交叉转体180°—后滚翻成跪立—跪跳起 ◎脚蹬墙手倒立、有人扶持的手倒立 ※发展滚动、滚翻、倒立能力的练习与游戏	6	3	3	技巧： ☆滚翻组合动作： 后滚翻—跳起转体180° 成蹲立—前滚翻成并腿坐—肩肘倒立（男） 前滚翻起立—单腿前滑成纵叉—后腿前摆成并腿坐—肩肘倒立（女） ◎侧手翻 ※发展滚动、滚翻、倒立能力的练习与游戏	6	3	3
	支撑跳跃： ☆跳上成蹲撑，起立，挺身跳下 ※发展支撑跳跃能力的练习	6	3	3	支撑跳跃： ☆山羊分腿腾越 ※发展支撑跳跃能力的练习	6	3	3
	低单杠： ☆单挂膝垂直摆动 ◇穿臂前后翻 ※发展支撑、悬垂能力的练习	3		3	低单杠： ☆一足蹬地翻身上 ※发展支撑、悬垂能力的练习	3		3
	◇韵律活动 ※舞蹈	3	3		◇韵律活动 ※舞蹈	3	3	
球类运动	小篮球： ◇移动：侧身跑、变速跑 ☆行进间双手胸前传、接球 ◇单手肩上投篮 ◇发展篮球活动能力的练习与游戏	8	4	4	小篮球： ◇移动：变向跑 ☆体前变向换手运球 ◇发展篮球活动能力的练习与游戏	8	4	4

续表

五年级					六年级			
教学内容		课时建议			教学内容	课时建议		
		全年	上学期	下学期		全年	上学期	下学期
球类运动	小足球： ☆脚背内侧传球 ◇脚背正面接球 ◇发展足球活动能力的练习与游戏	8	4	4	小足球： ◇脚背外侧传球 ☆脚背正面射门 ◇发展足球活动能力的练习与游戏	3	3	
	软式排球： ◇准备姿势和移动 ☆正面下手双手垫球 ※发展排球活动能力的练习与游戏	2		2	软式排球： ☆正面下手发球 ※发展排球活动能力的练习与游戏	7	3	4
	乒乓球： ☆正手快攻 ◇正手削球 ※发展乒乓球活动能力的练习与游戏	4	2	2	乒乓球： ☆反手攻球 ◇反手削球 ※发展乒乓球活动能力的练习与游戏	4	2	2
武术	☆基本功动作组合	6	3	3	☆少年拳第一套	6	3	3
发展体能练习	☆发展力量、速度、耐力、灵敏、柔韧素质的练习	结合课堂教学需要进行			☆发展力量、速度、耐力、灵敏、柔韧素质的练习	结合课堂教学需要进行		
选用教材：游泳、轮滑		10	4	6	选用教材：游泳、轮滑	10	3	7
机动		8	4	4		8	4	4
合计		108	54	54		108	54	54

注：☆掌握内容；◇基本掌握内容；◎了解内容；※选择内容。

本计划是按一学期18周，每周3节课设计安排的，各校应努力贯彻《课程标准》有关课时要求，结合学校情况制订教学内容，分配课时。

第二部分
体育与健康基础知识

《课程标准》高度重视学生的健康，明确提出体育与健康课程是增进学生健康的重要途径，对于提高全民族的健康素质具有重要而深远的意义。《课程标准》规定了健康教育的课程内容，提出各校应根据实际情况，充分利用雨雪天气的上课时间，每学年保证开展一定时数的健康教育内容教学。

根据课程性质和学校学年体育与健康课程授课时数，建议用总课时的10%作为健康教育课时，并灵活安排在每学年的两个学期。

本书精选了部分体育基础知识与健康教育知识。考虑到体育教师教学这部分内容可能存在一定困难，书中采取了按照教学过程编写的模式，以利于教师结合学生实际情况创造性地开展教学。

书中的教学过程是示例性的，实际教学又是丰富多彩的，教师要结合教学内容和学生实际，启发学生参与学习的主动性和积极性，使他们通过一节课的学习在知识、技能、方法和情感态度方面发生一些新变化，有一些新认识。有些内容一节课可能教授不完，教师可以安排两三节课完成，或者结合运动技能的学习加以渗透，还可以根据学生实际情况适当增减或替换部分教学内容。

第三章
教学目标与教学内容和实施建议

一、教学目标

1. 初步了解现代奥运会的起源与发展以及中国在奥运会中取得的成绩等基础知识。

2. 使学生初步掌握步入青春期身体生长发育的基本特点与保健基础知识。

3. 学习和了解一些轻度损伤及意外伤害的预防方法。

4. 初步具备远离危险的意识和行为。

二、教学内容设计构想

根据《课程标准》中水平三各学习方面目标和规定的内容及要求，根据学生的认知水平及实际需求，选编的内容包括：我国运动员在奥林匹克运动会取得的辉煌成绩；迈入青春期；轻度损伤的自我处理；识别危险源，远离危险；等等。这些内容对于小学高年级学生初步树立“健康第一”的思想，认识身体健康的重要意义，学习科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉参加体育锻炼的好习惯，以及形成自我保护的安全意识具有重要的意义。

这部分内容按照教学过程和教学步骤编写，由教学目标、教学重点、教学内容、教学过程示例、拓展活动、评价建议及例题、参考资料等部分组成，便于教师进行教学。每篇教材独立成文，内容丰富、示例生动，符合五、六年级学生的年龄特点，贴近学生的生活实际，使学生易于理解，便于应用。

教师在处理教学内容时应注意课内与课外结合、室内与室外结合、知识讲授与实践活动结合，用游戏比赛、实验讨论等多种教学形式，激发学生兴趣，使他们在活动中思考，在活动中学习，在活动中发展。避免单纯说教，应重在领悟、体验与实践。

第一节
我国运动员在奥林匹克运动会取得的辉煌成绩

奥林匹克主义倡导将体育运动与文化和教育融为一体，将身、心和精神方面的各种品质均衡结合起来。我国体育健儿在奥运赛场上奋勇争先、顽强拼搏，夺得了数百枚奖牌，不断刷新着纪录，书写着历史，成就着辉煌，激励小学生对更高、更快、更强，以及团结、友谊、和平的理解与追求。

一、教学目标

（一）知识

了解我国运动员在奥林匹克运动会取得的辉煌成绩以及奥林匹克运动基础知识。

（二）技能

初步将学到的知识在体育锻炼和学习中运用。

（三）态度

热爱祖国、热爱奥林匹克运动、尊重奥运冠军。

二、教学重点

奥林匹克运动在中国发展的简要历程及中国体育健儿在奥运会上取得的辉煌成绩。

三、教学内容

（一）现代奥林匹克运动会的兴起与发展

19世纪末，在法国教育家顾拜旦及其他奥运先驱者的努力下，现代奥运匹克运动终于登上历史舞台。1894年6月16日～23日，在顾拜旦和许多人的努力下，成立了国际奥林匹克运动委员会，并通过了恢复奥林匹克运动会的决议，决定每四年举行一次奥林匹克运动会。从此，每年的6月23日被称为“奥林匹克日”。

1896年4月6日，来自13个国家的311名运动员参加了在希腊举行的第一届现代奥林匹克运动会。至今已经举办了30届。

奥林匹克运动通过体育把文化和教育融合起来，并通过体育活动来教育青年，发挥榜样的教育作用，尊重公德，为建立一个和平、美好的世界作出贡献。

（二）中国的奥运之路

新中国成立之前，当时的国民政府和体育组织从1922年开始与国际奥委会建立联系，并先后有三人担任国际奥委会委员。第10届奥运会在美国洛杉矶举行，刘长春只身参赛，成为中华奥运第一人。

新中国成立以后，在1984年，我国派出225名运动员参加了在美国洛杉矶举办的第23届奥运会。在射击比赛中，许海峰获得了中国在奥运会历史上的第一枚金牌，时任国际奥委会主席的萨马兰奇亲自为他颁奖。

2000年悉尼奥运会，中国以28枚金牌总数列所有参赛国家和地区的第三位。

2004年雅典奥运会，中国又以32枚金牌上升至第二位。

2008年北京奥运会，中国奥运代表团获得51枚金牌，占据金牌榜首位。

2012年伦敦奥运会，中国奥运代表团获得38枚金牌，居金牌榜第二位。

在百年奥运史上，中国是亚洲第一个荣登金牌榜首的国家，为奥林匹克运动作出了杰出贡献。

（三）北京奥运会——无与伦比的奥运盛会

2008年的北京奥运会是全中国人民的盛会，更是全世界人民欢聚一堂的盛会。“同一个世界，同一个梦想”的口号集中体现了奥林匹克精神的实质和普遍价值——团结、友谊、进取、和谐、参与和梦想，表达了全世界在奥林匹克精神的感召下，追求人类美好未来的共同愿望。

北京奥运会吉祥物“福娃”，以五个拟人化娃娃的形象来到世间，造型融入鱼、大熊猫、奥林匹克圣火、藏羚羊和燕子的形象，他们的原型和头饰蕴涵着与海洋、森林、火、大地和天空的联系。五个“福娃”让人想到奥运会的“五环”，让人想到世界五大洲。他们的名字分别是贝贝、晶晶、欢欢、迎迎、妮妮，谐音是“北京欢迎你”。福娃向世界各国传递友谊、和平、积极进取的精神和人与自然和谐相处的美好愿望。

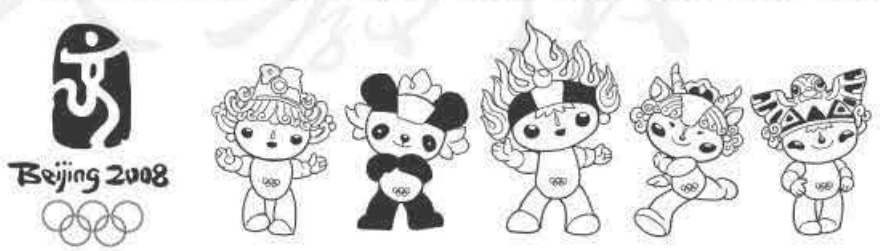


图3-1-1　北京奥运会的会徽和吉祥物

2008年8月8日晚8时，举世瞩目的第29届奥林匹克运动会开幕了，这是中国期盼百年、全球共同瞩目的时刻。这一刻，112年的现代奥林匹克运动揭开了新的一页；这一刻，中华民族的伟大复兴写下了新的篇章；这一刻，全人类的荣耀和梦想尽情绽放！

中国共有639名运动员参加了28个大项、38个分项、262个小项的比赛，共取得了51枚金牌，高居金牌榜首位。此次比赛的成绩也书写了新中国成立以来中国体育最辉煌的一页。全世界每三个人中就有两个人通过网络或电视观看了北京奥运会，奥运会使中国的形象得到广泛的宣传。

国际奥委会主席罗格在北京奥运会闭幕式上致辞时如此评价本届奥运会“我们即将走到十六天光辉历程的终点，这些日子，将在我们的心中永远珍藏。感谢中国人民，感谢所有出色的志愿者，感谢北京奥组委。通过本届奥运会，世界更多地了解了中国，中国更多地了解了世界。……这是一届真正的无与伦比的奥运会！”

（四）伦敦奥运会——创境外参赛最佳成绩

2012年7月28日，第30届夏季奥林匹克运动会在伦敦斯特拉特福德奥林匹克体育场开幕。

伦敦奥运会的会徽以数字“2012”为主体，包含了奥林匹克五环及英语单词伦敦（London）。奥运会吉祥物名叫文洛克，是以1850年现代奥运会的雏形——英国温洛克奥林匹亚运动会命名的。残奥会吉祥物名叫曼德维尔，是以1948年首先举行残疾人体育比赛的英国曼德维尔国立脊髓损伤中心命名的。这两个吉祥物都只有一只眼睛，是为儿童创作的，他们将把儿童和运动联系在一起，讲述让人们引为自豪的奥运会故事，将帮助孩子们健康成长。

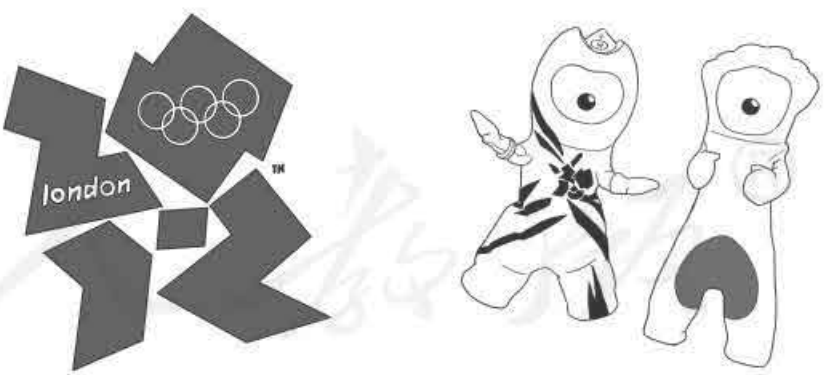


图3-1-2　伦敦奥运会的会徽和吉祥物

从北京到伦敦，中国体育在延续中发展。一次次激动，一份份荣耀，中国运动员带给国人的，是一个难忘的体育之夏。伦敦奥运会中国代表团共获得38枚金牌，位列金牌榜第二，是中国体育代表团历届以来境外参赛的最好成绩。

四、教学过程示例

（一）新课导入（时间分配：建议5分钟）

1. 教师：同学们，世界上最盛大的体育比赛是什么？（学生自由回答）

2. 教师：刚才几个同学说的很正确，是奥运会。你们了解奥运会的历史吗？（学生思考，自由回答）

3. 教师根据学生回答的情况，简要介绍现代奥运会兴起和发展的情况，并引导学生对中国参加奥运会情况的学习。

（二）教学活动

活动一　故事引入——“马拉松比赛”（时间分配：建议13分钟）

1. 教师：在奥运会比赛中，有一项距离最长的比赛，是什么比赛？（学生自由回答）

2. 教师：对，是马拉松比赛。你们知道为什么把这项比赛称为“马拉松”吗？

3. 教师提出“马拉松”的故事让学生讲一讲，温习奥运精神、宗旨等知识。在此之后，讲解中国奥运之路的漫长经历，由此导入本课内容。

教学提示

马拉松运动的缘起。为纪念在古希腊马拉松战役中，一名因奔跑四十多公里、传递胜利消息而牺牲的战士，在1896年第一届现代奥林匹克运动会上，设立“马拉松”比赛项目。1924年的巴黎奥运会，正式把马拉松比赛定为42.195公里。

教学中，切忌单纯讲故事，而应通过故事，使学生接受奥林匹克精神的教育。

4. 教师小结：从古代奥运到现代奥运，我们看到了人类文明的发展与奥运精神的传承，下面我们来共同了解中国奥运的光辉历程与成绩。

活动二　看图识别——我知道的奥运冠军（时间分配：建议12分钟）

1. 教师：我准备了几张奥运冠军的图片，同学们看是否认识他们。如果有认识的同学，请说一下他从事的是什么项目。

2. 教师选取几张学生熟知的奥运冠军图片，让同学们说出他（她）的名字和从事的项目。同时，可以让学生列举自己知道的奥运冠军或自己喜欢的奥运冠军，从而引出教学内容——中国运动员在历届奥运会上取得的辉煌成绩。

教学提示

教师可利用多媒体设备出示图片，在注意引导学生在对奥运冠军喜爱和崇敬的同时，培养学生对体育项目的热爱、对运动员为国争光产生敬佩，从而在教授学生相关知识的同时对学生进行爱国情感的培养。

如果没有图片或多媒体设备，教师可以说出获得过奥运金牌的项目，让学生来说运动员的名字。

3. 教师小结：中国运动健儿在历届奥运会上取得了无比辉煌的成绩，为祖国争得了荣誉，他们是祖国的骄傲，是中华民族的骄傲，我们应该向他们学习，为他们自豪。

活动三　填字游戏——“新北京　新奥运”（时间分配：建议10分钟）

1. 教师：同学们是否知道奥运会是什么时间在北京举办的？（学生自由回答）

2. 教师：同学们回答得很正确，是在2008年举办的。下面我们一起做一个关于2008年北京奥运会的“填字游戏”。

3. 教师带领学生做填字游戏，在黑板上或利用图片、投影仪等出示规定的格式，“新（　）新（　）”，括号内可填一个或两个字，如“新年”“新气象”等。

教师启发学生：“在括号内能不能填写和北京奥运会有关的词呢”？引出“新北京、新奥运”，借此介绍北京奥运会的相关知识内容。

教学提示

教师要注意时间的把握和提问方式的灵活多样，目的是让学生了解北京奥运会是中国奥运史乃至世界奥运史上一次无与伦比的盛会，知道中华民族百年奥运的梦想终于成功实现，是伟大祖国综合国力和社会文明程度的重要体现，要激发学生的民族自豪感与爱国热情。

4. 教师小结：北京奥运会上我国奥运健儿取得的辉煌成绩是所有中国人的骄傲，是伟大祖国繁荣富强的有力证明。我们要向奥运健儿学习，在体育锻炼和学习中，不断进取，克服困难，不断取得进步。

五、拓展活动

教师引导学生共同建立一个奥运知识专栏或园地，搜集中国奥运的发展历史，统计奥运金牌榜，介绍奥运冠军的故事等，以此来激励学生热爱祖国、热爱体育运动，加强奥林匹克精神与知识的教育。

六、评价建议及例题

（一）评价建议

1. 学生能够简要说出有关中国参加奥林匹克运动的主要历程，能够扼要说出自己的感想。

2. 能够说出自己最喜欢的奥运明星、奥运项目和喜欢的原因。

（二）例题

1. 填空题

第一个参加奥运会的中国运动员是（　　）。

A. 刘长春　　B. 王正廷　　C. 杨传广

参考答案：A

2. 判断题

中国代表团在伦敦奥运会取得境外参加奥运会的最好成绩。（　　）

参考答案：（✓）

参考资料

请登录“北京奥运官方网站”或“2012年伦敦奥运会官方网站”搜集有关“中国奥林匹克发展历程”以及“中国运动员金牌榜”等相关资料。

第二节 迈入青春期

青春期是决定一个人身心发展水平的关键阶段，这一时期在身体形态、机能、第二性征和心理等方面都会发生很大变化。

对于刚刚步入青春期的小学生，要让学生了解自己生长发育的特点，认识男女两性在青春期发育方面的差异，知道面对青春期生理变化及由此带来的一些特殊心理卫生问题，对促进学生顺利度过青春期，确保身心健康成长，很有必要。

一、教学目标

（一）知识

知道青春期男女学生的生长发育的主要特点。

（二）技能

认识男女两性在青春期发育方面的差异。

（三）态度

能够积极面对青春期的各种生理变化。

二、教学重点

青春期男女两性生长发育的特点。

三、教学内容

（一）什么是青春期

青春期的年龄范围一般为10~20岁，女生的青春期开始和结束年龄通常比男生早1~2年。青春期是决定一个人身心发展水平的关键阶段，这一时期在身体形态、机能、第二性征、内分泌和心理与行为方面都会发生巨大变化。

（二）生长发育突增

青春期在身体形态方面的一个显著变化就是身高的快速增长，也称之为生长突增，生长突增的出现通常预示青春期的到来。

女生身高突增开始的年龄通常在9~11岁，这时年增长值开始超过5厘米，随后身高增长每年约5~7厘米。突增高峰年龄通常在11~13岁，高峰时身高年增长值可达9~12厘米，约在14~16岁突增结束。此后，身高年增长值只有约1厘米，直到停止。整个突增期女生身高大约增加32厘米，一般到17~18岁骨骼完全成熟后身高不再增长。

男生身高突增开始的年龄要比女生晚2年，通常在11~13岁。这时身高的年增长值开始超过6厘米；随后，每年增长约7~9厘米。身高突增的高峰年龄通常在13~15岁，高峰时期年增长可达10~14厘米，约在16~18岁突增结束。此后，身高年增长值只有约1厘米。整个突增期男生身高大约增加33厘米，一般到22岁左右骨骼完全成熟后则停止生长。

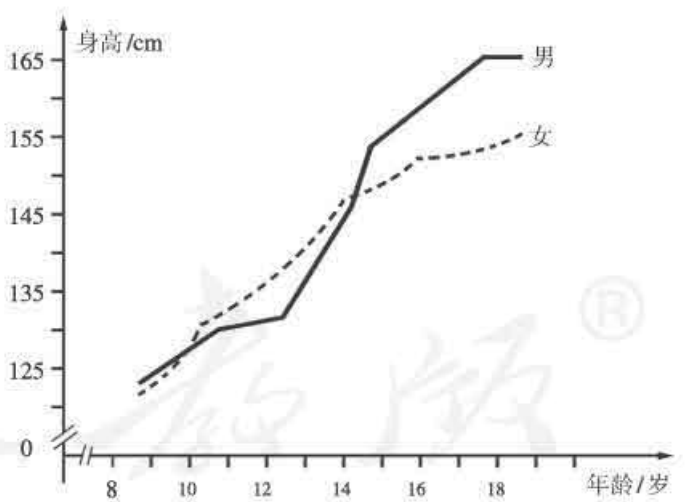


图3-2-1　男女生青春期生长曲线图

由于女生的生长突增开始年龄比男生早，所以从身高变化的时间曲线来看，女生在9~10岁左右平均身高超过男生，出现第一次交叉。女生在突增高峰后身高增长速度明显减慢，而此时男生的突增却正处于高峰期，13~15岁时，男生的平均身高又超过女

生，生长曲线出现第二次交叉。这种现象通常被称为青春期生长曲线的两次交叉现象。

（三）第二性征发育特点

男女两性生殖器官的差异为第一性征。进入青春期后，男女之间还会出现在外表、体形上的一系列差别，称为第二性征。表现在男生喉结开始突出、肌肉结实、声音较粗、胡须生长、体格高大等；女生则表现为脂肪丰满、乳房开始隆起、音调高、骨盆变宽、皮下脂肪增厚等。

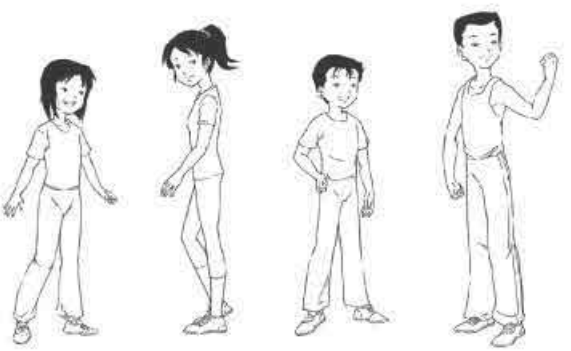


图3-2-2　男女生第二性征发育对比图

四、教学过程示例

（一）新课导入（时间分配：建议5分钟）

1. 教师：上节课给同学们布置了作业，请同学们上课时带几幅自己小时候的照片，比较一下婴幼儿时期的男孩、女孩外表上有什么区别？再看看现在我们班里的男生和女生在身高上有什么区别？

2. 学生自由回答。

3. 教师：婴幼儿时期的男孩、女孩从外表看没有太大差别，但是随着年龄的增长，男女生之间的差异越来越明显。这节课，我们就来谈一谈男女生青春期变化的话题。

教学提示

导入部分可采取“照片激趣——昨天的你与今天的你”，选取几幅照片，让学生猜一猜谁是男孩？谁是女孩？通过游戏的形式激发学生学习的兴趣，加深对自己成长中变化的体会与感受。

（二）教学活动

活动一　分析比较——生长突增现象（时间分配：建议15分钟）

1. 教师：请同学们说出自己的身高，并分别计算班里男生和女生的平均身高（身高总和/人数）。

2. 教师：请同学们计算自己身高比去年增长了几厘米，统计身高比去年增长超过5厘米的男生和女生各有多少人。

3. 从分析比较中让学生总结出特点。

教学提示

通过小组合作，分别统计出小组男女生的相关数据，自己或小组总结出一些特点，培养学生归纳和分析问题的能力。教师根据学生的总结情况，进行小结。

教师小结：青春期在身体形态方面的一个显著变化就是身高的快速增长，生长突增的出现通常提示青春期的到来。由于女生的生长突增开始年龄比男生早，所以班上女生的平均身高会暂时超过男生。

活动二　游戏引入——第二性征发育特点（时间分配：建议20分钟）

1. 教师：请大家想一想，如果男生和女生比赛掰手腕，谁能赢得胜利？

2. 学生回答。

3. 教师小结。通过刚才的讨论，我们来思考下面的问题。

为什么男生比女生力气大？随着年龄的增长，这种力量悬殊还会更明显，为什么？（学生回答）

4. 教师：除了力量的变化，青春期的男女生在形体、声音等方面还有哪些不一样的地方？

请学生回答。由学生或教师在黑板上写出或画出。

教师引导学生正确认识青春期男女生发生的变化，除了生长突增，还有第二性征发育，男女生的形体、肌肉力量、声音等均出现了特征性的差异。

教学提示

由于男女生的变化不同，教师要引导学生认识男女生存在性别差异是正常的现象。教学过程中要注意消除学生害羞的心理，鼓励他们自然、坦诚地表达自己的想法。可能会有一些比较调皮的学生说一些引起大家注意的词语，教师要适时引导，进行正面教育。也可以采取教师讲解的方法，并结合学生提出的问题进行互动答疑，帮助他们学会正确面对青春期发育时身体的变化，能够快乐、轻松、自信地迈入青春期。

教师小结：进入青春期后，在我们身上会发生许多变化，这是每个人成长过程中的自然规律，我们要大方、自然地接受身体发育过程中带来的变化，坦然面对，让自己更加阳光、快乐地成长。

全课总结：本节课，我们一起了解了青春期的一些生长发育特点，知道了男女生在身体形态和第二性征发育的不同表现和差异。同学们要科学、坦然面对男女生生长发育的一些差异，学会欣赏自己和同伴，尊重和理解异性，与同学共同健康、快乐地成长。

五、拓展活动

请你来分工

平时在班上会完成一些任务，比如搬运新书、擦玻璃、搬桌椅、整理图书、洒水扫地等。如果现在要进行以上劳动，你怎样做人员分工呢？并请运用今天学到的知识说一说你分工的原因。

男生承担搬运新书、洒水扫地、搬课桌的任务，因为这些任务对体力要求较高，都需要力气。女生承担擦玻璃、整理班级图书的任务，因为这些任务需要细心，对体力的要求不高，但需要更有耐心和细心。

六、评价建议及例题

（一）评价

1. 能够比较顺畅地表达自己生长发育的特点。
2. 能够做到欣赏、尊重、理解异性，共同健康、快乐地成长。

（二）建议

1. 在本课的教学过程中，可以介绍一些青春期进行体育运动的小知识，使学生明白青春期体育运动对于身体的正常发育和健康成长是非常有益的。

2. 学习青春期第二性征发育特点时，还可以通过讲解、观察图片等形式，引导学生对自己有一个正确、全面的了解。

3. 教学中如果发现有学生希望更深入地了解青春期第二性征的问题，教师可以在课下予以辅导。

（三）例题

判断对错，请在（　　）内填写“✓”或“×”。

1. 男女生青春期开始和结束的年龄是一致的。（　　）

2. 第二性征是指男女生之间在外表、体形上的一系列差别。（　　）

参考答案：1. ×　2. ✓

参考资料

查阅“中国学生营养与健康促进网站”有关资料。

第三节
轻度损伤的自我处理

在日常生活或体育锻炼中，由于疏忽大意或其他原因，有可能会发生一些创伤事故。如果我们知道一些预防知识和创伤发生后的处理方法，可以最大限度地减少创伤给我们身心带来的伤害，使身体尽快康复。

一、教学目标

（一）知识

知道什么是轻度损伤。

（二）技能

学会轻度损伤的自我处理方法。

（三）态度

培养学生预防意外伤害的意识以及自我保护意识。

二、教学重点

轻度烫烧伤、割、刺、擦、挫伤自我处理正确的方法。

三、教学内容

（一）烫烧伤

机体直接接触高温物体或受到强的热辐射所发生的损伤统叫作烫烧伤。其中，由火焰、高温固体和强辐射热引起的损伤称为烧伤，由高温液体、高温固体或高温蒸汽所导致的损伤称之为烫伤；均是较常见的轻度伤害。轻度烫烧伤只损伤到皮肤表皮浅层，皮肤表面变红，局部轻度红肿、无水泡、疼痛明显，创伤表面干燥。下面介绍几种轻度烫烧伤的自我处理方法。

1. 迅速脱离热源。火焰烧伤应尽快脱离火场，脱去燃烧的衣服，就地打滚，或用水熄灭火源。切忌奔跑呼喊，以免风助火势，加重伤害。不要用手扑打火焰，以免烧伤双手。

2. 冷水冲淋。冷水冲淋是处理烫烧伤最有效的措施。用冷水持续冲洗或浸泡受伤部位20~30分钟，既减少疼痛，又可带走余热。

3. 保护受伤部位。创面切忌用紫药水、红药水等有色药物涂抹，以免影响医生对烫烧伤的伤情判断。

4. 创面处理。轻度烫烧伤清洁创面后，涂抹烫伤药膏，保持创面干燥，有助于加快创面复原。

图3-3-1　烧烫伤

图3-3-2　割伤

（二）割伤

割伤多由刀刃、玻璃片、铁片等锐物切割造成，是日常生活中常见的损伤之一。浅部割伤的伤口边缘一般比较整齐，因损伤深度和部位不同，出血可呈渗溢状或涌溢状，个别因小动脉破裂出血呈喷射状。

轻度割伤的自我处理方法：浅表小伤口，先按压止血，然后用淡盐水或凉白开清洁伤口，再用酒精或碘伏消毒皮肤，外加包扎或贴上“创可贴”。如果伤口较深，应及时去医院处理。

（三）刺伤

刺伤是指尖锐物刺入体内所引起的开创性创伤，常见于手掌或足底。轻微刺伤因带有细菌污染，可能引起感染。有的刺伤还可能造成异物存留，因此要及时处理。

轻度刺伤的自我处理方法：首先要检查伤口是否留有异物，如有异物，应小心地顺着刺入的方向将异物取出，然后消毒和包扎。轻微刺伤的伤口出血一般按压3~5分钟即可止血，止血后用酒精或碘伏消毒，外加包扎或贴上“创可贴”。如果刺伤较重，应及时去医院处理，在伤后12小时内注射破伤风抗毒素预防破伤风。

图3-3-3　刺伤

图3-3-4　擦伤

（四）擦伤

擦伤是由于皮肤外层体表因摩擦损伤而造成表皮剥落、翻卷。轻微擦伤可有少量渗血及轻度炎症反应。

轻微擦伤的自我处理方法：首先应该用水冲洗损伤部位，可用淡盐水或凉白开边冲边用干净棉球擦洗创面，将脏物除去，再用酒精或碘伏消毒伤口周围皮肤，沿伤口边缘向外擦拭，注意不要把酒精或碘伏涂抹到伤口内，否则会引起强烈刺痛。还要注意不要将手脚部位的绷带缠得过紧，以免影响血液循环；要保持创面清洁、干燥，预防感染。大多数擦伤会迅速结痂。

（五）挫伤

挫伤是指跌倒或钝器、重物撞击身体，造成机体局部皮下组织损伤。轻度挫伤表现为局部疼痛、出血或肿胀，挫伤严重的可引起肢体局部功能或活动障碍。

轻微挫伤的自我处理方法：挫伤后应停止活动，有利于损伤的修复。在受伤24小时内，局部可用冰块冷敷，使血管收缩，减轻局部充血，减轻疼痛。注意冰块不可直接接触皮肤，可用湿毛巾保护好皮肤再冷敷，每隔15~20分钟应休息5分钟。此外，如果感到不适或疼痛，应立即停止冷敷，如伤情加重应及时到医院处理。

四、教学过程示例

（一）新课导入（时间分配：建议4分钟）

1. 教师：我们在家里有时会帮父母做一些力所能及的家务，如做饭、烧水；一些同学还会缝衣服扣子。那么，在做家务和用针线缝扣子时，有没有遇到一些伤害呢？（学生自由回答）

2. 教师：刚才有同学说到，他被开水烫伤过；也有同学说她被针刺伤过。今天这节课，我们就来学习和了解轻度损伤的一些知识和处理方法。

（二）教学活动

活动一　说“伤”谈“害”——轻度损伤的一些症状（时间分配：建议6分钟）

1. 教师：在生活中，我们会遇到哪些较轻的损伤呢？这些损伤又有什么表现呢？（学生自由回答生活中经历或者看到的一些轻度损伤的情况）

教学提示

学生可能对轻微烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等损伤的知识有一些了解，教师可启发学生介绍自己生活中遇到过的轻度损伤的经历，激活学生已有的生活经验，引发学生的共鸣，从而使教学过程更加鲜活生动，避免教师枯燥的讲解和学生简单的重复。这样既体现教师对学生学习的主导性，又体现学生学习的主体性。

2. 教师根据学生所说的一些事例，将学生谈到的一些损伤情况分别归类于烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等，并结合学生的介

绍，依据教学内容，讲解烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等轻度损伤的主要症状。

3. 教师小结：各种轻度损伤（包括烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤）的表现各不相同，了解恰当的处理方法，能够使伤害程度降至最低，下面我们就来学习正确的处理方法。

活动二　集体合作——轻度损伤的自我处理（时间分配：建议12分钟）

1. 教师出示教材中的图示，讲解几种轻度损伤的处理方法。

2. 引导学生分组选择不同类型的轻度损伤，讨论如何进行及时的处理。

3. 各组推选一人代表本组发言，介绍处理方法，组内其他同学现场模拟演示处理方法。

4. 教师根据学生的讨论和演示情况，结合教学内容对学生的处理方法进行指导和纠正，讲解正确的处理方法并指导学生正确操作。

教学提示

如果没有教材中的图示，教师可以讲解图中的内容。通过分组讨论和模拟演示，既要使学生学习知识、掌握本领，又要注重培养学生相互关心、互相帮助的良好品质；在时间允许的情况下，教师要尽可能多的让学生发言、动手，在活动中提高学生的能力。

5. 教师小结：通过刚才的分组演示，我们了解了几种轻度损伤的处理方法，同学们一定要记住，遇到轻度损伤，要在第一时间进行正确的操作。

活动三　寻找根源——预防意外伤害（时间分配：建议18分钟）

1. 教师：请同学们想一想，为什么在我们的生活中会有一些意外伤害的发生？（学生自由发言，或者由教师点名回答）

2. 教师介绍学生身边的事实案例，加以分析讨论，如在家庭生活中、校园里、课堂上的一些轻度伤害事件。引导学生联系生活实际，思考生活中造成意外伤害的各种因素，特别是个人的行为因素，比如学生由于马虎、做危险动作、注意力不集中而造成的各种伤害事故。

教学提示

教师可以结合学生发生过的一些实例，引导学生思考这些意外伤害发生的原因。此环节重在引导学生思考造成意外伤害的原因，提醒学生要树立安全意识，预防伤害事件的发生。教育学生平时要养成良好的学习、生活和锻炼习惯，防患于未然。

3. 教师小结：生活中造成意外伤害发生的原因很多，如一些同学做事不细心、做一些危险动作、注意力不集中等，都可能导致意外伤害的发生。因此，同学们在生活中一定要有安全意识，避免伤害事故的发生。

全课总结：我们今天在课上通过一些活动，了解了烫烧伤、割伤、刺伤、擦伤、挫伤等轻度损伤的不同表现，学习了一些轻度损伤的处理方法。但是，在日常生活中，最重要的还是要提高我们对意外伤害的防范意识，树立安全意识，掌握必要的防护知识和技能，让危险真正从我们身边走开。

五、拓展活动

“我是家庭小医生”

请同学们根据所学知识与方法，回家后与家人交流。购买“家庭急救包”，与父母一起了解急救包中物品的使用方法及用途，如消毒棉球、创可贴等。

六、评价建议及例题

（一）评价

1. 知道生活中轻度损伤的表现。
2. 学生能够采用正确的方法简单处理轻度损伤。

（二）建议

1. 教师在讲授本课时，可先让学生讲述或讨论日常生活和学习中自己或他人所发生的伤害事例，引起学生的共鸣，从而拉近了学生学习的距离，提高学习的积极性。教师根据学生所说的伤害情况指导学生对伤害进行归类。

2. 在讲授轻度损伤的自我处理时，让学生同桌一组或几个人一组模拟操作，互相体

验，加深印象。同时，教师在教学中要引导学生思考和讨论造成意外伤害的原因，提醒学生要树立安全意识，养成良好的学习、生活和锻炼习惯，预防伤害事件的发生。

（三）例题

请判断下列做法是否正确

1. 烫伤发生时不应做任何处理，立即送往医院。（　）
2. 生锈的铁刀割伤了手没什么问题，用创可贴贴上即可。（　）

参考答案：1. ×　2. ×

参考资料

学生无论在校内或校外都可能遇到一些突发事件和意外伤害，这里提供一些自我急救的常识。

1. 晕车。外出乘车（船）时会发生头晕、恶心、呕吐等晕车综合症状。预防办法是：事先买好晕车药，乘车前半小时服用；如果是外出旅游，前一天的夜晚要有充足的睡眠，旅游当天上午不要吃得太饱，坐车时最好坐在车辆的中部、靠近窗子的座位上。

2. 鼻出血。用浸有冷水或冰水的毛巾、布块贴敷在前额部、鼻背部和颈部两侧；用干净的棉花、纱条或布条填入鼻内，要用力塞紧，如果蘸些云南白药效果更好；用拇指和食指捏住鼻孔5~10分钟。

3. 眼内进异物。当灰尘、沙粒进入眼内，切忌马上用手揉搓眼睛，这样容易引起结膜炎、角膜炎。应立即闭上眼睛，轻轻地转动眼球，或用拇指或食指做提起和放下上眼睑的动作，反复几次，异物会随眼泪排出；或请别人帮忙，用手指将上、下眼睑向外翻出，用蘸有干净冷水或温水的手帕或棉花将异物拭去。

4. 足部扭伤。在户外运动发生足部扭伤时，不要马上用手去揉，或用热水浸泡，这样做会加重伤情。正确的方法是用浸有冷水或冰水的毛巾敷贴在扭伤处，24小时后再用热水浸泡或外敷药；在睡觉时抬高受伤的部位。

第四节
识别危险源，远离危险

让学生了解在生活中什么是危险源，学会识别各种危险源的标志，使他们知道在日常生活和学习中做到远离各种危险源，避免伤害事故的发生。

一、教学目标

（一）知识

学会识别生活中常见的危险标志，远离各种危险源。

（二）技能

能够做到远离各种危险源，进行各种安全有效的体育活动和锻炼。

（三）态度

提高安全意识，能够劝阻和帮助他人远离各种危险源。

二、教学重点

识别生活中各种常见的危险标志，进行安全有效的体育活动和锻炼。

三、教学内容

（一）危险源的概念

危险源是指可造成人员伤害、财产损失或环境破坏的各种根源。

小学生参加体育锻炼，同样存在一些危险源，比如在校园中、操场上，或者是学生自身所携带与穿着的物品、衣物等，也可能造成危险，需要进行有效的规定与指导，使学生远离危险源，免受伤害。

（二）危险标志

识别危险标志是远离危险源、保护自身安全的前提。危险标志的基本图形是黑色等边三角形，一个角向上。危险标志的背景颜色为黄色，中间图形为黑色。

图3-4-1　危险标志

1. 高压

高压的危险标志是等边三角形内有一个箭头状闪电标志。高压标志警示公众该区域存在未绝缘的高压电危险，应远离，以避免触电。

图3-4-2　高压标志

高压试验区、高压线、输变电设备、配电箱等各种电力设施附近，都是不许靠近的危险区域，应当立即远离。

2. 易燃

易燃的危险标志是等边三角形内有一个燃烧火焰标志。易燃标志警示公众该区域内存在易燃物，在遇明火、火花、高热或强氧化剂时，极易燃烧。

图3-4-3　易燃标志

常见的易燃液体有汽油、酒精、油漆、香蕉水等；常见的易燃固体有火柴、活性炭、固体胶等；常见的易燃气体有液化气、天然气、氢气等。应当远离这些区域。严禁携带易燃物乘坐公交车、单位班车、校车、地铁、火车、轮船、飞机等交通工具。

3. 易爆

易爆的危险标志是等边三角形内有一个爆炸标志。易爆标志警示公众该区域内存在易爆物，有可能发生具有破坏性的爆炸，不允许靠近。

图3-4-4　易爆标志

烟花、爆竹、火药、炸药等物品，在外界作用下（如受力、受压、撞击等）能够发生剧烈的化学反应，瞬时产生大量的气体和热量，使压力急剧上升，发生爆炸，并引发火灾，极易造成人员伤亡和财产损失。严禁携带易爆物品乘坐公共交通工具。燃放烟花爆竹时要注意安全，必须在大人的指导下正确燃放，做好安全防范措施。

（三）识别校园中的危险源

1. 室内活动的一些安全事项

教室是学生学习的主要场所，如果缺乏安全意识，很容易发生意外伤害，给学生身体健康带来危险。这主要有以下几个方面。

（1）防磕碰。目前大多数教室面积不大，一些农村地区学生人数较多，还置放有桌、椅等用品，所以不应在教室中追逐、打闹，做剧烈的运动和游戏，以避免因磕碰而受伤。

（2）防滑、防摔。有的教室地面（地板）比较光滑，在行走时要注意防止滑倒受伤；需要登高打扫卫生、取放物品时，还要请他人加以保护和帮助，防止摔伤。

（3）防坠落。如果教学楼是两层以上的建筑物，不要将身体探出窗外，谨防发生坠楼或被楼上坠落物品砸伤。

（4）防挤压。教室的门、窗户在开关时容易挤压到手，也应当小心。要轻轻地开关门窗，还要留意是否有其他同学的手在门、窗边，以避免夹到他人的手。

（5）防意外伤害。刀、剪等锋利、尖锐的工具，图钉、大头针等文具，使用时必须有教师指导，用后应妥善存放，不能随意放在桌子或椅子上，防止有人受到意外伤害。

2. 体育课上的安全注意事项

体育课堂教学具有身体活动的特殊性，在课堂上要特别注意防止意外伤害事故。一方面教师自身要增强安全意识，采取一些安全和预防措施；另一方面，教师要加强课堂常规管理，让学生在练习中遵循各项运动规则，强化对学生的安全教育。

（1）50米、100米等短跑项目要按照规定在各自的跑道上奔跑，不得串道。这不仅是竞赛规则的要求，也是避免相互冲撞的必要措施。

（2）跳远时，学生必须听从教师的口令进行助跑。落入沙坑后，要从沙坑两侧或前端离开。这不仅是跳远规则的规定，也是保护自身安全的必要措施。

（3）在进行投掷练习时，如投实心球、垒球等，一定要按照教师的口令统一行动，做到令行禁止。如果擅自行事，有可能出现伤害事故。

（4）在进行单、双杠和跳高练习时，器材下面必须准备厚度和大小符合要求的体操垫。如果没有体操垫，落下时脚直接接触地面，会给身体带来一定的伤害。做单、双杠动作时，要准备镁粉，避免双手握杠时打滑，从杠上掉下，使身体受伤。

（5）在做跳箱、山羊等器械体操练习时，器材前要有踏跳板，落地区域要有体操垫进行保护。同时，教师或同学应采取正确的保护和帮助措施进行保护帮助。

（6）做前后滚翻、仰卧推起成桥等技巧动作，教师或同学也要用正确的方法进行保护和帮助。同时，要求学生在练习动作时要严肃认真，不能嬉戏打闹，以免受伤。

（7）参加篮球、足球等球类项目的游戏或练习时，要遵守游戏或练习规则，树立规则意识和安全意识，切忌在争抢中蛮干而伤及他人。

四、教学过程示例

（一）新课导入（时间分配：建议5分钟）

1. 教师：同学们，你们在过春节时和家人燃放爆竹或者烟花吗？（学生自由回答。）

2. 教师：你们知道为什么在燃放烟花爆竹时，要在家长的指导下正确燃放吗？（学生自由回答）。

3. 教师小结：烟花、爆竹属于易燃易爆物品，受压、撞击、受热等，容易引起爆炸，极易造成人员伤亡和财产损失。在我们的生活中存在着各种各样的危险源，如果缺乏识别能力和防范意识，就可能引发伤害事故。今天这节课，我们学习识别危险标志，主动远离危险源，使我们免受伤害。

教学提示

教师也可以在课前了解当地是否有易燃易爆物品危害事故的发生，或者从新闻媒体中找一些最近发生的类似案例，贴近学生的生活实际，引发学生共鸣，导入本课主要内容的学习。

（二）教学活动

活动一　阅读图片——怎样识别危险标志（时间分配：建议10分钟）

1. 教师：我们来看看这些行为会有什么危险？会带来什么样的后果？教师出示一组图片，提问学生看图回答问题。

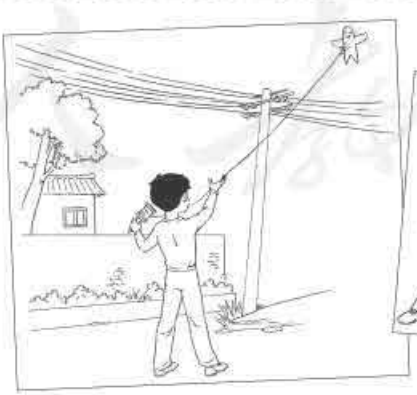


图3-4-5

图3-4-6

图3-4-7

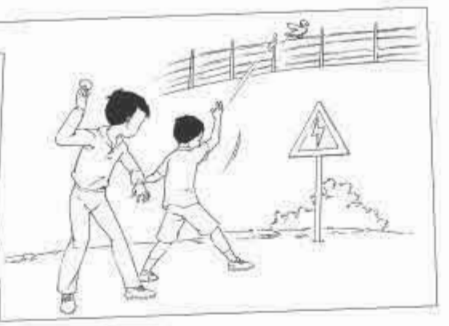


图3-4-8

2. 教师：我们看了刚才的图片，这些行为是否在我们生活中时有发生呢？联系自己的日常生活，说一说我们周围都有哪些危险源，可能会引发什么样的危险事故？（学生自由回答，教师结合学生回答介入危险源知识点的介绍。）

3. 教师：通过刚才同学们的回答，知道了在我们周围也存在一些危险源。怎样才能避免危险的发生呢？学会识别生活中常见的危险标志是很重要的。

教师对学生的发言加以总结引导，并结合教学内容，出示各类危险标志图片，讲解各知识点，教会学生识别。

教学提示

教师在讲解知识点的基础上，可以采用游戏比赛或抢答的形式让学生识别危险标志，既有趣味性，又富有竞赛性，能够有效地提高教学效果；还可采用动手绘制标志、“对号入座”等方式，提高学生识别危险标志的能力。总之，选择的活动要形式多样，要面向全体，激发学生参与学习的兴趣。

4. 教师小结：我们了解了危险源的概念，知道在生活中引发危险的源头很多，如高压电、易燃品、易爆品、剧毒物品、放射性物质等，并且学会识别各种危险源的标志。今后我们在生活中就要学以致用，主动远离危险源，避免伤害。

活动二 “火眼金睛”——教室内的危险源（时间分配：建议10分钟）

1. 教师：除了生活中存在一些危险源外，我们想一想在教室里是不是也存在一些危险源呢？

2. 教师组织学生分组讨论在教室内有哪些危险源，结合教学内容讲解怎样远离危险源，避免伤害。

教学提示

教师要鼓励和引导学生善于观察身边的事物，增强生活中的安全意识，主动远离可能遇到的各种各样的危险源。要让学生明白：一个缺乏安全意识的人，比发生不幸的事故更可怕。让学生记住：有了警惕，危险才能远离自己。

3. 教师小结：在我们学习的教室内同样存在危险源，所以我们不能大意，要注意防磕碰、防滑、防挤压等，树立安全意识。同样，我们在家里时，也要注意各种危险源，同时要帮助你们的父母也认识危险源。

活动三　你说我做——远离体育运动中的危险（时间分配：建议15分钟）

1. 教师：我们每天除了在教室学习外，还要到操场上体育课。那么，在上体育课时，我们应该注意哪些安全事项呢？（学生自由回答。）

2. 教师组织学生两人一组或几人一组进行“模仿秀”，根据教学内容，一名学生描述运动项目的动作要领，另一名学生模仿动作，教师提示参加此运动项目的一些安全注意事项。师生可以交换角色。

教学提示

这种模仿游戏可以增强室内课的趣味性，激发学生参与学习的积极性。教师应结合体育教学内容，随时提示学生，不断强化学生的安全意识。教师还可以根据教学活动开展情况，适时与学生进行角色交换。

3. 教师小结：在体育课的学习和练习活动中，如果同学们不遵守各运动项目的规则和安全要求，就容易造成伤害。如果我们有安全意识，遵循各项运动的规则，有正确的保护帮助方法，认真锻炼，不嬉戏打闹，就可以远离伤害事故。

五、拓展活动

1. 请同学们找一找学校和家庭周围有哪些危险标志，说一说从这些危险标志可得到的信息是什么。

2. 同学们在体育锻炼时，应注意哪些事项才能避免一些危险的发生？

教师要引导学生将所学知识运用到实际生活和体育锻炼中，鼓励学生以“安全员”的身份将所学知识在家庭中进行宣讲。

六、评价建议及例题

（一）评价

1. 能够识别常见的危险标志，并远离各种危险源。

2. 能够在体育运动活动中表现出自我保护及相互保护帮助的行为。

（二）建议

1. 教师在讲授怎样识别危险标志的知识点时，可以利用多媒体出示系列图片（危险的与安全的），先让学生观看并进行分析、分类，教师再结合教学内容，依次出示各类危险标志图片，讲解知识点，指导学生识别生活中常见的危险标志。

2. 在教学中让学生明白除了“高压、易燃、易爆”等危险标志外，还有校园中没有标志的危险源，如：防磕碰、防滑防摔、防坠落、防挤压、防意外伤。另外，就是体育课上的危险源，体育课教学内容丰富，教学内容不同，安全注意事项也不尽相同。教师要引导学生观察身边的事物，增强生活中的安全意识，主动远离可能遇到的各种危险源。

3. 在教学时要引导学生树立安全重于泰山的意识。让学生记住：只有树立了安全意识，才可能主动远离危险，而且要在日常生活和学习中能够学以致用，才能远离危险，避免伤害事故发生。

（三）例题

多项选择题

危险标志由哪几部分构成？（　）

A. 安全色　　B. 几何图形　　C. 符号图形　　D. 内容要求

参考答案：A、B、C

参考资料

（一）常见的危险标志牌

（二）参加运动会的一些注意事项

运动会的竞赛项目多，持续时间长，运动强度大，参加人数多，安全问题十分重要。

1. 要遵守赛场纪律，服从调度指挥，这是确保安全的基本要求。

2. 没有比赛项目的同学不要在赛场中穿行、玩耍、停留，要在指定的地点观看比赛，以免被投掷器材击伤，也避免与参赛同学相撞。

3. 参加比赛前做好准备活动，以使身体适应比赛，在赛前的等待时间里，要注意身体保暖。

4. 临赛前不可吃得过饱或者过多饮水。赛前半小时内，可以吃些巧克力，以增加热量。

5. 比赛结束后，不要立即停下来休息，要做些放松活动，例如慢跑，使心脏逐渐恢复平静。

6. 剧烈运动后，不要马上大量饮水、吃冷饮，也不要立即洗冷水澡。

第三部分
体育运动技能

运动技能是达成课程各级目标的载体。体育与健康课程“是以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康，培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程”。身体练习是指“一系列具体的体育动作或动作组合”，在目的性和规范性上都不同于日常生产与生活中的各种活动，是具有一定规范的动作技能。

在运动技能教学过程中，教师采用适宜的教学方法和手段，让学生在获取体育运动知识、技能和方法的同时，使学生感受收获和成功的快乐，体验失败和挫折的情感，领会团结合作的力量，感悟体育精神与人生哲理，树立起良好的情感态度和坚强的意志品质，使学生逐步形成正确的价值观，为学生终身参加体育锻炼奠定基础，促进学生健康、全面发展。

小学阶段是学生身心发展的重要时期，也是大多数身体素质和动作发展的敏感期，通过游戏和多种多样的身体练习发展学生的体能和运动能力，对于促进小学生身心健康、全面发展具有基础性和发展性的双重意义。

第四章
基本身体活动

五、六年级基本身体活动内容是在三、四年级同类教材的基础上有所发展、变化和重新组合。教材的内容和形式具有多样性、趣味性、竞争性和实用性等特点。学生在学习时不仅能掌握奔跑、跳跃和投掷等动作的正确方法，培养身体的正确姿势，发展体能，还能培养他们奋勇争先、超越自我、战胜困难的心理品质，以及发展互助合作、关心集体的社会适应能力。

第一节
跑

通过小学四年的学习和锻炼，学生对跑的动作技术已经比较熟悉了。但如何跑得又快又轻松、自然，需要对跑的技术不断改进和提高。小学五、六年级跑的教学，还是以50米快速跑、400米耐久跑和一些接力跑与障碍跑的练习为主要教学内容，在三、四年级教学的基础上，进一步改进和提高跑的动作技术，发展学生奔跑能力，提高速度、力量、耐力等体能，提高心肺功能，并通过多种跑的练习培养学生积极向上、敢于挑战自我、克服困难的精神，以及相互合作、团结互助的团队意识和行为。

一、教学目标

1. 能够说出跑的一些动作名称及术语，知道其基本健身价值。

2. 基本掌握各种跑的动作方法，跑得轻松、自然，跑姿正确，能够在各类奔跑游戏中，发展速度、力量、耐力、灵敏等身体素质，提高运动能力。

3. 能够初步掌握一些简单的跑的锻炼方法，并积极主动参与各种跑的练习、比赛、游戏和考核等活动，能够体验跑的激情与乐趣；关注自己的成绩，了解自身的进步幅度或存在的问题。

4. 在练习、游戏、比赛中，表现出自信和克服困难的勇气及互相帮助、相互配合、敢于承担责任的品质。

二、教材分析

（一）教材内容价值

水平一和水平二的教师用书已经介绍了跑的教材对促进学生身体和心理发展的价值，水平三阶段的教学，要使五、六年级学生在各种跑的动作技术学习和锻炼中，不仅明确参加跑的学习和锻炼给自身带来的力量、速度、耐力、灵敏等健身价值，更要感受跑对人心理品质、社会适应等方面的教育价值。

（二）教材内容设计思路

根据五、六年级小学生身心发育特点，水平三阶段跑的教学内容以快速跑和耐久跑为主，接力跑和障碍跑为辅，让学生体验跑的不同形式和速度对身体发展的不同作用。在跑的技术学练方面，以掌握快速跑和耐久跑的途中跑基本技术为重点，并在学练中帮助学生解决耐久跑的呼吸方法与体力分配问题，培养学生正确跑姿，旨在为学生奔跑能力的提高奠定基础，并重视跑的练习对增强学生心肺功能、上下肢力量、反应灵敏等方面和接力跑对培养学生团队精神的作用，障碍跑对发展身体灵敏性与培养勇于克服困难的意志品质的教育价值。

三、教学内容与教学建议

表 4-1-1　跑的教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
跑	1. 50 米快速跑 ☆ 2. 400 米耐力跑 ☆ 3. 4×50 米接力跑◇ 4. 30~40 米内通过 3~4 个障碍物跑◇ 5. 发展奔跑能力的练习与游戏 ◇	50 米快速跑

注：☆ 掌握　◇基本掌握

（一）50 米快速跑

【动作方法】

50 米快速跑的完整技术过程，包括起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点跑等。

采用站立式起跑，起跑后加速进入途中跑；途中跑时，上体正直或稍向前倾，摆动腿前摆积极，后蹬腿后蹬充分、有力，大、小腿自然折叠，用前脚掌着地，两臂屈肘前后自然、协调摆动，用最快速度冲过终点。

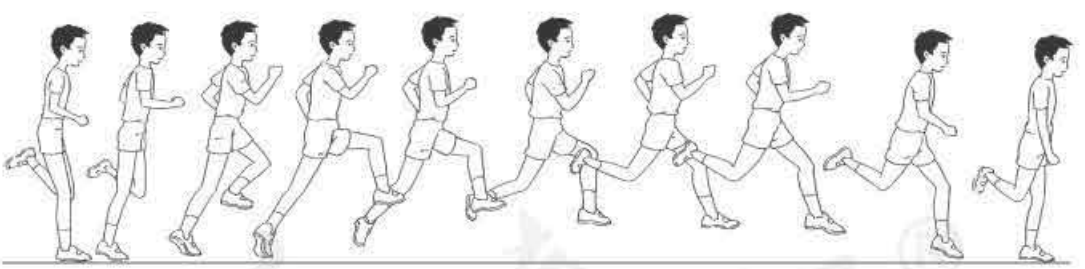


图 4-1-1

【动作要点】

起跑快，后蹬有力；起跑后，上体保持适当前倾，后腿前摆不宜过高；途中跑动作协调、自然，前摆积极、后蹬有力，摆臂自然，上下肢、蹬与摆协调配合，并以最快速度冲过终点。

【教学重点】

起跑有力，加速明显；途中跑时重心平稳，直线性好，蹬摆有力，较自然放松。

【教学难点】

跑的各环节衔接紧密；途中跑动作协调、自然、有力。

【教学建议】

○50米跑对发展学生速度、力量、灵敏等体能具有积极作用，是《国家学生体质健康标准》规定的测试项目，也是水平三阶段的考核项目，是本学段教学的重点内容，教师应设计好单元教学计划和课时计划，有计划地提高学生快速跑能力。

○五、六年级的学生在水平二阶段已经学习和掌握了快速跑的基本方法和动作要领，而且身心发育发展已近青春期的早期，具有较强的竞争意识。本学段在技术上主要帮助学生重点掌握50米途中跑的技术，提高快速跑的能力，同时在教学方式和方法、手段的设计上，要多样化、兴趣化，并适当引入竞争因素，培养学生敢于拼搏、勇于竞争的精神，以加强对学生的教育。

○由于途中跑要求速度快、运动强度大，应在反复进行中速跑、全速跑和重复跑等练习的基础上，再进行50米全程跑的教学。在教学中不要过于追求技术细节，应以发展快速奔跑能力、提高途中跑能力、发展体能为主。

○由于50米跑使下肢的运动负荷较大，在教学内容搭配方面，快速跑应注意与上肢活动、腰腹运动或发展上肢的游戏等进行合理搭配，如悬垂、立卧撑、投掷类游戏等，使学生身体得到全面锻炼和发展。

○五、六年级学生正处在力量素质发展敏感期，教师在教学过程中不仅要注意发展学生下肢大肌肉群的力量，同时还要重视小肌肉群和上肢、肩带及腰腹肌力量的发展，如采用原地摆臂、直立提踵、斜身引体等练习，发展学生上肢肩带和踝关节力量，以促进学生身体各部位的均衡发展。

○50米跑的练习相对比较单调和枯燥，五、六年级学生有意注意的能力较弱，教师应选择多种发展速度素质的练习和游戏，如后蹬跑接加速跑、追逐跑、贴人游戏、拉雪橇游戏等，既能使学生掌握一些锻炼方法，提高身体素质，又能激发学生的学练兴趣。

○教师要善于发现学生在练习中存在的错误与误区，分析原因，及时给予帮助与纠正。要使学生明确快速跑的速度既取决于素质，也取决于掌握基本技能的程度，因此，在小学六年级要打下较好的基本技术基础，为升入初中做准备。

○快速跑要取得好成绩，需要有较好的力量素质做基础，但学生间存在个体差异，会对运动成绩产生影响，不利于学生自信心与兴趣的形成。教师

应选择适当的教法、手段或多种评价方法，如让距跑、成长记录袋等形式，尽量使每位学生获得成功体验，激发和保持学生的运动兴趣。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
起跑时抢跑	○认真体会“各就位”的动作，使前支撑腿感到能控制身体为止 ○集体起跑，以不同的时间间隔鸣枪或发信号，养成听信号起跑的习惯 ○教育学生抢跑是违反体育道德的行为，应克服侥幸心理
加速跑时无明显加速	○讲清并让学生体验身体重心逐渐抬起的方法，找到蹬地用力的感觉 ○多做原地或行进间的高抬腿跑，体会频率和爆发力；做后蹬跑练习，体会后蹬动作
途中跑上体过于后仰	○40~60米中速跑，感受上体正直，眼平视前方 ○在游戏中做拉轮胎跑、拉橡皮筋跑；双手扶肋木原地高抬腿跑
途中跑上体摇晃，跑的直线性差	○思考并体会前后摆臂动作的正确方向 ○在跑道分道线、地面上的直线进行练习，也可朝前方标志物跑 ○做后蹬跑、跨步跑等练习，提高下肢力量和控制身体重心的能力
终点冲刺时减速、向上跳起等	○向学生讲清终点冲刺的方法以及计时方法 ○在终点线前约5米处，放一标杆，要求学生体会保持最快速度冲过终点线前的标杆，方可减速 ○教师在终点延长线一端观察并提示动作要点

（二）400米耐久跑

【动作方法】

用站立式起跑，起跑后加速跑20~30米后，进入途中跑。途中跑动作技术与快速跑基本相同，只是蹬、摆的动作幅度要稍小，频率要稍低，更注重动作的省力和运动效果。动作轻快、放松、自然，身体重心较高、平稳；呼吸有节奏，一般两三步一呼、两三步一吸；跑速和体力分配合理，尽可能以最快的速度冲过终点。

【动作要点】

节奏稳定，动作协调，步幅均匀，呼吸有节奏，合理分配体力。

【教学重点】

跑时动作协调，呼吸自然有节奏，步幅均匀。

【教学难点】

动作协调，节奏稳定，合理分配体力。

【教学建议】

○在小学阶段，400米全程跑是作为发展学生耐力的教学内容。学生已经在三、四年级学习过400米耐久跑的基本知识和技术，水平三阶段要在学生已有的知识、技术基础上，改进跑的动作技术，重点学习途中跑的技术和呼吸节奏与跑的节奏配合以及怎样合理分配体力。

○400米跑运动强度较大，教师应指导学生做好充分准备活动，并在练习后加强放松活动的指导。400米跑的练习比较单调，教师要注意教学方式和方法，手段的设计应多样化、兴趣化，如采用分组、自由结合等学习方式，不断激发和保持学生的练习兴趣；同时也可以适当设计一些问题，如“出现胸闷、呼吸困难时怎么办”“臂摆不动、腿抬不起来时怎么办”，引导学生进行思考、分析、体验，并指导学生通过实践寻找解决问题的答案，帮助学生在学练中既掌握了运动的基础知识、技术和锻炼方法，又提高了分析问题、解决问题的能力，还体验了克服困难、战胜自我的成功感，也体现了耐久跑对学生意志品质的教育价值。

○通过讲解、示范等，使学生了解400米跑完整的动作过程，如用站立式起跑、加速跑、途中跑、弯道跑、冲刺跑等，重点要讲清呼吸节奏、跑速与体力的合理分配等要点。

○五、六年级学生正处在青春期的开始阶段，教师在教学过程中应更加关注学生的练习表现与生理变化，如：在女生的生理期时，帮助学生合理安排运动量，引导学生科学进行体育锻炼。

○教师要善于发现学生在练习中出现的问题，分析原因，及时给予帮助和纠正。如坐着跑、仰头跑等技术和身体姿势问题，或者因为一开始跑得过快造成后程跑不动的体力分配问题，要及时指导学生对发生的问题或现象进行分析，帮助学生找出解决的方法进行纠正。

○400米跑的运动强度大，也比较单调，学生易产生抵触情绪。教师要注重选择多种发展耐力素质的专门性练习和游戏，使学生掌握锻炼方法，提高身体素质，激发学生的学练兴趣，如定时跑、定距跑、各种图形跑及分组、分体能水平跑等多种多样的练习方法。

○教师要帮助学生消除畏惧心理，鼓励他们树立信心，战胜困难，勇于向

自我挑战。如：适时介绍“极点”现象和克服办法，告诉学生运用加深呼吸、适当调整速度等方法，以顽强的意志坚持到“第二次呼吸”。这也是通过400米跑的练习，对学生进行意志品质教育的比较好的方式。

