◇◇◇ 普通高中课程标准实验教科书 ◇◇◇

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

必修 全一册

教师教学用书

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

图书在版编目（CIP）数据

普通高中课程标准实验教科书体育与健康（必修）全一册教师教学用书／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. —3版. —北京：人民教育出版社，2010.4（2019.7重印）

ISBN 978-7-107-17640-1

Ⅰ.①普… Ⅱ.①人…②课… 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.①G633.963

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第045371号

普通高中课程标准实验教科书 体育与健康 必修 全一册 教师教学用书

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 山东德州新华印务有限责任公司
版 次 2010年4月第3版
印 次 2019年7月第18次印刷
开 本 890毫米×1240毫米 1/16
印 张 23
字 数 598千字
定 价 51.00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

主　　编：耿培新
副 主 编：陈珂琦
编 著 者：（以编写顺序为序）
王占春　耿培新　胡　滨　刘清黎　王金保　张金生
李志刚　陈珂琦　陈冬华　陈雁飞　杨　竞
责任编辑：李志刚
绘　　图：李　鹏　杨　靖

目　录

MU LU

编写说明 …… 1

第一章　自觉参与和科学锻炼 …… 1

第二章　促进身体健康 …… 12

第三章　促进心理健康 …… 36

第四章　培养社会适应能力 …… 62

第五章　奥林匹克运动 …… 75

第六章　运动技能的形成规律 …… 108

第七章　提高田径运动技能 …… 119

第八章　球类运动 …… 159

第九章　体操类运动 …… 213

第十章　武术运动 …… 250

第十一章　游泳运动 …… 292

第十二章　新兴运动类项目 …… 315

附录一　高中体育与健康教学建议 …… 326

附录二　国家学生体质健康标准（2014 年修订） …… 348

编写说明

根据教育部颁发的《普通高中体育与健康课程标准（实验）》（以下简称《标准》），我们编写了普通高中课程标准实验教科书《体育与健康（必修全一册）》，同时配套编写了这册教师教学用书。

如何使用本书？

你可以通过以下方式使用本书：

◆ 阅读编写说明，理解本书的编写意图和了解本书编写结构。

◆ 如果需要掌握体育与健康课的教与学内容和方法，建议你通读全书。

◆ 如果你想了解某一章节的内容，可以直接找到那一章，从中得到你需要的内容。

◆ 如果你想寻找更多的内容，本书提供了相关资料和参考文献。

本书的编写意图

为了帮助体育教师理解《普通高中课程改革方案》，贯彻《标准》精神，使体育教师创造性地进行体育与健康课教学和指导学生自主学习、合作学习、选项学习，我们在编写教师教学用书的过程中，力图把新的教育理念融合到体育与健康课的教学过程之中，以《标准》五个方面的目标为指导编写教材内容，同时注重与教学实际相结合，力求使本书对教师的教学具有可操作性并达到可借鉴、有启发、方便实用的目的。

此外，结合我国体育教师队伍年轻化的实际，他们在积极探索体育教学改革的过程中，亟需符合高中学生不同特点的教与学的方法。为此，本书除了简要介绍体育与健康知识、技能的要点以外，着重介绍了教学过程中的一些策略和具体的教学方法，启发教师结合本人和学生的实际进行再创造，以便于教师创造出符合《标准》精神，体现学生主体性学习和生动活泼、富有个性的体育与健康课。

《标准》中的规定

体育与健康课是国家高中课程改革方案规定的全体高中学生的必修课程。《标准》规定："为了满足学生在体育与健康方面不同层次、多样化的需求，将高中体育与健康课程内容划分为必修和选修两部分。必修内容是对全体学生学习体育与健康课程内容的共同要求。""水平五规定了每一位高中学生通过自己的努力应达到的学习目标，是全体高中学生的共同必修内容。其中，六个运动技能系列必修 10 学分，健康教育专题系列必修 1 学分。在运动技能学习中，基于田径类项目在促进学生体

能发展和意志品质培养方面的重要性，要求学生在田径类项目系列中至少必修1学分。水平六是为部分学有余力的学生设置的发展性学习目标。”“为满足学生选项学习的需要，《标准》在水平五和水平六的运动技能中各设立六个系列（田径类项目、球类项目、体操类项目、水上或冰雪类项目、民族民间体育类项目、新兴运动类项目）。每个系列包含若干模块，一个模块由某一运动项目（如篮球、有氧操、短距离跑、中长跑、太极拳、轮滑等）中相对完整的若干内容组成，一般为18学时，以便学生对所选模块进行较系统的学习。学生每完成一个模块的学习，且成绩合格即可获得1学分。”“根据多样性和选择性的教学理念，应结合学校的实际情况，允许学生自己选择运动项目进行学习，可安排学生每半个学期、每学期或每学年选择一次。再次选择时，学生既可以选择相同的项目，也可以选择不同的项目，但总计不宜超过五项，以便加深运动体验和理解，发展运动爱好和专长。”“高中三年中，学生修满11个必修学分（含田径类项目系列必修1学分，健康教育专题系列必修1学分）方可达到体育与健康课程的毕业要求。高中体育与健康课程通常按每周2学时安排。高三年级第二学期学校仍应保证学生必要的体育活动时间”。

本书结构

根据《标准》的要求和学生教科书的内容，本书共十二章，分为两大部分。

第一部分包括第一章至第六章。主要针对教科书中健康教育专题的内容和体育科学知识提出了教与学策略。第二部分针对教科书中田径类项目和其他各类运动项目的选项学习指导与提示，提出了教与学建议。

▶ 第一章至第六章

内容包括：“自觉参与和科学锻炼”“促进身体健康”“促进心理健康”“培养社会适应能力”“奥林匹克运动”“运动技能的形成规律”，以上内容总体上是按照《标准》五个方面的要求展开的。

健康教育专题基本是围绕《标准》中身体健康、心理健康、社会适应等方面的要求编写，并且注重与相关学科内容的联系，既避免不必要的重复，又突出体育与健康课程的特点。建议教师备课前与思想政治、生物、地理、物理等学科教师以及保健教师加强沟通，以便紧密结合体育与健康学科的特点进行教学。

各章的结构基本相同，但在不同教学内容教与学的策略上加强了针对性。各章基本结构如下。

☞ **教科书本章内容构成及教学时数建议。** 帮助教师了解本章的总体内容，便于教师总体把握各节的联系和重点；对教学时数安排提出建议，例如，健康教育的教学时数，总体上按照《标准》精神安排18个学时，但并不是全部由教师以讲授课的形式进行，其中建议教师结合具体内容可以安排多种形式的学生活动。其他章节的体育知识教学，建议在实践课中渗透、利用风雨天气讲授、指导学生自学阅读或者结合社会、社区和学校进行的相关主题活动以及学校运动会等多种形式灵活安排教学。

☞ **教学目标。** 使教师了解教学过程中应达到的目标。

☞ **教学内容与分析。** 包括：教科书内容解读（帮助教师了解教科书编写思路，对教科书内容的拓展分析），知识点，教与学重点及难点。

☞ **教与学策略。** 教法策略：在知识技能的传授中，运用哪些方法有助于提高教学效果，例如引导法，启发法，活动法，结合实践的渗透法等；学法策略：怎样指导学生进行有效地学习，例如探究、合作、自主学习，教科书中的问题引导，主动学习与接受学习等；评价与激励策略：教学过程中教师如何运用多种评价手段激励学生体验进步和成功，学会学习，给教师提供评价的方法和思路。

☞ **资料拓展。** 有关学术观点或名词、概念，参考资料，参考答案，参考文献，相关网址等。结合具体教学内容有选择地安排相关资料。

▶ 提高田径运动技能

田径类项目是《标准》规定的学生必修内容。为了使教师更好地教学，调动学生学习的主体性，本章采用了如下编写格式：

☞ 高中学生为什么必修田径类项目；

☞ 高中田径类项目教学内容安排建议（根据《标准》精神，结合选项学习的需要，提供安排教学内容的参考性建议）；

☞ 将短距离跑、跨栏跑、中长距离跑、跳高和跳远、推铅球分为5节分别介绍。各节具体内容如下：

首先，对田径类项目各项教学内容的教学目标进行分析。其次，分析教学内容与《标准》要求的关系，结合关键技术的学习和学生心理，提出如何提高学生运动能力的建议等。第三，提出各项目的动作要点和学生在学练过程中易犯错误与指导纠正的方法。第四，提出教的策略和学的策略，例如，怎样指导学生阅读教科书，怎样引导学生探究和解决问题、学以致用，用什么方法启发学生竞争与合作的意识等。第五，教与学评价专题，依据《标准》中评价的精神，针对田径类项目教学的特点，提出量性和质性评价以及自评、互评等建议。第六，提供比较典型的教学案例，启发教师结合实际再创造。最后，在资料拓展中介绍有关田径运动发展典型的技术以及组织班级比赛和一些参考文献与相关网站等。

▶ 第八章至第十二章

在教科书中，由于受篇幅的限制，田径类项目以外的其他类运动只编写了一章，作为学生“选项学习的指导与提示”，扼要介绍了各类运动项目的价值、运动文化知识等，为学生选项学习提供参考的内容。考虑到学生选项学习和教师教学的需要，本书将教科书中“选项学习的指导与提示”加以拓展和延伸，将其分为五章，便于教师对学生选项学习的内容有可参考、借鉴的内容。各章内容包括球类运动、体操类运动、武术运动（为了继承我国优秀的民族传统体育文化，在教科书中扼要介绍了武术运动中的形神拳、刀术、武术散手和女子防身术等内容。其他武术内容和多种多样的民族民间体育项目，由于篇幅所限，我们建议教师结合本地区、本民族的特色开展丰富多彩的教学活动）、游泳运动和新兴运动类项目。这些内容，在总体结

构上与上述田径运动教学的编写形式基本一致，同时结合各类运动项目的特点和教与学的实际，微细结构突出各项目特有的教与学特点。

▶附录

这部分是关于高中体育与健康课程实施建议的内容。为老师们在进行高中体育与健康课程教学实验中，如何根据《普通高中课程方案》和《课程标准》进行选项教学，提供了一些思路、策略和步骤，同时提供了一所普通高中学校实施体育与健康课程的方案和水平教学计划、模块教学计划的示例，以及北京市实施高中体育与健康课程模块学习的具体要求，为老师们在实施新课程教学中提供一些有益的参考。

《普通高中课程方案》和《标准》无论在教育理念、教与学方式、教与学评价、教学组织管理、教师角色转变等各个方面都有许多新的发展。这对提高体育教师的素质既是难得的机遇，又是巨大的挑战，只有不断学习，不断创新和实践，与时俱进，才能提高自身素质，提高体育与健康课教学质量。

本书是在总结我国高中体育教学和义务教育课程标准体育与健康教学经验基础上，紧扣《标准》的精神编写的。书中的内容是建议和参考性质的，教师应结合《标准》和学生、学校实际创造性地使用。由于我们的编写水平有限，加之时间紧迫，书中难免有缺点和不足之处，在实验过程中我们真诚地希望广大体育教师提出改进意见，以便再版时修改。

编　者

二〇〇四年元月

第一章

自觉参与和科学锻炼

运动参与是高中体育与健康课程标准“五个方面”目标之一。只有积极自觉地参与，才能实现体育运动的目标；科学的锻炼，主要说明仅仅是积极地参与而不能用科学的方法锻炼，体育的目标也是不能实现的。“自觉参与和科学锻炼”是不可分割的两个方面。

《课程标准》为什么把运动参与提高到五个方面的首要方面？因为只有积极的参与体育锻炼，才能有效地发展体能，学会和掌握运动技能，改善健康状况，形成良好的生活方式。因此，高中学生的体育十分强调运动参与，将运动参与作为重要的评价指标之一。

有人说体育锻炼是双刃剑，如果不讲究科学的锻炼，不仅达不到预期的效果，反而会产生负面的影响。因此，必须使学生懂得并教会他们用科学的方法参与体育锻炼。

本章教科书的内容，包括“自觉参与体育锻炼”“全面发展体能与科学锻炼”两个部分。自觉参与体育锻炼首先是引导学生认识到什么是自觉参与体育锻炼，并通过自我评价表和案例分析来加深理解；然后设置探究园地来帮助学生自觉参与体育锻炼。科学锻炼，全面发展体能首先介绍体能与健康的关系和如何评价自己的体能状况，然后针对不同体能要素分别介绍锻炼的方法，最后是制订锻炼计划的方法和程序及有关原则。

教科书中本章内容构成及教学时数建议

章	节	目	学时安排	教学建议
自觉参与和科学锻炼	自觉参与体育锻炼	自觉参与体育锻炼	2～3	教师可根据教学实际，结合学时安排或利用风雨课，选择专题讲授、实践课渗透、组织学生参观、讨论、观看录像等多种方式进行。
		怎样自觉参与体育锻炼		
	全面发展体能与科学锻炼	体能与健康		
		了解你的体能状况		
		发展体能的内容和方法		
		制订个人体能发展计划		

第一节　自觉参与体育锻炼

一、教学目标

1. 使学生掌握自觉参与体育锻炼的基本要求。

2. 指导学生根据个人实际情况，知道怎样自觉参与体育锻炼。

二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

教科书中本节分为两个部分："何谓自觉参与体育锻炼"和"怎样自觉参与体育锻炼"。前者是让学生对自觉参与体育锻炼有一个正确的认识，树立正确的自觉意识；后者引导学生正确应对体育锻炼中遇到的一些困难，力图在体育实践行为上给予一些指导。

本节导言对高中学生经过多年的体育活动进行了概述。学生进入高中以后，对体育锻炼的兴趣、爱好逐步趋于稳定，对体育课程目标和价值的认识也不断深化，这些构成了高中学生能够自觉参与体育锻炼的重要基础。正文首先介绍自觉参与体育锻炼的含义，并着重介绍自觉参与体育锻炼在心理、学习体验等方面给学生带来的益处，然后提供一个自我评价表，让学生了解自觉参与有哪些要素。评价表共列出了七项自觉参与的要素：

1. 具有自觉参与体育锻炼的正确认识；
2. 遵守课堂常规，自觉、积极地上好体育与健康课；
3. 有意识的根据自己的健康状况制订锻炼计划；
4. 坚持进行体育锻炼，并与同学一起锻炼；
5. 主动学习科学的锻炼方法；
6. 积极参加课外、校外、节假日的体育活动；
7. 具有较强的责任感，积极与他人合作。

这七项要素涵盖了知识、动机、信念、态度、行为等多个方面的内容，比较全面地描述了自觉参与的重要表现。这七项要素放在教科书中，并不是要学生去记忆，去背诵，而是要学生能够将自己的行为与这七项内容相对照，看看自己在哪些方面做得较好，哪些方面还需要提高，从而找出自己的不足，促使自我不断进步。

为了进一步说明有规律参与运动的益处，进一步帮助学生树立自觉参与的意识，教科书又提供了一个案例。将张帆和王飞在参与体育学习中的不同认识与表现进行对比，引导学生分析二人的自觉性和进行篮球学习的结果有什么不同，并进一步让学生思考自己参与体育锻炼对个人成长和全面发展有什么益处。在这一部分，教科书对几个关键点提出了有关问题，引导学生去主动反思，去深入探究，而不是简单将自觉参与体育锻炼的思想强加给学生，从而改变了以往灌输式的教学方法。

本节的第二部分是"怎样自觉参与体育锻炼"。认识到自觉锻炼的重要意义，有了坚持锻炼的决心并不等于就是自觉进行了锻炼。该部分通过一个探究园地引导学生结合自己的情况找到自觉参与体育锻炼的切入点。在探究园地中教科书提出了探究的目的和问题，引导学生提出自己的假设作为探究的出发点，通过一系列的调查、交流、访谈来收集资料，分析结果，总结和归纳，得出结论，并与其他同学交流和分享。为了帮助高中生搞好这个调查，在教科书中还进行了提示，对自觉性的特点与体育锻炼的关系进行了说明，有助于高中学生制订出较完善的计划。通过完成探究园地的要求和问题，帮助学生进一步深化已得到的认识，使其能够克服多种困难来坚持锻炼。

（二）知识点

1. 自觉参与体育锻炼的基本要素。
2. 自觉参与体育锻炼对高中生健康成长的意义。
3. 如何自觉参与体育锻炼。

（三）教与学重点及难点

1. 教与学重点：自觉参与体育锻炼的基本要素。

2. 教与学难点：根据学生个人实际情况，在日常生活、学习中怎样实现自觉参与体育锻炼。

三、教与学策略

（一）教法策略

高中阶段体育与健康课程的教学要达成引导学生自觉、有规律地参与体育锻炼这一目标。本节教科书的内容是从提高学生理性认识的角度切入进行编写，设置了一些学生活动的内容。教师在教学中，一方面可以渗透到实践课中来进行本节内容的教学，而不设讲授课；另一方面还可以通过引导学生自学、布置课外作业等形式来促进学生自觉参与体育锻炼。

要激发学生自觉参与体育锻炼，就需要教师转变教育教学观念，在实践课的教学过程中，树立以学生为本的学生主体观，充分发挥学生的主体作用；克服那种以教师、教材为中心的倾向，为学生创造必要的自主学习的时间和空间，启发和指导学生进行创造性学习；在教学过程中树立民主平等的教学观。用体育的魅力去吸引学生，激发学生的学习兴趣，让学生在体育活动中感受到体育的乐趣，体验体育对个人成长的作用，养成自觉参与体育锻炼的意识习惯。在实际教学中，可以从以下几个方面入手，提高学生自觉参与体育锻炼的能力：

- 引导学生根据自己的能力设定学练的目标。
- 允许学生对所学练的锻炼方法有所质疑和选择，从而参与到学练过程中。
- 鼓励学生利用学校以外的资源，或学习学校中没有开展的运动项目来锻炼身体。
- 引导学生自主规划和调控学习的进程，不断获得成功的体验。
- 组织学生对自己和同学的学练效果进行评价，包括设计评价方案和指标。
- 要求学生对自己学练的情况进行反思。

教师除了在实践课的教学中向学生渗透自觉参与的意识以外，还应指导学生进行自学，在课外阅读教材，在课上结合实践课的内容引导学生进行讨论，或以课外作业的形式组织探究活动。

例如，在一个单元开始的时候，可以指导学生课前自主阅读教科书，了解自觉参与的重要意义，思考案例中所提出的问题。在课上还可以组织学生对教科书中的案例进一步进行讨论。教科书中的案例是篮球的学练，但并非只有篮球教学中会出现有的同学浅尝辄止，有的同学认真刻苦，自觉参与的情况。因此讨论应该结合课堂教学将要学练的具体项目来进行，通过简短的讨论帮助学生总结出所学项目的锻炼要求，从而引导学生自觉参与到相应运动项目的学练过程中。本节教科书中的探究园地比较复杂，可以在学生已经具备一定的高中体育学习经验以后组织学生在课外分组进行研究，利用3~4个星期的时间来完成。教师要做好充分的指导工作的准备，从最初的提出假设，到最后的交流与分析都要给予指导，特别是在实施和分析结论过程中要给予足够的指导。学生进行探究活动时，常常会把计划设计得比较庞大，导致最后难以完成，因此教师应指导学生根据自己的能力来设计，得出的结论要能够指导自己参与体育锻炼。

（二）学法策略

学习方式的转变是这一次基础教育改革的重要目标。本节的内容主要由学生自学完成。教师在指导和布置课外自学时，可以通过提出多个问题来引发学生的兴趣，让学生带着问题去自学。例如，对于自觉参与体育锻炼的要素这一知识点，教师可以首先提出问题：哪位同学认为自己做到了自觉参与体育锻炼？为什么？具体有哪些表现？让学生将自己的表现与教科书中的自我评价进行比较并找出其中的差距，从而引发学生的自主学习。

要想让学生自觉参与到体育锻炼中，除了让他们理解自觉参与的意义以外，重要的是让他们

将这种认识转化为行动，在转化过程中需要有一些具体的措施和行为。但是不同的人处在不同的环境中，需要采取的措施和行为并不一致，教科书中也难以提供完全统一、适用的方法和措施，但探究园地能够很好地引导学生去自觉参与，找到适合自己的方法。

由于每位学生所要解决的问题，既有共性也有个性；不同的学生，其体育的能力也各不相同，可以引导同学间相互交流体育学习的经验和体会，相互帮助，提高认识，更好地参与体育学习。参与体育锻炼不是一天、两天的事情，需要长期坚持，因此可以通过让学生自己组成学习小组，相互促进，共同锻炼提高的方式来达成运动参与的目标。

（三）评价与激励策略

由于本节的学习目标不仅是要学生掌握什么知识，更重要的是让学生形成自觉参与的学习态度，提高参与的水平，因此对于自觉参与体育锻炼进行评价的重点应是学生的态度、表现和学练的过程，以激励学生，促进学生的进步和成长。

1. 评价学生的学习态度。主要看学生学习的主动性和积极性，可以从以下四个方面，根据本校教学的具体情况进行评价。

- 能否主动地参与体育活动？
- 能否运用所学知识和技能参与体育活动？
- 能否积极主动地思考，为达到目标而反复练习？
- 能否积极投入健康教育活动？

2. 情意表现。自觉参与体育锻炼还涉及到学生的情意表现。如能否战胜困难，坚持参与锻炼等内容。

3. 评价的手段和形式。对于评价的手段，既可以采用定量的评价，也可以采用定性的评价。例如出勤次数就可以作为定量评价的内容，而教科书中提供的自觉参与体育锻炼的要素表就可以作为定性评价的内容。评价的方式可以采用自我评价、同学互评及教师评价相结合。特别是采用自我评价，有助于引导学生关注自己的行为，提高学习质量。同时还可以利用教科书中的有关评价表来激励学生进步，例如，教科书中提供的自我评价表，在一个单元学习初始可以用作给学生提出自觉学习的要求，而到了单元学习中又可以用于进行过程评价，激发学生不断努力进步，如果是在学期末，还可被用作终结性的评价。而教科书中的探究园地则可以作为每位同学参与体育与健康学习的一个资料，作为档案袋评价的一个材料。

4. 鼓励有个性地学习。对于高中学生来说，自觉参与体育锻炼不仅仅是停留在按照教师的要求去活动，更重要的是能够主动地选择锻炼的手段和方法，找到适合自己的锻炼模式，制订适合自己健康情况的锻炼计划，甚至可以将所学的锻炼方法进行适当变化或改造，增加趣味性和锻炼的实效。对于这样的学生，教师应当给予充分的肯定，鼓励他们有所创新，坚持锻炼。

5. 课程标准中对于学有余力的学生提出了水平六的发展性目标为：在坚持参与体育锻炼的基础上带动同伴进行体育锻炼。虽然教科书中没有对这些方面提出具体的学习内容，但是教师在实际教学中可以通过培养体育骨干、学生互教互学等方法，引导学生带领同伴一起参与体育锻炼，并对这样的学生在进行评价时给予适当的鼓励。

四、资料拓展

参考文献

季浏，等．高中体育与健康课程标准解读．武汉：湖北教育出版社，2004.

第二节　全面发展体能与科学锻炼

一、教学目标

1. 使学生初步学会用科学的方法发展体能。
2. 指导学生根据科学锻炼的原则制订和实施锻炼计划。

二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

本节教科书共分为四个部分。第一部分：体能与健康，首先从健康的角度说明良好体能的重要性，以引导学生加强锻炼，提高体能；第二部分：了解你的体能状况，主要是向学生介绍如何评价自己的体能状况；第三部分：发展体能的内容和方法，针对体能的不同要素，特别是与健康有关的体能要素，分别介绍如何科学锻炼，不断提高；第四部分：制订个人体能发展计划，主要从整体上确定科学锻炼的原则，以及根据原则制订计划的具体步骤和实施方法。

本节首先是向学生介绍良好体能对于健康、对于美好生活的重要意义，帮助学生认识到体能的重要性。并通过一幅图对比来说明与健康有关的体能和与运动技能有关的体能的不同作用。这幅图包含了六张照片：将自行车运动员比赛和学生骑自行车上学的场景对照，以展现速度素质；用体操运动员比赛中的优美姿态和成年人困难地弯腰拾取东西进行对比，来表现柔韧性对于竞技运动和日常生活的重要性；用举重运动员的挺举和学生吃力地肩背沉重的书包并手抱教科书的情景，来表现力量在竞技运动和日常生活中的作用。最后还向学生提出问题，引导学生根据自己的生活实际来理解体能的重要性。

本节第二部分，是让学生明确要发展体能，首先应了解自己的体能状况。了解体能状况的方法多种多样，每一个高中学生都要参加的国家学生体质健康标准的测试，可以在一定程度上反映学生体能发展的状况，课程标准中也提出各校可参照《国家学生体质健康标准》来安排体能的测试。因此，在这里教科书就把国家学生体质健康标准的介绍和测试评价体能结合起来。首先介绍高中阶段国家学生体质健康标准的测试有哪些项目，并用相关链接来说明如何进行选测；然后向学生提出问题，引发学生的思考，并为教学留有一定的空间。

评价指标	体重指数（BMI）	肺活量	1 000 米跑（男） 800 米跑（女）	坐位体前屈
评价目的	间接反映身体成分的状况	部分反映心肺耐力，特别是肺的功能	在一定程度上反映高中生心肺耐力的水平	反映人体的柔韧性
评价指标	引体向上	1 分钟仰卧起坐（女）	50 米跑	立定跳远
评价目的	反映上肢、肩带力量	主要反映腰腹部的肌肉力量和耐力，以及柔韧性	反映速度、爆发力、柔韧、反应时、灵敏性等的综合能力	反映爆发力、协调性等的综合能力

教科书还提供了一份案例——李强的体质健康标准测试成绩，引导学生根据附录对他进行评价，从而教会学生根据体能测试的结果进行评价。

第三部分，具体介绍发展体能的内容和方法。

● 发展心肺耐力。首先介绍心肺耐力的锻炼方法。长跑是最简便、最常用的发展心肺耐力的方法。但是学生普遍不喜欢长跑，为什么呢？因为长跑比较枯燥，没有趣味性，还比较艰苦。为了解决这个问题，一方面教师可以在教学中对学生进行教育，培养学生吃苦耐劳的精神；另一方面教科书也给出了多种锻炼的方法和手段，让学生有丰富的选择空间。教科书中列出的锻炼项目有多种，例如常见的长跑类的锻炼手段，如慢跑、走跑交替、快走、远足等。远足也是一种很好的锻炼方式，到郊外或公园中进行长时间的远足，既能激发学生的兴趣，也是一种发展心肺耐力的有效手段。

此外，需要强调的一点就是快走、远足都应该有一定的强度，不是随心所欲的散步，步行的速度应保持在120步/分钟以上，并逐步提高；而采用慢跑的方式进行锻炼则不能跑得过快，当然也不能太慢，否则对心肺耐力的促进作用也不明显。教科书中介绍的锻炼方式很多，对发展心肺耐力都有各自的作用。但是，在锻炼中有一个共同需要注意的地方就是要控制好锻炼的强度，以保证进行的是有氧运动，从而达到发展心肺耐力的目的。控制锻炼强度的方法有多种，其中心率是评定和调控运动强度的简易指标（参见参考资料），此外还可以用吸氧量、血乳酸浓度、主观感受，以及自行车功率计、跑台功率计等多种方式来推算评定运动强度。那么运动强度控制在什么范围内对促进心肺耐力效果最好呢？教科书中介绍了由最大心率推算靶心率的方法来确定有氧运动强度的公式。靶心率就是根据锻炼者的具体情况而确定的适宜锻炼强度所对应的心率范围。学生在这个心率范围内进行锻炼最有利于提高体能，促进健康。教科书中介绍的靶心率计算方法是通过最大心率的方法来推算靶心率。靶心率是一个范围，教科书中提供的公式是：(220－年龄)×65%～80%。对于这个范围，有几点要说明：(1) 这个公式由两个部分组成，其中前一部分（220－年龄），是根据年龄推算最大心率次数的公式；(2) 以往的研究认为靶心率的范围是70%～85%，但根据这几年的研究认为，低强度和中等强度的运动训练在改善心脏功能和能力方面并不亚于高强度运动训练，采用70%～85%最大心率的强度进行锻炼比较适合有一定锻炼基础的人，而对于普通高中学生来说采用65%～80%最大心率的强度进行锻炼比较合适；(3) 对于体能基础较差的同学来说，进行体育锻炼一定要注意循序渐进的原则，首先采用靶心率的下限强度开始进行锻炼，不应急于求成。

● 发展肌肉力量、肌肉耐力、爆发力。为了便于对比说明，教科书将肌肉力量、肌肉耐力，爆发力的锻炼方法一起进行了介绍和对比说明。教科书首先说明了这三种体能之间既有联系也有区别的关系，并通过一幅对比图直观地说明通过力量练习可以使肌纤维增粗，有效提高肌肉力量。通过这样的内容引导学生在准备进行锻炼时，根据自己的目的来针对性地安排锻炼。对于具体的锻炼方式，由于力量练习的方法多种多样，不可能全部一一列举，因此教科书进行了较概括的说明，基本涵盖了力量练习的各种方式，并有简单的举例。在实践学练的小栏目中，通过给学生提问，了解学生的锻炼情况，并引出下文——如何调控锻炼的强度。一般来说，力量练习总是进行多次重复对抗一定阻力的一种练习，教科书中介绍了用“RM”来定量描述锻炼的强度。RM是英文Repetition Maximum的缩写，直译为最大重复次数，这是一个针对个人情况的强度指标，是指在肌肉疲劳前完成一定次数的最大负荷。以推举杠铃为例，如果一个人能将25公斤的杠铃最多推举10次（即最大重复次数为10次的负荷重量为25公斤），30公斤的杠铃最多推举7次（即最大重复次数为7次的负荷重量为30公斤），35公斤的杠铃最多推举3次（即最大重复次数为3次的负荷量为35公斤），40公斤的杠铃最多推举1次（即最大重复次数为1次的负荷重量为40公斤）。那么该练习者1RM负荷就是40公斤，3RM负荷就是35公斤，7RM负荷就是30公斤，10RM负荷就是25公斤。对于RM的理解和使用有以下几个方面需要注意：(1) 对于不同的人来说，由于锻炼的基础不同，要想在各自的基础上有所发展，需要针对具体情况安排

不同的负荷进行锻炼，RM 充分考虑了个体的差异；(2) 对于同一个人尽全力去锻炼的情况下，采用不同的强度进行练习能够重复的次数是不一样的，负荷强度和重复次数还存在一种反比关系，因此可以用重复次数来对应练习的强度。采用 RM 来描述锻炼时应采取的负荷强度可以有利于练习者根据统一的要求，结合自己的实际水平安排锻炼，并且同时也说明了每组锻炼的量。

发展肌肉的绝对力量、肌肉耐力和爆发力的方式基本是一样的，但是区别在于对抗阻力练习的强度、次数和组数的不同，产生的效果也不同。一般来说发展绝对力量的负荷强度应该大，重复次数少；而发展爆发力的强度应该较小些，重复次数多些，并且要快推慢放；发展肌肉耐力的强度应该更小，但是重复次数要更多。教科书提供了一个不同强度和组数力量练习对肌肉影响的资料，学生可以根据这个材料指导自己的体育锻炼，有针对性地进行锻炼，发展肌肉的绝对力量、肌肉耐力和爆发力等。

● 发展柔韧性。柔韧性也是重要的、与健康有关的体能，教科书首先用一幅图显示成年人柔韧性下降，影响了正常的生活，来强调良好柔韧性与日常生活和健康的密切关系，以引导学生注意加强柔韧性的练习，同时还强调发展柔韧性应针对特定的关节进行练习，全面发展。同样教科书也给出了多种具体的锻炼方式，供学生自主选择使用。并且说明柔韧性练习需要持之以恒，做到每周三次以上，每次练习前要做好热身活动，循序渐进。此外，教科书还利用“实践与体验”和“试一试”这两个栏目教给学生一些实用性非常强的锻炼小窍门，帮助学生科学发展柔韧性。

● 改善身体成分。体育锻炼对于控制体重，改善身体成分，通俗的讲就是“减肥”也有非常重要的作用。但是只有科学锻炼才能有效地改善身体成分，控制体重。教科书中首先介绍什么样的人需要“减肥”，然后介绍减肥的锻炼方法。减肥的锻炼方式主要是有氧运动，与改善心肺耐力的锻炼方式基本一致，但是锻炼的强度和持续时间不同。教科书中将二者进行对比说明，并引导高中学生进行分析，教会他们科学地进行降体重的体育锻炼。由于控制体重不仅需要坚持体育锻炼，同时还应该调整饮食。这样一方面限制热量的摄入，另一方面加大运动量，增加热量消耗，从两个方面改善身体成分。这个过程需要不断坚持，只有改变旧的生活习惯，形成良好的生活方式才能最终实现改善身体成分、控制体重的目标。为了帮助学生逐步形成良好的生活方式，教科书中利用一个“跟我做”的栏目，提出三项改变生活习惯的实用方法，帮助学生改善生活习惯。

● 提高与运动技能有关的体能。为了帮助高中学生更好地掌握运动技能，教科书还专门对如何提高与运动技能有关的体能进行了介绍。并特别强调人是一个整体，应该在全面发展各种体能的基础上重点提高某些体能，以促进技术动作和竞技运动水平的提高。对于发展与运动技能有关的体能，教科书还提出四条建议，特别强调发展体能要多和自己比，以引导高中生正确地进行发展运动技能的练习。

本节教科书的第四部分是介绍制订个人体能发展计划。首先设计一个自我评测，提供了能够有计划地科学参与体育锻炼的 8 种表现；引导学生将之与自己的行为进行对比、思考，让学生了解自己的科学参与锻炼的水平，从而通过有关内容的学习，制订出适合自己的锻炼计划，更好的强身健体。制订和实施锻炼计划要符合体育锻炼的基本原则，这些原则在初中教科书中已经有所介绍，因此本节就没有重复讲述。教科书中详细说明了制订和实施锻炼计划的步骤和程序，学生依据这个程序就可以科学地安排自己的体育锻炼了。最后教科书还介绍了体育锻炼的次数、强度和时间原则（FIT 原则），这个原则对于科学的进行体育锻炼有较强的指导作用，且具有一定的针对性和可操作性，高中学生如果能够熟练地运用这项原则来安排自己的体育锻炼，将能有效地提高锻炼的实效性，并且为他们终身的科学参与锻炼奠定了基础。最后教科书给出一个案例分析，让学生帮助李强制订锻炼计划，以落实前面所介绍的如何制订锻炼计划的一般原则和方法，

实际上是进一步具体引导学生制订个人体能发展计划。

（二）知识点

1. 科学锻炼是什么。

2. 体能与健康的关系。

3. 根据国家学生体质健康标准测试并科学评价自身体能状况。

4. 科学发展心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力和爆发力的锻炼方法、原理和实践，以及改善身体成分的锻炼方法、原理和实践。

5. 制订和实施锻炼计划的步骤和程序及有关原则。

（三）教与学重点及难点

1. 教与学重点：（1）发展体能的科学锻炼方法；（2）如何制订锻炼计划。

2. 教与学难点：用“靶心率”和“RM”的原理与方法分别调控有氧锻炼和力量练习的强度。

三、教与学策略

（一）教法策略

教师在教学过程中除了采用课堂讲授的方法以外，特别应注意将本课的内容渗透到实践课的教学中，通过实际的体育活动来提高学生的体能水平。在进行本节内容的教学时，要注意提高学生进行体育锻炼的实效性，与上一节相比，本节内容的重点应是提高学生参与体育锻炼的科学性。因此，在教学过程中一方面要教给学生进行体育锻炼的方法和手段，另一方面要教会学生进行体育锻炼的道理。在实践课的教学过程中可以引导学生进行体育锻炼的体验，获得感性的认识；同时在理论课中进行深入讲解，让学生能够科学地进行体育锻炼，而且知道为什么要这样锻炼。

通过提出问题，引发兴趣，让学生去思考，讨论，总结。例如讲授体能与健康的关系这个内容时，由于初中已经介绍了有关的体能知识，因此可以让学生根据自己体育锻炼的体验和生活实际来举出不同的例子说明良好体能的重要性，并进行总结，而教师主要起点拨、引导的作用，学生获得的知识是由他们自己归纳总结出来的，通过这样的方法可以让学生真正认识到体能对于健康的意义。“通过国家学生体质健康标准测试来了解自己的体能”这个学习内容，也应与学生的实际情况密切结合来进行，特别是结合国家学生体质健康标准的测试进行教学和讲授，教科书中提供了一个案例——李强的测试成绩，教师可以先引导学生一起来对这个案例进行分析处理，学会方法，能够举一反三；然后让学生分别分析自己的体能情况，得出结论。本节教科书的第四部分是制订和实施体能发展计划，可以与以上内容一并讲授，因为了解自己体能状况也是实施体能发展计划的重要一环。在讲授这一内容时要引导学生关注自己的锻炼情况，一方面是要教会学生科学地制订和实施锻炼计划的程序和步骤；另一方面要让学生将所学的知识应用于体育实践。

在向学生介绍如何发展体能的内容与方法时，可以结合实践课进行，具体可以采取以下几种形式：

1. 学生通过理论课的学习，制订出自己的体能发展计划，每次体育课时，利用少量时间进行专门的练习，教师给予必要的指导。

2. 组成锻炼兴趣小组，针对专门的体能要素进行锻炼和发展。在课上安排一定的时间进行练习，学生可以提问，教师进行指导。

3. 由教师组织，在一个单元中的某几节课针对专门的体能要素进行学习和实践，也可以在一个单元中针对若干体能要素进行专门的学习和实践。

4. 根据实践课的内容进行发展体能的练习。如，结合长跑的教学掌握使用靶心率来调控运动强度。

5. 在选项学习中，为提高运动技能进行发展相应的与运动技能有关体能的学练。

教师在实践课中进行有关体能的学练时也要注意采用引导、启发等方式，对于不同的体能要素可结合体育实践进行介绍，从而激发学生学练的兴趣。例如在针对发展灵敏性的学练时，可以举例如下：篮球跳起投篮面遇到对方封盖时，就要改变原来的投篮动作，或者将球传出；在快速运球过程中，遇到对方堵截，就要灵活采取突然变向运球或者背后运球、转身运球等动作绕过防守队员，取得突破成功等等。这些都说明灵敏性在体育运动中的重要作用，从而激发学生练习的兴趣。

（二）学法策略

本节的学习内容不仅具有理论性，同时也是实践性非常强的内容，教科书中的内容给学生进行提高体能的锻炼提供了一些方法和手段，学生可以根据这些内容在教师指导下自主进行学练或者组成锻炼小组，共同提高。教科书中设置了思考、讨论、提示等栏目促进学生反思和探究，教师在教学过程中应充分利用这些栏目来改善学生的学法，引导他们通过自己的探究掌握知识。

1. 探究学习

对于“良好体能的意义（良好体能与健康的关系）”“评测自己的体能”等内容都可以由教师引导学生进行探究学习。良好体能的意义有很多，作为高中学生，特别是经常进行锻炼的学生应该都有各自的体验，教师可以引导学生将这些零散的个人体验进行归纳总结，从感性提升到理性，从而促进学生对体育锻炼意义的认识。教师在引导时可以让学生概括地进行叙述，也可以针对某种体能要素进行比较深入的探讨，特别是后者可以结合某项体能要素的学练进行。探究内容的来源既可以是学生自己的亲身体验，也可以是他人的感受，还可以是通过报刊、书本或网络得来的资料，有了初步的资料以后，教师还要引导学生将这些体验和感受进行总结，并从身体、心理和社会适应等方面进行归纳。此外，还可以引导学生思考提高这些体能需要采取哪些锻炼方法和手段最为有效，为下一步的学习奠定基础。评测自己体能这一学习内容也是与学生生活密切相关的内容，每个学生都需要参加学生体质健康标准的测试，这项测试与体能的关系如何，每一项测试都反映了哪些体能要素的状况等问题，都可以让学生在已有经验的基础上进行探究活动。

发展体能是一项实践性很强的内容，不仅要求学生能够掌握知识，更重要的是根据一般性的原理，从多种多样的锻炼方式中选择并实施适合自己的体育锻炼方式，而这个选择和实施的过程就是一个探究的过程。学生在掌握了有关理论知识并有了多种初步的运动体验以后，就可以根据自己的实际情况来研究如何进行发展体能的锻炼，参照教科书中的步骤和程序，确定锻炼的方式以及强度、持续时间和次数，并加以实施，在实施过程中还可以根据具体情况进行调整。教师在安排教学时应给每位学生留有探究的空间，并进行适当的引导和点拨，让学生在探究学习中巩固知识，提高能力，发展体能。

2. 自主学习

由于每个人的体能状况都会有各自的特点，根据自己的具体情况进行发展体能的自主学习，坚持锻炼将更有利于自身体能的提高。教师在引导学生进行自主学习时要注意以下几个问题：

- 应让学生提出各自发展体能的目标，制订学练的计划。教师从旁帮助学生分析自己的具体情况和能力，引导学生将自己的目标定位准确，所制订的锻炼计划符合实际条件。
- 教师应引导学生树立坚持锻炼、发展体能、促进健康的意识和决心，加强自主学习的内驱力。
- 学练过程中，学生在教师的引导帮助下不断完善锻炼的策略，采用适当的方法提高锻炼效果。教师可引导学生通过设置适宜的短期目标、调整锻炼的方式、采用适当的负荷强度等手段

不断获得成功感，强化学生自主学习的兴趣。

● 教师应引导学生在自主学习过程中对锻炼的效果进行评估，并作出相应的调整。

3. 合作学习

组成锻炼小组进行合作学习是完成体育与健康课程重要的学习方式，也是促进高中生坚持锻炼提高体能的重要手段。在进行发展体能的学练过程中也可以组成锻炼小组，采用合作学习的方式进行学练，通过同伴间的帮助和相互鼓励将更有利于发展体能目标的实现。此外，很多体能的锻炼方法也需要同伴的配合才能完成。

（三）评价与激励策略

本节的学习目标是让学生能够采用科学的方法发展体能，以及有计划地科学参与体育锻炼。学生不仅应掌握锻炼的知识和方法，学会制订锻炼计划；更重要的是要求学以致用，根据自己的实际情况采用相应的手段和方法进行锻炼，提高体能。因此本节的评价，一方面可以参考按照学生体质健康标准的要求进行体能的测评，看学生的体能及进步幅度；另一方面还要看学生是否能够掌握有关知识，并用于指导实践。

1. 体能的评价

体能的评价不仅应是对本节学习情况的一个评估，更是课程标准中学生评价的重要方面。建议教师对学生进行体能的评价时，在学期（单元）初和学期（单元）末根据本学期（单元）的实践课教学来安排有关体能的测试，可以根据学生体质健康标准的量表（见教科书附录）来进行评分，同时参考学生的进步情况给予适当奖惩。

例如：在一个单元学习时，除了进行运动项目的学习以外。教师在单元开始时进行体能的测试，帮助学生发现自己的不足，同时引导学生根据自己的体能状况和所选项目，确定本单元的体能发展目标，并制订体能发展计划，利用课上和课下的时间进行练习。教师可以针对不同学生的体能发展目标，参照学生体质健康标准的评分方法，进行测试和评价，同时根据学生的进步幅度给予恰当的评价，这个成绩可以作为这个单元体育课学习成绩的一部分。此外，学生制订的锻炼计划、实施情况也可以作为档案袋评价的素材。

当然也可以根据实际情况来进行体能的测试，例如可以在一个学期评定一次，或者将上个单元的终结测试成绩作为下一个单元的初始成绩，等等。特别要强调的是对学生进行体能测试时应针对本单元（本学期）学生体能学练的内容来进行。

2. 其他方面的评价

在本节内容的学习中，教师还应充分利用评价手段激励学生进行学习，并采用适当的手段考查学生对本节知识掌握的情况。

例如，在进行体能测试以后，有的学生会相互比较，看谁的成绩好，如果有的同学成绩较差，就会有自卑心理，认为自己无论怎么努力都不会取得好成绩。对于这样的学生，教师应教育他们正确看待自己的成绩，重要的是与自己相比，而不是脱离实际和其他人相比，要看到自己的进步和发展，对于体能较差的同学，鼓励他们要相信通过全面而有重点的体育锻炼，一定能逐步改善自己的体能状况，从而激励他们不断努力，进而提高体能。

考查学生掌握本节知识的方式也可以多种多样，重点应该是评价对本节知识的理解和运用。例如学习完 FIT 原则以后，教师可以要求学生根据 FIT 的原则，针对专门的体能要素的体能进行锻炼，引导学生讨论谁的运动负荷更合理，谁的锻炼方法与效果更明显，对于锻炼效果明显的鼓励其坚持锻炼，效果不理想的帮助其进行修正锻炼方法，促进提高。还可以要求学生根据所学的理论知识，自己制订体能发展计划并予以实施，将锻炼计划和实施情况作为档案袋评价的重要内容。此外，教师也可以在课堂上针对有关重点知识进行提问，帮助学生理解并运用，以及测验这些知识掌握的情况。

四、资料拓展

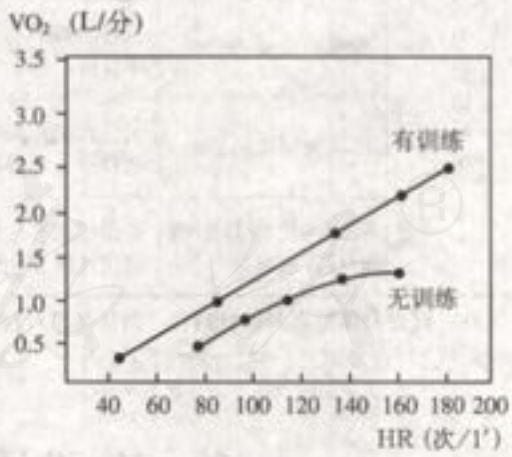
（一）体能的概念

体能（Physical fitness），也称体适能，自从二十世纪五十年代美国健康体育娱乐协会（American Alliance for Health, Physical Education, and Recreation, AAHPER）首先使用这个概念以来，人们对于它的理解有了不断的发展，从不同的角度提出了不同的定义，现在普遍使用的定义有两种，一种定义为“人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的一系列能力或特性”；另一种定义为“体能是一种精力充沛的良好状态，处于这种状态的人们能够有活力地完成日常的各种活动，而不会因过早出现的健康问题而发生危机生命”。这两种定义从不同的侧面对体能进行了阐述，可以互为补充。体能与遗传因素有一定的关系，但是通过体育锻炼可以有效地提高和发展体能。坚持有规律地体育锻炼可以明显地提高人体心脏、血管、肺和肌肉等器官系统的功能，从而使人的身体更健康，精力更旺盛，生活更美好，生命质量也更高。

体能可分为两大类：与健康有关的体能（health-related physical fitness）和与运动技能有关的体能（skill-related physical fitness）。前者包括心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、身体成分等；后者包括提高运动技能所需要的速度、爆发力、灵敏、平衡、协调和反应时等。除此之外，还有的学者提出，除了已经确定了的与健康有关的体能和与运动技能有关的体能以外，还应该包括生理学上的一些指标，例如反映新陈代谢的机能指标，反映身体形态的围度指标，以及反映骨骼强度的骨密度指标。这一类体能通常被称为生理体能（Physicological Fitness），与前两类体能不同，生理体能的状况不能通过体育活动直接表现出来，它们通常需要通过专门的测试来进行评定。例如，通过体育活动中肌肉对抗一定阻力的状况就可以判定肌肉力量这一体能的状况，而骨密度、腰臀比等指标的状况和水平就无法在体育活动中直接表现出来。但它们与人的生理、健康状况密切相关，日常的体育活动水平对这些体能要素的影响非常显著。

（二）心率与强度的关系

用心率来评定运动强度是最简便易行的方法。特别是对于经常参加体育锻炼的人，一般来说在一定范围内运动的强度与心率基本成正比（见右图），这个范围基本和有氧运动的强度范围重合。对于同一个人来说，在这个范围内随着运动强度的提高，心率也相应提高，因此在进行有氧运动时，可以将心率作为调控运动强度的一个简便指标。



强度与心率的关系图表

在使用心率指标反映运动强度时有一定的局限性。对于同一受试者，在一定条件下，可用其心率来代表运动强度；但是如果用心率来评定各项运动的强度，或用心率来表示不同人运动强度的大小，有时难免会得出错误结论。对于同一个人来说，如果经过一段时间的锻炼，心肺耐力有所提高以后，在进行同样强度（绝对值）的有氧运动的运动时，心率会有所下降。因此用心率来评定运动强度，也可以认为心率是一种反映运动强度的相对指标，是针对个体的运动强度指针。

第二章

促进身体健康

健康与生活方式、营养、体育锻炼、心理平衡和环境有着密切关系。而高中阶段正是身体健康发展的关键阶段，加强体育锻炼，培养终身体育观念，建立健康的生活方式，不仅对学生现在的身心健康有裨益，而且还会对学生一生有深远影响。本章就是通过上述基本观念内容的教学，为学生学会生存，学会生活，学会怎样使自己健康，打下知识理论和健康行为习惯的基础。

教科书中本章内容构成及教学时数建议

章	节	目	学时安排	教学建议
促进身体健康	生活方式对健康的影响	生活方式与健康的关系 健康的基石 如何形成健康的生活方式	2~3	教师可根据教学实际，结合学时数安排或利用风雨课，选择专题讲授、实践课渗透、组织学生参加讨论、参观、观看录像等多种方式进行。
	营养与运动	营养与健康 体育锻炼的营养需求	1~2	
	环境对健康的影响	大气污染对健康的影响 选择适宜的环境锻炼	1~2	
	我国传统的养生理论与方法	我国传统养生思想的产生与发展 我国传统养生健身方法	0.5~1	

注：促进身体健康的教材内容，概括起来可包括“生活方式与健康的关系”“健康的基石”“如何形成健康的生活方式”以及第二、三、四节的主要内容。下列具体内容包括、反映了上列内容的具体要求。

第一节　生活方式对健康的影响

一、教学目标

1. 引导学生了解生活方式与健康的关系。
2. 使学生全面掌握健康生活方式的内容。
3. 帮助学生掌握确立健康生活方式的方法。

二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

1. 健康的概念和历史演变

健康是一个综合概念，在不同的历史发展阶段中，人类对健康的认识随着生产科学技术、社会结构的变化而变化，特别是随着医学的发展和医学模式的变化，健康的内涵也不断丰富。

回顾历史，医学模式经历了神灵医学模式、自然哲学医学模式、机械医学模式、生物医学模式和现代三维医学模式几个发展阶段。

在古代，人们认为生命系神所赐，患病是神灵的惩罚，保护健康和治疗疾病主要依赖于求神问卜。古代人相信健康神，单纯认为健康是眼睛看不到的神的力量来支配的。随着生产力的提高，对健康的认识也发生了变化。如古希腊医学家希波克拉底（Hippocrates）认为：人体存在血液（Haima）、黏液（Phlegma）、黄胆（Choie xanthe）、黑胆（Choie melania）四种体液。如若各种体液配合正常，人就健康；如配合不当、比例失调，人就生病。

18 世纪，瓦特改良了蒸汽机，使机械生产代替了手工生产，盛行以机械运动解释一切生命活动的观点，将人看成是一部自己驱动自己的机器，这种以机械论的观点和方法来观察和解决健康问题的状况，在当时是一种普遍倾向，这就是机械论医学模式。19 世纪，自然科学已有了快速发展，许多生物学家和医学家分门别类地研究了人体结构、生理和各种生命现象，逐步探明生命过程中许多内在复杂的联系，并深入认识健康与疾病，探讨治疗对策，因而产生了生物医学模式（Biomedical model）。这一模式在确定生物致病因素、阐明机制和形成规律方面起重要作用，在指导、促进和保护人类健康的历史进程中作出了重大贡献。然而，生物医学模式是将人作为生物人来研究，在处理人体健康时，仅重视生物、理化因素和躯体疾患，常将人体结构及功能的完好程度作为衡量健康的唯一标准，而忽视非生物因素的重要作用。20 世纪发生的第三次产业革命，人口集中于城市，生活环境恶化，疾病流行强度增加，为此公共卫生事业活跃。人们对健康的认识不仅不局限于生物个体，而且开始从社会学、心理学角度来认识，从而使健康模式又产生巨变。

1978 年国际初级卫生保健大会上公布的《阿拉木图宣言》提出："健康不仅是疾病和衰弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。"1990 年世界卫生组织（WHO）明确提出："健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。"

在新世纪，高度发展的信息社会改变着人们的生活方式，人们更加重视环境对健康的影响，有科学家明确指出：健康是生态条件的函数。

2. 什么是生活方式

生活方式是指人们长期受一定社会文化、经济、风俗、家庭影响而形成的一系列的生活习惯、生活制度和生活意识。"生活方式是由个人和社会群体、整个社会的性质和经济条件以及自然地理条件所决定的个人社会群体和整个社会的方式和特点。"可以将生活方式理解为不同阶层人群在其生活圈、文化圈内所表现出的行为方式。

人们的行为表现直接显现在外，构成生活方式的显现部分，但支配人们行为的价值观却隐含在内，仍是不可忽略的重要成分。一个人的生活方式总是客观存在的，可以是传统的，也可以是现代的。然而，不管何种生活方式，总要受许多因素制约。生活方式的构成要素是由生活的行为习惯、生活时间、生活节奏、生活空间、生活消费组成。

3. 生活方式与健康、体育的关系

当前，在世界范围内，由于不健康生活方式引起的慢性非传染性疾病（也称生活方式病）不

仅在发达国家蔓延，而且在发展中国家以至在世界各国蔓延。1997年世界卫生组织公布一项研究报告表明：心脏病、中风、癌症是世界各国导致死亡的最主要原因。美国学者曾预测，使美国成人平均寿命增加一年需花费100亿美元，然而如果人们做到经常锻炼、不吸烟、少饮酒、合理饮食，几乎不花分文就能期望平均寿命增加11年。可见健康与生活方式有多么密切的关系。

中国每年在健康方面开销巨大，慢性疾病的发病率、死亡率却逐年上升，糖尿病、高血压、肥胖症越来越多。特别是由于不良生活方式等原因，引发各种疾病，对人们的健康生活造成严重影响。抽烟、饮食习惯不良、酗酒和缺乏体育锻炼的现象普遍存在。据体育学者对医疗卫生系统中的医生、编辑和教师的抽样调查，养成体育锻炼习惯者仅占总数的8.9%。

不良生活方式在常见的死因中所起的作用

死　因	不良生活方式	不良的环境因素	不良遗传因素	不良医疗条件
心脏病	54	9	25	12
癌症	37	24	29	10
中风	50	22	21	7
车祸	69	18	1	12
其他意外事故	51	31	4	14
流感/肺炎	23	20	39	18
糖尿病	34	0	60	6
肝硬化	70	9	18	3
自杀	60	35	2	8
他杀	63	35	2	0
总计	51	19	20	10

说明：各种不良因素在不同死因中的作用比例(%)

体育与生活方式的关系引起人们高度关注。当我们手握遥控器用红外线代替手臂时，是否意识到我们的肌肉正在萎缩，肢体的功能正在退化？当桌上的文件报表堆积如山，电话、手机铃声不断，是否感到力不从心，甚至心力交瘁？面对种种压力，我们的身心能否跟上时代的节奏？当生活节奏越来越快的时候，我们的行为方式、思维方式如何跳跃前进？当我们的生活空间越来越大，休闲时间越来越多，我们又如何来把握生活质量？

在我们强调改革生活方式，注重生活质量时，体育运动的地位和作用就必然提到日程上来。在以往的年代里，一个人能够天天刷牙、经常洗澡，不随地吐痰就可以说是一位文明人的话，那么在当代，如果你不进行体育锻炼，那你就不能称作现代文明人。现代社会，体育已成为现代人生活不可缺少的组成部分。

体育运动是贯穿整个生活方式之中起着调节作用的不可代替的成分，它调节和改善着人们由于饮食、营养、体重、作息等方面长期不合理的积习所造成的健康效应。因此，在世界上，一些新的概念，如“体育就是一种生活方式”“体育进入生活方式”“生活体育”等正在形成。缺少体育运动的生活方式，就不能称之为现代社会健康文明的生活方式。在我国开始推行《全民健身计划纲要》的时候，明确提出了全民健身活动对改善生活方式，提高生活质量的意义和价值。具体体现在以下几个方面：

(1) 体育运动可以使我们更接近自然、接近自己本原，丰富社会交往；体育体现出自由开放精神，使其成为人们和睦相处的良方，起到净化人们身心的作用。

(2) 体育运动可以培养健康行为，促使良好生活习惯的养成，防止疾病发生。

(3) 体育运动可以优化消费结构，提高消费与生活质量。

(4) 体育健身可以充实人们生活空间，使人们的生活空间丰富多彩，使人们的心理空间宽阔而深邃。

(5) 体育活动是快速生活节奏的心理调节器；体育可以舒缓现代社会竞争给人们的压力，保持心理健康。

(6) 体育为现代人提供丰富、健康的休闲娱乐方式，也可使体育健身休闲方式向创造型、开放型转变，造就科学文明生活方式。

总之，在现代社会，体育运动是健康文明生活方式中不可缺少的重要组成部分，体育运动同生活方式有着紧密联系。

(二) 知识点

1. 健康和现代健康观念。
2. 何谓健康行为和生活方式。
3. 现代社会的生活方式危及人类健康。
4. 健康的四大基石。
5. 体育生活方式与健康关系。
6. 不良生活习惯的危害。
7. 终身体育思想。

(三) 教与学重点及难点

本节内容从讲明什么是健康作为切入点，进而讲解什么是健康生活方式，理解树立现代健康观念和建立现代健康生活方式的必要性和重要性，是本节课讲授的重点。

明确生活方式与体育锻炼的关系是本节教学难点。在一般情况下，学生对体育与生活方式的关系不甚了解，甚至有人认为生活方式和体育不发生关系，是两个人文领域的社会学问题。所以在讲授中让学生深入领会现代社会体育即是一种生活方式是十分必要的，但因问题较复杂，所以不经过较深入的讲解和讨论是不易将问题弄清楚的。

三、教与学策略

(一) 教法策略

1. 教师通过系统地向学生传授健康生活方式知识和方法，内容必须具有思想性、科学性。思想性是结合教材内容和高中学生实际进行思想品德教育，培养正确的健康观念。讲授要层次分明，重点突出，并且具有启发性，适时向学生提出具有启发性的问题，引导学生积极思维。讲到什么是正确健康观念时，教师可以采用《从一个阿拉伯寓言谈起》这样一个具有启发性的故事。

1882年，马克思在给女儿劳拉·拉法格的一封信中，曾经介绍过一则意味深长的阿拉伯寓言："有一个船夫在激流的河中驾驶小船，上面坐着一个想渡到河对岸的哲学家，于是发生了下面对话：

哲学家问：船夫，你懂得历史吗？

船夫答：不懂！

哲学家说：那你就失去了一半生命！

哲学家又问：你研究过数学吗？

船夫又答：没有！

哲学家说：那你就失去了一半以上的生命！

哲学家刚刚说完这句话，风就把小船吹翻了。哲学家和船夫双双落入水中。于是——船夫喊道：

你会游泳吗？

哲学家答道：不会，不会呀！

船夫说道——那你就失去了你整个生命！"

这个寓言寓意丰富深刻。教师讲完这则寓言后，可以向学生提出问题：作为创立无产阶级学说的革命导师马克思，想通过这个寓言告诉自己女儿什么？

2. 讲授要具有系统性、逻辑性和生动性，并且注意吸取当今国内外的最新研究成果，增强内容的先进性和可接受性。

3. 尽可能运用现代教育技术进行教学，主要可采用幻灯、投影仪、录像、VCD 和计算机等设备教学。使学生接受知识、理解深、记忆牢。

（二）学法策略

本节内容由于同每位学生的学习、生活、锻炼实际问题发生紧密联系，所以学生学习适于采用讨论式、探究式学习方法。充分地调动学生的学习主动性、积极性，让学生亲自搜集资料，提出问题、回答问题、做作业、写文章、编写科普文艺作品，等等。具体的探究式教学设计方案参照本章第三节《保护环境，维护健康》案例。

（三）评价与激励策略

1. 对于健康与生活方式的关系是一个知识性比较强的内容，可以采取课堂提问或测验的方式进行考查，了解学生掌握的情况和有待深入讲解的部分，进一步进行教学。

2. 对于健康的基石，也是一个重要知识点，一方面教师应考查学生掌握的知识的情况，更重要的要让学生关注自己的生活方式，可以采用自评、同伴互评的方式进行。例如，可以要求学生对自己的生活方式进行评价，根据评价结果提出改进的方案并实施，并建立档案袋进行记录。同时由学生自由组成评价小组（或在全班范围内）进行互评。具体实施采用匿名的形式，将小组（或全班）同学的名字写在纸条上，进行抽签；由抽到者对纸条上的同学进行评价，并提出改进建议；由被评价同学保留评价及改进建议，也同样存入档案袋中，并予以实施。到了学期末，再进行对照检查，看看有哪些建议被贯彻实施，有哪些不良生活方式已经被纠正。进行这种评价的目的主要是引导学生将所学的良好的生活方式应用于自身的生活，并坚持下去。

四、资料拓展

参考文献

1. 裴海泓. 体育. 北京：人民卫生出版社，2003.

2. 刘清黎. 体育与健康. 北京：高等教育出版社，2003.

3. 乐洋. 健康新概念. 海拉尔：内蒙古文化出版社，2003.

4. 罗兴华. 科学健身新概念. 广州：花城出版社，2003.

5. 卢元镇. 全民健身与生活方式. 北京：北京体育大学出版社，2002.

6. 刘学铭. 挑战力与美的人生. 长春：北方妇女儿童出版社，1998.

第二节　营养与运动

一、教学目标

1. 使学生了解合理膳食对身体健康的重要性。
2. 使学生了解体育锻炼时的营养需求。

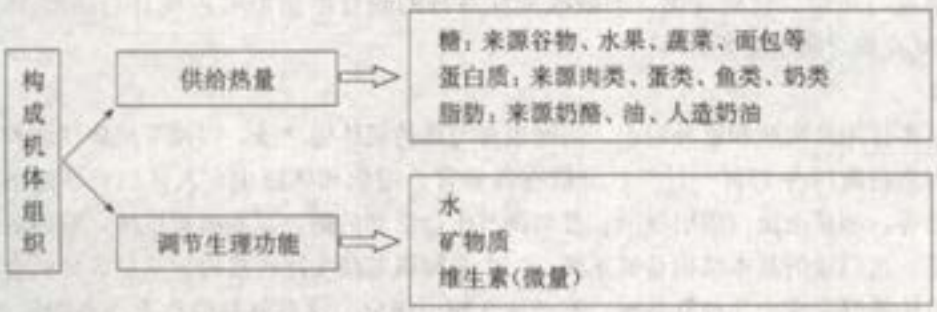
二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

1. 基础营养

营养素可分为两大类：即三大营养素和微量营养素。三大营养素包括糖、脂肪、蛋白质，它们是构成机体组织和提供能量所必需的物质。微量营养素包括维生素、无机盐。另外还有水。它们的主要作用是维持、调节细胞功能。各种营养素的主要功能和来源见下表。

各种营养素主要功能和来源



(1) 糖

糖是体育运动最重要的能量来源。糖可分三类：

① 单糖　葡萄糖是唯一能够被机体直接利用的单糖。作为能源，所有其他的糖必须转变为葡萄糖才能被机体利用。若机体摄糖不足，将导致蛋白质转变为葡萄糖，从而使蛋白质分解。所以，膳食中的糖不仅是机体直接能源，而且对节省蛋白质有重要影响，见下表。

糖的分类与来源

糖的分类	糖的种类	食物来源
单糖	果糖、半乳糖、葡萄糖	水果、蜂蜜、乳类、各种糖
双糖	乳糖、麦芽糖、蔗糖	奶、麦芽、甘蔗、果糖
多糖	淀粉、纤维素	马铃薯、米饭、面包、水果、谷物等

② 双糖　双糖包括乳糖、麦芽糖和蔗糖，分别存在于奶和麦芽中，蔗糖是由葡萄糖和果糖组成。

③ 多糖　多糖既有微量营养素，又具有产生能量的葡萄糖，主要以淀粉、植物纤维和糖原等形式存在。淀粉存在于马铃薯、谷物等食物中，是长链糖，淀粉可快速供给机体能量。植物纤维是一种线状，它不能被消化。其基本形式是纤维素。它既不能供给能量又不能提供营养素，但它是健康膳食不可少的。近年来研究表明，植物纤维素提供了肠道大体积，这个大体积有助于食

物废物的形成和排出，减少了废物通过时间，降低直肠癌的危险。植物纤维也被认为具有减少冠心病、乳腺癌和糖尿病发病的作用。

(2) 脂类

脂类是人体的重要组成成分。我国成年男子平均体脂含量为10%～15%，女性为18%～25%。脂类包括脂肪和类脂。构成脂肪的元素主要是碳、氢、氧。它们首先组成甘油和脂肪酸，再由脂肪酸和甘油组成甘油酯或甘油三酯。脂肪酸中的亚油酸在人体内不能合成，是必须从食物中摄取的“必需脂肪酸”。脂肪在体内主要分布在皮下、腹腔、肌肉间隙和脏器周围，其储量容易受进食情况好坏影响，因此称为动脂；磷脂类和固醇类称为类脂，主要存在于细胞原生质和细胞膜中，其储量不易受进食情况的影响，故称定脂。

脂肪的生理功能：

① 作为贮存能量和提供能量的主要物质，每克脂肪在体内分解氧化可产生9千卡热能；

② 构成机体组织，维持体温，保护脏器，促进脂溶性维生素和其他脂溶物质的吸收；

③ 作为构成激素等活性物质的重要成分。

脂类的来源和供给量：动物性来源有猪油、牛油、羊油、鱼油、奶油、蛋黄油和禽类油；植物性来源有花生、大豆、芝麻、棉籽、向日葵、油菜籽、核桃、松子油等；膳食中的脂肪以植物油最好，因植物油中含不饱和脂肪酸高，可降低动脉硬化的发病率。对于脂类供给量，个体有很大差异，其需要量与年龄、性别有关，一般成人在每日的膳食中脂类可占全日总热能15%～20%，即摄取50克就可满足需要。

(3) 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。成人体内蛋白质约占15%～18%，分散在各器官、组织和体液中，人体肌肉、血液、皮肤、毛发、骨骼等，都是由蛋白质组成的；参与调节生命活动的酶，某些激素抗体，它们的主要成分都是蛋白质。蛋白质的基本结构是氨基酸，二十多种氨基酸头尾连接构成功能各异的食物蛋白质。成年人机体能够合成十几种氨基酸，不必从食物中摄取。这类氨基酸称为非必需氨基酸；另外机体不能合成的氨基酸称为必需氨基酸。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，在膳食中应很好搭配。

(4) 微量营养素

① 维生素　维生素指在维持人体正常代谢和机能所必不可少的一类低分子有机物的总称。随着认识的深化，其品种在不断增加。它们彼此结构上差异很大，但具有下列共性：存在于天然食物中，但含量极微；在物质代谢中，每种维生素都有其独特功能，缺少了会产生相应的维生素缺乏症；各种维生素都不提供热量，也不参与作为人体结构成分；除维生素D族外，都不能由人体合成，需从食物中直接摄取。

维生素可分为脂溶性和水溶性两类，前者是维生素A、D、E、K等，后者是维生素B族及维生素C等。

② 无机盐　从理论上讲，存在于自然界的任何元素都有可能存在于人体，或暂时进入人体内。无机盐生理作用十分广泛：硫、磷参与蛋白质组成，作为人体组成部分；钙、镁参与骨骼、牙齿组成，还是体液重要成分，通过渗透压调节水分的贮存和流动，维护机体酸碱平衡；铁参与血红蛋白的构成，对输送氧起重要作用。

(5) 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；水能维持体内正常生理功能；水的比热高，可以保持一定体温；水是体腔、关节和肌肉的润滑剂。每

日所吸收水分和排出水分几乎相等，称之为“水平衡”。

2. 健康膳食

在现代社会里，饮食结构的科学合理，平衡膳食，是保障健康的重要手段。

合理营养的关键在于“适度”，主要在通过平衡膳食来实现。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，两者保持平衡。具体要求如下：

(1) 食物多样、谷物为主

平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体所需全部营养需要，达到合理营养，促进健康的目的。因而，提倡人人广泛食用多种食物。多种食物包括五大类：谷类及薯类；动物性食物；豆类及其制品；蔬菜及水果类；纯热能食物。

谷类食物是中国膳食主体。随着经济的发展，生活水平的提高，人们倾向食用更多动物性食物，有些家庭，动物性食物消费量已经超过谷类消费量，这种“西方化”膳食提供的能量和脂肪过高，而纤维过低，对预防一些慢性病十分不利。需要提醒学生要发扬优良传统。据中、英、美三国一项大规模调查研究结果表明：肥胖的原因不光是饮食数量，还有饮食质量。研究中发现中国人摄取热量比美国人少20%，而美国人肥胖比中国人肥胖多25%。中国人摄取的脂肪含量是美国人的三分之一，动物蛋白是十分之一，而纤维是三倍。中国人的饮食习惯有助于降低心脏病、糖尿病和癌症。

(2) 多吃蔬菜、水果和薯类

含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，对保护心血管健康、增强抗病能力，减少发生干眼病和预防癌症方面，起着十分重要的作用。

(3) 常吃奶类、豆类及其制品

奶类除含有丰富的蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。

(4) 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

3. 体育锻炼饮食原则与方法

当你追求健美体态时，应重视锻炼中的营养问题。根据锻炼者的总结，有以下几条原则：

(1) 选吃高纤维食物原则

纤维素有助于消化系统正常工作，高纤维饮食已被证明可降低血液中胆固醇，并且能预防癌症。粗纤维对人体生理功能极其重要。除了对人体新陈代谢有促进作用外，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。在肠内抑制食物扩散速度，使消化酶的作用减慢，降低机体多余糖和脂肪的代谢吸收，控制餐后血糖浓度，降低血脂等。同时水溶性纤维提供给人体极少的热量，不增加人体负担，这些都对健美有利。

(2) 遵照1/3、2/3的低脂原则

由65%淀粉、25%蛋白质、10%脂肪组成的饮食比例，足以提供人体所需能量和足够的蛋白质以供肌肉的增长，同时又可尽量减少脂肪的摄取。也就是说，饮食最好以2/3为淀粉食物——谷麦、面食、米饭为主，其余1/3以鸡、鱼、瘦肉等蛋白食物为主。分餐而食，这种饮食方法很重要。

(3) 坚持少食多餐和营养套餐原则

每次只求吃得微饱，可以多餐。每进餐一次，我们的身体代谢作用便有所增进，从而更快地产生热量。争取每日多餐确保能充分地摄取营养，且不影响机体整个机能状态，有助于维持体力、稳定情绪并使胃口不受影响。此外，当食物被咀嚼得很细时，表面积会增加，胃酸和酶可以有效地发挥作用，唾液和酶才能更好消化糖类。

早餐应是三餐中最丰富的一餐，晚餐可适量。清晨醒来，代谢作用最活跃，近傍晚时则变缓。晚餐所摄入的热量被人体转化成脂肪的可能性最大。

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，如果想补充铁，可以同时补充维生素C和蛋白质，因为这样可以促进机体对铁的吸收，预防贫血；如果要补钙，最好能够同时补充维生素D，以便使钙离子转化后让肠道更容易吸收。

（二）知识点

1. 各种基础营养及比例。
2. 维生素种类和功能。
3. 补充水、盐数量原理与方法。
4. 运动锻炼中的营养原则和要求。

（三）教与学重点及难点

1. 教与学重点：

（1）几种主要营养素及其生理功能，介绍三大产热营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物）的构成、生理作用及摄入不足所产生的症状。相应的介绍常用食物营养含量、其他几种维生素（维生素A、B_1、B_2、C、D）的生理功能。

（2）树立正确的营养观念，克服不良的饮食习惯，要全面摄取足够的营养。

2. 教与学难点：补充营养素、水、无机盐数量的原理与方法。

三、教与学策略

（一）教法与学法策略

1. 本题目教学，可先由教师进行理论介绍，然后由学生质疑，当学生基本明了后，设题让学生进行计算；也可以分小组进行讨论，最后由小组长代表本组向全班汇报。

2. 在讲解第一部分内容时，应抓住重点：1995年17岁汉族学生营养不足、营养过剩和贫血的检测值，营养检测指标同1985年比较，营养不良和低体重总体呈上升趋势，超重和肥胖构成也有明显上升，贫血检测指标同1991年比较虽然有所下降，但比例仍然很高。通过学生体质健康监测的结果教育学生，引起学生的高度重视；要采取相应的措施，改变目前的现状，在提出的3条措施中，最主要的是观念的问题，引导学生树立正确科学的营养观。观念改变了，就不会出现挑食、偏食、过多吃零食等不良习惯，就会注意膳食结构的合理搭配。

在讲这部分内容时，可结合辅栏提供的材料，让学生计算自己1天活动的总量，消耗多少热量？应该补充什么食物？摄入的总量是多少？

3. 在讲解能量和热量这些概念时（由于这些知识在中学物理和化学中都已涉及，学生对此并不陌生），进而引出六大营养素。然后让学生明白蛋白质、脂肪、碳水化合物是三大产热营养素，而其他三种如矿物质、维生素和水，虽然不能直接提供热能，但也都是人体内不可缺少的营养物质。

在讲本部分内容时，可以结合学生学过的化学知识，列出一些物质的分子式，例如：

葡萄糖　$C_6H_{12}O_6$

乳　糖　$C_{12}H_{22}O_{11}$　是由1个分子葡萄糖和1个分子半乳糖结合，去掉1个H_2O

麦芽糖　$C_{12}H_{22}O_{11}$　是由2个分子葡萄糖结合，去掉1个H_2O

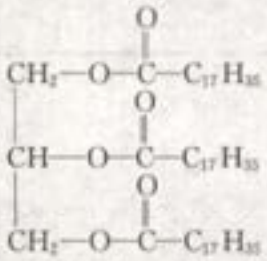
蔗　糖　$C_{12}H_{22}O_{11}$　是由1个分子葡萄糖和1个分子果糖结合，去掉1个H_2O

淀　粉　$(C_6H_{10}O_5)_n$　是高分子化合物

甘　油　$C_3H_8O_3$

胆固醇　$C_{27}H_{46}O$

在讲脂肪时，应首先指出它是高级脂肪酸甘油脂，它的结构式为：



脂肪包括中性脂肪和类脂质，中性脂肪是由1个分子甘油（$C_3H_8O_3$）和3个分子脂肪酸组成的酯。类脂质是那些能溶于脂肪或脂肪溶剂的物质，在营养学上有磷脂和固醇两类化合物。脂肪酸按其结构又分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，在油中所含的不饱和脂肪酸是人体不可缺少的物质，从营养学的观点来看，哪种油含不饱和脂肪酸的数量多，它的营养价值就高，如菜籽油含不饱和脂肪酸为95%，葵花籽油为90%，豆油为85%，猪油为57%，牛油为48%，奶油为40%，其余为饱和脂肪酸。饱和脂肪酸容易凝固，能沉淀在血管壁上，是导致动脉粥样硬化的一个重要原因。植物油基本不含胆固醇，而且能阻止胆固醇的吸收，使其排出体外的数量增加。而动物油中则含有较多胆固醇，如果血液中胆固醇含量过高，是导致心血管疾病的一个诱因。

（二）评价与激励策略

饮食营养与饮食习惯自我评价

由于肥胖会致病，所以这部分要检查你的饮食习惯，你吃些什么？三餐有没有规律？你对“无益”的食物认识多少？维生素对人体有多重要？

(1) 我吃各种食品

从不	几乎不	偶尔	有时	经常	几乎总是	总是
0	1	2	3	4	5	6

(2) 我很在意我吃的东西

从不	几乎不	偶尔	有时	经常	几乎总是	总是
0	1	2	3	4	5	6

(3) 维生素很重要

完全不同意	不同意	有点不同意	无所谓同不同意	有点同意	同意	完全同意
0	1	2	3	4	5	6

(4) 我定时进食

从不	几乎不	偶尔	有时	经常	几乎总是	总是
0	1	2	3	4	5	6

(5) 我很注重热量的摄取

从不	几乎不	偶尔	有时	经常	几乎总是	总是
0	1	2	3	4	5	6

注：详见第三章 48 页评价部分。

饮食、营养与饮食习惯的得分：_____

除以 3 得出的实际总分：_____

四、资料拓展

（一）1995 年 17 岁汉族学生检测情况

项目 / 百分比 / 组别	营养不良	低体重	营养不足	超　重	肥　胖	营养过剩	贫　血
城市男	11.7	17.2	28.9	2.6	3.9	6.5	15.0
城市女	10.3	47.5	57.8	3.9	1.7	5.6	20.1
乡村男	9.4	16.2	25.6	2.6	4.2	4.2	17.1
乡村女	5.6	41.8	47.4	3.9	0.7	4.6	22.1

（二）参考文献

1. 谢华真（加）. 健商 HQ. 北京：社会出版社，2001.
2. 庄恩岳. 健康每日读. 杭州：浙江人民出版社，1999.
3. 刘清擎. 体育卫生保健知识. 石家庄：河北教育出版社，1991.
4. 蔡孝良. 保健知识 500 问. 青岛：青岛出版社，1996.
5.《时尚》杂志. 时尚健康. 北京：中国旅游出版社，2003.
6. 刘俊庭. 健康教育. 北京：高等教育出版社，2001.

第三节　环境对健康的影响

一、教学目标

1. 使学生了解环境对人类健康的影响。
2. 帮助学生掌握在不同环境中锻炼的注意事项。

二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

1. 环境的构成

环境是人类和生物赖以生存和发展的各种因素的总和。环境包括自然环境和社会环境。环境与人相互对立又相互制约，相互依存又相互转化。环境给人类的生存和发展提供了一切必要的条

件，而人类通过调节自身以适应不断变化的外界环境；同时也不断地改造环境，创造有利于自身生存、发展的环境条件。人类对环境的改造能力越强，环境对人类的作用就越强。人类在改造环境的同时，也将大量的废弃物带给了环境，造成了环境污染，对人体健康产生了不良影响甚至危及生命。

(1) 自然环境

人类的自然环境又称物质环境，可分为两类，一类指天然形成的原生环境，如空气、水、土壤等；另一类是由于工农业生产和人群聚居等对自然施加的额外影响，引起人类生存条件的改变，称次生环境。它是危害人类健康的主要环境因素。

(2) 社会环境

社会环境又称非物质环境，是指与社会主体发生联系的外部世界。其主体包括个人和群体。社会环境是由政治制度、经济文化、教育水平、人口状况、人的行为方式等要素构成的，是人类通过长期有意识的社会劳动，加工和改造自然物质所创造的物质生产体系、积累的物质文化等所形成的环境体系。

2. 环境与健康

(1) 大气污染对健康的危害

① 空气污染物在短时间内大量进入人体，会导致急性危害。产生的原因，一是污染地区的气象条件发生了变化，大量污物积聚在低空，扩散不开；另一种是事故排放使大量有害物质短时间内进入大气，造成严重污染。

② 慢性危害

长期生活在低浓度污染的空气环境中，机体可受到慢性潜在性危害，使慢性呼吸系统疾病的发病率增高。如目前吸烟引发肺癌、石棉引起石棉肺、二氧化硅致矽肺等已为人们所共知。

③ 致癌作用

空气污染物的致癌作用是慢性危害的又一表现，是现代肺癌发病率增高、死亡率增加的重要原因之一。实验证实，有30余种空气污染物具有致癌作用，其中最突出的是多环芳烃化合物，以3，4—苯并芘为代表。它是煤炭、石油、天然气、木材等燃烧不完全所形成的一种高活性致癌物，在煤烟、煤焦油、汽车废气、飞机尾气、柏油路灰尘中都能分离出3，4—苯并芘。某些元素如砷、铅、镉、铬、镀的致癌性已在动物实验中被证实。

(2) 水体污染对健康的危害

水是人体的基本成分，也是生命活动、工农业生产不可缺少的物质，水是一种宝贵的自然资源。水体是以陆地为相对稳定边界的天然水域。如果外界许多物质被混入天然水源，降低了水质，通过稀释、混合、挥发、沉淀等物理方法，氧化、还原、酸碱中和、化合、分解等化学方法，以及水生生物对有机物的降解作用过程，使杂质下降，这就是水体的自净能力。当排入水中的物质量超过水体的自净能力，使水质物理与化学性质发生改变，水质变坏，降低了水的使用价值，称之为水体污染。

(3) 土壤污染对健康的危害

土壤受到一定程度污染后，由于土壤的机械作用和物理、化学、生物化学作用，使病原体杀灭，有机物质被分解和合成，在卫生学上无害且能被植物利用的腐殖质和无机盐，这就是土壤的自净作用。当土壤被有机性废弃物或毒物所污染，其含量超过土壤本身的自净能力，就形成了土壤污染。土壤被污染后，对人体产生的影响大都是间接的。主要通过土壤——植物——人体或土壤——水——人体这两个基本环节对人体产生影响。对健康的影响有如下几个方面：

① 引起中毒

工业“三废”中排出的废水含有铅、镉等重金属毒物，灌田后可以通过稻米造成慢性镉中毒

（疼痛病）和铅中毒；含砷、汞农药污染土壤引起慢性砷中毒和汞中毒；“三废”和农药污染土壤后，再经雨水冲刷而污染地面水和地下水，人们通过饮水、食物以及家畜通过饲料都可引起中毒。

② 诱发癌症

近年来的研究进一步证实，镉、苯氧除草剂和氯酚农药等对人有致癌作用。土壤受到放射性污染，通过对人体的外照射和内照射（经呼吸道和消化道）操作，除诱发癌症外，还会导致头昏、乏力、脱发、白细胞减少或增多等病症。

③ 传播疾病

被含有病原体的粪便、垃圾和污水污染的土壤，可成为有关疾病的传播媒介，如伤寒、副伤寒、痢疾、结核病等。还有破伤风、气性坏疽、肉毒杆菌等能在土壤中长期生存，成为人们感染这些疾病的重要来源。

(4) 噪声对健康的影响

凡是干扰人们正常休息、睡眠和影响人们正常工作、学习、思考和谈话等不协调的声音，均属噪声。我国规定每天工作 8 小时岗位的噪声强度：新建企业不得超过 85 分贝，现有企业适当放宽至 90 分贝。生活生产中主要噪声源有：

① 工业噪声：来自工厂各种机械和高速设备的撞击声和马达轰鸣声，如织布机、风动工具、冶炼设备、球磨机、锻压、电锯以及建筑工地的搅拌机、打桩机等产生的噪声。

② 交通噪声：主要来自各种车辆、火车、飞机、轮船等在发动和运行中产生的噪声。

③ 生活噪声：主要来源是集贸市场的嘈杂声，娱乐、体育场所和宣传工具的高音噪声，家庭的收录机、电视机、洗衣机和缝纫机等发出的噪声。

噪声对人体健康的危害可体现在神经系统、心血管系统和消化系统几方面，但对神经系统的作用最直接。长期接触噪声对人体神经系统产生不良影响，主要表现为听力下降；噪声还可引起头痛、头晕、耳鸣、心悸及睡眠障碍等神经衰弱综合症；对心血管系统损害主要表现出心率加快或减缓、血压不稳；对消化系统可引起胃肠功能紊乱、食欲减退、消瘦、胃液分泌减少、胃肠蠕动减慢等。

(5) 社会环境对人体健康的影响

社会环境对人们健康的影响、制约作用是巨大的，作为社会人口中正经历着生长发育和社会化过程的高中学生这一群体来说，也毫不例外地深受社会环境的影响和制约。我国现有 80 多万所中小学校和1 000多所高等院校，在校学生 2 亿多人，约占我国人口的 1/5 以上。他们不仅在社会人口比例中数量大，更重要的是代表着人类的未来，是民族振兴、国家富强的希望所在。因此，研究影响他们健康成长的各种社会因素，特别是家庭环境、学校环境、同辈群体和社会政治、经济、文化环境的影响，为其在走上社会以前打下良好的身心健康素质基础，具有重要而深远的意义。

3. 环境的保护

(1) 控制污染源

工厂企业应建在城镇下风地区，以免造成城市空气的污染；改善燃料质量，改进能源结构，注意提高燃料的燃烧效率；做好“三废”的治理和综合利用；开展爱国卫生运动，搞好两管（管水、管粪）、五改（改水井、厕所、畜圈、炉灶和环境）；采取防止噪声的综合措施；在学校注意校内生活、生产过程的排污，加强对化学实验室的废气、废液的控制，学校锅炉房排烟、排尘的净化；扩大绿化面积，改善小区空气，注意居室通风；教室、实验室采用湿式打扫，保证生产、实验性废气有良好的通风和向高空排放的设施；做好呼吸道传染病的隔离。所有这些对改善校区的大气质量，有着积极的意义。

(2) 注意自身防护

在日常生活中经常开启门窗，使空气流通，保持空气洁净；禁止在室内吸烟；湿法扫地；不要燃烧落叶，以防燃烧时有害物质随烟尘吸入；不要在有害的烟雾中跑步锻炼身体；不随地吐痰、对人打喷嚏，发现呼吸道传染病及时隔离；在接触土壤后发现皮肤等反应及时到医院处理；及时离开噪声较强的环境等。

4. 热环境中的体育锻炼

在人体进行新陈代谢的过程中，机体内的各种生物化学反应都需要在酶的催化下进行，而酶在正常的体温范围内才能保持较高的活性，体温过高或过低将会降低酶的活性。如果酶体系发生紊乱，新陈代谢将无法继续进行，身体的机能将不可避免地受到损害。因此，身体必须维持对体温的精确调节，以避免过高或过低的体温变化对生命所造成的威胁。

在体育锻炼期间，热量是肌肉收缩所产生的副产品，高强度的体育锻炼动用大肌肉群所产生的热量比低强度的体育锻炼动用小肌肉群所产生的热量要多。为了避免大肌肉群所产生的热量引起体温过高，机体必须运用自身的调节能力，将超额热量散发掉，从而维持体温恒定。在热环境中锻炼时应注意以下几个问题：

在体育锻炼中体内热量散发的主要形式有对流和蒸发。对流指体内热量借助身体周围空气（或水）的流动而散发体外的一种散热形式；蒸发指体热通过体内水分转化为气体并散发于周围环境的一种散热方式，即人体通过出汗，由汗液在皮肤表面蒸发转变为水蒸气而散发热量。

皮肤是重要的散热器官，对流引起的热量散发是由于身体周围流动的空气或水的温度比皮肤更低的缘故。身体周围的空气和水流动得越快，热量散发得也就越多。有限的空气流动，将导致体育锻炼中发生最低限度的对流冷却过程。相比较而言，在冷天骑自行车或在冷水中游泳将导致更为明显的对流冷却过程，因为身体周围的空气和水流动得越快，散发的热量也就越多。

5. 冷环境中的体育锻炼

在冷环境中进行体育锻炼，严寒会给机体带来一系列不利影响，例如骨骼肌的黏滞性增大、伸展性和弹性降低、工作效率下降、运动能力受到影响；保温的服装使动作不便，增加了额外重量等等。如何克服这些不利影响，以尽快适应环境的变化呢？下面将作一些讨论。

在实际气温 26.7 ℃以下进行体育锻炼时，由于散热能力增强降低患热辐射疾病的概率大大降低。在 15.6 ℃以下进行体育锻炼时，为防止身体热量的过多散发，穿着合适的保暖服装是必要的。人体在冷环境中锻炼，机体的反应可归纳为产热和保温两个方面：在冷刺激的作用下，机体内分泌系统分泌有关激素，交感神经末梢释放的去甲肾上腺素使体内产热；同时在冷刺激作用下，皮下血管收缩，皮肤和皮下组织血流量减少，皮肤表面与环境之间的温度差偏小，导致体内散热减少，从而保持体温在正常范围。为了避免体温过低对身体造成的危险，可以通过缩短冷环境中锻炼的持续时间，穿着合适的服装及避免在水温过低的冷水中游泳来维持体温恒定。

6. 体育锻炼与空气污染

人要维持正常的生命活动，就需要从空气中吸入氧气，呼出体内二氧化碳。成人每天约呼吸 10 000 升空气，其重约 13.6 千克。假如断绝空气，人将会死亡。由此可见，空气是人类所不可缺少的生存条件。

但是，伴随着工业化的进程以及人口的不断增长，环境问题越来越突出。人类在生产生活中产生出大量有害物质，排入空气，所造成的空气污染不利于人类的生存和发展。

大气污染的种类很多，约有一百多种，其中对人类有较大威胁的是：烟雾尘、硫化物、氧化物、氮化物、卤化物、有机物等。大气污染物一般通过呼吸系统进入人体，但也可以通过接触（如皮肤、黏膜、结膜等）危害人体。

在体育锻炼中，臭氧和二氧化碳是影响锻炼效果的两个重要的污染源。臭氧（O_3）主要是在放电时或在日光（紫外线）的作用下，由空气中的氧变成的。这种形式的污染会对肺和呼吸道产生不同程度的伤害，并导致胸腔发闷、咳嗽、头痛、眩晕及视力下降等。最糟糕的是，将导致支气管哮喘。

二氧化碳是燃烧矿物燃料，诸如使用汽油和煤时所产生的一种气体，它也存在于香烟的烟雾之中。这种污染物减少了血液中血红蛋白的数量，而血红蛋白是携带氧的，因而降低了血液运输氧的能力。高浓度的二氧化碳通过减少供给肌肉的氧气量使锻炼效果降低。在交通拥挤、阻塞的城市里，二氧化碳对锻炼者来说是一个严重的威胁物。据调查显示，在大城市中进行跑步锻炼的人，其血液中二氧化碳含量的水平是会影响锻炼效果的。

在体育锻炼中，对付污染的唯一方法是当空气中臭氧和二氧化碳含量高时，最好不要进行锻炼。在炎热夏季的中午，臭氧的含量是最高的，阳光中的紫外线辐射也是最强烈的。

（二）知识点

1. 环境的构成。
2. 大气污染对健康的危害。
3. 水体污染对健康的危害。
4. 土壤污染对健康的危害。
5. 噪声对健康的影响。
6. 社会环境对人体健康的影响。
7. 热冷环境体育锻炼的要求。

（三）教与学重点及难点

1. 教与学重点：本节内容是从了解环境构成为切入点。以讲述大气、水体、土壤、噪声等环境问题对健康的影响为重点，意在为学生形成环保意识打下认识基础。

2. 教与学难点：体育锻炼与自然环境关系密切，因此，热环境、冷环境中体育锻炼原则与方法，也是必须讲究的，但这方面的理论涉及多方面学科，是该节的难点所在，需要教师查找资料做好充分备课。

三、教与学策略

（一）教法策略

1. 本节教材特点是联系生活和生产实际内容较多，同时对高中生来说环保方面的知识有一定的基础。因此本节讲授必须密切联系学生实际，贴近生活。可多运用直观方式，如参观展览，电视专题片等形式教学，但必须通过教师解疑等方法，将生动直观表象加以集中升华，提高到理论高度。

2. 如有可能，本节课可让学生亲自动手作环保性质实验，亲手操作。例如，设计并完成酸雨或废电池对人体健康影响的探究实验；探究在室内身体锻炼和到空气新鲜的室外进行锻炼的自我感觉。

（二）学法策略

学生对本节课的学习需充分发挥潜能，主动学习，探究学习，提高创造性思维，在讨论式学习中，精心准备，下功夫查资料，写心得，写发言稿或提纲。

《体育与健康》探究式学习教学设计案例：

题目：《保护环境，维护健康》

教学目标

1. 加深对教材中理论知识的了解，深刻意识到环境问题的危害。

2. 懂得依法治理环境的重要性和紧迫性，树立环保意识，从而自觉履行保护环境的义务。

教学设想

高中学生对环保有一定的了解，但仅停留在感性认识阶段。如何让学生的感性认识上升到理性认识，切实认识到“保护环境，人人有责”，这是一个难题，因为学生在这方面体验较少。没有体验当然就没有感悟，没有感悟就不会转化成一种自觉的意识和行动。所以，课前让学生在网上或从报刊上查找有关环保方面的资料，根据资料进行创意改编，以一种生动活泼、通俗易懂的形式来向大家进行环保宣传。由此激发学生热爱生活，关注环保，亲近自然，愉快地、自由而负责任地、富有创意地进行学习和生活。

教学流程

1. 引入环保的课题

教师先让学生听一段小鸟的自述：永远不会忘记2002年1月24日这天，我和我的孩子为了捕捉一只飞虫，飞进了正在比赛的澳洲网球公开赛场地，一不留神，我的孩子被一只突如其来的网球击中，当场坠地身亡，我简直不敢相信这残酷的事实，可接下来发生的那一幕也让我惊呆了。

教师让学生猜测，接下来发生的究竟是下面哪一种情形：

(1) 运动员一脚把坠地身亡的小鸟踢开继续比赛。

(2) 击中小鸟的运动员走到小鸟跟前，双手合拢，表示痛惜、忏悔和对生命的珍惜。然后把小鸟捧放到一边才继续比赛。

让学生讨论后，教师揭示答案：是第二种情形，然后请学生表演这感人的一幕……

[不言而喻，通过这样的讨论，学生已经意识到环保的问题]

2. 将课题引向深入

师：确实，生活中有不少人环保意识很差，怎样才能唤醒他们的环保意识，下面就看同学们的本事。请你们把改编好的环保资料，用生动活泼的形式加以展现。

学生们各展其能，课堂气氛十分活跃。

快板《从牙缝里抠出资源》，围绕韩国用江米面做牙签这件事，学生自编台词：

你知道不知道/世界真奇妙/牙签不用木材/用面料/这是韩国的新专利/说了你别笑/人家想得可真周到/资源也可从牙缝要/我们有些人啊/牙签大把大把挥霍掉/木材大量大量被砍掉/让人心痛啊，简直没法说/这样砍下去/会上演悲剧/不出二十年/树木全没了/还是从现在/及早重视好/节约我们的资源/保护我们的环境/我们的家园会变得更加和谐/更加美好。

师：很精彩，请问你创作这段快板的意图是什么？

生：主要想告诉大家，保护环境应从身边的小事做起……

3. 引导创新

学生自编环保歌曲：《环保之声》

风/没有方向的吹来/雨/随着废气又下来/现在的我不明白为什么人类要把地球破坏/风/随着沙粒又起来/雨/充满了二氧化硫/现在的我才明白人类已把地球变得破烂不堪/回忆起阵阵花香/我们说好谁都不能忘/守着白天的阳光/难过却假装坚强/在污染的空气里/你我很无奈/回忆起阵阵花香/一起闯过谁都不能忘/守着灿智的阳光/难过却假装坚强/在环保的日子里/全力去对待/好好爱

师：歌词很美，你们创作的灵感来自什么？

生：歌声不仅给人以美的享受，更要给人以美的启迪，所以我们想通过歌声唤醒自己同时也唤醒别人，环保行动现在开始啦！

请听一位学生的精彩演讲：

（该生拿出一大袋废塑料袋。）如果全国3.5亿个家庭每天买菜都用塑料袋，多少天就可以覆盖整个国土？7天，而世界上一些知名的海湾，海底的珊瑚因为被漂浮在海面的大量塑料袋遮住阳光窒息而死；在南非，塑料袋随便扔在大街上，冬天人们常误认为下雪了。更可怕的是这些白色污染理在地下百年都不会分解。再看看这些一次性卫生筷，如果我市市民每天使用20万双一次性卫生筷，一年就要消耗掉1.8万棵树木，全国一年要砍掉1 500万棵树木，不出20年，我们现存的森林资源就会被砍得一干二净。再看看我手中这块仅值2毛钱的口香糖，可别小瞧它，随便一吐，将会吐掉多少社会财富呢？在前不久北京天安门广场的口香糖事件中，出动上千人次，用了近一个月时间，消耗铁刷四千余把，铁铲两千余把，专用清洗剂3吨，价值十四万余元，清理广场面积达42万平方米。一年政府就要花九千多万元来清理这些口香糖。也许数字是枯燥的，可是隐藏在数字后面的事实，我们不得不去面对。

4. 联系实际

师：确实，这一切都深刻说明了，环境与我们人类息息相关，破坏环境将会危害无穷。下面请大家谈谈现实生活中，环境危害给你带来哪些切身感受和体会？

5. 课后拓展，教师布置课后的任务

（1）草拟一份环保倡议书。

（2）如今倡导绿色消费，请大家利用业余时间对你所居住的辖区进行调查，了解绿色消费的情况。

四、资料拓展

（一）最新研究（参考资料）

空气污染伤害人体可能不只限于呼吸器官，医生常发现当空气品质降低时，心血管疾病的病例常同时增加。美国科学家怀疑汽车排放废气的超细分子可能穿透肺部组织，并进入人体血液伤害心脏。

根据美国《洛杉矶时报》12月29日报道，美国科学家正研究空气污染中的超细分子可能给人体造成的伤害，目前政府并未规范超细分子的排放，超细分子的主要来源为发动机排放的废气，多集中在交通流动量大或是废气排放未经处理的地方。

研究显示，目前实验已证明超细分子的确小到可进入血液，一旦进入血液，就可能引起细胞的压力反应而引起发炎，进而可能对心脏造成伤害。美国的一项研究正在观察住在高速公路或是交通流量大的地区的老年人可能因空气污染对心脏的影响。

该报道指出，超细分子的大小为小于100纳米，目前的空气管理规范多强调测量空气中的毒气、臭氧与较大分子的集中情形，未来如发现超细分子可能对人体造成伤害，超细分子有可能被纳入空气品质管理的标准。（引自《参考消息》2004年1月）

（二）城市大气污染严重

全世界每年有1.5亿吨SO_2排入大气。这种刺激性气体对上呼吸道黏膜有强烈的刺激作用，能使呼吸系统生理功能减退，肺泡弹性减弱，肺功能下降，引起气管炎、支气管炎、肺气肿等多种疾病。另外，飘尘对大气的污染也很严重。我国工业和生活每年排入大气的烟尘约1 400万吨，是世界上排放量最多的国家之一。飘尘具有很强的吸附能力，能够把SO_2、氮氧化物等许多

有害物质吸附在微粒表面，使其生成二次污染物，产生更大的危害。

（三）典型环境中空气负氧离子浓度比较

环　　境	空气负氧离子浓度（个/厘米³）
海滨、瀑布、森林	10 000—20 200
乡村	1 000—5 000
旷野、郊区	700—1 000
公园	400—1 000
绿化地带	200—400
城市办公室	100
城市房间	40—50
工业净化区	≈0

（四）参考文献

1. 林建棣. 体育健身指南. 北京：军事科学出版社，1997.
2. 杨锡让. 实用体育健康医学. 北京：北京体育大学出版社，1995.
3. 贾伟康. 健康教育学. 北京：人民卫生出版社，1998.
4. 刘清黎. 体育与健康. 北京：高等教育出版社，2002.
5. 佐佐木吉藏. 保健体育. 日本：大日本图书株式会社，1992.
6. 高田兴卫. 新体育事典. 日本：政治图书社，1988.
7. 薛雨严. 体育理论知识教程. 南京：南京大学出版社，2002.

