普 通 高 中 教 科 书

教师教学用书

体育与健康

必 修

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：李志刚　骆秉全
副 主 编：胡　滨　陈世雄
编写人员：（以姓氏笔画为序）
马迎华　马　凌　王晓亮　王崇喜　吕韶钧　刘俊凯
齐景龙　闫绍惠　李文江　李志刚　李厚林　沈思佳
陈世雄　陈珂琦　陈津梁　周志辉　赵超君　胡　滨
姚明焰　高琬鑫　唐建军　黄晓玲　崔永胜　鹿崇云
董进霞　傅　玲　焦　锋　温宇红　赫忠慧
责任编辑：胡　滨　陈世雄　高琬鑫
美术编辑：乔思瑾

图书在版编目（CIP）数据

普通高中教科书教师教学用书．体育与健康：必修：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，2019.7
ISBN 978-7-107-33841-0

Ⅰ．①普… Ⅱ．①人… Ⅲ．①体育课—高中—教学参考资料 ②健康教育—高中—教学参考资料
Ⅳ．① G633

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 183900 号

普通高中教科书　教师教学用书　体育与健康　必修　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　　年　月第 1 版
印　　次　　年　月第 1 次印刷
开　　本　890 毫米 ×1240 毫米　1/16
印　　张
字　　数　　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

编写说明

根据教育部印发的《普通高中体育与健康课程标准（2017年版）》（以下简称《课程标准》），我们编写了《普通高中教科书体育与健康必修全一册》，同时配套教科书编写了《普通高中教科书教师教学用书体育与健康必修全一册》（以下简称《教师教学用书》）。

一、本书的编写意图

为帮助体育教师进一步理解并贯彻落实《课程标准》的精神、理念和要求，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，指导体育教师创造性地开展体育与健康课教学，指导学生进行选项学习，我们力图把体育与健康学科核心素养的理念和内容融合到体育与健康课的教学过程中，以《课程标准》三方面学科核心素养的目标为指导编写《教师教学用书》，同时注重与教学实际相结合，力求使《教师教学用书》对教师的教学具有可操作性和指导性，并达到可借鉴、有启发、方便实用的目的。

为了促进高中学生全面而有个性的发展，推动高中体育与健康课程改革，体育教师迫切需要针对不同学生特点的教与学的方法。为此，本书除了介绍体育与健康的知识、技战术和方法之外，着重介绍了教学过程中的一些策略、教学方法和教学建议，启发教师结合学校、个人和学生的实际进行再创造，以便于教师创造性地上好符合《课程标准》精神和要求、促进学生学科核心素养发展、具有鲜明特色的体育与健康课。

二、本书的编写思路

《教师教学用书》的编写，把教科书中的知识、技术、方法的学习，转变为教师对学生实施有效教学、发展学科核心素养的指导。本书的编写从高中体育教师的教学需要和学生的学习发展需要出发，帮助体育教师掌握学科核心素养的基本内涵和主要表现形式，帮助体育教师了解高中生身心发展特点，掌握教科书相关知识内容的完整体系，充分理解和认识教学内容的教育价值，科学合理安排教学内容和课时设置，掌握如何把知识技能的教学转化为促进学生在运动能力、健康行为、体育品德三个方面学科核心素养有效发展的学习行为。

《教师教学用书》的编写帮助体育教师明白为什么教，教什么，怎么教，用多少课时教，在一个模块教学中先教什么、后教什么，教材和教学中的重点、难点、易犯错误、纠正方法是什么，采取什么样的教育教学方法才能把体育与健康知识技术技能这个载体转化为促进学生学科核心素养发展的教育手段，以及如何激励、指导、评价学生的方法等，最终帮助体育教师整体把握教科书的知识、技术、方法的构架和思路，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，促进学生学科核心素养的发展。

三、本书结构

本书配套教科书内容进行编写，根据《课程标准》的精神和要求，共十四章，可以分为三个部分。

第一部分为第一章至第七章，主要针对教科书中体育与健康理论知识提出了教与学的策略。第二部分为第八章至第十三章，主要针对教科书中六个运动技能系列各类运动项目的选项教学提出了教与学的建议。第三部分为第十四章和附录，主要针对体育教师如何开展选项教学提出建议，并附有高中学校开展选项教学的实施计划示例供体育教师参考。

第一章至第七章

内容包括“高中体育与健康课学习”“科学发展体能”“培养体育品德”“塑造健康行为”“体育文化”“运动技能学习原理”“比赛战术的制订与运用”七章。以上七章内容基本包括了体育与健康的基础理论知识，按照《课程标准》规定的必修必学内容和发展运动能力、健康行为、体育品德三方面学科核心素养的有关要求展开。

从上述内容能够看出，《教师教学用书》中体育与健康理论知识的编写积极落实《课程标准》的精神和要求，并与教科书相对应。其中“科学发展体能”“培养体育品德”“塑造健康行为”三章内容，与学科核心素养要求保持一致，同时又与体能、健康教育两个必修必学模块直接对应，以指导和帮助体育教师开展两个必修必学模块的教学，促进学科核心素养的落实。此外，根据《课程标准》的要求，教科书还编写了“体育文化”“运动技能学习原理”“比赛战术的制订与运用”三章内容，《教师教学用书》对于这些内容如何在高中选项教学中实施，也给予了全面的指导。这三章内容一方面帮助广大体育教师更好地理解《课程标准》中的有关要求，深刻认识教科书中相应章节编写的意图，并拓展介绍相关的知识和内容；另一方面还给出如何结合体能模块和必修选学内容进行上述内容教学的建议和教学案例，从而提高体育教师进行理论课教学和理论指导实践的能力，促进学生学科核心素养全面发展。

这七章的编写体例结构基本一致，但因具体教学内容的不同又各具针对性和特点。各章基本结构如下。

本章导言。主要阐述本章内容与学科核心素养之间的关系；课程标准中对这一章内容的有关阐述和要求；本章内容与实践课教学的关系；本章内容的整体说明与教学时数建议。

教学目标（按节编写，下同）。帮助教师把握本节内容的教与学要达到的程度，结合学科核心素养的培养对教学目标进行设置。

教学重难点。针对本节的知识内容，明确提出教师在进行教学时的重点与难点。

教学内容分析。针对各项具体内容进行解读和分析，并适度进行拓展，以阐明如何用具体的内容来培养学生的学科核心素养。

教学建议。从教师的教（教师教学方法的变化，针对不同资源、学生的教法）、学生的学（学生主动学习，教师如何进行引导）、学习评价（过程性评价、终结性评价、同伴评价、教师评价）等方面，结合学科核心素养的内容进行阐述，提出指导性、参考性的建议。

教学案例。考虑到多数体育教师缺少健康教育和理论知识教材的教学经验，在健康教育及部

分理论知识的内容，给教师设计了教学案例，包括教学目标、教学内容、教学重难点、教学过程、评价建议、拓展活动等，便于教师实施课堂教学时进行参考。

参考资料。为教师进行本节内容的教学提供的一些有助于教学的参考资料和信息，并帮助教师拓展教学思路，开阔知识视野，包括参考书目、论文、文章等。

第八章至第十三章

内容包括“球类运动”“田径类运动”“体操类运动”“武术与民族民间传统体育类运动”“水上与冰雪类运动”“新兴体育类运动”六章。以上六章对应《课程标准》中六个运动技能系列的内容，主要是帮助教师实施选项教学和落实学科核心素养培养目标。六章内容的编写贯彻落实《课程标准》的有关精神和具体要求，对教科书的内容进行了细化和丰富，对于教师开展选项教学具有很强的指导性和可操作性。

这六章编写体例结构基本一致，但因具体教学内容的不同又各具针对性和特点。各章基本结构如下。

本章导言。主要阐述课程标准对本章内容的有关要求、本章内容与学科核心素养之间的关系，本章内容的整体说明和该运动技能系列的概括性介绍。帮助教师理解本章教材内容对培养学生学科核心素养的作用、意义。

教学目标（按节编写，下同）。围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面学科核心素养，采用可操作、可观察、可评价的行为动词进行描述。

教学内容与选项教学安排建议。明确该项目应教内容和选项教学安排建议，以表格形式呈现。

运动概述。结合具体内容阐述该项运动的概念、起源与发展、特点与价值等，并依具体内容的需要进行编写。

基本技术与战术。由教材分析（包括教材内容价值与设计思路、教材实施安排与搭配建议等）、教学内容（包括具体动作技术和战术的方法、要领、应用、教材重难点、易犯错误与纠正方法、学练方法与教学建议等）、技战术教学建议（针对基本技术的内容，在选项教学中如何统筹安排，怎样考虑技术学习的衔接与迁移，以及与战术内容学习的衔接，给一线教师提出合理化建议）构成。

游戏与比赛。提供技战术学练的游戏或比赛的形式、方法、目的、组织等，供教师实施参考。

发展体能。根据具体内容的需要，提供一些发展专项体能的方法、形式和建议等。

教学评价与建议。根据具体内容的需要，为教师提供一些必要的教学评价方法、内容和建议等。

第十四章和附录

这部分是关于高中体育与健康课程实施建议的内容。为教师依据《课程标准》进行选项教学，提供了一些思路、策略和步骤，同时提供了制订教学计划的建议和两所普通高级中学开展体育与健康课程实施计划示例，为广大体育教师在实施高中体育与健康课程选项教学时提供一些有益的参考。

《普通高中课程方案（2017年版）》和《课程标准》在指导思想、教育理念、课程理念、课程内容和目标、教与学方式、教与学评价、教学组织管理、教师角色转变等方面有很多新的发展。这对体育教师的综合素质是挑战，更是难得的提升机遇。只有不断学习，不断创新与实践，

与时俱进，才能提高自身素质，才能提高新时代高中体育与健康课教学质量。

《教师教学用书》是在总结我国高中体育与健康教学和义务教育体育与健康教学经验基础上，紧扣《课程标准》精神并配套教科书进行编写的。书中的内容是建议性和参考性质的，广大体育教师应根据《课程标准》的精神并结合个人、学生和学校实际创造性地开展教学。

由于编写水平有限，加之时间紧迫，书中难免有不足之处，在使用过程中，我们真诚地希望广大体育教师提出改进意见，以便再版时修订与完善。

编　者

2019年8月

人教版®

目 录

第一章 高中体育与健康课学习 …… 1

第一节 上好高中体育与健康课的意义 …… 2

第二节 高中体育与健康课选项学习指导 …… 7

第二章 科学发展体能 …… 11

第一节 认识体能 …… 13

第二节 发展肌肉力量、肌肉耐力和爆发力 …… 19

第三节 发展心肺耐力与改善身体成分 …… 26

第四节 发展柔韧性 …… 30

第五节 发展反应、平衡、协调、灵敏和速度 …… 36

第六节 形体练习与健身 …… 47

第三章 培养体育品德 …… 59

第一节 体育精神 …… 60

第二节 体育道德 …… 66

第三节 体育品格 …… 72

第四章 塑造健康行为 …… 78

第一节 生活方式与健康 …… 79

第二节 营养与健康 …… 90

第三节 环境与健康 …… 100

第四节 心理健康与社会适应 …… 109

第五节 运动安全 …… 118

第六节 紧急避险 …… 128

第五章　体育文化 …… 136
第一节　体育文化的演变与发展 …… 137
第二节　我国优秀传统体育文化 …… 144
第三节　奥林匹克运动 …… 149

第六章　运动技能学习原理 …… 157
第一节　运动技能的学习过程与分类 …… 158
第二节　影响运动技能学习与发挥的因素 …… 167

第七章　比赛战术的制订与运用 …… 175
第一节　比赛战术的制订 …… 176
第二节　比赛战术的运用 …… 185

第八章　球类运动 …… 193
第一节　足球 …… 194
第二节　篮球 …… 224
第三节　排球 …… 263
第四节　乒乓球 …… 287
第五节　羽毛球 …… 315

第九章　田径类运动 …… 343
第一节　跑 …… 344
第二节　跳跃 …… 358
第三节　投掷 …… 367

第十章　体操类运动 …… 378
第一节　技巧 …… 379
第二节　双杠 …… 387
第三节　单杠 …… 392
第四节　支撑跳跃 …… 399
第五节　健身健美操 …… 405

第十一章　武术与民族民间传统体育类运动 …… 420
第一节　武术 …… 421
第二节　民族民间传统体育 …… 451

第十二章　水上与冰雪类运动 …… 490
第一节　游泳 …… 491
第二节　滑冰 …… 517
第三节　滑雪 …… 525

第十三章　新兴体育类运动 …… 536
第一节　定向运动 …… 537
第二节　花样跳绳 …… 553
第三节　轮滑 …… 567

第十四章　教学实施指导与示例 …… 581
第一节　深刻理解课标精神　培养学生核心素养 …… 582
第二节　合理组织选项教学　培养学生运动专长 …… 592
第三节　认真制订教学计划　有序实施课堂教学 …… 601

附录：高中体育与健康选项教学实施计划示例 …… 612

人教版®

第一章

高中体育与健康课学习

本章内容是普通高中体育与健康课程的第一课，主要阐述了体育与健康学科核心素养的含义、内容及实现途径，介绍了高中阶段学生身心发展的特点和上好体育与健康课的意义；对如何根据自身情况进行体育选项学习提出了具体建议。教师应结合本校实际，认真上好开学第一课，为高中阶段的体育与健康学习活动建立一个良好的开端。

学生发展核心素养，主要指学生应具备的，能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力，学科核心素养是学生发展核心素养在每个学科的具体化和细化。《课程标准》指出，体育与健康学科核心素养是学科育人价值的集中体现，是学生通过学科学习而逐步形成的正确价值观念、必备品格和关键能力，它凝练并集中体现了体育与健康学科独特的育人价值，是体育与健康课程对学生发展核心素养的特殊贡献，也是设置体育与健康课程目标的基本依据。

带领学生认真上好第一课，使学生充分认识到上好体育与健康课程的重要意义，理解体育与健康课程是发展学科核心素养的重要途径，知道怎样选择适合自身的项目进行深度的体育学习，对于帮助学生合理选项、深入学练，熟练掌握一至三项运动技能和锻炼方法，并享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，具有非常重要的作用。教师可根据本校实际，采用适当的组织形式与教学方法，利用一至两节课，完成本章内容的教学。

人教版®

第一节　上好高中体育与健康课的意义

一、教学目标

1. 使学生了解自身的身心发展特点。
2. 使学生懂得上好体育与健康课的意义。
3. 使学生理解体育与健康学科核心素养的内涵，并知晓其表现形式和发展重点。

二、教学重难点

1. 教学重点：学生能够了解高中阶段学生的身心发展特点，认识上好体育与健康课的意义。
2. 教学难点：学生理解体育与健康学科核心素养的内涵。

三、教学内容分析

（一）高中学生的身心发展特点与体育与健康课学习

人需要掌握关于自身发展的知识，特别是个体在不同时期的身心发展特点，这对于自我规划和自主发展非常重要。高中学生的身体形态和机能发展以及心理发展呈现的特点，是体育与健康课程学习应该了解的基础知识。下表对高中学生身心特点进行了简要概括，教师可根据教学需要，有选择地使用。

高中学生一般生理特点与发展趋势

生理活动	特点	发展趋势
肌肉骨骼	身高增长渐趋放缓，身体形态接近成人，男生、女生的体形出现明显差异；肌肉重量占体重比例明显加大，肌力显著增强，女生在15至17岁，男生在18至19岁期间，肌力增强最为明显；骨骼的骨化过程接近尾声	与高一相比，高三学生肌肉占体重的比例会提升10%左右，握力能增加10千克以上
血液循环	心脏重量已接近成人。心脏每搏输出量和每分输出量有较大提高，其绝对值明显高于初中学生，但相对值可能低于初中学生	高三学生心脏重量比高一时期增加100克左右，心脏每搏输出量比高一时期增加近20毫升

续表

生理活动	特点	发展趋势
呼吸功能	最大肺通气量和摄氧量已和成人相近，最大摄氧量的相对值甚至可能高于成人，肺活量显著提高，绝对值接近成人	体育锻炼可显著提高肺通气功能和最大摄氧能力，增加肺活量
神经控制	脑的重量、脑的体积、脑电波与成人几乎没有差别，大脑机能显著增强，兴奋与抑制过程逐步实现平衡，动作发展水平已经可从事几乎所有的运动项目	抽象思维已达到一定水平，动作协调性和精细程度逐渐提高
身体素质	男生力量素质增长明显，耐力素质接近最高水平，灵敏素质接近成人；女生的力量素质16岁时接近最大值，耐力素质趋于稳定，柔韧素质整体优于男生	高三学生各项身体素质的增长已接近最大值，其中女生增长速度相对缓慢。体育锻炼可促使各项身体素质继续增长

高中学生一般心理特点与发展趋势

心理活动	特点	发展趋势
认知思维	感知能力接近成人，观察水平不断提高，已能透过表面现象分析事物本质。抽象逻辑思维能力有较大发展，思维的独立性、批判性、深刻性显著提升	观察、独立思考和解决问题的能力随着年龄增长而不断提高
注意	注意品质得到较好发展，注意力稳定并具有目的性，有意注意在学习、生活中发挥重要作用。注意的广度和分配能力达到成人水平，能根据学习目的、要求及时而又迅速地转移注意力	注意品质随着年龄增长不断改善，注意的广度和分配能力在集体性球类活动中可不断得到发展
兴趣	兴趣更加广泛并能稳定在个别领域。开始把兴趣与职业理想联系起来，稳定的间接兴趣开始占主导地位。开始产生结交朋友和参加社团活动的欲望	随着年龄的增长，兴趣渐趋稳定。运动兴趣的性别差异日益明显
意志	意志行动的独立性增强。能按照教师布置的任务和意图独立行动。勇敢、果断、坚毅、自制等意志品质有较大发展，能较好完成既定任务，逐渐形成良好的意志品质	对积极的意志行为（勇敢、果断等）和消极行为（鲁莽、草率等）的辨别能力，随着年龄增长不断提高
情绪	情绪的两极性、深刻性更为突出，对比赛结果产生深刻的情绪体验。情绪的内隐性和闭锁性加强，自我调控能力提高，很少出现急剧的情绪变化。个别情绪体验可以保持很久。对理想和信念开始有更深入的探索和追求	社会性情感不断深化发展，自我调控情绪的能力随着年龄增长不断提高

气质与高级神经活动类型的特点及体育学习表现

气质类型	高级神经活动类型	表现特点	体育学习表现
多血质	强、平衡、灵活性高（活泼型）	情绪兴奋性高；可塑性和外向性较强；喜欢与人交往；注意力易转移；反应快而灵活；活泼，好动，敏感	对有难度的动作易发生浓厚兴趣，喜欢尝试新动作，学习新动作较快。不喜欢单调的运动，反应灵敏，适应性强，注意力易转移
胆汁质	强、不平衡（不可抑制型）	情绪兴奋性高，易冲动；外向性明显；抑制能力差；反应速度快但不灵活；精力旺盛，脾气暴躁	喜欢参与激烈、对抗、刺激的运动，积极性高，主动性强，不喜欢节奏较慢和细腻的体操、太极拳类运动。动作掌握较慢且生硬
黏液质	强、平衡、灵活性低（安静型）	情绪兴奋性较低，不轻易外露；内向性明显；外部表现少；反应缓慢，沉默寡言，安静，稳重	对有难度的动作学习易产生畏难情绪，惰性较强，缺乏主动性。一旦对某项运动产生兴趣，通常能够积极、持久地投入学习
抑郁质	弱（抑制型）	内向性明显，较孤僻；情绪体验深刻；反应迟缓且不强烈；刻板而不灵活；善于察觉他人不易察觉的细节	学习动作较迟钝，灵活性差，缺乏主动性；如果本人缺少关心帮助，可能会对体育学习失去信心

认真上好体育与健康课，积极参加体育锻炼和各种形式的体育竞赛活动，不仅能强身健体，有效增强力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质，还能够健全人格，锤炼意志，增强自尊自信，培养积极进取精神，提高团队意识和沟通能力，养成乐观向上的人生态度，塑造坚定的理想信念和社会责任感，促进运动能力、健康行为、体育品德等学科核心素养的形成与发展。相关研究证实，运动给身体提供了某些独一无二的刺激，能起到锻炼大脑，改善心智的作用。积极参加体育与健康课的学练活动，让运动成为生活习惯，会让学生变得更健康、更快乐、更幸福。

（二）体育与健康课是提高学科核心素养的主要途径

体育与健康学科核心素养是学科育人价值的集中体现，是学生通过体育学习而逐步形成的正确价值观念、必备品格和关键能力。《课程标准》提炼出的体育学科三大核心素养是运动能力、健康行为和体育品德。三大学科核心素养的内涵、表现形式和发展重点可参看下页表格。

体育与健康学科核心素养的内涵、表现形式及发展重点

核心素养	内涵	表现形式	发展重点
运动能力	体能、技战术能力和心理能力等在身体活动中的综合表现	体能状况、运动认知和技战术应用、体育展示和竞赛	发展体能、运用技能、提高运动认知
健康行为	增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现	体育锻炼意识与习惯、健康知识掌握与运用、情绪调控、环境适应	锻炼习惯、情绪调控、适应能力
体育品德	体育运动中应当遵循的行为规范以及形成的价值追求和精神风貌	体育精神、体育道德、体育品格	积极进取、遵守规则、社会责任感

体育与健康学科核心素养三个方面的相互关系为：运动能力是基础，健康行为是核心，体育品德是保证。

运动能力对健康行为和体育品德的形成具有基础性作用。运动能力的发展离不开体能锻炼和技能学练的过程，学生只有经常参与体能锻炼和技能学练，体验竞赛活动的胜负以及在其他活动中产生的深刻情绪变化，经历各种自然和社会环境下的运动场景，才能逐渐形成锻炼习惯、情绪调控、适应能力等健康行为。也只有经常在规则约束下从事竞赛活动，体验体育运动中的合作与竞争，在竞赛活动中承担角色任务，学生才能逐渐形成积极进取、遵守规则、有责任担当等体育品德。

健康行为是改善个体健康状况、形成健康文明生活方式的关键，没有健康行为的习惯养成，体育锻炼对身心健康的促进作用就会被不良的行为或嗜好所抵消。因此，养成健康的行为方式和生活习惯，是体育与健康课程的重要目标，也是学科核心素养的核心内容。

体育品德对于培养合格公民、维护社会规范和形成良好社会风尚具有积极作用，也是提高运动能力、形成健康行为的重要保证。良好的体育品德对于促进运动能力的提高和健康行为的形成具有积极作用。例如，积极进取精神能促使学生更加专心地投入到体能锻炼中；遵守规则意识能促使学生更有效地运用技能；胜不骄、败不馁的胜负观能促使学生积极参与竞赛活动，而竞赛活动过程则可进一步促进运动能力、健康行为和体育品德的形成与发展。

体育与健康课堂教学是学校体育的中心环节，每节课都有明确的教学目标和教学内容，在师资、时间、场地、器材等方面也较有保证，因此，体育与健康课堂教学成为发展学生学科核心素养的重要途径。认真上好每一节体育与健康课，保证每节体育与健康课都有所收获、有所进步，是对教师和学生的共同要求。

四、教学建议

1. 教师应根据学校实际和教学计划，利用学校现有多媒体教学手段，抓住并突出重点问题，以学科核心素养为切入点，帮助学生了解体育与健康学科核心素养的内涵、发展重点及其培养途径。

2. 高中学生身心特点的教学内容较多，教师在备课时，应根据学生实际，注意详略得当。应突出与体育与健康课学习相关的内容，并通过优秀运动员成长的具体事例，指导学生深入理解个体身心特点与体育项目的关系，为学生选择所学运动项目奠定认知基础。

3. 本节内容的理论性较强，枯燥的讲授很难激起学生听讲的兴趣和欲望，教师应精心备课，收集生动的事例，制作图文并茂的演示课件，激发学生的学习兴趣，提高学习效果。

五、参考资料

1. 教育部.普通高中体育与健康课程标准［S］.北京：人民教育出版社，2018.01.

2. 陈雁飞.运动能力是学校体育教育中的核心抓手［J］.中国学校体育，2019(03).

3. 李家睎，赵超君.体育学科核心素养的相互关系、形成条件与培养路径［J］，体育教学，2019(01).

4. 约翰·瑞迪，埃里克·哈格曼.运动改造大脑［M］.杭州：浙江人民出版社，2013.

人教版®

第二节　高中体育与健康课选项学习指导

一、教学目标

1. 使学生了解高中阶段体育与健康课程的结构、模块、学分等概念。
2. 使学生知晓并理解选择学习运动项目需要考虑的因素。
3. 使学生能够根据自身实际，合理选择选项学习的运动项目。

二、教学重难点

1. 教学重点：学生了解选择学习运动项目需要考虑的因素。
2. 教学难点：学生根据自身实际合理选择将要学习的运动项目。

三、教学内容分析

（一）高中体育与健康课程的结构、模块与学分

高中体育与健康课程以学科核心素养统领课程的目标、内容、方法与评价，即课程目标、课程内容、教学方法、教学评价等都紧密围绕学科核心素养来设计和实施。

体育与健康课程是全体高中学生需要学习的必修课程，体育与健康课程的内容包括必修必学和必修选学两个部分。必修必学内容是对全体学生学习体育与健康课程的共同要求，包括体能和健康教育2个模块；必修选学内容是学生可以根据自身实际进行选择性学习的内容，包括球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、武术与民族民间传统体育类和新兴体育类运动等6个运动技能系列。

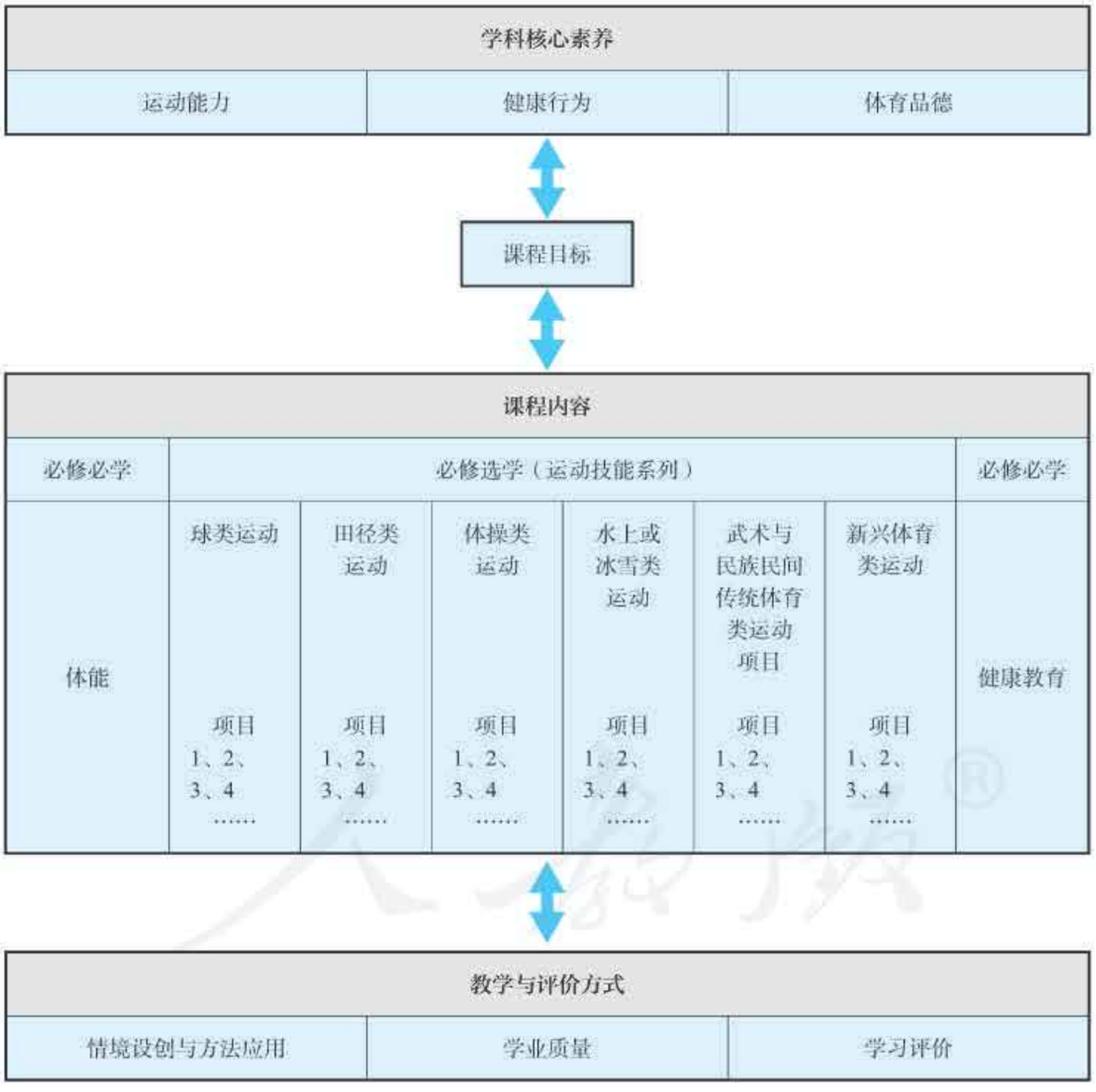
高中阶段的体育与健康课程采取模块学习的方式，每个模块都有明确的教育目标，有相对独立、相对完整、自成体系的学习内容，有相应的学业要求。每个模块一般为18学时，学生每学完一个模块并考核合格可以获得1学分。每名学生在高中阶段的体育与健康课程中，共计要修满12学分，其中体能和健康教育模块各1学分，运动技能系列的选学模块为10学分。

《课程标准》要求，每名学生在高中阶段可选择一至三个项目进行学习。例如，一名学生如果喜欢足球运动，他可以连续三年都学习足球项目，也可以在连续学完3个足球模块（第一学年）或7个足球模块（第二学年）后，选择其他运动项目（如篮球、健美操等）进行学练。但高

中阶段，每名学生最多只能选择三个项目进行学练，学习一个运动项目的时间至少要保证一年，这就为学生深入学习和掌握所选运动项目的技战术提供了课时保证。因此，实行模块教学是深化体育与健康课程改革，帮助学生切实掌握适合自身的运动技能和方法的重要条件与保障。

教师在向学生讲授本节内容时，应着重使学生理解必学、选学、模块、学分等基本概念，使学生了解学校开设了哪些供学生选择的运动项目、学习要求、常用上课场地、任课教师等情况，以及重新选择学习运动项目的方法和要求、每个模块学习结束时的考核要求、学分获得办法等事项，使学生对未来三年的体育学习心中有数，提前做好个人的体育学习规划。

普通高中体育与健康课程结构



（二）如何进行选项

如何指导学生根据自身实际进行选项，是高中学生进入体育学习的第一步，也是非常重要的一步，教师担负有指导学生合理选择运动项目的责任。要指导学生根据自身实际合理选择所学运

动项目，必须使学生首先了解选择运动项目时需要考虑哪些因素，了解自身在体育运动方面具有哪些兴趣、特点、专长和不足。指导学生进行选项时，通常要考虑以下几个方面的因素：

一是兴趣与需求。选择要学习的运动项目时，学生应结合个人的运动兴趣和体育学习需求，使所学运动项目能够更有效地调动学习的主动性和积极性，促进运动水平的不断提高。结合运动兴趣和需求选择要学习的运动项目，学生需要提前了解自己的运动兴趣，知道自己的身体条件适合学习哪些运动项目。

需要特别强调的是，运动兴趣是可以激发和培养的，原本没有兴趣不等于永远不会发生兴趣；兴趣也会发生变化，例如，一些仅仅由于好奇、好玩而发生的直接兴趣往往会因为各种原因而逐渐消失。通常情况下，学生对不太熟悉或没有接触过的项目很难产生较大的兴趣，但经过一段时间的学习之后，很可能就会产生深入学习下去的愿望和兴趣。教师在指导学生选项时，注意要提醒学生认真考虑这一因素。

二是运动基础。学生在选择要学习的运动项目时，应充分考虑自己的运动基础，自己原来曾参加过哪些运动项目的学习，自身的运动能力如何，自己在这些项目上是否具有一定的特长，对这一项目的学练是否抱有兴趣或感到过困难等因素。要充分考虑不同运动项目在体能和技战术能力等方面的特殊要求，项目间是否具有正向迁移的可能，有针对性地选择适合自身的运动项目进行学习和锻炼。进行选项学习要考虑运动基础这一因素，并不意味着要排斥选择自己没学过的项目，因为运动基础具有普适性意义，运动技能也可以迁移，运动基础主要是为学生的选择提供一定的参考。

三是健康水平。选择要学习的运动项目时，学生要全面了解自身的健康水平、身体机能、身体素质和心理品质等状况，同时还要了解不同运动项目独特的健身价值。例如，足球、篮球等集体性球类项目对于全面增强身体素质，提高心肺功能和身体灵活性，发展准确判断、快速决策能力以及团队意识具有重要作用；健身健美操等体操类项目对于发展身体协调性、塑造体形、提高节奏感和审美能力具有良好效果。学生只有把自身的健康状况和项目的健身价值有机结合起来，科学、合理地选择运动项目进行学习，才能达到预防伤病、增进健康、提高运动能力的目的。

四是运动专长。选择要学习的运动项目时，学生要考虑自己现在的运动专长，未来想要发展的运动专长，还要考虑自己是否具备在某个项目上形成运动专长的可能性。例如，学生身高较矮，要发展篮球专长就会有些困难；学生协调性较差或节奏感不强，要在体操类项目上发展专长就会面临较大挑战。运动专长能够充分展示学生的体育才能，提升学生自信心，帮助学生更深刻地理解体育运动的内涵，充分发挥体育运动强身健体、愉悦身心、促进交往的作用，并为终身体育奠定坚实的基础。运动专长的形成和发展需要经过长期、刻苦的磨炼，需要有恒心、有毅力，才能不断提高，最终形成“一技之长”。

不同的运动项目具有独特的运动风格和运动特性，对于发展体能和改善心理品质也有不同的侧重。下表列出了常见运动项目促进身心发展的主要作用，可供教师指导学生选择运动项目时有所参考。

不同运动项目促进身心发展的主要作用概览

运动项目	促进体能发展的主要特点	改善心理品质的主要特点
足球	心肺耐力、肌肉力量、灵敏、身体成分	勇敢、自控、协作、进取
篮球	心肺耐力、肌肉力量、灵敏、身体成分	勇敢、自控、协作、进取
排球	肌肉力量、肌肉耐力、灵敏、身体成分	宽容、担当、坚持、协作
羽毛球	肌肉耐力、身体成分、反应与动作速度	果断、审慎、机智、灵活
乒乓球	肌肉耐力、身体成分、反应与动作速度	果断、审慎、机智、灵活
健美操	柔韧、灵敏、协调、平衡、身体成分	自信、乐观、独立、审美
田径	心肺和肌肉耐力、速度、力量、柔韧	严谨、守则、坚持、进取
游泳	心肺耐力、肌肉耐力、身体成分	严谨、进取、独立、自信
武术	肌肉力量、心肺耐力、动作速度、柔韧	崇德、尚武、知礼、重义

四、教学建议

1. 帮助学生根据自身实际合理选择运动项目，进行深度体育学习，是高中体育与健康课程进行教学改革的关键，也是发展体育与健康学科核心素养的重要途径。教师在本节内容的教学中，应侧重帮助学生分析自身特点，了解项目价值和特殊要求，指导学生正确选择将要学习的运动项目。

2. 在学生选择运动项目的过程中，很可能会出现个别项目选择人数过多，而个别项目选择人数又特别少的不均衡情况，这会给选项分班教学带来困难。对此，教师应指导学生根据自身条件和实际情况选报第二志愿，并根据学生选择的第二志愿，合理安排选项教学的班级人数。

3. 由于高一新生刚刚入校，教师对学生的情况还未深入了解，很难对学生进行一对一的个别指导。建议教师主要从宏观上对学生进行选项学习的指导，必要时可在课下单独听取学生对自身情况的介绍，经过细致分析，再对其进行选项学习的个别指导。

五、参考资料

1. 潘绍伟.正确实施选项教学提高学科核心素养［J］.中国学校体育，2018.04.

2. 开封高中体育教研组.为学生终身体育筑基的幸福历程［J］.中国学校体育，2011.08.

3. 黄庆，胡牛子.高中体育选项教学实施策略——以西北师范大学附属中学选项教学为例［J］.中国学校体育，2018.04.

第二章
科学发展体能

体能是指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力，是体质的重要组成部分。习近平总书记在全国教育大会上指出：要树立“健康第一”的教育理念，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。在当前学生体质健康水平长期下降的背景下，发展体能作为增强体质的关键因素应当被高度重视、认真落实。体能的发展受多种因素制约，科学地进行体育锻炼是提高和发展体能的关键因素。通过体育与健康课的教学，使高中学生在科学锻炼的基础上获得良好的体能，对于保持健康、提高学习效率，掌握和发展运动技能，参与体育竞赛和休闲娱乐活动，过积极有活力的生活都具有重要意义。《课程标准》规定高中学生应必修体能1个模块。体能模块包括体能发展的基本原理与方法、测量与评价体能水平的方法、体能锻炼计划制订的程序与方法、有效控制体重与改善体形的方法等内容。体能具有综合性和多维度的特点，是先天遗传性和后天获得性的综合，兼有促进健康和提高运动表现的作用，具体可分为身体成分、心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、平衡、协调性、爆发力、速度和反应时。本章教科书围绕《课程标准》规定的内容要求逐一进行编写，其中第一节认识体能主要涉及体能对健康和运动技能的促进作用、国家学生体质健康标准、体能锻炼的原则、体能锻炼计划的制订与实施等内容，从第二节到第五节是各项体能发展的基本原理与锻炼方法，此外还介绍了超等长练习和形体练习等发展体能的锻炼手段和方法。

《课程标准》指出，体能状况是运动能力的具体表现形式之一，并强调每节体育课最好安排10分钟左右的体能练习。对此，需要强调的是本章教材内容主要针对的是体能模块的教学内容，而运动技能系列的体育实践课所安排的专项体能练习应结合所选运动项目的特点来进行安排。体能模块的学习内容是专项体能练习的基础，而运动技能系列实践课中的专项体能练习是体能模块的延续和发展，二者共同促进学生体质健康水平和运动能力的提升。

本章教科书主要内容和教学时数建议见下页表。

节	目	学时安排建议	教学建议
认识体能	发展体能对身体健康的促进作用	2	以理论讲授为主
	增强体能是发展运动技能的基础		
	国家学生体质健康标准介绍		
	体能锻炼的原则		
	体能锻炼计划的制订与实施		
发展肌肉力量、肌肉耐力和爆发力	发展肌肉力量、肌肉耐力和爆发力的原理	5	以实践教学为主，融合理论讲授
	力量练习的方法		
	认识核心区		
	核心区力量及稳定性的练习方法		
发展心肺耐力与改善身体成分	发展心肺耐力的原理和锻炼方法	3	以实践教学为主，融合理论讲授
	改善身体成分的原理与方法		
发展柔韧性	柔韧性与拉伸练习	2	以实践教学为主，融合理论讲授
	拉伸练习的方法		
发展反应、平衡、协调、灵敏和速度	发展反应时的原理与练习方法	3	以实践教学为主，融合理论讲授
	发展平衡能力的原理与练习方法		
	发展协调能力的原理与练习方法		
	发展灵敏性的原理与练习方法		
	发展速度能力的原理与练习方法		
	超等长练习		
形体练习与健身	认识形体练习	2	以实践教学为主，融合理论讲授，有关锻炼内容可融合相应体能锻炼中进行
	形体练习的方法		

第一节　认识体能

一、教学目标

1. 了解发展体能对促进健康和提高运动能力的作用。
2. 了解国家学生体质健康标准的测试与评价方法。
3. 掌握体能锻炼的原则。
4. 掌握制订体能锻炼计划的方法。

二、教学重难点

1. 教学重点：体能锻炼的原则和制订科学的体能锻炼计划。
2. 教学难点：评价体能水平的方法。

三、教学内容分析

（一）体能的概念及分类

体能是人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力，是人类适应生活、工作、学习等活动应具备的各种身体能力。体能是体质的主要组成部分，是体育与健康学科核心素养“运动能力”的表现形式之一。发展学生的体能，是学校体育的重要目标之一，也是学校体育区别于其他教育活动的显著标志之一。体能可分为两类：与健康相关的体能和与动作技能相关的体能。

1. 发展与健康相关的体能，对身体的健康具有积极的促进作用。健康的身体需要以一定的体能为基础，保持良好的体能，对于人们增进保持健康，提高学习效率，参与娱乐和休闲活动，过积极有活力的生活有着重要意义。与健康相关的体能包括以下五项。

（1）心肺耐力：是指在持续性身体活动时循环系统和呼吸系统供应氧的能力。通过有氧锻炼能有效地发展心肺耐力，预防心脑血管疾病。

（2）肌肉力量：是指肌肉或肌肉群一次竭尽全力收缩时对抗阻力的能力。

（3）肌肉耐力：指肌肉或肌肉群多次重复收缩而不疲劳的能力。人体所有随意活动都离不开肌肉收缩，良好的肌肉力量和肌肉耐力是健康生活的保障，也是发展其他体能的基础。

（4）柔韧性：是指身体各个关节的活动幅度以及跨过关节的韧带、肌腱、皮肤、关节周围的

肌肉和其他组织的弹性和伸展能力。通过拉伸练习可以提高柔韧性，使身体活动更自如、有助于保持良好的身体姿态、更好地发挥肌肉力量和速度。

（5）身体成分：是指人体总体重中脂肪成分的重量和非脂肪成分重量（瘦体重）的相对数量关系，是反映人体肥胖程度的指标。无论是过胖还是过瘦都会对健康造成负面影响，而良好的体形则会为高中学生的青春增光添彩。

2. 增强体能是发展运动技能的基础。体能是人体运动能力的构成因素之一，与运动技能的学习和表现关系密切、良好的体能有助于表现出人类的“更快、更高、更强”。不同的体能对增进健康和发展运动技能的作用各有侧重，但有些体能是互为基础、互相促进的。与动作技能相关的体能有以下5种。

（1）灵敏：是指人体在复杂条件下，快速、准确、协调地变换身体姿势和运动方向并随机应变的能力。

（2）速度：是指在单位时间内，全身或身体的任一部位从一个位置快速移动到另一个位置的能力。

（3）协调：是指人体各部分肢体或肌肉在动作中的配合能力。

（4）平衡：是指人体在相对静止状态或动态条件下维持身体姿势稳定的能力。

（5）爆发力：是指在极短时间内人体克服阻力的能力。

这一部分内容主要是帮助学生在初中学习体能知识的基础上进一步了解各项体能的特点，为实践课学习各项体能的锻炼方法奠定基础。

（二）体能的测评与《国家学生体质健康标准》

课标要求学生能掌握测量与评价体能水平的方法，教科书中以《国家学生体质健康标准》为主要学习内容，引导学生掌握与他们密切相关的体能测评知识。

2002年，为促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼，教育部、国家体育总局联合印发《学生体质健康标准（试行方案）》和《学生体质健康标准（试行方案）实施办法》（教体艺〔2002〕12号），在全国各中小学和高等学校逐步推行。经过5年的试行，2007年教育部、国家体育总局又联合发布《国家学生体质健康标准》（教体艺〔2007〕8号），从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平，规定每学年对学生进行一次测试，每两年组织一次对各地实施《标准》情况的检查。2014年，教育部又发布了最新的《国家学生体质健康标准（2014年修订）》（教体艺〔2014〕5号）。

《国家学生体质健康标准（2014年修订）》将适用对象划分为：小学、初中、高中每个年级一组，大学一、二年级为一组，三、四年级为一组，共14个组别。各组别评价指标有所不同，其中身体形态类中的体重指数（BMI），身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的50米跑、坐位体前屈为各年级共性指标；高中组的评价指标还有引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）和1000米跑（男）/800米跑（女）。每个学生每学年评定一次，学生学年评定总分90.0分及以上为优秀，80.0~89.9分为良好，60.0~79.9分为及格，59.9分及以下为不及格，普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生的评定成绩作为毕业标准的一部分。各学校每学年需按要求开展测试，并将经当地教育行政部门审核的测试数据通过“中国学生体质健康网”上传至“国家学生体

质健康标准数据管理系统”。《国家学生体质健康标准（2014年修订）》已成为指导我国学校体育工作的重要文件，其中的各项指标的测试结果可作为高中生了解自身体能状况的重要依据。

（三）发展体能的原则

1. 针对性原则：根据每个人的遗传特征、机能特点和运动习惯，制订个性化的运动健身方案时，要进行必要的检查和运动能力测试，以便了解每个人的具体情况，使运动健身方案更具个性特征。

2. 全面性原则：体育锻炼必须追求身心全面和谐发展，使身体形态、机能、身体素质及心理素质等方面得到全面协调的发展。人体是由各局部构成的一个整体，体育锻炼能促进新陈代谢更加旺盛，使身体各系统、组织、器官和谐发展，达到身体相对的完善和完美。

3. 超负荷原则：在进行体育锻炼时身体或特定的肌肉所受到的刺激强于不锻炼或强于已适应的刺激强度。一般来说，在给机体施加运动负荷的初期，身体的反应会较为强烈，锻炼效果也比较明显，但随着机体对该负荷逐渐适应，锻炼效果也就不断减弱。在此情况下若要继续提高运动水平，则必须适度增加运动负荷，不断打破原有平衡，形成新的平衡。

4. 循序渐进原则：体育锻炼必须遵循人体生理活动和适应的基本规律，从不同的主客观实际出发，合理安排运动负荷，在渐进的基础上提高锻炼水平。在体育锻炼过程中，运动负荷的大小直接影响人体机能的变化，负荷是否适宜，对锻炼的效果起很大的作用。运动负荷的大小因人、因时而异。即便是同一个人，在不同的机能状态、不同的时间，对负荷的承受能力也不尽相同。因此，进行体育锻炼时应循序渐进，随时调整运动负荷，逐步提高锻炼水平。

5. 经常性原则：体育锻炼应坚持长期的、不间断地、持之以恒地进行。众所周知，生命在于运动，运动贵有恒。人的体能只有在经常性的体育锻炼中方能得到增强，如果长期中断体育锻炼，体能就会逐渐下降。因此，参加体育锻炼必须持之以恒，不能“一曝十寒”。

（四）体能提升计划的制定与实施

1. 运动方式的分类与效果

体育运动方式是体育健身活动者采用的具体健身手段和方法。《全民健身指南》根据各种体育健身活动方式的运动特征，将体育健身活动项目归纳为有氧运动、力量练习、球类运动、中国传统健身运动项目（如太极拳、武术套路）、拉伸练习等五大类。

2. 运动方式的选择

不同目的，不同年龄阶段、身体状况的人有不同的运动方式推荐，具体见下表。

健身目的	推荐运动健身方式
增强体质、强壮身体	有氧运动、球类运动和中国传统健身运动项目等
提高心肺功能	有氧运动、球类运动等
减控体重	长时间有氧运动

续表

健身目的	推荐运动健身方式
调节心理状态	球类运动、中国传统健身运动项目
增加肌肉力量	力量练习
提高柔韧性	拉伸练习
提高平衡能力	中国传统健身运动项目、球类运动、力量练习
提高反应能力	各种球类运动

3. 体能提升计划的要素

在制订体能提升计划时要考虑多种要素。一般而言运动方式、运动强度、运动时间是三大基本要素，此外还与运动频率、运动量、锻炼进度有关。

（1）运动强度

反映了运动的负荷大小、剧烈程度，强度过小没有明显的健身效果，强度过大可能造成运动伤害。运动强度可划分为小、中、大强度三个级别。

小强度运动对机体刺激作用小，运动过程中心率一般不超过100次/分，如散步等。

中等强度运动对机体的刺激强度适中，运动过程中心率一般在120~140次/分，如健步走、慢跑、太极拳、慢节奏健身操等。

大强度运动对身体的刺激强度较大，可进一步提高健身效果，运动过程中心率一般超过140次/分，如跑步、快节奏健身操、球类运动等。

（2）运动时间

运动持续时间，指一段时间内进行体力活动的总时间（即每次锻炼的持续时间、每天或每周锻炼的总时间）。

高中学生每天应坚持1小时体育锻炼，每周150~300分钟中高强度运动。

以控制体重为目标的有氧运动，需要更长持续时间的体育锻炼，每天至少60~90分钟，也可以是一天中以每次至少10分钟的多次活动累计完成。即便运动时间低于最小推荐量，也可能会带来健康益处，总之，“动了总比不动好”。

（3）运动频率

包括每周执行锻炼计划的天数和每天进行运动锻炼的次数。运动有益于健康，其中健身活动的频率起了重要作用。

进行有氧运动时，当锻炼者每周锻炼少于3天时，心肺耐力的提高就有减缓趋势，当达到每周锻炼5天时就会出现进一步提高的效果。

如果锻炼计划包含多种模式的运动，并且这些运动可以使身体的不同部位受力（如跑步、骑自行车等）或动用到了多种不同的肌肉群（如游泳等），那么可以每天都进行这些较大强度的运动。

（4）运动量

运动量是由运动的频率、强度和时间（持续时间）共同决定的。每周的总运动量可用来评价运动量是否达到了促进健康的推荐量。

（5）锻炼进度

随着身体对原有方案的适应性提高，可根据锻炼者的健康状况、锻炼效果、运动计划目的的发展而变化，对运动的持续时间、频率和（或）强度进行调整，逐步达到运动目标。

4. 一次完整健身锻炼活动的构成

一次完整的健身活动应包括准备活动、基本部分和放松活动三部分。

（1）准备活动：指主要健身活动开始前的各种身体练习。准备活动的主要作用是预先动员心肺、肌肉等器官系统的机能潜力以适应即将开始的各种活动，在获得最佳运动效果的同时避免运动伤害。

准备活动时间一般为5~10分钟，主要包括两方面内容：一是进行适量的有氧运动，如快走、慢跑等，使身体各器官系统被“动员”，逐步进入工作状态；二是进行各种拉伸练习，增加关节活动度，提高肌肉、韧带等软组织的弹性，预防肌肉损伤。

（2）基本部分：是体能锻炼的主要运动形式，包括有氧运动、力量练习、球类运动、中国传统健身运动项目等，持续时间一般为30~60分钟。在每次、每周的健身活动方案中要针对具体的锻炼项目安排适宜的强度、频率和持续时间。

（3）放松活动：主要包括行走（或慢跑）等小强度活动和各种拉伸练习。放松活动有助于消除疲劳、减轻或避免身体运动后的不适症状，使身体各器官系统机能逐渐从运动状态恢复到安静状态。

活动构成	活动内容	时 间
准备活动	慢跑等有氧运动、拉伸练习	5~10分钟
基本部分	有氧运动、力量练习、球类活动、中国传统健身运动项目	30~60分钟
放松活动	行走、拉伸练习	5~10分钟

四、教学建议

1. 如何运用超负荷原则发展有氧耐力水平

发展有氧耐力水平可以通过增加每周的练习次数，每次练习的持续时间和练习的强度来达到超负荷的锻炼目的。发展肌肉力量练习的超负荷，可通过增加器械的重量、增加练习的次数或组数，以及缩短每组练习的间歇时间来实现。超负荷原则同样也适用于发展柔韧性，一般可通过增加拉伸长度，拉伸持续的时间和加大关节的活动幅度来实现。

2. 怎样才能做到全面锻炼

（1）身心的全面发展，要从适应环境、抵御疾病的能力，改善机体形态、提高机体功能，陶

冶心情、丰富文化生活等方面着眼。

（2）体育锻炼的内容、方法要尽可能考虑身体的全面发展，一般以一些功效大、兴趣较浓的运动项目为主，以其他项目为辅进行全面锻炼。

（3）注意全身的活动，不要限于局部。

（4）在全面锻炼的基础上，有目的、有意识地加强实用性的体育锻炼。

3. 如何贯彻循序渐进的原则

（1）体育锻炼力戒急于求成，必须根据锻炼者自身的实际情况确定运动负荷的大小，做到量力而行，尤其要注意锻炼后疲劳感的适度。

（2）运动负荷应由小到大，逐步提高。开始从事体育锻炼或中断体育锻炼后恢复锻炼时，强度宜小，时间宜短，密度适中。

（3）注意提高人体已经适应的运动负荷，使体能保持不断增强的趋势。一般应在逐步提高“量”的基础上，再逐渐增大运动强度，使练习者感到胜任的愉快，然后作相应地调整。随时加强自我监督，密切注意身体机能的不良反应。

（4）锻炼开始时，重视准备活动；锻炼结束后，做好放松整理活动。

（5）缺乏体育锻炼基础的人，或中断体育锻炼过久的人，不宜参加紧张激烈的比赛活动。

五、参考资料

1. 国家体育总局. 全民健身指南［M］. 北京：北京体育大学出版社，2018. 07.

2. 美国运动医学会编. ACSM运动测试与运动处方指南［M］. 北京：北京体育大学出版社，2018. 11.

人教版®

第二节　发展肌肉力量、肌肉耐力和爆发力

一、教学目标

1. 使学生了解力量练习使肌肉力量增加、体积增大的原理。
2. 使学生学习和掌握发展肌肉力量、肌肉耐力和爆发力的方法。

二、教学重难点

1. 针对不同部位的力量练习的方法。
2. 发展核心力量的练习方法。

三、教学内容分析

力量是进行体育活动和体力劳动的基础。一个人想要跑得快就需要具有较好的下肢后蹬力；想要跳得高、跳得远就要有较好的弹跳力；要想投(掷、推)得远就需要发展全身协调用力的能力和上肢爆发力；攀爬和提、拉重物等也离不开上肢、腰腹部及腿部力量。力量是人体最基本的体能，是进行一切体育活动和体力劳动的基础。人的力量体能包括肌肉力量、肌肉耐力和爆发力三个方面，对人的健康和运动能力有极大的影响。

力量影响并促进其他体能的发展，一般来说力量会影响速度的提高，耐力的增长，柔韧性的发挥和灵敏性的表现。首先，力量的增长有助于速度的提高，因为肌肉的快速收缩是以力量为基础的。其次，力量也有助于耐力的增长，从生活常识中可以得知，一个强有力的人总比弱者能持续活动更长的时间。此外，力量、速度的提高会增加肌肉的弹性，促进灵敏性和柔韧性的发展。

外部阻力往往是发展力量的手段，人体在克服这些阻力中提高、发展自身的力量。利用外部阻力来发展肌肉力量、肌肉耐力、爆发力的练习手段被称为力量练习，也称为抗阻练习，这是一系列经过特殊设计的，通过大量不同的负重练习来达到提升肌肉能力的锻炼手段。

(一) 力量的体能类型

1. 绝对力量：肌肉或肌肉群所产生以克服某种阻力的极限力量，常称为肌肉力量。

2. 力量耐力：肌肉或肌肉群在一定负荷下尽可能长时间耐受疲劳、持续工作的能力。

3. 爆发力：一块肌肉或肌群所产生的，在一定负荷下快速收缩的能力。

（二）力量练习的方法

1. 发展胸部肌肉力量的锻炼方法

（1）斜凳杠铃卧推：使用斜凳，保持标准的五点(后脑、肩背、腰臀、左脚、右脚)接触，双手正握杠铃，握距略宽于肩，眼睛与杠铃对齐。从杠铃架上举起杠铃至胸部正上方，以可控制的方式，向下移动杠铃至胸部，杠铃触到胸部后推杠铃返回起始姿势。重复这一动作，直至完成预定的重复次数。完成最后一次重复后，将杠铃放回杠铃架。

（2）杠铃仰卧推举：使用平凳，练习者保持标准的五点接触，头、肩及股后肌群所在的平面与地面的平行，双脚平稳地放在地上。双手正握杠铃，握距略宽于肩。以可控制的方式，向下移动杠铃至胸部，杠铃触到胸部后推杠铃返回起始姿势。重复这一动作，直至完成预定的重复次数。完成最后一次重复后将杠铃放回杠铃架。

（3）俯卧撑：练习者身体保持从肩到脚踝成一条直线，双臂放在胸部位置，两手相距略宽于肩。在两至三秒内充分使身体下降，使胸部最终降至距地面2~3厘米的位置，然后再用力撑起，回到起始位置。

2. 发展肩背部肌肉力量的锻炼方法

（1）俯身提拉：练习者双手闭合式正握抓杠，握距略宽于肩。两脚开立，与肩同宽，膝关节稍屈，躯干向前屈，与地面接近平行。上拉时，眼睛注视前方，下放时，眼睛注视脚前面较短距离。练习时，将杠铃向上拉向躯干部位时，保持躯干稳固向上，背部平直，膝关节稍屈，使杠铃与练习者的胸腹交界(下胸部和上腹部)处接触。下放时，肘部充分伸展至起始姿势，同时保持背部平直，躯干和膝关节姿势固定不变。完成一组练习后，练习者屈髋和膝，将杠铃放在地板上，然后站立。

（2）划船式：无论是器械还是弹力带练习，划船式都是很好的发展肩背部肌肉力量的锻炼方法。其动作要领是身体往前倾，腿部蹬直，后背收紧带动上肢发力，然后伸直手臂。重复上述动作。

3. 发展上肢肌肉力量的锻炼方法

（1）哑铃弯举

练习者双手闭合式手心向内握住哑铃。两脚开立，宽度介于肩与髋的宽度之间，膝关节微屈，躯干正直，肩部保持稳固，双眼注视前方。将哑铃置于大腿两侧，肘关节充分伸直，从这一姿势开始重复练习。练习时，保持手心向内握住哑铃，屈肘，上举哑铃并外旋前臂，使哑铃达到三角肌前部。最后，放下哑铃，直至肘关节完全伸直并内旋，回到起始的位置。也可采用两臂交替进行练习，休息臂在大腿一侧固定。注意保持躯干直立，上臂固定，不要通过猛然的身体摆动所造成的惯性来辅助上举哑铃。

（2）颈后推举

练习者两脚开立与肩同宽，膝关节微屈。保持躯干固定，将杠铃控制在肩后部和斜方肌中部。练习者将杠铃向头顶推举，直至双臂充分伸直，维持躯干固定姿势；缓慢屈肘，将杠铃下降

放至肩和斜方肌部位。

4. 发展下肢肌肉力量的锻炼方法

（1）负重半蹲：练习者双脚开立与肩同宽站立，将杠铃放在肩胛骨和斜方肌之上，保持躯干正直，然后保持躯干姿势下蹲直至大腿与地面平行，随后伸膝、伸髋和伸直双腿，恢复至起始姿势。

（2）杠铃提踵：练习者双脚并排站立在固定凸起平面的外缘上，同时将杠铃放在肩胛骨和斜方肌之上，双手握距较肩部稍宽。提踵，踝关节尽可能向上伸，保持膝关节伸直或稍屈，随后返回起始姿势。

（3）弓步蹲(哑铃)：双脚开立与肩同宽站立，双手分别握住一个哑铃，置于身体两侧。以一条腿向前迈一步为开始姿势，注意避免因步幅太大而失去平衡。当前腿的全脚掌着地后，屈膝，直至前腿上部与地面平行，后腿膝盖距离地面约25厘米，保持前脚的全脚掌着地，膝关节前伸不超过脚趾。前腿用力蹬伸，恢复至起始姿势。两腿交替练习。

（4）反向弓步蹲（哑铃）：双脚开立与肩同宽站立，双手分别握住一个哑铃置于身体两侧。以一条腿向后迈一步为开始姿势，确保不要因这一步的步幅太大而失去平衡。当全脚掌着地后，前腿屈膝，直至前腿上部与地面平行。后腿膝盖距离地面约25厘米。保持前脚的全脚掌着地，膝关节前伸不超过脚趾。后腿用力蹬伸，前腿伸髋伸膝恢复至起始姿势。两腿交替反复练习。

5. 核心区力量及稳定性的练习方法

（1）静力性稳态练习

燕式平衡：腰部弯曲，双手侧平举，左侧臀肌收缩，使左腿向后伸，右腿支撑，保持平衡，使背部和骨盆在一个水平面上。

臀桥：仰卧(面朝上)，双脚平放于地面，膝盖弯曲90°，双膝夹紧，将肚脐向腹内收缩，向上提双髋，使躯干成为“桥”，仅保留双肩和双脚后跟着地。在整个过程中保持臀大肌处于紧张状态。在最高点保持一段时间，然后降低臀部，但不要接触地面。重复动作。当熟练掌握上面动作后，尝试单脚支撑。可直腿抬起一只脚，与躯干成一条直线，由另一只脚支撑身体重量。做完单侧后换另一侧。或将一只脚的膝关节向胸部靠拢，用另一只脚形成桥。做完单侧换另一侧。

平板支撑：俯卧撑姿势，将前臂放于地板上，肘关节在肩关节下，屈曲90°。肘关节撑起，使肘关节承重。抬起头，让全身在一条直线上，勾脚尖。保持一段时间。进阶练习：抬起一只手或一条腿，保持2秒。换另一侧练习。还可同时抬起对侧手和脚，做完后换边。

侧桥：侧卧，肘关节屈曲，单侧前臂在地面上支撑，肘关节保持在肩关节下方，勾脚尖，核心区肌肉保持紧张，让全身从踝关节至肩部成一条直线。保持一段时间。进阶练习：在侧桥位置，抬起上侧腿。或采用上侧腿支撑，下侧腿向胸部方向抬起并保持。

（2）动力性练习

髋部扭转：仰卧，手臂向两侧平伸，双脚平放于地面。双膝并拢，保持膝关节弯曲成90°，双腿先向右侧扭转，直至碰到地面，然后向左侧扭转。

蝎子摆尾：俯卧，手臂和肩部贴着地面。左臀大肌发力，将左脚后跟向右手快速伸展，保持右臀不离开地面。两腿轮流练习。

（3）不稳定状态下练习

稳定球“Y”姿势练习：俯卧在球的上部，腹肌的上沿在球的中上部。背部保持水平，胸部上抬离开球。将手抬过头，使肩胛骨向后、向下运动，整个身体形成字母“Y”的姿态，然后将手臂放下。反复练习。注意保持大拇指向上，该动作应从肩胛骨处开始发力，逐渐过渡到躯干、双肩和手。

稳定球“T”姿势练习：俯卧在球的上部，背部保持水平，胸部上抬离开球。将肩胛骨向脊柱内侧拉，手臂向身体两侧伸展，保持伸直，与躯干成90°，前臂外旋，大拇指向上翘起，手臂与躯干形成字母“T”的姿态。

稳定球“W”姿势练习：俯卧在球的上部，背部保持水平，胸部上抬离开球。肘关节向躯干收紧，大拇指朝上，通过肩胛骨的收缩使整个身体形成字母“W”的姿势，上抬的幅度越大越好，保持双肘在身体两侧。

稳定球俯卧撑：俯卧撑姿势，双手放于稳定球两侧，手指在球两侧指向下方。收腹挺腰，在身体下降至胸部刚刚接触球时停止下降。上下推起过程中，尽力使球保持稳定，保持肚脐的“吸入”和“突出”，把肩胛骨推离球的距离越远越好。

稳定球仰卧成桥：仰卧于地上，将脚后跟放在稳定球上，勾脚尖，发力挺髋，使肩、髋、踝成一条直线，在全部重复练习中保持身体的桥形姿势。

6. 发展爆发力

（1）屈踝踏步：身体直立，双脚分开与肩同宽，挺胸抬头。左腿提腿上步，勾脚尖，快速有力踏落地面，在左脚踏落时右腿迅速提腿上步，右脚勾脚尖。双脚交替踏步练习，身体保持稳定、正直。

（2）弓步分腿跳：身体直立，双脚分开与肩同宽，挺胸抬头。左脚上步成弓步，屈膝约90°，小腿与地面垂直，双臂屈肘。双脚同时蹬地起跳，提髋摆臂，腾起后两腿交换前后位置再次成弓步，落地后再次迅速跳起交换两腿位置，重复练习。

（3）预摆纵跳：身体直立，双脚分开与肩同宽，挺胸抬头。屈膝下蹲，膝关节保持90°~135°，快速蹬地、摆臂，垂直向上起跳，双臂尽量向上摆。落地时双膝微屈缓冲，保持屈蹲姿势约2秒。还原成准备姿势，继续练习。

（4）连续蹲跳：屈膝下蹲，膝关节约为90°~135°，快速蹬地，垂直向上全力跳起，在落地瞬间再次蹬地起跳，反复练习。

（5）原地纵跳：双脚开立，与肩同宽，挺胸抬头。屈膝下蹲，膝关节约成90°，躯干保持竖直，核心区保持稳固，保持3~5秒后双脚蹬地垂直向上跳起，双臂尽量向上摆。落地时双膝微屈缓冲，保持屈蹲姿势2秒。

（6）高抬腿跳：右腿提膝上摆，带动身体向上腾起，膝关节尽量上顶，同时左臂屈肘前摆；左腿伸直，右臂微屈摆于体侧，下落时左脚先落地。落地后，左腿重复练习。

（7）高抬腿跑：自然站立，挺胸抬头。向前高抬右腿跑动，跑时右腿屈膝上提，勾脚尖，两臂屈肘自然摆动，左臂由身后前摆，拇指经过髋部摆向鼻尖，右臂摆动方向相反。左右腿轮流高抬腿向前跑，尽量缩短脚掌与地面接触时间。

（8）双跳接冲刺：向前连续立定跳两次，第2跳落地后立即向前冲刺跑10米。间歇2~3分

钟，继续练习。

7. 发展下肢力量及动态运动幅度的练习

（1）屈蹲退步走：收髋提膝快速向身后落步倒退走，重心压低，上身保持稳定，两臂动作与向前快走时的摆动动作相同。

（2）后退跑：核心区保持紧张和稳固，上体伸直，向后摆腿进行后退跑。向后迈步时尽量加大步幅。

四、教学建议

（一）力量练习的强度

力量练习的强度一般采用最大重复次数（Repetition Maximum，RM）来进行表述。如果练习者可以使用50千克的负重物进行练习的次数最多为15次，那么该练习者的15RM就是50千克的负重。

力量练习中负重与重复次数之间是反比关系，也就是说，负荷越小，重复次数就越多。相反，负荷越大，重复次数就越少。当负荷达到只能完成一次的时候，这个最大负荷就是1RM。

（二）力量练习的频率

练习的频率通常是指一周内练习的次数，练习频率受到练习者的练习总量、体能水平等多种因素的影响。

1. 初级练习者的练习频率安排

初级练习者每星期可安排2~3次练习，例如安排在星期一和星期四，或者星期一、星期三和星期五。但如果安排在星期一和星期三，且不安排星期五进行练习，那么从周三到下周一的间隔休息时间就会过长，使得力量练习的效果大打折扣。

2. 中级练习者的力量练习频率安排

水平较好的练习者可以接受每星期多于三次的练习，但这就意味着会出现连续两天都有力量练习。对于这种情况，可以在练习中只包括身体的某些部分（例如上肢或下肢）或者某些肌肉（例如胸部、背部或腿部）。既增加了练习的频率，又保障了练习后有充足的时间进行恢复。

通常每周四天的练习安排是这样的：星期一和星期四练上肢、胸部、肩背的肌肉力量，星期二和星期五练下肢、腰腹的肌肉力量。

3. 高水平练习者的力量练习频率安排

高水平练习者的练习频率通常为“三天练习，一天休息”，这样每周需要练习五到六天，练习者需要安排在这三天里练习不同的肌群部位，通常情况下这三天的练习是这样安排的：第一天上肢“推”练习，第二天下肢练习，第三天上肢“拉”练习。

（三）力量练习的顺序

力量练习的顺序指的是在一次力量练习中将练习内容按特定的序列进行安排。力量练习的顺

序主要由练习的特点和类型来决定。

一般来说可以根据优先性递减的顺序安排练习顺序，或者根据练习者自身的练习目标来确定练习顺序，一般先进行专门性强的锻炼，后进行专门性弱的锻炼。

为了增加练习者在一次练习中完成所有练习动作的能力，在安排练习动作顺序时尽量做到前一项练习动作引起的疲劳感对下一项练习动作的影响最小这一原则，以使得力量练习更加安全、高效。

常见的力量练习顺序的原则有：

1. 先进行多关节练习，后进行单关节练习。
2. 先进行大肌群练习，后进行小肌群练习。
3. 先练薄弱部位，再练优势部位。
4. “推”和“拉”，“屈”和“伸”的动作交替进行。
5. 在同一次练习中如果既有上肢练习，也有下肢练习，可先练下肢后练上肢，或交替进行。

五、教法案例

案例一：测试最大肌力（1RM）

测试方法：

1. 做5分钟动态热身活动。
2. 用预估最大肌力重量的50%，做5次相应动作。
3. 休息1分钟，用预估的最大肌力的70%，做3次相应动作。
4. 休息2分钟，用预估的最大肌力重量，做1次相应动作。
5. 如果能够完成第四步，休息2分钟后增加预估最大肌力值，再次进行第2、3、4步。应根据完成动作的费力程度来决定增加多少重量，以及是否逐渐减小增加的重量。

反复进行第5步，直至无法完成一个标准动作时可确定最大肌力。一般来说，需要重复3~5次第5步，才能得到较为准确的最大肌力值。

案例二：安排练习频率

请按照力量练习频率的基本原则设定不同等级水平的练习者每星期的练习天数。

力量练习水平	每周练习天数
初级练习者	
中级练习者	
高级练习者	

六、参考资料

1. 国家体育总局职业技能鉴定指导中心. 社会体育指导员职业培训教材：健身教练（第2版）[M]. 北京：高等教育出版社，2018.

2. 尹军，袁守龙. 身体运动功能训练 [M]. 北京：高等教育出版社，2017.09.

人教版®

第三节　发展心肺耐力与改善身体成分

一、教学目标

1. 使学生掌握发展心肺耐力的原理和锻炼方法。
2. 使学生掌握改善身体成分的原理和锻炼方法。

二、教学重难点

1. 教学重点：发展心肺耐力的原理和锻炼方法。
2. 教学难点：改善身体成分的原理与锻炼方法。

三、教学内容分析

（一）有氧运动概述

有氧运动是指人体在氧气供应充足条件下，由大肌肉群参与的持续时间较长的运动，运动中的能量来源主要由有氧代谢供给。有氧运动是提高人体心肺耐力的重要方法，也是减少机体脂肪的重要手段。

人在运动的时候需要消耗能量，能量的来源有三种：糖、脂肪、蛋白质。一般来说，要以一定强度坚持一段时间的体育锻炼才能大量动员脂肪分解供能。

有氧运动时，人体进行有氧代谢，供给的能量充足，持续时间长，故有氧运动可持续较长时间。以有氧代谢供能为主的运动项目包括有慢跑、骑自行车、滑雪、健美操、体育舞蹈等。无氧运动时，人体以无氧代谢供能为主，可以在短时间内供给大量的能量，但是持续时间较短。以无氧代谢供能为主的运动项目有短跑、举重、跳高、跳远等。

	有氧运动	无氧运动
能量供给	充足	迅速
持续时间	长	短
举例	慢跑、自行车、健美操	短跑、举重、跳高、跳远

一般来说，有氧运动可分为中等强度运动和大强度运动。

运动强度	心率范围	自我感觉	运动方式
中等运动强度	心率100~140次/分	运动时可以短句交流	健身走、慢跑（6~8千米/小时）、骑自行车（12~16千米/小时）、登山、爬楼梯、游泳等
大运动强度	心率140次/分以上	运动时无法语言交流	跑步（8千米/小时以上）、骑自行车（16千米/小时以上）等

（二）进行有氧运动的积极意义

1. 促进身体健康

中等强度的有氧运动，如健身走、慢跑（6~8千米/小时）、骑自行车(12~16千米/小时)、登山、爬楼梯、游泳等，有助于改善心血管功能、提高呼吸功能、控制与降低体重、增强抗疾病能力、改善血脂、调节血压、改善糖代谢。

大强度的有氧运动，如快跑(8千米/小时以上)、骑自行车（16千米/小时以上），可进一步提高提高心肌收缩力量和心脏功能。

2. 促进心理健康

一般来说，有氧运动持续运动时间较长，运动负荷较大，锻炼者需要较强的耐力和毅力，坚持锻炼能有效地培养吃苦耐劳的精神。通过坚持参加体育锻炼，可以更加有精力和活力，体质更好，抵抗风险、面对挫折的能力更强。每天坚持1小时体育锻炼，还会使得学习效率更高、注意力更加集中。

对于高中学生来说，坚持完成一项锻炼的目标，就是对自己的一次肯定，心理上就会获得自我认同感和成就感。将这种体育运动精神会传递到日常生活中，在面对生活中的困难与挑战时，不是畏惧和后退，而是以积极的心态去面对生活，迎难而上、坚韧不拔、勇往直前。

（三）锻炼方法与实践

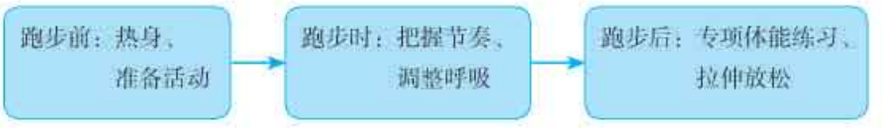
慢跑作为一种常见且简便易行的有氧运动锻炼方式，因其所受限制较少、对装备的要求较低，广受大众欢迎。一般来说，慢跑是指配速在6~10分钟的跑步练习。配速是指跑步活动中跑完1公里所用的时间（分钟）。

1. 动作特点

跑步是一个全身协调用力进行的运动，掌握科学、正确的跑步动作能节省体力，提高锻炼效果。跑动过程中躯干应保持正直、稳定，不要摇摆晃动，随着身体向前运行时可稍往前倾，不要向后仰，以免给形成阻力。跑动过程中两手自然半握拳置于腰两侧，双臂弯曲，肩膀自然下垂放松，以肩为轴前后摆动，前摆动点不超过身体的中轴线，后摆动点不超过腰。两腿交替折叠向前迈，抬起大腿，以大腿带动小腿，脚落地后迅速蹬地发力，使下肢折叠向前迈，重复上述动作。手脚协调配合。锻炼时可根据需要，通过调节步幅、步频来控制跑步速度。加大步幅，提高频率，则跑步速度快，反之则慢。

无论跑步的速度快慢，上述“交替折叠、大腿带动小腿、脚蹬地发力”的动作模式不可随意改变。有些高中学生放慢速度后，出现了不抬大腿、大腿拖着小腿往前跑、摆臂不到位的错误姿势，锻炼效果不好。正确的动作姿势、过程都是放松、自然、舒展的，练习者会觉得舒服没有不适感。当练习者跑步时自我感觉不佳，就应当注意调整姿势。

2. 跑步前、跑步时、跑步后的练习要点



跑步前一定要做准备活动，不能从安静状态直接进入中高强度的跑步状态。准备活动的具体内容可根据跑步的强度自由调整。通过热身活动可使活动关节，使膝、肩、肘、髋等身体关节在跑步时灵活运动，避免拉伤、扭伤。此外，热身还可使心率增高、血流增快，促使机体顺利适应跑步状态。进行准备活动时，不要拘泥于非要做某个具体的动作，而要关注这个动作是否起到锻炼目标部位或关节的效果，跑步前准备活动的重点就在于活动各个关节。

跑步时应根据前述跑步姿势，注意呼吸和节奏。教师可以引导学生在实践练习中寻找适合自己的跑步节奏，或参照“两步一呼，两步一吸”的节奏，在此基础上做出个性化调整。

跑步过程中和结束后应根据需要进行补水，但不要一次性大量饮水，可采用少量多次的方式饮用常温水或温水。气温炎热、跑步量较大、强度较大、出汗较多时可适当饮用含盐分的运动饮料。

四、教学建议

在教学中可采用多种形式的跑来提高高中学生的练习兴趣，从而坚持进行有氧运动，提高心肺耐力。

（一）匀速跑

以运动健身为目的的慢跑可采用全程匀速跑，避免随意改变速度、忽慢忽快，以免造成体力消耗过快。在跑步过程中每一次速度的改变都要打破之前的平衡状态，包括改变先前的呼吸、迈腿、摆臂节奏等，容易出现不适感。匀速跑全程都以同一节奏运动，主观感受相对比较舒适。

（二）针对致力于提高速度的锻炼，可采用以下两种方法

1. 节奏跑

节奏跑是以一定的节奏进行的跑步活动。练习者以相对较快的速度持续跑较长距离，练习者需要具备控制速度、保持速度的能力才能较好地完成这一锻炼任务。具体方案：先制定此次锻炼的目标距离。明确自己完成目标距离的最快配速（最好成绩）和自己完成目标距离的轻松配速（丝毫不费劲地完成目标的速度）。根据最好成绩，在保持一定强度的条件下，设定低目标配

速。目标速度和目标距离一旦制定，就告诉自己，这是在我能力范围之内的目标，我一定可以完成。当跑步过程中出现意志消极、心理抗拒时，也要怀着必胜的信心坚持下去。如若身体上出现不适，则及时停止该次锻炼，适当休息调整。

2. 间歇跑

间歇训练理论认为练习时使心率达170~180次/分钟，间歇后使心率恢复到100~125次/分钟时再进行练习，将有利于增强运动能力。间歇跑的特点是单次距离短、每次速度大、间隔时间短、总体次数多。间歇法是一种较大强度的锻炼方法，可以使练习者的身体承受较大强度的锻炼负荷，如果能够适应这一较大的练习强度，就能有效地提高跑步速度和成绩，超越自我。

进行间歇跑需要较强的心肺功能作为基础，如果每次间歇练习时的心率都可以达到180~200次/分钟，而经过相同时间休息后，心率均能够恢复到正常（或接近正常），则说明心肺功能较强，能够承受间歇跑的练习。

（三）加速跑

加速跑一般应用于跑步前，目的在于充分调动呼吸系统、循环系统和运动系统的机能，使身体进入运动状态。加速跑对练习者的精神也能起到刺激作用，使之更加兴奋，希望开始锻炼。每个加速跑的跑动距离为60~80米，跑动速度由慢到快、步幅由小到大，逐渐加速。

五、教学案例

案例名称：运用间歇法教学发展有氧耐力

教学内容：根据自身条件和预期目标为自己设定间歇练习的计划

以一位运动能力较强的高中女生为例，她将有一场1500米跑的比赛，计划在比赛的前两周左右进行间歇练习。不在比赛前一周练习，是因为间歇练习体力消耗较大，身体经过间歇练习后需要一段时间恢复。练习内容为8个400米跑。每个400米跑预期的时间是1分40秒（她全力跑1个400米，最快要1分30秒；而1分50秒跑8个400对她而言较为轻松，达不到锻炼的效果；故将8个400米跑的速度定在每个400米跑用时1分40秒较为合理），每个400米跑之间间隔的时间也为1分40秒，即用1分40秒跑完1个400米后，休息1分40秒，再跑第2个，轮流进行，直到跑完8个400米跑。如果在练习过程中无法按预定时间完成400米跑，应调整练习强度和间歇时间。

第四节　发展柔韧性

一、教学目标

1. 使学生了解柔韧性与健康和动作技能的关系。
2. 引导学生掌握拉伸练习方法和应用。

二、教学重难点

1. 教学重点：静态拉伸练习。
2. 教学难点：动态拉伸练习。

三、教学内容分析

柔韧性是指关节在整个关节活动范围内运动的能力，人的柔韧性受两个方面影响：一个是关节活动幅度的大小；一个是跨过关节的肌肉、肌腱、韧带等软组织的伸展性。关节的活动幅度主要取决于关节本身的结构，跨过关节的肌肉、肌腱、韧带等软组织的伸展性，可通过合理的练习获得。

发展柔韧性练习要注意柔和韧的结合，柔是肌肉、韧带拉长的范围，韧则是肌肉韧带发挥的力量。后者限制了关节不受损伤的最大活动幅度。

（一）发展柔韧性和拉伸练习的健康益处

1. 增大关节的活动范围

发展柔韧性会使相应部位活动更自如，感觉更舒服，使肌肉和肌腱被拉伤的概率变小。例如，100米跑运动员在增加了腰部柔韧性，提高大腿后群腘绳肌的延展性后，在途中跑加大步幅屈髋屈膝向前抬腿时，大腿后群的肌肉和肌腱所承受的被动拉伸力量就会减少，从而降低受伤的概率；并且腘绳肌作为屈髋肌肉群的拮抗肌，当拮抗肌不再僵硬紧张时，主动肌也就能更加轻松、充分地发力，不必分散额外的肌力去对抗拮抗肌。

2. 增加肌力

在关节的正常活动范围内，提高柔韧性的练习可以提高肌肉的延展性，同时有助于肌力的

提高。

3. 降低运动后肌肉酸痛

在锻炼后进行拉伸练习能促进相关肌肉血液循环，缓解肌肉疲劳，减少或减轻运动后的肌肉的酸痛。

4. 降低腰背部疼痛的风险

拉伸练习可以促进肌肉放松，减少肌肉缩短或紧缩的可能性。特别是通过提高腰部的柔韧性能增加脊柱无痛活动幅度，减轻腰背部肌肉紧张程度，减少脊椎和腰背部肌肉的劳损。

5. 改进肌肉做功的物理性能，降低受伤的风险

一个灵活的关节能在更大范围内自由活动，并且所需能量更少，还能大大减少受伤的风险。

6. 促进血液循环和营养物质的运输

拉伸可以提高相应肌肉组织的温度，进而促进血液循环和营养物质的运输。

7. 增强体育活动的幸福感

一些专门的形体练习不仅能减少肌肉酸痛，健美体形，还有助于放松身心，使练习者产生欣快感和满足感的作用。

（二）拉伸练习的分类

从运动状态上看，拉伸练习可分为动态拉伸和静态拉伸。动态拉伸是一种功能性拉伸练习，常与其他体育锻炼手段共同运用。静态拉伸是将肌肉、肌腱、韧带拉伸到适宜的位置，保持相对静止的一种练习方法。

从完成柔韧性练习的主体来看，拉伸练习可分为主动拉伸和被动拉伸。主动拉伸是用收缩效果相反的肌肉（拮抗肌）的力量，来拉伸目标肌群，主动拉伸通常只坚持10~15秒。被动拉伸是在一定外力协助下完成，被动拉伸的风险较高一些，但有助于进一步扩大肌肉及关节的活动范围。

（三）发展柔韧性的注意事项

1. 循序渐进，持之以恒

发展柔韧性的练习痛感强，见效慢，停止练习便有所消退，因此应持之以恒才能见效。由于肌肉、韧带等软组织的伸展性并不是一时一刻就能得到提高的，所以练习时应逐步提高要求，循序渐进，不能急于求成。

2. 柔韧性的发展应与力量的发展相适应

力量练习可发展肌肉的收缩能力，柔韧练习能发展肌肉的伸展能力，因此力量结合柔韧的练习提高肌肉质量最为有效，即既能达到力量和柔韧的同时增长，又能加强关节的稳固。

3. 柔韧性练习要注意外界温度与练习的时间

外界温度过高或过低，都会影响肌肉的状态，影响到肌肉的伸展能力。一般来说，当外界温度在18摄氏度时，有利于柔韧的发展，因为肌肉在这个温度下，伸展能力较好。温度过高，肌肉紧张或无力都会影响其伸展能力。一天之内在任何时间都可以进行柔韧性练习，只是效果不同。

4. 柔韧练习之后应结合放松练习

每次伸展练习之后，应做相反方向的练习，促进伸展肌群放松和恢复。如压腿之后做几次屈膝练习，体前屈练习之后做几次挺腹挺胯动作，下完腰后做几次体前屈或团身抱膝动作等。

5. 柔韧练习时要防止过量受伤

柔韧练习主要是运用各种方法拉长肌肉和韧带的长度，需要运用科学的方法既提高柔韧练习的效果，又要能防止在练习时受伤。在柔韧练习前，应做一些热身活动，减少肌肉的黏滞性；在拉长肌肉的过程中，不宜用力过猛，特别是在被动拉伸时，施加外力要循序渐进，充分关注注意练习者的反应，以便合理地加力或减力，保障柔韧练习的正常进行。

（四）静态拉伸练习方法

1. 颈部和肩部

拉伸肩胛提肌、斜方肌：抬头看着前方，双手置于背后，颈部侧屈慢慢把耳朵贴向同侧肩膀。

拉伸胸锁乳突肌、头夹肌、头半棘肌：抬头挺直站立，肩膀不动，头左右旋转，慢慢把下巴转向肩膀。

拉伸胸锁乳突肌：正直站立，头向上抬，同时眼看上方。放松双肩，双臂垂放在身体两侧。

拉伸斜方肌、菱形肌、背阔肌、后三角肌：身体站直一只手臂横过胸前并与地面保持平行，然后把该手臂往另一侧肩膀拉近。

拉伸斜方肌、菱形肌、背阔肌、后三角肌：身体站直，双臂交叉环抱肩膀，然后把双肩往后挺。

拉伸前三角肌：身体站直，双手于背后交扣，然后慢慢把手臂往上抬。

2. 手臂和胸部

拉伸胸大肌、胸小肌、三角肌前部：身体站直，双手十字交扣弯曲，把交扣的双手举到头顶，同时把双手和双肘往后推。

拉伸胸大肌、胸小肌、三角肌前部：两臂张开与地面平行，由同伴抓住练习者的双手慢慢往后拉。

拉伸胸大肌，胸小肌，三角肌前部：坐在地面上，双臂后伸，同伴在练习者身后拉伸练习者的胳膊。

拉伸胸大肌、胸小肌、三角肌前部：保持站姿，一只手臂伸向后方，并与地面平行，将手臂搭在固定的物体上，再把肩膀和身体转离伸出的手臂。

拉伸胸大肌、胸小肌、三角肌前部：保持站姿，伸出一只手臂，将前臂紧贴在固定的物体上，然后把肩膀和身体转离伸出的手臂。

拉伸胸大肌、胸小肌、三角肌前部：背对桌子或长椅站直，双手反向抓住桌子或椅子的边缘，慢慢往下蹲。

拉伸旋前圆肌，桡侧腕屈肌，尺侧腕屈肌、掌长肌：十指于胸前交扣，伸直手臂，然后把手掌往外推。

3. 腹部

拉伸腹横肌、腹直肌：俯卧，双手、肩部，髋部平贴于地面，用手臂撑起上半身眼看前方。

拉伸腹外斜肌、腹内斜肌、腹横肌、腹直肌：俯卧，双手在身体两侧，髋部平贴在地面，上体伸直，双臂撑起上半身，眼睛看着前方，然后弯曲单侧手臂，将同侧肩膀转向地面。

拉伸肋间内肌、肋间外肌、腹内斜肌、腹外斜肌、腹横肌、腹直肌：正直站立，双脚分开与肩同宽，双手放在臀部作为支撑，向上看，然后慢慢将头与上身后仰。

4. 腰背部

拉伸斜方肌，菱形肌：保持站姿，双臂往前伸出并交叉，尽量把手往前延展，同时把头低下。

拉伸背阔肌：保持站姿，双臂往头上方伸直并交叉，尽量往上延展。

拉伸臀大肌：仰卧，双手抱单膝至胸部。

拉伸腰方肌、腹内斜肌、腹外斜肌、背阔肌：保持站姿，双脚与肩同宽，身体慢慢向左或向右屈，将手伸到头顶上方，身体不前倾。

5. 髋部和臀部的静态拉伸

拉伸臀中肌、臀小肌：仰卧，一条腿跨向另一条腿，跨出腿的脚放在另一条腿的膝盖外侧，用对侧的手把膝关节压向地面。

拉伸梨状肌：俯卧，将一条腿收到腹部下方，然后把上半身往地面方向压。

拉伸梨状肌、上孖肌、下孖肌、闭孔内肌、闭孔外肌、股方肌：仰卧，一条腿略屈膝，另一腿的脚放在屈膝的大腿上，然后抬起上半身，用双手把膝盖拉近身体。

6. 大腿前部肌肉的静态拉伸

拉伸股直肌、股内侧肌、股外侧肌、股中间肌：单脚站立，另一只脚向后折，贴在臀部上，可扶靠稳固的物体以保持平衡，双膝并拢并使髋部向前顶。

拉伸股直肌、腰大肌、髂肌、缝匠肌：站立，前踏一小步，双手上举，髋部前顶，弯曲背部，使后腿尽量倾斜。

拉伸股直肌、腰大肌、髂肌、缝匠肌：跪坐于地面，双腿向后反折，让臀部落在双脚脚后跟上，然后上身慢慢往后落。

7. 下肢后群肌肉的静态拉伸

拉伸半膜肌、半腱肌、股二头肌：坐在地上，双腿前伸，勾脚尖，背部保持正直，上体下压，双手往脚趾方向尽量伸展。

拉伸半膜肌、半腱肌、股二头肌：保持站姿，拉伸肌肉的腿前伸，勾脚尖，另一腿屈膝支撑，上体前倾，双手搭在支撑腿的膝盖上，保持背部平直。

拉伸半膜肌、半腱肌、股二头肌：坐于地上，一腿向前笔直伸出，勾脚尖，另一腿的脚靠到伸直腿的膝盖上，双手前伸摸脚尖。

拉伸半膜肌、半腱肌、股二头肌：身体仰躺，拉伸的腿伸直抬起，双手将腿缓缓拉近躯干。

拉伸半膜肌、半腱肌、股二头肌：保持坐姿，双膝微屈，双手分别抓住双脚脚尖，将脚尖往身体的方向缓慢拉动，上半身往前倾，背部保持平直。

8. 内收肌群的静态拉伸

拉伸长收肌，短收肌，大收肌：保持坐姿，脚掌相对并拢，双脚向身体靠近，双手抓住脚踝，用手臂把膝盖压向地面，保持背部挺直。

拉伸长收肌、短收肌、大收肌：保持坐姿，两腿尽量打开，背部保持平直，上半身往前倾。

9. 外展肌群的静态拉伸

拉伸阔筋膜张肌、臀中肌、臀小肌：双脚并立站在墙面或桌子旁边，上半身侧倾，同时把髋部往反方向顶出去，外侧腿要保持直立，内侧腿可微微弯曲。

拉伸阔筋膜张肌、臀中肌、臀小肌：身体正直，双腿交叉，让上半身侧着倾向后方的那条腿。

拉伸阔筋膜张肌、臀中肌、臀大肌：站在门框或柱子旁，一只手抓住门框或柱子，双脚靠在一起，将髋部向远离门框或柱子的一侧顶，将离门框或柱子远的一侧腿伸直，离柱子近的那条腿微微弯曲。

10. 小腿的静态拉伸

拉伸腓肠肌：身体正直，拉伸腿的脚尖放在阶梯或垫高的物体上，拉伸腿保持伸直，然后上半身下压，前倾向拉伸腿。

（五）动态拉伸练习方法

动态拉伸用于准备活动时也被称为动态准备活动，主要是发展多肌群、多关节的柔韧性、灵活性、协调性和力量。动态准备活动主要应用于运动前的肌肉激活，因为动态拉伸的动作很多都是和专项动作相关的，在拉伸肌肉和筋膜的同时模拟专项动作进行练习，能够使练习者更好的进入体育活动的状态。动态拉伸是针对多关节和多肌群的，一般都是对一个特定范围的关节和肌肉群的活动，以下补充一些常用的动态拉伸准备活动方式。

脚跟走：发展踝关节肌肉力量，提高踝关节运动幅度和关节稳定性，亦可加强胫骨周围肌肉力量，以防止胫骨骨折。动作方法：自然站立，挺胸抬头，双脚脚尖翘起，脚跟着地，左脚上步重心移至脚跟，脚尖尽力向上勾，右脚上步重复此动作，双腿交替向前行进。

侧踝走：发展踝关节肌肉力量，提高踝关节运动幅度和关节稳定性，预防踝关节扭伤。动作方法：自然站立，挺胸抬头。双脚脚底内翻，使双脚外侧着地并保持身体平衡，右脚前迈，脚外侧着地，重心随之移到右脚，左脚迈步重复以上动作，反复练习。

抱膝走：提高腰部和臀部屈肌功能运动幅度，并可提高动态平衡能力和体态控制能力。动作方法：自然站立，挺胸抬头，左腿屈膝上提，双手抱膝向上拉近至胸前，同时右脚脚后跟提起，使身体垂直向上抬起，力达头顶，并保持约两秒，缓慢放开左膝，向前迈步，右腿提膝并重复上一动作，双腿交替继续练习。

提膝展髋走：提高髋关节功能性运动幅度，特别是外旋幅度，提高上下肢的协调能力。动作方法：自然站立，挺胸抬头，双臂展开与肩相平，掌心向前，左腿提膝收外展，展髋时带动膝关节外摆至腋下，左腿落下，右腿重复相同动作，双腿交替练习。

俯卧手侧走：加强上身肌肉力量和耐力，发展和保持肩关节稳定性。动作方法：双手撑地，双腿并拢，向后伸直，呈俯卧撑起姿势，保持好俯卧撑起姿势，右手、左手相继左移，左手、右

手再相继右移。

手足爬行：提高股后肌和腰部功能性运动幅度，增强肩、臂部与核心区肌肉力量。动作方法：双腿伸直，双手在地面尽量向前放，双臂要伸直，脚跟不离地；后背与双臂伸直后，双脚逐步向前移动，尽量靠近双手，双腿尽量保持直立不弯曲，股后肌和腰部肌肉有拉伸感。双脚前已尽量靠近双手后，双手缓慢尽量向前爬，直至还原成准备姿势，继续向前重复练习此组动作。

直腿行军步：增强股后肌和腰部肌肉柔韧性。动作方法：自然站立，挺胸抬头，双臂前平举，高与肩平，右腿伸直前举，用脚尖触碰手指，膝关节尽量不要弯曲，身体尽力保持正直，挺胸收腹，右脚落地，左腿举起，重复上一动作，双腿交替练习。

弓步行走：提高髋部屈肌运动幅度，增强股四头肌、臀大肌与核心区肌肉的力量。动作方法：自然站立，挺胸抬头，双臂体前屈肘，高与肩平，左脚上步成弓步，膝关节呈90°，小腿与地面垂直，右腿绷直，右脚蹬地起身，上成弓步，双腿交替向前上步练习。

跪步转体走：提高髋部屈肌和核心区肌肉的功能性运动幅度，增强股四头肌、臀大肌与核心区肌肉力量。动作方法：自然站立，挺胸抬头，双臂体前屈肘，高与肩平，左脚上步屈膝成弓步，左腿膝关节呈90°，小腿与地面垂直，右腿弯曲，膝关节与髋关节正下方下沉。身体下沉的同时缓慢向左扭转上体，右脚蹬地起身上步成弓步，身体下沉的同时向右转体，双腿交替向前上步练习。

抱膝落跪步走：提高平衡能力、协调能力，增强核心区和下肢肌肉力量。动作方法：自然站立，挺胸抬头，右腿提膝，双手抱腿回拉并上提，使膝关节靠近胸部，同时左脚提踵，身体保持正直头向上顶，保持姿势约两秒，然后右脚落步成弓步，右腿膝关节呈90°，小腿与地面垂直，左腿膝关节位于髋部正下方，小腿与地面平行。

侧弓步走：提高髋关节侧向运动幅度，同时动态拉伸臀大肌、股后肌和髋内侧肌肉。动作方法：两脚平行开立，与肩同宽，两臂自然放松，右脚向右侧开步，脚尖朝前，重心右移，沉髋下蹲，右腿膝关节呈90°，大腿与地面平行，上体立直，双臂体前屈肘，挺胸抬头，保持拉伸姿势约两秒。右脚收回后随之向左开步，其余动作同右侧。每侧动作可多次拉伸后再回到开始姿势，然后再换至另一侧。

矮人蹲走：加强下肢、髋关节及核心区肌肉力量。动作方法：两脚开立，略宽于肩，屈膝下蹲，大腿至少与地面平行，保持核心部位灵活有力，脊柱竖直，双臂体前屈肘，前臂上下相叠，高与肩平。保持蹲姿势，重心下沉，两脚轮流向前小步迈出。

侧转传球：提高腰部和髋部扭转幅度，加强四肢协调性。动作方法：两人背靠背站立，其中一人手持实心球于体前，双脚原地不动，持球者身体左转将球传给身后的同伴，然后身体右转，从右侧接同伴传回来的球。

头上传球：提高背阔肌运动幅度，加强上肢肌肉力量和柔韧性。动作方法：手持实心球于体前，与同伴背靠背站立，从头顶上方向身后传球，同伴伸手接球后持球于体前，然后将球传回。

第五节　发展反应、平衡、协调、灵敏和速度

一、教学目标

1. 使学生了解发展反应、平衡、协调、灵敏和速度体能的原理。
2. 初步掌握发展反应、平衡、协调、灵敏和速度的方法。

二、教学重难点

1. 教学重点：发展反应、平衡、协调、灵敏和速度应的练习方法。
2. 教学难点：超等长练习的方法。

三、教学内容分析

本节内容共有六个部分，前五个部分分别针对反应、平衡、协调、灵敏和速度5种体能进行介绍，这5种体能及第二节已经介绍过的爆发力就是所谓的与动作技能相关的体能，第六个部分是超等长练习的方法，这也是发展爆发力、速度的一种有效的练习方法。需要注意的是，这些体能中有些是相互影响、相互制约的，尤其是发展反应、灵敏、速度等体能的锻炼方法存在相似之处，还有些锻炼方法可能对反应、灵敏、速度都有促进作用。因此本节在导言部分特别提出：发展反应、平衡、协调、灵敏和速度有哪些共同的练习方法，又有哪些各自独特的练习方法？以下针对本节各项内容分别进行分析说明。

（一）发展反应时的原理与练习方法

反应速度快慢与竞技比赛的成绩和结果息息相关，很多竞技比赛中，快速反应的能力常常能帮助练习者取得优势，获取先机，甚至赢得胜利。如短跑比赛中，快速反应能力能帮助练习者迅速起跑，争取更好的成绩。一般人反应最快的年龄在19岁左右。人的感知觉包括视觉、听觉、触觉和本体感觉等，因此反应时还可分为视觉反应时、听觉反应时等。

在科学研究中，一般用反应时这一指标来表示人的反应速度，有时也直接把它称之为体能。

反应时是指从刺激被感知到开始反应所需要的时间。与之相关的还有两个相关概念：动作时和应答时。动作时是指从开始反应到动作完成所需要的时间；应答时是指从刺激出现到完成动作所需要的全部时间，它是反应时和动作时之和。在实际工作和研究中，由于应答时更容易被测量，有时也用应答时的结果作为反应时来使用，甚至也有研究把动作时作为反应时的第二阶段来阐述和讨论。

一般来说，人对外界刺激的反应过程首先是通过感知觉获取外界信息，例如在羽毛球接发球过程中，首先是通过有意识、有目的地观察，来把握羽毛球运行轨迹和速度，然后由大脑进行综合分析、预判球的落点，决策球的击打方向，并且发出移动和挥拍等动作指令，由身体相应部分进行执行。

在教材中给出了两个游戏性质的练习，以发展学生的反应能力。

第一个游戏是两人合作进行互传实心球，要求传球后进行左右移动，接球者在接球后要准确判断传球方向并迅速传球，对于提高反应的准确性和速度都有促进作用。在学生熟悉该游戏后，教师也可以改变规则、提高要求，看哪一组在限定时间内成功传接球的次数最多。

第二个游戏是一人同时观察两人的行动路线，进行反应练习。在足球、篮球、排球等球类比赛中，场上队员不仅要关注距离自己较近的对手和同伴的行动，还要能关注全场比赛。在这个游戏中，要求练习者同时关注两个人的跑动路线，然后进行判断和决策，使自己的站位与同伴及锥筒始终保持为方形。这个练习对于发展学生的观察、判断能力和快速反应能力都有一定的作用。

在“体验·观察·思考”栏目中介绍了手眼反应时的测试，在这个实验中，当受试者看到直尺下落时开始捏拢手指，在受试者反应和动作过程中，直尺下落一定的距离，这个距离可以由直尺上的刻度读取出来，根据物理学中自由落体的计算公式，可以通过下落距离推算出下落时间，而这个下落时间就可以粗略地被视为受试者的手眼反应时。

（二）发展平衡能力的原理与练习方法

平衡是指人体在相对静止或动态下维持身体姿势稳定的能力。从日常生活中的走路到从事各种不同复杂性的运动，如跑、跳、滑步、踢足球等，平衡都是完成各项动作的基本条件。平衡主要包括静态平衡和动态平衡两大类。静态平衡是指身体不动时，维持身体某种姿态在一段时间内不变的能力，如站立或单足站立等；动态平衡是指身体在空间移动时，维持和控制身体姿态的能力，如滑冰、游泳、足球踢球等。对于青少年学生来说，提高平衡能力有助于发展运动技能，而对于老年人来说，他们常常面临跌倒的危险。因此，发展平衡能力对人的终生健康也具有重要意义。

保持平衡是身体进行自我综合调节的复杂过程，涉及感觉输入、中枢神经系统分析判断及身体各部位肌群的紧张和收缩等过程。平衡的维持需要高级神经中枢不断接受和整合来自身体各部位的感觉传入信息，经大脑皮层的平衡反射调节，以保持身体的躯干与各肢体的位置、运动状况的协调。人体固有的姿势反射是保持身体平衡的与生俱来的先天反射，它是由视觉、位觉和动觉引起的使肌肉张力重新分配的一系列协调性运动，使身体维持正常姿势，保持平衡。一个人的平衡能力除遗传因素外，主要取决于后天的练习。在成人以前，平衡能力随着年龄的增长而得到提高。关于性别与平衡能力的关系，有人认为女性比男性的平衡能力要强，理由是女性上体窄细，

下肢粗短，重心较低，但通过对同年龄组的男性和女性分别测量发现，男性的平衡能力并不比女性差。原因是人体控制平衡能力包括三个部分，即前庭分析器的稳定性、肌肉的反馈能力及视觉的观察暗示作用。一般来说，男性的肌肉力量较强，因而相应地提高了肌肉的反馈能力，所以相应地加强了平衡能力。

发展平衡能力的练习方法有很多种，主要通过减少支撑面积、增加外力影响、改变身体姿势等方式使身体处于相对不稳定状态，进而加强机体对平衡的控制，促进平衡能力发展。教科书中介绍了两种发展平衡能力的练习，一个是合作站立，另一个是单腿下蹲摸脚。在进行合作站立练习时，两名练习者始终处于动态平衡过程中，既要通过自己的努力，又要有同伴的配合才能保持好平衡，既可以发展平衡能力，又能培养同伴间的合作意识。单腿下蹲摸脚是一个典型的平衡练习，通过将双脚支撑改为单脚支撑提高身体的不稳定性，从而进行提高稳定性的练习。根据学生的能力和特点，还可以变换练习要求，改变练习难度。例如，手持轻哑铃增加负重、要求抬起来的腿保持伸直状态、在身体周围的地面上放置标志盘进行触摸练习，以及让支撑腿站在不平稳物体表面或者较小物体之上，等等。

国内外的研究共同指出太极拳对于发展平衡能力具有独特作用。林佩欣等人（1999年）曾经比较练太极拳的老人（平均69.57岁）与不练太极拳的老人（平均68.68岁）的平衡能力。研究结果显示，静态平衡两组间并没有差异，但是用测力板测试睁眼及闭眼时前后倾斜的动态平衡，发现练太极拳的人，显著优于不练太极拳的人。在国外研究中，Judge（1993年）与Shih（1997年）也发现了同样的结果。Judge等人发现对于单脚站及单脚站加身体尽量往前倾的动作测试，练太极拳的人优于不练太极拳的人。Shih对青年人的研究结果也显示练习太极拳有增进动态平衡的效果。根据这些研究结果，在教科书中设计了知识窗栏目介绍了太极拳对于发展平衡能力的促进作用，一方面是让学生了解太极拳对于促进平衡能力效果，另一方面通过强调太极拳这一我国优秀的传统健身运动项目来激发学生的爱国情怀，形成对民族和国家的自豪感与认同感。

在“体验·观察·思考”栏目中，设计了一个闭眼单足立测试的实践活动，这一测试是经典的平衡能力测试项目，已被用于我国的国民体质监测，同时也方便易行。通过体验该测试，可以使学生掌握评价自己平衡能力的方法。在栏目最后提出了一个问题“为什么睁眼站立的时间更长？”这是由于视觉会影响平衡，在做动作的时候，当人能看到身体的位置，比不看到身体的位置时更容易保持平衡。其原理在于视觉可以在位觉以外提供额外信息，帮助身体控制肌肉的紧张程度，保持平衡。学生的回答，不一定全面、准确，但只要能够涉及视觉就可以了。

（三）发展协调能力的原理与练习方法

协调性是指身体多个部位、多个肌群同步活动，共同熟练、平稳、准确地完成技术动作的能力。人类的动作，不论简单还是复杂，都存在着主动肌、辅助肌、拮抗肌的相互配合协作以及不同部位之间的配合协作，只有各部分肌肉精准发力才能准确地完成各种动作。因此，从某种意义上说，协调的动作是人类生活的基础，而良好的协调性在技术动作变化较多的项目，尤其是球类运动项目的技能学习中有着重要的作用。一般来说，协调性较高的人学习新动作时通常会更快一些，更加得心应手，并能够更加高效、更加准确地完成各种复杂技能，而动作不协调常常会导致动作失误、失效。

人体的运动过程通常包括有身体各环节的动作的顺序、动作的节奏、动作的时长，如果能将这三方面调和一致，共同运作，那么就能协调地完成动作。从运动产生的过程来看，运动中的协调能力可分为神经协调、肌肉协调和动作协调三个环节。神经协调是指大脑根据所感知内外环境的信息，运用已掌握的动作方法，确定动作模式，经过小脑、脑干、脊髓、运动传出神经等控制相应的肌肉进行收缩或放松。动作协调能力是指在神经系统支配下，参与运动的身体各部分在空间和时间上的相互配合。肌肉协调能力是指在神经系统支配下，肌肉适宜而合理的用力，包括用力的程度（参与收缩的肌肉纤维数量）和用力是时间顺序（肌肉紧张和放松的交替）。

人体运动协调能力与人的快速反应能力、空间定向能力、本体感知能力、节奏能力、平衡能力、运动认知能力等多个方面密切相关，针对这些方面的锻炼都能有效地发展人的协调能力。针对高中学生的身心发展特点，教科书从4个方面提出了发展协调性的锻炼手段，以下分别进行说明。

1. 克服肌肉不合理的紧张，发展合理用力能力。很多高中学生在学习技术动作的时候会出现动作形式虽然相似，但由于发力部位、肌肉的用力顺序不恰当或者由于拮抗肌过于紧张，动作表现让人感觉不协调。出现这种问题既可能是由于大脑对动作的认知不准确，也可能是由于练习者的动作协调和肌肉协调能力不足。此时要提醒练习者不要过于紧张，准确把握动作的方法和肌肉用力顺序，先进行慢速、低强度、分解动作的练习。同时要引导学生琢磨和认识各项技术动作的动作原理和用力方式，提高运动认知能力。

2. 对于高中学生来说，发展协调能力与提高运动技能水平是相统一的，通过对已经掌握的技术动作进行加大难度的多种形式练习将有助于提高协调能力。特别是在舞蹈、健美操、武术等项目的学习中，通过改变动作节奏、改变动作的方向、加大动作的复杂程度，或者在球类项目中采用非习惯侧肢体进行练习，都能促进协调能力的进一步发展。在进行这一内容介绍时要使学生不应满足于已经掌握的运动技术，要敢于尝试新的技术动作或加大已掌握技术动作的难度，不断提高运动技能水平。

3. 协调的动作还表现为动作的精准性，通过进行空间定向能力、距离感知能力和时间感知能力的练习可以有效地提高协调能力，提高动作的精准性。

空间定向能力，是指练习者对外界物体或现象的空间位置的判断及其对自身运动的空间位置判断的能力。空间定向能力的主要评价指标是对技术动作的精确控制水平。例如，体操练习中练习者要能够让动作准确到位，而排球、篮球等项目的定向能力常常表现为通过瞬间判断和操作来控制完成动作的方式与发力的时机。

时间感知能力练习是指练习者对完成练习在时间维度上准确判断的能力。例如，可以要求练习者按照规定的速度或者节奏进行自主练习，练习后将实际练习速度或节奏与主观速度或节奏进行对比，提高练习者的时间感知能力。

距离感知能力是指练习者对距离的准确判断与控制能力。该能力对田径项目要准确助跑的跳跃和掷远运动项目有着重要作用。跳远比赛中，准确起跳的能力就包含有对距离的感知因素，是提高跳远项目运动能力的关键因素之一。

4. 此外，很多发展反应、灵敏、平衡能力的练习，如绳梯练习等也都有助于提高神经肌肉的协调性，对于发展协调能力具有一定的作用。因此教师在进行相关内容练习时，可以将反应、平衡、协调、灵敏的练习方法相结合开展教学，促进学生全面发展。

（四）发展灵敏性的原理与练习方法

灵敏性是指人体在复杂条件下，快速、准确、协调地变换身体姿势或运动方向并随机应变地完成动作的能力。灵敏性是多种体能和运动技能在运动过程中的综合表现，与爆发力、速度、反应、柔韧、平衡、协调性等多种体能密切相关，还与神经系统的灵活性、可塑性以及已掌握的动作的储备数量有关，运动技能掌握得越丰富、越准确，所表现出来的灵敏性就越强。

不同的运动项目对灵敏性有不同的要求。例如，球类和其他一些对抗性运动项目，要求反应、判断、躲闪、随机应变方面的灵敏性；体操等项目需要迅速改变身体位置及空中翻转方面所表现的灵敏性；滑冰、滑雪要求迅速调整身体位置平衡、迅速改变运动方向等方面的灵敏性。灵敏性练习一般包括启动、移动、急停、变向等几个过程，可通过线路跑练习（如“8”字绕环跑、“Z”字形跑等），跨跳练习（如十字象限跳、六边形跳等），利用标志物的折返和变向跑练习，以及绳梯练习等来发展灵敏性。教科书中限于篇幅，仅给出了两项练习方法，一个是六边形跳，另一个是转身冲刺跑。其中六边形跳属于跨跳类练习，同时也可以作为灵敏性的测试方法，转身冲刺跑属于线路练习，每一种练习方法都有若干不同的变化练习方式，可供在练习中变换使用。除了教科书中介绍的内容外，以下再补充一些发展灵敏性的练习方法，供教师选择使用，其中过人练习对于发展快速反应能力也有直接的锻炼效果。

1. 立卧撑跳转体：完成一次立卧撑动作，接原地挺身跳转体180°。计算30秒内完成动作次数，要求动作准确，衔接迅速。

2. 前后滑跳：两脚前后开立，上体稍前倾，屈膝，两臂置体侧。后脚向后蹬地，前脚向前跨出，身体随之向前移动。当前脚落地瞬间即向前蹬地，后脚向后跳，身体随之向后移动。练习时身体重心不要上下起伏，保持水平移动，30秒为1组。也可采用左右滑跳练习。

3. 变向跑：跑动路线见下图。

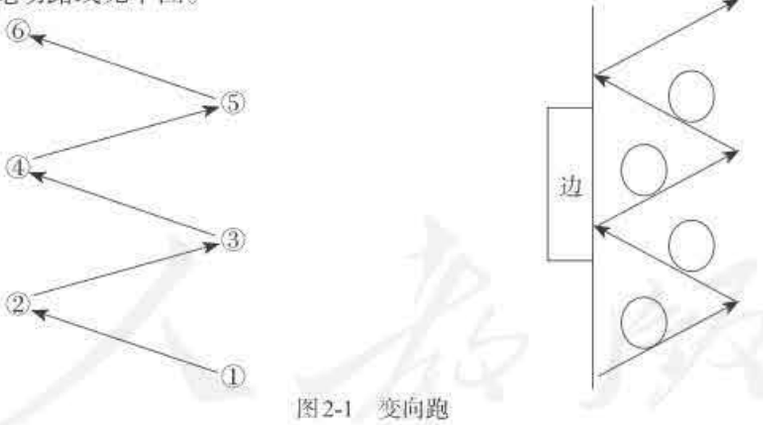


图2-1　变向跑

4. “M”形路线跑：跑动路线见下图。

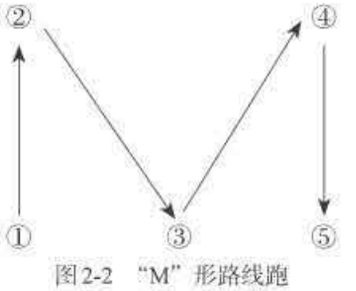


图2-2　“M”形路线跑

5. 两个动作组合练习：主要有交叉步接后退跑、后踢腿跑接圆圈跑、坐撑举腿接俯撑起跑、变换跳转髋接交叉步跑、立卧撑接原地高频跑等。

6. 三个动作组合练习：主要有立卧撑接原地高频跑和圆圈跑、交叉滑步接侧跨步和障碍跑、前后滑跳接交叉步跑和转身滑步跑等。

7. 障碍追逐：利用障碍物做1对1追逐游戏，追上对方并拍到其身体任何部位后立即交换追逐。要求练习时间充分利用障碍物做些躲闪、转身等动作，每组20~40秒。

8. 过人：在直径3米的圆圈内，2人各占半圈，一攻一守，攻者设法利用晃动、躲闪等假动作摆脱防守者进入其防守区。不准拉人、撞人。20秒为1组，交替进行。

（五）发展速度的原理和方法

速度是指人体（或身体的某部位）进行快速运动的能力。在体育比赛中，速度具有极为重要的作用，往往就是取胜的关键因素。例如，田径运动中的短跑、跨栏跑等项目应发展周期性位移的绝对速度和平均速度，中长跑类项目应发展专项耐力速度（即速度耐力）；跳跃类项目应发展助跑与起跳相结合的初速度；投掷类项目应发展器械出手的动作速度。在球类运动中，移动速度、反应速度均与比赛胜负有着密切的关系。

速度能力包括三个方面，即对各种刺激快速反应的能力、快速完成动作的能力、快速通过某一距离的能力，也就是反应速度、动作速度以及周期性运动项目中的移动速度。反应速度是指人体对各种信号刺激（声、光、触）的快速应答能力。反应速度的快慢，取决于反应时的长短。反应时越长，反应速度越慢；反应时越短，反应速度越快。动作速度是指人体或人体的某一部分快速完成单个动作或成套动作的能力，与灵敏性和爆发力有密切关系。动作速度通常以完成动作时的瞬时速度予以表示，如投掷时掷出器械的出手速度、跳远的起跳速度、排球的扣球速度等。动作速度还可以通过单位时间内所完成动作的数量予以衡量，数量多则动作速度快，数量少则动作速度慢。移动速度是指在周期性运动中，单位时间内人体快速位移的能力。在体育运动中，常常以人体通过固定距离所用的时间来表示。移动速度与步长、步频及两者的比例，肌肉放松能力，以及运动技能的巩固程度等有关。

在国家学生体质健康标准测试中，50米跑是评价速度能力的重要指标。为了帮助高中学生了解和掌握发展速度能力的方法，提高50米跑成绩，在教材中提出了五个方面的锻炼建议，分别是：发展反应、力量和爆发力等体能；进行重复练习；提高步频和步幅；改进运动技能；提高放松能力。这五条建议基本也就是高中学生发展速度能力的基本原理。在使学生了解掌握这些原理知识的基础上，本书再提供一些练习方法供教师参考使用。

1. 发展反应速度的技术动作

反应速度与注意力的集中程度有关。发展反应速度以采用多种强度的信号刺激为宜，并且重复次数不宜过多，应以练习者的兴奋性不降低为原则。以下练习动作不仅能有效地发展反应速度，而且对动作速度，特别是对移动速度的提高也有积极作用。

（1）徒手练习

①起动跑：两手撑地，两腿成弓步，听信号快速起动跑出；或两腿做弓步交换练习时，听信号快速起跑。跑出距离10~20米。练习3组，每组重复2~3次（以下徒手练习动作的组数、次数

均同此）。

②变向起跑：背向蹲立，听信号后迅速转体成蹲踞式起跑，接疾跑20~30米。要求转体动作迅速，起跑符合技术规范。练习2~3组，每组2~3次。

③起跑接后蹬跑：蹲踞式姿势准备，听信号立即起跑接做后蹬跑20米。要求起跑快，后蹬跑技术准确。

④高抬腿接跑：原地高抬腿练习，听信号后迅速起动跑出10~15米。

⑤动作反应练习：练习前告诉练习者有多种动作，如蹲下、起立、手触地、跳起等动作。可任意喊其中一个动作，要求练习者做出应答反应，也可连续喊一连串动作。可原地进行，也可在行进间练习。

⑥选择性练习：教师喊蹲下或做下蹲动作时，练习者应站立不动；教师喊向左转，练习者应向右转；或教师喊一、二、三、四中的某个数字时，练习者做出事先规定的相应动作。

（2）器械练习

①手抓棒球：站立，持球手臂前平举，手心向下，然后手指张开使球自由落下，不等球落地持球手再次抓住球。要求球离开手后，不能翻转手臂去接球。连续进行20~30次，计算手抓住球次数，可以左右手交替重复练习。

②扶肋木后蹬跑：面向肋木站立，身体前倾，两臂伸直扶肋木，听信号后做快速后蹬跑。要求后蹬跑技术正确，腿后蹬时与地面保持50°的夹角，连续进行10~20秒为1组，练习3~5组。此练习也可采用扶肋木高抬腿跑的形式进行。

③扶竿接力：距起跑线6米处一人扶竖立着的竹竿，听见信号后一人起跑前去扶竿，与此同时扶竿人向回跑至起跑线后拍击第二人手掌，依次连续进行。要求竹竿始终不倒地。10人1组循环练习，3个循环为1组，练习2~3组。

（3）组合练习

①高抬腿接疾跑和快速起跳：原地高抬腿5~10秒，听信号后全速疾跑，到起跳板处做快速起跳动作，用跳远腾空步技术落入沙坑。更求速度快，练习3~5组。

②俯撑起跑接后蹬跑和冲刺跑：两手撑地，两腿伸直成俯撑姿势。听信号后迅速起跑，做快速后蹬跑20米，跑到标志线处，紧接着做冲刺跑30米。要求后蹬跑、冲刺跑技术正确，重复练习3次。

2. 发展动作速度的技术动作

做练习时，应合理控制速度。从发展动作的快速能力看，以最快速度练习效果最佳。但为了克服速度障碍，应适当控制最大速度练习，一般以慢→快→最快→快→慢的速度节奏进行练习。此外，发展爆发力也是发展动作速度的途径之一。

（1）徒手练习

①纵跳转体练习：原地跳起做转体180°或360°练习，连续进行10~20次。转体速度要快，可以计时进行，不要求起跳高度，连续练习2~3组。

②跑动冲刺练习：中速跑60米，每跑10米做1次终点冲刺动作。要求冲刺动作迅速、果断，不停顿地连续进行练习。

③快速弓步交换跳：弓步站立，上体保持直立，原地向上跳起做弓步快速交换腿跳练习。要

求连续跳动时均保持弓步姿势。

（2）器械练习

①脚传沙袋：两人相对站立，两脚夹住沙袋，原地跳起展腹屈伸小腿将重0.5千克沙袋传给对方。要求动作协调，摆腿速度越快越好。练习2~3组，每组对传100次。

②快速挥臂击球：把球悬吊在距墙1米处，高度因人而异。练习者原地站立，连续挥臂用手掌拍击碰墙反弹回来的球。要求击球时做出鞭打动作，连续击球速越快越好。练习2~3组，每组10~15次。

③跑动起跳用头触球：悬挂3个吊球，间距10米，高度适宜。在快速跑动中单脚起跳用头触球。要求动作协调，起跳速度快，反复练习。

④双手掷球：两脚前后开立成弓步，双手将重1千克的实心球举至头后上方。运用腰腹快速摆振和手臂力量将球向前掷出。要求出手速度快，反复练习，也可采用后抛球或后抛球快速转体的练习。

⑤快速哑铃练习：两手各持1千克重轻哑铃，做快速头上双臂屈伸、快速平推哑铃、快速旋转投掷哑铃、快速持铃挥臂等练习。要求速度快，动作符合技术要求。

（3）组合练习

①快速俯卧撑接原地摆臂：站立，听信号开始做快速俯卧撑10次。然后迅速起立，两臂前后摆动20次。要求摆臂幅度适宜，整组练习速度越快越好，也可计时进行。反复练习2~3组。

②跳推体操棒接掷沙袋和加速跑：双手持体操棒于胸前，两脚交替前后跳的同时快速向前平推体操棒，连续10次；然后将重0.5千克的沙袋向前快速掷出；紧接着做加速跑，将沙袋捡回。练习2~4组。

3. 发展移动速度的技术动作

发展移动速度的途径有很多，例如发展反应速度、动作速度的一些练习对促进移动速度提高也有一定积极作用。下面介绍发展移动速度的一些专门技术。

（1）徒手练习

①原地摆臂：两脚前后开立，根据口号或击掌声，做有节奏的前后摆臂20秒。要求节奏快、动作有力。也可采用计时计数摆臂、模拟摆臂、障碍摆臂、摆臂接加速跑等练习。

②加速跑：可采用上坡加速跑30~40米、蹲踞式或站立式起跑后加速跑10~30米、由慢到快逐渐地匀加速跑30~40米几种方式练习。要求逐渐加速，最终高速完成练习。反复进行。

③顺风或下坡跑：利用顺风或一定下坡坡度进行60~150米的练习。要求加大步幅，加快步频，反复练习。

④上坡跑：利用一定的上坡坡度快速跑。要求动作频率快，后蹬充分，摆动腿高抬。

⑤固定步数跑：用事先规定的步数进行30~60米加速跑。要求步点准确，动作速度大而快，可计时进行。

（2）器械练习

①加大难度跑：在跑之前负一定重量进行跳跃练习，然后卸掉重量快跑20~30米距离。要求负重适当，重点是提高步频，同时加大步长。

②手持哑铃的短跑辅助练习：可采用持铃小步跑、持铃后蹬跑、持铃高抬腿跑、持铃前倒起

跑、持铃5步单足跳接加速跑等练习。要求动作正确，哑铃重0.5~2千克，练习时尽量提高速度。重复练习2~4次。

③扶肋木的短跑辅助练习：如扶肋木高抬腿、小步跑、后踢腿和快节奏跑、摆腿、单腿高抬摆动、攻摆和向前做攻栏练习等。

（3）组合练习

①让距接力跑：分成几个组进行60~100米等多种不同距离的让距跑，最快一个组在最后，最慢一个组在最前，进行接力跑。也可采用迎面接力比赛的形式进行让距跑。方法同接力赛和迎面接力赛。要求不得犯规和违反有关要求。

②快节奏跑接加速跑和跨步跳：原地快节奏跑10~15秒，听到信号后立即加速并以最快速度跑到规定的标志线，然后做快节奏跨步跳6~10步。重复练习1~2组。

（六）超等长练习

超等长练习是指肌肉在被迫迅速进行离心收缩后紧接着进行向心收缩的力量练习方法。在练习过程中，肌肉的工作是以预先被强制拉长，随即再进行快速缩短的方式进行，从而产生超常态的爆发力，利用肌肉这一特性来提高爆发力的练习就称为超等长练习。其英文是plyometrics或plyometric train，一般大多翻译为超等长练习，但近几年也有人将之翻译为快速伸缩复合练习，在我国香港和台湾地区常被翻译为增强式力量练习。

这种练习方式对于发展爆发力和动作速度有较好的效果，其练习原理在于：肌肉的向心收缩（肌肉收缩力大于外力时，肌肉收缩时肌肉缩短）如果紧接在同一肌肉的离心收缩（肌肉收缩小于外力，肌肉收缩时肌肉拉长）之后，就会更为有力。在离心收缩后紧接着进行的向心收缩能够表现出更大力量的主要原因是：（1）肌肉弹性体产生的张力变化；（2）肌牵张反射。此外，超等长练习对于改善主动肌和拮抗肌之间的协调关系，特别是改善拮抗肌的放松能力也有明显效果；还有利于发展肌肉在动态过程中对离心动作的控制，提高缓冲能力；并能够提高神经和肌肉对快速增加的负荷的适应能力，提高肌肉的收缩速度。

体育运动中许多技术动作在发力时都表现出类似先被拉伸然后再主动收缩发力的超等长收缩过程。例如，跳跃起跳中的“放脚和蹬伸”动作、投掷实心球时“背弓”后的鞭打挥臂动作，等等。在教材中以跳远的落地缓冲起跳过程为例进行了展示，在跳远放脚过程中有一个非常短暂的缓冲阶段后，小腿后群肌肉在被拉伸后收缩发力，完成蹬伸起跳过程。一般来说，主动肌被迅速拉长时其肌张力会增大，而且被拉长得越快，它所发生的肌张力越大。因此，在实际完成超等长收缩过程中，为取得较好的爆发力效果，拉长的速度比拉长的程度更重要，所以无论是运用相应的技术动作，还是在完成超等长练习中，一定要注意动作的速度。

超等长练习可针对下肢以及上肢和躯干等部位进行，常见的练习方法有各种快速跳跃练习和跳深练习，多种形式的俯卧撑快速推起练习，以及利用实心球的各种抛掷练习等。教科书中给出了6种较为简单的练习方法，前2项是不同形式的快速跳跃练习，中间2项是跳深练习，第5项是利用实心球的抛掷练习，第6项是俯卧撑快速推起练习，均可供教师指导学生体验练习。教师也可根据学生的实际情况选择适宜的练习方法指导学生练习。

超等长练习在发展肌肉爆发力和动作速度方面，有着其他练习方法无法相比的独特效果，但

在运用时也有一定的前提条件。首先是练习者应有一定的肌肉力量做基础，如果练习者本身肌肉力量太弱，那么不仅发展爆发力效果较差，而且还容易造成损伤；其次是要把握好练习的强度和练习量，练习的强度和练习的量不宜过大，跳深时不宜采用太高的跳箱，也不宜在水泥等较硬的地面上进行，最好是在木地板等有一定弹性的地面上进行练习；第三，根据练习的内容，练习者本身还需要具备一定的速度能力和平衡能力，以确保能够顺利地按规定完成练习内容，获得应有的练习效果。此外，在进行超等长练习时还要注意同时进行其他力量练习，促进肌肉力量均衡发展。

四、教学建议

（一）以实践体验为主，渗透介绍有关原理和知识

本节的教学内容主要是发展与动作技能相关的体能，包括反应、平衡、协调、灵敏、速度，以及学习和体验超等长练习。在教学形式上应以实践课教学为主要形式，通过生动有趣、丰富多样的练习内容和方法发展学生的体能，同时渗透介绍有关原理和知识。要使学生通过身体练习来感受不同体能的特点和作用，在此基础上通过了解和掌握有关原理知识，促使学生更好地掌握发展体能的锻炼方法，明确各项实践内容的锻炼效果，做到举一反三。在此基础上，要使学生能够根据自己的身体条件，依据有关原理知识，结合所选运动项目，安排适宜的锻炼强度和内容来发展专项体能。在实际教学中应设法做到既发展学生的体能，又促进学生掌握发展体能的锻炼方法。

（二）处理好与健康相关的体能的关系，合理安排教学流程

在发展与动作技能相关的体能，如反应、灵敏、速度等体能时，需要充分关注这些体能的特点，一般来说，在精力比较旺盛，注意力比较集中的时刻，这些体能的表现会相对好一些，锻炼效果也较为明显；当机体处于疲劳状态时，这些体能常常表现较差，进行锻炼时还容易出现伤害事故。因此在本节内容的实践教学中，应将有关实践体验和锻炼的内容放在一节课的前半部分，而不宜在力量练习、大运动量的心肺耐力练习之后再进行。从机体供能的角度来看，与动作技能相关的体能练习，大多是磷酸原供能和糖酵解供能，而发展心肺耐力的有氧练习大多是糖原和脂肪有氧分解供能，因此可以在课的前半部分安排与动作技能相关的体能的实践练习，而在课的后半部分安排一些有氧练习，从而提高教学效率，促进学生体能全面协调发展。

（三）合理安排练习内容，促进各项体能均衡发展

在教材中针对各项体能都给出了一些针对性较强的练习方法，这些练习方法主要是为了帮助学生更好地认识和理解相应体能，在亲身实践体验的基础上掌握相应体能的特点、作用和锻炼方法。还有很多锻炼方法对于与动作技能相关的体能，特别是有很多练习对于反应、灵敏、协调和速度这四项体能有综合促进作用。教学中，在学生基本掌握与动作技能相关的体能的基础上，可以适当安排一些促进多种体能发展的练习，提高课堂教学效率，促进学生身心发展。

（四）引导学生将所学的锻炼方法用于运动项目的学习

学习掌握与动作技能相关的体能的锻炼方法，提高与动作技能相关的体能水平，对于促进学生学习、掌握和运用的运动技能有着重要的作用。在体能模块的教学中，发展与动作技能相关的体能的课时安排相对有限，重点是让学生掌握方法，教师在教学中还要注意引导学生针对具体的运动项目的常见技术动作，明确体能与运动技能之间的相互促进作用，使学生能够结合自己所要选修的运动项目来选择和设计与动作技能相关的体能的锻炼方法，并运用于选项学习和体能锻炼。

人教版®

第六节　形体练习与健身

一、教学目标

1. 引导学生了解形体练习的运动特点和健身价值，形成正确的形体观。

2. 使学生掌握形体练习基本方法，提高运用形体练习进行健身的能力，培养良好的身体姿态，提高柔韧、平衡、力量、协调等体能。

二、教学重难点

1. 教学重点：通过形体练习塑造良好体形。

2. 教学难点：掌握通过形体练习来发展体能的锻炼方法。

三、教学内容分析

（一）认识形体练习

形体可理解为身体的“形态”与“体态”之合称，是指人的体形状态和身体姿态。体形是依据身体各部位的大小和比例，概括和描述人体形态特征的重要指征。每个人的体形随年龄、营养、生长发育以及体质健康状况的不同而不同，且在性别、年龄、饮食习惯和运动锻炼等方面存在个体差异。身体姿态是指人体各部位（头、躯干、四肢等）在空间的相对位置。身体姿态主要通过人体在坐、立、行、卧时的头部位置、脊柱弯曲程度、四肢和手足的姿态来体现，如站立姿态、坐立姿态、行走姿态、下蹲姿态，等等。正确的身体姿态，可以使身体处于稳定状态，减轻肌肉、韧带的紧张度，延缓疲劳出现，促进身体正常发育。不正确的身体姿态有碍循环、呼吸、消化系统的正常功能，增加肌肉和韧带的负担，易造成疲劳，并对身体形态的美观造成影响，如含胸驼背、探颈、斜肩，等等。

健康的体形和体态，主要通过有针对性的形体练习、运动锻炼以及合理的生活习惯养成。形体练习是通过各种科学而有针对性的专门练习，来发展对身体姿态的控制能力，提高柔韧、力量以及平衡、协调等体能，形成健康端正的体态和健美匀称的体形。

在形体练习中，包括有不同形式的姿态控制、体位练习以及拉伸练习、抗阻练习和较大强度

的操化练习，这些练习不仅能有效地促进身体各相关部位骨骼、肌肉和韧带的协调发展，提高身体控制能力，形成舒展挺拔的体态，同时可有效增强肌力，达到增进健康、改善体形和体态的目的。

（二）形体练习与健身教学内容的主要设计思路

根据练习的形式和目的，形体练习的内容可分为身体各部位姿态控制练习、韵律动作及基本步伐组合练习，以及发展柔韧、力量等体能的练习。

在形体练习与健身的教学内容中，发展力量与柔韧的练习是形体与健身练习的基础。而形体姿态的控制，是在柔韧、力量练习的基础上，按照一定的身体姿势和控制技术完成的形体练习。有效的形体姿态控制练习和柔韧、力量练习，不仅对学生养成正确的身体姿态，塑造匀称健美的体形具有重要作用，而且对学生形成正确的审美观，培养积极向上、阳光自信的心理品质也具有特殊意义。

1. 形体姿态组合练习的设计思路

体能模块中的形体姿态组合练习主要表括简单易练的站立姿态组合与行走姿态组合。该内容的设计，主要根据高中学生坐、立、行的动作特点，针对高中学生目前存在的姿态问题，如松腰驼背、含胸、斜肩、探颈等，应用身体控制、手位、体位和重心移动等基本技术，以动作组合的形式进行教学，旨在通过形体姿态的控制练习，提高身体各部位肌肉的控制能力和平衡能力，发展踝部力量和腿部支撑位移能力，培养良好的表现力和正确的身体姿态，进一步提高体能和健康水平。

2. 拉伸练习的设计思路

拉伸练习是发展柔韧性的重要方法，柔韧性是保持体形舒展、动作协调灵活的基础，可使身体舒展、挺拔，有利于保持良好的姿态。在形体练习中，发展柔韧性的练习主要包括通过扶把完成伸拉练习，或无扶持的站立式拉伸练习，以及在垫上以坐姿或卧姿进行各个部位的拉伸练习，在行进中完成踢腿练习，等等。

3. 弹力带阻抗练习的设计思路

弹力带阻抗练习是有效发展学生肌肉耐力和力量的练习方法。弹力带具有弹性和可变性特点，可通过带的拉伸，以及带的折叠、缠绕、固定等方式，改变弹力带的长度、宽度、厚度及其阻力负荷，从而设计出丰富多样、安全易行、效果明显的练习方法。教科书中提供的练习主要针对高中学生的身心发展特征，结合高中学生形体姿态发展的要求，选择了具有代表性的、与形体姿态发展相关的躯干核心力量、上肢和下肢内侧肌群力量的练习内容。练习方式主要采取单个动作多次重复练习，或按照一定的节拍以组合的形式完成练习。对发展学生肌肉耐力，提高身体控制和平衡能力，促进体形匀称健美都具有一定的效果。

（三）形体练习的具体内容分析

1. 形体姿态组合练习

（1）站立姿态组合练习的动作方法与要领（动作图示见教科书相关内容，下同）

预备姿势：左丁字步成基本站立姿态（预备图）。

1– ：两臂同时抬起，左臂经前向外移动至侧举、右臂向上移动至上举，掌心向内，同时左脚向前擦地至前点地。

2– ：左臂不动，右臂向前移动至前举，掌心向内，同时两腿经屈膝至半蹲（图2 ）。

3–4 ：继续向前移重心至左腿支撑站立，右脚后点地，上体正直，同时两臂伸直，掌心向下（图3、4）。

5–左臂不动，右臂向外移动至侧举，同时屈膝、重心向后移至右腿支撑，左腿伸直前点地（图5）

6–左臂向上移动至上举，同时右臂向下移动至前下举，身体稍向左转。

7– ：两臂向外移动还原至侧举，掌心向前下方，同时右腿伸直站立，左脚向侧划圆至侧点地，身体正对前方（图6）。

8– ：两臂和左腿收回至预备姿势，左脚收回至右脚后成丁字步站立。

重复一遍上述组合动作，方向相反，回到预备姿势结束。

身体姿态控制的动作要领：臀部内收夹紧，收腹、立腰、展胸，沉肩，立颈，眼平视前方，两臂自然下垂（掌心向内 ）。其中立腰展胸动作的发力点在腰部，通过腰肌用力、向上顶直躯干。

下肢控制的动作要领：站立时，两脚脚尖充分外展，两腿伸直、夹紧，臀部内收上提，从髋、腿到脚体现出良好的软开度。重心经半蹲前后移动时，脚和膝关节稍向外展，大腿发力有控制地屈、伸和移动，躯干立直。

手位控制的动作要领：关节放松，臂膀稍用力并下沉，手臂呈圆滑的弧线。手臂移动时沉肩立颈、速度均匀、方位准确，头随手移动。

（2）行走姿态组合练习的动作方法与要领

预备姿势：左脚在前提踵站立，两手叉腰（预备图）。

第一个八拍：

1–8 ：左脚开始，用足尖步向前行走8步（图1）。

第二个八拍：

1–8 ：保持半蹲，用足尖步行走8步（图2）。

第三个八拍：

1–4 ：左脚开始，用足尖步向前行走4步，同时两臂向前、向上抬至上举，掌心相对，稍抬头（图3）。

5–8 ：用足尖步向前行走4步，同时双臂向外打开，经侧下落至体侧，头随左手转动（图4）。

第四个八拍：

1–4 ：足尖步屈膝后退，同时两臂向前摆至前上举（图5、图6）。

5–8 ：经屈膝回到预备位。

动作要领：直立行走时，踝部用力、立踵，腿绷直外展，髋部保持稳定，步幅稍小，重心随腿前移。半蹲行走时，收腹提臀（保持高重心），小腿自然前伸，由较慢节拍的行走练习，逐渐过渡到随音乐节奏完整练习。

（3）重点与难点分析

①身体各部位姿态的控制，手臂移动的方向路线，以及行走时重心及时跟进、身体保持平稳、步伐节奏清晰等方面是形体姿态组合练习的重点。在开始阶段应重视身体姿态、重心移动和节奏感等基础练习。

②示范讲解与学生练习相结合，引导学生学会正确发力，掌握正确的站姿要领，为后期的练习打好基础。在组合练习中，单个动作与单个动作之间的转换衔接是姿态组合教学的重点之一。

③形体姿态组合教学可遵循由下至上、先左后右的原则，采用分解教学法。先教下肢动作，再对学生进行上肢动作的教学；重点先学习左侧动作，再学习右侧练习。示范时，可组织学生围成一圈，教师站在中间进行教学，也可组织学生散开后站成扇形或半圆形，教师面对学生讲解，进行镜面或背面示范。

④在完成行走姿态练习时，其难点在于踝关节要有足够的力量，使身体重心移动协调，保持身体稳定，两腿伸直行走。在教学中，应注重学生下肢，特别是踝关节力量的练习，帮助学生掌握身体控制、重心移动以及下肢行走的技术要领，使学生在完成站立和行走组合等姿态控制的练习时，理解并掌握“重心随步跟进并及时移至支撑腿”的技术重点，保证姿态控制的有效性以及动作的节奏感、协调性。

（4）易犯错误与纠正方法

①身体姿态易犯错误与纠正方法

易犯错误：脚尖内扣或向前，塌腰、撅臀或腰胯松懈，含胸驼背或耸肩等；下蹲时，膝关节内扣并超过脚尖，臀部向后翘，上体向前屈。

纠正方法：体验脚外展、脚向前站立，或在站立—下蹲时，体验臀部肌群夹紧时的肌肉本体感觉；体验立腰、松腰时的本体感觉，强调立腰时发力点在腰部，通过讲解示范站姿的正确方法与动作要领，让学生体验收腹、立腰、沉肩、立颈的正确动作。加强姿态控制性练习以及肩胸柔韧性和背肌力量练习；在日常生活中注意坐、立、行的正确姿势。

②站姿组合易犯错误与纠正方法

易犯错误：躯干姿态控制不稳定，松腰、躯干前倾，手臂僵直或松懈无控制感，重心前后移动时没有较明显的屈膝半蹲动作，重心移动模糊；手位移动的路线和方向不清晰，动作不到位，缺乏制动感；非动作手臂过于松懈。站姿组合较容易忽略单个动作的结束姿势，破坏了动作的流畅性。

纠正方法：教师强调姿态控制的正确要领，进行正误比对示范，学生按照正确要领，对照镜子依次完成各手位的练习；扶把并以较慢速度完成屈膝半蹲、前后移重心练习。随口令由慢速到正常速度、多次重复练习，体会身体控制要领和重心移动技术，明确手臂移动的方向、路线和位置；此外，教学中要重点强调“上一个动作的结束，是下一个动作的开始”的衔接技巧和要领。

③ 行走姿态组合易犯错误与纠正方法

易犯错误：行走时踝关节松懈无力，屈膝、松腰晃体、身体控制不稳定，重心跟进不及时，步伐缺乏力度和节奏感，上下肢动作配合不协调。

纠正方法：通过原地立踵、负重提踵、立踵转体等辅助练习，提高踝关节的力量和张力，提

高身体的稳定性和平衡能力；加强腹背肌等核心力量的练习，提高身体控制能力。在不同速度的节奏和音乐伴奏下，完成立踵行走、边向行走以及行走结合上肢手位动作的练习。

（5）学练方法与教学建议

①做姿态控制组合之前，进行肩胸、下肢和躯干的伸展、拉伸练习，提高身体的舒展程度和软开度。

②教师的讲解应重点应突出、具有目的性。教学中重点要强调“站姿、节奏、重心移动”的动作要领，组织学生按一定的节奏进行姿态控制、立姿、行走组合练习。在学生练习的同时，提示动作要领以及方向、幅度、发力部位、重心控制等技术要点，可在音乐伴奏下进行练习，提高教学效果。

③加强踝部力量和控制能力练习。教学中可进行“原地提踵、提踵立转180°”的辅助性练习；行走姿态组合练习时，注意按照正确的技术要求，如腿伸直、脚尖稍向外展，踝部发力高起踵，收腹拔腰，重心及时跟进，沿直线行走，手位准确并与下肢步伐节奏一致，头随手动等。

④行走姿态组合练习的组织形式可多种多样。行走姿态组合练习，也可沿正方形、圆形、折线形等图形行走；动作方式可采用前进、后退等形式完成足尖步行走组合练习。练习后应做几节躯干和小腿的拉伸或拍击的放松练习，缓解小腿和腰部的疲劳。

⑤引导学生通过对镜练习，自我修正身体姿态和组合动作；课下分组集体练习，通过拍摄练习视频来发现不足并不断改进，提高学习效果。

2. 扶把拉伸练习

（1）练习方法与要领

① 扶把动作方法与要领

单手扶把（以左手扶把为例）：侧对把杆，离把杆约20厘米的距离站立。左手在体前轻扶把杆，手臂自然弯曲放松，肘关节下垂，右手置于腹前，身体保持基本站立姿势。把杆的高度与练习者的腰部齐平。

双手扶把：面对把杆，离把杆约一脚的距离站立，屈臂，双手手心向下轻扶把杆，身体保持基本站立姿势。

动作要求：重心控制在支撑腿上，轻扶把杆，手臂自然弯曲下垂，避免出现紧握把杆、身体靠向把杆或手往外拉把杆的动作。

②拉伸动作方法与要领

前压腿：右手扶把，左腿放于把上，左臂上举，身体直立，上体前压至腿部，然后抬起上体，还原。两拍一动，连续做4个8拍。再将上体前压贴紧腿部，静力性拉伸左腿后部韧带和肌肉，控两个8拍后还原。两腿交替练习。

动作要求：向前压腿时，髋部正对腿的方向，头、手牵引躯干向远伸展并缓慢匀速地下压，两腿完全伸直，力求“胸头触腿、手够脚尖”，然后匀速抬起躯干。

侧压腿：双手扶把，身体正对把杆，左腿放于把上，右臂上举，身体直立，上体匀速下压使肩靠近膝部，然后抬起上体，还原。两拍一动，连续做4个8拍。再将上体向左侧压，使肩贴紧膝部，静力性拉伸左腿内侧韧带和肌群，控2个8拍后还原。两腿交替练习。

动作要求：左腿放于把上时，脚面膝盖向上，两腿伸直。拉伸时躯干匀速侧屈，充分开胯，

力求“肩触膝盖内侧、手够脚尖”。

后压腿：背对把杆，右手扶把，左腿后举放于把上，左臂上举，身体正直，右腿屈膝半蹲至两腿呈180°，然后伸膝站立。4拍一动，连续做8个8拍。再屈膝半蹲至两腿呈180°，静力性拉伸左腿前部韧带和肌群，控2个8拍后两腿交替练习。

动作要求：左腿后举放于把上时，脚面和膝盖伸直并稍向外展，两腿伸直。拉伸时，支撑腿匀速下蹲、伸直，躯干保持正直。

前踢腿：右手扶把，右腿支撑站立，左脚后点地，左臂侧举，左腿向前踢起至水平或更高的位置，接着还原至后点地。一拍一动，连续做2~4个8拍。两腿交替练习。

动作要求：右手轻扶把杆，踢腿时，大腿发力，脚背绷起并带动腿快速上踢，同时收腹拔腰，腿有控制地回落至后点地。

侧踢腿：双手扶把，右腿支撑站立，左脚侧点地，右臂侧举，左腿向侧踢起至水平或以上位置，接着还原至侧点地。一拍一动，连续做2~4个8拍。两腿交替练习。也可双手扶把完成侧踢腿练习。

动作要点：双手轻扶把杆，侧踢腿时，大腿和右侧腰腹发力带动腿快速侧踢，同时开胯，腿伸直外展、脚面膝盖向上，腿有控制地回落至前侧点地。

后踢腿：双手扶把，右腿支撑站立，左腿前点地，左腿向后踢起至水平或以上位置，同时上体稍下压，接着还原至前点地。一拍一动，连续做2~4个8拍。两腿交替练习。

动作要点：双手轻扶把杆，后踢腿时，大腿和背肌发力、脚带动腿快速后踢，同时躯干双肘下沉，抬头挺胸，两腿伸直，腿有控制地回落至前点地。

肩胸伸展：两腿开立，面向把杆，双手扶把，躯干前屈至水平位，用力伸拉肩胸韧带至最大幅度，然后放松。两拍一动，连续做成2~4个8拍。再进行静力性拉伸肩胸部位韧带和肌群1~2个8拍，然后放松。为了使伸拉更有效果，可在同伴的助力帮助下完成练习。

动作要点：伸拉肩胸时，发力点应在肩胸部位，同时塌腰、挺胸、臂伸直，重心稍后撤，被拉伸部位出现明显的酸胀感。

躯干侧拉伸：两腿开立，右手扶把，左臂上举，躯干向右侧屈至最大幅度，然后躯干直立。两拍一动，连续做2~4个8拍。再进行静力性侧屈拉伸躯干侧韧带和肌群1~2个8拍。交替完成左右侧拉伸练习。

躯干后拉伸：两腿开立，双（单）手扶把，躯干由直立开始向后弯屈至最大幅度，控制1~2个8拍，然后还原直立。

动作要点：拉伸躯干时，发力点应在被拉伸部位，侧拉伸时展髋、展体，身体保持在同一平面内，臂伸直，头、手带动上体向远伸展。躯干后屈时，立踵、腿伸直，重心在两腿之间，充分下胸腰。避免拉拽把杆。

身体波浪：右手扶把，两腿提踵并立开始。1–2：屈膝半蹲、上体前屈并含胸低头，两臂前举；3–4：踝、膝、髋、腰、胸、颈、头各部位依次而连贯地向前上方用力、伸展，成直立姿势，波峰在体前出现，同时左臂向后经体侧摆至后上举。4–8同1–4，重复2~4个8拍。左右手扶把交替练习。

动作要点：提踵时，由踝、膝开始发力，髋领先向前上方顶出，同时带动腰、胸、颈各部位

由屈至伸，身体重心仍控制在垂直位。重点体会髋部向前用力，使髋部及时而充分地顶出的要领。动作部位放松而连贯地将“波浪”由起动部位依次传递到身体末端是波浪动作的技术关键。

（2）重点难点分析

在形体练习中，柔韧性是身体舒展、体态健美的基础，通过不同形式的拉伸练习，可有效发展身体各部位的柔韧性。在柔韧性练习的过程中，其难点在于提高忍耐力和坚持性，针对练习部位反复进行大幅度伸展性或牵拉性练习。

（3）易犯错误与纠正方法

形体拉伸练习易犯错误与纠正方法汇总表

拉伸练习	易犯错误	纠正方法
下肢拉伸	双腿屈膝，支撑腿脚尖内收，压腿拉伸速度无控制	从小八字位站立开始，拉伸时注意腿伸直（可适当降低把杆高度），配合较缓慢的音乐，均匀缓慢拉伸
连续踢腿	屈膝收髋，腰腹松懈，腿下落时无控制	多次重复踢腿动作，通过慢动作体会踢腿动作要领，逐渐加大踢腿幅度和次数
躯干拉伸	重心偏离，动作幅度小，被拉伸部位无拉伸感	• 注意重心保持在两腿之间，按照动作要领逐渐加大动作幅度和力度，注意力集中在被拉伸部位 • 加强以静力性拉伸形式的练习
身体波浪	躯干僵硬，做身体波浪时，髋部没有向前上方顶出的动作，重心控制不稳，体前无波峰出现	• 练习身体波浪前，先完成体后屈练习，慢动作体会身体波浪技术要领 • 在同伴帮助下完成身体波浪动作，同伴一手扶住练习者肩部，另一手扶其髋部，帮助练习者体会“向前上方顶髋用力”的要领，同时帮助练习者保持身体平衡

（4）学练方法与教学建议

①让学生了解躯干、下肢拉伸练习对形体健康促进的作用和意义，掌握正确的拉伸方法。

②加强柔韧性较差部位的练习，使身体各部位柔韧均衡发展，如加强左侧下肢、肩带、躯干等部位的柔韧性练习。还可以采取不同的方式方法进行针对性练习，如动力性与静力性相结合的拉伸练习，在有外力的帮助下进行较大幅度和力度的拉伸练习，在同伴帮助完成体后屈或下桥动作等。

③加强不同方向的身体波浪练习（向前、向侧、向后），掌握正确的动作要领，有效发展身体协调性和表现力。

④在形体练习中，柔韧性练习的形式可多种多样，除扶把拉伸练习，还可在站立或行进中完成拉伸练习，也可在垫上以坐姿或卧姿进行各个部位的拉伸练习。

⑤拉伸形式可在音乐伴奏下，按照音乐的节奏、速度和力度，完成拉伸练习，提高练习的兴趣。

3. 弹力带阻抗力量练习

（1）练习方法与要领

① 握带方法与要领

- 五指握带两端。五指用力握带两端，四指并拢，拇指压住四指中段关节。
- 四指由内握带。四指并拢向内握带，拇指压住四指中段关节。
- 三指由内、食指和拇指由外并掌夹带。中指、无名指和小拇指伸直与食指夹带，食指与拇指在带的外侧，五指并拢伸直成掌。
- 三指由内、食指和拇指由外握带。中指、无名指和小拇指并拢内侧用力握带，食指和拇指在带的外侧用力握带，拇指压住四指中段关节。
- 拇指在内，四指由外向内绕环一周后握带。拇指伸直勾带，五指并拢，双手以腕关节为轴向外侧绕环一周握带，拇指压住四指中段关节。

动作要领：弹力带阻抗练习，从掌握正确的握带方法开始。握带时注意拳或掌心的方向，尽量避免虎口过度触带，以保证动作用力的正确性和舒适感。此外，尽量使弹力带更多地接触身体表面，带接触身体面越大，越有利于控制带、稳固带。

②胸背部力量健身组合练习方法与要领

预备姿势：四指并拢向内握带（拇指压住四指中段关节），两臂前侧举，拉直弹力带（图1）。

第一个八拍

1–2拍：两腿屈膝，两臂拉带至侧平举（图2）。

3–4拍：两腿伸直，同时两臂还原至前侧举，拳心向下。

5–8拍：同1–4拍。

第二个八拍

1–2拍：左脚向侧迈成左弓步，两臂拉带至左臂胸前平屈、右臂侧平举，头看右手（图3）。

3–4拍：收左腿还原。

5–8拍：同1–4拍，但方向相反。

第三、四个八拍同第一、二个八拍，但方向相反。第四八拍5–8拍，两手由外向内绕出带，同时经上绕至背部，两臂侧举。

第五个八拍：

1–2拍：左脚向前方迈步成半蹲，同时两臂拉带至前举，拳心相对（图4）。

3–4拍：还原。

5–8拍：重复1–4动作，右脚向前迈步成半蹲。

第六个八拍重复第五个八拍动作

动作要领：拉带时，双臂伸直，肩带肌、背阔肌、胸大肌发力，用力速度均匀缓慢，两臂有控制地在水平面上打开，并有控制地还原复位。当带被拉长时，用力部位应有明显的阻力感。

③上肢力量健身组合方法与要领

预备姿势：两手将带一端分开，成“垂直倒三角”，左右脚依次由带内踩带成开立，左手“四指由内握带”于体前侧下举，拳心向上，右手叉腰。

第一个八拍

1–2拍：左腿屈膝成左弓步，同时左臂屈肘至90°，眼看左手（图5）。

3–4拍：还原。

5–8拍：同1–4拍。

第二个八拍

1–4拍：同第一个八拍的1–4拍。

5–8拍：右脚出带向后迈一步，左腿屈膝，同时两臂至侧下举，两手由内向外握带，拳心向后。

第三个八拍

1–2拍：两上臂上提至体侧屈臂，前臂与地面垂直位置，拳心向后（图6）。

3–4拍：还原。

5–8拍：同1–4拍。

第四个八拍

1–4拍：同第三个八拍的1–4拍。

5–8拍：右脚向前迈一步踩带，同时右手“四指由内握带”于体前侧下举，拳心向上，左手叉腰。

第五、六个八拍

用右臂完成第一、二个八拍动作（即图5动作），结束姿势改为左脚踩带，两手握带于体前左侧下举（图7）。

动作要领：按正确的方法握带，上臂肱三头肌、肱二头肌、三角肌发力，上臂抬平、屈肘至90°制动（上肢和躯干控制稳定），然后肌肉保持紧张状态，有控制地复原回位。

④腰腹力量健身组合方法与要领

第一个八拍

1–4拍：左脚踩带，两手握带于体前左侧下举开始，向右侧方向用力拉带，同时腰发力带动身体匀速向右转、右腿屈膝弓步，两臂向右侧拉带至前侧举（图8）。

5–8拍：身体继续向右振转一次，然后还原。

第二个八拍重复第一个八拍动作。

第三个八拍

1–8拍：身体向右转90°，右腿和左腿前后开立，左腿踩带，两手握带上举，拳心向前。

第四个八拍

1–4拍：右腿屈膝成右弓步，同时腰腹用力，躯干前屈接近水平位置，两臂控制不动（图9）。

5–8拍：还原。

第五、六个八拍

重复第四个八拍动作，最后4拍改为上体直立，同时重心前移至右腿支撑站立，左脚脚尖后点地，两臂上举。

第七个八拍

1–2拍：右腿支撑站立，左腿后举、勾脚尖，腿稍向外展（图10）。

3–4拍：左腿下压带至前脚掌点地。

5–8拍：同1–4拍动作。

第八个八拍

同第七个八拍。

动作要领：臂伸直、双手重叠握带，拉带时，以腰腹发力，带动躯干和手臂拉带，然后躯干和手臂有控制地还原复位。单腿支撑，另一腿后举时，两臂伸直夹紧双耳，控制弹力带稳定，臀大肌用力，腿回到原位。身体舒展并保持稳定。

⑤下肢力量健身组合练习方法与要领

预备姿势：两脚并拢踩于带上，两手将带转成“8”的形状，双手由外向内握带，两臂侧下举，拳心向后（图11）。

第一个八拍

1–2拍：左腿提膝至大腿水平位置，脚背绷直向前用力，同时两臂将带拉直下压至侧下举（图12）。

3–4拍：还原。

5–8拍：同1–4拍，右腿提膝至大腿水平位置。

第二个八拍：重复第一个八拍动作结束。

动作要领：练习时，躯干和上肢保持稳定，大腿和脚踝发力使带拉长，用力速度均匀缓慢，并有控制地还原复位。当带被拉长时，臀大肌、大腿、脚踝应有明显的阻力感。

（2）教材重点与难点

①感受和把握弹力带的阻力特性

1）弹力带阻力具有渐变性，是随着弹力带被拉长而变化的。这种阻力不受垂直重力的影响，且阻力随弹力带被逐渐拉长而增大，每个动作从低阻力开始，以高阻力结束。

2）弹力带阻力具有双向性。即在可变负荷运动条件下，在动作从开始到结束的过程中，负荷逐渐增大，而肌肉力量可能会存在先上升再下降的情况，并且肌肉在完成向心或离心收缩时都需要克服弹力带的阻力，该特点使肌肉得到更全面和有效的锻炼。

3）弹力带阻力与带的长度变化率、宽厚度相关，而与初长度无关。

②掌握正确的用力方式及带的控制方法

弹力带具有良好的弹性和延展性等特点，弹力带组合练习主要是利用带的特点，通过不同阻力的设定和力量速度的控制，有针对性地发展身体的肌肉练习。如带被拉长后，回复至原位时，仍然需要克服带的阻力，有控制地还原。因此，在弹力带教学中，需强调正确的用力部位以及带的控制要领，有效把握动作的节奏、速度、方位等，以达到良好的锻炼效果。

（3）易犯错误与纠正方法

弹力带组合易犯错误及其纠正方法

	易犯错误	纠正方法
握持带	• 握带时，手腕上翘，握带过紧，或因握带手心的朝向有误，影响动作发力 • 虎口触带时间过长，出现不适感，影响练习	• 示范讲解与练习结合，引导学生掌握各种正确的持握带方法、要领和握带转换的技巧，体会不同的握带方法 • 提醒学生适时调整握带方法和重复次数

续表

	易犯错误	纠正方法
上肢阻抗运动	屈肘拉带时肌肉用力不充分，伸臂速度过快，发力部位不够明确，手臂还原时，无控制，速度过快	屈肘拉带时强调上臂充分用力，手腕控制稳定，做到匀速、缓慢，有控制地伸臂还原
躯干阻抗运动	• 体侧屈动作幅度小，上体前倾；体前屈时用上肢和肩背发力 • 上肢控制不稳定	• 徒手慢速练习，体会正确的体侧屈和体前屈发力要领（腰或腹背部发力）和上体移动路线 • 强调握带的手臂贴紧头部并直臂控制带以提高稳定性
下肢阻抗运动	小腿脚背力度不够，重心控制不稳	采用分解动作练习，放慢速度，或在同伴扶持下完成单脚支撑、提膝、小腿脚背向前用力动作

（4）学练方法与教学建议

①灵活应用弹力带提供阻力负荷的方式方法

弹力带阻抗练习的运动负荷可通过改变带型、长度以及多根带的捆绑练习等进行调整。如通过双折带缩短带的长度，或将两根弹力带合并练习，可加大带的阻力负荷。

②采用分解教学法，提高教学效果

弹力带动作结构包括带的握法、拉带动作和身体动作（包括上肢、下肢或躯干动作）等。在教学时，首先要教授正确的握带和换握带方法；其次要让学生掌握控制带的用力方法和要领；最后在徒手练习基础上持带进行完整练习。教学中，需先以较慢速度随口令完成练习，然后再逐渐加快速度，随音乐节奏进行多次重复性练习。

③采用启发式教学，培养创新能力与合作意识

弹力带因其良好的弹性和可变性，变化出了丰富多样、新颖动感的多种动作。弹力带阻抗练习还可进行双人或多人的配合练习，组合出多种而有趣的集体练习，发展相互协调、合作的意识和能力。此外，教师应通过启发式教学，以分组练习的形式，引导学生以小组为单位，进行弹力带单个动作的创编和展示活动。

④注重放松练习和运动安全

在弹力带教学中，应注重安全教育。一方面要求学生掌握正确的握带方法和发力方法，以及控制带的技巧（加大带与身体的接触面），避免因崩带、脱带等而弹伤自己或他人。

四、教学建议

1. 在教学内容安排上应具有促进身体形态发展的针对性和全面性

形体练习与健身教学内容主要包括站立、行走姿态控制练习、扶把拉伸练习和弹力带阻抗练习。在形体练习与健身教学内容的安排方面，应根据高中学生体能、体态发展状况，在安排姿态

控制练习内容的同时，有目的地安排与形体姿态发展相关的拉伸练习和力量练习，且应达到一定的量和强度，提高身体软开度和肌肉力量，为形体健身练习奠定基础。每节课练习内容安排建议为："热身→拉伸练习→姿态控制练习→阻抗练习→放松"。随着教学周次的推进，在学生具备一定技能的基础上，提高动作质量和要求、增加练习内容、加大运动负荷，提高教学效果。

2. 加强弱势侧的练习和发展，促进身体形态匀称发展

在形体练习与教学中，大多数学生左侧动作所表现出来的柔韧、力量、平衡和协调等体能，均弱于右侧。因此在教学安排上，教师应根据学生的动作发展特点，加强弱势侧的肌肉力量、柔韧、平衡及动作协调性等方面的锻炼。此外，在形态发展方面，关注学生的形态变化特点，采取有效的内容和方法。例如，松腰驼背的现象主要与腰腹力量、肩部柔韧性不足有关，教学中应有针对性地指导学生加强肩部、躯干柔韧性的练习和发展腰腹肌肉力量的练习，促进形态均衡发展。

3. 在教法上"精讲多练"，动作示范结合技术要领和重难点的讲解

形体练习与健身教学内容的技术动作难度相对较低，其动作质量和运动负荷是教学的重点和难点，也是教学效果的保障。在教学中，教师应结合动作示范或学生练习，精讲动作的技术要领和重难点，让学生建立正确的动作概念，养成按照正确的动作要领完成练习的习惯，保证练习效果。尤其是弹力带阻抗练习，按照正确的方法完成上肢、躯干、下肢阻抗练习，还可预防运动损伤和伤害事故发生。此外，在形体练习和教学中注意示范的面和位置。例如，讲解持带方法，为了让学生看清动作细节的示范，一般组织学生站成扇形或密集队形，采用镜面示范或侧面示范，并随动作变化适时调整改换示范的面和位置。此外，对于较简单的基本动作，可将教师的讲解、示范与学生的模仿练习相结合，组织学生站成半圆形或圆形练习，教师站在中间位置示范。

4. 在教学组织上采取互动式教学形式，调动学生锻炼的积极性

在形体练习与健身教学中，除了采取传统的分组学习、建议运用课上与课下相结合的教学形式，开展课内外小组合作、探究学习，充分运用师生之间、生生之间、家校之间的交流与互动学习，调动学生的积极性，培养学生的合作与创新能力。

5. 在练习形式上采用变化形式练习法

在形体练习与健身教学中，可通过放慢动作的速度、节奏或降低动作难度等变化形式进行多次重复练习。如扶把拉伸练习，先按口令，放慢速度和节奏，体会单个拉伸动作方法，在较熟练的基础上再配合音乐完成前、侧、后的拉伸和踢腿练习，且逐渐增加动作的幅度和力度。弹力带阻抗练习，教师可引导学生根据练习部位和目的，通过放慢动作的速度、节奏或持负荷较大的带进行多次重复练习，或配合音乐，先徒手练习，再持带进行练习。

第三章

培养体育品德

在人全面发展的诸多因素中，德育是首要的、根本的，党的十九大报告指出："要落实立德树人的根本任务"。优良的道德品格是一代新人全面发展的底色。我国教育家蔡元培曾主张"完全人格，首在体育"，指明修德以体育为本，其体育教育思想是注重受教育者"身心协调发展、体育为五育之首、德以身体为本，完全人格，男女一也"等。体育是立德树人的重要载体，体育品德就是指在体育运动中应当遵循的行为规范及形成的价值追求和精神风貌，对维护社会规范、树立良好的社会风尚具有积极作用。

体育品德是体育与健康学科核心素养三个方面之一，《课程标准》对于高中学生在体育品德方面的培养目标已有详细阐述，本章的教学主要通过教师专门讲授以及学生在体育实践课中去亲身体验学习这两种途径，达成课程学习目标。

本章内容主要由体育精神、体育道德、体育品格三方面组成。教学内容的容量不大，但要紧扣体育与健康学科核心素养，且三方面密切关联。因此，在体育与健康课程教学过程中，既要突出重点，也要整体培养，还要与时俱进，反映时代特征。教师可根据教学实际，结合学时安排或利用部分室内课，将专题讲授与实践课渗透相结合，关注社会主义核心价值观和学科核心素养的培育，并引入体育活动事例，组织学生讨论，提高教学效果。

培养体育品德，落实立德树人根本任务，发展学生核心素养，是时代赋予体育与健康课程的历史使命。在培养体育品德的过程中，要坚持促进"人的全面发展"的初心，牢记体育运动对人的身体与精神的均衡发展具有其他教育活动无法替代的作用，注重吸引学生积极投身体育的学习与实践当中，塑造自身良好的体育品德，发展体育与健康学科核心素养。

第一节　体育精神

一、教学目标

1. 使学生知道体育精神概念和行为表征，理解体育精神的内涵。

2. 使学生明确在体育活动中如何培养体育精神，知道参加体育学习、锻炼与竞赛对培养体育精神的作用，在体育运动中表现出迎难而上、挑战自我、顽强拼搏的精神。

二、教学重难点

1. 教学重点：怎样培养体育精神。

2. 教学难点：学生能在体育比赛或锻炼中表现出体育精神，并迁移到学习和日常生活中。

三、教学内容分析

本节内容包括：什么是体育精神和怎样培养体育精神两部分内容。为了解读与分析该节内容，第一部分拓展内容包括体育精神的内涵以及中华民族体育精神的解读、体育精神的作用等三方面；第二部分内容主要从提高学生思想认识，加强修养，提高体育精神培养自主性；明确体育锻炼竞赛目标，增强体育精神培养实践性；使学生敢于表现，大胆挑战自我，增加体育精神培养可能性这三个方面进行阐述。

（一）什么是体育精神

1. 体育精神的内涵

精神通常是指人的意识、思维活动和一般心理状态。从国家层面来说，精神是一个民族的文化气质和文化品格，深刻影响着民族的生存与发展。教师通过提问“人无精神不立，国无精神不兴。你同意这个观点吗？”，引导学生讨论发表自己对精神的理解。人的发展与成功，国家的发展与强大，见证了精神的力量。习近平总书记强调：“没有理想信念，理想信念不坚定，精神上就会‘缺钙’，就会得‘软骨病’。”这就是精神的作用。

体育精神是随着体育活动而产生的，结合人类的认知水平和思想意识发展，最终内化形成的价值观念。体育精神的形成离不开体育活动的参与，是人随着认知水平和思想意识的发展，在获

得感知的基础上，经过体验、感悟内化形成的价值观念。例如，在体育竞赛中面对强大的对手，运动员没有胆怯和退缩，用顽强的意志去拼搏和奋斗，敢于表现，全力以赴，追求卓越，最大限度地发挥自身的水平和潜能，这就是体育精神。中国女排在一次次战胜强大对手的过程中，就彰显了“顽强拼搏、永不放弃”的女排精神。

作为高中学生在学习与生活中，怎样发扬女排精神，为自身成长和社会主义核心价值观的培养奠定基础？教师在教学时可以启发、引导学生讨论。高中学习压力较大，学习会遇到各种困难，学生要树立远大的学习理想，战胜各种学习与生活困难，为立身强国顽强拼搏，永不放弃。这既是将女排精神付诸行动的体现，也是积极培育和践行社会主义核心价值观的体现，还为培养体育与健康学科核心素养助力。体育精神包括：自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我。培养体育品德离不开体育，更离不开体育精神。而从体育品德与体育与健康学科核心素养关系来看，培养学生体育与健康学科核心素养也离不开体育精神。

2. 中华民族体育精神的内容

体育精神是中华民族精神的重要组成部分。中华民族体育精神是中国人在体育实践活动中形成的，以“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”为主要内容。教师教学不单要使学生了解中华民族体育精神的内涵，还要将这种精神注入学生学习与生活中，为学生增添精神食粮。这六方面内容首先强调的是爱国精神。要为祖国争光、为民族争气，这同社会主义核心价值观中的“爱国”以及核心素养中的“国家认同”是一致的。其次，它体现的是奉献精神。不计得失，大公无私，守护职业道德，这同社会主义核心价值观中的“敬业”以及核心素养中的“责任担当”也是一致的。再次，它注重的是创新精神。体育训练、技战术学习、体育管理都需要创新，站在世界竞赛舞台上，方显创新之重要，它同社会主义核心价值观中的“富强”以及核心素养中的“实践创新”是一致的。最后表现的是团队与拼搏精神。这同社会主义核心价值观中的“爱国”以及核心素养中的“责任担当”是一致的。中国女排在比赛艰难之时正是依靠相互鼓励，永不言弃的精神，奋勇拼搏、共同努力、勇于担当，取得了一个又一个的胜利。

中华民族体育精神的核心在于发扬爱国主义、集体主义和艰苦奋斗的精神。新的历史时期要弘扬体育运动所彰显的“勇于超越和战胜自我的拼搏精神”，对于新时代的高中学生来说，就要为其自身注入体育精神，振奋体育精神，勇做学习、锻炼、生活、工作的弄潮儿。教学时可以启发、引导学生根据自己的认识和经验去交流、总结中华民族体育精神的含义。教师在学生总结、讨论、交流的基础上进行补充概括。

3. 体育精神的作用

体育精神的感染作用常常表现为积极主动、自强不息的作风和不惧风险、勇于探索的开创精神。正是这种精神促进了社会进步，实现了个体成长。例如，体育精神能完善人格、凝聚力量、振奋精神、传播文化、增强爱国情操，为塑造社会主义核心价值观奠定基础。

学生是实现中国梦的主力军，是实现“两个一百年”奋斗目标的开拓者。因此，要当好主力军，做好开拓者，加速实现奋斗目标，就需要体育精神去强化以爱国主义为核心的民族精神，以改革创新为核心的时代精神。自强才能不息、积极才能进取、拼搏方显顽强。这种体育精神是一种精神法宝，是实现“中国梦”和“两个一百年”奋斗目标强有力的精神武器。

教学时可以启发、引导学生讨论、交流、分享体育精神的作用，也可以结合我国体育发展历

史上涌现出的大量展现体育精神的优秀运动员的事例进行讲解。例如，乒乓球运动员容国团曾提到人生能有几次搏，速滑运动员叶乔波忍受着严重伤痛投入比赛，最终凯旋。

（二）怎样培养体育精神

1. 提高思想认识与修养，增强提高体育精神培养自主性

怎样培养体育精神是教学重点，既关系到立德树人根本任务的落实，又关系到体育与健康学科核心素养目标的达成。因此，在体育与健康课程教学中要高度重视如何培养学生的体育精神。

首先，要提高思想认识、加强修养。思想是行动的指南，教与学双方只有在各自的角度对培养体育精神从思想上认识到位，行动才能到位。从教师教的角度来讲，只有教师本身的思想认识提高，才能将培养体育精神体现在教学设计中，落实在教学过程中，反映在教学反思里。教师提高思想认识，就要改变以往对于学生体育精神的培养存在的“纸上谈兵”的倾向。从学生学的角度讲，学生的思想认识提高了，自我培养才能有动力，才会拥有完善自我的追求，才会在体育活动中有自觉主动表现某一方面体育精神的意识和行为。提高学生自我体育精神培养的思想认识，要结合体育实践和具体事例，要教育、引导学生对表现体育精神有认同感，不是出风头，要为学生厘清思想认识与心理上的误区。进而教与学双方共同作用，形成为理想、信念和既定目标奋力拼搏的主观愿望。

其次，要厘清“重在参与”的理解误区。重在参与不是消极体育学习、锻炼和竞赛的借口，重在参与是强调对参与过程的重视。因此，在教学过程中，教师要引导学生搞清楚什么是真参与，什么是假参与。只有尽力争取胜利，努力向“更快、更高、更强”目标挺进，不断超越自我和他人的“参与”才是真参与，只有用心体验过程的“参与”才是真参与。而那些在参与过程中出工不出力，表现点到为止的都是假参与。

再次，要督促学生自我反思，查找不足。教学中根据教科书学习提示，可以引导学生收集优秀运动员勇于进取的体育事迹或名言，以及身边同学意志顽强、超越自我的体育事迹，让学生相互交流，进而在交流中，达到查找差距，相互激励、对照、督促的作用，不断提高学生体育精神培养的自主性。

2. 明确体育锻炼竞赛目标，增强体育精神培养实践性

目标是指一个人想要在某一特定的时间内，所要达到的某一特定的行为标准，是人们行动的推动器，在体育与健康课教学中，如果教师或学生不设置教或学的目标，行为就会失去方向和动力，学生参加体育锻炼和竞赛也是如此，不仅要有目标，还要积极去达成目标。教师教授这部分内容时，要结合学生现实情况，尽可能贴近学生生活，便于学生理解和接受。教师可以列举学生身边用体育锻炼目标，激励自身改变身体健康状况的真实事例，还可以让学生展开讨论，交流每个人参加体育锻炼和竞赛的目标，教师根据学生讨论交流的效果进行补充讲解，并与学生互动。

体育锻炼与竞赛目标设置，是指根据自己的体育能力和技能水平，确定在一定的时间期限内，所要达到的体育锻炼和竞赛的目标。制定目标时既要有长期的大目标，也要注意将长期的大目标分解成“阶梯式”的短期小目标。制定目标志存高远，能够激发出拼搏的勇气和动力，从而为实现更高的锻炼和比赛目标而严格要求自己，以达到战胜自己、超越自我的境界；同时还要将长期目标进行分解，因为小目标较容易实现，能够获得持续激励和自我督促的效果。教师指导学

生制定的目标要略高于学生当前水平，且通过学生努力可实现，以增强体育精神培养的实践性。

3. 敢于表现，挑战自我，增加体育精神培养的可能性

勇敢是实践的代名词，高中学生，有的愿意勇敢表现，有的也会偶尔怯懦。因此，在体育学习、锻炼与竞赛中，教师要根据学生不同表现，采取多种有效的方法与手段，让学生摆脱怯懦，敢于表现，大胆挑战自我，增加体育精神培养的可能性。体育锻炼能够有效磨炼人的意志品质，不同的体育项目对培养意志品质有着不同的作用，有些体育项目还兼有多种锻炼效果。教师在讲授坚持锻炼，培养意志品质的内容时，可以引导学生畅谈自己参加不同运动项目，坚持锻炼的行为表现。在学生描述交流的过程中，教师可以穿插讲解不同体育项目的特点以及坚持锻炼的效果。例如，长跑等项目可增强意志品质的坚韧性；足球、乒乓球等运动可提升意志品质的果断性；篮球、武术、跳箱、跳高等项目能够发展勇敢顽强的意志品质。当前部分学生缺乏良好的意志品质，尤其缺乏自觉性和自制力。因此，教师在学生体育学习、锻炼与竞赛中，要深挖项目特点，提高锻炼效果，有效培养学生的良好意志品质，从而最大限度地实现对学生体育精神的培养，实现学生学科核心素养的培养目标。

四、教学建议

（一）结合事例，运用经验，自主学习

教学时，教师可以将体育精神的行为表现特点和具体的运动事例相结合，引导学生利用已有的学习和生活经验，在自主学习与合作交流讨论中，建构知识体系。教师根据学生的知识储备选取贴近学生的生活学习和运动经验的知识内容，与学生互动，并有针对性地结合教科书中的学习提示，引导学生在互动交流中自主学习。

（二）目标引领，创设情境，促进学习

教学要强化目标引领的思想，始终以培养学生体育与健康学科核心素养为主要目标，并贯穿教学全过程。在实践课教学中，教师要根据教学目标，创设具有一定主题的运动学习情境，引领学生在运动参与中，培养学生体育精神。

（三）深挖教材，明确表现，培育精神

不同运动项目对培养学生体育精神具有不同的作用，教师要使学生明确不同项目坚持锻炼的效果，不可一知半解。同时，教师要将体育品德学科素养的表现水平，以及学生体育品德的现有水平摸排清楚。这是提高教学有效性的出发点，是评价学生体育品德的重要参考。

（四）运用媒体，活化教材，改变学习

根据教学内容特点，教师要合理利用现代化的信息技术手段，将多媒体、电子白板、智能手机、平板电脑、微课等教学形式运用到课堂教学中，改变知识呈现方式，促进信息技术手段同体育与健康课程教学的深度融合，改变学生学习方式，为学生提供更多的现代化学习体验。

（五）尊重客观，开发资源，互动教学

可以利用风雨天、雾霾天等不适宜体育锻炼的时机，进行室内理论课教学。教学可参考教学建议（一）和（四）的内容，将教科书中的学习提示1和2作为学生课前准备的课程资源，鼓励学生在课堂上与教师进行互动，提高学习效果。此外还要将体育精神培养渗透在实践课教学中，这是最为有效的教学途径。

（六）紧扣主题，突出目的，做好评价

评价注重过程性，要综合考虑学生学习某一知识点中的即时表现及学习过程中的进步情况。教师既要对即时表现给予鼓励性的语言评定，又要对学生的学习进步进行及时的、激励性的评价。终结性评价侧重在体育比赛或社区活动中的体育精神表现情况，主要从体育精神包括的四个方面进行评价。同时，指导学生根据体育精神表现水平，进行自评和互评，提高学习能力，促进学科核心素养的形成。

五、教学案例

创设运动情境，培养学生挑战自我、积极进取的精神

（一）教学目标

1. 发展学生的心肺耐力。
2. 培养学生挑战自我、战胜自我、克服困难和积极进取的体育精神。

（二）教学重点与难点

1. 教学重点：学生能够顺利完成不同难度的运动目标，提升心肺耐力。
2. 教学难点：培养学生以积极、主动的心态迎接挑战，不畏困难。

（三）教学过程

1. 为学生创设持续运动的情境

根据三名学生已经能够持续跑完的距离——甲学生800米、乙学生1000米、丙学生1500米，要求三名学生确定挑战持续跑完的最远距离的目标分别提高至900米、1100米、1600米，并指导学生进行练习。

2. 为学生创设固定距离、不断提高速度的运动情境

根据三名学生各自的运动成绩——甲学生800米跑成绩为3分50秒、乙学生1000米跑成绩为5分10秒、丙学生1500米跑成绩为7分30秒，要求三名学生分别挑战800米跑3分40秒、1000米跑5分、1500米跑7分20秒的目标，并指导学生进行练习。

3. 为学生创设既增加运动距离，又提高运动速度的情境

根据三名学生各自的运动成绩——甲学生800米跑成绩为3分50秒、乙学生1000米跑成绩为5分10秒、丙学生1500米跑成绩为7分30秒，要求三名学生分别设置增加运动距离与提高运动速度的目标：900米跑4分、1100米跑5分20秒、1600米跑7分30秒的目标，并指导学生进行练习。

4. 教师小结

教师小结围绕学生在不断挑战自我、战胜自我的过程中潜移默化地实现“距离增一米，挑战加一层；速度快一秒，我就成功了”的跨越式发展的主题展开。

六、参考资料

1. 陈玉忠. 中华体育精神的时代内涵［J］. 中国体育报，2014.
2. 黄莉. 中华体育精神研究［M］. 北京：北京体育大学出版社，2007.
3. 李庚全. 弘扬体育精神涵养体育道德［M］. 北京：群言出版社，2015.
4. 核心素养课题组. 中国学生发展核心素养［M］. 2016. 09.
5. 郭建宁. 社会主义核心价值观基本内容释义［M］. 北京：人民出版社，2014.

人教版®

第二节　体育道德

一、教学目标

1. 使学生明确体育道德的概念和行为表征，理解体育道德的内涵，对违反体育道德的行为能够做出评判。

2. 使学生明确在体育活动中如何培养体育道德，在体育展示或比赛中能够自觉遵守运动规范和比赛规则，自律自制，公平竞争。

二、教学重难点

1. 教学重点：培养学生的体育道德。

2. 教学难点：学生能自觉表现出良好的体育道德，并能迁移到学习和日常生活中。

三、教学内容分析

本节内容包括什么是体育道德和怎样培养体育道德两个部分。第一部分包括“体育道德的内涵”“体育活动与竞争”“诚信做人，维护体育道德”三项内容。第二部分内容也从三个方面进行阐述：提高学生对体育道德的认识，树立正确的体育道德观念；学生在体育比赛和游戏中遵守规则，在课堂学习中遵守纪律；在体育比赛中恪守体育道德，提高体育道德执行力。

（一）什么是体育道德

1. 体育道德的内涵

体育道德是体育活动参与者共同遵守的行为规范，是在体育活动中调整和制约人们相互关系的行为准则。它是个人的品德在体育活动中的行为表现，也是社会道德的一部分，良好的体育道德是一个国家和民族精神文明的具体体现。学生对体育道德一词并不生疏，但对体育道德的理解往往还不透彻。因此，教师可以通过对体育比赛或个别运动员的场上表现进行评论来切入主题。例如，某赛区观众出言不逊，向场内扔矿泉水瓶等杂物；个别运动员和教练员对裁判的判罚不满时的表现及对观众的不礼貌行为；运动员互相之间的过激行为等。请学生对上述做法进行评判，

让学生谈谈什么是体育道德，以及在一些体育比赛中设立精神文明奖的原因，教师进行总结。

体育道德包括遵守规则、诚信自律、公平正义。遵守规则是对每一个参与体育活动者的基本要求，是保证体育活动有序和顺利进行的前提条件。诚信指信守诺言、言行相符，自律指遵循一定的规范进行自我约束，个体表现出诚信行为的时候就已经经过其内心的权衡与选择，诚信本身就是人经过自律而产生的，因此，诚信主要依靠自律。例如，各种体育赛事上的裁判员与运动员宣誓，其誓词就是代表所有裁判员和运动员向大会做出诚信允诺。公平正义是人类文明的重要标志，是衡量一个国家或社会文明发展的标准。公平竞争是体育比赛的根本准则，公平赋予所有参赛者在一个平等的舞台上竞技，体育正义是体育道德的基本要求，赋予体育比赛公正性。学生在体育比赛中要做体育道德的倡导者、维护者和执行者。要自觉遵守规则，服从裁判；在体育活动中不故意伤害他人；在体育比赛中诚实守信，不营私舞弊，公平竞争，文明参赛。讲授具体内涵时，教师可结合体育比赛和体育活动中的事例，进行生动讲解。还可以剖析赛场上个别运动员的表现，组织学生有针对性地讨论，以增加学生兴趣，加深其对知识的学习、理解和掌握。

2. 体育活动与竞争

竞争是现代体育的显著特点，体育运动的魅力之一就是其本身所具有的直接、不加掩饰的竞争方式，调动着人潜在运动能力的极限发挥。但体育竞赛的竞争不是无序的竞争，是在全体参与者诚信自律、共同遵守规则前提下的公平竞争。讲授本知识点，教师可结合具体的体育比赛进行讲解。例如，很多球类项目职业联赛的竞赛规则中对主客场的次数等都做了明确的规定，这些都是保证体育竞赛公平竞争的条件。正是得益于公平竞争，体育竞赛才以其独特的魅力吸引了大量参与者，得到了广泛的认可和关注。因此，学生无论是在学校体育环境，还是在社会体育环境下，参与体育竞赛，都要学做文明参赛者，树立自己良好的体育品德形象。在与对手同场竞赛中，既要勇于竞争，也要尊重对手，互相学习，取长补短，建立友谊，共同发展。同时，也要教授学生在赛事中注重培养自己的竞争能力，当今社会充满竞争，学生学会竞争，学会合作，有利于形成关键能力、必备品格，适应未来社会的发展。

3. 诚信做人，维护体育道德

一个不讲诚信的人，不仅不会受到他人的信任和尊重，而且还会影响个人形象，不利于提高道德素养水平。因此，做任何事情都要讲诚信，体育学习、锻炼和竞赛也不例外。运动员参加体育比赛，违反竞赛规则，违背体育道德，实际上就是不讲诚信的表现，将会受到应有的惩罚，这也是对公平正义的捍卫。学生要诚信做人，在体育学习、锻炼和竞赛中，自觉弘扬、维护和践行体育道德，并学会帮助他人遵守体育道德，与损害体育道德的行为作斗争。教师可从教科书中美国马拉松运动员比赛乘车遭到禁赛、加拿大短跑运动员比赛再次服用违禁药物遭终身禁赛的事例切入，请学生讨论二人被禁赛的原因，教师对学生讨论结果进行总结。

（二）怎样培养体育道德

1. 提高对体育道德的认识，树立正确的体育道德观念

学生在高中阶段，稳定、正确的体育道德观念已具备雏形，但尚未完全形成，在参与体育锻炼与竞赛时，难免会有忘记遵守体育道德的情况发生。例如，学生在足球比赛中用不文明的动作伤人，或对裁判的判罚不理解而与裁判发生争执，等等。教师可以利用这些时机对学生进行引

导、教育，培养其体育道德。教师还可以针对上述问题，请学生讨论：为什么会发生上述情况？如果你遇到同样的问题会如何应对？培养体育道德要提高学生对体育道德的认识，要加强学生对体育道德内涵的理解，只有对体育道德形成正确和深刻的认识，才能树立正确的体育道德观念，能够辨识哪些言行是道德的，哪些言行是不道德的，在观看比赛时不随波逐流，自觉遵守赛场规定，做文明观众，从而养成良好的体育道德行为。

“友谊第一，比赛第二”是形容体育比赛成绩和体育道德的经典话语，但在当前的竞技体育比赛中，并未得到很好地落实，一些不文明的场面时有发生。例如，足球运动员受到对方侵犯后大打出手，用野蛮粗暴的动作使对方队员严重受伤，甚至导致很多优秀运动员过早地结束运动生涯。这些不文明的行为，已在不同程度上，蔓延到校园体育比赛中。例如，在高中篮球比赛中，队友被侵犯，其他队员组团报复对方队员；或者当比赛进行到关键时刻，由于对方核心队员高水平发挥，表现出赢得比赛的趋势，便对其故意犯规，造成对方队员身体的伤害等。因此，在教学过程中教师要抓住典型事例，教育、引导学生提高体育道德认识水平，树立正确的体育道德观念，使学生认识到体育道德的重要性，进而实现对学生良好体育道德的培养。

2. 在体育比赛和游戏中遵守规则，在课堂学习中遵守纪律

高中学生在繁重的学习和考试压力下，参加体育锻炼和比赛不失为一种劳逸结合的学习之策。参加锻炼不仅需要投入积极的情感，而且需要遵守体育与健康课的课堂常规、体育锻炼与比赛的规则，没有规矩不成方圆，应教导学生自觉维护良好的体育比赛、游戏或学练秩序。教师可以组织学生以“参加体育学习、锻炼和比赛，你是否做到了遵守规则和纪律？”为题，引导学生进行反思交流，教师要启发学生结合具体的事例来讨论，尤其是自己的亲身经历，不论是正面例证还是反面经历，都会加深学生对知识学习的认识、理解和掌握。

体育活动中个体的道德表现是现实生活的缩影，能真实地反映个体的思想状况。如果学生在生活中能严格要求自己，养成遵守纪律的好习惯，在体育比赛中，他也会自觉遵守比赛规则，同时，还会将良好的行为习惯迁移到学习和生活中，促进体育与健康学科核心素养的形成（体育品德）。相反，如果学生放松对自己的要求，经常违反纪律，在体育比赛中他也很难表现出良好的体育道德。习惯成自然，教导学生在体育比赛和游戏中遵守规则，能够带动其在课堂学习中遵守纪律。

3. 在体育比赛中恪守体育道德，提高体育道德执行力

体育竞赛规则是为体育竞赛服务的，体育课堂常规与纪律也是为学生体育学习服务的。随着体育竞赛规则的逐步完善，它既是对恪守体育道德的人的尊重，也是对违背体育道德的人的惩戒，更是为体育竞赛活动的有序、健康发展提供保障。因此，在体育竞赛与体育学习中，教师要对遵守体育道德的学生给予鼓励，对违背体育道德的学生进行教育，从而对其他学生起到行为示范作用，强化学生恪守体育道德的认识，提高体育道德执行力。例如，在篮球比赛中，有学生不小心将对方球员撞倒，该学生立刻将被撞倒的球员扶起并向其道歉，教师要给予表扬。有学生在足球比赛中，故意在对方将要掷界外球时将球踢向远方，教师要适时予以制止并进行批评和教育。

对于本知识点的具体教学，一方面在室内理论课讲授中，教师要引导学生敞开心扉，坦诚交流自己在体育竞赛中曾经发生的没有遵守体育道德的行为或在体育课中未能遵守课堂纪律的表现。在交流过程中，教师要启发学生分析行为产生的原因，让学生在反思中学习，在交流中共

诫。另一方面，教师还要利用具体案例，尤其是较为接近学生体育运动实际的案例，例如教科书中的足球案例，引导学生去分析或讨论，交换意见。使学生在评判、选择和解决实际问题的过程中，不断提高自身遵守体育道德的认识和能力。

四、教学建议

（一）事例引导，激活认知，加深理解

教学中要运用大量事例引导学生探索，请学生讨论什么是体育道德并得出结论；教师还可列举不同项目的比赛案例，请学生辨别哪些行为是良好的道德表现，哪些行为是不道德的表现，提高学生的辨别能力，切忌纯理论知识的灌输。

（二）抓住典型，与时俱进，引发思考

教师在教学中要充分利用教科书中思考、讨论等栏目中的案例，启发学生在讨论过程中，与社会主义核心价值观相结合，明确做人、做事都要讲诚信，加深对体育道德内涵的理解。在引导学生培养体育道德的教学过程中，教师还可以结合教科书中的案例，分析栏目内容，针对这一现象的分歧，组织学生展开辩论。例如，设定正方论点为“犯规是不道德的，不能提倡”，反方论点则是“犯规是值得的，可以提倡”。在辩论中，提高学生对体育道德的认识，知道怎样在体育比赛中遵守体育道德。

（三）深研教材，明确途径，体验学习

教材是教学的载体，也是培养学生体育道德的载体。体育教师课前要深研教材，才能使教材充分发挥育人作用。而教材学习离不开实践课教学，教师要有意识地加强在实践课教学中，对学生体育道德行为的培养，让学生多结合比赛进行实践，加深学生的切身体验。

（四）课上交流，整合教育，实现目标

培养学生体育道德需要一个过程，既需要学校教育，也需要家庭教育，同时也需要学生的自我教育和社会教育。教师在教学中要有意识地引导学生说出在体育课上、在家庭中、在日常锻炼中、在社区里如何表现良好的体育道德。

（五）尊重客观，开发资源，教学互动

可以利用风雨天、雾霾天等不适宜体育运动的时机，进行室内理论课教学。教师在教学中要充分利用和开发课程资源，教师可以挖掘教科书以外的、鲜活体育案例，总结运动经验，利用现代化的信息技术手段，包括运动比赛视频、多媒体课件等，用直观教法对学生进行启发、引导，增强互动，提高学生遵守体育道德行为规范的意识。

（六）评价激励，关注发展，建构素养

评价注重过程性，要综合考虑学生学习某一知识点中的即时表现及学习过程中的进步情况。既要对学生的即时表现给予鼓励性的语言评定，又要对学生的学习进步进行及时的、激励性的评价。终结性评价侧重学生在体育比赛或社区活动中的体育道德的表现情况，主要从体育道德的三个方面进行评价。在过程评价与终结性评价中，要引导学生自评和互评，发现问题，改进学习，共同发展。教师评价要以帮助学生树立学习信心为出发点，促进学生发展。

五、教学案例

课堂辩论会

（一）教学目标

1. 使学生明确在体育比赛中，遵守规则的重要性。

2. 学生养成遵守体育比赛规则的意识，形成良好的体育道德。

（二）教学重点与难点

1. 教学重点：使学生理解遵守体育规则的重要性。

2. 教学难点：面对较强的胜负观，学生能够在遵守体育规则的前提下，参与体育活动和比赛。

（三）教学过程

1. 活动形式

班级辩论会。

2. 活动过程

（1）课前准备：学生提前熟悉教科书中关于红队和白队进行足球比赛中，红队队员故意犯规的案例。

（2）学生对教科书中案例中阐述的两方观点进行思考，根据自己的判断，决定自身想要加入的辩方。正方观点为：犯规是不道德的，不能提倡，不赞同红队队员的做法。反方观点为：犯规是值得的，可以提倡，赞同红队队员的做法。每方学生选出3位辩手，集合同学们的想法，作为代表参与辩论。

（3）教师担任评判主席，并向学生讲明辩论会规则：辩论时间为6分钟，双方辩论不得进行人身攻击，要围绕自己一方的观点进行陈述。

（4）教师可以提前两方辩手给予适当的指导。例如，建议正方一辩陈述道德的重要性，一个不讲道德的社会不是文明的社会，体育比赛也要遵守基本的体育道德，也要有以人为本的道德观念；建议反方一辩从体育比赛要勇争第一，体育比赛互相犯规是正常行为的角度切入。

（5）正方与反方激烈辩论，全班学生随着辩手精彩陈述而进行深入思考。

（6）教师点评，表扬双方辩手，对论题进行正向引导。

（四）教学评价建议

本课教学以学生的态度养成为主，常用的随堂测验等知识检测手段，不适合本节课的教学评价，建议运用开放式的案例分析的方法来进行教学评价。

六、参考资料

1. 卢元镇. 中国社会体育学［M］. 北京：北京体育大学出版社，2001.
2. 潘绍伟. 大学体育与健康［M］. 北京：人民教育出版社，2002.
3. 李庚全. 弘扬体育精神·涵养体育道德［M］. 北京：群言出版社，2015.
4. 核心素养课题组. 中国学生发展核心素养［M］. 2016.
5. 郭建宁. 社会主义核心价值观基本内容释义［M］. 北京：人民出版社，2014.