○学生间存在个体差异，对运动成绩会产生影响，不利于学生自信心与兴趣的形成。如，一些比较胖的学生，教师应根据学生的实际情况，选择适当的教法、手段或多种评价方法，如让距跑、自由结组、成长记录袋等形式，尽量使每位学生获得成功体验，激发和保持运动兴趣。

○使学生掌握一些日常进行耐久跑练习时检测运动负荷的方法，使学生了解检测合理运动负荷的方法与数值。一般来说适合自己身体的运动心率，可以通过下列公式计算得到：最大心率（220−年龄）×70%。测量时应以食指、中指、无名指的指端按压桡动脉，力度适中，以能感觉到脉搏搏动为宜。一般测量10或15秒，再乘以6或4为一分钟心率，根据测量结果及时对运动负荷进行调整。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
呼吸节奏不好	教师讲解示范“两三步一吸、两三步一呼”的方法，让学生在原地慢跑中体会，逐步过渡到在较快的跑速中体会
进入弯道跑减速、身体晃	○强调进入弯道后身体向内倾斜，内侧臂较外侧臂摆幅要小些，用里脚的外侧和外脚的内侧着地 ○通过“8”字接力跑和“圆周接力跑”游戏体会动作要领 ○沿直径8~12米的圆周做鱼贯中速跑
体力分配不合理	○教师讲明分配体力的方法，即起跑后稍快些，中途匀速跑，最后尽量保持较快速度冲过终点 ○引导学生在大课间、课后多做些提高耐力素质和下肢力量的练习或游戏，如：各种方式的跳绳、贴人游戏等

（三）4×50米接力跑

【动作方法】

每接力组四人，每人跑50米。第一棒学生采用站立式起跑，一、二、三棒学生分别与二、三、四棒学生采用“下压式”传接棒的方法（或“上挑式”传接棒的方法”），完成传递接力棒的任务；二、三、四棒

图4-1-2

学生，采用站立式起跑姿势，头向后转，眼看传棒人跑到预定的起动标记后，立即起动（图4-1-2）。当传棒人距接棒人约1.5~2米时，传棒人可发出“嘿”或“接”的传棒信号，接棒人立即伸手接棒，在快速奔跑中完成传接棒的任务。一般应是右手传左手接或左手传右手接。

□ 下压式传接棒方法

接棒人将接棒手臂靠近身体向后自然伸出，四指并拢，虎口张开向后，掌心向上；传棒人将棒的前端由上向下压送到接棒人手中（图4-1-3）。

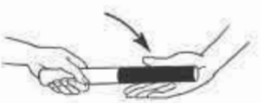


图4-1-3

□ 上挑式传接棒方法

接棒人的手臂向后自然伸出，掌心向后，拇指与其他四指自然张开，虎口朝下，传棒人将棒由下向前上方挑送入接棒人手中（图4-1-4）。

图4-1-4

【动作要点】

接棒人眼看传棒人跑到预定的起动标记后，立即起动；在接力区内完成传接棒，传接棒方法正确。

【教学重点】

传接棒的方法和传接棒的配合。

【教学难点】

在接力区内，快速跑动中完成传接棒技术动作。

【教学建议】

○学生在水平一和水平二阶段已经学习和掌握了迎面接力传接棒方法，具备了一定的运动基础。小学五、六年级学生处于青春期初始阶段，好动，喜欢竞争，在接力跑教学时可以多安排一些教学比赛，在比赛中发展学生快速奔跑能力，培养学生团结协作的集体主义精神；要尽量做好分组工作，使各组实力平均，提高竞争性和协作性；加强安全教育，教师要向学生强调在传接棒过程中注意力要高度集中，注意安全，避免与其他同学发生身体碰撞。

○接力跑的教学重点应放在发展速度和同伴的配合方面，以及与人配合的意识和团队精神的教育，教学中不要单纯在掌握传接棒技术上下功夫，

应让学生在快速跑动中体会和掌握传接棒的方法，以及传接棒时机。

○可以结合挂图等直观教具，讲解传接棒技术要点。如有条件可结合观看优秀运动员的录像，帮助学生建立正确的动作表象。

○开始练习时，尽量固定传、接棒手臂，待熟练后再练习用不同手臂传接，但是传、接棒人必须用异侧臂传、接。

○教师要根据学校的场地状况，采取多种练习方法组织学生练习，如：原地传接、慢跑传接、短距离传接、快速跑传接练习等，待学生熟练掌握传接棒技术后，可在跑道上进行长距离练习或比赛。在练习中应使学生明确传接棒技术动作质量的高低，会直接影响全队的成绩，将动作技术的学练与培养学生的团队意识有机结合。

○可采取多组练习，轮流担任传棒和接棒的角色；分组时，最好将跑速接近的学生分在一组，这样有利于学生相互配合，也有利于发挥每个人参与练习的积极性；鼓励学生之间交流，增强默契感。

○充分利用学校场地条件组织多种形式的接力比赛，使学生在实战中提高传接技术和奔跑能力，提高学生的练习兴趣。如圆周接力（图4-1-5）、椭圆接力直道接棒（图4-1-6）、椭圆接力弯道接棒（图4-1-7）、接力区接棒（图4-1-8）等。

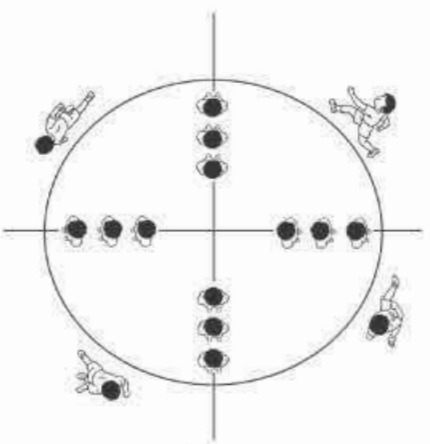


图4-1-5

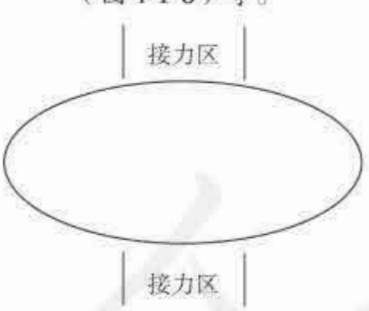


图4-1-6

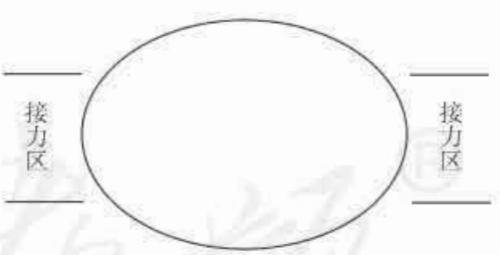


图4-1-7

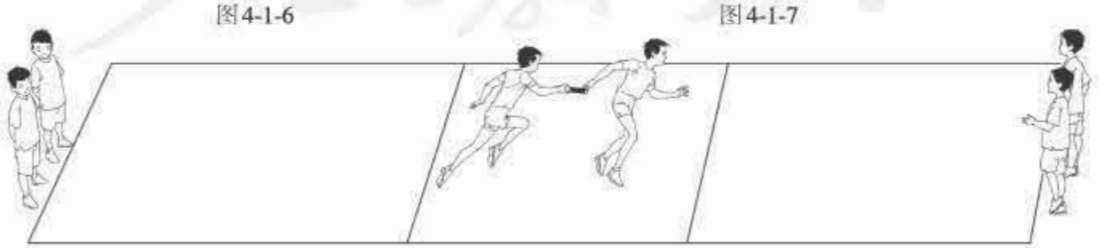


图4-1-8

○在接力游戏或比赛中，容易发生棒传不准、接不到，甚至掉棒等情况，学生会互相埋怨、互相指责、推卸责任，教师要适时进行教育，告诉学生："理智面对团队合作中的成败，成功人人有功；失败人人有责"，要引导学生树立共同承担责任的责任心，面对失败，分析原因，积极改进，互相鼓励，齐心协力，再争佳绩。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
传、接棒不准	在慢跑中做2~3人配合，体会传接棒的时机和动作
传、接棒人都用同侧臂传、接	○明确传、接棒应是右手传左手或左手传右手，加深学生理解 ○固定传、接人的棒次，巩固两人的相互配合

（四）障碍跑

30~40米内通过3~4个障碍物跑

【动作方法】

在快速奔跑的30米途中，运用已掌握的钻、跨、跳、绕障碍的方法和技能，安全、迅速地通过3~4个障碍物（图4-1-9）。

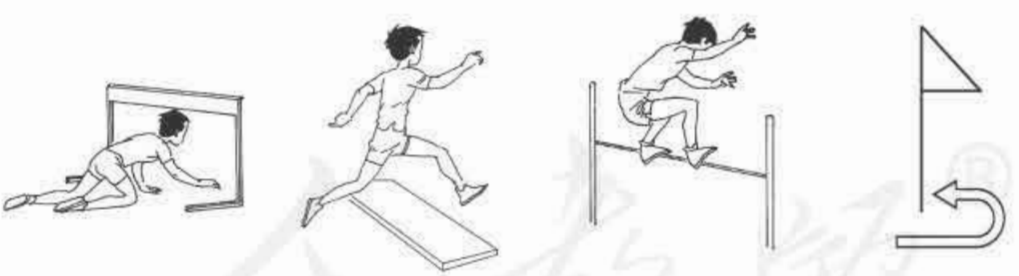


图4-1-9

【动作要点】

在跑进中做钻、跨、跳、绕障碍动作的时候，要控制好身体重心，根据障碍物的情况，采取合理的姿势，以较快的速度完成动作。

【教学重点】

采用合理姿势，安全、快速通过各种障碍物。

【教学难点】

根据障碍物的情况合理控制身体重心，过障碍时动作灵敏、快速、协调、连贯。

【教学建议】

○水平三阶段的障碍跑内容是小学三、四年级学习的继续，都是采用钻、跨、跳、绕等方式进行障碍跑的练习，并适当增加跑的距离和障碍物的数量，也相应提高了动作的难度和要求。由于通过障碍物的方式方法，都是生活中经常遇到的最自然、实用的技能，技术性不强，因此对学生练习中所采用的跨、钻、跳等方法，不必规定得过死。教学中应把重点放在激发学生创新过障碍物的方法和发展学生快速跑进中通过障碍物的能力。

○该教学内容属于综合性锻炼项目，需要的器材和设施较多，课前要按照教学内容备好器材，规划好场地，以提高教学效果。同时，要根据器材的种类，加强安全教育和预防措施，确保学生练习安全。

○学生在过有一定高度的障碍物时，会产生畏惧心理，教师一方面要根据具体情况适时加强对学生的心理教育，另一方面要帮助学生克服畏惧心理，如告诉学生可以先做到安全通过再追求快速，并在练习中对学生的学习表现和行为适时给以评价，以培养学生勇敢果断、勇于向困难挑战的意志品质。

○教师可根据学校器材的实际情况或操场上的体育器械设置障碍物，提倡教师利用废弃物自制障碍物，如废旧轮胎，废物利用，节约资源，因地制宜，开发资源，以满足学生需求。

○教师要灵活、合理的设置障碍物，可根据发展学生的钻、跨、绕等能力目标，放置障碍物；也可联系生活实际，创设情境放置障碍物（图4-1-10）。

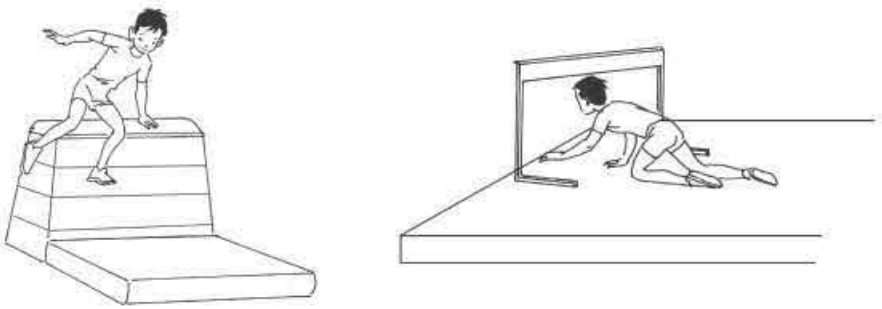


图4-1-10

○根据学生的能力水平设置障碍物的数量和难度，本着数量先少后多、高度先低后高、跨度先近后远、距离先短后长、速度先慢后快、先练习后比赛的规律，做到先易后难、循序渐进。

○为激发学生练习兴趣和培养创新思维，可让学生单独或分组设计障碍物的排列方式和排列距离，并对合理、有创意的设计给予肯定，有助于促进学生自信心的提升。

○学生具备一定的障碍跑能力后，教师可采取增加障碍物高度或宽度、提高障碍区的难度、增加跑距等方式提高学生运动能力，如：50米内通过4~5个障碍物的跑。

○小学生竞争心理较强，教师要善于运用多种形式的游戏和比赛进行教学，以提高学生练习的兴趣和积极性，培养学生敢于竞争、勇于拼搏的精神。如各种障碍赛跑（图4-1-11）、障碍跑接力（图4-1-12）、协同绕双杠接力（图4-1-13）等。

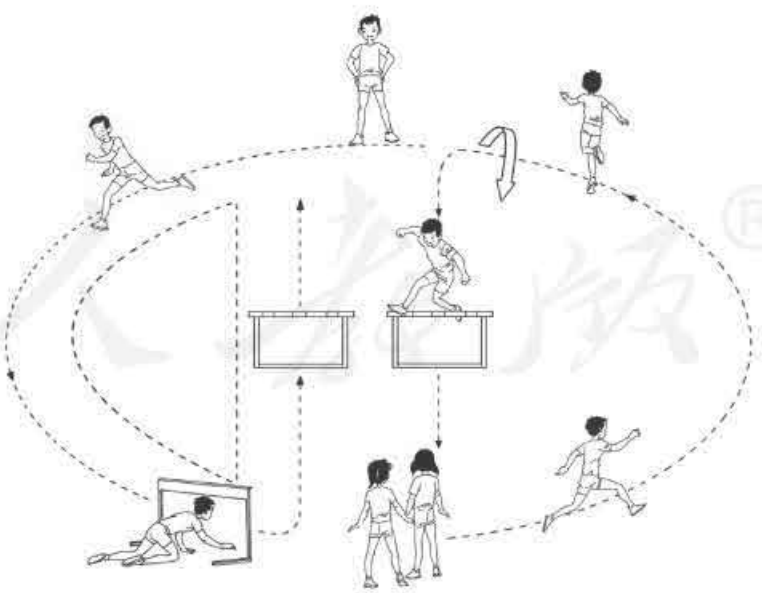


图4-1-11

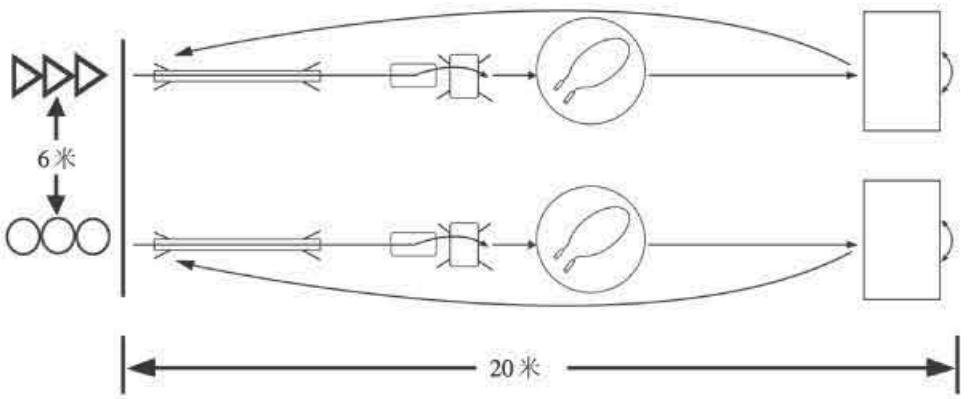


图4-1-12

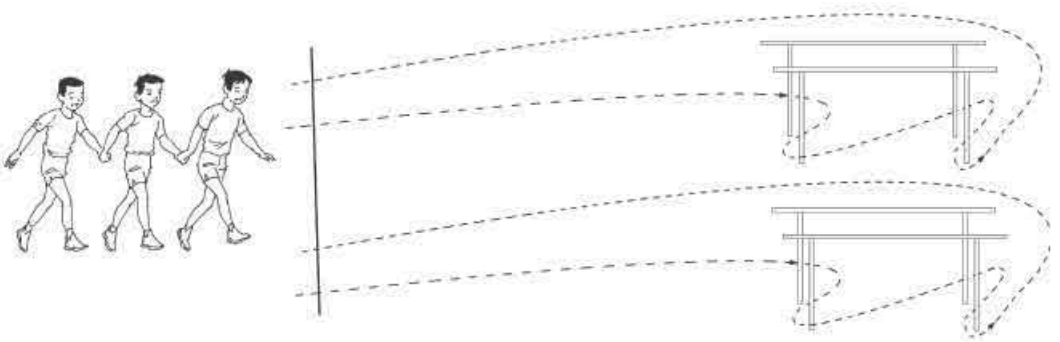


图4-1-13

（五）发展跑能力的练习与游戏

跑的教学应紧密结合五、六年级小学生的身心发展特点，多采用游戏的方式进行教学，以避免枯燥的练习。这里介绍了发展跑能力的练习和游戏内容，目的是使小学生在游戏化的氛围中，忘却或推迟疲劳的出现，从而获得奔跑的动作体验，促进奔跑能力的发展与提高。

1. 发展跑能力的练习

主要包括不同姿势的起跑、高抬腿跑、小步跑、后蹬跑、3~5分钟定时跑、1 000~1 200米定距跑等，以促进学生跑的技术的学习和掌握，发展体能，提高跑的能力。

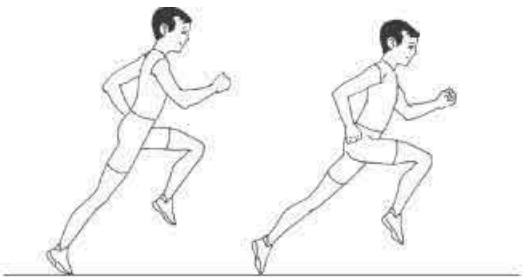


图4-1-14　后蹬跑

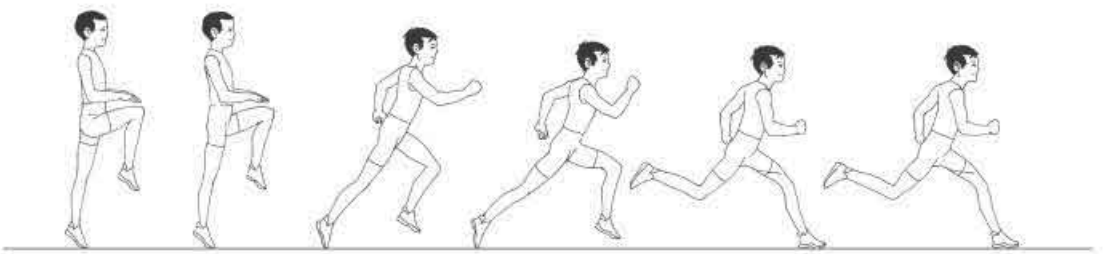


图4-1-15　高抬腿跑接加速跑

2. 发展跑能力的游戏

发展奔跑能力的游戏多种多样，教师可根据教学目标，选择相关游戏，丰富教学内容，激发学生的兴趣，发展学生的奔跑能力。例如："黄河长江"、"贴膏药"、"搬物赛跑"、"拉雪橇"、"大渔网"等。

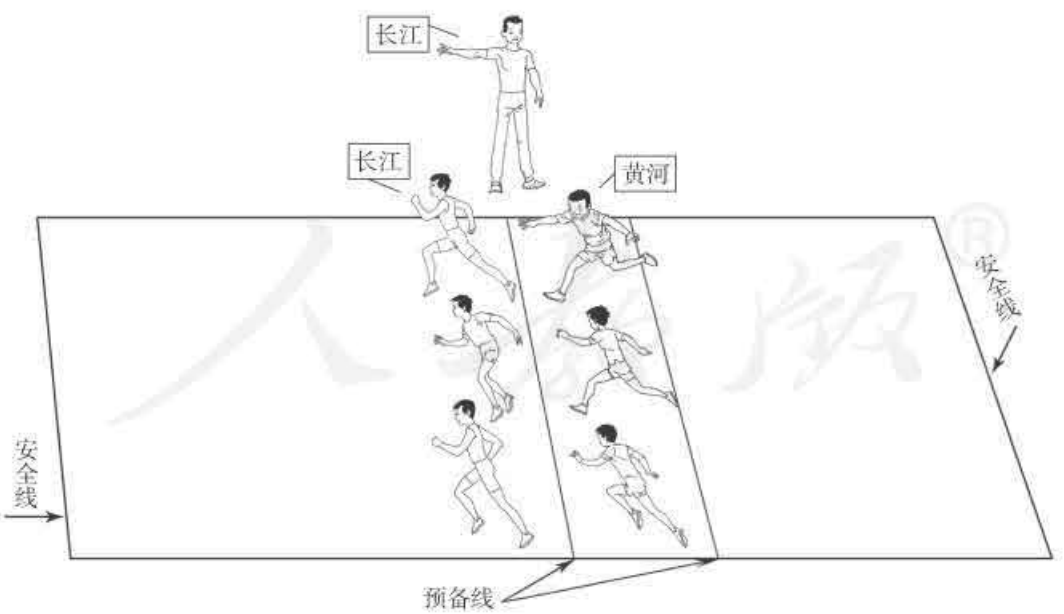


图4-1-16　黄河长江

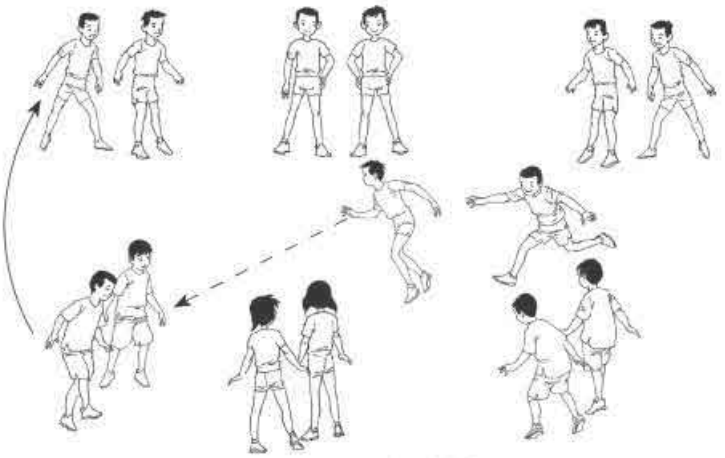


图4-1-17　贴“膏药”

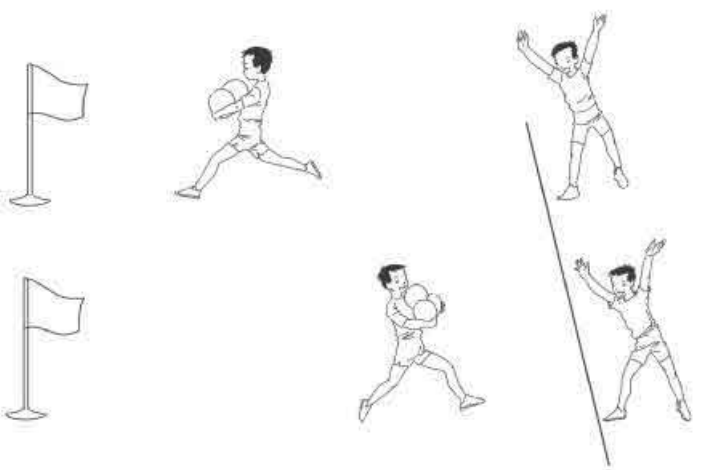


图4-1-18　搬物赛跑

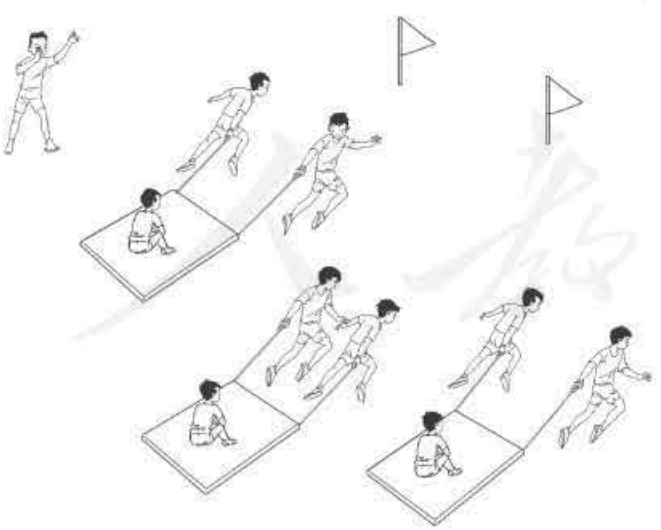


图4-1-19　拉“雪橇”

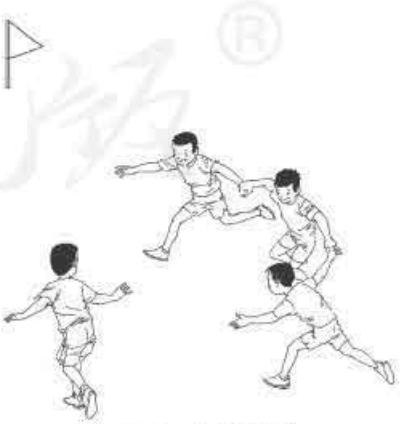


图4-1-20　“大渔网”

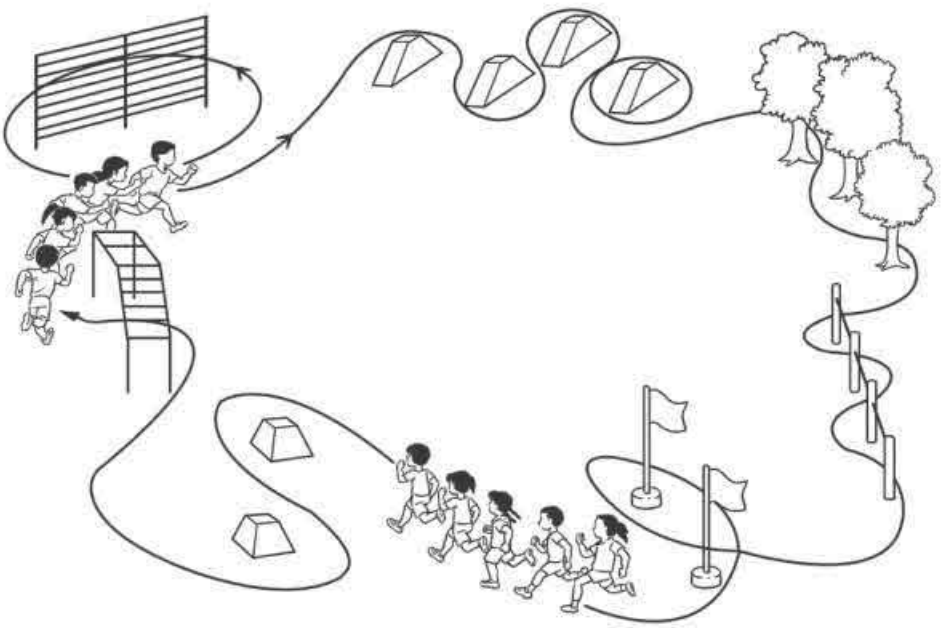


图4-1-21　自然地形轮换领先跑

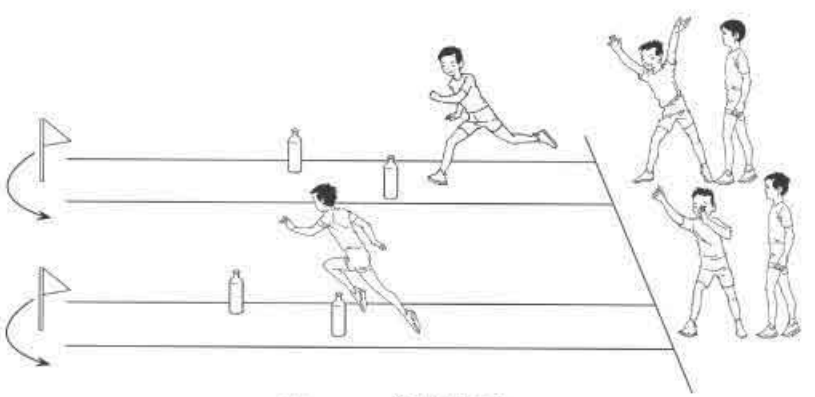


图4-1-22　绕物折返跑

【教学建议】

○以上游戏，既可作为教学内容与其他教学内容进行搭配，也可根据教学需要，作为教学手段，发展学生的奔跑能力，提高学生的身体素质。

○根据学生的实际能力，教师可以改编游戏方法和游戏规则，激发学生的游戏兴趣。

○根据学校的器材情况，采取替换法对游戏进行拓展，如“翻包跑”，可将被翻物品进行置换。再如“校园定向越野跑”，可将校内或校外安全区域的地标作为定向点，丰富练习内容，激发学生练习兴趣。

○可通过增减游戏人数、跑距、器材数量等方法，提高或降低游戏的难度。

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

1. 质性评价

表 4-1-2　跑的动作质性评价（供参考）

内容	优 秀 （100~90分）	良 好 （89~80分）	合格 （79~60分）	继续努力 （59分及以下）
50米跑	起跑动作正确，快而有力；加速跑动作合理，加速明显；途中跑重心平稳，直线性好；蹬摆有力，自然、协调，冲刺撞线动作明显	起跑动作正确，速度快；加速跑动作较合理，加速较明显；途中跑重心较平稳，直线性好；蹬摆有力，较自然、协调，有冲刺撞线动作	起跑动作正确，速度较快；有加速跑动作；途中跑重心较平稳，直线性较好；蹬摆有力，有冲刺撞线动作	起跑动作基本正确，速度慢；没有加速跑动作；动作不协调，不能跑直线；蹬摆动作不明显；没有冲刺撞线动作
50米×8往返跑	起跑快而有力，途中跑自然、轻松、协调；步幅均匀，蹬地有力，呼吸节奏明显；体力分配合理	起跑快，途中跑轻松、协调；步幅较均匀，蹬地有力；呼吸节奏较明显；体力分配较合理	起跑较快，途中跑动作较协调；步幅较均匀，蹬地较有力；呼吸有节奏	起跑慢，途中跑动作不协调；步幅不均匀，速度较慢；体力分配不合理，时跑时走

2. 量性评价

表 4-1-3　跑的学练量性评价（供参考）

内容	等级	优秀			良好		合格				
50米跑/秒	得分	100	95	90	85	80	78	76	74	72	70
	男	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6
	女	8.2	8.3	8.4	8.7	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8	10.0
50米×8往返跑/分、秒	男	1:30	1:33	1:36	1:39	1:42	1:45	1:48	1:51	1:54	1:57
	女	1:37	1:40	1:43	1:46	1:49	1:52	1:55	1:58	2:01	2:04

续表

内容	等级	合格					继续努力				
50米跑/秒	得分	68	66	64	62	60	50	40	30	20	10
	男	9.8	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2	11.4	11.6
	女	10.2	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0
50米×8往返跑/分、秒	男	2:00	2:03	2:06	2:09	2:12	2:16	2:20	2:24	2:28	2:32
	女	2:07	2:10	2:13	2:16	2:19	2:23	2:27	2:31	2:35	2:39

注：此表参考《国家学生体质健康标准（2014年修订）》有关数据制订。

（二）综合性评价

表4-1-4　跑的学练综合性评价（供参考）

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	○了解跑对发展身体素质和增进健康的作用。如：快速跑能够发展速度、力量、灵敏等身体素质；耐久跑具有改善呼吸系统和心血管系统的功能 ○了解一些发展速度、耐力素质的练习与游戏方法，懂得练习快速跑和耐久跑的安全知识。如：做各种追逐跑游戏时，需要在平坦、人少的场地进行等 ○了解跑的完整技术动作的术语。如：50米跑的起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点跑；400米跑的弯道跑、呼吸节奏等	1. 在教学实践过程中进行评价 2. 由教师或同伴对其术语使用情况进行评价	20%
技能与体能	掌握与运用	○掌握运动技能。如：养成快速跑、耐久跑的正确身体姿势；初步掌握快速跑、耐久跑的动作技术 ○发展体能。如：50米成绩，男生在10秒5以内，女生在11秒以内；400米成绩，男、女生都能在1分55秒以内	1. 量性评价与质性评价同时进行，有助于提高课堂效率 2. 建议给每位学生两次测评机会，分别在两课次中进行测试	60%

续表

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
学习行为和能力表现	积极参与自我认识人际交往与合作	○能够主动参与跑的练习、比赛、游戏和考核等活动，并体验到运动乐趣 ○关注50米和400米跑的成绩，知道自己的进步幅度和学习锻炼中存在的问题，并能在教师的指导和同学的帮助下解决 ○在练习或游戏中，学练情绪饱满，自信心强，勇于克服困难；能够与不同运动能力的同学一起参与练习或游戏。如在追逐跑、合作跑游戏中，表现出互相帮助、主动配合、敢于承担责任等好品质	采用师评、自评、互评法，对活动中的行为表现进行评价	20%

第二节 跳　跃

通过小学四年的跳跃教学，五、六年级小学生对跳跃教材已有了比较系统的了解，学习和掌握了一些基本的动作技术和锻炼方法。水平三阶段跳跃教学还是以跳高、跳远为主要教学内容，在三、四年级学习的基础上，进一步改进和提高跳高、跳远技术，发展学生灵敏、速度素质和协调性，提高跳跃高度和远度的能力；引导学生在生活中遇到特殊情况或困难时能够运用所学技术解决困难；培养学生勇敢果断、顽强拼搏的意志品质。

一、教学目标

1. 能够说出所学内容的一些动作方法和术语，知道其基本锻炼价值。

2. 能够掌握多种跳跃项目的动作方法，形成正确的跳跃姿势，改进和提高跳跃动作技术，提高跳跃运动能力。

3. 基本掌握简单的锻炼方法，并在各种跳跃练习和体育锻炼中运用，发展灵敏、速度、力量等身体素质。

4. 能够关注自己跳跃运动能力的进步幅度，学会分析和解决存在的问题，面对困难不灰心、不退缩，勇于挑战自我，培养顽强拼搏的意志品质。

二、教材分析

（一）教材内容价值

在水平一和水平二的教师用书中已经介绍了跳跃对促进学生身心发展的作用，水平三阶段的跳跃教学，要使学生通过各种跳跃动作的学习和锻炼，更加明确跳跃对发展力量、速度、协调、灵敏等身体素质的健身价值，更要感受到其对一个人自信、果断、坚毅等优良品质的教育价值。

（二）教材内容设计思路

根据五、六年级小学生身心发育特点，水平三阶段跳跃教材内容以跨越式跳高、蹲踞式跳远学习为主，并辅以各种跳跃能力练习和游戏，让学生体验不同跳跃形式对身体发展的作用。考虑到小学生身体运动能力、认知能力和心理发展特点，跳跃运动技术以完整技术的学练为主，以掌握助跑和起跳技术为重点，帮助学生解决助跑与起跳技术的衔接问题，更好地掌握跳跃的关键动作技术，为学生跳跃能力的提高奠定技术基础，并重视跳跃练习对发展学生上下肢、腰腹肌力量、身体灵敏性、协调性和培养勇敢、果断意志品质的作用，提高学生跳跃高度、远度的能力和运动技能水平，发展跳跃运动能力。

三、教学内容与教学建议

表4-2-1　跳跃教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
跳跃	1. 跨越式跳高☆ 2. 蹲踞式跳远☆ 3. 发展跳跃能力的练习与游戏◇	五年级：跨越式跳高 六年级：蹲踞式跳远

注：☆ 掌握　◇基本掌握

（一）跨越式跳高

【动作方法】

跨越式跳高是由助跑、起跳、过杆、落地四个紧密联系的动作环节组成。

侧面直线助跑，助跑方向与横杆的夹角为30~60度，一般跑6~8步；左脚起跳的在右侧助跑，右脚起跳的在左侧助跑；助跑逐渐加速，在距横杆垂直线三四脚的地方，用有力脚起跳；起跳以脚跟先着地、快速过渡到全脚掌并稍屈膝、以前脚掌快速有力蹬地起跳，同时摆动腿积极向上方摆起，两臂配合协调上摆；过杆时上体前倾，摆动腿屈膝，大腿靠近胸部，摆至横杆上后稍内旋，积极下压；过杆后上体稍前倾并向横杆方向扭转，接着起跳腿迅速向上摆起、高抬外旋，两腿相继过杆；摆动腿先落地，然后起跳腿落地，屈膝缓冲（图4-2-1）。

图4-2-1

【动作要点】

直线助跑，有节奏；起跳快而有力；摆动腿内旋下压；上体前倾并扭转向横杆；摆动腿先落地，落地后屈膝缓冲。

【教学重点】

助跑的速度和节奏，助跑与起跳技术。

【教学难点】

助跑与起跳衔接技术，摆动腿内旋下压，过杆动作协调。

【教学建议】

○学生在水平二阶段已经初步学习跨越式跳高的基本知识和动作技术，在水平三阶段教学时，要在充分了解学生对该项教材知识掌握情况的基础上，适当提高对动作技术的要求，如要求助跑步点和起跳点要相对稳定。这样便于教师更好地分析和把握教材的重、难点，设计更好的教学实施方案。

○由于跳高动作技术较复杂，对练习者的综合运动能力要求较高，而小学生身体正处于发育阶段，教学时不要过分强调技术细节。建议教学中采取多种练习发展学生身体的协调性和弹跳能力。同时要充分发挥学生学习的主体性，教会他们如何观察与模仿，这样不仅可以培养学生的自我

学练能力，也能培养他们互相帮助、合作学练、共同提高的意识和行为。

○教学中要给学生提供充分发挥弹跳力的机会，如采取不固定起跳点或限定较大起跳区的练习，随学生助跑技术的熟练和步点的稳定，逐渐缩小起跳区范围，直到能在适宜的起跳点起跳，使学生在不断取得成功中建立自信，敢于助跑，果断起跳，以帮助学生养成良好的助跑节奏和按规定的区域放脚起跳的习惯，以及培养学生学练的自信心。

○在跳高前，教师要引导学生认识到：当自己跳跃到一定高度时，就会面临失败，要积极调整心态，树立向更高高度挑战的勇气和信心。

○根据学生的基础，教师要选择一些有针对性的练习，帮助学生复习旧知，学习新知。如：复习原地（或行进间）的摆腿练习，复习上一步或助跑2~3步起跳，跨越式过杆的练习。然后，逐渐提高练习难度，延长助跑距离和加快助跑速度的练习。学习本学段的重点知识，即过杆时，摆动腿脚尖内旋下压，上体向横杆一侧转动，落地屈膝缓冲的技术动作。

○教师要关注学生练习次数，多给学生自主练习的机会，多采用分组教学的形式，如：一组用沙坑，其他组用垫子练习，以此增加练习密度。并可以根据学生学练情况适当采取淘汰赛、擂台赛等形式，激发学生练习兴趣和竞争意识。

○充分利用和开发体育资源。合理运用场地、器材，解决人多器材少的矛盾。场地小的学校可以设计好练习场地，如三角形、正方形、多边形等；农村学校没有正规器材的可以自制或使用代用器材，制成木质跳高架，用皮筋或绳子代替横杆，利用沙坑进行过杆练习。

○教师要关注学生间的个体差异和性别差异，尽量使每位学生获得成功体验，培养学生的自信心和兴趣，如：为个矮、体胖的学生适当降低高度；可用皮筋拉成不同高度，让学生自选高度进行练习；等等。

○在跳高教学中，要教会学生预防和处理伤害事故的方法，加强安全教育。例如，指导学生怎样结合跳高的特点做准备活动；注意练习安全，用皮筋练习时，跳高架要牢固；用横杆练习时，学生不能站在横杆前的位置观看；利用垫子练习时，要注意垫子不能过厚、过软，防止学生崴脚；出现伤害事故时的应急处理办法；等等。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
起跳点过近或过远	○指导学生体会用走步丈量法丈量步点。即走5步跑3步、走7步跑5步的丈量方法 ○固定起动方式，让学生体验并学会利用助跑标记调控

续表

易犯错误	纠正方法
跳起后冲落横杆	○反复做3~5步助跑起跳后用摆动腿脚尖触悬垂物的练习，体会助跑节奏和最后一步蹬地起跳的身体感觉 ○调整助跑距离和速度，最后几步身体重心适当下降，体会起跳后两臂上摆至肘与肩平时制动动作的效果
腾空过杆时坐杆或过杆后髋碰杆	○提示摆动腿过杆后，脚尖内转下压，上体转向横杆 ○让学生体验调整起跳点与横杆垂直线的距离产生的效果

（二）蹲踞式跳远

【动作方法】

蹲踞式跳远的技术动作是由助跑、踏跳、腾空、落地四个环节组成。

助跑动作自然、轻松，逐渐加速，最后几步速度最快，最后一步步幅稍小。最后一步踏跳时以脚跟先着地并快速过渡到全脚掌蹬地起跳，同时摆动腿和两臂快速向前上方摆起，并在达到水平位置时制动，眼看前上方；身体蹬离地面后成“腾空步”，腾至最高点时，起跳腿屈膝收起与摆动腿靠拢，成蹲踞姿势；落地时，两小腿向前伸出，同时两臂后摆，以脚跟接触沙面后，立即屈膝缓冲，向前走出沙坑（图4-2-2）。

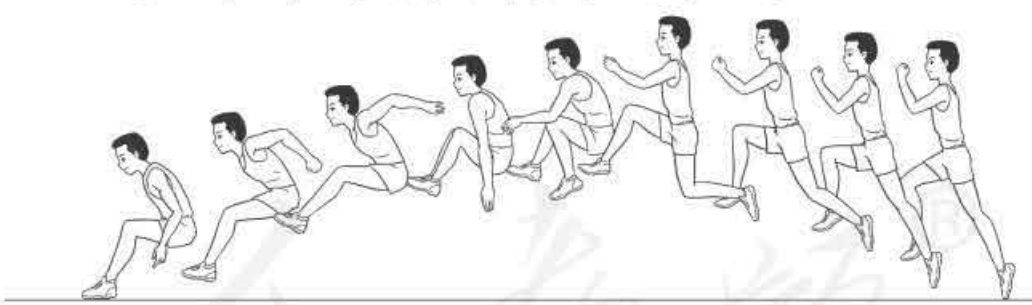


图4-2-2

【动作要点】

助跑快速，有节奏；起跳有力，果断；助跑和起跳结合连贯、自然。

【教学重点】

助跑快而有节奏，起跳有力。

【教学难点】

助跑与起跳衔接技术。

【教学建议】

○学生在水平二阶段已经初步了解蹲踞式跳远的基本动作技术，水平三阶段的教学要适当提高对动作技术质量的要求，如要求助跑节奏和起跳点的稳定性与准确性。助跑和起跳是决定跳远成绩的主要因素，教学时应把助跑与起跳相结合的动作技术作为教学重点，并着重发展快速而有节奏的奔跑能力，注重改进、提高学生蹲踞式跳远的空中动作和落地方法。这样便于教师更好地分析和把握教材的重难点，设计更好的教学实施方案。

○跳远技术动作较复杂，对练习者的协调性和体能要求较高，教学时不要过于注重动作技术的细节，如准确上板踏跳的动作。教学中要采取多种起跳的方式，给学生充分发挥弹跳力的机会，如采取不固定踏跳点或限定较大踏跳区练习，随学生助跑技术的熟练和步点的稳定，逐渐缩小踏跳区范围，直到能在踏跳板起跳，使学生在不断取得成功中建立自信，敢于助跑，敢于踏板起跳，以帮助学生养成良好的助跑节奏和按规定区域放脚起跳的习惯，也有助于培养学生的自信心。

○小学生的好胜心比较强，都十分关心自己跳的远度。为了激发学生跳远练习的积极性，可在沙坑一侧放上明显标志，让学生跳完后能立即知道自己的大概成绩，了解自己的进步幅度；同时，也通过与其他同学的比赛，激发学生敢于竞争的意识和勇于拼搏的精神。

○帮助学生提高助跑的稳定性和踏跳的准确性。教学时，教师要引导学生明确固定助跑距离和步数对提高助跑稳定性和起跳准确性的作用，并加强练习，使学生能够比较准确地在踏跳区内起跳。助跑步点可以采用步数计算，用跑步数的2倍减2为走步数，如助跑8步，走$8\times2-2=14$步。

○为了使学生体会踏跳后身体能向前上方腾起的运动感觉，可在踏跳点前（80~120厘米的地方），放置30~50厘米高的皮筋，做越过皮筋的辅助性练习，帮助学生体会空中位置感，但要注意皮筋的高度要适宜。

○教师要善于借助体育器材帮助学生解决一些技术问题。如利用踏板、跳箱盖等器材帮助学生掌握起跳和起跳后的腾空步技术。

○在学生比较熟练掌握跳远动作技术后，可适时向学生渗透有关跳远的竞赛规则和比赛方法，培养学生运动时的规则意识，指导学生如何观看比赛，并鼓励学生经常观看田径比赛。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
助跑步点不准确	○反复做加速跑，让学生体会节奏，改进跑的技术、稳定跑的步幅 ○适当调整助跑标志，体会并找到合适的助跑距离 ○让学生在干扰条件下练习，培养抗干扰能力，消除紧张情绪
助跑与起跳动作结合不好	○按确定的助跑步点反复做加速跑和无固定起跳点的助跑起跳练习，稳定助跑的节奏和距离 ○做上一步起跳练习，体会快速起跳的感觉 ○加强学生抗干扰能力的练习
起跳腾空过低，做不出“腾空步”动作	○在跑道上，连续做上步起跳成“腾空步”练习，体验身体腾空后的空间感知觉，注意动作的正确性 ○起跳后，不要急于收起跳腿，在空中稍停留再收，体会腹肌肉用力感觉 ○起跳后，用头或手触击悬挂物，体会身体空中滞停感觉。注意悬挂物的高度要合适，以经过努力能触击到为宜
蹲踞式跳远过早收腿，急于落地	反复进行短、中程助跑起跳做“腾空步”练习，尽量延长“腾空步”时间

（三）发展跳跃能力的练习与游戏

这里介绍了一些发展跳跃能力的练习和游戏内容，目的是通过游戏的方式，激发学生参与学练的兴趣，使小学生在游戏化的氛围中，获得各种跳跃的动作体验，促进跳跃能力的发展与提高。

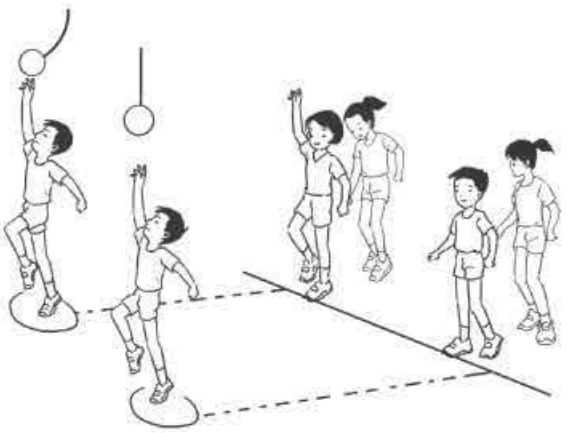


图4-2-3　助跑几步、单脚起跳手触悬挂物

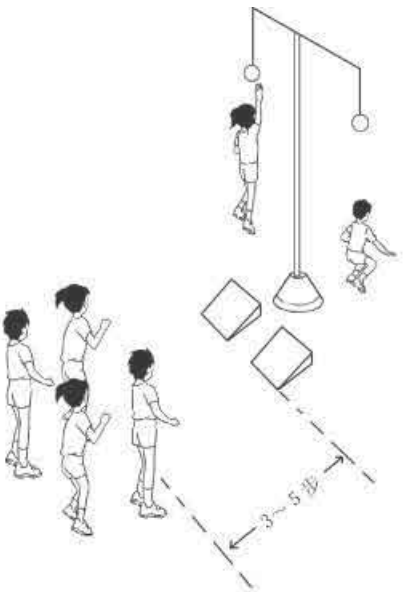


图4-2-4　利用踏板助跑起跳

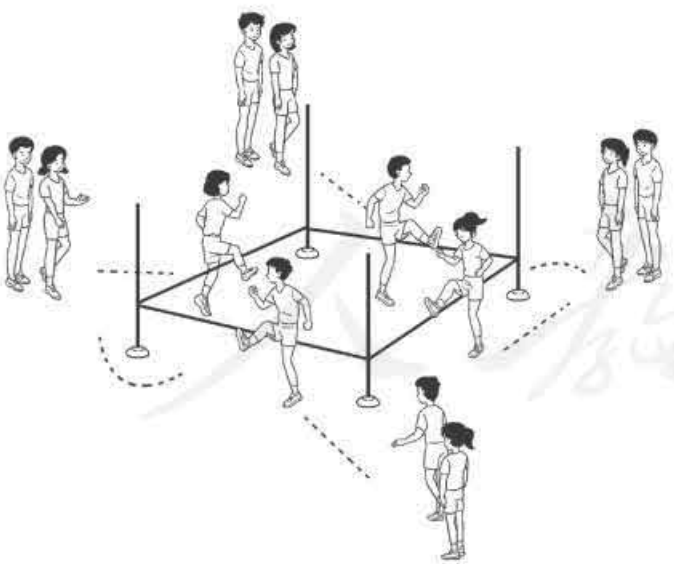


图4-2-5　跨越追拍

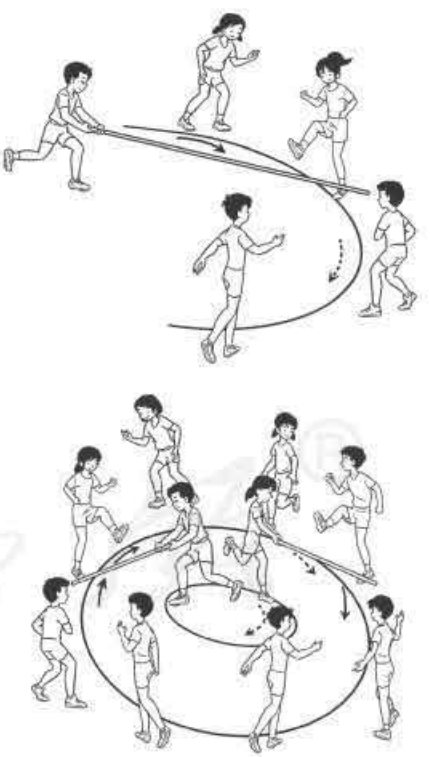


图4-2-6　横扫千军

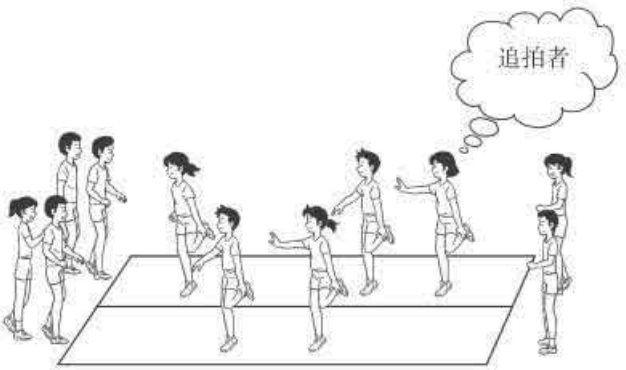


图4-2-7　单脚跳拍人游戏

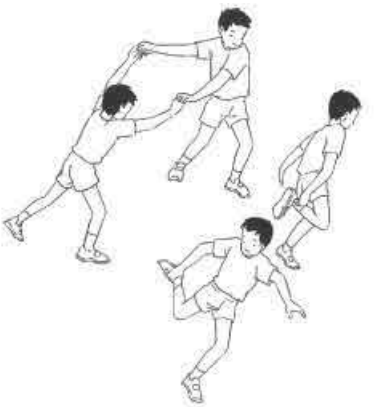


图4-2-8　捕虾蟹

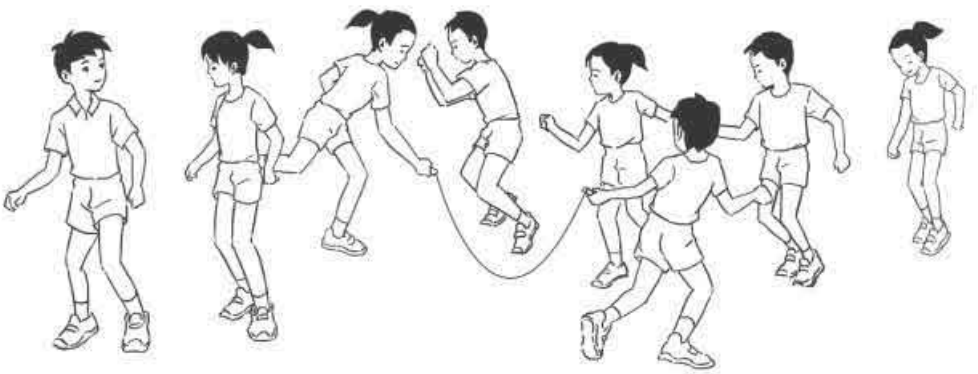


图4-2-9　快跳起来

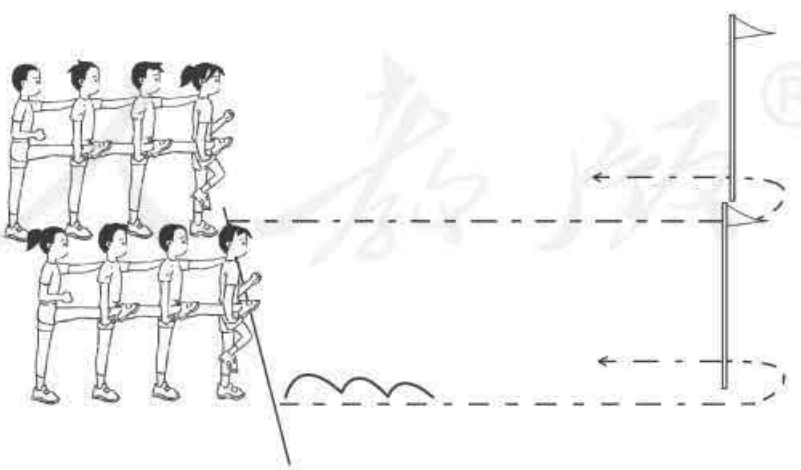


图4-2-10　火车赛跑

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

1. 质性评价

表4-2-2　跳跃动作质性评价（供参考）

内容	优秀 （100~90分）	良 好 （89~75分）	合格 （74~60分）	继续努力 （59分及以下）
跨越式跳高	助跑有力、节奏清楚，与起跳结合紧密，过杆时摆动腿内旋下压，落地屈膝缓冲，整体动作协调连贯，达到相应的高度	助跑有节奏，起跳有力，过杆时摆动腿内旋下压，落地屈膝缓冲，整体动作较连贯，达到相应的高度	助跑有一定节奏，起跳较有力，过杆动作较连贯，落地屈膝缓冲，达到相应的高度	助跑节奏不清晰，起跳无力，出现迈杆动作
蹲踞式跳远	助跑快速、有节奏，助跑和起跳结合连贯、自然；腾空后收腿及时，蹲踞动作自然、协调；小腿前伸积极，落地屈膝缓冲，身体平稳；达到相应的远度	助跑快速、有一定的节奏，助跑和起跳结合较连贯、自然；腾空后收腿及时，蹲踞动作较自然、协调；小腿前伸较积极，落地屈膝缓冲，身体平稳；达到相应的远度	助跑有一定的节奏，助跑和起跳结合较连贯；腾空后收腿较及时，蹲踞动作较协调；小腿前伸较积极，落地屈膝缓冲，能控制身体平衡；达到相应的远度	助跑慢，助跑和起跳结合不连贯，没有起跳动作；腾空后收腿不及时，没有蹲踞动作；小腿前伸不积极，落地不稳；达不到合格标准

注：技评高度为，男生≥81厘米，女生≥75厘米；技评远度为，男生≥2.76米，女生≥2.28米。

2. 量性评价

表4-2-3　跳跃学练量性评价（供参考）

内容	等级	优 秀			良 好				合格			
	得分	100	95	90	89	85	80	75	74	70	65	60
跳高/米	男	1.13	1.11	1.08	1.06	1.03	1.01	0.98	0.96	0.93	0.91	0.88
	女	1.10	1.07	1.05	1.02	0.99	0.96	0.94	0.91	0.88	0.85	0.83
跳远/米	男	3.61	3.54	3.47	3.39	3.32	3.25	3.18	3.11	3.03	2.96	2.89
	女	3.35	3.27	3.19	3.11	3.03	2.96	2.88	2.80	2.72	2.64	2.56

续表

内容	等级	继续努力								
	得分	59	55	50	45	40	35	30	25	20
跳高/米	男	0.86	0.84	0.81	0.79	0.77	0.75	0.73	0.70	0.68
	女	0.80	0.78	0.75	0.72	0.70	0.67	0.64	0.61	0.59
跳远/米	男	2.80	2.70	2.61	2.51	2.42	2.33	2.23	2.14	2.04
	女	2.47	2.37	2.28	2.19	2.10	2.01	1.91	1.82	1.73

注：此表参考2000年版《九年义务教育全日制小学体育与健康教学大纲》五年级有关数据制订。

（二）综合性评价

表4-2-4　跳跃学练综合性评价（供参考）

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	○了解跳跃运动对发展身体素质的作用，如：了解跳跃运动能促进学生下肢肌肉、关节、韧带和内脏器官机能的发展 ○知道多种跳跃练习和游戏的锻炼方法 ○能够说出跨越式跳高和蹲踞式跳远的动作名称和一些术语，如助跑、起跳、腾空（过杆）、落地等	○在教学实践过程中，渗透相关的体育与健康知识，根据学生的认识程度对其进行评价 ○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○采用提问、互问互答、评价表等方式进行评价	20%
技能	掌握与运用	○掌握运动技能。基本掌握跨越式跳高和蹲踞式跳远的动作要领，能够完成正确的动作，并能在各类跳跃游戏或练习中运用 ○发展体能。跨越式跳高成绩，男生能够达到0.88米以上，女生能够达到0.83米以上；蹲踞式跳远成绩，男生能够达到2.98米以上，女生能够达到2.56米以上	○量性评价与质性评价相结合 ○建议在高度项目测试时，每名学生在每个高度均有两次测评机会；远度项目测试时，每名学生测评机会不少于两次 ○建议对学生在学习前后各进行一次测评，以全面评价学生的学习过程和进步幅度	60%

续表

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
学习行为和能力表现	积极参与自我认识人际交往与合作	○能够主动参与各种跳跃的练习、游戏、比赛和考核等活动，并能够体验跳跃运动的激情与乐趣 ○关注自己的跳跃成绩，了解自己的进步幅度和学习锻炼中存在的问题，并能够在老师指导和同学帮助下解决 ○能够与不同运动能力的同学，共同参与跳跃练习或游戏，并表现出自信和克服困难的勇气，以及勇于挑战自我、顽强拼搏的优良品质。如：在“跳竹竿”、“火车赛跑”等游戏中，表现出协作配合，敢于承担责任的好品质；能够正确面对成功与失败	采用师评、自评、互评法，对活动中相关的行为、态度、安全意识等表现进行评价	20%

第三节 投 掷

通过小学四年的投掷教学和练习，五、六年级小学生已经对投掷教材有了一定的了解，知道和掌握了一些基本的动作技术和锻炼方法，水平三阶段投掷教学以双手前掷实心球、助跑掷垒球和发展投掷能力的练习为主要内容。在三、四年级学习的基础上，进一步改进投掷动作质量，提高投掷的远度和准确性，发展学生的上肢和腰背力量，以及全身协调用力的能力，并通过多种投掷练习和游戏，培养学生运动兴趣，体验成功，培养学生果断、自信的品质。

一、教学目标

1. 能够说出所学投掷项目和发展投掷能力练习的动作名称和术语，知道其基本健身价值。

2. 基本掌握多种掷实心球和投掷垒球的动作方法，能全身协调用力完成投掷动作，改进投掷技术，发展力量、灵敏素质及身体的协调性。

3. 基本掌握一些简单的投掷锻炼方法，并积极主动参与各项投掷的练习、比赛、游

戏和考核等活动，能够体验到参与投掷运动的乐趣。

4. 能够关注自己的进步幅度和学会分析与解决存在的问题，并在投掷练习和游戏中表现出自信、果断、互助等优良品质，具有安全意识，养成安全锻炼的意识和习惯。

二、教材分析

（一）教材内容价值

投掷教材的价值在水平一和水平二的教师用书中已经做了介绍，水平三阶段的投掷教学，应使学生通过各种投掷动作的学习和锻炼，更加明确投掷对发展力量、协调、灵敏等身体素质的作用，更要感受到投掷对培养人自信、果断、顽强等优良品质的教育价值。

（二）教材内容设计思路

根据五、六年级学生身心发育特点，水平三阶段投掷教材内容以双手从头后向前掷实心球和助跑投掷垒球为主，以发展各种投掷能力练习为辅，让学生体验不同投掷方式对身体发展的作用。考虑到小学生身体运动能力、认知能力和心理发展特点，投掷动作技术以完整技术的学练为主，以最后用力技术为重点，帮助学生掌握正确的发力顺序、出手角度和全身协调用力的基本技术，并通过多种投掷练习，培养学生正确的投掷姿势，发展学生上下肢、腰腹力量和身体的灵敏性与协调性，提升参与投掷运动的能力，同时注重通过投掷锻炼培养学生勇于竞争、善于合作的意识和行为，以及自信、果断的品质和安全运动的意识和习惯。

三、教学内容与教学建议

表 4-3-1　投掷教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
投掷	1. 双手从头后向前掷实心球 ☆ 2. 助跑投掷垒球☆ 3. 发展投掷能力的练习与游戏◇	双手从头后向前掷实心球

注：☆ 掌握　◇基本掌握

（一）双手从头后向前掷实心球

【动作方法】

两脚前后开立，两臂屈肘，两手持球于头后；上体稍后仰，重心落在后腿上，双手持球于头后，呈反弓；然后两腿用力蹬地、收腹、挥臂、甩腕，将球从头后向前上方掷出（图4-3-1）。

图4-3-1

【动作要点】

蹬地、收腹、挥臂、甩腕，全身协调用力，用全力把球掷出。

【教学重点】

持球后引，呈反弓，蹬地、收腹、挥臂用力顺序，球的出手角度。

【教学难点】

动作连贯、协调，快速挥臂、甩腕。

【教学建议】

○学生在水平二阶段已经初步学习双手前掷实心球动作技术，在水平三阶段教学时，要适当提高对动作技术的要求，如用力顺序和最后用力时的快速挥臂动作。

○加强安全教育和课堂的组织纪律性，培养学生投掷课上的安全意识和行为。课前应该画好投掷线及学生练习时所站的点位，左右间隔2米为宜；教学时，应充分做好准备活动，特别是肩、肘、腕和腰部等，防止拉伤；可集体投或依次投，但要在统一口令下捡拾实心球，强化学生的安全意识，也有助于培养学生的组织纪律性。

○采用多种手段和方法，让学生了解正确的动作技术。如：通过讲解、看图、示范，让学生明确动作要点和掷球方法；先进行徒手模仿练习，然后做前掷轻球练习，如排球、纸质实心球等，再做掷有一定重量的实心球练习。

○采取有效教学方法，帮助学生掌握双手前掷实心球的正确用力顺序。如：

采取分解练习法，让学生体会蹬地、收腹、甩臂等不同环节的用力感觉；采取完整练习法，让学生向一定远度或高度的目标进行掷球，体会抛球时快速用力的动作方法（图4-3-2）。