第四节　我国传统的养生理论与方法

一、教学目标

1. 使学生了解我国养生理论的产生与发展。
2. 使学生了解我国传统养生的健身方法。

二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

1. 我国传统养生思想的产生和发展

我国五千年灿烂文化所衍生的民族传统体育源远流长，犹如奇葩瑰宝闪烁着夺目光彩，其中尤以养生保健、中华武术更为见长。中国养生和武术，历史悠久，风格独特，内容博大精深，愈来愈受到国内外学术界的关注。中国传统养生学是民族的，也是世界的，在其漫长的历史发展过程中，形成了众多流派，在历代哲学、文学、史学、医学等各种文化典籍和民众积累的经验中，都可以找到养生思想、理论和实践方法。

从历史的文字记载，养生学的始萌至少可以追溯到殷商时代。在甲骨文中可以发现有关个人卫生和环境卫生的文字记录。到了西周，人们对四时不同气候与疾病的关系也已有了认识，提出

调理饮食要与四季相适应。

春秋战国时期，随着文化的发展，养生在学术上出现“百家争鸣”的局面。老子、庄子以为欲望太过能致疾损寿，主张清静养神。孔子则认为饮食起居与寿命有直接关系，他说：“人有三死，而非其命也，已取之也，夫寝处不适，饮食不节，劳逸过度者，疾共杀之。”更值得注意的是，战国末期思想家荀况首次提出“制天命而用之”，认识到人之生死寿夭非“天命”注定，这对养生学的发展有积极意义。

从秦汉至隋唐这个时期，传统养生得到了明显的发展充实。特别是魏晋至唐统一中国三百余年间，中国进入了一个战乱频繁、社会动荡、政权更迭的历史时期。那时人们过着灾祸连绵的痛苦生活，在巨大的精神创伤刺激下，健康被大大的损害了，使当时人的寿限十分短促。为了摆脱这种状况，讲求养生之术成为某种时尚。在意识修养方面，主张清虚无为，顺应自然；在具体方面，重视导引吐纳，甚而服食。这阶段虽糟粕与精华相杂，但毕竟从古代相传的一些养生方面的理论与实践较为全面的继承下来。有学者提出，这一时期集养生学之大成，后世学者在这方面的研究，无有不继承其余绪者。

宋元时期涌现的养生学家主要是金元四大家和陈直、邹铉、丘处机、王圭等，撰著了《养老奉亲书》《保生要录》《摄生消息论》《秦定养生主论》等大批养生专著，并继承发展了《黄帝内经》的养生思路，使传统养生学日臻完美。

保养精、气、神为首务，寿夭与先天、后天有关等观点已为明清养生学家所推崇，并且涌现了深入浅出、通俗易懂的养生读物。在养生学术理论方面，则首推张景岳，其次是李梴。明朝李时珍的药学专著《本草纲目》对丰富发展饮食调养的论述，也有着无法估量的作用。

自1840年鸦片战争，到中华人民共和国成立的百年历史中，由于清政府的腐败，帝国主义的入侵，使养生学也濒于夭折。这一时期养生著作寥寥无几，其中主要的养生书籍是任廷芬的《延寿新书》、胡宣明的《摄生论》及一些气功著作等。

2. 养生学说

科学发展史告诉人们，任何一门学科的发展都离不开哲学。中国传统养生学说的形成与发展也受到中国古代哲学思想的影响与制约，尤其是“元气论”、“阴阳学说”、“五行学说”等哲学思想和概念，一直启发和影响着传统养生理论的形成。相反，传统养生理论和实践的发展，也同样影响和丰富了中国古代哲学思想，两者有着密不可分的关系。

(1) 元气论（又称气一元论）

“元”在古代哲学中是指本原。元气论，又称气一元论，是中国传统文化中占主导地位的自然观，体现着古代的唯物论和辩证法。传统养生学认为，气于人身之中，占极重要的地位，因“气乃体之充也，用以催血，用以养血”。从中医的角度认为，血的组成与生成过程离不开气化功能。所以，气旺盛，则化生血液的功能亦强；气虚衰，化生血的功能亦弱（摘自《实用中国养生全书》第39页）。

(2) 阴阳学说

古代人们在生产劳动的社会实践过程中，观察到自然界有天地、日月、昼夜、寒暑、明暗、死生、牝牡、雌雄以及人类本身有男女等现象，逐步形成了阴阳这样两个哲学范畴。阳代表积极、进取、刚强等阳性特性和具有这些特性的事物，阴代表消极、守、柔软等阴性特性和具有这些特性的事物。古代朴素的唯物主义哲学家认为：世界是由阴、阳这两种“天地之气”的运动推动下发生、发展着。

要想健康无病的人，最重要的是调节人体阴阳双方的制约关系，使阴阳双方平衡，从而保证人体的健康。因此，从养生方面看，要不得病或少得病，就必须“法于阴阳”，“春夏养阳，秋冬养阴”。在任何时候都要注意保持体内的阴阳平衡和重视人与自然环境的阴阳协调。

(3) 五行学说

“五行”在我国古代文献中最早见于《尚书·洪范》，是指水、火、木、金、土五种物质。我国古代朴素唯物主义哲学认为：世界就是由这五种物质构成的。

五行观念是在当时社会生产力发展和科学技术进步的基础上形成的。五行思想在春秋时代以前是有进步意义的。它对我国古代天文、历数、医学的发展曾经发生过重大的影响。五行相生相克的说法，在我国古代科学发展中起积极作用。它把握了宇宙万物和人体持续不断的变化和转化规律，被当代国外学者释为“五行动力模型”，具有动静平衡的“负平衡调节法则”等内容。

五行学说认识到人的生命活动不是内在脏器的孤立活动，也不是与外在环境毫不相关，而是人体中的各种脏器，相互间具有相生相克的联系控制关系，与周围有关事物，特别是自然四时节气的变化，也同样存在着相生、制约的联系控制关系。它为《内经》理论体系的形成打下了理论基础，创立了“天人合一”的人体内外环境统一的整体观念。因此，五行学说也为中国传统养生理论奠定理论基础。

3. 主要养生学派

我国养生经历了先秦、汉唐、宋元、明清时期的几千年发展，形成了许多学说流派。养生家历代皆有，既见于医家，亦见于文、史哲诸学者中，可谓名贤辈出。其主要流派有：

(1) 静神养生学派。该学派是以安静调养人体的精神思维活动作为主要途径来保养生命、益寿延年的学派。静神思想倡始于老子、庄子，他们提出“归真返朴”、“清静无为”的理论，并编制了导引、吐纳等一整套方法，对后世影响很大。《老子》说：“淡然无为，神气自满，以所为不死之药”。《黄帝内经》继老庄之后，第一次从教学角度提出静神保养可以防病，并主张依据四时之气的特点来调养神气，这为该学派奠定了理论基础。该学派认为神是生命活动的主宰。静神可以抗衰延年，因为神主持生命，人的思虑、智、志、意、魂等均由神所主，主张神气清静风守，不宜躁动妄耗。强调要少私寡欲抑目静耳，调摄神志，顺应四时，常练静动，以保持神气清静，促进健康。

(2) 动形养生学派。该学派主张以运动形体来保养生命。《吕氏春秋》强调精气神与形体的统一，是生命的根本。如《尽数篇》：“故精神安乎形，而年寿得长也”。该学派主张动，提出：“流水不腐，户枢不蠹，形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁，郁处头则肿、为风；处目则为蔑、盲；处鼻则为鼽、为窒；处腹则为胀、为府；处足则为痿、为躄。”

(3) 调气养生学派。该派的宗旨是调气（调养真气）作为主要途径来保养身体，达到延年益寿的目的。《黄帝内经》提倡以调摄真气来祛病延年，开了该学派的先河。该学派认为，气是生命的要本和动力，充满全身，无处不到，具有抗邪防病的功效。

(4) 固精养生学派。该学派是主张通过固摄阴精，使之充盈内守，以因摄肾精为主要途径，达到益寿延年的目的。先秦时养生学家管仲首先提出固精思想，他在《管子·内业篇》说：“精也者，气之精者也”，“精存自生，其外安荣，内脏以为泉源”。他还提出存精的具体方法：“爱欲静之，遇乱正之，勿引勿摧，福自归”，即节欲存精，这为该学派奠定了理论基础。该学派认为，精是构成人体及促进生长发育的基础，阴精贵在充盈固秘，则人体得养，精力旺盛，强健长寿。肾精难成易志，赖脏腑之精的充养才能旺盛不衰。固精的前提和关键是收心和正心。因而主张节情欲，以防阴精妄耗，倡导晚婚。

(5) 合度养生学派。该学派是主张通过合度去泰的方法，达到延年益寿的目的。战国后期思想家、养生家韩非提出：“谨修所事，待命于天毋失去要，乃为圣人。”这即是说，谨慎从事本职工作，静待天命归，不要超过额定限度。反之要失去限度，任其纵横，最终必然会损伤身体乃至性命。所以养生必须“去泰”，也就是舍弃某种安泰的享受。美味佳肴，吃起来很顺口，但往往于身体不利。修饰妆容，大可取悦于人，可又要损耗精力。“故而去泰，身乃无害”。

合度，即是合乎尺度，度可释为计量标准，合度也可以说是适中不走极端。孔子在《孔子家语》中说："若夫智士仁人将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜夫。"孔子主张动静结合，要有节度。清代名医董凯钧，十分重视调摄之术，主张切忌极端的"动"或"静"，贵在静中寓动、动中寓静、动静结合、尺度适度。现在看来这符合科学和辩证的养生保健观，对今人有很大启示。

4. 传统养生内容与特征

传统养生学的内容非常丰富，本节是按《实用中国养生全书·养生方法卷》分为8类。

(1) 情感调谐

人的情绪可以改变人的行为和活动方式，改变人的脏腑功能状态，从而导致生理或病理方面的变化。情感调谐法主要讲述如何将消极的情绪因势利导地转化为积极的情绪，以保证人体精神与心理上的健康。情感调谐包括：①自我调谐；②人际关系；③宗教、自由。

我国养生学非常重视人的情感活动对人的身体健康的影响，提出七情——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为致病的重要因素之一。在《黄帝内经·素问·举痛论》中说："余知百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下。"无病时可因情感活动过激而致病，既病后又可因情感过激而加重病情。因此《黄帝内经》强调在养生锻炼时，不仅要练形，而且要练神。

我国养生学十分重视"养生莫若养性"，所谓"养性"主要是指道德修养，如理想、情操精神生活。去掉私欲杂念，保持乐观情绪、开朗性格、高尚涵养，是防病健身、延年益寿的首要条件，是我国养生之道的核心内容。

(2) 生活起居

《黄帝内经·素问·上古天真论》指出："上古之人，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人则不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百衰也。"这段经文对饮食、生活起居如何进行养生提出了精辟的论述，是很有现实指导意义的。

人的身体好比一部精密的机器，只有有节奏地运转，才能减少损失，永葆健康。有节奏有规律的生活、学习，合理安排一天的休息、饮食、睡眠、生活卫生、身体锻炼，使之形成制度化和养成习惯，对于人的健康长寿有着重要意义。

休息方式中主要是睡眠，我国养生说十分重视睡眠的科学，认为："少寐乃老年人大患"，主张老人以睡眠长为好，而且创造了许多诱导睡眠的好方法。

(3) 饮食调理

"民以食为天"，饮食调理就是从养生角度，向人揭示各种食物的营养价值和其疗、补作用。它主要包括：保养脾胃、饮食有节、因人因时因地制宜、忌口等。

《黄帝内经》谈到上古人"尽终其天年，度百岁乃去"经验之一，就是"饮食有节"，"节"即是节度、节制。要求吃饭时间有规律，即定时定量，不过饥过饱，不过冷过热，不暴饮暴食，食物的种类要调和合理，不偏食等。若饮食不节便将产生疾病，甚至夭折。《黄帝内经·灵枢·五味篇》中说如不按时进餐就会"故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣"。

(4) 房事调谐

房事即性生活，也有称"房室"、"阴阳"、"合阴阳"、"交媾"等。《孟子·告子》曰："食色性也。"《礼记·礼运》亦载："饮食男女，人之大欲存焉。"可见，房事不是可以忽视或弃而不顾的生活小事，它处理不当同样可以致人"半百而废"。因此，古人有言："房中之事，能杀人，能生人，故知能用者，可以养生；不能用之者，立可致死。"所以古代养生家和医学家一向重视房事的调谐养生。房事调谐主要包括：节欲保精；行房有度，合房有术；房事宜忌等内容。

(5) 劳动运动

华佗说："人体欲得劳动……动摇则谷气得消，血脉通病不和生。"劳动养生法就是根据这一原理，通过劳动和各种运动强身健体，祛病延年的养生方法。劳动运动包括：①劳动健身；②古代健身运动；③现代健身运动等。

祖国养生学向来重视劳动与运动对养生的重要意义。而且创造了多种多样的运动，古称导引与按跷。导引为主动运动，按跷为被动运动。《吕氏春秋·古乐篇》载为预防"民气郁瘀而滞着，盘骨萎缩而不达，特作舞以宣导之"，舞也是运动锻炼的一种形式。明代思想家顾元更明确指出："一身动一身强"，运动可以"畅其积郁，舒其筋骨，和其血脉，化其乖暴，缓其急躁。""新陈代谢"、"吐故纳新"是人体保持健康、不断更新的基本条件，而劳动和运动，则是保证人体新陈代谢过程的极重要因素。国外也有人说："运动是健康的源泉。"

(6) 气功调谐

气功是我国传统文化中的瑰宝，是祖国医学珍贵遗产的一部分。气功不但可以防病治病，增智益寿，还可以涵养道德，陶冶情操。气功的种类很多，但主要通过"调心"、"调息"、"调身"的"三调"过程，增强了皮层和皮层下中枢系统的协调性，疏通经络气血，提高机体的修复和抗病能力。气功调谐主要包括：吐纳、导引、内养、保健等内容。

(7) 经络穴位

经络穴位养生法是运用针刺、艾灸、按摩等中医学的治疗手段进行养生的一种方法。针刺可以刺激人体的经络、穴位，起到调整脏腑、疏通经络的作用；艾灸是借助艾火的热力，灸灼、熏熨穴位，达到温通经络、调养脏腑的效果。按摩是通过"按"、"拿"、"点"、"推"、"揉"、"拍"等方法，对人体各部位经络、穴位进行推拿，而起到运行气血、疏理经络、健身祛病的功效。三种方法各有所长，运用时，可以根据需要酌情选用。

(8) 药物调理

中药大多是天然物质，其中含有丰富的有效成分和人体必需的营养物质，因此服药也是养生保健中的重要内容之一。药物调理可分有病调补、无病强身两类。由于人体的身体状况、虚弱类别的不同，在运用药物调理时必须遵照中医"辨证论治"的原则，否则将造成"一日误补，十日不复"的不良后果。所以在进行药物调理养生时，最好能在中医师指导下进行较为安全。药物调理包括：(1) 补气；(2) 补血；(3) 补阴；(4) 补阳。

(二) 知识点

1. 养生概念和内涵。
2. 我国养生思想产生和发展历程。
3. 我国养生理论的几个流派。
4. 我国养生基本原则和内容。
5. 主要传统养生术介绍。

(三) 教与学重点及难点

1. 教与学重点：本节重点是了解我国传统养生思想和方法。
2. 教与学难点：难点是系统学习传统养生产生发展和各流派的学术观点。

三、教与学策略

1. 布置预习。这部分教材内容，文字量虽然不多，但其间夹杂着一些难认的字和文言词语，但有一定的可读性。如能在学习本课之前，学生能先阅读课文，教师讲解时，可比较容易地理解。

2. 讲解第一部分内容时，应注意的事项：

(1) 讲清养生的概念，使学生对养生有一个正确的理解。并使学生明了养生是与古人追求长寿相联系的。

(2) 了解我国传统养生的发展概况和各历史阶段最简要的特点，有的只做一般介绍，不必加以评论。

3. 第二部分内容是本课的重点，指导学生阅读和讲授时，要着重注意：

整体观理论是传统养生思想基础，认为人体是一个以脏腑为核心，以经络互相联系的整体。人体各个系统、器官是有机联系的，脏腑之间相互依赖，以维护内环境的统一性和稳定性。我国历代养生家都十分重视从整体观出发，主张促进人体整体的平衡和稳定，注重全身性的防衰保健措施。

我国传统的养生方法是多种多样的。概括起来讲，主要有：气功养生、太极拳养生、导引、按摩保健等。

四、资料拓展

(一) 世界医疗体操鼻祖——华佗

华佗，别名甫(fǔ)，字元化（公元 141—203 年），沛国谯郡人。他不仅精通医术、麻醉术，而且一生热爱体育锻炼，讲究科学健身方法，是我国古代精通体育保健，开创医疗体育的先驱者。

华佗长年在外行医，走山野僻路，穿越沟壑林莽时常碰到各种飞禽走兽。他是个兴趣广泛的人，十分热爱大自然，并是个随时留心观察各种景物的有心人。有时他看到黑熊在林间抱树摇晃或滚地嬉戏，动作粗悍有力；有时见到猿猴攀缘树上，舒臂折枝或卷臂倒悬，技巧灵活敏捷；有时见野鹿疾驰，跳跃如飞，体态轻盈优美；有时见到禽鸟栖息湖畔，转头伸颈环顾或展翅飞翔，动作协调自如。这一切，在华佗的心目中，逐渐形成了一种健美运动形象。他便反复观察、琢磨，有时就情不自禁地模仿着做几个动作。就这样，经过一段酝酿，他便根据人体生理特点和动作习惯，仿效五禽动作，编成了世界上最早的医疗体操——五禽戏。

在华佗之前，秦朝（公元前 200 年）已经有一种称为“导引术”的方法流传。其中虽有部分科学身体锻炼方法，但却含有浓厚迷信色彩。华佗吸取了“导引术”中“锻炼身体、祛病延年”的合理部分，抛弃了封建迷信色彩，编创了这套五禽戏。这套操是模仿虎、鹿、猿、熊、鹤五种动物的自然动作编成的。“禽”字，在现代是鸟类总称，飞禽和走兽是有区别的。那么，虎、鹿、熊、猿，也不是飞禽，怎么叫“五禽戏”呢？原来在古代，禽字的含义和现在不一样，它是鸟与兽的总称。所以华佗把他所编的体操称为“五禽戏”。

一般认为，瑞典是世界上开展医疗体操较早的国家，大约有五百多年历史，然而华佗编创五禽戏这种指导思想明确、结构又相当完整的医疗体操，要比瑞典早一千多年！华佗所编“五禽戏”，后经许多人加工改编，不断充实，至今仍然是我国具有民族特色的有效的医疗体操。

(二) 孙思邈健身养生法

1400 年前，在今天的陕西省耀县孙家塬的一户姓孙的家里，降生了一个不寻常的孩子——孙思邈。他自幼聪颖过人，用心攻读大量的医学典籍，并付诸医疗实践。他还把理论实践结合起来著书立说。他认为：“人命至重，贵于千金。”所以，他把自己的主要著作命为《千金要方》和《千金翼方》。

“人生七十古来稀”。隋唐时代的大医学家孙思邈却活了 101 岁，成为我国古代科学家中年寿最高的人。他不仅长寿而且在 71 岁时写成医学名著《千金要方》，更在 100 岁高龄时续成《千金

翼方》。这两部书总结了唐代以前的临床经验和医学理论，广泛辑录了前代各家方书及民间验方，保存了唐代以前大量医学文献资料，不但内容丰富，而且在病症分类上创立了新体系，是祖国医学史上重要典籍。

难道孙思邈生来就有得天独厚过人的体魄吗？不，恰好相反。孙思邈自幼身体羸弱多病，常因病痛折磨而废弃学习，这使他精神十分痛苦。他的好友卢照邻文思敏捷，才华横溢，是初唐著名诗人。但因常年卧病，有志难伸，英才难展，于极度痛苦中投颍水自杀而死。朋友的惨死，切身的体验，都使孙思邈感到健康的重要。他想，一个人纵使有凌云壮志和出众才华，但如果没有强健的体魄、旺盛的精力，即使想为社会做一点儿贡献，也是不可能的。他决心改变自己羸弱多病的健康状况，运用“推步导引术”来进行锻炼，由于坚持不懈的长年努力，所以不久体质就有所增强。根据历史资料记载孙思邈在20多岁以后，身体就渐渐好了起来，不久就完全改变了年幼时“弱不禁风”的状况，甚至70岁时仍然“颜貌甚少”，九十多岁了，还视力不衰。强健的体魄，旺盛的精力，不但使他得以博览群书、熟虑精思，还使他能在71岁和100岁高龄时著书立说，为发展我国医学事业做出杰出贡献。

（三）参考文献

1. 刘清黎. 体育五千年. 长春：吉林人民出版社，2002.
2. 裘海泓. 体育. 北京：人民卫生出版社，2002.
3. 谷世权. 中国体育史. 北京：北京体育大学出版社，2000.
4. 林乾良. 养生寿老集. 上海：上海科技出版社，1982.
5. 唐　诚. 养生汇锦. 乌鲁木齐：新疆科技卫生出版社，1996.

第三章 促进心理健康

健康是人类永恒的话题。健康不仅是指身体的健康，而且还包括心理健康。心理健康是健康的重要部分。随着社会生产方式和生活方式的改变，人类的物质文化生活水平和医疗卫生条件大大改善，身体健康得到充分保障。但是，由于生活、学习、工作节奏的加快，人的心理压力过大等问题日趋突出，并已逐步成为影响人类健康的重要因素。人类社会已经从“传染病时代”、“躯体疾病时代”，进入“精神疾病时代”。因此，引导和帮助青少年克服各种心理挫折和心理障碍，维护他们的心理健康，是学校教育和学校体育工作的重要目标之一。

教科书中本章内容构成及教学时数建议

章	节	目	学时安排	教学建议
促进心理健康	体育学习的目标设置	目标设置 目标设置的策略与方法	1~2	教师可根据教学实际，结合学时安排或利用风雨课采用专题讲授、实践课渗透，组织学生参观、讨论、观看录像等多种方式进行。
	体育与自尊自信的培养	何谓自尊自信 在体育活动中展示自尊自信		
	体育与情绪的调节	情绪与健康 合理控制情绪	0.5~1	
	体育与意志品质的培养	意志与意志品质 良好意志品质培养	1~2	
	保持性心理健康	高中生性心理特征 正常进行异性交往 抵御性侵犯	0.5~1	

第一节 体育与自尊自信的培养

一、教学目标

1. 使学生了解什么是目标设置。
2. 指导学生掌握体育学习中目标设置的策略和方法。
3. 帮助学生了解自尊自信的价值。
4. 指导并促进学生积极参加体育活动，培养和发展自尊自信。

二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

1. 解读自信、自尊和成功感的心理学涵义

自尊是一个人在学习、生活中对自我价值的积极评价和体验，自尊是潜在动力，是一个人积极向上的能源和前进动力，它是一种积极、高尚纯洁的心理品质。

一个人的自尊受很多因素影响。如身体状况、同伴关系、学习成绩和家庭状况等。高中阶段是身体发育的重要时期，身体自尊（即对自己身体的满意程度）备受自己和同伴关注。身体自尊是自尊的重要方面，应受到充分重视。

自信是一个人自己相信自己能实现自己愿望和远大理想，是一种十分可贵的心理品质。自信也是对自我力量的充分肯定。自信这种纯洁而高尚的心理品质也是一个人充分调动自己潜能的动力来源。

自信有助于健康，真正的自信必定有勇气正视自己，真正的自信应是与自卑无缘。真正的自信往往经过屈辱和挣扎，挂在嘴边的自信是常见的，唯有埋在心底的自信才是可贵的，自强者自信，自信有益于身心健康。

成功感是一种积极的心理体验。这种成功体验是形成一个人自信的重要前提，也就是说自信心是在体验成功和克服困难中产生。

总之，人的自尊、自信锻炼是随着人的成长而发展起来的。体育锻炼是体验和培养自信、自尊和成功感的重要手段，所以，我们应该在体育锻炼中珍视它、爱护它、精心培养它，切莫损伤它。常言道，何必总是无精打采、闷闷不乐？挺起你的胸膛试一试，是否感觉顿时不一样？昂首挺胸，气宇轩昂，心中油然生出一种异样的感觉，是年轻、是信心十足，何必总是低着头，让忧虑写满全身！这是培养健康心理素质所必须有的精神状态。

2. 自信心形成的心理机制

根据自信心的内部心理机制，可以将它分为决心、信心和恒心。也就是说，在学习过程中，学生第一要下定决心，明确学习目的；第二要树立信心，相信自己的力量；第三要持之以恒，百折不挠，才能最后取得学习的成功。它们之间相互作用、相互渗透，共同制约。

（1）决心

决心就是对所做决定的肯定，并倾向于坚定不移地实施决定的心理。“下决心”就是我国古代学者所说的“立志”。陆九渊曾指出“学者须先立志”“无志则不能学”“不学则不知道”（《陆象山集·论语说》）。

（2）信心

信心是一种反映个体对自己是否有能力成功地完成某项活动的信任程度的心理特性，也称为自信心。它既是决心的基础，又是实现决心的重要保证。人在下定决心之后，还要经过一系列复杂的心理活动：首先要有确信感，相信自己的决心是可以实现的；其次要建立信念，对某种事情具有坚定的信念，自然就会充满信心；最后要形成理想，一个人的理想越大越坚定，则他的信心也就会越充足、越牢固，因此信心是心理过程的第二个阶段。

（3）恒心

恒心是信心的深化，是人们在活动中得以维持始终，决不半途而废的一种宝贵的意志品质，即通常所说的坚持性。荀子云：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”因为光有决心和信心，而没有坚持到底的恒心，自然毫无意义。如果那样的话，决心成了空心汤团，信心也成了闪烁流星。恒心的坚持在于，一方面要善于抵制不符合行动目的的主观因素的干扰，做到面临重

重诱惑而不为所动；另一方面要善于长久地维持已经开始的符合目的的行动，做到无论从事什么工作，都有始有终。

3. 如何在体育锻炼中培养自信、自尊心

(1) 获取成功体验，牢固树立自信心和远大理想

研究证明，不断地让学生获得成功是培养和提高学生自信心的根本方法。因此，教师应尽可能给学生创造成功的机会和条件，让他们体验到成功的快乐。

为了使学生获得足够多的成功以及由此而带来的积极情感体验，教与学应在教学中遵循“小步子”的原则，也就是学生所制定的行为目标不可太高，必须适合他的现有水平，然后把一个大目标分解成若干个小目标让学生分段逐步完成，并在完成后及时给予鼓励性的评价。每完成一个“小步子”就增加一份信心。

内部动机源于个体内部，是与活动过程本身相联系的动机，它主要包括体现自我力量和价值的动机、充分实现自身潜能或成功的动机以及寻求刺激、满足好奇心的动机等。动机的内涵越高，则个体的积极性越高，意志越坚定，情绪越高昂。确定具体的目的和任务是激发个体自身动机的有效手段，如果制定的目的和任务不切实际，不能使学生获取成功体验，他或她就会对自己持怀疑态度。所以目的任务的确定应从学生的最大可能性出发，不能超越这个可能性。实践证明，一个明确而令人信服的目的和任务，会激发学生的运动才能。

另外，一个人的意志力强弱与其世界观和人生观有很大的关系。意志行动是以明确的行动目的为基础的，其目标是否远大、是否具有较高的社会意义将决定着个人是否能抑制私利和牺牲自我。

(2) 提高学生对体育学习目标、意义和结果的认识能力

如前所述：认识和意志有着密切的关系，认识是意志的基础和前提，是意志行动达到最终目标的根本保证。只有对事物和活动本身及其结果有了深刻认识，才能作出有效完成任务的意志努力。

首先，在体育教学中要让学生了解学习的目标，激发其内部动机，以唤起学生的积极行动，从而实现这一目标。因为明确的目标是意志行动的基本特征，行为目标越明确，行动的方向也就越能正确把握，对行动的推动力量也就越大。因此，体育教师在教学过程中应多采用目标定向或目标导向的方法，在制定体育学习计划和目标时，让学生参与计划与目标的制定，明白所定计划和目标的价值，从而使他们自觉地战胜学习中遇到的困难，实现既定目标。

4. 目标、目标设置与自信心培养

(1) 目标的定义

目标有多种定义。在普通心理学中，洛基（Locke）等人认为目标是在我们意识中希望得到的某种东西，而在运动心理学中，温伯克（Weinberg）将目标定义为“个体力求实现的某种东西”或“活动的目的或靶子”。实际上，目标是指一个人想要在某一特定的时间内达到某一特定的行为标准。例如，一名学生可能设置了在两星期内通过体育锻炼使体重降1公斤的目标。目标是一种人们行动的推进器，直接调节个体完成某种特定任务的活动表现，为其活动提供方向和动力。在体育教学中，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。

(2) 目标设置与自信心培养

目标设置与自信心相互作用，自信心影响着每个人的目标设置，相反，目标设置得是否合理也影响着一个人的自信心。自信心是个体自我价值（或称自我效能）的表达，是建立在个体对自己能力的评价基础上的。一些人不考虑或不正确地评价自己的能力而盲目地期望成功，设置的目标不切实际的高，这是虚假自信心。当目标最终完成不了时，就会对自己产生怀疑；还有些人对自己的能力估价过低，干任何事情都信心不足，因而，设置的目标显得过低，这种人也同样不可

能取得成功。只有既有充足的自信心又能从自己的实际出发，实事求是的根据自己的能力来设置目标，才能最容易获得成功。

为什么适宜的自信心有助于获得成功呢？这是因为有这种自信心的人是根据自己的能力来确定目标，因而，在通过自己的努力达到目标后会产生成功的体验，自我价值感也随之提高，这促使他们去追求更高的目标。

过分自信的人由于在设置目标时不考虑自己的实际能力和外部因素，因而在完成目标过程中要么放松努力，要么焦虑不安，内部压力太重。

缺乏自信心的人认为自己无论怎么努力也不会做得很好，他们将注意力常常集中于自己的不足之处，而不是集中于如何去改进行动策略。因此，他们常常以失败而告终，失败后又增加否定期望，如此造成恶性循环。可以通过以下三种方法帮助这类人提高自信心：(1) 帮助他们设置合理的多层次的目标，使其一步一步地完成目标，这样他们的自信心才会慢慢建立起来；(2) 帮助他们认识到失败不可怕，可怕的是自己不努力和失去信心；(3) 帮助他们提高体能和技能水平。

(3) 注重培育学生克服困难的信心

① 影响信心发展与变化的因素

一个人的信心不是一成不变的，它受活动结果、他人态度和自我评价等因素的影响。活动的结果可以归结为成功与失败两个方面。一般来说，成功的结果能增强自信心，而失败的结果则会使自信心削弱，甚至完全丧失自信心。心理学的研究表明，一个人的自信心与他的成功率成正比例：成功越多，期望越高，自信心越强；反之，失败越多，期望越低，自信心越弱。这在体育教学过程中是一个非常值得注意的问题。比如在排球下手发球的教学中，学生在端线后发球每次都过不了网，他能找到自信吗？他能对排球产生兴趣吗？结果可想而知。

他人的态度。这主要是指他人对自己的期望水平与信任程度。一般来说，凡是他人对自己的期望大，信任程度高，则会加强其自信心；反之，他人对自己的期望小，信任程度低，则会使自信心削弱。比如在 800 米达标测试前，教师对一些耐力不好、缺乏自信的学生给以暗示，暗示他们经过自己最大的努力一定会取得理想成绩。这样暗示过后往往会取得意想不到的效果，学生的成绩往往会提高很多。

自我评价。一个人对自己的能力评价适当，就会增强自信心。否则，自我评价不适当，就会产生两种偏向：自命不凡，对自己作过高的评价；自轻自贱，对自己评价过低。这两种偏向都会削弱一个人的自信心。比如，在中长跑比赛中有些同学有时往往会高估自己的能力，不能客观合理地制定战术，前半程跑得很快，造成体力透支过多，后半程跑不动，最终输掉比赛。也有的同学由于缺乏信心，产生胆怯心理，导致在比赛中不能发挥自己的应有水平。

② 信心树立的方法

根据上述信心发展与变化的三个特点，很自然地可以引申出树立自信心的几种方法或手段。

让学生获得成功。优秀生一般都是屡获成功的人，所以他们几乎都具有十足的信心；而差生往往是屡遇失败的人，所以他们几乎都缺乏应有的自信心。

我们对成绩较优秀的学生，要善于维持和保护他们原有的自信心。并不断为他们创设新的起点，使他们取得新的成功，进一步增强自信心。对成绩较差的学生，要对他们关怀有加，努力为他们创设更多的机会和条件，帮助他们成功，以树立他们的自信心。教师要善于发现差生的闪光点，要对他们所取得的进步给予及时的反馈。比如，当发现一个屡次发球不过网的学生在反复纠正动作后，第一次发球过网，作为教师就应捕捉住这次机会，对这位学生的努力加以肯定，对学生的成功加以赞赏，以增加学生在这个项目上的自信心。

信任每一名学生。相信学生都具有一定的自治能力与自学能力，从而放手让他们做学习的主人，做一切活动的主人。这样自然就能充分发挥每一个学生的主动性、积极性和创造性，使他们

充满信心地完成学习任务并不断地进取。

及时调整期望值。期望值过高，会使学生的自信心受到打击，使学生在一开始就产生畏难情绪而不利于教学活动的开展。期望过低，会造成学生看不到自己的长处和能力，自信心也会受到打击，使学生产生自卑的心理。因此我们在教学中应充分考虑主客观条件，分析学生当前所处的位置，适当提出自己的期望，并根据学生实际情况及时调整我们的期望值。所有这些的最终目的是增强学生的自信心。

对一个引体向上只能做一个的学生，在短期内教师对学生提出14个的要求，就属于期望过高，使学生困难重重，远不可及，最终导致产生畏难情绪挫伤了他的进取心；在一学期中如果对这个学生提出达到2个的要求，显然又属于期望过低，他不用太大的努力就可以达到目标，也不利于他的积极进取。

防止自信的两极分化。自信心的树立，归根到底取决于人们对自己能力准确的估计与对客观困难的正确了解。而以这为分水岭，自信心就可能向两个极端发展。就是说，如果一个人过高估计自己的能力，或过低估计存在的困难，他就会产生自负的心理；反之，如果一个人不能充分估计自己的能力，或者在不大的困难面前就认输，他就会产生自卑心理。真正的自信心与这两种有负效应的心态是水火不相容的。可见一个人要树立自信，就必须提高认识能力，正确地评估主客观条件，以防自信心的两极分化。

（二）知识点

1. 认识“自尊”。自尊是一个人在学习、生活中对自我价值的积极评价和体验。自尊心是人们前进的动力，是一种积极的心理品质。自尊的影响因素有很多方面，如：自己的身体状况、同伴关系、学习成绩、运动能力和家庭状况。教师要举实例来说明这些影响因素。高中阶段是学生的发育高峰期，针对他们此阶段十分关注自己的身体，引入“身体自尊”这一概念，身体自尊是指一个人对自己的运动能力、身体外貌（吸引力）和身体的免疫力及健康状况等方面的评价。对于“测一测”的结果要教育学生有一个正确的认识，强调通过体育活动可以提高身体自尊，并举例说明。“自信”是指一个人相信自己的心理，是相信自己有能力实现自己的愿望的心理，是对自己力量的充分肯定。强调自信是在克服困难、体验成功中产生的。结合实际来引导学生正确认识虚荣、自卑、自负、嫉妒、自尊、自信的区别与联系。

2. “在体育活动中培养和展示自尊自信”。首先要使学生对自己有一个正确的评价，看到自己的长处。喜欢自己，接纳自己。如：自己的个矮，那么，就不必一定要与个高的同学比个高低。在遇到有难度的活动项目时，要相信自己，不要怕别人说自己不行。要引导学生用积极的言语来提示自己，如：“我可以”“我行”“成功一定属于我”。利用同伴的鼓励发展自己的自尊自信。

（三）教与学重点及难点

1. 教与学重点：本节教材的编写是以如何在体育锻炼中培养自尊自信的优良心理品质为中心，有层次地逐步展开。首先明确自尊、自信心的涵义，进而了解其心理机制，最后集中讨论如何在体育锻炼中培养这种品质，这是教与学的重点。

2. 教与学难点：本节的难点在于处理好合理设置锻炼目标、加强目的性教学与培养自尊自信间的关系，研究合理设置锻炼目标其根本目的是为培养自尊心、自信心和成功感服务。

三、教与学策略

（一）教法策略

1. 使学生了解什么是自尊自信。可以运用名人名言或举实例引出自尊自信的概念。例如，

教师可以引用著名运动员邓亚萍“我自信”的名言，也可以举大发明家爱迪生的例子，进而引出自尊自信的概念。身体自尊是本节所涉及的新概念，可以通过自测、自评帮助学生理解。

2. 体育活动是培养自尊自信的源泉。体育教师应有意识地创设愉悦的体育运动场景，让学生在体育运动中相互悦纳、认同和鼓励。教师的榜样作用是极为重要的。

3. 自信是在克服困难，产生成功体验后逐渐形成的。因此教师可以与学生通过携手设定运动难度和强度，引导学生不断克服运动中的困难（如障碍物、速度、远度等）来提高自尊与自信。当一个学生成功克服困难后，教师应带动其他学生共同向这位学生表示祝贺和鼓励。

4. 在整个体育实践教学课中，教师都应有意识地创设愉快的运动环境，营造同学间相互悦纳和支持的氛围；教师还应依据高中生的生理和心理特点，引导他们自主设置适宜的阶段学习目标（应结合目标设置策略的内容），使学生在克服困难中，培养自尊自信。

（二）学法策略

1. 运用学生做作业或记锻炼日志的形式，自我制定锻炼计划，确定适当目标，让学生书写在锻炼中培养自尊、自信的体会。

2. 让学生亲自动手记录，科学锻炼前后的身心变化状况，提高体能和身体自尊，让学生切实尝到科学锻炼的甜头，增强信心。例如用表测一测，并填写表格，对优秀学生（锻炼成果大，提高幅度大的学生）进行表扬。

测一测

1	2	3	4	5
很不满意	不满意	一般	满意	很满意

把自己的真实感受所对应的数字填在方框内

女生：对自己的

A 腰	□	大腿	□	小腿	□
臀部	□	身材	□	体重	□
B 体力	□	精力	□	身体协调	□
敏捷	□	健康程度	□	肌肉力量	□

男生：对自己的

A 肌肉力量	□	身体协调	□	肩宽	□
胳膊	□	胸肌	□	身材	□
B 体力	□	精力	□	敏捷	□
食欲	□	体重	□	健康程度	□

算一算（每一项所填数字，即为该项得分值）

A 组得分为 A 组内各项数字之和，你的得分为____。

B 组得分为 B 组内各项数字之和，你的得分为____。

总分为 A 组得分＋B 组得分，你的得分为____。

评一评

	不满意	一般	满意
A 女生：体重的满意程度	6～13 分	14～22 分	23～30 分
男生：上肢的满意程度			
B 一般身体状况的满意度	6～13 分	14～22 分	23～30 分
总分：对自己的身体满意度	12～28 分	29～44 分	45～60 分

通过测验，学生大概对自己的身体自尊（也就是对自己的身体的满意程度）有了初步的了解吧？如果得分较低，也就是说学生对自己的身体状况不太满意，那么应该怎么办呢？只要多参加体育锻炼，学生的身体状况就会不断得到改善，学生的自我体验和评价就会提高，从而来改善学生的自尊水平。

如果学生对自己目前的身体状况很满意，也不能自满。高中阶段是身体发育的快速期，可塑性较大，为了保持自己良好身体状况，也应多参加体育锻炼。

3. 本节课可以采用讨论式、问答式教学形式，让有体会的学生发问发言，相互启发，各抒己见。最后教师进行总结性发言。当然必须做好课前准备，先充分发挥学生主体作用。

4. 在发布测试结果或教师讲评时应以鼓励大家积极进取为目的，要避免对后进学生产生负面影响。

（三）评价与激励策略

这部分检测你的自我感觉：外表和自尊，以及你如何在社会群体里表达自己的感受。

1. 我对生活和未来充满信心。

从来不	几乎不	偶尔	有时	经常	几乎总是	总是
0	1	2	3	4	5	6

2. 我对自己进行正确思考、乐于学习和推理，以及全神贯注的能力感到：

完全不满意	不满意	有点不满意	无所谓 满不满意	有点满意	满意	完全满意
0	1	2	3	4	5	6

3. 我的自尊对自己的健康和幸福很重要。

完全不同意	不同意	有点不同意	无所谓 同不同意	有点同意	同意	完全同意
0	1	2	3	4	5	6

4. 我对自己的外形和相貌感到：

完全不满意	不满意	有点不满意	无所谓 满不满意	有点满意	满意	完全满意
0	1	2	3	4	5	6

5. 我对自己的整体心理状况，比如积极性、同情心和对生活的热情感到：

完全不满意	不满意	有点不满意	无所谓 满不满意	有点满意	满意	完全满意
0	1	2	3	4	5	6

注：详见本章 48 页评价部分。

精神与心理状态的得分：_____

除以 3 得出的实际总分：_____

四、资料拓展

（一）健康心理每日忠告

自强自立　有益健康

自己拯救自己，幸福无比。/拥有自立精神的人，/往往成为坚忍不拔的人。/只求别人帮助可能会使受助者变得无能，/自助自救者则事业兴旺发达。/刻意寻求外援会扼杀自身的进取心和

原动力。/积极的帮助多来源于自我本身。

信念是健康的灵魂

挫折可能使你沮丧，/不幸可能使你悲哀，/困难可能使你焦虑，/但同时也能唤起你的坚强信念。/不屈的意志能使你重新振作，/找到生活拼搏的勇气，/找到与命运抗争的力量，/人无信念也无健康，/信念是健康的灵魂，/惟有意志坚强才能拥有健康的身心。

（二）设定阶段锻炼目标案例

1. 项目：游泳

2. 目的：学会阶段目标设定计算方法，通过设定适合自己的锻炼目标来激发学习动机，培养成功感和自信心，提高锻炼效果。

3. 模拟对象：高中生，李芳（女）最近五次 50 米自由泳测验成绩分别为 48″48、48″43、49″12、49″82 和 48″69。为她制定一个既有挑战性又有可实现性的阶段目标。

4. 计算方法：

A＝前五次的平均值

B＝前五次的最好成绩

C＝最好成绩与平均值的差（A－B）或（B－A）

D＝阶段目标的下限（D＝B）

E＝阶段目标的中点（D－C）

F＝阶段目标的上限（E－C）

5. 计算步骤

（1）算出 A——以往五次的平均值

A＝48″91

（2）算出 B——以往五次的最好成绩

B＝48″43

（3）算出 C——最佳成绩与平均值的差（速度性项目取绝对值）

C＝A－B　C＝48″91－48″43　C＝0″48

（4）找到 D——阶段目标的下限或以往五次的最佳值 D＝B＝48″43

（5）算出 E——阶段目标的中点

E＝D－C　E＝48″43－0″48　E＝47″95

（6）算出 F——阶段目标的上限

F＝E－C　F＝47″95－0″48　F＝47″47

该同学下阶段的挑战目标在 48″43 到 47″47 之间。

注：制定距离、远度的阶段目标时：E＝D＋C、F＝E＋C

当你有了第六次测试成绩时，去掉第一次成绩，用近五次的成绩再进行计算，制定下一阶段的目标。

6. 组织方法：

A. 分组：同学自愿结成 6 人一组。

B. 教师教授计算方法，并分组计算，验证计算结果。

C. 每个人依据自己的实际情况，选择一个田径项目，为自己设置阶段目标。

D. 教师总结。

（三）参考文献

1. 张　苓，刘清黎. 体育卫生保健基础知识. 石家庄：河北教育出版社，1990.

2. 朱家雄. 教育卫生学. 北京：人民教育出版社，1999.

3. 杨丽娟. 中国健康教育手册. 天津：科学普及出版社，1997.
4. 卢光吾. 全民健康大全. 北京：人民体育出版社，1996.
5. 郭伟德. 体育教学心理学. 北京：北京体育大学出版社，2003.
6. 黄二发. 心理学漫话. 北京：科学普及出版社，1986.
7. 庄思岳. 健康每日忠告. 杭州：浙江人民出版社，1999.

注：本节为教科书1、2节而编写

第二节　体育与情绪的调控

一、教学目标

1. 引导学生了解情绪与健康的关系。
2. 指导学生学会合理调控情绪的方法。

二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

1. 情绪的性质与基本形式

情绪是什么？有人认为，情绪就是人们对环境刺激的一种内在反应，在身体各部分发生变化而带来的一种复杂状态。考试成功后喜悦、愉快，考试失败后的沮丧、羞愧，均反映学生对考试这件事的态度。因此，可以说情绪已经成为人的需要是否获得满足的一个指标，是人对客观现实与自身需要之间关系的反映。需要若获得满足，一般会产生快乐而积极的情绪；需要若得不到满足，则可能产生苦恼而消极的情绪。

人的情绪反映客观现实与个体需要之间的关系，由于客观现实与个体需要的多样化，人的情绪变化也无比纷繁。一般把快乐、愤怒、恐惧、悲哀列为人类最基本的或原始的情绪形式，而把其他情绪看作为四大基本情绪所派生的。

日常生活中，常见的是复合情绪，即不同情绪的组合，互相纠缠一起，矛盾交错，使人的心理负担很重。

人体是一个统一的整体，快乐、愤怒、悲哀、恐惧则是构成人的情绪的有机统一体，反映着客观事物与个体需要之间的关系。四种情绪中，无论哪一种过度或萎缩，均有碍于人的个性完美，不利于人对客观环境的反应和适应。

2. 情绪的作用

情绪可以影响和调节认知过程。在心情良好的状态下工作时，我们会感到自己思路开阔，思维敏捷，解决问题迅速；而心境低沉或郁闷时，则思路阻塞，操作迟缓，解决问题能力低下；突然出现的强烈情绪会骤然中断正在进行着的思维活动；持久而炽热的情绪则能激发无限的能量去完成目标。情绪的适应性有助于人们选择信息与环境相适应，并驾驭行为去改变环境。我们应像注意天气预报那样来注意自己的情绪变化，以我们的人格力量去预测它的影响，并努力去改变环境因素。

情绪可以协调社会交往和人际关系。情绪是人类社会生活和人际交往中不可缺少的一个重要环节，情绪通过表情的渠道达到人们互相了解，彼此共鸣，建立相互依恋的纽带。人与社会之间以及人际之间的关系都可以通过情绪反映出来，诸如爱和恨、快乐和悲伤、期望和失望、羡慕和

忌妒等等，调节着人际行为。

婴儿的情绪具有早期通讯交流作用，新生儿在饥饿和疼痛时哭叫，温饱和舒适时的微笑，都被用来呼唤和影响成人对他们的哺育和照料，从而在一种相互影响的制约关系中建立起母婴之间感情联结。早期的情绪损伤决定着人们智力的发育、人格特性的形成以及儿童后期和成人阶段的行为，甚至导致怪僻性格和异常行为，由于这些异常不易为成人所觉察，它们带来的损失是后来无法弥补的。为此，人们必须学习、了解情绪的有关知识，保持和增进健康情绪的发展。

3. 情绪与躯体健康

躯体健康与情绪健康是紧密相关的。“愁得吃不下饭”、“气得头痛”、“急得心焦”、“吓得心跳”、“笑得流泪”等现象，大家可能均曾听说过或有所体会。可见情绪上的变化往往以躯体症状的形式表现出来。重大考试后出现上消化道出血，是常见的情绪与躯体健康相关的事实。负性情绪可以诱发躯体疾病，相反，良性情绪可能有助于改善躯体的健康状况。对于病人来说，更是如此。

情绪健康的人有哪些特点呢？虽然不同地区和不同民族的传统文化背景有着较大的差异，但大多数学者都同意情绪健康的人至少有下述特征：

- 他们能够理解和适应现实，并能用建设性的态度去面对现实；
- 他们能适应合理的改革要求；
- 他们对人身自由有合理的要求；
- 他们能妥善地处理各种压力；
- 他们能关心别人；
- 他们能够爱自己，也能够爱他人；
- 他们能够完成大量工作。

情绪健康不是静止的，而是一个动态的过程。情绪健康者常处于情绪良好的状态。当然，也常会出现情绪不良的时候，但情绪健康者能以积极的态度去处理和调适负性情绪，避免产生挫折感，避免走向极端。因而情绪健康，能保证人们以饱满的情绪，享受生活的欢乐。

4. 怎样控制和调节情绪

在坎坷曲折的生活中仍能够保持稳定情绪的人，是令人羡慕的。不少人常常为自己情绪的起伏难以控制而苦恼。那么，怎样才能获得稳定的、健康的、欢快的情绪呢？重要的是要具备一定的素质，要有正确的人生态度，有开阔的胸襟，有适应生活的能力和坚强的性格。这是保持情绪健康的基本条件。

如何控制自己的情绪呢？有的心理学家提出以下建议：

- 心中不愉快的事，不要独自去琢磨，要找个好心人，向他倾诉自己的心事，以减轻自己的痛苦。
- 要学会暂时排遣自己的烦恼，可以把心思转移到工作中或生活中亟待解决的事情上去。在任何情况下也不要把自己的坏心情转嫁给周围人。
- 不要发怒。要学会在发怒之前有一个间歇，利用这个间歇对情绪作一番调节。最好不用愤怒的语言，而用繁重的体力劳动或剧烈的体育活动来平息怒火。
- 有时需要让步。合理让步不仅对事情有益，也会赢得别人尊重。
- 不要认为自己最高明，不要忘记我们每个人的才智都是有限的。
- 不要抱过分的期望，要看到别人的优点。

如果你不能改变使你苦恼的现状，那就努力改变对现状的态度，使自己变得乐观些、温和些、冷静些，对人更关心些，更能宽容些。好意对别人，对自己更有益处。

5. 情绪的自我调节法

- 自我鼓励法：用生活的哲理或明智的思想来安慰自己，鼓励自己同痛苦和逆境进行斗争，

就会感到有力量，就能在痛苦中振作起来。

● 语言调节法：通过语言来影响情绪，如在案头或床边写上“制怒”、“冷静”等条幅，也可用自我命令、自我暗示，抑制情绪反应。

● 注意转移法：把注意力从消极的情绪上转移到有意义的方面去，最好倾心于学习和工作，以取得的成就来冲淡苦闷与烦恼。或去参加文体活动，转移自己注意力，并使自己的精神有所寄托。

● 能量发泄法：将不良情绪，通过适当途径加以排遣和宣泄，以释放积聚的能量，调整机体平衡。许多人在痛哭一场以后就减少许多痛苦和悲伤。

● 环境调节法：遇有不良情绪时离开所在环境到大自然中去，能旷达胸怀，愉悦身心，对调节心理活动有很好效果。

6. 精神压力的概念

精神压力，在医学上称作“应激”，是指机体对那些可以引起体内平衡失调的刺激的反应。它是一种具有保护性和适应性功能的防卫反应，是机体对刺激的一种适应性反应。反应的强度是依刺激的性质和个体的特点所决定的。

引起高中生精神压力的原因是多种多样的，总的来说，可分为客观因素和主观因素。

客观因素。又可分为实质环境与社会环境。实质环境包括个人能力无法克服的自然因素，如地理条件、气候、意外事件、疾病、亲友尤其双亲的生离死别。社会环境包括个人在社会生活中遭受到的政治、经济、道德、风俗习惯、家庭关系、社会规范和限制以及人际交往、专业兴趣等。这些都可能会导致不适应、不协调，从而限制或阻碍高中生动机活动的实现，造成精神压力。

主观因素。包括个体生理条件、心理素质以及个体对挫折的耐受性。个体生理条件是指个体与生俱来的身材、智力、能力和生理缺陷等。生理条件所造成的限制，常可导致学习、就业、交友以及自尊心的受挫。

精神压力引起的心理反应

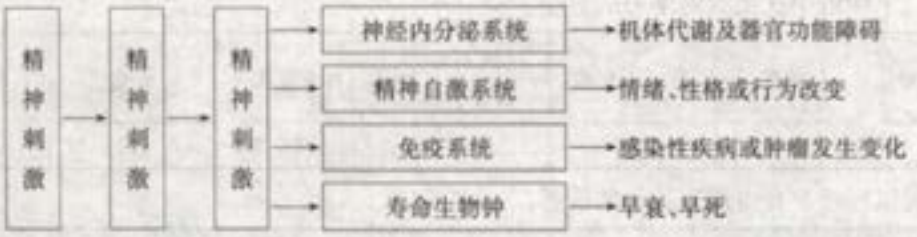
(1) 焦虑。焦虑是由内心冲突而造成的持久痛苦的心理状态，是一种最常见的心理反应。适度的焦虑，可提高人的警觉水平，促使人投入行动。它同时伴随交感神经系统的适度激活，对人的适应环境是有益的。而过度的焦虑却使人不能准确观察现实，也就不能作出适当的判断与决定，从而导致适应和应对的失败，致使下述的情绪反应接踵而来。

(2) 情绪反应。主要有两种类型。一种表现为愤怒与激动，往往无缘无故地发脾气，对人怀有敌意，甚至有攻击的行为反应。另一种表现为忧郁、悲伤、失望、绝望等，通常是屡经挫折所致。强烈的情绪反应可严重干扰人的认知活动，甚至造成认知功能障碍。有时在消极情绪与认知障碍之间形成恶性循环，还可导致自我评价的丧失。当事人觉得自己活着没意思，对一切均不感兴趣，严重者会导致自杀。

(3) 自我防御反应。由于精神压力引起的情绪反应，人们常常采用一种自欺的、歪曲实际的自我防御机制来对待现实，以减少内心的痛苦与不安。常见的如癌症患者在得知病情后，在强烈的焦虑和惊恐下，开始怀疑医生的诊断，采用的是“否认机制”；患者还可能变得凡事不分大小，一切依靠家人或医护人员，采用了“退化机制”；有些病人把对医生的不满转向护士表露或转而挑剔伙食等，采用了不当的“转移机制”。

自我防御反应有益于维护心理上的安宁。否认机制可为病人赢得必要的时间，以便最终接受严酷事实；退化机制也可帮助病人接受病情；转移机制有助于发泄内心的不满。但“否认”可能导致诊治的延误；“退化”使病人以自我为中心，不利于康复后承担社会职责；“转移”导致医患关系紧张。而经常应用自我防御机制，可以对个性的健康发展带来不良影响。

生活事件往往使人们原有的生活轨迹发生偏离，使原有的人际关系发生动摇，使原有的心理平衡受到破坏，从而导致疾病。物理性刺激（如噪声、高温、恶劣的工作条件和生活条件）和社会心理刺激（如个人的行动目标受挫，原有人际关系受到破坏，别人的误解，歧视和误会），也将影响健康，导致疾病。以下是精神刺激的致病模式（周达生：社会医学讲义，1985）：



据美国一组报道，门诊病人中65%的疾病与逆境有关，35%是在情绪不好的状况下发病。又据报道：500名患溃疡病等消化道疾病患者中，由于情绪因素造成的占74%。随着认识的深入，心理因素的病因学作用越来越被人们所认识。这对于预防和治疗疾病无疑是十分重要的。

（二）知识点

1. 情绪性质和基本形式。
2. 情绪的作用有哪些。
3. 情绪健康者的特点。
4. 情绪的自我调节方法。

（三）教与学重点及难点

1. 教与学重点：本节以如何在生活学习和运动锻炼中控制调节情绪，以及在理论和实践中的初步运用为重点。

2. 教与学难点：教材的难点是有关“应激”“精神压力”“抑郁”“恐惧”消极情绪心理过程的理解和调控方法的掌握与运用。

三、教与学策略

（一）教法策略

1. 尽可能运用多媒体教学，配合画面和典型案例讲述，使讲解生动活泼而且贴近学生实际，提高教学效果。不但要力求避免呆板、枯燥的叙述，同时也要避免脱离教材基本理论而“假、大、空”的说教。教学前应做好课的教学过程设计，提高教学策略水平。

2. 运用讲解法，也要注意吸取当今国内外前沿研究成果充实教材。使所讲内容具有先进性、时代性特征。在国内外医学界、体育界有关情绪与人体身心关系的探讨发展十分迅速，注意平时搜集有关资料。

（二）学法策略

1. 可运用“讨论式”，充分调动学生学习积极性、主动性。著名教育家叶圣陶先生早就提出：上课令学生讨论，由教师做主席、评判人和订正人，这是通行的办法。教师鼓励学生讨论，对学生回答多加肯定，对学生精彩见解大加赞赏，逐步提高学生思维深度和广度。例如本节可提出“怎样告别抑郁?”“坏心情”的坏处多，“信息焦虑是什么?”等题目展开讨论。

在讨论进行当中，有错误给予纠正，有疏漏给予补充，有疑问给予阐明。

2. 在学生学习过程中，重在实践中运用，学生在运用一些调节情绪方法时要及时记录、整理、提倡创造性实验研究，提倡学以致用。学会理论知识是认知的先导，真正深入体会还要来自

实践。

（三）评价与激励策略

这部分论述大多数人每天都要考虑的问题：如何对付压力。以下问题主要同你如何对付压力、避免压力。

1. 从以下词语中选出我对学习的感受。

特别不喜欢	不喜欢	有点不喜欢	谈不上喜不喜欢	有点喜欢	喜欢	特别喜欢
0	1	2	3	4	5	6

2. 我可以轻松、自由地表达我的情感。

完全不能	几乎不能	偶尔能	有时能	经常能	几乎总能	总能
0	1	2	3	4	5	6

3. 我能察觉出潜在的压力。

完全不能	几乎不能	偶尔能	有时能	经常能	几乎总能	总能
0	1	2	3	4	5	6

4. 在需要帮助或有事要与人商量的时候，我有可以倾诉的亲戚朋友。

完全没有	几乎没有	偶尔有	有时有	经常有	几乎总有	总有
0	1	2	3	4	5	6

5. 我有能力对付压力。

完全不能	几乎不能	偶尔能	有时能	经常能	几乎总能	总能
0	1	2	3	4	5	6

压力的得分：_____

除以3得出的实际总分：_____

结果：你的得分意味着什么

9分或10分　太棒了！你的回答表明你在这个方面决不会出现健康问题。继续做下去，你可能已为自己的家人和朋友树立了学习榜样。你在这些方面的检测已获得了高分，你可以把注意力集中在其他有待提高的方面。

6～8分　你的分数表明你在这方面的健康实践不错，但你显然还可以做得更好些。再检查一次那些回答了“偶尔”、“很少”、“极少”、“从来不”、“不满意”或“很不满意”的题目吧。你该怎样做才能使分数提高呢？即使是一点点改变，也能助你获得更大的健康。

3～5分　你的健康可能要出现问题！你是想对所面临的健康问题的重要性了解得更多呢，还是想别人助你一臂之力，使想做的改变达到预期效果呢？不管是哪种想法，都需要你按承诺去做，去努力。

0～2分　进行这个测试显示你还是很关心自己健康的。但是你的分数很低，表明你的健康正面临严峻的危险。红牌警告了！但你可能还没意识到危险，也不知道该怎么办。你要行动起来改善自己的健康状况，现在还不算太迟。

四、资料拓展

（一）心理健康的忠告

1. 常诵曹操的《龟虽寿》

“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。幸甚至哉，歌以咏志。”

乐观得春，宽容得福，节制得时。

2. 感情有寄托，身心才健康。心灵空虚的人容易产生悲伤，这种忧伤之情很难一下子排遣；心灵空虚的人更会产生失落感，心理会变得很脆弱。高中生应将精力和感情投入到刻苦锻炼和学习文化知识中去。

（二）与抑郁症有关的小知识

1. 精神疾病已经给人类社会带来沉重的负担。世界上前 10 种致人残疾或使人丧失劳动能力的疾病中有 5 种是精神疾病：精神抑郁症、精神分裂症、两极精神紊乱、酗酒和强迫性神经病。

2. 在抑郁症发作时，大脑的秩序节奏被打乱，睡觉和饮食时间混乱不堪，精力分散，无法对外界事物作出积极的反应，有一种好像世界末日来临的感觉，伴随着忧伤、担心、焦虑、惊慌、自暴自弃等，导致认识能力和记忆力严重衰退。

3. 陷入抑郁的人们对自身情况的不了解。美国学者艾伦·贝克在 1985 年曾提出，感觉与思维之间有着密切的关系，“当我们情绪低落时，我们的思维和回忆总是向坏的方向发展，结果导致情绪更加阴暗。思维变坏之后，情绪又跟着变坏，从而进入一个越来越抑郁的下降螺旋。”

（三）参考文献

1. 刘清黎. 体育与健康. 北京：高等教育出版社，2002.

2. 裴海泓. 体育. 北京：人民卫生出版社，2003.

3. 臧育扬，等. 体育理论知识教程. 南京：南京大学出版社，2002.

4. 谢华真（加）. HQ 健商. 北京：中国社会出版社，2002.

第三节　体育与意志品质的培养

一、教学目标

1. 引导学生了解良好意志品质及其特点。

2. 使学生明确体育活动对培养良好意志品质的作用。

3. 促进学生积极参加体育运动，磨练良好意志品质。

4. 指导学生把在体育活动中培养的良好意志品质能迁移到日常生活和学习中。

二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

1. 心理学中有关意志的概念和特征

(1) 什么是意志（意志与意志行动；意志与意志力）

意志是人自觉地确定目的，并根据目的调节支配自身的行动，克服困难，去实现预定目标的

心理过程。是人的意识对一定客体的一种能动关系的反映。

我们经常谈到意志行动和意志力，这两者与意志的区别和联系是什么呢？

① 意志与意志行动，平常我们很容易把意志与意志行动混为一谈，往往用对意志行动及其过程的分析来代替对意志及其过程的分析。我们知道，意志是在具有明确目的并与克服一定困难相联系的行动中表现出来的，即意志是通过意志行动表现出来的，但二者不是一回事。

行动按目的程度来分，可分为无意行动和有意行动，而有意行动按其克服困难的程度，又可分为一般行动（非意志行动）和意志行动两种。无意行动无意志可言，这是不言而喻的。例如：打喷嚏不属于意志行动。一般行动也没有意志参加，只有意志行动才有意志参加。

如一个生理正常的学生，去捡回一个30米开外的篮球，这对于他毫不费力，根本没有意志可言；但如果这个学生在脚崴之后，要捡回这个球，就不得不忍受剧痛去捡球。在这种情况下，就一定要有意志，才能完成捡回球的任务，于是这种捡球行动就不是一般行动，而变成了意志行动。

由上面浅显的分析可以看出，意志和意志行动是两个既可相对独立，又是密切联系的概念，即，意志行动＝意志＋一般行动，意志表现于意志行动之中，是意志行动的主观方面；意志行动必须包含意志因素，没有意志就没有意志行动。

② 意志与意志力即意志努力，它可以理解为个体自觉而有意识地做出的，以推动个体直接去完成某种行动的努力。它是一切意志行动的核心，是意志过程克服困难的一种特殊的能动状态，它贯穿于整个意志过程的各个环节中。意志努力的程度和所要克服困难的程度成正比例关系，在不同的情况下、不同的个体中，意志努力在强度和持续性方面有不同程度的表现，具有各自的特点。一种情况是在一定时间内最大限度地做出意志努力，还有一种情况是抑制反应。

因此，从上面的阐述中我们不难发现意志的基本特征：1）由行动者本身自觉地确定行动目的；2）以随意运动为基础；3）与克服困难相联系。

(2) 意志的规律

① 意志与行动不可分割的规律

人的意志总是在一定的行动中表现出来的，它的发生、发展和形成都离不开行动，而且行动的行为人必须有明确的目的，同时行动必须有一定的困难需要行为人去克服。因此我们说评价一个人的意志，必须通过他的行动才有可能；要锻炼一个人的意志，也必须通过他的行动才能达到目的。

体育教学中学生的学习，就是一种有明确目的，存在种种困难和障碍，需要意志参与的行动。因此，体育学习是锻炼学生意志的最好场所之一，据此，我们要教育学生有意识地通过克服困难来锻炼自己的意志，不要逃避困难。

② 意志与认识相互制约的规律

意志行动的一个明显的特征，就是目的性，而行动的目的是建立在认识的基础上的。认识愈清楚，则目的愈明确，离开了认识，就很难有什么明确的目的。同时，意志活动是与克服困难相联系的，这也与认识有关。只有当人们对困难的性质有了清楚的认识时，才有可能采取相应的办法去克服它；如果对困难的性质认识不清，人们就只能盲目地去克服困难，因而也就很难收到应有的效果。另一方面，意志也可以支配、调节认识活动。在很多的情况下，认识活动是一种复杂而艰苦的脑力劳动，它往往要求人们有坚强的意志参与，才能有效地达到认识活动的目的。因此，我们说，认识指导意志，意志主导认识。

按此规律，在体育活动中，应提高学生的认识，以指导其意志活动；同时也必须培养学生的意志，以支持他们的积极认识，这样即可使意志与认识对学习都产生积极的影响。

③ 情感激励意志，意志调控情感的规律

一般来说，高尚的、稳定的、强烈的情感，特别是道德感、理智感与审美感，都是一个人意志活动的强大推动力，而种种低级的、动摇的、萎靡的情感，则是一个人意志活动的障碍。另一方面，意志在情感的激励下产生之后，它又会反转来调节和控制情感。一般来说，意志越坚强，就越能使积极的情感持续下去，越能使消极的情感得到克服；反之，一个意志薄弱的人，他就会成为情感的奴隶。

根据这一规律，在体育活动中，必须培养学生健康的情感，以激励他们形成坚强的意志；同时，也要培养学生坚强的意志，以维持其积极的情感，克服其消极的情感。这样，就可发挥意志与情感在学习中的作用。

④ 意志的强度与克服困难的大小、多少成正比例关系的规律

在一定的条件下，意志越坚强，就越能克服更多、更大的困难；反之，意志越薄弱，就只能克服较少、较小的困难，甚至于不能克服任何困难。同样，克服的困难越多越大，则意志越会锻炼得更坚强；反之，克服的困难越少、越小，则意志越会变得更软弱。

这条规律对我们的启示是，在体育活动中，应让学生学练有一定困难的任务，要求他们完成有一定困难的作业。当然，学习要克服的困难需有一定的限度，并非越困难越好。其限度是，所布置的困难任务必须是学生经过一定的努力所能完成的。这样，就可使学习者始终保持学习进取的信心与学习成功的喜悦。如果学生经过一次一次的努力，总是克服不了困难，完成不了学习任务，那就会使他们丧失对学习成功的信心，从而削弱其意志。

2. 体育活动培养意志力的特殊性分析

(1) 体育活动中的困难

由于体育学科和体育活动本身所具有的特殊性，使得在体育活动中所表现出来的困难也具有特殊性。困难包括内部困难和外部困难。内部困难是指与实现目的相冲突的来自个体自身的障碍。

在体育活动中的内部困难又分为生理方面的困难和心理方面的困难。生理方面的困难有个体先天素质所造成的运动困难。比如身高、体重、体形、肌肉类型、协调性、灵敏性等针对不同的项目、不同的个体，都会对掌握技术动作，从事某项运动造成一定程度上的困难。又如平足，O型腿、X型腿都对个体的运动造成不同程度的难度。还有剧烈运动所造成的生理困难，比如强度大的训练造成呼吸困难、氧债剧增、乳酸堆积、耐力下降，使得出现维持现有运动水平的困难。心理方面的困难源于生理方面的因素和外部困难因素，在这些因素的作用下心理上出现了微妙的变化，比如由于先天不足，能力有限造成缺乏信心、情绪低落、胆怯懒惰等心理障碍；同时在体育活动过程中学生还面临自我实现的压力，被人认可的压力和竞争取胜的压力等心理问题，这些问题处理不好在一定程度上都会造成心理障碍。外部心理困难是指来自外界的障碍。它又可分为“人化”障碍和“物化”障碍。“人化”是针对自然环境（物化）而言的，是由人为因素造成的障碍，比如同伴的大运动量、大强度；目标达成的速度、远度、高度要求等。而“物化”障碍是指一些自然的因素所造成的困难，比如炎炎烈日、大风大雨、场地条件差等。

通常，外部困难是通过内部困难而起作用的，生理上的障碍会引发心理上的障碍，两者之间是辩证统一的，所以主观上不怕困难和危险，并能勇敢地战胜困难和危险，就是意志坚强的表现。

(2) 体育活动中所需的意志努力

① 克服生理非常态时的意志努力

这里的“非常态”是相对于平时正常的生理状态而言的。平时生活中的正常的生理状态的维持不需要意志努力参与，除非某人有特殊的生理问题，比如残疾、有器质性障碍等问题造成生活不能自理或自理有困难。而这里的非常态是指个体的心率、血压、肺通气量、肌肉的紧张度等指标都超过了正常值，这时要完成一定的运动任务，就必须付出更多的努力，特别是在极限强度，

出现疲劳和肌肉酸痛时，就必须靠意志努力克服机体的惰性和抑制现象来维持运动状态，比如在开展田径运动、球类运动、户外运动中，有很多时候处于这种状态。

② 克服心理紧张的意志努力

在体育运动中，有许多情况会出现心理紧张。如对手给自己的心理压力所造成的心理紧张；大运动量、大强度的训练任务所造成的心理紧张；高目标、高要求所造成的心理紧张等。

体育运动中保持适度的紧张是必需的，适度的紧张有利于运动水平的发挥和出好成绩，但是过分紧张会影响运动成绩，这就要求学生在体育运动过程中，运用意志力去克服过分的心理紧张，调节自己的注意力，使自己处于一种良好的运动状态。

③ 克服与危险有关的意志努力

体育运动中，有许多项目存在一定的危险性，如体操中的单杠、双杠、跳箱、跳马等；水上项目中的游泳、跳水等；冰雪项目中的滑冰、滑雪等；同场对抗项目中的足球、篮球、散手等。这些项目所固有的危险性，容易造成学生产生胆怯、恐慌、困惑等消极情绪。要克服这些不良的情绪需要一定的意志努力。

④ 遵守纪律、规则的意志努力

俗话说“没有规矩不成方圆”。体育中的“规矩”就是指教学中的纪律、常规；比赛中的规则、要求。纪律、常规是体育教学的有力保证，规则、要求是比赛的有力保障，这就要求每一个学生在参加学习、比赛时，必须约束自己的言行，而约束的过程本身需要意志努力的参与。

3. 体育活动中培养意志品质的方法

根据意志的基本特征和中小学生意志品质的基本特点，教师在体育教学过程中应合理、科学地设置一定的困难和障碍，有针对性地对中小学生的意志品质进行磨练，以引导学生的意志向着正确方向发展。常用的意志培养方法有以下几种。

(1) 竞赛提高法

竞赛提高法是指在教学比赛的过程中，通过规则的制约和对抗强度的设置来培养学生意志品质的方法。比赛中要求学生遵守规则，尊重对手，尊重裁判，这些均有利于培养学生的自制品质；比赛的瞬间变化，时机的稍纵即逝，要求学生抓住时机，果断出手，这有利于培养学生的果断品质；比赛过程中要求学生不断地克服自身的困难和其他各种困难，以不屈不挠的顽强精神夺取胜利，这有利于培养学生的坚韧性品质。通过改变比赛计分和对抗条件，客观合理地设置难度，如：分组比赛、与不同水平的对手对抗、提高评分标准等，来培养学生积极进取、努力取胜和勇敢拼搏的精神。

(2) 条件限制法

条件限制法是指通过控制练习的条件，提高练习的难度，学生为完成任务而付出更多的意志努力，以提高学生适应能力和增强学生的自信心，从而培养坚韧性、自制性等意志品质的一种方法。例如，限制完成任务的时间和质量，更换场地，更换对手等来提高学生的应变能力和培养坚韧顽强、自制果断的意志品质。

(3) 疲劳负荷法

疲劳负荷法是指学生在练习过程中给予自己一定的心理生理负荷，产生适度的疲劳，并要求自己在疲劳后坚持完成任务，从而达到磨砺意志目的的一种方法。如学生在疲劳时要求完成的动作，要保持动作技术的稳定性、准确性和一定的力度，以培养学生的坚韧顽强的意志品质。

(4) 自我强化法

自我强化法是指学生在练习过程中通过自我鼓励、自我检查和自我监督等手段来鞭策自己去克服困难，完成任务，从而达到磨砺意志的一种方法。例如：在长跑出现“极点”时，通过“我能行”“我一定能坚持”等语言暗示自己坚持到底；在一次单杠练习失败后，通过“再试一次”，

"大胆一点"等语言激励自己战胜困难。所有这些都有利于意志力的培养。

(5) 挫折挑战法

挫折是指在个体从事有目的的活动过程中由于遇到阻碍或干扰，致使个人动机不能实现、需要不能满足时所产生的情绪状态。这种情绪状态主要有沮丧、失意、内心痛苦等。

- 对体育教材不适应，认为自己没有能力达到标准，或在学习中没达到教师要求而产生挫折感。
- 不喜欢教师的教授方式，对教师产生排斥心理，从而产生挫折感。
- 学生身体素质不理想，完成教学任务困难，从而产生挫折感。
- 看到在体育课上表现极其优秀的学生，而自己却无法与之相比，从而产生挫折感。
- 在完成教学任务时意外受伤，从而产生惧怕心理，受到挫折。
- 成绩不理想，从而对以后的体育课产生消极心理，产生挫折感。
- 经过刻苦练习，某一学习任务总是掌握不了，没有成功的体验，从而产生的挫折感。

面对挫折，我们应该认识到积极的一面。个体受一些挫折，特别是在青少年时期经历一些挫折，可以使学生更快地成熟起来。我们所处的时代是一个充满竞争的时代，如是没有挫折的经历，没有抗拒挫折的毅力和能力，那么迟早会被时代所淘汰。另外，要鼓励学生敢于面对挫折，主动向困难挑战，体验一点一滴的成功，从而树立战胜挫折的勇气。

(二) 知识点

1. 意志、意志行动和意志的概念。
2. 意志的规律是什么。
3. 体育锻炼活动在发展意志品质方面的特殊性分析。

(三) 教与学重点及难点

1. 教与学重点：如何通过体育锻炼促进意志心理品质的发展。
2. 教与学难点：正确理解意志品质心理素质的发展规律和特征。

三、教与学策略

1. 根据实际情况，努力运用多媒体教学法。放映有关体育明星在训练和比赛中顽强拼搏、克服重重困难，显现良好意志品质的形象。让学生了解意志品质的重要性和意志品质的发展历程。

2. 充分调动学生的主观能动性，让学生充分进行讨论，举出同伴中一些有关体育锻炼中意志品质得以培养和发展的实例，充分认识意志品质在未来生活和劳动工作中的实际作用。

3. 引用国外的有关研究成果和理论，进一步阐明意志品质心理学基本理论知识。

4. 教师讲授要切实密切联系学生实际，贴近学生实际，贴近体育锻炼实际，每个知识点要多举实际例子，教学实际要生动，易于理解，避免枯燥说教。

讲解时先讲一个实例：

示例：用生动举例开头

2002年10月6日，这是令人感动的一天！这天下午校运会最后一个项目是女子3 000米决赛。何英和吴蔚两位同学是夺冠最有实力的对手。何英同学所处的班的形势是：只要何英同学拿到冠军，年级总分第一就是"板上钉钉"的事；拿不来，则有点悬。发令枪响后，运动员像离弦的箭一样离开了起点。第1圈、第2圈、第3圈，相互之间没有拉开距离，何英、吴蔚跑得都比较轻松。何英同学是一个瘦高个，平时乍一看，给人一种弱不禁风的感觉，但她最大的特点是能吃苦，不服输，只要她认准的事，她会坚持到底。何英紧随吴蔚，与她相距二三米的距离。何英

同学清楚自己的爆发冲刺能力比较差，如果一直维持这样的现状，那么到最后冲刺时，自己将明显处于下风，现在最紧要的就是超越对手，拉开距离，使自己处于一个有利的位置。跑第5圈第2个弯道的下弯道时，何英猛然发力加速，从外侧切入到吴蔚的前面，渐渐地进入直道。吴蔚也不甘示弱，在进入第6圈时，她又夺回了领先位置，形势又一次对何英不利。在第6圈将要进入直道时，何英再一次超越了吴蔚。吴蔚当然也毫不相让，在第6圈第一个直道上再一次夺回领先位置。就这样她俩你争我夺，你追我赶，来回了四五次。也许是因为争夺中耗了吴蔚太多的精力，在进入第7圈时，何英已经领先吴蔚10米左右的距离。同班同学正以为胜券在握时，意想不到的事发生了，何英的右脚的鞋带散了。刚开始，何英还想坚持坚持，但后来鞋带似乎越来越长，鞋子也越来越松，严重影响了速度。“怎么办?”是停下来系好再跑，还是……？她果断地脱鞋子，一脚高一脚低地向前跑去……渐渐的，同学们发现何英的速度在放慢，身体左右晃动得比较明显，与吴蔚的距离在渐渐的缩短。虽然是塑胶跑道，但对于从来没有赤脚走过路的十六七岁的女孩来说是一个严酷的考验了。在剩下最后200米时，两人之间的距离已经缩短到5米左右。两人均十分吃力地向前跑去，在离终点80米处，何英的右脚经过的地方已留下鲜红的血迹，人左右晃动的更厉害。吴蔚的步子也似乎有些飘，两脚只是机械地向前迈去，但步子明显加快，与何英的距离再一次缩小。在离终点50米左右时，何英凭借坚强的意志，突然发力，奋力向终点冲去，再一次拉开与吴蔚的距离，但意外在离终点还有10米左右时再次发生，何英的右脚踩到一颗小石子，右脚本能的一软，人失去重心，突然倒地。这次意外，使看台上的同学倒吸一口冷气，大家均认为这次彻底完了。吴蔚瞧准机会，奋力地向前冲去……可是当吴蔚接近何英时，何英坚强地从地上爬起来，不顾一切地，踉踉跄跄地奋力向终点撞去，最终以半个身子的优势获得了第一名。

以上例子中，我们可以清晰认识到何英同学正是靠自己顽强的精神战胜吴蔚而最终赢得了比赛。这种顽强的精神，心理学上称作是意志。人们在各种活动中，总会表现出一定的意志，以克服活动所遇到的困难和障碍。意志坚强的人在活动中会知难而进，正所谓“进，吾止也”，反之，意志薄弱的人，则会遇难而退，所谓“止，吾止也”。所以说，意志对一个人的成长和成才都是十分重要的。

学法采用作业练习法，巩固知识，培养运用知识解决实际问题的能力。如何布置制订体育与健康课或经常性体育锻炼中培养意志品质的计划。教师对每位学生的作业给予具体激励性评价，并结合实际掌握执行情况，并给予及时的鼓励。

意志品质培养的故事

陈老总戒烟

戒烟的确是件难事。有的人用毁掉烟具来表示决心，有的人用赌咒表示决心；有的人用同人立约，借外力监督表示决心……结果呢？憋了一些日子，熬不过，又找出各种借口重新吸上，而且吸得比原来更甚。所以，有人说：“一个人的意志是否坚强，戒烟是一块试金石。”

下面，我们介绍陈老总戒烟的故事：

陈老总一度抽烟很厉害，特别是在革命战争年代，常常是一支接一支地吸。他在任上海市长期间，有一次，乘车两小时，便吸了10支烟。后来调北京出任副总理兼外长，工作更忙了，他的烟也吸得更厉害了。一次，陈老总患了支气管炎。医生郑重地告诉他不要再吸烟了。陈老总立即表示坚决戒烟。当时在场的同志有些怀疑，他严肃地说：“我陈毅只要下了决心，就能说到做到……我小的时候，名叫世俊，长大了，大号叫仲弘。后来，我感到，如果取个名字真要有点什么意义，那么万事成功都要有毅力，于是，我又取了陈毅这个名。这回戒烟，我就拿出点毅力给

你们看看。”从此，任凭各种烟送到他面前，他都一笑拒之。

像陈老总这样，为了达到既定目的，善于沉着、坚定地控制自己行动能力的优良品质，我们叫“意志的自制力”。

四、资料拓展

（一）名词解释

意志品质主要包括目的性、独立性、果断性、坚韧性、自制性、果敢性等。

1. 目的性：目的性是指对自己行动的目的有明确认识，从而使这个目的有计划地实现。意志的目的性较强的人，从长远目的出发考虑个别行为目的，并使其服务或服从于长远目的。同时，所有多余的，尤其是不利于该长远目的的动机和行为，都必须放弃。与目的性相反的品质是盲目性，具有盲目性的人，不知道自己的行动到底是为了什么，干事情缺乏计划性。

2. 独立性：独立性是指努力使个人的行为服从于自己的观点和信念。当然，这并不意味着一概拒绝别人的意见和建议。具有独立性的人始终都善于考虑别人的建议和指示，如果认为是合理的就积极吸取别人的意见；与独立性相反的品质是受暗示性，具有受暗示性的人，容易受别人的影响，不善于批判地吸收别人的建议，一味地采纳别人的建议，即使是很明显的、毫无根据的建议。另外，独断性是独立性薄弱的表现。具有独断性的人，完全不顾别人的劝告，拒绝旁人的一切指示（包括合理的建议），甚至其行动常常违背自己的观点和信念。不论是独断性的人，还是受暗示性的人，他们都不能够使自己的行动服从于理性认识。

3. 果断性：果断性是指及时地、坚定地采取有根据的决定，并毫不迟疑地执行该决定。

例如：果断性还包括如果出现的新情况要求终止所采取的决定时，能迅速地终止正在执行的决定。人们缺乏果断性的原因是多种多样的，有的是难以预料后果而害怕担责任，有的是由于以前的多次失败而丧失了信心，还有的是因为经验不足。与果断性相反的品质是优柔寡断。优柔寡断的人在采取和执行决定时，总是犹豫不定，踌躇不前。另外，草率是果断性薄弱的表现。草率是一种未经深思熟虑而轻举妄动的倾向。

4. 坚韧性：坚韧性是指不断地克服到达目的的路上所遇到的重重困难，把采取的决定贯彻到底，直至达到所提出目的的意志品质。坚韧性有两个显著的特点：

（1）从强度上看，能承受住最大困难的考验。例如，案例中何英当时面临的困难一个接一个，首先是克服生理极点的困难，超越对手的困难，接着是赤脚奔跑的困难，最后是意外摔倒使战胜对手遇到困难，面对这么多的困难，何英同学仍能坚持努力，表现出了极强的坚韧性。

（2）从时间上看，能忍受旷日持久的考验。

人们取得成功的重要保证之一。具有坚韧性的人，在失败时并不泄气，相反地则是更加坚定地、果断地去实施当时拟定的行动计划，并为此而探索新的途径和方法。缺乏坚韧性的学生，一旦受到微不足道的挫折，就会束手无策，力求逃避困难，而不是竭尽全力去克服困难。

5. 自制性：自制性是指经常能控制自己的言行及不良的心理状态。例如，在教学比赛中，往往出现由于防守同学故意犯规或做出侵犯性的动作后，缺乏自制力的学生往往会有粗俗的语言或不理智的举动进行反击。

自制性对于教师是很必要的。心平气和的、有自信心的教师，不是需要的话，就不要提高声音。在任何情况下，教师都不要丧失自制性，要善于控制自己。通常这样的教师在学生中享有很高的威信。与自制性相反的品质是冲动性，遇事不冷静等。

6. 果敢性：果敢性是指为了达到目的，在危险和障碍面前沉着镇定，相信自己，从而战胜忧患，克服困难的品质。与此相反的不良品质是怯懦，怯懦者的行为往往受其对自身所受威胁的

恐惧左右。例如，单杠教学中，对于学生来说，一个主要问题是杠上重心平衡的控制。许多学生均由于害怕失去平衡，怕摔而不敢做动作，表现出胆小怯懦。胆小怯懦是受暗示性、优柔寡断和动摇性等不良意志品质发展的必然结果。

（二）参考文献

1. 王极盛，等. 心理与健康. 上海：华东师范大学出版社，1992.
2. 阴国恩，等. 非智力因素及其培养. 杭州：浙江大学出版社，1998.
3. 邓明立. 健康修养. 北京：中国医药科技出版社，1996.
4. 黄仁发. 心理学漫话. 北京：科学普及出版社，1988.
5. 刘清黎. 体育教育学. 北京：高等教育出版社，1993.