人教版®

第三节　体育品格

一、教学目标

1. 学生知道体育品格的概念与行为表征，理解体育品格的内涵，认识到体育活动对塑造良好体育品格的作用。

2. 学生明确在体育活动中如何培养体育品格，在体育运动中要举止文明，尊重对手，胜任运动角色，表现出负责任的社会行为，面对比赛结果胜不骄、败不馁。

二、教学重难点

1. 教学重点：培养学生的体育品格。

2. 教学难点：学生自觉表现出良好的体育品格，并迁移到学习和日常生活中。

三、教学内容分析

本节内容包括什么是体育品格和怎样培养体育品格两个部分。第一部分包括“体育品格的内涵”“竞争与合作的关系”“责任担当与人格魅力”等三项内容；第二部分针对参加体育活动、参加比赛和观看体育比赛时应遵守体育文明礼仪，在体育比赛和活动中学会换位思考并促进相互理解和尊重，通过体育比赛和游戏建立责任感等三个方面进行阐述。

（一）什么是体育品格

1. 体育品格的内涵

对于高中学生来说，在体育精神、体育道德和体育品格三个概念中，对于体育品格往往最为陌生。因此，教师讲授体育品格的概念与内涵时，要结合鲜活的事例，不要空洞地进行理论灌输。首先，教师根据学生自己对体育品格的理解，请学生回想在参与或观看的体育比赛中，哪些事例体现了良好的体育品格，并与同学交流，形成共识。在学生交流过程中，教师要认真倾听，摸清学生对体育品格的认识角度，分析学生对体育品格的理解程度，为补充讲解提供依据；其次，教师在讲授体育品格的概念时，要结合一些学生熟知的体育事例。例如，足球比赛开赛前，双方队员的依次握手、无论对手实力强与弱都要拼尽全力、运动员带伤参加比赛为国争光等。通

过事例讲解，使知识更加鲜活，加深学生对体育品格概念与内涵的理解。

体育品格是指体育活动参与者在体育活动中表现出来的品性和品行，是人在体育活动中心理和行为模式的反映，每个人所具有的体育品格决定了他对体育活动中的事件做出的反应。良好的体育品格主要通过文明礼貌、相互尊重、较强的社会责任感、正确的胜负观等行为表现出来。文明礼貌不仅是个人素质的体现，也是个人道德、社会公德和个人品格的体现。落实到体育运动中，文明礼貌贯穿体育活动全过程，彰显着运动员的体育风貌。相互尊重体现队员对各自承担的运动角色的认同感，在体育锻炼和竞赛中，队友之间，双方之间都要彼此尊重，相互包容，使体育活动情意浓浓，富有吸引力；在体育学习中，体优生要尊重体困生，教师与学生要互相尊重，共同塑造良好的体育品格。责任感体现了人对自身社会责任的强烈的自觉，人作为社会大家庭中的一分子，要在互相交流中生活，只有对人关爱，才能融入社会，才会感到社会大家庭的温暖。因此，人要有对他人负责、对社会负责的责任感，落实到体育运动和比赛中，要对队友负责，对团队负责，同时也是对自己负责。体育比赛会有胜负，这是体育的自然法则，树立正确的胜负观要明确参加体育比赛的目的是什么，要做到胜不骄、败不馁，重要的是要体验、感受比赛过程，品尝体育比赛带来的运动快乐。教师在教学中，重点指导学生要在体育学习、锻炼和竞赛中，规范自己的言行，塑造良好的体育品格，发展体育与健康学科核心素养。

2. 竞争与合作的关系

在体育学习、锻炼与竞赛中，竞争与合作是同时并存的。体育不只有竞争，还有合作、交往与共赢。学生参加体育比赛会体验到竞争带来的胜利与失败，这将促使学生学会用正确的方式，积极、乐观地对待生活中的成功与挫折。教师在解读竞争与合作时，要启发学生结合体育学习、锻炼和比赛实例来理解。

竞争是促进人发展的一种动力，体育竞争激励着人们竭尽所能地发挥自身的体能、勇气与智慧，抓住机遇去奋勇拼搏、积极进取，为集体争取荣誉。合作既是运动项目本身的需要，更是学生之间联络感情、使彼此关系更融洽的重要途径。在解读竞争与合作的关系时，教师可将问题抛给学生，请学生结合自己在体育活动中参与竞争与合作的感受，去讨论交流。而教师在学生讨论交流的过程中，要注意启发学生畅谈自己面对竞争时的表现，在团队竞争中与队友的合作情况。教师在补充竞争与合作关系时，也要结合体育活动来讲解。竞争与合作往往同时存在，一方面，即使在一个团队内部，往往也是既有竞争也有合作。例如，足球队员为使本队取得胜利要相互合作，但每一个队员都希望由自己把球踢入对方大门，为本队的胜利做出最大贡献，因此其中又包含了竞争。另一方面，竞争行为中也有合作。例如，足球比赛双方竞争十分激烈，但各方也都需要认同并遵守足球比赛的规则，没有这一层的合作，就无法顺利地进行足球比赛。因此，在处理竞争与合作关系的问题上，教师应指导学生坚持一定的原则：竞争是在合作的前提下展开竞争，合作是为了更好地开展竞争而进行的合作，两者相互渗透，相辅相成。要使学生明确，无论在体育运动中，还是日常学习、工作中，都要学会公平竞争的本领，提高面对竞争的能力，学会合作技能。同时，还要学会正确处理竞争与合作关系，并形成相应的能力，应用于学习与生活。

3. 责任担当与人格魅力

责任可能来自他人，可能来自社会的要求和委托，担当则是主动承担个人和社会的任务与责任。当今高中学生，从其面对学习与生活的态度及行为表现来看，对自己，家人和社会，往往缺

乏一定的担当精神。责任与担当精神是学生体育与健康学科核心素养之一，主要指学生在处理与社会、国家、国际等关系中形成的情感态度、价值取向和行为方式，具体包括社会责任、国家认同、国际理解等基本要点。在自主发展方面，健全人格是责任担当精神的主要表现之一，它强调学生要具有积极的心理品质，自信自爱、坚韧乐观、有自制力、能调节和管理自己的情绪、具有抗挫折的能力等要素。

体育品格是构成学生体育与健康学科核心素养的关键因素之一，在面对错综复杂的体育活动场景时，学生自然表现出的应对行为，就是对体育品格内涵的回答。为了帮助学生深刻认识与理解体育品格，需要知道学生对相关知识的理解程度。例如，通过提问学生为什么参与体育学习、锻炼与竞赛，提示学生自身“担当”的境界需要提升，使学生理解培养体育品格的意义所在。教师还可以结合教材中的案例进行讲授。例如，中国女排从“五连冠”到2016年再夺冠，正确的胜负观，高度的社会责任感，激励着中国女排坚持奋斗，不言放弃。我们面对生活与体育竞赛中的各种挫折时，要发扬女排精神，增强自信心，坚持到底。并要将这种精神融入实现“两个一百年”奋斗目标和“中国梦”的努力中去，要将奋斗、团结的精神融入实践当中。

（二）怎样培养体育品格

1. 参加体育活动和比赛或观看体育比赛时，遵守体育文明礼仪

无论是运动员还是观众，都要践行体育文明礼仪，文明参赛、文明观赛分别是对参赛者和观赛者提出的要求，也是规范良好体育品格的过程。教师教授学生遵守体育文明礼仪，可以请学生分组列举参加体育比赛或观看体育比赛时，哪些行为属于体育文明礼仪，哪些是不文明的行为，教师补充总结。要注意小组中每名学生都要发言，畅谈自己的切身体验，避免个别学生只作听众的现象。

体育文明礼仪是人们在参加体育活动和比赛或观看体育比赛时，表现出的敬重、友善和友好的行为规范。例如，体操运动员在开始比赛前，向裁判举手示意，运动员在赛场听到对自己的介绍时，主动向观众挥手示意，观众在比赛中不起哄、不乱叫、不向场内扔东西、不鼓倒掌、不喝倒彩等良好行为表现。在体育竞赛中，学生作为运动员参加比赛，彼此之间的关系是多维度而又复杂的，这就要求每一个运动员都要遵循相应的规则，以协调相互之间的关系，保证比赛顺利进行。比赛观众是体育比赛中不可或缺的参与者，其行为举止，对运动员来说，会产生积极与消极两方面作用。如果观众文明、礼貌、成熟，与运动员同喜同乐、同悲同泣，给胜利者以掌声，给失败者以鼓励，就能增加体育比赛的感染力。如果观众粗鲁、野蛮、不成熟，常常会在观看比赛时，冷嘲热讽、喝倒彩，甚至谩骂运动员，诋毁对方球队及其啦啦队员，既给运动员造成压力，影响其技战术水平的发挥，也易导致争执、骚乱、斗殴等体育暴力行为的发生。教师要教授学生在社会文明礼仪要求下，在观看体育比赛时，自觉遵守赛会、赛场内外的各项规定；参加体育活动和比赛时，要尊重对手、裁判员、教练员和观众，不断培养自己形成良好的体育品格。

2. 在体育比赛和活动中换位思考，促进相互理解和尊重

建立共同目标，站在共同利益下思考问题，需要学会换位思考，通过分工与合作、包容与理解，达到相互尊重，实现和谐相处。在体育活动和比赛中的互相理解和尊重，主要体现在参与者对各自所承担的角色的职责能够互相理解、互相尊重。不仅认真履行自己的运动角色职责，而且

能够从全局角度出发向同伴发送准确、可靠的信息，以达到沟通及时、配合默契的效果。

教师在讲授时，要适当引入训练或比赛情境，调动学生思考。例如，在足球比赛中，如果进攻方人人都想打前锋，那么中场谁来组织调动，后场谁来防守？如果后卫在进攻时总是跑到前锋位置上，势必导致本方防守时，难以及时回到后防线上或找不到自己的防守人，这样的后卫能与其他队员团结协作、共同战胜对手吗？在集体项目的竞赛中，全体队员只有相互配合、互相理解、互相尊重、并认真履行自己在比赛中的角色职责，才能完成团队目标。在体育实践课教学中，教师也要为学生创设换位思考和相互理解与尊重的比赛情境。例如，篮球课进行教学比赛，由学生自由组队，自行商量确定各自在场上的位置，使学生在比赛中分别承担自主分配的角色。在发生不愉快的合作时，教师要注意引导学生尝试宽容和理解，充分体验分工与合作、理解与尊重的价值和魅力。

3. 通过体育比赛和游戏建立责任感

责任感指向个体对自身在人类社会和自我发展中所承担的责任。既是一种意识，也是一种行为选择。体育比赛和游戏，都有相应的方法和规则，参与者都有遵守规则的义务和让比赛和游戏进行到底的责任，这也是社会责任感的具体体现。教师可结合体育比赛和游戏的事例进行这一知识点的教学。例如，在篮球比赛中，每一方球员的共同目标都是战胜对方，取得比赛胜利。这就需要双方队员共同遵守篮球比赛规则，服从场上当值裁判的判罚，确保比赛顺利进行。而在上述比赛中的团结合作，既表现出对自己的负责，也表现出对团队的负责。所以，教师可以经常组织学生参加体育比赛和游戏，在比赛和游戏中培养学生的责任感，促进良好的体育品格的形成。

四、教学建议

（一）遵从实践，拉近距离，加深理解

体育品格是学生参与体育活动的言行表现，建议教学主要利用学生熟悉的体育活动或比赛，拉近学生与学习内容的距离，激发学习兴趣，加深对体育品格内涵的理解。

（二）尊重客观，开发资源，教学互动

可以利用风雨天、雾霾天等不适宜体育锻炼的时机，进行室内理论课教学。教师在教学中要充分利用和开发课程资源，挖掘教科书以外的、鲜活的体育运动比赛案例，总结运动经验，利用现代化的信息技术手段，包括运动视频、多媒体课件等，用直观教法对学生进行启发、引导，增强互动，促进学生对体育品格的认识。

（三）关注细节，自我建构，反思学习

在教学中，教师要关注学生在体育活动与比赛中的行为表现。例如，学生在体育与健康课堂上的师生问好、对练习器械的爱护、在学练中对同学的尊重、对体育比赛胜负的看法等。引导学生通过这些细节，在自我反思的过程中，建构学习意义，重视自身品格的修养。

（四）强化意识，活化教材，提升魅力

在教学中，常会出现学生对于体育品格养成的细节行为不够重视的情况，教师要强化学生的意识，不能放纵，要引导学生认识到人的品格是自己的名片，只有日常多培养，才能表现出优秀的人格魅力，受到他人敬重。

（五）抓住典型，烘托案例，扩大价值

在教学中，在学生已了解体育品格内涵的基础上，教师可结合教科书中的案例，引导生生互动，同时教师要注重烘托案例，启发学生深刻思考，明确自身成长与实现“中国梦”和“两个一百年”奋斗目标的关系，教育学生要从自觉努力发展学科核心素养起步。

（六）评价激励，关注发展，建构素养

评价注重过程性，注意学生学习表现的变化，对学生的态度、即时学习的认知结果等给予鼓励性语言评定；对于学习过程中表现出的情感、知识掌握程度、思维参与情况给予及时的、激励性的评价。终结性评价侧重在体育比赛或社区体育活动中，对学生的体育品格表现情况进行评价。在过程评价与终结性评价中，要引导学生自评和互评，发现问题，不断改进，共同发展。教师评价要以帮助学生树立学习信心为出发点，促进学生发展。

五、教学案例

培养学生团结合作的意识与能力

（一）教学目标

1. 通过练习，使学生进一步熟悉球性。
2. 通过创设体验与他人合作的运动情境，使学生认识到集体活动中，与他人合作的重要性。

（二）教学重点与难点

1. 教学重点：提高小组连续投球打板的次数。
2. 教学难点：在小组投球打板接力比赛中，学生能意识到信任与合作的重要性。

（三）教学过程

1. 活动形式

小组接力比赛。

2. 活动过程

（1）学生6人一组，小组内成员轮流完成跳起投球打板练习。

（2）每组统计完成投球打板的次数，并讨论影响连续打板次数的因素。

（3）每一小组都挑战自己连续完成的最高次数，小组之间进行跳起投球打板的比赛。

（4）教师对于成绩位居前两名的小组进行奖励，并请这两小组成员畅谈比赛感想，教师注意向团队精神的主题引导。

（四）教学评价建议

本课通过比赛的形式，一方面要使学生进一步熟悉球性，另一方面让学生意识到合作与信任的重要性。因此可利用生生互评的形式，通过学生之间的相互交流，使其意识到彼此的鼓励与支持将对活动、比赛起到重要的作用。

六、参考资料

1. 季爱民，刘涛. 以社会主义核心价值体系引领体育和谐发展［J］. 成都体育学院学报，2012（1）

2. 马卫平. 体育哲学［M］. 北京：北京体育大学出版社，2015.

3. 李庚全. 弘扬体育精神·涵养体育道德［M］. 北京：群言出版社，2015.

4. 核心素养课题组，中国学生发展核心素养［M］. 2016.

5. 郭建宁. 社会主义核心价值观基本内容释义［M］. 北京：人民出版社，2014.

人教版®

第四章

塑造健康行为

学校是培养儿童青少年的重要教育场所，遵照党的教育方针，要将儿童青少年培养成德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。学校健康教育是全民健康教育的重要组成部分，是促进儿童青少年形成健康观念、增进健康的有效手段，是连接健康信息和健康实践的桥梁，旨在劝说、激励学生接受、利用健康信息，采取和保持健康生活方式和健康行为，明智选择现有卫生服务，做出健康决策，最终目的是发展学生处理、应对各种预期的健康挑战所必需的认知能力和行为技能。加强学校健康教育、提升学生健康核心素养，对于贯彻落实党的教育方针、实施健康中国战略、发展素质教育、推进教育现代化、促进学生全面发展和提高全民健康水平具有重要意义。

《课程标准》对课程内容做了明确的要求，健康教育模块是必修必学内容，健康行为素养是三个核心素养的重要组成部分，是增进学生身心健康，使其积极适应外部环境的综合表现，是提高学生健康意识、改善学生健康状况并使其逐渐形成健康文明生活方式的关键。健康行为包括养成良好的锻炼、饮食、作息和卫生习惯，控制体重，远离不良嗜好，预防运动损伤和疾病，消除运动疲劳，保持良好心态，适应自然和社会环境的能力等。

高中学生健康行为养成的重点是锻炼习惯、情绪调控和适应能力。通过本课程的学习，学生能够积极主动地参与校内外的体育锻炼，掌握科学锻炼方法，养成良好锻炼习惯，掌握基本的健康技能，学会自我健康管理；情绪稳定、包容豁达、乐观开朗，善于交往与合作，适应环境的能力提升；关注健康，珍爱生命，热爱生活，养成健康文明生活方式，改善身心健康状况，提高生存和生活的能力。

本章课程包含六部分18学时内容：生活方式与健康，3学时；营养与健康，4学时；环境与健康，3学时；心理健康与社会适应，4学时；运动安全，2学时；紧急避险，2学时。

第一节　生活方式与健康

本节教学重点涉及个体健康与社会发展的关系、生活方式对健康的影响以及如何培养健康行为等内容，教师要引领学生树立健康观念，形成热爱健康、追求健康、促进健康的良好氛围，并自觉培养和坚持健康行为，倡导健康文明的生活方式。

一、教学目标

1. 使学生掌握健康的科学内涵，认识个体健康对个人、家庭和社会的影响。

2. 使学生明确良好的生活方式是健康的保证，不良生活方式会增加疾病的发生率，掌握艾滋病、性病、结核病等传染性疾病和糖尿病、癌症等非传染性疾病的起因和预防措施等相关知识。

3. 增强学生健康生活的意识，培养学生自我健康管理的技能，形成良好的锻炼习惯和健康文明的生活方式。

二、教学重难点

1. 教学重点：学生了解生活方式对健康的影响。

2. 教学难点：培养学生的健康行为。

三、教学内容分析

本节教学内容主要涉及个体健康与社会发展的关系、生活方式对健康的影响、怎样培养健康行为以及倡导健康文明的生活方式等四部分内容。

本节计划用3个学时完成教学，具体学时和内容分配详见下表。

教学顺序	具体教学内容	教学安排建议
第1学时	个体健康与社会发展	该部分教学以转变观念为主，建议结合小组讨论形式进行教学。

续表

教学顺序	具体教学内容	教学安排建议
第2学时	生活方式对健康的影响	该部分教学强调在知识学习基础上的态度养成，建议主要采用参与式互动教学方法，组织教学活动
第3学时	培养健康行为，倡导健康文明的生活方式	该部分教学强调在知识学习基础上的态度养成和技能训练，建议主要采用参与式互动教学方法，组织教学活动
第4学时	保护视力，防控近视	该部分教学强调在知识学习基础上的态度养成和行为训练，建议结合小讲座形式，主要采用参与式互动教学方法，组织教学活动

（一）个体健康与社会发展

1. 健康的概念

传统意义上，人们对健康的定位就是没有疾病。发展到现代，人们强调个体只有在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态才是健康的。现代社会对于健康的概念界定，强调人的自然属性（身体健康、心理健康）和社会属性（智商、情商）逐步得到完善。现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。

2. 个体健康对个人、家庭和社会的影响

（1）个体健康对个人的影响

个体健康是个人幸福生活的基础，是生活质量的保障，是高效工作的前提。教育家陶行知曾说："忽略健康的人，就等于拿自己的生命开玩笑"。当健康出现问题时，首先，肉体将受到很大的折磨，即使是普通的感冒，也会引起自身的各种不适，症状较轻者也需要3至7天才能痊愈。其次，疾病对个体心理也会产生很大压力，尤其是肿瘤、艾滋病、结核病等严重的疾病，会让病人心情沮丧，传染性疾病的病人还担心遭受歧视。此外，医疗费用的支出还会成为个体额外的负担。即使没有出现明显的疾病症状，一个身体羸弱、情绪焦虑、面容倦怠的人，也很难实现高效的工作、营造幸福的生活。

（2）个体健康对家庭的影响

个体健康可以提升家庭成员的幸福感。当家庭成员出现健康问题时，首先，家庭的正常生活会被打乱，其他家庭成员需要付出更多的精力去关心和照顾出现健康问题的人。其次，医疗费用的支付，特别是严重疾病所需要的巨额费用，家庭重要劳动力或主要收入者的病倒，都将成为家庭沉重的经济负担，社会上存在很多因病致穷的案例，都深刻地凸显出个体健康对家庭的重要影响。

（3）个体健康对社会发展的影响

个体健康是社会劳动力的保证。疾病不仅是一项健康问题，同时也是对社会发展的挑战。个体因健康问题而发病或死亡，造成劳动力流失，给家庭、社会带来的损失和负担都是难以弥补的。

个体健康是社会经济增长的基础。不健康的行为带来的健康损失和其他层面的损失，可能成为一笔巨额“账单”。以艾滋病为例，在美国，第一批一万名艾滋病病人医疗费用为15亿美元，过早死亡给国家带来的损失达到47亿美元。

个体健康是社会秩序良好发展的前提，是国家良好外在形象的一个重要标志，彰显着一个国家的进步与发展。党中央、国务院高度重视国民健康问题，2016年10月25日印发并实施《“健康中国2030”规划纲要》。十九大报告明确提出：始终坚定地实施健康中国战略。党和国家更是把祛病和脱贫作为建设“健康中国”、建成小康社会的重大任务，专门部署健康扶贫工程，着力解决因病致贫、因病返贫的问题。

在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇期，新时代对个体健康提出了更高的要求，在从脱贫致富到全面建成小康社会，直至全面建设社会主义现代化国家的征程中，既需要健康劳动力的保证，更需要健康个体的智慧和创新能力。

（二）生活方式对健康的影响

1. 生活方式

生活方式是指人们在一定的社会文化、经济、风俗、家庭等因素的影响下，形成的一系列日常生活习惯和生活模式。行为表现是其具体外显，它包括人们的衣、食、住、行、劳动工作、休息娱乐、社会交往、待人接物等物质生活，以及价值观、道德观、审美观等精神生活。生活方式的构成要素包括行为习惯、生活时间、生活节奏、生活空间、生活消费等。

2. 生活方式对健康的影响

很多疾病都是长期的不良生活方式积累形成的。如果学生能够从小认识到生活方式对健康的影响，注意良好生活习惯的养成，重视和维护心理健康，遇到心理问题时主动寻求帮助，就是健康的生活方式的体现，能够为其今后拥有健康的身体和幸福的人生奠定良好的基础。

经济的发展、科技的进步为现代人的生活带来很多便利的同时，也带来了一些不健康的生活方式。例如，网约车虽然使人们出行更便捷，但一定程度上也减少了人们锻炼的机会，新媒体、电子书、手游的开发，涌现了大量“手机控”“低头族”，快餐的流行等也引发了新的健康问题。

现代人主要的不健康生活方式包括：吸烟、酗酒；缺乏体育锻炼；久坐不动；长时间面对电脑、电视或玩手机；三餐无规律；节食、偏食或暴饮暴食；不吃早餐；没有规律的作息，睡眠不足；缺乏主动体检的意识；缺少与家人的交流等。这些不健康的生活方式增加了疾病的发生概率。

不健康的生活方式对健康产生很多不良影响。在世界范围内，不健康的生活方式引起的慢性非传染性疾病（也称生活方式病），在过去的一个世纪里，已取代传染性疾病，成为人类的“头号杀手”。在现代人类所患疾病中，45%的疾病的发生与不良的生活方式有关，而导致死亡的因素中有60%的成因也与不良的生活方式相关。很多研究证实，多种疾病的发生都是直接或间接地与不健康的生活方式有关，因此被称为自我创造的危险。以冠心病为例，高胆固醇、高热量、高脂肪的饮食特点，长期吸烟、大量饮酒的生活习惯，焦虑、紧张的情绪，都是冠心病发作的部分原因。而且，很多慢性疾病呈现低龄化趋势。

3. 与不良的生活方式相关的疾病成因与预防

（1）传染性疾病

①艾滋病

艾滋病是由艾滋病病毒感染引起，以人体免疫系统全面崩溃为特征，病死率极高的传染病。目前尚无有效的疫苗，也无治愈的药物和方法。艾滋病病毒主要通过血液、性和母婴三个途径传播。

艾滋病传播快速且隐蔽，对个人、家庭和社会造成巨大危害。艾滋病虽然可怕，但要使学生明确，只要坚持健康的生活方式，是可以预防艾滋病的，无须过度恐惧。避免感染艾滋病要做到：避免不安全性行为；不吸毒；不到“地下血站”采、供血；避免不必要的血液暴露；不共用可以刺破皮肤的器具；学会拒绝、抵制各种不良诱惑；安全就医；安全救助受伤的人。

学生艾滋病防治核心知识：

- 艾滋病是一种危害大、死亡率高的严重传染病，目前尚不可治愈。
- 目前我国青年学生中艾滋病流行呈快速增长趋势，主要传播方式为男性同性性行为，其次为异性性行为。
- 感染艾滋病后需要坚持治疗，会给家庭和个人造成沉重负担。
- 不能通过外表判断一个人是否感染了艾滋病病毒。
- 学习掌握性健康知识，提高自我保护意识与技能，培养积极向上的生活方式。
- 艾滋病目前没有疫苗可以预防，拒绝毒品、自尊自爱、遵守性道德是预防艾滋病的根本措施。
- 艾滋病是通过含有艾滋病病毒的血液和体液传播，共用学习用品、共同进餐、共用卫生间、握手、拥抱等日常接触不会传播艾滋病病毒。
- 性病可增加感染艾滋病病毒的风险，必须及时到正规医疗机构诊治；
- 发生高危行为后，应该主动进行艾滋病检测与咨询，早发现、早诊断、早治疗。
- 疾控中心、医院等机构均能提供保密的艾滋病检测和咨询服务。
- 感染艾滋病病毒后，及早接受抗病毒治疗，可提高患者的生活质量，减少艾滋病病毒传播。
- 艾滋病病毒感染者也是艾滋病的受害者，应该得到理解和关心，但故意传播艾滋病的行为不仅违背道德，还要承担相应的法律责任。

②结核病

结核病又称“痨病”，是由结核杆菌感染引起的一种慢性传染病，以肺结核较为多见（约占结核病的80%）。肺结核的主要症状包括咳嗽、咳痰2周以上，痰中带血，部分患者会出现低烧、夜间出汗、胸痛、食欲差、疲乏和消瘦等现象。肺结核如果未得到及时治疗，会影响人的健康、工作、生活，严重时会危及生命，还有可能传染家人和朋友。肺结核病可经空气传播，因此需要提醒学生，应密切注意自己是否出现咳嗽、咳痰的症状，如果出现此类症状达2周以上，应及时到结核病防治机构就诊。只要坚持正规治疗，多数肺结核患者可以得到治愈。教师要教育学生养成良好的卫生习惯，在咳嗽、打喷嚏时，应使用手纸巾捂住嘴巴和鼻子；提醒学生坚持体育锻炼，生活规律，注意营养，增强机体抵抗力，实现有效预防。

（2）非传染性疾病

①心脑血管疾病

心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称。它的发生受多种因素的影响，高危因素主要包括肥胖、高血压、糖尿病以及血脂异常等，与个人的行为生活方式密切相关。例如，吸烟者、长期大量饮酒者，会使心脑血管疾病的发病概率增加。此外，生活节奏紧张、情绪不稳定、高盐与高脂的饮食习惯、缺乏运动等，也会导致高血压、血液黏稠、肥胖等问题，是心脑血管疾病的危险因素。

心脑血管疾病虽然高发于老年人群，但近几年已有低龄化的趋势，而且良好行为生活方式的养成也需要从小培养，因此，教师需要及时对学生进行心脑血管疾病的预警监测和健康教育。对于高中学生心脑血管疾病的早期预警，要重点关注以下几项：

- 肥胖：我国将体质指数（BMI）大于28的人群评定为肥胖，尤其是腹型肥胖者需要重点关注。
- 收缩压：收缩压≥130mmHg的高中学生，需要注意控制血压。
- 空腹血糖：空腹血糖≥5.6mmol/L的高中学生，需要注意控制血糖。
- 总甘油三酯：总甘油三酯含量≥2.26mmol/L的高中学生，需要控制脂类摄入。
- 高密度脂蛋白：高密度脂蛋白含量＜0.91mmol/L的高中学生，需要控制高胆固醇食品的摄入。

上述五项指标均可作为高中学生心脑血管疾病的早期预警信号，高中学生如果出现上述任意一项症状，需要高度重视，及时采取调整饮食结构、加强体育锻炼等相应措施。心脑血管疾病是一种可防可控的疾病，从学生时期开始进行心脑血管疾病的早期预防，不仅必要，而且卓有成效。对于高中学生心脑血管疾病的早期预防应注意群体预防和高危人群预防相结合。

群体预防即一般性预防，面向所有高中学生群体，目标是提高高中学生对于心脑血管疾病预防知识的知晓率，培养健康生活方式。例如，积极开展心脑血管疾病预防的教育，向学生普及心脑血管疾病预防和健康危害知识；健全学生体检制度，提醒高中学生每学期至少测量一次血压、血糖和血脂，关注自身身体指标的变化情况。

高危人群预防即特殊预防，是针对存在早期预警信号的高中学生进行的特殊预防措施。除非有明显的自觉症状和专业医生的建议，原则上不考虑对高中学生使用药物进行早期预防和治疗，着重应该采取改变生活方式的预防方法。主要措施如下：

- 控制体重，延缓体质指数（BMI）的上升。
- 饮食指导，控制钠盐摄入(建议每人每天不超过6克)，增加水果和蔬菜摄入量，减少总脂肪量和饱和脂肪（主要存在于动物性油脂中）的摄入，并限制糖类摄入，定时定量，防止偏食。
- 有规律的体育运动，减少静坐活动（看电视或打电子游戏）。
- 其他干预，如心理干预以消除紧张情绪和精神压力，禁止吸烟酗酒，改善睡眠质量等。
- 有明显自觉症状者，除采用行为生活方式的预防方法之外，还可以在专业医生的建议下进行药物预防和治疗。

②糖尿病

糖尿病是由于胰岛素分泌缺陷或其生物作用受损等引起的，以血糖升高为主要表现特征的一种终身性的代谢性疾病，糖尿病患者长期存在的高血糖会导致眼、肾、心脏等组织器官出现慢性损伤和功能障碍，引起多种并发症，严重影响患者健康状况和生活质量。

糖尿病的病因十分复杂，受遗传和环境因素的综合影响。其中，环境因素主要包括超重肥胖、高脂血症、不良饮食、静态行为过多、体力活动不足、睡眠不足或睡眠质量差、吸烟、过量饮酒、年龄增长、生活紧张事件导致的应激心理等多种因素。

为了做好糖尿病的早期预防控制，需要做到以下几点：首先，监测易感人群。教师要对学生广泛开展糖尿病知识健康教育，提高其糖尿病的认知水平，建立健康生活方式，并定期检查血糖，做到早发现、早诊断及早治疗。其次，要对学生开展生活方式干预，积极防治肥胖。重点应放在改变学生不合理的膳食结构、体力活动不足的情况等方面。再次，要培养学生的运动习惯。学生应养成经常锻炼的习惯，每天坚持至少1小时的中等强度的运动，使运动成为生活的组成部分，树立终身运动的理念。

（三）培养健康行为，倡导健康文明的生活方式

1. 培养健康行为

健康是人生的第一财富。健康包括身体健康、心理健康和社会适应能力等三方面内容，决定了健康行为既包含科学的体育锻炼、科学的生活方式，还要具备正确的自我认知和良好的心态，以及融洽和谐的沟通交流方式等。引导学生形成健康行为的前提是使其在了解健康基本知识的基础上，更新健康观念，修正原有的错误认识，从思想上重视，引导行为上的改变，只有树立积极、正确的信念和态度，才会有动力做出有益健康的行为。

健康行为的基本特点包括六个方面：有利性，即行为表现对自身、他人和环境有益。规律性，如起居有常，饮食有节。符合理性，即行为表现可被自己、他人和社会所理解和接受。行为的强度，如语言表达行为、情绪行为、工作行为等，处于常态水平及有利的方向上。行为同一性，表现在外在行为与内在思维动机协调一致，与所处的环境条件无冲突。行为整体和谐性，即个人行为具有的固有特征，与他人或环境发生冲突时，表现出容忍和适应。

健康行为习惯的养成是一个长期过程，学生从自律到自觉，通过不断的坚持，养成良好的行为习惯。同时，要根据实际情况，如年龄的变化、体质的变化、身体状况的变化以及环境的变化等，不断进行修正和完善，使健康行为持之以恒。

2. 倡导健康文明生活方式

青少年健康文明生活方式包括四个方面：合理膳食；规范饮食行为；科学锻炼，加强体育运动；心理平衡。此外，健康文明的生活方式还需要引导学生注意以下内容：环境与健康息息相关，保护环境，能促进健康；在日常生活中，应使学生养成勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品的习惯；根据天气变化和空气质量，适时开窗通风，保持室内空气流通；关注健康信息，能够获取、理解、甄别和应用健康信息。学生要积极投身到爱国卫生运动中，努力倡导健康文明生活方式。

（四）保护视力，防控近视

1. 认识近视

（1）近视的概念

人眼在调节放松状态下，平行光线经眼球屈光系统聚焦在视网膜之前，这种屈光状态称为近视。此时，人眼辨认远方（5米以上）目标的视觉能力低于正常水平。近视者的眼球与正常视力者相比有明显的变化，例如，眼轴变长等。

（2）近视对个人、家庭和社会的影响

学生近视是世界范围的青少年健康问题。近视对学生身心健康的影响包括：视力低下，辨认远方物体、精细目标能力下降；容易出现眼睛干涩、疲劳，注意力不集中和头晕等现象；增加视网膜病变等并发症的风险，严重者可致盲；学生长期戴眼镜，给学习、生活和运动也带来不便；高度近视还会导致眼球突出、眼睑松弛，并具有较大的遗传性。

近视对个人发展和家庭的影响包括：很多专业工作（如飞行专业等）对视力有一定的要求，近视有可能影响学生的升学和择业；而且近视矫正手术费用昂贵，会加重个人和家庭的经济负担。

近视对国家安全和社会发展可造成巨大的影响。我国青少年近视率排名世界第一，青少年近视问题已经成为我国面临的一个重要社会问题。习近平总书记要求“全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来”。我国中学生高近视率不仅造成国家后备飞行人员的缺失，还对社会生产活动的效益造成严重威胁。在可量化的社会经济成本中，最高的是视力受损患者的劳动参与损失。

2. 预防近视

（1）近视形成的原因

近视与遗传因素和环境因素均有关。多数近视属于多因子遗传造成，既服从遗传规律，又有环境因素的参与。在遗传因素方面，父母或兄弟姐妹中有近视眼患者的学生，其近视患病率往往高于父母或兄弟姐妹中无近视眼患者的学生。发育因素也是影响近视眼的遗传因素之一。

在生活方式因素方面，长时间近距离用眼，是近视形成的另一个重要原因。国内外学者公认，导致青少年人群近视高发的关键原因是学习负担过重、视近工作时间过长。但在实际生活中，（学校和家庭）视觉工作环境不良、过多的视近活动、不正确的读写姿势、“以静代动”的生活方式（长时间看电视、玩电子游戏、缺乏体力活动）等，也是造成学生近视高发的重要因素。此外，如果体质健康状况不佳，如体质较弱或重病后抵抗力下降，此时用眼时间过长，也容易诱发近视。糖、蛋白质、钙摄入量以及体内缺乏某种微量元素（如锌、铜、钠）等也与学生近视的发生发展有关系。

环境污染对眼睛视力方面影响也极其严重，空气污染的影响尤其突出。角膜的新陈代谢需要的氧气80%来源于空气，如果空气被污染，角膜层会进入大量的有害物质，时间久了，眼睛视力就会受到影响。

（2）预防近视的措施

近视是世界卫生组织在全球范围内提出的“视觉2020”计划的重点预防和治疗的眼病。采取正确、合理的预防措施是疾病防治的关键，因为遗传因素无法控制，改变环境因素就成为最重要的防控办法。教师应提高学生的健康意识，强化“每个人是自身健康的第一责任人”的意识，

使学生养成良好的用眼习惯，积极主动地预防近视。具体的预防措施如下：

选择良好的视觉环境。指导学生选择使用与自己身高相匹配的学习桌椅，在采光良好、照明充足的环境中读写，充分使用自然光，夜间学习时宜同时开启台灯和屋顶灯。

保持良好的读写习惯。例如，保持正确读写姿势，避免长时间近距离用眼，在躺卧、吃饭时，在走路、晃动的车厢内，或者在光线暗弱及阳光直射等情况下避免看书及电子产品等。读、写等连续用眼时间超过40分钟时，可采用远眺或做眼保健操等方式，使眼睛得到休息。

增加户外活动和锻炼。坚持充足的白天户外活动，对于预防近视和防止近视加重有重要作用。绿色的草地、明媚的阳光能加速眼球、眼肌、视神经的营养物质和氧气的供应，有效地缓解眼睛疲劳。学生要保证每天接触户外自然光的时间在60分钟以上，已患近视的学生应进一步增加户外活动时间。利用体育锻炼，全面增强身体方面的体质和抵御疾病的能力，在运动的过程中，眼球方面的血液供应会比较充足，有利于改善眼睛疲劳，预防近视和提高视力。

确保睡眠充足。晶状体没有得到很好的休息造成弹性的逐渐丧失就易引发近视，因此，预防近视的关键方式是让眼睛得到充分的休息，即人体进入睡眠状态。高中学生每天睡眠时间应不少于8小时，睡眠不足，身体容易疲劳，可能导致假性近视。

注意营养均衡。高度近视属于病理性的近视，主要是由于机体缺少特定物质造成的。因此，教师应提醒学生注意饮食的合理搭配，防止挑食偏食，注意钙、锌、铬等微量元素及蛋白质的摄入。一旦营养摄入不科学，视觉细胞的新陈代谢因为没有足够的能量供应受到限制，眼睛的疲劳不能及时得到缓解，假性近视就容易变为真性近视。

严格控制学生电子产品的使用时间。教师使用电子产品的教学时长原则上不超过教学总时长的30%。学生在课余时间使用电子产品学习30~40分钟后，应休息远眺10分钟放松眼睛。非学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。提醒学生看电视注意控制距离，每观看30分钟必须使眼睛休息片刻。

坚持做好眼保健操和眼功能训练。通过对视觉距离进行光学和物理方面的有效治疗，对眼睛的视觉系统进行科学的和有针对性的训练，可以提高和改善眼部视力方面的功能。

3. 正确对待近视

关注视力，定期检查。学生要每学期检查一次视力，当出现视力模糊、眼疲劳等症状时，及时告知家长，去正规眼科医疗机构进行眼科专业检查，遵从医嘱进行科学干预和近视矫治。一旦确诊为近视，应尽早在医生指导下佩戴眼镜，并定期复查。有些近视是因为眼部疲劳而引起的假性近视，这就需要远眺来放松眼睛，调节视力，防止变成真性近视。

规范配镜，正确佩戴。框架眼镜是最简单、安全的矫正器具。学生配镜时应到正规机构进行验光配镜，配镜后应坚持佩戴，注意保持镜片洁净，不被磨损，还应按期检查视力并调整眼镜度数。角膜接触镜也叫隐形眼镜，是一种戴在眼球角膜上，用以矫正视力或保护眼睛的镜片，分为软性接触镜、硬性接触镜以及角膜塑形镜（OK镜）。学生应到正规医院做检查，来判断是否适合佩戴角膜接触镜，如果过早或较长时间地佩戴这种眼镜，很容易产生角膜缺氧和生理代谢障碍等副作用。

药物治疗。当前近视的药物治疗疗法主要采用低浓度阿托品治疗，并取得了不错的现实效果，但是，此类药品副作用比较明显，需要在专业医生的指导下使用。

手术矫正。近视手术会改变角膜曲率来调整光线路线，它不是直接对晶状体的调整，而是通

过改变眼睛最外层组织——角膜，进而达到改变光线进入眼睛路线的目的。进行手术治疗需要严格按照手术的禁忌症和适应症进行筛查，角膜过薄、有眼部或全身疾病者不适宜手术矫正。

四、教学建议

（一）教学方法

1. 教师可以采用启发式、探究式提问的方法，让学生根据此前所学知识，对健康概念、生活方式与健康的关系、体育运动与生活的关系等知识进行分析、思考，还可以利用名人故事启发学生对健康生活的关注。

2. 教师要善于利用多媒体进行教学。除制作教学演示文稿外，对于内容相对单一的课程，建议教师剪辑科普宣传片进行播放，让学生更形象地学习相关知识。

3. 以游戏的方式活跃课堂，让学生了解疾病传播的速度。例如，通过“签名游戏”，让学生感受传染性疾病传播速度之快，提高学生的警觉性。

（二）学习方法

1. 以分组讨论的方式，促进学生的合作与探究。例如，组织学生讨论个体健康对个人、家庭和社会的影响；健康行为包含哪些内容、传染性疾病和非传染性疾病如何预防、公民健康素养具有哪些内涵等主题。

2. 以情境体验的方式，让学生练习各种生活技能。例如，教师设计生日聚会、过节聚会等情节，带领学生在活动过程中，掌握合理拒绝烟酒的方式。

五、教学评价建议

写给自己的信：请每位同学给自己写一封信，反省自己日常养成的不良生活习惯，并为自己提出科学的改进建议和计划。

健康观念和行为的转变是一个长期的过程，对于本章教学的评价，仅通过一次测验是难以达到效果和目标的，需要不断让学生在实践中运用所学知识，以期达到理解的效果。

六、教学案例

生活方式对健康的影响

（一）教学目标

1. 使学生了解生活方式的科学内涵。

2. 使学生明确生活方式对健康的影响。

3. 使学生掌握常见疾病的预防方法。

4. 使学生关注自身及身边群体的健康。

（二）教学重点与难点

1. 教学重点：学生知道生活方式对健康的影响。

2. 教学难点：学生养成良好的生活方式。

（三）教学内容（详见本节“三、教学内容分析”部分）

本课的主要教学内容有：生活方式、生活方式对健康的影响、与生活方式相关疾病的成因与预防。

（四）课前准备

制作教学演示文稿，制作有关艾滋病、结核病、心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤预防的科普小短片或演示文稿。

（五）教学活动一：导入（约5分钟）

教师提问：“同学们，请大家思考一下，在你的记忆中，我国有哪些名人或经典故事中的人物，死于跟生活方式有关的疾病，你能说出他们的名字和死亡的原因吗？”

学生回答，教师小结导入新课。

（六）教学活动二：生活方式对健康的影响（约30分钟）

1. 活动目的：学生明确生活方式对健康的影响，掌握针对相关疾病的预防方法。

2. 活动形式：小组讨论、探究，教师小结。

3. 活动过程

（1）生活方式的概念

教师请学生结合自己的生活经验谈谈对生活方式的认识。

教师解释生活方式的概念（播放演示文稿）：生活方式是指人们在一定的社会文化、经济、风俗、家庭等因素的影响下，形成的一系列日常生活习惯和生活模式。它包括人们的衣、食、住、行、劳动、工作、休息娱乐、社会交往、待人接物等物质生活，以及价值观、道德观、审美观等精神生活。教师强调，生活方式既包括健康的方式，也包括不健康的方式。

（2）不良的生活方式对健康的影响（分组讨论、探究）

教师提问：“请同学们快速抢答，当下人们不良的生活方式有哪些？”（学生快速作答）

教师提问：“这些不良的生活方式会对健康造成什么影响，会引起哪些疾病？”（学生作答）

教师列举并介绍艾滋病、结核病、心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤等因生活方式引起的传染性和慢性非传染性疾病成因。

学生分组讨论、探究。结合学生此前的发言和归纳，将学生分成7组，分别讨论如下问题。

与生活方法相关的艾滋病、结核病、心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤等疾病如何预防？

青少年的不良生活方式有哪些表现？

青少年的健康生活方式有哪些表现？

小组代表依次发言。（教师在关于青少年的不良生活方式和青少年的健康生活方式两个主题的小组代表发言时，要注意让全班学生达成共识。）

教师小结："通过大家刚才的讨论和探究，我们明确了多种多样的生活方式会对健康形成不同的影响，有好有坏。生活方式对健康的影响是一个积累的过程，从小养成良好的生活习惯并选择健康的生活方式，可以减少或避免这些疾病的发生。

（七）总结（约5分钟）

首先请学生总结本节课的主要内容。

教师总结："通过今天的学习，我们了解了健康生活方式的有关知识，在上一课中，我们还了解了个体健康对个人、家庭和社会的影响。结合这两节课的内容，我们可以看到，选择什么样的生活方式，就意味着选择了什么样的生活质量。希望同学们能够用这些知识来指导自己的生活行为，同时也要去关注身边人的健康（家人和朋友），在学习和生活中，成为现代健康观念的践行者。"

（八）教学评价建议

写给自己的信：请每位同学给自己写一封信，列举自己日常中的不良生活方式，提出科学的建议和改进的计划。

七、参考资料

1. 中共中央国务院."健康中国2030"规划纲要［S］.北京：人民出版社，2016.

2. 国家卫生计生委.中国公民健康素养—基本知识与技能［M］.北京：人民卫生出版社，2015.

3. 陶芳标.儿童少年卫生学［M］.北京:人民卫生出版社，2017.

4. 任晓磊，刘丽娟等.近视眼流行病学调查现状［J］.国际眼科纵览，2015(06)：39(3).

5. 季成叶.中国学生视力不良和疑似近视流行的动态分析［J］.中国学校卫生，2008(08)：677-680.

6. 郭寅，刘丽娟，徐亮，吕燕云，唐萍，冯祎，孟梦.北京市城乡限定学校一、四年级小学生近视眼患病率及相关危险因素［J］.眼科，2012，21(02)：127-131.

7. 李晓微.近视眼的预防对策研究［J］.中国科技纵横，2019(3)：220-221.

8. 朱孝雯.近视预防策略及手术治疗方法［J］.健康之友，2019(6)：112-113.

第二节　营养与健康

本节教学重点是讲解营养素和膳食成分的科学内涵、合理营养与维持适宜体重、饮食与健康的关系、体育锻炼时的营养摄入等内容，让学生从了解食物营养价值观念着手，学会合理安排自身的膳食结构，形成科学的饮食习惯。

一、教学目标

1. 使学生掌握与健康相关的饮食和营养知识，了解常见食物的营养价值与合理的膳食结构，养成科学、健康的饮食习惯；了解食品选购与辨识食品标签等生活知识与方法。

2. 使学生理解不同强度的运动和学习对营养的不同需求，认识不良饮食习惯对身体的危害。

3. 使学生掌握食品安全和预防食物中毒的基本知识与方法。

二、教学重难点

1. 教学重点：学生了解常见食物的营养价值与合理膳食的结构，能够制订适合自身需求的膳食计划。

2. 教学难点：学生认识不良饮食习惯对身体的危害，要求学生从观念认识落实到实际行动。

三、教学内容分析

本节知识内容主要涉及营养素、合理营养与维持适宜体重、饮食与健康的关系、体育锻炼时的营养摄入以及合理饮水。

本节知识内容计划用4个学时完成教学，具体学时和内容分配详见下表。

教学顺序	具体教学内容	教学安排建议
第1学时	食物与营养素	该部分教学以转变学生观念为主，可以结合小组讨论形式进行教学

续表

教学顺序	具体教学内容	教学安排建议
第2学时	合理营养与适宜体重	该部分教学是在知识学习基础上的态度养成，建议主要采用参与式互动教学方法，组织教学活动
第3学时	饮食与健康	该部分教学是在知识学习基础上的态度养成，建议主要采用参与式互动教学方法，组织教学活动
第4学时	运动与营养	该部分教学是在知识学习基础上的态度养成和技能训练，建议主要采用参与式互动教学方法，组织教学活动

（一）食物与营养素

1. 营养素的科学内涵

营养素是指食物中具有特定生理作用，维持机体生长、发育、生殖以及正常代谢所需的物质。包括蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、维生素和水等。

个体对某种营养素的需要量是指机体为维持适宜的营养状况，在一定时期内平均每日必须获得的该营养素的最低量，它随着个体年龄、生理特点、劳动状况等多种因素的变化而有所差异。适宜的营养状况是指营养素的供应量，使机体处于良好的健康状态，并且能够维持这种状态。

2. 营养素的主要功能及食物来源

（1）蛋白质

蛋白质的基本作用是构建和修补组织，同时也参与维持机体的功能，以调节机体代谢和抵抗疾病，成人体内蛋白质的含量占15%~18%。饮食中的蛋白质有两种来源，一种是动物性食品，含蛋白质数量多，质量好，如奶类、鱼类、肉类和蛋类；另一种是植物性食品，如豆类、谷类，在膳食中应做好搭配。

（2）碳水化合物

碳水化合物亦称糖类，是单糖、双糖、多糖，以及人体不能消化吸收的膳食纤维的总称，是提供能量的重要营养素。除供能外，它还促进其他营养素的代谢。碳水化合物的主要食物来源包括蔗糖、粮谷物（如大米、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱、豆菽科等。其中豆菽科食物是指除大豆以外的杂豆，包括绿豆、红豆等）、水果、坚果、蔬菜（如马铃薯、胡萝卜、番薯）等。

（3）脂类

脂类是脂肪和类似脂肪物质的统称。它是人体的重要组成成分，是贮存能量和提供能量的主要物质，能够维持体温，保护脏器、关节、各种组织，促进脂溶性维生素和其他脂溶物质的吸收，同时也是构成激素等活性物质的重要成分。我国成年男子平均体脂含量为10%~15%，女性为18%~25%。动物性脂类来源包括猪油、牛油、羊油、鱼油、奶油、蛋黄油和禽类油，植物性脂类来源有花生、大豆、芝麻、棉籽、向日葵、油菜籽、核桃、松子油等。

（4）维生素

维生素是人体必需的一类微量营养素，分为脂溶性维生素和水溶性维生素两类。前者包括

维生素A、D、E、K，人体摄入后，可在体内储存，但摄入过量会引起中毒。后者以维生素B族和维生素C为主，它们无法在体内储存，人体需每日从食物中获取，因为代谢较快，不易引起中毒。维生素在蔬菜水果及动物肝脏中的含量较为丰富。在人体的物质代谢过程中，每种维生素都有其独特功能，缺一不可。

（5）矿物质

矿物质是人体和食物中含有的无机物，是维持人体正常生理功能所必需的无机化学元素。矿物质包括常量元素和微量元素，共41种。矿物质虽不供能，但有重要的生理功能：是构成骨骼的主要成分；能够维持神经、肌肉正常生理功能；是组成酶的成分；维持渗透压，保持酸碱平衡。例如，钙、镁是骨骼、牙齿的重要组成成分，还是体液的重要成分；铁是血红蛋白的构成元素之一，对输送氧有重要作用。蔬菜和水果是矿物质的主要来源，此外奶类及奶制品（主要指鲜奶和奶粉），是补钙的首选食物，其他食物很难替代它们的作用。

（6）水

水是人体最重要的组成成分，其含量占体重的三分之二。水是细胞与体液的重要成分，能维持体内正常生理功能，帮助人体保持一定体温，也是体腔、关节和肌肉的润滑剂。正常情况下，人体每日摄入和排出的水量基本相等，保持动态平衡。人体内水的来源包括饮用的水、食物中含的水和体内代谢产生的水。

（7）其他膳食成分

膳食纤维是植物性食物中含有的，不能被人体小肠吸收，对人体健康有益的碳水化合物。膳食纤维主要有润肠通便，减少能量物质摄入量，延缓血糖、血脂升高，减少有毒金属的吸收等作用。蔬菜水果、粗粮杂豆及菌藻类食物中的膳食纤维含量丰富。例如，糙米、玉米、小米、大麦、小麦皮（米糠）和麦粉（黑面包的材料）、胡萝卜、四季豆、红豆、豌豆、薯类和裙带菜等食物，含有较多的膳食纤维。

（8）植物化学物质

植物化学物质是植物中含有的较为活跃且具有保健作用的物质，被誉为“植物给予人类的礼物”。它具有抗氧化、调节免疫力、抗感染、降低胆固醇、延缓衰老等作用，主要来源于柑橘类水果、苹果、梨、红葡萄、樱桃、黑莓、桃、杏、胡萝卜、洋葱、西蓝花等食物。

3. 营养强化食品和营养素补充剂

营养强化食品是指在加工过程中添加了人体必需但在日常膳食中又易缺乏的营养素的食品。我国主要有食盐加碘及添加了维生素B1、维生素B2、盐酸、钙、铁等微量营养素的强化食品。

营养素补充剂是由一种或多种人体必需的微量营养素组成的产品，如多种维生素和矿物质营养素补充剂等。

食用营养强化食品和营养素补充剂应注意，这些食品不以治疗为目的，不是药物，也不能替代药物，而是作为膳食营养补充品，以改善人体的营养状况。因此，提醒学生要优先从膳食中充分获取天然营养素，食用营养强化食品和营养素补充剂，要坚持科学选购、合理食用、缺乏才补三个原则。

（二）合理营养与维持适宜体重

1. 产能营养素

产能营养素是指在体内代谢过程中，能够产生能量的营养素。包括碳水化合物、脂肪和蛋白质。碳水化合物（糖类）是机体的重要能量来源。通常情况下，机体所需能量的50%以上是由食物中的碳水化合物提供的。脂肪约占人体贮存的全部脂质的98%，是体内产热量最高的物质，也是人体储存能量的主要形式。蛋白质在机体内的代谢，主要是利用氨基酸进行合成和分解代谢。氨基酸也可以作为能源物质，在某些特殊情况下，机体所需能源物质供能不足，如长期不能进食或消耗量过大时，体内的糖原和贮存脂肪已大量消耗，将依靠组织蛋白质分解产生氨基酸来获得能量，维持必要的生理机能。

高中学生摄入的能量主要用于基础代谢、身体活动、食物热效应和生长发育等方面，其中只有运动消耗是学生自己可以掌控的。学生如果进食过多或活动不足，就会有多余的能量在体内以脂肪的形式积存下来，导致超重或肥胖；相反，如进食过少则容易造成体重过低或消瘦。

2. 维持适宜体重

高中学生应合理饮食，获取充足的营养。如果营养不良，将会带来发育迟缓、智力发育不理想、免疫力下降等问题。同时，更要避免营养过剩而导致体重超标，产生肥胖。肥胖除使身体笨重、动作不灵活、学习和工作效率低下外，随着各种代谢障碍的持续发生，肥胖学生成年后患冠心病、高血压、糖尿病、胆石症、痛风等疾病的概率也会偏高，还会对学生心理的发展产生消极影响。此外，盲目进补、过量激素的摄入还可能导致学生性早熟。

（1）体质指数（Body mass index，简称BMI）

体质指数又称为体重指数，是一种计算身高别体重的指数，被广泛用于营养不良、超重或肥胖的筛查，其计算公式如下：

$$BMI=\frac{体重（千克）}{[身高（米）]^2}$$

对于中国成人（大于18岁）来说，BMI值大于等于24.0，小于28.0的为超重，大于等于28.0的为肥胖。高中学生仍处于生长发育阶段，BMI指标存在年龄和性别差异，根据《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的规定，高中学生的肥胖评价标准如下表所示。

等级	男生			女生		
	高一	高二	高三	高一	高二	高三
正常	16.5~23.2	16.8~23.7	17.3~23.8	16.5~22.7	16.9~23.2	17.1~23.3
低体重	16.4	16.7	17.2	16.4	16.8	17.0
超重	23.3~26.3	23.8~26.5	23.9~27.3	22.8~25.2	23.3~25.4	23.4~25.7
肥胖	26.4	26.6	27.4	25.3	25.5	25.8

（2）体重过轻与营养不良

体重过轻通常包含两种情况：一是身体脂肪含量和瘦体重都偏轻，二是脂肪含量正常，但是瘦体重偏轻，这种情况主要发生在女生身上。为健康和生理功能的需要，男生必需身体脂肪含量最少应在3%~8%，女生必需身体脂肪含量最少应在12%~14%。

对于体重过轻的学生，排除疾病原因后，对其进食量、能量摄入水平、膳食构成、身体活动水平、身体成分构成等项目进行评估。可逐渐增加其能量摄入至相应的水平，或稍高于推荐量，平衡膳食。适当增加其谷类、牛奶、蛋类和肉类食物的摄入，同时每天适量运动。

（3）超重与肥胖

肥胖是指在遗传、环境因素交互作用下，因能量摄入超过能量消耗，导致体内脂肪积聚过多，从而危害健康的慢性代谢性疾病。肥胖按病因可分为单纯性肥胖和继发性肥胖。单纯性肥胖又称为原发性肥胖，其发生与遗传、饮食、身体活动、生活方式等因素有关，例如膳食热能过高，膳食结构不合理，食用油炸食品等高能量高密度的食物，都会诱发肥胖，肥胖也大多属于此种类型；继发性肥胖多是由其他原发性疾病引起。

肥胖不仅对身体健康造成危害，还会产生心理行为问题。例如，对学生自尊、个性、社会交往等发展和自我意识的形成长期产生不良影响，使学生对外界的感知、注意和观察能力下降，影响其学习效率。学生超重与肥胖及其对健康的危害大多可持续至成年期。

学生正处于体格生长发育时期，也是行为习惯和生活方式养成时期，进行超重与肥胖的预防控制，对保证学生健康成长和慢性非传染性疾病的早期预防具有重要意义。依据筛查结果及人群分类，可对学生开展普遍性、针对性和干预性的预防工作实践。普遍性预防是面向全体学生人群，培养学生健康的行为习惯和生活方式。针对性预防是面向体重正常，但明显暴露于肥胖易感环境中，存在明显“易感”行为的学生，进行以学生为中心、学校为基础、家长参与的针对性预防，不提倡节食、挑食，并远离服用减肥药、腹泻等不健康减肥方式。干预性防控主要针对超重肥胖学生，采用以合理膳食和身体活动为基础、以行为矫正为关键、以学校为实施场所的策略，在专业人员指导下进行综合干预。

（三）饮食与健康

1. 平衡膳食，科学饮食

合理营养的关键在于适度，主要通过平衡膳食来实现。平衡膳食是指膳食中所含营养素要种类齐全、数量充足、比例适当，膳食中所供营养素与机体需要能保持平衡。食物可分为五大类，包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果和油脂类。不同食物中的营养素及有益膳食成分的种类和含量都不相同，具体可参考《中国居民膳食指南（2016）》，并带领学生根据《中国居民膳食指南（2016）》提出的6条核心推荐，来合理规划饮食。

学生生长发育迅速，对能量和营养素的需要量相对高于成年人，充足的营养是学生智力和体格正常发育，乃至一生健康的重要物质保障，因此教师更需强调合理膳食，均衡营养。在一般人群膳食指南基础上，教师还要提醒学生注意以下五点：

（1）认识食物，学习烹饪，提高营养科学素养。

从了解食物和营养的相关知识开始，学会选择与合理搭配食物，养成健康的饮食行为。学生可以积极参与食物的准备和烹饪，学习餐桌礼仪，体会珍惜食物、享受食物、分享亲情与友情的快乐。

（2）三餐合理，规律进餐，培养健康饮食行为。

三餐定时定量，坚持吃好早餐、营养午餐、适量晚餐的原则，实现饮食多样化，保证营养齐

全，并做到清淡饮食。

（3）合理选择零食，足量饮水，不喝含糖饮料，禁止饮酒。

零食尽量选择卫生、营养丰富的食物，如水果、花生、核桃、奶、全麦面包、麦片等，油炸、高盐或高糖的食品不宜作为零食，更不能以零食代替正餐。每天进食少量多次，足量喝水，少喝或不喝含糖饮料，更不能以饮料代替饮用水，尽量选择“碳水化合物”或“糖”含量低的饮料。在聚会、聚餐中避免饮酒。

（4）不偏食节食，不暴饮暴食，保持适宜体重增长。

避免盲目节食，不可采用极端的减肥方式控制体重，也要避免暴饮暴食，遵循进餐规律，减缓进餐速度，养成定量进餐的习惯。少吃含能量、脂肪或糖较高的食品，保持适宜体重。

（5）保证每天至少活动60分钟，增加户外活动时间。

制订适合学生生理特点的作息时间表和运动计划，保证学生的学习、运动、睡眠时间。保证每天累计至少60分钟的中等到高强度的身体活动，以有氧运动为主，每次活动尽量在10分钟以上。每周至少进行3次高强度的体育活动（如游泳、长跑等），3次抗阻力运动（如俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等）。

2. 关注食品安全

如果学生只知道要摄入充足、均衡的营养，还难以达到健康饮食的目的，学生还要了解选购安全卫生食品的方法，以防止因食品污染而诱发疾病。具体方法包括：认清加工食品的检验标志，包括企业食品生产许可标志（QS）、有机农产品标志、绿色农产品标志、无公害农产品标志等。注意食品包装的标签，出售的食品包装或者说明书必须标出食品的名称、配料、产地、厂名、生产日期、保质期限、贮存条件、食用方法、产品标准号、食品生产许可证编号等内容。提醒学生还可以通过阅读食品成分，按需选择食品，避免食用含有引发过敏物质的食品。明确食品中添加的成分，例如食品添加剂中不能含有有害有毒的非法添加物，硼砂、吊白块、工业矿物油、工业用甲醛、瘦肉精、三聚氰胺、苏丹红等都属于非法添加物，会严重危害消费者身体健康。要注意食品中的反式脂肪酸含量，如果膳食中含有大量反式脂肪酸，会导致动脉硬化，冠心病的发生等问题。

（四）运动与营养

1. 体育锻炼时的营养摄入

学生在体育锻炼时，要注意一些饮食原则：在进行较大强度的体育锻炼或比赛时，体内会发生一系列的生理变化：机体能量消耗明显提高，中枢神经系统活动紧张，内分泌机能提高，酶系统活跃，新陈代谢旺盛。因而学生在进行体育锻炼时，需要通过合理的营养膳食来补充机体所需的能量和营养素，避免机体处于“亏损”状态，本部分教学首先要让学生明确这一部分内容的意义，随后教会学生相关注意事项。

在教科书指出的相关要点基础上，还要注意运动期间，要保证足够多的主食摄入，遵照高蛋白、低脂肪的原则。用餐时，三分之二的食品以淀粉食物为主（谷麦、面食、米饭），其余三分之一的食品以蛋白食物为主（鸡、鱼、瘦肉等）。

尽量选吃高纤维食物。纤维素有助于消化系统正常工作，粗纤维不仅对人体新陈代谢有促进

作用，还可延长食物在胃中的滞留时间，消除人的饥饿感，有助于减肥。

坚持少食多餐和营养套餐原则。在摄入总量不变的情况下，少吃多餐能确保充分地摄取营养，且不影响机体的机能状态，有助于维持体力、稳定情绪。营养套餐是指在配制各种营养素时，始终强调均衡营养，并利用营养素之间的协同互补，使营养物质起到1+1>2的作用。例如，在补铁的同时补充维生素C和蛋白质，可以促进机体对铁的吸收；在补钙的同时补充维生素D，以便钙离子转化后让肠道更容易吸收。

体育锻炼时，人体会摄入较多蛋白质和其他营养素，营养素的运输以及代谢废物的清除需要大量的水，与此同时，运动排汗的增加，身体会丢失大量的水。身体缺水会使代谢废物在体内堆积，肌细胞体积下降，影响肌细胞内蛋白的合成。随着每一次运动的合理补水，对提高运动质量也至关重要。

体育锻炼时补充水的方法：运动前2小时，补充250~500毫升的液体；运动前10~15分钟，补充125~250毫升液体；运动中，每隔30分钟，补充125~250毫升液体；运动后，按照丢失的体重来补充对应量的液体。从事专业体育训练时，可以适当饮用运动饮料，不仅补水，还能补充糖、维生素和电解质，但要认真识别运动饮料和能量饮料，学生不能饮用能量饮料。

随着经济发展和人们生活水平的提高，矿泉水、纯净水和各种饮料丰富多样，但个别饮料只添加了糖及香料，营养价值不高，过量饮用会对健康造成危害。例如，大量饮用碳酸饮料不仅会引起胃功能紊乱，还可能影响钙离子的吸收，导致骨骼发育缓慢、骨质疏松等问题；如果饮料中糖分过高，学生大量饮用，容易导致肥胖，还可能会增加龋齿的患病率。因此，对于饮料，要有节制地饮用，尽量做到不喝或少喝，更不能以饮料代替水。

四、教学建议

（一）教学方法

1. 以启发式、探究式提问的方法让学生结合以前所学知识，对营养素、生活中营养素的来源、不适当的营养摄入对身体的危害、控制体重（预防肥胖）、食品污染、合理饮水等知识进行分析、思考。

2. 善于利用多媒体设备进行教学。除制作教学演示文稿外，对于内容相对单一的课程，建议教师剪辑科普宣传片为学生播放，让学生更形象地学习相关知识。

3. 采用多种形式的教学活动，活跃课堂气氛。

（二）学习方法

1. 以分组讨论的方式，引导学生进行合作与探究。例如，青少年的膳食结构、如何选择安全的食品、体育运动时的营养和饮食等主题，都可采用这一方式。

2. 以实践的方式，带领学生练习各种生活技能。例如，带领学生识别安全的食品、请学生为自己设计食谱，让学生掌握并练习将知识运用于实践的技能等。

五、教学评价建议

“我的食谱”：请每位学生结合实际，为自己设计一天的食谱，除三餐内容外，还包括课间餐、零食和饮水的规划，使学生主动去探究和掌握课堂所学知识。最后，在生活委员的辅助下，评选出7个优秀设计方案（形成一周食谱），张贴在教室宣传栏内，请学生相互学习借鉴。

六、教学案例

饮食与健康

（一）教学目标

1. 学生理解平衡膳食的科学内涵。
2. 学生掌握一般人群和学龄儿童的膳食核心内容。
3. 学生熟练掌握选购安全卫生食品的方法。
4. 学生树立合理营养、安全饮食的科学观念。

（二）教学重点与难点

1. 教学重点：学生理解平衡膳食的科学内涵。
2. 教学难点：学生能够合理安排膳食。

（三）教学内容（详见本节“三、教学内容分析”部分）

本课的主要教学内容包括：平衡膳食，科学饮食（一般人群核心推荐、学龄儿童膳食指南）；关注食品安全。

（四）课前准备

制作教学演示文稿；水彩笔（6支）和白纸；制作膳食宝塔的图片（以图形的方式为宜，也可用文字来代替），制作加工食品的检验标志，分别准备合格食品和三无产品的样品。

（五）教学活动一：课程导入（约4分钟）

1. 活动目的：复习此前学习的营养饮食知识点，了解中国居民膳食宝塔。
2. 活动形式：问答式。
3. 活动过程

（1）教师提问：“同学们，请大家回顾此前的营养素与健康、合理营养与维持体重两节课内容，谈一谈，我们的生长发育需要哪些营养素？它们在哪些食物中含量较为丰富？”（学生回答）

（2）教师提问：“在大家列举的食物中，如按重量来计算，我们每天食用得最多的是哪一类食物？”引导学生回答米、面、水等物质。随后教师将谷薯类食物、水的图片粘贴在黑板上作为

第一层。采用这一方式，引导学生为每天食用的食物种类，按照摄入的重量大小进行排序，请学生分别列举出每天摄入量位居第二、第三、第四类的食物，老师要注意引导学生说出中国居民膳食宝塔的对应食物种类。

（3）教师小结导入新课："通过刚才的讨论和总结，请大家看向黑板，我们是不是已经得出了一个膳食的宝塔，这就是接下来我们将要学习的内容。"

（六）教学活动二：平衡膳食，科学饮食（约20分钟）

1. 活动目的：理解平衡膳食的科学内涵；掌握一般人群和学龄儿童的膳食指南核心推荐内容；学会合理安排膳食。

2. 活动形式：自主学习，小组讨论，合作实践探究。

3. 活动过程

（1）了解什么是平衡膳食。先请学生结合自身的生活经验谈谈对合理营养、平衡膳食的认识。

教师解释平衡膳食的概念（播放演示文稿）：平衡膳食是指膳食中所含营养素，种类齐全、数量充足、比例适当，膳食中所供营养素与机体需要，两者要保持平衡。合理营养的关键在于适度，主要通过平衡膳食来实现。

（2）教师请学生自读教材，了解中国居民膳食宝塔，掌握《中国居民膳食指南（2016）》的6条核心内容和《中国学龄儿童膳食指南（2016）》的5条核心内容。

（3）教师请两名学生分别读出核心内容，并逐一解释。

（4）学生分成6组，早餐、午餐、晚餐的任务类别各有2组学生承担，请各组学生根据分配到的任务，设计一份营养餐（写在白纸上）。

（5）教师请小组代表介绍本组方案，并陈述设计理由。

（6）师生共同评选出一套（早餐、午餐、晚餐）最佳方案作为小结。

（七）教学活动三：关注卫生，安全饮食（约15分钟）

1. 活动目的：了解食品污染的概念及其危害，掌握选购安全卫生食品的方法。

2. 活动形式：实践探究。

3. 活动过程

（1）教师提问："请大家结合此前体育与健康课的教学内容及生物、化学学科知识，思考一下，在食物从最初的食材到被加工成为人能食用的食品过程中，会受到哪些污染？"（学生回答）

（2）教师解释食品污染概念。

（3）教师提问："刚才了解了食品的污染，大家在购买新鲜食材时需要注意哪些问题？"（学生回答）

教师小结："在购买食材时，首先要通过正规的途径去购买鲜活的生鲜产品，例如，综合性超市、大型农贸市场、生鲜超市等，注意要选择市场上公示抽检合格的摊位和品种。其次，通过感官辨别果蔬、畜禽及水产品是否鲜活。再次，食材要分开存放。最后，在食用前，肉类等产品要充分加热；果蔬类要用清水浸泡洗净。同学们回家后，可与家人继续探讨相关注意事项。"

（4）教师提问："同学们在生活中经常买一些包装食品来享用，大家知道在选购这些加工食

品时，如何辨别它们的安全卫生性吗？”（学生回答）

（5）教师出示加工食品的检验标志，逐一介绍。

（6）教师出示一件尚未拆封、包装完好、加工合格的食品，以它为例向学生介绍检验标志、标签（说明书）等需要注意的事项。

（7）学生实践：教师出示提前备好的加工食品，加工食品要包括合格和不合格的产品，请学生进行辨别并说明理由。

（8）教师小结：“通过刚才的学习和实践，同学们在今后的每一次食品购买过程中，都要仔细辨别，确保食品的卫生安全。”

（八）总结（约1分钟）

1. 请学生总结本节课的主要内容。

2. 教师总结：“通过今天的学习，我们掌握了平衡膳食和食品污染的概念。认真地分析和探讨了如何合理安排膳食，怎样购买安全卫生的食品，同时还共同制订了一套优质的配餐方案，希望大家利用所学知识，能够指导自己的实践，让我们的生活更加健康、幸福。”

七、参考资料

1. 中国营养协会. 中国居民膳食指南（2016）[M]. 北京：人民卫生出版社，2016.

2. 中国营养学会. 中国居民膳食营养素参考摄入量 [M]. 北京：科学出版社，2013.

3. 杨则宜. 运动营养师培训教程 [M]. 北京：人民体育出版社，2008.

4. 中华人民共和国国家卫生计生委. 中华人民共和国卫生行业标准（营养名词术语）[S]. 北京：中国标准出版社，2016.

5. 陶芳标. 儿童少年卫生学 [M]. 北京：人民卫生出版社，2017.

人教版®

第三节　环境与健康

本节内容涉及环境与健康和体育锻炼的关系，主要向学生介绍不同的环境污染类型和环境污染物，及其对健康和体育锻炼的影响，掌握在高温、寒冷等不同环境下进行体育锻炼的注意事项，树立从自身做起、从点滴小事做起，爱护环境的环保观念。

一、教学目标

1. 使学生认识空气污染、水体污染、土壤污染和噪声污染等不同的环境污染类型，了解不同环境污染类型对健康的影响。

2. 使学生树立从自身做起、从点滴小事做起，爱护环境的环保观念，培养自觉的保护环境的行为习惯。

3. 使学生掌握在高温、寒冷等不同环境下进行体育锻炼的注意事项，能够选择适当的环境进行体育锻炼，并学会在不良环境中进行体育锻炼时，自我保护、避免运动伤害的方法。

二、教学重难点

1. 教学重点：学生了解不同环境污染类型对健康和体育锻炼的影响。

2. 教学难点：学生掌握在不同环境下，进行体育锻炼的注意事项，学会自我保护、避免运动伤害的方法。

三、教学内容分析

本节教学内容主要涉及环境、环境污染与健康和体育锻炼的相互关系，帮助学生树立环保观念，学会选择合适的运动环境，加强自我保护，避免运动伤害。

本节内容计划利用2个学时完成教学，具体学时和内容分配详见下页表格。

教学顺序	具体教学内容	教学安排建议
第1学时	环境污染的概念、不同类型的环境污染对健康的影响、环境保护方法	该部分教学是在知识基础上的态度养成和技能训练，建议主要采用参与式互动教学方法，可以适当结合小讲座形式，组织教学活动
第2学时	选择适当的体育锻炼环境，学习自我保护、避免运动伤害的方法	该部分教学是在知识基础上的态度养成和技能训练，建议主要采用参与式互动教学方法，组织教学活动

（一）环境污染对健康的影响

人类与环境的关系如同鱼和水一样密不可分，良好、适宜的生活环境能够保障和促进人类的健康。

环境的变化会直接或间接地影响健康，在长期进化发展过程中，人类已经形成了一定的调节功能以适应环境的变化。同时，环境也具有一定的自我调节能力，以适应人类生存发展所带来的变化。但是，如果环境的异常变化超过一定的程度，就会引发不可逆转的改变，威胁人类的生存和发展，甚至造成严重的疾病和死亡。环境污染就是指由于自然的或人为的原因，向环境中添加的某种物质超过了环境的自净能力，使得环境的构成或者状态发生变化，环境质量下降，进而扰乱和破坏生态系统以及人类正常生产和生活条件的现象。按照环境要素划分，可以将环境污染分为大气污染、水体污染、土壤污染、噪声污染、农药污染、辐射污染等类型。

1. 大气污染对健康的影响

我国的大气污染属于煤炭型污染，主要的污染物是烟尘和二氧化硫，还有氮氧化物和一氧化碳等。这些污染物主要通过呼吸道进入人体，不经过肝脏的解毒作用，直接由血液运输到全身。因此，大气的化学性污染对人体健康的危害很大，具体可划分为急性中毒、慢性中毒和致癌作用三种。

在无风、多雾的天气，工厂排放出来的大量有害气体很难迅速扩散，导致短时间内大气污染物浓度迅速升高，超过人体的耐受能力，使人出现呼吸困难、头痛、哮喘等症状，造成急性中毒。如果大气中污染物的浓度并不太高，但是污染物却在较长时期内一直滞留在空气中，就容易造成人体的慢性中毒，主要造成人体呼吸系统损伤，诱使更多人群发生支气管炎、肺气肿和支气管哮喘等疾病，尤其是老年人受到的影响更大。如果大气中污染物含有致癌物质，就易导致大量人群患上癌症，这就是大气污染的致癌作用。很多大气中的致癌物来自燃烧的煤炭、行驶的汽车和香烟的烟雾，应该引起学生的关注。此外，大气污染还包括大气的生物性污染和大气的放射性污染，这些污染物容易使人患上皮肤癌和白血病等。

目前，影响我国大气环境的污染物中有一种是颗粒状污染物，有些颗粒物本身就有毒，有些颗粒物是其他污染物很好的载体。对人体危害比较大的颗粒物主要有PM10和PM2.5。PM10是指粒径在10微米以下的颗粒物，也称可吸入颗粒物。PM2.5是指粒径在2.5微米以下的颗粒物，也称可入肺颗粒物，就是我们通常说的“霾”。颗粒物粒径越小，在空气中停留的时间越长，也越易于深入到人的肺部深处，对人体的危害也就越大，PM2.5对人体健康和大气能见度的影响都

非常大。

2. 水体污染对健康的影响

水体污染不仅可能直接影响人类健康，还可能通过食物链的生物富集，间接影响到人类健康。生物富集是指生物体通过对环境中某些元素或难以分解的化合物的积累，使这些物质在生物体内的浓度超过环境中浓度的现象，通常表现为化合物沿着食物链的顺序，浓度越来越高。

水体污染对健康的影响主要表现在三个方面。首先，饮用被污染的水和食用污水中的生物，人容易中毒，甚至死亡。其次，被人畜粪便和生活垃圾污染了的水体，能够引起霍乱、病毒性肝炎、细菌性痢疾等传染病，以及血吸虫病等寄生虫疾病。最后，一些具有致癌作用的化学物质，如砷（As）、铬（Cr）、苯胺等，污染水体后，可以在水体中的悬浮物、底泥和水生生物体内蓄积，人长期饮用这样的污水，容易患上癌症。

3. 土壤污染对健康的影响

镉、铅、汞等重金属，以及农药化肥等污染物进入土壤，可能导致土壤形状、构成发生改变，影响农作物的产量和品质，也可能影响大气和水体的质量，或者通过水质和农作物间接影响人体健康。

土壤污染物的来源极其广泛，工业和城市的废水及固体废弃物、农药和化肥、牲畜排泄物、生物残体以及大气沉降物等，都可能使土壤遭受污染。20世纪初，日本富山县神通川上游某铅锌矿排出大量含镉的选矿废水和尾矿废渣，致使稻田里生长的稻米含镉量超标（被称为“镉米”）。当地居民由于长期食用“镉米”，出现腰、手、脚等关节疼痛的病症。持续几年，到患病后期，患者骨骼软化、萎缩，四肢弯曲，脊柱变形，骨质松脆，咳嗽都可能引起骨折，不能进食，疼痛无比。

4. 噪声污染对健康的影响

人类生活的环境充满各种噪声，随着工业的发展，噪声的种类、强度都与日俱增，成为人类公害之一。噪声污染会影响到人类生活和工作的各个领域，对人们的正常生活和休息造成干扰，影响人们的听觉系统，危害人体健康。

噪声损伤听力，长期在强噪声环境中工作或生活，人听力会下降，甚至出现噪声性耳聋。噪声会干扰睡眠，诱发多种疾病。例如，噪声会使人处在暴躁、紧张和不安的状态之中，导致心率加快、血压升高等应激反应，甚至诱发胃肠溃疡、内分泌系统功能紊乱等疾病。此外，噪声还影响心理健康，会使人心情烦躁，不能集中精力学习和工作，使人出现负面情绪反应，如持续时间较长，将会严重影响人们的生活质量。

（二）环境保护

环境保护，一般是指人类为解决现实或潜在的环境问题，协调人类与环境的关系，保护人类的生存环境、保障经济社会的可持续发展而采取的各种行动的总称。

党的十九大报告指出：建设生态文明是中华民族永续发展的千年大计。必须树立和践行“绿水青山就是金山银山”的理念，像对待生命一样对待生态环境。保护环境可以美化我们的生活，拥有天蓝、地绿、水净的美好家园，是每个中国人的梦想。习近平总书记指示：“坚定走生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路，建设美丽中国，为人民创造良好生产生活环境，为全

球生态安全作出贡献”。教师要将环境保护的理念贯穿在本节课堂教学当中，培养学生从现在做起、从自身做起、从身边的一点一滴小事做起的意识和习惯，倡导对环境友善的生活方式。例如，及时切断家电电源、拧紧水龙头、远离一次性筷子、不使用一次性餐巾纸、用自备的菜篮或布袋买菜等。用实际行动为美丽中国加油。

（三）不同环境下锻炼的注意事项

体育运动不可避免会受到外界环境的影响，例如天气状况、空气质量、噪声等都可能影响体育锻炼的效果，甚至直接影响参加运动的学生的健康。如果在被污染的环境中运动，由于运动时呼吸量加大，会增加污染物质的吸入，尤其是在大雾等天气中，污染物不容易扩散，浓度升高，人的剧烈运动易引起急性中毒。因此，应尽量避免或减少在污染的环境中运动。教科书已列出了在高温环境下和寒冷环境下锻炼的注意事项，教师在讲解时，可结合当地实际情况进行扩充。《教师教学用书》进一步列举了在大气污染环境中、噪声环境中的锻炼注意事项，帮助教师拓展。

1. 在高温环境中，体育锻炼注意事项

高温环境会使人体大量排汗，体液流失较大，循环血量减少，运动能力下降，不宜进行剧烈运动，否则容易诱发热痉挛、热衰竭、中暑等病症。通常情况下，当气温在33℃以上时，就不宜进行剧烈运动了，最好选择运动量较小的运动方式。为了防止中暑等情况的发生，如不可避免要在高温环境下进行体育锻炼，除教科书讲解的注意事项外，教师还可进一步拓展，具体参考要点如下。

（1）运动量适宜，开始进行体育锻炼时，速度不宜太快，应逐渐增加速度。

（2）锻炼时间不宜太长，保持在15~20分钟为一个运动时段。

（3）特别需要注意的是单纯补充水分可能难以满足机体需要，最好能够补充盐水，以改善体内水电解质平衡紊乱的状况。

（4）雨后锻炼要注意路面湿滑，避免摔倒。

2. 在寒冷环境中，体育锻炼注意事项

在寒冷环境中运动，重点在于提醒学生规避一些不利因素，引导学生掌握教科书中的内容的同时，还要请学生注意以下要点。

（1）主要使用鼻子呼吸，不要张大嘴巴呼吸，避免冷空气直接刺激咽喉而引起呼吸道感染、喉痛和咳嗽等症状。

（2）注意运动时间，适时选择休息，不要过度疲劳。

3. 在大气污染环境中，体育锻炼的注意事项

在雾霾天进行体育锻炼应注意：第一，减少高强度锻炼，尤其要避免在户外运动；第二，推荐在有空气净化设备的室内进行锻炼，运动项目可以选择游泳、瑜伽、跳绳等运动。

灰尘是人类健康的大敌，过多的灰尘不仅会造成环境污染，还会影响人们的正常生活和工作，诱发人类呼吸道疾病。锻炼时，学生要尽量选择空气清新的环境，避免在灰尘环境下进行体育锻炼。如果室内运动环境可能存在灰尘较多的情况，应该打开门窗，尽量做好通风除尘，减少运动时灰尘对学生健康的不良影响。

4. 在噪声环境中，体育锻炼注意事项

选择体育锻炼环境，既要避免到人群喧闹、噪音较大、交通拥挤的地方，还要注意不可为了规避噪音而到自己不熟悉、人迹稀少的偏僻地方去锻炼。为了使身体锻炼活动顺利开展，并能安全进行，应当选择合适的环境，使体育锻炼收到理想的效果。最好选择户外环境优雅、空气清新且又安全的地方进行锻炼。

四、教学建议

（一）教学方法

该部分内容涉及体系庞杂的理论知识和一些学生应该掌握的实际生活技能，建议采用传统讲座和参与式互动教学相结合的方式，组织教学活动。

1. 以互动式提问的方法，引导学生回顾化学、生物等其他学科以前所学的相关知识导入本课，启发学生对环境、环境污染、不同环境对健康和体育锻炼的影响，以及环境保护等主题进行思考。也可以列举环境污染对健康造成不良影响的案例导入本节内容。例如，介绍我国的雾霾天气对健康和体育锻炼的影响，以此吸引学生对该部分学习内容的兴趣。

2. 第一部分的知识体系庞杂、容量大、层次较多，建议利用PPT等教学资源，通过传统讲座的方式传播该部分知识。

3. 结合参与式互动教学方法，灵活组织教学活动。为了更好地调动学生参与学习的积极性、主动性，建议教师还可以在传统讲座的基础上，结合分组讨论、卡片游戏等参与式互动教学方法，组织教学。例如，教师课前准备画有二氧化硫、PM2.5、盐酸、硫酸、汞、镉、除草剂、牛粪、洗涤剂、音响设备、汽车、工厂机器等内容的卡片，引导学生将这些污染物分别归类整理到大气、水体、土壤、噪声污染的条目下。还可以请学生分组列举、讨论我们日常生活中的环保行为和不环保行为等，引导学生发表自己的看法。

4. 教师在每一学时的尾声，要认真对教学内容进行小结，突出核心信息。还可向学生推荐一些课外读物，或者提出相关的问题，为学生课后继续深入学习提供指引。

（二）学习方法

1. 学生学习本节内容需要结合以前学习的化学、生物等学科知识，建议在教材内容的基础上，教师能够适当扩充学生的知识面，尤其是环境污染物对健康的影响部分，鼓励学生在课堂学习的基础上增加课外阅读量，补充更多的知识。

2. 本节学习除传统讲座之外，还采用了较多的参与式互动教学方式，例如，分组讨论、卡片游戏等，需要学生积极参与和配合，个别教学环节需要学生在课前进行准备。

3. 本节教学的主要目的是使学生能将所学知识应用到学习和生活之中，因此要督促学生用所学的知识改善自己的行为，从自己做起，从身边的小事做起，保护环境。

五、教学评价建议

本节内容以知识传播为主，建议主要采用以下两种方式，对学生的学习进行评价：其一是过程评价的方式，例如，采用教学活动参与积极性、发言次数、发言情况等指标，衡量学生对学习过程的投入情况；其二是随堂小测验，以检测学生学习的效果，例如，出具判断、选择等客观题目，检验学生对知识的掌握情况。

六、教学案例

在不同环境下锻炼的注意事项

（一）教学目标

1. 学生熟悉在不良空气、高温、寒冷环境下，进行体育锻炼的注意事项。

2. 学生学会选择合适的体育锻炼环境，掌握自我保护和避免运动伤害的技巧。

（二）教学重点与难点

1. 教学重点：学生掌握在不良空气、高温、寒冷环境下，进行体育锻炼的注意事项。

2. 教学难点：学生学会自我保护和避免运动伤害的技巧。

（三）教学内容（详见本节“三、教学内容分析”部分）

本课的主要教学内容包括：雾霾天锻炼注意事项、灰尘天气锻炼注意事项、在高温环境中锻炼注意事项、在寒冷环境中锻炼注意事项。

（四）课前准备

白纸、油性笔，按照下述每一活动的具体要求，准备角色扮演和游戏需要的各种卡片。

（五）教学活动一：课程导入（约10分钟）

1. 活动目的：以角色扮演形式导入本学时主题——不同环境下锻炼的注意事项，以此吸引学生的注意力，促进学生参与教学活动的积极性。

2. 活动形式：角色扮演，自由讨论和教师小结。

3. 活动过程

（1）课前准备。安排两名学生准备角色扮演活动，示例剧情如下：

小明：“小宇，你的作业完成了吗？我们去锻炼一会儿吧。”

小宇：“作业已经完成，但是，你确定要去室外运动吗？今天雾霾这么重，空气污染这么严重，都伸手不见五指了。”

小明：“雾霾有什么可怕的，也不会致死，别那么胆小啦！”

小宇："老师在课堂上讲过，霾可以深入肺部引起咳嗽、呼吸困难和头痛。今天雾霾这么严重，我们去户外锻炼，这不就是去'吸霾'嘛，对健康没有好处的，就不要去了。"

小明一想只有自己去活动，没什么趣味，便放弃了去室外锻炼的想法。

（2）其他学生观看表演后，进行讨论：表演情境中，两名学生是否应该去室外活动？如果在上述情境中，两名学生想做适当运动，保证每日的身体活动量，他们应如何操作？（引导学生的答案围绕室内运动展开，如游泳等。）

（3）教师小结活动，引出本学时教学主题——不同环境下锻炼的注意事项。

（六）教学活动二：不同环境下的运动注意事项（约30分钟）

1. 活动目的：让学生能够自主选择适当的运动环境，明确在高温、寒冷、雾霾、粉尘环境下运动时的注意事项，学会在不良环境下进行体育锻炼时，自我保护、避免运动伤害的方法。

2. 活动形式：卡片游戏和教师小结。

3. 活动过程

（1）课前准备。根据学生人数，教师准备若干写有不同注意事项的小卡片。例如，"戴手套""戴帽子""尽量用鼻子呼吸""及时擦汗并换上干衣服""穿保暖的衣裤""穿保暖的鞋袜""适时在阴凉通风的地方休息""穿着透气的衣服""穿着浅色的衣服""补充盐水""饮用含维生素C的饮料""不能进行户外运动""通风除尘""皮肤湿冷时立即停止锻炼""打开门窗""推荐游泳""推荐瑜伽""头晕恶心时停止运动"等注意事项，如果学生人数较多，可以将个别注意事项分成多张小卡片。此外还要准备分别写有"雾霾天""灰尘环境""高温环境"和"寒冷环境"的4张卡片。

（2）教师向学生分发小卡片。

（3）教师请手持"雾霾天""灰尘环境""高温环境"和"寒冷环境"四张卡片的学生将自己的卡片贴在黑板上，并逐一向同学阐述自己卡片上显示的环境的特点。教师可以启发在座学生，对台上学生的阐述适当进行补充和纠正。

（4）教师请学生对于写有不同注意事项的小卡片进行分类整理，分别将其归类到所属的环境条件下。教师注意让学生说明为什么在这些环境条件下运动，要注意很多特殊问题，并解释自己这样放置、归类的原因。

（5）教师对本活动进行小结，强调体育锻炼应该选择合适的环境，在不同的环境条件下运动，应该注意自我保护，减少和避免运动伤害。教师的小结可以参考下表进行。

环境条件	注意事项	参考理由
雾霾天	不能进行户外运动	雾霾危害健康，PM2.5
	推荐游泳	室内运动不接触霾
	推荐练瑜伽	室内运动不接触霾

续表

环境条件	注意事项	参考理由
灰尘环境	通风除尘	促进灰尘扩散
	打开门窗	
高温环境	适时在阴凉通风的地方休息	降温，减少运动量
	穿着透气的衣服	促进散热
	穿着浅色的衣服	减少吸热
	补充盐水	维持水电解质平衡
	饮用含维生素C的饮料	补充维生素
	皮肤湿冷时立即停止锻炼	预防中暑
寒冷环境	戴手套	防冻
	戴帽子	防冻
	尽量用鼻子呼吸	减少对呼吸道的冷刺激
	及时擦汗并换上干衣服	预防感冒
	穿着保暖的衣裤	保暖
	穿着保暖的鞋袜	保暖

（七）总结（约5分钟）

1. 活动目的：由教师归纳和总结本节课主要内容，加深学生对本节课知识点的印象，提升学生自我保护的能力。

2. 活动形式：教师小结与测评。

3. 活动过程

（1）教师可以利用教学演示文稿或白纸，归纳主要知识点并梳理相关层次，在总结过程中，可穿插与全体学生的互动问答。

（2）随堂小测验：教师归纳总结后，随堂提出2~3个问题，请学生现场回答，或者在小纸条上作答上交，作为教学评估依据。

（八）教学评价建议

本学时教学内容以知识传授为主，并结合技能培养，因此建议教学评价可以分为两部分：第一部分是随堂知识小测验；第二部分需要教师在日后的教学过程中，通过观察学生的体育锻炼行为习惯进行判断，例如，他们能否选择适当的环境进行体育锻炼，能否在特殊环境下采取一些自我保护的措施等。

随堂知识小测验，可以参考以下问题，括号内为参考答案。

列举至少3个在雾霾天比较合适的运动方式。（游泳、羽毛球、瑜伽等室内运动方式）

列举至少5个在高温环境下运动的注意事项。（喝维生素C饮料、补充盐水、阴凉处休息、

穿透气衣服、穿浅色衣服、预防中暑等）

请说明在寒冷环境下运动，尽量避免用嘴呼吸的原因。（用鼻呼吸，在一定程度上可避免干冷空气直接刺激呼吸道）

列举至少5个在寒冷环境下运动的注意事项。（戴手套、戴帽子、穿着保暖的衣服和鞋袜、用鼻子呼吸、及时换干衣、防冻、防感冒等）

为了避免噪音影响运动，我们应尽量选择在人迹稀少的地方运动。请判断这一说法是否正确，并说明原因。（不能，这一做法存在安全隐患）

七、参考资料

1. 解振华主编. 中国大百科全书:环境科学［M］. 北京:中国大百科全书出版社，2002.
2. 中华人民共和国环境保护部. 中国公民环境与健康素养（试行）［S］，2013.
3. 杨克敌. 环境卫生学［M］. 北京:人民卫生出版社，2017.

人教版®

第四节　心理健康与社会适应

健康不仅是没有疾病和虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。在高中阶段，随着学生年龄的增长，以及生活、学习节奏的加快，学习压力的增大，他们将会遇到越来越多的心理和社会适应方面的烦恼和困惑，需要教师和家长给予及时的指导和干预，增进学生的心理健康，培养和提高他们的社会适应能力。

一、教学目标

1. 使学生明确心理健康和良好社会适应能力的重要性。
2. 使学生了解心理健康的标准，以及自我意识、情绪、人际关系等基本概念。
3. 使培养学生的自我认识、调控情绪、建立良好人际关系的生活能力。
4. 使学生能够掌握网络安全、预防和应对校园欺凌以及防范性骚扰和性侵犯的技能。

二、教学重难点

1. 教学重点：学生掌握心理健康标准，以及自我意识、情绪、人际关系等基本概念。
2. 教学难点：培养学生心理健康和人际交往等各种生活技能。

三、教学内容分析

本节内容主要涉及心理健康的标准，自我意识、情绪、人际关系的基本概念，以及自我认识、调控情绪、建立良好人际关系和注意交往安全等内容。

本节内容计划用4个学时完成教学，具体学时和内容分配详见下表。

教学顺序	具体教学内容	教学安排建议
第1学时	心理健康的标准，自我认识的概念和方法	该部分教学内容包含理论知识和技能培养，建议首先讲授相关知识，随后运用参与性互动教学手段，改善学生技能
第2学时	情绪的基本概念，认识情绪的特点：两极性、相对性、动力性等，发展调控情绪能力	该部分教学内容的技能培养是重点，建议以参与式互动教学方法为主，尽量将理论知识讲解渗透于互动活动当中
第3学时	人际关系的基本知识，提高学生人际交往技能	该部分教学内容的重点是提高学生的人际交往技能，使学生具有和谐的人际关系，建议采用体验式的互动教学方法
第4学时	高中学生常见的人际交往安全隐患，高中生网络安全，预防和应对校园欺凌，防范性骚扰和性侵犯	该部分教学内容包含理论知识和技能培养，建议采用基本知识讲授和参与式互动教学相结合的方式进行教学

（一）心理健康——自我意识

对于青少年的心理健康的界定，我国学者通常认为包含七个方面：智力发育正常；情绪积极稳定；能构建和维持和谐的人际关系；有良好的自我意识，对未来充满信心；有协调稳定的个性特征；行为协调，反应适度；心理行为特征与年龄一致。综上所述，心理健康基本包含了智力正常、情绪稳定、意志合理、个性协调、态度积极、行为恰当等。一个人对自己生理状况、心理特征以及自己与他人关系的认识，就是自我意识。包含以下三个层面的内容：

第一层面是自我认识。自我认识是主观自我对客观自我的认识与评价，如果一个人认为自己没有价值，就会缺乏信心，没有主动性和积极性，做事难以保证质量。相反，如果一个人只看到自己的长处，就会盲目乐观，自以为是，往往不能处理好人际关系，被他人拒绝、或被群体所孤立。可见，对自我的客观认知和评价，对个人的心理健康有着不可忽视的影响。人们一般通过三种途径完成自我认识：通过自我观察和反省认识自己；通过他人认识自己；通过自己行为处事的结果来认识自己。

第二层面是自我体验。它是一个人对于自身状态的内心情感体验，自信、自卑、自尊、自满、内疚、羞耻等都是自我体验。良好的自我体验有助于个人健康发展，有利于学生更好地建立人际关系和未来目标，而自卑、羞耻、自负等不良的自我体验则会成为学生健康成长的阻碍。

第三层面是自我控制。它是一个人主观能动性的体现，是一个人对自己行为、思想和语言的制约和控制，以期使得自己的言行符合社会规范，是自我意识的最终目的和最高标准。例如，学生克服贪睡的欲望，早起参加跑步和早读就是自我控制的表现。

加强体育锻炼，能够增强学生的自我意识。教科书为学生详细呈现了体育运动对提高自我认识能力的作用。教师要为学生详细讲述，使学生理解其间的重要关系。

（二）心理健康——情绪调节

情绪是指一个人对客观事物和环境的态度与体验，根据人的面部表情，一般将情绪分为兴

趣、愉快、痛苦、惊奇、愤怒、厌恶、惧怕、悲哀、害羞和自罪感十种。情绪具有两极性、相对性、矛盾性、动力性、非理性和过程性。例如，情绪可能给高中学生的认知带来驱动力，良好的情绪会具有更大的力量，促使高中学生完成一些平时不能完成的动作，这就是情绪的动力性特征。

调节情绪的能力，是指一个人能够很好地认识自己和他人的情绪，运用适当方法把消极情绪转化成积极情绪，使之不对自己和他人身心健康造成有害影响的能力。教科书已详细介绍了情绪调节方法，教师可通过示范、指导来帮助学生掌握适合自己的调节方法。同时，教师可以着重讲解体育锻炼对情绪调节的作用，促使学生进一步养成良好的运动习惯。

体育锻炼对情绪调控有十分明显的积极作用。例如，体育锻炼能够分散对忧虑和挫折的注意，使学生摆脱消极的体验，从运动中获得愉快感和满足感，从而稳定情绪。体育锻炼还可以帮助学生宣泄消极情绪，释放内心的郁闷，减弱或消除不愉快的情绪，降低内心的紧张状态，保持心理平衡。体育锻炼可以使学生获得控制感、竞争感、成就感，从而提高自我效能感，诱发积极的思维和情绪，对抑郁、焦虑和其他消极情绪具有一定的排解作用。最后，体育锻炼可以促进社会交往，使同学之间可通过多种方式表达友情，增进相互交往。因此，积极锻炼，尤其是参与集体项目的锻炼，可以调节人际关系，达到改善学生情绪状态的作用。

（三）社会适应——人际交往技能

1. 人际关系的概念

人具有双重属性，即自然属性（或称生物属性）和社会属性。人的社会属性主要是指人具有社会性，人一出生就处于一个复杂的社会关系网络之中，这就是人际关系。每个人，特别是高中学生都需要学会构建和维护自己的人际关系，这样不仅能够满足学生内在心理的需求，也能够帮助学生解决生活中的各种问题和困难。

2. 发展高中学生人际交往技能

一个人良好的社会适应能力，正是在不断与他人的交往中培养起来的。作为高中学生，需要接受交往对象的不同表现，学会与同学、家长、老师，甚至陌生人交往。如果能有很强的交往能力，拥有良好的人际关系，就能够获得更多的信息和支持。在高中时期，教师应正向引导学生接触更多的同学，大家都要面对成长的变化、学业的压力，彼此之间既有竞争，又有合作。学生之间的交往应遵循真诚、自然、尊重、理解、宽容和助人等原则，并注意以下几方面：

（1）真诚微笑，自然大方，留下良好的第一印象。

（2）换位思考，宽以待人，善于处理人际矛盾。

（3）积极联络，主动维持人际交往。

（4）多参加集体、团队活动，结识更多朋友，发现和欣赏别人的优点。

（5）遇到棘手的问题时，学会沟通、协商，也可以向你信赖的成年人请教。

体育活动中的人际交往具有形象、简洁、快速、明确等特点，既会运用语言交流，也会用到肢体语言；既有队友之间相互提醒、默契合作，也有对手之间切磋技艺、拼搏竞争。这些交流促进了参与者之间的情感互动，促进人际关系变得和谐、融洽，使学生能更好地理解和尊重对方。

（四）社会适应——人际交往与自我保护

目前学生人际交往的安全隐患主要包括网络安全及网络交往中的自我保护、预防和应对校园欺凌、防范性骚扰和性侵犯等方面。

1. 网络交往中的自我保护

网络中虚拟的人际交往，给一些别有用心的人以可乘之机，他们可能在网络上散布谣言、以假乱真，甚至实施违法言行。高中学生好奇心较强，心理、生理发育尚未成熟，在网络诱惑面前往往缺乏辨别力、自制力与自觉性。在网络交往中，高中学生应该提高警惕，防止个人信息泄露，仔细辨别网友提出的各种要求，切忌逃避现实生活而沉湎于网络、依赖网友联系来满足个人的情感需求。坚持以下交往原则。

（1）要善于网上学习，不浏览不良信息。

（2）要诚实友好交流，不侮辱欺诈他人。

（3）要增强自护意识，不随意约会网友。

（4）要维护网络安全，不破坏网络秩序。

（5）要有益身心健康，不沉溺虚拟时空。

2. 预防和应对校园欺凌

校园欺凌是一个复杂的社会问题，包括语言、肢体、心理和网络欺凌等多种行为表现，需要学校、家庭和社会一起努力才能解决。教师不仅要正向引导学生不做欺凌者，还要教授学生日常的交往注意事项，有效预防校园欺凌的发生。具体注意事项包括以下四个方面。

（1）学生要提高自我保护意识。例如，遇事不要忍气吞声，要及时告诉家长或老师；身上不携带太多的钱物；受到暴力侵害时，可采取灵活的应急措施，避免刺激对方，可以采用异常动作引起周围人注意，必要时，向路人呼救求助，以减少被侵害程度，事后立即报案。

（2）学生要提高社会交往能力。例如，交友要谨慎，少与行为不端的人联系，不要上网交友，更不要网恋或私自会见网友；出外办事不单独行动，要与同学结伴而行，及时告知父母自己的去向，以免发生意外。

（3）使学生养成谨言慎行的习惯。在学校日常生活中，不要说刺激、伤害别人的话；在公共场合遇到可疑人时，应设法避开；着装要得体；与他人发生矛盾或冲突时，尽量用和缓的语言和手段加以处理。

（4）提醒学生上学、回家时，要走大路，不要走僻静、人少的地方；要按时回家。

3. 防范性骚扰和性侵犯

性骚扰是指一方通过语言或形体的有关性内容的侵犯或暗示，给另一方造成心理上的反感、压抑和恐慌。性侵犯是指为满足伤害者性欲或者其他目的，而通过暴力、欺骗、物质引诱等方法，违反他人意愿，对其实施与性有关的伤害行为。性骚扰和性侵犯严重危害了当事人的身心健康，必须义正词严地拒绝，必要时应该运用法律武器保护受害者的合法权益。教师可以通过实例列举，引导学生识别日常生活中的性骚扰和性侵犯行为，并教会学生防范性骚扰的技能，具体的教学内容，可参考以下要点。

（1）人的身体是属于自己的，尤其是游泳衣、游泳裤所遮挡的隐私部位，没有任何人有权力不经过你的允许看或者抚摸你的身体。即便医生需要为你做必要的身体检查，也需要有家长或第

三者陪同才能进行检查。

（2）任何令你感觉不自在、不舒服，或者别扭的话语、触碰，你都可以勇敢地拒绝。

（3）你不需要帮助坏人保守秘密，应该将别人令你感觉不适的言语和行为举止告诉教师和家长，如果情况比较严重，还可以选择报警，寻求警察的帮助，这样既能有效地保护自己，也能够让坏人受到应有的惩罚，不至于危害更多的人。

（4）不要轻易相信陌生人的话，更不要随便去陌生人家里或带陌生人到自己家里，在夜晚出门或者去偏僻场所时，最好结伴而行，尽量不要单独行动。如果遇到坏人威胁、纠缠，要冷静、机智，借机迅速跑开，大声呼救，向周围人求助，并及时报警。

四、教学建议

（一）教学方法

该部分内容涉及心理健康标准、自我意识、情绪调节、人际交往和自我保护等心理和社会适应层面的知识和技能，内容相对较多，并且偏重心理学基本概念和基本原理的实际运用，建议采用参与式互动教学为主的方式组织教学，适当在其中穿插一些理论知识的介绍。

1. 心理健康标准是判断心理健康的重要依据，也是学习心理健康和社会适应等内容的基础。在此基础上，教师要进一步明确心理健康的一些具体要求，例如正确的自我认知、积极的情绪状态、构建良好的人际关系等。心理健康、自我意识、情绪、人际关系等基本概念是学习后面内容的重要基础，属基本概念范畴，理论性较强，教师在教学时要结合实际事例进行讲解，深入浅出。

2. 学习心理健康和人际交往的基本概念的目的是为了促进健康心理的养成和良好人际关系的建立，但具备健康的知识，并不意味着就已掌握健康的技能、会选择健康的行为，从知识形成到行为落实还需经历一定的过程。本节教学的目的是培养学生心理健康和人际交往的各种生活技能，促进学生的健康心理的养成和良好人际关系的建立，教师应采用多种形式的参与式互动教学方法，展开本节内容的教学，着重于影响学生的态度和行为改变。

3. 建议教师在每一学时课程开始的时候，运用一些学生实际生活中的案例导入课程内容，这样既能贴近学生生活，吸引他们的注意力，又能起到现实的指导作用。

4. 参与式互动教学是本节主要的教学方法。例如，第1学时的自我认识部分，教师可以请学生写出自己的5个优点和5个缺点，还可以请同学之间互相写出对方的5个优点和5个缺点；第2学时的情绪调控部分，学生可以分组讨论“当我开心的时候，我喜欢做哪些事”“当我不开心的时候，我常常会做哪些事来调整自己”等主题；第3学时的人际交往部分，教师可以让学生分组讨论“你喜欢什么样的男生（女生）”；第4学时的自我保护部分，教师可以让学生讨论“高中生在日常生活中，面临的安全隐患有哪些”“如何应对校园欺凌”“如何防范性侵犯”等主题。

5. 在参与式互动教学活动过程中，每一个活动末尾时的教师小结，尽量要突出本学时的一些核心信息，也可以结合一些理论知识的讲解，或推荐一些课外参考读物，以丰富教学内容。

（二）学习方法

1. 本节内容比较丰富，知识强度也比较大，需要学生有认真学习的态度。此外，课外阅读是学生补充知识的有效途径，教师可以引导学生课前做一些预习性的课外阅读工作。

2. 本节学习有较多的参与式互动教学设计，如分组讨论、卡片游戏等，需要学生积极参与和配合，尽量敞开心扉，减少心理掩饰，从而达到最好的学习效果。

3. 对于本节所学知识，应注意在日常学习和生活中的运用，建议学生应主动运用所学的知识改善其自身的心理状态和行为习惯，尤其要注意善于调节自己的情绪，增强自我保护的意识和能力。

五、教学评价建议

本节内容主要以态度和技能培养为主，建议对学生的学习评价主要采用形成性考核的过程评价方式。

1. 以过程性评价的方式评价学生的学习过程。例如，学生的出勤率、教学活动参与积极性、发言次数、发言情况等指标，衡量学生学习过程的投入情况。

2. 本节教学可能采用较多的分组讨论形式来组织教学活动。因此，教师可以分组对学生进行评价，或者根据各小组讨论、分享的表现情况，让小组之间互相打分，以区分不同小组的学习情况。

3. 本节的教学内容涉及态度和技能培养，学生在短期内不一定能表现出预期学习效果，建议教师在条件许可的情况下，采用追踪观察的方式，通过班主任或家长，了解学生学习后的情况，对学习前后的效果进行对比。

六、教学案例

社会适应——人际交往技能

（一）教学目标

1. 学生能够复述人际关系的概念、人际吸引的原则，以及人际吸引的类型。

2. 学生学会反思人际交往中的不同关系及其距离，发展人际交往的生活技能。

（二）教学重点与难点

1. 教学重点：人际关系和人际吸引的概念、原则和类型。

2. 教学难点：发展人际交往的生活技能。

（三）教学内容（详见本节“三、教学内容分析”部分）

本课的主要教学内容包括：人际关系，发展学生人际交往技能。

（四）课前准备

白纸、油性笔，按照后面每一个活动的具体要求准备各色水彩笔和游戏需要的各种卡片。

（五）教学活动一：课程导入（约5分钟）

1. 活动目的：以案例形式导入本学时主题——人际关系和人际交往技能，吸引学生的注意力，促进学生参与教学活动的积极性。

2. 活动形式：案例分析，互动提问和教师小结。

3. 活动过程

（1）课前准备。教师课前准备案例，并以讲故事的方式向学生介绍。案例如下：

小丽是高一（三）班的住校新生，入学仅一周，与同宿舍的同学关系就已变得非常紧张。小丽便向班主任申请调换一个宿舍。班主任同意了小丽的请求。然而一个月之后，小丽又向班主任提出申请，因为她与调换后的宿舍同学相处也很不愉快，矛盾重重，希望班主任能继续帮自己调换宿舍。

（2）案例讲述完毕，教师提问："如果你是小丽的班主任，你会如何应对？"（参考回答：帮助小丽分析她可能存在的人际交往问题），教师进一步提问："你觉得小丽可能存在哪些问题？"（参考回答：小丽可能存在人际交往问题，此外，缺乏自我反思的能力，当出现问题时，总是从别人那里去找原因，不会反思自己的问题）

（3）教师小结活动，引出本学时主题——人际关系和人际交往技能。

（六）教学活动二：我最喜欢的男生/女生（约15分钟）

1. 活动目的：利用分组讨论形式，请学生分析同学的哪些特质相对更容易吸引别人，以此启迪学生养成吸引别人，易于被他人接受和喜欢的好品行和特质。

2. 活动形式：分组讨论。

3. 活动过程

（1）学生分组。教师将学生按性别分成4组，男生2组，女生2组。

（2）教师向4组学生分发白纸和油性笔，然后请4组学生按照以下安排分别讨论4个主题，并将关键词写在白纸上。教师提醒学生快速反应，在5分钟的有限时间里，写出尽可能多的特质。

男生1组：我觉得什么样的男生比较有魅力？

男生2组：我最喜欢什么样的女生？

女生1组：我最喜欢什么样的男生？

女生2组：我喜欢和什么样的女生成为朋友？

（3）教师请每一组分享各自讨论的结果，可以适当解释原因。

（4）教师对学生的讨论结果进行小结，凸显以下核心信息。

- 每个人喜欢的特质可能不同，但是人类有一些共同喜欢的基本特质，例如善良、诚实、阳光、勇敢等。
- 男生和女生吸引人的特质存在一定的差异性，因为社会文化对男性和女性有不同的要求（可以适当引入"社会性别"的概念），这就是人们通常说的"男女有别"。

- 我们的分析和讨论是希望大家能够理解人际吸引的一些要素，将自己培养成为一个有魅力、有涵养的人。

（七）教学活动三：我的“朋友圈”（约25分钟）

1. 活动目的：通过主题游戏的方式，让学生了解人与人之间保持适当的距离，能够让人感觉到安全和舒适，还要注意不同的角色之间的人们，彼此的距离也不同。

2. 活动形式：角色扮演，主题游戏。

3. 活动过程

（1）课前准备。教师课前准备好7张不同角色的彩色卡片，例如“爸爸”“妈妈”“老师”“偶像”“好朋友”“医生”“校长”等。

（2）教师在教室中央或者讲台上放置一把椅子，请一名学生作为志愿者坐在椅子上。随后邀请7名学生上台，将坐着的学生紧紧围住，7名学生尽可能地靠近被围住的学生，并用目光注视这名学生，坚持1分钟。

（3）教师询问坐在中间的学生：“此时此刻你的心情如何，有什么想法，为什么？”（学生回答：压迫、紧张、心烦、害羞等，原因是围着的同学离自己太近，没有距离）

（4）教师请7名学生后退三步，再次询问坐在中间的学生：“此时此刻心情如何，有什么想法？”（学生回答：舒服、轻松很多）

（5）教师向7名学生分发分别写有“妈妈”“老师”“偶像”“好朋友”“爸爸”“医生”“校长”等角色的卡片，请学生分别扮演自己得到的角色。

（6）教师请7名学生思考：如果你与中间坐着的同学的关系正符合你拿到的角色任务，你认为你应该站在中间同学的哪一方位比较合适，应是多远的距离？请7名学生依次站定位置，并且简短说明自己的想法。

（7）教师询问坐在中间的学生：“有没有同学的位置让你觉得不舒服，你认为应该如何调整？”请坐在中间的学生调整7名学生的位置，并简短说明理由。

（8）角色扮演结束，掌声感谢8名志愿者学生，教师引导全体学生讨论这个活动带给大家的思考和启迪。

（9）教师小结本活动，提示以下信息：

- 人与人之间应该保持适当的距离，距离产生安全感。
- 人与人之间的距离有亲、疏之别。
- 人与人之间的距离不是由单方面决定的，是双方不断磨合的结果。
- 我们往往特别容易伤害的总是那些和我们最亲近的人，如家人。

（八）教学评价建议

本学时教学内容涉及理论知识的学习，但更注重在日常生活中，人际交往技能的培养，建议教师结合随堂知识小测验和长期行为观察等方式，进行教学评价。

首先，教师可以利用随堂知识小测验的方式，了解学生短期学习效果及理论知识的掌握情况。具体测验试题可以参考以下题目（同意请划“√”不同意请划“×”）。

1. 人和人之间关系越亲密越好，最好的朋友就应该没有距离。（　　）

2. 漂亮的女生人际关系自然就会好。（　　）

3. 性格不同的两个人往往能够优势互补，可能会成为最好的合作伙伴。（　　）

4. 当我和别人发生矛盾时，一般都是别人的错。（　　）

5. 个人距离是人和人之间最近的距离，一般在家人和恋人之间才有。（　　）

6. 日常生活中，我们特别容易伤害最亲近的人。（　　）

【参考答案：× × √ × × √】

其次，学生人际交往能力的培养并不是一朝一夕就能完成的事情，建议教师通过较为长期的行为观察和追踪访问的形式，了解学生对于本课内容学习的体会和感受，以此判断本学时教学的长期效果。

七、参考资料

1. 殷恒婵，傅雪林. 对体育锻炼心理效应研究的分析和展望［J］. 北京：体育科学，2004.

2. 第欧根尼·拉尔修. 名哲言行录［M］. 吉林：吉林人民出版社，2010.

3.［美］菲利普·津巴多等. 津巴多普通心理学［M］. 钱静，黄珏苹译北京：中国人民大学出版社，2008.

4. 陶芳标. 儿童少年卫生学［M］. 北京：人民卫生出版社，2017.

人教版®

第五节　运动安全

本节教学重点涉及体育锻炼与运动安全守则，急性损伤的一般处理方法，骨折的紧急处理，扭伤、拉伤、运动性晕厥、运动性哮喘、运动性腹痛的紧急方法和预防等内容，要使学生遵守运动安全守则，掌握预防和紧急处理运动伤病的知识及方法，从而学会在运动中保护自己和他人。

一、教学目标

1. 使学生明确并自觉遵守运动安全守则。
2. 使学生掌握急性损伤的一般处理方法及骨折固定法。
3. 使学生了解运动性晕厥、运动性腹痛、运动性哮喘和肌肉痉挛的处理措施和预防方法。
4. 提高学生安全进行体育锻炼的意识。

二、教学重难点

1. 教学重点：学生了解并遵守运动安全守则。
2. 教学难点：急性损伤的一般处理方法及骨折固定法。

三、教学内容分析

本节内容主要涉及体育锻炼与运动安全守则，急性损伤的一般处理方法，骨折、运动性晕厥、运动性哮喘、运动性腹痛以及肌肉痉挛的处理措施和预防方法。计划利用2个学时完成教学内容，具体学时和内容分配详见下表。

教学顺序	具体教学内容	教学安排建议
第1学时	体育锻炼与运动安全守则	该部分教学以转变学生观念为主，可结合小组讨论形式进行教学。在开始运动前的准备活动阶段，可利用体验形式推进教学
第2学时	运动损伤的处理与预防	该部分教学是在知识基础上的技能培训，建议主要采用参与式互动教学方法，组织教学活动

（一）体育锻炼与运动安全守则

1. 造成学生运动损伤的主要原因

运动损伤是在体育运动过程中发生的各种损伤的统称。运动损伤的发生与运动项目、锻炼过程、运动环境、运动者的自身条件以及技术动作密切相关。对于学生来说，造成运动损伤的主要原因包括以下几点。

（1）缺乏预防运动损伤的意识。学生普遍具有较强的好奇心和好胜心，生活经验和运动经验又不足，思想上容易麻痹大意，在体育锻炼和活动中，缺乏预防运动损伤的意识。

（2）准备活动不充分或不正确。运动时，全身各系统的生理机能都有较大的变化，准备活动能有效地帮助机体尽快进入和适应运动时的状态。学生如果未做准备活动，就直接进行高强度的体育活动，则易出现恶心、力不从心的问题，往往主观意愿想完成动作，但身体机能却无法跟上，导致受伤。进行准备活动时，既要全面活动身体，还要针对锻炼项目进行相应的准备。

（3）技术动作不正确。

（4）运动量不适当，特别是运动量（或局部运动量）过大。

（5）组织教学不当，违反练习原则，缺乏必要的保护和帮助；器械检查不充分，场地布置不合理，教学过程安排不当。

（6）场地设备有缺陷。例如，光线不足，地面不平，存在碎石杂物、积水等，地面过硬、过滑、有裂缝；器械表面粗糙，器械规格标准与学生年龄、性别不符。

（7）气候不良。气温过高导致学生中暑，气温过低导致学生冻伤，潮湿闷热的天气使学生出汗过多，容易发生虚脱或肌肉痉挛。

（8）学生身体不佳，状态不好。例如，学生睡眠不好、疲劳或病后未完全恢复、心情不佳、恐惧等都可能造成动作不协调，出现技术上的错误，导致受伤。

2. 运动安全守则

为做好运动时的安全防护，避免发生运动损伤，要增强学生安全防护的意识和能力。针对运动损伤的主要原因，教科书列出了九条运动安全守则，帮助学生提高安全意识，预防损伤，本书对于这九条安全守则进行更为深入的剖析，帮助教师进行课堂讲解。

（1）充分了解自身身体状况。通过身体检查，使学生充分了解自身的发育程度、健康状况以及机能水平等基本情况，以确定是否适合参加体育锻炼，并选择合适的运动项目及强度。进行体育锻炼时，应根据个人实际情况，包括年龄、性别、生理特点、体质强弱、是否患有疾病等具体情况，来合理安排自己的锻炼内容和运动量。如果存在身体状况不佳等情况，应及时向教师报告。

（2）运动时着装要合理，并根据运动项目正确佩戴护具。要帮助学生选择宽松、柔软、弹性好的运动服。冬季要注意保温，夏季要注意散热防暑。要妥善放置钥匙、小刀等硬物，运动时不能带在身上，否则容易发生伤害事故。

（3）选择安全的场所进行锻炼。适宜的锻炼场地是提高运动效果和避免运动损伤的前提。锻炼的环境应保持干净、整洁、地面平整，提醒学生尽量避免聚集在狭小区域内锻炼，以免发生碰撞等事故，不要去危险或不明情况的水域进行游泳，还应避免在恶劣的气候条件下进行户外体育活动。

（4）合理安排体育锻炼或比赛过程。在体育锻炼前要充分热身，做好准备活动。例如，一般

性的跳、慢跑、牵拉、抗阻力量练习以及专项性活动等，有助于身体机能快速进入运动状态。准备活动时间一般为5~10分钟，强度应依照项目而定，微出汗但不感到疲劳是主观测定强度的一个指标。在锻炼之后也要进行放松活动，如缓慢拉伸相关部位的肌肉，以消除运动性疲劳。教师要引导学生根据比赛项目特征、强度、赛制安排，并结合自身条件，合理安排比赛过程，避免造成过度疲劳，使身体受到伤害。

（5）合理控制运动负荷，避免运动过度。运动中的负荷量是逐渐增加的，后一阶段的负荷量会超过前一阶段的负荷量，这是对机体适应性的理想刺激，适应的机制是生理应激，在此过程中运动负荷是引起适应性变化的生理性刺激。但如果运动的总负荷超过了人体所能接受的限度，运动负荷就会从生理性刺激变成病理性刺激，导致一系列身体、心理、形态机能、运动能力等方面的症状。学生应根据自身的体能状况，选择合适的强度进行体育锻炼。待体能水平提升后，再逐步增加运动强度。锻炼时可以采用靶心率等方法来监控锻炼的强度。

（6）集中精力，投入运动。过度兴奋、思想懈怠或运动时与其他人嬉笑打闹，都会导致注意力不集中、动作协调性下降，造成运动伤害的隐患，尤其在一些对抗性的练习中伤害性往往更大。例如，在组织投掷练习时（实心球、铅球等），提醒学生一定要集中精力，严格按照教师口令训练、令行禁止，不能有丝毫马虎。此外，体育器材有的坚硬沉重、有的飞行速度快、有的前端尖利，如果学生注意力不集中，不小心被击中，会对身体造成严重的伤害。

（7）采用正确的动作要领和保护方法来进行练习。体育运动的形式复杂、项目繁多、特点不同、效果各异。每一个运动项目都有其特定的动作要领和保护方法，错误的动作即使未立刻造成伤害，长期持续，也会对健康产生负面影响。

采用正确的动作要领和保护方法，不仅可以提高运动成绩，也是避免运动损伤的基本手段。例如，在体操或技巧性项目中，学生不仅需要他人的保护和帮助，其自身也要学会自我保护。此外，还可以使用各种保护支持带，起到稳定关节、防止韧带损伤的作用，如弹力绷带和粘布保护支持带。要使学生明确保护支持带的使用方法，科学用材、包扎部位合理、松紧适度，有利于活动，不会造成伤害。

（8）切忌运动粗野或违反规则。

体育运动常常是在高强度、高对抗、多变化的情形中比赛，参与者如果不了解规则或行为粗野，出现违反体育规则和道德的危险性动作，不仅会造成比赛参与双方的矛盾，严重者还可能引发群体事件，对自身和他人造成伤害。例如，短跑、速滑等项目规定参赛者要在各自跑道内行进，不能随意更改跑道，离开比赛场地。这不仅是竞赛的要求，也是对安全的保障，特别是在终点冲刺过程中，人身体的冲击更大，精力又集中在竞技之中，思想上毫无戒备，一旦相互碰撞，可能发生严重损伤，必须要求参赛者遵守规则；还有篮球、足球等对抗性较强、身体接触较多的运动，如果参赛者动作过大过猛，在争抢中违反规则，也易造成自身和他人受伤。

（9）掌握基本的预防运动损伤的知识与技能，提高预防运动损伤的意识，加强自我保护。

（二）运动损伤和突发情况的急救

在体育锻炼或比赛中，难免会出现运动损伤，掌握运动损伤的处理原则，能帮助自己和同伴及时、正确应对突发的运动损伤，降低损伤造成的危害，减少伤者的痛苦。

1. 运动损伤现场急救的基本原则

（1）保证生命安全：在呼叫急救人员的同时，迅速并仔细检查伤者的重要生命体征，包括气道是否通畅、有无呼吸、血液循环是否正常、功能是否正常（神志、瞳孔、运动反应等），并暴露受伤部位以便观察。

（2）控制大出血：通过按压供血动脉进行止血。

（3）控制可能加重全身状况恶化的情况。

（4）固定受伤肢体，以防组织进一步损伤。

（5）处理慢性出血。

2. 学校发生突发运动损伤时，学生进行紧急处理的基本流程

（1）损伤发生后，应安排伤员原地或就近休息，了解其受伤情况。

（2）立即报告教师或医务人员。

（3）对急性闭合性软组织损伤进行早期处理。

（4）对于伤情较重者，配合学校医务人员紧急送医救治。

（5）了解、分析损伤发生原因，吸取教训，提高认识，避免同类事故再次发生。

3. 急性损伤的一般处理方法

（1）开放性损伤的处理

开放性损伤是指伤处皮肤和黏膜完整性遭到破坏，有伤口与外界相通的损伤。擦伤、撕裂伤、刺伤和切伤等都属于开放性损伤。基本处理方法包括止血、清创（清理伤口）、消毒（预防感染）、修复和制动等步骤。开放性损伤一般都会造成伤口不同程度的污染，需要对其进行清洗和消毒，尽量除去伤口中的细菌和其他污染物，然后根据损伤类型和受伤部位进行处理。例如，处理擦伤时，应用生理盐水洗净创面，伤口周围用酒精或过氧化氢（双氧水）消毒，用红药水等涂抹伤口的表面，无须包扎。当伤口创面大、污染严重时，要注射破伤风抗病毒血清。对于出血较大的伤情，可使用指压止血法，这是在缺乏包扎器材时最简便的止血措施，但因手指容易疲劳不能持久，只能作为临时止血方法，随后应改用其他救助方法。需要特别注意，救助的人不要徒手接触伤口和血液，避免血液性传染病的传播。

（2）急性闭合性损伤的处理

急性闭合性损伤是指身体由于瞬间遭到直接暴力或间接暴力而造成的损伤，伤处皮肤和黏膜完整性无破坏，没有伤口与外界相通。例如，挫伤、肌肉拉伤及关节韧带损伤。软组织损伤在24~48小时内为早期阶段，在此阶段进行科学的处置将减轻伤者的病痛，促进损伤恢复。早期处理方法包括保护、制动、冷疗、加压包扎和抬高肢体五个步骤，教科书已有配图进行详细讲解。

4. 骨折

骨折是指骨的连续性和完整性遭到破坏的损伤，可分为闭合性骨折、开放性骨折和复杂性骨折。常发生于对抗性强烈的运动当中，此外，动作技术不当或运动时摔倒也易造成骨折。例如，在足球运动中，运动员胫骨受到对方踹踢而发生胫骨骨折。有时骨折还会发生在接触外力较远的部位，例如摔倒时手撑地易造成锁骨骨折。骨折使肢体无法正常活动，断骨对周围组织还会产生刺激，局部肌肉的痉挛也会造成剧烈的疼痛，并出现肿胀和皮下瘀血；开放性骨折不仅使肌肉和骨骼受损、断骨与外界相通，还会形成严重感染。在日常生活中，应加强体育锻炼，特别是力量

性练习，可以增强骨骼的密度和强度，一定程度上预防骨折。

紧急处理方法：骨折时，必须尽快将骨折断端做临时固定，使伤部不再活动，以避免断端损伤周围血管、神经和其他组织，减轻伤员的疼痛，并便于转送医院。

（1）上臂骨折的固定法：上臂骨折后，取适合的夹板置于受伤肢体的内外侧，用绷带固定骨折的上、下两端，再用小悬臂带将前臂吊起，最后用绷带把伤肢绑在躯干上加以固定（图见教科书）。

（2）前臂骨折的固定法：将骨折的前臂掌侧和背侧各放一块夹板，用绷带绑扎固定以后，用大悬臂带悬挂胸前（图见教科书）。

（3）大腿骨折的固定法：大腿较少出现骨折。如果发生骨折，固定时，需要两块长夹板固定，外侧夹板自腋下至足底，内侧夹板自腹股沟至足底，并用绷带5~8条逐段打结固定（图见教科书）。

（4）小腿骨折的固定法：使用两块夹板分别从内、外两侧对腿部进行固定，外侧的夹板固定位置从大腿中部延伸至足部，内侧夹板自腹股沟至足部固定，用绷带4~5条分段固定（图见教科书）。

5. 运动性晕厥

晕厥是由于脑血流暂时降低或血中化学物质变化所致的意识短暂紊乱和意识丧失，也是过度紧张的一种表现形式。晕厥后可能引起的骨折、外伤、溺水和窒息等后果远远超过晕厥本身的危险。过度紧张、激动或恐惧、疾跑后突然停止、长时间站立不动或久蹲后突然起立以及中暑等情况，都可能导致学生出现晕厥现象。

（1）处理措施

教师要指导学生不可慌乱，在通知教师及学校医务人员的同时，尽快按照运动现场急救原则，检查受伤同学的生命体征。一般的处理方法是让伤者平卧，足部略抬高，头部稍低，松开衣领，增加脑血流量。注意伤者的保暖，防止其受凉。点掐伤者人中、百会、涌泉穴，一般能帮助其快速恢复知觉，教师在教学时，注意为学生指明相应穴位。如果伤者伴有呕吐现象，应将伤者头偏向一侧。待伤者清醒后，可让其服用糖水和维生素C及维生素B1等，并注意休息。如果因晕厥而摔倒，同时要检查伤者是否有骨折或其他损伤。

（2）预防方法

体格检查：对发生过晕厥的学生，教师应安排其进行全面的体格检查，避免再次发生晕厥。在日常生活中，要引导学生坚持科学的锻炼原则，避免过度疲劳、过度紧张等。提醒学生疾跑后不要立即站立不动，要继续慢跑并调整呼吸后再停下来。久蹲后也不要骤然起立，要慢慢起立，如感到头晕，则要立即俯身低头或卧倒，以免摔倒。避免在高温、潮湿或长时间无风的条件下进行运动，在进行剧烈或长时间运动时，要及时补充糖、盐和水分。

6. 运动性腹痛

腹痛是运动过程中一种常见的症状，在中长跑、篮球、足球等运动项目中发生频率较高，大多与平日缺乏锻炼、准备活动不充分、身体情况不佳、运动中呼吸节奏不好、紧张、劳累、速度突然加得过快、运动前食量过多或饥饿状态下参加剧烈运动等有关。

（1）处理措施

如果运动中出现腹痛，可适当减慢速度，并做深呼吸，调整呼吸与动作的节奏。必要时用手按压疼痛部位，弯腰跑一段距离，一般疼痛即可消失。如果疼痛仍然持续，应暂时停止运动，在医务人员的指导下服用解除痉挛的药物，并尽快去正规的医疗机构治疗。经常发生腹痛的学生，或因腹内外疾病所致的腹痛，要去医院进行系统检查，根据病因进行治疗。

（2）预防方法

一是遵守科学的锻炼原则，循序渐进地增加运动量，加强全面身体训练，提高生理机能水平。在锻炼和比赛时要调整好动作与呼吸节奏，合理地分配运动速度。二是运动前要做好充分的准备活动。冬天参加长跑等户外项目的训练或比赛时，如未做好充分准备活动，不可脱掉外套。三是合理安排膳食。在运动前不可过饱、不能大量饮水（特别是冷饮）、不吃平时不习惯的食物，也不要在饥饿状态下参加运动。餐后至少要经过1小时，才能参加运动。

7. 运动性哮喘

运动性哮喘是指气道反应性增高者在剧烈运动后发生的急性气道狭窄和气道阻力增高的病理现象。有效的预防方法包括：一是如教科书指出，应尽量避开寒冷、干燥的环境，选择在温暖、潮湿的环境下运动。二是运动时不用口呼吸而用鼻呼吸，但在实践调研中发现，学生较难达到这一要求，此时可戴特殊的口罩以起到加温保湿作用。三是在剧烈运动前，要先进行热身运动。

8. 肌肉痉挛

肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉发生不自主的强直收缩而显示出的一种现象。运动中最易发生痉挛的肌肉是小腿腓肠肌，寒冷的刺激、电解质丢失过多、肌肉连续过快收缩而放松不够及疲劳等问题，都可能造成小腿肌肉痉挛。此外，还有足底的拇长屈肌和趾长屈肌的痉挛，多发生于游泳运动中。

（1）处理措施

对于轻度的肌肉痉挛，参照教科书提供的处理方式即可。细化到不同部位：腓肠肌痉挛时，可伸直膝关节，同时用力将踝关节充分背伸，拉长痉挛的腓肠肌；拇长屈肌或趾长屈肌痉挛时，可将足及足趾背伸，同时在痉挛肌肉部位进行按摩，手法以揉捏、重力按压为主，处理过程要注意保暖。热疗也有一定的效果，如热水浸泡或局部热敷。

对于一些特殊情况，教师适时要予以强调。例如，在游泳中，如果发生肌肉痉挛，提醒学生不要惊慌，先深吸一口气，仰浮于水面，用痉挛肢体对侧的手握住痉挛肢体的足趾，用力向身体方向拉。同时，用对侧的手掌压在抽筋肢体的膝关节上，帮助膝关节伸直，待缓解后慢慢游回岸边。如自己已无法处理或解救，要立即呼救。发生肌肉痉挛后不宜再进行游泳，应上岸休息、保暖，并进行局部按摩，使肌肉放松。

（2）预防方法

加强体育锻炼，提高身体的耐寒力和耐久力。运动前认真做好准备活动，对容易发生痉挛的肌肉可提前做适当的按摩。游泳下水前，可用冷水冲淋全身，使身体对寒冷有所适应。水温太低时，游泳时间不宜过长。

四、教学建议

（一）教学方法

1. 以启发式、探究式提问的方法，让学生根据以前所学知识，对运动损伤的原因、运动安全守则、现场急救的原则和校内处理原则等知识进行分析、思考。

2. 善于利用多媒体手段进行教学。除制作教学演示文稿外，对于内容相对单一的课程，建议教师剪辑科普宣传片为学生播放，让学生更形象地学习相关知识。

3. 通过现场演示、操作的形式，让学生掌握一般急救的方法。

（二）学习方法

1. 以分组讨论的方式，引导学生的合作与探究。例如，运动安全守则、急性损伤的处理等主题的教学可采用这一方式。

2. 以实践的方式，组织学生练习各种急救技能。例如，闭合性伤口的处理方法、骨折的固定法，学生要充分练习，不断巩固，将知识运用于实践。

五、教学评价建议

本节内容的教学目的是增强学生的安全预防意识、使学生知道如何安全地进行体育活动和运动损伤的急救。本节内容重要求学生掌握预防运动伤病的知识，以及一些常见运动伤病的紧急处理方法，因此教学评价要将知识检测与实践考核相结合进行。

六、教学案例

运动损伤和突发情况的急救

（一）教学目标

1. 使学生明确运动损伤现场急救的基本原则、学校突发运动损伤的处理流程。

2. 学生掌握急性损伤的一般处理方法及骨折固定法。

3. 使学生了解运动性晕厥、运动性腹痛、运动性哮喘和肌肉痉挛的处理措施和预防方法。

4. 增强学生安全进行体育锻炼的意识。

（二）教学重点与难点

1. 教学重点：学生掌握急性损伤的一般处理方法及骨折固定法。

2. 教学难点：学生能正确操作急性损伤的一般处理方法及骨折固定法。

（三）教学内容（详见本节“三、教学内容分析”部分）

本课的主要教学内容有：运动损伤现场急救和学校突发运动损伤处理的基本原则；急性损伤的一般处理方法；骨折固定法，运动性晕厥、运动性腹痛、运动性哮喘、肌肉痉挛的处理措施和预防方法。

（四）课前准备

1. 教具准备：将教室布置成U型环境（方便现场操作）；制作教学演示文稿；床单（便于学生躺下示范）；夹板数张（可用剪裁好的纸板）；三角巾和绷带。

2. 学生准备：示范者九名（学生每3人一组，提前对示范者进行情境设定以及急性闭合性损伤和骨折固定法的培训），示范任务分别是：急性闭合性损伤的处理；肱骨、前臂骨折临时固定；大腿骨折临时固定。

（五）教学活动一：导入（约3分钟）

教师提问：“同学们都喜爱参加体育运动，哪位同学能够说一说，你在运动中看到的或自己亲身经历的运动中受伤的经过？”

学生回答，教师小结，导入新课。

（六）教学活动二：运动损伤现场急救的基本原则和流程（约7分钟）

1. 活动目的：学生明确运动损伤现场急救的基本原则和流程。

2. 活动形式：问答式、自由讨论式。

3. 活动过程

（1）运动损伤现场急救的基本原则。教师提问：“请同学们结合上节课的内容，以及自己的生活经验，谈谈运动损伤现场急救时应该遵循什么原则？”（教师提示：首先应该对哪些问题做出判断？紧随其后的步骤是什么？学生回答）

教师解释基本原则（播放演示文稿）并小结：“出现受伤情况时，首先保证生命安全，检查生命体征，同时呼救，随后迅速控制出血情况，逐步再控制可能加重全身状况恶化的情况，固定受伤肢体，处理慢性出血。”

（2）学校中发生突发运动损伤时处理的基本流程。教师提问：“在了解了基本原则后，请同学们讨论，争取梳理出我们的救助流程。”（学生回答）

教师小结（播放演示文稿）：“经过大家的分析，我们归纳一下，正确的流程是：损伤发生后，应让伤员原地或就近休息，初步了解伤员受伤情况，随后立即报告教师或医务人员。对于急性闭合性软组织损伤要及早处理。对于伤情较重者，要配合学校医务人员紧急送医救治。最后分析损伤发生原因，吸取教训，提高认识，避免同类事故再次发生。”

（七）教学活动三：急性损伤的一般处理（约10分钟）

1. 活动目的：学生掌握急性损伤的一般处理方法。

2. 活动形式：问答式，合作探究式，实践操作式。

3. 活动过程

（1）教师请学生自读教科书中关于急性损伤的一般处理方法的内容。

（2）教师提问："通过刚才的阅读，请同学们谈一谈针对开放性损伤的处理方法。"（学生回答，教师小结）

（3）闭合性损伤处理演示。教师请三名示范学生，为大家演示闭合性损伤的处理方法。其中两名学生进行操作演示，剩余一名学生进行步骤讲解。示范完成后，请现场观察的学生分组，按照此前的操作示范，依次上台演示，并请台下学生一同监督，帮助演示学生纠正实践步骤中的错误。

（八）教学活动四：骨折固定法（约20分钟）

1. 活动目的：学生掌握急性损伤的一般处理方法。

2. 活动形式：实践操作，合作探究式。

3. 活动过程

（1）教师请学生自读教科书中关于骨折、运动性晕厥、运动性腹痛、运动性哮喘和肌肉痉挛部分的内容。

（2）教师："请同学们认真学习运动中各种突发情况的处理措施和预防方法。下面，我们以骨折处理为例，亲自来实践一下对伤处的固定过程。"

（3）骨折固定法演示。教师请6名示范学生，分成2组，同时为大家演示骨折固定法。示范学生逐一演示上臂、前臂骨折的临时固定和大腿骨折的临时固定方法。每一演示小组中，2名学生进行操作演示，剩余一名学生进行步骤讲解，其他学生认真观察。示范完成后，请6名此前在现场观察的学生，按照刚才的操作程序逐一上台演示，未上台的学生一同监督，帮助演示同学纠正实践步骤中的错误。

教师小结："刚才我们实践操作了急性闭合性伤口处理和骨折固定的方法，希望大家下课后继续进行练习，并对其他运动损伤的处理和预防方法仔细揣摩，能够做到熟练应对。"

（九）总结（约5分钟）

运动损伤现场急救和学校突发运动损伤处理的基本原则，急性损伤的一般处理方法，骨折固定法，运动性晕厥、运动性腹痛、运动性哮喘和肌肉痉挛的处理措施以及预防方法是本节教学的主要内容，并通过实践操作，使学生练习了闭合性运动损伤的处理方法和骨折固定法。

教师总结："运动损伤一旦发生，需要尽快做出准确的判断并进行有效处理。切忌不要慌张，要冷静、机智、高效地处理，才能达到紧急处理的目的。但更重要的是要规范自己的行为，明确运动的安全守则，这既是体育与健康课程学习的内容，也是我们安全运动的需要，希望大家能快乐运动、健康运动。"

（十）教学评价建议

请学生下课后，两人一组练习课堂所学内容，直至熟练掌握。

七、参考资料

1. 曲绵域，于长隆主编. 实用运动医学［M］. 北京：北京大学医学出版社，2003.
2. 王安利. 运动医学［M］. 北京：人民体育出版社，2008.

人教版®

第六节　紧急避险

本节教学希望提升学生遭遇突发性紧急事件时的避险和应变能力，尽量减少可能出现的突发性紧急事件对高中学生身心健康造成的危害。本节内容主要包括大型集会活动时可能出现的拥挤和踩踏事件的紧急应对方法，遭遇暴恐袭击事件时的紧急避险和自救方法。

一、教学目标

1. 使学生认识拥挤踩踏、暴恐袭击等突发紧急事件易发生的时间、地点等一般特征。

2. 使学生树立预防为主、生命第一的安全意识，保持对安全隐患的警惕性，减少突发紧急事件的发生。

3. 使学生掌握预防和应对拥挤踩踏、暴恐袭击等突发紧急事件的避险技能，降低意外事件带来的危害程度。

二、教学重难点

1. 教学重点：学生认识拥挤踩踏、暴恐袭击等突发紧急事件易发生的时间、地点等一般特征。

2. 教学难点：学生掌握预防和应对拥挤踩踏、暴恐袭击等突发紧急事件的避险技能，降低意外伤害带来的危害程度。

三、教学内容分析

本节教学主要涉及常见的突发紧急事件的应对策略和处理方法，旨在提升学生自我保护的安全意识，培养预防和应对各种突发紧急事件的生活技能。

本节内容计划用2个学时完成教学，具体学时和内容分配情况详见下表。

教学顺序	具体教学内容	教学安排建议
第1学时	拥挤踩踏事件的一般特点、危害；防止拥挤踩踏事件的措施和方法	该部分教学是在知识传播基础上的意识和能力培养，建议采用参与式互动教学方法，组织教学活动
第2学时	暴恐袭击事件的一般特点；遭遇暴恐袭击事件的应对和自救方法	该部分教学是在知识传播基础上的意识和能力培养，建议采用参与式互动教学方法，组织教学活动

（一）预防拥挤和踩踏

1. 拥挤踩踏事件的一般特点

拥挤踩踏事件，是指在大型集会或在其他人群聚集场所，特别是在人群拥挤并发生移动的时候，如果有人意外跌倒，人群后方不明真相的人依然在前行，就容易踩到跌倒的人，产生惊慌，加剧拥挤，导致更多的人被绊倒，形成恶性循环的群体伤害的意外事件。通常，拥挤踩踏事件具有以下特点：

（1）发生在大型集会（如热门球赛、演唱会等）或其他人群聚集场所（如热门景点、学校等）。

（2）有人意外摔倒，或者人群受到惊吓，出现惊慌失措、无组织无目的地移动、逃生情况。

（3）人群因过于兴奋（如见到偶像、明星等），出现骚乱等情况。

（4）常发生在湿滑路面、台阶、陡坡，以及楼道、门廊、卫生间等狭窄场所。

（5）节假日也是拥挤踩踏事件易发生的时机。

学校由于人群相对集中，尤其学生年龄相对较小，应对突发紧急事件能力有限，很容易发生拥挤踩踏事件。学校发生拥挤踩踏事件具有以下特点：

（1）发生时机多在放学、课间操或集会、就餐之时，学生相对集中，且情绪激动、心情急迫。

（2）事故发生地点多在教学楼一、二层之间的楼梯拐弯处，教学楼高层的学生下楼到此处，导致人群相对集中，造成拥挤。

（3）年龄越小的学生越容易出现情绪失控、遇事慌乱的情况，常常在拥挤时大喊大叫，导致场面更加失控。此外，年龄越小的学生越不善于自我保护，在拥挤时或弯腰拾物时易被挤倒，或被滑倒、绊倒，造成挤压事故。

（4）个别学生的恶作剧，遇有混乱情况时，趁势狂呼乱叫，推搡拥挤，致使惨剧发生。

（5）晚上突然停电或楼道灯光昏暗，有些学校楼道狭窄不能满足人员疏散需要，以及平时缺乏对事故防范知识的学习和训练，也易造成拥挤踩踏事件。

2. 预防和应对拥挤踩踏事件的措施

一旦发生拥挤踩踏事件，往往会造成严重的人员伤亡，尤其对于人员相对集中的学校来说，后果不堪设想。因此，相关部门需要制定预防拥挤踩踏事件应急预案，防患于未然，并采取切实有效的措施防止此类事件发生。教师要注意提升学生预防拥挤踩踏事件的意识和紧急应对的技能，这对于降低意外发生的概率也非常重要。具体措施如下：

（1）使学生平日里养成文明的秩序习惯，上、下楼梯相互礼让，靠右行走，注意安全。不在楼梯或狭窄通道嬉戏打闹，不拥挤、不起哄、不制造紧张或恐慌气氛。

（2）提醒学生在上操、集合、晚自习结束等人群相对集中时，上、下楼梯切忌拥挤求快，一定要维持良好秩序。

（3）提醒学生尽量避免到拥挤的人群中，不得已时，尽量走在人流的边缘。顺着人流走，切不可逆着人流前进。若发觉拥挤的人群向自己的方向走来时，应立即避到一旁，不要慌乱，不要奔跑，避免摔倒。

（4）要提升学生的警惕性，在拥挤的人群中，时刻保持警惕，当发现有人情绪不对，或人群开始骚动时，要做好准备，保护自己和他人。

（5）提醒学生当发现人群出现骚动时，要注意自己脚下，不能被绊倒，避免自己成为拥挤踩踏事件的诱发因素。

（6）教导学生不要慌乱，假如陷入拥挤的人流，一定要先站稳，身体不要倾斜失去重心，即使鞋子被踩掉，也不要弯腰捡鞋子或系鞋带。可先尽快抓住坚固可靠的东西慢慢走动或停住，待人群经过后，再迅速离开现场。

（7）告知学生如已被裹挟至人群中，要注意和大多数人的前进方向保持一致，不要试图超过别人，更不能逆行，要听从指挥人员口令。服从大局是集体逃生的关键。

（8）在教学演示中，需向学生示范若自己不幸被人群挤倒，要设法靠近墙角，身体蜷成球状，双手在颈后紧扣以保护身体最脆弱的部位。

（9）提醒学生当发现自己前面有人突然摔倒时，要马上停下脚步，同时大声呼救，告知后面的人不要向前靠近，及时分散拥挤人流，组织有序疏散。

（二）暴恐避险与自救

1. 暴恐袭击事件的一般特点

恐怖主义，是指通过暴力、破坏、恐吓等手段，制造社会恐慌、危害公共安全、侵犯人身财产，或者胁迫国家机关、国际组织，以实现其政治、意识形态等目的的主张和行为。例如2001年9月11日，恐怖分子劫持两架民航客机分别撞向美国纽约世贸大厦双子楼，导致曾是世界上最高的两座摩天大楼相继倒塌，造成2996人遇难的惨剧，即震惊世界的“9·11”恐怖袭击事件。学生学习和了解暴力恐怖袭击事件发生的一般特点，对于应对暴恐袭击事件，实现自救和减少伤害具有十分重要的意义。暴恐袭击事件具有以下特点：

（1）暴恐袭击地点：恐怖分子通常会选择人群相对集中的公共集会场所、学校、市场、车站、休闲广场等区域实施暴恐行动，尤其是一些没有安全检查措施或安全防范意识相对薄弱的区域。

（2）暴恐袭击时间：恐怖分子常选择重大节假日、包含特殊意义的重大活动时采取行动。此外，像清晨或者黄昏人员相对集中，且人们注意力相对放松的时候，也是恐怖分子易选择的袭击时间。

（3）暴恐袭击对象：暴恐袭击的目标人群通常是防范能力相对较弱的普通民众，尤其是在校学生、妇女、老人等相对缺乏自卫反抗能力的人群。

（4）暴恐袭击方法：恐怖分子通常会采用一些易于训练、易于掌握、易于实施的简单的暴力袭击方法，如爆炸，枪击，纵火，持械砍、杀、捅、刺等，部分恐怖分子会劫持车、船、飞机等交通工具，实施暴恐行动。另外，极少数的恐怖分子会选择运用化学药品（例如日本东京地铁发生的“沙林毒气事件”）、生物制剂（例如美国发生的“炭疽邮件事件”）和网络（例如攻击电脑程序和信息系统的黑客事件）等方式实施恐怖袭击。

2. 暴恐事件避险与自救

作为奉公守法的公民，学生也应该学习预防和应对暴恐袭击事件的知识和技能，及早发现暴恐袭击事件的迹象，学会向相关部门报告，在暴恐袭击事件发生时，也能做到紧急避险和自救、救人。教师要想教育学生达到前述目标，要从两方面入手：一方面，要教导学生坚决与各种暴恐袭击事件做斗争，另一方面，要使学生明确须将生命安全放在第一位，保护好自己和他人的生命安全。

（1）提高识别恐怖分子嫌疑人、可疑迹象的能力。实施恐怖袭击的嫌疑人总会有一些不同寻常的举止、行为，细心观察，总能发现一些可疑之处。

对于有以下情形的可疑人物要提醒学生引起注意：神情恐慌、言行异常者；着装、携带物品与其身份明显不符，或与季节不协调者；冒称熟人、假献殷勤者；小区里有昼伏夜出、作息时间反常者；在被检查的过程中，催促检查或态度蛮横、不愿接受检查者；频繁进出大型活动场所，反复在警戒区附近出现者。当发现以上情形的可疑人员时，要保持镇静，不要引起对方警觉，尽可能记住嫌疑人的体貌特征，在保证自身安全的前提下迅速拨打110报警电话，反映相关情况。

除可疑人员之外，有一些现象也要提醒学生注意警惕，保持戒备。例如，车辆有撬压损害的痕迹，车辆表面有异常导线或细线；日常活动场所突然出现异常声响，或者异常气味（通常情况下，黑火药有硫黄的气味、硫化氢有臭鸡蛋的气味、自制的硝铵炸药有明显的氨水气味）等。

（2）发生暴恐袭击事件时，要掌握紧急避险和自救、救人的措施。提醒学生当遭遇暴恐袭击事件时，需要保持镇定，不要因为恐慌影响了自己正常的思维和判断，可以采取以下措施紧急避险，进行自救和救人：

- 敏锐判明现场处境，遇有危险迅速撤离，不要贪恋财物，不可停留观看。
- 逃离时选择安全通道，紧靠墙边撤离，避免使用电梯，不要逆人流撤离，以免拥挤踩踏，远离有玻璃、煤气等危险物品的地带，利用身边建筑物、树木等障碍物进行掩护，与恐怖分子拉开距离。
- 到达安全区域后，及时检查是否有受伤情况，并实施自救、互救。遇到出血情况，要用手指按压或者布条、腰带等绑扎止血，防止休克昏迷，并尽快拨打120急救电话，寻求专业医生的救助。遇到伤者呼吸心跳停止的情形，需要及时进行心肺复苏术；遇到骨折、烧伤等情形，也要按照医疗规范进行适当处理，如能力有限，一定寻求专业医生的援助。
- 在确保自身安全的情况下及时拨打110报警，首先报告最重要的内容，包括地点、时间、发生的事件、后果等。例如，枪击事件的位置，嫌疑人的体貌特征、衣着打扮，伤亡人数等；纵火事件也要说清发生火灾地点，包括所在的区（县）、道路、住宅区、楼号、楼层，附近有无危险物等。

（3）暴恐袭击事件之后，尽量配合和协助公安部门的调查，提供有价值的线索和信息，让恐

怖分子早日伏法受审。

四、教学建议

（一）教学方法

本节内容主要涉及拥挤踩踏、暴恐袭击两类突发紧急事件的避险与自救，强调实际生活技能的培养和训练，旨在帮助学生提高预防拥挤踩踏、暴恐袭击事件，以及积极应对、自我保护的能力。因此，建议教师尽量采用参与式互动教学方法，根据真实案例设置一些教学情境，让学生在讨论、分析和模拟练习中学习、训练避险自救的技能。

1. 建议采用真实案例进行课堂导入。例如，教师以讲故事的形式引入新闻报道的拥挤踩踏和暴恐袭击事件，既能够吸引学生的学习兴趣，又使得所学内容贴近生活实际，便于学习掌握。

2. 拥挤踩踏和暴恐袭击事件发生的一般特点的教学内容，主要和生活常识相关，较易理解，建议教师运用分组讨论的方式充分调动学生学习的积极性、创造性和主动性，分享学习感受。

3. 对于学生的拥挤踩踏和暴恐袭击事件的避险自救等技能培养，可以运用参与式互动教学方法，尤其是案例分析、情景再现和角色扮演等方式，从而营造紧急事件突发时的场景和气氛，有利于提高学生实际应用能力和心理素质。对于一些医学常规操作，可以结合此前课程所学，由教师进行示范教学，学生模拟教师的示范进行练习，以提高学生应对突发紧急事件的能力。

（二）学习方法

1. 本节教学内容以生活常识为主，学生学习时最好能够充分调动自己的生活常识及经验积累，以分享的方式，将学生的生活常识和日常经验积累转化成大家的共有知识。

2. 本节的教学设计多采用参与式互动教学方式组织教学，需要学生积极配合，尤其是在案例分析、情景再现和角色扮演等教学互动活动中，学生的参与积极性和分享热情，决定着教学效果和成果。

3. 学生需要将本节所学知识、技能应用于日常生活，提升自己应对相关事件的能力。

五、教学评价建议

本节内容主要以技能培养为主，常用的随堂测验等知识检测手段并不适合本节的教学评价，建议运用开放式案例分析的方式进行教学评价。

1. 对于学生学习本节知识的长期教学效果评价，主要还是运用长期跟踪观察的方法。

2. 对于短期教学效果的评价，建议教师可以采用案例分析的方式进行评价。

案例情境一：下课铃声响起，课间操即将开始。同学们从各班教室蜂拥而出，楼道内十分拥挤，有的同学甚至被踩掉了鞋子。

问题：如何才能防止上述事件的进一步恶化？

引导学生回答防止拥挤踩踏事件的主要措施：文明右行；减少拥挤；不要弯腰捡鞋子或系鞋带；保持镇静；保护身体脆弱部位等。

案例情境二：高一学生阿琳在和朋友们外出游玩时，疑似听见了几声枪响以及妇女、儿童的尖叫声，随后便有大量人群从远处向自己跑来，他们怀疑此地可能发生了暴恐事件。

问题：阿琳和她的朋友应该如何应对？

引导学生回答阿琳和她的朋友避险自救的主要措施：顺着人群移动方向迅速撤离；远离危险地带；检查伤情及时处理，自救和救人；及时报警等。

六、教学案例

预防拥挤踩踏事件

（一）教学目标

1. 学生认识拥挤踩踏事件发生时间、地点等一般特点。

2. 学生树立预防为主、生命第一的安全意识，保持对安全隐患的警惕性，预防身边紧急事件的发生。

3. 学生掌握预防和应对拥挤踩踏事件的避险技能，减少意外事件带来的危害。

（二）教学重点与难点

1. 教学重点：学生认识拥挤踩踏事件易发生的时间、地点等一般特征。

2. 教学难点：学生掌握预防和应对拥挤踩踏事件的避险技能，减少意外事件带来的危害。

（三）教学内容（详见本节“三、教学内容分析”部分）

本课的主要教学内容包括：预防拥挤踩踏事件；拥挤踩踏事件的一般特点；预防和应对拥挤踩踏事件的措施。

（四）教学活动一：课程导入（约5分钟）

1. 活动目的：播放新闻视频资料，导入本学时主题——预防拥挤踩踏事件，同时启迪学生结合实际生活、调动自己储备的生活常识思考相关问题，促进学生参与教学活动的积极性和主动性。

2. 活动形式：案例分析、小组讨论。

3. 活动过程

（1）课前准备。教师提前收集2014年上海外滩踩踏事件新闻视频（如中央电视台或其他权威媒体报道，不要利用网络上的不实报道）。

（2）教师播放新闻视频，请学生以小组讨论的形式交流感受，分析发生外滩踩踏事件的原因（如节日、人群、气氛等），防止类似事件再次发生的有效措施（如管理层面实施合理的应急预

案，加强现场管理，人群及时疏散、不停留、保持镇静等）。

（3）教师小结活动，引出本学时主题——预防拥挤踩踏事件。

（五）教学活动二：拥挤踩踏事件一般特点（约20分钟）

1. 活动目的：运用分组讨论的方式，激发学生调动自己的生活常识，交流拥挤踩踏事件的一般特点。

2. 活动形式：分组讨论和教师小结。

3. 活动过程

（1）课前准备白纸和油性笔。

（2）教师根据学生人数对学生进行分组（以4~6组为宜），分别向每组学生分发白纸和油性笔，供各组讨论、记录使用。请各组讨论：拥挤踩踏事件一般有哪些特点？

（3）10分钟之内完成讨论，教师请每一组选派一名代表分享本组讨论结果，其他学生认真倾听。

（4）教师对本活动进行小结，小结时尽量结合学生讨论的结果。

（六）教学活动三：拥挤踩踏事件应急避险与自救（25分钟）

1. 活动目的：通过参与式互动教学设计，提升学生遭遇拥挤踩踏事件时，应急避险和自救的能力。

2. 活动形式：情景模拟和示范演示。

3. 活动过程

（1）课前准备。教师准备拥挤踩踏事件的视频资料或嘈杂的音频资料，供模拟情景时烘托气氛使用。

（2）教师首先邀请10~15名学生进行情景模拟，在学生拥挤下楼的过程中，有人弯腰系鞋带，造成后面人群向前拥挤、摔倒的混乱场景（教师在课前组织学生演练，特别注意小心谨慎，放慢动作，以防学生受伤）。

（3）教师随后安排6~8名学生逐一展示遭遇拥堵踩踏事件时可运用的应对措施。学生在展示的同时，要向观看学生进行解说。教师注意启发展示的学生，选取的措施尽量不要重复。

（4）展示结束后，教师引导学生进行讨论和小结拥挤踩踏事件中，应急避险和自救的主要措施。

（5）教师小结可以参考前述教学内容，并结合学生的讨论结果，进行总结。

（6）对于各别动作相对复杂的措施，例如身体蜷成球状等动作，教师可先进行示范，随后请每名学生进行现场演练，确保学生真正掌握。

（七）教学评价建议

本课教学内容主要以技能培养为主，常用的随堂测验等知识检测手段并不适合本节课的教学评价，建议运用开放式的案例分析的方式进行教学评价。

1. 对于学生学习本节知识的长期教学效果的评价，主要运用长期跟踪观察的方法。

2. 对于短期教学效果的评价，建议教师可以采用案例分析的方式。

七、参考资料

1. 刘艺林主编. 拥挤踩踏预防与应急［M］. 上海：同济大学出版社，2016.

人教版®

第五章

体育文化

体育文化是一个内涵丰富、外延很广的概念。广义的体育文化是指由思想和行为构成的，以身体活动为基本特征，以健康和娱乐为目的的社会现象与文化样式。体育文化的内容体系包括人类在体育活动方面所创造出来的物质文化、制度文化和精神文化等多层面的文化形式。体育文化是文化的一个分支，在一定程度上诠释、反映了人类文化。文化既规定、孕育了体育，又内在于体育，是影响和制约体育行为方式的深层的、机理性的、价值性的东西。体育文化作为文化的一部分，具有与其他文化共有的一些特征，如习得性、分享性、民族性、时代性、社会性、继承性、地域性、兼容性、开放性等。同时，体育文化又具有其他文化所不具有的独特性，如体育是以增进健康和竞技为目的身体文化，包含了以竞争为核心、充满激情和动感的竞技文化，并在此基础上促进人的发展，特别是促进中小学生的健康成长，形成和发展学科核心素养，达到立德树人的目的。例如：它要求直观、客观和公平的评价，而明确的规则、中立的裁判和观众的见证又让这样的评价成为可能。

体育文化在长期的发展和演变过程中，受政治、经济、文化、社会等因素的影响而发生相应的变化。为此，需要从历史和文化的视角对体育现象进行分析和介绍。同时，奥林匹克运动是当今世界影响很大、以综合性体育赛事为核心的社会文化现象。因此，在教科书中“体育文化”这一章包括了“体育文化的演变和发展”“我国优秀体育文化”和“奥林匹克运动”三节的内容，使高中学生能够有重点和概要的了解体育文化的内涵与特点。

第一节　体育文化的演变与发展

一、教学目标

1. 让学生了解体育文化的历史变迁。
2. 理解体育与社会、经济发展之间的关系。

二、教学重难点

1. 体育起源与生产、生活的关系。
2. 体育的育人价值。

三、教学内容分析

（一）古代与近代社会中的体育

1. 体育的起源

人们普遍认为体育起源于生产劳动、祭祀活动和军事准备等社会实践。劳动不仅创造了人类和文化，也孕育了体育。“在距今百万年前的石器时代，远古祖先们在聚生群处采集渔猎的生活中，由于求食与自卫的需要，奔跑、跳跃、攀登、翻越、投掷等，就成为他们日常生活中最经常的肢体活动。这样，人类最初的体育运动的雏形，便孕育、滋生了。”[①] 体育起源于原始人类的劳动，但体育绝不是简单地等同于劳动。体育和劳动最大的区别在于目的不同，对于普通人来说，从事体育是在满足生存所必需的基础之上、以锻炼身体、愉悦身心以及释放压力或广交朋友等为目的的社会性活动，而后者主要是为了获得生存资料和创造财富为目的的身体活动。

随着社会的发展，物质条件不断改善，生产劳动和军事准备对身体活动能力的不断提高，以及社会上对文化艺术活动及祭祀的需求日益增长，体育逐步从生产活动过程中分离出来，变成了以大肌肉群活动为主要活动形式、以增强体质和增加娱乐为目的的特定活动。随着社会变革和生产力的发展，人们为了追求全面发展的身体，为了更好地提升自身的生存技能和增加劳动的产出，进行有意识、有目的的身体练习，于是体育又作为教育的一个分支而得到新的发展。

① 任海. 中国读本 中国古代体育［M］. 北京：中国国际广播出版社，2011.1.

2. 古代体育

由于中国和西方国家在社会、经济和政治等发展上的历程不尽相同，在讨论古代、近代和现代体育时，中国和西方的时间点并非一致。古代体育发展的道路可分为两条线：一条是在上层社会所开展的体育活动，即所谓的“宫廷体育”“贵族体育”；另一条是在广大普通劳动人民中所开展的体育活动，即常说的“民间体育”。

（1）西方古代体育（文艺复兴前）

西方古代体育主要包括古希腊体育、古罗马体育和中世纪体育三个阶段。

希腊是位于欧洲南部巴尔干半岛的顶端的一个地中海国家，古希腊体育的军事色彩十分浓郁。一些体育项目明显脱胎于战争，如武装赛跑、摔跤、搏击、赛马、四马战车赛，等等。公元前8世纪，古希腊进入了奴隶制城邦时代。由于持续不断的战争，每个希腊人都必须时刻准备战斗。为了适应战争的需要，人们借助体育来发展体能，通过竞技比赛来显示体能。这样，参加体育活动被看作是希腊人的一种生活方式。以斯巴达城邦为例，该城邦的男子几乎一生都过军营生活，每天进行规定的身体训练，训练项目有跑、跳、拳击、击剑、角力、掷铁饼、掷标枪、游泳、骑马、狩猎、徒步旅行、球类比赛，以及同军事相结合的舞蹈、搏击等。女子在20岁以前也参加身体训练，目的是保卫家园和养育健壮的后代。

古希腊采取的是奴隶制民主，即“同属于一个阶级内部的人们一律平等”[①]。所有贵族、公民在竞技场上都享有平等参赛和获胜的机会，古希腊人将他们对于公正和平等的认识应用于体育之中。首先体现为在每一回合比赛中对手的配对都严格采用抽签方式，此外统一一致的获胜标准也体现了公平性。

希腊在公元前2世纪中期失去了独立地位，成为罗马的殖民地。对罗马人来说，他们感兴趣的是摔跤、拳击和角斗等对抗性的、非常残酷血腥的比赛。这些比赛为公众提供了游戏、娱乐和逃避现实的机会，也可以用来处置那些被社会摒弃的人员，而体育活动的健身育人价值退到了次要地位。为此，罗马体育常常被历史学家批评为不关心生命的价值或权力，强化了社会阶层的等级和差异。

欧洲的中世纪被视为体育史上的“黑暗时代”。当基督教成为古罗马国教之后，曾经辉煌一时的古希腊、古罗马体育文化几乎消失殆尽。体育几乎完全脱离了古代传统，除必要的军事训练和少数统治阶级的消遣活动外，整个社会的体育发展水平呈现出一种全面衰退的状态。

但在这一时期，却产生了吻合当时时代需要的封建骑士制度。这一制度要求骑士应掌握七技：骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、弈棋、吟诗；还应具备谦恭、正直、怜悯、英勇、公正、敢于牺牲、追求荣誉等美德。骑士制度发展过程中的体育特征与嬗变，揭示出骑士体育是连接古代体育与现代体育的桥梁，是抗争欧洲宗教灵肉分离二元对立学说的有力武器。

与贵族不同，中世纪市民及农民在宗教节日或普通节日里自发地进行各种各样的体育活动和游戏，如棒球、板球、壁球、网球、台球、高尔夫球、橄榄球、链球、射箭、击剑、拳击、划船、斗牛、滑冰、滑雪、赛跑、跳远、摔跤、赛马、跳舞、杂技等。他们当中的许多项目都被保留下来，并随着时代的发展和物质条件的变化而不断改进。

① 程大力. 体育文化历史论稿［M］. 成都：四川大学出版社，2004.6.

（2）中国古代体育（鸦片战争以前）

在中国古代是没有“体育”这个词的，它是在19世纪从日本传过来的，但这并不等于中国古代没有体育活动。中国古代社会的许多生产、生活方式中都有体育活动，武术、球戏、射箭、舞蹈、搏击、龙舟等都是中国体育活动的早期形式。

在原始社会里，人们从事简单的娱乐性体育活动，以“百兽率舞”为代表的模仿性舞蹈为主。在原始社会后期，人们开始意识到某些身体活动具有保健祛病的作用，人们为了长寿、健康，开始尝试各种保健养生方法。

进入私有制社会以后，从夏朝开始，作为统治阶级的帝王贵族大都偏爱狩猎、宫廷乐舞、民间百戏（古代歌舞、杂技总称）等。

春秋战国时期，养生学萌芽，在中医理论指导下产生了以动为主要特征的导引术和以静为主要特征的行气术。

秦汉时期，城市中的体育娱乐风气盛行，导引术也得到了很大的发展。东汉时期的华佗，根据自然界中虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的生活习性，在总结前人导引动作的基础上，创编了导引套路“五禽戏”。

两晋南北朝时期，由于受士族文弱之风的影响，棋类、投壶等游戏活动非常普及。

隋唐时期经济发达、文化繁荣，统治者采取兼收并蓄的开放政策。此时，击鞠鼎盛一时，武术也受到统治者的重视。由于统治阶级的提倡，唐朝的娱乐体育（百戏）也呈现出绚丽多彩的特点，当时民间的百戏主要有绳技、桩技、掷倒技、杠鼎、争交、跳绳、秋千、弄潮、冰嬉、角力、拔河等。

在宋代，市民体育兴盛起来，相扑、捶丸和蹴鞠等运动都非常流行。宋代以后，导引术开始出现由繁到简的发展趋势，使导引术在社会上得到广泛普及，各种导引术也层出不穷，如易筋经、八段锦等，极大地丰富了中国古代的养生体育文化。

在元代，摔跤、骑射和贵由赤（长跑）等显示力量、勇猛的体育运动受到统治阶级喜爱而被大力扶持，得到充分发展。但市民体育以休闲娱乐为主，体育与节令活动结合在一起，具有表演性特征。

清代的统治者对骑马射箭、摔跤、滑冰等活动十分重视，使这些活动在清朝前期出现了兴盛的景况。冰上活动是北方冬季体育活动的重要形式，清代将冰上运动称为冰嬉，视为“国俗”。清代也是武术活动的热潮期，武术从军事技术中进一步分化出来，成为技术结构更加完善、理论方法更为系统化的一种体育活动，各式各样的拳械之术被综合成为“十八般武艺”。在民间，放风筝、龙舟竞渡、秋千、踢毽子、跳百索等娱乐活动也颇为流行。

总之，不论是西方还是中国，古代体育都与生产活动、军事准备、宗教祭祀以及休闲娱乐联系在一起，都包括骑射、奔跑、摔跤、投掷等内容。以希腊为代表的西方体育重视竞技赛会，强调公平竞争；而中国古代体育重“礼”轻“竞”，倡导“修身养性”“天人合一”的整体观，导引养生术和武术成为中国独特的体育内容。

3. 近代体育

（1）西方近代体育

14~18世纪间欧洲先后发生了文艺复兴、宗教改革和启蒙运动，这三大运动让欧洲摆脱了黑

暗的中世纪，迎来了思想的解放和文化的复兴。在文艺复兴时期，社会思潮向以人为中心的价值体系和行为准则渗透，让体育活动重新作为人类自我发展的重要组成部分。文艺复兴以后，自然主义教育思想在欧洲兴起。按自然主义法则进行体育教学的思想和实践逐步出现。欧洲的许多教育学家都倡议将体育引入到学校教育之中，主张使学生德、智、体全面发展。

被誉为“学校体育之父”的捷克教育家夸美纽斯将体育以较成熟的形式引入到学校教育之中，他主张学校应设宽广的运动场、应开展广泛的体育活动，鼓励学生通过参加体育活动使身心健康发展。他是学校体育采用班级授课制的首创者，他还建议学生学习1小时后做半小时体育游戏，这实际上是各国现代学校课间操制度的雏形。英国的著名教育家洛克在其所倡导的“绅士教育”体系中，明确地把教育分为德育、智育、体育三部分，指出体育是一切教育的基础，使体育正式成为学校教育中不可缺少的独立的组成部分。法国启蒙思想家卢梭提出教育应与体育紧密结合，主张按自然主义法则进行体育教学，按儿童各个年龄阶段的不同特点，以及儿童的兴趣和爱好组织体育活动，以培养“身心两健”的人。被誉为“德国体育之父”的顾茨姆斯总结了古希腊竞技和德国、法国及自己的经验，创立了“八项基本运动”，被德国学校和其他国家学校所采用。此外，16、17世纪英国学生也十分热衷于体育活动，以至于他们的学业常常受到影响。

19世纪初，体操之父德国的杨氏在研究了希腊体操后，认为器械练习是发展力量、增强意志品质的最好办法。于是，他发明了以器械体操为特色的德式体操，并用于军事训练，以培养士兵所需要的素质和纪律。几乎同时，瑞典的林氏用科学方法创立了瑞典体操体系，除强调军事功能外，该体系还重视身体自身的完善和发展，其形式分为徒手和器械两大部分。从19世纪中叶开始，瑞典体操在世界各地广为流传，对现代竞技体操产生了一定的影响。

（2）中国近代体育

1840年，鸦片战争爆发，中国从一个自给自足、独立自主的国家变成了一个半封建、半殖民地国家。中国传统体育文化也受到了西方体育文化的猛烈冲击和影响。

鸦片战争后，一些教会学校在沿海城市陆续出现，体操、田径、游泳、篮球、排球和乒乓球成为这些学校课程的重要组成部分。

1904年，清政府正式颁布《奏定学堂章程》，开始实施了中国第一个近代学制，即“癸卯学制”，它要求学生必须修习体操科，并规定了体操科的有关教学内容和要求。

辛亥革命之后，首任教育总长的蔡元培主张实施“军国民教育”，并把它比同于中国先秦六艺之射、御，古希腊教育之“体操”。他认为脑力是取得智力成果的重要基础，只有身体强壮才不会使脑力衰弱。此后，兵式体操成为中小学校的重要学习内容。

1923年，在新颁布的“壬戌学制”将体操科改为体育科，正式废除了兵式体操的学习内容，确立了新的体育内容和方法，各项现代体育项目在学校逐步广泛开展。

从1927年到1949年期间，中国长期处于战争的动荡之中，虽然在学校和社会上都开展了各种体育活动，但总的来说，体育的发展是迟缓的。

（二）现代社会中的体育发展

1. 西方现代体育

英国的工业革命，以机器取代人力、以大规模工厂化生产取代个体工场手工生产，给人类社

会带来了一系列深刻的变革。为应对工业化社会给人的生理、心理带来的一系列挑战，人们努力寻求新的、理想的生活方式，开始把注意力转向改善人的身体本身，体育成为一种新的社会需要而得到快速发展。

西方现代体育的萌芽阶段大约是在18世纪，在这一时期，英国人的许多娱乐消遣活动逐渐转化过渡为现代体育。到了19世纪，足球、橄榄球、网球、田径等现代体育项目的竞赛规则日益完善，现代体育逐步定型。19世纪以后，英国还进行了一系列教育改革，在英国的公学，学生有大量的时间从事板球、足球、橄榄球等体育活动，人们相信体育在培养身体能力和性格方面的独特作用。

19世纪后半叶，由于国际体育竞赛和相互交流的需要，一些国际性的单项体育组织相继诞生。1881年第1个国际单项体育组织——国际体操联合会成立，1892年国际赛艇联合会和滑冰联盟相继成立。国际体育组织的产生，使运动竞赛摆脱了原来的地方特性，具有了国际性。第二次世界大战以后，政治对体育的影响明显，“体育外交”“抵制奥运会”等事件时常出现，美、苏在奖牌榜上你争我夺，轮流夺得首位。

冷战结束后，体育商业化和全球化的势头风起云涌。体育职业化趋势在允许职业篮球运动员参加1992年奥运会之后变得十分突出。美国职业篮球联赛、网球大满贯等西方体育赛事在世界各地的强势输出，西方的竞赛规则、办赛理念和营销手段等因素明显地影响了全球体育文化的发展，各国体育文化和现代体育呈现出反差减少、同质性增加的特点。当今，在全球化浪潮的冲击与洗礼下，现代体育所铸就的体育文化呈现出以成绩为导向、专业化、标准化、商业化、科学化、高度视觉化、西方化，以及强调奥林匹克精神、冒险精神和男性霸权气质等特点。

2. 中国现代体育

新中国成立以后，重新建立了各级各类学校，体育是学校的必修课之一，学校体育为体育的普及和人才培养奠定了基础。同时，在“发展体育运动，增强人民体质”的号召下，群众体育迅速发展起来，新中国的第一次“体育热”骤然兴起。

在1959年第一届全国运动会上，664名运动员打破了106项全国纪录，7名运动员刷新了四项世界纪录。

1979年，随着我国在国际奥委会的合法地位得到恢复，我国运动员创造了一个又一个的辉煌。1981年中国女排在世界杯上首次获得冠军，让中国人民的爱国热情顿时点燃，“振兴中华”的口号响彻云霄。1984年，中国运动员在洛杉矶奥运会上，一举获得15枚金牌，一扫金牌“零”的记录，引起世界关注和国人振奋。1990年，北京成功举办亚运会，并取得了有史以来的最佳运动成绩，这一赛事既增进了民族凝聚力，也向世界宣告了中国继续对外开放的决心。1995年，“全民健身计划”正式启动，拉开了我国全民健身热潮。2001年北京获得了2008年奥运会举办权，体育再次成为社会热点，推动了社会的发展。在北京奥运会上，我国所获得的金牌数量首次超过美国，位居金牌榜首位。

2014年，国务院颁布了《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》，体育产业作为朝阳产业而受到社会各界的关注或参与。体育产业占国民经济总产值的比例从2014年的0.64%到2019年的1%，增长速度在两位数以上。

2015年7月，教育部、国家发展改革委、财政部等六个部门印发了《关于加快发展青少年校

园足球的实施意见》，自此，“校园足球”在全国大中小学广泛开展，普及程度和运动水平不断提高。

四、教学建议

（一）教法策略

1. 向学生展示古代体育动作的图画或实物，讲解古代体育的起源。

2. 收集有关电影、电视剧中涉及体育，如田径、体操、排球、篮球、足球、乒乓球等内容的片段，把体育和社会发展的阶段联系起来用于课堂讲授。

3. 采取面向全体学生的讲授和分组讨论相结合的方式进行讲授。

（二）学法策略

1. 引导学生上网查找与教科书中该章内容相关的资料，并相互交流。

2. 鼓励与同学或家人一起现场观看体育比赛或观看视频，分析和总结所观看的体育比赛的价值或特点。

3. 鼓励参与不同运动项目的实践，从中感受体育对自己的影响。

（三）评价与激励策略

1. 评价学生的学习态度：通过观察学生回答问题、参与讨论等情况来评价其学习态度。

2. 评价学生的情意表现：通过学生发言、讨论或解决问题时所体现出的激情、自控、合作、主动等方面的情况进行评价。

3. 评价的手段和形式：可采用以观察学生为基础的主观评定，同时对小组任务完成状况的定性评定，还可以对学生进行口头或书面的测试。

4. 鼓励有个性的学习：如果学生发现或提出不同于教科书或教师的素材或观点，可予以鼓励、表扬，并引导其合理分析，形成自己的观点。

五、参考资料

1. 任海. 中国读本 中国古代体育［M］. 北京：中国国际广播出版社，2011.01.

2. 程大力. 体育文化历史论稿［M］. 成都：四川大学出版社，2004.06.

3. 郝勤. 体育史［M］. 北京：人民体育出版社，2006.12.

4. 潘华，肖建. 论欧洲中世纪体育文化［J］. 体育学刊，2010，17(9):21-25.

5. 王润斌，熊晓正，杨麟. 古代西方球类文化探微［J］. 体育科学，2010，30(2)：83-91.

6. 颜绍泸、周西宽. 体育运动史［M］. 北京：人民体育出版社，1990.

7. 陈凯鹏. 论近代早期英国体育活动的特点. 体育文化导刊，2016（1）.

8. 仇军，刘侣岑. 殊途同行：现代体育发展阶段、基本特征与影响因素［J］. 北京体育大学学报，2013，36(10):1-9.

9. 卢梭，著. 爱弥儿论教育［M］. 李兴业，熊剑秋，译. 北京：人民教育出版社，2017.5.

10. 蔡元培，著. 高平叔，编. 蔡元培教育论集［M］. 长沙：湖南教育出版社，1987.04.

人教版®

第二节　我国优秀传统体育文化

一、教学目标

1. 使学生了解我国优秀传统体育文化的具体表现。
2. 使学生认识我国优秀传统体育文化的特点及其文化内涵。
3. 引导学生探索传承和发展我国优秀传统体育文化可采取的路径。

二、教学重难点

1. 武术、蹴鞠等传统体育项目的起源和发展。
2. 天人合一与体育的关系。
3. 阴阳与太极的关系。
4. 我国优秀传统体育文化的传承与发展。

三、教学内容分析

（一）优秀传统体育文化的具体体现

1. 武术

武术是我国优秀传统体育文化的重要组成部分。武术活动源于史前人类的社会实践，兴盛于宋代，明清时得到了进一步发展，出现了丰富多彩的套路，形成了风格迥异的流派。

武术的文化精神突出体现了中华民族以戈止战，化干戈为玉帛的守土敬业的精神，从个人的角度来看武术可以防身自卫、强身健体，从民族的角度来看武术可以保家卫国、抵抗外侮。武术还是修身养性的重要手段，学武者不仅应追求高超的技艺，还应注重道德品质的培养。早在春秋时期，《左传》中就有“武德有七：禁暴、戢兵、保大、公定、安民、和众、丰财”的记述。在长期的武术发展历程中，“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”“以武彰德”等观点始终被坚持和广泛传承。

2. 射箭

射箭源于远古人类进行狩猎和保卫自身安全的需要，是中国古代的重要的体育项目。孔子提倡的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）之中就有射礼。射礼最早的雏形出现于商代末期，最

初是祭祀时获取贡品的手段性活动，后来逐渐演变为一种单独的射礼赛会。春秋战国时期，射礼赛会被赋予了更多的人文道德意义，将“射”这种竞争性的身体活动，提升为“君子之争”，强调通过射礼培养循规蹈矩的谦谦君子，以此示范世人，从而遏制以下犯上的冲动。尽管射礼是一种计算胜负的激烈竞赛，但竞争之外更强调和谐。在东周礼书中所记载的射礼赛会已经发展为规模较大、组织程度较高的体育竞赛。秦汉时期射礼虽然退出了历史舞台，但由射礼演化而来的投壶却在上层贵族中广为流行。投壶不但继承了射礼的仪节，而且继承了射礼正己修身的礼义。因此，射箭不仅是中国最早的体育竞赛，还是中国古代体育竞赛的代表。

3. 蹴鞠

蹴鞠是我国古代的一种足球游戏。蹴鞠起源于春秋时期，到了秦汉时期进一步流行和广泛传播，并被作为训练士兵的一种手段在军队中广泛运用。这一时期的蹴鞠活动主要有两种形式：一种是以对抗性比赛为主的蹴鞠，多流行于军队；另一种是以娱乐、表演为主的非对抗性的蹴鞠，主要流行于民间和宫廷。西汉人李尤在《鞠城铭》中对汉代蹴鞠的场地、球具、队长、裁判、比赛规则、比赛道德等方面的情况进行过阐述。蹴鞠在唐宋时期发展最为兴盛，风靡全国。特别是在宋代，以蹴鞠表演为生的人逐渐增多，后来这些表演者聚集起来组成一个民间社团———齐云社。当时的蹴鞠运动主要是用于表演和娱乐休闲，竞技性成分并不多，随着各种花样踢法的出现，击球技术越来越复杂多样，具有极高的技巧性。

4. 角抵

中国古代的角抵，亦称相扑，即后来的摔跤，是一项历史悠久的传统体育项目。角抵一词起源于先秦，原指角力（摔跤）一类游戏，既是军事训练的重要内容，也是一种娱乐项目。早在春秋战国时期，军事训练中就已经有了角抵的练习，但到了秦二世时期才正式命名。秦统一中国后，角抵表演的内容不断扩大，除角力外，还包括射、御、举重及其他类型项目，合称“角抵戏”。到汉武帝时，角抵戏的内容进一步充实和发展，成为一种无所不包的文娱、体育综合表演形式，包括有歌舞、杂技、幻术、角力、比武、举重、化装、戏剧等，内容十分庞杂，后来就有了“百戏”的名称。

5. 龙舟

龙是中华民族的象征，至今盛行的龙舟竞渡，是中国特有的民间传统体育活动。据考证，龙舟竞渡源于古代楚、越民族的图腾崇拜，他们通过开展竞渡活动，来祭祀其所尊崇的图腾——龙。现在，人们一般认为端午龙舟竞渡是为了纪念战国末年楚国的伟大诗人屈原。相传，在屈原投汨罗江以身殉国之后，人们追至洞庭湖，竞相划船寻找他的尸体，后来就演变为在端午节举行龙舟竞渡比赛。到了东汉时期，竞渡比赛发展为规模盛大的龙舟竞赛，并广为传播，成为中华民族的重要习俗。

（二）优秀传统体育文化的特点

中国传统体育经过数千年的演变和发展，形成了自己独特的文化特点和内涵，主要有以下几个方面。

1. 注重“礼”的培养

中国传统文化极为重视伦理道德和等级观念，“礼”是其核心。这一文化特质体现在体育中

的最好例子是射礼。除射箭外，武术等中国优秀传统体育项目也都很重视“礼”的培养。此外，唐代的“十五柱球戏”，柱子上分别标有“仁、义、礼、智、信、温、良、恭、俭、让”等红字和“傲、慢、佞、贪、滥”等黑字，木球击中红者为胜，击中黑者为败，这也体现了对“礼”的培养。

2. 注重天人合一

天人合一是指人和自然、社会要和谐相处。人与天，人性与天性、人道与天道是相类相通的。天人合一的思想并不反对竞争，只是用中庸的思维方式来看待竞争，更加注重运用经验和智慧来缓和矛盾。

3. 注重阴阳协调

我国传统文化认为宇宙间有两大势力，一为阳，一为阴。阴阳两大势力相互对立，又相互依存。天地间一切事物的变化现象，无不依当时的时机与所处的地位，或者成为阳刚，或者成为阴柔，这一阳刚与阴柔的变化，相互依存、相互转化、无穷无尽。后人把“阴阳”延伸为“动静、虚实、奇正”等对立面应用于体育中。易筋经、太极推手都是我国传统体育文化中强调阴阳协调这一文化内涵的具体体现。

4. 注重形神兼备

把人看作是一个整体，在外显的动作表现和形体姿态的基础上，更加注重调节身体活动过程中的生理机能和心理特质，通过不断调整自身内环境达到与外界环境的和谐统一。在武术等中国优秀传统体育项目中，注重使形貌神情都同时兼备。“形”是指形体和动作表现；“神”讲的是精气神。“形”是躯体，“神”是意识；“形”是载体，“神”是思想。在武术等项目中，形神兼备是一个基本要求。

5. 坚持身心统一的整体观

中国传统文化认为身体和心理是紧密依存的两个方面。心理可以作用于身体，而身体也会影响心理的状况和功能。身体与心理的相互作用是必然的、动态的、变化的。在体育锻炼和养生保健时要注重整体性和防衰保健。

6. 注重动静结合

我国传统体育强调动中有静、静中有动，动静结合。例如行气术的外静而内动，太极拳的内静而外动等。

7. 重娱乐轻竞技

我国传统体育文化，如秋千、蹴鞠等，都是以娱乐为主，不强调竞争性，主要表现在竞技性体育项目较少，有些原本是竞技性较强的体育项目，后来也演变成了娱乐性较强的体育项目。

（三）我国优秀传统体育文化的传承与发展

在论及我国优秀传统体育文化的传承和保护时，需要借助一个概念，那就是文化自觉。“文化自觉是一个艰巨的过程”，需要在认识自身文化的基础上理解所接触的各种文化，从而在多元文化的世界中合理定位，通过自身的自主适应，“和其他文化一起，取长补短，共同建立一个有

共同认可的基本秩序和一套各种文化能和平共处，各抒所长，联手发展的共处守则”。[①]

中华文明源远流长，中国传统体育具有深厚的哲学思想和丰富多彩的文化形式，其中蕴含的自强不息、道法自然、身心合一、中庸和谐、崇尚和平的文化精神都是值得继承和发扬光大的。但是，自19世纪中叶以来，中国文化受到西方文化的影响和冲击，作为根植于中国传统文化的传统体育文化也在此背景下日渐衰落。另外，随着社会经济的迅速发展，传统的农耕文化向现代农业、新型工业、旅游等现代文明方向发展，传统体育依赖的环境也在不断发展变化之中。因此，在传统体育文化的实际保护中，受劳作方式、生活方式、思维方式、价值观等社会经济文化发展变化的影响，部分传统体育文化难以为继，如高脚马在传统社会具有雨天短距离交通工具的功能，但在现代社会已无此必要。

中国传统体育文化在21世纪应成为既具备适应世界体育文化生态变化的自我调适能力，又具有核心竞争力的文化类型。在全球化时代，中国传统体育文化要在与西方体育文化及其他体育文化的交流和碰撞中不断发展，同时要厘清“传统体育文化”与“现代体育文化”的关系，继承和发扬我国优秀传统体育文化，摈弃或改良不适合社会和时代发展的一些习俗和规定。

在互联网、大数据、人工智能时代，传统文化如何与时俱进是值得探讨的话题。中国文化几千年来历经冲击而仍然得以延续，原因就在于中华文化具有吐纳吸收、自我创新的能力，能容纳并且融合古今中外各种思想。传统体育文化也必须具有自我创新的能力才能立于不败之地。

四、教学建议

（一）教法策略

1. 播放或展示武术、蹴鞠、射礼、摔跤的视频或图片资料，使学生获得对传统体育项目的感性认识。

2. 在讲解具有代表性传统体育项目的起源、发展及其背后的文化特质的同时，示范该项目的典型动作，给学生以直观的印象。

3. 将学生分成若干学习小组，围绕传统体育文化传承的议题进行合作学习和探究学习，通过收集资料、相互讨论、交流观点，形成共同的结论。

4. 各组代表到台上汇报本组的主要观点，并记录在黑板上。

5. 全体同学分析、总结各组的共同和不同之处，概括传统体育文化的特质和传承应注意的事项。

（二）学法策略

1. 每个学生选择1~2个自己喜欢的传统体育项目进行体验和学习，感受传统体育项目的特点。

2. 小组作业：收集自选项目的相关材料，小组讨论并整理汇总出该项目的特质。

① 费孝通. 反思·对话·文化自觉［J］. 北京大学学报（哲学社会科学版），1997(3):15.

3. 课堂分组讨论，每组代表发言。

（三）评价与激励策略

1. 评价学生的学习态度：通过观察学生参与练习、参与讨论的情况来评价其学习态度。

2. 评价学生的情意表现：通过观察学生发言、讨论或解决问题时所表现出的主动性、合作意识、自控能力、情绪等方面的情况进行评价。

3. 评价的手段和形式：可采用以观察学生为基础的主观评定，同时对小组任务完成状况进行定性评价，还可以对学生进行口头或书面的测试。

4. 鼓励有个性的学习：如果学生发现或提出不同于教科书或教师的素材或观点，可予以鼓励、表扬，并引导其合理分析，形成自己的观点。

五、参考资料

1. 白云翔，崔乐泉. 中国古代的体育活动(上)[J]. 百科知识，2010(13):33-35.

2. 魏有为，张瑞江. 从宋诗词描写中看宋代体育文化 [J]. 开封教育学院学报，2007(4).

3. 费孝通. 反思·对话·文化自觉 [J].北京大学学报（哲学社会科学版），1997(3):15.