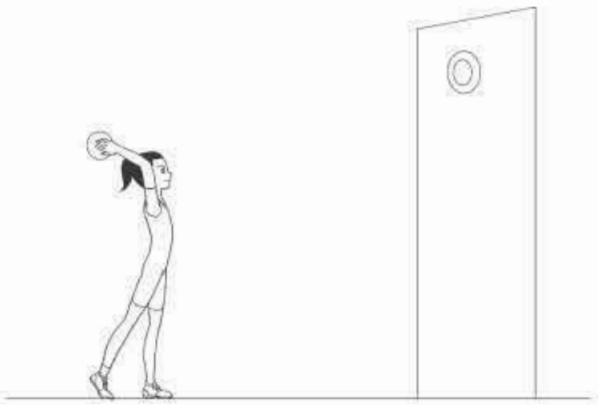


图4-3-2

○可采取多种练习方式，以激发学生参与的兴趣和积极性。如：可以采取两人一组面对面练习，但要加强安全教育，两人要保持安全距离，不要接同伴掷过来的球。亦可采用圆形队集体向圈外掷球的组织形式，提高练习的密度和学生的积极性。或者结合游戏和比赛的方式进行练习，如在地面上画出不同远度的线，指导学生分组进行掷球比赛，看谁掷得远。

○实心球练习主要用来发展学生身体素质和投掷能力，每次练习应该有一定的密度，但练习时间和次数要根据学生实际能力而调整，并在练习结束后做好上肢和腰腹部的放松活动。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
只用两手臂掷球，而用不上全身力量	讲清动作方法，让学生多做徒手模仿练习或持轻物的练习，加深体会自下而上的蹬地、收腹、甩臂的用力顺序
球未掷出双脚跳起	○徒手练习。先用力蹬地，然后收腹、上体向前压送，最后挥臂，让学生体会用力顺序和力的传递 ○加强学练提示：掷球时身体要放松，为保持身体平衡，后脚蹬地后随身体重心前移，可向前迈一步
抛出的球太高或太低	在墙上或挡网上设置目标，让学生对目标进行投掷，体会球出手的角度和用力方向。同时提示学生，球未出手前，眼睛要始终盯着投掷目标

（二）助跑投掷垒球

【动作方法】（以右手为例）

垒球握法：见水平二教师教学用书相关内容。

面对投掷方向，右手持球于头的右前方；助跑几步后，迈右腿的同时，上体向右转，右臂靠近身体经下向后引球，左腿迅速向前一步；左脚用力蹬地，右腿迅速向前交叉，当右脚刚一落地，迅速蹬地、转髋、挺胸，同时身体左转，重心前移，左腿积极落地蹬伸，上体向前鞭打，右臂经肩上屈肘向前挥臂，将球快速投出。

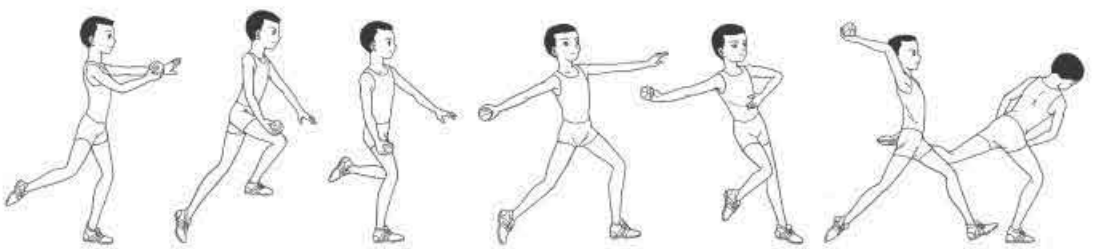


图4-3-3

【动作要点】

助跑有节奏，迈脚的同时向后引球，交叉上步、转体、挥臂等动作要连贯，将球经肩上全力投出。

【教学重点】

持球后引，交叉上步、蹬地、转体、肩上屈肘，挥臂等动作连贯。

【教学难点】

助跑与最后用力做到连贯协调。

【教学建议】

○提高规范意识。正确规范的动作是提高投掷能力和预防伤害的基础，从持球、助跑、引球到最后出手，一连贯的动作在教学中都要强调，强化学生正确的动作意识。在学练中要强调：一是投掷前学生持球动作是否规范；二是向后引球时要成“满弓”动作；三是出手时手臂、手腕应有鞭打动作；四是在出手后不要习惯性的向前迈步，以免造成比赛或测验时犯规。在长期的教学实践过程中反复修正动作，掌握技术要领，提高规范意识。提高规范意识，也是对学生进行思想意识的教育，教育学生

树立正确的学练态度，从思想上提高学练的积极性和主动性。

○加强安全教育和课堂教学的组织纪律性。投掷教学一定要在严密组织下进行，教学和练习时要加强对学生的安全教育，培养学生安全练习的意识和习惯，也有助于学生组织纪律性的养成。

○采取合理教学步骤，帮助学生有效掌握正确动作技术。助跑投掷垒球动作技术较复杂，学生不容易掌握。因此，应采取先分解再完整、先徒手再持球、先轻物再到规定重量、先原地再上步、先走步再助跑等教学步骤进行教学。

○采取多种练习方式，激发学生的兴趣，巩固动作技术。如指导学生复习原地正向或侧向投掷垒球或沙包；上一步或上三步投掷；助跑5~7步进行投掷练习；等等。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
肘关节外展	○投掷时，另一手托投掷臂的肘关节，并提示学生不要转肩 ○让学生体会正确动作和错误动作的不同用力感觉
出手角度低	多做向一定高度目标投掷的练习，体会出手角度和用力方向
上下肢配合不协调	明确发力顺序，多做侧向站立投掷臂后引练习，并结合蹬转、挥臂练习，体会不同部位的用力感觉
投掷步减速	○做连续交叉步的练习，体会蹬摆的配合，要求迅速、有力 ○徒手或持球做完整技术动作练习，体会助跑速度与交叉步和最后用力的衔接，要求连贯、快速

（三）发展投掷能力的练习与游戏

图4-3-4　滚球练习

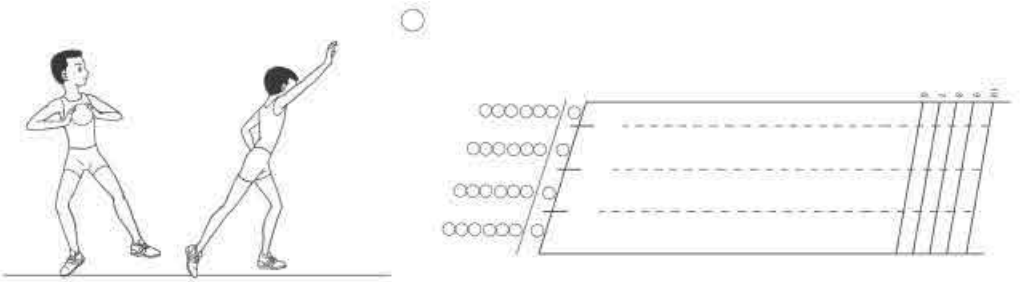


图4-3-5　推球得分

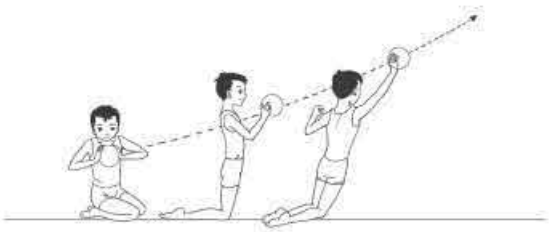


图4-3-6　跪姿侧推比远

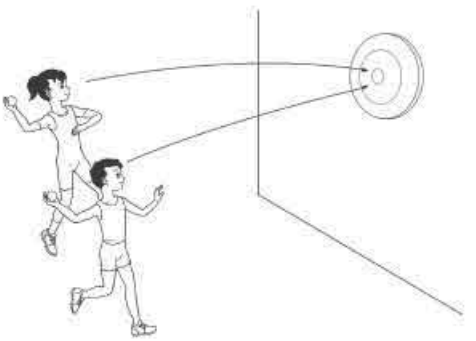


图4-3-7　掷准

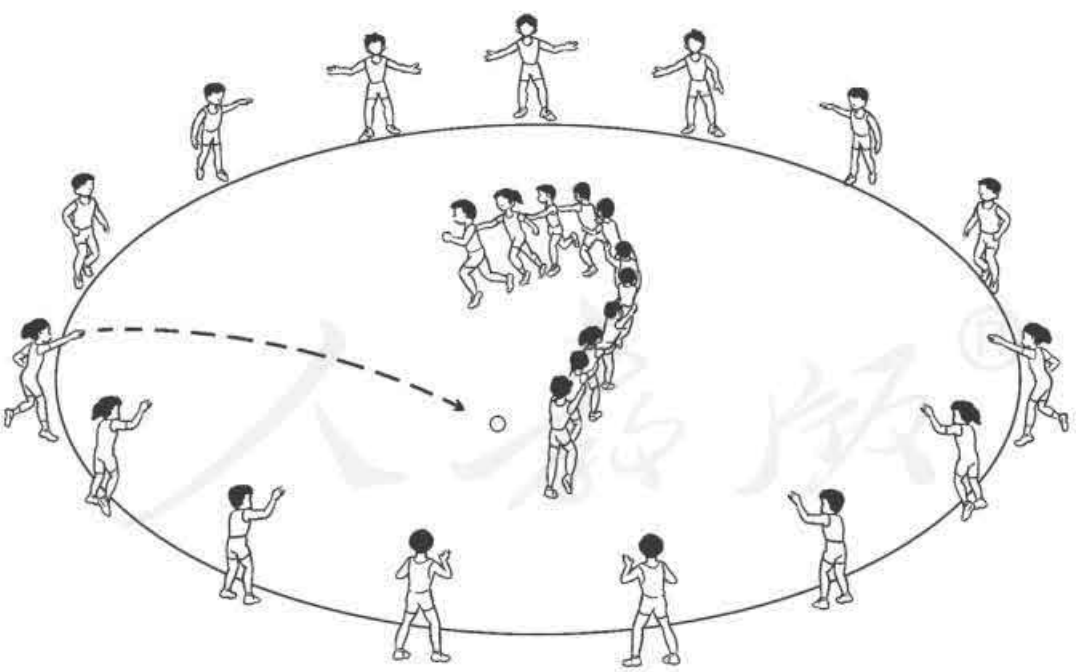


图4-3-8　打“龙尾”

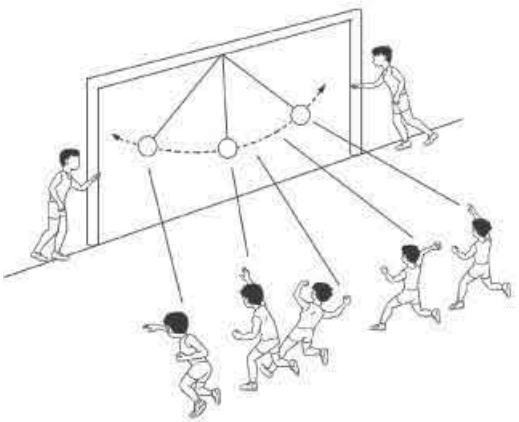


图4-3-9　打活动目标

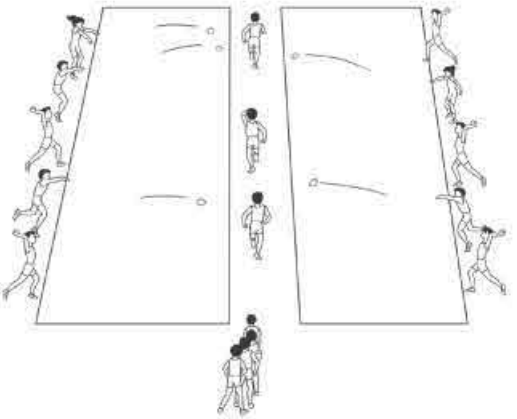


图4-3-10　冲过“火力网”

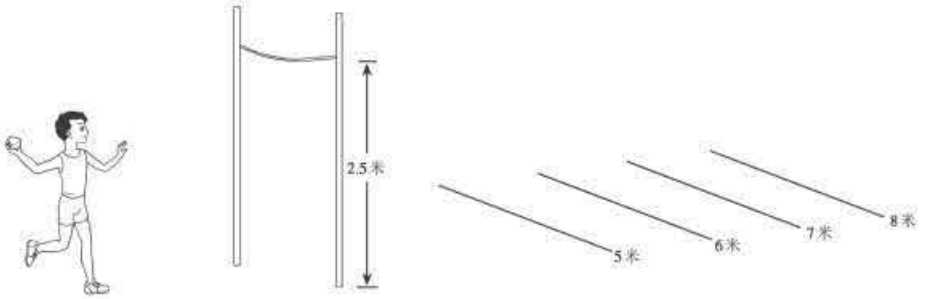


图4-3-11　越过障碍掷远

【教学建议】

○在掷远、掷准比赛中，教师要引导学生树立正确的比赛观念，正确看待比赛的输赢，能够做到胜不骄、败不馁，培养学生不断向更高目标拼搏的精神。

○发展学生投掷能力的游戏多种多样，教师要根据学生的年龄特点和实际水平，选择趣味性高、针对性强、难易度适宜的游戏，使学生在游戏中巩固提高推、掷、抛、投等技术，体验参与体育运动带来的快乐和成功感，树立信心。

○教学中，教师要在场地大小、器材轻重、投掷方向、组织队形、取放方法、捡拾时机等方面，充分考虑教学安全，课前检查器材的安全性，严格执行游戏规则，引导学生在关注自己安全的同时，还要关注他人安全，树立“安全运动”意识，逐渐养成安全锻炼的好习惯。

○教师可通过变化练习方式、组织形式、教学手段、教材内容等，创新练习和游戏的方式，激发学生的练习兴趣；通过调整游戏人数、距离、投掷高度、器材重量、器材数量、游戏规则等，提高或降低游戏难度，激发学生敢于拼搏、勇于竞争的精神。

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

1. 质性评价

表4-3-2　投掷动作质性评价（供参考）

内容	优 秀 （100~90分）	良 好 （89~75分）	合格 （74~60分）	继续努力 （59分及以下）
双手从头后向前掷实心球	投球时发力顺序正确，全身协调用力；出手速度快，角度适中；整体动作自然、流畅，并达到相应的远度	全身协调用力，出手角度适中；用力顺序较正确，整体较自然、流畅，并达到相应的远度	有出手角度，动作较连贯，达到相应的远度	动作不协调、不连贯，出手角度或高或低，没有达到相应的远度

注：技评的远度，男生不低于6米，女生不低于3.8米。

2. 量性评价

表4-3-3　投掷学练量性评价（供参考）

内容	等级	优秀						良好				
掷实心球/米	得分	100	98	96	94	92	90	87	84	81	78	75
	男	12.0	11.6	11.1	10.5	9.8	9.0	8.9	8.7	8.5	8.3	8.0
	女	12.4	11.7	10.7	9.7	8.3	6.9	6.7	6.4	6.2	5.8	5.4

内容	等级	合格					继续努力				
掷实心球/米	得分	72	69	66	63	60	50	40	30	20	10
	男	7.8	7.4	7.0	6.5	6.0	5.7	5.2	4.7	4.1	3.4
	女	5.2	4.9	4.6	4.2	3.8	3.7	3.4	3.2	2.9	2.6

注：此表参考《国家学生体质健康标准（2007年版）》有关数据制订。

（二）综合性评价

表4-3-4　投掷学练综合性评价（供参考）

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	能够说出双手从头后向前掷实心球、助跑投掷垒球和各种发展投掷能力练习的动作名称和术语，了解其锻炼价值，知道投掷的一些安全知识	○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○采用提问、互问互答、评价表等方式进行评价	20%
技能与体能	掌握与运用	○掌握运动技能。基本掌握掷实心球和投掷垒球的动作方法，能够全身协调用力完成投掷动作；在各种投掷的练习和游戏中，能够运用所掌握的方法发展力量、灵敏素质及身体的协调性 ○发展体能。双手从头后向前掷实心球成绩，男生不低于6米，女生不低于3.8米	○量性评价与质性评价同时进行，有助于提高课堂效率。 ○建议测试时，每名学生测评机会不少于2次 ○对学生学习前后各进行一次测评，以全面评价学生的学习过程和进步幅度	60%
学习行为和能力表现	积极参与 自我认识 人际交往 与合作	○能够主动参与各项投掷的练习、比赛、游戏和考核等活动，并体验到参与投掷运动的乐趣，感受成功 ○关注自己的投掷成绩，了解自己的进步幅度和学练中存在的问题，并能够在教师指导和同学的帮助下解决 ○表现出较强的自信心和克服困难的勇气，活动中能与同伴相互配合，养成安全锻炼的意识和习惯	采用师评、自评、互评法，对活动中的行为、态度、安全意识等表现进行评价	20%

人教版®

第五章
体操类运动

体操是体育运动项目之一，具有多样性、规定性、互助性、艺术性等特点，由于练习的形式和要求与田径、球类等项目不同，决定了它的锻炼身体价值和对学生思想、心理和品德方面的教育作用是其他项目难以替代的。因此，体操是体育与健康课程中重要教学内容之一，是全面达成课程目标的重要载体。五、六年级体操内容是在三、四年级同类教材的基础上发展、变化和重新组合，更加突出其健身性、实用性、趣味性等特点，使学生通过学习与操练，了解体操运动项目的相关知识，基本掌握一些体操类运动项目的简单技术动作组合，发展灵敏、力量、速度等体能，并逐步形成坚强的意志品质、合作意识以及树立良好体育道德风尚。

第一节
队列和队形

队列和队形练习，是体育课堂教学中培养学生正确的身体姿态和严格的组织纪律性、形成集体意识与观念的主要组织形式和手段。

一、教学目标

1. 能够说出所学队列的动作名称及术语，了解其基本锻炼价值和教育意义。

2. 基本掌握有一定难度的行进间队列变换动作，并能进行自主操练；初步掌握简单的队列口令。

3. 在各种队列练习中，培养学生正确的身体姿态，矫正不良姿势，促进身体各器官

发育和身体全面发展。

4. 能够认真地参与各种队列和队形练习，体验与感受个人与集体的关系，树立合作意识与集体主义精神。

二、教材分析

（一）教材内容价值

队列和队形对于促进学生身体的正常生长发育，养成正确的身体姿态，培养学生严格的组织纪律性和集体主义观念具有重要意义。在教学中正确的运用队列和队形练习，能合理地组织学生活动，有利于提高学生的注意力、观察力、自制力及自我表现能力，有利于发展学生合作意识，从而有利于达成课堂教学目标，提高教学质量。

（二）教材内容的设计思路

根据五、六年级学生身心发育特点，队列和队形的教材内容在一至四年级教学的基础上，增加了新内容，提高了一定难度。如："按个人所报的数，用不同步数疏散和密集队形"，是体操队形由以往的横向疏散变为纵向疏散的新形式，这种疏散方式新颖、有趣而难度较大，通过练习可以培养学生动作的节奏感，提高注意力和思维的分化能力；"行进间用裂、并、分、合的方法变换队形"，是在三、四年级错肩走、交叉行进基础上进行的，其教学难点是行进的直线性和队形的对称性，能够培养学生的注意力、观察力和判断力，以及朝气蓬勃的精神。

小学五、六年级的队列和队形内容，主要是在以往学习过内容基础上的发展、变化和组合，教师应结合学生、教材和教学实际，随堂进行，不占用较多的体育课时，因此在教学内容安排时没有单独建议"课时比重"。

三、教学内容与教学建议

表5-1-1　队列和队形教学内容安排建议

项目	教学内容
队列和队形	1. 行进间用分、合、裂、并的方法变换队形◇ 2. 向右（左）转走☆ 3. 队形变换：按个人报数，用不同步数疏散和密集队形◎

注：☆掌握　◇基本掌握　◎了解

（一）行进间用分、合、裂、并的方法变换队形

【动作方法】

分队走：全队先“一、二”报数。一路纵队行进，听到“左右转弯分队——走！”的口令后，单数的学生左转弯走；双数的学生右转弯走，分成方向相反的两个一路纵队行进（图5-1-1）。

合队走：迎面行进的一（二）路纵队接近相遇时，听到“左右转弯合队——走！”的口令后，左路学生左转弯走，右路学生右转弯走，右路学生依次插在左路后面，成一路纵队前进（图5-1-2）。

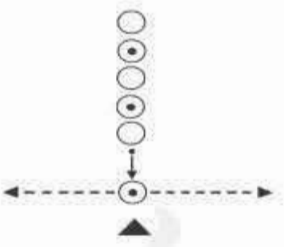


图5-1-1

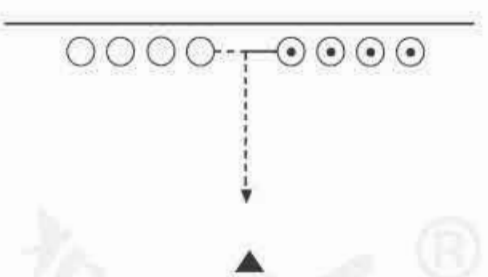


图5-1-2

裂队走：二（四）路队行进听到“左右转弯裂队——走！”口令后，左边的一（二）路左转弯走，右边的一（二）路右转弯走，分成方向相反的两个一（二）路纵队行进（图5-1-3）。

并队走：在二（四）路纵队接近迎面相遇时，听到“左右转弯并队——走！”口令后，左路学生左转弯走，右路学生右转弯走，成并列纵队行进（图5-1-4）。

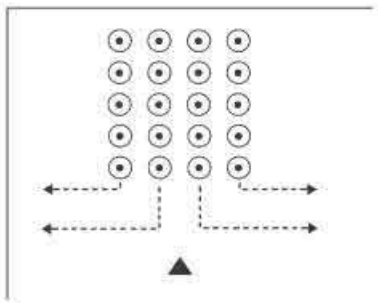


图5-1-3

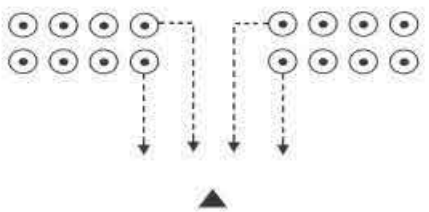


图5-1-4

【动作要点】

1. 裂队与分队走时，排头听到动令后，向新的方向转体90°，并以适宜（稍慢）的速度继续行进；其他学生依次行进到排头的位置按排头转动的方法转向新的方向行进；待排尾转向新的方向后，排头按正常速度行进。

2. 并队与合队走时，排头听到动令后，向新的方向转体90°，并以适宜（稍快）的速度变队行进；其他学生依次行进到排头的位置按排头变队的方法变队行进；待排尾转向新的方向后按正常速度行进。

【教学重点】

始终保持直线、对称行进，队形整齐，90° 转弯。

【教学难点】

分、合、裂、并队走时，到位转弯、直角转弯、步幅均匀、步伐整齐，队形变换自然、协调，运用自如。

【教学建议】

○该项教材内容是两种行进间队形变换的方法。通过教学，使学生理解裂与并、分与合的队形概念、方法和特征，发展学生目测、判断能力和位置感，以及集体动作协调一致的能力，提高队列直线行进的水平，培养学生走（跑）步的正确身体姿势、严格的组织纪律性和集体观念。

○教学时可多分几个小组进行练习，增加练习的密度。对于练习中学生出现的问题，如转弯、分队、并队时出现的不一致，引导学生细心观察、认真分析思考，尽可能在组内解决，提高学生自主学练、合作学习的能力及发现问题、解决问题的能力，并培养学生相互尊重、团结合作、沟通交流的意识和能力。

○要注重通过直观手段进行教学。如：利用小黑板或在场地上画线等图示方法，讲解、演示裂、并和分、合队形的概念、行进路线、动作要点和要求。

○开始练习时可先在画好行进路线的场地上进行，找两个小组演示；再按男女生各分成两个小组分别进行练习；然后再进行全班练习。练习时，教师应随时提示动作要点，如排头以后的学生都要在排头转弯处直角转弯、保持直线行进、两队排头步幅均匀、平行行进等。

○在学生掌握方法后，应不断增加变化，以提高学生参与的兴趣和积极性。如：变换排头或指挥者，使每人都有在不同位置上的体会和感受，培养学生的责任意识。也可以按进行曲的节奏或呼喊口号进行练习。还可以通过比赛的方式男女生（按原来的编组）或两个小组自愿配伍进行演练、评比。在评比的内容和要求上，可以结合学生掌握动作的能力进行，如可以是执行口令的准确性，或是到位转弯、直角转弯、直线行进、精神状态、步伐整齐、队形对称等，以不断提高本教材的教与学的质量。

○课堂教学和学生练习时，教师的指导位置应以能够观察到全体学生活动为准，一般应在队伍分合点的纵轴线上移动。还要根据不同重点要求随机改变，如检查和提示学生裂、并、分、合转弯的时机、位置是否符合要求时，一般应站在面对排头分合点前的位置。

○由于预令词较长，教师或指导学生小组长指挥练习时，要注意判断好发口令的时机与节奏，以保证动作的完成。否则容易发生分(裂)队走“过头”，合（并）队走“顶牛”现象。

○多运用师生共同评价的方法，激发学生练习积极性，发展学生自我评价的能力，培养学生的自信心，不断提高练习质量。

○本项教材，在学生掌握基本方法后，可以用跑步法练习；也可作为准备活动的手段，提高练习兴趣，巩固学生进行队列队形演练的能力。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
转弯时不到位（提前或曲线转弯）	○语言提示。及时提示排头以后的学生要在排头转弯的位置直角转弯 ○画标志线或放标志物练习，让学生多尝试和体验转弯时的动作感觉
分（裂）队后，两队同向行进时排头不平行	○及时提示。排头在行进时用余光观察情况，并及时调控位置、速度；教师用语言或手势提示排头学生动作慢些、步幅小些或大些 ○在画标志线（点）的场地练习，强化学生的位置感。先到转弯处的排头自动踏步，听到转弯的动令后再转动

（二）向右（左）转走

【动作方法】

口令："向右（左）转——走！"

预令和动令都落在右（左）脚上。当听到动令后，左（右）脚向前迈半步，脚尖向右（左）约45°，身体向右（左）转90°时，脚不转动，接着迈踢右（左）脚，向新的方向行进，两臂配合两腿协调摆动。

【动作要点】

预令和动令落在右（左）脚上；听到动令后，继续向前迈半步，脚尖和身体转动角度，然后以两脚掌为轴转动。

【教学重点】

预令和动令的时机分节奏，整体动作的节奏。

【教学难点】

脚尖和身体转动的角度，摆臂与下肢动作的配合。

【教学建议】

○可在已学过的向后转走的基础上让学生尝试向右转走的方法要领，在此基础上，教师演示向右转走动作过程。演示前先提示学生注意观察重点，然后慢速演示过程，随后让学生归纳出："预、动令都落在右脚上"、"左脚迈出半步，脚尖向右约45°"、"向右转体90°"、"右脚向新方向先迈出"动作要点。让学生带着问题进行学练，这有助于加深学生对动作的理解和掌握。

○让学生按动作要点先自学自练，再集体按教师统一口令和提示分解练习、完整练习。分解练习时，可采用听动令后数"一"上步，转体，"二"前进一步的方法；完整练习时，可先踏步练习，再行进间练习等。

○在学生初步掌握向右转走方法后，启发学生按照动作顺序，通过自己思考和尝试练习，得出向左转走的方法，并再次尝试练习。然后在教师的统一口令下，进行分解和整体练习。

○在学生基本掌握动作方法的基础上，进行个人、小组表演练习，师生评价。不断强化掌握动作要点和提高整体协调一致的动作水平，以及饱满的精神面貌。

○在学生较熟练地掌握方法后，可提高变化难度，有助于增强学生练习兴趣，促进学生积极参与。如：全班四路行进中，教师每发一次口令，只向新的方向转走一组，以后每隔2~4拍再发一次口令，使各组分别向同一方向或不同方向转走，最后集体立定，再重新集合站队。此外，还可以在横队行进中，从发口令后，由最后一排开始，每隔两拍依次转走一排；待各排转完后，发集体立定或以最先转走的排排头为基准，行进中靠拢看齐；基准排听口令后向排头靠拢踏步。这样练习，可以使学生保持高度注意力，培养思维分化能力和听从指挥的精神，提高练习兴趣。

○在学生掌握了行进中三种转走方法后，可进行综合练习，提高学生注意力和快速反应能力。

○在学生掌握了各种方向的行进间转走方法后，应把教学重点放在动作节奏感、整体动作协调一致、排面整齐、走步姿势正确以及饱满的精神状态上。

○队列队形较单调枯燥，教学时应采用多种方法手段，如游戏、比赛、观摩等，或和其他教学内容结合进行，以不断激发和保持学生学练的兴奋点。在练习时，要始终强调学生保持正确的身体姿势和饱满的精神状态，培养学生关注身体的意识和积极进取的精神。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
掌握不好节奏，集体动作不一致	○在教师统一口令、提示下，通过分解练习逐渐体会和掌握动作节奏 ○通过个人练、小组练、整体练，让学生体会位置感，不断强化节奏感觉 ○集体喊出节奏练习
转体后，出错腿	○提示：向哪个方向转走，转体后就先迈出那一侧的腿 ○多通过小组练习，让学生加深动作体验

（三）队形变换：按个人所报的数，用不同步数疏散和密集队形

【动作方法】

（以一列横队变四列横队为例）

口令："按报数齐步——走！"

先进行1~4报数。学生听到口令后，自己报几就向前走几步（数一的走一步，数二的走两步……），走成梯次队形；按“向右看——齐!”的口令，迅速（或跑步）密集成四列横队。

【动作要点】

疏散时，学生向前走的步数与报的数相同；密集时，以第一排的排头为基准。

【教学建议】

○结合图示或在地上画好的位置图，讲解动作方法、特点。

○以一个排面（或小组）为范例进行演示。即：先1~4报数，再一组数（1~4数）一组数的依次按所报的数一个数一个数地走出；然后再按统一口令各组数同时按所报的数走出。还原成密集队形的方法是：先集体向后转，再听口令后按个人所报的数走相同的步数，然后再向后转并自动与排头看齐。按上述方法，还可用碎步或跑步法按原排列顺序依次向排头靠拢看齐。另外，还可以采取不向后转而直接向本排排尾靠拢看齐的方法。

○进行全班四列横队整体练习。第一排1~4报数后，在教师统一提示下，各排一组数一组数的依次按所报的数一人一人地走出；再按统一口令同时走出。

○开始练习时，可让学生按自己所走的步数随节奏齐声喊出“一”、“二”、“三”、“四”的口号，以强化自己应走的步数，并能振奋精神。

○为加快学生掌握速度和调动学生主动性，可在讲清方法后，以组为单位进行练习，培养学生合作学练的意识和能力，教师应加强指导。各组可以变化学生站队顺序，使每个学生都有不同位置的体验，以增强练习的兴趣，并加深对队形变换方法的理解和掌握。

○学生掌握基本方法后，不断提高要求。如：步伐整齐，节奏鲜明，排面错落有致，精神振奋等。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
走错步数	○提示：注意力高度集中，记住“报几号，走几步” ○让学生报数后进行按所报的数走步练习；或发口令前突然提问：“你数几，该走几步”，加深体验 ○ 最初练习阶段，集体练习时，在发口令前要给学生片刻想一想自己该走几步的时间，营造安静的氛围

续表

易犯错误	纠正方法
疏散后不成梯形	○提示：抬头，平视，走直 ○强调步幅均匀、自然，不要故意迈大步 ○要求走完规定步数后，自动调整间隔距离，强化随时调整队形的意识

四、教学评价要点与建议

综合性评价

表5-1-2　队列和队形学练综合性评价（供参考）

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	○了解队列队形练习对发展身体素质、形成良好身体姿态的影响 ○知道队列队形一些名称概念 ○能正确区别一些队形变换	○在教学实践过程中进行评价 ○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价	20%
技能与体能	队列队形方法	掌握一些队列队形变化的方法，如：按个人所报的数，用不同步数疏散和密集队形	由教师或同伴对其动作进行评价	60%
学习行为和能力表现	积极参与 自我认识 人际交往与合作	○能够主动参与队列队形练习，并能体验到乐趣 ○在队列队形练习中，情绪饱满，精神集中，服从命令听指挥，具有良好的集体主义精神	采用师评、自评、互评法，对活动中的行为表现进行评价	20%

第二节 基本体操

基本体操，是小学体操类活动的主要内容之一，包括徒手操和轻器械体操，可以全面锻炼学生身体，促进身心全面发展。徒手操和轻器械体操，可以促使学生身体匀称、协调发展，矫正其不良姿态，对于增强骨骼、肌肉、韧带力量等，都具有独特作用。基本体操教学，应结合各项教学内容和本阶段学生身心特点，采用相应的教法手段，激发

学生兴趣，提高教学效果。

一、教学目标

1. 使学生知道基本体操的一些动作名称及要求。
2. 培养学生正确身体姿态，发展身体协调性，促进身体各部分骨骼、肌肉协调发育。
3. 培养学生朝气蓬勃的精神风貌，增强自我表现力，培养合作意识，陶冶美的情操。

二、教材分析

（一）教材内容价值

基本体操是行之有效、易于开展的一项群众性体育活动，其内容丰富，形式多样，动作结构简单易行，锻炼身体的实效性强，也是小学体育与健康课的一项重要教材。经常进行基本体操练习对培养身体正确姿势、促进身体各器官的正常发育，增强体质以及发展身体的协调性和节奏感都有积极作用。轻器械体操是在徒手操的基础上，手持各种轻器械做单人或集体的体操练习，以增加动作的幅度和难度，增强锻炼身体的效果。

（二）教材内容设计思路

根据五、六年级学生身心发育特点，在三、四年级学习的基础上，本学段主要编排了踏板操。这套操对于进一步培养学生正确的身体形态，发展身体协调性，提高节奏感、韵律感、表现力都有很大作用。教学时，教师可以根据学生实际，适当增加持轻器械（如哑铃、棍棒、纱巾等）的练习，加大动作幅度和难度，增强锻炼的实效性。

三、教学内容与教学建议

表5-2-1　基本体操教学内容安排建议

项目	教学内容
基本体操	踏板操☆

注：☆掌握

踏板操

【动作方法】

预备节：踏步运动

面对踏板，随节拍做弹性屈伸踏步走；同时两臂屈肘于腰间，两手握拳，配合两腿自然前后摆动。

第一节　伸展运动

预备姿势：面对踏板直立。

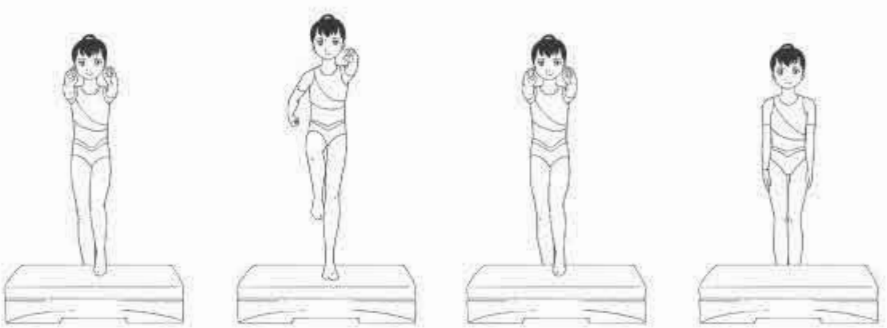
第一个八拍（图5-2-1）：

1-2左脚踏在踏板上，同时两臂前平举（掌心向下）。

3-4左腿伸直，右腿屈膝向上抬起90°，同时右臂下摆至后举。

5-6还原为1-2。

7-8还原成预备姿势。

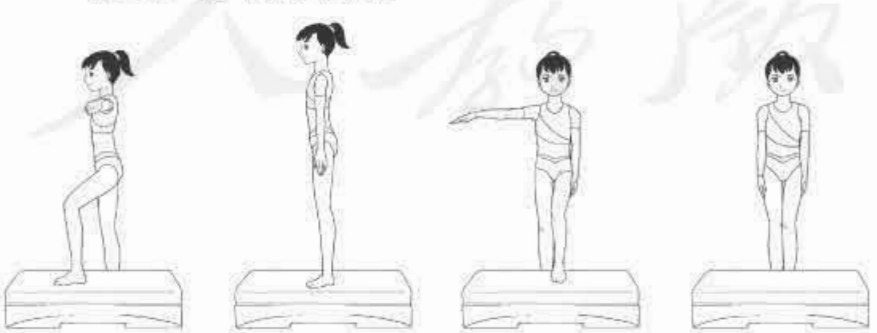


1-2　　3-4　　5-6　　7-8

图5-2-1

第二个八拍同第一个八拍，动作相同，方向相反。

第三个八拍（图5-2-2）：



1　　2　　3　　4

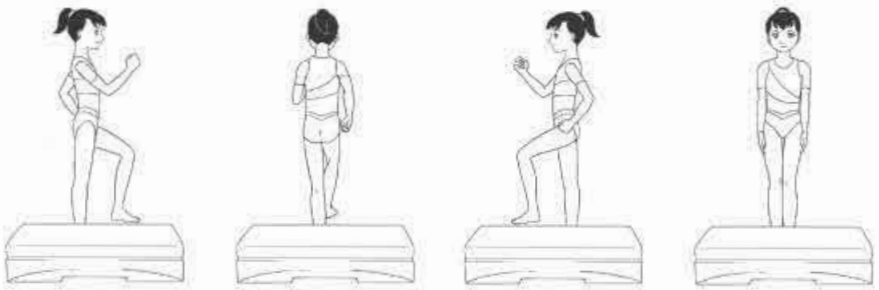


图5-2-2

1-以右脚为轴右转90°，左脚踏上踏板，同时左臂侧平举。

2-右脚踏上踏板，同时左臂还原。

3-右脚下踏板，同时左转90°，右臂侧平举。

4-左脚下踏板，还原成直立。

5-7向左原地跑跳步360°。

8-还原成直立。

第四个八拍同第三个八拍，动作相同，方向相反。

第二节　上肢运动

预备姿势：面对踏板直立。

第一个八拍（图5-2-3）：

1-左脚上踏板，同时两臂前平举（掌心相对）。

2-右脚上踏板，同时两臂经体前上举（掌心相对）。

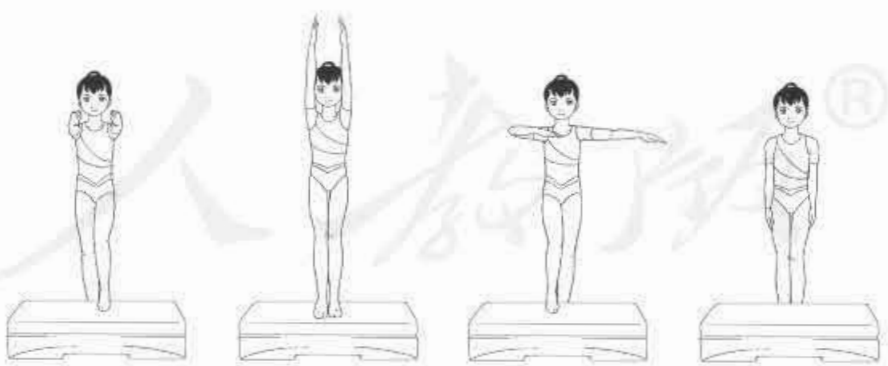


图5-2-3

3-左脚下踏板，同时右臂胸前平屈（掌心向下），左臂侧平举（掌心向下）。

4-右脚下踏板，还原成直立。

5-8同1-4，动作相同，方向相反。

第二个八拍（图5-2-4）：

1-左脚上踏板，同时两臂经体前上举（掌心相对）。

2-右脚上踏板，同时左臂侧平举（掌心向下），右臂胸前平屈（掌心向下）。

3-左脚下踏板，同时右臂侧平举（掌心向下），左臂胸前平屈（掌心向下）。

4-右脚下踏板，还原成直立。

5-8同1-4，动作相同，方向相反。

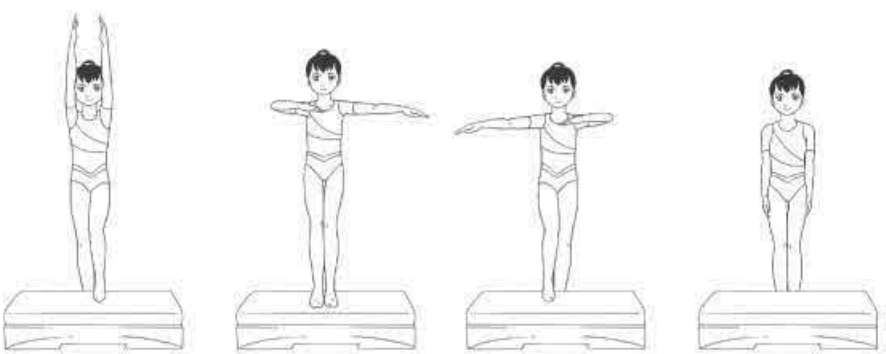


图5-2-4

第三个八拍同第一个八拍动作。

第四个八拍同第二个八拍动作。

第三节　体转运动

预备姿势：面对踏板直立。

第一个八拍（图5-2-5）：

1-右脚上踏板，同时两臂侧平举（掌心向下）。

2-上体左转，左腿屈膝向正前方提起，同时两臂屈肘于头后，两手贴于枕骨（指尖相对）。

3-还原成1。

4-右脚下踏板，还原成直立。

5-8同1-4，动作相同，方向相反。

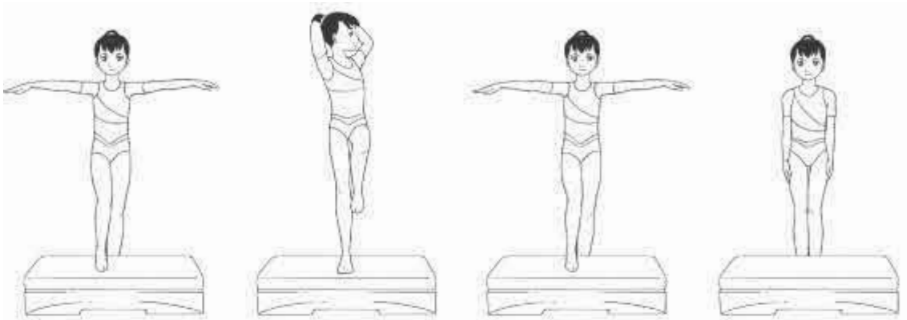


图5-2-5

第二个八拍（图5-2-6）：

1-右脚上踏板，同时两臂前平举（掌心向下）。

2-左腿屈膝向正前方提起，大腿抬平，同时上体左转90°，两臂经下摆至左后下方（左臂伸直、右臂屈肘于胸前），眼看左手。

3-还原成1。

4-右脚下踏板，还原成直立。

5-8同1-4，动作相同，方向相反。

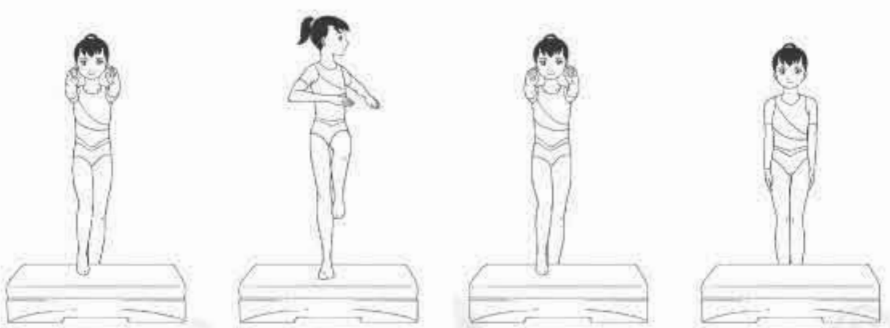


图5-2-6

第三个八拍动作同第一个八拍。

第四个八拍动作同第二个八拍。

第四节　踏转运动

预备姿势：面对踏板直立。

第一个八拍（图5-2-7）：

1-左脚上踏板，同时两臂前平举，握拳（拳眼相对）。重心落在右脚。

2-左腿蹬直，右腿屈膝上提，同时两臂经体侧直臂后摆。

3-还原成1。

4-左脚下踏板，还原成直立。

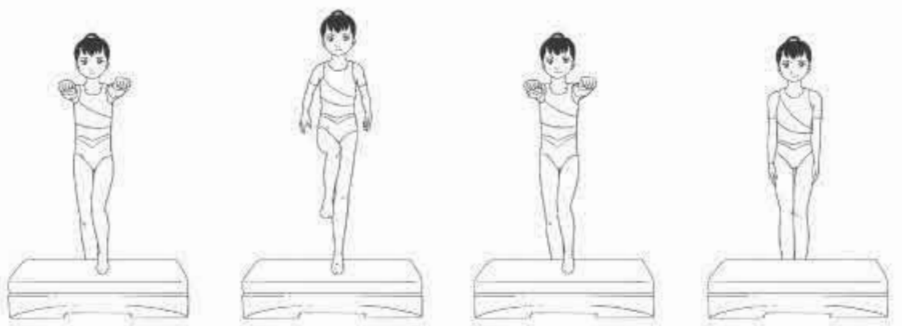


图5-2-7

5-8同1-4，动作相同，方向相反。

第二个八拍（图5-2-8）：

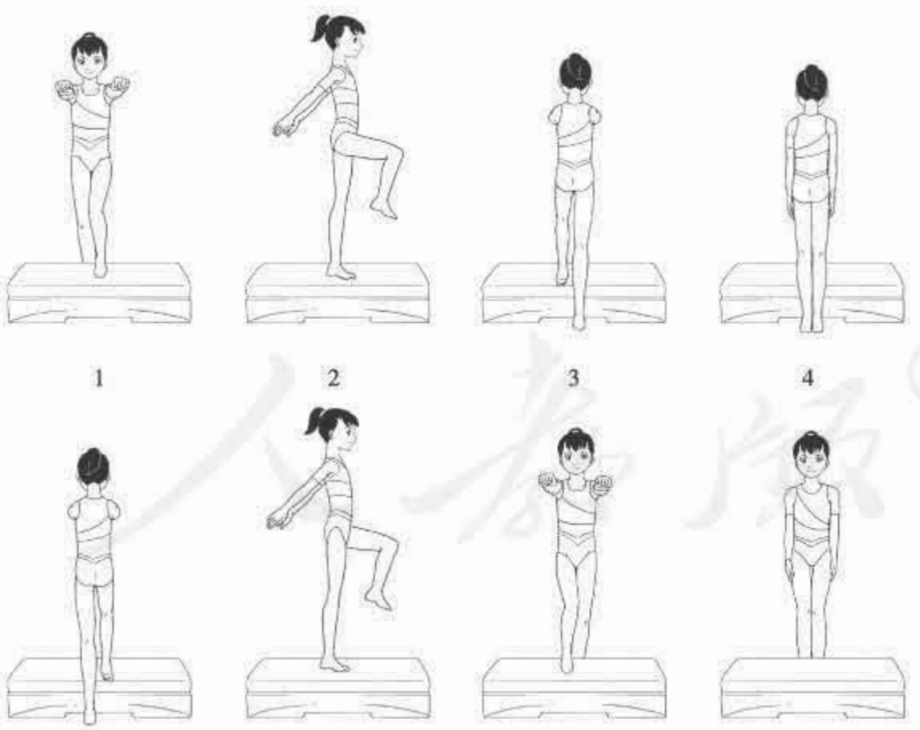


图5-2-8

1-左脚上踏板，同时两臂前平举，握拳（拳眼相对），重心落在右脚。

2-左腿蹬直，以左脚为轴，左转90°，右腿屈膝上提，同时两臂经体侧直臂后摆。

3-左转90°，右脚下踏板，同时两臂前平举（两手握拳，拳眼相对）。

4-左脚下踏板，还原成直立。

5-8同1-4，动作相同，方向相反。

第三个八拍动作同第一个八拍。

第四个八拍动作同第二个八拍。

第五节　踢腿运动

预备姿势：面对踏板直立。

第一个八拍（图5-2-9）：

1-左脚上踏板，同时两臂前平举（两手握拳，拳眼相对）。

2-左腿蹬直，向前踢右腿，同时两臂屈肘收于腰间（夹肘，拳眼向外）。

3-还原成1。

4-左脚下踏板，还原成直立。

5-8同1-4，动作相同，方向相反。

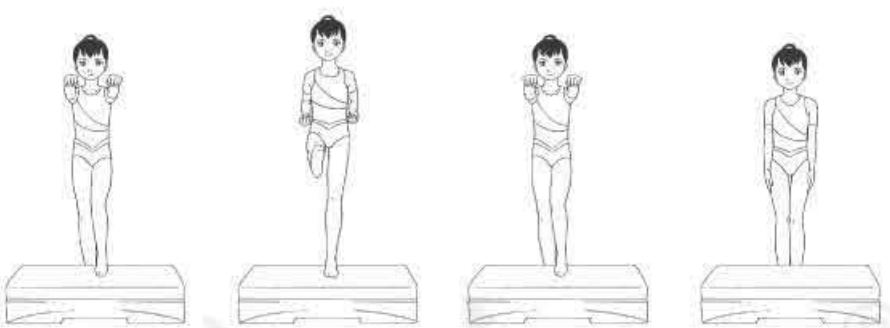


图5-2-9

第二个八拍（图5-2-10）：

1-左脚上踏板，同时两臂上举（掌心相对）。

2-左腿蹬直，向前踢右腿，同时直臂后摆至后下举（掌心向后）。

3-还原成1。

4-左脚下踏板，还原成直立。

5-8同1-4，动作相同，方向相反。

第三个八拍同第一八拍，动作相同，方向相反。

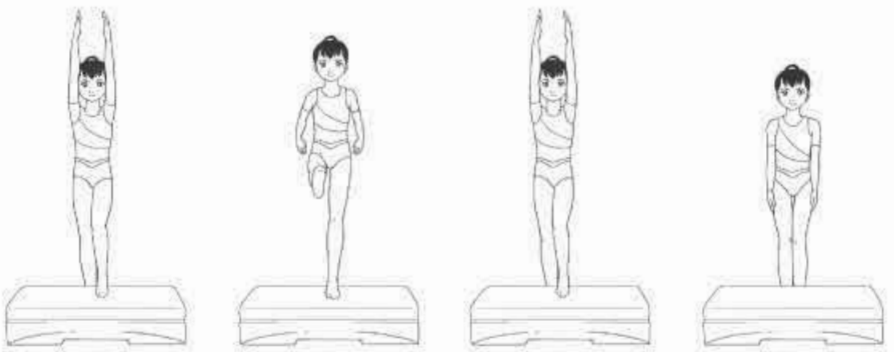


图5-2-10

第四个八拍同第二八拍，动作相同，方向相反。

第六节　跳跃运动

预备姿势：面对踏板直立。

第一个八拍（图5-2-11）：

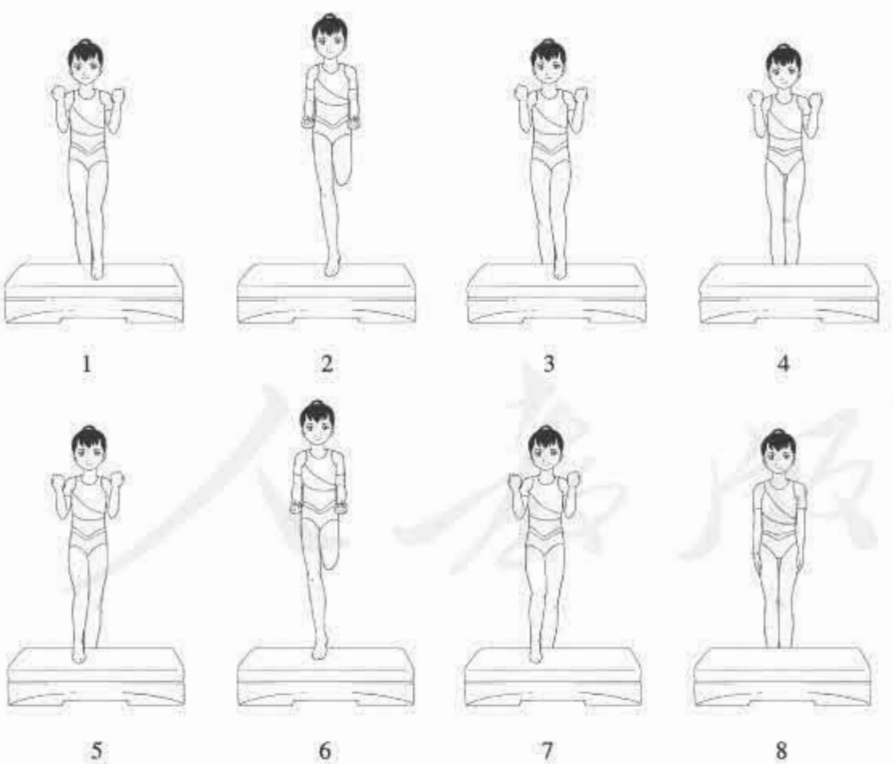


图5-2-11

1-左脚上踏板，同时两臂屈肘前摆，握拳（拳眼向外）。

2-右脚跳上踏板，左腿屈膝后踢，同时两臂屈肘于腰间，夹肘。

3-还原成1。

4-左脚下踏板，两臂屈肘。

5-8同1-4，动作相同，方向相反。

第二个八拍动作同第一八拍。

第三个八拍（图5-2-12）：

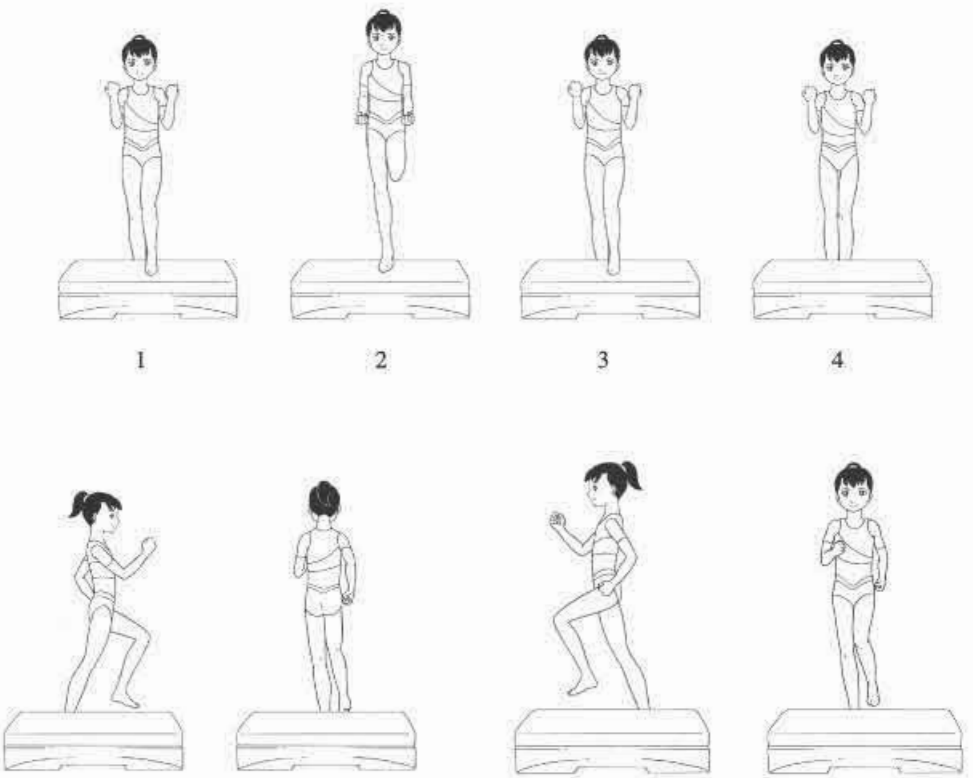


图5-2-12

1-4动作同第一个八拍的1-4动作。

5-8原地向左跑跳步一周（360°）。

第四个八拍同第三个八拍，动作相同，方向相反。

第七节　放松调整

面对踏板，随节拍做弹性屈伸踏步；同时两臂屈肘于腰间自然、协调地前后摆动。

【教学建议】

○教师讲明踏板操的特点、功能、健身价值和练习要求。学生跟随教师进行模仿；在教师提示及演示下，不断提高动作的连贯性和熟练程度。

○根据学生掌握的实际情况，可选择慢节奏或快节奏练习两种形式。如采用快节奏的练习形式，可以在跳动中有节奏地发出“一、二,一、二”或“嗨，嗨”的声音，以激发学生的练习热情。

○为提高操练质量和锻炼效果，不必在动作整齐、节奏一致上提出过高要求，可把重点放在动作方法、幅度、力度以及协调用力上。在反复次数上也可结合教学需要而定。

○根据踏板操的特点，教师应积极加以引导和启发，鼓励学生创新不同练习形式，并指导学生改进或创编新动作，培养学生的创新意识和能力。

四、教学评价要点与建议

综合性评价

表5-2-2　基本体操学练综合性评价（供参考）

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法	知道全套操的动作名称及要求	采用积极的互动方式，强化动作名称及要点	20%
技能与体能	掌握与运用	掌握踏板操的动作方法，身体姿态正确 动作协调，节奏准确，动作幅度大且有力度	结合学生平时的表现，对学生进行过程性评价	60%
学习行为和能力表现	积极参与 自我表现 人际交往与合作	○积极参与，态度认真，自我表现力强，具有创新意识 ○动作准确、到位、协调，相互鼓励与帮助，锻炼效果好	鼓励学生参与创编活动	20%

第三节
跳　绳

跳绳是一项老少皆宜的全身性有氧健身运动，它的基本功能、锻炼价值，在以前各水平阶段教师用书中已有所阐述，这里不再重复。小学五、六年级的跳绳教材在水平二学习基础上增加了变化，难度不大，锻炼身体的效果较好。

一、教学目标

1. 能够说出跳绳的一些动作名称，了解其锻炼价值。

2. 掌握多种跳绳方法，并能将跳绳作为健身手段，进行自主锻炼；基本掌握有一定难度的花样跳短绳、跳长绳的方法。

3. 在各种跳绳练习中，增强腿部、肩带力量，发展灵敏、协调、耐力等身体素质。

4. 培养学生相互配合、团结协作的精神及认真学习、刻苦锻炼的作风。

二、教材分析

（一）教材内容价值

跳绳是一项简便易行、锻炼价值较大的体育活动。经常进行跳绳练习，可以促进人体运动器官和内脏功能的发展，有助于保持体态健美，提高反应力和心肺功能，对发展弹跳能力、灵敏性、协调性等身体素质有积极作用。

（二）教材内容设计思路

根据五、六年级学生身心发育特点，本册跳绳教材内容在以前各年级教学的基础上，增加了新内容并提高了难度。如："向前、向后摇绳编花跳、双摇跳、穿梭跳长绳以及双绳跳"。这些内容是在学习过的跳绳动作的基础上进行了简单变化和组合，提高一定难度，但也增加了趣味性。

三、教学内容与教学建议

表5-3-1　跳绳教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
跳绳	1. 向前、向后摇绳编花跳☆ 2. 双摇跳☆ 3. 穿梭跳长绳 ☆ 4. 跳长绳；双绳跳◇ 5. 跳绳拓展练习与游戏◎	一分钟跳绳

注：☆掌握　◇基本掌握　◎了解

（一）向前、向后摇绳编花跳

1. 向前摇绳编花跳

【动作方法】

预备姿势：并脚站立，两手握绳柄自然下垂。

由体后向前摇绳，当绳子摇到前上方时，两臂迅速在体前交叉，同时向后快速抖腕（前臂外旋），两脚立即跳起，绳通过两脚再摇至头上方时，交叉臂还原，用同样方法连续进行（图5-3-1）。

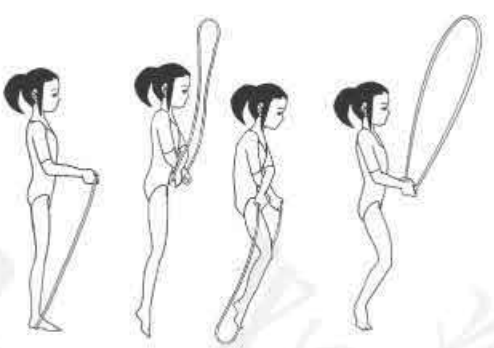


图5-3-1

【动作要点】

掌握好两臂交叉的时机；交叉后两臂通过抖腕，加速摇绳通过两脚。

【教学重点】

两臂交叉和还原的时机。

【教学难点】

两臂交叉后的抖腕摇绳；上下肢配合协调，节奏均匀。

2. 向后摇绳编花跳

【动作方法】

预备姿势同上，由体前向后摇绳，两脚跳过绳后，两臂由下向上在体前交叉，同时向后快速抖腕（前臂内旋），两脚立即跳起；绳通过两脚后，交叉臂还原，如此方法连续进行（图5-3-2）。

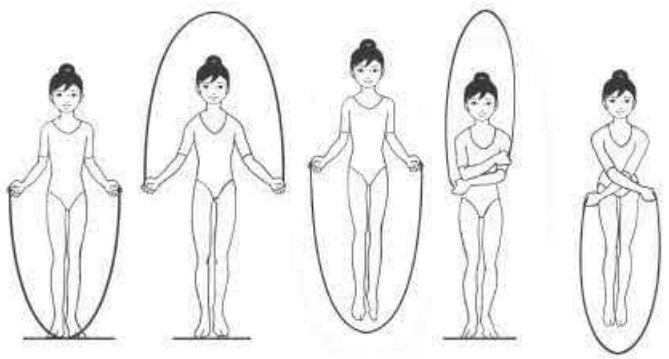


图5-3-2

【动作要点】

见“向前摇绳编花跳”的“动作要点”。

【教学重点】

两臂交叉和还原的时机。

【教学难点】

两臂交叉后的抖腕摇绳；上下肢配合协调，节奏均匀。

【教学建议】

○向前摇绳编花跳有两种跳法。此项内容是固定两臂在体前交叉摇绳跳的方法，也称“死”编花跳，是花样跳绳最简单的跳法之一；另一种跳法是两臂在体前稍分开，摇跳一次，再摇时两臂在体前交叉摇绳跳，依此方法变化跳，叫“活”编花跳。通过教学，使学生掌握编花的基本跳法，并跳得较轻松、自然，学生在此基础上还可尝试“活”编花跳。

向后摇绳编花跳的教学也可分为“死”“活”两种编花跳。通过教学，使学生掌握两臂固定（即“死”编花）跳的方法。

○教学时，教师应启发学生多观察，多分析，多思考，多交流，多实践，指导和培养学生自主学习与合作学习的意识和能力。教师应注意多给学生提供展示自我的平台，采用游戏或比赛等多种方式，鼓励学生创新，使他们体验到跳绳的乐趣。

○教学时可先让学生自己尝试新动作，教师再针对学生尝试中出现的问题讲解、演示本项内容的动作方法。可指导学生按以下步骤进行学练：复习正摇绳并脚跳；徒手模仿两臂交叉摇绳练习；连续做几次正摇绳并脚跳，做一次两臂交叉跳；尝试两臂交叉向前摇绳连续跳练习；在掌握两臂交叉向前摇绳跳动作技术的基础上，尝试向后摇绳交叉跳动作。

○为增强学生参与练习的兴趣，提高学生参与的主动性，在掌握“死”编花跳的基础上，可以增加变化，如进行“活”编花跳（“活”编花跳握绳应长些），以及定时（20~30秒）跳、计数跳、移动跳、两腿交叉跳、手脚同时交叉跳等。

○可以通过课后布置体育锻炼作业的形式，鼓励学生带动自己的家长参与到跳绳的练习中，并在练习中创新编花跳的方法。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
握绳的长度不够	练习前提示学生绳子要适当握长些，并让学生自己体验握绳长短的影响
不能连续摇绳和跳跃	○进行徒手摇绳练习，增强肩臂力量和摇绳连贯性，感受摇绳与身体动作的配合 ○反复练习，让学生体验，鼓励学生克服困难，磨炼意志
交叉抖腕力量不够	○做徒手摇绳与握较长的绳练习，体会用力抖腕的动作效果 ○摇绳时，有意识地加大臂和手腕的力度和幅度