第四节　保持性心理健康

一、教学目标

1. 引导学生了解性心理发展的特点。
2. 使学生懂得如何进行异性交往。
3. 帮助学生学会预防性侵犯的方法。

二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

1. 高中生性心理塑造

性是生命中的一个重要的力量，由于性的困扰常会引起人们的许多烦恼，所以性的问题是不容忽视的问题之一。

一般而言，性的问题大致可分为三方面：性态度、性对象、性别认同等。“性态度问题”就是对性有不适当的反应，如：视性为污秽等；“性对象问题”就是选择不正常的性伴侣或性目标，如同性恋及恋物癖，近年来同性恋的问题愈来愈为大众所知，尤其是艾滋病（AIDS）的传染与流行，更是让大众所关切。“性别认同问题”就是个体不太能认同自己的实际性别，在心理上认为自己是属于异性者，这种人以男性居多，他们虽然有男性的生理构造，却认为自己是个女性，一些要求医生实施变性手术的病患，通常是这一类的问题。

中学生性心理健康，就是按照中学生有关的生理、心理规律，从维护健康的角度，培养适宜的性心理，并采用适当的心理方法，以增进中学生身心健康，促进其人格的健全发展。

几千年的中国封建传统文化的深刻影响，人们向来讳言“性”的问题，斥之为低级、下流、污秽、淫荡。直到20世纪80年代初期，这仍是人们禁忌的话题。不但家庭教育，父母们难于与孩子启齿，避之惟恐不及，即便是在大、中、小学教育中，对在学生中开展有关性知识、性健康、性教育的心理辅导，或开设有关的专题讲座也还较缺乏。性知识的贫乏和传统的性伦理观念，不仅影响人们的生活质量和性健康，危及社会安定，同时，还给人们带来悲剧性的后果。

《青年心理咨询》杂志，1994年第1期，有一篇《“羞死人命案”引发的思考》文章，作者在文中写了两件令人可悲可叹的羞死人命案：其中一件是，一个十七八岁的青年扒厕所墙头，偷看姑娘小便，那女孩子被人看了，羞愧难当，自杀了。本不该发生的事情却发生了，他为什么要偷看人家隐私？她为什么因此而自杀？这都是不该发生的心理问题。

步入青春期，随着生理发育的日趋成熟，中学生的内心世界（心理）也发生了巨大变化。他们开始意识到了自己的成熟，意识到两性关系。对异性产生兴趣，想接近，有强烈的好奇心，同时也十分渴望了解有关性的知识。凡是与性有关的话题、知识介绍，或与爱情内容有关的东西，都能引起他们高度的注意和浓烈的兴趣。

一般来说，青春期来临后，性意识的发展可分为三个时期，各时期无论在性心理或者在与异性的交际方面，都各自表现出不同的特色：

前期——第二性征的出现，身心的剧变，使他们意识到自己的成熟，并强烈意识到两性的区别。这些变化，有时会引起他们的不安和羞耻心。在人际交往方面，对异性的意识也发生微妙的变化，厌恶、反感，不愿接近异性，产生暂时性的“性疏远”。不喜欢与异性伙伴亲近、相处。

中期——由于性的发育，促使他们对异性产生新的情绪体验。于是由前期暂时对异性的性疏远，逆反，过渡到对异性的向往、思念、亲近。他们开始关注异性，注意异性的表情、动作和体态。对异性产生爱慕感。但这种爱慕感纯粹是一种生理意义上异性吸引的原始需要，而不是心理意义上的爱慕。与此同时，他们也开始重视自己的装束、打扮，外表仪容，喜欢照镜子。在人际交往方面，这时期虽然喜欢与异性对象交往，但这种交往还不是很稳定的，仍然属于以性为契机的异性吸引，即对所有异性对象都感兴趣，一般还没有特定的追求目标。个别的即便有特定异性朋友，也往往不长久。

后期——只选择某个人作为固定追求的恋爱对象，进入恋爱阶段。对其他异性兴趣显著减少，但并不是排斥其他异性，而是把他们作为朋友或熟人加以对待。

2. 青春期常见问题及对策

(1) 青春性敏感

有位平素沉默少言、非常文静的高一女生写信给报社道：“为什么你们报纸总是登载桃色新闻，不是这个姑娘被强奸了，就是那个人与人发生了关系，什么第三者第二者的。我本来平静的心，都被你们扰乱了。现在请你们回答我，具体点说：为什么女人要长个大乳房？要有个杨柳腰和杏核眼还要有个头，不然就算是残废人？上帝为什么这样造人？为什么男女不颠倒过来，让女的占上风（说真的，要是那样该有多好啊！我真傻，有时想做个男孩，逗逗女孩多有意思）？大家都说我文静老实，这四个字可苦了我，像紧箍咒一样。其实我也是人，人不应该活得像个人样吗？我苦闷极了。我非常想交个男朋友。你能帮助我吗？”

一位19岁的大学男生，写信给心理医生求救，说自己有“不要脸”的怪病。他说：“有一次我做梦，居然梦见在教室里抱住个女同学。在一片喊打声中，我抱头就跑。一不小心跌到山洞去了。惊醒之后心神不定，仔细听听，原来是旁边的一位男同学在说梦话。从此之后，我一进课堂脑海中便出现梦中的镜头，常常是幻想一出就吓得我一身冷汗。说也奇怪，有些女同学还专门往我身边凑，有说有笑的。我真不知道该怎么办。她们是那样令我神往，我担心自己万一控制不住做出什么举动，岂不害人害己吗？医生，有什么药可以消减我的欲望吗？”

上述两封信，反映了青春期的典型的性心理特点。孩提时期，男女间并无隔阂，这时的男女性别在孩子脑中仅仅是一个“符号”而已。到了青春发育期，情况就截然不同了。他们强烈地意识到两性差别和两性关系，同时也产生了一些特殊的心理骚动，引起性冲动；出现了对性的关心；由于缺乏性知识，他（她）们对月经初潮和第一次梦遗感到紧张、恐惧，又不敢对人讲。久而久之，心理压力很大，神思恍惚。

处于疏远异性期的男女少年，对性的差别特别敏感。他们彼此疏远，对对方采取冷漠态度，在共同的学习中不能“和睦”相处，但情绪无对立。即使是童年时代“青梅竹马，两小无猜”的异性朋友，此时也变得格外谨慎，甚至故意躲避，男女界线十分明显。度过这时期以后，便进入对异性的吸引期。

(2) 青春期性适应

我们知道，人类伴随性成熟而产生的性欲要求，一般是通过合法的婚配来满足的。可是，从性成熟到正式结婚，还需要经过一段相当长的时期，这是个性欲延缓满足的过程，对于这个过程的适应，就是性适应。

近百年来，世界各国的青少年普遍存在着性成熟加速提前的现象。据报道，西欧平均每10年提前约4个月，日本1961年—1972年提前6.8个月。我国近35年间，以北京市为例，初潮年龄平均每10年提前5.1个月。目前，我国初一女生中的月经来潮者已达57.9%；初二男生中，59.3%的人已有射精的体验。但与此同时，还有不少父母、老师把他们当孩子看待，实际上他们已经向成熟过渡了。另一方面，由于现代社会经济的高速发展，科学技术日新月异地进步，学业和工作的需要又要求青年推迟结婚，特别是高学历和事业心强的青年。这样，就出现了性成熟提前与结婚高龄化的矛盾。一般而言，青少年自性成熟到婚后性生活得到满足，其时间常在10年以上。在这一段漫长的时间里，性冲动所引起的心理困扰，并不是他们的过错，而是生理发育的自然结果。重要的是，应当学会控制自己的性欲望，学习与性有关的医学知识，按照社会道德规范要求自己；健康地解决性的自然性与社会性的矛盾。然而，有些青少年对此采取尽可能地避免与异性接触，甚至干脆不参加任何社交活动，以回避的方式来解决矛盾、处理问题；还有的则盲目去探索，偷阅黄色书刊，听信不科学的谣言，自寻烦恼，甚至走上性犯罪的道路。

第一，加强性道德教育，使青少年学会控制与处理性欲望。青少年虽自青春期开始就有性的兴趣与欲望，但性要到青年期或青年到成人期之间才会健全成熟。在此期间，尤其是青春发育期，心理上还很幼稚，很不成熟，情绪上敏感又不稳定，道德观念还薄弱，非常需要家长、老师及社会有关方面的帮助指导，尤其是性道德观的教育。应让他们懂得，既不要把性当作神秘、可耻、污秽的事情，也绝不可以随随便便，轻率从事，应该用理智来支配和指导感情，在两性关系上必须遵循社会道德规范。这样，使他们形成正确处理性欲望的自我控制能力，既适当地保持对异性的兴趣，又能理性控制、处理自己的性欲。否则的话，缺乏理智和道德培养，很容易接受外界的诱惑，造成不良的后果。

第二，注重学习和工作，开展健康的社交活动。青少年应该把精力集中在学习和工作上；这不仅是为社会服务的需要，也是节制和排遣那些扰人心神的情感——其中包括性欲的好办法。刻苦的钻研、学习，创造性的工作，往往使人陶醉，“乐在其中”，从而得到精神上的满足以及享受成果的欢乐，自然也就抑制了其他欲念的干扰。

第三，努力表现和发展自己的心理性别。众所周知，一个人的生理性别是与生俱来的，但其心理性别，包括性别的心理差异、性身份认同和性别角色等，却是在后天的“学习”过程中，特别是青春期开始后的一系列的性心理发展中，逐步培养、建立起来的。在儿童期，孩童一般不大关心自己的心理性别，但到了青春期，随着生理性别的发育与显现，青少年就自然而然地关心、注意自己的心理性别了。“我像不像个男子汉?”“我这样穿着打扮是否更女孩气?”这些，常常是青少年关心的事。事实上，青少年必须正确认识自己的心理性别，努力发展与其性别相适应的性格特征，并充分表现自己的个性特征。

(3) 女性经前紧张

第一次来月经又叫“初潮”，通常发生于发育期中段，约在12～13岁时，上下限的年龄范围在10～16岁左右。在初潮后，常会有一段不规则期，时间为12个月或18个月左右。月经期间，人体比较容易受到心理、社会、环境及其他生物系统如气候、疾病、营养和情绪态度等因素的积极和消极影响。

有报告指出，住在大学宿舍里的一些女大学生，在一个学年里会具有同步月经周期。据称，生活在气候较寒冷地区的女孩，比在热带长大的女孩月经初潮来的时间要晚些。不过，月经初潮

来得晚的更直接因素还是，经济条件差及营养水平低，同时也与历史因素有关。根据一些发达国家医院1840年以来的医疗记录，月经初潮开始年龄一直呈下降趋势，平均每10年提前最少4个月左右。挪威女孩在1840年时，月经初潮时间为17岁；而在1970年的美国，已降至12岁零一个月，自1980年以来，初潮年龄已低于12岁。

有调查表明，打破世界和奥运会纪录的女运动员中，处于月经周期各个阶段的都有。同样，有关研究也未曾强调指出月经前一定伴有严重的消极情绪。可以说，紧张压抑的生活比起月经来，更容易引起消极情绪的产生。不过，也有妇女在排卵期处于最乐观、能力最强的状态。

随着健康和性教育的进一步加强和更趋实际，月经初潮将作为一种值得欢迎的信号而被普遍接受，它表明女孩性发育的开始成熟和趋向成人化了。

(4) 男性自慰焦虑

第一射精（在性亢奋期阴茎开始有规则的伸缩射出精液）对一个男孩来说，就像月经初潮对女孩一样使人紧张惊奇。据美国性学家金西和其他一些人对五千多名10～19岁的美国男子的抽样调查显示，在第一次射精中，每3例中的2例由手淫引起，小学毕业生比率为1/5，中学生为1/8，大学生中有1/10。

手淫是性自慰的一种，它不是病，也不是反道德的可耻行为。心理学界和司法界甚至还认为手淫对青年的性犯罪可以起到缓解作用。但是，过度的手淫毕竟是有害无益的，它可以使学生产生焦虑、抑郁情绪，甚至带来巨大的心理压力，产生青春期挫折症。因为，每次手淫前后总是伴随着高度的精神紧张，恐惧、焦虑、心慌等，在心理上，会产生耻辱感、后悔感；其次，由于这是偷偷摸摸做的，总以为自己是干了见不得人的事，甚至认为自己是在犯罪，但又不能自拔。这样，不但大脑容易过度疲劳，得不到休息，而且容易产生神经衰弱，精神恍惚，记忆力下降，注意力不集中，性格孤僻，兴趣索然，意志薄弱，严重者甚至产生厌世的念头。这里有一点需要说明的是，手淫虽多见于男青年，并不是说只见于男青年，实际上女青年也有手淫，只是发生率较男性为低。

那么，对于有手淫习惯的青少年应该怎么办呢？其实，归根结底，“贵在正确认识”。

(5) 早恋、单相思和牛犊恋

学生进入青春发育期以后，随着身体的发育，便会萌发出对异性的爱慕之情。这是身心发展的客观规律。一般来讲，13岁以后的女孩和14岁以后的男孩，对两性关系的好奇有显著的增强，心理上已开始萌发出初恋的幼芽。他们对爱情，好像雾里看花、朦朦胧胧，感到神秘莫测。有的则出于好奇，想去探索一下这一陌生的境界，于是，便采取了这样或那样的幼稚行为。因此，一些13～18岁的青少年堕入爱河。这一时期的少男少女，生理发育基本成熟，但心理成熟程度与承受能力都远远不足。因此，这时的少男少女承受着社会、学校、家庭等方面的压力，内心惶惑，影响了正常的学习和生活。缺乏克制能力的少男少女们，如果在冲动下过早地发生了性行为，则内疚、自责、懊恼等许多复杂的情绪都可能产生，使原本应该单纯快乐的青春期心理蒙上阴影。

而且，现实往往不尽如人意。有时候一方爱上了另一方，却不为对方所接受，而多情的一方仍爱着对方，朝思暮想。这种单方面产生爱情的现象，就是所谓的“单相思”。单相思包含着爱情因素，但不是恋爱。因为恋爱是男女双方相互爱慕的行为表现，而单相思者思来想去，感情还是在自己心里，没有对方的呼应。因而，单相思是痛苦的。发生在中学生中的“爱情”，实际上绝大多数是友情，并非真正的爱情。

单相思与早恋又有所不同。早恋，是过早地恋爱；单相思，是单方面“恋爱”。恋爱具有互爱性，双方都拥有施予爱和接受爱的机会。而单相思却不然，虽然也有施予爱的动机和行为，却得不到对方的承认和接受，当然也就得不到爱了；这样的爱情是没有什么价值的。对于单相思者来讲，这种爱是有害而无益的，它可使人萎靡不振，注意力分散，记忆力减弱，思维迟钝，学习效率下降，意志消沉，空虚无聊，把学习置于脑后；有些“痴情者”经受不住这般苦恋而发生精

神异常，成为精神病患者，甚至走上绝路。

牛犊恋，是指青春期发育开始时期少男少女迷恋比自己年纪大得多的异性的现象，这一现象被德国心理学家赫洛克发现并命名为牛犊恋。牛犊恋的年龄段落约在12～16岁之间。

牛犊恋与情窦初开、春心萌动基本上是同一性心理现象的不同描述。其特点是恋爱主体有性发育（“小大人”）状态，性欲意识朦胧，对异性的兴趣开始上升但又散漫模糊。此时，同龄异性也处于这种不稳定的状态，故而相互之间没有太大的吸引力。而面对充分成熟的异性成人，却有相对大得多的吸引力。后者有突出的性征与成熟，例如老练的生活经验，对少男少女的关心、照顾会更周详得当，于是，似乎处处散发着迷人的魅力。特别是从小失去母亲的女孩，这时很易对年长异性倍增好感。

牛犊恋通常仅是很单纯的依恋，即赫洛克称为“精神方面的喜悦”，并没有肉体结合的愿望。牛犊恋的爱欲一般是隐蔽的，是悄悄的内心活动，没有勇气表露，除非其年长者有意识地推波助澜。这就牵涉到伦理道德问题了。

（二）知识点

1. 什么是性健康。
2. 高中生性意识发展特征。
3. 何谓青春性敏感和青春期性适应。
4. 女性经前紧张和对待方法。
5. 早恋、单相思与牛犊恋。

（三）教与学重点及难点

1. 教与学重点：教学重点是掌握高中生情感意识发展特点，确立正确的性观念。

2. 教与学难点：青春期常见问题如：青春性敏感，女性经前紧张，男性自慰焦虑等问题，是学生比较敏感问题，但要在课堂上公开讲明白比较困难。需要学生有一定健康教育基础后方可适当讲授。因此这部分内容是本节课的难点。

三、教与学策略

（一）教法策略

1. 对高中生的性健康教育是一个十分重要和严肃的课题，应有与其相适应的地位。课堂教学中要同人体生理解剖学知识教育相结合，课堂教学要同课外的参观健康教育展览等活动结合。

2. 教学必须从我国实际国情和民族风俗特点出发，掌握好所讲内容的深浅度，恰当地联系学生生活实际，掌握好分寸，使学生易于接受。但一方面也要注意吸取国外在性健康、生殖健康理论研究的前沿成果，不断丰富和完善教学内容。

（二）学法策略

切实发挥学生学习的积极主动性，注意与课堂讲授和课外学生自我阅读报刊书籍相结合。鼓励学生写板报、讲演或文艺作品稿件。积极营造学习性科学氛围。

四、资料拓展

（一）性健康小知识

1. 性梦

人在睡着的时候都会做梦。正值青春期的少男少女，除了会做一般人都会做的梦之外，还会

做一种与“性”有关的梦——性梦。在梦中与异性嬉戏、亲吻、拥抱。虽然，梦境中很少有男女交欢的动作与场面，然而，梦境中的异性形象却是性感的，其情节是强烈、鲜明、生动、值得留恋的。正因为这样，有的少女甚至把它看成是自己的一次真的性经历，并较长时间保留在记忆中。

2. 性幻想

所谓有性幻想，是指人在觉醒状态下，通过幻想方式，自我编织与异性有关的性爱情节，启动性兴奋，并以此获得性快感的现象。

3. 暗恋

“暗恋”一词，顾名思义，是指一种隐藏不露的爱恋之情。在中学生中，常常有这样的情况：某个少年男女，心底里偷偷地、秘密地爱上某个异性对象，而且爱得很深，有的甚至还失眠、精神忧郁，或者变得神情恍惚、呆滞，而被爱的一方却全然不知。

4. 性爱心理错位

所谓性爱心理错位，是指人们受不正确的恋爱、婚姻和性道德观的影响，在情爱问题上，以片面、偏激的认为基点开展心理活动，从而误导自己言行的一种消极不良的心理现象。他们的性爱心理不是在同龄性间通过交际活动正常展开，而是有悖常规，把它投射到年长异性或已婚异性身上，以此作为补偿内心某些情感需要的不足和维持心理平衡。

（二）参考文献

1. 姚岭岚. 中学生健康心理塑造. 北京：人民卫生出版社，2002.
2. 张嘉玮. 高中生心理辅导. 长春：长春出版社，2000.
3. 林崇德. 发展心理学. 杭州：浙江教育出版社，2002.
4. 陆　岭. 性心理咨询. 上海：同济大学出版社，2002.
5. 朱敬先. 健康的心理学. 北京：教育科学出版社，2002.

第四章



培养社会适应能力

社会适应能力是21世纪新型人才必备的重要素质，它集中体现在人际之间的交往、合作、良好的道德和具有积极的社会责任感等方面。而体育活动正是培养学生社会适应能力的有效途径，对发展学生社会适应能力具有独特的作用。因此，在体育活动中应该给学生营造友好、和谐的课堂氛围，采取有效的教学手段和方法，培养学生和谐的人际关系和合作精神，表现出良好的体育道德及团队意识和行为，正确认识个人参与体育活动的权利和义务，关注社会的体育和健康问题，表现出高度的社会责任感，提高学生的社会适应能力。

教科书中本章内容构成及教学时数建议

章	节	目	学时安排	教学建议
培养社会适应能力	体育活动中的人际交往	体育活动中人际交往的形式和特点	1～2	教师可根据教学实际，结合学时安排或利用风雨课，采用专题讲授、实践课渗透、组织学生参观、讨论、观看录像等多种方式进行。
		怎样在体育活动和比赛中提高人际交往能力		
		处理好体育活动中竞争与合作的关系		
	体育活动的权利和义务	正确认识个人参与体育活动的权利和义务	1～2	
		怎样履行自己参与体育活动的权利和义务		
	体育道德	什么是体育道德		
		怎样遵守体育道德		

第一节　体育活动中的人际交往

一、教学目标

1. 使学生了解体育活动中人际交往的方式、特点和基本要求，提高学生人际交往技能。
2. 培养学生在体育活动中的合作精神和合作行为，能够正确处理竞争与合作的关系。

二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

本节包括“体育活动中人际交往的形式和特点”“怎样在体育活动和比赛中提高人际交往能力”和“处理好体育活动中竞争与合作的关系”三项内容，其中后两项内容是普通高中体育与健康课程标准（以下简称“课程标准”）中社会适应的目标所要求的内容。“课程标准”在社会适应方面提出“具有和谐的人际关系和良好的合作精神……”。要想培养学生的人际交往能力，就必须让学生知道体育活动中人际交往都有哪些形式？交往的特点是什么？怎样提高体育活动中的人际交往技能？以及怎样处理好体育活动中竞争与合作的关系等问题。

本节第一部分：体育活动中人际交往的形式和特点。先给学生提出三个问题并提供五幅图片，让学生根据图片思考同伴之间、运动员之间是怎样进行信息交流和情感沟通的，从而引出在体育活动和比赛中人与人之间信息交流和情感沟通的两种方式：一种是语言类交往方式，例如在球类运动中经常听到的“传球”“紧逼”“快”“投”“射”等；另一类是非语言类即身体语言或肢体语言类交往方式，如“眼神”“手势”“旗示”“哨音”等。通过这些交往形式，便可以清楚地看出体育活动中信息交流的特点：形象、简洁、快速、明确。

教师在讲授这部分内容时，首先让学生知道人际交往技能是现代社会新型人才必须具备的重要素质，如果不能与人交往或没有和谐的人际关系，便会造成较大的心理压力，将影响协作和工作效果。其次，尽量多结合体育比赛，举出一些贴近实际的例子，深入浅出地讲解一个眼神、一个手势、一副表情，使同伴之间形成默契，例如美国 NBA 球员的空中接力扣篮，我国女排队员的“单脚背飞”和加塞进攻。我国乒乓球双打队员通过手势发球抢攻得分的精彩场面，加深学生的印象，让学生探索体育活动中人与人之间信息交流和情感沟通的形式以及生活与学习中人际交往的方式。通过交流与沟通，生动、形象、简洁、快速、明确地给比赛带来的观赏性和不可预测性，使比赛变得更加激烈、连贯、有序。例如，势均力敌的两个队，在比分交替上升、不分上下的时候，由于队员之间信息交流的不够而连续失误，最终导致失败的事例，引导学生对信息交流与情感沟通特点的探究，以便促进人际交往活动，提高社会适应能力。

本节第二部分：怎样在体育活动和比赛中提高人际交往能力。这部分开始还是向学生提出问题，进而引出“怎样才能更好地提高体育活动和比赛中的人际交往技能”，这个问题实际上也是对人际交往的基本要求。文中从四个方面回答了所提出的问题。

第一，增进相互了解。同伴之间互相了解，彼此熟悉交往的行为习惯，从而采取有效的交往方式，是提高人际交往技能的重要方法之一。讲授时启发诱导学生，同学之间由于遗传的不同、家庭条件的差别、兴趣爱好的不同，其性格、行为习惯也存在较大差异，对于直言快语的同伴，宜采取直来直往的语言类交流方式，这才便于他做出快速、准确、及时、灵活的反应；对于性格内向、不喜欢外露的同伴，则应该采取非语言类方式与他沟通，更容易做到配合默契，使学生在现实学习和生活中能够较好地与不同性格和行为习惯的同学进行友好交往。

第二，促进互相理解和尊重。在体育活动和比赛中的互相理解和尊重，主要体现在对各自所承担的运动角色的职责能够互相理解、互相尊重，不仅各自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，以达到互相之间沟通及时、配合默契的效果。讲授时多举些案例，如篮球比赛，让学生置身于比赛中并承担一个中锋角色，假如外围神投手有机会投篮，而中锋忘记了自己的职责是吸引对方，给同伴策应、掩护，只顾自己强打内线，却丧失得分机会。让学生探究认真履行自己的运动角色职责和尊重同伴在人际交往中的重要作用。

第三，提高团队意识和运动技能水平。团队意识就是集体意识，体育活动多数都是在集体参与中进行的，教育学生作为集体中的一员必须树立集体意识，和谐地与人相处，融洽与同伴的关系，并认真提高自己的运动技能水平，才能提高人际交往能力。教师在讲授时，要把个人与集体的关系讲清楚，让学生去探讨在体育活动中怎样处理好个人与集体的关系，从而增强学生的团队意识。并结合实例，让学生讨论运动技能水平对提高人际交往能力的重要作用，以便和同学和谐相处，提高学生的人际交往技能。

第四，及时沟通，把握时机。在信息交流过程中，让学生知道，要想取得较好的效果，把握好时机，及时向同伴传递信息是非常重要的，只有这样，才能获得迅速、准确的反应。体育教师在讲授时要启发、引导学生进一步体会人际交往是个动态过程，并举例说明在一场体育比赛中会有多次信息传递，而每次交往与传递的时间却很短，若稍有迟疑，便丧失机会。在实践课教学中，让学生亲身体验及时沟通和把握时机的重要性。同时，让学生体验同伴传递信息的意图是什么，以便心领神会，做出及时、准确的回应。

本节第三部分：处理好体育活动中竞争与合作的关系。这部分仍然是从问题开始，通过提问“什么是体育活动的最大特点?”引出“竞争”这一概念，在“相关链接”栏目中对体育竞争进行了解释，即体育竞争激励着人们拿出所有的体能、勇气、智慧去奋勇拼搏、积极进取、大胆创新，为集体争取荣誉。正文又通过“是不是体育活动中只存在竞争?”而引出“合作”的事实，并强调合作是体育比赛取得胜利的基本前提，特别是集体项目更离不开队员之间的默契配合与合作。合作既是运动项目本身的需要，更是同学之间互相沟通、联络感情、加强人际交往、融洽人与人之间关系的重要途径。本文通过案例分析，让学生展开讨论，从而认识到合作在体育活动中的重要作用。在探究园地中，为个别不能够与人合作的同学找出若干原因，让其自己对号入座。在讲授此部分内容时，应让学生探究体育活动中的竞争有哪些公平条件？进而让学生探究体育活动中的合作有哪些共同基础？在这里特别强调，教师要引导学生思考在体育活动中怎样与同伴进行合作，并把这种与人合作行为迁移到日常学习和生活中。

（二）知识点

1. 体育活动中人际交往的方式：语言类和非语言类两种方式。

2. 体育活动中人际交往的特点：形象、简洁、快速、明确。

3. 体育活动中提高人际交往能力的要求：增进相互了解；促进互相理解和尊重；提高团队意识和运动技能水平；及时沟通，把握时机。

4. 体育活动中合作的意义：取胜的前提；提高人际交往能力；与同伴一起分担体育活动和学习生活中的困难与问题；加深对别人的了解、理解和宽容，使心胸开阔、豁达。

（三）教与学重点及难点

1. 教与学重点：提高人际交往技能，正确处理竞争与合作的关系。

2. 教与学难点：把体育活动中人际交往和合作行为迁移到学习和生活中。

三、教与学策略

（一）教法策略

1. 本节课建议教师可结合实例进行讲授，引导学生对人际交往和与人合作展开讨论，使他们明确人际交往和与人合作在现实生活和学习中的重要，并把体育活动中的情感沟通迁移到学习与生活中，使学生逐步养成善于与人交往、与同学友好相处、融洽与大家的关系的良好习惯。

2. 讲授开始时最好从问题切入，提出问题引起学生思考，启发学生进行探究，让学生自己总结、归纳；然后再提出问题，通过一连串的问题，使所要讲授的内容层层深入，在热烈讨论、

反复思考中得出正确结论。

3. 在课堂上，多举些比赛或同学们在体育活动中的例子，避免空洞地说教。使所讲授的内容贴近社会、贴近生活、贴近实际、贴近学生。但要注意，在举学生体育活动的例子时，不要伤害学生的自尊心。

4. 实践课中多结合教学实际，让学生亲身体验加强交往与合作在体育活动中的重要作用，利用游戏、比赛等方法渗透这些教育。

（二）学法策略

1. 充分发挥学生的主体作用，调动学生学习的积极性和主动性，让学生自主学习。例如，事先或课的开始让学生考虑体育活动中的人际交往都有哪些形式？它具备什么特点？学生通过看书和议论进行自主学习，在回答问题或得到正确答案后，学生会有一种通过自主学习获得的成功感，所掌握的知识会更牢固。

2. 加强研究和讨论，让学生在探究中获得知识和技能。例如，让学生探究怎样才能把体育活动中的交往与合作迁移到日常的学习和生活中？在生活和学习中怎样处理好人际关系？教师应给学生提供探究的时间和空间，给学生设置探究的机会。教学时还可以充分利用教科书中的探究园地，加强与引导学生探究学习。

3. 必要时可进行分组讨论，合作完成教师布置的研究题目，这样做能够发挥集体优势，集思广益，取长补短，加强了同学之间信息的交流与情感的沟通，便于教与学目标的达成。

（三）评价与激励策略

1. 本节主要评价三个方面，即对人际交往、竞争与合作知识的掌握和在体育活动中、学习和生活中的运用情况；学习态度是否认真、积极参与；与同学的交往能力及合作精神如何。

2. 评价要注重学生的自我评价和相互评价，高中学生已具备较强的分析问题的能力，相信他们会客观地评价自己和评价别人，培养学生自我认识、自我教育、自我发展的能力。

3. 本节在教科书中未列出学生的评价表，教师可根据教与学目标设计质性评价表。例如：人际交往与合作情况评价表（见下表）。

评价指标		合作意识	团队意识	人际关系	交往能力	总　评
好	自　评					
	互　评					
中	自　评					
	互　评					
差	自　评					
	互　评					

评价标准：

好：能和同学积极合作，非常关心集体，能与同学友好相处，互相之间能密切交往。

中：能与同学合作，能够关心集体，与同学能够相处，互相能够交往。

差：缺乏与同学合作意识，对集体关心不够，与同学关系一般，交往不够密切。

注：此表只是示例，教师可根据实际情况另行设计。

4. 加强教学过程中的评价，教师多采用启发性的语言，鼓励学生积极讨论与探究，勇于发表自己的观点和看法，促进其进步与发展。

四、资料拓展

（一）参考资料

普通高中《体育与健康课程标准》社会适应具体目标

1. 具有和谐的人际关系和良好的合作精神。

达到该水平目标时，学生将能够：

△通过体育活动提高人际交往技能。

△正确处理体育活动与其他活动中竞争与合作的关系。

△与同伴一起分担和处理体育活动与其他活动中遇到的困难和问题。

2. 表现出团队意识和行为。

达到该水平目标时，学生将能够：

△在体育活动和比赛中明确自己的角色与团队的关系。

△在体育活动和比赛中与同伴齐心协力取得集体的成功。

△将体育活动和比赛中培养的团队意识和行为迁移到日常学习和生活中。

（二）参考文献

中华人民共和国教育部. 普通高中体育与健康课程标准（实验）. 北京：人民教育出版社，2003.

第二节 体育活动的权利和义务

一、教学目标

1. 使学生了解体育活动的权利和义务，了解相应的体育法规。

2. 使学生履行参与体育活动的权利和义务，提高社会责任感。

二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

本节包括“正确认识个人参与体育活动的权利和义务”和“怎样履行自己参与体育活动的权利和义务”两部分内容。

第一部分：正确认识个人参与体育活动的权利和义务。从参与体育活动的权利和义务的重要性讲起，强调这不仅是个人问题，而且是个人对社会应该承担的责任，是社会适应能力的重要体现，进一步引出体育法规对于权利和义务给予的法律保障。同时指出，参与体育活动的权利是个人健康成长的需要，也是履行社会责任的需要，权利和义务是统一的、相辅相成的。在讲授这部分内容时，使学生明确，国家十分重视广大人民群众和青少年、儿童的身体健康，先后颁布若干部体育法律、法规给予法律保障，例如《中华人民共和国体育法》《全民健身计划纲要》《国家学生体质健康标准》等，可以向学生提出问题，让学生回答都有哪些体育法规。在归纳、总结后可进一步让学生思考，每部法规中对青少年、儿童都有哪些法律保障？教师针对此情况便可以介绍体育法规的主要内容，以便使学生了解法规。

第二部分：怎样履行自己参与体育活动的权利和义务。这部分内容是本节的重点，要使学生知道，怎样才能在紧张的学习与生活中履行自己的权利和义务？可以先组织学生进行讨论与探

究，教师给予正确引导。文中提出了四个方面：

首先，应该积极参与体育锻炼，树立终身体育意识。文中用航天英雄杨利伟的事例，阐述了如果没有强健的体魄，即使知识再多也无法施展才能的道理，使学生树立社会责任意识，把身体锻炼与国家的命运联系在一起。还可以举出毛泽东同志在青年时期就非常注重体育锻炼，为学生树立了光辉的典范。

其次，认真上好体育课。这是最贴近学生实际的内容。从课程性质切入，讲体育课的重要；从《课程标准》的规定与要求，讲它对于学会本学科的知识技能，形成运动爱好和专长，培养正确的人生观、世界观和价值观，提高社会责任感以及规划健康人生的重要意义。使学生重视体育课，认真上好体育课。

第三，积极参加课外活动。这也是贴近学生实际的内容。为了落实每天一小时体育活动时间，学生每周都要参加多次课外体育锻炼，从而讲解课外体育活动对强身健体的意义和作用，进而强调课外体育活动对发展体育专长，提高运动技能水平的作用。

第四，积极参加社区组织的体育活动。这是最贴近学生生活的内容。学生可以把在体育课上学到的知识和技能，应用到社区开展的小型运动竞赛和裁判服务工作中。还可以把人际交往及与人合作迁移到社区体育活动中，教育学生在活动中要主动关心别人，尊重他人的兴趣和爱好，提高人际交往能力。

文中的探究园地为学生进一步探究学习提供了空间，教师可以组织学生进行探究，建议很好地利用这块园地。

（二）知识点

1. 参与体育活动的权利和义务：是个人对社会应该承担的责任，是社会适应能力的重要体现。

2. 体育法规：主要介绍《中华人民共和国体育法》《全民健身计划纲要》《国家学生体质健康标准》三部法律、法规的主要内容。

3. 怎样履行自己的体育权利和义务：积极参加体育锻炼，树立终身体育意识和社会责任意识；认真上好体育课；积极参加课外体育活动；积极参加社区体育活动。

（三）教与学重点及难点

教学重点及难点是怎样履行自己的权利和义务。

三、教与学策略

（一）教法策略

1. 本节建议教师在讲授正确认识体育的权利和义务时要结合体育法规，与学生联系比较密切的法规可以多介绍一些，让学生了解体育法规的主要内容。

2. 在讲授怎样履行自己参与体育活动的权利和义务时，要多结合学生实际举一些例子，或者利用体育课、课外活动、社区等不同环境与情境，让学生置身其中，加强切身体会。

3. 采用讲授、模拟、启发、引导、讨论等多种方法相结合进行教学，提高教学的实效性。

（二）学法策略

1. 自主学习和接受学习相结合，以接受式学习为主。因为教科书内容比较精练，需要教师补充、介绍大量资料。

2. 理论学习和实践相结合，以实践为主。因为，如何履行自己的权利和义务主要靠实践，要在不同的环境与情境中进行实践，提高自己履行权利和义务的社会责任感。

（三）评价与激励策略

1. 关于权利和义务及社会责任感方面的评价，可参考教科书的质性评价内容进行评价，或者按照《课程标准》的要求另行设计，评价的内容主要是履行体育的权利和义务的知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神几个方面。

2. 履行体育的权利和义务的知识与技能的评价可采用观察、问卷调查、技能评定、口头评价等方法；学习态度、情意表现和合作精神的评价，可采用观察、口头评价、量表评价等方法。

3. 评价的重点，建议放在怎样履行权利和义务及社会责任感的学习过程和具体实践方面。

四、资料拓展

（一）《中华人民共和国体育法》

《中华人民共和国体育法》是1995年8月29日第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过，我国第一部体育法规，于1995年10月1日起施行。

1.《中华人民共和国体育法》共包括八章五十六条，即第一章总则（九条）、第二章社会体育（七条）、第三章学校体育（七条）、第四章竞技体育（十二条）、第五章体育社会团体（五条）、第六章保障条件（八条）、第七章法律责任（六条）、第八章附则（二条）。

2.《中华人民共和国体育法》学校体育的内容如下：

第三章　学校体育

第十七条　教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分，培养德、智、体等方面全面发展的人才。

第十八条　学校必须开设体育课，并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。

学校应当创造条件为病残学生组织适合其特点的体育活动。

第十九条　学校必须实施国家体育锻炼标准，对学生在校期间每天用于体育活动的时间给予保证。

第二十条　学校应当组织多种形式的课外体育活动，开展课外训练和体育竞赛，并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。

3. “三严”方针：由于体育竞争激烈程度的加剧，一些违反体育道德、违背科学规律的现象屡屡发生，最明显的就是服用违禁药物。我国对此事的态度与立场十分坚决和明确。1989年，前国家体委提出了“严令禁止、严格检查、严肃处理”的方针。据此，体育法第三十四条规定“体育竞赛实行公平竞争的原则。……在体育运动中严禁使用禁用的药物和方法……”。

4. “三到”活动：为了加强对青少年学生身心的陶冶和意志的磨练，国家教育部、国家体委（现体育总局）、共青团中央共同发起“到阳光下、到操场上、到大自然中去陶冶身心”（简称“三到”）的活动。

（二）《全民健身计划纲要》

《全民健身计划纲要》于1995年6月20日国务院颁发，全民健身计划是一项国家宏观领导、社会多方支持、全民共同参与，有目标、有任务、有措施的体育健身计划。《全民健身计划纲要》明确了20世纪末到2010年全民健身工程的奋斗目标和任务，确定了以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点，系统地加强全民健身的各项措施。它的实施对于两个精神文明建设，对于国家和民族的繁荣昌盛，对于子孙后代的茁壮成长，对于提高整个中华民族的体质，都具有重要而深远的意义。

1. 全民健身计划的特点

(1) 通过国家行为，加强国民体质建设；

(2) 采用系统工程的办法，加强国民体质建设；

(3) 整体性地加强国民体质建设；

(4) 通过社会化的路子加强国民体质建设；

(5) 用整体规划、逐步推进的方式加强国民体质建设。

全部工程分两期完成。

2. 全民健身计划“一二一”工程

全民健身计划的实施，首先搞启动工程，即“一二一”工程。它是借用队列中齐步走的节奏口令“一二一”来表示整个社会健身活动同时启动。既生动形象，又有体育本身特色。

要求全民做到：每人每天参加一次以上体育健身活动，学会两种以上体育健身方法，每人每年进行一次体质测定。

要求家庭做到：每个家庭拥有一件以上体育健身器材，每个季度全家进行两次以上的户外体育活动，每个家庭有一份（册）以上体育健身报刊图书。（要求家庭做到的目的，在于推动体育生活化进程，逐步改变传统生活方式，促进家庭和睦幸福。）

要求社区做到：提供一处以上体育健身活动场所，每年举行两次社区范围的体育健身活动，建立一支社区辅导员队伍。（要求社区做到的目的，在于促进社区的发展与完善，使社区成为保障居民群众健康运动的可靠基地。）

要求学校做到：保证学生每天参加一小时体育活动，每年组织学生开展两次远足、野营活动，每年进行一次身体检查。（要求学校做到的目的，在于促使学校创造条件，保障学生体育活动时间，促进学生德智体全面发展。）

3. 实施全民健身计划采取的主要措施

(1) 全民健身领导小组。

(2) 实施全民健身“一二一”工程。

(3) 研制《体质测定标准》。为了促进中小学生身心健康发展，贯彻落实《体育法》《全民健身计划纲要》和《学校体育工作条例》，教育部和国家体育总局共同组织研制了《国家学生体质健康标准》和《中国成年人体质测定标准》。

(4) 实行“社会体育指导员技术等级制度”。这一制度已于1995年开始实行，其技术等级分为三级、二级、一级和国家级，与之配套的文件有《社会体育指导员国家职业标准》，已于2001年由国家劳动与社会保障部正式颁布。

4. 群众体育在世界的兴起

20世纪60年代，随着工业技术的发展，以鼓励全民健身为宗旨的“大众体育”浪潮，在工业发达的国家兴起，并逐步形成国际一大潮流。1964年，国际运动与体育理事会颁布《体育运动宣言》，明确提出“每个人都有从事体育运动的权利”；1976年，联合国教科文组织成立了“政府间体育运动委员会”，其主要任务是“促进发展大众体育”；1985年，国际奥委会成立了“大众体育委员会”，从1986年起，每两年举办一届世界群众体育大会；1993年6月，前任国际奥委会主席萨马兰奇和世界卫生组织总干事长中岛宏在洛桑签署了合作备忘录，指出双方合作的核心目标是全民体育和全民健康；1994年，在乌拉圭召开第五届群众体育大会，主题是“群众体育与健康”，口号是“2002年，体育为人人，健康为人人”。

国民体质与健康问题，普遍受到各国政府的高度重视。很多国家都成立了专门的体育组织机构，建立了比较完备的法规制度，投入较多的资金，创造良好的锻炼条件，保障群众参与锻炼，并着眼于本世纪制订发展规划，提出长期的奋斗目标。据统计，到1989年，全世界已有八十多个

国家公布了《大众体育发展大纲》等。如美国制定了“2000年最佳健康人计划”；德国制定了“‘健身130’全民体育健身计划”和“家庭体育奖章”制度；日本制定了“迈向21世纪体育振兴策略”；韩国制定了“小老虎体育健身计划”；澳大利亚制定了“国家体育余暇计划指标”；英国制定了“90年代体育战略规划”，等等。许多国家的群众体育健身活动在蓬勃开展，如澳大利亚的“找30分钟”运动（每人每天抽30分钟进行身体锻炼）；法国的“三个8”运动（游泳80米、跑步800米、步行8 000米）；美国的“体育总统奖”制度（参加规定的锻炼后获总统签名的证书）；德国的“家庭体育奖章”制度（动员全家参加）；比利时的“每家一公里”计划（家庭成员跑步不少于一公里），等等。一些国家还通过设立体育节、健身日、健身周、健身月等形式，形成传统，激励人们参加锻炼，阶段性地掀起群众健身运动热潮。1985年，联合国教科文组织建议所有会员国举办“体育月”活动。法国定有“跑步日”“自行车日”“徒步旅行日”和“长距离滑雪日”；美国5月为“健康月”，10月9日为“跑步与健康日”；朝鲜定7～8月为“海洋健身月”；缅甸12月为“人民体育月”，等等。

（三）《国家学生体质健康标准》

《国家学生体质健康标准》是由教育部和国家体育总局共同组织研制的，是贯彻“健康第一”指导思想，落实全民健身计划，加强学校体育工作的具体措施；是促进学生健康成长、激励学生积极参加体育锻炼、对学生个体的健康进行评价的指标体系。《国家学生体质健康标准》是《国家体育锻炼标准》的组成部分，其成绩作为《国家体育锻炼标准》达标成绩上报。

1. 为什么要实施《国家学生体质健康标准》

世界竞争突出表现在人才竞争上，各国都把培养体魄健壮的高素质人才放在首位。我国现在已进入全面建设小康社会，随着经济的发展和人民生活水平的提高以及社会发展的需要，对学生的体质提出了越来越高的要求。目前，学生体质现状还不能完全适应这种要求，学生体质的部分指标还不十分令人满意。实施《国家学生体质健康标准》的目的，就在于让学校、学生、学生家长及时了解学生的健康状况，督促学生积极参加体育锻炼，认真上好体育与健康课，学会科学锻炼的方法，养成锻炼的习惯，形成终身体育意识，全面提高学生的健康水平。

2.《国家学生体质健康标准》组别的划分

本标准将适用对象划分为以下组别：小学、初中、高中按每个年级为一组，其中小学为6组、初中为3组、高中为3组。大学一、二年级为一组，三、四年级为一组。

3.《国家学生体质健康标准》的测试内容

小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，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学生共性指标。

高中学生共测试7项，体重指数（BMI）、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）、1000米跑（男）/800米跑（女）

4.《国家学生体质健康标准》的评价指标和分值

测试对象	单项指标	权重（%）
高中各年级	体重指数（BMI）	15
	肺活量	15
	50米跑	20
	坐位体前屈	10
	立定跳远	10
	引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）	10

续表

测试对象	单项指标	权重（%）
高中各年级	1000 米跑（男）/800 米跑（女）	20

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高^2（米^2）。

5.《国家学生体质健康标准》的等级划分

本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为 120 分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为 100 分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过 100 分的加分指标进行加分，满分为 20 分；小学的加分指标为 1 分钟跳绳，加分幅度为 20 分；初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和 1000 米跑，女生 1 分钟仰卧起坐和 800 米跑，各指标加分幅度均为 10 分。

根据学生学年总分评定等级：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。

6.《国家学生体质健康标准》的实施与奖惩规定

每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》。特殊学制的学校，在填写登记卡时可以按规定和需求相应地增减栏目。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的 50%与其他学年总分平均得分的 50%之和进行评定。

学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到 50 分者按结业或肄业处理。

学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免予执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免予执行《标准》，并填写《免予执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》，存入学生档案。确实丧失运动能力、被免予执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

各学校每学年开展覆盖本校各年级学生的《标准》测试工作，《标准》测试数据经当地教育行政部门按要求审核后，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”。测试和数据上传时间由教育行政部门确定。

第三节　体育道德

一、教学目标

1. 使学生了解体育道德的内涵。
2. 加强道德教育，使学生在体育活动中表现出良好的体育道德。

二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

本节包括“什么是体育道德”和“怎样遵守体育道德”两部分内容。

第一部分：什么是体育道德。教师可以从对体育比赛或电视转播运动员的场上表现进行评论切入主题，例如，某赛区观众出言不逊，往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表现，对观众的不礼貌行为；运动员互相之间的过火行为等等，请学生判断其正误，让学生

谈什么是体育道德？在一些体育比赛中为什么设立精神文明奖？当学生发言后，可以指定学生归纳出体育道德的内涵，然后教师进行总结。使学生明确体育道德是社会道德的一部分，是个体的品德（思想道德品质）在体育活动中的反应，良好的体育道德是一个国家和民族精神文明的具体体现，一个没有强大精神支柱的民族，不可能自立于世界民族之林，任何体育比赛都需要有强大的精神动力作为支持。作为高中学生，良好的体育道德包括尊重他人对体育活动的兴趣和需要；在体育比赛中遵守规则和服从裁判；在体育活动中不故意伤害他人；成为体育比赛中的文明观众。在讲授这部分内容时，最好结合体育比赛和体育活动中的事例，进行生动地讲解；还可以剖析赛场上某些运动员的动作，组织学生展开讨论，以增加学生的兴趣，加深对知识的学习、理解和掌握。

第二部分：怎样遵守体育道德。教师要引导学生进行讨论和探究，让学生结合自己在比赛中的实际表现，谈谈为什么要遵守体育道德？在体育比赛中应从哪些方面做起？当学生互相交流之后，教师再指出应该怎样遵守体育道德。

首先，要提高对体育道德的认识，树立正确的体育道德观念。只有观念正确，才能识别哪些言行是道德的，哪些言行是不道德的，有了这种识别能力才便于在比赛中规范自己的言行，在观看比赛时不随波逐流，自觉遵守赛场规定，做文明观众。教师在讲授这部分内容时，最好举出比赛中的大量事例，请学生分析判断哪些是良好的体育道德，哪些是不良的体育道德，以提高识别和判断能力。

其次，加强自己的道德修养，形成良好的体育道德习惯。体育活动中个人的道德表现是现实生活中的缩影，最能真实地反映一个人的思想品德状况，如果一个人平时对自己要求很严格，养成了遵守纪律的良好习惯，在体育比赛中会很自然地遵守比赛规则，毫无条件地服从裁判员的判罚，同时，也会把这种良好的行为习惯迁移到学习和生活中；相反，如果一个人平时放松对自己的要求，经常违反纪律，在体育比赛中他也不会表现出良好的体育道德，这就是平时所说的习惯成自然。

第三，要大胆实践。因为体育道德是在体育活动和体育比赛中非常自然地表现出来的，所以，要在实践中加强锻炼，提高自己的道德水平，有意识地培养和实践良好的体育道德行为。例如，在活动时要尊重他人对体育的兴趣和爱好，不能只顾自己玩得高兴而长时间占有体育器材和体育场地；活动中不有意伤害对手，服从裁判的判罚；在观看体育比赛时，自觉遵守赛场规定，保护场内外环境卫生，不乱扔果皮、纸屑和矿泉水瓶，做文明观众。

（二）知识点

1. 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。

2. 体育道德包括的内容：尊重他人对体育活动的兴趣和需要；在体育活动中不故意伤害他人；在体育比赛中遵守规则和服从裁判；成为体育比赛中的文明观众。

3. 如何遵守体育道德：（1）提高对体育道德的认识，树立正确的体育道德观念；（2）加强自己的道德修养，形成良好的体育道德习惯；（3）要大胆实践。

（三）教与学重点及难点

1. 教与学重点：怎样遵守体育道德。

2. 教与学难点：在体育比赛中表现出良好的体育道德。

三、教与学策略

（一）教法策略

1. 教学中运用大量事例引导学生积极探索，请学生讨论什么是体育道德并得出结论；教师

还可以举出不同类型比赛的案例，请学生辨别哪些是良好的道德行为，哪些是不道德的行为，提高学生的识别能力。

2. 教师应有意识地将具有看法分歧的问题请学生展开辩论，可分成正方和反方，每方3位代表，班长或教师担任主席。例如，教科书中的例子，对犯规动作和战术犯规的看法，可设正方认为“是不道德的”，反方认为“是值得提倡的”，双方展开辩论，提高学生对体育道德的认识。

3. 在实践课教学中，教师应有意识地培养和提高学生的体育道德行为，让学生多结合比赛进行实践，加深学生的亲身体验。

4. 充分利用探究园地组织学生进行探究，请他们说出在体育课上、在家庭中、在社区里怎样表现良好的体育道德。

5. 利用多媒体进行教学，从电视节目中摘录比赛片段或者教师制作多媒体课件，用直观教学法对学生进行启发、引导，提高学生的体育道德行为规范。

（二）学法策略

1. 加强学生自主学习的指导，让他们多搜集关于体育道德的案例向同学们介绍。

2. 给学生提供探究学习的机会和氛围，让学生在这些氛围中积极讨论、探索、思考、辩论，在探究中提高对体育道德的认识，加强道德修养，规范道德行为，在体育比赛中表现出良好的体育道德。

（三）评价与激励策略

1. 评价时注重过程性，例如，在让学生思考并回答什么是体育道德时，可根据学生参与的态度，回答的准确性等给予鼓励性的语言评定；根据学生参与辩论时的情感、对知识掌握的程度、辨析问题的聪敏情况给予激励性的评价，主要目的是激励、发展。

2. 终结性的评价侧重在体育比赛或社区活动中的体育道德表现情况，主要从四个方面进行评价，提示如下：

体育道德评价

项　　目	很好	较好	一般	较差	很差
对尊重他人体育活动的兴趣和需要的态度					
对对方队员或对手不故意伤害的表现					
对遵守比赛规则和服从裁判的表现					
对观众的态度和成为文明观众的表现					
总　　评					

评价标准：

很好：对同学及他人的体育兴趣与爱好非常尊重并给予适当照顾；从不有意伤害对方队员和对手；认真遵守比赛规则并无条件地服从裁判的判罚；在观看体育比赛时能够模范地遵守赛场规定。其他几个等次的评价标准依次降低。

四、资料拓展

（一）体育道德的内容表现形式：包括体育道德意识；体育道德行为；体育道德规范三部分

体育道德意识是体育活动参与者所具有的道德情感、道德意志、道德信念和道德伦理。

体育道德行为是体育活动参与者所表现出来的对社会或他人有一定影响的体育行为。

体育道德规范是体育活动参与者体育道德行为的准则。它不仅是正规比赛时运动员必须遵守

的道德准则，同时也是非正规比赛和体育游戏时所有参与者应该遵守的行为规范。

（二）体育道德优与劣对集体和个人产生的影响

1. 良好的体育道德对集体和个人产生的影响：

它反映了一个学校、一个班级、一个小组顽强拼搏的精神和较高的精神文明程度；

反映了一个学校、一个班级对学校运动队伍的管理和要求，同时也反映运动队队员本身的道德修养；

能够加强校际之间、班级之间、个人之间的交往和友谊，提高学校地位、班级的威信和对个人的信任感，促进情感交流；

能够吸引更多的学生对体育活动的兴趣，间接推动体育活动的开展。

2. 不良体育道德对社会产生的影响

反映了学校或者班级对学校或班级代表队队员管理松散、教育不严，同时也反映代表队队员本身的修养不高，素质较低；

由于个别代表队队员体育道德很差，容易引起同学和观众的不满。由于个别队员动作粗野，致使比赛双方关系紧张，从而影响校际之间、班级之间、个人之间的关系；

裁判员的不良体育道德容易使比赛双方矛盾加剧，使比赛缺少观赏性。

（三）参考文献

1. 卢元镇. 中国社会体育学. 北京：北京体育大学出版社，2001.

2. 潘绍伟. 大学体育与健康. 北京：人民教育出版社，2002.

第五章

奥林匹克运动

奥林匹克主义倡导将体育运动与文化和教育融为一体，将身、心和精神方面的各种品质均衡结合起来，并使之得到提高的一种人生哲学，因此奥林匹克运动是体育教育的重要内容。同时，高中体育与健康课程标准提出高中学生应当关注国内外重点体育赛事，提高体育文化素养，而四年一届的奥林匹克运动会是全世界最盛大的体育盛会，北京已经成功举办了2008年第29届奥运会，因此对高中生介绍奥林匹克运动有着重要的意义。本章教科书学生学习内容分为“古代奥林匹克运动”“现代奥林匹克运动”“北京2008——无以伦比的奥运会”三节。第一节介绍了古代奥林匹克运动产生的背景和历史原因及其兴衰历程，并通过展示相关艺术品图片让学生加深印象。第二节介绍了现代奥林匹克运动的复兴、发展和展望，以及奥林匹克运动的宗旨，帮助学生正确认识奥林匹克运动，并回顾了中国的奥运之路。第三节以北京2008年奥运会和残奥会的申办、筹备及举办为线索进行介绍，以奥运健儿奋勇拼搏和残疾人运动员自强不息的精神来激励学生奋发进取、敢于竞争，用举办奥运会来展现祖国的发展以激发学生的爱国热情；此外，还对奥运会志愿者的事迹进行重点介绍，用志愿者的事迹和精神来引导学生健康成长。

本章内容构成及时数建议

章	节	目	学时建议	教学建议
奥林匹克运动	古代奥林匹克运动	古代奥运会的起源	2~3课时	教师可根据教学实际，结合学时安排或利用风雨课、选择专题教授、实践课渗透、组织学生参观、讨论、观看录像等多种方式进行。
		古代奥运会的兴衰		
	现代奥林匹克运动	现代奥林匹克运动的兴起与发展		
		奥林匹克运动——人类对和平、友谊和进步的追求与实践		
		中国的奥运之路		
	北京2008——无以伦比的奥运会	申办与筹备		
		同一个世界　同一个梦想		
		志愿者的微笑是北京最好的名片		
		残奥会与奥运会同样精彩		

第一节　古代奥林匹克运动会

一、教学目标

1. 使学生初步了解古代奥林匹克运动会产生的深刻背景，以及有关的发展状况。
2. 指导学生认识体育竞技对人类发展的意义。

二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

本节教科书首先从古代希腊的历史着手介绍有关背景。在古希腊，体育最初是军事训练的主要内容，同时还是祭拜神灵的宗教活动。但它又是渴望和平的人们所共有的理想，于是体育竞技逐渐演变成为和平与友谊的运动会，教科书还提供了奥林匹亚遗址及复原的图片，激发学生的兴趣；同时与现代奥林匹克运动会不断变换承办城市进行对比，为介绍北京申办现代奥林匹克运动会留下伏笔。然后教科书提供出一个阅读材料来介绍奥林匹克神圣休战的有关情况，然后提出问题引发学生从两个方面进行深入思考，一方面是古代希腊人通过停战来保障奥运会的进行，以此说明奥运会对古代希腊人的重要性和神圣性；另一方面也折射出古希腊人对和平的渴望。关于这个学习内容还可拓展，即现代奥林匹克运动对奥林匹克休战传统的继承和发扬（见拓展资料），从而加深学生对奥林匹克文化的认识。第二部分是介绍古代奥运会的兴衰。古代奥林匹克运动会从公元前 776 年至公元 394 年共 1168 年，随着古代希腊政治经济的发展情况经历了兴盛和衰败，共分为三个阶段（见拓展资料）。为了帮助学生对古代奥林匹克运动有一个更清晰的了解，教科书提供了“部分古代奥运会时间、届次与主要项目设置表”，通过这个数据表，学生可以看到随着时间的推移，比赛项目在不断的变化和发展，从比较简单的短距离跑到长跑，摔跤，五项全能，以及传令赛，等等。教科书给学生提出问题，引导学生仔细阅读这个设置表，进而加深了解古代奥运会比赛项目，发现大多数是比赛项目与为战争做准备的军事训练有着密切的关系，从而对体育的价值和功能加深认识。古代奥林匹克运动会的起源虽然和战争有关，但是却给古希腊带来了和平与发展，对现代社会和体育的发展发生了深远的影响，虽然现在已经无法看到当时的盛况，但是教科书中提供了一些反映古代奥运会比赛的艺术品的图片，供学生欣赏，帮助他们体验古代奥运会的体育文化，并从中感受体育竞技的美。教科书中还介绍了古代奥运会的衰败和结束，为介绍现代奥林匹克运动的复兴奠定了基础。

（二）知识点

1. 古代奥林匹克运动会的起源。
2. 初步了解古代奥林匹克运动会和战争的关系。

（三）教与学重点及难点

辩证看待古代奥林匹克运动会与战争的关系。

三、教与学策略

（一）教法策略

在导入本节内容时，可以与有关历史的内容进行综合介绍，因为古代奥林匹克运动在古希腊的产生是有一定历史文化背景的，结合学生已有的历史知识导入本节内容能够更好地调

动学生的学习积极性，并把当时的历史背景更好的进行说明。在介绍古代奥林匹克运动起源时，还可适当介绍一些神话传说来进一步激发学生的兴趣（参见拓展资料）。也可以在上课前让学生自己去了解古希腊关于奥运会起源的神话传说，然后在上课的时候请同学来讲述，调动学生学习的积极性。在讲课的时候应该特别要把战争、体育竞技和古代奥林匹克运动会的关系等讲清楚，并利用阅读材料来引导学生进行深入的思考，使学生能够对古代奥林匹克的起源有较深刻的认识。

在讲述古代运动会的兴衰时，为了进一步让学生认识古代奥林匹克运动发展和兴衰，教师可以引导学生对教科书中所提供的艺术品的图片进行欣赏，并与竞赛项目设置表进行对照，教师则进一步引导学生思考为什么会有这些竞赛项目，和战争是什么关系，通过学生自己的思考和教师的讲解引导，让学生深入了解古代奥林匹克运动的发展。教师应充分调动学生的学习积极性，例如让学生根据教科书中的有关内容，结合现代奥运会的情况设想古代奥运会的举行盛况。或者在实践课的教学中进行模拟古代奥林匹克运动会的主题活动，请学生进行组织和安排，教师从旁指导和点拨。

（二）学法策略

对于本节学习内容，教师可以引导学生不断探究，建构自己的知识。例如对于古代奥林匹克运动会和战争的关系，在教师讲解的基础上，向学生提问古代奥运会与战争的关系是什么，学生可以自主的阅读“奥林匹克神圣休战”的材料，钻研古代奥运会项目设置表，深入了解二者的关系，得出结论，并在课堂上进行交流。

通过该节内容的学习，学生还可以在实践活动中分成小组，分别模拟古代奥运会的盛况，进行以古代奥运会为主题的小组活动，包括多种有关的比赛和展示，以体现小组的设想。

（三）评价与激励策略

教科书对学生提出了多个问题，但都是围绕着古代奥运会与战争的关系这个难点展开的，教师在让学生回答这个问题的时候，应该充分预测到学生难以全面的回答，因此教师要特别注意引导学生深入思考，从多个角度来看待这个问题，并予以点评以促进他们的学习。学生在进行以古代奥运会为主题的小组活动时，教师应通过各小组间的交流或比赛，引导学生互相发现自己的不足，加以改进。

四、资料拓展

（一）广为流传的古代奥林匹克运动会起源的神话与传说

谈到古代奥运会的起源，就不能不谈到与其有关的神话与传说，而这些美丽的故事，多与被世人尊为万神之首的宙斯有关。

● 为了庆祝宙斯在与其父亲克罗诺斯的比武中获胜，继承了万神之首的王位，在举行的盛大庆典之中，包括体育比赛。

● 赫拉克勒斯是宙斯与美丽的女神阿尔克麦涅的儿子，长大后，一次来到伊利斯城邦，看到国王张贴的榜文，说如果有人能在一天之内将他养了3 000头牛的牛棚打扫干净，他将给打扫的人300头牛。充满智慧的大力神赫拉克勒斯在牛棚旁边挖了一条沟，将河水引来，并把牛棚的隔板拆掉，不到半天牛棚就被冲洗的干干净净，国王见状却赖账了，大力神一气之下赶走了国王，为了庆祝自己的胜利，在奥林匹亚举行了运动会。

● 宙斯的孙子佩洛普斯迎娶美丽的公主基波达米娅的故事在神话中流传最广。佩洛普斯与基波达米娅偶然相遇，但却一见钟情，就在佩洛普斯为找不到基波达米娅而苦恼的时候，传来皮沙城邦国王要为公主基波达米娅招“驸马”的消息。国王规定应招者与其比赛战车，胜者与公主

结婚，败者将被其用利矛刺死。当佩洛普斯与国王举行战车赛的时候，就在国王的战车即将赶上佩洛普斯战车，准备用矛刺杀他的时候，国王的战车突然翻了，原来是国王的车夫把国王战车一侧的车轮的穿钉换成木制的（也有说蜡制的），佩洛普斯获得了胜利，为了庆祝他的胜利，并与基波达米娅结婚，以及继承皮沙城邦的王位，整个城邦举行了庆祝活动，佩洛普斯成为古希腊运动会传说中的创始人。

（二）古代奥林匹克运动会的三个阶段

古代奥运会从公元前776年到公元393年共举行了293届，经历了1168年。可以大致分为鼎盛时期、衰败时期和毁灭时期。

● 公元前776年～公元前338年是古代奥运会的鼎盛时期。希腊作为一个独立国家，政治、经济、文化均比较发达，参加比赛的人遍及希腊的各个城邦。

● 公元前338年～公元前146年是古代奥运会的衰败时期。由于雅典和斯巴达之间长期进行的伯罗奔尼撒战争，大大消耗了希腊的国力，使得马其顿王国吞并了希腊，虽然依旧保留了奥运会，但是，奥运会的精神却大打折扣。

● 公元前146年—公元393年是古代奥运会由衰落到毁灭时期。罗马统治希腊之后，奥运会已经不再是希腊人民的节日，奥林匹亚也不是唯一一个举办奥运会的地方，加之罗马统治者任意安排奥运会，和大量职业运动员的参加，使得希腊人民对奥运会逐渐失去了兴趣。公元393年，罗马皇帝宣布基督教为国教，认为古代奥运会是异教徒活动，394年宣布废止奥运会。公元395～551年，由于战火和地震等人为和自然灾害的原因，奥林匹亚彻底遭到毁灭，成为一片废墟。

（三）古代奥林匹克运动会的比赛

● 参赛选手

古代希腊运动会规定，参加比赛的选手必须是具有自由公民身份的希腊人，外国人和奴隶都不可以参加，妇女则连参观比赛都不允许。但有赛马和赛车项目后，奴隶可以参赛，但比赛的胜利者是马匹和战车的主人，而不是奴隶。

● 比赛的时间

古代奥运会举行初期，由于比赛的项目不多，只进行1天。从公元前468年，第78届开始为5天。

时　间	内　　容
第1天	对运动员的资格进行检查
第2天	进行开幕式，五项全能和青少年比赛
第3天	进行赛跑和战车赛等项目
第4天	赛马
第5天	进行闭幕式和对运动员颁奖

● 古代奥运会的奖品

对优胜者的奖励较长时间着重于精神、荣誉方面，物质奖励很少，第1届至第6届，冠军只奖励一头羊，从第7届开始，对优胜者奖励橄榄枝编成的花冠，编花冠的橄榄枝条必须由父母双全的儿童用纯金的刀子从宙斯神庙旁边的橄榄林中割取。优胜者在黄金和象牙制成的台上接受花冠。到了后来，优胜者也获得了相当的物质奖励，甚至享受到了相当的特权。

第二节　现代奥林匹克运动

一、教学目标

1. 使学生初步了解现代奥林匹克运动复兴的深刻背景，以及近三十年以来现代奥运会的蓬勃发展。

2. 使学生初步掌握奥林匹克主义、宗旨、精神和格言的内涵，认识到现代奥林匹克运动承载着人类对和平、友谊和进步的追求与实践，认识到现代奥林匹克运动对人类文明的促进作用。

3. 引导学生了解新中国在奥运会比赛中取得的成绩，培养爱国主义精神。

二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

本节教科书以学生的生活实际为着眼点，从四年一届的奥运盛会入手，吸引学生的注意力。随着现代科技的发展，电视的转播将现代奥林匹克运动的影响力传遍了全球。教科书通过引导学生去关注世界各国优秀运动员向着人类体能向极限挑战，在对抗中展现精湛技艺，塑造健康优美、拼搏向上的形象，进而激发学生参与体育锻炼的积极性和学习奥林匹克运动文化的兴趣。

1. 现代奥林匹克运动的兴起和发展

本节教科书首先介绍的是现代奥林匹克运动的兴起。奥林匹克运动的复兴有着深刻的时代背景，与当时的社会经济发展有着密切的联系。概括起来有六个方面：(1) 三大思想文化运动的出现；(2) 资本主义大生产和教育的发展；(3) 古代奥林匹克运动会遗址的发现；(4) 竞技体育的快速发展，加快了体育的国际化进程；(5) 世界各地复兴奥运会所进行的各种尝试；(6) 顾拜旦的努力和贡献，等等。教科书首先重点介绍了三大思想文化运动的影响。在整个封建时代，教会桎梏着人们的思想，而随着资本主义萌芽的发展，二者在思想、政治、经济等多方面都有冲突，成为复兴奥林匹克运动产生的一个重要的思想因素。特别是文艺复兴、宗教改革、启蒙运动这三大思想文化运动成为现代奥林匹克运动兴起的重要背景。与封建时代教会束缚人的思想和行为不同，资本主义思想追求人的个性解放和自由平等；推崇人的经验和理性；提倡人类认识自然，征服自然，以造福人生（参考拓展资料 1），而体育则是推动和传播这种思想的极佳载体。教科书中特别列举了英国教育家洛克提出的“健全的精神，寓于健全的身体”“为了我们的事业，健康对于我们是不可缺少的”；以及法国启蒙思想家卢梭在他的《爱弥儿》一书中，描写了如何将儿童培养成为自食其力、身体强壮、勇敢刚毅、心地善良、独立思考的人。这些思想对于近代体育的发展起到了基础性的作用，他们颂扬古希腊身心和谐发展的体育观，赞美古代奥运会崇高的精神。然后，又简单介绍了奥运会遗址发掘工作，主要是德国人库齐乌斯在德国皇太子的资助下完成的，教科书中所出现的图片就是古代奥林匹克运动场径赛跑道遗址。遗址的出现更加激发了人们对古代奥运会的兴趣，加强了对古代奥林匹克运动思想的研究。教科书通过知识窗这个栏目说明现代奥林匹克运动继承了“公平竞争”“拼搏意识”“身心和谐发展”这三种古代奥运会的思想，并引导学生在自己的学习生活和体育活动中去积极实践。现代奥林匹克的产生与顾拜旦的推动有着密切的关系，教科书中对顾拜旦的生平专门进行了介绍，帮助学生全面了解顾拜旦的事迹。最后教科书还简单地介绍了“奥林匹克日”的缘由和第一届现代奥运会举行的经过。

现代奥林匹克运动的发展也不是一帆风顺的，有多种波折，至今基本上可以分为以下阶段（拓展资料 2）。

第一阶段：奥林匹克运动的探索（1894年～1914年）

第二阶段：奥林匹克模式基本形成（1914年～1939年）

第三阶段：奥林匹克运动的发展与危机（1946年～1980年）

第四阶段：奥林匹克的改革与转机（1980年～至今）

1980年，胡安·安东尼奥·萨马兰奇开始担任国际奥委会的第七任主席。他以更加积极的态度和务实的精神，慎重而坚定地对奥林匹克运动所面临的困难与问题进行了全面的改革，开始了一系列大刀阔斧的改革和创新。教科书对此进行了扼要说明。

1980年以后，奥林匹克运动进入了一个崭新、蓬勃发展的时期，其影响力不断扩大，对世界文化交流和推进人类文明等方面都做出了巨大的贡献。教科书用图表对夏季奥运会所设置的项目、参加的国家和地区数量、运动员数量等方面进行了介绍，给学生以直观的感受。此外，教科书还以2008年国际奥林匹克科学大会为例，介绍了科学技术对发展奥林匹克运动的重要价值。在概括评价了2008年北京奥运会之后，教科书对2012年伦敦奥运会进行了展望。

2. 奥林匹克主义和奥林匹克运动的宗旨

本节的第二部分是介绍奥林匹克宪章中的基本原则。《奥林匹克宪章》是国际奥委会制定的关于奥林匹克运动的基本原则、规则和附则的法典。它指导奥林匹克运动的组织和运行，并规定了奥林匹克运动会的举办条件。《奥林匹克宪章》由“基本原则”一节和五章，即奥林匹克运动、国际奥林匹克委员会、国际单项体育联合会、国家奥林匹克委员会和奥林匹克运动会等六个部分组成。其中基本原则部分十分简短，但对奥林匹克运动的基本思想、组织和活动内容作了高度概括的界定。说明了奥林匹克思想体系的核心——奥林匹克主义概念的来源、定义及其宗旨，教科书对这一部分内容进行了扼要的介绍，其目的是引导学生正确认识现代奥林匹克运动。

教科书首先介绍的是奥林匹克主义，奥林匹克主义是增强体质、意志和精神并使之全面均衡发展的一种人生哲学。奥林匹克主义谋求体育运动与文化和教育相融合，创造一种以奋斗为乐、发挥良好榜样的教育作用并尊重基本公德原则为基础的生活方式。包含了四层含义：

（1）奥林匹克主义的中心思想是人的身心全面和谐发展。

（2）体育运动是实现人的和谐发展的重要途径之一。

（3）体育运动必须与教育、文化相结合。

（4）奥林匹克选手应该起到榜样的作用。

奥林匹克主义所反映的是人类追求身心全面和谐发展的一种理想，同时强调体育运动是实现这种和谐发展的重要途径之一，当然要达到这一理想，也不能单纯地仅仅依靠体育运动，还要将体育运动与教育，与科学文化相结合来共同影响人的发展。奥林匹克运动的主要对象是全世界的青少年，他们思想活跃，具有极大的可塑性和模仿力，崇拜英雄，渴望成为英雄。根据这种特点，奥林匹克主义将树立“良好的榜样”作为一种重要的教育方式，力图让奥林匹克选手成为全世界青少年的榜样。

奥林匹克运动是奥林匹克主义的实施，它的宗旨也是奥林匹克主义的具体体现。奥林匹克运动的宗旨是通过奥林匹克主义及其价值观的指导下开展的体育运动来教育青年，为建立一个和平的更美好的世界做出贡献。

奥林匹克运动的思想体系是由个体到社会，由微观到宏观的逻辑顺序构建的。首先是个人的全面发展，进而扩大到社会，最后扩大到国际社会。宗旨就体现了这样的一种思想，强调在个人全面发展的基础上，一定要为促进世界和平，建立更加美好的世界而努力。现在，国际奥委会与联合国密切合作，就多次促成了现代的奥林匹克休战，例如在波黑战争期间，促成了前南斯拉夫运动员以个人身份参加了奥运会。

奥林匹克运动的五环标志象征着五大洲运动员以公正、坦诚的运动员精神在奥运会上相聚一

堂，体现出“奥林匹克大家庭”的团结主题，其中五环的蓝、黄、黑、绿和红色分别代表了欧洲、亚洲、非洲、澳洲和美洲。教科书中也提供了这个五环标志，以增强感染力。

奥林匹克的精神博大精深，可以反映在多项活动中，《奥林匹克宪章》指出，奥林匹克精神就是相互了解、友谊、团结和公平竞争的精神。它与奥林匹克思想和宗旨是相互联系的，也是贯彻奥林匹克促进世界和平、建立美好世界目标的重要体现。

教科书介绍了奥林匹克的格言——“更快、更高、更强”，这是奥林匹克运动的正式格言。同时还介绍了“重要的是参与，而不是获胜”这样一句广为流传的名言（参见拓展资料(六)）。教科书在此处引导学生进行思考，结合自己的生活实际和有关知识，用辩证的观点来分析这二者的关系。

教科书设置了探索与思考这个栏目，以引导学生真正理解奥林匹克的思想，并将之与自己的学习、生活相结合，积极锻炼，身体力行的去实践这些思想。

3. 中国的奥运之路

这一部分讲述了从1922年开始中国参与奥林匹克运动的有关情况。

现代奥林匹克运动传入中国，并取得发展，经历了一个漫长的过程。

我国最早提出参加奥运会的人是教育家、体育家张伯苓，他在1907年10月24日，在天津青年会第五届学校运动会的演说中，建议中国加紧准备，争取早日参加奥运会。到了1922年，中国有了第一位国际奥委会委员：王正廷，但此时奥运会的赛场上仍然没有中国人的身影，其后孔祥熙和董守义分别于1939年和1947年当选为奥委会委员。而在1928年，国际奥委会批准我国派团参加在荷兰阿姆斯特丹举行的第九届奥运会。当时，由于准备不足，我国只派了宋如海一人作为观察员出席而未参加比赛。在1932年“短跑怪杰”刘长春只身一人参加第10届奥运会，成为中华奥运第一人。其后还有中国运动员参加了第11届、14届奥运会，特别是1936年由69人组成了体育代表团，共参加9个项目。但是在这三届奥运会上中国运动员没有取得任何名次，旧中国积弱不振，在体育事业上也难以和其他强国竞争。

1949年，新中国成立以后，在经历了曲折的路程之后，不断地走向辉煌。1952年，国际奥委会在第15届芬兰赫尔辛基奥运会开幕前两天做出决定，邀请新中国运动员参加这届奥运会。这是新中国历史上第一次派出运动员参加奥运会。7月29日上午11时，中国体育代表团到达赫尔辛基机场，中午就在奥运村内举行了庄严的升旗仪式。遗憾的是，此时离奥运会闭幕只有5天，大部分比赛已经结束。此后，中国在国际奥运会的合法席位被中断，直到1984年，中国的体育健儿才重返奥运会赛场。

1984年，中国派出225名运动员参加了在美国洛杉矶举办的第23届奥运会，中国台北也派出67名运动员参加了比赛。这是海峡两岸运动员首次在奥运盛会上相逢。在这届比赛中，射击运动员许海峰以566环的优异成绩摘取了洛杉矶奥运会的第一枚金牌，也实现了我国奥运史上奖牌“零的突破”。萨马兰奇亲自为他颁奖，并说：“这是中国体育史上最伟大的一天，我为能够亲自将这块金牌授给你而感到荣幸。”也许正如美国奥委会主席威·西蒙在那届奥运会开幕之初所言：“中国从神秘的帷幕之后走出来，以一个长期睡梦觉醒的巨人的姿态突然出现在奥运会上……”这次奥运会，中国不仅在奥运历史上第一次获得金牌，而且，奖牌总数列140个国家和地区的第4位。2000年悉尼奥运会，中国又实现了历史上的突破，金牌总数列所有参赛国家和地区的第3位，达到28枚。2002年，中国体育代表团又在盐湖城冬奥会上获得了2枚金牌，实现了冬奥会上金牌“零”的突破的目标。

此后，在2004年雅典奥运会，中国奥运代表团获得了32枚金牌，排名上升至第二位；在2008年北京奥运会上，中国共获51枚金牌，荣登金牌榜首。新中国在奥运会赛场上的成绩，说明了新中国体育事业上的蓬勃发展的局面，从而折射出新中国的强盛，也只有国家强

大了，体育事业才能有全面的发展。新中国奥林匹克运动的辉煌成就同时也推动了中国国际地位不断提升。

（二）知识点

1. 现代奥林匹克运动的复兴和发展。
2. 奥林匹克主义。
3. 新中国在奥运会比赛中取得的辉煌成就。

（三）教与学重点及难点

教学重点：新中国在奥运会比赛中取得的辉煌成就。

教学难点：奥林匹克主义。

三、教与学策略

（一）教法策略

在导入本节内容时，可以与学生的生活实际相密切联系，引发他们的兴趣和关注点。例如让学生自己收集和呈现有关现代奥林匹克运动的资料，在课堂上与同学一起分析，在这个过程中教师应注意引导，不仅是让学生列举有关奥林匹克运动的事实，还要促使学生谈出自己的感受，和自己体育学习的关系等内容，为本节的学习奠定基础。

对于现代奥林匹克的复兴可以采取让学生自学阅读的方式进行，教师在课堂上进行简单的点拨和归纳，可以与有关历史教学的内容相结合进行。而现代奥林匹克的发展主要是让学生了解现状，可结合2008年北京奥运会的有关情况具体进行说明。这一部分知识性的内容较多，也可以采用学生自学，教师点拨的方式进行。

奥林匹克运动的思想体系是一项理论性较强的内容，教师除了进行讲解说明以外，还应引导学生与自己的体育锻炼实践相结合。此外，还可以围绕奥林匹克的思想组织小型的讨论会，帮助学生充分认识奥林匹克的精神实质。此外，讨论会还可以与学校的运动会等活动结合起来，将学校运动会变成奥林匹克节，既有竞技比赛，也有讨论会和体育专题的交流活动。

（二）学法策略

本节学习内容非常丰富，应积极引导学生进行自主探究学习，提高学习的效率，同时使学生对现代奥林匹克的复兴、发展和现代奥林匹克思想以及中国的奥运之路有初步的认识，为他们今后进一步了解奥林匹克运动奠定基础并增强民族自豪感。根据不同的内容，可以引导学生采取以下的学法。

● 对于现代奥林匹克运动的兴起与发展的内容，可以采取自主学习和课堂交流相结合的形式进行。课前教师进行点拨让学生根据教科书的介绍进行自主学习，并提出要求；然后再课堂教学，教师将学习内容分解，分别请学生担任“教师”来为同学讲述，不完整的地方教师进行补充。

● 对于现代奥林匹克运动的兴起与发展的内容，也可以采取合作学习和课堂交流相结合的形式进行。教师课前进行点拨让学生分小组根据教科书内容进行学习，还可适当拓展，并将学习内容进行分解，指导每个小组在全面学习的基础上有重点的学习，准备课上的讲述；在课堂教学中，每个小组推举一名代表为全体同学讲述本小组的重点学习内容，其他小组同学可以质疑，小组中其他成员均可以补充讲述内容和回答问题。采用该种学习方法时，特别要注意促成小组中所有成员都要积极地参与小组学习和准备。最后教师还应进行总结和补充，帮助学生对现代奥林匹克运动的兴起与发展有比较完整的认识。

● 对于奥林匹克的思想体系，可以让学生进行探究学习，自主完成一篇专题作业。教师在讲授的基础上，向学生提出可探究的问题，这些问题既可以是教科书中的“探索与思考”，也可以是将奥林匹克主义、奥林匹克宗旨等具体思想与学生锻炼实践的结合题目，学生自选题目进行专题的探究，完成专题作业。

● 对于奥林匹克的思想体系，还可以采用小组学习，结合讨论会的形式进行。在教师点拨的基础上，分小组进行深入学习，教师拟出辩论题，组织小组之间进行辩论。最终教师应进行总结，引导学生树立正确的奥林匹克思想。

● 对于“中国的奥运之路”这一部分内容，教师可以在适当点拨之后，给学生提出问题，引导学生去自学有关内容，让学生对于中国漫长而曲折的奥运之路有一个较深刻的认识，积极引发学生思考，并把中国的奥运之路与国家的发展、强大结合起来；通过历史的比较，特别是新中国体育健儿在奥运赛场上的优异表现，来增强他们的民族自豪感和爱国热情。

（三）评价与激励策略

本节学习的内容非常丰富，在教学过程中应当充分利用评价手段去激励学生积极探索，树立对奥林匹克思想的正确认识，通过了解中国在奥运赛场上的辉煌成就加强民族自豪感。在进行小组学习过程中，可以对上台讲述的同学一律加分，对敢于提出质疑的同学也予以鼓励，以此来引导每个学生都主动思考、积极参与、踊跃发言。在进行个人专题研究的学习过程中，可以将每一位同学的专题作业进行相互交流，互相进行评价和修改；如果同学自己感觉不满意，还可以自己提出重新写，教师可以根据新撰写的专题作业给分，从而激励学生不断进步。

四、资料拓展

（一）三大思想文化运动及其对现代奥林匹克运动的影响

● 文艺复兴

文艺复兴运动发生于14～17世纪的欧洲。其中人文主义是主流社会的核心思想。人文主义反对中世纪神学抬高神、贬低人的观点，强调人的可贵；反对神学的禁欲主义和来世观念，提倡人们现世生活的追求；反对宗教束缚和封建等级观念，追求人的个性解放和自由平等；反对中世纪的蒙昧主义，推崇人的经验和理性；提倡人类认识自然，征服自然，以造福人生。人文主义是资产阶级反封建、反中世纪神学世界观的思想武器，对当时的科学、文学、艺术、教育等产生了深刻影响。

● 宗教改革

宗教改革是16世纪西欧各国在宗教改革外衣掩饰下发动的反对封建统治和罗马神权统治的政治运动。它打击了西欧的封建势力，摧毁了天主教会的精神独裁，促进了西欧各国的民族发展和文化教育以及体育事业的发展。

● 启蒙运动

18世纪，法国启蒙思想家人才辈出，影响巨大，把欧洲启蒙运动推向高潮。它启迪了人们的思想，动摇着封建统治。启蒙思想家们宣扬天赋人权，三权分立，自由、平等、民主和法制等思想形成了强大的社会思潮，推动了社会的进步。

● 三大思想文化运动对近现代奥林匹克运动的影响

文艺复兴运动、宗教改革运动和启蒙运动，这三大思想文化运动对改革和推动资本主义政治、经济、科技、文化、教育以及人们的生活产生的巨大影响，也反映在学校体育和竞技运动中。许多思想家和教育家提出人应该是幸福的、健康的；英国教育家洛克提出“健全的精神，寓于健全的身体”。他们颂扬古希腊身心和谐发展的体育观，赞美古代奥运会崇高的精神。这些为

现代奥林匹克运动的产生奠定了重要的思想基础。

（二）现代奥林匹克运动的发展

奥林匹克运动自1894年国际奥委会成立至今，又伴随人类走过了一个多世纪的历程，其发展可分为四个阶段：

第一阶段：奥林匹克初期（1894—1914）

从1894年到1914年第一次世界大战爆发前，为奥林匹克运动初期。此阶段的各届奥运会大都是根据主办国的意愿来安排，随意性较大；而且各种设施及比赛规则都不够完善，国际奥委会及一些单项体育运动组织都处在一种松散状态。这种状态到了1908年在英国伦敦举办的第四届夏季奥运会才有了一定程度的改观，运动竞赛具有了一定的规范化，为未来奥运会建立了一个基本的框架。

这一阶段存在的主要问题是，国际奥委会、国际单项体育组织联合会和各国家奥委会组织系统松散，缺乏完整的组织系统和原则；比赛规则日程大都由东道主来确定；国际奥委会只有15个委员，它在国际体育中的位置有待得到世界的确认；同时，由于禁止女运动员参加奥运会的比赛，也阻碍了女子体育运动的发展及广大群众的参与。

第二阶段：奥林匹克模式基本形成（1914—1939）

因第一次世界大战而使奥林匹克运动中断了8年，于1920年重新举行。经过第一阶段的实践，奥林匹克运动的组织者意识到奥运会规范化的重要性。在原有的框架基础上，逐步健全奥运会的各种制度，使其在组织化、规模化方面大大前进了一步。奥运会的基本框架、运行机制和基本特征逐渐形成。

这一阶段中存在的一个重要问题是政治对奥林匹克运动的影响日益加重，如1936年柏林奥运会，显然各方面比往届都要先进，但它被希特勒所利用，以此向世界显示自己的实力，与奥林匹克和平、友谊、进步的宗旨背道而驰。

第三阶段：奥林匹克运动的发展（1946—1980）

第二次世界大战结束之后，世界形成了东西两大阵营的“冷战格局”，严重地影响了奥林匹克运动；但另一方面，世界经济的振兴和科技发展，为奥林匹克运动的发展创造了良好的契机。

奥林匹克运动不断普及，非洲体育运动水平得到很快提高。美国同前苏联形成了争夺霸权位置的格局。随着现代科技的发展，奥运会的规模越来越大，艺术性、文化性越益增强，通过举办奥运会，也促进了举办城市市政建设的发展。

这一阶段主要问题是，奥林匹克组织不再是单纯的体育组织，它同各国和地区的政府及非政府部门保持着密切的联系，于是各个不同的利益集团都想利用这一舞台，以实现各自的目的，政治对奥运会的影响日益明显、复杂和激烈。另外承办国负担过重和兴奋剂等问题也沉重地压在国际奥委会身上。

第四阶段：奥林匹克的改革发展期（1980—）

进入20世纪80年代，奥林匹克运动进入了一个崭新的改革发展时期。在萨马兰奇的领导下，对奥林匹克运动所面临的困难与问题进行了全面的改革。

原有的奥林匹克运动不同政府联系的“独立性”原则，已不能适应新时期需要，奥林匹克运动已不再局限四年一届奥运会，而是注重了奥林匹克思想的传播。通过举办“奥林匹克艺术节”、“奥林匹克日”、奥林匹克体育科学大会等活动，以及建立奥林匹克博物馆，推动了奥林匹克运动的发展与传播。

在这一阶段各组织机构更加完善。自20世纪80年代以来，国际奥委会建立了专职总部，1981年被瑞士联邦议会承认，具有正式的法人地位，开始以法人身份来处理各个重大问题。在经济上，大胆展开商业开发，为奥林匹克运动筹集财富。自第23届洛杉矶奥运会之后相继许多

主办国均获得了经济的盈利，极大地调动了主办国的积极性。

这一阶段的重要变化是在加强奥林匹克组织与各国政府进行合作时，又努力保持国际奥委会的独立性，不受命任何国家的指挥。国际奥委会允许商业介入，但对其施加控制的手段。这种务实的态度，促进了奥林匹克运动向着健康的方向发展。

奥林匹克运动历经了“初期探索”“基本形成”“停滞后的发展”等阶段，直至80年代、90年代的改革发展阶段，奥林匹克运动正迎着新世纪的光芒进入了一个蓬勃发展的新时期。

（三）尤伯罗斯与洛杉矶奥运会

1984年的洛杉矶奥运会是奥林匹克营销的转折点。奥林匹克找到了符合现代体育市场运行规律的运作方式，确定了奥林匹克营销的基本框架，而这些都与美国人尤伯罗斯有着密切的关系。

1979年，尤伯罗斯正式担任第23届奥运会组委会主席，采取以商业开发为主筹集资金的方法，使一向靠政府补贴并巨额亏空的奥运会面貌一新。奥运会结束后，组委会宣布赢利2.227亿美元，举世轰动。他创造了奥运会史上第一个赢利奥运会的奇迹，开拓了举办大型运动会经济筹划的新思路，使奥林匹克经济运行机制发生了重大变化，并使许多发展中国家受到鼓舞和启迪，给奥林匹克运动增添了新的活力。他的组委会，不用国家公职人员，靠的是大量志愿者，高峰时期达7.2万人，是美国历史上在和平时期所能动员起来的人数最多的志愿大军。在5年任期中，他以创造精神和组织才能，成功地完成了奥运会的各项工作，赢得了世界的好评，为此，他获得了奥林匹克的最高荣誉——奥林匹克金质奖章，并被评为1984年美国头号新闻人物。第23届奥运会后，出任美国棒球协会主席。1992年巴塞罗那奥运会期间，曾协助参与组织工作。1999年被选为国际奥委会2000年委员会委员，参与了国际奥委会的一系列改革工作。

（四）国际奥委会力促前南斯拉夫运动员以个人身份参加第25届奥运会

1992年联合国安理会通过757号决议，对南斯拉夫进行制裁，要求各会员国禁止南运动员进入他国领土参加国际比赛。国际奥委会为了保持自己的独立性，在承认奥林匹克运动与政治不可分割的同时，坚决反对把奥运会作为政治的工具，对这种政治干扰采取了有效的对策，并没有简单服从，经过一系列策略外交，使南斯拉夫运动员以个人身份参加了巴塞罗那第25届奥运会比赛。终于使奥运家庭得以大团圆。

（五）“重要的是参加，而不是取胜”的来历

第四届伦敦奥运会上最令人难忘的是马拉松比赛，1908年7月24日，共有56名运动员参加了比赛。一位叫皮特里的意大利人率先返回了运动场，但此时他已经精疲力竭，跑进体育场后，目光呆滞，看了半天不知往哪个方向跑，犹豫片刻之后却选择了错误的方向，他没跑几步就倒下了，但又挣扎着站起来，并在旁人的指点下掉转方向，却因疲劳多次摔倒，但他都坚持站起来向前跑去，在离终点15米处，他又一次倒下，爬不起来了。两位工作人员出于好意扶着他冲过终点，夺得胜利。但在24小时之后仲裁委员会判定皮特里依靠别人的帮助夺得最后胜利，而取消了他的冠军资格，金牌由第二位到达终点的美国人获得，银牌归南非的运动员。英国王后亚历山德拉为了鼓励和安慰失望的皮特里，捐了个奖杯，亲手赠予皮特里，以示表彰他的进取精神。

当时有一位大主教有感于皮特里的事迹，在伦敦的圣·保罗大教堂一次宗教仪式上说道：“在奥林匹克运动会上，取胜不像参加那样重要。”主教的话引起了顾拜旦的深深思索。后来他引用了主教的这句话并作了如下精辟解释：“奥运会上最重要的是参加，而不是取胜。正如在生活中最重要的事情不是胜利，而是斗争；不是征服，而是奋力拼搏。”于是从1908年起，这句名言成为奥林匹克的信念，流传至今。一些人认为这句话与“更快、更高、更强”是矛盾的，前者强调参与，而后者则强调取胜。其实，用辩证的观点来看，这两句话的意思不仅不是相互矛盾的，

而且是相辅相成的。

竞技运动的训练和比赛是一个过程，胜负作为这个过程的结果，只属于更快、更高、更强者。但是，竞技运动的功能和价值主要表现于训练和比赛的过程，而不是它的结果。正是在艰苦的训练和顽强的比赛的过程中运动员的身体得到锻炼，意志得到磨砺，品德得到提高，也正是在比赛的过程中，观众欣赏到了运动员健与力的美，技术与战术的高妙，观众的心绪随着比赛过程的起伏而跌宕，从而满足了他们的文化需要。所谓“重要的是参加，而不是取胜”正是说明了训练、竞赛过程比其结果更为重要这个道理。正因为如此，在奥林匹克大赛上才有无数明知取胜希望渺茫，仍尽全力与世界体育巨星一拼的勇士，才有在竞技场上一辈子也得不到冠军的健儿们抛下的成吨汗水。这些人之所以不是明星们的陪衬，不是给稀有金牌垫底的分母，正是因为“重要的是参加，而不是取胜”，他们在“参加”的过程中已经充分体现了自己的价值。

（六）奥运光荣榜——中国选手获奥运金牌一览表

第 23 届奥林匹克运动会
举办城市：美国洛杉矶
中国获金牌：15 枚

许海峰	射　击	男子自选手枪慢射个人
周继红	跳　水	女子 10 米跳台
李　宁	体　操	男子自由体操
		男子鞍马
		男子吊环
楼　云	体　操	男子跳马
马燕红	体　操	女子高低杠
李玉伟	射　击	男子 50 米移动靶标准速射
吴小旋	射　击	女子小口径标准步枪
曾国强	举　重	男子 52 公斤级
吴数德	举　重	男子 56 公斤级
陈伟强	举　重	男子 60 公斤级
姚景远	举　重	男子 67.5 公斤级
栾菊杰	击　剑	女子花剑个人
张蓓芳、郎平、朱玲、杨锡兰、周晓兰、梁艳、姜英、侯玉珠、苏惠娟、李延军、杨晓君、郑美珠	女子排球	

第 24 届奥林匹克运动会
举办城市：韩国汉城
中国获金牌：5 枚

许艳梅	跳　水	女子 10 米跳台
高　敏	跳　水	女子 3 米跳板
楼　云	体　操	男子跳马
陈龙灿/韦晴光	乒乓球	男子双打
陈　静	乒乓球	女子单打

续表

第 25 届奥林匹克运动会 举办城市：西班牙巴塞罗那 中国获金牌：16 枚		
陈跃玲	田　径	女子 10 公里竞走
庄　泳	游　泳	女子 100 米自由泳
钱　红	游　泳	女子 100 米蝶泳
林　莉	游　泳	女子 200 米个人混合泳
杨文意	游　泳	女子 50 米自由泳
伏明霞	跳　水	女子 10 米跳台
高　敏	跳　水	女子 3 米跳板
孙淑伟	跳　水	男子 10 米跳台
陆　莉	体　操	女子高低杠
李小双	体　操	男子自由体操
王义夫	射　击	男子气手枪
张　山	射　击	双向飞碟
庄晓岩	柔　道	女子 72 公斤级
邓亚萍/乔　红	乒乓球	女子双打
吕　林/王　涛	乒乓球	男子双打
邓亚萍	乒乓球	女子单打

第 26 届奥林匹克运动会 举办城市：美国亚特兰大 中国获金牌：16 枚		
王军霞	田　径	女子5 000米
乐靖宜	游　泳	女子 100 米自由泳
伏明霞	跳　水	女子 10 米跳台
伏明霞	跳　水	女子 3 米跳板
熊　倪	跳　水	男子 3 米跳板
唐灵生	举　重	男子 59 公斤级
占旭刚	举　重	男子 70 公斤级
李小双	体　操	男子个人全能
李对红	射　击	女子 25 米运动手枪
杨　凌	射　击	男子 10 米移动靶
邓亚萍	乒乓球	女子单打
邓亚萍/乔　红	乒乓球	女子双打
孔令辉/刘国梁	乒乓球	男子双打
刘国梁	乒乓球	男子单打
葛　菲/顾　俊	羽毛球	女子双打
孙福明	柔　道	女子 72 公斤以上级