人教版®

第三节　奥林匹克运动

奥林匹克运动是人类历史发展中，被人们所创造的一种独特的社会文化现象，它不仅有一套高度规范化的比赛制度，更有一套自成体系的价值规范，包括奥林匹克主义、理想和口号等。

一、教学目标

1. 了解古代奥林匹克运动的起源、发展和组织。
2. 初步认识现代奥林匹克运动复兴的社会背景。
3. 掌握和理解现代奥林匹克运动文化的核心内容。
4. 熟悉我国奥林匹克运动的历史和特点。

二、教学重难点

1. 古代奥林匹克运动起源、发展与衰败。
2. 现代奥林匹克运动的特点和组织模式。
3. 我国奥林匹克运动的发展历程和成就。

三、教学内容分析

（一）古代奥林匹克运动

古希腊人是热衷于体育、热爱竞争的民族。公元前8世纪至公元前6 世纪末，希腊进入了赛会时代，体育竞赛成为一种社会风尚。这是古代奥运会诞生的一个重要原因。

在古希腊，重要的节日和祭祀都把举办运动会与对神的礼拜联系在一起。古希腊人常在祭神日举行运动会，许多运动会最初的比赛地点都是在神殿的前院和周围的地方举行，把神也作为主要的观众。奥林匹克运动会是当时影响最大的一项赛会。尽管一般认为古代奥运会是公元前776年开始的，但也有研究认为古代奥运会的历史实际上还应提前500年以上。而古代奥运会的举办地奥林匹亚也是古希腊神话中众神之父宙斯的主要祭祀地之一。

1. 古奥运的比赛项目

奥运会的比赛项目最初只有短跑，从公元前724年起，又陆续增加了中距离跑、长跑、跳远、铁饼、标枪和角力、战车比赛、赛马、拳击、摔跤和角斗等比赛项目。

2. 神圣休战

为了确保运动会不会因为地方冲突或战争停办，公元前884年，伊利斯国王伊菲吐斯、斯巴达的莱克格斯和皮萨的克莱奥斯西奈斯执政官在奥林匹亚签订了休战条约。条约规定：在奥运会期间，战争停止，武器不允许带进伊利斯，禁止司法诉讼和死刑的执行。违反这一休战条约的人将受到惩罚，最高可处死刑。神圣的休战条约每次要持续三个月，以让人们安全地参加奥运会。这一条约有力地保障了古代奥运会顺利召开和持续发展。

3. 运动员参赛资格及其鉴定

参加奥运会的运动员必须是纯希腊血统的公民和自由身份的男子。奴隶、战俘和异族人不能参加祭祀和竞技活动。参加比赛的选手要由8个裁判员现场证明未受过刑罚，在政治、道德、宗教与法律上都没有污点。

初审合格的选手，必须按规定在赛会前进行10个月的训练。训练结束时，再接受一次选拔和裁判员的审定。合格者的姓名写置于奥林匹亚最醒目位置的木板上。在赛前运动员宣誓时，要回答发令官的问题："你们是不是自由人，是不是希腊人？"随后，发令官还要带领运动员到赛跑场，沿途问观众是否对这些选手的身份有异议，经确定无疑后，运动员方可参赛。

4. 仪式、荣誉与奖励

运动员是业余选手，唯一的奖品是花冠或花环，但各城邦会对成绩优异的运动员给予奖励。

5. 古代奥运会的衰亡

公元前146年希腊被罗马统治后，大多数地方不再举行运动会，泛希腊运动会也只是勉强维持生存。在公元前1世纪米特立达战争期间，奥林匹亚遭受了疯狂的袭抢，奥林匹克运动会的存在遭遇致命的威胁。最终，狄奥多西一世皇帝在公元394年下令禁止奥运会。四年一次的奥运会，从公元前776年计算，到公元394年罗马皇帝狄奥多西取缔该运动会为止，共持续了1168年，举行了293届。

持续时间达12个世纪之久的古代奥运会给人类社会留下了一笔宝贵的文化财富，在世界体育史上有着深远的影响。它从单一项目的竞赛到大型综合性竞赛，构建了从运动会的组织、活动内容到竞赛方法的完整体系和组织模式；在古代奥运会前期所形成的奥林匹克精神——和平与友谊的精神、公平竞争的精神、追求人体健美的精神、奋进拼搏精神对人类社会的发展起过积极的促进作用，为后人所尊崇和借鉴。

古代奥运会是在奴隶制时代出现的一种体育文化，当然也存在着时代和阶级的局限性。例如：奴隶以及不富裕的自由公民被剥夺了参加奥运会的权利；不允许妇女参观和参赛的严格规定体现了"男尊女卑"的男权主义思想；由于古代社会经济条件、政治体制和文化形态的封闭性，以及受交通、通信等种种因素的限制，古代奥运会只局限在希腊公民，具有明显的地区和种族的局限性。

（二）现代奥林匹克运动

1. 产生的时代背景

资本主义兴起后，人们对古奥运会及其精神产生了一种特殊的怀念之情。随着文艺复兴、宗教改革、启蒙运动的不断发展，中世纪束缚人们思想的封建枷锁被砸碎，思想解放、人才辈出和科学繁荣的时代应运而生。与此同时，新的生产力发展和新的生产关系需要新的思想文化和新的科学艺术，于是新的体育思想也就随着新的思想文化一起产生了。人文主义者认为古希腊体育符合“人性”，重视“个人幸福”，因此也就出现了不少主张“恢复”奥林匹克运动的呼声。

此时，世界许多地方都在举办类似奥运会的运动会，试图复兴奥运会。这些尝试为现代奥运会的诞生奠定了实践基础，其中影响最直接的是希腊。1858年，希腊国王发布了《奥林匹克令》，1859年至1889年间，希腊举办了5届泛希腊奥运会，唤起了希腊人对奥运会的极大热情。

同时，18世纪、19世纪考古学家对奥运遗址的发掘和演讲也引起了世人对奥运会的向往和憧憬，人们期望奥运会尽快回到现实中来。

在19世纪最后20年，多个国际单项体育组织成立，国际单项体育竞赛蓬勃开展。在此基础上，人们迫切要求组织规模更大的世界性综合运动会，这也为现代奥运会的产生创造了条件。

此外，19世纪末德国崛起，妄图通过恢复奥运会，扩大国际影响，为其军事扩张和侵略服务，因而引起了其他国家的反对、抵制和担心。复兴奥运会不仅有利于国际体育的发展，而且有助于其他各国人民反对德国称霸的斗争。当德国派人到处游说积极操办之际，顾拜旦挺身而出，东奔西走，发表演说和论文，提出一系列顺应历史潮流的主张。

2. 顾拜旦的贡献

在恢复奥林匹克运动的过程中，“现代奥运之父”顾拜旦的贡献不可不提。顾拜旦出生于法国贵族家庭。1887年左右，他便有了复兴奥运会的想法。为此，他挥笔书写奥运会的历史，创办《体育评论》杂志，积极宣传他的主张；还遍访欧洲，到处演讲，宣传奥林匹克理想。他还于1893年召开国际性的体育协调会议，讨论创办奥林匹克运动会的问题。1894年6月，他在巴黎索邦神学院发起了“国际体育运动代表大会”，来自美国和欧洲14个国家的49个体育组织、79名代表参会，他们一致同意顾拜旦的主张，通过了“复兴奥运会”的决议。国际奥林匹克委员会从此诞生，两年后第一届现代奥林匹克运动会在雅典举行。

3. 发展过程

现代奥运会从1896年到现在经历了120多年的洗礼，在参赛人数、国家、比赛项目和相应的组织和管理活动等方面都发生了巨大的变化。概括地说，现代奥运会经历了以下几个阶段。

（1）初期（1894~1914年）

现代奥运会前20年，国际奥委会和一些单项体育运动组织都是一些松散的机构。奥运会的随意性较大，比赛地点常临时变动，主办国按其意愿安排比赛；各种设施和比赛规则都很不完善。比如，首届奥运会面向所有人开放，结果参加比赛的人水平不是很高，大多数的运动员是家境富裕的大学生或体育俱乐部的成员；第二届奥运会在巴黎举行，作为世界博览会的一个附属活动，比赛前后持续了5个月之久，田径比赛是在凹凸不平的潮湿草地举行的，游泳比赛是在塞纳河进行的。

（2）奥林匹克模式基本形成（1914~1939年）

在这个阶段，各种规章制度逐步健全，整个奥运会的基本框架、运行机制和基本特征逐步形成。诸多现代科学技术手段或新兴传播方式，如电子计时、终点摄影、有线电视等也都被运用到体育比赛中。

这一阶段另一个值得注意的问题是政治对奥林匹克运动的影响日益加重，一方面国际奥委会中的国家奥委会成员不断增加，另一方面个别国家企图利用奥运会来宣传和展现本国的政治主张和国家实力，如1936年的奥运会被希特勒用来向世界显示自己的实力和宣扬种族主义思想。

（3）稳定发展阶段（1946~1980年）

第二次世界大战后，世界经济的振兴和高科技的蓬勃发展，对奥林匹克运动的发展带来了极大的影响。在这一阶段，奥运支出的来源由单纯的政府拨款和私人捐款向以政府拨款、社会捐资和出售电视转播权、发行彩票等多种形式相结合的方向转变。奥林匹克运动与政府各部门和各种非政府组织的关系日益密切，政治对奥运会的影响越发明显、复杂和激烈。另外，兴奋剂的问题和奥运会主办国负担过重的问题也十分突出。

（4）改革发展阶段（1980~2000年）

萨马兰奇于1980年执掌国际奥委会后，国际奥委会不仅放弃了政治上不同政府联系的“独立性”原则，而且也不再坚持参赛选手的“业余主义”原则，允许职业选手参赛，并推动和鼓励更多的女性参与到奥林匹克运动的竞赛、组织和管理中，还大胆地进行商业开发（从1984年洛杉矶奥运会起，主办国未出现赤字）。但过度商业化也对奥林匹克运动带来了负面的影响，那就是兴奋剂的泛滥和官员的腐败。盐湖城申办2002年冬奥会的丑闻在21世纪之初被揭露出来，该丑闻导致了6名国际奥委会委员被开除、3名委员辞职。

（5）新世纪阶段（2001年至今）

进入21世纪后，国际奥运会先后在罗格和巴赫的领导下进行了一些改革的尝试，如强调伦理道德和奥林匹克精神，加大反兴奋剂的力度；增加运动员对奥运会的影响，强调奥运会对青年人的榜样作用，增设青年奥运会等。

回顾现代奥运会不断地壮大、发展的历程，可以看到它从以欧洲为主的地域性比赛发展成有200多个国家参加的包括夏季、冬季奥运会以及青少年奥运会的综合性体育赛事。在这个历程中，奥运会出现了从宗教（古代）特点向非宗教（现代）特点的转变，从西欧中心向世界转变，从反对政治干预到积极参与政治的转变，从抵制商业进入到努力开拓市场力量的转变，等等。当前，奥运会正不断朝着以创造价值和以运动员为中心的方向发展。

4. 奥运会的组织方式

国际奥委会与其他国际或国家组织一起合作来组织奥运会，奥运会的所有权归国际奥林匹克委员会所有。国际单项体育协会负责奥运会中相应项目比赛的相关事务，包括规则制定、裁判选派、比赛的组织和器材的检测等。国家奥委会负责各自国家奥运团队的组建和装备；奥组委负责奥运会的举办，必须提供运动会所需要的所有基础设施和服务。奥组委还必须遵守各国际单项体育联合会（28个夏季项目，7个冬季项目）的规则和要求，确保奥运会期间不会出现社会或政治暴乱，还要组织相关文化活动，如青年营，艺术、音乐和舞蹈节，伴随奥林匹克周期开展庆典活动。

（三）我国奥林匹克运动发展

1. 参与奥运

1949年之前，我国运动员只有三次参加奥运会的经历。首次是在1932年，来自东北的运动员刘长春一人赴美国洛杉矶比赛。4年后，一个69人的代表团到德国柏林参加奥运会。1948年伦敦奥运会，中国有33名运动员参赛。所有这些奥运会，中国运动员都没有取得好的成绩，更不要说获得奖牌。

新中国成立后，首次参加奥运会是1952年，在赫尔辛基举行的第15届奥运会。由于接到奥运会的邀请过晚，中国代表团只有游泳选手吴传玉一人参加了一项预赛。但这次参赛的意义是在奥运会赛场举行了庄严的升旗仪式，让五星红旗飘扬在赛场上空。为准备1956年的墨尔本奥运会，我国数百名运动员进行了几年的系统训练和最后的选拔比赛，但因国际奥委会实施的“两个中国”政策，中国政府决定不派队伍参赛。两年后，我国中断了与国际奥委会的关系。

1979年，国际奥委会在日本名古屋召开执委会，决定中华人民共和国奥林匹克委员会的名称为“中国奥林匹克委员会”，使用中华人民共和国的国旗和国歌，中国重新回到了奥林匹克大家庭。

2. 奥运争光

1984年，我国派大型代表团赴洛杉矶参加第23届夏季奥运会，并取得了获15枚金牌的好成绩。为在奥运会上取得更好的成绩，80年代中我国制定了“奥运战略”，提出以在现代奥运会为最高层次的国际竞技体育大赛上取得优异成绩、为国争光为目标。1988年，在第24届奥运会上，中国选手却只获得了5枚金牌，远低于预期的成绩。这一挫折让国人更加坚定了实施“奥运战略”的决心。从1992年起，我国奥运会的成绩节节上升，奖牌排名从1992年的第四上升到2008年的第二。2012年伦敦奥运会，我国派出了396运动员参赛，最终获得88枚奖牌、38枚金牌。虽然比2008年奥运会的成绩有所下降，但它是我国运动员在境外比赛取得的最好成绩。令人遗憾的是，这一势头并没有保持到2016年奥运会，中国运动员在巴西只摘取了26块金牌，奖牌榜位于第3位。

3. 举办奥运会

（1）2008年夏季奥运会

1991年，北京向国际奥委会提出了举办2000年奥运会的请求。两年后，北京以两票之差没能取得举办权，让国人感到惋惜。1998年北京表达了申办2008年奥运会的意愿，第二年正式向国际奥委会提出申请。2001年北京以绝对优势赢得了奥运会的举办权。

在筹备奥运会时北京提出了“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”的口号。经过7年的精心准备，北京向世界呈现了一份完美的答卷。现代的奥运场馆、美轮美奂的奥运开/闭幕式、高规格的赛事组织、和蔼可亲的志愿服务以及优异的运动成绩让国际奥委会、媒体和参赛人员都竖起了大拇指。奥运会的成功举办，不仅大大刺激了北京乃至中国的经济发展，提升了中国的国际知名度，而且还推动了我国的现代化建设，向全世界展示了中国的文化、技术和综合实力，更是让国人收获了自信和自豪。此外，奥运会还提升了人们对体育的认识和热情。奥运会后大众健身人数日益增多，健身项目和手段也越来越多样化，从广场舞到马拉松热、从瑜伽到登山、从健身到极限运动、从篮球、羽毛球到足球、网球等，大众体育呈现蓬勃生机。

（2）筹办冬奥运

2015年7月北京携手张家口赢得2022年冬奥会举办权。这届奥运会将设7个大项，15个分项，109个小项。

北京冬奥组委会已经在按计划在有序地进行筹备工作。冬奥会会徽“冬梦”和冬残奥会会徽“飞跃”于2017年年底正式亮相。北京冬奥会和冬残奥会吉祥物全球征集启动仪式2018年8月8日在北京隆重举行。同年11月，北京冬奥会可持续性咨询和建议委员会正式成立并举办首次全体会议。2019年5月10日，《北京2022年冬奥会和冬残奥会志愿服务行动计划》正式发布。从2020年2月到2021年上半年，将举办15个冬奥会项目和5个冬残奥会项目的测试赛。

（四）奥林匹克文化

奥林匹克文化是奥林匹克运动在实践过程中所创造的物质、制度和精神财富的总和，奥林匹克文化包括有物质文化和精神文化。

1. 物质文化

包括体育场馆、奥运村、奥林匹克博物馆、国际奥委会主楼和出版刊物以及大量的摄影、绘画、邮票、吉祥物和媒体宣传和广告等。

2. 精神文化

它主要是指通过明确的目标和理想来体现奥林匹克运动理念以及与之相关的制度建设和各项体育、文化、艺术活动。

奥林匹克主义是奥林匹克文化的核心。奥林匹克主义是拥抱完整人生的哲学，提倡身、心和精神各种品质的均衡发展；它强调体育在世界发展、国际理解、和平共处和社会道德教育方面可发挥的建设性作用。奥林匹克主义追求身体、心理和意志的和谐，追求卓越、行为端正和奋斗的快乐；奥林匹克主义是要完善个人和社会，要开创以奋斗中体验乐趣，以优秀榜样的教育作用和尊重体育普遍伦理原则为基础的生活方式。奥林匹克主义关注生命的全过程，它包容、不排外；它不仅关注取胜，还关注参与；它主张体育不只是一个令人愉快的活动，还是影响个人和社会的一种力量。

奥林匹克格言：更快、更高、更强。这是奥林匹克运动的正式格言。

奥林匹克标志：由5个相同大小的奥林匹克环从左到右相互套接而组成，5个环的颜色可以是统一的单色，也可以是依次采用蓝、黄、黑、绿、红5种颜色。奥林匹克运动的五环标志象征五大洲的团结和全世界的运动员在奥运会上欢聚一堂。

此外，每届奥运会都有它自己的口号。北京2008年奥运会的主题口号是：“同一个世界，同一个梦想！”。

四、教学建议

（一）教法策略

1. 通过讲授，扼要介绍古代奥运会和现代奥运会的起源和发展。

2. 播放北京奥运会的有关视频资料，使学生加深对奥林匹克运动的认识和对祖国的热爱。

3. 让学生分别担任奥委会主席、奥组委主席、裁判员、运动员、志愿者等角色，模拟奥运会的开幕式流程。

4. 将学生分成3~4个小组，进行奥运知识竞赛抢答。授予得分最多的组以奥运大使的称号。

（二）学法策略

1. 浏览国际奥委会和2022年冬奥组委会官方网站，收集、了解奥林匹克运动和我国举办冬奥会的相关知识，包括组织机构、申办条件和举办城市等。

2. 观看奥运会火炬传递、开幕式、闭幕式等实况录像。

3. 阅读与奥运有关的书籍、文章或图片。

（三）评价与激励策略

1. 评价学生的学习态度：通过观察学生参与练习、参与讨论的情况来评价其学习态度。

2. 评价学生的情意表现：通过观察学生发言、讨论或解决问题时所表现出的主动性、合作意识、自控能力、情绪等方面的情况进行评价。

3. 评价的手段和形式：可采用以观察学生为基础的主观评定，同时对小组任务完成状况的定性评定，还可以对学生进行口头或书面的测试。

4. 鼓励有个性的学习：如果学生发现或提出不同于教科书或教师的素材或观点，可予以鼓励、表扬，并引导其合理分析，形成自己的观点。

五、参考资料

1. 夏季奥运会和冬季奥运会

夏季奥运会从1896年开始举办，每四年一次，至今已经举办了31届（其中有三届因为第一次和第二次世界大战的爆发而停止）。2016年第31届奥运会有205个国家和地区的11303名运动员参加了28个大项和306个小项的比赛。

冬季奥运会是1924年开始举办，到2018年为止已举行了23届。1986年国际奥委会决定，从1994年开始，冬季奥运会与夏季奥运会错开，中间的偶数年举行。

冬季奥运会的参赛国和人数都远远少于夏季奥运会。例如，2018年冬奥会的参赛国或地区仅有91个，运动员为2701人，比赛项目共有15个大项、86个小项。

2. 奥运会主办城市

在现代奥运会的100多年历史上，总共有23个城市举办过夏季奥运会，18个城市举办过冬季奥运会。有些城市，如洛杉矶、伦敦曾多次举办奥运会。通常，国际奥委会是在奥运会举办的7年前会投票确定该届奥运会的主办城市。有意主办奥运会的城市必须在国际奥委会规定的限期前提交意向申请书及问卷调查、申办会徽，并向国际奥委会发表10分钟的简报以介绍他们的管理团队。并接受国际奥委会有关住宿、交通、保安等方面的审查和询问，先获得候选城市资

格，再等待国际奥委会委员的投票结果。成为主办城市后，要与国际奥委会在当日签订《主办城市合约书》。

3. Top 方案

为使奥林匹克运动的收入基数多样化，获得更多的赞助，国际奥委会在1985年创建了奥林匹克合作伙伴方案（TOP）。TOP的合作伙伴公司是由能够为奥运会的举办提供直接的资助、赞助服务或专门技术的跨国公司组成，每届奥运会的TOP合作伙伴在10个左右。此外，这些合作伙伴以提供现金和某些价值的支持来资助奥运会或奥运参赛队伍。作为回报，TOP合作伙伴拥有在世界范围内就协议规定的某类产品，如饮料、电视和收音、办公设备等进行独家经营的保证。除了排他性以外，TOP合作伙伴还有机会在他们的产品上使用奥运标识和奥运胶片，以及获得奥运会上受到款待的机会，以及优先获得转播广告、现场特许经营、奥运会期间销售或展示产品的机会。

4. 董进霞，J.A.Mangan. 奥林匹克文化论（双语教材）[M]. 北京大学出版社，2008.

人教版®

第六章

运动技能学习原理

运动能力是体育与健康学科核心素养的重要内容，也是形成健康行为和体育品德的重要基础。技能运用是运动能力的发展重点之一，掌握和运用运动技能是高中学生体育与健康课程的主要内容和目标。运动技能的习得主要依靠各运动项目实践课中的学习和练习，但通过理论课的学习，让学生了解运动技能形成和提高的有关规律，从而使高中学生能够根据自己的具体情况，用理论来指导运动实践，不仅有助于高中学生现阶段运动技能的学练，还对他们今后学习其他运动项目也有着积极的帮助和促进作用。

本章内容分为两节，第一节重点介绍运动技能的形成过程，并对开放式和封闭式运动技能的概念及其意义进行了介绍。第二节重点介绍了影响运动技能形成和发展的主要因素，以及多种练习方法对提高运动技能的重要作用。了解这些关于运动技能的知识，可以帮助高中学生更自觉、更有效地学习和掌握运动专项技能，不断提高技能运用能力。

本章内容的学习可采用理论课讲授结合必修选学内容模块中运动技能的学练来进行。根据模块教学的安排和学生的实际学习需求，使理论联系实际，理论指导实践。本章内容的学习一般需要1至2个学时。教师也可以利用1个学时重点讲授运动技能的形成过程和运动技能的类型划分，把其他内容有机融合、渗透在运动专项的教学中进行。

人教版®

第一节　运动技能的学习过程与分类

一、教学目标

1. 使学生理解运动技能形成规律，了解运动技能形成过程中不同阶段的动作特征。
2. 使学生懂得什么是开放式和封闭式运动技能。
3. 使学生掌握运动技能形成过程中不同阶段的学习策略。

二、教学重难点

1. 教学重点：运动技能形成的三个阶段。
2. 教学难点：开放式和封闭式运动技能的内涵及其意义。

三、教学内容分析

（一）运动技能的学习过程

1. 运动技能的定义和特点

教科书中对运动技能的定义是："人体在运动中有效完成专门动作和技术的能力"。从这个定义中可以看到运动技能具有习得性、动作结构相对固定和任务驱动等特点。

运动技能的一个重要特征是具有习得性，即运动技能是经过反复练习而获得的操作性技艺或能力。虽然由于技能的复杂程度不同，掌握技能所需要的练习时间有长有短，但所有技能的形成都需要经过练习才能被掌握。

从动作方式的视角看，运动技能的动作结构一般是相对固定的，尽管有时候动作细节根据实际需要会有细微变化，但总体结构和程序是稳定不变的。

运动技能的运用主要由任务驱动。在体育运动中，什么时候运用什么动作以及如何运用，都是由任务需要来决定的。篮球比赛中，队员控制球后，是传球给同伴，是运球突破，还是直接投篮，都要根据场上情况所引发的任务来确定。而体操比赛中的各种技术动作，则需要根据赛前布置的任务要求来完成。教科书中介绍运动技能的概念，主要是为了让学生对"运动技能"有一个初步的认识，树立通过实践练习掌握与提高运动技能的信念。

2. 运动技能形成的阶段

关于运动技能的形成阶段划分有多种研究理论，这些理论分别从不同的角度对运动技能的学习过程进行阐释和说明。教科书中所介绍的是比较经典的“泛化阶段——分化阶段——巩固和自动化阶段”理论。这种运动技能形成和阶段划分理论是以巴甫洛夫高级神经活动学说为基础的，相对于其他运动技能形成理论，更便于学生理解和运用。教师讲授这一理论前，应对巴甫洛夫高级神经活动学说有所了解，特别是对条件反射理论及其术语要有更多了解。

（1）泛化阶段

泛化是一个高级神经活动学说中的术语，指的是某一反应与某种刺激形成条件联系后，这一反应也会与其他类似的刺激形成某种程度的条件联系，这一过程称为泛化。泛化可理解为神经中枢兴奋和抑制过程处于扩散状态。泛化现象在运动技能学习中的主要表现是：学习运动技能的初期，有关神经中枢之间形成的暂时性神经联系还不够稳定和完善，运动神经对肌肉的支配不够精确，有关神经中枢之间也不够协调，常常表现出动作僵硬、不协调，不准确、有多余动作，比较费力等现象。

在泛化阶段，教师应通过准确的示范、形象的讲解、观看视频、图片等方法，帮助学生建立正确的动作概念。动作示范和视频播放最好能反复多次，以帮助学生尽快形成动作表象。要抓住动作的主要环节进行练习，而不应过多强调动作技术的细节。

（2）分化阶段

分化也是一个高级神经活动学说中的术语，指的是有机体通过选择性强化和消退，能够对不同的刺激做出不同反应的过程，称为分化。分化可理解为神经中枢兴奋和抑制过程开始相对集中。分化现象在运动技能学习中的表现是，随着运动技能学习的深入和练习时间、次数的增加，暂时性神经联系逐步趋于稳定和完善，神经中枢对肌肉的支配更加精确，有关神经中枢之间的协调关系得到进一步改善，动作过程中消除了错误动作和多余动作，已经能够比较准确、连续地完成动作了。

在分化阶段，运动技能的初步动力定型已经建立，但还不够巩固，一旦有新异、强烈的外部刺激发生时，如参加比赛，有人观看练习、练习条件发生改变等，动作又会受到影响，可能会重新出现错误动作、多余动作或遗忘动作现象。例如有的同学在展示表演健美操时出现忘记动作的现象，说明他的健美操技能还不够巩固，还处于分化阶段。

在分化阶段，教师应特别注意纠正错误动作，开始让学生体会和关注动作细节，以促进分化阶段的进程，使动作不断趋于准确、熟练。

（3）巩固和自动化阶段

巩固和自动化阶段的特点是，经过大量的反复练习，有关神经中枢之间的暂时性神经联系得到进一步巩固和完善，已经初步形成了比较稳定的动力定型。动作更加精确、协调、熟练、流畅和省力，完成动作轻松自如，有些动作已经可以在无意识情况下完成，即将达到自动化程度。

随着运动技能的不断巩固和完善，已经形成非常稳定的动力定型，动作进入自动化阶段。自动化是指在人在完成动作时，可以在近乎无意识支配的条件下自动做出动作。表现为动作间的不协调与干扰完全消失，动作的连贯性、整体性加强，不再有多余动作；动作的准确性、稳定性、协调性、灵活性提高；视觉控制减弱，动觉控制增强，甚至仅依靠动觉控制就能顺利进行活动；

在对动作的自我感觉上，紧张感逐渐消失，疲劳感也相对减少。

优秀运动员在比赛中的技术动作常常表现出自动化的特点，在复杂的对抗条件下，运动员无须思考怎么做动作，才可以把更多精力放在观察比赛和战术配合上。当然，动作达到自动化以后也不是完全脱离意识支配的，当环境条件出现变化，自动化受到阻碍时，原已达到自动化程度的动作又会成为受意识支配的动作。这就像人们在正常情况下骑自行车时，可能无须注意怎样骑行，但遇到前方人多的时候，马上就会有意识地进行骑行。

运动技能达到自动化程度后，并不意味着可以一劳永逸了，因为运动技能是会消退和遗忘的，技能的难度越大、越复杂，消退遗忘的就会越快。在巩固和自动化阶段，应注重提高技能运用能力，要创设特定的练习情景，给学生提供运用技能的机会。特别要注意坚持练习不间断，不松懈，防止运动技能出现遗忘和消退现象。

运动技能形成是一个连续的过程，其形成阶段的划分不是截然的、清晰的，阶段与阶段之间也不是非此即彼的关系，不同的技能，不同的人经历某个阶段的时间长短也是不确定的。有的技能简单易学，很快就可以进入第二或第三阶段；有的技能比较复杂，进入下一阶段的所需时间可能就会较长一些。运动能力强的同学，泛化阶段可能会非常短暂，很快便能进入分化阶段，而运动能力较弱的同学，分化速度较慢，泛化阶段的时间可能会持续很长。但不管怎样，运动技能形成的每个阶段都表现出一些典型特征，我们可以根据这些特征对每个学生大体上处于哪个阶段进行判断识别，然后采取针对性的练习方法，促进运动技能的形成与熟练。

（二）开放式运动技能与封闭式运动技能

运动技能可以依据不同的标准而划分成不同的类型。例如，依据运动技能是否需要使用某种工具，可以分为工具性运动技能与非工具性运动技能。依据运动技能所涉及的肌肉与动作幅度大小，可以分为精细的运动技能与粗大的运动技能。

依据动作的连贯与否，可以分为连续性运动技能与非连续性运动技能。连续性运动技能指以连续、不间断的方式所完成的一系列技能，如滑冰、游泳、跑步、骑车等。非连续性运动技能指由突然爆发的动作所组成的技能，这类技能只包括较短的序列，其精确程度可以计数，如举重、投篮、投掷、踢球等。这类技能的持续时间一般比较短暂，动作的起点与终点都是清晰可辨的。

依据运用动作技能时人体对外部环境刺激的利用、依赖程度以及外部环境刺激的可预测性，运动技能可以分为封闭式运动技能与开放式运动技能。这里所说的外部环境刺激可理解为比赛中对手的进攻或防守行动；同伴的位置、距离、意图；来球的旋转、速度、方向、路线等各种可能影响技能运用的因素。

封闭式运动技能是指外部环境刺激是可预测的，对外部环境刺激的依赖程度较低的运动技能。如跳远就属于封闭式运动技能，运动员每次试跳时，外部环境刺激相对稳定，而且可预测性较强，运动员助跑、起跳、腾空、落地等一系列技术动作可以基本上不依赖外部环境刺激。封闭式运动技能一般都具有比较固定的动作结构和程序。

开放式运动技能指外部环境刺激难以预测，运用时需要根据外部环境刺激做出相应变化的运动技能。开放式运动技能对外部环境刺激有较高的依赖程度，而且外部环境刺激的可预测性较低，需要随时瞬间决策，随机应变。例如，乒乓球比赛中，除了发球以外，其他的运动技能都属

于开放式技能，运动员无法提前规划整个动作，每次击球都需要对来球进行判断，并在瞬间做出如何回击的决策，每一次击球的方法、力度、速度、角度等都不是固定的，而是需要根据来球情况做出相应的调整。

《课程标准》中规定了部分必修选学运动项目模块的内容要求，包括有足球、跳远、健美操、蛙泳、防身术、花样跳绳等运动项目。这些运动项目中以开放式运动技能为主的项目有足球和防身术，其他的则属于封闭式运动技能。需要注意的是，跆拳道也是一些高中学校开设的选修项目，这一项目的运动技能类型类似于我国的武术运动，套路具有封闭式运动技能的特征，而散打格斗则具有开放式运动技能特征。因此，跆拳道比赛的实战技能具有开放式运动技能特征，而跆拳道品势的太极八章则具有封闭式运动技能的特征。

运动技能的类型特征并非是固定不变的。例如，在比赛任务驱动下，篮球的投篮技能表现为开放式运动技能，什么时候投篮，用什么方法投篮、投篮的技术细节等都需要根据场上情况迅速决策和调整。但是假如出现防守队员对正在投篮的队员发生犯规，裁判员判罚被侵犯队员罚球的时候，投篮队员的罚球没有了对手的防守，此时的投篮具有封闭式技能的特征。

不同类型的运动技能在学习、运用的难度和要求上不尽相同，在教学中应根据具体情况采用不同的方法教授不同类型的运动技能。例如，体操、技巧、武术套路等运动技能具有封闭式运动技能的特点，练习时要注意技术动作的规范、准确、严谨，不断提高动作的表现力和感染力。球类运动的技能大多具有开放性运动技能的特点，要注意加强对抗情景下的练习。例如，在篮球传接球练习中，要根据接球同伴的远近、防守队员的紧逼情况等进行有针对性的练习，以达到不同条件下都能将球顺利传给同伴的目的。还要注重提高学生在比赛中的观察判断和瞬间决策能力，要多组织教学比赛，多安排对抗性练习，以有效提高对抗条件下的技能运用能力。

对于开放式运动技能的学习，在教科书中专门以篮球传球为例设计了一张开放式运动技能学练示意图，帮助学生直观地理解如何掌握和运用开放式运动技能。



图6-1　开放式运动技能学练示意图（以篮球传球为例）

对于这一内容，教师首先要使学生理解什么是开放式运动技能，然后组织学生思考和讨论：篮球比赛中的传球和平时无防守条件下的传球练习有什么不同？为什么传球需要在那么多不同的练习情景下进行？最后由教师对讨论情况进行总结性讲评。

从技能运用的角度看，篮球比赛中的传球大部分都是在有防守条件下完成的，防守队员可能很紧张，也可能较松；接球队员和传球队员的位置关系也不确定，有时可能相距较远，有时可能相距较近；传球的目的和要求也不一样，如传切配合时的传球要求时机、位置恰到好处，而外围

以牵动防守队员为目的的传球则要求快速和准确。由于防守队员的松紧程度、接球同伴的位置和距离、传球的目的和时机等因素都处于动态变化中，所以传球队员传出的球可能是近距离，也可能是远距离；可能是平直球，也可能是高吊球，还可能是反弹球，等等，这些都需要根据场上情况随机应变。因此篮球的传球练习一定不能只是两个人在无防守条件下传来传去，这样练习虽然能使练习者掌握了固定的传球技术，但由于缺乏对抗情景下的练习，到了赛场上就可能会手足无措，难以应对比赛中复杂多变的情况。

通过以上分析可以使学生认识到，虽然传球的动作技术是相对稳定的，但是运用的条件和方法却是多变的，为了适应和满足技能运用的实际需求，应当根据场上可能发生的各种情景，特别是在攻防对抗条件下进行传球练习。只有根据运动技能特点进行针对性练习，才能有效提高开放式运动技能的运用能力。

（三）运动技能的学习策略

这部分内容主要帮助学生了解在运动技能形成的不同阶段，应该怎样进行练习，练习时应该注意什么，以促进运动技能的形成与提高。

1. 泛化阶段的学习策略

• 通过观看示范动作、视频、图片、听取教师讲解动作要点等途径，初步建立正确的动作概念。学习初期应反复多看动作示范，以便形成动作的视觉表象，从而有助于进行模仿性练习。

• 积极大胆地进行练习，感知体会动作的主要技术环节，要敢于试错，不怕失败，反复进行练习。

• 把注意力集中在动作的关键技术环节上，争取做出方向、速度、顺序、幅度等要素基本正确的动作，暂时不要过多关注技术细节。

• 练习过程中多与同学相互观看、相互检查，发现完成动作过程中的不足或错误，互相提醒纠正。

2. 分化阶段的学习策略

• 继续坚持反复练习，可以适当变换练习的方法和条件，并把注意力逐步转移到纠正错误动作或减少多余动作上来。

• 要细心体会动作的技术细节，尝试利用本体感觉来判断自己的动作是否正确，逐渐提高本体感觉的清晰和精确程度。

• 通过反复、大量的练习，不断提高动作的准确性、熟练性，提高动作的完成质量和实际运用能力。

3. 巩固阶段的学习策略

• 应多在变换条件下进行反复练习，如变换练习环境、练习器材、练习难度，增加对抗因素、增加对抗强度等，不断巩固提高已经掌握的运动技能。

• 要经常参加教学比赛或展示表演等活动，以提高练习和运用情境的复杂性，学会在复杂的练习情景或对抗条件下运用已掌握的运动技能。

• 坚持经常练习，学会想象练习，防止技能消退或生疏，促使运动技能达到稳固的自动化水平。

四、教学建议

1. 教师在讲授什么是运动技能时，应该简明扼要的介绍运动技能的不同定义，并引导学生积极思考，形成自己对运动技能的理解和见解，使学生对运动技能产生深刻的理性认识。讲授过程中特别要强调运动技能是“通过后天的学习和练习而获得的”这一特征，促使学生刻苦学练，树立不断提高运动技能水平的决心和信心。

2. 在讲授运动技能形成的三个阶段时，要与学生的运动实践相结合，通过学生身体练习中发生的具体事例，使学生对不同阶段的动作特征形成明确的认识。课堂讲授过程中应充分启发和调动学生积极思考，同时还要结合实践课的教学，引导学生关注自己运动技能掌握的情况，有针对性地根据教科书中提供的学练思路来不断改进和完善运动技能。

3. 有些学习内容，如影响运动技能形成和发挥的因素，可以采用自主学习或小组合作学习的方式进行研究性专题学习。要求以小组或个人为单位，通过利用互联网检索相关资料、阅读分析、亲身体验等方法，有针对性地对某个影响因素进行专题研究，然后提交研究报告或进行课堂交流，这对于提高学生发现问题、分析问题和解决问题的能力很有帮助。

例如，教科书中有一个讨论与交流的题目栏目：“想一想，你学过的运动项目中，哪些是开放式运动技能，哪些是封闭式运动技能？”在教学中就可以利用这些栏目进行课堂讨论和研究性学习。教师在引导学生进行讨论交流这一内容时，可以首先对封闭式和开放式运动技能进行通俗易懂的解释。并以典型的运动项目作为例子，帮助学生理解两种类型的运动技能。例如，可以介绍武术套路的运动技能属于封闭式技能，而散打格斗的技能属于开放式运动技能。然后组织学生对这两种不同类型的运动技能进行比较分析，发现两者的区别和差异，使学生领悟什么是对外部环境刺激的依赖性，什么是可预测和不可预测，从而可以帮助学生更深刻地理解运动技能的类型划分及其意义。

4. 除了通过课堂提问、小组讨论等方式来促进学生牢固掌握运动技能的相关知识，还可以在实践课教学中结合具体的学练内容向学生提问或提示，引导学生深刻理解这些知识，同时还能将这些知识用来指导自己的运动实践。也可以创设特定的练习情景，让学生在特定的练习情境中发现问题、研究问题并解决问题。例如，教材中以篮球传接球为例给出了开放式运动技能学习的要求，就要在实践课上让学生去体验练习；还可以让学生思考其他开放式运动技能如何根据比赛任务的要求进行不同形式的学习和练习，并在实践中去体验，相互交流，不断完善。

五、“运动技能的学习过程与分类”教学案例及评析

（一）教学内容

运动技能的学习过程与分类。

（二）教学目标

1. 了解运动技能形成的三个阶段及动作表现特点。

2. 理解开放式和封闭式运动技能概念，能列举几种开放式和封闭式运动技能。

3. 掌握运动技能的相关知识，提高运动认知水平。

（三）教学重难点

1. 教学重点：运动技能形成的三个阶段与运动技能的分类。

2. 教学难点：开放式和封闭式运动技能的概念。

（四）教学步骤

1. 导入新课（约1分钟）

教师用简明扼要的语言提示本课学习的主要内容和要求。

2. 体验与思考（约5分钟）

教师请出4~5名同学到讲台上，跟随老师学习一节武术操“手型变换”。要求其他同学认真观看他们的动作表现，提示同学们，教师在学练之后要进行提问。

手型变换只学练四拍动作，其中包括拳、掌、钩三种手型。第一遍同学们跟随老师做动作，第二遍听口令做动作，然后教师向观察的同学提问。

教师提问：这几名同学的动作表现有什么特点？

可以预见的回答有：他们的动作有点笨拙，不太协调；在听口令做动作的时候，他们有时会忘记动作方法，要看到别人的动作才能想起来怎么做；他们的手型经常有错误。

3. 教师讲解（约4分钟）

教师对同学们的回答进行点评，表扬他们观察得很认真、很仔细，并开始讲解运动技能形成阶段划分的知识。告诉同学们这几名同学刚开始学习武术操的动作，还处于运动技能形成的第一阶段——泛化阶段，这时候的动作特点正如同学们所说的那样，有点儿笨拙、不太协调，有多余动作，容易遗忘。

4. 体验与思考（约10分钟）

教师请同学们继续观察这几名同学下一步的学练情况，然后教师带领四名同学继续练习武术操若干遍，直到能基本上独立完成动作。

教师再次提问：现在这几名同学的动作表现和刚才相比，有什么变化吗？

可以预见的回答：比刚才的动作熟练了；已经记住动作，不再忘记了。

教师讲解：这一节动作比较简单易学，同学们经过几次练习之后，已经进入技能学习的第二个阶段——分化阶段了，然后简要概括分化阶段的动作特点。

教师请同学们深入思考，如果这几名同学每天都坚持练习，经过两三天的练习之后，他们的动作表现会怎样？在同学回答之后，教师引出技能形成的第三阶段——巩固与自动化阶段，并简要介绍巩固与自动化阶段的动作特点。

教师总结运动技能形成的三个阶段及其动作表现特点，并提示不同阶段的练习注意事项。

5. 观看视频（约3分钟）

播放武术散打比赛和武术套路比赛的视频。

6. 提问与回答（约3分钟）

教师请同学们回忆刚才观看的视频，并提出问题：散打和套路都与武术运动有关，但散打比赛和套路比赛中的运动技能，如直拳、摆拳、格挡、蹬踢等，有什么不同？

同学们回答自己的看法，但意见可能并不一致，也不一定符合教师的期望。这不要紧，关键是要引起同学们对这一问题的关注和思考。

7. 讲解运动技能的分类（约5分钟）

深入浅出、通俗易懂的讲解什么是开放式和封闭式运动技能。重点解释什么是技能运用对外部环境刺激的依赖性。

8. 小组讨论（约5分钟）

把学生分成若干小组，分组讨论对开放式和封闭式运动技能的理解，并列举几种开放式和封闭式运动技能。每小组推出一个代表准备发言。

9. 代表发言（约5分钟）

各小组代表把本组列举的开放式和封闭式运动技能向全班做简单陈述，教师分别进行梳理性点评，并对陈述表现较好的小组同学给予鼓励。

教师布置课下思考问题：练习开放式运动技能时，应注意什么问题？并提示同学，教师将结合选学模块的实践课教学解答这一问题。

10. 总结（约4分钟）

教师简要概括本课学习重点和同学们的学习情况，交代下次课内容，宣布下课。

（五）案例设计简析

“运动技能的学习过程与分类”教学设计注重激发学生的参与热情，提高学习投入程度，把内容讲解有机穿插、融入课堂活动之间，通过练习、观察、讨论、发言等方法，帮助学生对学习内容产生深刻体验和深度理解。

教师没有直接讲授运动技能形成的三个阶段及其动作特征，而是组织几个学生现场学练武术操“手型变换”，让其他同学观察他们的动作，从而发现初学时期动作不协调、不熟练、错误多等特点，然后教师适时引入运动技能形成三个阶段的概念，使学生对第一阶段的动作特征产生直观印象。由于教师设计的武术操“手型变换”动作比较简单，所以学生很快便可进入技能形成的第二阶段，教师让同学们通过观察和比较，不难得出技能形成第二阶段动作渐趋协调、错误开始减少等特征。然后教师开始总结和讲授第二阶段动作特征，并请同学们思考，如果这几名同学每天都坚持练习，经过几天的练习之后，他们的动作表现会怎样？由此引出技能形成的第三阶段——巩固与自动化阶段，并简要介绍巩固与自动化阶段的动作特点。通过以上练习、观察、思考、讲授等教学环节，启发和帮助学生对运动技能形成的三个阶段及其动作特征产生深刻理解。

封闭式和开放式运动技能的分类理论相对比较抽象，为了帮助学生理解这一分类理论，教师先让学生观看武术散打比赛和武术套路比赛的视频，然后让学生分析同样的技击动作在套路练习和散打比赛中的差异。在学生似乎明白但又说不清楚的时候，教师适时讲授两种运动技能的分类依据及其意义，可产生“不愤不启、不悱不发”的学习效果。然后通过分组讨论，让学生列举不同类型的运动技能，以考查学生对封闭式和开放式运动技能分类理论的理解程度和运用能力。最后教师布置的思考题对高中生来说有一定难度，但可以激励学生积极思考问题，同时也为在今后

的运动技能学练过程中解决这一问题留下伏笔。

本案例中的两个学习内容都有较强的理论性，满堂灌式的单纯讲授很难取得良好的教学效果。本案例通过采用活动体验和观察分析等方法，注重调动学生的学习热情，提高学习投入程度，让学生在参与过程中亲身体验、亲自观察、积极思考，将促使学生对学习内容产生深刻体验和深度理解，从而取得良好的教学效果。

人教版®

第二节　影响运动技能学习与发挥的因素

一、教学目标

1. 使学生了解影响运动技能学习与发挥的因素。
2. 懂得高原现象对运动技能形成的影响及应对方法。
3. 使学生初步掌握常用练习方法的主要作用及适用情境。

二、教学重难点

1. 教学重点：影响运动技能学习与发挥的因素。
2. 教学难点：常用练习方法的作用及适用情境。

三、教学内容分析

影响运动技能学习和发挥的因素有很多，这些因素不仅涉及身体条件、技能熟练程度、练习效果等因素，还与心理状态、调控能力和各种感觉机能发展水平密切相关。因此，运动技能形成和发展的过程，也是身体、心理等方面不断发展的过程。本节内容主要介绍了反馈、应激水平、预见、练习等因素对技能学习和发挥的影响。

1. 反馈

反馈是系统与环境相互作用的一种形式。在系统与环境相互作用过程中，系统的输出成为输入的部分，反过来作用于系统本身，从而影响系统的输出。通俗地说，如果把人体看作是一个系统，在学习和运用运动技能过程中，与运动技能形成和运用有关的各种刺激信息，是由人体的感受器来接收的，然后通过传入神经将信息输入到大脑，经大脑对信息进行一系列的处理后，再通过传出神经将信息输出给效应器，如此多次反复，不断调整改进，从而形成运动技能，这就是反馈在运动技能形成过程中的作用。

人在运动过程中能够从内部和外部两种途径获取信息。内部途径来自人体的本体感觉，如肌肉、肌腱、韧带及关节产生的位置、运动、负重感；前庭器官的平衡感和小脑的运动协调感等。外部途径来自他人提示、助力、观看镜像、观看自己练习动作的视频等。

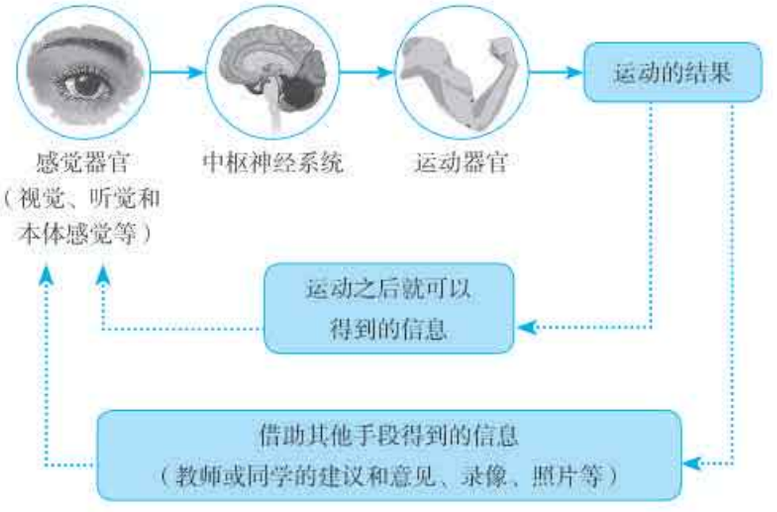


图6-2　运动技能形成的信息反馈通道

练习者根据这些内外信息来调整自己完成动作时的用力方式。例如，健美操练习过程中，初学者常常需要通过观看镜像、听取其他人的提示等，来调整自己肌肉用力状态，纠正身体姿态。而有经验的熟练的练习者凭借本体感受就能很好把控自己的身体姿态。对于练习者来说，这个由初学到熟练的过程还包含了本体感受在其他反馈机制的帮助下，逐步提高身体控制能力的发展过程。

反馈的机理告诉我们，运动技能形成过程中的信息反馈通道，实际上是一种人体自我控制系统。运动技能的正确概念存储在大脑的一定部位中，通过信息反馈时刻监视完成动作的过程，一旦发现误差，便及时发出信息进行调整。所以，学习运动技能时，首先要使学生建立正确的动作技术概念，知道怎样做是对的，怎样做是错的。如果学生没有建立正确的动作概念，形成正确的动作表象，大脑就会失去“比对”的标准，就会不知从何下手，如何改进动作。

帮助学生建立正确动作概念的方法有很多，例如：观看教师或同伴的动作示范、观看所学动作的视频或图片、听取关于动作的描述、听取他人的指导意见，等等。运动技能练习过程中发挥反馈作用的方式也有很多，例如：教师及时的提示或提醒、观看镜像（健美操、武术等）、观看视频、细心体察动作的本体感觉、同伴之间的相互纠正、来自他人的助力，等等。

反馈对于运动技能的学习具有积极的促进和帮助作用，可加快运动技能的形成。有研究显示，教师和学生之间没有任何反馈，教师只管教、学生只管练的方式，其教学效果最差。如果教师自己和学生相互之间有反馈作用发生，其教学效果有提高但仍然不理想。如果教师自己、学生自己、教师与学生、学生与学生之间都有反馈作用发生，则可以取得最好的教学效果。

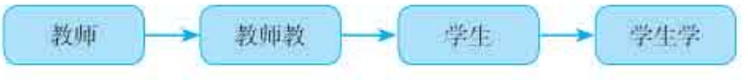


图6-3　没有反馈的教学方式示意图（效果最差）

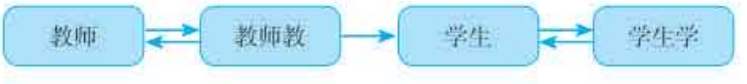


图6-4　单向反馈的教学方式示意图（效果提高）

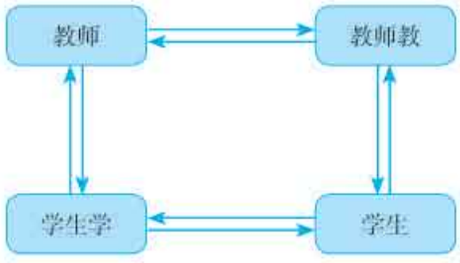


图6-5　双向反馈的教学方式示意图（效果最好）

反馈在运动技能学习过程中不仅具有提供信息、改进动作的价值，而且还具有很强的激励作用。例如，教师富有鼓动性的语言、不失时机地表扬与鼓励、对学生动作完成情况的赞赏等，都能有效激发学生的练习积极性，这也就是评价的激励作用在运动技能学习中的具体反映。

2. 应激水平

应激是指机体在受到各种内外环境因素及社会、心理因素刺激时所出现的非特异性全身反应，是一切生命为了生存和发展所必需的，它是机体适应、防御机制的一个重要组成部分。在日常生活中，应激是一个普遍存在的现象，机体总是处于一定的应激状态。导致发生应激状态的刺激可以是躯体的、心理的或社会文化的等多种因素。但是这些刺激并不必然会引起应激反应，在刺激与应激之间还有许多影响因素，例如个人的健康状况、个性特点、生活经验、应对能力、认知、信念等，均可在刺激和应激中间发挥重要的调节作用。例如，有的学生比赛之前会紧张的睡不着、吃不下，而有的学生却像平常一样镇静自若。

当人们在遇到或自认为遇到至关重要的情境时，常常会出现紧张状态或感觉压力山大，这也是一种典型的应激状态。这种应激状态对运动技能的发挥有着重要的影响。例如，有的人在体育考试中超水平发挥，而有的人在关键场次的比赛中却大失水准。大脑对外界刺激的反应处于适度水平的时候，运动技能的发挥最好，运动成绩也最好。大脑对外界刺激的反应过低（兴奋性不够，如过度疲劳时）或过高（兴奋性太高，如过度紧张时），都无法发挥出最好的运动技能水平，难以取得好的运动成绩。通过调整赛前状态和准备活动可使应激水平达到相对最佳状态。

心理学中有一个著名的耶克斯-多德森定律，反映了应激水平和技能发挥之间的倒U形变化规律。这一定律表明，适度的应激水平有利于发挥最好的技能水平，而过高或者过低的应激水平，都不利于技能水平的发挥。

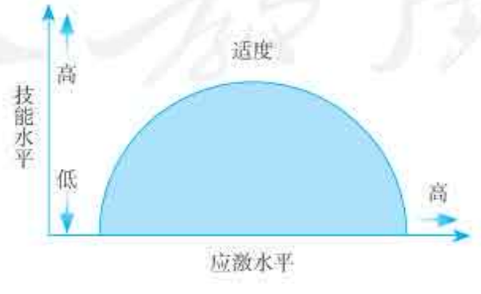


图6-6　耶克斯-多德森定律

进一步的研究还发现，应激水平和完成任务的难度也存在一定关系。为顺利完成任务，在遇到简单容易的任务时需要较高的应激水平，而遇到困难复杂的任务时则需要较低的应激水平。这

对运动技能学习和运用的启发是，在复杂、困难、精确的技能运用场景下，应激水平不宜过高，如体操、跳水等；简单、容易、对体能要求较高的技能运用场景下，应激水平则不宜过低，如短跑和中长跑、跳远、投掷等。

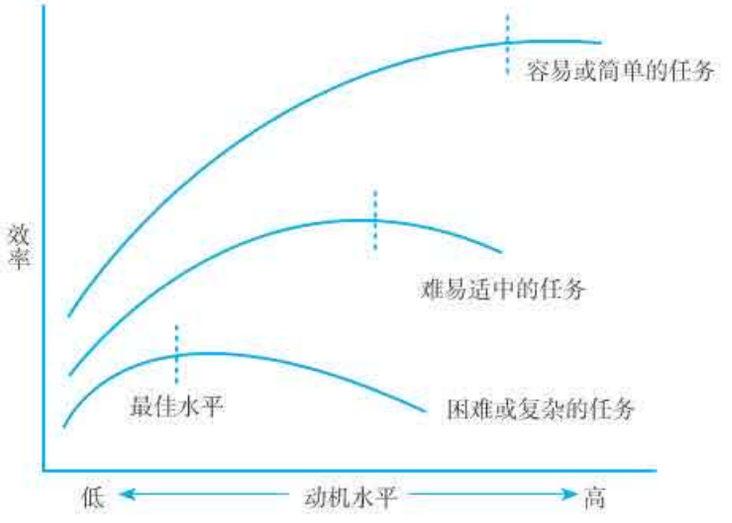


图6-7　应激水平与任务难度的关系

3. 预见

预见是指根据事物发展的普遍规律预先料到事物的可能变化及大致结果。人们常说诸葛亮有先见之明、料事如神、能掐会算等，其实都是在说他具有超乎常人的预见能力。

预见对运动技能发挥的影响主要表现在开放式运动技能的运用过程中。例如，在篮球比赛中，当遇到进攻队员运球突破时，如果防守者能预先判断其可能的突破路线或识破其假动作，提前做好防守准备，将会大大提高防守成功的可能性，这就是预见对技能发挥的作用。又如，足球比赛中，当进攻队员运球突破时，如能提前预见到防守队员的封堵路线或位置，就会大大提高运球突破的成功率。再如，乒乓球比赛中，接发球队员如能预见到对方发球的旋转性能，提前做好接球准备，接发球的成功率和质量也会得到提高。

开放式运动技能具有外部环境条件变化多端并且难以预测的特点，球类运动的技能在比赛条件下表现为开放式运动技能，赛场情况千变万化，对抗激烈，对运动员的预见能力和瞬间决断能力提出较高要求。合理、准确的预见能缩短运动员采用何种技能以及如何运用的决策时间，提高决策的果断性和准确性，是提高技能运用效果，赢得比赛胜利的重要因素，也是衡量开放式运动技能水平的重要标志。

预见能力不是天生的，需要大量的实践经验和丰富的相关知识作为基础，并且要勤于思考、善于总结。还要通过多种途径了解对手的惯用打法、球路变化等特点。有了比赛经验的积累和相关知识的储备，通过勤于观察思考，积极寻找规律，不断了解对手情况，预见能力就一定会在运动实践中逐渐形成，运动技能的运用与发挥水平也会不断提高。

4. 练习

体育学习中的练习是指通过反复操练某种动作而使其得到巩固、熟练和提高的过程，如学习游泳、运球、传球、垫球、踢球、投篮等。练习的效果可用正确率的上升或错误率的减少来衡量，如随着练习的持续进行，动作渐趋准确和熟练，错误越来越少，乃至逐渐消失，说明练习取

得了良好的效果。充分的练习可促使技能的熟练程度提高，甚至表现为自动化，即操作者在完成动作时可以付出较少的注意，甚至下意识地完成动作。

（1）运动技能练习的高原现象

关于练习的心理学研究表明，在运动技能的学习过程中，常常会在练习到某一阶段时，动作的表现或运动成绩出现停滞不前甚至下降的趋势，心理学中把这种情况称为高原现象。高原现象的原因常常与当前的练习方式不利于更高效的操作有关，也和身心疲劳、意志薄弱等因素有关。但高原现象中的停滞或下降只是一种暂时现象，只要坚持练习就会有所改善，继续提高。一般来说，练习中遇到高原现象时，可采用以下方法加以应对：

- 尝试变换练习方法以及练习内容；
- 根据自身能力改进和调整动作方法；
- 合理安排锻炼与休息的时间间隔；
- 适当减轻练习作业的负荷量，以消除练习产生的疲劳；
- 戒骄戒躁，强化动机，坚持不懈，认真练习。

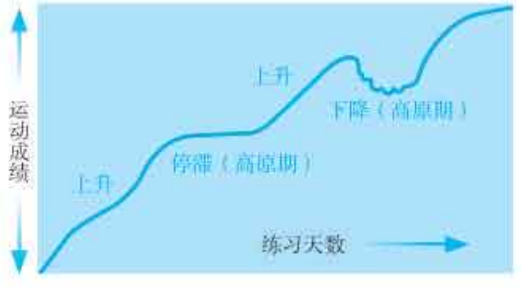


图6-8　运动技能练习曲线图

需要说明的是，高原现象并不具有普遍性和必然性，有些动作技能结构比较简单，并且没有遇到身心疲惫、兴趣下降等诱因，也可能不会出现高原现象。

学生在运动技能形成过程中存在个体差异，有的人学习速度较快，质量也较好；有的人学习速度较快，但错误较多；有的人学习速度较慢，但错误较少，还有的人速度较慢，错误也较多。学生的个体差异是由多种因素造成的，教师应分析造成差异的原因，并根据原因采取针对性的指导方法，帮助学生顺利掌握运动技能并不断巩固提高。

（2）各种练习方法与适用内容

运动技能都是经过练习而形成的，练习是形成运动技能的基本途径，练习时间的长短与数量多少取决于技能的复杂程度。

练习需要重复，但又不是简单、机械地重复，练习是有目的、有步骤、有指导的重复性活动。有效的练习方法和指导帮助，对于帮助学生形成运动技能可产生积极的影响。

体育运动在长期的发展历程中形成积累了大量的练习方法，这些练习方法分别适用于不同的情况和条件。了解这些练习方法，对于根据个体情况和学习需要，合理选择练习方法，提高练习效果，具有十分重要的意义。

①完整练习和分解练习

完整练习是指不改变动作结构和程序，从开始到结束完整地练习某个动作的方法。例如完整练习篮球的传球、运球、排球的垫球、传球、技巧的鱼跃前滚翻、直腿后滚翻等。

分解练习是指把动作合理分解成若干个环节或部分，然后逐一进行练习的方法。例如先练习技巧组合中的单个动作，再练习完整的组合动作等。

对于各环节联系非常紧密，但复杂程度不高的动作，适合采取完整练习，如踢球、投篮、跳绳等。动作各环节之间的联系不太紧密，但复杂程度较高的动作，适合采用分解练习，如支撑跳跃、健美操组合等。

有研究显示，对于单个的非连续性技能的练习，若机械地将动作分成若干部分进行分解练习是不可取的，那样会破坏整个动作的结构。例如背向滑步推铅球的动作，虽然也可以分解成背向滑步、转体挺身、超越器械和伸臂推球等环节，但严格来说，这些分解的动作和整体动作是不同的，如果分解练习这些动作环节，可能就破坏了动作的基本特性，改变了单个动作的力学模式和动作程序。以此类推，像投篮、篮球传球、足球射门、投掷实心球、踢毽子、跳绳等动作不宜过多地进行分解练习，而应在学生初步掌握动作或技术之后多进行完整练习。

《课程标准》在教学建议中指出，封闭式运动技能的教学中，应注意单个动作和完整运动的有机联系，不必过分追求单一动作或技术完美后才进行完整运动的练习。可以让学生在基本掌握单一动作或技术后立即进行完整运动的练习。让学生尽早体验和理解完整运动。这是在运动技能学练中应充分关注的问题。

②持续练习和间歇练习

持续练习是指把一项运动技能在一个时间段内练习完毕，中间没有明确的休息；或每次练习的时间较长，连续不间断地进行练习等。持续练习多用于非连续性运动技能，如篮球的传接球、投篮、足球的踢球、掷界外球、乒乓球的发球、攻球等。

间歇练习是指把练习时间分为若干部分，每次练习时间较短，练习中间有一定的休息时间。间歇练习多用于连续性的运动技能，如中长跑、骑自行车、游泳、跳绳等。

持续练习和间歇练习都具有重复练习的特点，即都需要反复进行练习。但持续练习是没有间歇、连续不断地进行练习，而间歇练习则是在重复练习之间有相对固定的间歇时间。

有研究发现，在体能充沛的前提下，非连续性的技能（如推铅球、篮球的投篮、乒乓球的发球等），采用持续练习比间歇练习效果更好，尤其是已经学会的技能，持续练习是效果更好的练习形式，如连续的投篮练习、连续的发球练习、连续的踢球练习等。所以，在练习这类技能时，最好采用持续练习的方法，如条件不允许，也要采用增加分组、增加器材等方法，尽量缩短学生练习的间隔时间。

连续的运动技能则更适合采用间歇练习，如短跑练习中，快速跑完一定距离后休息2~3分钟，再进行下一次练习，这样可以避免过度疲劳和提高练习质量。体育课上进行这类技能的练习时，教师应合理安排间歇时间，保证练习的质量。

采用间歇练习时，每次练习的强度和间歇时间的长短，都需要根据具体情况来合理确定。一般来说，练习的强度越大，学生的运动水平越低，需要的间歇时间越长；练习的强度较小，学生运动水平越高，则需要的间歇时间越短。

③想象练习

想象也是一种练习方法，学生往往对此表示不太理解。教师可专门对想象练习进行介绍和阐释。

想象练习亦称想象训练或表象训练，是借助语言、想象等暗示方法唤起已有运动表象的一种

心理训练方法。这种方法不仅广泛应用于运动训练和比赛中，而且在体育教学和训练中也有运用，并取得了较好的效果。研究发现在篮球罚球投篮练习中，采用“先想后练”组的成绩最好，而“先练后想”组的成绩次之，而只想不练，或者只练不想组的成绩都相对更差。

目前关于想象练习作用和机理的理论很多，其中较有影响的是心理神经肌肉理论。该理论认为人在想象动作的时候会伴随着微弱的、但可以测量到的与实际动作相似的神经肌肉活动，而这种神经肌肉反应的多次激发可以完善和巩固动作的动力定型。

想象练习有很多形式，如可以运用动作想象、语言暗示、放录音引导和看录像等方法来进行想象练习。在体育教学中进行想象练习，有助于学生进行运动技能的学练，特别是较复杂运动技能的学练，如武术套路、健美操套路、单双杠上的组合动作、技巧的组合动作等。实验研究表明，在体操教学中运用想象练习，可以显著提高学生体操动作技能形成的速度和动作完成质量。想象练习应用于球类、武术和田径等项目的运动技能学习也有较好的效果。

常用练习方法概览

练习方法	主要作用	适用内容	方法示例
完整练习	体验和理解完整的动作，提高动作质量	适用于较为简单的和不宜分解的技能	跳绳、原地投篮、前滚翻等动作的完整练习
分解练习	掌握技术动作的重点环节，突破技术难点	适用于技术环节复杂，可以分解练习的技能	分解练习跳高的助跑起跳、腾空落地
持续练习	通过稳定、连续的练习巩固运动技能，提高熟练程度和完成质量	适用于非连续性运动技能的改进、巩固与提高	乒乓球连续发球50次；篮球连续传接球40次
间歇练习	每次（组）练习后适度休息，再进行下一次练习，以保证每次（组）练习的质量	适用于强度较高的连续性技能	短跑专项练习：50米跑5次，每次间歇4分钟左右
想象练习	有利于巩固和改善技能，并能防止技能遗忘，有助于比赛时发挥较高水平	适用于较复杂、精确的技能练习，或动作较多的技能组合与套路练习	投篮前想象正确的投篮技术，健美操练习前想象完整的套路动作，然后再进行练习

四、教学建议

1. 教师在讲授什么是运动技能时，应该简明扼要的介绍运动技能的不同定义，并引导学生积极思考，使学生对运动技能产生较深刻的理性认识。讲授过程中特别要强调运动技能是“通过后天的学习而获得的”这一特征，促使学生树立刻苦学练，不断提高运动技能水平的决心和信心。

2. 在讲授运动技能形成的三个阶段时，要与学生的运动实践相结合，通过学生身体练习中发生的具体事例，使学生对不同阶段的动作特征产生较深刻的理解。课堂讲授过程中应充分启发和调动学生积极思考，同时还要结合实践课的教学，引导学生关注自己运动技能掌握的情况，有针对性地根据教科书中提供的学练思路来不断改进和完善运动技能。

3. 对于影响动作技能形成和发挥的因素，如反馈、应激水平、预见、练习中的高原现象、各种练习方法和适用条件等内容，知识的讲授最好结合实践课的练习进行。在实践课教学过程中结合学生出现的实际问题，向学生介绍相关的运动技能知识，使学生在运动实践过程中领会运动技能原理，加深理解程度，提高运动技能水平。例如，学生练习时教师给予指导性提示或纠错提示，然后让学生体会这对于技能的形成有什么帮助，从而加深对反馈作用的理解。

4. 对于采用多种练习方法提高动作技能这一部分内容，可以先采用课堂讲授指导，然后在实践课教学中结合具体练习方法的运用向学生进行提示，使学生对各种练习方法产生直观印象。理论课的讲授，主要是让学生懂得反复练习对于形成运动技能的重要性；知道完整练习与分解练习，持续练习与间歇练习的不同作用；初步了解什么是想象练习以及如何进行想象练习。在实践课的教学中则重点将这些练习方法有针对性地加以运用，帮助学生对练习方法的特点及适用内容产生较深刻的理解。教师还可以根据具体学习内容的特点，组织和引导学生进行想象练习，让学生体验想象练习的方法特点和练习效果，或者要求学生课后进行想象练习，以提高运动技能学习的实效性。

5. 有些学习内容，如影响运动技能形成和发挥的因素、技能练习的高原现象等，可以采用自主学习或小组合作学习的方式进行研究性专题学习。要求以小组或个人为单位，通过互联网检索相关资料、阅读分析、亲身体验等方法，有针对性地对某一个影响因素进行专题研究，然后提交研究报告或进行课堂交流，这对于提高学生发现问题、分析问题和解决问题的能力很有帮助。

6. 教师可以通过课堂提问、小组讨论等方式来促进学生牢固掌握运动技能的相关知识，还可以在实践课教学中结合具体的学练内容向学生提问或提示，引导学生深刻理解这些知识，同时还能将这些知识用于指导自己的运动实践。也可以创设特定的练习情景，让学生在特定的练习情境中发现问题、研究问题并解决问题。例如，结合所学运动技能，教会学生如何进行想象练习；让学生区分持续练习和间歇练习的不同等。

五、参考资料

1. 董奇，陶沙.动作与心理发展［M］.北京：北京师范大学出版社，2002.
2. 马启伟，张力为.体育运动心理学［M］，杭州：浙江教育出版社，1998.
3. 王瑞元.运动生理学［M］.北京，人民体育出版社，2002.
4. 杨锡让.实用运动生理学［M］.北京：北京体育大学出版社，1998.
5. 石岩，王冰.开放式运动技能学习之道［J］.体育学刊，2014.3.
6. 赵超君.不同类型运动技能的特性与学练方法简析［J］.中国学校体育，2015.4.

第七章

比赛战术的制订与运用

本章内容主要介绍比赛战术的制订与运用。教科书从特定的学习情景导入学习内容，提出了学习掌握战术制订与运用的目标要求，深入浅出地介绍了比赛战术的概念、比赛战术的制订原则、具体方法以及提高战术运用能力的主要途径。

技战术运用能力是体育与健康学科核心素养“运动能力”的重要因素，在运动能力的发展和发挥中具有重要地位，也是运动能力的综合体现。在攻防对抗性较强的球类项目中，技术和战术紧密相连，相互影响，共同对比赛进程和结果产生重要影响。可以说，战术运用能力在很大程度上反映了运动能力的整体水平，也是运动项目学习结果的重要标志。

高中的体育学习内容以运动实践为主，按模块为单位学习某一运动项目相对完整的有关内容，这为深入学习和掌握一两个运动项目的技战术方法奠定了基础。学生在经历了某一项目少则三个模块，多则十个模块的学习之后，是否能较好地掌握所学运动项目的战术原则和方法，能否在比赛活动中合理运用战术，应成为体育学习评价的重要指标之一。

不同运动项目的战术各有特点，教师在指导学生学习战术制订与运用这部分内容时，应该结合不同运动项目的战术特点设计和组织教学，更要注重结合教学实践，在必修选学的实践课教学活动中有机融入战术制订与运用的基本知识和方法，引导学生积极思考，帮助学生结合运动项目的特点深刻理解比赛战术的作用和特点，促使学生在运动实践中灵活制订和运用战术，不断提高运动能力。

第一节　比赛战术的制订

一、教学目标

1. 使学生理解比赛战术的含义和制订比赛战术的一般原则。
2. 使学生了解制订比赛战术的步骤和具体方法。
3. 引导学生能根据比赛双方实际和项目特征，制订简单的比赛战术。

二、教学重难点

1. 教学重点：战术的含义和制订比赛战术的谋略。
2. 教学难点：根据比赛双方实际，合理制订战术方案。

三、教学内容分析

（一）什么是战术

战术原本是一个军事术语，是指进行战斗的原则、谋略和方法，后来被广泛应用于体育游戏和竞赛活动。体育运动在长期的发展历程中，为了使参赛者更好地发挥个人技术或实现与队友的协调配合，取得比赛的胜利，每个运动项目都产生了一些有意识、有目的，具有稳定的形态和结构的行动方式，如足球的二过一、篮球的传切配合、乒乓球的发球抢攻、长跑比赛的跟随跑等，这就是具体的战术方法或战术形式，这些战术方法是各运动项目选项学习的重要内容之一。

总体来讲，战术是参赛者为了战胜对手、取得胜利而采取的计谋和策略，是在比赛过程中表现出的有意识、有目的的个人或集体行动。从参与人数的角度看，战术可分为个人战术和集体战术。个人战术是参赛者个人合理运用技术动作来实现某种意图的行动，如长跑中的领先跑、跟随跑、变速跑；乒乓球单打中的发球抢攻、搓攻等。集体项目中也有个人战术，如足球比赛中的选位、盯人、封堵；排球比赛中的发球找人、发球找点、拦网假动作等，其中都含有战术的因素。集体战术主要运用于篮球、排球、足球等集体项目的比赛，是同伴之间相互配合，共同完成的有目的、有组织的攻防行动。如篮球的掩护、快攻、联防；足球的二过一、下底传中；排球的中一二、边一二、快球掩护等。从运用目的的角度看，对抗性项目的战术可分为进攻战术和防守战

术。如篮球的掩护、传切、突分等属于进攻战术；而关门、夹击、区域联防等则属于防守战术。

体育运动项目丰富多彩，不同项目的战术自成体系，各有特色，战术运用表现出多样化和差异性特点。如田径、游泳等项目比较注重个人战术运用，足球、篮球、排球等项目更强调集体战术配合；体操、技巧等项目对战术运用要求不高，而足球、篮球、排球项目对战术运用要求很高。技战术运用的多样化和差异性特点是教师在创设练习情景，讲授战术方法，培养学生战术运用能力时必须高度关注的问题。

在讨论战术的作用和价值时，也需要考虑体能、技术与战术的关系，在本节教科书中设计了一个“思考·讨论·交流”的栏目就是针对这个问题。其内容是：“在体育比赛中，体能水平、技能水平、战术水平都是影响比赛进程和结果的重要因素，不同的项目受这三项因素的影响各不相同。请将这三个因素对足球比赛成绩的影响效果按从大到小的顺序排列。”

教师在引导学生思考和讨论这一问题时应注意，这是一个受多种因素影响的开放性问题，针对不同水平和特点的足球队，在不同的比赛情境下，可能会有不同的结论，讨论这一问题的意义在于，深入的思考和分析会促使学生对体能、技术和战术相互关系产生更深刻的理解。

教科书中关于该内容的插图非常直观地揭示了体能、技术和战术的相互关系。从比赛能力的整体结构来看，体能是重要基础，战术需要依靠技术来体现，技术可以增强战术的效果，体能、技术和战术相互联系，相互影响，共同在比赛中发挥重要作用。在不同的运动项目中，体能、技术和战术的重要程度是存在差异的。如在田径、游泳等运动项目中，体能是主导性能力，体能对比赛成绩的贡献值更大一些。在体操、技巧、跳水等项目中，技能是主导性能力，因而技术的贡献值更大。有一项研究佐证了上述观点，据研究提供的资料显示，最受体能项目实践者推崇的比赛能力是体能，而技能类运动项目实践者的选择却明显不同，他们更看重技术能力，会将技术的重要性置于首位。

按照项群理论的划分，对抗性的球类项目属于技能主导类项目，技术以及战术因素对比赛成绩具有重要影响，和非对抗性项目相比，战术的重要性等级也相对较高。但在竞赛实践中，由于受到不同的运动水平、不同的比赛条件、不同的比赛对手等多种因素的影响，体能、技术和战术的重要程度很难做出绝对的排序。对于运动水平较低的足球队，技术的作用会大一些，因为不掌握熟练的足球技术就无法进行比赛。随着运动水平的不断提高，尤其是在比赛双方技术水平相近的情况下，战术是否合理、是否能有效运用可能会成为影响比赛成绩的主要因素。有时比赛双方的技战术实力比较接近，加上足球运动场地大、对抗强，对灵敏、耐力等身体素质要求很高，则体能有可能上升为影响比赛成绩的关键因素。所以，根据运动水平、比赛条件以及对手实力等因素，对具体情况进行具体分析，才能得出合理的结论。

（二）制订比赛战术的谋略

战术制订是指选择和安排适宜的战术方法以便在比赛中运用。一般来说，参赛者所掌握的战术方法和形式越多，制订比赛战术时的选择范围就越大。参赛者掌握的战术方法和形式越少，制订比赛战术的选择范围就越小。

体育比赛中的战术千变万化，但目的都是为了掌握比赛的主动权，争取获得比赛的胜利。教师应帮助学生了解一些制订比赛战术的基本谋略。教科书中列举了知己知彼、出奇制胜、避实就

虚等几个常用谋略，这些谋略同时也是指导体育比赛的原则，是制订比赛战术必须了解的基本知识。

1. 知己知彼

知己知彼是制订比赛战术的前提，也是获得比赛胜利的重要保证。知己知彼源自《孙子·谋攻》，原文是“知彼知己者，百战不殆”。

知己知彼这一战术原则要求对于不同能力和特点的对手应采取不同的战术方法，以保证战术方法的针对性和实效性。只有赛前充分了解对手的技术实力和惯用战术，才能合理谋划出具有针对性的战术方案。在无法充分了解对方情况的时候，要加深对自身技战术实力的认识，合理制订比赛战术，力求在比赛中充分发挥自己的长处和优势，同时避免让对方掌握自己的弱点和不足，达到扬长避短的比赛效果。如果赛前实在无法了解对手情况，比赛中就要审时度势，在比赛开始后的较短时间内，尽快摸清对方的实力和技战术特点，并根据实际情况随机应变，灵活调整预定战术方案。

教科书中列举了田径项目长跑比赛的常用战术方法，教师可作为典型案例讲授，帮助学生更加深刻的理解战术制订的原则与方法，理解知己知彼这一原则的深刻内涵。也可以引导学生收集有关长跑比赛的经典比赛案例，分析、讨论不同运动员所选用的战术方法。

长跑比赛常用战术与适用情况

战术方法	适用情况
领先跑战术——出发后或跑一定距离以后，占据领先位置，并尽力保持较高速度直至终点	与对手相比，速度稍差但耐力较好
跟随跑战术——出发后始终跟在领先者后面，力争在冲刺阶段奋力超越对手	与对手相比，耐力较差但速度较好，有较强冲刺能力
匀速跑战术——途中跑过程中基本保持预定的速度和节奏，或按赛前计划跑，确保完成比赛	与对手相比，整体能力较弱但有较强的速度控制能力
变速跑战术—在比赛过程中根据需要经常进行加速或减速，从而打乱对手的节奏，有利于取胜	与对手相比，速度和耐力都有一定优势

为了引导学生学习和运用“知己知彼”这一战术原则，教科书中专门设计了“分析与讨论”栏目来引导学生结合具体案例进行探究式学习。其内容是：“请分别分析案例中高二（7）班和高二（6）班篮球队的长处和不足，并尝试为他们制订相应的比赛战术，在此基础上交流讨论高二（6）班比赛失败的主要原因和教训。”

教师可将学生分为两组，模拟担任高二（7）班和高二（6）篮球队，分别总结和归纳出己方与对方与的长处与不足，然后进行相互交流。根据案例的内容，可得出以下分析结果：高二（7）班的长处是王凯同学技术比较出众，属于核心队员，全队比较注重配合，并能充分发挥王凯的作用；不足是整体技术水平一般。高二（6）班的长处是整体技术水平较高，并且具有身高优势；

不足是缺乏战术意识，没有相互配合。

分析对比两个班的基本情况，做到知己知彼，这是本部分内容学习的重点，在此基础上各组就可以开始有针对性地制订比赛战术了。从比赛结果看，高二（7）取得了比赛胜利，说明他们围绕核心队员组织进攻，采取区域联防和加强协防的战术是合理的，也是有效的。问题是高二（6）该采取怎样的打法呢？根据案例提供的信息，高二（7）班只有王凯一个人技术较好，而其他同学的技术水平整体落后于高二（6）班，那么，高二（6）班应该加强对王凯同学的重点防守，化解其进攻威胁。同时采用传切、掩护等基础配合组织进攻，减少单打独斗，发挥全队的技术优势。这样，高二（6）班获胜的概率就会大大增加。

结合各组分析的结果所设计的比赛战术，对比案例中对比赛状况的描述。可以看出高二（6）班仅靠个人单打独斗，缺乏全队整体配合，更没有针对王凯采取相应的重点防守措施，这是导致失败的重要原因。而高二（7）班则全队密切配合，以王凯为核心组织进攻，充分发挥王凯的核心作用；防守时采用区域联防，注重相互支援和协同防守，这是他们取得比赛胜利的成功经验。由此可见，如果没有做到知己知彼，就难以安排适当的战术，在体能、技战术水平相近的比赛中就有可能失败；相反，如果能够在知己知彼的前提下，巧妙地设计比赛战术，就会加大比赛获胜的可能性。至于如何设计比赛战术，一方面要根据运动项目特点，另一方面也应遵循相应的原则，如本节中“出奇制胜”“避实就虚”的战术原则。

2. 出奇制胜

出奇制胜源自《孙子兵法·势篇》：“凡战者，以正合，以奇胜。故善出奇者，无穷如天地，不竭如江河。”这一战术谋略原指作战时运用奇兵，取得胜利。后来泛指运用新奇的、出人意料的办法取得胜利。

作为体育比赛战术的出奇制胜，是指体育比赛中要使用对手料想不到的方法，达到出其不意的效果。例如，在对手防守相对松懈的时候突然加大进攻强度；针对对方防守薄弱的区域展开突然进攻；采用对方没有防备或没有办法应对的战术进行攻击等，这些战术安排在比赛中往往能取得出乎意料的进攻效果。出奇制胜体现了比赛战术的创新性和灵活性，也是对本方队员技战术运用能力的考验。比赛中运用这一战术谋略时，可从以下三个方面着手。

一是人员和技术的变化，例如：安排专门人员或采用专门的运动技术去限制对手的特长发挥；突然派出一个对方不了解的新队员上场等。

二是方向的变化，例如：羽毛球比赛中通过不断改变击球方向来调动对手；在多次同一线路进攻后突然改变击球路线等。

三是速度的变化，例如：突然采取快攻战术；突然加快进攻速度、突然运用紧逼人盯人防守等。

除了以上三点外，我们还可以通过突然改变进攻或防守的节奏、突然改变球的旋转（乒乓球）等方法达到出其不意、出奇制胜的效果。

出奇制胜的关键在于一个“奇”字，要出“奇”必须有变化，没有变化达不到出奇的效果。但是在采用出奇制胜的谋略时，首先应注意比赛战术的变化和创新应符合比赛要求和体育道德，不能违反竞赛规则。其次，机遇只青睐有准备的人，在比赛中承担“奇”招任务的队员需要具备相应的技战术能力，还要求队友之间能默契配合，否则难以达到出奇制胜的效果。

教科书中为了帮助学生理解出奇制胜的战术谋略，专门设计了“分析与讨论”的栏目，引导学生通过具体案例的分析和讨论来加深对这一战术原则的认识和运用，其具体内容是：请分析本章学习情境中高二（7）班与高二（6）班的攻防战术方法，并与同伴一起分析高二（7）班是如何取胜的，制订这一战术的前提条件有哪些？

根据案例对比赛状况的描述，而高二（7）班篮球队在全队整体实力逊于高二（6）篮球队的局面下，没有采取常规的打法，让所有人都自由发挥，全力施展，而是强调要密切配合，要以王凯为核心组织进攻，充分发挥王凯的核心作用，其他人主要是传球配合，策应掩护为主，使得每次王凯都能在最适当的位置拿到球并进攻得分，这就是他们的“奇”招；同时，在防守时他们采用区域联防，注重相互支援和协同防守，从而最终取得了胜利。反观高二（6）班篮球队，在防范对手的进攻上没有采取相应的战术安排，缺乏针对王凯采取相应的重点防守措施，同时在进攻上主要依靠个人单打独斗，缺乏全队整体配合，难以突破对手的严密防守，这是其失败的主要原因。而高二（6）班取胜的前提就在于在知己知彼的前提下，面对整体实力弱于对手的不利局面，通过巧妙的战术安排，出“奇”招，在进攻中充分发挥王凯的个人优势，在防守中发挥集体的力量，最终取得了胜利。

3. 避实就虚

避实就虚源自《孙子·虚实》：“兵之形，避实而击虚。”意思是指避开敌人的主力，找敌人的弱点进攻。

避实就虚的战术谋略包含着以多胜少，以优对劣的博弈智慧。集中优势兵力，造成以多打少的局面，这是比赛战术设计的重要指导思想。在篮球、足球等集体项目的比赛中，通过战术的设计和安排，往往能在局部区域创造出以多打少的局面，获得相对优势。例如足球的二过一配合、篮球快攻后形成的二打一、三打二局面等。在乒乓球的团体比赛中，出场顺序的安排要尽量体现以优对劣的原则，尽量在一对一的个体对抗中形成己方人员强于对方比赛形势，或者是占优势的人数超过占劣势的人数，以便通过这样的安排来获得比赛的最终的或总体的胜利。

田忌赛马的故事是运用避实就虚谋略的典型案例。战国时期，齐国将军田忌经常与齐国众公子赛马，并设重金赌注。孙膑发现比赛各方的马匹实力都差不多，大致可分为上、中、下三等，于是对田忌说：“您只管下大赌注，我能设法让您取胜。”田忌相信并答应了孙膑，与齐王和各位公子设下了千金赌注。比赛即将开始时，孙膑对田忌说：“现在用您的下等马对付他们的上等马，用您的上等马对付他们的中等马，用您的中等马对付他们的下等马。”三场比赛结束后，田忌以一场失败而两场胜利的总成绩，最终赢得了千金赌注。还是同样的马匹，由于调换一下比赛的出场顺序，就得到转败为胜的结局，堪称避实就虚谋略的成功案例。这一谋略也常被运用于乒乓球团体比赛的队员出场顺序上。

为了更深刻地理解“避实就虚”这一战术谋略的特点，教科书本章内容把田忌赛马的故事作为一个战术案例来分析，最后提出一个问题：“你认为田忌改变赛马出场顺序的做法是否符合体育精神和道德的要求？”应该怎样引导学生思考分析这一问题呢？

教师在组织学生思考讨论这一问题时，应引导学生从规则面前人人平等和公平竞争的角度出发，对问题进行具体和深入的分析。可引导学生先思考一些具体问题，如，规则是否对赛马的出场顺序有具体要求？自由安排出场顺序是否符合游戏规则？现代体育比赛对运动员出场顺序有何

要求等？结合运动员出场顺序问题，教师还可以向学生介绍田径比赛对接力队员棒次顺序的规定，以及变更棒次顺序的要求；还可以介绍排球比赛规则对场上队员位置及其轮换的规定，等等。最后的结论应是，只要不违反公平竞争的原则，或者在竞赛规则允许的条件下安排、变更运动员的出场顺序和位置，就可视为战术方法的合理运用，而不是背离体育道德规范的行为。如果竞赛规则对出场顺序或队员位置有明确规定，就应该按照规则要求执行，不能私自变更出场顺序或位置，否则就是违反竞赛规则的行为，如果是明知故犯，投机取巧，就属于背离体育道德规范的行为。

（三）制订比赛战术的具体方法

制订比赛战术是运用比赛战术的前提，教师要指导学生了解制订战术的一般程序和具体方法。一般来说，制订比赛战术需要遵循明确比赛任务——收集相关信息——确定比赛战术的步骤。

1. 明确比赛任务

预先明确比赛任务是确定比赛战术的前提。比赛任务就是想要达到的比赛结果，这个结果包括最好的结果和战略需要的结果，因为有时为了取得理想的最终比赛结果，会降低对某一场比赛结果的预期。例如，在争夺冠军时，一定会派遣全部主力队员上场，而且会全力以赴，不遗余力，力争获胜。而在已经获得小组出线权以后的小组比赛中，或者在胜负无关能否出线的比赛中，就可以让更多新手上场锻炼，或是尝试运用和检验新的战术方法是否有效。有时为了保存实力和体力，在无关紧要的比赛中，也可采取主力队员不上场的策略。但无论是主力上场还是新手上场，无论是力争获胜还是保存实力，上场队员都应该认真比赛，赛出水平，坚决不能放弃努力，应付了事，违反积极进取的体育精神。

2. 收集比赛信息

前面提到的战术原则有一条是知己知彼，要做到知己知彼就必须了解和掌握大量与比赛有关的信息，因此，收集和研究比赛信息是知己知彼的前提条件。收集信息既包括比赛的客观条件信息，也包括对方队员的信息，信息收集和研究的重点是要了解和分析对手的实力与技战术特点。比赛信息收集内容如下表所示。

比赛信息收集内容与方法一览表

比赛信息	收集内容	收集方法
比赛条件信息	天气气候条件：气温、水温、湿度、风向、风力…… 场地器材条件：赛场质地、器材特性……	查询天气预报、实地查看或测量、试用场地器材……
比赛对手信息	对手的技术特长和弱点、体能状况和心理品质特点、战术特点及擅长、惯用的战术方法……	观看对方以往的比赛录像、观看对手的训练或比赛、向他人间接询问了解……

不同运动项目的比赛，信息收集的侧重点有所不同。对于田径类项目，对手的体能实力是选择战术的重要依据，也是最应了解的信息内容，如前面提到过的长跑比赛战术方法选择的例子。

对于攻防对抗特点突出的球类项目，对手惯用的战术方法和重点队员的技战术特长，则是最需要了解的信息内容。例如，在教科书本章所提供的学习情境中，高二（6）班篮球队可能没有注意收集高二（7）班主力队员王凯的有关信息，不了解王凯在比赛中的重要作用，因而也就没有采取针对性的战术安排，最终导致比赛失利。

收集比赛信息的渠道和方法有很多，如收集对手的技战术信息时，可以观看对方以往的比赛录像；如果找不到，可以观看对方现场训练和比赛；如果对方不让观看，可以通过询问他人间接了解对方情况。收集比赛条件信息时，可以查询天气预报、实地查看或测量，或者直接试用比赛场地与器材等。

3. 确定比赛战术

明确了比赛任务，掌握了对手信息，接下来就可以根据比赛的任务、比赛双方的实际情况，具体确定该场比赛的战术指导思想和具体战术方法了。集体性球类项目还要确定比赛的基本阵型和总体打法，如足球比赛是侧重防守还是侧重进攻，进攻是长传冲吊还是短传渗透；篮球比赛是人盯人防守还是区域联防，区域联防是三二还是二三；排球比赛的进攻是采用中一二还是边一二，等等。

确定比赛战术要针对比赛的实际需要或可能出现的比赛情境，选择相应的战术方法和实施手段，对于比赛中可能出现或发生的各种情况，对于对手可能采取的战术方法，最好提前有所预判，并做好预案和相应准备。

具体的战术方法是比赛战术的核心内容，也是赛前需要演练的重点内容。在条件允许的情况下，应该通过赛前模拟练习来评估比赛战术的有效性和可行性，如果不能取得预期效果，或本方队员难以完成预订的战术配合，那就要对已经确定的比赛战术进行适当调整，以适应实际情况。

四、教学建议

1. 本节内容的重点是战术的含义和制订比赛战术的原则；难点是根据比赛双方的实际情况，合理制订战术方案。教师在教学中应该突出重点内容，通过观看反映体育比赛实战案例的视频并进行重点分析，使学生真正理解体育比赛中战术的含义和意义。要采取具体方法突破难点，帮助学生学会合理制订比赛战术。例如，在选学项目的实践课教学中，应结合教学比赛，让学生尝试自己制定比赛战术方法，通过比赛过程检验是否合理，是否有效，然后分析存在问题，再对战术方法进行调整。

2. 合理确定比赛战术是本章教学的难点内容，仅依靠理论讲授解决不了问题，也难以帮助学生真正学会怎样制订比赛战术。教师可利用室内课向学生讲授战术的含义与意义，制订战术的原则和步骤等内容。关于各运动项目的具体战术方法，应有机融入运动项目的课堂教学之中，通过运动实践过程，特别是通过具体的比赛情景进行学练，以促使学生积极思考，把理论和实践有机结合，深刻理解战术制订原则，逐步学会合理制订比赛战术。

3. 在球类项目的教学中，制订比赛战术的教学应安排在学生具备了必要的技术基础之后，这样才具备在比赛中进行战术配合的可能性。战术的原则和制订方法相对比较抽象，教师可采用

多媒体教学设备，精心选择有关项目的战术配合经典案例，在学生观看视频过程中配以恰到好处的讲解，使学生对战术运用产生直观印象，发生深刻理解。

4. 如果学校实行的是按模块选项分班教学，战术理论在同一选项班授课，教师可针对该运动项目的战术特点设计教学活动，使学生对所选运动项目的战术方法有更多了解。如果战术理论课在行政班内进行，可能会涉及学生所选择的若干个运动项目，教师应该对篮球、足球、排球等对战术方法要求较高的球类项目做重点介绍。

五、教学案例

（一）教学内容

本课以比赛战术的制订为主要教学内容。

（二）教学重难点

1. 教学重点：战术的含义和制订比赛战术的原则。

2. 教学难点：根据比赛双方实际，合理制订战术方案。

（三）教学步骤

1. 导入新课（约3分钟）

通过观看一段展示篮球比赛战术配合的视频导入本课学习内容，观看视频之前，教师提示学生视频观看的重点是进攻队员之间的战术配合。

2. 教师提问（约4分钟）

根据所播放的篮球比赛视频，请学生谈一谈对比赛战术这一概念的理解（提问3至4人）。

3. 发言总结（约4分钟）

对学生的发言和比赛战术的概念做简要小结。重点提示：在不同的运动项目中，战术对于比赛成绩的影响程度有何不同（参见本章相关内容）。

4. 知识讲授（约8分钟）

结合球类项目战术特点和具体案例，简明扼要的讲解知己知彼、出奇制胜、避实就虚等指导体育比赛的战术原则（参见本章相关内容）。

5. 难点学习（约6分钟）

结合教科书提供的高二（6）和高二（7）班的篮球比赛情景，分析讲解制定战术的具体步骤与方法：明确比赛任务——收集比赛信息——确定比赛战术。重点放在收集比赛信息和确定比赛战术上。

6. 小组实践（约8分钟）

把学生分成若干小组，在小组长带领下，根据教师提供的学校篮球比赛中某两队的技战术特点，任选一个队，为其制订战术方案。

甲队技战术特点：体能较好，尤其是速度很快，主力队员身材很高，擅长发动快攻和篮下进

攻；但全队的中远距离投篮命中率不高。

乙队技战术特点：身高没有优势，篮下进攻不具有威胁性；但有两个队员的中远距离投篮命中率较高。

教学提示：甲乙两队的技术特点信息显示在投影上或以板书形式呈现，供学生制订战术方案时随时查看。

7. 学生发言（约9分钟）

分别请各小组长阐述他们制订的战术方案，教师做总结性点评。

重点提示：甲队的战术方案应侧重于防守对方的外围投篮，尤其要对投篮命中率较高的队员做重点防守。进攻时要发挥本方速度较快和擅长快攻的优势，抓住一切可以发动快攻的机会组织进攻。

乙队的战术方案应侧重于防守对方快攻，积极封堵第一传，延缓对方发动快攻的速度，同时要加强对篮下的防守。进攻时应利用积极跑动、传球及掩护等方法，制造中远距离投篮机会，充分发挥本方中远距离投篮的优势。

8. 总结讲评（约3分钟）

教师总结讲评本课学习情况，提示下次课内容。

人教版®

第二节　比赛战术的运用

一、教学目标

1. 了解影响战术运用效果的因素及其相互关系。
2. 懂得运动技能和战术运用效果的关系，提高学练运动技能的投入程度。
3. 在体育与健康选项课的学习中不断提高战术运用能力。

二、教学重难点

1. 教学重点：理解战术运用的观察、决策、行动三个环节。
2. 教学难点：根据比赛实际的情况迅速做出战术决策。

三、教学内容分析

（一）体育比赛中战术运用的过程

战术运用是指参赛者根据比赛的具体情境和自身能力，进行战术决策，并运用已掌握的运动技术来完成战术行动过程。参赛者运用战术的能力，是其整体运动能力的重要组成部分。战术运用能力一般是通过参赛者在比赛中的行为表现出来的，是参赛者完成战术意图、获得预期比赛目标的重要能力。

在体育比赛中，参赛者有目的地运用战术方法的行动过程通常包括三个环节，即观察比赛、战术决策和战术行动。其中观察比赛是做出战术决策的前提，没有对场上比赛情况的了解和分析判断，就难以做出正确的战术决策。战术决策是战术运用的核心，因为战术决策是否正确，是否符合比赛实际，直接影响战术运用的效果。战术行动是战术决策和战术运用的具体表现，根据对比赛情况的分析判断做出的正确战术决策，还必须有熟练的运动技能作为实施保证，不然，再好的决策也会失去效能。

要提高战术运用能力，就必须从提高观察、分析、判断能力、提高迅速决策能力，提高战术行动能力等几个方面下功夫。

需要指出的是，不同运动项目对参赛者战术能力的要求是不一样的。对抗性较强的球类项目

对参赛者的战术能力要求比较高，技战术的结合也更加紧密，观察比赛、战术决策和战术行动对于比赛结果显得十分重要。而田径类、体操类项目的比赛情境与球类项目相比，场上情况并没有那么复杂多变，因此对参赛者的战术能力要求相对较低，而对技术的要求相对较高，所以大多要求应认真执行赛前制订的战术方案和要求。

（二）提高战术运用能力的方法

在基本掌握相应运动技能的基础上，要想在赛场上取得主动，充分发挥战术运用在取得比赛胜利上的效能，应该从观察比赛、战术决策、战术行动三个方面着手，在比赛实践中不断提高战术实施与运用的能力。

1. 提高观察比赛的能力

观察比赛不是漫无目的地四处观望，而是要将注意力集中并保持在影响比赛进程的重要线索上。有经验的队员常常能及时发现比赛中更多、更重要的线索，并因此取得比赛的主动权，甚至赢得比赛胜利。而新手的注意力常常集中在怎样完成动作上，根本无暇顾及对比赛的观察。在高中学生的篮球比赛中，有的学生常常选择自己运球突破而不是传球给同伴，一是有可能缺乏协作配合的意识；二是他可能只注意自己怎样完成运球突破动作，却难以关注到同伴在场上的跑位和接应，因此也就找不到合适的传球机会，只能靠自己单打独斗。那么，应该如何帮助高中学生提高观察比赛的能力呢？

观察比赛的前提是要提高运动技能水平，使技术动作的熟练程度达到自动化的水平，达到熟能生巧的地步。因为技术的熟练程度会制约战术能力的发展，影响战术运用的效果。只有在运动技能非常娴熟的情况下，才能在比赛中做到眼观六路，耳听八方，察球观人，寻找机会。比如能在运球的同时观察场上形势；能在传球的瞬间发现更好的传球位置；还能在观察情况之后迅速决策，采取新的战术行动等。因此，在学习和掌握运动技能过程中，应引导高中学生关注考虑战术运用对技术动作的基本要求，注重提高在复杂环境和条件下运用技术的能力，以满足各种战术运用的需要。

另外，仅依靠提高运动技能的熟练程度还不够，还要养成良好的观察习惯，善于把握比赛中的关键线索。观察比赛是有目的、有意识、有重点的主动发现，例如要注重观察对手的技术特长和战术擅长；观察同伴队员和对手的跑位情况；观察本队的战术运用效果等。通过观察发现并抓住了比赛的关键线索，对于做出正确的战术决策具有十分重要的作用。

观察比赛的内容与重点

观察内容	观察重点（以集体性球类项目为例）
对手的表现	对方的技术特长和弱点、擅长和惯用的战术方法，谁是核心队员、核心队员和哪个队员的配合最多；对方队员的行动方向，尤其是最接近自己的对方队员；在进攻时要关注对方的防守站位，在防守时要关注对方的战术配合……
本队的表现	预设的战术效果如何，与自己相近同伴的行动特点及位置，谁能接应自己的行动，把球传给谁最合适……

教科书为帮助学生了解运动员观察比赛的有关情况，设计了“思考与讨论”这一栏目，其内容是：“研究表明，优秀足球运动员的视野比普通人更开阔，他们能够同时注意到多条比赛线索。想一想，这与足球运动的哪些特点有关？”

教师应首先使同学们了解什么是视野。视野是指人的头部和眼球固定不动的情况下，眼睛观看正前方物体时所能看得见的空间范围，称为静视野；动态视野主要指能看见的运动目标的范围。视野的测量需要专门的仪器和专业的知识技能。

有研究表明，足球运动员的视野大于同年龄普通人，尤其是下侧视野远远大于普通人。教师可启发学生从足球场地面积、足球比赛的技术和战术特点、足球运行位置特点、足球比赛对参赛者观察能力的要求等角度来综合思考和讨论这一问题。在足球比赛中，较大面积的比赛场地、战术配合与对抗的特点、足球运行位置的特点等都对参赛者的观察能力和视野范围提出较高要求。因此，一方面具有较广泛视野的运动员更能在比赛中及时观察比赛、迅速决策和行动；另一方面，经过长期的训练和高强度的比赛，优秀足球运动员的视野能得到了一定程度的发展，这是长时间从事专项运动的结果，是运动员对专项运动特殊要求的一种功能性适应。

2. 提高战术决策的能力

在大多数比赛情境中，参赛者都需要凭借战术知识和以往经验，迅速处理通过观察获得的信息，并果断决定应采取什么样的战术行动，这就是战术决策。

一定的战术知识和战术原则是做出战术决策的基础和重要的依据。例如，足球的防守原则之一就是要封锁对手射门区域，保护球门；在篮球比赛中，当防守方采用紧缩的联防战术时，进攻方就应加强中远距离投篮，而不能一味地强攻篮下；而当进攻方中远距离投篮频频得手时，防守方就需要对进攻方的投篮队员进行重点的盯人防守。对于高中学生来说，了解运动项目的战术理论知识可以通过阅读教科书、观看比赛、听教师讲授、参加比赛获得经验等途径来获得，但更重要的是要将这些战术理论知识运用于比赛过程之中。

既然战术决策受战术知识的影响和制约，那么，掌握必要的战术知识就是做出正确战术决策的重要条件。掌握战术知识首先要了解所学运动项目的战术原则和方法，熟悉战术运用的条件和要求，这在运动项目的学习中都会涉及。战术知识是参赛者在比赛中选择和运用战术方法的重要依据，不了解运动项目的基本战术知识，就不可能做出正确的战术决策。参赛者的文化基础和对运动项目战术知识以及项目竞赛规则的理解程度，也会影响战术运用能力的水平和场上表现。有些参赛者由于文化水平的限制，对战术知识的了解不多，对教练布置的战术意图缺乏深刻理解，比赛中很难有出色的战术行动表现，也难以取得预期战术效果。而丰富的战术知识和对战术知识的深刻理解，有助于个人战术意识的形成与提高，还有助于参赛者丰富战术内容，改进和创新战术方法，在比赛中表现出良好的战术行为。

战术决策受战术意识的影响，战术意识的形成对战术决策能力的提高能产生积极影响。同学们在学习和运用战术的过程中，会通过实践不断提高对战术运用的认知水平，形成战术意识。战术意识反映了参赛者对运动项目比赛规律和特点的理解程度，体现了参赛者通常采用的战术行为准则。战术意识不是突然形成和一成不变的，而是随着运动技能和战术方法学练以及竞赛经验的积累而逐步形成并不断发展的。战术意识的发展还受人的认知能力的影响，而人的认知水平又受年龄、知识、运动经历和竞赛经验等诸多因素的影响。高中学生的认知能力已达较高水平，而且

还在不断地发展和提高，因此，高中学生的战术意识也会随之不断发展。

有了一定的比赛观察能力，掌握了运动专项的战术知识，形成了战术意识，这就为战术决策奠定了坚实的基础。但战术决策能力的形成与提高，还必须通过参与大量的运动竞赛才能得以实现，多参加体育竞赛是提高战术决策能力的重要途径和有效办法。此外，通过观察自己和同伴的决策方法；观看高水平比赛中战术的运用和优秀运动员的决策方法都是提高战术决策能力的好方法。

影响战术决策的因素分析

影响因素	因素分析
比赛环境和条件	观众、场地、气温、裁判等因素是否影响战术运用……
比赛的规则	战术方法是否符合规则精神；哪些规则可以利用……
预设的战术方案	赛前预设的战术方案效果如何；是否需要调整……
已掌握技术动作	是否具备完成战术的技术基础；技能的熟练程度……
可用的战术方法	练习过哪些战术配合；是否具备运用某项战术的可能性……
对手优势与劣势	对手技战术特长及弱点；谁是核心队员与弱势队员……

3. 提高战术行动的能力

提高战术行动能力可从以下三个方面着手。一是提高运动技能水平；二是提高体能水平；三是提高心理素质水平。

提高运动技能水平是取得战术行动效果的重要保证。在体育比赛中，战术效果是通过技术应用来实现的。例如，篮球比赛中的快攻战术，要通过跑动、传接球、运球和投篮等技术动作来完成；足球比赛中的下底传中战术，要通过运球突破、传球、包抄射门等技术动作来完成；排球的快球掩护战术，要通过传球、扣球等技术动作来完成。在战术行动过程中，队员所掌握的运动技能，都是为战术行动服务的，也都是完成战术行动的技术保证。有时候队员虽然能够做出正确的决策，但由于运动技能不够熟练，也会导致战术行动失败，无法完成预期的战术目标。对于高中学生来说，应根据所选的运动项目模块，全面学习该项目的基础知识、基本技术和基本技能，不断提高运动技能水平，增强体能，通过比赛积累经验，逐步提高战术行动的能力。

专项体能是影响战术行动效果的重要因素。专项体能对战术行动的效果具有影响和制约作用。专项体能是指参赛者在完成战术行动过程中需要的专门的体能及其表现能力。例如篮球的快攻，足球的防守反击等，都需要运动员具有快速的反应速度、位移速度和动作速度等，否则就难以表现出预期的战术效果。所以，要提高比赛战术运用能力，还应发展参赛者的专项体能。另外，还可以根据本队队员的专项体能特点扬长避短，避实就虚，制订具有针对性的战术行动。例如在篮球比赛中，本方前锋队员速度很快，可以考虑采用快攻战术，以发挥本队的体能优势。

心理素质水平也是影响战术效果的重要因素。参赛者的心理品质，如观察的准确与细致、注

意的广度和分配、果断的意志品质、记忆能力、战术意识、协作精神等，对战术行动的效果会产生重要影响，甚至是决定性的影响。例如，在足球比赛中，运动员在有效的射门距离控球时，是选择自己射门还是选择传球给位置更佳的同伴，往往取决于运动员是否具有协作意识；参赛者如果缺乏果断的意志品质，往往会错过场上稍纵即逝的战术机会；注意和记忆能力强的运动员，对赛场的观察会更加准确；判断和决策能力强的运动员，其战术行动会更加果断、迅捷。

体育比赛结果具有不确定性，参赛者的技术运用是否合理、身体素质是否达到战术要求、战术动作是否合理规范、集体项目中参赛者之间配合的默契程度等，都会影响战术行动的质量，进而影响到战术效果和比赛结果。有了熟练的专项运动技能，有了良好的专项身体素质和心理素质，就具备了战术行动能力的坚实基础，具有了取得预期战术行动效果的可能。

提高战术行动能力，需要经常参加相关运动项目的体育竞赛活动，也只有经常参加体育竞赛活动，才能有效提高战术行动能力。体育课堂中的教学比赛、班级之间的各种比赛、学校之间的各种比赛、课外活动自发组织的各种比赛等，都是同学们提高战术行动能力的大好机会。

提高战术行动能力的主要途径

切入点	作用和意义
熟练掌握运动技能	提高动作技能的熟练程度，使其达到自动化水平，以切实提高战术行动的有效性和成功率
不断增强体能	发挥速度、力量、耐力等身体素质优势，提高战术运用成功率，增强战术运用效果
自觉改善心理品质	改善观察、注意、记忆、思维、意志等心理品质，强化协作意识，提高战术运用的自觉性、协同性

四、教学建议

1. 提高战术运用能力是一个需要实践锻炼和时间积累的过程，仅通过理论讲授很难达到提高战术运用能力的目的。但是通过理论讲授来学习和理解必要的战术知识，对于提高战术运用能力又是不可或缺的。因此，教师应合理处理战术知识学习和战术实践运用的相互关系，安排好理论讲授和比赛运用的课时比例以及出现时机，帮助学生在选项学习中不断提高战术运用能力。

2. 技战术运用能力是运动能力的综合体现，也是衡量运动能力水平的重要标志。教师在选项模块的教学过程中，应始终把学以致用放在心头上，落实在行动中。要根据学生所学运动项目特征，采用针对性的教学策略，有意识培养学生在所选运动项目上的战术运用能力，并通过比赛情景发展学生的体育品德和健康行为，从而全面提高学生的学科核心素养水平。

3. 教师应结合选项模块的课堂教学，把比赛观察能力、战术决策能力和战术行动能力的培养有机融入练习情景之中，培养学生的战术意识、战术决策和战术行动能力。例如：组织只能传接球的教学比赛，比一比规定时间内哪一组传接球次数最多，以培养学生的场上观察能力；有意

识把学生分成技术特点突出的小组，让学生根据对手的特点制订具体战术，以培养学生的战术决策能力；要求学生根据教师指定的战术进行比赛，比一比哪一队的运用效果最好，以培养学生的战术行动能力和执行力，等等。

五、“比赛战术的运用”选项实践课案例及评析

（一）教学内容

足球：有防守条件下的撞墙式二过一、小场地比赛（第一次课）。

（二）教学目标

1. 掌握撞墙式二过一的方法，能在对抗条件下运用撞墙式二过一配合，达到50%的成功率。
2. 提高奔跑能力和传接球的准确性，通过体能练习发展身体力量。
3. 提高比赛条件下的技战术运用能力；培养协作意识、互助精神和顽强拼搏的意志品质。

（三）教学重点、难点与知识点

1. 教学重点：撞墙式二过一的方法。
2. 教学难点：队员之间的默契配合。
3. 知识点：观察比赛、战术决策、战术行动是战术运用紧密相连的三个环节，观察比赛是前提、战术决策是核心，战术行动是表现。

（四）教学步骤与要求

1. 热身活动（6分钟）

（1）围绕足球场半场慢跑2圈。

（2）腿部肌肉的拉伸练习。

（3）游戏：“看谁控球时间长”

一人一球，在规定的范围内开展行进间运球，不得原地静止，在控制好自己球的同时，力求将他人控制的球踢走，一分钟之内看谁踢走他人控制的球的次数多。要求必须遵守游戏规则，只能踢走他人控制的球，不能拉人、踢人、绊人。

2. 行进间传接球（4分钟）

两人一组，30米距离的行进间传接球。要求一脚出球，传球到位，并且有一定跑动速度。

3. 示范讲解（2分钟）

教师与学生共同示范撞墙式二过一，教师简明扼要的讲解撞墙式二过一的配合方法。

4. 分组练习撞墙式二过一（7分钟）

方法与要求：3人1组进行练习，其中1人担任防守队员进行低强度防守，2人配合练习二过一。

1人运球吸引防守队员，当防守队员距离运球人2~3米处时，运球人采用一脚传地滚球技术

将球传给接应做“墙”的同伴，传球后立即快速插上接同伴的回传球。每次练习后3人轮流交换练习角色。

5. 讲解本课知识点，组织小场地教学比赛（2分钟）

知识点：观察、决策、行动是战术运用的三个紧密相连的环节，观察比赛是前提、战术决策是核心，战术行动是表现。

教师用1分钟左右的时间完成讲解，力求简明扼要，重点突出。

要求同学们通过比赛过程重点体验并深刻理解本课知识点。

6. 小场地8对8比赛（15分钟）

把队员分成6队，每队8人，3队为1组进行小场地比赛，5分钟一节，共进行3节比赛。其中2队进行比赛，另一队担任裁判，并完成场上比赛队伍各自进行二过一配合次数及成功率的统计工作，下一节比赛时轮换角色。

要求比赛中自觉、主动地运用撞墙式二过一战术配合，对配合成功的队伍提出表扬或给予过程评价加分。

7. 体能练习（7分钟）

（1）20米背人接力。将学生分成偶数组，每组10人左右，前后重叠站立。听到“预备”口令时，一人将另一人背起，看见教师手势后起跑，跑过对面的标志线后两人交换角色，并跑回起跑点。

（2）立卧撑。30秒全力快速立卧撑，两组轮流进行，一组练习，另一组记数，然后交换练习任务。比一比，看谁完成的次数多。

8. 放松与讲评（2分钟）

（1）躺在草地上，闭目，随教师的暗示语放松身心。

（2）讲评本课学习情况，下课。

（五）案例设计简析

本案例设计的指导思想是从培养学生战术运用能力入手，重点发展学科核心素养——运动能力，突出足球运动的项目特征，帮助学生在比赛情景下掌握并运用撞墙式二过一的战术配合方法，切实提高学生的观察和行动能力。

观察比赛是战术运用的首要环节，观察能力是战术运用能力的重要因素。热身活动时的游戏“看谁控球时间长”，是一个意在培养学生观察能力的练习，让学生一边运球，一边设法破坏别人的球，这对注意的广度、注意分配和观察能力提出较高要求，可以有效发展学生注意的广度、注意分配能力和观察能力。游戏练习中注重从细节要求入手，加强对学生体育道德的培养，要求学生必须遵守游戏规则，不能踢人、拉人、绊人。

完成二过一配合需要熟练掌握传接球技术，特别是要具备一脚出球的能力。教师在战术学习之前，安排了一个行进间传接球的练习，意在复习巩固传接球技术，为练习二过一做好技术上的准备。

由于是第一次学习撞墙式二过一，所以教师安排了低强度对抗条件下的战术配合练习，降低对抗强度可以减轻学生的思想压力和紧张程度，使学生把更多的注意力放在传接球的配合上。

比赛是提高运用能力的最好途径，本课安排了以运用二过一为主要目的的教学比赛，使学生在比赛情景下运用二过一战术配合，以培养学生的战术运用能力。教师还要求担任裁判工作的一组同学负责观察、统计赛场上运用二过一的情况，为教师点评比赛双方的战术运用情况提供数据，鼓励同学们积极主动、有意识地运用二过一战术配合，在实战中提高战术运用能力。

本课设计除了重点难点之外，还增加了一个知识点。意在通过每课一个知识点的做法，帮助学生了解体育知识，积淀体育文化。如果能长此以往，坚持不懈，学生一定能通过体育课堂教学了解许多体育与健康方面的知识。

本课设计力求体现足球项目攻防对抗的特点，所有练习情景的设计都围绕提高学生的战术运用能力而展开。努力做到步步递进、条理清晰、重点突出、富有实效。把增强体能、巩固技能、学练战术、发展能力、培养品德的目标清晰的落实在各项教学活动之中。

六、参考资料

1. 胡滨. 学科核心素养视域下对“技战术运用”的认识［J］. 体育教学，2019.04
2. 党林秀、董翠香. 运动能力与技战术运用的关系及其教学建议［J］. 体育教学，2019.04
3. 赵超君. 略议技战术运用与运动能力的关系及教学策略［J］. 体育教学，2019.04
4. 董晓冰、代中善. 竞技能力结构理论架构［J］. 北京体育大学学报，2010.05

人教版®

第八章

球类运动

球类运动属于高中体育与健康课程必修选学内容中的六个运动技能系列之一，也是高中体育选项教学中最受学生欢迎的运动项目。根据《普通高中体育与健康课程标准》的要求，每个高中学生可以在学校开设的球类项目中选择一个项目，持续学练三年，也可以根据学校安排，在学练三个模块后选学其他项目。

球类项目经历了长期的发展，都有一套符合自身运动特点的技战术方法和竞赛规则体系，都形成了独特的运动风格和文化特征。球类竞赛中激烈的攻防对抗、比赛结果的不确定性、运动员出色的表现和创造性发挥等，使球类运动充满了趣味性和吸引力。球类运动，尤其是集体性球类运动项目对场上队员的体能和技能、合作精神与规则意识等具有特殊要求。因此，经常参加球类运动，对于提高参与者的体能、技能、运动认知等运动能力，养成积极参加锻炼、合理调控情绪、适应自然与社会环境等健康行为，培养遵守规则、积极进取、责任担当等良好体育品德，有着不可替代的重要价值。学练球类运动技战术方法的过程，就是一个享受乐趣，增强体质，健全人格、锤炼意志的过程，是一个在潜移默化中形成与发展体育学科核心素养的过程。

本章主要包括足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球等五个球类项目的主要特点、价值、技战术方法、重点规则、体能练习和教学建议等内容，可以满足学生学练球类运动的基本需求。如果学生要在某一个球类项目上持续学练三年，教师应当进一步拓展该项目的技战术内容，帮助学生深入、持续学练，熟练掌握该项目运动技战术并能在比赛中合理运用。

第一节　足球

教学目标

1. 全面了解足球运动的文化知识、运动特点、锻炼价值和比赛规则等，使学生掌握足球运动的学习方法，自主学习能力得到提高。

2. 通过本课程教学和多种多样的练习方法、游戏和比赛等手段，使学生在原有足球的基本技术和战术的基础上，提高足球技战术水平，培养学生对足球运动的兴趣和爱好，运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养得到全面协调的发展，使学生学会运用足球进行科学锻炼，并养成对足球运动的爱好和终身运动习惯。

教学内容与选项教学安排建议

项目	教学内容	选项教学安排建议
足球	足球运动的文化、知识、运动特点与价值	1个模块
	足球的基本技术、基本战术和规则裁判法，以及足球运动损伤的预防与处置办法	4个模块
	掌握足球游戏、足球训练的方法，了解足球比赛的技巧和策略	2个模块

一、运动概述

（一）足球运动的起源与发展

足球运动有着悠久的历史。2004年2月4日，国际足联宣布，足球起源于中国古代的蹴鞠。同年7月15日，前国际足联主席布拉特在中国国际足球博览会开幕式致辞中说："中国足球有着优秀的发展传统，山东淄博的蹴鞠，对足球运动的发展有着极大的贡献。感谢中国将这项运动带给了世界，世界因为有了足球而变得更为精彩。"1863年10月26日，世界第一个足球协会在英格兰成立之后，至此这项运动逐渐走向正规化、现代化，并很快在欧洲大陆推广开来，然后逐渐发展到南美洲和世界各地，这一天被人们公认为现代足球的诞生日。在1896年第1届现代奥运会

上，足球就被列为表演项目。1908 年在伦敦举行的第4届奥运会上，举行了真正意义上的足球赛。1904年，国际足球联合会（FIFA）成立，目前有会员协会209个，是会员协会最多的国际单项体育组织之一。1930年，国际足联开始举办世界杯足球赛，首届世界杯在乌拉圭举行。世界杯足球赛每4年举办一届，世界杯足球赛已成为全世界人们的狂欢节。

（二）足球运动的特点与价值

足球运动是人生的教育，足球运动不仅是竞技比赛，更是一种生动活泼的教育方式，对促进人的全面发展，养成健康的生活方式有着独特的作用。足球比赛是一项团队比赛的项目，强调团队作战、集体协作。参与足球运动，不仅可以增强体质、强健体魄，而且可以使人坚定团结拼搏的信念，树立战胜困难的信心和勇气，培养人生所必须具备的品质。它使参与者守规则、明善恶、知礼仪、能吃苦、强拼搏、胜不骄、败不馁，懂得担当，懂得努力，懂得分享。法国著名球星普拉蒂尼说："足球是伟大、智慧的游戏，他教会我们如何在一起生活，如何懂得分享。足球是对人生的一次非凡的教育。足球使少年成人，使成人成为绅士。"

二、基本技术

（一）教材分析

1. 教材内容价值与设计思路

足球课是以学习足球技术和方法为主要内容，以足球活动练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养运动能力和体育品德为主要目标的课程，具有鲜明的实践性特点，强调通过具体的灵活多样的实践性学习，培养学生的足球运动兴趣，提高学生的足球实践能力，达到增强体质、增进健康、塑造品格的目的。

足球实践性教学目标与内容的设计是根据运动能力发展既具有阶段性特点又具有重复性特点的规律，将学习过程设计为接触球→提高控球能力→掌握基本技能→巩固提高技战术能力→运用技战术能力。在每一个阶段的设计中，既有本阶段的主要目标和任务，又与前一阶段学生的学习内容与水平相适应，既有新授，又有复习巩固，最终要达到在足球游戏与比赛中能够灵活运用足球知识和技能的目标。

2. 足球教学内容与课时安排建议

足球教学内容很丰富，但足球课的学时有限，根据教学内容的重要程度、难度水平以及锻炼价值，可分为重点内容、一般内容、介绍内容、课课练内容4个部分。

重点内容：一般是足球运动中最基本的、运用最多的主要技战术，是参加足球运动必须要掌握的运动技能。这类教学内容应多排多练，可循环重复安排，如传接球、射门、运球、运球过人和二过一战术等。

一般内容：一般是足球运动中需要运用的技战术，但运用较少，由于学时有限，这些内容可适当安排一定的学时，重复的次数可以少一些，如抢球、断球和头顶球等。

介绍内容：一般是足球运动中较少运用的技战术，需要了解并初步掌握的运动技能。这些

内容可安排较少的学时，重复的次数可以更少一些，如铲球、踢凌空球、守门员技术和整体战术等。

课课练内容：一般是学习和掌握足球技战术所需要的最基本内容，如熟悉球性练习和身体素质类内容，这些内容可以课课练。安排这些内容要全面兼顾，同时还要与每堂课的主要学习内容有机结合，融入每节课中进行练习，即达到强化足球基本技能、增强体能的目的，又与学习内容紧密结合，成为课堂教学过程中必不可少的组成部分。

（二）教学内容

1. 熟悉球性

用脚的各个部位，做拨、推、拉、扣等动作，以熟悉足球在不同状态下的性能，增强身体对足球的感觉，提高控制球的能力。

（1）动作方法与要领

①拨球

是用脚腕的拨动动作，以脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧方或侧前方滚动。用脚背内侧拨球的动作叫“里拨”，用脚背外侧拨球的动作叫“外拨”。

②拉球

是指用脚掌将球向前、向后或向左、向右做拖拉球的动作。

③扣球

是指突然转身和脚腕急转扣压动作，以脚背内侧或脚背外侧触球，将球向侧后方停下或改变运动方向。用脚背内侧扣球的动作称作“里扣”，用脚背外侧扣球的动作称作“外扣”。

（2）动作技术应用

提高身体不同部位对球的控制能力，对学习其他有球技术有很好的帮助作用，尤其有利于运球和运球突破动作的学习，在比赛中灵活运用拨、推、拉、扣、挑等动作，可以将球有效地控制住。

（3）教材重点与难点

重点：两脚交替移动中拨球、拉球、扣球，注意脚的部位。

难点：两脚交替移动中的身体重心的协调移动和力量的控制。

（4）易犯错误与纠正方法

①拨球

易犯错误：

1）拨球部位或动作不合理，难以控制和支配球；

2）拨球时重心跟进慢，动作的连贯性差。

纠正方法：

1）要用脚的内、外侧部位触及球的两侧部位，要采用推拨球的方式控制；

2）重心要跟随脚的推球动作进行相应移动。

②拉球

易犯错误：

1）脚掌触球部位不正确或压球太紧，拉动不灵活；

2）髋关节带动转动不够，影响拉球变向。

纠正方法：

1）要求用前脚掌以触压而非踩压的方式拉动球；

2）通过髋关节的转动可加大拉动距离和角度，同时保证身体的同步转动。

③扣球

易犯错误：

1）“里扣”时，支撑脚选位不合理，挡住球路或影响扣球变向的角度；

2）扣球脚不能“包”住球，控制不好扣球方向；

3）扣球腿膝、踝关节扣压不紧，变为拨球动作。

纠正方法：

1）“里扣”时，支撑脚要在转体的同时做同侧转动，脚趾要指向扣球方向；

2）扣球脚的急转扣压要能够“包”住球；

3）扣球脚膝、踝关节的反向扣压要快而紧，确保扣球效果。

（5）学练方法与教学建议

在进行熟悉球性的练习时，可以先进行对地面球的拨、推、拉、扣等动作，再练习对空中球的颠球动作练习，根据学习情况逐渐进行多种方法的综合练习，这些练习运动强度不大，学生有兴趣，可以作为课课练的内容安排在每次课的开始部分或结束部分，以达到提高控制球的能力。

①原地脚内侧拨球、拉球练习。

②原地听教师口令和节奏脚内侧拨球、拉球练习。

③向前行进间脚内侧拨球练习。

④拨球、拉球、扣球组合练习。

⑤根据教师手势移动中进行拨球、拉球、扣球等动作的练习。

2. 运球

运球是运动员在跑动中为将球控制在自身范围，有目的地用脚连续推拨球前进的动作。

（1）动作方法与要领

①脚背外侧运球

运球跑动时身体自然放松，步幅稍小。运球脚提起，膝关节微屈，脚跟提起，脚尖稍内转。在迈步前伸着地前，用脚背外侧推拨球。脚背外侧可通过拨球部位的变化进行直线运球、曲线运球和变向运球。

②脚背内侧运球

运球跑动时身体自然放松，步幅稍小。运球脚提起，膝关节微屈，以脚背内侧推拨球的后中部，使球向前滚动，当球出现明显滚动时，运球脚立即着地并使身体重心落在脚掌内侧，迅速向前移动。通过拨球部位的变化可进行曲线运球和变向运球。

（2）动作技术应用

运球是个人控球能力和个人进攻能力的体现，熟练掌握与合理运用运球与运球过人技术，对调控比赛节奏、丰富战术变化都具有实际的意义。

（3）教材重点与难点

重点：在运球过程中，撑、蹬、摆、送动作是有序的统一体，应连贯完成。要重点解决好运球脚的前摆触球环节，这是掌握和提高运球技术的关键。

难点：运球时撑、蹬、摆、送动作的协调连贯配合。

（4）易犯错误与纠正方法

①脚背外侧运球

易犯错误：

1）运球脚直腿前摆，脚型控制不好，难以控制推拨力量。

2）膝踝关节僵硬，影响控球效果。

3）身体重心偏高或后坐，影响重心跟进。

纠正方法：

1）在练习中确定支撑脚的位置和触球脚的部位，进行走步式练习，体会动作要领。

2）在练习中可变换运球方向，强调推拨的动作顺序。

②脚背内侧运球

易犯错误：

1）身体重心过高或侧倾不够，影响对运球方向的控制。

2）触球时脚型不稳，拨球力量控制不好，影响运球效果。

纠正方法：

1）采用固定球进行练习，确定支撑脚的位置，进行反复练习，体会重心前移的动作要领。

2）在练习中，可放慢运球速度，固定脚型，强调推拨的动作顺序，体会如何控制运球方向。

（5）学练方法与教学建议

①首先应通过讲解使学生明确运球的“推拨球”概念和跑动特征，认识运球及运球过人的特点和作用。动作要领的讲解应简明、扼要、有序。直线运球突出蹬、摆、推拨环节；曲线运球则要强调人随球动，人球在速度方面和谐统一；运球过人要求做到球过人过。

②运球技术教学的重点应放在提高学生控制球、支配球和保护球的能力，以及移动身体重心和控制身体平衡的能力上。

③可先通过拨、拉、挑、扣、颠球等基本练习，使学生适应和熟悉球性，建立和提高球感，同时发展脚触球与脚步动作的协调性，为掌握运球及过人技术奠定良好的基础。

④练习中可通过对触球部位、触拨球步数、运球距离、方向、速度等练习要素的控制和变化，培养学生运球的节奏感、距离感，以及重心的移动和应变的机动性，提高其控制运球力量、速度和方向的能力。

⑤注意利用视觉信号训练和强化学生运球观察的习惯，以保证运球急停、变速、变向或及时传射等战术需要，提高技术运用的合理性和目的性。

⑥在技术发展的过程中，要重视学生左、右脚运控球能力的协调发展，可通过限定条件练习，促进学生被动脚的锻炼和提高，以改善技术动作的单一性和不对称性。

3. 抢球

（1）动作方法与要领

抢球是比赛中经常使用的动作，根据防守位置一般可分为正面抢球、侧面抢球和铲球三类动作。

①正面抢球

面向对手，在对手运球脚触球即将着地或刚着地时，支撑脚用力后蹬，抢球脚以脚内侧对着球跨出，膝关节弯曲，上体前倾，身体重心移至抢球脚上，另一脚立即前跨。如双方的脚同时触球时，则要顺势提拉，使球从对方脚背滚过，同时身体重心要迅速跟上，把球控制好。如离球稍远抢不到的情况下，则可用脚尖捅抢。

②侧面抢球

当与对手并肩跑动时，身体重心稍下降，同对手接触一侧的手臂紧贴自己的身体。当对手靠近自己一侧的脚离地时，看准时机，用肘关节以上部位冲撞对手相应部位，使其身体失去平衡而乘机将球抢过来。合理冲撞应符合下列条件：冲撞的目的在于获得球；冲撞时，球须在双方控制范围内；一般用肩至肘关节这个部位冲撞对方相应的部位；上臂必须贴住身体，不得推人；冲撞时并非是草率的、鲁莽的，也没有使用过分的力量。

③铲球

铲球是一种积极防守动作，在比赛中运用越来越多，是与运球者平行跑动或从后面追成平行位时所实施的抢球动作，包括异侧脚铲球和同侧脚铲球。

异侧脚铲球：当控球者拨出球的刹那，抢球者后脚（同侧脚）用力后蹬地成跨步，前脚（异侧脚）以脚外侧沿地面向前内侧滑出，用脚底蹬球。接着小腿外侧、大腿外侧和臀部依次着地。

同侧脚铲球：当控球者拨出球的一刹那，抢球者后脚（异侧脚）用力后蹬成跨步，前脚（同侧脚）以脚外侧沿地面向前外侧滑出，用脚背或脚尖将球踢或捅出，接着小腿外侧、大腿外侧和臀部依次着地。

（2）动作技术应用

抢球是指运用身体不同部位做的合理动作将对方队员控制的球截获为自己控制的动作方法。在对抗日趋激烈的足球比赛中，球权争夺日趋激烈，进攻与防守转换快速，合理有效的运用抢球技术对提高球队的竞技能力十分重要。

（3）教材重点与难点

重点：抢球动作的合理性与规范性，避免犯规动作。

难点：抢球时机的把握和对铲球恐惧心理的消除。

（4）易犯错误与纠正方法

①正面抢球

易犯错误：

1）身体重心不能及时移到抢球脚上，抢球脚的踝关节不够紧张，抢球无力。

2）抢球的时机掌握不好，不能抢先触球而失败。

3）抢球动作缺乏力量，提拉速度慢，影响抢球效果。

4）抢截时运用动作不合理而犯规。

纠正方法：

1）对固定球进行抢球动作练习，重点体会脚部动作和时机。

2）先在练习同伴慢速运球过程中进行抢球，逐渐提高对抗性。

②侧面抢球

易犯错误：

1）抢球时机不当，不能在对方远侧脚着地时进行合理冲撞。

2）冲撞动作不正确，有推人等犯规动作。

纠正方法：

1）两人在慢跑中体会冲撞的时机。

2）逐渐增加对抗性，杜绝推人、绊人等犯规动作。

③铲球

易犯错误：

1）蹬跨发力不足，滑降速度慢，铲不到球。

2）动作不连贯，着地支撑缓冲动作不合理，容易造成损伤并影响迅速衔接下一动作，铲球后起身动作慢。

纠正方法：

1）进行徒手模仿练习，注重身体倒地速度，以及身体与四肢的协调配合。

2）倒地滑行距离应从近到远，对抗强度从弱到强，进行练习时，注重倒地后的自我保护和起身后快速衔接下一个动作。

（5）学练方法与教学建议

①简要讲述抢球的概念，使学生明确抢球是获得球的重要手段，使学生树立以获得球为主，以破坏球为辅的行动意识。此外，还应通过讲解使学生清楚“合理冲撞”的概念和运用条件。

②抢球技术教学的重点是如何指导学生选择合理的抢位置，掌握准确的抢球时机和运用有效的抢球技术。

③通过教学，既要使学生掌握抢球技术的动作方法，还应培养学生积极主动的拼抢意识，勇猛顽强的拼抢作风，以及善于利用规则又不违背规则的意识。

④在教法组织上，可通过模仿性练习，一般性练习或消极对抗的配合演练，掌握有关抢球的基本动作方法。在此基础上，可组织各种形式的对抗传球练习或分组比赛，以锻炼学生的抢球能力。

⑤要加强练习前的安全教育。要求以严肃认真的态度参与练习，严禁嬉戏耍闹。在对抗过程中既不能有意伤害对手，又应进行有效的自我保护，并以宽容的态度对待练习中的碰撞与身体接触。

⑥抢球练习应与运球过人、接球、传球与射门等技术练习有机地结合起来，从而创造一种练习所需的攻防情境。但应注意掌握好练习的主次关系，做到协调组织配合，突出重点练习内容。

4. 踢球

（1）动作方法与要领

踢球的方法很多，动作要领和方法也不尽相同。但不论哪一种踢球技术，其完整的动作过程都包括以下五个环节：助跑→支撑脚站位→踢球腿摆动→脚击球→随前动作。其中支撑脚站位→踢球腿摆动→脚击球三个环节为决定踢球的力量及准确性的重要环节和教学重点。

①脚内侧踢球

脚内侧是踢球时最经常使用的部位，它的触球面积比脚的其他部位的触球面积大，踢球时可以更容易地控制球。因此脚内侧踢球是进行短距离准确传球和射门的常用方法。

踢定位球时，直线助跑，支撑脚踏在球侧，膝关节微屈，脚趾指向出球方向。踢球腿以髋关节为轴由后向前摆动，膝踝关节外展，脚尖稍翘，以脚内侧对准来球，当膝关节摆至接近球体上方时，小腿加速前摆，击球刹那，脚跟前顶，脚型固定，用脚内侧击球的后中部。

②脚背正面踢球

脚背正面的部位是穿系鞋带的部位，其摆幅相对较大，摆踢动作顺畅快速，便于发力，但出球路线或性能缺乏变化，适用于远距离的发球和大力射门。

踢定位球时，直线助跑，支撑脚踏在球侧，脚趾指向出球方向，膝关节微屈。在支撑脚前跨的同时，踢球腿大腿顺势后摆，小腿后屈。前摆时，大腿以髋关节为轴带动小腿前摆，当膝关节摆至接近球体上方时，小腿加速前摆，脚背绷直，脚趾扣紧，以脚背正面击球的后中部。击球后，踢球腿顺势前摆。

③脚背内侧踢球

摆踢动作顺畅、幅度大、脚触球面积大、出球平稳有力，且性能和路线变化多，适用于中远距离传球和射门。

踢定位球时，斜线助跑，助跑方向与出球方向约成45度，支撑脚踏在球侧后，脚趾指向出球方向，膝关节微屈，重心稍倾向支撑脚一侧。在支撑脚踏地的同时，踢球腿大腿带动小腿由外后向前内略呈弧线摆动，膝踝关节稍外旋，当膝关节摆至接近球体的内侧上方时，小腿加速前摆。击球时脚背绷直，脚趾扣紧斜下指，以脚背内侧击球的后中下部。击球后踢球腿顺势前摆。

④脚背外侧踢球

预摆动作小、出脚快，能利用膝、踝关节的灵活变化改变出球的方向和性质，具有一定的隐蔽性。

踢定位球时，脚背外侧踢球的动作方法类似脚背正面踢球，只是摆踢时，脚面绷直，脚趾向内扣紧斜下指，用脚背外侧击球的后中部，击球后，踢球腿顺势前摆。

（2）动作技术应用

踢球是足球比赛中运用最多的技术动作，主要用于传球和射门，掌握好踢球技术，对成功地推进进攻和攻破对方球门有很大的价值。

（3）教材重点与难点

重点：一个完整的助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动、脚击球、随前动作的五个踢球动作环节中，支撑脚站位、踢球腿摆动、脚击球三个环节为教学的重点。

难点：击球时脚触球部位正确与否以及脚踝紧张程度和脚型的控制是教学的难点，另外踢球腿摆动的协调顺畅与否也是影响踢球效果的一个因素。

（4）易犯错误与纠正方法

①脚内侧踢球

易犯错误：

1）踢球腿膝踝关节外展角度不够，脚趾没勾翘，击球脚型不正确，影响击球效果。

2）踢球腿直腿摆击球，出球乏力。

3）支撑脚位置不当，支撑时重心太高，影响踢球腿膝踝关节外展。

纠正方法：

1）可进行分解动作和采用不结合球的无球模仿练习，也可结合固定球进行体会动作的练习。

2）强调支撑腿最后一步跨出的距离和支撑时要微屈，使踢球腿膝踝关节外展后摆充分，膝关节放松。

3）踢定位球时，确定支撑脚的支撑点，运用敲击的方式固定脚型。

②脚背正面踢球

易犯错误：

1）支撑脚选位不当，影响摆踢发力和击球效果。

2）击球刹那，脚型不稳，脚尖上挑，影响出球力量和方向。

3）踢球腿摆踢路线不直，身体后仰，膝关节没有顺势上提，出球方向不正，将球踢高。

纠正方法：

1）进行徒手模仿练习，在强调支撑脚位置的同时，采用分解动作和踢固定球，进行体会动作的练习。

2）在练习中固定脚型，稳固脚的击球部位，增大支撑脚最后一步跨出的距离，使后摆腿充分伸展，膝关节放松。

3）强调用中等以下力量击球，控制击球点，运用敲击的方式固定脚型，使踢出的球低平直。

③脚背内侧踢球

易犯错误：

1）支撑脚选位不当，脚趾没对准出球方向，影响摆踢动作的完成。支撑脚偏后，击球时上体后仰，出球偏高。

2）击球刹那，膝关节不向前顶送，而是顺势内拐，导致出球无力。

3）踢球腿后摆动作紧张，影响前摆速度，造成击球发力不足。

纠正方法：

1）进行助跑后的模仿踢球练习，体会支撑脚的位置，注意身体的协调配合。

2）练习踢固定球，强调击球时脚型固定。

3）在练习中增大支撑腿最后一步跨出的距离，使后摆腿充分伸展，膝关节前顶，放松做随前动作。

④脚背外侧踢球

易犯错误：

1）支撑脚选位不当，影响摆踢发力。

2）摆腿时髋关节内转或直腿击球，击球发力不足。

3）膝、踝关节内旋不够，影响击球的准确性和前摆速度，击球发力不足。击球刹那，脚型不稳，脚尖上撩，出球不稳。

纠正方法：

1）进行模仿踢球练习，确定支撑脚的位置。

2）在练习中，身体伸展重心前移，使后摆腿充分伸展，强调击球后膝关节和踝关节的固定。

3）在结合固定球的练习中，注意体会触球点和脚的触球部位，强调击球刹那间的脚踝关节紧张和脚型固定。

（5）学练方法与教学建议

①通过讲解使学生明白踢球技术的“击球”概念和其主要作用与结构特征，并了解所学技术动作的名称、特点和用途。动作要领的讲解应按结构顺序进行，同时注意突出踢摆和击球的重要环节。击球环节既要讲清击球刹那与球的对应部位，又要强调此刻脚型保持固定的积极意义。

②可采用完整与分解动作相结合、正面与侧面示范相结合的示范方法。侧面示范使学生主要观察支撑动作、踢球腿摆踢的幅度与速度，以及触击球的部位。正面示范则使学生侧重观察助跑与摆踢的路线、方向，以及支撑脚的选位等。

③踢球技术教学的重点是指导学生掌握协调有序的踢摆发力动作，以及准确地把握击球部位和控制击球脚型的能力。可通过大量的有球或无球模仿练习，促使学生形成正确的动力定型。

④踢球技术的练习应多采用重复训练法。基本脚法练习所占比重要大，练习时间及次数相应要多，可通过分组轮换的练习形式，确保学生在练习时间内有足够的触球次数。

⑤在掌握基本的动作方法以后，踢球技术练习应紧密地与传球、射门结合起来，使学生能更好地了解和掌握传球与射门的动作差异及运用规律，从而提高踢球技术的应用性。

⑥在初步掌握基本动作方法后，应积极鼓励和要求学生在移动或跑动中完成技术，并养成踢球后积极跑动接应、切入参与进攻的习惯。

5. 接球

接球是一种将运动状态的球控制住的技术动作。一个完整的接球动作应包括以下四个环节：判断选位→接球前的支撑→触球动作→接球后跟进。

常见的接球方式有以下几种：

迎撤，是指以接球部位前迎来球，触球刹那迅速向回引撤以缓冲来球力量的动作方法。

压推，多用于接反弹球。在找好落点和选好支撑位置的基础上，在球落地刹那，迎着球的反弹方向下压，随即与推合成一个动作，使球变向进行控制。

切挡，是指通过下切动作加快球的上旋速度，使来球力量得到减小，并利用接球部位挡住球路，从而达到控球目的。

拨转，是通过调整拨球角度将球控向转体方向，通过身体转动带动拨转，接球脚拨球后要积极落地，身体重心随球快速移动。

收挺，收挺动作多用于接空中球，如胸部接球。“收”是指身体或接球部位的后缩动作，具有引撤缓冲动作的效果。“挺”是指身体或接球部位呈一定的角度主动迎球推送的动作，其作用是通过向上改变来球方向来达到控球目的。

（1）动作方法与要领

①脚内侧接球

脚内侧接地滚球时，身体正对来球，判断来球的速度和方向，选好支撑脚位置，膝关节微屈。接球脚根据来球的状态相应提起，膝、踝关节旋外，脚趾稍翘，用脚内侧对准来球，触球刹那，接球部位做相应的引撤或变向接球动作，将球控制在所需要的位置上。

接反弹球时，接球腿小腿应与地面形成一定的夹角，向下做压推动作时，膝要领先，小腿滞留在后面。

接空中球时，接球腿要屈膝提起，可根据需要采用引撤或切当动作，并在球落地时随即将球控制住。

②脚背正面接球

身体正对来球，判断来球路线和速度，支撑脚稳固支撑，接球腿屈膝提起，以脚背正面迎球，触球刹那，接球脚引撤下放，膝、踝关节相应放松，以增强缓冲效果。用脚背正面向体前或体侧前接球时，接球脚脚跟稍提起，触球刹那踝关节适度紧张，通过触球面角度的调整，控制出球方向。欲将球接至身后时，接球脚脚尖要勾翘、踝关节适度紧张，接球刹那引撤速度要快，身体随之转动，用脚背顺势将球引至身后。

③脚背外侧接球

接地滚球时，判断来球状况，选好支撑脚位置，接球腿屈膝提起，踝关节内转，以脚背外侧部位对准来球，当球临近时，接球腿以脚背外侧拨球的相应部位，将球控制在所需位置上。

接反弹球时，要判断好球的落点，接球腿小腿应与地面形成一定的夹角，以膝关节领先做扣压动作，防止球的反弹。

④大腿接球

身体正对来球，选好支撑脚位置并稳固支撑，接球腿屈膝上抬，以大腿中前部对准来球。触球刹那，接球腿积极引撤下放，接球部位的肌肉保持功能性紧张，以对抗来球冲力，使球触腿后落于体前。

接力量较小的来球，还可采用大腿垫接的方法。即接球腿屈膝上抬迎球接球，触球刹那，大腿相对固定，接球部位肌肉适度紧张，将球轻轻向上垫起。用这种方法接球，可在球落地前处理球，也可待球落地后将球控制在脚下。

⑤胸部接球

挺胸式接球，适用于接有一定弧度的高球。接球时，身体正对来球，两腿自然开立，膝微屈，两臂在体侧自然抬起，上体稍后仰与来球形成一定的角度。触球刹那，胸部主动挺送，使球触胸后向前上方弹起落于体前。

缩胸式接球适用于接齐胸的平直球。缩胸接球与挺胸接球的动作差异在于触球刹那，靠迅速收腹、缩胸，缓冲来球力量，使球直接落于体前。

（2）动作技术应用

接球是比赛中将传来的球控制好，以便连接下一个运球、传球或射门动作的中间环节技术，因此接球技术对完成进攻配合有着重要作用。

（3）教材重点与难点

重点：接球的基本动作方法，在判断选位、接球前的支撑、触球动作、接球后跟进四个环节中，重点是良好的判断和选位，以及接球时的缓冲动作。

难点：合理接球方法的选择以及与下一个动作的衔接。

（4）易犯错误与纠正方法

①脚内侧接球

易犯错误：

1）接球腿膝、踝关节外展不够，影响触球角度，控球不稳；

2）接球引撤的时机和速度控制不好，缓冲效果差；

3）压推或拨转接球后，重心跟进慢，接、控动作脱节；

4）接球腿动作僵硬，直腿接球，难以接控。

纠正方法：

1）接球腿膝、踝关节要充分外展，保证脚内侧部位能正对来球；

2）引撤时机和速度要与来球速度相适应，保证引撤过程中脚内侧与球有较长的接触时间；

3）在改变接球的方向时，既要控制加力动作的力量和角度，又要保证身体重心的及时跟进；

4）接球腿要做到屈膝提起，方可避免直腿接球。

②脚背正面接球

易犯错误：

1）接球腿膝、踝关节紧张，动作僵硬，缓冲效果差；

2）引撤时机和速度掌握不好，控球不稳；

3）对球的判断不准，接球部位没对准来球，将球碰跑。

纠正方法：

1）接球腿膝、踝关节应保持功能性紧张，以保证对球的有效控制，过度紧张或过度松弛都会影响缓冲效果；

2）引撤的时机和速度要与来球速度相适应，要保证脚在引撤过程中与球有较长的接触时间；

3）要以脚面部位接触球。

③脚背外侧接球

易犯错误：

1）支撑脚选位不当，影响接球腿完成动作；

2）掌握不好球的落点和推压时机，接不住球或接球不稳；

3）膝、踝关节的摆动僵硬不灵活，接球力量失控；

4）接反弹球时，小腿与地面的夹角不当，接球“卡壳”或控球不到位。

纠正方法：

1）合理调整支撑脚与球落点之间的距离；

2）准确判断球的落点，并在球触地的刹那开始推压动作；

3）接球前膝踝关节要内收和内翻，接球时膝踝关节做适度推压动作；

4）接球前与接球推压都须考虑小腿与地面适宜的夹角。

④大腿接球

易犯错误：

1）接球腿引撤时机和速度掌握不好，缓冲效果差；

2）接球部位靠前或偏后，接球效果不理想。

纠正方法：

1）接球腿要根据来球的速度、弧度做相应的动作调整；

2）大腿的中前部是最佳的接球部位。

⑤胸部接球

易犯错误：

1）触球刹那，躲闪转体，接球动作不稳定；

2）收挺时机掌握不好，缓冲效果差；

3）挺胸接球时，上体仰角不合理，球的反弹角度不理想。

纠正方法：

1）接球刹那，胸部应正对来球，以保证稳定和合理的接球部位；

2）收挺动作应与来球的速度相适应；

3）上体挺胸的后仰角度要与来球的速度和弧度相适应。

（5）学练方法与教学建议

①教学顺序

1）接球部位可按脚部（脚内侧、脚掌、脚背正面、脚背外侧）、胸部、大腿的顺序安排教学。

2）从来球状态可按接地滚球、空中球、反弹球的顺序安排。

3）从技术发展的角度可先安排原地接球，后进行移动或跑动接球。

②教法提示

1）接球技术的根本问题是缓冲球的冲力，应启发性地诱导学生理解如何利用缓冲或变向动作削弱球的冲力，并能将球控制在利于支配球和处理球的位置上。

2）接球技术教学的重点是指导学生如何运用合理的部位，通过何种有效的动作，将球接控到合理的位置上。因此应围绕接球方法、接球动作和接球时机等方面下工夫抓好练习。

3）在练习步骤上，可先通过模仿性练习体会动作感觉，再通过有球练习加深动作体会，掌握基本的动作方法。初练时，传球的力量要柔一些，方向要正，落点要近，保证接球者能将注意力放在缓冲控球环节上。随练习的发展可逐步增加给球的难度。

4）在掌握接球基本方法后，应鼓励和培养学生养成积极移动迎球接控的习惯。即便是原地练习，也应保持脚步不停地颠动，以利及时调整位置或快速启动完成动作。

5）在对抗练习中，要培养学生接球前善于观察四周，接球时善于抢位、卡位和摆脱，接球后注意护球的良好习惯和实用技巧。

6）接球是为了更好地处理球。因此接球练习应和运球、传球和射门技术密切地结合起来，以培养学生在接控球的同时有后继动作的意识和准备，从而提高接球技术的实用性和目的性。

6. 头顶球

（1）动作方法与要领

头顶球的方法很多，按顶球部位可分成额正面顶球和额侧面顶球两种。额正面顶球是头顶球技术中最为常见的方式，其特点是触球部位平坦，动作发力顺畅，容易控制出球方向，准确性强，出球平稳有力。以下主要介绍额正面头顶球。

①原地前额正面头顶球

原地顶球时，身体正对来球，两脚前后站立或平行站立，膝关节微屈，两眼注视来球，上体

稍后仰，两臂自然张开，展腹挺胸，下颌收紧。顶球时，蹬地、收腹、摆体、顶送发力，当头摆至身体垂直部位时，用前额正面顶击球的后中部，顶击球瞬间，颈部肌肉保持紧张，顶球后继续前送，以便于控制出球的方向。

②跳起前额正面头顶球

跳起顶球时，要选好起跳位置，两脚前后站立，维持身体平衡，掌握好起跳时机，起跳脚积极蹬跳发力，手臂协调向上提摆，以加强跳起力量。起跳后，展腹挺胸，形成背弓，两眼始终注视来球。跳至最高点时，迅速收腹摆体，下颌收紧，前额积极迎球顶送发力，顶球后屈膝缓冲落地时，看清球的飞行路线，以便进行下一步的动作。

（2）动作技术应用

头顶球是运动员有目的地用前额将球击向预定目标的动作。头顶球的击球位置高，是争取时间和空间的主要技术手段。它在传球、射门和抢断等方面发挥的优势日趋明显，运用范围不断扩大，不仅是破坏对方进攻的有力手段，而且经常成为决定比赛胜负的致命手段。

（3）教材重点与难点

重点：顶球时要求两眼注视来球，蹬地、收腹、摆体、顶送发力的协调一致，顶球瞬间颈部保持紧张。

难点：学生有惧怕心理，顶球时闭眼缩颈，发力动作脱节。

（4）易犯错误与纠正方法

①原地前额正面头顶球

易犯错误：

1）击球刹那闭眼缩颈，不是主动地用前额击球，而是被动地让球击打头部；

2）击球时机掌握不好，使头在被动位击球，影响顶球发力的效果；

3）上、下肢与身体的配合不协调，发力动作出现脱节和停顿。

纠正方法：

1）可采取本人持球，做主动击球练习，要求击球刹那不闭眼，找准前额的击球部位；

2）进行徒手的模仿练习，体会上、下肢与身体的配合发力动作；

3）进行自抛自顶或两人一抛一顶的配合练习，掌握击球时机，体会顶球发力的效果。

②跳起前额正面头顶球

易犯错误：

1）跳起顶球时起跳时机和击球时机掌握不好；

2）腾空后对身体的控制能力差，影响顶球动作的质量和出球效果。

纠正方法：

1）先做顶悬挂球的练习，再做顶自抛球的练习，体会起跳时机和顶球动作；

2）徒手练习跳起顶球动作，体会起跳后身体的控制和收腹发力的动作。

（5）学练方法与教学建议

①讲解要强调头顶球是一种全身自下而上、协调有序的发力过程，消除伸头去顶球的错误认识。

②应以轻松自如的示范动作消除学生的惧怕心理。宜采用侧面示范使学生观察蹬地、摆体和

甩头的用力顺序和动作过程，以及触击球的部位。原地顶球的动作示范，可先演示顶球前的身体准备姿势，再示范顶球发力动作。跳起顶球宜做完整动作示范。

③头顶球技术教学的重点应放在如何指导学生合理地完成顶击发力动作上，保证学生能将全身的力量协调有序地通过击球部位作用于球上。

④头顶球练习前，可先通过一些适应性练习，消除学生的害怕心理。例如，用拳头或球轻轻地碰击额部以体会触击感觉；可通过颈部操使头颈得到充分活动；还可利用趣味性的准备活动，激发学生的兴奋性，从而增加练习的适应性。

⑤初练头顶球时，练习的持续时间不宜太长，练习次数要适量，练习距离应近一些，给球要舒适，宜用手抛，练习中可穿插一些球性练习进行调节，随练习的进展和能力的提高，逐步地增加练习时间和难度。

⑥可利用头顶球的练习特点，加强对学生进行勇敢精神的教育。注意培养学生积极迎上和抢点顶击的意识，以及目迎目送顶球的良好习惯。

7. 组合技术

在足球比赛中，有球技术动作是构成运动员有球活动的基本因素。比赛中单个技术运用的机会较少，而大量的是两个或两个以上动作的有机组合运用。运动员通过接球、断球、抢球等技术动作获得球，由无球状态变为有球状态，然后根据临场情况，进行传球、射门或运球突破再传射的行动。这样一个从获得球到控制球和处理球的完整过程，是由若干有球技术动作组合而成的，我们称之为组合技术。

（1）动作方法与要领

组合技术按处理球的方式可分为传球类组合技术和射门类组合技术。

按获得球的方式可分为接球类组合技术、抢球类组合技术和断球类组合技术。

以组合技术的动作数量为标准可分为二元、三元、四元组合技术。

二元组合技术是指两个单个技术动作的衔接组合，如接球→传球、接球→射门。

三元组合技术是由三个单个技术动作有序衔接而成，如接球→运球→传球、抢球→运球→射门。

四元组合技术则是由四个单个技术动作有机结合而成，如接球→运球→运球突破→传球、抢球→运球→运球突破→射门。

（2）动作技术应用

在足球比赛中，单个技术运用的机会较少，而大量的是两个或两个以上动作的有机组合运用。运动员通过接球、断球、抢球等技术动作获得球，然后根据进行传球、射门或运球突破再传射的行动。组合技术是掌握单个技术动作基础上的灵活组合，具有实战性强的特点。

（3）学练方法与教学建议

在教学中，组合技术的构成除单个技术动作外，还有将单个动作有机组织起来成为一体的衔接环节。因此，要想完成好组合技术，不仅要有熟练的单个技术动作作为基础，还要提高技术动作的衔接能力。从动作难度上可按简单动作、复杂动作的顺序安排。从技术构成上可按二元、三元、四元组合技术的顺序安排。从获得球途径可按接球类、抢球类的顺序进行安排。

①强调组合技术是技术运用的必然途径和主要特征。可通过启发性讲解使学生思考为什么要

将技术如此组合，目的意义何在等，以加深对组合技术的理解。练习前要向学生交代清楚练习的基本要求。

②要根据学生掌握基本技术的进度，以及比赛中技术运用的基本规律设计合理的组合技术练习。

③组合技术应以二元组合技术、三元组合技术为重点。组合技术的基本内容应包括接球、运球、突破、传球和射门。

④组合技术练习应抓好动作的衔接环节。要求前一个动作要为后续动作做准备，完成动作有明确的目的性，能控制好动作的力量、方向和变化，以加快动作衔接的速度。

⑤身体重心的快速移动变化是连续完成组合技术动作的基础。在做动作时既要保证重心的相对稳定，在连续后一动作时，又应加速重心的移动。

⑥进行组合练习时，可假设一些实战比赛情景，以加强练习的针对性，提高练习的实效性。

（三）足球技术教学建议

教师在教学过程中除了要注重教学方法的科学、合理运用之外，还要十分注意教学步骤的实施。要根据不同年龄、不同运动能力的学生实际情况，合理设置不同的练习障碍，做到由浅入深、由易到难、循序渐进。

1. 讲解示范：教师运用语言法，并结合亲身的示范动作或者是多媒体课件等直观法的运用，使学生明确动作的方法。

2. 无球的模仿动作练习：学生在无球的情况下，依据自己看到的示范动作进行模仿练习，体会动作的过程和动作感受。

3. 简单条件下的练习：在无球模仿练习的基础上，进行原地、慢速、近距离、定位球、小力量的有球练习，要求重复多次，做到熟能生巧，以促进正确技术动作的掌握。

4. 设置障碍下的练习：学生在简单条件下能够完成技术动作后，应及时设置练习障碍，也就是设置一些接近比赛状况的实际运用技术的条件，如原地练习变为行进间练习；慢速练习变为中、快速练习；近距离变为中、远距离；定位球变为活动球；小力量变为中等或大力量；单个动作变为组合动作，等等，以此提高学生运用技术的能力。

5. 对抗条件下的练习：足球运动最具魅力的一点就是对抗。适合学生实际情况的形式多样的对抗性练习，可以调动学生的学习热情，提高学习兴趣。需要注意的是对抗程度要适当，一般都是由消极对抗逐步过渡到积极对抗。

6. 在实战比赛和游戏中运用所学技能：学习技术的最终目的还是要加以实践运用。学生在实战中或者在游戏中如果能够成功地用上自己所学到的技术，便会体验到一种成就感和满足感，学生在心理上的愉悦也是足球教学的宗旨之一。因此，教师应该在教学过程中根据学生的实际情况注意安排教学比赛和具有对抗性质的游戏活动，鼓励学生多运用自己所学到的技术技能。

7. 灵活采用教学步骤：在一般情况下，足球教学是应该按照以上的步骤进行，但这并不是一种固定不变的程序，有些教学内容完全可以采用先进行游戏和小比赛，然后运用发现教学法，诱导启发学生发现问题、提出问题，再运用恰当的方法解决问题。

三、足球基本战术

（一）教材分析

1. 教材内容价值与设计思路

足球战术是在比赛中根据主客观实际所采取的个人行动和集体配合的方法。战术的运用是以足球技术、体能和意识为基础的。足球技术的运用包含着战术意识的因素，因此战术教学与技术教学要紧密结合。按照参与人员的多少分为个人战术、局部战术和整体战术，根据教学实际本节主要介绍常用基本战术。

2. 足球战术教学实施安排与内容搭配建议

足球战术不管是个人战术、局部战术还是整体战术，都是由进攻与防守这一对矛盾组成的，双方攻守的不断转换组成了比赛的全过程。在教学中要将战术与技术、进攻战术与防守战术紧密结合，在内容安排上，既有单独的教学安排，更多是与其他教学内容的紧密结合，整体攻防战术比较复杂，在教学中可以作为介绍内容。

课时安排建议（以18学时为例）

项目	类别	内容	课时建议
足球	熟悉球性练习	☆颠球 ☆拨球、拉球、扣球	融入每节课
	运球突破	☆拨球过人 ☆扣球过人 ☆拉球过人	3
	传接球	☆短距离传接球 ◇中距离传接球 ◇接空中球	3
	射门	☆定位球射门 ☆运球射门	2
	组合技术	☆接球—传球 ☆接球—运球—传球 ☆接球—射门 ☆接球—运球—射门 ◇接球—运球—过人—传球	4
	基本战术	☆传切配合 ☆二过一 ◇跑位与接应 ◎比赛阵型与队形 ◎整体攻防战术	4

续表

项目	类别	内容	课时建议
足球	足球规则	☆场地 ☆任意球 ☆越位 ◎裁判员手势与旗示	结合教学比赛
	游戏与比赛	☆传球抢球游戏 ☆多种形式比赛	结合教学内容
	考核与机动		2

备注：☆重点内容，◇一般内容，◎介绍内容

（二）教学内容

1. 跑位

（1）战术方法与要点

跑位是指比赛中队员在无球的情况下，通过有意识的跑动，为自己或同伴创造进攻机会的行动。应注意以下几点：

敏锐的观察：只有用最短的时间进行敏锐全面的观察与判断，才能迅速采取最佳行动选择，取得良好技、战术效果。

明确的目的：跑位的目的是为自己或同伴创造获得球的时间和空间，跑位需要在高度的整体配合意识支配下的多名队员协同行动。正确的跑位可达到摆脱、接应、拉开、切入、插上、套边、包抄、扯动和牵制的目的。

合理的时机：场上出现的空当往往是稍纵即逝，跑位要及时、合理。

多变的行动：传球后立即跑位，要力争向前跑位，要隐藏跑位意图，跑位前要利用假动作，变速、变向迷惑对手，然后突然起动摆脱对手紧逼，跑向预定位置。

（2）战术运用

一场90分钟的比赛，每个队员的平均控球时间仅2~3分钟，而其他绝大部分时间均用于无球活动。跑位是整体进攻战术的基础，是本队获得球权的准备行动，也是拉开对方防线，获得必要进攻时间和空间的重要手段。

（3）学练方法与教学建议

跑位可以作为介绍内容，主要是让学生明白跑位的重要性和要点，并在对抗练习和比赛中注意运用，知道多跑出战术、善跑出战术。

2. 选位与盯人

（1）战术方法与要点

选位是指防守队员根据位置职责和临场情况，选择适当的防守位置。盯人是指在正确选位的基础上，对防守的对手实施监控或严密控制其进攻行动。

选位、盯人要注意以下几点：

①及时：选位要先于对手到位防守。

②位置：基本原则是防守队员位于进攻队员和本方球门中点的中间位置，并保持适当距离。

③兼顾：选位以盯人为主，同时兼顾球和空间的情况变化。

④队形：选位要组成纵横交错的三角和棱形网络队形。

⑤灵活：以多防少或以少防多时，要根据具体情况和任务目的灵活选位。

⑥盯人：根据不同的场区和任务，实施紧逼盯人或松动盯人。

（2）战术运用

足球比赛攻防瞬息万变，防守时合理的选位、盯人是至关重要的，防守位置的瞬间疏漏就会导致防线被对方攻破。

（3）学练方法与教学建议

选位、盯人可以作为介绍内容，主要是让学生知道其重要性和要点，跑位的动作方法如起动、急停急起、滑步、交叉步移动等可以与体能练习结合进行，主要是在对抗练习和比赛中注意运用。

3. 传球

（1）战术方法与要点

任何传球动作均要注意以下几点：

①选择传球目标。要根据同伴和防守者的位置选择传球目标。一是向空当传球；二是向同伴的脚下传球。

②掌握传球时机。传球时机直接影响到传球效果和战术配合的成败。要求控球队员掌握好传球时机，在接球同伴已经意识到并且有可能占据有利位置时传球。

③控制传球力量与落点。传球要落点准确，控制弧线、力量适度、速度缓急适宜，有利于接球队员处理球。

（2）战术运用

传球是足球教学中最为常见的内容，是进攻战术中相互配合的基本环节，根据传球目标可分为向同伴脚下传球和向空挡传球，按照传球距离可分为短距离、中距离和长距离传球。

（3）学练方法与教学建议

①在掌握基本踢球技术的基础上，逐渐提高难度以培养传球的意识，体会对传球的目标、时机和力量与落点的运用要点。

②可先进行对固定目标的传球练习，主要锻炼传球准确性和对力量的控制。

③逐渐在跑动中练习传球，力求做到球到人到，这对传球的实际、落点、力量要求较高，并逐渐提高跑动的速度。

4. 射门

（1）战术方法与要点

①强烈的射门进球意识和欲望：具有强烈的射门进球意识和欲望，捕捉一切射门的机会是进球获胜的前奏。

②射门力争准确、突然、有力：准确是射门的前提，在准确的基础上，要射得突然、有力，使对方守门员猝不及防。

③选择最佳射门角度：射门前要观察守门员所处的位置和移动情况，选择好射门角度，它直接影响射门的效果。

④把握射门时机，选择合理射门方法：一旦出现射门战机，要珍惜射门机会，应不失时机地果断、快速起脚射门，任何犹豫均会造成动作迟缓而丧失射门良机。

（2）战术运用

射门是一切进攻战术配合的最终目的，也是进攻得分的唯一手段，是进攻战术最重要、最困难、最振奋人心的环节。在现代足球比赛中，要想在对方严密防守和紧逼拼抢的情况下，有效地完成射门，必须要有强烈的射门欲望，善于抓住射门时机，选择合理的射门方法。射门突然、快速有力，出球准确，才能将球攻入对方球门。

（3）学练方法与教学建议

射门的技术动作主要有脚踢球和头顶球射门，是这两种技术在射门时的应用。在掌握基本的动作方法以后，应紧密地与射门结合起来练习，从而提高技术的应用性。学生在学习技术动作时，最喜欢参与射门练习，可从定位球射门开始，逐渐练习组合技术的射门和不停球的直接射门。

5. 运球突破

（1）战术方法与要点

运球突破是撕开对手防线，创造以多打少局面的重要方法，也是更好地创造射门和传球机会的有效手段。

①控好球、护好球。能突则突，不能突也不要轻易丢失球权。

②掌握好运球突破的时机、距离和方向。当对手犹豫不决或身体重心移动时，从其身体重心移动的反方向果断运球突破。

③运球逼近，调动对手、超越、摆脱对手的技术环节应衔接紧凑，一气呵成。

④一旦突破对手，应及时把握射门或与同伴进行传球配合的机会。

⑤机动灵活地运用运球突破战术。对手紧逼防守时应多采用假动作；对手松动防守时应诱使其出脚犯错误；对手速度快时多用变向突破；对手速度慢时多用变速突破。

⑥在本方后场，切不可滥用运球突破，以免贻误进攻战机或形成失误造成本方被动。

（2）战术运用

运球突破是足球比赛中最激动人心的动作，众多球星都以令人眼花缭乱的运球突破动作令人难忘，很多运球突破动作都是以著名球星的名字命名，如马修斯过人、马赛回旋等。

（3）学练方法与教学建议

运球突破是技术动作的运用，必须注意运用的时机和方法。在教学中可与技术动作的教学紧密结合，在学习技术的同时，向学生讲授突破的战术要点，在对抗练习中体会其要点，鼓励在比赛中大胆运用。

6. 二过一配合

二过一配合是指在局部地区两名进攻队员通过传球配合，越过一名防守队员的配合方法。

（1）战术方法与要点

二过一配合的形式根据传球和跑位的路线主要有：斜传直插二过一、直传斜插二过一、踢墙

式二过一、回传反切二过一。

①斜传直插二过一配合

当防守队员身后有一定空当，防守队员距插入队员较近时采用此种二过一配合效果较好，一名队员传球后迅速直线跑向防守队员身后，接另一名队员的斜线传球，从而突破对方。

②直传斜插二过一配合

当防守队员身后有较大空当时，防守队员移向接应队员时采用此种二过一配合效果较好。直传球力量要适当，斜插的队员人到球到，从而突破对方。

③踢墙式二过一配合

当防守队员身后空隙较小时可采用此种二过一配合，传球队员向接应队员脚下传球后迅速跑动，接应队员不停球直接斜线传至对方身后。

④回传反切直传二过一配合

当接应队员与控球队员有一定的纵深距离，而且防守队员贴身逼抢时可主动回向扯动，拉出空当采用此种二过一配合，接应队员回传球后，迅速转身跑至对方身后空挡接传球。

（2）战术运用

比赛中由于双方不停地变换攻守队形，二过一的战机稍纵即逝，一旦得手将成为进攻取胜的致命一击。二过一配合的运用能力与队员技术能力、战术意识和默契水平密切相关。

（3）学练方法与教学建议

①在练习二过一配合时，教师应用简明的语言对各个战术环节完成方法随时提醒学生，如“传球”“快插”等。

②先做固定防守（标杆）简单条件下的二过一配合练习，让学生进一步明确配合路线和技术运用。

③在消极防守下进行配合练习，并可固定第二传球者练习某一种二过一战术配合，在熟练后可交换第二传球者并逐渐增加对抗的强度。

7. 边路进攻

边路进攻是指在对方半场两侧地区发展的进攻。

（1）战术方法与要点

①边路进攻的方式

边路进攻推进有运球突破、二过一配合突破、交叉换位配合突破、插上套边配合突破等方式，结束进攻阶段一般是传中与射门。

②边路进攻传中的方式

有外围传中、边路传中和下底回扣传中。

（2）战术运用

边路进攻的特点是充分利用场地的宽度，拉开对方的防线。边路场区防守队员较少，防守的纵深保护较差，可利用的空当较大，较容易突破对方防线，然后采用传中等手段，创造中路射门得分机会，但直接射门角度小，进门难度较大。

（3）学练方法与教学建议

边路进攻比较复杂，可以作为介绍内容，主要让学生了解一般的方法，另外可以结合射门进

行不同配合方式的练习。

8. 中路进攻

中路进攻是指在对方半场中部发展与结束的进攻。

（1）战术方法与要点

中路进攻一般有以下配合方式：

① 运球突破，抓住空当突然施射或突破后冷静射门。

②踢墙式二过一配合，跑动中的踢墙式二过一，在对方人缝中传切配合突破射门。

③运球交叉掩护配合，中锋与前卫或边锋利用斜向运球交叉换位掩护同伴突破射门。

④回撤反切配合，中锋回撤将对方中卫拉出来再反切接球突破射门。

⑤横扯插上配合，由中路攻击手跑位扯动，拉开防守队员，制造出第二空当，前卫队员突然插上射门。

⑥头球摆渡配合，利用中路攻击手的身高和头球优势，争顶摆渡，边锋或前卫插上射门。

（2）战术运用

中路进攻的特点是进攻投入的人数多，但防守人员较密集，纵深保护有力，突破难度较大。中路进攻方式有运球突破、踢墙式二过一配合、运球交叉掩护配合、回撤反切突破、横扯插上突破、头球摆渡和定位球配合等。

（3）学练方法与教学建议

中路进攻比较复杂，练习难度比较大，主要让学生了解一般的方法，另外可以结合射门进行不同配合方式的练习。

9. 快速反击

（1）战术方法与要点

①中、前场丢球后立即反抢，尽快夺回控球权快速反击。

②快速反击要求全队思想统一，行动一致，要有训练有素的快速突击队员和较固定的快攻配合路线，又要具备灵活应变的反击能力。

③快速反击要求快传球，多采用中、长传球，尽量向前传球，时间短和传球次数少是成功的关键。

④在前场抢断球后要敢于快速运球突破直接射门。

（2）战术运用

快速反击战术在当前足球比赛速度越来越快、对抗越来越激烈的情况下，越来越受到重视，要求由守转攻时尽快在对方立足未稳时完成进攻，往往会收到很好的效果。

（3）学练方法与教学建议

快速反击进攻比较复杂，对传接球和配合意识及能力要求较高，练习难度比较大，可以作为介绍内容，主要让学生了解一般的方法。

10. 混合防守

（1）战术方法与要点

混合防守是人盯人防守和区域盯人防守两种形式交织一体的防守打法，它的最大特点是能根据对手情况，灵活地将人盯人防守和区域防守的优点充分运用，以提高全队防守的效益。

混合防守的运用方式通常是对靠近球的人采取盯人防守，对其他人采取区域防守；另外选择体力好，个人作战能力强的队员以人盯人防守盯住对方的核心队员，其他队员采用区域盯人防守。

（2）战术运用

目前在比赛中整体防守很少采用单纯的区域防守或人盯人防守，一般采用混合防守。

（3）学练方法与教学建议

混合防守作为介绍内容，介绍战术的基本方法和运用，在比赛中可以尝试采用。

11. 定位球战术

定位球战术是指比赛成死球时所采用的攻守战术方法，包括球门球、中圈开球、界外球、角球、任意球和点球。本节只介绍角球和任意球战术。

（1）战术方法与要点

①角球战术

角球进攻有短传和长传两种，多数角球采用内弧线球传至门前区域，由同伴头顶或配合射门。

防守角球应抢占以下重要位置：离角球区9.15米处，进行封堵传球；防近、远门柱区域的射门和高球；守门员选位在球门中后部；在球门区线上，防守前、中、后三个危险点；罚球点两侧，控制罚球点至罚球区的区域；在罚球区线处，控制罚球区前沿区域，以防再次进攻和远射。当球解围时，全体防守队员应快速同步向罚球区线上压上，以造成对方越位。

②任意球战术

在罚球弧区域的任意球进攻威胁最大，能直接射门就不打配合，即使配合也应简练，越简练的配合成功的可能性越大。配合的变化虽重要，但变化必须以效果为前提。

罚球区附近的任意球防守设置人墙时要注意以下几点：干扰对手罚球，争取时间迅速组织人墙，根据罚球地点、角度确定排墙人数。一般为2~5人，由守门员指挥。在球罚出时，人墙应迅速压上，有效地封堵和缩小射门角度，切忌过早散开人墙。

（2）战术运用

定位球在比赛中的地位极为重要，它已成为决定比赛胜负的重要得分手段，尤其在势均力敌的比赛中，关键性的进球往往常是通过定位球实现。

（3）学练方法与教学建议

任意球和角球战术练习难度比较大，可以作为介绍内容，主要让学生了解一般的方法和要点。

12. 常用比赛阵型简介

比赛阵型是指比赛场上队员的位置排列、攻守力量搭配和职责分工的形式。阵型的序列一般是从后卫排向前锋，守门员的职责固定，一般不予计算。例如，三五二阵型从后至前分为三条线，后卫线3名队员，中场5名队员，前锋线2名队员。比赛阵型的具体内容为：划分各个位置队员活动的一般区域，规定每个队员的具体职责，确定每个队员与各条线之间的关系，明确全局与局部，整体与个人之间有目的的联系。

（1）四三三阵型

该阵型是4名后卫，3名中场，3名前锋。主要特点是增加了中场人数，有利于攻防力量的组

织，攻防的机动性更大，进攻的突然性、隐蔽性更强。

（2）四四二阵型

该阵型4名后卫，4名中场，2名前锋，使中、后场的防守更加牢固，攻防更为灵活、机动，二、三线插上进攻和快速反击更为锐利。

（3）三五二阵型

该阵型3名后卫，5名中场，2名前锋。主要特点是，放重兵于中场，有利于赢得中场攻防的主动，攻防转换快捷、机动，能较好地保持攻防的动态平衡，对中场队员要求较高，要攻守兼备，既能攻又能守。

（三）足球战术教学建议

足球战术教学一般应该遵循从个人到局部，从局部到整体，从非对抗到对抗的循序渐进原则。一般采用的步骤是：

（1）首先要用明确简练的语言讲明战术名称、概念、方法和各个战术环节的具体要求，然后组织学生进行演示，也可采用边讲解边演示的方法。讲解和示范可利用黑板、挂图、沙盘、棋盘和录像等教具。

（2）无球情况下的战术配合练习。让学生熟悉配合中的跑动与传球路线，速度可慢一些，在练习中结合学生情况提出具体要求。

（3）非对抗情况下的战术配合练习。有些难度较大的配合可先用手代替脚传球，防守可用标志物代替，要逐步加快配合速度。

（4）在对抗情况下的战术配合练习。在对抗练习中，一般先练习进攻战术，后练习防守战术，开始练习时，可在消极防守或消极进攻情况下进行攻守战术配合练习，待配合比较熟练后，逐渐增加对抗的程度，达到接近比赛实战条件下的各种组合练习。

（5）在比赛中练习。在比赛中应有明确的要求，有目的地练习某些战术配合。

四、足球游戏与比赛

（一）教材分析

足球游戏最大的特点就是趣味性强，学生能够通过游戏获得快乐。足球游戏和足球基本技术与技能的学习是相辅相成，相互促进的。通过积极参与游戏来体验足球带来的快乐，提高学生的学习兴趣和学习热情。

足球游戏也是在规则的规定下按照一定的方式进行的“小型比赛”，比赛的竞争对手有可能是同伴，也有可能是自己。通过足球基本技术的学习掌握了一定的技术，通过足球游戏，可以检验这样的技术掌握得如何，是否真正能够运用自如。

足球运动是一项集体运动项目，单靠一个人的力量是很难完成最终任务的。足球游戏在设计时同样也要考虑到这一点，通过积极的团队合作，队友间相互支持与信任才可以达到最终的目的。通过足球游戏建立了队友之间的信任，加强了与对手之间的交流，端正了学习的态度，学会

了尊重队友、尊重对手、尊重规则，养成了良好的道德品质。

（二）教学目标

足球游戏形式多种多样，通过游戏不仅可以使学生练习所学的足球基本技术，还可以让学生参与到集体活动当中。足球游戏的意义主要归纳为以下几点：

1. 通过游戏练习所学的足球技术。
2. 满足学生之间情感需求和建立稳定关系。
3. 可以促进学生认知能力的提升。
4. 促进学生交往能力的发展。
5. 培养学生的意志品质和健全的人格。

（三）教学内容

1. 足球游戏的设计原则

（1）安全性原则

在设计游戏时要充分考虑安全因素，避免事故的发生，把可能对参与者造成伤害的因素降到最低。

（2）趣味性原则

趣味性是足球游戏的本质之一。在足球技术训练中，一些技术内容枯燥无味，学生没有学习兴趣。如果在这个练习的过程中加入足球游戏，发挥游戏的趣味性，可以充分调动学生的积极性。

（3）针对性原则

针对不同年龄阶段的学生，选择和设计游戏内容、游戏安排的时间和阶段都需要有针对性。另外根据每节课练习内容的不同，应该选择针对具体教学内容和训练内容的游戏。

（4）参与性原则

游戏的形式和内容要让学生能够进行实践，并且能够通过实践获得一定的乐趣。因此游戏内容的选择要简单，技术性要适当，针对不同的参与对象设计不同的游戏内容。

（5）进阶性原则

根据不同足球水平的参与对象，或者同一参与对象，在足球技术的不同学习时期，针对相同的游戏内容要有一定的难易区分，初学者适合较为简单的游戏，而有一定技术能力的则适合难度稍高的游戏。

（6）可操作性原则

足球游戏设计的内容和形式要具有可操作性。游戏时作为教学和训练的辅助手段，一般在教学过程中所占用的时间不要过长，因此在有限的时间内安排游戏就需要具有较强的可操作性和操作过程的简易性。

2. 足球游戏方法示例

示例1　运球追捕

目的：提高学生随意运球的能力和技巧。

方法：标出一块30×30米的游戏区域。学生分成人数相等的两队，每人一球，其中有一个队为追捕方，另一队为逃跑方。追捕方的学生运球并设法用手捕捉逃跑方的同学，逃跑方的学生则尽力躲避。被捕捉到的学生要离开场地，到场外练习颠球，直到本方所有同学都被捉到为止。然后互换角色再进行游戏。

规则：按照捕捉逃跑方全部学生的时间长短来决定胜负，时间短的一方为胜。

示例2　机动灵活射小门

目的：提高学生传接球的实际运用能力，培养比赛意识。

方法：在场地上标出40×40米区域，并用标志物在区域内分散设置5个任意方向的2~3米宽的小球门。学生分成4~7人相等人数的两队，没有守门员。学生分散在场地上。在场地中间由一方先开球。控制球的队要争取从任何方向将球射入任何一个球门，且射进门的球被同伴接住后方能算成功一次，直到被对方抢到球为止。另一队学生就是要尽力阻止进攻方射门进球。

规则：射门成功1次得1分，积分多的队为胜。射门成功后必须换另一个球门进攻，不得连续射一个球门。

示例3　“狼捉羊”

目的：提高学生控球能力和运球的速度。

方法：设置40×40米的区域，并在四角画出5×5米的安全区。将学生分成人数相等的红、黄两队。学生每人一球，分散在场地中。全体学生在场地内随意运球，但不得进入安全区。听到教师发出信号后，如喊“红队”，则所有的黄队学生快速运球进入安全区，此时红队学生弃球用手追捕黄队学生，阻止他们逃进安全区。追捕一方的学生称为“狼”，逃跑一方的学生称为“羊”，“羊”逃进安全区后不能再被追捕。每个回合结束后，全体学生要回到场地中间，进行下一个回合的游戏，教师应无规律地变换口令，但双方扮演的角色次数要尽量相等。

规则：“羊”必须将球带进安全区。“羊”成功逃进安全区1次得1分。累计得分多的一方为胜。

示例4　传抢游戏

目的：培养学生传接球和抢截球的技巧。

方法：这是一种常用的游戏方法，又称圆圈抢球。基本游戏形式为若干名学生围成一个圆圈相互传接球，中间的学生抢截球，抢到球或者碰到球后，与传接球失误的同学互换。游戏时教师可以根据学生的实际情况，将传接球的学生人数安排在3~10人，中间抢截球的学生一般是1~2人。水平低的学生游戏时，一般安排较多的人传接球，同时安排1~2人抢球；水平高的学生游戏时，则可以少安排传接球的人，中间抢球可以是1人，也可以是2人。总之，传接球人数与抢截球人数差距越小，对抗就越激烈。游戏时可以做一些规定，如外围成功传球10次，则中间的同学做几个俯卧撑等等。

规则：传接球时可以用身体的合理部位触球。传球不到位或接球失误的学生要与抢球者互换。

示例5　抢球游戏

目的：培养反应能力和抢球技术。

方法：将学生分成两排，左右两臂间隔，站在中线两侧10~15米处，在每两人中间的中线上

放一个足球，当教师发出信号后，学生立即冲上抢球，首先用脚控制住球者为胜。也可规定在听到信号后，先做一个前滚翻或其他动作，再冲上抢球。

规则：每个学生应站在限制线后，听到信号后才可起跑，否则，判为失败。

示例6　曲线运球接力比赛

目的：提高学生变换方向运球技能和集体配合能力。

方法：在场地上画两条相距30米的平行线，分别为起、折点。从起点线开始，每相距6米插一个标志杆，将学生分成人数相等的2~3个队，听到哨音后，各队的第一名学生向前运球，绕过标志杆回到起点线将球交给第二名学生，依次进行，先完成的队为胜。标志杆可根据学生的水平逐步增加。要求运球人必须绕过每个标志杆。

规则：接力学生必须等运球学生将球运到起点线上才可接球，不可到起点线前接球，少绕一个杆则为失败或记一次犯规，犯规次数少者为胜。运球学生按要求的脚法运球。可限定用脚内侧或脚背外侧等脚法运球。

示例7　大冒险

目的：提高观察能力和运控球能力。

方法：场地长30米、宽15米，每10米按顺序划为1区、2区和3区。1区为冒险区、2区为安全区、3区为冒险区。将学生分为甲乙两组，甲组运球学生每4人一组，分成3组，均匀地站在场地一侧开始线后。乙组踢球学生每3人一组，分成4组，每组3个球，分别相对站在1区和3区的两个边线后。听教师鸣哨后，运球组学生快速运球通过1区（冒险区），可以在2区休息，之后再运球通过3区；踢球学生在运球学生运球通过1区和3区时，可将球踢向运球学生。每组运球往返后，互换角色。

（1）运球通过场地端线得1分，被击中学生被罚下且不得分，得分多的队为胜方；

（2）踢球学生不得踩线和进入场地内踢球；

（3）踢球组只能用球击学生的小腿或球；

（4）运球学生不能直接将球踢入安全区或场地另一端，必须是运球进入。

变化：把场地的2区（安全区）取掉，学生必须连续运球到场地另一端。

示例8　小型比赛

小型比赛具有场地小、容易组织、便于指导、趣味性强、接触球多和针对性强等特点。小型比赛由于比赛节奏较快，注意力高度集中，攻防转换快速；由于比赛场区有限，队员的机动性跑动多于大场地比赛，有助于队员的灵活性和协调性的形成；在小型比赛中，队员可在各个场区进行攻防活动，能得到多个位置职能的体验和锻炼，有益于足球技能的全面发展。因此，小型比赛非常适于高中的身心特点，是高中足球训练优选的方法和手段。

4对4是非常适宜高中基础训练的小型比赛形式。在4对4比赛中，比赛攻守的典型局面频繁出现，最能体现真正比赛的基本特征，能帮助学生在最短时间内学会灵活解决比赛问题的方法。4对4小型比赛有诸多变化，教师还可以根据学生实际，调整比赛的规则和结构，以确保训练目标的达成。

变化1：进行两个球门的比赛。

变化2：不设球门，双方各防守一条边线，以将球攻进对方防线多少决定胜负。

变化3：在一条边线上各设置2个球门，以锻炼进攻时的拉开与转移。

变化4：在每一条边线上各设置1个球门，每队各负责攻防2个球门，培养攻防的机敏灵活。

五、发展体能

（一）发展体能原则与要点

在体能训练过程中，既要进行力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等一般素质的练习，又要紧密结合足球运动的特点发展足球专项运动体能，促进人体各项身体素质的全面协调发展和学生整体健康水平的提高。

1. 择优选择原则

体能训练方法丰富多样，要根据学生情况择优选择合理的方式方法，在增强一般身体素质同时，掌握基本的专项体能，最终达到全面技战术能力的提高。

2. 循序渐进原则

体能训练难度要从易到难，方式从简到繁，数量由少到多，运动负荷由小到大，训练时间由短到长。

3. 高效训练原则

体能训练关注的不仅是完成动作的数量，更应在训练完成的质量上下功夫。

4. 创新性原则

现今随着科技的不断进步，要注意新的训练方式方法的引入和运用，以提高体能训练质量。

（二）发展体能方法与建议

1. 足球专项准备活动方法

准备活动由一般性准备活动和专项性准备活动两部分组成。一般性准备活动包括各种全面的发展练习，如走、跑活动和颈部、上肢、躯干、下肢等的部位伸展练习。专门性准备活动是指符合项目特点的练习，包括专项模仿动作练习和其他与足球专项结合比较紧密的动作练习，确保参与足球练习的身体各部分关节、肌肉、韧带得到充分活动，如徒手踢球、顶球练习、过人晃动跑、上步抢球动作、急停急转变向跑、冲撞的基本练习等。一些在慢速或中速度中完成的熟悉球性的练习也可以列入专门性准备活动，这有助于学生提高足球专项技能，提高动作的协调性。

2. 准备活动的组织形式

应坚持形式多变和趣味性的原则，目的是激发学生的学习兴趣，充分活动身体，引导学生主动学习，保证教学任务的完成。切忌活动形式死板缺少变化，如先进行徒手体操后进行结合球的练习，徒手体操千篇一律，容易使学生产生单调、枯燥的感觉。

根据中学生的特点，可先进行结合球的活动，然后进行徒手牵拉体操的形式。具体如先进行规定范围内学生自由运球的熟悉球性练习，速度由慢逐渐变快，待学生身体基本活动开后，集体完成一些牵拉体操练习，然后再进行速度更快的熟悉球性练习。这种形式容易快速激发学生学习兴趣，练习密度大，紧密结合足球专项。

3. 足球专项体能练习方法

现代足球比赛呈现速度快、对抗激烈、体能消耗大、恢复期限短等竞技特点，因而体能的发展极具专项性。一般的足球专项体能练习有“8”字形跑、各种起动跑、折返跑、三角形跑、蛇形跑和连续跳越障碍等。

六、教学评价与建议

（一）教学评价原则与要点

1. 正确导向

足球教学评价工作必须坚持正确方向，要端正教育思想，要与国家的教育法规和课程标准精神相一致，符合足球教学的规律，确保教学评价导向的正确导向性。

2. 科学合理

足球教学评价必须符合足球教学的客观规律，教学评价必须实事求是，要注意全面、一致，避免主观臆断或个人情感。

3. 简易可行

足球教学评价要在保证导向正确、科学合理的前提下，尽量简便易行，有利于教学评价的推广和实施。

4. 静态评价与动态评价相结合

静态评价是对评价对象已经达到的水平或已经具备的条件进行判断，动态评价是对评价对象的发展状态的评价。静态评价与动态评价各有其优点，二者必须有机地结合起来，才能达到应有的效果。

5. 定性评价与定量评价相结合

足球教学实践是十分复杂的过程，不可能全面量化，必须从实际出发，辅之以主观和描述性的分析，才能使教学评价既合情又合理，更真切地反映评价对象的实际情况。

6. 单项评价与综合评价相结合

单项评价指对评价对象每个侧面进行的评价，综合评价是对评价对象进行完整、系统的评价。

（二）教学评价建议

教学时，可以根据高中体育与健康课程确定的运动能力、健康行为、体育品德三个方面学科核心素养，结合足球选项教学的目标和要求，依据下表对学生学习情况进行评价，综合判断学生在足球学习、比赛和锻炼活动中表现的学习情况和素养水平，并通过评价情况，引导和促进学生进一步提高。

足球教学评价表

学科核心素养	评价内容	等级		
		优秀	良好	有待提高
运动能力	掌握足球专项体能练习方法			
	能够制订和实施个人足球专长发展计划			
	基本掌握所学足球的运动技战术			
	能运用所掌握的技战术参加足球比赛			
	了解足球比赛规则并能在比赛中运用			
	了解基本的裁判方法，并能参与裁判工作			
健康行为	能积极参加各种足球活动，并养成良好的锻炼习惯			
	能够在运动前进行有效热身，运动后积极放松			
	能够预防和处理足球活动中常见的运动损伤			
	能正确对待足球比赛的胜负，有效调控情绪			
	能正确处理足球比赛中的各种人际关系			
	能够较快适应各种比赛环境			
体育品德	在比赛中表现出积极进取、顽强拼搏的良好品质			
	比赛中能遵守比赛规则，尊重裁判，尊重对手			
	比赛中诚实守信，具有公平竞争的意识和行为			
	能胜任自己在足球比赛中的运动角色			
	比赛中能够团结队友，积极补位			
	能够表现出负责任、敢担当、善担当的行为			

第二节　篮球

教学目标

1. 了解篮球运动基础文化知识和锻炼价值，培养对篮球运动的兴趣爱好，初步掌握篮球运动基本技术和战术，促进学生形成运动专长。

2. 发展学生力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等体能，提高学生神经系统的灵活性、思维的敏捷性、判断准确性和应变能力。

3. 培养学生团结协作意识和集体主义精神，提高人际交往的能力，引导正确对待比赛的胜负，遵守规则，尊重他人；养成良好的生活方式，改善身体健康状况。

教学内容与选项教学安排建议

项目	教学内容	选项教学安排建议
篮球	移动，反弹传球，单手肩上传球，体前变向换手运球，原地单手肩上投篮，传切配合，掩护配合，穿过配合，关门配合，半场三对三对抗赛，结合所学技战术介绍有关竞赛规则	2个模块
	同侧步持球突破，交叉步持球突破，行进间单手低手投篮，快攻与防守快攻，半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守，半场五对五对抗赛，结合所学技战术介绍有关竞赛规则	2个模块
	跳起单手肩上投篮，配合及对抗中的投篮练习，区域联防与进攻区域联防，全场五对五对抗赛，结合所学技战术介绍有关竞赛规则	2个模块

一、运动概述

篮球运动是以投篮为中心，以得分多少决定胜负而进行的攻守交替、集体对抗的一项球类项目。

（一）篮球运动的起源与发展

篮球运动是1891年由美国马萨诸塞州的学校体育教师詹姆斯·奈史密斯发明的。奈史密斯当时为了设计一项适宜冬季学生在室内从事体育活动的项目，受当地儿童从树上摘桃子扔入筐内动作的启发，设计了一种互相向桃筐投射皮球的游戏。这项游戏最初称为“奈史密斯球”，后又称为“筐球”游戏，最后命名为“篮球”。篮球运动发明以后，因其本身特有的魅力，深受人们喜爱，所以很快传向世界各地。篮球运动于1895年传入我国天津。之后，篮球运动在中国广为普及，深受广大青少年喜爱。

（二）篮球运动的特点与价值

1. 篮球运动的特点

（1）知识性

知识性是指通过篮球基本文化知识的学习，使学生加深对篮球运动的认识和理解，了解篮球的基本规则，提高观赏比赛水平，认识篮球运动的锻炼价值，提升学生对篮球运动的理解水平。

（2）教育性

教育性在于通过篮球的学练，培养学生团队合作精神和竞争意识。通过练习与比赛过程使学生认识到团结、互助的重要性，能激发学生集体荣誉感。通过比赛和对抗练习培养学生战胜自我、勇敢顽强、勇于拼搏的竞争精神。

（3）竞赛性

竞赛性是指在篮球运动的学练中，通过竞赛的形式达到使学生掌握、巩固技术和锻炼身体的目的。在学练中一般有速度竞赛，如运球比快、传球比快的竞赛方法；准确性竞赛，如投篮比准、传球比准；次数竞赛，如投篮比多、传球比多等竞赛方法；教学竞赛包括复习和提高已学过的基本技术的教学竞赛和运用简单战术进行的教学竞赛。竞赛能使学生深刻认识到篮球竞赛的取胜要靠集体齐心协力。

（4）游戏性

篮球源于游戏，发展于游戏。篮球游戏是篮球教学的重要手段之一，它是以篮球动作技术为内容而组织起来的特殊活动方式。篮球游戏具有形式生动活泼、内容丰富多彩，简单易行，又有竞赛因素等特点，适合学生年龄的心理特点，且为学生喜爱。通过游戏的形式激发学生对篮球活动的兴趣，掌握篮球的基本技能，发展学生的综合体能，有效增进身心健康。

2. 篮球运动的价值

篮球运动是在快速、多变、攻防对抗中进行的，这对于促进学生上下肢、骨骼、肌肉的发展，内脏器官功能的提高以及人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的发展都具有重要的意义。同时对于提高神经系统的灵活性、思维的敏捷、判断准确和应变能力都有积极的作用。经常参加篮球运动对提高大脑的综合分析能力和良好的心理素质具有重要价值。

篮球运动是集体对抗项目，需要集体合作，队员密切配合，齐心协力，才能在比赛中取得胜利。它是体力、智慧、技战术和勇敢、顽强、团结合作的精神力量的较量。

二、基本技术

（一）教材分析

1. 教材内容价值与设计思路

（1）教材内容价值

1）反弹传球应做到隐蔽、及时、多变、准确。强调在掌握动作技术的基础上，练习者要善于运用假动作隐蔽自己的传球意图，有助于培养观察能力和判断能力，增强配合的意识。

2）单手肩上传球是较为常用的一项传球技术，其特点是传出的球力量大、飞行速度快且出手点相对较高，适合运用于中、远距离的传球。在快攻中常采用这种传球方法。

3）体前变向换手运球是比赛中应用较多的运球变向技术，简单，实用。经常练习不但可以提高运球突破能力，还可以提高手控制球能力和手脚协调配合程度。同时，由该动作技术衍生出的组合技术练习与配合，又可提高学生的战术意识和协作意识。

4）交叉步持球突破是以运球和脚步动作为基础的快速超越对手的一项具有较强攻击性的进攻技术，是完成个人攻击的主要手段，也是破坏和打乱防守的有效方法。

5）行进间单手肩上低手投篮是在切入篮下时常用的一种快速投篮方法。其具有出球稳定性好、出手速度快、伸展距离远的特点。

6）跳起单手肩上投篮具有突然性强、出球点高和不易防守的优点，可以与其他动作技术进行组合练习，从单一的个体过渡到整体间的配合练习，可提高学生的应变能力和合作意识，同时还可提高学生抗干扰能力。