（二）双摇跳

【动作方法】

两手持绳端，绳从背后向上、向前摇动，在绳摇至脚下时，并腿双脚跳起，使绳摇过，用前脚掌着地，手脚如此配合连续跳动。在此练习基础上做一

次高跳，同时快速摇绳，使绳在脚下通过两次，脚再落地。待手脚配合熟练后，可连续做跳一次摇两次绳的双摇跳。

【动作要点】

跳得高，摇得快。

【教学重点】

跳跃有高度，摇绳快速、有节奏。

【教学难点】

摇绳与跳跃动作的协调配合。

【教学建议】

○双摇跳是在双脚连续跳、单脚交换跳、编花跳等基础上进行的。双摇跳对身体的灵敏、协调性要求较高，教师要引导学生先复习已掌握的跳绳基本技能，再进行双摇跳的体验，并通过多次练习，逐渐掌握方法。

○教学时，教师应启发学生多观察，多分析，多思考，多交流，多实践，指导和培养学生自主学习与合作学习的意识与能力。教师应注意多给学生提供展示自我的平台，采用游戏或比赛的方式，鼓励学生创新，使他们体验到跳绳的乐趣，感受获得成功的喜悦。

○首先要测量好绳的长度和掌握摇绳的方法。绳的长度可以两手持绳端，用一脚或双脚踩住绳的中央，两臂体侧屈，前臂前平举时拉直绳子的长度为准。摇绳时，要求上臂靠近体侧（肘部可稍离身体），前臂向前伸出，以肘关节为轴，用前臂和手腕带动在体侧画小圆摇绳，使绳子均匀而有节奏地摇动。

○在指导学生练习时，可采用下列步骤进行：做徒手模仿双摇跳（连续快摇两次）的动作；双手各持一条对折短绳，在体侧做双摇跳的快速摇绳练习（强调手腕用力抖动）；先练习并脚单摇连续跳，然后高跳并突然加快摇绳做一次双摇跳，逐渐过渡到连续双摇跳。

○练习中要多鼓励学生，特别要多关注动作掌握有困难的学生，对他们的进步要及时给予表扬。

○跳绳的场地要平坦、干净，避免尘土飞扬。集体练和个人分散练，都要注意避免互相干扰，保持适当距离。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
身体前倾或屈腿过大	提示学生上体和腿的自然伸直
摇绳过慢	强调以手腕抖动摇绳
双摇跳过后蹲下	○徒手模仿跳双摇，强调双脚落地时前脚掌着地，两脚落地后迅速跳起 ○可参照教学建议相关内容进行纠正

（三）穿梭跳长绳

【动作方法】

将学生分成甲、乙两队，各成一路纵队分别站在绳一侧的摇绳处。正摇绳，两队的第一人同时跑入，跳一次后分别向对方另一侧跑出，站到对方队尾；两队第二人再同时跑入，依次进行（图5-3-3）。

图5-3-3

【动作要点】

两人跑入、跳绳、跑出的时机要一致，摇绳节奏稳定。

【教学重点】

两人跑入时机合理，路线正确。

【教学难点】

摇绳人与跳绳人的配合，摇绳节奏稳定。

【教学建议】

○此项教学内容，是在三、四年级“8”字跳长绳的基础上进行的。要求两人分别从绳的一端上绳，跳完一次后，两人在绳上交叉向相反方向下绳。因此，两人的动作不仅要同步，还要与摇绳的节奏一致。教材的难点仍然是上绳的时机及上绳后的落位、交叉跑位的环节。

○五、六年级学生上肢力量正处于增强阶段，教学和练习时，应经常轮换摇绳人，使学生都有摇绳机会，以掌握摇绳基本动作和方法，发展摇绳技能，锻炼身体。在练习中培养和提高学生观察力、判断力和灵敏反应，引导学生多体验摇绳与跳绳人默契配合，启发学生练习中相互尊重、相互配合，加强对学生机智、果断、集体协作意识和能力的培养与教育。

○教学时，可采取以下步骤循序进行。

（1）讲解穿梭跳绳方法及与“8”字跳绳的区别。

（2）从复习跳“8”字跳绳入手，启发学生自我尝试，熟悉和掌握上下绳时机以及上绳的连续性。自然过渡到本项内容。

（3）按上述分组和站队方法，两组交替上一人，跳一次从另一端跑下，排在对方队尾。依此方法进行多次。掌握上下绳时机和连续性。

（4）教师先指导学生分组总结上下绳的时机和注意事项，再讲解本项内容的练习方法，并指导一组做示范演示，重点强调上绳的时机（绳打地即起动），上绳后跳绳的落位（中间）和二人交叉下绳的方法、时机（跳绳落地立即从右侧跑下）。

○教师要加强对学生练习的指导，注意发现和选择摇绳与跳绳配合好的小组及跳得连续性好的小组进行展示，引导学生善于发现和学习其他人的长处，培养学生自主学练的能力，并引导学生相互评价。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
摇绳人与跳绳人配合不协调	○指导学生多沟通、交流，多尝试练习，体会相互配合的时机 ○让学生先尝试慢速摇动配合，体会配合时机，再进行逐渐提高速度的练习
上下绳的时机不恰当	○提示：上绳预备点在摇绳人近旁，绳圈落地即上 ○教师或学生随绳圈落地的节奏声口令指示：“上、绳，上、绳！”跳绳人迅速跑上 ○用短绳摇动进行个别指导练习
跳绳的落地位置不当	场地上画明显的落位标记

（四）跳长绳：双绳跳

短绳套长绳，单摇跳

【动作方法】

长短绳交叉，短绳套长绳，两人摇长绳，跳绳人在长绳下摇短绳，短绳随长绳同时摇动，一摇一跳长短绳（图5-3-4）。

图5-3-4

【动作要点】

长绳长度适宜，摇动高度有利于中间学生同时完成跳短绳动作，中间跳短绳学生的节奏与长绳摇动节奏保持一致。

【教学重点】

长、短绳摇动的节奏一致。

【教学难点】

摇绳人与跳绳人默契配合。

【教学建议】

○这是一组在跳短绳和跳长绳基础上进行的长短绳结合的练习。通过练习，提高学生练习兴趣，发展学生的灵敏性、协调性，培养学生观察、判断、果断等能力，体现对学生团结合作、默契配合的教育价值。

○先进行短绳双脚连续跳和长绳双脚连续跳练习。这两种跳法，都可以按先“加垫”（一次摇绳，两次跳动）跳，然后“不加垫”的练习过程。加垫跳的摇绳节奏较慢，不加垫跳的摇绳节奏较快。

○两人摇长绳，其他学生手持短绳，随长绳节奏做连续双脚跳练习。

○分若干小组（最好3~5人一组，轮流摇绳和跳绳），做原地跳双绳（“套绳”和“不套绳”）练习。

○可通过增加变化和提高难度，提高学生参与锻炼的兴趣。如：变化为短绳不套长绳，单摇跳，即长短绳不交叉，这样可以跳“死绳”或跳“活绳”（跳短绳人持绳跑入后再摇绳跳）。跳绳人可以从正面、反面、侧面上绳、跳绳、下绳，还可进行反摇跳以及短绳双摇跳、一长多短跳等。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
跳绳人与摇绳人节奏不一致	○学生在长绳内做无绳模仿跳练习 ○摇长绳人摇绳打节奏，跳绳人在长绳场地外随长绳的节奏做单摇跳 ○要求摇绳人了解跳绳人的能力、体力情况，加强沟通和交流，主动调整摇绳的节奏

（五）跳绳拓展练习与游戏

1. 多人协作跳绳练习

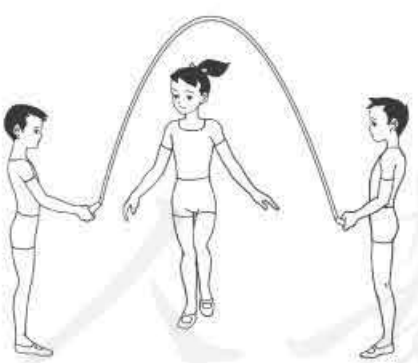


图5-3-5　双人摇绳单人跳

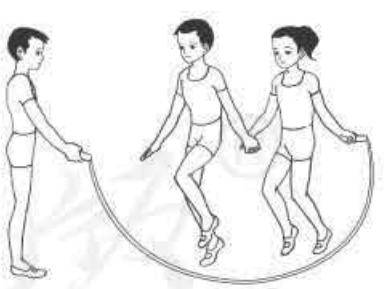


图5-3-6　双人摇绳双人跳

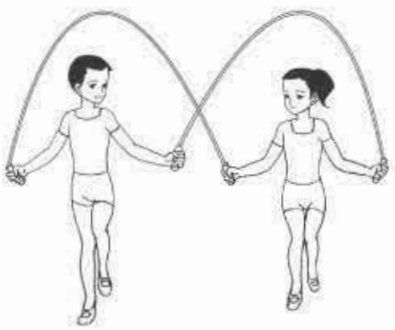


图5-3-7　两人双绳交换跳

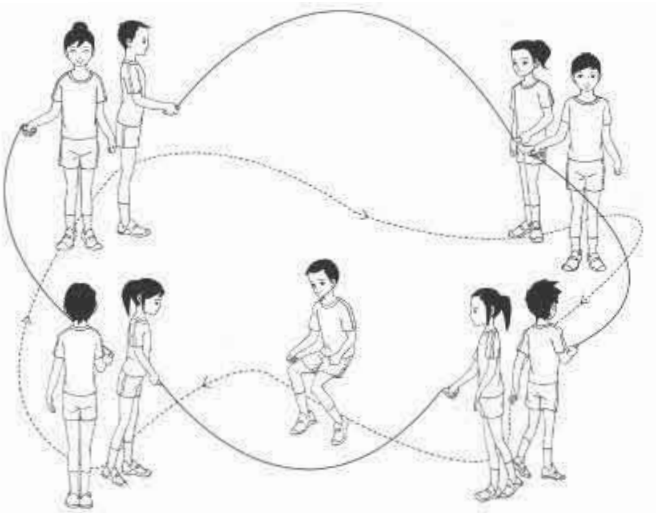


图5-3-8　多人协作跳方阵1

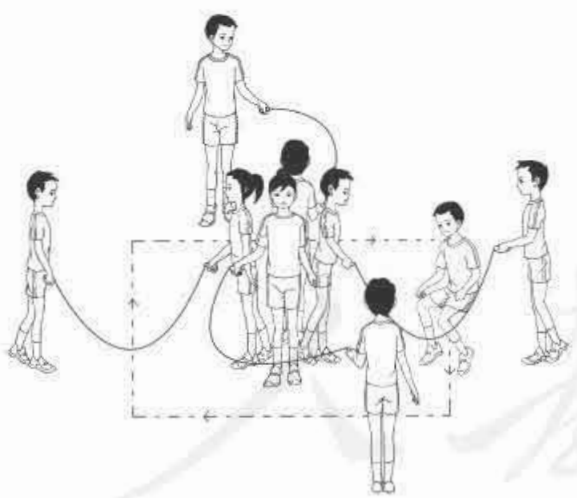


图5-3-9　多人协作跳方阵2

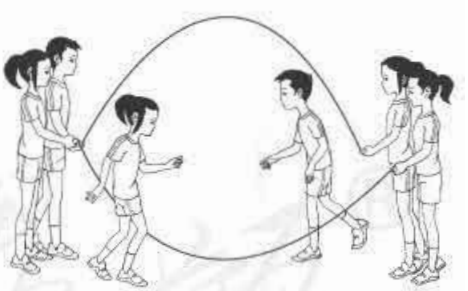


图5-3-10　两人跳双绳

2. 跳绳游戏

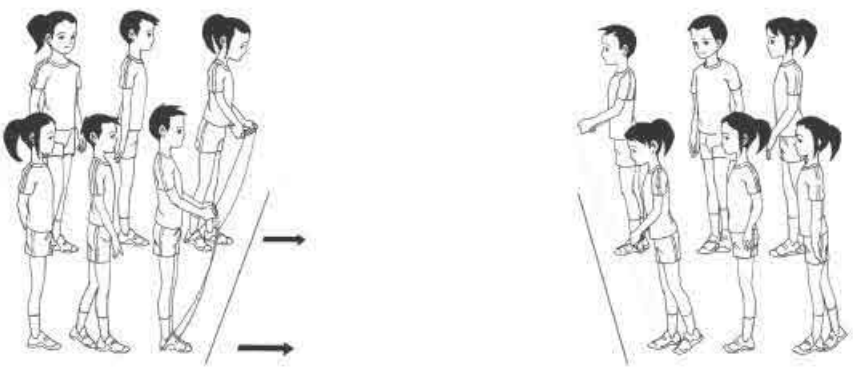


图5-3-11　跳短绳迎面接力

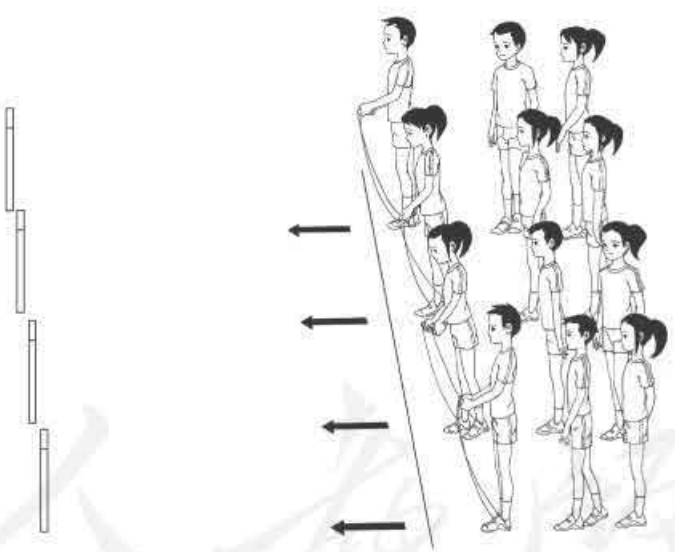


图5-3-12　跳短绳往返接力

四、教学评价要点与建议

综合性评价

表5-3-2　跳绳学练综合性评价（供参考）

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	○了解跳绳对发展身体素质的作用，如：跳绳能够提高人体耐力、灵敏素质及协调能力，促进身体发展 ○掌握一些跳绳游戏方法；懂得跳绳练习的安全保护知识，如：需要在平坦、较为宽敞的场地进行等 ○了解跳绳相关技术动作的术语，如穿梭跳长绳的跑入、跑出等	○教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○对学生在练习中表现出的创新精神进行评价	20%
技能与体能	跳绳的完整技术过程	○掌握运动技能：基本掌握各种跳短绳、跳长绳的动作技能 ○发展体能：单摇跳，男生每分钟不低于45个，女生每分钟不低于50个	○量性评价与质性评价同时进行，有助于提高课堂教学效率 ○建议给每位学生两次测评机会	60%
学习行为和能力表现	积极参与 自我认识 人际交往 与合作	○能够主动参与跳短绳、跳长绳练习 ○关注自己跳绳的成绩，了解本学期的进步幅度或存在的问题 ○在练习或游戏中，情绪饱满，自信心强，勇于克服困难；能够与不同运动能力的同学一起参与练习或游戏，如双人跳绳、穿梭跳长绳等	采用师评、自评、互评法，对活动中的行为表现进行评价	20%

第四节 技　巧

技巧内容丰富，形式多样，实用性强，对场地器材的条件要求不高，在学校易于开展，深受学生的喜爱。经常进行技巧练习，能够发展学生身体的灵敏性、协调性、空间感及柔韧、力量素质和平衡能力，提高自我保护能力。

一、教学目标

1. 能够说出所学动作的名称，掌握技巧练习中保护与帮助的方法，知道在安全的场地、器材上练习技巧动作。

2. 能够完成由滚翻、倒立、转体、劈叉等动作组合成的联合动作，发展灵敏、柔韧、力量等素质及身体协调能力。

3. 在练习中，能够积极主动参与练习，表现出较强的自信心和创新能力，敢于在同伴面前展示；能够认真保护与帮助同伴完成动作，具有较强的安全意识。

二、教材分析

（一）教材内容价值

技巧也叫“垫上运动”，是小学生十分喜爱的运动项目，它对促进少年儿童生理、心理的健康发展，具有重要的意义。水平三的技巧学习，是在以前学习的基础上，增加了组合练习。

通过技巧学练可以增强肌肉力量以及关节、韧带的柔韧性；发展身体的协调性和灵敏性，提高平衡能力。

（二）教材内容设计思路

五、六年级的技巧教材，在水平二学习的基础上根据小学高年级学生实际情况，从教与学的各个层面提出了新的要求。

教学内容的技术因素增多，更强调动作的连贯性和节奏感及美感；教学内容的针对性更强，关注到男、女生在生理、心理方面的差别，分别安排了相应的学习内容，更能激发学生的学习兴趣；教学内容的设计更利于合作学习方式的运用，双人组合、多人组合等，有助于培养学生相互协助的意识和能力；教学内容与生活更贴近，教师在教学中可以创设形式多样的教学情境，把所学技巧内容灵活的运用于现实生活和体育锻炼中，体现教材的实用价值。

三、教学内容与教学建议

表5-4-1　技巧教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
技巧	1. 滚翻组合动作☆ 2. 脚蹬墙手倒立◎ 3. 侧手翻◎ 4. 发展滚动、滚翻、倒立能力的练习与游戏◇	五年级： 前滚翻两腿交叉转体180°—后滚翻成跪立—跪跳起 六年级： 后滚翻—跳起转体180°成蹲立—前滚翻成并腿坐—肩肘倒立（男） 前滚翻起立—单腿前滑成纵叉—后腿前摆成并腿坐—肩肘倒立（女）

注：☆掌握　◇基本掌握　◎了解

（一）滚翻组合动作

组合动作是在单个动作掌握后，将几个动作组合起来进行的练习，体现成套动作的连贯性、节奏感。组合动作的学习，有利于发展学生身体的时空感知觉和控制身体平衡的能力；优美、娴熟的动作组合，不仅可以使学生获得姿态美的教育，还可以达到愉悦身心的效果。

1. 前滚翻两腿交叉转体180°—后滚翻成跪立—跪跳起

【动作方法】

前滚翻动作的背部着垫时，收腿的同时两小腿交叉，向前滚动成交叉蹲立，向左（右）转体180°，接后滚翻成跪立，接跪跳起（图5-4-1）。

图5-4-1

【动作要点】

前滚翻两腿交叉后成蹲立，向后腿“扭开”转体180°；动作要协调、连贯；跪跳起摆臂制动，脚面、小腿压垫，提腰、收腿要快。

【教学重点】

前滚翻两腿交叉后成蹲立，向后腿“扭开”转体180°。

【教学难点】

交叉腿的时机和转换方向腿的确认，动作的协调、连贯。

【教学建议】

○本项教学内容是在三、四年级的前滚翻和后滚翻的动作基础上进行的。教学重点是中间过程的交叉转体180°的动作。

○该项教学内容对柔韧性和协调性要求较高，因此，在教学和练习时，除做好一般性准备活动外，还要重点进行一些柔韧性的准备活动，如：头、颈、肩、腰、腹、手指、手腕等部位的活动，以适应练习的需要。

○教学时，要加强对学生的安全教育。强化课堂常规要求，课开始时要检查服装，严禁携带硬、尖、金属等物品进课堂。

○教师要注重培养学生的体操意识，引导学生通过规范的开始姿势和结束姿势，充分展现自信、勇敢及勇于面对失败的体操精神。

○教学时可参考以下步骤。

（1）复习前、后滚翻。前滚翻要求：滚动圆滑、速度均匀；后滚翻要求：后倒迅速，肩后插手位置准确，在此基础上练习成蹲立或成跪立。

（2）学习交叉转体180°的动作方法：① 原地交叉腿练习，向后腿“扭开”转体180°；② 在站立转体的基础上练习蹲立转体，强调以前脚掌为轴。

（3）学习“前滚翻两腿交叉转体180°”的动作方法：① 教师可利用挂图进行讲解，示范动作过程，并注意动作术语的使用；② 慢速示范，引导学生重点观察两脚交叉时机、腿的位置和两脚转动时的用力部位（前脚掌）。

（4）练习跪跳起。教师应强调“摆臂制动与脚面、小腿压垫、提腰动作要同时，整个动作连贯、协调，收腿要快。

（5）在单个动作练习到一定程度后，教师就要带领学生进行组合动作的学习，以此激发学生的练习兴趣。

○对完成动作较好的学生，可以适当提高难度，将学过的动作重新组合，创编新的组合动作。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
做组合动作时，不能保持直线，动作节奏掌握不好	○在垫子上画一条直线，学生沿直线进行练习 ○做组合动作时，要学会控制节奏，将每个动作做规范 ○教师及时请掌握好的学生示范，发挥引领、示范作用
交叉腿时机过早或过晚	○语言提示交叉腿时机：前滚翻臀部过垂直部位后两腿迅速交叉 ○反复练习，加深动作体验，提高本体感觉
转体方向不对	○提示要点：向后腿方向转体 ○强化意识：交叉腿蹲撑，先辨别转体方向，再以两前脚掌为轴转动 ○让学生两人一组多尝试、体会，找到正确方向
后滚翻与跪跳起衔接不好	反复练习后滚翻成跪撑动作

2. 后滚翻—跳起转体180° 成蹲立—前滚翻成并腿坐—肩肘倒立（男）

【动作方法】

后滚翻成蹲撑后，起立，跳起转体180° 成蹲立，接前滚翻成并腿坐，上体前屈，两手触脚面，迅速后倒成肩肘倒立（图5-4-2）。

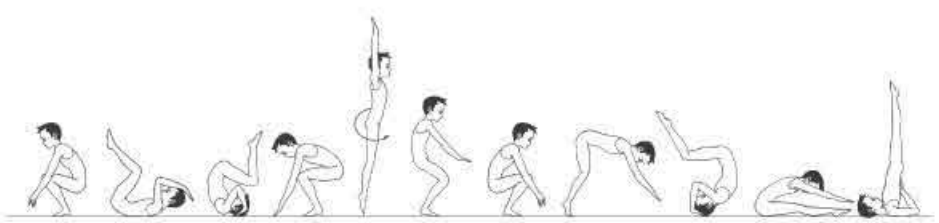


图5-4-2

【动作要点】

该组合动作由四个独立动作组成，后滚翻团身紧；跳起转体180° 保持身体平衡；前滚翻滚动圆滑；肩肘倒立两臂屈肘撑腰，保持平衡。

【教学重点】

在提高单个动作质量的基础上，提高联合动作的连续性和稳定性。

【教学难点】

整套动作衔接连贯，节奏控制好。

【教学建议】

○本项教学内容是在学生三、四年级已掌握后滚翻和学习肩肘倒立的动作基础上进行的。其重点是跳起转体180° 、肩肘倒立的动作，难点是交叉腿的时机和动作的连贯性与节奏感。

○该项教学内容对柔韧性和协调性要求较高，在教学和练习时，在做好一般性准备活动的基础上，还要做一些柔韧性的准备活动，如：头、颈、肩、腰、膝、踝、手指、手腕等部位的活动，以适应练习的需要。

○教学时，要加强对学生的安全教育。强化课堂常规要求，课的开始要检查服装，严禁携带硬、尖、金属等物品进课堂。

○教学时，可参考以下步骤。

（1）做各种滚动、滚翻的练习。如：前后滚动（图5-4-3）；夹物前、后滚翻（图5-4-4）。

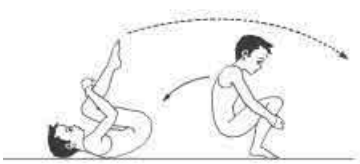


图5-4-3

图5-4-4

（2）通过完整动作示范和讲解，让学生明确动作要点以及衔接动作的要求。

（3）重点复习单个动作（后滚翻、跳转180° 、前滚翻并腿坐、肩肘倒立）。

（4）组合动作分解练习：① 后滚翻接跳转180° ；② 跳转180° 接前滚翻成并腿坐；③ 前滚翻并腿坐接肩肘倒立。

（5）在保护与帮助下做完整练习。保护帮助者根据动作顺序，不断移动脚步，依次对每个动作进行保护和帮助，在每个动作的衔接处也要给予提示或帮助。

○教师要注意因材施教，对能力强的学生鼓励其独立完成，对能力较弱的学生教师要给予重点关注和指导；还要给学生创造表演和展示的机会，鼓励学生把以前学习过的内容（跪跳起、挺身跳、劈叉等）进行创造性的组合和尝试，培养学生在运动中的创新意识和实践能力。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
动作有停顿，节奏感不好	强调动作衔接的节奏，静止动作不能超过2秒钟。教师可采取读秒方式帮助学生控制节奏，体验动作
完成动作的身体姿势不好	讲清身体姿势是评价完成体操动作质量的重要方面，要引起学生的重视；多加强身体姿势的训练和体验

3. 前滚翻起立—单腿前滑成纵叉—后腿前摆成并腿坐—肩肘倒立（女）

【动作方法】

前滚翻起立，一脚向前滑，两腿分开成纵叉，以大腿着地，脚面绷直，上体正直，两手于体侧扶地；后腿经体侧前摆成并腿坐，后倒成肩肘倒立（图5-4-5）。

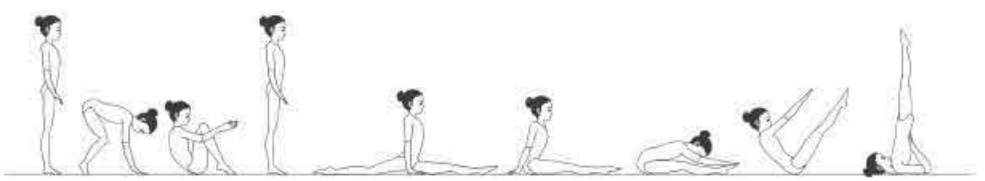


图5-4-5

【动作要点】

前滚翻团身紧，滚动圆滑，纵叉大腿着地，脚面绷直；后腿前摆成并腿坐，保持身体平衡，上体直立，肩肘倒立撑腰、展髋、挺腹、绷脚面。

【教学重点】

单个动作质量，组合动作连贯、协调、稳定。

【教学难点】

组合动作连贯、稳定，身体姿势舒展、优美。

【教学建议】

○这一组合动作的练习，对于发展学生身体时空感和自我控制能力，具有良好的作用。在教学和练习中，为提高组合动作完成的质量，教师在确保单个动作质量的基础上，应提高组合动作的连贯性、稳定性及完成动

作过程中的身体姿态，培养学生善始善终的良好习惯和认真学习的态度，以及敢于克服困难的意志品质。

○教师做完整动作示范，让学生建立整体动作表象。讲解动作重点和前、后两个动作的衔接要求，强化学生组合动作连贯、稳定。

○教师可参考以下步骤进行教学。

（1）复习单个动作（纵叉、前滚翻、肩肘倒立）。

（2）学习掌握后腿前摆成并腿坐。此动作是新的动作，教师可一手扶学生支撑臂，另一手向前托送其后腿，帮助完成。

（3）组合动作的分解练习：① 前滚翻起立—单腿向前滑成纵叉；② 后腿前摆成并腿坐—肩肘倒立。

（4）独立完成动作，分组评比检查。

○加强对学生掌握保护与帮助方法的指导。强调学生应根据组合动作的顺序，运用单个动作的保护与帮助方法，不断移动脚步，变换不同动作的保护与帮助手法，特别在每个动作之间的衔接处要给予提示和帮助。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
纵叉时屈膝、勾脚	○提示要点：直膝、绷脚面 ○扶肋木帮助直膝分腿，缓慢分腿，不急于加大分腿幅度
后腿前摆时不能一次到位	○提示要点：直腿前摆，脚尖发力 ○教师可一手扶学生支撑臂，另一手向前侧托送其后腿，帮助完成动作，一次到位

（二）脚蹬墙手倒立

【动作方法】

背对墙蹲撑（离墙距离要由远到近），双手撑垫与肩同宽，直臂顶肩，提臀，两脚依次蹬墙上移，同时两手也要由远及近移动，直至髋、膝伸直成面向墙“手倒立”（图5-4-6）。

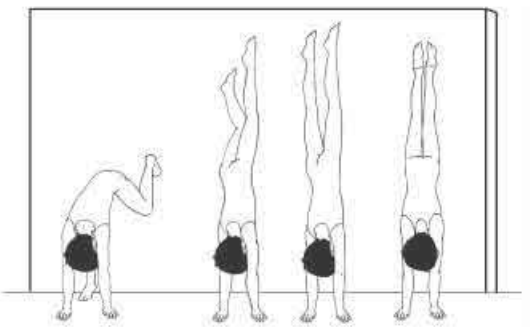


图5-4-6

【动作要点】

两臂撑直、顶肩用力，两脚依次上移。

【教学重点】

顶肩、提臀、两脚依次向上移。

【教学难点】

直臂顶肩，收腹、立腰。

【教学建议】

○脚蹬墙的手倒立是在两手支撑及外力扶持的情况下完成的手倒立动作。完成动作不仅需要力量、协调、平衡等素质，而且对学生的心理也提出了挑战。因此，教学时，一方面应循序渐进，加强保护与帮助，逐步提高动作要求；另一方面要帮助学生克服心理障碍和生理困难，引导学生树立信心，提高自我学练能力。

○教学中应让学生多观察，启发对动作学练方法的思考、分析，尽可能让学生自己或组内解决练习中出现的问题，培养学生分析问题、解决问题和自我学练的能力。在采取必要的保护与帮助措施外，还要鼓励学生勇于克服困难，培养勇敢、顽强、自信的意志品质。

○教学时可参考以下步骤进行。

（1）练习前教师要给学生讲清动作要求，利用示范或图片使学生建立直观印象。

（2）练习时要选择好练习地点，利用墙或操场围网练习。

（3）倒立时间可根据学生练习情况灵活掌握，也可采用计时比赛方式，但时间不宜超过30秒，也可两人一组相互观摩。

○在学生能够基本掌握动作技术基础上，可根据学生实际情况，适时提高

难度，如在两个同学扶持下的手倒立。

【保护与帮助方法】

站在倒立者的斜前方，用一腿顶住其肩部，两手扶腰，帮助学生提腰，完成倒立动作。

自我保护方法：如遇臂力不支或靠墙太近而失去重心时，要采取屈臂、低头团身前滚翻的自我保护方法。

（三）侧手翻

【动作方法】

（以向左侧手翻为例）

两臂侧平举，上体稍向右倾，左腿侧举，随即向左倒体，左脚落地屈膝、蹬地，右腿向侧上摆，同时左脚蹬地，接着左、右手依次在左前方撑地，经分腿倒立过程，两手顺势依次推离垫子，两脚依次着地（着地点尽可能成一条直线）成开立，并腿直立（图5-4-7）。

图5-4-7

【动作要点】

蹬地、摆腿、撑垫、推手、展体，动作连贯、协调。

【教学重点】

蹬地、摆腿，两手依次撑地，两腿依次落地。

【教学难点】

直臂、顶肩，经分腿倒立过程。

【教学建议】

○侧手翻是技巧教材手翻类动作内容之一，经常练习侧手翻对发展肩、臂、

腰腹力量，体会翻转动作的时空感有积极作用，也为学习其他手翻类动作打基础。小学五、六年级学生学习侧手翻有一定动作难度和心理障碍，教学时，一方面应循序渐进、逐步提高动作要求，另一方面要帮助学生克服心理障碍和生理困难，引导学生树立信心，提高自我学练能力。

○教学中应让学生多观察，启发对动作学练方法的思考、分析，尽可能让学生自己或组内解决练习中出现的问题，培养学生分析问题、解决问题和自我学练的能力。除采取必要的保护与帮助措施外，还要鼓励学生勇于克服困难，培养勇敢、顽强、果断、自信的意志品质。

○教学时可参考以下步骤。

（1）向学生讲清楚动作要领，消除惧怕心理，并根据学生的习惯确定向左或向右做侧手翻。

（2）做有人扶持或靠墙的大分腿倒立，体验分腿倒立的感觉；在教侧手翻时，先帮助学生做侧起成分腿倒立。

（3）在同伴帮助下做有人扶持的分腿手倒立，翻转成分腿站立。

（4）在同伴或教师保护与帮助下做侧手翻练习。

（5）在地面或垫上画好直线及在先着地手的位置做标记，让学生进行反复练习。也可以在同伴或教师帮助下进行练习，培养相互间的合作意识。

【保护与帮助方法】

站在练习者背后（跟练习者移动），当学生向上摆腿时，两手交叉扶练习者的腰部，顺势帮助学生做好分腿倒立和翻转动作。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
两腿摆蹬无力，侧翻有困难	反复练习摆蹬动作，加强腰腹肌力量练习
侧翻时身体不能挺直，翻转时不能形成扇面	做有人扶持的大分腿倒立，或做分腿倒立后稍停一会儿再翻转成分腿站立，体会身体倒立的时空感和体位感觉
侧手翻方向不正	在地上画一条直线，做侧手翻时，手、脚落在标记上

（四）发展滚动、滚翻、倒立能力的练习与游戏

1. 发展滚动能力的练习与游戏

图5-4-8　双腿夹物滚动

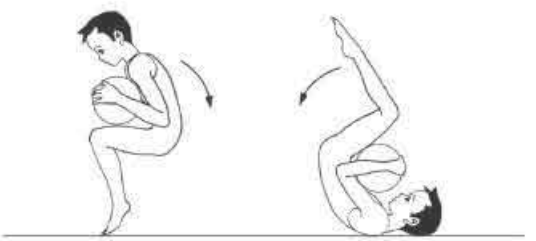


图5-4-9　抱球前后滚动

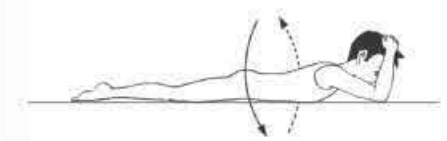


图5-4-10　抱头直体左右滚动

图5-4-11　抱球屈体左右滚动

2. 发展前滚翻能力的练习与游戏

图5-4-12　双脚夹球前滚翻

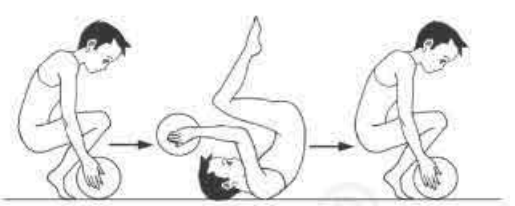


图5-4-13　双手抱球前滚翻

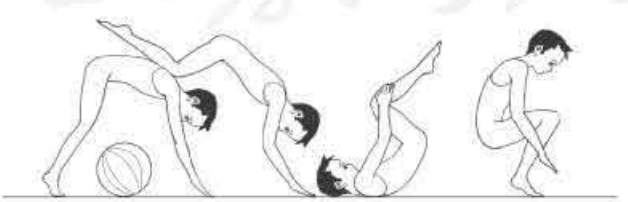


图5-4-14　越过障碍的前滚翻

图5-4-15　连续前滚翻

3. 发展后滚翻能力的练习与游戏

图5-4-16　双手抱膝向后滚动

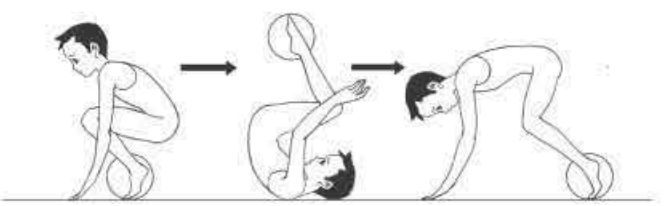


图5-4-17　双脚夹球后滚翻触地放球

图5-4-18　前滚翻接后滚翻

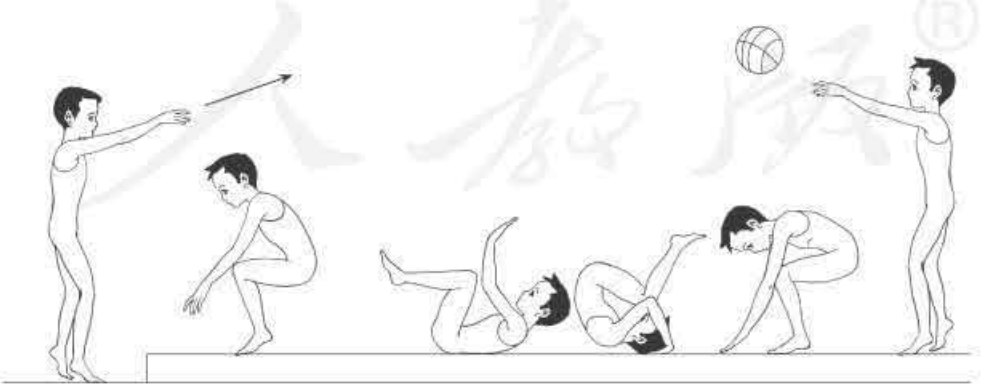


图5-4-19　后滚翻起立，接球

4. 发展倒立能力的练习与游戏

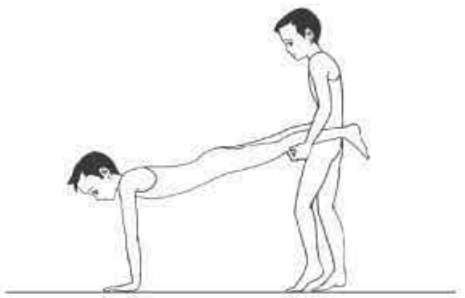


图5-4-20　推小车

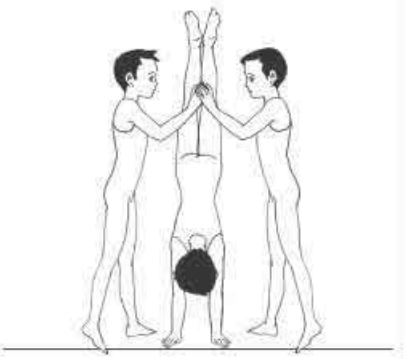


图5-4-21　两人帮助手倒立

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

质性评价

表5-4-2　技巧动作质性评价（供参考）

评价内容	优秀 （100~90分）	良好 （89~75分）	合格 （74~60分）	继续努力 （59分及以下）
前滚翻两腿交叉转体180°—后滚翻成跪立—跪跳起	整套动作质量好，成直线，动作稳定性高，动作连贯，节奏感强，姿态优美，体操意识贯穿始终	能完成整套动作组合，单个动作较熟练，衔接连贯，体操姿态较好	能完成整套动作组合，单个动作不够规范，衔接节奏感稍差，体操姿态不够优美	不能完成组合动作中任一单个动作，动作不规范，缺乏体操意识
滚翻组合动作	单个动作熟练，整体动作连贯、协调，整套动作姿态优美，节奏控制好	单个动作完成较好，姿势正确，组合动作比较连贯、准确	能基本完成整套动作，但单个动作不够标准，整套动作不够连贯	不能完成套路动作或动作有严重错误

（二）综合性评价

表 5-4-3　技巧学练综合性评价（供参考）

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	○了解技巧运动对发展身体素质的影响 ○初步掌握技巧练习方法；知道安全练习方法及保护与帮助的方法等 ○能够说出各种技巧动作的名称和术语，如滚翻、倒立、劈叉等	○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○采用提问、互问互答、评价表等方式进行评价	20%
技能	完整技术动作	使学生基本掌握前滚翻两腿交叉180°—后滚翻成跪立—跪跳起等联合动作；学习倒立、侧手翻等有一定难度的技巧动作，掌握动作要领	○质性评价 ○建议给每位学生三次测评机会 ○引导学生发现自身的优势项目，并对其进行评价	60%
学习行为和能力表现	积极参与 自我认识 人际交往 与合作	○积极参与各种技巧动作的练习和考核等活动，并体验技巧运动乐趣 ○关注自己的成绩，了解本学期的进步幅度或存在的问题 ○能够与不同运动能力的同学共同参与技巧练习，练习中，既能表现出自信和克服困难的勇气，具有较强的安全意识及保护帮助的能力	可采用师评、自评、互评法，对活动中的行为、态度、安全意识等表现进行评价	20%

第五节 支撑跳跃

支撑跳跃是器械体操项目之一，是学校体操教学的主要内容。这是一项借助支撑跳跃的练习锻炼身体的活动，它包含了跑、跳、撑（推）、落等动作，对增强上肢、下肢、肩带及腰腹肌力量，发展身体灵敏性、协调性，提高克服障碍的能力，培养学生勇敢、顽强、果断的心理品质，具有积极作用。

一、教学目标

1. 能够根据同伴在跳箱、山羊上完成的动作说出该动作的名称，掌握支撑跳跃练习的自我保护、相互保护帮助的方法，知道练习各种支撑跳跃项目时必须具备的安全知识和措施。

2. 基本掌握支撑跳跃助跑、踏跳、支撑、腾空、落地等动作方法，完成动作协调连贯，发展学生协调、灵敏、力量等身体素质以及控制身体的能力，增强学生的空间感和定向能力。

3. 培养学生积极主动参与支撑跳跃的兴趣，克服胆怯心理，增强勇气和自信心，在练习中，表现出勇敢、顽强、果断、不怕困难的优良品质。

二、教材分析

（一）教材内容价值

支撑跳跃是小学生喜欢的体操项目之一。这项体育活动锻炼身体的效果好，具有实用价值。它能促进身体的全面发展，特别是对增强下肢和肩带肌肉的力量具有显著的作用。通过教学，使学生学会跳上、跳下，以及越过障碍、轻巧落地等动作方法，发展灵敏、协调等身体素质。同时，对培养学生勇敢、顽强、果断、自信、勇于克服困难等意志品质具有很强的实效性。

（二）教材内容设计思路

根据五、六年级小学生身心发育特点，本册教材内容以“跳上成蹲撑，起立，挺身跳下”及山羊分腿腾越为主，以各种支撑跳跃的能力练习为辅，将发展支撑跳跃能力的练习与支撑跳跃技术的学习相结合，使学生较好地掌握支撑跳跃的基本技术。

“跳上成蹲撑，起立，挺身跳下”是由助跑、踏跳、支撑、蹲撑、立起、腾空、落地等一系列动作构成，水平三的教学重点是助跑有节奏、踏跳有力；难点是各动作之间的衔接协调、连贯。教学中，可根据学生掌握的情况，做不同方式的跳下练习，如：转体、屈腿、分腿、抱腿等，发展学生支撑跳跃的能力，提高学生控制身体重心、控制身体平衡的能力。

山羊分腿腾越是由助跑、踏跳、支撑、腾空、落地等一系列动作构成，本学段的重

点：一是助跑与踏跳紧密结合；二是提臀、分腿、顶肩动作。本节还适当安排了一些发展支撑跳跃能力的练习和游戏，主要目的是增强学生上下肢、肩带以及腰腹力量，发展身体的灵活性和协调性，为重点项目的学习作好技术铺垫。

三、教学内容与教学建议

表5-5-1　支撑跳跃教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
支撑跳跃	1. 跳上成蹲撑，起立，挺身跳下☆ 2. 山羊分腿腾越☆ 3. 发展支撑跳跃能力的练习与游戏※	五年级： 跳上成蹲撑，起立，挺身跳下 六年级： 山羊分腿腾越

注：☆ 掌握　※选择内容

（一）跳上成蹲撑，起立，挺身跳下（横放器械，80~90厘米高）

【动作方法】

跳上成蹲撑：助跑、踏跳，两臂支撑器械（与肩同宽）同时提腰，屈膝上提贴近胸部，两脚前脚掌踏上器械成蹲撑（图5-5-1）。

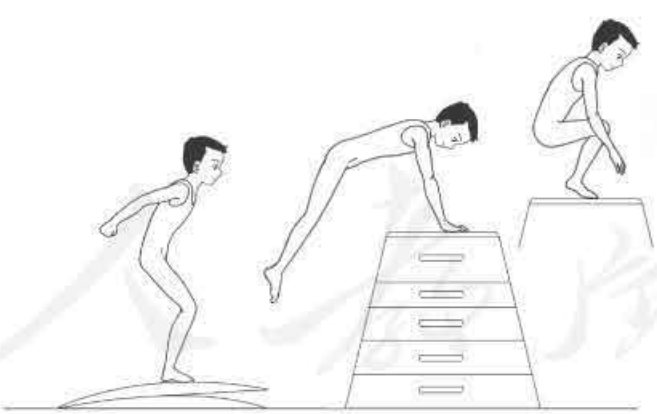


图5-5-1

挺身跳下：由蹲撑起立，两臂斜后举，稍蹲。接着两臂向斜前方摆起，同时两脚用力蹬离器械，使身体向前上方腾起。在空中保持头正、挺胸、

展体、两腿并拢、脚面绷直，前脚掌着地、缓冲，两臂斜上举（图5-5-2）。

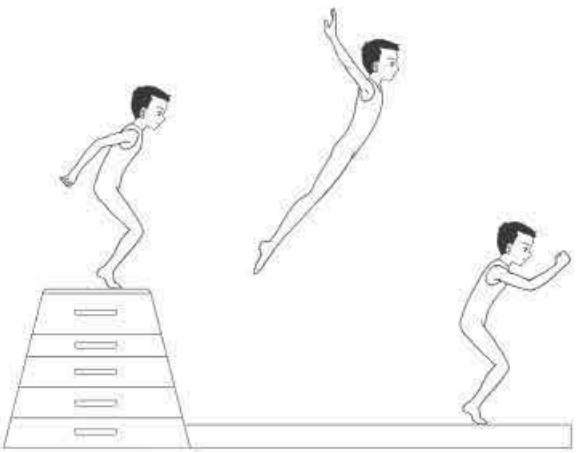


图5-5-2

【动作要点】

助跑，踏跳有力；支撑提臀收腹，双脚踏上器械；腾起后头正、挺胸、展体，落地时屈膝缓冲。

【教学重点】

双脚踏跳，支撑提臀收腹成蹲撑，挺身展体，落地屈膝缓冲。

【教学难点】

支撑提臀收腹落箱轻，挺身展体落地稳。

【教学建议】

○此项内容与小学三、四年级的“跳上成跪撑—向前跳下”的动作基本相同，其主要区别是跳上成“蹲撑”后经“起立”向前“挺身”跳下，主要动作环节相似，但提高了技术要求，在跳箱上蹲撑后起立并挺身跳下，需要克服心理障碍。通过练习可更好地促进学生果断、自信等意志品质的发展，培养学生勇敢精神，使学生体验到战胜困难后的成功、喜悦心情。

○教学时，教师首先要使学生明白整个动作的过程，可以通过看挂图或视频，了解动作技术环节和动作要点，并通过教师的优美、完整示范，激发学生的学习热情。

○练习跳上成蹲撑。首先进行原地蹲撑练习，教师强调双手支撑要用力，两腿并拢脚手齐（在同一线上），可利用立卧撑的方法进行练习。

○做上一步双脚踏板起跳，两臂支撑器械，提腰、屈膝回落的练习。

○原地或利用台阶、跳箱等器械练习挺身跳下（练习的高度逐渐增加），关键是要做出挺胸、展髋、轻巧落地的动作。

○助跑距离不宜太长，8米左右即可；跳箱的高度不宜过高或过低，箱面高度达到学生的腰部位置最好。

○踏板的位置对踏跳有直接影响，一般将踏板放在距跳箱一脚半的地方。

○综合练习时，教师要强调注意安全，加强保护和帮助，先体验动作，后强化要求。

【保护与帮助】

当学生上箱时，保护者站在器械前，双手扶肩，帮助其稳定，当学生跳下时，站在落点旁，一手扶其背，一手扶其腹，帮助保持平衡，防止跌倒。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
单脚踏跳	教师需强调上板要双脚并拢同时踏板，练习时要多做单上双跳练习或原地手扶箱的连续支撑跳
上不去器械或成跪撑	○要反复做从俯撑成蹲撑接挺身跳的练习 ○做上一步踏跳两臂支撑器械，提臀、收腹、提膝的练习 ○要提示学生撑箱时两臂要伸直，使两肩到箱面的距离尽量大，强调提臀屈膝
落地不稳	提示学生跳下时控制身体姿势，注意屈膝缓冲。在低器械上练习挺身跳，体会动作

（二）山羊分腿腾越

【动作方法】

助跑，双脚踏跳，双手支撑器械，提臀，两腿伸直向侧分开，迅速推离器械，使身体向前上方越过器械，两腿向前制动挺身，两臂斜上举；并腿用前脚掌落地，屈膝成半蹲（图5-5-3）。

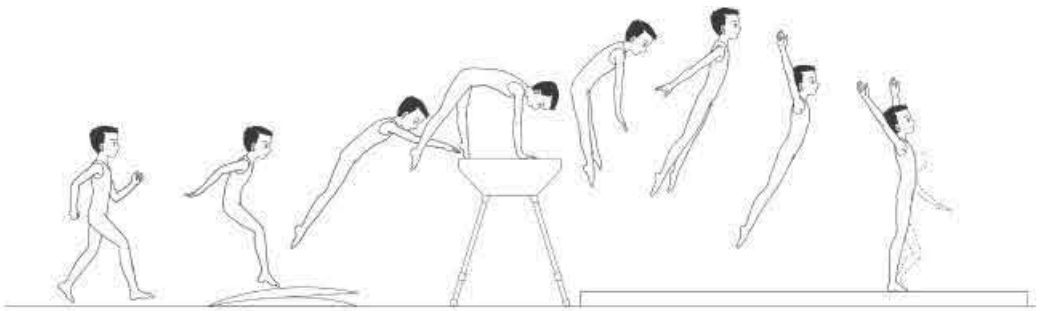


图5-5-3

【动作要点】

加速助跑有节奏，前脚掌起跳有力；提臀分腿顶肩，推手及时。

【教学重点】

助跑与踏跳紧密结合；提臀、分腿、顶肩。

【教学难点】

助跑踏跳连贯、迅速有力；推手及时，抬上体。

【教学建议】

○山羊分腿腾越是支撑跳跃教材的典型动作，是小学低、中年级跳上、跳下动作的提高和结合。技术要求较高，难度较大。其中助跑、踏跳和推手是技术的关键环节。通过教学，使学生熟悉完整的技术过程，发展上肢、肩带和腰腹肌力量，提高身体灵敏性和协调性，培养学生勇敢、顽强的精神和果断、自信的意志，培养学生相互协作、保护帮助的意识与能力，促进勇于挑战、克服困难、战胜自我等心理品质的形成。

○山羊分腿腾越是支撑跳跃教材的重点内容。教学实践表明，学生跳过并不难，但跳好不易。因此，在教学和练习中，要有较充分的时间和较多的练习次数，并加强指导和启发学生学会观察、分析与思考，帮助学生树立信心，逐渐掌握技术并发展运动技能。

○提高安全意识，加强保护措施，把保护与帮助结合起来。教学中特别强调方法的正确，安全意识要强，保护要“实”，即直到练习者站稳才“脱保”，增强练习者的安全感和相互之间的信任感。落脚处应平整，放好体操垫。

○小学生学习支撑跳跃动作，开始时不宜过分强调技术环节，应鼓励学生

积极参与、体会动作，使其逐渐增强自信心和意志力。

○对于小学生来说，山羊分腿腾越技术难度较大，其中助跑、踏跳是关键技术，有助于分腿腾越技术的完成，每节课都要安排一些助跑、踏跳练习。

○山羊分腿腾越，虽然支撑前后有两次腾空动作，但由于学生的上下肢力量都比较弱，能有腾空动作就行，不过分强调腾空与展体幅度。

○支撑跳跃的助跑速度和距离要适当，速度不要过快，要根据器械的高度而定，助跳踏板与器械的距离也是随着器械高度及学生的差异性而有所变化。学生可以在教师指导下自主进行调整，关注学生个体差异，培养自主学练和自我调节能力。同时应加强学生之间的鼓励与帮助，促使合作学习意识和能力的形成。

○提前安排做原地挺身跳、分腿跳和分腿立卧撑练习，做分腿立卧撑时，要求两脚落在两手的延长线上，脚落地前两臂顶肩推手顶离地面，抬上体。

○徒手做助跑几步，单脚起跳双脚踏跳的练习。

○为更好地掌握动作，要充分利用教学资源，如领操台、乒乓球台、跳箱等较稳固的物体，做助跑几步提臀分腿回落的练习，可以在物体两侧放标志物，要求两脚达到一定高度。

○可做两人跳背游戏，但要提示学生注意安全。

○针对不同能力水平的学生，保护帮助的方法应有所区别。对于能力较弱的学生：保护者站在器械前方，面对练习者，当练习者撑器械后，保护者两手握其上臂，向上提拉过器械并后撤一步；对于能够独立完成动作的学生：保护者站在练习者落地点一侧，当练习者落地瞬间，一手扶腰背，另一手护胸腹。

○在学生掌握基本动作后，逐步提高要求和增加难度变化。如：助跑的节奏，推手及时，腾空高度，落地缓冲等。

【保护与帮助】

保护与帮助方法：保护者站在山羊斜前方，面向练习者，两脚前后站立，当练习者撑器械后，双手握其上臂，顺势向上提拉过器械并顺势后撤一步至落地，换至一手扶腰背，另一手护其胸腹。

自我保护的方法：当落地不稳、身体过于前倾失去平衡时，应迅速低头团身前滚翻。切勿用手撑地，防止戳伤、骨折。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
单脚踏跳	先进行上一步踏跳，再做3~5步踏跳练习
分腿开度不符或提臀高度不够	○手撑器械、台阶等，做提臀分腿练习 ○在山羊两侧拉一条与山羊同高度或稍高的橡皮筋，做支撑提臀分腿，脚超过皮筋高度的练习
推手动作慢	○语言提示或练习者手撑器械瞬间用信号（击掌等）刺激 ○对墙推手、击掌练习 ○两人一组，一人俯撑，另一人在其两腿之间，两手提小腿；俯撑人同时推离地面再撑地，体会快速推手感觉
屈腿	原地连续分腿跳，体会绷直脚尖的动作

（三）发展支撑跳跃能力的练习与游戏

1. 分腿立撑（图5-5-4）。
2. “跳背”（图5-5-5）。

图5-5-4

图5-5-5

3. 支撑提臀收腿（图5-5-6）。
4. 助跑、起跳、支撑、分腿（图5-5-7）。

图5-5-6

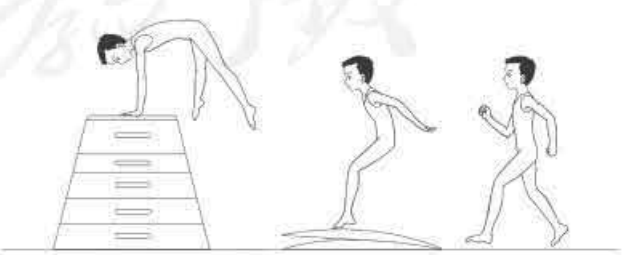


图5-5-7

5. 俯撑—分腿立撑—推手起立—挺身跳（图5-5-8）。

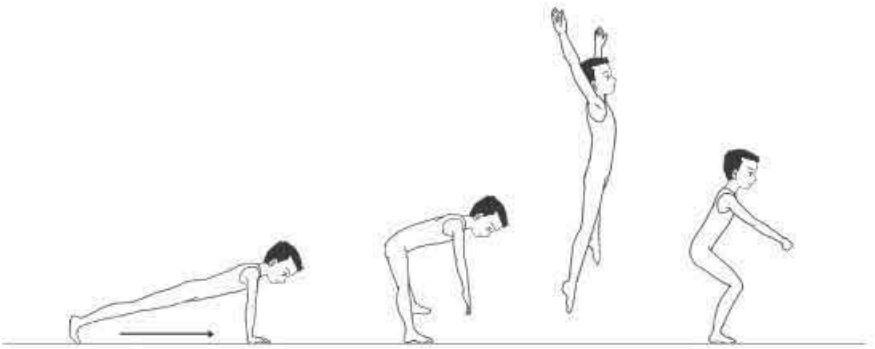


图5-5-8

6. 跳上成蹲撑，向前跳下，接前滚翻（图5-5-9）。

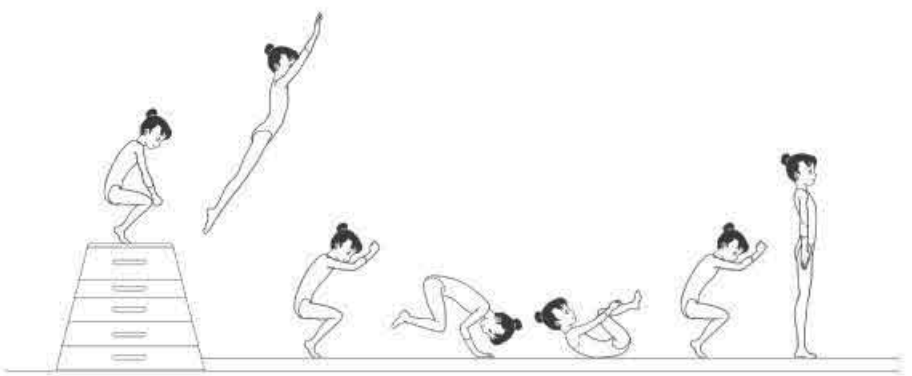


图5-5-9

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

质性评价

表5-5-2　支撑跳越动作质性评价（供参考）

评价内容	优秀 （100~90分）	良好 （89~75分）	合格 （74~60分）	继续努力 （59分及以下）
跳上成蹲撑，起立，挺身跳下	助跑与踏跳衔接好，箱上成蹲撑稳定；挺身跳下时空中姿态舒展，落地平稳。整套动作轻松、自然，协调、优美	助跑与踏跳衔接好，箱上成蹲撑稳定；挺身跳下时空中有展体动作，落地较平稳。整套动作较轻松、连贯	能完成整套动作，姿势基本正确，动作连贯性不够，落地较稳	不能或需要在他人帮助下完成动作，姿势不正确，胆怯，动作紧张，不协调

续表

评价内容	优秀 （100~90分）	良好 （89~75分）	合格 （74~60分）	继续努力 （59分及以下）
山羊分腿腾越	助跑踏跳结合紧密连贯，双手撑器械位置准确、稳定，推手快，分腿直、落地稳。动作轻松、自然，协调、优美	助跑踏跳结合紧密，双手撑器械稳定，推手有力，分腿较直，落地较平稳。动作完整，较协调	双脚踏跳，双手撑器械，落地较平稳。动作过程基本完整	没有踏跳，自己不能顺利越过器械或不能完成动作

（二）综合性评价

表5-5-3　支撑跳跃学练综合性评价（供参考）

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	○了解支撑跳跃动作对发展身体素质的作用 ○初步掌握腾越、跳跃器械的基本技术和方法；了解安全练习及保护与帮助的方法等 ○能够说出支撑跳跃技术动作的环节和术语，如助跑、踏跳支撑、腾空、落地	○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○采用提问、互问互答、评价表等方式进行评价	20%
技能	完整技术动作	○技能：使学生基本掌握跳上成蹲撑、起立，挺身跳下；山羊分腿腾越等基本技能 ○体能：增强上下肢、肩带及腰腹肌力量	○质性评价 ○建议给每位学生2次测评机会 ○多采用激励性评价，引导学生在学习中发现自己的优势	60%
学习行为和能力表现	积极参与 自我认识 人际交往 与合作	○能够主动参与支撑跳跃动作的练习和考核，并体验到运动乐趣 ○关注自己的成绩，了解自己支撑跳跃的进步幅度或存在的问题 ○在支撑跳跃练习中，表现出自信和克服困难的勇气，愿意接受同伴的保护和帮助，积极主动的帮助同伴完成练习任务	采用师评、自评、互评法，对活动中的行为、态度、安全意识等表现进行评价	20%

第六节 低单杠

低单杠是体操教学的主要内容，它是通过悬垂、支撑、摆越等动作发展力量素质的活动，对于发展握力、臂力、肩带、胸部、腰部、腹部等肌肉力量和心肺功能及身体协调性、灵敏性，都具有很好的锻炼作用。

一、教学目标

1. 能够说出单挂膝垂直摆动、一足蹬地翻身上等各种发展悬垂、支撑能力的动作名称和术语，了解其锻炼价值，知道单杠练习的一些安全保护措施。

2. 基本掌握多种单杠练习的支撑、悬垂摆动等动作的方法，能够全身协调用力完成动作，会利用单杠进行各种练习，在各种单杠的练习和游戏中，发展上肢、肩带、胸部、腰腹部力量及身体的灵巧性、协调性。

3. 能够在同伴的保护下参与练习、比赛和游戏等活动，关注自己的进步幅度或存在的不足，活动中能与同伴相互配合，表现出较强的自信心和克服困难的勇气。

二、教材分析

（一）教材内容价值

低单杠是器械体操的内容之一。在低单杠上做各种悬垂与支撑是一种儿童游戏和锻炼身体的常用方法，因此，也是小学生最喜欢的活动之一。在教学中，通过简单的支撑、悬垂、摆动等动作的练习，全面锻炼学生的身体，发展学生的肌肉力量及柔韧性、灵敏性、协调性等体能，培养学生勇敢、刻苦、不怕困难的精神。

（二）教材内容设计思路

根据小学五、六年级学生的身心特点，低单杠的教材内容以“单挂膝悬垂摆动”“一足蹬地翻身上”“穿臂前后翻”为主，以各种发展悬垂、支撑能力的练习为辅。将发展

支撑、悬垂能力的游戏与单杠动作学习有机结合，既能使学生较好掌握单杠的基本技术，又能提高学生学练兴趣。

“单挂膝悬垂摆动”对学生的绝对力量要求不高，但对肩关节、髋关节的柔韧性和身体的协调性有较高要求。该教材对发展腕、臂和腹肌力量，提高控制身体能力都有明显的锻炼效果。单挂膝悬垂摆动，重点在摆动腿弧形摆动，由于学生对翻转身体处于异常姿态不习惯，再加上身体素质跟不上、膝关节与杠面摩擦产生疼痛等原因，往往会出现身体紧张、摆动腿不会摆动的情况，学生为此会产生心理障碍。因此，教学时要采取安全措施，加强对学生的帮助，采取有效保护措施，消除其心理紧张。

“一足蹬地翻身上”是一个典型的以腹部贴杠翻转的动力性练习。学习这个动作对学生上肢、腹背肌的力量和身体的协调性有较高的要求。这个阶段由于生长发育的影响，一些女生体重开始增加，肌肉力量不够，完成动作比较困难。教师要采取有效措施，采用针对性的练习手段，并加强心理辅导和帮助，调动女生学习的积极性，使她们获得成功的体验。

三、教学内容与教学建议

表5-6-1　低单杠教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
低单杠	1. 单挂膝悬垂摆动☆ 2. 一足蹬地翻身上☆ 3. 穿臂前后翻◇ 4. 发展悬垂、支撑能力的练习※	五年级： 单挂膝悬垂摆动 六年级： 一足蹬地翻身上

注：☆掌握　◇基本掌握　※选择

（一）单挂膝悬垂摆动（以左腿挂膝为例）

【动作方法】

两手正握单杠，蹲悬垂，右脚蹬地，左腿屈膝从两臂间穿过挂杠，上体稍挺，两臂与右腿伸直成单挂膝悬垂姿势。接着右腿上举由前经下、向后用力弧形摆动，同时压臂，使身体重心上升。当身体向后摆至最大限度时，右腿再向前上方回摆，借身体重力回摆（继续前摆）。如此像摇船式前后摆动（图5-6-1）。