续表

第27届奥林匹克运动会 举办城市：澳大利亚悉尼 中国获金牌：28枚		
陶璐娜	射　击	女子10米气手枪
蔡亚林	射　击	男子10米气步枪
李小鹏、郑李辉、黄　旭、杨　威、那傲伟、肖俊峰		男子团体体操
杨　霞	举　重	女子53公斤级
陈晓敏	举　重	女子63公斤级
林伟宁	举　重	女子69公斤级
张　军/高　凌	羽毛球	混合双打
唐　琳	柔　道	女子78公斤级
杨　凌	射　击	男子10米移动靶
丁美媛	举　重	女子75公斤以上级
占旭刚	举　重	男子77公斤级
袁　华	柔　道	女子78公斤以上级
王　楠/李　菊	乒乓球	女子双打
龚智超	羽毛球	女子单打
葛　菲/顾　俊	羽毛球	女子双打
吉新鹏	羽毛球	男子单打
王励勤/阎　森	乒乓球	男子双打
王　楠	乒乓球	女子单打
刘　璇	体　操	女子平衡木
李小鹏	体　操	男子双杠
孔令辉	乒乓球	男子单打
熊　倪	跳　水	男子3米跳板
李　娜/桑　雪	跳　水	女子跳台双人
王丽萍	田　径	女子20公里竞走
熊　倪/肖海亮	跳　水	男子跳板双人
伏明霞	跳　水	女子3米跳板
陈　中	跆拳道	女子67公斤以上级
田　亮	跳　水	男子10米跳台
第28届奥林匹克运动会 举办城市：希腊雅典 中国获金牌：32枚		
杜　丽	射　击	女子10米气手枪
王义夫	射　击	男子10米气手枪
郭晶晶/吴敏霞	跳　水	女子双人3米跳板
田　亮/杨景辉	跳　水	男子双人10米跳台
冼东妹	柔　道	女子52公斤级
朱启南	射　击	男子10米气步枪
陈艳青	举　重	女子58公斤级
罗雪娟	游　泳	女子100米蛙泳
石智勇	举　重	男子62公斤级

续表

第 28 届奥林匹克运动会 举办城市：希腊雅典 中国获金牌：32 枚		
劳丽诗/李　婷	跳　水	女子双人 10 米跳台
张国政	举　重	男子 69 公斤级
张　宁	羽毛球	女子单打
刘春红	举　重	女子 69 公斤级
张　军/高　凌	羽毛球	混合双打
王　楠/张怡宁	乒乓球	女子双打
马　琳/陈　玘	乒乓球	男子双打
杨　维/张洁雯	羽毛球	女子双打
唐功红	举　重	女子 75 公斤以上级
贾占波	射　击	男子 50 米步枪 3×40
张怡宁	乒乓球	女子单打
李　婷/孙甜甜	网　球	女子双打
滕海滨	体　操	男子鞍马
王　旭	摔　跤	女子自由式 72 公斤级
彭　勃	跳　水	男子三米跳板
郭晶晶	跳　水	女子三米跳板
刘　翔	田　径	男子 110 米栏
邢慧娜	田　径	女子 10000 米
孟关良/杨文军	皮划艇	男子双人 500 米
罗　微	跆拳道	女子负 67 公斤级
胡　佳	跳　水	男子 10 米跳台
冯　坤、杨　昊、刘亚男、李　珊、周苏红、赵蕊蕊、张越红、陈　静、宋妮娜、王丽娜、张　娜、张　萍		女子排球
陈　中	跆拳道	女子 67 公斤以上级

第 29 届奥林匹克运动会 举办城市：中国北京 中国获金牌：51 枚		
陈燮霞	举　重	女子 48 公斤级
庞　伟	射　击	男子 10 米气手枪
郭文珺	射　击	女子 10 米气手枪
郭晶晶/吴敏霞	跳　水	女子双人 3 米跳板
冼东妹	柔　道	女子 52 公斤级
龙清泉	举　重	男子 56 公斤级
林　跃/火　亮	跳　水	男子双人 10 米跳台
陈艳青	举　重	女子 58 公斤级
张湘祥	举　重	男子 62 公斤级
杨　威/李小鹏/黄　旭/陈一冰/肖　钦/邹　凯	体　操	男子团体
王　鑫/陈若琳	跳　水	女子双人 10 米跳台
仲　满	击　剑	男子佩剑个人

续表

第29届奥林匹克运动会 举办城市：中国北京 中国获金牌：51枚		
廖　辉	举　重	男子69公斤级
程　菲/杨伊琳/江钰源/何可欣/李珊珊/邓琳琳	体　操	女子团体
陈　颖	射　击	女子25米手枪
王　峰/秦　凯	跳　水	男子双人3米跳板
刘春红	举　重	女子69公斤级
刘子歌	游　泳	女子200米蝶泳
杜　丽	射　击	女子50米步枪三种姿势
杨　威	体　操	男子个人全能
张娟娟	射　箭	女子个人
杨秀丽	柔　道	女子78公斤级
曹　磊	举　重	女子75公斤级
佟　文	柔　道	女子78公斤以上级
陆　永	举　重	男子85公斤级
杜　婧/于　洋	羽毛球	女子双打
张　宁	羽毛球	女子单打
邱　健	射　击	男子50米步枪三种姿势
唐　宾/金紫薇/奚爱华/张杨杨	赛艇	女子四人双桨
王　娇	摔　跤	女子72公斤级
邹　凯	体　操	男子自由体操
肖　钦	体　操	男子鞍马
王　楠/张怡宁/郭　跃	乒乓球	女子团体
林　丹	羽毛球	男子单打
郭晶晶	跳　水	女子3米跳板
陈一冰	体　操	男子吊环
何可欣	体　操	女子高低杠
何雯娜	蹦　床	女子个人
马　琳/王励勤/王　皓	乒乓球	男子团体
李小鹏	体　操	男子双杠
邹　凯	体　操	男子单杠
陆春龙	蹦　床	男子个人
何　冲	跳　水	男子3米跳板
殷　剑	帆　船	女子帆板尼尔板
吴静钰	跆拳道	女子49公斤级
陈若琳	跳　水	女子10米跳台
张怡宁	乒乓球	女子单打
孟关良/杨文军	皮划艇	男子双人500米
马　琳	乒乓球	男子单打
邹市明	拳　击	男子48公斤级
张小平	拳　击	男子81公斤级

续表

第 19 届冬季奥林匹克运动会 举办城市：美国盐湖城 中国获金牌：2 枚		
杨　扬	短道速滑	女子 500 米
杨　扬	短道速滑	女子 1000 米
第 20 届冬季奥林匹克运动会 举办城市：意大利都灵 中国获金牌：2 枚		
王　濛	短道速滑	女子 500 米
韩晓鹏	自由式滑雪	男子空中技巧
第 21 届冬季奥林匹克运动会 举办城市：加拿大温哥华 中国获金牌：5 枚		
申　雪/赵宏博	花样滑冰	双人滑
王　濛	短道速滑	女子 500 米
周　洋	短道速滑	女子 1500 米
王　濛/周　洋/孙琳琳/张　会	短道速滑	女子 3000 米接力
王　濛	短道速滑	女子 1000 米

第三节　中国将书写奥运历史辉煌的一页

一、教学目标

1. 使学生初步了解各国优秀运动员在北京奥运会和残奥会赛场上顽强拼搏、超越自我、积极进取、自强不息的精神，激励学生奋发进取，敢于竞争；

2. 使学生初步了解从申办、筹办到成功举办北京奥运会的整个过程，激发学生的爱国热情，形成民族自豪感；

3. 通过具体事例使学生了解北京奥运会志愿者无私奉献精神和责任意识，并鼓励学生投入其中。

二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

1. 申办与筹备

本节教科书的第一部分是介绍中国申办奥运会的历程和筹备第 29 届奥运会的过程，体现了

中国为奥林匹克事业发展所作出的巨大贡献。

(1) 申办与筹备的过程

奥运会是世界范围内的体育盛会，在维护和平、增进友谊、促进文明方面具有独特的作用。中国作为世界上具有重要影响的国家，应该为奥林匹克运动在全世界的发展做出应有的贡献，举办奥运会则是这种贡献的最为集中的体现。

中国人很早就有举办奥运会的想法。早在1908年，当时的《天津青年》在一篇题为“竞技运动”的文章里向国人提出了三个问题：中国何时才能派一位选手参加奥运会？中国何时才能派一支队伍参加奥运会？中国何时才能举办奥运会？派一位选手、派一支队伍的目标中国人早已实现，但在中国举办奥运会，却成为中华民族的奥运情结！1945年，当时的中华全国体育协进会在重庆召开的第二届监事会议上，我国历史上第一位国际奥委会委员王正廷、著名体育家董守义等提出《请求第15届世界运动大会（1952）在我国举行案》，获得与会人员一致通过。但是在当时的历史条件下，这一决议最终成为一纸空文。

在20世纪80年代初，邓小平同志就表示，中国要申办奥运会。1990年7月，邓小平同志在视察亚运村时，再次强调中国要申办奥运会。改革开放以来，我国社会稳定、经济繁荣，综合国力大大增强，有条件、有能力来承办奥运会。北京作为首都，代表中国申办奥运会，能够更全面地反映我国政治、经济、文化等各方面的发展水平和发展趋势，更充分地向世界展示我国的形象，同时树立北京文明、开放、发展的现代化国际大都市的形象，有利于北京自身的发展。崇尚奥林匹克精神，参与奥林匹克事务，举办奥运会，是包括北京市民在内的全中国人民的追求与理想。

1991年北京正式提出申办2000年第27届奥运会，但是以2票之差未能如愿。此后在1998年11月25日，北京市人民政府向中国奥委会递交申请举办2008年奥运会的申请书。1999年9月6日，经党中央、国务院批准，由国家体育总局、北京市人民政府和国务院相关部门组成北京2008年奥运会申办委员会，申办大幕正式拉开。再次申办奥运会，对于中国人民和北京市民来说，是共享奥运精神，弘扬人类文明，促进东西方文化交流的盛事，也是展示辉煌成就，加强对外开放，促进自身发展的良好契机。当时的北京具有其他申办城市所不可比拟的以下优势。

第一，中国是世界上人口最多的国家。2008年奥运会在占世界人口五分之一，其中有近4亿青少年的中国举办，是宣传奥林匹克理想和精神、普及发展奥林匹克运动的大好时机，更能体现奥运会的全球性、广泛性和参与性。

第二，北京是世界历史文化名城。在北京举办奥运会，有利于弘扬奥林匹克精神，促进东西方文化的交流与融合。

第三，北京申办奥运会得到中国政府和全国人民的大力支持。

第四，中国从未举办过奥运会。从奥林匹克运动的全球性和公正性以及未来发展考虑，北京的申办优势很大。

终于，经过近两年的申办历程，在2001年7月13日晚，北京时间22：10，北京获得2008年第29届奥运会主办权。人们为此欢呼不已。

教科书利用照片和文字形象地描绘了这一历史性的时刻，并引导学生感悟国家从贫弱走向富强带给我们的民族自强和自信，以此来激发学生的爱国热情，并提示学生思考申奥成功不仅有助于提升中国的国际地位，促进中国经济的发展，为每一个中国人的发展提供了更多的空间，而且也是中国人民对国际奥林匹克运动发展应有的贡献。

申奥成功后，北京市很快成立了北京奥组委。在党和政府的领导下，根据国际奥委会的要求，奥组委顺利地完成了奥运会的各项筹备工作（筹备大事记见参考资料）。对于筹备工

作，教科书有重点地进行了提示，并选择对高中学生有一定教育意义的内容进行了介绍和点拨。

(2) 北京奥运会的理念

“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”是北京奥运会提出的重要理念。在《北京奥运行动规划》中明确指出：“办好2008年北京奥运会，坚持‘绿色奥运、科技奥运、人文奥运’的理念具有十分重要的意义”。教科书扼要介绍了“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”的理念，并配以精美的图片加以诠释。

● 绿色奥运：用保护环境、保护资源、保护生态平衡的可持续发展思想筹办奥运会，广泛开展环境保护的宣传教育活动，促进北京和中国环保基础设施的建设和生态环境的改善，倡导绿色健康的生活方式和消费方式。

绿色奥运的理念在北京奥运会上得到了彻底的实施，通过实践绿色奥运理念，环境意识得到空前提升。从2001年开始，北京进行了14个阶段的大气治理，投资205亿美元。严格实施污染控制措施，公交车辆更新换代，建成了世界上最大的清洁能源公交车队。奥运会期间，北京对小客车实行单双号限行措施，保障了赛时交通顺畅和大气环境质量。空气质量达到了自20世纪90年代以来最好的水平。好天气从1998年的100天达到2008年的274天（全年好天气比例从27.4%上升到74.9%），北京奥运会荣获“联合国体育环境贡献大奖”。

第29届奥林匹克运动会协调委员会主席维尔布鲁根在《关于北京2008的报告》中阐述到：北京奥组委与北京市政府密切合作，在规划、建设和管理场馆时把一系列环境因素包含其中，无疑取得了巨大成就。他们展示了在再生能源和能源效用方面的最好方法，为未来重大活动的组织者提供了可效法的基础。所有场馆中，超过总量20%的用电是由再生能源供给的。除了奥运会，节能型建筑的新标准在新建筑施工中强制实施。本届奥运会也成为在公众中普及环保意识的宝贵机遇。对于北京的普通市民来说，环境问题在过去或许曾经被接受，现在它已经成了人们关注的重点。人们开始重视这些问题对他们生活质量的影响。污染不是经济快速增长而不可避免的副产品。在许多方面，北京奥运会对中国的其他地区来说是一个光辉榜样，因为中国正经历着城市发展伴生环境挑战的现状。确实，当你考虑到中国近20年来经济增长的步伐和由此导致的对自然资源和生存环境的影响时，北京市政府为保护环境而付出的努力殊为可嘉。

教科书在向学生介绍绿色奥运理念时，进一步向高中学生提出倡议：继承北京奥运的“绿色”遗产，从身边小事做起，爱护环境，注重环保！注重环保，不仅是北京奥运会的宝贵遗产，而且是每一位高中学生应该具备的素质。

● 科技奥运：紧密结合国内外科技最新进展，集全国科技创新成果，举办一届高科技含量的体育盛会；提高北京科技创新能力，推进高新技术成果的产业化和在人民生活中的广泛应用，使北京奥运会成为展示高新技术成果和创新实力的窗口。

科技奥运体现在很多方面，不仅是要满足奥运会本身的各项需求，更是从北京市的建设和发展，提高市民科技素养等角度，在多个方面，包括交通、洁净能源、环境保护、奥运场馆、信息通信、奥运安全、运动科技、奥运会开（闭）幕式、科学普及、中关村科技园区等十个方面集成国内外科技资源，分期、分批、滚动实施，取得了明显的成效。科技奥运不仅保障了各项赛事顺利完成，还促使赛事信息得到了更为高效的传播。北京奥运会的信息技术团队人数和信息技术基础设施的规模和上一届相似，但与雅典2004年奥运会相比，本届的信息技术团队提供的信息系统及软件所处理、激活的身份注册卡比上届奥运会多70%，总制证数超过340 000个；为全球媒体和新闻机构安全处理的赛事数据比上届奥运会多80%，累计信息达150万条；奥林匹克新闻服务平均每天发布英语新闻500条，比以往增加近50%；评论员信息系统（CIS）新增8个体育

项目，比上届多40%；奥运会官网的点击量增加了30%，日平均点击次数达到120万。筹办奥运会还加速了北京产业调整和产业升级，高能耗、高污染产业逐步淘汰，高新技术产业和现代服务业迅速发展。北京已经成为中国国内单位GDP能耗最低的城市。

教科书中用图片进行了展示，在开幕式中采用LED画卷展示中华文图、在巨型航空材料纸张上作画，都蕴含着巨大的科技含量；还有对于北京这样巨大的城市来说，智能交通管控系统也为城市的正常运转发挥了巨大的作用，并向学生提出号召，努力学习，为人类科学技术的发展添砖加瓦！

● 人文奥运：普及奥林匹克精神，弘扬中华民族优秀文化，展现北京历史文化名城风貌和市民的良好精神风貌，推动中外文化的交流与融合，加深各国人民之间的了解、信任与友谊；突出“以人为本”，以运动员为中心，提供优质服务，努力建设使奥运会参与者满意的自然、人文环境；遵循奥林匹克运动的宗旨，以举办奥运会为主线，开展丰富多彩的文化教育活动，丰富全体人民的精神文化生活，促进青少年的全面发展；以全国人民的广泛参与为基础，推进文化体育事业的繁荣发展，增强中华民族的凝聚力和自豪感。

奥运会搭建了中国历史上规模空前的对外交流舞台，是空前的外交盛会和文化交流盛会。特别是开幕式和闭幕式的演出，北京奥运会向世界多方位地展示了中国的悠久历史和灿烂文化，让世界看到了当代中国人民热爱和平，追求奥林匹克理想，建设和谐社会的真实风貌，也让中国进一步了解了世界，增进了中国与世界各国人民的尊重和友谊，为中国国内以及中国与世界之间架起桥梁。此外，从2002年开始连续举办六届奥林匹克文化节，开展了大量丰富多彩的体育文化展览、演出和交流活动。奥运会期间，在北京的各个剧院、表演场所、市文化广场进行了丰富多彩的演出，吸引了大量的市民和来自世界各地的游客。在奥林匹克公园中心区举办的中国非物质文化遗产的展示也成为观众流连忘返的地方。

通过北京奥运会的举办，人文奥运的理念已经植根于北京，植根于中国。教科书通过展示奥运志愿者誓师的照片以及开幕式上“和”字展示的照片来表现其中所蕴含人文理念——志愿服务的精神，追求世界和平、友谊、进步的愿望。教科书用这些内容引导高中学生继承北京奥运会的人文遗产，为建设更加文明富强的祖国而奋斗。

(3) 北京奥运会的口号：“同一个世界 同一个梦想”(One World One Dream)

“同一个世界 同一个梦想”(One World One Dream)，集中体现了奥林匹克精神的实质和普遍价值观——团结、友谊、进步、和谐、参与和梦想，表达了全世界在奥林匹克精神的感召下，追求人类美好未来的共同愿望。尽管人类肤色不同、语言不同、种族不同，但我们共同分享奥林匹克的魅力与欢乐，共同追求着人类和平的理想，我们同属一个世界，我们拥有同样的希望和梦想。

“同一个世界 同一个梦想”(One World One Dream)，深刻反映了北京奥运会的核心理念，体现了作为“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”三大理念的核心和灵魂的人文奥运所蕴含的和谐的价值观。建设和谐社会、实现和谐发展是我们的梦想和追求。“天人合一”“和为贵”是中国人民自古以来对人与自然、人与人和谐关系的理想与追求。我们相信，和平进步、和谐发展、和睦相处、合作共赢、和美生活是全世界的共同理想。

教科书没有拘泥于口号本身的含义，而是将之与高中学生的生活实际相结合，针对高中学生思想活跃，对未来生活充满期待的心理特点，从个人的理想和人类共同理想之间的关系这一角度向学生提出问题，激发学生的思考，并引导学生认识到个人的理想应该与人类的发展以及人类共同的理想结合起来，以谋求最大限度的发展，并为人类共同的理想做出自己应有的贡献。

2. 北京奥运会的盛况

本节第二部分是介绍北京奥运会举办的盛况，重点介绍了以下几个内容。

(1) 北京奥运会的成功举行推动了现代奥林匹克运动的发展，也为中华民族的复兴写下了新的篇章，特别是开幕式的文艺演出用现代化的手段向全世界展现了古老的中华文明和奥林匹克的精神，以此来向学生进行奥林匹克精神的教育，并激发他们爱国热情。

教科书中用大量的篇幅叙述了开幕式的盛况，并配有精美的照片：鸟巢上绽放的烟火，开幕上的礼乐表演，LED画卷上蓝色的和平鸽形象，以及来自全世界2008位儿童的笑脸，这些无不从不同的角度展示着中华文明和现代奥林匹克运动的完美交融，让高中学生体验到祖国文化的博大精深和不断走向开放和繁荣的祖国。

(2) 奥运会赛场上优秀运动员的拼搏和超越

突破自我，超越历史，是奥林匹克赛场上亘古不变的旋律。北京奥运会被国际奥委会主席罗格先生称为是“无以伦比的奥运会”，其中一项重要的原因在于北京奥运会上运动员的优异表现。在北京奥运会赛场上，所有运动员通过在赛场上的竞技来追寻着全人类共同的超越之梦，诠释更快、更高、更强的奥林匹克格言。有的国家在北京奥运会上第一次拿到了奥运会的奖牌，如阿富汗、毛里求斯、塔吉克斯坦、多哥；有的国家第一次拿到了奥运会金牌，如巴林、蒙古、巴拿马；还有大量的世界纪录被创造，如美国游泳运动员菲尔普斯在水立方赢得了8块金牌，并创造了男子200米蝶泳、男子100米蛙泳、男子4×200米自由泳接力、男子400米混合泳、男子100米自由泳、男子200米混合泳、男子200米自由泳7个项目的世界纪录；来自牙买加的田径运动员博尔特则是在男子100米、200米和4×100米比赛中三次打破世界纪录并夺得金牌；俄罗斯女选手伊辛巴耶娃在撑杆跳高决赛中第24次打破世界纪录。

而中国人以51枚金牌高居金牌榜的首位，书写了奥林匹克历史的新篇章。中国运动员不仅保持了以往优势项目的地位，如乒乓球运动员不断超越自我，夺得四枚奥运金牌，还在乒乓球男女单打的颁奖仪式上，两次同时升起三面五星红旗，其他如跳水、羽毛球、体操、射击、举重、柔道等项目也都获得了多枚奥运金牌。同时，中国运动员还在不少项目上超越了对手，取得了新的突破，涌现了一批新秀、“黑马”，如张娟娟以1环优势险胜对手，打破了韩国箭手对射箭女子个人项目的垄断；殷剑在女子帆板比赛中顺利摘金，中国选手第一次登上该项目的最高领奖台；男子佩剑选手仲满一路过关斩将，摘得男子佩剑个人赛的金牌；19岁的中国小将陆春龙与何雯娜分别摘得男女蹦床金牌；19岁的刘子歌成为女子200米蝶泳的冠军；张琳在400米自由泳中获得银牌，实现中国男子游泳选手奥运奖牌零的突破。

奥运健儿这种不断挑战极限，战胜自我，追求卓越的行动正是体育精神的精髓，是奥林匹克运动的魅力所在，也是人类不断发展进步的原动力。在教科书中对一些优秀运动员的事迹进行了扼要的介绍，并用照片展示了有关运动员的英姿，其目的在于激发高中学生不断进取、敢于竞争、超越自我的精神，并以此为动力更好地成长和发展。

(3) 志愿者无私奉献的精神和责任意识

志愿者是指自愿贡献个人时间和精力，在不计物质报酬的前提下，为推动人类发展、社会进步和社会福利事业而提供服务的人员。志愿服务是公众参与社会生活的一种重要方式。志愿服务具有以下特征：自愿行为、无报酬的奉献行为、出于助人动机的行为。总体来说，北京2008年奥运会、残奥会的志愿者行动包括有六类。

■“迎奥运”志愿者：在奥运会筹备过程中，那些动员市民广泛参与，帮助营造全民迎奥运的社会氛围的志愿者，称为“迎奥运”志愿者。

■奥运会赛会志愿者：是指由北京奥组委组织招募，接受北京奥组委管理，需要制发奥运会身份注册卡，赛会期间承担相应岗位职责，在北京奥组委指定的时间和岗位工作，义务为北京

奥运会服务的人员。

■ 残奥会赛会志愿者：是指由北京奥组委组织招募，接受北京奥组委管理，需要制发残奥会身份注册卡，赛会期间承担相应岗位职责，在北京奥组委指定的时间和岗位工作，义务为北京残奥会服务的人员。

■ 奥组委前期志愿者：在奥运会筹备阶段，经过招募选拔，参与奥组委的日常工作或专项活动，义务为奥组委提供服务的人员，称为奥组委前期志愿者。大学生志愿者、专业志愿者将构成奥组委前期志愿者的主体。

■ 城市志愿者：北京奥运会、残奥会城市志愿者是指北京奥运会、残奥会赛会期间，在城市志愿服务工作中，有固定或特定服务岗位的志愿服务人员，不包括参与赛会服务的赛会志愿者，同时区别于社会志愿者。

■ 社会志愿者：是在北京奥运会、残奥会期间，在社区（村）内及其周边，以志愿服务的形式，服务于营造奥运氛围、传播奥运理念和文化、维护社会秩序、优化城市环境、倡导文明行为，促进和谐社区、和谐村镇建设的志愿者，是北京奥运会志愿者重要的组成部分。

教科书中除了从总体上介绍北京奥运会志愿者的情况以外，摘取了一些志愿者的典型事例来进行介绍，既有志愿者个人，也有志愿者集体；既有做出突出贡献的，也有默默无闻的。但这些志愿者都共同体现了志愿精神："奉献、友爱、互助、进步"。

◆ 奉献：原指恭敬地交付、呈献，即不求回报地付出。奉献精神是高尚的，是志愿服务精神的精髓。志愿者在不计报酬、不求名利、不要特权的情况下参与推动人类发展、促进社会进步的活动，这些都体现着高尚的奉献精神。

◆ 友爱：志愿服务精神提倡志愿者欣赏他人、与人为善、有爱无碍、平等尊重，这便是友爱精神。志愿者之爱跨越了国界、职业和贫富差距，是没有文化差异，没有民族之分，没有收入高低的平等之爱，它让社会充满阳光般的温暖。

◆ 互助：志愿服务包含着深刻的互助精神，它提倡"互相帮助、助人自助"。志愿者凭借自己的双手、头脑、知识、爱心开展各种志愿服务活动，帮助那些处于困难和危机中的人们。志愿服务者以"互助"精神唤醒了许多人内心的仁爱和慈善，使他们付出所余，持之以恒地真心奉献。"助人自助"帮助人们走出困境，自强自立，重返生活舞台。受助者获得生活的能力后，也会投入到关心他人、帮助他人、为社会做贡献的志愿活动中，这些志愿活动都涵盖着深刻的"互助"精神。

◆ 进步：进步精神是志愿服务精神的重要组成部分，志愿者通过参与志愿服务，使自己的能力得到提高，同时促进了社会的进步。在志愿活动中无处不体现着"进步"的精神，正是这一精神使人们甘心付出，追求社会和谐之境的实现。

北京奥运会志愿者不仅是奥运会志愿者传统的延续和发扬，而且对于北京奥运会的成功举办也有着重要的价值。奥运会是运动员的盛会，也是志愿者的盛会。正如国际奥委会主席罗格先生在北京奥运会志愿者项目启动仪式上致辞时所指出的：志愿者是奥林匹克运动的基石，是奥运会真正的形象大使。他们代表着奥林匹克精神。每一名北京奥组委的志愿者都将成为一百年来数百万奥运志愿者中的一员。他们有着共同的理想：传播奥林匹克精神并且为来自世界各地的运动员提供公平祥和的竞赛环境。教科书中对于北京奥运会志愿者服务的价值，重点强调了志愿者自身的发展，尤其是责任意识的培养。其实，志愿服务对个人与社会的发展起到了非常大的促进作用，有着重要的价值，具体有以下四个方面。

◇ 精神价值：志愿服务具有崇高的精神价值，这是超越物质追求的。对志愿者个人来说，成为北京奥运会志愿者将丰富自己的人生，这是一生只有一次的难忘经历。通过志愿服务活动，志愿者的奉献精神得到彰显，社会责任感进一步增强。同时，志愿服务对整个社会的精神追求也

起到了积极的作用。无论是古老的东方文明，还是悠久的西方文明，都含有对至善至美的社会精神的追求。

◇ 社会价值：志愿服务有着巨大的社会价值。奥运会志愿者为广大奥运会观众提供服务，是联系社会和奥运会的桥梁，他们为北京奥运会提供各种专业的服务，有力地保障了北京奥运会、残奥会的顺利举行；他们通过帮助他人、服务社会，加强了人与人之间的交往与关怀，消除了彼此间的疏远感，促进了社会的和谐；他们以身作则，将自身的优秀素质传递给社会，促进了社会的进步和发展。此外，通过北京奥运会志愿者行动，促进了我国志愿者组织和机制的发展，这是构建和谐社会的重要组成部分，是政府机制和市场机制的重要补充。

◇ 经济价值：志愿服务能够创造社会经济价值。志愿服务不以获得直接的工资、福利为目的，因此许多社会公益活动和大量的非营利组织愿意让志愿者参与其中，从而获得人力资源方面的支持，大大地节约了成本，为社会直接或间接地创造出价值与效益。如在大型活动中，通过志愿者提供无偿服务，可以降低运作成本，提高经济效益。

有关资料显示，1996 年亚特兰大夏季奥运会有 6 万多名志愿者，节省经费约 1.3 亿美元；2000 年悉尼奥运会有约 4.7 万名志愿者，节省经费约 9000 多万美元；2004 年雅典奥运会有 6 万多名志愿者，节省经费约 1.2 亿美元。根据《北京奥运会财务收支审计结果》显示，北京奥运会、残奥会共招募赛会志愿者 10 万人，用于志愿者招募、培训、组织运行等相关支出共计 1.71 亿元。根据《2008 北京奥运会、残奥会志愿者工作成果转化研究报告》披露，在北京奥运会期间，各类志愿者累计服务时间超过 2 亿小时，将北京奥运会各类志愿者的服务时间折合成工资，为 42.75 亿元；而前期志愿者为奥运筹办提供了近 60 万小时的服务为奥运筹办节省了近 943 万元。

◇ 教育价值：志愿服务能够促进青少年的健康成长，是青少年参与社会生活的一种非常重要的方式，是青少年在实践中锻炼成长的现实途径之一。在志愿服务实践中，青少年丰富了生活体验，培养了公民意识，提高了组织和协调能力，增强了自信心和荣誉感。在北京奥运会中，志愿者承担了许多重要而琐碎的工作，在工作中学会了与人沟通、学会了团队合作，责任意识得到加强，更加关爱弱势群体，素质和能力得到整体提高，这不仅为他们今后进一步的成长和发展打下了良好的基础，也造就了能够承担中华民族的伟大复兴重任的青年一代。

（4）残奥会

国际残奥会的发展历史与现代奥运会相比，较为短暂。第二次世界大战期间，欧洲战场上的伤残士兵，自发组织起来进行康复活动，这便是现代残疾人体育运动的雏形。1948 年英国斯托克·曼德维尔（Stoke Mandeville）国立脊髓损伤中心举办了残疾人体育比赛，当时只有 16 名坐在轮椅上的伤残士兵参加，此后该运动会每年举行一次。1952 年，由于荷兰运动员的参加，该运动会演变为国际性体育活动。1960 年，紧接着夏季奥运会后，来自欧美 23 个国家的约 400 名伤残运动员聚集罗马，举办首次世界残疾人运动会。

1976 年，国际残疾人组织决定，斯托克·曼德维尔运动会与世界残疾人运动会合并，在加拿大的多伦多举办了第一届国际伤残人士奥运会，来自 38 个国家的 1657 名残疾人运动员参加了比赛。1988 年，国际奥委会决定：夏季奥运会和残奥会必须在同一城市举行。2000 年，国际奥委会和国际残奥委会签署协议规定：申办奥运会的城市，必须同时申办残奥会；奥运会后一个月内，在奥运会举办城市的奥运场地举行残疾人奥运会。从 1960 年至 2005 年已举办了 12 届夏季残奥会和 8 届冬季残奥会，本届为第 13 届残疾人奥林匹克运动会。

为办好残奥会，使得“两个奥运，同样精彩”，中国政府和人民在思想上高度重视，行动上全力以赴。残奥会和北京奥运会由同一组委会——北京奥组委共同筹办，为实现“两个奥运，同样精彩”的目标提供了坚实的组织保障。从奖牌设计到开闭幕式，从场馆建设到奥运村、残奥村

的规划，从城市环境创建到赛事组织，北京奥组委付出了巨大的心血。

残奥会的奖牌式样同样为“金镶玉”，其设计创意、造型与北京奥运会奖牌一脉相承，充分体现了“两个奥运，同样精彩”。在整个残奥会期间，20个北京残奥会竞赛场馆和6个独立训练场馆全部利用了奥运会的比赛和训练场馆。为满足残疾人运动员的需求，这些场馆在北京奥运会结束后迅速进入了转换期，共配备200余台电梯、滚梯等无障碍电梯，设置了329个永久无障碍卫生间、302个临时无障碍卫生间、2467个无障碍席位…… 与奥运场馆转换同时开始的，还有奥运村的转换——北京奥运会结束后，仅仅经过26个小时，被国际奥委会主席罗格称赞为“历史上最好的奥运村”，就迅速“变身”为残奥村并预开村。与奥运村相比，残奥村更注重细节，注重人文关怀。为方便残疾人运动员出入，残奥村每栋公寓只使用1到3层；房间内，开关和挂钩的高度降低，无障碍的淋浴区里增加了浴凳、洗手池，马桶两边安装了扶手架；在餐厅，工作人员将通道拓宽，重新调整桌椅和取餐台的设置……

残奥会的精彩，更有赖于残疾人运动员的奋勇拼搏。在残奥会赛场，几乎每个残奥选手的背后，都有不幸的往事和励志故事。苍天不公，遗传缺陷，疾病事故……让残疾伴随着人类。但他们没有绝望，他们穿越不幸，追寻着自己的梦想，看到蓝天，沐浴阳光，掘住命运的咽喉。通过不懈的努力成为体育世界的强者，成为众人仰视的英雄，成为民族和亲人的骄傲。残奥选手用一次次艰难的跳跃、一次次激情的冲刺，把执着、坚强、永不放弃这些人类的进取精神定格为一个个具体而感人的瞬间。教科书用残疾人运动员在残奥会上的出色表现以及他们奋勇进取的精神来激励高中学生，引导他们从容面对挫折和困境的考验，不要丧失战胜困难的勇气和信念，凭借顽强的意志去奋斗，向着既定的目标前行，不断超越自我，使生命得到升华。这也是体育精神的重要体现。

（二）知识点

- 北京奥运会的辉煌成就。
- 北京奥运会志愿者的贡献和价值。

（三）教与学重点及难点

教学重点：北京奥运会的辉煌成就及奥运会、残奥会运动员超越自我、顽强拼搏的精神。

教学难点：北京奥运会志愿者的奉献精神和责任意识。

三、教与学策略

（一）教法策略

对于申办北京奥运会的内容，教师可以搜集相关的图片或文字资料展示给学生，也可以利用电视记录片，或利用互联网上的材料，安排学生观看或阅读，引导学生感受申奥成功给中国人带来的喜悦和影响，进而激发学生的爱国热情。

筹备北京奥运会的7年，也是北京以及中国社会经济快速发展的7年，从某种意义上奥运会也是北京发展的重要推动力量。教师可以和学生共同回顾这7年来党和政府以及各届人士为筹备奥运会所做的大量工作，特别是在落实绿色奥运、科技奥运、人文奥运理念上所取得的各项成就，感受国家从贫弱走向富强所带给我们民族的自强和自信。

在教科书中以奥运火炬传递过程中，一名中国留学生在见到火炬时潸然泪下而又努力微笑的事迹来展示他们对于祖国的热爱，教师可以结合奥运火炬境外传递的有关背景向学生进行介绍，并组织学生讨论那位留学生当时的心态，还可以向学生提问：当你们处在那种情况下时，你们会如何去做？从而引发学生对祖国的热爱之情。

对于北京奥运会的成功举办，教师可以利用教科书、有关图片和文字资料、互联网资料以及

电视片等内容向学生介绍北京奥运会的辉煌成就，让学生体会我们国家为北京奥运会所做的巨大努力，这些努力是与我们国家的繁荣富强紧密联系的，并且取得了参加奥运会的各国运动员的认可。这一内容还可以与志愿者的奉献和服务结合起来进行讲述，重点让学生明了志愿者服务的精神和价值。此外，还要把奥运会运动员、残奥会运动员奋力拼搏、超越自我的事迹向学生进行充分的介绍，以塑造学生不畏艰难、勇于进取的意志品质。

（二）学法策略

进行本节学习时，应充分调动学生自主学习的能动性，让学生自己带着问题去思考，去学习和体验。

可以采用合作学习的方式进行，学生结成学习小组，教师引导学生去共同体验申奥成功的喜悦，回顾7年筹备奥运会的一步步历史进程，重温北京奥运会和残奥会的盛况，并引导学生深入思考承办奥运会对于中国的巨大影响；2008年北京奥运会的理念“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”是如何落实和体现的；中国在承办北京奥运会过程中所表现出来的大国风范；等等。小组内进行相互交流，小组得出有关结论后可以在全班进行交流。

对于志愿者无私奉献精神和责任意识，以及优秀奥运会、残奥会运动员的拼搏精神，可以让学生搜集有关材料，并结合自己的学习生活，来谈谈体会和打算，并在体育课上进行交流，可集中交流，也可以每一次课选择1～2名学生发言。

（三）评价与激励策略

进行本节的学习要激发学生的爱国热情、奉献精神、拼搏精神和责任意识，因此教师进行评价的时候可以针对学生的情意表现进行有关的评价。要激励学生深入学习本章内容并积极思考，有条件的可利用互联网、图书馆等搜集更多的资料进行交流和研讨，对于能够结合自己的实际情况谈体会者应给予鼓励。如果安排小组间的交流活动，教师可以采用评价手段激励学生积极思考，踊跃发言。此外，可以在课堂学习的基础上要求学生自定题目、自主搜集资料来谈谈如何向北京奥运会志愿者学习奉献精神和责任意识，如何向奥运会、残奥会运动员学习拼搏精神。

四、资料拓展

（一）北京奥林匹克运动会筹备大事记

2002年7月13日，由北京市政府和北京奥组委共同制定的《北京奥运行动规划》正式公布实施，提出了“新北京、新奥运”的主题和“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”的理念。

2003年8月3日，第29届奥运会会徽“中国印·舞动的北京”发布仪式在北京天坛祈年殿举行。

2003年9月1日，北京奥运会市场开发计划启动。

2003年12月24日，国家体育场建设工程开工仪式隆重举行，这标志着北京2008年奥运会场馆建设工程的全面启动。

2004年7月13日，北京2008年残疾人奥运会会徽“天地人”发布仪式在北京中华世纪坛举行。

2004年8月29日，在雅典奥林匹克主体育场举行的第28届奥运会闭幕式上，时任北京市市长王岐山接过奥运会会旗，标志着奥运会正式进入北京周期。

2005年6月5日，北京奥运会志愿者标志发布。志愿者项目正式启动。

2005年6月26日，2008年奥运会主题口号“同一个世界，同一个梦想（One World One Dream）公布。

2005年11月11日，第29届奥运会吉祥物在北京公布。五个形象为鱼、熊猫、奥运圣火、藏羚羊、京燕的福娃，名字分别是贝贝、晶晶、欢欢、迎迎、妮妮，即“北京欢迎你”。

2006年4月28日 北京奥运会比赛项目确定，共包括28个大项和302个小项。

2006年8月7日，北京奥组委发布了第29届奥运会体育图标。

2006年9月6日，2008年残疾人奥运会吉祥物“福牛乐乐”在北京八达岭长城正式发布。

2007年3月27日，北京奥组委发布第29届奥运会奖牌式样。奖牌正面（下排）为国际奥委会统一规定的图案；奖牌背面镶嵌着取自中国古代龙纹玉璧造型的玉璧，正中的金属图形上镌刻第29届奥运会会徽。

2007年4月15日 北京奥运会门票开始接受公众预订，总数超过700万张。

2007年4月26日，第29届奥运会火炬接力传递计划路线及火炬在北京中华世纪坛隆重发布。红银相间的火炬“祥云”将穿越五大洲，把北京奥运会吉祥、祥和的信息传到全世界。火炬通过“云纹、漆红、人本、科技”四个方面传达“天地自然，人本内在，宽容豁达”的东方精神。

2007年6月23日，火炬手选拔计划发布。2008年奥运会火炬接力火炬手总数为21880名，境内传递火炬手19400名，境外传递火炬手2480名。

2007年9月，奥运会开闭幕式开始彩排。

2008年3月24日，在希腊古奥林匹亚遗址进行北京奥运会圣火采集，奥运火炬开始全球传递。

2008年6月28日，国家体育场“鸟巢”正式完工。北京奥运会开幕式、闭幕式、田径比赛等都在这里进行。

2008年7月27日，北京奥运会奥运村开村，中国体育代表团成为第一个正式入住的代表团。

2008年8月8日，第29届奥运会在北京开幕。

（二）国际奥委会主席罗格在北京奥运会闭幕式上的致辞

亲爱的中国朋友们，今晚，我们即将走到16天光辉历程的终点。这些日子，将在我们的心中永远珍藏。感谢中国人民，感谢所有出色的志愿者，感谢北京奥组委。

通过本届奥运会，世界更多地了解了中国，中国更多地了解了世界。来自204个国家和地区奥委会的运动健儿们在光彩夺目的场馆里同场竞技，用他们的精湛技艺博得了我们的赞叹。

新的奥运明星诞生了，往日的奥运明星又一次带来惊喜。我们分享他们的欢笑和泪水，我们钦佩他们的才能与风采，我们将长久铭记再次见证的辉煌成就。

在庆祝奥运会圆满成功之际，让我们一起祝福才华洋溢的残奥会运动健儿们，希望他们在即将到来的残奥会上取得优秀的成绩，他们也令我们倍感鼓舞。今晚在场的每位运动员们，你们是真正的楷模，你们充分展示了体育的凝聚力。

来自冲突国家竞技对手的热情拥抱之中闪耀着奥林匹克精神的光辉。希望你们回国后让这种精神生生不息，世代永存。

这是一届真正的无与伦比的奥运会。现在，遵照惯例，我宣布第29届奥林匹克运动会闭幕，并号召全世界青年四年后在伦敦举办的第30届奥林匹克运动会上相聚。谢谢大家！

（三）原北京奥组委执行副主席王伟在国际奥委会第121次全会关于北京奥运会的最终总结陈述：永恒的北京 永恒的梦想（Forever Beijing Forever Dream）

亲爱的罗格主席，各位委员，

亲爱的朋友们：

一年前的8月8日，北京奥运会在世界的瞩目下，开启了辉煌的大幕。从北京奥运会主火炬点燃的那一刻，到北京残奥会主火炬熄灭的那一天，全世界共同经历、见证了这一无与伦比的盛典。

这是一届创造奇迹、实现梦想的奥运会。来自世界五大洲的体育健儿秉承奥林匹克精神拼搏赛场、勇创佳绩。在这个世界顶级赛事上展现出的体育的魅力和勇于超越、坚韧不拔、追求卓越的精神力量，再一次激励整个世界，把无数难忘的瞬间，镌刻在我们心中。

这是一届展示和谐、引领未来的奥运会。204个奥林匹克大家庭成员为了友谊与和平的梦想，相聚在五环旗下，相会在北京，数十亿地球人共享“同一个世界、同一个梦想”的激情与欢乐！

这是一届激情燃烧、倍感自豪的奥运会。奇迹的背后是13亿中国人民、1 700万北京市民历时七年的真诚奉献。我们的民族在这一过程中所迸发出的巨大凝聚力、创造力和奋斗精神让世界瞩目。我们骄傲，中华民族的百年梦想在我们这一代实现。

精彩和感动在北京，在六个协办城市，在参与这届盛会的国家和地区，在所有亲历者的心灵深处，在这个时代永恒的记忆中，“这是一届真正无与伦比的奥运会”！

感谢各位委员在八年前作出的历史性选择，感谢国际奥委会及协调委员会对我们始终如一的信任、支持和热情帮助。是我们大家共同的努力，才使北京奥运会取得如此成功。借此机会，我代表北京奥组委和北京市民，向罗格主席、维尔布鲁根先生、各位委员，向所有参加了北京奥运会的运动员、代表团，以及为北京奥运会提供了支持和帮助的组织和朋友们，表示衷心的感谢。

一、成功的盛会——永载史册的亮点

作为一届无与伦比的奥运会，北京奥运会创造了奥运史上的多项新记录。

（一）空前的体育盛会

204个国家和地区10 500多名运动员参加北京奥运会，成为奥运史上参赛国家（地区）和运动员最多的一届奥运会。85位元首、首脑、王室成员出席了北京奥运会开幕式。

北京奥运会观众达到588.7万人，日均36.8万人，创观众最多记录。

北京奥运会和残奥会从112万名申请人中选拔了10万名赛会志愿者。在赛场外的城市空间，设立了500多个城市志愿服站点，170万名城市志愿者参加志愿服务。北京奥运会志愿者累计服务时间超过2亿小时，成为志愿者申请人数最多、公众参与最热情、志愿者来源最广泛的一届赛会。

（二）先进的场馆和优异的比赛成绩

奥运会的36个比赛场馆全部按时完工，从设计理念、建筑质量和场馆功能完全符合奥运会的要求。其中鸟巢、水立方成为二十一世纪世界体育场馆设施的经典作品，代表了当今世界最先进设计理念和最高建筑水平。

奥运会共打破了38项世界记录，85项奥运会记录，有87个国家和地区的运动员获得了奖牌，共有87个国家和地区的体育代表团获得奖牌，是打破世界记录最多、奖牌分布最广的一届奥运会。

（三）精彩的开闭幕式和火炬接力

北京奥运会开闭幕式的完美成功，展现了中华文明精粹与奥林匹克精神的融合，创造了历届赛会在中国的最高电视收视纪录。北京奥运会火炬接力历时130天，途经五大洲19个国家19个

城市和中国的香港、澳门特别行政区，到达中国国境内全部31个省区，行程13.7万公里，21 000多名火炬手，使奥林匹克精神得到空前传播。首次将奥运圣火带上世界最高峰珠穆朗玛峰，实现了奥运历史上的伟大壮举。

（四）奥林匹克文化

从2002年开始连续举办六届奥林匹克文化节，开展了大量丰富多彩的体育文化展览、演出和交流活动。赛时，在北京的各个剧院和表演场所举办文化活动3 395场，有1 747场演出来自世界各地。设在北京和6个协办城市的31个城市文化广场演出500余场，吸引市民和游客800多万人。在奥林匹克公园中心区举办的中国非物质文化遗产的32个展示场所，接待观众800万人次。活跃在各个赛场的17支体育展示团队现场表演4 700场。

（五）奥林匹克教育

北京奥运会开展了奥运史上规模最大、普及人数最多的奥林匹克教育活动。创造了“政府主导、全员参与的北京模式”，4亿青少年参与了奥林匹克教育项目。全国设立了556所奥林匹克教育示范学校，40万张挂图、200多万套奥林匹克知识读本走进中小学课堂。北京市210所中小学与205个参赛国家和地区之间的“同心结”工程，在赛时开展了8 000多项交流活动。204个国家和地区的470名营员参加了以“青年创造未来”为主题的奥林匹克青年营活动。北京奥组委组织的宣讲团宣讲奥林匹克知识8 000多场。

（六）完美的交通运行和赛事服务

奥运赛时，4条新建轨道线投入使用，运送乘客200万人次；设置了285.7公里奥林匹克专用车道，开通直接服务于奥运的34条奥运公交专线；新建的北京首都国际机场三号航站楼累计接待奥林匹克和残奥大家庭成员103 600人次，起降各类涉奥专机、公务机、航班7 361架次。

北京奥运村和残奥村环境优美、设施先进，63天24小时全天候运行，为各代表团提供了舒适、满意的服务。

（七）空前的媒体盛会

北京奥运会注册记者26 298人，非注册记者5 980人，共计32 278人，使北京奥运会成为参加报道的媒体与记者最多的盛会。制作直播和转播电视信号5 000多个小时，225家持权转播商在200多个国家和地区进行了6万多个小时直播和转播，受众人数达47亿。

历史上最大、设施最先进的MPC、IBC。MPC建筑面积6.2万平方米，文字记者间最多971个工位。即插即用的宽带网络接入，无线网络接入INFO系统，笔记本电脑链接均是第一次。IBC建筑面积9.8万平方米，第一次全部采用高清技术转播全部赛事和活动；第一次进行了大规模多媒体、网络和手机电视新媒体转播工作。

北京奥运会官方网站使用中、英、法、西、阿拉伯五种语言，日均页浏览量最高值达2亿，国外网民达71.9%，也成为奥运史上浏览量最高网站。

（八）“历史上最伟大的一届残奥会”

147个国家和地区的4 000多名运动员、19位各国首脑政要出席了北京残奥会开幕式。残奥会打破279项世界记录，339项残奥会记录，是残奥会历史破记录最多的一届，共有76个国家和地区的残疾人体育代表团获得奖牌。残奥会观众达到345万人次，创观众上座率最高。

6 626名注册记者参加残奥会报道，制作输出电视信号1 000多个小时，27家持权转播商向世界转播了北京残奥会盛况，再创残奥会历史最高记录。

二、难忘的盛会——弥足珍贵的遗产

朋友们，奥运会的成功筹办对北京、对中国产生了巨大而积极的影响，极大推动了中国和北京的发展，留下了丰厚的奥运遗产。

（一）奥运促进了经济发展和产业调整

在筹办奥运会的七年里，北京经历了黄金发展时期。地区 GDP 由 2002 年的 638.8 亿美元增长到 2008 年的 1 542.4 亿美元；人均地区 GDP 达到 9 462 美元；财政收入由 2002 年的 78.5 亿美元增长到 270.2 亿美元。筹办奥运会加速了北京产业调整和产业升级，高能耗、高污染产业逐步淘汰，高新技术产业和现代服务业迅速发展。北京已经成为中国国内单位 GDP 能耗最低的城市。

（二）奥运改善了北京的生态环境

通过实践绿色奥运理念，环境意识得到空前提升。从 2001 年开始，北京进行了 14 个阶段的大气治理，投资 205 亿美元。严格实施污染控制措施，公交车辆更新换代，建成了世界上最大的清洁能源公交车队。奥运会期间，北京对小客车实行单双号限行措施，保障了赛时交通顺畅和大气环境质量。空气质量达到了自上个世界九十年代以来最好的水平。好天气从 1998 年的 100 天达到 2008 年的 274 天（全年好天气比例从 27.4%上升到 74.9%），北京奥运会荣获“联合国体育环境贡献大奖”。

（三）奥运提升城市管理水平改善了基础设施条件

奥运带动北京城市规划建设管理达到前所未有的水平，城市功能更加完善、发展空间更加广阔。城市道路总里程由 2001 年的 13 891 公里增加到 2008 年的 20 754 公里，城市轨道交通线路由 4 条增加到 8 条，公交车发展到近 4 万辆，运营线路 1 020 条，2008 年客运量达 55 亿人次，建成世界上流量最大的现代化城市地面公共交通系统。全面推进了公共设施的无障碍建设，投入 2 885 辆无障碍公交车，组建了第一支无障碍出租车队。为奥运会而修建的首都国际机场三号航站楼，年旅客运输能力超过 6 000 万人次，成为世界上旅客运输能力最大的机场之一。奥运会还使北京成为世界上信息化程度最高的城市之一，宽带通信网络延伸到了城乡各个角落。2008 年北京网民总数达到 980 万户，网民数量占到全市总人口的 64.8%，是 2001 年的 8 倍。

（四）奥运带动了体育事业发展和全民健身

奥运会使对体育运动的热爱深入人心，强身健体成为时尚。全民健身运动达到了历史最好时期。经常参加体育健身活动的市民达到 70%。新建社区健身俱乐部 18 个、青少年体育俱乐部 128 个、体育生活化社区 24 个，6 000 多套全民健身设施和 4 000 多个全民健身辅导站遍布北京城乡。建在北京 6 所大学和人口稠密、体育设施相对缺乏的大型社区的奥运场馆，成为大学生和北京市民直接受益的公共服务设施。

（五）奥运推动了社会文明进步

北京奥运会和残奥会开展了世界上最广泛的公民文明素质提升运动，加速了中国志愿服务事业的发展，引发了全国社会公众积极参与志愿服务的热潮，志愿服务、热心公益，成为中国媒体和社会大众关注的热点；关爱残疾人、支持残疾人事业成为北京市民的共识，人道主义思想和扶残助残知识在更多市民中传扬，在尊重残疾人、关爱残疾人方面为全国树立了典范。

（六）奥运增进了与世界的交流合作

奥运会搭建了中国历史上规模空前的对外交流舞台，是空前的外交盛会和文化交流盛会。北京奥运会向世界多方位地展示了中国的悠久历史和灿烂文化，让世界看到了当代中国人民热爱和平，追求奥林匹克理想，建设和谐社会的真实风貌，也让中国进一步了解了世界，增进了中国与世界各国人民的尊重和友谊。

三、永恒的盛会——永久持续的梦想

（一）总体财务情况

北京奥运会运行总支出 28.45 亿美元；

场馆改造和临建设施 5.83 亿美元；

通信和技术 4.85 亿美元；

体育器材、场馆运行 2.89 亿美元；

电视转播、住宿、交通、医疗、餐饮 7.49 亿美元；

开闭幕式、火炬接力和文化活动 1.87 亿美元；

人力资源、行政管理、法律、保险等 4.8 亿美元；

对残奥会补助 0.71 亿美元。

北京奥组委收入 30.15 亿美元，支出 28.45 亿美元，结余 1.67 亿美元。实现收支平衡并有盈余。

北京市和中央政府基础设施投入 293.37 亿美元；

场馆建设投入 28.66 亿美元；

地铁、轻轨、高速公路、机场等基础设施新建和改造方面投入 132.35 亿美元；

城市环境治理 66.18 亿美元；

城市信息化建设 44.12 亿美元；

水电气热等生活设施 22.06 亿美元。

总计：321.82 亿美元

（二）奥组委解散和善后工作

1. 知识产权转让有序进行。与国际奥委会签署了相关协议，办理了北京奥运会知识产权的转让手续。此外，我们还编辑了《无与伦比的盛典——北京 2008 年奥运会残奥会大型画册》，将于近期赠送给国际奥委会。

2. 在政府部门、企业和社会的支持下，工作人员得到合理安置。

3. 履行了所有法律合同。北京奥组委签署的 8000 多份合同均已按照约定执行完毕。

4. 场馆完成移交工作。北京市用于奥运会的 31 个场馆已经全部完成了经营权的移交工作。由政府投资、业主单位筹资、市场融资、捐资方式建设的场馆，按照最初确定的“BOT”模式，赛后已经移交业主单位进行市场化运营管理；由中央财政投资、北京市财政、奥组委补贴建在大学的场馆，赛后交给所在学校直接服务于高校师生；由中央财政投资、奥组委补贴新建和改建的隶属于国家体育总局的场馆全部移交国家体育总局，用于改善国家队的训练条件。

5. 资产全部处置完毕。北京奥组委资产保全率达到 97%。采取拍卖、供应商回购、场馆留购、评估折价等有偿转让方式，完成全部物资处置。截至今年 6 月 30 日，累计实现处置收入 2.67 亿元。同时，向公益、福利事业等部门捐赠物资近 5 万件，产生了良好的社会效益。

6. 向社会公布了审计结果。国家审计署于 2005 年 9 月至 2009 年 3 月，对北京奥组委的财务收支情况和奥运场馆建设情况进行了全过程跟踪审计。并向社会公布了审计结果。审计未发现重大违法违规问题，在全社会引起积极反响。

7. 后续机构。北京奥运城市发展促进会于 8 月 6 日成立，由原北京奥组委主席任会长。促进会将负责管理奥运会结余资金，组织动员社会力量，继续推动奥林匹克事业和残奥体育事业的持续发展。

（三）从 2008 到 2009

朋友们，一年前，伴随着奥运圣火在“鸟巢”上空徐徐熄灭，我们的心中也萌生了新的梦想，那就是“让奥运精神永驻北京、让奥运遗产永远造福北京”。一年后的今天，我们欣喜地看到，北京在弘扬奥林匹克精神、传承奥运遗产方面取得了实实在在的进展。

1. 北京奥运会“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”三大理念已经转化为“人文北京、科技北京、绿色北京”的发展理念，作为北京城市发展的长期指导方针。奥运期间在城市运行管理方

面实施的4 000多项新的地方法规和行业标准正在和已经转变为城市管理的长效机制，宝贵的奥运人才队伍已经回归北京经济和社会发展的各个岗位，将在今后提升城市管理水平推动城市发展方面发挥巨大作用。

2. 北京正在坚持奥运期间的环境建设标准，实施第十五阶段的大气污染控制措施，空气质量继续改善。机动车污染的治理工作继续进行。奥运会后，实行了每周少开一天车的措施，得到市民广泛拥护。今年上半年，北京市的蓝天天数比去年同期又多出23天，好天气比例达到80.7%。北京正享受着近十年来最好的空气环境。

3. 未来的北京将力争建成为世界体育文化之都。北京市在以“鸟巢”、“水立方”、国家体育馆为中心的奥林匹克公园成立了管理委员会，通过总体规划正在形成“鸟巢”、“水立方”、国家体育馆、国际会展中心、奥林匹克博物馆、奥林匹克森林公园、观光酒店以及大型地下商业街为一体的国际体育文化交流和市民旅游休闲娱乐的重要区域，举办了多项大型文化活动和体育赛事，截止今年上半年，“鸟巢”和“水立方”实现营业收入5 350万美元。

4. 陆续举办了一系列大型群众体育和竞技体育比赛。包括场地自行车世界杯第四站比赛、场地自行车全国锦标赛暨全国青年锦标赛；国际青少年网球排位赛；北京国际长跑节；北京市首届体育大会，全国游泳锦标赛。10月还将举办第28届北京国际马拉松赛和第6届中国网球公开赛。目前，北京正在申办2010年世界武道运动会和2014年世界男子篮球锦标赛。今年8月5日，北京启动了“健康北京人——全民健康促进十年行动规划”，鼓励市民更加积极地参加体育锻炼。明年起，北京市政府还将在每年发布一次《北京市人群健康状况白皮书》。

5. 奥运期间的志愿者队伍和城市志愿服务站点全部保留，志愿服务组织体系进一步完善。制定了“志愿服务促进计划”，到2013年，20%的北京市民经常参加志愿服务，注册志愿者总数不少于200万人。志愿服务内容正式纳入了中小学课程，志愿服务的种子将播撒到更多年轻人的心中。

6. 今年8月8日至9月17日，开展了奥运会残奥会成功举办一周年纪念活动，举办了庆祝晚会以及大型图片展和奥运城市发展论坛。北京奥运城市论坛以后将每年举办一次，为奥运遗产的利用及延续奥运影响、促进城市发展献计献策。

罗格主席，各位委员，朋友们，

十年前，当我还在大学教授学生的时候，我对奥林匹克了解甚少。能够亲身参与和见证一届伟大的奥运会、能够有机会与同事们及在座的朋友们一起，为奥林匹克运动的传播、为实现中国人的百年梦想，做一件有意义的事情，我感到万分幸运。

奥运会离开了北京，但北京对奥林匹克精神的向往和追求永远不会改变。永恒的北京，将延续永恒的梦想——让奥林匹克精神永驻。北京热诚地期待与奥林匹克大家庭成员继续合作，欢迎大家经常到北京参观做客、召开会议、举办比赛、开展交流，让我们共同为推动奥林匹克运动的发展而努力。

最后，我用一部短片结束我的陈述，它将向你们展示一个奥运会后的北京。谢谢大家。

（四）北京奥运会、残奥会大学生志愿者团队及先进个人代表受到党中央、国务院表彰

2008年9月29日，中共中央、国务院在人民大会堂召开北京奥运会、残奥会总结表彰大会，对为北京奥运会、残奥会成功举办作出突出贡献的先进集体和先进个人进行表彰。大学生志愿者团队和先进个人代表获此殊荣。首都大学生奥运村（残奥村）住宿服务团队、北京大学奥运志愿者团队、清华大学奥运志愿者团队、北京奥运会多语言服务中心（北京外国语大学）奥运志愿者团队等四个大学生志愿者团队荣获“北京奥运会、残奥会先进集体”荣誉称号。清华大学博士生梁苏会、北京师范大学学生李菊、中央广播电视大学学生董明、西藏民族学院学生次仁旦达

等四位大学生志愿者以及北京交通大学副处级辅导员孙慧环荣获“北京奥运会、残奥会先进个人”荣誉称号。清华大学梁苏会代表所有奥运会、残奥会志愿者在大会上发言。

团结互助，用专业和热诚感动世界。首都大学生奥运村（残奥村）住宿服务团队由清华大学、人民大学、首都师范大学等22所北京高校的5500名大学生组成，出色地完成了为2万余名运动员、官员和注册媒体记者提供住宿服务和保障任务，实现了服务工作“零投诉”，得到国际奥委会、残奥会各体育代表团、奥运村领导的充分肯定。北京大学、清华大学奥运志愿者团队均有3000余名志愿者直接为奥运会和残奥会服务，承担赛会服务、城市运行服务、奥运村住宿服务，以及媒体运行、语言服务、京外境外赛会志愿者的接待等多个服务项目。团结、合作、互助、专业是这两支团队经常使用的关键词，也是他们圆满完成各个领域志愿服务任务的重要前提。北京奥运会多语言服务中心（北京外国语大学）奥运志愿者团队，为奥林匹克大家庭、竞赛场馆、非竞赛场馆、训练场馆和服务场所通过电话翻译方式提供44个语种语言服务，其中10个语种24小时值守热线和34个语种18小时值守热线。残奥会期间，提供了9个语种和一个话务热线24小时电话值守。北京奥运会、残奥会期间，共提供了3000余次各语种的电话翻译服务，成为历届奥运会提供语言服务种类最多最全的一届奥运会。

快乐奉献，与奥运志愿服务一同成长。梁苏会是一名清华大学的紫荆志愿者，是国家游泳中心场馆团队志愿者服务经理。她曾参与北京国际马拉松、多哈亚运会、第七届全国残疾人运动会、上海特奥会的志愿服务工作。仅2006年至今，梁苏会的志愿服务时间就超过800小时，她在每一次的志愿服务中收获成长。李菊是北京师范大学的一名羌族学生志愿者，特大地震使家在汶川的李菊失去了16位亲人，擦干泪水，李菊依旧忙碌在奥林匹克大家庭饭店的交通服务台边。她表示，奥运志愿服务使自己又一次感受到爱、体会到责任，并在这种情感中变得坚强，要永做一个传播家乡文化的志愿者。董明2007年考入中央电大残疾人教育学院，是北京残奥会残疾人赛会志愿者，是中国第一位残疾人抗震救灾心理干预志愿者，在奥运会、残奥会期间担任北京奥组委场馆管理部竞赛场馆项目助理，她表示，奥运让无助的人感到了希望，让绝望的人看到了新生，做志愿者让自己重新找回了自我。次仁旦达是来自西藏民族学院的志愿者，在北京体育大学体育场馆交通服务期间，他以标准的站姿、专业的指挥和认真的精神为确保交通顺畅做出了贡献。孙慧环是奥林匹克公园北区场馆群场馆团队观众服务经理，也是北京市优秀辅导员，北京奥运会期间带领着1600名志愿者为奥林匹克北区场馆群提供观众服务，完成了十余项运行任务，保障了比赛的顺利进行。

再接再厉，继续弘扬志愿服务精神。梁苏会在表彰大会上表示，奥运志愿服务留给我们最宝贵的财富就是志愿精神。在志愿精神的带动下，越来越多的人开始佩戴志愿“微笑圈”，将志愿服务作为自己的一种生活方式。受到表彰的大学生志愿者团队成员和先进个人代表也纷纷表示，虽然奥运会、残奥会已经胜利闭幕了，但是光荣的志愿者们还将继续向前。党中央、国务院授予我们北京奥运会、残奥会先进集体和个人的荣誉称号，既是对我们辛勤工作的肯定和赞扬，更是对我们提出了新的要求和鞭策。我们要在今后的日子里继续从事志愿服务工作，弘扬志愿者精神，播撒志愿的火种，以实际行动带动更多的公民参加志愿服务，以饱满的热情投入到学习和生活中去，为中华民族的伟大复兴做出更大的贡献。

（五）参考文献

1. 任　海. 奥林匹克运动. 北京：人民体育出版社，2005.

2. 金元浦. 北京奥运会大学生读本. 北京：北京师范大学出版社，2007.

3. 第29届奥林匹克运动会组织委员会. 中学生奥林匹克知识读本. 北京：北京出版社，2003.

4. 第29届奥林匹克运动会组织委员会. 北京奥运会志愿者读本. 北京：人民大学出版

社，2007.

5. 国际奥林匹克委员会. 奥林匹克宪章（2000 年 9 月 11 日生效）. 北京：奥林匹克出版社，2001.

第六章



运动技能的形成规律

本章教师用书内容对应的是教科书中第七章选项学习的指导与提示中第二节“掌握运动技能的形成规律”的学习内容。提高运动技能是高中学生进行体育与健康课学习所要达到的重要任务，提高运动技能主要是依靠在实践课中具体项目的学练，但是通过理论课的学习，让学生了解运动技能形成和提高的有关规律，从而使高中生能够根据自己的具体情况，用理论来指导运动技术的练习和提高。教科书中首先介绍了运动技能形成和发展的过程，然后说明影响运动技能形成和发展的因素，最后强调了采用多种练习手段对提高运动技能的重要作用。

教科书中本节内容构成及教学时数建议

章	节	目	学时安排	教学建议
选项学习的指导与提示	……			
	运动技能的形成与提高	运动技能形成和发展的过程	1	专题讲授结合实践课运用
		影响运动技能形成和发展的因素		
		练习对提高运动技能水平的重要性		
	……			

一、教学目标

1. 使学生了解运动技能形成规律和阶段动作特征。
2. 指导学生掌握提高运动技能的学习策略。

二、教学内容与分析

（一）教科书内容解读

1. 什么是运动技能

《课程标准》中将运动技能定义为：“在体育运动中有效完成专门动作的能力，包括在神经系统调节下不同肌肉群协调工作的能力”。



体育院校通用教材的定义："运动技能是指人体在运动过程中掌握和有效地完成专门动作的能力。"教科书中就是采用的这个定义。运动技能包括以下四个特征：

(1) 运动技能是后天习得的　一些简单的或不随意的外显肌肉反应，如人的眨眼反射或摇头动作不属于运动技能，只有那些后天学得的，并能相当持久地保持下来的动作活动方式才属于运动技能。

(2) 运动技能在时空结构上具有不变性　从运动技能的外部结构来看，应是由若干动作按一定的顺序组织起来的动作体系。任何一种运动技能都具有在时间上的先后动作顺序和一定的空间结构。动作的顺序性是不变的。例如，原地推铅球这一运动技能，从持球、蹬腿、转体到最后出手用力的动作顺序是不变的；动作的空间结构也具有稳定性。不过，它在原型的基础上有多种变式。例如，篮球的运球动作这种空间结构，有时幅度大些，有时幅度小些；有时节奏快些，有时节奏慢些，但运球的基本样式是不变的。

(3) 运动技能的运用主要由任务始动　人对运动技能的运用是主动的，它主要由当前的任务所始动，也就是说，当任务需要时才表现出来某种运动技能。例如，篮球场上带球的队员是进行运球，还是传球或者投篮，是依据在比赛场上的任务需要而决定的。

(4) 熟练程度越高，运动技能越自动化和愈加完善　运动技能是通过练习从低层次的感知系统与运动系统的协调关系向高层次的协调关系发展，最终达到高度自动化和完善的熟练程度。熟练程度越高的运动技能，越能自动化地轻松敏捷且完善地完成。例如，单手肩上投篮，随着熟练程度的提高，投篮的技能越完善，投篮的命中率越高，而且意识的参与和控制的程度越少。自动化并非没有意识的参与，只是意识的程度较低。事实上，在活动过程中，一旦遇到障碍，人就会提高意识程度来调整动作，排除障碍。运动技能的自动化成分越大，或运动技能越完善，动作就越具有准确性和越少耗费能量，即符合节省力量的原则，从而使完成该运动技能者注意分配的可能性增加，疲劳感也相对地降低。

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，树立通过实践体验和反复的练习掌握与提高运动技能的信念。

2. 运动技能形成和发展的过程

关于运动技能的形成和发展的过程有多种研究理论，分别从不同的角度对运动技能的学习进行了阐释和说明，如认知派的整体结构理论，动力定型的纯生理学理论。教科书中所介绍的是较为经典的"泛化过程——分化过程——巩固过程"理论，最终达到动作自动化。这种划分方法是以巴甫洛夫高级神经活动学说为基础的，便于学生理解和运用。

(1) 运动技能获得阶段——泛化过程

学习任何一个动作的初期，通过教师的讲解和示范以及学生自己的初步运动实践，都只能获得一种感性认识。此时，动作技术所引起的人体内外界的刺激，通过感受器（特别是本体感觉）传到大脑皮质，引起大脑皮质细胞强烈兴奋，另外，因为皮质内抑制尚未确立，所以大脑皮质中的兴奋与抑制都呈现扩散状态，使条件反射暂时联系不稳定，出现泛化现象。这个过程表现在肌肉的外表活动往往是动作僵硬，不协调，不该收缩的肌肉收缩，出现多余的动作，而且做动作很费力。例如教科书所举的李杰运球动作僵硬、不协调就是处于泛化阶段。教师可以引导学生根据教科书中的问题，结合自己的学练体验进行讨论，在这个阶段为什么会出现动作僵硬、不协调的情况，引导学生讨论如何应用教科书中介绍的学习策略和合作学练提示，有针对性地掌握和提高运动技能。这些现象是大脑皮质细胞兴奋扩散的结果。

在此过程中，教师应该抓住动作的主要环节和学生掌握动作中存在的主要问题进行教学，不应过多强调动作细节，而应以正确的示范和简练的讲解帮助学生掌握动作。

(2) 动作技能改进阶段——分化过程

在不断的练习过程中，初学者对该运动技术有了初步的理解，一些不协调和多余的动作也逐

渐消除。此时，大脑皮质运动中枢兴奋和抑制过程逐渐集中，由于抑制过程加强，特别是分化抑制得到发展，大脑皮质的活动由泛化阶段进入了分化阶段。因此，练习过程中的大部分错误动作得到纠正，能比较顺利地和连贯地完成完整动作技术。这时初步建立了动力定型。但定型尚不巩固，遇到新异刺激（如有外人参观或比赛等），多余动作和错误动作可能会重新出现。例如教科书中李杰虽然已经能够抬头运球，但是比赛时出现低头运球的动作就是处于分化阶段。针对此种情况，教科书提供了学习策略和自我学练提示，以帮助学生找出自己学练动作技术时处于该阶段应如何应对。

在此过程中，教师应特别注意错误动作的纠正，让学生体会动作的细节，促进分化抑制进一步发展，使动作更趋准确。

(3) 动作技能稳定阶段——巩固过程

通过进一步反复练习，运动条件反射系统已经巩固，达到建立了巩固的动力定型阶段，大脑皮质的兴奋和抑制在时间和空间上更加集中和精确。此时，不仅动作准确、优美，而且某些环节的动作还可出现自动化，即不必有意识地去控制而能完成动作。在环境条件变化时，动作技术也不易受破坏。例如教科书中李杰能够运球突破，失误较少就是处在巩固动力定型阶段。为了帮助同学理解动力定型，教师可以在实践课中让动作技术比较好的同学和较差的同学进行对比，从而帮助学生认识到通过反复练习使技术动作达到动力定型，乃至动作自动化程度的重要意义，以引导学生刻苦练习，不断提高技术水平。同时，由于内脏器官的活动与动作配合协调，完成练习时也感到省力和轻松自如。

但是，动力定型发展到了巩固过程，也并不是可以一劳永逸了。一方面，还可在继续练习巩固的情况下精益求精，不断提高动作质量，使动力定型更加完善和巩固；另一方面，如果不再进行练习，巩固了的动力定型还会消退，动作技术越复杂，难度越大，消退得也越快。

在此过程中，教师应对学生提出进一步要求，如果有条件，可以指导学生进行技术理论学习，更有利于动力定型的巩固和动作质量的提高，促使动作达到自动化程度。

形成运动技能的三个过程是相互联系的，各过程之间并没有绝对的界限。学练水平高的学生在学习掌握新动作时，泛化过程很短，对动作的精细分化能力强，掌握运动技能快。初学者在学习新动作时，泛化过程较长，分化能力较差，掌握动作较慢。动作越复杂，泛化过程就越明显，分化的难度也就越大，学生形成运动技能所需要的时间就越长。对于难度比较大，技术要求比较高的动作，教师应加强对学生学练的指导，同时也应引导学生进行自练。

(4) 动作自动化

随着运动技能的巩固和发展，暂时联系达到非常巩固的程度以后，动作即可出现自动化现象。所谓自动化，就是练习某一套技术动作时，可以在无意识的条件下完成。其特征是对整个动作或者是对动作的某些环节，暂时变为无意识的。例如，走路是人类自动化的动作，在走路时可以谈话、看报，而不必有意识地想应如何迈步、如何维持身体平衡等。又如熟练的篮球运动员在比赛时，运球等动作往往也达到自动化程度。

自动化动作的生理机理是以巴甫洛夫所揭示的高级神经活动的基本规律为基础的。人类一切随意运动都必须在大脑皮质参与下方能实现。但是在大脑皮质参与下所实现的机体反应活动并不一定都是有意识的。换言之，在无意识完成自动化动作时，仍然必须在大脑皮质参与下才能实现。在皮质参与下所实现的有机体的反应，有的是有意识的，有的可以是无意识的。

巴甫洛夫在分析有意识和无意识的生理机理时认为，只有在当时条件下具有最适宜兴奋的皮质部位所完成的活动才是有意识的。通过这种部位最容易建立新的暂时联系，也最容易形成新的分化相。当运动技能达到第三过程后，动作各环节的条件反射已逐步达到巩固过程。凡是已巩固的动作可以由皮质被抑制的区域或兴奋较低的区域来完成。按巴甫洛夫的话说，这时在有相应的

刺激出现时就刻板式地产生以前所形成的反射活动，是由大脑皮质上兴奋性低落和不适宜的部分实现的。皮质上这些部位的活动，被称为无意识的、自动化的活动。

一般来说，许多体育运动技能需要经过多年的和大量的练习才能达到和保持自动化的水平。高中学生尚难以达到某项运动技能学练的最高水平，因此教师应指导学生根据自身的条件选择适当的项目进行选学，形成自己的爱好并发展专长，为终身体育奠定基础。

3. 影响运动技能形成的因素

(1) 反馈对运动技能形成的影响

引起运动技能形成的刺激信息，是由人体的感受器来接收的，然后通过传入神经将输入的信息传到大脑，经大脑对信息进行一系列的处理后，再通过传出神经将输出的信息传给效应器。如此多次反复，从而形成运动技能。但是在这个过程中，仅仅依靠外界的刺激信息是不够的。举例来说，如果一名教师总是让学生反复练习，而不指出其正确与错误之处，那么学生形成运动技能的过程是缓慢而低效的。而当教师能够指出学生练习过程中需要改进的地方，不断给予反馈，并指导学生及时对学练计划、内容、方法进行调整，那么学生将能更快地掌握运动技能。反馈就是效应器在反应过程中产生信息又传回控制部分，并影响控制部位的功能。

就广义而言，人类的反馈范围是极其广泛的，可以来自教学、生活、社交、运动等等。例如，篮球的投篮练习，无论是否投中，学生都会自觉不自觉地引起反馈的发生，如果投篮成功，他就会反复体会自己的动作，如用力方法与程度、动作的协调性、球出手的弧度等等，这种反复体会，不断改进完善动作的过程，就是依靠反馈来完成的。如果投篮不成功，则会通过反馈来纠正自己的动作。

教科书中利用一幅图简明扼要地说明了反馈在运动技能形成过程中的作用。运动技能的形成是一个反复练习，逐步改进和逐步完善的过程，这一过程是与反馈的监测作用分不开的。

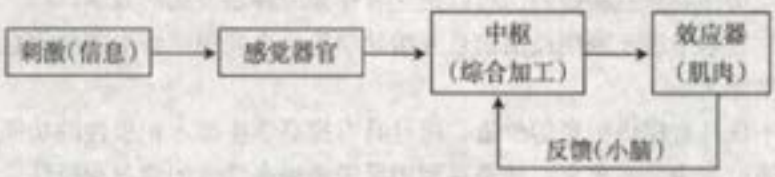


图 6-1　运动技能形成的信息反馈通道

在运动技能形成的信息反馈通道中，小脑起着相当于耦合器的作用。当肌肉收缩时，肌梭、肌腱、高尔基腱将肌肉活动情况，及时向小脑报告，与此同时，来自大脑皮层的指令信息也到达小脑，在小脑耦合，两种信息在此通过比较，了解实际完成的动作偏离目标的程度，然后由小脑红核发出信息，经丘脑外侧核，返回到大脑皮层发出指令信息的代表点，从而及时发出纠正动作的指令信息。

由此可见，运动技能形成的信息反馈通道，实际上是一种人体自我控制系统。运动技能正确概念储存于大脑的一定部位（记忆），通过反馈时刻监视完成动作的过程，一旦发现误差（实际动作不符合正确概念），则可及时反映到中枢进行调整。为此在体育教学训练中，首先必须使学生建立正确的动作概念，否则学生在练习中就失去了“目标”，无从比较，发现不了误差，改进动作也就不知从何入手，校正失去标准。

帮助学生建立正确概念的方法很多，除了观摩正确动作的示范展示、阅读教科书、观看正确动作的录像以外，在练习过程中，教师或同学的建议、意见、录像、照片等反馈信息也非常重要。例如，在足球射门时，将球踢出之后，踢球者马上就会通过视觉得到球是否踢得准（球是否落在球门内）的反馈信息，这就是动作结果的反馈。另外，当某学生踢球之后，教师告诉他：“在踢球时，你的支撑腿太靠后了”，这时提供给学生的是关于运动本身的反馈。这两种反馈对于

学生改善动作技术，提高运动技能都是非常重要的。

充分认识这一点对于教师进行体育教学实践有着重要意义。这不仅有助于提高体育教学效果，还能帮助学生认知反馈对体育动作技术学习和掌握以及提高运动技能的重要性，并引导学生认识体育学习中合作学练对相互间提高运动技能的意义，使其能够把反馈对体育学习的指导拓展到生活和学习中，提高学生学以致用的能力。以下是几种反馈教学模式图的比较。

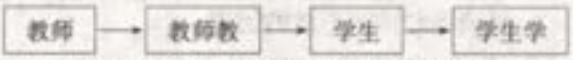


图 6-2A　没有反馈的教学实践模式图

图 6-2A 是一种典型的注入式教学实践的模式图。教师和学生本身以及教师与学生之间，都不产生什么反馈。即教师只管教，学生只管学，是教学效果最差的一种。

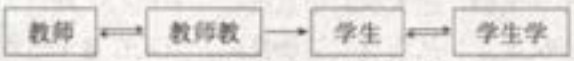


图 6-2B　单向反馈教学实践模式图

图 6-2B 是一种单向反馈的教学实践。教师在教学中利用反馈来修正自己的教学，学生在学习过程中也利用反馈来考虑学习中的问题，改进学习方法，提高学习效果。但学生的学习问题很少或根本没有反馈给老师。因此这种教学效果仍不理想。



图 6-2C　双向反馈教学实践模式图
（依 Pleesnu，1980 年）

图 6-2C 是一种比较理想的教学实践方式。教师与学生之间形成了闭合的反馈环，双方相互影响。教师在教的过程中有意识地通过观察、提问、检查等方法，不断发现学生在学习中出现的问题，了解学生的学习困难和学生的接受能力，从而调整自己的教学进度和方法；而学生也可以从教师的表情及教师对自己学习的检查、评价中获得反馈信息，了解自己的学习状况，调整自己的学习行为。这样在整个教学过程中都与学生是相互协作，息息相通的。可以把它看作是一种启发式的教学。

总之，教师在教学中善于利用反馈信息并指导学生学会利用学练中各种信息的反馈，是提高教学效果的重要措施之一。

此外，反馈不仅具有提供信息的价值，而且具有提高学生练习积极性的功能。有时，教师把学生练习的成绩通过图表公布出来，就是在利用反馈来提高学生的学习积极性。这也就是课程标准中强调利用评价来促进学生发展的思想。

(2) 应激水平和运动技能

大脑皮质机能状态对运动技能发挥的熟练程度起着重要的作用。由于运动技能的发挥也是一种条件反射，而条件反射活动的强弱与刺激强度有关。在一般情况下，刺激强度增大时，条件反射活动也加强；但是如果刺激强度过大，反而会使大脑皮层的活动被抑制。例如在运动实践中常常会看到这些现象，一位爱好篮球运动的学生，他平日篮球打得很出色，但在班级或学校的正式比赛时，由于现场同学热情地呐喊助威，就没能发挥出他平日练习时的水平，而出现接连不断的失误或漏球，甚至在罚球时，连篮球筐子都没沾上。这是由于外环境的刺激过强，导致大脑皮质激发水平过高而引起的，因此大脑皮质兴奋性过低或过高，都不会发挥好的水平和获得好的运动成绩。

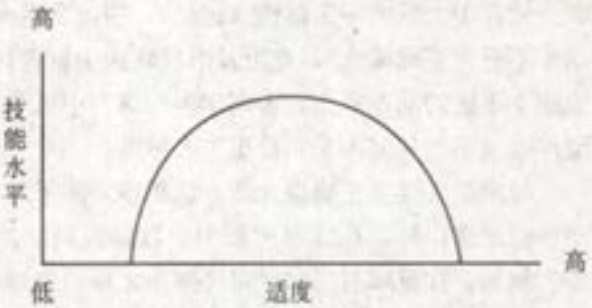


图 6-3　应激水平（依运动技能学，1980）

早在本世纪初期美国的耶克斯(Yekes)和多德森(Dougdsen)就发现应激水平与技能之间的反 U 关系（图 6-3）。

从曲线可以看出，应激水平在适度的时候

运动成绩最好，应激水平过低（被认为是兴奋性不够，对比赛呈无欲状态）或应激水平过高（被认为是兴奋性过高，如赛前紧张），在这两种皮层机能状态下都不会取得好的运动成绩和锻炼效果。

(3) 动机与运动技能

动机是能引起维持一个人的活动，并将该项活动导向某一个目标，以满足个体某种需要的念头、愿望、理想等。动机是个体的内在过程，行为是这个内在过程的结果。

美国心理学家摩尔根(Morgan)和金(King)1966 年把动机和行为的关系归结为一个由三种因素组成的一个循环链（图 6-4）。即内环境刺激（生理、心理需要）和外环境刺激→引起动机状态→产生动机行为→达到满意状态→不满意可再激起新动机。动机状态由内环境或外环境的刺激所引起。内环境的刺激包括生理的需要（如学生持续学习时间长了以后，感到头昏脑胀，决定休息一下或到室外去活动活动）和心理的需要（如有的学生想当优秀运动员而积极参加体育锻炼，有的学生希望自己的身体更加健美而积极参加体育锻炼）。外环境的刺激，如天气热，出汗多，因而想喝水或找个阴凉的地方。又如学校规定体育不及格者不能评为“三好”学生，从而激发了学生的锻炼热情等。当然，内外环境的刺激也是可以转化的。例如，有的学生开始并不愿意参加体育活动（未激起动机状态），经过教师的启发诱导（外环境的刺激），提高了对参加体育锻炼的意义的认识（转化），从而引起了自觉参加锻炼的需要（内环境的刺激）。

动机的形成是循环的第一阶段。动机形成后导致行为的产生，循环即进入第二阶段。行为结束后，循环进入第三阶段，即满意阶段。此时出现两种情况：一种是行为已达到目的，而结束这一循环；另一种行为未达到或未完全达到目的，即不满意或不满足，因而再次激起动机，产生新的行为而进入第二次循环，直至达到满意为止。在某些条件下，也可能是产生负效应。关键是要努力促成正效应。

动机与运动技能的形成和运动成绩的提高及表现的关系是很复杂的，它们之间并不呈线性关系。有人认为动机强烈，运动技能的形成就越快或运动成绩就越好，实际并非如此，它们之间实际上是倒 U 字形的曲线关系（图 6-5）。

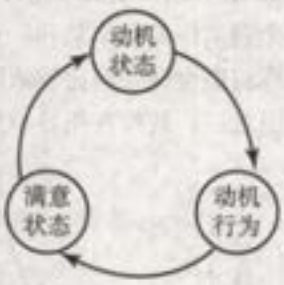


图 6-4 动机行为循环图
（依 Morgan 和 King，1966 年）

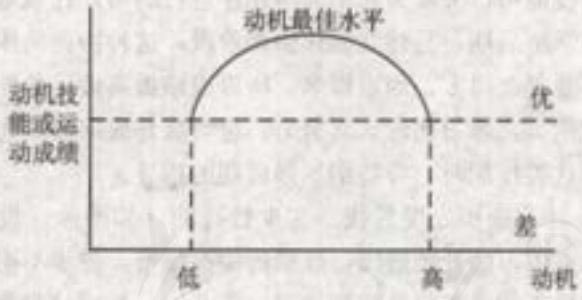


图 6-5 动机和运动技能形成的关系图
（依 Morgan，1966 年）

在其他条件相同的情况下，学生如果处于最佳动机水平，所取得的学习效果与比赛成绩最好，如果动机水平过高或过低，学习和比赛都难以获得理想的结果。例如，有些学生平时学习成绩不错，但一到测验、比赛时，就由于紧张，想得太多，使得动机太强，而不能表现出自己的原有水平。因此在教学、训练和比赛中，教师要善于调整学生的动机状态，并帮助学生学会动机的自我调控，使之处于最佳水平。

4. 练习曲线

运动技能都必须通过一定的练习而获得。学生在运动技术的学练过程中，其进步情况可以用练习曲线表示。练习曲线是一种表示练习期间动作学习成绩一般趋势的曲线。

在练习曲线上可以看出运动技能形成过程中，随着练习次数的增加，完成动作所花费的时间逐渐缩短，所出现的错误动作数量日益减少，单位时间内完成的工作量不断上升（如图 6-6）。

在各个运动项目运动技能形成过程中既有共同之处，也有个别差异，而这些都可以在练习曲线上反映出来。

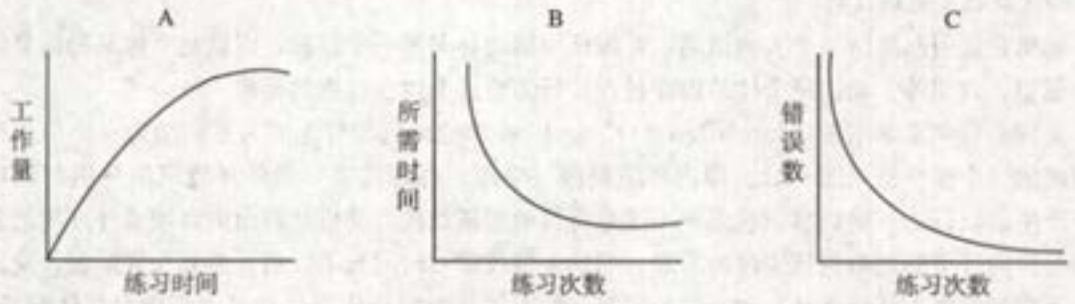


图 6-6　典型练习曲线

(1) 练习曲线的几种共同趋势

① 练习进步先快后慢

在大多数运动技能（如跳高、跳远、短跑等）的形成中，技能在练习初期进步较快，以后就逐渐缓慢（图 6-7）。

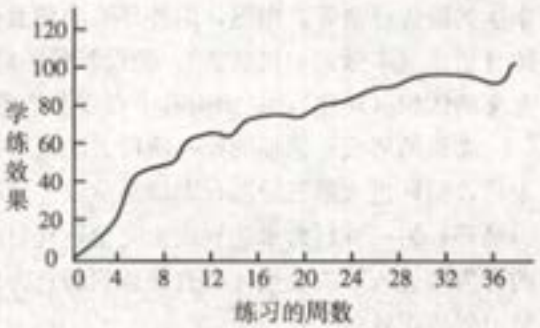


图 6-7　练习进步先快后慢

其主要原因有二：一是在学练开始时，学生对已熟悉的一部分任务，可以利用过去的经验中的一些方法，所以在学练初期进步较快。后来，这种可以利用的成分相对地逐步减少，需要建立的新联系逐步增加，因此学练中的困难越来越多，这时任何一点改进都需要改造旧的动作习惯，并且要用较大的努力才能达到，所以成绩提高慢。短跑、跳高、跳远等运动技能就有这种情况。二是有些技能可以分解为几个简单动作进行练习，比较容易掌握，所以在学练初期成绩进步较快。但是在学练后期，是建立动作协调阶段，这种协调动作并不是若干个别动作的简单总和，它比简单动作要复杂得多，困难得多，所以成绩提高慢。此外，学生在学练初期也许兴趣比较浓厚，情绪比较饱满，练习比较认真努力，也可能是成绩进步先快后慢的原因之一。教师在指导学生学习和掌握这类技能时，应特别加强后期的指导。

② 练习进步先慢后快。在少数技能（如游泳、投掷等）的学习中，在练习的开始阶段，成绩的提高缓慢，进步不明显，而之后成绩的提高和进步趋势逐渐加强（图 6-8）。造成这种现象的原因可能是，在练习的初期需要花费很大功夫来掌握基础知识和基本要领，所以进步较缓慢。经过一段时间的练习，掌握了有关的基础知识和基本要领后，进步速度就明显加快。教师在指导学生学习和掌握这类运动技能时，应特别加强学练初期的基础知识学习和基本动作技术的学练。

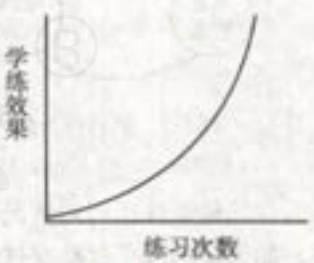


图 6-8　练习进步先慢后快

③ 高原现象

在运动技能形成过程中，练习中期往往出现进步的暂时停顿现象，这就是练习曲线上所谓的“高原期”。其表现为曲线保持一定的水平而不上升，或者甚至有些下降，但是在高原期之后，又可以看到曲线的继续上升（见教科书图）。

高原期产生的主要原因有二。一是由于成绩提高需要改变旧的活动结构和完成活动的方式方法，而代之以建立新的活动结构和完成活动的新方法。在学生没有完成这个改造以前，成绩就会

处于停顿状态。这是由于活动结构的改造，往往是不容易的，采用新方法也会遇到新困难，所以在改造初期，成绩不但没有提高反而可能会有所退步，因而练习曲线停留在固定的水平上或暂时下降。当学生经过练习，完成了改造过程，成绩又会提高，在高原期之后，曲线又继续上升。如学生在掌握跨越式跳高技能后，再学练背越式跳高，导致成绩停顿或下降可能就是由这一原因所产生。二是由于学生练习的兴趣降低，对学习产生了厌倦等消极情绪，或者身体状况欠佳（如疲劳、疾病等），成绩也会出现暂时停顿现象。

高原现象并不具有普遍性。如果运动技能结构比较简单，又没有上述主观原因，在练习曲线上是不会产生这种现象的。当学生出现高原期，教师要帮助学生分析原因，指导他们改变旧活动结构，采用新方式方法。在加强指导的同时应提高他们的信心，增强自我学练能力，并结合教科书中给学生讲述的产生高原现象的主、客观原因，引导学生正确认识，帮助他们提高自我克服能力，鼓励他们突破高原现象，争取更大的进步。

在授课时，教师应结合教科书提出的高原现象的原因，使学生明确出现这些不同类型练习曲线的原因，使学生能够结合自己掌握运动技能的实际，用所学理论知识来进行问题的分析，并在教师指导下进行解决，以激发学练的兴趣。

(2) 练习曲线的个别差异

学习同一项运动技能的进度，常常因人而异，在练习曲线上明显地表现出个别差异。

实验研究证明，学生掌握运动技能练习曲线的个别差异可以从掌握的速度和质量上概括为四种类型：①速度较快，质量较好；②速度较快，错误较多；③速度较慢，错误较少；④速度较慢，错误较多。

运动技能形成中出现个别差异的原因有：学生的个性特点不同，学习态度不同，知识经验不同，准备状况和努力程度不同，练习方式不同等。这就表明，运动技能的形成，不仅决定于练习的数量和质量，而且也决定于学习者本身的特点和条件。

针对学生学习和掌握运动技能过程中存在的个别差异，教师就必须具体分析产生差异的原因，并针对不同学生不同原因，分别采取不同的指导策略，帮助学生能够顺利地形成并进一步巩固和提高运动技能。

5. 练习对形成运动技能的重要性

运动技能都是经过学习而形成的，练习是运动技能形成的基本途径。

练习不同于机械的重复，它是有目的、有步骤、有指导的活动。在练习过程中，活动的结构和内容要发生变化，完成活动的方法和手段也要作必要的调整。因此，教师在体育教学中，必须对学生的练习活动加以指导，给其提供有效的练习方法和条件。

教科书中给学生简要介绍了几种常用的练习方法，这将有助于高中生自主学练运动技能，发展自己的专长。本书对此又做了较为详细的阐述，供教师们在教学中参考。

(1) 完整练习与分解练习

采用完整练习还是采用分解练习更有效，取决于任务的复杂程度，即取决于运动技能学习的难度。一般地说，体制化程度高，复杂性小的动作技能，适合于采用完整练习法；体制化程度低，复杂性大的动作技能，适合于采用分解练习法。

所谓体制化程度，意指动作技能的各部分动作之间相互联系的密切程度。联系得越紧密，体制化程度越高；反之，体制化程度越低。所谓运动技能的复杂性程度，是指学习该运动技能所需要具备的心理协调性和方向判断等能力的高低程度。

这里所指的完整练习法，是指完整地学习某种动作技能的方法。例如，学习某套连贯的体操和游泳动作，各动作程序不能截然分开地进行学习，以采用完整练习法较为有效。这里所指的分解练习法，是指对某种动作的一个个环节进行练习，或者分别地练习各种亚技能（如篮球中的运

球、传球、上篮等，排球中的发球、接球、垫球、吊球和扣球等具有独立形态的技能）的方法。

研究表明，采用完整练习法和分解练习法可能都有效。一般地说，学习简单的动作技能最好采用完整练习法，学习复杂的动作技能最好采用完整→分解→完整练习法，即在整体学习的基础上进行部分练习，再回到整体练习。

另外，从学习者的特点来看，一般地说，学习者的学习能力低，其学习的熟练水平还达不到一定水平时，采用分解练习法较为合适；反之，采用完整练习法较为有效。

(2) 持续练习与间歇练习

研究表明练习时间的合理安排对于练习效果有着重大影响，如果在一段很长的时间内持续地进行相同的练习，则容易引发疲劳现象而降低学习效果；如果每次练习的时间间隔太短，对大脑皮层刺激不够，成绩也难以迅速提高。许多研究已经发现，一般地说，连贯的运动技能采用间歇练习比持续练习的效果好，而对于不连贯的动作技能而言，则持续练习优于间歇练习。

所谓间歇练习，是指将练习的时间分为若干部分，每次练习的时间较短，每次练习之间有一定时间间隔的练习。所谓持续练习，是指将一种动作技能所包含的动作，在一次时间练习完毕，中间没有休息；每次练习的时间较长，或者连续不间断地练习。

持续练习的效果之所以不如间歇练习好，主要是由于疲劳，甚至会使人出现反应抑制现象。为减少反应抑制现象，应采用更多的间歇练习（休息时可使电传导深化为生物化学痕迹）。近年来有的研究已发现，不连贯的动作技能（如掷铅球、篮球的投篮等）采用持续练习比间歇练习效果好。所以，上体育课时如有条件的话，可让学生持续 10～20 分钟练习投篮等动作，尽量不要采用每人依次投一个球，间隔几分钟再投一个球的方法。

在间歇练习时，一次练习的量、间歇的时间都必须根据运动技能的复杂程度和学生的体能、技能水平而定。不同的项目，每次练习的量和休息间隔时间的长短可以不同；不同技能水平的人，也可作不同的安排。例如，持续练习对于高水平的运动员同样是有效的。但是，对于初学者来说，通常采用间歇练习更为有效，而且合理地分配练习时间，应当注意在开始阶段每次练习的间隔时间要短一些，随着技能的进一步掌握，间隔的时距可渐次增长。例如，10 次练习可按下表两种间歇法进行。

10 次练习间歇法

甲	1	2	3	4	5⑥	7	⑧⑨10
乙	1②③		4⑤	6	7⑧	9	10

上述两种间歇法，以第二种间歇的效果为好。

归纳起来说，对于复杂的或连贯的动作技能来说，间歇练习一般比持续练习效果好；如果是简单的或不连贯的动作技能，或者是早已学会了的动作技能，则采用持续训练法可能比间歇训练法效果好。

(3) 想象练习

想象练习又称为表象训练，是借助语言等暗示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，而且也在体育教学和训练中有所使用，并取得了较好的效果。研究发现在篮球罚球练习中，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不理想。这是为什么？

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，可以运用语言暗示、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，主要是帮助学生进行运动技能的学练。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质量。想象练习应用于球类、武术和田径等项目运动技能学习也有较好的效果。

（二）知识点

1. 运动技能形成规律和阶段动作特征。
2. 影响运动技能形成和发挥的因素：反馈、应激水平和动机。
3. 练习对提高运动技能的重要性。

（三）教与学重点及难点

1. 教与学重点：运动技能形成规律和阶段动作特征；通过多种练习方法提高运动技能。
2. 教与学难点：影响运动技能形成的因素：反馈、应激水平、动机。

三、教与学策略

（一）教法策略

教师在进行理论课的讲授时，首先要讲清楚有关的知识和原理，同时与学生的运动实践相联系。例如，在讲解什么是运动技能时，应该简明扼要地介绍运动技能的定义和运动技能的四个特征，从而让高中生对运动技能有一个理性的认识。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，让学生树立刻苦学练，不断提高自己运动技能水平的决心和信心。在讲授运动技能的三个过程时，不仅要讲清道理，还要引导学生与自己的运动实践相结合，充分启发和引导学生进行思考，当在学练运动技能过程中处于不同的阶段能否采用教科书中提供的方法来解决实际问题。还可以在课堂上组织学生结合自己的锻炼实际来进行讨论。

在实践课的教学中也要引导学生利用本课所教授的内容用于指导自己的体育实践。例如在教授新的运动技术时，可以引导学生根据自己运动技能掌握的情况和所处的阶段，有针对性的根据教科书中提供的学练思路来不断完善运动技能。在实践课的教学过程中结合学生所出现的实际问题来介绍反馈、应激水平、动机对于影响动作技能形成的作用，让学生在实践运用的过程中掌握知识，提高技能。在理论课初步讲授采用多种练习方法提高运动技能这一部分内容后，可以在实践课中将这些练习方法有针对性地加以运用，对待较简单的运动技能采用完整练习和持续练习，对于较复杂的运动技能采用分解练习和间歇练习。教师还可以根据学校的具体情况引导学生进行想象练习，以提高锻炼的实效性。并引导学生在课后进一步的实践练习。

（二）学法策略

1. 学生在学习本节内容的时候应结合实践课运动技能学习中的有关问题进行学习。例如根据自己曾经出现过的一些问题，如运动技能处于泛化阶段，或者因为想赢怕输而导致动作变形等问题进行学习和钻研，教师应鼓励学生根据自己的实际情况来进行自主探究，通过理论指导自己运动技能的学练和提高。例如，学生通过勾画自己的练习曲线来了解自己某项运动技能学习的状况，从而改进练习方式，提高运动技能。

2. 对于有些内容如影响运动技能形成和发挥的因素：反馈、应激水平、动机等，可以采用自主学习或合作学习的方式进行专题的研究，每个小组或个人有针对性地对某一个影响因素进行专题研究，进行报告或课堂交流。

（三）评价与激励策略

1. 学生通过本节内容的学习应该初步掌握运动技能形成的规律。教师一方面可以通过提问

的方式来促进学生掌握这些知识；另一方面，教师还可以在实践课的教学中结合具体的学练内容向学生提问，引导学生真正掌握这些知识，同时将这些知识应用到体育实践中。

2. 对于提高运动技能的策略这一内容，可以采用设置运动技能学练情境，让学生根据具体问题自主进行分析，研究和提出解决方案的方式来考查学生掌握的情况，从而引导学生做到学以致用。所设置的情境，可以在理论课的教学中由教师直接提出；也可以结合实践课的学练，设置实际的锻炼情境。

四、资料拓展

参考文献

1. 祝蓓里，季浏. 体育心理学. 北京：高等教育出版社，2000.
2. 董奇，陶沙. 动作与心理发展. 北京：北京师范大学出版社，2002.
3. 马忠良，伍新春，等. 教育心理学. 北京：人民教育出版社，2000.
4. 张英波，动作学习与控制. 北京：北京体育大学出版社，2003.
5. 赵家琪，等. 实用运动生理问答. 北京：人民体育出版社，1993.
6. 马启伟，张力为. 体育运动心理学. 杭州：浙江教育出版社，1998.
7. 王瑞元，等. 运动生理学. 北京：人民体育出版社，2002.
8. 杨锡让. 实用运动生理学. 北京：北京体育大学出版社，1998.
9. 中国体育科学学会，香港体育学院. 体育科学词典. 北京：高等教育出版社，2000.