（2）教材内容设计思路

1）反弹传球教学要教会学生传球时身体协调用力、接球时缓冲来球力量，尽快掌握传、接球的动作方法。同时，要加强教学指导，及时纠正错误动作。在教学中应结合学习基本的防守技术进行传球、抢球游戏，为各种传、接球动作技术打下基础。

2）单手肩上传球教学首先进行徒手练习，让学生体会手型、用力和球的路线、落点、引球等动作；其次再持球练习；最后可在有防守条件下练习。

3）运球是个人摆脱防守和组织进攻的主要手段，体前变向换手运球是篮球比赛中经常运用的基本技术，又非常实用。在教学中要向学生讲清运球的重要意义，努力激发学生的练习兴趣，同时又要与传球相结合对学生进行教育，使学生牢记篮球运动是一项集体性对抗运动，需要动作技术综合应用，同时也需要相互配合才能取胜，从而培养学生团队意识和集体主义精神。

4）交叉步持球突破技术教学，首先要使学生明确持球突破技术的动作概念、运用时机、动作方法、技术要素和动作关键。包括突破前持球（或接球）时的身体动作以及运用假动作的方法突破时蹬地、转体探肩、放球、加速的做法和要求；持球突破时机的判断和方法的运用以及与其他技术的结合；与各种脚步动作，以及传球、运球、投篮等技术结合起来的组合练习；结合防守的持球突破练习。

5）行进间单手低手投篮教学，首先要强化原地徒手投篮手法的模拟练习，再过渡到跑动中拿固定球上篮和行进间运球上篮的练习。最后与各种脚步动作以及传球、突破、假动作等结合起来进行练习。

6）投篮最容易引起学生兴趣，教学中要抓住这一有利因素，使学生认真学习和领会动作要领，刻苦练习，掌握投篮的动作技术与方法，以便在实际比赛中能够熟练运用投篮技术，并能创造投篮机会和力求投中得分。同时，重视学生投篮的心理训练，通过比赛使他们能在一定的心理压力下，保持较高的投篮命中率。

2. 教材实施安排与搭配建议

主教材	辅助教材
反弹传球	传球、抢球游戏
单手肩上传球	灵敏素质练习、传接球上篮
体前变向换手运球	行进间传接球，一对一攻守对抗
交叉步持球突破	行进间投篮，三对三对抗赛
行进间单手低手投篮	传切配合、持球突破
跳起单手肩上投篮	合作定时投篮比赛，三对三对抗赛

（二）教学内容

1. 反弹传接球

（1）动作方法

双手反弹传球：传球方法与双手胸前传球一样，对地传球时，右脚向前踏出，两臂前伸，两手腕随之旋内，用食、中指用力拨球传出，击球点在自己距离传球目标的三分之二处。

双手接反弹球：接球时要及时跨步迎球，上体前倾，两臂向前下方伸出主动迎球，五指自然张开，在球刚刚弹离地面时，手指触球并顺势将球引至胸腹之间，成胸前持球姿势。

（2）动作要领

腕、指急促抖动用力，出球快，击地点适当；接球时，手臂要主动迎球，手指触球后要顺势引球至胸腹间。

（3）动作技术应用

在掌握动作技术规范的基础上与其他技术相结合教学，最后再进行有防守情况下的练习，提高实战能力。在教学中要结合传球、抢球等游戏进行教学，避免学生感到枯燥和厌烦。

（4）教材重点与难点

教材重点：反弹传球时手臂用力方向，球的反弹高度适宜。

教材难点：传接球时腰腹与臂、腕、指协同用力。

（5）易犯错误与纠正方法

1）球反弹高度过低，接球人不易接球。

纠正方法：强调双手击地传球时手臂用力方向和击地点。多做侧面示范、错误示范，帮助学生领会动作要领。

2）球脱手

纠正方法：强调接球时要及时跨步迎球，顺势后引要快。多做侧面示范、错误示范，帮助学生领会动作要领。

（6）学练方法与教学建议

1）两人一组原地徒手模仿传接球动作，体会动作的全过程。

2）对墙传接球，距墙3米左右，体会全身的协调用力。

3）两人一组，相距3~4米，面对面原地传接球练习。要求球的反弹高度在接球人的腰腹部。

4）三人一组，相距4米左右，两人传球，一人上前防守传球人，要求球的落点在防守人的脚侧，传球人的球被防守人触及，则交换防守。以提高学生对时空的判断力和控制落点的能力。

2. 单手肩上传球

（1）动作方法

传球时（以右手传球为例），左脚向传球方向迈出半步，右手持球，同时将球引到右肩上方，肘部外展，上臂与地面近似平行，手腕后仰。左肩对着传球方向，重心落在右脚上。右脚蹬地，转体，右前臂迅速向前挥摆，手腕前屈，通过食指、中指拨球将球传出。球出手后，右脚随着身体重心前移而向前迈出半步，保持基本站立姿势。

（2）动作要领

自下而上发力，蹬地、扭转肩、挥臂和扣腕动作连贯。

（3）动作技术应用

可以在快攻练习时运用单手肩上传球技术传球给同伴，接到球的同伴采用急停跳起投篮或行进间投篮等方式完成投篮。

（4）教材重点与难点

教材重点：转体引球，向前甩臂、扣腕将球传出。

教材难点：传球时腰腹与臂、腕、指协同用力。

（5）易犯错误与纠正方法

1）用力方向不对，转体动作过大，不容易控制落点。

纠正方法：要求学生练习时，球出手后手要指向落点方向。

2）预备姿势时，屈臂、吊肘，动作像推铅球。

纠正方法：讲清错误动作原因，用力距离短、不宜用力的道理。要求按正确动作传球，适当加长球出手时的力矩。

3）传球时，球飞行弧线太大。

纠正方法：讲清错误动作原因，球飞行时间长、不易控制球飞行速度的道理。要求其传球时压腕。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

①两人一组原地徒手模仿传接球动作，体会动作的全过程。

②对墙传接球，距墙5~6米距离，体会全身的协调用力。

③两人一组，相距6~8米，面对面原地传接球练习。要求球的飞行路线尽可能平直，落点准

确，球出手后，传球手要指向落点方向。

④两人一组，相距6~8米，面对面站立，一人向左或向右移动，另一人根据同伴的移动速度，掌握好时机，将球传给同伴，提高学生对时空的判断力和控制落点的能力。

⑤运球急停后传球给移动同伴的练习。两人一组相距5~7米，一人运球，另一人徒手向前跑，运球人在跑出3~5步后急停将球用单手肩上传球方式传给移动中的同伴，要求运球后急停、传球衔接连贯，传球落点准确。

2）教学建议

首先让学生了解单手肩上传球的特点与运用时机，掌握控制传球落点的基本方法。难点是传给移动中的同伴时，因时间和速度的因素，不容易控制落点。在教学中，要求学生一方面应强调动作的准确性，另一方面必须通过反复练习，提高手控制球的能力。

单手肩上传球在比赛中用于远距离传球，落点不易控制。所以教学中应重视落点的控制，在可能的情况下，可加大传球的距离。启发学生思考学习此项动作时遇到的问题，自己提出解决的办法，提高学生学习的主动性。

同时，教学中还应要求学生仔细观察图解或示范动作，并能够用自己的语言叙述单手肩上传接球的动作方法，在分组练习时要求学生能够观察、纠正对方的错误动作，自我检测传出的球是否做到长、快、准。加强手指手腕和上臂力量的练习，以提高传球时手指手腕的急促用力以及用力的技巧和传球的力量。

3. 体前变向换手运球

（1）动作方法

运球队员欲从左侧突破时，先用右手运球，吸引对手向右移动，这时运球队员突然用右手按拍球的右侧上方向左侧变向运球，同时右脚向左前方跨出，用肩、腿护球，接着迅速换左手按拍球的后上方，运球加速超越对手。

（2）动作要领

变向时重心降低，转体探肩，蹬跨突然，超越快速有力。

（3）动作技术应用

学生在掌握体前变向换手运球技术之后，要特别注重运用技术与实战能力的提高。比如，可以与原地跳起单手肩上投篮、行进间单手低手投篮等技术动作衔接进行组合技术的练习；可以与各种运球技术动作衔接进行组合技术的练习；可以进行全场一对一运球攻守练习，以提高运球变向过人的实战能力。

（4）教材重点与难点

教材重点：用身体和异侧手臂掩护球；拍球部位与落地点。

教材难点：观察场上情况；人与球的协调配合。

（5）易犯错误与纠正方法

易犯错误：运球变向时蹬跨、转体探肩慢，护球不利。

纠正方法：原地做运球变向和蹬跨、转体探肩动作。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

▲原地练习的方法

①原地做“前推后拉”、体前换手变向、向左右拨球的运球练习。掌握换手运球、推球、拉球、拨球的基础动作。

②原地做胯下换手变向运球。学生先练习侧身的胯下运球，在此基础上练习连续的胯下“8”字运球。

▲行进间运球练习的方法

①全场直线运球。学生从端线直线运球到另一端线，左右手都练习，去时用右手运球，回来用左手运球。复习、巩固掌握正确的直线运球动作。

②三环运球换手变向练习。利用中圈和两个罚球圈进行连续运球练习，在转弯处做体前变向换手运球，体会体前变向换手运球的动作方法。

③障碍物前体前变向换手运球练习，初步掌握体前换手变向运球。学生从中线处向罚球线运球，在罚球线处遇障碍物做变向换手运球动作。

④行进间多个障碍物连续的变向换手运球练习，加强动作的连续性和熟练性。

2）教学建议

①学情分析。小学阶段的运球练习，多以原地的拍球及游戏形式为主，初中阶段的运球技能学习以规范性为主，高中阶段的运球技能学习以组合练习及实战运用为主。相比较而言，高中学生具备了一定的篮球运球基础与控制球能力，为教学的顺利进行提供了良好的技术支撑与兴趣动力。在教学中，教师应采用不同形式的练习方法，提高学生的实际运用能力和实战对抗经验。

②教学顺序与练习步骤。通过讲解示范，使学生明确动作概念、运用时机、动作方法和动作要点，先从原地运球开始，逐渐到行进间，最后到动作组合及实战运用，遵循由易到难、由简单到复杂的教学原则。先让学生掌握正确的运球手法和基本姿势，让学生体会并理解手触球的部位与球运行方向的关系、手指和指根拍按球的力量与球反弹的速度和高度的关系。

③激发兴趣与教学导人。可考虑先做运球抢球游戏，例如“运球过障碍”“见线追捕”等，然后做原地和行进间的体前变向换手运球练习。待学生能完成基本动作后，再做运球抢球游戏和一对一运球突破练习。还可用一些专门性练习，例如“对墙拍球”，提高手控球能力。

④学法提示与拓展内容。在学生动作出现错误时，要引导学生自己发现问题，必要时可提醒他们观察正确动作与自己错误动作，互相比较，找出答案。要让学生发现问题与教师集体纠错相结合，既培养学生自学习惯，也能保持正常的教学效率。练习时也不能过分苛求动作的规范性。比如进行运球—突破—投篮综合练习时，重点体会在速度较快情况下完成变向突破的动作，突破对手，提高投篮命中率。

对于技术掌握较好的学生，采用体前变向换手运球练习与一对一运球突破结合运用时，要引导和鼓励学生在变向后，加速超越对手的决心和勇气，尤其是运球队员变向运球已经避开防守正面堵截时，要敢于与对方拼速度，培养学生勇敢顽强的精神和自信心。

⑤专项素质与体能练习。可采用连续深蹲跳起、全场只允许运三至四次球的快速运球上篮等练习，以及运球折返跑练习，发展学生的力量、速度、耐力等体能。

⑥安全措施。在做运球抢球游戏时，应视人数多少来确定游戏的范围，避免场地过小，在拥挤中造成伤害事故。教师要根据课的运动负荷合理安排放松练习，要针对学生身心的疲劳程度选

择合适的放松形式和内容，避免因体力不支或思想麻痹而导致伤害的发生。

4. 交叉步持球突破

（1）动作方法

以右脚为中枢脚为例。突破时，左脚前脚掌内侧用力蹬地，上体稍向右转，左肩向前下压，重心向右前方移动，左脚向右侧前方跨出，同时将球引于右侧，在右脚蹬地向前跨出前推放球于右前方，并加速超越防守。

（2）动作要领

假动作要逼真，蹬跨有力，启动迅速突然，动作连贯。

（3）动作技术应用

交叉步持球突破可以进行各种脚步动作，以及传球、运球、投篮等技术结合起来的组合练习；结合防守的持球突破练习。

（4）教材重点与难点

教材重点：假动作、蹬跨、放球和中枢脚蹬地等环节之间衔接连贯。

教材难点：快速摆脱和超越对手。

（5）易犯错误与纠正方法

1）中枢脚离地过早造成走步违例。

纠正方法：强调中枢脚离地前先放球。

2）突破时侧身、探肩不够，身体重心高，后蹬无力，加不上速度。

纠正方法：利用标志线限制，学生在自己面前画出正确的突破路线和运球的落地点，要求侧身、压肩，不要绕弧线切。

（6）学练方法与教学建议

1）徒手练习交叉步持球突破，主要解决熟练问题。

2）两人一组，一人消极防守，持球队员先做投、传、突等假动作，然后做交叉步持球突破动作，做3次后两人交换。重点体会蹬地、转体探肩、加速等技术环节。

3）行进间自抛、自接球后做交叉步持球突破练习。提高接球后做同侧步持球突破或交叉步持球突破的动作连贯能力。

4）半场三对三攻守练习。练习时要积极防守，不许用掩护，主要运用中投和突破结合技术。可做特殊规定突破得3分，中投得2分，先得7分为胜方。提高学生在实战、对抗当中运用交叉步持球突破的能力。

5. 行进间单手低手投篮

（1）动作方法

以右手投篮为例，行进间右脚跨出一大步的同时双手接球，并用身体保护球，接着左脚迈出一小步，同时用力蹬地起跳，随之充分伸展身体，右臂外旋伸直向篮圈方向举球（手心向上），当举球手接近篮圈时，做以中间三指为主的向上拨球动作，使球通过指端投出。投碰板球时要注意控制球的旋转。

（2）动作要领

跨步接球连贯，充分向前上方起跳，单手托球稳定，屈腕拨球柔和，球前旋投出。

（3）动作技术应用

可以在两人或三人行进间传接球的练习中运用行进间单手低手投篮技术，也可以在对抗比赛中的快攻和突破后运用行进间单手低手投篮技术，以提高进球的命中率及进攻的稳定性。

（4）教材重点与难点

教材重点：充分向前上方起跳，投篮出手前保持单手低手托球稳定性。

教材难点：用指腕上挑的力量使球向前旋转投出。

（5）易犯错误与纠正方法

1）跨步接球与投篮不协调，接球后起跳上步动作脱节。

纠正方法：讲解示范正确动作。徒手模仿跨步接球、上步起跳投篮动作。根据投篮动作，运用语言强调左、右脚的跨步与接球。

2）跨步接球和上步起跳配合不好，造成高跳，影响第二步起跳，或者第二步过大，前冲过猛。

纠正方法：徒手模仿练习，在场地上画出左、右脚的跨步点和起跳点。

3）由于跨第一步接球位置不当，造成接球起跳投篮时远离篮圈。

纠正方法：徒手模仿练习。

4）低手投篮时，手臂上伸不够，举球不稳定，腕指用力不柔和。

纠正方法：持球做上步抬腿、伸臂举球、指腕用力拨球练习，加强控制能力的练习。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

①单手持球反复“挑球”练习。反复做将球上举—提肘—手指上挑球—单手接球练习。要求：掌心向上托球，手臂充分伸展，球离手时用食指、中指和无名指拨球使球前旋出手。帮助学生掌握出手手法。

②完整的行进间单手低手投篮练习。要求：速度不宜过快，严格技术动作规范。初步掌握行进间单手低手投篮技术动作。

③半场运球行进间单手低手投篮练习。每人一球，运球到篮下单手低手投篮。要求：投篮手法正确，步伐清楚，手脚协调配合。进一步掌握行进间单手低手投篮技术动作。

④结合运球突破进行行进间单手低手投篮练习。要求：接球与突破动作衔接协调，不走步；起跳用力向上，投篮手法正确。帮助学生解决突破与单手低手投篮的连接。

⑤结合切入接球进行练习。要求：动作速度不宜太快，起跳距离适宜，身体与手臂充分伸展，投篮手法正确，切入接球后能正确完成技术动作。

⑥接球急停突破运球单手低手上篮练习。要求：传球人到、球到，力量适宜；接球急停要稳，突破运球速度快；上篮步伐清楚，出手柔和。

⑦两人全场行进间传接球上篮练习。要求：传球与投篮衔接协调连贯，投篮手法正确、投篮准。帮助学生掌握传接球与单手低手上篮的连接。

⑧结合传接球和运球的练习。要求：传球准确，接球后投篮动作准确。训练单手低手上篮与其他技术的连接。

2）教学建议

①指导学生探究学习。教学中，启发学生找出影响投篮命中率的因素，分析出提高命中率的方法。比如，初学者碰板较易进球，出手距离适中容易投中，跑动快速而出手柔和容易进球等。学生对命中率提高兴趣，鼓励他们找出学习中的窍门，养成学动作善思考的习惯。

②行进间单手低手投篮与行进间单手肩上投篮的特点、作用不同，单手低手投篮出手柔和，投篮出手时球在身体的前侧，一般应用在快攻或快速跑动而前面没有防守人时。投篮距离较远时则不宜使用，教师应培养学生养成在不同情况下，采用正确投篮方式的习惯。

③在完成动作的基础上，要求学生腾空时间稍长，动作舒展大方，投篮出手时，手要尽量接近篮圈，使整个动作优美、流畅。

6. 跳起单手肩上投篮

（1）动作方法

以右手投篮为例。两手持球于胸前，两脚左右或前后开立。两膝微屈，重心落在两脚之间。起跳时，迅速屈膝，脚掌用力蹬地向上起跳，同时双手举球至右肩上方，右手持球，左手扶球的左侧方，当身体接近最高点时，左手离球，右臂向前上方伸展，手腕前屈，食、中指拨球，通过指端将球投出。落地时屈膝缓冲。

（2）动作要领

跳投的关键是向上举球和起跳动作协调一致，利用身体在空中最高点刹那间的稳定迅速出手。

（3）动作技术应用

跳起单手肩上投篮具有突然性强、出球点高和不易防守的优点，可与各种脚步、传球、运球突破、假动作等其他动作技术衔接起来，进行组合技术的练习；也可在原地、行进间急停或背对球篮接球后转身等情况下运用。从单一技术过渡到综合练习，可提高学生的应变能力、合作意识和抗干扰能力。

（4）教材重点与难点

教材重点：跳起后投篮时机及投篮出手动作。

教材难点：上下肢协调配合。

（5）易犯错误与纠正方法

1）起跳后出手过早。（属于随跳随投，动作难度低于规范的跳投。）

纠正方法：指出问题，要求在空中稍有停顿再出手，开始可能会矫枉过正，多练几次就会找到感觉。

2）起跳后出手过晚。（这种错误会导致动作吃力，投篮距离短。）

纠正方法：指出问题，要求出手动作提前或加长投篮距离。

3）跳投时出手点过高。（这会造成投篮动作吃力，如不影响投篮距离可不纠正。）

纠正方法：讲清要领，近距离跳投时出手点可适当提高，中远距离时，要适当降低出手点。

4）不是垂直起跳。

纠正方法：指出非垂直起跳投篮会增加跳投难度，降低命中率。在实战中因具体情况可以灵活运用，但在条件允许的情况下，应尽可能做到垂直起跳。

5）接球、起跳连接脱节。

纠正方法：建立连贯的动作概念，反复练习，要求在接球前屈膝，球触手立即起跳。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

①原地起跳徒手模仿练习，体会全身的协调用力。

②两人面对面相距4~5米做跳投模仿练习，体会跳起后的投篮时机。

③单人持球对篮板或对墙跳投模仿练习，要求相距4~5米，连续向一个固定目标跳投，体会出手动作及落点的控制。

④两人一组，一人在罚球线后跳投，另一人捡球后传给投篮学生，投篮学生可原地接球后跳投，也可上一步接球后跳投，重点体会接球与起跳的连接及手型的控制，每投5球两人交换。

⑤三人一组，一人在罚球线后跳投，另外两人捡球，然后准确地传给跳投学生，投篮学生上一步或跨步急停接球后跳投，要求接球起跳连接自然流畅，起跳有力，每10球交换1次。要求跳投者要定点连续进行。

2）教学建议

①教学中最大的难点是跳起投篮出手时机，原因一般是概念不清或力量不够，所以在教学过程中要着重强调应是在身体上升接近最高点时出手。可采取近距离的跳投练习，待学生控制好出手时机后，再逐渐增加投篮距离。

②投篮的命中率是核心问题。要想在较少的课时中提高投篮命中率，一是要学生开动脑筋，总结每一次投篮的经验；二是采用集中重复的方法进行练习，使正确的动作概念加深并能在实践中体现，能收到较好的效果。

（三）教学建议

篮球技术教学主要有四个环节，即讲解、示范、组织练习和纠正错误。根据篮球教学目的和教学原则，技术教学通常按照以下三个步骤进行。

1. 建立正确的技术动作概念

（1）讲解

讲解的内容包括动作技术的名称、概念、作用、技术结构、技术方法、技术要点等。讲解要简要、生动、形象化，要突出重点，既要注意技术原理的分析，又要启发学生的思维，语言要生动形象，使学生易懂、易记。

（2）示范

示范的目的是让学生建立正确的技术动作表象。示范动作要正确、规范。一般可先做一次完整技术的示范，然后根据动作技术的结构和要点，再做重点示范，让学生的注意力集中在动作技术的主要环节上。为了达到示范目的，增强示范效果，示范时要根据学生的人数、队形、动作技术的特点来确定示范的位置和方向。篮球技术教学中，多采用正面和侧面示范。为了达到最佳效果，可利用图片、幻灯片、挂图、录像等手段进行动作技术的演示，以有利于学生形成正确的动作技术表象，建立完整的技术概念。

示范和讲解往往结合运用，可以先讲解后示范；也可以先示范后讲解，然后再示范；也可以

边讲解边示范。采取何种形式，应根据教学内容和教学对象的实际情况来决定。

（3）试做

试做是在讲解和示范的基础上，让学生在降低要求的条件下尝试体会动作。试做的动作不必是完整的技术，但必须是关键技术，有时是徒手做，有时是简单模仿，使学生的视觉、听觉和本体感觉一起发挥作用，以便获得所学技术的运动感觉，初步掌握技术。

因此，教师应适时做出正确的示范动作，把讲解、示范和试做结合起来，使学生更好地理解动作要领，加速形成正确而完整的动作技术概念。

2. 形成正确的技术动力定型

（1）在简单条件下练习动作技术

根据动作技术的难易程度，可适当降低练习难度，或采用分解与完整练习相结合的方法，或在慢速或无对抗的情况下练习。如学习跳起单手肩上投篮技术，可采用两人面对面互投的方法练习投篮的基本姿势和投篮手法，把注意力集中在关键技术上，避免投篮命中带来的干扰。在掌握了跳起单手肩上投篮的身体姿势和投篮手法后，可对着球篮练习，与球篮的距离可由近到远，保证投篮动作不变形，并逐步加大难度。

（2）掌握组合技术，巩固动作技术

在学生掌握两个或两个以上技术的基础上，要进行组合技术练习，以进一步巩固动作技术的动力定型，为技术的运用奠定基础。

篮球技术在实际运用中大多都表现为综合技术，既综合又连贯，前一个动作的结束就是后一个动作的准备和开始，如接球与传球、停步与投篮、接球与突破、投篮与突破等。因此，要适时进行组合技术练习。组合技术的衔接要合理，动作要有节奏，讲究协调。在组合技术的练习中，可先在慢速中进行，然后加快移动速度和动作速度，并逐渐增加动作组合的数量和变化，以便进一步巩固动作技术，使之更加熟练。

（3）掌握假动作，提高应变能力

在学生较好地完成组合技术的基础上，可结合假动作的教学，学会运用瞄篮、虚晃、跨步等动作迷惑对手，掌握投篮与突破结合技术。假动作要做得逼真、灵活、实用，不断提高应变能力。

3. 在攻守对抗条件下提高运用技术的能力

（1）在规定的攻守条件下进行练习

为了促进技术掌握，练习时可以对攻守双方提出一定的要求。学生在这种特定的条件下进行练习，便于掌握技术的运用时机，提高技术的运用能力。例如，练习运球时，防守者仅堵路线而不打球；练习原地投篮技术时，防守者仅高举手臂而不封盖；练习持球突破时，防守者在被突破后不继续防守移动等。

（2）在消极对抗条件下进行练习

根据练习的重点，对攻守双方提出一定的要求。例如，在练习进攻技术时，要求防守消极些；练习防守技术时，要求进攻消极些。这样，便于学生体会攻防动作技术，更好地选择运用时机，提高技术的运用能力。

（3）在积极对抗条件下进行练习

当学生已基本掌握了动作技术并逐步达到熟练程度后，应逐步过渡到在积极对抗条件下练习，提高攻守难度，增加运动负荷，使学生在接近比赛或在正式比赛的状态下完成动作技术。

在篮球技术教学中，对初学者宜采用简单条件下的练习方法。当他们的动作技术掌握得比较熟练后，可以逐步增加练习难度和强度，通过积极对抗，进一步提高技术的运用能力。此外，还要注意弱侧手脚的练习，注意在篮球场左右侧的练习轮换进行。这样，有利于动作技术的迁移，有利于学生全面掌握技术，也有利于学生左右大脑的均衡发展。

三、基本战术

（一）教材分析

1. 教材内容价值与设计思路

（1）教材内容价值

1）传切配合除要求队员掌握熟练准确的战术外，还应具有良好的配合意识。在配合过程中切入（空切）队员要善于掌握时机，抓住防守者未能调整位置或注意力分散的时机，突然起动发起进攻，或利用假动作摆脱防守者；持球队员应做瞄篮、突破或其他进攻假动作，吸引防守者的注意力，当切入队员摆脱对手时，要采用不同的传球方式，及时准确地将球传出。

2）掩护配合可以借用进攻者的正确位置，用合理的动作技术挡住同伴防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守，获得接球投篮或其他进攻的机会。

3）当对方掩护发生在弱侧区域，距离球篮较远，无投篮威胁、不宜换防的情况下，运用穿过配合可有效地破坏对方的掩护配合。

4）关门配合是指邻近的两名防守队员协同堵截进攻队员运球突破的一种防守配合方法。通常在区域联防和半场人盯人防守战术中运用。

5）快攻与防守快攻。

快攻是指防守队获球后由守转攻时力争在对手布阵未稳之际，抓住战机以最快的速度、最短的时间，果断而合理地发动攻击的一种战术配合。防守快攻是防守战术的重要组成部分，是在由攻转守的瞬间组织起来阻止和破坏对方快攻的防守战术。以“快”为中心，把握和调整进攻节奏，树立勇猛顽强、敢打敢拼的作风。要辩证地看待攻防的关系，从实际出发，灵活运用攻防战术。

6）半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守。

半场人盯人防守战术是指由攻转守时，全队有组织地迅速退回后场，在半场范围内，每个防守队员负责盯住一个进攻队员，控制其行动，并协助同伴完成全队防守任务的整体防守战术。

它有分工明确、责任到位、针对性强、便于掌握等特点。在对抗日趋激烈的现代篮球比赛中，运用半场人盯人防守战术能有效地破坏对方进攻时的习惯打法，充分发挥个人的防守能力，调动个人防守的积极性。它是防守战术体系中最常用的战术之一。

进攻半场人盯人防守战术，是根据半场人盯人防守战术特点，合理地组织进攻阵型，运用个人战术行动和进攻基础配合所组成的全队进攻战术。它要求队员既要有良好的战术意识、个人进

攻能力，又要有集体协作精神，依靠队员间的互相配合，攻破对方的防线。

7）区域联防与进攻区域联防。

区域联防与进攻区域联防是篮球实战攻防战术体系的另一大系统，是在个人与两三人配合攻防策略与方法基础之上更为高级与强悍的全队攻防战术手段，其中蕴含着丰富的理论与实践内容。

（2）教材内容设计思路

1）攻守战术基础配合（传切配合，掩护配合，穿过配合，关门配合）

首先，通过讲解示范等直观方法，让学生了解攻守战术基础配合的概念和作用。

其次，明确配合的方法和要求以及运用时机，教学时先进行单个战术基础配合学习，然后进行组合基础配合练习；先进行无攻守对抗的战术练习，在学生基本掌握了攻、守战术基础配合路线和方法之后，再把进攻和防守配合结合起来进行练习；开始消极对抗，逐渐到积极对抗。

最后，通过教学比赛巩固和提高攻守战术基础配合的质量，并注意培养团队协作精神。

2）快攻与防守快攻

①快攻

快攻是进攻战术的主要内容，一般安排在攻、防战术基础配合之后进行教学。快攻教学应结合技术教学反复练习。

教学中应先教长传快攻，再教短传与运球相结合的快攻；先教快攻的发动与接应，再教快攻的结束段，最后学习快攻推进与全队配合。

快攻战术教学应先在固定形式下练习快攻的基本方法，逐步过渡到机动情况下练习，先从无防守再过渡到消极防守，最后在积极防守情况下进行练习。快攻教学以抢后场篮板球发动快攻、短传与运球结合的推进、以多打少的结束段为教学的重点。

②防守快攻

防守快攻教学要与快攻教学结合进行，一般在快攻教学完成之后，再教防守快攻，以提高攻守质量。防守快攻教学应先采用分解法，然后再进行整体防守战术的教学。

通过教学比赛，不断提高防守快攻的质量。把培养学生防守快攻的意识、坚忍不拔的意志和积极拼抢的作风贯穿于整个教学之中。

3）半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守

首先，运用讲解示范等直观方法，使学生了解人盯人防守战术和进攻人盯人防守战术的落位阵型，攻防时机，移动路线；其次，在实战中检验学生对全队战术理解和掌握的程度，通过比赛的信息反馈，不断总结分析，提高攻守战术水平，提高学生在战术配合中灵活变化能力；最后，加强学生战术素养和合作意识，培养团队精神。

4）区域联防与进攻区域联防

①区域联防

第一，区域联防教学应安排在人盯人防守及进攻人盯人防守之后进行，并与防守反击、快攻紧密结合。第二，教学中首先让学生掌握区域联防的基本原理，明确各种防守阵型战术特点及作用。以“2-1-2”区域联防为教学的重点内容，在此基础上学习其他的防守阵型。第三，先进行分解练习，待局部配合熟练后，再过渡到完整练习。第四，在练习中，先做随球移动的选位练

习，然后在进攻队员移动的情况下练习如何防守持球队员的投篮、突破、传球，如何防守无球队员的背插、溜底线以及“关门”配合等。第五，通过教学比赛巩固和提高战术质量，并注意培养集体协作和照顾全局的体育精神。

②进攻区域联防

首先，讲清楚全队的进攻战术阵型和配合方法，使学生建立完整的战术概念。其次，从分位练习着手，让学生明确各个位置上的进攻配合方法，然后进行全队的完整配合练习。可以在无防守或消极防守条件下练习，然后在积极防守对抗条件下练习。最后，在教学比赛中巩固、提高，并加强学生战术素养和合作意识，培养团队精神。

2. 教材实施安排与搭配建议

主教材	辅助教材
传切配合	熟悉球性练习、行进间投篮、三对三
掩护配合	行进间投篮、三对三
穿过配合	专项身体素质的练习、三对三
关门配合	各种移动练习、三对三
快攻与防守快攻	二攻一、三攻二、一防二、二防三
半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守	身体素质练习、五对五教学比赛
区域联防与进攻区域联防	身体素质练习、五对五教学比赛

（二）教学内容

1. 传切配合

（1）战术方法

1）一传一切配合：是指持球队员传球后，利用起动速度或假动作摆脱防守，向篮下切入接回传球投篮的配合。

2）空切配合：是指无球队员掌握时机，摆脱对手，切向防守空隙区域接球投篮或做其他进攻配合。

（2）战术要点

切入者切入时应抢在防守前侧身看球切入，传球者传球时应结合投篮、突破等假动作，及时准确将球传给同伴。

（3）战术应用

传切配合是一种最基本的简单易行的进攻方法，当对手采用扩大盯人防守战术或区域联防时，运用传切配合可以取得较好的进攻效果。

（4）教材重点与难点

教材重点：切入时机的掌控，传球的及时、到位。

教材难点：配合的距离要拉开，切入路线要合理。

（5）易犯错误与纠正方法

1）切入时，摆脱对手动作迟缓。

纠正方法：多利用变速、变向等假动作，摆脱防守者；在消极防守的情况下，由慢至快地切入练习。

2）传球动作不隐蔽，被对手过早识破意图。

纠正方法：用假动作吸引对手，传球时多采用侧身传球、击地反弹球等；反复进行一防二的移动传接球练习。

3）切入后不能侧身看球。

纠正方法：徒手的侧身看球跑动练习。

4）易犯错误：配合的时机掌握不好。

纠正方法：在消极防守情况下的传切配合，注意控制配合的节奏。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

①三人一组徒手配合练习。

目的：熟悉传切配合时的跑动路线，掌握切入时的动作方法。

方法：学生分三组进行徒手的横切与纵切练习。

要求：切入前要有假动作，切入时起动要突然，切入时要面向球。

②结合传接球的配合练习。

目的：掌握切入时的跑动方法及传球的时机。

方法：学生分为A、B两组，A 1 传球给B 1 后立即快速切入篮下接B 1 的回传球投篮。

要求：切入前要有假动作，切入时要突然快速，传球时要有假动作，根据同伴切入情况及时地传球，要做到人到、球到。

③半场二对二配合练习。

目的：提高学生快速切入和隐蔽传球的能力。

方法：学生分为A、B两组，B 1 接球前摆脱防守，A 1 传球给B 1 后先向左下压，然后从右侧切入接B 1 的回传球投篮。如堵截切入路线，则可立即从左侧切入篮下接B 1 的回传球投篮。

要求：接球前必须运用假动作摆脱防守。切入学生要根据防守情况快速选择切入的路线。

2）教学建议

①尽量采用有攻防的游戏方法练习传切配合。开始时可采用简单的游戏方法，逐渐提高难度，如开始时可采用二攻一守传球游戏，以提高有防守情况下传球落点的控制；再用三攻二守传球游戏提高传球选择能力和开阔的视野，再用半场控制球游戏提高传切配合成功率；然后在教学比赛中提高传切配合的实用能力。

②配合练习中要注意集体意识的培养，针对目前中学生以自我为中心的倾向，鼓励学生应以集体利益为先，以全队的胜负为重，不能只顾自己进攻而失去良好的进攻机会。在传球时应考虑同伴的需要，要培养为每一个球、为全队胜负而负责任的态度。

③要鼓励学生开动脑筋，积累和总结传切配合的经验。如怎样摆脱防守、什么时候切入、什

么时候传球等，引导学生发现问题和解决问题，提高学生自学能力。

④传切配合练习要让学生动起来，不管是游戏还是基本练习，都要使学生保持一定的运动时间。练习形式的安排应有连续性，应使学生在一定的时间内尽量多地接传球和跑动。

2. 掩护配合

（1）战术方法

掩护配合是掩护队员采用合理的行动，用自己的身体挡住同伴防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守，或利用同伴的身体和位置使自己摆脱防守的一种配合方法。

（2）战术要点

用自己的身体挡住同伴防守者的移动路线，使同伴借以摆脱防守，或利用同伴的身体和位置使自己摆脱防守。

（3）战术应用

掩护配合是攻破紧逼人盯人防守最为有效的方法之一。

（4）教材重点与难点

教材重点：掩护时摆脱对手的动作要突然、快速。

教材难点：同伴之间的配合时机和节奏。

（5）易犯错误与纠正方法

1）掩护的位置、距离及掩护动作不合理。

纠正方法：强调不同掩护形式的正确掩护位置和距离。掩护时不得有手部、腿部及身体附加动作。

2）过早暴露掩护意图，配合不成功。

纠正方法：强调被掩护的队员要隐蔽行动意图与方向，运用假动作吸引对手。当同伴到达掩护位置时，摆脱对手的动作要突然、快速，并根据情况采取相应的变化措施。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

①教师讲解示范掩护配合的方法与要求，使学生初步建立掩护配合的概念。

②分成两组，徒手做掩护配合，熟悉掩护配合的方法、路线。

③分成两组，一组持球，做掩护配合，体会掩护配合要领。

④分成两组，增加两名防守队员，在对抗的情况下做掩护配合，提高学生运用能力。

⑤半场三对三攻守练习。练习时要积极防守，侧重运用掩护配合。可做特殊规定，掩护配合得3分，中投得2分，先得7分为胜方。提高学生在实战中运用掩护配合的能力。

2）教学建议

在教学过程中教师要多做分解示范、侧面示范和正误对比示范，使学生看清配合的方法、要求，使学生了解掩护配合基本方法和配合的要点，建立掩护配合的概念，培养意识，逐渐增加难度，在实践中提高掩护配合质量和应变能力。

3. 穿过配合

（1）战术方法

穿过配合是指当对方进行掩护时，防守掩护者的队员及时提醒同伴，并主动后撤一步，让同

伴及时从自己和掩护队员之间穿过去，继续防守自己对手的配合方法。

（2）战术要点

防守掩护的队员要及时提醒同伴并主动让路，穿过队员要迅速穿过，并立即调整防守位置的距离。

（3）战术应用

当对方掩护发生在弱侧区域，距离球篮较远，无投篮威胁、不宜换防的情况下，运用穿过配合可有效地破坏对方的掩护配合。

（4）教材重点与难点

教材重点：及时提醒同伴，穿过要迅速，合理调整防守位置的距离。

教材难点：同伴之间的配合时机。

（5）易犯错误与纠正方法

1）穿过配合的运用不及时，动作不正确、不合理。

纠正方法：强调穿过时要贴近进攻者，跨步动作要及时、突然、有力。

2）防守掩护队员的同伴没有及时提醒和配合行动。

纠正方法：强调防守掩护队员的后撤位置要适当，并注意观察切入者和掩护者的行动，做好补防准备。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

①教师讲解示范穿过配合的方法、要求、意义，使学生初步建立穿过配合的概念。

②三人一组，一人持球，另一人防守，第三个人上前掩护，消极攻防状态下体会穿过配合要领。

③分成两组，增加两名防守队员，在对抗的情况下做穿过配合，提高学生运用能力。

④半场三对三攻守练习。练习时要积极防守，侧重运用穿过配合技术，提高学生在实战中运用穿过配合的能力。

2）教学建议

在教学过程中教师要多做分解示范、侧面示范和正误对比示范，使学生看清如何穿过，同伴如何进行配合行动，使学生了解穿过配合基本方法和配合的要点，建立穿过配合的概念，培养意识，逐渐增加难度，在实践中提高穿过配合质量和应变能力。

4. 关门配合

（1）战术方法

关门配合是指邻近的两名防守队员协同堵截进攻队员运球突破的一种防守配合方法。

（2）战术要点

防守队员积极移动，快速回位，“关门”时不留空隙。

（3）战术应用

通常在区域联防和半场人盯人防守战术中运用。

（4）教材重点与难点

教材重点：卡位及时，“关门”紧闭，围堵和回防合理。

教材难点：队员之间配合默契。

（5）易犯错误与纠正方法

1）关门配合的运用不及时，动作不正确、不合理。

纠正方法：强调“关门”时要积极移动，跨步动作要及时、突然、有力；防守队员两肩靠紧，微屈膝，含胸，两手自然上举或侧举。

2）同伴之间不默契。

纠正方法：强调防守队员之间快速移动，卡位及时，围堵和回防合理，可以用语言相互提醒，发生身体接触时要用暗劲，避免受伤。

（6）学练方法与教学建议

在教学过程中教师要多做分解示范、侧面示范和正误对比示范，使学生看清如何“关门”，同伴如何进行配合行动，使学生了解关门配合基本方法和配合的要点，建立关门配合的概念，培养意识，在实践中提高关门配合质量和应变能力。

5. 快攻与防守快攻

（1）战术方法

快攻一般有长传快攻、传球与运球结合的快攻和个人运球突破快攻。

1）长传快攻是队员在后场获球后，用一次或两次传球把球传给快下的同伴进行攻击的一种方法。这种快攻只有发动和结束两个阶段，特点是时间短、速度快、战术组织简单。但要求快下队员意识强、速度快，发动队员传球要及时、准确，视野开阔。

2）传球与运球结合的快攻由发动接应、推进和结束三个阶段组成。

3）个人运球突破快攻是指个人抢断球或抢获篮板球后，抓住战机，快速运球，超越对手直攻篮下得分的快攻形式。

防守快攻要从全力拼抢篮板球开始，合理地运用封、夹、断等手段破坏对方的第一传和快攻接应，并伺机夹击运球队员，破坏其快攻。退守时要前后照应，边退边防，提高个人以少防多的能力，降低对方快攻的成功率，并迅速落位组织阵地防守。

（2）战术要点

快攻：快攻的发动和接应意识一定要强，积极主动，获球后要先远后近，传好一传；在快攻中要以传球推进为主，结合运球突破、加快进攻速度；结束部分要敢打，以个人攻击为主吸引防守。

防守快攻：用顽强的精神，沉着冷静的头脑，合理地应用封、夹、抢、断球等手段，尽最大的努力破坏或延迟对方发动快攻。后线防守队员退守要有速度，前线防守队员在控制对方发动快攻后也要快退，同时提高以少防多的能力。

（3）战术应用

有效的快攻可以瓦解对手的士气，使对手在快速强大的攻势面前丧失取胜的信心与勇气，高速度与高质量的快攻成为篮球运动高比分的保障。

（4）教材重点与难点

教材重点：传球及时、准确，移动迅速，队员之间保持适当的距离。

教材难点：依据防守队员的位置和防守情况进行配合。

（5）易犯错误与纠正方法

1）快攻时，当对手假动作要上前堵截时，过早停球，被对手撤回防另一侧队员，影响成功率。

纠正方法：强调要点，在防守者不积极上前堵截时一定要做突破投篮的准备。

2）在接近对方防守区域时，两进攻者停下来频繁传球，为保成功率而延误时间的机会。

纠正方法：讲清快攻结束阶段的目的，因时间一长，对手同伴回防之后就失去了以多打少的机会。

3）快攻时，两人距离太近，容易造成防守队员一防二。

纠正方法：讲清道理，传球推进时拉开距离。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

▲快攻的学练方法

①长传快攻练习

练习一：抢篮板球长传快攻投篮。如图8-1所示，④和⑦各持球，各自抛向篮板，并各自抢篮板球后分别长传给沿边线快下的⑤和⑧投篮，然后站到⑥和⑨的队尾，⑧和⑤自抢篮板球再传给快下的⑥和⑨。

练习二：插中接应后长传给快下队员投篮。如图8-2所示，⑤抢到篮板球时，⑥沿边线快下，④向中路插上接⑤的传球后立即长传给⑥投篮。⑦、⑧、⑨以同样的方法从另一侧同时进行。换位时④到⑥，⑤到④，⑨到⑤的位置。

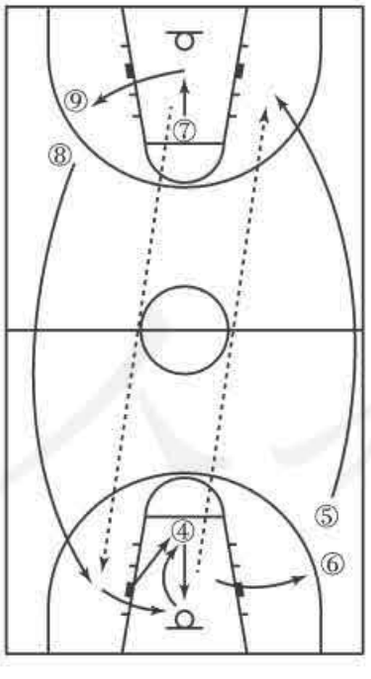


图8-1

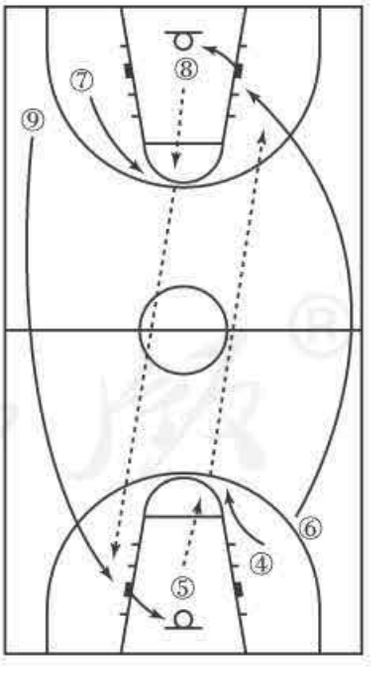


图8-2

②短传快攻练习

抢篮板球一传与接应练习

两人一组，教师持球抛向篮板，②抢到篮板球后根据①拉边、插中、快下三条线路，及时将

球传给①。①接球后到②组队尾，②到①组队尾。各组依次进行（图8-3）。

短传快攻推进练习

练习一：如图8-4所示，二人沿边线或中线短传推进或直线快速传接球至篮下练习。



图8-3

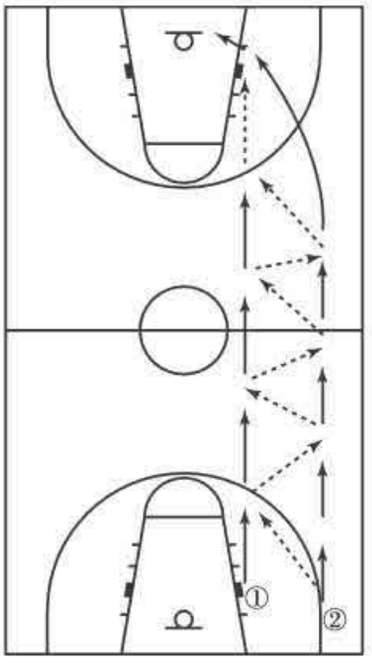


图8-4

练习二：边线接应，中路运球三线推进练习。如图8-5所示，④抢篮板球后迅速传给拉边队员①，①及时将球再传给插中的②，②接球后快速从中路向前场运球推进，④和①沿边线快下并随时准备接②的传球上篮。



图8-5

快攻结束阶段的练习

练习一：半场二攻一练习。学生在中线站成二路纵队，篮下设一固定人练习防守，两队的第一人开始用传球或运球向篮下进攻，依次进行。

练习二：半场三攻二练习。学生分三组站在中线后边，篮下设两人防守，各组的第一人开始由中线发动，根据不同的防守站位队形组织进攻。

练习三：全场二攻一练习。如图8-6所示，④和⑤快速传球向前场推进，⑥去堵截⑤，⑤及时传球给④投篮。⑥抢篮板球后和⑦以同样的方法进攻，⑧或⑨防守，依次进行。

练习四：全场三攻二练习。如图8-7所示，④、⑤、⑥为一组短传结合运球推进，⑦和⑧防守。进攻结束后，防守的⑦和⑧与⑨迅速转守为攻，①和③防守，往返进行练习。

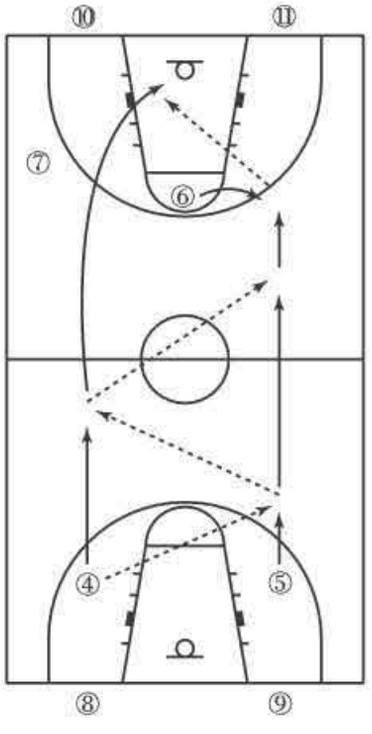


图8-6

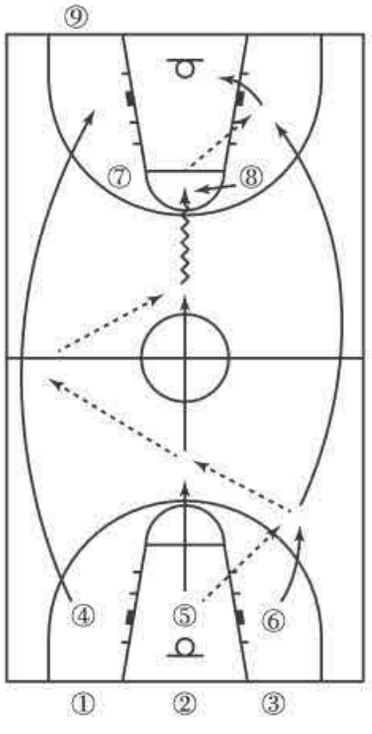


图8-7

对抗中的五人快攻练习

该练习主要采用教学比赛形式，在比赛的实践中培养队员的快攻意识、应变能力，修正不足之处，提高全队的快攻水平及攻击意识。

▲ 防守快攻的学练方法

①堵截快攻的发动与接应

练习一：二对二堵截快攻的发动与接应练习。如图8-8所示，教师△将球投向篮板，当❹抢到篮板球时，⑤应立即转攻为守，积极迅速上前挥臂干扰❹的传球路线或迫使其向边线运球，延误其发动进攻的时间。⑥则积极去堵截❼接应一传。练习若干次后，两组交换攻守练习。

练习二：三对三堵截快攻的发动与接应练习。如图8-9所示，教师△投篮未中，当防守队员❹抢到篮板球时，⑦立即转攻为守，迅速上前挥臂封其一传，⑧和⑨分别堵截❻和❺接应一传。两组进行若干次后，换组练习。

练习三：三对三夹击第一传练习。如图8-10所示，当❹抢到篮板球时，⑦和篮下的⑧合作夹击，⑨放弃快下的❻，而及时去堵截❺的接应，并随时准备断❹传出的球。

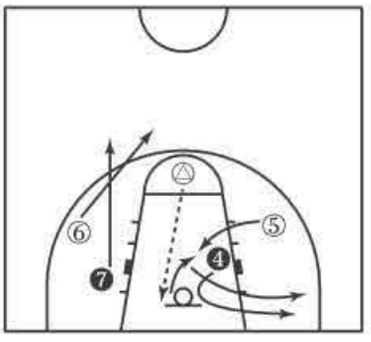


图8-8



图8-9

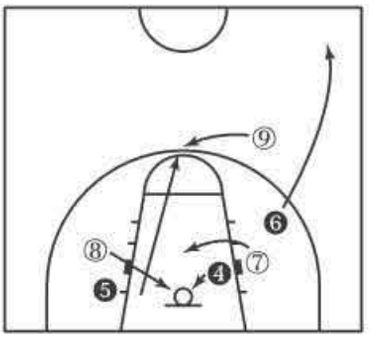


图8-10

③快攻结束阶段以少防多

练习一：半场一防二练习。如图8-11所示，当⑥把球传给⑤，⑤沿边线运球推进时，❹由中路稍向⑤一侧退防，在退防中要利用假动作干扰对手；当⑤又把球传给⑥时，❹立即移向⑥一侧篮下，并随时断⑥回传给⑤的球或及时起跳封盖⑥的投篮和可能的二次篮板球进攻。练习开始采用固定人防守。为了提高防守的积极性，也可以采用防守成功后交换防守的方式进行。

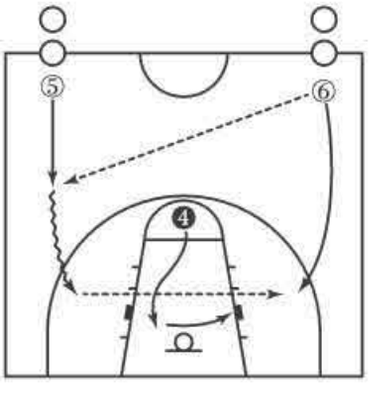


图8-11

练习二：全场一防二练习。如图8-12所示，⑥、⑦、⑧三人一组，开始三人直线快攻，返回时变为一防二，其中投篮队员变为防守队员。三人直线快攻结束后，⑦从中路立即转攻为守，迅速退防，⑥和⑧快速反击，⑦边退边防，不断调整防守位置，并伺机断⑥和⑧之间的传球。各组依次反复练习。

练习三：全场二防三练习。如图8-13所示，三人一组，开始由④、⑤、⑥向前场快速进攻。另一组的⑦和⑧进行防守，⑨在边线外暂不参加防守。然后⑦、⑧、⑨一起在防守后向对面组织进攻，由第三组立即派两人进场防守。依次往返进行练习。

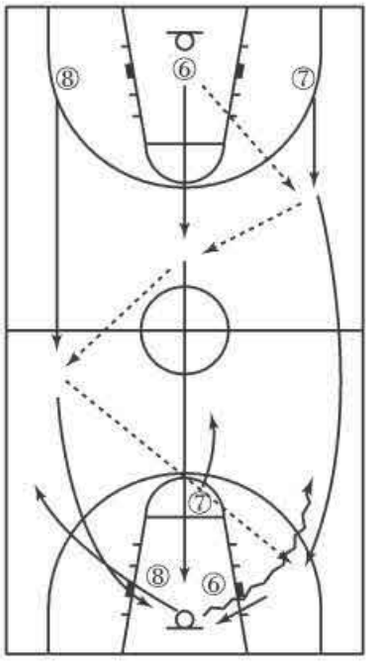


图8-12

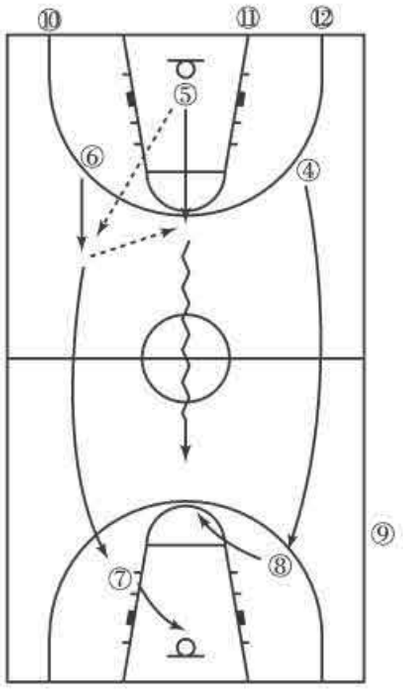


图8-13

练习四：半场二防三练习。如图8-14所示，⑤从中路运球推进时，❹在前堵中路，❸在后成重叠防守。当⑤把球传给⑥时，❸上前防守⑥，❹即后撤兼顾防守⑤和⑦。

练习五：当⑥沿边线运球突破时（图8-15），❸随之移动防守⑥突破上篮，这时❹要向中区占据篮下有利位置兼防⑤和⑦。当⑥把球传给⑤时，❹要立即移动堵截，❸迅速向篮下移动兼防⑥和⑦。练习中要求❹和❸在防守中要协同配合，人球兼顾，真假动作结合，抢占有利位置，并伺机断球。



图8-14



图8-15

④全场五对五攻防练习。

由进攻半场人盯人防守后即刻转入由攻转守练习。

由进攻区域联防后即刻转入由攻转守练习。

练习要求：无论进攻成功与否，都要立即转入防守，同时由守转攻也要快，不断提高攻守转换意识和能力。

2）教学建议

▲快攻

①在教学中要及时提醒全队队形的分散和队员跑位，重点抓中路推进的分球与突破；结束段要抓三攻二和二攻一等配合。

②在快攻教学中，要注意培养学生的快攻意识，以“快”为中心，接应快、队形分散快、传球快，把身体素质、心理素质和作风培养等有机结合起来。

③要重视结合实践的各种形式练习，提高快攻意识和强化运用各种配合的能力。

▲防守快攻

①在初学阶段，首先把防守快攻的方法与基本要求讲清楚，使学生对防守快攻有初步的了解，能够合理地使用防守技术。教学中应以一守二攻、二守三攻作为练习的重点。在整个教学过程中，应始终注意加强拼抢篮板球、防运球突破、补防、以少防多等防守技术运用和配合能力的培养，提高防守快攻的质量。

②采用5人防快攻练习，要提高集体防守快攻的攻击性和控制对方速度的能力，以及重视攻守转换意识的培养，加快攻守转换的速度与节奏。

6. 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守

（1）战术方法

1）半场人盯人防守方法

根据防守策略和防守范围，半场人盯人防守战术可分为半场缩小人盯人防守（距离球篮6~7米的范围）和半场扩大人盯人防守（距离球篮8~10米的范围）两种。

①半场缩小人盯人防守

这种防守方法控制的防区比较小，一般距篮6~7米左右，防守队员主要是占据和控制三分线以内的区域，重点是防对方的篮下进攻。因此，防守中锋的队员要紧紧地盯住对方的中锋，外围队员要协助防守中锋；防距球远的队员时，要离他远一些，这样就可以夹击对方的中锋，或协助外围同伴防住对方的突破；防持球队员时要防紧，防其突破和向篮下的传球。

②半场扩大人盯人防守

这种防守方法控制区域比较大，一般是距篮8~10米。因此，这种防守用来对付中远投较准，但突破和控制球能力较差的队是比较有效的。防守的重点任务是阻挠和破坏对方外围的传、运配合。

2）进攻半场人盯人防守战术方法

根据队员的身体条件、技术特点和战术素养来选择能够充分发挥本队特点的进攻阵型。最常见的进攻落位阵型有：单中锋进攻的“2-3”阵型和“2-1-2”阵型；双中锋进攻的“1-2-2”阵型；无固定中锋的“1-2-2”阵型；中锋位于高策应区的“1-4”阵型；双中锋纵向站位的“1-3-1”阵型等。

（2）战术要点

1）半场人盯人防守

①防守队应根据双方队员的身高、位置和技术水平合理地进行防守分工，并使其尽量与对手的力量相当。

②防守时始终贯彻以人为主的防守原则；在防守选位时，要做到“人动我动，球动我动”。

③防守有球队员要逼近对手，主动攻击球，积极封盖投篮，干扰传球，堵截运球，并伺机抢球，迫使对手处于被动局面。

④防守无球队员要根据对手、球和球篮的距离选择“人球兼顾”的位置。

⑤防守离球近的队员时要贴近防守，切断对方的传球路线，不让对手接球。

⑥防守离球远的队员时，要缩小防守，在控制住自己对手的基础上，协助同伴防守。

2）进攻半场人盯人防守

①从实际出发，合理地组织阵型，充分发挥本队进攻特点和个人的技术特长，利用基础配合组成全队的进攻战术。

②做到在移动中相互配合，有目的地连续穿插、掩护、换位。配合中着重于主要的攻击区域和攻击点，点面结合，内外结合，强调进攻中的灵活性和机动性。注意攻守平衡。

③组织冲抢前场篮板球，提高攻守转换速度。

④进攻中抓住对方防守的薄弱环节，实施强攻。

（3）教材重点与难点

1）半场人盯人防守

教材重点：脚步移动快速正确。

教材难点：防守位置的合理选择。

2）进攻半场人盯人防守

教材重点：移动中配合默契，点面与内外结合。

教材难点：抓住防守薄弱环节，进攻灵活机动。

（4）易犯错误与纠正方法

1）半场人盯人防守

易犯错误：人、球、篮之间的合理防守位置选择不正确。

纠正方法：用一对一、二对二的攻防反复练习，根据场上人与球的转移及时调整防守位置。

2）进攻半场人盯人防守

易犯错误：队员之间配合不默契。

纠正方法：用二攻一、三攻二攻防反复练习，有目的地连续穿插、掩护、换位，提高队员之间的配合能力。

（5）学练方法与教学建议

1）学练方法

▲半场人盯人防守的学练方法

①选位练习：在半场内，五个进攻队员落位固定后，五个防守队员按分工找好自己负责的人，站好位置。首先进攻队员不动，球在进攻队员之间传动，防守人要调整自己的位置。其次，球固定在一个站立不动的进攻队员手里，其他进攻队员自由移动，这时防守人练习在跟随自己负责防守的人的移动中保持自己正确的防守位置。最后，在进攻队员移动，球也移动的情况下，防守队员要随时保证自己的正确位置。

②回防练习：在前场进攻转为防守时，全队迅速退回本方半场，找到自己负责的进攻队员，

并进行盯防。

③半场比赛中强化的人盯人防守练习：规定不考虑协防、补防、换人防守等集体配合，只负责盯紧自己负责的进攻队员，谁负责的进攻队员得分，谁受罚。

▲进攻半场人盯人防守的学练方法

①半场无防守情况下的五人练习：在教师的指导下，熟悉落位，明确任务，按照战术配合的时机和路线要求，进行人、球移动练习。

②半场消极防守情况下的五对五练习：在①的基础上，将整体配合中的前、后、左、右的局部配合组合在一起，让队员了解全队进攻的移动规律，掌握发动进攻的时机，提高各个攻击点的技术运用能力。

③半场积极防守情况下的五对五练习：在积极对抗练习中，掌握进攻变化规律。教师应严格要求，完成进攻的具体指标后攻守交换。必要时，对于出现的共性问题，可让队员分组讨论，研究解决，以提高他们的战术意识及分析问题、解决问题的能力。

在完成以上练习后，有目的地组织教学比赛，检查教学训练效果，及时总结、分析在实战中出现的问题，为今后的针对性训练提供可靠的依据，并逐步培养战术意识，提高队员运用战术的能力。

2）教学建议

▲半场人盯人防守

①提高移动技术质量，在辅助练习时，可采用追逐游戏、“影子”游戏等形式提高脚步灵活性。

②在选位练习时或半场比赛时，教师可随时鸣哨要大家站立不动，检查防守人的防守位置是否正确。

③在练习时，对持球队员站的不同位置和不同特点进行分析，使学生明确对手的主要威胁。

④在盯人防守时，要求学生尽量减少不必要的犯规。

⑤在组织教学时，在一个小单元或一堂课内，都适当穿插一些发展体能的练习，这不仅是提高技战术的有效手段，也是全面发展体能所必需的。

▲进攻半场人盯人防守

①学生应首先学习掌握半场人盯人防守战术，然后学习进攻半场人盯人防守战术。开始练习时，要让每个学生了解全队的战术落位阵型，进攻时机，移动路线，主要攻击面和攻击点及变化规律。

②在无防守和消极防守的情况下先进行战术分位练习，提高个人技术运用能力和基础配合质量。然后进行全队的战术配合练习，在此基础上加强防守，提高练习难度。

③在实战中检验学生对全队战术理解和掌握的程度，通过比赛的信息反馈，不断总结分析，以此提高战术水平。

7. 区域联防与进攻区域联防

（1）战术方法

区域联防是由攻转守时，防守队员迅速退回后场，每一个队员分工负责协同防守一定的区域，随着球的转移而积极地调整自己的位置，形成一定的阵型，把每一个防区的同伴有机地结合

在一起所组成的全队防守战术。

进攻区域联防是针对区域联防的阵型和变化特点，结合本队的实际情况，组织相应的落位阵型，有目的地通过传球及队员的穿插，破坏对方整体防御部署，创造良好的内外线进攻机会的阵地进攻战术。

（2）战术要点

1）区域联防战术

①落位阵形：见图8-16。

②防守要点：以球为主，随球移动，对进入自己防区的持球队员采用盯人防守，其他队员适当向防持球队员和篮下靠拢，准备协防和防对方穿插。



图8-16

（3）教材重点与难点

1）区域联防战术

教材重点：监视和限制进攻队员的活动，脚步移动快速正确。

教材难点：防人为主，人球兼顾。

2）进攻区域联防战术

教材重点：各攻击点的任务明确，传球及穿插移动的路线合理。

教材难点：配合时机。

（4）易犯错误与纠正方法

1）区域联防战术

①在联防防守时，邻近两名队员易出现谦让或一齐上，造成防守出现漏洞。

纠正方法：明确什么时候应该哪一名队员上前防守，并通过反复练习使学生熟练。

②球在远离自己时，过分注意球的动向，忽视自己区域的无球队员切入和背插。

纠正方法：讲清道理，练习用余光观察周围情况，随时准备封堵球或人。

2）进攻区域联防战术

进攻困难，效果不佳。

纠正方法：用溜底线、背插接球投篮练习，三人三球内外线配合练习和半场无防守情况下的5人练习的方法反复练习，有目的地连续溜底线、穿插、掩护、换位，提高队员之间的配合能力。

（5）学练方法与教学建议

1）学练方法

▲区域联防战术

①二防二移动选位练习

如图8-17所示，④、⑤相互传球，❻、❼快速移动选位，选位熟练后进攻队员可以瞄篮或持球突破。

②三防三围守中锋练习

如图8-18所示，❺上前紧逼防守持球队员⑧，❻侧前防守⑨，❹回缩协防；⑦持球，❹上前紧逼防守，❻侧前防守⑨，❺回缩协防；⑨持球，❹、❺、❻三人围夹。

③四防四移动选位练习

如图8-19所示，④、⑤、⑦在外线传球，防守队员按要求快速移动选位，持球队员可以突破但不允许投篮，徒手队员不允许空切。当球传给内线的⑥时，❾、❿进行围夹，❽、⓫防外线队员并伺机断球。

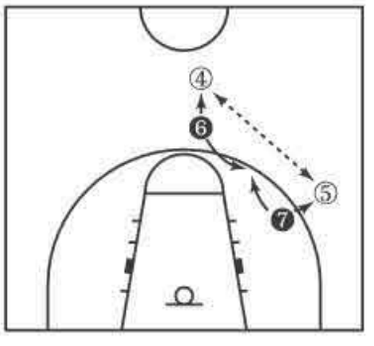


图8-17

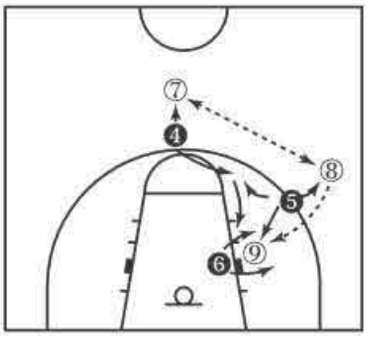


图8-18

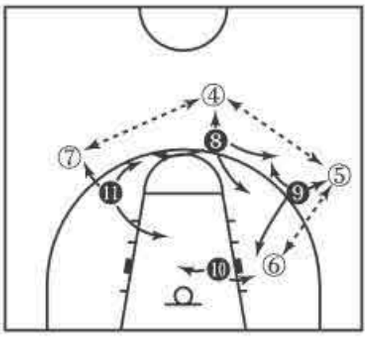


图8-19

④半场五对五练习

进攻队员可以传球、突破、溜底线、背插，但不允许投篮。防守队员要与邻近的同伴做好“送交”与“迎接”配合，避免漏人。

⑤半场五对五对抗练习

进攻时以传球、持球突破、背插、溜底线、中锋进攻为主，以此提高个人防守意识和整体配合质量。在此基础上进行全场的防守对抗练习。

▲进攻区域联防战术

①溜底线、背插接球投篮练习

如图8-20所示，队员分成左、右两组，④溜底线至右侧接⑥的传球投篮，⑥传球后至左侧接⑤的传球投篮，⑤传球后至右边接⑦的传球投篮，各自抢篮板球，交换位置，依次反复练习。

②三人三球内外线配合练习

如图8-21所示，⑤传球给教师△，教师传球给④，④接球的同时⑥横切并接④的传球投篮，④传球后转身接⑦的传球投篮，⑤在⑥横切的同时向下移动接⑨的传球投篮。投篮后各自抢篮板球回原位，练习数次后按顺时针方向交换位置，依次进行练习。

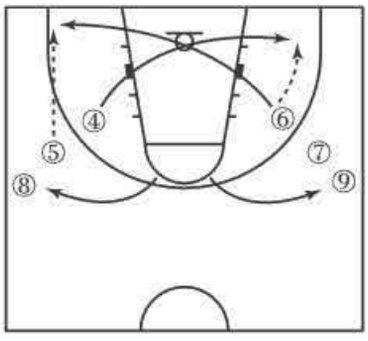


图8-20



图8-21

③半场无防守情况下的5人练习

熟练掌握配合的整体结构，明确各攻击点的任务、传球路线及队员穿插移动的配合时机。

在以上练习基础上可组织教学比赛，在实战中发现问题，及时解决，提高进攻区域联防战术的配合质量和运用能力。在攻守对抗过程中，明确战术配合要求，熟悉配合方法和行动路线。

2）教学建议

▲区域联防战术

①教学中应明确防守队员的位置分工与职责要求，在讲解时可结合挂图、图板、电影、录像等直观教具，以使学生获得既形象又准确的概念。

②为了有利于学习掌握区域联防战术，可将区域联防进行分解教学，以逐步提高队员的配合意识和技战术运用能力。

③给学生自己研究和设计防守办法的时间和空间。

▲进攻区域联防战术

①讲清楚全队的进攻战术阵型和配合方法，使学生建立完整的战术概念。

②从分位练习着手，让学生明确各个位置上的进攻配合方法，然后进行全队的完整配合练习。首先在无防守或消极防守条件下练习，然后在积极防守对抗条件下练习，最后在教学比赛中巩固、提高。

③以“1-3-1”阵型落位、进攻“2-1-2”区域联防为重点教学内容，在此基础上学习其他配合方法。

（三）教学建议

篮球战术的教学任务，是使学生掌握战术方法并在比赛中运用。由于篮球战术是以篮球技术为基础的，因此，战术教学应与技术教学相结合。战术内容丰富，教学中应按以下步骤进行。

1. 建立战术概念，掌握战术方法

（1）建立完整的战术概念。教师首先要对具体战术的概念、特点、运用目的、攻守战术之间的矛盾关系、战术要点等进行讲解，使学生对该战术有初步的概念。然后对该战术的落位阵型、移动路线、主要配合方法、配合顺序、队员职责、同伴协同行动，以及该战术的变化规律进行讲解和演示，使学生对所学战术的组织形式和战术方法有基本的了解和认识，以建立完整的战术概念。讲解和演示时，可使用图示、挂图、录像等进行直观教学，也可在球场上假设攻守的方式试

做，让学生实际体会战术阵型，位置分工，移动路线和配合方法，启发学生的战术思维，培养战术意识。

（2）掌握局部战术配合方法。全队战术是由局部战术构成的。掌握局部战术是学会全队战术的前提。教学中要根据全队战术发展的一般规律，把全队战术分解为几个阶段或几个部分，有序地进行重点教学。例如，学习快攻战术，把短传快攻分为发动与接应、推进和结束三个阶段，分别进行局部战术教学。这样，既保证了战术的连续性，又解决了战术中的局部问题，为掌握全队战术打下了基础。局部战术练习时，要注意局部与局部之间的衔接，也要注意适时进行攻守对抗条件下的练习。

（3）掌握全队战术方法。全队战术方法是在局部战术配合的基础上进行的。教学中可按照全队战术的要求进行，从消极的攻守对抗到积极的攻守对抗，熟练掌握全队战术的配合方法。全队战术对学生的个人技术、局部配合能力和战术意识的要求较高，学习中发现问题要及时解决，以提高全队战术的质量。

2. 提高攻守转换和综合运用战术的能力

在篮球战术教学中，当掌握两个或两个以上的全队攻守战术方法后，应结合攻守转换进行战术组合练习，提高攻守转换和综合运用战术的能力。

（1）提高攻守转换能力。在练习中，当进攻结束时，无论对方抢到篮板球还是掷界外球，应立即封堵与退守，落位并调整防守阵式，迅速转入全场或半场防守。当防守结束时，获球后应立即转入反击，首先发动快攻，如果快攻受阻再转入阵地进攻。

攻守转换要迅速、流畅。进行攻守转换练习时，可先组织二攻二守、三攻三守、四攻四守，然后进行全队攻防练习。可采用多种方法，培养学生攻守转换意识，提高攻守转换的速度。

（2）提高综合运用战术的能力。根据学生掌握战术方法的数量和质量，以及攻守转换能力的高低，可逐步要求学生有策略地运用多种战术。如在一个防守回合中，在前场采用全场紧逼，后场改为半场盯人或区域联防；在半场防守时，区域联防可变为对位联防或半场盯人防守。攻守双方根据对方的战术变化相应地改变战术打法，可以提高综合运用战术的能力。

3. 提高战术运用和应变能力

在篮球战术教学中，应通过教学比赛或课外比赛，让学生在竞赛实践中进一步掌握战术方法，使他们能根据对手情况选择和运用战术，并能在比赛中根据战局变化改变战术打法，提高应变能力。教师应在比赛前提出要求，进行引而不发的指导，帮助进行赛后总结，理论联系实际，提高学生的战术水平和战术意识。

在篮球战术教学中，要注意战术教学与技术教学的结合。在各个战术环节中，应对技术的运用提出具体要求，以保证战术的质量。此外，还要处理好攻守平衡关系，尤其要克服重攻轻守的倾向。在战术教学的过程中，始终要注意战术意识、应变能力、竞争、拼搏、协作精神的培养。

四、游戏与比赛

（一）教材分析

1. 教材内容价值

（1）半场三对三。半场三对三教学比赛不仅能复习、巩固和提高学生已学的技术动作，而且还能提高学生兴趣，有效增强学生体质，培养学生勇敢顽强、积极主动的作风，最主要的目的在于能提高学生配合能力和在快速运动中运用技术能力，以及观察、评价、合作学习能力。

（2）半场五对五。半场五对五教学比赛可以让学生掌握半场人盯人防守战术，进攻方利用所学技术、战术，提高进攻盯人防守能力。

（3）全场五对五。让学生体会正式比赛的各方面要求，培养人盯人防守能力和进攻人盯人防守的能力。培养团队合作意识，顽强拼搏的精神和集体荣誉感。

2. 教材设计思路

新编高中球类教材十分强调和重视教学比赛，通过教学比赛全面发展身体素质，在实战中运用、巩固和提高学过的技术、战术，培养综合运用技术、战术能力，在对抗中磨炼意志、培养良好的心理素质。在教学中应从简单的攻守练习逐渐向全场五对五正式比赛过渡，在简单的攻守练习中解决技、战术运用问题。在多人或全场五对五比赛中解决集体配合和战术意识问题，使学生能真正地学会打篮球 。

3. 教材搭配建议

根据教学的内容与目标、学生的具体情况、教学的客观条件，诸如场地、器材设施、人数、天气等进行搭配。依据循序渐进的原则，选用不同难度的游戏和比赛，目的是使学生在教学游戏和比赛中大胆合理地使用已学技、战术，在实战中巩固提高，发展与篮球有关的各种素质和能力。

（二）教学目标

1. 体育知识、技能：通过游戏和比赛使学生在实战中复习、巩固已学技术，提高学生运用能力，进一步强化掌握所学技、战术的运用方法与时机，以及游戏和比赛的方法并遵守其规则。

2. 发展体能：全面发展学生的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等体能，提高神经系统的灵活性、思维的敏捷、判断准确和应变能力。

3. 体育精神：通过游戏和比赛能够使学生正确对待比赛的胜负，胜不骄，败不馁，提高学生的配合意识和集体荣誉感，培养学生积极进取，追求卓越和挑战自我的精神。

（三）教学内容

1. 半场三对三

（1）比赛方法。每队三人出场，另有一名替补队员。比赛分为上、下半场，每半场10分钟。场上设三分区，在三分线内投中得2分，在三分线外投中得3分，罚球命中得1分。

（2）比赛规则。比赛规则同现行三对三比赛规则。

2. 半场五对五

比赛目的。掌握半场人盯人防守战术，进攻方利用所学技术、战术，提高进攻盯人防守能力。

比赛方法。半场五对五比赛，防守方采用松动盯人战术防守，要求各负其责，不能轻易犯规，结束后清点个人防守失误的次数。

比赛规则。跳球开始，进球后对方中圈发球，防守方抢到篮板球，需将球转移到三分线才能开始进攻。其他同国际篮联正式比赛规则。

（四）教学建议

1. 如学生篮球水平较低，比赛时进攻的成功率太低，可采用以多打少的形式，如四打三，三打二，提高学生兴趣，提高以多打少能力。

2. 有针对性地选择比赛形式，每次比赛重点解决一至两个问题。

3. 比赛时，许多学生进攻时不知道站哪里，不知怎么跑，所以在开始时，进攻落位应有一定阵形。比赛时场上进攻队员怎么跑，往哪里跑的问题，讲解应清晰，可以用两句话指导学生，一是要往没有人而又离篮近的地方跑，二是跑时要注意观察球。

4. 比赛时，初学的学生不知该什么时候投篮，可以简单地告诉学生离篮近、无防守、有把握。这三种情况符合两种就可以投篮了。

5. 教学比赛结束后，应及时进行小结。对比赛中的问题，教师应引导学生共同思考解决的策略与应对的方法、手段，不断提高比赛水平。小结应全面、客观。

五、发展体能

（一）发展弹跳力方法与建议

1. 学练方法

（1）跳绳练习（单脚、双脚、原地跑步、高抬腿等）单摇和双摇跳。可规定时间和次数进行。

（2）单脚做连续跨跳或蛙跳28米若干次。（每次要求到达步数）

（3）两脚交替直线向前跨跳和直线向前左、右跨跳。

（4）连续深蹲跳（或跳起摸一定高度）20次。

（5）连续半蹲跳、跳深、收腹跳。

（6）单脚徒手全力跳上和跳下一定高度。（或负重练习）

（7）负重半蹲跳。

（8）原地起跳连续摸篮筐或篮板，行进间跳起摸篮筐或篮板，原地上步摸篮筐或篮板。

（9）向篮板抛球，然后跳起空中补篮。

（10）一人持球在篮下左、右连续跳起投篮，要求在跳到最高点时出手。

（11）持球跳起空中连续托球打篮板练习，要求在最高点触球。

（12）全队一球，行进间跳起空中连续打篮板练习，要求跳到最高点触球，手臂、身体充分伸展。

2. 训练建议

（1）弹跳训练必须抓好力量、速度和协调性练习。

（2）弹跳训练要多结合专项技术进行，提高对起跳时机的判断，并在一定对抗条件下练习，提高起跳或跳起空中身体对抗能力和对条件变化的应变能力。

（3）弹跳训练要抓好起跳的爆发力和突然快速起跳，保持身体平衡和落地的稳定性。

（4）抓好起跳前一瞬间与落地时与其他技术动作的快速衔接练习，如接球起跳、抢位上步起跳、落地同时起跳、落地同时起动等。

（5）在平时的篮球训练课中，要认真对待，全力全速完成每次需要跳的技术动作，保证跳的质量，对弹跳力的增长能取得事半功倍效果。

（6）在弹跳训练中，注意运动量和腿部负荷强度的合理安排，防止局部负担过重，造成膝关节损伤。

（二）发展速度方法与建议

1. 学练方法

（1）各种基本步法练习。原地快频率移动、小步跑、后踢腿跑、高抬腿跑、直线交叉步、左右侧交叉步跑、跨步跑结合加速跑，各种方向的抢滑步练习。

（2）各种起动跑练习。

①原地或移动中，根据教师的信号突然起动或加速快跑。

②不同距离折回跑。

③5米折回抢滑步。

④起跳落地，立即起动侧身加速快跑。

⑤用各种姿势起动，全速跑10~30米。

（3）各种姿势、各种距离跑练习。用各种姿势起跑，全速跑30米、60米或100米，改进和提高跑的技术和速度。两罚球线、两端线及各种距离的往返接力跑等。

（4）篮球移动中的各种跑练习

①折线起动侧身变方向跑。

②快速跑变中场后退跑。

③沿3分线急停、起动、侧身跑。

④沿边线侧身快速跑。

⑤各种折线跑与抢滑步练习。

（5）结合球的速度练习

①直线或折线自抛自接球快速跑练习。

②全场只允许传3次球，然后上篮的各种方式跑练习。

③加速快跑接长传球、地滚球上篮练习。

④单手全场直线快速运球上篮。

⑤全场3人“8”字形传球快速跑。

⑥全场传球快速起动跑。

2. 训练建议

（1）训练中要求学生以最快速度按正确动作完成练习，动作必须始终保持观察状态，养成观察的习惯和快速反应能力。

（2）速度素质训练应在学生体力充沛、精神饱满的情况下进行。

（3）应多采用竞赛和对抗练习，因为适宜的兴奋性，可以提高成绩，适应比赛的需要。

（4）专项速度素质训练应注意以下特点：首先篮球场上的起动姿势多为站立式，并且身体向前进方向的部位有多种变化，有时面向前，有时侧或背向前。其次，移动距离短，有时甚至于通过一两步的快速移动抢位，就能达到突破、挡人的目的。再次，移动中常常与变速、变向相结合。最后，反应速度、动作速度、动作转换速度和移动速度与思维判断的速度有关，因此专项速度训练必须与技术、战术训练相结合。

（三）发展力量方法与建议

1. 学练方法

（1）发展手指手腕力量练习方法。

①手指用力抓空练习。

②俯卧撑、手指俯卧撑。

③两人对坐用指腕力量传篮球或实心球。

④左、右两手互相对抗，用力抓夺篮球。

⑤双手握杠铃杆，直臂做快速屈伸手腕练习。

（2）发展上肢力量的练习方法。

①负重推举。

②卧推。

③颈后推举。

④负重伸屈臂。

⑤弓身负重，伸屈臂提拉杠铃。

⑥负重做投篮动作。

⑦用实心球做传球、投篮动作。

⑧用哑铃做各种伸屈臂练习。

（3）发展腰腹力量练习。

①仰卧举腿，仰卧折体，仰卧挺身（也可负重沙袋或杠铃片）。

②利用杠铃负重转体、挺身。

③跳起空中收腹、手打脚、转身、空中传接球或空中变化动作上篮等。

④单、双脚连续左右跳过一定高度。

（4）下肢力量练习。

①徒手半蹲或背靠墙半蹲。

②徒手单腿深蹲起。

③重杠铃深蹲或半蹲。

④深蹲跳。

⑤负重杠铃蹲跳。（注意提踵）

⑥蛙跳、立定跳远、多级跳。

⑦深蹲直线走。（注意踝、膝、髋、肩关节左、右各在一条直线上）

（5）综合力量练习。

①抓举与连续快速抓举。

②挺举与连续快速高翻。

③快速连续挺举。

④连续抓举接挺举。

2. 训练建议

（1）练习前要把各关节充分活动开。训练时集中注意力，注意保持严格动作规范要求。

（2）要根据性别、年龄和学生的特点以及训练程度循序渐进，逐渐增加重量、难度与总负荷量。

（3）做中上等重量深蹲或半蹲练习，腰背必须有力量，使躯干支撑住杠铃，保证身体和动作不变形，同时也避免由于腰背肌力量不足引起意外事故，或长时间动作变形引起肌肉劳损等。

（4）练习时要保持较大幅度，动作做完整，同时注意动作节奏的连续性。做负重深、半蹲时，要注意要求提踵动作。

（5）力量训练的方法手段和专项动作特点应紧密结合，侧重于动力性练习，要与速度、弹跳、柔韧、灵敏等素质和篮球技术的练习相结合，使力量成为“活力”。

（6）力量练习注意全身肌肉群均衡发展，避免局部负担过重，突出快速力量与爆发力量的训练与发展。

（7）综合课中，力量素质应安排在课的后一部分。训练课后，注意牵拉与放松肌肉，使肌肉既有力量又有弹性（也可以在每组练习后做转换练习，如深、半蹲后做全速连续起动跑和全力跳起摸高等）。

（四）发展速度耐力方法与建议

1. 学练方法

（1）30米、60米、100米、上下坡跑，反复计时冲刺练习。

（2）400米计时跑（或全队分组计时接力跑比赛）。

（3）利用球场各种线做折回跑或滑步练习。

（4）在球场做脚步综合练习。

（5）全场连续推进练习。二对二、三对三连续攻守对抗练习。

（6）全场一对一。

2. 训练建议

（1）训练中贯彻我要练的思想（不是要我练），并有意识地培养学生自我严格要求和顽强的意志品质。

（2）应根据训练任务与要求，和学生的实际水平，科学地安排练习负荷。

（3）耐力素质训练应贯彻循序渐进和区别对待的原则。随时注意观察学生的反应，以便根据情况调整运动量。

（4）综合训练课，应把耐力训练放在最后进行。

（5）专项速度耐力训练要在保证专项技术动作要求的前提下完成。专项速度耐力练习时，注意结合篮球反应速度快、起动突然快速的特点，选择组织方法和要求。

六、教学评价与建议

（一）教学评价方法与建议

1. 学习态度方面

把学习态度列入评价范围反映了国家对体育课程评价体系的调整，强调在教与学过程的评价，关注学生自己学习过程的发展与进步；强调学习的参与和学习态度的行为表现；使学习评价成为激励学生积极参与的机制，使每个人都能在原有的基础上提高。

体育教学实践经验表明，出勤情况和学生的学习态度具有高度的相关性，那些对体育学习持有积极态度，喜欢、爱好体育运动，把体育学习看成是一种身体享受和愉悦情绪体验的学生，一般都具有较高的出勤率和良好的课堂表现。因此，建议体育教师在教学活动中认真、准确地记录学生的出勤情况，把出勤情况作为评价学生学习态度的主要依据和客观标准。通过出勤情况间接评价学生的学习态度，对于体育教师来说，简单实用，易于操作，客观真实，可信度高，具有较强的有效性和可行性。

学生在体育学习中的遵守课堂常规、学练情况以及进步幅度等因素，是在参与体育学习的前提下表现出的学习行为特征，应该作为学习态度评价的重要参考依据。建议结合篮球教学特点，参考以下几个方面对学生的学习态度进行综合评价。

（1）自觉遵守各项课堂常规，着装有利于进行篮球练习。

（2）勇于做尝试性练习，表现出坚韧的意志品质和勇敢的拼搏精神。

（3）练习过程中互帮互学，主动承担个人的义务和责任。

（4）为达到目标而不懈地练习，表现出明显进步。

（5）比赛中尊重对手，尊重裁判。

（6）主动帮助教师布置或收拾篮球器材。

（7）自觉完成教师布置的练习任务。

2. 体能发展的评价建议

篮球学习中对体能的评价应该结合篮球运动的特点来进行。篮球运动对发展学生跑、跳、投能力，全面提高身体素质具有很好的作用。因此，篮球学习中对体能的评价应该结合篮球特点。例如，可以用全场折返跑评价学生的耐力、速度；用摸高评价学生的弹跳力。体能评价最好能结合《国家学生体质健康标准》进行，在测验项目、方法、标准等方面与国家标准相结合，促进学生达到更高的体能标准。

3. 技能掌握的评价建议

对学生掌握篮球动作技能情况的评价应结合学校和学生实际，根据体育课上学过的具体内容，有目的、有针对性地进行评价。技能掌握的评价要将达标和技评相结合，技评主要根据学生完成动作的情况，由教师或师生共同进行主观评价。根据学生完成动作的具体表现做出优、良、中、差的等级评价。

4. 多种学习评价方法的建议

注重过程性评价与终结性评价、定量评价与定性评价、相对性评价与绝对性评价的结合，注意在多种情境中运用多种方法对获得的体育与健康学习反馈信息进行评价，以便充分了解学生现有的学习水平。例如，对运动能力的评价可以强调过程性评价与终结性评价的有机结合，其中过程性评价可以以学习团队为单位进行，每个学习团队可以包括4~6名成员，贯穿整个模块学习的始终，团队中每个成员都应为团队的成功而努力。课堂上教师可以给予每个团队课堂表现分数，主要关注团队技战术运用、比赛成绩以及合作行为、进取精神、意志品质、角色胜任、遵守规则和尊重他人等方面。模块学习结束时，每个团队的所有课堂表现总分即为该团队中每位成员在整个模块学习过程中的平时成绩。终结性评价侧重于对学生个体运动知识和技能的掌握以及运用情况进行评价。强调多元评价主体的参与，获取更为全面的反馈信息。例如，可以通过学生自评与团队互评、家庭和社区反馈等方式，促进学生将体育与健康学习和日常生活锻炼相融合，形成健康文明生活方式和良好的体育品德，从而突出体育与健康课程的育人功能。

（二）评价案例

案例一：班级各团队体育与健康学习评价

团队名称：××队

团队成员：王伟、张勇、李宏、赵磊、宋阳

计分标准：3=达到目标，2=部分达到目标，1=部分向着目标前进，0=没有向着目标前进。

团队学习评价

课次 / 得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	…	18	总计
团队技战术运用	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2			
合作行为	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3			
角色胜任													
尊重他人（队友、裁判）													
……													
……													

续表

课次 / 得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	…	18	总计
比赛成绩胜为3、平为2、负为1	2	3	3	2	2	3	1	3	3	2			
奖励	2	0	2	1	1	1	0	0	2	2			
总计	10	6	11	9	8	10	6	8	11	9			

案例二：高中男生“一分钟投篮”的评价

等级评价	评价等级百分比/%	进球数/个
优秀	10	
良好	20	
中等	30	
合格	32	
不合格	8	

备注：本表中的评价等级百分比可由学校或教师自行确定。

案例三：关注进步幅度的评价

综合成绩=期末的绝对成绩分数+进步幅度分数

进步幅度分数计算公式如下

$$\text{进步幅度分数}=\frac{\text{后期成绩}-\text{初始成绩}}{\text{目标成绩}-\text{初始成绩}}\times 100$$

注：目标成绩=班级平均成绩+3倍标准差，或者是全班最好成绩。

第三节　排球

教学目标

1. 了解排球运动的文化内涵、基本知识与规则要求，知道该运动的特点与价值。

2. 掌握所学基本技术与战术配合方法，充分理解技术要领和战术配合要点，并能将所学知识、技术、方法很好地运用于学习实践中。

3. 全面有效地发展体能，并能很好地掌握几种发展体能的科学方法。

4. 培养学生积极向上、乐于学习、善于思考的良好学习习惯，在学习中形成规则意识，具有团结合作、互帮互学、勇于挑战的行为表现。

教学内容与选项教学安排建议

项目	内容	选项教学安排建议
排球	传球、垫球、发球等基本技术和体能	2个模块
	基本技术与“中一二”“边跟进”“边一二”“心跟进”等基本战术和体能	2个模块
	排球基本技战术应用、比赛和体能及规则裁判知识	2个模块

一、运动概述

排球是于1895年，由美国马萨诸塞州基督教青年会干事威廉·基·摩根发明的一种游戏。摩根根据人们的需要，在篮球场上挂上网球网子，网高约1.98米，用篮球内胆在球网上空来回打，打法上采用网球和手球的一些技术，规则类似棒球，双方上场人数不限，但需对等。

摩根为这种运动形式取名“Mitontte”，意即“小网子”，后取名为“Volleyball”。排球作为当时的新兴运动项目，于1896年在春田市举行了第一次排球公开赛。

排球运动于1905年传入我国。最初是在我国部分城市的学校里以游戏的形式开展。新中国成立前，我国排球都是9人制排球。新中国成立后，我国开始采用6人制排球比赛的形式，并一直用至今。我国女排从1981年起在世界大赛中获得“五连冠”的优异成绩后，在2003年的世界杯排球比赛和2016年的奥运会上再次取得冠军。目前，我国女排位于世界一流强队之列。排球

运动正向着全面、快速、多变、高度、纵深、立体的方向发展。

排球运动场地设施简单，比赛规则易掌握，要求每位队员都有不同的位置站位，球不得落地与连击，因此，具有高度的技巧性与技术动作的全面性。在比赛过程中，排球运动要求每位队员随时都有接触球的可能，技术既要有攻击性，又要有准确性，同时还要有相互协调配合的合作行为，因此，又具有激烈的对抗性、严密的集体性和攻防的两重性。作为游戏活动时，排球运动又不拘形式，没有身体接触，安全儒雅，也是人们休闲运动的理想方式之一。

通过参与排球运动的锻炼，可以全面发展体能，提高协调性、灵活性、弹跳能力等身体素质，改善机能状况，促进身体生长发育，使身体得到全面发展。在游戏和比赛中，能增进友谊，培养与人交往的能力，在比赛中的战术配合，能培养集体主义精神和高度的责任感与团队意识。

二、基本技术

（一）教材分析

1. 教材内容价值与设计思路

（1）教材内容价值

排球运动中的基本技术是组成战术配合的基础。发球是比赛的开始，也是唯一不受对方干扰的一种个人进攻战术。有效的发球也是进攻的开始，准确的传球能力为有效的进攻提供条件，准确的垫球又为有效的二传提供良好保障。扣球技术动作是在二传配合的基础上完成进攻的最有效手段，强有力的扣球能较好地掌握比赛的主动权。拦网是排球比赛中的第一道防线，也是第一道进攻线，既可以直接转为进攻，又可以干扰和破坏对方进攻战术的组织，同时也可以减轻本方后排防守的压力。因此，有效的战术配合离不开基本技术的合理运用。

（2）教材设计思路

高中排球基本技术是在初中学习基础上提出了更高的要求，在教材内容的安排上对已学基本技术有了不同程度的延伸和提高。在发球内容中，提出了正面上手发飘球的技术特点，增加了跳发球、传球、垫球的内容，选用了不同方向的传、垫球技术；在扣球内容中，提高了正面屈体扣球的要求与技术重点的体现，并要学习拦网技术动作。

基本技术教材，主要在熟练掌握基本技术的前提下，逐步提高技术动作完成的质量，掌握新知识、技术与方法，在分解与完整练习的基础上更好地掌握所学技术要领，为灵活地运用基本技术进行战术配合打下良好的基础。

2. 教材实施安排与搭配建议

（1）教材实施安排建议

高中学段，由于学生来自各个不同的学校，对排球教材的学习，各有不同，对技术的掌握也会有参差不齐的现象。因此，在第一模块的教学中，利用一定的课时，进行基本技术的学习，以达到复习、巩固初中学段已学的排球知识、技术与方法。在此基础上，学习不同方向的传、垫球，力争传、垫球达到较熟练掌握并具备准确性，提高支配球、控制球的方向与运行轨迹的能力。发球先学习正面发飘球，再学跳发球。跳发球因对身体素质要求较高，应在学会扣球之后，

安排在第二模块的后几个单元以及第三模块中。排球运动是集体项目，需要团队协作，又需要每位队员都要具备较全面的技术，这就对身体素质提出了更高的要求，应注意在技术学习的同时加强腰、腹部的力量练习，以及移动中的速度练习、空中的平衡能力和空中的感知能力的培养，以使学生能更好地完成动态中的各种技、战术的运用与配合。

（2）教材搭配建议

由于排球基本技术各自有着不同的技术特点，但又有相通之处，如上手发球、跳发球与扣球有着相同的技术特点和战术意识特点，在正面向前挥臂击球时，都需要有一定的空间、时间、速度、空中判断方向、力量等特点，都需要具备一定的腰腹力量和上肢力量以及身体的协调用力，以满足挥臂击球时所需要的挥臂击球的速度与力量。而传、垫、拦网技术又离不开判断与移动的配合，方可完成技术动作。因此，排球运动要求队员要有严格的规则意识、战术意识，在运用技术时，要具备较强的观察力、判断力和果断的决策力。因此，内容间的搭配与衔接尤为重要，建议根据教学内容的不同，合理搭配体能练习与规则要求的内容，通过不同形式的教学比赛与游戏，巩固、提高技术水平。

所学技术完成的质量，为战术配合的学习打下基础，从而提高排球运动的能力。

教材搭配建议表

主教材	辅助教材	考核内容
传球准备姿势与移动	传球的作用；发展速度；力量练习；规则要求	定点传球
垫球准备姿势与移动	垫球的作用；发展协调性；灵敏性练习；规则要求	定点垫球
扣球教学比赛	发展弹跳力；腰腹力量练习；复习传、垫球技术；规则要求	正面屈体扣球
拦网教学比赛	拦网的战术作用；判断力、弹跳力、空中平衡能力练习；复习传、垫、扣球技术；规则要求	左右移动拦网
发球教学比赛	发球的战术作用；上肢、腰腹力量、协调用力的方法	定点发球

注：①进行选项学习的教学班，在场地、器材充足的条件下，学习基础较好的学生，尽量在复习已学技术的前提下进行新内容的教学，可每次课安排简易教学比赛。②如果学生基础差，选项学习分项教学条件一般的学校，可根据具体情况，以新知识技术的传授为主，逐渐提高学习要求。

（二）教学内容

1. 正面上手发飘球

发球是比赛中第一回合的进攻，可直接得分，也可以破攻。正面上手发飘球，是击球力量通过球体重心，使发出的球不旋转却不规则地飘晃飞行，使接发球者难以判断飞行路线和落点，攻击性较强。

（1）动作方法

1）准备姿势。身体姿势同正面上手发球，一手持球于体前。站位有三种形式：一是近距离，距端线1米以内；二是中距离，距端线1~5米；三是远距离，距端线5~8米。

2）抛球与引臂。抛球时，将球平稳地向击球手臂前上方垂直抛起，高度应低于正面上手发球、略高于击球点，并稍靠前。抛球的同时，击球臂抬起屈肘后引，肘稍高于肩，上体稍侧转。

3）挥臂击球。击球臂快速自后向前做直线挥动。击球时，五指并拢，手腕稍后仰，用掌根平面击球的中下部，使作用力通过球体重心，快速用力；击球瞬间指腕紧张，手型固定，击球面要小；击球结束，手臂突停，不做推压动作。

（2）动作要领

抛球稳而稍低靠前，挥臂轨迹呈直线；掌根击球穿重心，突然、快速、短促地发力，如鞭打，击球后突停不屈腕身。

（3）技术应用

该项技术因不受对方干扰，因此必须做到取位的距离要因人而异，发球仰角的大小要根据发球者身高情况。身材高、力量大、爆发力强的队员，仰角应小些；反之，仰角应大。

（4）教材重点与难点

教材重点：抛球高度与位置；击球挥臂轨迹与手型。

教材难点：动作协调连贯，击球短促有力，击球面小，力点准。

（5）易犯错误与纠正方法

1）易犯错误

①抛球不固定，高度、方向不准确。

②挥臂方向、路线不确定，速度慢。

③击球点不正确，击球手型不正确。

④动作不连贯。

2）纠正方法

①反复自抛球练习。

②挥臂击物练习。

③对墙自发球练习。

④中距离对发球练习。

⑤隔网对发球练习。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

①集体徒手挥臂练习。体会挥臂速度与方向。

②抛球练习。可采取集体、分组、自练的形式，体会抛球的适宜高度与准确的位置。

③近距离自发球练习。可对墙或对网，体会击球的准确性。

④中距离合作练习。可几人一组对发球练习，体会发力的准确性与突然性，使力穿球体重心。

⑤隔网对发球练习。可分组也可自主结合，体会完整动作的连贯性与击球手型的固定性。

⑥分组发、垫、传组合练习。可三人一组，体会技术动作的综合运用。

⑦教学比赛。可采取隔网找落点发球和完整教学比赛的形式，体会技术动作的合理应用。

2）教学建议

①可采用集体练习与个别指导的教学形式，突出技术动作的要点。

②在教学中要适时进行必要的技术分析，突出发球的力学原理，便于学生正确理解适宜的击球点与击球部位。

③加强徒手练习，达到抛、挥、击动作的快速有力和正确的方向、位置与击球点。

④男、女生在距离的要求上开始应有区别，要注意兼顾学生之间的个体差异。

⑤教学中应进行心理素质的培养，培养学生沉着冷静、果断的意志品质。

⑥教学中应体现发展学生上肢、腰腹力量的练习内容，可根据学习内容的特点，有针对性地安排。

2. 跳发球

跳发球是指发球队员在端线后，利用助跑跳起在空中像扣球似的将球击入对方场区的一种发球方法。跳发球的特点是攻击性强，升高发球击球点，缩短击球点与球网的距离。可采用一步、两步或多步助跑起跳的方法，可正面助跑，也可斜对网助跑。

（1）动作方法

1）准备姿势。站在端线外3~4米处，自然站立，单手或双手持球于体侧或腹前。

2）抛球与助跑起跳。助跑迈出第一步时，将球高抛于发球臂的肩部前上方，高度一般以跳起最高点击球高度为准，落点应在端线附近；紧接着迈出第二步时，两臂自然摆动；最后跨出一大步，另一脚迅速跟上，同时两臂在体侧划弧摆动，全身协调用力蹬地跳起。

3）挥臂击球。身体腾空后，加大挺身展腹；击球臂屈肘上举并后引，五指自然张开；当身体在最高点时，快速收腹提肩挥臂，在最高点击球的后中下部，击球时主动屈腕推压，使球快速旋转向前。

4）落地。击球后，身体可随球飞行落入场内，两膝顺势弯曲缓冲，以便迅速进入场内。

跳发球也可不加助跑，采用原地跳起发球过网。

（2）动作要领

抛球在助跑方向的前上方，离身体的远度、高度要适中；助跑步法要清晰而有节奏；两臂协调摆动，两腿积极蹬地，快速起跳；收腹迅速带动手臂挥，全掌击球屈腕推压，落地稳。

（3）技术应用

该项技术因不受对方干扰，因此必须做到取位的距离要因人而异，身材高、力量大、爆发力强的队员，可将球抛得高些，离身体远些，充分发挥高空优势。

（4）教材重点与难点

教材重点：抛球与助跑技术；击球点与击球部位。

教材难点：抛击球的准确与稳定，全身协调用力。

（5）易犯错误与纠正方法

1）易犯错误

①抛球高度不够，离身体过远或过近。

②击球部位不正确；挥臂路线、方向不准确。

③助跑、起跳动作不流畅。

④全身用力不协调。

2）纠正方法

①原地上步抛、接球练习。

②助跑抛球练习。

③原地挥臂击球练习。

④徒手上步起跳挥臂练习。

⑤完整动作练习。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

①集体徒手挥臂练习。体会挥臂速度与方向。

②抛球练习。可采取集体、分组、自练的形式，体会抛球的适宜高度与准确的位置。

③上步起跳近距离自发球练习。可对墙或对网，体会击球的准确性。

④中距离合作练习。可几人一组对发球练习，体会发力的准确性与突然性，使力穿球体重心。

⑤隔网对发球练习。可分组也可自主结合，体会完整动作的连贯性与击球手型的固定性。

⑥分组发、垫、传组合练习。可三人一组，体会技术动作的综合运用。

⑦教学比赛。可采取隔网找落点发球和完整教学比赛的形式，体会技术动作的合理应用。

2）教学建议

①可采用集体练习与个别指导的教学形式，突出技术动作的要点。

②在教学中要适时进行必要的技术分析，突出发球的力学原理，便于学生正确理解适宜的击球点与击球部位。

③加强徒手练习，达到抛、挥、击动作的快速有力和正确的方向、位置与击球点。

④男、女生在距离的要求上开始应有区别，要注意兼顾学生之间的个体差异。

⑤教学中应进行心理素质的培养，培养学生沉着冷静、勇于拼搏的意志品质。

⑥教学中应体现发展学生上肢、腰腹力量的练习内容，可根据学习内容的特点，有针对性地安排。

3. 正面双手垫球

正面双手垫球是垫球技术的基础，适用于接发球、接扣球和拦回球，有时也用于调整二传。

（1）动作方法

1）准备姿势。正面对准来球，两脚开立（前后或平行）稍宽于肩，脚尖内收或朝前，脚跟稍提起；两膝弯曲稍内扣；上体稍前倾，重心靠前，落于前脚掌；两臂微屈置于腹前，两肘稍内收，两眼注视来球。

2）垫击手型。抱拳式：一手半握拳，另一手包住握拳手，两拇指平行朝前。

叠掌式：两手手指上下相叠，掌根紧靠，合掌互握，两拇指朝前。垫击球时两臂自然伸直，两掌根和两小臂外旋紧靠，手腕下压，使腕关节以上的前臂形成一个垫击的平面。

3）手臂触球部位。用腕关节以上10厘米左右、桡骨内侧平面触球的后中下部。

4）击球点。在腰腹前约一臂距离的位置上。

5）垫球动作。在判断来球移动取位的同时，根据来球的方向和击球的需要，及时调整身体重心，尽量将球保持在身体的正前方。垫球时，两臂并拢向前伸，迅速插入球下，同时蹬地、提腰前移重心，含胸收肩两臂夹紧，伸肘压腕加提肩，抬臂前送，利用全身协调用力将球垫出。

（2）动作要领

两臂并靠插球下，用腕关节以上10厘米左右部位触球的后中下部并快速蹬伸前移重心；击球时，两臂伸直夹紧，提肩压腕、前送，靠上下肢的协调用力配合来控制球的力量和方向。

（3）技术应用

一般用于接发球、接扣球、接拦回球、接吊球时。

（4）教材重点、难点

教材重点：击球点和手臂触球的部位。

教材难点：两臂伸直夹紧，提肩压腕、前送和全身协调用力。

（5）易犯错误与纠正方法

1）易犯错误

①击球时屈肘，翘腕。主要原因是动作概念模糊，而没有主动伸臂迎击球动作，易造成连击犯规。

②击球位置不正确，球击在手腕、拇指或肘关节处。主要原因是手臂不敢插入球下，怕触击球；或没有对准来球，垫球质量受影响。

③垫球时蹬、跟、送动作配合不协调，主要原因是垫球时心里紧张，只想手臂动作，而忽略下肢动作；对垫球技术动作环节理解不清所致。

2）纠正方法

①多做徒手练习。充分体会正确动作要领，强调在抬臂击球的同时要压腕、顶肘。教师可在徒手练习时进行直接帮助，用一只手按压学生的手腕，另一手向上轻托学生的肘关节，同时配合语言提示，以帮助学生学习。

②垫固定球练习。重点体会主动插入球下和正确的手臂触球部位以及全身协调用力的配合。强调动作要点，牢记垫球“六字诀”，即：插、夹、提、移、蹬、跟。

③自垫球、垫抛球、垫击地反弹球练习。体会击球时的两臂伸直夹紧，强调正确的手臂触球位置。

④对垫球练习。体会完整技术动作，强调多观察，多参与各种练习，克服畏惧心理。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

①完整技术动作讲解与示范。体会动作要领。

②原地徒手练习。主要体会正确的垫球动作，重点强调一插、二夹、三提肩；下肢蹬伸重心跟。

③垫球游戏。找准垫球：可小组，也可自由结伴，将球自抛后找准垫球；垫反弹球：可垫自己或同伴的击地反弹球。主要体会找准击球部位与手臂触球部位。

④垫固定球练习。主要体会正确的手臂触球部位。可采取两人一组对立，一人持球于腹前，另一人进行练习。

⑤自垫球练习。主要体会两臂伸直夹紧，使腕关节以上的前臂形成一个垫击的平面与球接触。

⑥对墙垫球练习。采用不同距离的对墙垫球。体会主动迎、插、夹、提、蹬、跟、送垫球的正确动作和协调用力。

⑦一抛一垫、对垫练习。要求两人一组间隔站立，距离可逐渐拉长。体会击球动作要点，重点强调击球时手臂的角度、击球点与击球部位。

2）教学建议

①教学组织形式可采取集体练习、分组练习、两三人的合作练习、个人自主练习等方法，教会学生学习。

②练习队形采用体操队形、对面站位、自由散点站位等。

③垫球是排球比赛中使用较多的基本技术之一，教学中应注意技术动作的规范性，关注个体，适时进行指导，注重学习能力的培养。

④注意观察学生的心理变化，帮助学生克服学习中遇到的困难。垫球时，由于击球方法掌握不熟练，易屈肘松臂，臂不敢插入球下；应注意营造课堂轻松的学习气氛，关注学生的个性特点，教学中多采用学生示范，学生评论的方法，培养学习的积极性和自信心。

4. 侧面双手垫球

（1）动作方法（以左侧垫球为例）

先由右脚前脚掌内侧蹬地，左脚向左跨出一步，重心随即移至左脚，两膝保持弯曲；同时，两臂向左侧伸出并左臂高于右臂，右肩稍向下倾斜；击球时，以腰发力，并借助于左脚蹬地的力量，用身体右转和收腹的动作，配合提肩、抬臂动作，以两臂组成的击球面对准来球，在身体左侧稍前的位置拦击来球的下部并将球击出。

（2）动作要领

向侧跨步的同时，两臂侧前伸，一臂稍高，另一臂肩稍下倾斜；击球时，击球点在体侧前方，双臂控制好垫击面，抢先在体侧稍前的位置截击来球，以腰发力，借助蹬地使身体内转，同时提肩抬臂，将球击出。

（3）技术应用

一般来不及移动对正来球时使用该技术，如接发球、接扣球、接拦回球、接吊球。

（4）教材重点与难点

教材重点：蹬地移动、伸臂、提肩、抬臂、转体动作的衔接。

教材难点：控制好拦截面；以腰发力技术环节的连贯性。

（5）易犯错误与纠正方法

1）易犯错误

①蹬、跨取位不准确。

②提肩、抬臂不连贯。

③手臂拦截面对不准来球。

④内侧臂抬得过高。

2）纠正方法

①各种移动练习，体会移动取位。

②多做徒手练习，体会蹬地移动与击球动作。

③跨步击固定球，体会对准垫击面。

④一抛一垫练习，体会动作的协调用力。

⑤动作中结合已学技术动作综合练习，体会技术动作的综合运用。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

①原地徒手练习。体会一插、二夹、三提肩。

②垫固定球练习，体会下肢移、蹬、跟的技术要求。

③自抛、自垫，体会对准垫击面，找准击球点与击球部位。

④一抛一垫，分组练习，注意采取左、右侧方的抛球，要求垫球者将球准确垫回抛球者，体会完整动作。

2）教学建议

①利用完整技术示范，强调重点，使学生牢记技术动作的关键。

②注重直观教学，可采用教具和教学辅助资料以及多媒体的形式，使学生能充分观察动作要领与技术重点。

③多实践体验，尽可能将已学技术动作运用于教学比赛中。

④注重下肢力量与协调性、柔韧性的内容安排。

⑤可采取集体练习、分组练习，两三人的合作练习，教会学生观察和自主学习的方法。

5. 正面双手上手传球

传球是排球运动中的一项重要的基本技术，是组织进攻战术的基础。传球的方法和种类很多，按传球方向分为正面、侧面、背面传球等。

（1）动作方法

1）准备姿势。正面对准来球方向，两脚开立约同肩宽，一脚稍前，另一脚脚跟稍提起，两膝稍屈，重心落于两脚之间略偏前脚。上体稍前倾或接近直立，两肩自然放松，两臂屈肘于胸前，两肘自然下垂，手腕稍后仰，两手成传球手型，目视来球。

2）传球手形与手指触球部位。两手五指分开成半球状，小指在前，两拇指相对成“一”或“八”字形，掌心稍内凹，手腕稍后仰。触球时，以两拇指、食指、中指承受来球的冲力，无名指和小指触球两侧辅助控制击球方向。

3）击球点与击球部位。主动迎球，两手在额前约一个球左右的位置击球的后中下部。

4）迎球。当球接近额前时，两腿蹬地，伸膝伸髋，使身体重心上升，同时，两臂伸肘向前上方，主动迎球。

5）击球。利用蹬地伸膝向上伸展身体和伸臂的动作，全身协调用力和手指手腕的抖动用力将球传出。

6）伴送动作。当球离手后，两臂、手随之前送，使整个伸展动作自然结束。传球后，手腕

由于用力后的惯性动作而适当随球前屈，重心随即前移下降。

（2）动作要领

正面对准来球方向，采用稍蹲准备姿势；两臂屈肘于胸前，两手五指自然分开成半球型，击球点在前额上方约一球左右处，主动迎击球的后中下部，用力顺序为蹬地、伸膝、伸髋、展体、伸臂，最后用手指、手腕的抖动将球传出。

（3）技术应用

多用于二传队员组织各种进攻战术，也用于后排队员传调整球和第三次击球无法组织进攻时运用。

（4）教材重点与难点

教材重点：两手自然分开成半球状，击球点在前额上方约一个球的距离。

教材难点：全身协调用力、主动迎击球。

（5）易犯错误与纠正方法

1）易犯错误

①传球手形不正确，两拇指过分向前，手指僵硬。

②击球点过低或过高，伸臂过早、过直，没有手指、手腕抖动前送的动作，指、腕太放松或太紧张。

③肘关节外展过大或胸前内收，改变传形手形，影响正确传球动作。

④下肢没有蹬伸动作，重心偏后，传球时上下肢用力不协调。

2）纠正方法

①反复进行讲解示范，采用挂图配合教学，有条件的学校也可利用影像配合观摩教学，以建立正确的动作概念。

②徒手练习和原地传固定球练习。适时提示两手五指张开掌心内凹，拇指后拉成“八”字形，协调用力击准球。加强手感练习，形成正确的传球手形。

③接球传远练习，体会正确的手形和击球点。适时提示两臂抬起肘自然下垂，主动迎球前上伸，前额上方击球后中下部，指腕抖动球传出，帮助学生掌握正确技术动作。

④自传、对墙不同距离的传球，体会传球正确动作和协调用力的配合。

⑤一抛一传、对传练习。多采用比较教学法，利用师生的示范进行比较分析，鼓励学生积极观察，认真思考。进行两人的合作练习，互帮互学，加强交流，不断改进动作。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

①徒手练习和原地传固定球练习。两人相对站立，一人双手持球上举，另一人进行传球练习。要求体会正确的手形和击球点以及上下肢的协调配合。

②贴墙传球、接抛球练习。为克服初学者传球时手掌前凸拍击球和怕用手指触球的畏惧心理，先进行贴墙传球，体会手形，同时强调击球点和手指手腕用力；再进行接抛球练习，提示上抛球的高度应适中。可采取利用传球手形接自抛球、接他人抛球、接自己或他人击地反弹球，体会正确的传球手形。提示学生在合作学习的前提下，积极思考体会要点。

③自传、对墙不同距离的传球。要求体会击球点和击球部位，提高控球能力和连续传球的

能力。

④接球传远练习。进行自抛自接、接他人抛球、接自己或他人击地反弹球后，利用正确的手形将球传出较远距离。体会利用正确的手形主动迎击球的动作过程。

⑤一抛一传练习。两人一组，相距3~4米，相对站立，一人抛出带有弧度的球，另一人传球，两人交换练习；逐渐过渡到两人对传练习。要求体会全身协调用力，以及主动迎击球与完整传球动作的正确体现。

⑥传垫结合的练习。根据学生的学习现状，适当采取游戏形式将传垫球技术组合运用，规则标准自定，以巩固、提高已学技术的综合运用能力为主，培养机智、果断的判断与决策能力。

⑦教学过程中结合素质练习内容的合理搭配，适度增加手指、手腕的力量练习，如对墙手指撑、三米往返移动等速度耐力和协调性的练习。

2）教学建议

①教学组织形式可采取集体练习、分组练习、两三人的合作练习、个人自主练习等方法，教会学生学习。

② 练习队形采用体操队形、对面站位、自由散点站位等。

③在教学法的使用上应注意完整法与分解法的结合使用。

④教学中及时采用个别指导的方法，充分体现关注个体，合理选择讲解示范的时机与方法，及时采用口头评价，给学生的学习多一点肯定，注重自信心的培养。

⑤注意热身活动要充分，尤其是上肢小肌肉群的活动，避免手指、手腕受伤，教学中适时强调练习中的安全防范。

⑥在人多球少时，应充分考虑分组教学的形式，尽可能多地给学生创造接触球的机会。

6. 双手背向传球

背向传球是传球技术的一种基本方法，可丰富进攻战术，充分利用网长增加进攻点，具有一定的隐蔽性和突发性。

（1）动作方法

1）准备姿势。背对传球方向，上体保持正直或稍后仰，两膝稍弯曲，双手自然抬起置于额前。

2）传球手形与手指触球部位。与正面传球相同，但触球时手腕稍后仰，掌心向上，拇指托于球下，击球的下部。

3）击球点与击球部位。击球点在头上方比正面传球稍高偏后，击球部位在球的下方稍偏前。

4）迎球。抬大臂、头稍仰、挺胸、上体向后上方伸展。

5）击球。利用抬臂、送肘的动作和手指、手腕主动向后上方用力以及两拇指主动上挑的力量，协调用力将球向后上方传出。

（2）动作要领

背对传球目标处，上体稍直臂上抬，掌心向上腕后仰，伸肘展体，快翻腕，协调用力球传出。

（3）技术应用

一般运用于战术变化的瞬间，增加进攻点或二传灵活运用背传、吊球、偷袭对方空点位置时

使用。

（4）教材重点与难点

教材重点：传球的手形与击球动作。

教材难点：展体、送肘、伸臂动作的协调配合。

（5）易犯错误与纠正方法

1）易犯错误

①取位不正确，没有蹬地、展体动作。

②击球点不正确，击球部位不准确。

③抬臂、送肘不充分。

2）纠正方法

①原地徒手练习，体会正确动作。

②移动中徒手练习，体会蹬、展、抬、送的技术。

③自抛、自传。体会抬臂、展体，指、腕的控球方向和落点。

④一抛、一传。体会传球的准确方向。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

①原地徒手练习。体会蹬、展、伸、送、挑的动作。

②原地传固定球。一个人持球，一个人练习，或传球网吊球，体会正确的手形与击球点。

③自抛、自传。体会取位与抬臂、展体、送肘、拇指上挑的动作。

④一抛一传练习。两人一组，抛球者站在练习者一侧，将球抛至练习者头上部位，体会全身协调用力与正确的传球方向。

⑤接抛球后短传练习。两人一组，体会背传快攻球，要求充分抬臂、翻腕。

⑥接抛球后长传练习。两人一组或分组练习，体会蹬、展、伸动作的协调配合。

⑦结合垫球进行练习。分组合作或三人一组，一人抛球，一人或多人垫球、一人或多人传球。交替换位练习，体会合理运用技术动作。

2）教学建议

①教学中多利用直观教学法，让学生建立完整、正确的动作概念。

②采取集体练习和分组练习相结合，个别体验配合交流学习的方式进行教学。

③传球教学中应合理将完整教学法与分解教学法结合起来，注重从徒手到击固定球、再到击移动中的球。

④教学应强调重点、突破难点，使学生做到想练相结合、观察与体会相结合，注重体现已学技术的综合运用。

⑤人多器材少时，应充分考虑分组教学的形式，尽可能多地给学生创造接触球的机会。

⑥注意运动量的合理安排，技术教学中应科学合理地安排体能练习。

⑦注意热身活动的科学性、适宜性，教学中应适时强调学习中的安全防范。

7. 正面屈体扣球

扣球是排球比赛中最积极、攻击性最强、最有效的进攻手段。正面扣球是比赛中运用最多的

一项进攻技术，便于观察对方拦网和防守情况，进攻效果好，适合于近网和远网扣球。在扣球技术动作中，助跑、起跳、空中击球是关键。

（1）动作方法

扣球技术动作包括准备姿势、判断、助跑、起跳、空中击球和落地几个相互衔接的技术环节。

1）准备姿势。两脚开立膝稍屈，上体自然前倾，两臂自然下垂，认真观察、密切注视来球。

2）判断。根据二传的方向、速度、弧度、落点，边助跑边判断，选择起跳点和决定起跳时间。

3）助跑。以两步助跑为例，助跑时左脚先向前自然迈出一步，接着右脚迅速跨出一大步，同时两臂向后下方划弧摆动，右脚跟先着地，迅速过渡到全脚掌落地，左脚迅速并上，在右脚稍前落地，两膝弯曲并内扣，目视来球准备起跳。

4）起跳。上体稍前倾，两脚迅速用力踏跳，并蹬地、伸膝、展髋，同时上体随两臂积极向上的摆动迅速抬起，快速挺胸展腹带动身体腾空而起，准备击球。

5）空中击球。随起跳动作两臂积极前上摆，击球手臂顺势继续屈肘后摆，另一臂自然置于体前，上体稍侧转，抬头挺胸并展腹，对准来球，在迅速转体收腹动作的带动下，击球臂快速向前上方挥出，用全掌击准球的后中上部，并快速扣腕向前推压，将球扣出。

6）落地。扣球结束，两脚以前脚掌领先着地，过渡到全脚掌着地，稍屈膝缓冲，控制重心，避免触网。

（2）动作要领

判断贯穿在扣球动作的全过程；助跑节奏由慢到快，重心稳，一步定向二步跨；起跳迅速点正确，踏跳、摆臂、挺胸展腹要连贯，最高点处快挥臂；击球要用全手掌，击球点在前上方，击球部位是后中上部，快速扣腕推压球；落地屈膝做缓冲，控制重心勿触网。

（3）技术应用

主要运用于进攻战术中，可根据战术需要和不同的场上位置扣各种战术球。

（4）教材重点与难点

教材重点：助跑与起跳的衔接，击球点与击球部位。

教材难点：准确判断，正确取位，击球时机和击球点的掌握。

（5）易犯错误与纠正方法

易犯错误

①助跑起跳时机掌握不好，过早或过迟；重心不稳有时前冲触网。

②起跳点不正确，不能与球保持合理距离。

③挥臂路线与方向不正确，不能在最高点击球。

④击球与击球部位选择不好，全掌包不住球。

2）纠正方法

①先分解、后完整的徒手练习。体会正确动作要点。

②多做助跑起跳扣固定球或其他标志物的练习。体会各技术环节的衔接和准确的击球动作。

③多做限定助跑起跳点的徒手模仿或完整扣球练习。体会正确的取位，保持好人与球的位置

和正确的挥臂方向以及积极有力的扣击球。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

①徒手练习。采用集体、个人或分组自由结伴的教学组织形式。在网前也可在指定区域，先按动作方法与要领做分解练习，再做完整的徒手模仿练习。

挥臂练习：按正确动作要点，挥臂路线、方向要正确，动作协调，挥臂迅速有力。

步法练习：步法清晰，助跑有节奏。起跳快速用力，做到一小、二大、三起跳。

完整动作练习：正确取位，助跑有节奏，起跳用力，助跑起跳衔接流畅，腰腹用力带动手臂快速挥向前上方，压腕鞭打动作快，落地缓冲稍屈膝。

②扣固定球。采用分组或自由结伴的教学组织形式，重点强调挥臂速度与方向，以及各动作环节的衔接。体会全掌击球与击球点和击球部位的准确性。

• 两人一组原地练习。

方法：一人持球于头上正前方，另一人做原地挥臂轻扣练习。

要求：挥臂路线与方向正确，最高点全掌击球的后中上部。

• 扣吊球的完整动作练习。

要求：动作连贯、协调，强调选择好人与球的合适距离，在最高点扣击，挥臂速度与方向要快而正。

③原地扣球。采用分组或个人练习的教学组织形式。重点强调挥臂速度与击球力量和协调用力方法的掌握。

• 原地对墙扣球。

方法：自抛球后扣击球。

要求：体会挥臂与鞭打动作，注意全身协调用力。

• 相互扣击球。

方法：两人相隔6~8米，自抛球后扣击球。

要求：体会全掌击球与腰腹用力的配合，有意识控制球的落点。

④扣抛球。采用分组或两人一组自由结伴的教学组织形式，重点强调各动作环节的衔接和同伴间的合作，体会准确判断、动作的连贯和协调的配合对较好完成扣球技术动作的重要性。

一人将球抛起，另一人助跑起跳扣击球。合理取位，准确起跳，击球要准。

自抛上步扣球：正确选择起跳时机，合理选取球与人的位置，在最高点击球。

⑤网前扣球练习。采用分组练习的教学组织形式。重点强调正确判断、准确取位、快速起跳，最高点用全掌击准球，动作协调连贯。

网前低网扣球练习：注意动作的规范性，落地收腹，屈膝缓冲控制重心，勿触网。

4号位扣球练习：一人在3号位处将球抛至或传至4号位，另一人进行扣球练习。注意动作的连贯性，能扣出过网长线球。

⑥三人一组垫、传、扣球练习。

方法：场内3、4、5号位站位，接短距离隔网正面上手发球或抛球后进行传、扣球练习。

要求：加强已学动作技术的组合练习，强调正确判断取位，灵活运用技术，体现合作学习。

2）教学建议

①注重直观教学法的使用，可采用挂图或现代化教学手段，启发学生积极思考，建立正确的动作技术概念，应体现动作技术要点的讲解示范。

②动作技术的教学应采用完整与分解相结合的方法进行讲解示范，重点体现教会学生助跑的步法和挥臂击球的动作方法，注意动作技术讲解示范的顺序和示范面的正确选择。

③在教学中应加强力量和空中平衡能力的训练，在技术练习时应强调注意合理的用力方法，防止腰、肩受伤。

④技术传授时要循序渐进，分解动作掌握熟练后再完整练习。扣球离不开二传球，在教学中应加强已学传、垫球动作技术的复习、巩固，为能较好地进行个人进攻战术和集体进攻战术的学习与运用提供条件。

⑤教师应参与练习中，特别是网前扣球时，教师能提供到位的传或抛球给学生扣球，对学生积极参与学练有很大的促进作用。

⑥关注个体，适时进行指导，注意发现学生的优点，及时采用口头评价，给学生的学习多肯定，鼓励学生大胆展示自我，有侧重地发展学生独立学习的能力，注意体育骨干的培养。

⑦加强安全教育，适时提醒学生注意练习时脚下球的及时处理，养成关爱他人、遵守纪律的良好习惯。

8. 拦网

拦网是排球运动基本技术之一，是防守的第一道防线，也是反攻的重要环节。根据比赛临场战术的需要，拦网可分为单人拦网和集体拦网。

（1）动作方法

1）单人拦网。单人拦网技术是拦网最基本的形式，是集体拦网的基础。

①准备姿势。面对球网，两脚左右开立，约与肩同宽；距网30~40厘米，两膝微屈，两臂屈肘于胸前，掌心向前，上体稍前倾。

②移动。一般采用并步、交叉步、跑步等移动步法，做好制动动作，避免触网与冲撞同队队员。

③起跳。移动取位后，两腿屈膝，降重心；起跳时迅速用力蹬地，两臂在体侧划弧用力向体前上方摆起，带动身体垂直上跳，同时稍收腹含胸。

④空中拦击。两手从额前沿球网上伸，同时提肩两臂伸直，两手五指自然分开形成半球状，当手触击球时，两手指、腕突然紧张，手腕迅速下压，盖在球的前上方。

⑤落地。身体稍含胸收腹，保持身体平衡、稳定，屈肘向下收臂以免触网，以两脚前脚掌着地，并屈膝缓冲，快速转身，准备下一动作。

2）集体拦网，是与同伴配合拦网的一种，是在对方扣球进攻力强，路线变化多，而且很少轻扣和吊球时所采用的拦网形式。

①双人拦网。双人拦网，一般以距扣球点近的队员为主拦队员，必须抢先移动到对正扣球点的位置；另一名配合队员迅速移动靠近主拦队员，一起合力截堵另一条进攻线。

②三人拦网，一般以中间队员为主拦队员，两边队员为配合队员。

（2）动作要领

积极选位，快移动，果断起跳；提肩伸臂加收腹，五指分开成半球状，快速压腕拦击球；落地收腹加含胸，屈膝缓冲双脚落。

（3）技术应用

1）拦一般高度球。一般采用双人或三人，因此类球的特点是力量大、击球点高、路线变化多。

2）拦快攻球。一般采用单人拦网，因此类球速度快、弧线平、距网近、扣球线路不易改变。

（4）教材重点与难点

教材重点：移动取位，伸臂拦击球手型。

教材难点：人与球网的距离调整，起跳时机的选择。

（5）易犯错误与纠正方法

1）易犯错误

①移动不及时，取位不正确。

②起跳时手臂摆动弧度太大，手臂触击球网。

③起跳后重心不稳，上体前倾过大而触网。

④集体拦网时与同伴距离调整有误造成相互撞击。

⑤落地收腹含胸不及时，造成上体扒网。

2）纠正方法

①听、看信号左右移动练习。

②网前徒手拦网移动练习。

③两人一组隔网拦固定球练习。

④左右移动拦固定球练习。

⑤拦轻扣球练习。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

①网前徒手原地起跳拦网练习。

②网前移动取位拦网练习。

③两人一组隔网站立，一人网前抛高球，另一人拦网。

④两人一组隔网站立，一人轻扣，另一人拦网。

⑤分组练习，一人高台站立轻扣不同路线的球，队员移动取位，配合拦网练习。

⑥分组练习，一组扣球，一组集体拦网。

⑦分组发、垫、拦练习。

⑧教学比赛。

2）教学建议

拦网技术教学应安排在扣球技术之后，先进行单人拦网练习，再进行集体配合拦网练习。先学习手型、手臂和原地起跳，再学习移动、起跳技术；多采用分解和完整相结合的教学方法。

三、基本战术

排球运动项目的战术是指运动员在比赛中，根据竞赛规则和运动规律及临场竞赛情况的发展变化，有意识地合理运用个人技术和集体配合所采用的有组织、有计划的行动。

（一）教材分析

高中阶段以“中一二”“边一二”“两点换三点”的进攻战术和“边跟进”“心跟进”的防守战术为主要教学内容，进一步培养学生的实战意识和个人技术的综合运用能力。

1. 教材内容价值与设计思路

（1）教材内容价值

“中一二”“边一二”“两点换三点”的进攻战术和“边跟进”“心跟进”的防守战术是战术中最基本的战术形式。通过战术的学习，能提高学生基本技术的综合运用能力以及观察、判断和决策能力，在战术运用中能加强团队意识的培养，形成积极的学习态度。而排球规则是根据排球运动的特点，按照一定的要求与方法，在有标准、有范围的规定下，双方在同等条件下严格遵守规定与要求进行比赛的规章制度。通过学习能培养学生的规则意识，提高自控能力和严格遵守纪律的良好行为习惯。

（2）设计思路

在战术教学中，首先使学生进一步了解战术运用的价值与方法，明确不同战术的作用，知道战术配合与基本技术的合理运用的关系，掌握排球运动的规律与特点。战术意识的培养必须要体现技术的目的性、行动的预见性、判断的准确性、进攻的主动性、防范的积极性、战术运用的灵活性、个人技术动作的隐蔽性和配合的集体性，通过教学与竞赛，进一步加强战术意识的培养，提高技、战术的综合运用能力，加强团队意识的培养，将个人技术的发挥很好地融于集体协作配合中。

（二）教学内容

1.“中一二”进攻战术

（1）战术方法

“中一二”进攻阵型，是指由前排中间3号位队员做二传，将球传给4号或2号位两个前排队员扣球的进攻阵型。其优点是二传队员移动距离和传球距离短，一传目标明确，利于组织进攻，战术配合简单。其阵形布局是由3号位队员做二传站于网前，4号和2号位队员做攻手，在限制线附近伺机助跑起跳扣球进攻，后排1、6、5号位队员根据情况跟进保护。

（2）战术要点

站位正确，区域责任明确；一传接发球时，3号位二传队员做好充分准备，积极移动取位接应，并将球传起；4号、2号位队员随时注意观察、判断，做好扣球准备，1、6、5号位队员做好跟进保护。场上队员要默契配合。

（3）教材重点、难点

教材重点：场上位置和分工，战术意识。

教材难点：同伴间的相互配合，各项技术的综合运用。

（4）易犯错误与纠正方法

易犯错误：二传球不明确，队员场上视野窄，相互间接应不主动。

纠正方法：可采取多种形式的教学比赛或固定位置接发（抛）球的定位小战术配合练习；加强传、垫、发球技术动作的练习。

（5）教学建议

基本战术教学要与基本技术、组合技术结合起来综合进行，利用教学比赛检验学习情况。在学练中不断提高战术意识、配合意识和团队精神。

1）接本方半场抛球，组织进攻战术配合练习。

要求：传、垫球尽量高起到位。

2）接隔底网近距离抛球或发球，组织各进攻位置队员进攻。

①1、5、6号位队员接抛球，3号位二传组织4号位进攻的配合练习。

要求：必须三次过网，垫球尽量到位，传球尽量高传。

②同上方法，接近距离发球后练习战术配合。

要求：积极移动取位，成功完成组织配合。

③2、1、6号位队员接球后，3号位二传组织2号位进攻配合练习。

要求：同上①②。

④2、6、5、4号位队员接发球，3号位插上组织进攻。

要求：队员间明确位置分工，二传根据情况合理运用战术配合，完成进攻战术配合。强调一人进攻时，其余队员注意合理的跟进保护。

⑤在教学比赛中练习所学进攻战术。

要求：合理运用各种基本技术，一传到位球，必须组织战术配合。教学比赛中应加强战术意识的培养，强调一人处理球时，其余同伴应主动保护或随时准备处理自己范围内的球，尽量运用所学技、战术组织进攻。

2.“边一二”进攻战术

（1）战术方法

2号位队员作二传，将球传给3、4号位队员或后排队员进攻的组织形式。当二传队员在2号位时，可组织3、4号位的队员进攻；当二传换位轮转到3号位或4号位时，进行换位，使二传队员换位到2号位，组织各种形式的进攻。

（2）战术要点

本方发球时，前排队员靠网站位，取位要便于二传队员跑动换位到2号位；接发球时，二传队员要及时跑位，做到二传取位快，进攻者随时准备进攻，后排队员做到及时跟进保护。

（3）教材重点与难点

教材重点：场上位置与分工，战术意识。

教材难点：换位、取位与同伴间的配合。

（4）易犯错误与纠正方法

1）易犯错误

换位不及时，进攻没有隐蔽性，进攻点不明确。

2）纠正方法

采用各种形式的跑、换位练习以及教学比赛。

（5）教学建议

1）基本战术教学要与基本技术、组合技术结合起来综合进行。

2）在“中一二”进攻战术学习的基础上再进行“边一二”进攻战术的学习。

3）先徒手模仿站位与轮转换位练习，再进行半场定位发球的战术配合练习，最后进行接发球后的战术配合。

4）进行教学比赛。

3. 两点换三点进攻战术

（1）战术方法

由后排队员插上到2、3号位之间担任二传，将球传给前排3名队员或后排队员进行进攻。可进行各种跑动中的战术配合。

（2）战术要点

换位及时，取位准；多点进攻打立体。

（3）教材重点与难点

教材重点：多点进攻换位快，进攻组织要明确。

教材难点：战术配合的协调体现，进攻时同伴的掩护。

（4）易犯错误与纠正方法

1）易犯错误

①换位中跑位不准确，影响传球的准确性。

②后排插上换位时机掌握不好。

③战术不明确，不能充分利用本队优势。

2）纠正方法

采用各种形式的跑、换位练习以及教学比赛。

（5）教学建议

1）基本战术教学要与基本技术、组合技术结合起来综合进行。

2）在“中一二”“边一二”进攻战术学习的基础上再进行“两点换三点”进攻战术的学习。

3）先徒手模仿站位与轮转换位练习，再进行半场定位发球的战术配合练习，最后进行接发球后的战术配合。

4.“边跟进”防守战术

（1）战术方法

由1号位或5号位队员跟进防吊球及前区球的防守阵型，也称为“1、5号位跟进”防守阵型。运用于对方进攻力量比较强，战术变化比较多的情况下。

（2）战术要点

准确判断，及时取位，快速跟上，积极补位接应。

（3）教材重点与难点

教材重点：跟进取位，补位选位。

教材难点：跟进队员正确的落位，同伴的及时补位及战术配合的协调体现。

（4）易犯错误与纠正方法

1）易犯错误

①跟进取位不准确，防守重心高。

②防守阵型转换慢，补位不及时。

2）纠正方法

①徒手模仿站位练习。

②无对抗条件下的练习。

③简单对抗条件下的练习以及教学比赛。

（5）教学建议

1）注意学生战术意识和应变能力的培养，加强防守阵型的学习。

2）组织练习的顺序应根据学生的实际合理安排，一般为徒手模仿站位练习→无对抗条件下的练习→简单对抗条件下的练习→较激烈对抗条件下的练习→比赛条件下的练习。

3）注意由防转攻的战术变换练习。

5.“心跟进”防守战术

（1）战术方法

固定由6号位队员跟进防吊球及前区球的防守阵型，也称为“6号位跟进”防守阵型。为了解决“心”空问题时所采用，多在对方采取以扣吊结合为主的进攻战术时采用。

（2）战术要点

准确判断，落位准确，快速跟上，积极补位接应。

（3）教材重点与难点

教材重点：落位区域、距离的确定，补位选位。

教材难点：跟进队员正确的落位，同伴的及时补位及战术配合的协调体现。

（4）易犯错误与纠正方法

1）易犯错误

①跟进取位不准确，防守重心高。

②防守阵型转换慢，补位不及时。

2）纠正方法

①徒手模仿站位练习。

②无对抗条件下的练习。

③简单对抗条件下的练习以及教学比赛。

（5）教学建议

1）注意学生战术意识和应变能力的培养，加强防守阵型的学习。

2）组织练习的顺序应根据学生的实际合理安排，一般为徒手模仿站位练习→无对抗条件下的练习→简单对抗条件下的练习→较激烈对抗条件下的练习→比赛条件下的练习。

3）注意由防转攻的战术变换练习。

四、游戏与比赛

（一）教材分析

1. 教材内容价值

排球游戏和比赛，内容丰富、形式多样，融娱乐性、趣味性、竞争性、健身性和教育性、创造性等多种功能于一体，集体能与技能于一体，对提高身体素质，巩固和提高技术的运用能力，激发运动兴趣，增进身心健康，开发智力，提高排球运动的实战能力，培养团结协作精神和良好的道德品质等有很好的价值与作用。

2. 设计思路

主要以学生已掌握的排球技战术内容为依据，以基本技术和串联技术为主，在传、垫、发、扣、拦技术方面，以游戏和简化规则的教学比赛的形式展开教学，教会学生练习方法，很好地完成学习任务。

（二）教学内容

1. 上拦下防比快

游戏目的：发展学生跳转动作的重心上下转换的能力。

游戏方法：分组进行，两队分别在排球场两边网柱的对侧，沿排球场边线排成横队，排头手扶网柱。听到信号后，排头先在边线一侧做一次徒手拦网动作，然后侧斜向移动到3号位限制线处，手触线后再上前做3号位拦网动作。下落后，后退至限制线做一次垫球动作，后再次移至3号位做拦网后，返回本队击拍下一同伴手后到队尾排队，准备下次游戏比赛开始。

游戏组织形式：分组练习和教学比赛。

2. 远网自抛扣球比赛

游戏目的：巩固扣球技术，发展扣球力量与协调性。

游戏方法：分组进行，每人轮流在限制线后做远网自抛自扣，全队依次进行。累计得分高的队名次列前。

游戏规则：将球扣在对方场内计3分，扣在指定位置上计5分，失误扣1分。

游戏组织形式：分组练习和教学比赛。

3. 蛇形自传、垫球接力

游戏目的：提高控球能力，更好地掌握移动中传、垫球技术。

游戏方法：5~6人一组，2米间距纵队站立，一人持球从排尾绕人自传、垫球前进，至排头时转身将球长传或垫给排尾另一同伴，继续练习，全组依次进行。

组织形式：分组集体练习或比赛。

4. 发球上楼梯

游戏目的：提高完成动作的能力，加强挥臂速度和击球力量的练习。

游戏方法：发球时，站在规定的发球线后，每人连发四次球，第一球落在A区；第二球落在B区；第三球落在C区；第四球落在D区。依次完成则为上完楼梯。

场地布置：在规划的场地上，按要求在6~8米、8~10米、10~12米、12~14米处划分A、B、C、D四个区域。

组织形式：分组轮换或自主结伴进行练习或比赛。可采取组内或组间相互比赛。

游戏建议：可根据学生的具体学习情况，按学习能力分组进行练习，距离的长短应根据情况适时合理调整，掌握好的组可隔网进行练习。

（三）教学建议

1. 选择和制订游戏教学计划时，应从学生的实际出发，游戏的难度应由浅入深，逐步提高要求，教学比赛应与技、战术教学结合起来进行。

2. 游戏和比赛往往都带有竞争性和对抗性，应注意要求的严肃性和规范性，必须在教学时清楚地介绍游戏的方法，交代清楚练习和比赛的规则要求，以及组织形式和安全注意事项等，使各项活动能得以顺利地开展。

3. 学习分组应充分考虑学生的实际学习水平，尽量缩小差距，保证活动的激烈程度和学习热情。

4. 游戏和比赛活动中，在考虑完成技术动作能力培养的同时，应注意学生的心理发展和个性培养，对学生的成果应及时给予肯定，不足的地方应及时给予指导和纠正。

5. 要合理规划、布置场地器材，充分利用资源，尽可能多地给学生创造参与的机会，教学分组要合理，场地布置要整洁、清晰，加强安全防范措施的要求和安全意识的培养。

五、发展体能

（一）发展体能的方法

1. 双手或单手持实心球上举，立姿或跪姿、坐姿做直臂或屈臂的向前、向后抛掷实心球练习。

2. 仰卧举腿或起坐传球。利用排球分组进行手持球仰卧于垫上，仰卧起坐传球至排尾；再仰卧举腿，用两脚夹住球传至排头。

3. 三米移动练习。练习者站在限制线处，听信号后利用交叉步或并步等移动步法往返移动练习。

4. “米”字形快速往返跑练习。

5. 立定三级跳或行进间交叉跳练习。

6. 两人面对面站立，做相互躲让或击对方背部的游戏练习。

7. 连续徒手挥臂练习。

8. 连续扣球或移动拦网练习。

9. 左、右移动传或垫球练习。

10. 连续做拦网后，撤到限制线后接抛球练习。

（二）学练建议

1. 力量练习要全面，体现身体不同位置的全面发展。

2. 力量练习要体现因人而异、因材施教、循序渐进。

3. 力量练习要突出速度因素，不要片面追求负荷量。

4. 专项速度练习要和专项技术训练紧密结合。

5. 发展弹跳力应从发展肌肉力量开始，注意安排一定数量的超等长练习，如多级蛙跳、跳台阶等。

6. 耐力训练应注意年龄特点。高中生应着重发展有氧耐力，体现耐力练习内容的多样化。

7. 体能练习应体现内容、形式的多样性和合理搭配。

8. 专项体能训练要体现排球运动的特点。

9. 体能练习要尽可能多地体现排球专项的要求。

10. 体能练习要体现科学合理安排、严格的课堂管理。

六、教学评价与建议

（一）教学评价

教师可以参考教科书中学生排球学习的自我评价表的内容，对学生经过排球运动的学习和锻炼后，在排球运动能力、健康行为和体育品德三方面核心素养的发展进行评价。

教学评价表

学科核心素养	评价内容	等级		
		优秀	良好	有待提高
运动能力	掌握排球专项体能练习方法			
	能够制订和实施个人排球专长发展计划			
	基本掌握所学排球运动的技战术			
	能运用所掌握的技战术参加排球比赛			
	了解排球比赛规则并能在比赛中运用			
	了解基本的裁判方法，并能参与裁判工作			

续表

学科核心素养	评价内容	等级		
		优秀	良好	有待提高
健康行为	能积极参加各种排球活动，并养成良好的锻炼习惯			
	能够在运动前进行有效热身，运动后积极放松			
	能够预防和处理排球活动中常见的运动损伤			
	能正确对待排球比赛的胜负，有效调控情绪			
	能正确处理排球比赛中的各种人际关系			
	能够较快适应各种比赛环境			
体育品德	在比赛中表现出顽强拼搏、坚持不懈的良好品质			
	比赛中能遵守比赛规则，尊重裁判，尊重对手			
	比赛中诚实守信，具有公平竞争的意识和行为			
	能胜任自己在排球比赛中的运动角色			
	比赛中能够团结队友，相互鼓励，积极补位			
	能够表现出负责任、敢担当、善担当的行为			

（二）教学评价建议

1. 按课程标准的有关要求，结合学生的具体学习情况，在模块学习评价方面，应考虑各学习方面的目标分解，学生能基本完成所学模块技术动作，能运用所学技术动作进行教学比赛，即可达到合格，体现模块内容的学习与学分评定的有机结合。

2. 评价目标设置要体现学科核心素养的形成过程。

3. 评价内容的选择要体现关注学生通过不同模块学习之后的收获与变化。

4. 注意评价的激励作用，对学生的自评应给予充分的肯定，对学生学习的自我分析教师应予以重视，让学生能在学习中不断看到自己的进步，激励学生努力学习。

5. 注意过程性评价的方法与时机，及时发现学生学习的潜能，在评价中重点突出学生进步的幅度，并及时反馈给学生。

6. 对于个别学习水平较差的学生，在技能评价方面可采取相对评价与绝对评价相结合的方法。

第四节　乒乓球

教学目标

1. 使学生了解乒乓球运动的文化知识、运动特点、锻炼价值和比赛规则，理解运动技术的多样性；掌握乒乓球技术学习的方法，自主学习能力得到提高。

2. 熟练掌握基本技术动作，并能在乒乓球比赛中合理地运用基本战术。

3. 感受乒乓球运动的乐趣，提升技术审美能力。在学习中形成不畏困难，坚持不懈的优秀品质，促进终身体育习惯的养成。

4. 通过乒乓球的选项学习，使学生在运动能力、健康行为和体育品德三个方面的学科核心素养得到综合提升。

教学内容与选项教学安排建议

项目	教学内容	选项教学安排建议
乒乓球	乒乓球运动的文化和知识	2个模块
	乒乓球基本技术、基本战术、比赛方法与规则	
	乒乓球技战术和比赛策略	2个模块

一、运动概述

（一）乒乓球运动概念

乒乓球运动是比赛双方使用球拍在球台上隔网进行攻防和较量的运动。乒乓球运动在我国非常普及，竞技水平也很高，因此被誉为“国球”。

（二）乒乓球运动的起源与发展

乒乓球作为一种游戏，起源于英国，它从网球运动派生出来。19世纪末，英国的一些大学生在室内以餐桌为球台，以书作球网，用羊皮纸贴面作拍子，用橡胶或软木作球，在餐桌上推来挡去。这种游戏吸引了许多人，英国一家杂志对此做了报道。之后，乒乓球成为家庭中的一项娱

乐活动，并被命名为“桌上网球”（Table Tennis）。

1902年，乒乓球活动进入日本。1904年，中国开始有乒乓球活动。1916年，上海的基督教青年会设有乒乓球活动房，一些学生开始参加乒乓球活动。随后这项活动逐渐在京、津、沪等几大城市开展起来。

国际乒乓球联合会（International Table Tennis Federation，ITTF）在1926年1月16日成立，标志着乒乓球运动成为官方的正式运动项目。从1927年第一届乒乓球世界锦标赛在伦敦举行至今，正式的乒乓球运动已有近百年的历史。在这个过程中，乒乓球运动从一种民间游戏活动演变为正式竞技项目，从区域性的竞技项目发展到全球性的竞技项目。

（三）乒乓球运动的特点与价值

1. 运动特点

乒乓球运动是隔网对抗的技能类运动项目。乒乓球的球体小，速度快，攻防转换迅速。运动中，需对变化多端的来球快速做出判断、移动并采取合理的技术还击。乒乓球运动对场地和器材的要求不高，同时乒乓球运动对健身者身体条件的要求相对较为宽松，运动量可大可小。练习时双方没有身体上的接触与对抗，减少了身体上的冲撞而带来的运动损伤。

2. 运动价值

乒乓球运动速度快、攻防转换迅速。因此，经常参加乒乓球锻炼，可以增强神经、运动等系统的功能及其协调配合的能力，促进身体的全面发展。在乒乓球练习和比赛中，还可以培养学生勇敢顽强、机智果断、积极向上的心理素质。通过运动释放学习和生活中的压力，促进身心健康发展的目的。

二、基本技术

（一）教材分析

1. 教材内容价值与设计思路

对于初学者来说，教材内容应从简入深，从兴趣出发，重在学生参与，让学生有了切身的参与体验，进而获得真实的运动感受，达到身心发展的教育目的。

乒乓球属技能主导类执拍隔网对抗项目，技术因素占据不可替代的主导地位。实践证明，技术是战术的基础，战术是由各项技术组成的。乒乓球的基本技术也叫单一技术，是指一个技术动作。单一技术的好坏不仅决定技术组合和战术的质量，也影响着个人独特风格的形成，因此，必须十分重视单一技术的练习。通过认真练习，使主要技术达到在比赛中可熟练应用的标准，才能在激烈的对抗中赢得胜利。掌握全面的基本技术是具备良好的比赛适应能力的基础，由于课时有限，因此在教材中添加了选项教学内容。教师在教学安排时，可依据学生兴趣或基本技术的掌握情况，在选项教学中挑选相应的内容教授。通过选项教学提高学生技术全面性，激发学生内在的学习动机，使学生的身心在乒乓球学习的过程中得到有效的锻炼。

2. 教材实施安排与搭配建议

乒乓球技术教学的一般程序和练习方法是：运用多种手段，如示范、观察、录像等方法，使学生全面了解所学技术动作的作用、方法、重点、难点。在初学动作阶段，主要是熟悉球性，建立概念。练习方法可用颠球练习、挥拍练习等。随后学习动作要领，粗略掌握击球动作，以多球练习为主，台上对练为辅。在掌握动作的基础上，逐渐加大练习难度，不断提高动作质量。采用台上对练为主，多球练习为辅。进一步巩固动作过程中，要注意双方配合练习。教学安排中遵循从有规律练习到无规律练习的原则，提高大脑皮层的灵活性和协调性，以满足实战要求。

乒乓球比赛是从发球开始的，有威胁的发球可以遏制对方进攻，甚至造成对手接发球失误而直接得分。发球基本技术包含两种发球方式，分别为正手发平击球和正手发下旋球。为了增加发球的变化，在选项教学中介绍了反手发平击球、正手发不转球。一般来说，正手发转和不转，配合正手平击发球可以作为比赛中使用的一套发球战术。另外，在基本技术里还介绍了反手搓球和正手攻球，在选项教学中介绍了与之相应的正手搓球、反手攻球和正手拉球。教师可根据学生的个人特点和练习情况，选择技术进行教授。

（二）教学内容

1. 正手发平击球

（1）技术方法

站位：身体离球台约40厘米，身体前倾，两膝微屈，两腿开立与肩同宽。如果学生正手进攻和步法移动能力比较强，为了便于正手抢攻技术的使用，一般站在侧身位发球。如果学生善于反手拉或攻，而步伐移动能力较弱时，可以站在球台中间，以缩小扑正手位的步法移动范围。

引拍：将球垂直抛起时，执拍手向后引拍，球拍拍面略前倾。

挥拍击球：当球下落至与球网同高时，用腰带动手臂向前挥拍击球的后中部，使球落在自己台面中间后弹向对方台面。发不同线路时，挥拍的方向略有不同。发斜线球时，挥拍方向稍偏向右方，而发直线球时，挥拍的方向偏左一点儿。

还原：挥拍后迅速还原准备动作。

（2）技术要点

将球抛起时，球的线路必须是垂直的，且要高于16厘米。击球点应在球台上方；抛球和引拍的时机要准确；挥拍击球时，有一个略微向前下方压球的动作，这样可以将球击至自己台面上。

（3）技术的应用

正手平击发球是乒乓球发球技术里最简单的。对于初学者来说，正手平击发球是主要的发球技术。对于水平较高的学生来说，正手平击发球是一项辅助性发球技术，主要是在战术上起干扰的作用，能更好地发挥战术效果。

1）使用正手平击发球，一般多发直线。当对方站位偏向左半台时或频繁侧身接发球抢攻时，发直线球突袭对方正手位，可迫使对方减少侧身次数。这是通过落点的变化使对方不断调整站位，遏制对方接发球抢攻。

2）正手平击发球必须速度快和弧线小。速度包括两个方面，一是发球时出手要快，二是球

的运行速度要快。击球时，手腕发力要短促有力，近乎是用球拍做弹击的动作。发球的弧线也要引起重视，弧线过高会降低发球的质量，被对方抓住机会而直接采用接发球抢攻。因此，在比赛中应用时，不仅需注意落点变化，也需使球的速度快和弧线小，以保障发球的质量。

（4）教材重点与难点

重点：注意抛球和引拍的动作协调性，抛球的高度和路线，以及击球的时机和落点。

难点：培养学生根据对手情况，通过速度、落点线路的变化而得分的战术意识。

（5）易犯错误与纠正方法

1）球未向上抛起，高度低于16厘米。

纠正方法：讲明要领和规则，反复进行抛球练习。

2）击球点过高或过低。

纠正方法：注意动作要点，在合适的时机挥拍击球。

3）抛球较低，引拍时间不够，造成无法顺利发球。

纠正方法：进行抛球与挥拍动作无球重复练习。有球练习时，将球抛高，增加引拍距离。

（6）学练方法与教学建议

1）掌握基本动作要领。首先让学生知道什么是合法发球，随后进行抛球练习。教师要求学生将球向上垂直抛起，然后接住，以练习抛球的稳定性。其次进行无球摆臂挥拍动作练习，需注意后引动作和挥拍动作。最后进行完整动作练习，需注意抛球的高度和合理的击球时机。

2）正手平击发球动作要领掌握后，要使其战术化，即依据对手情况，通过速度、落点线路的变化在比赛中得分。教师在学生练习时需引导学生在正手平击发球的练习过程中要具有目的性。只有这样，才能使正手平击发球在比赛中得到有效的应用。

3）练习的安排上，可先重复练习直线或者斜线，熟练后，练习发另一条线。练习时，教师指导学生体会发不同线路和落点时，在动作上如拍形、挥拍方向等的细微变化，要求学生根据球弧线的高低和球速进行拍形和挥拍方向的调节，培养其自主学习能力。最后依据学生出现的问题给予针对性的指导。

4）可以采用多球单练以保障练习的密度，提高正手平击发球的稳定性的同时也加大了训练量，促进学生的体能发展。

2. 反手发平击球

（1）技术方法

站位：站在球台中间，身体离球台约40厘米。身体前倾，两膝微屈，两腿开立与肩同宽。将球拍和球放置腹部前方，注意球在球拍的前下方，要靠近球拍。

引拍：将球抛起时，执拍手向腹部方向引拍，球拍拍面略前倾。

挥拍击球：当球下落到与球网同高时，以腰带动手臂向前挥拍击球的上中部，使球落在本方台面中间后弹向对方台面。发不同线路时，挥拍的方向略有不同。发斜线球时，挥拍方向偏向右方，而发直线球时，挥拍的方向向左更多一点。

还原：挥拍后迅速还原。

（2）技术要点

垂直抛球，要高于16厘米。击球点应在球台上方。

抛球和引拍的时机要准确。

挥拍击球时，有一个略微向前下方压球的动作，并通过球心去撞击球。

（3）技术的应用

一般而言，依据个人特点建立正手发球或者反手发球的个人发球套路，反手发平击球是反手发球套路中的一种。同正手平击发球一样，反手平击发球具有易掌握、球速快的特点。对于水平较高的学生来说，反手平击发球是一项辅助性发球技术，主要是在战术上起干扰的作用，能更好地发挥战术效果。在比赛中反手发转与不转球时，采用突然发平击球方法发球，可以使对方措手不及，接球失误造成被动，甚至直接失分。

使用反手平击发球时，一般依据对方站位偷袭长球。例如，当对方站位偏向左半台时或对方频繁侧身接发球抢攻时，使用反手平击发直线长球，迫使对方减少侧身次数。通过落点的变化遏制对方接发球抢攻。同正手发球一样，除了线路、落点的变化外，还需注意发球的速度和弧线，以提高发球的质量。

（4）教材重点与难点

教材重点：注意抛球和引拍的动作协调性。

教材难点：掌握好抛球的高度和路线，以及击球的时机和落点。

（5）易犯错误与纠正方法

1）准备发球时，非持拍手持球距离球拍较远。

纠正方法：强调非持拍手持球在球拍的前下方，靠近球拍。

2）抛球不稳。

纠正方法：很多初学者发球时，抛球角度随意，反而给自己反手发平击球带来较大难度。可以专门练习抛球技术，熟练后再配合挥拍练习。

3）击球点过高或过低。

纠正方法：注意动作要点，加大抛球时间，同时增加引拍距离，做好击球的准备动作，寻找合时的时机挥拍击球。

（6）学练方法与教学建议

1）掌握基本动作要领。首先使用直观示范法，让学生知道反手发平击球的作用及与正手发平击球的区别；其次进行无球摆臂挥拍动作练习。注意拍形、挥拍路线和挥拍方向；最后进行完整动作练习，注意把握好击球的时机。在反手平击发球的练习过程中要以提高发球质量为目的，注意发球的落点、速度和弧线等比赛要素。

2）反手平击发球动作要领掌握后，要使其战术化，即依据对手情况，通过速度、落点和线路的变化在比赛中灵活应用。在学生练习时，教师要指导学生注意为赛而练，而不仅仅是掌握技术。只有这样，才能使反手平击发球在比赛中得到有效的应用。

3）练习的安排上，可以先固定练习直线或者斜线，建立落点意识。熟练后，练习发另一条线路。练习时，教师指导学生体会发不同线路和落点时，动作上如拍形、挥拍方向等的细微变化，要求学生根据球弧线的高低和球速进行拍形和挥拍方向的调节，培养其自主学习能力。最后依据学生出现的问题给予针对性的指导。

4）可以采用多球单练以保证练习的密度，提高反手平击发球的稳定性的同时也加大了训练

量，促进学生的体能发展。

3. 正手发不转球

（1）技术方法

站位：身体离球台约15厘米，身体前倾，两膝微屈，重心稍降低。左脚在前，右脚在后，基本和正手发下旋球动作一致。

引拍：将球垂直抛起时，执拍手向后上方引拍，同时拍面适当后仰。手腕适当外展，手臂放松，利于发力。

挥拍击球：当球下落到与球网同高时，以腰带动手臂向前下方挥拍击球的中下部。挥拍动作尽量和正手发下旋球一致。

还原：发球后要控制动作幅度，迅速还原。

（2）技术要点

用球拍的上半部去摩擦球的中下部；球拍触球瞬间，注意体会球拍“吃不住”球的感觉。

（3）技术的应用

正手发不转球常配合正手发下旋球使用。二者的动作相似，旋转差异大，常合称为“转不转”发球。通过相似的手法发出不同旋转的球去迷惑对方，从而直接得分或为第三板进攻创造机会。

在比赛中，同发下旋球一样。发不转球同样需要注意落点、弧线等的变化，依据对手站位、步法移动和技术水平在比赛中的具体表现合理运用。要对对方在回接正手转与不转发球的心态有所把握。如果对方比较怕下旋球，可以考虑以下旋发球为主，以不转发球作为干扰配合运用。反之亦然。

注意转与不转发球动作的一致性。发球旋转变化时需发球动作保持较高的一致性。如果发转和不转球的动作相似性高，则对方难以区分，发球直接得分或出机会球的可能性就大。需注意的是，正手发转与不转球的一致性的动作，必须以发球有一定质量（有较好的线路、落点、旋转、速度变化）为基础，否则战术效果不好。

假动作的运用。正手转与不转发球的假动作，是通过干扰性动作使对手难以判断来球的性质，造成对方接发球失误。假动作就是给发球做了一个非常巧妙的伪装。正手发转与不转球的假动作，必须以发转与不转都有一定质量和动作的相似性为基础，否则就只能是一种花哨的装饰。

（4）教材重点与难点

注意发球动作尽量与发下旋球的动作一致，发不转球的假动作尽量逼真。

（5）易犯错误与纠正方法

1）动作与正手发下旋球差别太大。

纠正方法：先进行挥拍动作练习，尽量与发下旋球动作一致。在练习中，指导学生体会球拍“吃不住”球的感觉。触球瞬间手臂手腕用力，但球拍较少摩擦球的表面。

2）发球第一跳距离球网过近。

纠正方法：对于初学者，发球站位时可以稍离台远一些。球拍不要过度后仰，手臂挥拍的方向要向下、向前。

（6）学练方法与教学建议

1）掌握基本动作要领。首先使用直观示范法，讲解发不转球的作用，指出其与正手发下旋球相互配合、相互促进的关系。其次学生进行无球摆臂挥拍动作练习。最后，学生进行上台有球练习，注意击球瞬间手臂手腕用力，但不要摩擦球。

2）在学生练习时，教师要求学生注意拍形、挥拍路线和挥拍方向等尽量与正手发下旋球一致。通过同样的动作发出转不转才能增加对方判断的难度，才能获得进攻的机会。指导学生根据球弧线的高低和球速对拍形和挥拍方向的调节，培养学生自主学习能力。同时，要求学生发到固定的落点进行练习，建立落点意识。进一步要求学生发球后迅速还原，准备下一板的抢攻。

3）练习的安排上，依据学生水平，安排与正手发下旋球结合练习的不同比例。发不转球练习时，可以安排学生先练习发某一个固定的落点，要求学生注意的动作与发下旋球一致。学生发球动作熟练后，练习发另一条线路。最后，可配合正手发下旋球或者发球后抢攻进行练习。

4. 正手发下旋球

（1）技术方法

站位：身体离球台约15厘米，身体前倾，两膝微屈，重心稍降低。左脚在前，右脚在后，以便发挥腰的力量。同发平击球一样，依据学生的特长选择合适的位置。

引拍：将球抛起时，执拍手向后上方引拍，拍面适当后仰，手腕、手臂放松，利于发力。

挥拍击球：当球下落到与球网同高时，以腰带动手臂向前下方挥拍击球的中下部。手腕加力，身体微向前下压，使身体充分发力。击球瞬间，手指与手腕同时用力去摩擦球，以增加击球的出手速度。初学时，通过控制发球在本方台面的第一落点，改变发下旋球的弧线和落点。发长球时，使球落在近端线处，增加球的飞行距离，来保证发球的质量，从而给对方带来更大的压力和威胁；发短球时，则使球拍发球的第一落点落于近网处。

还原：发球后要控制动作幅度，迅速还原。

（2）技术要点

正手发下旋球必须具有强烈的旋转，通过用球拍的下半部偏前的部位去摩擦球的中下部，同时球拍触球瞬间，拇指、食指和手腕加强用力摩擦球；正手发下旋长球时一定要使发球具有一定的速度，同时注意落点和弧线的变化。

（3）技术的应用

发下旋球是重要的发球技术之一。在掌握技术的基本要领后，要学习如何在比赛中有策略地运用。在赛前了解或在比赛开始时通过几轮发球了解对方回接下旋球的能力。如果对方惧怕接下旋球，则以发下旋球为主，其他旋转的球配合使用，反之亦然。在比赛中，发下旋球，要尽量做到旋转速度快、落点佳、隐蔽性强。这样才能避免被接发球方抢攻，丧失了战略主动性。

1）发球线路和落点变化。要根据对方站位、步法移动和抢攻能力而定。如果对方正反手抢拉能力较强，则以发短球为主，发长球为辅；如果对方站位靠球台左半侧，正手位空当较大，则发对方正手位短球，以此来调动对方，使其在移动中接球时出现失误或降低回接球的质量；如对方的接发球注意力集中于正手位短球，站位离台距离比较近时，则发对方反手位斜线长球，使对方措手不及而被动还击造成失误或接球质量降低；在对方站位偏中时，可采用发中路短球，以避免被对方正反手挑打的大角度。通过落点的变化使对方不断调整站位，增加对方接发球的心理压

力，打乱对方的战术计划。

2）速度和弧线的变化。在正手发下旋球时，除了线路、落点的变化外，还要做到使发球具有一定的速度。只有在一定的速度下，旋转变化和落点变化才能具有效果。如发底线长球时，更应该使球有一定的速度，这样才能使近网短球产生战术效果。发球的弧线也要引起重视，弧线过高，速度必然下降。因此，提高击球的出手速度和飞行速度，降低球飞行的弧线来保证发球的质量，从而给对方带来更大的压力和威胁。

3）注意旋转方面的变化。正手发下旋球需重视旋转的变化。通常，发下旋球与发不转球配合使用，发下旋球需发强烈的下旋。只有旋转的反差越大，接发球方的难度越大，发球方更易组织进攻。

4）旋转变化以及和线路、落点的配合，必须依据对手技术水平和在比赛中的具体表现合理运用。

（4）教材重点与难点

教材重点：注意引拍要充分，动作协调，发力要集中，以发出强烈下旋球。

教材难点：发球时的力量、拍面角度控制，能够有效地完成发球。

（5）易犯错误与纠正方法

1）撞击球过多。

纠正方法：强调球拍撞球的力不能通过球心，应是球拍摩擦球的表面。用接近拍头处接触球，可加强发球的旋转。

2）发球第一跳距离球网过近。

纠正方法：对于初学者，发球站位时可以稍离台远一些。球拍不要过度后仰，手臂挥拍的方向要向下、向前。

（6）学练方法与教学建议

1）掌握基本动作要领。首先教师通过示范和讲解让学生知道如何摩擦球，其次让学生进行无球摆臂挥拍动作练习。注意拇指、食指和手腕加强用力摩擦球。最后完整动作练习时，要注意抛球的高度和稳定性，把握好击球的时机。身体动作协调，发力集中于触球的瞬间。

2）在学生练习时，教师要指导学生注意为赛而练，在正手发下旋球的练习过程中，教师要求学生发出强烈的下旋球，指出强烈旋转在比赛中的作用，在发落点的同时要结合旋转与速度。如果无对手的单人练习时，教师指导学生想象球台对面有对手正待接球，使学生发球时注意力更集中且目的性更强。教师根据球越网后在对方台面上能跳多少次来检查质量，跳的次数越多，说明发得越短，有些发球不但次数跳得多，而且能从对方台面缩回来，说明球的下旋很强。

3）练习的安排上，教师安排学生先练习发某一个固定的落点，要求学生注意发球的质量。学生发球动作熟练后，练习发另一条线。练习时，教师指导学生体会发不同线路和落点时，击球点和动作上如拍形、挥拍方向等的细微变化。依据学生出现的问题给予针对性的指导。教师也可安排两人对练，一人发球，另一人练接发球。如接发球方出现失误多，说明发球质量高且效果好，反之，对方接发球较易抢攻，则说明发球质量低，效果差。

4）可以采用多球单练以保障练习的密度，提高正手发下旋球的稳定性和击球时的手臂爆发力，同时也加大了训练量，提高学生的体能。

5. 正手搓球

（1）技术方法

站位：两脚开立，与肩同宽或略宽于肩。身体重心放在两腿之间，膝关节微屈。

引拍：手臂外旋使拍面后仰。引拍至身体右侧，球拍成横状，前臂向右后上方引拍，向前下方送出。依据击球点调整引拍的幅度。如果在上升期击球（快搓），引拍动作小。如果在下降期击球（慢搓）则引拍动作较大，球拍后引至腹前。

挥拍击球：前臂带动手腕加速向前下方用力摩擦球，球拍击球的中下部，向球的底部方向用力。击球时手腕发力击球的中下部。挥拍动作的幅度，慢搓的动作幅度大于快搓。

还原：随势动作尽可能缩短，便于快速还原，为下一板球做好准备。

（2）技术要点

依据不同的击球点调整动作的幅度；手腕和前臂动作协调配合，摩擦球的力量要集中。注意不要滥用手腕。

（3）技术的应用

一般而言，如果对方发球的弧线低且落点在近网处时，正手抢攻难度比较大，可以使用正手搓球的方法来回接。对于进攻型打法来说，正手搓球是一项控制性的技术，对搓球最基本的要求是判断来球性质后，将球稳健地搓过网。进一步的要求是可以通过击球时间的变化，干扰对方抢攻的计划。击球后弧线必须低平，依对方站位和进攻特点控制落点，调动对方并且限制对方的攻势。对于对方削球打法来说，正手搓球是主要的接发球技术之一。

（4）教材重点与难点

视来球情况寻找合适的击球点，同时调整拍形角度、触球部位和发力方向。

（5）易犯错误与纠正方法

1）摩擦少，撞击球过多。

纠正方法：用接近拍头处接触球，可加强球的旋转。球拍摩擦球的表面，而不是球拍撞击球的力通过球心。

2）搓球弧线较高。

纠正方法：拍形稍向垂直的方向调整。如果球拍过度后仰，则容易导致搓球过高。因此，要根据搓球的弧线高低调节拍形角度。

（6）学练方法与教学建议

1）使用直观示范法，通过讲解让学生了解动作要领和正手搓球的作用，指出正手搓球同反手搓球动作类似，只是方向相反，让学生体会动作。练习时，要求学生在上升期击球，动作幅度缩小，注意借力发力进行快搓。

2）练习安排方面。搓球技术相对简单、易上手，因此可早一些安排进行单人对练。要求学生快速判断来球，移动步伐寻找合适的击球点。练习中，教师要引导学生根据搓球的弧线高低调节拍形角度。根据场地、器材情况和学生水平进行教学安排，如果球台数少于学生人数，可以安排学生四人一张球台进行对角线的练习。

3）练习方法方面。当学生基本掌握技术动作后，可用指标训练法要求学生完成相应的回合，使学生注意力更加集中，提高击球的稳定性，也可使学生训练更具目标性，达到事半功倍的效

果。在正手搓球动作相对稳定后，可配合反手搓球动作进行练习。熟练后，可使用比赛训练法，要求比赛中只能使用搓球技术，培养学生的落点意识，使搓球技术战术化。

4）可以采用多球训练法或多球单练法以保证练习的密度和强度。通过不同供球的个数、供球的速度提高练习的负荷强度和量，促进学生的体能发展。

6. 反手搓球

（1）技术方法

站位：两脚开立，与肩同宽或略宽于肩。左脚稍靠前（或者两脚平行），身体重心在两腿之间，膝关节微屈。

引拍：依据击球点的快慢调整引拍的幅度，如果在上升期击球（快搓），引拍动作小，如果在下降期击球（慢搓）则引拍动作较大，球拍后引至腹前。

挥拍击球：手臂内旋使拍面后仰，球拍成横状，向前下方搓。击球时手腕发力击球的中下部。挥拍动作的幅度，慢搓的动作幅度大于快搓。

还原：随势动作尽可能缩短，便于还原。

（2）技术要点

初学者应注意手腕和前臂动作的协调配合，不能滥用手腕；依据不同的击球点调整动作的幅度；体会摩擦球的感觉，触球瞬间的发力要集中。快搓时注意借力发力。

（3）技术的应用

一般而言，如果发球的质量比较高，回接球的难度比较大时使用搓球的方法来回接。反手搓球站位近，动作小，击球动作多在台面内完成，可以达到控制对手，使其难以发动攻击的作用。对于进攻型打法来说，反手搓球是回接下旋球和过渡性调整的主要方式。对于削球打法来说，反手搓球是其主要的接发球技术。

比赛中，作为一项控制性的技术，对搓球最基本的要求是判断来球性质后，将球稳健地搓过网。进一步的要求是可以通过击球时间的变化，干扰对方抢攻的计划。击球后弧线必须低平，根据对方站位和进攻技术特点控制落点，调动对方并且限制对方抢攻。

（4）教材重点与难点

视来球情况调整拍形角度、触球部位和发力方向。

（5）易犯错误与纠正方法

1）与发下旋球类似，撞击球过多。

纠正方法：用接近拍头处接触球，可加强发球的旋转。球拍摩擦球的表面，而不是用球拍撞击球。

2）搓球弧线较高。

纠正方法：拍形稍向垂直的方向调整。如果球拍过度后仰，则容易导致搓球过高。指导学生要根据搓球的弧线高低调节拍形角度。

（6）学练方法与教学建议

1）教师使用直观示范法，通过示范和讲解让学生了解动作要领，并介绍不同击球点的反手搓球要点。

2）练习安排方面。根据场地、器材情况和学生水平进行教学安排，如果球台数少于学生人

数，可以安排学生四人一张球台进行对角线的练习。由于慢搓的击球点稍后，有比较充裕的时间判断来球的性质，因此相对容易掌握。教师可安排先练习慢搓，熟练后，将击球点提前，动作幅度缩小，进行快搓的练习。整体上，搓球技术相对简单，易上手，因此可早一些进行单人对练。练习中，教师要求学生快速判断来球，移动步伐寻找合适的击球点，同时引导学生根据搓球的弧线高低调节拍形角度。

3）练习方法方面。当学生基本掌握动作后，可用指标训练法要求学生完成相应的练习回合，使学生注意力更加集中，提高击球的稳定性，也可使学生训练更具目标性，达到事半功倍的效果。在一节课中，还可使用1/2台的比赛训练法，要求学生在比赛中只能使用反手搓球技术，且必须将球搓到对方反手位的半台。这种练习方法可以增加学生的落点意识，使学生注意到搓球质量差异对胜负的影响，并且使搓球技术战术化。

4）可以采用多球训练法或多球单练法以保障练习的密度和强度。通过不同供球的个数、供球的速度提高练习的负荷强度和量，促进学生的体能发展。

7. 正手攻球

（1）技术方法

站位：离台约50厘米，判断来球，选好站位。

引拍：引拍时，重心向右脚移。向后下方引拍，注意球拍不要低于球台，拍形前倾。

挥拍击球：向前上方挥拍，在高点前期击球的中上部，身体重心由右脚移至左脚。

还原：迅速还原成准备姿势，准备下一次回球。

（2）技术要点

引拍动作不要过大，注意运用收髋顶髋的转动进行重心转换，协调发力；要主动迎击来球，击球点在身体的侧前方。

（3）技术的应用

正手攻球，是进攻得分的重要手段。具有站位近、速度快的特点，若配合落点变化会具有较高的威胁性。例如当对手回球旋转不强，且落点偏向自己的正手位或可以侧身抢攻时，都可运用正手攻球。在比赛中，正手进攻会受到对方在线路、落点、旋转等因素上的控制。因此，每次击球都不是单一动作的重复，需依据自身不同的站位、不同性质的来球等因素对技术动作在移动中进行调节。所以，正手攻球不仅需要稳定的基本技术和快速回球能力，还需要移动中击球的动作协调能力。

（4）教材重点与难点

教材重点：正确的挥拍击球动作。

教材难点：对来球的线路判断和挥拍击球时机的把握。

（5）易犯错误与纠正方法

1）初学者往往对击球没有太多感觉，因此引拍时，拍形过度前倾或后仰。

纠正方法：指导学生根据回球失误的线路方向来判断，进行拍形调节。如果球总是出界，则稍稍将拍形前压一点；如果球总是下网，则稍稍将拍形后仰一点。

2）初学者在引拍时，横拍易出现翘拍，直拍易出现吊腕。

纠正方法：应及时语言提示学生保持手腕成一条线，横板拍头的指向与前臂的延长线基本一

致，而直板的正手攻要注意引拍时手腕基本成一条直线，与地面平行。

3）挥拍时翻肘。

纠正方法：应及时语言提示学生整个正手攻球的挥拍动作的要点是肘关节总体是朝向地面方向的。横板选手注意食指压拍，而直板选手一定要注意拇指压拍。

（6）学练方法与教学建议

1）掌握基本动作要领。首先教师示范，讲解动作要领；其次可通过口令引导学生进行无球摆臂挥拍动作练习，同时注意拍形、挥拍路线、挥拍方向、收前臂的动作和重心转换；最后，学生进行有球台上的练习。注意主动迎击来球，把握好击球的时机。要求学生根据每次击球的结果调整自己的拍形、挥拍方向等要素。教师依据学生出现的问题给予针对性的指导。

2）根据场地、器材情况和学生水平进行教学安排，如果球台数少于学生人数，可以安排学生四人一张球台进行对角线的练习。如果是初学者，建议一人发球，一人练习正手攻球动作。教师要求发球方的发球落点固定，练正手攻球方将注意力放在动作的准确性上。如果学生发球后能连续对攻，则进一步提出针对性的要求，如提高击球质量或使用目标训练法规定击球的个数。教师要指导学生注意为赛而练，当学生具有相对稳定的正手攻球动作后增加移动中的正手攻球动作练习的比例。移动中练习正手攻球的方法有：固定线路练习中主动地调节击球点使用步法进行前后移动练习、两点攻一点或者二分之一台内无规律落点的正手攻球技术练习。要求学生注意体会挥拍动作的感觉。

3）可以采用多球训练法或多球单练法以保证练习的密度和强度。在多球单练时，可通过目标设置法，要求学生每球必须练习固定的回合数或发力等方法使学生集中注意力的同时提高练习量。使用多球训练法时，对于初学者，供球速度慢一些，动作要领的提醒更多一些。随着水平的提高，可以将供球速度加快，甚至要求学生发力攻球。通过供球的个数和供球速度的变化提高练习的负荷强度和量，提高动作的稳定性，发展学生的乒乓球专项体能。

8. 反手攻球

（1）技术方法

站位：离台约50厘米，右脚略前。

引拍：向后方引拍，转体同时沉右肩，球拍与手臂基本保持在一条线上，肘关节和右肩略前顶。

挥拍击球：球拍略前倾，向前上方挥拍时身体重心由右脚移至左脚。在体侧前方击球，击球时发力。

还原：随挥动作后顺势还原。

（2）技术要点

1）站位要正确，以便找到合适的击球点。

2）引拍动作和腰的转动要结合起来。

3）注意前臂和手腕的用力。

（3）技术的应用

当对手回球旋转不强，落点偏向自己的反手位，可运用反手攻球。反手近台攻球在击球时，具有比较强的突然性，且速度快的特点。反手中远台攻球对正手位进攻后回反手位和相持中保持

连续进攻有着重要作用。同正手攻球一样，反手进攻会受到对方在线路、落点、旋转等因素上的控制，因此也需在移动和动作的不断调整中完成，且每次击球都不是单一动作的重复。

（4）教材重点与难点

在练习时，主动迎击来球，充分利用髋部转动来协调发力。

（5）易犯错误与纠正方法

1）初学者往往对击球没有太多感觉，在引拍时，拍形过度前倾或后仰。

纠正方法：指导学生根据球失误的方向来判断，进行拍形调节。如果球总是出界，则稍稍将拍形前倾一点，如果球总是下网，则稍稍将拍形后仰一点。

2）初学者在引拍时，横拍易出现翘拍，直拍易出现吊腕。

纠正方法：应及时语言提示学生保持手腕成一条线，横板拍头的指向，与前臂的延长线基本一致，而直板引拍时注意手腕基本成一条直线，与地面平行。

3）挥拍时翻肘。

纠正方法：应及时语言提示学生整个正及攻球的挥拍动作过程中肘关节总体是朝向地面方向的。横板选手注意食指压拍，而直板选手一定要注意拇指压拍。

（6）学练方法与教学建议

1）掌握基本动作要领。首先教师示范、讲解动作要领；其次可通过口令引导学生进行无球摆臂挥拍动作练习，同时注意利用髋部转动进行协调发力；最后，学生进行有球台上的练习。注意主动迎击来球，把握好击球的时机。要求学生根据每次击球的结果调整自己的拍形、挥拍方向等要素。教师依据学生出现的问题给予针对性的指导。

2）根据场地、器材情况和学生水平进行教学安排，如果球台数少于学生人数，可以安排学生四人一张球台进行对角线的练习。如果是初学者，建议一人发球，一人练习反手攻球动作，要求发球者的发球落点固定，练反手攻球的学生将注意力放在动作的准确性上。随着动作准确性和击球稳定性的提高，则进一步提出针对性的要求，如两人对练等。对于水平相对较高的学生，则直接使用目标训练法规定击球的个数，在双方对练中根据击球结果不断微调动作，并逐渐提高练习的质量，注意击球的弧线和落点等。当学生熟练掌握反手攻球动作时，可结合正手攻球进行练习。

3）可以采用多球训练法或多球单练法以保证练习的密度和强度。在多球单练时，可通过目标设置法，要求学生打到固定个数或发力等方法使学生集中注意力的同时提高练习量；使用多球训练法时，对于初学者，供球速度要慢一些，动作要领的提醒更多一些。随着水平的提高，可以将供球速度加快，甚至要求学生发力攻球；通过不同供球的个数、供球的速度提高练习的负荷强度和量，不仅可以提高反手攻球动作的稳定性，还可以锻炼学生的乒乓球专项体难。

9. 正手拉球

（1）技术方法

站位：离台约50厘米，两脚间距离比正手攻球时略大，双膝微屈，判断来球，选好站位。

引拍：球来时，身体右转，重心移向右脚，向后下方引拍，拍形前倾。

挥拍击球：右脚蹬地顶髋，腰部向左上方转动，在肩关节转动下，上臂带动前臂向左前上方加速挥动，击球瞬间，整个身体的动量传递到手腕、手指，加速度达到最大。在高点前期击球的

中上部，身体重心由右脚移至左脚。

还原：击球后重心由左脚转向右脚，迅速还原。

（2）技术要点

注意运用腿和腰的力量；拉球时，重心交换非常重要；注意重心迎前的方向要与球的方向一致。

（3）技术的应用

正手拉球属于弧圈球技术，是比较先进的进攻技术。相较于正手攻球，正手拉球的优势在于可以在击球时将速度和旋转比较好地结合起来，因此正手拉球技术使用的稳定性比较好。在比赛中，正手拉球既能作为具有强大杀伤力的进攻技术，也能作为过渡性技术有效地控制来球。

（4）教材重点与难点

在练习时，发力的顺序是蹬地、顶髋、转腰和挥臂。动作协调流畅。

（5）易犯错误与纠正方法

1）拉球时，发力不连贯。

纠正方法：拉球前注意放松，充分利用腿部蹬伸的力量，注意发力的顺序是蹬地、顶髋、转腰和挥臂。

2）击球点不对

纠正方法：指导学生击球点要在身体前方，并且靠近身体。判断来球后快速移动步伐，到合适的位置击球。

3）前臂收缩速度慢，力量小。

纠正方法：徒手练习动作。指导学生在击球时，要快速收缩前臂，手腕发力。前臂收缩的速度越快，产生的力量就越大。

（6）学练方法与教学建议

1）掌握基本动作要领。首先教师示范，讲解动作要领，指出正手拉球和正手攻球的异同点。其次可通过口令引导学生进行无球摆臂挥拍动作练习，指导学生体会挥拍动作的感觉，注意重心转换。最后，学生进行有球台上的练习。注意主动迎击来球，把握好击球的时机。要求学生体会击球瞬间摩擦球的感觉，并根据每次击球的结果调整自己的拍形、挥拍方向等要素以提高击球的上台率，培养其自主学习能力。教师依据学生出现的问题给予针对性的指导。

2）练习的安排和要求。与之前学过的发下旋球结合进行练习，注意发下旋球的质量。依据学生的技术水平提出不同的要求，如果是初学者，要求其注重体会摩擦球的感觉，提高上台率。水平较高者，则要求其协调发力，同时控制拉球的落点、弧线等比赛要素，增加练习的目的性。依据回球上台率，尽快从有规律练习转到无规律练习。

3）可采用多球进行练习提高练习的密度，提高击球动作的稳定性。动作熟练之后，进行中等力量的发力练习，或者进行两个点的正手拉球练习，以提高训练的强度。通过不同供球的个数、供球的速度提高练习的负荷强度和量，发展学生的乒乓球专项体能。

三、基本战术

（一）教材分析

1. 教材内容价值与设计思路

乒乓球比赛的战术，是比赛双方根据对手的打法特点，结合场上比赛形势的需要，通过单一和组合技术在乒乓球竞技要素上的综合运用，转化为在制胜因素方面的相对优势，从而赢得比赛胜利所采用的手段和方法。双方运动员在技术水平相差无几的情况下，要想获得乒乓球比赛的胜利，不仅要求有一定的技术做基础，还需要根据对手的技战术水平和个人特点等情况采用合适的战术和策略。因此，乒乓球比赛是双方运动员以战术思想为指导，以技术手段实现的综合竞技能力的全面竞争。战术运用是乒乓球比赛中决定胜负的关键要素之一。

对基本技术的学习和掌握，其根本目的就是要在比赛中通过合理的技战术综合运用来战胜对手。因此，将乒乓球运动的特点和价值与教学目标的实现紧密地结合，学习乒乓球的基本战术。依据学生基本战术的掌握情况，通过选项教学充分发挥学生主观能动性，激发学生内在的学习动机，使学生掌握和运用基本战术的同时，身心在乒乓球学习的过程中得到有效的锻炼。

2. 教材实施安排与搭配建议

战术教学必须建立在技术教学之上，并与技术教学紧密结合。以技术促战术，以战术带技术，不断提高技、战术水平。需要说明的是，乒乓球战术在比赛中的实施是持续连贯的，因此，在战术教学中，要重点培养战术意识和战术运用能力，尽力使战术教学符合实战需要。

战术教学的一般程序和练习方法是：首先，战术教学的开始，运用多种手段，如示范、观察、录像等方法，合理运用语言法帮助学生建立正确的战术概念，了解战术的作用、方法、重点和难点。提高学习战术的自觉性，以保证战术教学的顺利进行。其次，运用单球训练法、多球训练法、比赛训练法等方法，依据学生练习情况，增加练习难度，逐渐从有规律练习到无规律练习。

练习过程中，注意培养学生“练为战”的思想，要求学生要有明确的目的性和针对性。具体为：明确战术可以解决的具体问题，观察具体战术的实效性，战术运用的灵活性。只有这样，才能使所练习的基本战术合理地运用于比赛中。基本战术内容包括发球抢攻、接发球抢攻、左推右攻和长短结合。一般来说，在发球抢攻或接发球抢攻后可以连接左推右攻的练习。在选项教学中介绍了发球抢拉和搓接后抢攻技术。在练习发球抢攻可以结合发球抢拉一起练习，使学生可以根据来球合理地选用击球手段。教师可根据学生的个人特点和练习情况，选择相应的内容进行教授。

（二）教学内容

1. 发球抢攻

（1）战术方法

发球：根据学生特点选择合适的发球位置，如果学生正手进攻能力和跑动能力比较强，为了便于正手抢攻技术的使用，一般站在侧身位发球。如果学生善于反手攻，则应站在球台中间发球。

步法移动：发球后判断来球的方向。同时，脚蹬地，移动重心，依据来球落点与自己身体的距离选用合适步伐。

引拍：在移动过程中，进行引拍。一般情况下，引拍的距离是根据来球旋转程度和回击力量大小决定的。来球旋转强，需要加大击球力量，引拍距离就长，反之亦然。

抢攻：在脚落地时，挥拍击球，身体带动手臂发力。

还原：击球后，保持身体平衡，迅速还原。

（2）战术要点

1）发球要有旋转、线路和落点的变化，迫使对方不适应，或在移动中回球。

2）发球后要有抢攻准备，一旦出现机会，果断上手进攻，抓住抢攻机会。

3）发球前想好对手回球的线路，做好应对准备。例如自己发长球，一般回球也是长球，如果发短球，回球有长有短，如果发侧旋球，对手一般回球较快。想好应对策略才能做好抢攻准备。

4）发抢首先要保证成功率，尽量攻上。其次注意落点，将球落点打开打深。最后尽可能加力加速，让对方措手不及。

（3）战术的运用

发球抢攻是力争主动、先发制人的主要战术。具体是指运动员以发出旋转、线路、落点以及速度不同的球来增加对方回击的难度，迫使对手回高球或降低回球质量，然后通过抢先进攻来争取主动或直接得分，这是乒乓球进攻型打法的主要战术和得分手段。根据对方回接球的控制能力决定发何种球，如对方不善接侧下旋球则以发侧下短球为主，结合侧上及长球，这是最有力的抢攻战术之一。

实战案例：

选手A发转与不转抢攻。动作相似，选手B判断失误，回球过高。选手A抓住机会，侧身正手杀对方远角得分。如选手A善于打不转球，应以发不转球为主，发下旋球为辅，发球抢攻。对方回球后选手A可以上手抢攻。如果选手A善于打下旋球，则应以发下旋球为主，发不转球为辅，找准机会，发球抢拉。

（4）教材重点与难点

发球技术和进攻技术要衔接好，选择合适的击球点，果断进攻。

（5）易犯错误与纠正方法

1）发球旋转、落点单一，接发球方可接发球抢攻，发球方无机会抢攻。

纠正方法：讲明发球的重要性，反复进行发球练习，注意增加旋转和落点的变化，使对方判断失误或没有机会抢攻。

2）发球动作差异过大，接发球方可准确判断旋转而接发球抢攻。

纠正方法：强调发球动作一致的重要性，注意旋转和落点变化的同时隐蔽发球动作。

3）发球后的抢攻失误多。

纠正方法：选用合适的步伐，寻找合理的击球点，根据来球合理地用力。

（6）学练方法与教学建议

1）一定要以提高发球质量为主，要重视发球训练，不能产生枯燥乏味的想法。教师要指导

学生具备结合发球和抢攻两种技术的优势的意识，练习时不仅要重视抢攻的练习，也要重视发球的练习，使发球在旋转、速度、线路和落点等方面提高质量。教师需提醒学生注意快速移动步伐，寻找合适的击球点。随着上台率的提高，逐渐增加抢攻的力量，以保证自己在相持中具有技术上的主动性。一段时间的练习后，要有两套以上的发球抢攻技术可以用于比赛中的变化，以发现和抓住对方在接发球上技术和战术方面的弱点。

2）练习安排上，可以采用两人对练的方法。开始练习时要求一方回接的落点固定，在1/2台内，另一方练习发球抢攻。然后再逐渐增大难度，对方回球可以不限落点，以提高步伐移动的灵活性。最后让对方采用各种不同的回接方法，使练习发球与抢攻和比赛的实际情况逐渐结合起来，提高实战能力。

3）可以采用专门比赛以保证练习的密度和强度。可以采用升降台比赛的方式，也可采用分组对抗的方式。要求一方将球发出后，另一方可以不限接法，但发球一方必须进行连续进攻，进攻不超过3板才能得分，否则即算失分。教师可用统计方法来检查训练质量，从统计中看出对方接发球的水平与防御能力的强弱，也能看出抢攻的命中率与威力，若连续攻3板不得分，说明或抢攻落点不好或攻球力量不大或战术运用有问题等。通过这种比赛练习可以使发球抢攻更具有战术性，培养学生抢攻的意识，同时也会增加学生练习的强度，提高学生的体能。

2. 接发球抢攻

（1）战术方法

接发球：根据对方发球的动作判断来球的方向和旋转。

步法移动：判断来球方向和旋转，脚蹬地，移动重心，依据来球落点与自己身体的距离选用合适步伐。

引拍：在移动过程中进行引拍。一般情况下，引拍的距离是根据来球旋转程度和回击力量大小决定的。来球旋转强，需要加大击球力量，引拍距离就长，反之亦然。

抢攻：在脚落地时，挥拍击球，身体带动手臂发力。

还原：击球后，保持身体平衡，迅速还原。

（2）战术要点

1）根据对方站位决定自己接发球的站位。

2）观察对方发球前的引拍方向。

3）观察球拍触球瞬间摩擦球的方向，判断球的旋转性质。

4）观察发球时挥臂的动作幅度和手腕用力大小，判断球的落点长短和旋转强弱。

5）准确判断，选择合适的击球点，进攻时合理发力。

（3）战术的应用

接发球抢攻的进攻性很强，在战术意义上，接发球抢攻不仅可以破坏对方发球的自信，还可变接发球的被动为主动，甚至直接得分。目前，接发球抢攻是乒乓球运动各种打法，特别是进攻型打法的主要战术。但是由于受制于对方的发球，接发球抢攻相对稍难，要根据来球的旋转性质、强度和高度，判断准确后移动步伐找到合适的击球点，采用适当的力度、速度和方法进行抢攻，因此，接发球抢攻一般不可过于凶狠。

实战案例：

选手A向对方右手位发快球，选手B看到来球质量一般，便快速正手拉球到对手右手远角位，抢攻得分。如果选手A发半出台球，选手B应根据实际情况尽量上手，不可犹豫不决，贻误战机；如果选手A发短球，选手B应根据实际情况尽量上手，用挑打等技术争取主动。但由于近台技术受到球台的限制，不能充分发挥身体的力量。因此，挑打时更应注意落点的变化，突出“快”字，利用速度的优势和落点的刁钻获得主动。