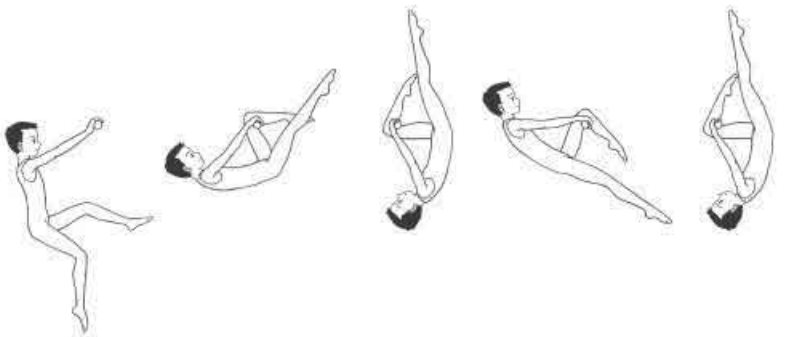


图5-6-1

【动作要点】

摆动腿弧形摆动，拉、压臂时两臂弯曲使回摆力量缓冲。

【教学重点】

摆动腿弧形摆动。

【教学难点】

摆腿与拉、压臂的配合。

【教学建议】

○此项内容，通过手臂及膝关节悬垂摆动，发展手腕、臂、肩带、腰腹等肌肉、关节的力量和协调性，培养身体的空间感和自我控制能力。在练习时，胭部摩擦加重，会产生疼痛感。首先教师要引导学生正确面对，疼痛只是一时，坚持锻炼，身心健康会得到持久的发展。其次教师要鼓励学生培养勇于吃苦、不畏困难的意志品质，体现教学内容对学生的教育价值；同时，可用橡皮带或海绵条缠压杠上进行练习。

○此项教学内容是借助器械，身体缺少地面稳固支撑，学练中有一定的危险性。在教学和练习时，教师一方面要加强安全防护与帮助，另一方面应指导学生掌握保护与帮助和自我保护的方法，培养安全进行运动的意识。同时，要注意及时发现并表扬、鼓励顽强、刻苦进行练习的学生，以激励学生克服怕磨手、磨腿的心理，实施对学生的思想教育。

○教师在课前要指导学生充分做好头、颈、上肢（特别是肩、腕关节）、腰腹的准备活动。

○讲解、示范完整动作。重点强调正确的握杠、挂膝、摆动的方法和时机。

○在低单杠、双杠上练习单挂膝悬垂动作。要求直臂、抬头、挺胸。对上

杠有困难的学生，可在单杠下放小凳子或跳箱盖，教师或同学一侧保护帮助其完成挂膝动作（图5-6-2）。

○设置标志物做单挂膝摆动练习。在单杠的前上方悬挂一个适当高度的排球或拉一根橡皮筋做标志，摆动腿摆动时，用脚尖尽量去触球或皮筋，逐渐加大摆动力度（图5-6-3）。

图5-6-2

图5-6-3

○在保护帮助下做单挂膝悬垂摆动练习。摆幅逐渐加大，动作协调、自然，腿夹杠和手握杠不要太紧，肩要放松。

○单挂膝悬垂摆动的教学内容最好安排在春秋季，届时衣服较厚，以减少腘窝摩擦。同时，为了减少腘窝摩擦，可利用海绵、泡沫垫、胶皮软管等，垫或套在横杠上，以消除学生的心理障碍，避免擦伤事故，增强学生的信心，提高教学效果。

【保护与帮助方法】

保护人站在练习人摆动腿一侧，一手托其肩背部，一手按压摆动腿，帮助摆动。摆动幅度逐渐加大。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
摆动腿不会摆动	教师应引导学生将摆动腿伸直，用小腿和脚同时向下用力。提示学生腿夹杠和手握杠不要太紧，肩要放松
挂膝后屈臂，腿弯曲	教师要提示学生放松，伸直臂、腿，手握杠力量要适度

（二）一足蹬地翻身上

【动作方法】

两手屈臂正握杠，两脚前后站立。后脚向前一步用力蹬地，同时，屈臂引体，另一腿从后向上沿弧线用力摆动，蹬地腿与摆动腿迅速并拢，进一步屈臂引体，使腹部贴杠，继续向上翻转，当两腿翻转至杠后水平部位时，两腿制动，翻腕、抬头、挺身成支撑（图5-6-4）。

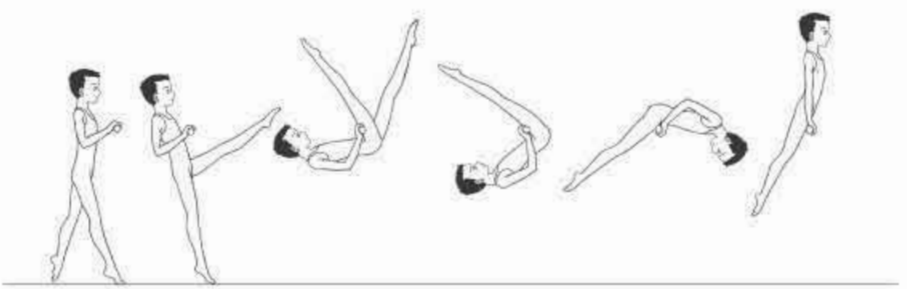


图5-6-4

【动作要点】

蹬地、摆腿、拉杠、倒肩、腹贴杠、抬头、翻腕、制动腿，成正撑动作。

【教学重点】

蹬地摆腿，引体贴杠。

【教学难点】

蹬地、摆腿、拉杠、倒肩、腹贴杠动作要协调连贯。

【教学建议】

○由于学校单杠器械较少，学生人数多。为了使更多的学生参加学练，在教师示范讲解之后，常采用分组或集体徒手模仿练习。改变使用器械条件的教学方法也是单杠教学常用的，如：降低单杠高度，杠下放置跳箱盖或厚垫子，结合器械分解练习体会动作。有时还采用降低动作要求来完成动作的方法，如不要求直腿翻而是屈体屈腿完成。

○在一定高度上学习单杠动作，对上肢、腰腹肌力量较弱的小学五、六年级学生来说，有一定难度。教学中要给予学生有效的指导和帮助，多鼓励，做好保护帮助措施，增加学生的安全感，帮助学生顺利克服心理障

碍，尽快掌握动作技术，取得较好的学练效果。

○小学五、六年级部分学生已进入青春期早期，由于生长发育的影响，一些女生体重开始增加，肌肉力量不够，完成动作比较困难。教师应采取有效措施，采用针对性的练习手段和方法，并加强心理辅导，调动女生学练的积极性，使她们在练习的过程中不断提高动作水平。

○授课前几周加强上肢力量的练习；练习前加强专项准备活动。如压肩、拉肩、腕、膝、髋、踝关节等活动。

○由两手握杠站立悬垂开始，做摆腿、蹬地配合练习，体会“蹬、摆”的用力时间和动作顺序。

○在杠前一步远端位置放置跳箱盖或踏板，用蹬地脚踏器械做翻上成支撑练习；在单杠后上方拉一根橡皮筋，摆动腿用力向后上方摆动触皮筋，助其身体屈髋、腹贴杠和向上翻转。

○在有人托扶下练习一足蹬地翻身上。

○单杠横截面小而滑，有时易发生脱手现象，应加强保护。教学时，还应指导学生掌握保护与帮助的方法。

○加强学生屈臂引体的力量。在课上或课外做仰卧悬垂臂屈伸、屈臂蹲悬垂摆动和腹背肌力量练习。除此之外，在单杠教学中还应加强支撑、摆动等基础性练习。

【保护与帮助方法】

帮助者站在杠前练习者体侧。当练习者蹬地后，一手托肩，帮助拉臂；另一手托臀，使重心升高，腹部贴杠。当翻上成正撑时，一手换扶上臂，防止上体前倒，另一手杠后换扶大腿，维持其身体平衡。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
蹬地、摆腿，身体离杠远	○提示学生蹬地脚在杠下垂直部位稍前一小步处蹬地 ○杠后上方设置一标志物，让学生向前上方、后上方摆腿
上体后倒时，臂伸直，臀部掉下	○提示学生后倒时不是倒体而是倒肩，并且倒肩同时要拉杠 ○采用在帮助下屈腿翻上练习 ○加强上肢力量练习

（三）穿臂前后翻

【动作方法】

两手正握杠蹲悬垂，两腿用力蹬地，上体后倒，同时收腹、屈膝举腿，两腿从两臂间穿过。当臀部举到杠下垂直部位时，慢慢伸腿、抬头至两脚落地；然后蹬地、屈腿、提臀，使臀部举到杠下垂直部位，两腿从两臂间穿回，依靠收腹的力量使两腿回落（图5-6-5）。

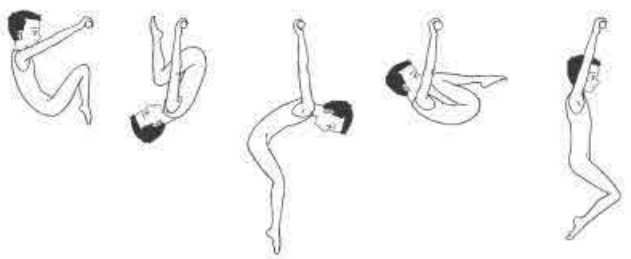


图5-6-5

【动作要点】

前翻时蹬地、收腹、屈膝、举臀使身体穿过两臂慢慢下落；后翻时提臀、收腹，使身体穿过两臂慢慢回落。

【教学重点】

前后翻时收腹、提臀，控制节奏。

【教学难点】

动作连贯、协调。

【教学建议】

○穿臂前后翻属于混合悬垂。做动作时，由于身体在悬垂条件下，不断前后翻转，这对巩固提高悬垂能力，体会身体倒置，建立正确的体位感觉，发展灵敏、协调等身体素质，改善前庭器官的平衡能力，培养勇敢、顽强、努力拼搏的精神，都有积极的教育作用。

○身体倒置，小学生会有一定的畏惧心理。在教学和练习时，教师除要做好保护与帮助外，还应加强引导，充分调动学生练习的积极性，树立学习的信心。对身体素质较差的学生，还应适当增加提高握力、收腹倒悬等能力的练习，为掌握该动作打好基础。

○练习前，教师首先要向学生说明正确的握杠方法。

○教师可参考以下步骤实施教学。

（1）在低单杠或垫高地面做蹲悬垂。两脚蹬地，做屈腿举臀练习（腿不要过杠）。

（2）在低双杠杠端，从背向蹲悬垂开始，两脚蹬地，收腹屈腿，从两臂间穿过反翻，成面向器械的站悬垂，然后再从面对器械的蹲悬垂，做相反方向的动作。如此反复穿臂翻转。

（3）反握低单杠做蹲悬垂（背向），两脚蹬地，在教师帮助下，从两臂间穿过成蹲悬垂；然后做反方向返回的动作，反复练习，体会要领。

（4）两人合作练习，在同伴帮助下，蹲悬垂两脚蹬地，一脚先蹬杠，然后两腿依次穿过，成背向器械的站悬垂。

（5）在同伴的保护和帮助下，做穿臂前后翻的完整动作。

○为保证学生安全，低单杠下要铺垫子，避免伤害事故。单杠的高度要适当，注意区别对待。个别学生身材矮小，需要用小垫子或小箱子，垫高地面，有利于学生完成动作。

【保护与帮助】

保护人一手握练习人的手腕，一手托臀帮助穿杠，当腿穿臂翻下时，一手托腿帮助轻落。向回翻转时，一手握手腕一手托肩背帮助回翻，穿臂回落时，一手托腿帮助轻落。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
向前穿臂翻转有困难	○在脚前放跳箱盖，做脚蹬跳箱盖，另一脚蹬杠，然后两腿依次过杠练习 ○要加强腹肌和上肢力量的锻炼
向后穿臂翻转有困难	教师要强调双脚用力蹬地，收腹举臀
落地较重	○提示学生回落时拉杠、收腹，控制身体 ○加强帮助，一手托腿轻落，或垫高落地地面

（四）发展支撑、悬垂能力的练习

1. 各种发展悬垂能力的练习

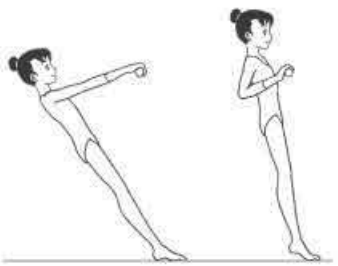


图5-6-6　单杠斜身引体

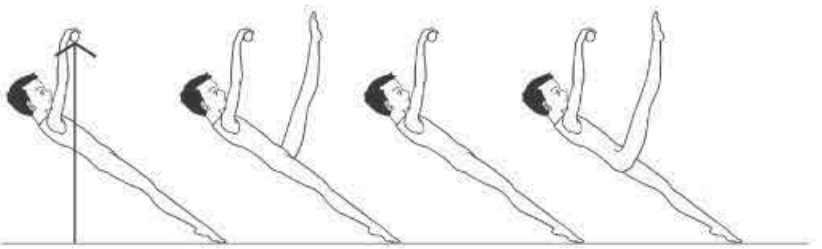


图5-6-7　仰卧悬垂两腿交换上举

图5-6-8　屈臂蹲悬垂摆动

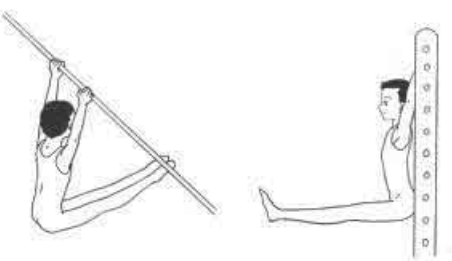


图5-6-9　在单杠或肋木上做举腿练习

2. 各种发展支撑能力的练习

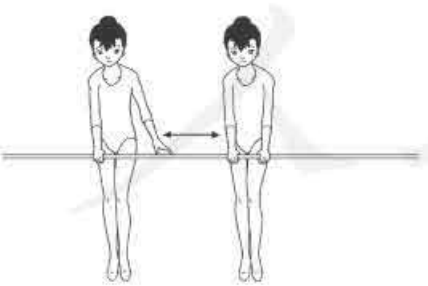


图5-6-10　单杠跳上支撑移行

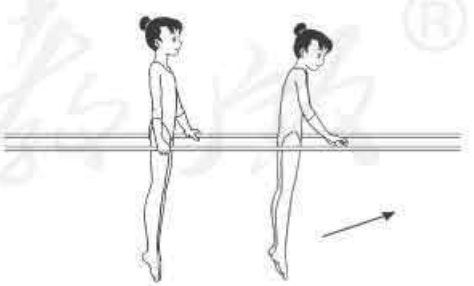


图5-6-11　低双杠支撑移行

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

质性评价

表5-6-2　低单杠动作质性评价（供参考）

内容	优秀（100~90分）	良好（89~75分）	合格（74~60分）	继续努力（59分及以下）
单挂膝悬垂摆动	单挂膝姿势正确、美观，动作协调放松，姿态优美	单挂膝姿势比较正确、美观，动作比较协调放松，能够体现出优美的姿态	单挂膝姿势比较正确，能够完成连续的悬垂摆动动作	需要在保护帮助下才能完成
一足蹬地翻身	摆腿、蹬地，引体贴杠向上翻转动作协调连贯，能迅速成支撑，身体稳定。整体动作熟练，协调、优美	摆腿、蹬地、拉杠、倒肩腹贴杠向上翻转动作较连贯。翻腕、抬头比较及时，制动支撑较平稳	摆腿、蹬地、拉杠倒肩腹贴杠向上翻转动作不够连贯，没有制动支撑而落下杠	不能独立完成一足蹬地翻身上动作，或不能挺身成支撑姿势

（二）综合性评价

表5-6-3　低单杠学练综合性评价（供参考）

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	○能够说出所学单杠动作的名称和术语，如悬垂、单挂膝摆动、支撑等 ○初步掌握单杠练习方法；知道安全练习方法及保护与帮助的方法等 ○了解单杠运动对发展身体素质的影响	○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○采用提问、互问互答、评价表等方式进行评价	20%
技能	完整技术动作	掌握“单挂膝悬垂摆动”和“一足蹬地翻身上”的动作方法	○质性评价 ○建议给每位学生三次测评机会 ○引导学生对自身的进步幅度进行评价	60%

续表

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
学习行为和能力表现	积极参与 自我认识 人际交往 与合作	○能够积极主动参与各种单杠动作的练习和考核等活动，并体验单杠运动乐趣 ○关注自己的成绩，了解本学期的进步幅度或存在的问题 ○单杠练习时，既能表现出自信和克服困难的勇气，又能表现出安全锻炼的意识，具有较强的自我保护、相互保护的能力	可采用师评、自评、互评法，对活动中相关的行为、态度、安全意识等表现进行评价	20%

第七节 韵律活动和舞蹈

小学五、六年级的韵律活动和舞蹈教学，是在四年级的基础上，使学生进一步学习和改进韵律活动和舞蹈的基本步法、学习成套韵律操和校园集体舞，培养学生良好的身体姿态，提高动作的节奏感和表现力，培养活泼愉快的情绪及相互配合的意识和能力。

一、教学目标

1. 能够说出所学动作名称，了解韵律活动和舞蹈的锻炼价值。

2. 基本掌握韵律活动与舞蹈的组合动作，培养学生正确的身体姿态，增强方位感，发展学生的节奏感和听音乐的能力。

3. 培养学生主动参与、热情表现、友好合作的意识和行为及观察力、记忆力及想象力与创造力。

二、教材分析

（一）教材内容价值

韵律活动是在音乐伴奏下培养学生身体基本活动能力的一项活动，其内容丰富，形

式多样。韵律活动可采用单一动作、组合动作、成套动作或即兴动作等多种形式。韵律活动教学对培养学生健美的身体姿态，发展身体的协调性、柔韧性及提高动作节奏感、表现力，陶冶情操等方面都有良好的作用。

舞蹈作为小学体育与健康教材内容之一，符合时代精神和儿童身心发展的需要。它对小学生可以起到健身、健心的作用。如：健美的体态，协调、灵活、富有表现力的动作，感情丰富、性格开朗的个性以及友好文明的社会交往方式等，对小学生的身心和谐发展将会起到良好的促进作用。

（二）教材内容设计思路

本册教材介绍了基本跳步、组合动作以及卡通韵律操。这些韵律活动动作简单，富有童趣。三五个动作串联起来，再配上节奏鲜明、活泼轻快的音乐，使整套动作顺畅，符合学生的身心需求。

本册教材介绍了两个校园集体舞。这两个集体舞动作简单，富有较强的节奏感和表现力。

三、教学内容与教学建议

表 5-7-1　韵律活动和舞蹈教学内容安排建议

项目	教学内容
韵律活动◇	1. 基本跳步◇ 2. 组合动作范例：我来教你跳舞◎ 3. 卡通韵律操：玩具兵进行曲◎
舞 蹈※	校园集体舞：童心舞动※

注：◇基本掌握　◎了解　※选择

（一）韵律活动

1. 基本跳步

（1）一位小跳（图 5-7-1）

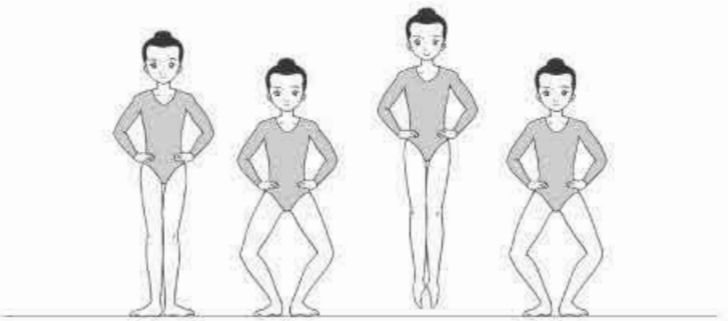


图5-7-1

【动作方法】

预备姿势：脚一位，双手叉腰。

跳起后脚面绷直，空中身体处于紧张状态；由脚尖过渡到全脚掌落地，双膝自然弯曲。

【动作要点】

脚面绷直，落地要轻，注意落地时脚的过渡动作。

（2）五位分解小跳（图5-7-2）

【动作方法】

预备姿势：右脚左前的五位站立，双手叉腰，节拍前起跳。

第一拍：双脚跳起后落地成右脚前点地，左腿弯曲。

第二拍：双脚跳起后落地“五位半蹲”，右脚在前。

第三拍：双脚跳起后落地成左脚后点地，右腿弯曲。

第四拍：双脚跳起后落地成“五位半蹲”。

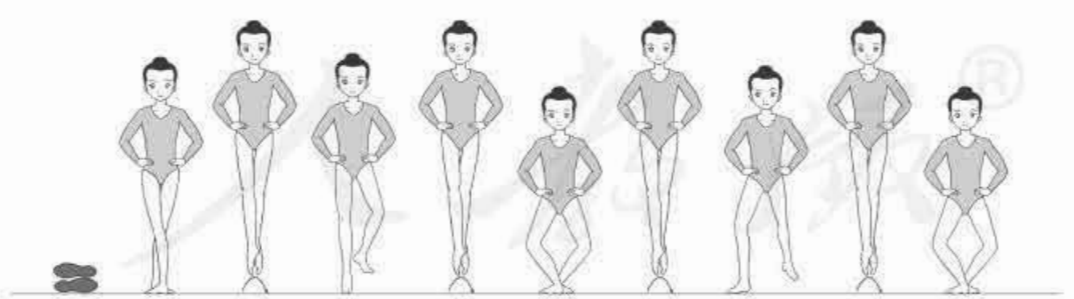


图5-7-2

【动作要点】

空拍起跳，重拍落地；空中动作脚绷直，身体挺拔。

注意：在做五位小跳时，由于学生髋的开度不够，所以站立五位可能有一

定困难。教学时，对此动作，可以不做要求，让学生站立自然五位即可。但要求脚尖和膝要在同一方向上。

（3）并步跳（图5-7-3）

【动作方法】

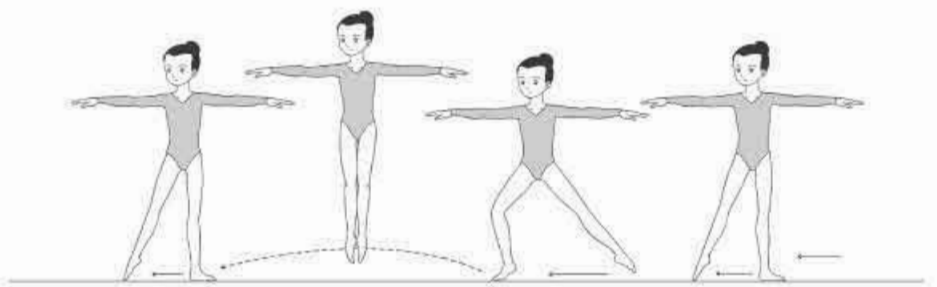


图5-7-3

预备姿势：（以右脚起步为例）右脚侧点地，左腿直立，两臂侧举，掌心向下。

第一拍：右脚向右滑出经侧弓步跳起，空中左脚并于右脚。

第二拍：左脚落地，右脚接第二次起跳动作。

【动作要点】

空中动作略有停顿，并保持双腿绷直、并拢。

2. 组合动作范例

我来教你跳舞

音乐

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

(3 1 5 | 4 2 6 | 7·6 5 4 | 3 2 1) ‖: 5·6 5 4 | 3 2 1 | 2·3 2 1 | 7 6 5 |

②　④

我来教　跳　舞　你先拉着我的手，

3 1 5 | 4 2 6 | 7·6 5 4 | 3 2 1 | 5 1 3 1 | 5 5 5 | 5 1 3 1 | 6 6 6 |

⑥　⑧　⑩　⑫

右脚前，左脚后，身体一转就行了。绷起脚尖轻轻跳，拍拍手儿微微笑。

3 1 5 | 4 2 6 | 7·6 5 4 | 3 2 1 :‖

⑭　⑯

右脚前，左脚后，身体一转就行了。

【动作方法】

预备动作：双数队，面对面站成双圈（图5-7-4）。小八字位站立，两臂于体侧自然打开，掌心向下（图5-7-5）。

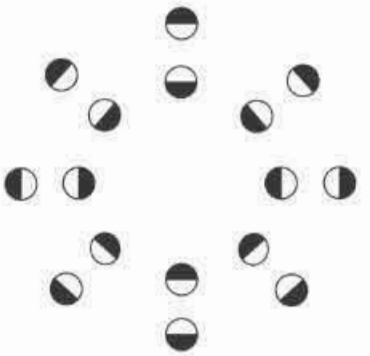


图5-7-4

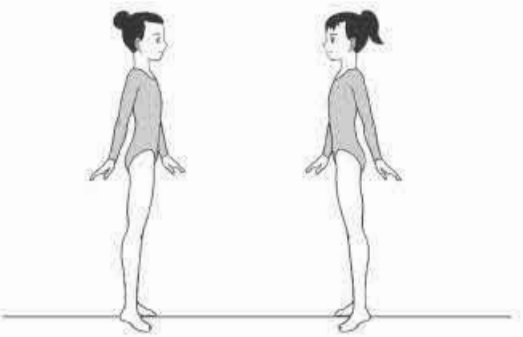


图5-7-5

1-2小节：外圈：两臂上举，掌心向前，做4次手腕摆动，同时右脚起步向后退做4次“跑跳步”（图5-7-6）。

里圈：手臂保持预备姿势，向前做4次“跑跳步”（图5-7-7）。

3-4小节：全体向右转体约30°，与对面同学双手轻拉。同时原地做4次“跑跳步”。

5小节：做“五位分解跳”第一、二拍动作。

6小节：做“五位分解跳”第三、四拍动作。

7-8小节：双手叉腰，“跑跳步”向左转一圈。

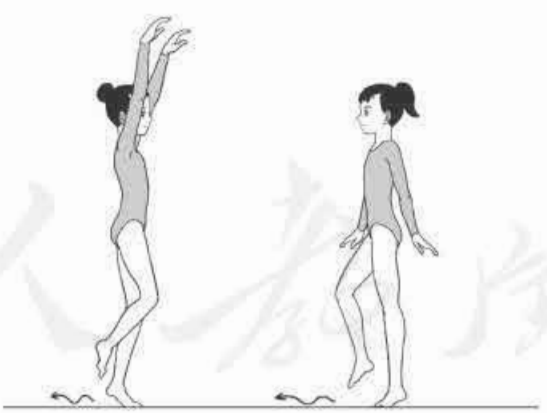


图5-7-6　　图5-7-7

9-10小节：双手叉腰，“一位小跳”4次。

11-12小节：拍手4次，“一位小跳”4次。

13-14小节：“五位分解做二次跳”1次。

15小节：里圈同学原地做2次“跑跳步”。外圈同学向右做1次“并步跳”找下一个舞伴。

16小节：与对面的舞伴对拍手3次。

第二遍音乐：里圈做外圈动作，外圈做里圈动作。

【动作要点】

掌握音乐节奏和歌词，乐曲与组合动作要协调配合。

【教学建议】

○基本跳步及组合动作的教学，应突出规范与灵活的特点。

“规范”即在教与学基本动作技能时，应严格按动作的规格（如：动作姿态、路线、节奏、速度等）进行示范、讲解和指导性练习。学生应严格在教师指导下学习掌握基本动作的名称、动作要点和规律，逐步做到动、形、神相融的规范性动作。这对于培养学生今后学习和掌握韵律动作的规范意识和行为有积极作用。

“灵活”就是在组合练习时，以达到对基本动作复习提高为目的，充分发挥学生的想象力和创新精神，从教学实际出发，举一反三地进行组合练习。在灵活运用基本动作时有创新、有发展。这也是培养学生体育运动中创新意识和实践能力的基础。

○教师形象生动、简明地示范讲解跳步的名称、动作要点、动作训练的目的及要求。

○教师通过示范、练习、归纳等方法提示出3种跳步的异同点，有利于学生对3种跳步的准确理解和掌握。或者由教师提出问题，引导学生对3种跳步的异同点进行观察、分析和总结，以培养学生观察、分析和自我学练能力。

○让学生熟悉跳步组合的音乐，掌握节奏，有利于学生在合作学习时相互交流与探讨，提高学生主体参与意识。

○教师反复示范、讲解组合动作的顺序及变化规律，然后进行集体分组练习，相互观摩讲评，不断提高教学水平。在分组练习时，指导学生尽量将问题在组内进行解决。

3. 卡通韵律操：玩具兵进行曲（片段）

音乐

$1=C\ \frac{2}{4}$　　耶塞尔曲

(0 xx | x x xxx | x x xxx | x x xxxx | x x x55 | 35 5 | 5·33 | 133 | 3·55

3̂51 5 | 5· 33 | 3̂51 3 | 3·) 55 | 53 455 | 5♯1 255 | 53 4♯1 | 2·55 |

我们 都是 小 步 兵， 坚 持 不懈 练 本 领。

35 555 | 45 555 | 35 76 | 5♯4♭43 255 | 35 555 | 27 777 | 6 2̇ | 5 055 | 35 555 |

45 555 | 35 76 | 5♯4♭43 2̂55 | 35 555 | 27 777 | 6 2̇ | 5 055 | 66 66 | 6543 2345 |

3̂646 3̂535 | 43 3̂244 | 55 55 | 5432 1234 | 3̂535 3̂424 | 32 3̂111 | x x xxx | x x xxx | x x xxxx |

C转F

xx x55 ‖: 13 5671 | 13 5671 :‖: 5i̇3 56 | 5i̇3 56 | 5·5 5i̇ | i̇7 7 | 5i̇24 65 |

1. 2.

5i̇24 65 | 5·5 5i̇2 | i̇2 1 i̇ :‖ 5·5 67 | i̇i̇ i̇ ‖

【动作方法】

前奏：全体学生随节奏原地踏步，同时喊口令“我们都是小步兵，坚持不懈练本领。”最后一拍成立正姿势。

第一节：4×8拍

第一个八拍（图5-7-8）：

1-2拍：左脚起步做一次“滚动步”，同时，左臂上举，五指并拢、掌心向前，右臂自然下垂，头上仰。

3-4拍：右脚做一次“滚动步”；同时，右臂上举，掌心向前，左臂不动。

5-6拍：做一次“滚动步”；双臂自头上向侧打开，掌心向上。

7-8拍：双脚经立踵后落成止步；双臂轻轻上提翻至掌心向下，后慢慢落下。

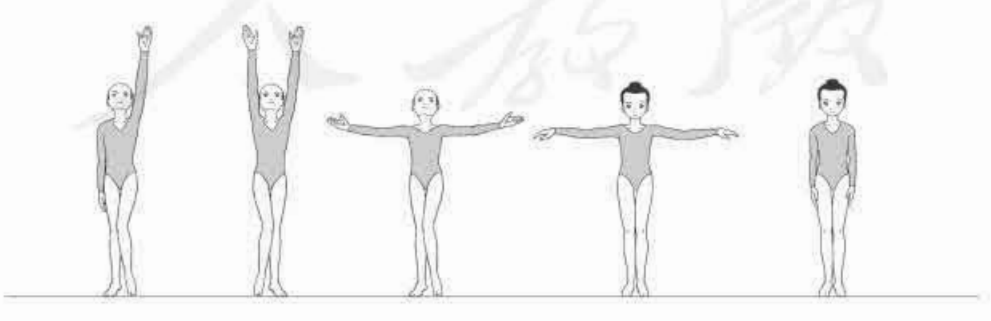


图5-7-8

第二个八拍：同第一个八拍动作，只是第1、2拍先举右臂。

第三、四个八拍：同第一、二个八拍动作。

【动作要点】

①前奏动作时，口令、节奏、动作一致；

②“滚动步”要经双脚立踵后下落，落地脚要从脚尖过渡到全脚掌。

第二节：4×8拍

第一个八拍（图5-7-9）：

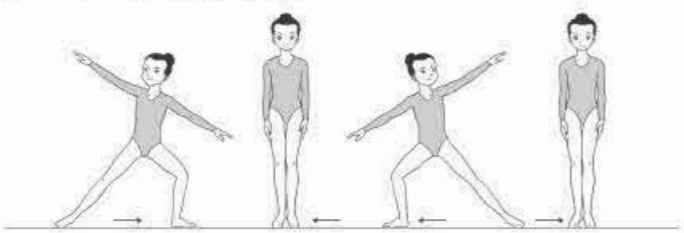


图5-7-9

1-2拍：左脚向左侧迈一步，成左侧弓步，双臂斜侧举，右臂高，左臂低，掌心向下，眼看右上方。

3-4拍：收左脚成立正姿势。

5-8拍：同1-4拍，但动作相反。

第二个八拍（图5-7-10）：

1-4拍：向左做“碎步蹲转”一周。左臂左上举，掌心向上，右臂右侧举，掌心向外，眼看左上方。

5-6拍：左、右原地踏步走各一次，最后半拍左腿侧下举。两臂经摆臂两次后，成侧平举，掌心向下。

7-8拍：还原成立正位。

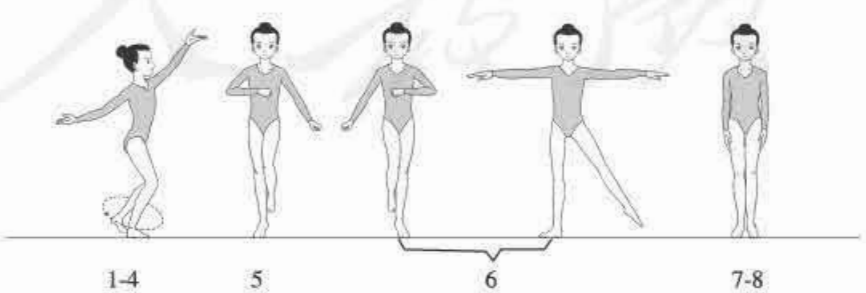


图5-7-10

第三、四个八拍：同第一、二个八拍，但动作相反。

【动作要点】

①侧弓步身体姿态要保持挺胸、抬头。

②“踏步走”脚面要绷直，强调动作力度。

第三节：4×8拍

第一个八拍（图5-7-11）：

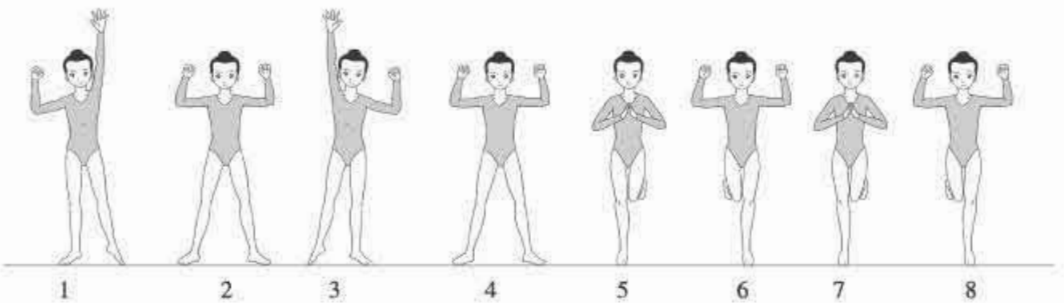


图5-7-11

1拍：右脚向右横跨一步，左脚侧点地，身体向右倾斜。左臂直臂上举至头上，五指张开，掌心向前，右臂屈肘握拳于右肩上。

2拍：双脚与肩同宽站立，双臂屈肘握拳于肩上，拳心向前。

3-4拍：同1-2拍，但动作相反。

5-8拍：两脚做“后踢步”四次。两臂经胸前击掌后，振臂扩胸至握双拳屈臂于肩上。

第二、三、四个八拍，同第一个八拍动作。

【动作要点】

扩胸动作，强调两臂充分外展。

过渡动作：2×8拍

第一个八拍：

1-8拍：原地踏步八次，右臂屈臂做扛枪状，左臂摆臂。

第二个八拍：

1-2拍：左脚起步“跑跳步”两次，两臂自下向斜上举起，掌心向上。

3-4拍：继续做两次“跑跳步”，两臂（掌心向前）姿势做头上晃手一次（图5-7-12）。

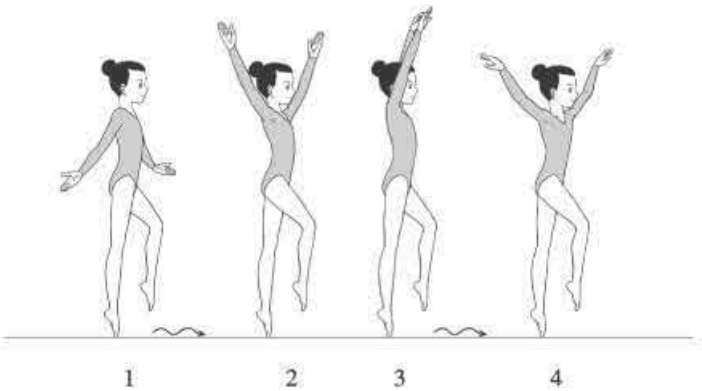


图5-7-12

5-6拍：继续做两次“跑跳步”，两臂自上向下摊开，掌心向上。

7-8拍：继续做两次“跑跳步”，两臂（掌心向内）做腹前晃手一次（图5-7-13）。

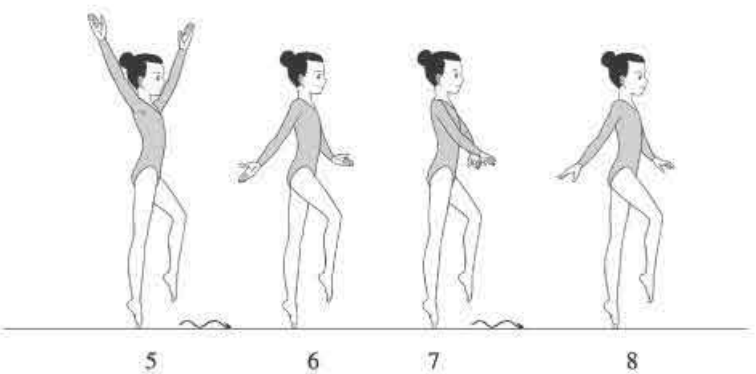


图5-7-13

第四节：4×8拍

第一八拍：（图5-7-14）

1-2拍：左脚向前进一步，重心移至左腿并屈膝，同时右脚稍离地。两臂于体前下方交叉，掌心向上，含胸。

3拍：左脚向后退一步，重心移至左脚。两臂经体前外绕环至斜上方，掌心向外，同时展胸、仰头。

4拍：左脚离地并于右脚旁点地，双膝微屈，重心在右脚，两臂屈肘于肩上（拳心向前）。

5拍：左脚落地，右脚离地，重心移至左脚，身体随着左倾。

6拍：同5拍，但动作相反。

7-8拍：重复5-6拍动作。

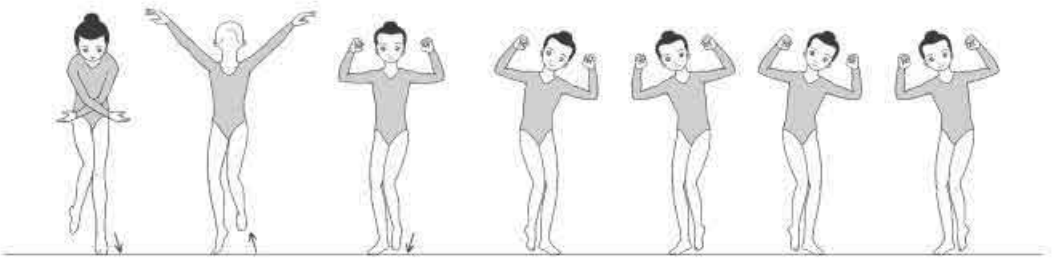


图5-7-14

第二、三、四个八拍同第一个八拍动作。

【动作要点】

含胸、展胸动作幅度大，第4拍节奏的动作要准确。

第五节：4×8拍

第一个八拍：（图5-7-15）

1-2拍：右脚原地跳起立踵，左腿“正吸腿”，两臂侧举，五指张开，掌心向前；第2拍双脚落地。

3-4拍：同1-2拍动作，将“正吸腿”换成“旁吸腿”。

5-8拍：上身动作不变，双脚并步左、右蹦跳四次。

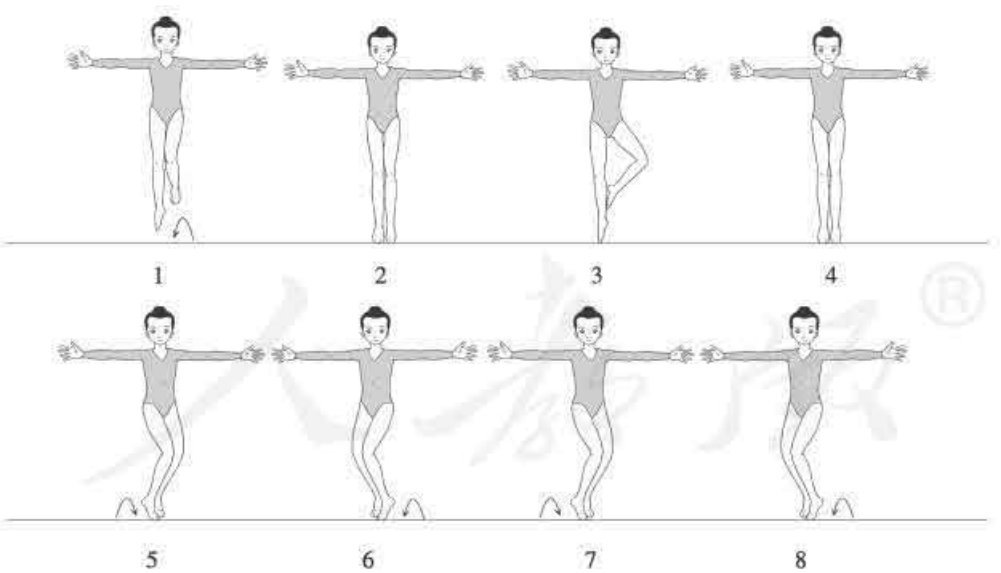


图5-7-15

第二个八拍：

5-8拍同1-4拍，但动作相反。

第三、四个八拍，同第一、二个八拍动作。

动作要点：小跳接单吸腿立踵动作要稳定，不可松懈。

第六节：4×8拍

第一个八拍：（图5-7-16）

1拍：原地双脚蹦跳一次，成半蹲姿势，双臂侧举，掌心向前，五指张开。

2拍：双脚跳起后，右脚落地，左腿屈膝旁踢起，头和身体向左倾，右臂肩侧屈，掌心向前，五指张开，左臂左侧举，五指张开，掌心向前。

3-4拍：同1-2拍，但动作相反。

5-6拍：左脚做一次“跳颠步”，双手叉腰。

7-8拍：右脚做一次“跳颠步”。

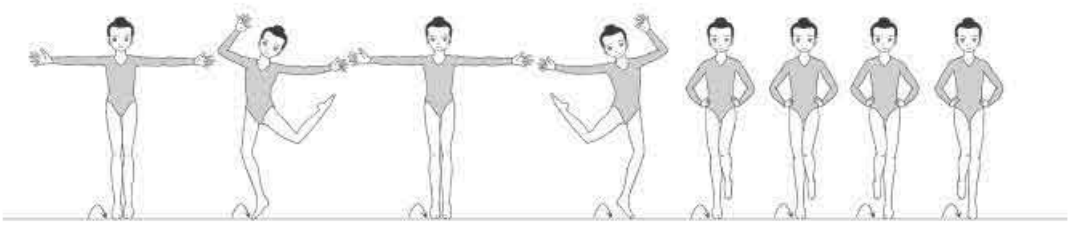


图5-7-16

第二至四个八拍，同第一个八拍动作。

【动作要点】

旁抬腿动作，从大腿根部抬起。

第七节：4×8拍

第一个八拍：（图5-7-17）

1-4拍：左脚起向前做四次“跑跳步”，两臂体前屈臂，掌心向前左、右摆动四次，身体与手臂摆动方向相反。

5-8拍：左脚起交替，“旁吸腿”向后跳四步，双手叉腰。

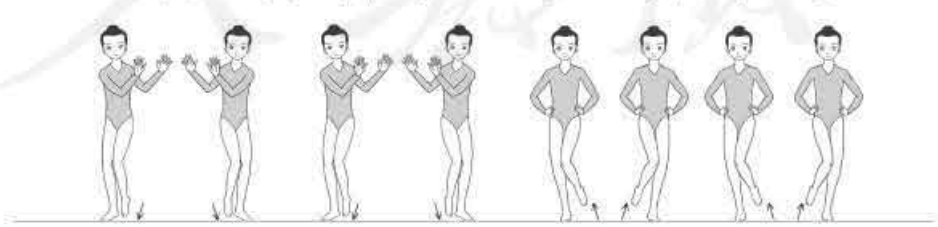


图5-7-17

第二至第四个八拍同第一个八拍动作。

【教学要点】

旁吸腿跳起后，脚落在起跳腿后方。

第八节：2×8拍

第一个八拍：（图5-7-18）

1-2拍：右脚做一次“滚动步”，上体左转45°，右手行“军礼”。

3-4拍：左脚做一次“滚动步”，面向正前方，手臂不动。

5-6拍：右脚做一次“滚动步”，上体右转45°，手臂不动。

7-8拍：左脚做一次“滚动步”，面向正前方，手臂不动。

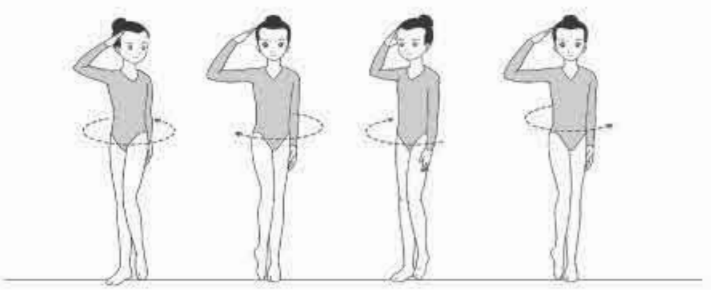


图5-7-18

第二个八拍：（图5-7-19）

1-2拍：右脚做一次“滚动步”，含胸、低头，两臂体前交叉，右臂在上。

3-4拍：左脚做一次“滚动步”，含胸、低头，两臂移至头上交叉。

5-6拍：右、左两个“滚动步”，展胸、仰头，两臂经头上打开至体侧平举，掌心向上。

7-8拍：双脚经立踵后成立正姿势，双手翻至掌心向下，并慢慢落下。

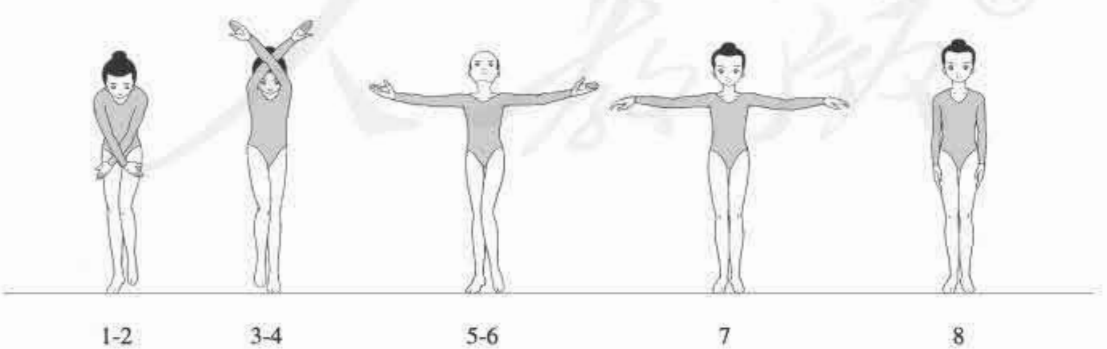


图5-7-19

结束动作：4拍（图5-7-20）

1-2拍：立正不动。

3拍：迅速成右腿屈膝，前脚掌点地，含胸、低头，两臂体前下方交叉，右臂压左臂。

4拍：迅速经“滚动步”成左腿屈膝，前脚掌点地，展胸、抬头，右臂不动，左臂头上举，掌心向前。

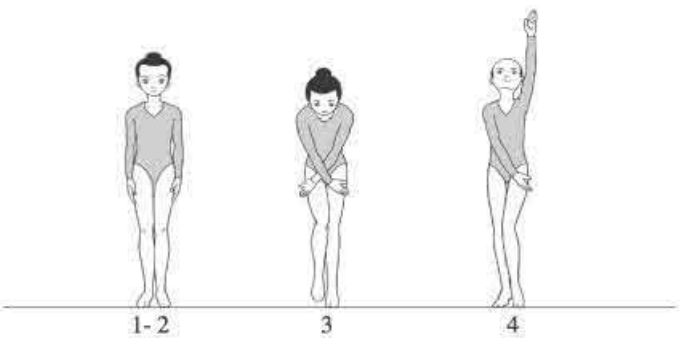


图5-7-20

【动作要点】

动作的连贯性、协调性，以及与音乐的协调配合。

【教学提示】

（1）注意上肢动作部位的准确性，准确地运用上肢各方位的横平、竖直动作，培养学生肌肉的控制能力。

（2）熟悉下肢步法的单个动作和组合动作。

（3）加强成套动作中的协调配合练习，提高动作的熟练性和表现力。

【教学建议】

○熟悉音乐的特点、节奏和变化，培养学生的乐感及与动作的配合。

○熟悉成套动作的顺序，逐渐掌握动作的规律。先教单个动作，再教组合动作，最后练成套动作。在教学时，根据学生练习情况，适时配上音乐，帮助学生记忆动作，提高表现力，加强学生动作练习与音乐节奏的衔接，增强动作的节奏感和表现力。

○教师讲解要准确简洁，示范动作要优美自如，通过直观示范强化学生动作的完整性和艺术性。

○先教上肢动作，再教下肢动作，最后上下肢动作配合。在学生基本掌握后，可分组进行练习，强化学生对动作的理解和掌握。在此基础上，教师带领和指导学生进行成套动作的学习，并适时配合音乐伴奏。

（二）舞蹈

校园集体舞：童心舞动

1. 完整动作基本做法（方阵队形：以8位男生、8位女生为例）

【动作方法】

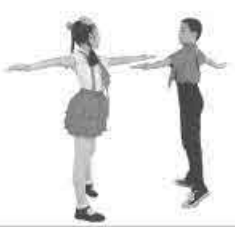
前奏　第一个八拍

1–8 男、女生面对面站立，双手叉腰，女生双手放至身体两侧斜下方，压腕跷指，保持不动。

前奏　第二个八拍

1–8 男、女生一拍一次颤膝，双手摊开至身体斜前方，随膝关节屈伸向上弹指，共八次。

第一段　第一个八拍



1　男、女生面对面做平踺步，各自向右迈出一步，双手上平举，掌心向上（左手斜前，右手斜后），眼看对方，后背挺拔。

2–6 2拍左脚跳步并右脚，转成面对面，双手至点肩位。3—4拍做1—2拍的反向动作。5—6拍重复1—2拍动作。

7–8 男、女生双脚跳至正步位，面对面，同时双手胸前相握。

第一段　第二个八拍

1–8　1—2拍男、女生两人一组，男生起左脚，女生起右脚，向1点做踏蹉步。3—4拍做1—2拍的反向动作。5—8拍重复1—4拍动作。

第一段　第三个八拍

1–8　1—2拍屈伸点步，男生起右脚，女生起左脚，同时转向1点，并在身前钩脚尖，脚跟点地，起脚同侧的手臂经下向前伸出，男、女生头向里摆。3—4拍退回原位。5—8拍重复1—4拍动作。

第一段　第四个八拍

1–2　1拍男、女生向各自的左斜前方跨出右脚（男生向2点，女生向6点），落地时成半蹲状，左脚同时后勾。脚跨出时，双手五指张开，胸前屈臂扩胸。2拍左脚正后方落回原地，右脚跟回，双手经上交叉后落于体侧。

3–8　3—4拍右脚落地跟并左脚，转成面对面正步位，双手自然放下。5—8拍做1—4拍的反向动作。

第一段　第五个八拍

1–8　1—2拍男生面向3点，右脚向4点踏出一步，左脚跟右脚，双手同时上扬在头前方拍手。女生面向7点向8点踏出右脚做相同动作。3—4拍男生向2点、女生向6点迈左脚做1—2拍动作。5—8拍重复1—4拍动作。

第一段　第六个八拍

经右转身后重复第五个八拍动作回到原位，最后转成面对面。

第一段　第七个八拍

1–8 男、女生各自向右迈出一步，左脚跟并右脚，同时双手屈臂抬起，于右肩上方拍手。3—4拍重复1—2拍动作，4拍拍手同时屈膝下蹲。5—8拍做1—4拍的反向动作。

第一段　第八个八拍

1–2 男生左转身面对1点，左脚不动，右脚滑出成大马步，同时双手由身体两侧抬起至旁平位，手指自然分开向外立掌，弱拍时左脚快速收并右脚，准备右转身，双手自然放下；女生左转身面对5点背对男生，做相同动作。

3–4 男生右转并步面对5点，双脚正步位直立，双手屈臂握拳胸前平举；女生右转身面对1点做相同动作，与男生形成交错。

5–7 5—6拍男、女生面对面重复1–2拍动作。7拍男生以右脚为轴，快速收回左脚同时向左转身180°面对1点，双手放至身体两侧准备拉手；女生面对1点以右脚为重心，快速收回左脚，双手放至身体两侧准备拉手。

8 男、女生正步位转向1点，横排面的同学相互拉手。

第一段　说唱部分　第一个八拍至第三个八拍

第一、三横排面由左边第一位同学带领，在左转身后向7点左脚起步，两拍一次侧向交替蹉步，一个半八拍后，再向左拐弯继续蹉步至原位；第二、四横排面由右边第一位同学带领，在右转身后向3点右脚起步，两拍一次做相同动作蹉步至原位。手臂动作两拍一次，1—2拍大臂不动，小臂上扬，3—4拍放下。

第一段　说唱部分　第四个八拍

1–8 男生两拍一次原地踏磋步，右脚起步，1—2拍右手叉腰，左臂屈肘胸前平举，手指并拢，一拍一次向下弹压，3—4拍换手反向做相同动作，5—6拍重复1—2拍动作。女生1—6拍做相同动作并顺时针向前行进换一个舞伴。7—8拍女生与轮换的新舞伴转回到面对面（男生对3点，女生对7点），双手自然放下。

第二段　更换舞伴后重复第一段动作。
第三段　更换舞伴后重复第一段动作。
但说唱部分的最后一个八拍女生不再换位置。

结尾部分　第一个八拍

1–8 全体转向1点直立，做前奏第二个八拍动作。男、女生上身1—2拍转向2点，3—4拍转向8点，5—8拍重复1—4拍动作。

结尾部分　第二个八拍　　结束动作

1–8 全体正步位面向1点，做第一段第五个八拍动作，8拍转成男、女生面对面并屈膝。

男、女生面对面双脚跳起，左手叉腰，右手相互击掌，双脚落地并全体转向1点后成正步位站立，双手自然放下，结束。

2. 完整动作教学提示

【教学步骤】

○ 讲解校园集体舞小学高年级《童心舞动》的主要动作和表现形式及风格，让学生了解概况，并学唱该舞蹈的歌曲。

○ 规范所有学生的体态为直立体态。

○ 数拍子教授脚下的动作，如颤膝、踏点步、踏蹉步、进退步和双脚交替蹉步行进的单一动作。

○ 数拍子教授手的动作，如双摊手弹指、上扬手接屈臂握拳和屈臂弹压肘的单一动作。

○ 数拍子教授身体的舞姿，并配合手脚一起完成动作。

○ 合音乐反复练习脚、手和身体相互配合的基本动作。

○ 男、女生两人一组，各组数拍子独立完成组合动作，尤其注重交换舞伴的动作练习。

○ 分别练习横排面与纵排面的拉手行进蹉步流动。

○ 合音乐，从第一段到第三段进行连贯练习。

○ 进行方阵队形或流动变换队形的反复练习。

○ 合音乐反复进行完整动作的练习，并强调内在的情感表现、团队的合作意识与氛围。

【教学要点】

○ 在分解教学基本动作时应放慢节奏，耐心规范地教授，并强调动作运行的过程、方位和准确姿态。

○ 要求学生始终保持在直立姿态的基础上完成动作。

○ 让学生反复感受音乐，明确节奏，熟悉律动。

○ 难点动作进行重点练习。

○ 在教动作时注重传授如何控制身体完成重心移动。

○ 双人配合练习时要求协调、步调一致、节奏统一，并且要有眼神和情感的交流。

○ 完整动作练习时，反复强调队列的整齐和相互的间距，无论方阵还是流动蹉步都应有标准的方位。同时提示学生要相互配合，集体协作。

○ 注重培养学生的审美情感和自信心，让学生发自内心地融入集体舞的练习。在潜移默化中培养学生的团队协作精神，增进同学之间的友谊。

【教学建议】

○要清楚了解广场的八个方位和空间位置。

○在教学过程中应把典型的基本步伐反复练习后再进行组合动作和队形的教学。

○ 用形象的语言提示学生练习步伐动作时的要领，教师示范要规范，并细心指导动作的运动路线和方向位置。

○教师可采用多媒体和挂图进行教学，让学生模仿示范生的动作，形成准确的动作概念。

○在教学中教师应充满激情去感染学生，多鼓励和表扬，树立学生的自信心，让每个学生充分展示自我，培养学生良好的心理素质和健康的体魄。

四、教学评价要点与建议

综合性评价

表5-7-2　韵律活动和舞蹈学练综合性评价（供参考）

维度	内容	合格标准	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法	○了解韵律活动和舞蹈的锻炼价值 ○知道所学舞蹈的基本舞步名称 ○了解韵律活动和舞蹈的风格与特点，知道每套动作的结构、特点与要求	采用问答方式，了解学生掌握知识点的情况	20%
技能与体能	掌握与运用	基本掌握韵律活动与舞蹈组合动作，姿态优美、节奏准确、动作协调，且富有表现力	多采用激励性评价方式，对学生的动作质量、节奏、身体姿态等方面进行评价	60%
学习行为和能力表现	积极参与 自我表现 人际交往 与合作	○能够积极主动参与集体舞的学习与表演 ○能够与不同性别、能力水平的同伴共同舞蹈；具有创新意识	从学生的表现力与创新意识方面给予鼓励	20%

第六章
球类运动

小学五、六年级球类教材，是在以往学习的基础上，仍然采用小场地和简化规则进行的小篮球、软式排球、小足球活动。这是根据小学生的身体和心理发展特点，将球类运动规则简化，并采用学习运动技术与游戏相结合的形式进行教学。

小篮球、软式排球和小足球作为主要教学内容和手段，是运用球类活动形式多样、不受正规规则限制、趣味性强、锻炼身体效果好等特点，培养学生团结友爱，互相帮助和勇敢顽强的精神，增强学生的体质，发展身体素质和运动能力，培养学生的自我控制能力，改善神经系统的灵活性，使学生身心得到更好的发展。

本章根据我国国情和学生的实际需求，还编写了乒乓球教学内容，供学校根据实际情况选择使用。

第一节
小篮球

小篮球教学的目的是用篮球运动的形式和手段更好地锻炼学生的身体。因此，水平三阶段教材内容的选编，在水平二阶段学习的基础上，力争将篮球运动的综合性、游戏性、对抗性、竞争性和集体性等特点融合在教学之中。

一、教学目标

1. 能够说出所学小篮球基本技术的动作名称及术语，了解小篮球运动的基础知识，了解其锻炼价值及简单的比赛规则。

2. 初步掌握和巩固小篮球的基本技术，并能够在篮球游戏及比赛中综合运用，提高学生的速度、力量、灵敏、协调等身体素质，发展学生体能。

3. 学生能够积极主动参与小篮球的练习、游戏及比赛，并能体验小篮球活动的乐趣，表现出承受挫折、勇于克服困难的意志品质及尊重对手、遵守规则、服从裁判的优良品质。

二、教材分析

（一）教材内容价值

小篮球运动深受广大学生的喜爱。通过对小篮球运动技术的学习，使学生能够更好的锻炼身体，促进速度、力量、灵敏、协调、平衡等身体素质的全面发展，增强内脏器官功能；通过篮球活动和比赛，可以培养学生勇敢、机敏、果断、顽强等心理品质和团结友爱的集体主义精神，培养学生尊重竞争对手、勇于承担责任、服从裁判的良好体育道德精神。

（二）教材内容设计思路

根据五、六年级学生身心发育特点，本册教材小篮球的教材内容以传、接球和运球、投篮等几项基本技术为重点，以各种小篮球能力练习和篮球游戏为辅；以完整技术教学为主，单个动作为辅，将小篮球能力练习、小篮球游戏与小篮球的基本技术有机地结合，使学生能力和技术均得到提高。同时，注重加强篮球规则的渗透，使学生能够将所学的基本技术、简单战术及规则在活动中、比赛中灵活运用。这里编写的小篮球内容，只是为教师提供教学素材，教师还应根据课标的精神和学校实际情况选择使用。

三、教学内容与教学建议

表 6-1-1　小篮球教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
小篮球	1. 移动：侧身跑、变速跑、变向跑◇ 2. 行进间双手胸前传、接球☆ 3. 体前变向换手运球☆ 4. 单手肩上投篮◇	行进间双手胸前传、接球

续表

项目	教学内容	考核项目
小篮球	5. 发展篮球活动能力的练习与游戏◎	

注：☆掌握　◇基本掌握　◎了解

（一）移动

移动是通过各种突然、快速的脚步动作，以达到进攻时摆脱防守、接球、选择位置、牵制对手、掩护或是为了合理而迅速完成运球、传球、突破投篮等目的。移动在防守时是为了抢占有利位置，防止对手摆脱或及时果断、准确地抢、打、断球和抢篮板球。

1. 侧身跑

【动作方法】

侧身跑时，头部和上体向来球的方向扭转，同时侧肩，脚尖朝着跑动方向。跑动时，既要观察场上的情况，又不影响跑动速度（图6-1-1）。

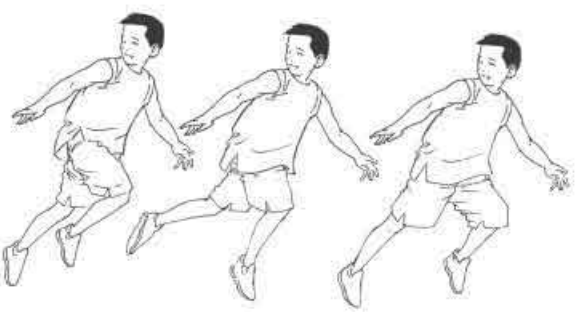


图6-1-1

【动作要点】

面向球转体，内侧腿微屈，外侧脚掌内侧蹬地。

【教学重点】

脚尖朝向跑动方向，上体转向有球方向。

【教学难点】

跑动同时观察场上情况。

2. 变速跑

【动作方法】

突然加速时，用脚掌短促有力地蹬地，重心迅速前移，同时上体前倾，前三步要短小，加快跑动的频率，手臂相应地摆动；突然减速时，步幅稍大，适当降低重心，上体抬起，脚前掌用力抵住地面，减缓重心的前移，从而降低跑速。

【动作要点】

速度变化突然，快慢衔接紧密；身体重心的变化及上下肢协调配合。

【教学重点】

加速时步幅小，步频快；减速时，步幅稍大，重心稍低。

【教学难点】

加速时上体前倾，减速时上体逐渐抬起。

3. 变向跑

【动作方法】

变向跑时（以左侧变向为例），最后一步是右脚落地，脚尖向左转，迅速屈膝，上体向左转，右脚用力蹬地，同时左脚向左前方快速迈出，身体重心迅速前移，右脚快速用力蹬地向前迈出，两臂迅速摆动。变向跑的前三步要快速、敏捷（图6-1-2）。