第七章

提高田径运动技能

田径运动源于古人类生存和生产劳动，逐渐发展成为由走、跑、跳跃、投掷等运动技能组成的以个人为主的运动项目，是人类速度、力量、耐力等素质的综合体现。田径作为学校体育教材，有近百年的历史。它把人类最古老体育运动项目——田径运动的部分内容，作为锻炼学生身体和进行教育的手段。高中体育与健康课程标准规定，在运动技能的选项学习中，要求学生在田径类项目中至少必修1学分。这个规定正是基于田径类项目本身所具有的特点和价值提出的。

一、田径运动的特点

1. 客观条件限制性小：田径运动是由人类基本技能演化发展过来的，无需进行专门训练就能开展，从而达到健身目的。同时田径运动受场地、器材、环境的制约小，可以根据实际，因陋就简、因地制宜，在多种条件下进行。

2. 可参与性强：田径运动适合不同年龄和性别的人，不同身体状况的人也都能够选择适合自己的项目。可以个人练习，也可以多人合练，运动时的负荷可以随着年龄、性别和身体状况进行自我控制和调节，不易受到伤害，也不受参加人数的影响。

3. 选择性和针对性强：田径运动项目众多，参加田径运动的人可根据自己的兴趣和爱好选择不同的项目，还可根据个人的身体状况和需求确定适合个人的项目。

4. 激烈的竞争性：在田径运动的比赛中，常常会出现参与者你追我赶、相持不下，以微弱之差决定胜负的情景，而且成绩的取得常常取决于瞬间的发挥或者全程的拼搏，激烈竞争的气氛贯穿其中。

5. 能力的多样性：田径运动的基本动作形式反映了人的速度、力量、耐力等方面的能力。每一个运动项目都有本身的特点，突出的反映和发展某一方面的能力。较全面地参加田径运动项目，可使人的运动能力普遍得到提高。

二、田径运动的价值

田径运动中的不同项目，对提高身体的有关能力和相应的身体素质，提高人的健康水平有明显作用，并且对经常参与者还具有潜移默化的教育作用。

1. 健身价值

跑的项目可以增强心血管、呼吸系统和其他系统的工作能力，能提高人体的最大摄氧量，同

时还有助于提高中枢神经系统的调节能力，使兴奋和抑制的转换更加灵活；是有效地发展速度、速度耐力、耐力、力量等身体素质，提高心肺功能以及无氧和有氧代谢水平的重要手段。

跳跃是人体在短时间内高强度神经活动和肌肉用力克服障碍的运动，能提高身体控制和集中用力能力，是发展弹跳力、力量、速度以及协调性、灵敏性的有效手段。

投掷项目是表现人体力量的运动，能使人体肌肉发达，力量增强，改善人体灵活性。通过练习能有效地发展臂部、肩带、躯干和腿部等肌肉力量。

2. 教育价值

田径运动的各项目需要参与者在具有一定限制的条件下表现出最大的能力，要有必胜的信心和克服一切困难及正视一切挑战去实现自己目标的勇气。能培养人的勇敢顽强、拼搏进取的意志品质。

田径运动是按严格的规则和要求进行的，参与者要通过个人努力才能取得优异成绩，这一成绩与集体荣誉连在一起。因此，它能培养人遵守纪律，增进责任感和集体主义精神。

田径运动主要是个人项目，参与者需要以不同的方式和方法不断完善自己，战胜自我，提高运动能力。要有应变能力、自我情绪调控和抗干扰的能力。因此，它有助于个性的形成，有利于心理素质的培养和提高。

田径运动单一重复的动作较多，相对枯燥死板，运动量较大。因此，从事这项运动能培养吃苦耐劳、坚忍不拔的精神。

三、田径运动与其他运动项目的关系

走、跑、跳跃、投掷是各运动项目所必不可少的基本素质。在其他教科书或者参考书中，经常见到“田径运动是基础”“田径是体育运动之母”等提法，这种提法是否准确不去考证，但这充分肯定了田径运动对全面、有效地发展人的身体素质和运动技能，对其他各项运动技术的发展和技能的提高所具有的积极意义。因此，各项体育运动都把田径运动作为发展体能的练习手段。

四、高中田径教学内容安排建议

正是基于这些特点与价值，以及对其他运动项目发展的基础性和迁移作用，《课标》要求学生在田径类项目中至少必修 1 学分。根据课标提出的多样性和选择性的教学理念，各地应结合学校的实际情况，在田径类项目必修 1 学分的基础上，允许学生对田径类项目进行再次选择学习。再次选择时，学生既可以选择相同的项目，也可以选择不同的项目，但总计不宜超过五项，以便加深对田径运动的体验和理解，形成对田径运动价值观的正确判断，发展运动爱好和专长。

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项目的特点与要求，以及学生的实际情况，灵活安排田径类项目必修 18 学时的授课内容和必修后的选项教学。在进行必修学习时，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运动项目的基础知识、基本技术原理，使学生明确田径运动的特点和价值，以及田径运动对进一步发展和提高运动能力和体能，对其他运动项目技术和技能进行选项学练的促进作用；其次，在使学生对田径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运动的特点，围绕课标五个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，比较系统地介绍了田径运动各项目的技术和教学策略，并针对普通高中

学生的学习实际，提出教学建议、教学计划的设计、教学评价与建议等，供老师们在教学中参考。

第一节　短距离跑

短距离跑属于无氧代谢的周期性运动项目。其最大的特点是用最短的时间发挥最高速度，完成一定（较短）距离的运动，这就要求人体的运动器官、内脏器官在极短的时间内完成最大强度的工作。经常进行短距离跑的练习，对内脏器官、神经和肌肉系统的协调性以及提高机体在无氧条件下的工作能力都有显著的促进作用。

在正式比赛中，短距离跑包括 60 米、100 米、200 米、400 米。学生体质健康标准将 50 米跑列入测试项目。所以在教材中对短距离跑的各主要环节进行介绍，而未单独介绍 60 米跑。

一、教学目标与分析

1. 培养学生对短距离跑的正确认识，调动学练主动性。
2. 提高短距离跑的运动技术水平，并学以致用，发展速度素质，增强体能。
3. 培养团结合作的意识和积极进取、勇于拼搏的精神。

依据《课程标准》精神，在原有基础上进一步掌握短距离跑途中跑技术；改进与提高全程跑运动技能水平，并通过短距离跑的教学使学生懂得跑的技术原理，应用多种练习方法提高速度和反应时，较好地掌握短距离全程跑的技术。与同伴一起制订简单的锻炼计划，自觉运用所掌握的运动技能参加课外锻炼，在学练中表现出积极进取，勇于拼搏的精神；并能处理学练中遇到的一些问题和困难。接力跑是田径运动中的集体项目，进行接力跑教学的同时，要引导学生加强与同伴的合作，培养团队意识和集体主义精神，提高人际交往能力。

二、教学内容分析

（一）教材分析

根据《课程标准》提高田径类运动技能水平的目标，教科书确定短距离跑中的途中跑、50 米或 100 米全程跑以及接力跑中传接棒的技术作为高中的教材内容，并只对几个主要的技术环节做了必要的提示。

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和最后冲线跑的能力。短距离跑主要是采用蹲踞式起跑。其中包括适宜的起跑器安装方式；起动迅速，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；整个动作过程要自然、放松。并在学练技术中，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，对两种方法的优、缺点，作了较为细致的分析。但传接棒的方法及其优点的发挥、缺点的克服主要还是在“传接棒配合”中解决，因此，在教学中应从“配合”的角度入手，进一步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。当然，传接棒的同伴之间要相互比较了解，尤其是同伴的跑速及传接棒的技术特点等。“配合”是相互的，这一点在传接棒技术本身也表现得十分重要，必须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。

（二）动作要点

1. 短距离跑

短距离跑的动作过程包括：起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点跑等紧密联系的几个部分。

(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，两手拇指张开，其余四指并拢，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。

“预备”：听口令后，重心稍前移，臀部慢慢抬起，稍高于肩，后膝离地；两脚蹬紧起跑器，高度集中注意力听信号。

“跑”（鸣枪）：两脚用力蹬起跑器，后腿积极前摆，两手积极推地摆动；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。

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

起跑和起跑后的加速跑是一个不可分的整体。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。起跑后的加速跑，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。起跑后加速跑的距离，一般约为20—25米，而后即进入途中跑阶段。

(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。途中跑能否一直发挥和保持较高的速度，是决定全程跑成绩的关键。

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，即开始后蹬，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。

与中长距离跑相比，学生进行200米和400米跑的学练时，速度较快，对弯道跑动作技术的体会更深一些。弯道跑时，高重心、高速度，身体应有意识地向圆心倾斜，加大右侧腿和臂的摆动力量和幅度。右脚前脚掌内侧、左脚前脚掌外侧蹬地。两腿摆动时，右腿膝关节稍向内、左腿膝关节稍向外摆动。两臂摆动时，右臂前摆稍向左前方，后摆时肘关节稍偏向右后方；左臂稍离躯干做前后摆动。弯道跑的蹬地与摆动方向都应与身体向圆心方向倾斜趋于一致。

(4) 终点跑

终点跑一般是指全程跑最后15～20米的距离。此时体力下降，在保持途中跑技术和速度的基础上，应有意识加大上体的前倾，加强摆臂，尽量保持最快的速度冲过终点。

2. 接力跑

接棒人站在接力区（20 米）或预跑段（10 米）内相应的一侧，转身回头看传棒人跑至起动标记（事先经过反复练习确定的）时，迅速起动；当传棒人距离接棒人还有约一步远的时候，传棒人发出“接”或“嘿”等传接棒的信号，接棒人立即向后伸臂，按传接棒方法要求，与传棒人在接力区内快速跑进中完成传接棒动作。

（三）易犯错误与指导纠正方法

在短距离跑的教学中，学生对技术的理解和掌握的程度有一定的差异，会出现很多的技术动作、身体素质、意志品质等方面的问题。对这些问题的解决既是教学的一部分，也是学生各方面提高的过程。教师要研究实际教学中出现的各种情况，根据具体情况进行指导。

下面列举了一些教学中易犯的技术错误及指导纠正方法，供教学中参考。

1. 起跑

易犯错误：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

易犯错误：

（1）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。

（2）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、跑台阶的练习，加强大腿前摆的练习。

④ 中等速度跑 40～60 米，改进蹬摆技术。

（3）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。

(4) 踝关节紧张，脚掰着地跑

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。

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

纠错的正确方法：

(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，不放过任何对学生进行团结协作、努力拼搏等教育的时机。

(1) 起动标记不准确

纠错的正确方法：

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。

(2) 起动不果断，加速没力量

纠错的正确方法：

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。

(3) 传、接棒不准

纠错的正确方法：

① 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；

② 反复练习，加强同伴之间配合的熟练程度。

三、教与学策略

(一) 怎样指导学生阅读教科书

教科书中指出跑的速度，主要是由步长和步频两个因素决定的。使学生明确步长与步频的概念及影响步长和步频的众多因素。决定步长的因素有腿长、蹬地力量和方向、下肢运动幅度、动作协调性、关节的灵活性、跑道的弹性和风向等；决定步频的因素有人体神经过程的灵活性、下肢运动环节比例、髋部和腿部肌肉力量、收缩速度、运动器官协调等。

步长与步频相互依存、相互制约。如果同时提高步长和步频，跑速必然提高。但是，在实践

中，二者中的任何一个因素都不能超过一定的限度。步频太快影响步长，步长太大又影响步频。因此，每个人应根据个人特点和跑的距离选择合理的比例是确保获得理想速度的关键。

在教学中指导学生认真阅读教科书中的相关知识，明确影响速度的主要因素，在此基础上组织学生进行实践和讨论：影响自己步长和步频的因素有哪些？怎样在实践中根据这些因素进行锻炼，来改进和提高自己跑步的速度。

（二）教法与学法策略

1. 教法策略

（1）高中短距离跑的教学，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。所以教学目标的落脚点不应单一地理解为“改进、提高短距离跑的技术”，而是通过技术的学习与改进和多种多样的快速跑练习形式，提高短距离跑的能力。增强学生对短距离跑运动项目本身的了解，拓宽知识面，运用短距离跑的练习培养学生能够在练习中具有自检、自评等综合能力。

（2）在以前教学的基础上，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，跑的动作是否放松协调，不仅影响学生快速跑能力，而且还影响他们对身体形态发育的认识。因此，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。在教学中，教师应尽量少用秒表计时，以免“刺激”学生，形成紧张用力的习惯。

（3）针对学生的动作姿态，在突出“重点”要求、改进的同时，提出较全面的努力方向；对学生及动作等不合理表现，力争从身体素质、意志品质以及运动能力或对技术的理解、认识等多角度去分析，帮助学生对问题进行分析、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）跑的各种练习较为单调，学生容易产生枯燥感。为此教师应创设多种教学情境，用以激发学生全身心的投入。如运用比赛法、测试法、游戏法等。

（5）在教学中选择各种跑的专门性练习时，要求动作结构符合快速跑的技术特征，有些练习（如后蹬跑专门性练习）不易过多采用，以免造成蹬、摆动作脱节，影响快速折叠技术的完成，教师应把蹬地动作视为以髋为轴的摆动运动的继续，进行“整体性”教学。

（6）结合快速跑教学特点，加强安全教育。如：快跑结束时，不能急停、急转向；在比赛和测验中，应注意周边有无他人等，以免发生摔倒、碰撞、鞋钉扎伤人等事故。

（7）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. 学法策略

（1）指导学生不只是“跑”或“练”，而要知道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，不争先，不比赛，将注意力集中在自己的动作和肌肉感觉上。练习时，可请同伴观察自己跑的动作是否轻松、自然，也可通过阳光下的“影子”进行自我观察。

（3）采用多种练习手段，改进与提高途中跑技术

① 引导学生建立正确的途中跑概念；

② 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；

③ 充分运用快速跑的专门练习（小步跑、后踢腿跑、车轮跑等），提高学生跑的能力，改进

着地等各种技术；

④ 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；

⑤ 利用快速跑的各种专门练习（后蹬跑、高抬腿跑等）和40～60米中速跑，改进前摆技术，要求跑得放松、步幅大一些，大腿积极前摆；

⑥ 利用快速跑的专门练习（后蹬跑等）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；

⑦ 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；

⑧ 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）帮助学生树立安全意识。学会做准备活动，掌握身体各部位伸展性练习方法。这样，不仅可使学生增大快跑时的关节运动幅度（步长加大），还可防止肌肉拉伤与韧带扭伤。

（6）组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。

（7）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。

（8）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。

（9）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。

（10）进行完整技术（4×100米跑）的练习。在练习中，既可随机组合，又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。

第二节　跨栏跑

跨栏跑是一项技术比较复杂的非对称性、周期性运动项目，它要求在短时间内，在保持快速跑动的情况下，连续跨越栏架，对发展速度、力量、弹跳、柔韧性、节奏感和时空感有比较明显的作用。

一、教学目标与分析

1. 使学生掌握跨栏跑的技术和方法，发展身体素质，提高运动能力。

2. 培养学生勇敢、果断、不畏困难，勇于进取的心理素质和体育精神。

运动技能目标应建立在使学生学会和掌握基本的跨栏跑技术，适当提高技术要求，掌握较规范的动作。由于学生的实际水平存在着差异，具体目标设置应根据实际而定，如学会起跑跨过第一个栏的方法；掌握栏间跑的节奏；提高50米跨栏全程跑的水平等三个层次，供教师教学中选择。并通过跨栏跑教学使学生在不断进步的过程中培养自尊和自信、坚强勇敢的意志品质，并善于与同伴合作解决遇到的困难与问题。

二、教学内容分析

（一）教材分析

根据“课程标准”的要求，在初中进行跨栏跑练习的基础上，确定“起跑跨过第一个栏”“栏间跑”“全程跨栏跑”作为高中教学内容，为在教学中使学生明确教科书中指出的“知识点”要精心设计教学，以实现教学目标，教参中只对几个主要的技术环节作了必要的提示，供教师实施教学时参考。

1. 起跑跨过第一个栏

（1）起跑到第一个栏。主要明确的是跨栏跑的起跑同短距离跑的起跑的主要不同之处。从起跑到过第一个栏的加速跑，是为下一步起跨过第一个栏做各种准备；因而，从技术的角度就要求栏前的最后一步的着地脚及离栏的距离基本上是稳定的。这就说明跨栏跑的起跑及起跑后的加速跑比快速跑的技术难度加大了，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。

（2）起跨过第一个栏。主要明确的是通常讲的起跨攻栏、腾空过栏的技术过程。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，过栏是不成问题的。但由于起跨攻栏、腾空过栏的技术，对身体素质、运动能力等要求比较高，在教学中不宜细究技术，在增强练习次数中，逐渐提高学生的运动能力及对“栏”的运动感觉，学生的技术水平和运动水平是能够提高的。

2. 栏间跑。选择“栏间跑”为高中学段跨栏跑的“知识点”，可以组织以“50 米快速跑中跨过 5 个低栏”的单元教学，改进学生栏间跑的节奏，发展连续过栏和快速跑的运动能力。

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；为了减缓“过栏”给跑带来的不利影响，采用比较合理的节奏跑过栏间的距离十分重要。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。

3. 全程跑，这是跨栏跑的“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）动作要点

1. 起跑到第一个栏

跨栏跑的起跑一般应采用蹲踞式。关于起跑器的安装方法及起跑技术动作，基本上与短距离跑相同。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。

做“预备”动作时，臀部抬起要明显高于肩，这是为了起跑后前几步就能取得较大的步长。听到“跑”的信号后，后蹬要有力且角度稍大，重心稍高，促使起跑后步长能够得到较快地增长；一般在起跨前两步时，身体已基本成正常的途中跑姿势。

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。

(三) 易犯错误与指导纠正方法

跨栏跑技术十分复杂，把50米跨栏跑作为较完整的技术进行教学，对学生的身体素质、运动能力、心理素质等均提出了较高要求。因此在教学中，要充分调动学生的积极性，认真细致观察学生的每次练习及每个动作，帮助学生克服各种困难，激励学生首先要完成全程栏，并把学生的心理锻炼和身体运动能力的锻炼结合起来。

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) 采用尽量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、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直，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) 反复进行快速跑的起跑和起跑后加速跑练习后，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，明析技术要点，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. 栏间节奏不稳定

练习纠正方法：

(1) 反复练习摆动腿下栏和起跨腿的提拉过栏动作，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。

三、教与学策略

(一) 怎样指导学生阅读教科书



图 7-1

跨栏全程跑的技术一般可分起跑至第一栏技术、过栏技术、栏间跑技术、终点冲刺技术等几个紧密衔接的部分。

跨栏跑的成绩取决于平跑的速度、跨栏步技术和跑与跨结合的能力。在跨栏跑中从起跨过第一个栏以后，就进入了由跨栏步和栏间跑组成的若干跨栏周期。因此，在分析、认识跨栏跑技术的时候，首先要以跨栏步和栏间跑的技术为重点。

实践证明：如果水平初速度不变，起跨角越小，则过栏时间越短。可见提高水平初速度，减小起跨角度，是缩短跨栏步时间的关键。

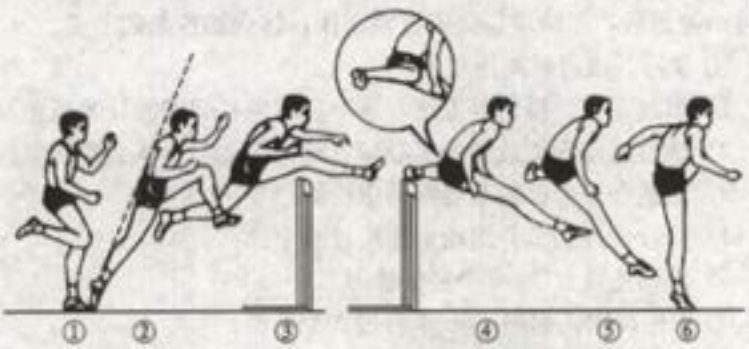


图 7-2 “跨栏步”

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和针对性，提高运动技能水平，培养学以致用和理论联系实际的能力。

(二) 教法与学法策略

1. 教法策略

(1) 高中阶段跨栏教学，在技术上有了一定的难度，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，提高跑的能力等。但作为一种体育运动文化，也应适当地介绍一些跨栏跑的技术原理、竞赛规则等知识。

(2) 设置不同难度的教学情境，如不同高度，不同栏距，用竹杆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。

(3) 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：

① 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；

② 慢跑中越过低栏或小垫子，强调攻栏腿高抬、下压；

③ 中速跑中过 3～4 个栏，教师此时施加辅助练习或个别辅导；

④ 起跑至第一个栏练习（不同栏高）；

⑤ 按能力分组练习，采取等高不等距或均不等的方法进行；

⑥ 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。

(4) 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。

(5) 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 米等的教学与练习，发展学生的运动能力。

2. 学法策略

(1) 指导学生自行设计、规定本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。

① 学习，改进跨栏步技术。

1) 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；

2) 利用跳箱、山羊、墙壁等器械，加强攻栏练习；

3) 栏侧起跨腿过栏练习，熟悉起跨腿过栏等技术。

② 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。

③ 站立式起跑，跨过第一个栏或栏侧过栏，要求在练习中，熟悉、体会由起跑的状态起动通过加速跑后，起跨攻栏完成过栏动作，体会加速跑的节奏。

④ 学习、改进栏间跑技术。

1) 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；

2) 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；

3) 用适合于自己的节奏跑动中栏侧过 3～5 个栏；

4) 用较合理的节奏跑动中连续过两个栏；

5) 跑动连续过 3～5 个栏的练习。

⑤ 采用蹲踞式起跑，50 米跨过 5 个低栏。

1) 复习、改进蹲踞式起跑，跨过第一个栏；

2) 改进、提高连续过栏的能力；

3) 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) 引导和启发学生通过跨栏跑学练，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。

第三节　中长距离跑

中长距离跑包括中距离、长距离跑。中距离跑对速度耐力要求比较高，长距离跑是以耐力为主。其共同的特点是身体长时间进行肌肉活动，以一定的跑速，坚持跑相对较长的距离。中长距离跑对发展和提高心血管系统功能，增强体能，培养人的意志品质具有积极作用。

一、教学目标与分析

1. 引导学生正确认知中长距离跑对促进身心健康发展的重要性。

2. 使学生掌握正确的跑的技术，发展跑的能力，增强体能。

3. 培养学生自我调控能力和吃苦耐劳、坚毅顽强的良好意志品质。

“课程标准”规定了通过多种练习提高心肺功能和有氧耐力，提高田径运动的技能水平。在练习中长跑中，应首先引导学生认知中长距离跑对身心健康发展的意义，并通过中长跑技术学练，发展体能，培养提高调控情绪和能力，锻炼意志品质。

二、教学内容分析

（一）教材分析

中长距离跑的完整技术一般包括：起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点跑等三个部分。但由于跑的距离不同，所采用的技术也不尽相同，而且还有全程跑的体力合理分配或者正式比赛中战术的运用情况等，都将直接影响中长距离跑的运动成绩。由于中长距离跑的时间和距离较长，所以既要讲究动作的实际效果，更要节省体力。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，幅度较小；重心高且平稳；跑的节奏感要强，跑速要控制，全程计划分配体力；呼吸要有一定的节奏和深度。

在教学中，中长距离跑的技术教学不可忽视，要结合学生速度、时间等运动本体感觉的培养，提高学生中长距离跑的各项技术，发展学生跑的能力，锻炼学生的身体并对其进行良好品质的培养和教育。

途中跑是中长距离跑全程中距离最长的一段，因而途中跑的技术，将对全程跑的成绩起到十分重要的影响。

教科书中，主要是进一步明确了途中跑的技术要点。其中，中长距离跑的途中跑包括直道和弯道途中跑两种形式，但教科书中只对直道的途中跑做了提示，原因主要是高中学生中长距离跑途中跑速度还不够快，直、弯道途中跑的技术区别不十分明显。

中长距离跑的全程跑应看作是中长距离跑的综合性素质和能力，其主要切入点就是体力的计划分配，在注意起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点跑等技术要点的同时，要按照个人的速度感觉，计划分配全程体力，较好克服“极点”反应，完成全程跑。

（二）动作要点

跑时，头和上体正直，两臂屈肘轻松自然摆动，大腿前摆稍小，小腿自然折叠前伸；以全脚掌过渡前脚掌着地，后蹬用力适中，保持重心高且平稳；步幅稍小、轻快、放松；利用鼻和半张的口进行呼吸，一般跑二三步一呼，再跑二三步一吸，并特别注意加强呼吸的深度和一定的跑的节奏。

中长距离跑途中跑的技术较容易掌握，但由于体力、心理等因素的影响，往往在实际练习中运用得不合理，甚至出现技术变形。正确的途中跑技术，可以减轻运动过程中机体的生理负担，节省体力，有助于提高运动成绩，还可以消除各种心理负担。

在中长距离跑过程中，会出现生理和心理的综合反应现象即：“极点”和“第二次呼吸”。“极点”主要是机体的一种生理反应，由于机体在激烈的运动中，出现氧供给的暂时困难，此时机体的主要表现为呼吸困难，心跳加快，心慌，胸闷，四肢无力等；并相伴产生想停下来，跑不下去的心理反应。但随着对跑速的主动、适当地调整，以及加强呼吸的深度等，“极点”现象会逐渐缓和；随之出现呼吸不十分困难，步子较为轻快等现象，称之为“第二次呼吸”。运动强度的大小，准备活动的充分与否，以及训练、运动水平的高低等情况，对“极点”出现的早晚，反应的程度，持续时间的长短等都有不同程度的影响。其中，充分的准备活动，可以适当缓解“极点”的反应程度。“极点”是中长距离跑过程中最困难的时候，同时也正是对学生进行思想教育

的最好时机。要教育学生当出现“极点”现象时，要以顽强的意志跑下去；跑过“极点”，就会迎来“第二次呼吸”。

（三）易犯错误与指导纠正方法

在中长距离跑的教学中，由于跑的距离较远、时间也相对较长，学生出现一些技术动作方面的问题是外在的，我们易于发现，并可以采取适宜的教学手段予以纠正；与此同时，学生的心理在运动中，随着体力的消耗，机体的不适应，也会有波动。因此，教师要认真研究学生的课堂表现，从动作技术、身体素质、心理变化等角度去考虑问题，可能会好一些，更能找到解决问题的最佳途径，收到好的教育效果。

1. 动作不放松

纠错纠正方法：

（1）通过讲解、示范、个别指导等，明确中长距离跑中由于跑的时间较长，距离较远，因而全身肌肉需适度放松，上下肢协调配合，上体保持相对正直，摆臂、摆腿、落地等动作都要显得轻松、自然，节省体力；

（2）进行上体正直的慢跑练习、中速跑及反复跑练习，进一步培养运动感觉；并与有节奏的呼吸相配合，保持动作的放松。

2. 跑的节奏性差，全程体力分配不当

纠错纠正方法：

（1）通过讲解、示范以及分段跑的反复练习，培养运动感觉和跑的节奏性；

（2）帮助学生分析本人的技术特点及运动水平，确定较为合理的全程体力分配计划，并通过反复的分段跑和全程跑练习加深体会，巩固提高全程跑水平。

3. 呼吸方法不正确，节奏不合理

纠错纠正方法：

（1）通过讲解、示范、个别指导，明确正确的呼吸方法和节奏，以及必要性和重要性；结合练习让学生体会在全程跑后程时，机体的感受；

（2）在全程跑练习过程中，要不定时的提示学生要注意呼吸的方法和节奏。

三、教与学策略

（一）怎样指导学生阅读教科书

中长距离跑和短距离跑的区别。中长距离跑和短距离跑，因锻炼重点和要求不一样，对跑的动作的要求也有不同，中长跑需要持久均匀用力，动作要求轻松自如，而短距离跑则要在短时间内以最快速度跑完全程，需使全部力量在短时间内爆发出来，动作急剧快速。这是总的不同特点，具体还表现在以下几点：

1. 上体前倾：中长跑是约 80°～85°，短跑则为约 75°左右。这是因为中长跑的距离长，上体不适宜过大的前倾，而是接近自然的姿势，以有利于持久，避免背部肌肉长期紧张。短跑则不同，上体要前倾大些，有利于后蹬，使身体重心向前移动更快，但是腰腹肌负担很大。

2. 后蹬角度：中长跑通常是约 50°～55°左右，短跑则是约 40°～45°，这是因为中长跑不像短跑那样时间短、速度快、强度大，所以后蹬角度略大于短跑。

3. 摆动腿大腿前抬的幅度：中长跑要保持一定体力跑完较长距离，不像短跑那样动作剧烈，步幅大，后蹬用力，配合后蹬大腿前抬要高（和地面形成约 24°～25°），中长跑相对前抬得较低些。

4. 小腿后摆折叠动作：由于中长跑距离长，时间多，应力求持久省力，折叠程度小于短跑。

5. 上肢摆动幅度：在跑步时，两臂的摆动是配合下肢的。中长跑的下肢动作幅度小于短跑，因而上肢摆动幅度也小于短跑。

在教学中，让学生课前阅读教科书中相关知识，结合中长距离跑的特点，通过实践，分析短距离跑和中长距离跑在上体前倾程度、腿的后蹬角度与前摆幅度、上肢的摆动幅度等方面的要求上有什么不同。在此基础上给学生讲两者之间的异同点，并指导学生探究，在中长距离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。

（二）教法与学法策略

1. 教法策略

（1）明确学习目的，讲解锻炼价值和意义。讲解应有鼓动性，具有教育意义，简明扼要，结合具体生动的示例加以说明。

（2）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。

（3）结合中长距离跑中的终点跑和“极点”的生理反应，培养学生顽强的意志品质、拼搏精神，勇于吃苦、敢于挑战自我、不甘落后等优良品质。

（4）通过示范、讲解，明确中长距离跑途中跑的技术特点，要求跑得轻快、放松、自然，重心平稳且较高，摆臂、大腿前摆的幅度、步幅等适宜，保持中等或偏下的速度，头和上体约保持正直。

（5）既要挖掘中长距离跑教学的潜在功能，又要注意教学方法的多样化，并与其他运动技能的教学相结合，以提高学生的学习兴趣，调动学生的积极性。

（6）中长距离跑教学时要注意安全。不仅注意传授安全的运动方法（如自然地形跑、公路跑的注意事项），还要注意根据学生身体的个体差异和身体状况区别对待。

2. 学法策略

（1）合作学练。通过学前检测，使学生了解自己的身体状况，指导学生设置小组和个人的学习目标，并和同学互帮互助，探究适合个人的适宜运动强度。

（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。

（3）提高自主学练能力，指导学生形成课外中长距离跑锻炼的自我医务监督习惯，控制好运动负荷，根据靶心率控制运动强度，运动量的大小依个人的具体情况而定。一般来说，以不影响正常的文化学习，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。

① 学习、改进中长距离跑途中跑技术。

1）中等速度匀速跑 80～100 米（直道）练习，中等速度匀速跑 80～100 米（弯道）练习，体会途中跑（直、弯）道技术；

2）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。

② 以重复跑的形式，进一步改进途中跑技术。

1）进行 200 米或 400 米的分段跑练习；明确此练习中的“200 米或 400 米”是全程跑中的一个“200 米或 400 米”，要求跑速中等，均匀，步子轻快，体会跑速与所用时间的关系；

2）重复跑 400～600 米（男生）、300～500 米（女生）练习。

3）变速跑或跑走交替等，提高一般耐力。采取的形式可大致为：100 米中速跑＋100 米慢跑（或走）、200 米中速跑＋100～200 米慢跑（或走）等。变速跑的总量一般控制在男生 1 600 米～2 000 米、女生1 200～1 500 米的范围内。

4）定时（定距）跑，发展一般耐力，改进途中跑的技术：男生跑 5～7 分钟

（1 200～1 500 米）、女生跑 3～5 分钟（600～1 000 米）。

③ 进行中长距离跑的全程跑练习。

结合分段报时，进行中长距离跑的全程跑练习；要求学生不仅跑得姿势正确，动作合理，还要跑得轻松、自然，进行有节奏的呼吸，有计划、合理地分配体力。

（5）提醒学生在越野跑和公路跑时注意安全，避免长期在硬地或柏油马路上跑，以免造成胫骨和关节的损伤。

（6）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。

第四节　跳高和跳远

跳跃是人体的基本活动能力之一，属于周期性和非周期性相结合的运动项目，是克服人体重力的运动。多种多样的跳跃练习，如单脚跳、跨步跳、蛙跳、立定跳远、纵跳、蹲跳起、助跑跳跃摸高等，是发展跳跃能力，锻炼身体，学习和掌握跳跃技术的基础手段。通过跳跃运动技术、技能的学练，能够发展人体弹跳力和身体协调性，发展和提高运动能力，并有助于良好意志品质和思想品质的形成，增进身心健康。

一、教学目标与分析

1. 培养学生对跳跃运动的兴趣和爱好，体验跳跃运动的乐趣，激发参与学练的主动性。

2. 使学生掌握跳跃运动的基本技术和方法，发展体能，提高运动技能水平。

3. 培养学生勇于克服障碍和困难，敢于迎接挑战的精神。

根据《课程标准》学习和应用运动基础知识，提高运动技能水平的精神，在以往学习的基础上使学生能分析跳跃技术原理，学会背越式跳高、挺身式跳远技术动作，基本掌握起跳和助跑与起跳相结合的技术，发展学生在空中控制动作能力；结合设置适宜目标使学生在跳高、跳远技术的学练中，善于与他人合作，分析成功与失败的原因，表现出勇于克服困难、积极进取、不断地向新的目标挑战的意志品质。

二、教学内容分析

学生在初中已经进行了跨越式跳高和蹲距式跳远的技术学练。因此在高中阶段把背越式跳高和挺身式跳远作为教材内容，向学生介绍发展和提高跳跃运动能力的方法。在本册教学参考书中以背越式跳高和挺身式跳远为例向教师介绍跳跃运动项目的教学，供教师在教学中参考。

（一）背越式跳高

1. 教材分析

随着田径运动技术的发展，跳高越杆姿势的演变由原始的跨越式发展到剪式，以后又有了滚式、俯卧式。当今背越式跳高技术已被普遍采用。学习背越式跳高一方面是为了运动知识的有效更新，提高运动文化水平；另一方面是调动学生的参与意识，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，不能单纯地为了追求技术细节，而是使学生在学练技术原理和具体锻炼实践过程中，体验成功的乐趣，促进心理素质和社会适应能力的提高。

助跑与起跳的结合技术；对腾空动作的控制能力；发展跳跃能力练习三个方面作为高中阶段的教材内容，供教师在实施教学过程中针对实际进行选择。

(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。好的助跑是成功起跳的前提条件，而成功的起跳是好的助跑的结果，只有助跑与起跳的密切配合才是跳高技术的关键。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：

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) 发展跳跃能力的练习

掌握多种多样发展跳跃能力的方法与手段，并能够自己设计和制订发展跳跃能力的计划，并初步掌握自测、自检、自评的方法手段；发展学生身体灵敏性、协调性，以及下肢、韧带、肌肉、关节的力量和弹跳能力，并且，能够因地制宜创造性地发展学生的跳跃能力。

2. 动作要点

背越式跳高由助跑、起跳、腾空过杆和落地四个紧密联系的部分组成。

(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

3. 易犯错误与指导纠正方法

(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。

指导纠正方法：

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。

指导纠正方法：

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。



纠错到正确：

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。

纠错到正确：

① 改进腾空动作；

② 过杆后舒展身体，放松落地。

(二) 挺身式跳远

1. 教材分析

在跳远技术的发展过程中，空中动作技术多年来没有大的变化，一直都是采用蹲踞式、挺身式、走步式三种空中身体姿势，学生可以从中选择任何姿势。在本册教学参考书中，因为篇幅的限制，仅以挺身式跳远为例向教师们介绍跳远教学，供参考。

进行挺身式跳远的教学，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。

(1) 助跑与起跳的结合技术

助跑与起跳的结合是跳远技术的关键。跳远的助跑是起跳前使身体获得水平速度和准备起跳的跑步技术。要保证助跑与起跳结合技术的准确，应重视以下几方面的教学。

① 稳定而准确的助跑。稳定而准确的助跑有利于准确地踏上起跳板，从而获得较好的跳远距离。所谓准确踏板，指在 20 厘米宽的起跳板上，能踏上 10—15 厘米。若要准确踩着起跳板起跳，难度相当大。为了做到稳定而准确的助跑，技术上应包括以下几点。

1) 固定助跑的开始姿势。在开始助跑的标志点起动，并固定迈出第一步（左腿或右腿），助跑开始的二或三步助跑的距离相对稳定。起跑采用从静止状态站立式起动或用行进中起动的方式。

2) 稳定的助跑节奏。助跑的步数和距离要稳定，步长和步频的变化相对稳定，在反复练习中形成动力定型。

3) 培养调整能力。判断助跑的准确程度并具有应变的能力，及时找出助跑不准的原因，迅速达到调整的目的。

4) 设置助跑标志。设置助跑标志是为了助跑的准确性。一般用一个标志或两个标志，也有用三个标志的。一个标志是开始助跑的标记。两个标志是开始助跑标志和检查步点标志，检查标志设在助跑的倒数第四步或第六步的步点位置。一般说检查标志是为教练员判断运动员助跑的准确程度设置的，目的是判断是否需要调整助跑和告诉运动员做何调整。三个标志是开始标志，第一检查标志（通常设在助跑开始后的第三步），第二检查标志（通常设在助跑倒数第六步）。设置助跑标志过多会分散注意力，影响助跑速度的发挥。

5) 良好的心理状态。良好的心理状态使情绪稳定，反映在技术上能正常发挥或超水平发挥

技术，充分调动体能和发挥潜力，取得优秀的成绩。

② 发挥助跑的速度。跳远助跑中发挥速度的趋势是跑速逐渐增加，在助跑达到最高速度时进入起跳。

1）跳远助跑的速度是一种可控制速度，即为了起跳所能达到的最快速度，它不是短距离赛跑所发挥到极至的速度，也不能因为要得到最高速度而使全身肌肉过分紧张，从而破坏跳远所需要的那种跑得放松、身体重心较高、节奏明显、步幅均匀、富有弹性的助跑技术特点。

2）助跑采用逐渐加速或积极加速的两种发挥速度的方式。

3）良好的助跑节奏。跳远助跑的特殊节奏表现在助跑阶段的最后，其特点是重心有所下降，直至上板起跳，在身体重心上升过程中快速起跳。最后几步的助跑步频明显加快，尤其是倒数第三步和最后一步更为突出，步长比正常步略微缩短。

③ 衔接熟练的起跳技术。起跳的目的是为了在尽量减少水平速度损耗的前提下获得必要的垂直速度。

1）助跑到达起跳板准备上板起跳时的正确的身体姿势。此时最需注意的技术是脚着板的方式、着地的位置、臂和两腿动作的配合。

2）在极短的时间里完成起跳，即肌肉完成退让——克制性工作。在缓冲时，膝关节适当弯曲，起跳动作在最短的时间内完成。

(2) 平稳的挺身式空中姿势

跳远起跳后，依靠身体上下肢转动惯量的差距，抑制起跳时产生的前旋。挺身式姿势在腾空步后，放下摆动腿，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，为落地做好准备。

(3) 正确的落地动作

落地前做好准备，并利用身体的前旋完成前倒、侧倒或滑坐等落地方法。

2. 动作要点

(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度角。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。

3. 易犯错误与指导纠正方法

(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。

纠错纠正方法：

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。

纠错纠正方法：

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 发展弹跳力；

③ 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。

纠错纠正方法：

① 利用单杠等器材，悬垂并模仿放摆动腿动作；

② 发展腰背肌力量，如“两头翘”等；

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。

纠错纠正方法：

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。

三、教与学策略

(一) 背越式跳高

1. 怎样指导学生阅读教科书

引导学生运用掌握的物理学知识和已有的经验进行分析。根据美国运动生物力学专家詹姆斯·海的观点，跳高成绩 h 是若干部分高度的和，即：$h=h_1+h_2+h_3$。这里的 h 是横杆高度；h_1 是起跳瞬间身体重心高度；h_2 是起跳腾空中身体重心升起的高度；h_3 是身体重心腾起的最高点与横杆之间的距离。人体腾越横杆时，通常情况下身体重心处于横杆面之上，因此 h_3 为负值，

也即：$h=h_1+h_2-h_3$。

可以看出，要想取得理想的跳高成绩，应尽可能增大 h_1 和 h_2 的值，同时缩小 h_3 的距离。h_2 是身体重心实际腾起的高度，它的值大小对于提高跳高高度具有非常重要的意义，而随着技术的改进和身体素质提高 h_2 是可以提高的。



图 7-3　跳高高度分解图

人能跳过的高度是由多种原因所决定的，决定跳高高度诸因素的关系，如右下图表所示：

运动员腾越最大高度时的各种跳高姿势中，重心达到的最大高度与横杆之间的距离。

跳高姿势	身体重心与横杆之间距离（厘米）
跨越式	25～30
剪　式	15～20
滚　式	10～15
俯卧式	5～10
背越式	0～5



随着运动技术的发展，出现了各种跳高的过杆姿势，在跳高者所具备的条件基本相同的情况下，采用不同过杆技术，跳过的高度有可能不同。一般情况下，身体重心离横杆距离越近，跳的高度越高。因此，运动员都努力选择使身体重心贴近横杆的越杆姿势。跳高运动发展到今天，事实证明了身体重心理论的正确性。背越式跳高的出现也是这一理论运用的结果。

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科学理论知识应用于体育活动实践中，提高学以致用的能力。

2. 教法与学法策略

(1) 教法策略

① 对初始状态的预先评价。初始状态是学生在单元教学学习前的一种原始状况。一般包括：思想意识、身体素质、运动技术、健康状况、教育基础等内容。学生掌握自身的状态需要在教师帮助和指导下进行自测自评。教师通过与学生对话、身体素质测试、运动项目测评等手段，掌握学生的状况。对学生的初始状态要进行量化描述，通过与学习目标的比较，做出预先评价。为教师制订出比较符合实际的教学方案提供依据，为学生明确学习目标制订学习计划，提供参考。

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的同时，并对各技术环节的主次位置、前后次序、相互关联有比较清楚的了解。但对难度较大的技术，或者是关键技术、技术的细节又难以在完整教学中说明白、难以体会的，则可采用分解教学方法。如腾空中的身体动作，可以进行分解教学，便于学习和掌握该动作的细节。分解的目的是为了更好的掌握完整动作。操作时应把分解教学的成效及时在完整技术中检验

和巩固，强化运动技术。即应把分解教学和完整教学紧密结合起来。

③ 改造场地器材，用松紧带或橡皮筋代替横杆，这样不仅可以消除学生心理障碍，还可以省去碰落横杆后扶杆、放置横杆的时间，从而增多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良好的习惯，还要在课前认真检查助跑道是否平整，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情境。如，程序教法：按背越式跳高技术结构或环节，拆分成几个比较精细的目标或称"小步子"进行教学，学生按照步骤逐一地进行学习，每当完成一个目标后，再进行下一目标学习（否则返回到原发点），直至完成教学目标；技能迁移法：利用已掌握跨越式跳高向背越式跳高迁移，从而使学生通过较为简捷的学习和练习，在比较短的时间内掌握背越式跳高的基本技术和方法；分层递进法：单元学习开始自选练习高度为起点，根据掌握动作的情况，向新的高度递进，达到学习目标，这样可有效地节省教学时间。

(2) 学法策略

① 在背越式跳高单元教学开始前，帮助学生建立明确的学习目标。目标的建立对学生施加心理影响，增加参与体育练习的兴趣，激发和强化学习和掌握运动技能的愿望。明确的学习目标使学习行动定向化，学习热情高，会以顽强的毅力克服种种困难，努力创造良好的学习氛围，提高分析问题、解决问题的自觉性，自觉进行创造性的学习。同时，引导学生充分利用学练中信息的反馈对学生学练情况不断进行调节，使学生的学练逐步接近学习目标状态，最后达到目标要求。学练的调节，一方面是师生、同学之间的相互交流进行调节；另一方面是，教师应指导学生学会学练中的自我调节，这是非常重要的。

② 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。

③ 采用多种练习提高运动技能水平。

1) 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。

2) 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"身体姿势，然后用肩背着垫子的练习；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。

3) 学习和改进背越式跳高的完整技术。

- 采用多种教学手段，提高学生练习的积极性；
- 课堂教学结合课外体育活动，增加学生练习的机会，指导学生为自己或他人制定锻炼计划等，培养学生的自评、自练等能力。

④ 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。

⑤ 自主学练。在促进学生的课外练习时，可将课内学习的各种跳跃练习拓展到多级跳跃，

如连续跳低栏，定时、定距离单足跳等。同时通过纵跳摸高、助跑摸高对自己跳跃能力的发展定期进行自测，根据自测的情况制订新的锻炼目标。

帮助学生在多种情境（如面对不断升高的横杆，同学们的鼓励，实力强的对手，失败或成功等情境）中提高心理的调节能力，学会忘掉自己，忘掉对手，忘掉环境，高度集中注意力，增强自控和抗干扰的能力。

（二）挺身式跳远的教学策略

1. 怎样指导学生阅读教科书

跳远的技术分析。跳远成绩是从起跳板的前沿到身体着地最近点的垂直距离计算的（图7-4）

跳远成绩 s 可看成是三部分远度之和：$s=s_1+s_2+s_3$

s_1 起跳脚离地瞬间人体重心投影点至踏跳板前沿的水平距离。

s_2 腾空后身体重心飞行的水平距离。

s_3 落地时身体重心与落地点的水平距离。

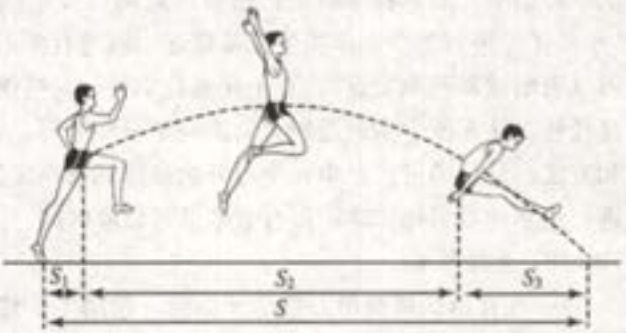
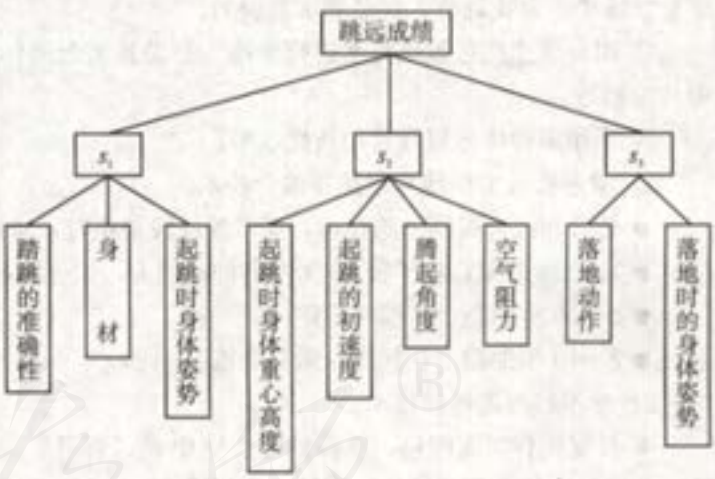


图 7-4 跳远远度分解图

影响跳远远度的因素有许多方面。下面是影响因素表：

据统计，s_2 约占跳远的总远度的 88%，对跳远的成绩起决定性的作用。s_2 又是由起跳的初速度和适宜的腾起角度决定的。而跳远的助跑速度和起跳的技术决定着腾起的初速度，成功的助跑起跳能使水平速度损耗得最小，而获得较大的垂直速度。



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，应指导学生广泛搜集资料，拓展知识，提高学以致用能力。

2. 教法与学法策略

(1) 教法策略

① 由于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，如准确的上板踏跳等问题，教学中很难收到效果。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，随学生助跑技术的熟练和步点的稳定，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按规定的区域放脚起跳的习惯。

② 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，这样不仅培养了学生自我锻炼能力，也培养了互相帮助、合作学练、共同提高的精神。

③ 教学过程中采用现代化教学手段，如计算机、图片解析仪、录像机等仪器。在不具备上

述条件的地方，也要注意采用图片、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，以激发学生对跳远运动的学练兴趣。

④ 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。

⑤ 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。

⑥ 跳远教学中，在指导学生进行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（每队人员分工记录，举旗，丈量等）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。

(2) 学法策略

① 指导学生自行建立小组。帮助学生建立学习目标，在学习前预先评价的基础上，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。

1) 改进助跑和起跳技术。

● 通过讲解、示范，明确助跑的加速有力、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，起跳腿充分蹬伸等技术要点；

● 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（一般10步以内助跑，可参照下面的公式：助跑的步数×2－2＝应走的步数）；

● 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。

2) 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。

3) 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，默诵最后几步助跑的节奏，然后再去练习。

第五节　推铅球

推铅球作为一项体育教材，其原因不仅仅因为推铅球是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。推铅球在投掷项目中，技术相对比较简单，而其他项目技术要求较高，绝大多数学生掌握有很大的难度，同时，根据我国目前一些学校的体育场地状况，大多数的学校不具备开展掷标枪、铁饼、链球等项目的教学条件，再加上不安全因素较多，所以，目前还不宜在教学中安排。

一、教学目标与分析

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理论基础知识，进一步掌握投掷技术和方法，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。

根据《课程标准》全面发展学生体能，通过多种练习提高肌肉力量和肌肉耐力，有效地提高学生的身体健康水平的要求，在初中发展投掷能力的基础上重点要发展肌肉的爆发力，身体的协调性和灵活性，以及身体各部位协同用力的能力，使他们的肌肉、骨骼得到更强有力的锻炼，为终身健康打下良好的基础。

通过教学，使学生懂得投掷技术原理，运用所学的物理学知识分析比较，较好地掌握发展投掷能力的方法，展示推铅球技术动作；在规则的约束下表现出竞争、合作和应变能力，提高学生活动中的人际交往、安全防范技能，培养学生遵守纪律的习惯和吃苦耐劳、坚毅勇敢、拼搏向上的精神。

二、教学内容分析

（一）教材分析

在教科书中，给学生展示的是背向滑步推铅球的完整技术动作图片，以丰富学生的体育运动文化知识。在学校实际教学中，一般把侧向滑步推铅球作为教学内容。因此，在本册教学参考书中，以侧向滑步推铅球为例，向老师们介绍投掷运动的教学，供教师在教学过程中参考。在学生掌握侧向滑步推铅球技术的基础上，对于一些学有余力，还想进一步提高投掷技术的学生，可以指导他们学练背向滑步推铅球技术和其他投掷运动项目的技术。

选择侧向滑步推铅球技术，主要是通过练习和改进技术的过程，达到锻炼身体、培养能力的目的。其知识点为“最后用力”以及“滑步与最后用力的结合技术”。

学生对推铅球较普遍地不感兴趣。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，适应学生心理的要求。在本参考书中，介绍了在推铅球的练习中发展力量的同时，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非常密切，练习中所采用

的投掷物都是比较轻的，便于体会动作，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心理愿望。对改善当前有些中学生上肢、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。

编写投掷的技术原理，是为了扩大学生的知识面，满足他们的求知欲。对于高中学生来讲，了解这些体育运动的有关常识，结合他们所学的知识内容，掌握这部分投掷运动技术原理，对丰富他们文化知识，提高自身素养，无疑是非常必要的。

田径运动中的投掷项目属于斜抛运动，要想投得远，首先要具备力量。一个体质很弱、力量很小的人，是不可能将重的物体投得远的。光有力量还不够，初速度和出手角度起决定性作用。使物体抛出的初速度大，出手角度合理，就必须掌握正确的投掷技术。

总的看来，投掷教材内容的安排，是在初中体育教学的基础上，进一步全面锻炼学生身体，促进身体素质和运动能力的不断发展，并使学生获得一些有关投掷运动的技术原理知识，培养体育意识和自我锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。

（二）动作要点（以右手为例）

推铅球的完整技术一般包括：握球和持球、预备姿势、预摆和滑步，最后用力和维持身体平衡等几个部分（图 7-5）。

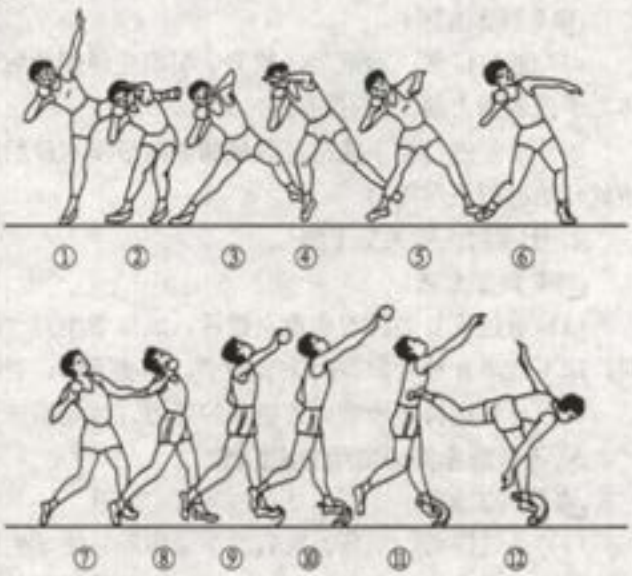


图 7-5

1. 握球和持球

握球的方法：五指自然分开，把球放在食指、中指和无名指的指根上，大拇指和小拇指扶在球体两侧。

持球的方法：将球握好后，放在锁骨窝处，头部稍向右靠，用颈部和下颌贴紧铅球，右手抵球，肘部稍外展，完成持球动作。

2. 预备姿势

握、持好球后，高姿站立，左侧对准投掷方向，右脚靠近投掷圈的后沿、脚尖稍向里合，左腿自然弯曲，左脚掌内侧着地，重心落于右腿；上体稍右倾，左臂微屈在体侧上方自然上举，眼睛平视前方或视前下方。

3. 预摆和滑步

在开始滑步前，通常做 1～2 次的预摆。预摆时左腿微屈以大腿带动小腿向投掷方向摆起，上体稍右倾，接着右腿屈膝下蹲，左腿屈膝回摆靠近右腿，上体右倾，收腹含胸，预摆过程中一定要控制好身体的平衡；身体重心向左移动，左腿向左侧摆出，同时右腿用力侧蹬，“摆”、“蹬”同时进行；右腿充分蹬伸后，迅速收拉小腿，使前脚掌沿地面滑至投掷圈圆心附近，脚尖稍内扣，使脚约与投掷方向成直角，同时左脚积极下压，以前脚掌内侧着地，形成最后用力前的良好姿势。

4. 最后用力和维持身体平衡

最后用力和滑步动作是紧密连接的，当左脚一着地，即开始最后用力。首先以髋部大肌肉群发力，右腿用力蹬转，髋部前移并左转，同时左臂稍内旋经体前带领左肩边移、边抬、边转至投掷方向；紧接着右腿开始转蹬，两腿进行爆发式蹬伸，左肩制动，右肩充分向前，抬肘、伸右臂、用手指拨球，将铅球从肩上向前上方推出；当铅球出手后，及时换步、降低

身体重心，维持身体平衡。

（三）易犯错误与指导纠正方法

1. 预备姿势，动作紧张

练习纠正方法：

（1）通过讲解、示范、个别指导等，使学生明确预备姿势包括持、握球，整个动作过程，身体都要放松；

（2）可以增加徒手或持轻器械的练习，减轻持、握球给身体带来的负担。

2. 滑步时，身体重心上下起伏过大

练习纠正方法：

（1）通过讲解、示范、观看教学录像等，使学生明确身体重心的移动轨迹，身体的移动要快，右腿不能离地过高；

（2）反复进行徒手或持轻器械的滑步练习，加深体会身体重心先向投掷方向移动，然后左腿的摆和右腿的蹬，密切配合，上体不能抬起，身体不左转，保证重心的相对平稳。

3. 滑步后，不能保持较正确的投掷姿势，与最后用力脱节

练习纠正方法：

（1）通过讲解、示范等，使学生明确左腿摆动后要积极主动下压，迅速取得双脚支撑，使身体处于最后用力前的最有利姿势；

（2）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。

4. 出手时，肘关节下降

练习纠正方法：

（1）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，明确铅球出手的瞬间，球不能离开锁骨窝，肘关节抬平，不能下降，否则易成为“抛”铅球。

（2）反复进行原地侧向推铅球的练习，体会铅球出手时，肘关节的位置。

5. 不能够全身协调用力推铅球

练习纠正方法：

（1）通过讲解、示范、观看教学录像等，使学生明确髋关节等大肌肉群先发力，右腿蹬地推动髋关节积极向投掷方向移动，左肩、左臂及时制动，蹬伸右腿，挺胸抬头，右臂向前上方推铅球，左腿用力支撑等，这样腿部、躯干、手臂等全身协调用力，将铅球推出；

（2）反复进行铅球或实心球的前、后抛等练习，加深体会全身协调用力进行投掷，并发展学生的身体素质。

三、教与学策略

（一）怎样指导学生阅读教科书

投掷时人体施力于投掷器械，使之向预定目标飞行。投出的器械在空中成斜抛运动，依据斜抛运动远度计算公式 $S=\frac{v_0^2 \sin 2\alpha}{g}$，可以得知器械飞行的远度主要取决于器械出手时的初速度和角度。

出手的初速度：初速度越大，飞行的距离越远。决定初速度大小的因素是作用力（自身力量的大小）、用力的距离（作用器械的距离）和这段距离的飞行时间。

出手角度：适宜的出手角度，是决定投掷远度的重要因素之一。根据计算和实验证明，斜抛

运动的最佳角度是45°。但是，由于投掷运动的出手点和落地点不在同一水平线上，而且器械出手后在飞行过程中还受空气阻力、器械重力等多种因素影响。所以不同的投掷方式（项目）都有自己的最佳出手角度。一般推铅球为38°～42°，掷铁饼和标枪为30°～35°，链球为42°～44°。

但是，在其他条件相同的情况下（出手初速度、出手角度等），出手点越高器械投出的越远。

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。

（二）教法与学法策略

1. 教法策略

（1）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，不通过反复的练习是难以建立动力定型的。它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。

（2）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。

（3）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。

（4）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。

（5）推铅球是典型的投掷项目，有相当长的发展历史，要认真搞好铅球的教学工作；推铅球的教学不仅可以锻炼学生的身心，而且可以使学生了解一些体育运动文化。

（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。

2. 学法策略

（1）单元教学的每次课都要设置通过努力就能达到的目标，引导学生自主学习，指导学生自测自评。如本堂课投得远度，在某个学习内容上要达到的技评标准等，使学生不断获得成功，充分调动学生主动学习的自觉性。

（2）结合技术原理分析，鼓励学生主动探索发现学习中的问题，启发动脑。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。

（3）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”游戏及实心球的前抛和后抛、哑铃或轻杠铃的快速推举等，发展学生的力量等身体素质和全身协调用力的投掷能力。

(4) 采取多种练习手段，改进和提高投掷运动技能水平。

① 改进最后用力技术动作

1) 正面推球：正对推球方向，两脚左右站立，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。

2) 动作同上，只是两脚前后站立，体会改进右腿蹬和左腿撑的技术动作。

3) 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技术动作。

4) 完整的原地侧向推铅球动作练习。在练习的基础上还要体会和改进边蹬边转的技术动作。完成“蹬、转、送、撑、挺、推、拨”技术动作。

② 改进滑步技术

1) 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。

2) 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 侧向滑步推铅球的完整技术动作

1) 先做徒手的侧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。

2) 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，师生讲评；再分组练习。

(5) 指导学生自觉执行规则，并在安全练习的氛围中，养成安全练习的习惯。

田径运动教学评价专题

为了便于教师在田径教学中及时掌握教与学反馈的信息，提高教学质量，这里给教师提供有关评价内容供参考，具体评价方法教师可采用观察、口头、测验、技能评定、量表等进行，但应注意将定量与定性评价相结合，过程性和终结性评价相结合，绝对性和相对性评价相结合。

一、学前自我评价与思考

指导学生通过体能和运动能力测评，对自己有一个全面的了解（包括学习兴趣、项目爱好、心理状态、社会适应能力等方面）建立单元学习起点。并根据测评的结果，在教师的指导下进行分析，结合自己的实际情况设置适宜的学练目标，用所学知识和已有的经验制订一个切实可行的学练计划。这里给教师们提供一个指导学生跳跃运动前测评的示例，供教学中参考。

1. 跳跃能力的自我诊断

立定跳远（米）	立定三级跳远（米）	纵跳摸高（厘米）

2. 运动技术的自我诊断

项　目	技　　术												
背越式跳高	助　跑					起　跳				腾　空			落　地	
	步数的合理性	步点的准确性	速度的发挥性	节奏性	身体姿势的稳定性	速度快慢	方向性	腿臂的配合	跳起高度	空中动作的协调性	动作补偿效果	空中姿势的控制	身体着垫部位顺序	动作的缓冲效果
诊断结果														

二、学习过程与终结评价

体能与运动能力评价（参考量表）

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
50米跑/秒	优	7.3以下	8.0以下	7.2以下	7.9以下	7.0以下	7.8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	9.5以上	10.7以上	9.5以上	10.6以上	9.3以上	10.5以上
50米栏/秒	优	9.6以下～10.6	12.3以下～13.2	9.4以下～10.3	11.8以下～12.9	9.1以下～10.0	12.1以下～13.0
	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以上	15.1以上	12.2以上	14.8以上	12.0以上	14.9以上
100米跑/秒	优	14.1以下～15.0	16.3以下～17.2	13.7以下～14.6	16.1以下～17.0	13.4以下～14.0	15.9以下～16.8
	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以上	19.1以上	16.5以上	18.9以上	15.9以上	18.7以上
1000米跑（男）/分、秒	优	3'40以下		3'35以下		3'31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以上		4'41以上		4'36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		3'49～4'38		3'47～4'36
	不及格		4'41以上		4'39以上		4'37以上
跳高/米	优	1.30以上	1.15以上	1.33以上	1.18以上	1.35以上	1.18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以下	1.02以下	1.19以下	1.01以下	1.23以下	1.02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
跳远/米	优	4.25以上	3.75以上	4.35以上	3.80以上	4.50以上	3.80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以下	3.19以下	3.70以下	3.29以下	3.75以下	3.29以下
立定跳远/米	优	2.48以上	1.96以上~1.90	2.56以上~2.50	1.90以上~1.86	2.60以上~2.52	1.98以上~1.90
	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以下	1.44以下	1.89以下	1.39以下	2.00以下	1.34以下
推铅球/米	优	8.60以上~8.00	5.90以上~5.50	9.00以上~8.40	6.10以上~5.70	9.30以上~8.70	6.70以上~6.10
	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以下	4.29以下	6.59以下	4.49以下	6.89以下	4.89以下
掷实心球/米	优	10.80以上~9.90	7.00以上~6.40	11.30以上~10.30	7.20以上~6.60	11.90以上~11.00	7.40以上~6.80
	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以下	4.79以下	8.29以下	4.99以下	8.59以下	5.19以下

三、知识与技能评价（供参考）

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	侧向滑步推铅球
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，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，呼吸方法节奏准确	完成动作质量好，姿势很正确，部位很准确，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，最后用力前没有停顿，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、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，呼吸方法较为准确	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；以肩背着海绵包	助跑发挥速度较好，起跳较充分；腾空挺身动作较完整；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

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	侧向滑步推铅球
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；呼吸有节奏；直线性一般	后蹬角度、方向不准确，躯干前倾过大，呼吸节奏较准确	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；以肩背着海绵包	助跑发挥速度一般，起跳不够积极；腾空中基本完成挺身动作；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
不及格	对体育与健康的认识模糊，不能说出动作要点	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，呼吸节奏性差，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	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；腾空中做不出挺身动作；落地缓冲效果不明显	滑步明显蹬跳过去的，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

四、情意表现与合作精神评价（供参考）

类别	内容	评价标准			
		优	良	及格	不及格
情意表现	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，较少感到愉快	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
	意志表现	敢于面对困难挑战自我，具有坚强、百折不挠、吃苦耐劳的品质	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

续表

类别	内容	评价标准			
		优	良	及格	不及格
合作精神	交往能力	尊重和关心他人，经常与同学交流经验并通过自己的努力帮助他人	尚能尊重他人，互帮互助，进行学练，不能与同学经常交流	学练中能互帮互助，与同学交流方面欠缺	不能尊重他人意见，与他人接触不主动，互帮合作较差
	合作	非常喜欢与同学一起活动，非常受同学欢迎	比较喜欢与同学活动，受同学欢迎	能够与同学一起活动，与同学关系一般	不太喜欢与同学一起活动，与同学关系不好
	责任感	懂得体育与健康有关法规，爱护场地器械，有较强责任心	了解与健康有关法规，爱护场地器械，有责任心	偶尔了解有关法规，爱护场地器材，有时有责任心	不了解有关法规，对场地器械无责任心

五、学习态度评价（供自评互评参考）

类别	内容	评价标准			
		优秀	良好	及格	有待提高
学习态度	出勤	自觉执行课堂常规，体育课出勤率达100%	能执行课堂常规，体育课出勤率达90%	能执行课堂常规，体育课出勤率达80%	不能执行课堂常规，体育课缺勤达1/3
	课上表现	非常积极主动参与学练，并在学练中有自己的独创性	能积极主动参与学练，但缺少自己的创意	对课上内容学练不够主动，仅按教师要求去做	对课上学练内容有畏难情绪，没有主动积极的意识
	运动知识与技能	能够独立地运用所学知识指导自己进行体育锻炼	能在教师指导下，运用所学知识技能进行体育锻炼	课上课下运用所学知识进行技能锻炼需他人的帮助	不能运用所学的知识和技能进行体育锻炼

六、介绍12分钟跑测验法

美国的库珀博士经过14年的研究，研制出12分钟跑测验法。这个测验法是对身体机能的评定法，是测试有氧锻炼效果的一种方法。它是以12分钟跑的距离来衡量身体机能和健康水平，既简单又实用。受试者在跑时要尽力去跑，在12分钟的过程中充分发挥自己的能力，以反映自己的实际水平。然后，以12分钟内跑的距离在下表中查出自己的等级，也即身体机能和健康状况。但它并不是唯一的评价指标，并且这个数据表是针对欧美普通人测试的结果制定的，供教师指导学生进行有氧锻炼时参考。

12分钟跑的测验法，是对锻炼者一段时期锻炼效果的评价。因此，需要经过一段时间的体

育锻炼后再进行测验，并且要结合其他的评价指标综合的对身体机能进行评定。在测验时应注意：

1. 按个人的速度有节奏地跑进或走跑交替或快走；
2. 在12分钟内合理地分配体力，并尽个人所能；
3. 以评价身体耐力水平为目的，且不可当成争胜负的比赛，要量力而行。

等级	性别 \ 年龄 距离（米）	13～19	20～29	30～39	40～49	50～59	60以上
1级	男	<2 080	<1 950	<1 890	<1 825	<1 650	<1 390
	女	<1 600	<1 540	<1 500	<1 410	<1 345	<1 250
2级	男	2 080～	1 950～	1 890～	1 825～	1 650～	1 390～
	女	1 600～	1 540～	1 500～	1 410～	1 345～	1 250～
3级	男	2 190～	2 100～	2 080～	1 985～	1 855～	1 630～
	女	1 890～	1 755～	1 680～	1 570～	1 490～	1 375～
4级	男	2 500～	2 385～	2 320～	2 225～	2 080～	1 920～
	女	2 065～	1 950～	1 890～	1 775～	1 080～	1 570～
5级	男	2 750～	2 625～	2 500～	2 450～	2 305～	2 110～
	女	2 290～	2 415～	2 065～	1 985～	1 890～	1 745～
6级	男	>2 975	>2 815	>2 705	>2 640	>2 530	>2 480
	女	>2 415	>2 320	>2 225	>2 145	>2 080	>1 890

田径项目的教学案例

根据《课程标准》的基本要求制订教学计划应体现课程的实践性，计划安排的灵活性以及体现运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面的整体性。田径教学中还应该注意以下几点：① 教师应鼓励和指导学生课外阅读有关材料，使学生更多地了解和掌握体育的知识和方法；② 根据教学实际和学生达成学习目标的状况，及时调节教学进度和时数；③ 教师应创设一些专门的情景，采用有效的教学方法保证心理健康和社会适应两个方面具体目标的实现。这里的单元教学方案示例、教学案例，只是提供了一种教学设计思路，仅供教师制订教学计划时参考（注：案例只是举例性质，并不是完整的教案）。

单元学习设计方案示例（供参考）

题目	发展中长距离跑的能力	学习层次	中	学时预计	10～12	学习目标	知道中长距离跑对健康发展的益处，懂得技术原理和有关规则；正确的分析个人与小组的体能，独立或与他人合作设置适宜的目标，并体验完成目标的成功感；掌握途中跑技术提高全程跑的能力；具有为达到既定目标努力奋进、顽强拼搏的精神，表现出积极进取、自强不息的态度和坚强的意志品质，掌握用脉搏测量运动负荷以及自我暗示调节的方法。				
体育与健康课	学时预计	1～2		1～2		1～2		1～2	1～2	2～3	2～3
	课时目标	了解自己和小组的运动能力和恢复水平，设置单元学习目标，引发兴趣积极参与，自觉参加中长距离跑的练习，在合作与交流中完成全程跑测评		说出途中跑的动作要点，掌握正确呼吸方法和节奏，发展心肺耐力，培养团队意识和自学自练能力		知道中长距离跑对健康发展的影响，掌握定时跑的方法，体会呼吸节奏，发展一般耐力，提高奔跑能力，培养为达到既定目标努力奋进、顽强拼搏的精神		了解自己的运动潜能，体会加强摆臂摆腿向前冲刺的动作，培养学生根据自己的体力以顽强的意志品质跑过终点的能力	学会变速跑的方法，体会跑的放松，重心平稳的动作，提高奔跑能力，表现出积极进取和坚强的意志品质	发展心肺功能和有氧耐力，提高运动技能水平，在合作学习的情境中展示自己的运动能力，培养勇于进取、顽强拼搏的精神	通过形成性检测，分析个人或同伴目标的达成情况；掌握合理分配体力的方法，具有为达到既定目标努力奋进、顽强拼搏的精神
	内容	800米、1 000米计时跑		走跑交替		6～7分钟定时跑		400米重复跑	1 600米变速跑	异程接力	800米、1 000米跑
	提示	脉搏测量，设置适宜目标		呼吸方法与节奏，自我暗示调节情绪		克服“极点”，意志品质		全速跑过终点，意志品质	跑得放松，重心平稳	合作与交流，角色分配	知识技能运用，体力分配
	教与学策略	分配角色如计时、记录、判定名次等，1 000米测试记录分段跑的成绩；400米+400米+200米		按体能分组300米中速跑+100米走，总量1 000～1600米		按体能分组，定时跑6～8分钟不得少于1 500米，定时限步1分钟120～140步		按体能分组，400米重复跑（3～5次）距终点50～80米处逐渐加速冲刺练习，心率恢复到120次/分	按体能分组，以小组为单位选择1 600米（200慢200快速）或1 600米（300中100快）	小组成员商定4或6接力，合作完成1 600米或2 400米如：[(1×200)+(1×1 000)+(1×200)+(1×1 000)]	个人或与同伴交流全程跑方案800米、1 000米计时跑
	课外作业	结合单元学习起点测试，设置个人与小组学习目标		个人或与他人合作制订锻炼计划		与小组成员交流克服“极点”的感受		搜集有关中长距离跑的规则	商定小组异程接力方案	检查方案的实施修订方案	个人或与同伴分析目标达成及原因
课外资源	活动目标	按体能建立锻炼小组，发展学生一般耐力，根据单元学习目标，制定锻炼计划，培养学生勇于克服困难、积极进取的优良品质。				以锻炼小组为单位，培养学生自练自评能力，激发学生的兴趣，发展速度耐力，提高分析问题和解决问题的能力。			根据各组实际，培养学生体力分配能力，学会利用标准要点评价小组和个人完成练习情况，提高跑的技能水平，培养学生的自练自评能力。		

续表

课外资源	活动内容	循环练习共设4站，每一站一组，组长带领 第一站：快速弯道跑 第二站：竞走练习 第三站：跳绳（个人） 第四站：掷实心球	按教学组进行重复跑练习，如：400米跑，重复3次。 分别以1/2　2/3　3/3的力量进行（当脉搏恢复到120—130次/分时，再重复下一组）	不同组别的接力比赛 弱：4—8人×200米 中：4—8人×400米 强：4—8人×500米—600米

教学案例（供参考）

学习目标	发展心肺功能和有氧耐力 提高中长跑运动技能水平 在合作的情境中，运用学过的知识和技能展示自己的能力 培养学生为达到既定目标努力奋进，顽强拼搏的精神		
单元位置	第7或8学时		
内　容	教师指导	学生活动	活动组织
1 000米跑（异程接力）200米+1 000米+200米+1 000米……	1. 指导学生根据自己的现有水平设置本节课800米或1 000米跑要达到的目标 2. 提示分组方法及异程接力的方法 3. 指导学生及时记录 4. 组织学生起跑 5. 指导学生自评与互评 6. 小结	1. 设置本课800米或1 000米跑成绩目标 2. 按体能结组 3. 全组成员在组长的组织下商定200米+1 000米异程接力的棒次与策略 4. 按200米+1 000米+200米+1 000米的异程接力的位置与顺序比赛 5. 为每个到达终点的学生鼓掌鼓励 6. 评价自己达到预期目标情况 7. 小组成员之间互评	将学生分成若干组，每组8人，将组分成2队，每队推荐一名队长（即A队、B队），A队学生跑时，B队学生帮助相应A队报时，记录，为各队鼓劲加油；B队跑时A队为B队报时，记录，为各队鼓掌加油

设计思路：本案例以心理健康目标为切入点，从提高中长跑运动技能水平的角度出发，通过学生自我设置学习目标与合作学习的方法，提高自己的800米或1 000米跑的成绩，从而发挥自己的潜能，看到自己的进步，体验成功感，培养学生为达到既定目标努力奋进、顽强拼搏的意志品质。

资料拓展

一、田径运动部分项目技术发展与教学

随着科学技术手段在田径运动的广泛运用，运动技术和器材的改进，运动训练手段和方法的更新，新的技术涌现，使原有的田径运动的项目不断完善，纪录不断被刷新。为了方便老师了解现代田径运动发展趋势，特在教学参考书中，选择了部分项目技术特点供教学时参考。

（一）短距离跑

随着塑胶跑道的逐渐普及，短距离跑技术在不断地发展演变着。从20世纪初跑的技术“踏步式”发展成为现在的“摆动式”。强调摆动腿高抬前摆时积极送髋，着地时前脚掌积极扒地，后蹬时“屈蹬”，蹬摆协调配合，臂的摆动幅度大。从跑的动作外形看，跑得放松，整个动作轻快柔和、自然协调、步幅开阔，向前性好是现代短距离跑技术的主要特征。因此，短距离跑的

技术教学中，应关注合理的步长和步频的匹配。学生可以是大步幅，稍慢的频率；也可以是较短的步长，很快的频率。只要能够跑出速度并跑得放松就可以。

（二）跨栏跑

跨栏跑技术演变和成绩的进步，与栏架的变革有着重要关系。20世纪初期使用的“⊥”式栏架重量很重，不易碰倒，造成运动员过栏时的畏惧心理未能完全消除，形成起跨点离栏架很近，摆动腿屈腿过栏，下栏落地制动很大，影响过栏的速度。改为“└”栏架后出现了起跨点离栏架远，摆动腿膝高抬，上体积极前倾，下栏积极有力的技术，缩短了过栏时间，改变了“为跨栏而跑”的观念，建立了仅仅将栏架看做是短距离跑中障碍的概念，从而在短跑技术基础上，形成了跨栏跑的技术规范：挺胸、臂由上向下压摆，高抬膝盖和提高身体重心的发展趋势，由跨栏发展到跑栏。教学中，应注重辅助练习和专门练习的创新，突出最高速度持续能力。

（三）中长距离跑

为了适应和更好地利用塑胶跑道的弹性，中长距离跑技术有了新的发展，跑时摆动腿更加积极地前摆，强调了摆腿速度加快，摆腿摆动力量增加，摆动方向更加向前，其落地动作更加积极主动，而落地后的支撑阶段脚积极后扒有力，且用力的时间更短，特别明显的是注意减少后蹬力量的消耗，从而形成现代中长距离跑的技术“重心高、步频快、步幅小，身体重心起伏小”以及在“经济性”和“实效性”两大特点的基础上向节省化不断发展的趋势。教学中将掌握放松能力作为重点，并应重视意志力的培养。在平均而合理的体力分配的全程跑中，体现节奏和速度感。

（四）背越式跳高

由最初的跨越式到相继出现的剪式、滚式和俯卧式，至目前最先进的背越式，每一次技术的革新，都伴随着训练方法的改进，使运动成绩迅速提高。

背越式技术可分为速度型和力量型（幅度型）和介于两者之间的中间型。从技术发展趋势看，已趋于速度与幅度，速度与力量的统一。具体表现在助跑距离的加长和助跑速度的进一步加快，过渡到起跳时摆动腿蹬伸幅度大，以及快速地完成起跳和过杆动作。单纯靠加大起跳力量和幅度显然不符合技术发展趋势，而仅强调加快助力起跳，忽略蹬伸距离也难以大幅度提高成绩。今后跳高教学主要以提高起跳效果，加大腾空初速度为目标，更有利于学生发挥助跑速度和起跳的爆发力。

（五）跳远

跳远技术多年来没有大的变化，腾空姿势一直都是采用走步式、挺身式和蹲踞式。但踏跳技术在70年代以后的明显改进，使跳远运动成为一个较为成熟的项目。以“跑步式”起跳技术改变了过去“打击式”起跳只强调“跳”而忽略“摆”的观念，形成快速平稳上板，在动作形式中不出现明显的变化，起跳前能保持跑的动作结构和放松，使之能在不失控制动作的高速下进行起跳，减少为准备所造成的过多的不必要的能量消耗的特点。教学中应遵循提高短距离跑的速度，再充分利用跳远助跑，然后通过快速起跳获得合理的腾起角度，最终取得优异跳远成绩这一规律，体现出快速上板、缓冲屈膝角度增大，合理的腾起角的踏跳过程。

（六）推铅球

随着运动生物力学的不断发展，运用在铅球技术诊断方面的成就，不仅揭示了推铅球技术的动作结构，也进一步描述了推铅球技术的运动学及动力学特征，引导人们追求技术各因素的最佳匹配，而不是盲目地去追求某一种技术形式的新颖或模仿某一位世界冠军所采用的技术。着重研究各技术环节的速度技术结构，明确以提高出手速度为核心，技术的细节上充分发挥各自的特长和风格，从动作结构上向着简单、实用，充分发挥技术的总体效益方向发展。应根据教学目的不

同优化手段，变换、协调练习组合，使教学安排更加合理。注重动作速度能力、爆发力以及对技术的领悟能力，使教学过程更趋向于科学化。

二、怎样指导学生组织小型田径运动比赛

组织小型田径运动比赛，对于高中阶段的学生来说，是他们应该具备的体育能力。通过田径运动的比赛，能够总结、交流、检查学习和锻炼的情况，促进体能发展，实现课内与课外有机结合，为学生提供展示学习成果以及在学中做、做中学，将知识转化为能力的时机和舞台，不仅使学生学会组织小型田径运动比赛的方法，尝试组织过程，而且获得自行设计、自行组织、自行管理的初步经验，培养体育自主实践能力。

田径运动的比赛参加人数多，项目设置多，可以根据不同的目的和任务，组织各种不同规模的比赛。如综合性的班级、年级、学校田径运动会，田径趣味运动会等，如单一性的班级、年级和学校的单项测验赛、对抗赛、通讯赛、达标赛等。

（一）小型田径运动比赛的组织工作

根据学校年度竞赛计划，以便配合参加学校运动会选拔年级、班级田径代表队。

1. 小型田径运动比赛的准备

(1) 成立相应级别的（学校、年级、班级）田径运动俱乐部

根据工作需要，抽调一些熟悉竞赛工作以及有专长的学生组成田径运动俱乐部，俱乐部中设主席、副主席、竞赛委员、宣传委员、技术委员以及秘书等组织机构，协商工作组织方案，制订规程以及工作计划等。

(2) 确定组织方案

组织方案是比赛的工作依据，一般包括以下内容：

① 比赛的名称、目的和任务

② 比赛的规模（参赛人数，竞赛组别，项目，参加单位等）

③ 比赛的组织机构

④ 比赛的经费与调集

⑤ 工作步骤等

(3) 制订比赛规程

规程是比赛的法律性文件，是组织工作和裁判工作遵循的依据。规程应包括以下内容：

① 主办单位，比赛时间，地点，组别

② 比赛项目

③ 参赛的有关规定与录取办法、计分方法（含集体项目及破纪录）

④ 报名参赛的办法

⑤ 执行的比赛规则与注意事项

(4) 组织裁判员培训

根据举办比赛的规模，选派好相应数量的裁判员，组建裁判组，并组织好裁判员的培训工作。

（二）小型田径运动比赛的编排记录工作

根据学校、班级比赛规模，抽调具有竞赛组织编排经验，熟悉计算机程序设计，工作认真、仔细的师生组建编排记录组，负责赛前、赛中、赛后的编排记录工作。

1. 赛前的编排

(1) 了解规程的有关规定和要求。如组别、项目、比赛办法、场地、奖励、积分办法等。

(2) 收集报名单，审查资格。

(3) 准备比赛工作所用表格。

(4) 编排比赛日程。

① 研究分组的原则和方法

1) 径赛项目注意事项

2) 田赛项目注意事项

② 制订编排日程原则

(5) 印制秩序册。

小型比赛秩序册内容一般包括：封皮、目录、竞赛规程、补充规定、工作人员名单、裁判员名单、比赛日程、竞赛分组表、运动员号码对照等。

2. 比赛期间的编排记录工作

(1) 收取田径各个项目比赛成绩记录表，审阅后及时公告比赛成绩。

(2) 统计名次得分、奖牌数量，根据竞赛规程计算团体总分。

(3) 根据比赛情况，按照要求抽签，进行后继赛次分组名单的编排工作。根据需要复制多份分别送交检录处、宣告、公告等处。

(4) 整理比赛成绩，审查当日成绩。

3. 赛后编排记录工作

(1) 统计、复查、核实、整理各项成绩资料，编印大会成绩册。

(2) 统计创纪录情况，通知有关运动员补充相关证明材料，为将完整的创纪录材料上报有关部门批准做好准备。

(3) 整理成绩资料存档，整理有关文件归档。

参考文献

1. 人民教育出版社体育室. 全日制普通高级中学（必修）体育与健康（第一册、第二册、第三册）. 北京：人民教育出版社，2003.

2. 人民教育出版社体育室. 全日制普通高级中学（必修）体育与健康教师教学用书（第一册、第二册、第三册）. 北京：人民教育出版社，2003.

3. 人民教育出版社体育室. 中等师范学校教科书（试用本）体育教学参考书（第一册）. 北京：人民教育出版社，1998.

4. 全国体育学院教材委员会. 体育学院专修通用教材田径运动高级教程. 北京：人民体育出版社，1994.

5. 全国体育院校教材委员会. 体育院校普修通用教材田径运动教程. 北京：人民体育出版社，1999.

6. 熊西北，马明彩. 田径运动技术教学理论与方法（中级教程）. 北京：北京体育大学出版社，2003.

7. 中华人民共和国教育部. 普通高中体育与健康课程标准（实验）. 北京：人民教育出版社，2003.