若选手A向对方左手位发球，选手B判断旋转后，果断地采用反手攻球到对方右手远角位，抢攻得分。

（4）教材重点与难点

准确判断对方发球的路线和旋转，选择合适的击球点，进攻时合理发力。

（5）易犯错误与纠正方法

1）接发球判断错误，失误过多。

纠正方法：讲明接发球判断的重要性，反复进行接发球练习，注意对方发球时摩擦球的动作。

2）接发球抢攻发力过大，失误率高。

纠正方法：判断清楚来球距网高度、长短、旋转程度和落点的同时，选用合适的步伐，找合理的击球点，进行抢拉，在抢拉时要注意力量的调节，应视机会合理发力。

（6）学练方法与教学建议

1）练习时，教师要特别强调判断清楚，移动及时，注意提高学生前臂及手腕控制球的能力。在接一种旋转的接发球抢攻重复练习熟练后，可以练习抢攻另一种旋转性质的球。接发球抢攻练习时也需重视抢攻后的连续进攻技术的练习，发展相持球的能力。随着练习水平的提高，要注重每一板击球的质量。

2）依据学生不同的水平和不同打法安排练习。对于初学者，进行固定线路和固定旋转的接发球抢攻的练习，要求上台为主。随着上台率的提高，可以逐渐加力，提高接发球抢攻的质量。对于水平较高的学生，则可以直接进行无规律落点的接发球进攻的练习。以攻为主的学生在训练接发球时，重点应放在多接近网下旋（转与不转）或侧下旋短球上，以接长球为辅。以削球为主的学生，重点应放在多接一些侧上旋、急下旋等长球，短球为辅。有时也可根据个人在接发球技术上的某些不足练习，以提高接发球的能力。总的来说，要从有规律的练习尽快过渡到无规律线路的练习。可以采用一方以发球为主，一方以接发球为主，发球者可根据接发球者提出的要求发球（包括落点、长短、旋转性能等），接发球一方以快点或快拉为主配合快搓与其他回接的方法回接。接发球时要速度快，弧线低，控制落点，逐步提高接发球的质量。

3）用比赛的方法来保证练习的密度和强度。可以采用升降台比赛的方式，也可采用分组对抗的方式。教练员可用统计数字来检查接发球抢攻的使用率和得分率。方法是接发球一方首先抢攻，不超过3板可得分，否则算失分。通过统计可以看出接发球抢攻直接得分的多少，得分多说明接发球抢攻水平高。连续进攻3板尚未得分，说明接发球抢攻能力比较低。同时从统计中也可以检查另一方的发球质量与防御能力情况。通过这种比赛练习可以使发球抢攻更具有战术性，培养学生抢攻的意识，同时也会增加学生练习的强度。

3. 左推右攻

（1）战术方法

由于在发抢和接抢阶段双方能力均衡，比赛往往会进入到中近台的相持阶段。该阶段在战术上首先显现出双方通过左中右不同落点或重复落点的回球来积极调动对手的跑位，造成对手跑动不到位而被动被攻。同时在不同落点的相持中还可以主动加上旋，使回球更冲更转，造成对手对旋转的不适应而出现机会球。双方还可以通过击球节奏的变化，即通过一板或两板的突然加力和变线加快节奏和速度，改变原来相持中攻防的节奏，从而造成对方回球难度加大，甚至直接得分。

（2）战术要点

相持时，身体离球台不宜过近，站位靠近反手一侧，收腹，上身稍前倾，持拍手置于胸腹前。击球时，拍面对准来球，引拍不宜过大，腰腹收紧不能放松，重心在两腿之间或偏向左腿。练习和比赛中，步法要迅速左右移动，左腿蹬地支撑重心，右腿积极配合右手向来球落点移动、拍面下压。发力时蹬地顶腰，身体转动，利用小臂前收加速带球，通过增加球的上旋增加对方击球难度。

（3）战术的运用

左推右攻是以近台正手攻球为主、以反手推挡等技术为辅的战术方式，是快攻型打法的主要战术之一。例如，当本方抢拉被防、接发球上手拉球被防或控制对方拉球后都会形成相持局面，有时在关键分时为了求稳，也会造成由于回球威胁性小而进入相持。在运用中要以该战术的“变”为核心，即通过落点调动跑位，通过回球加转进行变化旋转，通过突然加力变化节奏，或者是以上几种变化集中作用在一板球上，这样的回球才会给对方造成较大的威胁。同时在运用中要充分考虑对手的能力，不要急于求成，想一板打死，而是要通过步伐的调动和节奏的变化，使对方回球质量下降，当出现机会球时再突然发力得分进攻。

实战案例：

选手A向对方右手位发侧旋球，选手B回球；选手A反手快速推球到对方右手位，选手B回球到选手A的右手位；选手A抓住机会，侧身正手杀对方远角得分。

（4）教材重点与难点

教材重点：快速的步伐移动，同时在移动中找到合适的击球点。

教材难点：根据来球的情况和自身的位置调整拍形，迅速回球。

（5）易犯错误与纠正方法

1）伸手或夹臂攻球，击球无力。

纠正方法：要求学生对来球落点进行预判，加快步伐移动速度。通过徒手和多球进行反应和步法练习。

2）身体在移动中起伏，击球点找不准。

纠正方法：通过步伐的滑动练习，提高身体的稳定性。

3）击球动作变形，击球时间晚。

纠正方法：提高控制球的质量，通过多球练习提高判断能力。

（6）学练方法与教学建议

1）练习方法方面，可采用单人对练方法进行练习。左推右攻的练习，可采用一人练习左推

右攻，另一人用推挡（拨）连续打有规律的落点，练习控制落点的能力，使主练一方多次重复练习。之后，进行无规律落点的练习。可以采用计数的方法来控制训练的质量。适当采用多球单练，以节省时间。

2）可以采用专门比赛和多球练习以保证练习的密度和强度。多球供球练习时，要求学生击球的质量稍高，可根据命中率来检查质量，命中率高，说明练习质量较好。使用比赛方法时，对于初学者来说，要求学生只能使用平击发球，可降低接发球的难度而更多地进入相持阶段，即左推右攻的比赛。可以采用升降台比赛的方式，也可采用分组对抗的方式。通过这种比赛练习可以培养学生的攻防转换的能力，同时也会增加学生练习的强度，发展学生的体能。

4. 长短结合

战术的运用讲究配合。长短结合主要表现在不同单一技术击球时的长短变化，也表现在组合技术上的长短变化。单一技术如发球时落点的长短变化和搓球的摆短和劈长。其中搓球的摆短和劈长分别运用于接发球时摆短和劈长、比赛双方相互控制中的摆短劈长和对付削球打法时使用摆短和劈长。结合技术的长短变化，如发短球后抢攻抢拉、摆短后抢拉、对付削球打法时候拉球后摆短等变化。这里主要介绍发球时候落点的长短变化和接发球时摆短。

（1）战术方法

1）发球时落点的长短变化

在发球时，可以将发近网短球和底线长球配合使用。分为两种情况，分别是以长为主，以短为辅或者以短为主，以长为辅。例如在以反手突破为主的战术中，采用发球抢攻时，发底线反手位球的意义和以近网控制为主的战术中发反手位长球不同，后者只是以长球配合短球，以短为主。而以反手突破为主的战术中，发反手长球和小三角位置的球，目的则是盯住对方反手位进攻。它的前提是对手反手位接发球技术整体比较弱，如反手的搓、推（拨）、攻和侧身攻比较差。因此，应依据个人特点和对方技术的优劣确定相应的落点变化。

2）接发球时摆短和劈长

如果你的接发球方式很单调，忽略摆短和劈长的落点的变化，那么对方很快会适应，接发球的威胁就大大下降。摆短时，必须注意身体迎前，在上升前期击球，才能借助来球的反弹力进行回击。前臂向前下方用力，同时要适当控制自己的力量和动作，尽可能使搓的球短而不跳出台外。劈长时，在上升期击球，前臂向前下方用力，手腕加力送球。

（2）战术要点

注意动作上的细小差别。

（3）战术的运用

长短结合能有效压制对方的攻势，并为自己进攻创造有利的条件。如发球时可以发长球后通过搓短球放网前球，调动对手靠近球台，再快速推拉长球，迫使对方反应不及，回球失误。

实战案例：

选手A向对方右手位发长快球，选手B回球；选手A近台回短球，选手B仓促上前回球；选手A快速向选手B推反手远球或追身球，造成选手B接球困难或回球失误。

（4）教材重点与难点

战术意识的培养。

（5）易犯错误与纠正方法

1）发球不够短，也不够长。

纠正方法：指出发球长短结合的重要性。通过多球练习，将球发到网前和发到近短线。

2）劈长时，球拍向前用力过大，球出界。

纠正方法：语言提示学生引拍过低，通过多球练习，体会球拍触球时的感觉。

3）接发球时，判断不准，摆短或劈长失误。

纠正方法：通过多次接发球的练习，提高判断能力。

（6）学练方法与教学建议

1）可采用单人对练方式进行练习。发球时，要求学生长短结合进行练习。可采用多球的练习，练习开始时，单练发近网短球，要求学生控制弧线，发球的旋转区分度高。之后单练发长球，要求学生发长球的速度必须要快，落点要准确，如直线和斜线之间的距离应该非常大。最后进行长短结合练习，要求学生注意每一个发球的质量。接发球练习时，也要注意长短结合练习。采用多球练习，一人练习发球为主，另一人练接发球。接发球时，注意先判断来球的旋转，之后快速移动脚步，视机会摆短或劈长。

2）可以采用专门比赛和多球练习以保证练习的密度和强度。可以采用升降台比赛的方式，也可采用分组对抗的方式。要求学生发球和接发球时注意长短的结合，通过比赛培养学生长短球结合的战术意识，提高判断和反应能力。

5. 发球抢拉

（1）战术方法

发球：以发下旋球为主，发不转球为辅。

步法移动：发球后判断来球的方向。同时脚蹬地，移动重心，根据来球落点与自己身体的距离选用合适步伐。

引拍：与发球后正手抢攻的动作相比，在移动过程中，引拍幅度稍大。一般情况下，来球下旋强，需要加大击球力量，同时引拍距离较攻球长。

抢拉：在脚落地时，蹬地顶髋转动时挥拍击球，身体带动手臂发力。

还原：击球后，保持身体平衡，迅速还原。

（2）战术要点

1）发球前要，预先估计对方回接球的落点和旋转程度的可能性。

2）发球与抢拉技术要衔接好，注意利用可以选择的击球点进行调整。一旦出现机会，果断上手进攻，抓住抢攻机会。

（3）战术的运用

同发球抢攻一样，发球抢拉是力争主动、先发制人的主要战术。通常根据来球的旋转、弧线和自身位置等因素配合使用。具体是指当对方接发球时弧线较低，而脚步移动不及时，未能找到最佳击球点时，可以使用抢拉技术过渡一板，避免直接失误而失分。发球抢拉也是乒乓球进攻型打法的主要战术和得分手段。

（4）教材重点与难点

发球技术和抢拉技术要衔接好，选择合适的击球点，身体协调发力。

（5）易犯错误与纠正方法

发球后的抢拉失误多。

纠正方法：语言提示学生发球抢拉首先要保证成功率，尽量拉上。选用合适的步伐，寻找合理的击球点，根据来球合理地发力。其次注意落点，将球落点打开打深。最后尽可能加力加速，让对方措手不及。

（6）学练方法与教学建议

1）发球与抢拉结合练习可一方练习发球抢拉为主，另一方练接发球和防守。要求接发球的一方回接的落点固定，在1/2台内，发球方练习抢拉。然后再逐渐增大难度，对方回球可以不限落点，以提高步伐移动的灵活性。练习中，教师要指导学生注意发球和拉球的质量，质量的高低可以从速度、落点、旋转等方面来判断。

2）发不同旋转的球，配合发球抢攻进行练习。教师要求一方发不同旋转的球，要求另一方预先估计对方回接球的旋转程度的可能性。要求发球方根据来球的位置，快速移动选择合适的击球点抢拉或者抢攻，注意体会击球感觉，提高上台率。之后，要求学生注意发球和拉球的质量。

3）用比赛的方式来进行发球抢攻的训练。专门练习比赛双方的发球抢拉，教师可用统计方法来检查训练质量。一方将球发出后，另一方可以不限接法，但发球一方必须进行连续进攻，进攻不超过3板才能得分，否则即算失分。通过统计可以看出抢攻的命中率与威力，若连续攻3板不得分，说明或抢攻落点不好或攻球力量不大或战术运用有问题等。通过这种比赛不仅可以从统计中看出对方接发球的水平与防御能力的强弱，也能提高练习的强度，发展学生的体能。

6. 搓接后抢攻技术

（1）战术方法

搓球：根据对方回接球的控制能力，决定搓球的性质，以制造进攻机会。

步法移动：发球后判断来球的方向。同时，脚蹬地，移动重心，根据来球落点与自己身体的距离选用合适步伐。如果正手搓球后，当对方回接球到反手位时，移动方向的异侧腿蹬地，移动身体重心，运用侧身步（小跳步或并跨步）快速让开击球位置。

引拍：一般情况下，引拍的距离是根据来球旋转程度和回击力量的大小决定的。来球下旋强，需要加大击球力量，引拍距离就大。反之亦然。

抢攻：击球的高点期或高点后期，挥拍拉球的中上部，用腿的蹬伸力量带动手臂和手腕发力。

还原：拉球后，要保持身体平衡，迅速还原。

（2）战术要点

1）快搓要有一定质量，预先估计对方回接球落点和旋转程度的可能性。

2）进攻技术和搓球技术要衔接好，正手进攻时，可通过击球点的调整，提高进攻质量。

（3）战术的运用

搓接后抢攻战术控制性强，两个技术衔接在旋转上的反差比较大，是相持过程中转为主动、下旋转上旋的关键性技术。

（4）教材重点与难点

发球技术和抢拉技术要衔接好，选择合适的击球点，身体协调发力。

（5）易犯错误与纠正方法

搓球后的抢拉失误多。

纠正方法：语言提示学生在搓球时要注意预估对方回球的位置，快速移动步伐，寻找合理的击球点，根据来球合理的发力。

（6）学练方法与教学建议

1）接不同旋转的短球，提高搓球的控制能力。一方练习发不同旋转的球，要求接发球方使用搓球的摆短或劈长技术回球，获得搓球后抢拉的机会。练习中，注意搓球和抢拉的质量。随着战术熟练程度的提高，可与左推右攻或接发球抢拉配合进行练习。最后，进行无规律的练习。要求接发球方判断来球的性质，如果是短球则使用摆短或者劈长。摆短后，要伺机抢拉。如果是半出台或长球，则要果断接发球抢攻或抢拉。

2）用比赛的方式来进行搓接后抢攻的训练。可采用分组对抗或升降台的形式进行比赛。要求比赛中，发球方只能发短球，接发球方采用摆短和劈长控制后抢攻进行比赛。比赛法不仅能提高学生的战术运用能力，更会增加训练负荷强度，提高学生身体素质。

四、游戏与比赛

（一）教材分析

游戏法能有效地吸引学生的注意力，激发学生的积极性，发展学生的体能和智力，提高学生掌握和运用知识、技术的能力，是一种重要的体育教学方法。通过乒乓球游戏教学，不仅能激发学生对乒乓球运动的兴趣，也能够很好地丰富乒乓球课堂教学的内容，同时有效提高学生的乒乓球运动技能水平，对学生的身心发展起到非常重要的作用。与其他体育课程不同的是，乒乓球游戏是一种比较注重动作技巧的运动。在乒乓球教学游戏设计中，要充分发挥乒乓球器材的作用，设计低技术要求、高趣味因素的趣味型游戏，拓展学生的运动思维，激发其强烈的参与兴趣。

比赛法是指利用各种计分的方式进行训练的方法，是乒乓球训练中经常采用的训练方法，特别是对于技战术的训练效果十分明显。通过各种计分的方式进行训练，对学生战术意识的培养及新技术、新战术与原有技战术的融合效果很明显。同时，合理地、科学地运用比赛训练法能有效地提高身体素质和心理素质，增强技、战术水平和实战能力，培养优良的思想作风和道德品质。通过组织不同形式的乒乓球比赛，使学生的练习成果得到展示的机会，进一步调动学生学习的积极性。

（二）教学目标

通过乒乓球游戏法，使学生从游戏中提高技术应用能力，同时提高学生球感。通过比赛训练法可以重点练习某个基本战术，还可检验训练效果，帮助教师更好地制定、修改、完善练习计划。

通过游戏法，使学生了解与乒乓球项目有关的游戏内容，认识乒乓球运动的魅力。使用比赛训练法可以重点培养学生战术意识。

乒乓球游戏可以激发学生对乒乓球运动的兴趣，使学生身心愉快，在比赛中，学生还可以享受到竞争的乐趣。

（三）教学内容

1. 乒乓球游戏

（1）颠球接力赛

游戏目的：通过跑动颠球来提高学生的球感，同时激发学生练习的兴趣。

游戏准备：在相距10米处画两条平行线，在两条线的终点各放一个标志物。

游戏方法：①要求边跑动边颠球。比赛哪一组颠球失误最少，并最先跑完全程；②学生分成若干组，游戏开始时，每队第一人用球拍向上颠球，持续颠球向前走至标志线返回后把球给下一人继续颠球。如果球途中掉落就从掉落处颠球重新开始。

游戏规则：①两队成纵队站在起跑线后；②听发令声出发，抢跑为犯规。

（2）移步换球游戏

游戏目的：提高反应速度和学生侧向滑步移动能力。

游戏准备：指定两张球台为游戏用台。两球台相隔3~4米，每个球台上各放一个小盆，一个盆是空的，另一个盆内放15~20个球。

游戏方法：①左右移动的步法可以固定为并步、滑步、跨步或交叉步等步法，也可以让学生自己选择，只要是乒乓球的常用步法即可；②将学生分成若干组，每组人数相同；③要求学生将乒乓球一个一个地放到空盆中，记录将球全部放到空盆中的时间。游戏开始时学生用侧向滑步的方法每次将一个球从有球盆拿至无球盆，至全部拿完为止，用时最少的一方获胜。

游戏规则：①不能扔球进盆，应将球轻放入盆。②当球进入盆后弹出来时，必须将球捡起来重新放进去盆里。

（3）绕台击球游戏

游戏目的：通过跑动中击球，提高学生的球感和身体协调性，同时激发学生练习的兴趣。

游戏准备：指定游戏球台，将若干学生分为一组。

游戏方法：①要求按顺时针或逆时针方向绕台跑动；②在跑动中依次轮流击球，将球击至对面台区。每人击球后随即跑动到对面台区再行击球，如此往复循环击球；③击球失误的学生出局，击球人数会越来越少。剩下两名学生留在比赛中时，二人进行2分球比赛，决出冠军。

游戏规则：①跑动中依次击球，不得抢在前一个人之前击球；②击球要有一定质量，不能轻碰。

2. 乒乓球比赛

乒乓球教学中采用比赛法的形式是多种多样的，根据不同的训练目的可以安排不同的比赛方法。

（1）以了解训练效果为目的，教师可以采用检查性比赛。

常用的方法是：按照正式比赛规则，进行团体赛或者单项赛。在一次训练、一周训练或阶段训练后进行循环赛、淘汰赛或先分组循环再淘汰的比赛。为了增加比赛的气氛还可以设置专门的裁判员。在一节练习课中，教师可以用20分钟进行升降台比赛，每两人一张球台，数张球台同

时开始比赛，赛前规定球台的顺序号，每场比赛之后胜者向小号码的球台方向前进一台，每张球台的负者向大号码球台后退一台，重新配对后继续比赛。

（2）以更好地备战正式比赛为目的，教师可以采用适应性比赛。

常用的方法是：在与某次具体比赛的时间、场地、比赛条件相似的条件下进行比赛，同时营造重大比赛赛场的紧张气氛。必要时，组织观众观看比赛或者组织啦啦队模拟比赛的氛围。另外，还可以根据比赛的具体时间，将练习中的比赛安排在一致的时间开始。

（3）以锻炼心理素质和能力为目的，教师可以采用关键分比赛。

常用的方法是：教师根据练习的需要从某一个比较关键的比分而开始的擂台赛。将4~6名学生分为一组，先由两人进行比赛（从5∶5、6∶6、9∶9或10∶10等比分开始比赛），胜者继续比赛，负者下台等待下一次比赛；还可以把学生分成两组，进行组与组之间的擂台比赛。这类比赛可以有效地提高学生对关键球的处理能力、心理素质、战术意识等等，从而为正式比赛出现此种情况打下良好的心理和技战术基础。

（4）以练习某一个技战术在比赛中的运用为目的，教师可以采用专门性技术比赛。

常用方法是：在训练的特定阶段，教师为了解学生对主要技术、主要战术的掌握情况，可以安排专门性的技战术比赛。规定学生运用某一个战术如发球抢攻进行比赛，力争在第3板得分。如果发球得分或第3板获胜可以得2分。如果第3板不能取得该回合的胜利，应注意3、5板球的衔接，继续比赛，在随后的比赛中，如果该回合发球者获胜，该回合不算分，否则接发球者得1分。对于接发球抢攻战术，为了培养学生积极主动接发球抢攻的意识，同时不盲目发力的战术意识，可以规定学生在第2板接发球抢攻，如果得分，则该回合得2分。如果第2板不能取得该回合的胜利，应注意2、4板球的衔接，继续比赛。在随后的比赛中，如果该回合接发球者获胜，该回合不算分，否则发球者得1分。

五、发展体能

体能一般分为一般体能和专项体能。体能训练分为一般体能训练和专项体能训练。一般体能训练旨在增强运动员的身体健康，提高器官、系统的机能，全面发展身体素质，改进体型。专项体能训练主要目的是发展运动员的专项体能素质，根据运动员的专项特征，直接为提高专项运动技术水平服务。两者既有区别又有联系。

乒乓球攻防速度快、对抗激烈，需要有很好的体能做保障。根据乒乓球运动的特点，需要在速度、力量、耐力和灵敏这几个方面加强训练和提升。

（一）发展体能原则与要点

1. 发展体能的原则

（1）循序渐进原则

体能训练练习的动作应由易到难、由简到繁、由慢到快，时间要逐渐增加。在进行体能训练的初期，运动量要小，经过锻炼适应后再逐步增加并达到适宜的运动负荷和运动量。练习强度的

变化也应是渐进的，逐步增加练习的频率、强度、负荷量，以确保体能发展练习的安全性和有效性。

（2）适宜运动负荷原则

适宜运动负荷原则是指根据乒乓球运动的特点与要求，结合学生的现实状况，在每一次练习中给予学生机体适宜运动负荷刺激，以求得理想的训练效果。运动负荷的安排对体能的发展有着重要的影响。机体对适宜的负荷产生适应，而在过度负荷作用下则会出现身体机能的劣变反应。

（3）区别对待原则

每个学生的身体机能能力、技术水平、战术能力、智力水平和心理特点都各不相同，因此，不同的学生对相同的体能练习内容和相同的运动负荷会有不同的反应。教师应在平时的工作中注意了解学生身体反应、技能反应和心理反应，适时地调整训练内容、方法与运动负荷，才能取得良好的训练效果。针对个体差异实施区别对待地组织体能训练，是体能发展过程中应遵循的重要原则。

（4）体能训练与技战术训练相结合的原则

乒乓球技术种类繁多，技术细腻，在技术训练中要求学生的精力充沛，情绪良好。因此，体能练习要在专门的时间进行，如安排在技术训练之后。如果体能练习放在技术训练的前面且运动量较大，势必影响到技术训练的质量。因此，体能练习要符合乒乓球运动的特点和要求。

乒乓球运动要求判断快、反应快、起动快、移动快、摆臂快、动作与动作之间的转换快，这就要求运动员有良好的专项速度和灵敏素质。乒乓球运动中所需要的速度，是非周期性的单个动作速度，即为了取得适宜击球位置与击球点而移动身体的速度和击球时的摆臂速度，它与短跑等其他项目所要求的速度有明显的区别；乒乓球运动中所需要的灵敏，是运动员临场随机应变的能力，即快速反应能力。灵敏程度的高低，反映出动作的转换速度；乒乓球运动员的爆发力，不同于投掷和举重运动中的爆发力，它是运动员控制自己的肢体进行加速挥臂的能力，运动员挥拍的速度越快，特别是击球瞬间的速度越快、所产生的力量越大。因此，速度与灵敏素质是乒乓球运动的核心。但不是否认力量和耐力素质的重要性性。相反，力量和耐力素质的训练有助于在长时间的训练和比赛中，保持运动员的速度和灵活性。从上述特点可以清楚地看出，体能训练具有鲜明的专项运动特点。

2. 发展体能的要点

（1）练习动作简单易学，内容多样，便于组织

乒乓球的技战术种类较多，技术精细，无论是掌握基本技术动作还是基本战术在比赛中的合理运用，都需要在练习上投入较大的时间。因此，对于教师而言，一方面需要兼顾乒乓球运动的特点安排较多的技战术练习，另一方面也需要提高学生身体素质水平以进一步提高技战术的能力。因此从训练形式方法来看，应设计简单易学的动作，便于在课上安排学生进行练习。同时，练习内容多样，可以提高学生的兴趣，使其注意力集中，进一步提高体能练习的效果。

（2）促进身体全面发展、培养良好的思想品德

体能训练的目的主要是增进健康，从内容、形式和方法上发展体能的练习内容都应根据学生的身心特点，按人体解剖部位和运动生理原则，进行全面系统地练习，使学生的身体素质得到全面发展。同时，通过教师的教授和学生自身的体验让学生充分了解体能练习的作用和意义，培养

学生不怕苦、不怕累的顽强的意志品质。

（3）合理地设计负荷量，防止运动损伤发生

体能练习的负荷和强度相对较大，易发生训练损伤。教师应根据体能发展的原则对负荷强度和练习量有合理的安排，同时在学生平时的练习中观察了解学生身体反应、技能反应和心理反应，适时地调整训练内容、方法与运动负荷。在学生练习时，提醒学生防止损伤，增强学生的安全意识。如果损伤发生，要及时采取相应的措施，之后要认真分析和研究体能训练损伤产生的原因。

（二）发展体能方法与建议

1. 提高步伐移动速度

在乒乓球运动中，要在复杂多变的比赛中，取得适宜击球点需要快速移动步伐。由于击球范围的限制，需要的移动速度是短距离起动速度以及制动和变换方向的速度。训练手段如下。

在乒乓球台中线，向两侧连续做并步、跳步或交叉步的快速移动步伐练习，可加上徒手模仿各种击球动作，每次练习30秒，每组练习5次，每次间隔2分钟。

2. 提高专项耐力素质

乒乓球运动需要的耐力是一种运动节奏和强度均处于不断变化时，与速度、力量和灵敏紧密相连的专项耐力素质。特别是在球体大小改变后，双方运动员在比赛中的相持球回合次数明显增多。因此，需要采用负重轻、反复次数多的练习才能较好地发展乒乓球运动员的专项耐力素质。训练手段如下。

进行1分钟单摇跳绳练习，每组练习5次，每次间隔5分钟，通过多次练习，提高心肺耐力水平。还可以进行双摇跳绳练习，每组练习20个，每次间隔1分钟，练习3组，发展手腕快速发力的能力。

3. 专项球感练习

两人进行相互推挡球、攻球等练习，持续练习1分钟以上。开始练习时注重往返球的连续性，可逐渐提高击球力量和速度，提高练习强度。通过多次练习不断提高球感和耐力。

4. 组合力量练习

力量训练是通过多次多组、有节奏地负重练习达到改善肌肉群力量、耐力和形状的运动方式。乒乓球击球威力大小主要靠挥击速度，特别是挥臂所需要的上肢、肩带和腰腹肌肉产生的快速收缩能力。这种快速力量也叫爆发力。不同的次数、组数以及负重都会产生不同的效果。训练手段如下。

个人进行俯卧撑、立卧撑、哑铃推举等发展上肢、肩部、腰腹等力量，提高与乒乓球专项体能相关的力量素质。如做杠铃半蹲，做杠铃半蹲，首先适当放松关节肌肉，选用尽全力最多做15次左右的重量进行练习，8~10个1组，做4组，每组间休息1~2分钟，每周做3次。注意练习中速度要由慢到快，再由快到稍慢。

六、教学评价与建议

请你根据高中体育与健康课程确定的运动能力、健康行为、体育品德三个方面学科核心素养，结合乒乓球运动的学习目标和要求，依据自我学习评价表，反思你在乒乓球活动中的行为表现与能力水平，参考以下评价内容，综合判断你在乒乓球学习、比赛和锻炼活动中表现的素养水平，并在自我评价后争取进一步提高。

自我学习评价表

学科核心素养	评价内容	等级		
		优秀	良好	有待提高
运动能力	掌握乒乓球专项体能练习方法			
	能够制订和实施个人乒乓球专长发展计划			
	基本掌握所学乒乓球运动的技战术			
	能运用所掌握的技战术参加乒乓球比赛			
	了解乒乓球比赛规则并能在比赛中运用			
	了解基本的裁判方法，并能参与裁判工作			
健康行为	能积极参加各种乒乓球活动，并养成良好的锻炼习惯			
	能够在运动前进行有效热身，运动后积极放松			
	能够预防和处理乒乓球活动中常见的运动损伤			
	能正确对待乒乓球比赛的胜负，有效调控情绪			
	能正确处理乒乓球比赛中的各种人际关系			
	能够较快适应各种比赛环境			
体育品德	在比赛中表现出积极进取、顽强拼搏的良好品质			
	比赛中能遵守比赛规则，尊重裁判，尊重对手			
	比赛中诚实守信，具有公平竞争的意识和行为			
	能胜任自己在乒乓球集团比赛中的运动角色			
	双打比赛中能够相互鼓励，积极补位			
	能够表现出负责任、敢担当、善担当的行为			

第五节　羽毛球

教学目标

1. 了解羽毛球运动的文化和基本知识，以及比赛规则裁判法，知道羽毛球运动的特点与价值。

2. 掌握羽毛球的基本技术、战术方法，并能将所学知识、技术、战术很好地运用于运动实践中。使学生掌握发展羽毛球专项体能的方法，有效提高体能水平。

3. 培养学生良好的锻炼习惯，帮助学生形成规则意识，具有团结合作、互帮互学、勇于挑战自我的行为表现。

教学内容与选项教学安排建议

项目	内容	选项教学安排建议
羽毛球	羽毛球运动概述以及基本技术的学习	2个模块
	羽毛球基本技术组合与战术练习	2个模块
	羽毛球基本技战术的应用与比赛	2个模块

一、运动概述

（一）羽毛球运动的起源与发展

早在两千多年前，一种类似羽毛球运动的游戏就在中国、印度等国出现，当时在中国叫作“打手毽”，在印度叫作“浦那”，在西欧等国则叫作“毽子板球”。十九世纪七十年代，英国军人将在印度学到的浦那游戏带回国，作为茶余饭后和休息时的消遣娱乐活动。

现代羽毛球运动诞生于英国。1873年，在英国格拉斯哥郡的伯明顿镇有一位叫鲍弗特的伯爵，在他的庄园开游园会，有几个从印度回来的退役军官向大家介绍了一种隔网用拍子来回击打毽球的游戏，现场很多人都对此产生了兴趣。因这项活动富有趣味性，很快就在上层社会社交场上流行开来。这个小镇“伯明顿”（Badminton）成了英文羽毛球的名字。1877年，英国的巴

斯羽毛球俱乐部成立，第一本关于羽毛球比赛规则的书在英国出版。1893年，在英国成立了世界上第一个羽毛球协会。1899年，该协会举办了第一届“全英羽毛球锦标赛”，每年举办一次，沿袭至今。20世纪初，羽毛球运动从斯堪的纳维亚到英联邦各国，流传到亚洲、美洲、大洋洲，最后传到非洲。1934年，国际羽毛球联合会成立，总部设在伦敦。1939年国际羽毛球联合会通过了各会员国共同遵守的《羽毛球竞赛规则》。20世纪20到40年代欧美国家的羽毛球运动发展很快，其中英国、丹麦、美国、加拿大的水平相当高。50年代亚洲羽毛球运动发展迅速，马来西亚取得两届汤姆斯杯赛冠军。之后，印度尼西亚队在技术和打法上有所创新，很快取得了霸主地位。60年代以后羽毛球运动的发展逐渐移向亚洲。

1981年5月国际羽毛球联合会重新恢复了中国的合法席位，从此揭开了国际羽坛历史上新的一页，进入了中国羽毛球选手称雄世界的辉煌时代。

在1988年首尔第二十四届奥运会上，羽毛球被列为表演项目，1992年巴塞罗那第二十五届奥运会被列为正式比赛项目。从此羽毛球运动进入新的发展时期。

（三）羽毛球运动的特点与价值

1. 特点

（1）全身运动项目

无论是进行有规则的羽毛球比赛或是作为一般性的健身活动，都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍等活动，合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击，从而增大了上肢、下肢和腰腹肌肉的力量，加快了练习者全身血液循环，增强了心血管系统和呼吸系统的功能。据统计，大强度羽毛球运动时的心率可达到每分钟160~180次，中强度运动时心率可达到每分钟140~150次，低强度运动时心率也可达到每分钟100~130次，长期进行羽毛球锻炼可增强心肺功能，肺活量加大，耐久力提高。此外，羽毛球运动要求练习者在短时间对瞬息万变的球路做出判断，果断地进行反击。因此，它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性。

（2）可调节运动量

羽毛球运动适于男女老少，运动量可根据各人年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。青少年可将羽毛球运动作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼，运动量宜为中强度，活动时间以40~50分钟为宜。羽毛球运动能促进青少年增长身高，能培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质；老年人和体弱者可作为保健康复的方法进行锻炼，运动量宜较小，活动时间以20~30分钟为宜，达到出出汗、弯弯腰、舒展关节的目的，从而增强心血管和神经系统的功能，预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病；儿童可作为活动性游戏方法来进行锻炼，让他们在阳光下奔跑跳跃，并要求他们能击到球，培养他们不畏困难、不怕吃苦、不甘落后的品质。

（3）不受场地限制

羽毛球运动受到人们普遍欢迎的原因之一是它不受任何场地限制，正规比赛场地面积仅69.41~81.74平方米，长13.40米，宽6.00米（双打）或5.18米（单打），平时进行羽毛球活动只要有平整的空地就可以。脑力工作者和体力劳动者利用工间操、上下班前后的时间在空地上开展羽毛球活动，能够消除疲劳，提高工作效率。还可把打羽毛球作为社会交往和娱乐休闲活动，活

动身体，从而达到全面提高身体机能的目的。

2. 价值

（1）娱乐性

羽毛球作为一种娱乐活动，参与者在球的对击往返过程中，通过不停的奔跑和身体的活动，努力地把球击到对方的场地。每当击球者在击出一个好球或赢得一个球时都能使自己兴奋并达到一种成功的喜悦。同时球的飞翔又有快慢、轻重、高低、远近、狠巧、飘转等变化，使这种运动充满了丰富的乐趣。

（2）观赏性

由于羽毛球技术的千变万化，使羽毛球运动具有很强的可观赏性，如猛虎下山般的上网技术，蛟龙出水一样的跳起击球，身如满弓般的扣杀，犀牛望月似的抢扑救球，进攻时似高屋建瓴、势如破竹，防守时似绵绵细雨、固若金汤。一切都在展示着羽毛球运动的力与美，使观赏者像吟读一首动人的诗，如浏览一幅悦目的画，令人心旷神怡，流连忘返。

（3）增强体质

羽毛球运动可以全面增强人的体质。前场、后场快速移动击球，中后场的大力扣杀球，被动时的扑救球，双打的换位击球等都需要练习者有较好的力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质、柔韧素质以及快速的反应能力。扣杀需要力量；在双方对拉回合的过程中，为了取得主动需要有较快的速度和耐力；在扑救球时又需要有很好的灵敏和柔韧；双打比赛中又需要极快的反应与判断能力。因此，经常参加羽毛球运动可以增强灵活性和协调性，可以提高上下肢及躯干的活动能力，改善呼吸系统和心血管系统的功能，提高有氧供能和无氧供能的能力，调节神经系统并提高其抗乳酸的能力，而且能起到增进健康、抗病防衰、调节精神的作用。

（4）培养意志

羽毛球运动因其竞争性、对抗性、大强度等诸多因素的要求，使意志品质在该项运动中占有非常重要的地位。羽毛球比赛经常遇到这类情况，即运动员出现了“极点”，喘不上来气、身体无力、眼前发黑、感觉自己再也坚持不下去了。这种现象不是一方出现，在势均力敌的情况下往往是双方先后都会出现，甚至几乎是同时出现（如一个球打了很多回合），这时就看谁能再坚持一下，胜利往往存在于再坚持一下之中。那么靠什么去坚持，就要靠顽强的意志品质和坚定的信念。即使不在比赛中，这项活动也需要较强的意志，否则你将不会很好地完成该项练习，使练习中应该产生的愉悦、趣味及锻炼价值荡然无存。

（5）陶冶情操

羽毛球活动包括对对方战术意图的揣摩，对各种战机的把握，对自己运用什么战术的选择等智力因素，因此经常从事该项运动可以使人思维敏捷。同时，由于比赛的紧张、竞争的激烈，使练习者的心理素质得到很好的锻炼，在竞争中强化进取精神，使人的智、勇、技在竞争与对抗中得到升华。经过磨炼，能够做到临危不乱，泰然处之，既增长了智慧又陶冶了情操，不仅能在羽毛球活动中应付自如，而且能以良好的形态，积极的心理，正确的人生观去面对事业、家庭、荣辱等。

二、基本技术

（一）教材分析

1. 教材内容价值与设计思路

羽毛球属技能主导类执拍隔网对抗项目，在羽毛球竞技中，技术因素占据不可替代的主导地位。实践证明，技术是战术的基础，战术是由各项技术组成的。羽毛球的基本技术也叫单一技术，是指一个技术动作。单一技术的好坏决定技术组合和战术的质量，要具有全面广泛的适应能力则有赖于技术的全面，同时也有利于个人独特风格的形成。因此，必须十分重视单一技术的质量，打好技术基础。必须认真练习，使主要技术达到准确熟练的要求，才能在激烈的对抗中赢得胜利。依据学生基本技术的掌握情况，通过选项教学充分发挥学生主观能动性，激发学生内在的学习动机，使学生的身心在羽毛球学习的过程中得到有效的锻炼。

2. 教材实施安排与搭配建议

羽毛球技术教学的一般程序和练习方法是：运用多种手段，如示范、观察、录像等方法，合理运用语言法，使学生全面了解所学技术动作的作用、方法、重点和难点。在初学动作阶段，主要是熟悉球性，建立概念。同时体会动作要领，粗略掌握击球动作。练习方法可用颠球练习、挥拍练习等、以多球练习为主，场上对练为辅。在掌握动作的基础上，逐渐加大练习难度，不断提高动作质量。采用场上对练为主，多球练习为辅。进一步巩固技术动作过程中，要注意双方配合，同时从有规律练习到无规律练习，更加贴近实战要求。

（二）教学内容

1. 正手挑球

（1）技术方法

准备：正手握拍自然举在胸前，右脚在前，左脚在后，两脚距离略比肩宽，身体稍微前倾，含胸收腹。

引拍：右臂带动球拍向后摆，并外旋，手腕自然稍后伸，使拍面正对来球。

击球：从右下经右前方至左上方挥拍击球，以肘关节为轴，击球瞬间前臂内旋带动手腕由后伸做曲至展的闪动发力。

随挥：击球后，球拍随挥至左上方，自然立腕。最后收至胸前。

（2）技术要点

①拍面要正对来球。

②要有向前上方的爆发力。

③根据球离网的远近适当调整拍面角度和用力方向。

（3）技术的应用

正手挑球是将对方击至正手网前区域的球，挑高回击至对方端线附近的球。这是一种在自己处于较为被动的情况下采取的回击方法，把球挑高、挑至对方后场以赢得时间，重新调整身体重心，准备下一次击球。

（4）教材重点与难点

对拍面的控制和前臂手腕整体的发力方法及方向。

（5）易犯错误与纠正方法

①准备时，握拍太紧，手臂伸得太直，身体直立。

纠正方法：做好准备姿势的示范，强调握拍的力度。

②引拍幅度过大，引拍过程中拍面未正对来球。

纠正方法：练习原地挥拍，固定动作以及拍面。

③击球时用大臂发力，未以肘关节为轴，不能产生向前上方的爆发力。

纠正方法：动作定型后，进行有球训练，体会前臂、手腕、手指的协调发力。

④击球后，手腕弯曲于左肩上方。

纠正方法：多练习原地挥拍动作，形成整体动作的正确性。

（6）学练方法与教学建议

①挥拍练习：先进行分解动作挥拍练习，后进行连贯动作挥拍练习。

②多球练习：一人扔球一人挑球练习。

③对练：一人后场吊球一人挑球练习。

2. 正手推球

（1）技术方法

准备：与正手挑球相似，但注意推球击球点稍高，因此不用刻意降低重心。

引拍：将球向前方快速伸拍，前臂同时外旋，手腕稍微后伸，球拍随着往右后下摆，使拍面正对来球。

击球：击球瞬间，前臂内旋，带动手腕由后伸做曲至展的闪动发力，并特别注意运用食指的推压力量，小指和无名指突然握紧拍柄。

随挥：击球后，球拍回收至胸前。

（2）技术要点

①拍面要正对来球，击球点要高。

②击球的瞬间手腕带动手指推压发力，发力短促、快速。

③球飞行弧度的高低，取决于击球瞬间击球点的高低和拍面的角度。

（3）技术的应用

正手推球是将对方击至网前较高的球，以较平的弧线回击至对方端线附近的球。由于击球点高、动作小、发力距离较短、速度快并且落点变化多，这种球加大了对方接球的难度，是从前场攻击至对方后场底线的一种有威胁的进攻技术，在单、双打比赛中都经常使用。

（4）教材重点与难点

击球点的把握、对拍面的控制以及发力。

（5）易犯错误与纠正方法

①手腕后引的力量不足。

纠正方法：保证肢体动作放松，提高手腕的灵活度，使肘部协调发力。

②拍面的角度以及推球力量的大小未能适当控制，造成失误。

纠正方法：击球前要抢高点，手腕控制住将拍面朝向前方，运用食指的推压发力，而不是手臂的发力。

（6）学练方法与教学建议

①挥拍练习：先进行分解动作挥拍练习，后进行连贯动作挥拍练习。

②多球练习：一人扔球一人推球练习。

③对练：一人后场吊球一人推球练习。

④推球技术相对简单，易上手，因此可早一些进行一人在网对面扔球一人击球的练习。要求快速判断来球，移动步伐寻找合适的击球点。用指标训练法要求学生完成相应的击球。

3. 正手抽球

（1）技术方法

准备：与正手挑球动作相同。

引拍：右脚稍向右迈出一步，上体稍向右侧倾斜，右臂向右侧上摆，球拍上举，左脚跟提起，前臂稍向后摆略外旋，手腕后伸，将球拍引至身体右侧。

击球：前臂由外旋转为内旋带动手腕由后伸做曲至展的闪动发力，手指握紧拍柄发力挥拍击球。球拍由右后往左前方快速平扫来球。

随挥：击球后，球拍顺势向左摆动，然后回收至胸前，回到起始位置。

（2）技术要点

①引拍时后摆要充分。

②击球的瞬间手腕发力。

（3）技术的应用

正手抽球是一种中场球的主动进攻技术，是把位于身体左右两侧、高度在肩以下腰以上部位的球用抽击的动作，使之过网后向下飞行，以便压制住对方。这种球速度快，球的飞行弧度较平，落点较远，主要运用在双打比赛中。单打时，有时为了改变节奏或者对付速度较慢的对手也可以，且能有较好的效果。

（4）教材重点与难点

引拍击球发力的整个过程，以及对拍面的控制。

（5）易犯错误与纠正方法

①引拍时，后摆不够充分，难以取得向前挥拍的最长有效距离，发力欠佳。

纠正方法：多练习分解挥拍动作，强调击球前球拍后摆的距离。

②抽球时，重心太高，导致球下网或球速太慢。

纠正方法：握拍可适当上移，移动脚步驱使重心下降。按照动作要领，做正手挥拍的徒手动作，然后两人隔网站在场地中部，互相平抽。

③击球时手腕未充分发力，而是以肩为轴，手腕未由后伸至伸直做闪腕发力。

纠正方法：练习时自抛自打，体会击球瞬间前臂带动手腕的闪腕发力。

（6）学练方法与教学建议

①挥拍练习：先进行分解动作挥拍练习，后进行连贯动作挥拍练习。

②多球练习：一人扔球一人抽球练习。

③自抛自打：将球放于自己拍面上然后进行抽球练习。

④对练：隔网站立，互相进行对抽。

4. 正手高远球

（1）技术方法

准备：首先判断来球的方向和落点，然后向后转体侧身后退，左肩对网，左脚在前，右脚在后，重心放在右脚上，左臂屈肘，左手自然高举，右手握拍，手臂自然弯曲，将球拍举至右肩上方，两眼注视来球。

引拍：右手上臂后引，肘关节上提，将球拍后引至头部，自然伸腕（拳心朝上），同时身体向左转动面向球网，躯干成微微的反弓形，形成最长的引拍距离。

击球：右脚蹬地，紧接着转体、收腹，肘部向前摆动，以肩关节为轴，前臂内旋带动手腕由后伸做曲收的闪动发力。在击球瞬间，主要依靠前臂、手腕和手指的协调用力，产生最大的爆发力。左手协调降至体侧，协助转体动作。

随挥：击球后，右手顺势向左下方减速挥拍，最后回收至体前。

（2）技术要点

①击球瞬间手臂伸直，前臂带动手腕手指协调发力。

②击球点在右肩上方。

③用正拍面击打球托底部，将球击出。

（3）技术的应用

高远球是指击出高弧线飞行、几乎垂直落到对方端线附近场区内的球。在自己处于被动情况下，打高远球可以逼迫对方远离中心位置，退到端线附近去回击球，从而争取更多时间来调整场上的位置，摆脱被动局面，调整控制比赛节奏。运用得当，高远球也能为进攻创造良好机会。

（4）教材重点与难点

手臂自然伸直，应用“鞭打动作”将球“弹”出。初学者最难掌握的是：击球时，以肩为轴，通过大臂带动前臂，最后闪腕产生爆发力将球击出。

（5）易犯错误与纠正方法

①准备时易犯的错误：握拍太紧，使手腕灵活性受损。

纠正方法：做好准备姿势的示范，强调握拍的力度。熟练正确的握拍方法，徒手做甩腕动作。

②引拍时易犯的错误：肘部未屈，伸得太直，无法形成挥拍动作的最长距离和产生更大的爆发力。

纠正方法：反复做原地分解动作挥拍练习以及连贯动作挥拍练习。

③击球时易犯的错误：以肩关节为轴，不会运用肩、肘、腕相继鞭打发力，手腕屈腕，出现“推球”的错误动作。

纠正方法：做挥拍练习，学习动作要领；进行悬球练习，即用一根细绳固定在适当的高度，对准球反复做鞭打挥拍练习，体会发力。

④随挥时易犯的错误：球拍未随惯性向左下方挥动并收至体前，而是向右方挥动。

纠正方法：反复做原地分解动作挥拍练习以及连贯动作挥拍练习。

（6）学练方法与教学建议

①挥拍练习：先进行分解动作挥拍练习，后进行连贯动作挥拍练习。

②多球练习：一人发高远球一人练习击打高远球。

③自抛自打：将球放置于拍面上，将球抛起，向前上方击打高远球。

④对练：两人隔网站立于后场底线，定时拉高远球练习。

⑤正手高远球是手上动作的基础，初学者应该着重练习这一技术，掌握不好这一基础动作必将影响吊球、杀球的动作质量。并且练习这一技术的时候要确保动作以及发力正确。练习者也应从原地完成动作到移动完成动作，再到起跳完成动作（女生不做要求），最后要求直线和斜线高远球。

5. 正手杀球

（1）技术方法

准备、引拍：动作与正手高远球一致。

击球：与正手高远球一致，击球点在右肩前上方，比高远球击球点靠前，发力更为集中快速，使球快速向下直线飞行。

随挥：击球后，右手顺势向左下方减速挥拍，最后回收至体前，并且形成右脚在前，左脚在后的回动姿势。

（2）技术要点

①击球瞬间手臂伸直，腰腹带动大臂，大臂带动小臂，小臂带动手腕手指协调集中发力。

②击球点在右肩前上方。

（3）技术的应用

杀球是将对方击来的高球，用较大的力量和较快的速度，以向下的弧度将球回击到对方场区。这种球力量大、弧线直、落地快，给对方造成的威胁很大。正手杀球是羽毛球比赛主要的进攻和得分的手段。

（4）教材重点与难点

击球点在右肩前上方，比高远球击球点靠前，利用腰腹的力量，在触球的一刹那，运用强劲的爆发力向下鞭打。

（5）易犯错误与纠正方法

与高远球基本相同，但还会出现一些不同的错误。

①准备扣杀时，精神和肌肉过于紧张，使不出劲。

纠正方法：根据动作要领，反复在原地进行挥拍练习，并在杀球练习时先体会做好正确动作，然后再追求力量。

②击球时压腕不够，使球向下的速度太慢。

纠正方法：根据动作要领，反复在原地进行挥拍练习，然后再用一根细绳将球固定在适当的高度，体会压腕动作。

③击球点找不准，击球点低，导致下网；击球点靠后，不能全身协调用力。

纠正方法：根据动作要领，反复在原地进行挥拍练习。找准击球点，先提高准确性后再追求力量。

（6）学练方法与教学建议

①基本的训练形式与高远球一致。

②先由原地完成动作到移动完成动作，再到起跳完成动作，最后在线路上练习斜线球或直线球。

③杀球是基于高远球的基础上进行的一种进攻性技术，练习时要注意与高远球的区别与联系，进行多球训练，练习时先不追求力量，先体会完成正确的动作再逐渐加力。

6. 反手挑球

（1）技术方法

准备：右脚跨步在前，反手握拍举在胸前做击球准备。

引拍：右臂从左前往后拉，肘部弯曲引拍至左肩旁，将球拍头部向后移动同时伸展肘部。

击球：击球瞬间，前臂外旋带动手腕做由展至收的闪动发力，同时大拇指顶压拍柄发力。

随挥：依照惯性，挥动至右前上方。

（2）技术要点

①手腕快速闪动发力击球，并且拍面要正对前上方。

②击球时肘关节伸直。

（3）技术的应用

与正手挑球相类似，只是反手挑球是将对方击至网前区域反手位的球，挑高回击至对方端线附近。

（4）教材重点与难点

与正手挑球类似，只是反手挑球时大拇指顶压拍柄发力击球。

（5）易犯错误与纠正方法

①引拍时拍面朝上，未将球拍用正拍面迎球，产生切击球托的现象。

纠正方法：原地进行分解动作练习，对击球前的动作进行检查和固定。

②击球时以肩膀为轴，肘部未弯曲，手臂和手腕合为一体发力，没有大拇指的顶压拍柄发力球。

纠正方法：原地挥拍训练将整个动作固定后，再进行多球训练。

③击球后，手臂随挥的动作幅度大，挥至身体右后方。

纠正方法：多练习连贯动作挥拍动作。

（6）学练方法与教学建议

①挥拍练习：先进行分解动作挥拍练习，后进行连贯动作挥拍练习。

②多球练习：一人扔球一人挑球练习。

③对练：一人后场吊球一人挑球练习。

7. 反手推球

（1）技术方法

准备：站在左边网前，反手握拍，前臂往前上方伸举。

引拍：前臂稍向左胸前收引，肘关节微屈，手腕外展，球拍松握，反拍面迎球。

击球：击球时，前臂前伸并外旋带动手腕做由展到收的闪腕发力，手指突然握紧球拍，同时

大拇指顶压拍柄发力。

随挥：击球后，手臂回收，恢复击球前的准备姿势。

（2）技术要点

①击球点要高，控制好拍面角度。

②球拍的预摆幅度要小，发力要短促、快速。

③大拇指的推压发力。

（3）技术的应用

与正手推球一致，只是将网前左边的球回击至对方底线。

（4）教材重点与难点

对击球点的正确把握，以及控制好拍面随击球点的变化。

（5）易犯错误与纠正方法

①球拍的预摆过大，发力长并且过大。动作的一致性较差。

纠正方法：进行连贯动作挥拍练习，等动作正确定型后进行有球训练，体会发力的快速、短促。

②握拍没及时转换，没有按照要求在击球时用大拇指推压拍柄送球。

纠正方法：经常进行正反手握拍转换练习，并且时刻关注正反手转换动作。

（6）学练方法与教学建议

与反手推球一致。

8. 反手抽球

（1）技术方法

准备：与正手推球一样。

引拍：右脚稍向左迈出一步，上体稍向左侧倾斜，右臂向左侧上摆，球拍上举，左脚跟提起，前臂稍后摆带有内旋，手腕外展将球拍引至左侧。

击球：左脚蹬地，髋关节右转，带动前臂外旋，手腕做由展到收的闪动发力，手指握紧球拍，大拇指顶压拍柄。

随挥：击球后，球拍随手臂的挥动后收到右侧前。

（2）技术要点

与正手抽球一致，但要注意大拇指的前顶发力。

（3）技术的应用

与正手抽球一致，只是击球区在左侧。

（4）教材重点与难点

与正手抽球一致。

（5）易犯错误与纠正方法

与正手抽球一致。

（6）学练方法与教学建议

与正手抽球一致。

9. 反手高远球

（1）技术方法

准备、引拍：判断准确来球的方向和落点，移动后迅速将身体转向左后方向，背对网，身体重心在右脚上，使球处于右肩右上方。上臂平举屈肘，使前臂平放于胸前，球拍放至左胸前，拍面朝上，完成引拍动作。

击球：肘部上抬，前臂外旋带动手腕做由展到收的闪动发力，拇指同时顶压拍柄发力。

随挥：击球后，身体重心从右脚转至左脚，并迅速转体回动成正面对网。前臂内旋，球拍恢复至初始位置并恢复正手握拍。

（2）技术要点

①击球点在右肩上方。

②运用拇指的侧压力与手腕的展收发力。

（3）技术的应用

这种击球是在自己头顶区域，以反手握拍法反拍面击出的高远球。但是在平时运用时，我们应当尽量避免用反手高远球，因为头顶正手击高远球更有利。但是在处于被动的情况下，可采用反手高远球进行过渡，能够帮助自己快速地重新调整好位置。如果掌握好了，也有可能由被动变为主动。

（4）教材重点与难点

整个挥拍过程的身体协调性以及手臂、手腕、手指的配合发力。

（5）易犯错误与纠正方法

①步伐未到位，转身慢，击球点低，身体重心没有在正确的位置上，影响全身的协调发力。

纠正方法：练习反手后退的步伐，并用一根细绳把球固定在适当的高度，体会正确的击球点。

②击球时，未甩臂压腕。

纠正方法：徒手做甩臂动作，在适当的高度用一根细绳固定球，反复进行甩手臂和压手腕的击球动作练习。

③挥拍的最高速度在击球后（即在右肩后），不是在击球时。

纠正方法：学习动作要领，并反复进行原地挥拍练习，并用细绳将球固定在适当的高度，反复做击球动作，体会正确的发力时机。

（6）学练方法与教学建议

①挥拍练习：先进行分解动作挥拍练习，后进行连贯动作挥拍练习。

②多球练习：先一人站在练习者场区根据练习者位置进行抛球给练习者练习，然后再在对面场区发高远球让练习者练习反手高远球。

③自抛自打：将球放置于拍面上，将球抛起，将球击出。

④对练：两人隔网站立于后场底线，对拉反手高远球。

⑤反手高远球较正手高远球的发力，力量，以及对击球点的把握等都比正手高远球要求高，因此在教学过程中可以对男女生进行区别对待。

10. 放网

（1）技术方法

准备：右脚在前，左脚在后，两脚间距比肩略宽，右手持拍自然举在胸前，身体微微前倾，收腹。

引拍：右脚向右前方迈出，前臂随之伸向右前上方最高点，并外旋，手腕稍后伸，左手自然后伸，完成引拍动作。

击球：手腕由后伸至稍微内收闪动，握拍手的食指和拇指夹住球拍，中指、无名指、小拇指轻握拍柄，捻动发力，把球轻击过网。

随挥：击球后，回收至体前成准备动作。

（2）技术要点

①击球时小臂外旋，手腕后伸，手指捻动发力。

②击球点在右前上方最高点。

（3）技术的应用

放网就是当对方击来网前球，球拍轻轻一托，将球向上弹起过网就往下坠落。能适应对方回击到网前任何位置的回击，如远网球、被动球，均可采用放网技术。目的是调动对方，为自己创造有利进攻形势。

（4）教材重点与难点

根据球离网的远近和速度的快慢对力量、速度以及拍面大小的控制。

（5）易犯错误与纠正方法

①手臂伸得太直，身体直立，影响手腕灵活发力和起动速度。

纠正方法：准备击球前的动作每次练习时都固定1~2分钟，让动作固定下来。

②击球时手臂上抬发力，导致对球的控制不稳。

纠正方法：多进行多球练习，让学生体会击球的部位以及力度，并控制发力。

（6）学练方法与教学建议

①对击球前的动作进行及时的固定练习。

②右脚跨步引拍练习。

③多球练习：一人扔球一人练习。

④对练：两人隔网对练放网。

⑤放网是对球拍以及发力需要精细控制的一种轻技术，因此在练习时要多注重多球练习，让学生更多地去体会根据球的位置去发力的感觉。

11. 挡网

（1）技术方法

准备、引拍：跨步至右场边线，身体右倾，手臂右伸，前臂外旋，手腕外展。

击球：击球时，前臂稍内旋并稍翻腕，手腕手指发力，带动球拍由右下向前上方推送击球，把球直线挡向网前。

随挥：击球后，身体左转至正面对网，右脚回收，球拍随身体向左转收至体前。

（2）技术要点

①击球瞬间发力的轻巧。

②击球时拍面的控制。

③切击球托的右下部。

（3）技术的应用

这种是技术要求较高的过渡技术之一，多用于接杀，挡网时不是正击球托，而是带有一点切削或滑板，让球以较为稳定的弧线在下落时贴网到达对方网前的场区。限制了对反封网的压迫，在挡网后迅速趋前封网，迫使对方挑球，基本上能马上转入进攻状态。适合力量较差，但技术和球感较好的运动员使用，可以对对方的节奏直接进行破坏。

（4）教材重点与难点

击球时根据对面来球的弧度以及力度不一样，对拍面的控制以及发力的轻重也要随之变化。

（5）易犯错误与纠正方法

①击球时，拍面超前对网，导致失误下网；或者拍面朝上，导致球过网后向上飞行。

纠正方法：练习击球前动作的固定，将拍面固定在一个较为合适的角度。

②击球发力时，用手臂发力，导致对球的控制不当，球时而高时而不过网。并且不会根据对方的球进行力度和角度的调整。

纠正方法：进行多球练习，等到能够控制好发力以及拍面后，再改变球的弧度和力度进行练习。

（6）学练方法与教学建议

①挥拍练习：固定技术练习然后再加上那步法练习。

②有球练习：一人扔球一人练习。

③对练：一人杀球，一人练习挡网，然后杀球的人放网，然后练习者挑球给杀球的人继续挡网练习，如此循环。

④与放网技术一样，挡网是一个对球感以及拍面要求较高的技术，因此应让学生多进行有球练习以及对练，找发力的感觉以及能够很好控制的拍面。

12. 吊球

（1）技术方法

准备、引拍：与高远球和杀球一样。

击球：击球时，与高远球和杀球也相似。只是击球点在高远球之前，在杀球之后，正拍面对球，利用手腕手指和前臂内旋的动作，挥拍轻击球托的后部或侧后部，手指手腕发力，做快速切削压动作。

随挥：击球后，与高远球一样挥动。

（2）技术要点

与高远球的技术要点有些相似，也有不同。

①击球点在高远球的击球点向前一点。

②击球瞬间手臂参与的发力少，靠的是手指手腕的发力。

（3）技术的应用

吊球就是运用手腕手指的发力，将中后场飞来的高球，以向下的弧线，还击到对方近网区域。通过与高远球结合，一前一后，调动对方场上位置，为本方寻求突击进攻的机会。虽然吊球不是主要的进攻手段，没有杀球的力量和速度，但是在防守被动时用来作为过渡球，也很常见。

（4）教材重点与难点

击球点靠前，手腕手指的击压发力。

（5）易犯错误与纠正方法

①击球的引拍击球动作与高远球明显不同，使对方看出意图并有所准备。

纠正方法：按照动作要领，在高远球动作的基础下，反复做原地挥拍练习。

②击球点过低，造成球失误下网。

纠正方法：按照动作要领，反复做原地挥拍练习，并运用细绳将球挂在适当的高度，做击球练习，找准正确的击球点。

（6）学练方法与教学建议

①挥拍练习：在高远球动作的基础上，先进行分解动作挥拍练习，后进行连贯动作挥拍练习。

②多球练习：一人发高远球一人练习吊球。

13. 步法

（1）步法准备动作：两脚站立约同肩宽（一般右脚在前左脚稍后），两膝稍有弯曲，两脚前脚掌着地，后脚跟稍提起。上体稍前倾，握拍于体前，全神贯注，注视对方来球。步法的技术环节：起动→移动→到位击球→回动。

（2）羽毛球步法是由垫步、并步、交叉步、蹬转步、蹬跨步和腾跳步等组成。

①垫步：当右（左）脚向前（后）迈出一步后，同脚接着向同一方向再迈一步，为垫步。垫步一般作为调整步距用。

②并步：右脚向前（或向后）移动一步时，左脚随即向右脚跟并一步，紧接着右脚再向前（向后）移动一步，称为并步。并步一般运用在上网、接杀球和正手后退突击扣杀。

③交叉步：左右脚交替向前、向侧或向后移动为交叉步。一般在后退打后场球时用得较多。

④蹬转步：以一脚为轴，另一脚做向后或向前蹬转迈步。

⑤蹬跨步：在移动的最后一步，左脚用力向后蹬的同时，右脚向来球的方向跨出一大步。它一般用在上网击球，在向后场底线两角被动抽球时也会用到。

⑥腾跳步：起跳腾空击球的步法。一般用在突击杀球上。

（3）重点和难点：掌握基本步法以后，将这些步法组成前场、两侧、后场移动的综合步法。

（4）综合步法（右手持拍为例）

①前场击球步法

a. 跨步上网步法

• 二步跨步上网步法：左脚先向来球方向跨出一步，然后右脚向前跨出一大步到位击球。

• 三步跨步上网步法：右脚先向来球方向跨出一小步，接着左脚向前跨出第二步，最后右脚跨出一大步到位击球。

b. 垫步加蹬跨步上网步法

右脚先向来球方向迈出一步，紧接着再垫一小步，同时右脚抬起，利用左脚的蹬力蹬跨出一大步，到位击球。

c. 前交叉步加蹬跨步上网步法

右脚先向前迈出一小侧步，紧接着右脚抬起，利用左脚的蹬力蹬跨出一大步，到位击球。

d. 后交叉步加蹬跨步上网步法

右脚先向前迈出一小侧步，接着左脚向右脚后迈出第二个侧步，最后，右脚抬起，利用左脚的蹬力，蹬跨出一大步，到位击球。

e. 蹬跳步上网步法

站位稍靠前，判断对方要重复打网前球时，利用双脚蹬地，迅速跳向网前，采用扑球技术击球。要注意防止因前冲力过大而触网或过中线犯规。

上网步法注意事项：上网步法要注意前冲力不要太大，避免身体失去平衡；到位击球时，前脚脚尖应朝边线方向，不应朝内侧，有利于借前冲力向前滑步；击球后，应尽快采用后退跨步、垫步或交叉步退回中心位置。

②中场两侧击球步法

a. 左侧移动步法

• 一步蹬跨步法：身体重心调整至右脚，右脚脚掌内侧用力蹬地，左脚随髋关节的转动向左侧跨一大步，到位击球。

• 两步蹬跨步法：当来球离身体较远时，左脚先向左侧移动一小步，紧接着右脚向左侧蹬跨出一大步，形成背对球网姿势，到位击球。

b. 右侧移动步法

• 一步蹬跨步法：身体重心调整至左脚，左脚脚掌内侧用力蹬地，右脚随髋关节的转动向右侧跨一大步，到位击球。

• 两步蹬跨步法：左脚先向右后侧迈一步，然后右脚向右侧蹬跨出一大步，到位击球。

c. 左侧蹬跳步法

左脚向左侧迈一步后跳起突击。

d. 右侧蹬跳步法

右脚向右侧迈一步后跳起突击。

③后场击球步法

a. 正手后退步法

正手后退步法，可采用并步后退步法和交叉步后退步法，以及并步加跳步后退步法。

• 并步后退步法：右脚向右后侧身退一步，并带动髋部右后转，接着左脚用并步靠近右脚，右脚再向后转至到位，左脚跟进一小步，成为左脚在前右脚在后，侧身对网的击球准备动作。

• 交叉步后退步法：右脚向右后侧身退一步，并带动髋部右后转，接着左脚从右脚脚后交叉后退一步，成为左脚在前右脚在后，侧身对网的击球准备动作。

• 并步加跳步后退步法：与并步后退步法的第一二步后退步法相同，第三步采用侧身双脚起跳，到位击球，后双脚落地。

b. 头顶后退步法

头顶后退步法，可采用并步后退步法和交叉步后退步法，以及头顶侧身步加跳步后退步法。

• 头顶并步后退步法：髋关节及上体快速向右后方转动的同时，右脚向后退一步，接着左脚用并步靠近右脚，右脚再向后移至到位，左脚跟进一小步，成为左脚在前右脚在后，侧身对网的击球准备动作。

• 头顶交叉步后退步法：髋关节及上体在快速向右后方转动的同时右脚向后退一步，接着左脚从右脚后交叉后退一步，右脚再向后移至到位，左脚跟进一小步，成为左脚在前右脚在后，侧身对网的击球准备动作。

• 头顶侧身步加跳步后退步法：这是一种快速突击抢攻打法的后退步法。髋关节及上体在快速向右后方转动的同时右脚向后退一步，紧接着右脚向后方蹬地跳起，上身后仰，角度较大，并在凌空中完成击球动。此时，左脚在空中做一个交叉动作后先落地，上体收腹使右脚着地时重心落在右脚上，便于左脚迅速回动。

• 后场步法注意事项：上体和髋部侧转要快，右脚后退至左脚的后方横侧位，这是第一个环节；蹬跳方向应向左后方跳起，使上体向后仰，同时左脚在空中做交叉后撤的动作要大。

（5）所有步法常见错误及纠正方法

①移动判断错误。

纠正方法：多进行教学比赛，提高对假动作及出球路线的判断能力。

②反应和移动慢。

纠正方法：多球练习做反应起动练习，或者通过双摇跳绳增加踝关节的力量。

③步法和击球动作配合不好，不协调。

纠正方法：最后一步手脚一致。

④未养成及时回中心位置的习惯。

纠正方法：按照要求和提示，每次移动后反复强调回中。

三、基本战术

（一）教材分析

1. 教材的内容价值与思路

羽毛球战术是在比赛中为取得胜利，充分发挥自己的竞技水平，根据对手的技术特点、体力和心理素质等情况采取的对策。战术与技术、身体素质、心理素质之间是互相联系、互相依存、互相制约的辩证关系。技术、身体素质是战术的基础，心理素质是战术的保证。比赛中良好的技术、身体素质、心理素质总是在具体的战术配合、战术行动中体现出来。羽毛球比赛的魅力体现在这种进攻与防守、控制与反控制的意志、心理、技术、战术和体能的较量中。因此，学习羽毛球的基本战术，有利于将教材价值与教学目标更加充分地发挥，更全面地达成教学目标。学生能根据自身的基本情况和比赛中的实际情况选择合适的战术，从而提升学生的核心素养，促进学生更好更全面地发展。

2. 教材实施安排与教学建议

羽毛球战术的选择和运用，首先要结合羽毛球战术的基本特点。我国羽毛球基本战术特点是“以我为主、以快为主、以攻为主”。“以我为主”是指不要脱离自己的技术、身心素质、打法特点去选择战术；“以快为主”讲的是战术的变化和转换上要体现快的特点，发现对方技术、战术优缺点后改变战术要快、及时，要抓住有利时机迅速转换；“以攻为主”是指在制定战术时要强调进攻的主导思想，在防守时也要强调积极防守。

战术的教学和运用，还需要教师对学生的实际情况比较了解。在教学中，首先要对学生的身体素质有一定的把握。身体素质是学生承受激烈训练与比赛的基础，也是提高运动技战术水平的基础，同时也是培养学生意志力和树立胜利信心的重要保证；其次，要对学生基本技术的掌握情况有一个了解。基本技术掌握的好坏与熟练程度是学生战术风格形成的重要因素之一。因此，在羽毛球的战术教学中，要考虑并依据学生的实际情况来进行战术内容的教学，才能达到良好的教学效果。

在羽毛球战术的教学中，还要注意以下几点：战术的教学要遵循由易到难、由简到繁的原则，循序渐进地进行；要注重长期、系统、科学的训练，在教学训练中一定要重视教学训练的科学性和合理性；要注重兴趣地培养，采用丰富多彩的组织形式和多样化训练手段；同时教师自身也要做到热爱自己的工作，热爱学生，言传身教，启发学生积极思维，培养他们分析问题和解决问题的能力，保证教学的良好效果，达成良好的教学目标。

（二）教学内容

1. 发球抢攻战术

（1）战术方法

包括发前场区球抢攻战术和发平高球抢攻战术。前场区球有发1号区球、2号区球、1号和2号之间区球、发追身球等。

（2）战术要点

①出手击球的速度快，能破坏对方的起动；

②发前场区球弧度较平，过网时高度不高；

③球的落点到位，球的速度快，杀球有一定的速度和力度；

④出球的路线符合战术的需要。

（3）战术运用

这种战术用于对付经验不足和防守能力较弱的选手比较有效。特别是当比赛进入关键时刻，比分出现相持状况，通过打破常规，突然改变发球方式形成发球抢攻之势，陷对手于被动，可有效打破僵局。

（4）教材重点与难点

根据对手的站位、回击球的习惯线路、反击能力、打法特点、精神和心理状态来选择不同的发球方法。

（5）易犯错误与纠正方法

①选择线路判断错误，导致自己陷入被动。

纠正方法：不断加强练习，并向学生分析对手情况，使学生在实际比赛中学会自我分析来加强判断能力。

②技术熟练度不够或者准备不足。学生在技术熟练度不够的情况下，盲目运用反而会有适得其反的效果。在准备不足的情况下，选择发球抢攻并不是明智的，反而会使自己陷入被动。

纠正方法：加强发球练习，不断强化学生意识。

（6）学练方法与教学建议

①不断提高发球质量。发球抢攻战术最关键的就在于高质量的发球。包括对击球的时间、击球的弧度、球的落点、球的速度和出球的路线5个方面的不断完善，可通过练习量的累积来达到质的提高。

②重复多球练习。教师可根据情况来对学生进行多球训练。如站位故意靠前，可发平高球；站位偏后，可发前场区球；教师站位偏边线，学生可发平射球偷袭对方3号区；对方攻击差，可发平高球；对方反应慢，可发平射球；对方接发前场区球习惯放网前球，可发前场区球后快速上网抢攻；对方站位适宜但情绪急躁，可佯作发前场区球，但在击球时发平高球。教师应分别进行多球训练，以强化学生的战术意识。

2. 拉吊突击战术

（1）战术方法

这种战术是利用快速的平高球、吊球、杀球和网前搓、推、勾球，准确地将球击到对方场区后场底线两角和前场网前两角这四个位置上。

（2）战术要点

①通过多拍拉开调动对方，使其前后左右来回大范围地奔跑。

②在双方控制与反控制中，一旦对方出现回球质量不高或偏离中心位置时，我方即可抓住机会，寻其空当突击进攻。

③击球落点角度要大，速度要快，充分调动对方，使其最大限度移动。

（3）战术运用

①如果对方灵活性较差，跑动、转动较慢，那么拉吊时多采用小对角线球路，加大对方接球的难度，迫使其身体重心不稳而失误。

②如果对方步法好，身体较灵活且移动速度快，他出球后回中心位置很快，则应选择多回重复路线的球，或使用假动作以破坏步伐和节奏，增加其回球难度，打乱对手前后场快速移动的优势和节奏。

③如果对手步伐移动慢，则可采用快速拉前、后场大对角路线的战术，即通过不断快速拉开调动对方，迫使对方出现空当，伺机突击。

（4）教材重点与难点

拉吊突击战术需要学生对羽毛球场地的四个位置有比较稳定的把握。此外，拉吊突击战术需要学生有较好的步法和对对手移动的判断能力，同时需要具备一定的突击能力和拍与拍的衔接能力。

（5）易犯错误与纠正方法

①回球不到位，导致自己陷入被动，难以控制对手。

纠正方法：进行多球训练，以打点为主，不断强化落点意识。

②步伐衔接较差，拍与拍连贯性差。

纠正方法：进行大量步伐练习，确保自己的步法合理、到位，且注意适用于拉吊和突击的不同节奏。

③只关注于拉吊打点，不能够抓住机会果断进攻。

纠正方法：给学生强调抓拍意识，提高学生把握机会的能力。

④在拉吊对手不充分的情况下，盲目突击，导致进攻效率低下。

纠正方法：加强打点调动对手，培养耐心意识，从而不断提高进攻效率。

（6）学练方法与教学建议

①拉吊结合为基础。在选择教学方法先后顺序的时候，大部分情况首先选择训练拉吊技术，主要训练控制球的落点。教师可通过多球训练，发球到场上不同的点来强化学生的打点意识和熟练度。

②突击训练要在有一定拉吊能力后再加强。这方面需要学生有较为良好的身体素质来支撑。对于身体素质较好的学生，可以拉吊和突击结合训练，发挥自己身体素质优势。

③步法的训练是这项战术的基础。在多球训练的同时也要加强学生步法训练。教师可以通过指挥步法训练和自主顺序步法训练来加强步法熟练程度，为这项战术的熟练运用打下基础。

3. 压底线战术

（1）战术方法

反复用快速的高球、平高球、推球击至对方底线附近，特别是对方反手后场区域，造成对方被动。当其注意力集中在后场时，再以快吊或突击点杀进攻其前场空当。

（2）战术要点

①控制球到底线的速度、高度和深度。

②重复压制的意识。

③通过压制对方后场制造进攻机会和空当。

（3）战术运用

①此种战术对付羽毛球初学选手比较有效，因为初学者一般技术不熟练，特别是反手后场的还击能力差，进攻后场往往容易奏效。

②此种战术适用于身材较为高大，击球点较为高的选手。在平高球压制和劈吊时速度会更快，而在高点截击球时也更容易。

（4）教材重点与难点

①在重复压制后场时，要把握对手回中的时机。在对手刚打完一拍准备回中时重复压制后场的效果是最好的，尤其重复压制反手后场球最为明显。

②这项战术对网前抢网意识和劈吊技术也有一定的要求。在对手被压制住后，网前空当明显，这个时候需要主动上网抢网或者点、吊网前。所以需要专门练习快吊和抢网技术。

③在压制后场时，要注意击球的速度、弧度和深度。很多时候过于追求平高球反而被对手截击，高度过高又达不到良好的效果。

（5）易犯错误与纠正方法

①对手在后场时仍压制后场，不会变通。

纠正方法：强化全场意识，判断好对手站位。

②盲目运用平高球，导致被截击。

纠正方法：加强练习高远球和平高球技术，能做到背身或者后仰击球。

③点杀、劈杀和抢网效果和时机较差，导致对手反攻后场。

纠正方法：在加强练习的同时，学会抓住机会。

（6）学练方法与教学建议

①在教学时，要让学生学会组合套路打法。如第一拍发后场边线高远球，重复两次直线平高球后，突然扣杀对角线或吊对角线。具体如第一拍发左场区3号位高远球，第二拍对方回直线高远球，第三拍用平高球成功地重复压左后底线一角，第四拍对方被动回直线高远球，第五拍即可杀球或吊对角线球。

②对付急于上网抢网和后退步法起动移动较慢的对手。通过反复多次的平高球压对方后场，在其注意力集中于后场时，再以快吊或扣杀进攻其前半场。

4. 下压进攻控制网前战术

（1）战术方法

先发制人，通过快速、凶狠的进攻，从速度、力量上压制对手，再结合吊球技术和平抽快打技术，速战速决。

（2）战术要点

①进攻为主，点杀、劈杀、轻杀结合；②用搓、推、勾球控制网前，将对手的注意力吸引到网前，再进攻；③讲究全力进攻，节奏快，出手果断。

（3）战术运用

这种战术对付身材高大、步伐移动慢、网前出手慢和接下手球吃力的选手比较有效。

（4）教材重点与难点

①进攻要连贯，进攻要凶狠，打法要连贯。

②这种战术需要较强无氧能力和较强地爆发力，需要较强的身体素质。

（5）易犯错误与纠正方法

易犯错误：被动情况下强行进攻，效率不高，不能做到网前或者平抽等下一拍技术的连续进攻。

（6）纠正方法：提高进攻效率，加强拍于拍的连贯。

（1）学练方法与教学建议

①通常可以直线长杀、对角点杀和劈杀上网搓、推、勾控制网前，或通过中后场的重杀、轻杀创造网前机会，再上网控制。实战中当来球质量不高，回球在中后半场时，应采取重杀。如对方来球质量很好，可采用轻杀，以保持较好的身体重心，目的是下一个球上网控制网前。

②这种战术需要消耗大量的体能和爆发力，需要教师在多球练习的同时加强身体素质的训练。

5. 双打基本战术

（1）战术方法

包括攻中路战术、攻人战术、后杀前封战术和软硬结合战术。

（2）战术要点

①攻中路战术：当对方在防守状态下左右分边站位时，我方进攻要尽可能把球攻到对方两人之间的中场空当区域，造成对方抢击球发生碰撞，或者出现漏接失误。

②攻人战术：如对方两人中有一人技术水平稍差，集中力量盯住弱者打，不让他有调整的机会。

③后杀前封战术：当处于主动局面时，一人后场大力杀球进攻，另一人在网前努力封堵对方回击的球。

④软硬结合战术：通过吊网前或推半场等球路，使球向下飞行，创造机会，迫使对方起高球，被动防守。

（3）战术运用

要根据具体情况来选择合适的战术。攻中路战术是比赛中最常规的战术之一，一般可以经常使用；攻人战术也可以采用先集中力量对付技术水平较高者，消耗其体力，再伺机进攻水平较差者，灵活运用；在选择后杀前封战术时，后场选手进攻时要注意攻球的落点位置，前场选手封网应根据对手回球习惯，有意识积极封网；在选择软硬结合战术时，对方位置意识很好，回球质量很高的情况下，组织进攻应采用以打落点为主的软杀、点杀技术。对方回球不高时再做大力扣杀进攻。

（4）教材重点与难点

学会不同的双打基本战术并熟练运用。

（5）学练方法与教学建议

①对于双打的战术运用，主要是双方的配合问题。共同的目标是双打配合的思想基础。

②思想上要做到互相信任，比赛中如果双方互相不信任，必然会造成球场上表现失常。

③碰到困难时要互相鼓励、互相补缺。弥补同伴弱点的方法有两种，一是加强攻势，以减轻防守压力；二是不得不防守时，尽量把球送到和同伴成对角落点上，以减少对方进攻同伴的机会和降低威胁。

④在战术上要做到互相了解。

（三）战术意识和核心素质培养

核心素养的提出，对于高中体育教师的教学提出了新的要求。在新的教学目标中，要求培养学生积极主动学习态度，学会学习，养成正确价值观。同时也要关注学生兴趣与经验，使学生在提高运动技能的同时，提高体质健康水平，培养健全人格。具体表现在体能状况、运动认识与技战术运用、体育展示与比赛，体育精神、体育道德、体育品格，以及体育锻炼意识与习惯、健康知识掌握与运用、情绪调控、环境适应等。

战术的教学与训练中，必然会有战术意识的提出。战术意识的培养，又会促进学生对核心素养的磨炼与提高。教师在传授基本技战术的同时，要对学生不断灌输战术意识，从而不断提高学

生的核心素养水平。

羽毛球战术意识是指运动员在千变万化的比赛过程中，准确地判断比赛场上的情况，并根据实际情况随机应变地、准确地决定自己应如何行动的能力。在基本战术的教学时，教师要注意对不同的战术有不同战术意识的培养目的。

1. 单打战术意识及核心素养培养

（1）发球抢攻

①战术意识：运用发球抢攻战术，目的是打乱对方的整个战略部署，让对方措手不及。特别是在关键时刻，运用发球抢攻战术能取得不同的效果。如相持时可以用它来打开僵持的局面，力争主动；领先时可以用它来乘胜追击，一鼓作气战胜对手；落后时可以用它来做最后的拼搏，力挽狂澜，反败为胜。

②核心素养：发球抢攻的战术，目的在于培养学生敢拼敢打，勇敢进取精神。在运用此战术时，需要学生充分发挥主观能动性，果断把握机会，当机立断，面对紧张、激烈的情况但不退缩，让学生不仅在球场上能发挥勇敢、进取的品质，在面对生活中的困难时，也能够无所畏惧，奋力拼搏去克服困难。所以发球抢攻战术，最终目的是培养学生具有果断勇敢，顽强奋斗、坚韧不拔的意志品质。

（2）拉吊突击战术

①战术意识：运用拉吊突击战术，目的是调动对手在球场的四个点上充分跑动。特点是多拍快速拉开调动对方，使其前后左右来回大范围地奔跑，在双方控制与反控制过程中，把握机会突击进攻。

②核心素养：拉吊突击不同于其他战术，更多需要的是学生耐心的意志和冷静的心理。在拉吊过程中，只有拥有冷静的头脑，对场上的整体局势有一个清晰的认识，才能在适合的情况下进行突击。所以这项战术，是培养学生在面对现实中，具备对整体大局的冷静分析能力，在面对困难时的坚韧意志，以及在机会来临之时的果断。

（3）压底线战术

①战术意识：压底线战术是一种针对性较强的战术。其本质是发挥自身优势，抓住对手弱势。对于羽毛球运动技术，反手位总是最薄弱的，也是最容易被攻击的点。不断重复压底线也是不断打击对手心理，从而在球场上占据绝对优势。

②核心素养：压底线战术是比较常用的战术，打法简单却实用，效果明显。在现实生活中，学生往往关注于华而不实的东西，却忽略了原来最简单有效的策略，所以这项战术首先培养的是学生的脚踏实地、实事求是的意志品质。面对困难时，要先寻求最简单、最实用的方法。其次，压底线战术也培养学生关注对手薄弱点，发挥自己的优势打击对手的弱点的战术能力。

（4）下压进攻战术

①战术意识：下压进攻战术是一种先发制人、快速凶狠的战术。这项战术需要学生充分发挥自己的速度、力量、灵敏的优势，速战速决。通过不断下压进攻，结合变化来快速得分。

②核心素养：下压进攻战术是一种能提升自我士气，不断占据场面主动的战术。以速取胜，让学生能够体会在竞技比赛的紧张刺激的感觉，从而不断激起自己的斗志。这项战术，主要能够培养学生面对现实情况时，面对困难迎面而上，以及调节自我情绪的意志品质。在现实生活中，

学生面对困难时，往往一开始一腔热血，却不能坚持到底。此外，下压进攻战术又充满变化，也使学生能够锻炼自己面对困难的灵活多变的良好思维品质。

（5）双打基本战术

①战术意识：在双打、混双比赛中能否做到配合默契是战术能否协同一致和战术意识强弱的表现。双打的战术目的就是设法给对手制造混乱，调动对手，使其出现漏洞，或由于位置错乱、失误引起争吵，出现漏接等现象。

②核心素养：双打比赛对学生核心素养的培养主要体现在学生配合协作、互相支持的意志品质上。在双打比赛中，即使个人能力不如对手，但通过默契的配合，却能战胜对手。不同于个人，双打比赛更需要的是彼此的沟通和理解。所以双打战术的运用，是培养学生在现实情况中与人进行沟通，站在别人角度考虑实际情况的意识。不仅如此，更培养学生团结协作、善于控制自己情绪的能力。

四、游戏与比赛

（一）教材分析

游戏教学法是利用游戏的趣味性、简易性、竞争性、娱乐性、智能性和知识性等特点，将体育游戏运用于体育教学中，使学生在欢乐、和谐的气氛里进行体育学习和锻炼，并成为学生乐于接受的一种教学方法。

随着体育课程改革的不断深入，更加关注将游戏教学法运用于羽毛球技术教学中。一方面，它适合羽毛球运动起源于游戏的本质，适应了当前体育课程改革强调“健康第一”的指导思想，以身体、心理和社会适应的整体健康为课程目标，在教学过程中注重培养学生的情感、态度和价值观；另一方面，它强调学生在体育教学过程中的主体地位，重视激发学生对体育运动的兴趣，促进学生个性的和谐发展，建立和谐的师生关系。

（二）教学目标

1. 通过羽毛球游戏教学法，使学生从玩的游戏中提高组织动作能力，同时提高学生手感；通过游戏训练法可以重点练习某个基本技术或战术，还可检验训练效果，帮助教师更好地制定、修改、完善训练计划。

2. 通过游戏教学法，使学生了解羽毛球游戏和比赛的魅力，从而加强对羽毛球运动的兴趣。

3. 通过游戏教学法，充分调动学生学习的积极性和主动性，尊重学生个性发展，不断促进学生的学习兴趣，增强他们的求胜心和竞争意识。

（三）教学内容

1. 托球接力

（1）游戏目的：发展学生的平衡感和肢体协调性，增强团队意识。

（2）游戏方法：学生分组，每人拿一个球拍，排头第一人将一个羽毛球放在拍子上，向前托

球10米绕过标志后返回起点，将球交给下一个人，依次进行，比哪一组最先完成。

（3）游戏要求：首先全部完成的队伍获胜，途中不得让球落地，否则从起点开始。

2. 挑球接力

（1）游戏目的：加强学生握拍熟练程度和控球能力。

（2）游戏方法：将学生分成人数相等的若干队伍，每队半片或一片场地。每队派1个人做监督，到其他队统计挑球个数。开始口令发出后，各队学生依次在场地区域内向空中挑球接力，到球落地为止，监督员统计各队挑球总数，挑球数量多的队伍获胜。

（3）游戏要求：保证球不触地。

3. 发球进框

（1）游戏目的：提高反手发网前技术。

（2）游戏方法：将同学分成人数相等的4队，每队在场地的一边站立准备，然后在场地的另一边的前发球附近放一个竹筐。口令下达后，每队按顺序每人发5个球。

（3）游戏要求：发球动作尽量规范，不能违例。

五、发展体能

体能训练分为一般体能训练和专项体能训练。一般体能训练是指在训练中采用多种样式的非专项练习手段和方法，改善学生的身体形态，增进学生的健康，提高学生各器官系统的机能和全面发展各种运动素质。专项体能训练是指在训练中，采用与专项有关的专门性动作的身体练习方法和手段，针对性地改善与专项有直接关系的运动能力、身体形态、身体机能和身体素质。专项体能训练是学生提升羽毛球运动水平的重要内容，对学生的技能水平和战术水平都具有较大的影响。所以在实际的羽毛球体能专项训练中，应当根据羽毛球运动的特点采取有效的专项训练。

（一）发展体能的原则和要点

1. 发展体能的原则

（1）周期性原则

从一般体能训练开始，就应该有长期的、全面的、系统的、周期的、循序渐进的训练思想。根据这一训练思想，在训练初始阶段，学生身体素质基础较弱，机能承受能力较差，身体素质训练必须由浅入深、由易到难、由简到繁地进行。根据各时期的主要任务安排各种比重的训练内容、训练手段、方法以及运动负荷。

（2）运动负荷适宜原则

根据羽毛球运动项目的特点和要求，结合学生的实际情况，在每次练习中让学生的运动负荷适量，达到理想的训练效果。适宜的运动负荷，对学生的体能发展有着重要的作用。在运动适宜情况下，学生的身体机能能够适应当下的训练负荷；运动过度，会对学生的身体造成不良影响。

（3）因材施教原则

在体能训练中教师要充分了解学生的身体机能状况、技战术掌握水平、智力水平以及心理特

点。不同的学生对相同的体能练习内容和相同的运动负荷会有不同的反应。针对不同学生的体能状况适当调整训练内容和方法，才能取得良好的训练效果，同时能提高学生的训练激情。实施因材施教原则，了解学生的不足和优点，能更有效地增强他们的技战术水平。了解、分析并研究学生的个体差异，制定训练计划时既要考虑到整体的统一要求，又要考虑到个人的不同特点和不同要求，做到因材施教、区别对待。这样拟定的训练任务、指标、安排的训练内容和方法才能更加切合实际，也才能收到更好的训练效果。

（4）全面化和专门化原则

羽毛球的训练方法大概分成一般体能训练和专项体能训练。一般体能训练就是采取非专项的身体练习手段和方法，改善学生的身体形态，提高学生各器官系统的机能和全面发展各种运动素质。

体能发展的练习还要符合羽毛球运动的特点和要求，采用专项体能训练。羽毛球属于隔网对抗性项目，具有小场地、短距离、变向、变速快等专项特征，学生需要长时间保持快速移动、进攻与防守能力，所以需要专项体能训练。羽毛球运动需要的不是发展如举重运动需要的绝对力量，而是应该在具有一定的绝对力量的基础上发展速度力量（爆发力）和力量耐力，以适应在场上的即停即跑以及连续击球所需的速度力量和力量耐力。发展速度素质是羽毛球运动体能训练的核心，应加强反应速度、动作速度和移动速度，提高灵敏性，以适应羽毛球运动反应起动的需要，短距离移动和击球的需要。羽毛球运动对学生的爆发力、速度、力量、耐力、灵敏、柔韧都有较高的要求。

2. 发展体能的要点

（1）练习动作简单，内容形式多样，便于组织教学

羽毛球的技战术种类繁多，技术精细。不管是掌握羽毛球的基本技术还是合理运用在比赛中的基本战术，都需要大量的时间和精力去加强练习。教师既要给学生安排较多的技战术练习，还应该加强学生的身体素质。所以为了兼顾技战术练习和身体素质两个方面的训练内容，教师应该从训练方式上，设计简单易行的动作，便于学生在课堂上完成练习。同时练习形式多样，提高学生的兴趣，使其注意力集中，进一步提高体能练习的效果。

（2）控制运动负荷，有效预防受伤

羽毛球运动项目的特点，决定了机体在训练和比赛中要承担较大的运动负荷量。运动负荷量和运动强度应从小到大、由轻到重地合理安排；减少在疲劳期间进行高强度的训练，这样可以有效避免和减少运动损伤的发生。

（二）发展体能的方法与建议

1. 增强专项球感

• 单人练习正反手转换颠球，颠球的高度要超过头部上方1米以上。

• 两人进行隔网平抽，规定回合的数量，在此基础上再增加回合的质量，要求击球的力量和速度以及击球高度。

• 运球练习。将学生分组，在并步跑的同时运球（以颠球的形式），传递给自己的队友，并且途中不能让球掉下来。此项练习不仅能让学生学到并步跑，还能增加团队的凝聚力。

2. 增强专项力量

力量素质是人体的基本素质，对其他素质的发展起着积极的作用。根据羽毛球运动的特点，着重发展爆发力和肌肉耐力。力量训练能提高上下肢大肌肉群的绝对力量，但是最终目的应是围绕提高动作速度，增强连续、反复的跑动、蹬跳跨和击球的能力。训练手段如下。

上肢：

• 沙瓶或网球拍挥拍练习

• 拉弹力带练习（类似击球动作）

下肢：

• 前后蹬跨步、负重前后蹬跨步

• 弓箭步左右两侧并腿转髋跳练习

• 左右体前交叉跳跃转髋练习

3. 提高专项步法的移动速度

速度素质可分为反应速度、动作速度和移动速度。羽毛球的技术风格是“快、狠、准、活”，离开了速度，就体现不出这些特点。因此羽毛球运动对反应速度、动作速度和移动速度都有较高的要求。训练手段如下。

• 采用跳绳的方式。单摇跳1分钟计数练习，跳2~3组，记录每人完成的次数；双摇跳30秒到1分钟计数练习，记录每人完成的次数。

• 教师当指挥，指挥学生进行专项步法的全场移动跑练习，锻炼学生的移动速度。

• 杀球上网步法练习：快速且连续完成后场左右移动杀球，然后接上网进行封网的练习。

• 场地四点位置跑练习，挥拍与步法同步。

4. 提高专项耐力素质

耐力素质是指在长时间地从事运动活动中克服疲劳、坚持活动的能力。耐力素质按专项分类可分为一般耐力和专项耐力。一般耐力以有氧耐力为基础，专项耐力以无氧耐力为主。训练手段如下。

• 无氧耐力：在进行100米的加速跑以后不间歇立刻进行全场步法跑动练习。

• 有氧耐力：进行全场步法跑动练习，规定步法的数量。

5. 提高专项灵敏性

对于羽毛球这项运动项目来说，灵敏是重要的素质之一，因为灵敏素质包括协调性、灵活性和准确性三大基本能力。因此它是对协调、灵活、准确和应变能力有很高要求的运动项目的最重要的素质。训练手段如下。

• 快速转体练习：以左脚为轴心，右脚向前向后进行蹬步转髋练习。

• 原地小密步练习。以掌声为口令，听见口令上网跑；背对球网原地小密步，以掌声为口令，听见号令转身上网跑。

六、教学评价与建议

《课程标准》比较强调运动能力、健康行为、体育品德三个方面学科核心素养的综合评价，考察学生在学习过程中的进步与发展；使学生最终不仅仅提高运动能力，还要在健康行为和体育品德得到实质性的提升。请你根据高中体育与健康课程确定的运动能力、健康行为、体育品德三个方面学科核心素养，结合羽毛球运动的学习目标和要求，依据学生自我学习评价表，参考以下评价内容，综合判断学生在羽毛球学习、比赛和锻炼活动中表现的素养水平。

羽毛球模块学分评定表

<table>
<tr><th colspan="2">评价方面</th><th colspan="3">评价内容</th><th colspan="2"></th><th>综合评分</th></tr>
<tr><td rowspan="12">运动能力</td><td rowspan="8">体能</td><td colspan="2">项目</td><td>前后移动</td><td>左右移动</td><td>双摇跳绳</td><td rowspan="12"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">期初</td><td>测试成绩</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>分数</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">期末</td><td>测试成绩</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>分数</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">进步幅度</td><td>测试成绩</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>分数</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></tr>
<tr><td rowspan="2">运动技能</td><td colspan="2">项目</td><td>10次发球成功的次数和远度</td><td>10次高远球击打的成功次数和远度</td><td>单双打比赛表现</td></tr>
<tr><td colspan="2">单项评定分数</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">战术能力</td><td colspan="2">项目</td><td>发球抢攻战术的运用能力</td><td>打吊结合战术的运用能力</td><td>四方球战术运用能力</td></tr>
<tr><td colspan="2">单项评定分数</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">健康行为</td><td colspan="4">评价重点：
1. 积极参与运动；2. 具有安全防范的表现；3. 情绪稳定积极向上；……</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">体育品德</td><td colspan="4">评价重点：
1. 勇于进取；2. 遵守规则；3. 正确的胜负观；……</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">总分</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">学分评定</td><td></td></tr>
</table>

说明：

1. 体能的评价

（1）前后移动：从底线冲刺摸到球网，快速退回至底线。往返10次计时为t1。男生标准为：t1<45s优秀，45s<t1<48s良好，48s<t1<52s及格，t1>52不及格。女生标准分别为男生标准上加2s。

（2）左右移动：左右冲刺触摸羽毛球场地的双打边线，往返10次计时为t2。男生标准为：t2<32s优秀，32s<t2<35s良好，35s<t2<38s及格，>38s不及格。女生标准分别为：男生标准上加2s。

（3）双摇跳绳：双摇跳绳是锻炼手腕爆发力以及手脚协调能力的一种很好的锻炼方式。由于在双摇跳绳中，一般情况下男生的手腕爆发力优于女生，但女生的协调性优于男生，所以在双摇跳绳考核中，男女生的标准是相同的。双摇跳绳连续10次以下不及格，连续次数大于10次小于20次为良好，连续次数大于20次为优秀。

（4）各单项体能的分数 = 测试成绩 * 权重1 + 进步幅度分数 * 权重2，其附加权重可以根据教学实际情况和激励学生发展的需要进行确定和调整。

（5）体能测试项目可根据实际情况适当增加，考核时让学生从中选择自己喜欢和擅长的三项进行测试考核。

（6）每个模块学期末的体能测试成绩即为下个模块学习初的体能测试成绩。

2. 运动技能的评价

（1）运动技能测试的具体项目数由各校根据学生的实际情况和教学需要予以确认，一般为3~4项。

（2）对于运动技能方面的评价主要通过设置运用情景，考察学生对于所学运动技能的灵活运用情况，也可采用团队评价的方式进行。

3. 健康行为和体育品德的评价内容可根据新课标的要求，结合班级具体情况，根据模块的学习重点在学习过程中予以评价，也可以用团队的方式进行，并给予相应的评分。

4. 总分=运动能力综合评分*权重1+健康行为综合评分*权重2+体育品德*权重3，各权重之和为1。

人教版®

第九章

田径类运动

田径类运动包括短跑、中长跑、跨栏跑、跳高、跳远、三级跳远和推铅球等项目，是以个人运动为主的运动项目，通过不同形式的运动展现速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等人体运动中的基本能力，成为各个项目的运动能力基础。《普通高中体育与健康课程标准（2017年版）》规定田径类运动属于必修选学项目，教材主要编写了短跑、中长跑、跨栏跑、跳高、跳远和推铅球等内容。

高中田径教学内容的安排，老师们可以根据各学校的实际教学条件，结合课标精神和田径类运动的特点与要求，以及学生的实际情况，灵活安排田径类运动选项教学。在进行学习时，应首先考虑通过田径运动的学习和锻炼，以有利于学生掌握有关田径类运动的基础知识、基本技术原理和竞赛规则，使学生明确田径类运动的特点和价值，以及田径类运动自身功用，对其他运动项目技术和技能进行选项学习内容的促进作用；其次，在使学生对田径类运动形成正确价值判断的基础上，指导学生学以致用，培养终身体育的意识和行为。田径类运动项目很多，进行选项教学时，应根据学生的实际情况，结合学校的条件以及多年形成的体育传统，来确定选项教学内容，以培养学生的运动爱好和发展专长。

本章针对高中学生学习田径类运动的特点，围绕运动能力、健康行为和体育品德等方面的要求和提高运动技能的需要，以及各学校的教学实际，系统地介绍了田径类运动的技术要点和教学策略，并针对普通高中学生的学习实际，提出一些学练方法、教学建议等，供教师在教学中参考。

第一节　跑

教学目标

1. 了解跑的基本知识、技术和方法，激发学生学习与练习跑的积极性和主动性。

2. 发展力量、速度、灵敏、耐力等体能，提高学生田径运动能力，培养良好的健康行为习惯。

3. 培养学生吃苦耐劳、诚实守信和遵守规则的意识，以及团结合作、积极进取和勇于拼搏的精神。

教学内容与选项教学安排建议

项目	教学内容	选项教学安排建议
跑	短距离跑、接力跑及体能发展	1个模块
	跨栏跑及体能发展	1个模块
	中长跑（适当增加定向越野）及体能发展	1个模块

一、运动概述

跑，是人类历史上开展最早的一项田径运动。从公元前776年的第一届古代奥运会到公元前728年的第十三届古代奥运会，再到现代奥林匹克运动会，跑一直是竞技运动会上的正式比赛项目。

（一）特点和价值

跑步不需要特殊的场地、器材等运动条件，简便，易行，经常进行跑步锻炼能够有效地改善人体神经肌肉系统的工作效率，提高机体应激反应能力，有效发展速度、力量、协调、灵敏、耐力等身体素质，提高心肺功能。因此，它是田径运动的基础项目，在其他运动项目的教学训练中也占有重要地位。

（二）跑的技术特点

1. 基本技术规范

技术规范主要体现在跑的技术动作更加符合生物学和运动生物力学规律，具体表现为身体重心平稳，上下左右波动差小，向前性好。动作速度快，幅度大。跑的技术体现出更加节省化和效率化的特征。

2. 动作结构合理

跑的动作结构合理主要体现在以下几方面。

（1）快而有效的摆动技术。高速跑中摆动腿的屈髋前摆和支撑腿的伸髋后摆是一个相向运动。前摆动作是摆动腿以髋为轴的摆动加平动运动，以确保较大的步长；后摆动作则是支撑腿积极伸髋后摆来完成的，以加快步频。

（2）技术环节的运动学参数更趋合理。摆动腿前摆时，大小腿折叠紧，有利于缩短摆动半径，加快摆动速度。摆动腿着地时又有较大的着地角，有利于减小前支撑阻力。而在蹬离地面时，支撑腿的膝角保持在150度左右，缩短了支撑时无效的蹬伸时间，有利于快速蹬离地面。

（3）支撑与腾空时间比更加合理。支撑和腾空时间比反映了单步的时间结构。缩短支撑和腾空时间并使支撑、腾空时间形成一个合理的时间比值范围（途中跑约为1∶1.2）是现代短跑单步技术发展的主要趋向。

3. 步幅、步频优化组合同步提高，不同项目有所侧重

步幅、步频是决定跑速的主要因素，二者同步提高并形成优化组合有助于提高跑的成绩。但是，步幅、步频的发展提高又受制于诸多要素，还与跑的技术有关，如100米、200米运动员在保持现有步幅或略长于现有步幅基础上，改善步频是提高成绩的主要手段；400米运动员应均衡提高步频和步幅，以避免过多消耗能量。

4. 高速跑中的协调放松能力

高速跑中的协调放松能力不仅能增大肌肉的收缩力量、提高肌肉的收缩速度，提高速度耐力，还能提高关节的灵活性和肌肉的柔韧性，增强技术的节奏感，使短跑技术更加完善。

二、基本技术

（一）教材分析

1. 短距离跑

教科书中短距离跑的要求，主要是从理论上讲短距离跑的成绩取决于起跑的反应速度、起跑后的加速跑能力、途中跑和终点跑能力。短距离跑主要是采用蹲踞式起跑。这就要求起跑器安装适宜，起跑动作迅速、蹬摆有力，加速向前效果明显，并能较长距离保持较高速度，积极、有力地冲过终点。整个短距离跑的动作要自然、放松。同时，在学练短距离跑的技术中，要引导学生正确认知短距离跑的价值。

2. 接力跑

在4×100米接力跑中，普遍采用“上挑式”或“下压式”的传接棒方法，动作比较简单，

易于掌握，在义务教育阶段只是作了简单介绍。在高中教科书中，没有进一步介绍，但是，在高中选项中接力是比赛和锻炼的重要手段，对培养学生团结协作和集体主义精神具有重要作用。进一步加强对两种传接方法的分析，在教学中应从“配合”的角度入手，明确传接棒过程中的预备站位、起动时机及加速、传接棒人之间的约定沟通等动作。提高传接棒的同伴之间相互了解水平，尤其加强对同伴的跑速及传接棒的技术特点了解等，在教学和练习中让学生加深体会，并引导学生认识到日常生活和学习中互相配合的重要性。

3. 中长距离跑

中长距离跑的时间和距离较长，所以既要讲究技术动作的实效性和经济性。对于中长距离跑的各个技术过程，始终要贯彻这样的要求：动作轻松、自然、速度节奏感要强，全程有计划控制速度；呼吸具有一定的节奏和深度。

中长距离跑作为耐力性有氧锻炼的主要手段，在高中阶段依然成为教学的主要手段，为学生提高有氧运动能力，掌握有氧运动的基本知识，培养体育锻炼的健康行为，学生通过锻炼和比赛勇于克服困难，表现出坚忍不拔、奋勇向前的良好品质和公平竞争的良好品德。

中长距离跑的教学其主要切入点就是全程速度计划分配，要按照个人的运动能力与水平，有计划分配分段速度，较好克服“极点”反应，合理完成全程跑。

4. 跨栏跑

跨栏跑从起跑到过第一个栏距离固定，加速过程也是第一个过栏的准备，要求栏前步长基本上是稳定的。从起跑到起跨过第一个栏之前，要掌握上体抬起的时机、步幅增大、速度加快等节奏的相对稳定。教学实践表明，只要比较充分地做好“起跑到第一个栏”的准备，消除对“栏”的心理负担，树立较强的自信心，就能过好第一个栏。由于起跨攻栏、腾空过栏的技术，对身体素质、专项能力等要求比较高，在教学中要重点抓整体技术教学，通过增强练习次数中，逐渐提高学生的运动能力及对“栏”的运动感觉。

教科书中的“栏间跑”，主要明确的是由于栏间距基本上是固定的，随之栏间跑的节奏也就是每个栏间跑的步数也应固定下来，以合理的节奏跑过栏间的距离十分重要。

全程跑是跨栏跑的“难点”。根据学生掌握技术动作情况组织单元教学，允许有一定水平的学生，根据自己的情况选择100米或110米跨栏的全程跑，在反复练习中进一步提高运动技能水平。

（二）教学内容

1. 短跑

（1）动作方法

1）起跑

起跑的动作过程包括：“各就位”“预备”“跑”（鸣枪）三个环节。

“各就位”：动作前可以做1~2次深呼吸；听到口令后，身体放松，情绪稳定地走向起跑线，两手撑在起跑线前的跑道上，两脚依次在起跑器或起跑穴的支撑面上踏紧，后膝跪地；两臂伸直与肩同宽或比肩稍宽，两手虎口张开、四指并拢，手成拱形，两拇指相对支撑于起跑线的后缘；身体重心前移，两臂约与地面垂直，颈部放松，身体重量在两臂和两腿上，镇静而放松。

动作要求：前腿、躯干适度放松，身体重量均匀地落在两手、前脚和后膝关节之间。

“预备”：听口令后，臀部逐渐抬起稍高于肩，躯干适当前移，使肩部稍超出起跑线，身体重量落在两臂和前腿之间。两脚掌踏紧起跑器抵足板，两小腿趋于平行，躯干与颈部自然放松。

动作要求：身体重心不必过分前移，避免由于手臂承受过多的体重压力，而减小两腿蹬离起跑器的力量和蹬离起跑器的效果。

“跑”（鸣枪）：听到“跑”口令（枪声），两臂快速屈肘做有力的前后摆动，同时两脚迅速蹬踏起跑器抵足板，后腿积极屈膝前摆，前腿用力蹬起跑器，蹬伸髋、膝、踝关节，使身体迅速向前跑出，并保持较大的倾斜角度。

动作要求：后腿前摆时脚掌不应离地过高。前脚蹬离起跑器瞬间，髋、膝、踝三关节充分蹬伸。

弯道起跑的动作过程同上，只是向前加速的方向应沿着内沿弧线的切线方向跑进。在教学中可以启发学生进行思考直道和弯道起跑为什么不同。

2）起跑后的加速跑

起跑开始，当后腿前摆着地的瞬间即开始了起跑后的加速跑。当前脚蹬离起跑器后，摆动腿积极下压，以前脚掌着地，着地点位于身体重心投影点的后方，并迅速过渡到有力的后蹬；一般是前2~3步，脚掌着地点位于身体重心投影点的后面，随着跑速的逐步增加和上体的逐渐抬起，支撑腿脚掌着地位置逐步由身体重心投影点的后方前移至身体重心投影点的前方。第一步不宜过大，身体要保持适当的前倾，后蹬充分、积极有力，大小腿折叠较小，前摆积极、幅度较大，两臂积极有力地摆动，且幅度也较大，步频较快；随着跑速的加快，上体逐渐抬起，步长也逐渐加大。

动作要求：随跑速增加，上体逐渐抬起，支撑腿蹬伸充分，摆动腿积极下压，并腿速度快，两臂摆动积极、有力。

3）途中跑

途中跑是全程跑的主要部分，也是全程跑中距离最长、速度最快的一部分。途中跑的任务是继续提高跑速和尽可能较长距离地保持最高跑速。途中跑时，头、上体保持正直或稍前倾，摆动腿大腿高抬、屈膝积极前摆，带动同侧髋向前；然后大腿积极下压，小腿自然前伸，以前脚掌向后扒地着地、略有缓冲；当身体移过着地点时就开始后蹬；后蹬时，快速有力蹬伸膝、踝关节，推动身体向前；两臂屈肘、以肩为轴、协调前后摆动。

动作要求：髋关节伸展快速有力，摆动腿加速折叠前摆。两臂摆动应以肩为轴、肘用力、自然、有力前后摆动，速度快，幅度大。

4）终点跑

终点跑是指从接近终点线至终点线的最后一段距离，是途中跑段的延续。终点跑的任务，是尽力保持途中跑过程已经获得的跑速和采用合理的撞线动作跑过终点线。保持上体前倾姿势和途中跑的步频和步长。临近终点线约一步距离时，上体急速前倾，用胸部或肩部撞终点线，跑过终点线后逐渐减速。

动作要求：加快两臂摆动的速度和力量，尽可能不减速地跑过终点。

（2）动作要领

高重心，上体保持一定前倾度；支撑腿快速蹬离地面瞬间，髋、膝、踝三关节充分蹬伸并向

前方屈膝前摆；摆动腿带髋前送高抬并快速下压；高步频，大步幅，蹬摆协调配合。

（3）动作技术应用

①100米全程跑的节奏

合理的100米全程跑节奏是在全程不同段落中，通过步幅与步频的合理搭配来减小和推迟速度下降的趋势与程度。在起跑和起跑后加速跑段，通过有力的蹬伸和摆动获得一定的步幅与动作速率，尽快提高跑速。进入途中跑段，应尽力保持已达到的动作频率和步幅。终点跑段，应尽量保持高速跑段的动作频率和自然放松跑技术，推迟人体机能下降阶段出现的时间。

②200米和400米跑的体力分配

200米全程跑一般采用前后半程平均分配体力的方案，即第一个100米要用接近最高速度跑（低于个人100米直道跑的最好成绩0.2~0.3秒），第二个100米要竭尽全力跑过终点。一般来说，前后100米的成绩差值应接近零或第二个100米优于第一个100米。

400米全程跑多采用“匀速跑”的体力分配方案，力求各跑段的跑速变化不大，全程节奏稳定，这样不至于过早地出现疲劳或前半程损失过多的时间。后200米的成绩一般比前200米的成绩低2~3秒，随着训练水平的提高，这种前后半程的成绩差值会越来越小。

（4）教材重点与难点

教材重点：途中跑技术和蹲踞式起跑技术。

教材难点：起跑及起跑后的加速跑技术。

（5）易犯错误与纠正方法

1）起跑

起跑的第一反应同起跑后加速跑的衔接不紧，头和上体抬起过早。

纠正方法：

①明确“预备”时，重心要稍前移，注意力主要集中于后脚。

②明确“跑”的第一反应是两腿“后摆前蹬”，同时两臂“推摆”配合，后腿前摆不宜过高，着地点不要过远。

③练习时，在起跑线前上方合适的距离，设置标志物（绳、杆等），限制学生头和上体抬起的时机。

④反复进行起跑接加速跑30~40米的练习。

2）途中跑

◆后蹬不充分，上体后仰，坐着跑。

纠正方法：

①通过示范、讲解，使学生明确后蹬动作、过程的合理用力方式，建立正确的后蹬技术概念。

②通过短距离跑的专门性练习（高抬腿跑、后蹬跑等），让学生加深体会蹬伸膝、踝关节的动作技术。

③反复做放松大步40~60米中速跑练习。要求重心要高，前摆和后蹬幅度要大。

④指导学生合作学练，学生两人一组，一人做原地后蹬练习，体会后蹬用力顺序、动作，另一人双手抵其肩阻抗相助。

⑤学生两人一组，一人腰系橡皮带做后蹬跑练习，另一人用适宜力量牵拉橡皮带配合练习。

◆前摆大腿抬不起来，向前甩小腿。

纠正方法：

①通过示范、讲解，使学生明确大腿前摆的合理姿势。

②反复做快速跑的专门性练习（原地和行进间或支撑下高抬腿跑、后蹬跑、车轮跑等），让学生体会跑的时候，大腿以膝领先，积极地向前上方摆动的本体感觉。

③通过上坡跑、台阶跑的练习，加强大腿前摆的练习。

④中等速度跑40~60米，改进蹬摆技术。

◆摆臂紧张，方式不合理。

纠正方法：

①通过讲解、示范、原地摆臂练习等形式，规范学生的摆臂动作。要求学生要沉肩，且肩部放松，两臂自然屈肘，以肩为轴前后摆动。

②中速跑40~60米，要求学生摆臂的姿势正确。

◆踝关节紧张，脚搓着地跑。

①通过讲解、示范和学生模仿练习等，建立正确的脚着地部位和方式等概念，体会踝关节的放松和脚后扒式着地。

②做跑的专门练习（小步跑、高抬腿跑等），加强练习。体会踝关节的放松和脚后扒式着地。

③做速度稍慢一点60~80米跑的练习，进一步体会跑进的过程中，脚着地的方式和踝关节的放松。

3）终点跑

易犯错误：上体后仰，明显减速

纠正方法：

①进一步明确跑“过”终点的实际意义。跑过终点线后，才能逐渐、自然地减速。

②结合全程跑练习，反复重点进行终点跑的练习；明确跑的后程，由于体力等原因，后蹬力量不充分，易于出现大腿前摆过高、头和上体后仰的现象，这时要有意识地加强摆臂和加大上体前倾的幅度。

③在终点线后合适的距离，设置“第二终点线”，并要求学生跑过第二终点线。

4）接力跑

接力跑中需要同伴之间有较为密切的配合，技术相对较难。教师要从多个角度去分析、考虑学生的表现，避免仅从技术动作一个方面着手。

◆起动标记不准确。

纠正方法：

①初步确定起动标记后，反复进行练习，并根据传接棒同伴的具体情况、技术特点，做适当的调整。

②起动时机、速度要稳定，并根据练习效果对标记进行适当调整。

◆起动不果断，加速没力量。

纠正方法：

①明确当同伴将要跑到标记的瞬间，即刻起动，且加速有力，每次练习的节奏趋于相同；

②反复练习，强化动作，视标记起动后，动作与起跑后加速跑基本一样。

◆传、接棒不准。

纠正方法：

明确传棒人要在距同伴约一步远的时候，先发出传棒的信号，再将棒由上向下或由下向上，压送或挑送到同伴的手中；接棒人在听到接棒的信号“接”或“嘿”后，迅速向后伸臂接棒，手臂要有控制，夹紧，尽量不晃，手型合理，触到棒后，抓紧握牢；反复练习，加强同伴之间配合的熟练程度。

（6）学练方法与教学建议

1）学练方法

短距离跑通常以100米技术为教学范例。教学顺序一般是直道途中跑技术、蹲踞式起跑和起跑后加速跑技术、弯道跑和弯道起跑技术、终点跑技术、全程跑技术，最后介绍200米和400米跑的技术特点与体力分配。

在短跑技术教学开始时，要充分利用每个人都具备的自然跑的能力，进行短跑的完整和分解相结合的教学。在短跑技术教学各个环节中，应始终强调自然、放松和富有弹性的大步幅跑的技术。同时还应使学生明确步幅和步频是决定短跑速度的两个因素。

①指导学生不只是“跑”或“练”，而要指导在跑和练的过程中自己学到了什么？引导学生把动“体”与动“脑”结合起来，既练了身体，又学到了知识，还可以从实践中悟出一些道理，积累一些经验，为今后从事终生体育锻炼打下基础。

②提醒学生在进行各种放松快速跑练习时，不要过于关注输赢，将注意力集中在自己的动作和肌肉感觉上。可以采取让学生相互观察的形式。

③采用多种练习手段，改进与提高途中跑技术。

• 利用集体、分组等原地或跑动中摆臂练习，提高学生摆臂的质量。

• 充分运用跑的专门练习（高抬腿跑、小步跑、后踢腿跑、车轮跑等）和40~60米中速跑，提高学生跑的能力，改进前摆、着地等技术。

• 在跑道上设置不同距离的标志物（实心球、哑铃等）、标志线等，做一定距离加大或缩小步幅跑的练习，提高跑的步幅或步频。

• 利用后蹬跑和30~50米加速跑，改进后蹬技术，要求充分蹬伸髋、膝、踝，体会脚趾用力，后蹬明显，快速、有力。

• 60~100米中等或稍快速度的重复跑练习，要求跑得放松、自然，动作协调，前摆和后蹬有幅度、力量，蹬摆配合和上下肢配合较好。

• 运用追逐跑、让距跑等多种练习形式，调动学生的兴趣，提高跑的能力和技术。

④以课堂教学结合课外体育活动等形式，指导学生为自己或他人制订快速跑的锻炼计划或分组练习等，培养学生的自学、自练、自评等能力。

⑤织学生通过电视或现场观看优秀短跑运动员的比赛或技术录像，形成正确的快速跑动作表象，同时了解快速跑比赛的规则，学会欣赏。

⑥通过观察、模仿与原地练习等，使学生进一步明确4×100米接力传、接棒（上挑或下压式）动作的技术要点。

⑦学生两人一组（约保持1.5米距离）做原地、走步或慢跑的有信号的传、接棒练习，提高动作的熟练程度。

⑧反复在40~60米中速跑中，进行有信号的传、接棒配合练习。要求学生能够按自己设定的起动标记起动，加速有力；传棒人发出信号的时机较为合适、及时，两人传、接棒的方法较正确、合理，有配合。

⑨进行完整技术（4×100米跑）的练习。在练习中，要讲究棒次安排的合理性，因人制宜，尽量发挥各棒次学生的特长。

2）教学建议

①高中短跑的教学，不要过多、过细地追求动作技术细节。高中学生对短距离跑的起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点跑等动作过程比较熟悉，要通过多种多样的快速跑练习形式，增加兴趣，增强学生对短跑运动项目主要手段的了解，拓宽知识面，提高短跑能力。

②在以往教学的基础上，通过讲解、示范、观看录像等教学手段，建立比较完整的短距离跑的技术概念。跑的技能教学要以培养学生协调、放松跑的能力为重点，避免竭力式的奔跑。在教学初期中，教师应尽量少用秒表计时和比赛，以免形成紧张用力的习惯，影响技术动作。

③针对学生的动作，在突出“重点”环节要求与改进的同时，提出较全面的努力方向。对学生不合理技术表现，要从身体素质、意志品质以及运动能力或对技术的理解等多角度去分析，帮助学生对问题进行改进。这是体育教学中身体锻炼、教育以及学生能力提高的过程。对于学生的拼搏、创新精神和抗挫折的表现，要适时加以表扬。

④跑的专门性练习可以使学生反复体会短跑技术动作细节，帮助学生学习和完善跑的技术，同时也有助于发展短跑专项素质，因而在教学中应大量采用这些手段。当学生基本掌握正确动作后，应强调跑的专门性练习与途中跑技术的有效衔接，如小步跑转高抬腿跑转加速跑、转高抬腿跑转加速跑、高抬腿跑转车轮跑转加速跑等，以提高跑的专门性练习效果。

⑤避免过早竞技化教学。不要过早的组织教学比赛或计时跑，当学生基本掌握技术后，可适当选用上述练习手段或让距起跑等，提高学生的兴趣和练习的强度。在起跑技术教学中，要强调听信号（枪声或口令）起跑，提高学生的反应能力，养成听信号起跑的良好习惯。教师应创设多种教学情境，激发学生全身心投入练习的兴趣。结合比赛法、测试法、游戏法等提高学生的练习兴趣。

⑥在学生较好地掌握途中跑技术后，应逐渐要求延长快速跑的距离，并将大步幅和快频率的途中跑技术特点贯穿到教学各个环节中。教学上可采用让距追逐跑、计时跑、成组练习或比赛等方法组织教学。

⑦教学中，教师应根据教材要求和学生的不同特点选择观察位置（侧面、正面或背面），也可组织学生互相观察，以提高学生分析动作、理解短跑技术的能力。

⑧结合快速跑教学特点，加强竞赛规则和运动安全教育。如，起跑时要听信号起跑，养成遵守规则的习惯；在快跑中减少急停、急转，避免摔倒、碰撞、鞋钉扎伤人等事故发生。

⑨接力跑教学中，要时刻对学生进行协作精神的培养，做到相互理解、主动配合。如快同

慢、快同快、慢同慢等之间的配合，尤其是快同慢的配合（快传→慢接、慢传→快接等），对传接棒双方都有教育的契机。快的如何理解同伴，主动配合，提高动作效果；慢的如何尽自己最大努力，争取与同伴配合好；等等。

2. 中长跑

（1）动作方法

1）起跑和起跑后的加速跑

中长跑采用站立式起跑。当听到“各就位”口令后，从集合线轻松走到起跑线后，两腿前后站立，有力腿在前，紧靠起跑线后沿。前脚跟与后脚尖距离约一脚长，左右间隔约半脚，后腿用前脚掌支撑站立。两臂在体前自然下垂。两腿弯曲，上体前倾，颈部放松，眼向前看5~10米处，整个身体保持稳定姿势。

听到枪声之后，两腿用力蹬地，后腿蹬地后迅速前摆，两臂配合两腿的蹬摆做快速而有力的前后摆动，使身体快速向前冲出，过渡到起跑后加速跑阶段。加速跑时，两腿应迅速有力蹬伸和积极摆臂，在短时间内达到预定速度。加速跑的距离依项目、个人能力及战术而定。一般中跑加速跑的距离稍长。无论在直道或弯道上起跑，都应该按切线方向跑进，在规则允许的范围内，抢占有利的战术位置，然后进入途中跑。

2）途中跑

途中跑是决定中长跑运动成绩的主要环节。途中跑应该强调轻松、省力、节奏好。

3）终点跑

终点跑是临近终点的一段冲刺。终点跑的距离要根据项目、训练水平、个人特点、战术需要及比赛具体情况而定。

4）中长跑的呼吸

中长跑时，为了改善气体交换与血液循环的条件，应注意呼吸的节奏。呼吸的节奏取决于个人特点和跑的速度。一般是跑两或三步一呼气，跑两或三步一吸气。随着跑速的提高，呼吸频率也相应加快。在终点冲刺跑时，有些运动员采用一步一呼、一步一吸的方法。呼吸应自然和有一定深度。

（2）动作要领

中长跑的技术基本上是相同的，但由于各项目之间的距离不同，在动作技术的速度和幅度及用力程度上有所不同。对各项目的一般要求是，身体重心位移平稳，动作实效、经济、轻松、自然，并保持良好的节奏。

要求动作自然，蹬摆协调配合，步频较快，步伐均匀，跑步的节奏稳定，能合理分配体力。

（3）教材重点与难点

教材重点：中长跑的呼吸与步伐节奏的合理配合。

教材难点：合理分配体力。

（4）易犯错误与纠正方法

1）在跑的过程中上体左右晃动，摆臂用不上力；在冲刺时上体过于前倾或者后仰，导致后程动作变形。

产生的原因：主要是核心部位的力量差，力量耐力差。

纠正方法：加强腹肌的力量训练，如负重仰卧起坐、两头起、负重悬垂举腿等。

加强背肌的力量训练，如负重背起、腰部负重的俯卧撑等。

加强斜方肌等身体侧面的力量训练，如静力斜侧单臂支撑、侧面仰卧起坐等。

2）后蹬不充分，前摆腿抬不高，形成坐着跑的姿势。

产生的原因：髋关节的柔韧性、灵活性较差。

纠正方法：提高髋关节的柔韧性，加强横叉、纵叉练习，多进行正踢腿、侧踢腿、向内踢腿、向外踢腿练习。

加强髋关节的灵活性练习，如转髋跳、多次转髋跨栏坐、单腿绕栏架练习等。

髋关节力量练习，如负重转髋跨栏坐、负重高抬腿跑、拉重物高抬腿跑、长距离跨步跳、后蹬跑练习。

3）呼吸节奏与跑的节奏不相符

产生的原因：跑的速度过快，或者身体疲劳，体力跟不上。

纠正方法：原地加强呼吸节奏练习，呼呼—吸吸，呼呼—吸吸；同水平的学生并排跑，聆听对方的呼吸节奏；教师要根据学生的实际水平，在进行节奏跑时，要求降低跑的速度。

（5）学练方法与教学建议

1）学练方法

①学前测试。让学生了解自己的身体状况，指导学生设置个人学习目标，确定适合学生个人的运动强度。

②帮助学生发现自己的进步，加强成功的运动体验。如，经过一段时期锻炼后，身体发生的适应性变化；前后两个时期自己所能承受的运动负荷的变化；等等。

③提高自主学练能力，指导学生形成课外中长跑锻炼的自我医务监督习惯，控制好运动负荷，根据心率控制运动强度。一般来说，运动当天不累，第二天没有疲劳感为宜。

④指导学生采用多种练习手段，改进和提高中长距离跑技能水平。

中等速度匀速跑80~100米（直道或弯道）练习，体会途中跑直道或弯道技术。

中等速度跑150~200米（直道+弯道）的练习，使学生体会中长跑途中跑的技术动作。

重复跑400~600米（男生）、300~500米（女生）练习。

变速跑。采取100米中速跑+100米慢跑、200米中速跑+100~200米慢跑等。变速跑的总量一般控制在男生1600~2000米、女生1200~1500米的范围内。

定时（定距）跑。男生跑5~7分钟或1200~1500米，或女生跑3~5分钟或600~1000米。

全程跑。分段报时，要求学生跑姿正确，动作合理，跑得轻松、自然，有节奏，合理分配体力。

指导学生个人或与他人合作，根据自己身体状况制订锻炼计划，利用节假日进行锻炼。

⑤采用多种练习方法进行练习。

匀速慢跑练习。主要是体会轻松协调跑的动作和有节奏的呼吸方法，在跑中可采用呼气时齐声喊的方式，直到跑完全程。

轮流领先跑练习。10~12人为一组，全组在慢跑中，由排尾的学生开始，用稍快的速度跑至排头后，排尾第二人又向排头跑去，依次轮流做领先跑练习。

结队跑练习。把学生分成几个组，先让学生自己讨论跑的方法，然后按规定的距离，全组协调一致地跑完全程，以全组先到者获胜。

同伴跑练习。2~3人一组，速度节奏保持一致，并互相帮助，如速度快的学生要注意照顾跑得慢的学生，并对他们加以鼓励。

图形跑练习。运用各种图形，让学生围绕变换行进路线做各种图形跑，如蛇形、螺旋形、五角星、梅花形、对角线、“8”字等，使学生感到有新意，练习情绪高。

2）教学建议

①指导学生阅读教科书

在教学中，让学生课前阅读教科书中相关知识，结合中长跑的特点，通过学习体会，分析短跑和中长跑在上体前倾程度、腿的后蹬角度与前摆幅度、上肢的摆动幅度等要求上的不同。教师在此基础上讲两者之间的异同点，并指导学生探究，在中长跑中怎样来调整步幅和步频的比例，以达到理想的锻炼效果。

②明确学习目的，讲解锻炼价值和意义。讲解应具有教育意义，简明扼要，结合具体生动的示例加以说明。

③教学的重点应放在发展体能上，如心肺功能、有氧耐力和肌肉耐力等。要求学生能够掌握跑动中的放松和节奏感以及正确的呼吸方法。

④结合中长跑中“极点”的生理反应，鼓励学生在“极点”出现时，应积极调整跑速和呼吸，以顽强的意志来战胜它，培养学生顽强的意志品质、拼搏精神和勇于吃苦、敢于挑战自我、不甘落后等优良品质。

⑤既要挖掘中长跑价值，又要注意教学方法的多样化，以提高学生的学习兴趣，调动学生的积极性。

⑥中长跑教学时要加强安全教育。学生要注意环境安全，避免意外事故发生。另外，根据学生身体素质和身体状况区别选用不同练习手段。

3. 跨栏跑

（1）动作方法

1）起跑到第一个栏

跨栏跑的起跑与短跑相同。但由于起跑线到第一个栏的距离是固定的，因而技术上要求从起跑到第一个栏加速跑的步数也要相对固定，所以起跑时，哪脚放在前面，也要固定。根据个人的不同情况，从起跑到第一栏是双数步，起跑时，应将起跨腿放在前面；用单数步跑完这段距离的，则正好相反，摆动腿放在前面。

2）起跨过第一个栏

①攻栏

起跨腿用前脚掌着地，在充分蹬伸的同时，摆动腿大腿屈膝高抬，上体尽量前倾；当起跨腿蹬离地面时，小腿积极快速前伸，异侧臂也尽力前伸，完成攻栏。

②过栏

当起跨腿蹬离地面时，即开始过栏。这时起跨腿收髋屈膝，大腿外展向前提拉，提膝勾脚过栏，准备前摆；同时摆动腿以大腿带动小腿积极下压扒地，迅速蹬伸髋、膝、踝关节过渡到后

蹬，使身体重心迅速移过栏架。

③下栏

下栏是从摆动腿的脚掌移过栏板，大腿下压开始。下栏时，摆动腿积极下压，着地后髋关节稍有缓冲，膝、踝关节保持伸直，保持较高重心；起跨腿迅速提拉向正前方摆出，积极跑出第一步；躯干适当抬起。

3）栏间跑

栏间跑的节奏鲜明，一般有三步、四步和五步栏间跑等形式。下栏的第一步，因水平速度下降较明显，故步长有所缩短；栏间跑最后一步要准备起跨，动作要点基本上与起跨过第一个栏前的最后一步相同；栏间跑中间的几步大体上与快速跑途中跑的动作相同，但要高抬大腿用前脚掌弹性着地，明显加大摆臂的幅度。

从技术角度要求在栏间跑中要保持较高的身体重心，用前脚掌着地，加大后蹬用力和摆臂幅度，尽量加快动作的节奏，并为过下一个栏做好必要的技术和心理准备。

（2）动作要领

攻栏：摆动腿积极前摆，异侧臂前伸，上体前压；起跨腿充分蹬伸。

过栏：摆动腿积极下压，起跨腿迅速提拉，外展前摆。

下栏：摆动腿前脚掌着地，缓冲、蹬伸，起跨高抬、快摆送跨。

（3）教材重点与难点

教材重点：跨栏步技术、栏间跑为教学重点，起跑至第一栏技术、跑跨结合技术及全程跑的节奏上。

教材难点：跑跨结合技术。

（4）易犯错误与纠正方法

1）“跳”栏。

纠正方法：

①鼓励学生要相信自己的运动能力，树立信心，尽量消除心理障碍。

②采用降低栏高或利用替代器材（小垫子等）、减小过栏的难度等方法和手段，以使学生增强自信、消除惧怕心理。

③通过讲解、示范，明确身体要积极向前攻栏，强调身体向前而不是向上，培养跨或跑栏的意识。

④标出适宜的起跨点，控制起跨距离，强调起跨腿要充分蹬伸，不要离地过早。

⑤反复练习过栏，提高熟练程度。

2）起跑和起跑后的加速跑，节奏不稳定，发挥不出速度。

纠正方法：

①通过讲解、示范，建立较正确的跨栏跑起跑和起跑后加速跑的技术概念。

②反复进行跨栏跑起跑和起跑后加速跑（不做跨栏动作）的练习，突出跨栏跑起跑的技术特点；

③反复进行蹲踞式起跑，并从栏侧跑过或从栏侧过栏，提高动作的熟练程度。

3）下栏后制动、起跨腿提拉得不够。

纠正方法：

①通过讲解、示范，明确技术要点，下栏后的瞬间要迅速向前提拉起跨腿。

②做出摆动腿落地的标记，反复练习，明确下栏动作要为下一步过栏做准备的意识。

4）栏间跑不是跑，而是跨步跳。

纠正方法：

①适当调整栏间距。

②改进攻栏技术，减小水平速度的损失。

③加强腿部力量，提高速度。

5）栏间跑节奏不稳定。

纠正方法：

①反复练习摆动腿下栏和起跨腿提拉过栏动作，适当加大下栏后第一步的步长。

②反复进行栏侧过栏或没有栏的栏间跑练习。

③学练方法与教学建议

1）学练方法

①指导学生自行设计、规定个人的起跑线到第一个栏的距离、栏间距、最后一个栏到50米终点线的距离、栏间高度等学练条件，使学生充分感受到学练跨栏跑，不仅不害怕，而且很有乐趣，降低难度，灵活教学，以增进教学的实际效果。

②指导学生采用多种练习手段，改进与提高运动技能水平。

◆学习、改进跨栏步技术。

通过观察与模仿等方法，进一步明确跨栏步技术概念及技术要点。

利用跳箱、山羊、墙壁等器械，加强攻栏练习。

栏侧起跨腿过栏练习，熟悉起跨腿过栏等技术。

◆在30~40米的中速跑中，栏侧跨过2~3个低栏，进一步熟练起跨腿、摆动腿的过栏技术。

◆站立式起跑，跨过第一个栏或栏侧过栏，要求在练习中熟悉、体会由起跑的状态通过加速跑后起跨攻栏完成过栏动作，体会加速跑的节奏。

◆学习、改进栏间跑技术。

通过观察、模仿等方法，进一步明确栏间跑的技术概念及动作要点。

跑过适宜距离放置的实心球、哑铃等，学习体会栏间跑的节奏，培养运动感觉。

用适合自己的节奏跑动中栏侧过3~5个栏。

跑动连续过3~5个栏的练习。

◆采用蹲踞式起跑，50米跨过5个低栏。

复习、改进蹲踞式起跑，跨过第一个栏。

改进、提高连续过栏的能力。

50米栏全程跑练习。

跨栏跑教学仍然要与速度素质的练习以及快速跑的能力练习紧密结合，通过反复多次的练习，提高学生的综合运动能力。

③通过跨栏跑学练，体验成功感，增强信心，培养自己勇于拼搏、克服困难、积极进取的优良品质。

④引导学生重视跨栏跑学练与思想品质的培养。

2）教学建议

①指导学生阅读教科书

在教学中，指导学生课前阅读教科书相关知识，让学生在实践中分析和探讨，把跨栏步与栏间跑作为技术重点进行学练，使学生有一个清晰明确的思想认识，便于调动学生学练的主动性。

②高中阶段跨栏教学，在技术上有一定的难度，尤其是“从起跑到过第一个栏”“栏间跑”的技术教学。在教学实践中，不要过多地追求动作技术的细节，要以多种多样的教学、锻炼手段，发展学生的速度、力量及灵敏等身体素质和髋关节的灵活性，提高运动能力等。也应适当地介绍一些跨栏跑的技术原理、竞赛规则等知识。

③设置不同难度的教学情境，如不同高度、不同栏距、用竹竿做栏板等方式引发学生积极参与，逐渐消除畏惧心理，使他们在不断取得进步中增强自信。

④加强跨栏跑自主学习方式的研究，建议采用完整法进行教学，如：

在走动中迈过一定高度障碍物，如小垫子，此时强调起跨腿侧摆和同侧手臂前伸。

慢跑中越过低栏或小垫子，强调攻栏腿高抬、下压。

中速跑中过3~4个栏，教师此时施加辅助练习或个别辅导。

起跑至第一个栏练习（不同栏高）。

按能力分组练习，采取等高不等距或均不等的方法进行。

在条件允许的情况下，也可采取比赛的方法，提高学生的实际应用能力。

⑤跨栏跑教学应注意安全，教育学生采用适合自己身体情况的学练方法和手段，切记不要蛮干，更不要进行逆向跨栏练习。

⑥跨栏跑的教学要与短距离跑教学相结合，如高抬腿跑、后蹬跑、加速跑30~50米、快速跑50~80米、重复跑60~100米等的练习。

人教版®

第二节　跳跃

教学目标

1. 通过跳跃项目教学，使学生掌握跳跃基本技术和练习方法，提高运动技能水平，培养学生参与跳跃运动良好习惯，激发参与学练的主动积极性。

2. 使学生掌握跳跃运动的竞赛规则、跳跃技术原理，发展学生的速度、力量和协调等体能，培养健康的运动行为。

3. 培养学生勇于克服障碍和困难、敢于迎接挑战和公平竞赛的精神。

教学内容与教学安排建议

项目	教学内容	教学安排建议
跳高	背越式跳高及体能发展	1个模块
跳远	挺身式跳远及体能发展	1个模块

一、运动概述

跳跃是人体的基本活动能力之一，动作结构属于周期性动作（助跑）和非周期性动作（跳跃）相结合的项目，采用一定的运动形式，克服人体重力，用单腿或双腿蹬离地面，使人体腾越到尽可能的高度或远度的运动项目。

古希腊奥运会上就有跳远项目的比赛。在1896年举行的第一届现代奥运会上，跳远选手采用的是最简单的蹲踞式姿势。之后，跳远技术又有走步式和挺身式姿势。目前，初学者主要以蹲踞技术为主，高水平运动员在比赛中多采用挺身式技术。

跳高作为一项竞技运动项目，至今有一百多年的历史。1864年，在英国举办的田径比赛中，跳高被列为比赛项目。男、女跳高被列为现代奥运会正式比赛项目分别是在第1届和第9届奥运会上。世界跳高技术，最初以跨越式为主。之后，跳高技术不断发展，前后经历有剪式、滚式、俯卧式和背越式跳高技术。目前，初学者主要以跨越式为主，高水平运动员在比赛中主要采用背越式跳高技术。

二、基本技术

（一）跳高

1. 教材分析

跳高越杆姿势主要有跨越式、剪式、滚式、俯卧式和背越式跳高技术。初中教材主要学习跨越式跳高，高中阶段以背越式跳高为主要学习内容。学习背越式跳高是为调动学生的学习积极性，丰富教学手段，提高参与意识，运用多种多样的锻炼手段，发展学生的身体素质和跳跃能力，使学生在了解技术原理和具体锻炼方法手段上，通过运动实践学习过程，体验成功的乐趣，促进心理素质和社会适应能力的提高，培养良好的体育品德。

2. 教学内容

背越式跳高由助跑、起跳、腾空过杆和落地四个技术环节组成。

（1）动作方法

1）助跑

背越式跳高的助跑，包括直线助跑和弧线助跑两段。左脚起跳的人在右侧助跑，右脚起跳的人在左侧助跑。

直线助跑段，一般跑4~5步，动作轻松、自然、有弹性，重心较高，后蹬、前摆的幅度较大；弧线助跑段，一般也是跑4~5步，身体稍内倾，以前脚掌着地，节奏鲜明，摆臂与弯道途中跑相似；倒数第二步，步幅稍大，用全脚掌着地，最后一步稍小，速度要快，两臂配合积极摆动，准备起跳；起跳点距横杆垂直面约70~100厘米。

2）起跳

助跑倒数第二步时，支撑腿以全脚掌着地，步幅稍大，重心稍下降，同时摆动腿积极擦地面前迈，向前上方推送髋关节，上体稍后仰，保持内倾；起跳腿踏上起跳点时，摆动腿顺势上摆，同时摆臂向上；起跳腿迅速蹬伸髋、膝、踝关节，起跳腿的异侧臂上伸，躯干充分伸展，整个身体几乎与地面垂直。

3）腾空过杆

保持起跳腿蹬伸、摆动腿沿起跳腿异侧臂方向向上摆动、躯干充分伸展的身体姿势，继续向上；离地后，身体转动成背对横杆，起跳腿下垂，摆动腿逐渐放下；当头和肩越过横杆后，迅速沉肩，两臂置于体侧，髋关节向上挺起，形成“背弓”；这时两膝自然弯曲、分开，小腿自然下垂；当髋关节过杆之后，肩继续下潜，稍抬头，收腹，抬大腿，小腿自然上甩，使整个身体过杆。

4）落地

过杆后以肩和背部落海绵包缓冲。

（2）动作要领

1）助跑与起跳的结合技术

助跑与起跳结合技术是背越式跳高技术的关键环节。为此，必须抓住以下技术的教学。

第一，准备起跳阶段（最后二、三步）的助跑技术。有信心、稳定的心理，向起跳阶段过渡的合理的助跑动作、良好的身体姿势、恰当的起跳位置等是准备起跳阶段所要完成的任务。

第二，进入起跳阶段（助跑的最后一步）的助跑技术。抓住助跑倒数第二步摆动腿落地时积极的“滚动”动作，充分蹬伸，推髋向前，完成积极地起跳腿迈步放脚动作，从而进入起跳。

第三，起跳阶段（起跳脚着地开始）的技术。其中经过肌肉的离心—向心收缩转换过程，使起跳更加有力。

2）对腾空动作的控制能力

跳高的腾空是指起跳离地后身体重心成抛物线运动，空中采用身体动作顺利越过横杆的技术。背越式跳高的腾空技术应包括以下几方面。

①起跳离地后，身体自然转向背对横杆姿势。这是由起跳时加速度的制动，以及摆腿、摆臂配合动作和身体由向心倾斜转为正直姿势所造成的。

②身体倒向横杆后，头部后仰，肩下潜的动作使髋部展开，同时两腿下垂、两膝稍张开的补偿动作维持杆上身体姿势的平衡。

③当上体过杆后，完成低头、屈髋落腰动作的同时，以两腿伸膝上举动作为补偿。

④臂部动作对控制腾空动作有重要的意义。

（3）教材重点与难点

教材重点：助跑和起跳技术。

教材难点：助跑与起跳的衔接技术。

（4）易犯错误与纠正方法

1）助跑

易犯错误：

①不能发挥正常跑速。

②直段、弧段助跑衔接不好。

③弧线段助跑时身体不向圆心方向倾斜。

④助跑步点不准。

⑤踏不准起跳点。

纠正方法：

①反复进行助跑练习，培养正确的助跑技术。

②采用15米直径的小圆圈跑练习，沿圆周练习加速跑。

③直道进入弯道的加速跑练习。

④丈量助跑距离，按助跑标志练习助跑，在教师帮助下调整步点。

2）起跳

易犯错误：

①迈步起跳方向不正，起跳位置不合适。

②最后一步助跑踏上起跳点时，身体不能保持向圆心方向倾斜的姿势。

③起跳时屈髋。

④身体过早倒向横杆。

⑤起跳前已经背向横杆。

⑥摆腿缓慢，动作不积极。

⑦摆臂配合不好。

⑧助跑与起跳技术衔接不好。

⑨起跳不充分。

⑩单脚起跳动作不协调。

纠正方法：

①练习迈步起跳的基本功，提高熟练掌握技术的程度。

②发展腿部力量。

③提高摆腿动作质量，以摆带蹬跳起后用头触悬挂物。

④改进弧线助跑起跳技术，调整起跳位置。

⑤培养助跑攻杆的意识。

⑥反复练习助跑起跳，调整助跑起跳的节奏。

3）腾空过杆

易犯错误：

①坐臀过杆、侧身过杆、杆上髋部动作紧张。

②起跳后身体旋转不顺利，不能与横杆成正交叉。

③立体过杆，上体不能后仰下潜。

④腿部紧张，小腿碰落横杆。

⑤头或手碰落横杆。

纠正方法：

①反复练习越杆动作的模仿练习，培养肌肉感觉、空间和时间知觉。

②垫上仰卧挺髋后的举腿练习。

③利用肋木等器材做下“桥”练习。

④跳高海绵包的练习，改进杆上动作。

⑤短助跑跳高练习，降低横杆高度，改进动作。

4）落垫缓冲

易犯错误：

①头先落垫或手撑垫后落垫。

②落垫时腿碰面部。

③侧身落垫。

纠正方法：

①改进腾空动作。

②过杆后舒展身体，放松落垫。

（5）学练方法与教学建议

1）学练方法

①引导学生抓住重点技术进行学练。如助跑与起跳的衔接技术；起跳技术；腾空动作的节奏与控制等。

②采用多种练习提高运动技能水平。

◆学习和改进助跑和起跳相结合技术。

学习和改进弧线助跑技术，要求弧线段助跑时，身体要适度内倾，有速度和节奏。

1~3步助跑，在半径10米左右的圆周上，做连续起跳练习。

8~10步助跑，在横杆前跑过。

8~10步助跑，在起跳点做起跳练习。

◆学习和改进过杆技术。

反复做背对海绵包，双脚跳起、空中成“背弓”姿势，然后用肩背着垫的练习；要求起跳后，体会膝部放松、挺髋的动作感觉；控制收腿的时机，当快要着垫的时候，再收腿并用肩背着垫。

8~10步助跑、起跳后，背越上较高的海绵包。

8~10步助跑、起跳过杆的练习。

◆学习和改进背越式跳高的完整技术。

③利用想象练习法指导学生在每次成功地进行跳高练习之后回忆助跑、起跳及过杆的完整过程，力求在头脑中再现完整的跳高过程，并反复想象。

④自主学练。指导学生课外练习，可将课内学习的各种跳跃练习拓展到课外，如连续跳低栏、定距单足跳等。同时通过纵跳摸高、助跑摸高对个人跳跃能力定期自测，根据自测情况制订新的锻炼目标。

2）教学建议

①指导学生学习教科书。引导学生运用掌握的物理学知识分析影响跳高成绩的因素。

在教学中，让学生通过阅读教科书中相关知识，结合自己的学练实践，分析影响背越式跳高高度的关键技术环节有哪些，并在学练中探究采取哪些锻炼方法、手段可以有助于在起跳离地瞬间获得最大的垂直速度。同时，应指导学生把所掌握的理论知识应用于体育活动实践中，提高学以致用的能力。

②采用以完整法为主，结合分解教学的学练方法。通过完整教学法使学生对该动作技术有整体性的认识，同时对各技术环节的主次位置、前后次序、相互关联会有比较清楚的了解。但对难度较大的技术，或者关键技术、技术细节，如腾空中的身体动作，可以采取分解教学法，便于学习和掌握该动作的细节。

③改造场地器材，用松紧带或橡皮筋代替横杆，这一方面可以消除学生心理障碍，另一方面可省去碰落横杆后扶杆、放置横杆的时间，从而增加学生在课堂上体验跳高的机会。

④注意安全，防止伤害事故。教师要指导学生做好充分的准备活动，学会自我保护方法，并养成课前认真检查场地的良好习惯，如助跑道是否平整、跳高架是否牢固、落地区海绵包是否摆放安全等，练习中提示学生不要站在跳高架两侧，以免跳高架倾倒或横杆飞落时碰伤。

⑤背越式跳高的动作技术要求较高，学生自学比较困难，因此教师要不断研究教法，为学生提供有效的学习指导。

（二）跳远

1. 教材分析

在跳远技术的发展过程中，空中动作技术主要采用蹲踞式、挺身式、走步式三种空中身体姿势。初中阶段已经学习了蹲踞式跳远技术，高中阶段主要以挺身式作为学习内容。挺身式跳远的教学，重点应掌握助跑和起跳的结合技术，改进与提高完整动作和进一步发展跳跃能力。教学中使学生了解并掌握跳跃技术原理，培养探究学习能力，学会情绪的自我调控，培养学生勇敢、果断、积极进取、挑战自我的精神。

2. 教学内容

（1）动作方法

挺身式跳远由助跑、起跳、腾空和落地四个技术环节组成。

1）助跑

一般采用12~16步助跑，原地站立或行进中起动开始助跑，逐渐加速，助跑途中上体逐渐抬起，后蹬充分、前摆积极、重心较高、身体平稳、节奏清楚，最后四步助跑节奏加快准备起跳。

2）起跳

①上板快。助跑最后一步起跳腿几乎伸直，快速用全脚掌滚动着板，上体正直，目视前方，起跳腿与起跳板（或地面）成65~70度。脚着地点约在身体重心投影点前30厘米。

②摆臂摆腿快。双臂向前上方摆，摆动腿离地后快速折叠前摆，两者协调配合。

③蹬伸起跳快。起跳腿屈膝缓冲时身体重心前移，随即快速蹬伸髋、膝、踝关节，抬头并伸展上体，蹬地角度约为70~80度。在摆动腿大腿摆至接近于水平面位置时与两臂同时制动。

3）腾空

①起跳腾空后放下摆动腿，膝关节放松，大小腿向后摆。

②展髋挺胸，两腿放松，自然伸展并靠拢。

③两臂配合摆动腿大腿的放下，动作由侧向上绕举，成上斜举，展胸并上体稍后仰，成空中挺身姿势，维持身体平衡。

④落地前，两臂由上向前下摆，同时收腹屈髋，大腿上举。

4）落地

①向前伸举小腿，低头，上体前倾同时两臂向体侧后摆。

②落地时两脚并拢，脚跟触沙后脚掌下压，同时屈髋、屈膝、两臂向前回摆，帮助身体重心快速前移，用前倒或侧倒的方法落地。

（2）动作要领

助跑与起跳的结合技术是跳远技术的关键。跳远的助跑使身体获得水平速度和准备起跳的垂直速度。要保证助跑与起跳结合技术的准确，应做到助跑身体放松、身体重心较高、节奏明显、步幅均匀、富有弹性、踏跳快速。

起跳后的腾空步抬头挺胸，上体稍后仰，展髋挺身，动作幅度大，空中身体姿势较平稳。

（3）教材重点与难点

教材重点：助跑和起跳技术。

教材难点：助跑与起跳的衔接技术。

（4）易犯错误与纠正方法

1）助跑

①不能发挥正常跑速。

②最后助跑身体前倾过大。

③步点不准，步长不均。

纠正方法：

①反复跑30~40米，按助跑节奏跑，体会跑的速度感觉。

②按标志练习助跑，在教师指导下调整助跑距离。

2）起跳

①踏板不准。

②助跑起跳不连贯。

③蹬伸不充分。

④上下肢动作不协调。

纠正方法：

①调整助跑距离，改进起跳腿上板技术，多做助跑3~4步的起跳练习。

②反复模仿起跳的练习，做到熟练、准确。

3）腾空

①摆动腿放不下来。

②展体不充分。

③上、下肢动作配合不好。

纠正方法：

①利用单杠做悬垂并模仿放摆动腿动作。

②发展腰背肌力量，做俯卧两头翘练习。

③助跑4~6步后从助跳板上起跳，体会挺身式动作。

4）落地

①身体向前栽或向后坐。

②落地时两脚前后距离大。

③摆臂配合不好。

纠正方法：

①练习中，控制落地时的小腿动作，直膝伸小腿落沙坑或脚伸向沙坑中的标志物。

②维持落地前身体姿势的平稳，两腿并拢，前伸落沙坑屈膝缓冲。

（5）学练方法与教学建议

1）学练方法

①指导学生自行建立小组。帮助学生建立学习目标，在学习预先评价的基础上，制订个人学习计划，包括意识培养、素质发展、成绩达标、技术形成等方面，发展自练、自评、自控以及互评与合作学练的能力。

②采用多种练习改进与提高运动技能水平。

◆改进助跑和起跳技术。

通过讲解、示范，明确助跑加速有力、节奏合理，最后一步稍小，并用全脚掌着地，过渡到前脚掌起跳，起跳腿充分蹬伸。

反复做6~8步助跑，起跳后成“腾空步”姿势，摆动腿单脚落入沙坑后继续跑进的练习；要求起跳时顶头、提肩、立腰、送髋，两臂协调摆动，摆动腿积极向前，体会“腾空步”技术。

结合确定“助跑标记”反复进行全程助跑练习。

反复进行全程助跑接起跳的练习。要求助跑有力、节奏合理且相对稳定，起跳充分且起跳点相对准确，动作伸展，有幅度。

◆学习和改进腾空和落地技术。

腾空后“挺身”是挺身式跳远的技术难点；起跳成“腾空步”后，积极放摆动腿，两臂配合摆动，形成“挺身”动作。

在跑道上做连续起跳，成腾空步后，下放摆动腿落地的练习。

6~8步助跑，在助跳板或跳箱盖上起跳，积极放摆动腿，体会空中“挺身”动作。

8~10步助跑，在助跳板或跳箱盖上起跳，做挺身式跳远练习，要求放腿积极，送髋，展体挺身。

8~10步助跑，做挺身式跳远练习，要求重点体会空中“挺身”姿势。

做半程挺身式跳远，重点体会落地技术；要求落地前小腿积极前伸，上体积极前倾，落地有缓冲。

◆全程助跑，反复做挺身式跳远的完整动作练习，熟练动作，提高技术水平。

③指导学以致用。引导学生重视基础知识学习和技术原理分析，学会观察，学会用科学的理论指导自己的实践。

④建议学生运用默诵与自我暗示法进行学习。如在做动作之前，先想一想自己如何跑，或者跑与跳如何结合等问题，想想最后几步助跑的节奏，然后再去练习。

2）教学建议

①指导学生阅读教科书。在教学中，指导学生课前阅读教科书相关知识，引导学生根据影响跳远远度的因素，分析跳远的关键技术环节，在实践中探究采取哪些学练方法和手段，可以有助于在起跳后使水平速度的损失减小到最低程度。同时，应指导学生广泛收集资料，拓展知识，提高学以致用能力。

②跳远技术对练习者的综合运动能力要求较高，高中教学时，不要纠缠在技术细节上，如准确的上板踏跳。建议教学中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，帮助学生稳定助跑节奏，逐渐缩小踏跳区，直到能在起跳板起跳；使学生在不断取得成功中建立自信，敢于助跑，敢于攻板起跳；养成良好的助跑节奏和在规定的区域放脚起跳的习惯。

③挺身式跳远空中动作较复杂，对身体的协调性要求高，建议采用多种练习发展身体的协调性和弹跳能力。同时，要充分发挥学生的主体作用，教会他们如何观察与模仿，这样不仅培养学生自我锻炼能力，也培养了互相帮助、合作学练、共同提高的意识。

④教学过程中采用现代化教学手段，如智能手机视频录像和图片解析，进行直观反馈，并利

用互联网平台适时交流。也可采用图片、挂图、幻灯片等直观教具，使学生建立清晰的技术概念和运动表象，并通过自我反馈、反思与交流、讨论和提问等方式及时解决教学中的问题。让学生了解跳远比赛的一般规则，学会欣赏和评论比赛，以激发学生对跳远的学练兴趣。

⑤跳远教学特点之一是学生人数多，沙坑有限，可以把若干个发展跳远能力和改进技术的练习组合起来，让学生按“循环法”进行练习。另外，也可用体操垫设置成简易落地区，代替沙坑，但注意在实际落地区不能有接缝。此外，还可以改造场地、踏板与沙坑的位置（横向落坑）等形式。

⑥在跳远教学中，要教会学生预防和处理伤害事故的方法。例如，指导学生怎样结合跳远的特点做准备活动；知道练习场地、器材应达到什么要求，如何布置；怎样遵守练习秩序，前一人走出沙坑，后一人才能开始助跑，以及出现伤害事故时的应急处理办法；等等。

⑦在跳远教学中，教师应指导学生参与裁判工作，将裁判知识运用到课堂教学，在学生自我教育和自我诊断的同时，应为学生设置更多的合作交往的机会。如举行“破纪录赛”，根据每个学生最好成绩的平均值分成几个相等的小组进行比赛，超过最好成绩1厘米为1分，以队的积分排名（每队人员分工进行记录、举旗、丈量等工作）可以激发学生学练兴趣，主动参与，感受体育比赛的公正、公平精神，培养社会适应能力。

人教版®

第三节　投掷

教学目标

1. 培养学生对投掷运动的爱好和兴趣，乐于参与，促进身体力量素质的发展和提高。

2. 使学生了解并掌握有关投掷技术的基础理论知识，进一步掌握投掷动作技术和方法，丰富体育运动文化素养，发展和提高投掷运动能力。

3. 培养学生安全意识，养成遵守纪律的良好习惯以及吃苦耐劳、互帮互助的优良品质。

教学内容与选项教学安排建议

项目	教学内容	选项教学安排建议
推铅球	背向滑步推铅球及体能发展	1个模块

一、运动概述

投掷是田径教学的重要内容之一，在教学中学生通过各种投掷物的投掷练习，发展投掷能力，提高学生身体上、下肢的力量和腰背肌力量，以及全身协调用力等体能。

高中教科书以推铅球为例，介绍了投掷的原理、技术和方法。推铅球运动起源于军队炮兵士兵利用与炮弹形状和重量相似的石头，发展臂力，锻炼体魄，比赛掷远。该运动逐渐演变成了现在的推铅球。推铅球作为现代奥运会的正式比赛项目，男子推铅球始于1896年第1届现代奥运会，女子推铅球始于1948年第14届奥运会。推铅球技术的发展大体上经历了原地推铅球、侧向滑步推铅球、半背向滑步推铅球、直线背向滑步推铅球、背向滑步与旋转推铅球等五个技术发展阶段。目前的国际比赛中，以背向滑步推铅球技术为主。

投掷项目的完整技术都是由握持器械、准备助跑、助跑或预先加速、最后用力和器械出手后的维持身体平衡等几个技术环节组成。虽然各项目的各个技术阶段动作形式各有不同，但是总的要求是一样的。

投掷属于典型的力量性项目，对于发展学生的力量素质，特别是发展爆发力有很大的作用，对发展人体各部位的协调性、灵活性也有较明显的效果。

二、基本技术

（一）教材分析

推铅球的学练比较单调，因此在教学中，要用多种方法发展肌肉力量，运用各种实心球练习，提高学生练习的兴趣，并以不断提高学生推铅球的成绩，激发学生学练的兴趣。在发展投掷能力练习中，着重让学生体会和掌握投掷的用力顺序和正确的方法。因为这些练习和我们日常活动联系密切，练习中所采用的投掷物以便于体会动作为宜，对学生掌握推铅球技术和提高投掷能力十分有利。这在一定程度上满足了他们想使自己上肢、胸部肌肉发达有力的愿望。对改善当前部分中学生上肢、胸部、腰腹肌力量差、臂围、胸围和大腿围的发育赶不上身体正常生长发育和四肢软弱无力等状况具有重大意义。

（二）教学内容

高中教材以背向滑步推铅球为主要投掷教学内容。

1. 动作方法

推铅球技术主要包括握持球、滑步、转换（过渡）和最后用力等技术。

（1）握持球

1）握球

动作要领：五指自然分开，把铅球放在食指、中指和无名指的指根上，拇指和小指扶在球的两侧。

动作要求：做到指实掌虚，依个人手指力量和喜好选择四指分开或并拢的方式。如果手指力量较强，可将铅球放置指尖处，增加出手距离。

2）持球

动作要领：将球放在锁骨窝处，贴着颈部和下颚，肘部稍外展并略低于肩。

动作要求：在保证遵守规则的前提下，使人球一体。这有利于控制铅球、完成后续动作和发挥肌肉力量。

（2）滑步

滑步是背向推铅球技术的重要组成部分，其目的是使身体与铅球预先获得一定的水平速度，为后续动作做好准备。滑步技术包括预备姿势、团身、滑步三个环节。

1）预备姿势

动作要领（以右手为例）：背对投掷方向，持球贴近投掷圈的后沿站立，身体重心落在右脚掌上，左脚置于右脚跟后方20~30厘米处，以脚尖触地，维持身体平衡。

动作要求：上体保持正直，两眼平视，两肩与地面平行。

2）团身动作

动作要领：上体前倾，屈膝下蹲，头部和左腿向弯曲的右腿靠拢，完成团身动作。

动作要求：两腿协调配合，右腿弯曲程度视个人情况而定，右脚稍提踵且保持身体平衡。

3）滑步动作

滑步是由臀部主动后移、积极后摆左腿、蹬伸右腿、回收右脚来完成滑步动作。

动作要领：蹬摆左腿在先，蹬收右腿在后，最后是回收右小腿。左腿蹬摆后应保持与躯干成一直线，直到最后用力开始。当右腿蹬伸完成时，铅球在右小腿约1/2处外侧的垂直面上。当右腿回收后，铅球在右膝的上方偏外侧。团身结束时，右大腿与躯干的夹角约50度~60度，右腿滑动结束时约为80度~90度。

动作要求：团身后滑步前臂，部主动后移。左腿（摆动退）带动髋部沿水平方向积极向投掷方向低、平后摆。右腿（支撑腿）积极向投掷方向低、平蹬伸并快速拉收，有利于完成“超越器械”动作。注意非投掷臂和躯干与下肢动作的配合。右脚内旋快速内收并以前脚掌着地。适宜的滑步速度和加速直线性。右髋、右膝同时内旋，双肩位于右膝垂直上方。

（3）转换（过渡）

转换技术是指从练习者回收右小腿结束到左脚落地。其任务是保持或适当增加铅球在滑步中获得的水平速度，并为最后用力形成合理的身体姿势。当练习者右脚以前脚掌落地瞬间及时发力，右膝积极转扣。左脚快速落地并稍外转，与投掷方向约成45度。为保证迅速过渡到最后用力，两脚着地间隔时间尽可能缩短并保持较好的预备姿势。

（4）最后用力

最后用力阶段是从左脚积极落地到铅球出手。它是铅球技术中最重要的阶段，占铅球出手速度的80%~85%左右。它直接决定着铅球的出手速度、出手角度和出手高度，最终决定投掷远度。

（5）维持平衡

铅球出手后，为了防止犯规，练习者通常采用换步、旋转和降低身体重心来减缓冲力，以维持身体平衡。

2. 动作要领

（1）蹬转：右脚落地瞬间迅速蹬转。

（2）送：积极送髋，形成超越器械动作。

（3）抬：在左臂引导下，上体迅速抬起。

（4）挺：挺胸、展髋。

（5）推拨：大臂带小臂用力，手指拨球。

3. 教材重点与难点

教材重点：滑步技术，最后用力技术。

教材难点：转换（过渡）技术。

4. 易犯错误与纠正方法

在推铅球技术教学中，及时纠正错误动作是教学中一个很重要的任务。错误动作一旦形成了动力定型，不仅妨碍学生学习和掌握技术，对他们进一步提高技术水平也将产生不利影响。

（1）推球时肘关节下降，形成抛球

产生原因：持球时肘关节位置过低；最后用力时，头部过早转向投掷方向，使铅球过早离开颈部；概念不清，最后用力顺序不正确。

纠正方法：通过反复的练习和重点提示，加深学生对“推”铅球的认识和理解，注意持球时肘关节自然抬起，不能下降，否则易成为“抛”铅球；徒手练习或持球练习时，帮助者站其侧

方，帮助肘关节抬起；强调头不要过早转向投掷方向，滑步时两眼仍看前下方；明确概念和正确的用力顺序，挺胸抬肘，推拨球。反复进行原地侧向推铅球的练习。

（2）推球时用不上腰背和下肢的力量，单纯用手臂的力量

产生原因：技术动作概念不清，认为推铅球只是手臂动作，投掷臂过早用力；想加快推球速度，过早伸臂推球；最后用力姿势不正确，重心在两腿之间；用力顺序不明确，身体各部分的动作不协调。

纠正方法：明确推铅球的正确技术概念和用力顺序。学生做好预备姿势后，教师或同伴在前面抵住学生的右手，另一人在后面拉住学生的左手，要求学生反复做蹬腿和抬体推球动作。原地推球，利用下肢和腰背力量将球送出，投掷臂不做推球动作；练习同上，投掷臂有推球动作，但不用力，以后逐渐结合投掷臂的力量。徒手模仿最后用力技术，体会正确的用力顺序。利用实心球做下肢蹬转和躯干“鞭打”动作，要求学生顺势将球推出。

（3）推球时臀部后坐

产生原因：右脚蹬地不充分，髋部未能转至正对投掷方向。最后用力时两脚前后之间的距离过长，怕出圈犯规，髋部不能前送。

纠正方法：教师站在学生后面，两手扶其髋，推球时帮助送髋。徒手做最后用力练习，要求用右手触及右前上方一定高度和远度的标志物。

（4）推球时出手角度过低或者过高

产生原因：左脚支撑无力或膝关节弯曲；蹬伸不充分，推球时低头或者肘关节抬得过高，造成出手过低，或肘关节下降造成抛球。

纠正方法：在投掷前方一定远度和高度处悬一标志物，要求推出的球触及标志物（标志物的高度和远度根据学生的成绩而定）。用力时胸部要充分展开肩部发力，使臂向前上方快速推出。

（5）滑步后动作停顿

产生原因：左脚落地不积极；右腿力量弱，滑步后重心下降。

纠正方法：背对投掷方向，两脚左右开立，两腿快速蹬地；成最后用力姿势，左腿稍向上抬（不宜过高），然后积极下落，左脚着地后，右脚用力蹬地；持球连续滑步后结合最后用力的动作；加强腿部力量的训练。

（6）滑步后上体过早抬起，重心在两腿之间

产生原因：右腿的拉收动作不完善，一是收腿速度慢，二是收的距离短；滑步过程中左臂向左摆动，带动了上体的移动；滑步前先抬起上体，重心过分向投掷方向移动。

纠正方法：徒手和持球连续做收腿练习；教师拉住学生左手，进行滑步练习。

（7）滑步与最后用力脱节

产生原因：摆动腿（左腿）落地不积极，没有迅速取得双脚支撑；滑步过程中左臂向左摆动，带动了上体的移动。

纠正方法：通过讲解、示范等，使学生明确左腿摆动后要积极主动下落，迅速取得双脚支撑，使身体处于最后用力前的最有利姿势；反复进行徒手或持轻器械的侧向滑步与最后用力的结合练习，加深体会当滑步左脚一着地就开始进行最后用力。

（8）最后用力瞬间出手时仅靠手臂力量“拨球”

产生原因：初学者对拨球的概念较模糊，拨球就是用手腕与手猛力拨出去，导致推铅球时主要靠手臂用力的错误技术，不能联系身体用力方面的技术性去理解拨球。

纠正方法：在做多种原地侧面转体推超重物的练习（杠铃片）后立即进行推较轻的物体（如羽毛球、乒乓球等）的练习，这样从重到轻就能够体会到身体用力到手臂用力的过渡。

（9）滑步时不能蹬摆结合

产生原因：蹬地腿与摆动腿用力的时间不一致，多数人只蹬腿不摆腿，这样滑步距离短并且带有向上跳动作，重心不稳，力不集中；少数人只摆腿不蹬腿，滑步时脚掌拖地，摩擦力太大，脚掌难于形成内扣，影响速度的发挥。

纠正方法：通过做负重练习可以纠正这一错误，摆动腿踝关节拉着皮筋（皮筋拉动的方向与摆动方向一致）、蹬地腿负适当的重物后做团身滑步动作，主要是训练两腿的协调性。如果要增加蹬地腿力量，结合半蹲或深蹲效果会更好。

5. 学练方法与教学建议

（1）学练方法

1）结合技术原理分析，鼓励学生主动探索发现学习中的问题。如为什么要滑步？合理、有效的滑步对推铅球有何运动效果？滑步推铅球与原地推铅球有何技术性的联系和不同？把传授知识和学习技术技能结合起来。

2）指导学生利用和开发自身及周围多种资源，引导学生探究学习。通过多种多样的练习形式，如俯卧撑、“推小车”游戏、前抛或后抛实心球、哑铃或轻杠铃的快速推举等，发展学生投掷能力。

3）采取多种练习手段，改进和提高投掷运动技能水平。

①改进最后用力动作技术。

正面推球：正对推球方向，两脚左右开立，右手握球于锁骨窝处，左臂上举，利用两腿蹬地和右肩前送的力量将球向前上方推出。主要目的是体会改进两腿蹬地的动作。

动作同上，只是两脚前后站立，体会改进右腿蹬和左腿撑的动作技术。

动作同上，加上手臂推铅球的动作，体会改进蹬地、送髋、左腿撑地、挺胸抬头以胸带臂的动作技术。

原地侧向推铅球练习。体会和改进边蹬边转的动作技术。完成“蹬、转、送、撑、挺、推、拨”动作技术。

②改进滑步技术。

徒手做摆左腿、蹬右腿的练习，或左手拉住同伴的手或握住肋木及其他物体，做摆左腿蹬右腿的摆蹬动作。这个练习主要使学生进一步体会和掌握摆、蹬的动作过程，以及摆与蹬的配合技术。同时，发展学生的下肢力量和动作过程的协调配合能力。

同上练习，在左腿积极前摆和右腿用力蹬伸、髋部前送、重心前移的基础上，快速有力地沿地面收拉右小腿，左脚积极下压，完成滑步动作。要求滑步时不要跳，上体平稳，滑步结束后仍成最后用力姿势。

③背向滑步推铅球的完整动作技术。

先做徒手的背向滑步推铅球的完整技术，要注意观察滑步与最后用力的衔接动作，要连贯，不要有停顿现象。

持铅球做上述练习。可以分组进行，然后集中各组选派掌握好的2名学生做示范，教师讲评；再分组练习。

（2）教学建议

1）指导学生阅读教科书。

在教学中，应指导学生对投掷技术的原理进行学习，明确影响投掷器械远度的因素，在此基础上，在实践中探索，通过哪些途径、方法和手段，可以有效地增加器械出手初速度，达到适宜的出手角度。引导学生对学到的知识能够学以致用，应用于日常生活和体育活动中，发展和提高投掷能力。

2）推铅球属于非周期性运动，是由一系列不同的单一动作组合起来的一套连续的动作。由于先后动作没有重复而又是每个动作依次完成，形成了动作结构上的相对独立、复杂、连贯和稳定性的特点。神经支配要比周期性动作复杂得多。对这样一些单一动作相互结合而成的一套连续动作，要形成条件反射，比周期性运动项目要困难得多，不通过反复练习是难以建立动力定型的。这不仅需要强化发达的肌肉作为力量的基础，而且需要灵巧、柔韧、协调等素质和能力的配合才能完成。所以掌握推铅球技术的过程也是发展身体素质，提高运动能力的过程。

3）滑步动作中的一个难点是先摆后蹬、低滑快落。学生往往出现先蹬后摆，甚至不摆只蹬的错误动作，形成蹬跳，重心起伏较大，左腿的落地势必迟缓和出现停顿。因此在教学中不要开始就强调摆幅和滑步时收腿的距离，要以“快”为主。

4）推铅球技术教学实际上分为两部分，即滑步和最后用力。最后用力是教学重点，滑步与最后用力的衔接是教学难点。每个技术部分又有各自的重点和难点，但是技术的重点和难点对学生来讲，不是固定不变的，要因人而异，因时而变。教学初期以技术特点为主，突出重点和难点；教学后期就要因人而异，区别对待，才能收到良好效果。

5）教学中往往采用徒手练习，如原地徒手推球练习、徒手滑步练习等等，这是非常必要的。徒手练习由于不受外部阻力，容易掌握，但是徒手的练习，并不能代替手持器械的练习。因此，徒手练习不宜太多，否则会延续教学时间，也影响锻炼的效果。

6）推铅球教学，由于器材、运动方式等原因，部分教师、学生会产生一定的畏难情绪，应选择多种组织方式和方法，如降低规则，降低重量等使学生发现自己的进步，使学生体验成功感。同时，也应结合学生的思想状况有针对性地进行思想品质教育，但不宜过多，时间不宜太长。

三、教学评价与建议

根据《课程标准》有关评价的精神，设计了运动技能、体能与运动能力和体育品德三个评价表，供教师参考。

（一）田径知识与运动技能评价（示例）

等级	知识	技能评价标准					
		短距离跑	中长距离跑	跨栏跑	背越式跳高	挺身式跳远	背向滑步推铅球
优	对体育与健康有较高的认识，能结合技术原理分析动作，将学到的知识方法运用到活动中	后蹬有力，角度合适；方向正确，躯干自然放松；摆臂方向正确，动作放松有力；直线性好	后蹬角度合理，摆动腿方向正确，摆臂方向正确，躯干前倾角度合理，动作轻松、自然，呼吸方法和节奏合理	完成动作质量好，姿势正确，部位准确，动作轻松、自然、协调、优美	助跑连贯，弧线助跑身体向心倾斜，助跑起跳动作衔接紧密，起跳效果好；腾空中身体背向横杆，各部位顺序过杆，动作协调合理；以肩背着海绵包缓冲	助跑发挥速度好，起跳充分，挺身动作完整、协调，收腹举腿、前伸小腿落地动作较完整	预备姿势预摆自然、平滑；滑步动作摆蹬明显，低滑快落，动作连贯，最后用力顺序清楚，整个动作质量好
良	对体育与健康认识一般，能掌握技术原理，但在分析动作时欠佳，有时能将学到的知识运用于活动中	后蹬较有力，角度较好；摆腿放松，方向正确；躯干自然转动；摆臂方向正确、较放松、直线性较好	后蹬角度较为合理，摆动腿方向较为正确，躯干前倾角度较为合理，呼吸方法较合理	完成动作质量较好，姿势正确，部位准确，动作较轻松、自然、协调	助跑较连贯，助跑起跳顺序效果较好，杆上成背弓姿势，动作较协调；以肩着海绵包缓冲	助跑发挥速度较好、起跳较充分、挺身动作较完整；落地动作较积极，缓冲较顺利	姿势正确，动作比较轻松、自然、协调，滑步接最后用力没有明显停顿，整个动作质量完成较好
及格	对体育与健康认识欠佳，能说出动作要点，不能分析动作，运用所学知识能力较差	后蹬力量一般，角度尚可，摆腿不够放松，躯干不够自然和放松；摆臂方向正确；直线性一般	后蹬角度、方向不准确，躯干前倾过大，呼吸节奏较合理	能完成动作，姿势基本正确，部位较准确，动作不够轻松、自然、协调	助跑一般，能跳起来，杆上有背弓动作，但髋部伸展不充分；以肩着海绵包缓冲	助跑发挥速度一般，起跳不够积极；基本完成挺身动作；落地缓冲较好	能完成动作，姿势基本正确，能做到先摆后蹬，滑步与最后用力衔接不够连贯，但最后用力顺序基本正确

续表

等级	知识	技能评价标准					
		短距离跑	中长距离跑	跨栏跑	背越式跳高	挺身式跳远	背向滑步推铅球
不及格	对体育与健康的认识模糊，不能说动作要点	后蹬力量和角度差，摆腿不够放松，摆臂较紧张，不够协调自然，跑的动作协调性和直线性差	后蹬角度、躯干前倾角度不合理，落地不准确；呼吸节奏较乱	不能完成动作或姿势不正确，部位不准确，动作紧张，不协调	助跑不连贯，起跳时倒杆过早、腾空中做不出背弓姿势	助跑不连贯，起跳消极；做不出挺身动作；落地缓级冲效果不明显	滑步明显跳过去的，根本没有摆腿动作；滑步后有明显停顿，和最后用力明显脱节；最后用力只用手臂力量

（二）体能与运动能力评价（示例）

项目	等级	高中一年级		高中二年级		高中三年级	
		男	女	男	女	男	女
跳远/米	优	4.25及以上	3.75及以上	4.35及以上	3.80及以上	4.50及以上	3.80及以上
	良	4.24~3.80	3.74~3.50	4.34~3.95	3.79~3.55	4.49~3.85	3.79~3.55
	及格	3.79~3.68	3.49~3.20	3.94~3.71	3.54~3.30	3.84~3.76	3.54~3.30
	不及格	3.68及以下	3.19及以下	3.70及以下	3.29及以下	3.75及以下	3.29及以下
立定跳远/米	优	2.48及以上	1.90及以上	2.50及以上	1.86及以上	2.52及以上	1.90及以上
	良	2.47~2.20	1.89~1.69	2.49~2.21	1.85~1.65	2.51~2.26	1.89~1.70
	及格	2.19~1.98	1.68~1.45	2.20~1.90	1.64~1.40	2.25~2.01	1.69~1.35
	不及格	1.97及以下	1.44及以下	1.89及以下	1.39及以下	2.00及以下	1.34及以下

续表

项目	等级	高中一年级		高中二年级		高中三年级	
		男	女	男	女	男	女
推铅球/米	优	8.00及以上	5.50及以上	8.40及以上	5.70及以上	8.70及以上	6.10及以上
	良	7.99~7.10	5.49~4.90	8.39~7.50	5.69~5.10	8.69~7.80	6.09~5.50
	及格	7.09~6.20	4.89~4.30	7.49~6.60	5.09~4.50	7.79~6.90	5.49~4.90
	不及格	6.19及以下	4.29及以下	6.59及以下	4.49及以下	6.89及以下	4.89及以下
掷实心球/米	优	9.90及以上	6.40及以上	10.30及以上	6.60及以上	11.00及以上	6.80及以上
	良	9.89~8.70	6.39~5.60	10.29~9.50	6.59~5.80	10.99~9.80	6.79~6.00
	及格	8.69~7.50	5.59~4.80	9.49~8.30	5.79~5.00	9.79~8.60	5.99~5.20
	不及格	7.49及以下	4.79及以下	8.29及以下	4.99及以下	8.59及以下	5.19及以下
50米跑/秒	优	7.30及以下	8.00及以下	7.2及以下	7.9及以下	7.0及以下	7.8及以下
	良	7.4~7.5	8.2~8.6	7.3~7.4	8.0~8.5	7.1~7.2	7.9~8.4
	及格	7.6~9.5	8.7~10.6	7.5~9.4	8.6~10.5	7.3~9.2	8.5~10.4
	不及格	9.6及以上	10.7及以上	9.5及以上	10.6及以上	9.3及以上	10.5及以上
50米栏/秒	优	10.60及以下	13.2及以下	10.3及以下	12.9及以下	10.0及以下	13.0及以下
	良	10.7~11.5	13.3~14.1	10.4~11.2	13.0~13.8	10.1~11.0	13.1~13.9
	及格	11.6~12.5	14.2~15.0	11.3~12.1	13.9~14.7	11.1~11.9	14.0~14.8
	不及格	12.6及以上	15.1及以上	12.2及以上	14.8及以上	12.0及以上	14.9及以上
100米跑/秒	优	15.0及以下	17.2及以下	14.6及以下	17.0及以下	14.0及以下	16.8及以下
	良	15.1~15.9	17.3~18.1	14.7~15.5	17.1~17.9	13.9~14.9	16.9~17.9
	及格	16.0~16.8	18.2~19.0	15.6~16.4	18.0~18.8	15.0~15.8	18.0~18.6
	不及格	16.9及以上	19.1及以上	16.5及以上	18.9及以上	15.9及以上	18.7及以上

续表

项目	等级	高中一年级		高中二年级		高中三年级	
		男	女	男	女	男	女
1000米跑（男）/分、秒	优	3：40及以下		3：35及以下		3：31及以下	
	良	3：41~3：55		3：36~3：50		3：31~3：45	
	及格	3：56~4：45		3：51~4：40		3：46~4：35	
	不及格	4：46及以上		4：41及以上		4：36及以上	
800米跑（女）/分、秒	优		3：36以下		3：34以下		3：32以下
	良		3：37~3：50		3：35~3：48		3：33~3：46
	及格		3：51~4：40		3：49~4：48		3：47~4：36
	不及格		4：41及以上		4：39及以上		4：37及以上
跳高/米	优	1.30及以上	1.15及以上	1.33及以上	1.18及以上	1.35及以上	1.18及以上
	良	1.29~1.22	1.14~1.08	1.32~1.26	1.17~1.09	1.34~1.30	1.17~1.09
	及格	1.21~1.16	1.07~1.03	1.25~1.20	1.08~1.01	1.29~1.24	1.08~1.03
	不及格	1.15及以下	1.02及以下	1.19及以下	1.01及以下	1.23及以下	1.02及以下

（三）体育品德评价（示例）

类别	内容	评价标准			
		优	良	差	不及格
体育品德	情绪调控能力	运用学过的方法调节情绪，通过课上学习经常感到快乐	能使用学过的方法调节课上学习，有时感到快乐	偶尔使用学过的方法调节课上学习，较少感到快乐	不能使用学过的方法调节课上学习，根本没有感到快乐
	自信心	学练中相信自己的能力，遇事果断，判断准确	学练中比较主动，偶尔缺乏自信	学练中犹豫不决，拿不定主意，不够果断	学练中经常犹豫不决，没有主见

续表

类别	内容	评价标准			
		优	良	差	不及格
体育品德	意志表现	敢于面对困难挑战自我，具有坚强、百折不挠、吃苦耐劳品质	在学习和锻炼中能体现挑战自我、克服困难、吃苦耐劳的品质	在课堂学习和锻炼中比较顽强、能克服困难	学练中怕吃苦，做事情不能坚持到底
	规则表现	能够熟练掌握学习项目的竞赛规则，按照规则要求练习比赛	能够掌握学习项目的竞赛规则，按照规则要求练习	能够部分掌握学习项目的竞赛规则，部分按照规则要求练习比赛	不能掌握学习项目的竞赛规则，不能按照规则要求练习比赛
	竞赛表现	能够熟练组织单项比赛，熟练完成裁判工作	能够组织单项比赛，完成裁判工作	能够在教师指导下顺利组织单项比赛，完成裁判工作	能够在教师指导下组织单项比赛，难以胜任裁判工作
	合作精神	能够完成学习中的保护帮助练习，带领同学完成竞赛组织管理工作，与同学合作顺利	能够完成学习中的保护帮助练习，单独完成竞赛组织管理工作，与同学合作较好	基本完成学习中的保护帮助练习，在教师指导下完成竞赛组织管理工作，偶尔与同学有合作	学习中的保护帮助练习不合理，在教师指导下完成竞赛组织管理工作，与同学缺乏合作

人教版®

第十章

体操类运动

“体操”一词来源于古希腊语。古希腊人将锻炼、运动竞技及游戏的一切身体活动，如走、跑、跳、投掷、攀登、摔跤、舞蹈和军事训练中的游戏等统称为体操。十九世纪末二十世纪初，由于体育运动的发展，特别是生理学家、医学家和体育学家对体育运动本质和价值的深入研究和科学分类，“体育”一词逐步代替了“体操”，体操则在内容、方法方面区别于其他身体运动的形式，成为具有自身特点的，独立的体育运动项目。

体操是通过徒手或持轻器械在器械上完成各种类型和不同难度的单个或成套动作的练习，并具有一定的艺术性的体育项目。根据高中体育与健康课程标准的规定，体操类项目是高中学生必修选学的内容之一，同时是贯彻“立德树人”、落实体育学科核心素养的重要手段。

体操类运动包括基本体操、体操（单杠、双杠、支撑跳跃等）、技巧、韵律操（健身健美操、竞技健美操、啦啦操等）、操舞（街舞、校园集体舞等）等运动项目。

体操由于内容丰富、项目众多，锻炼的作用各有侧重，在各项体育活动中，体操对发展体能的效果明显，尤其对增强肌肉力量、提高柔韧性、灵敏性、协调性作用更为突出。另外，体操练习是塑造健美体型的有效方法和手段，对形成正确的身体姿态具有独特的功效。

由于体操动作的复杂性和非常规性，又有较为严格的动作标准，就决定了体操动作的练习离不开保护与帮助的特点，同时需要具有不怕困难、勇敢顽强、团结协作的精神，因此，通过学练有助于良好体育品德的形成、安全意识的提高、集体观念的增强。

第一节　技巧

教学目标

1. 了解技巧运动的特点及对身体、心理的锻炼价值。

2. 学习掌握技巧基本动作技术，发展力量、灵敏、柔韧等体能，掌握发展协调、平衡及空间感知能力的练习方法，并能应用于日常的体育锻炼中。

3. 培养学生勇于克服困难，敢于挑战自我的精神，提高自我调控情绪的能力。

4. 掌握保护帮助方法，并运用到练习实践中。

教学内容与选项教学安排建议

项目	内容	安排建议
技巧	男生：直腿后滚翻，手倒立接前滚翻 女生：肩肘倒立，经单肩后滚翻成跪撑平衡	2个模块

一、运动概述

技巧也称为“垫上运动”。技巧一词来源于古希腊的“伶俐”，表述“踮着脚走路和向上爬”的意思。据我国出土文献资料记载，西汉时期的各种乐舞、杂技陶俑就出现手倒立、后手翻和空翻等动作。

通过技巧动作的练习，培养学生动作的协调性、灵敏性、连贯性，增强关节韧带的柔韧性，促进力量、速度、灵敏、协调、柔韧等体能的发展与提高，增进健康，增强体质。

通过技巧运动中的滚动、滚翻动作的练习，不仅可以改善前庭分析器官的机能，提高人体的平衡能力、控制能力，而且也是人类日常生活中必不可少的自我保护性的实用性技能。技巧运动的基础动作也是其他体育项目练习的辅助手段。通过技巧教学，培养学生勇敢、顽强、果断的精神和克服困难的意志品质，提高学生观察、分析动作的能力，以及相互保护帮助的技能，增强合作意识，提高相互交往的能力。

二、基本技术

（一）教材分析

技巧是竞技体操项目之一。它是由翻腾、平衡、抛接、造型和舞蹈等动作组成。学校体育教材中的技巧与竞技项目不同，是技巧运动中动作最简单、最基础的动作，以翻腾、平衡等动作为主，主要以健身、教育为目的来实现学校体育的教学目标。

技巧是高中体育与健康课程中必修选学内容之一。技巧内容丰富，形式多样，对场地器材条件要求不高，是青少年非常喜欢又易于开展的运动项目。技巧动作从技术结构分析，可分为静止性动作和动力性动作两大类。各种平衡、倒立、水平支撑等动作，为静力性动作；各种转体、滚翻、手翻、空翻、摆越等动作，为动力性动作。

高中技巧模块教学是以新授的单个技巧动作为支点，结合初中已学并掌握的知识技能组合成套动作进行的。新授内容主要包括：手倒立接前滚翻、直腿前滚翻、肩肘倒立经单肩后滚翻成跪撑平衡（女）等。

（二）教学内容

1. 手倒立接前滚翻

手倒立接前滚翻是在有人扶持手倒立的基础上进一步学习的。手倒立接前滚翻的手倒立，虽不要求停2~3秒钟，但必须要经过手倒立这一过程，这就意味着动作的难度减小。

（1）动作方法

站立开始，一腿向前一步屈膝，同时上体前倾，屈髋，两手于脚前撑地同肩宽，同时后腿向后上方摆起，前腿经蹬地后向后腿并拢成手倒立。接着直臂前倒脚远伸，当身体重心过垂直部位时，迅速屈臂低头前滚成蹲立。

（2）技术要点

蹬摆配合，直臂顶肩；控制重心，紧身立腰；直臂前倒，屈臂低头依次着垫。

（3）教学重点与难点

教材重点：蹬摆配合成倒立；直臂送肩，屈臂低头依次着垫前滚。

教材难点：直臂送肩脚远伸，屈臂低头的时机。（手倒立与前滚翻的衔接）。

（4）动作规格要求

有手倒立的过程；滚动过程圆滑、连贯。

（5）学练方法

1）讲解、示范动作，使学生明确动作的基本过程，建立正确的动作概念。

2）两人一组，进行有人扶持的手倒立或靠墙手倒立。

要求：蹬摆配合，直臂顶肩，控制重心。

3）教师带领学生分析动作的技术原理。

要求：重点了解手倒立接前滚翻直臂送肩脚远伸的意义与作用。

4）在帮助下练习肩肘倒立前滚成蹲立。

要求：体会前倒身体依次着垫滚动。

5）帮助下由头手倒立接前滚翻。

要求：进一步体会倒立推手前滚成蹲立的动作。

6）语言提示屈臂低头收腿前滚的时机。

7）帮助下做手倒立接前滚翻。

要求：有直臂前倒脚远伸过程，收腿前滚圆滑。

8）相互观察、分析动作，反复练习。

9）独立完成动作，检查完成情况。

上述教学方法遵循循序渐进的原则，每一步骤明确学练重点，丰富练习内容，激发学生的积极性和主动性，促进技能的掌握，同时有助于克服学生的恐惧心理，体验成功，增强自信。在互帮互练的过程中提高学生观察、分析、交流的能力，培养学生团结协作及责任担当，防止伤害事故的发生。

（6）保护帮助方法

站在练习者的体侧稍前，两手扶其小腿，帮助做好手倒立动作，当练习者重心前移时，稍提拉，帮助屈臂低头缓冲，接着放手跟进，推其背部完成蹲立。

自我保护方法：当摆腿力量过大、不能接前滚翻时，可推一侧手，并稍加转体，两脚依次落地。

（7）易犯错误及纠正方法

1）倒立时，不能紧身立腰或屈髋。

原因：直臂未顶肩、上肢肩带及腰腹力量弱，有恐惧心理。

纠正方法：

①帮助顶肩、并腿，上提。

②用脚尖上伸触标志物。

③发展上肢肩带及腰腹力量。

2）倒立前倒时，屈臂过早，腿回砸。

原因：没有直臂前倒脚远伸的过程，有恐惧心理，

纠正方法：

①在帮助下做手倒立直臂前倒，脚远伸，再还原成手倒立的练习。

②反复练习肩肘倒立前滚成蹲立或头手倒立前滚翻的动作。

③帮助分析动作原理，解除心理负担。

3）前滚翻力量小，不能成蹲立。

原因：收腿团身时机过晚，团身不紧或没有跟肩。

纠正方法：

①语言提示团身时机。

②反复练习肩肘倒立前滚成蹲立。

③在练习者前滚团身时，推背部，助其上体前跟成蹲立。

（8）动作拓展提示

1）手倒立前滚翻成分腿站立。

2）手倒立前滚翻交叉转体180度。

3）手倒立前滚翻直腿起。

2. 直腿后滚翻

（1）动作方法

站立开始。上体前屈，重心后移，两手后伸于腿外侧撑垫，臀后坐着垫时上体后倒收腹举腿翻臀后滚，两手迅速换撑于肩上，当滚至颈部着垫时，两手用力推撑，翻转过头，经屈体立撑成站立。

（2）技术要点

屈体后滚要快速，推撑及时要有力。

（3）教材重点与难点

教材重点：屈体后滚快速，推撑及时有力。

教材难点：保持屈体，直膝并腿。

（4）动作规格要求

屈体后坐手撑过渡，滚动圆滑方向正，保持直膝并腿。

（5）学练方法

1）通过示范或视频建立正确动作概念，比较与后滚翻的区别。

2）并腿坐于垫上，屈体后滚练习。

要求：后滚翻臀，两手肩上撑垫。

3）站立体前屈，撑手后坐练习。

要求：后坐移重心保持屈体，先撑后坐。

4）在保护帮助下，于斜坡上由高向低做直腿后滚翻。

要求：直腿，保持屈体，髋角小，推撑及时、有力。

5）直腿后滚翻分腿起。

要求：动作连贯，推撑及时、有力。

6）保护帮助下进行完整动作练习。

7）独立完成动作，并检查学练效果。

（6）保护帮助方法

站在练习者的侧后方，当练习者后滚至两手肩上触垫时，两手提拉练习者的髋部，顺势帮助翻转、推手成站立。

（7）易犯错误及纠正方法

1）臀部后坐时，失去节奏，坐垫过重。

原因：身体前屈不够，没有经两手支撑过渡，有害怕心理。

纠正方法：

①在帮助下（保护者站在侧后方，两手分别扶练习者腰部的两侧），练习体前屈，经两手支撑坐垫。

②反复练习体前屈，直腿后坐。

2）后滚动力小，翻转有困难或翻不过去。

原因：倒肩、收腹举腿速度慢或推撑时张肘、无力。

纠正方法：

①直立做夹肘推手的练习。

②由直腿坐垫开始，做倒肩、收腹举腿的练习，并逐渐加快速度。

③在斜坡上，由高向低做后滚翻，体会夹肘推撑用力和翻转的动作。

④在帮助下，并用语言提示推撑的时机。

3）滚动不圆滑或方向不正。

原因：后坐方向不正、两手推撑用力不均衡。

纠正方法：

①反复练习直腿向后滚动。

②提示两手推撑的时机进行练习。

③在帮助下反复进行完整动作的练习，提高熟练程度。

（8）动作拓展提示

1）团身后滚翻直腿起。

2）直腿后滚翻成分腿站立。

3）直腿后滚翻推起成手倒立。

3. 肩肘倒立，经单肩后滚翻成跪撑平衡（女生）

（1）动作方法（以右腿跪撑为例）

直腿坐垫开始。上体前屈臂前伸，向后倒肩，收腹举腿翻臀，两手撑腰背的同时向上伸腿展髋成肩肘倒立；接着分腿，右腿下落，头左侧屈，左手肩上撑垫，右臂侧举，经右肩向后滚动，右腿跪垫，左腿后举成跪撑平衡。