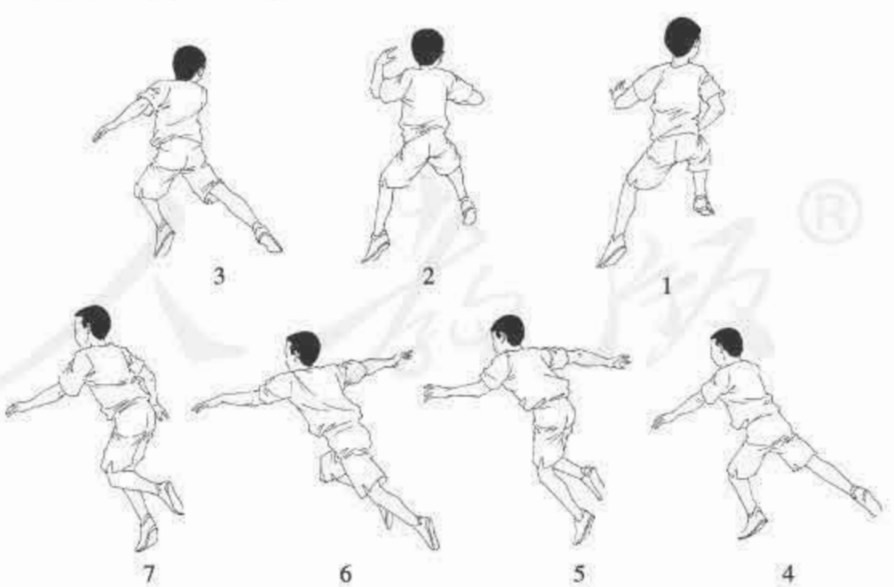


图6-1-2

【动作要点】

蹬地有力，重心移动快，左脚上步快。

【教学重点】

改变方向的第一步向斜前方迈出要迅速、果断，身体转动要快。

【教学难点】

脚尖内扣，腰带动髋扭转，快速移动重心并迅速跑出第一步。

【教学建议】

○侧身跑、变速跑、变向跑是脚步移动的不同形式。经常练习侧身跑、变速跑、变向跑对提高身体的灵活性、协调性、身体在移动中保持平衡的能力和培养快速移动的意识都有积极作用。教学时，应利用游戏或比赛的形式，提高学生技术的实战运用能力。

○为激发学生兴趣，提高快速反应能力，采取多种练习方式对学生多进行快速反应的训练，如：学生用站立式起跑姿势准备，听教师口令后快速转身向前跑出。

○结合示范动作，讲解侧身跑、变速跑、变向跑的动作要领和练习的目的与作用，帮助学生把握动作要点，提高学习的主动性。

○在脚步移动练习中，提示学生边跑动边观察教师的手势，以培养学生边移动、边观察、边思考的良好习惯。

○在学生掌握基本动作的基础上，要把脚步移动和传球、运球等技术结合起来进行综合练习，以提高技术的应用能力。

○脚步移动技术相对比较单调枯燥，在练习过程中，除不断变换练习方法外，还要鼓励学生明确练习目的，重视脚步移动，并与投篮相结合，增强练习兴趣和技术的实用，提高学以致用的能力，自觉地培养刻苦训练的优良品质。

（二）行进间双手胸前传、接球

【动作方法】

与原地双手胸前传、接球的动作结构与方法基本相同，跑动中双手胸前传、接球是一个连贯动作，接、传球时手臂与脚步动作配合要协调，必须在中枢脚离地后又未落地前根据接球人的位置迅速、及时、准确地将球传出（图6-1-3）。

图6-1-3

【动作要点】

传球时，要求在中枢脚离地后、落地前，根据接球人的位置、跑动的速度，准确地将球传出。接球时，要求接球人跨步向前迎球。

【教学重点】

传球时，结合接球人的位置、速度和时机，准确地将球传出，做到人到球到；接球时，能迎球跨步接球。

【教学难点】

传、接球动作与脚步动作协调配合，接球时跨步迎球。

【教学建议】

○该项教学内容是在小学三、四年级学习原地胸前传、接球的基础上提高了技术要求。在传、接球时手脚配合要协调，尽量做到传球快、方向准、接球牢、持球稳。并在教学中要注意培养学生互助合作、团结友爱的优良品质。

○在教学时，主要抓手脚的协调配合，强调传、接球的默契配合，注意精讲多练。

○教学前要了解学生原地双手胸前传、接球动作的掌握情况和相互配合的程度，同时使学生了解自己传接球配合的成功率，鼓励学生刻苦练习，获得成功的信心。

○教师可采取原地、走动、慢跑等教学步骤进行教学，等学生的传、接球技术熟练后再逐渐提高传、接球的跑动速度。

○教师要采取多种方法的合作学习组织练习，如：一人原地传球，一人跑动中给信号要球，一人跑动中随时接球（图6-1-4）。

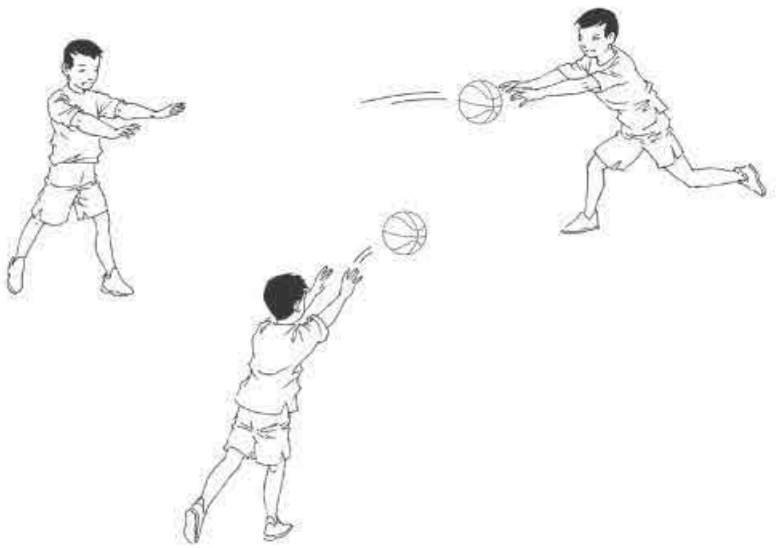


图6-1-4

○教师要多采取游戏的形式激发学生的练习兴趣，提高技术运用能力，如行进间双手胸前传、接球迎面接力赛、“抢截球”游戏（图6-1-5）等。

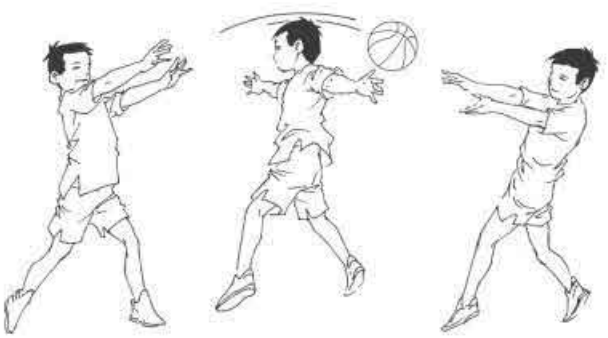


图6-1-5

○学生基本掌握行进间双手胸前传、接球技术后，尽可能与抢断、投篮等技术组合，提高学生的综合运用能力。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
传不准、接不到	多进行原地、走动、慢跑等方式的双手胸前传接球练习，反复体会传、接球动作要领

（三）体前变向换手运球

【动作方法】

右手运球向左侧变向突破时，突然改变球的方向，拍按球的右侧上方，使球从身体右侧弹向左前侧，右脚迅速向左侧前方跨出，上体左转、前倾并探肩，换左手拍按球的左后侧继续加速前进（图6-1-6）。

图6-1-6

【动作要点】

向左侧变向时，拍按球的右侧上方，把球运向身体的左前侧。向右侧变向时，拍按球的左侧上方，把球运向身体的右前侧；跨步、转体、前倾、探肩等动作协调连贯。

【教学重点】

拍按球的位置准确，跨步、转体、前倾、探肩等动作协调连贯。

【教学难点】

手脚配合协调，节奏清晰。

【教学建议】

行进间体前变向换手运球是在行进中改变方向的一种运球技术，是绕过障碍或摆脱对手防守常用的一种手段。经常练习这种运球技术，对发展身体的灵活性，提高控球能力，加快进攻速度和启迪思维，开发想象力都有积极作用。

○教学前先对学生的运球技术能力进行测试，不但便于教师了解学生的控球、运球能力，而且能使学生清楚自己的运球水平和能力，便于学生了解自己学习的进步程度。

○教学时，先复习原地运球，纠正不正确的手法，然后进行行进间运球；行进间运球先巩固直线运球再做体前变向换手运球。在练习过程中，要注意引导学生观察、体会两种运球技术的异同点，通过对比、分析，进一步明确体前变换手运球的动作要领及在比赛中的作用。

○教学前多做提高控球、运球能力的练习。如左、右手的高运球和低运球，也可多做些行进间运球的游戏，如直线运球迎面接力赛（图6-1-7）、行进间单手曲线运球接力赛（图6-1-8）等。

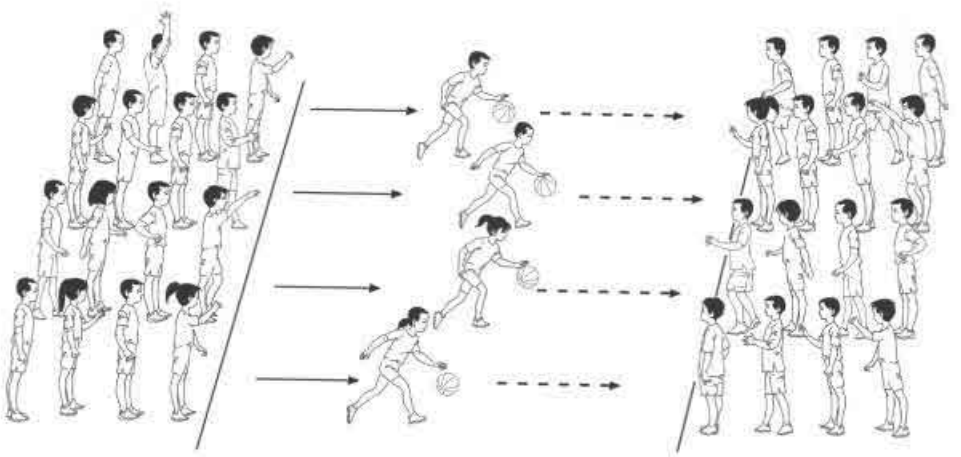


图6-1-7

图6-1-8

○教师要采用多种方法，增强练习的趣味性、激烈性、对抗性，激发学生的练习兴趣。如：一人固定位置防守，另一人左右变向运球突破防守；一人运球，圈内学生抢断（图6-1-9）等。

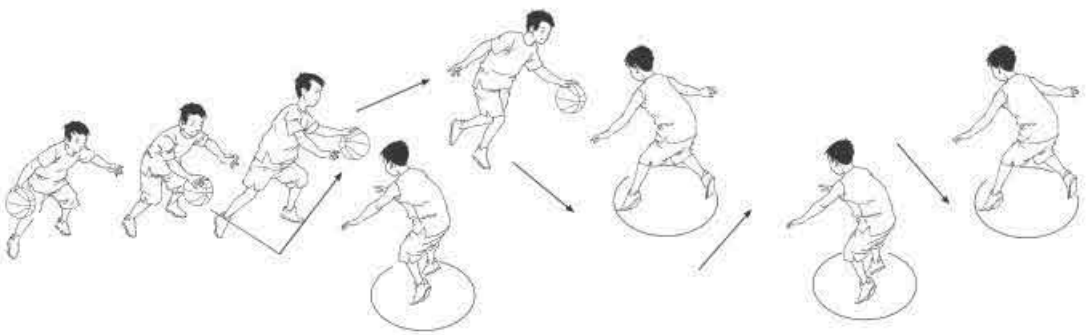


图6-1-9

○通过多种比赛提高学生的运球能力，如：个人计时赛、小组计时赛、挑战计时赛等。

○在游戏中运用此技术，并注重与传接球、投篮等技术动作的有机结合，提高学生的实战运用能力。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
控制不住球	○ 教师及时提示要点：向左绕障碍时，用手按拍球的右侧上方，让球弹向左脚外侧前方；向右时动作相反 ○ 多练习左右手交换运球，可高低结合、快慢结合，熟悉球性
运球忽快忽慢	○ 让学生先练习走动中运球，熟练后再过渡到跑动运球。跑动速度由慢到快，逐渐提高手脚协调配合能力 ○ 练习按拍一次跑两步节奏的运球，运球反弹的速度与跑速要吻合

（四）单手肩上投篮（以右手为例）

【动作方法】

两脚前后开立（右脚在前），两膝微屈，重心落在两脚上。右手手腕后屈持球于右肩前上方，手心空出，左手扶球左侧。投篮时，两脚蹬地，同时右臂向前上方充分伸展，最后用手腕前屈和手指力量将球投出（图6-1-10）。

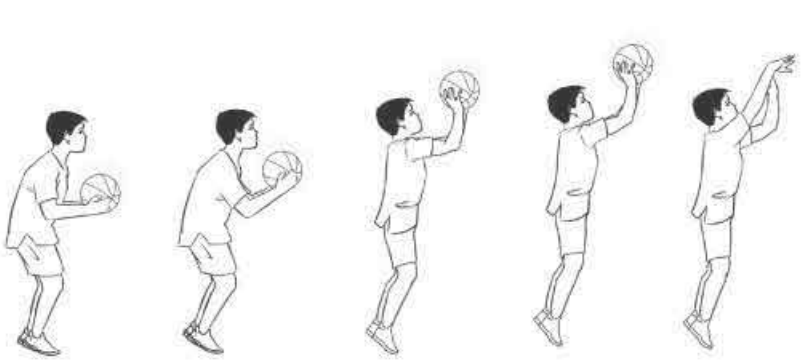


图6-1-10

【动作要点】

上、下肢要协调用力，用手腕前屈和手指拨球动作将球投出。

【教学重点】

右臂向前上方伸直，手腕前屈，食、中指用力拨球，通过指端将球投出。

【教学难点】

上、下肢协调用力。

【教学建议】

○有条件的学校可利用室内课，组织学生观看一些篮球比赛，激发学生强烈的求知欲；学习技术动作前，让学生先观看完整技术动作、慢动作的视频，使学生获得正确的动作表象。

○投篮技术动作比较复杂，教学时应抓住出手动作这个难点多做徒手或持球的练习，掌握正确的投篮技术和协调用力。基本掌握投篮技术动作后，应与其他技术动作结合起来进行练习，如：运投结合、传投结合等，提高投篮的实战运用水平。

○对于篮球教学，徒手模仿练习不宜过多，应尽快过渡到持球练习。

○让学生自选距离做定点单手肩上投篮练习（图6-1-11），也可由一点过渡到多点投篮。

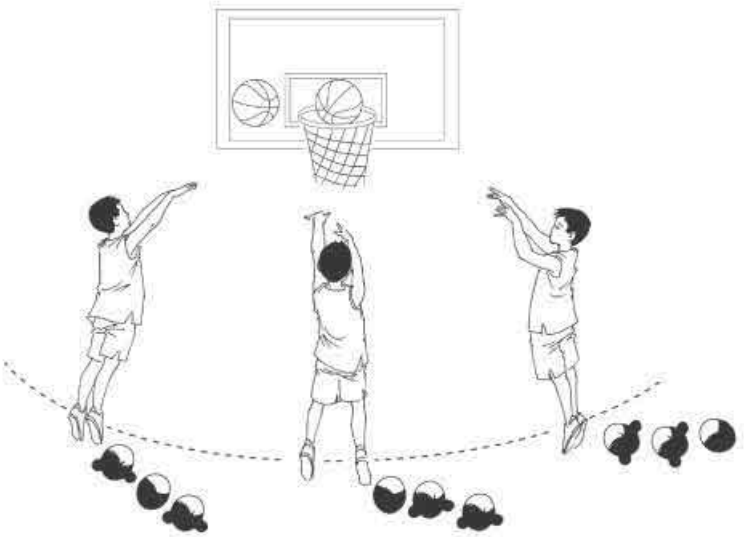


图6-1-11

○根据学校器材实际情况设置不同高度的篮筐，让学生自主选择，体验投篮成功的喜悦，培养自信心（图6-1-12）。

○教师要多采用比赛的形式调动学生的学习热情，如：定点单手肩上投篮赛、挑战赛、小组积分赛等。

○初步掌握单手肩上投篮技术后，尽可能与传、接球、运球等技术动作相结合做综合练习，如：运、投结合；传、接、投结合。也可做有人干扰的投篮练习。

图6-1-12

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
投篮不准	○ 多做徒手模仿练习或持球单手肩上投篮练习，体会托球、瞄篮、伸臂、屈腕、手指拨球的动作方法和用力顺序 ○ 做向上方单手肩上投篮练习，体会屈腕、手指拨球将球投出的用力方法
投篮时，发力顺序不够连贯	徒手做快速蹬地、伸臂动作，并要求碰到一定高度的标志物。

（五）发展篮球活动能力的练习与游戏

1. 熟悉球性的练习

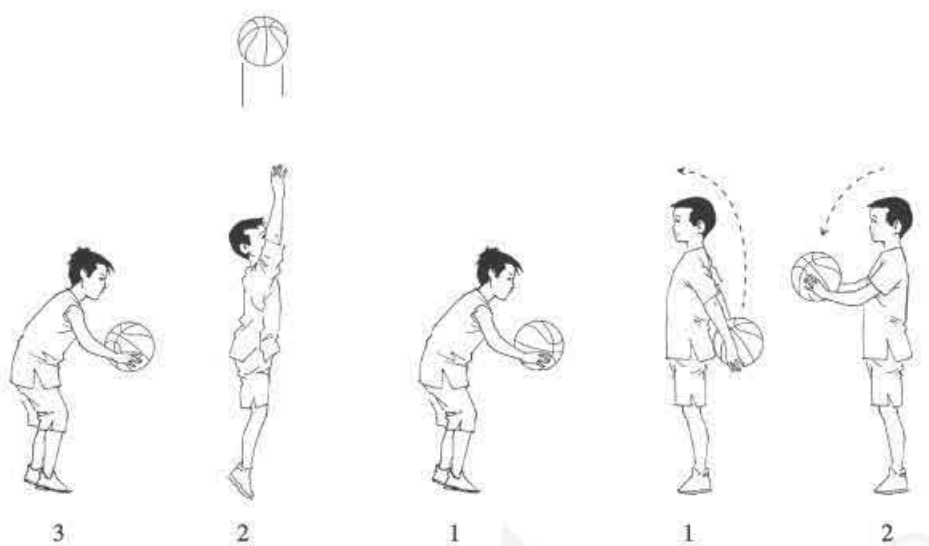


图6-1-13　各种抛接球

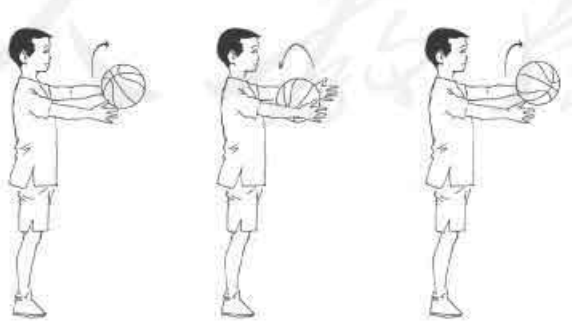


图6-1-14　双手胸前左右拨球

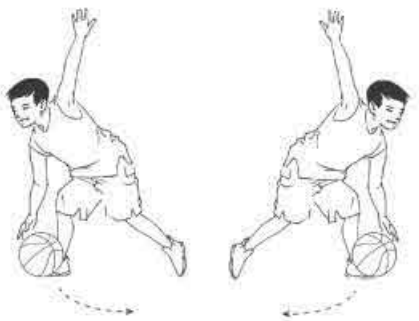


图6-1-15　体前左右滚球

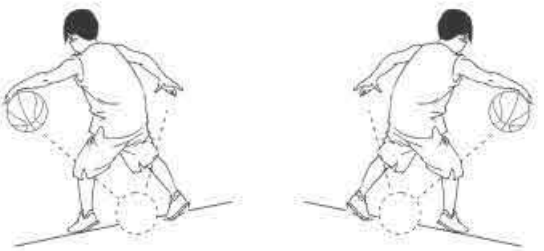


图6-1-16　背后运球

2. 小篮球游戏

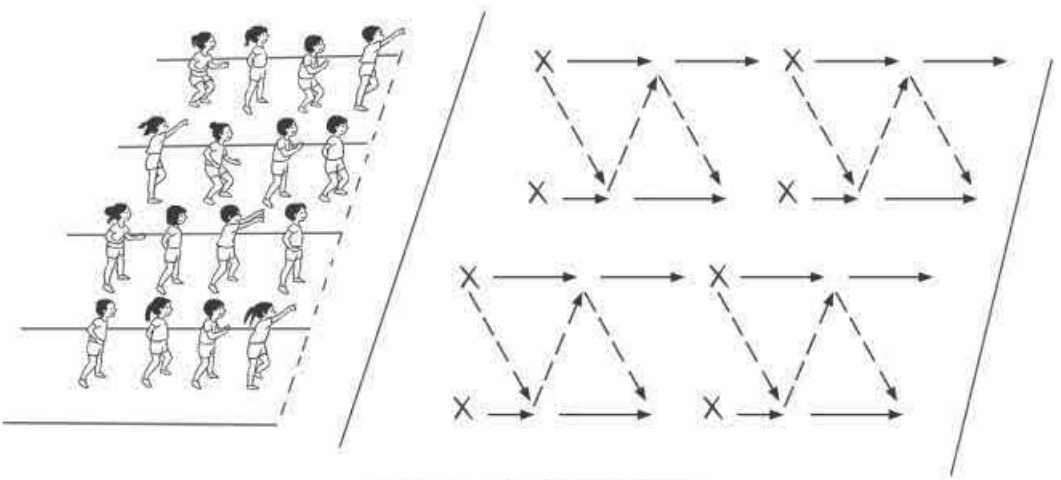


图6-1-17　行进间传接球接力赛

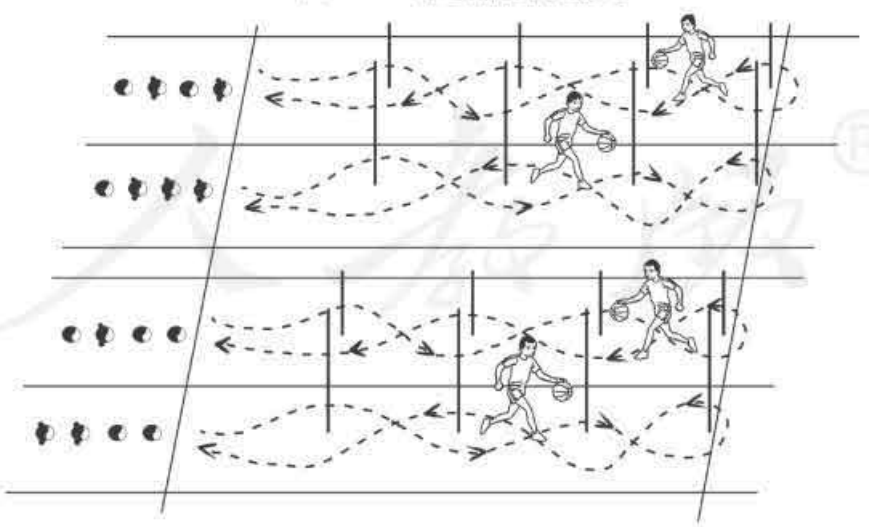


图6-1-18　行进间曲线运球接力赛

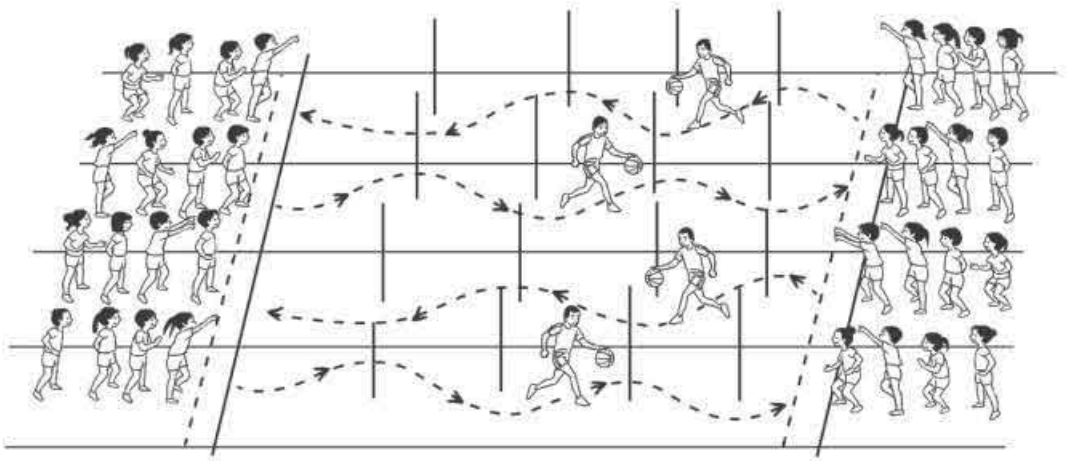


图6-1-19　行进间运球迎面接力赛

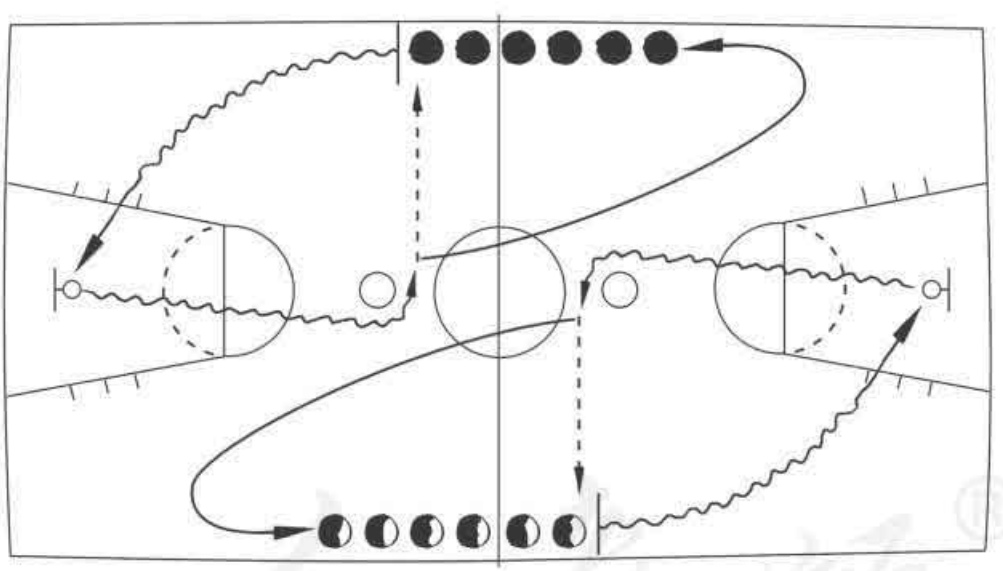


图6-1-20　运、投、传综合游戏

四、教学评价要点与建议

(一)运动项目评价

1. 质性评价

表6-1-2 小篮球动作质性评价(供参考)

内 容	优 秀 (100~90分)	良 好 (89~75分)	合格 (74~60分)	继续努力 (59分及以下)
行进间双手胸前传、接球	传、接球手形正确，传得准接得稳，用力适当，动作协调、连贯	传、接球手形较正确，传得准接得稳，用力适当，动作协调、连贯	传、接球手形较正确，基本能够传准接稳	传、接球手形不正确，传不准接不稳
体前变向换手运球	手触球部位准确；跨步、转体、前倾、探肩等动作协调连贯；手脚配合协调，节奏清晰；灵活绕过障碍，控球能力强	手触球部位准确；跨步、转体、前倾、探肩等动作连贯；手脚配合协调，有一定节奏；灵活绕过障碍，能较好控球	手触球部位基本准确；手脚配合较协调，有一定节奏；过障碍时比较灵活，且能控制住球	手触球部位不准确，手脚配合不协调，控制不住球

2. 量性评价

表6-1-3 小篮球学练量性评价(供参考)

内容	等级	优秀						良好				
篮球运球/秒	得分	100	98	96	94	92	90	87	84	81	78	75
	男	11.8	12.3	13.0	13.6	14.5	15.4	15.8	16.5	17.2	18.1	19.0
	女	12.9	13.5	14.5	15.4	16.7	18.0	18.8	19.9	21.0	22.5	24.0

续表

内容	等级	合格					继续努力				
篮球运球/秒	得分	72	69	66	63	60	50	40	30	20	10
	男	19.9	21.2	22.5	24.2	26.0	27.1	28.8	30.5	32.7	35.0
	女	24.9	26.2	27.5	29.3	31.0	32.1	33.8	35.5	37.8	40.0

注：此表参考《国家学生体质健康标准（2007年版）》有关数据制订。

（二）综合性评价

表6-1-4　小篮球学练综合性评价（供参考）

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	○了解小篮球运动对发展身体素质的影响，如：了解其锻炼价值，知道能够促进人体的速度、力量、灵敏、协调、平衡等身体素质的全面发展；增强内脏器官功能 ○能够说出一些小篮球运动的动作名称和术语，如：行进间双手胸前传、接球、侧身跑等 ○在小篮球能力练习和游戏中，了解一些小篮球比赛的规则，知道走步、阻挡、3秒、5秒、8秒、24秒等违例及罚则	○对学生的进步幅度、安全意识、合作态度以及对知识的了解程度进行过程性评价 ○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○在游戏、比赛中对规则的掌握、运用程度、遵守情况进行评价	20%
技能与体能	小篮球的完整技术	○掌握技能：基本掌握小篮球基本技术，能够在游戏和比赛中运用所学技术和规则 ○体能： 行进间曲线运球，男生不低于26秒，女生不低于31秒	○在量性评价时，建议给每名学生2次测评机会 ○质性评价时，要关注动作的准确性、协调性、连贯性	60%

续表

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
学习行为和能力表现	积极参与主动关注心理调节尊重对手和裁判	○积极主动参与小篮球的练习、比赛、游戏和考核等活动，并体验小篮球运动的乐趣 ○主动关注自己小篮球测试的成绩，了解本学期的进步幅度或存在的问题 ○能够与不同运动能力的同学共同参与小篮球的练习、游戏和比赛，既能表现出承受挫折、勇于克服困难的意志品质，又能表现出尊重竞争对手、自觉遵守规则、服从判罚的优良品质。如：在行进间双手胸前传、接球学习中，表现出主动协作、主动配合同伴的良好行为；在投“活动篮”游戏中，正确对待输赢，为同伴加油、为对手喝彩	采用师评、自评、互评的方法，对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价	20%

第二节 小足球

小足球是小学五、六年级小球类教材的主要内容，也是深受学生喜爱的体育活动内容。在学校开展小足球活动可以不受场地、器材、人数、季节等客观条件的限制。同时，它锻炼身体的实效性较好，对培养学生团队意识、拼搏精神和勇敢、顽强、机智、竞争等优良品质都具有良好的作用。

一、教学目标

1. 能够说出所学小足球运动的动作名称与术语以及简单的竞赛规则，了解其基本锻炼价值。

2. 基本掌握脚背内侧传球、脚背正面射门、停球以及头顶球等动作技能，发展学生的奔跑、跳跃等能力，提高速度、耐力、灵敏、协调等身体素质。

3. 培养学生的自尊心、自信心，鼓励学生勇于克服困难，逐渐形成坚强的意志品质；培养学生团结合作、尊重对手、遵守规则的意识和能力、树立集体荣誉感，培养良好的体育道德。

二、教材分析

（一）教材内容价值

足球运动是深受学生喜爱的体育项目之一，尤其是男生对小足球更感兴趣。在小学阶段开展小足球运动，不仅有助于增进学生身体的生长发育，增强体质，而且有利于身体素质的全面发展，对培养勇敢、顽强的意识品质，团结合作的集体主义精神，建立自尊与自信，促进心理健康等方面都有重要的作用。

（二）教材内容设计思路

五、六年级小足球教材是在三、四年级的基础上，继续学习传接球、射门和顶球的基本技能以及采用游戏的方式进行简单教学比赛。传球技术由脚内侧传球过渡到脚背内侧、脚背外侧传球，由短传过渡到长传；接球技术也由脚内侧接球过渡到脚背正面接球，由接地滚球过渡到接空中球。另外增加了脚背正面、脚背侧面射门，前额正面头顶球技术。教学重点仍为熟悉球性和各项技术动作的综合应用，在游戏中，提高学生的实战能力。同时注重简单规则的学习，既能使学生在游戏与比赛中运用规则，培养规则意识，也有助于学生学会观看和欣赏足球比赛。

三、教学内容与教学建议

表6-2-1　小足球教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
小足球	1. 脚背内侧传球☆ 2. 脚背正面接球◇ 3. 脚背正面射门☆ 4. 脚背外侧传球◇ 5. 发展足球活动能力的练习与游戏◇	五年级： 脚背内侧传球 六年级： 脚背正面射门

注：☆掌握　◇基本掌握

（一）脚背内侧传球

【动作方法】

斜线助跑，助跑方向与出球方向成45°；支撑脚以脚掌外侧积极着地，踏在球的侧后方20~25厘米处，脚尖指向出球方向，身体稍向支撑腿一侧倾斜；支撑脚着地同时，踢球腿以髋关节为轴，由大腿带动小腿成弧线向前摆动；当身体转向出球方向膝关节摆至接近球的内侧垂直上方时，小腿加速前摆、脚尖稍外转、指向斜下方，脚面绷直，脚趾扣紧，用脚背内侧击球的后中部；击球后，踢球腿随球继续前摆（图6-2-1）。

图6-2-1

【动作要点】

支撑脚的位置，踢球腿的摆动和脚触球的部位。

【教学重点】

斜线助跑，支撑脚的位置以及支撑脚脚尖指向出球方向。

【教学难点】

踢球腿的摆动和脚击球的部位。

【教学建议】

○脚背内侧传球适用传高远球，这就要求传球要有一定的准确性，启发学生练习传球时，要掌握脚触球的部位与用力大小，提高传球能力。教学时要采用多种方式，如游戏、比赛等，创设多种场景，提高技术的学习、掌握和运用的能力，激发学生学练兴趣、参与意识和主动性。

○脚背内侧传球技术，需要有较好的球性、身体协调性、力量素质等做基础。由于学生间存在个体差异，会对运动成绩产生影响，不利于学生自信心与

兴趣的形成。教师应将教学内容进行游戏化处理，激发学生的兴趣，充分调动学生的积极性。对于初学者可安排踢准、踢远等游戏；对技能较好的学生，可引导他们结合实战进行传球、接球、射门的综合性练习。

○教师在设计教学步骤时，不仅要注重教材分析，更要重视学情分析，要善于从学生的实际水平出发，安排一些有针对性的练习，提高学生的运动兴趣与运动技能。如以下几种练习。

（1）做脚背内侧传球模仿练习。参照示范动作或挂图、课件等边模仿边对照，领会传球的动作要领。

（2）两人一组，一人踩球，另一人斜线助跑做脚背内侧传球动作，体会脚触球的正确位置。

（3）两人一组，相距8~10米面对面做踢定位球的练习，两脚交替练习。

（4）两人一组，面对面做传球过一定高度障碍的练习。

○初学时，传球用力要轻，注意脚法，以免因用力过大而受伤。

○教学中，教师要善于观察、发现学生的错误与误区，分析原因，及时给予帮助与指导。

○教师应结合学校场地、器材的实际情况，根据《课程标准》中关于“课程资源开发与利用”的相关精神，对体育设施与器材资源进行开发与利用。如：栏架可以作小足球的球门，为学生的学习创造条件。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
摆腿方向不正，伴有外展和内收的动作	多做摆腿模仿练习，讲清摆腿方向或两人一组相互纠正动作
支撑脚的位置离球过远或过近，脚尖指向不对	在练习踢定位球时，在支撑脚正确位置上画出标志供练习时参考。要求脚尖指向出球方向
踢球时踝关节外旋，脚面朝上，横扫踢球	○结合摆腿练习，强调脚背内侧对准出球方向 ○结合示范，让学生观看脚触球的部位

（二）脚背正面接球

【动作方法】

判断来球方向，身体重心放在支撑脚上，膝关节微屈，停球腿提起迎球，脚背正面对准来球；当脚与球接触前的瞬间开始下撤，缓冲来球力量，使

球落在体前需要的位置上（图6-2-2）。

图6-2-2

【动作要点】

判断准确，脚触球后下撤力量适宜。

【教学重点】

身体正对来球，脚背正面触球。

【教学难点】

判断来球路线与速度，膝、踝关节放松以增强缓冲效果。

【教学建议】

○接球也叫停球。停球不是目的，要为下面的传球、运球或射门等技战术服务。停球方法很多，但技术主要包括两个方面：一是缓冲来球力量；二是改变来球的方向，以便更好地控制球。脚背正面接球，可以接不同弧度的空中球，也可以接低平球。这种技术接球稳，运用机会多。因此，要重视学会这种接球方法，熟练地掌握接球技术动作。

○若想掌握脚背正面接球技术，需要对足球的运动路线有较好的判断能力，脚触球要有良好的本体感受（也就是通常所说的球性）。因此，教师要重视学生的球性练习，建议多做脚背正面颠球、脚背正面托球等练习。

○教师应注重激发学生的学习兴趣，对教学内容进行游戏化处理，充分调动学生学、练的积极性。如：停球比稳、停球入圈等。

○教师应加强对教学内容以及学生学习情况的分析，遵循运动技能的形成规律，逐层、有步骤的实施教学，保护学生学习的积极性与自信心。

（1）结合讲解、示范，组织学生边听、边看、边模仿，体会接球时迎、撤的动作要领。

（2）初学时，不要急于求成。可先练习模仿动作，再做自抛自接或一人抛球另一人接球的练习；先接一定弧度的空中来球，再接不同弧度的来球；先练习原地接球，再练习走动和跑动接球。

（3）自抛自接练习或一人抛球另一人练习接球。抛球时要抛出不同弧度的来球。

（4）对墙（或其他物体）抛球，练习接反弹回来的空中球，体会接球时主动迎球的跑动动作。

（5）由于学生对迎、撤力度掌握不好，教师可先将球内的气体放出一些，从而减弱球的弹性，增强学生的本体感受，提高成功率，进而提高学生的自信心。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
接球时，接不到球	提示接球前要注意观察来球的方向、力量，判断好落点，选好接球站位，做好接球准备
接球时，脚背将球击出	○ 徒手或持球做撤引模仿动作 ○ 由自抛自接做脚背正面接球过渡到一抛一接的接球练习

（三）脚背正面射门

【动作方法】

与水平二“脚背正面踢球”基本相同，只是摆动腿大腿带动小腿前摆速度快、幅度大，击球力量大（图6-2-3）。

图6-2-3

【动作要点】

支撑脚的位置，踢球腿的摆动和脚触球的部位。

【教学重点】

助跑路线，脚触球的位置。

【教学难点】

支撑脚的位置，摆动腿的速度。

【教学建议】

射门是踢球技术在比赛中的运用，射门技术的好坏既与踢球技术动作掌握的程度有关，又与射门意识有关。在教学过程中，在抓技术教学同时，注意培养和提高学生射门的意识与欲望，教育学生临门一脚要沉着、冷静，养成良好的心理素质。

○脚背正面射门技术需要有较好的球性和身体素质。但由于学生间存在个体差异，对此内容的学习会产生一定影响。因此，教师应对不同水平的学生进行耐心指导，并安排多种有针对性的练习，帮助学生形成运动技能。

（1）踢定位球射门。如：踢射空门、踢射门墙以及不同距离、不同角度的射门。

（2）一人守门，练习人站在不同距离踢定位球射门。

（3）运球射门。从指定地点向球门运球，接近指定区域做射空门或有守门员的射门。

（4）两人一组，传接球配合射门练习。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
射门不是高就是偏	一人踩住球，另一人做脚背正面踢球的模仿练习，或一人抛球，另一人练习踢球，体会脚背触球的正确部位
射门无力	○ 射门时要求大腿发力带动小腿，加速摆动，增加踢球射门的力量 ○ 加强身体素质训练，提高腿部、腰部力量

（四）脚背外侧传球

【动作方法】

直线助跑，速度和距离要适宜，支撑脚踏在球侧方约一脚远处，脚尖对准出球方向。踢球时，支撑腿的膝关节微屈，重心稍下降，摆动腿膝关节弯

曲，使脚背外侧对准球，以膝关节为轴，积极前摆，脚踝保持紧张，用脚背外侧触球的后中部，将球踢出。踢球后，随球跟进（图6-2-4）。

图6-2-4

【动作要点】

脚背外侧对准球，触球的后中部。

【教学重点】

支撑脚脚尖指向出球方向，脚触球的部位。

【教学难点】

支撑脚的位置，踢球腿的摆动路线。

【教学建议】

○教师既要注重分析动作要点，从教材的角度设计教学步骤，又要注重分析教学重点和教学难点，从学生的角度设计教学手段，帮助学生掌握技能，解决问题。

○教法步骤要由易到难，循序渐进。

（1）开始教脚背外侧踢球时，应先踢静止球。在教学中，要抓住支撑脚的站位、踢球腿的摆动和脚触球的部位这三个重要环节。

（2）教学顺序上，一般按照先教踢定位球，再教踢地滚球、反弹球、凌空球的顺序进行。

（3）在练习步骤上，可先做模仿踢球动作。如踢手提网袋里的球等过渡性练习，体会踢球的动作要领。然后，可两人一组，轻力量对踢定位球，或对墙练习，掌握动作要领后，可在跑动中做传球练习。

（4）练习时应注意左右脚交替进行，熟练掌握踢球技术动作。

（5）传球练习应与射门练习结合进行，以提高练习兴趣。

（6）教师示范时，一般先进行慢动作的侧面示范。做击球示范时，可采用静

止动作示范法。

（7）踢球练习一般采用反复练习法。球少时，可安排几组辅助性练习，分组轮换。也可采取传球后即跑至排尾，多人一球的形式练习。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
踢球时，脚触球部位不正确	反复踢定位实心球练习，体会脚尖内转动作；或做两人一组一人踩球，一人踢球练习
直腿用脚背外侧推球	踢定位实心球练习，体会屈膝摆动，要求用脚背外侧触球的后中部

（五）发展足球活动能力的练习与游戏

1. 熟悉球性的练习

图6-2-5　两人颠球比多

图6-2-6　连续踩球（前进、后退）

图6-2-7　拨球过人

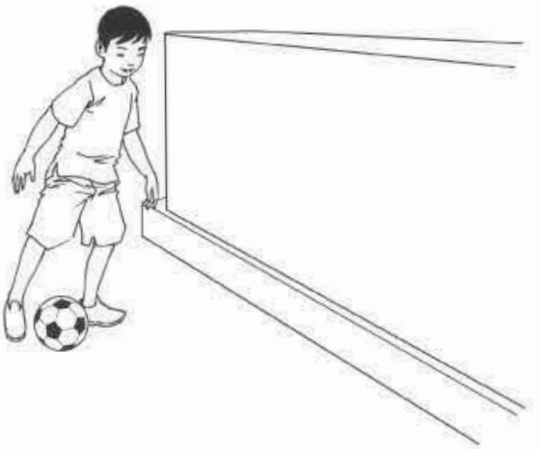


图6-2-8　踢“矮墙”

2. 小足球游戏

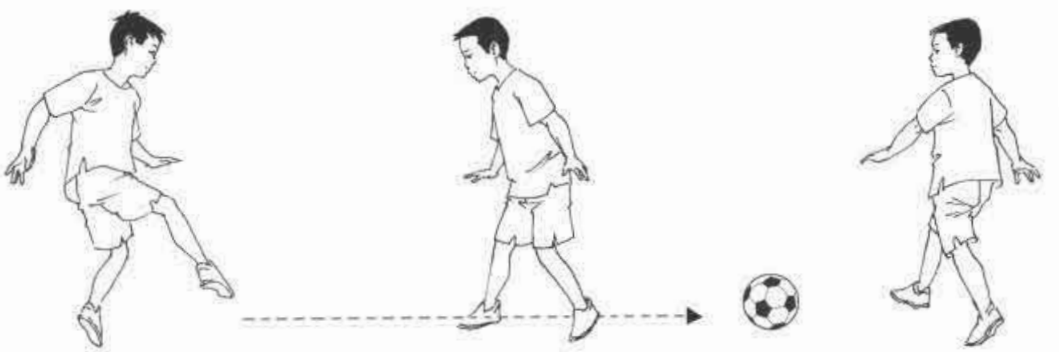


图6-2-9　抢断球

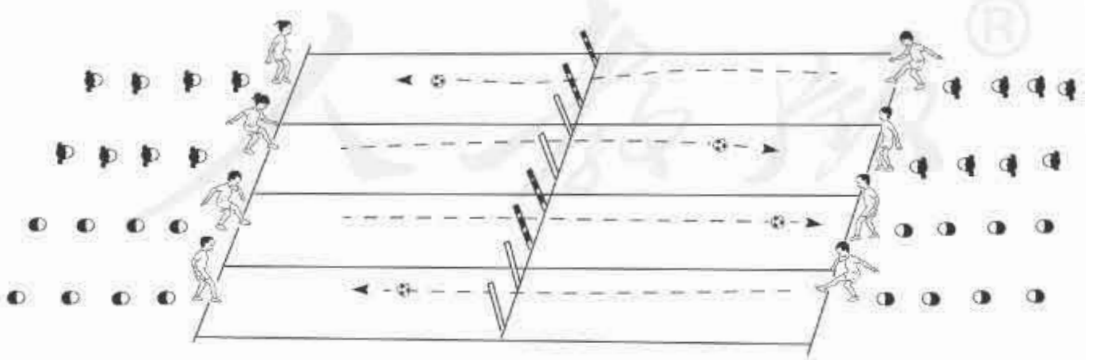


图6-2-10　传球过杆比准

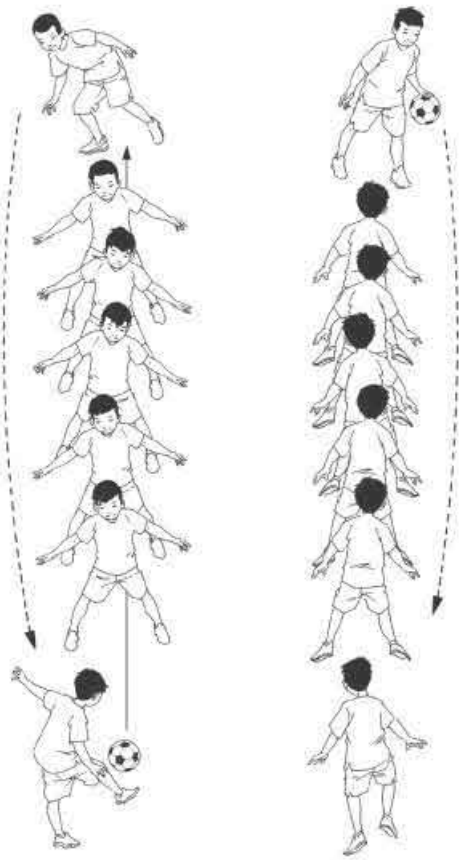


图6-2-11　传球过人比准

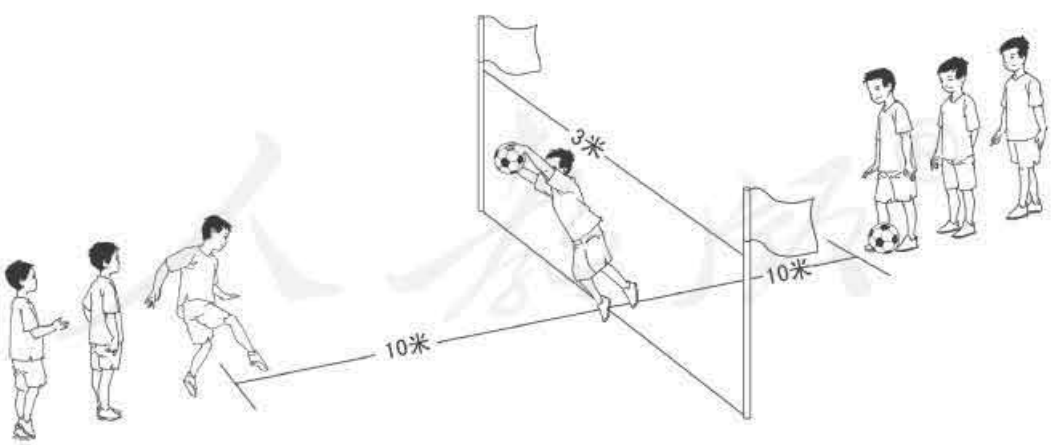


图6-2-12　射门比准

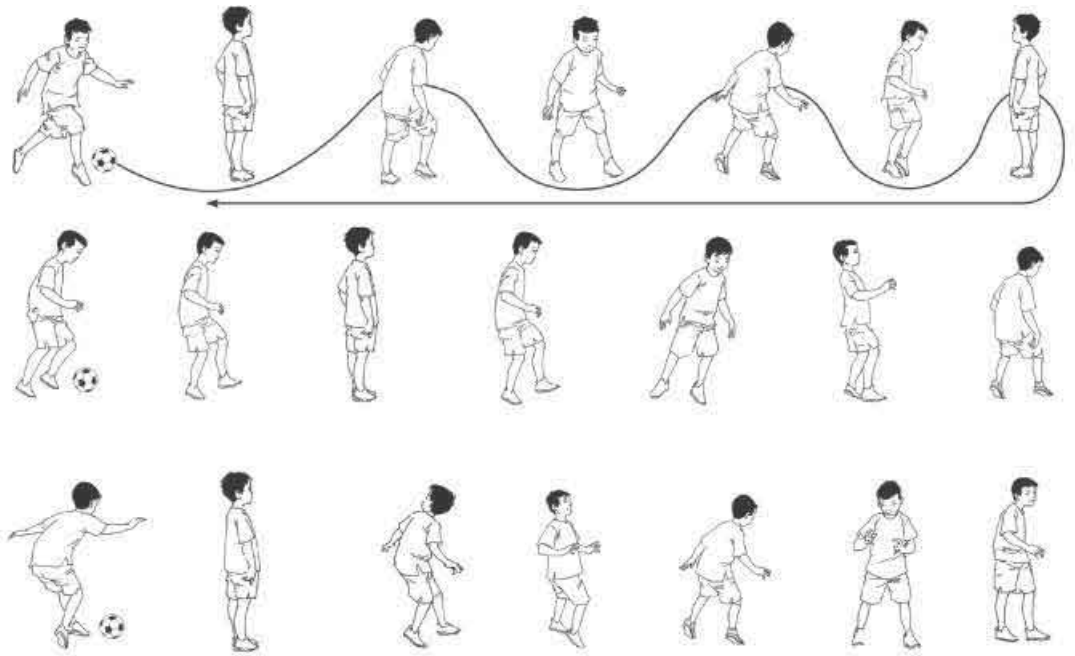


图6-2-13　运球比快

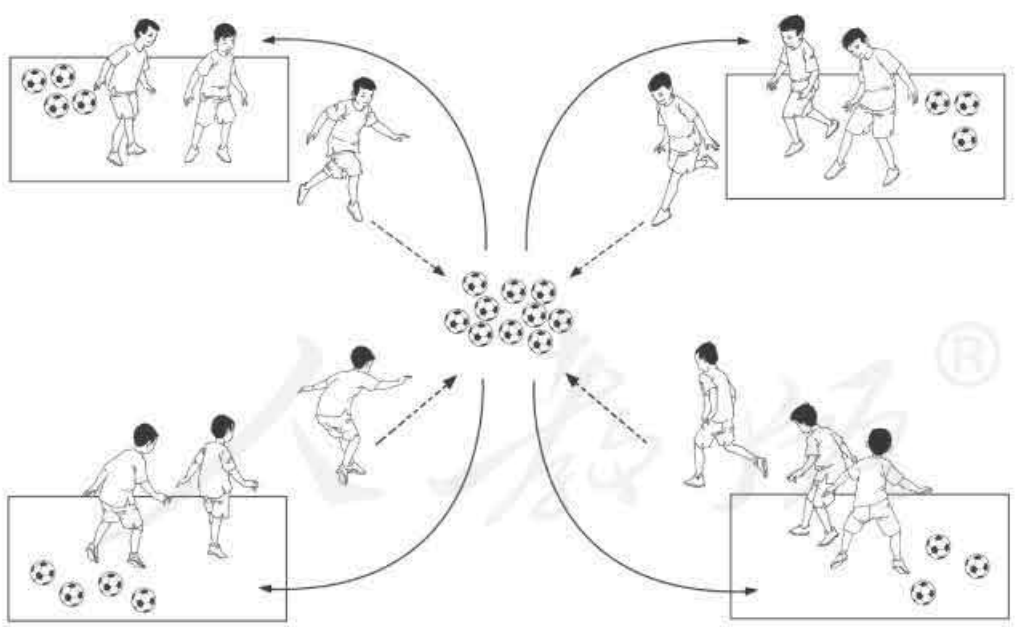


图6-2-14　运球接力

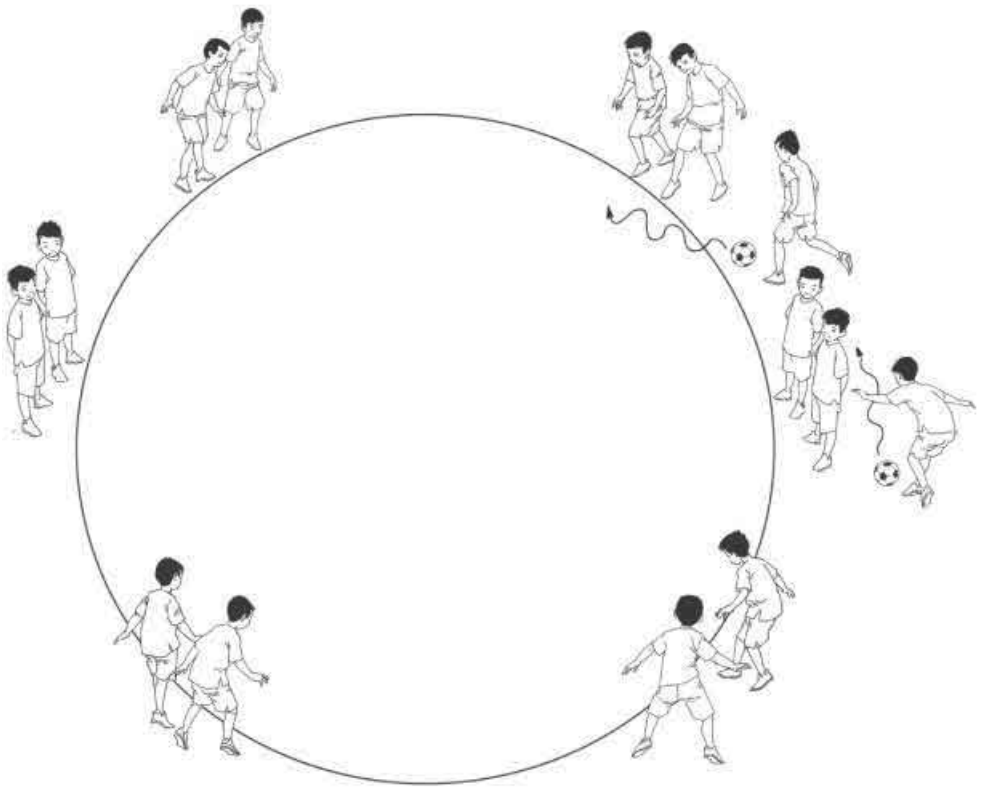


图6-2-15　运球追逐

【教学建议】

○学生在小足球游戏和比赛中身体接触较多，而此学段的学生已开始进入青春期，男女生的差异逐渐明显。建议教师在游戏或比赛活动中可按性别分组进行。

○根据学生的实际水平以及游戏目的，也可采取同质分组或异质分组，便于学生相互帮助、共同提高。

○在足球游戏、比赛等活动中，由于身体接触频繁，容易造成伤害。建议教师在加强安全教育的同时，更应重视规则教育，使学生逐渐养成遵守规则、服从裁判的良好体育道德风尚。

○教师应进一步加强课程资源的开发与利用，根据学校场地、器材以及学生的实际水平，因地制宜，对场地器材、活动形式、活动方法进行调整，不断丰富教学内容。

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

质性评价

表6-2-2　小足球动作质性评价（供参考）

内容	优秀（100~90分）	良好（89~75分）	合格（74~60分）	继续努力（59分及以下）
脚背内侧传球	助跑路线正确，支撑脚位置准确，踢球腿摆动正确；用脚背内侧击球的后中部；出球方向准确	助跑路线正确，支撑脚位置较准确；踢球腿摆动较正确；踢球脚能够击球的后中部	助跑路线正确，支撑脚位置不稳定；踢球脚能够击球的后中部	支撑脚的位置离球过远或过近，脚尖指向不正确；摆动腿方向不正；踢球时踝关节外旋，形成横扫踢球的错误动作
脚背正面射门	助跑路线正确，支撑脚位置准确；踢球腿摆动迅速，用脚背正面击球的后中部；脚法正确，射门准确、有力	助跑路线正确，支撑脚位置较准确；踢球腿摆动迅速，踢球脚能够击球的后中部；射门命中率较高	助跑路线正确，支撑脚位置不稳定；踢球腿摆动力量不足；能够击中球，但射门的命中率不高	支撑脚不稳，脚触球部位偏左或偏右；射门无力且不准确

（二）综合性评价

表6-2-3　小足球学练综合性评价（供参考）

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	○了解小足球运动对发展身体素质的影响，如：了解其锻炼价值，知道能够促进人体的速度、力量、灵敏、协调、平衡等身体素质的全面发展；知道能够增强内脏器官功能 ○经常观看各种足球比赛，了解简单足球规则 ○能够说出一些小足球运动的动作名称和术语，如：脚背内侧传球、脚背正面接球、脚背正面射门等	○在教学实践过程中进行评价 ○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○采用提问、互问互答等方式进行评价 ○对比赛中的表现状况进行评价	20%

续表

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
技能与体能	小足球的完整技术	技能：掌握正确的小足球基本技术，能够在游戏和比赛中运用所学规则和技术 体能：发展速度、力量、耐力等身体素质	质性评价要关注动作的准确性、协调性、连贯性	60%
学习行为和能力表现	积极参与主动关注心理调节尊重对手和裁判	○能够积极主动参与小足球的比赛、游戏和考核等活动，并体验小足球运动的乐趣 ○主动关注自己的小足球技评成绩，了解本学期的进步幅度或存在的问题 ○能够与不同运动能力的同学共同参与小足球的练习、游戏和比赛，既能表现出承受挫折、勇于克服困难的意志品质，又能表现出尊重竞争对手、自觉遵守规则、服从判罚的优良品质	采用师评、自评、互评的方法，对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价	20%

第三节 软式排球

软式排球具有重量轻、体积大、制造材料柔软、不易损伤手指等特点，主要是以少年儿童和中老年为对象的体育项目，是深受广大体育爱好者欢迎的一项健身运动。小学五、六年级学生开始学习软式排球，以基本技术、动作方法和游戏为主，提高学生进行软式排球运动的能力，体验排球运动乐趣，为今后的排球动作技术学习和能力提高打基础。

一、教学目标

1. 能够说出所学软式排球基本技术的动作名称及术语，了解其基本锻炼价值。

2. 能够掌握一些简单的基本技术，如垫球、发球游戏，发展学生的灵敏、协调等身体素质及快速反应能力。

3. 培养学生顽强拼搏、坚毅果断的意志品质以及互相配合的团队精神。

二、教材分析

（一）教材内容价值

软式排球具有重量轻、体积大、制造材料柔软、不易损伤手指等特点，而且击出的球飞行速度较皮制排球慢，不易落地，学生玩起来趣味性强。学习软式排球可以发展学生上下肢力量及弹跳力，体验位移、速度、时空等运动感觉，提高神经系统的灵活性，培养学生沟通交流能力和与人合作的意识。

（二）教材内容设计思路

软式排球作为此学段的教学内容，主要目的是锻炼学生身体，培养学生对排球运动的兴趣以及培养学生的团队合作精神。因此，教师应注重引导学生积极主动参与排球活动，努力掌握所学动作技术，能够运用软式排球技术开展体育活动。

根据小学五、六年级学生身心发育特点，本册教材软式排球的教材内容以准备姿势、移动、垫球、发球、传球等基本技术为主，同时，注重排球比赛规则的渗透；通过游戏和教学比赛，使学生能够将所学的基本技术、竞赛规则运用到游戏或比赛中，从而达到身心发展的目的。这里编写的软式排球内容，只是为教师提供教学素材，教师还应根据课标的精神和学校实际情况选择使用并拓展。

三、教学内容与教学建议

表6-3-1　软式排球教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
软式排球	1. 准备姿势和移动◇ 2. 正面下手双手垫球☆ 3. 正面下手发球☆ 4. 发展排球活动能力的练习与游戏※	正面下手双手垫球

注：☆掌握　◇基本掌握　※选择

（一）准备姿势和移动

为了便于移动或完成技术动作而采取的合理的身体姿势称为准备姿势。起动后，在准备姿势的基础上变换身体重心位置，使身体便于向某个方向移动的步法称为移动。

图6-3-1

1. 准备姿势

【动作方法】

两脚左右开立比肩稍宽，一脚稍前，两脚尖内收，脚跟稍提起，膝关节保持一定的弯曲，上体稍前倾，重心靠前，两臂自然弯曲，双手置于体前，两眼注视前方来球，随时准备起动（图6-3-1）。

【动作要点】

注意力集中，身体在紧张状态下保持适当放松。

【教学重点】

两脚、两膝、两手的位置与方法。

【教学难点】

注视来球的远近情况调整手臂位置；重心降低并落于前脚掌。

2. 移动

（1）并步法

【动作方法】

移动时，距来球方向近的脚先向移动方向跨出一步，当跨出脚落地时，另一脚迅速跟进成击球前的准备姿势。这种方法适用于球离身体一步左右（图6-3-2）。

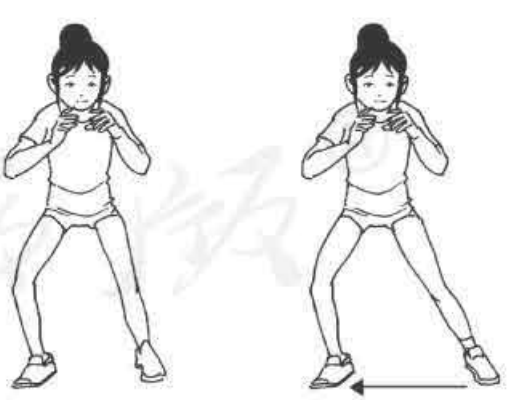


图6-3-2

【动作要点】

注意力集中，移动迅速，两眼始终注视球的飞行路线并准备判断落点。

（2）跨步法

【动作方法】

移动时，一脚用力蹬地，另一脚向来球方向跨出一大步，跨步腿膝部稍屈，上体前倾，臀部下降，身体重心移到跨步腿上，后腿在蹬地后内收，膝部微屈，成击球前的准备姿势。这种姿势适用于来球较低，距离身体较近时的移动（图6-3-3）。

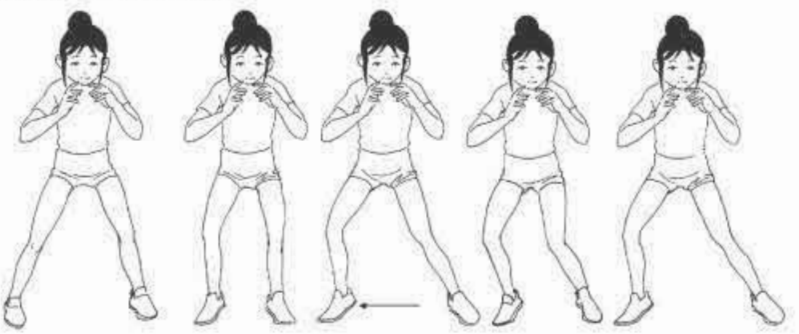


图6-3-3

【动作要点】

注意力集中，身体重心移动要迅速，降低重心。

（二）正面下手双手垫球

【动作方法】

正对来球，成准备姿势。垫球前，两臂自然下垂，两手并拢，两拇指平行，两小臂尽量靠近；垫球时，用两脚蹬地，两臂稍内收，利用伸膝、含胸、提肩、压腕的全身协调动作迎向来球，将球准确地垫击在前臂的击球部位上。击球瞬间，两臂要保持平稳，身体重心向抬臂的方向移动伴送球击出（图6-3-4）。