第八章

球类运动

依据《普通高中体育与健康课程标准》的选项学习精神，高中学生可以根据自己的条件和爱好在学校确定的范围内，选择运动项目作为学习内容，以形成运动爱好和专长，满足学生个性学习和发展的需要。

球类运动是高中体育与健康教学内容中选项学习的组成部分，是学生非常喜爱的学习内容。球类运动包括的项目较多，在选项学习时，原则上，可根据学校的实际情况和学生的兴趣爱好进行选择。但在选择时，首先应考虑所选内容通过学习和锻炼有利于掌握有关项目的基础知识、基本技术与战术；可以发展学生速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素质；对于提高身体机能，培养勇于竞争、顽强拼搏、积极进取和团结合作等精神具有重要意义的球类内容。其次，所选球类项目除锻炼身体的价值大以外，还应考虑在培养学生兴趣爱好、形成特长，以及培养学生的运动参与，提高社会适应能力，加强人际交往与合作，促进心理健康等方面具有重要作用的内容。例如，足球、篮球、排球、手球、垒球、乒乓球、羽毛球等。再次，可根据学校条件和师资能力选择便于对学生进行指导和帮助的内容。

球类运动是高中生最喜欢的运动项目之一。球类运动项目很多，选择什么项目较为合适，这既要满足学生的兴趣爱好和锻炼身体的需要，也要考虑到学校的条件以及多年形成的传统，采取自下而上，上下结合的方式确定学生的选项学习内容较为合适。

在球类项目中，锻炼身体和达成体育目标的价值并不是完全相同的。要考虑到在全面锻炼身体，发展身体素质，培养勇敢、顽强、拼搏精神和集体合作意识以及具有丰富的技术、战术能力等方面各有特点，在学生自选的基础上，教师应加以指导。因为参考书篇幅的限制，这里重点编写了足球、篮球、排球三大球内容。而手球、垒球、乒乓球、羽毛球等也都是学生喜欢的项目，学生都可以选择其中任何项目作为选项学习内容。

第一节 足 球

一、概 述

（一）足球运动的概念

足球是一项以脚支配球为主，两队攻与守相对抗，以射球入门多少判定胜负的球类运动。在世界性的各项体育比赛中，足球比赛的场面壮观，竞争激烈，颇具魅力，被人们称为“世界第一运动”。

（二）足球运动的起源与发展

足球运动是一项古老的体育运动，源远流长。从足球运动起源和发展的漫长历史来看，足球运动经历了古代足球游戏和现代足球运动两大历史阶段。

在我国二千五百年以前的文字记载中，当时的足球叫“蹴鞠”，蹴（音 cù）就是踢的意思，鞠就是球。当时的球是皮子做的，里面填充着毛发之类的东西，用来进行踢球游戏。

蹴鞠运动在我国经历了汉、唐、宋、元、明、清朝代。史实证明：古代足球游戏起源于中国。

足球又是富有魅力的现代体育运动项目，现代足球运动诞生在英国。1859 年英国谢菲尔德成立了世界上第一个足球俱乐部——谢菲尔德足球俱乐部。在这之后，英国的其他一些地区也相继成立了足球俱乐部。1863 年 10 月 26 日，英国的 11 个足球俱乐部在伦敦召开会议，成立了英国足球协会，之后又制订了全国统一的比赛规则，从此宣告了现代足球运动的诞生。之后，足球运动迅速普及到整个欧洲，并向世界各地传播。足球运动经历了一百多年的发展与变革，已成为世界人民喜爱的一项体育运动。

（三）足球教材的特点与功能

首先，足球活动是在跑动中进行的。足球教学和比赛中的运动负荷要比其他项目大一些，在不断跑动中经常变换速度、方向，对于内脏器官，特别是呼吸系统和心血管系统的生理功能影响较大，在奔跑和跳跃中发展速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等各项身体素质，全面锻炼身体。

其次，足球活动是在不断变化中进行的，球的滚动与飞行，同伴的跑动与传球，进攻与防守，都在不断的变化。人对时间、空间、方位、距离等的判断也在不断的变化中调整和掌握，这有利于训练学生的思维敏捷、灵活、判断的准确性，预测事物发展的能力和果断的应变能力。

再次，足球活动的集体性强，要求同伴之间相互配合，相互鼓舞，能很好体现团队精神和参与意识，培养学生勇敢顽强、积极主动、相互合作的精神。

二、教学目标与分析

（一）教学目标

1. 培养学生对足球运动的兴趣和爱好。

2. 使学生了解和掌握足球运动的基础知识，通过多种多样的学、练方式，使学生进一步掌握足球的基本技术和简单战术，并能在比赛中运用所学的技战术，以利于形成运动爱好和专长，满足学生个性化学习和发展的需要。

3. 通过足球活动发展学生的奔跑能力、速度、力量、耐力等身体素质，发展学生的体能。

4. 通过足球游戏和教学比赛等形式，在活动中培养学生能主动地与同伴合作，具有较强的合作意识，良好的心理品质和社会适应能力。

5. 使选学足球项目的学生学会踢足球，参加足球比赛。

（二）目标分析

高中足球选项教学，在教科书中是以课程标准的精神和基本理念为依据，在教学目标的设置与制订上是以怎样提高踢球的准确性作为教材安排的切入点。使学生能够在初中的基础上，充分体验到基本技术在参与足球运动中的重要性，也是发展体能，运动参与，与同伴合作的基础。在学练过程中通过分析、探讨、实践、思考怎样才能做到提高踢球的准确性，从而达到掌握技术和运用技术的目标。启发和引导学生在学习中充分发挥主动性、积极性和探究精神，还能理性思考，从而达到举一反三、由此及彼、由表及里的认识过程。进而通过“如何提高技术水平？”“体

能和掌握技术战术的关系?”等的设问，引导学生在学练过程中要遵循学练原则、具体步骤、学习规律、各阶段学习的重点与要求，以及战术组成的要素和思想，落实在运用技术、战术的能力培养上。根据学生的自我能力水平制订足球学习计划和预期达成的目标。

（三）目标要求

1. 足球教学场地大，踢球远，组织教学难度较大，教师应充分发挥学生的主体性，使教学组织得活而不乱，生动有序。

2. 要通过多种游戏的形式和方法来组织足球教学活动，以培养学生对足球运动的兴趣，在游戏和教学比赛中，使学生学习和掌握足球的基本技术和简单战术。

3. 每节课都要有一定的运动负荷，配合发展学生体能练习，以发展奔跑能力、速度、耐力、力量等身体素质。

4. 在足球游戏和比赛中，培养学生的合作意识、勇敢、顽强的精神以及良好的心理品质和社会适应能力。

三、教学内容分析与教学方法

依据课程标准的水平目标要求和教科书的内容，结合足球的特点以及高中阶段选项教学实际和教学目标，在本书较全面的介绍一些足球学练的方法和策略，供教师在教学中根据学生的实际水平和学校条件选择使用。

（一）基本技术

球类教学中，如何教会学生掌握基本技术，如何使学生有兴趣学习基本技术，常常是教学的难点。新教材的特点是强调在游戏和教学比赛中学习基本技术，强调运动实践活动，多给学生踢球的机会，让学生在反复练习中体会、学习基本技术动作。踢球是在动态中进行的，学生不容易观察仔细，如果经常终止踢球，讲解基本技术，学生情绪的连续性受到影响；最好的方法是利用录像把动态停放在静态，或用幻灯、挂图，给学生留下深刻的动作概念，在教学活动中教师应抓住适当时机予以示范指导。

基本技术教学内容包括：脚背正面、脚内侧踢球，脚部、腿部、胸部停球，直线、变向运球等。这部分内容是足球基本技术中的重点教学内容，这些内容的学习和掌握，对于综合运用技术的能力，体验足球比赛中攻防对抗的特点十分重要，是足球技术的基础，教学中应予以充分重视，并在整个足球的教与学中贯彻始终。

1. 踢球

踢球是足球技术中最基本的技术动作，也是足球技术中最重要的技术，在比赛中运用得最多，主要用于传球和射门。

踢球的方法主要有脚内侧踢球、脚背内侧踢球、脚背正面踢球、脚背外侧踢球、脚尖踢球和脚跟踢球。在这六种踢球方法中，尤以三种脚背踢球和脚内侧踢球最为常用，而脚内侧踢球方法较为简单。三种脚背踢球应以脚背正面踢球为主，脚背正面踢球方法在准确性和力量上都比较易于学习和掌握，应使学生较好地掌握这项基本技术，为学习其他几种踢球方法打下基础，并能在游戏和教学比赛中灵活运用。

踢球包括五个技术环节。

踢球前的助跑：是为了获得身体前移的速度和调整人与球的位置与方向的关系，以选择适当的支撑脚的位置，为准确地踢球和增大踢球力量创造条件。三五步的助跑要平稳而有节奏，助跑的最后一步要跨大，支撑脚落地是由脚跟过渡到脚掌的。最后一大步的支撑起到制动支撑和维持平衡的作用，为踢球腿的后摆和准确地踢球创造了稳固的平衡状态和发力的准备。

支撑脚的选位：就是助跑最后一大步支撑脚落地点的正确位置，应以能最大限度地摆腿和准确地触球为原则，凡采用的踢球方法是直线助跑而支撑脚又必须在球的侧后方时，支撑脚与球的距离应为 10～15 厘米；斜线助跑支撑脚又需在球的侧右方时，支撑脚应距球 20～25 厘米为宜。如果是踢活动球，还应将球的滚动或飞行距离与摆腿时间估计准确，以保证踢球时支撑脚位置的准确。

踢球腿的摆动：摆动的幅度越大，摆动速度越快，力量就越大，而且摆动的方向要正，要从后向前摆，防止由外向里的弧线摆动。摆动速度不是匀速摆动应是加速摆动，特别是小腿的爆发式的摆动是摆腿踢球的关键，应反复练习，反复强调，形成动力定型。

脚触球的部位：也就是击球点准不准的问题，各种踢球方法都要求踢球的后中部，作用力通过球的中心，使球沿直线飞行，才能做到踢球准确。支撑脚位置，踢球腿的摆动，脚型的控制以及身体的协调动作都影响着踢球的准确性，在教学中，应将踢球的准确性练习，作为主要的教学内容之一。

踢球后的随前动作：这个环节应是顺其自然的，不必过分强调，否则会破坏踢球的动作结构，妨碍动作的掌握。

上述踢球的五个技术环节中，前四个环节对学生来说都很重要，而脚触球的部位是否准确，是踢球质量的关键，这也是在教材中重点阐述的，踝关节的紧张程度和脚型控制是极其重要的。三种脚背踢球时，踝关节要绷直，要紧张固定。这样踢球才能有力、准确触球及防止踝关节受伤。

(1) 动作方法和要点

① 脚背正面踢球

踢定位球时，直线助跑，最后一步稍大，支撑脚积极地以脚跟着地，踏在球的侧后方 10～15 厘米处，膝关节微屈，足尖正对出球方向；摆动腿以膝关节为轴，大腿带动小腿屈膝积极向前摆动，当膝关节摆至接近球的垂直上方时，小腿做爆发式的前摆，使膝关节处在球的正上方时用脚背正面击球的后中部。击球时脚面绷直，踝关节紧张，上体稍前倾，两臂配合协调摆动。

② 脚背内侧踢球

踢定位球时，斜线助跑，助跑方向与出球方向约成 45°，支撑脚外侧积极着地，踏在（以右脚踢球为例，下同）球的左侧方 25～30 厘米处，膝关节微屈，足尖指向出球方向，身体稍向支撑脚一侧倾斜并转向出球方向，大腿带动小腿积极前摆，当膝关节摆到接近球内侧垂直方向时，小腿加速前摆，同时足尖稍外转，脚面绷直，脚趾扣紧，足尖指向斜下方，以脚背内侧击球的后中部。踢球后，踢球腿随球继续前摆，两臂随踢球动作自然摆动。

③ 脚背外侧踢球

踢定位球时，正面直线助跑，最后一步稍大，支撑脚积极而迅速地以脚跟着地，踏在球的侧后方 10～15 厘米处，膝关节微屈，足尖正对出球方向，摆动腿以髋关节为轴，大腿带动小腿屈膝积极向前摆动；当膝关节摆到接近球的垂直上方时，小腿加速前摆，同时足尖内转，脚面绷直，脚趾扣紧，足尖指向斜下方，用脚背外侧击球的后中部。踢球后，踢球腿随球向前继续摆动，两臂配合踢球动作协调摆动。

(2) 教与学方法

① 原地和上一步踢球模仿练习，主要体会支撑脚的位置、摆腿的方向、正确的脚型。

② 助跑踢球的模仿练习，主要体会助跑的方向，摆腿的路线、方法及两腿的配合。

③ 原地轻触实心球练习，体会脚触球的部位。

④ 两人或多人，相距 8～10 米，互相踢球练习。

⑤ 两人或多人，相距 15～20 米，中间拉一皮筋，要求踢出的球从皮筋上方越过。

⑥ 距球门 15～20 米踢定位球练习，要求踢球力量大，方向准确。

⑦ 在罚球弧附近分组进行射门练习，一组在门后捡球，看哪组进球总数多。

⑧ 在跑动中做踢球练习。

(3) 易犯错误与纠正方法

① 脚背正面踢球易犯错误

1) 支撑脚的位置靠后，造成踢球时身体后仰而踢球的后下部，使踢出的球偏高。

纠正方法：用线标出支撑脚的位置反复练习，并结合踢固定实心球体会脚触球部位，要求身体稍前倾，重心跟上。

2) 摆动腿前摆时，小腿过早前摆，造成直腿踢球，出球无力。

纠正方法：强调小腿摆动时机，要求摆动腿的膝关节接近球的垂直上方时，加速摆动小腿。

3) 踢球时怕脚尖触地，脚背不敢绷直，造成脚趾触球。

纠正方法：做上一步踢球模仿练习，要求脚背绷直，脚趾扣紧，足尖向下。

② 脚背内侧踢球易犯错误

1) 助跑方向不对，支撑脚的位置偏后，易把球踢高。

纠正方法：用线标出助跑方向和支撑脚的位置进行练习。

2) 踢球脚脚尖外转不够，接触球部位不正确。

纠正方法：踢定位实心球练习，强调脚触球的部位。

3) 没有向出球方向摆腿，形成向内画弧摆动，折体弯腰。

纠正方法：多做模仿练习，强调立足后转体，摆动腿向出球方向摆动。

③ 脚背外侧踢球易犯错误

1) 踢球时膝关节和脚尖内转不够，造成脚触球的部位不正确。

纠正方法：反复踢定位实心球练习，体会脚尖内转动作。

2) 身体左转，小腿的摆动不够，造成直腿用脚背外侧去推球。

纠正方法：踢定位实心球练习，强调屈膝摆动，要求用脚背外侧触球的后中部。

(4) 教与学建议

① 对于初中没有学过足球的初学者，应先做模仿练习，先踢静止球，在教学中先抓住支撑脚的站位、踢球腿的摆动和脚触球的部位这三个环节；在练习步骤上，可两人一组轻力量对踢定位球或对墙练习，掌握动作后，可以移动中踢来自不同方向，不同性质的球。

② 初中学过足球或者有一定基础的学生，练习这些基本技术时，要求提高动作质量和在足球游戏或比赛中运用。在教学顺序上一般按照在掌握踢定位球、地滚球技术的基础上，再踢反弹球等技术难度较大的练习；练习时应注意左右脚交替练习，熟练掌握踢球技术动作。

③ 踢球练习应与传球和射门练习结合起来进行。在传球练习时，应有针对性地进行那些能提高调节传球力量、旋转、变换方向等能力的练习。在射门练习时，应由易到难地进行定位射、自抛自射、同伴抛射、跑动射等练习。

④ 在教学时，可采用研究性学习的方法，即练习与议论相结合的方法，提高学生观察分析的能力，学会有针对性地纠正易犯错误和改进踢球动作的方法。

⑤ 先让学生自己做出认为是正确的动作，然后同学间相互点评，选出做得正确的学生做示范，教师予以点评。如果学生示范课很完美，教师可不再做示范。教师示范时一般先进行慢动作的侧面示范。做击球点示范时，可采用静止动作示范法。讲解动作方法时，可按照踢球动作结构的顺序讲解。

⑥ 踢球练习一般采用反复练习法。球少时，可安排几组辅助性练习，分组轮换。也可采用传后即跑至排尾多人一球的形式练习。

2. 停球

停球是有意识地用身体合理部位把各种来球停接在自己的控制范围，以使能更好地衔接传

球、运球或射门。现代足球的发展，绝对意义上的停球几乎是不存在的，因为球到了自己的脚下，不是把球停留在一点上，而是立即准备做出下一个动作，所以停球也称接球，而且在一定意义上讲，接球可能表达的更为准确，它是对球控制能力的一项很重要的基本技术。

停球的部位有脚底、脚内侧、脚外侧、脚背正面、大腿、腹部、胸部和头部。

停地滚球的部位：脚底、脚内侧、脚外侧。

停地面反弹球的部位：脚内侧、脚外侧、大腿、胸部和头部。

脚内侧和脚外侧可以停接三种状态的来球，尤其是脚内侧部位与球接触面大，便于做迎撤动作，是使用次数最多的部位，是教学的重点。正脚背和胸部是停大弧度的空中球的理想部位，也应使学生逐步掌握。

停球方法的原理是迎撤缓冲或是改变球的行动路线。缓冲球力和改变球路在一个动作中往往兼而有之，尤其是在跑动中停球，既要迎撤缓冲球力，又要有推压或切挡的动作，才能收到良好的效果。

停球效果的好坏直接影响着下一个动作能否顺利完成。停接球时，应让学生养成在积极跑动中接控球的习惯。因此，停球在实际运用中，已不是单个技术动作，而是把停球与运球过人、运球传射衔接起来，组合成联合动作，连接紧凑，快速合理，更趋实用。

教学中，在抓好原地停控球的基础上，应尽快地让学生进入接控球的练习，使之更符合比赛的实际。总之，接球技术要全面、简练、多变、跟得上、连得快。接球的目的是为了传球、运球或射门，所以在接球前要了解场上周围的情况，以决定接球的方向和距离，既摆脱防守又适合衔接下面的动作。在对抗练习中，应使学生养成用身体护球的意识和习惯。

(1) 动作方法和要点

① 脚内侧停球

1) 脚内侧停地滚球时，身体正对来球方向。支撑脚脚尖与来球的方向一致，膝微屈，停球腿提起屈膝外转并向前迎，脚尖稍翘起，使脚内侧对准来球。当脚与球接触的刹那开始后撤，以缓冲来球的力量，把球停留在便于衔接下一个动作的控制范围内。

2) 停反弹球时，脚内侧对准球反弹方向，当球刚弹离地面时，用脚内侧推压球的中上部，将球停留在便于衔接的下一个动作的控制范围内。

3) 停空中球分为两种方法，一种方法是身体正对来球方向，另一种方法是身体侧对来球方向。

正面停空中球的动作要点：看准来球的弧度和高度，支撑脚维持身体平衡，停球腿屈膝高抬，以脚内侧对准来球方向，用迎撤的停球动作将球停在体前。

侧身停空中球的动作要点：来球一般较高，停球时，身体侧对来球方向。一脚支撑维持身体平衡，一脚屈膝高抬使脚内侧部位对准来球，脚抬的高度与触球时球的高度一致，运用切挡的停球动作改变来球方向使球缓冲落地。

② 脚外侧停球

1) 停地滚球时，停球脚稍提起，膝关节和脚内转，用脚背外侧对正来球，在支撑腿的前侧方接触球的侧后方（偏支撑脚一侧），脚与球接触的刹那向外侧轻拨，将球停在侧方或侧前方。

2) 停反弹球时，面对来球，支撑脚的膝关节微屈，停球脚在支撑脚前方稍提起，脚内翻，使小腿与地面成一定角度，踝关节放松，当球刚反弹离地时，用脚背外侧触球的侧上部，将球停在体侧。

③ 脚背正面停空中球

停球前，身体面对来球，支撑腿微屈维持身体平衡，停球腿屈膝抬起，小腿前伸主动迎球，用脚背正面接触球的底部，当脚背触球前的一刹那，小腿下撤以缓冲来球的力量，同时膝关节和

踝关节放松，将球停留在体前适当的位置。

④ 大腿停球

1）停高球时，判断好来球的落点，面对来球，停球腿大腿抬起，以大腿中部对准球的落点，在大腿与球接触的刹那，肌肉适当放松并迅速撤引，使球落在与下一个动作衔接所需要的位置。

2）停平直球时，面对来球，对准来球的飞行路线，停球腿屈膝前迎，用大腿中部触球，在触球的刹那后撤，使球落在与下一个动作衔接所需要的位置。

⑤ 胸部停球

1）挺胸停球时，身体正对来球，两脚前后开立，两膝微屈，上体后仰，重心落在两脚之间，两臂自然张开，微收腹，当球运行到胸部接触的刹那间，两脚蹬地，胸部上挺、憋气，使球触胸后向前上方弹起，改变运行方向然后落于体前。

2）收胸停球时，身体正对来球，两脚前后开立，两臂自然张开，重心前移，挺胸迎球，当球运行至胸部接触前的刹那，重心迅速后移，收胸、收腹以缓冲来球力量，将球停于体前。

(2) 教与学方法

① 原地模仿练习，体会各种停球的动作方法和要领。

② 两人一球，相距 8～10 米，一人用手抛地滚球、空中球，另一人迎上去用脚、大腿、胸部做各种停球练习，二人依次反复练习。

③ 两人相距 15 米，一人用脚内侧、脚背内侧传地滚或空中球给对方，另一人用各种方法将球停住，两人互相反复练习。

④ 两组相距 15 米，一组第一人用脚内侧将球传给对方，然后跑回队尾；另一组第一人用脚内侧将球停住后再用脚内侧回传，两组依次轮流练习。

⑤ 每人一球对墙做踢球练习，将弹回的球用各种方法将球停住。

(3) 易犯错误与纠正方法

①脚内侧停球易犯错误

1）停地滚球时，踝关节过于紧张，后撤的时间掌握不好，使球反弹出去。

纠正方法：讲清动作要领并反复做后撤缓冲的模仿练习，强调踝关节放松。

2）停反弹球时，对球的落点判断不准，使球漏过或停不稳。

纠正方法：互抛互停反复练习，强调抬脚不要过高或过低。

② 脚背正面停球易犯错误

1）踝关节过于紧张，不能缓冲来球力量。

纠正方法：做抛接实心球的停球练习，强调踝关节放松。

2）脚触球前下撤过早或过晚，使球反弹出去。

纠正方法：自抛自停反复练习，体会和掌握脚触球前一刹那迅速下撤的时机。

③ 脚背外侧停球易犯错误

1）停球脚不内翻，身体不会向前移动。

纠正方法：多做停球后向侧或向后的运球练习。

2）停球脚紧张，停球不稳。

纠正方法：多做互抛互停练习，强调小腿放松，脚触球的一刹那轻拨。

3）对球的反弹方向判断不准，将球漏过。

纠正方法：多做互抛互停反弹球练习，根据抛球的不同弧度判断反弹方向。

④ 胸部停球易犯错误

1）不能根据来球方向选择准确的站位，不能用正确的部位接触球。

纠正方法：自抛自停或互抛互停练习，根据来球方向迅速跑动，用正确部位触球。

2）不收下颌

纠正方法：多做模仿练习，强调目视来球，不扬头。

3）收胸停球时，收胸和收腹过晚，不能缓冲来球力量。

纠正方法：互抛平直球进行反复练习，体会收胸收腹时机。

(4) 教与学建议

① 掌握停球动作方法后，应强调养成主动迎球停球和停球后迅速衔接下一个动作的习惯。

② 练习步骤上要先做模仿停球动作，体会动作方法，再自抛自停，互抛互停。先练习原地停球，逐渐过渡到迎面跑动停球、向两侧跑动停球。

③ 在教学顺序上先练习停地滚球，根据学生实际，也可选择练习停空中球和反弹球。先练习停近距离和轻力量来球，再练习停中、远距离和较大力量的来球。

④ 在基本掌握和正确判断来球力量的大小后，再与停运球、停传球、停球射门等技术动作结合起来进行练习。

⑤ 在练习时，可按学生掌握技术水平的速度分组，并对其提出不同的要求。如停球动作技术掌握比较好的组，可要求停球时隐蔽自己的停球意图，并做保护动作。对技术较差的组，可采用抛停轻实心球或停气不太足的球等手段，降低停球难度。

⑥ 停球与传球结合练习时，要求停球后能立即传球。

⑦ 讲解与示范应结合起来，重点动作示范应做得慢一些，以便使学生能更好地看清缓冲来球力量的动作。

3. 运球

运球是用脚连续控制球的技术。运球技术动作连贯，方向、速度变化多，而且经常与过人技巧连接起来，在比赛中运用的合理，将会取得以多打少的人数优势，突破防守创造射门得分的时机。但是，应该使学生认识到传球比运球快得多。凡是应该传又能够传出去的球，就不要盲目运球，应本着能传不运的原则加快推进速度。

常用的运球技术有脚内侧运球和正、外脚背运球，外脚背运球不仅可做直线运球也可做曲线运球。正脚背运球技术多用于直线运球，快速推进，尤其是在甩掉防守者，前面又有较大空当或直通球门时，多采用正脚背快速运球。脚内侧运球多用在变向运球和掩护运球时采用。

(1) 动作方法和要点

① 脚内侧运球时，支撑脚向前跨，踏在球的侧前方，膝关节稍弯曲，上体前倾向里转。随着身体向前移动，运球脚提起，在落地之前，用脚内侧推球的后中部。在改变方向运球时，经常是用两只脚交替拨球。

② 脚背外侧运球时，支撑脚保持在球的侧后方，运球脚抬起时，脚跟抬起，足尖稍内转，在迈步前伸落地前，用脚背外侧推拨球。向前跑动时身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动。

(2) 教与学方法

① 在慢跑中用单脚或双脚交替运球，体会推拨球的动作。

② 学生自由组成两队，对面站在篮球场端线处，第一人运球至对面端线，将球交给对面第一人，依次进行直线运球练习。

③ 学生成一路纵队，第一人运球绕过标杆后往回运，将球交给第二人后，排到队尾，依次进行练习。

④ 学生成一路纵队，第一人向前运球，分别绕过前方 5～6 个实心球再往回运球，用同样方法绕过实心球后交给下一人，依次进行曲线运球练习。

⑤ 一列横队，每人一球，按教师或同伴口令或手势做变向运球。

⑥ 两人一球，一人用脚内侧运球，另一人在一侧消极抢球，运球人侧身掩护运球。

⑦ 两人一球做一过一练习，运球者做变向运球，防守者消极堵截。

⑧ 一组在圈内运球，另一组在圈内站立或走动，要求运球人尽量躲闪开走动的人，练习运球中的躲闪能力。

⑨ 学生直线运球，教师手持数个号码牌迎面站立，不时向学生变换举牌，要求学生及时报出牌上数字。

(3) 易犯错误与纠正方法

① 脚内侧运球易犯错误

1) 只是低头看球，不能随时观察场上情况，以致不能及时完成传球或射门。

纠正方法：用教与学方法⑨反复练习，培养学生运球时抬头观察的习惯。

2) 运球时不是推拨球而是击球，使球失去控制。

纠正方法：反复体会推拨球的动作要领，掌握好用力的大小。

② 脚背外侧运球易犯错误

1) 身体重心过高或臀部后坐。

纠正方法：多做模仿练习，强调重心下降，上体稍前倾。

2) 脚尖不内转，脚触球的部位不准确。

纠正方法：反复运实心球体会动作，改进技术。

3) 运球时动作紧张，不是推拨而是踢球。

纠正方法：由走到慢跑中运球，体会推拨球的动作。

(4) 教与学建议

① 在练习步骤上，先练习慢跑运球，然后逐渐加快运球速度，或快慢结合，先练习一脚连续运球，再练习两脚交替运球。先练习直线和曲线运球，再练习沿圆圈和“∞字”运球。

② 运球练习要同各种熟悉球性和游戏、教学比赛结合起来，提高球感和实效性。

③ 教学中要注意培养学生用眼睛的余光看球的意识，注意抬头观察周围的情况。

④ 在变向运球时，要注意身体重心迅速移动跟上球路的变化。

⑤ 在进行这些练习时，应充分发挥学生的主动积极性，多由他们自己灵活地进行各种练习方法。

4. 头顶球

(1) 动作方法和要点

① 原地向前顶球时，两脚用力蹬地，两腿用力伸直，上体由后向前快速摆动，借助腰腹及颈部力量，用前额将球顶出。

② 原地向侧顶球时，顶球前，向顶球方向的同侧腿向前跨一步，两膝微屈，身体重心放在后腿上，上体和头稍向异侧倾斜并转体约 45°，两眼注视来球，两臂自然张开。顶球时后腿蹬地，上体和头向出球方向迅速扭转，屈体甩头，在与出球方向同侧肩的前上方，用额骨侧面将球顶出。

③ 跳起向前顶球时，当跳到最高点并在来球接近身体垂直线时，收腹、摆头，用前额将球顶出。

④ 跳起向侧顶球时，起跳动作与前额正面跳起顶球的动作相同。在跳起上升的过程中，上体侧屈，侧对来球，在跳到最高点顶球时，急速转体甩头，用额骨侧面将球顶出。顶球后，两膝微屈缓冲落地。

(2) 教与学方法

① 原地顶吊球或经同伴手托举的球，也可进行自抛自顶练习。主要体会摆体和甩头的用力

动作。

② 两人一组，相距 4～6 米，互抛互顶。主要体会头部触球的正确部位，并做到移动选位，迎击顶球。

③ 三人一组，站成三角形。一人抛，一人顶，一人接，反复练习。

④ 头顶传球练习。8～10 人一组，围成半径 5～6 米的圆圈。中间人持球按顺时针或逆时针方向向圆圈上的人抛球，规定顶球人用前额侧面将球顶传给其他人，反复进行。顶球失败者替换抛球人。

⑤ 头顶球射门练习。学生站在罚球区的一侧，跑动中顶教师从另一侧抛来的球射门。

(3) 易犯错误与纠正方法

① 原地顶球易犯错误

1) 上体不后仰，只用头侧摆动，顶球无力。

纠正方法：将球悬吊在身后适当的高度，用头部触球做顶球模仿练习。要求上体后仰，挺胸展腹，收腹转体，反复练习。

2) 顶球过早或过晚。

纠正方法：先做原地顶悬吊球练习，然后做一抛一顶练习，反复体会顶球用力时机。

3) 顶球时闭眼，缩脖，不敢主动迎球。

纠正方法：反复练习顶悬吊球，要求颈部紧张，目迎目送球。

② 跳起顶球易犯错误

1) 顶球点选择不准，顶不到球或只用头蹭到球。

纠正方法：先做助跑顶悬吊球，然后做助跑顶高抛球练习，或者做助跑顶树叶练习，反复体会顶球时机，要求对球的运行路线判断准确。

2) 蹬地摆体与甩头动作配合不协调。

纠正方法：原地顶低悬吊球练习，待动作熟练后做顶高吊球练习，或者一抛一顶练习，体会蹬地摆体与甩头动作的协调配合。

(4) 教与学建议

① 顶球技术的教学重点与难点应放在上体的后仰、转体、侧摆；顶球的时机及头触球的部位等环节。初步体会顶球动作方法后，应强调借助腿蹬地力量和顶球后的随前等动作的要领。

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

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

④ 加助跑顶球时，应强调最后一步落地要展体，并略后仰。助跑起跳顶球时，应强调最后一步重心要低，步子稍大，使踏跳力量垂直向上。

⑤ 顶球的基本动作练习，应同掷界外球、传球、射门练习结合起来，在传球练习时，应重点体会不同位置在比赛时动用顶球技术的不同特点。在射门练习时，应重点体会在门前顶射两侧传或抛来的球。

⑥ 示范时要轻松自如，以便消除学生顶球时的恐惧心理，要预先选好抛球人，掌握好抛球的弧度。示范时要突出摆体、甩头。讲解时要强调眼睛注视来球的作用，讲清蹬地为了摆体，摆体为了甩头，甩头为了击球的道理。

⑦ 顶球技术动作较难且容易疲劳，不像踢球动态性强学生情绪高，因此练习时间不宜长，可变换练习手段。调节负荷。

5. 抢截球

(1) 动作方法和要点

① 正面抢球

正面抢球是对手运球从正面而来时所采用的方法，两脚前后开立，膝微屈，身体重心下降并落在两脚间，面向对手；当球即将着地或刚着地时，支撑脚立即用力蹬地，抢球脚以脚内侧对正球并屈膝向球跨出，挡住球的正面；支撑脚立即前跨，上体前倾保持身体平衡，把球控制住。

② 侧面抢球

侧面抢球是对手快速运球推进时，防守队员与之平行跑动或从其背后追上成平行跑时所采用的抢球方法。当形成与对手并肩跑动时，身体重心稍下降，同对方接触的臂要紧贴身体，当对方靠近自己一侧的脚离地时，用肘关节以上部位，冲撞对方相应部位，使对方向外侧倒斜而暂时失去身体平衡又离开了球，乘机将球抢过来。

(2) 教与学方法

① 两人一球，用脚内侧做抢球的模仿练习。方法是一人做脚内侧模仿运球动作，一人跨步做脚内侧抢球，还可以结合触球后的提拉动作。

② 两人一球相对站立，相距 3～4 米将球放在中间，听信号后，两人同时上前伸脚拼抢。

③ 两人一球，相距 6～8 米，一人向前运球，另一人上去做跨步抢球。

④ 将学生分成两组，分别站在中圈的两侧，教师站在中圈内向球门方向踢各种球，两组第一人快速起动追抢，抢到球者做控球运球等，没抢到球的人设法将球从另外一个人脚下抢下来，直至完成射门结束。

⑤ 二对二，三对三，五对五的盯人抢截比赛，每次都记录抢截成功的次数。

(3) 易犯错误与纠正方法

抢球失败。主要是抢球时机掌握不准，其次是方法不当。

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

(4) 教与学建议

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

① 利用静止球做抢截球动作练习。

② 在慢速的运球中进行抢球练习。

③ 在对抗条件下，采用比赛的形式进行实战练习。

④ 坚决制止胡踢乱抢和违反规则的抢球方法。要先向学生进行教育，特别要强调侧面抢球时的冲撞要合理，不要抬脚过高抢球等，以免在抢球时发生伤害事故。

6. 组合技术练习

足球基本技术是指踢、停、运、顶等几顶单个技术动作。但在实际运用中经常使用的是复杂的联合技术，而这些联合技术也都是由几个单个技术动作所组成的，是一种复合技术动作，例如：接、运、射等动作连接起练习。它是串联基本技术和教学比赛的纽带，是完成战术的保证。

由于技术动作的组合千变万化，条件不同、内容不同可以形成不同的组合练习形式，而且可易可难。教师在实际教学中，要充分发挥学生学练的积极性，由学生自己设计各种演练的方法，强调从实际出发，实用、接近实践，增强趣味性和竞赛因素，促进基本技术的掌握。这里编写了一些传球、接球、运球、射门的组合练习形式，这仅仅是作为范例，供教学中参考使用。

(1) 传、接球的组合练习

练习方法

三人一组站成三角形，每人之间相距 8～10 米，用不同脚法做传接球练习，开始时可按顺（或逆）时针方向传球，待熟练后可变为跑动中或增加传球距离，结合接球部位进行练习。要求传球准确、及时，接球、传球动作衔接紧密。

(2) 传、射的组合练习

练习方法

二人一组相距 6～8 米从中圈开始做前进与后退一脚传球练习。当传到罚球区附近时，前进者向后退者两侧传地滚球或过顶高空球，后退者转身冲上停控球、射门。拾球后回到中圈二人交换，继续练习。

(3) 传、接、射门的组合练习

练习方法

在球门一侧供球者用脚背内侧传过顶球至禁区附近，练习者迎上接球后，随即作“二过一”射门。要求各环节衔接紧密，不断改换方向和调整射门角度。

(4) 传、接、运、射的组合练习

练习方法

若干人成一路纵队，从距球门 20 米处做运球射门练习，或做传、接、运、射的组合练习。开始时在球场中间，后逐渐向两侧推移，不断改变射门角度。

(5) 传、接、运、过、射的组合练习

练习方法

传球人用脚背内侧传球给站在中圈前面的接球人，接球人接球后用脚内侧传地滚球，或用脚背传空中球给作墙者，作墙者直接回传，传球者停控拨球越过作墙者后射门。另一组练习方法同样，做一定时间各组相互轮换。

(6) 争抢、运球、射门的组合练习

练习方法

人数相等的两组，分别站在中圈的两侧，传球人站在中圈内。当传球人向球门方向直传地滚或手抛高球时，各组第一名立即起动追抢，抢到球者快速运球射门，没有抢到球者还可以设法抢球，直到射门完成为止。

（二）基本战术

足球战术分为进攻战术和防守战术两大系统。各系统又都包含个人战术、局部战术、整体战术和定位球战术。离开技术，战术是体现不出来的，只有在掌握技术和提高体能的基础上，才有可能学会运用战术。但是，教学中又不能先学会了技术再去学战术，而是将技术、战术、教学比赛、规则简介等内容相互结合，相互促进，这样才有利于对足球教学内容的学习和掌握。教学中可根据实际需要，结合教学实践对这部分内容进行分析讲解，加深学生的理解和运用。这里主要将有关基本战术的内容作简要分析说明，供教学中参考使用。

1. 个人战术

个人战术是指队员为完成全队战术配合及取得比赛的胜利而采取的个人行动和方法。

(1) 个人进攻战术

个人进攻战术包括跑位、传球、射门和运球突破。

① 跑位

比赛中无球队员不断地进行有目的的跑位，对完成全队的战术配合，起着极其重要的作用，跑位也就是为完成全队的战术配合服务的。

根据不同的战术目的，跑位分为接应跑位、拉策跑位、切入跑位等。不论哪种跑位，都要掌握好跑位的时机、方向和地点。跑位时机要恰到好处，若跑得早，同伴可能传不出球或看不到，同时易被对方识破，起不到应有的战术作用。所以跑位要在同伴可能传球时，突然摆脱防守及时跑位。跑位的方向有三个：向前跑、向后跑和向两侧跑。向前跑是主要的、积极的，首先考虑能否向前跑，加快推进速度；其次才是向后、向两侧跑，接应控球或扯拉空当。在中后场控球，队员要积极向前跑位，向前传球是可取的，在前场距门 40 米左右，跑位则是在球前面的队员向后跑位拉出防守队员，制造空当，在球后面的队员则突然插入空当接传球，突破防守。跑位方向要因场区而异，不可千篇一律。跑位地点同样注意不要几名队员跑一个方向一个地点。跑向对方球门是最有威胁的。所以在跑位时要注意协调配合，几名队员跑位要注意先后次序，防止跑向一个地点，一个方向。另外，每名队员不应只做一种一次性的跑位，而是要根据比赛实际不断调整、改变跑位的目的、方向和位置。

② 传球

传球在比赛中运用得最多，传球和跑位是构成集体进攻战术配合的基本条件。传球是组织进攻、变换战术和创造射门机会的有效手段。

传球的目标有两个：一个是向同伴脚下传球，一个是向空当传球。向脚下传球的力量可大些，这样用力传球不易被对方抢断，同伴还可直接出球。向同伴脚下传球时还应注意向远离防守者的一侧传球。向空当传球要注意力量和落点，力量要适当，做到人到球到。向空当传球比向脚下传球的威胁要大，在比赛中应多向空当传球，队员也应向空当跑位，才能加快进攻速度、突破防守。总之，传球要准确、及时。

教学中应使学生明确：

- 应该较熟练地掌握常用的传球方法，并能快速、简练、多变地进行传球配合。
- 应该学会隐蔽自己的传球意图，使对手难以捉摸。
- 要求学生养成传球配合的战术意识。
- 多向前传、多向空当传，多传直线球，多打长传球，长传与短传相结合。
- 传球前的运球方向应与传球方向不同。
- 一侧进攻受阻，应采取长传球转移进攻方向。
- 下雨天，场地泥泞，应多向脚下传球；风天，逆风应多传地滚球，顺风应注意传球力量的控制。

③ 运球突破

运球突破是个人进攻战术动作，它可以在局部地区造成以多打少的人数优势，运球突破最后一道防线即可直接威胁对方球门，也为本队其他队员制造射门得分机会。

要想突破对手的防守，需要掌握全面技术，特别是快速起动和运球过人的技术。运球过人突破防守的方法有强行突破、假动作过人突破、人球分走、穿裆过人等。

运球过人、运球突破是学生非常喜欢练习的战术动作。运球过人可以多练，但要使学生明确传球比运球快得多。

(2) 个人防守战术

选位与盯人。这是个人防守战术的统一整体，选择正确的防守位置才有利于盯人，欲要有效的盯人要有正确的防守位置。

选位应是根据比赛实际，不断调整防守位置，但应始终站在对手与本方球门中心所构成的直线上。在场地的任何位置防守，都要根据要里不要外、要中不要边、要后不要前的原则选位，并在选位的同时要做到人球兼顾，切不可只顾球不盯人，或者相反。

盯人是紧逼盯人还是松动盯人，应根据场上的活动情况灵活运用。紧逼盯人是贴近对手，不

给对手从容活动的余地；松动盯人是与对手保持适当的距离，以便随时上前抢断对手的球。一般情况下，有球的一侧要采用紧逼盯人，无球的一侧松动盯人。松动盯人的队员要注意人球兼顾，既要注意对手的活动意图，又要注意保护门前危险地区。

2. 局部战术

"二过一"战术

比赛中在任何地区、任何位置都可以运用"二过一"摆脱抢截或突破防守，它是通过队员传切配合，在局部地区以多打少的基础战术配合。

常用的"二过一"配合有：斜传直插二过一、直传斜插二过一、回传反切二过一、踢墙二过一等形式。运用"二过一"配合时，应注意以下几点：

(1) 传球人注意距离对手1.5米左右突然传给接应队员，然后快速超越对手接回传球，传球距离不可过近或过远。

(2) 接应队员在允许的条件下，应直接把球传到同伴跑向的空当。

(3) 如果是突破最后一名防守队员时，应注意避免越位。

(4) 比赛中出现"二过一"配合的时机是短暂的，应该是发现时机就果断地进行配合。

3. 整体进攻战术

整体进攻战术的方法主要有：快速反击、边路、中路、转移、破密集防守进攻等。

(1) 边路进攻

是指在对方半场两侧地区发展的进攻。

边路进攻一般是围绕边锋进行的配合方法，因此边锋的速度要快，个人突破能力强，传中技术也要突出。其方法是由守转攻时，获球队员可将球传给边路上的队员，从边路发起进攻，经过局部配合突破后，一般采用下底传中方法，将球传到中央，由其他队员包抄射门。

(2) 中路进攻

中间地带正对着球门，一旦突破防线，能直接威胁球门，射门角度也大。因此，中路进攻威胁性较大。中路进攻时，必须要求两边锋拉开，借以牵制对方的两个后卫，诱使对方中间区域闪出较大的空隙，为中路进攻创造有利条件。

4. 整体防守战术

整体防守战术方法主要有区域防守、人盯人防守和综合防守。

综合防守

是指人盯人与区域防守相结合的防守方法。

由于区域防守和人盯人防守各有优缺点，因此为了克服人盯人防守和区域防守的弱点，目前在比赛中普遍采用综合防守的方法。

综合防守的基本原则是：

(1) 对控球队员与周围的进攻队员采取盯人防守，距球远的防守队员采取区域防守。

(2) 进攻队员距离球门越近越紧逼盯人，特别是对罚球区附近和插上与切入的队员要紧逼盯人。反之，在对方半场可采用区域防守。

(3) 对特别有威胁的进攻队员要由专人盯防。

(4) 一名中后卫拖在后卫线的后面进行区域防守。

(三) 规则简介

1. 球

比赛用球应为圆形，它的外壳应用皮革或其他许可的材料制成，在它的结构中不得使用可能伤害运动员的材料。

球的圆周不得大于71厘米或小于68厘米。球的重量，在比赛开始时不得大于453克或小于

396克。充气后其压力应相当于0.6～1.1个大气压力（海平面上）。在比赛进行中，未经裁判员许可，不得更换比赛用球。

2. 队员人数及装备

（1）一场比赛应有两队参加，每队上场队员不得多于11名，其中必须有1名为守门员。

（2）上场队员必需的装备是：运动上衣、短裤、护袜、护腿板和足球鞋。上场队员不得穿戴可能危及其他运动员的任何物件。

（3）护腿板必须由护袜全部包住，而且应是由适当的材料制成（橡胶、塑料、聚胺脂或其他类似的材料）。

（4）守门员的服装颜色必须有别于其他上场队员和裁判员。

3. 比赛时间

比赛时间应分为两个相等的半场，每半场45分钟，特殊情况双方同意另定除外，并按下列规定执行。

（1）在每半场中由于替补、处理伤员延误的时间及其他原因损失的时间均应补足，这段时间的多少由裁判员决定。

（2）在每半场时间终了时或全场比赛结束后，如执行罚点球，则应延长时间至罚完为止。

除经裁判员同意外，上下半场之间的休息时间不得超过15分钟。

4. 中圈开球

上下半场开始或某队胜一球时进行中圈开球。开球前，双方队员应站在本方半场，守方队员不得进入中圈。裁判员鸣哨后，开球队员必须将球向前半场踢出，比赛方为开始。中圈开球不能直接射门得分，开球队员不得连踢（图8-1）。

罚点球

守方队员在罚球区内故意犯规，被判罚直接任意球时，执行罚点球。罚球时，除主罚队员和守门员外，其他队员均须退至罚球区和罚球弧以外的场地内。点球须向前踢出，可以直接射门得分，但不得使用假动作，不得连踢，当球向前滚动一周距离时，比赛即恢复。点球未踢出之前守门员双脚须站在球门线上，不得移动（图8-2）。

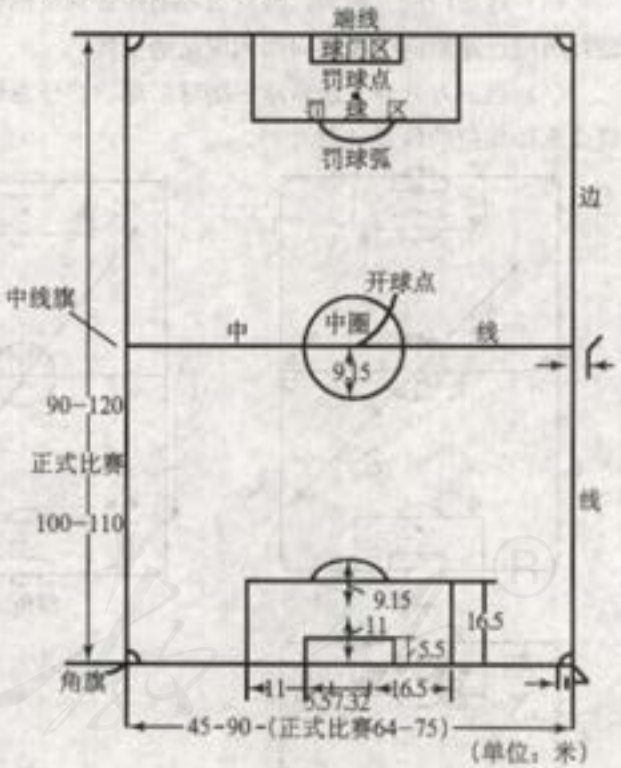


图8-1

（四）裁判方法简介

1. 对角线裁判制

所谓对角线裁判制就是裁判员基本上沿球场的对角线跑动，两名助理裁判员也沿各自半场相对角的两侧边线跑动，裁判员同助理裁判员跑动的位置保持相对的角度（图8-3）。

2. 裁判员与助理裁判员的配合

（1）足球比赛时，执行规则，进行判罚，解决争端，控制赛场都以裁判员为主。裁判员的决定为最终决定。助理裁判员的职责由裁判员决定。一般助理裁判员重点协助裁判员观察越位和临近的或者裁判员背后的犯规以及指示角球、球门球、球出界和由哪方掷界外球等。

（2）观察球出界是助理裁判员的重要职责之一。但球离助理裁判员较远的边线或端线出界

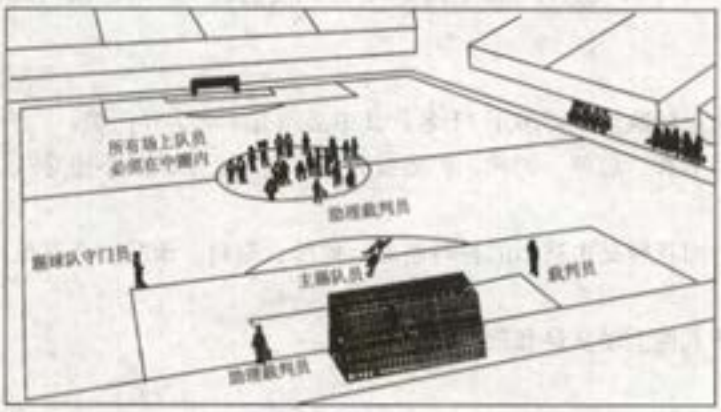


图 8-2

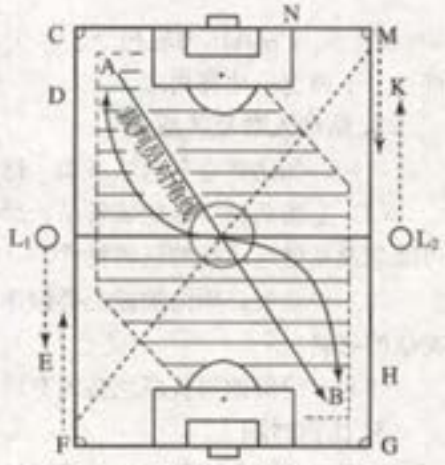


图 8-3

时，裁判员看得清楚，可自行判决。

（3）助理裁判员要同倒数第二个防守队员保持水平，当攻方队员踢或触球的一刹那，攻方有队员处于越位位置，应及时举旗，并要坚持到裁判员看到旗示或球已不在攻方控制为止。裁判员要注意助理裁判员的举旗，以免漏判。

（4）球进门的刹那间，裁判员和助理裁判员都要细致观察。当裁判员指示进球得分时，助理裁判员应迅速跑向中线方向回到应站的位置。

（5）当一方开球、踢角球、踢球门球、罚任意球、罚点球或掷界外球时，裁判员和助理裁判员要选择相应的位置（图 8-4）。

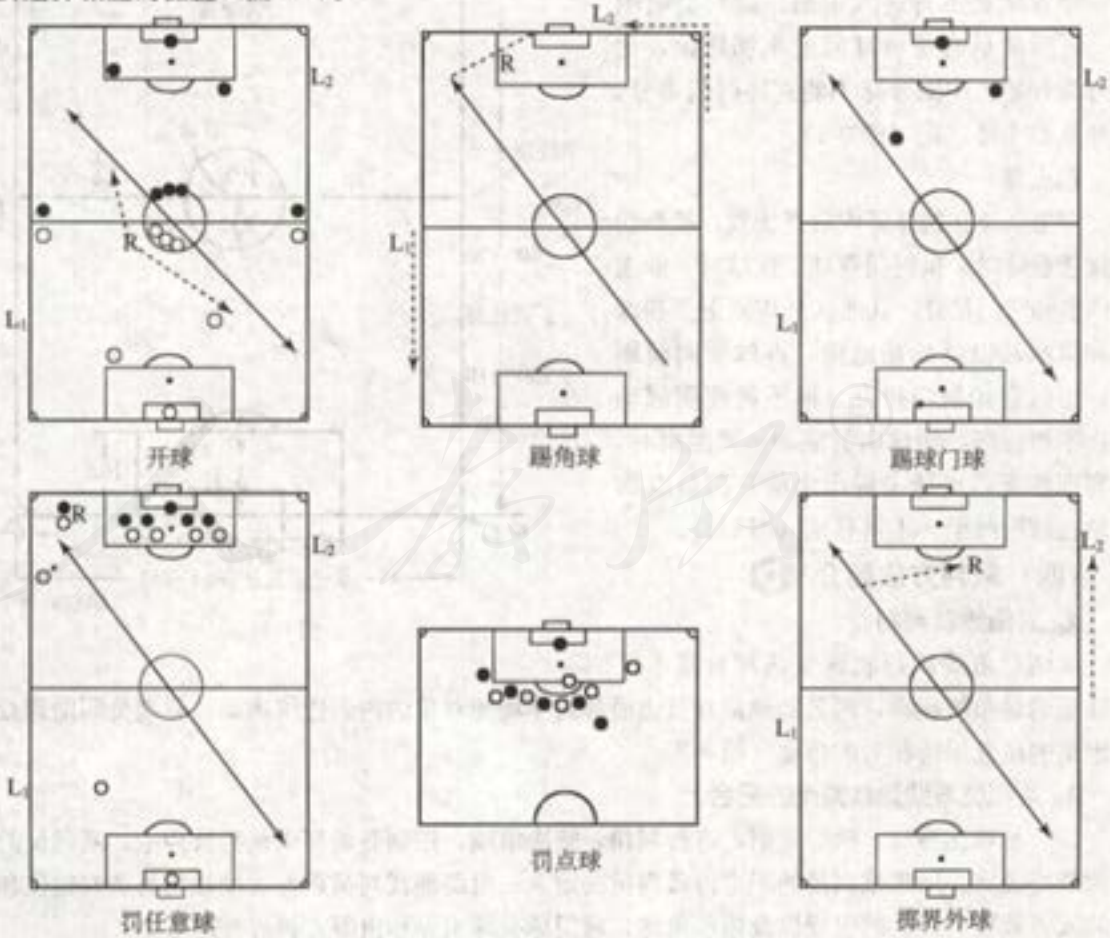


图 8-4

（6）裁判员负责记录比赛成绩和比赛时间，但助理裁判员可以在比赛即将结束前3～5分钟内暗示裁判员比赛进展的时间。

四、教与学设计

教与学设计是整个高中阶段足球选项教学的重要环节。制定切实可行的教与学计划，可以帮助教师和学生根据高中阶段的教学目标，各学年的具体目标和要求，保证教学工作有目的、有组织、有计划、有步骤地顺利进行。

（一）三年教与学计划

根据选项学习的特点，通常情况下，从时间上包括6个学期、5个学期、4个学期、3个学期、2个学期、1个学期等6种可能。在设计教与学计划时，应首先考虑学生的基础水平，学校场地设备、气候条件等因素；其次可考虑在初中教学的基础上，高中阶段可作为继续选择提高阶段。有了初中阶段教与学的基础，对一般选修足球的学生，仍可学习足球的基本技术、战术，但应把重点放在如何在实践中运用这些基本技术、战术。选修的时间比较长，而且对于把足球作为自己提高项目并形成自己的特长的学生，应把重点放在提高上。

三年教与学计划的内容一般包括以下几个方面：

1. 分析和调查学生参与意识、心理品质。掌握足球基本技术和参加足球运动的实际能力，并征求学生制订三年学习计划的意见。

2. 三年教与学所要达到的总目标。

3. 各学年段教学内容的安排与衔接，逐年提高的重点与幅度。

4. 基本技术、战术、教学比赛的比例安排。

5. 检查与评定的方法。

6. 在三年总计划的统筹下，根据需要可再分别制订学期的、学年的、项目的单元计划等。

（二）足球单元教与学计划表（供参考）

年　月　日

学生的基本情况		
教与学目标		
总周次		
周次		
主要目标		
教学内容比重	体能	
	基本技术	
	基本战术	
	基础知识	
	运动参与	
	心理品质	
	教学比赛	
其他		

（三）周教与学计划表

任务					
学时	日期	时间	教与学内容	教与学策略	评价

（四）课时教与学计划表

项目　　人数　　学时　　上课时间　　地点 课的目标 器材、设备			
课的部分时间	教与学内容	组织方法要求	区别对待

五、教与学评价

（一）运动技能的评价（参考）

运球越过3个障碍物射门（图8-5）

（1）方法

① 设3根旗杆作为障碍物，每两根旗杆之间相距1米。

② 运球要快速，不得碰旗杆。

③ 射门要有力、准确。

④ 每人做3次。

⑤ 个人成绩＝(技评＋达标)÷2

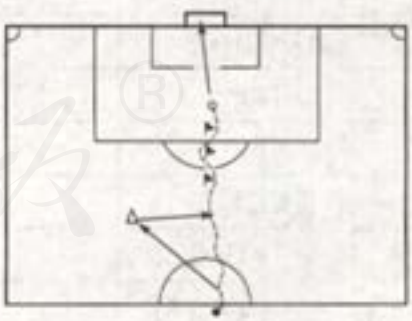


图8-5

（2）技评标准

等级	优秀 (90～100分)	良好 (80～89分)	中等 (70～79分)	及格 (60～69分)
标准	运球过杆速度快，动作协调，射门准确有力。	运球过杆速度较快，动作较协调，射门准确。	运球速度不好，动作不够协调。	基本能完成动作。

(3) 达标标准

等级	优秀	良好	中等	有待提高
标准（射中数）	3	2	1	0

（二）运动参与的评价（参考）

1. 能经常参加足球活动；
2. 能在比赛中运用所学技术、战术；
3. 奔跑能力、身体的协调性和灵活性有明显提高；
4. 比赛中能主动与同伴配合；
5. 能观看和欣赏电视转播的足球比赛；
6. 能够参加七人制或十一人制足球比赛。

（三）教学评价的注意事项

1. 以上只作为评价的范例，在具体评价中可根据一个单元（学期）的学习内容，重点评价一项或两项内容。

2. 评价应以鼓励进步为主，通过评价进一步激励学习兴趣。

3. 注意区别对待，鼓励每一个人的进步。

第二节 篮 球

一、概 述

篮球运动是一项以球为竞赛工具，以投篮得分为目的而进行的攻守交替，集体对抗的球类运动项目。经常参加篮球活动，可以使身体得到全面锻炼。篮球活动形式灵活，具有较强的趣味性和竞技性，并容易普及，深受广大青少年喜爱。它对于增强学生体质、促进身心健康，提高学生体育活动的参与意识，培养优良品质都具有重要意义。

（一）教材的价值

篮球运动可以使身体的各组织器官得到充分的锻炼。篮球的技术动作，是由人体的基本活动跑、跳、投所组成的，学习和运用篮球运动技术的过程，也是提高和发展人体基本活动能力的过程。这对于促进高中生上下肢、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。

篮球运动是在快速、多变、攻防对抗中进行的，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。

篮球运动是集体间的对抗项目，必须发挥集体的合作，密切的配合，齐心协力，群策群力，全体队员具有凝聚力，战胜自我、战胜对手、勇敢顽强，敢于拼搏，发扬竞争精神，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）教材的特点

高中的篮球教材，是在初中教材的基础上提高的。根据新的高中课程标准的要求，选修篮球教材的高中生要较为系统地提高运动技术，适当提高难度、运动负荷和竞技性，最终要学会打篮球，形成自己的特长。

高中的篮球教学，要处理好掌握技术与运用技术的结合，落脚点是在实践中运用技术发展能力。球类教材的安排不可能用学完一个单个动作，再学一个单个动作的办法，而是单个动作技术

与组合动作技术、教学比赛的对抗练习，混合排列的方式，按单元设计教学，而且必要的重复是不可避免的。动作技术和能力的形成与提高是与练习次数成正比的。

技术的掌握，能力的提高，群体之间对抗的水平，最主要的是在教学比赛中熟练提高的。

篮球教材一定要配合体能的训练进行，在篮球比赛中发展体能；体能训练为学习技术、运用技术打好基础。

二、教学目标与分析

通过篮球基础理论知识的教学，使学生加深对篮球运动的认识和理解，提高观赏比赛水平，了解篮球裁判的基本方法。在对抗练习和教学比赛中提高学生运用技、战术的能力，并能形成一定的战术配合意识，发展学生的创造性、身体对运动的感知能力及支配身体的能力，发展学生的各项身体素质，培养集体主义精神和良好的体育道德风尚。

教学目标分析

高中阶段，在教学目标的设置上，应体现学生综合运动能力的提高和技战术的实际运用上，与初中阶段相比，学生在篮球的基本技战术的掌握及运用、身体的对抗能力等方面都应有不同程度的提高。其主要标志是绝大多数同学都应能够参与到教学比赛之中。虽然有些学生还不能熟练地运用所学的各项技术，但是要使学生能够参与教学比赛，都会打球，这是高中阶段篮球教学的主要目标之一。因此，在教学目标的完成上要注意以下几个方面的问题。

1. 要充分发挥篮球运动的特点，采用多种形式的教学比赛，多给学生参加运动实践的机会，增加教学的趣味性和实效性。

2. 在教材的选择及教学的安排上，要以课程标准的要求为依据，能较系统地提高学生的运动技术，使他们有较多的机会选修这个项目。

3. 尽可能采用单元教学的方法，充分发挥学生的主动性、积极性，做到师生互动，生动活泼地进行教与学。

4. 教与学的评价是激励学生努力学习的有效机制，评价要做到区别对待，把重点放在个人的进步幅度上，使每个学生都能在原有的基础上有所提高。在阶段性的评价时，要通过学生的自评、互评、教师的点评和必要的检查测试，进行综合评价。

5. 评价的内容与要求要与教学目标相对应，并抓住学生运动实践活动这个载体，努力实现“课标”中提出的“五个方面”的目标。在每堂课的教学中可以对“五个方面”的目标有所侧重。

三、教学内容分析与教学方法

（一）基本技术

基本技术部分的内容包括运球急停急起，变方向运球和原地单手肩上投篮、单手肩上传接球、行进间运球单手低手投篮。这些技术是篮球技术中的基础，在教学中要围绕如何提高投篮的命中率而展开教学，增加对抗因素和组合技术的学习。在基本技术教学过程中应注意动作的规范性，熟练性。应讲清这些动作在组合技术学习中的作用，使学生明确学习的目的，多给学生实际练习的机会。

1. 运球急停、急起、变方向运球

(1) 教学要求

使学生了解运球急停、急起和变方向运球在比赛中的作用和运用时机，讲清运球技术的关

键，抓住重点，逐渐增加难度，对不同技术水平的学生、男女生要区别对待。结合对抗练习提高学生实际运用能力。

(2) 动作要点

运球急停、急起：运球急停时，重心后移，跨步急停，手按拍球的前上方。运球急起时，重心前移，蹬地短促有力、手拍球的后上方。

体前换手变向运球：（以右前方向左前方变向为例）右手迅速按拍球的右侧上方，使球向身体左侧反弹，跨步、转体、侧肩保护球的同时换左手运球。

(3) 教学重点

手控制球能力，脚步动作的质量，手脚协调配合。

(4) 教与学方法

① 徒手练习跨步急停、变向跑，主要解决熟练问题。

② 原地单手前推后拉运球，原地体前换手变向运球体会按拍球的部位，提高手控制球能力。

③ 看信号急停急起练习。主要培养抬头运球习惯，反应能力。

④ 追逐练习，两人一组并排站立，一人徒手做急停急起，另一人运球追逐对方相应做急停急起。练习对抗中的急停急起能力。

⑤ 遇标志杆体前换手变向练习，右前方 4～6 米处设一标志杆，右手运球跑到标志杆前向左前方换手变向运球跑。重点体会与对手距离的控制和运用时机。

⑥“之”字型路线连续做体前换手变向练习，重点体会手脚协调配合，手控制球能力。

⑦ 一对一对抗体前换手变向运球练习，全场一攻一守练习体前换手变向运球，防守人双手背后，只用身体堵截对方，运球人利用体前换手变向运球，争取突破对方，体会运球变向时机和保护球的动作。

(5) 易犯错误与纠正方法

① 低头运球。

纠正方法：练习时让学生看信号做出反应，反复做。

② 变向运球时，跨步速度慢，保护球不力。

纠正方法：做原地体前换手变向运球，同时迅速跨步的练习。

③ 运球变向后，不是在体侧运球，而是习惯在体前运球。变向运球手按拍球点太高，速度太慢。

纠正方法：运球人前设防守人，在对方犯上述错误时打对方的球。

(6) 教与学建议

① 在运球教学中，注意培养学生控制球、支配球能力，可参照一些熟悉球性的练习方法作为辅助教材，多种形式以提高学生兴趣，为以后学习较难的运球技术打好基础。

② 在运球教学中，注意强化带球跑和非法运球规则。

③ 在练习中应重视运球后的拿球动作，包括原地运球后拿球，急停后拿球，奔跑中拿球，为以后与传球、投篮技术结合打好基础。

④ 在运球教学中，应注意运用对抗练习手段，可借助一些运球游戏提高学生兴趣，以增加对抗机会。

⑤ 有条件的学校充分利用多媒体手段，帮助学生建立正确的动作概念；强调同学间互相观摩、帮助、评价以及师生对话等形式，提高学习效果。

2. 原地单手肩上投篮

(1) 教学要求

原地单手肩上投篮在初中已经学过，在高中阶段要使学生在掌握动作的同时，应使学生对动

作有正确的认识，培养不断自我修正动作的能力，使动作规范化，提高投篮的命中率。

(2) 动作要点

上下肢要协调用力，伸臂充分，用手腕前屈和手指柔和拨球将球投出。

(3) 教学重点

持球手法、出手动作和上下肢协调用力。

(4) 教与学方法

① 两人面对面做投篮模仿练习，相互检查，互相纠正。

② 两人一组，一人在罚球线后投篮，另一人捡球传递，5 个球交换，投篮者根据上一次投篮结果进行自我修正动作，指导下一次投篮。

③ 四人一组用两球，三人捡球传递一人投篮，3 个球一换，要求投篮者接球后快速投篮。

④ 运球急停后原地单手肩上投篮练习，重点体会动作之间的衔接。

(5) 易犯错误与纠正方法

① 用力方向不对。

纠正方法：要求投篮出手后，手要指向球篮。

② 投篮出手后，球飞行弧线太低。

纠正方法：要求学生投篮伸臂时要先向上抬肘。

③ 动作总犯同一错误。如投篮力量过大或过小，或偏向一侧等。

纠正方法：固定一点投篮。要求其矫枉过正，然后自我反复修正，直到最佳动作为止。

(6) 教与学建议

① 学生动作尚未定型时，不要强调命中率，否则学生注意力集中在命中率上，容易形成错误动作。

② 要培养学生的注意力，投篮时提示学生不要分散注意力，养成注意力集中的好习惯，这对提高投篮命中率是有较好效果的。

③ 培养稳定的心理素质，用规定任务的方法，如要求学生必须投中一个空心球或两组比赛连续进球次数等，提高注意力。

④ 根据学生实际情况适当调整投篮距离，使其有投中的机会，培养其自信心，水平提高后再逐渐增加远度。

3. 单手肩上传接球

(1) 教学要求

使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。

(2) 动作要点

持球时，肘要与肩平行，大小臂角度应达到 90 度或 90 度以上，传球时，利用蹬地、转体、挥臂、甩腕将球传出。

(3) 教学重点

手控制球的能力，时间、空间的判断能力。

(4) 教与学方法

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 6～7 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（图 8-6），提高学生对时空的判断力和控制落点的能力。



图 8-6

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（图 8-7）。

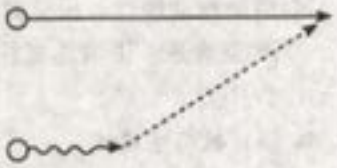


图 8-7

(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：讲清错误动作用力距离短，不宜用力的道理，要求其按正确动作传球，适当加长球出手时的力距。

③ 传球时，球飞行弧线太大。

纠正方法：讲清错误动作，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) 教与学建议

① 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。

② 启发学生回忆与思考，过去学习此动作时，遇到的问题，同学们自己提出解决的办法，提高学生学习的主动性。

4. 行进间运球单手低手投篮

(1) 教学要求

在教学中将行进间运球单手低手投篮与行进间单手肩上投篮加以比较，使学生了解两者的区别，包括应用时机、速度、手法的不同等。在此基础上找出它们的共同点，在行进间单手肩上投篮的基础上学习行进间单手低手投篮，可以获得更好的效果。

(2) 动作要点

（以右手投篮为例）运球后右脚跨步拿球，左脚迈步蹬地充分向前上方跳起，右手托球伴随惯性向前上方伸展，腕指上挑，使球前旋入篮。

(3) 教学重点

速度快慢与手举球高低和投篮力量之间的协调配合。

(4) 教与学方法

① 原地的单手托举球练习。双手持球于胸前，使球移至投篮手一侧后单手托球前上举（至平行于肩或高于肩）腕指上挑使球至空中。反复练习，体会低手投篮动作，提高手控制球能力。

② 原地单手抛球入篮练习。站在篮下，单手托球，手臂伸展，抛球时，手臂上摆，腕指上挑将球抛出入篮，提高手控制球能力。

③ 运球 1～2 次中慢速的行进运球投篮练习。主要体会跑动速度与举球高低的关系，调整投篮出手距离。

④ 快速行进间运球低手投篮练习。主要体会速度对投篮举球高低和腕指上挑力量大小的影响，提高投篮命中率。

⑤ 接传球的行进间单手低手投篮。罚球区设一同伴接传球，练习者在中线靠近边线附近，运一次球后，传球给同伴，接同伴回传球单手低手投篮。主要练习跨步接球与单手低手投篮的衔接。

(5) 易犯错误与纠正方法

① 投篮举球时举的位置过低，跑动速度快时，仓促出手，影响命中率。

纠正方法：重复原地举球练习，提示跑动中举球位置提高。

② 不会利用跑动惯性辅助投篮，投篮时速度降低，只懂用手臂上摆和腕指上挑力量投篮，不会借助跑动惯性，投篮时易动作生硬，降低进球命中率。

纠正方法：讲清速度快慢与投篮力量大小之间的关系，提倡跑动快速，出手柔和的投篮动作。

(6) 教与学建议

① 指导学生探究学习。教学中，启发学生自己找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。学生对命中率提高感兴趣，鼓励他们找学习中的窍门，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，所以一般应用在快攻时或快速跑动面前面没有防守人时。投篮距离较远时也不宜使用，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 在行进间单手低手投篮教学中，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。

(二) 组合技术

篮球组合技术的学习与运用，是高中阶段篮球教学的重点内容。其中包括：双人或多人传接球与投篮的组合练习；行进间运球接单手肩上投篮；运球、传接球及抢球游戏等。

这部分教材，其主要的学习目标是串联基本技术与运用这些基本技术进行教学比赛，使学生能够熟练地掌握组合技术，提高综合运用这些技术的能力。

1. 双人或多人传接球与投篮

(1) 教学要求

教学过程中，应以行进间传接球和行进间投篮，双手胸前传球技术以及单手肩上投篮技术为主。应使学生了解和掌握控制传球落点的基本方法。教学中，行进间传接球的准确率和成功率是难点，应由易到难，反复练习才能收到较好的效果。

(2) 动作要点

① 双手胸前传接球（略）。

② 行进间传接球：跑动中，上体稍向来球方向侧转，双眼注视来球，当球接近自己时，上步接球，在跨另一步时将球用双手胸前传球方法将球传出。

(3) 教学重点

传球时对同伴速度和与同伴距离的判断，以及行进间对传球落点的控制。

(4) 教与学方法

① 两人一组或三人一组的原地双手胸前传接球练习，要求传球手法正确，球飞行路线平直，落点准确。

② 原地双手胸前传球，向侧方移动后跨步接球练习，方法如图 8-8，学生轮流做固定传球人，主要体会移动中跨步接球和传球给移动同伴时对落点的控制。

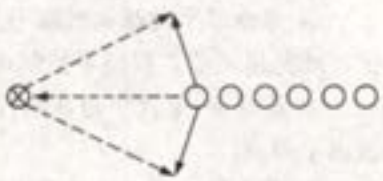


图 8-8

③ 四角传球，方法如图 8-9。要求双手胸前传接球，移动时弧线跑侧身接球，可根据水平的不断提高，两个球同时传。

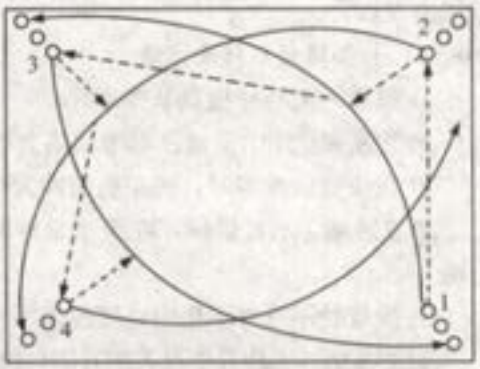


图 8-9

④ 两人平行推进行进间传接球，可逐渐增加难度，比如：两人相距 3～4 米传接球；两人相距 5～6 米传接球；要求四次传球到端线；中圈内设一防守人抢断球等。在传接球成功率达到一定程度后，要求学生在接近篮圈时做跨步急停接球投篮，或接球后运球行进间投篮。

(5) 易犯错误与纠正方法

① 传球时，球飞行弧度大，落点不易控制。

纠正方法：讲清传球时，球飞行路线平直的优点，球飞行有较大弧度时与同伴相遇是一点，球飞行路线平直时，在一条直线上都可以与同伴相遇。

② 传球落点准确，但接球者接不住球。

纠正方法：在这种情况下，一般都是因为接球手型不对，接球缓冲不好，或手指手腕太放松。应纠正其接球手型和缓冲动作，要求其手指、手腕保持一定紧张度。

③ 接球后投篮经常带球走违例。

纠正方法：此种情况一般是接传球或运球后与投篮动作衔接不好，应让其多做接球后运球，或接球做跨步急停等组合动作。

(6) 教与学建议

① 在教学中对双手胸前传接球，应不断提高教学要求，不能停留在动作外形的准确上，而要强调动作快速有力、落点准确，特别是在原地练习时，应提倡动作短促，简捷。

② 可给学生一些表现的机会，以提高教学效果。比如两人平行推进行进间传球时，要求中途球不能落地，落地者马上返回出发点，按顺序再做，成功者留在球场另一端。

2. 行进间运球接单手肩上投篮

(1) 教学要求

行进间运球接单手肩上投篮。要求在掌握动作的同时，还要保证投篮的命中率。在教学中应启发学生多思考，研究如何提高命中率，如投篮距离控制，投篮点的选择，速度的调整等问题。启发学生在掌握动作，提高命中率的同时，养成多思考的习惯。

(2) 动作要点

(以右手投篮为例) 行进间运球，当球从地面反弹起时，跨右脚同时双手拿球，迈左脚蹬地起跳，当身体接近最高点时，用单手肩上投篮动作将球投出。

(3) 教学重点

身体腾空时平衡的控制和投篮的出手动作；在较快速度运球跑投篮时的命中率。

(4) 教与学方法

① 运一次球后接投篮的练习。在与篮板成 45 度角，距球篮 5～6 米处，运一次球跨步拿球碰板投篮。主要体会拿球投篮的动作过程，根据命中率总结最佳碰点。

② 慢速运球跑接行进间单手肩上投篮。重点解决起跨拿球的最佳距离及最佳投篮距离。

③ 快速运球跑接行进间单手肩上投篮，重点体会在快速跑动下起跳时的制动起跳及腾起时身体的平衡控制。

④ 连续往返运球跑行进间投篮练习。从一侧的边线与中线交点处向球篮运球跑行进间投篮，如投不中须补投中篮，然后拿篮板球跑向另一侧边、中线交点处后，运球返回投篮，投中后运球

返回出发点。

(5) 易犯错误与纠正方法

① 投篮距离与碰板点掌握不好。

纠正方法：让学生自己思考和体会动作过程和要点，并反复练习。

② 在快速运球跑时，腾空后前冲太快，投篮力量不易控制。

纠正方法：示范讲解，在跨步拿球时要减速，最后一步要重心后移，全脚掌着地，制动向上跳。

③ 投篮时注意力不集中，随便出手。

纠正方法：采用投中过关的方法，投中者转到另一侧球篮，投不中返回重投，直至过关为止。

(6) 教与学建议

① 投篮教学要启发学生自己动脑筋思考，培养学生的反馈能力，自己找出的原因，纠正动作效果将更好。

② 教学时要由易到难，循序渐进，不能操之过急，基础没有打好，加快速度后，会产生更多的错误动作。

③ 投篮命中率是教学中的难点，如总是偏低，可采用在篮下原地反复投的方法来提高命中率。

④ 投篮命中率基本稳定后，可加大投篮距离，以提高运球行进间单手肩上投篮的应用范围。

3. 运球、传接球与抢球游戏

(1) 教学要求

此项教材主要目的是培养学生运用各种技术动作的能力和实际对抗能力。还要注意培养学生选择运球、传球时机的能力。教学中要注意区别对待，注重提高教学质量。

(2) 教学重点

综合运用技术能力和攻守对抗能力。

(3) 教与学方法

① 运球、传接球、运球接行进间单手肩上投篮（图 8-10）要求由慢到快，逐渐加快速度。

② 传球、抢球、追逐跑运球行进间投篮，先抢到球者运球到前场投篮，另一人为防守。

③ 三传二抢游戏，培养学生选择投篮、传球时机的能力以及二人配合的抢球能力。

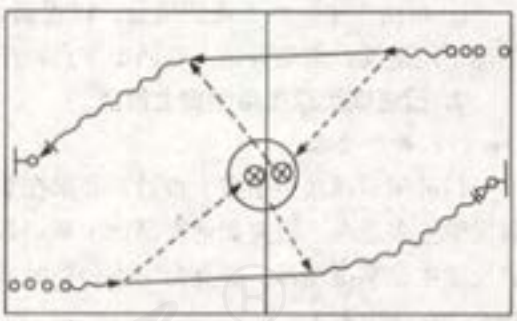


图 8-10

(4) 易犯错误与纠正方法

① 行进间运球后传球，行进间接球后运球衔接不好。容易带球走违例，掉球、传球不到位。

纠正方法：练习运一次球后传球，练习原地上步接球接运球。

② 抢球队员和防守队员经常侵人犯规。

纠正方法：示范讲解有关身体接触方面的规则，在游戏中对侵人犯规的表现不断提出警示，并予以处罚。

③ 在对抗练习的时候，投篮和传球的时机选择不当。

纠正方法：通过以多打少的练习，练习将球传给无人防守的队员，或自己没有被防守时及时投篮。

(5) 教与学建议

① 运球与传球结合在一起的组合技术是参加对抗练习和教学比赛的前提，可根据学生的情

况，编排不同顺序的组合，使学生达到能随意组合的程度。

② 高中学生掌握篮球技术的情况，一般是防守能力强进攻能力弱，所以在对抗练习时，应以进攻为重点。

③ 教学进入到分队比赛时，往往会出现不知怎么用所学技术。这时可鼓励和提倡学生先重点应用自己较熟悉的技术，逐渐再运用其他技术。比如自己熟悉运球行进间投篮，可在不同距离均运用这种方法投篮，也可用此种方法做不同距离的传球。

4. 单个动作及组合动作

(1) 教学要求

要了解学生掌握技术的基础，针对学生的实际情况提出不同的要求；对学生的每一点提高都要及时给予肯定。应抓重点内容的学习，让学生在重点内容的学习中领会学习的方法和思路，带动其余部分的学习。在复习过程中应注重运用技术和实战能力的提高，不能过分苛求动作的规范性。

(2) 教学重点

单个动作的实效性、技术组合运用的合理性和创造性。

(3) 教与学方法

① 运球、传接球、投篮综合练习。重点体会运球、接传球和接球接运球组合能力，以及行进间投篮动作（图 8-11）。

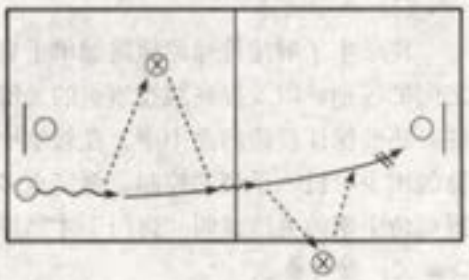


图 8-11

② 运球、传接球、突破、投篮综合练习。重点体会在速度较快情况下变向突破的动作，提高投篮命中率（图 8-12）。

③ 全场一对一运球攻守练习。重点提高运球变向过人的实战能力。

④ 半场一对一攻守，摆脱防守接策应人传球进攻练习。进攻者传球后可采用左晃右切或右晃左切动作切入接球投篮，也可采用下压上提动作接球后运球过人进行投篮。重点体会摆脱防守切入进攻动作（图 8-13）。

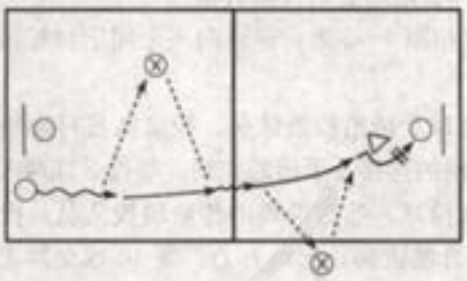


图 8-12

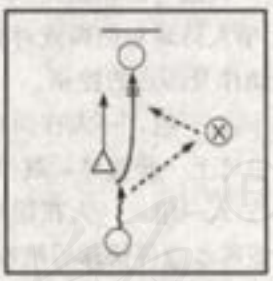


图 8-13

⑤ 抢断球后全场一对一运球攻守练习（图 8-14）。老师或组长抛出球后，两边队员上前抢断球，得球者进攻，另一人防守。重点提高抢球后迅速进攻和失球者迅速防守的转换能力。

⑥ 全场三对二攻守练习（图 8-15）。进攻的两名接应队员摆脱防守接界外球，两名防守队员伺机抢断球，待球掷入场内后，掷界外球队员快下准备接回传球进攻，防守队员则迅速退回后半场防守，进行三打二练习，重点提高以多打少的能力。

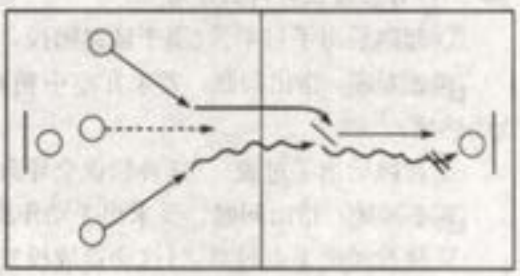


图 8-14

(4) 教与学建议

① 在非对抗情况下练习时，学生经常处于盲目跑动的状态中，可根据具体动作结合实战需要，给学生讲清为什么要按动作要领去做，为实战中运用技术打好基础。

② 在对抗练习中，可提倡学生在重点技术中选一二项自己较擅长的技术重点运用，具有一定对抗性和攻击力后再练习其他技术。

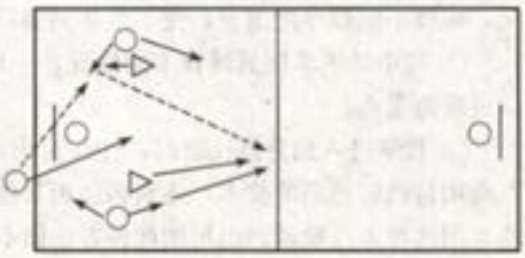


图 8-15

③ 在选择练习方法时，要考虑到学生的水平，要观察学生对练习方法的反映，发扬学生的主动性和积极性让学生主动思考、探究，调动学生学习的兴趣和兴奋性，只有他们全身心地投入才能取得好的学习效果。

5. 接传球原地跳起单手肩上投篮

(1) 教学要求

使学生了解接传球原地跳起单手肩上投篮在比赛中的应用，让学生明了跳投与随跳随投动作之间的区别，以及提高跳投质量的关键。接传球原地跳起单手肩上投篮，要求在掌握动作的同时，还要保证投篮的命中率。在教学中应调动学生学习的主动性，寻找提高命中率的技巧，如投篮的出手时机、手型的控制，要定点多次重复练习。还要向学生指出：只有增加练习次数并探究提高命中率的关键或叫“窍门”才能提高准确性。

(2) 动作要点

接传球原地跳起单手肩上投篮（略）。

(3) 教学重点

接球与起跳的连接，跳起后的投篮时机及投篮的出手动作。

(4) 教与学方法

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队员，投篮队员可原地接球后跳投，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，然后准确的传给跳投队员，投篮队员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。

(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：讲清道理，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，反复的练习，要求在接球前屈膝，球触手立即起跳。

(6) 教与学建议

① 教学中最大的难点是跳起投篮出手时机过早，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跳投出手时机应是在身体上升接近最高点时。可在近距离情况下待学生控制好出手时机后，再加长投篮距离。

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，总结每一次投篮的体验，纠正偏差；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）基本战术

在高中阶段教材中的基本战术，包括二攻一、一防二、三攻二、二防三、半场人盯人防守、全场紧逼人盯人防守和区域联防等内容。在基本战术教学中要组合一些技术、战术和体现规则的教学比赛，在对抗练习中发展和提高学生的实战能力。

这里讲的基本战术，着重介绍由防守转入进攻时，乘对方来不及严密布防的空隙，以最快的速度、最短的时间，争取在人数上造成以多打少的优势，取得进攻的成功。实践证明，篮球运动只有进攻没有防守是不行的，而且比赛中以少防多的局面也是常见的。防守是被动的，这就要在教学中使学生争取变被动为主动，从而创造有利于本队的局面。要辩证地看待攻防的关系，从实际出发，灵活地运用攻防战术。

1. 二攻一、一防二

(1) 教学要求

二攻一是快攻战术结束阶段中以多打少的一种配合形式。在教学中要注意强调快速推进、快速结束。因为比赛中二攻一的局面是一个良好的得分机会，所以要保证成功率，要想保证二攻一的成功率，除了要求两个人的默契配合外，还要注意提高个人的篮下投篮的命中率。否则配合再好，也不能得分。

(2) 配合要点

二攻一，两人拉开一定距离，传球推进，在接近防守人时，一侧队员运球向篮下推进，如防守队员不积极上前堵截，则加速运球突破对手到篮下投篮（图 8-16）。如防守队员积极堵截时，将球传给同伴进行篮下投篮（图 8-17）。

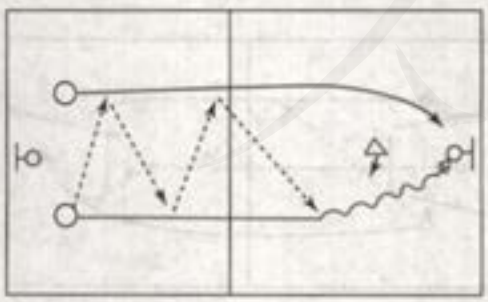


图 8-16

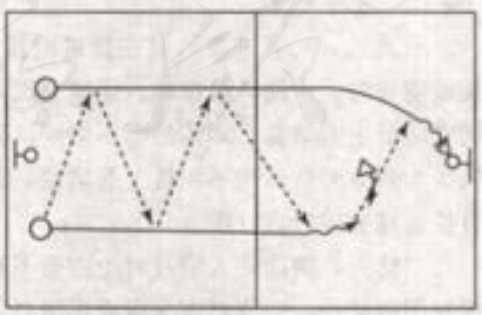


图 8-17

一防二，占据篮前 4～5 米的中间位置，利用假动作，争取让对手停球或失误，延误对方进攻速度。对方突破投篮时，要积极封盖。

(3) 教学重点

二攻一接近对手时，持球队员是突破投篮还是传球的判断；传球的质量；投篮的命中率。

(4) 教与学方法

① 两人传球平行推进至篮下投篮练习。重点练习传球准确性和投篮的命中率。

② 设消极防守的二攻一练习，在两人传球推进到防守人的防守区域时，防守队员可有意暴露防守意图，堵截一侧队员，使对手较容易的做出正确判断。

③ 消极防守的二攻一练习。培养进攻者的实战能力。

④ 全场往返二攻一、一防二练习。两人一组，两条端线后各放若干组，当对面两人传球过来时，其中一组出一人上前防守，对方进攻结束后抢篮板球和同伴传球推进到前场二攻一。依次连续进行。

(5) 易犯错误与纠正方法

① 二攻一时，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。

纠正方法：讲清二攻一须快速结束的道理，因时间一长，对手同伴回来就失去了以多打少的机会。

③ 二攻一时，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) 教与学建议

① 在进行二攻一教学前，应注意提高学生个人篮下投篮的命中率、二人的快速行进间传接球能力。

② 在二攻一时，有的防守人死守篮下，所以要注意培养学生中近距离投篮的命中率。

③ 在二攻一练习时，可根据学生水平，给学生提高难度，比如在全场往返二攻一练习时，对水平高的学生可要求提高成功率。对水平低的学生可要求往返 2～3 次再轮换。

2. 三攻二、二防三

(1) 教学要求

三攻二与二攻一一样也是快攻战术结束阶段中以多打少的形式之一，要求快速结束。二防三时，两人的站位方式有平行、斜前和垂直站立三种，本年级教材中的三攻二、二防三的两防守人站立的形式应以平行站立为主。三攻二、二防三的学习应以三攻二为重点，在三攻二教学时应以三人拉开距离和传接球结合运球突破为重点。

(2) 配合要点

三攻二，三名进攻队员在推进时拉开一定距离，接近防守时，中间队员拿球、运球突破，对方哪一侧防守队员上前堵截，则传给哪一侧同队队员至篮下投篮。如对方两队员均不积极上前堵截，则由中间队员直接运球突破投篮（图 8-18）。

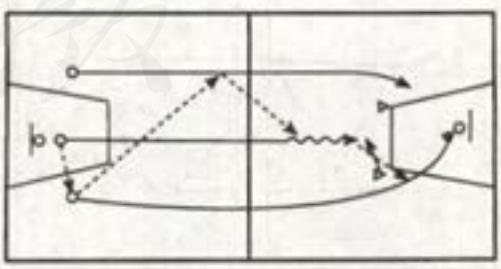


图 8-18

二防三，两防守人应及时抢占篮下有利位置，合理利用假动作，造成对方失误或延缓对方速度。当一侧防守队员上前堵截时，另一侧队员及时退至中间位置准备断球。

(3) 教与学方法

① 三人行进间传球推进至篮下投篮。主要提高传接球与投篮的成功率。

② 三人行进间传接球结合运球突破至篮下投篮。主要提高传接球与运球的结合能力和运球

突破投篮能力。

③ 设消极防守的三攻二练习，在三人传接球推进至防守人的防守区域时，防守队员可有意暴露防守意图，堵截持球队员，培养持球队员准确、及时的传球能力。

④ 全场往返三攻二、二防三练习。三人一组，两条端线后各放若干组，当对面三人传球过来时，其中一组出二人上前防守，对方进攻结束后抢篮板球和另一同伴传球推进前场三攻二，依次连续进行。

(4) 易犯错误与纠正方法

① 三攻二时，当对手假动作要上前堵截时，过早停球，不敢大胆突破上篮，造成对手回防两徒手队员，影响成功率。

纠正方法：强调要点、原则，在对方不积极堵截时一定要大胆突破投篮。

② 防守人平行站立时，不由中路突破，而由边路突破，造成对手一防二的机会。

纠正方法：讲清进攻要点和变化，在接近防守人时应中间队员拿球。

③ 三人距离太近，使防守人很容易二防三或一防二。

纠正方法：重复进攻原则，通过实例讲解和反复练习纠正错误。

(5) 教与学建议

① 可结合二攻一、一防二的复习，使学生自己探究三攻二、二防三的最佳方法，再通过实践来检验自己的方法是否实用。提高学生学习中的迁移能力。

② 在教学中，如基础较差的学生实在掌握不了三攻二战术配合，也要求这些学生在理论上弄清道理，为今后的学习打好基础。

3. 半场人盯人防守

(1) 教学要求

半场人盯人防守一般分半场松动人盯人防守和半场紧逼人盯人防守两种。教学中要使学生懂得松动半场人盯人防守的特点，应用时机、方法和防守的基本知识等。在教学中要注意培养学生的体育道德精神和团结协作精神。

(2) 配合要点

① 由攻转守后，要全体迅速退到三分线左右，每个防守队员找到自己负责防守的进攻队员。站好防守位置。

② 防守有球队员时，要站在对手与球篮之间，防守无球队员时，要站在对手与球篮之间，稍偏向球的一侧。

③ 防守距离，一般在一米左右，对手离球篮近，防守队员应离他近一些；对手离篮远，可以离他稍远一些。

④ 在防守自己的对手同时，要兼顾场上其他情况，要注意球的位置和走向，要注意补防和协防。

⑤ 半场盯人防守的分工，一般根据防守位置、防守能力和身体条件确定，一般讲是，高防高、矮防矮、强防强、弱防弱。

(3) 教学重点

随时都要保证正确的防守位置，自己防守的人自己负责。

(4) 教与学方法

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。第三，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，并防住他。

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，谁受处罚。

(5) 教与学建议

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，使学生认清对手的主要威胁是什么。

④ 在盯人防守时，要求学生尽量减少不必要的犯规，提倡在正常防守动作下防住对手。

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须的。

4. 全场紧逼人盯人防守

(1) 教学要求

全场紧逼人盯人防守是一项攻击性很强的防守战术，也是一种较难掌握的战术配合。在教学中应以半场盯人为基础，逐渐过渡到全场紧逼盯人防守，在学习中要培养学生积极主动、勇敢顽强的作风。

(2) 配合要点

① 由攻转守时，全队行动要迅速、一致，抢占有利位置，盯住自己分工负责的对手。

② 防发球队员时，应积极挥动双臂，封堵传球角度，造成对方失误。

③ 防持球队员时，应防止对手突破，迫使对方停球或向边线运球，对方停球后要及时贴近紧逼防守。

④ 防无球队员时，以防对手接球为主，人球兼顾，要抢前防守，迫使对手走外线和远离球，便于断球。

⑤ 全队要有良好的配合意识，当持球队员在场角或中线前停球时，邻近防守队员要大胆放弃自己的对手，上前夹击，其他队员要居中策应，及时补防。

(3) 教学重点

积极主动，及时到位。

(4) 教与学方法

① 半场紧逼盯人练习。由攻转守时，全队迅速退回后场，当对方进入前场时，全队各自盯住自己对手，对持球队员要积极迎堵，邻近队员准备随时上前夹击。其他队员居中策应，准备断球。

② 三对三掷端线界外球时的紧逼练习。⑥号掷端线界外球时，△号和△号夹击⑤号，△号紧逼④号，伺机断球，争取造成对方5秒违例（图8-19）。

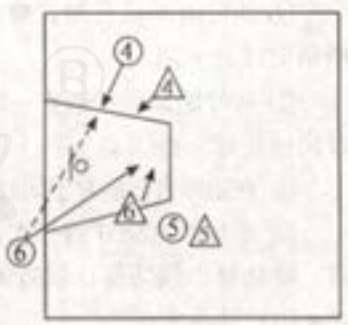


图 8-19

③ 投中得分后全场紧逼盯人防守练习。在五对五全场攻守时，一旦投中得分，迅速找到自己对手，紧逼盯人，防守掷端线界外球的队员则和同伴夹击准备接界外球的进攻队员，其他防守人伺机断球。

(5) 易犯错误与纠正方法

在紧逼盯人时易造成侵人犯规。

纠正方法：复习有关规则，加强移动技术练习，强调合理使用手臂动作。

(6) 教与学建议

① 初学紧逼盯人时，可不要求夹击与协防，强调各负其责，防止漏防。

② 与半场盯人结合运用，每当本队得分后采用全场紧逼盯人防守战术，一旦前场紧逼盯人不奏效，则迅速退回后场，采用半场盯人战术。

③ 反复进行急起、起停、灵活等身体和心理的训练。防守要积极，但一定在规则允许的范围内做到紧逼不放。

5. 区域联防（2-1-2）

(1) 教学要求

教学中应使学生懂得区域联防（2-1-2）防守的特点、应用时机、落位阵形，与其他区域联防的关系，以及防守的基本方法、薄弱环节等基本知识，并注意培养集体协作和照顾全局的精神。