（2）技术要点

分腿头侧屈，经单肩后滚。

（3）教材重点与难点

教材重点：分腿、翻臀，头侧屈及推撑时机。

教材难点：身体重心及姿态的控制。

（4）动作规格要求

经单肩后滚圆滑、推撑及时，方向正；跪撑平衡后举腿高于肩。

（5）学练方法

1）教师示范并引导学生回顾初中阶段学习的动作方法，提出本课教学的要求。

2）运用分解教学的方法，复习和改进肩肘倒立动作。

3）引导学生明确跪撑腿及头侧屈的方法。

4）由直腿坐开始，反复练习后倒头侧屈、撑手、伸臂的配合动作。

要求：方向正确，配合协调。

5）分组练习，相互纠正。

6）由肩肘倒立开始，运用程序教学法进行在帮助下慢速完成动作，体会动作过程。（分腿，头侧屈、伸臂、撑手；下落腿屈膝成跪；经单肩后滚；换撑成跪撑平衡）根据动作完成的顺序，在教师的提示下，慢速体会动作的全过程。

7）语言提示相互练习。

8）在保护帮助下进行练习。

要求：动作过程中控制好身体姿态。

9）检查评价动作完成情况。

（6）保护帮助方法

站在练习者后举腿的一侧，当练习者做肩肘倒立时，两手握练习者的脚踝稍上提，在分腿向后滚动时，一手握后举腿的脚踝，助其维持身体重心及增加后举腿的高度。

帮助者单腿跪于练习者的侧后方，一手托后举腿，另一手托肩，帮助其翻转及维持身体平衡。

（7）易犯错误及纠正方法

1）后倒时，头侧屈与侧伸臂的方向不正确。

原因：对动作过程的理解不明确。

纠正方法：

①直立做侧屈头与侧伸臂的练习，找出之间的关系。

②由直腿坐开始，反复练习后倒头侧屈、伸臂、撑手的动作。

③由肩肘倒立开始，练习分腿、伸臂头侧屈的动作。

④用语言提示法。

2）滚翻时，未经单肩。

原因：侧屈头不够明确，做成转头。

纠正方法：

①进一步讲解或通过挂图，使学生在理解的前提下练习。

②在帮助下进行放慢动作速度的练习，逐步掌握动作的过程及用力的方法。

③语言提示法。

3）后举腿下落或方向不正。

原因：柔韧性及腰腹肌力量弱。

纠正方法：

①在帮助下，体会和改进动作，找到控制后举腿的方法。

②加强柔韧性练习，提高控制能力

（8）动作拓展提示

1）肩肘倒立，经单肩后滚翻成半劈腿。

2）肩肘倒立，经单肩成跪立。

4. 成套动作

根据高中体育与健康课程标准的要求，学生要较好地掌握体操的成套动作，提高所学的运动技能，为此，分别提供了两套动作。

（1）动作内容

男生：站立—手倒立接前滚翻—转体90度—俯平衡—直腿后滚翻—挺身跳。

女生：站立—上步俯平衡—前滚翻成直腿坐—后倒成肩肘倒立—经单肩后滚翻成跪撑平衡—后腿落下成跪撑—跪跳起。

（2）教学重点

1）掌握主要动作技术，改进身体姿势，提高完成动作质量。

2）掌握主要动作的保护帮助方法。

3）增强学生的自信，提高分析问题、解决问题的能力。

（3）保护帮助方法的运用

技巧成套动作的保护与帮助，除了熟练运用单个动作的保护帮助外，还要运用综合手法随练习者的动作变化及时移动位置，变换手法，调整力度。要求精力要集中，反应迅速，移动敏捷。

（4）教学要求

1）抓好单个动作的完成质量，包括新授和已学过的动作技能，提高动作的熟练性。

2）全面发展学生的体能，促进运动技能的掌握，提高学生的健康水平。

3）注重学生能力的培养和发展，提高身体的调节及控制能力、空间定向能力、自学自练能力、分析和解决问题的能力等。

4）培养和发展体育学科的核心素养，提高心理素质，使学生具有高质量完成成套动作的信心和勇气，并具有不怕挫折，勇于克服困难，勇敢顽强的心理品质。

（5）加强安全教育，掌握正确的保护帮助方法，提高运用能力。

三、技巧教学策略

1. 加强技巧运动的知识讲解，使学生了解技巧运动的特点、健身育心的作用。强调技巧技能在日常生活及各项活动中的实用价值及自我保护的作用，提高认识，激发学练兴趣。

2. 通过讲解、示范引导学生观察、分析动作方法及要点，提高主动学习的积极性。

3. 在掌握单个动作的基础上，进行分段组合练习，再练习成套动作。

4. 增强安全意识，正确运用保护帮助方法，避免伤害事故。练习前要做好充分的准备活动及专项准备活动，特别是头颈、手指、手腕、肩腰等部位，提高自我保护的能力。

5. 加强动作规范化要求，并在练习过程中，使学生感悟技巧运动的美感与力度。

6. 在进行技巧教学时，应适当地安排一些身体素质的练习，以促进技术动作的掌握。

四、体能练习

（一）发展柔韧性练习

可以采用跪撑压肩、仰撑拉肩、并（分）腿坐体前屈、纵叉、横叉、跪坐压踝、俯撑体后

屈、纵叉体前（后）屈、屈腿坐压膝等练习。

（二）发展力量练习

可以采用俯卧撑、仰卧两头起、俯卧两头起、仰卧起坐、俯卧撑击掌、侧卧体侧屈、立卧撑等练习。

五、教学评价与建议

（一）技巧评价内容（供参考）

学习效果	学习态度	学习表现（合作表现）
1.掌握该项目的知识技能情况，是否在原有的基础上有所提高，及提高的幅度 2.完成动作的质量、姿势是否正确，动作的协调及表现力等方面提高的幅度	1.上课的出勤与表现 2.学习过程中是否积极、主动，态度认真 3.能否主动克服困难，挑战自我	1.能否在练习中相互探讨、学习，并能互相纠正指导 2.参与保护帮助的程度

（二）技巧考核评价标准（供参考）

动作类别 / 等级标准	成套动作		
	完成动作情况	练习中表现	保护帮助方法的运用
优秀	成套动作完成质量好，动作连贯、流畅、节奏好，幅度大，姿态优美，动作轻松、自然、稳定	积极主动进行学练，表现勇敢、果断，有毅力，不怕挫折努力进取，乐于师生、生生互动，自觉遵守纪律	积极主动参与保护与帮助，方法正确，责任感强，得到同伴的信任，安全意识和能力强
良好	成套动作完成质量较好，动作连贯、有节奏，姿态比较优美，幅度较大，动作完成比较轻松	认真学练，比较勇敢、果断，有克服困难的精神，对自己要求较严，能与同学互动	能参与保护与帮助，方法基本正确，有一定的安全意识和能力
及格	基本能完成动作，不够连贯，有停顿；动作幅度小，不够轻松，稳定性较差	学练比较认真，但不够刻苦，要求自己不够严格，有时怕困难，自觉性不够强	能按要求参与保护与帮助，方法掌握和运用有时不到位，有一定的自我保护意识
不及格	不能完成动作	学练不认真，不严格要求自己，组织纪律性较差	安全和保护意识与能力差，方法掌握不当
备注	在自评、互评的基础上，教师进行评价，看发展和进步，激励学生不断提高		

第二节　双杠

教学目标

1. 了解双杠运动的特点及对身体、心理的锻炼价值。

2. 学习掌握双杠的基本动作技术，发展力量、灵敏、柔韧等体能，掌握发展力量、平衡及空间感知能力的练习方法，并能应用于日常的体育锻炼中。

3. 培养学生顽强意志品质和敢于挑战自我的精神，提高自我调控情绪的能力。

4. 培养安全意识和能力，掌握保护帮助方法，并运用到练习实践中。

教学内容与选项教学安排建议

项目	内容	安排建议
双杠	1.分腿坐—前滚翻成分腿坐 2.杠端跳上成支撑——分腿坐——前滚翻成分腿坐——支撑后摆挺身下	与单杠、支撑跳跃相结合，共2个模块

一、运动概述

双杠是器械体操的项目之一，动作主要由动力性和静力性动作组成，以动力性动作为主。双杠动作的技术特点主要是通过双臂的支撑、挂臂、悬垂在杠端、杠中、杠上、杠下、一杠或两杠上完成各种摆动、摆越、屈伸、弧形、转体、回环、滚翻、空翻和各种静止姿势与用力动作。双杠动作内容丰富、类型多样，是发展力量、协调等体能的重要方法和手段。

二、基本技术

（一）教材分析

双杠练习主要是学生在负担自身体重情况下，发展支撑和支撑摆动的典型动作练习。对弥补上肢和躯干力量发展的不平衡有重要作用。通过双杠教学，能有效发展学生上肢、肩带、躯干肌

肉群力量，特别对三角肌、胸大肌、腹背肌的发展有显著效果，使肘、肩、腰关节、韧带的柔韧性和灵活性得到增强。

在双杠教学中，由于动作的变化，有时会因分腿坐或转体180度而碰杠、擦杠，以及整套练习对连续性和完整性要求较高，不仅需要学生勇于克服困难，顽强果断，敢于吃苦和面对挑战，而且还需要学生掌握自我保护和相互保护帮助的技能，以确保活动安全。因此，双杆学练对学生团结互助、合作学习等意识形成和意志品质培养，具有积极作用。

高中双杠模块的教学，是以新授单个动作为重点的成套动作练习，因此，不仅要求单个动作完成好，而且还要求整套动作的连贯性和动作的姿态美。

（二）教学内容

1. 分腿坐—前滚翻成分腿坐

分腿坐前滚翻成分腿坐是典型的双杠滚翻类动作，技术特点主要是依靠身体各部位依次撑杠滚动来完成的，因此，必须要有一定的上肢力量、肌肉的控制能力及空间的定向能力。

（1）动作方法

由分腿坐开始，两手于体前靠近大腿处撑杠，肘稍内收，上体前倒低头含胸，屈臂、收腹提臀；当肩触杠时两肘外分，并腿重心前移，两手迅速换握杠经屈体挂臂撑，分腿、压臂撑杠、跟肩成分腿坐。

（2）技术要点

握杠靠大腿，前倒要提臀；肩着杠时肘外分，前滚换握要及时；分腿、压臂、跟肩相配合。

（3）教材重点与难点

教材重点：撑杠提臀低头前滚。

教材难点：换握及时，分腿、压臂、跟肩配合协调。

（4）动作规格要求

滚翻圆滑、连贯，有并腿过程，保持直膝绷脚。

（5）学练方法

1）利用示范、视频或挂图分析杠上前滚翻的技术特点，了解动作过程。

2）垫上辅助练习。仰卧屈体于垫上，两手肩上撑，向前滚动时，两手换于体侧撑垫成分腿坐。

要求：分腿要直膝绷脚；两手换撑快；跟肩抬上体。

3）在低双杠上放置垫子，在帮助下体会分腿坐前滚翻成分腿坐。

要求：体会动作过程，减小心理压力。

4）对照图解相互练习，归纳动作要点。撑杠要靠腿，前倒要提臀，分肘要低头，分腿要跟肩。

5）根据学校设备条件（双杠的高低等），学生可以选择性地进行在保护帮助下的练习。

6）在保护帮助下练习。

（6）保护帮助方法

保护帮助者站在杠的一侧，一手从杠下练习者的托肩、另一手托其腿，助其提臀，腿离杠前

滚。当练习者臀部移至垂直部位时，两手迅速换成在杠下一手托背、另一手托臀，助其滚翻成分腿坐。

（7）易犯错误及纠正方法

1）提臀不够，无法前翻

原因：两手撑杠远，撑杠肘未收，上肢肩带力量弱。

纠正方法：采用杠上做标记、语言提示撑杠肘稍内收、帮助下体会撑杠提臀等手段；有心理障碍的学生可多在低杠上练习，并加强上肢的推撑力量练习。

2）肩着杠时肘未外分，前滚时臀部落于杠下

原因：对肘外分动作的作用不清晰；换握不及时没能有屈体挂臂撑的过程。

纠正方法：采用垫上练习、语言提示、帮助下纠正动作等手段。

（8）动作拓展提示

杠上前滚翻成挂臂撑；前滚翻成外侧坐。

2. 成套动作

双杠的成套动作是将几个不同类型的动作进行组合，由上法、杠中的不同类型动作及下法组成。教师可根据学生的实际情况选择动作的数量及难易程度。

（1）动作内容

杠端跳上成支撑——分腿坐——前滚翻成分腿坐——弹杠前摆进杠——支撑后摆挺身下。

（2）教学重点

1）复习以前掌握的分腿骑坐前进、支撑后摆转体180度成分腿坐；巩固新授动作，包括前滚翻成分腿坐及前摆向内转体180度下。

2）加强基本姿势的要求及动作之间的衔接，不断提高完成整套动作的质量。

3）正确运用保护帮助方法，增强安全意识，提高学练的实效性。

4）培养学生抗挫折的能力，增强自信，敢于展现自我。

（3）保护帮助方法

成套动作的保护帮助方法，具有多种方法和移动性的特点，要比单个动作的保护帮助方法复杂、难度大。在保护帮助时，需要及时地移动位置、变换手法、调整力度，更重要的是精力必须高度集中，要有高度的责任感，方法正确、熟练。同时，还要根据练习者的动作掌握情况和个人特点合理运用不同的手法，以帮助其做好成套动作。

（4）教学要求

1）熟练掌握单个动作，为成套动作打下良好基础。

2）新旧知识技能贯通，提高学习能力。

3）发展体能，提高完成成套动作的力量、耐力等。

4）加强安全措施，掌握正确的保护帮助方法。

5）培养团结协作、认真负责的精神及良好的心理品质。

三、教学策略

1. 要完成好一套双杠动作，首先要练好单个动作，然后进行小组合练习，再过渡到成套动作，循序渐进地适度增加动作数量，逐步提高动作难度。

2. 练习过程中，教师要注意引导学生分析动作技术原理，逐步理解动作的发力点、转体方法、换撑的时机等，以促进技能的掌握。

3. 由于受器械数量的限制，教学中可采用垫上辅助练习与杠上练习交替进行的方式，以保证每个学生达到一定的练习次数，提高教学效果。

4. 进行成套动作教学时，要强调动作的节奏和动作之间的衔接，同时还应注意将身体姿态的要求贯彻始终。加强基本姿态及身体控制能力的练习，不断提高动作的表现力和美感。如：直膝并腿、绷脚；分腿落杠的控制，不能砸杠；等等。

5. 充分利用教学资源，运用现代化的教学手段，进行辅助教学，使学生能更好地理解和把握动作的要点，进行正误动作对比和分析，从而促进正确动作的掌握，同时也培养了学生自主、合作学习能力。

6. 教学时，教师应将技术教学和发展学生体能练习有机地结合起来，特别是女生的上肢力量相对比较薄弱，更要加强这方面的练习。

7. 加强安全教育，培养学生的保护与自我保护的能力。教师要有安全保护的措施，如加强课堂的组织与管理、制定有关的常规要求、经常检查器械的安全性等。

8. 重视思想教育，培养良好的体育品德。掌握双杠的动作技术，需要反复琢磨，多次练习。这其中会有累和苦，还可能会出现擦伤或碰伤，以致产生退缩的心理变化。因此，教师要针对实际情况耐心进行疏导，练习中采取相应的方法和措施，积极鼓励，帮助学生克服困难，树立信心。另外，在加强保护与帮助的同时，还必须注意学生意志品质的培养。当学生能够较好地掌握动作时，要逐渐地减少帮助，使学生摆脱依赖思想。

四、体能练习

体能的发展既有助于提高学生的健康水平，又是学习和掌握各种运动技能的重要基础，下面介绍利用双杠发展学生支撑力量及腹背力量的主要方法与练习。

（一）发展支撑力量练习

可以采用杠上支撑移行、双臂屈伸、支撑摆动、支撑摆动臂屈伸等练习来发展上肢的支撑力量。

（二）发展腰背肌力量的练习

可以采用杠中的悬垂收腹举腿、杠上俯卧抬上体、杠上仰卧起坐等练习发展腰背的肌肉力量。

五、教学评价与建议

双杠教学评价标准（参考）

动作类别 / 等级标准	成套动作		
	完成动作情况	练习中表现	保护帮助方法的运用
优秀	成套动作完成质量好，动作连贯、流畅，节奏好，幅度大，姿态优美	积极主动进行学练，表现勇敢、果断，有毅力，不怕挫折努力进取，乐于师生、生生互动，自觉遵守纪律	积极主动参与保护与帮助，方法正确，责任感强，得到同学的信任，安全意识和能力强
良好	成套动作完成质量较好，动作连贯、有节奏，姿态比较优美	认真学练，比较勇敢、果断，有克服困难的精神，对自己要求较严，能与同学互动	能参与保护与帮助，方法基本正确，有一定的安全意识和能力
及格	基本能完成动作，姿态基本正确，动作衔接及节奏较差，不够轻松	学练比较认真，但不够刻苦，要求自己不够严格，有时怕困难，自觉性不够强	能按要求参与保护与帮助，方法掌握和运用有时不到位，有一定的自我保护意识
不及格	不能完成动作	学练不认真，不能严格要求自己，组织纪律性较差	安全和保护意识和能力差，方法掌握不当
备注	在自评、互评的基础上，教师进行评价，看发展和进步，激励学生不断提高		

人教版®

第三节　单杠

教学目标

1. 了解单杠运动的特点及对身体、心理的锻炼价值。

2. 学习掌握单杠的基本知识、动作技术，提高单杠运动的水平。

3. 通过单杠的练习发展力量、灵敏、柔韧等体能，掌握发展协调、平衡及空间感知能力的练习方法，并能应用于日常的体育锻炼中。

4. 培养学生勇于挑战的精神和坚强的意志品质，提高学生团结协作及安全意识和能力，掌握保护帮助方法，并运用到练习实践中。

教学内容与选项教学安排建议

项目	内容	安排建议
单杠	1. 骑撑后腿摆越转体180度成正撑 2. 后摆转体90度挺身下 3. 体能练习	与双杠、支撑跳跃相结合，共2个模块

一、运动概述

单杠是器械体操的项目之一，也是男子竞技体操中最惊险的一项运动。单杠运动的动作数量多，动作幅度大，技术多样，难度大，惊险性强，有“器械体操”之王的美誉。

通过单杠动作的练习，能有效发展学生的上肢、肩带及腹背肌的力量与柔韧性；提高身体的灵活性、协调性和前庭分析器官的机能，改善平衡定向能力，促进神经系统调节能力的发展。

单杠的支撑面只有2.8厘米，重心不容易稳，杠面又较滑，学生易产生害怕的心理，给学生带来一定的心理压力。因此，通过单杠的教学可以逐步培养学生勇敢、顽强和勇于克服困难的精神与决心。

单杠练习可以提高学生的握力、支撑及悬垂的能力，对学生的日常生活、劳动及军事活动中翻上、翻下和利用物体爬上等实用技能的形成与提高都有着积极的促进作用。

二、基本技术

（一）教材分析

单杠的动作主要以身体绕杠旋转的形式，采用摆动、摆越、屈伸、回环、转体、腾跃、空翻、上法、下法等动作，并通过不同的握法，在不停顿的情况下完成。

单杠教学主要是以发展学生的身体素质、提高悬垂能力和掌握实用技能为目的。

（二）教学内容

1. 单（或双）脚蹬地翻身上（以右脚蹬地为例）

（1）动作方法

站立，两手正握杠与肩同宽，右脚蹬地，左腿经前向后上方迅速摆起，同时屈臂引体倒肩使腹部贴杠，当左腿超过杠水平时，右腿迅速与左腿并拢。当两腿至杠后水平部位时，制动两腿，抬头、挺胸、翻腕、伸髋，两臂伸直成支撑。

（2）技术要点

蹬地摆腿后上方，蹬摆配合协调；屈臂拉杠倒肩，使腹部贴杠。

（3）教材重点与难点

教材重点：蹬地摆腿后上方，屈臂引体倒肩腹贴杠。

教材难点：蹬地摆腿与屈臂引体倒肩的协调配合。

（4）教学规格要求

蹬摆与拉杠配合协调、连贯；翻腕、挺身、抬头时机正确，有控制。

（5）学练方法

1）在单杠上练习屈臂引体。

2）低单杠做蹬地摆腿练习（也可在杠的后上方设标志物）。

3）垫高蹬地脚的位置，做蹬地摆腿、屈臂倒肩练习。

4）由支撑开始做前翻挂杠，再做挺身抬上体、翻腕成支撑的练习。

要求：两腿有控制，抬上体时要翻腕、挺身。

5）在保护帮助下完成动作。

6）分小组对照图片分析动作的关键（屈臂引体倒肩使腹部贴杠）。

要求：明确腹部贴杠的作用，并落实在相互练习中。

7）检查学练成果，进行技评。

（6）保护帮助方法

站在杠前练习者摆动腿的一侧，一手托臀部，另一手扶其肩部；当练习者腹部贴杠后，换成一手握上臂，一手托腿，帮助成支撑。

（7）易犯错误及纠正方法

1）身体重心远离杠

原因：摆腿方向偏前，屈臂倒肩不够，配合不协调，悬垂力量弱。

纠正方法：

①采用“（5）学练方法”1）、2）练习方法。

②加高蹬地脚的位置，做蹬摆练习，并在帮助下完成动作。

③语言提示法。

2）抬头、展体过早不能成支撑

原因：蹬摆力量小，翻转速度慢。

纠正方法：

①采用“（5）学练方法”4）、5）练习方法。

②采用语言提示，加强腰背肌的练习。

（8）动作拓展提示

1）在掌握单脚蹬地翻身上的基础上，做双脚蹬地翻身上。

2）过渡到高单杠的慢翻上。

2. 骑撑后腿摆越转体180度成正撑

（1）动作方法（以右腿骑撑为例）

骑撑开始，右手于身体右侧反握撑杠，左臂推顶杠，身体重心右移，身体侧后倒，同时左腿后举展髋，接着以右臂支撑为轴，头、肩、身体依次向右转动，带动左腿摆越过杠转体180度，左腿并于右腿成支撑。

（2）技术要点

上体侧后倒，挺身控腿；上体与杠垂直面保持适度倾斜，维持身体平衡。

（3）教材重点与难点

教材重点：推手重心移，上体侧后倒，挺身转体。

教材难点：动作连贯，维持身体平衡。

（4）动作规格要求

以支撑臂为轴，挺身转体；动作连贯、重心平稳。

（5）学练方法

1）垫上仰撑，推一侧手转体成俯撑练习。

2）徒手模仿练习1两脚前后开立，做转体180度练习。

要求：体会重心侧移，头、肩带动转体。

3）结合挂图或示范，师生共同分析转体180度动作的技术要点。

要求：积极探讨，在理解原理的前提下，促进技能的掌握。

4）利用跳箱或跳马练习骑撑后腿向前摆越180度成支撑。

要求：体会动作过程，克服恐惧心理。

5）在低单杠前放置跳箱或高凳，前脚踏在上面，做转体动作练习。

6）在保护帮助下进行练习。

7）学生展示，并加以鼓励。

8）检查学练效果。

（6）保护帮助方法

站在杠前练习者的正前方，一手或两手握其前脚，顺势帮助转体成支撑。

站在杠后练习者转体方向的同侧，一手握其支撑臂，另一手托后腿，帮助越杠成支撑。

（7）易犯错误及纠正方法

1）转体与后腿摆越配合不协调。

原因：重心未侧移，支撑臂弯曲、塌肩；有恐惧心理。

纠正方法：

①采用“（5）学练方法”的1）、2）练习方法，体会转体时挺身，后腿摆越。

②采用“（5）学练方法”的3）、4）、5）练习方法。

加强心理疏导的同时，帮助体会动作，逐步增强自信。

2）转体时重心后倒，挺身及送髋不充分。

原因：转体时，前腿未远伸、控制；转体方法不正确。

纠正方法：

①采用“（5）学练方法”的5）练习方法。

②在帮助下完成动作。

（8）动作拓展提示

1）骑撑后腿向前摆越转体180度成骑撑。

2）支撑单腿向后摆越成反握骑撑。

3. 支撑后摆转体90度挺身下

（1）动作方法（以向左转为例）

支撑开始，两腿前摆，两臂微屈，身体稍前倾，利用腹部弹杠的力量，两腿用力向后上方摆起，同时两臂撑直，肩稍前送；当两腿后摆接近最高点时，左手推杠、顶肩，同时向左转体90度，抬上体挺身落地，屈膝缓冲成右手握杠的侧向站立。

（2）技术要点

向后上方摆腿的同时直臂顶肩撑杠，稍含胸；后摆接近最高点时，两腿制动，直臂顶肩推杠。

（3）教材重点与难点

教材重点：后摆直臂顶肩，推手及时有力转体快。

教材难点：推手转体的时机。

（4）教学规格要求

后摆高于肩，保持直体；推手转体快，方向正。

（5）学练方法

1）跳上成支撑，反复进行腹弹后摆腿的练习。

要求：后摆腿时，两臂撑直肩稍前移。

2）进行支撑后摆下练习。

3）垫上俯撑开始，帮助者握练习者的踝部，上抬成斜上45度，体会顶肩及空中身体姿态。或左右推移重心成单臂支撑，同时转体90度。

4）教师与学生共同分析后摆推手、转体时机。

要求：理解并掌握转体时机。

5）利用单杠或双杠，相互练习后摆转体。

要求：体会动作，并用语言提示推手转体时机。

6）在帮助下练习支撑后摆转体90度下。

要求：掌握推手转体时机，动作幅度逐渐加大。

7）独立完成动作。

（6）保护帮助方法

1）站在杠后练习者转体方向的异侧，用两手扶其腰或髋部，帮助转体并安全落地。

2）站在杠后练习者转体方向的异侧，一手握练习者的手臂，另一手托大腿的前部，顺势助其后摆，接着转体时两手扶其髋腰部，帮助转体。

（7）易犯错误及纠正方法

1）后摆腿的高度不够。

原因：摆腿时撤肩，摆腿向后，支撑力量弱。

纠正方法：

①采用“（5）学练方法”的1）、2）练习方法。

②在帮助下练习后摆回落成支撑。语言提示肩前移。

2）转体不及时或不充分。

原因：推手顶肩过早或晚、推杠力量小。

纠正方法：

①采用“（5）学练方法”的3）练习方法。

②语言提示转体时机。

③在帮助下完成后摆转体动作。

（8）动作变化提示

支撑转体180度下。

4. 成套动作分析

单杠的成套动作是将几个不同类型的动作进行组合，其中包括上法、下法和中间的转体、摆动、回环等不同类型动作组成。现提供两套不同难度的练习，供参考。教师也可根据学生的实际情况安排动作的数量及选择动作的难易度。

（1）动作内容

第一套动作

一足蹬地翻身上—单腿摆越成骑撑—后腿摆越转体180度成支撑—支撑后摆转体90度下。

第二套动作

双足蹬地翻身上—单腿摆越成骑撑—后腿摆越转体180度成支撑—支撑后摆转体90度下。

（2）教学重点

1）复习以前掌握的动作；巩固新授动作技能。

2）加强基本姿势的要求及动作之间的衔接，不断提高完成整套动作的质量。

3）正确运用保护帮助方法，增强安全意识，提高学练的实效性。

4）培养学生抗挫折的能力，增强自信，敢于展现自我。

（3）保护帮助方法

成套动作的保护帮助方法，要比单个动作的保护帮助方法复杂、难度大，在保护帮助时，需要杠前、杠后及时移动位置、变换手法、调整力度，更重要的是精力必须高度集中，要有高度的责任感，方法正确、熟练。同时还要根据练习者的动作掌握情况和个人特点合理运用不同合理手法，以帮助其掌握成套动作。

（4）教学要求

1）熟练掌握单个动作，为成套动作打下良好基础。

2）新旧知识技能贯通，提高学习能力。

3）发展体能，提高完成成套动作的力量、耐力等。

4）加强安全措施，掌握正确的保护帮助方法。

5）培养团结协作、认真负责的精神及良好的心理品质。

三、教学策略

1. 单杠的支撑、悬垂点都在只有2.8厘米的横轴上，围绕横轴运动，变化多，身体不好控制，不宜维持身体平衡，易产生惧怕的心理；另外，学生身体的局部负担较重，如胭部、手掌等，学练中有一定的艰苦性。因此，教师要根据教材的内容进行思想教育，并注意严格要求，鼓励吃苦精神，及时抓住时机进行表扬，培养学生顽强拼搏、勇于克服困难的意志品质。

2. 由于器械数量的限制，学生的专项体能较差，教学中应有目的、有计划、有步骤地加强上肢及腰腹力量的练习，通过仰卧斜身引体、引体向上等练习来促进动作技术的掌握。

3. 加强保护与帮助，防止伤害事故的发生。课前检查器械，认真检查学生的着装；教会学生相互保护帮助的方法及自我保护方法。

4. 教学方法应根据学生的实际情况采用相应的教法和学法，加强安全防范措施，减少对学生身体局部的负担，提高练习的兴趣与积极性。

四、体能练习

（一）发展悬垂力量练习

女生可采用斜身引体、屈臂悬垂等进行练习，男生可采用帮助下的悬垂臂屈伸、高杠的悬垂移行、引体向上等练习。

（二）发展腰腹肌力量练习

可采用低单杠的屈体悬垂—倒悬垂进行反复练习，或者单杠高杠的悬垂收腹举腿练习。

五、教学评价与建议

内容 / 等级	成套动作一套		
	完成动作情况	学练表现	保护帮助能力
优秀	成套动作完成质量好，动作连贯，姿势正确，动作轻松、自然、连贯、协调、优美	积极、主动进行学练，勇敢顽强，敢于挑战自我，与同学积极互动，共同提高	自我保护意识强，积极主动参与保护帮助，方法正确，得到同伴的信任
良好	成套动作完成质量较好，姿势基本正确，动作比较轻松、连贯、自然、协调	认真进行学练，能克服心理障碍，能与同伴互帮互学。	有自我保护意识，能按要求参与保护帮助，方法基本正确
及格	能完成一套动作，动作幅度小，不够轻松、连贯	练习不主动，与同伴互动不积极	有自我保护意识，基本能按要求参与保护帮助，方法有时不够正确
不及格	不能完成动作	学练不认真，怕苦、怕累，心理素质差	保护帮助能力差，同伴不信任
备注	评价时要看学生的发展与提高		

人教版®

第四节　支撑跳跃

教学目标

1. 了解支撑跳跃项目的特点及对身体、心理的锻炼价值。

2. 学习掌握支撑跳跃的基本知识和动作技术，提高跃过障碍的运动能力。

3. 通过支撑跳跃练习发展力量、灵敏等体能，促进协调、平衡及空间感知能力的发展，并能应用于日常的体育锻炼中。

4. 培养学生敢于挑战的精神和坚强的意志品质，提高学生团结协作及安全意识和能力，掌握保护帮助方法，并运用到练习实践中。

教学内容与选项教学安排建议

项目	内容	安排建议
支撑跳跃	1.纵箱分腿腾越（男生） 2.斜向助跑直角腾越（女生） 3.体能练习	与双杠、单杠相结合，共2个模块

一、运动概述

支撑跳跃起源于公元400年的罗马帝国的末期，当时是作为训练骑士的一种手段，动作的初期多是模仿上、下马的动作。随着社会的发展，从军事训练手段逐渐发展成为一种体育健身的方法。器械也由木马逐渐增加了跳箱、山羊（跳跃器）、跳马等。直至1934年在布达佩斯举办的第十届世界体操锦标赛上，男子跳马被正式列为现代竞技体操的比赛项目。1952年第十五届奥运会上，女子跳马被正式列为现代竞技体操的比赛项目。

经常进行跳跃练习，能全面提高人体运动器官、血液循环器官、呼吸器官及前庭分析器官的功能，同时对增强上下肢、腰腹、肩带肌肉群的爆发力量有着明显的效果；对发展判定三维空间方位的定向能力和控制身体平衡能力有着积极的影响。

二、基本技术

（一）教材分析

支撑跳跃动作由助跑、上板、踏跳、第一腾空、推手、第二腾空、落地七个技术环节组成。其中快速有力的踏跳、推手及第二腾空时动作高、飘、远、美和稳定的落地是评价整个动作质量的主要环节。支撑跳跃主要通过双脚短促而有力的踏跳和手臂的推撑器械，使身体在短暂的腾空时间里运用各种不同形式的动作腾越器械，整个动作的过程速度快、腾空高、落地美、落地远而稳。

由于跳跃障碍物的宽窄、长短不同，而且又要连续、快速完成各个环节，因此对学生的心理和生理状态要求较高，学生在练习中必须克服胆怯、紧张、畏难的心理，从而能够培养学生勇敢、顽强、果断、敢于克服困难的优良品质。

（二）教学内容

1. 纵箱分腿腾越（男生）

纵箱分腿腾越的身体重心运动轨迹是三个连续升高曲线形成的抛物线运动，即助跑的最后一步到上板结束，踏跳腾起到推撑手，推手后到落地。为了获得必要速度、高度，更有力地进入腾空，快速有力的踏跳是支撑跳跃的关键环节，也是教学的重点。手远撑，直臂顶肩，短促有力的推手技术（也称“第二次踏跳”）使已腾起的身体再一次获得支撑的反作用力，进入第二腾空把身体腾得更高、更远，更充分地完成空中动作。重心平稳、屈膝缓冲、安全落地可以体现动作的完整性。

（1）动作方法

有节奏的助跑逐渐加速，单跳双落，两臂积极上摆配合踏跳，起跳后含胸、紧腰，两臂主动远伸，尽量撑器械的远端，顶肩推手，同时稍提臀，两腿侧分，两臂顺势上举、抬上体，挺身，迅速并腿落地。

快速助跑，踏跳有力，含胸领臂，前上腾起，两手远撑，提臀分腿，顶肩推手，制腿抬体，空中挺身，并腿落地。

（2）技术要点

助跑快速，踏跳积极有力；远撑推手时，制动下肢，急振上体。

（3）教材重点与难点

教材重点：积极有力踏跳要含胸臂上摆；两手远撑推手及时。

教材难点：顶肩推手及时，控制身体姿势。

（4）动作规格要求

踏跳有力，两手远撑。腾空明显，控制姿势。

（5）学练方法

1）俯撑地上，练习顶肩推手或推手击掌、推手平移。

2）俯撑，蹬地后摆腿，推手、收腹屈体成分腿屈体立，接挺身跳。

3）半蹲两臂由后向远处撑垫成分腿立。

4）纵放山羊分腿腾越（练习逐渐加大助踏板与器械之间的距离）。

5）在器械远端做标志，练习踏跳后臂前伸远撑分腿坐，然后推撑分腿跳下。

6）在跳箱近端放一实心球（或小跳垫），练习起跳后预先后摆腿的分腿腾越。

7）在保护帮助下做完整动作。

（6）保护帮助方法

保护者站在练习者落地点的一侧。当练习者落地时，两手扶挡背腹部，防止跌倒。

站在箱前的一侧，当练习者撑箱时，抓住练习者的上臂，并顺势后退，帮其越过器械，助其平稳落地。

（7）易犯错误及纠正方法

1）两手撑器械的远度不够或倒手换撑。

原因：助跑的速度不够，踏跳无力，未能做到含胸领肩臂远伸，心理素质差。

纠正方法：

①加强助跑与踏跳的练习，并逐渐提高速度。

②在器械的远端做标记。

③适当降低难度，如跳两个山羊。

④进行心理疏导，鼓励学生增强自信心。

2）第一腾空不明显。

原因：因上板起跳时，肩过早前倾或直接前扑。

纠正方法：

①反复做上板踏跳练习。

②讲解和演示上板的一瞬间腿快于肩。

③做助跑踏跳手撑器械成分腿立撑的练习（适当加大板与器械的距离）。

3）身体前冲过大，不能平稳落地。

原因：推手无力或推手过晚。

纠正方法：

①示范演示，并讲解推手的时机应在肩未超过支撑点前完成。

②用语言或信号提示顶肩推手的时机。

③讲清顶肩推手的方法，纠正慢、软、扒的错误。

④加强肩带及手臂的支撑力量。

2. 斜向助跑直角腾越

（1）动作方法（以向右为例）

从器械左侧斜向助跑（与器械约成20度），左脚上板踏跳，右手先撑于体后器械的右侧，同时右腿带动髋部向右前上方踢送，上体稍后倾，左腿并于右腿高举，经直角撑，两手依次推离，使身体越过器械，同时两腿下压伸髋展体，屈膝缓冲落地。

（2）技术要点

踢腿同时要送髋，上体稍后倾。并腿高举拉开肩角，经直角撑。最高点前，压腿推手要配合，落前展体。

（3）教材重点与难点

教材重点：踢摆腿时髋前送，并腿高举上体稍后倾。

教材难点：落地前两腿下压伸髋展体。

（4）动作规格要求

腾跃经直角撑时，髋前送，上体稍后倾。落地前有展体。

（5）学练方法

1）徒手模仿三步上板，一脚蹬一腿摆的练习。

2）垫上辅助练习。一腿坐于垫上，两手后撑，前上摆腿成高举腿的直角撑（在帮助下完成）。

要求：前上摆腿上体稍后倾，髋前送。

3）斜向助跑起跳成器械上的直角坐撑。

要求：踏跳、摆腿、撑手、并腿、倒上体配合协调。

4）利用双杠进行外侧坐越两杠直角下或支撑前摆挺身下。

要求：并腿前上摆要送髋，上体稍后倾。

5）在器械远端放置限制物（实心球）或在远端前上方设标志物（吊球）进行练习。

要求：踢腿方向前上方；举腿送髋有高度。

6）器械前端设置与器械同高的皮筋进行练习。

7）语言提示并腿及压腿展髋挺身时机。

8）在保护帮助下进行完整动作练习。

9）独立完成动作。

（6）保护帮助方法

保护帮助者站在器械前，练习者助跑方向的一侧，一手握上臂，另一手托其臀部帮助腾越器械。

（7）易犯错误及纠正方法

1）踢摆腿方向不正，高度不够。

原因：助跑角度偏大，踢摆腿力量小，撑器械时侧倒肩。

纠正方法：

①地上做标记，按步点进行助跑、踏跳练习。

②采用“（5）学练方法”的2）、4）练习方法。

2）未经并腿成跨越式过器械。

原因：踢摆腿力量小或方向不正确，撑器械时上体未后倾。

纠正方法：

①在器械远端上方设标志物，进行踢摆腿练习；也可在垫上进行辅助练习。

②在帮助下进行踏跳踢腿的练习，帮助上体后倾。

③语言提示并腿时机。

三、教学策略

1. 支撑跳跃教学中要根据教学规律，按照循序渐进的原则，先抓好助跑、踏跳技术，每次课上都应安排练习，然后再进行跳上跳下练习，使之逐渐适应支撑跳跃的教学。

2. 支撑跳跃是在短时间内完成动作，较难留下较强的动作表象，因此要充分利用讲解示范法，讲解简单明了、运用术语；示范动作要熟练、轻松、优美、协调、连贯，以激发学生的学练兴趣，并可运用图版、多媒体等手段辅助教学。

3. 运用多种辅助练习，使学生逐步掌握技术动作的不同环节，同时也起到调节心理的作用，增强自信，培养勇敢、顽强、积极进取的体育品德。

4. 进行技术教学时，要同时注意发展学生体能，特别是上、下肢和肩带肌肉群的力量练习，以促进动作技术的掌握。

5. 女生的教学，特别要注意她们的身体形态结构、生理特点、心理特点。女生的腿部力量、肩带肌肉群力量较小，胆小，惧怕心理比较普遍，教学中要多运用各种跳上、跳下和推撑的练习，增强腿部和肩带的力量；是以正面教育为主，多鼓励，还要切实加强保护与帮助，防止伤害事故的发生。

6. 加强安全教育，提高防范意识。做好准备活动及整理活动。认真备课，精心设计和安排场地器材的摆放。课前检查场地器械，消除不安全因素，保证支撑跳跃教学的顺利进行。建立健全支撑跳跃教学的练习常规（无保护时不得进行练习及保证练习的间隔、练习时间等）。

四、体能练习

为了更好地掌握支撑跳跃的技能，可以采取上一步起跳、上板起跳、蹬地摆腿靠墙手倒立、手撑跳箱盖的蹬摆并腿回落、对墙快速推撑、脚放高处的俯撑推手顶肩等练习，发展支撑跳跃的一些体能。

五、教学评价与建议

支撑跳跃教学评价标准（参考）

动作 / 标准等级	男生：纵箱分腿腾越　女生：斜向助跑直角腾越		
	完成动作情况	学练表现	保护帮助能力
优秀	完成动作质量好，姿势正确，腾空高，展体充分，落地平稳。动作轻松、自然、流畅、协调、优美	积极、主动进行学练，勇敢顽强，敢于挑战自我，与同学积极互动，共同提高	自我保护意识强，积极主动参与保护帮助，方法正确，得到同伴的信任

续表

动作 / 标准等级	男生：纵箱分腿腾越　女生：斜向助跑直角腾越		
	完成动作情况	学练表现	保护帮助能力
良好	完成动作质量较好，姿势正确，腾空较高，有展体，落地平稳。动作比较轻松、自然、流畅、协调	认真进行学练，能克服心理障碍，能与同伴互帮互学	有自我保护意识，能按要求参与保护帮助，方法基本正确
及格	能完成动作，姿势基本正确，有腾空，展体不够明显，落地不稳	能参加学练，但主动性不强，与同学交流不够	有自我保护意识，能按要求参与保护帮助，有时方法欠佳
不及格	不能完成动作	学练不认真、不积极，心理素质差，缺乏克服困难的精神	自我保护意识较差，保护帮助方法不正确，同伴不信任
备注	评价表供参考，可通过自评、互评、教师评价，要重在看发展、看过程		

人教版®

第五节　健身健美操

教学目标

1. 使学生了解健身健美操运动的基本特点和运动规律，熟练掌握基本技术、成套动作及其创编方法，培养学生初步具有健美操组合动作的创编能力和创新意识。

2. 了解新兴健美操健身方法，能够合理应用健美操的健身知识、技术和技能自我锻炼，培养健身锻炼能力。提高学生力量、耐力、灵敏和柔韧等体能，培养良好的协调性、节奏感和表现力，塑造健康的体魄以及良好的形态和精神风貌。

3. 通过参加健身健美操展演和竞赛实践活动，调动锻炼积极性，增强学生集体荣誉感，培养大方、自信、积极乐观的心理品质。

4. 通过了解竞技健美操竞赛规则、观赏高水平竞赛，提高赏析水平，培养守规则、公平、公正意识，增强民族自信心和自豪感。

教学内容与选项教学安排建议

项目	教学内容	教学 安排建议
健身 健美操	健身健美操基本知识、基本动作、基本动作组合及体能	2个模块
	健身健美操成套动作的创编理论知识、创编套路实践及技能发展	2个模块

一、运动概述

健美操源于体操运动中的徒手体操，是一项体现健、力、美运动特征，在音乐伴奏下按照一定的顺序和结构，完成系列身体动作的“操化”运动。健美操内容丰富、形式多样，既是健身美体、发展体能、陶冶情操的大众健身方式，又是竞技运动的一个项目。按照不同的目的和任务，健美操可分为健身健美操和竞技健美操两大类。健身健美操，也称为大众健美操，是集健身、娱乐、防病为一体的普及性健身运动。根据不同的目的，健身健美操还可从不同的角度进一步分类和命名。竞技健美操是根据竞赛规则与规程的要求组编的一套具有较高技术难度、运动强度和艺术性，以比赛取得优异成绩为主要目的健美操。它是在健身性健美操的基础上产生发展的。

健身健美操不仅具有强身健体的锻炼价值，还具有美育功能。高中学生通过健美操基础知识技能的学习，通过小组合作创编实践和参加竞赛等实践活动，可有效调动学生锻炼的积极性，养成终身锻炼习惯，塑造良好的身体姿态，发展灵敏、力量和耐力等身体素质，提高身体协调性，培养创新合作意识以及大方自信心理品质，促进身心美和谐发展。

二、基本技术

（一）教材分析

健身健美操教材内容的设计，围绕“立德树人、全面育人”的指导思想，使学生通过结合健身健美操运动技能的学习、动作创编实践、健身锻炼以及参加展演、竞赛等体育实践活动，综合发展学生的运动能力、健康行为、体育品德，促进学生德智体美全面发展。因此，依据普通高中体育与健康课程标准的精神，按照健身健美操技术内容体系、动作特点以及现阶段高中学生身心发展特征，合理设计各个模块的教学内容，促进学生全面发展。

基本步伐、上肢基本动作及其变化形式是健身健美操的基础，也是学习和创编健身健美操组合和成套动作的前提条件。因此，高中健身健美操教材内容的设计，是在进一步提高学生健身健美操基本动作能力的基础上，教会学生如何应用健身健美操基础知识、基本动作及其变化形式，进行健美操组合动作的创编，使学生初步具有健身健美操组合动作的创编能力，培养协同创新精神，提高自我锻炼技能，进一步发展运动能力，提高身体的协调性、节奏感和表现力，培养正确形态，养成终身锻炼习惯。

此外，在健身健美操教学内容的设计注重内容的系统性、科学合理性；同时注意利用音乐、视频、小组互动等辅助形式，通过健身健美操的集体练习、合作创编实践、表演展示、教学竞赛等教学组织形式，培养学生坚定、自信、公正，尊重他人、崇尚健美，敢于挑战、勇于创新的进取精神和集体荣誉感。

（二）教学内容

基本动作技术是健身健美操教学的重点，也是创编组合成套动作的基础条件。健身健美操基本动作内容丰富、变化形式多样，但具有规律可循，相对其他运动项目较为简单易学。在教学的初始阶段，应让学生较全面了解健身健美操的基本动作及其变化形式和规律，为学习组合动作、进行组合动作的创编，为学生自我锻炼能力的培养奠定基础。高中健身健美操教学中，基本动作技术主要包括基本步伐及其变化技术、上肢基本动作及其变化技术以及基本动作组合套路练习。其中，低冲击步、高冲击步等基本步伐及其变化技术和组合套路是高中健美操教学的主要内容。

1. 基本步伐

（1）基本步伐方法与要领

①无冲击步

有半蹲、移重心、点地、弓步等动作，具体动作方法和要领见下表。

无冲击步动作方法与要领

动作	动作方法	动作要领
半蹲	双腿开立，屈膝控制在约135度位置	立腰，重心在两腿之间，膝关节有控制地屈、伸，且与脚尖同向
移重心	左脚向侧迈步，经屈膝半蹲，重心移至右腿支撑，左脚侧点地。可向侧、向前/后移动、上下移动	向侧移动时经屈膝，重心随之移动至支撑腿，收腹立腰
点地	左脚脚尖或脚跟向前或向侧伸出点地，重心保持在右腿	经提膝带动脚伸出点地，收腹立腰，点地腿有控制地屈伸并产生弹性
弓步	左腿向前迈步、屈膝，右腿蹬直，脚尖稍向外	迈步时，重心随之前移至两腿之间，同时收腹拔腰，身体控制稳定

注：上述动作方法均以左腿向一个方向为例。可以换右腿，向另一个方向完成相同动作。

②低冲击步

有踏步、V字步、并步、交叉步、曼步等动作，具体动作方法和要领见下表。

低冲击步伐动作方法与要领

动作	动作方法	动作要领
踏步	左脚开始，两脚原地交替抬起、落地	提膝、脚后跟先离地抬起，前脚掌过渡到全脚落地，同时踝、膝关节有控制地屈伸缓冲，产生弹性
V字步	左、右脚依次向左、右前方迈步，接着左、右脚依次还原成并立	迈步时重心及时跟进，稍屈膝缓冲，收腹立腰，身体控制稳定
并步	左脚向左侧迈一步，右脚前脚掌并于左脚脚弓内侧，稍屈膝缓冲	迈步时，支撑腿稍用力蹬地，重心及时移至左脚支撑，两脚并拢
交叉步	左脚向左前侧迈步，右腿在后交叉，稍屈膝，随之再向侧一步，另一脚并拢	重心移动及时，交叉步时稍屈膝缓冲
曼步	左脚向前迈出，重心随之前移同时身体稍向右转、顶胯，右脚稍抬起、落地，重心后移至右脚屈膝支撑，左脚后撤蹬地，右脚离地、落地。4拍完成一次曼步动作	重心随动作腿前后移动，踝、膝关节有控制地屈伸缓冲。迈腿时拔腰顶胯，身体随重心自然转动

注：上述动作方法均以左腿，向一个方向为例。可以换右腿，向另一个方向完成相同动作。

③高冲击步

有开合跳、吸腿跳、小马跳、后踢腿跑等动作，具体动作方法和要领见下表。

高冲击步伐动作方法与要领

动作	动作方法	动作要领
开合跳	并立，双脚蹬地跳起、分腿落地同时稍屈膝缓冲，然后跳回至并腿立	蹬地跳起两腿伸直，落地时收腹提气、前脚掌落地过渡到全脚（脚尖稍向外转）
吸腿跳	左脚原地小跳两次，同时右腿屈膝向上抬起，然后右腿与左腿并拢立	小跳时前脚掌落地，膝领先屈膝抬起至90度，脚背绷直，收腹立腰
小马跳	右脚向左蹬地跳起、左脚向左侧跨出落地、小跳一次，同时右脚屈膝提踵与左脚并拢	重心向侧移动及时，前脚掌落地过渡到全脚，踝关节用力，收腹立腰，落地轻巧
后踢腿跑	原地小跑同时两腿依次后屈，即小腿向后折叠	小跑时前脚掌落地，小腿快速向后折叠、脚面绷直、展髋，膝关节向下

注：动作方法均以左腿向一个方向为例。可以换右腿、向另一个方向完成相同动作。

（2）基本步伐应用

基本步伐是健身健美操的核心技术动作，贯穿于健美操教学和健身锻炼的始终。无冲击步是最基础的下肢屈伸类动作，常应用于节奏感训练、重心移动、弹动等基本技术的训练。如根据“四拍一动、两拍一动、一拍一动、半拍一动”的节奏变化规律，通过下肢屈伸、半蹲、不同方向的重心移动、点地等无冲击步练习，培养学生的节奏感、重心移动以及身体控制能力；此外，无冲击步伐技术常应用于开合跳、小马跳等高冲击步伐的迈步、蹬地跳起、落地、转体以及下地等技术环节，同时也应用于组合或成套中，动作与动作之间的转换和调整缓冲等方面。

低冲击步技术首先应用于培养学生的“弹动”技术，即运动时依靠踝、膝、髋关节有控制的屈伸缓冲技术，可减少运动对关节和头部的冲击力和振动。其次应用在组合或成套动作的创编中，例如，应用于开始、基本部分或高冲击步伐之间的转换、调整和队形变化等；原地或移动踏步，不同节奏、方向和幅度的并步、V字步、交叉步；等等。

高冲击步应用于健美操组合或成套动作中，有利于提升组合难度水平和运动强度，发展学生健美操运动能力、有氧耐力以及协调和平衡能力，从而提升健身健美操锻炼的价值。

（3）教材重点与难点

教材重点：重心移动，步伐节奏和基本步伐的结束姿势。

教材难点：步伐的弹性，下肢动作的力度、幅度、躯干的控制稳定性以及相反方向动作。

（4）易犯错误与纠正方法

①无冲击步易犯错误与纠正方法

易犯错误：重心移动技术未掌握，节奏不清晰，身体无控制感；如双腿开立半蹲时，开度不够、脚尖内扣，松腰、躯干前倾，重心移动不及时。此外，脚点地方位不清晰、膝关节屈伸松懈无控制。

纠正方法：讲解示范与学生练习结合，按照正确要领扶把完成下蹲、移重心等练习。随口令或音乐按照正确动作要领和节奏，由慢速到正常速度多次重复练习，体会节奏和身体控制要领。

②低冲击步易犯错误与纠正方法

易犯错误：动作节奏控制和出脚方位不清晰，重心移动不及时，脚离地时勾脚；提膝、伸膝

动作松懈或僵硬缺乏弹性；腿收回时缺乏并腿意识。

纠正方法：强调动作要领，按照由慢到快的节拍，由四拍一动到一拍两动的节奏，以组合的形式多次重复踏步、v字步、交叉步等基本步伐练习，熟练动作，体会正确要领。

③高冲击步易犯错误与纠正方法

易犯错误：跑跳无节奏、显沉重。跳起腾空时，松腰、屈膝、身体无控制，落地时“全脚”落地，腿缺乏屈膝缓冲控制要领。

纠正方法：首先，加强核心部位力量练习，提高身体控制能力。其次，通过扶把杆擦地、提膝练习，体会脚离地时脚背、膝盖绷直要领；通过分解动作或慢动作，体会跳起、落地要领。最后，两人一组，分组完成跑跳练习。学生相互指导交流，纠正动作。可在音乐的配合下，完成跑跳组合练习，提高动作的熟练性、节奏感和弹跳力。

（5）基本步伐学练方法与教学建议

1）学练方法建议：为了提高健身健美操教学效果和质量，教师应注重“学练方法”的教授，提高学生课内外自学和自练能力，高效完成学习任务。

①想象练习法。想象练习法是指在头脑中反复重复动作技术结构和完成过程，同时配合身体的小幅度运动，熟练和记忆动作的念动过程，是节省体力、熟练动作的有效方法之一。可随口令或在音乐的伴奏下进行基本步伐的想象练习。在音乐伴奏下进行想象练习的效果较好。想象练习法一般在基本掌握动作的基础上应用，时间不宜过长，动作不宜复杂。

②模仿练习法。模仿练习法主要是通过观看同伴示范、影像资料、相关书籍等，跟随示范、图解或动作说明反复练习并掌握动作的方法。模仿练习法主要在学习简单的基本步伐或复习提高动作阶段时应用。首先注意“看”，即“观察”，观察的重点在下肢动作的方向、重心移动和支撑等。其次注意“听”，即听音乐节奏、动作要领提示等。最后要善于“想”，即“思考”，要善于发现和总结基本步伐动作的动作要领、变化规律等，以达到良好的模仿效果。

③反馈练习法。反馈练习法一般是利用“镜面”动作的反馈或动作视频反馈，对动作方向、重心移动、动作幅度力度、下肢及身体控制等动作技术进行自我诊断和自我矫正，以提高动作的正确性和学习效率。

2）教学方法建议。

①教师讲解重点突出、有目的性。如重点强调“站姿、节奏、重心移动、动作弹性”的动作要领，组织学生在音乐伴奏下，重复进行腿屈伸半蹲，向前、向后、向侧移动重心，向前、向侧脚尖、脚跟点地和提膝等基础步伐练习。在学生练习的同时，教师应提示动作要领及其方向、幅度、发力部位、重心控制等技术要点。

②基本步伐简单易学，动作示范结合要领讲解。应注意基本步伐的示范面、位置和示范速度。无冲击步、低冲击步常采用镜面示范，高冲击步及其方向变化可采用背面示范，队形可采用弧形、圆形等。

③教学时，按照由“简单到复杂，由单一到多变”的动作规律，指导学生完成各种基本步伐及其变化形式的练习（基本步伐及其变化形式可参考下面两个表），在基本步伐熟练的基础上结合上肢举、屈伸、摆动和绕环等上下肢动作练习，有效发展学生的节奏感、方位感、身体控制能力。

④在健美操基本步伐的教学中，教师应合理应用口令、节拍，呼叫节拍的同时可适时结合动作要领、变向、发力等提示词，如“一、二、左、转”“五、六、踢、腿”。

⑤建议教师将各个基本步伐的方法及其变化形式，按照低冲击步、高冲击步的顺序，通过简单的踏步、半蹲、点地等动作的衔接，汇总成系列步伐练习，拍成视频，引导学生进行线上、线下、课内、课外多种途径学习和练习。

低冲击步伐及其变化形式

基本动作	变化形式
踏步	原地踏步、踏步前后移动、踏步走转360度、踏步结合上肢动作
V字步	前后V字步、V字步转180度、V字步结合上肢动作、变奏V字步
并步	前后并步、侧并步、并步移动、并步转体、并步结合上肢动作
交叉步	侧交叉步、交叉步转体90度或180度、交叉步结合上肢屈伸、摆绕
曼步	前后曼步、侧向曼步、变奏曼步、曼步结合转体180度

高冲击步伐及其变化形式

基本动作	动作变化形式
开合跳	前后V字步、V字步转180度、V字步结合上肢动作、变奏V字步
小马跳	前后、左右小马跳、小马跳结合转体、小马跳结合上肢动作
吸腿跳	原地吸腿跳、前后移动吸腿跳、结合转体或上肢动作吸腿跳
后踢腿跑	原地后踢腿跑、移动直线/弧线后踢腿跑、结合上肢动作跑

2. 上肢基本动作

（1）上肢基本动作方法与要领

上肢基本动作有举（前举、侧举、侧上举）、屈伸（向前、向侧屈伸）、摆动、绕环、两臂平屈绕环、击掌等动作，具体动作方法和要领见下表。

上肢基本动作方法与要领

动作	动作方法	动作要领
举	手臂向前、向侧抬起，控制在体前或体侧平举、体侧上举的位置	身体正直，手臂伸展，沿垂直和水平方向移动，上肢有控制感
屈伸	双臂胸前屈肘成立屈或平屈（握拳），向前或向侧伸直前举或侧举	上肢屈伸时，上臂控制稳定，手带动前臂向前、向侧伸展

续表

动作	动作方法	动作要领
摆动	上肢从体侧向上加速移动起至侧上举，控制不动，然后还原	上肢摆动时，躯干发力、经前臂带动上肢、向上快速抬起至侧上举、制动
绕环	两臂由侧上举开始，经下向内体前绕环一周	两臂伸直，沿垂直面划圆，同时立腰展胸
击掌	两手胸前相握拍手	击掌时腕指放松、肘抬平，有节奏地拍击、出声

（2）上肢基本动作技术应用

上肢基本动作技术主要应用于以下几个方面。

身体姿态的培养以及上肢方位感、节奏韵律以及灵活性的练习。

通过与下肢动作配合，丰富健美操基本动作，发展健美操技能，提高身体协调性、节奏感和表现力；如在完成交叉步时，配合上肢依次前举、上举、侧举动作，或体侧上下摆动动作（一拍一动）。

应用于组合成套动作的编排，提升学生创新能力。

应用于集体动作造型和配合，培养学生协同合作意识。

（3）教材重点与难点

教材重点：上肢动作移动的方位、路线，上肢动作的制动技术和左臂基本动作发展。

教材难点：身体及上肢形态的控制，上下肢基本动作的协调配合。

（4）易犯错误与纠正方法

①身体姿态和上肢松懈无力，缺乏控制意识和制动感。

纠正方法：加强柔韧性和腰部力量练习，提高身体动作的舒展性和姿态控制能力。此外，教师讲解、示范与学生练习结合，按照正确要领慢速练习，体会动作的正确要领，即“直立、收腹、立腰，手臂移动时，躯干发力经臂、手传递，控制停留在某一位置”。也可随口令或音乐按照由慢到快的节奏，多次重复练习，体会身体控制要领和上肢制动要领。

②上肢移动的方向路线不清晰，上下肢配合不协调。

纠正方法：通过慢动作或分解练习，体会并熟练掌握不同方向的举、摆动、提拉、绕环等上肢动作。也可采取“镜面”练习或分组练习，自我修正动作或学生相互指导交流，最后在音乐的配合下完成上肢组合练习，提高动作的熟练性、方位感和协调性。

（5）学练方法与教学建议

1）学练方法建议。

①分解练习法。对于动作结构较复杂的单个动作或组合套路动作，需采用分解练习的方法，即将较复杂的动作简单化。如上下肢配合的单个动作练习，一般按照先下肢动作、后上肢动作，分别进行分解练习。

②变换形式练习法。对于新学动作或较复杂的上肢动作，除分解练习方法外，还可通过放慢动作的速度、节奏或降低动作难度等形式进行练习。如先按口令，放慢速度和节奏练习，再配合音乐练习；先做不同形式的举、屈伸、绕环等上肢动作练习，再结合下肢动作练习。

③模仿练习法。

2）教学建议。

①上肢基本动作教学以示范为主，讲解结合学生练习，重点提示技术要领及其重点难点。强调上肢的“制动”技术、形态的控制以及手臂移动的方向路线等技术要领。按照由慢到快、有节奏的上肢基本动作练习，掌握上肢基本动作的技术要领和熟练性。

②引导学生对照镜子练习，自我修正身体姿态、臂型和手位姿态；指导学生依次完成不同方向、不同节奏速度的举、屈伸、摆动、提拉、绕环等基本动作练习及其变化形式的练习（基本动作及其变化形式可参考下表）。最后，上下肢配合练习，要注重发展学生健美操基本动作的能力，为组合成套动作的创编打基础。

上肢基本动作及其变化形式

基本动作	动作变化形式
举	前举、侧举、上举、下举、斜向举等
屈伸	胸前水平屈伸、肩侧屈伸、上下屈伸等
摆动	前后摆动、侧向上下摆动、两臂依次摆动、不对称性摆动等
提拉	屈臂提拉、直臂提拉等
绕环	两臂同时或依次向前、后绕环，或向内、外绕环等

（三）教学建议

在健身健美操基本动作的教学中，针对高中生已掌握的健身操基础知识、基本技术、技能以及体能基础，进一步发展学生基本步伐结合移动、转体、变奏、协作以及上下肢协调配合能力，提高动作的规范性、熟练性、多样性和难度水平，为健美操动作组合的练习、创编、展演和竞赛打好基础。因此，对健美操基本动作的教学提出以下建议。

1. 教学安排上以下肢基本步伐为主，注重上下肢配合练习。

健美操基本动作主要包括丰富多样的下肢基本步伐、上肢基本动作、上下肢配合动作以及转体、平衡等身体动作。在教学安排中，应以重心移动类动作、踏步类动作、提膝类和跳跑类等基本步伐为主，优先发展下肢基本动作。在此基础上，提高上下肢协调配合以及转体、平衡的技术和能力，为创编组合成套动作提供可能。

2. 重视基本动作及其变化形式练习，为动作组合套路创编奠定基础

在健美操教学中，帮助学生掌握身体各部位的方位、路线及其变化规律，对掌握健美操基本动作以及创编组合成套动作具有重要意义。教学中可结合上下肢基本动作配合、不同方向的移动、不同度数的转动等练习，也可通过各种基本步伐及其变化形式的练习，促进学生运动技能的发展和动作素材的积累，为动作组合创编打基础。

3. 精讲多练，加强“体验性”练习，示范、讲解与学生练习同步

健身操身体动作丰富，基本技术相对较简单、易掌握，教师应“精讲”而让学生“多练”。

在学生练习的过程中，提示动作要领、重点和难点，示范、讲解与学生模仿性练习相结合，在节拍或音乐伴奏下指导学生进行下肢、上肢基本动作以及上下肢配合的重复性练习，使学生充分体验动作的要领、节奏、方位、移动等技术，提高健美操动作能力。

4. 对于较难掌握的基本动作采取分解教学法

健美操每一个身体基本动作包括基本步伐和上肢基本动作。一般先教授下肢基本动作（步伐），再进行上肢动作的教学，最后上下肢完整教学。分解教学法可应用在较复杂的组合套路教学中。例如，对于较难掌握的基本技术或对于运动基础较弱的学生，建议采取分解教学法。如教授“提膝跳结合转体360度动作”，可采取以下分解教学，原地提膝动作；提膝跳动作；向左或向右提膝跳4次同时转体360度（每跳一次转体90度）；在节拍或音乐伴奏下，练习向左或向右提膝跳转体360度完整动作。

5. 强调正确要领，重视身体各部位形态和“端点”部位的控制与训练

进一步加强学生躯干、上肢以及下肢各部位形态的控制训练，引导学生建立正确的不同部位的姿态控制和肌肉用力要领，提高基本动作的规范性，培养良好的形态和运动习惯。此外，在学生熟练掌握基本动作的基础上，教师需强调头部动作以及手型、脚型等身体“端点”动作的控制意识和正确要领。“端点”部位动作要领正确、控制到位，则保证基本动作及其组合动作的完成质量。

6. 丰富教学组织形式，活跃课堂氛围

健美操基本动作教学，可全班集体练习，也可分小组练习。其教学应体现师生之间、学生与学生之间的交流与互动过程。体现互动式教学的组织形式如：（1）分小组练习，同学之间相互观察指导，教师提示观察与指导要点。一般分为两组，一组练习，另一组观看并指导，最后交流讨论；练习队形可根据场地情况，采取多列横排或多路纵队练习；也可组织弧形或圆形练习，在音乐伴奏下、连续完成一系列基本动作练习。（2）组织学生进行“接力挑战性”练习或展示。学生围成一圆，鼓励学生主动出列，也可1名或2、3名学生轮流出列到圆中央，随着音乐的节拍，自由展示或示范2~4个8拍基本动作，其他学生模仿练习或击掌助兴，烘托气氛。（3）小组动作创新比赛。以小组为单位，进行动作创新“接龙”竞赛，创新动作数量多的小组为胜方。

三、健身健美操组合套路的创编

（一）教材分析

健美操动作组合套路是指在音乐伴奏下，将多个不同类型的基本步伐及其不同变化形式，按照一定的顺序，通过方向、节奏、体位和上肢动作的改变，经过合理有序的衔接，编排成一组完整的联合动作。组合套路中单个动作的多少、时间长短均无具体要求，由创编者根据教学要求和锻炼需要而定。

在高中阶段的健身健美操教学中，组合套路的创编方法是教学的重要内容之一，是学生应用所学基本动作技术和技能的提升。教材里介绍了三类不同难度的基本步伐（无冲击步、低冲击步和高冲击步）以及不同方位的举、屈伸、摆动、绕环和击掌等上肢基本动作。学生在掌握健美操基础知识、基本技术的基础上，通过掌握动作创编的基本原则、方法和技巧，将所掌握的基本步

伐和上肢基本动作结合起来进行集体创编实践，初步具有创编健美操组合套路的能力。该教材介绍了健身健美操基本动作及其组合套路的创编方法，指导学生结合所学的基本步伐和上肢基本动作，通过节奏、方向、路线和空间等变化，尝试性地进行组合套路的创编实践。

通过有目的、有组织地创编实践活动，可激发学生学习兴趣，培养创新思维，进一步理解健身健美操中的音乐、时空、方位、协作以及表现等创编要素，提高学生专项运动能力，增强合作、乐群、自信与表演能力。

（二）教学内容

健身健美操组合成套动作的创编是根据《课程标准》对健身健美操模块的要求，结合创编范例的教学，指导学生进行健美操组合套路的创编实践。学生通过范例学习，掌握健美操组合套路的创编方法，初步具有其创编能力。

创编范例“组合套路”共包括16个动作，六小节。每一节动作2个8拍（左右对称），共计12个8拍。组合套路包含了健美操中由低冲击步到高冲击步变化的各种基本步伐及其变化形式，同时配合不同形式的举、屈伸、摆动、绕环、击掌等上肢基本动作。每一节动作包括一个基本步伐，配合1~2个上肢基本动作，并结合移动或转体等身体动作。该教材提供的创编范例，遵循组合套路创编的规律和技巧，动作由易到难、左右对称、衔接过渡自然，容易教学和练习。

1. 组合套路创编范例

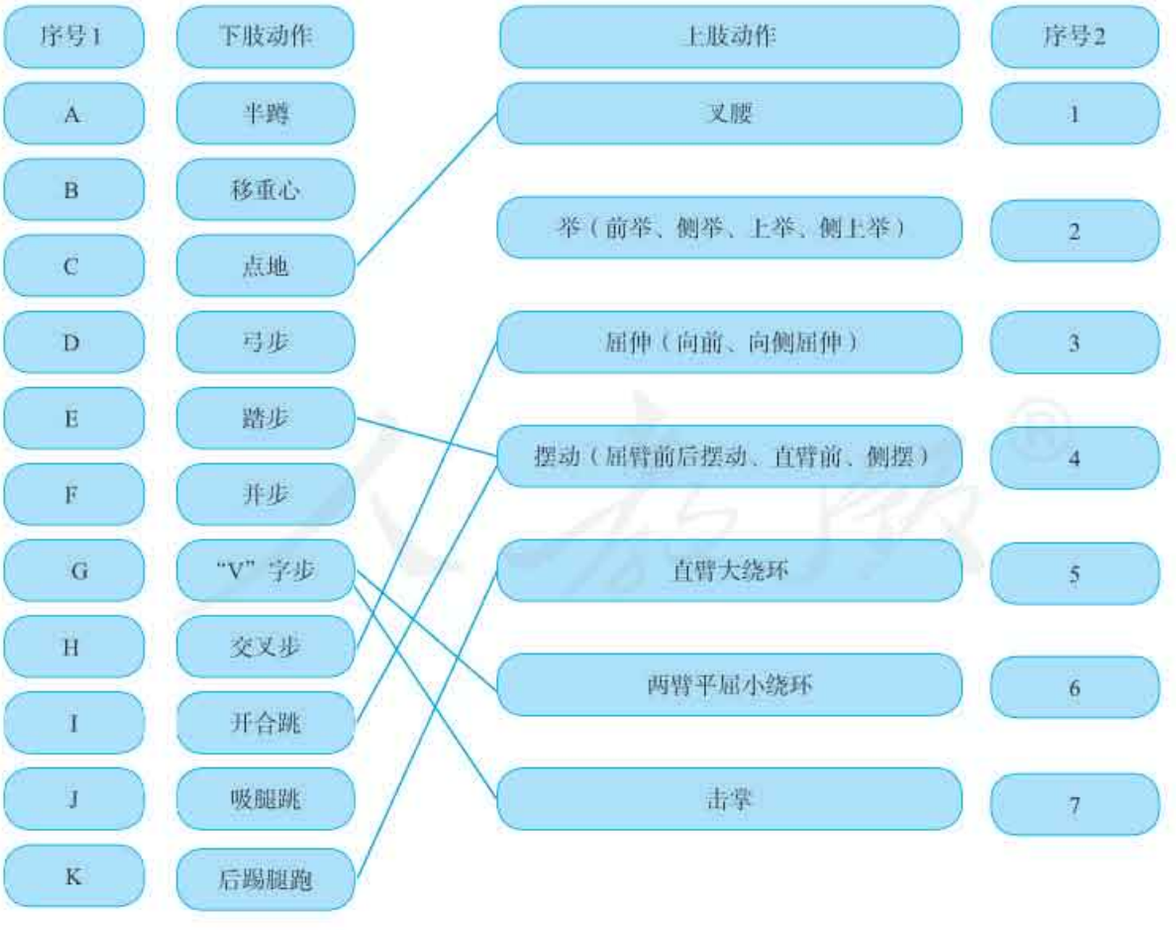


图10-1　创编范例动作、序号连线

在上图“组合套路创编范例”中，选择一上肢的动作序号与一下肢的动作序号，画线连起来，就形成了一个完整的健美操动作。如E4表示“踏步结合屈臂前后摆动”，K5表示“后踢腿跑结合直臂大绕环”。根据组合成套的创编规律，将各个单个动作通过合理衔接，选择一合适的音乐，赋予一定的节奏和节拍，则形成一简单的组合套路，即E4+C1+G6/7+H3+I7+K5。

第一节　原地踏步（E4）2×8拍

第1个8拍：左脚开始原地踏步，同时双臂屈肘前后摆动。

第2个8拍：原地踏步同时向左走转360度，同时双臂屈肘前后摆动。

第二节　前、侧点地（C1）2×8拍

第1个8拍：左脚、右脚依次向前点地，双手叉腰。

第2个8拍：左脚、右脚依次向左、向右点地，双手叉腰。

第三节　V字步+胸前平屈前臂小绕环（G6/7）2×8拍

第1个8拍：左脚、右脚依次向斜前方迈步，同时双臂胸前平屈小绕环，然后依次还原，双手于胸前击掌。

第2个8拍：重复第一个八拍动作。

第四节　交叉步+胸前平屈向前、向侧伸、屈（H3）2×8拍

第1个8拍：左脚向侧前方迈步，接着右脚于左脚后交叉迈步，左脚再向侧一步，右脚与左脚并拢，同时双臂于胸前平屈向前、向侧水平伸屈（一拍一动）。

第2个8拍：重复第一个八拍动作。

第五节　开合跳+直臂上下摆动（结合变向）（I7）2×8拍

第1个8拍：1~4：左右开合跳1次（两拍一动）；5~8：左右开合跳2次（一拍一动）。

第2个8拍：左弓步跳2次，右弓步跳2次（一拍一动）。

第六节　后踢腿跑+直臂大绕环（结合转体）（K5）

第1个8拍：左腿开始后踢腿跑（一拍一动），同时两臂向上经侧向内绕环一周至侧下举。

第2个8拍：后踢腿跑同时向左转动360度（一拍一动），两臂侧下举。

2. 组合套路的创编要领

组合套路动作的创编方法是高中健美操教学的重要内容之一。通过组合套路创编实践，可进一步了解健美操的特性，掌握基本动作技术和应用规律。在动作组合的创编过程中，基本动作如何选择、动作与动作之间怎样衔接、如何进行时间空间的设计以及音乐的选配，并按一定的顺序和规律在基本动作的基础上进行拓展和联合，是组合套路创编的要点。

（1）合理选择基本动作及其上下肢不同形式的配合

动作组合创编以基本步伐为主，其次是上肢基本动作。端点部位如头、手、脚等动作在组合编排中，可作为配合性动作加以编排。如教材中的创编范例E4+C1+G6/7+H3+I7+K5。每一节动作设计一个基本步伐，配合1~2个上肢基本动作完成，手型和头的动作可根据上肢动作、身体移动或转体方向而变化。组合套路范例从简单到复杂，由无冲击步—低冲击步—高冲击步，配合不同的上肢动作（摆动、绕环、屈伸、击掌等），以及转体、移动等，形成了丰富多样的动作组合。

（2）清晰动作与动作之间的衔接要领

组合成套的创编就是将多个基本动作，经过合理的衔接，串联成一系列有序的联合动作。在

每一节基本动作确定后，动作与动作之间如何衔接？首先，在合理编排动作顺序的基础上，考虑到“上一个动作的结束姿势就是下一个动作的开始姿势”。因此，应设计好每一个动作的结束姿势，明确重心、方位等要点，规范动作之间的转换与衔接。这是动作之间过渡自然、衔接流畅的保证，也是创编动作组合的重要方面。

（3）动作组合创编遵循的规律

遵循以下规律进行组合成套的创编。

首先，按照先左后右、左右对称、出腿与收腿一致等编排规律，设计每一个或每一节动作。在节拍的设计上，一般每个动作设计4拍或8拍完成，节奏一拍一动与两拍一动交替，尤其是跳步动作。其次，先确定下肢基本步伐，再设计上肢动作，上下肢协调配合。最后，增加转体、移动、变向、高低空变化等不同形式，增添动作难度，提升成套动作的表演性和兴趣性。此外，每一个动作之间的“衔接”动作要设计清晰，转换自然、协调，形成无缝衔接，保证组合成套动作的完整性和流畅性。

（4）合理设计组合套路的时间

组合套路的时间指从开始动作到结束动作的总时间，一般为2~4分钟。一般可通过增加或减少组合动作中单个动作的数量、节拍数或每一个单个动作的重复次数来调整组合套路的时间。如创编范例组合E4+C1+G6/7+H3+I7+K5。每一节动作2个8拍，可以增加为4个8拍或8个8拍。如第一节（E4），通过踏步向左、向右转走360度+踏步结合提膝动作+踏步结合上肢举、绕环动作等，有序增加动作的重复次数或节拍数，延伸了组合成套动作练习的总时间，达3分钟左右。

（5）有效应用空间要素

在空间的变化方面，一般是在某一个基本动作的基础上，通过以下几种形式的变化来拓展新动作，并通过合理的衔接形成组合。以高冲击步的开合跳动作为例：①改变动作的方位，前后—左右开合跳；②改变身体的方向，开合跳同时向左或向右转动90度；③改变移动的路线，开合跳同时向前或向后移动；④改变上肢动作，开合跳时配合上肢的摆动、屈伸动作；⑤改变动作的节奏，2拍1跳过渡到1拍1跳；⑥改变垂直空间，可站立开合跳，也可蹲立开合跳。

（三）动作组合套路创编的教学建议

建议应用“项目化教学法”进行健身健美操组合套路创编的教学，在创编任务的驱动下，通过创编实践活动，加深动作理解，强化团队协作，培养创新思维，展示团队作品，分享创编成果。

1. 教师布置“创编主题”或“创编任务”。如要求学生创编一套“有氧健美操组合”。组合要求包含“6~8种基本步伐，8~10个上肢基本动作，其中包含拳型、掌型，至少有2次队形的变化，2次协同配合的动作等”。组合套路创编教学，建议安排在第11周左右，在学生熟练掌握健美操基本动作的基础上进行创编实践。

2. 形成创编小组，选出小组长，明确“创编前期任务”，进行前期自主和探究学习。建议8~10人为一组，各小组在组长带领下进行创编实践的前期学习。（1）系统梳理所掌握的健美操基本动作，重点是下肢基本步伐，其次是上肢基本动作以及转体、移动、平衡、配合等身体动作及其变化形式；（2）通过查阅健美操基础知识、观看动作视频、收集音乐素材等主动探究性学

习，积累创编所需的知识、动作素材和音乐素材等。

3. 教师结合组合套路“E4+C1+G6/7+H3+I7+K5创编范例，讲授组合成套创编的基本方法、要领以及应遵循的基本原则和规律。

4. 各小组确定组合套路的创编步骤或方案，在小组长的带领下开展创编实践活动。例如，（1）确定组合套路名称；（2）确定组合套路的总时间及其每一个基本步伐大概的节拍数（2个8拍或4个8拍）；（3）设计基本动作及其顺序。一般先确定下肢基本步伐及其变化形式，再设计与上肢基本动作的配合；（4）设计转体、移动路线、队形以及双人或多人的协作方式；（5）音乐的选择与配合。

5. 教师应鼓励学生大胆创新，创编富有个性、时代特征和民族特色的健身操。在音乐选配指导方面，选配具有民族风格、旋律优美、积极向上的乐曲，并注意提示学生选配外文歌曲时，应了解歌词含义，避免带有不健康歌词的歌曲。鼓励学生尝试“同一个组合套路，选择两个不同乐曲”配合练习。

6. 适时修改动作。教师应对学生的创编成果进行鼓励性点评，及时提出修改意见，让学生认识自我潜能，建立自信，提高学习的自觉性。例如，可通过网络平台，小组之间相互传送创编成果，展开分析、讨论，在学习借鉴的基础上，提出修改建议，提高学生分析问题和解决问题的能力。同时，通过视频交流、教师指导，进行二次创编，不断提高学生的技术和创编能力。

7. 创编作品的演示与竞赛。建议在学期末，组织一次小组之间或班级之间的健身健美操组合套路的演示或竞赛。演示或竞赛的内容为各小组创编的组合套路。裁判由学生担任，教师小结并点评。

8. 分享创编成果。创编成果“健美操组合套路”的呈现，可以是微视频、动作图片、创编设计方案、漫画、创编活动总结，等等。

9. 组织竞赛，展示健美操学习效果，激发学生锻炼兴趣，提升技能水平，培养自信、创新、团结、乐群的品质。教师可组织班级内小组之间的比赛或班级之间的小型比赛。小组之间比赛一般安排在学期末，其比赛成绩可纳入期末成绩。班级之间的校级比赛，可安排在体育节、运动会期间或组织健美操专项比赛。内容可以是学生自创的组合成套动作，也可以是我国新推出的“学生等级规定动作”或更高难度的成套动作，以满足不同水平学生需求，扩大学生的参与度。竞赛的组织以及裁判工作在教师指导下由班级骨干或学生社团的学生自主完成。在校级比赛的基础上，选拔出运动技能突出的团队，经过有针对性地课外训练或集训，组织学生参加省市级甚至全国中学生健美操比赛。

四、体能练习

（一）发展力量素质

在健身健美操力量素质练习中，其主要方法为阻抗练习法。阻抗练习主要分为两大类：一类是克服自身体重的练习，如支撑类、俯卧撑、跳跃类等练习；另一类是克服外部器械阻力的练习，如哑铃、弹力带、沙袋等练习。每一种练习的次数、组数、节拍或支撑控制的时间代表了练

习的负荷量与强度。

发展上肢和核心部位力量的方法有仰卧支撑、硬桥支撑、跪卧撑、俯卧撑等。

发展腹背肌力量练习的方法有收腹举腿、跪撑平衡、仰卧两头起、半仰卧蹬伸腿、背肌两头起、仰卧举腿等。

另外，可以利用一些轻器械进行力量练习，如哑铃、弹力带等。

（二）发展柔韧素质

在健身健美操柔韧素质练习中，主要采取动力性拉伸与静力性拉伸相结合的方法，来发展相关部位的柔韧素质。动力拉伸法是指有节奏地对身体某部位反复做伸展性或牵拉性动作练习，使肌肉、韧带等软组织逐渐地被拉长，如有节奏地做体前屈、体后屈练习或做弓步压腿、踢腿练习，静力拉伸法是指当身体某部位的肌肉、韧带被拉长到一定程度的时候，保持静止不动，使被拉伸部位的肌肉、韧带等软组织得到持续被拉长的刺激，从而发展该部位的柔韧性，如劈叉练习、下桥练习等。拉伸的姿势可采取站立、坐立或扶把完成拉伸练习，拉伸的完成形式可个人独立拉伸，也可两人或多人配合完成拉伸练习。

垫上拉伸方法有半劈腿、横叉、俯卧体后屈、跪立体后屈、仰卧踢前腿、侧卧踢侧腿、跪立踢后退等。

站立拉伸方法有弓步前压腿、弓步侧压腿、弓步后压腿、前踢腿、侧踢腿、后踢腿等。

双人配合拉伸方法有坐位体前屈拉伸、立位体前屈拉伸、肩胸拉伸、体侧屈拉伸等。

五、教学评价与建议

健身健美操的评价包括平时成绩和期末考试成绩。期末考试主要考核学生的健美操基本技术、技能的掌握情况以及组合套路动作的创编能力，占总成绩的60%。平时成绩包括对学生学习态度、进步幅度、出勤率和课堂表现等方面的考核，占总成绩的40%。考核内容主要为自编健美操组合套路。评定方式可采取教师评定、学生自评和学生互评相结合的方式进行考评。

健身健美操评价等级和标准（参考）

等级	分数	标准	备注
优秀	90~100	1. 动作创编有新意，上下肢基本动作设计合理，过渡衔接自然，体现出很强的合作意识，音乐有特色并与动作和谐一致 2. 动作完成熟练、准确，表现力好，有控制感和美感；合作非常默契、自然 3. 音乐配合准确	鼓励学生课下积极开展小组创编活动，对于特别突出的学生或小组，给予5~10分的加分鼓励
良好	80~89	1. 动作创编合理，上下肢基本动作设计正确，过渡衔接较自然，体现出较强的合作意识，音乐与动作和谐一致 2. 动作完成熟练、到位，具有控制感和一定表现力，合作默契 3. 音乐配合准确	
中等	70~79	1. 动作创编较合理，上下肢基本动作设计基本正确，过渡衔接基本合理，体现出一定的合作意识，音乐与动作较和谐 2. 动作完成较熟练、到位，具有一定控制感，合作较默契 3. 音乐配合较准确	
及格	60~69	1. 动作创编基本合理，上下肢基本动作设计基本正确，过渡衔接基本合理，基本体现出合作意识，音乐与动作基本和谐 2. 动作完成基本正确、到位，整套动作基本熟练、协调 3. 音乐配合基本准确	
不及格	60以下	1. 未按照创编要求完成组合套路的创编 2. 成套动作不熟练（出现2次以上动作错误及2次以上遗忘） 3. 音乐配合不准确	

人教版®

第十一章

武术与民族民间传统体育类运动

本章内容主要包括形神拳、太极拳、防身术等武术套路与实用技法；板鞋竞速、高脚竞速、珍珠球、抢花炮、踢花毽与毽球、抖空竹、赛龙舟、易筋经、五禽戏、八段锦等民族民间传统体育活动。我国的武术与民族民间体育活动内容丰富多彩、形式多种多样，充分展现了中华民族优秀传统文化的丰厚底蕴。学练武术和民族民间传统体育类运动，能够帮助学生深入了解和弘扬中华民族优秀传统体育文化，体验和了解不同地区民族民间体育活动的特点，开阔视野，增长见识，增强国家意识、坚定民族自信和文化自信；还能通过学练过程提高学生的运动能力，培养健康行为、形成体育品德。

人教版®

第一节　武术

教学目标

1. 了解武术运动的起源、文化、特点与价值；能熟练完成所学拳术套路和防身术动作方法，并能在锻炼、展示、比赛和模拟对抗等情境中运用；增强一般体能和专项体能；学会欣赏武术比赛。

2. 积极参加校内外各种武术活动；善于和他人交往合作；具有良好的锻炼习惯，健康文明的锻炼行为，乐观开朗的情绪和积极向上的生活态度。

3. 培养不以强凌弱、积极进取、坚持不懈、自尊自信、乐于助人、文明礼貌和尊重他人的良好品德。

教学内容与选项教学安排建议

模块内容	教学内容	安排建议
武术	长拳知识与欣赏、形神拳、体能锻炼	2个模块
	太极拳知识与欣赏、太极拳、体能锻炼	2个模块
	格斗知识与欣赏、防身术、体能锻炼	2个模块

一、运动概述

武术是中华民族在长期适应自然和冷兵器战争中逐步形成与发展起来的一种运动形式。原始社会自然环境恶劣，在适应自然环境和获取生活资料的过程中，人们产生了拳打脚踢等初级攻防手段，后来又学会了制造武器，产生了运用器械的搏斗捕杀技能，这就是武术的萌芽。原始社会末期，部落战争频繁发生，弓箭、棍棒、刀斧、长矛等战斗武器普遍使用，促进了武术运动的形成与发展。从商周时期用“武舞”训练士兵，到秦汉时期盛行角力、击剑；从唐朝实行武举制，到清代民间以“社”“馆”形式传授武艺，武术运动在改朝换代的历史长河中经久不衰，不断成熟与发展，成为具有鲜明中国特色的运动形式。随着国际体育交流和影视文化在世界范围的广泛传播，中国“功夫”已成为武术的别称，享誉世界。

武术运动具有鲜明的特点。一是武术动作具有技击性。最初的武术与军事斗争紧密相连，其

攻防技击方法至今仍被应用。现代武术将技击方法融汇于搏击和套路练习之中，具有鲜明的攻防技击特点。二是武术风格具有独特性。武术练习讲究内外合一、形神兼备、气势饱满、劲力顺达，手眼身法步协调一致，精神气力功融汇一体，具有鲜明而独特的运动风格。三是武术锻炼具有普适性。武术的内容和形式丰富多样，可适应不同年龄、性别、职业、体质的人们进行锻炼。练习武术不受季节限制，场地器材可以因地制宜，具有广泛的普适性。

练习武术能够强身健体，增强体能，使人动作协调，身手敏捷，还可以帮助人们掌握攻防技击的方法与技巧，提高自卫防身能力。练习武术非常注重培养武德，反对好勇斗狠，注重诚信友善，对于形成良好体育品德具有积极作用。练习武术还可以发扬光大中华民族宝贵文化遗产，增强国家意识、民族自信和文化自信。

二、形神拳

（一）教材分析

形神拳是具有长拳风格的拳术套路。全套动作涵盖了拳、掌、勾等基本手型，弓、马、仆、虚、歇等基本步型以及弹踢和蹬腿等基本腿法。全套动作除起势、收势外，共分4段11个基本组合动作。形神拳特点是套路结构简单，动作精练，起伏转折流畅有序、快慢停顿衔接自然，动作舒展，刚劲有力，形神兼备，内外合一。

完成形神拳套路具有一定的运动负荷，对于全面发展学生的身体素质，特别是增强腿部力量，提高动作速度以及身体协调性和灵敏性，有着独特的锻炼效果。要完成套路中呈现出的许多技击方法，不仅要求发力完整，劲力顺达，步法灵活，而且手眼身法步、精神气力功要协调配合、形神合一，这对提高学生中枢神经系统和内脏器官机能具有积极的促进作用。

形神拳套路对于身体姿势和手眼配合的独特要求，可以使学生形成良好的身体姿态和行为习惯，在展现武术“形神兼备”的运动风格与学练过程中，提高学生对武术运动的认知，培养良好的精神面貌和“武德”，增强民族自信和文化自信。

形神拳套路中的震脚砸拳、马步冲拳、抡臂拍脚、仆步抡拍等动作具有一定难度，可作为教学的重难点处理。由于形神拳在我国高中学校出现较早，流传较广，互联网上也可检索到相关视频资料，而且历届全国中小学体育教师基本功比赛都把形神拳作为高中组教师武术专项比赛的指定内容，这些都为形神拳的教学提供了条件和便利。

（二）教学内容（图片请见教科书）

预备势：直立抱拳

两脚并拢直立，两手五指并拢，直臂下垂贴靠大腿外侧；目视前方。两手握拳屈肘抱于腰侧，两肩后展，拳心向上，下颌微收，头向左转，目视左前方。

1. 并步抱拳

动作方法：右脚向右后撤一步，同时上体右转90度，两臂从胸前向上绕至两侧，目视前方。两手经腰间左掌右拳向前推出，抱于胸前，同时左脚收至右脚内侧成丁步，目视前方。

动作要点：撤步转身与两臂前后分开动作要一致，收腿、抱拳于腰间动作要协调，抱拳礼动

作刚柔相济，掌拳与胸间距20~30厘米。

2. 左、右侧并步冲拳

动作方法：两手变拳收到腰间，左脚向左侧上一步，右脚随即并于左脚；同时冲左拳，目视左拳。右脚向右侧上一步，左脚随即并于右脚；同时冲右拳，目视右拳。

动作要点：上步、并腿、冲拳动作要同时完成，动作干净利落、挺胸、立腰、步稳，眼随手动。

3. 开步前推双掌，翻掌抱拳

动作方法：左脚向左侧迈出一步，与肩同宽，同时两拳变掌至体侧斜下方，目视右手。两臂上举屈肘于两耳侧，目视正前方。从两耳慢慢向前推掌，手背向下，小指一侧向前；两手前推高与肩平，两手腕内旋翻掌成手心朝上，目视两手。上动不停两手随即直线收回腰侧抱拳，同时并左脚，目视左前方。

动作要点：向前推掌时要头正、颈直、挺胸、塌腰、敛臀、眼看两掌，翻掌收抱与转头快速有力，同时完成，眼看左侧。

4. 震脚砸拳，蹬腿冲拳，马步冲拳

动作方法：右腿屈膝提于身前，右手握拳外拧于头上；右脚向左脚内侧震踏，两腿屈膝半蹲；同时右拳向下以拳背在体前砸击左掌心，目视右拳。蹬左腿，冲右拳，目视右拳。左脚下落成马步，冲左拳，冲右拳，目视左右拳。左腿屈膝提于身前，左手握拳外拧于头上，左脚向右脚内侧震踏，两腿屈膝半蹲；同时左拳向下以拳背在体前砸击右掌心，目视左拳。蹬右腿，冲左拳，目视左拳。右脚下落成马步，冲右拳，冲左拳，目视右左拳。

动作要点：提膝与向上拧臂，震脚与砸拳要协调一致。砸拳时不可低头弓腰，蹬腿要平于膝，支撑腿稍屈，冲拳时拧腰、顺肩、上体正直，马步冲拳要步稳、身正、快速有力。

5. 插步摆掌，转身弓步勾手推掌

动作方法：两手下摆至右侧，右腿成过渡横弓步，目视两手。右脚向左脚后迈一大步成左腿弯曲、右腿伸直后插步；同时两臂向右、向上、经头前摆至左侧，与肩同高，左臂伸直立掌，右臂屈肘，右掌立于左肘内侧，目视左掌。上体右转180度成右弓步，两手收回腰间，右掌变钩随转体向后反臂成勾手，勾尖朝上，左掌向前推掌，目视左掌。

动作要点：插步与摆掌要同时完成，转身要圆滑，勾手推掌与弓步动作要协调一致，快速有力。

6. 弹踢推掌，弓步冲拳

重心移至右腿，左脚绷脚尖向前弹踢，左掌收至腰间，同时右钩手变掌向前推击成弹踢推掌，目视右掌。左脚下落成左弓步，同时右掌变拳收至腰间，左拳从腰间向前冲出，目视左拳。

动作要点：弹踢与推掌要同时完成。弓步冲拳动作要与转体、落步与冲拳协调配合。

7. 抡臂砸拳，弓步冲拳

动作方法：左拳变掌向右前下方伸出，上体右转180度成右弓步，目视左掌。上动不停，向左后转体180度，同时左臂向上、向左、向下绕环至髋高时屈臂外旋，使掌心向上置于腹前；右臂向后、向上抡起下砸，以右拳背砸击左掌心，同时右腿屈膝提起，在砸拳的同时下落震脚成并步半蹲，上体稍前倾，目视前下方。左脚向前上一步成左弓步，同时冲左拳，目视左拳。上体向

右转体180度，成右弓步，同时冲右拳，目视右拳。

动作要点：托臂、绕环转体要协调，砸拳与震脚要同时。左右冲拳要快速有力，眼随手走。

8. 震脚左弓步双推掌，抡臂拍脚，弓步顶肘

动作方法：身体向右转体90度，同时右脚提起在原地下跺震脚，左脚收至右脚内侧屈膝提起，同时，两拳变掌体前交叉，经头上画弧分开收至腰侧；左脚向前上一步成左弓步，双手从腰间向前推掌，目视前方。左手经右腋处向下、向前画弧于头前上方，同时右手向上、向后经下往上以右手背击拍左手心，眼随视右掌。上动不停，右脚向上踢起，脚面绷平，用右手击拍右脚面；目视前方。前势不停，右脚向右落成右弓步，右臂顺势屈肘，握拳于胸前，同时左臂屈肘，左掌心附右拳面上；随即以右肘尖为力点向右顶出；目视右前方。

动作要点：转身、跺脚、两臂交叉上举、绕至腰间，动作协调一致，落步与双推掌要同时完成。抡臂要走立圆，击拍脚面要响亮，快速有力，干净利落。顶肘时上体、腰、肩动作刚劲有力。

9. 歇步冲拳，提膝穿掌，仆步穿掌，虚步挑掌，震脚提膝上冲拳

动作方法：上体向左转体180度，左脚向右腿后插一步，同时右拳变掌经头上向左下盖掌，掌外沿向前，左掌收回腰间抱拳，目视右掌。上动不停，两腿下蹲成歇步，同时左拳经右掌上方向前冲出成平拳，右掌变拳收回腰间，目视左拳。身体左后转，随即左拳变掌，掌心向下，右拳变掌，掌心向上，由左手背上穿出，同时左腿提膝，左手顺势收至右腋下，目视右手。左脚落地成仆步，左手掌指朝左贴左腿内侧穿出，目视左掌。上动不停，重心前移，左腿屈膝前弓，右脚蹬地向前上步，成右虚步，同时左手向上、向后画弧成勾手，稍高于肩；右手由后向下、向前顺右腿外侧向上挑掌，掌指向上，高与肩平，目视前方。上体左转90度，同时右腿屈膝提起，随即下震右脚，提左腿，脚面绷直，脚尖下垂内扣，左掌向右、向下，经面前屈肘收于右胸前，拇指一侧贴胸，掌指朝上。同时右臂微内旋，屈肘贴身向上冲拳，拳心向左，目视左前方。

动作要点：撤步与盖掌，歇步与冲拳动作要协调。仆步要拧腰、转头，上冲拳上臂贴耳，冲拳、转头，拧腰要同时完成。

10. 弓步架拳，蹬腿冲拳，转身提膝双挑掌

动作方法：左脚向左上一步，身体向左转体90度，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；右拳向下经腰间臂内旋向前冲出，拳心向下，眼向前平视。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；同时左臂外旋下压于腹前，拳心向上；同时右拳收抱于腰侧，目视前方。上动不停，右脚后撤一步还原成左弓步架打姿势。两拳变掌经头上随上体右转180度摆至右侧；两掌由右向下、向前成双挑掌，同时提左膝，脚面绷直，目视两掌。

动作要点：落步要轻、稳，弓步与架、冲拳要同时；蹬腿、下压要有力，提膝与挑掌动作路线要清楚，眼随手走。

11. 提膝穿掌，仆步穿掌

动作方法：右掌变拳收至腰侧，拳心向上；左掌向上、向右画弧盖压于身前，掌心向前，同时左腿下落成脚尖点地，目视左掌。上动不停，左腿屈膝提起，脚尖内扣；同时右掌从腰侧经左臂内向前上方穿出，掌心向上，略高于肩；左掌顺势收至右腋下，目视右掌。右腿全蹲，左腿向左后铲出成左仆步；右臂不动，左掌由右腋下掌指向前贴身体内侧向左脚面穿出，眼随视左掌。

动作要点：提膝穿掌支撑腿与右臂要充分伸直，仆步甩头、拧腰、穿掌要同时完成，眼随手走。

12. 仆步抡拍，弓步架栽拳

动作方法：上动不停，重心左移成左弓步，同时右掌向左前下方伸出，掌指向下；左掌屈臂于体前，立掌贴近右臂肘关节上方。上动不停，向右转体成右弓步，同时右臂由前向上、向后抡臂画弧至右上方，左掌下落至左下方。上动不停，上体右转，同时右臂直臂向下、向后抡臂画弧至后下方；左臂直臂向上、向前抡臂画弧至前上方。上动不停，向左转体成右仆步，同时右臂直臂向上，向下抡臂画弧至右腿内侧拍地；左臂向下、向左抡臂画弧停于左上方。身体上起成右弓步，同时右掌变拳，由下向右、向上架拳于头部右上方；左掌变拳由左向上、向右下栽拳，左前臂内旋，拳面附着在右膝上方，上体左转，眼随视右拳，转视左前方。

动作要点：托臂走立圆，向上托臂要贴近耳，向下托臂要贴近腿；弓步架栽动作身法要自然。

13. 收势

动作方法：左脚向前上一步，同时两拳变掌经头上交叉向两侧打开目视右掌。右脚收回与左脚并拢，同时两臂屈肘抱拳收于腰侧；头向左转，目视左前方。还原，两手五指并拢，直臂下垂贴靠大腿外侧，目视前方。

动作要点：上步和分掌、并步与抱拳协调配合，腿随手动。

（三）教材重点与难点

1. 重点

基本手型、步型、拳法与腿法的准确无误；动作与动作之间的衔接连贯自然；动作幅度、节奏的把握恰到好处；攻防含义的理解与眼神的运用到位；武术运动特有运动风格“精、气、神”体现良好。

2. 难点

开步前推双掌与翻掌抱拳；震脚砸拳和马步冲拳的衔接；抡臂拍脚与弓步顶肘的组合；仆步抡拍等动作有较大的难度，可作为教学和练习中的难点，采取针对性措施帮助学生掌握动作，突破难点。

（四）易犯错误与纠正方法

1. 震脚砸拳、马步冲拳

易犯错误：震脚砸拳动作不连贯；蹬腿冲拳重心不稳，力点不明显；马步左右冲拳动作不规范。

纠正方法：观看示范或视频并反复练习；强调提膝拧臂的同时震脚砸拳，反复体会动作的协调用力方法，连贯完整；蹬腿时支撑腿稍屈膝，发力点在足跟；强调马步要做到顶平、肩平、两大腿平、挺胸、塌腰、脚跟外蹬。

2. 震脚左弓步双推掌，抡臂拍脚，弓步顶肘

易犯错误：震脚转身弓步双推掌动作不连贯、不完整；抡臂不协调，拍脚时拔脚跟、送髋击

拍不响；顶肘时动作不协调，不会发力。

纠正方法：观看示范或视频并反复练习；慢速练习体会动作的连贯性和完整性；提示学生抡臂肩放松，手臂走立圆；强调击拍时头上顶，直腰，正髋，踢腿要高，脚面绷直；顶肘时强调重点体会以腰发力带动上肢，用肘尖撞击，腰、肩、上体的用力协调一致。

3. 仆步抡拍，弓步架栽拳

易犯错误：仆步抡拍动作不协调、不到位，动作幅度小，栽拳动作无力。

纠正方法：观看示范或视频并反复模仿练习；强调抡臂要上贴近耳，下贴近腿，走立圆；拍地要在仆步腿足面上或脚前面，用掌心拍响；架栽拳动作身法要自然，左栽右架要有力，架栽与转头同时完成。

（五）学练方法

1. 套路演示：教师应首先运用动作示范、视频等形式向学生完整展示形神拳套路二到三遍，使学生初步建立套路动作表象，了解形神拳的动作与风格特点。

2. 语言提示：教师简要提示动作要领，并运用动作名称加口令的方式，指挥学生进行统一练习。

3. 模仿练习：学生跟随教师动作示范进行模仿性练习。教师应根据观察和模仿练习需要，及时调整示范面和示范位置，帮助学生观察动作并模仿练习。

4. 独立练习：学生在没有动作示范或语言提示的条件下，独立完成所学组合或完整套路动作。

5. 递进练习：学生学会第一个动作后，再学习第二个动作，然后把两个动作组合起来练习，学会第三个动作后，再把前三个动作组合起来练习，以此类推，直到学习完成全部动作。

6. 穿插游戏：套路动作练习过程中，教师组织进行提高反应速度、动作速度、力量等体能的小游戏，激发学生练习兴趣。

7. 比赛激励：以小组为单位进行已学动作组合或完整套路的比赛，教师评分，调动练习积极性。

（六）教学建议

1. 武术套路的动作技能具有创编性特点，即套路动作是人们根据武术运动特点、规律以及攻防技击需要而创编出来的，教师通过动作示范向学生教授套路动作是十分有效的教学方法，动作模仿是学生学习武术套路的主要途径。教师的动作是否规范、准确，是否具有鲜明的武术运动风格，对于学生学习武术套路的效果会产生重要的影响。因此，体育教师必须经常练习，不断提高自身的武术运动水平，使自己的动作具有示范性和感染力，提高武术套路的教学效果。如教师自身武术动作示范能力一般，可运用多媒体手段，组织学生观看形神拳视频，以加强教学的直观性，增强示范效果。

2. 教师的示范位置与示范面对学习效果具有显著影响。武术套路的学练一般多采用横队的形式进行，教师应站在横队前方中间位置，和全体学生保持相差不大的适当距离。当动作方向改变时，教师应及时移动示范位置，使全体学生都能清楚观察到示范动作。动作方向与路线比较简单时，可采用正面或侧面示范；动作方向与路线比较复杂时，可采用背面示范或镜面示范，以保

证全体学生清晰、准确地观察到动作的结构特征和方向路线等要素。

3. 武术套路的学练一般先从单个动作开始，再练习组合动作，最后完成整个套路。教师不必等学生把单个动作做得非常熟练后才练习组合动作，只要学生能做出单个动作，便可开始组合动作练习，以更好地促使学生体验组合动作和完整套路的特点，提高练习的趣味性。对于比较复杂的单个动作，可采用先分解再完整的练习方法进行学练，但应注意分解练习不宜过多，应尽早进入完整套路练习，防止出现动作脱节现象。

4. 武术套路的动作技能属于封闭式技能，练习者进行套路练习时基本不受外部环境的影响，必须按照规定的顺序、路线、方向等完成动作，动作的规范性和表现力在很大程度上决定了练习者的运动能力和水平。因此，教师在武术套路教学过程中，应注重加强对动作规范性和表现力的培养，使学生在学练武术套路的过程中，不断深入体会武术套路内外合一、形神兼备的运动风格与特点，注重手眼身法步和精神气力功的协调配合。

5. 武术套路的一招一式都具有攻防技击的含义，教师在教学这些动作的过程中，应向学生说明和演示所学动作的攻防技击含义，还可组织学生两人一组，按照动作的攻防含义进行攻防演练，以提高学生练习武术的趣味性和积极性。但在攻防演练中应注意强调点到为止，防止误伤。

6. 教师应在武术套路教学中，根据教学内容的难度、强度、进度等实际情况，组织学生进行适宜运动负荷的体能锻炼。体能锻炼最好结合武术运动特点，采用学生熟悉的武术基本功或基本动作进行练习。练习内容要简便易行，实用高效，形式要便于组织，保证练习密度，要充分利用现有场地器材，因地制宜进行体能锻炼。

7. 武术的“精气神”特征与眼神的运用有很大关系，教师在教学中要注重对学生眼神运用的要求。动作进行时眼睛要“随视”，即眼随手动，动作结束时眼睛要“注视”，即盯住某一目标。要强调身随步行，眼随手动，精神专注，气力贯通，表现出形神拳特有的“韵味”。

8. 武术套路的学练过程中，一开始学生可能会比较感兴趣，随着练习的深入，容易产生枯燥乏味的感觉，逐渐失去练习兴趣和热情。教师在加强教育，培养学生间接兴趣的同时，还应精心设计教学活动，采用适合学生心理特点的多样化练习方法与形式，如安排适当的游戏，组织分组比赛等，以激发学生的练习兴趣，提高练习积极性。

9. 教师应结合武术运动特点，加强对学生的武德教育，培养学科核心素养。武德是从事武术活动的人应遵循的道德规范和应具有的道德品质，是体育道德在武术运动中的特殊表现和“尚武崇德、修身养性”的具体表现。要结合武术教学教育学生努力做到不恃武伤人、不以强凌弱；见义勇为、乐于助人；孝亲敬长、宽和待人；诚信友善、文明礼貌等。

10. 教师在教学中应利用多媒体技术手段，组织学生观看高水平武术套路比赛，学会欣赏武术比赛。还可利用信息反馈的方法提高学生对自身动作水平的认知，以利改进动作和提高动作质量。要求学生两人一组，一人进行套路练习，另一人观看，发现问题，改进动作，不断提高。

（七）游戏与比赛

武术套路的教学内容相对比较单一，如果课堂上只练套路动作，容易导致单调乏味或产生厌倦心理。因此，在武术套路的课堂教学中，教师应当结合武术运动特点，设计并穿插安排一些游戏和比赛活动，以激发学生练习兴趣，活跃课堂气氛。下面介绍几个体现武术运动特点的游戏和

比赛，供教师在教学中参考借鉴。

1. 石头剪刀布

作用：熟悉基本步型，发展跳跃能力，活跃课堂气氛。

方法：借鉴“石头、剪刀、布”的游戏方法，用弓步表示“剪刀”，并步表示“石头”，马步表示“布”。学生两人一组，面对面站立，随着“石头、剪刀、布”的口令节奏原地跳跃，“布”字发出后，两人跳起落地时做出三种步型之一，看谁取胜，反复进行。

规则：双方要同时做出步型，晚做出者为犯规，采用三局两胜或五局三胜制。

2. 看谁反应快

作用：提高反应速度和冲拳动作速度，发展身体灵敏性、协调性，活跃课堂练习气氛。

方法：两人一组，面对面站立，相距一臂左右。一人担任进攻方，另一人担任防守方。防守方侧举右手，掌心向前，进攻方快速击打其掌心，防守方可将右手上下移动躲避击打，比比看是冲拳速度快还是躲避速度快。

规则：进攻方只能击打掌心，击中后继续担任进攻方，如防守方躲避成功，则转换为进攻方。

3. 击打与躲避

作用：提高反应速度和动作速度，活跃课堂气氛。

方法：教师担任进攻者，全体学生担任防守者。预备时师生均做出攻防练习的预备姿势，教师做出摆拳和勾踢等进攻性动作，学生根据进攻动作迅速做出低头、收腿躲避等动作。反应错误的学生完成三个俯卧撑。

规则：教师做出击打头部的摆拳动作时，学生只能低头躲避；教师做出勾踢动作时，学生只能撤腿躲避，做错即为失败。

4. 马步推掌斗智

作用：发展腿部力量，提高反应速度，激发练习兴趣，活跃课堂气氛。

方法：两人一组，相距距离为两人手臂伸出后可相互握手，面对面成马步站立。双方用相互推掌、后撤手掌躲闪等方法，设法使对方双脚移动。先移动双脚者为失败。

规则：只能手掌互推或后撤躲闪，不能拉人或者推其他部位。

5. 套路比赛

武术套路比赛的获胜方式是评分，裁判员根据规则对运动员完成套路的情况做出评分，依据得分的高低给运动员排列名次。因此，在套路比赛中获胜的关键是严格按照动作规格与要求完成套路，做到动作规范、劲力顺达、内外合一、形神兼备，具有较强的表现力与感染力。课堂教学中当学生能够完成两个以上组合动作后，即可组织比赛活动，调动学生练习积极性。

为节省课堂时间，武术套路比赛一般采取分组方式进行。教师先把学生分成若干小组，由小组长带领完成教师指定的组合动作或完整套路，教师根据全体学生动作的整齐程度、规范与否、用力是否顺达以及“精、气、神”情况等完成情况给出评分。对得分最低的小组给出具体改进意见，鼓励学生继续刻苦练习。

（八）发展体能

武术运动对练习者的柔韧性、力量、动作速度、协调性、平衡能力等要求较高，连续完成全套动作且保证动作速度不下降，对耐力素质也有较高要求。教师在武术套路的教学中，应结合武术运动体能特点与要求，针对性设计安排一般体能和专项体能的练习方法，发展学生的一般体能和专项体能。

武术课上常用的体能练习方法有：

1. 发展柔韧性的练习：正压腿、侧压腿、正踢腿、侧踢腿、仆步压腿、压肩、抡臂、前俯腰和劈叉（纵叉与横叉）等。

2. 发展动作速度的练习：连续快速冲拳、连续快速弹踢、连续快速蹬腿、连续左右方向的仆步抡拍等。

3. 发展腿部力量的练习：马步站桩、背人负重下蹲、连续腾空飞脚、连续屈腿跳、连续分腿跳、连续跳台阶和蛙跳等。

4. 发展上肢和腰腹力量的练习：俯卧撑、俯卧撑推起击掌、手持哑铃冲拳、单杠引体向上、双杠双臂屈伸、仰卧起坐、仰卧举腿和俯卧挺身等。

5. 发展耐力的练习：按规定次数连续完成组合或全套动作；50米快接50米慢变速跑、连续一分钟仆步抡拍、一分钟跳绳等。

6. 发展平衡能力的练习：提膝平衡、燕式平衡、一腿支撑另一腿连续弹踢、腾空飞脚落地成提膝平衡等。

为了提高体育课堂练习密度，保证足够的练习时间与次数，采用课课练进行体能锻炼时，教师应多采用全班学生同时练习的形式进行锻炼，少采用依次练习的形式或接力游戏的形式，否则看起来场面很热闹，但学生实际练习次数少，密度不够，锻炼效果较差。例如，全体学生同时听信号做马步冲拳30秒；全体学生同时做燕式平衡，看谁坚持时间长；全体学生同时进行俯卧撑练习等。

（九）教学评价建议

1. 形神拳教学结束时，教师应对学生的学业成绩做出评定。学业成绩评定应坚持过程性评价和终结性评价相结合，注重学习评价对学生学习的诊断和激励作用。评价内容一般包括学生的出勤表现、学习态度、练习情况、进步幅度、套路掌握与完成情况等。评价可采用自评、互评、教师评价相结合的方式进行，但应以教师的评价为主。

2. 教师应在平时的课堂教学中对学生的出勤、表现等情况做好记录，为最终的评价提供参考和依据。出勤、表现情况的记录应及时反馈给学生，并对表现较好和较差的学生给出提示，以发挥评价的激励和教育作用。

3. 形神拳学业成绩的过程性评价要体现运动能力、健康行为、体育品德三个方面学科核心素养。运动能力主要看学生在练习中的体能表现、身体协调程度、动作规范性及表现力，是否敢于在众人面前表演套路等；健康行为主要看学生的练习着装，是否坚持课外练习、对准备活动的重视程度、情绪饱满程度等；体育品德方面主要看学生的练习积极性和进取心，尊重他人和遵守规则的程度，活动中的礼仪表现，对“武德”的理解及其表现等。

4. 形神拳学业成绩的终结性评价，运动能力方面主要根据学生完成套路的情况做出技术评定。形神拳套路技术评定标准可参看下表。

评价等级	评价标准
优秀	套路熟练，姿势正确，动作规范，精神饱满，劲力顺达，手眼相随，气势贯通，动作与音乐配合协调一致
良好	套路熟练，姿势正确，动作较规范，劲力较顺达，精神饱满，动作与音乐配合基本协调一致
及格	能独立完成套路动作，姿势基本正确，动作基本规范，动作力度一般，精神不够饱满，动作与音乐配合不够协调一致
不及格	不能独立完成套路动作或错误较多，动作松懈无力

三、太极拳（八法五步）

太极拳（八法五步）是国家体育总局为了更好地宣传、推广、普及太极拳，弘扬优秀传统文化，培养民族文化自信，本着科学化、规范化、简易化的原则，对太极拳进行了系统的提炼和整理，而形成的一套具有文化性、健身性和简易性的太极拳普及套路。太极拳（八法五步）是在现有24式太极拳的基础上，从各流派太极拳中共性的、最为核心的“八法五步”技术入手，即：掤、捋、挤、按、採、挒、肘、靠八种劲法，以及进、退、顾、盼、定五种步法进行了系统地规范。它动作结构简单，数量合理，内涵丰富，易学易练，是较为理想的太极拳入门套路。它也将会成为学生今后终身体育的重要锻炼手段。

教学目标

- 教会学生太极拳（八法五步）的基本动作和套路，让学生了解太极拳八种劲法和五种步法的基本要求和全套动作的演练。
- 在教学过程中，向学生介绍太极拳的基本理论，了解太极拳的健身机理，提高学生身心健康水平，养成终身健身的锻炼习惯。
- 重视武德礼仪要求，塑造人格，加强中华优秀传统文化教育，增强民族自豪感，增强文化自信心。

太极拳（八法五步）教学内容与选项教学安排建议

项目	教学内容	选项教学安排建议
太极拳（八法五步）	八法（原地） 1. 起势；2. 原地左掤势；3. 原地右捋势；4. 原地左挤势；5. 原地双按势；6. 原地右採势；7. 原地左挒势；8. 原地左肘势；9. 原地右靠势；10. 原地右掤势；11. 原地左捋势；12. 原地右挤势；13. 原地双按势；14. 原地左採势；15. 原地右挒势；16. 原地右肘势；17. 原地左靠势	1个模块
	八法五步 18. 进步左右掤势；19. 退步左右捋势；20. 左移步左挤势；21. 左移步双按势；22. 右移步右挤势；23. 右移步双按势；24. 退步左右採势；25. 进步左右挒势；26. 右移步右肘势；27. 右移步右靠势；28. 左移步左肘势；29. 左移步左靠势；30. 中定左右独立势；31. 十字手；32. 收势	1个模块
	太极拳（八法五步）完整套路	1个模块

（一）太极拳基本理论

1. 了解太极拳的理论构成

练习太极拳首先要了解太极拳基本理论的构成，这对于提高太极拳的练习质量是大有益处的。太极拳的形成发展与中华传统文化有着千丝万缕的联系，有着深厚文化底蕴。它是融中华传统的哲理、医理、拳理于一身，并具有强身健体、娱乐表演等多种功能的东方健身运动。在哲理上，太极拳强调的是阴阳的对立统一；在医理上，太极拳注重的是经络的通畅；而在拳理上，太极拳则追求的是攻守的兼备。说到底，太极拳就是一个追求“平衡”的拳术。这种平衡绝不是物理层面上的平衡，而是一种整体的平衡观。

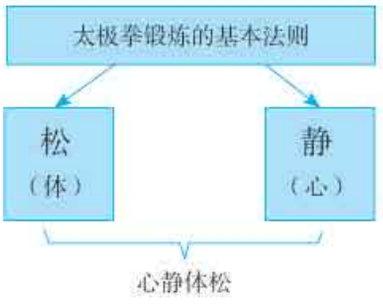


太极拳的理论构成

2. 掌握太极拳锻炼的基本法则

“松”和“静”是太极拳锻炼必须要恪守的基本法则。“松”是针对外在的身体而言的，而“静”则是针对内在的心理而言的，所以才有太极拳“心静体松”的技法要求。所谓“松”，是指身体内外处于一种不紧张的放松状态。它是完成姿势正确、周身协调、动作舒展、转换圆活的

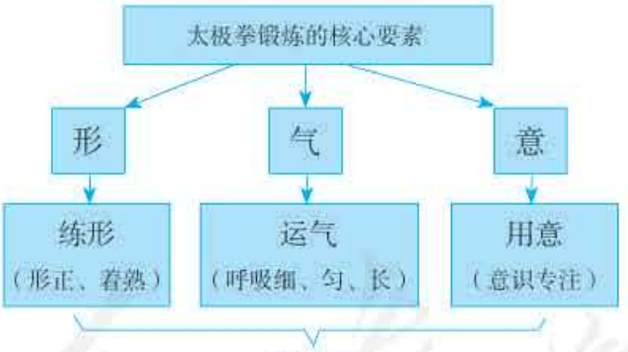
基础和保证。因此，太极拳练习过程中的“体松”不能单纯地理解为“松垮”“松散”或软弱无力。而“心静”是指在练拳过程中，排除一切杂念，思想集中，全神贯注，做到专心练拳，从而使练拳者处于一种高度安静、轻松舒适的练拳状态，才能全神贯注地不断用意识来引导每一个动作，使其正确、圆活、饱满。由此可见，“心静体松”是太极拳锻炼最基本的法则。



太极拳锻炼的基本法则

3. 把握太极拳锻炼的核心要素

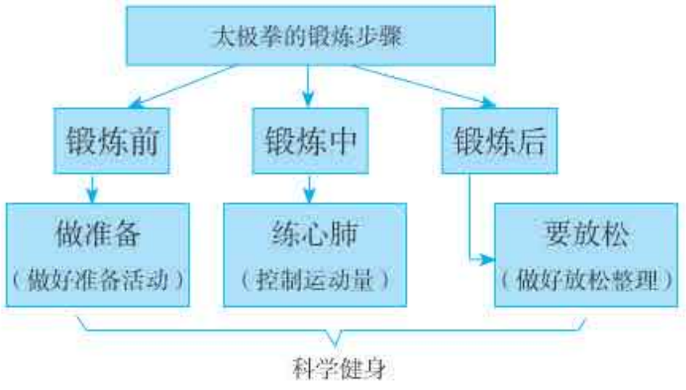
太极拳锻炼的核心要素，即形、气、意三要素，也就是通常所说的在太极拳锻炼过程中要学会“练形”“运气”“用意”。首先，“形”是指在太极拳练习中所采取的符合拳理要求的、正确的太极拳动作姿势。因此，“形”的规格正确与否，直接影响着太极拳的锻炼质量和效果；其次，“气”是指在太极拳的锻炼中强调呼吸的配合，要求“气沉丹田”“贵慢柔而养气”等，慢柔形于外，养气蕴于内，达到强身治病的目的；第三，“意”则是指太极拳的锻炼要求做到“以意导气、以气运身”“用意不用力”等。它是强调练拳者要全神贯注地用意识来引导每一个动作，完成太极拳的练习。



太极拳锻炼的核心要素

4. 掌握太极拳的锻炼步骤

太极拳虽然是一种绵缓的武术健身运动，但是在太极拳的锻炼过程中也要强调科学性。首先，锻炼前要做好充分的准备活动。可以通过基本的伸展练习和热身运动，使身体微微发热，然后再开始进行太极拳锻炼，这样会达到更好的健身效果。锻炼中，要控制运动的量和强度，使练习者的心肺功能在安全的前提下得到充分的锻炼。而锻炼后，则要做好放松整理活动。通过放松调整呼吸，以及抖动、按摩、抻拉等各种物理手段做好整理运动，尤其是下肢膝关节的放松整理，使身心逐渐地回归平静，而这一环节往往在现实中很容易被忽视。



太极拳的锻炼步骤

总之，“自然”“和谐”“健康”是太极拳所崇尚的健身理念，要让广大的学生理解：

太极拳是一种运动——形意合修

太极拳是一种方法——攻防兼备

太极拳是一种思想——阴阳统一

太极拳是一种文化——和谐平衡

太极拳是一种精神——和合与共

（二）基本技术

1. 教材分析

（1）教材内容价值与设计思路

太极拳（八法五步）套路是将太极拳中八种基本的劲法，即：掤、捋、挤、按、採、挒、肘、靠，以及五种步法，即：进、退、顾、盼、定，进行了系统地规范整理而形成的。它不仅动作简单、数量合理、内涵丰富、易学易练，而且不受练习场地的限制，有利于提升学生的身心健康，是一套具有鲜明文化特征的太极拳普及套路。整个套路既可以进行太极拳（八法五步）的完整教学，也可以拆分成两部分进行教学，一部分采取原地太极八法的练习，一部分采取行进间太极拳（八法五步）的练习，充分体现了太极拳教学的科学性、灵活性、简易性的特点，是太极拳教学和练习较为理想的入门教材。

太极拳（八法五步）套路的创编思路是源于王宗岳的“太极十三势”。王宗岳在《太极拳释名》一文中，曰：太极拳，一名长拳，又名十三势。长拳者：如长江大河，滔滔不绝也。十三势者：掤、捋、挤、按、採、挒、肘、靠，进、退、顾、盼、定也。掤、捋、挤、按，即坎、离、震、兑四正方也；採、挒、肘、靠，即乾、坤、艮、巽四斜角也，此乃八卦也。进、退、顾、盼、定，即金、木、水、火、土，此乃五行也。合而言之，曰“十三势”。这些创编的基本思路和太极拳所蕴含的中华优秀传统文化，对于学生培养民族自豪感和增强文化自信心都有着十分重要的意义。

太极拳（八法五步）教材体现了以下几个方面的特点。

第一，注重学生行为的武德教育。“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”，通过武德教育培养学生良好的行为规范和高尚的道德情操。这是学好武术的基础。

第二，尊重传统太极拳的精华内容。在尊重传统的基础上，凝练出“八法五步”的核心技术，将太极拳“十三势”的基本风貌呈现出来，抓住了太极拳本质，传承了太极拳文化。

第三，遵循技能学习的科学规律。按照初学者掌握技能的规律，由易到难，由简到繁，由原地到行进等规律创编套路体系，使教师的教学和学生的学习更加清晰。

第四，突破传统太极拳的套路结构。在充分吸收传统太极拳套路精华的同时，删除冗长不必要的重复，改进套路结构，形成了前、后、左、右、中定的对称格局，缩小了练习时需要的场地空间，方便练习者练习和锻炼。

（2）教材实施安排与搭配建议

太极拳（八法五步）教材主要是由原地太极拳八法和太极拳八法五步两部分组合而成的套路形式，既可以拆解成两部分进行单独教学，也可以进行完整的套路教学，教师可以根据具体情况选择和实施。

第一部分：原地太极拳八法

1．起势；2．原地左掤势；3．原地右捋势；4．原地左挤势；5．原地双按势；6．原地右採势；7．原地左挒势；8．原地左肘势；9．原地右靠势；10．原地右掤势；11．原地左捋势；12．原地右挤势；13．原地双按势；14．原地左採势；15．原地右挒势；16．原地右肘势；17．原地左靠势。

第二部分：太极拳八法五步

18．进步左右掤势；19．退步左右捋势；20．左移步左挤势；21．左移步双按势；22．右移步右挤势；23．右移步双按势；24．退步左右採势；25．进步左右挒势；26．右移步右肘势；27．右移步右靠势；28．左移步左肘势；29．左移步左靠势；30．中定左右独立势；31．十字手；32．收势。

2．教学内容（图片请见教科书）

（1）起势

1）动作方法

身体自然站立，左脚向左侧横跨一步，两臂由体侧向前、向上平举，随后屈膝下蹲，两掌慢慢下按。头正颈直，目视前方。

2）动作要领

心静体松。身体中正，精神集中。

3）动作技术应用

通过起势把身心调整到最佳练拳状态。

4）教材重点与难点

“心静体松”的状态是教学的重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 两肩过于僵硬，松沉劲不够。

纠正办法：让学生反复练习耸肩和沉肩的动作，体会两肩松沉的感觉。

● 注意力不够集中。

纠正办法：让学生闭目安静一会儿，然后细细体会头部的虚灵顶劲与两肩两手的下坠形成对拉的力，使注意力慢慢集中起来。

6）学练方法与教学建议

● 首先让学生身体自然站立，提醒默念“松”“静”，体会“心静体松”的练拳状态。

● 然后让学生左脚向左侧横跨一步，避免身体左右晃动。两臂向上平举时配合完成吸气，当两掌慢慢下按时配合完成呼气。

（2）原地左掤势

1）动作方法

接起势，身体右转，右手向上划弧至胸前，左手收至腹前，两掌心相对呈抱球状；随后身体左转，左臂向前掤出，右手下按至右胯旁；目视前方。

2）动作要领

左臂掤圆，右手下按。

3）动作技术应用

掤在手臂。此劲是两手臂掤圆有向上、向外之力，为八劲之本。犹如打足气的球体，混元一气，不可太瘪，亦不可太足。

4）教材重点与难点

掤劲的两臂协调是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 掤劲手臂的发力方向错误。

纠正办法：强调动作完成时手臂的掤劲是由内向外发力，手臂撑圆，掌心朝向胸口。

6）学练方法与教学建议

● 首先让学生体会转腰抱球的动作，抱球的高度是上手与胸同高，下手与腹同高。

● 然后让学生体会掤势两手的运行路线、位置和方向。左手与胸同高，右手在右胯旁。

● 完整练习强调以腰带臂的连贯动作。

（3）原地右捋势

1）动作方法

接原地左掤势，身体右转，两掌旋臂翻掌以腰带臂，向下、向外划弧捋带；目视右侧。

2）动作要领

以腰带臂，向外捋带。

3）动作技术应用

捋在掌心。此劲是两手向侧的引化力，使对方失去重心。三分向下、七分向后。

4）教材重点与难点

右捋势的路线是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 两掌下捋时，身体后仰，路线过于贴近身体。

纠正办法：在下捋时要保持上体中正，同时强调要以腰带臂两掌向下，向右侧捋带。

6）学练方法与教学建议

● 首先让学生体会两掌翻掌前送的动作，强调两手的高度与胸同高，左手掌心朝下，右手掌心朝上。

● 然后让学生体会下捋的路线，两掌由前方在向下、向后、向外捋带至体侧，右手与肩同高，掌心朝前，左手在右肘关节内侧，掌心朝后。

● 完整练习强调以腰带臂向外捋带。

（4）原地左挤势

1）动作方法

接原地右捋势，身体左转，两掌相叠收至胸前，随后向前横挤，左手在外，左掌心朝内，右掌心朝外；目视前方。

2）动作要领

两掌相叠，向前横挤。

3）动作技术应用

挤在手背。此劲是用手臂向前的推挤之力。以前臂挤击对方，有压迫之意，使其失去运化余地。

4）教材重点与难点

左挤势的路线是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 两掌由体侧直接摆到前方。

纠正办法：强调两掌相叠收至胸前，再向前挤出。

6）学练方法与教学建议

● 首先让学生体会两掌相叠收至胸前的动作，随转腰两掌相叠，右手搭在左腕处。

● 然后让学生体会向前横挤动作，两掌相叠与胸同高。

● 完整练习强调以腰带臂，以及前挤势的路线。

（5）原地双按势

1）动作方法

接原地左挤势，两掌翻掌分开，掌心向下，随后两掌由前向后、向下、向前划弧推按；目视前方。

2）动作要领

腰部用力，两掌推按。

3）动作技术应用

按在腰攻。此劲是防守化解之法，可将对方来势之力阻截，并引而向下，再向前推击。

4）教材重点与难点

双按掌的路线是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 两掌的双按由腹前直接挑起。

纠正办法：强调双按掌的路线，下按腹前后，两掌略微上抬后再向前按出。

6）学练方法与教学建议

● 首先让学生体会两掌分开动作，右手经左手上方分开，两掌与肩同宽。

● 然后让学生体会双按势的动作路线，两掌由前向后、向下，再提起向前方按出。

● 完整练习强调两掌的运行路线。

（6）原地右採势

1）动作方法

接原地双按势，身体右转，两掌变拳随转体向下抓握採拉；目视右下方。

2）动作要领

两手抓握，向下发力。

3）动作技术应用

採在手指。此劲是以两手抓住对方手腕或肘部向下、向后下沉之力。

4）教材重点与难点

右採势的方向和高度是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 右採的方向错误。

纠正办法：强调腰的带动，两掌抓握向右下方採拉。

6）学练方法与教学建议

● 首先让学生体会两掌旋臂握拳动作，左掌外旋变拳，拳心朝上，右掌微内旋变拳，拳心朝下。

● 然后让学生体会两拳以腰带臂、向右下方採拉动作。两拳的高度与腹同高。

● 完整练习强调以腰带臂，腰部发力的动作。

（7）原地左挒势

1）动作方法

接原地右採势，身体左转，两拳变掌随转体向前、向左横向挒带，右掌心朝上，左掌心朝外；目视前方。

2）动作要领

两臂旋带，横向发力。

3）动作技术应用

挒在两肱。此劲是以两臂向左右、上下挡开对方之力。

4）教材重点与难点

左挒势的旋臂和用力方向是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 向左挒带时，两肘上抬。

纠正办法：用书包挂在肘关节上，让学生体会沉肩垂肘的感觉。

6）学练方法与教学建议

● 首先让学生体会两拳变掌、旋臂动作，两掌高度与胸同高。

● 然后让学生体会以腰带臂向左侧挒带动作，要求两肩要平，力点在右掌外沿。

● 完整练习强调以腰带臂左挒时身体的基本姿态，避免身体侧倒。

（8）原地左肘势

1）动作方法

接原地左挒势，身体右转，左手变拳屈臂用左肘向前方撞击，右手附于左臂外侧；目视

前方。

2）动作要领

左臂曲使，以肘撞击。

3）动作技术应用

肘在曲使。此劲是以肘击人之力，在近身时用腰腿之劲加以意气使用。

4）教材重点与难点

左肘势的力点和方向是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 没有转腰，肘关节在侧方撞击。

纠正办法：让学生充分转腰，使肘关节指向前方，反复练习转腰、屈肘向前方撞击。

6）学练方法与教学建议

● 首先让学生体会左臂屈肘向前撞击的动作，肘尖朝前。

● 然后让学生体会腰不发力，用肘撞击的动作，力点在肘部。

● 完整练习强调左肘撞击的方向和力点。

（9）原地右靠势

1）动作方法

接原地左肘势，身体左转，右手变拳屈臂撑圆，用右肩臂向前靠击，左拳变掌收至右肩旁；目视前方。

2）动作要领

右臂撑圆，肩臂靠击。

3）动作技术应用

靠在肩胸。此劲是以肩、胸、背、臂等身体部位击打之力，贴身时用腰腿之劲加以意气使用。

4）教材重点与难点

右靠势的力点和方向是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 力点不明确。

纠正办法：让两名学生配合练习，一名学生练习靠势，另一名学生附于他的肩臂处，让其体会靠势的力点。

6）学练方法与教学建议

● 首先让学生体会右手的路线，右手屈臂内旋，肩臂由内向前方靠击。

● 然后让学生体会手臂紧张，力点在肩臂处的靠击。

● 完整练习强调转腰与肩臂同时向前方的完整用力。

（10）原地右掤势

1）动作方法

接原地右靠势，身体左转，左手向上划弧至胸前，右手收至腹前，两掌心相对呈抱球状；随后身体右转，右臂向前掤出，左手下按至左胯旁；目视前方。

2）动作要领

同“原地左掤势”，方向相反。

3）动作技术应用

同“原地左掤势”，方向相反。

4）教材重点与难点

同“原地左掤势”，方向相反。

5）易犯错误与纠正方法

同“原地左掤势”，方向相反。

6）学练方法与教学建议

同“原地左掤势”，方向相反。

（11）原地左捋势

1）动作方法

接原地右掤势，身体左转，两掌旋臂翻掌以腰带臂，向下、向外划弧捋带；目视左侧。

2）动作要领

同“原地右捋势”，方向相反。

3）动作技术应用

同“原地右捋势”，方向相反。

4）教材重点与难点

同“原地右捋势”，方向相反。

5）易犯错误与纠正方法

同“原地右捋势”，方向相反。

6）学练方法与教学建议

同“原地右捋势”，方向相反。

（12）原地右挤势

1）动作方法

接原地左捋势，身体右转，两掌相叠收至胸前，随后向前横挤，右手在外，右掌心朝内，左掌心朝外；目视前方。

2）动作要领

同“原地左挤势”，方向相反。

3）动作技术应用

同“原地左挤势”，方向相反。

4）教材重点与难点

同“原地左挤势”，方向相反。

5）易犯错误与纠正方法

同“原地左挤势”，方向相反。

6）学练方法与教学建议

同“原地左挤势”，方向相反。

（13）原地双按势

1）动作方法

接原地右挤势，两掌翻掌分开，掌心向下；随后两掌由前向后、向下、向前划弧推按；目视前方。

2）动作要领

同“原地双按势”，方向相反。

3）动作技术应用

同“原地双按势”，方向相反。

4）教材重点与难点

同“原地双按势”，方向相反。

5）易犯错误与纠正方法

同“原地双按势”，方向相反。

6）学练方法与教学建议

同“原地双按势”，方向相反。

（14）原地左採势

1）动作方法

接原地双按势，身体左转，两掌变拳随转体向下抓握採拉；目视左下方。

2）动作要领

同“原地右採势”，方向相反。

3）动作技术应用

同“原地右採势”，方向相反。

4）教材重点与难点

同“原地右採势”，方向相反。

5）易犯错误与纠正方法

同“原地右採势”，方向相反。

6）学练方法与教学建议

同“原地右採势”，方向相反。

（15）原地右挒势

1）动作方法

接原地左採势，身体右转，两拳变掌随转体向前、向右横向挒带，左掌心朝上，右掌心朝外；目视前方。

2）动作要领

同“原地左挒势”，方向相反。

3）动作技术应用

同“原地左挒势”，方向相反。

4）教材重点与难点

同“原地左挒势”，方向相反。

5）易犯错误与纠正方法

同“原地左捌势”，方向相反。

6）学练方法与教学建议

同“原地左捌势”，方向相反。

（16）原地右肘势

1）动作方法

接原地右捌势，身体左转，右手变拳屈臂用右肘向前方撞击，左手附于右臂外侧；目视前方。

2）动作要领

同“原地左肘势”，方向相反。

3）动作技术应用

同“原地左肘势”，方向相反。

4）教材重点与难点

同“原地左肘势”，方向相反。

5）易犯错误与纠正方法

同“原地左肘势”，方向相反。

6）学练方法与教学建议

同“原地左肘势”，方向相反。

（17）原地左靠势

1）动作方法

接原地右肘势，身体右转，左手变拳屈臂撑圆，用左肩臂向前靠击，右拳变掌收至左肩旁；目视前方。

2）动作要领

同“原地右靠势”，方向相反。

3）动作技术应用

同“原地右靠势”，方向相反。

4）教材重点与难点

同“原地右靠势”，方向相反。

5）易犯错误与纠正方法

同“原地右靠势”，方向相反。

6）学练方法与教学建议

同“原地右靠势”，方向相反。

（18）进步左右掤势

1）动作方法

接原地左靠势，身体右转，左脚向前上步成左弓步，同时两掌收于胸腹前呈抱球状，并随重心前移，左臂由下向前掤出，右手下按至右胯旁；目视前方。右掤势动作与左掤势动作完全相同，唯方向相反。

2）动作要领

步法移动要平稳，手臂前掤要撑圆，上下肢协调一致。

3）动作技术应用

通过进步的腰腿劲把掤劲向上、向外之力发挥出来。

4）教材重点与难点

进步与左右掤势的协调一致是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 下肢虚实不分，上下肢不协调。

纠正办法：让学生向前出脚，用脚跟虚点地面，然后重心前移成弓步；配合下肢重心的前移，上肢完成掤势。

6）学练方法与教学建议

● 首先让学生体会下肢进步的步法动作，强调下肢的虚实转换。

● 然后让学生结合上肢的掤势，体会左右进步掤势的练习。

● 完整练习强调进步的虚实转换与掤势的协调一致。

（19）退步左右捋势

1）动作方法

进步左右掤势，重心后移，身体左转，以腰带臂，两掌向下、向左划弧捋带；目视左侧。右捋势动作与左捋势动作相同，方向相反。

2）动作要领

身体要中正，重心后移与下捋要一致。

3）动作技术应用

通过退步的腰腿劲把捋劲向下、向后、向外的横力发挥出来。

4）教材重点与难点

退步与左右捋势的路线和协调配合是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 退步时身体左右晃动。

纠正办法：让学生完成退步时，强调身体的中正，以腰带臂左右捋带。

6）学练方法与教学建议

● 首先让学生体会下肢退步的步法动作，强调下肢的虚实转换。

● 然后让学生结合上肢的捋势，体会退步左右捋势的练习。

● 完整练习强调退步的虚实转换与捋势的协调一致。

（20）左移步左挤势

1）动作方法

接退步左右捋势，重心移至右腿，左脚向左横移步，脚掌着地，随后重心移至左腿，右脚跟步震脚，两掌相叠经胸前向左侧横挤发力，左手在外，掌心朝内；目视左侧。

2）动作要领

身体转动要充分，并步震脚与左挤势发力要一致。

3）动作技术应用

通过横移步的腰腿劲把挤劲向前的推掷之力发挥出来。

4）教材重点与难点

左移步跟步震脚与左挤势的完整性是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 震脚与左挤势不一致。

纠正办法：转腰左挤势的同时，震脚发力，力达左掌背。

6）学练方法与教学建议

● 首先让学生体会下肢横向左移步的步法动作，强调左横移步时前脚掌落地的虚实转换。

● 然后让学生结合上肢的挤势，体会右脚跟步震脚与左挤势的练习。

● 完整练习强调左横移步与震脚左挤势的协调一致。

（21）左移步双按势

1）动作方法

接左移步左挤势，左脚向左横移步，脚跟着地，随后重心移至左腿，身体左转，右脚跟步，脚掌着地，同时两掌由展开随转体经胸向前按出；目视前方。

2）动作要领

身体转动要充分，转身与双按掌要一致。

3）动作技术应用

通过横移步的腰腿劲把双按势的阻截和引按之力发挥出来。

4）教材重点与难点

转身跟步与双按势的协同配合是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 双按掌时两肘关节上抬。

纠正办法：两掌合于胸前向前按出时，反复体会垂肘的感觉。

6）学练方法与教学建议

● 首先让学生体会下肢横向左移步的步法动作，强调左移步时左脚跟落地接转身右脚跟步。

● 然后让学生结合上肢的双按势，体会左移步跟步与转身双按势的练习。

● 完整练习强调左移步与转身双按势的协调一致。

（22）右移步右挤势

1）动作方法

接左移步双按势，左脚扣脚，右脚向右横移步，脚掌着地，随后重心移至右腿，左脚跟步震脚，同时两掌相叠经胸前向右侧横挤发力，右手在外，掌心朝内；目视右侧。

2）动作要领

同“左移步左挤势”，方向相反。

3）动作技术应用

同“左移步左挤势”，方向相反。

4）教材重点与难点

同“左移步左挤势”，方向相反。

5）易犯错误与纠正方法

同“左移步左挤势”，方向相反。

6）学练方法与教学建议

同“左移步左挤势”，方向相反。

（23）右移步双按势

1）动作方法

接右移步右挤势，右脚向右横移步，脚跟着地，随后重心移至右腿，身体右转，左脚跟步，脚掌着地，同时两掌由展开随转体经胸向前按出；目视前方。

2）动作要领

同“左移步双按势”，方向相反。

3）动作技术应用

同“左移步双按势”，方向相反。

4）教材重点与难点

同“左移步双按势”，方向相反。

5）易犯错误与纠正方法

同“左移步双按势”，方向相反。

6）学练方法与教学建议

同“左移步双按势”，方向相反。

（24）退步左右採势

1）动作方法

接右移步双按势，右脚扣脚，身体左转，随后左脚向后撤步，同时随重心后移，两掌变拳由前向下採拉；目视前下方。右採势动作与左採势动作完全相同，唯方向相反。

2）动作要领

退步时身体移动要中正平稳，重心后移与两手抓握下採要一致。

3）动作技术应用

通过退步的腰腿劲把左右採势抓握向下、向后下沉之力发挥出来。

4）教材重点与难点

退步与左右採势的时机与路线是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

- 下採时两拳的位置和路线不清楚

纠正办法：反复练习原地下採势动作，体会两拳的位置和路线，以及以腰带臂的感觉。

6）学练方法与教学建议

- 首先让学生体会下肢退步的步法动作，强调下肢的虚实转换。
- 然后让学生结合上肢的採势，体会退步左右採势的练习。
- 完整练习强调退步的虚实转换与握拳下採的协调一致。

（25）进步左右捌势

1）动作方法

接退步左右採势，左脚摆脚，两腿交叉，身体左转，两拳变掌向左侧捌带，右掌心朝上，左掌心朝外；目视前方。右捌势动作与左捌势动作完全相同，唯方向相反。

2）动作要领

左右转体重心要稳，身体转体与左右捌势要一致。

3）动作技术应用

通过进步的腰腿劲把左右捌势向左右挡开对方之力发挥出来。

4）教材重点与难点

转腰交叉步与左右捌势的位置和方向是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 捌势两掌的距离太开。

纠正办法：让学生体会前手捌势，后手应在前手肘关节内侧。

6）学练方法与教学建议

● 首先让学生体会下肢交叉步的步法动作，强调两腿的交叉与两脚的位置。

● 然后让学生结合上肢的捌势，体会进步左右捌势的练习。

● 完整练习强调交叉步的转换与左右捌带的协调一致。

（26）右移步右肘势

1）动作方法

接进步左右捌势，左脚并步，身体右转，右脚上步，随后右脚扣脚，左脚跟步震脚，右掌变拳，屈臂用右肘向右侧撞击发力，左掌向右侧划弧，附于右臂外侧；目视右侧。

2）动作要领

并步与右肘撞击要协调一致。

3）动作技术应用

通过横移步的腰腿劲把右肘势的撞击之力发挥出来。

4）教材重点与难点

左脚跟步震脚与右肘势的协调发力是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 震脚与右肘势不一致

纠正办法：转腰右肘撞击的同时，震脚发力，力达右肘。

6）学练方法与教学建议

● 首先让学生体会下肢右脚上步扣脚，左脚跟步震脚的步法动作，强调转腰与震脚要一致。

● 然后让学生结合上肢的右肘势，体会转腰右肘撞击的练习。

● 完整练习强调右上步、左脚跟步震脚的动作与右肘撞击的协调一致。

（27）右移步右靠势

1）动作方法

接右移步右肘势，右脚向右横移步，成半马步，右臂撑圆，用右肩臂之力向外靠击，左掌附

于右肩前方；目视右前方。

2）动作要领

半马步与右靠势要协调一致。

3）动作技术应用

通过横移步的腰腿劲把右靠势的靠击之力发挥出来。

4）教材重点与难点

半马步右靠势的力点是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

- 重心前移，力点不准确。

纠正办法：做好半马步，教师在学生的肩臂处施以压力，让学生体会右靠势的力点。

6）学练方法与教学建议

- 首先让学生体会下肢右移步成半马步，强调重心略偏后。
- 然后让学生结合上肢的右臂撑圆先前发力，体会右靠势的力点。
- 完整练习强调右移步成半马步与右靠势的协调一致。

（28）左移步左肘势

1）动作方法

接右移步右靠势，右脚扣脚，身体左转，左脚脚跟辗转后扣脚，随后右脚跟步震脚，左掌变拳，屈臂用左肘向左侧撞击发力，右掌向左侧划弧，附于左臂外侧；目视右侧。

2）动作要领

同“右移步右肘势”，方向相反。

3）动作技术应用

同“右移步右肘势”，方向相反。

4）教材重点与难点

同“右移步右肘势”，方向相反。

5）易犯错误与纠正方法

同“右移步右肘势”，方向相反。

6）学练方法与教学建议

同“右移步右肘势”，方向相反。

（29）左移步左靠势

1）动作方法

接左移步左肘势，左脚向左横移步，成半马步，左臂撑圆，用左肩臂之力向外靠击，右掌附于左肩前方；目视左前方。

2）动作要领

同“右移步右靠势”，方向相反。

3）动作技术应用

同“右移步右靠势”，方向相反。

4）教材重点与难点

同“右移步右靠势”，方向相反。

5）易犯错误与纠正方法

同“右移步右靠势”，方向相反。

6）学练方法与教学建议

同“右移步右靠势”，方向相反。

（30）中定左右独立势

1）动作方法

接左移步左靠势，左脚扣脚，右脚收半步，重心移至右腿，左脚提起成独立势，左拳变掌由体侧向上挑掌，右掌按于右胯旁，目视前方。左独立势动作与右独立式动作相同，唯方向相反。

2）动作要领

独立势要稳定，与挑掌要协调一致。

3）动作技术应用

通过独立势将膝顶肘击的力发挥出来。

4）教材重点与难点

左右独立势身体的稳定性是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 身体不正，重心不稳。

纠正办法：保持身体中正，支撑腿站稳，使抬起腿缓缓提起。

6）学练方法与教学建议

● 首先让学生体会下肢独立势练习，强调身体的中正，重心要稳。

● 然后让学生结合上肢的挑掌，体会两掌的正确位置。

● 完整练习强调独立势与上挑掌的协调一致。

（31）十字手

1）动作方法

接中定左右独立势，右脚下落，两脚自然开立，两掌相叠合于胸前，左手在外，两掌心均朝内；目视前方。

2）动作要领

沉肩垂肘，松腰松垮。

3）动作技术应用

通过十字手将两掌向前、向上架开对方之力发挥出来。

4）教材重点与难点

十字手的松沉劲是教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

● 两掌相合的位置过高。

纠正办法：反复练习两掌相合与胸同高。

6）学练方法与教学建议

- 首先让学生体会上肢左掌合于右掌前方，两掌交叉与胸同高。
- 然后让学生结合右脚的下落，体会两掌相合的正确位置。

（32）收势

1）动作方法

接十字手，两掌翻掌分开，随身体慢慢立起，缓缓下落。随后左脚收至右脚内侧，成并步站立；目视前方。

2）动作要领

身体中正，意识内敛。

3）动作技术应用

通过收势把身心调整到练拳前的自然状态。

4）教材重点与难点

“心静体松”的状态是教学的重点。

5）易犯错误与纠正方法

- 收脚时身体左右晃动。

纠正办法：让学生保持两腿略微弯曲收腿，然后再缓缓伸直。

6）学练方法与教学建议

- 首先让学生体会上肢两掌慢慢下落与身体缓缓站立要一致。
- 然后让学生结合左脚收脚并步站立，将呼吸慢慢调整平稳，意识集中。

3. 教学建议

太极拳是一项身心双修的健身养生项目，在教学中要想收到较好的教学效果，教师不仅要让学生学习掌握太极拳（八法五步）的基本套路动作，更为重要的是要让学生了解太极拳的深层理论，使学生真正认识到太极拳运动与西方体育项目在运动本质上和运动形式上的不同，以及太极拳文化在当代社会中所发挥出的优势，培养学生对中华优秀体育文化的敬重和自豪感。因此，在太极拳的教学过程中，教师必须要遵循太极拳运动的基本规律和技法要求进行教学。建议教学中应着重强调以下几点。

（1）强调武礼

武德教育是学校武术教学的重要环节，在太极拳教学过程中也同样重要。在教学前要向学生介绍武术的基本礼仪——抱拳礼。抱拳礼的具体做法是：并步站立，左手四指并拢伸直成掌，拇指屈拢；右手成拳，左掌心掩贴右拳面，左指尖与下颏平齐。右拳眼斜对胸窝，置于胸前屈臂成圆，肘尖略下垂，拳掌与胸相距20~30厘米。头正，身直，目视受礼者，神态举止自然大方。在教学中要求学生在套路演练前和演练结束后，都要行武术的抱拳礼，增强学生的仪式感，培养学生良好的精神风貌和人格素养。

（2）心静体松

前面已经提到了，“心静体松”是太极拳练习最重要的法则，这个法则应贯穿在太极拳的整个练习过程中，只有做到“心静”“体松”，在思想上排除一切杂念，使身体完全放松，才能够逐渐进入一种练拳的状态。而这种状态是用意识引导动作，并通过调节呼吸，使动作、呼吸和意

识三者紧密结合在一起，达到全面锻炼的效果。太极拳不仅可以通过心理的“静”，调节大脑皮层和中枢神经系统机能，增强身体其他器官的功能。而且，通过身体的“松”，也可以有意识地让全身关节、肌肉以及内脏等达到最大限度的松弛状态，从而使运动的身体成为一个协调统一的有机整体。

（3）圆活连贯

“周身协调、圆活连贯”通常是衡量一个人太极拳熟练程度的基本标准。太极拳练习中所要求的“连贯”是指多方面的。其一，是指肢体的连贯，即所谓的“节节贯串”；其二，是指动作与动作之间的衔接，即“势势相连”。前一动作的结束就是下一动作的开始，势势之间没有间断和停顿。而“圆活”是在连贯基础上的进一步要求，意指圆满、活顺、自然。对于初学者来讲，在练习中应该细心体会手法、步法、身法等每一个动作都在参与由内及外的圆弧运动。

（4）虚实分明

太极拳十分注重动作的虚实转化，从动作的局部看，为了保持身体重心的稳定和下盘的稳固，在太极拳的套路练习时，一般是以下肢主要支撑体重的腿为实，辅助支撑或移动换步的腿为虚；上肢以体现动作主要内容的手臂为实，辅助配合的手臂为虚。在劲力的变换中，轻灵含蓄的动作为虚，沉着充实的动作为实。总之，虚实不但要互相渗透，还须在意识指导下灵活运用，从而达到“无一处无虚实，无一处无变化”的境界。

（5）呼吸自然

练习太极拳要求呼吸深、长、细、匀，通顺自然。而对于初学者来讲，首先要保持自然呼吸，动作不要受呼吸的限制，呼吸更不能受动作的约束。如果强行求之，就很容易产生憋气等毛病。到动作熟练后，可以根据个人锻炼与体会的程度，毫不勉强地随着动作速度的快慢、幅度的大小，按照起吸落呼、开吸合呼、向前向下按时“呼”和向后向上收时“吸”的原则，使呼吸与动作自然配合，逐步过渡到“拳势呼吸”，这样才能收到较好的锻炼效果。

（三）教学评价与建议

1. 教学评价原则与要点

（1）强调武礼规范，注重武德教育

武德教育是太极拳教学中的核心任务，在教学中要着重评价学生的武礼规范，培养武德修养，增强仪式感，养成学生良好的道德行为规范，提升学生的人格素养。

（2）强调熟练程度，注重动作规范

学生的学习效果主要是从套路演练的熟练程度和动作的规范程度来评价的，看学生是否能够独立、熟练地完成太极拳（八法五步）的套路演练，动作是否规范，这是今后是否能够长期坚持太极拳（八法五步）锻炼的基础。

（3）强调整体配合，注重精神培养

太极拳的教学虽然强调“松静自然”，但是也非常注重学生“精、气、神”的培养。在太极拳的教学评价中突出强调“意、气、形”三者之间的配合，使学生在太极拳的练习中意识集中，精神饱满。

2. 教学评价方法与建议

太极拳（八法五步）评价内容标准与分值比例（参考）

评价内容	分值	分项内容标准	分项分值	评价等级			总分
				优	良	差	
体育品德	10	武礼规范： 抱拳礼规范，态度认真	10				
运动技能	80	熟练规范： 套路演练熟练、动作规范	50				
		精神饱满： 意、气、形配合协调，精神专注	30				
行为态度	10	出勤率： 学生出勤率高	5				
		态度表现： 学生学习积极认真	5				

人教版®

第二节　民族民间传统体育

教学目标

1. 了解民族民间传统体育类项目的特点、价值、方法等相关知识，提高对民族民间传统体育的认知水平；基本掌握所学项目的动作方法并能在锻炼和比赛等特定的运动情境中运用，不断增强体能；提高运动欣赏能力。

2. 能运用民族民间传统体育方法锻炼身体；养成乐观开朗的情绪和积极向上的生活态度；能较快适应各种运动场景，提高生存能力和生活质量。

3. 培养规则意识、团队意识和公平竞争意识；能在活动中表现出挑战自我、追求卓越的精神；在活动中能够胜任不同的运动角色；能正确对待竞赛活动的胜负；强化文化自信意识。

教学内容与选项教学安排建议

项目	内容	选项教学安排建议
民族民间传统体育	毽球	2个模块
	珍珠球	2个模块
	板鞋竞速、高脚竞速	1个模块
	易筋经	1个模块
	五禽戏	1个模块
	八段锦	1个模块

一、运动概述

民族民间传统体育类运动是指具有鲜明的民族和地方特色，在民间广泛流传的体育形式，如踢毽子、珍珠球、抢花炮、板鞋竞速和高脚竞速等。

我国民族民间传统体育类运动有着悠久的历史和浓郁的民族与地方特色，在其发展、演变过

程中，受自然环境和社会历史发展进程等多种因素的影响，加上各民族、地区的生活、历史、风俗习惯以及自然环境不同，民族民间体育形式存在显著差异，但从总体上看，我国民族民间体育具有民间广泛流传、民族色彩浓厚、地域特色鲜明、内容丰富、形式多样、易于开展等特征。

民族民间传统体育类运动作为群众体育的重要组成部分，受到国家的高度重视，普及程度和运动水平不断提高。随着经济社会的发展，民族民间体育逐渐被赋予新的生命力，成为我国体育文化中充满活力和前途的形式之一。

经常练习民族民间传统体育类运动，可以全面发展体能，提高技能运用能力，磨炼意志品质，弘扬民族文化，筑牢民族共同体意识，增强民族自信和文化自信。

本节内容分为竞技和娱乐表演类以及养生健身类两部分。竞技和娱乐表演类内容主要包括踢毽子和毽球、珍珠球、抢花炮、板鞋竞速、高脚竞速、抖空竹和赛龙舟；养生保健类内容主要包括易筋经、五禽戏和八段锦。

二、竞技和娱乐表演类民族民间传统体育教学内容

（一）板鞋竞速

板鞋竞速是由多名运动员一起将脚套在同一双板鞋上，在田径场上规定的跑道上竞争速度，以在同等的距离内所用时间多少决定名次的民间传统体育比赛项目。

板鞋竞速活动由来已久。相传明代倭寇侵扰我国沿海地带，广西百色地区的瓦氏夫人率兵赴沿海抗倭。她为了提高士兵相互合作，协同一致的能力，让三名士兵穿上一副长板鞋一起奔跑。经过长期训练，士兵的身体素质和协同能力大大提高，战斗中情绪高涨，斗志昂扬。后来该地区人民群众模仿这种练兵方法，开展三人板鞋竞速活动自娱自乐，并逐步发展成为一项民间体育活动。

板鞋竞速是一项动作节奏感强，对协同性要求高的集体性运动项目，参与板鞋竞速锻炼可以培养人的节奏感、协调性以及力量、速度、灵敏等身体素质，对于培养合作精神和协同能力具有很高的价值。

1. 比赛方法与主要规则

（1）比赛项目

板鞋竞速在第八届全国少数民族传统体育运动会上首次被列为竞技比赛项目。目前正式的比赛项目包括：男、女60米，男、女100米和男、女2×100米混合接力等项目。

（2）板鞋规格

比赛板鞋以长度为100厘米、宽度为9厘米、厚度为3厘米的木料制成（以三人板鞋为例）。每只板鞋配有3块宽度为5厘米的护足，分别固定在板鞋规定的位置上，护皮以牛皮为宜。第三块护皮后沿距板鞋末端15厘米。

（3）比赛场地

板鞋竞速在标准的田径场地上进行，场地线宽为5厘米，跑道分道宽2.44~2.50米（相当于田径比赛两条跑道的宽度），运动员应自始至终在各自的道次上跑动。

（4）起跑口令与动作

各就位：运动员将板鞋置于跑道起跑线后，共同套好板鞋，任何一只板鞋不得触及或超过起跑线。

鸣枪：枪响后，运动员方可起动跑进。

（5）途中跑

运动员在比赛过程中，如果出现某一队员脚脱离板鞋，脚触地或摔倒，须在触地（落地）处重新套好板鞋继续比赛。

（6）到达终点

以第一名运动员身体躯干任何部位抵达终点线后沿垂直面瞬间为止，运动员的身体和板鞋须全部超过终点线后方可分离。

（7）犯规与罚则

1）抢跑：鸣枪前跑进起跑线。

罚则：运动员发生抢跑犯规，第一次给予警告，第二次取消犯规者比赛资格。

2）窜道：运动员在比赛过程中跑离本跑道。

3）比赛中运动员脚脱离板鞋触地，未在原地穿好板鞋。

4）运动员抵达终点时，两只板鞋的一部分仍未过线，脚与板鞋分离。

5）运动员在比赛过程中，有阻挡或妨碍其他运动员跑进的行为。

6）接力赛时队员在接力区外交接接力棒，或在退出接力区时，阻挡或妨碍其他运动员跑进。

罚则：出现（2）至（6）条犯规，取消犯规队伍比赛资格。

2. 教学建议

（1）板鞋竞速对参与者的步伐节奏、动作一致性具有较高要求，在高速跑动中稍有不慎出现步调不一致的现象，存在发生跌倒摔伤等运动伤害事故的风险。教师在教学中要组织学生做好充分的准备活动；帮助学生熟练掌握步调节奏及动作方法；要认真检查板鞋的鞋套固定情况及场地情况，尽力把运动风险控制到最低。

（2）板鞋竞速的技术动作并不复杂，关键在于三个人的步伐节奏能否高度统一。教师在教学中应高度重视对动作节奏感的培养，采取由慢到快，由易到难，循序渐进，稳步提高的教学策略，帮助学生体验参与板鞋竞速运动的乐趣和成功感。

（3）教师在教学中应结合板鞋竞速特有的育人价值，渗透对学生核心素养的培养，使学生通过参与板鞋竞速活动，更深刻地理解步调一致才能获得胜利的道理，养成团结互助、相互协作的意识与能力。

（4）板鞋竞速虽然对步调一致要求很高，但归根结底比的是奔跑速度，教师应利用课课练时间加强对学生速度、力量、灵敏等身体素质的锻炼，在提高学生反应速度、动作速度和位移速度的基础上，逐步提高板鞋奔跑的速度。

（5）根据板鞋竞速的特殊性，教师可在教学中采取以下练习方法与步骤：

1）三人穿好板鞋后，一人或一齐喊口令“一、二、一”或“左、右、左”做原地踏步练习，做到节奏稳定一致，动作整齐划一。

2）原地踏步动作熟练后，在口令指挥下向前自然行走。

3）在自然行走基础上逐渐加快速度，过渡到自然慢跑。

4）在慢跑基础上逐渐提高奔跑速度，直至达到三人的最高奔跑速度。

（二）高脚竞速

高脚竞速源自踩高脚马，踩高脚马与北方民间流传的踩高跷相似但又不尽相同。高脚马原本是我国部分南方地区劳动人民在雨季代步涉水的工具，后来人们把踩高脚马发展为高脚竞速，成为一个民族传统体育项目。我国的第五届、第六届少数民族传统体育运动会上，高脚竞速被列为表演项目，第七届全国少数民族传统体育运动会上首次被列为正式比赛项目。

高脚竞速是一项非常有趣的运动项目，具有广泛的群众基础和较强的娱乐性、趣味性。高脚竞速所需设备简单，四季皆宜，便于开展，深受青少年喜爱。高脚竞速具有很高的健身价值，可以有效发展身体的灵敏性、协调性，提高手臂、腰腹和腿部力量以及平衡能力。经常参加高脚竞速活动，还能促进速度和耐力的提高，对于培养勇敢、果断的意志品质也具有较高价值。

1. 比赛方法与主要规则

（1）比赛方法与项目

高脚竞速是由运动员双手各持一杆，同时脚踩杆上的踏镫，在标准田径场上进行的奔跑比赛，以在同等的距离内所用的时间多少决定名次。比赛时一般每组安排4队进行比赛。

目前全国少数民族传统体育运动会上开设的高脚竞速项目主要有男女100米、200米和2×200米接力以及4×100米混合接力等7个项目。

（2）比赛场地与器材

比赛场地的跑道宽为2.44~2.50米（相当于田径比赛两条跑道的宽度），线宽为5厘米。

高脚杆为竹、木或其他硬质材料制成。高脚杆高度不限，从杆底部向上30~40厘米处加制踏镫，踏镫高度的丈量从杆底至杆支点的上沿。

（3）主要技术

高脚竞速技术比较简单，但要熟练控制身体平衡并能快速奔跑，需要付出足够的努力，进行刻苦的锻炼。高脚竞速技术主要包括：

1）握马与上下马技术

2）行走技术

3）奔跑技术

比赛中的全程奔跑从技术上可分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑等几个相互联系的技术环节。起跑和加速跑的主要任务是快速摆脱静止状态；途中跑主要任务是发挥个人最高速度；终点跑主要任务是保持高速度冲过终点，跑完全程。

（4）主要规则

1）起跑

当发令员发出“各就位”口令时：运动员上跑道将两根高脚杆立于起跑线后，脚蹬上高脚杆。

当发令员发出“预备”口令时：运动员在起跑线后做好起跑准备。

当发令员“鸣枪”时：运动员听到枪声后起跑。

2）途中跑

在比赛过程中，运动员应自始至终在各自分道内跑进。如果出现脚触地，须在落地处重新上踏镫继续比赛。

3）终点

以运动员身体躯干的任何部位（不包括头、颈、臂、腿和脚）抵达终点线后沿垂直面瞬间为止，运动员的身体和高脚杆须全部越过终点线后才能分离。

4）接力赛

每个接力区长度为10米，位在中线前后各5米，交接的开始与结束均从接力区分界线的后沿算起。接力比赛的要求如下：

接力赛采用一副高脚杆进行比赛，运动员交接高脚杆后继续跑进。混合接力赛的1、3棒为女队员，2、4棒为男队员。队员必须在接力区内完成交接，并以杆为主。交杆运动员必须进入接力区内方可人杆脱离进行交接。完成交接的队员应停留在各自的分道或接力区内，直到跑道畅通方可离开。

5）犯规与判罚

出现下列之一者，判定为犯规：

- 抢跑：鸣枪前任何一根杆触及或越过起跑线。
- 串道：运动员在比赛过程中跑离本跑道。
- 掉杆：比赛运动员脚触地，未在原地上踏镫。
- 人杆分离：运动员抵达终点线时，身体或高脚杆的一部分仍未越过终点线，脚与踏镫即分离。
- 运动员在比赛过程中，有阻挡或妨碍其他运动员跑进的行为。
- 接力赛中运动员在接力区外交接高脚杆。在退出接力区时，阻挡或妨碍其他运动员跑进。

罚则：

抢跑：第一次给予警告；第二次取消犯规者比赛资格。

发生其他犯规的，取消犯规运动员或运动队比赛资格。

2. 教学建议

（1）高脚竞速对身体的协调性、灵敏性和平衡能力有较高要求，初练时存在发生跌倒摔伤的风险，教师要注意组织学生做好充分的准备活动，合理安排练习步骤和方法，有效防控运动风险。

（2）高脚竞速练习初期应以发展力量、灵敏等身体素质以及协调、平衡能力为主要目标，不要急于提高奔跑速度。待学生熟练掌握动作方法后再逐步要求奔跑速度，提高竞速能力。

（3）高脚竞速是一个在高脚杆上从原地平衡到向前行走，直至快速奔跑的过程，整个学练过程应由易到难，由慢到快，循序渐进，逐步提高。一般应按照如下步骤进行练习：

1）降低踏镫高度练习上马。

2）靠墙上马或有人扶持上马。

3）靠墙或有人扶持原地踏步。

4）在有人帮助下练习慢速行走。

5）独立行走练习。

6）逐步提高行走速度，直至奔跑。

7）在能够奔跑的基础上逐渐提高速度。

（4）在学生基本掌握高脚行走或奔跑技能后，教师可组织尝试性的高脚竞速比赛，使学生对高脚竞速运动产生更加深刻的体验。尝试性的比赛应在塑胶田径场或平坦的土地上进行，教师不要求学生以速度取胜，只要能人杆一体跑完全程即为成功。在学生具备了高脚奔跑能力之后，再组织正式的高脚竞速比赛。

（三）抢花炮

抢花炮是一项具有浓郁民族特色的传统体育活动，深受广大人民群众的欢迎。抢花炮比赛时允许身体接触，争抢十分激烈，是一项勇敢者的运动，享有"中国式橄榄球"的美誉。

抢花炮具有较强的对抗性、娱乐性和独特的运动风格，在许多地区有着广泛而雄厚的群众基础，流行数百年而长盛不衰。经过近几十年的运动实践，抢花炮竞赛规则逐步完善，技战术不断创新发展，其健身、教育、娱乐和文化传承的价值逐步得到人们的广泛认同。从第三届全国少数民族传统体育运动会开始，抢花炮已成为正式的体育比赛项目。

1. 比赛方法

抢花炮比赛有两支队参加，每队上场人数不得多于8人或少于5人，其中1人为队长。全场比赛替换队员不能超过5人次。

比赛由司炮员发炮开始，无论哪一方抢得花炮，都可以运用传递、掩护、假动作、奔跑等方法，力图攻进对方的炮台区；另一方则可以运用拦截、阻挡、追赶、搂抱（合理部位）、抢截等方法，抢到花炮或阻止持花炮运动员前进。持花炮运动员越过端线进入对方炮台区，把花炮投入花篮内即为得分。每投进一次得一分。进炮后，由司炮员重新发炮。如果持花炮队员误将花炮投入本方花篮内则算对方得分。

2. 主要规则

（1）场地

1）比赛场地为表面平坦的长方形草坪或土地，长60米，宽50米，线宽12厘米。线的宽度包括在场地之内，长线叫边线，短线叫端线。

2）接炮区。以场地的中点为圆心，画一半径5米的圆圈为接炮区。

3）炮台区。在距离端线中点两侧4米处各向外画一条4米与端线垂直的线，再画一条线把其顶点连起来，与端线平行，这个区为炮台区，在炮台区两侧架设高超过2米的网墙。

4）罚炮区。以端线中心点为圆心，以11米为半径，画一条长20厘米、宽12厘米的平行线，为罚点炮线。该线包括在距离花篮架的2米之内。

（2）器材

1）花炮。花炮为直径14厘米的彩色圆饼状，外圆呈轮胎形，厚2.5~3.0厘米，用不会伤及队员的橡胶做成，重220~240克。

2）送炮器。能把花炮冲上10米以上高度并落在接炮区内能发出声响的发射器。

3）花篮架。高度80厘米，放在炮台区内端线中心点的3米处。花篮架用直径不超过20厘米的圆木做成。

4）花篮。篮口内沿直径为40厘米，花篮高为30厘米的圆柱体，用竹或塑料做成，花炮固定在花篮架顶端。

（3）比赛时间

全场比赛40分钟，分上、下两个半场，每半场20分钟，中间休息10分钟。进炮、犯规、违例等，裁判员鸣哨不停表。

（4）发界外炮

1）发界外炮时，发炮一方应在5秒内经空中将花炮发出，否则判违例，改由对方发界外炮。双方队员应距离发炮点3米以上，接炮队员须在3米以外接炮。

2）攻方队员持花炮越出场外（包括踩线），由守方在出界地点发界外炮。

3）守方队员用合理搂抱动作，将攻方持花炮队员搂抱出场外，由守方队员在出场处发界外炮。

（5）发任意炮

发任意炮必须在犯规及违例处执行，其他队员应距离发炮队员3米以外，裁判员鸣哨后，发炮队员必须在5秒内将炮从空中发出方为有效，接炮队员须在3米外接炮。

（6）罚点炮

1）凡在罚炮区内犯规均判罚点炮。

2）攻方队员手持花炮已触及炮台区端线，但无法攻进炮台，可判由攻方罚点炮。

3）罚点炮方法，罚方可任选一名运动员，站在罚点炮线后，用手将花炮抛投入花篮。罚中得一分。

4）罚点炮时，双方运动员均退出罚炮区。如罚中，由司炮员重新发炮，如未罚中，由对方在端线外距炮台区5米处发界外炮。

（7）犯规及判罚

1）搂抱犯规。

①肩以上、膝以下不许搂抱，否则判犯规。由被搂抱方在犯规地点发任意炮。②不能搂抱对方队员的单腿，否则判犯规。由被搂抱方在犯规地点发任意炮。③不能搂抱未持花炮的队员，否则判犯规。由被搂抱方在犯规地点发任意炮。

2）踩人、压人犯规。

某队员倒地后，双方运动员均不能往其身上踩、压，否则判犯规。由倒地队员方在犯规地点发任意炮。

3）在比赛过程中，不得有扭手臂、踢、踩、绊、打、摔、咬、抠人等不道德行为，否则判犯规。

4）不论是进攻队员或是防守队员，不得有意推人和冲撞人，否则判犯规。

5）当队员准备捡地上花炮时，双方队员用脚踩、踢花炮，判犯规。

6）一方队员发炮时，另一方队员屡次进入3米以内干扰发炮，判该队员技术犯规。仍由原发炮方在原地点发炮。

3. 教学建议

（1）抢花炮比赛一定要在平坦松软的土地或草地上进行，教师在练习和比赛中要加强安全

防范意识，保证练习场地平坦无杂物，严格禁止规则不允许的各种危险动作，有效降低运动损伤的风险。

（2）抢花炮之所以有“中国式橄榄球”的美誉，是因为抢花炮的比赛情景、方法等和橄榄球十分相似，阻挡、搂抱、抢截等动作是符合规则的。但教师在教学中一定要反复强调，哪些部位可以搂抱，哪些部位不能搂抱，哪些动作规则允许，哪些动作规则不允许等。防止学生在练习或比赛中发生运动伤害事故。

（3）抢花炮比赛没有具体、严格的动作规范，只要符合规则要求，有利于达到进攻或防守目的，各种变向变速、急停急起的奔跑，各种合理的搂抱、阻挡、抢截等动作，都可以在比赛中运用。教师鼓励学生创造性运用各种进攻或防守动作以及相互配合的方法，提高学生勇敢、果断的意志品质，增强速度、力量、灵敏、协调等身体素质。

（4）学习抢花炮的初期阶段，教师可根据学生情况，从有利于比赛顺利进行和防止摔伤的角度出发，灵活制订或改变规则要求。例如，只允许搂抱持花炮队员但不允许将其摔倒；被搂抱的持花炮队员应在被搂抱后2秒内将花炮传出；等等。待学生运动能力和竞技能力达到一定水平后，再按照正式比赛规则进行比赛。

（四）珍珠球运动

珍珠球是满族传统体育项目，由模仿采珠人的劳动演变而来。珍珠球器材比较简单，场地要求也不严格，具有很强的普适性。对于增强身体素质、培养合作精神和意志品质等具有较高价值。珍珠球比赛规则是在参考篮球规则、手球规则的基础上制定的。比赛时水区队员的动作技术与篮球、手球运动十分相似，而封锁区持拍防守队员又具有足球守门员和排球拦网队员的运动特点，这使得珍珠球比赛具有较强的趣味性和观赏性。

1. 比赛方法

每场珍珠球比赛由两支队参加，每队上场7名队员。水区内双方各有4名队员负责进攻或防守。进攻者可将球向任何方向传、拍、滚、运，目的是向抄网投球并得分。防守者阻止对方获得球并得分。每队有1名持抄网的队员在得分区内活动，用抄网试图抄中本方水区队员投射来的球。封锁区内有2名持球拍的防守队员，用球拍封挡、拦截由水区进攻队员向得分区投射的球，以阻止进攻队得分。比赛以得分多者为胜。

2. 基本技术

（1）移动技术

移动技术是珍珠球各区运动员应具备的基本技术，是通过各种快速、突然的脚步动作争取攻防主动的一种手段。珍珠球常用移动步法与篮球和手球运动的移动步法相似，可参考篮球、手球的脚步动作技术和练习方法进行学练。珍珠球常用移动技术主要有：

1）基本站立姿势、起动、各种跑动、急停急起和转身等。

2）移动中的各种假动作。

3）各种防守步法，如向侧、向前、向后的滑步、后撤步、攻击步、交叉步、绕前步和绕后步等。

（2）运球技术

运球是控制和支配球、组织战术配合及突破防守的重要技术手段，也是珍珠球运动员熟悉球性，提高水区单兵作战能力的重要方法。珍珠球的运球方法与篮球的运球方法有共同之处，教师可借鉴篮球的运球技术和练习方法组织学生学练。珍珠球常用运球技术主要有：

1）原地和行进间的高运球、低运球。

2）运球急停、急起。

3）正面体前变向运球、正面单手虚晃变向运球。

4）背后运球、转身运球。

5）胯下变向运球突破、胯下接背后变向运球。

（3）传球技术

传球技术是队员之间相互配合、组织进攻的重要手段。由于珍珠球大小与手球相似，其传球动作多用单手完成。珍珠球常用传球技术主要有：

1）单手肩上传球。

2）单手胸前传球。

3）单手体侧传球。

（4）投球技术

投球技术是比赛得分的重要手段。珍珠球比赛中常用投球技术主要有：

1）原地肩上平快投球。

2）行进间肩上高抛投球。

3）运球急停跳起投球。

（5）持拍防守技术

持拍防守技术是防守队员利用球拍阻挡对方投球得分的方法。珍珠球比赛常用持拍防守技术主要有：

1）单拍挡球技术。来球较高、速度较快、离身体较远时，可用单手持拍将球挡下。

2）双拍挡球技术。来球不高、速度不快、离身体较近时，可用双手持拍挡球。双手挡球时应前宽后窄，防止漏球。

3）双拍夹球技术。挡下的球或飞行不高、速度不快的球，可用双拍将球夹住，夹球时双拍必须前宽后窄，防止漏球。夹球后可把球抛传给同伴。

4）先挡后夹技术。先用单拍或双拍把球挡下，然后迅速用双拍把球夹住，这是一种运用较多的持拍防守技术。

（6）抄网技术

抄网技术是持网队员通过移动和投球队员密切配合，把球抄入网内的最后得分技术。珍珠球比赛常用抄网技术主要有：

1）抄高抛球技术。

2）抄直线平快球技术。

3）抄边界外空中球技术。

（7）个人战术

个人战术是队员在珍珠球比赛中个人运用的攻防策略与方法，是根据本队攻防需要，对方攻守特点以及临场情况变化等因素所采取的针对性攻防行为，是队员对个人身体和各种技术的合理运用。水区队员的个人战术行动一般包括：

1）水区无球队员的变速摆脱、变向摆脱、转身摆脱、虚晃摆脱与抢位等。

2）水区有球队员的持球突破、运球突破等。

3）抄网手的个人战术主要有多球多点抄网、假摆脱跳起抄时差快球、假跳起真摆脱错位抄快球、假摆脱后跨跳接高抛球、同侧移动或反向错位的移动抄球、跳起抄球和边线外腾空接应抄球等。

4）持拍防守队员的个人战术主要有多点移动挡球、多点移动夹球等。

（8）基础配合

珍珠球比赛时，水区队员可借鉴篮球运动各种进攻基础配合方法来组织进攻，例如传切配合、掩护配合、突破分球、交叉换位等。

防守队员也可采用篮球运动中的夹击、挤过、关门、换人等防守基础配合方法来破坏和阻止对方进攻。

3. 教学建议

（1）珍珠球的技术动作和战术方法类似于篮球和手球，教师可借鉴篮球、手球运动的技战术教学方法组织开展珍珠球教学活动。开始介绍珍珠球运动时，教师可通过观看珍珠球比赛视频，组织学生进行尝试性比赛等方法，帮助学生直观地了解并体验珍珠球的运动特点。

（2）如学生没有篮球或者手球运动的基础，教师应从最基本的运球、传球和投球教起。在学生能够初步做出运、传、投等基本动作后，便可组织简单的比赛，使学生及早在比赛中运用提高所学动作技能。

（3）珍珠球的得分方法是把球投中移动的球网，这需要持网队员和投球队员的默契配合。教师在组织投球练习时，应同时安排持网学生做相应的接球配合，以有效提高投球队员和接球队员的默契配合能力，并在适当的时候加上防守队员，提高学生在攻防对抗条件下运用技术的能力。

（4）教师应在珍珠球学练过程中，根据学生体能情况和珍珠球的专项需要，利用课课练时间进行适宜的体能锻炼，促进学生不断增强体能。体能锻炼的设计要充分利用上课时的场地器材，因地制宜、灵活多样，要保证足够的练习密度和运动强度。

（5）如学校开设有篮球专项，教师可结合篮球教学，设一名手持球网的学生站在球场端线后充当珍珠球的持抄网队员负责接球，其他学生按照篮球的打法进攻或防守，最后把球投向持抄网的学生得分。这种方法可以非常简便地帮助学生了解和体验珍珠球这一民间体育的特色，增强珍珠球教学的趣味性，不失为一种有益的方法。

（五）踢毽子与毽球

1. 踢毽子

踢毽子是我国一项历史悠久、流传广泛的民间体育活动。据历史文献和出土文物证明，踢毽子起源于我国汉代，盛行于六朝和隋唐。2010年，花毽入选国家级非物质文化遗产名录推荐项

目名单，列入传统体育、游艺与杂技项目类别的非物质文化遗产。踢毽子是一项对身体协调和平衡能力要求很高的运动，经常踢花毽，可以提高身体灵活性和动作准确性，发展协调能力，促进身心健康。

（1）踢毽子基本方法

• 盘踢

动作方法：髋关节外展，膝关节弯曲，踝关节内收，用脚内侧将毽子向上踢起。毽子踢起高度一般不超过下颏，用两脚内侧互换踢毽。

重点：脚内侧接触毽子的部位。

难点：踢毽时屈膝外张，踢毽脚端平。

• 拐踢

动作方法：大腿放松，小腿发力向体后斜上方摆动，用脚外侧将毽子踢起，击毽点距地面一般不超过三十厘米。

重点：脚背外侧接触毽子的部位。

难点：击毽时屈膝内扣，踢毽脚端平。

• 磕踢

动作方法：髋、膝关节放松，屈腿上抬使大腿与上体成直角，用膝关节上方部位将毽子向上磕起，毽子踢起高度一般不超过下颏。

重点：大腿触毽的部位。

难点：大腿触毽的时机及用力程度。

• 绷踢

动作方法：大腿向前抬起，和上体成150~160度角，小腿前摆，踝关节发力，用脚尖外三趾根部向上将毽子踢起。绷踢适合踢起即将落地的毽子。

重点：脚背接触毽子的部位。

难点：踢毽时脚踝的适度紧张。

• 交踢

动作方法：毽子下落时，左腿上抬，右腿蹬地起跳，成左上右下的交叉腿，右小腿向左上方摆动，用脚内侧在左腿后将毽子向上方踢起。

重点：脚内侧踢毽子的部位。

难点：起跳时机和身体的协调用力。

（2）踢毽子练习方法

1）无毽模仿练习，体会动作方法，提高身体协调性。

2）优势脚自抛自踢，逐步过渡到连续踢毽。

3）弱势脚自抛自踢，逐步过渡到连续踢毽。

4）双脚交替地连续盘踢。

5）两人相距2~3米，用不同方法面对面对踢。

6）几个人围成圆圈，用不同方法连续互踢。

（3）教学建议

1）注重发挥示范动作在学习中的重要作用，采用相互观摩、观看视频等方法，加强教学的直观性，给学生提供踢毽子练习的模仿对象。

2）遵循学习规律，由易到难，循序渐进。例如，先练盘踢，再练拐踢，最后练交踢；先练优势脚，再练弱势脚，然后双脚交替踢；先练个人单踢，再练双人对踢，最后多人互踢；等等。

3）采用不同的练习方法和形式，激发学生练习兴趣，如一对一的对踢；几人围成圆圈的互踢；连续一次的踢毽子比赛；规定时间的踢毽子比赛；等等。

4）可把学练踢毽子作为学习毽球运动的前期准备，在学生基本掌握了几种基本踢法之后，便可适时进入毽球的学练。

2. 毽球

毽球比赛从踢毽子演变而来，融趣味性、观赏性、健身性和对抗性于一体，集羽毛球场地、排球规则、足球与藤球技术为一身，其比赛方法有些像在羽毛球场地上打排球，但是手臂不能触球，主要用脚踢毽子和其他规则允许的部位触球进行攻防对抗。作为一种隔网对抗的体育项目，毽球运动具有增强身体素质、培养团队精神、陶冶情操、娱乐休闲等多种价值，深受人民群众的喜爱。踢毽子和毽球有着天然的联系，可以把两者结合起来，融合为一项内容进行学练。

（1）踢球技术

毽球的踢球方法主要有脚内侧踢球、脚外侧踢球、正脚背踢球等。脚内侧和正脚背踢球是比赛中最常用的传球方法。

1）脚内侧踢球

动作方法与运用：踢球时，左腿膝关节微屈支撑身体，右大腿带动小腿屈膝上摆，同时以髋关节为轴，膝关节屈膝外张，当脚触球的刹那间，小腿加速上摆，踝关节内屈端平，用脚内侧把球踢出。踢出的球要垂直或按需要控制出球方向。

此种踢法脚接触球的面积大，传球较准确，适用于中、短距离传球或调整传球。

重点：毽球与脚内侧接触的部位。

难点：击球时屈膝外张，踢球脚端平。

2）脚外侧踢球

动作方法与运用：踢球时，左腿膝关节微屈支撑身体，右腿以髋关节为轴屈膝，膝内扣，小腿迅速抬起向体外侧上摆；当脚触球的刹那间勾脚尖，踝关节外屈端平，用脚背外侧把球向上踢起。

脚外侧踢球多在来球平而快，落在身体两侧，或从体侧、肩旁向后飞行，来不及移动和转身时运用。

重点：毽球与脚背外侧接触的部位。

难点：击球时屈膝内扣，踢球脚端平。

3）正脚背踢球

动作方法与运用：踢球时，左腿膝关节微屈支撑身体，右大腿带动小腿屈膝向前摆，脚背绷直，击球时小腿加速向前上方摆动，用脚背正面将球踢起。

正脚背踢球多在来球速度快、落点低，以及球的落点离身体较远，来不及移动时运用。

重点：毽球与正脚背接触的部位。

难点：击球时屈踝绷脚面。

4）踢球练习方法

①无球模仿练习，体会动作方法，提高身体协调性。

②优势脚踢球练习，体会脚触球的部位。

③双脚交替练习，踢球高度超过本人头部，加强弱势脚的练习。

④定时计数或定数计时的练习。

⑤一人抛球一人踢球练习。

⑥两人对踢练习。

⑦多人围成圆圈连续踢球练习。

（2）触球技术

触球一般是指除手臂以外的膝关节以上部位接触球的动作，多用于调整球或触球过网。触球常用方法有腿部触球、胸部触球、肩部触球等。

1）腿部触球

动作方法：左腿支撑身体，右腿屈膝，大腿带动小腿上提，当球下落到髋部左右时，用膝关节以上大腿前部接触球，将球弹起。

重点：毽球与大腿接触的部位。

难点：大腿触球的时机与用力。

2）胸部触球

动作方法：两脚前后或左右站立，身体正对来球，两膝微屈，上体稍后仰，当球距胸前约10厘米时，两臂自然微屈，两肩稍用力向后拉，接触球刹那间挺胸、蹬地，用胸部将球弹起。

重点：毽球与胸部接触的部位。

难点：触球时的全身协调。

3）肩部触球

动作方法：两脚前后或左右站立，身体正对来球，两膝微屈，上体稍后仰，当球距肩部约10厘米时，两臂自然微屈，两肩稍用力向后拉、前摆，用肩部将球弹起。

重点：毽球与肩部接触的部位。

难点：全身协调与触球力度。

4）触球练习方法

①无球模仿练习，体会动作方法，提高身体协调性。

②自己抛球自己触球，反复体会身体用力方法。

③两人一组，一人抛球一人触球。

④双人相距2~3米，面对面做踢球和触球练习。

⑤两人一组，结合踢球进行触球练习。

（3）发球技术

发球既是比赛的开始，也是一项进攻技术，既可直接得分，也能破坏对手一传，还能为防守反击创造有利条件。常用发球方法一般有：脚内侧发球、脚背正面发球等。

1）脚内侧发球

动作方法：身体和球网约成45度站立，左脚在前与端线成45度，右脚在后与端线平行站立，膝关节微屈；左手将球垂直抛起于体前，距离身体约一臂远，身体重心前移至左腿上，右腿以髋关节为轴，屈膝外转，脚掌与地面平行，小腿迅速前摆，用脚内侧将球击出。

重点：毽球与脚内侧接触的部位。

难点：全身协调用力。

2）脚背正面发球

动作方法：面对网站立，左脚在前右脚在后，上体稍前倾，左手持球于腹前；左手将球垂直抛起于体前，距离身体约一臂远，抛球同时把重心前移到左腿，右脚迅速蹬地、屈膝，击球刹那间，小腿迅速前摆，脚面绷直，用脚背正面将球击出。

重点：毽球与脚背正面接触的部位。

难点：全身协调用力。

3）发球练习方法

①无球模仿练习，体会动作方法，提高身体协调性。

②持球发球练习，体会球与脚接触的部位。

③对墙壁发球练习过渡到隔网发球练习。

④指定发球区域的各种发球练习。

（4）进攻技术

进攻是得分的主要手段，是决定比赛胜负的关键。进攻技术一般有倒钩攻球、脚踏攻球等。

1）倒勾攻球

倒勾攻球有正倒钩攻球、外侧倒钩攻球和内侧倒钩攻球三种方法。下面主要介绍正倒钩攻球的动作方法。

正倒钩攻球动作方法：背向网平行站立，右腿蹬地起跳，左腿屈膝上摆，摆到最高点时，左腿迅速下摆，同时右腿屈膝，大腿带动小腿用力上摆，当球大约下落到头的前上方时，小腿快速用力摆动，击球瞬间，脚腕抖屈，用脚趾跟部以上部位将球击过网，两腿顺势依次缓冲着地，保持身体平衡。

重点：毽球与脚接触的部位。

难点：击球时机与全身协调配合。

2）脚踏攻球

脚踏攻球有直腿踏球和屈腿踏球两种技术。下面主要介绍直腿踏球动作方法。

直腿踏球动作方法：面向网站立，左脚向前迈出一步支撑身体或跳起腾空，右腿迅速上摆，当球下落到前下方时，击球瞬间，展髋、展腹，脚面绷直，扣脚趾，快速收小腿，用前脚掌将球击过网。

重点：毽球与脚掌接触的部位以及快速收小腿动作。

难点：击球时机与全身协调配合。

3）攻球练习方法

①无球模仿练习，体会动作方法，提高身体协调性。

②踢悬挂球练习。

③一人持手靶，一人踢手靶练习。

④自己抛球自己攻球练习。

⑤一人抛球一人攻球练习。

⑥一人传球一人攻球练习。

（5）防守技术

防守是毽球比赛中反攻的重要环节，掌握防守技术能有效化解对方进攻，创造反击得分的机会。常用防守技术有单人拦网和双人拦网。

1）单人拦网

动作方法：距球网约20厘米，两脚平行站立，约与肩同宽，稍屈膝，注视来球，准备起跳拦网；当对方攻球时，用力蹬地跳起，两臂收拢自然下垂于体侧，提腰、收腹、挺胸堵击球。

重点：收腹、挺胸。

难点：起跳时机。

2）双人拦网

动作方法：判断好对方击球点，双人在网前滑步选好位置，同时起跳，提腰、收腹、挺胸堵击球，击球后身体下落，两脚掌先着地，屈膝缓冲，衔接下一个动作。

重点：两人的起跳时机保持一致。

难点：拦正面、挡侧面。

3）防守技术练习方法

①无球模仿练习，体会动作方法，提高身体协调性。

②单人或双人接手抛球的拦网练习。

③一进攻队员采用勾球方式进攻，单人或双人拦网练习。

④一进攻队员采用踏球方式进攻，单人或双人拦网练习。

（6）毽球比赛的阵容配备

毽球比赛时一支队进攻与防守的阵容配备是毽球攻防战术的重要内容，常见的毽球比赛阵容配备有以下几种。

1）进攻阵容配备

“一、二”配备：场上三名队员中有一名主攻手和两名传球手的组合形式，适用于初级阶段的比赛战术。

“二、一”配备：场上三名队员中有一名主攻手、一名副攻手和一名传球手的组合形式，适用于场上有勾球手、踏球手各一名以及一名二传手的阵容。

“三、三”配备：场上三名队员都具有攻球和传球能力的组合形式，是国内高水平队伍普遍采用的一种阵容配备。

2）防守阵容配备

“马蹄”形防守：三名队员在场上成马蹄形站位防守。

“一拦二防”：场上三名防守队员中有一名队员在网前拦网，另两名队员在他身后两侧站位防守。

“二拦一防”：场上三名防守队员中有两名队员在网前拦网，另一名队员在中间后方站位防守。

（7）毽球教学建议

1）教师应把踢毽子和毽球结合起来，在学练踢毽子并基本掌握常用踢法的基础上，适时开始学习毽球运动。

2）毽子价格低廉，踢毽子和毽球教学应保证学生一人一毽，甚至一人多毽，以有效提高课堂练习密度，促使学生尽快掌握踢毽技能。

3）组织毽球比赛前，应首先组织学生观看毽球比赛视频，使他们对毽球比赛基本方法有直观的了解。

4）在学生基本掌握常用踢法之后，便可组织各种游戏性比赛或降低难度的毽球比赛，使学生体验毽球运动的乐趣，调动练习的积极性，如双人对踢、多人互踢、一对一的比赛、二对二的比赛；增加接触球次数的比赛；等等。

5）仅靠课堂教学时间难以形成熟练的踢毽技能，教师应要求学生课内外相结合，利用课间、课外时间积极练习，尽快形成各种踢毽技能，并能在比赛中运用这些技能。

（六）抖空竹

抖空竹是中华传统文化中一朵灿烂的鲜花，是一项集娱乐性、游戏性、健身性、竞技性和表演性于一体的运动。2006年5月20日，经国务院批准，抖空竹列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

抖空竹是一项全身参与的协调运动，上肢的提、拉、抖、抛；下肢的走、跳、绕、蹬；眼睛的瞄、追；腰部的扭、随；头部的俯、仰等动作，对身体协调性和动作灵敏性有较高要求。经常练习抖空竹，可以愉悦身心，强身健体，提高身体协调性和灵活性。

1. 认识抖空竹

抖空竹流行于全国各地，天津、北京及辽宁、吉林、黑龙江等北方地区尤为盛行。空竹古时称“胡敲”，也叫“地铃”“空钟”“风葫芦”，还有称之为“老牛”的。抖空竹亦称“抖嗡”“抖地铃”“扯铃”“抖牛”等。

抖空竹原本是庭院游戏，后经不断发展改进，技巧性和表演性越来越强，并逐渐发展成为一项杂技和游艺节目。传统空竹分为单轮（木轴一端为圆盘）和双轮（木轴两端各有一圆盘）。双轮空竹比单轮空竹更容易操作，适合初学者使用。空竹圆盘中空并开有哨孔，中轴腰细可缠绳抖动使空竹旋转，旋转时能发出“呜呜”的响声。抖空竹者双手各拿一根一尺多长的小竹棍，竹棍顶端系一根约五尺长的棉线，绳连棍的两端，线绳绕空竹轴一圈或两圈，操作者一手提一手送，反复抖动，使空竹加速旋转并发出响声。抖空竹者身姿多变，技法多样，可表演出多种花样动作，技艺高超者甚至可以用壶盖、酒瓶等器具代替空竹。