图6-3-4

双手下手垫球的击球手形一般分为叠指法和包拳法两种。

叠指法：将两手手指上下相叠，两拇指对齐平行靠压在上面手的中指第二指节上，掌根靠紧，两臂伸直相夹，手掌部位不能相叠。（图6-3-5）

包拳法：将两手抱拳互握，两拇指平行放于上面，两掌根和两小臂靠紧，手腕下压，使前臂形成一个垫击平面（图6-3-6）。

双手下手垫球的部位：一般是用手腕向上10厘米左右的平面（图6-3-7）。

图6-3-5

图6-3-6

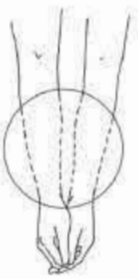


图6-3-7

【动作要点】

准确判断后，迅速移动取位；垫球时双臂插入球后下方，夹臂、提肩、压腕，击球部位准确，上下肢协调用力。

【教学重点】

夹臂、提肩、压腕，垫球的部位准确。

【教学难点】

判断准确，上下肢协调用力。

【教学建议】

○教师要利用图片、自制教具、讲解示范等方法，帮助学生建立正确的动作概念。

○多进行徒手模仿练习，体会垫球动作的用力顺序。

○一人持球于腹前，另一人做垫球动作或垫吊球，体会击球点和击球部位。

○自抛一次、自垫一次的方法进行练习，动作熟练后逐步过渡到连续向上垫球。

○个人技术熟练掌握后，可进行两人对垫或三人垫球。

○采用游戏或比赛的方式，做定时或定量比赛，看谁垫的次数多；也可以采用垫球进圈的办法，激发学生的练习兴趣。如：叫号垫球游戏。

○学生熟练掌握垫球技术后，就要与其他技术动作相结合进行练习，提高

技术的综合运用能力。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
手形不正确，屈肘击球	○看示范动作或图示，学生独立模仿叠指法或包拳法两种手形，并相互纠正 ○ 徒手或用吊球做直臂击球的模仿练习，两人一组互相纠正动作 ○自抛自垫或两人一组，一抛一垫练习直臂垫球。边练边互相纠正动作
垫球时，只动手不动脚	○反复练习准备姿势和脚步移动，培养排球意识和明确移动对打排球的重要意义 ○ 两人一组，一人向前、后、左、右一步远抛球，另一人练习移动后垫球 ○ 让学生明确垫球用力大小与来球力量成反比，与垫球距离成正比

（三）正面下手发球（以右手为例）

【动作方法】

发球前，面对球网，两脚前后站立，左脚在前，右脚尖稍向外转，两腿微曲；上体稍前倾，左手持球于腹前；发球时，将球向上抛起约30厘米，同时右臂后引，当球下落时，右脚蹬地，右臂自然伸直向前摆动，当摆至腹部右侧前方时，用手掌、半握拳或虎口击球的后下部，使球向前上方飞出。击球后随身体重心前移（图6-3-8）。

图6-3-8

【动作要点】

击球部位及身体协调用力，注意抛、引、蹬、摆、击的用力顺序。

【教学重点】

抛球稳定，击球部位准确。

【教学难点】

抛、引、蹬、摆、击的用力顺序，身体协调用力。

【教学建议】

○观看录像、图片、示范等，做抛球、引臂、击球的发球模仿练习，体会发球的动作方法。

○用吊球练习正面下手发球，体会击球的部位和击球点。

○对墙（或网）进行发球练习，开始距离可近一点，然后过渡到规定距离发球。

○二人一组，面对面轮流发球，相互纠正动作。

○练习发球时，先练习发球过网，再要求发球比准。引导同学多观察、多思考、多总结，找出问题。

○基本掌握发球技术后，可以通过游戏或比赛的方法练习，提高学生的练习兴趣。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
发球不过网	○多做增强臂力的练习，提高臂力，反复做抛球、挥臂、击球的模仿练习，体会动作的连贯性、协调性 ○鼓励学生根据自己的实际能力，选择发球位置
击球不准	○反复练习抛球，要求将球控制在一定高度 ○练习中，教师反复强调击球时机和击球部位，即球下落至腹前上方时击球，用掌根或虎口击球的后下方

（四）发展排球活动能力的练习与游戏

1. 熟悉球性的练习

图6-3-9　自抛自垫练习

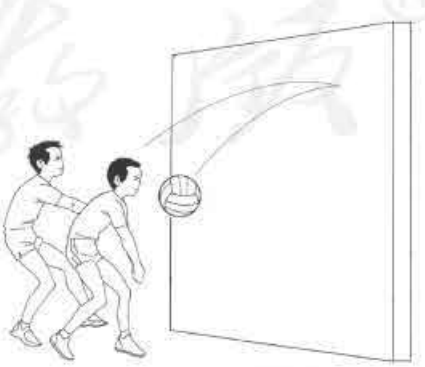


图6-3-10　对墙垫球

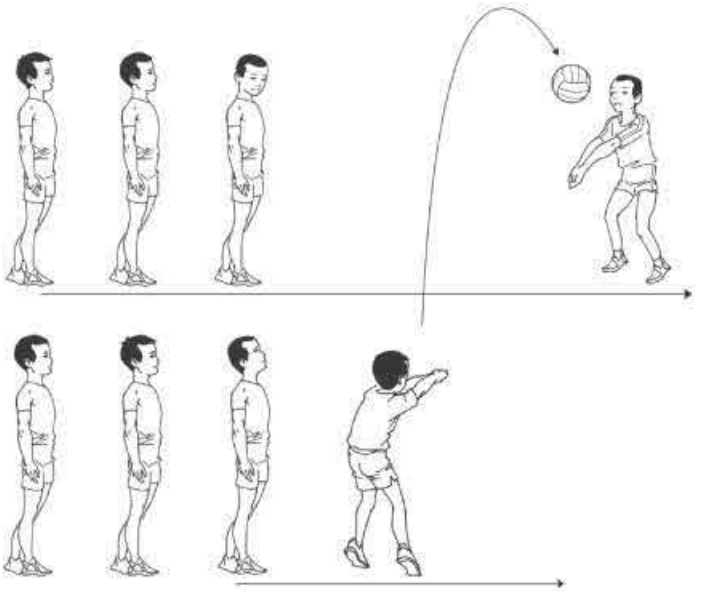


图6-3-11　两人对垫球

2. 各种移动与垫球练习

图6-3-12　两点击固定球

图6-3-13　用垫球姿势做向前、后、左、右移动的练习

3. 软式排球游戏

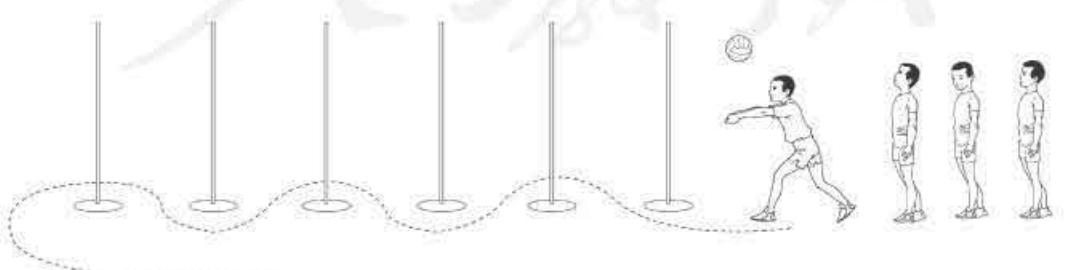


图6-3-14　绕杆自垫球接力

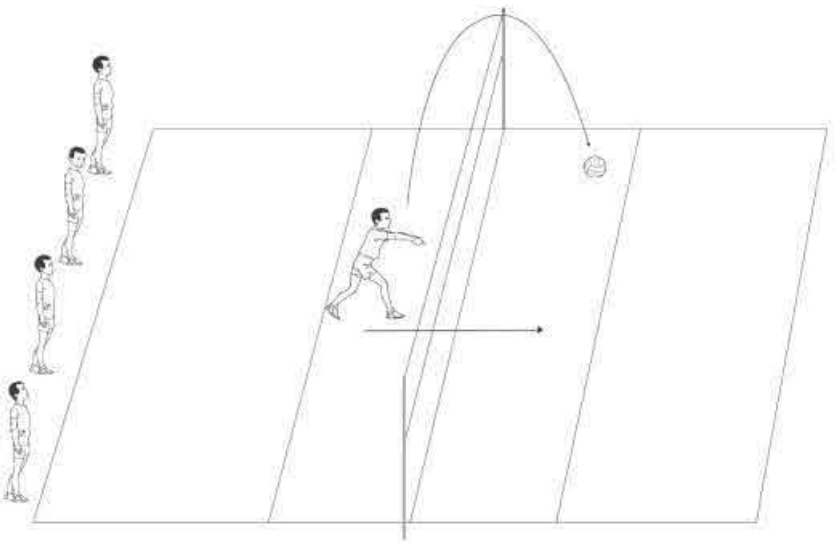


图6-3-15　垫球钻网接力

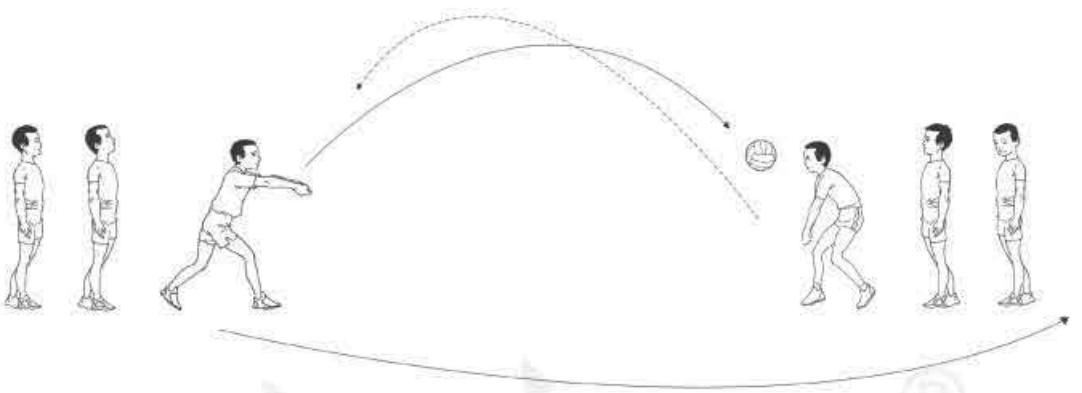


图6-3-16　穿梭跑动垫球

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

1. 质性评价

表6-3-2　软式排球动作质性评价（供参考）

内 容	优 秀 （100~90分）	良 好 （89~75分）	合格 （74~60分）	继续努力 （59分及以下）
正面双手垫球	垫球手形正确，垫得准、稳，上下肢协调用力，动作协调、连贯	垫球手形正确，垫球较稳定，上下肢较协调，动作连贯	垫球手形基本正确，垫球较稳定，动作较协调	垫球手形不正确，垫球不稳定，动作不协调

注：男生≥9个；女生≥9个。

2. 量性评价

表6-3-3　软式排球学练量性评价（供参考）

内容	等级	优秀						良好				
正面下手双手垫球/个	得分	100	98	96	94	92	90	87	84	81	78	75
	男	30	29	28	26	24	22	21	20	19	18	16
	女	27	26	25	24	23	21	20	19	18	17	15

内容	等级	合格					继续努力				
正面下手双手垫球/个	得分	72	69	66	63	60	50	40	30	20	10
	男	15	14	13	11	9	8	7	6	5	3
	女	14	13	12	11	9	8	7	6	5	3

注：此表参考《国家学生体质健康标准（2007年版）》有关数据制订。

（二）综合性评价

表 6-3-4　软式排球学练综合性评价（供参考）

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	○了解软式排球运动对发展身体素质的影响，如：了解其锻炼价值，知道能够促进人体的速度、力量、灵敏、协调、平衡等身体素质的全面发展；增强内脏器官功能 ○有机会观看排球比赛，了解简单排球规则。如：得分、触网、发球权、比赛获胜等 ○能够说出一些排球运动的动作名称和术语，如：正面双手垫球、正面下手发球等	○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○采用提问、互问互答等方式进行评价	20%
技能与体能	软式排球的完整技术	○技能：掌握正确的软式排球基本技术，能够在游戏和比赛中运用所学规则和技术 ○体能： 正面双手下手垫球：男生≥9个；女生≥9个	○量性与质性评价同时进行，即关注运动技能的质量，又要关注数量 ○建议在测试时，给每名学生2~3次测评机会	60%
学习行为和能力表现	积极参与 团队精神 意志品质	○能够主动参与软式排球的练习、比赛、游戏和考核等活动，并体验软式排球运动的乐趣 ○主动关注自己测试的成绩，了解本学期的进步幅度或存在的问题 ○能够与不同运动能力的同学共同参与软式排球的练习、游戏和比赛	对练习、游戏以及比赛活动中的行为表现、规则意识进行评价	20%

第四节 乒乓球

小学五、六年级的乒乓球教学，是在水平二的基础上，进一步掌握乒乓球的基本技术，培养学生学练乒乓球的兴趣，提高与人合作能力，促进学生身心全面发展，为终身体育奠定基础。

一、教学目标

1. 能够说出所学乒乓球基本技术的动作名称及术语，知道其基本锻炼价值，了解一些简单的比赛规则。

2. 基本掌握乒乓球正手快攻、反手攻球等技术，能够在乒乓球游戏和比赛中灵活运用；增强学生上下肢及腰部力量，提高学生身体的快速反应能力及身体的灵活性和协调性。

3. 能够在课间及课后参与乒乓球比赛或游戏，体验乒乓球运动带来的乐趣。在比赛中表现出沉着、冷静、机智、果断等意志品质，以及尊重对手、遵守规则、服从裁判的良好行为和习惯。

二、教材分析

（一）教材内容价值

乒乓球运动对于提高小学生身体素质，培养快速、敏捷的活动能力，特别是促进小学生神经系统对小肌肉群的控制能力和提高神经系统的灵活性具有重要的作用。乒乓球小而轻，击球距离近、速度快、变化多，有利于提高学生的反应速度和思维的敏捷性；提高身体的协调性和动作速度，培养学生沉着冷静、机智果断的心理素质。

（二）教材内容设计思路

根据小学五、六年级学生身心发育特点，本册教材乒乓球的教材内容以攻球、削球等基本技术为主，以乒乓球活动能力和乒乓球游戏为辅；建议以游戏和比赛的形式进行教学，在教学中要注重加强规则的渗透，使学生能够把所学的基本技术、简单规则在比赛实战中得以运用。这里编写的乒乓球内容，只是为教师提供教学素材，教师可以根据学校、学生的实际情况选择使用。

三、教学内容与教学建议

表6-4-1　乒乓球教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
乒乓球	1. 正手快攻☆ 2. 反手攻球☆ 3. 正手削球◇ 4. 反手削球◇ 5. 发展乒乓球活动能力的练习与游戏※	五年级： 正手快攻 六年级： 反手攻球

注：☆掌握　◇基本掌握　※选择内容

（一）正手快攻（以右手为例）

【动作方法】

站在离球台40厘米左右的位置，击球前引拍呈半横状。当球弹起，前臂和手腕向前上方挥动，并配合内旋转腕动作使球拍前倾，在上升期击球的中上部。球拍触球时拇指压拍，同时加快手腕内旋速度，使球拍沿球体弧线挥动（图6-4-1）。

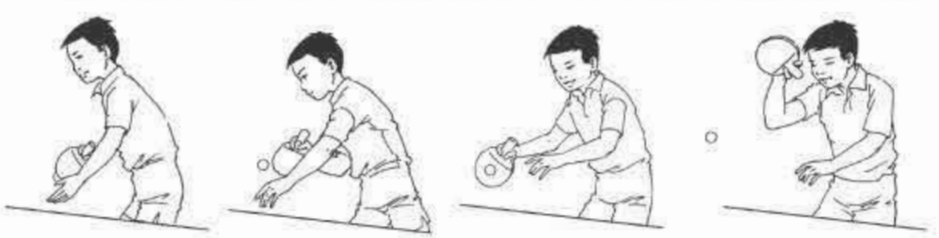


图6-4-1

【动作要点】

身体前迎，手腕发力快速且充分。

【教学重点】

持拍手以前臂快速内收发力，配合手腕内转沿球体弧线挥动。

【教学难点】

在球的上升期击球的中上部。

【教学建议】

○学习乒乓球基本技术前，教师要了解学生已掌握的乒乓球知识、技术的

基本情况；了解学生对乒乓球运动的喜好程度。

○结合脚步的移动，多做攻球动作徒手模仿练习，体会挥臂、转腰等动作要领。

○结合乒乓球运动的特点，多采用合作教学方式，引导学生互相协作、积极配合。如：一人发球、多人依次攻球的方式进行练习，大家协商角色轮换。

○变化练习的方式，激发学生兴趣，如：一人挡球，一人正手攻球；一人将球推到两点，攻球者在左右移动中将球攻到对方一点上；攻者从一点来球攻到对方两点上。

○采用小游戏或比赛的形式进行练习。如：比成功率、攻擂、淘汰赛等。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
正手攻球时，动作有停顿	反复做连续挥拍动作练习
上臂与身体夹角过小	提示学生放松肩部，加大上臂与身体的距离
击球时，手臂与身体配合不协调	反复做连续挥拍、快速移动步伐的练习，强调及时调整身体重心

（二）反手攻球

【动作方法】

站在离球台40厘米左右的位置，持拍手臂自然弯曲，将球拍移至腹前偏左的位置。击球时，前臂和手腕向右前上方挥，同时配合外旋转腕动作，使球拍前倾，在球上升期击球中上部。反手攻球包括直拍反手攻球（图6-4-2）和横拍反手攻球（图6-4-3）。

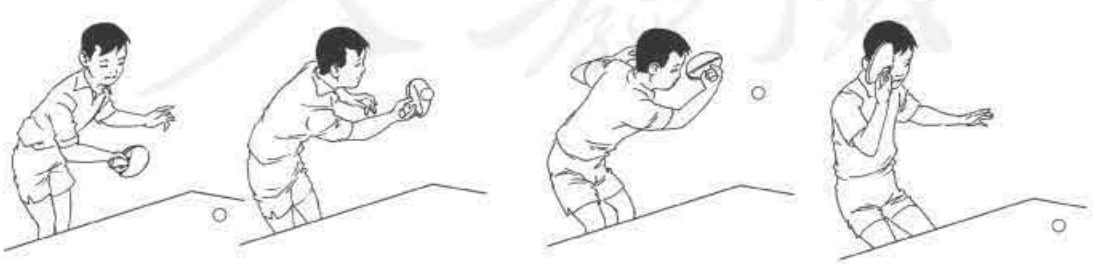


图6-4-2

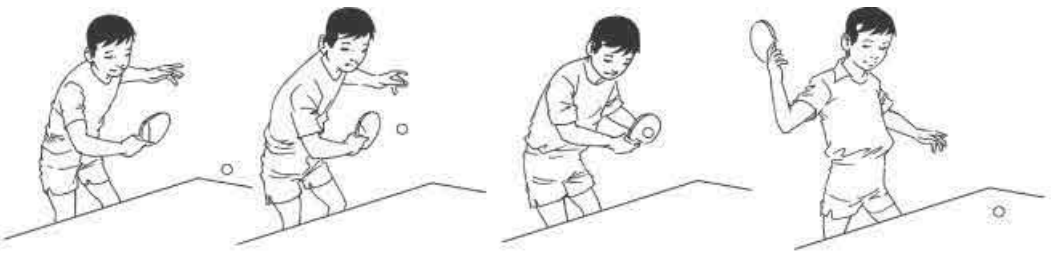


图6-4-3

【动作要点】

在球上升期击球的中上部，动作短促有力。

【教学重点】

挥拍发力、动作快速。

【教学难点】

在球上升期击球的中上部。

【教学建议】

○教学前，引导学生关注我国乒乓球运动员的赛况，多观看比赛、多了解乒乓球比赛的规则等。

○变化练习方法，提高学生学练的兴趣。

（1）变化攻球路线的方法进行练习，如：攻斜线球、攻直线球等。

（2）变化站位位置进行练习，如：近台、远台、中远台、对角站位等。

（3）变化攻击点的方法进行练习，如：一人一点攻两点，另一人两点推挡一点。

○练习中，学生反手攻球的失误率很高，教师要采取激励性评价手段，调动学生练习的积极性。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
击球下网	反复做引拍动作练习，教师强调拍面稍后仰
拍面前倾不够	做反手平击发球练习，体会击球时手腕外旋的动作

（三）正手削球

【动作方法】

右脚稍后，身体稍右转，双膝微屈并收腹。拍形近似垂直，引拍至肩高附近；在来球的下降期，前臂在上臂的带动下，随身体的移动向下、向前、向左挥动，触球中下部，手腕控制好拍形，并有摩擦球的动作（图6-4-4）。

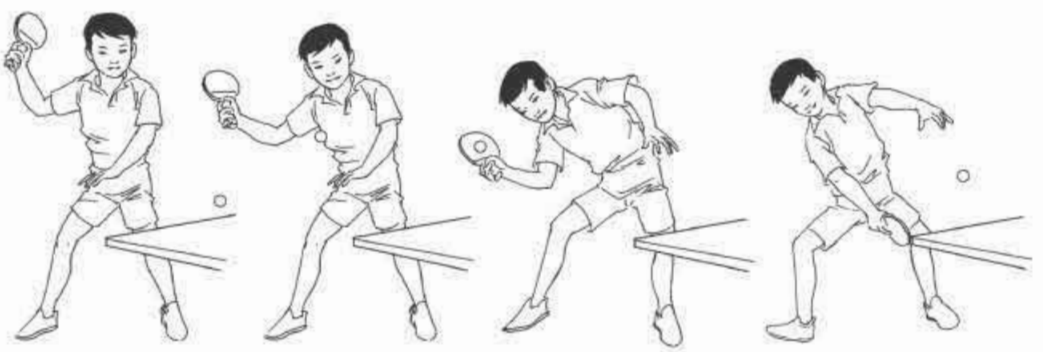


图6-4-4

【动作要点】

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

【教学重点】

手腕控制好拍形，触球中下部，有摩擦球的动作。

【教学难点】

回球快、弧线低且稳定。

【教学建议】

○教师要善于设计一些帮助学生理解技术动作的教学方法，如利用甩纸牌、扔飞盘等练习，使学生在玩中体验削球技术的抖腕动作。

○教师要善于利用校园资源，为学生创设更多的自主体验、自主练习的空间，如对墙削球练习。

○引导学生进行合作学习。如：一人发平击球，另一人正手削球；两人互相削球等。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
引拍上提不够、削击路线短	按动作要点反复做引拍动作练习
拍面过于后仰	拍面稍竖，多练习削对方的平击发球
击球后球出台	多做接重板球的练习，反复体会前臂下压动作
击球后球下网	多练习削远球，反复体会上臂前送动作

（四）反手削球

【动作方法】

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6-4-5）。

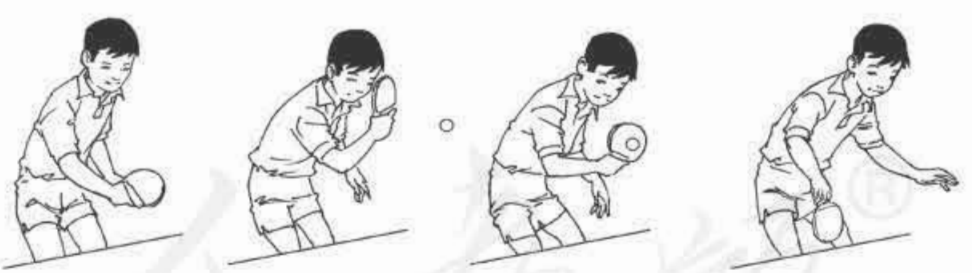


图6-4-5

【动作要点】

身体重心随拍前压，以控制击球的弧线；手腕控制球的旋转，变化球拍方向以控制击球路线。

【教学重点】

来球下降前期，击球中下部，有摩擦球的动作。

【教学难点】

控制回球弧线的高度。

【教学建议】

○多给学生自主尝试、体验的空间，如：学生自主模仿削球动作，体验反手削球的动作要领。

○引导学生合作学练，如：一人发平击球，另一人反手削球。

○采取变化削球路线的方式进行练习，如：反手削直线球、反手削斜线球、反手削弧线球。

○多采用游戏的形式，激发学生兴趣。如：对墙削准；削球入筐（桶）等（图6-4-6）。

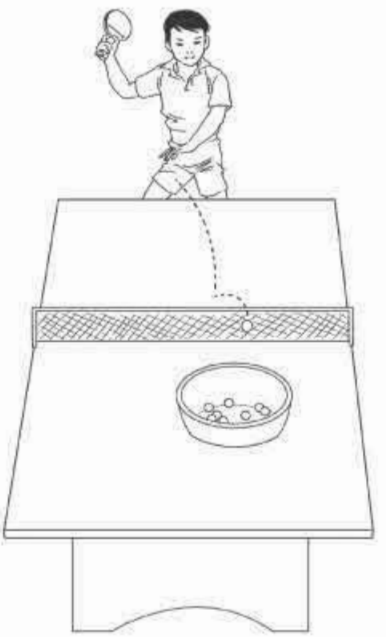


图6-4-6

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
球下网	按动作要点反复做引拍动作练习
拍面过于后仰	强调拍面稍竖
球出台	多做接球的练习，反复体会接球时前臂下压动作
击球后上臂前送不够、球下网	练习削远球，体会上臂前送动作

（五）发展乒乓球活动能力的练习与游戏

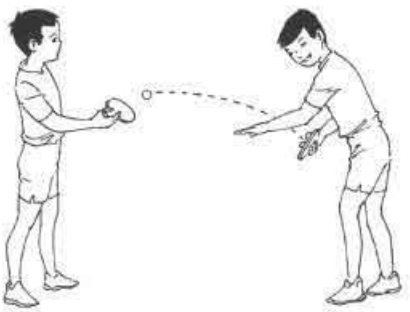


图6-4-7　空中球对挡

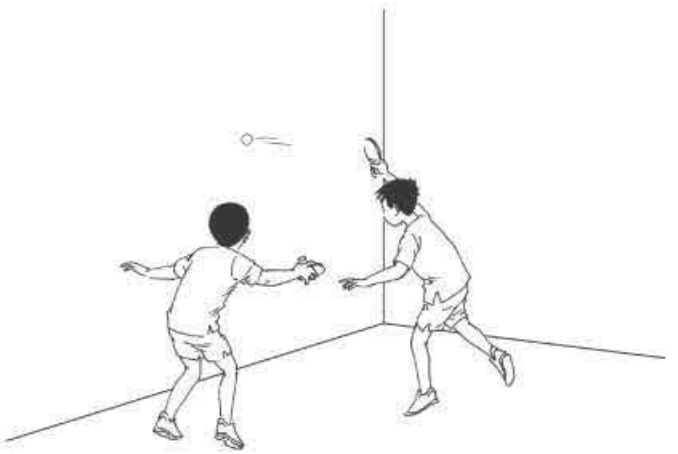


图6-4-8　对墙正手击反弹球

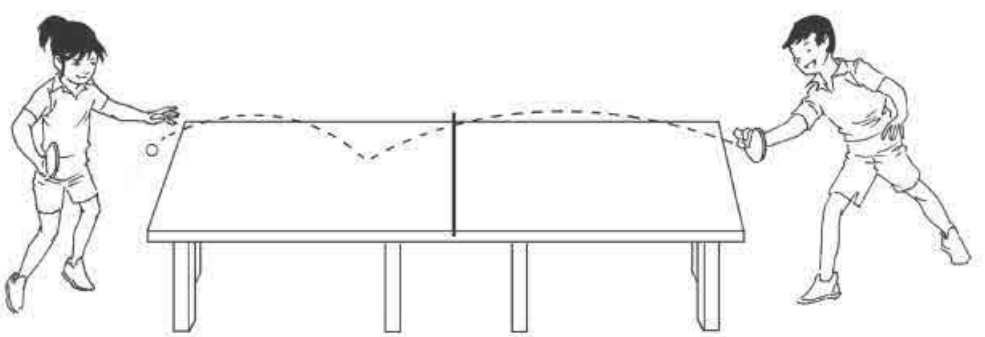


图6-4-9　台面推挡

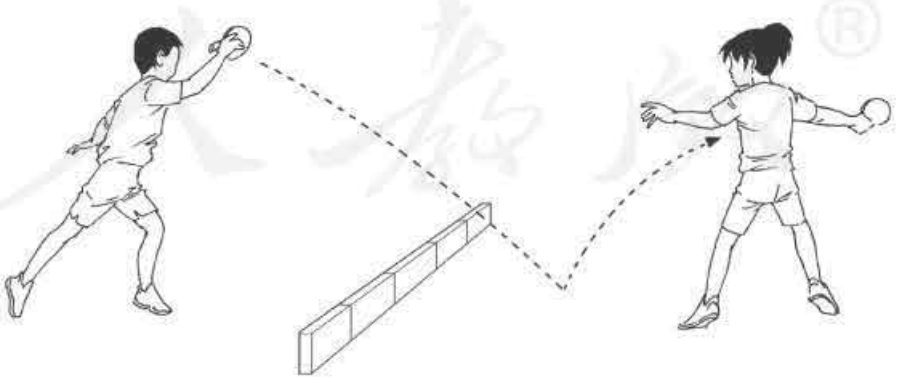


图6-4-10　正手击同伴抛（发）来的地面反弹球

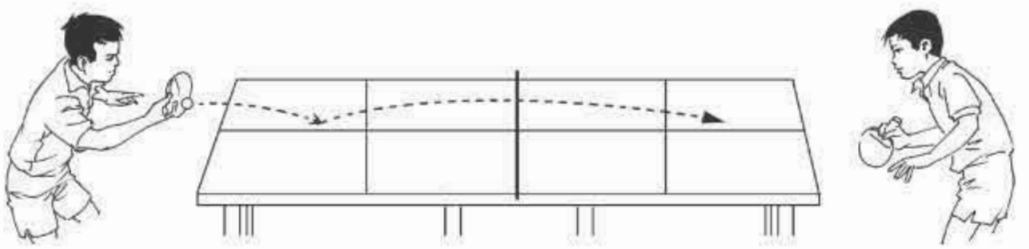


图6-4-11　台面上发球、攻球

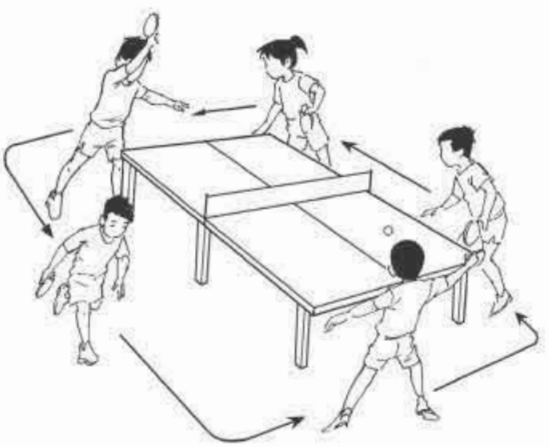


图6-4-12　依次击球

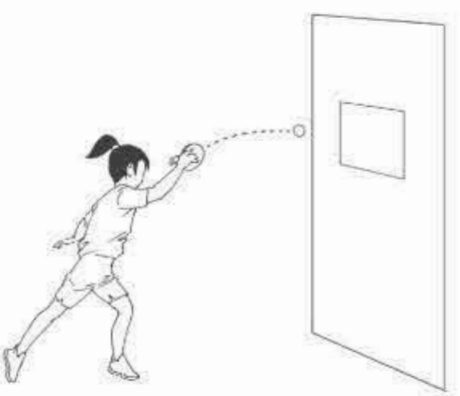


图6-4-13　对墙打准

【教学建议】

○在游戏中，教师要适时对学生进行安全教育和规则教育，加强对学生良好体育道德素质的培养。

○建议教师利用我国乒乓球运动员刻苦训练，克服困难，为国争光的真实案例，激发学生的爱国主义精神。

○教学中，教师要善于发现学生的长处和进步，及时给予表扬和鼓励，使学生建立自信，助其对乒乓球运动保持兴趣。

○教师在担任裁判角色时，必须做到判罚及时、准确、公平、公正，使学生从小养成尊重事实、服从裁判的良好体育道德风尚。

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

质性评价

表6-4-2　乒乓球动作质性评价（供参考）

内 容	优 秀 （100~90分）	良 好 （89~75分）	合格 （74~60分）	继续努力 （59分及以下）
正手快攻	挥拍动作正确，击球点准确；击球时动作自然、轻松；球拍触球时有摩擦球动作，有弧线；手臂与身体配合协调，步伐移动快速，重心调整及时	挥拍动作较正确，击球点较准确；球拍触球时有摩擦球动作，有弧线；手臂与身体配合比较协调，步伐移动较快速，能够调整身体重心	挥拍动作基本正确，击球点基本准确；手臂与身体配合比较协调	挥拍动作不正确，击球点不准确；击球时动作僵硬；手臂与身体配合不协调，步伐移动较慢
反手攻球	站位、挥拍动作以及判断球的落点准确；击球部位准确、有力；动作轻松、连贯、协调；回球快，成功率高	站位、挥拍动作较正确；击球部位比较准确、有力；动作较连贯；回球较快，成功率较高	站位、挥拍动作基本正确；能够判断球的落点并击到球；动作较连贯，成功率不高	站位基本准确，挥拍动作不正确；击球时拍面前倾过早或后仰，回球失误；动作比较僵硬

（二）综合性评价

表6-4-3　乒乓球学练综合性评价（供参考）

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	○能够知道乒乓球运动对发展身体素质的影响，如：促进人体的速度、力量、灵敏、协调等身体素质的全面发展 ○知道乒乓球比赛规则；了解一些乒乓球练习方法 ○能够说出一些乒乓球运动的动作名称和术语，如：正手快攻、正手削球、搓球等	○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○在练习或比赛中，对学生的规则意识进行评价	20%

续表

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
技能与体能	乒乓球的基本技术	○技能：掌握乒乓球基本技术，能够在游戏和比赛中运用所学技术 ○体能：提高快速反应能力及身体的灵活性和协调性	○量性评价关注击球的成功率 ○质性评价要关注动作的准确性、协调性、连贯性	60%
学习行为和能力表现	积极参与主动关注心理调节尊重对手和裁判	○课上积极主动参与各项活动，在课外体育活动中，能够运用所学的乒乓球技术做游戏 ○在乒乓球的游戏和比赛中，既能表现沉着、冷静、机智、果断等意志品质，又能表现出尊重对手、遵守规则、服从判罚的良好体育道德。如：在“大、中、小王”游戏中，表现出既尊重竞争对手，又自觉遵守规则、服从判罚	可采用师评、自评、互评法，对活动中的行为、态度、规则意识等表现进行评价	20%

人教版®

第七章
武术

小学五、六年级武术教学，主要是在三、四年级武术基本功、基本动作和简单的武术组合动作的基础上，学习和掌握成套动作，提高动作的准确性和连贯性，使学生在用武术健身的同时了解中华民族的文化，提高学生学练武术等民族传统体育项目的兴趣，为进一步学习民族传统体育项目奠定基础，并成为他们将来继续学习和工作后的终身体育。

一、教学目标

1. 能够说出基本动作和少年拳中的一些动作的名称和术语，了解其基本锻炼价值和攻防含义。

2. 掌握基本动作中每个动作的动作方法以及少年拳第一套的完整套路，能够协调连贯、劲力顺达、形神兼备的完成动作演练，发展柔韧、灵敏、速度、力量等身体素质和动作的衔接能力。

3. 能够积极主动地参与各种集体、分组和个人演练、展示和攻防练习，体验到习武的乐趣。

4. 能够精神振奋、意气昂扬，表现出勇于克服困难、顽强果敢、坚韧不拔的优良品质。

二、教材分析

（一）教材内容价值

武术是有攻防含义的技击技术，是按照一定规律连接而成的动作套路、对抗练习，以及有关锻炼身体的功法组成的民族形式体育。它具有强筋壮骨、增进健康、锻炼意志的作用。通过练习，能发展柔韧、灵敏、快速、协调等素质，增强肌肉、韧带的伸展性

和弹性，加大各关节活动的幅度和灵活性，提高中枢神经系统和心血管、呼吸、内脏器官的功能，培养少年儿童站如松、坐如钟的良好姿态和迎难而上、坚韧不拔、机敏果敢的尚武精神。对热爱祖国传统文化，传承民族精神，形成良好武德，增强民族自豪感具有重要意义。

（二）教材内容设计思路

根据小学五、六年级学生身心发育特点，水平三阶段武术的教学内容在复习水平二武术基本功和组合动作的基础上，主要学习少年拳（第一套）。旨在通过复习和巩固三、四年级学过的基本功和组合动作基础上，使学生掌握连续进行武术动作或攻防技击时控制身形、表现精神、顺达用力的方法，以此体验和表现武术精、气、神的运动风格。

少年拳：是学生在水平一、水平二初步掌握武术基本功和组合动作基础上，进一步学习和体验的武术套路动作。要求学生掌握各种规范的步型、步法与手型、手法的合理连接与运用，和以腰为媒介带动四肢的发力次序、眼随手动、协调连贯、节奏鲜明的演练技巧，以及相关手法、腿法和组合动作的实用攻防方法。提高学生对武术学习的兴趣，发展身体协调性、灵敏性和柔韧性等素质，培养迎难而上、机敏果敢、沉着冷静、崇尚武德的精神。

三、教学内容与教学建议

表7-1　武术教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
武术	少年拳第一套☆	少年拳第一套

注：☆ 掌握

少年拳第一套

1. 震脚架打

【动作方法】

预备姿势：直立抱拳。

两脚并拢，两手握拳屈肘抱于腰侧，两肩后展，拳心向上，下颚微收，头向左转，眼看左方。

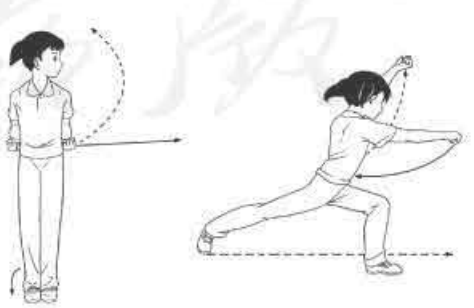


图7-1

右脚提起在原地下踩震脚，左脚随即向左跨一步，向左转体90°成左弓步；同时左臂内旋屈肘向上横架于头前左斜上方，拳心向上；右拳臂内旋向前冲出，拳心向下，眼向前平视。

【攻防含义】

挡架对方的冲拳进攻，同时冲拳向对方进行反击。

【动作要点】

震脚时上体直立下沉，左脚跨步落地要轻。

【教学重点】

震脚时沉腰髋屈左腿，左脚跨步时落地轻巧；架拳、冲拳、成弓步紧凑、连贯，劲力顺达。

【教学提示】

○震脚架打教学可分两步：首先把震脚、架拳、冲拳、成弓步做正确，概括为“准”；第二步把后3个动作做得协调一致，时间顺序、动作方向、路线都正确。震脚与后3个动作时间间隔恰当，既紧凑又不显得急促，可概括为“整”，教学首先抓单个动作的“准”，再抓“整”（这一原则也适用于以后各组合动作的教学）。震脚要全身协调用力；动作顺序应是：沉腰髋—屈左腿—移重心—震踩右脚着地后要顺势稍屈膝以减少震动，避免受伤；架拳应抓好格架的方向和臂腕的旋转。弓步要抓好成弓步与步型两个环节。

○震脚教学：①使学生了解动作方法，突出全身用力这一重点；②先慢后快练震脚。慢速下沉屈膝让学生体会用力顺序，移重心后快速用力震踩。掌握用力顺序后再以正常的速度练习。

○弓步架、冲拳教学：可用分解法：“1”成半马步，重心稍偏后腿，左拳移至右腹前；“2”蹬腿、架拳、转腰、冲拳。动作准确再做完整练习。

○做完整练习。可按统一口令练习，以便提示要领，掌握节奏。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
成弓步时重心前移过早	可先分解练习，体会动作，再完整练习

2. 蹬踢架打

【动作方法】

（1）重心移至左腿，右腿屈膝提起，脚尖上勾向前下蹬踢，高不过膝；同时左臂外旋下压，拳心向上；右拳收抱于腰侧，眼向前看。

（2）上动不停，右脚后退还原成左弓步架打姿势。

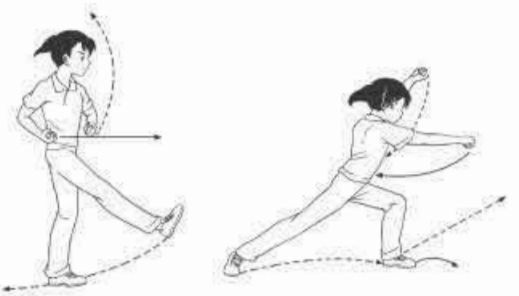


图7-2

【攻防含义】

压肘动作将对方来拳压制，低蹬腿攻击对方下肢。

【动作要点】

蹬踢、下压要有力，蹬踢与架打动作连贯、快速；重心后移右脚要迅速，身体重心要平稳；架打时弓步后脚要挺直，重心移至两脚中间。

【教学重点】

下压时旋臂下沉同时沉髋；蹬压时左移重心要及时，身体稳定；架打时拧腰、合髋、直身，撤步要快、准。

【教学提示】

下压是新教材，是教学重点之一。蹬踢、下压要有力，要抓好旋臂下沉和利用腰力。要保持身体稳定，蹬压时左移重心要及时，注意拧腰、合髋、直身；撤步要快、准（指右脚放的位置要准确）。蹬踢与架打动作连贯、快速；要注意发挥腰的纽带作用。

○练习下压动作。可体验下压同伴伸来的胶管或较软的器械，以体会动作要领，增强技击意识，提高练习兴趣，但应注意安全。

○由慢到快地做完整动作。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
身体不稳	○先慢速练习，体会动作顺序，再快速完成 ○做后撤右脚时分两拍：①收腿屈膝，靠近左膝；②右腿直向后伸，不要歪斜

3. 垫步弹踢

【动作方法】

左腿直立，右脚向前垫步至左脚旁落地，左腿前抬，同时两臂屈肘抱拳，左脚迅速向前落步，右腿向前弹踢，脚面绷平与膝同高，眼看前方。

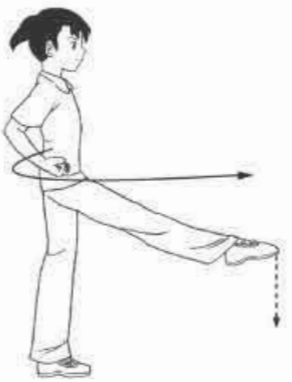


图7-3

【攻防含义】

正面以脚尖踢击对方腹部。

【动作要点】

垫步与弹踢要紧凑，弹踢时上体平稳；弹踢力点在脚尖，脚要伸直，身体要正。

【教学重点】

垫步结束时重心移向左脚要及时；垫步时，前移重心收右脚同时，跳左脚落右脚同时；弹踢时上体正直力达脚尖。

【教学提示】

○垫步与弹踢要紧凑，动作主要环节是弹踢，但初学者首先应学好垫步。垫步主要抓好两个同时：前移重心收右脚同时；跳左脚落右脚同时。弹踢重点抓好左腿支撑稳固性和右脚弹踢速度和力量。

○垫步教学方法：①左脚站立，右脚稍提起贴近左腿，左脚轻跳起同时右脚落于左脚边，可连续做；②由左弓步开始做垫步。

○完整练习。开始练习时垫步后可稍停顿片刻，左腿站稳后再弹踢，动作熟练后再以常速做。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
垫步做成双脚前跳	采用教学建议中“垫步教学法”反复练习

4. 马步横打

【动作方法】

右脚向前落步随即向左转体90°成马步，同时右拳伸直由身体右后侧、向前

平行挥摆横打，拳心向下，眼看右前方。

【攻防含义】

以小臂或拳眼一侧横击对方胸腹部。

图7-4

【动作要点】

右脚落地前，右拳即开始向身体右侧伸直；落步转体与横打动作要协调一致；右拳平伸，两肩要平；落地用脚跟，右脚尖内扣成马步；用腰发力，横打要有力，力点在右前臂。

【教学重点】

横打时扣右脚尖、转髋、拧腰、转体、挥臂横打依次用力。

【教学提示】

○重点抓好成马步与横打的结合，抓好用力顺序和挥臂动作，使马步动作成为横打动作的有机组成部分，集全身的力量于右拳。挥臂击拳是横打的主要环节，挥臂平直肩放松能加大力臂，增加工作距离，提高摆动速度，使打击力大、健身效果好。

○用慢速、分解和语言提示相结合的方法练习：①先上右脚、后摆右小臂；②慢速做蹬、扣、转、挥、打，同时自我提示或他人提示。引导学生体会肌肉感觉，要在逐步掌握用力顺序的基础上加快速度。

○完整练习。仍应不断提示用力顺序。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
马步重心不稳，横打耸肩未用腰力	多做脚跟落地转马步动作，体会动作变化的本体感觉，提示脚尖要内扣挥臂防止臂旋转，使发力动作变形，多体会右手挥臂的路线与方法，并注意沉肩

5. 弓步撩掌

【动作方法】

向左转体90°成左弓步，同时右拳变掌直臂后摆，随即向前撩出停于左膝前上方，掌心向上，左拳变掌附于右小臂，眼看右掌。

【攻防含义】

以掌根自下而上攻击对方腹部。

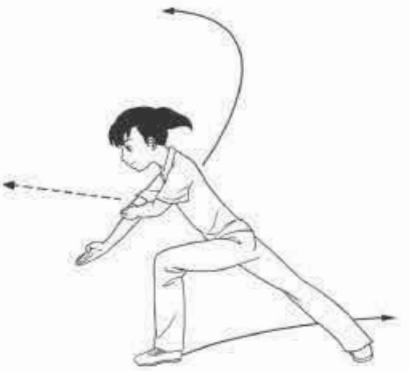


图7-5

【动作要点】

转体成左弓步时，左脚尖外展，右脚跟碾蹬；撩掌时上体稍前倾；马步转弓步要以两个后脚跟为轴；右拳变掌以肩为轴贴身撩出，体现用力。

【教学重点】

蹬转、后摆接近同时，拧腰、加速摆撩，步随掌到。

【教学提示】

○仔细抓好脚的转动、腿腰用力的时间和方向。要把变步型和撩掌动作结合好，要借助变步型时蹬腿、转髋、拧腰力量加大摆撩的速度和力量。能否实现此目标的关键是掌握好用力顺序。蹬转、后摆接近同时，拧腰、加速摆撩，步随掌到。

○两脚开立，以左脚跟、右脚掌为轴，并借助转髋力量向左转动并转回。动作熟练后再做马步变弓步，弓步变马步练习。注意脚的转动轴和以髋腰带腿。

○完整练习。引导学生把注意力集中在用力顺序上。

6. 虚步架打

【动作方法】

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

图7-6

【攻防含义】

虚步为闪躲对方的下肢进攻，冲拳为反击对方面部。

【动作要点】

右拳横架后，左脚右移并收抱左拳，待成高虚步站定后再冲拳。

【教学重点】

成虚步时蹬腿、转髋、提腰、顶头依次用力并与摆右臂配合协调。

【教学提示】

○应抓各个动作的协调配合和改正错误动作。变步型主要抓好蹬腿、转髋、提腰、顶头几个环节的动作和用力顺序以及与摆右臂的配合。架拳主要抓摆臂路线、最后加速和冲拳定势。冲拳应抓好收肘使拳走直线。

○采用慢速分解法练习：①慢速蹬腿、转髋、摆右臂、收左拳移重心至右腿；②慢速提腰、顶头、伸腿、上摆右臂架拳，收伸左脚；③冲左拳。提倡边想边做，多想动作形象，多体会肌肉感觉，注意调节自己的注意力。

○完整练习。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
重心不稳、虚实不明，架拳、冲拳绵软无力	先做弓步变虚步动作，移重心要轻捷，虚步要收髋，架冲动作要舒展，拳要从腰间冲出，动作要有力

7. 跳步推掌

【动作方法】

（1）左脚稍提起，在向左转体的同时向前落步，两臂屈肘抱拳，右腿随即屈膝提起，左脚向前跳一步，眼看前方。

（2）右脚向前落步成右弓步，同时右拳变掌向前推出成立掌，掌心向前，眼看前方。

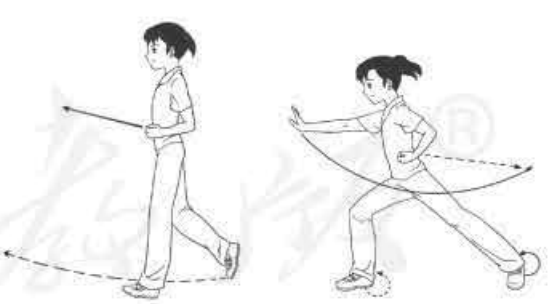


图7-7

【攻防含义】

迅速向前缩短与对手距离，同时推掌攻击对方胸腹。

【动作要点】

左脚向前落步后，要立即向前远跳，左脚落地要轻。

【教学重点】

跳步连接弓步时左腿迅速屈膝送髋，前摆右腿要快而远；推掌时蹬腿、拧腰、弓右膝、顺肩、推掌，依次用力，并力达掌心。

【教学提示】

○主要抓好跳步与成弓步、推掌的连接。跳步与成弓步衔接的关键是左腿迅速屈膝送髋，前摆右腿要快而又有适宜的远度。成弓步与推掌的衔接的关键是腿、腰、肩、臂、掌各环节要依次用力，动作连贯。

○两脚前后站立，左脚在后，重心在左脚，右脚脚跟着地。做成弓步推掌练习。主要掌握合理的用力顺序。

○连续做跳步练习。要求做到快、远、低（重心起伏小）。

○完整练习。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
动作脱节、不紧凑	提示学生注意关键动作，反复练习体会

8. 撩拳收抱

【动作方法】

（1）向左后转体180°成左弓步，同时右掌变拳，由后向下、向前撩出停于左膝前上方，左拳变掌拍击抓握右拳背作响，眼看右拳。

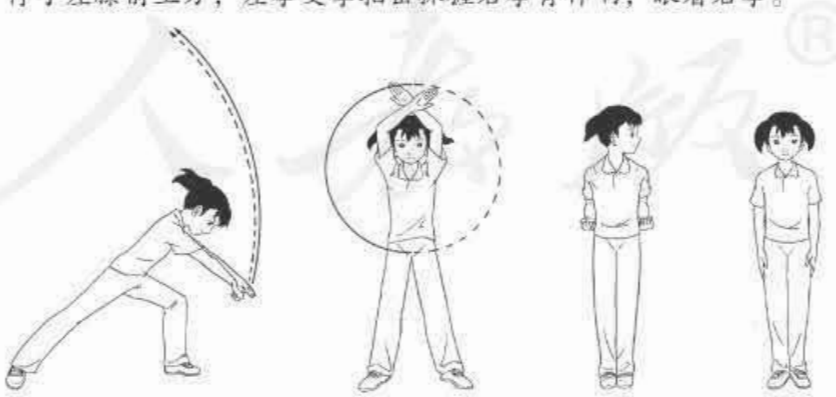


图7-8

（2）左脚蹬地起立向右转体90°，两臂上举，两手变掌于头前上方交叉，掌心向前，眼看前方。

（3）上动不停，左脚收回与右脚并拢，两掌变拳左右分开下落屈肘收抱于腰侧，头向左转，眼看左方。

（4）两拳变掌，直臂下垂，头向右转，眼看前方，成直立。

【攻防含义】

以拳背自下而上撩击对方腹部。

【动作要点】

撩拳有力，拍掌响亮，收抱还原动作连贯。

【教学重点】

步型变换时脚跟与脚掌配合重心的转换稳定、连贯、及时；弓步撩拳时转体、蹬腿、转髋、拧腰、弓膝、摆臂撩拳，依次用力，力达拳背。

【教学提示】

○主要抓好弓步撩拳的步型变换和成左弓步与撩拳的结合。

○做两脚的转动练习。两脚前后开立，右脚在前，距离约3脚长，两脚内沿距离约1脚宽：①以右脚跟、左脚掌为轴向左转90°；②以左脚跟、右脚掌为轴向左转90°；③、④同①、②唯转动方向和转动轴相反。

○以正常速度做转身撩拳。

○完整练习。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
转身换步型身体不稳	强调左转、右转的重心动作要用两脚跟，反复练习体会

【教学建议】

○在组织引导学生掌握知识技能、锻炼身体的同时，应有意识地发展学生观察能力、思维能力、记忆能力、注意能力等智力素质。在教虚步架打时可根据教材与学生特点采用以下做法来培养学生观察事物的习惯与能力。如采用完整示范与慢速分解示范相结合的方法使学生看清楚各个技

术环节及其相互配合的方法，并告诉学生观看比较复杂的运动动作是难以一次把各个环节都看得很清楚的，必须有步骤地去看，先看主、后看次；先看明显的、后看隐蔽的。

○练习时两人一组，要求互相观察和评价，应用已获得的观察知识，培养观察的习惯，提高观察能力。

○教师在巡回指导时不仅观察学生的动作而且检查他们的观察活动和效果，给予具体的指导和评价。这样不仅明显地提高了知识、技能教学效果，而且锻炼和发展了观察能力，培养了观察兴趣。

○要结合具体教材的教学培养学生爱国主义情感。如教撩拳收抱时，教师应先以准确、熟练、快速、有力、节奏鲜明、形神俱佳的示范和必要的语言提示使学生感受到这组动作的劲力美、勇武美、造型美、协调美、节奏美，激发学生对练习的喜爱情感。在讲解和指导练习过程中要用形象、生动的语言提高学生对武术的认识，从而激发对武术和祖国人民勤劳、智慧的敬佩的感情，激发民族自尊心、自豪感。

○在教学中要讲清楚动作的攻防含义，培养攻防意识。在保证安全的情况下可组织学生尝试击打海绵包等轻软物品体验用力过程，或者两人一组慢速演示和体会动作的实际用法。这不仅有利于提高学生学习积极性，掌握正确的动作要领，而且有利于演练时精、气、神的体现。

○使步型与攻防手法结合好是学好本套拳术的主要环节之一。这两者是完整动作过程的两个阶段，马步横打中成马步的扣脚、扣膝、转髋、拧腰、转肩是横打动作的几个技术环节，它们为最后环节——挥臂横击积蓄动量、创设良好的发力条件，也使右拳产生“预先速度”。教师要认真运用本节所介绍的有关教学建议，抓好这一环节的教学。

○顾此失彼、学后忘前是学生学习武术常遇到的问题。教师要改进教学方法，多用分解、慢速教学方法，多复习，为学生学习创造较好的条件，同时也要有目的、有计划地发展学生的注意分配能力和动作记忆能力，帮助他们改进学法，保护和发展他们的学习兴趣。

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

表7-2　武术动作质性评价（供参考）

内 容	优 秀 （100~90分）	良 好 （89~75分）	合 格 （74~60分）	继续努力 （59分及以下分）
少年拳第一套	功架清楚，动作方位、路线正确，协调连贯，劲力顺达、节奏鲜明、手眼协调配合，攻防意识明显	功架清楚，动作方位、路线正确，协调连贯，体现力度，眼神能配合	功架清楚，路线明确，动作基本连贯	动作不熟练

（二）综合性评价

表7-3　武术学练综合性评价（供参考）

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 练习方法 动作术语	○学生能够说出基本功串联和少年拳中正踢腿、外摆腿、弓步冲拳、震脚架打等动作的名称和术语 ○了解其锻炼价值和攻防含义 ○知道一些习武的方法和安全常识	○由教师或同伴对其课堂上的术语使用情况进行评价 ○在练习中，对学生所了解的武术锻炼价值、攻防含义、习武的一些锻炼方法和安全常识进行评价	20%
技能与体能	武术的完整技术	○技能：掌握基本功串联中每个动作的动作方法以及少年拳第一套的完整套路，能够协调连贯、劲力顺达、形神兼备的完成动作演练 ○体能：在习练过程中发展柔韧、灵敏、速度、力量等身体素质和动作的衔接能力	评价时，要关注动作熟练、规范，攻防意识明显，整体动作协调连贯，特别是动作有力度，眼神与动作配合好	60%

续表

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
学习行为和能力表现	积极参与主动关注心理调节	○教学活动中，学生能够积极主动地参与各种集体、分组和个人演练、展示和攻防练习，并体验到习武的乐趣 ○学练中精神振奋、意气昂扬并关注自己的武技水平和武德体现；习练中能够表现出勇于克服困难、顽强果敢、坚韧不拔的优良品质	采用师评、自评、互评的方法，对演练的积极性、武德体现等进行评价	20%

人教版®

第八章
轮滑

轮滑是一项融健身、休闲、技巧、艺术和娱乐等为一体的运动项目，能够发展人的耐力、灵敏、协调等身体素质，培养学生自信、果断的意志品质和敢于挑战自我的精神，带给学生运动的乐趣和成长体验。小学五、六年级轮滑的教学内容是根据课程标准水平三的要求，在以往学习的基础上，结合学生身心特点选编的，供有条件的学校，根据学生、场地和教师的实际选择使用。

一、教学目标

1. 能够说出所学轮滑基本技术的动作名称及术语，知道轮滑运动的简单规则及安全练习方法，了解其锻炼价值及轮滑装备的卫生与养护常识。

2. 能够掌握轮滑运动的基本技术，并能够在练习和比赛中合理运用所学技术，发展学生身体的协调性、敏捷性及控制身体平衡的能力。

3. 激发学生学练轮滑兴趣，培养学生勇敢、顽强的意志品质，树立安全意识。

二、教材分析

（一）教材内容价值

轮滑运动是小学生十分喜爱的一项运动，它融竞争性、艺术性、游戏性、健身性于一体。轮滑运动能增强学生的肌肉力量，改善并提高学生心血管系统和呼吸系统的功能，促进新陈代谢，增强身体各关节的灵活性。通过速滑、绕标、曲线滑、倒滑等教学内容，发展学生的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质，提高控制身体重心和身体平衡的能力，培养学生勇敢、顽强等意志品质以及安全运动的意识和习惯。

（二）教材内容设计思路

五、六年级轮滑的教学内容是结合学生身心发展特点和轮滑技术形成的规律，编排了起跑、向前“葫芦”滑行、前（后）双曲线滑行、双脚惯性转弯、弯道交叉压步滑行、前“剪刀步”滑等教学内容。针对这些内容，设计了一些游戏，使学生通过游戏活动，既巩固提高所学技术，又灵活运用所学技能，使学生乐学、爱练。

三、教学内容与教学建议

表8-1　轮滑教学内容安排建议

项目	教学内容
轮滑	1. 起跑◇ 2. 向前“葫芦”滑行◇ 3. 前双曲线滑行◎ 4. 发展轮滑活动能力的游戏※

注：◇基本掌握　◎了解　※选择

（一）起跑

起跑是各项距离滑跑的开始，它的任务是在静止的状态下在最短时间内获得较高速度。起跑由预备姿势、起动、疾滑、衔接等四部分动作组成。

【动作方法】

1. 预备姿势：预备姿势主要有两种：

（1）八字形预备姿势

面对起跑方向，两脚分开，一般左脚在前，稍外展，右脚在后与前脚成大约50—70度开角。脚稍内扣，上体稍前倾、两臂自然下垂，两腿稍蹲屈，身体重心放于两脚中间或偏右侧（图8-1）。

图8-1

（2）平行预备姿势

面对起跑方向，两脚朝右侧平行开立，两脚之间距离大约与肩同宽，右脚稍内扣，上体稍前倾、两臂自然下垂，两腿蹲屈，身体重心放在两脚中间或偏右侧。

2. 起动：当听到信号后，迅速抬起前脚向前跑出，同时后脚用力蹬地，

上体稍前倾，髋关节前送，两脚依次用力蹬地，快速向前滑跑（图8-2）。

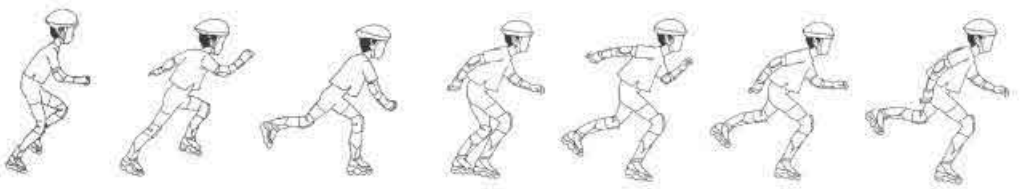


图8-2

3. 疾滑：起动后，学生进入紧张的疾滑阶段，疾滑姿势稍高，频率快，蹬地有力。随着滑速的提高，姿势由高变低，蹬地角由大变小，蹬地用力方向由后逐渐向侧后改变，步伐由小变大，逐渐向滑行过渡。

4. 衔接：在疾滑段已经获得了相当大的速度时，如何将这一速度转移到途中滑跑的速度，这就是衔接技术的任务。衔接技术的关键在于获得速度后的1~2步的调整，将疾滑与滑行自然衔接起来。

【动作要点】

预备姿势正确；起动快；疾滑频率快；疾滑后与滑行自然的衔接。

【教学建议】

①教师首先要了解学生掌握起跑动作的情况，讲清轮滑比赛中有关起跑的规则。

②采取自主学习方式，让学生自主选择适合自己的起跑预备姿势。

③可采取不同信号的方法进行练习：如掌声、哨声、击鼓等。

④练习起跑时，要合理控制学生的左右间距，避免干扰和碰撞。

⑤针对下肢力量弱的学生，可采用负重的方法练习起跑，但要注意负重适宜并注意安全。

⑥可两人一组，一人提供阻力，另一人体会起跑时蹬地送髋。

（二）向前“葫芦”滑

【动作方法】

开始以双脚内侧站立，起滑时身体稍前倾，屈膝用力，两脚尖向外，两臂左右伸开帮助维持身体平衡。当双脚向前外滑出至最大弧线时（两脚稍宽于肩），两脚尖迅速内收靠拢，恢复至开始姿势（图8-3）。连续做双脚的分开与靠拢，即可成“葫芦”式的连续滑行（图8-4）。

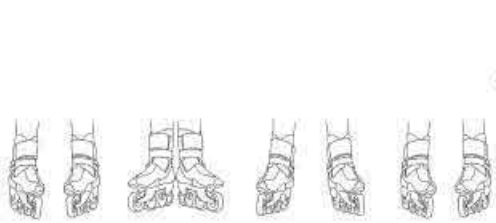


图8-3

图8-4

【动作要点】

脚尖外展、内收及时，屈膝有力，利用升降重心动作增加动力和惯性。

【教学建议】

○学习之前，教师首先了解有哪些学生已经掌握了此技术，请这些学生多做示范，充分发挥“小助教”的作用。

○起跑线与第一标志物之间的距离不宜过短，获得的惯性越大越有利于做出连续的向前“葫芦”滑动作。

○学生基本掌握动作后，可采取过标志物的方法进行练习，以此激励学生勇于挑战自我。

○根据学生掌握的情况调整标志物的间距。

○小组练习时，组间距要大些，必须统一返回方向，避免发生碰撞。

○可以采取双人或多人手拉手的方式合作练习。

○可设置不同的标志物进行游戏或比赛。如：轮滑标、实心球、沙包、飞碟、地上画圆等（图8-5）。

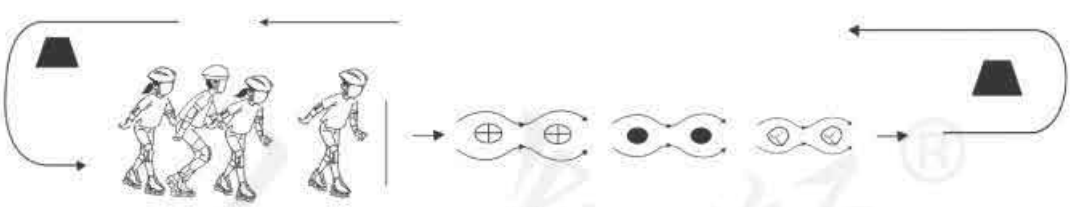


图8-5

（三）前双曲线滑行

【动作方法】

两脚平行站立，左脚用轮内侧向侧后蹬地，身体重心移至右腿上，向右滑行，然后左脚尖内扣收回靠拢右脚，成双脚曲线滑行，接着右脚用轮内侧向侧后蹬地，身体重心移至左腿上，然后右脚尖内扣收回靠拢左脚，成