图 8-20

(2) 配合要点

① 落位阵形：见图 8-20。

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。

(3) 教与学方法

① 二防二练习。在两个进攻队员互相传球时，两防守队员随球移动，有球上防，无球后撤，准备协防（图 8-21）。

② 二防三练习（图 8-22）。当球在⑥号手中时，△号上前防守，△号撤回，当球传给④号时，△号上前防守，△号撤回，当球传给⑤号时，△号马上移动到⑤号身前防守，在球向相反方向传时，防守队员移动方法同上。



图 8-21

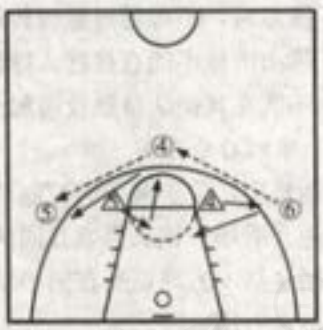


图 8-22

③ 五防五练习。在半场五对五比赛时，防守队员按照区域联防移动方法，随球的转移而调整自己的位置，教师可随时鸣哨暂停，检查防守队员的位置是否合适。在五防五练习时，可参照图 8-23 位置移动方法。



图 8-23

(4) 易犯错误与纠正方法

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。

防守意识：讲清道理，练习用余光观察周围情况，随时准备封堵球或人。

(5) 教与学建议

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。

(四) 规则简介

1. 违例

违例是队员在比赛中违犯规则，但未造成犯规的行为。罚则是判该队失去控球权，由对方队员在靠近违例地点掷界外球。违例的表现常有以下几种情况：

(1) 3秒违例

规则规定：某队控制球时，该队队员在对方的限制区内停留不得持续超过3秒。队员在限制区内停留接近3秒钟时，可默许他运球投篮。

控制球是指：队员拿着或运着一个活球（比赛中的球和罚球的球）；掷界外球队员可处理球时；球在同队队员之间传递。

投篮出手后的球和正在被双方在地上或空中争夺的球不是被控制的球。

(2) 使球出界和掷界外球违例

使球出界：持球出界的队员或被出界的球最后触及的队员是使球出界的队员。

掷界外球队员应遵守下列规定：

① 应站在裁判员指定地点掷界外球，左右移动不能超过1米；

② 应在场外于5秒之内将球掷出；

③ 掷球时，不得越过篮板传给场上另一队员；

④ 掷出的球不能直接进入球篮、停留在篮圈支颈上或触及场外；

⑤ 不能在其他队员触及前触及掷入场内的球。

(3) 球回后场违例

规则规定：位于前场的控制球队的队员不得使球回后场。如果控制球队的队员在前场接触球而使球进入后场，该队员或其同队队员又在后场接触球，即为球回后场违例。

后场包括本方球篮所在的半场区域及中线，球接触到中线、后场地面或后场地面上的队员，即为球进入后场。

注：队员在前场防守时触摸到对方传的球，而使球进入后场，但在触摸球时没有控制住球，也不是故意将球拍向后场，同队队员或该队员在后场接到此球时，不算球回后场违例。

(4) 攻防中的干扰球违例

规则规定：当投篮的球在飞行中下落，并完全在篮圈水平面上时，进攻或防守的队员不可以触球（在球触及篮圈或明显不会触及篮圈的情况下除外）。当球在球篮中时，防守队员不得触及球或球篮。当投篮的球触及篮圈时，进攻或防守队员都不得触及球篮或篮板。违犯上列规定即为干扰球违例。

如果进攻队违例：则不得分，并将球判给对方队员在罚球线的延长部分掷界外球。

如果防守队违例：判给投篮队员得2分，如在3分投篮区投篮则判得3分。然后由防守队在端线后掷界外球重新开始比赛。

2. 犯规

犯规是违犯规则的行为，含有与对方队员的身体接触或违反体育道德的举止。

规则规定：队员不准通过伸展臂、肩、髋、膝、脚或弯曲身体成不正常姿势以阻挡、拉、推、撞、绊等动作来阻碍对方行进，也不准使用任何粗野动作。

违反上述规定即是侵人犯规，根据具体情况作出相应的处罚。

(1) 合法防守位置

防守时正面面向对手，双脚以跨立姿势着地。两脚之间的距离比肩稍宽。合法防守位置垂直伸展到防守队员的上空（圆柱体）。防守队员可以将双臂举过头，但双臂必须是在这假想的圆柱体内并保持垂直姿势。

(2) 判断阻挡或持球队员撞人原则

① 防守队员必须面对持球队员并且双脚着地，建立最初的合法防守位置。

② 防守队员为了保持这个防守位置，他可以保持静止或侧移或后撤。

③ 防守队员必须是先占据合法防守位置，然后接触必须发生在躯干部位。

如果接触发生在躯干部位，则应该认为防守队员已经先占据合法防守位置。

如果符合上述三条，则是持球队员造成犯规。

(3) 队员的技术犯规

队员的技术犯规是指所有不包括与对方队员接触的队员犯规。其中包括：

① 队员漠视裁判员的劝告或运用不正当的行为，如：讲话或接触中没礼貌；有冒犯别人和煽动观众的言语或举动；妨碍对方掷界外球；犯规后裁判要求举手而不举手；离开场地去获得不正当的利益等。

② 有意的、不道德的或给违犯者带来不正当利益的技术性违犯。如：对方队员跳起投篮时，防守队员从他身下穿过；在对方投篮时恐吓对方等。

罚则：出现技术犯规后，要登记违犯者一次技术犯规，判给对方队员两次罚球。

(4) 教练员、替补队员或随队人员的技术犯规

规则规定：

① 教练员、助理教练员、替补队员和随队人员必须留在本方的球队席区域内（在裁判允许情况下、暂停期间、根据医生判断，受伤队员处于危险中等情况下除外）。

② 教练员、助理教练员、替补队员和随队人员在与裁判员或记录台工作人员和对方人员交涉时应该有礼貌。

③ 只有被登记在记录表上的教练员在比赛过程中允许保持站立。

违犯上列规定即为教练员、替补队员或随队人员技术犯规。

罚则：

① 要登记教练员一次技术犯规，由对方队长指定队员罚球两次后掷界外球。

② 遇下列情况，则将取消教练员比赛资格：(1) 明目张胆地违犯这条规则被登记时；(2) 因其本身行为而被登记两次技术犯规时；因其本身和随队人员行为累积在教练员名下登记了三次技术犯规时。

教练员被取消比赛资格后，可由助理教练员或队长代理。

（五）教学比赛

1. 教学要求

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，使学生能真正的学会打篮球。

2. 教学比赛方法

(1) 全场三对三比赛

目的：培养二三人之间的配合能力，以及在快速运动中运用技术能力。

方法：全场三对三比赛，要求增加攻守转换的速度提高运球、短传快攻的质量，如运球结合短传快攻成功分数加倍。

规则同正式比赛规则。

(2) 半场五对五教学比赛

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。

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。

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。其他同正式规则。

(3) 全场五对五比赛

目的：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。培养顽强拼搏的精神和集体荣誉感。

方法、规则尽量达到正式比赛要求。

3. 教与学建议

(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) 有针对性的选择比赛形式，每次比赛重点解决一两个问题。

(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，讲多了学生一时也理解不了，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，二是跑时要注意球。

(4) 比赛时，初学的学生不知该什么时候投篮，可以简单的告诉学生离篮近，无防守，有把握。这三种情况符合两条就要投篮了。

(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。

四、教与学设计

(一) 教学目标设计

根据高中体育与健康课具有鲜明的实践性，是一门以身体练习为主要手段的课程。本课程关注学生在全面发展体能、提高健康水平的基础上，通过对运动项目的选择和学习，培养运动爱好和专长，掌握科学锻炼身体的方法，提高体育实践能力，养成坚持体育锻炼的习惯，形成健康的生活方式，并为终身体育奠定基础。

从培养运动爱好和专长的要求出发，在教学目标的设置上要做到明确、具体、具有可操作性，将课程标准中的隐性目标要求变为显性目标要求。在设置教学目标时应注意以下几方面的问题：

1. 通过篮球选项教学，在确定多学期（1～5 学期）教学目标时，既要有运动参与、运动技能和身体健康的目标，也要有心理和社会适应的目标。追求各目标的协同达成，强调知、情、意、行有机统一、和谐发展。使学生在学习篮球的过程中，培养兴趣，增长知识，体验到运动的乐趣，养成良好的行为习惯，提高体育能力，形成终身体育的意识，发展篮球专项的特长。

2. 根据课程标准中关于选项教学的规定，在设置具体的单元（一个学期）教学目标时，应尽可能做到具体、明确、有层次和可操作性。在运动技能、运动参与、心理健康、社会适应等方面的目标要强调学生在运动实践中的体验，将原则的要求变为可观测的行为表现。既要便于学生学习时自我认识和体验，也便于教师和学生的观察和评价。

3. 在设置具体教学目标时，应充分体现学生的主体性，尊重学生的需要和重视学生的情感体验，关注自我认识和实现自我完善的自我教育能力；有利于学生结合自己的实际作出实事求是的自我评价、发展和提高自我调控能力；在学生选项学习和教材难度的选择上，应引导学生从现实出发，做到主客观一致；强调学生有较高的成就感，强烈的竞争意识，浓厚的学习兴趣和求知欲，具有主动积极参与以及合作交往的能力。

（二）篮球单元教与学计划表（供参考）

年　月　日

学生的基本情况		
教与学目标		
总周次		
周　次		
主要目标		
教学内容比例	体能 基本技术 基本战术 基础知识 运动参与 心理品质 教学比赛	
其他		

（三）周教与学计划表

目标					
学时	日期	时间	教与学内容	教与学策略	评价

（四）课时教与学计划表

项目	人数	学时	上课时间	地点
课的目标 器材、设备				
课的部分时间	教与学内容	组织方法要求	区别对待	

五、教与学评价

（一）原地单手肩上（女：双手胸前）投篮

1. 评价方法：罚球线后每人罚球 10 次，计命中率。

2. 评价标准：

成绩	优	良	中	差
达标	投中 6 个球	投中 4～5 个球	投中 2～3 个球	投中 0～1 个球
技评	整个动作完成流畅自然，全身用力协调，出手动作、投篮弧度正确，球的落点集中。	整个动作完成较好，全身用力比较协调，出手动作、投篮弧度比较正确，球的落点比较集中。	整个动作基本能完成，全身用力基本正确，球的落点分散。	整个动作基本未完成，全身用力、出手动作、投篮弧度有问题，球的落点分散。

（二）半场运球接行进间单手肩上投篮

1. 评价方法：从一侧中线与边线交接处开始，向球篮快速运球接行进间单手肩上投篮（如投篮不中须补投中篮），然后，运球到另一侧中线和边线交接处后，迅速运球折回到篮下投篮，投中后再返回出发点，以所需时间确定成绩。

2. 评价标准：

成绩		优	良	中	差
达标	男生	16（秒）	18（秒）	20（秒）	20（秒）以上
	女生	18（秒）	20（秒）	22（秒）	22（秒）以上
技评		整个动作完成正确，并且协调流畅，运球、上篮动作无违例现象。	整个动作完成较好，并且比较协调，运球、上篮动作基本无违例现象。	整个动作基本能完成，运球、上篮动作有时有违例现象。	运球或上篮动作未能完成，运球、上篮经常违例。

（三）男生做三秒限制区外30秒跳起投篮

女生做三秒限制区外30秒原地投篮

评价方法：在罚球线后投篮开始，投篮后自己去拿篮板球，运球至三秒限制区外任一点再投，反复进行，在30秒时间内计投中次数。

（四）评价注意事项

新的体育与健康课程标准，关于教学评价，比较强调在教与学过程的评价，考查学生自己学习过程的发展与进步；评价的内容，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。

1. 高中三个年级只编一本教材，教材内容没有年级的划分，因此考查评价的内容，应紧紧扣住教学目标的设立，根据学生选择本项教材的状况，分阶段确定评价标准。

2. 评价的方式，应强调学生的自我评价以及同学间的相互评价；阶段性评价，应以教师为主参考各种评价进行综合评价，但整个评价应发扬民主，尊重各方面的意见。

3. 质和量评价应相互参照，不可偏废。

4. 新的评价思想的方法，要在实践中不断总结经验，以求改进与提高。

第三节 排 球

一、概 述

根据高中课程标准中关于选项学习的精神，在排球运动项目传统学校和对排球运动感兴趣的学生，会把排球运动作为他们选项学习的内容。如何根据高中学生对排球运动的兴趣爱好和不同的运动水平进行教与学，使选排球运动项目的学生都能体验到排球运动的乐趣和价值，并在现有基础上不断提高排球运动技术和参与比赛的能力，是排球教与学过程中重要的目标之一。

本节针对高中学生学习排球运动的特点，围绕课程标准五个方面要求和提高学生运动技能的需要，针对普通高中学生的学习实际，较系统地介绍一些排球运动文化、排球技术教与学的策略，提出教与学的建议，教学计划的设计和评价建议等，供教师在教学过程中参考。

（一）排球运动的概念

排球运动是由两支人数相等的球队，在被球网隔离开的两个均等场区内，根据规则，以身体任何部位将球从网上击入对方场区，而不使其在本方场区内落地的、集体的、攻防对抗的体育项目。

（二）排球运动的起源与发展

排球是于1895年，美国马萨诸塞州的霍利约克城基督教青年会干事威廉·摩根发明的一种游戏。游戏时将网球网挂在篮球场上，网高约1.98米，用篮球胆隔网像网球一样打来打去。后来人们觉得篮球胆太轻，打起球来球飞行路线不规则，于是，试做出了重量约255～346克，周长约63.5～68.8厘米规格的球。试用效果非常好，当时的用球与现在排球比赛用球规格差不多。

这个新的运动项目最初叫Mintonette（小网子），后取名为Volleyball。排球作为新运动项目于1896年在春田市举行了第一次排球公开赛，此后，排球运动在美国受到各界重视，以后在世界各地开展起来。

1905年，排球运动传入我国。传入的初期，是以教学、训练班、游戏及表演赛等方式进行传播的，当时更多的是学校里学生玩的游戏。在1913年远东运动会上中国、菲律宾进行16人制冠亚军比赛后，排球的竞赛活动，开始在我国各地逐渐开展起来。在很长时间里在中国都是打9人制排球。新中国成立后，从1950年起采用6人制排球，之后，9人制与6人制并行了一段时间。

我国排球运动的开展，虽然在1913～1934年间举行的第10届远东运动会上，曾取得过男子排球比赛五次冠军。但是，排球运动真正得到广泛开展，成为广大青少年喜爱的体育项目之一，是在新中国成立以后。特别是从1981年起中国女排在世界大赛中连续取得“五连冠”的优异战绩及其科学训练和拼搏进取精神，对全国人民起了极大的鼓舞作用，排球运动又有进一步的发展。2003年中国女排在获得“五连冠”17年之后，又一次夺得2003年世界杯排球赛冠军。

（三）高中生学习排球的意义

通过排球基本理论知识和基本技术的学习，了解排球运动的文化，懂得排球运动的特点与锻炼价值，掌握简单的技术原理，逐步提高基本技术的动作质量和综合运用所学各项基本技术的能力。能够参加排球比赛，并在比赛中运用最基本的排球战术，了解最基本的排球竞赛规则，懂得如何欣赏排球比赛。在运用排球技战术的比赛时，锻炼身体，培养学生的判断能力、分析能力、应变能力，以及团结协作、顽强拼搏的集体主义精神。

能促进身体的正常生长发育。经常参加排球运动，可以发展人体的速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等身体素质，提高人的体能，增进身体健康；促进身体各器官系统的正常发育，机能状况的改善，使身体得到匀称的发展；使动作灵活，反应迅速，增长弹跳力。

可以培养学生的集体主义精神和责任感。排球比赛多是在集体配合中进行的，如果没有两人或两人以上的密切配合，将无法发挥个人技战术的作用。在排球教学中，教会他们正确处理个人与集体的关系，培养他们的协作意识和集体主义精神，摆正个人在集体中的位置，以及个人行为对集体其他成员的影响等方面具有积极意义。

对培养学生的应变能力有重要作用。排球运动作为非周期性的运动项目，不仅能培养学生沉着、机智、果断等良好心理品质，而且能通过多种多样、变化无常的来球，培养高中学生的注意力，判断能力，分析能力，以及应变能力，对于生活和学习起到积极的促进作用。

二、教学目标与分析

1. 培养学生对排球运动的兴趣和爱好，使每个学生乐于参与，体验排球运动给人们带来的乐趣；

2. 使学生掌握排球运动的文化，通过多种教与学的方式学会排球的基本技术和简单战术，能够进行多种形式的排球比赛，发展体能；

3. 发展学生专长，提高学生排球比赛能力，促进学生身体、心理的发展；

4. 培养学生负责、合作、遵守规则、尊重对方、尊重裁判等优良品质，使学生体验到排球运动同伴之间，个人与集体、集体与集体的交往与友谊，竞争与合作的关系。

为什么要制订上列目标？怎样完成这些目标？新的课程标准强调以目标统领内容，通过教材和教学过程达成目标。这些目标是具体的，要具体地设计如何有计划、有针对性，按步骤完成这些计划。

这些目标的重点是在师生主动的教与学的过程中，启发和激励学生积极自觉地参与，体验和感悟排球的意义与作用，培养兴趣，并变成学生的行动，它体现了从认知到行为的主体性的弘扬。

这些目标的重点和核心：一是在排球游戏和各种教学比赛中，学习和掌握排球基本技术，并在运动实践活动中运用和提高排球运动技术，增强体力，使选修排球运动项目的学生都学会打排球；二是使学生感悟和体验到排球运动的乐趣，在排球运动中加强同伴间的交往、合作，培养自己的团队精神和集体的荣誉感。

有些学生选修了排球，作为教师不能只是把教材内容，通过讲授、技术的传承，教会学生掌

握了技术动作就算完成了任务；而是变学生被动的学习为主动学习，积极地思考、探索，了解排球的价值，学习和掌握排球运动技术的规律，同学间、师生间互动起来，提高排球教学的质量。

三、教学内容分析与教学方法

根据高中课标的规定，高中生在三年的体育与健康课的学习中，可以选学1～5个运动项目，每个运动项目可学习一个学期到几个学期。组织排球教学，如果将排球的发球、接（垫）球、传球、扣球、拦网都连贯起来教学，难度是比较大的。而组织排球的游戏和教学比赛也不像其他球类容易，特别是学生的技术水平参差不齐，教学时必须结合实际，从学生的实际出发，将选排球的学生分成不同层次的教学班或小组，设计出以不同层次起点的教与学的计划和策略。

由于学生的水平以及选项情况，学生未入学前难以估计，本参考书中将排球内容都一一列出，特别是一些教法和学法的策略介绍的详细一些，以便教师选择使用。

- 教材内容
  - 基础运动文化知识
    - 排球运动的起源与发展
    - 排球运动的发展——遍及世界各地
    - 排球运动的特点——全面性、技巧性、对抗性、集体性
    - 排球运动的锻炼价值
      - 促进人体生长发育，提高体能
      - 促进心理的发展
      - 培养学生集体主义精神，认识个人与集体的关系等
  - 基本技术
    - 垫球—正面双手下手垫球
      - 准备姿势、移动、击球
      - 击球后身体位置
    - 传球—正面双手上手传球
      - 准备姿势、手型、迎球、击球
      - 用力、击球后身体位置
    - 发球
      - 侧面下手发球
      - 正面上手发球
      - 准备姿势、抛球、引臂击球
      - 击球后身体位置
    - 扣球—正面屈体扣球（低网）
      - 准备姿势、一步助跑
      - 二步助跑、起跳、空中击球、落地
  - 组合技术
    - 传球与垫球
      - 对墙传垫球、一传一垫、移动传垫球
      - 加长距离传垫球、隔网传垫球、手摸地传垫球
    - 发球、垫球与传球
      - 一发一垫、一发一垫一传
      - 隔网一发一垫一传
      - 发球区隔网一发一垫一传
    - 传球与低网扣球
      - 自传自扣、一传一扣、一抛一传一扣
      - 连传连扣
  - 基本战术
    - “中一二”进攻战术
    - “心跟进”防守战术
  - 基本规则——持球、连击、触网、比赛场地、场上位置与轮转
  - 教学比赛
    - 增加人数的分队比赛——9人或12人
    - 降低难度的分队比赛
      - 降低网高
      - 增加过网前击球次数
      - 其他多种形式的教学游戏或比赛

（一）基本技术

排球基本技术是指在排球比赛中，在规则允许的情况下，队员所采用的合理击球动作和为完成击球动作必不可少的其他配合动作的总称。排球技术包括完整的击球技术和无球技术。击球技术包括传球、垫球、扣球、发球和拦网。无球技术包括准备姿势、移动、起跳和倒地等动作。每

项技术又包含不同的类型。

排球基本技术

无球技术　　击球技术

准备姿势　移动　起跳　倒地　　传球　垫球　扣球　发球　拦网

1. 准备姿势和移动

准备姿势和移动是学习掌握排球技术的基础之一，两者密切相关，正确的准备姿势是为了更好的移动，快速的移动离不开正确的准备姿势。对高中学生来说，学习排球应从移动教与学开始，往往在脚步灵活以后，才能顺利完成其他动作，因此，有经验的教师往往运用多种游戏方法从移动教学开始入手。

(1) 准备姿势

① 动作要点

两脚稍分前后或平行开立比肩宽，脚尖适当内收或朝前。上体前倾，重心靠前，脚跟稍提起，重心落在前脚掌上，膝关节适当弯曲。两臂放松，两肘自然弯曲并下垂，双手置于腹前。两眼注视来球，注意力要保持高度集中。

② 教学建议

1) 将学生分成两人一组，互相观摩，再按正确动作要点相互合作，进行纠正，反复练习。

2) 准备姿势教学应与移动教学结合起来进行。

(2) 移动

① 动作要点

采用适当准备姿势，做好充分准备。正确判断来球，使身体重心快速倾向来球方向。在做击球动作之前，身体重心要相对稳定。移动时身体重心要尽量保持水平，以利于提高移动的速度。

② 教学建议

1) 按正确动作要点，采用多种移动步法，听信号做各种快速移动，最好两人一组，一人移动，一人抛球，边抛接球边移动。

2) 运用游戏法，如在一定图形内，两人手拉手做快速移动。

3) 同学之间分组进行观摩，以便于练习。

4) 移动教学要注意学生在移动时重心不能上下起伏过大，否则会影响移动速度。移动练习要注意多用双人、多人以及利用图形、场地线、利用抛接球游戏等多种方式进行。

5) 启发学生自我创造或合作探究各种移动方法。

2. 正面双手垫球

会灵活的移动，会垫球，学生基本上就可以进行多种游戏和简单的隔网比赛了。对高中学生来说，老师可以启发学生运用已学的物理学知识，了解垫球的技术原理，对帮助学生尽快掌握垫球技术很有帮助。

(1) 垫球的技术原理

手臂形成的垫击面与地面的夹角叫垫击角。垫球时，要根据来球的角度和垫击的方向，来调整垫击角和垫击面的方向（图 8-24）。

$\alpha=\beta$（0 度$<\alpha<$90 度）

α 是球入射方向与击球手臂形成的垫击面垂线的夹角。

β 是球反射方向与击球手臂形成的垫击面垂线的夹角。

手臂垫击面与球入射方向越近于垂直，即 α 越小，则 β 也越小，即球的反射方向与球的入射方向越接近；反之，球的反射方向

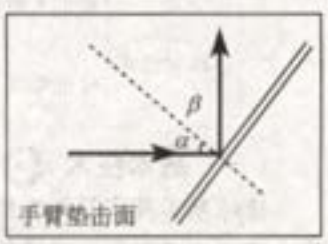


图 8-24

与球的入射方向偏差越大。

(2) 动作要点

采用半蹲准备姿势，运用各种移动步法快速移动，正面对准来球。当球飞行到胸腹前一臂距离时，抬双臂用双手腕关节以上 10 厘米处击球。击球时两手臂伸直夹紧，提肩，前伸至球下，靠全身上下肢的协调用力配合来控制球的力量与落点。

(3) 教学重点

对于高中学生来说，正面双手垫球在教学中应抓住三个关键环节，即垫击球的位置，人与球的位置关系和全身协调用力。难点是全身协调用力垫球。

要在垫球时用腕关节以上 10 厘米处击球，并通过快速移动使球处于身体前面。而全身协调用力垫球，则要做到插、夹、提、移、蹬、跟六个字，即：

插——降低重心，两臂前伸，插到球下。

夹——含胸收肩，两臂夹紧，两肘伸直，前臂击球压腕。

提——含胸后提肩。

移——移动到位，正面对准来球。

蹬——手臂击球时，下肢伸腿蹬地。

跟——重心随球向前。

上下肢用力要协调配合，使垫球动作是一个整体。

(4) 教与学方法

① 原地做垫球的徒手练习，体会正确的垫球动作。一般有三种，即抱拳式、叠掌式和互靠式。

② 通过两、三步的移动做垫球的徒手练习，体会正确的垫球动作和正确处理人与球的位置关系。

③ 垫固定球，即二人一组，一人双手持球固定于小腹前，另一人做双手垫球动作，重点体会全身协调用力和正确的击球位置。每人 10 次，然后互换。

④ 一抛一垫。二人一组，相距 4 米，一人抛球，另一人垫球。要求抛球由到位向不到位变化，抛球距离由近向远变化，抛球弧度视垫球者掌握技术程度不断变化。

⑤ 自垫，即用一球连续向上方垫球。要求不断提高控制球能力，保持好人与球的位置关系。垫球高度由低到高。

⑥ 二人对垫。二人一组面对面站立，距离 3～4 米，连续对垫。要求随时做好垫球前的准备姿势，并快速起动和移动，保持合理的位置进行垫球。二人之间的距离可由近到远。先练习原地对垫，再练习移动对垫。

⑦ 自垫与对垫。二人一组，相距 4 米，先自垫一次再垫给对方。要求提高控球能力，正确处理人与球之间的位置关系，以及击球方向的变化。

⑧ 三角垫球。三人一组，分别站成一个等边三角形，每边相距 3～4 米，互相垫球。要求身体面对出球方向，把球放在身体前面。

(5) 易犯错误与纠正方法

① 易犯错误

1) 垫球前准备姿势不正确。重心过高、过低，或重心靠后，影响垫球效果。

2) 击球位置不正确。球易击在手、肘关节等处，影响垫球质量。

3) 手臂击球时弯曲。

4) 非全身协调用力击球。

② 纠正方法

1) 多做徒手练习，体会正确动作要领。

2) 多做垫固定球练习，体会全身协调用力，正确的击球位置和正确的击球动作。

3）做完整垫球练习时要由易到难，由难到易反复进行，体会正确动作。

4）多观察别人的动作，从别人的动作中，吸取正确动作，找出错误所在，利于自己改进提高动作质量。

(6) 教与学建议

① 进一步向学生讲明动作要点。垫球对于学生来说尽管不是新技术，教师应启发、引导学生体验动作要点，可以帮助学生明确动作，加深学生对动作的理解，便于提高动作质量。

② 教师与学生做完整技术动作示范，建立正确、完整的动作概念。

③ 应采用合作学练方法进行教学，便于调动学生的练习兴趣和积极性。

④ 应适当增加练习难度，促进学生技术动作水平的提高。但在练习中要注意区别对待。

⑤ 有条件的情况下应配合适当的声像教材进行教学，使教学更生动。

⑥ 可适当对学生进行排球专项的身体训练，提高他们对排球运动的适应性。

⑦ 注意观察，及时发现问题，及时纠正错误动作。对于共性问题全班讲解，个别问题在练习中个别解决，要爱护、尊重学生的自尊心。

⑧ 根据学生垫球掌握情况，及时进行游戏比赛，也可在排球场上用手抛球到对方场地的办法，进行垫球型的教学比赛。

(7) 评价建议

在进行教学评价时，除采用传统的教师评价外，应特别重视同学间的相互评价和自评，对自己现在的水平和自己以前的水平比较，作出评价。可在教与学实践中对学生知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神进行过程性评价，不断使学生看到进步，激励他们努力学习。

3. 正面双手上手传球

传球是排球运动的基本技术之一，主要用于衔接防守和进攻。传球的种类很多，向前传球是传球的基础动作，传球前要求人必须及时移动到适当位置，保持好人与球的合适位置。

(1) 动作要点

① 准备姿势

采用稍蹲准备姿势，抬头目视来球，双肘弯曲自然抬起，双手置于脸前。

② 手型

手触球时，两手应自然张开成半球形，使手指与球吻合，手腕稍后仰，拇指相对，小指在前；传球时用拇指内侧、食指全部、中指的二、三指节触球，无名指和小指在球的两侧辅助控制出球方向，两肘适当分开，自然下垂。

③ 迎球

当球接近额前时开始蹬地、伸膝、伸臂，两手微张，从脸前向前上方主动迎击来球。

④ 击球

击球点应保持在额前上方约一球远，击球部位一般在球的后下方。

⑤ 用力

传球主要靠伸臂力量，与下肢蹬地力量的协调配合，通过球压在手上使手指手腕产生的反弹力将球传出。

⑥ 击球后身体重心随击球动作前移，全身放松呈准备姿势状态，准备下一个击球动作。

(2) 教学重点

正面双手上手传球的教学，重点应放在传球时手型、击球点和传球时的全身协调用力上。教学难点在于传球时全身协调用力。

(3) 教与学方法

① 原地做正面双手上手传球的徒手练习。体会正确的传球动作和正确的击球点。

② 原地向上做抛接球练习。体会正确的传球手型和正确的击球点。

③ 原地自传。每人一球，连续向上自传，传出球的高度由低到高。主要体会传球动作，击球点，手型，提高控制球能力。

④ 一抛一传。二人间隔 4 米，相对站立，一人抛出带有弧度的球，另一人传球给抛球人。着重体会全身协调用力，建立正确的动作概念。然后二人互换。

⑤ 二人对传。二人一组，相距 4 米站立对传球。要求提高每人控球能力，能连续传球。

⑥ 自传与对传。二人一组相距 4 米左右对传球，在接到对方传来球时，先自传一次，再将球传给对方。要求提高控球能力，注意传球方向的变化和全身协调用力。

⑦ 左右跑动传球。二人一组，一人将球抛到另一人的左右两侧，另一人左右跑动到位后传球，然后二人互换。要求移动速度要快，传球时面对抛球人，做到正面迎送来球。

⑧ 隔低网传球。二人一组，分别站在低网两边 3 米线以内对传球。要求控制传球弧度，进一步体会全身协调用力。

⑨ 三角传球。三人一球，成正三角形站立，按不同方向传球。要求面对出球方向，保持正面传球。

(4) 易犯错误与纠正方法

① 易犯错误

1) 传球手型不好，影响传球效果。

2) 击球点过高或过低。击球点过高是因为传球时两臂近似伸直；击球点过低主要是肘关节过于外展所致。

3) 上下肢传球时用力不协调。

② 纠正方法

1) 反复做徒手练习，建立正确动作概念，体会正确动作。

2) 反复做原地抛接球练习，逐渐体会正确手型和正确击球点，练习熟练以后，将球抛离身体，通过快速移动，人至球下将球接住。

3) 多做简单抛传动作，体会传球正确动作和全身协调用力。

4) 传球时固定击球点后，肘关节应自然下垂。

5) 合作学习，相互观察动作，不断改进动作。

(5) 教与学建议

① 教师应把技术讲解和示范结合起来进行教学，引导学生思考，建立完整、正确的动作概念。

② 传球教学应将完整教学法和分解教学法结合起来进行。

③ 教学中应多注重徒手练习和最简单的动作练习，便于学生快速掌握动作。

④ 在教学中应让学生做到“两个结合”，即“想练结合”，想清动作要点，再去练习；“观察别人练习与自我练习相结合”。这样便于学生提高技术水平，也有利于培养学生相互尊重、互相合作等意识。

⑤ 女生教学中练习方法相对男生应简单一些。

⑥ 学习传球的过程中，应注意与移动、垫球学习结合，鼓励学生多在比赛实践中掌握动作。

(6) 评价建议

传球的学习评价按课程标准有关要求，结合学生学习情况进行评价。其中应重视学生对传球学习兴趣和克服困难勇气的评价，对传球技术评价除了正确的动作外，还要注意让学生评价脚步移动是否到位，保持人与球的正确关系。

4. 发球

发球是比赛的开始，也是一次进攻的开始，是得分的有效手段。因此，发球不仅要有较高的

成功率，还要有较强的攻击性。

(1) 动作要点

侧面下手发球

① 侧对球网站立，重心落在两脚之间，上体稍前倾。将球向右肩前平稳抛起，手臂呈由下到上的斜面，在腹前用全手掌击球的中下部，击球后身体顺势入场。

② 正面上手发球

身体面对球网站立，两脚自然前后开立，手臂弯曲，托球于身前。将球平稳垂直地抛向右肩前上方，高度适中，在抛球的同时，右臂抬起，屈肘后引，肘关节略比肩高，转体收腹带动手臂，挥臂动作如鞭打。用全手掌击球中下部，击球时手掌与球吻合，击球后手腕快速主动地对球做推压动作，使球上旋飞行，身体顺势入场。

(2) 教学重点

发球的整个动作抛球要稳，要准，挥臂路线要正确，击球点正确。

(3) 教与学方法

① 原地做侧面下手发球和正面上手发球的徒手练习。体会发球的正确技术动作。

② 抛球练习。将球平稳抛向右肩前上方。

③ 合作练习。两人一组分别站在两侧边线对发。要求发球动作完整正确，控制球的落点。

④ 在排球场两端发球区发球，体会完整的发球动作。

⑤ 分队比赛。划区发球，将排球场中间画一条直线，把场地一分为二，发直线与斜线球。要求控制球的落点，逐渐提高发球的准确性。达到自定区域多的队获胜。

⑥ 连续发好球。连续在发球区里发若干个好球，并给予加分鼓励。若中间有失误，启发学生相互探究原因，教师给予指导和鼓励。要求注意力集中，在发好球的基础上，提高发球的攻击性。

⑦ 当学生会发球以后，应组织学生将所学技术在比赛中进行应用。根据学生实际情况可采用改变规则、增加人数，男女生共同比赛等多种方式，使学生在比赛中得到乐趣，巩固技能。

(4) 易犯错误与纠正方法

① 易犯错误

1) 球抛的不稳定，不垂直，影响击球的准确性。

2) 击球点不正确，使击出的球易下网或出界。

3) 击球手臂过于弯曲，影响击球速度和击球力量。

4) 击球后身体重心不前移。

② 纠正方法

1) 请学生相互讨论，分析原因，通过观察分析，建立正确动作概念。

2) 多练习抛球，直至将球抛得又稳又垂直。

3) 多进行近距离发球，体会动作要点，固定击球点。

4) 互相观察发球动作，利于改进动作。

(5) 教与学建议

① 教师要启发学生探究发球的动作要点，通过正误示范对比，强调发球的教学要点。

② 教师要简单介绍发球的力学原理，便于学生明确哪里是正确的击球点。

③ 要多加强抛球和挥臂路线的徒手练习，提高学生动作的准确性。

④ 女生应以侧面下手发球为主，男生应以正面上手发球为主，同时兼顾学生之间的个体差异。

⑤ 发球前应让学生做好充分准备，沉着镇静，信心十足。不要人一进发球区，还没站稳，匆忙之中将球发出。要培养学生有意识控制球的落点能力。

(6) 评价建议

结合课程标准的精神，强调学生互评，以建立相互帮助、信任和尊重的意识。对技术的评价建议侧重在击球动作方面，对掌握技术较好的同学应侧重在发球准确性或攻击性方面。

5. 正面屈体扣球

扣球是排球比赛中最积极、最有效的进攻手段，也是夺取发球权和得分的主要方法。

(1) 动作要点

助跑前采用稍蹲准备姿势，两臂自然下垂，观察并判断来球的落点。助跑时，左脚先向前迈出一小步，接着右脚再迅速跨出一大步，左脚及时并上，踏在右脚之前，脚跟先着地迅速过渡到全脚掌着地，两脚落地的同时，两膝弯曲稍内收，迅速蹬地，两臂由后向前用力上摆。起跳后，挺胸展腹，上体右转45°角左右，身体成反弓形。挥臂时，转体收腹，依次带动肩、肘、腕各关节成鞭甩动作向前上方挥动，手臂挥至最高点时，用全手掌击球的后中上部，并主动向前推压，使球前旋。落地时要屈膝缓冲，双脚同时落地。

(2) 教学重点

助跑起跳时机、挥臂路线和击球部位是学习扣球动作的几个关键环节，针对学生不同阶段的学习实际应各有侧重地进行教学，初学阶段的重点是掌握好助跑起跳的动作和时机，让学生体验人与球的合理位置关系，当掌握了助跑起跳时机后，在提高学生扣球能力阶段则应侧重在击球的部位、方式及用力等变化上。

(3) 教与学方法

① 首先要降低球网的高度，使学生跳起后头部大体与网绳持平，甚至可以再降低一些，让学生较顺利地学习扣球动作。

② 徒手练习。在3米线附近做徒手助跑起跳练习，要求动作熟练，步法正确；原地徒手扣球练习。按正确动作，体会正确的挥臂路线；在3米线向网前做完整的正面屈体扣球徒手练习，要求不要触网，双脚落地，体会扣球完整的动作。

③ 扣固定球练习。二人一组面对面站立，一人双手持球于头上正前方，另一人原地挥臂扣球，要求扣球人在最高点用全手掌击球后中上部。

④ 二人对扣反弹球。二人一组相距7米左右，将自己向上抛起的球对地面扣反弹球至对方，对方接球后，用同样的方法将球扣回来。要求用全手掌击球，并有意识控制球的落点。

⑤ 自抛助跑低网扣球。持球站在进攻线上，自己将球向前上方抛起，助跑起跳将球扣过低网。要求抛球既高又稳，跳起时保持好人与球的位置关系，双脚落地。

⑥ 助跑起跳扣球（低网）。一人在3号位将球抛至或传至4号位，另一人从4号位助跑起跳扣球过低网。要求动作连贯，培养良好的时空感觉，在最高点扣球，扣球过网时应避免触网。

(4) 易犯错误与纠正方法

① 易犯错误

1) 助跑起跳前冲，击球点保持不好，常常触网。

2) 上步起跳时机掌握不好，上步忽早忽晚，不能在最高点击球。

3) 挥臂扣球路线不正确，使击球点过低。

4) 击球手法不正确，非全手掌扣球。

② 纠正方法

1) 反复做徒手练习，体会正确动作要领。

2) 多进行扣固定球练习，建立正确动作概念，体会扣球发力，使手臂挥动路线正确，手与球吻合的好。

3) 反复进行扣球练习，逐渐建立良好的时空感觉。

4）多观察正确动作，以修正自己的动作。

(5) 教与学建议

① 教师在讲清动作要点的前提下，启发学生思考怎样才能使起跳既有节奏又跳得高，引导学生体会徒手动作，逐渐帮助学生建立正确动作概念。

② 在教学中应把分解教学法和完整教学法结合起来综合运用，便于提高教学效果。

③ 在教学中应做好准备活动，加强安全教育，避免运动外伤。

④ 在教学初期，不要过于强调动作细节，待学生能连贯做动作以后，再抓动作细节。

⑤ 女生应以原地扣球教学为主，但原地扣球动作要正确熟练，扣球手法较好。

扣球是学生最渴望尝试的学习内容，也是得分最有效的手段，教学过程中教师应保护学生的兴趣，但要注意避免运动负荷过大，要使学生主动建立安全意识。可及时地用简化规则、降低网高、增加人数等方法，使学生较完整地进行比赛，体验合作、竞争等教育价值。

(6) 评价建议

强调学生自评和互评，技术评价建议重点放在扣球的成功率方面。

（二）组合技术练习

组合技术练习是将排球各项基本技术串联起来进行教学的动作方式。对于高中学生来说，提高组合技术能力，在游戏和比赛中加以应用是很重要的。

组合技术练习包括传球与垫球的组合、发球、垫球与传球技术的组合、传球与低网扣球的组合等，教师可以结合学生实际与学生共同创新组合。

1. 教学重点

组合技术的教学重点，在于各项基本技术之间的串联和综合运用基本技术能力的培养。

2. 教与学方法

(1) 传球与垫球组合练习

① 一传一垫。二人一组面对面相距 4 米站立，一人传球，一人垫球，然后互换。要求控制球的落点，提高传垫球的质量。

② 加长距离传垫球。二人一组面对面相距 6～7 米站立，一人垫球，一人传球。可先固定垫球人，传球人，也可以传垫球交叉进行。要求提高控制球的能力，传垫球时要全身协调用力。

③ 移动传垫球。二人面对面相距 4 米站立，①一个固定站位，向另一人左右传垫球，另一人在移动中将球传垫回来球处；②二人站立后，分别将球传垫到对方两侧。要求在移动中使学生身体面对出球方向，处理好人与球之间的位置关系。

④ 隔网传垫球。二人一组面对面站立，相距 5 米左右，在球网上连续传垫球。注意传垫球弧度的变化。

⑤ 手摸地传垫球。二人一组面对面相距 4 米站立，每传垫球一次，手摸地一次。

(2) 发球、垫球与传球组合练习

① 一发一垫。二人一组面对面站立，相距 9 米，一人发球，一人垫球，然后交换。要求提高发球的准确性，垫球时全身要协调用力，并控制球的落点。

② 一发一垫一传。二人一组相距 9 米面对面站立，一人发球，一人将球垫到二人中间，发球人迅速向前跑动，将球传给垫球人，然后交换。要通过快速跑动，提高运用技术的能力。

③ 隔网一发一垫一传。五人一组，一人先在场内，然后再在发球区向另半场连续发球，三人接发球，将球垫到 3 号位，一人在 3 号位将来球传到 4 号位。然后彼此交换。要求提高发球的成功率和准确性，垫球时要及早判断，快速移动。

(3) 传球与低网扣球组合练习

① 自传自扣。自己持球站在 3 米线上，上手传球到网前，助跑起跳后将球扣过低网。要求

传球能较好地控制球的落点，扣球时注意保持好人与球之间的位置关系。

② 一传一扣。二人一组，一人在4号位准备扣球，另一人在3号位上手传球到4号位，4号位人助跑起跳将球扣过低网，然后交换。要求助跑有节奏，起跳要充分，逐渐建立良好的时空感觉。传球人要控制球的落点。

③ 二传一扣。二人一组，一人站在4号位将球上手传到3号位，3号位人将球上手传到4号位，4号位人助跑起跳扣球，然后互换练习。要求3号位传球人传球时面对出球方向，并控制好球的落点。

④ 一抛一传一扣。三人一组，一人在后排将球手抛给3号位的另一人，3号位人将球上手传到4号位，4号位人助跑起跳扣球。

⑤ 连传连扣。二人一组，一人在3号位连续向4号位上手传球，另一人在4号位连续扣球，每扣一次球后回到初始位置，准备再扣。要求扣球人前后移动速度要快，控制好人与球的位置关系，连扣次数可适当增加。

3. 教与学建议

(1) 组合练习的初期，学生可能会不很适应，因此在变化技术动作时，不要过于抓技术细节，应首先考虑能让组合练习完整进行下去，随着练习次数增多，动作质量自然会提高。

(2) 在进行组合练习时，应多对学生进行团结协作，克服困难等方面的思想教育。

(3) 组合技术教学应与简单教学比赛结合进行。

(三) 基本战术

排球战术是指运动员在比赛中根据双方情况运用合理技术，组织有预见性、针对性的配合行动。

1. “中一二”进攻战术

由前排中间3号位队员作二传，将球传给4号位和2号位两个前排队员扣球的进攻形式。具有易组成，分工明确，战术变化较少，攻击性和突然性较小的特点。“中一二”进攻战术所需要掌握的技术有接发球一传技术，二传技术和4号位、2号位扣一般高球技术。

2. “心跟进”防守战术

“心跟进”防守又称为“6号位跟进”防守。在我方拦网配合较好，而对方在比赛中又较多运用吊球的情况下采用。“心跟进”防守要求拦网要有效地封锁住对方向我方6号位区域的进攻，6号位队员跟上保护，防守吊球，其他队员各自在自己的防守位置上防守扣过来的球。这种防守战术对跟进队员的技术要求较高，他应善于接吊球和传调整球。

3. 基本战术的教学重点

战术教学的重点，在于培养学生的战术意识和综合运用各项技术的能力。

4. “中一二”进攻战术的教学方法

1.4、5、6号位队员接对方近距离发球，组织4号位进攻。要求三名队员将球准确地垫到前排中间3号位二传队员处，再由其将球传到4号位供4号位队员扣球，要务必通过几人配合，三次击球过网。

2.2、1、6号位队员接对方近距离发球，组织2号位进攻。

3.2、1、6、5、4号位队员接对方近距离发球，组织4、2号位队员进攻。要求队员间明确场上位置，互相配合，完成“中一二”进攻战术练习。

5. “心跟进”防守战术的教学方法

(1) 手抛球练习“心跟进”防守战术。一人在球网一侧将球抛到另一侧二名拦网队员身后，6号位队员跟进防吊球，将球防起后组织“中一二”进攻。要求6号位队员要判断准确，移动速度要快，身体重心要低。教学时可让同学在6号位排成一路纵队，轮流练习。

(2) 防扣球练习“心跟进”防守战术。二名队员在半场一传一扣，另半场两名队员消极拦网，6号位队员跟进防守对方的吊球。要求防守队员各自防守自己的防守区域，6号位队员要早

判断，快移动。

6. 教与学建议

（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，不断提高技术、战术的质量。

（2）要向学生反复强调自己学习的目的性和方向性，在不断提高战术质量的过程中，加深对排球运动价值的理解。

（3）要在战术教学中培养学生之间的协作精神，彼此之间的配合意识。

（4）战术教学应与教学比赛结合起来进行。

（四）基本规则

高中的排球教学可结合教材内容，适当向学生介绍一些比较简单的排球规则。这些规则在教学中应与技术教学、战术教学和教学比赛结合起来进行。

1. 连续击球。一名队员不得连续击球两次。

2. 胜一分。比赛采用每球得分制，胜一球即胜一分。

3. 胜一局。比赛的前4局以先得25分，并同时超出对方2分的队为胜一局。决胜局以先得15分，并同时超出对方2分的队获胜。当比分为14∶14时，比赛继续进行至某队领先2分为止。

4. 胜一场。正式比赛采用五局三胜制。最多比赛5局，先胜3局的队为胜一场。

5. 正式比赛男子网高为2.43米，女子网高为2.24米；少年男子一般为2.24～2.35米，少年女子为2.00～2.15米；高中学生教学比赛可根据具体情况自定网高。

6. 发球区。发球区为端线后（不包括端线）9米宽地区，两侧由两侧宽5厘米，长15厘米，距离端线20厘米的短线，作为边线的延长线限制发球区，其宽度包括在9米发球区之内。

7. 球用柔软的皮革制成外壳，内装橡皮或类似质料制成的球胆。球应是一色的浅色或多色，球的圆周应在65～67厘米，重量应在260～280克之间，气压应为0.30～0.325公斤/平方厘米。

8. 比赛场区长为18米，宽9米的长方形。场上所有的界线宽5厘米。其颜色应是与地面和其他项目划线不同的浅色。每个场区各画一条距离中线中心线3米的进攻线，其宽度包括在内。中线与进攻线之间为前场区。前场区被认为是向边线外无限延长的。

9. 球员在场上的位置，靠近球网的三名队员为前排队员，其位置为4号位（左）、3号位（中）和2号位（右）。另外三名队员为后排队员，其位置为5号位（左）、6号位（中）和1号位（右）。每一后排队员的位置必须比其相应的前排队员距球网更远。

10. “自由防守队员”。各队可选择一名队员为“自由人”，身着与其他队员不同颜色的上衣。他可以在比赛中断和裁判员鸣哨发球之前，从进攻线之间的边线处自由进出，换下任一后排队员。“自由人”不得发球、拦网和试图拦网，不得将高于球网上沿的球直接击入对方区。“自由人”在前场区及前场区外无障碍区进行上手传球，当传出的球的整体高于球网上沿时，其他队员不得进行进攻性击球。当他在后场区上手传出的球高于球网上沿时，其他队员可以进行进攻性击球。

11. 接发球队获得发球权后，该队队员必须按顺时针方向轮转一个位置。没有按照轮转次序进行发球应判为轮转错误犯规。

12. 触网为犯规，但队员未试图进行击球的情况下偶尔触网不判为犯规。

（五）教学比赛

教学比赛是排球技战术的综合应用。提高应用技战术水平的能力，才能掌握比赛的节奏，赢得主动。教学比赛不仅是技战术水平的较量，而且是作风、心理、意志和智慧的较量。教学比赛的重点，在于提高学生技战术质量和综合运用技战术的能力，体验排球运动的魅力，加强队员之间的交流、合作，培养团队精神。

1. 教学比赛的方法建议

(1) 增加人数的分队比赛

① 每队 9 人的分组比赛

1) 接场外抛球的教学比赛

一人在比赛场外手抛球入场，接抛球方将球垫起后，组织有效进攻，将球扣过球网。要求接球位置明确，双方尽可能增多来回球。

2) 接发球的教学比赛

站在发球区发球，双方按照排球比赛的规则进行比赛。发球顺序可采用按顺时针轮转的方法。要求在比赛中充分运用所学技战术，提高比赛的对抗性。

② 每队 12 人的分组比赛

每队 12 人分三排站立，每排 4 人。场上位置可经双方协商后进行调换。练习方法同 9 人制比赛。

(2) 降低比赛难度的分队比赛

① 降低网高，增加过网前击球次数的每队 6 人的分队比赛。

将男子网高降到 2.10 米，女子网高降到 1.90 米（以下练习比赛同此网高）。每队允许接对方发球后在五次击球以内（含五次）将球击过球网。场上每名队员可连续两次击球，经别人击球后仍可继续击球比赛。要求运用所学技术，有效组织进攻与防守战术，并有意识增加过网前的击球次数。

② 降低网高，降低动作要求的每队 6 人的分队比赛。

在规则规定的过网击球次数当中，允许队员持球和连击，尽可能使比赛正常进行下去。要求尽可能减少持球和连击次数，逐渐提高动作质量，向正规教学比赛过渡。

③ 降低网高，每队 6 人的分队比赛。

按正式比赛规则进行比赛。要求提高各项技术动作的质量，能比较有效地组织所学过的战术，增加来回球的次数。

2. 教与学建议

(1) 教学比赛应与技战术教学结合起来进行。

(2) 教学比赛应在规则允许的情况下进行。可以适当放宽规则，但比赛要遵守规则。

(3) 要通过教学比赛培养学生团结协作，相互配合的集体主义精神。

(4) 教学比赛结束以后同队队员之间要进行小结，小结应全面、客观。对比赛中的问题，教师应引导学生共同思考解决的策略和应对的手段，不断提高比赛水平。

(5) 有条件的情况下，应使学生看一些有关排球比赛的录像片。

四、教与学设计

排球运动的教学计划要按照课程标准规定的“制订教学计划的基本要求”进行设计，要突出课程教学的实践性，在充分保证体育实践课的前提下，也可安排少量学时讲授体育的有关知识；保证教学计划和实施的灵活性，结合学生学习实际情况，在教学过程中可根据学生达成学习目标的状况，及时调整教学进度；在确定一堂课的教学目标时，应把学生的运动实践作为载体，在教学过程中实现课标中规定的“五个方面”的具体目标。“五个方面”的具体目标，要针对教学内容和教学计划的安排，可以有所侧重，体现课标不同方面的目标，突出该节课的某些重点目标。

为了帮助教师制订排球教学计划，这里介绍一份北京景山学校的有关论文，其中不仅涉及了作者对新课标的理解，而且通过实验的方法把研究性学习运用到排球教学过程中，并介绍了他们的教与学方法和单元教学的基本规划，供教师参考。当然，各校在制定单元和课时计划时，可以百花齐放，既符合课程标准精神，又有自己的特色。

附：对软式排球教学研究性学习的研究

□刘树平　刘　洋　路小铁　焦福群　李　峰
（北京景山学校　北京东城区　100006）

1. 问题的提出

1.1　素质教育的需要

遵照邓小平同志“三个面向”教育思想，现代教育观提出“以学生为主体，以教师为主导”的重大变革，这是实施素质教育的重要原则。采用“体育教学目标”实施三维健康观，鼓励学生积极参与，实现身心健康和谐发展。为此，就需要我们体育教师在发挥主导性的组织教学作用中创设新的教学模式，以优化体育教学的质量。

1.2　以学生发展为本的需要

教育部在关于《基础教育课程改革纲要》中指出：“关注学生的学习兴趣和经验”，“倡导学生主动参与、乐于探究、勤于动手，培养学生搜集和处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力，以及交流与合作的能力”。教学改革让学生根据自己的兴趣、爱好和能力去认知，去获取知识，体验情感，展示自己的态度、技能、个性、潜能、创新等方面的发展，学习则由被动接受方式转向主动方式，开发学生的潜能。因此，教师需要创设适应学生发展的组织教法。

1.3　优化教与学的需要

体育教学中的研究性学习是以教学课题研究为基本特征的一种教学活动形式，它是在教师指导下，以学生为独立自主学习和合作、小组、集体讨论等活动，允许个人充分自由表达、质疑、研讨的机会，将自己的知识应用于解决实际问题的一种教学形式。根据我们景山学校办学要“创造一流”的目标和“教改是灵魂”的特色，以及我校排球传统和体育教学的实际情况，本文以高中软式排球教学为切入点，将对体育教学研究性学习的内容与形式、步骤与方法等问题进行深入探索，以求提高课的教学质量，促进学生的发展。

2. 研究的方法

略。

2.1　研究性学习方案

2.1.1　创设问题情境阶段（课前准备和引导课）

本阶段要求师生共同创设一定的问题情境，目的在于做好知识铺垫，调动学生的积极性。第一，课前师生要选准软式排球单元教材专题和教学实施对象，并深入了解学生、教材、教学条件等各种资讯，同时也包括教师自己的情况。第二，教学组织形式必须落实合作研究课题小组。第三，指导学生设立研究性教材主题板块的内容，具体从什么技能学习目标切入，各小组有选择的自由，必须落实研究学习方案。

2.1.2　实践体验阶段（课上运动参与）

本阶段要让学生学会收集、加工、处理信息，并在运动参与中形成亲身感知和初步成果，以及解决实际问题。第一，课前、课下让学生在开放的情境中广泛收集、加工处理排球和软式排球的信息资料，上好引导课，用讲座让学生明白《研究性学习》，激发出学生研究的兴趣。第二，在课中，针对学生在技能学习中产生的问题，应允许学生采用各种讨论形式，如互相提问法、协商法、中心问题打靶法、动态分组法等。要针对学生提出的不同问题，教师应给予及时的指导和帮助。鼓励学生质疑、提问、发言、运用各种不同的动作形式完成技能学习目标，营造一个宽松的交往与沟通的环境。第三，重视一步一步落实课题过程性的目标，可以形成多种多样形式的成果，并根据学生实际水平，进一步鼓励学生塑造个性、发展创造力。

2.1.3　表达和交流阶段（课上评议和课下个人总结）

本阶段要让学生学会成果的表达、交流和沟通，关心和正确评价别人。鼓励学生要会表达与沟通：学生要将自己或小组经过实践和体验所取得的收获归纳整理，总结提练，第一要形成书面、口头报告，第二进行动作示范，以及在比赛中运用的情况。

3. 结果与分析

3.1　激发学生的兴趣，促进身心和谐发展

学生在软式排球课题研究阶段，不仅主动出击上网查询，而且四处收集有关排球资料，还请校排球队队员进行排球基本技术录像等。两个教学班 98 名学生落实了 17 个专题研究性学习小组，每个小组由 4～6 人组成，设组长一人。在各学习小组长带领下，课前先拟定出《学研计划》，每次上课前再明确具体的学研内容和方法，课后要求人人写体会和填写《自我评价表》，学生把写的东西主动地交给老师看或与同学沟通交流，谈到的问题均反映了学生在身心发展上的收获。

学生上课出勤率很高，不少学生早早来到操场就急着玩软式排球，表现了很高的积极性。在练习软式排球

和比赛中，学生经常主动询问老师，一节课平均能提出20个左右的问题。提的问题不仅有如何掌握技术动作要领、技术原理问题；如何提高技战术意识、身体素质练习方法和竞赛裁判法的问题；而且还有学生各种心理障碍等问题。问题涉及的面宽又有深度，是过去体育课老师一节备课中不曾考虑到的问题。

每节课都由学生自主组织对抗性的练习，进行软式排球教学比赛，学生课的练习密度加大了，不同层次的学生参加不同水平的比赛，裁判和组织工作全由学生担任，效果很好。每天中午和课后业余时间，来借软式排球的人特别多，还有的学生自己购买了软式排球。在业余时间，学生自发地组织班级排球比赛，在北京突发"非典"的时期里，有的学生还在家里用软式排球健身，体育课研究性学习已深入学生心中。

3.2 创编出新的单元教学计划，提高了实验的严谨性

请详见下列表格。

高二男生软式排球研究性学习单元教学计划

教师：刘洋　　2003年2～4月

目标	运动参与、技能学习与情感体验
知识与技能	内容：软式排球各种击球手法和排球基本技术、教学比赛。 原理：1. 抛物线——球在空中飞行的弧线。 2. 光的折射入射角与反射角——控制击球反弹面。 3. 作用力与反作用力——控制击球的力量、弧度。 方法：运用信息、目标、分层、竞赛教学法，学习排球基本技术和比赛规则、接发球站位、进攻与防守战术等。 态度：自我激励、自主探究、自我调控、身心和谐发展。
过程与方法 情感态度 学会评价	一、激发兴趣 情境导入： 1. 充分发挥学生收集的各种软式排球信息，充分利用排球场地和器材。 2. 按小组由学生自由选择技能学习的切入点。 3. 教师对各小组依次指导、解疑、给予鼓励性评价。 自主热身： 1. 徒手操、软式排球操。 2. 各种步伐移动、地滚球、环绕球、各种抛接球的要球和游戏等。 二、自主体验 1. 传球：依次体验拍传球、挡传球、拳击球、头顶传球、软化传球，重点体会双手上手传球的击球点、用力、手型动作要领。 2. 垫球：依次体验单、双手捞球、捧垫球、重点体会双手下手垫球的击球点、用力、手型动作要领。 3. 发球：依次体验砸发球、侧手发球、正面上手发球、跳发球的五固定动作要领。 4. 扣球：依次体验原地做抬、拉、甩臂扣球、采用一、二、三步上步起跳模仿扣球、正面扣固定球、扣抛、传球的动作要领。 5. 教学比赛：全体学生每次课都参加比赛，竞赛组织、裁判员均由学生承担，教师在技、战术和心态上予以指导。 6. 整理运动与进行评价。 三、自我意识与调控 1. 自我监测脉搏（120～150次/分），并及时调整运动量。 2. 在小组学习中主动与别人沟通、交流各种感受和体会。 3. 敢于展示自我，并在观察、比较中主动找差距，调整心态，改进学法确立新的追求目标。 4. 正确评价别人和自己。
安排	1. 本单元共占16节课，约8周。教师要系统安排教学内容，重点指导。 2. 传球（3节）垫球（3节）发球（2节）扣球（4节）介绍拦网技术。 3. 每次课都要安排教学比赛，规则和战术学习占4节。 4. 每次课都要进行热身练习，适当加入素质练习。 5. 学生可选择技能学习的切入点，但要鼓励全面学习排球基本技术。

我们对原有的“教材单元教学计划”，符合现代的东西吸收，对不适用的地方坚决予以删除。在单元计划中，我们把运动参与、技能学习与情感体验合为一条脉络，列在表格中，由横轴表示；把目标、认知、教学顺序与方法安排列为另一条脉络，由纵轴表示；运动参与、技能学习与情感体验贯穿在课的全过程中，这是主要的内容。方法在单元计划中虽有规定，但使用时教师有选择的弹性，一切从学生实际出发，要做到“因人施教”。

3.3 进行了教学评价，加速了学生进步

评价是研究性学习的一个重点，通过实验，紧紧抓住把《等级评价》改革为《激励评价》。实验证明，它促进了学生的进步和成长，也实现了教学相长。

我们把评价的内容，列在《自我评价表》中，第一，强调学习态度，主要看学生学习时的主动性和积极性，通过参与的时间、次数、认真程度、行为表现几方面量化评价。第二，强调合作精神，主要看学生参与时的合作态度和行为表现进行评价。第三，强调探索精神和学习能力，通过对问题的提出、解决及对探究结果的表达来评价。操作方法是多元的，形式也要多种多样。有过程档案：记录学生参与的时间、次数、认真程度、行为表现，包括日记、讨论，访谈记录、探讨计划、个人总结，收集的资料、对别人的评价等等。在展示与交流中，要突出发展性、进步性和个性特点。多看自我进步，多肯定别人优点，做到实事求是。有98名学生全部评为优良，同时每人又都获得别人对自己的评价，自找差距，确定出新的前进目标。

4. 结论与建议

实践证明：我们设计进行的高中软式排球教学研究性学习方案是可行的。

操作和运用时应注意以下问题。

4.1 鼓励全员参与

体育教学研究性学习不仅主张全体学生积极参与，人人都要感知、体验运动的乐趣，提高身心健康；同时还要赋予学生充分的发展自由，学习内容（课题）选定一定要根据学生的兴趣爱好、经验条件、能力水平等来选择。研究方案也由学生来规划，组织形式和研究过程也要由学生决定，课题的最终结果也要由学生来完成，用“说”与“练”的形式表达。总之，百闻不如一练。

4.2 强调情感认知、体验和开放

体育课重在运动参与，运动生理心理负荷就会有情感的认知和体验，并上升为理性认识，如练习方法和学法的掌握，技能和身体素质的提高。教师在鼓励参与中应给学生全方位的开放，在课题内容、资源、组织练习形式、参与运动的时间、空间、结果表达、评价方式都应是开放式，赋予学生更多的权力和主动性。同时也要注意“区别对待”，对暂时有差距的学生更要宽容、耐心、有针对性地施教。

4.3 重视人际之间的沟通与交流

运动参与，尤其是集体项目的感知和体验，研究成果都可引发学生进行沟通和交流。评价促进人际之间的沟通和交流，要鼓励学生深思与表达，在自评基础上，通过互评了解别人，完善自己，友情沟通了，同时在运动参与中不仅有了本体感受和体验，在观察和接触同学中，也促进了认知能力和人际交往能力的提高。全体学生之间的差异性决定了学生对同一问题理解的不一样，迫使学生进一步深入思考，经过再思考，再表达出自己的观点或再展示不同的运动技术动作时，也就完成了对成果的延展性和生成性的新体验。这是研究性学习非常重要的一环。

第九章

体操类运动

“体操”一词，来源于古希腊语，它的含义和内容随着时代的变迁而有所不同。在公元前五世纪，希腊人把锻炼身体的一切活动统称为体操，这种概念在我国被沿用到二十世纪初。

十九世纪末到二十世纪初，由于体育运动的发展及生理学家、医学家、体育家对体育运动价值的深入研究，体操从原来作为体育的总概念逐渐分化出来，作为体育总概念中的一种，并演变为现在的概念。

体操是通过徒手、持轻器械和在器械上完成各种类型和不同难度的单个运动和成套动作的练习，并具有一定艺术性的体育项目。

根据《普通高中体育与健康课程标准（实验）》规定，体操类项目是高中生必修和选修学习中的任选项目之一。高中生可根据条件和爱好，从体操类运动中选择某项内容学习，以满足个性化学习和发展的需要。

通过体操练习培养学生体形健美、姿态端正、体格健壮，促进上肢、躯干和下肢力量的发展，增强动作的协调性和灵活性。

体操运动要克服体重与改变身体位置给人带来的不适感，要超越器械，所以要克服心理障碍，可以对学生有意识、有目的地进行心理素质的训练，促进学生身心全面发展。

体操运动要求舒展、大方、优美，具有一定的艺术性，可以陶冶美的情操。

体操动作练习，有较为严格的动作标准，具有同伴间保护帮助的特点，需要具有克服困难、勇敢顽强、团结协作、沉着自信的精神才有可能完成动作。因此，练习过程有助于学生良好道德品质的形成，培养安全意识和技能，养成帮助同伴、良好合作的意识，培养责任感，密切同学间的情感，增强集体主义观念。

教学目标：

1. 培养兴趣，引导学生积极参与体操练习，坚持做好课间操、健美操，学会根据自身需要进行自选和创编操实践，为终身体育奠定基础。

2. 指导学生较好地掌握体操运动的基本知识技能及成套动作练习，掌握和运用安全保护技能。

3. 有效地促进学生体能发展，学会自编发展体能的组合动作练习，逐步形成健美的体形。

4. 培养学生勇敢、自信和积极向上的情绪，逐步形成坚强的意志品质，提高学生自我调控情绪的能力。

5. 培养学生的合作精神和安全意识，互帮互学，提高学生的保护帮助能力，确保活动安全。

第一节 健身操

一、健身操的意义与主要功能

健身操内容丰富，动作简单易行，实用性强，不受场地、性别、年龄限制，是各项体育运动的热身活动和放松活动的主要内容，对于全面锻炼学生的身体具有积极的作用。

通过高中健身操教学，强化学生体操意识，增强完成动作的准确性和协调性，全面锻炼学生身体，促进其身心的全面发展。使学生掌握做操、编操的有关知识、技能，养成自觉锻炼的习惯，充分调动学生参与做操、编操的积极性和主动性。培养学生遵守纪律的良好作风以及团结互助、合作编操的精神。

二、教学内容分析

高中学生的健身操教材，基本上是徒手操性质的，但也可以利用非正规器械体操项目的器材及轻器械进行练习。教材要求学生要学会教育部颁发的广播体操，并提供了为缓解紧张的学习情绪、振奋精神、提高学习效率的消除疲劳操的范例。教师可以根据学校现有条件和教材提供的图解，自行编排组合成小套路进行教学。根据高中生的特点和做准备活动、整理活动以及同学自练的需要，引导学生自行组合或创编适合自己需要的健身操，提高学生做操的实效性和积极性。

三、教与学策略

无论哪种类型的健身操教学，都必须按照做操的基本要求，体现健身、健心价值。为此，在健身操的教学中，应考虑以下策略：

（一）教育、引导学生充分认识健身操在高中体育中的地位、作用及健身效果，引起学生重视并积极参与。

1. 学校必须坚持两操活动，而课间操的主要内容则是以中学生广播操为主的徒手操动作。

2. 每节体育课、课外体育活动，都必须通过做操（准备活动）使身体尽快的进入运动状态，防止不应有的伤害事故发生，也有利于学生更好地掌握各项运动技能，提高锻炼效果。

3. 做操不仅可以培养或矫正身体姿势，发展身体素质，而且可以消除疲劳，调节情绪，提高学习效率。

4. 在音乐伴奏下做操，可以培养学生节奏感、韵律感、协调性，提高学生表现美、欣赏美等审美意识和能力。

5. 集体做操，有利于培养学生服从命令、听从指挥、遵守纪律的良好作风。

在教学实践中，教师应运用多种教学方法及练习形式，提高学生做操效果。坚持正面教育为主，采用鼓励、表扬的方法，调动学生做操的积极性，使学生认真体验做操的实效。

学生在充分认识、理解做操的重要性和必要性的基础上，养成重视做操，自觉积极做操，坚持做操，认真做操的良好习惯。

（二）正确运用示范与讲解

示范是健身操教学的主要方法，是使学生对动作建立正确完整形象的基本途径。要求示范动作必须清晰、准确、规范、优美、节奏分明、精神饱满，使学生既看清每拍动作做法，又看清各拍动作的连接。

示范的方式可采用：镜面示范、侧面示范、背面示范。

示范方法可采用领做示范，即边做边起示范作用。一般采用边示范边讲解效果最好。

示范虽然是教徒手操的基本方法，但是根据高中生的特点，对徒手操的名词、术语、动作、名称都已建立了明确的概念，因此有些简单的动作，教师只需用与学生同步带做或用语言指示法即可，不必不管难易都要示范一遍。

（三）对动作姿势及时指导和纠正

健身操的动作姿势一般包括开始姿势、动作过程姿势和结束姿势。不论哪种动作姿势都必须正确、规范，否则，将直接影响动作质量及锻炼效果。因为体操动作中的直臂与屈臂、低头与抬头、含胸与展胸、直腿与屈腿、绷脚面与勾脚尖等任何一个微小的动作变化或不到位，其身体各部位肌肉紧张、放松、用力程度均不同。不仅健身效果不同，而且表现出来的外在美的程度也不一样。因此，高中健身操的教学，必须注重培养学生正确的身体姿势。

培养正确姿势，必须注意在做操时教师要及时发现错误动作并予以指导和纠正。可采取集体纠正的方法；用提示口令、动作暗示或休息时个别纠正的方法；学生之间可采用一对一互相纠正的方法等。

（四）合理组织做操队形

队列和体操队形是体育教学中不可缺少的教学内容，也是中国中小学体育教学的特色之一。因为在九年义务教育的多年教学中都学过队列的基本动作，在高中的军训中又专门进行队列训练，所以在高中体育教材中未列入教材的学习内容，但在教学中教师可根据教学需要进行队列练习。

合理的做操队形，是保证做操顺利进行的必要条件。

1. 根据人数多少，场地大小，选择相适宜的队形。
2. 选择的队形既要有利于教师的指挥与教学，又要使每个学生都能看清楚教师示范动作。
3. 做定位操时，学生之间应保持一定间隔、距离，以互不妨碍动作为基本准则。
4. 做操队形的方向要注意让学生背风、背强光和外界影响。

（五）准确运用口令

做操离不开口令及语言提示，口令运用得是否得当，会直接影响做操效果。

在教学过程中，教师的口令不仅应规范、提神，而且要教会学生喊口令。由集体跟随口令，逐步过渡到自己喊口令自己做，再到一对一互相喊口令做操；进而到分小组每个人轮流喊口令做操，直到能在班上或全校喊口令做操，提高学生自我表现和组织、指挥做操的能力。

（六）组织学生互相观察、交流、分析做操体验。引导学生互相学习、互相帮助，共同提高做操的认识和质量。

（七）教会学生会看图做操，能按教材要求学会自己编操，合作编操，为终身学习和锻炼奠定良好的基础。

会编操也是高中生应具备的基本能力之一。编操既要掌握创编操的原则，又要掌握创编操的方法。创编操一般包括以下几方面原则：

要明确创编的目的性。根据创编目的选择相应的内容，既要符合学生年龄特点，又要注意动作简单、易练、全面锻炼、效果好；应选择能充分活动身体各部分的动作。

要有鲜明的针对性。可选择一些刚劲有力、节奏分明的动作；准备活动操则应根据不同年级，不同的活动内容，不同气候等条件来创编。

要体现科学性。既要注意全面锻炼身体，又要合理安排操的顺序及运动负荷。根据学生年龄、性别等特征，按生理要求，编排动作顺序应先四肢、后躯干；动作速度由慢到快；动作幅度

和运动量由小到大，达到身体机能发挥较高水平，然后再由大到小；动作性质先柔和，后有力；男生动作要刚健有力，女生动作要舒展柔美。

要注意美学要求。动作设计要规范，符合做体操应有的素养，如直膝绷脚面，身体各部位动作相配合，注意整体姿态，使形体美与内在美相统一；动作要连贯流畅，舒展大方；节奏变化适宜，刚柔相间。

要有创造性。可通过利用不同资源（凳子、沙发……）改变姿势、变化动作方向、幅度、速度、路线、配合等方法，创编既朴实大方实用、优美协调，又有最佳锻炼实效的健身操。

（八）健身操的教学，一般在每节体育课热身部分进行，不单独占用课时。教师可根据项目特点在示范引导做操的基础上，多让学生进行自编实践练习。也可以专门安排一定的课时，传授编操基本知识，教会学生编操。

四、教学评价

根据《课程标准》精神，高中生体育教学评价应根据学习目标达成、行为表现和进步幅度，结合学生自我评价和相互评价的情况进行综合评价。主要包括学生掌握有关健身的知识与技能、体能发展、学习态度、情意表现与合作精神等内容（见下表）。

学习效果	学习态度	合作表现
1. 掌握该项知识技能情况？（原基础—提高程度） 2. 姿势是否正确，动作是否协调，进步程度如何？ 3. 运用编操知识能力如何？编操效果如何？	1. 上课、做操出勤表现如何？ 2. 做操是否自觉、积极、认真？ 3. 完成编操作业情况如何？	1. 学习、锻炼过程中的合作表现如何？ 2. 合作编操表现效果如何？ 3. 能否相互观察与指导纠正。

要求师生均从以上三方面，进行自评、互评、教师综合评价。注重发展和提高幅度。

第二节　健美操运动

健美操是融体操、舞蹈、音乐于一体，通过徒手和使用器械的组合性身体练习，从而达到健身、健美和健心目的的一种体育项目。这项运动起源于现代社会人们对于健身、健美的需要，它符合青年人“求新、求趣、求知、求动、求美”的心理，具有鲜明的时代气息。二十世纪八十年代以来，健美操运动不仅已成为世界范围内大众体育活动的内容，而且也成为国际性竞技体育项目之一。

一、健美操运动的意义与主要功能

健美操运动是通过它特有的练习内容和方法，发展肌肉力量和身体的灵活性、协调性，消耗体内多余的脂肪，有效地提高人体的有氧代谢，增进健康，发展体能。通过各种不同变化的动作及组合动作练习，逐步形成良好的身体姿态、健美的形体和高雅的气质。

健美操运动在音乐伴奏下进行，既富有美感、节奏感，又充满青春的活力，可缓解紧张的学习压力，调节情绪、振奋精神、陶冶情操，培养欢乐、开朗、积极向上的良好个性和审美能力。

通过集体练习和创编健美操等教学活动，为学生提供了互相学习、交流、研讨和挑战的空

间，从而可提高学生的群体意识、交往能力和创新探究能力。

二、教学内容分析

搏击健美操也叫有氧搏击操，它融合了拳击、空手道、跆拳道、散手、太极拳等动作和舞蹈动作而形成自身特点的有氧搏击操。在激烈的音乐声中，通过出拳、踢腿、挥（摆）拳等刚劲有力并富有时代性的动作组合，抒发情感，调节情绪，展示瞬间的爆发力，突出时代气息，达到健身健心之目的。本书以搏击操为例向教师介绍健美操的教学，供教学中参考。

（一）上肢基本动作

1. 直拳（侧直拳）：源于拳击运动中的基本动作，可以有方向的变化，产生斜下击直拳，斜上击直拳等等。

2. 勾拳：勾拳是搏击健美操主要的上肢动作，表现为攻击对方的腹部、胸部和头颈部，从下至上发力出拳。

3. 摆拳：摆拳主要表现为从侧面攻击对方的胸部和头颈部。

4. 基本防守姿势：双臂胸前屈肘，双拳保护下颌，双肘保护腹部两侧，这是常用的上肢动作，也是过渡动作。

5. 隔挡：这也是一个防守姿势，隔挡手臂的臂屈并外旋，表现为隔挡对方的出拳。

6. 肘击：肘击是上肢的小幅度进攻动作，表现为肘关节用力外顶，近距离攻击对方。


图 9-1


图 9-2


图 9-3


图 9-4


图 9-5

7. 并掌：并掌在搏击健美操中一般变化为防守姿势，如胸前掌防守，斜下方掌防守等等。

8. 分掌：分掌动作一般为过渡动作，是用于丰富成套组合动作的素材，此动作为开合形向上分掌推手，往下可以接其他的攻击性动作。

9. 绕拳：前臂体侧前绕环，是一个放松动作，随时准备着下一个攻击。

10. 摆肘：摆肘也是一种在近距离的情况下对对方的一种攻击，攻击力度不会很大，但可以暂时缓解弱势地位，表现为肘关节的摆动。


图 9-6


图 9-7


图 9-8


图 9-9


图 9-10

（二）下肢基本动作

1. 膝踢：含胸收腹，膝关节上提，这是一个攻击对方腹部的进攻性动作。

2. 重心的移动：屈膝向左移动步，同时右膝内扣，右踝外展，反方向动作要领相同，方向

相反。

3. 侧摆腿：直腿侧摆，勾脚尖，此动作用于破坏对方的身体平衡，准备进行攻击。

4. 侧踢：身体微微侧转，膝关节内扣，踝关节外展，从身体侧面经过屈腿到直腿踢出，直接攻击对方头颈部。

5. 弹踢：弹踢是膝关节由屈到直的过程，弹踢的速度要快，力量要充分，弹踢方向可以改变。


图 9-11


图 9-12


图 9-13


图 9-14


图 9-15

6. 后踢：后踢时勾脚尖，从身体的后方踢出。

7. 小跳：小跳的动作是下肢动作中的一个弹起动作，是防守动作的一种，也可以作为过渡动作，接下一个进攻性动作。

8. 侧弓步可以作为直拳、勾拳、摆拳等上肢动作的下肢稳定动作，主要作为固定动作存在。

9. 鞭腿：鞭腿是转体的后侧弹踢的动作，攻击对方背部的动作，也是弹踢动作的变形。

10. 马步蹲：用于练习过程中的调整，也是腿部肌肉的重要练习动作。


图 9-16


图 9-17


图 9-18


图 9-19


图 9-20

（三）组合示例

搏击操动作必须充分体现攻防结合，既要出其不意攻击对方取胜，又要防止受到对方的攻击，所以必须注意做到“三快一防”即：移动快、出手快、反应快、防守严。教学中，在教会学生基本动作的基础上，可根据以上提供的搏击健美操基本动作变换各种形式组合成成套动作练习。以下范例仅供参考。

第一节：直拳、勾拳

动作：按照上肢动作 1、2 图，变换节奏向斜上、斜下方做直拳动作各一次，再做勾拳动作各两次。

要求：左、右手臂交替进行，动作迅速有力。

第二节：屈肘、隔挡

动作：按照上肢动作 4、5 图，变换不同方向交替练习。

要求：屈肘、外旋变化迅速。

第三节：肘击、摆肘

动作：按照上肢动作 6、10 图左、右肘击与摆肘交替进行，肘击动作可变换为一拍击两次。

要求：击、摆有力。

第四节：膝踢、侧踢

动作：按照下肢11、14图两腿交替进行膝踢、侧踢动作。

要求：含胸收腹膝上顶，屈腿伸直用力踢。

第五节：弹踢、后踢

动作：按照下肢15、16图两腿交替进行向前弹踢和向后蹬踢。

要求：屈膝弹直快有力，勾脚踢蹬向后踢。

第六节：小跳、分掌

动作：按照下肢17、上肢8图屈肘小跳4次后，再作分掌推手开合跳4次。

要求：跳跃轻快，分掌推手有力。

三、教与学策略

（一）教学策略

健美操运动的教学，与健身操教学策略大致相同，但要突出以下几点：

1. 先组织学生看录像，并结合录像动作进行分析、讲解，启发学生思考、尝试、体验。

2. 在音乐伴奏下教师进行全套操动作示范，让学生欣赏，了解全套操的内容、结构、风格特点及音乐节奏特点，引起学生兴趣和学习欲望，然后在教师示范、讲解、带领下进行重点动作学习。

3. 在教学过程中，随时组织学生互相观摩、交流、探讨、指导、纠正，共同提高。

4. 强化音乐训练，培养学生听音乐能力、欣赏能力、表现能力和节奏感，可通过口令指挥——伴随音乐加口令指挥——全音乐指挥练习。

（二）教学设计建议

健美操运动的教学，按照《课程标准》的要求，使学生较好地掌握成套健美操，为此，建议教师根据学生原有的基础确定教学目标，选择相应的教学内容，按单元模式进行教学。

搏击健美操单元教学设计示例（供参考）

教学目标	1. 引起兴趣，激发学生参与练习的积极性，主动性。 2. 掌握搏击操的基本知识、动作特点及成套操动作技能，提高肌肉力量（尤其是爆发力），增强动作的灵敏性、协调性和节奏感。 3. 培养积极向上的拼搏精神，调节情绪，缓解紧张的学习压力，提高学习效率。 4. 培养学生自主学习的能力，学会观察、探究搏击健美操的特点、功能以及创编知识，培养合作意识，提高交往能力。		
学　时	教学内容	主要方法	备　注
1	1. 观察、欣赏成套搏击操 2. 学习1~2节操	1. 看录像及教师示范 2. 示范、讲解、练习相结合 3. 反复练习、相互观察纠正	作业： 复习、练习
2	1. 复习1~2节操 2. 学习3~4节操	1. 集体复习，相互交流 2. 看录像、研究学习、试练 3. 教师指导，领做学习 4. 练习1~4节组合（含音乐结合）	作业： 巩固1~6节操；预习5~6节

续表

学　时	教学内容	主要方法	备　注
3	1. 复习3～4节操 2. 学习5～6节操	1. 提示复习、集体复习 2. 看录像研究学习、试练 3. 教师示范领做 4. 集体练习，分组观摩练习 5. 1～6节成套组合练习	作业： 复习1～6节，查找相关图片，寻找资料
4	1. 复习提高1～6节操质量 2. 创编实践	1. 个人、集体、分组、观摩练习 2. 交流体验、互相纠正 3. 汇报、交流、搜集有关资料 4. 学习、研究、创编、实践	
5	1. 提高搏击操质量 2. 继续创编实践	同上	
6	1. 展示交流创编效果 2. 相互评价	1. 分组交流、集体交流展示 2. 典型范例学习 3. 自评、互评	

四、指导学生创编探索与实践

教师引导学生看书、查找资料、看录像分析动作，学习创编知识，搜集有关资料。指导学生按下列创编原则与方法进行实践：

（一）要有明确的目的性和鲜明的针对性

创编整套的健美操，首先要明确创编目的。根据自身特点、条件和具体任务创编。

（二）要坚持全面发展的原则

首先要根据人体解剖学的特征，选择上肢、下肢、头颈和躯干各部位的动作，有各种不同的方向、幅度、路线、频率、速度、节奏的动作，使身体各器官系统得到全面锻炼，体能得到全面发展和提高。

（三）要重视动作设计和音乐选择

音乐是健美操的重要组成部分。健美操的音乐，每分钟多为120拍。采用多种节奏和旋律变化，以体现不同操的风格。

（四）合理的安排动作顺序和运动负荷

一套健美操可分为三个部分。第一部分为准备动作，进行脊柱伸展，呼吸等练习；第二部分为基本动作（或称为主体动作），有顺序地练习身体各部位；第三部分为结束动作。

这三个部分的编排顺序，与徒手操先上后下，先左后右，进行身体全面锻炼大体相似（略）。

在学生创编实践的基础上，教师应引导学生进行相互展示、交流、评价，互相学习、共同提高。

五、教学评价

（一）参考健身操评价内容

（二）评价等级见下表

参考评价表

标准 / 类别 / 等级	学习态度	心理素质	完成动作情况	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	成套动作舒展流畅，有力度；音乐与动作合拍，节奏感强	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，能完成课上任务	心理素质比较好，有一定的表现力	成套动作比较规范流畅，与音乐合拍	有创编能力，实践效果较好	有合作意识，能相互协商
及格	基本能完成任务	心理素质不稳定，表现力不强	在教师的提示下能完成任务	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	无创编能力	无合作意识

第三节　技巧运动

一、技巧运动的特点与主要功能

技巧也叫“垫上运动”。20 世纪 50 年代以前，垫上运动的动作比较简单，主要是滚动、滚翻、屈伸起、手翻、倒立、空翻以及初级的双人动作等。现在已发展到由 3 人或 4 人做的具有高难度的造型动作。场地器械也有了很大变化，由垫子发展到专门的比赛板或12 米×12 米的地毯。由于这项运动的内容已大大超出过去“垫上”的范围，于是“垫上运动”的名称已逐渐被“技巧运动”所代替。当代技巧运动是竞技体操项目之一，它是以翻腾、平衡、抛接等动作为主并在此基础上完成一定造型的体育运动竞赛项目。学校体育教材中的技巧运动与竞技项目不同，动作比较简单，主要用以健身和实现学校体育的教学目标。

技巧一词来源于古希腊的“伶俐”，是表示“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、杂技陶俑就有手倒立，后手翻和空翻等动作，它既是一项古老的体育项目，又是一项竞技项目。

作为学校体育教学中的技巧，主要是以健身、教育为目的，选择了技巧运动中最简单、最基础的以翻腾、平衡等为主的技巧动作。

通过技巧动作练习，培养学生动作的协调性、连贯性，增强关节、韧带的柔韧性和骨骼力量，提高内脏器官的功能，促进力量、速度、灵敏、柔韧等身体素质的发展，增进健康，增强体质。

通过技巧中的滚动、滚翻等动作练习，不仅大大影响和改善前庭分析器官的机能，提高人体平衡能力，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实用技能，能尽量避免偶尔出现的意外事故损伤。如偶遇滑倒、摔倒、跌下时，可采用滚动或滚翻动作，保护自己，减少损伤。

通过技巧动作练习，不断克服自身心理障碍，培养学生勇敢、顽强精神和克服困难的意志品质。如在学练各种滚翻与倒立及联合动作的同时，必然要克服眩晕、疼痛感等不适和害怕心理。只有长期坚持练习，才能掌握技巧动作技能，同时有利于培养学生毅力。

技巧动作不仅是体操运动中的基础动作，而且也是其他体育项目练习的辅助手段。例如：单、双杠、支撑跳跃中的滚杠、翻腾、倒立动作；跳水运动员的各种翻腾动作；足球守门员的鱼跃扑球；排球运动员的鱼跃救球，倒地滚动救球等动作，都与技巧动作中的各类滚动、滚翻、空翻、倒立等动作密切相关。可见掌握好技巧中的主要动作技能，是学好其他运动项目的基础。

通过技巧的教学，还可以培养学生观察、分析动作和互相保护帮助的能力，培养合作意识和交往能力。

二、教学内容分析

（一）成套动作分析

《课程标准》要求高中生要较好地掌握成套体操动作；进一步提高所学运动项目技能。为此，教材中分别提供了两套技巧选练动作，现分析如下。

1. 男生成套动作（见教材）

这套动作以手倒立、侧手翻、俯平衡、直腿后滚翻等典型动作为主，巧妙地运用倒立、滚翻、转体、跳跃等动作串连起来，使整套动作动静相宜，起伏相间，充分体现男子汉的健、力、美、稳和勇敢精神。全套动作要求连贯、协调、轻松、稳健，动作舒展、幅度大、姿态美、节奏好。

（1）动作要点

① 手倒立要顶肩、立腰、紧身、展髋、停稳。

② 侧手翻时，手脚撑地一条线，身体垂直一个面，始终保持大分腿。

③ 俯平衡支撑腿挺直，后举腿直膝过头，挺胸抬头。

④ 直腿后滚翻始终屈体叠紧，并腿伸直，及时用力推撑。

⑤ 挺身跳时充分展体、挺身，腾空高，落地稳。

（2）教学重点

① 掌握主要动作的技术关键。如：手倒立直臂顶肩支撑紧身；侧手翻经分腿倒立；后滚翻屈体叠紧直腿。以及挺身跳的技术等。改进身体姿势，提高动作规格标准。

② 增强上肢的推、撑力量，下肢的弹跳力量，以及躯干的力量和柔韧性。提高身体的灵敏性和协调性。

③ 掌握主要动作的保护与帮助方法。

④ 培养团结互助、勇敢、顽强的精神。

（3）教学要求

在教材中，对完成联合动作提出了一般的要求。为了便于教师理解，这里提几点具体要求供教师参考。

① 使学生能熟练、准确、优美、连贯地完成联合动作。培养优美姿势。

② 要全面发展学生的身体素质。不仅要使学生具有完成联合动作所必需的基本素质，还要全面提高学生的身体健康水平。

③ 要提高学生的心理素质。使学生具有高质量完成联合动作的信心和勇气。树立不怕困难、勇敢顽强、吃苦耐劳的优良品质。

④ 要注意培养学生的能力。提高身体的调节能力、控制能力、空间定向能力、自学自练能力、动手动脑和分析探究与解决问题的能力。

⑤ 要使学生正确、熟练地掌握保护与帮助方法。提高学生实际应用能力，增强自我保护意识。培养学生具有团结友爱、互助互学的集体主义精神。

(4) 保护与帮助

技巧手倒立前滚翻、侧手翻及直腿后滚翻的保护与帮助(另附)，但对技巧联合动作进行保护与帮助时，除了要熟练运用单个动作的保护与帮助方法外，还需要运用综合手法，随同练习者的动作变化，及时移动站位、变换手法和调整用力。要求精神更加集中、反应快速、移动敏捷。

(5) 学练指导

① 首先抓好单个动作练习，提高单个动作的质量，做到动作准确、熟练。

② 当纠正某错误动作时，可采用分解动作练习，直至改正为止。如改进侧手翻动作时，可在帮助下，先练习摆起成分腿倒立，然后再由分腿倒立向侧落下成分腿站立。

③ 可在垫上画一条直线，纠正偏离方向的错误。

④ 加强基本姿态和形态练习，在动作练习过程中，强调保持优美正确姿势。

⑤ 对完成动作给予评分，或进行小组比赛，提高学生的积极性，树立精益求精、高标准完成联合动作的信心和决心。

⑥ 掌握联合动作的保护与帮助方法，积极开展互帮互助。

⑦ 做倒立和俯卧撑练习，增强上肢的支撑力量；做纵跳练习，提高下肢弹跳力。

(6) 指导纠正与提高

① 联合动作完成不连贯，明显失去节奏。

原因：动作不熟练，或没有掌握动作的连接技术要求，对联合动作的整体表现意识和节奏感差。

纠正方法：加强单个动作练习，提高单个动作的熟练性和稳定性。明确动作的连接技术要求，增加练习次数，反复指导与纠正。

采用学练指导①、⑤纠正。

② 完成动作姿势差，勾脚、屈腿、弯臂。

原因：对姿态不重视，缺乏基本姿态练习，没有养成良好习惯，自我要求不严。

纠正方法：加强基本姿态练习，严格要求，提高体操意识。

采用学练指导①、④、⑤纠正。

③ 做侧手翻和滚翻动作时动作方向不正。

原因：动作技术不正确，空间定向能力和自我控制能力差。

纠正方法：采用标志物或限制物，或运用保护与帮助完成动作。

采用学练指导③、⑥纠正。

2. 女生成套动作（见教材）

这套动作运用前、后滚翻两个翻转型动作将俯平衡、肩肘倒立、跪撑平衡及半劈腿四个平衡型静止动作串连起来，并从优美的舞步开始，加身体波浪，使整套动作高低起伏，动静结合，姿态健美，欢快活泼，充分展示女性特点。滚翻动作要圆滑，平衡动作要稳健、舒展，舞步协调、优美，波浪动作连贯，展体充分。要求全套动作连贯、自然、协调、稳健、节奏分明，充分表现动作美。为此，必须在掌握好单个动作的基础上，再进行该套动作的练习，才能不断提高整套动作质量。

这套动作连贯起来完成有一定的难度，提高了连接意识与要求，有利于发展上肢及腹背部力量及动作协调性，而且对发展女学生稳定平衡及不稳定平衡能力，提高自调自控和自我保护能力以及空间感知能力、审美意识和能力，都具有重要意义，同时对于培养克服困难等良好品质，有着积极地促进作用。