抖空竹近年来不断发展，空竹品种和技巧花样不断创新。按功能分有电子空竹、盘丝空竹和普通空竹；按材质分有竹制、木制、工程塑料、金属和橡皮空竹，以及由这些材料复合制成的空竹；按玩法分有单人空竹、双人空竹、集体空竹、两人隔网对抗的竞技空竹等。抖空竹技法在实践中不断创新发展，目前的花样技法已达100多种。

2. 欣赏抖空竹

我们在杂技表演和电视综艺节目中常可欣赏到抖空竹表演，公园里中老年健身人群中抖空竹者更是司空见惯。抖空竹作为我国独有的传统体育项目，不仅具有强身健体、愉悦身心的作用，同时还具有很强的表演性和观赏性。我们从哪些方面欣赏抖空竹表演呢？

（1）抖空竹的技巧

抖空竹有很多技巧，如“蚂蚁上树”“金鸡上架”“青龙摆尾”等，名称非常直观，且具有浓郁的文学色彩。高超的抖空竹技巧要求表演者反应快速、用力精巧、动作机敏，稍有不慎便会出现失误。表演者熟练、高超的技巧，往往令观赏者赞叹不已，是观看抖空竹的要点之一。

（2）抖空竹的难度

抖空竹有的技法轻巧灵活，操纵自如，有的技法超乎想象，出乎意料，有的技法甚至令观看者提心吊胆，凝神屏气。抖空竹技巧的难度可反映出表演者平时的刻苦努力与训练水平，让我们深刻领会到“台上一分钟，台下十年功”这句话蕴含的道理。

（3）抖空竹的风格

中老年练习者抖空竹时一般比较舒缓，如闲庭信步，气定神闲；青少年练习者抖空竹时动作较为迅捷，如流星闪电，灵巧多变；男性练习者抖空竹时动作舒展大方、自然粗犷；女性练习者抖空竹时动作柔和优美、协调流畅。不同的风格与特色，更能使我们领略到抖空竹的魅力。

（4）抖空竹的审美

抖空竹表演能使人产生美感，这美感源自于抖空竹的身姿、技巧、背景音乐、民族服饰、团队协同，乃至文学色彩浓郁的技法名称等诸多方面。抖空竹表演者灵巧的身姿、炫目的技巧、翻飞的空竹和悦耳的鸣响等，无不令人赏心悦目，感受到抖空竹表演的和谐与优美。

（七）赛龙舟

赛龙舟是中国端午节习俗之一，也是端午节重要的节日民俗活动之一，在中国南方地区开展较为普遍。在北方一些靠近河湖的城市也有赛龙舟习俗，但大部分是划旱龙舟和舞龙船的形式。2011年5月23日，经国务院批准，赛龙舟被列入第三批国家级非物质文化遗产名录。赛龙舟活动兴起后先后传入日本、越南、英国等国，还曾在2010年广州亚运会上被列为正式比赛项目。

赛龙舟对划手的力量耐力和动作节奏有较高要求，鼓手、划手、舵手的配合一致，齐心协力更是在比赛中取得胜利的重要因素。赛龙舟活动对于增强身体素质，培养合作精神，提高协同能力具有重要价值。

赛龙舟对活动条件有比较高的要求，通过选项教学开展赛龙舟活动存在一定困难。但是，让更多高中学生了解并学会欣赏赛龙舟这一具有丰富文化内涵的传统体育活动，对于弘扬传统文化，增强民族自信是很有必要的。

1. 认识赛龙舟

竞技性的赛龙舟活动，形成于20世纪70~90年代，其发展可追溯至1976年在香港举行的龙舟邀请赛。此后，赛龙舟逐步发展成为现代体育项目，流行于全球30多个国家。1980年，赛龙舟被正式列入我国体育比赛项目，并每年举办“屈原杯”龙舟赛。

赛龙舟时运动员首先要上船，上船方法分两种：一种是从船头上，一种是从船侧上。从

船侧上相对容易，但需要有人扶住船身，防止龙舟侧翻。从船头上需要注意，队员们先按划桨位置排好队，舵手先上，舵手坐好后划第五桨的两个人再上，其他人依此类推，最后是鼓手上船。上船的人坐好后下一个人才能上船，上船时一定要走船的中间，走两侧很容易导致船侧翻。

赛龙舟要有鼓手，鼓手相当于全船的指挥，敲鼓的节奏就是划桨的号令。划手要随着鼓点的节奏入水划桨，鼓点快则划桨快，鼓点慢则划桨慢。如果划手不按鼓点划桨，整个划桨节奏就会被破坏。鼓手要根据比赛进程审时度势，采取正确的节奏来指挥划桨。

如果说划桨是龙舟前进的动力，划手便是动力之源。赛龙舟的划桨不仅要看划手有没有力量和耐力，更讲究划桨的整齐划一和节奏稳定。所有划手一定要统一举桨、统一入水、统一划水、统一出水。一桨的位置非常重要，一桨一定要跟着鼓点走，二桨看一桨，依此类推。划桨的时候桨要尽量前伸使桨贴船体并满桨划水。划桨不仅仅依靠臂力，还要借助腰腹力量，身体要有前探的动作，以便全身发力。

舵手掌管着龙舟的行进方向。舵手的姿势有站立把固定舵、站立把活动舵、坐姿把活动舵等几种。掌不好舵，船非常容易原地打转，甚至发生撞船事故。比赛中如果掌不好舵会使龙舟发生串道，而串道则会被取消成绩。

一定要了解赛龙舟的几条重要规则：

所有参赛选手必须会游泳且至少能游100米；

龙舟必须在根据规则分配的赛道内直线划行，不得串道；

出发信号发出之前桨板触水视为“偷步”，第一次“偷步”发生后，第二次无论哪支队伍“偷步”，即被取消参赛资格。

2. 欣赏赛龙舟

（1）了解赛龙舟的文化内涵

虽然我国不同地区关于赛龙舟的起源说法不一，如祭屈原说、祭曹娥说、祭伍子胥说等，但无论哪种说法，各地的赛龙舟活动都与纪念某位历史名人有关，多具有浓厚的祭拜意义和隆重的仪式感。了解赛龙舟活动的历史背景及其文化含义，有助于增强学生民族和文化自信，激发爱国主义情感。

（2）观察赛龙舟的船体形制

龙舟就是一种特殊的船。古代的龙舟非常华丽，元人王振鹏所绘《龙池竞渡图卷》中，其龙舟龙头高昂，硕大有神，雕镂精美，龙尾高卷，龙身还有数层重檐楼阁，足见古代龙舟之精美华丽。现代竞技性龙舟一般呈狭长、细窄状，船头饰龙头，船尾饰龙尾，龙头与我国传说之龙相似且姿态不一。除龙头、龙尾外，龙舟上还有锣鼓、旗帜或船体绘画等装饰，再加上队员色彩鲜艳的服装，龙舟本身就是一件值得欣赏的艺术品。

（3）欣赏运动员的技术特点

赛龙舟时的鼓手之“威”、舵手之“稳”和划手之“齐”，是欣赏赛龙舟的重要看点。

鼓手是龙舟的灵魂。鼓手站在船头面向船尾，指挥所有划手的动作节奏。鼓手之“威”体现在鼓要擂得威风凛凛、气势磅礴、节奏稳定、恰到好处。

划手是龙舟的动力。划手不仅要有力量和耐力，更重要的是划桨动作整齐划一，形成劈波斩

浪的合力。划手之“齐”在很大程度上决定了龙舟的速度。

舵手掌管龙舟的方向。舵手之“稳”体现在两点：一是舵手要有敏锐的洞察力，适时调整船橹，让龙舟保持稳定的直线前行；二是舵手必须具备良好的平衡能力，保证在高速行进中不被颠进水中。

总之，赛龙舟展现的是力量速度之美、合作协同之美和阳刚壮阔之美。观赛过程中，观众可以跟随鼓点或是划桨的节奏喝彩加油，为各方运动员的精彩表现呐喊助威。

（八）教学评价建议

1. 民族民间传统体育类运动的教学评价应注重多种评价内容和评价方式的运用，坚持过程性和终结性评价相结合、定量与定性评价相结合，相对性和绝对性评价相结合，发挥评价对学生的激励作用。

2. 教学评价应根据所学项目的特点及其价值，观察并记录学生在学习过程中的态度与表现，作为重要的评价依据。例如，学生的出勤情况、练习的投入程度、掌握和运用所学技能的情况、体能发展水平、是否了解并遵守规则、是否尊重对手和裁判、与同学的合作互助情况等。

3. 教师应注重评价的即时性和反馈作用，在学练过程中对学生表现出的勇敢果断、遵守规则、合作互助、胜不骄败不馁等行为，及时给予表扬和鼓励，以强化其积极的行为表现，帮助学生形成健康行为和体育品德。

4. 根据民族民间传统体育类运动的文化内涵丰厚，地域特色鲜明等特点，教师可把所学项目的起源、特点、价值、文化内涵等作为评价内容，通过提问、测试等方法，对学生了解和理解民族民间传统体育的程度作出评价。

三、养生健身类民族民间传统体育

（一）易筋经

易筋经是一种以变易筋骨为主要目的的健身养生方法。易筋经为何人所创，历来众说纷纭。相传，易筋经为中国佛教禅宗初祖达摩所创，说是他看见从学的僧侣以静坐为主进行锻炼，久坐容易出现气血瘀滞，于是根据古传导引之法创编了易筋经，帮助僧侣行气活血、柔筋健骨、祛病强身。也有学者认为，易筋经是明代天台山的紫凝道人所创，等等。国家体育总局新编的易筋经继承传统易筋经十二式之精要，突出了脊柱的旋转屈伸，注重抻筋拔骨、形神并练、刚柔相济、协调美观，并以其不同架势、意守部位和调息方式等变化，适应于不同人群的健身锻炼。

1. 易筋经动作方法

（1）预备势

动作方法：

两脚并步站立，两手自然垂于体侧；目视前方。

动作重点：

百会虚领，头正颈直，保持身体中正，全身放松。

动作难点：

宁静心神，端正身形，呼吸均匀，意守丹田。

（2）韦驮献杵第一势

动作方法：

1）左脚向左侧开步，与肩同宽；两手垂于体侧；目视前方。

2）两臂自体侧向前抬起，至两掌与胸同高，与肩同宽，掌心相对，指尖朝前。

3）两臂屈肘回收，两掌于胸前合掌，掌根与膻中穴同高，掌指朝前上方约30度；目视前下方；动作稍停。

动作重点：

1）两掌胸前合掌时，要松肩虚腋，稍停片刻。

2）两掌胸前合掌时，要掌轮合拢，掌心微空。

动作难点：

保持身体中正，做到目光内含，以达气定神敛和心澄貌恭的效果。

（3）韦驮献杵第二势

动作方法：

1）接上式。两肘抬起，两掌伸平，掌臂与肩呈水平，掌指相对，掌心向下；目视前方。

2）两臂水平向前伸展至前平举，掌心向下，掌指朝前。

3）上动不停，两臂左右分开分别摆至侧平举，掌心向下，掌指朝外。

4）两臂保持不动，坐腕立掌；两掌心适度外撑；目视前下方。

动作重点：

1）两臂呈侧平举时，要沉肩坠肘，两掌掌根与肩同高。

2）坐腕立掌时，脚趾抓地，力在掌根，掌心外撑。

动作难点：

1）两掌外撑时切忌使用僵劲，要柔中带刚，用内劲外撑。

2）注意保持身体中正安舒。

（4）韦驮献杵第三势

动作方法：

1）接上式。松腕落掌至水平，掌心向下，掌指朝外；然后，两臂向前水平内收至体前，两掌与肩同宽，掌指朝前；接着两掌随屈肘收至胸前，与胸相距约一拳，掌指相对；目视前下方。

2）两臂内旋，两掌翻掌至耳垂下，掌心向上，虎口相对，两肘外展，约与肩平；目视前方。

3）身体重心前移至前脚掌，提踵；同时，两掌上托至头顶，掌心向上，掌指相对；微收下颏，舌抵上腭，咬紧牙关；目视前下方。

4）静立片刻。

动作重点：

1）两掌上托时，要下沉上托，脊柱竖直，力达四肢，紧而不僵。

2）两掌上托时，要意想通过“天门”观注两掌。

动作难点：

提踵静立片刻时，注意保持身体平衡。体弱者可自行调整提踵的高度，以利于维持身体的平衡静立。

（5）摘星换斗势

动作方法：

1）接上式。两脚跟缓缓落地；同时，两手握拳，拳心向外，两臂下落至侧上举。随后两拳伸开变掌，掌心斜向下；目视前下方。

2）身体左转，屈膝；同时，右臂经体前下摆至左髋关节外侧“摘星”，左臂经体侧下摆至体后，左手背轻贴命门；目视右掌。

3）两膝伸直，身体转正；同时，右手经体前向额上摆至头顶右上方，松腕，肘微屈，掌心向下，手指向左，中指尖垂直于肩髃穴；左手背轻贴命门，意在命门；目视掌心。静立片刻。

4）两臂向体侧自然伸展，掌心向下，掌指朝外；目视前方。

动作5）、6）、7）、8）：同动作1）、2）、3）、4），方向相反。

动作重点：

1）目视掌心时，要把意念放在命门。

2）转身时要以腰带肩、以肩带臂。臂上摆时，要眼随手走、定势后目视掌心。

3）颈、肩病患者，动作幅度的大小可灵活掌握。

动作难点：

意念在命门时，用意要似有似无，既不可过重，也不可无意。

（6）倒拽九牛尾势

动作方法：

1）接上式。双膝微屈，左脚向左侧后方约45度撤步，右腿屈膝成右弓步；同时，左手内旋，向前、向下、向后划弧后伸，小指到拇指依次相握成拳，拳心向上；右手向前上方划弧，伸至与肩平时小指到拇指依次相握成拳，拳心向上，稍高于肩；目视右拳。

2）身体重心后移，屈左膝；腰稍右转，以腰带肩，以肩带臂；右臂外旋，右拳拽至右肩前，拳与肩同高，上臂与前臂约成45度；同时，左臂内旋，屈肘内收，左拳拉至与命门同高，与命门相距约10厘米；目视右拳。

3）身体重心前移，成弓步；腰稍左转，以腰带肩，以肩带臂，两臂前后分别伸展，右臂内旋，拳眼向上，同时左臂外旋，拳眼向下；目视右拳。

4）重复动作2）和3）2遍。

5）身体重心前移至右脚，左脚收回，右脚尖转正，成开立姿势；同时，两臂自然垂于体侧；目视前下方。

动作6）、7）、8）、9）：同动作1）、2）、3）、4），方向相反。

动作重点：

1）两臂前拽后拉时，以腰带肩，以肩带臂，力贯双膀。

2）身体重心后移时，身体重心前后比例为4∶6。

动作难点：

1）两臂前拽后拉时，如拽牛尾，要用内力，松紧适宜。

2）动作劲力要顺达，上下肢肢体配合要协调一致。

（7）出爪亮翅势

动作方法：

1）接上式。身体重心移至左腿，右脚收回，两脚平行站立，与肩同宽；同时，右臂外旋，左臂内旋，分别摆至侧平举，两掌心向前，环抱至体前，随之两臂屈肘内收，两手变柳叶掌立于云门穴前，掌心相对，指尖向上；目视前下方。

2）展肩扩胸，然后松肩，两臂缓缓前伸，并逐渐转掌心向前，成荷叶掌，掌指向上；瞪目。

3）松腕，屈肘，收臂，立柳叶掌于云门穴；目视前下方。

4）重复动作2）、3）2~6遍。

动作重点：

1）出掌时，两掌要运用内劲前伸，先轻如推窗，后重如排山；收掌时，则如海水退潮。

2）注意掌型变换，出掌时为荷叶掌，收掌时为柳叶掌。

动作难点：

1）出掌、收掌时，脊柱要张弛有度，上下肢要开合呼应。

2）展肩扩胸要充分，肩胛收放要自如。

（8）九鬼拔马刀势

动作方法：

1）接上式。躯干右转。同时，右手外旋至右胸前，小鱼际贴于胸部，与膻中穴同高，掌心向上，掌尖向内；左手内旋至左胸前，与云门穴同高，掌心向下，掌尖向内。然后右手由胸前内收经右腋下后伸，掌心向外；同时，左手由胸前伸至前上方，掌心向外。躯干稍左转；同时，右手经体侧向前上摆至头前上方后屈肘，由后向左绕头半周，掌心掩耳；左手经体左侧下摆至左后，屈肘，手背贴于脊柱，掌心向后，指尖向上。

2）两脚保持不动，头右转，右手中指按压耳廓，手掌扶按玉枕；展臂扩胸，目视右上方肘尖方向，动作稍停。

3）两脚保持不动，屈膝；同时，上体左转，向左转头，两臂内收，含胸；左手沿脊柱尽量上推；目视右脚跟方向，动作稍停。

4）重复动作2）、3）2遍。

5）两腿伸直，身体转正；右手经头顶上方向下摆至侧平举；同时，左手经体侧向上摆至侧平举，两掌心向下，掌指朝外；目视前下方。

动作6）、7）、8）、9）、10）：同动作1）、2）、3）、4）、5），方向相反。

动作重点：

1）脊柱的旋转屈伸，对拉拔长，要用力，尽量充分拧转。

2）屈膝合臂时，两臂内合、转头含胸要充分，形成团紧状态。

3）高血压、颈椎病患者，头部转动的幅度应小且柔缓。

动作难点：

1）屈膝下蹲时，身体重心保持不动，切忌左右移动。

2）团紧、放松转换要自然，下蹲、起身肢体动作配合要协调。

（9）三盘落地势

动作方法：

1）左脚向左侧开步，两脚距离略宽于肩，脚尖向前；目视前下方。

2）屈膝下蹲；同时沉肩、坠肘，两掌缓慢下按至约与环跳穴同高，两肘微屈，掌心向下，指尖向外；目视前下方。同时，口吐“嗨”音，音吐尽时，舌尖向前轻抵上下牙之间，终止吐音。

3）翻掌心向上，肘微屈，上托至侧平举；同时，缓缓起身直立；目视前方。

4）重复动作2）、3）2遍。首次做2）、3）时微蹲，重复第1遍时半蹲，重复第2遍时全蹲。

动作重点：

1）下蹲时，松腰、裹臀，两掌如负重物；起身时，两掌如托千斤重物。

2）下蹲与起身时，上体始终保持正直，不要前俯或后仰。

3）体弱者下蹲程度可灵活掌握，体健者可半蹲或全蹲。

动作难点：

1）吐“嗨”音时，口微张，上唇着力压龈交穴，下唇松，不着力于承浆穴，音从喉部发出。

2）下蹲、下按要协调一致，同时到位。两掌下按要缓缓下沉，起身时脊柱要竖直，后顶缓慢领起。

（10）青龙探爪势

动作方法：

1）接上式。左脚收回半步，与肩同宽；两手握固，两臂屈肘内收至腰间，拳轮贴于章门穴，拳心向上；目视前下方。

2）右拳变掌，右臂向下伸直，经下向右侧外展至略低于肩，掌心向上。然后，右臂屈肘、屈腕，右掌变“龙爪”，指尖向左，经下颏向身体左侧水平伸出，目随手动；躯干随之向左转约90度；目视右掌指所指方向。

3）“右爪”变掌，随之身体左前屈，掌心向下按至左脚外侧。躯干由左前屈转至右前屈，并带动右手经左膝或左脚前划弧至右膝或右脚外侧，手臂外旋，掌心向前，握固；目随手动视下方。

4）上体抬起，直立；右拳随上体抬起收于章门穴，拳心向上；目视前下方。

动作5）、6）、7）：同动作2）、3）、4），方向相反。

动作重点：

1）探爪时，目随“爪”走，意存“爪”心。

2）左掌或右掌探出同时，腰、腹部随着肩、臂而动，相应地侧向扭转。

3）体弱者前俯下按或划弧时，可根据自身状况调整幅度。

动作难点：

1）身体前俯过程中，保持两膝伸直状态。

2）整体动作要自然、协调，一气呵成。

（11）卧虎扑食势

动作方法：

1）接上式。右脚尖内扣约45度，左脚收至右脚内侧成丁步；同时，身体左转约90度；两手握固于腰间章门穴不变；目随转体视左前方。

2）左脚向前迈一大步，成左弓步；同时，两拳经两肋部提至肩前，并内旋变“虎爪”，接着向前扑按，如虎扑食，肘稍屈，坐腕，“爪”心朝前下方，约与肩同高；目视前下方。

3）躯干由腰到胸逐节屈伸，重心随之前后适度移动；同时，两手随躯干屈伸向下、向后、向上、向前绕环一周。随后上体下俯，两“爪”下按，十指着地；后腿屈膝，脚趾着地；前脚跟稍抬起；随后塌腰、挺胸、抬头、瞪目；目视前上方；动作稍停。

体弱者可俯身，两“爪”向前下按至左膝前两侧，顺势塌腰、挺胸、抬头、瞪目。动作稍停。

4）起身，双手握固收于腰间；身体重心后移，左脚尖内扣约135度；身体重心左移；同时，身体右转180度，右脚收至左脚内侧成丁步。

动作5）、6）：同动作2）、3），方向相反。

动作重点：

1）十指着地时，塌腰、挺胸、抬头、目视前上方，腰背部成反弓形。

2）体弱者可根据自身状况调节动作幅度。

动作难点：

1）以脊柱的蠕动带动双手前扑绕。

2）向前扑按时，力要起于根，顺于中，达于梢，腿、腰、臂的劲力要贯通顺达，力达“虎爪”。

（12）打躬势

动作方法：

1）接上式。起身，身体重心后移，随之身体转正；右脚尖内扣，脚尖向前，左脚收回，成开立姿势；同时，两手随身体左转摆至侧平举，然后两臂屈肘，两掌掩耳，十指扶按枕部，指尖相对，以两手食指弹拨中指击打枕部7次（即鸣天鼓）；目视前下方。

2）两腿伸直不变，身体前俯由头经颈椎、胸椎、腰椎、骶椎，由上向下逐节缓缓牵引前屈。

3）由骶椎至腰椎、胸椎、颈椎、头，由下向上依次缓缓逐节伸直后成直立；同时两掌掩耳，十指扶按枕部，指尖相对；目视前下方。

4）重复2）、3）2遍。首次做2）、3）时躯干前屈小于90度，重复第1遍时前屈约90度，重复第2遍时前屈大于90度。体弱者可分别前屈约30度、约45度、约90度。

动作重点：

1）躯干体前屈时，始终保持两膝伸直，两肘外展。

2）“鸣天鼓”时，两掌心把两耳孔塞闭，食指轻轻弹拨击打枕部。

3）体弱者可根据自身状况调整前屈幅度。

动作难点：

前屈时，下颏先内收，力点在玉枕，然后从颈椎向下至尾椎逐节拔伸卷曲如钩；起身时，从

尾椎向上至颈椎逐节伸展。

（13）掉尾势

动作方法：

1）接上式。起身直立后，两手猛然拔离开双耳（即拔耳）。手臂自然前伸，十指交叉相握，掌心向内。屈肘，翻掌前伸，掌心向外。然后屈肘，转掌心向下内收于胸前；身体前屈塌腰、抬头，两手交叉缓缓下按；目视前方。

体弱者身体前屈时，两掌可下按至膝前。

2）头向左后转，臀向左前摆动；目视尾闾。

3）两手交叉不动，放松还原至体前屈，目视前方。

4）头向右后转，臀向右前摆动；目视尾闾。

5）两手交叉不动，放松还原至体前屈。

6）重复动作2）、3）、4）、5）3遍。

动作重点：

1）转头摆尾时，头与臀部做同向运动。

2）两膝始终保持伸直。

动作难点：

1）转头摆尾时，腰部放松，并充分伸展拔长相关肌群和韧带，带动脊柱做规律性运动。

2）转头摆尾时，交叉手下按点及身体重心切忌左右移动。

（14）收势

动作方法：

1）接上式。两手松开，两臂外旋；同时屈膝下蹲，上体缓缓抬起。随着身体慢慢直立，两臂伸直外展成侧平举，掌心向上。

2）上动不停，两臂上抱至头顶上方，掌心向下，掌指相对，相距约10厘米；目视前下方。

3）松肩，屈肘，两臂内收，两掌经头、脸、胸前下引至腹部，掌心向下；目视前下方。

4）重复动作2）、3）3遍。前两遍下按时，经头、脸、胸、腹前时掌心向下，第三遍下按时，当两掌按至胸前转掌心向内，缓慢向下，引气归元。

5）两臂自然垂于体侧；左脚收回，并步站立；舌抵上腭；目视前方。

动作重点：

1）第1、2遍双手下引至腹部以后，意念继续下引，经涌泉穴入地。最后1遍则意念随双手下引至腹部稍停。

（2）保持身体中正，精神安舒。

动作难点：

1）凝神静心，意守丹田。

2）存有练功结束收功之意境。

2. 易筋经教学建议

（1）教师教学前要认真钻研教材、熟练功法，弄懂易筋经功法的基本思想和理论基础，以及每个功法动作的运动路线和节分点，了解整个功法的结构、特点和风格，以及每个动作的教学重

点和难点，掌握功法理论的逻辑并能运用自如。

（2）易筋经教学涉及中医、佛学等传统养生理论和术语，教师讲解语言要力求通俗易懂、清晰准确、简练条理；示范要通过准确、优美的动作演示，使学生直观了解动作结构、要领和方法，建立正确的动作概念和表象。对于比较简单的动作，如韦驮献杵一、二、三势等，可以运用完整教学法；对于“九鬼拔马刀势”等具有一定难度和结构比较复杂的动作，要分段、分节和分动进行讲解、示范和教学。学生出现错误动作时，要及时纠正，防止出现“学拳容易改拳难”问题。

（3）易筋经注重脊柱的旋转屈伸和抻筋拔骨，需要反复练习体会方可掌握要领。教学动作应由浅入深、先易后难，逐渐提高。初期练习应以动作规范以及身体协调为主要目标；待学生掌握动作后，再逐步引导掌握脊柱的旋转屈伸、抻筋拔骨和形神合一等要领，提高整体演练水平。

（4）易筋经教学提倡“精讲多练”“精讲巧练”“讲练结合”。教学中应把掌握功法技能和知识结合起来，把提升功法技术与知晓功法原理结合起来，还要有的放矢地进行德育教育和心性培养。

（5）易筋经作为一项注重身心体悟的运动，教学中应注意调动学生的主动性，引导学生独立思考，积极学练，自觉地掌握易筋经功法技术，以及提高分析问题和解决问题的能力，才能将学生一时的兴趣转化为持久坚持的热情。

（6）仅靠课堂教学时间难以达到熟练的功法技术，教师应要求学生课内外相结合，利用课间、课外时间积极练习，尽快规范、熟练掌握易筋经功法技术。

（二）五禽戏

五禽戏是我国东汉名医华佗在总结导引吐纳之术的基础上，根据虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的活动特点，结合人体脏腑、经络、气血等理论，编创的具有中国民族特色的健身养生方法。五禽戏历代流传，并逐渐形成了形式多样、风格各异的功法套路。国家体育总局新编的五禽戏每戏2动，共10个动作。动作仿效虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷，力求蕴含“五禽”的神韵，形神兼备，意气相随，内外合一。新编的五禽戏动作舒展，简单易学，左右对称，平衡发展，可根据自身情况调节每势动作的运动幅度和强度，适合不同人群的健身锻炼。

1. 五禽戏动作方法

（1）预备势——起势调息

动作方法：

1）两脚并步站立，两臂自然垂于体侧；头项正直，下颏微收，舌抵上腭；胸腹放松，目视前方。

2）左脚向左平开一步，与肩同宽，两膝微屈，松静站立；调息数次，意守丹田。

3）两肘微屈，转掌心向前，两掌向前、向上托起至与胸同高，掌心向上，与肩同宽。

4）两肘下垂外展，两掌转掌心向内，随即内旋至掌心向下并缓慢下按至腹前；然后两掌自然垂于体侧，目视前方。

重复3）、4）2遍后，两手自然垂于体侧。

动作重点：

1）两臂上提下按，动作要柔和、均匀、连贯。

2）两掌上托、内合时可配合吸气，下按时可配合呼气。

动作难点：

1）保持身体中正，全身放松，神情宁静。

2）呼吸与动作配合需协调一致，要求呼吸逐步做到细、匀、深、长。

（2）虎戏

• 虎举

动作方法：

1）接上式。两手置于髋前，掌心向下，十指撑开，掌指向前，再弯曲成虎爪状；随后两手外旋，由小指先弯曲，其余四指依次弯曲握拳，拳心相对；目视两拳。

2）两拳沿体前缓慢上提至胸前，两臂内旋同时十指慢慢松开伸直，举至头上方，手臂伸直，虎口相对；头向上抬起；目随手走，注视两掌。

3）两掌弯曲成虎爪状；外旋握拳，拳心相对；目视两拳。

4）两拳下拉至胸前，然后变掌下按；沿体前下落至髋前，十指撑开，掌心向下，掌指向前；目随手走，注视两掌。

重复1）、2）、3）、4）3遍后，两手自然垂于体侧；目视前方。

动作重点：

1）两掌十指撑开，弯曲成“虎爪”，外旋握拳，三个环节均要贯注劲力。

2）两掌上下基本沿垂直线运行；在上（头顶）、中（胸前）、下（腹前）三个部位时，手形的转换要清晰。

动作难点：

1）眼随手动。上下注视时，身体切勿后仰、前俯。

2）体现虎的威猛。虎之威生于眼，演练时要虎视眈眈；虎之猛生于爪，演练时要开合有力，刚柔相济。

• 虎扑

动作方法：

1）接上式。两手握空拳，沿身体两侧上提至胸侧；下肢保持不动，身体稍后仰成反弓状。

2）两手向上、向前划弧，十指弯曲成虎爪状，掌心向下；同时上体前俯，挺胸塌腰；目视前方。

3）两腿屈膝下蹲，收腹含胸；同时两手向下划弧至两膝侧，掌心向下；目视前下方。随后，两腿伸膝，送髋，挺腹，后仰，身体形成反弓状；同时，两手握空拳沿体侧向上提至胸侧；目视前上方。

4）右脚尖稍外展；身体重心移至右腿，左腿屈膝提脚，两手继续向上、向前划弧；随后左脚向前迈出一步，脚跟着地，右腿屈膝下蹲，成左虚步；同时上体前倾，两拳变“虎爪”向前、向下扑按至膝前两侧，高与膝平，两掌间距约两个肩宽，掌心向下；目视前下方。随后左脚收回，与肩同宽，两膝弯曲，两手向下划弧至两膝旁；目视前下方。

动作5）、6）、7）、8）：同动作1）、2）、3）、4），左右相反。

重复1）至8）1遍后，开步站立，与肩同宽，两臂自然垂于体侧，目视前方。然后，两掌向

身体侧前方举起，掌心向上，与胸同高；两臂屈肘，两掌内合，转掌心向内朝胸，随即两掌内旋下按至腹前；左右分开，两臂自然垂于体侧；目视前方。

动作重点：

1）身体前俯至水平时，两掌尽力前伸、臀部尽力后引，配合抬头、塌腰，使脊柱充分伸展，做到“长引腰”。

2）屈膝下蹲，收腹含胸要与伸膝、送髋、挺腹、后仰的动作过程连贯，使脊柱形成由下向上、节节贯穿的折叠蠕动。

动作难点：

1）整个身体特别是脊柱的蠕动要明显，需力始于脚、中枢于腰、达于指尖。

2）身体后仰成反弓状要充分，两手与躯干蠕动配合要协调。

（3）鹿戏

• 鹿抵

动作方法：

1）接上式。两膝微屈，身体重心移至右腿，左脚经右脚内侧向左前方迈步，脚跟着地；同时，身体稍右转，两手握空拳向右侧摆起，与肩同高，拳心向下；目随手动，转视右拳。

2）身体重心前移，左腿屈膝，脚尖外展踏实，右腿伸直蹬实；同时，身体左转，两拳成“鹿角”，随之向左、向后划弧，掌心向外，指尖朝后，左臂屈肘，肘尖抵在左腰侧，右臂举至头前，向左后方伸抵；目视右脚跟。

3）身体右转，重心后移，左脚尖翘起；同时两手向上、向右划弧至身体右侧，高与肩平，掌心向下；目视右手。

4）左脚收回，与肩同宽，两膝微屈；同时，两手由鹿角变为握空拳下落于体前；目视前方。

动作5）、6）、7）、8）：同动作1）、2）、3）、4），左右相反。

重复1）至8）1遍。

动作重点：

1）腰部侧屈拧转时，腰部侧屈的一侧要压紧，另一侧借助上举手臂后伸，充分抻拉脊柱和后背肌群。

2）腰部侧屈拧转时，后脚脚跟要蹬实，腿要伸直，身体重心压在前腿，从而固定下肢位置，使腰腹部拧转幅度加大。

动作难点：

1）腰部侧屈拧转时，后腿与上体基本成一条斜直线，充分侧屈力争目视后脚脚跟。

2）手脚配合要协调一致，两臂划立圆和平圆的变化需顺畅、速度要均匀，迈步、收脚动作需注意轻盈舒展。

• 鹿奔

动作方法：

1）接上式。身体重心移至右腿，左脚提起向前迈步，脚跟先着地，再屈膝成左弓步；同时，两手握空拳沿身体两侧向上、向前划弧至体前，高与肩平、与肩同宽，拳心向下；目视前方。

2）身体重心后移，右腿屈膝，左膝伸直，全脚掌着地，低头，弓背，收腹，敛臀；同时，

两臂内旋，两掌前伸，掌背相对，拳变“鹿角”，间距约5厘米，指尖朝前；目视前下方。

3）身体重心前移，上体抬起，右腿伸直，左腿屈膝，成左弓步；同时，松肩沉肘，两臂外旋，“鹿角”变空拳，高与肩平，拳心向下；目视前方。

4）身体重心后移至右腿，左脚收回，脚尖点地，与肩同宽；左脚从脚尖至脚跟依次落地，同时右脚从脚跟到脚尖依次抬起，成换跳步；同时，两拳自然向下划弧，回落于体侧；目视前方。

动作5）、6）、7）、8）：同动作1）、2）、3）、4），左右相反。

重复1）至8）1遍后，两掌向身体侧前方举起，掌心向上，与胸同高；然后两臂屈肘，两掌内合，转掌心向内朝胸；随即两掌内旋，缓慢下按至腹前；左右分开，两臂自然垂于体侧；目视前方。

动作重点：

1）提脚迈步时，要抬高腿、迈大步、落小步，迈步路线有弧度，落步要轻灵，体现鹿的习性特点。

2）身体后坐时，低头前伸、含胸拔背，收腹敛臀、尾闾内扣，躯干形成“竖弓”状；两臂前伸，配合两肩胛骨外开、内合，充分含胸拔背，背部形成“横弓”状，使腰背部得到充分伸展和拔长。

动作难点：

1）身体后坐时，“竖弓”和“横弓”形成要明显。

2）换跳步动作虚实转换要分明，轻柔而富有弹性，速度均匀而柔和。

（4）熊戏

• 熊运

动作方法：

1）接上式。两腿微屈膝，身体稍前俯；两掌握空拳成“熊掌”，提起置于肚脐两侧，拳眼相对，间距约5厘米；目视两拳。

2）以腰腹为轴，上体作顺时针摇晃；同时，两拳随之沿右肋部、上腹部、左肋部、下腹部划圆；目随上体摇晃环视。

动作3）、4）：同动作1）、2）。

动作5）、6）、7）、8）：同动作1）、2）、3）、4），左右相反。上体作逆时针摇晃，两拳随之划圆，做完最后一动，两腿伸直，两拳变掌下落，自然垂于体侧；目视前方。

动作重点：

1）腰腹为轴摇晃时，下肢要固定不动，身体在立面上摇转。

2）两拳向上划圆时，要提胸收腹，充分伸展腰腹；向下划圆时，含胸松腹，挤压脾、胃、肝等中焦区域。

动作难点：

1）两掌划圆是外导，腰腹摇晃为内引，要逐渐形成内引带动外导。

2）两掌划圆与腰腹摇晃要协调配合、圆活自然而不僵滞。

• 熊晃

动作方法：

1）接上式。身体重心右移，左髋上提，牵动左脚离地；两掌握空拳成“熊掌”置于体侧；随即松髋，左腿屈膝提起，右腿微屈；目视左前方。

2）身体重心前移，左脚向左前方落地，全脚掌踏实，脚尖朝前，左腿弯曲，右腿伸直；身体右转，左臂内旋前靠，左拳摆至左膝前上方，拳心向左，高与腰平，右拳摆至体后，拳心向后，与腰同高；目视前方。

3）身体左转，重心后坐，右腿屈膝，左腿伸直；拧腰晃肩，带动两臂前后弧形摆动，右拳摆至左膝前上方，拳心朝右，左拳摆至体后，拳心朝后，与腰同高；目视左后方。

4）身体右转，重心前移，左腿屈膝，右腿伸直；同时拧腰晃肩，带动两臂前后弧形摆动，左拳摆至左膝前上方，拳心向左，右拳摆至体后，拳心向后，与腰同高；目视左前方。

动作5）、6）、7）、8）：同动作1）、2）、3）、4），左右相反。

重复1）至8）1遍后，左脚上步，开步站立；两臂自然垂于体侧。然后，两掌向身体侧前方举起，掌心向上，与胸同高；两臂屈肘，两掌内合，转掌心朝胸，随即两掌内旋下按至腹前，再左右分开垂于体侧；目视前方。

动作重点：

1）用腰侧肌群收缩牵动提髋动作，松髋、屈膝、落地动作要依次完成。

2）通过拧腰带动两臂的旋转，劲力要顺达，摆臂要沉稳自然。

动作难点：

前脚落地要随重心前移而全脚掌踏实，使震动感从踝、膝传递至髋关节处；切忌主动踩踏落地。

（5）猿戏

• 猿提

动作方法：

1）接上式。两掌置于腹前，十指斜相对，手指伸直分开；两手快速外旋，屈腕，十指撮拢捏紧成“猿钩”；低头，目视两手。

2）两掌上提至胸前，钩尖向下；两肩上耸，含胸团背，收腹提肛；两脚跟提起；头向左转，目随头动，注视左后方。

3）躯干、腿部不动，头转正，目视前方。

4）两肩下沉，松腹落肛；“猿钩”变掌，掌心向下，两掌沿体前下按至腹前，再左右分开，垂于体侧；脚跟着地；目视前方。

动作5）、6）、7）、8）：同动作1）、2）、3）、4），头向右转。

重复1）至8）1遍。

动作重点：

1）身体重心提起时，耸肩、缩项、团胸、夹肘、收腹、提肛、提踵要充分，配合要协调一致。

2）掌指撮拢变勾，速度要稍快；目随头动，眼神要机警敏捷。

动作难点：

1）胸部团紧与放松转换要自然。团紧是适当用力，且缓慢进行；放松是精神与机体的放松，要贯穿动作始终。

2）身体重心提起时需注意百会上领，保持重心平稳。

• 猿摘

动作方法：

1）接上式。左脚向左后方退步，脚尖点地，右腿屈膝，重心落于右腿；同时，左臂屈肘，左掌成“猿钩”收至左腰侧，右掌向右前方自然摆起，掌心向下，高与腰平；目视右掌。

2）身体重心后移，左脚踏实，屈膝下蹲，右脚收至左脚内侧，脚前掌点地，成右丁步；同时，右掌向下、向后经腹前向左上方划弧至头左侧，掌心对太阳穴；目先随右掌，再转头注视右前上方。

3）右掌内旋，掌心向下，沿体侧下按至左髋外侧；目视右掌。右脚向右前方迈步，左腿蹬伸，身体重心前移，右腿伸直，左脚脚尖点地；同时，右掌经体前向右上方划弧，举至右上侧变“猿钩”，稍高于肩，左掌向前、向上伸举，屈腕撮拢成“猿钩”，成采摘式，约与头高，钩尖朝下；目视左钩。

4）身体重心后移，左掌由“猿钩”变为“握固”；右手变掌，自然回落于体前，虎口朝前。同时，左臂屈肘收至左耳旁，掌指分开，掌心向上，虎口朝后，成托桃状，右掌经体前向左划弧至左肘下捧托，掌心对左肘尖；目视左掌。

动作5）、6）、7）、8）：同动作1）、2）、3）、4），左右相反。

重复1）至8）1遍后，左脚向左横开一步，两腿直立；两臂自然垂于体侧。然后，两掌向身体侧前方举起，与胸同高，掌心向上；两臂屈肘，两掌内合，转掌心向内朝胸，随即两掌内旋下按至腹前；两掌左右分开，自然垂于体侧；目视前方。

动作重点：

1）眼睛要随上肢动作变化而左顾右盼，表现出猿猴机智灵敏的神态。

2）采摘时肢体要充分舒展，托桃时肢体要呈收紧状，整个动作开合有度、快速敏捷。

动作难点：

1）动作复杂多变，要注意上、下肢的协调配合，运行路线的准确性。

2）动作要以神似为主，重在体会猿猴寻食、攀树、摘桃、托果的意境过程。

（6）鸟戏

• 鸟伸

动作方法：

1）接上式。两腿微屈膝下蹲，两掌在腹前相叠，掌心向下；目视前下方。

2）两膝伸直，两掌向上举至头前上方，掌心向下，指尖向前；身体微前倾，提肩，缩颈，挺胸，塌腰；目视前方。

3）两腿微屈膝下蹲；同时两掌相叠下按至腹前，掌心向下，指尖朝前；目视两掌。

4）身体重心移至右腿，右腿蹬直，左腿伸直向后抬起；同时，两掌左右分开，掌成“鸟翅”向体侧后方摆起，掌心朝后上方；抬头，伸颈，挺胸，塌腰；目视前方。

动作5）、6）、7）、8）：同动作1）、2）、3）、4），左右相反。

重复1）至8）1遍后，右脚回落成开立步，与肩同宽，两臂自然垂落体侧；目视前方。

动作重点：

1）注意动作的松紧变化。两掌上举时，颈、肩、腰部紧缩；下落时，两膝微屈，颈、肩、腰部松沉。

2）两掌上举成定势时，要注意两臂向上、挺胸塌腰、尾闾上翘，使身体成反弓状。

动作难点：

单腿支撑时，要注意百会上领，保持肢体平衡。

• 鸟飞

动作方法：

接上式。两腿微屈，两掌合于腹前，掌心斜向上，十指斜相对，间距10~20厘米；目视前下方。

1）右腿伸直独立，左腿屈膝提起，小腿自然下垂，脚尖向下；同时，两臂向身两侧平举，两掌成“鸟翅”，与耳同高，掌心向下；目视前方。

2）右腿屈膝，左脚下落于右脚旁，约半肩宽，脚尖点地，成左丁步；同时，两掌体侧下落合于腹前，掌心斜向上，十指斜相对，间距10~20厘米；目视前下方。

3）右腿伸直独立，左腿屈膝提起，小腿自然下垂，脚尖朝下；同时，两掌经体侧上举至头顶上方，掌背相对，间距约5厘米，指尖斜向上；目视前方。

4）右腿屈膝下蹲，左脚下落于右脚旁，与肩同宽；同时，两掌体侧下落合于腹前，十指相对，掌心向上；目视前下方。

动作5）、6）、7）、8）：同动作1）、2）、3）、4），左右相反。

重复1）至8）1遍后，右脚下落，与肩同宽；两臂自然垂于体侧；目视前方。然后，两掌向身体侧前方举起，掌心向上，与胸同高；两臂屈肘，两掌内合，转掌心向内朝胸，随即两掌内旋下按至腹前，再左右分开垂于体侧；目视前方。

动作重点：

1）两臂侧举要舒展大方，做到力从肩发，达于肘，至于腕，形成劲力贯穿的蠕动过程；两臂下落要松活自然，做到沉肩、坠肘、手放松。

2）上下肢动作要同起同落，协调配合。

动作难点：

单腿支撑时，要注意百会上领，保持肢体平衡。

（7）收势：引气归元

动作方法：

1）两掌经体侧上举至头顶上方，掌心向下，斜对百会穴；目视前方。

2）两掌指尖相对，沿体前下按至腹前，再左右分开垂于体侧；目视前方。

重复1）、2）2遍。

3）两掌向后划平弧，高与脐平，掌心朝后；随后两臂外旋，转掌心朝前；目视前方。

4）两掌继续向前划平弧，在腹前合拢，虎口交叉，男性左手在里，女性右手在里，叠于肚脐处；闭目静养，意守丹田。

5）片刻，两眼慢慢睁开，两手合掌，在胸前搓擦至热。

6）掌贴面部，上、下环绕擦摩，浴面3~5遍。

7）两掌向后沿头顶、耳后、胸前下落，自然垂于体侧；目视前方。

8）左脚提起向右脚并拢，恢复成预备势；目视前方。

动作要点：

1）两掌下按时，身体各部位要随之放松，直达脚底涌泉穴。

2）保持身体中正，精神安舒。

动作难点：

1）两掌合抱腹前时要凝神静心，意守丹田。

2）存有练功结束收功之意境。

2. 五禽戏教学建议

（1）教师教学前要认真钻研教材、熟练功法，弄懂五禽戏功法的基本思想和理论基础以及每个功法动作的运动路线和节分点，了解整个功法的结构、特点和风格以及每个动作的教学重点和难点，掌握功法理论的逻辑并能运用自如。

（2）五禽戏教学涉及中医等传统养生文化理论和术语，教师讲解语言要力求通俗易懂、清晰准确、简练条理；示范要通过准确、优美的动作演示，使学生直观了解动作的结构、要领和方法，建立正确的动作概念和表象。对于比较简单的动作，如起势调息、引气归元、虎举等动作，可以运用完整教学法；对于虎扑、鹿奔、熊晃、猿摘等具有一定难度和结构比较复杂的动作，要分段、分节和分动进行讲解、示范和教学。学生出现错误动作时，要及时纠正，防止出现“学拳容易改拳难”问题。

（3）五禽戏动作仿生象形、好学难精，需要反复练习，对身体协调性也有一定要求。教学中运动量应由小到大、逐渐增加，学练动作应由浅入深、先易后难，逐渐提高。初期应以动作规范以及协调为主要目标；待学生掌握动作后，再逐步要求模仿动作的神韵，提高整体演练水平。

（4）五禽戏教学提倡“精讲多练”“精讲巧练”“讲练结合”。同时，教学中应把掌握功法技能和知识结合起来，把提升功法技术与知晓功法原理结合起来，还要有的放矢地进行德育和心性培养，才能把五禽戏的精神、气韵、劲力等内在美练出来。

（5）五禽戏作为一项注重身心体悟的运动，教学中应注意调动学生的主动性，引导他们独立思考、积极学练，自觉地掌握五禽戏功法技术，以及提高分析问题和解决问题的能力，才能将学生一时的兴趣转化为持久坚持的热情。

（6）仅靠课堂教学时间难以达到熟练功法技术的掌握，教师应要求学生课内外相结合，利用课间、课外时间积极练习，尽快规范、熟练掌握五禽戏功法技术。

（三）八段锦

八段锦是一套以肢体运动为主的健身养生方法，因其易行且健身效果明显，千百年来在我国民间广为流传，并形成了不同流派和风格的功法套路。国家体育总局新编的八段锦，在传统立式八段锦基础上，对动作次序和运动强度进行了优化调整，动静相兼、松静自然、柔和缓慢、圆活连贯，通过动作、意念和呼吸的协调配合，达到强身健体的效果，适合不同人群的健身锻炼。

1. 八段锦动作方法

（1）预备势

1）动作方法

①两脚并步站立；两臂自然垂于体侧；身体中正，目视前方。

②随着松腰沉胯，身体重心移至右腿，左脚向左侧开步，约与肩同宽，脚尖朝前；目视前方。

③两臂内旋，两掌分别向两侧摆起，手臂与身体成约45度，掌心朝后；目视前方。

④上动不停。两膝稍屈；同时两臂外旋，两掌向前合抱于腹前呈抱球状，与肚脐同高，掌心朝内，两掌指间相对，相距10~20厘米；目视前方。

2）动作重点

①保持身体中正，做到百会虚领、下颌微收、舌抵上腭、沉肩坠肘、含胸拔背，腰腹放松、收髋敛臀，脚尖朝前。

②两掌合抱腹前成圆弧形，膝关节不超过脚尖，呼吸徐缓，气沉丹田。

3）动作难点

排除杂念、注意力集中，周身关节、肌肉放松。

（2）两手托天理三焦

1）动作方法

①接上式。两臂外旋下落于腹前，掌心向上，掌指尖间距约10厘米，小指侧离腹部约10厘米；目视前方。

②上动不停，两掌五指分开在小腹前交叉；目视前方。

③上动不停，两腿缓慢伸直；同时两臂屈肘，两掌垂直上抬至胸前，掌心向上；目视前方。

④上动不停，两腿徐徐伸直；同时，两臂内旋，两掌向上托起，肘关节微屈，掌心向上；抬头，目视两掌。

⑤上动不停，两掌继续上托，肘关节伸直；同时下颏内收；两臂保持抻拉，动作略停；目视前方。

⑥身体重心缓慢下降，两膝微屈；同时十指慢慢分开，两臂分别从体侧下落至斜下方45度再屈肘，两掌捧于腹前，掌心向上，掌指相距约10厘米；目视前方。

本式托举、下落为1遍，共做6遍。

2）动作重点

①两掌上托至肘关节伸直时，动作要略有停顿，保持身体上下对拉拔长，节节抻开。

②两掌体侧下落时，既要注意百会有虚领之顶劲，也要做到沉肩坠肘、松腰沉髋，使重心下降过程中保持身体中正、周身放松。

3）动作难点

身体重心上升、下降，与两掌的托举、下落要协调一致。

（3）左右开弓似射雕

1）动作方法

①接上式。身体重心右移，松腰沉胯，左脚向左开步站立，两膝关节自然伸直；同时，肩部

放松，两掌向上随两臂屈肘交叉搭腕于胸前，掌根约与胸口同高，左掌在外，两掌心向内；目视前方。

②两臂沉肘稍回收，同时右掌屈指成龙爪，左臂内旋坐腕成八字掌，掌心斜向前，指尖向上；目视前方。

③上动不停，两腿徐徐屈膝成马步；同时，左掌向左侧推出，腕与肩平，指尖向上，右龙爪向右平直拉至肩前，犹如拉弓射箭之势，保持抻拉；目视左掌方向。

④身体重心右移，左腿膝关节略伸直；同时，右手指伸开成自然掌，向上、向右划弧，腕与肩同高，掌心斜向前，指尖朝上，左手指伸开成自然掌，掌心斜朝前；目视右掌。

⑤上动不停，重心继续右移，左脚收回成并步站立；同时两掌分别由两侧下落，屈肘，捧于小腹前，掌心向上，指尖相对，间距约10厘米；目视前方。

动作⑥、⑦、⑧、⑨、⑩：同动作①、②、③、④、⑤，左右相反。

本式一左一右为1遍，共做3遍。

第3遍最后一动时，身体重心继续左移，右脚收回成开步站立，与肩同宽，膝关节微屈；同时两掌分别由两侧下落，捧于小腹前，指尖相对，间距约10厘米，掌心向上；目视前方。

2）动作重点

①拉弓射箭之势时，要注意展肩扩胸，两臂对拉成一直线，并保持抻拉动作略停。

②侧拉之龙爪五指需并拢屈紧，八字掌侧撑需沉肩坠肘、坐腕立掌、竖指向上。

3）动作难点

①注意马步动作的规范性，特别是膝盖不超过脚尖；马步高度可由高到低，逐渐做到规范。

②保持身体中正。

（4）调理脾胃须单举

1）动作方法

①接上式。两腿徐缓伸直；同时左臂内旋上抬，左掌与胸同高，掌心朝内，指尖斜向上；右臂内旋，右掌心对腹部，指尖斜向下；目视前方。

②上动不停，左臂继续内旋上举，左掌翻转上托至头左上方，肘关节微屈，力达掌根，掌心斜朝上，指尖朝右，中指尖与肩井穴在同一垂直线上；同时，右臂继续内旋，右掌下按至右胯旁约10厘米处，肘关节微屈，力达掌根，掌心向下，掌指向前；动作略挺，保持抻拉；目视前方。

③松腰沉胯，身体重心缓慢下降，两膝微屈；同时，左肩下沉，左臂屈肘外旋下落，左掌与胸同高，掌心朝内，掌指斜朝上；右臂外旋，右掌收至腹前，掌心向内，指尖斜向下；目视前方。

④上动不停，身体重心继续下降，两腿膝关节弯曲；同时两臂外旋下落，两掌捧于小腹前，掌心向上，掌指间相对，间距约10厘米；目视前方。

动作⑤、⑥、⑦、⑧：同动作①、②、③、④，左右相反。

本式一左一右为1遍，共做3遍。

第3遍最后一动时，右臂外旋，右掌指尖转向后；身体重心下降，两膝微屈；同时，右掌向前下落，按于胯旁约10厘米处，掌心向下，掌指向前，左掌微前移，两肘微屈；目视前方。

2）动作重点

①两掌上举下按时，力在掌根，肘关节微屈，对拉拔长，动作保持略停，有顶天、按地之感。

②身体重心上升时要拔长腰脊，下降时要松腰沉髋，保持身体中正。

3）动作难点

①左右两掌交替上举下按，要注意松紧结合、配合协调，同时到位。

②上举掌下落时，要经上举路线原路返回。

（5）五劳七伤往后瞧

1）动作方法

①接上式。两腿徐缓伸直；两肩下沉，两臂伸直，掌心向后，指尖向斜下伸出；目视前方。

②上动不停，两臂充分外旋，上摆至体侧约45度，掌心朝斜后上方；同时，头向左后方转动，展肩扩胸；保持抻拉，动作略停；目视左斜后方。

③松腰沉髋，身体重心缓慢下降，两膝微屈；同时，头转正，两臂内旋，屈肘，两掌按于胯旁，掌心向下，指尖向前；目视前方。

动作④、⑤、⑥：同动作①、②、③，左右相反。

本式一左一右为1遍，共做3遍。

第3遍最后一动时，两膝微屈；同时，两掌捧于小腹前，指尖相对，掌心向上；目视前方。

2）动作要点

①保持头向上虚领、肩向下沉、胸口始终向前，上体不后仰。

②转头、外旋臂要充分，并保持动作略停。

3）动作难点

①四肢的升降开合要协调一致。

②通过两臂充分外旋、转头，牵动两肩胛骨运动，此时劲在夹脊，意气要贯于指尖。

（6）摇头摆尾去心火

1）动作方法

①接上式。身体重心左移，右脚向右开步站立，两脚间距约三脚宽，两腿自然伸直；同时，两掌上托至胸高时，两臂内旋，两掌翻转向上分托至头斜上方，肘关节微屈，掌心斜向上，指尖相对，目视前方。

②上动不停，身体重心下降，两腿徐缓屈膝下蹲成马步；同时，两臂从两侧下落，肘关节微屈，两掌扶于膝关节上方，手腕松沉，掌指斜向前；目视前方。

③上动不停，身体重心稍起，目视前方。

④上动不停，身体重心右移，右腿膝关节弯曲，左腿膝关节稍屈；同时，上体向右侧倾约45度；目视前方。

⑤上动不停，身体重心稍下降成右偏马步；同时，上体右转俯身；目视右脚尖。

⑥上动不停，身体重心左移成左偏马步；同时，上体保持俯身左旋至左斜前方；目视右脚跟。

⑦上动不停，身体重心稍右移，右髋向右侧送出，尾闾随之向右、向前、向左、向后旋转至正后方；同时，身体重心随尾闾转动移至两腿间，膝关节弯曲；胸微含，头向左、向后转至正后方；目视上方。

⑧上动不停，下颌与尾闾同时内收；身体重心下降成马步；目视前方。

动作⑨至⑭：同③至⑧，左右相反。

本式一左一右为1遍，共做3遍。

做完3遍后，身体重心左移，右脚收回成开步站立，与肩同宽；同时，两掌从两侧向上至肩高时外旋翻转，掌心朝上，随之两臂上举，掌心相对；目视前方。身体重心缓慢下降。两膝微屈；同时屈肘，两掌经面前下按至小腹前，掌心向下，指尖相对，间距约10厘米，拇指侧距腹部约10厘米；目视前方。

2）动作重点

①摇头时胸部微含，柔和缓慢；摆尾时要收腹，动作圆活连贯。

②摇头摆尾时以尾闾旋转为主，头部跟随，意、气、劲由尾闾上传至大椎。

3）动作难点

①摇头摆尾过程中，要注意脊柱腰段、颈段大幅度侧屈、环转及回旋动作协调配合。

②注意马步动作的规范性，特别是膝盖不要超过脚尖；马步高度可由高到低，逐渐做到规范。

（7）两手攀足固肾腰

1）动作方法

①接上式。两腿伸直站立；同时，两掌指尖转向前，两臂向前、向上举起，肘关节伸直，掌心向前；目视前方。

②两臂外旋，掌心相对，两掌随屈肘经脸前下按于胸前，掌心向下，指尖相对；目视前方。

③上动不停，两臂外旋，两掌心向上，随之两掌指内旋经腋下向身后反插；目视前方。

④上动不停，两掌心贴背，沿脊柱两侧向下摩运至臀部；目视前方。

⑤上动不停，上体前俯，两掌继续沿腿后向下摩运至脚踝，再贴两脚外侧移至小脚趾处，随之旋腕扶于脚面，掌指向前；目视下方。

⑥上动不停，两掌不动，塌腰、翘臀、微抬头；两掌沿地面向前、向上远伸，以臂带动上体抬至水平；目视前下方。

⑦上动不停，两臂继续向前、向上举至头上方，上体立起，两掌间距约与肩宽，掌心朝前，指尖向上；目视前方。

本式一上一下为1遍，共做6遍。

做完6遍后，身体重心缓缓下降，两膝弯曲；同时，两臂向前下落，肘稍屈，两掌下按至小腹前，掌心向下，掌指向前；目视前方。

2）动作重点

①向下俯身时，颈、肩、腰脊要节节放松，特别是命门穴要放松，呈弯弓状。

②向上起身时手臂要主动上举，其用力点在命门，成反弓状。

3）动作难点

①向上起身时，要以臂带身，尽量伸展肢体，特别是拉长腰脊。

②俯身、起身整个动作过程，要始终保持挺膝状态。

（8）攒拳怒目增气力

1）动作方法

①接上式。身体重心右移，左脚向左开步；两腿屈膝下蹲成马步；同时，两手握固收于腰间，拳眼朝上；目视前方。

②左拳缓慢向前冲出，与肩同高，肘关节微屈，拳眼朝上；当肘关节离开肋部时，拳越握越紧，眼睛注视左拳并逐渐睁大；同时脚趾抓地；目视左拳。

③向右转腰顺肩；同时，左臂内旋，左拳变掌前伸，虎口朝下，掌指朝前；目视左掌。

④上动不停，左掌指向下、向右、向上、向左再向下依次旋腕一周，随之握固，拳心朝上；同时，脚趾抓地；眼睛睁圆，目注掌动。

⑤左拳随屈肘收至腰间，拳眼朝上；同时，脚趾放松，眼睛放松；目视前方。

动作⑥、⑦、⑧、⑨：同动作②、③、④、⑤，左右相反。

本式一左一右为1遍，共做3遍。

做完3遍后，身体重心右移，左脚收回成并步站立；同时，两拳变掌，自然垂于体侧；目视前方。

2）动作重点

①攒拳时，前臂与肘要贴肋部送出和收回。

②攒拳、旋腕、握固时，要注意眼随手动。

③冲拳时，要拧腰顺肩，力达拳面。

3）动作难点

①注意马步动作的规范性，特别是膝盖不超过脚尖；马步高度可由高到低，逐渐做到规范。

②保持身体中正。

（9）背后七颠百病消

1）动作方法

①接上式。立颈竖脊，沉肩垂肘，提肛收腹，掌指下垂；同时，脚跟提起，脚趾抓地；动作略停；目视前方。

②两脚跟徐缓下落，轻震地面；同时，咬牙，沉肩，舒臂；目视前方。

本式一起一落为1遍，共做7遍。

2）动作重点

①脚跟上提时，脚趾抓地，提肛收腹，百会上领。

②脚跟下落时，咬牙，轻震地面，周身放松，动作不要过急。

3）动作难点

脚跟上提时，要保持身体平衡。

（10）收势

1）动作方法

①接上式。两臂内旋，两掌向两侧摆起约45度，掌心向后，掌指斜向下；目视前方。

②两臂外旋，两掌向前划弧合抱于小腹，两掌相叠（男性左手在内，女性右手在内）；目视前下方，静养片刻。

③两臂下落，自然垂于体侧；目视前方。

2）动作重点

神态安详，周身放松，呼吸自然，气沉丹田，静养片刻。

3）动作难点

收功时要心平气和，切忌收功随意、心浮气躁，从思想上不重视收功。

2. 八段锦教学建议

（1）教师教学前要认真钻研教材、熟练功法，弄懂八段锦功法的基本思想和理论基础以及每个功法动作的运动路线和节分点，了解整个功法的结构、特点和风格以及每个动作的教学重点和难点，掌握功法理论的逻辑并能运用自如。

（2）八段锦教学涉及中医等传统养生文化理论和术语，教师讲解语言要力求通俗易懂、清晰准确、简练条理；示范要通过准确、优美的动作演示，使学生直观了解动作的结构、要领和方法，建立正确的动作概念和表象。对于比较简单的动作，如“双手托天理三焦”“背后七颠百病消”等，可以运用完整教学法；对于“摇头摆尾去心火”等具有一定难度和结构比较复杂的动作，要分段、分节和分动进行讲解、示范和教学。学生出现错误动作时，要及时纠正，防止出现“学拳容易改拳难”问题。

（3）八段锦教学要由浅入深、由易入难、由简到繁，符合学生掌握功法技术的循序渐进性和保证功法知识的系统性。初期应以动作规范以及协调为主要目标，待学生掌握动作后，再逐步要求形神合一，提高演练水平。

（4）八段锦教学提倡“精讲多练”“精讲巧练”“讲练结合”。教学中应把掌握功法技能和知识结合起来，把提升功法技术与知晓功法原理结合起来，还要有的放矢地进行德育和心性培养。

（5）八段锦作为一项注重身心体悟的运动，教学中应注意调动学生的主动性，引导他们独立思考，积极学练，自觉地掌握八段锦功法技术，以及提高分析问题和解决问题的能力，才能将学生一时的兴趣转化为持久坚持的热情。

（6）仅靠课堂教学时间难以达到熟练功法技术的掌握，教师应要求学生课内外相结合，利用课间、课外时间积极练习，尽快规范、熟练掌握八段锦功法技术。

人教版®

第十二章

水上与冰雪类运动

水上与冰雪类运动属于高中体育与健康课程必修选学内容中的六个运动技能系列之一，也是高中体育选项教学中受地域和气候条件影响较大的运动项目。2022年将要举办的北京冬奥会，对我国冰雪运动的开展产生了积极的促进作用。有条件的地区和学校，应当根据具体情况开设水上与冰雪类运动项目，满足学生体验和学练水上与冰雪类运动项目的需要。

水上与冰雪类运动项目是人们在水上或冰雪环境中进行的运动，是人类以身体运动的方式适应自然环境，与大自然友好相处的表现。游泳、滑雪、滑冰等运动技能同时还是人类生活中重要的生存技能和实用技能。经常参加游泳、滑冰、滑雪等运动，可以有效发展心肺功能，增强肌肉力量，提高身体灵敏性；还可以磨炼勇敢、果断、独立、坚毅等意志品质，提高对自然环境的适应能力，具有很高的锻炼价值。水上与冰雪类体育活动，是培养学生运动能力、健康行为、体育品德等体育学科核心素养的有效途径和重要手段。

本章主要包括蛙泳、自由泳，以及滑冰、滑雪的基本技术、教学建议等内容。水上与冰雪类运动技术虽然不多，但任何一种水上或冰雪类运动技术，都需要经过长期的练习才能熟练掌握。教师应当根据水上与冰雪类运动项目的技术特点，采用针对性练习方法，帮助学生较快掌握所学技术，不断巩固提高，熟练掌握，学以致用。

人教版®

第一节　游泳

教学目标

1. 通过教学和练习使学生正确掌握蛙泳和自由泳的基本技术，能够独立连续游进50~100米；熟悉并掌握踩水和反蛙泳的基本技术，了解一些简单的自救和间接救生技能，掌握心肺复苏的流程和方法。

2. 正确引导和教育学生自觉遵守水中活动的相关安全规定，不做容易引起危险事故的事情，学习和掌握正确的水中安全防护知识和技能；培养学生顽强的意志品质，克服怕水、怕冷、疲劳等困难，坚持完成练习内容；培养学生遇事沉着冷静、团结互助的优秀品质，保持积极向上的精神状态。

教学内容与选项教学安排建议

项目	内容	选项教学安排建议
蛙泳	1. 进行水中呼吸、行走、漂浮等一系列熟悉水性练习； 2. 初步掌握蛙泳腿部技术，以及划手和呼吸配合的动作	2个模块
	加强蛙泳腿部技术和划水动作练习，配合呼吸进行完整配合练习	
	1. 巩固蛙泳完整配合技术，提高体能水平； 2. 观看高水平蛙泳比赛视频，组织进行游戏与比赛	
自由泳	1. 学习和掌握自由泳打腿技术，体会身体转动与呼吸的配合； 2. 学习自由泳划水技术，并与呼吸配合； 3. 初步掌握自由泳完整技术	2个模块
	优化自由泳基本技术，加强自由泳完整动作练习	
	1. 巩固自由泳完整技术，提高体能水平； 2. 观看高水平自由泳比赛视频，组织进行游戏与比赛	
实用游泳	1. 学习和掌握踩水、反蛙泳基本技术； 2. 了解自救与间接救护基本方法； 3. 基本掌握心肺复苏的方法和要点	1个模块

一、运动概述

（一）游泳运动的起源与发展

从地球上出现最早的人类开始，人们就在布满江河湖海的地球上生活，人们在为生活、劳动和与大自然进行斗争的过程中，逐渐学会了游泳，并使游泳运动得以发展。随着人类社会的进步和发展，游泳运动逐渐成为体育运动比赛中的重要项目之一。

游泳比赛由蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳四种泳姿通过距离、组合方式的改变形成了不同的竞赛项目。现代奥林匹克运动会游泳项目的比赛有的是在标准游泳池进行，有的在公开水域进行。从2008年起，北京奥运会增加了男女公开水域马拉松游泳比赛项目；2017年6月，国际奥林匹克联合委会公布，2020年第32届东京奥运会新增3个游泳项目，分别为男子800米、女子1500米自由泳和男女4×100米混合泳接力，因而，奥运会游泳比赛将增加到37个正式比赛项目。

（二）游泳运动的特点与价值

人类千百年的生存过程中，与水之间有着密切的联系。为了生存，人类不仅学会了游泳，而且随着社会的发展，游泳还成为了一种重要的竞技、军事、生产和娱乐项目。

科学合理地进行游泳锻炼，能够有效改善体质，促进身心健康，并且预防疾病，对一些慢性疾病或骨伤科疾病有一定的治疗和康复作用。青少年进行游泳锻炼，还能够锻炼意志品质，提高克服困难的勇气和能力。随着人民生活水平的提高，游泳还成为休闲娱乐、情感交流的一种途径和手段。游泳还是生产实践和国防建设的一项重要技能。同时，游泳作为奥运增光计划中的重要内容，运动员创造的优异成绩，能为国增光，激发国人的爱国热情，并对青少年起到积极的励志作用。

二、基本技术

（一）教材分析

教材主要是以蛙泳和自由泳技术教学为重点内容，通过两种泳姿的技术教学，使学生正确掌握基本技术，提高学生在水中活动和放松的能力，对保障教学安全具有重要意义。教材增加的实用性游泳教学内容，帮助学生掌握简单的水中救生方法，学会应对游泳活动中的突发状况。通过不同泳姿的技术教学不仅可以提高学生快速游进的能力，还可以培养学生勤于思考、坚强勇敢、克服困难、团结协作的优良品质。

教材内容主要包括蛙泳和自由泳的腿部动作、划手和呼吸动作配合的练习、整体配合等三部分的教学和练习。教学内容以腿部动作和手臂动作教学作为基础，重点掌握手臂和呼吸动作配合的技术，以整体配合作为提高性教学内容。提高学生协调、力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等身体素质。重视培养学生的安全意识、卫生意识，引导学生有序学习、相互鼓励、相互包容。

（二）教学内容

1．蛙泳腿部动作教学（含与呼吸的配合）

（1）动作方法

蛙泳腿可分为收腿、翻脚抓水、蹬夹水和滑行四个阶段。

收腿是为翻脚抓水、蹬水创造有利的准备。这时要尽量减少阻力，小腿躲在大腿后侧收腿，脚跟尽量沿着水面向臀部靠拢。

收腿将结束时，脚仍向臀部靠拢，踝关节放松，双脚外翻，两膝稍向内扣，使脚和小腿内侧对好蹬水的方向；蹬夹水是一个连续的完整动作，蹬水在先，夹水在后。整个蹬腿的轨迹是先向外、向下、向后、再向上，直至两腿并拢。蹬腿时应以大腿发力，先伸髋，再伸膝，在夹水动作的最后阶段，脚踝有一个内旋加速的动作，在一些优秀运动员的水下动作中可以明显看到。

蹬夹水结束后，脚处于水平面的最低点，这时身体随着蹬水的动力向前滑行，腰部下压，双脚接近水面，准备做下一个循环动作。滑行既是动作的开始也是动作的结束，从滑行能看出腿部动作的效果。

（2）动作要领

在蛙泳腿部的技术中，翻脚动作十分重要，它直接影响到蹬水的效果。收腿、翻脚、蹬水是一个连续的完整动作过程。正确的翻脚动作，是在收腿未结束前就已经开始，以便脚踝提前外翻抓水。要求学生做到收腿慢、蹬腿快；收腿放松、蹬腿用力；收腿直线、蹬腿弧线。

（3）教材重点与难点

蛙泳腿部技术教学的重点和难点都主要集中在翻脚和蹬夹水动作。脚外翻时，应积极用力勾脚，这是做好翻脚动作的关键，初学蛙泳的学生，对勾脚和绷脚动作易混淆，常出现绷脚蹬腿的错误动作，从而影响蹬腿效果；蹬夹水的动作路线，即翻脚后不停顿地向后做弧形蹬夹水，直至双腿并拢，教学过程中，要强调蹬水和夹水动作的连续性，避免出现蹬夹分离。

还要注意在适宜的时机将蛙泳呼吸与腿部动作有机地结合起来，为之后掌握完整技术打好基础。

（4）易犯错误与纠正方法

蛙泳腿部动作教学过程中常见的错误动作主要集中在收腿、翻脚和蹬夹水这几个动作技术环节上。

①平收腿

平收腿的动作特征是用脚底蹬水、蹬水路线短、两膝距离宽于肩、小腿收得少，大腿收得多，减少了对水面积，动作效果不好。

纠正方法：纠正此类错误动作可采用通过池边模仿练习强化正确的收腿动作概念，或者坐于池边，双手后撑，腿放在水里，双膝夹住打水板，然后收小腿，当脚后跟碰到池壁后，双脚外展，划一个弧形后，双膝伸直双脚并拢。也可以在水中俯卧进行反复练习，要求相同。

②错误的翻脚动作

翻脚就是平时生活中俗称的勾脚，蛙泳的翻脚动作脚尖朝外、脚心朝天，脚后跟在臀部两侧附近，从身体后侧看，像大写字母 W。很多学生当身体呈俯卧姿势时，就很难辨别勾脚和绷脚动作，因而常在蹬水过程中，过早把脚绷起来，出现错误的蹬水动作。

纠正方法：出现该类错误动作时，教师需强化翻脚动作，通过扶墙站立的收腿、翻脚练习和半陆半水的蛙泳腿部动作模仿练习，强化翻脚动作，体会后脚跟蹬水的技术动作。

③大腿收得过多

大腿收得过多的错误动作，主要是由于收腿太过于用力，只收大腿，而不收小腿造成的，有时还会使人倒退。

纠正方法：该错误动作往往是在进行池边模仿练习时就产生了，因而在进行池边半陆半水的模仿练习时，就要强调髋关节与池边持平，可以挡住大腿不过分前收，强调收小腿，后脚跟靠近臀部。在游行过程中，让学生体会后脚跟沿水面收腿的技术动作。

④蹬夹动作分离

蹬夹动作的分离是蹬水方向出现了错误，不是正确的弧形蹬水路线，而是先向外，当膝关节伸直后，两腿之间有较宽的距离，然后两腿再并拢夹水。这样错误的技术动作，产生的分力多，效果差。

纠正方法：教师可以通过站立蛙泳腿模仿练习进行纠正，让学生体会连贯的蹬夹动作，膝关节伸直时，两腿要并拢。

（5）学练方法与教学建议

蛙泳腿部动作教学安排可以按照以下几个步骤进行：陆上讲解示范，勾绷脚、翻脚练习，坐撑蛙泳腿练习，站立蛙泳腿模仿练习，半陆半水俯卧蛙泳腿练习，扶池边蛙泳腿练习，扶池边蛙泳腿加呼吸练习，水中扶板蛙泳腿练习等。

①讲解和示范

蛙泳腿技术讲解和示范的目的是通过动作示范和讲解使学生对蛙泳腿技术有直观认识和初步理解。可以先讲解后示范，也可以先示范后讲解。讲解应简明扼要，不过分强调细节，重点说明蛙泳腿的几个重要环节，即收腿、翻脚、蹬夹、滑行。蛙泳腿教学可以用四句口诀，帮助学生记忆：边收边分慢收腿，脚心向上对准水；腿脚用力蹬夹水，并拢伸直漂一会儿。示范可以先从陆上坐姿蛙泳腿示范开始，边示范边讲解，再过渡到水中扶板。注意侧面示范和背面示范相结合。

②勾绷脚和翻脚练习

坐在地上，双腿伸直，双手后撑，勾脚时脚尖向上，绷脚尖时脚背尽量与小腿平行，脚尖向前，也可以站立扶墙，一条腿小腿后屈，做勾绷脚的练习。

翻脚练习先勾脚尖，双脚同时由内向外绕环，动作幅度尽量大，最后双脚大脚趾靠拢，以绷脚尖为结束动作。

通过练习明确勾绷脚和翻脚的动作概念，为翻蹬动作做前期练习准备。

③陆上坐撑蛙泳腿练习

陆上坐撑蛙泳腿模仿练习的目的是初步学习蛙泳腿完整动作，在视觉的帮助下掌握蛙泳腿技术概念。教学时让学生坐在池边地板上，双腿伸直，双手后撑。教师可以坐在学生前面，边示范边指导学生做动作。将腿的动作分为四个部分：收腿（收）、翻脚（翻）、蹬夹、停。教师喊“收腿”时学生两腿向腹部方向边收边分，双膝的宽度同肩宽，脚后跟靠近大腿。“翻脚”时两脚外翻，脚后跟在臀部外侧，两膝略内扣，双腿从前面看形成一个大写的“M”。蹬夹时两腿边向后蹬边夹紧，直至伸直并拢。最后“停”时，双腿伸直并拢，脚尖绷直略停片刻，准备做下一个动作。

④站立蛙泳腿模仿练习

站立蛙泳腿模仿练习由于受重力作用很容易做到加速蹬水的动作。采用站立姿势，右手扶墙，左腿做收腿（收）、翻脚（翻）、蹬夹、停4个动作。站立蛙泳腿模仿练习与人俯卧在水中的身体位置相同，不仅能够用眼睛观察，纠正自己的动作，改进只收大腿不收小腿、两膝关节过宽的错误动作，还可以借助手的帮助做好收腿和翻脚的动作。

⑤半陆半水俯卧蛙泳腿练习

在熟悉陆上蛙泳腿模仿练习之后，可以进行半陆半水俯卧蛙游腿模仿练习，使学生在没有视觉帮助的条件下，依靠肌肉运动感觉掌握蛙泳腿动作。教学时让学生双手前伸，俯卧于游泳池边。身体上半部分俯卧在池边上，髋关节在池沿处，双腿在水中，仍按收腿（收）、翻脚（翻）、蹬夹、停的顺序进行蛙泳腿模仿练习。

这个练习中，学生没有了视觉的帮助，要完全依靠肌肉感觉来做动作，这时教师的提示非常重要。应从分解练习到完整练习，从动作结构到动作节奏，循序渐进进行强化和巩固。

⑥扶池边蛙泳腿练习

在半陆半水俯卧蛙游腿模仿练习熟练后，可以进行水中双手扶池边漂浮的蛙泳腿练习，帮助学生体会身体在水中漂浮并掌握平衡的感觉。初学者可以先在腰背部系一只背漂，以免身体浮不起来，造成心理紧张。双手扶池边，目视前方，双臂伸直，含胸收腹，身体平直地漂浮于水面。在保证身体平稳漂浮的条件下，双腿做蛙泳腿动作。

如果学生在学习蛙泳之前，已经通过熟悉水性练习掌握了在水中漂浮的方法，这个练习就会比较容易完成。否则，由于本能的作用，学生往往容易抬头挺胸挺腹，双腿下沉，人直立在水中而漂不起来。此时教师需耐心引导学生含胸、低头、收腹，两臂前伸，漂浮后再做蛙泳腿动作。

⑦扶池边蛙泳腿加呼吸练习

在扶池边漂浮蛙泳腿练习熟练后，应适时增加呼吸动作，使学生掌握腿部动作与呼吸的配合时机，为正确完成蛙泳配合动作打好基础。练习时，学生先做扶边抬头俯卧的腿部动作练习，然后教师提示学生，在腿部蹬夹动作完成后，两腿并拢漂浮时轻轻抬头吸气，待换气完成，头没入水中缓慢呼气时，再继续下一次的蛙泳腿动作。反复练习，直到动作熟练。

吸气时容易抬头挺胸屈臂，造成双腿下沉。教师应提示学生吸气时，除脖颈轻轻用力使口露出水面外，身体其他部位保持稳定。教师可以指导学生先进行两次蛙泳腿配合一次呼吸的练习，使学生掌握正确的呼吸时机。

⑧水中扶板蛙泳腿练习

在扶池边漂浮蛙泳腿练习的基础上，可以进行扶板蛙泳腿练习，使学生体会依靠自己蹬夹水的力量推动身体前进的感觉，改正错误动作，提高耐力。下水后双手轻扶打水板，两臂前伸，含胸收腹，身体平直地漂浮于水面。在保证身体平稳漂浮的条件下双腿做蛙泳腿动作。

练习过程中监督学生不要用力压打水板，提醒其肩膀放松，两臂前伸，含胸收腹才能漂起来。由于是第一次脱离池边进行练习，可以先不做水中呼吸，待动作熟练，能够连续蹬腿一段距离后，再加上呼吸动作。

2. 蛙泳划水技术教学（含与呼吸的配合）

（1）动作方法

蛙泳划水动作可以产生很大的推进力。手臂划水动作可以分为外划、抓水、内划、前伸四个阶段。

外划开始时，掌心应向下，直到划至肩外。外划以小拇指领先，手掌以很小的阻力面对水。一旦划至肩外，应屈肘，手掌转向外向后，做好抓水准备。抓水动作是为了给后面内划动作创造有利条件。抓水时，手掌与前臂成一条直线。内划是蛙泳划水动作中产生推进力最大的阶段，这个动作开始于手臂划到肩外、抓水动作完成时。随后手臂沿一个大的半圆形的轨迹依次加速向后、向下、向内和向上划水，直到手臂划到肩后、双手在肩下靠拢。内划结束后，借助向前的惯性，立即伸肩、伸肘。

蛙泳呼吸时与手臂划水动作配合进行，专业运动员一般都采用晚呼吸，当两臂内划至夹肘，随上体的抬起，头自然露出水面时，即可张嘴吸气。然后随着手臂的前伸，头自然浸入水中。初学者应采用早呼吸的方式，因为向外下方的划水会产生一个向上的力，使头露出水面，同时也避免了呼吸过晚的错误动作。

（2）动作要领

蛙泳划水路线是由前向外再向下，蛙泳手臂的划水路线可以分为四个方向：向外、向下、向后、向内。内划要想获得较大的推进力，就一定要在最后夹肘时收手。手的动作应积极、快速、圆滑，收手结束时，肘关节应低于手。夹肘动作尽量贴近身体，以减少游进过程中的阻力。手运动的路线，不应到肩的下后方，而应在肩的前下方。划水速度是从慢到快，至夹肘收手时应达到最快。

（3）教材重点与难点

蛙泳划水和呼吸的教学过程中重点是让学生体会蛙泳手臂动作的划水路线，教学难点是手臂划水动作与呼吸的协调配合。初学蛙泳划水动作时，不必过分强调划水动作细节，初步掌握正确的划水路线即可。划水动作与呼吸的配合是最大的难点，初学者往往是晚抬头，在向后划手的过程中才开始抬头，教学过程中要强调手外划开始就抬头，可以用“拨开窗帘看风景”这样形象的语言，让学生体会外划抬头呼吸的技术动作。

（4）易犯错误与纠正方法

蛙泳划水技术的错误动作主要集中在划手过大和呼吸过晚两个方面。

①划手过大（过深）

初学蛙泳划手动作时，常常会出现外划动作过大或内划过深的错误动作，当两手臂向后划到大腿处时，再从肚子下面收手往前划。

纠正方法：纠正这类错误动作，首先要从池边的模仿练习开始，建立正确的动作概念。当手外划至斜前方大约45° 的时候就开始收手，也就是用眼睛的余光还能看到手时，就要开始收手，若看不见手则收手过晚。向学生强调向后划的时候手不能向后超过肩。向内收手时，要手高肘低，在下颌处双手并拢。将蛙泳划手的动作简化为划小圆圈，为了使手能并拢后前伸，要求双手在脸前双手合十。

②呼吸过晚

呼吸过晚就是双手划到肩的位置才抬头吸气，没有了支撑，头抬不起来，所以就无法吸气。

纠正方法：教师可以通过模仿练习，强化划手和呼吸的配合动作。利用双手外划，顺势抬头吸气；初学者用早呼吸技术较好，外划抬头，当嘴露出水面时用力吸气，收手低头稍憋气，手前伸吐气，如此循环。

③伸臂后未停顿滑行就抬头吸气

初学蛙泳划手动作配合呼吸练习时，学生常常会因为对动作技术概念不清楚，或是着急加快动作频率以提高游速，从而导致划手动作与呼吸配合不协调，动作节奏混乱。

教师可以通过陆上模仿练习，或手握学生的双手，边喊口令边强调停顿滑行，纠正学生错误动作。

（5）学练方法与教学建议

蛙泳划水及呼吸技术教学可以按照以下几个步骤：讲解示范、陆上站立蛙泳划水及呼吸技术模仿练习、半陆半水蛙泳划水及呼吸模仿练习、水中站立蛙泳划水及呼吸练习。

①讲解示范

蛙泳划水技术讲解和示范的目的是使学生对蛙泳划水技术有感性认识和初步理解。可以先讲解后示范，也可以先示范后讲解。讲解应简明扼要，不过分强调细节，重点说明蛙泳划水的几个重要环节即外划、内划、伸臂和滑行。蛙泳划水和呼吸动作可以用四句口诀帮助学生记忆：拨开窗帘看风景（外划和吸气）、天地精华采于胸（内划）、手肘并拢向前送（伸臂）、含胸低头身体平（滑行）。示范可以先从陆上站姿划水示范开始，边示范边讲解。注意采用侧面示范和背面示范相结合。

②陆上站立蛙泳划水及呼吸技术模仿练习

目的是通过视觉的帮助，使学生初步掌握蛙泳划水和呼吸技术。教学时，教师与学生面对面站立，教师边讲解边示范，学生边看边模仿。练习时要求学生身体前倾，双脚开立，双臂前伸。学生按照口令依次做外划、内划（收手）、前伸的动作。待熟练后可以用口令“1”“2”“3”代替。开始可以只做划水，不加呼吸。随着动作熟练，加上呼吸的配合，在手臂外划时抬头吸气，手臂前伸时低头呼气。

③半陆半水蛙泳划水及呼吸模仿练习

在陆上熟练掌握蛙泳划水与呼吸的基础上，可以进行半陆半水蛙泳划水和呼吸模仿练习，体会划水时手臂对水的感觉。练习时学生胸部以下部分俯卧在池边，胸部以上部位及头部悬于水面之上，池边与腋窝齐平，手臂按照“外划、内划、伸臂”的节奏做划水动作练习。划水动作熟练后加上呼吸动作，手臂外划时头抬出水面吸气，手臂前伸时头没入水中呼气。

④水中站立蛙泳划水及呼吸练习

在陆上熟练掌握蛙泳划水与呼吸的基础上，可以在浅水中站立进行蛙泳划水加呼吸动作，练习水中呼吸与划水的配合。这个练习只适用于浅水游泳池。教师和学生均站立在游泳池中，弯腰低头，在教师统一口令下做蛙泳划水及呼吸动作练习。动作熟练后可以边划水边向前走动，体会划手推动身体前进的效果。教师可以按照“1、2、3”的口令进行教学。

3. 蛙泳完整配合技术教学

（1）动作方法

配合是游泳教学中的行话，就是划手、打腿和呼吸的完整动作，关键是掌握这三个动作配合

的时机。

首先，手腿配合。外划时双腿并拢伸直，内划开始屈膝收腿，手前伸蹬腿，脚并拢后滑行，再开始外划，如此循环。蛙泳配合的顺口溜将这一配合动作讲解得十分清楚："划手腿不动，收手再收腿，先伸胳膊后蹬腿，并拢伸直漂一会儿"。

其次，划手、蹬腿和呼吸得三者配合。双手外划时抬头换气，此时双腿并拢伸直，手内划时收腿低头稍憋气，双手前伸过头时再蹬腿吐气。

蛙泳完整的配合动作是1:1:1，即每划水1次，蹬腿1次，吸气1次。

（2）动作要领

蛙泳臂腿配合技术最为复杂，为了保持游进速度的均匀性，臂腿的配合应尽量使游进过程中每一动作周期内的每个阶段都能够产生和保持推进力。臂腿配合动作的关键是手的动作领先于腿的动作。双手外划时抬头吸气，手内划时收腿，双手前伸时蹬腿并低头吐气。

（3）教材重点与难点

蛙泳完整配合技术教学的重点是蛙泳划手和蹬腿动作的配合，难点是将呼吸技术与手腿协调配合。教学过程中，先通过分解教学的方法，采用1次划手、1次呼吸配合多次蹬腿动作的练习，逐步过渡到1次划手、1次呼吸和1次蹬腿的配合，使学生掌握正确的蛙泳完整技术。

当学生熟练掌握蛙泳完整技术后，教授基本的蛙泳技术规则也是重点内容，避免在今后的蛙泳比赛中出现犯规现象。在每次转身和到达终点时，两手应分开在水面、水上或水下同时触壁；两腿的所有动作应同时并在统一水平面上进行，不得有交替打腿或向下的蝶泳打腿动作；在出发和每次转身后，运动员可没入水中并可做1次手臂充分向后划至腿部的动作，在第1次手臂划水动作过程中，允许打1次蝶泳腿接蛙泳蹬腿动作；除出发和每次转身后的第1次划水动作外，两手向后划水不得超过臀线；在出发后的整个游程中，动作周期必须是以1次划臂和1次蹬腿的顺序完成。

（4）易犯错误与纠正方法

蛙泳完整配合的错误动作主要集中在以下三个方面。

①手腿动作顺序错误

初学蛙泳配合技术时，学生常出现收手时同时手腿，伸手的同时蹬腿的错误配合动作。

纠正方法：教师需要通过陆上或半陆半水的模仿练习，强化学生正确的手腿动作顺序，即收手时再收腿，先伸手臂后蹬腿。可以先进行不带呼吸的蛙泳配合练习，一边练习一边默念蛙泳配合顺口溜，鼓励学生积极思考。待手腿配合动作熟练后再加呼吸动作。

②蛙泳配合动作效果差

造成蛙泳配合动作效果差可能是由于前面提到的手腿动作顺序不正确造成的，但更主要的是学生没有掌握正确的用力方式，特别是蹬腿过程中，收腿和蹬腿用力一样多，速度一样快。

纠正方法：因此游行过程中，与前进方向一致的动作要少用力，与前进方向相反的动作要多用力。应该慢收腿，快蹬腿。

③抬头呼吸太高、太猛

初学者往往为了吸气头抬得很高，速度也很快，这样容易造成下肢下沉，吸气后头部位置也下沉很多，再吸气时很难抬出水面。

纠正方法：纠正该问题可以从池边呼吸动作练习开始，要求学生抬头吸气慢，换气时间要

短，吸气后快速低头。游行过程中，换气时尽可能只将头部抬出水面，下巴位于水面即可。

（5）学练方法与教学建议

蛙泳完整配合技术教学可以安排以下几个步骤：讲解示范，站立配合模仿练习，推拉板配合模拟练习，单手扶板配合练习，完整配合练习。

①讲解示范

讲解和示范的目的是使学生对蛙泳划水技术有感性认识和初步理解。可以先做水中示范，使学生对配合动作有一个完整的认识，讲解应简明扼要，不过分强调细节，重点说明蛙泳配合的节奏和顺序。蛙泳配合动作可以用四句口诀来帮助学生记忆：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。

②站立配合模仿练习

站立配合模仿练习的目的是使学生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”伸胳膊、“4”蹬腿。动作熟练后加上呼吸配合练习。其动作要点是：“1”划手加抬头吸气；“2”收手并收腿；“3”伸胳膊加低头呼气；“4”蹬腿。

在进行这个练习之前，学生通常只进行腿部或划水练习，以及腿或手与呼吸的配合练习。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，鼓励学生勤于思考，多动脑筋，认真体会老师讲解的技术要领。

③推拉板配合练习

推拉板配合模拟练习可以降低动作难度，在打水板的支撑作用下，使学生先模拟完整配合的节奏，再过渡到真正的蛙泳配合中。

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背漂。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吸，模拟蛙泳伸臂动作，最后腿蹬夹水并滑行。

下水之前可令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。

④单手扶板配合练习

在打水板的支撑作用下，使学生先做单臂与呼吸、腿完整配合，再过渡到真正的蛙泳配合中。学生先扶板，全身伸直俯卧水中。按照蛙泳配合的节奏，单手扶板，另一手做蛙泳划水动作，同时头和腿部配合手臂进行蛙泳完整配合动作。

⑤完整配合练习

在上述有固定支撑或无固定支撑练习熟练，且学生已经掌握正确蛙泳配合完整动作节奏的情况下，就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。

蛙泳完整配合需要一个不断练习，熟练技术动作的过程。教学中，教师要多鼓励学生，增加学生学习的信心，勇于不断挑战自我，还要培养学生吃苦耐劳和坚持不懈的精神。

4. 自由泳腿部动作教学

（1）动作方法

自由泳的打腿是沿对角线进行的交替打水动作，一腿向下打水时，另一腿向上打。主要的运动方向是向上和向下，通常称为上打和下打。打腿过程中还包括有侧打动作。事实上，当身体转动时，腿是向侧下打腿和向侧上打腿。打腿的推进力主要产生于下打阶段，上打使腿回到原来位置，准备下一次下打动作。侧打腿是为了保持身体平衡，在身体转动时使身体维持侧向直线性。

自由泳打腿可以分为下打和上打两个阶段，下打是鞭状打水动作，下打开始时屈髋，然后伸膝。小腿是放松的，在腿下面水的压力作用下自然弯曲，看起来好像还在上打阶段中，但其实这时上打已经结束，下打已经开始。此时屈髋，大腿下压，小腿在上打的惯性作用下仍继续上抬，这样从上打到下打的转换动作只需要很小的肌肉力量就可以完成。

小腿在水压的作用下继续弯曲直到大腿低于身体位置，脚接近或略高于水面。在该点处，小腿快速伸展，直到腿位于身体下方完全伸直。

上打与前一次的下打之间存在部分重叠，当小腿向下伸展时，会有一个反弹作用使大腿上抬，从而使上打开始。大腿上抬的动作也会引导小腿在下打完成后开始上打，腿向上、向前、向侧打腿。

上打动作应该是直腿的，水压使腿保持伸直状态，脚也呈自然放松姿势，介于屈和伸之间。上打时小腿和脚要放松，直到膝关节伸直准备再次下打动作时。

（2）动作要领

髋关节展开，大腿上抬，动作幅度适中，打水动作连贯且有节奏。向下打水用力，动作由慢到快，加速打水。直腿上抬时放松，不用力。换气时肩部要在水面附近，保持放松，避免缩肩的动作。吸气时抬头后仰，眼睛看正前方，只抬头，不要挺胸收腹。

（3）教材重点与难点

打腿技术教材的重点是从髋部发力，由大腿带动小腿和脚交替上下对水。腿的弯曲和伸直应该是腿在放松状态下，因为水的压力而自然产生的，不需要刻意用力。

难点是保持身体姿势和平衡。尽管是在熟悉水性或蛙泳技术教学之后进行，但学生在水中的放松程度和水性还比较差，容易肩背紧张，导致身体下沉或左右摇摆。

第二个难点与先学蛙泳有关。蛙泳腿要求勾脚外翻才能蹬水前进，而自由泳腿需要绷脚。学生先学了蛙泳后容易习惯勾脚打水，或者因为踝关节灵活性差造成勾脚打水，不但不能推动身体前进，反而给了身体向后的作用力，使身体倒退。

（4）易犯错误与纠正方法

自由泳腿的错误动作有的与身体姿势有关，有的与之前学习蛙泳的动作迁移有关，有的与学生个人身体素质有关。

①头高脚低，身体在水中倾斜

这种错误的主要原因一般是头抬得太高，肩背紧张，重心靠下，使腿部下沉，或者打腿技术较差，难以维持身体平衡。这种身体姿势阻力较大，游起来感觉比较累。

纠正方法：纠正这种错误的主要方法是低头，眼睛看游泳池底，体会身体顺着“下坡”滑行的感觉。

②小腿发力打水

这个动作的原因通常是对动作概念理解不清楚或动作不熟练，大腿不动，仅靠小腿发力打水。主要表现在小腿和脚在水面上打水，水花四溅。

这个错误的后果是打水实效差，前进速度慢。身体失去部分浮力，容易下沉，而且在向下打水初期脚只能打到空气，得不到水的反作用力。此外会搅起大量的气泡，增大阻力。

纠正方法：首先明确动作概念，理解从髋关节发力的动作要点和动作方法。然后在陆地上和池边做一些模仿练习，体会大腿带动小腿，直腿打水的动作。待动作熟练和放松后，水下练习时，在水的浮力的作用下，就形成了自然弯曲的鞭状打水动作。

③屈髋屈膝勾脚打水

这个错误的原因通常是先学蛙泳，再学自由泳所带来的技能的负面迁移作用，或者是学生踝关节灵活性较差，做不到绷脚打水。

这样打腿造成大腿过度前屈，使躯干（腹部）和大腿前部形成一个明显的弯曲角度，使阻力增大。如果踝关节僵硬，还可能伴随着屈膝和勾脚的错误动作。

纠正方法：先从陆上模仿开始，学习直腿上抬和直腿下打，绷脚，使脚尖和腿成一条直线。

（5）学练方法与教学建议

自由泳腿部技术教学可以按照下述几个步骤：讲解和示范、陆上坐撑打水模仿练习、池边坐撑打水模仿练习、俯卧池边打水模仿练习、扶池边漂浮打水练习、扶板打水练习、徒手伸臂打水练习、扶池边身体转动打水练习、扶板身体转动打水练习、徒手身体转动打水练习等。

①讲解和示范

自由泳技术讲解和示范的目的是通过动作示范和讲解使学生对自由泳腿技术有感性认识和初步理解。可以先讲解后示范，也可以先示范后讲解。讲解应简明扼要，不过分强调细节，重点说明自由泳的几个重要环节，即上打和下打。自由泳腿教学可以用两句口诀，帮助学生记忆：大腿带小腿，两腿鞭打水。

示范可以先从陆上坐姿自由泳腿部动作示范开始，边示范边讲解。过渡到池边俯卧打腿、水中扶板和徒手打水，以及配合身体转动的打水动作。注意侧面示范和背面示范相结合。

②陆上坐撑打水模仿练习

这个练习的目的是初步学习自由泳腿部动作，在视觉的帮助下掌握自由泳腿部动作技术概念。

学生坐在池边地板上，双腿伸直，双手后撑。教师可以坐在学生前面，边示范边指导学生做动作。要求学生两腿伸直，脚不沾地，从大腿发力，带动小腿和脚交替上下对水。

教学中应要求学生目视自己的双腿双脚，臀部以下自大腿到脚不能触地，连续打腿。如果已经学习过蛙泳动作，此时部分学生可能习惯于勾脚，因而脚尖向上，要提醒学生与蛙泳的勾脚区别开来，脚尖要朝前，并自然放松。

③池边坐撑打水模仿练习

这个练习的目的是初步学习自由泳腿部动作，在视觉的帮助下掌握自由泳腿部动作技术概念，体会腿和脚打水的感觉。

学生坐在游泳池边，两手后撑，身体略向后仰。两腿伸直并拢，脚背绷直。两腿先慢慢地交替上下打水，打水幅度约为30厘米，然后逐渐加快打水速度，并逐渐放松膝关节。注意打水时

脚趾应指向对岸，不能向上。打水的水花像正在烧开的水，但不要四溅。

教师应提醒学生身体尽量往前坐，大腿以下部分尽量都在水中，两腿伸直，脚尖朝前。

④俯卧池边打水模仿练习

池边坐撑打水模仿练习熟练后，可以进行半陆半水俯卧池边打水模仿练习，使学生在没有视觉帮助的条件下，依靠肌肉运动感觉掌握自由泳腿部技术动作。

学生双手前伸，俯卧于游泳池边。身体上半部分俯卧在池边上，髋关节在池沿处，双腿在水中，做自由泳打水模仿动作。教师应注意提示学生从大腿发力，直腿打水，水花不要太大。

⑤扶池边漂浮打水练习

在俯卧池边打水模仿练习熟练后，可以进行水中双手扶池边漂浮的自由泳腿部动作练习，可以帮助学生体会身体在水中漂浮并掌握平衡的感觉。

学生下水，双手扶池边，目视前方，双臂伸直，含胸收腹，身体平直地漂浮于水面。在保证身体平稳漂浮的条件下双腿做自由泳打水动作。每打水6次，抬头吸气1次，吸气时躯干仍然保持俯卧姿势，腿不要因吸气而停止打水。

如果学生踝关节柔韧性很差，或协调性较差，可能会漂浮不起来，可以系1个背漂帮助漂浮。

⑥扶板打水练习

在扶池边漂浮打水练习的基础上，进行扶板打水练习，使学生体会依靠自己打水动作推动身体前进的感觉，改正错误动作，提高耐力。

下水后双手轻扶打水板，两臂前伸，含胸收腹，身体平直地漂浮于水面。在保证身体平稳漂浮的前提下双腿交替打水，推动身体前进。

在此之前教师一直强调直腿打水，可以避免大腿不动，仅动小腿的错误。但是直腿打水也容易造成动作紧张或者是不往前走。这时可以提醒学生稍屈膝，上抬小腿，当脚掌刚刚露出水面的时候就用力向下打水。

⑦徒手伸臂打水练习

练习目的是增加练习难度和多样性，使学生适应没有固定支撑的感觉。

要求学生两臂和肩前伸，身体放松平直地俯卧于水面，两腿交替打水，每打6次腿抬头吸气1次。吸气时只动脖颈，不要挺胸。

初学时如果抬头有困难，可借助蛙泳划水帮助吸气，但吸气时打水不能停止，身体位置不能破坏。

⑧扶池边身体转动打水练习

在自由泳打水练习的基础上通过身体转动完成吸气动作，为完整配合打好基础。这个练习非常重要，对解决自由泳吸气难题有重要作用。

要求学生单手扶池边，另一臂放在体侧。低头均匀地呼气，身体俯卧，两腿打水6次，然后整个身体向扶池壁手臂的对侧转动，使身体成侧卧姿势，一侧肩与髋露出水面。头与身体像旋转门一样作为一个整体一起转动，使嘴露出水面吸气。保持这种姿势再打水6次，然后再转回俯卧姿势，重复练习。

学生开始时通常不适应身体转动的动作，只转头，不转体，吸气困难。为了帮助学生掌握身体整体转动的技术，可以提示转动幅度大，先把肚脐转到水面上来。等习惯身体转动后，幅度自

然会减小。

⑨扶板身体转动打水练习

练习目的是改进呼吸技术，提高打水能力。

要求学生单手扶板，另一臂放在体侧。低头均匀地呼气，身体俯卧，两腿打水6次，然后整个身体向扶板手臂的对侧转动，使身体成侧卧姿势，一侧肩与髋露出水面。头与身体像旋转门一样作为一个整体一起转动，使嘴露出水面吸气。保持这种姿势再打水6次，然后再转回俯卧姿势，重复练习。

这个练习在侧卧时两腿是侧向打水的，可以提示学生两腿像鱼尾那样摆动，培养学生丰富的想象力，善于分析和思考技术动作。教师可要求学生每趟换一个呼吸的方向，每次呼吸都朝向教师所在一侧，以便教师及时用手势提示学生动作。

5. 自由泳划水技术教学（含与呼吸的配合）

（1）动作方法

自由泳划水动作可以分为入水、划水、出水和空中移臂四个部分，空中移臂不产生推进力，水下划水才能推动身体前进。

①入水

入水的目的是使手臂伸展到合适的位置，为抓水做好准备。入水时手自然并拢伸直，由大拇指领先，手掌朝向外下方，斜插入水中，这样可以减小手入水时的阻力。

手的入水点通常在肩的延长线上，或身体中线和肩的延长线之间。手插入水后，前臂和上臂依次入水。随着身体的转动，手在入水后继续向前下方伸展。

②划水

划水又可以分为向下划水、抓水、向内划水和向上划水阶段。

在整个划水过程中，手臂的运动方向是在三维立体几何面内不断变化的。手相对与身体的运动轨迹类似于一个大写的“S”（俯视）；手相对于水（静止物）的运动轨迹是不规则的螺旋曲线。

③出水

划水结束后立即旋转手臂，使小指朝上，掌心朝向大腿。这样可以使手轻松地离开水面，避免阻力。在肩的带动下将手臂提出水面。出水的顺序是肩、上臂、前臂和手。出水动作应快速连贯，但前臂和手应尽量放松，手就像从西裤口袋里轻轻掏出一样。

④空中移臂

空中移臂是出水的继续，不能停顿。移臂宜放松自然，最好采用高肘移臂。

自由泳初级教学实践中，也有一些教练员采用直臂移臂教学，因为初学者学习的难点是移臂和吸气，直臂移臂简单易学，适合初学者学习。

⑤两臂的配合

自由泳两臂的配合有两种常见的形式，即前交叉配合和中交叉配合。

前交叉配合可以使游进时始终有一臂处于前伸的位置，使整个身体在水中的长度较长，流线型较好，因而阻力较小。这种配合的弱点主要缺点是动作不连贯，在一手移臂时，另一手处于入水或抓水阶段，几乎没有划水的推进力产生，因而速度均匀性差。

中交叉配合指一臂入水时另一臂位于肩下。这样有利于发挥力量，提高频率，保持连续的推进力，并保持平稳的身体位置。

初学者宜从前交叉配合技术学起。

⑥手臂与呼吸的配合

自由泳呼吸是身体转动的一部分，与身体的转动、手臂的动作协调配合，形成轻松、自然的呼吸动作。吸气时不用刻意抬头，否则头就偏离了与身体形成的直线，破坏了身体姿势和平衡。

（2）动作要领

手臂划水的路线呈“S”形，换气时头部是随着身体左右旋转。身体转动与划水、呼吸动作协调配合，不要仅依靠转头吸气，要以身体的转动为主。转头吸气时眼睛看后面，耳朵紧贴上臂。如果耳朵离开上臂，就说明是抬头吸气，需要及时纠正。躯干和肩随划水动作绕身体纵轴转动，两肩的相对位置不断变化。如右臂入水，左臂出水时，右肩低，左肩高。

（3）教材重点与难点

自由泳划水和呼吸的教学过程中的重点和难点，都是划水与身体转动及呼吸之间的协调配合。自由泳划水动作并不复杂，对初学者的教学不必强调细节，只要框架结构做好即可。对于大部分学生来说，困难的是移臂和呼吸。但是移臂和呼吸问题只是表现，根源在于身体没有转动。只要身体围绕纵轴有节奏地转动，移臂和呼吸问题都可以迎刃而解。

（4）易犯错误与纠正方法

①入水错误

入水错误分为入水位置错误或入水方式错误等几种不同的情况。

例如：入水过于靠外，即在肩的延长线以外，会破坏身体流线型，使划水有效路线缩短；入水过于靠内，即手的入水点超过身体中线，容易使身体左右摇摆，增大前进阻力；入水过早，即手在头的位置入水，使手臂在水下前伸距离加大，增加阻力；或平拍入水，激起较多的波浪，增加波浪阻力，并破坏身体的平稳姿势等。

纠正方法：先明确动作要点，通过陆上模仿练习强化正确技术，并通过单臂分解划水练习予以纠正。

②沉肘划水

划水时应该高肘，但是初学者，尤其是力量薄弱者比较容易出现手高肘低的划水错误动作，这样抓水的效果较差，而且容易造成身体上下起伏。

纠正方法：注意手臂内旋，张开腋窝顶肩，并注意用眼睛观察自己的手臂动作。

③水下直臂划水

划水应屈臂进行，如果在划水开始阶段直臂划水，容易向下压水，使身体向上运动；如果划水结束阶段直臂划水，容易向上撩水，身体下沉。因此，直臂划水不能有效推动身体前进，而且容易造成身体上下起伏。

④划水路线短

划水路线短，会损失有效的划水路线，损失大部分的推进力。这个问题主要是由于入水点靠近头部，而出水点在腰部造成的。

纠正方法：可以采用陆上模仿，面对墙壁站力，每次“入水”时手碰墙壁，“出水”时手碰大腿。

⑤两臂后交叉配合

出现这种现象的主要原因是概念不清楚或身体协调性差，控制动作能力低。后交叉配合由于身体前方没有支点，身体不平衡，流线型差，重心靠下，容易使下肢下沉，且阻力大。

纠正方法：多做陆上模仿练习和单臂分解配合练习。

⑥水下移臂或横移臂

如果身体不能协调地转动，或关节柔韧性太差，移臂时就可能造成手臂无法出水的现象，或移臂过宽，造成移臂时整个手臂在身体两侧，距离水面过近的错误。

纠正办法：学习身体的协调转动，并通过一些柔韧性练习提高关节的灵活性。

⑦划水过于靠外或靠里

整个划水过程应围绕身体中线完成。划水过于靠外，不利于发挥胸、背部肌肉的力量，且造成截面宽，阻力大的效果；划水过于靠里，容易造成身体摇摆。错误原因通常是概念不清楚。

纠正方法：可先从陆上模仿开始，在水中练习时要佩带游泳镜，观察手臂的位置是否在身体下方，及时进行调整。

（5）学练方法与教学建议

自由泳划水及呼吸技术教学可以按照下述几个步骤：讲解与示范、站立自由泳划水及呼吸技术模仿练习、半陆半水自由泳划水及呼吸模仿练习、浅水站立自由泳划水及呼吸练习、浅水中边走边划水及呼吸练习等。

①讲解与示范

自由泳划水技术讲解和示范的目的是使学生对自由泳划水技术有直观感性认识和初步理解。可以先讲解后示范，也可以先示范后讲解。讲解应简明扼要，不过分强调细节，重点说明自由泳划水的几个重要环节，即入水、划水、出水、空中移臂四个部分。教师边讲解，边示范，先正面示范，再侧面示范，使学生能够看清楚手臂从入水到出水的过程。

可以采用一些口诀，加深动作的形象化理解，促进动作概念的形成。例如，重点介绍划水动作的口诀是："移臂过程要放松，肩前入水向前送，手掌小臂加速划，对准水要轮流动。"

重点讲解呼吸、转动与划水配合的口诀是："头手侧转头不抬，水中吐气慢慢来，出水吐吸要赶快，吸完马上转回来。"

②站立自由泳划水及呼吸模仿练习

先做单臂模仿练习。要求站立、弓箭步，一手撑住膝盖，另一手做单臂自由泳划水模仿。口令为"1"手入水、"2"划水、"3"移臂。一臂做15~20次后，换手练习，两臂轮流练习。

动作熟练后做双臂自由泳划水模仿练习。学生身体前倾90度，双手做自由泳分解划水模仿。动作要求同单臂练习，一手划完了再划另一手。教师可用口令或拍掌声音引导学生的动作节奏，要求越来越快，连贯起来。

最后做加呼吸的自由泳划水模仿练习。在单臂划水模仿练习的基础上增加呼吸动作。站立成弓箭步，教师边喊口令边示范，"1"边划水边转头慢吐气，"2"手划至大腿并用力吐气，"3"移臂，眼睛看手，手移至肩平处吸气完毕，随着手入水头复原。熟练后进行双臂划水与呼吸配合练习，每划水3次，吸气1次。教师可以提示学生换气时的动作像转头咬肩的动作。

③半陆半水自由泳划水及呼吸模仿练习

学生俯卧在池边上，身体与池边平行，一手伸直，另一手在水中做划手动作，两手轮流做。空中移臂尽可能高肘完成。身体转动与划水动作协调配合。在保证安全的情况下尽量将身体向池中挪动，形成半悬空姿势，有利于完成身体转动动作。初次学习自由泳可以学习直臂移臂，在掌握了自由泳技术并能够游一定的距离后再学习高肘移臂。高肘移臂的技术较直臂移臂技术要复杂些。

④浅水站立自由泳划水及呼吸练习

站在浅水中，一手扶池边或水槽，一手做划水并配合呼吸的模仿动作。动作要求同陆上模仿练习基本相同，只是头要没入水中呼气，随身体转动转头，使嘴露出水面吸气。体会手臂对准水，并在水中克服阻力划动的感觉。

⑤浅水中边走边划水及呼吸练习

此练习仅适用于及腰深的浅水池练习。站在浅水中，一边双臂做自由泳划水动作，一边向前走动，划手的同时换气。体会自己向前走动的动力来自手臂的划水动作。

6. 自由泳完整配合技术教学

（1）动作方法

自由泳完整动作，需要全身各肌肉协调配合才能完成，更需要通过身体转动将划水、打腿和呼吸动作有机串联起来。例如，当右手划水结束，刚刚出水时，髋关节向右转动，使身体形成较好的流线型，同时借助躯干大肌肉群的力量与划水产生合力；头随身体转动自然露出水面完成吸气动作，不抬下颚，使髋关节处于较高的位置，并使后背相对放松；准备移臂的右肩上提，帮助身体保持较高的位置；右肘提出水面，形成有利的杠杆作用；此外左臂的各个环节和双腿也都在精确地进行各自的运动。这些运动互相协调、娴熟地配合，才能产生最佳的完整动作效果。

（2）动作要领

完整配合包括两方面内容。首先，任何一个看似单一的动作，其实都要依靠全身各个部分的协调配合。另一方面，完整配合还特指在一个划水动作周期中与之配合的打水和呼吸的次数和节奏。自由泳配合技术有多种形式，其中6∶2∶1配合是较常见的一种，即6次打水、2次划水、1次呼吸。此外还有4∶2∶1、2∶2∶1等多种配合形式。初学者最好采用6次打水、2次划水的配合方式，容易保持身体的平衡。

（3）教材重点与难点

如果在自由泳打水和划水学习阶段能够熟练掌握身体转动与呼吸的配合，自由泳完整配合学习就不困难。教学过程最好先分解、后配合，先单手，后双手。自由泳配合教学的重点是身体和肩的转动，难点是移臂和呼吸动作。没有身体的转动，移臂和呼吸就很难顺利完成。

随着对自由泳完整配合技术的掌握，对自由泳竞赛规则的讲解也是重点内容，让学生对游泳竞赛有更深入的了解。游泳竞赛规则规定，自由泳比赛可以采用任何泳式，但在个人混合泳及混合泳接力比赛中，自由泳是指除蝶泳、仰泳、蛙泳以外的泳式；每次转身和到达终点时，身体的某一部分必须触及池壁；在整个游程中，运动员身体的某一部分必须露出水面，在出发和转身时，允许运动员身体完全没入水中；出发和转身后，在15米前（含15米）运动员的头部必须露出水面。

（4）易犯错误与纠正方法

①抬头吸气

这种错误的主要原因是身体没有围绕纵轴转动，当身体不转动，头的转动幅度就不足以使嘴露出水面吸气，学生只好抬头吸气。

纠正方法：多进行腿部正确动作的训练，掌握头随身体转动，搭“顺风车”的方法。注意吸气时耳朵贴肩。

②配合不连贯

配合不连贯的原因通常是教学初期练习分解动作时间过长，导致学生习惯移臂划水移臂完成后，再做另一臂的划水和移臂动作。

纠正方法：教学中应把握好分解教学和完整教学之间的关系，分解教学时间不宜过长，应在学生基本掌握动作后马上转入完整动作教学。

（5）学练方法与教学建议

自由泳完整配合技术教学可以按照下述几个步骤：扶池边自由泳分解动作练习、扶板自由泳分解动作练习、自由泳完整配合练习等。这部分练习以水上练习为主，需逐渐增加游进的距离和重复次数，达到提高技术的目的。

①扶池边自由泳分解动作练习

教学目的是使学生在有固定支撑的条件下进行完整配合练习，降低练习难度，便于学生对自由泳完整配合形成初步概念，同时便于教师及时发现并纠正错误。

学生双手扶池边，双臂向前伸直，含胸低头，身体伸展并漂浮于水面上。身体稳定后，边打水，边用一手扶池边，另一手做自由泳划水动作，同时头和身体转动配合做呼吸动作。每次划水吸气一次，每臂练习10~15次后换另一臂。

两臂轮流练习，强调随纵轴转动的呼吸动作。单手练习熟练后，可进行双臂分解动作练习，即每划水一次换手。

②扶板自由泳分解动作练习

动作要求基本与扶池边分解动作练习相同。双手扶打水板的后部，肘关节伸直、肩膀放松，先打水5米左右，再用一手扶板，另一手做划水及呼吸配合练习。

如果打水技术较差，身体下沉，可以带背漂练习，先把游进距离加长，再逐渐去掉浮漂。仍然要强调身体的转动，吸气时耳朵贴住扶板的手臂，以免抬头吸气。

③自由泳完整配合练习

在上述有固定支撑或无固定支撑练习熟练后，且学生已经基本掌握自由泳配合完整动作节奏的情况下，就可以让学生做自由泳完整配合动作练习，并逐渐加长游进距离。

腿部技术较差、身体下沉的学生仍然可以带浮漂练习，待学生耐力提高，身体能够浮起来后再去掉浮漂。由于前面的练习中手都有支撑，练习形式都是分解动作练习，以前以交叉配合为主，所以要尽快转入连贯流畅的两臂中交叉或中前交叉配合，以免动作定型后不易改变。

7. 实用游泳

（1）动作方法

踩水技术和蛙泳技术有相近之处，身体直立于水中或微前倾，头露出水面，两腿同时做类似

蛙泳腿的蹬夹水动作，手和前臂在胸前做向外、向内的“8”字形拨水动作。

反蛙泳的身体姿势是仰卧在水面上。两腿的动作与蛙泳动作相似，蹬夹的长度和宽度也比蛙泳腿小。两臂从头前同时在体侧向后划水，然后从大腿旁边经空中向前移臂，在头前入水。

（2）动作要领

踩水技术要区别于蛙泳腿技术，注意大腿动作的幅度较小，频率较快，动作要连贯，通过手臂的拨水动作保持身体平衡。反蛙泳技术动作要注意收腿动作以收小腿为主，大腿收腿较少，膝关节内扣，小腿向外翻蹬夹水。

（3）易犯错误与纠正方法

踩水技术的难度并不大，通常练习2~3次就可以掌握。如果掌握不好，主要原因是身体姿势错误，如不能垂直身体等，或者是心理紧张或水性差，在水中改变身体姿势的能力差。可以再进行熟悉水性的练习，掌握身体从俯卧转为直立，再从直立转为俯卧的方法，熟练后自然可以进行踩水练习。

此外，如果蛙泳腿技术较差，不翻脚，也可能会造成踩水时身体起不来，沉在水里的情况。这时需要继续纠正蛙泳腿动作，掌握翻脚技术，再练习踩水。

踩水技术的难度也不大，通常练习2~3次就可以掌握。常见错误有两个，一是收大腿过多，使大腿和膝关节露出水面，容易使身体下沉。纠正方法是多提示，还可以让学生手扶打水板，将打水板放在大腿上，限制大腿前收。二是移臂过快过猛，也容易导致身体下沉，只要多提示，或采用多次蹬腿加一次划水的方法就可以纠正。

（4）学练方法与教学建议

如学生已经学会蛙泳，踩水的学习就不是很困难的一件事。可以通过先陆上模仿再过渡到水中学习的方法进行教学。

①陆上单腿踩水模仿练习

可以让学生单手扶墙或出发台，单腿站立，用另外的手和腿做踩水的动作模仿练习。

②单手扶池边水中踩水练习

在陆上模仿的基础上，可以在水中单手扶池边进行练习，另一手拨水，两腿做踩水动作。

③踩水练习

下一步可以在深水中练习踩水。如果学生害怕，或者不能把头露在水面上，可以先在腹部系一个浮漂，让学生放松一些。随着动作熟练再解开浮漂。

踩水动作的关键是腿部动作，只要腿部动作效果好，双手不做动作也能保证正常呼吸。技术好的学生甚至可以用双手做其他动作，如传球、做手势等。

反蛙泳腿部和手臂动作的难度都不高，难点主要是学生不习惯仰卧姿势。不过在熟悉水性教学中通常会进行仰卧漂浮的教学，所以只要学生放松身体，调整好姿态，就可以仰卧在水面上。

反蛙泳教学可以分为两个步骤，反蛙泳蹬腿练习和反蛙泳配合练习。

①反蛙泳蹬腿练习

两臂放松置于体侧，身体放松地仰卧在水面上，注意头部放松，不要抬头或收下颌，提气挺腹。两腿慢慢做蛙泳收腿，但大腿尽量少收，主要收小腿，随后蹬夹水并滑行片刻，重复进行。

如果学生紧张，仰浮困难，可以在腹部系一个浮漂加大浮力，待学生放松并能够仰浮后再

解除。

②反蛙泳配合练习

反蛙泳蹬腿动作熟练后，可以尝试加上手臂动作，进行配合练习。不过双手同时移臂，容易使身体下沉，所以一定要提醒学生轻柔移臂。如果移臂仍然困难，可以先做2~3次蹬腿，加1次划水，逐渐过渡到正常配合。

8. 自救和间接救生技术教学

自救是指在水中出现一些突发状况导致潜在危险时，能够冷静面对并采用适当方式化解危险的过程。学会自救是非常重要的，因为课堂教学通常是在秩序良好的环境中教学，有教师严密监控，出现意外时教师也会及时施救。即使这样，也有可能发生意外。如果学生在公共泳池游泳，更容易因与他人碰撞导致呛水，或水冷导致抽筋等情况，很容易发生危险。

间接救生是指施救者利用现场救生器材，如救生圈、救生浮漂、救生杆、浮漂等可用救生器材，或用手援的方式，对发生溺水事故正在呼救挣扎的溺水者进行救生的方法。与间接救生相对于的是直接救生，是指施救者对距离游泳池边较远处发生溺水事故的溺水者，入水与溺水者直接接触进行救助的方式。直接救生有很大的危险性，如果施救者没有经过专业培训，很有可能使自身安全受到严重威胁。

教师一定要教育学生，对于救生来说，间接救生是在保证自身安全的前提下，应优先选择施救的一种技术。如果没有进行过救生专业培训，应禁止学生采用直接救生技术。通过基本的自救和间接救生的技术学习，让学生能够学会正确地处理可能发生的突发事件，培养临危不乱、淡定从容的处事态度。

（1）动作方法

①自救

游泳中的突发状况主要有呛水、肌肉痉挛（抽筋）、力竭等。呛水的应对方法是踩水，将头露出水面调整好呼吸，再根据情况上岸休息或继续游进。

肌肉痉挛主要发生在小腿后部肌肉，当发生肌肉抽筋时，不要慌张，要沉着冷静，积极处理。最常见的抽筋部位是小腿后部，抽筋时疼痛难忍，无法活动。缓解抽筋的方法是牵拉抽筋部位的肌肉。如果距离池岸很近，能够上岸，可以上岸后牵拉。如果距离池岸较远，无法上岸，可以先吸一口气憋住，然后伸直抽筋的腿，勾脚，一手按住膝盖，另一手抓住脚趾用力向身体方向拉动，反复几次抽筋就能缓解或消除。

如果由于受伤、肌肉痉挛、力竭等原因不能继续游进时，而且身边没有人能够救援，千万不要慌张，只要头脑冷静，调整好呼吸，可以采取漂浮休息法积极自救，或等待救援，或恢复体力后上岸。

常见的漂浮休息法是仰卧漂浮休息法。身体仰卧水面，向上伸展双臂，两腿向外分开。吸气要深而短，呼气要缓慢，然后稍微屏气。可以通过两肘慢慢地屈伸来调节摸索身体平衡姿势的最佳状态。

如果仰浮困难，也可以采用蘑菇漂浮休息法。深吸一口气后憋住，俯卧水中，双手轻轻抱膝，全身放松，身体像蘑菇一样漂浮在水面上。几秒钟后抬头吸气，再重复。当疲劳缓解后游到池边休息。

②间接救生

教师务必向学生反复强调，不管遇到什么溺水情况，作为未成年人，首先要保障自身的安全，然后在力所能及的条件下救助他人。当发现有人溺水的，正确的程序是先呼救，再打电话报警求救，然后寻找可以使用的间接救生设备，例如长杆、救生圈、打水板、浮力棒等，甚至饮料瓶、衣服、毛巾等物品，紧急时刻也可以递给溺水者，再拖其上岸。尽量不要用手直接接触溺水者，以免被拖带落水。如果有同伴，可以分工合作，多人合作救援的成功率高，也不容易发生危险。

此外，间接救生时，救助者最好不要站在泳池边，而是应该俯卧在池边，让身体更多部分接触地面，保证自己在拖拽溺水者时身体稳定，不会轻易被拖拽入水中。

（2）学练方法与教学建议

对于自救和间接救生这部分内容的教学，重要的不是方法和技术，而是意识。教师需要通过反复引导、提示，甚至设置一些突发状况来测试学生是否具备了安全自救的意识和习惯，并掌握间接救护他人的正确程序和方法。

这部分内容不一定安排单独的教学，而是要贯彻到教学过程始终，甚至在每一次课中抽出几分钟的时间进行教学，或复习巩固。

9. 心肺复苏

（1）练习方法

心肺复苏是针对心跳、呼吸停止所采取的抢救措施，即用心脏按压或其他方法形成暂时的人工循环并恢复心脏自主搏动和血液循环，用人工呼吸代替自主呼吸并恢复自主呼吸，达到恢复苏醒和挽救生命的目的。

（2）学练方法与教学建议

根据现场心肺复苏的流程，将心肺复苏的步骤程序、动作练习要求等方面总结如下，教师在教授心肺复苏时可按照以下步骤进行教学。

心肺复苏步骤和动作要求

程序	动作	说明
确认四周环境安全 检查意识	喊叫“同学!（或先生，小姐等）你怎么了? 轻拍肩膀或面颊	意识分四级： 意识清醒、对叫有反应、对痛有反应、意识昏迷
求救 摆正溺水者身体	请帮我打“120”或自己打	若没有旁人，先心肺复苏一组后再打求救电话
清除口腔异物	食指、中指并拢，对溺水者口腔部位进行清理	清除口腔异物时，避免溺水者溺水后出现的呕吐物及口腔内的其他物品在打开呼吸道时堵塞呼吸道

续表

程序	动作	说明
打开呼吸道	1. 仰头抬颌法：一手置于溺水者前额，手掌用力向后压，使溺水者头部后仰，其呼吸道即会有不同程度的伸展，梗阻也可能会得到减轻，然后用另一只手的食指和中指向前上抬起溺水者的下颌。若怀疑溺水者有颈部创伤，则禁止使用这种方法。 2. 托举下颌法：以双肘为支撑，双手置于溺水者头部两侧，拇指置于溺水者口角或下唇部，余指紧握其下颌角处，然后双手抬举，使溺水者下颌向前上移位。对于已经明确或怀疑有颈部创伤的情况下，此方法最安全、简单	
评估呼吸	耳朵靠近溺水者口鼻；看胸部起伏、听吐气声、感觉是否有气吹到脸上	检查时间不可超过5~10秒，维持呼吸道打开姿势
人工呼吸	检查异物，若无呼吸，则以拇指、食指两指捏住鼻翼，口对口（鼻）或口对面罩，先给予2口气； 给予人工呼吸，若胸部无法起伏，则重新打开呼吸道再尝试吹气	每次吹气时间约1秒，吹气量为700~1000ml，以明显看到胸部起伏为标准
检查循环现象	触摸颈动脉并观察有无搏动现象；自发性呼吸、咳嗽、身体会不会动	检查时间不可超过10秒（除低体温外）
胸部按压	1. 寻找按压区域：先将一手的中指沿溺水者的胸廓下部肋缘向上滑动，摸到肋弓和剑突交点处（即胸骨下切迹），食指并拢中指；另一手掌根部沿胸骨下滑一直碰到食指，该手掌中心部位应该是胸骨下二分之一段的中点。一手掌根部置于胸骨下二分之一段的中点，使手指不触及胸壁和肋骨；另一手掌根重叠，两手手指交叉按压。 2. 按压方式：双臂绷直，双肩在溺水者胸骨上方正中，垂直向下用力按压，以髋关节为支点，以肩、臂部力量向下按压	按压胸骨的位置原则上是胸骨下半段，下压速率100次/分、深度4~5厘米
胸部按压与通气比例	单人或双人皆为30：2	
再评估时间	5个周期后或2人以上每2分钟轮换	2分钟后，第5周期吹气
甲：再评估无循环现象	继续徒手做心肺复苏	从胸部按压开始
乙：再评估有循环现象	检查呼吸； 有呼吸者：处于侧卧位，保证呼吸道畅通，监测意识、呼吸和脉搏。 无呼吸者：有脉搏，每5秒吹一口气（10~12次/分钟）。 无呼吸者：无脉搏，继续徒手进行心肺复苏	

教师在教授正确的心肺复苏步骤和方法的同时，还要注意培养学生遇到突发情况时，保持清醒的头脑，沉着冷静，能够选择正确的处理办法以解决问题的能力。

三、游戏与比赛

（一）教材分析

水中游戏和比赛可以使学生在学习枯燥的技术动作之余能够享受水中活动的快乐，培养乐观开朗，善于交往与合作的品质。通过水中比赛，能够检验学生平时技术学习的情况，同时使学生学会遵守比赛规则，培养学生积极进取、顽强拼搏、不断挑战自我的体育精神，正确对待比赛的胜负，胜不骄、败不馁，学会总结经验，积极面对下一次挑战。

（二）教学目标

教学的主要目标是通过水上游戏，增强学生对游泳运动的兴趣，提高学生水中活动的协调性，增加技能的储备，以利于之后改进和提高游泳技术，同时还能达到缓解压力，放松心情的作用；通过游泳竞赛可以提高学生参与的积极性，使学生能够了解游泳竞赛，主动参与竞赛，随着强度的加大，还能够有效增强体能。

（三）教学内容

1. 持阻力板打水练习

持阻力板打水练习主要是通过打水练习提高学生腿部力量，巩固打腿技术动作。将打水板垂直置于水中，增大挡水面积，持打水板进行蛙泳或自由泳打水。可以采用一对一对抗的形式，两人将打水板相对，同时进行打水，哪边学生先后退，即为失败。也可以采用小组接力的形式进行持阻力板打水接力游戏。

2. 打水接力运球

该游戏可以帮助提高学生打水的能力，通过球等辅助器材丰富练习的形式，增加活动的乐趣，以接力形式培养学生团队意识。学生只能用头向前顶球并以自由泳打水前进，到达后，将球传给下一名同学。

3. 踩水计时赛

踩水计时赛主要发展学生速度、力量和耐力，提高踩水技术及深水自救能力。将学生分成几组在深水区进行踩水比赛。要求双手露出水面，若双手入水即停止计时，按时间多少成绩排列名次。此游戏可以根据学生能力，逐步增大踩水难度和负重。

4. 二人合一助力游

二人合一助力游是两人一组进行竞速比赛。前面同学双手扶板，双脚夹住一块打水板，漂浮在水面上。后面的同学扶住前面同学双脚，做漂浮打水动作，助力前进，先到达指定位置的一组获胜。

后面同学可以采用蛙泳蹬腿或自由泳打水技术助力，提高打水技术，增加游泳活动的趣味

性，培养同学之间相互协作精神，增强团队意识。

5. 两人三臂自由泳比赛

两人一组，并排牵手，听到出发指令后，两人牵手用自由泳动作游进。右手划水的学生向右侧呼吸，左手划水的学生向左侧呼吸，两人共同游进。游行过程中，两人的手不可分开，注意保持划水动作节奏一致。通过游戏可以提高自由泳手臂和划水技术，提高水中闭气、漂浮和平衡能力，培养学生之间的合作能力。

6. 两人合一蛙泳比赛

两人一组，前后站立，前者只做蛙泳手臂及呼吸配合动作，如果下肢下沉，可以双腿夹打水板，后者双手扶住前者的脚，手臂可稍弯曲做蛙泳蹬腿动作，努力与前者的呼吸动作保持协调一致。到达指定位置后，两人可以前后位置交换返回，最先完成组获胜。游进过程中，两人不能分离。若都有分离，少者为胜。比赛开始前可以先尝试最佳配合方式。

通过比赛不仅可以巩固蛙泳手臂划水技术，提高蛙泳蹬腿力量，还能提高学生学习兴趣，两人之间的配合需要学生善于思考和分析问题，在规则允许的情况下，找出最有效的配合方式。

7. 水中拖火车游进

5~10人组成一队，后面同学抓前一同学的单脚，全队排成一列“火车”游进，“火车”不可断开，能快速完成全程的队为胜。注意用手连接的队伍不可断开。

游进过程中，体会单臂划水和打水游进动作，提高下肢漂浮能力、打腿和单侧划水能力，以及控制身体平衡能力。随着队伍人数的增加，就需要学生具备强烈的团队合作意识，包容豁达的性格和共同协作、勇敢顽强的品质。

8. 模拟奥运会比赛

教师可以组织学生进行模拟奥运会的游泳比赛。教师根据学生游泳技术水平进行设项，例如50米蛙泳、25米自由泳等，学生自愿选项，然后模拟奥运会入场进行运动员介绍，按照游泳竞赛规则进行比赛，最后排列名次。

教师可以先给学生播放一些奥运会或世界游泳比赛视频，让学生了解游泳比赛流程，学习基本的游泳竞赛规则，拓宽学生对游泳项目的知识面，帮助学生今后更好地参加游泳活动。

通过模拟比赛，让学生了解并遵守竞赛规则，正确对待比赛胜负，培养不畏强手、勇于挑战、顽强拼搏的体育精神。

四、发展体能

（一）发展体能的原则与要点

要合理安排一般体能训练和专项体能训练。安排一般体能训练可以全面地发展学生力量、耐力、速度、灵敏和柔韧等身体素质，提高学生各器官系统的机能，并使学生身体各个部位得到均衡发展。一般体能训练，可为提高专项运动所需要的身体能力打下基础。与此同时，还需要合理安排专项体能训练，任何专项对身体都有着特殊的要求，一般体能训练并不能代替专项体能训练。

进行一般体能训练时，可以采用多种多样的身体练习方法，改进学生身体形态，促进身体健康，提高身体机能，全面发展身体素质。

进行专项体能训练时，则根据游泳项目所需进行一些有针对性的身体练习，发展和改善与游泳技术、成绩有直接关系的专项运动素质和身体形态、机能。

在进行体能训练的同时，也培养了学生吃苦耐劳、坚韧不拔、勇敢顽强的意志品质。

（二）发展体能的方法与建议

1. 陆上徒手练习

这部分练习主要提高核心部分的力量和平衡能力，对水中控制身体姿势有主要作用。练习包括单人练习和双人练习（可参见教科书体能的内容）。

这类练习可以在水上练习前在池边进行，重点是身体姿势的控制。可以根据学生的运动水平设置支撑时间或重复次数，也可以编排成一套操，重复练习。通过适时的延长支撑时间，增加重复次数，可以培养学生坚持不懈、不怕吃苦、顽强拼搏的体育精神。

2. 实心球练习

实心球是一项以力量为基础，以动作速度为核心的投掷项目。经常练习实心球，可以发展爆发力，特别是对上肢力量及腰腹力量帮助较大。

实心球练习通常以不同姿势抛接为主，练习时主要以躯干发力传递到手腕，加速投掷，如原地前抛实心球、俯卧姿势前抛实心球、原地后抛实心球、两人单膝跪地左（右）抛实心球等。双人练习过程中还可以培养学生之间相互协作、协调配合的能力

3. 瑞士球练习

瑞士球练习主要用于发展平衡稳定能力，也可以预防运动损伤。当练习者站、做、跪或躺在球体松软的表面上时，身体的空间感、肌肉的动作都会有所不同，练习者会本能地保持身体平衡，这就会“激活”平常很少参与运动的“负责稳定”的肌肉，从而使身体得到锻炼，所以它也被称为“平衡球”。生理学家介绍，健身球可以训练胸、腹、背、臀、腿等处的肌肉群。这些肌肉群在保持平衡、改善身体姿势以及预防运动损伤等方面发挥着重要作用。

在瑞士球练习的同时，还能培养学生勤于思考、善于分析总结的能力。因为瑞士球练习不仅需要反复练习才能掌握，还需要学生自身善于体会技术动作，这样才能达到预期的训练效果。

4. 陆上皮条拉力练习

陆上皮条拉力练习主要是通过模仿各种泳姿的划手动作，来提高练习者手臂力量的练习手段。将皮条拉力器一端固定，可以站立也可以俯卧在长凳上，双手抓住皮条拉力器模仿水中的划水动作进行练习。练习次数或时间需要根据学生基本情进行设计与安排。皮条拉力的松紧可以通过改变与拉力器固定端的距离来调节。

这项练习是游泳运动员最常采用的练习手段，不仅可以提高手臂力量，还能纠正错误的手臂技术动作。

5. 水中常用专项力量练习

（1）佩戴脚蹼打水练习

佩戴脚蹼打水就像是在进行腿部负重训练一样。因为脚蹼表面要比双脚面积大很多，打水时

阻力更大，要比正常情况更用力地动用腿部肌肉。使用脚蹼时，要以适宜的速度和强度进行打水练习，不然起不到预期的作用。教师要根据学生的具体运动水平，选择适合的训练方法。

（2）垂直打水练习

垂直打水练习在深水区完成，适用于四种泳姿，可以提高腿部力量和体能。垂直打水时需要克服重力，因而对腿部提出了更高的要求，垂直打水的目标是保持头部和上身尽可能地在水面上。教师根据学生自身水平，安排适宜的垂直打水时间，休息时间可以长一些。打水时要保持一个好的身体姿势，充分利用腿部力量，尽量限制上身运动。

教师可以根据学生腿部力量水平和技术掌握情况选最适合的练习方法，例如带脚蹼的垂直打水练习，双手上举出水面垂直打水练习，负重垂直打水练习等。随着学生能力的不断提高，逐渐加大练习难度，培养学生不怕苦不怕累、坚持到底的意志品质。

（3）佩戴划手掌划水练习

佩戴划手掌划水练习的原理和佩戴脚蹼进行打水一样，通过增大划水面积，提高肌肉力量。值得注意的是，教师要根据学生手臂力量和技术掌握情况选择此练习，避免佩戴划手掌练习后，由于肌肉力量的不足或技术动作掌握不熟练而形成错误的动作，还可能会增加肩部受伤的风险。

五、教学评价与建议

（一）教学评价原则与要点

根据高中体育与健康课程标准提出的运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养协调和全面发展的要求，将考核与评价的重点着重在掌握知识技能的基本情况、在原有基础上的体能与技能进步幅度、参与游泳学习的态度等方面。以是否学会游泳（以蛙泳和自由泳为主）作为最低标准，也是主要的标准。同时也可以参考《全国游泳锻炼等级标准》予以评价；在考评时应根据学生的具体情况，提出不同的水平要求，少数游泳成绩突出的可参照《运动员技术等级标准》。

（二）教学评价方法与建议

1. 技能水平

技能水平占总成绩70%，教师根据学生掌握技术水平情况给以相应的分值。

高中游泳技能水平评价表

动作名称	优	良	中	差
蛙泳	蛙泳手、腿动作正确，完整动作配合时机正确、连贯、紧凑，动作协调，实效性好，能连续完成100米以上	蛙泳手、腿的动作较正确，动作配合协调、有力，实效性较好，能练习完成50~100米	蛙泳手、腿动作掌握一般，整体动作配合不熟练，动作实效性一般。能连续完成25米	蛙泳动作基本不会，动作不正确，配合不好

续表

动作名称	优	良	中	差
自由泳	自由泳手、腿动作正确，完整动作配合时机正确、连贯、紧凑，动作协调，实效性好，能连续游进100米以上	自由泳手、腿的动作较正确，动作配合协调、有力，实效性较好，能连续游进50~100米	自由泳手、腿动作掌握一般，整体动作配合不熟练，动作实效性一般。能连续游进25米	自由泳动作基本不会，动作不正确，配合不好
实用游泳及基本救生技能	能完成踩水20秒，反蛙泳50米，并能掌握正确的救生技能和心肺复苏方法	能完成踩水10~15秒，反蛙泳25米，基本掌握救生技能和心肺复苏方法	基本掌握踩水和反蛙泳技术，救生技能和心肺复苏方法不够熟练	实用游泳技术和基本救生技能均未掌握

2. 情感态度

情感态度占总成绩的30%，由任课教师根据学生出勤情况、态度表现和进步幅度进行评价。

人教版®

第二节　滑冰

教学目标

滑冰运动是我国北方学校体育教学的重要组成部分。滑冰运动中的速度滑冰教学具有基础性和普及性。实践教学以直、弯道滑行和滑跑教材为重点，陆地练习以发展一般素质为主，理论部分使学生了解速度滑冰运动发展概况和一般常识。

1. 通过滑冰教学的开展，提高学生学习滑冰运动的兴趣，培养滑冰的爱好，进一步掌握滑冰教学的基本知识和技能，学会滑冰运动知识与技战术运用，学会展示与欣赏比赛。

2. 全面发展学生速度、肌肉耐力和平衡等体能，增强学生在寒冷环境下的耐寒、抗寒能力，提高身体机能。

3. 促进学生形成良好的体育锻炼意识与习惯，培养学生勇敢顽强、永不放弃、永不言败的拼搏精神。

教学内容与选项教学安排建议

项目	内容	选项教学安排建议
速度滑冰	直道滑行 弯道滑行	2个模块

一、运动概述

（一）运动概念

滑冰运动是人们喜爱的冬季运动之一。在我国古代，滑冰也称为“冰嬉”，是皇宫中的一种游戏。早在13世纪，速度滑冰便在荷兰出现。最初使用的是木制的冰刀，到10世纪时，出现了骨制冰刀。从1850年钢制冰刀问世后，速度滑冰运动如虎添翼，得到了飞速的发展。现代滑冰运动主要分为速度滑冰、短道速度滑冰、花样滑冰和冰球。

（二）运动特点

滑冰运动是最适合冬季运动的项目之一，是运动员穿上用长而薄的金属刀片装在靴底的冰鞋，靠自身力量在冰上滑行的一项运动。滑冰运动要求运动员具有力量、耐力、速度、协调、柔韧、灵活、平衡等素质。速度滑冰项目分短距离、中距离、长距离和全能4种，每种均分男女组。速度滑冰的合理技术是运动员以最快的速度滑完规定距离所采用的协调、省力的全身动作。滑行速度和保持速度的能力，是鉴别滑行技术合理程度的主要标志。

（三）运动价值

速度滑冰是一项比赛滑行速度的冰上运动，从事速度滑冰运动有助于增进身心健康，全面发展身体素质，促进人体新陈代谢，提高机体平衡、心肺功能和身体协调能力，增强防寒、耐寒能力，可以培养勇敢顽强、团结互助、遵守规则和克服困难的优秀品质。

二、基本技术

（一）教材分析

1. 教材内容价值

本节中主要介绍的是速度滑冰的初级教学，主要包括直道滑行、弯道滑行和停止法等三部分内容的教学和练习。冰上运动其他的项目都是在速度滑冰的基础上产生和发展起来的。它是一项有氧运动项目，对心肺功能起到一定的促进作用，并且相对于其他运动项目来讲，运动创伤概率较小，具有很高的实用价值和锻炼价值。通过学习速度滑冰，学生可以提高下肢力量和上身协调性，培养坚强、勇敢、自信、克服困难、团结协作的优秀品质。

2. 教学实施安排与搭配建议

在学生学练速度滑冰的初级阶段，对学生的平衡感、协调性和重心移动技巧的培养尤为重要。教学可以从陆地模仿、安全摔倒与站起结合冰上游戏等内容入手，运用循序渐进、由浅入深的教学方法帮助学生掌握动作，并逐步提高运动能力水平，养成良好的健康行为，形成全面的核心素养。

教学时，可以搭配有氧运动练习提高学生体能，例如田径项目中的跑、跳跃等练习方法，可以在耐力、速度、力量以及协调性上进行提高，有助于学生对滑行技术的掌握与提升。

（二）教学内容

1. 简易停止法

（1）双足内刃停止法（内八字停止法）

①动作要领

准备停止时，上体稍前倾，两腿微屈，两膝内扣，重心下降，脚跟分开呈“八”字形，用两冰刀内刃下压冰面降速。

②练习步骤与方法

冰上滑行起速后双脚平行前滑，左右脚脚跟同时向外推出，两脚成内八，并用内刃持续用力下压蹬冰，逐渐降速后至停止。

③教材重点与难点

重点：双足内八，膝关节内扣。

难点：内扣的角度掌握和发力方法顺序。

④易犯错误与纠正方法

易犯错误：内八角度不够没有制动力。

纠正方法：可陆地练习体会动作，重心下移制动时膝关节弯曲。

（2）倒“T”字停止法

①动作要领

向前直立滑行时，一脚支撑正常滑行，另一脚冰刀横着靠近支撑滑行脚的后跟部，与支撑滑行脚成倒“T”字，并用外侧刀刃刮冰产生阻力制动，两臂左右控制平衡。

②练习步骤与方法

可陆地站成倒“T”字做半蹲起伏练习，然后过渡到冰上进行体会。待熟练后可采取竞赛形式促进学习，看谁的制动距离短。

③教材重点与难点

重点：重心在支撑滑行腿上的平稳保持以及制动脚的位置。

难点：对制动脚的“T”字角度和发力力度的掌控。

④易犯错误与纠正方法

易犯错误：重心位于双腿中间或偏后，导致制动时摔倒；制动脚角度不够，达不到制动效果；制动时用力过猛，身体突然转向制动脚方向导致摔倒。

纠正方法：多加强陆地“T”字步蹲起练习，保持重心的前移。制动脚充分的外展，在保证身体重心的前提下，制动脚逐渐屈膝加力制动。

（3）教学建议

学生初学时不易控制平衡，易疲劳，练习时应多次休息。控制好滑行姿势，从微屈到半蹲，从站、走到蹬滑，两臂体侧控制平衡。

学会一般滑行之后，即可进行停止法的学习，首先学会双足内刃停止法，当滑行较熟练后方可学习倒“T”字停止法。

2. 蹬冰步滑行

（1）动作要领

上体前倾，两臂自然下垂，两脚稍分开，用正刃支撑，成外八字站立，重心放在右（左）腿上。用右（左）脚内刃蹬冰，左（右）脚用正刃向前滑出，伴随蹬冰动作的结束将重心移动到左（右）腿上，左（右）腿成半蹲屈支撑惯性滑进，接续向前收右（左腿），同时左（右）脚蹬冰，伴随左（右）腿蹬冰动作的结束将重心移动到成半蹲支撑滑进的右（左）腿上。

（2）练习步骤与方法

①短步法的支撑滑进的单脚蹬冰单腿滑进练习。

②拉长步法的单脚蹬冰单脚滑进练习，可采用助跑3~4步的方法练习。

（3）教材重点与难点

重点：蹬冰收靠腿要及时，以免造成“骑着重心滑行”。

难点：重心及时平稳过渡。

（4）易犯错误与纠正方法

易犯错误：收腿不充分、不到位，蹬冰不够有力。

纠正方法：加强陆地侧蹬、后引、收腿的滑行模仿练习。

（5）教学建议

结合陆地模仿进行高姿态和低姿态的移重心收腿支撑动作的练习，待熟练后在冰上进行原地的重心移动收刀靠拢练习。冰上学习时也可以采用高姿态向低姿态的团身滑行进行过渡。

3. 交叉步弯道滑行

（1）动作要领

上体前倾，腿部弯曲，在任意的圆弧上做弯道交叉步练习，在做交叉步时左脚冰刀用外刃支持滑行和蹬冰，右脚冰刀用内刃支持滑行和蹬冰，整个身体与冰刀成一个倾斜角向左侧倾倒，保持这种姿势在圆弧上做不断的弯道交叉压步滑行。

（2）练习步骤与方法

①任意半径的小步、大步弯道交叉步练习。

②固定半径的弯道交叉步练习。

③直道滑行接弯道交叉步练习。

（3）教材重点与难点

重点：良好的倾斜角度和双腿的充分蹬冰。

难点：保持蹬冰交叉步时身体不要起伏，平稳滑行。

（4）易犯错误与纠正方法

①易犯错误：只能交叉一、二步，不能做多步交叉步。主要原因是两腿冰刀移动角度太大，尤其是右腿冰刀的移动角度大。

纠正方法：交叉角要小，向前方送冰刀，不能向左侧移动冰刀。

②易犯错误：左刀不能用外刃支撑滑行。主要原因是左外刃支撑平衡能力差，胆怯，不能做倾倒动作或速度缓慢。

纠正方法：采用顺风或快滑，短时间的左外刃支撑逐渐过渡到长时间左外刃支撑滑行。

③易犯错误：身体不敢倾倒。

主要原因是产生胆怯、怕摔的心理，不了解倾倒是弯道滑行的动力平衡现象。

纠正方法：多讲解要领，采用双人扶持法或单人扶墙练习。

（5）教学建议

由于弯道技术不同于直道，需要一定的倾斜角度，因此应在陆地多进行掌握倾斜角度模仿的练习后再上冰。上冰后可参照直道滑行教学一样根据学生技能情况分层教学，可分为直立滑行弯道或半蹲滑行弯道组。还可以通过“圆”的大小来提高学习兴趣和效果。

（三）教学建议

学生刚刚接触滑冰运动，不易控制平衡，易疲劳，练习时应多次休息。

学会一般滑行之后，即可进行停止法的学习，不要求学生都掌握每一种方法，选择一种适合自己并熟练运用即可。为激发学生学习速度滑冰教学内容的兴趣，缓解枯燥的学习氛围，教师可安排符合冰上教学内容的“滑冰接龙、看谁抬得高”等冰上游戏。

滑冰运动是季节性运动，各地情况不同，学生水平不一，根据北方气候特点，建议10月中旬至11中旬进行陆地模仿、腿部力量和有关体能练习，11月下旬或12月初，学校室外冰场正式投入使用后，教师可以进行冰上实践教学。为了使学生能够较好地掌握速度滑冰直道滑行与弯道滑行的技术，建议每班每周2课时合并课时进行教学，这样教师会有比较充分的时间进行教学。因为滑冰教学需要时间上的保障，如课前如何穿冰鞋、如何做好充分的准备活动、掌握安全摔倒与站起以及保护与帮助的方法等，教师必须课内外结合，课上、课下安排好教学时间与内容。

为更好地帮助教师开展好滑冰教学，下面提供一些预防与安全措施，供教师参考。

1. 教师提示学生在上冰上课之前，检查冰刀、服装是否穿好，护具是否佩戴好。

2. 教师要课前检查冰面的整洁度，保证冰面清洁不要有异物，并做好冰缝的填补，避免课上冰刀插入造成意外伤害。

3. 学生在上冰前要做好充分准备活动，使身体充分“发热”，特别是踝、腕关节要活动开。

4. 教师要求学生按照逆时针方向滑进，不要相反滑行或横穿跑道，更不能在跑道上倒滑、打闹或随便追逐，不要并排滑行或尾随滑行，应保持适当距离，多观察身边的练习者，避免不必要的碰撞或摔倒。

5. 不同的项目应该在不同区域进行滑行练习，技术不熟练的学生应在场内人员较少的区域练习，如果避免不了摔倒，教师应及时提示学生侧面摔倒，严禁向身体后方或前方摔倒。

6. 要遵循循序渐进的原则，在滑冰运动中，教师应注意运动量和运动强度的逐渐增加。学生要降低身体重心，保持平衡，按动作要领去做，教师指导学生要有耐心，不要急于求成，以免因身体暂时疲劳，机体反应能力降低，造成意外伤害事故。

三、游戏与比赛

（一）教材分析

为了便于学生学习和掌握直道滑行和弯道滑行技术，激发学生学习的兴趣和积极性，教师应根据所授教学内容安排游戏与比赛内容，让学生在游戏和比赛中提高对所学知识的运用，在游戏中体验运动的快乐。

游戏教材是为了提高学生学习的积极性，巩固已掌握的技术，教师可根据学生水平、教学任务提出不同的要求。

（二）教学目标

1. 在游戏内容的安排上，渗透直道滑行和弯道滑行技术。

2. 提高学生下肢力量、平衡能力和身体协调能力。

3. 培养学生勇敢顽强、不畏严寒的拼搏精神。

（三）教学内容

1. 蹬冰步滑行接力比赛

（1）游戏目的

提高学生的滑行能力和学习兴趣。

（2）游戏方法

用蹬冰步滑行的方 式，进行迎面接力比赛，先完成的一队获胜。

（3）游戏规则

采取直道滑行的方法，各组只可在本组规定的跑道内滑行不可越线滑行影响其他小组，否则视为犯规；中途摔倒的学生必须原地起来继续滑行完成交接，不可由他人接替完成比赛。

（4）安全注意事项

教师教学时一定要强调安全并有安全保障措施。各组的滑行跑道要有足够宽度，以5~6米为宜，并且本组交接的两队人员不能迎面滑行进行接力，避免冲撞造成伤害；应尽量靠跑道内的左右两侧进行滑行以保证安全性。对于完成接力的学生应让其自行降速制动，本组队员不可进行阻拦拉扯动作避免造成伤害。并且接力区后要有足够的缓冲降速空间。

2. 交叉步弯道滑行圆周接力赛

（1）游戏目的

提高学生的弯道滑行技术，克服离心力。

（2）游戏方法

学生分成两队，在冰场中央用雪划出一条直径为30米的圆圈，在距离相等的圆弧上排两个纵队，两队学生站在圆内，面向外。教师发令后，双方第一个人立即起跑，沿圆圈滑跑两周，回来急停在本组第二个人的右侧击掌接力，第二个人继续滑跑。依此进行，先滑行完的队获胜。

（3）游戏规则

圆周外只允许正在比赛的学生出现，其他学生不可擅自出圈影响比赛，否则教师可以加罚违规队一人次接力，使学生养成遵守规则的体育习惯；只可在对方队员右侧进行超越，不可内道超越或圈内超越，否则被视为违规；恶意阻挡的，该队要被进行判罚；摔倒的学生应立即起来继续滑行，不可由他人替代。

（4）安全注意事项

要统一按逆时针滑行，游戏前教师督促学生检查鞋带松紧情况；完成滑行的同学须在不影响他人比赛的情况下尽快回到圈内在教师指定的区域内站好，严格遵守游戏规则保证安全性。

四、发展体能

（一）发展体能原则与要点

体能训练是速度滑冰项目比赛制胜的关键，体能训练在速滑训练中非常重要。通过对速度滑冰运动员体能训练的研究，从中总结出训练安排的特点和规律，合理安排学生一般体能训练和专项体能训练的比例，在体能训练中应重点发展学生的力量、耐力、速度等运动素质。但作为体育课中的速滑教学，很多体能训练的方法和手段都能满足基本需求，因此不建议把运动员的专业训练方法搬到体育课上来，特别要控制好训练的量和强度。

（二）发展体能方法与建议

一般的有氧运动体能练习方法都适合速滑教学。耐力、速度、力量以及协调性等方面的练习都适合并有益于速滑能力的提升。例如，耐久跑、折返跑能够提高耐力；跳跃练习有利于发展爆发力等。教师在选择体能练习方法时一定要结合学生的实际情况和速度滑冰所涉及的身体素质进行练习，要循序渐进适度增加强度，不可操之过急以免适得其反。

无论直道滑行还是弯道滑行都要本着陆地模仿和冰上相结合的原则进行。打好陆地模仿的基础后，再到冰上实践学习。教学模式和方法不能过于单一，要根据初学者的特征和疑难问题进行多手段和不同形式的教学，要根据学生的反馈及时调整教学计划。体能教学要突出学生的主体地位、关注学生的个体差异，通过体能练习有效激发学生对速度滑冰的学习兴趣，为学生尽快地掌握速度滑冰的基本知识和技能、增强学生体质打下良好的基础。

五、教学评价与建议

（一）教学评价原则与要点

速度滑冰的教学评价要考虑学生出勤率情况，滑冰运动属于北方冬季特色运动项目，良好的出勤情况是有效保障速度滑冰学习效果的基础。此外，评价还要考虑学生在学习时是否有自我调整能力和反思能力，是否体现出良好的意志品质，是否积极主动进行基本知识、技术和方法的学练，是否有团队精神和合作意识等。

（二）教学评价方法与建议

速度滑冰教学评价可从多方面进行评价，如出勤率、课堂表现、学习态度、滑行技术和体能等。教师要做好学生基本情况调查，确保不同层次的学生得到公平、公正的教学评价。进行学习测评时，要综合技术学习和运动实践成绩进行评定。教师应根据学校开展滑冰教学的实际、学生学习实际进行综合评价，以通过评价促进教师教、学生学两方面的发展。

滑冰教学评价表

评价内容		评价方法	评价标准				评价主体			总评等级	学分	备注
			优秀（≥85）	良好（75~84）	合格（60~74）	不合格（≤59分）	自评	互评	师评			
知识与技能	基本知识	问卷答卷记录	能准确阐述知识点，抓住重难点	能基本表达知识点	表达知识点一般	难以厘清知识点						
	陆地模仿	观察测验	完成动作质量好，动作轻松、自然、协调、优美	完成动作质量较好，动作较轻松、自然、协调、优美	完成动作质量一般，动作较轻松、较自然、协调	不能完成动作，做动作时紧张、出现错误、不协调						
	直道滑行											
	弯道滑行											
学习态度		观察问卷记录	兴趣浓厚，全身心投入	有一定兴趣，能投入学习中	兴趣一般，能按教师要求做	兴趣不高，被动应付						
情感表现			自信、开心、愉快	情绪较好、较自信	情绪一般，较自信	情绪低、应付而已						
合作精神			友好相处，乐于助人	友好相处，能帮助他人	勉强与他人相处，不能主动帮助他人	不善于与他人沟通合作						
出勤率		记录										

人教版®

第三节　滑雪

教学目标

1. 通过滑雪运动教学的开展，提高学生学习滑雪运动的兴趣和爱好，进一步掌握滑雪运的基本知识和技能，学会滑冰运动技战术运用，学会展示与欣赏比赛。

2. 全面发展学生速度、肌肉耐力和平衡等体能，增强学生抗寒能力，提高身体平衡，促进健康。

3. 引导学生养成良好的体育锻炼意识与习惯，培养学生勇敢顽强、勇于克服挫折，不屈不挠、永不放弃、永不言败的拼搏精神。

教学内容与选项教学安排建议

项目	内容	选项教学安排建议
高山滑雪	高山滑雪运动的文化与知识 高山滑雪运动的安全知识与技能 高山滑雪滑行基本技术	2个模块
单板滑雪	单板运动的文化与知识 单板运动的安全知识与技能 单板滑行基本技术	2个模块

一、运动概述

（一）滑雪运动的概念

滑雪运动产生于人类征服自然的实践过程中，产生的条件是寒冷、多雪、多山、多林木、人类文明起源早等。最早的滑雪活动是人们为了利用雪、征服雪而作为行走、狩猎、运输等方式的手段。

中国的阿勒泰地域是人类滑雪运动的发源地。阿勒泰地域的人在远古就有滑雪活动，而且是人类最早的滑雪活动。由于一些自然条件与社会经济原因，中国的近代滑雪运动发展缓慢。1980年中国组队参加第13届冬奥会才开始现代滑雪的起步，群众性的旅游休闲滑雪自上个世纪末期才逐步开展起来。

高山滑雪是利用滑雪板、滑雪鞋、固定器、滑雪杖等器具，在大自然中的山坡上进行的雪上运动。高山滑雪运动是大众滑雪的主要项目。

单板滑雪是由滑板和冲浪转化来的冬季运动。单板滑雪起源于20世纪60年代中期的美国，该项目的产生受到冲浪运动的启发而演变成为冬季运动项目。

（二）运动价值

经常进行滑雪运动有利于健体强魄、陶冶情操、增强人体抗寒能力，提高机体对外界环境适应能力和抵御疾病的能力，使中枢神经系统、心肺功能、反应判断能力、平衡灵敏素质等得到有效锻炼，并培养顽强拼搏的精神和坚强的意志品质。

二、基本技术

（一）教材分析

1. 教材内容价值

滑雪运动是使用滑雪板在雪坡上进行快速滑降、跳跃或翻转等活动的一项既充满刺激、挑战，又富有趣味的运动。滑雪运动一般都是在铺满积雪的高山上进行的，户外寒冷，远离城市喧闹，深入大自然，景色怡人；滑雪运动方式独特。滑雪运动是滑雪者借助自身重力从高山上滑降，并在滑降过程中进行滑行、转弯、跳跃和旋转等活动。滑雪运动是在高山上进行的滑降活动，具有一定的危险性，滑雪技术提高的过程是不断克服恐惧心理的过程，也是不断获取自信，提高勇气和胆量的过程。

经常参加滑雪运动，能够改善和提高心血管系统和呼吸系统机能；发展身体灵敏性、柔韧性、协调性和平衡能力，有效增强肌肉力量，增强体质；参加滑雪运动有助于人体适应寒冷环境，提高身体抵抗力，增强体质；经常在高山上进行滑降锻炼，可以培养勇敢顽强、坚强果敢、乐于助人等优秀意志品质；在大自然中进行滑雪运动，可以开阔视野，愉悦身心。

2. 教材设计思路

高中学生身体机能发育接近成人，有较强的逻辑思维能力和自我控制能力。他们对于滑雪运动具有强烈的好奇心和敢于探索的勇气，敢于迎接挑战，乐于表现和展示，并且具备了一定开展滑雪运动的身体基础。教材以掌握高山滑雪和单板滑雪的基本动作技术为主，以激发学生学习兴趣，培养运动爱好，为他们更进一步提高滑雪运动的运动技能奠定基础。

3. 教材搭配建议

为了便于教师对教材的理解和掌握，可以搭配有氧运动提高学生体能素质，如耐力、速度、力量以及协调性的练习。这些都适合并有益于学生滑雪运动能力的提升。

（二）高山滑雪基本技术

1. 高山滑雪安全摔倒与站起

摔倒是滑雪运动中常遇到的现象，有时还应该主动摔倒，以安全摔倒的方式分解冲力，避免

撞击，化解险情。摔倒后如何在山坡上站起，也需要掌握好方法和技巧。

（1）安全摔倒的动作要领

①跌倒前迅速下蹲，降低重心。

②臀部向后侧方下坐，臀部一侧触及雪面，头朝上向山下滑动。下颚收紧，贴于胸口，防止头部触地或向前摔倒。

③可能时双脚举起、双臂外展，尽可能使雪板、雪杖离开雪面。

④不要挣扎，顺其自然下滑，严防滚翻。

⑤没停止之前或受伤后，不要盲目乱动。

（2）安全站起的动作要领

①脱掉滑雪板、借助他人协助拉拽或搀扶。

②不卸掉雪板自己站起要调整好体位，摔倒后，尤其是被动摔倒后的体位会是多种形态。首先将头部调整为面向山上一侧，脚朝山下，侧坐在雪面上；先观察山上，当没有人向自己这个方向滑行时，确保安全的前提下，将双雪板收拢到臀下，越贴近越好；双板平行放置，横在山坡上，与滚落线垂直；用两雪板两侧的板刃刻住雪面，用雪杖在身体后上方用力支撑或用手部支撑，先蹲起再站起。

（3）教学建议

无论在雪道的任何位置，先观察安全的滑行路线，再进行学习与练习。

2. 高山滑雪犁式停止法

犁式停止法是初学者在滑降过程中进行减速和制动的主要方法，也是最简单的方法，是指通过加大双板分开角度和立刃的强度来增大对雪面的摩擦力，达到减速和制动停止的目的。

（1）动作要领

①利用雪杖在身体前面支撑，呈基本滑行姿态在缓坡上站好。

②利用雪杖向后推出，双板平行逐渐开始向下滑行。

③开始滑行后，以雪板头为假想圆心，以雪板为半径用脚跟将板尾推开，使双板呈犁式形状。

④逐渐推开雪板使板尾角度逐渐加大，减速直至停止。

（2）教学建议

首先选择平坦宽阔的场地进行动作要领的练习，然后蹬坡到平缓坡面上滑下，进行停止法练习，逐渐增加高度或练习坡度。

3. 高山滑雪犁式直滑降

（1）动作要领

①在一个能立住的缓坡上呈滑雪基本姿势，在下滑过程中躯体和手臂保持不变，上体放松，目视前方雪面。

②以双板板头为圆心，两板头相距10厘米，双腿跟同时向外碾转推出，雪板同时立内刃，使双板呈犁状，双膝稍屈并略有内扣。

③双脚内侧均等用力滑行，重心位于两板中间。

⑤犁式滑降前后的重心位置，根据速度、坡度的不同，随时应做相应的移动。

⑥犁式滑行中除调整犁式的角度大小外，还可通过对雪板板刃施力的大小及立刃的强弱进行

调整，达到控制速度，维持平衡的目的。

（2）练习步骤与方法

①首先以小犁式在坡度缓的场地上练习，逐渐提高滑行难度。

②与双板平行直滑降结合练习。

③将大、中、小犁式板形结合练习。

④进行改变立刃大小的反复练习。

⑤进行改变用力大小的反复练习。

⑥进行直滑降后用犁式滑行减速与停止的练习。

⑦在不同坡度和雪面有凹凸的场地上进行，提高适应场地的能力练习。

（3）教材重点和难点

重点：犁式制动时双脚向外推的角度。

难点：向外推雪板时小腿与膝关节的协调用力。

（4）易犯错误与纠正方法

易犯错误：

①左右脚发力不均，滑降时发生侧向偏转。

②膝关节内扣严重，距离过近。

纠正方法：

①反复原地蹬伸，同时发力。

②膝关节前顶，身体放松，不要过度要求立刃角度。

（5）教学建议

教师讲解示范，纠正错误动作。练习场地坡度要从低坡度逐渐到高坡度，不能直接到高坡度进行练习。学生两列纵队每次1人向下滑行，待前面人完全停止离开滑道后，后面的学生再顺序下滑练习。

4. 高山滑雪犁式转弯

（1）动作要领

①在犁式滑降姿势的基础上，上身和双手保持不变，保持雪板外形不变，将重心逐渐向一侧雪板移动，雪板将会自然向另一侧方向进行转弯。

②保持雪板外形不变，单侧腿向一侧雪板加压和伸蹬，也会自然形成向另一侧方向转弯。

③持续保持重心放在一侧雪板，或是持续对雪板进行加压和伸蹬，就会形成持续的转弯过程。转弯在重心恢复到两个雪板之间后停止。

④同样，若转弯过程中把重心逐渐转移到另一侧雪板上，或是持续对另一侧雪板进行加压和伸蹬，雪板会立即自然形成向回转弯。

⑤转弯过程，上身直立稍向前倾，双手曲肘持杖在体侧斜前面保持平衡，两眼目视前方，注意前面雪道情况和人，随时根据前方情况进行转弯和避让。

（2）练习步骤与方法

①慢速在缓坡中进行向左、向右轮换移动重心的转弯，进行向左、向右轮换加大立刃的转弯，进行向左、向右雪板腿部轮换蹬推的转弯，逐渐达到熟练综合运用。

②在缓平坡上进行左手、右手交替触摸右膝、左膝，形成向左、向右转弯的练习，此时不持雪杖，姿势适当降低。

③在缓坡与中坡上进行小转弯与大转弯的练习。

④在中坡上力求滑出板迹弧度对称的练习。

⑤在中缓坡上进行快速有节奏的中小弯练习。

（3）教材重点和难点

重点：控制转弯角度，不宜过大，防止回山、中停。

难点：引伸动作流畅自然。

（4）易犯错误与纠正方法

易犯错误：

转弯时引伸动作大，导致发力不均，产生回山停止在雪道上的现象。

纠正方法：

自然上下引伸，交替重心，不要发力过大，使身体的重心变化线路呈现一个三角形。

（5）教学建议

①在犁式转弯的练习中，要注意保持犁式直滑降姿势基本不变。

②在练习中始终注意主动板的立刃与用力。

③身体各部位均不应有多余的动作，影响整体外形与平衡。

④上体跟弯跑，立不住雪板刃、大弯腰、滑雪杖拖地都是错误的动作。

⑤初学阶段可以不持滑雪杖参与转弯动作。

（三）单板滑雪基本技术

1. 单板滑雪安全摔倒与站起

（1）安全摔倒的动作要领

①向前跌倒时，双手收拢，放于胸前，小臂前侧支撑，防止锁骨受伤；感觉要摔倒时，腹部与颈部用力，迅速降低重心。

②膝关节着地，着地瞬间身体向前扑出，接着双手胸前撑地缓冲。如果双手先着地容易受伤。

③身体向前滑动，避免正面碰撞。

④身体滑动时抬起雪板避免滑雪板刮蹭地面。

⑤向后跌倒时，低头，迅速降低重心，后刃刻雪，臀部下坐着地瞬间团身向后滚动，迅速抬起雪板。

（2）安全站起的动作要领

①面山跪姿站起：用膝盖和前刃刻雪支撑。用手支撑使腿部逐渐靠近前刃，下半身先立起。手按在雪板前方地面后用力支撑站起，保持身体平衡。

②背山坐姿站起：把雪板收回靠近臀部。用后刃刻雪，一手抓住前刃，另一手撑地推起。用力撑地同时重心前移，站起保持身体平衡。

（3）教学建议

在摔倒与站起的过程中，要增强学生的安全意识，切实掌握安全摔倒与站起的方法。

2. 单板滑雪停止法

（1）后刃停止法动作要领

①面向山下，把雪板横在山坡上与滚落线垂直。身体成基本姿势，两臂向侧前方平举，保持平衡，平刃着雪，左右脚均衡用力支撑。

②身体重心放在雪板两脚中间，缓慢抬起雪板前刃，逐渐开始向下滑行。

③准备停止时，逐渐降低重心，加大立刃角度，对雪板逐渐加压直至停止。双脚立刃的角度一致，利用立刃角度改变调整雪板对雪地的阻力来控制速度。

④滑行停止瞬间向上提重心，维持平衡，防止向后摔倒。

（2）前刃停止法动作要领

①在缓坡上面向山上，使雪板横在山坡上与滚落线垂直。半蹲，微前倾，上身侧向山下，头向山下目视滑行方向。保持身体平衡，平刃着雪。

②身体重心放在雪板中间，两脚均衡用力支撑。脚跟抬起，前刃刮雪开始下滑。利用改变立刃角度控制滑行速度。

③慢慢降低身体重心，加大立刃角度，逐渐对雪板加压直至滑行停止。

④停止瞬间迅速站起，保持前刃刻雪，维持平衡，防止向后摔倒。

（3）教学建议

首先选择平坦宽阔的场地进行动作要领的练习，然后蹬坡到平缓坡面上滑下，进行停止法练习，逐渐增加高度或练习坡度。

3. 单板滑雪直滑降

（1）动作要领

①选择常用脚放于前侧，控制方向，后脚为辅助力量。

②横向站立，观察好滑行方向，然后将雪板与滚落线平行进行滑动。

③上体放松，头看滑行方向，与肩膀在同一方向上，屈膝重心微降低。

④必要时需要前脚利用脚尖与脚跟的单独发力来控制滑行方向。

⑤初学者利用后刃停止，后脚的脚跟发力蹬雪板，前脚脚尖微上钩，使雪板横在雪道上停下来。

（2）练习步骤与方法

①先原地左右移动，适应前后脚的协调配合。

②确定好前脚方向，先进行斜滑降的滑行与后刃停止的反复练习。

③逆向练习，进行斜滑降加前刃停止的反复练习，防止在直滑降时前脚用力过大，造成回山。

④控制好头与肩膀的方向，在缓坡上进行练习，然后增大滑行距离与滑行坡度，提高制动的力度。

（3）教材重点和难点

重点：注视方向与滑行方向保持一致。

难点：头与肩协调配合，控制滑行方向。

（4）易犯错误与纠正方法

易犯错误：

①肢体僵硬，被动滑行，无法控制滑行方向。

②重心靠后，导致前脚发不上力，压不住前侧板头，控制不了方向。

纠正方法：

①身体放轻松，将重心降低，体会主动对雪板施加压力的过程。

②加入引伸动作，迅速调节重心，使重心放在两脚中间偏前侧。

（5）教学建议

在教学与学习中，可以加入辅助手段，比如手臂前伸引领滑行方向，还有膝关节外顶引领滑行方向。

4. 单板滑雪落叶飘（正向）

（1）动作要领

①面向山下，采取基本的滑雪姿势。将重心从滑雪板中间移动到前腿上，滑雪板自然开始向山下滑动。

②视线看着折返点，身体重心依旧放在前腿上，双臂伸开，保持身体平衡。

③到了折返点以后，加入引伸动作，将重心恢复到滑雪板中间，随后利用横滑向山下侧滑动。

④将位于滑雪板中央的重心转移到后腿上，随后开始向后腿方向滑动。

⑤滑行时不断将身体的重心转换到位于前方的腿上，视线要一直朝向折返点。

（2）练习步骤与方法

①后刃斜滑降，压住一侧方向，使其斜向滑动，当需要转向时，形成回山，使雪板调转板头方向。

②将重心压向反向脚，也使其斜向滑动，当需要转向时，再形成回山，使雪板调转板头方向，进行反复练习。

③增大滑行距离，体会重心压住某一侧雪板时的感觉，加大滑行坡度，提高滑行速度。

④当坡度加大、速度加快时，在每一个折返点的位置都要加入引伸动作来交换重心。

（3）教材重点和难点

重点：主动引伸，平稳转移重心。

难点：肢体自然，协调配合，左右转弯变向流畅。

（4）易犯错误与纠正方法

①易犯错误：

斜向滑行时角度过大，产生直滑降效果。

纠正方法：

在缓坡将重心压住前脚，控制力度，熟悉发力点和发力时机。

②易犯错误：

回山停止时，腿易伸直，导致摔坐在雪道上。

纠正方法：

自然加入引伸动作，保持膝关节弯曲，随时能控制自身重心的变换，防止腿蹬直无法发力，避免制动后易摔倒现象。

③易犯错误：

发力不均，易转圈。

纠正方法：

在坡度小的雪道体会均衡用力调整滑行方向，这样速度快的时候也能压住前脚，控制好方向，防止前脚发力大，产生转圈现象。

（5）教学建议

落叶飘就是在横滑的基础上，加上了重心移动的滑降。利用脚后跟一侧的雪刃保持身体平衡，同时将身体的重心放在位于滑行前方的腿上。

（四）教学建议与安全措施

1. 教学建议

对于初学者来说，首先告知安全问题，介绍基本雪具名称，多做原地摔倒辅助练习与原地陆地模仿，如果选择直接在坡上教学会使学生不断摔倒，不能有效完成教学目标，所以前期准备部分要充足，多体会陆地模仿动作后再进行坡上练习。

教学中注意对安全距离的把握与提示，教师不要一味地领在最前面，要保持在学生中间位置，上下协调教学，防止突发事件的产生。要做到随时停、随时讲、随时改、随时练。

教学中应遵守循序渐进的方式，先学习停止方法，然后学习斜滑降加停止，最后学习直滑降与停止。

在教学中，多引用辅助手段，例如伸手、顶髋、膝关节外展等方式，使学生主动控制雪板，保持滑行方向，技术动作熟练后，再逐一将辅助动作简化，最后舍掉。

最后，教师要钻研心理学，更好地帮助学生消除心理障碍，多做心理辅导。因为心理障碍会影响学生滑行的勇气与动力，所以第一关就要多做心理功课。

2. 预防与安全措施

滑雪要先学会停止和安全摔倒，以确保滑雪动作技术学练的安全。技术教学要循序渐进，动作由易到难，节奏由慢到快，坡度由低到高，转弯由大到小。安全教育最为重要，先要告知在滑行前的准备要求，例如滑行路线、滑行距离，如有突发情况必须主动侧摔，不论技术多么好，都不要靠技术来躲避突发状况。

三、游戏与比赛

（一）教学目标

1. 通过学习使学生初步了解高山滑雪游戏与拓展游戏的规则与要领。

2. 通过学习使大部分学生既能掌握滑雪基本技术动作，能够在雪上滑行，发展学生的平衡感、节奏感以及上下肢的协调配合能力。

3. 通过游戏培养学生勇于挑战、团结协作的精神。

（二）教学内容

1. 龙游四方

（1）游戏目的

提高学生犁式转弯的动作技术。

（2）游戏方法

5~10人为一组，前后排开，后面的人扶着前一人的腰，后者将雪板板头放于前者的雪板板尾内侧。使用犁式转弯技术在雪道上进行过杆游戏。

（3）游戏规则

在滑行过程中如有撞杆的扣1分，如有摔倒或者脱离队伍的扣1分，未到指定转弯位置的整个队伍按人数扣相应的分数。每人扣1分，分数最高者获胜。

（4）安全注意事项

后者的手轻轻扶在前者的腰间，如要摔倒的必须松手，不得拖拽前面同学，以避免摔倒后的碰撞现象。游戏尽可能在雪道人少时进行，因为占用雪道面积过大影响其他人滑雪或形成滑雪安全隐患。

2. 游刃有余

（1）游戏目的

提高单板落叶飘的动作技术。

（2）游戏方法

每个学员手里发8~10个圆环，在滑行时每到一个折返点都要将手里的圆环套在标志杆上。游戏不仅统计套上的圆环个数，还要计时比拼速度。

（3）游戏规则

每套上一个圆环加1分，撞杆或者未套中的扣1分，滑行过程中摔倒的扣2分，时间最快的加5分，最慢的扣5分。最后分数最高者获胜。

（4）安全注意事项

滑行中控制好安全距离，防止发生连续摔倒或者延误滑行的现象。

四、发展体能

（一）发展体能原则与要点

发展滑雪运动的体能，主要还是要增强耐力与腿部力量，促进核心肌群的发展，并进一步提高身体的灵敏性，发展平衡能力。有条件开展滑雪运动选项教学的学校，在发展学生一般体能的基础上，要注重滑雪运动专项体能的发展。

（二）发展体能方法与建议

发展滑雪运动的体能，可以采用类似田径运动体能训练方法。一般的有氧运动体能练习方法都适合滑雪运动，如耐久跑、折返跑等能够发展心肺耐力，跳跃可以发展腿部爆发力等。教师在

选择体能练习时一定要结合学生的实际情况和滑雪运动所涉及的身体素质进行练习，要循序渐进逐步适度增加强度，不可操之过急，以免适得其反。

五、教学评价与建议

（一）教学评价原则与要点

首先要了解学生对滑雪运动的了解程度，对滑雪基本动作技术掌握程度，对学生在滑雪教学中遇到的困难和不足进行分析、判断，进而改进教学；同时，通过教学评价，进一步挖掘学生的滑雪运动的学习潜能，为学生提供展示自己能力、水平和个性的机会，促进学生滑雪运动能力的发展，培养与提高学生自我认知、自我教育和自我发展的能力，促进其学科核心素养的形成。

（二）教学评价建议

可以根据高中体育与健康课程确定的运动能力、健康行为、体育品德三个方面学科核心素养，结合滑雪运动选项教学的目标和要求，依据下表对学生的学习情况进行评价，综合判断学生在足球学习、比赛和锻炼活动中表现的学习情况和素养水平，并通过评价情况，引导和促进学生进一步提高。

滑雪教学评价表

学科核心素养	评价内容	等级		
		优秀	良好	有待提高
运动能力	掌握滑雪专项体能练习方法			
	能够制订和实施个人滑雪专长发展计划			
	基本掌握所学滑雪动作技术			
	能运用所学的动作技术进行展示或比赛			
	了解滑雪比赛的主要规则、裁判法等相关知识			
健康行为	能够在运动前进行有效热身，运动后积极放松			
	能够正确预防和处理滑雪常见运动损伤或意外情况			
	重视滑雪安全常规，能够安全地进行滑雪活动			
	能正确对待比赛胜负，有效调控情绪			
	能正确处理滑雪中的各种人际关系			
	能较快适应各种比赛环境			

续表

学科核心素养	评价内容	等级		
		优秀	良好	有待提高
体育品德	在展示或比赛中勇于克服困难，表现出顽强拼搏、积极进取等良好品质			
	比赛中能遵守比赛规则，尊重裁判，尊重对手			
	比赛中诚实守信，具有公平竞争的意识和行为			
	比赛中能够团结队友，相互鼓励，相互支持			
	能够表现出负责任、敢担当、善担当的行为			

人教版®

第十三章

新兴体育类运动

新兴体育类运动属于高中体育与健康课程必修选学内容中的六个运动技能系列之一，也是高中体育选项教学中因内容新颖而较受学生关注和喜爱的运动项目。学校可以根据本地区和学校具体情况，开设适宜本校开展的新兴体育类运动供学生选择学练，满足学生对新兴体育类运动的学习需求。

新兴体育类运动一般是指在国际上比较流行，国内开展不久或国内新创，深受青少年喜爱并适合在学校开展的运动项目，如轮滑、定向运动、跆拳道等。有些项目虽然开展历史很久，但又被赋予新的内容和方法，迸发出新的生命活力，也被视为新兴类体育运动，如花样跳绳。新兴类体育运动一般多和社会发展密切相关，具有明显的时尚性和时代感，一个运动项目能够兴起并广泛流行，也一定吻合了某些时代发展特征和当代青年人的精神需求。因此，新兴类体育运动深受广大青年学生的欢迎和喜爱。经常参与新兴类体育运动，可以发展学生的运动能力，强化他们对体育运动的兴趣爱好，培养积极进取的体育精神，锤炼勇敢、果断、坚毅等意志品质。

本章内容主要介绍定向运动、花样跳绳和轮滑等几个运动项目的基本技术与相关知识，可以满足这几个项目的基本学习需要。开展新兴类体育运动，对环境条件和教师专业素养要求较高，学校要加强和改善与开设项目相关的硬件设施，满足基本的教学需求。担任新兴类体育运动教学的教师，应深入了解所教运动项目的相关知识，熟练掌握相关技战术，认真研究其教学方法，不断提高教学质量。

第一节　定向运动

教学目标

1. 培养学生对定向运动的兴趣和爱好，了解定向运动文化知识，知道定向运动特点与价值，提高对定向运动的欣赏能力。

2. 提高定向运动能力，能够运用所学习掌握的定向运动知识、技能和方法参加一般定向运动比赛，提高定向运动技能水平。

3. 通过定向运动发展学生识别方向、认识和使用地图的生活基本技能，培养学生亲近自然、热爱自然、保护自然环境的意识。

4. 通过定向运动发展学生耐力、协调、灵敏等身体素质，发展专项体能，掌握科学练习方法，养成良好锻炼习惯。

5. 通过定向运动的游戏和比赛等活动，培养学生集体主义精神，增强合作意识，养成良好规则意识，具有较强的社会责任感。

教学内容与选项教学安排建议

模块内容	教学内容	安排建议
定向运动	百米定向为主，结合校园定向	1个模块
	校园定向为主，结合百米定向	1个模块
	校园定向为主，结合公园定向	1个模块

一、运动概述

定向运动又称“指北针运动”“识图越野”等。国际定向运动联合会将定向运动定义为，参赛者借助地图和指北针，在尽可能短的时间内徒步到访若干个标志（检查点）的体育运动。

（一）起源与发展

定向运动，起源于瑞典，作为一个独立的体育项目开展是从20世纪初在北欧开始的。1932年举行了第一次世界定向运动比赛。1961年国际定向联合会（IOF）在丹麦哥本哈根成立，是国际体育联合会总会之一。目前，国际上著名的定向赛事主要有瑞典定向运动五日赛、世界锦标赛、

世界滑雪定向运动锦标赛、定向运动世界杯赛等。我国的定向赛事主要有全国定向运动锦标赛、全国学生定向运动锦标赛等。

按不同行进模式，定向运动可分为徒步定向运动、自行车定向运动、滑雪定向运动等，其中普及率最高的是徒步定向。今天定向运动已成为徒步定向运动的代名词，本节“定向运动”教材是“徒步定向运动”教材，教材中凡涉及定向运动，如果没有特别说明的，均指徒步定向运动。

（二）特点与价值

定向运动是一项集智能、体能于一体的运动。定向运动的主要项目是在大自然中借助地图和指北针进行长距离的识图越野跑，对发展人的有氧耐力、协调、灵敏有着独特的作用。定向运动在大自然中识别方向、认识和使用地图，可以很好地发展人的空间思维，更重要的是培养参与者识别方向、认识和使用地图的基本生活技能。

二、基本技术

（一）教材分析

1. 教材内容价值与设计思路

（1）教材内容价值

定向运动作为教材，有着重要的教材价值。首先定向运动对发展人的有氧耐力、协调、灵敏有着独有的作用。当前，我国青少年体质差，尤其有氧耐力素质差，而有氧耐力锻炼又相对枯燥乏味，而采取定向运动进行有氧锻炼将使有氧耐力锻炼变得有趣又有意义。学生在定向运动的过程中，注意力更多地集中在方向的识别、地图的判读与路线的选择，能激发学生参与的兴趣。定向运动在大自然中进行，能够培养学生热爱自然、保护自然、建设美丽家园的意识与习惯，并在大自然中识别方向、认识和使用地图，可以很好地发展学生的空间思维。通过定向运动的团队游戏和比赛等活动，培养学生集体主义精神，增强合作意识，养成良好规则意识，培养学生的社会责任感。定向运动也是重要的国防体育项目，在中学开展定向运动课程对落实我国国防教育工作有着重要的意义。

（2）设计思路

教学时要从易到难，手把手把学生引入定向运动。课程模块在实践区域体现为从小到大，第一模块以百米定向为主，并结合少量校园定向；第二模块以校园定向为主，并结合少量百米定向，温故而知新，进一步掌握百米定向基本技术，并开始学习校园定向相关的内容；第三模块以校园定向为主，并结合少量公园定向，这一模块中的校园定向开始体验各种定向运动形式，主要有个人赛、接力赛、团队赛、积分赛等，并适当安排1~2次的公园定向，让学生走进自然、亲近自然、享受自然，学以致用把在校园定向中学习的知识应用到公园定向的陌生环境中。

2. 教材实施安排与搭配建议

为确保学生能够比较全面、系统地了解定向运动，学会定向运动基本技能，建议选项课班级最少进行6个学时的教学与实践，其中2个学时的理论学习，3个学时的校园定向实践，1个学时

的地图分析。有条件的可以增加课时，或到公园进行实践。

（二）教学内容

1. 定向运动的地图

定向运动的地图是一种附加了地面阻碍或妨碍通行度和通视度信息的、用磁北方向线确定地图南北向的详细大比例尺专用地图。为了能为高速奔跑中的参与者导航提供帮助，定向地图强调在确保清晰易读的前提下，详细描述所有可能影响读图、路线选择及对导航有重要意义的特征及其属性信息，特别是强调描述奔跑中可能观察到的明显特征、阻碍通行度和通视度的地理特征。

定向地图的基本内容包括地图元素和赛事元素两个元素。

（1）地图元素

1）地图比例尺

定向地图的比例尺通常在1∶500至1∶15000之间。比例尺的选择主要取决于项目类型、参赛者的年龄和使用领域，如百米定向地图通常为1∶500至1∶1000，长距离赛比赛地图通常为1∶10000或1∶15000。中小学生定向教学校园地图通常从1∶2000开始，然后逐步减小。

2）地图方向

全世界的地图的方向都是统一的，上北下南，左西右东，而定向地图则用磁北方向线来确定地图的南北，以磁北极为北。

3）定向地图符号

定向地图用符号结合颜色来表示地物和地貌等特征，定向地图符号可以用颜色、形状和性质进行分类。

①定向地图符号的颜色

定向地图上可以有7种颜色，其中蓝色、黄色、绿色、灰色、黑色和棕色6种颜色用于表示地理要素和技术符号。紫色用于表示路线，属于定向地图的赛事元素。7种颜色的各种符号可表示出复杂的地物和地貌。

蓝色：表示与水有关的特征，有时技术符号磁北线等也用蓝色表示。这些特征主要有：1. 湖泊或开阔水域；2. 沼泽地；3. 井；4. 水坑；5. 室外灭火器等特殊水体；6. 喷泉；7. 河流；8. 小溪。

黄色：表示植被，重点体现区域的视野开阔性，即通视度。

绿色：表示植被，绿色颜色的深浅体现区域植被的通行程度。颜色越浅通行程度越好，直至白色代表可跑树林；颜色越深通行程度越差，直至深绿色代表不可通行，或黄绿色代表私家居住地禁入区域。

灰色：表示露岩地等、房屋及房屋中的通道等地物特征。

黑色：表示岩石和石头等、人造地物及技术符号磁北线和套印标记等。

棕色：表示地貌和人工铺筑的地表等。

紫色：表示路线等，属于定向地图的赛事元素。

②定向地图符号的形状

定向地图中使用的符号按照形状分为点状符号、线状符号、面状符号和涣面状符号四种类型，分别用于表示相应的地物和地貌。

点状符号：用于表示实地中必须表示出来的具有突出意义的独立特征，如独立树、山洞等。独立特征通常形态较小，无法依比例尺表示，只能用规定的点状符号以夸大的形式表示出来。因此，点状符号是不依附于比例尺的符号，只能表示特征的位置、性质和概略分类等级，大小形状和比例尺没有关系，如石头和巨石。实地中，特征的具体位置在点状符号的重心位置。

地形地貌（棕色）	石头与岩石（黑色）
基本等高线	不可通行陡崖
示坡线	可通行陡崖
计曲线	石坑；山洞
辅助等高线	石头；大石
土坎	巨石；石山
土墙	石堆
残破土墙	石块地
大冲沟	碎石地
小冲沟	沙地
土堆、长土堆	裸岩
小凹地、土坑	战壕
零碎土堆地、松软地层	
特殊地貌特征	

水体与沼泽（蓝色）	
不可通行水域	不可通行沼泽
可通行水域	可通行沼泽 季节性沼泽
水潭、水坑	小沼泽 细沼泽、窄沼泽
水道、水渠 小水道	水井、水箱 特殊水系特征
季节性水道	水源

植被	
黄色	绿色
空旷地 杂草空旷地	慢跑植被 慢行植被 难通行植被
稀树空旷地 稀树灌木丛地	单向可通行

续表

植被	
黄色	绿色
杂草稀树空地	可视性高的慢跑低矮灌木丛
杂草稀树灌木丛地	可视性高的难跑低矮灌木丛
葡萄园	不可通行植被
耕地	突出树
	一般树木，独立灌木丛
果园	特殊植被特征
	（黑色）明显耕地边界
	明显植被边界

人造地物	
棕色、黄绿色、灰色、黑色	黑色
铺筑地	非铺装公路
	非铺装车径
禁入区	步道
	小步道
	不明显小步道

续表

人造地物	
棕色、黄绿色、灰色、黑色	黑色
建筑物	
建筑物	林道
架空棚	主输电线、电线杆
	高压输电线
	高压电线塔
	围墙
	残破围墙
	不可通行围墙
	可通行围栏
	残破围栏
	不可通行围栏
	通过口
	高塔、小塔
	界碑；饲料架
	可通行管道
	不可通行管道
	特殊人造地物

线状符号：用于表示实地中的线状特征，如道路、围栏、陡崖、输电线等。线状特征通常宽度较窄，无法依比例尺表示，只能以夸大的形式表示出来。因此，线状符号是半依附于比例尺符号，其长度是依比例尺表示的，其走向与实地线状特征的走向具有一致性，而粗细不依附于比例尺。另外，线状符号还有多种线型，如短虚线、长虚线、细实线、粗实线等。线状符号通过颜色、线型及长度的组合，可以表现出各种线状特征的具体长度、类型与导航等级（如明显和不明显小路）、高度等级（如陡崖的可通过性）等属性。

面状符号：用于表示实地的面状特征，如湖泊、耕地、房屋等。面状特征的长和宽都可以依附于比例尺表示。因此，面状符号是全依附于比例尺的符号。面状符号通过颜色，或颜色与图案的组合可以表现出特征的性质、外部轮廓、具体位置及分布范围。

渙面状符号：指在一定空间范围内存在一定密度的点状特征物形成的类似面状特征符号的渙面状符号，用于表示实地中呈面状分布，但分布较零乱，分布界限、具体位置和数量很难确定的特征，如沙砾地、石块地等反映地表性质的区域微地貌及果林、坟地等地呈区域分布的地物特征。渙面状符号只能表示实地中达到一定分布密度的特征的范围及其相对边界。在实地中，边界外也可能有少量零散的特征分布。渙面状特征的长和宽都依附于比例尺表示，但是误差较大或者说概略性较大。

③定向地图符号的性质

定向地图中使用的符号按照性质分为：地貌、岩面与石块、水体与湿地、植被、人工地物、套印符号，其中套印符号属于定向地图的赛事元素符号。

④等高线

• 等高线表现地貌的基本原理

把地面上海拔高度相同的点连成闭合曲线，垂直投影到一个水平面上，并按比例缩绘在图纸上，就得到等高线。等高线也可以看作是不同海拔高度的水平面与实际地面的交线。假想把一座山从底到山顶按相等的高度一层一层水平切开，实际地面与各高程水平截面相交的交线垂直投影到水平面上，将出现一圈套一圈的闭合曲线。同一条曲线上各点的高度都相等，称为等高线。相邻两平面间的垂直距离或相邻两等高线间的垂直距离为等高距。地图比例尺越大，等高距就越小；地图比例尺越小，则等高距就越大。定向运动地图是大比例尺地图，等高距通常为2米、2.5米和5米，百米定向地图也可能采用1米的等高距。