双脚曲线滑行，如此连续反复滑行（图8-6）。

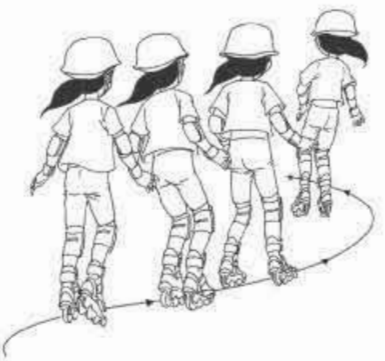


图8-6

【动作要点】

蹬地脚脚跟发力，蹬地后脚尖内扣快速收回，身体重心保持平稳。

【教学建议】

○教师分别做正面、侧面、背面示范，让学生从不同方向观察技术动作。

○有条件的学校可利用室内课播放视频，帮助学生建立正确的动作表象。

○先进行无障碍的练习，再逐渐过渡到有障碍的练习（图8-7）。

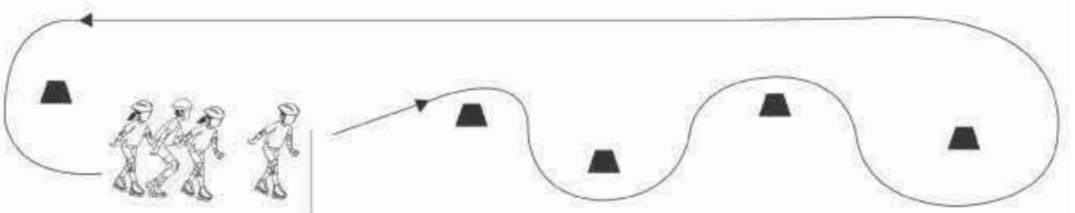


图8-7

○为学生多创设一些自主体验、尝试练习的空间，同时还应帮助学生树立安全意识。如：练习中要进行“不逆行”、“不占道停车”、“不串道”等规则教育。

○起滑线至第一标志物的距离不宜太短，起滑速度快有助于学生完成动作。

○待学生熟练掌握动作后，可采取接力比赛的形式提高学生的练习兴趣，如前双曲线滑迎面接力（图8-8）。

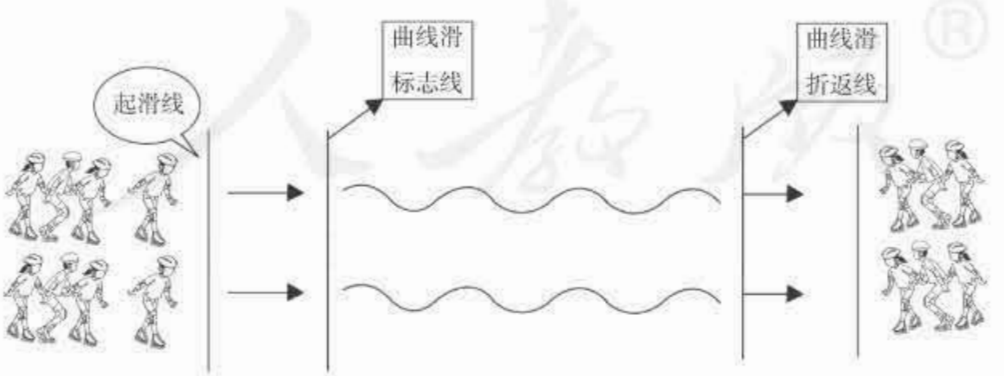


图8-8

（四）发展轮滑活动能力的游戏

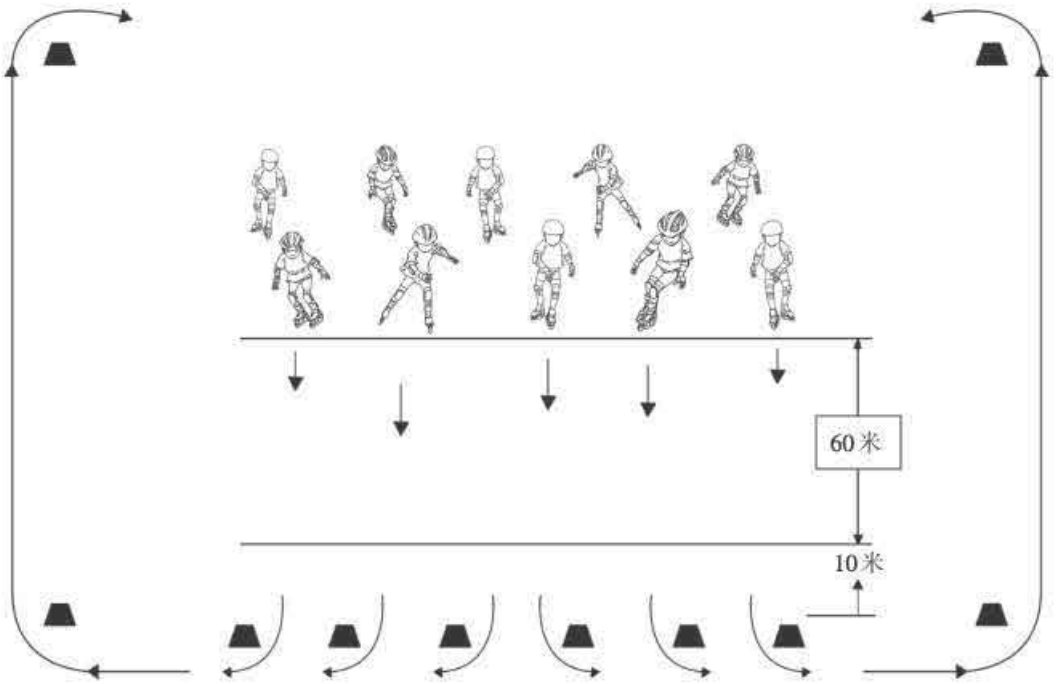


图8-9　60米快滑赛

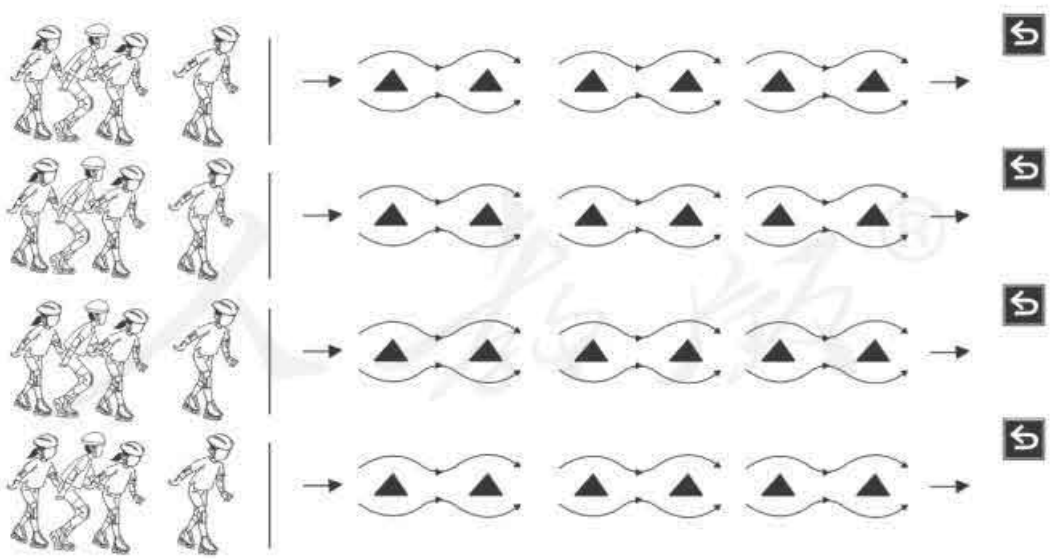


图8-10　前“葫芦”滑接力赛

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

质性评价

表8-2　轮滑动作质性评价(供参考)

内容	优 秀 (100~90分)	良 好 (89~75分)	合 格 (74~60分)	继续努力 (59分及以下)
向前“葫芦”滑行	“葫芦”滑动作协调、连贯；身体重心和平衡控制得好；能连续完成4个以上“葫芦”滑	“葫芦”滑动作比较协调、连贯；身体重心和平衡控制得较好；能连续完成3个“葫芦”滑	“葫芦”滑动作比较协调；能控制身体重心；能连续完成2个“葫芦”滑	无法完成“葫芦”滑动作

（二）综合性评价

表8-3　轮滑学练综合性评价(供参考)

维度	内容	评价要点	评价建议	建议权重
知识	锻炼价值 动作术语 练习方法	○知道轮滑运动的锻炼价值及轮滑装备的卫生与养护常识 ○能够说出轮滑基本技术的动作名称及术语；知道一些轮滑运动的简单规则及安全练习方法	○从学生对所学内容的了解程度及轮滑装备的卫生状况等方面进行评价 ○由教师或同伴对其课堂上的术语使用情况进行评价 ○在练习、游戏、比赛中，对学生所了解的安全练习方法进行评价	20%
技能	完成动作的质量及能力水平	能够掌握轮滑运动的基本技术，并能够在练习和比赛中合理运用所学技术	评价时，要关注动作的协调性与连贯性；关注控制身体重心和身体平衡的能力	60%
学习行为和能力表现	学习态度行为表现 意志品质 安全意识	积极参与轮滑项目的学习；在轮滑练习中表现得勇敢顽强，但又不鲁莽；具有安全意识，做到护具齐全、遵守规则、按规定路线滑行、关注同伴安全等	采用师评、自评、互评的方法，对出勤、穿戴轮滑鞋具及护具情况、练习态度及表现、遵守规则、安全意识等方面进行评价	20%

第九章
游泳

在三、四年级游泳教学基础上，进一步复习熟悉水性、蛙泳漂浮和蛙泳完整动作方法，提高完成蛙泳完整动作的能力，提高蛙泳完整动作与呼吸配合的能力，使学生在安全地进行水中游戏和学习中进一步熟悉水性，体验蛙泳学习的乐趣，促进体能和心肺功能发展，培养勇敢顽强、克服困难、遵守纪律等优良品质，为初中学习与发展奠定基础。

一、教学目标

1. 能够说出蛙泳腿部、手臂、呼吸等主要动作的名称及术语。

2. 初步掌握蛙泳腿的蹬夹水与呼吸配合的动作方法，并能够在泳池中游进20米以上的距离。

3. 发展耐力、柔韧、协调等身体素质，提高心血管系统机能，以及对水的感知能力。

4. 表现出对游泳学习的兴趣，能够在练习中遵守纪律，整理好自己的物品，表现出勇于克服困难和互帮互助的精神。

二、教材分析

（一）教材内容价值

游泳是一项深受小学生喜爱，又能够强身健体、娱乐身心的运动。长期进行游泳锻炼能够使肌肉的力量、速度、耐力和关节的灵活性得到提高，使肌肉充满弹性和柔韧性，塑造健美的身材。经常游泳能改善体温调节能力，从而更能够承受外界温度的变化。长期进行游泳锻炼能增强机体抵御寒冷，适应环境的能力，预防感冒等疾病，使身体日益强壮。

学习游泳需要克服一定的困难，学习游泳的过程，就是克服恐惧，克服冷、累等困

难的过程，对小学生的意志、信心、心理自我调节能力等心理品质具有很好的锻炼价值。游泳对智能的发育也有好处，掌握游泳技术的过程就是神经系统和肌肉之间充分协调的过程，需要体会特殊的“水感”，这些对神经系统的发展是一种良性的刺激，对于小学生心智的健康发展大有益处。

（二）教材内容设计思路

学生在水平二阶段复习、巩固了熟悉水性的动作方法，学习蛙泳的腿部、手臂动作，初步掌握了完整动作的基本技术。水平三阶段游泳教学是在复习、巩固水平二阶段所学内容的基础上，进行蛙泳完整动作与呼吸动作的配合学习。由于蛙泳是小学阶段学习的第一种游泳姿势，教师在教学过程中应注意贯彻安全第一、水陆结合、直观教学和循序渐进的原则，抓技术教学的同时重视体能的发展，逐渐增加练习的量和难度。通过蛙泳技术的学练，使学生在学习过程中体会学会游泳的乐趣，增强在水中运动的信心，提高各项运动素质。

三、教学内容与教学建议

表9-1　游泳教学内容安排建议

项目	教学内容
熟悉水性	水中行走、陆上和水中呼吸、展体浮体等熟悉水性的练习◇
蛙泳	○蛙泳腿部、手臂和完整动作◇ ○蛙泳动作与呼吸动作配合练习☆

注：☆ 掌握　◇基本掌握

（一）熟悉水性

通过复习水中行走、陆上和水中呼吸、展体浮体等动作，进一步提高身体对水的感受能力和在水中活动的能力。具体教材内容和教学建议见水平二、三有关内容。

熟悉水性的教学建议如下。

○坚持向学生进行游泳安全卫生、行为习惯、心理等方面的教育，使学生在思想上引起足够的重视，自觉遵守游泳安全事项，树立安全第一的思想。

○继续让学生掌握教师手势意图，做到严格按照教师手势意图完成活动。

如进一步明确开始、停止、下水、上岸、组织队形等，并根据教学实际进展，丰富手势意图。

○继续坚持做好陆上准备，使学生建立良好的游泳学习习惯。如：检查泳衣、泳帽穿戴是否符合要求，是否整齐有序地摆放好其他衣物；游泳前要做好准备活动，做慢跑或游戏以及徒手体操等各种热身活动，充分活动各个关节；模仿游泳的基本动作；下水前用冷水擦身，适应游泳池里水的温度；坐在池边，双脚放在水中打水，感受水的特性，不断培养学生的良好习惯。

○运用游戏教学，提高学生学习兴趣，熟悉水性。

① 徒手水中健身操

水中健身操的安全性与趣味性都较高，对游泳技巧的需求不高，适合初学游泳阶段的学生用来熟悉水性，增强学习兴趣。水中健身操包括水中踏步、水中走步（前、后、左、右、斜向、弧形走）与水中前踢、侧踢、后踢及腰部练习、背部练习、臂部练习等。教师可以事先编排好一组健身操动作，在游泳课前熟悉水性阶段练习，也可在学生感觉疲劳时用来调节气氛，消除疲劳和单调枯燥的感觉。

② 水中游戏

在熟悉水性的教学阶段，安排一些游戏，有利于消除怕水的心理，体会水的各种特性，提高水性，增强学习的趣味性，使学生感受合作、竞争意识，增强团队意识。有些游戏甚至可以作为课的主要内容来安排。如：走跑接力、一网捕捞鱼、打水仗、钻山洞、跑火车、石头剪刀布等多种方式（图9-1~9-3）。

图9-1 打水仗

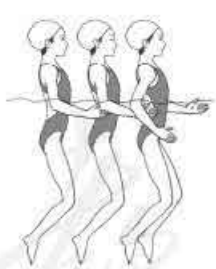


图9-2 跑火车

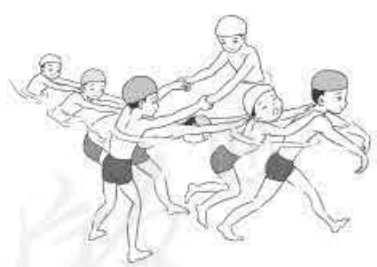


图9-3 钻山洞

○在熟悉水性教学基础上，不断消除学生怕水心理，逐步掌握水中行走、呼吸、漂浮等动作，再过渡到正确的蛙泳腿部动作，引导学生建立正确的动作概念。

○教学中根据学生实际情况，可采用分层次教学、小组合作教学等多种安全有效的教学组织方式，使每个学生都学有所得，不断激发学生的学习

积极性，提高学生游泳能力。

（二）蛙泳

蛙泳腿部、手臂和完整动作的动作方法和教学建议，请参见水平二教师教学用书有关内容。本册教师教学用书主要介绍蛙泳动作与呼吸动作的配合。

蛙泳动作与呼吸配合动作。

【动作方法】

手臂划臂动作领先于腿部蹬夹水动作；双手外划时抬头吸气，双手内划时收腿，双臂前伸时蹬腿并低头吐气。蛙泳臂、腿、呼吸的配合多采用1:1:1配合，即：每划水一次，蹬腿一次、呼吸一次。

【动作要点】

手的动作领先于腿的动作；双手外划时抬头吸气，内划时收腿；双手前伸时蹬腿并低头吐气。

蛙泳动作与呼吸配合教学建议如下。

○蛙泳完整配合教学过程中要把握两个重点：首先是手臂和腿的配合时机，一定要强调划水在前，收腿在后，伸臂在前，蹬夹在后。其次是完整配合中的滑行动作，这是能否增加游进距离的关键。

○站立蛙泳配合模仿练习。目的是初步掌握蛙泳完整配合的节奏和方法，为水中练习打好基础。教学时教师面对学生站立，教师边讲解边示范，学生边观看边模仿教师做动作。先做手臂和腿配合的模仿练习，要求两腿分开略比肩宽，双臂上举，双手并拢。教师用口令引导学生练习，口令为“1”划手、“2”收手并收腿、“3”伸臂、“4”蹬腿。动作熟练后加上呼吸配合练习，动作要点是：①划手加抬头吸气、②收手并收腿、③伸臂加低头呼气、④蹬腿。

学生第一次将手臂、腿部和呼吸动作一起进行，难免手忙脚乱，节奏紊乱。教师此时要耐心讲解、示范，纠正错误要及时，随时观察学生的动作。可以让动作正确的学生做示范，教师配合讲解，同时将错误动作对比说明，强化正确动作。

○进行半陆半水蛙泳配合模仿练习，目的是建立蛙泳完整配合的动作概念，同时体会腿部蹬夹水的感觉。学生双手前伸，俯卧于游泳池边。身体上半部位俯卧在池边上，髋关节在池沿处，双腿在水中，练习蛙泳的完整配合动作，口令同前一个练习。注意提醒学生将腿放在水中，体会蹬夹

水的效果。

○半陆半水模仿练习的另一种形式是学生胸部以下部位俯卧在池边，胸部以上部位及头部悬于水面上部，池边与腋窝齐平，练习蛙泳的配合动作。口令同前一个练习。练习时教师要及时纠正学生划水后没有停顿的错误动作。

○运用推拉板蛙泳配合模拟练习，降低动作难度，在打水板的支撑作用下，使学生先模拟完整配合的节奏，再过渡到正式的蛙泳配合中。下水之前可让学生抓住打水板先在陆上站立模仿，按照①拉板抬头、②收腿、③推板低头、④蹬夹水的口令练习，熟练后再下水。

练习时，学生先扶板，全身伸直俯卧水中，可以根据自身情况选择是否使用浮漂。三人一组，两人侧面各托扶练习同学的腹部，练习同学按照蛙泳配合的节奏，先双手向胸前拉动，同时抬头吸气，模拟蛙泳划水动作，然后收腿，手臂向前推打水板并低头呼气，模拟蛙泳伸臂动作，最后腿蹬夹水并滑行。

○在上述有固定支撑或无固定支撑的练习熟练后，且学生已经基本掌握蛙泳配合完整动作节奏的情况下，可以让学生做蛙泳完整配合动作练习。按照“划水腿不动，收手再收腿，先伸胳膊后蹬腿，臂腿伸直漂一会儿”的动作顺序进行练习，并逐渐加长游进距离。

○对于紧张害怕的学生可能还不敢去掉浮漂，可以转动浮漂，把浮漂放在胸前练习配合。这样便于呼吸动作的完成，待学生熟练后再拿掉浮漂。

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

质性评价

表9-2　游泳动作质性评价（供参考）

内容	优秀（100~90分）	良好（89~75分）	合格（74~60分）	继续努力（59分及以下分）
完整动作	蹬夹水、划臂、呼吸动作协调、连贯，能够游进25米以上距离	蹬夹水、划臂、呼吸较协调、连贯，能够游进15米以上距离	蹬夹水、划臂、呼吸基本连贯，能够游进10米以上距离	蹬夹水、划臂、呼吸动作不连贯，尚不能前进

（二）综合性评价

表9-3　游泳学练综合性评价（供参考）

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	运动能力	态度	
蛙泳	○能对游泳活动的学习表现出较高的学习兴趣和愿望 ○能够说出一些蛙泳的动作名称和术语，如划水腿不动、收手再收腿、先伸胳膊后蹬腿、臂腿伸直漂一会儿等	基本掌握所学蛙泳的基本技术，并与呼吸配合较好，能够游进一定距离	○表现出积极、主动参与游泳的行为，能主动整理好自己的游泳物品 ○注意安全，听从老师提出的要求和同伴的建议，并主动帮助同伴 ○能够克服困难，当感觉不适时能够及时报告老师，不逞强	○对学生掌握知识的程度和进步幅度、合作态度等进行过程性评价 ○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○量性评价时，建议给学生两次测评机会 ○质性评价时，要关注动作的准确性、协调性、连贯性 ○采用师评、自评、互评的方法，对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价 ○建议评价的权重划分中，知识占20%、运动能力占60%、态度占20%

人教版®

第四部分
教学实施指导与示例

小学五、六年级的学生已经或部分进入青春期早期。这个阶段的体育与健康教学对学生的身心发展有重要影响。如何在这个关键期根据学生的身心特点、依据国家课程标准和有关要求组织教学，并取得良好的教育和教学效果，是体育教师最为关注的问题。本部分内容为体育教师提供了关于小学五、六年级体育与健康教学如何开展学习评价，如何进行水平三教学工作计划的制订，并介绍了体育教师的教学经验与心得，为广大体育教师有效地开展教学工作提供参考。

第十章
五、六年级体育与健康学习评价及建议

体育与健康课程标准，构建了多层次的目标体系，以反映对学生在知识、能力、态度、情感和行为习惯等方面的要求，达到提高兴趣，促进发展，鼓励进步，增进健康的目的。它是不断完善课程建设的重要依据和途径。因此，在评价标准的制定、评价方法的设计中，突破了只注重终结性评价而忽视过程性评价的倾向；淡化了评价的甄别、选拔功能，强化了评价的诊断、反馈、激励和发展功能，促进每个学生都得到发展；体现了区别对待和注重学生纵向发展有进步幅度的评价思想。

一、学习评价的目的

学生体育与健康课的学习评价，是依据体育与健康课程组织实施的信息，按照一定的标准和方法进行价值判断的活动。其主要目的是对体育教学组织实施的科学程度进行诊断，并确定学生体育与健康课程目标的达成程度，以便教师改进和提高以后的教学工作。

通过对学生学习评价，主要想达到以下目的。

（一）了解学生的学习情况与表现，以及达到学习目标的程度。

（二）判断学生学习中存在的不足及原因，改进教学。

（三）为学生提供展示自己能力、水平、个性的机会，并鼓励与促进学生的进步与发展。

（四）培养与提高学生的自我认识和自我教育能力。

二、学习评价的重点

课程标准在各水平阶段的目标和内容标准的要求都有变化和发展，学生学习评价也相应有所侧重，但评价指导思想和总的要求是一致的。水平三阶段的学习评价着重关注以下几方面。

1. 体育与健康基础理论知识的学习、理解及在生活中的运用。

2. 运动技术的学习及在体育锻炼中的应用。

3. 对体育课堂学习和课后体育活动的参与程度。

4. 运动技术的学习效果，要将最终成绩与学习过程和进步幅度相结合。

5. 评价方式上将自我评价、组内相互评价和教师评价有机结合。

三、学习成绩评价的内容

课程标准规定，学生学习成绩评价包括如下内容：

1. 体能：主要根据教学实际情况以及参考《国家学生体质健康标准》，确定体能测试指标，评价学生体能水平。

2. 知识与技能：主要根据《课程标准》的学习目标与要求，以及教学实际情况，选择相应的体育与健康知识、技能评价指标，评价学生掌握体育与健康知识和技能的程度，以及对所学知识和技能的应用能力等。

3. 态度与参与：主要对学生体育与健康课的出勤率、课堂表现、学习兴趣、积极主动地探究问题，以及课外运用所学知识和技能参与体育与健康活动的行为表现等进行评价。

4. 情意与合作：主要对学生在体育学习与锻炼中的情感表现、意志品质、人际交往与合作行为等进行评价。

教师依据以上四个方面的内容，结合学生评价、其他人员评价及学生的进步幅度，进行综合评定。各地、各校可根据教学的实际情况和学生的学习需求，确定五、六年级学生体育与健康学习评价内容的权重分配（见表10-1）。

表10-1　评价内容权重分配建议表

内容 / 权重 / 年级	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作	合计
五年级	40%	20%	20%	20%	100%
六年级	40%	20%	20%	20%	100%

四、学习成绩评价的主体

学习成绩评价的主体是教师、学生和其他人员（见表10-2）。

1. 教师评价：教师在体育与健康学习评价中起主导作用。教师的评价应具有很强的

权威性，须尽力做到全面、准确和公平、公正。依据学生学习成绩评价内容的四个方面，对学习目标达成程度、行为表现和进步幅度等，参照学生评价与其他人员评价的情况，对学生的学习成绩进行综合评价。

2. 学生评价：学生依据学习成绩评价内容的四个方面，对自己和他人的学习情况和行为表现等进行综合评价。可采用自评、互评和小组内评价等。

3. 其他人员评价：建议班主任和家长依据学习成绩评价内容的四个方面，对学生的学习情况、行为表现等进行综合评价。

表 10-2　评价主体及比例建议表

主体 / 权重 / 年级	教师评价	学生评价	他人评价	合计
五年级	60%	20%	20%	100%
六年级	60%	20%	20%	100%

五、评价建议

1. 严格考勤制度。学生要遵守课堂常规，教师根据学生遵守制度与常规、课堂学习态度与表现，评定学生的成绩。

2. 教学内容中的体操、武术和球类、韵律体操和舞蹈（教授过的成套韵律体操或舞蹈），在教学过程中，通过教师认真观察学生的学习状况，根据掌握动作的质量，评定学生的成绩。

3. 田径、游泳（指有条件上游泳课并选作教学内容），应进行阶段性测验，认真记录成绩（速度、远度、高度），并根据学生进步的程度，评定学生的成绩。

4. 任选教学内容不评定成绩。学生的表现和成绩仅供综合评定成绩时参考。

5. 体育与健康基础知识是指导学生科学地进行体育锻炼，学习体育文化，提高体育文化素养不可缺少的教学内容。学生的学习情况可以通过适当的方法进行考察，作为综合评定成绩时参考。

6. 考核评价成绩的方法，主要通过教师对学生参与体育学练的情感态度、体育价值观以及体育与健康知识和技能的掌握情况等方面的观察、考察和测验，并参考学生自我评价和同学间互相评价的意见，对学生进行综合评价。采用优秀、良好、及格和继续努力四级分制的等级评定方法。

在教学内容中，凡可进行定量测验的（主要是跑、跳、投等身体基本活动能力），应

进行阶段性的测验，认真记录成绩。这些记录是判断学生身体素质和运动能力发展的依据，也是了解和评价学生身体健康状况及身体综合素质的参考数据。

7. 体育与健康课成绩，强调综合评价，使每个学生都能充分发挥自己的特长，取长补短，鼓励进步。一般每学期进行一次评价，每学年进行一次综合等级评价。学年评价主要根据学生的平时表现、自我评价、同学之间（组内）的互相评价和教师观察、考察、测验的成绩做出总评。

附表：

表10-3　水平三学生体育与健康学习成绩个人评价表

__年级__班　　姓名_____性别__学号____

<table>
<tr><td>评价内容</td><td colspan="6">评价范围</td><td>综合评分</td></tr>
<tr><td rowspan="3">体能</td><td colspan="2">项目</td><td>体能1</td><td>体能2</td><td>体能3</td><td>……</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">期初</td><td>成绩</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>分数</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="6">体能</td><td rowspan="2">期末</td><td>成绩</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="6"></td></tr>
<tr><td>分数</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">进步幅度</td><td>成绩</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>分数</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">单项评定分数</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">知识与技能</td><td colspan="2">项目</td><td>知识与技能1</td><td>知识与技能2</td><td>知识与技能3</td><td>……</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">单项评定分数</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>态度与参与</td><td colspan="5"></td><td></td></tr>
<tr><td>情意与合作</td><td colspan="5"></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">评语</td><td colspan="4" rowspan="2">签名：</td><td>总分</td><td></td></tr>
<tr><td>等级</td><td></td></tr>
</table>

注：本评价表由体育教师填写。

（1）体能评价。

①体能测试成绩主要根据《国家学生体质健康标准》测试学生各项体能的成绩，并给予相应的评分。

②每个学期期末的体能测试成绩即为下一个学期期初的体能测试成绩。

③各单项体能评定分数=[期末测试分数+进步幅度分数（即期末测试分数-期初测试分数）]×权重。

④各单项体能进步幅度分数以附加分的形式加入到相应的单项体能评定分数中，其附加权重（如③中的权重）可以根据教学的实际情况和激励学生发展的需要进行确定和调整。

⑤体能综合评分=$\frac{\text{各单项评定分数之和}}{\text{测试项目总数}}$

⑥每学期的体能测试项目由学校根据学生的实际情况和教学需要予以确定，一般为2~3项。

（2）知识与技能的评价。

①运动技能的评定分数主要由各校根据本校学生的实际测试成绩予以评分。

②知识与技能综合评分=$\frac{\text{各单项评定分数之和}}{\text{测试项目总数}}$

③体育与健康知识的评价可以采用单独进行理论考试的形式，也可以穿插在对每项运动技能的测试之中。

④每学期知识与技能测试的项目由各校根据学生的实际情况和教学需要予以确定，一般为2~3项。

（3）态度与参与、情意与合作的“综合评分”可以由表10-4中相应总分转换为百分制分数获得。

（4）“评语”一栏由教师根据表10-4中记录的学生体育与健康学习表现，以简练的语言对每一位学生进行终结性评价，并给予明确的学习指导。注意给每一位学生的评语要有针对性。

（5）总分=（体能综合评分×权重1）+（知识与技能综合评分×权重2）+（态度与参与综合评分×权重3）+（情意与合作综合评分×权重4），所有权重之和为100%。

（6）“等级”主要根据“总分”成绩给出，可以根据具体情况确定和调整优、良、中、合格、需努力所对应的总分分值，确定等级评定标准。

表10-4　水平三学生体育与健康学习行为记录表

____年级____班　第____学期　记录人（体育小组长）_____

学号	姓名	评价内容	第____周 星期____	第____周 星期____	第____周 星期____	……	总分
	×××	态度与参与					
		情意与合作					
	×××	态度与参与					
		情意与合作					
……	……	……					

表10-5　评价标准

评分标准	态度与参与	5分：积极参与课内外体育与健康活动，并认真接受教师指导。 4分：较积极参与课内外体育与健康活动，能较认真接受教师指导。 3分：能够参与课内外体育与健康活动。 2分：极少参与课内外体育与健康活动，或者有迟到、早退现象。 0分：旷课。
	情意与合作	5分：乐于助人，敢于展示和挑战自我，克服困难、坚持不懈，能为团队的成功积极主动地与同伴配合。 4分：较好地表现出帮助他人，愿意展示和挑战自我，克服困难、坚持不懈，能为团队的成功配合同伴。 3分：有帮助他人、展示和挑战自我、克服困难、团结合作等表现。 2分：缺乏帮助他人、展示和挑战自我、克服困难、团结合作等表现。 0分：旷课。

注：

（1）本评价表是对学生的体育与健康学习过程进行评价的案例，用于每节课对学生的态度与参与、情意与合作进行记录与评价，可由小组长（或者体育小骨干）操作，评价本组同学的课堂行为表现。本评价表也可经过改造后，用于教师对全班学生课内外体育与健康活动表现的评价。

（2）教师可根据教学需要给予相应分数，如5、4、3、2、0，以便于计算总分。

$$\text{各项评价内容总分} = \frac{\text{各节课分值之和}}{\text{总课时数}}$$

（3）“评分标准”一栏的内容也可以印在表格背后，以免占用表格空间。

（4）本评价表中的相应内容可以为表10-3中教师在学期（或者学年）结束时，对学生的态度与参与、情意与合作方面的成绩进行评价以及撰写评语提供详实的数据和参考依据。

人教版®

第十一章
五、六年级体育与健康教学工作计划的制订与示例

体育与健康教学工作计划，主要包括水平教学工作计划、学年教学工作计划、学期教学工作计划、单元教学工作计划和课时教学工作计划（教案）五种形式。关于各类计划对体育与健康教学工作的意义、作用和制订计划的依据、步骤方法等，在水平一教师用书中已经阐述，教师需要时可参阅，这里不再重复，只提供示例，供教师参考。

一、水平教学工作计划

水平教学工作计划是根据《课程标准》水平二的学习，目标和课程内容，将教学内容全面、系统、合理地选择、分类、平衡后，进行编制。下面提供一份水平教学工作计划编订的示例，供教师参考。

（一）水平三各类教材课时比重分配建议

表11-1　水平三各类教材课时比重分配建议表

年级	教材类别 课时比重	体育与健康基础知识	基本身体活动	体操类运动	球类运动	武术	选用教材	机动	合计
五	课时	8	30	24	22	6	10	8	108
	比重（%）	7	28	22	20	6	9	8	100
六	课时	8	30	24	22	6	10	8	108
	比重（%）	7	28	22	20	6	9	8	100

注：国家规定小学五、六年级每周授课3课时；除节假日外，按18周计算，全年实际授课时数为108课时。

（二）水平三体育与健康教学工作计划

表11-2　水平三体育与健康教学工作计划（示例）

年级 / 课时建议 / 教学内容		水平三（合计）		五年级		六年级	
		课时	课次	课时	课次	课时	课次
体育与健康基础知识		16	16	8	8	8	8
基本身体活动	跑	60	120	16	32	16	32
	跳跃			7	14	7	14
	投掷			7	14	7	14
体操类运动	队列和队形基本体操	结合课堂教学需要进行					
	跳绳	48	96	6	12	6	12
	技巧			6	12	6	12
	支撑跳跃			6	12	6	12
	低单杠			3	6	3	6
	韵律活动和舞蹈			3	6	3	6
球类运动	小篮球	44	88	8	16	8	16
	小足球			8	16	3	6
	软式排球			2	4	7	14
	乒乓球			4	8	4	8
武术		12	24	6	12	6	12

续表

年级 / 课时建议 / 教学内容		水平三（合计）		五年级		六年级	
		课时	课次	课时	课次	课时	课次
发展体能练习		结合课堂教学需要进行					
选用教材	轮滑	20	40	5	10	5	10
	游泳			5	10	5	10
机动		16	32	8	16	8	16
合计		216	416	108	208	108	208

二、学年教学工作计划

学年教学工作计划是按照《课程标准》对该水平“课程目标”和“课程内容”的规定，结合学校的实际情况和针对学生的特点，根据水平教学工作计划的安排，将具体教材按照一定的规律和要求，合理地分配到两个学期中。以便教师对全年的教学工作有全盘的估计，避免在某一阶段出现内容偏多或偏少的现象。学年教学工作计划是制订其他教学工作计划的依据（表11-3）。

表11-3　五年级体育与健康全年教学工作计划（示例）

年级 / 课时建议 / 教学内容		全学年		第一学期		第二学期	
		课时	课次	课时	课次	课时	课次
体育与健康基础知识		8	8	4	4	4	4
基本身体活动	跑	30	60	9	18	7	14
	跳跃			3.5	7	3.5	7
	投掷			3.5	7	3.5	7
	队列和队形基本体操	结合课堂教学需要进行					

续表

年级 / 课时建议 / 教学内容		全学年		第一学期		第二学期	
		课时	课次	课时	课次	课时	课次
体操类运动	跳绳	24	48	4	8	2	4
	技巧			3	6	3	6
	支撑跳跃			3	6	3	6
	低单杠					3	6
	韵律活动			3	6		
球类运动	小篮球	22	44	4	8	4	8
	小足球			4	8	4	8
	软式排球					2	4
	乒乓球			2	4	2	4
武术		6	12	3	6	3	6
发展体能练习		结合课堂教学需要进行					
选用教材	轮滑	10	20	2	4	3	6
	游泳			2	4	3	6
机动		8	16	4	8	4	8
合计		108	208	54	104	54	104

三、学期教学工作计划

学期教学工作计划也称教学进度。它是把全年教学工作计划中所规定的每个学期的各项教材和时数，按照一定的要求，合理地分配到每次课中，并提出考核项目的时间。

学期教学工作计划是根据全年教学工作计划而制订的，它是教师编写课时计划的主要依据。因此，学期教学工作计划安排的恰当与否对体育与健康教学质量有着直接的影响。

表 11-4　五年级第一学期教学进度示例（表格式）

| 项目 | | | 课时 | 周次 | | |

续表

| 项目 | | | 课时 | 周次 | | |

续表

| 项目 | 课时 | 周次 | | |

表11-5　五年级第一学期教学进度一览表（示例）

周次	课次	教学内容	
第一周	1	体育与健康基础知识	
	2	体育与健康基础知识	
	3	发展滚动、滚翻、倒立能力的练习	发展攀爬能力的游戏
第二周	4	滚翻组合动作	韵律活动
	5	滚翻组合动作	韵律活动
	6	滚翻组合动作	韵律活动
第三周	7	滚翻组合动作	韵律活动
	8	机 动 课	
	9	韵律活动或舞蹈	发展滚翻能力的游戏
第四周	10	韵律活动或舞蹈	发展奔跑能力的练习
	11	50米快速跑	选用教材
	12	50米快速跑	选用教材
第五周	13	50米快速跑	选用教材
	14	考核：50米快速跑	选用教材
	15	发展支撑跳跃能力的练习	发展奔跑能力的游戏
第六周	16	跳上成蹲撑，起立，挺身跳下	发展奔跑能力的游戏
	17	跳上成蹲撑，起立，挺身跳下	发展奔跑能力的游戏
	18	跳上成蹲撑，起立，挺身跳下	发展奔跑能力的游戏

续表

周次	课次	教学内容	
第七周	19	跳上成蹲撑，起立，挺身跳下	发展奔跑能力的游戏
	20	考核：跳上成蹲撑，起立，挺身跳下	发展奔跑能力的游戏
	21	机 动 课	
第八周	22	发展跳跃能力的练习	选用教材
	23	跨越式跳高	选用教材
	24	跨越式跳高	选用教材
第九周	25	跨越式跳高	选用教材
	26	发展足球活动能力的练习	足球游戏或比赛
	27	脚背正面传球	发展奔跑能力的练习
第十周	28	脚背正面传球	足球游戏或比赛
	29	机 动 课	
	30	脚背正面射门	发展奔跑能力的练习
第十一周	31	脚背正面射门	足球游戏或比赛
	32	小篮球：移动	发展跳跃能力的游戏
	33	行进间双手胸前传、接球	发展投掷能力的游戏
第十二周	34	双手头后向前抛实心球	行进间双手胸前传、接球
	35	双手头后向前抛实心球	行进间双手胸前传、接球
	36	双手头后向前抛实心球	行进间双手胸前传、接球

续表

周次	课次	教学内容	
第十三周	37	行进间双手胸前传、接球	发展跳跃能力的游戏
	38	行进间双手胸前传、接球	篮球游戏
	39	向前、后摇绳编花跳	发展跳跃能力的游戏
第十四周	40	向前、后摇绳编花跳	发展投掷能力的游戏
	41	向前、后摇绳编花跳	跳绳拓展练习
	42	向前、后摇绳编花跳	跳绳游戏
第十五周	43	跳绳拓展练习	发展投掷能力的游戏
	44	武术基本功与动作组合	跳绳游戏
	45	武术基本功与动作组合	障碍跑
第十六周	46	武术基本功与动作组合	障碍跑
	47	机 动 课	
	48	武术基本功与动作组合	400米耐久跑
第十七周	49	武术基本功与动作组合	400米耐久跑
	50	武术基本功与动作组合	400米耐久跑
	51	正手快攻	发展乒乓球活动能力的游戏
第十八周	52	正手快攻	发展乒乓球活动能力的游戏
	53	体育与健康基础知识	
	54	体育与健康基础知识	

四、单元教学工作计划

单元教学工作计划也可称为单项教学工作计划。它是把每个年级某项主要教材，按照学期教学工作计划中确定的课次顺序，安排出每次课的目标、要求、重点、难点，以及教与学手段的计划。单元教学工作计划是学期教学工作计划的深化和具体化，它保证了各主要教材的教学有目的、有步骤、系统地进行，也是教师制订课时计划的直接依据（表11-6、11-7、11-8）。

表11-6　五年级50米快速跑单元教学工作计划（示例）

教学目标	1. 通过本单元的学习，使全体学生了解50米快速跑的动作要领；80%以上学生掌握快速跑的动作方法，培养正确的身体姿势。发展灵敏、速度、协调等身体素质，提高奔跑的能力 2. 通过设置情境、游戏和比赛等方法，以及学生合作、自主式的学习，促进学生动体、动脑，提高实践能力，激发学习兴趣，主动参与课堂教学活动 3. 培养学生自我表现的意识及合作意识，能主动与同伴交流快速跑中的步频和步幅等问题；增强学生克服困难的自信心，树立顽强拼搏、团结勇敢的意志品质			
动作要点	起跑反应快，后蹬有力；起跑后，上体保持适当前倾，前摆不宜过高；途中跑动作协调，并以最快速度冲过终点			
课次	教学内容	教学目标	教学重点与难点	组织教法与措施
1	各种快速起动的跑	1. 通过教学，使95%的学生掌握3~5种快速起动的跑，培养正确自然跑的身体姿势 2. 通过教师引导及学生合作、创新的学习过程，调动学生积极性，提高快速起动能力 3. 能与同伴合作练习快速起动的跑，并能相互帮助指导	重点：反应灵敏 难点：起动快，迅速跑出	1. 教师讲解示范起跑动作1~2种，并进行安全教育，学生观察教师的示范动作 2. 组织学生创编各种起动姿势 3. 学生自主练习各种快速起动的跑 4. 教师设问："哪种姿势起动最快，效果最好"，学生练习并体会哪种姿势起动最快，从而引出站立式起跑姿势 5. 练习站立式起跑姿势 6. 教师提示动作，学生练习并互助指导 7. 教学游戏："黄河长江"
2	直线跑	1. 通过教学培养学生跑的正确姿势，使85%的学生做到前脚掌着地向前快跑，在保持跑姿和跑得直的情况下，加快跑速 2. 通过教师讲授，采用合作学练、游戏、比赛等方式，巩固直线跑的动作，提高跑速	重点：跑姿正确 难点：沿直线自然跑动	1. 教师讲解示范：沿地面上直线跑，学生练习 2. 情境引入："小小设计师"游戏 3. 教师讲解游戏规则与方法 4. 教师启发，学生开动脑筋，大胆设计，尝试练习 5. 教师巡视指导，学生小组合作练习 6. 教师评价学生跑的动作及直线性 7. 教学比赛："小小设计师"游戏 8. 教师小结，学生互评

续表

课次	教学内容	教学目标	教学重点与难点	组织教法与措施
		3. 培养学生的观察力和和创新能力；增强参与意识及合作意识		
3	30~50米加速跑	1. 通过教学，使85%的学生掌握加速跑的动作方法，学会均匀加速，发展快速跑能力 2. 通过教师讲解示范，游戏、竞赛等方法，巩固均匀加速动作，改进跑的技能 3. 培养学生团结合作的集体主义观念	重点：均匀加速 难点：加速跑节奏清晰	1. 教师组织学生体验30米慢跑 2. 教师组织学生体验30米快跑 3.学生在教师指导下体验30米加速跑 4. 按教师击掌节奏（或其他有节奏的信号）的50米跑，提示学生体会由慢到快.均匀加速的感觉 5. 请学生示范，教师点评 6. 教师指导，请加速节奏好的学生领跑 7. 教学游戏：两人三足跑 8. 教师小结
4	途中跑	1. 通过教学，使90%的学生掌握途中跑的动作方法，并保持最快的速度过终点 2. 通过游戏和发展奔跑能力的练习，改进途中跑技术，提高跑的能力 3. 培养学生机智勇敢的品质和集体主义精神	重点：动作协调步频快 难点：加大步幅	1. 教师设问：大家都希望能跑得很快，那你有没有什么秘诀，能和大家说说吗？ 师：请你说一说，要想跑得快，需要注意哪些问题？ 学生：跑直线、保持正确姿势、前后摆臂、步子大、步子快等（教师引导学生关注：步幅与步频。） 2. 教师示范，学生练习小步跑、后蹬跑 3. 学生练习，在20~30米距离内，做小步跑、后蹬跑 4. 教师组织学生30~50米快速跑 5. 师生评价，帮助步频与步幅有问题的学生进行纠正 6. 游戏超市："让距跑"、"听号赛跑"、"挑战应战"、"追拍跑"，学生分小组自选练习 7. 教师小结
5	50米跑	1. 通过教学，使95%以上的学生了解50米跑的完整技术过程，培养跑的正确姿势，发展快速跑能力 2. 通过教师讲授游戏、竞赛等方法及学生合作、自主的学习过程，掌握动作 3. 培养学生团结合作的集体主义观念	重点：起动快，后蹬有力 难点：快速、协调	1. 组织学生两人一组进行各种突发信号起跑的练习 2. 教师发信号，集体进行突发信号起跑练习 3. 组织学生复习站立式起跑练习，学生快速起动跑20~30米 4. 教师巡视指导，学生分组进行让距跑练习 5. 教师提示动作重难点，学生改进动作 6. 教学游戏：30米迎面接力。教师讲解规则，学生练习 7. 教师发令，学生2~4人一组进行50米全程跑练习 8. 教师评价学生的动作质量

续表

课次	教学内容	教学目标	教学重点与难点	组织教法与措施
6	测验50米	1. 测验50米跑，提高跑速 2. 通过比赛的形式激发学生竞争的意识，进行快速跑的练习 3. 培养学生永争第一的上进心和顽强拼搏的精神	重点：起动快，跑直线 难点：动作轻松、协调，保持一定速度跑完全程	1. 对学生进行安全教育 2. 宣布考核评分标准 3. 测验50米跑 4. 教师结合跑的动作和成绩评价总结 5. 课后，学生记录自己的成绩，了解本学期的进步幅度或存在的问题

表11-7　五年级篮球——行进间双手胸前传、接球单元教学工作计划（示例）

教学目标	1．通过本单元的学习，使100%的学生了解行进间双手胸前传、接球的动作要领；80%以上的学生掌握行进间双手胸前传、接球的动作方法。在游戏及比赛中，使学生知道“走步违例”等篮球的竞赛规则 2．发展学生力量、灵敏素质和身体协调性，提高对来球的判断能力 3．培养学生认真学习的态度和团结协作的意识与能力		
动作要点	传球时，要求在中枢脚离地后、落地前，根据接球人的位置、跑动的速度，准确地将球传出。接球时，要求接球人跨步向前迎球		
课次	教学目标	教学重点与难点	组织教法与措施
1	初步学习篮球——行进间双手胸前传、接球技术，使学生学会移动中的传球步伐技术；发展学生力量、灵敏素质和身体协调性 培养学生与他人配合的意识	重点：步伐清晰，不走步 难点：传球准确，上下肢动作协调	1. 学生复习原地双手胸前传、接球 2. 教师讲解行进间传、接球的用途 3. 教师与学生示范行进间双手胸前传、接球动作 4. 教师讲解行进间双手胸前传球的动作方法 5. 学生进行原地模仿练习 6. 学生两人一组，做走动中拿固定球再传球的练习（1个球） 7. 学生四人一组，做走动中拿固定球再传球的练习（3个球） 8. 学生四人一组，做跑动中拿固定球再传球的练习（3个球） 9. 学生展示，教师讲评，出示评价标准 10. 学生继续练习，同学之间互相评价 11. 教师小结

续表

课次	教学目标	教学重点与难点	组织教法与措施
2	学习篮球——行进间双手胸前传、接球技术，使学生基本掌握移动中接球的动作，能在走动中完成接、传球动作；发展学生力量、灵敏素质和身体协调性	重点：上步接球判断准 难点：在两步内完成接、传球动作	1. 学生复习原地双手胸前传、接球 2. 教师边讲解边示范行进间双手胸前传、接球动作 3. 学生沿圆形练习侧身跑要球和接球跨步急停动作 4. 学生两人一组练习走动中连续传、接球动作 5. 学生展示，教师讲评，出示评价标准 6. 学生两人一组练习跑动中连续传、接球动作，相互评价 7. 教师小结
3	进一步学习篮球——行进间双手胸前传、接球技术，使学生基本学会移动中传、接球的步伐技术；发展学生力量、灵敏素质和身体协调性，提高对来球的判断能力；培养学生与他人配合的意识和能力	重点：传、接球步伐正确、清晰 难点：上、下肢动作协调	1. 学生复习原地双手胸前传、接球 2. 教师讲解动作要点 3. 学生两人一组练习走动中传、接球 4. 学生两人一组练习跑动中传、接球 5. 按能力分成“一帮一”小组，练习跑动中传、接球练习 6. 教师巡视，个别指导 7. 学生示范，教师讲评 8. 学生继续练习，相互评价 9. 教师小结
4	巩固学生行进间双手胸前传、接球的技术动作，使学生基本掌握移动中传、接球的技术动作；发展学生力量、灵敏素质和身体协调性，提高对球的控制能力；培养学生团队意识和集体主义精神	重点：传、接球步伐正确、清晰 难点：配合默契，传、接球准确	1. 学生复习原地双手胸前传、接球 2. 教师讲解动作要点 3. 学生两人一组练习走动中传、接球 4. 学生两人一组练习跑动中传、接球 5. 教师讲解“行进间传球比准”的游戏方法 6. 学生分组练习 7. 学生进行“行进间传球比准”的游戏 8. 教师介绍“行进间接球后投篮”的动作方法 9. 学生体验练习 10. 教师小结
5	通过形式多样的行进间传、接球练习，进一步提高行进间传、接球的技术动作；发展学生力量、灵敏素质和身体协调性，提高对球的控制能力和团队配合能力	重点：传、接球步伐正确、清晰 难点：配合默契，传、接球准确	1. 学生两人一组复习跑动中双手胸前传、接球 2. 教师讲解三人一组行进间传、接球的练习方法 3. 学生按能力分组进行练习 4. 教师巡视指导 5. 教师与学生示范、讲解三人围绕的传、接球的练习方法 6. 学生徒手体验三人围绕的传、接球练习 7. 学生持球做近距离三人围绕的传、接球练习 8. 学生持球做拉大距离三人围绕的传、接球练习 9. 教师小结

续表

课次	教学目标	教学重点与难点	组织教法与措施
6	通过行进间双手胸前传、接球的技评考核，检查学生学习效果，进一步巩固行进间双手胸前传、接球的技术动作；发展学生力量、灵敏素质和身体协调性，提高对球的控制能力	重点：传、接球步伐正确、清晰 难点：上、下肢动作协调	1. 学生两人一组复习行进间双手胸前传、接球 2. 教师宣布考核的方法和评价标准 3. 学生示范，教师结合动作进行讲评 4. 学生分组进行考核 5. 教师小结

表 11-8　五年级单杠——穿臂前后翻单元教学工作计划（示例）

教学目标	1. 学习“穿臂前后翻”动作，学生能简述动作方法、保护帮助方法。全体学生能正确运用保护帮助方法，50%的学生能独立完成动作，95%的学生在保护帮助下能完成动作，激发学生学练兴趣 2. 发展学生力量、灵敏、柔韧等素质，提高身体协调性、悬垂能力和方位感 3. 培养学生认真学习的态度、责任心和勇敢、顽强、勇于挑战自我的精神		
动作要点	前翻时收腹、屈膝、举臂使身体穿过两臂慢慢下落；后翻时提臀、收腹，使身体穿过两臂慢慢回落		
课次	目标与要求	重点与难点	组织教法与措施
1	初步学习“穿臂前后翻”，全体学生能说出“穿臂前后翻”动作名称和保护帮助方法，60%的学生能正确运用保护帮助方法，50%的学生在保护帮助下能完成 要求：听讲、练习、保护帮助，严肃、认真，秩序良好，控制姿态	重点：前翻时收腹、屈膝、举臂使身体穿过两臂 难点：后翻时提臀、收腹，使身体穿过两臂	1. 正向蹲悬垂—屈腿悬垂—还原 （1）臀部翻转超过90° （2）臀部翻至杠下垂直下方，屈腿举到两臂间，双脚底贴杠 2. 背向蹲悬垂—屈腿悬垂—还原 （1）臀部翻转超过90° （2）臀部翻至杠下垂直下方，屈腿举到两臂肩，双脚底贴杠 3. 正向蹲悬垂—身体穿过两臂，成屈体悬垂—前翻下，成背向器械的站悬垂 4. 背向蹲悬垂—身体穿过两臂，成屈体悬垂—后翻下，成正对器械的站悬垂 5. 背向蹲悬垂—身体穿过两臂，成屈体悬垂—后翻下，成面向器械的蹲悬垂，调整后，做相反方向的动作，翻回成背向蹲悬垂 6. 初步体验穿臂前后翻的完整动作 注：在两人的保护与帮助下完成

续表

课次	目标与要求	重点与难点	组织教法与措施
2	进一步学习“穿臂前后翻”，全体学生能简述动作方法，90%的学生能正确运用保护帮助方法，80%以上的学生在保护帮助下能够完成动作 要求：练习同学与保护同学默契配合，练习、讨论严肃认真	重点：后翻时提臀、收腹，使身体穿过两臂 难点：前后翻时收腹、举臀，控制节奏	1. 复习正向蹲悬垂—身体穿过两臂，成屈体悬垂—前翻下，成背向器械站悬垂 2. 复习背向蹲悬垂—身体穿过两臂，成屈体悬垂—后翻下，成正对器械站悬垂 3. 抓住穿臂前后翻动作要点和本课教学重、难点，结合动作图解，小组合作学习穿臂前后翻完整动作 （1）结合教学实践组内讨论、归纳、统一保护帮助方法，各组推优展示 （2）结合穿臂前后翻动作图解，反复练习，改进技术动作 （3）组内逐一展示、相互观察、评价、指出优缺点 （4）针对自己存在的问题，改进练习 （5）结合实践体验，组内讨论归纳，简单描述穿臂前后翻动作方法 注：在两人的保护与帮助下完成
3	改进“穿臂前后翻”动作，50%的学生能简述此动作的健身价值，20%以上的学生能够独立完成，95%以上的学生在保护帮助下能够完成 要求：差异教学时，经组内同学和教师的认定后，方可减少或脱离保护与帮助，进行独立练习	重点：前后翻时收腹、举臀，控制节奏 难点：穿臂翻转自如，落地轻稳	1. 师生共同回顾上次课情况，选一组同学，示范穿臂前后翻动作和保护帮助方法，并简单叙述穿臂前后翻动作方法 2. 抓住穿臂前后翻动作要点和本课教学重、难点，结合动作图解，小组合作学习，改进穿臂前后翻动作 （1）结合教学边实践边组内讨论、归纳穿臂前后翻动作的基本健身价值 （2）选一组学生边实践演示动作方法，边简述此动作的健身价值，其他小组补充，教师带领学生归纳 （3）设定不同学习目标，进行差异教学 A. 无法完成动作：加强保护帮助，继续分解练习，抓主要问题、主要技术环节，采取相应学练方法和辅助教学手段，多练习，多体验，再到完整动作练习 B. 勉强完成动作：加强保护与帮助，反复练习，增加动作熟练性 C. 轻松完成动作：尝试单人帮助或脱离帮助，只在保护下练习，提高对动作质量的要求 注：教师应充分发挥主导作用，确保教学过程能安全有效进行
4	巩固提高“穿臂前后翻”，80%的学生能简述此动作的健身价值，50%以上的学生能独立完成，争取100%的学生在保护帮助下能完成	重点：穿臂翻转自如，落地轻稳 难点：动作协调，身体姿态规范，有控制	1. 师生共同回顾上次课情况 2. 抓住穿臂前后翻动作要点和本课教学重、难点，结合动作图解，小组合作学习，巩固、提高穿臂前后翻动作质量 （1）两个小组之间，互相展示穿臂前后翻动作和保护与帮助方法，并互相简述此动作的健身价值 （2）设定不同学习目标，进行差异教学 根据上次课学习情况，教师帮助学生重新调整学习目标后再开始教学

续表

课次	目标与要求	重点与难点	组织教法与措施
	要求：在确保安全下，还未能完成动作的学生，在保护帮助下，勇敢、努力去完成；已能顺利完成动作的学生，勇敢、努力争取独立完成		A. 无法完成动作：加强保护帮助，继续分解练习，抓主要问题、主要技术环节，采取相应学练方法和辅助教学手段，多练习，多体验，再到完整动作练习 B. 勉强完成动作：加强保护与帮助，反复练习，增加动作熟练性 C. 轻松完成动作：尝试单人帮助或脱离帮助，只在保护下练习，提高对动作质量的要求 注：教师应充分发挥主导作用，确保教学过程安全有效

五、课时教学工作计划

课时教学工作计划又称教案。它是根据学期教学工作计划和单元教学工作计划，针对班级具体情况而编写的每次课的具体执行计划。课时教学工作计划是教师进行课堂教学的基本依据，也是教师课前准备的成果。教师对每一堂课的构思都可以在教案中体现出来，所以教案质量的高低，直接关系到课堂教学的成功与否，同时也是教师业务水平、教学技巧和工作态度的反映。由此可见，认真编写教案对提高教学质量，提高教师的业务水平都具有十分重要的意义。

表11-9　五年级篮球行进间传、接球课时教学计划（示例）

教材内容	1. 篮球：行进间传、接球（新授） 2. 游戏："篮球高手"
教学目标	1. 初步学习行进间双手胸前传、接球技术，使学生学会移动中的传球步伐技术，发展学生力量、灵敏素质和身体协调性 2. 通过"篮球高手"的游戏，发展学生速度、灵敏等素质，提高学生身体协调性和运球、投篮的能力 3. 培养学生认真学习的态度和团结协作的意识与能力

续表

教学过程	教学内容	负荷量		组织教法与学法
		次数	时间	
开始部分	一、课堂常规 1. 体育委员整队、报告人数、师生问好、检查着装、安排见习生 2. 宣布课的内容和要求 二、队列练习 1. 齐步走、向后转走 2. 裂队走、并队走		3~4分钟	一、组织队形：四列横队 内容：1. 篮球——行进间传、接球 2. 游戏：篮球高手 要求：1. 集合站队静、快、齐 2. 听从指挥，注意安全 二、教学方法：1. 教师口令指挥 2. 学生听指挥集体练习 要求：动作整齐，精神饱满
准备部分	一、小游戏： 传球比快	1	1分钟	教学组织：四列横队成体操队形散开 要求：四组学生依次双手胸前传、接球
	二、球操 1. 上肢运动 2. 体侧运动 3. 体转运动 4. 踢腿运动 5. 腹背运动 6. 模仿运动	4×8拍	4分钟	教学组织：同上 教法措施：1. 教师边喊口令边提示动作要领 2. 学生听口令集体练习 要求：动作协调，幅度大
	三、辅助练习 熟悉球性： 1. 手指拨球 2. 双手抛接球 3. 单手抛接球 4. 学生放球后模仿运动员入场		3分钟	教学组织：同上 教法措施： 1. 教师领做 2. 学生模仿练习拨球和抛接球 3. 一、三排学生放球后模仿运动员入场，侧身跑与二、四排学生双手击掌 4. 二、四排将球传给一、三排后侧身跑与一、三排学生双手击掌 要求：击掌时上体转向同伴

续表

教学过程	教学内容	负荷量		组织教法与学法
		次数	时间	
基本部分	一、篮球——行进间双手胸前传、接球 动作方法： 上肢动作与原地双手胸前传、接球动作方法基本相同，主要是上下肢动作协调配合，必须在中枢脚离地后又未落地前，根据接球人的位置，迅速及时准确的传出 教学重点：步伐清晰，不走步 教学难点：传球准确，上下肢动作协调 评价等级： 运动员：不走步违例 明星：不走步违例、传球正确 巨星：不走步违例、传球准确	20 1~2 1~2 5~6 5~6 3~4 2~3 1~2 1~2	19~21分钟	教学组织：一块篮球场，分四块练习场地，每块场地9人练习 教法措施： 1. 学生复习原地双手胸前传、接球 2. 教师讲解行进间传、接球的用途 3. 教师与学生示范行进间双手胸前传、接球 4. 教师讲解行进间双手胸前传球的动作方法 5. 学生进行原地模仿练习 6. 学生两人一组，做走动中拿固定球再传球的练习（1个球） 7. 学生四人一组，做走动中拿固定球再传球的练习（两个球） 8. 学生四人一组，做跑动中拿固定球再传球的练习（两个球） 9. 学生展示，教师讲评，出示评价标准 10. 学生四人一组，做跑动中拿固定球再传球的练习（两个球），学生进行互相评价 11. 教师小结 要求：1. 注意力集中，确保安全 2. 听从指挥，有序练习
	二、游戏："篮球高手" 1. 游戏方法：学生分成人数相等的四组，每名队员运球出发到对面篮下急停投篮，投篮命中后（只能补一次篮）沿场地外侧运球走回队尾，最先完成比赛的队获胜 2. 游戏规则： （1）第一名同学听哨音出发，后面同学看前面同学第一次投篮出手后出发 （2）运球和投篮时不得故意干扰对方	2	7~9分钟	教学组织：一块篮球场，分两组练习 游戏队形 教法措施： 1. 教师讲解游戏方法和规则，进行安全教育 2. 组织学生分组进入游戏场地 3. 学生进行游戏 4. 教师出任裁判，宣布结果 要求：遵守规则，保持距离，注意安全
结束部分	一、教师小结 二、布置归还器材，师生再见		2分钟	组织队形：四列横队 要求：收放器材迅速，不拖、拽球兜

续表

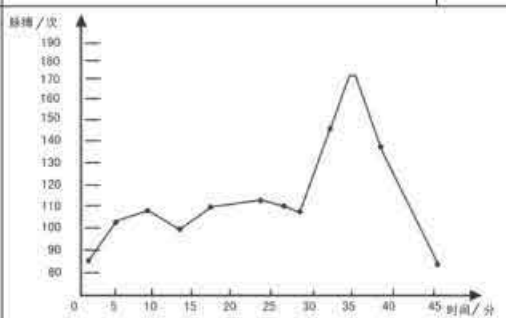
教学过程	教学内容	负荷量		组织教法与学法
		次数	时间	
器材	篮球37个	练习密度		35%~40%
运动生理曲线预计		课后小结		
安全措施	1. 进行思想教育 2. 建立球类课教学的课堂常规 3. 做好充分的准备活动 4. 课前检查场地与器材			

表11-10　五年级单杠——穿臂前后翻课时教学计划（示例）

教材内容	1. 单杠——穿臂前后翻（新授） 2. 游戏：捕鱼（复习）			
教学目标	1. 初步学习“穿臂前后翻”，全体学生能说出“穿臂前后翻”动作名称和保护帮助方法，60%的学生能正确运用保护帮助方法，50%的学生在保护帮助下能完成动作；激发学生学练兴趣 2. 通过单杠练习和游戏，发展学生力量、灵敏、柔韧等素质；提高奔跑、躲闪能力和身体协调性 3. 培养学生认真的学习态度和勇敢、顽强、勇于挑战自我的精神，在学练中学会关心、帮助他人			
教学过程	教学内容	负荷量		组织教法与学法
		次数	时间	
开始部分	课堂常规： 1. 体委整队，报告人数，师生相互问好 2. 宣布本课内容和评价方式 3. 检查服装，安排见习生		1分钟	组织队形：四列横队 要求：集合站队快、静、齐