• 等高线的类型及示坡线

定向地图的等高线按其作用不同分为首曲线、计曲线、间曲线、助曲线4种。

首曲线，又叫基本等高线，是按基本等高距测绘的等高线，一般用细实线（0.15毫米）描绘，是表示地貌基本形态的主要等高线。

计曲线，又叫加粗等高线。为了便于判读等高线的高程，自高程起算面开始，每隔4条首曲线加粗描绘的等高线。一般用粗实线（0.3毫米）并在适当位置断开注记高程。字头朝向上坡方向，计曲线是辨认等高线高程的依据。

间曲线，又叫半距等高线。当首曲线不能显示某些局部地貌时，按二分之一等高距描绘的等高线。一般用细长虚线，在局部地区使用，可不闭合，但应对称。

助曲线，又叫辅助等高线，是按四分之一等高距描绘的细短虚线，用以显示间曲线仍不能显

示的某段微型地貌。

示坡线是一种与等高线垂直相交用来指示斜坡方向的短线，短线与等高线相连的一端指向上坡方向，另一端指向下坡方向。示坡线为坡向的判定提供了方便，在定向地图中，只有在表示较大洼地和丘时，以及坡向易混淆的情况下才用示坡线，其他情况下一般省略不用。

• 等高线表达地貌的特点

位于同一等高线上的地面点，海拔高度相同。但海拔高度相同的点不一定位于同一条等高线上。

在同一幅图内，除了悬崖以外，不同高程的等高线不能相交。

在图廓内相邻等高线的高差一般是相同的，因此地面坡度与等高线之间的等高线平距成反比，等高线平距愈小，等高线排列越密，说明地面坡度越大；等高线平距越大，等高线排列越稀，则说明地面坡度越小。

等高线是一条闭合的曲线，如果不能在同一幅内闭合，则必在相邻或者其他图幅内闭合。

等高线经过山脊或山谷时改变方向，因此，山脊线或者山谷线应垂直于等高线转折点处的切线，即等高线与山脊线或者山谷线正交。

等高线的弯曲形状与相应实地的地貌形态相似。

⑤地貌识别

定向地图是测绘人员将实地四维的地貌、地物信息转为二维的图面信息；运动员使用地图的过程就是将二维的图面信息转为四维画面的认知过程，即在大脑中形成与二维的图面信息相符的四维的地貌、地物画面。在这个过程中，地貌识别即在大脑中形成与二维的图面信息相符的三维的地貌立体画面是最重要的，也是最有难度的认知能力。通常一场比赛的地貌是相对综合而复杂的，要识别综合而复杂的地貌，首先必须能够识别各种基本地貌、微型地貌、激变地貌等。因为综合而复杂的地貌都是由多种单一地貌组成的。

• 基本地貌形态识别

各具形态的山丘都是由山顶、山脚、山背、山谷、鞍部、凹地、斜面和山脊等基本地貌形态构成。不管山或丘的地貌多么复杂，都可以将它们分解成基本地貌形态来识别。

⑥地貌判读

• 地面点的高程和高差

地面点的高程和高差，根据图上的等高距和高程注记、等高线及标高注记进行判读。当地面点在图上有高程注记时，可直接利用；当地面点位于无名高地顶点或鞍部时，先判定下方一条等高线的高程，加上半个或1/4个等高距的米数，即为该点的高程。判定两点的高差，应先分别判出各自的高程，然后两数相减，即得高差。

• 地表起伏、坡度的判定

在定向运动中，地面起伏状态的判读主要结合高程注记、示坡线、地貌基本形态的识别等进行。通过结合高程注记、示坡线识别行进路线上的各种基本地貌形态、地性线和特征点及它们与行进路线的关系来判定地面的起伏。如行进路线与等高线平行为平地，与等高线相交为下坡或上坡。另外，对于地貌细节多，等高线复杂的局部起伏状态的判读要善于利用示坡线、微小地貌特征如陡崖、土质陡坎等提供的线索，以它们为参照点来判读起伏状态。

地面坡度的判定，可用坡度尺直接在图上测量等高线，也可按等高线的间隔进行计算。但是在定向运动中运动员不需要对地面坡度进行准确的判定，只要能够根据等高线的疏密程度判断坡度的陡缓及攀登的难易，为路线选择提供依据。

• 地貌通视状态判读

地貌通视状态的判读是指在图上判定两点间的通视情况。地貌通视状态的判定对路线选择及路线执行技术的选择具有一定意义。两点间能否通视，主要取决于观察点、遮蔽点和目标点三者的高程（含其上的地物高度）和相互关系位置。如果在观察点（站立点）和目标点间没有遮蔽点，通视状态良好，如果有遮蔽点，需要进一步判读遮蔽点是否能阻断视线。如果遮蔽点会阻断视线，通视状态不良，否则通视状态良好。其判定方法主要有直接判别法、高差图解法和计算法。

植被是影响通视状态的关键因素，判读实地的真实通视状态必须将地貌通视度和植被的通视状态结合起来进行判断。

• 定向地图地貌判读注意事项

利用等高线判读地貌起伏时，必须是一组等高线才能进行，单凭一条等高线很难判定地貌形态。

由于等高线之间有一定距离，所以它就无法表示出两条等高线之间的地形变化，即便增加了辅助等高线，但由于辅助等高线之间也有一定距离，而且测绘人员有时在关键位置也会遗漏增加辅助等高线，这就使得两条等高线之间可能会遗漏一些微小地形，因此地图与实地就不可能一模一样。甚至有一些山顶和鞍部的点位以及高程无法准确判读。

4）其他信息

此外，定向地图上还有地点名称、测绘人员、测绘时间、执行标准等信息。这些信息虽然不是地图的主要信息，但也非常重要。如测绘人员，有经验的运动员会根据测绘人员初步判断整张地图的测绘风格及地貌地物信息的取舍程度等；如测绘时间，运动员要根据测绘的时间对比赛场地植被的变化有所判断。这些对运动员的比赛成绩都有着一定的影响。

（2）赛事元素

定向运动的地图除地图元素外，还得有赛事的元素，赛事元素由赛事路线和赛事其他信息构成。

1）赛事路线

①路线

不同的比赛项目比赛路线的呈现形式是不同的，共同的是三角形始终代表标定起点，圆圈代表检查点，双圆圈代表终点，虚线指必须经行的路线段。如果出现三角形与圆圈，或圆圈与圆圈，或双圆圈与圆圈连接的线段，这条线段称方向线，代表的是点和点之间的方向位置关系。从小到大的阿拉伯数值代表的是经典个人赛从小到大依次寻找目标点。积分赛点的阿拉伯数字代表的是这个检查点电子计时器的号码及相应的积分数。

②检查点说明

代表检查点的圆圈告诉运动员检查点在圆圈区域空间内，通常在圆心的位置。但是并没有明确地告诉运动员检查点在圆圈区域空间内的什么特征物，及在这个特征物的哪个位置。检查点说

明表是为了明确地告诉运动员检查点在圆圈区域空间内的哪个特征物，及在这个特征物的哪个位置。检查点说明以表格的形式呈现。

2）赛事其他信息

赛事其他信息主要有赛事的名称、赛事主办单位、承办单位等信息。

（3）重点与难点

教材重点：对地图符号、等高线及地貌的识别与判读。

教材难点：地图符号与比例尺的关系、等高线及地貌识别与判读。

（4）易犯错误与纠正方法

标定起点误以为是出发起点，陈述清楚标定起点和出发起点的特征及关系。标定起点的位置必须有明显的特征，以帮助运动员标定正确的位置。出发起点通常是比较开阔的区域，以方便运动员的集结与出发区域的规划，所以一般并无明显的特征物。但是出发起点到标定起点之间会有彩带引导。

（5）学练方法与教学建议

建议制作精美直观的幻灯片进行理论教学，初级阶段理论教学不要直接深入，而是结合实践的需要进行教学。学生对地图的理解是在理论学习结合定向运动实践的循环中逐渐提高的。建议教师采取理论学习—定向运动实践—理论学习—定向运动实践，循环进行，并逐渐深入。

2. 指北针

指北针别名指南针，古代叫司南，主要组成部分是一根装在轴上的磁针，磁针在天然地磁场的作用下可以自由转动并保持在磁子午线的切线方向上，磁针的北极指向地磁的磁南极（S），磁针的南极指向地磁的磁北极（N），地磁的磁南极（S）大致指向地理北极方向，磁北极（N）大致指向地理南极方向，利用这一性能可以辨别方向。指北针或指南针指针的一端标为红色或橙色表示重点突出，标有红色或橙色一端指向北方的称为指北针；标有红色或橙色一端指向南方的称为指南针。目前市场上绝大部分标有红色或橙色一端都是指向北方，故这些都称为指北针。

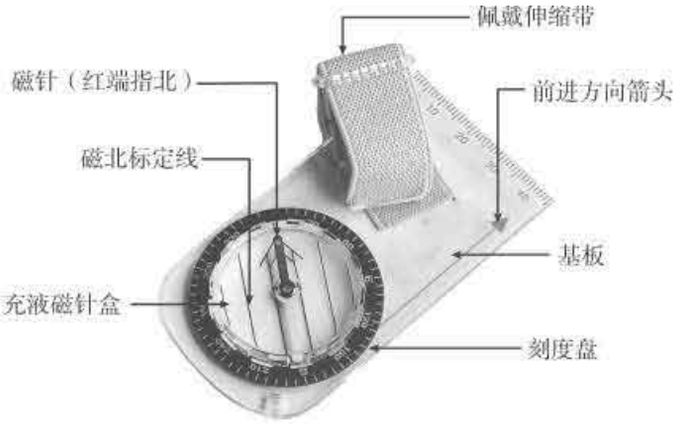
（1）指北针的类型与结构

1）定向运动指北针的类型

常见的定向运动指北针包括制图员指北针、运动员指北针（又称拇指指北针）两种类型。其中每类指北针又包括适合专业人群使用的专业级指北针和适合初学者使用的入门级指北针。

2）定向运动指北针的结构

这里用入门级运动员指北针来说明定向运动指北针的结构。刻度盘指北针主要由透明的基板、托架在基板上的充液磁针盒及刻度盘组成。在基板上刻有行进方向线，用来指出目标检查点的方位，磁针盒底部刻有磁北标定线，用来方便指北针标定地图和确定行进方向。



入门级运动员指北针主要结构示意图

（2）运动员指北针的使用及注意事项

1）运动员指北针的持握方法

运动员指北针的持握方法是，读图时用指北针前端右侧顶角压在自己在地图上目前的位置附近，水平持握地图于身体前面正中的位置，高与腹齐，行进方向线与身体正中线平行或重叠，指向身体正前方。

2）指北针的使用

在定向运动中，指北针的主要用途是明确方向、标定地图和确定行进方向。

①标定地图

标定地图俗称“对北”，包括原地标定地图和行进中标定地图。原地标定地图时，转动身体或水平旋转地图直至地图磁北线与指北针磁针平行，且磁北线北方与磁针红端（北端）一致时，地图即被标定。行进中标定地图，在沿着选定路线行进过程中，随着行进方向的改变，同时向身体转动方向相反的方向转动地图，当地图磁北线与指北针磁针平行，且磁北线北方与磁针红端（北端）一致时，地图即被标定。

②确定行进方向

运动员指北针确定行进方向可分两步进行。

第一步，将指北针的右侧顶角置于地图上当前站立点附近，使基板上的行进方向线同目前站立点与目标点间的连线平行，并使行进方向箭头指向目标点。

第二步，水平持握指北针于身体前面正中的位置，指北针的行进方向线垂直于身体。转动身体直到地图磁北线与指北针磁针平行，且磁北线北方与磁针红端（北端）一致时。行进方向箭头所指的方向即行进方向或目标所在方位。

（3）重点与难点

教材重点：指北针的使用。

教材难点：行进中使用指北针。

（4）使用指北针的注意事项

1）使用指北针时要保持指北针水平，并尽量等磁针稳定后再确定方向。

2）指北针是利用地磁场工作的，在使用中请远离铁等磁性物质。

3）不要错将磁针的南端当作北端，或者将地图的南北搞错，造成180°的方向误判。

4）在使用指北针确定行进方向时请确保指北针正好位于身体前方正中线位置。

（5）学练方法与教学建议

讲述指北针的原理及诞生历史，提高学生对中国古代四大发明的认识及对地磁科学的了解，从而提高学生对定向运动的学习兴趣。

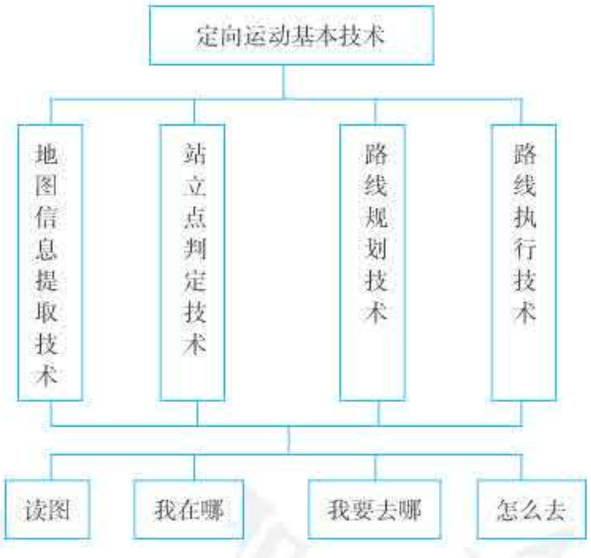
可先原地让学生手握地图和指北针，教师口令“向右转、向左转”等学生身体转动同时旋转地图并标定地图；帮助学生体验原地标定地图，建立地图标定的意识，掌握原地地图标定的方法。之后选择通视度和通行度良好的区域进行行进间地图标定专项技术教学，如可以在田径场使用百米定向进行行进间地图标定教学。

3. 定向运动基本技术

定向运动基本技术是指定向运动参与者完成定向运动比赛所运用的各种基本方法，科学、合理地运用各种定向运动基本技术是运动员取得比赛胜利的基础。

（1）定向运动基本技术体系及流程

定向运动基本技术由地图信息提取技术、站立点判定技术、路线规划技术、路线执行技术四部分综合构成，流程是读图、我在哪、我要去哪、怎么去。



定向运动基本技术体系及流程图

（2）地图信息提取技术（读图）

地图信息提取技术，即读图，是通过对地图知识的理解，将平面地图的二维信息转为头脑中形成的与实际地形、地物相对应的四维信息的认知过程。学习读图，学习者首先要掌握一定的地图知识，并能够熟练地运用到读图中去，从而做到迅速、准确地读图。读图技术包括标定地图、折叠地图、边跑边读、地貌判定等基础技术及简化视图、记忆地图等高级技术。

1）地图信息提取基础技术

①标定地图

标定地图俗称“对北”，就是让地图的北方与指北针的北方对上，在指北针使用中已经介绍“对北”技术方法。“对北”是地图信息提取的前提条件，地图符号是没有方向的，但是地图是有

方向的，只有当地图的方向与地理方向一致，我们从地图上所提取的信息才能与实地地形、地物信息一一对应。

②折叠地图

为了方便持图奔跑，为了更有效地读图提取信息，参与者拿到地图后要折叠地图。这是地图信息提取基础技术之一。如果不折叠地图，参与者的注意力在从实地环境中转移到读取地图信息时很难集中到有效区域。因此，拿到地图后应根据个人的习惯将地图折叠成方便持图、方便读图的大小，在跑动中随着站立点的变化要根据需要重新折叠地图，以便能更便捷地读图与奔跑。折叠地图的要领有：沿地图磁北方向线或垂直于磁北方向线折叠，用图时无须再确定磁北方向线，方便“对北”；折叠后的地图绝大部分都能握在手掌内，用手掌托着地图，方便携带及奔跑；确保折叠后的地图还有足够的可视区域，一般除长点外要多出一个目标点的任务；不要折叠太多次，要方便再次折叠地图。

③边跑边读

边跑边读，即一边奔跑一边阅读地图提取地图信息，是定向运动地图信息提取基础技术之一。在定向运动中，初学者总是经常站着看地图，高手从来都是在跑动中读图提取信息，但并不是一直跑一直看地图。跑动中什么时候阅读地图呢？要遵循安全原则，平路多看地图，坑洼地少看或不看，一般上坡可以看，陡坡或下坡一般不看。

2）地图信息提取高级技术

①概略与精确读图

概略读图是一种在简化地图的基础上发展起来的图与地对照技术，是指在快速行进过程中，忽略细小的特征，仅核对地图上大的特征与实地中的特征的一致性的读图技术。

精确读图也是一种在简化地图的基础上发展起来的图与地对照技术，是指借助拇指辅行技术，核对地图上大多数特征与实地一致性的读图方法。

概略读图和精确读图对初学者而言没有任何区别，初学者使用概略读图技术几乎总是找出能够直接引导到达检查点的那些大的特征，概略读图和精确读图之间的区别在中级水平定向者身上开始出现，他们通常通过检查点附近区域的地形细节来读图导航。

在实际应用中什么时候运用概略读图，什么时候运用精确读图，主要取决于地图、地形和所选择的路线以及定向技能的高低。多数情况下，路线的开始部分一般地形较简单，多应用概略读图，而在后一部分一般地形较复杂，应用精确读图的机会较多。

②提前读图

提前读图是中等水平以上定向运动员需要掌握的一项技术，是指提前通过地图明确什么特征将出现在你的前面。定向比赛中，如果在向某一方位奔跑时，偶然发现一个特征，你将不得不停下来判断这个特征是地图上的哪一个特征。通过提前读图，而不是“偶然发现”一个特征后再确定站立点，你将能随着地形的变化而“流动”，从而胸有成竹地跑得更快、更顺畅。具备了一定的读图技巧之后，在后续的练习中就要开始有意识地培养提前读图的技能。

③简化视图

简化视图指忽略地图上复杂的或次要的特征，只选择出重要的对导航和“捕捉”检查点有实际意义的特征。在许多情况下，并不是所有的细节都有导航作用，读地图上的所有细节只会降低

判断和行进的速度。因此如非必要，只需要读地图上比较大的或具有导航作用的特征。

高水平的定向者在读图时并不是持续地盯着地图阅读，而是快速地扫视，通常扫视一次只用1~2秒的时间。通过有规律地反复扫视，从地图中提取并记忆所需的信息，这个过程就是简化视图。

（3）站立点判定技术（我在哪）

1）站立点的概念

站立点就是地图上的一个位置点，与人在实地中的空间位置相对应。地图本身就有一点的概略性，故站立点也具有一定的概略性。定向运动中人的运动轨迹是在地图上体现为站立点的变化轨迹，故站立点具有连续性。定向运动中人在不停地运动，故站立点具有动态性。

2）拇指辅行（站立点持续判定）

拇指辅行是初学者所采用的基本技术。从起点开始，地图对北后，将拇指压于站立点侧后方，在行进过程中不断移动拇指，使拇指在地图上的移动与人在实地行进过程保持基本同步。在用地图导航行进中，不断移动拇指，转动地图，保持位置、方位的连贯性与正确性。

3）丢失后重新定位

在比赛中迷失自己的站立点是每个参赛者最不愿意出现的情况。但是，即使是高水平的参赛者也难免在高速行进过程中由于技术的失误而出现站位点迷失情况。

高水平参赛者处理站立点迷失的程序与初中级水平的定向者完全相同：立即停止前进，标定地图，在地图上找到最后一个自己能明确确定站立点的位置，回忆自己离开它后的前进方向和距离，得出目前位置的大概区域，观察实地四周的特征，在图上找到对应的地物特征。如果仍然无法确定站立点，应该果断地返回到上一个能明确确定的站立点，甚至是上一个检查点，再重新选择路线前进。

在重新定位的过程中，要保持镇定冷静，集中注意力，绝不能带有“再往前跑一段说不定就能看到点标旗”或者“等同组别的选手过来我就跟着他跑”等侥幸心理（跟跑只会令自己进一步迷失站立点）。在重新确定站立点后，要注意不能通过提高速度来弥补已浪费掉的时间，这样做可能只会令自己更容易犯错误。实际上，高级和初中级水平定向者在重新定位能力上的差异，只是高水平定向者有更好的心理技能和读图能力，出现站立点迷失时能更迅速地调整自己的心态，集中注意力，全面运用自己的技能迅速找回站立点。

（4）路线规划技术（我要去哪）

1）进攻点的概念

你寻找的下一个点标是A点。攻击点就是指你在寻找A点时，选择的那个比A点更易于寻找的点，从而更快地帮助找到A点。攻击点的选择往往是比较大的路口，标志性建筑及一些易于辨识的标志物，而且攻击点的个数也会随着具体情况增加。与攻击点相结合的还有一个安全点——多在A点之后，提醒我们可能已经穿越错过了A点。应该仔细读图正确定位辅助读图点，其他要求基本上与攻击点相同。

2）分解分段法

任何一个复杂的问题都是由多个简单的问题组成的，把一个复杂的问题分解成多个简单的问题，然后一个问题一个问题地去解决，最终复杂的问题也就解决了。定向运动从一个点到另一个

点有些时候距离较长，看似复杂的问题，参与者要冷静分解，将这样一个复杂的问题分解成多个简单的问题，然后一段一段地完成，最终到达下一个点，直至完成全部比赛点标。这就是分解分段法，是定向运动路线规划的重要思路与技术。

（5）路线执行技术（怎么去）

1）导航的概念

在定向运动中，导航是指引导参赛者行进的物体，有指北针导航以及实际环境的地物导航。实际环境的地物导航主要有线性特征导航，如路、河流等，高大可见明显点状特征物导航，如高塔等，以及地形导航等。

2）基本路线执行技术

路线执行就是选择导航并按照导航行进的过程，基本路线执行技术包含导航选择的技巧及按照导航越野奔跑行进的技术，具体有自然环境中奔跑穿越技术、指北针导航行进技术、线性特征导航行进技术、高大明显点状特征导航行进技术。

①自然环境中奔跑穿越技术

定向运动中的奔跑是指在自然环境中进行的带有方向和距离感知的穿越多种自然障碍的越野跑。奔跑穿越技术体现人的方向和距离等空间感知能力，反映人的有氧耐力、协调、灵敏、力量等综合身体素质。

②指北针导航行进技术

指北针导航行进技术是以指北针导航为主，在陆地上沿一定的方位角近直线行进，有时为了避开一些行进中的障碍物行进路线会呈现S形，但总体方向保持近直线，该技术还包含在行进中提取对方向修正有用的地物特征的意识及能力。具体技术过程有三个步骤。

第一步：将指北针的右侧顶角置于地图上当前站立点附近，使基板上的行进方向线同目前站立点与目标点间的连线平行，并使行进方向箭头指向目标点。

第二步：水平持握指北针于身体前面正中的位置，指北针的行进方向线垂直于身体。转动身体直到地图磁北线与指北针磁针平行，且磁北线北方与磁针红端（北端）一致时，行进方向箭头所指的方向即行进方向或目标所在方位。

第三步：手持指北针和地图于体前水平位置，指北针的行进方向线垂直于身体，并按照指北针行进方向线指示的方向向前奔跑，并不断地提取对方向修正有用的地物特征进行方向修正，确保沿一定的方位角向目标近直线奔跑行进。过程中指北针和地图有时也可放下摆臂，需要时再手持指北针和地图于体前水平位置进行方向修正。

③线性特征导航行进技术

线性特征导航行进技术俗称沿线行进，即沿着线性特征物行进，分为直观沿线行进技术与抽象沿线行进技术。直观沿线行进技术主要有沿路行进、沿河行进、沿电线行进、沿崖行进、沿围栏行进等沿具体线性特征行进技术。抽象沿线行进技术主要有沿等高线行进、沿山脚线行进、沿山谷线行进、沿山脊线行进等沿抽象线性特征行进技术，需要运动员对抽象的线性特征进行分析提取。

④高大明显点状特征导航行进技术

定向运动中有时目标点或进攻点是高大明显点状特征，运动员在远处就可以看到，而且从站立点到该目标点或进攻点可跑性比较好，那么这时运动员已经不需要地图和指北针了，以远处高

大明显的点状特征作为导航直接行进，即高大明显点状特征导航行进技术。

3）高级执行技术

高级执行技术是参赛者获得赛事名次的前提，主要有打点连贯技术、空间感知技能等。

①打点连贯技术

打点连贯技术是指发现点标旗、到达检查点、核查检查点代码、刷卡、迅速离开检查点的一系列过程。一个初级水平的参赛者完成这一流程可能需要1分钟左右的时间，而一个高水平的参赛者能流畅高效地完成这一过程，通常只需要3秒到6秒钟。假设一条路线总共有15个检查点，那么针对打点连贯技术这一环节，高水平的参赛者就能比初级水平参赛者节省十多分钟。良好的打点连贯技术不但能节约时间，而且还可以避免打错点，避免被其他运动员跟跑，保持整个比赛过程的顺畅性。

一个良好的打点连贯技术应该按以下程序执行：

在看见点标旗或检查点地形特征之前，应该计划好离开检查点的路线；

看到检查点后，不要急忙跑过去，利用靠近检查点的时间重新折叠地图、查看检查点代号、观察离开检查点的方向和特征；

核对检查点代号，刷卡；

按预先计划好的路线离开检查点，并重新检查前进方向是否正确。

当然，参赛者也可以根据自己的技术特点，对上述流程加以改进。

②空间感知技能

定向运动中的奔跑是在自然环境中进行的带有方向和距离感知的穿越多种自然障碍的越野跑，参赛者奔跑中对方向、距离等空间感知能力非常重要，这是高水平参赛者必须拥有的感知技能。

（6）重点与难点

教材重点：定向运动基本技术体系及流程。

教材难点：路线执行技术。

（三）教学建议

定向运动基本技术教学主要把握几个要点。第一，要让学生明白基本技术的体系与流程；第二，要按照流程顺序逐个学习每个环节的基础技术。地图信息提取基础技术中先学会标定地图并阅读提取地图信息；站立点判定技术先学习拇指辅行法；路线规划技术先了解基本的分解分段思路及方法；路线执行技术可先在田径场以百米定向为方式学习单一指北针导航行进技术，先在校园内学习线性特征导航行进技术。

三、教学评价与建议

（一）教学评价原则与要点

要确保教学评价能够对学生的学习情况做出准确的判断，需要遵循以下原则。

1. 公平客观原则。理论考核部分题目难易适中，并贴近学生的生活与学习实际，以所在校

园涉及的地图符号认知考核为主，避免出现学生实际生活中没有见到的地图符号。实践考核部分以2~3次的比赛排名成绩为考核成绩。定向运动具有一定的偶然性，为了成绩的公平性与客观性，建议采取2次以上的排名为最终考核依据。

2. 正态分布原则。在对全班排名成绩进行定位时，要确保总体成绩显正态分布，以70~89分成绩为主，充分发挥成绩鼓励学生积极进取的作用。

3. 理论考试与实践相结合原则。定向运动项目具有一定特殊性，理论考试也非常重要，能够体现学生对地图知识的掌握水平，所以不能忽略理论考试对一个学生学习的评价。

（二）教学评价方法与建议

实践考核办法：实地组织个人赛2~3场、团体赛一场，分别记录使用时间（成绩），并对总时间（成绩）进行排名。总时间（成绩）=个人赛使用时间（成绩）+团体赛使用时间（成绩）。使用时间越少成绩排名越靠前，排名百分数=（名次/班级人数）×100%。

定向运动教学评价标准（参考）

优　秀	良　好	中　等	及　格	不及格
熟练掌握定向越野基础知识和技术，能熟练、准确地运用于实践；团队协作意识、能力强。总时间（成绩）排名百分数在0%~10%。	较熟练掌握定向越野基础知识和技术，能较熟练、准确地运用于实践；团队协作意识、能力较强。总时间（成绩）排名百分数在10.01%~60%。	较熟练掌握定向越野基础知识和技术，运用定向越野基础知识、技术于实践的熟练、准确程度一般；团队协作意识、能力较强。总时间（成绩）排名百分数在60.01%~100%	掌握定向越野基础知识和技术程度一般，运用于实践的熟练、准确程度一般；团队协作意识、能力较强。总时间（成绩）排名百分数在90%~100%。允许漏打点数≤2个。	未能掌握定向越野基础知识和技术，运用于实践的熟练、准确程度差；团队协作意识、能力一般。总时间（成绩）排名百分数在90%~100%。漏打点数≥3个。
90分以上	80~89分	70~79分	60~69分	60分以下

注：考勤与平时表现占20%，实践考核占60%，理论占20%。

第二节　花样跳绳

教学目标

1. 培养学生对花样跳绳运动的兴趣和爱好，使每个学生都参与花样跳绳运动，从中体验到这项运动带来的快乐。

2. 通过学习使学生充分掌握花样跳绳运动技能，能够做出简单的花样套路组合动作。

3. 发挥高中学生特点，提升学生创编能力和花样比赛能力，促进身体和心理同时发展。

4. 培养学生团队协作的能力和勇于进取的精神。

教学内容与选项教学安排建议

项目	内容	选项教学安排建议
花样跳绳	个人绳花样	1个模块
	双绳花样	1个模块
	长绳	1个模块
	多绳花样	1个模块

一、运动概述

花样跳绳就是配合音乐把单人绳、车轮跳、交互绳以及长绳和多绳花样等有机结合在一起，用表演的形式把它表现出来。花样跳绳包括体操、武术、街舞等多种元素。

花样跳绳不受人数、场地、时间、天气、性别、年龄的限制，没有直接的身体对抗，运动量可大、可小，根据跳绳者身体情况自由掌控。花样跳绳需要手、臂、腰、腿、脚等部位的全面协调配合，并富有节奏感，能够使身体得到全面锻炼。一根跳绳可以跳出多种花样，并且具有很好的健身锻炼效果。

花样跳绳需要全身协调配合，经常进行锻炼，不仅可以减肥减重、健美形体，发展腿部力量和身体动作的协调性、灵敏性，还能改善心血管、呼吸和神经系统，增强体质，提高抵御疾病侵袭的能力，并能调节情绪，有利于身心健康。

二、基本技术

（一）教材分析

1. 教材的内容价值

花样跳绳运动可以使身体的各个器官全部参加锻炼。花样跳绳的基础动作是跳跃，高中阶段是肌肉和骨骼发育的敏感期，花样跳绳运动不仅对提升跳跃能力有显著作用，更能全面提升耐力、柔韧和灵敏等身体素质。

花样跳绳种类繁多，变化多样，对于提升神经系统的灵活性、思维能力都有积极作用。经常参加跳绳运动对提升身体素质和心理素质都有重要意义。

2. 教材实施安排与搭配建议

高中的花样跳绳教材，是在初中教材的基础上进一步提升和创新的。可通过花样跳绳的教学，提高学生的运动技能，提升行为能力，培养吃苦耐劳的优良品质。学生在学习花样跳绳的同时伴随其他项目的学练会提升花样跳绳的学习速度及效果，如结合田径中的腿部力量练习和健美操中的脚步练习以及武术中的技巧练习等。

（二）教学内容

1. 个人绳花样

个人绳花样由直摇、侧甩、前交叉、前后交叉和背交叉五个基础动作演变而来。直摇是基础练习，学会直摇花样的基础上，可以自由组合，做成双摇套路。随着运动能力的提升，还可以设计出更难的三摇套路组合。

（1）直摇

1）动作方法

从静止开始，双脚发力，起跳一定高度，双手以手腕发力为主，让绳体从后向前摇动一周，落地缓冲。

2）动作要领

起跳一次绳子经过头顶，通过脚下，完成一个360度。

3）技术应用

学会直摇不是目的，通过直摇的学习举一反三，做出和直摇相关的一系列动作，如双摇、三摇、反双摇、反三摇等。

4）教材重点与难点

多个动作的衔接，从单一动作到下一个动作的过渡，从简单的单摇动作练习到双摇动作练习以及三摇动作练习。

5）易犯错误与纠正方法

①易犯错误

起跳后双脚向后踢，落地后没有缓冲；摇绳时不是用手腕，而是要用整个手臂去摇。

②纠正方法

多做无绳练习，体会屈膝下蹲，直腿起跳脚尖向下的感觉；注意有意识地夹紧大臂，让小臂

自然垂直位于髋的两侧，手指带动手腕发力。

6）学练方法与教学建议

①讲清楚动作要点和原理，启发引导学生举一反三。

②示范标准动作，建立动作概念。

③适当增加难度，做多组连续重复动作。进行分组比赛。

④根据学生学习掌握情况，进行分层教学。

（2）侧甩

1）动作方法

从静止开始，双脚发力，将绳子摇过头顶，落在左（右）侧方地面上，让绳体从体侧旋转一周。

2）动作要领

基本动作开始，双手带动绳子经头顶向体侧（左或右）甩动，双手在身体同一侧。

3）技术应用

学会甩绳就可以结合前面学过的直摇一起做出很多花样组合，侧甩花样动作还可以结合缠绕一起完成。

4）教材重点

如何把所学技术串联起来。

5）易犯错误与纠正方法

①易犯错误

甩绳时，绳体总是侧向偏转；甩绳和跳结合不好，起跳时机不对。

②纠正方法

每次甩绳先要保证绳体先通过头顶，再向体侧甩动；起跳落地后有明显的缓冲，再去甩动绳子，当绳子越过头顶后再起跳。

6）学练方法与教学建议

①分组讨论动作要领，分析原理，减少不必要的错误重复。

②进行分组尝试，把动作连贯有序地做出来。

③适当增加难度，做单组连续重复动作练习。进行分组比赛。

④结合直摇和缠绕鼓励学生自主创新花样。

（3）前交叉

1）动作方法

先将绳子摇过头顶，双手体前交叉，让绳子通过脚下。

2）动作要领

双手手腕发力，当绳子越过头顶时，两小臂体前交叉，经过脚下完成一个交叉动作。

3）技术应用

学会前交叉动作可以结合直摇和甩绳做出很多种花样配合，侧甩、前交叉和直摇的组合是花样跳绳的基础。简单的前交叉花样还可以衍生出多次交叉花样。例如，同手同脚胯下内交叉、同手异脚胯下交叉、同手同脚胯下外交叉、双手胯下交叉等交叉类动作。

4）教材重点

如何把交替交叉和固定交叉组合花样联系到一起，也就是前交叉与直摇和侧甩的组合技术。

5）易犯错误与纠正方法

①易犯错误

交叉时绳子弧度不够，绳体总缠在脚上；固定交叉，手摇动不起来。

②纠正方法

小臂体前交叉，尽力贴近身体，让绳子弧度饱满；做固定交叉时，两手臂夹紧手腕向外侧发力。

6）学练方法与教学建议

①启发学生独立完成多种交叉花样。

②指导学生做花样套路组合练习。

③引导学生做反交叉练习。

④结合直摇和甩绳鼓励学生自主创新花样。

（4）前后交叉

1）动作方法

先将绳子摇过头顶，侧甩至体侧，双手分别位于体前和体后，让绳子通过脚下。

2）动作要领

双手摇绳过头顶，侧甩至体侧，一手臂体前交叉，另外一手臂背后交叉，让绳子形成弧线越过头顶通过脚下。

3）技术应用

前后交叉是甩绳和特殊体位交叉的组合，一般都需要配合侧甩一起使用。前后交叉和侧甩组合是多摇难度动作的基础。

4）教材重点

如何把背后的手和体前交叉的手配合起来。

5）易犯错误与纠正方法

①易犯错误

交叉时绳子横甩，背后手不到位；侧甩和前后交叉连接时，起跳过早，导致绳子过不去。

②纠正方法

两手臂夹紧，侧甩时位于体侧，让绳子在体侧甩动；做侧甩和前后交叉时，前手手腕向外发力，当绳子侧甩结束时进行起跳。

6）学练方法与教学建议

①先做徒手的侧甩绳练习，再结合绳子做跳跃练习。

②引导学生做左右两边前后交叉的练习。

③结合直摇、甩绳和交叉鼓励学生自主创新花样。

（5）背后交叉

1）动作方法

先将绳子摇过头顶，经过脚下，双手在背后交叉。

2）动作要领

双手摇绳一周后，两手臂于体后交叉，让绳子经过头顶通过脚下，完成360度。

3）技术应用

背后交叉一般和直摇一起应用，对平衡、协调性的提升有很大帮助。

4）教材重点

交叉时的展腹和双手的位置。

5）易犯错误与纠正方法

①易犯错误

交叉时绳子变短，手背后位置不正确；绳子弧线不均匀，总碰到脚跟。

②纠正方法

两手臂背后交叉时，尽力向两侧展开，通过头顶后展腹，让绳子顺利过脚；注意发力点在手腕，而不是手臂，要用手指带动手腕去向前发力。

6）学练方法与教学建议

①先做徒手的背后交叉练习，再用绳子做侧甩—侧甩—背后交叉甩绳跳跃练习。

②引导学生做左右两边前后交叉的练习。

③结合直摇、甩绳和交叉鼓励学生自主创新花样。

2. 双绳花样

（1）车轮跳

1）动作方法

两人拿绳双手交替摇绳，且两人同侧手同时摇绳，摇右侧绳时右侧人跳起，摇左侧绳时左侧人跳起。

2）动作要领

两人各持一绳，同向站立，内侧绳体后交叉，同侧手臂以车轮状正向协同配合摇绳，并依次双脚同步跳过绕体一周的绳子，恢复基本位置停绳即完成一个车轮跳动作。

3）技术应用

车轮跳花样种类繁多，基本上可以理解为个人绳花样的翻版，个人绳能够完成的动作如直摇、多摇、转身、换位、前交叉、前后交叉和背后交叉等花样，车轮跳都能够完成。

4）教材重点

摇绳节奏的一致性和摇跳配合，是车轮跳花样的教学重点。

5）易犯错误与纠正方法

①易犯错误

摇绳过程中绳体不够饱满；

协同配合的手臂摇绳不同步；

队员间距过远或过近；

跳绳过程中身体配合不协调。

②纠正方法

单人两手各拿一条绳子，做原地摇绳练习；

两个人进行一只手的协同练习；

原地起跳，原地落下，让绳子越过头顶，通过脚下正好合适；

有节奏地做重复多次练习。

6）学练方法与教学建议

①单人不持绳手臂以车轮状正向进行控摇动作练习；

②两人不持绳原地两臂以车轮状正向协同配合进行空摇动作，下肢配合做双脚同步跳起练习；

③两人协同配合摇绳进行分解的正向车轮跳动作练习；

④两人协同配合摇绳进行一个完整的正向车轮跳动作练习。

（2）交互绳

1）动作方法

两名摇绳者相对站立，左右手各持一绳（绳长相等），双人依次交替向内摇绳，跳绳者在绳内，采用单车跳的动作连续跳绳。

2）动作要领

摇绳者：两名摇绳者双脚略宽于肩、屈膝微蹲、含胸，相对站立，摇绳者间距略短于绳长。两臂胸前屈肘，双手分别持绳子的两端，手心相对，使手柄微微上翘，以肘关节为轴心，小臂带动手腕，依次交替向内摇绳，摇起弧度饱满，绳子一上一下，双绳节奏相同。

跳绳者：跳绳者可站在摇绳者任意一侧，以站在摇绳者右侧为例，当近侧绳（靠近跳绳者身体一侧的绳子）接近最高点，远侧绳（远离跳绳者身体一侧的绳子）即将触地时，跳绳者左脚跨过近侧绳进入绳内着地，当远侧绳即将触地时，右脚积极跳过绳子着地，左脚屈膝收起。依次连续跳绳。出绳时，当右（左）脚落地后，左（右）脚迅速跨跳，从左（右）侧出绳。

3）技术应用

交互绳花样可分为摇绳者花样和跳绳者花样两部分。摇绳者可做直摇、多摇、交叉、前后交叉和背后交叉以及放绳等花样。跳绳者可配合基本步法、力量和体操等动作，完成交互绳花样。

4）教材重点与难点

重点在于摇跳的结合，而难点就是跳绳者和摇绳者的转换。

5）易犯错误与纠正方法

①易犯错误

摇绳者持绳动作不正确；

摇绳弧度不饱满，绳子运行轨迹不合理；

跳绳者进出绳怯绳、犹豫不决，掌握不好进出绳时机；

摇绳者与跳绳者配合不默契，容易出现失误。

②纠正方法

多做摇绳练习，注意节奏保持一致；

双手用力不均衡，摇绳者保持双手匀速发力；

看准离自己入绳方向最近的一根绳，绳起进绳，绳落跳起；

摇绳者保持一个节奏摇绳，重复多次练习进出绳。

6）学练方法与教学建议

①双手拿手柄，模拟摇交互绳练习；

②双人持绳，匀速、变速摇绳练习；

③定时、定数进行摇绳、跳绳练习；

④交互绳摆在地上，进行左右侧出绳练习。

3. 长绳花样

（1）十人“八字”跳

1）动作方法

两人各持绳子一端同时摇绳，其余跳绳者站在摇绳者一侧依次入绳，从另一摇绳者身后绕回，并重复上述步骤。

2）动作要领

一般采用上步单腿向前跳跃的方式，绳子落地的一瞬间即为进绳时机，跳绳者应根据声音判断进绳时机、起跳时机等；绳子中间部分为腾空位置，因此在跳动过程中这部分不应踩到；注意连续进绳，两人中间不空绳；摇绳者应匀速摇绳，掌握并控制好节奏。

3）技术应用

十人“八字”跳，技术含量不高，很容易上手，但是要想连续不断地跳得快，摇绳者和跳绳者必须要配合默契，入绳出绳不要有多余的动作，越快越好，摇绳者尽力把速度加到最快。

4）教材重点与难点

起跳时机的把握。

5）易犯错误与纠正方法

跳绳者如跳失误，应该快速跑出绳子，以免影响到后面的跳绳者的正常进绳跳跃及跑动路线；为了减少失误，可让协调控制能力强的人在排头或者排尾，这样能够更好地连接。

6）学练方法与教学建议

①绳子摆在地上，跳绳者模拟跳跃熟悉起跳点和出绳位置；

②绳子摆在地上，跳绳者连续模拟进绳，熟悉跑动路线；

③慢速摇绳，跳绳者感受腾空时间和进、出绳时机。

（2）十人“穿梭”跳

1）动作方法

两人各持绳子一端同时摇绳，跳绳者分为两组，分别站在两摇绳者的同一侧，一组第一人进入后，从另一摇绳者身后绕回，另一组第一人同样方法进入一人。两组按顺序交替依次进绳，重复上述步骤。

2）动作要领

一般采用上步单腿向前跳跃的方式，绳子落地的一瞬间即为进绳时机，跳绳者应根据声音判断进绳时机、起跳时机等；绳子中间部分为腾空位置，因此在跳动过程中这部分不应踩到；注意连续进绳，两人中间不空绳；跳绳者注意观察对面跳绳者，判断进绳时机；摇绳者应匀速摇绳，掌握并控制节奏。

3）技术应用

十人“穿梭”跳是在十人“八字”跳的基础上进行改进，调整入绳方向，由两边交替入绳。

4）教材重点与难点

入绳时机的把握。

5）易犯错误与纠正方法

跳绳者如跳失误，应该快速跑出绳子，以免影响到后面的跳绳者的正常入绳及跑动路线。

跳绳者不能空绳，一旦空一个，对面的人没有办法控制，导致2个人同时进入绳子中心处相撞。为了减少失误，多练习无绳子的跑位，使大家达到一种默契感。

6）学练方法与教学建议

①绳子摆在地上，跳绳者模拟跳跃熟悉起跳点和出绳位置；

②绳子摆在地上，两侧跳绳者依次模拟进绳，熟悉跑动路线；

③慢速摇绳，跳绳者感受腾空时间和进出绳时机。

（3）十人集体跳

1）动作方法

两人各持绳子一端同时摇绳，其余八人同时站在绳子中间连续跳跃。

2）动作要领

跳绳者应调整起跳高度和起跳时机，使八人节奏、高度相同，站立位置紧凑，摇绳者应掌握并控制摇绳速度。

3）技术应用

八人站位要密集，连续起跳高度要适中，摇绳者摇绳速度不能太慢。

4）教材重点

摇跳结合是十人集体跳的重点。

5）易犯错误与纠正方法

①易犯错误

八人节奏不相同、起跳高度不同；站立位置过于分散，导致失误增加；摇绳者速度过快。

②纠正方法

以中间一个人为参照点，按照他的速度去跳，尽量保持同步起跳；缩短站位距离，减少碰绳的概率；边摇边喊节拍，做到摇跳一致。

6）学练方法与教学建议

①绳子摆在地上，跳绳者模拟跳跃，调节起跳高度和间隔时间；

②连续跳跃练习；

③控制摇绳速率的练习。

4. 多绳花样

（1）十字绳

1）动作方法

四名摇绳者两两相对成“十”字形站立，相对两人持一绳，跳绳者跳起一次，越过成“十”字交叉的绳子。

2）动作要领

持绳：摇绳者两两相对站立，两绳夹角约90度，每人到绳子交叉点的距离相等。

摇绳：摇绳动作同长绳单人跳，摇绳时引导绳（上面的一根绳）最先开始摇动，下面的绳子跟随上面的绳子节奏同步摇动，四位摇绳者齐心协作，使两条绳子同时起落。

进出绳：跳绳者以引导绳为参照，进、出绳技术要领基本与长绳单人跳相同。

跳绳：跳绳者在两绳地面交汇处跳绳，跳起高度要高于长绳单人跳。

3）技术应用

十字绳可以做出多种变换，比如四个摇绳者之间的互跳，十字绳中还可以加入个人绳。

4）教材重点

摇绳者相互摇绳的节奏一致。

5）易犯错误与纠正方法

①易犯错误

摇绳节奏不同步，摇绳弧度不饱满；

跳绳者怯绳，进绳犹豫；

跳绳者进、出绳时机把握不准确；

跳绳者在绳中位置偏离。

②纠正方法

下面绳子摇绳者配合上面绳子摇绳者摇绳节奏；

多做跑动跳跃练习，先过一根绳；

绳起入绳，落地起跳，再起跑出；

起跳点和落地点不对，选择十字绳中心部位落地。

6）学练方法与教学建议

①摇绳者原地定位持绳，进行摇绳练习；

②摇绳者听信号同步摇绳练习；

③单绳进、出绳练习；

④进出“十”字绳练习。

（2）三角绳

1）动作方法

三名摇绳者各持双绳围成三角形，同时向内或向外摇动，一名或多名跳绳者在一根或三根长绳中完成各种跳绳动作。

2）动作要领

三名摇绳者同步摇绳、协调一致，跳绳者随摇绳节奏完成各种跳绳动作。

3）技术应用

三角绳的变化很多，可以穿梭跑位跳，可以绳中绳跳，可以连续跳，但是无论什么花样，都必须要掌握好时机，和摇绳者同步。

4）教材重点与难点

进出绳的配合。

5）易犯错误与纠正方法

①易犯错误

摇绳节奏不同步；

摇、跳配合不默契。

②纠正方法

摇绳者双手摇同摇，一拍一动；

统一节拍，起跳配合摇绳。

6）学练方法与教学建议

①双手持手柄同时向内或向外摇动，模拟摇绳动作；

②三人、三绳同步摇绳练习；

③跳绳者进、出绳练习；

④摇、跳配合练习。

（3）一字绳

1）动作方法

两名摇绳者持绳相对站立，跳绳者站在摇绳者任意一侧，做好进绳准备。当绳摇起后，进绳，连续跳绳。

2）动作要领

持绳：摇绳者相对站立，两脚前后开立，稍屈膝，上体侧身前倾，手臂前伸，大、小臂保持适当夹角，食指和拇指捏住手柄中前部，剩余三个手指和手掌顺势自然弯曲，握住手柄。

摇绳：以肩为轴心，整个手臂、手腕协同发力，摇动绳子，起动后，以肘为轴心摇绳，节奏由慢到快。

进绳：分为正进绳和反进绳。正进绳：跳绳者面对摇绳转动的方向，当绳触及地面后向远端上方飞起时，跳绳者跑步到绳中间，待绳经自己头上摇至身侧再次触及地面的瞬间，及时跳起过绳；反进绳：跳绳者站立时所面对的方向，与摇绳的方向一致，当绳摇转至最高位置时，跑进绳内，当绳摇至脚下时及时跳过。

出绳：分为正出绳和反出绳。正出绳：出绳时，跳绳者跳过绳子之后，跟随绳子摇动方向，顺势跑出；反出绳：出绳时，跳绳者在绳子即将摇至地面时，跳过绳子，从绳子摇动的相反方向出绳。

跳绳：跳绳者把握好起跳时机，在绳子即将触地瞬间迅速起跳，跳起稍提膝，跳起高度适当，落地采用前脚掌着地。

3）技术应用

一字绳的变换种类很多，可以换位，可以同摇，还可以车轮跳。

4）教材重点与难点

摇绳者和跳绳者互换。

5）易犯错误与纠正方法

①易犯错误

摇绳者手臂抬起幅度过大；

跳绳者起跳时机不正确；

跳绳者跳起高度过高。

②纠正方法

大臂夹紧，小臂摇绳；

绳起入绳，绳落跳出，摇跳转换；

和正常单摇跳一样，起跳高度不宜过高。

6）学练方法与教学建议

①摇绳者持绳，原地摇绳练习；

②设置静止障碍，跳绳者原地连续跳过练习；

③正、反，进、出绳练习。

三、发展体能

花样跳绳的体能练习，需要根据项目特点来选择训练的内容，不仅要促进上、下肢协调发展等关键部位的身体机能，更要关注身体形态、机能及身体素质的全面发展原则。身体素质的发展原则要注意以下几点。

（一）力量素质

在花样跳绳运动中，力量素质的提高主要体现在下肢、臀部、腰腹和手腕这几个方面，各种多摇跳的练习可以提高上下肢爆发力和手腕力量；单摇速度跳对于练习者下肢、臀部以及腰腹部的力量有明显的锻炼效果；通过练习单人绳花样和交互绳花样中各种力量动作（如俯撑、前撑、仰撑等）可以很好地提高练习者的上肢力量和腰腹肌力量。

（二）速度素质

速度素质主要包括反应速度、动作速度和移动速度，其中反应速度和动作速度在花样跳绳运动中体现得较为明显。

反应速度是指人体对各种信号刺激（声、光、触等）快速应答的能力。在速度跳比赛中，运动员的注意力需要高度集中，对比赛音乐中出现的“跳”“换”等提示音要做出快速的反应；在花样赛的放接绳中，运动员需要对放出的绳柄做出快速的反应。

动作速度是指人体或人体某一部分快速完成动作的能力。动作速度是技术动作不可缺少的要素，表现为人体完成某一技术动作时的挥摆速度、击打速度、蹬伸速度、踢踹速度等，同时还包含在单位时间里连续完成单个动作的重复次数（即动作频率）。这项素质在30秒单摇跳和4×45秒交互绳速度接力跳中表现得尤为明显。通过练习，练习者的动作速度可以得到很好的提升。

（三）耐力素质

耐力素质是指机体在一定时间内保持特定强度负荷或动作质量的能力。按照供氧方式的不

同可分为有氧耐力和无氧耐力。在花样跳绳运动比赛中，短时间速度跳（30秒、45秒）、个人花样、车轮跳花样和交互绳花样都属于高强度运动项目。通过练习可以很好地提高练习者的无氧耐力素质。而各种长绳花样、集体表演花样以及各种短绳规定套路主要表演时间较长、强度较小，机体供能以有氧供能为主，即属于有氧耐力项目，通过练习可以很好地提高练习者的有氧耐力素质。

（四）协调素质

在花样跳绳运动中，对人的协调能力体现得尤为显著。如在短绳练习时，一般都是由并脚跳过渡到两脚依次跳，然后到各种不同的脚步变换，如开合跳、提膝跳等，再过渡到两手依次摇绳的车轮跳，难度不断提升，练习者的身体协调性也不断地得到锻炼；另外，在长绳练习时，从两人摇一人跳绳，到长绳中跳短绳，再到长绳中跳短绳套人，甚至到长绳中跳车轮跳等，通过如此循序渐进的练习，练习者的协调性也能够得到很好的提高。

（五）柔韧素质

在花样跳绳运动中，柔韧素质的提升主要体现在各种受限体位的摇绳动作上，主要包括个人花样受限摇绳、车轮跳受限摇绳和交互绳受限摇绳。各种受限摇绳对于提高练习者髋关节和肩关节的柔韧有很大的锻炼价值，如通过练习两手前后交叉动作（敬礼跳）和两手背后交叉动作可以提高练习者的肩关节柔韧；通过练习同侧胯下直摇跳和异侧胯下直摇跳等胯下摇绳动作，可以提高练习者髋关节和大腿后侧韧带的柔韧性。

综上，跳绳运动按不同项目划分，既可以提高练习者的一般体能，又可以按照身体形态、身体机能和身体素质有针对性地提高练习者的专项体能。

四、游戏与比赛

（一）教材分析

花样跳绳游戏教学法是利用一根跳绳贯穿整个课堂，让学生在轻松、愉悦中学会运动技能，体验跳绳运动带来的快乐。随着新兴项目的不断普及，越来越多的人开始关注花样跳绳，它是一项集武术、体操、力量、街舞等元素于一体的综合性运动，同时它不受年龄、场地、天气、器材等因素的限制，更便于学生快速接纳。

（二）教学目标

1. 通过花样跳绳游戏教学法，使学生体验到花样跳绳运动带来的乐趣，同时提高运动技能，让越来越多的学生喜欢花样跳绳。

2. 通过花样跳绳游戏的教学，使学生全面提升身体素质，不断调动学生的学习热情。

3. 通过花样跳绳游戏，可以增进学生团队意识和集体荣誉感，充分调动学生的积极性和主动性，增强他们的好胜心理。

（三）教学内容

1. 花样跳绳游戏

（1）长绳中时光穿梭

游戏目的：通过摇绳者和跳绳者以及穿越者之间的配合，激发学生的学习兴趣，在提高运动技能的基础上培养团队协作能力。

游戏方法：学生分组，若干名跳绳者加两个摇绳者，在长绳中按照顺序完成时光穿梭。摇绳者手持7~10米的长绳，跳绳者每人手持一条短跳绳，按照一带一的节奏穿越过去，直到最后一名完成穿梭，比赛结束。

游戏要求：按照顺序全部完成的队伍获胜，在游戏过程中出现死绳现象，需要第一名穿越者重新开始，直至比赛结束。

（2）车轮接力

游戏目的：通过配合完成任务，提高学生爆发力和协调能力。

游戏方法：将学生分成人数相等的组（两人一组），在正前方30米处摆放标志桶，两名摇绳者以车轮跳的方式前进，绕过标志桶后回来，把绳子交给下一组，看哪一组最先完成。

游戏要求：两个人必须以车轮跳形式前行，出现失误或者掉绳时，需要重新回到起点开始游戏，整个队全部完成算胜利。

2. 比赛方法

（1）个人花样比赛方法：运动员手持一绳，按照跳绳运动的基本规律，合理利用身体姿态的变化或配合完成跳绳套路，全面展示跳绳运动的技巧性和艺术性，其中包含力量、体操、缠绕、放绳、脚步和多摇六种规定动作。比赛时间为45~75秒，音乐可规定或自选。

（2）车轮跳比赛方法：两名运动员以车轮方式依次过绳，根据不同难度及完成情况进行评分，其中包括交叉、体操、放绳、换位、多摇、力量、异面和背面8种规定元素。比赛时间45~75秒，音乐可规定或自选。

（3）交互绳比赛方法：2名运动员各持双绳一端交互摇绳，另外1名运动员跳绳，主要判定摇绳者花样变换难度和跳绳者花样难度结合，运动员运用身体姿态的变化或配合完成跳绳套路。比赛中3名运动员都需要参加摇绳和跳绳，比赛时间45~75秒。音乐可规定或自选。

五、教学评价与建议

根据《课程标准》，高中生教学评价应采取自评、互评和师评相结合，全面促进学科核心素养发展。评价内容主要包括运动能力、健康行为和体育品德三个方面，同时结合花样跳绳项目特点，增加了创编和合作能力的评价。

花样跳绳教学评价表（供参考）

	运动能力	健康行为	体育品德	创编实践	合作表现
优	练习目的明确，积极性高；主动认真地完成任务	通过练习，心理素质提高很快；表现力强，突出个人风格	吃苦耐劳、勇于创新、积极进取、超越自我	创编能力强，实践效果好	合作意识强，能互相帮助，共同创编
良	练习目的明确，有兴趣，能完成上课任务	心理素质比较好，有一定的表现力，能够完成学习内容	能够吃苦耐劳，有积极进取心	有创编能力，实践效果较好	有合作意识，能相互交流
及格	基本能完成任务	心理素质不稳定，表现力不强	在教师的指导下能完成任务，进取心一般	能创编，效果一般	有合作意识，欠积极主动
不及格	练习不积极，无法完成任务	心理素质差	教师指导也无法完成动作，害怕失败，不愿尝试	无创编能力	无合作意识

人教版®

第三节　轮滑

教学目标

1. 提高学生学习轮滑运动的兴趣和爱好，进一步掌握轮滑运动的基本知识、技术和方法，学会展示与欣赏比赛。

2. 全面发展学生速度、耐力、灵敏和平衡等体能，增强学生体质，提高机体平衡，促进身心健康发展。

3. 帮助学生养成良好的体育锻炼意识与习惯，培养学生勇敢顽强、积极进取的精神和团队意识，全面提升学科核心素养。

教学内容与选项教学安排建议

项目	内容	选项教学安排建议
轮滑	轮滑基本技术和组合技术	2个模块

一、运动概述

轮滑又称滚轴溜冰、滑旱冰，是穿着带滚轮的特质鞋子，在坚硬平整的场地上滑行的运动。它是从滑冰运动的陆地辅助训练手段逐渐发展为独立的运动项目。轮滑包括速度轮滑、花样轮滑、自由式轮滑、单排轮滑球、双排轮滑球、极限轮滑和高山速降等多种类型。

轮滑运动是一项历史悠久的体育运动。它最初是滑冰爱好者为实现个人在夏天滑冰的愿望，而发明的一项运动。

轮滑运动对场地的要求较低，可以在塑胶跑道、公路、木地板等地面上滑行，适用范围广泛，可以满足学生在学校、社区进行轮滑运动。同时轮滑运动适合少年、青少年、成人和老年人进行休闲娱乐和锻炼身体，受众范围广大，符合终身体育的需求。

经常从事轮滑运动，首先可以磨炼人的意志品质。在轮滑学习的过程中要经历多次摔倒与爬起的过程，就像我们人生一样需要经历无数的坎坷和失败，需要无数次的摔倒与爬起，才能到达

成功的彼岸；其次是可以增强体质，增进健康。参加轮滑运动可以锻炼人的速度、力量、耐力、平衡、灵敏和柔韧等身体素质，增进身体健康；最后轮滑运动可以当作短距离的交通工具，轮滑具有较高的速度，对地面的要求也不算高，并且非常灵活，携带方便，可以作为简单的交通工具。

二、基本技术

（一）教材分析

1. 教材内容价值与设计思路

根据掌握与提高轮滑运动技能水平的目标，教科书确定安全摔倒与站起、正滑、倒滑、转身、压步、起动、刹车等为教材内容，并对具体技术动作做出了明确的讲解。通过以上技术动作，可以让高中生掌握初步的轮滑技术，可以在学校、家庭、社会等环境下进行自我锻炼。由于轮滑运动在中小学普及不高，所以课程内容针对零基础学生或者有一定基础的学生。课程遵循了循序渐进的原则，由简单到复杂、由易到难的学习规律进行设计与教学。

2. 教材实施安排与搭配建议

教材实施过程可以根据课程内容的先后顺序进行教学，同时需要技术动作之间相互串联。安全摔倒与站起和原地踏步、行进中踏步组合练习，前画弧与正滑组合练习；后画弧与倒滑组合练习，正滑与倒滑组合练习，正滑、转弯、压步组合练习；倒滑、转弯、压步组合练习；正滑、转身、倒滑组合练习；起动、正滑、停止组合练习；起动、倒滑、停止组合练习；正滑压步、转身、倒滑压步组合练习等。在学习新的技术动作过程中，还可以复习和巩固之前学习的技术动作。

（二）教学内容

1. 安全摔倒与站起

（1）教学目标

安全摔倒与站起是轮滑运动的基础动作之一，通过学习使学生学会如何安全地摔跤和摔跤后如何站起来，以便独立进行轮滑训练。

（2）动作方法

①安全摔倒

首先我们摔倒要往前面摔，依次是膝盖、手掌、肘部着地。其次摔倒时不要过分地较劲，要顺势摔倒手指翘起来。摔倒后马上抬头观察周围的情况。

②站起

站起动作一般分为两种。第一种：摔倒后调整姿势，一只脚支撑，另一只脚单膝跪地，支撑脚脚尖方向与身体横切面垂直，然后双手撑地，臀部抬起，把另外一只脚收回与支撑脚平行，两只脚的距离与肩同宽，最后缓慢站起；第二种：摔倒后调整姿势，一只脚支撑另一只脚单膝跪地，支撑脚脚尖方向与身体横切面垂直，双手撑在支撑腿上，然后迅速抬起整个身体，把跪在地

上的脚抬起与另一只脚平行。

（3）动作要点

摔倒时一定要往前摔，摔倒时要缓冲摔倒，主动屈膝下蹲，降低重心。摔倒时把手指翘起来，避免戳着手指。站起时支撑脚的方向很重要，要与身体横切面垂直，并且轮滑鞋要与地面垂直。

（4）动作技术应用

该动作应用于初学者的第一节课学习中。后期学习过程中由于身体不稳、动作掌握得不熟练、一些突发情况导致自己摔倒时应用该动作。

（5）教材重点与难点

重点：摔倒过程中如何充分利用身体的其他部位；站起来时对支撑脚的调整和站起后身体的调整。

难点：摔倒很突然，需要学生正确理解安全摔倒与站起的重要性。

（6）易犯错误与纠正方法

①往后摔倒，导致摔到臀部、头部或者戳到手臂。

纠正方法：踝关节、膝关节弯曲，身体前倾，重心靠前。

②当身体不稳时，脚上开始跑或者跳之类的动作。

纠正方法：双脚平行，使身体向前滑行一段距离，这个过程中及时地调整平衡。

③站起时支撑脚外八字站或者收腿的过程两只脚的距离过宽，导致再次摔倒。

纠正方法：脚尖方向与身体横切面垂直，收腿后两只脚平行与肩同宽。

（7）学练方法与教学建议

①原地练习摔倒与站起，多练习几组，根据练习者的实际情况调整组数，练习过程中时刻关注学生护具是否还在正确的位置，有的时候摔倒后护具会移动位置，导致二次摔倒时造成损伤。

②等原地的动作掌握后可以进行原地的跺脚练习，跺脚前进，然后进行行进间摔倒与站起练习。

2. 前画弧滑行

（1）教学目标

通过前画弧滑行动作学习，使学生能够简单地滑行起来，感受轮子的转动，从而过渡到正滑。

（2）动作方法

先脚跟合上，脚尖分开，外八字站立，膝关节弯曲，身体前倾。从脚跟发力蹬出，然后膝关节用力内扣使脚尖合上，在即将合上的时候双脚马上变成平行，接着下一个前画弧动作，双脚同时用力。前画弧动作越做会越快，越快越省力。

（3）动作要点

踝关节和膝关节要弯曲，身体前倾，避免后仰摔倒，脚尖扣住时膝关节内扣。

（4）动作技术应用

对于初学者起到辅助滑行的作用和锻炼轮滑鞋内刃滑行的作用，还可以起到适当的减速作用。

（5）教材重点与难点

重点：前画弧滑行过程中动作的衔接与连贯性。

难点：蹬腿出去后，滑行动作的协调与连贯。

（6）易犯错误与纠正方法

①腿太直、臀部往后翘。

纠正方法：踝关节和膝关节弯曲，身体前倾。

②重心在脚掌上，脚尖扣不回来。

纠正方法：用脚跟蹬出，脚尖扣回来的时候膝关节用力。

③脚尖扣回来的时候相撞导致摔跤。

纠正方法：要在脚尖即将扣住但还未扣住的时候，使脚尖外旋，双脚平行，然后接着下一个前画弧动作。

（7）学练方法与教学建议

①原地练习，在地上摆放障碍物，绕着障碍物做前画弧动作。前画弧的动作由窄变宽，做得越宽越圆，动作难度越大。

②行进中练习，不要求动作快，把每个动作做标准，然后再加速。

3. 正滑

（1）教学目标

使学生掌握基本的滑行动作。

（2）动作方法

①身体前倾，膝关节弯曲、踝关节弯曲，脚尖、膝盖、肩部三点一线。

②大幅度往侧向蹬腿，收腿时自然后引，落脚于身体下方，双脚平行与肩同宽。

③身体不要上下起伏，重心始终在支撑腿上。

（3）动作要点

膝关节弯曲，大幅度往侧面蹬腿，收腿时双脚平行，落于身体下方，身体不要上下起伏，始终保持一个高度。

（4）动作技术应用

正滑是轮滑项目基础动作之一，使学生可以正常滑行前进。

（5）教材重点与难点

重点：脚掌用力，膝盖弯曲向前顶，往身体侧面蹬腿。

难点：重心的左右移动，收腿自然弯曲。

（6）易犯错误与纠正方法

①腿太直，用脚跟用力。

纠正方法：踝关节、膝关节弯曲，身体前倾，重心放在脚掌上。

②蹬腿时往身后蹬腿。

纠正方法：可以进行原地模仿练习侧蹬腿、重心左右移动。

③身体上下起伏滑行。

纠正方法：给学生固定高度，不允许重心上下起伏过大。

（7）学练方法与教学建议

①陆地模仿练习。先不穿轮滑鞋，原地进行蹬收腿练习、左右跨步跳和向前跨步跳；

②穿上轮滑鞋，缓慢滑行。每次都蹬到指定位置再收腿；

③双脚分开略比肩宽，左右移动重心前进，进行辅助滑行练习。

4. 后画弧滑行

（1）教学目标

通过后画弧练习，使学生感受倒滑，感受脚掌蹬地与收腿。

（2）动作方法

脚尖合上，脚跟分开，踝关节和膝关节弯曲，身体前倾，外八字站立，用脚掌发力向后蹬出，双腿同时用力，外展使脚跟扣住，在脚跟即将扣住的时候，马上变成平行，再接下一个后画弧滑行。做动作的同时回头往后看，随时观察身后的情况。

（3）动作要点

身体前倾，膝盖弯曲，用脚掌发力，脚跟扣回来的时候膝关节外展。

（4）动作技术应用

倒滑的辅助练习动作。

（5）教材重点与难点

重点：身体前倾、脚掌发力蹬地，回头往后看。

难点：脚跟扣回来的时候膝关节外展，两个后画弧滑行之间的连贯衔接。

（6）易犯错误与纠正方法

1）腿太直，臀部向后坐。

纠正方法：身体前倾，膝关节弯曲。

2）轮滑鞋过于倾斜，导致滑到一半卡住，收不回来。

纠正方法：脚始终与鞋底充分接触，与鞋底刀架垂直。

3）脚跟直接扣住，导致轮滑鞋相互卡住而摔倒。

纠正方法：在脚跟即将扣住的时候马上外旋变成平行，紧接着进行下一个后画弧动作。

4）忘记回头观察后面的情况，导致摔倒。

纠正方法：时刻提醒学生回头看，随机在场地放置一些障碍物，间接性地让学生回头看。

（7）学练方法与教学建议

1）原地练习，先做一个前画弧滑行再做一个后画弧滑行，这样会有助于学生理解和掌握动作，因为这两个动作正好相反。

2）两个人配合，相互拉手，一个前画弧滑行一个后画弧滑行，当后画弧滑行的同学扣不上时，稍微给他一个力，帮助其完成动作，然后角色互换。

3）独立完成前画弧直线滑行，进行由窄到宽、由椭圆变成圆的轨迹滑行。

5. 倒滑

（1）教学目标

通过学习，使学生掌握倒着滑行的技术动作。

（2）动作方法

膝关节弯曲，身体前倾，一只脚支撑，脚尖、膝盖、肩部在一条直线上，另一只脚以画“？”的轨迹滑行，用脚掌蹬地，身体朝着蹬地反方向移动。收回时收到身体下方，两只脚平行即可，然后衔接另一只脚蹬地。倒滑时随时回头看后方的情况。

（3）动作要点

支撑腿脚尖、膝盖、肩部在一条直线上；往斜前方蹬地，身体随着蹬地往反方向移动；收腿收到身体下方。

（4）动作技术应用

往后方滑行时应用倒滑。

（5）教材重点与难点

重点：重心的左右移动，往身侧前方蹬腿，收腿时收到身体下方。

难点：收腿时回收的位置和交替蹬腿之间的连贯衔接。

（6）易犯错误与纠正方法

1）重心在两腿之间，骑着滑行。

纠正方法：三点一线原则，轮滑鞋与地面垂直。

2）蹬地拖泥带水，导致滑行方向偏移。

纠正方法：蹬地腿不离开地面，收腿动作的后半部分把脚跟抬起。

3）收腿太靠后，导致轮滑鞋相互卡住摔倒或者二次蹬地不充分。

纠正方法：收腿时收到身体下方，落腿的位置与另一只脚平行即可。

（7）学练方法与教学建议

1）可以进行单腿蹬地练习，然后再进行左右脚交替蹬地练习，滑行过程中回头往后看。

2）由慢到快地进行倒滑练习。

6. 惯性转弯

（1）教学目标

通过学习使学生掌握弯道技术。

（2）动作方法

先有一定的滑行速度，然后双脚前后错开平行，横向距离不宜过宽。往右转弯右脚在前，右脚外刃蹬地，左脚内刃蹬地；往左转弯左脚在前，左脚外刃蹬地，右脚内刃蹬地，重心压在前腿上，屈膝，身体往圆心处倾斜。

（3）动作要点

一只脚内刃蹬地，一只脚外刃蹬地，身体重心压在前脚上，身体向内侧倾斜。

（4）动作技术应用

滑行过程中遇到拐弯或者遇到突发情况需要闪躲，需要应用惯性转弯动作。

（5）教材重点与难点

重点：两只脚前后错开，一只脚外刃蹬地，另一只脚内刃蹬地，重心压在前腿上。

难点：惯性转弯时身体往圆心处倾斜，膝盖弯曲，重心降低。

（6）易犯错误与纠正方法

1）双腿错开得过宽，导致重心在两腿之间。

纠正方法：惯性转弯时手扶在内侧叫膝盖上，可以使重心降低，缩短两只脚横向的距离。

2）两只脚都是内刃蹬地，夹着腿转弯。

纠正方法：双脚原地同时左边倒或者右边倒，让学生感受一只脚内刃一只脚外刃着地的感觉。

（7）学练方法与教学建议

1）学生自行练习惯性转弯，让学生自己感受动作。

2）“S”形放障碍物，然后学员依次用惯性转弯绕过障碍物，手扶在内侧脚的膝盖上。

3）学生绕圈滑行，听教练的口令向左或者向右惯性转弯。

7. 压步转弯

（1）教学目标

使学生掌握弯道加速动作。

（2）动作方法

正滑压步（以左侧压步为例）：膝关节弯曲，重心下降，右脚蹬地，身体重心在左腿上，右脚顺势抬起从左脚的鞋的正上方迈过，脚掌先着地，随之身体重心移动到右脚上，左脚蹬地后回收与右脚平行，完成一个压步。然后连续地进行压步练习，在进行压步时身体正面面向圆心。左压步动作与右压步动作相反。

（3）动作要点

重心下降，迈脚的时候从鞋子的正上方迈过，内侧脚再次蹬地，然后回收成两只脚平行。

（4）动作技术应用

在转弯需要加速的时候，或者转弯后速度降低可以通过压步进行加速。

（5）教材重点与难点

重点：重心降低，身体重心在两只脚之间的转换，压步时从另一只脚的正上方迈过。

难点：内侧脚蹬地，身体正面面向圆心。

（6）易犯错误与纠正方法

1）压步时从另一只脚的前面绕过去。

纠正方法：在原地练习与滑行过程中时刻监督与提醒。

2）压步时脚外旋导致两只轮滑鞋卡住。

纠正方法：压步过另一只脚时，脚掌先着地，身体正面面向圆心。

3）压步时内侧脚脚踝不用力。

纠正方法：脚掌始终与鞋底垂直，压步过去后不允许脚踝倒。

4）身体正面背离圆心。

纠正方法：内侧手向后伸直，外侧手向前伸直，进行压步动作练习。

（7）学练方法与教学建议

1）穿轮滑鞋进行陆地模仿练习，往左压步，然后再同时往右压步，从慢到快，从断断续续地到连续进行压步。

2）绕圈压步练习，身体正面面向圆心，身体重心下降，从另一只脚的正上方压步。

3）8字压步练习，先往左边压步然后再往右边压步。

8. 转身

（1）教学目标

使学生掌握正滑变倒滑，倒滑变正滑的动作。

（2）动作方法

1）倒滑转正滑

以往右边转身变成正滑为例：先倒滑，左脚支撑右脚抬起，顺时针转180度，身体跟着同时转，然后右脚落地，重心移至右脚，左脚再抬起，整个身体转为正滑，落脚的位置在身体下方，与肩同宽即可。向左转身变成倒滑与向右转身动作相反。

2）正滑转倒滑

以左转身变成倒滑为例：先正滑，右脚支撑，左脚抬起逆时针旋转180度，转的同时身体跟着转，然后左脚落地，重心移动至左脚上，右脚再抬起收回，落脚的位置在身体下方，与肩同宽即可。向右转身变成倒滑与向左转身变成倒滑动作相反。

（3）动作要点

转身时，身体跟着脚一起转。

（4）动作技术应用

在正滑与倒滑转换时应用转身动作。

（5）教材重点与难点

重点：支撑腿要弯曲，身体与脚同时转。

难点：正滑与倒滑转换之间的连贯衔接。

（6）易犯错误与纠正方法

1）身体不敢跟着脚一起转，导致转不了180度，或者只能转一半，这样就偏离转身的方向。

纠正方法：在支撑腿稳定时，再缓慢转体，进行转身，然后落脚要稳。

2）腿太直，没有缓冲导致转身后重心不稳。

纠正方法：转身时膝关节弯曲，落脚后略微下蹲进行缓冲。

（7）学练方法与教学建议

1）先练习倒滑转正滑，因为动作比正滑转倒滑容易一些，等熟练后再练习正滑转倒滑。

2）向左向右进行转身练习，这样左右两个方向转身都可以掌握。

3）滑行中听老师口令进行转身。

9. 起动

（1）教学目标

学习如何在静止状态下或者刚停止后，快速地起动滑行。

（2）动作方法

1）正起动

“V”字站立，屈膝，身体前倾，和跑100米一样，大腿带动小腿抬起，用力往侧后方蹬地，开始两三步距离短，频率高，然后再开始大幅度正滑。

2）侧起动

以右侧起动为例：身体侧对滑行方向，重心先在左脚上，然后迅速移动至右脚上，左脚抬起进行一个压步，然后身体调整面对滑行方向，转为正起动姿势。左侧启动与右侧启动动作相反。

（3）动作要点

膝关节弯曲，起动时大腿带动小腿蹬地。

（4）动作技术应用

在静止或者刚停止时，想快速地滑动起来，就需用到起动动作。

（5）教材重点与难点

重点：降低重心，大腿带动小腿进行蹬地。

难点：大腿的高抬和侧起动时压步与快速蹬地之间的衔接。

（6）易犯错误与纠正方法

往身体后面蹬地，导致起动速度慢。

纠正方法：往侧后蹬地，前两三步频率高，距离窄，后面距离宽，幅度大。

（7）学练方法与教学建议

1）用棍子放在地面上，摆好每根棍子之间的距离，然后让学生跨越棍子进行起动练习，有利于控制步伐与步频。

2）陆地模仿练习。不穿轮滑鞋进行起动练习。

3）折返跑形式练习起动。

10. 停止

（1）教学目标

让学生掌握减速与停止的方法。

（2）动作方法

①“T”字停止。以右脚“T”字停止为例，正滑，左脚支撑，膝关节弯曲，重心下降，右脚横放于左脚跟后，两脚成“T”字形，用右脚内刃拖在地面上进行摩擦停止。

②倒滑停止。以右脚为例，倒滑左脚支撑，膝关节弯曲，重心下降，右脚向后方画弧后撤，横向放于左脚跟后稍远处，用内刃蹬在地面上进行摩擦停止。

（3）动作要点

降低重心，停止时先缓慢摩擦，然后再用力拖地摩擦或蹬地停止。

（4）动作技术应用

当遇到突发情况，或者到达终点后需要停止。

（5）教材重点与难点

重点：在想停止的时候就能及时地停下来。

难点：当轮滑鞋与地面进行摩擦时对身体的平衡控制。

（6）易犯错误与纠正方法

①支撑腿没站稳，导致停止时发生方向变化。

纠正方法：先练习单脚支撑滑行，重心下降，轮滑鞋与地面垂直。

②停止腿用力过大，导致没有重心移动。

纠正方法：缓慢用内刃摩擦地面，就像骑自行车要停止时，先慢慢地刹车减速，最后再使劲用力停下来。

（7）学练方法与教学建议

①往返跑急停练习。

②滑圈，听教练口令停止。

③正滑加速滑行，然后正滑急停。倒滑起动，然后倒滑急停。

（三）教学建议

根据学生的实际情况安排教学内容，合理地安排负荷，控制好负荷的量和强度。教学内容需要循序渐进，依次进行教学，符合学生学习技能动作的三个阶段：泛化、分化、巩固和自动化的过程。教学要符合学生认知的水平，由浅到深、由易到难的认知过程。教师还需要通过正确的示范动作，使学生通过视觉更好地理解动作，再通过简洁明了的语言说明动作，让学生更深入地了解掌握技术动作。

三、游戏与比赛

（一）教材分析

1. 教材内容价值与设计思路

通过游戏和比赛，提高学生学习的兴趣，增加课堂的趣味性，在游戏和比赛的过程中更好地练习技术动作，提高技术动作的实用性。游戏与比赛的设计要符合高中生的实际认知水平和兴趣，使他们能够完成比赛和游戏，从而能够达到预期的比赛与游戏的目的。

2. 教材搭配建议

可以根据具体的情况在课前或者课后进行游戏，课前进行游戏有利于激发学生的积极性，课后进行游戏有利于学生放松，每节课教师可以留5～10分钟的时间组织进行游戏。

（二）教学目标

通过游戏与比赛提高课堂的趣味性，增加学生的学习兴趣和技术的实用性。

（三）教学内容

1. 追逐赛

（1）比赛目的

通过比赛练习和巩固正滑与倒滑技术。

（2）组织方法

把学生分为四个组，分别站在四个角，进行接力滑行比赛，起点和终点都是在自己组所在的位置。

（3）规则

不允许拉拽其他组队员，不允许代替滑行。比赛结束，第一名不用再滑圈，第二名滑2圈，

第三名滑3圈，最后一名滑5圈。一个小组的每个人都要滑行。

2. 贴烧饼

（1）比赛目的

提高学生的学习兴趣，在游戏中实践运用所学的技术动作。

（2）组织方法

手拉手围城一个圈，然后松手，所有人都往后退几步，使圆圈更大一些，然后两两一组，前后站立。先选出一组人进行追逐，一人追一人跑。被追的人停下来的时候必须停稳在两个人一组的后面，然后前面的人跑，再进行追逐。如果被追上就要进行角色转换。如果人多可以多加一组人进行追逐，如果总人数是奇数，有一组人可以是三个人。

（3）规则

追逐过程中，不允许过分地拉拽对手。可以用急停、急转、压步等所学的轮滑动作，停止时必须停稳，没有停住不算。

3. 捕鱼

（1）比赛目的

提高学生团结协作能力和增强技术动作的熟练程度。

（2）组织方法

在规定范围内，在所有学生中选择一名当渔夫进行捕鱼，其他学生当鱼，当渔夫抓到鱼时，被抓到的同学就要和渔夫手拉手一起抓下一条鱼，直到抓完为止。

（3）规则

两人之间不能松手，松开手抓住的不算，另外碰着就算抓住了，不一定要完全抓住。

4. 照镜子

（1）比赛目的

锻炼学生的反应和随机应变能力，提高技术的熟练程度。

（2）组织方法

两个人一组，一个人做动作，另一个人进行镜面模仿。

（3）规则

做动作者可以随意变换动作，模仿者马上模仿做镜面动作，不能做错。一分钟后角色互换。

5. 指挥官

（1）比赛目的

锻炼学生反应能力，提高上课兴趣，增加动作的时效性。

（2）组织方法

由教师当指挥官，用手指方向，让学生朝着手指的方向进行滑行与停止练习。

（3）规则

学生要时刻注意教师的手势变化，不允许偷懒，把每一个技术动作做标准。

6. 丢沙包

（1）比赛目的

提高动作技术，增加课堂的趣味性。

（2）组织方法

在规定的场地范围内，选择两名学生扔沙包，其他学生在规定范围内滑行。

（3）规则

1）被扔到的学生需要离开场地，进入指定区域，如果场上队员接到沙包可以选择“救活”场外的一个队员，或者留着给自己“补命”。

2）如果扔沙包的学生相互之间直接接住对方的包，其他队员就需要定在原地不准动，让扔沙包的人扔。

3）如果滑出规定范围，也算输掉，直接去指定区域。

7. 兔子跳

（1）比赛目的

提高学生的平衡性，增加趣味性。

（2）组织方法

把障碍物横放在地面上，将学生分为四组，进行跳跃障碍物比赛，分为三种形式：正滑跳、倒滑跳和跳起来转身。

（3）规则

不允许碰到障碍物，碰到的话重新跳跃障碍物。只能从障碍物的正上方跳过，不能从侧面过，需要两只脚同时跳起来，不能直接跨过障碍物。

四、发展体能

（一）发展体能原则与要点

1. 适宜负荷原则

轮滑运动的体能发展要遵循适宜负荷原则，任何负荷都包含量和强度。量是运动对机体刺激大小的反应，强度是运动对机体刺激深度的反应。轮滑运动体能需要在适宜的运动负荷下才会对学生产生生物适应现象，如果负荷过大就会产生劣变现象，对身体产生不好的影响。如果负荷过小，则不会对学生身体产生影响。

2. 全面发展原则

轮滑运动可以发展学生的力量、耐力、爆发力、平衡、柔韧、灵敏、协调和速度等身体素质。全面发展是指每个素质都应得到相应的发展，但并不是说每个素质都均衡发展，会有略微的差别。轮滑运动体能更着重的是平衡、速度、力量等素质的发展，但其他素质也是在相应发展的。不同轮滑运动项目发展水平也各有不同。

3. 持续性原则

发展体能需要持续性地进行训练，不会一劳永逸，如果训练间隔时间太长，效果就不会明显。

4. 区别对待原则

高中生进入了青春期，第二性特征明显，男生和女生的身体素质差异较大，需要区别对待男

生、女生的体能发展。同时在男生中或者女生中同样存在着差别，应该根据每个学生的具体情况制订发展体能计划，使其通过自己的努力可以达到预期的目标。

（二）发展体能方法与建议

1. 重复训练方法

多次重复同一练习，两次练习之间安排充分的间歇时间。练习过程中以无氧代谢或者有氧无氧混合代谢供能为主的供能方式，时间在30~300秒钟之间。

2. 间歇性训练方法

对多次练习的间歇时间作出严格的规定，使机体在不充分恢复的情况下进行下一组训练，可以根据每分钟心率恢复到120次作为下一组训练的开始。

3. 持续训练法

练习的动作负荷强度小，持续时间长，练习之间没有间歇，不间断地进行训练。

4. 变换训练法

可以根据变换训练的内容、训练的环境、变换训练的负荷等方面进行训练。

5. 循环训练法

循环训练法是将练习的内容分为若干个练习站，然后学生按照既定的顺序和路线，依次完成每一站的练习内容。这样可以因地制宜、因时制宜地调整每一站的练习强度，还可以有效地调动不同层次、不同水平的学生的积极性和练习情绪。

五、教学评价与建议

（一）教学评价原则与要点

1. 客观性原则：在评价的过程中不能主观臆断或者掺入个人情感。
2. 整体性原则：评价不能以点概面、以偏概全，需要从整体出发，全面分析与评价。
3. 指导性原则：教与学相结合，不能就事论事。
4. 科学性原则：不能靠主观经验和直觉评价。

（二）教学评价与建议

1. 评价内容

（1）基本技术评价

基本技术评价分为四个等级：不合格、合格、良好、优秀。

不合格：不能完成技术动作，动作不规范。

合格：基本可以完成技术动作，动作规范，但不熟练。

良好：熟练完成技术动作，动作规范。

优秀：熟练完成技术动作，动作规范、省力、优美、舒展。

（2）学习态度与综合能力评价

①学习态度以10分为满分进行划分：1~4分，5~6分，7~8分，9~10分。

1~4分：上课不认真，交头接耳，不配合老师上课。

5~6分：上课不认真，但能够按照教师的要求做动作。

7~8分：上课认真，能够按照教师的要求做动作。

9~10分：上课认真，表现积极主动，帮助做示范动作，能够正确地完成教师要求的动作。

②综合能力分为三个等级：合格，良好，优秀。

合格：能够做出技术动作，但对技术理论不理解。

良好：能够做出技术动作，对技术理论有一定了解。

优秀：对技术动作理论了解，并能运用。

（3）学生自评与互评

通过不同的角色进行评价可以更加科学合理地得出结论，可以通过学生对自己的评价，或者学生与学生之间的相互评价，主要通过对动作技术理论的了解、动作的完成程度、对动作的运用情况、上课的态度等几个方面进行评价。

2. 评价建议

教师应在平时的课堂教学中对学生的出勤、表现等情况做好记录，为最终的评价提供参考和依据。出勤、表现情况的记录应及时反馈给学生，并对表现较好和较差的学生给出反馈，以发挥评价的激励和教育作用。

人教版®

第十四章

教学实施指导与示例

《课程标准》根据体育与健康学科的性质、价值和特点，高度凝炼了运动能力、健康行为、体育品德三个方面体育学科核心素养，这是体育与健康学科对学生发展核心素养的特殊贡献，也是体育与健康学科育人价值的集中体现。培养学生的体育学科核心素养不是一句空话，只有通过有效的教学实施才能实现这一目标。

深刻理解《课程标准》的精神实质，根据学校实际合理实施选项教学，是实现培养学科核心素养目标的重要条件。没有深入、持续的体育选项教学，学生就难以熟练掌握一到三个项目的运动技能，运动能力的发展就无法保证；离开了发展运动能力的学练过程，健康行为和体育品德的培养也就成了空谈。因此，合理实施体育选项教学，帮助学生持续、深入地学练某个运动项目，是发展体育学科核心素养的重要条件和基本途径。

基于以上考虑，本章主要从“深刻理解课标精神，培养学生核心素养；合理组织选项教学，培养学生运动专长；认真制订教学计划，有序实施课堂教学”三个方面入手，深入浅出地帮助教师深刻理解《课程标准》精神，深入认识选项教学的重要意义和实施步骤，掌握制订教学计划的一般要求和方法。鉴于全国各地、各校发展的不均衡性，体育教师应当在《课程标准》指导下，根据本地本校的实际情况，认真设计体育选项教学的形式与方法，合理开设供学生选择学练的运动项目，有效实施选项教学活动，切实帮助学生掌握一到三项运动技能，逐步形成和发展体育学科核心素养。

第一节　深刻理解课标精神　培养学生核心素养

《课程标准》是国家关于普通高中体育与健康课程与教学的纲领性文件，体现了国家对人才培养在体育与健康方面的基本要求和预期规格。《课程标准》既是编写体育教科书的基本依据，也是体育教学设计、实施与评价的基本依据。每一位高中体育教师，都应该认真学习，深刻理解《课程标准》的精神实质，准确把握课程性质与基本理念、学科核心素养、课程目标、内容体系、教学建议等重要内容，在《课程标准》精神的指引下，科学地设计与实施体育与健康教学活动，在学练运动技能和增强体能的过程中，指导和帮助学生发展运动能力，塑造健康行为，形成体育品德，促使学生体育学科核心素养得到全面发展，身心健康、体魄强健。

一、课程性质与基本理念

（一）课程性质

课程性质是对体育与健康课程的定位，反映了体育与健康课程在手段、内容、目标、价值等方面的本质属性和显著特征。准确把握体育与健康课程的性质，有利于充分发挥体育与健康课程的价值和提高教学的实效性。

关于体育与健康课程的性质，《课程标准》是这样表述的："高中体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以培养高中学生的体育与健康学科核心素养和增进高中学生身心健康为主要目标的课程。"

"以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容"回答了体育与健康课程"学什么"的问题，即教师要引导和帮助学生学习、运用体育与健康知识、技能和方法，具体包括运动原理、体育文化、体能锻炼、运动技能、裁判法、竞赛规则以及健康教育的知识、技能与方法等。

"以身体练习为主要手段"明确了体育与健康课程"怎么学"的问题，即主要是通过身体运动的方式进行课程的学习并实现课程目标。这意味着，体育与健康课程与语文、数学、外语等知识类课程，在学习的方法手段上有着本质的区别，并且表明身体练习不等同于一般性生产劳动中的身体活动，同时还提醒我们，不能将棋牌类等智力性体育项目纳入体育与健康课程之中。

"以培养高中学生的体育与健康学科核心素养和增进高中学生身心健康为主要目标"表明了体育与健康课程的理想追求，即我们要通过体育与健康课程教学，培养学生的学科核心素养，促

进学生身心健康、体魄强健、全面发展，成为符合国家人才培养要求的合格毕业生。

（二）基本理念

理念是人类思维活动的成果，反映了人们对某种活动或事物的深刻认识与价值追求，对人们的活动具有指导性意义。《课程标准》提出了五方面基本理念。

1. 落实立德树人根本任务和健康第一指导思想，促进学生健康与全面发展

普通高中体育与健康课程需贯彻和落实立德树人根本任务，以健康第一为指导思想，强调健身、育人功能，重视培养学生的学科核心素养，注重设置知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机整合的课程目标和课程结构；既强调体能、运动技能和体育文化学习，又融合与学生成长相关的健康教育知识和方法，关注学生健康与安全意识的培养，以及健康文明生活方式的形成，重视培养学生积极进取、不怕困难、挑战自我、顽强拼搏、追求卓越、团结合作、公平竞争和遵守规则等体育品德，促进学生身心健康、体魄强健，获得全面发展。

这一理念的关键词是“立德树人”和“健康第一”。落实立德树人的根本任务是对整个教育和课程的总体要求，尽管需要所有课程的共同努力，但体育与健康课程要充分发挥自身不可替代的育人价值，为学生的全面发展作出自己的独特贡献。健康第一是整个学校教育要树立的指导思想，更是体育与健康课程必须坚持的指导思想，我们要努力通过体育与健康课程的学习过程，促进学生身心健康、体魄强健，提高学生的体质健康水平。

2. 尊重学生的学习需求，培养学生对运动的喜爱

普通高中体育与健康课程强调以学生发展为中心，从课程设计到课程实施的各个环节，遵循高中学生的身心发展规律，充分关注学生的体育与健康学习兴趣和需求，在发挥教师主导作用的同时，突出学生的主体地位；创设师生和谐互动、形式灵活多样、气氛热烈活泼的课堂教学氛围，注重课堂教学的实际效果，充分调动学生学习的积极性，增强学生内在的学习动力，引导学生深刻体验运动的乐趣和理解运动的价值，促使学生由被动运动向主动运动转变，喜爱体育与健康学习，乐于参与课外体育与健康活动和竞赛，养成良好的体育锻炼习惯，形成积极的体育与健康消费观，使体育与健康成为学生生活中不可或缺的重要组成部分。

这一理念的关键词是“喜爱运动”。当教学内容和教学方法难以适应当代学生的心理特点和学习需求时，学生就会逐渐失去对体育课的兴趣。要让学生喜爱体育课、喜爱体育运动，体育教师就必须时刻牢记“以学生发展为中心”，尊重学生的学习需求，树立教师的教是为了学生更好地学的意识，改变一成不变、循规蹈矩、千篇一律的体育课堂教学现象，提供学生喜爱学、学了以后又能用的教学内容，采用灵活多样的教学方法，吸引学生主动积极地参与体育课学习和课外体育活动，体验和享受体育运动带来的乐趣。

3. 改革课程内容与教学方式，提高学生的综合能力和优良品格

普通高中体育与健康课程在继承中华优秀传统体育文化的基础上，与时俱进，开拓创新，努力体现课程的时代性。在课程内容方面，关注对学生学习和发展有意义的传统体育项目和新兴体育类运动项目，重视具有中华优秀传统文化特色的武术、民族民间体育活动和养生方法的教学，强调与学生的生活经验紧密联系，精选适应时代要求、有利于奠定学生终身发展基础的体育与健康知识、技能和方法；在教学方式方面，力求避免过于注重单一知识点以及把结构化的知识和技

能割裂开来的灌输式教学模式，倡导多样化的教学方式，重视与信息技术的深度融合，注重学生的自主学习、合作学习和探究学习，将知识点的教学置于复杂情境之中，引导学生用结构化的知识和技能去解决体育与健康实践中的问题，促进学生学科核心素养的发展，培养学生的创新精神、综合能力和优良品格。

这一理念的关键词是“教学改革”。教学改革主要从以下几个方面着手，一是要改革课程内容和教学方式，改变知识和技能教学中的碎片化现象，从单一知识点的内容体系向关联性和结构化的内容体系转变。例如在篮球教学中，教师应把传球和接球、突破和投篮、投篮和抢篮板球等关联性强的技术组合起来学练；足球教学中，教师应把踢球和接球、接球和转身、运球和过人等关联性强的技术组合起来学练，而不宜把这些技术割裂开来单独学练。教师在课堂教学中应指导学生学练多种单个技术和组合技术，并在复杂的活动和比赛情境中加以运用和提高。

二是要给学生创设适宜的、吻合项目特征的竞争性运动情境，采用符合运动技能特点的针对性教学策略，例如球类教学中的攻防、对抗情景，操舞类教学中的展示、表演情景，田径类教学中的测试、比赛情景等，使学生在特定的运动情境中学练运动技能，不断提高运动技能的运用能力。而不能只让学生学会做几个动作，却不会运用这些动作参加比赛。

三是要探索运用多样化的练习方法和形式，改变教师讲得多、学生练得少的状况，保证体育课有足够的练习密度和适宜的运动强度，给学生提供更多的练习时间和空间，促进学生形成运动能力、健康行为、体育品德等学科核心素养。

4. 注重学生运动专长的培养，奠定学生终身体育的基础

普通高中体育与健康课程重视培养学生的运动爱好和专长，强调学生系统地学习1~3个运动项目，积极参与日常体育锻炼、体育社团活动和形式多样的体育竞赛活动，形成锻炼习惯，发展学科核心素养。因此，学习目标的确定、教学内容的选择和教学方法的选用，应遵循体育教育教学规律，特别关注学生的运动基础、体育文化认知、兴趣爱好和个性发展，促使学生积极主动积极地进行体育学习和锻炼，全面提高所学项目的运动水平，充分体验体育学习的成功感，树立积极的自我价值观，为形成终身体育的习惯和能力奠定良好的基础。

这一理念的关键词是“运动专长”。我国学生在上了12年的体育课之后，却有很多学生未能熟练掌握一两个运动项目的运动技能，这是学校体育必须消除的尴尬现象和必须破解的难题。《课程标准》提倡学习内容的选择性，鼓励学生在高中阶段选学1~3项运动技能，保证学生在一个运动项目上有相对充分的学习时间，扭转那种什么都学，什么都没学好的局面，帮助学生较为熟练地掌握一到三个运动项目的运动技能，为终身体育奠定扎实基础。

5. 建立多元学习评价体系，激励学生更好地学习和发展

普通高中体育与健康课程重视促进学生更好地达成课程目标和形成学科核心素养，注重评价的激励、反馈和发展功能，构建主体多元、内容全面、方法多样的评价体系。在评价主体方面，提倡在以教师评价为主的基础上，引导学生积极进行自我评价和相互评价；在评价内容方面，重视对学生的运动能力、健康行为和体育品德进行综合评价；在评价方法方面，倡导定量评价与定性评价、相对性评价与绝对性评价、过程性评价与终结性评价相结合。评价中特别要关注那些运动基础相对较弱但学习态度认真的学生，真正体现评价的激励和发展功能，增强他们体育与健康

学习的自信心和自尊心。多元的体育与健康学习评价体系注重与学业质量标准紧密联系，使得学业质量水平的使用更有助于学生形成学科核心素养，获得全面发展。

这一理念的关键词是“多元评价”。多元评价的主要精神是，在评价内容方面，关注运动能力、健康行为和体育品德三个方面的学科核心素养，使学习评价与课程目标前后呼应，有助于促进学生形成学科核心素养。在评价方法方面，倡导定量评价与定性评价、相对性评价与绝对性评价、过程性评价与终结性评价相结合。这一理念重视学习评价要与学业质量要求紧密联系，因为学业质量要求既是评价学生学科核心素养达到一定程度和水平的标准，又引领着教师有效的教和学生有效的学，体育教师应认真学习领会《课程标准》中关于学业质量要求的表述，充分发挥评价对学习的激励作用。

体育与健康课程基本理念可以简单概括如下：

- 立德树人，促进全面发展
- 尊重需求，培养运动喜爱
- 改革教学，发展核心素养
- 培养专长，奠定终身基础
- 多元评价，激励更好发展

二、核心素养与课程目标

2014年，国家教育部在《关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》中提出：“教育部将组织研究提出各学段学生发展核心素养体系，明确学生应具备的适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力”。

2016年9月，中国学生发展核心素养研究成果正式发布。中国学生发展核心素养以培养“全面发展的人”为核心，把核心素养分为文化基础、自主发展、社会参与三个方面，综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新等六大素养，具体细化为人文积淀、理性思维、乐学善学、珍爱生命、社会责任、劳动意识等18个基本要点。各核心素养之间相互联系、互相补充、相互促进，在不同情境中整体发挥作用。

如果说学生发展核心素养是党的教育方针的具体化和细化，那么，学科核心素养则是中国学生发展核心素养在各学科的具体化和细化，反映了各学科课程教学对全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，发展素质教育的独特育人价值。

（一）学科核心素养

体育与健康学科核心素养是体育与健康学科育人价值的集中体现，是学生通过体育学习逐步形成的价值观念、必备品格和关键能力，也是设置课程与教学目标的基本依据。

《课程标准》把体育与健康学科核心素养分为运动能力、健康行为和体育品德三个方面，并分别进行了阐释。

1. 运动能力

运动能力是体能、技战术能力和心理能力等在身体活动中的综合表现，是人类身体活动的基础。运动能力分为基本运动能力和专项运动能力。基本运动能力是从事生活、劳动和运动所必需的能力；专项运动能力是参与某项运动所需要的能力。运动能力的具体表现形式为体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示与比赛。

2. 健康行为

健康行为是增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现，是改善健康状况并逐渐形成良好生活方式的关键。健康行为包括养成良好的锻炼、饮食、作息和卫生习惯，控制体重吗，远离不良嗜好，预防运动损伤和疾病，消除运动疲劳，保持良好心态，适应自然和社会环境的能力等。健康行为的具体表现形式为体育锻炼意识与习惯、健康知识掌握与运用、情绪调控、环境适应。

3. 体育品德

体育品德是指在体育运动中应当遵循的行为规范以及形成的价值追求和精神风貌，对维护社会规范、促进社会风尚具有积极作用。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个方面。体育精神包括自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我等；体育道德包括遵守规则、诚信自律、公平正义等；体育品德包括文明礼貌、相互尊重、团队合作、社会责任感、正确的胜负观等。体育品德的具体表现形式为体育精神、体育道德和体育品格。

运动能力是基础，健康行为和体育品德在发展体能、运用技能的过程中得以培养和形成，并进一步促进和保证运动能力水平的不断提升。三个方面的学科核心素养联系密切，相互影响，在体育与健康教育教学过程中全面发展，在学生未来的学习、工作与生活中整体发挥作用。

（二）课程目标

1. 总目标

通过本课程的学习，学生喜爱运动，积极主动地参与运动；学会体育与健康学习和锻炼，增强科学精神、创新意识和体育实践能力；树立健康观念，形成健康文明生活方式；遵守体育道德规范和行为准则，塑造良好的体育品格，发扬体育精神，增强社会责任感和规则意识。运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养协调和全面发展，培养学生在未来发展中应具备的体育与健康的正确价值观念、必备品格和关键能力，形成乐观向上、积极进取、充满活力的人生态度，身心健康、体魄强健，为新时代健康文明生活做好准备。

《课程标准》着眼于为新时代文明健康生活做好准备，紧紧围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的学科核心素养提出了课程的总目标，为体育与健康课程的教材编写、教学设计、教学活动和教学评价指明了方向，是体育教师设计与实施体育教学的基本依据。

2. 分目标

（1）运动能力

高中学生运动能力发展的重点是发展体能，运用技能和提高运动认知。通过本课程的学习，学生能够运用所学的运动知识、技能和方法，参加与组织展示和比赛活动，体能与运动技能水平显著提高，掌握和运用选学运动项目的裁判知识和规则，具有分析问题和解决问题的能力；能够

独立制订和实施体能锻炼计划，并对练习效果作出合理评价；了解国内外的重大体育赛事和重大体育事件，具有运动欣赏能力。

（2）健康行为

高中学生健康行为养成的重点是锻炼习惯、情绪调控和适应能力。通过本课程的学习，学生能够积极主动参与校内外的体育锻炼，掌握科学的锻炼方法，逐步形成锻炼习惯，掌握健康技能，学会健康管理；情绪稳定、包容豁达、乐观开朗，善于交往合作，适应自然环境的能力强；关注健康，珍爱生命，热爱生活，养成良好的生活方式，改善身心健康状况，提高生活和生存能力。

（3）体育品德

高中学生体育品德培养的重点是积极进取，遵守规则和社会责任感。通过本课程的学习，学生能够自尊自强，主动克服内外困难，具有勇敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越的精神；能够正确对待比赛的胜负结果，胜不骄、败不馁；胜任运动角色，表现出负责任的行为；遵守规则，尊重他人，具有公平竞争的意识和行为。

《课程标准》高度凝练了三个方面目标的重点，为体育教学的目标设置，渗透学科核心素养以及学业成绩评价等提供了着眼点和着力点。体育与健康课程三个方面目标的重点可简单概括如下：

- 运动能力：发展体能、运用技能、运动认知
- 健康行为：锻炼习惯、情绪调控、适应能力
- 体育品德：积极进取、遵守规则、社会责任

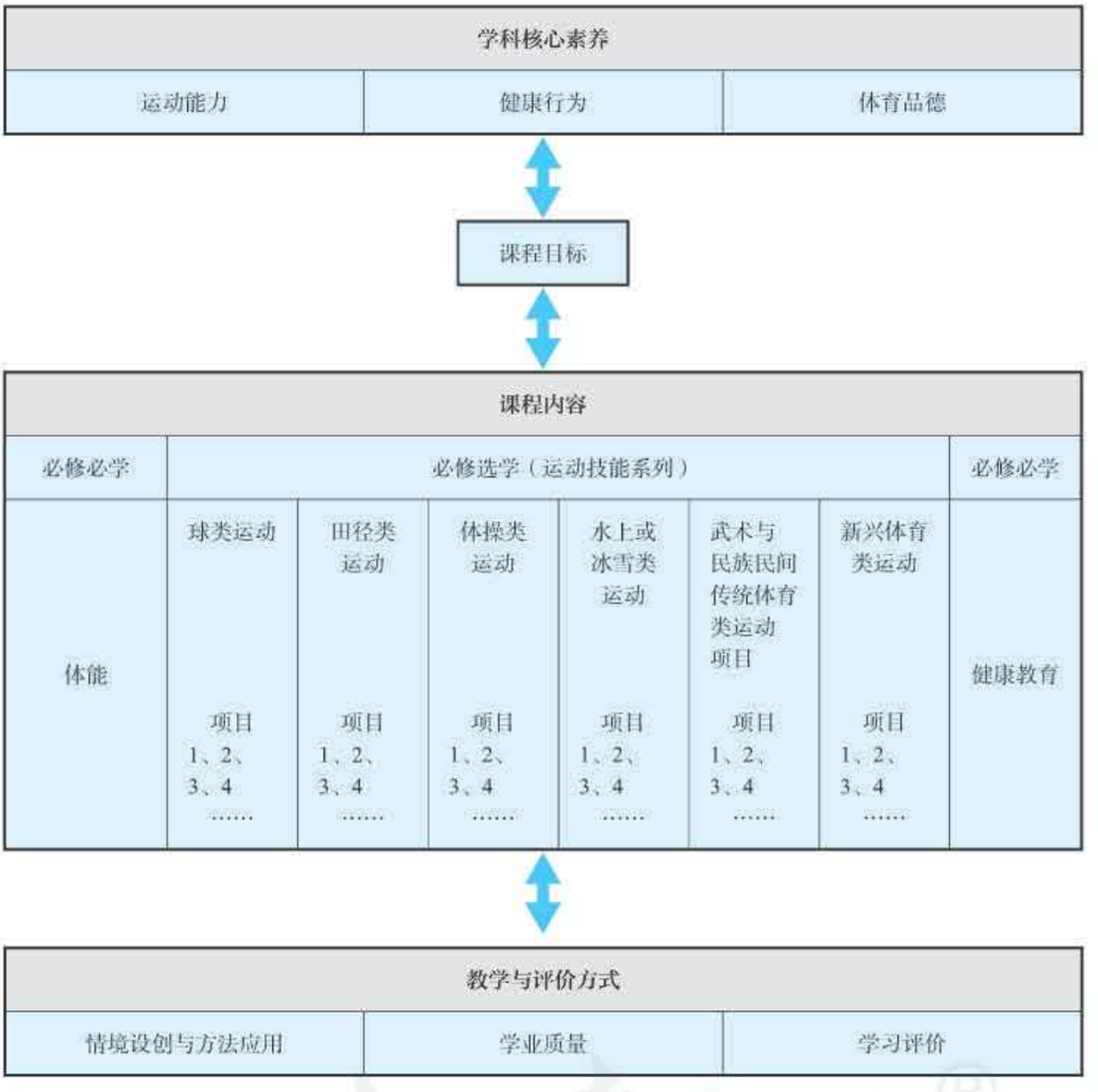
课堂教学是落实体育与健康课程目标的核心环节，没有一节一节体育课堂教学目标的实现，就没有课程总体目标的实现。教师应认真分析每节课教学内容所具有的独特的健身价值和育人价值，把学科核心素养渗透到课堂教学的目标之中，通过每一节课的目标实现，促进学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的形成。如，某节课教材内容具有一定难度或风险，可结合教学活动侧重培养学生勇敢顽强、超越自我的体育精神；某节课安排有比赛活动，可通过比赛侧重培养学生遵守规则的体育道德和胜不骄、败不馁的体育品格。在平时的课堂教学中，教师可通过体育课堂教学常规的检查和督促落实，培养学生穿着符合运动要求的衣服和鞋子，习惯做好热身活动，积极参与体育课学练活动的健康行为等。

三、课程结构与选项教学

（一）课程结构

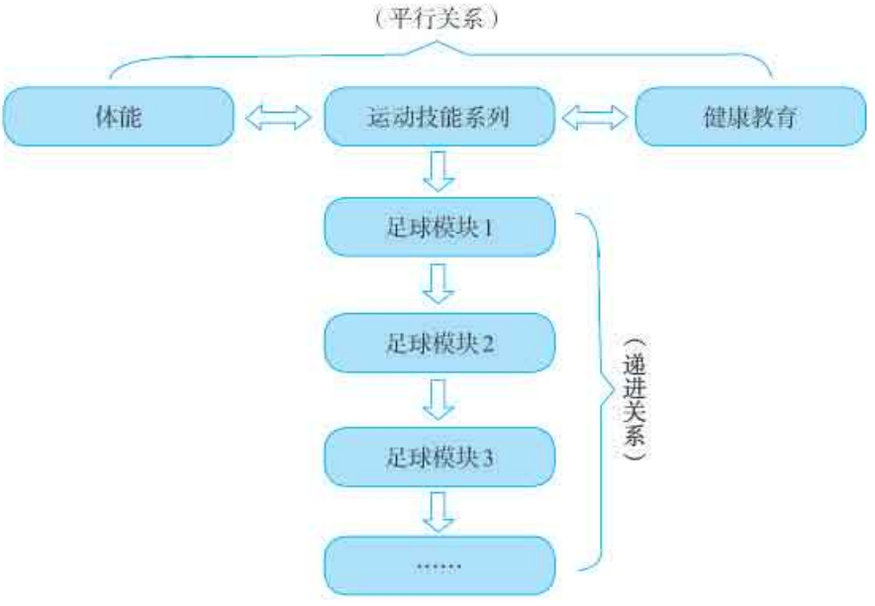
课程结构反映了体育与健康学科核心素养、课程目标、课程内容、教学方法、学习评价等内容的相互关系。从下面的课程结构示意图可以看出，体育与健康课程标准的各项内容都以核心素养为引领，紧紧围绕培养学生的学科核心素养来设计和构建。

普通高中体育与健康课程结构



体育与健康课程结构

《课程标准》构建了必修必学和必修选学的课程内容体系，其中体能和健康教育是必修必学内容，各占一个模块，是对全体学生学习体育与健康课程的共同要求。运动技能系列是必修选学内容，包括六个类别的运动项目，学生可以从学校提供的备选项目中选择性学习一到三个模块。体能、健康教育和运动技能系列内容之间是平行关系，运动技能各模块之间是递进关系，即下一个模块是上一个模块的延续和发展，模块之间相互关联，衔接递进。课程内容之间的相互关系如下图所示：



课程内容之间的关系

（二）选项教学

《课程标准》提倡学习内容的选择性，除了健康教育和体能两个必修必学模块外，学生可以根据自身的兴趣、爱好以及特点，在学校开设的若干运动项目中进行自主选择，较为系统地学习适合自身的1~3个运动项目，培养运动爱好和专长，养成体育锻炼习惯。学校可以根据实际情况，在条件允许的情况下提供若干运动项目让学生从中选择，并进行较为系统和全面的学习。

需要注意的是，《课程标准》强调学生在高中阶段可以选择1~3个运动项目进行学练，旨在使学生学会、学精和会用、能用，形成运动专长，掌握适合自身的运动技能和锻炼方法。改变以往那种学的内容很多，但却一项都未能很好掌握的现象，这既符合学生的身心发展特征，也符合运动技能形成的一般规律。

要求学生选择1~3个运动项目进行学练有两点含义，一是高中学生可以从一年级选择一个运动项目开始学起，一直学到高中毕业，即所有选学模块都用来学习一个运动项目。二是高中阶段一个学生最多只能选择三个运动项目进行学习，即一个学年只能选择学习一个运动项目，以保证运动项目技战术内容体系的系统性，保证学生比较系统地掌握所学运动技能的最低时间要求，这就从根本上避免了什么都学，但学的过多过杂，最后什么也没学好的现象发生。一些坚持多年实行选项教学的学校教师认为，选择一个项目学习三年，更有利于学生系统掌握一个运动项目的技战术方法，而且也有利于教师设计与实施专项教学活动，规避由于频繁改换选学项目带来的学生运动水平参差不齐，教师难以区别对待的问题。但三年学习一个项目的做法对教师系统安排教学内容，深入、持续开展专项教学的能力与水平提出了更高的要求。

四、学习评价与获得学分

通过高中阶段体育与健康课程的学习，每个学生必须获得12个学分方可毕业。教师需要对

学生各模块的学习情况做出综合评价，进行学分评定。最后还要对学生高中阶段体育与健康学习的学业水平进行总体评定。

（一）学习评价

《课程标准》特别强调学业评价内容和评价方法的多元化，注重评价对学习的激励作用。

评价内容的多元化强调学习评价要紧扣运动能力、健康行为、体育品德三个方面的学科核心素养，对学生的学习态度和行为给予积极关注。对于难以量化的评价内容，如情绪调控、适应能力等，教师可以通过行为观察做出记录，把学生健康行为和体育品德方面的隐性表现转化为显性记录，提高评价的可观测性和可操作性。

评价方法的多元化强调学习评价要把过程性评价和终结性评价相结合，定量评价和定性评价相结合，绝对评价和相对评价相结合。教师要关注学生在学习过程中的出勤情况、体能发展、技能运用、学习态度、合作行为、进取精神、意志品质、角色胜任、规则意识等表现，收集学生在学习过程中的多种信息并做好记录，对学生的学业水平给出激励性的、客观的评价。

体育与健康课程学习评价要点提示

评价内容	评价内容要点	评价方法
运动能力	《国家学生体质健康标准》测试成绩和专项体能水平；运动技能掌握水平；在锻炼、测试、展演、比赛等运动情境中的技能运用情况；等等	体能测试、运动技能的定量测试和技术评定、教师观察等
健康行为	选项学习的出勤率和练习积极性；上课时的着装情况和准备活动习惯；对待比赛胜负的态度和情绪调控能力；对各种运动角色和运动场景的适应与胜任情况；等等	出勤与表现的平时记录、教师观察、自评与互评等
体育品德	克服困难的勇气和积极进取精神；遵守规则、尊重他人、诚实守信、乐意助人、公平竞争的意识和行为表现；运动中敢于担当，具有责任感；等等	教师观察与记录、比赛犯规情况记录、自评、互评等

教师应充分发挥学习评价的诊断、导向、反馈、激励、改进等功能，通过口头、即时通讯工具、成绩单等形式对学生进行评价反馈，以激发和强化学生参与体育学习的积极性，促进学生发展。

（二）学分评定

每个模块学习结束时，教师应根据课程标准的要求对学生的模块学习成绩进行评定，成绩合格者才能获得该模块的学分。

1. 体能模块的学分评定

体能模块的学分评定要注重定量与定性评价相结合、过程性与终结性评价相结合。可采取体育课学习内容和《国家学生体质健康标准》测试内容相结合的方法，结合学生在体能锻炼过程中的进步幅度等因素，对学生做出综合性评定。通过评价引导学生积极参与体育锻炼，掌握适合自身的锻炼方法。

2. 健康教育模块的学分评定

健康教育模块的学分评定主要针对学生的健康认知和健康行为进行评定。健康认知主要采取理论考试的形式进行评定，健康行为主要采取自评、互评和行为调查的形式进行评定。教师可根据本校健康教育实施的具体情况，自行命题组织学生考试，通过评价促进学生健康行为的形成和健康生活方式的构建。

3. 运动技能模块的学分评定

运动技能模块的学分评定主要依据所学模块的学业要求，采用定量与定性评价相结合、过程性与终结性评价相结合的方式进行。评价的重点不应是学生对单个技术动作的掌握情况，而是有效、灵活运用动作技术的能力。对于集体性项目的模块学业评定，还要关注学生在团队中的表现及整个团队的表现。通过评价激发学生的运动兴趣，提高学生运用运动技能的能力。

学生模块学习评定合格，即可获得一个学分。模块评定不合格的学生，不能获得学分，需要参加下学期学校组织的补考。补考内容为该模块要求学习并掌握的内容。

（三）阶段性学业质量评定

有的学校要求体育教师提供学生每个学期或每个学年的学业成绩，体育教师可在本学期两个或本学年四个学分评定结果的基础上，给学生做出学期或学年的学业评定。如教师平时考核采用的是百分制，可参考下表在百分制和等第制之间做出转换。

每个模块百分制成绩和等第制评定转换表

总分	$\sum \geq 90$	$80 \leq \sum < 90$	$70 \leq \sum < 80$	$60 \leq \sum < 70$	$\sum < 60$
等第	A	B	C	D	E
积分	5	4	3	2	1

注：本表对每个模块的等第评定结果赋予一个积分，这个积分可在最终的高中阶段学业水平评定中发生作用。

（四）高中阶段学业水平评定

高中体育与健康课程教学结束后，教师要根据学生每个模块的成绩和学分认定结果，对学生高中三年的体育与健康学业水平和学分进行最终认定。最终认定时可把学生每个模块的等级积分汇总，根据积分总和，参照高中体育与健康课程学业水平成绩评定表做出等级评定。

高中体育与健康课程学业水平成绩评定表

学业水平	优秀	良好	中	及格	不及格
模块积分	$\sum \geq 54$	$48 \leq \sum < 54$	$36 \leq \sum < 48$	$24 \leq \sum < 36$	$\sum < 24$
最终等第	A	B	C	D	E

第二节　合理组织选项教学　培养学生运动专长

选项教学是帮助学生形成运动专长的重要途径，也是一种行之有效的教学组织形式。选项教学既是《课程标准》的亮点和要点，也是基层学校实施体育与健康课程的重点和难点。在学校提供了若干供学生选择的运动项目，学生对自己将要学习的运动项目做出选择之后，如何组织学生进行选项教学，就成为一个摆在体育教师面前的一个现实问题。我们必须清新认识到，体育教师是选项教学的主要实施者，体育教师的专项教学能力在一定程度上决定着选项教学的内容、方法及其学习效果。选项教学对体育教师具有更高的专业素质要求，同时也增加了教师工作的强度和难度，体育教师要不断学习，增长才干，提高专项教学能力，提高选项教学质量。本章围绕如何实施选项教学提出一些认识和建议，供广大高中体育教师参考。

一、选项教学的组织形式

根据《课程标准》的建议和多年来高中学校实施体育与健康课程的实践经验，比较常用并且可行性较强的选项教学组织形式有两种：一是打破班级界限，按学生个人选项重新分班教学；二是保持行政班不变，实行班级内的选项教学。各学校体育教师可以充分发挥主观能动性与工作创造性，探索出更加切实可行并且行之有效的选项教学组织形式。

（一）打破班级界限，按选项分班教学

打破班级界限，按选项分班教学是指不受行政班级编制的限制，根据学生所选运动项目重新组合，把学生分为篮球班，足球班、健美操班等若干个运动专项班，按照模块教学的方式开展教学活动。按选项分班教学有利于充分发挥教师专长，有利于专项教学活动的设计与实施，也充分尊重和照顾了学生的运动喜爱，有利于系统学练并掌握一到三个运动项目的知识与技能，是一种比较理想的选项教学组织形式。

例如某高中学校一年级有八个班，每班50人，男女生人数较为均衡。根据学校开设的运动项目和学生填报的选项志愿，大部分男生的志愿集中在足球、篮球、排球上，大部分女生的志愿集中在健美操、排球和乒乓球上，学校体育组根据学生选项志愿进行重新组合和调整后，把学生分成男生篮球一班、篮球二班、足球班、排球班等四个专项班，女生健美操一班、健美操二班、排球班、乒乓球班等四个专项班，在选项教学中按照专项班的编制开展教学活动。

按选项分班教学的具体实施方法，我们将在第二、三、四节详细讨论。

（二）行政班级不变，班级内选项教学

如因学校或教师存在某些困难，难以实行按专项分班教学，也可以在保持原有行政班级编制不变的情况下，在班级内实行选项教学。在确实无法实行按选项分班教学的情况下，班级内选项教学的形式有助于学生进行较为系统的专项学习并形成运动专长。但由于一个班的学生可能会选择几个不同的项目，一名教师怎样组织班内几十名学生进行不同运动项目的学习，对于体育教师的专项特长、指导能力、组织能力乃至责任心等，都提出了较高要求，也是高中体育教师面临的一个前所未有的挑战。

班级内选项能教学一般可采取以下几种形式。

1. 班内分组选项教学。班内分组选项教学即教师根据学生选项志愿，把一个班的学生分成几个专项学习小组，在课堂教学中把教师主导传授和学生自主学练两种形式有机结合，轮流侧重于某个项目的教学，并分别对学生进行专项技术指导。这种形式有利于照顾和满足学生的运动兴趣，激发体育学习的欲望，但要求教师应熟悉若干运动项目的技战术内容体系，并能够胜任这些运动项目的教学工作，同时对教师的组织管理能力也提出了较高要求。

为了保证教师对不同学习小组的指导与帮助，同一班级的选修项目在同一时间段内最好不要超过三项，以方便教师更有效地进行选项教学指导。

2. 班内统一选项教学。这是一种班级内相对统一的选项教学形式，由于男女生之间在选项上差异较大，而同性别学生之间差异相对较小，本形式主要适用于已经实行了体育课男女分班教学的学校，教学效果要好于班内分组选项教学的形式。操作时，教师应首先征集班级内大多数学生的选项学习意愿，根据大多数学生的运动兴趣，依据少数服从多数的原则，确定某个运动项目作为本班级全体学生的共同学习内容。学习若干模块之后，教师可以根据学生的反映和需求，再重新选择一个运动项目进行教学。这种班级内统一选项的形式，有利于教师实施专项教学活动，也有助于学生形成运动专长，但存在少部分学生需要服从班级的统一内容选择，学习他们不太感兴趣的运动项目的问题。教师可通过教育引导、培养兴趣、改进教法等途径，提高这些学生对所学运动项目的喜爱程度，帮助他们形成运动专长。

3. 同头课教师结合选项教学。这种形式实际上是一种介于分班选项教学和班内选项教学之间的形式，属于一种局部的或小范围的选项分班教学。如果一个年级的体育课有两名以上体育教师担任，同头课教师可以相互结合，发挥个人专项特长，实行这种小范围的分班选项教学。例如，两名同头课教师经协商后，把两个班学生分成篮球班和跆拳道班，一名教师负责教篮球，一名教师负责教跆拳道，这样，就实现了两个班级内的小范围选项教学。但这种方法存在的问题是，同头课体育教师的人数决定了选项的数量，学生只能在教师开设的有限的项目中选择性学习，而且同头课教师结合选项教学在更多意义上是一种教师的自发行为，能不能实现往往取决于教师的个人意愿、责任感以及事业心等因素。

无论哪一种班内选项教学形式，体育教师都要积极探索班内选项教学的有效途径与方法，充分利用多样化的学习方式方法，发挥学生体育骨干的助手作用，兼顾对各个专项学习小组的指导和帮助，帮助学生形成运动专长，发展学科核心素养。

二、选项分班教学的前期准备

按选项分班教学是一种比较理想的教学组织形式，但在实施中存在较多问题和困难，实行之前要做好充分的前期准备工作。例如，在新生进校后的合适时机，要对学生进行选项学习的动员，给学生提供有关备选项目设置的说明及学习指导意见，认真做好选修课的介绍和对学生选课的帮助指导工作，以及设计印制选项志愿表等。下面我们重点讨论一下进行选项分班教学的前期准备工作。

（一）校情分析

实施按选项分班教学的第一步，是要认真分析校情，准确把握本校体育资源信息，这是合理确定备选项目，实行选项分班教学的基础和前提。校情分析一般应包括以下内容：

1. 体育场地设施条件

许多运动项目对场地设施器材等物质条件有特定要求，不具备基本的物质条件，就无法开展这些项目的教学工作。因此，对本校体育场地设施器材等硬件情况进行分析，是设置备选运动项目的前提。例如，如果本校没有游泳池、网球场、乒乓球台等体育设施，那就从根本上排除了开设这些运动项目的可能性。

2. 体育教师专项特长

选项教学对体育教师的专项教学水平提出了较高要求，体育教师的专项特长是制约选项教学的重要因素。在设置备选运动项目时，要分析本校体育教师的专项特长以及特长之外还能够胜任教学的项目。例如，本校没有一个能胜任跆拳道专项教学的体育教师，开设跆拳道专项就是一种缺乏可行性的安排。

3. 本校传统体育项目

很多高中学校都是体育局认定的传统体育项目学校，在某些运动项目的教学、训练、竞赛等活动中，具有优良传统和独到的优势，本校传统项目是设置选项应考虑的重要因素。一般来说，传统体育项目和体育教师专项特长、学校场地设施条件、学生运动喜好等因素有着密切关联，可以对这些因素进行综合性分析，为设置选项提供全面的参考。

4. 学生来源、人数及运动基础

学生的来源是指本校新生可能来自于哪些初中学校或区域，而这些初中学校和区域在体育方面有什么特点和优势，可能会影响到学生的体育学习经历和运动能力基础，从而又影响到他们的选项，这也是在设置选项之前应加以考虑的因素。另外，学校班级数和班级学生人数，对于开设多少备选运动项目会产生影响，也应该加以考虑。例如，学校班级和班级人数较少，如果开设的备选项目过多，可能会造成选项人数过于分散，给选项分班带来困难。

（二）项目设置

有了对学校体育资源情况的详细分析，下一步便可开始设置供学生选择的运动项目了。设置备选运动项目时，一般要考虑以下几个因素：

1. 地区与校情的限制

如前面所述，学校的场地设施条件、教师的运动特长、本校的传统项目以及学生的来源人数等因素，都会对选项分班产生影响甚至限制，设置备选项目时要综合考虑这些因素对项目设置的影响。学校所处地区的气候条件也对设置备选项目有影响，如南方地区一般情况下无法开展冰雪运动，北方地区学校一般情况下也难以开展水上运动等。

2. 体育与健康课程的性质与目标

除了校情因素之外，还要依据《课程标准》提出的学科核心素养、课程性质、课程目标等，使所设运动项目符合课程性质、有利于培养学生学科核心素养，实现课程目标。例如，所设备选项目必须以身体练习为主要手段，不能开设棋牌类等智力性运动项目；备选项目应具有较高的、较为全面的健身和育人价值，对终身体育锻炼具有基础性和迁移性作用，有助于学生形成运动能力、健康行为、体育品德等学科核心素养，如足球、篮球、排球等集体性球类项目。

3.《课程标准》规定的必学运动技能系列内容

《课程标准》在课程结构中列出了六个系列的运动项目，几乎涵盖了当今所有主要运动项目，为学校设置备选项目提供了较大的选择性空间。学校在设置备选项目时，可从这六个系列中选取符合本校实际的运动项目开展选项教学。

教材选编的民族民间传统类或养生保健类体育项目，如板鞋竞速、高脚竞速、赛龙舟、抖空竹、八段锦、易筋经等，有些项目并不具有系统的技术体系或较大的学习难度，有些项目不具有长期选项学习的需要。教师可从实际出发，把若干民族民间传统类体育项目组合为一个模块进行学习，使学生了解和体验我国民族民间传统体育文化的魅力，增强民族自信和文化自信。

（三）教师分工

教师分工是指根据教师原有的运动专长和备选项目的设置情况，在尊重体育教师个人选项教学意愿的基础上，根据教学工作的实际需要，对体育教师的教学分工做出合理安排。

一般情况下，应安排具有某个专项特长的教师担任该项目的选项教学工作，这有利于发挥教师运动专长，激励教师工作的能动性和积极性。但是在现实教学工作中，往往存在某些矛盾需要解决。如根据选项分班的结果，需要两名足球专长的教师担任教学工作，但学校只有一名足球专长的教师，需要安排另一位不具有足球专长的教师担任足球的选项教学工作，这对不具有足球专长的教师就是一个新的挑战和难题。应对挑战和解决难题的办法只有一个，那就是体育教师应努力加强自身的终身学习，不断提高体育专业化水平，使自己能够较快胜任学校分配的教学工作。信息社会互联网高度发达，为继续教育和终身学习提供了极其便利的条件，体育教师应充分利用网络信息和各种教师培训机会，加强学习，努力锻炼，一专多能，力争能胜任多个运动项目的教学工作。

三、选项分班的操作步骤

根据学生选项进行分班是一项非常细致、复杂的工作，一般来说，选项分班要经历选项学习

动员、学生填报志愿、根据志愿分班、合理安排课表等几个步骤。

（一）选项学习动员

高一新生入学之后，学校体育组应适时做出安排，利用体育课或课外体育活动时间，召开一个选项动员会议。选项动员会议的主要内容应包括：体育与健康课程的意义与价值，本校体育教学特色、实行选项教学的意义与要求，怎样根据个人实际选择学习项目，选项学习志愿表的填写等。

选项动员会议可以全年级集中进行，也可利用体育课时间分班进行。集中进行时，一般由体育教研组长担任主讲人；分班进行时，主要由任课体育教师担任主讲。一般情况下，应在会议后向学生发放选项学习志愿表，要求学生在规定时间内提交给指定教师。

（二）学生填报志愿

学生的选项学习志愿是选项分班的主要依据。由于学生填报选项志愿时，可能会出现个别项目人数相对较多，其他项目人数相对较少的情况，给下一步的分班造成困难。因此，体育教师在设计选项学习志愿表和组织学生填报学习志愿时，应充分考虑到这一情况。根据多年来一些高中学校实行选项分班的经验，一般的应对办法是，让学生填报两个甚至三个选项志愿，如果分班时项目之间的选项人数失衡，教师可根据学生的第二志愿合理做出调整，这就为选项分班留出了较大的调整空间。需要注意的是，教师在根据学生第二志愿进行调整时，应认真分析学生的身体条件和运动经历，帮助学生选择一个符合自身实际的运动项目进行学习。

由于学生填报选项学习志愿时，需要经过慎重思考，有时甚至要征求家长或教师的意见，所以，教师应给学生填报选项学习志愿留出一定时间，不能当场就要求学生完成志愿填报，一般留出一两天时间即可。下面提供一个选项学习志愿表，供教师在组织选项分班时参考使用。

体育与健康课程选项学习志愿表

<table>
<tr><td>年级</td><td></td><td>班级</td><td></td><td>姓名</td><td></td><td>性别</td><td></td></tr>
<tr><td>身高</td><td></td><td>体重</td><td></td><td colspan="3">学习或训练过的运动项目</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">最想学习的运动项目（第一志愿）</td><td colspan="4">还想学习的运动项目（第二志愿）</td></tr>
<tr><td colspan="4"></td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="8">本校开设的备选运动项目</td></tr>
<tr><td colspan="4">男生：足球、篮球、排球、健美操</td><td colspan="4">女生：篮球、排球、乒乓球、健美操</td></tr>
</table>

（三）根据志愿分班

学生选项学习志愿表上交之后，体育教师便可以开始进行选项分班工作了。这是一项细致而烦琐的工作。首先，教师把第一志愿为同一选项的志愿表放在一起，比较一下各选项的人数是否

均衡，如果不同选项班的人数相差不超过10人，如，篮球专项班人数为50人，排球班人数为41人，这是可以接受的，也是比较理想的选项和分班结果。

但是，实际分班时往往会出现不同专项班之间人数相差太大的情况，这就需要教师根据学生的第二志愿进行调整，使各个专项班的人数基本均衡。调整学生选项学习的志愿不能草率，要认真分析学生的身体条件、运动经历等因素，并根据这些因素进行合理调整。必要时，教师应找需要调整选项的学生进行个别谈话，使其了解调整选项的原因，使学生能顺利接受调整后的专项并投入学习。

选项分班工作完成后，体育教师应根据分班结果，整理出一份各个专项班的花名册，供今后在选项教学及学习评价工作中使用。

当前我国部分地区还存在大班额现象，大班额现象严重影响体育教学质量的提高。在高中选项分班工作中，可采取一种变大班为小班的措施来消除大班额带来的负面影响。某高中学校采取的办法是，在根据学生选项分班时，将原来的每班60多人的10个行政班，分为每班不到50人的14个专项班，由14位体育教师同时上课，以便更加高效的开展选项教学。但采取这种措施时，需要事先与学校主管领导沟通，并征得学校同意。

（四）合理安排课表

安排课时表是学校教务部门的工作，事关各个学科、各个教师的方方面面，是一项需要综合考虑、统筹兼顾的工作。由于体育与健康课程实行选项分班教学，对课时安排具有特殊要求，所以，体育教研组长应主动与学校教务部门沟通，把选项教学对课时安排的特殊要求告诉安排课表的具体操作者，使课表安排符合体育与健康课程选项教学的特殊需求。

选项教学对课表安排的具体要求是，确定同一课时内学校运动场地所能安排的上课班级数量，把涉及这些选项分班教学的行政班的体育课安排在同一课时出现。在学校班级规模不大的情况下，把同年级的体育课安排在同一课时便可解决这一问题。如果学校班级规模较大，则需把一个年级的全部班级分为两部分，分别安排体育课时。

四、选项分班教学要点提示

选项分班教学对有些高中学校来说是个新事物，实行选项分班教学的初期可能会遇到不少问题和困惑。选项分班教学需要注意哪些问题呢？怎样提高选项教学的实效性？怎样促使学生更好、更快地掌握所学运动项目的知识、技能与方法，发展运动能力、健康行为和体育品德等学科核心素养呢？根据一些体育教师在多年选项分班教学过程中积累的实践经验，我们归纳了选项分班教学的几个要点，供实行选项分班教学的学校教师参考借鉴。

（一）加强课堂教学管理，上好选项教学初始课

学生刚开始接触选项分班教学时，一个专项班内几十名学生分别来自不同的班级，同学之间和师生之间不太熟悉，人际沟通还不够顺畅，学生对选项教学还没有直接体验，对学习内容与方

法也比较陌生，学生的运动能力水平也存在较大差异。甚至有的学生上过一两节课后，感觉自己选择的项目没有意思，看到别的选项内容也很有趣，不经允许便去其他专项班上课了。以上现象会给初始的选项教学造成一定困难，教师一定要采取积极的应对措施，上好选项教学的初始课，为今后持续开展选项教学打好基础。一般来说，选项教学的初始阶段，体育教师要特别注意以下几点。

1. 熟悉体育课堂教学常规

由于高一新生来自不同的初中学校，初中阶段的体育课学习经历不尽相同，教师应在开始的前几次课中，使学生尽快了解、熟悉并适应本校的体育课堂教学常规，熟悉并适应任课教师的各种教学信号，在师生之间建立起常用教学信号的共通意义空间，使师生之间理解无歧义，沟通无障碍，提高课堂教学效率。

2. 加强课堂教学的出勤管理

出勤记录既是课堂管理的有效手段，也是学习评价的重要内容。在前几周的专项课中，教师要特别加强课堂教学的出勤管理，每节课都要认真考勤并做好记录。对无故缺勤的同学要查明原因，加强教育，对经常迟到早退的学生要进行批评教育。

3. 尽快建立专项班组织机构

教师应尽快建立和完善专项班的学习组织机构和管理措施，为体育选项教学的正常实施提供组织和制度保障。如，明确体育委员人选；明确各学习小组的组长人选和体育骨干；明确体育课请假制度、见习制度等。

4. 加强与学生的沟通交流

教师应通过简明扼要的讲解，使学生了解本专项本模块的教学内容、方法、形式与目标要求等，使学生对本专项的学习内容心中有数，明确具体学习目标和努力方向。

（二）树立信心，坚定信念，持续做好选项教学

据调查，我国有些地方的高中学校在实行选项教学一段时间后，体育教师自行放弃了选项分班教学的改革，回到了原来的老路。究其原因，大多是因为体育教师对持续开展选项教学存在畏难心理，或是专项水平难以胜任选项教学。这表明，要认真、持续地做好选项教学工作，体育教师的因素是第一位的。体育教师是否树立了选项教学工作的信心和决心，能否系统安排专项教学内容并付诸实施，能否深入持久地上好每一节选项教学课，直接影响到选项教学能否长久坚持下去。建议体育教师做好以下几点，把选项教学长期坚持下去。

1. 树立坚持不懈、久久为功的思想

体育教师要树立信心，坚定信念，做好长期坚持选项分班教学的思想准备和业务准备，坚决摒弃走着瞧、试试看等短期思想和教学行为，更不能把选项教学视为放任自流、随意放羊的代名词，降低对选项教学的质量要求。

2. 系统安排教学内容并认真实施

教师要合理、系统、逐步递进的安排专项教学内容并付诸实施，要精心设计，认真准备，努力上好每一节专项课，使教师和学生都能体验到专项水平不断进步的愉悦感和成功感，对所选项目产生浓厚的学习兴趣，这是选项教学得以长久坚持的内在动力。

3. 坚持终身学习，不断提高专业水平

三到十个模块的选项教学，对体育教师的专业水平提出了很高的要求，有些学校就是因为体育教师难以持续深入地开展专项教学，而放弃了选项分班教学的做法。体育教师要清醒地认识到，深入持久的专项教学，学生的专项水平可能会超过教师。“师不必贤于弟子，弟子不必不如师”正是这个道理，这应该是一种非常理想的学习结果。体育教师应坚持终身学习，不断提高专业水平，朝着“让学生超过老师”的方向不断努力。

（三）突出项目特征，提高体育教学实效

运动项目特征是指一个项目区别于其他项目的显著标志与典型表现，这些显著标志与典型表现从不同侧面反映了该项目的本质属性。高中体育与健康课程选项教学以一个个运动项目为其模块学习内容，深入分析、深刻理解不同运动项目的差异性特征，对于教师熟悉、把握乃至“吃透”教材，根据不同运动项目的特征设计与实施教学活动是十分有益的。高中体育与健康课程选项教学，通过具体运动项目的学习过程，能促进学生学科核心素养的发展，能提高体育教学的实效性。

1. 深入分析、深刻理解运动项目特征

从不同的角度出发，可分析、归纳出不同运动项目的显著特征。如，从开放式和封闭式技能的角度看，球类项目一般具有开放式运动技能特征，体操、田径等项目具有封闭式技能特征。从运动项目对个性的影响来看，不同运动项目对人们心理品质的特殊影响，如排球的宽容；足球、篮球的协作；田径、游泳的严谨；体操、武术（套路）的完美；乒乓球、羽毛球的机敏；等等。从人文审美的视角分析，可以归纳出不同项目的运动风格特征，如田径的自然、强悍；体操的优美、规范；长拳的英武、潇洒；太极拳的含蓄、内敛；球类的激烈、偶然、巧妙和默契等。

教师在选项教学中，应当把所教运动技能放在所属运动项目的框架之下，找准不同项目在教学中的侧重，例如，田径类项目的教学应侧重体能性和严谨性，注重发展学生的体能，培养学生的严谨态度。体操类项目的教学应侧重完美性和表现性，培养学生动作规范、完美，提高表现力、感染力。球类项目的教学应侧重对抗性和协作性，注重提高学生对抗条件下的技能运用能力等，要帮助学生在项目比赛或相关运动情境中运用所学动作技能，体验与表现出项目特征，发挥项目特征对学生心理品质的特殊影响力。教师不能脱离运动项目的本质特征，单纯地为教技能而教技能。脱离项目特征单纯传授运动技能，会陷入只重局部不重整体，只见树木不见森林的误区，体育教学的育人价值和文化传承价值就会大打折扣。

2. 注重培养学生运用技能的能力

学习运动技能是为了在运动实践中运用，教师在运动技能的教学过程中，必须把运用能力的培养放在重要位置，要扭转那种只管教动作方法，不管动作用途；只管让学生学会、能做，不管学生是否会用、能用的局面。不同运动项目的运用情境具有差异性，教师要注重在课堂教学中创设符合项目特征的运动情境，使学生能够在特定的运动情境中运用所学技能。如，学生掌握了田径类技能，能够用来坚持锻炼、强身健体、参加测试和比赛；掌握了操舞类技能，能够表演展示，健身塑体、娱乐休闲；掌握了球类技能，能够攻防对抗、上场比赛、体验乐趣等。教师必须

清醒地认识到，培养学生对所学运动技能的运用能力，是体育与健康课程的重要目标，也是学科核心素养——运动能力方面的重要体现，绝不能把目标仅仅定位于能完成几个所学动作，要从关注学生“会做”向关注学生“会用”的方向转变，学以致用，以用导学。

3. 积极运用竞赛法，充分发挥体育与健康课程的育人价值

竞赛法是重要的体育教学方法之一，竞赛法的实质是赛事学习，是一个通过组织学生参与竞赛活动而展开的体育学习过程。竞赛活动具备了运动情境复杂多变、团队合作必不可少、规则约束个人行为、胜负引发情感波动等特性，体育学科核心素养的许多要点，如运用技能、情绪调控、积极进取、遵守规则、团队合作、胜不骄、败不馁等，都只有通过运动竞赛才能得到培养、得以形成。没有竞赛活动，体育课程培养学生运动能力、健康行为和体育品德等学科核心素养的价值就会大打折扣。可以说，竞赛活动是实现体育与健康课程立德树人价值的必要条件，是激励学生参与运动的强大动力，是形成开放式运动技能的重要途径，也是提高学生技能运用能力的有效手段。体育教师在选项教学中，应结合项目特征，合理设计与实施多样化的竞赛活动，通过竞赛活动促进学生学科核心素养的形成与发展。

竞赛活动不一定要等到学生熟练掌握所学技能之后才能进行，参与竞赛的过程本身就是一个巩固运动技能和提高技能运用能力的过程。教师应结合不同项目的竞赛特点和不同阶段的学习特点、学生水平和学习要求，合理设计不同学习阶段的竞赛形式、方法与要求，使竞赛活动成为立德树人、健身育人、促进学生形成运动专长的重要手段。如，篮球项目在学习传接球技术之后，组织三传两抢的游戏性比赛；在学习跳投技术之后，组织只能以跳投技术完成投篮的半场比赛；足球项目在学习运球技术之后，组织运球绕障碍接力比赛；在学习传接球技术之后，组织只能传接不能运球的专门性比赛；在学习运球和传接球之后，组织尝试性小场地比赛；等等。

无论何种比赛，教师都要充分利用比赛活动所具有的规则约束、团队合作、公平竞争、胜负难料等特性，注重培养学生遵守规则、尊重对手、积极进取、追求卓越、公平竞争、团队合作等体育品德，并正确对待比赛胜负，合理调控个人情绪，适应各种运动环境等健康行为，促进学生体育与健康学科核心素养的形成与发展。

人教版®

第三节　认真制订教学计划　有序实施课堂教学

就像建筑设计师要把设计结果绘制成施工图纸一样，体育教师对教学活动预先筹划的结果也需要以文字的形式——教学计划加以呈现。高中阶段体育与健康课程的教学计划一般包括学段、模块、课时计划等，是一套由宏观到微观逐渐细化的教学文件系统。体育与健康课程教学计划以体育与健康课程标准和学校体育资源实际为基本依据，对本课程教学工作做出全面细致的统筹规划，对实施体育与健康教学工作发挥指导性作用。各学校体育教研组和体育教师都应当遵循合理、可行、有效的原则，认真制订本校各层次的教学计划，并依据教学计划组织实施体育与健康课程的教学工作。

一、课程实施计划与学段教学计划

（一）怎样制订课程实施计划

在制订不同层次的教学计划之前，体育教研组需要首先制订体育与健康课程的实施计划。《课程标准》在课程实施建议中要求，高中学校要制订体育与健康课程实施计划，体育教研组长是制订体育与健康课程实施计划的直接责任人。教研组长应组织全体体育教师认真学习《课程标准》和地方体育与健康课程实施方案，从本校实际出发，集思广益，群策群力，制订切实可行的本校体育与健康课程实施计划。

课程实施计划是学校实施体育与健康课程的总体规划和行动指南，也是制订学段、模块等不同层次教学计划的基本依据。根据《课程标准》的要求，学校的课程实施方案一般应包括以下主要内容：

1. 对《课程标准》精神和本地体育与健康课程实施方案的理解与贯彻要点。

2. 对本校体育与健康课程教学现状、体育教师状况、学生运动能力现状和体质健康状况、本校传统体育项目和体育资源等情况的分析。

3. 本校实施体育与健康课程的总体目标、要求、人员分工等。

4. 本校实行选项教学的基本思路和具体形式。如，学校准备开设哪些选修项目；要求学生在三年的体育学习中选修几个模块；实行按选项分班教学还是班内选项教学等。

5. 开发利用体育与健康课程资源的设想与规划。

6. 体育与健康课程的教学管理、运动风险防控细则等。

7. 体育与健康课程的学分认定办法、学习评价指南等。

（二）各层次教学计划的关系分析

教学计划是预先规划具体教学工作的计划性教学文件，《课程标准》提出的教学计划主要有学段、模块和课时等三个不同层次的教学计划。厘清不同层次教学计划之间的相互关系，可以使我们在制订教学计划的时候，思路更加清晰明了，计划更加简明实用，在保证完成不同层次教学计划制订工作的前提下，还可以有效减轻教师的工作负担。

从教学计划的层次关系来看，学段教学计划是模块教学计划的上层计划，模块教学计划又是单元或课时教学计划的上层计划。学段、模块和课时教学计划之间是一种逐步细化、逐步具体化的层次关系，上层教学计划是制订下层教学计划的依据，下层教学计划是上层教学计划的深化、细化和具体化。

教学计划的层次关系决定了教学计划呈现内容的差异，一般来说，上层教学计划相对比较宏观、概括、笼统，下层教学计划要比上层教学计划更加详尽、具体、细致。下层教学计划中需要详细呈现的内容，在上层教学计划中无需呈现或只需简略呈现。例如课时教学计划中的教学目标、教材重难点、场地器材、预计运动负荷等内容，模块教学计划中就无需呈现；模块教学计划中的模块目标、各单元或课次的内容分配、考核内容等，也无需在学段教学计划中出现，以免在不同层次教学计划中重复出现。

总之，不同层次的教学计划应各司其职，减少重复，简明扼要，重点突出。

（三）制订学段教学计划的要求

学段教学计划是对高中三年体育与健康课程教学做出系统安排的计划性教学文件，是高中学段体育与健康课程教学活动的总体规划，也是安排学年和学期教学工作、制订模块教学计划和实施模块教学的基本依据。学段教学计划的格式没有统一规定，但应该做到符合课标精神、适应教学需要、切实可行、清晰明了。

1. 体育教师要认真学习《课程标准》，深刻理解课程性质、基本理念、核心素养、课程目标、选项模块教学等精神实质，为科学安排高中阶段体育教学工作夯实课程理论和理念基础。

2. 学段教学计划要以高中《课程标准》为指导，体现高中体育与健康课程的基本性质，突出教材内容的健身性、教育性、专项化等特点，有利于培养学生学科核心素养和终身体育的意识与能力。

3. 学段教学计划对运动技能系列的内容安排，要体现系统性和连贯性，注意各模块之间的相互联系，体现由易到难、由简到繁、循序渐进的教学规律，处理好教材内容的纵向与横向关系。

4. 学段教学计划要对体能和健康教育两个必学模块的出现时间、方式等，做出具体安排，提出教学要求。体能模块一般应连续安排，健康教育可采用机动安排的方式。要对本校运动技能系列选项分班教学的基本思路、学业评价等做出必要的说明。

5. 模块教学的课时数量，应符合学校的整体教学工作计划与教学时间安排，可根据本学期上课周数多少等因素适当增减，体现一定的灵活性，但不能违背《课程标准》对模块教学的基本要求。

（四）学段教学计划的内容

学段教学计划一般应包括以下主要内容：

1. 本学段具体起止时间，一般指高一新生秋季入学到三年后的高考。

2. 学生经过高中三年的体育与健康课程学习，在运动能力、健康行为和体育品德等三个方面应达到的课程目标。

3. 体能和健康教育两个必修必学内容的模块教学出现的时间以及课时数量。

4. 本校运动技能系列选学内容的选项数量与方式、教学时间、课时数量等。

5. 模块学习的学分获得、学业成绩评定等相关说明。

6. 其他需要说明的事项。

（五）学段教学计划示例

下面提供的是一份比较简明的学段教学计划样例。该学段教学计划设置了学段的课程目标，分别对三个年级的必学内容和选学内容做出了具体安排，并对本校实行选项教学的方法、模块课时数量及学业评定等事项在备注栏中做出了总体说明。体育教师可参考本学段计划样例，结合本校实际情况，设计更加实用、清晰的学段教学计划。

学段教学计划示例（供参考）

<table>
<tr><td>学校</td><td colspan="2">某某高中</td><td>学段时间</td><td>2018年9月至2021年6月</td></tr>
<tr><td>课程目标</td><td colspan="4">1. 理解体能锻炼的基本原理，掌握体能锻炼的常用方法，不断增强体能；掌握足球、篮球、健美操等选学运动项目的技（战）术方法，并能在比赛、测试、展演等特定的运动情境中运用所学运动技能。
2. 养成积极参与体育锻炼的良好习惯，提高对自然环境和社会环境的适应能力，学会调控个人情绪的原理与方法，提高生存和生活能力。
3. 在体育比赛活动中能遵守规则，积极进取，做到胜不骄，败不馁；在体育活动中能适应队员、教练、裁判、观众等不同运动角色，表现出团队合作、文明礼貌、尊重裁判与对手、公平竞争的意识和行为。</td></tr>
<tr><td>年级</td><td>学期</td><td>必学内容</td><td colspan="2">选学内容</td></tr>
<tr><td rowspan="2">一</td><td>上</td><td>选项教学动员与组织1个学时；
体能模块18个学时；
雨雪或雾霾天气，机动安排健康教育3个学时</td><td colspan="2">篮球、足球、排球、乒乓球、健美操等选项学习的模块1</td></tr>
<tr><td>下</td><td>雨雪或雾霾天气，机动安排健康教育3个学时</td><td colspan="2">篮球、足球、排球、乒乓球、健美操等选项学习的模块2和模块3</td></tr>
</table>

续表

年级	学期	必学内容	选学内容
二	上	雨雪或雾霾天气，机动安排健康教育4个学时	篮球、足球、排球、乒乓球、健美操等选项学习的模块4和模块5
	下	雨雪或雾霾天气，机动安排健康教育4个学时	篮球、足球、排球、乒乓球、健美操等选项学习的模块6和模块7
三	上	雨雪或雾霾天气，机动安排健康教育3个学时	篮球、足球、排球、乒乓球、健美操等选项学习的模块8和模块9
	下	机动安排健康教育1个学时； 做好课程学业成绩的最终评定	篮球、足球、排球、乒乓球、健美操等选项学习的模块10，完成学业最终评定
选项与评价	1. 除少数学有余力的学生中途改换选项外，鼓励和提倡学生在一个选项上连续学习9个或10个模块，以便更好掌握所选项目的技战术体系，不断提高运动技能水平及运用能力。 2. 根据每学期实际上课周数，运动技能系列模块的教学时数一般不少于16个学时，学期周数较多时可完成18个学时，其中包括考核1至2个学时。 3. 每个模块学习结束时，教师应对该模块学生的学习成绩做出综合性评定，达到及格以上方能获得一个学分。模块评定不及格的学生须在下学期进行补考		

二、模块教学计划

模块教学是高中体育与健康课程的一个重要特点，一个模块即是一个相对独立的教学单元或教学子系统。高中体育与健康课程由12个模块构成，其中体能和健康教育为两个必学模块，运动技能系列教学为10个选学模块。模块教学具有系统性和渐进性的特点，具有内容与时间相对集中的优势，有利于实现培养学生运动专长的课程理念与教学目标。

在学段教学计划的基础上，对于自己所担任的必学和选学教学内容，教师应制订出模块教学计划。模块教学计划是学段教学计划的细化，也是制订课时教学计划的主要依据，在学段教学计划和课时教学计划之间起着承上启下的桥梁作用，是必不可少的重要的教学计划。

（一）制订模块教学计划的要求

1. 体育教师应认真学习和深刻理解《课程标准》精神，挖掘本模块教学内容对培养学科核心素养的价值，根据学科核心素养的三个方面，结合所学项目的价值及其特点，针对性地设置模块教学目标。

2. 体育教师应深入钻研教材内容，认真分析所选项目的内容特点和具体技战术，了解学生的运动能力基础，注重模块内容与要求之间的相互衔接和逐步提升，在充分考虑学生运动能力、本校场地、器材以及季节、气候等情况下，系统、循序渐进地安排模块教学内容。

3. 教师根据所教运动项目技战术内容的难易程度、在项目中的重要程度以及学校安排的本学期实际上课周数等因素，对各项教学内容的课时数量做出合理分配。通过各课次的教学活动，实现模块和课程的总体目标。

4. 教师应结合教学内容的难度、强度等特点，合理安排学生一般和专项体能的课课练内容，有效促进学生体能发展。在保证安排重点教材内容的基础上，合理设计安排本模块考核内容及其方法。

（二）模块教学计划的内容

一般来说，模块教学计划应体现出下列内容。

1. 模块教学目标。根据模块教学内容的价值、特点等，从运动能力、健康行为和体育品德三个方面设置本模块的教学目标。

2. 模块教学内容及其课时安排。根据本模块课时总量，合理安排每次课的具体教学内容。如把模块划分为若干个子单元，则应列出每个单元的具体教学内容与课时数量。

3. 安排体能锻炼内容。根据教学内容项目特点，选择适宜的锻炼方法，设计安排简便易行的体能锻炼方法。

4. 其他需要说明的事项或注意事项等。

（三）模块教学计划示例

目前模块教学计划没有统一的格式要求，只要能体现模块教学计划应包括的主要内容，且合理、实用、清晰即可。下面提供几种不同样式的模块教学计划样例，供教师在制订本校的模块教学计划时参考使用。教师可在教学实践中集思广益，发挥能动性和创造性，设计出更加切实可行、清晰实用的模块教学计划。

足球模块1教学计划示例（供参考）

内容	足球模块1	时间	一年级第一学期
教学目标	1. 了解所学足球技战术原理，基本掌握运球、运球过人、传接球、头顶球、射门、抢球等足球技术及个人防守方法；能在小场地比赛中运用所学技术；增强力量、速度、灵敏、耐力等身体素质。 2. 积极参加班级与学校组织的足球活动，能正确对待胜负，合理调控情绪，较快适应比赛中的各种人际关系。 3. 在练习与比赛活动中积极进取，遵守规则，尊重对手和裁判，能表现出团队合作、公平竞争的意识和行为。		

续表

课次	教学内容	体能锻炼
1	球性练习；脚内侧传接球；两传一抢或三传两抢	俯卧撑、平板支撑
2	球性练习；行进间脚内侧传接地滚球——射门	十字象限跳、仰卧起坐
3	原地脚背内侧传空中球；脚内侧接空中或反弹球	5+10+15米折返跑、变向跑
4	同上，有防守条件下完成；小场地比赛	十字象限跳、立卧撑
5	脚背内、外侧变向运球——脚背内侧传空中球	30米快跑、立卧撑
6	脚内侧及脚背外侧变速运球——射门；小场地比赛	多级跨跳、立定跳远
7	正面头顶球；脚内侧接空中或反弹球	5+10+15米折返跑、蛙跳
8	头顶球射门；介绍个人防守方法；小场地比赛	30米快跑、多级跨跳
9	行进间运球；正面和侧面抢球，合理冲撞	俯卧挺身、平板支撑
10	运球突破过人；盯人防守；小场地比赛	仰卧起坐、俯卧撑
11	个人无球进攻时跑位、支援、接应等；小场地比赛	5+10+15米折返跑、变向跑
12	运球——传接球——射门组合练习；小场地比赛	俯卧撑、仰卧两头起
13	对抗条件下传接球、接球转身、射门；小场地比赛	俯卧挺身、平板支撑
14	对抗条件下运球过人——射门；小场地比赛	蛙跳、俯卧撑
15	对抗条件下运球过人——传接球——射门；小场地比赛	仰卧起坐、俯卧挺身
16	考核：运球绕障碍——射门（计时与技评相结合）	
17	机动	
18	机动	
备注	1. 在教学活动中结合教学内容介绍场地、越位、犯规等相关足球规则。 2. 采用课课练形式发展学生体能，根据教学实际，灵活安排体能锻炼时间。 3. 注重多种技术的组合练习和比赛条件下的练习，注重提高所学技术的运用能力。 4. 根据教学实际可对本计划做出适当调整。	

这份足球模块教学计划，依据三个方面核心素养设置了模块目标，比较详细地列出了本模块所有课时的教学内容和课课练内容，并用备注形式对有关事项做出了说明，是一份比较简明、实用的模块教学计划。

健美操模块1教学计划示例（供参考）

<table>
<tr><td>内容</td><td colspan="2">健美操模块1</td><td>时间</td><td>一年级第一学期</td></tr>
<tr><td>教学目标</td><td colspan="4">1. 认识健美操运动的特点与价值，基本掌握无冲击步和部分低冲击步的基本步伐，并能配合上肢完成一些初级组合练习；发展灵敏、协调、平衡、耐力等体能。
2. 积极参加学校和班级组织的各种健美操活动，养成体育锻炼的习惯；乐意并积极参加各种健美操展演活动，在日常生活和学习中情绪稳定，乐观开朗。
3. 在比赛或展演活动中积极进取，尊重他人；表现出追求卓越、文明礼貌、团队合作的意识与行为。</td></tr>
<tr><td>单元</td><td>课次</td><td>教学内容</td><td colspan="2">技能目标</td></tr>
<tr><td>1</td><td>1—4</td><td>健美操基本手型；弹动、半蹲等无冲击步伐；踏步、“一”字步、V字步等低冲击步伐；组合练习</td><td colspan="2">能正确做出各种基本手型，基本掌握所学无冲击和低冲击步伐；动作与音韵节奏吻合</td></tr>
<tr><td>2</td><td>5—8</td><td>并步、迈步、点地等低冲击步伐；配合上肢摆动、击掌、屈伸的组合练习</td><td colspan="2">上下肢协调配合，动作能表现出较好的协调性、节奏感和韵律感</td></tr>
<tr><td>3</td><td>9—12</td><td>音乐伴奏下完成两种4个八拍的组合练习；尝试创编新的组合练习</td><td colspan="2">能独立完成两种不同的4个八拍的组合练习，积极尝试创编新的组合练习</td></tr>
<tr><td>4</td><td>13—16</td><td>教师指导下分小组创编4个八拍的组合练习，音乐伴奏下分组集体展示</td><td colspan="2">积极参加小组创编，创编套路基本符合要求，能在音乐伴奏下以小组为单位集体展示</td></tr>
<tr><td>5</td><td>17—18</td><td>考核与机动</td><td colspan="2">以技术评定为主，结合平时练习与出勤情况，给出模块学习的综合评定</td></tr>
<tr><td colspan="2">备注</td><td colspan="3">1. 结合具体教学内容介绍健美操术语、价值、发展现状等相关知识。
2. 每次课采用50米跑、800米跑、核心力量练习等方法进行5~10分钟的课课练，培养意志品质，发展身体素质。
3. 突出健美操项目特征，注重动作规范性，加强表现力培养。
4. 根据本模块划分的子单元，进一步制订各单元和课时的教学计划</td></tr>
</table>

这份健美操模块的教学计划，把本模块划分为5个子单元，列出了每个单元的教学内容和运动技能方面的目标要求，并在备注栏中对体能锻炼提出了总体要求，格式简洁，内容清晰，重点突出。

篮球模块1教学计划示例（供参考）

<table>
<tr><td>内容</td><td colspan="2">篮球模块1</td><td>时间</td><td>一年级第一学期</td></tr>
<tr><td>教学目标</td><td colspan="4">1. 认识篮球运动的特点、起源及其价值，基本掌握运球、传接球、投篮、抢篮板球、传切、快攻等技战术方法；增强力量、耐力、速度、灵敏等身体素质。
2. 积极参加学校和班级组织的各种篮球活动，养成体育锻炼的习惯；能正确对待比赛胜负，合理调控个人情绪，较快适应练习及比赛活动中的各种人际关系。
3. 在比赛活动中积极进取，遵守规则，尊重他人；能表现出团队合作、公平竞争的意识与行为</td></tr>
<tr><td>单元</td><td>课次</td><td colspan="2">教学内容</td><td>体能锻炼</td></tr>
<tr><td>1</td><td>1—2</td><td colspan="2">原地左右手运球；行进间运球急停急起；
原地双手胸前传接球；单手肩上传接球</td><td>双手持球俯卧撑、
折返跑、立卧撑</td></tr>
<tr><td>2</td><td>3—6</td><td colspan="2">行进间传接球；行进间单手低手投篮；
抢篮板球；半场比赛</td><td>连续冲抢篮板球练习、
20米快跑、变向跑</td></tr>
<tr><td>3</td><td>7—10</td><td colspan="2">运球急停——跳起单手肩上投篮；传切配合；
抢断球；半场比赛</td><td>“推小车”、连续纵跳越过篮球、
折返跑</td></tr>
<tr><td>4</td><td>11—14</td><td colspan="2">快攻与防守快攻：二攻一、一防二；
体验快攻战术的全场比赛</td><td>20米快跑、折返跑、
“推小车”、平板支撑</td></tr>
<tr><td>5</td><td>15—16</td><td colspan="2">综合复习与考核：运球—传接球—行进间
投篮</td><td>连续全场行进间投篮1分、
连续模拟跳起投篮30秒</td></tr>
<tr><td></td><td>17—18</td><td colspan="2">机动</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">备注</td><td colspan="3">1. 结合具体教学内容介绍非法运球、走步、侵人犯规等相关篮球竞赛规则。
2. 结合教学内容进行课课练，增强学生一般和篮球专项体能。
3. 加强组合技术的练习，注重提高学生在对抗条件下运用所学技战术的能力。
4. 根据本模块划分的五个子单元，进一步制订各单元和课时的教学计划</td></tr>
</table>

这份篮球模块教学计划，将模块划分为若干个子单元后，列出了每个单元的教学内容和体能锻炼内容，单元目标拟放在单元教学计划中加以呈现，形式精明扼要，内容一目了然。

若模块教学计划又细分为若干个子单元的话，教师在教学工作中需要根据模块教学计划的单元划分和内容分配，进一步制定各个单元的教学计划。制订单元教学计划时，要设置本单元的教学目标，对每个课时的教学内容做出安排，还可列出每次课的体能锻炼内容等。

下面是根据篮球模块教学计划的单元3制订的单元教学计划示例。

篮球模块1第3单元教学计划示例（供参考）

单元内容	1. 运球急停——跳起单手肩上投篮　2. 传切配合 3. 抢断球　　4. 半场比赛	
单元目标	1. 基本掌握运球急停跳起单手肩上投篮和抢断球动作方法，知晓传切配合的方法并能在比赛情境中主动运用且有一定成功率，提高对抗条件下运用技术的能力。 2. 培养运用篮球运动进行身体锻炼的良好习惯，能正确对待比赛胜负，调适情绪，适应比赛活动中的各种角色。 3. 能在比赛活动中遵守规则，尊重对手，表现出积极进取、团队合作、公平竞争的意识与行为	
课次	教学内容	体能锻炼
1	运球急停——跳起单手肩上投篮；重在运用跳投的半场比赛	“推小车”、俯卧撑
2	复习运球急停——跳投；只能跳投得分的半场比赛	连续纵跳越过篮球、折返跑
3	传切配合；抢断球； 消极防守下运用传切配合的半场比赛	立卧撑、折返跑
4	复习传切配合与抢断球；半场比赛	立卧撑、连续全场行进间投篮1分钟
说明	1. 根据课的内容、难度、强度等因素，合理安排体能锻炼时间与数量。 2. 注重在比赛条件下运用所学技战术。 3. 精讲多练，少讲多练，提高练习密度，增强教学实效	

三、课时教学计划

课时教学计划是模块或单元教学的具体执行计划，是以一个学时为单位进行教学设计的计划性文件，是如何上好一节体育课的具体方案。课时教学计划要根据模块或单元教学计划规划的内容，结合教材内容和学生的具体情况，选择更加具体、合理和具有针对性的教学策略与教学方式方法，设计切实可行、效果良好的教学组织形式与方法步骤。

课时是体育与健康课程的最小教学单元，课程总目标是通过具体的课堂教学来实现的，没有一节具体课堂教学的实施和目标达成，就无法实现课程的总目标，培养学生学科核心素养也就成了空谈。因此，课时教学计划要充分渗透对学生学科核心素养的培养，体现不同运动项目的特征和独特的育人价值，体现以提高学生技能运用能力为重点的教学思想和设计思路。

课时教学计划又称教案，目前多采用表格形式书写，表格式教案把各项要素分别在不同的栏目中呈现，具有简洁、清晰、明了、便于书写等特点。教师作为教学活动的设计者和主导者，可以把具有个人风格、特点以及表达设计愿望、教学行为的设想，用不同的表格方式加以呈现。但无论何种表格形式，课时教学计划一般应包括下列内容：教学内容、教学目标、教材重难点、教学步骤（教与学的内容与方法）、各项练习的组织、要求、时间、次数、场地器材、预计运动负荷（练习密度、平均心率）等。以上内容对编写教案具有一定的约束性，因为这是教案的主干内容，缺少了这些基本要素就不成其为教案。

下面依据前面提供的模块教学计划篮球模块1单元3第1次课的内容，提供一份篮球课时教学计划样例，供教师在制订课时教学计划时参考。

篮球模块1单元3第1课时教学计划示例（供参考）

内容	1. 运球急停——跳起单手肩上投篮　2. 半场比赛			
教学目标	1. 知晓运球急停——跳起单手肩上投篮的运用时机，基本掌握其动作方法，能在比赛情景中运用运球急停——跳起投篮技术；发展弹跳力、上肢力量和平衡能力。 2. 积极参加课堂上的各种练习和比赛活动，能正确对待比赛胜负，较快适应教师安排的练习和比赛任务。 3. 比赛中积极进取、顽强、果断，能表现出团队合作与公平竞争的意识与行为			
重点	起跳突然、有力、协调		难点	出手时机与手法
结构	时间	教学内容	时间或次数	组织教法与要求
准备部分	9分	一、开课常规（略） 二、集中注意力的小游戏 看谁反应快 三、围篮球场行进间运球慢跑，跑动中听信号做急停或换手运球 四、面对面尝试性练习运球急停——原地跳起单手肩上投篮	1分 1分 3分 4分	一、集合站队要求令行禁止，动作整齐，精神饱满 二、游戏方法：两臂侧举，左手指放在左边同学手掌上，右手掌放右边同学手指，听信号力争抓住别人手指，逃脱自己的手指 三、行进间运球一路纵队进行，一声哨急停，两声哨换手运球 四、两人一组，面对面相距5~6米，运球急停——跳起将球投给同伴，反复进行
基本部分	28分	一、教师和几个同学一起半场比赛，示范运球急停—跳起单手肩上投篮的方法及运用时机 二、简单讲解运球急停—跳起单手肩上投篮的动作方法及运用时机	1分 1分	一、教师重点示范运球急停—跳起投篮的动作方法与运用时机，提示学生观察要点 二、讲解简明扼要，重点突出

续表

结构	时间	教学内容	时间或次数	组织教法与要求
		三、分组练习运球急停—跳起单手肩上投篮 四、分组半场教学比赛，制订特殊规则：跳起投篮投中的得2分，其他方式投中的得1分。鼓励学生积极运用跳起单手肩上投篮技术 五、课课练： 1. “推小车” 2. 俯卧撑	8分 10分 8分	三、篮圈中心投影点为圆心，5米为半径画一圆弧，学生分组在圆弧外开始运球，至圆弧处急停接跳起单手肩上投篮。教师巡回指导。 四、学生分为四人一组，三个小组用一个半场，采用擂台赛的方法进行半场四对四比赛。先得6分的队获胜，并作为擂主继续比赛。教师提示学生要自觉遵守规则，正确对待胜负，做到胜不骄，败不馁。 五、“推小车”练习时，学生两人一组，从球场一侧边线推向对面边线，交换练习角色后返回，练习两次。俯卧撑要求全力完成两组，比比谁做得最多。教师语言激励学生顽强坚持、刻苦练习
结束部分	3分	一、用双手低手的方法原地投篮，放松身心 二、讲评本课学习情况 三、收拾器材，师生再见，宣布下课	6~8次 1.5分	一、投篮时强调身体放松，不计命中率 二、表扬积极练习，掌握技术较好的同学，指出需改进的共性问题 三、值日小组负责收拾器材
场地器材	篮球场两块，每人一个篮球		预计运动负荷	平均心率：130~135次/分 练习密度：35%~40%
课后反思				

这份课时教学计划简明扼要，内容清晰。教学目标设置体现了学科核心素养的三个方面；教学过程突出精讲多练，以练为主，给学生提供充足的接触球机会和练习时间；注重培养学生在比赛情境中运用所学技术的能力，通过特殊的比赛规则限制，鼓励学生积极运用跳投技术，追求练习实效，把发展学生运动能力、健康行为和体育品德的目标渗透于课堂教学全过程。

附录

高中体育与健康选项教学实施计划示例

示例一　北京市第十二中学体育与健康课选项教学实施计划

北京市第十二中学从2007年开始普通高中体育与健康课程的教学改革。2018年普通高中体育与健康课程标准正式印发，学校领导和体育教师研读课程标准，积极参加北京市教科院基教研中心组织的体育与健康学科的培训学习，结合学校的师资和场地条件在前面课程改革的基础上，制定了符合学校实际情况的《北京市第十二中学体育与健康课程实施计划》。介绍如下，供参考。

一、北京市第十二中学体育与健康课程结构

依据普通高中体育与健康课程标准的课程性质与基本理念，学科核心素养与课程目标，设置学校体育与健康课程结构。课程结构的特点是以学科核心素养统领课程的目标、内容、方法和评价，学科核心素养形成的途径包括体育与健康课程、课外体育锻炼、体育竞赛活动和社团体育活动等，学校从以上四种途径设置学校的体育与健康课程结构。

二、必修必学和必修选学的体育与健康课程

学校把“强健体魄，健全人格”确定为学校体育与健康学科宣言。凸显了体育独特的教育功能，在强壮筋骨，陶冶情操，坚强意志上，成为学生人格教育的重要方式。为了使学校的体育与健康课程教育教学更具有科学性、时效性和时代特色，同时又能传承学校的特色，尊重学生的多样化发展的运动需求，激发学生的锻炼兴趣，促进学生的个性发展，关注学生的运动情感体验，以“让所有教师各施所长，各显其功”为理念，结合学校体育场地设施情况，使学生在高中三年的体育与健康学习中掌握3~5项运动项目进行较为全面、系统的学习。

（一）课程开设内容

根据学校师资力量、体育场地设施、体育器材设备等情况，确定以下内容。

1. 必修必学内容：体能，健康教育。

2. 必修选学内容：分为必修必选和必修选学。

（1）必修必选内容：体操类的健身健美操，游泳。

（2）必修选学内容：球类运动（篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球），田径类运动（跳远、耐久跑、投掷），武术与民族民间传统体育类运动（武术、抖空竹、珍珠球），体操类运动（健身健美操），新兴体育类运动（板球）

（二）必修必学时间安排

1. 体能：安排在高一第一学期1~9周，6个班级同时上课，8个项目的体育老师组织学生进行体能内容的教学，以保证第一学期不用换课表。每周2节课，共18节课。

2. 健康教育：高一、高二安排在每个学期末集中一周课时进行专题讲座，高三第二学期在高考前集中进行讲座和心理调适。共18节课。

（三）必修选学时间安排

1. 员必修必选内容

这是全校学生都必修选择学习的内容。

体操类运动的健身健美操：安排在高一年级两个学期，1个班级男女生分班上课，每周1节课，共36节课。

水上项目的游泳：安排在高一第二学期的10~18周，2个班级同时上课，2节体育课连排，每周2节课，共18节课。

2. 必修选学内容

高一第一学期10~18周和高一第二学期1~9周：采用年级内与班内相结合教学组织形式，开设8个项目，6个班学生走班选项。球类运动（篮球、足球）、田径类运动（跳远、耐久跑、投掷）、武术与民族民间传统体育类运动（武术、抖空竹、珍珠球）、体操类运动（健身健美）、新兴体育类运动（板球），每周2节课，18周，共36节课。

高二第一、第二学期和高三第一、第二学期：采用年级内与班内相结合教学组织形式，开设8个项目，6个班学生走班选项。球类运动（篮球A、篮球B，足球A、足球B，排球，乒乓球，羽毛球）、武术与民族民间传统体育类运动（武术）、新兴体育类项目（板球 ），每周2节课，47周，共94节课。

（四）选项教学报名、评分办法

1. 各班体育委员在体育教师的指导下，根据项目分配的名额在前一个学年末进行班级内报名，选报项目按照人数限额要求进行班级内协调，以避免有些项目人数过多或者过少，并在规定的时间内把项目报名表交教学处和体育教研组。

2. 各选项人数原则上是按照授课教师人数平均分班级人数。各班体育委员根据同学们所报

的项目限额适当进行调整，如果一个项目人数过多，体育组教师负责协调，同学们服从体育教师的分配。

3. 选修项目每学年选择一次，原则上报名后不许更改，以保证教学的有效实施和课堂教学目标的实现。

4. 根据同一个项目的学生运动水平，分成A、B班分层教学，以更加具有针对性地进行教学。

5. 高中三年体育与健康必修学分共计12学分，每个模块学习满18学时，考核合格得1学分。

（五）课程安排示例

<table>
<tr><th>周次</th><th>一至九周</th><th>十至十八周</th><th>十九周</th></tr>
<tr><td rowspan="2">高一第一学期</td><td>必修必学：体能，每周2节课，9周，共18节课</td><td>必修选学：球类运动（篮球、足球）、田径类运动（跳远、耐久跑、投掷）、武术与民族民间传统体育类运动（武术、抖空竹、珍珠球）、 体操类运动（健身健美操）、新兴体育类运动（板球），每周2节课，9周，共18节课</td><td rowspan="2">必修必学：健康教育
每周3节课，1周，共3节课</td></tr>
<tr><td colspan="2">必修选学（全员必学）：体操类运动的健身健美操、啦啦操、校园集体舞等，每周1节课，18周，共18节课</td></tr>
<tr><td rowspan="2">高一第二学期</td><td>必修选学：球类运动（篮球、足球）、田径类运动（跳远+耐久跑+投掷）、武术与民族民间传统体育类运动（武术、抖空竹、珍珠球）、体操类运动（健身健美操）、新兴体育类运动（板球）
每周2节课，9周，共18节课</td><td>必修选学（全员必学）：水上或冰雪类项目（游泳）
每周2节课，9周，共18节课</td><td rowspan="2">必修必学：健康教育
每周3节课，1周，共3节课</td></tr>
<tr><td colspan="2">必修选学（全员必学）：体操类运动的健身健美操、啦啦操、校园集体舞等，每周1节课，18周，共18节课</td></tr>
<tr><td>高二第一学期</td><td>必修选学：球类运动（篮球A、篮球B，足球A、足球B，排球，乒乓球，羽毛球）、武术与民族民间传统体育类运动（武术）
新兴体育类运动（板球）
每周2节课，9周，共18节课</td><td>必修选学：球类运动（篮球A、篮球B，足球A、足球B，排球，乒乓球，羽毛球）、武术与民族民间传统体育类运动（武术）
新兴体育类运动（板球）
每周2节课，9周，共18节课</td><td>必修必学：健康教育
每周2节课 1周共2节课</td></tr>
<tr><td>高二第二学期</td><td>必修选学：球类运动（篮球A、篮球B，足球A、足球B，排球，乒乓球，羽毛球）、武术与民族民间传统体育类运动（武术）、新兴体育类运动（板球）
每周2节课，共18节课</td><td>必修选学：球类运动（篮球A、篮球B，足球A、足球B，排球，乒乓球，羽毛球、
武术与民族民间传统体育类运动（武术）
新兴体育类运动（板球）
每周2节课，共18节课</td><td>必修必学：健康教育
每周2节课，1周，共2节课</td></tr>
</table>

续表

周次	一至九周	十至十八周	十九周
高三第一学期	必修选学：球类运动（篮球A、篮球B，足球A、足球B，排球，乒乓球，羽毛球）、武术与民族民间传统体育类运动（武术）、新兴体育类运动（板球） 每周2节课，共18节课	必修选学：球类运动（篮球A、篮球B，足球A、足球B，排球，乒乓球，羽毛球） 武术与民族民间传统类项目（武术）、新兴体育类运动（板球） 每周2节课，共18节课	必修必学：健康教育 每周2节课，1周，共2节课
高三第二学期	必修选学：球类运动（篮球A、篮球B，足球A、足球B，排球，乒乓球，羽毛球）、武术与民族民间传统体育类运动（武术）、新兴体育类运动（板球） 每周2节课，共18节课	必修选学：球类运动（篮球A、篮球B，足球A、足球B，排球，乒乓球，羽毛球） 武术与民族民间传统类项目（武术）、新兴体育类运动（板球） 每周2节课，2周，共4节课 必修必学：健康教育，每周2节课，3周，共6节课	

三、课外体育锻炼

（一）量身定制“季节课间操”，学校创编丰富多彩的课间操。

春季有武术功夫扇、花球啦啦操，夏季有花球啦啦操、弹力带健身操，秋季有校园集体舞、室内健身操，冬季有雾霾天气的室内健身操、跑跳操、冬季长跑。创编课间操的依据是天气、运动量大小和学生的需求。冬季户外寒冷，老师自编以下肢运动为主的跑跳操。学生学习、生活和交际需要，我们在全校跳校园集体舞。为弘扬中国武术传统文化，教师创编了功夫扇等。冬季长跑时校领导领跑，班主任陪跑，学生举着旗帜，喊着响亮的口号，让冬季长跑成为一道亮丽的风景线。学校课间操已逐渐形成一种课间操文化，浸润着全体学生的内心，丰富了学校体育的内涵。

月份	课间操内容
9月	中学生系列广播操 校园集体舞
10月	校园集体舞 室内健身操
11月	校园集体舞 室内健身操 跑跳操
12月	室内健身操 跑跳操 冬季长跑
1月	室内健身操 跑跳操 冬季长跑
3月	冬季长跑 武术功夫扇
4月	武术功夫扇 花球啦啦操

续表

月份	课间操内容
5月	武术功夫扇 花球啦啦操 弹力带健身操
6月	武术功夫扇 花球啦啦操 弹力带健身操
7月	武术功夫扇 花球啦啦操 弹力带健身操

（二）每周一、三、五第8节课安排年级体育锻炼活动，年级主任、班主任、体育教师共同组织和管理，锻炼内容主要是学生体质健康标准测试项目的专项练习。

四、体育竞赛活动

学校体育竞赛活动保持常态化、序列化，形成了具有特色的月度单项赛。竞赛活动引领着学校体育新风向和校园体育文化。

月份	单项赛内容
9月	中学生系列广播操比赛、田径运动会
10月	校园集体舞比赛、乒乓球比赛
11月	室内健身操比赛、拔河比赛班级
12月	跑跳操比赛，羽毛球比赛
1月	跳绳比赛、足球嘉年华
3月	长跑比赛、功夫扇比赛
4月	篮球赛、足球赛；花球啦啦操、弹力带健身操表演
5月	篮球赛，足球赛；花球啦啦操，弹力带健身操表演
6月	游泳比赛、攀岩比赛、轮滑比赛
7月	健美操项目教学成果展示

五、体育社团活动

充分利用学生会、校团委、学生体育组织以及学生体育俱乐部等形式，开设学生喜欢的运动项目。体育社团有健美操社团、板球社团、武术社团、体育舞蹈社团、定向越野社团、咏春社

团、篮球社团、足球社团、羽毛球社团、乒乓球社团、攀岩社团、轮滑社团、冰球社团等。体育专业运动队有田径队、排球队、棒球队、足球队。积极参加各级比赛的体育社团组织有健美操队、武术队、篮球队、攀岩队、冰球队、板球队。形成了“选修课、社团活动、竞赛队”三位一体的体育课程体系。通过课程普及体育知识技能，通过社团活动提升兴趣爱好、满足个性发展需求，通过竞赛培养体育拔尖人才。系列活动激发学生进行体育锻炼的热情，推动了学校体育的良性发展。

项目分类	项目名称
普遍开展的项目	1. 田径、体操、篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球
	2. 彰显新亮点的足球
	3. 融入健身的健美操
	4. 传承传统文化的武术
特色项目	5. 引领团队发展的板球
	6. 安全生存技能的游泳
	7. 新兴项目攀岩、柔道、冰球、轮滑
竞赛项目	8. 高水平运动项目田径、排球、棒球、足球、武术、健美操、攀岩

人教版®

示例二　温州第二高级中学体育与健康选项教学实施计划

《课程标准》指出，学校应根据实际条件和情况，选择和创造出适合本校的选项教学组织形式，开展与实施选项教学。强调学生根据自身的特点和需求，在学校开设的若干运动项目中进行自主选择，较为系统地学习1~3个运动项目，培养运动爱好和专长，养成体育锻炼习惯。因此体育老师应结合本校学生的兴趣爱好、学校体育传统、师资和场地器材设施等情况，开展实施选项教学，以更好地培养学生的体育与健康学科核心素养。

一、选项教学开展的前期准备

（一）调查和了解学生的兴趣爱好

在暑期学生返校日，我们发放并回放了体育选项学习学生基本状况调查表，将学生的兴趣爱好、选项的意愿和基本学情进行了全面的调查和分析。

体育与健康课程选项教学调查表

你的姓名：_____　　性别：_____

同学，你好！

为了我校体育选项教学顺利进行、了解你在初中阶段的体育学习情况和兴趣爱好，答案无对错之分，但会影响学校的体育选项教学项目的开设。请你如实填写，谢谢合作！

1. 你在初中学习了哪些运动项目？掌握了该项目的哪些主要技能？每人填写两项：

运动项目一：_____

掌握该项目的运动技能：_____

运动项目二：_____

掌握该项目的运动技能：_____

2. 以下项目中，你最希望学校开设哪个运动项目？（　　）

A. 篮球　B. 足球　C. 排球　D. 羽毛球　E. 乒乓球　F. 健美操或者瑜伽

G. 其他（　　）

（二）学校体育资源情况分析

1. 学校体育教研组师资现状分析

现有体育教师14人，其中中学高级教师8人，中学一级教师2人，中学二级教师2人。教授、特级教师1人，温州市体育学科骨干教师1人。经过多年的努力和积累，体育组已经成长为一支年龄结构合理、全部本科以上学历，在教学、科研、群体、训练工作上都能独当一面团结向上的优秀团队，并且每个人都有自己的特长，能够满足学校开展选项教学的师资要求。

2. 学校体育场馆设施器材分析

我校现有的场地器材基本配置情况如下：有400米田径场1个（内有标准足球场1个）、塑胶篮球场7个、排球场8个、五人制足球场1个、健美操教室1个。体育馆内配有篮球场2片、排球场1片、羽毛球场2片、乒乓球房内有乒乓球桌30台以及健身房等设施。

3. 学生情况分析

高中三个年级段，每个年级段12个班级，每个班级约40人，全校约1440人；通过调查得知，学生现有的体育基础参差不齐，学生对各个运动项目技能的掌握不全面，学生差异比较显著。学生对球类项目比较喜欢，其中男生喜欢篮球的约占50%，女生喜欢排球的约为30%，这与篮球和排球是体育中考项目有关系，但是学生的水平一般，仅仅掌握了一些单一技术（如男生行进间上篮、女生排球自垫球）；女生喜欢羽毛球较多，这和业余时间打过羽毛球有较大关系。

（三）指导学生合理选择运动项目

1. 新生开学第一课，让学生全面了解我校体育传统与特色、学校体育课程等。

2. 根据调查结果，结合学校实际情况，公布选项教学开设项目。

公布开设的选项教学项目的学习内容、开课教师及学校场地等，在高一年级面向全体学生开设不同项目的初级班，在高二、高三年级开设初级班、提高班，以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。

3. 志愿填写时间

每学年进行一次选项填写；高一在军训期间填写或者在高一第一学期上半学期《体能》模块结束时填写；高二、高三在学年期末时填写。

4. 选课要求

学生根据自己的兴趣爱好和运动特长等来选项。

5. 公布选项班级名单

开学第一周，公布各选项教学班成员名单（粘贴到各班教室）。

高×段体育选项课志愿表

为了深化我校体育教学改革，进一步满足学生对体育运动的需求，发展学生的个性与特长，培养学生的终身体育意识、能力与习惯。结合学校实际情况，请你根据自己的兴趣、爱好、自身条件选择以下规定体育项目进行高×学段学习。

班级	姓名	性别	考试号	你的志愿
				1： 2：

男生：1. 篮球（每班限制1/2男生）；2. 排球（每班限制1/4男生）；3. 足球（每班限制1/4男生）。

女生：4. 篮球（每班限制1/4女生）；5. 排球（每班限制1/4女生）；6. 乒乓球（每班限制1/4女生）；7. 健美操（每班限制1/4女生）。

要求：每人填报两个志愿；填报志愿只需用项目前的序号填写；如果某一志愿人数超出限制人数，我们将与其他班级进行统筹安排，实在满足不了第一志愿的，将选择安排第二志愿，体育老师负责调整。请认真填报志愿，原则上一学年不再调整。

二、制订和设置选项教学的课程内容

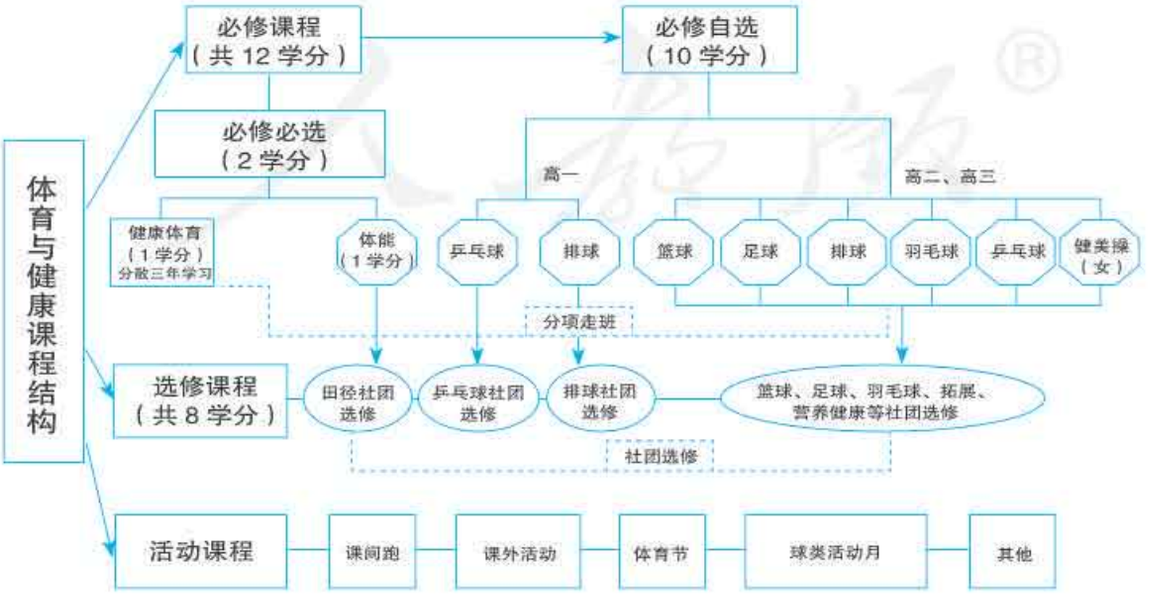
1. 课时内容及学分分布表

学生在高中三年需完成必修必选和必修自选相应内容，可获得12个学分，学分分布如下：

年级	必修必选		必修自选	学分
高一	体能（18学时）	健康教育专题（6学时）	乒乓球、排球模块一、二、三	4
高二		健康教育专题（6学时）	乒乓球、排球模块四、五、六、七 篮球模块一、二、三、四 健美操模块一、二、三、四 足球模块一、二、三、四	4
高三		健康教育专题（6学时）	乒乓球、排球模块八、九、十 篮球模块五、六、七 羽毛球模块一、二、三、四 足球模块五、六、七	4
合计	1	1	10	12

2. 我校课程框架结构设置

根据国家课程设置，结合学校实际情况，制订学校课程框架结构。



必修必选课程内容：《健康教育》模块专题1个学分（18课时），分散学时进行教学，实施教学时结合风雨天气、学校的相关主题活动以及学校的运动会等多种形式安排教学，一共分为三个学年完成；《体能》模块1学分（18课时），模块安排在高一学年第一学期上半学期集中完成。

必修自选课程内容：根据教师专业素养与运动场地，充分结合高中学生感兴趣的运动项目，特开设篮球、排球、足球、乒乓球、健美操（女，高二）、羽毛球（女，高三）等选项内容，学生根据自己的意愿一学年选一项。其中高一学生在我校必须修习三个学分乒乓球或者排球。

《课程标准》设置了水平六学习，根据《浙江省深化普通高中课程改革方案》等文件精神，结合我校新课程改革的特点和传统优势，我组全体教师参与了选修课程的开发，并开设了体育兴趣特长类的《校园排球》《校园篮球》《中学业余短跑训练》《足球》《乒乓球——教你几招》《定向拓展》《羽毛球》等选修课程。

三、我校体育选项教学组织形式

我校采用同一年级内选项教学组织形式，该教学组织形式是高中体育与健康课程教学的主要形式，它打破了原有的教学行政班界限，以学生的运动兴趣、爱好和运动基础等为依据，将选择同一项目的学生重新编班，由不同体育教师分别进行不同运动项目教学的组织形式。我校实行“合四分八”的选项教学模式，即四个行政班排在一起，分八个小项（八个选项小班），在同一时间上课。

四、模块考试与学分评定

在高中阶段，学生通过一个模块学习，且考试合格，可取得1个学分，每个学生必须获得12个体育与健康学分方可毕业。体育教师需要对不同学习阶段学生的必修必学和必修选学的模块学习做出综合评价，进行学分评定，并对学生整个高中三年体育与健康学习的学业水平进行总体评定。

1.《课程标准》“必修必学”学分认定

（1）参加3学时/学期的健康教育知识学习，分三学年六学期完成，并完成相关的作业或理论考试，方可获得健康教育必修1个学分。

健康教育模块学分的认定：依据健康教育模块阶段性学业质量标准，针对学生的健康认知、个人或团队健康行为和家庭健康行为等方面进行评定。其中，健康认知的评定主要采用理论考试的形式，个人或团队健康行为的评定主要采用自评或互评的形式，家庭健康行为的评定主要由学生采用行为调查等形式，将评价内隐识记性的知识转化为外显行为表现式的评价，力求通过健康教育模块的学习和评价，促进学生个人、团队和家庭健康生活模式的构建。

（2）高一第一学期上半学期参加18学时体能学习，经考核合格，获得《体能》必修1个学分。

体能模块学分的认定：主要采用定性评价和定量评价相结合、过程性评价和终结性评价相结合的方法。评价的目的在于引导学生学习、掌握和运用适宜的体能练习方法，利用所学的知识对自己的体能状况和身体形态进行评估，能够根据实际情况制订适合自己的课外体能锻炼计划并予以实施，增强体能，保持良好体形，并在这一过程中养成锻炼身体的良好习惯和克服困难、勇于进取等体育品德。

2.《课程标准》“必修选学”学分认定

每个模块学习结束后，根据《课程标准》的学业要求对学生的学习成绩进行评定，同时根据成绩结果给予相应学分。

（1）高一学段参加3个模块，54学时/学年的模块学习，经考核合格，方可获得必修3个学分。

（2）高二学段参加4个模块，72学时/学年的模块学习，经考核合格，方可获得必修4个学分。

（3）高三学段参加3个模块，54学时/学年的模块学习，经考核合格，方可获得必修3个学分。

运动技能系列模块学分的评定内容主要依据所学模块的学业要求，采用定性评价与定量评价相结合、过程性评价与终结性评价相结合的方式进行。评价的重点不是学生对某一运动项目单个技术的掌握，而是灵活、有效运用运动技术的能力。通过评价激发学生的运动兴趣，培养运动爱好，提高运动能力，形成良好的健康行为和体育品德。对于运动技能掌握和运用程度的评价，可以针对个人，强调学习过程中个人的技战术能力；也可以针对团队，强调学习过程中整个团队的表现。

必修课程模块考核表

模块修习过程过程性评价（30%）			模块考试成绩70%	模块成绩
出勤率10%	合作与学生互评10%	情感与课堂评价10%		

五、其他有关要求

（一）编班和排课

优先安排体育课表，再安排全校的其他课程。所以在一学年结束时就将下个学年体育课表安排好，安排课表时主要考虑同一单元上课的男女生人数，保证几个单元男女生人数的一致性。

（二）教师的确定

首先是由本身是该专业特长的教师担任，如果分项的项目没有相应专业出身的教师，则由本组中该项目能力最强的教师担任。然后按学生自选的项目分组，同组教师通力合作，根据个人特长，每人负责一组，进行分项教学。