(1) 动作要点

滚动圆滑方向正，直膝并腿臂前伸；后倒迅速倒立稳，展髋挺身肘夹紧；经肩滚翻方向正，

歪头伸臂快推撑；跪撑平衡举腿高，抬头挺胸姿态好。

(2) 教学重点

① 滚翻类动作圆滑，方向正。

② 肩肘倒立及跪撑平衡动作稳定，充分展髋挺身，姿态美。

③ 舞蹈动作协调、优美。

④ 波浪动作展体充分。

(3) 教学要求

① 在提高单个动作质量基础上进行组合动作练习。

② 要求学生不断提高自我调控能力和审美能力，培养良好的品德。

③ 整套组合动作连贯、协调、稳定、节奏好、幅度大、姿态美。

(4) 保护与帮助

肩肘倒立时，保护者站其侧面，两手扶其小腿上提，同时可用膝顶其腰背部，帮助展髋挺直；经单肩后滚翻成单膝跪撑平衡时，一手托其后腿，另一手托其肩，帮助翻转。

(5) 学练指导

① 引导学生查阅有关技巧的知识及动作方法，积极主动参与练习，体会动作要领与要求，不断提高学生自学自练的能力。

② 在提高单个动作质量的基础上进行组合动作练习，或先做分段连接，再做整套连接。

(6) 指导纠正与提高

① 滚翻动作不圆滑，方向不正。可练习团身滚动，并在帮助下加信号提示纠正。

② 肩肘倒立伸腿晚，展髋不充分。可在帮助下练习，并加语言提示纠正。

③ 单肩后滚翻成单膝跪撑平衡时，方向不正，歪头伸臂、撑手不及时。可采用该动作学练指导③、④、⑤纠正，或在帮助下并加语言提示纠正。

④ 舞蹈步动作不协调，姿态不美时，可让学生对着镜子练习，或互相指导纠正练习，提高欣赏力和表现力。

⑤ 侧对镜子反复练习身体各部位依次伸展动作，体会波浪动作要点。

(二) 单个动作分析

1. 手倒立前滚翻

(1) 动作要点

蹬摆时：一腿蹬地一腿摆，直臂顶肩有支撑。

倒立时：含胸顶肩臀收紧，两腿夹紧向上伸。

前倒时：直臂送肩脚远伸，头背腰臀依次滚。

团身时：屈膝团身抱小腿，上体前跟成蹲立。

(2) 教学重点

① 掌握摆倒立技术和正确的倒立姿势。

② 掌握团身时机和用力方法。

③ 消除害怕心理，运用保护帮助重点解决倒立前倒的过渡技术。

(3) 教学要求

① 要求手倒立过程明显，身体充分伸直，滚翻过程圆滑，团身充分。

② 明确重点，抓好手倒立与前滚翻的过渡技术。

③ 重点克服当倒立前倒时产生的害怕心理，树立完成动作的信心和勇气。

(4) 保护与帮助

站在练习者体侧，两手扶其小腿帮助做好倒立及缓冲前滚翻动作。

(5) 学练指导

① 通过讲解、示范和启发教育，使学生明确动作的概念和对锻炼身体的作用，调动学生练习的积极主动性。

② 运用程序教学法。

1) 复习前滚翻，建立滚翻感觉。

2) 帮助下练习手倒立，改进倒立技术（图 9-21）。

3) 帮助下由肩肘倒立经向前滚动成蹲立，体会倒立前倒身体着地时的滚动技术（图 9-22）。

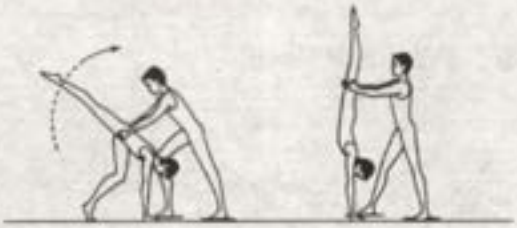


图 9-21

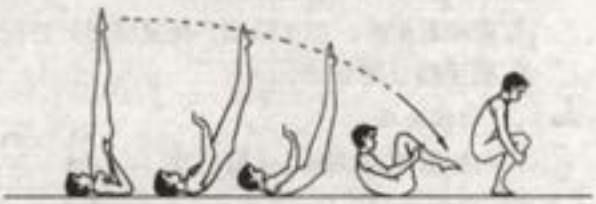


图 9-22

4) 帮助下由头手倒立接前滚翻，进一步体会手倒立前滚翻后半部分技术（图 9-23）。

5) 帮助下由手倒立经屈臂前倒接前滚翻，体会手倒立前倒的过渡技术（图 9-24）。



图 9-23



图 9-24

6) 帮助下直臂做手倒立前滚翻，进一步掌握正确的前倒过渡技术，体会完整动作技术（见教材）。

7) 逐步脱离保护帮助，独立完成动作。

8) 互相观摩、分析、纠正错误；反复练习，改进和提高动作质量和熟练性。

9) 检查学生完成情况，评分或比赛，做好考评前的心理训练。

采用上述程序教学法，可以丰富练习的内容，提高学生的积极性；有助于克服学生的畏惧心理，建立正确的动作概念，加快教学进程；可以加强对原有动作的复习、巩固和提高，培养对知识、技能的综合运用能力；可以增加互助练习的机会，有利于培养学生团结互助精神；可以加强安全保护措施，防止伤害事故发生；可以提高学生观察、分析、纠正错误的能力和自查、自评的能力。

③ 结合教材介绍的技巧素质练习方法，每次课安排一定素质练习内容。

(6) 指导纠正与提高

① 倒立时，身体不直，屈髋过多。

原因：主要是倒立技术不好，没有顶肩，脚没向上伸。

纠正方法：通过学练指导程序教学法 2) 纠正。

② 倒立前倒时，腿向回砸或头不能着地，使滚动做得不圆滑。

原因：前倒时，身体没有伸直远伸，头没有向远处着地。

纠正方法：可通过学练指导程序教学法 3)、4)、6) 纠正。

③ 倒立前倒着地时，上体直接拍在地上，不能连接滚动。

原因：前倒时，身体弯曲有背弓或头着地时，没有含胸低头或团身过晚，不能经过头、背、

腰、臀依次着地滚动。

纠错与预防：可通过学练指导中程序教学法4）、5）、6）纠正。

④ 滚翻动力小，完不成蹲立。

原因：团身不紧、过早或过晚，或因团身时收大腿，减小了向前滚动的速度。

纠错与预防：应强调用屈小腿，上体跟大腿的团身技术来完成动作；也可采用学练指导程序教学法3）、4）、5）纠正。

⑤ 动作不圆滑。

原因：身体各部位的配合不协调。

纠错与预防：可在帮助下反复练习，并配合观摩、示范、讲解等纠正。

2. 侧手翻（图9-25）

（1）动作要点

① 向侧蹬地，摆腿与手臂依次支撑要协调配合。

② 经分腿手倒立时要顶肩、立腰、大分腿。

③ 手、脚依次支撑在一条线上。

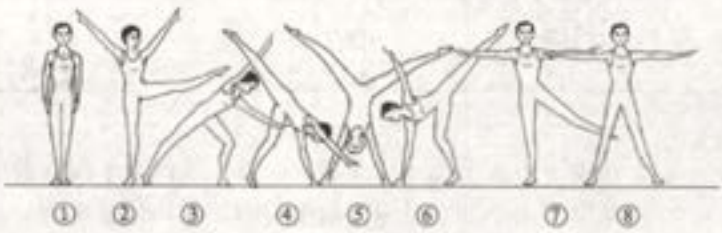


图9-25

（2）教学重点

身体沿垂直面翻转，必须经分腿手倒立。

（3）教学要求

① 正确、熟练地掌握该动作技能。

② 动作协调、幅度大。

③ 手脚落地成一直线。

（4）保护与帮助（图9-26）

① 两手扶练习者髋部两侧，帮助摆成分腿倒立。

② 推扶腰侧，顺势上提帮助翻转成分腿站立。



图9-26

（5）学练指导

① 靠墙练习手倒立、分腿手倒立。

② 保护帮助下练习手倒立，分腿倒立，侧翻成分腿站立。

③ 保护帮助下练习侧手翻（不翻过）成分腿倒立，体会侧手翻时身体在空间的动作过程。

④ 保护帮助下完整动作练习。

⑤ 垫上画一条直线，进行反复练习。

（6）指导纠正与提高

① 摆腿不正，侧翻不经倒立。

采用学练指导方法①、②、③纠正。

② 手脚落地不在一条线上。

采用学练指导方法⑤纠正。

3. 直腿后滚翻

（1）动作要点

后坐时：上体前屈髋后移，支撑过渡臀着地。

滚动时：迅速倒肩快举腿，两手快速肩上撑。

后翻时：身体叠紧腿要直，用力推撑成站立。

(2) 教学重点

① 掌握动作各环节技术的协调配合。

② 滚翻过程保持屈体、直腿。

③ 提高翻转的速度和推撑力量。

(3) 教学要求

① 要求腿始终伸直。这不仅是对动作姿势上的要求，也是对完成动作性质的要求。如果膝关节的夹角小于135度，就不算完成。

② 要求髋角小、滚动圆滑。髋角小，是为缩短半径，增加翻转速度，髋角小于90度，才有利于滚动圆滑的完成动作。

③ 要求滚翻后重心稳定。是对动作的稳定性和准确性提出要求。

为达到上述要求，在教学中，除了要加强技术动作练习外，还应加强体前屈的柔韧性练习和上肢的推撑力量练习。同时，要注意思想品德教育和保护与帮助的运用。

(4) 保护与帮助

一种是站于练习者侧后，两手扶腰侧，帮助身体缓冲坐地，帮助完成前半部分动作，但运用时，助力要适当，不要影响动作节奏；另一种是当练习者滚翻至两手肩上触地时，两手提拉髋部，帮助翻转、推手成站立。运用时，注意插手时机，当臀部翻离地后，要及时主动上手，并顺势给予助力。

(5) 学练指导

① 站立体前屈，经两手体后撑地成坐撑。体会重心后移、撑手、坐地技术。要求动作连贯。可加助力体会。

② 并腿坐，屈体滚动。体会倒肩、收腹、举腿、翻臀和手撑地技术。要求身体叠紧、直腿、撑地及时。

③ 在斜坡上，由高向低做后滚翻。体会推撑用力和翻转后的动作，要求直腿、髋角小、推手及时充分。

④ 练习屈体分腿后滚翻。体会各环节的协调配合。要求连贯、圆滑。

⑤ 帮助下做完整动作练习，体会完整动作技术。要求动作由慢到正常速度，助力适宜，与动作配合协调。

(6) 指导纠正与提高

① 臀部坐地时太重，失去节奏。

原因：屈体不充分，造成手不能及早撑地，不能完成经支撑缓冲动作。体前屈柔韧性差。

纠错方法：重点练习撑地技术，要由指尖过渡到手掌，接着再顺势屈臂过渡到臀部着地。提高柔韧性。

采用学练指导①、⑤纠正。

② 滚翻没有动力、翻转困难或翻不过去。

原因：倒肩、举腿没速度，推撑用力不及时，不充分，屈髋不充分。

纠错方法：掌握快速倒肩、举腿、翻臀技术，缩小髋角，及时撑地推手。

采用学练指导②、③、⑤纠正。

③ 屈腿或身体不能叠紧。

原因：柔韧性差，造成屈体时身体叠不紧，腿伸不直。此外，腿的伸肌力量差，控制力差，推撑无力，翻后重心低，造成屈腿。

练习纠正方法：做压腿或体前屈练习，提高柔韧性；做俯卧撑练习，增强推撑力量；做踢腿、压腿练习，增强腿的前部肌群力量。

采用学练指导①、③、⑤纠正。

④ 滚动不圆滑，身体不正。

原因：对各环节动作技术掌握不够正确，动作用力不协调，不熟练。

练习纠正方法：正确掌握各环节技术配合，加强完整动作练习，两臂推撑用力一致，提高熟练性。

采用学练指导③、④、⑤纠正。

4. 肩肘倒立，经单肩后滚翻成跪撑平衡（图 9-27）

(1) 动作要点

① 屈体、歪头臂侧伸。

② 分腿、推撑成跪撑。

(2) 教学重点

① 帮助学生克服技巧滚翻类动作练习等思想障碍，充分认识掌握滚翻类动作的实际意义及知识要点。

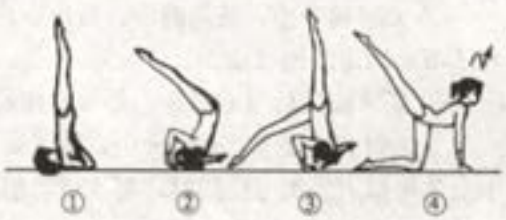


图 9-27

② 掌握好分腿、翻臂、头侧屈及推撑时机。

③ 控制好身体姿态。后举腿及时制动，直膝高举；跪撑腿先伸直，脚尖先着地，再屈膝成跪撑。

(3) 教学要求

① 高标准、严要求。要求学生真正达到滚动圆滑，推撑及时，幅度大，动作熟练，平衡稳定，姿态美，确保提高动作质量，并为提高联合动作质量奠定良好的基础。

② 要求学生明确练习目的，克服各种消极、畏难情绪，积极、主动、认真地对待练习。

(4) 保护与帮助（图 9-28）

保护者站在练习者侧后方，一手托高举腿后送，另一手托肩，帮助翻转。


图 9-28

(5) 学练指导

① 先让学生进一步明确经左（或右）侧肩向后滚翻时，头应向右（或左）侧屈，左（或右）侧臂侧伸，右（或左）侧臂屈肘于肩上推手，左（或右）腿跪撑，右（或左）侧腿后举。

② 由直腿坐开始，反复练习后倒头侧屈、伸臂、撑手动作。

③ 提问该动作要领与练习方法，在反馈的基础上改进动作，提高动作质量。

④ 启发学生自查、互评、互帮、互学、互比，活跃课堂气氛，建立良好的教学环境。

⑤ 由肩肘倒立开始，练习分腿、伸臂、头侧屈动作。

⑥ 在帮助下加语言提示进行练习。

(6) 指导纠正与提高

① 后倒不会做头侧屈或方向不对。采用学练指导①、②、⑤并加语言提示纠正（向左或向右）。

② 撑手、伸臂、后举腿动作不协调。采用学练指导②、⑤纠正。

③ 后举腿下落或方向不正。可采用帮助下完成动作纠正。

三、教与学策略

（一）教学策略

1. 反复讲明技巧动作的健身、健心意义和作用，强调技巧动作技能在日常生活、各项活动、军事训练中的实用价值及自我保护的意义，提高学生对该项目运动的认识，引导学生积极参与练习。

2. 通过教师示范、讲解、引导学生观察分析动作方法、要点，然后进行实践练习。

3. 在掌握单个动作的基础上进行分段组合练习，然后再练成套动作。

4. 在保护帮助下学习动作技能，体验动作要点，避免伤害事故。

5. 培养安全意识，充分做好专项准备活动，提高学生自我保护意识和能力，学会保护帮助方法，培养学生团结互助、合作学习的意识和能力。

6. 组织学生相互观察、学习、分析、交流体验，共同提高。

7. 利用小垫子教会学生进行身体素质练习的方法，全面提高身体素质。

（1）发展柔性练习（图 9-29）



图 9-29

（2）发展力量的练习（图 9-30）



图 9-30

（二）教学设计建议

根据《课程标准》精神，这里仅提供成套动作单元教学设计示例，供教师参考。

1. 男生技巧组合动作单元教学计划示例（供参考）

目标：

（1）通过教学培养学生积极地参与意识和提高对技巧练习的兴趣。

（2）准确、熟练掌握联合动作技术，提高自我保护能力。

（3）培养勇敢、顽强、克服困难、团结互助、合作学习等优良品质。

学时	目标	要求	教法措施	备注
1	1. 复习侧手翻动作技术与保护帮助方法 2. 学习手倒立前滚翻	1. 侧手翻经分腿倒立过程，保护与帮助站位、手法正确 2. 倒立稳、滚动圆滑	1. 在帮助下做侧摆起成分腿倒立练习 2. 在帮助下由分腿倒立侧落成分腿站立 3. 帮助下做完整动作练习 4. 帮助下完成头手倒立前滚翻	每次练习，都将学生掌握动作的运动实践活动作为载体，紧密联系“课标”提出五个方面的要求，并根据不同的情况有所侧重。
2	学习直腿后滚翻动作技术与保护帮助方法	屈体叠紧直腿后倒滚动，推撑及时有力	1. 站立体前屈，两手撑地成并腿坐 2. 并腿坐，屈体滚动 3. 在斜坡上练习 4. 帮助下做完整练习	
3	提高侧手翻，手倒立滚翻及直腿后滚翻动作质量	1. 跳起展体充分，侧手翻和滚翻动作圆滑，连贯，姿势正确 2. 倒立、平衡稳定	1. 全体统一口令练习，配合及时纠正错误 2. 帮助下练习侧手翻动作，头手倒立前滚翻 3. 帮助下直腿后滚翻 4. 练习由俯平衡接直腿后滚翻 5. 检查独立完成动作的情况	
4	初步完成组合动作，巩固单个动作	掌握动作的连接技术，做到协调、连贯、姿势好	1. 先复习单个动作，提高单个动作质量标准 2. 帮助下完成组合动作 3. 独立完成组合动作	
5	巩固提高组合动作	动作熟练、准确、优美、协调	1. 复习单个动作，改进、提高 2. 复习组合动作 3. 检查、评分、小组比赛	
6	考评	力争优秀	1. 准备活动，练习 2. 每人做两次，取最好一次成绩 3. 考核标准参见评价部分	

2. 女生组合动作单元教学计划示例（供参考）

目标：

（1）连贯、协调、稳定、熟练地掌握该套组合动作，提高学生自我调控能力及审美能力。

（2）培养学生勇敢、顽强、克服困难的良好品德及团结互助，合作学习的能力。

学时	目标	要求	教法措施	备注
1	1. 复习肩肘倒立——经单肩后滚翻成单膝跪撑平衡 2. 明确技巧练习的重要意义	直膝分腿，头侧屈，伸臂、推手成跪撑平衡	1. 复习并腿坐后倒成肩肘倒立 2. 肩肘倒立开始，做屈体头侧屈，伸臂、撑手练习，明确头侧屈方向，伸哪只臂，跪哪条腿及撑手位置与方法 3. 肩肘倒立——经单肩后滚翻成单膝跪撑平衡	注意引导学生利用相关知识指导练习，并针对各人情况进行重点动作练习。 注意课标中五个方面要求的教育，全面地完成教育教学目标。
2	1. 进一步明确技巧练习的实用意义 2. 改进提高重点动作质量 3. 提高连接节奏感	1. 克服心理障碍 2. 提高动作质量	1. 启发讲解并提出具体要求 2. 重点练习薄弱环节动作 3. 复习组合动作时强调注意连接节奏	
3	1. 进一步培养良好心理素质及意志品质 2. 改进、提高组合动作质量	1. 克服心理障碍 2. 提高动作质量	1. 重点练习某一技巧动作 2. 反复练习组合动作，互相观察、纠正、指导	
4	熟练掌握组合动作，进一步提高质量及审美力	动作熟练、连贯、协调、姿态美，幅度大，节奏好	1. 互相指导练习 2. 互相评比练习，竞赛	
5	考评	力争优秀	1. 准备活动 2. 公布考评标准及注意事项 3. 每人做两次，取最好成绩	

四、教学评价（供参考）

评价内容一般包括以下三方面：

学习效果	学习态度	合作表现
1. 掌握该项动作、知识技能情况如何；是否在原有基础上有所提高；提高的程度如何 2. 完成动作质量如何？姿势是否正确？动作是否协调，提高幅度大小	1. 上课出勤表现如何 2. 学习是否积极主动、认真 3. 是否能主动克服胆怯、畏难心理	1. 能否互相观摩学习、研讨、指导与纠正 2. 能否积极、主动参与相互保护与帮助

评价标准参考表

标准 动作类别 / 等级	男生：成套动作一套 女生：同上		
	完成动作	练习表现	保护帮助能力
优　秀	联合动作完成质量好，动作连贯、节奏好，部位准确、方向正，姿势正确、幅度大，动作轻松、自然、协调、优美、稳定	积极、主动、刻苦、认真参加练习，积极开展互帮、互助，有助人为乐的精神	自我保护意识强，能积极主动参与保护与帮助，方法正确，用力适当、及时，同伴信任
良　好	联合动作完成质量较好，连贯、有节奏，动作部位、方向、姿势基本正确，幅度较大，动作较轻松、自然、协调，控制较好	认真参加练习，能做到互帮、互学	有自我保护能力，认真参与保护与帮助，方法基本正确
及　格	能完成联合动作，但不够连贯，方向不正，幅度较小，姿势差，动作不够轻松、协调，稳定性较差	参加练习，欠主动，欠积极，提高慢	有自我保护意识，能按要求参与保护与帮助，有时助力不够及时
不及格	不能完成联合动作	不认真，不主动，怕脏、怕累	保护与帮助能力差，不认真，同伴不信任
备　注	练习表现及保护与帮助能力两项评价内容，可请小组同学参与评价，教师进行综合评价时必须在充分掌握学生课堂表现情况的基础上，予以客观、实事求是的评价，以作为该等级的参考成绩		

第四节　双杠运动

一、项目特点与主要功能

双杠是器械体操项目之一。双杠可以在一杠或两杠的正向、侧向上通过各种支撑、挂臂、悬垂做各种摆动、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。其动作内容丰富，类型全面，有简有繁，有易有难，可在杠中、杠端、杠上、杠下变换各种动作，主要是由静力性和动力性动作组成。对锻炼身体，发展力量素质，有着重要的作用。

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，能有效地发展学生上肢、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。

双杠教学中，通过形式多样的支撑摆动、分腿、转体、推手等动作练习，提高人体在时间和空间的自我调节和控制能力，对学生平衡能力、支撑力和协调性发展，都有积极的作用。

在双杠教学中，通过做杠上支撑、移动比赛和杠端跳起越杠跳下追逐游戏，可以满足学生欢快、活泼嬉戏的心理要求。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，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，双杠练习对学生团结互助，合作学习等良好心理素质的形成和意志品质的培养，有积极的促进作用。

通过双杠练习，学生的支撑能力、支撑超越障碍的能力以及空间感知定向能力和平衡能力等均会有很大提高，对日常生活、劳动，及军事训练中实用技能的形成和提高，也都有良好的效果。

二、教学内容分析

（一）成套动作

这套动作由挂臂屈伸上成分腿坐开始，接前滚翻成分腿坐，再由弹杠举腿支撑后摆转体180度成分腿坐，接支撑前摆转体180度下组成。动作虽不多，但难度较大，整套动作身体上、下起伏大，不仅有经过头部的翻转动作，而且有前、后转体动作。要求整套动作连接紧凑、幅度大、姿态美。

1. 动作要点

（1）上杠时，收腹举腿翻臀，前上打腿展髋，压杠急振跟肩分腿坐杠。

（2）滚翻时，屈臂用力提臀起，及时换握大分腿。

（3）弹杠时，小腿屈伸弹压杠，用力撑杠早并腿。

（4）转体时，后摆过杠分腿，纵轴转体换握撑。

（5）下杠时，踢腿远伸展髋，脚尖带动转体，依次推杠换握。

2. 教学重点

（1）抓好成套组合中的各组动作，主要包括上法、滚翻、后摆转体180度成分腿坐，支撑前摆转体180度挺身下。

（2）在基本姿势上，重点注意腿的要求，除弹杠动作外，在双杠上腿要始终保持伸直姿势。这是提高动作质量最主要的因素。

（3）在身体和心理素质上，重点提高上肢、肩带和腹背肌力量，增强耐力，克服学生的害怕心理。

（4）在能力上，使学生重点掌握主要动作的保护与帮助的方法。增强安全意识。

3. 教学要求

（1）要抓好单个动作的教学，提高单个动作的质量和熟练性，为掌握组合动作打好基础。

（2）要重点抓好难点动作和新学动作，在此基础上复习、巩固、提高其他动作质量。

（3）要抓好素质练习，特别是要提高学生成套动作的耐力和协调性。

（4）要进行安全教育，加强安全措施，同时要使学生掌握成套动作的保护与帮助方法，提高自我保护的能力。

（5）培养团结互助，助人为乐，认真负责的精神和遵守纪律的良好习惯。

（6）要提高学生的心理素质，增强完成组合练习的信心和勇气。

4. 保护与帮助

成套动作的保护与帮助方法，具有多种方法综合运用的特点，要比单个动作复杂困难得多。在保护与帮助时，需要及时不断改变站位、变换手法，调整用力，同时，要求精神高度集中，对同学高度负责，方法准确熟练。此外，要根据练习者的特点和完成组合动作的情况，综合而适宜地运用单个动作的各种手法，帮助学生加速掌握动作。

5. 学练指导

（1）先练好单个动作，提高熟练性，再进行组合练习。可以从二三个动作的小组合，过渡到全套组合也可以分前半套和后半套进行练习。

（2）重点抓好上、下法。因为上、下法难度较大，又是成套组合的主要动作，同时影响成套动作的效果。因此，要抓两头带中间。做下法练习时，可先在低杠或杠端练习。

（3）在垫上俯撑开始，蹬地分腿转体180度成分腿坐。进一步复习体会转髋分腿技术。

（4）连续的挂臂摆动和支撑摆动练习。提高力量素质和掌握正确的摆动技术。

(5) 提出问题，引导学生分析与讨论，进一步激发、调动学生的积极性，建立完成动作的信心，提高分析与解决问题的能力。

(6) 在互相保护与帮助下完成组合动作，以便调动学生的积极性，加速学生掌握动作，同时又可培养团结互助的精神。

6. 指导纠正与提高

(1) 联合动作姿势差、勾脚、屈腿，分腿现象多。

原因：单个动作质量没有严格把关，就急于进行成套练习，完成动作吃力，顾不上对姿势的要求。

指导纠正方法：加强对身体姿态的严格要求，提高自觉意识。同时抓好单个动作和基本姿态的练习，如压、踢、控腿等。

采用学练指导方法 (1)、(2)、(5) 纠正。

(2) 单个动作较好，成套连接完成较差。

原因：没有掌握动作间的连接技术，成套动作不熟练或耐力差，做成套练习比较困难。

指导纠正方法：通过教学，使学生了解和掌握动作连接的技术要求。通过身体素质练习，提高耐力。由小组合逐步过渡到成套组合。

采用学练指导方法 (1)、(2)、(4) 纠正。

(3) 成套动作不连贯，明显失去节奏。

原因：动作不熟练。对成套动作的标准要求不明确，动作意识差。连接技术没掌握好。

指导纠正方法：讲解、示范明确成套动作连接要求。在提高动作熟练的基础上，进行小组合练习，掌握连接技术，逐渐过渡到成套动作练习。

采用教法 (1)、(5)、(6) 纠正。

(4) 对成套动作进行保护与帮助时，手忙脚乱。

原因：对单个动作的保护与帮助不够熟练，或没有运用综合手法进行保护与帮助，没抓住主要技术环节。

指导纠正方法：进一步熟练掌握单个动作的保护与帮助方法，抓住主要环节，提高综合手法的运用能力。

采用学练指导方法 (2)、(3) 纠正。

(二) 单个动作分析

1. 挂臂摆动屈伸上成分腿坐

由挂臂摆动开始，两腿向前上方摆起，接着收腹屈髋成屈体挂臂撑，随即利用收腹屈体的反弹力，迅速用力向前上方伸腿展髋，并立即制动腿。同时用力压臂跟肩成分腿坐。

(1) 动作要点

① 挂臂摆动时不塌肩、肘微屈，手握杠面偏外侧，快速摆腿；

② 收腹屈髋成屈体挂臂撑要富有弹性；

③ 伸腿展髋要立即制动腿，然后压臂跟肩成分腿坐。

(2) 教学重点

① 摆动幅度大，屈伸有弹性。

② 展髋、压臂、跟肩、分腿配合好。

(3) 教学要求

摆幅大，屈伸有弹性，分腿直，不碰杠。

(4) 保护与帮助

一种是：杠下一手扶腰，一手扶背。另一种是：一手托背、一手托臀，或一手扶上臂、一手

托臂。这主要是用于动作的后半部分，帮助身体向上升起到杠上支撑部位，同时防止练习者的身体向前倒下。在做完整动作时，两种方法要紧密结合，当身体通过杠下垂直部位时，要及时、迅速地变换用力手法。保护与帮助的站位要靠近学生的侧前方。

(5) 学练指导

① 先做挂臂摆动练习，体会挂臂正确姿势和摆动动作要点，注意先做小摆动，逐渐加大摆幅练习；

② 反复练习挂臂撑收腹举腿成屈体挂臂撑，要求臀部翻出杠面以上；

③ 在垫上屈体仰卧，两臂体侧压垫，做向前上方伸腿展髋，跟肩成分腿坐练习；

④ 杠上屈体挂臂撑开始，伸腿展髋，压臂跟肩成分腿坐；

⑤ 支撑摆动臂屈伸，发展上肢和肩带力量；

⑥ 保护与帮助下完成练习。保护者托扶臂、背，帮助完成上法。

(6) 指导纠正与提高

① 挂臂撑摆动时漏肩、缩脖子、撑不起来。

纠错纠正方法：反复练习挂臂动作；加强肩带力量练习；挂臂撑小摆动。

② 挂臂摆动时前摆“踢腿”、后摆“甩腿”时机掌握不好，摆幅不大。

纠错纠正方法：采用语言提示，帮助掌握发力时机；在帮助下练习挂臂撑摆动，体会发力点；反复练习挂臂撑摆动，逐渐加大摆幅。

③ 伸腿方向不当，展髋不充分或腿未制动。

纠错纠正方法：反复运用学练指导③、④进行练习；加标志物（如吊球）练习。

④ 压臂、跟肩不及时，分腿砸杠。

纠错纠正方法：反复运用学练指导③、④进行练习；帮助下体会跟肩动作。

2. 分腿坐——前滚翻成分腿坐

前滚翻成分腿坐是双杠典型的向前滚翻类动作。其技术特点，主要是依靠身体各部位的依次撑杠滚动来完成动作。有时还必须有一定的上肢力量和对身体的控制能力与空间定向能力，表现出良好的灵敏性、协调性和技巧性的特点。

从技术原理分析，滚翻的前半部分，先要两腿夹杠立髋，是为提高身体重心的高度，减少下肢重力的影响，节省用力，便于滚动。手靠近大腿撑杠，以及配合做上体前倒、屈臂、低头、含胸、屈髋、提臀、肩着杠等，都是为了缩短转动半径，加大翻转速度，使身体能经过头部向前翻滚。后半部分，当臀部翻过头及肩部的支点后，两臂要迅速换握成挂臂撑、压杠，是为了避免臀部翻至杠下，从而保持身体在杠水平面上，通过手、肩、臂、手、腿的依次撑杠滚动，连贯地完成动作。此外，分腿下压和压臂跟肩，也是为加大转动速度，有利于上体抬起成分腿坐。

(1) 动作要点

前半部：手靠大腿前撑杠，两腿夹杠要立髋，屈臂用力提臀起，两腿离杠肩前移，两肘外分肩着杠，屈体前滚臀过肩。

后半部：迅速换握成屈体挂臂撑，分腿、压臂、跟肩成坐撑。

(2) 教学重点

① 立髋、撑杠、提臀，使腿离杠。

② 换握、压臂、压腿，成分腿坐。

(3) 教学要求

要求努力做到动作连贯、圆滑、协调、姿势舒展大方。此外，要加强学生间的互相保护与帮助，防止在滚翻过程中掉下器械。为此要使学生掌握正确的保护与帮助方法，培养团结互助精

神，同时要注意增强学生上肢力量，消除学生害怕心理。

(4) 保护与帮助

完整动作的保护与帮助是由两部分组成。前半部分手托其腿是帮助学生用力提臀和提高重心的高度，使腿离杠向前翻滚。另一手从杠下托其肩，是保护学生防止上体倒下器械。后半部分，是当学生臀部翻过头的部位后，要迅速变换帮助手法，两手从杠下，一手托其背，另一手托其臀。帮助学生完成换握成屈体挂臂和使上体向上抬起，防止学生臀部掉到杠下，帮助滚翻成分腿坐。

(5) 学练指导

① 在垫上屈体仰卧，手于肩上撑垫，当向前滚动时，经换手撑地跟肩成分腿坐。反复练习(图 9-31)。

② 在低双杠上放垫子，由分（并）腿站立开始，做前滚翻分腿坐在垫上（图 9-32)。



图 9-31



图 9-32

③ 在保护与帮助下在杠上做完整动作。

(6) 指导纠正与提高

① 提不起臀，腿离不开杠，身体翻不过去。

原因：是多方面的，如手撑杠过远、没有立髋、推撑力量差等都会造成这种错误。

纠正方法：强调手靠大腿撑杠，腿夹杠立髋，尽量提高身体重心高度，减少用力。加强上肢的推撑练习。

采用学练指导方法②纠正。

② 滚翻后，臀部漏到杠下，身体形不成分腿坐。

原因：当前滚时，没有及时迅速地换握成屈体挂臂撑，使臀部失去支撑控制掉到杠下。

纠正方法：重点掌握换握成挂臂撑的技术，要求在换握时，臀部保持在杠上不动。同时换握要及时，迅速。

采用学练指导方法①、②纠正。

3. 支撑前摆向内转体 180 度下（以向左转体为例）

支撑前摆向内转体 180 度下，是双杠典型的支撑摆动转体类动作。特点是运用支撑摆动、沿身体纵轴转体和依次推杠系列技术的有机结合来完成动作。因此，需要有较好的支撑、控制、定向、协调的能力。

(1) 动作要点

前摆时：立肩、展髋、踢腿、远伸，身体伸直顶肩，拉开肩角远伸。

转体时：接近极点转体，向右前方伸腿展髋，以脚带动左转，依次推杠换握。

落地时：屈膝缓冲，保持身体平衡。

(2) 教学重点

① 掌握正确的支撑摆动和转体的方法。

② 明确含胸顶肩，依次推手换握的方法。

(3) 教学要求

① 要使学生掌握正确的技术，做到幅度大、姿态美、动作协调、完成熟练。

② 重点提高支撑力量和腰腹力量，改善肩关节灵活性，注意身体的全面锻炼。

③ 培养学生克服困难的精神，树立完成动作的信心和勇气，鼓励学生勇敢、果断地完成动作。同时，教会学生正确的保护与帮助方法，培养学生互教互助。

(4) 保护与帮助（图 9-33）

站于落地同侧，先一手扶上臂，一手托送腰前摆，接着顺势两手扶腰，帮助转体跳下。

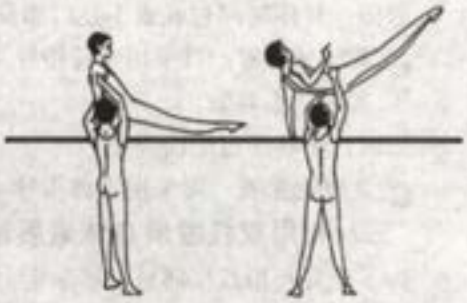


图 9-33

(5) 学练指导

① 通过讲解、示范，使学生明确动作的概念及学习的目的和锻炼作用，提高练习的积极性和自觉性。

② 运用程序教学，做好诱导与辅助练习。

1）站立模仿练习。由一腿站立，一腿前摆同时配合两臂的推撑动作，做前摆转体 180 度的练习，体会上、下肢的协调配合（图 9-34）。

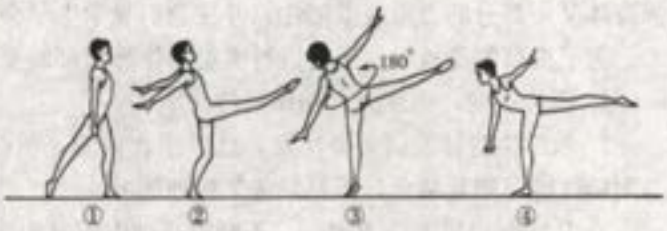


图 9-34

2）由地面仰撑开始，做推手转体 180 度成俯撑练习，体会顶肩推手换撑的要领(图 9-35)。

3）复习支撑摆动和前摆挺身下。

4）在低杠上练习支撑前摆向内转体 90 度下，体会转体动作的前半部分技术（图 9-36）。



图 9-35

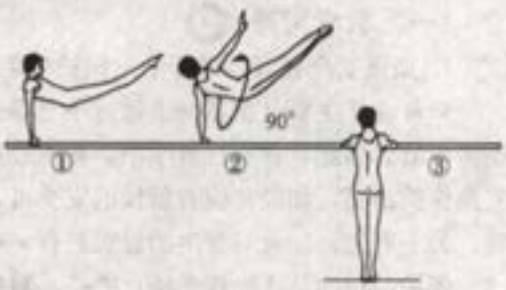


图 9-36

5）在帮助下做支撑前摆向内转体 180 度下，体会完整动作技术。

6）由小摆动逐渐加大摆动幅度，争取独立完成动作。

7）重复练习，提高质量，观摩分析纠正错误。

8）检查、评分与小组比赛，提高动作的熟练性与稳定性，并进行心理训练，熟练的掌握考评知识，在考核中保持较好心态。

③ 严密课的组织，建立良好的练习秩序，发扬团结互助精神，积极开展互帮、互学、互比、互评活动。

(6) 指导纠正与提高

① 支撑前摆时，屈髋过多，肩角拉不开。

原因：摆动不对或害怕，在前摆时，脚没有往前上伸，造成身体伸不直，肩角拉不开。

纠导纠正方法：可采用学练指导 1)、3)、5) 纠正。

② 转体时出现倒肩，或身体向前、向侧外移过多。

原因：转体时左臂支撑身体重心不好，失去支撑平衡。

纠错纠正方法：可采用学练指导 1)、2)、4) 纠正。

③ 转体不充分或出现大分腿。

原因：转体时间过晚或不是以脚发力带动上体转动。

纠错纠正方法：可采用学练指导 4)、5) 纠正。

④ 害怕，不敢做。

原因：怕转不过来而摔倒。

纠错纠正方法：可采用学练指导 4)、5)、6) 纠正。

（三）利用双杠发展身体素质组合练习提示

为了充分利用双杠器械发展学生力量、柔韧等身体素质，培养健美的体格体型，提高学生自编组合动作练习的能力，为经常练习奠定良好的基础。高中教材安排了五组素质练习的示意图（范例），供教学参考或选用，各组内容可根据学生身体发展的需要，随意变换组合内容，重点加强身体某一部分的力量或柔韧性，并注意引导学生学会自己创编组合动作。

为了提高健身效果，不论进行哪组动作练习都需要注意以下几点：

1. 姿势正确，幅度大，动作到位。

2. 从学生身体发展需要出发，选择组合内容，但必须注意身体各部位交替配合练习、力量与柔韧性练习相互结合，不要只选某一种练习。

3. 从实际出发、量力而行，不断提高动作质量和练习数量，提高健身效果。

4. 坚持经常锻炼，克服困难，培养毅力，终身受益。

三、教与学策略

（一）教学策略

1. 加强安全教育，培养学生保护与帮助能力，确保安全。

双杠动作主要是在器械上通过手支撑或挂臂来完成的，因而容易失去平衡，掉下器械，发生伤害事故。因此，在双杠教学中，教师要把保护学生的安全放在第一位，这就需要从各方面加强安全保护措施，如经常检查器械的安全可靠性能，加强课堂组织与管理，制定有关规章制度等措施。另一方面，加强对学生的思想教育，引起学生高度重视，培养学生保护与帮助能力。

保护与帮助是体操教学特点之一。教师正确运用保护与帮助，可以加快动作的教学进程，防止伤害，密切师生感情。学生间互相运用保护与帮助，不仅有利于学生掌握动作，保证安全，同时也有利于培养团结互助、助人为乐、高度负责等优良品德和集体主义精神。此外，也有助于提高学生的注意力，调动学生的积极性，活跃课堂气氛，使学生能生动、活泼、主动地学习，提高教学效果。与此同时，还要向学生介绍一些双杠的专项准备活动。如拉肩、压肩、腹前肌的活动等，以防拉伤、扭伤。

2. 要认真抓好身体素质练习，不断提高学生专项运动能力。

要完成双杠的考核动作和组合动作，需要学生有一定的素质基础。男生成套动作难度较大。因此，要想使学生能顺利地学习动作，必须在掌握单个动作的基础上，重视和抓好素质练习。着重提高肩带的挂臂悬垂力量。在教材中，介绍的双杠力量练习方法，可根据学生的具体情况，有针对性的选用。应该看到，增强学生的力量素质，是加速学生掌握动作的有效方法与手段。因此，在技术练习的同时，要认真安排好素质练习，并教会学生自行看图、设计组合素质练习。

3. 运用多种形式练习法，增加练习次数，增大密度、强度。

要使学生在学时少的情况下，完成双杠的学习目标，每次课必须有练习次数的保证。而

双杠教学时，普遍存在的问题是：器械少、学生多，练习次数少，掌握动作慢。为加快学习动作进程，教师应尽可能采取各种措施和方法，来增加学生练习的次数。如多采取集体性模仿练习；对每次学生上器械练习规定次数要求；建立良好的练习秩序，缩短器械的空闲时间；简化教法过程；简明重点地讲解与示范等，以此来尽量增加练习的时间和次数，保证教学任务的完成。

4. 重视思想教育，培养学生吃苦耐劳、勇敢、顽强的精神。

双杠练习比较苦，也比较累，并容易发生擦伤、碰伤等情况，由于学生缺乏正确的认识，经常会出现因怕苦、怕累、怕伤，而不愿练。因此，教师要针对实际情况，耐心、细致地做好思想教育工作，提高认识，明确学习目标和双杠锻炼的价值与作用，提高学生克服困难的决心和勇气，不断培养学生吃苦耐劳、勇敢、顽强的优良品质。

5. 指导学生学会对双杠知识与技能的综合运用，提高自编、自练、自查、自评的能力。

进一步开阔思路，运用灵活的教学方法，更好地发展学生的实际操作能力、自学自练能力、互教互学能力等。如：开展如何利用双杠为终身体育服务的专题讨论等，指导学生自发开展双杠知识竞赛和年级、班、组的双杠技能比赛等，培养学生的兴趣，提高学生的能力。

6. 要注意贯彻循序渐进和区别对待的原则，有针对性的开展双杠教学。

高中双杠教材难度较大。因此，完成教学任务的难度也较大。在实际的教学中，器械等教学条件可以降低，对身体素质、运动能力不同的学生要区别对待，采取灵活的保护与帮助措施，充分调动学生的积极性，保证教学任务的完成。

7. 高中双杠教学一般与单杠教学穿插选项进行教学。也可以只选双杠一项进行教学。主要根据学校设备条件，学生兴趣、爱好及身体发展需要进行安排。

（二）教学设计建议

1. 支撑前摆向内转体 180 度下单元教学计划示例（供参考）

目标：

（1）正确掌握支撑前摆向内转体 180 度下动作。

（2）增强学生上肢与肩带力量，提高支撑能力和对身体的控制能力。

（3）培养学生勇敢、顽强、克服困难和团结互助的优良品质。

学时	目标	要求	教法措施	备注
1	1. 明确目的，提高积极性 2. 初步学习体会前摆向内转体 180 度下动作技术和保护与帮助方法	1. 认清锻炼作用 2. 了解动作过程，改进支撑摆动，体会转体技术，保护与帮助的手法、站位	1. 示范、讲解、启发教育，充分运用场地器械 2. 站立模仿练习 3. 仰撑推手转体 180 度成俯撑 4. 复习支撑摆动——前摆下 5. 支撑前摆向内转体 90 度下 6. 双杠素质配合练习一、二	根据学生的实际水平和单元计划的设计，酌情分配学时
2	1. 进一步学习掌握动作技术和保护与帮助方法 2. 发展身体素质	1. 掌握以脚带动推手、顶肩、转体技术 2. 完整动作的技术配合、保护与帮助的时机	1. 明确任务要求，提高学生练习的积极性 2. 复习站立模仿练习或仰撑转体练习 3. 复习支撑摆动前摆向内转体 90 度下 4. 帮助下练习转体 180 度下 5. 典型指导、检查、分析纠正错误 6. 双杠组合素质练习三、四	

续表

学时	目标	要求	教法措施	备注
3	1. 独立完成，改进提高动作质量 2. 进一步发展身体素质	1. 改进姿势，提高下法高度，增强落地稳定性 2. 增强上肢力量	1. 复习支撑前摆向内转体90度下 2. 由帮助过渡到独立完成转体180度下 3. 重复练习，纠正错误，提高质量 4. 素质组合练习二、三，学生可自编自选内容	
4	1. 巩固、提高、熟练完成动作 2. 提高自评能力	1. 完成动作的轻松、协调、熟练性 2. 掌握自评方法等标准	1. 独立完成支撑前摆向内转体180度下 2. 利用标志物和语言提示提高下法高度 3. 介绍评分方法、标准，分组比赛评分 4. 素质练习，酌情掌握，可结合技巧、单杠素质内容	
5	考评	力争优秀	1. 公布考评要求等注意事项 2. 做好准备活动和动作复习 3. 每人两次机会，取最好成绩	

2. 成套动作练习单元教学计划示例（供参考）

目标：

（1）较好地掌握双杠成套动作技能，增强学生上肢与肩带力量，提高支撑能力、空间感知能力和对身体的控制能力。

（2）培养学生勇敢、顽强、自信、克服困难和团结互助、合作学习的优良品质。

学时	目标	要求	教法措施	备注
1	1. 复习挂臂屈伸上成分腿坐及支撑前摆转体180度下 2. 学习分腿坐—前滚翻成分腿坐	熟练掌握上法、下法，幅度大，姿态美，落地稳。动作圆滑，分腿大	1. 保护下完成上法 2. 保护下完成下法 3. 上法接下法 4. 在保护帮助下完成前滚翻动作	在掌握单个动作练习的基础上，再进行成套动作连接练习。 在练习中注意引导学生相互观察、比较、分析完成动作情况，互相学习、纠正动作。每次练习后可加素质练习内容
2	1. 复习上法——前滚翻——下法 2. 复习弹杠支撑后摆转体180度成分腿坐	连接自然	1. 保护与帮助下反复练习 2. 在低双杠上练习 3. 支撑摆动接后摆转体180度成分腿坐 4. 帮助下反复练习分腿坐弹杠支撑后摆转体180度成分腿坐	
3	初步掌握成套动作	能在保护帮助下完成成套动作连接	1. 上法——下法 2. 上法——前滚翻——下法 3. 上法前滚翻——弹杠支撑后摆转180度 4. 成套练习（帮助下完成）	
4	成套动作	帮助下较好地连接	1. 先重复练习自己掌握不熟练的动作 2. 分别连接 3. 整套连接	
5	改进提高整套动作质量	较熟练地连接	1. 在保护与帮助下练习 2. 只在保护下完成练习	
6	较好地掌握成套动作	连接紧凑、自然，幅度大，姿态较好	1. 只在保护下，较熟练进行练习 2. 重复提高某一环节	
7	考核	熟练掌握	1. 自评、互评 2. 教师评价	

四、教学评价

评价内容参考技巧运动，可增加素质练习的量化标准及其发展评价。

双杠考核成绩评价标准表（供参考）

标准类别 / 动作 / 评价等级	成套动作		
	完成动作	练习表现	保护与帮助能力
优　秀	完成动作质量好，姿势正确，部位准确，幅度大，转体及时，节奏好，成套动作轻松、自然、协调、优美、稳定	积极主动，认真参加练习，勇敢、果断、刻苦努力，自觉遵守纪律	安全意识强，有自我保护能力，能积极主动参与保护与帮助，方法正确，同伴信任
良　好	完成动作质量较好，姿势正确，部位准确，幅度较大，转体及时，有节奏，成套动作连接较轻松、自然、协调、稳定	认真参加练习，比较勇敢、顽强、刻苦，自我要求较严，纪律较好	有自我保护能力，能按要求参与保护与帮助，方法基本正确
及　格	帮助下能完成动作，姿势基本正确，幅度较小，转体不及时，节奏较差，动作连接不够轻松、自然、协调，稳定性差	认真参加练习，胆小，欠刻苦，有时自我要求不严，缺乏自觉性	有自我保护意识，能按要求参与保护帮助，但有时方法运用不当，欠及时
不及格	完不成动作	练习不认真，不刻苦，要求不严，纪律较差	保护与帮助能力差
备　注	在组织学生进行自我评价、相互评价的基础上，进行教师评价，主要看发展和进步及提高幅度		

第五节　单杠运动

一、项目特点与主要功能

单杠是器械体操项目之一，也是男子竞技体操中最惊险的一项运动。单杠是在各种悬垂和支撑状态下所做的各种摆动、屈伸、回环、转体、摆越、换握、腾越、翻腾、上法、下法等各种动力性用力动作。单杠练习，作为男子竞赛项目，只有高单杠，并以摆动为主的动作。而作为体育教学，除男生有高单杠练习外，女生只有低单杠，除摆动动作外，还有少量的静止和用力动作，如各种支撑、骑撑、悬垂等动作。

单杠作为器械体操的一个项目，它同其他器械体操项目相同，源于原始人在丛林中进行各种攀蹬、爬越、摆动、摆荡等生活实用性技能。随着社会的进化，逐渐将其发展成为一种健身手段。从我国古代“导引”到封建社会中的“杠子会”、“杠子房”等，专门以练杠子为主的民间组织。发展到清末嘉庆年间，已有“上把”（倒立、大回环），“中把”（各种挂膝、挂臂回环和转体），“下把”（各种水平悬垂，上法和下法）等三大类动作，堪称是我国现代单杠运动的萌芽。

欧洲最早的单杠器械出现在 1812 年，德国体操学派的创始人 F·L·杨（1778—1852）受 J·G·F·古茨穆茨（1759—1839）和当时西欧盛行的杂技表演启发，用一根粗木棍制作了一副

单杠，到1850年将木杠改为铁棒。1896年在雅典举行的第一届奥运会上，单杠被列为世界大赛的项目。

高中单杠教学是以发展学生身体素质、提高悬垂能力和掌握实用技能的一项健身、健心手段。

通过单杠动作练习，能有效地发展学生上肢、肩带、腹背肌的力量和柔韧性；提高身体的协调性和前庭分析器官机能，使学生平衡定向能力得到改善，促进神经系统调节能力的发展。

通过单杠动作练习，可以提高腹壁的张力，增强人体适当加速度的能力，这种能力是飞行员、宇航员、航海员特别需要的。

通过单杠教学，可以培养学生良好的意志品质。由于单杠支撑面窄，重心不稳，杠面较滑，学生易产生害怕心理，常会给学生带来一定的心理压力。单杠练习对加强学生心理素质的训练，提高勇气和胆量都有重要的作用，可逐步培养学生勇敢、顽强的精神和克服困难的决心。

通过单杠练习，学生的握力，支撑和悬垂能力会有很大提高，对在日常生活、劳动和军事活动中翻上、翻下，利用物体爬上、爬下等实用技能的形成和提高，有着积极的促进作用。

二、教学内容分析

在初中学习单杠的基础上，高中教材，主要是根据学生身体发展的需要，以及未来生产、生活、学习和军事训练中的应用，在确保安全的前提下，充分利用高、低单杠，在教师指导下选择适合实际的综合素质练习（见教材）。

教材中所提供的利用单杠发展身体素质组合练习配图，仅供教师参考选用。教师可根据学生身体发展的需要，灵活组合各种练习；也可从实际出发，重点强化某一部分内容练习；还可以引导学生共同探讨、选择自己所喜欢的练习，进行创编自练。重在形成健美的形体。

高中单杠教学，既可以与双杠教学穿插，选项进行，也可以只作为发展身体素质练习的内容，配合其他体育项目进行。

三、教与学策略

1. 组织引导学生进行自身素质检测，了解身体素质发展现状及不足之处，以便有针对性地选择适合于学生发展所需要的内容进行练习。

2. 教会学生看图，说出动作名称，进行试练体验，分析其健身部位及锻炼价值，以供大家参考选用。

3. 组织引导学生个人、小组结合研讨创编适合于自己或大家的组合练习内容。

4. 组织引导学生展示、交流，探讨不同组合练习的实效性。

四、教学评价

学习效果	学习态度	合作表现
体能量化发展比较（看增长幅度）	1. 练习是否积极、主动、认真、经常坚持 2. 创编组合动作是否积极、主动	1. 能否积极参与保护与帮助 2. 能否互相观摩、学习、交流、探讨

第六节　支撑跳跃运动

一、支撑跳跃的特点与主要功能

支撑跳跃起源于公元400年左右罗马帝国末期，当时统治者出于军事需要，作为训练骑士的一种手段，其动作初期多模仿上下马的动作。随着社会的发展，从军事训练逐渐发展成为一种体育健身手段。器械也由原来的木马逐渐增加了跳箱、山羊（跳跃器）、跳马等。直到1934年在布达佩斯举行的第10届世界体操锦标赛上，男子跳马被正式列为现代竞技体操比赛项目；在1952年第15届赫尔辛基奥运会上，女子跳马被正式列为现代竞技体操比赛项目。

学校中的支撑跳跃，按动作类型可分为一般跳跃（也叫普通跳跃）和支撑跳跃两大类。一般跳跃是支撑跳跃的辅助练习，包括各种跳上、跳下、跳越障碍、跳弹板等。支撑跳跃是通过助跑、踏跳、推手，并以特定姿态飞越器械的一种身体练习。支撑跳跃动作由助跑、上板、踏跳、第一腾空、支撑推手、第二腾空、落地七个不可分割的技术环节构成。它主要是通过双脚短促而有力的踏跳和臂推撑器械，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。整个动作过程速度快、腾空高、姿态美、落地远而稳。

由于跳过横箱和纵箱障碍物，宽窄、长短不一样，又要连续完成助跑、踏跳、推手、落地等技术环节，前后动作紧密，所以支撑跳跃对学生心理、生理状态有较高要求。学生在练习过程中必须克服胆怯、畏难的心理状态，从而培养勇敢、顽强、果断、克服困难的优良品质。

支撑跳跃动作对增强学生体质，全面发展身体素质有重要作用，要求学生在几秒钟内完成助跑、踏跳、腾空、落地等一系列动作。高中教材要求助跑快速有力、有踏跳和推手，对发展学生的腿部和上肢的爆发力，增强肩带、腰腹肌和关节、韧带的力量有重要作用。支撑跳跃需要完成三个抛物线才能腾越过器械，对发展协调、灵敏、速度、力量素质和增进心肺功能都有积极的作用。对人的前庭分析器的平衡功能的提高也有一定的作用。

跳跃本是人在日常生活和劳动中的一种活动能力。如有时跳过小溪、沟渠、水池、土岗，跳上窗台、桌子，翻过矮墙等障碍物。有时需要从高处跳向低处，也有时从低处并利用手臂的支撑跳上高处，取得有利位置去完成任务，这是人的一种生活本能。但随着住房的改善，人们居住高楼大厦，体力劳动减少，以车代步渐渐降低这种跳跃能力的要求，人们亟待改善和提高这种能力。而学生熟练地掌握跳上、跳下、腾越过器械的技术，坚持锻炼和练习，可对将来在生活、生产和军事行动中，安全地跳上、跳下、跳越各种障碍打下良好的身体素质和技术基础，发展学生跳越障碍物的实用技能有重要作用。

由于支撑跳跃教材有教育、锻炼、实用技能培养等多方面功能。可推荐这一项目供高中学生作为选项内容。

二、推荐教学内容分析

（一）纵箱分腿腾越（男生）（图9-37）

纵箱分腿腾越是由助跑、上板、踏跳、第一腾空、推手、第二腾空、落地七个技术环节组成。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（助跑的最后一步到上板结束为第一个抛物线；踏跳腾起到推撑手为第二个抛物线；推手后到落地为第三个抛物线）。为了获得必要的速度、高度，更有利地进入腾空，快速有力的踏跳是支撑跳跃的关键技术，也是教学的重点。远撑手的直臂顶肩，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、安全落地可体现动作的完整性、准确性。

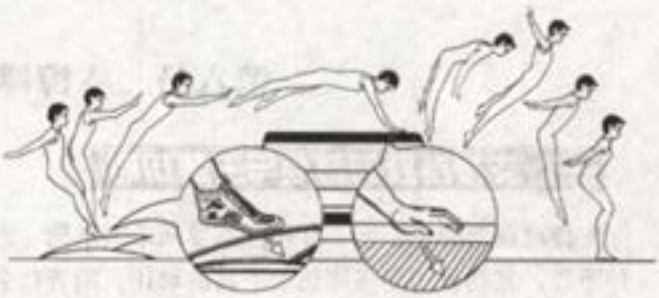


图 9-37

1. 动作要点

快速助跑，积极有力踏跳，领臂含胸，稍屈髋向前上方腾起，两臂主动前伸远撑箱，提臀、分腿，迅速顶肩推手、制动腿，抬上体。空中挺身、并腿，屈膝落地。

2. 教学重点

(1) 踏跳有力，提臀分腿。

(2) 远撑推手、挺身。

(3) 增强勇气和信心。

3. 教学要求

(1) 远撑手，顶肩推手迅速有力。

(2) 有明显的腾空和挺身。

(3) 提高练习的信心和勇气。

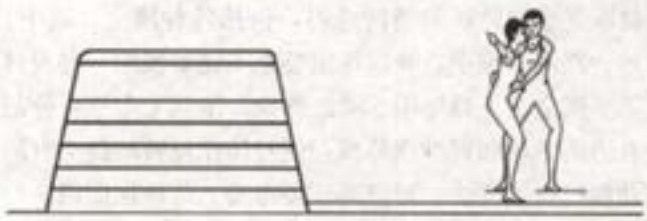


图 9-38

4. 保护与帮助（图 9-38）

保护者站在练习者落点的侧方，扶他的腹部和背部。使他平稳落地。

5. 学练指导

为尽快掌握动作，介绍几种学练方法。

(1) 集体做俯撑蹬地后摆腿推手成分腿屈体立撑练习。

(2) 山羊分腿腾越练习：

① 逐渐加大踏板与山羊之间的距离。

② 适当提高山羊高度练习。提高后摆和加大腾起高度。

(3) 在器械远端画出标志线，要求学生手撑远端白线。

(4) 在帮助下练习。

(5) 脚踩高处，手撑低处的顶肩推手练习。

6. 指导纠正与提高

(1) 手撑不到远端或倒手换撑。

原因：助跑速度不够，踏跳无力。胆小害怕，没积极向远伸臂。

纠错纠正方法：教师鼓励学生增强信心，相信自己的力量，调动心理因素。加长助跑距离和踏跳力量。远端画线做出标记做手撑远端的分腿坐。复习跳过两个山羊的练习。

(2) 踏跳后第一腾空不明显。

原因：起跳时肩过早前倾。个别学生不是向前上方跃起，而是向前扑。

纠错纠正方法：强调学生起跳后不要前扑撑箱，要身体跃起。提示学生腿快于肩上板踏跳。做助跑踏跳撑高垫成分腿立撑。

(3) 推手后，身体下栽。

原因：推手无力，推手顶肩晚。

纠错纠正方法：明确推手应在肩未超过支撑点前完成。用信号提示学生顶肩推手时间，强化本体感觉。发展臂力和肩带力量的练习。纠正推手慢、软、扒的错误。

（二）侧腾越（女生）（图 9-39）

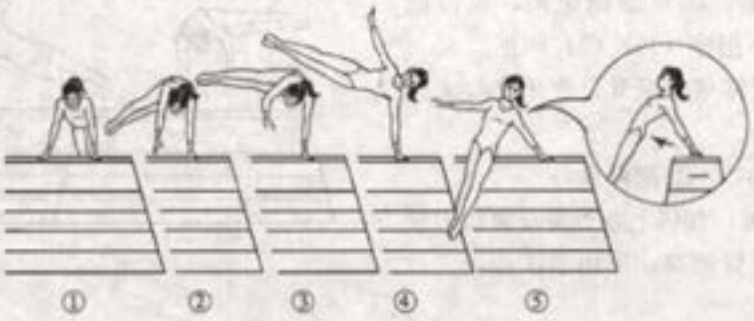


图 9-39

正面短距离助跑，两脚用力踏跳，两手迅速撑器械，同时含胸、提臀、屈髋，并腿侧摆；随之一手推离器械，另一臂支撑，重心侧移，向侧展体伸髋，推手越过器械落地。

1. 动作要点

（1）助跑速度不宜太快；

（2）起跳后支撑快，同步完成含胸、提臀、腿侧摆；

（3）用脚面带动身体向侧上方伸髋，同时一臂用力推离器械，并顺势侧举，使身体重心侧移，经另臂侧撑挺身腾越器械。

2. 教学重点

（1）首先向学生讲明该动作的实际意义，教育学生克服害怕心理；

（2）强调快速支撑同时含胸、提臀、腿侧摆；

（3）要求经单臂支撑、充分展髋挺身。

3. 教学要求

两手依次推撑，侧摆腿高，充分展髋挺身。

4. 保护与帮助

保护者站在练习者侧摆腿异侧（踏板与横箱间一侧或落地点旁），一手扶其支撑臂上臂，另一手托其髋侧，顺势帮助侧摆挺身（图 9-40）。

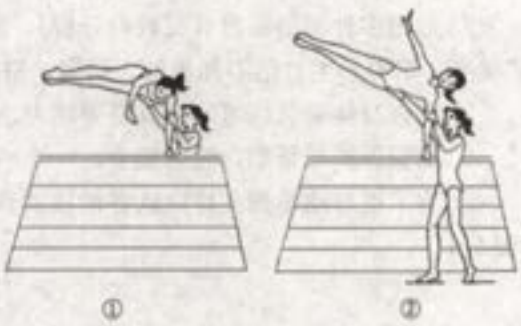


图 9-40

5. 学练指导

（1）在垫子上练习俯撑提臀摆腿成侧撑（图 9-41）；

（2）横箱连续跳起支撑含胸提臀侧摆腿（图 9-42）；

（3）横箱跳上侧撑，蹬箱侧跳下（图 9-43）；

（4）在帮助下练习；

（5）利用鞍马或加高支撑点的横器械上练习。

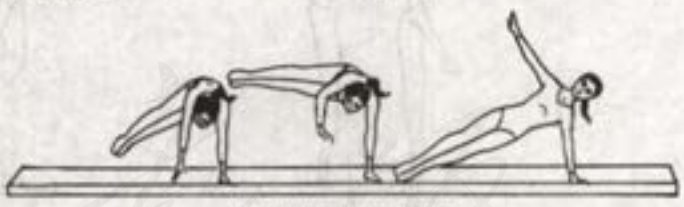


图 9-41

6. 指导纠正与提高

（1）提臀、侧摆腿不高，不协调。

原因：助跑速度过快，上体向前冲；没掌

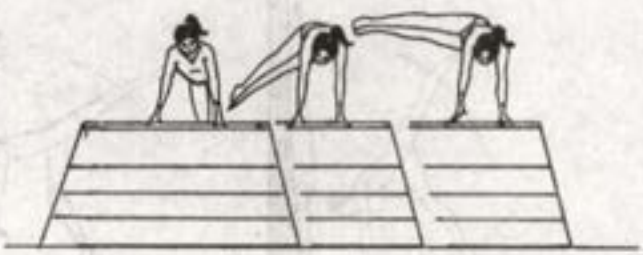


图 9-42

握含胸提臀、侧摆腿要领。

纠错纠正方法：缩短助跑距离，放慢助跑速度；采用学练指导（1）、（2）纠正。

（2）支撑力量不够、屈臂，身体重心未侧移，或侧移不充分。

原因：臂力小，不敢侧移重心。

纠错纠正方法：加强上肢力量及腹肌力量练习；反复练习单臂侧撑；采用学法指导（1）纠正。

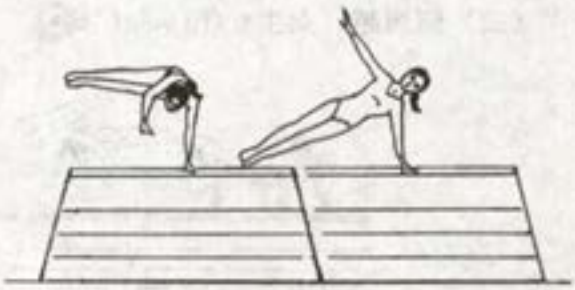


图 9-43

（3）展体不充分。

原因：胆怯，腹背肌力量差，没掌握侧摆腿要点。

纠错纠正方法：培养勇敢精神，加强保护与帮助；加强腹背肌力量练习；采用学练指导（3）、（4）、（5）纠正。

三、教与学策略

（一）教学策略

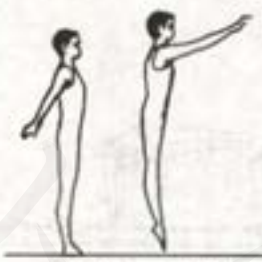
1. 在复习提高横箱分腿腾越动作技能的基础上，学习纵箱分腿腾越。

2. 运用多种辅助练习（见教材分析），使学生心理调节、心理健康教育与技术教学同步进行和提高，培养学生自信心和勇敢、顽强、拼搏进取的良好心理素质和品德。

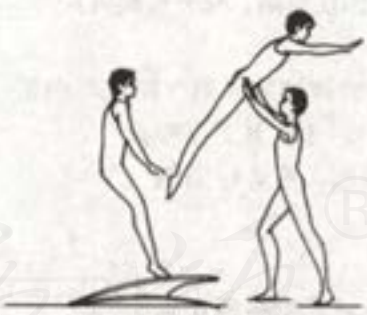
3. 加强身体素质练习，尤其是弹跳力、支撑力及腹背肌力量练习等。注意区别对待。

4. 加强保护与帮助，注意安全。

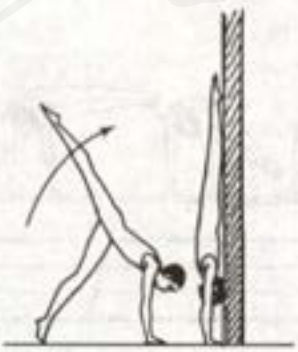
5. 为了更好地掌握支撑跳跃各阶段动作技能（如起跳、推手等）可反复进行下列动作练习（图 9-44）。



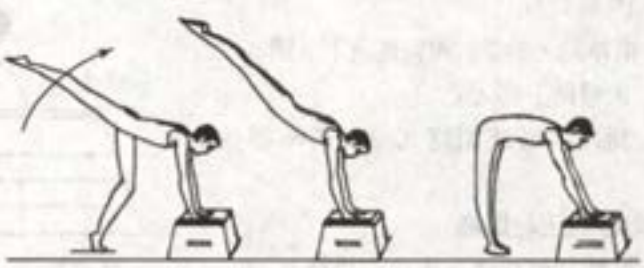
①原地上一步起跳



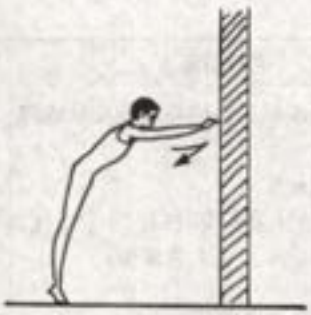
②有人帮助的上板起跳



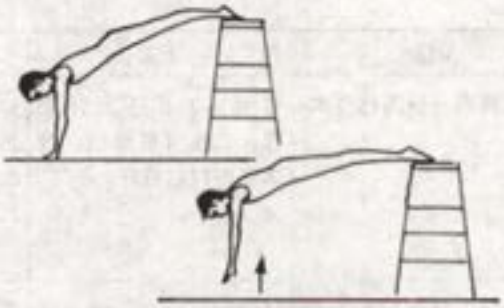
③跪地摆腿靠墙倒立



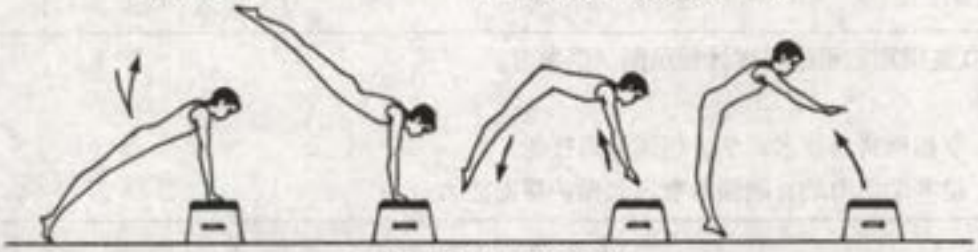
④手撑箱盖“跪摆并腿回落”练习



⑤ 推撑墙练习



⑥ 脚放高处的俯撑顶肩推手练习



⑦ 推箱后摆腿顶肩推手练习

图 9-44

6. 有条件开展支撑跳跃练习时，可以与技巧运动或双杠、单杠穿插选项进行教学，也可放在综合素质练习或游戏中（超越障碍）进行。

（二）教学设计建议

1. 男生纵箱分腿腾越单元教学计划示例（供参考）

目标：

（1）掌握纵箱分腿腾越动作。

（2）培养学生勇敢、顽强的拼搏精神。

学时	目标	要求	教法措施	备注
1	复习提高山羊分腿腾越动作技术	上板踏跳有力，有提臀、分腿和明显腾空动作	1. 俯撑跑地后摆推手成分腿屈体立撑 2. 加大踏板与山羊之间距离的练习 3. 提高山羊高度的练习	依据学生水平和掌握的情况，设计单元计划以及上几次课、每次课的内容
2	学习纵箱分腿腾越	有腾空，远撑手	1. 练习 20～30 米的加速跑 2. 助跑 3～5 步手撑高垫（50～80 厘米）的后摆腿成垫上屈体立撑 3. 远端 1/3 处画一白线，让学生练习远撑标记线的分腿坐 4. 帮助下练习	
3	初步掌握纵箱分腿腾越动作	有腾空，推手、展体动作	1. 脚踩高处，手撑低处的俯撑顶肩推手练习 2. 同第二次课的第二个教法，由屈体立撑挺身跳下 3. 帮助下练习，提示“推”手时间	
4	改进动作	纠正：起跳前扑、役腾空，推手“软、慢、晚”	1. 顶肩推撑墙练习 2. 推手时提示“快”、“用力”	

续表

学时	目标	要求	教法措施	备注
5	巩固提高分腿腾越技术	有明显的推手展体动作，动作节奏鲜明、身体姿势控制得好	1. 分腿边连续跳过不同高度的皮筋或障碍物 2. 独立完成动作 3. 小组教学比赛（以技评为主，优、良、及格、不及格人数多少）	
6	检查学生掌握纵箱分腿腾越技术情况	技评	考核标准参看评价部分	

2. 女生横箱侧腾越教学计划示例（供参考）

目标：

（1）掌握侧腾越技术，学会超越障碍技能。

（2）培养学生勇敢、顽强的意志和保护帮助能力。

学时	目标	要求	教法措施	备注
1	1. 初步学习侧腾越动作 2. 明确该动作的实用价值	跳起支撑同时含胸提臀腿向侧摆，移重心	1. 集体练习学练指导（1） 2. 练习学练指导（2）动作 3. 加3～5步助跑踏跳支撑提臀侧摆练习 4. 帮助下练习完整动作	依据学生水平和掌握的情况设计单元计划以及每次课内容和方法
2	1. 进一步掌握侧腾越动作 2. 克服胆怯心理、树立自信心	强调两手依次推撑侧移重心摆腿	1. 练习学练指导（3）动作 2. 帮助下完成练习 3. 独立完成动作	
3	1. 改进侧腾越动作，提高质量 2. 勇敢、自信地完成练习	提臀摆腿高，充分展髋挺身	1. 利用跳箱或加高支撑点练习 2. 保护下独立完成	
4	熟练掌握该动作技能	强调动作的协调性、侧摆腿高、充分展髋	1. 独立完成练习 2. 以语言提示法帮助提高动作质量	
5	考评	力争优秀	1. 公布考核标准与要求 2. 每人做两次，取最好的一次成绩	

四、教学评价

高中男、女生支撑跳跃考核成绩评价表

标准 动作类别 / 评价等级	男生：分腿腾越（纵箱） 女生：侧腾越（横箱）		
	完成动作情况	练习表现情况	保护帮助能力
优　秀	完成动作质量好，姿势很正确，腾空高、单臂侧撑高、侧摆腿高（女生），展体充分，落地稳，动作轻松、自然、协调、优美	积极、主动，刻苦认真参加练习，勇敢顽强，能做到互帮互学	自我保护意识强，能积极、主动参与保护与帮助，同伴信任

续表

标准类别 / 动作	男生：分腿腾越（纵箱） 女生：侧腾越（横箱）		
评价等级	完成动作情况	练习表现情况	保护帮助能力
良　好	完成动作质量较好，姿势正确，腾空较高，单臂侧撑及侧摆腿较高（女生），有展体，落地较稳，动作较轻松、自然、协调	认真参加练习，能克服胆怯心理，并能做到互帮互学	有自我保护能力，能按要求参与保护与帮助，方法基本正确
及　格	能完成动作，姿势基本正确，腾空不高，侧撑、侧摆腿不高(女生)，展体不明显，落地不稳，动作连接不够轻松、自然、协调	认真参加练习，欠分析，提高慢	有自我保护意识，能参加保护与帮助，有时助力欠及时
不及格	完不成动作	练习不认真，不主动，胆小，缺乏拼搏精神	保护与帮助能力差，同伴不信任
备　注	该评价表供学生自评、互评，教师评价参考，重在看发展，提高情况		

参考文献

人民教育出版社体育室．全日制普通高级中学（必修）体育与健康教师教学用书（第一册、第二册、第三册）．北京：人民教育出版社，2003.

第十章 武术运动

中华武术是中华民族传统文化的瑰宝。它蕴含着丰厚的民族文化底蕴和特色，是我国历史悠久、人民喜闻乐见的民族体育项目，具有深厚的群众体育基础。

中华武术源远流长，它既有攻防格斗技击的特点，又有舒展大方，动作优美，行云流水的套路；它既是民众防身健体、扎根于普通人群的民间文化，又讲究阴阳五行学说，对立统一，具有很深的哲理。现代的武术不仅可以强身健体，而且具有很高的表演和欣赏价值，也是我国一项高水平的运动项目。它正受到世界各国人民的重视和喜爱，不断地扩大影响走向世界。

武术从20世纪60年代初，正式作为学校体育教材内容，其目的是：继承和发扬中华民族文化传统；运用武术手段强身健体，防身自卫；体验武术套路的表现韵味，形神合一和精、气、神的武术精髓；通过武术教学，振奋民族精神，对学生进行优秀民族传统和爱国主义教育。

普通高中《体育与健康》课程标准，要求高中阶段学生掌握有一定难度的武术套路或对练。对高中武术运动学生所选运动技能提出了量和质的要求。为了帮助高中老师便于武术教学，精选了高中学生喜欢的形神拳、刀术、武术散手、女子防身术等内容供参考。

第一节 武术的基础理论知识简介

教学目标：用武术的基础理论知识，指导实践，从武术文化内涵的深层面启发教育学生。

一、武术的概念

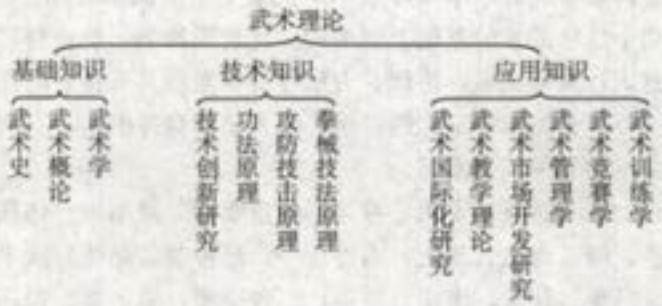
武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

理解这一概念，应把握以下三点：

1. 武术的本质属性是技击性，区别于其他体育项目，具有技击性和攻防格斗技法。
2. 武术的文化渊源是中国传统文化，涵盖中华民族所特有的哲理性、科学性、艺术性。
3. 武术的运动形式是对抗格斗和套路演练。

二、武术理论的知识结构

武术理论的知识结构包括基础知识、技术知识和应用知识。具体如下：



三、武术的技击价值

武术最本质的特征是技击，防身自卫是武术最基本功能的表现。进行武术练习，一方面可以全面地提高人的身体素质；另一方面通过武术锻炼也可以学会一些攻防技击动作，提高学生应变反应和对抗能力。

怎样让高中学生正确的理解武术的技击价值，首先要了解经过加工、改造的武术动作，虽然不等同于原来的生死搏斗中所运用的攻防实战的技术，但在内容上仍保留了技击格斗价值的精髓。通过武术套路、武术散手、女子防身术的学习，就是要使学生认识和领会武术攻防动作的内涵，培养勇敢、顽强斗争精神，增强民族自豪感。

四、中华武术精神

武术精神的最初形态表现为各门各派所提倡的武德，在武术发展的历史长河中，武术的各门各派都各有自己的规矩和崇高的武德。但从中也可见到，在中华民族文化的整个氛围中，它们受民族精神和传统文化的影响，也逐渐形成了一种世代相传的，被世人推崇和武术各门各派所共有或认可的思想观念。这一思想观念就是蕴藏在武术文化深层的武术精神。因此，中华武术精神并不代表各门各派的“术”和“法”，也不是武术技击的某一种功夫和武德，而是受中国文化和中华民族精神影响的，贯穿于整个武术发展史的思想精髓。

武术的精神通过三个层次表现出来：

◆ 第一个层次表现为个人的武德修养。它要求所有习武者都要“尊师重道”，做到“孝悌仁义”，“技道并重，德艺双修”，“切戒逞血气之私，有好勇斗狠之举”。

◆ 第二个层次表现为集体的道德观念。它要求所有习武者和武术团体应“扶危济贫、除暴安良”，做到“安定”、“安民”、“匡扶正义”、“见义勇为”和“以武会友”。

◆ 第三个层次表现为爱国主义的精神。它要求所有习武者和武术团体必须“精忠报国”，练武的目的在于“强种御侮”和“爱国、修身、正义、助人”。

第二节　形神拳

形神拳集中体现形神兼备的武术本质特点，是长拳类型的武术套路。根据高中学生的生理、心理特点，在小学和初中学练武术的基础上创编的。这套形神拳，动作舒展大方、刚劲有力，对培养高中学生的武术意识，发展灵敏、协调、力量等身体素质具有良好的作用。演练时配上电视剧《霍元甲》主题歌《万里长城永不倒》的音乐，使人感到精神振奋，有利于激发高中学生练习的欲望。培养爱国主义精神和民族自豪感。

俗话说：神美感心，形美感目，说明了神与形的重要性。神指内，体现在精神、气、力、功上；形指外，体现在手、眼、身法、步上。内外合一，形神兼备是练好武术套路的准则。形神拳是由五种步型：弓步、马步、仆步、虚步、歇步；三种手型：拳、掌、勾；两种腿法：蹬腿、弹腿组成。套路所选择的素材都是伸展和抡转幅度较大的动作，需要上下肢密切配合。要求学生在学习时有较好的协调、柔韧、劲力等。对学生的身体素质和学习能力，特别是对拳势工整，劲力顺达，舒展大方，动作流畅，刚劲有力提出了更高的要求，更体现武术的意识和长拳的风格特点。

一、教学目标

根据普通高中《体育与健康》课程标准新的理念，结合形神拳套路结构的特点，要求掌握形神拳动作方法，要点，攻防含义；让学生领悟套路的韵味；体现武术的节奏和风格；培养学生善于用脑、用心学武，练武，并能思考“一拳多用”的技击方法，使学生会学武术，会欣赏武术，为终身体育打下基础。

如何理解和贯彻形神拳的教学目标

1. 注意与初中教学相衔接

义务教育阶段，教材中均安排了武术教学内容，其中武术基本功和基本动作是重点，也是学好武术的基础。高中学生来自不同的学校，基础不同，因此，教学中首先要抓好基本功和基本动作的练习，为学习形神拳打好基础。

2. 学会动作，掌握风格特点

根据新课标，形神拳作为选修的内容，授课时数比以往有很大的增加，这就为教好这套动作提供了基础条件。在教学中，应抓好形神拳基本动作的教学，使学生学会动作方法，进而体会武术精、气、神，体现其风格特点。

3. 培养学生对武术的兴趣，进行思想教育

武术是中华民族优秀文化的重要组成部分，教学中不仅要使学生学会动作，还要使学生了解民族传统体育文化，热爱祖国，在学习中培养兴趣，树立为祖国强盛而锻炼的社会责任意识。

二、教学内容分析

（一）形神拳动作方法

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（图 10-1）。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（图 10-2）。

1. 开步抱拳礼

动作要求：

(1) 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，目视左手（图10-3）。

(2) 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，目视两手（图 10-4）。

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。

2. 左、右侧步冲拳

动作要求：

(1) 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（图 10-5）。

(2) 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（图 10-6）。

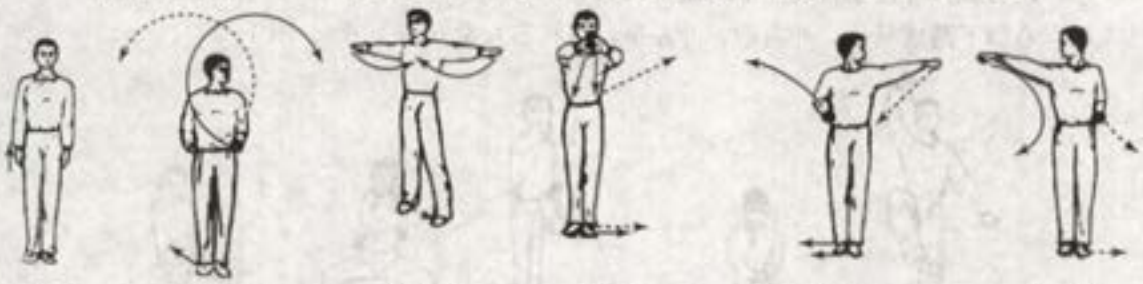


图 10-1　图 10-2　图 10-3　图 10-4　图 10-5　图 10-6

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。

3. 开步前推双掌，翻掌抱拳

动作要求：

(1) 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，目视前方（图 10-7）。

(2) 两臂上举屈肘于两耳侧，目视正前方（图 10-8）。

(3) 从两耳慢慢向前推掌，手背向上，小指一侧向前，目视两手（图 10-9）。

(4) 两手前推高与肩平，两手腕内旋翻掌成手心朝上，目视两手（图 10-10）。

(5) 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（图 10-11）。

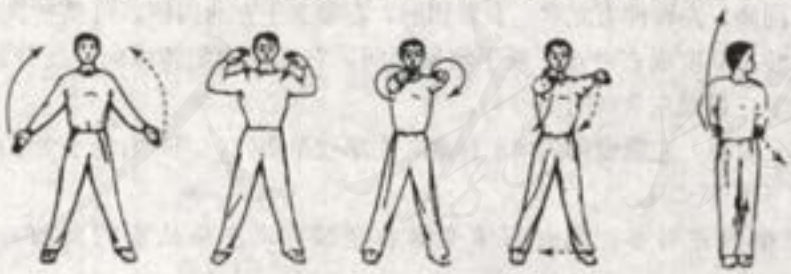


图 10-7　图 10-8　图 10-9　图 10-10　图 10-11

要点：向前推掌时要头正，颈直、挺胸、塌腰、敛臀，眼看两掌，翻掌收抱动作快速有力，眼看左侧。

4. 震脚砸拳，马步冲拳

动作要求：

(1) 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（图 10-12、图 10-13）。

(2) 蹬左腿，冲右拳，目视右拳（图 10-14）。

(3) 左脚下落成马步，冲左拳，冲右拳，目视左右拳（图 10-15、图 10-16）。


图 10-12


图 10-13


图 10-14


图 10-15


图 10-16

(4) 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（图 10-17、图 10-18）。

(5) 蹬右腿，冲左拳目视左拳（图 10-19）。

(6) 右脚下落成马步，冲右拳，冲左拳，目视右左拳（图 10-20、图 10-21）。


图 10-17


图 10-18


图 10-19


图 10-20


图 10-21

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，钩手推掌，弹踢推掌，弓步冲拳

动作要求：

(1) 两手下摆至右侧，右腿成过渡横弓步，目视两手（图 10-22）。

(2) 右腿向左脚后迈一大步成左腿弯曲，右腿伸直的后插步；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（图 10-23）。

(3) 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钩手，钩尖朝上，左掌向前推掌，目视左掌（图 10-24）。

(4) 重心移至右腿，左腿绷脚尖向前弹踢，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（图 10-25）。

(5) 左腿下落成左弓步；同时右掌变拳收至腰间，左拳从腰间向前冲出，目视左拳（图10-26）。


图 10-22


图 10-23


图 10-24


图 10-25


图 10-26

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。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。

6. 抡臂砸拳，弓步冲拳

动作要求：

（1）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（图10-27）。

（2）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（图10-28）。

（3）左脚向前上一步成左弓步，同时冲左拳，目视左拳（图10-29）。

（4）上体向右转体180度，成右弓步，同时冲右拳，目视右拳（图10-30）。



图10-27



图10-28



图10-29



图10-30

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。

7. 震脚左弓步双推掌，抡臂拍脚，弓步顶肘

动作要求：

（1）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（图10-31）。

（2）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（图10-32）。

（3）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（图10-33）。

（4）前势不停，右腿向右落成右弓步，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（图10-34）。



图10-31



图10-32



图10-33



图10-34

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，击拍脚要响亮，快速有力，干净利落。顶肘时上体、腰、肩动作刚劲有力。

8. 歇步冲拳，提膝穿掌，仆步穿掌，虚步挑掌，震脚提膝上冲拳

动作要求：

（1）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（图10-35）。

（2）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（图10-36）。



图10-35　　图10-36　　图10-37

（3）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，左手顺势收回右腋下，目视右手（图10-37）。

（4）左脚落地成仆步，左手掌指朝左贴左腿内侧穿出，目视左掌（图10-38）。

（5）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、向后画弧成钩手，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（图10-39）。

（6）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（图10-40）。



图10-38　　图10-39　　图10-40

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。

9. 弓步架拳，蹬腿架拳，转身提膝双挑掌

动作要求：

（1）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（图10-41）。

（2）重心移至左腿，右腿屈膝提起，脚尖上钩向前下蹬踢，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（图10-42）。

（3）上动不停，右脚后撤一步还原成左弓步架打姿势（图10-43）。

（4）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，脚面绷平，目视两掌（图10-44）。

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。

10. 提膝穿掌，仆步穿掌

动作要求：

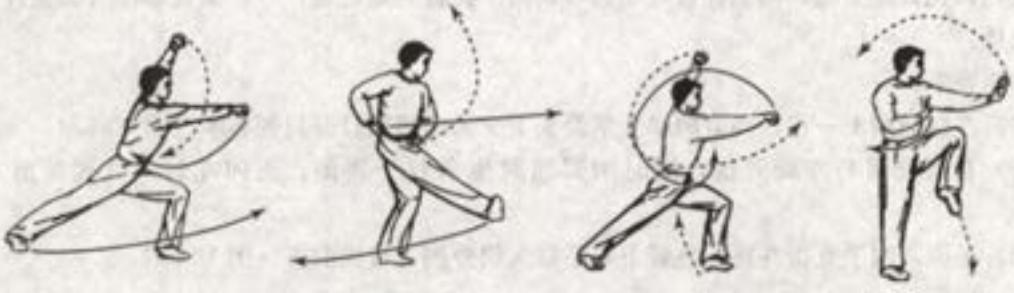


图 10-41　图 10-42　图 10-43　图 10-44

(1) 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（图 10-45）。

(2) 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（图 10-46）。

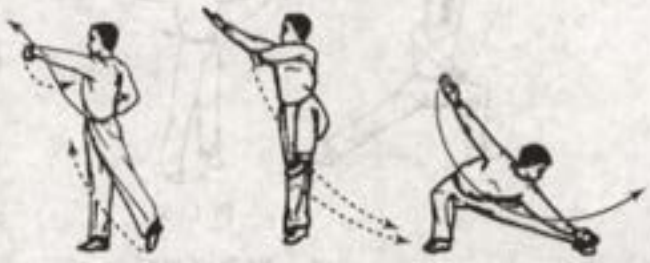


图 10-45　图 10-46　图 10-47

(3) 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（图 10-47）。

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。

11. 仆步抡拍，弓步架栽拳

动作要求：

(1) 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（图 10-48）。

(2) 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（图 10-49）。

(3) 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（图 10-50）。

(4) 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（图 10-51）。

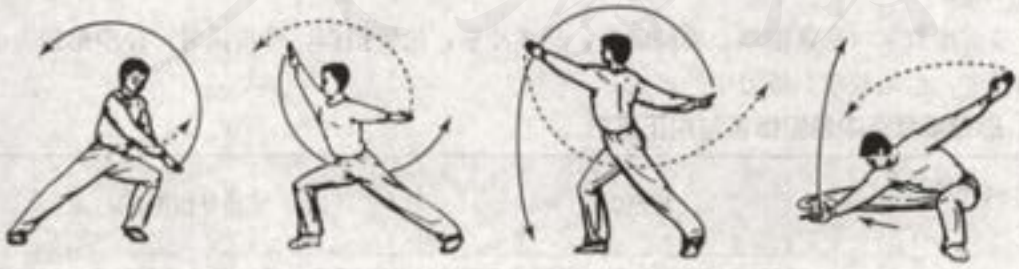


图 10-48　图 10-49　图 10-50　图 10-51

(5) 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（图 10-52）。

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。

收势：

动作要求：

（1）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（图 10-53）。

（2）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（图 10-54）。

（3）还原，两手五指并拢，直臂下垂贴靠大腿外侧，目视前方（图 10-55）。



图 10-52



图 10-53



图 10-54



图 10-55

要点：上步和分掌、并步与抱拳协调配合，腿随手动。

（二）形神拳套路分析

1. 形神拳套路的特点

形神拳具有一定的实用性，体现武术的基础动作。以基本功为例，如基本手型，基本步型，基本腿法等，都是从武术的基础动作和技击的角度编排的。再以手型为例，如套路中的震右脚砸右拳，马步右左冲拳，震左脚砸左拳，马步左右冲拳，抡臂砸拳等，体现了“一拳多用”等技击方法。要完成这些动作不仅要求发力完整，步法灵活，而且手、腿、身、法、步，精、神、气均要协调配合。对发展学生的柔韧、灵敏、速度、协调等身体素质，增强肌肉韧带的伸展性和弹性，提高中枢神经系统和内脏器官机能都有一定的促进作用。

套路结构简短，动作精练，动作的起伏转折、快慢停顿过渡衔接自然，有利于教师教，也有利于学生学习领会。全套动作除起势、收势外，共分 4 段 11 个基本组合动作。全套动作层次分明，相互联系，衔接紧密，过渡自然，有利于学生掌握。

2. 形神拳教学中的重点、难点

（1）重点：

套路中动作与动作之间的衔接自然。动作幅度、节奏的把握与处理，攻防含义的理解与眼神的到位。配音乐练习时的感受与武术精、气、神的体现。

（2）难点：

开步前推双掌，翻掌抱拳；震脚砸拳，马步冲拳；抡臂拍脚，弓步顶肘；仆步抡拍等动作有较大的难度，也是教学、练习中的难点。

3. 形神拳套路中易犯错误与纠正方法

错误纠正 / 动作	易犯错误	指导纠正方法
震脚砸拳、马步冲拳	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	强调提膝拧臂的同时震脚砸拳，反复体会动作的协调用力，连贯完整；蹬腿时支撑腿稍屈膝，发力点在足跟；马步要做到顶平、肩平、两大腿平、挺胸、塌腰、脚跟外蹬

续表

错误纠正 / 动作	易犯错误	指导纠正方法
震脚左弓步双推掌，抡臂拍脚，弓步顶肘	震脚转身弓步双推掌动作不连贯、完整；抡臂不协调，拍脚拨跟，送髋，击拍不响；顶肘时动作不协调，用不上力	强调动作的连贯性和完整性；抡臂肩放松，手臂走立圆；击拍时头上顶，直腰，正髋；踢腿要高，脚面绷平；顶肘要以腰带动上体，用肘尖撞击，腰、肩、上体要同时用力
仆步抡拍，弓步架栽拳	仆步抡拍动作不协调、到位，栽拳动作无力	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

三、教与学策略

（一）组织与方法

传统的武术教学是学生跟着老师练，老师领着为主，其效果并不好。如何将教师的教，转化为学生自主地学，使学生实现由“学会”到“会学”的转变，首先要抓住学生的好奇心理，运用武术攻防特点，改变教学组织与方法吸引学生。让学生了解和掌握武术技术在生活中的用途与方法，给学生以自由想象与练习的时间和空间，通过多种形式，多种渠道，利用武术的技法，使学生自主学练、合作学练，提倡学生的创造精神；增强自尊、自信以及合作、交往等能力，只有注重组织与方法上的创新、改进，才能让学生积极参与，踊跃地投入到学练武术中。

1. 通过形神拳的学习，使学生学习武术的基本动作，如：基本手型，基本步型，基本腿法等，这些基本动作可以通过回忆、放录相，小组互练的方法组织学生练习，引导学生对已学过的动作记忆，对动作要更严格规范。

2. 武术运动的攻防，表现在武术的一拳、一脚、一招、一式上，把它们有机地连在一起，套路中的冲、踢、挑、盖、砸等动作，都是攻的方法；架、格、闪、挂、扣等动作都是防的方法。在教学中要向学生讲明动作的攻防含义，提高学生对武术的理性认识。根据不同类型的动作和攻防的需要，有针对性的讲解。

3. 为什么通过几节武术课的学习后，有些学生对学习武术的兴趣反而下降了呢？其主要原因是教师上的武术课和学生们想象的相差甚远。怎么办？

首先，要引导学生理解功夫的好坏在于武术的基本功和基本动作是否正确扎实。必须紧紧抓住武术基本功和基本动作的练习，使身体的力量、协调、柔韧等素质不断提高，才能为武术套路的学练打基础。

第二，任何一名武术名师或武林高手都是通过简单的动作到复杂的难度动作，通过基本功、基本动作的学练，才能一步一步提高。所以教学中不但要引导、启发学生，而且要把课堂上的武术击法、攻防举一反三地讲解，试练，让学生在课堂上学到与社会生活联系运用的武术技法。

第三，教学中运用沙袋、站桩、互动学习和观看优秀运动员的录像等方法，充分调动学生的积极性和学练武术的兴趣，由教师统领课堂变为师生共同探讨、参与，让学生体验学练武术的实际运用。

4. 注意运用直观和启示手段。通过图片、幻灯、教学训练影厅、录像、课件、多媒体等直

观手段培养学生观察力；通过提问、复习等各种形式引导学生分析、综合、比较、推理等思维方式去认识和解决问题。把武术的运动技术特点通过各种手段体现在教学中，要注重动作过程中路线方法清晰，无多余动作，静止动作要准确规范。

5. 武术教学队形可根据教学班上的人数进行调整如“V”字形，“八”字形，梯字形等。

（二）教法与学法策略

1. 形神拳在教学中要突出武术的风格、特点和意识，强调形神拳的运动技术特色。要求动作规范、身型协调、刚劲有力，手眼相随，整套动作在演练中给人以精神饱满、动作利索、气宇轩昂的感觉。使学生外部的形体动作与内部的意向达到统一，力求体现武术的精、气、神。

2. 武术十分注意眼神。这是由于它的健身、技击和审美等特点决定的。在武术练习中眼神与各种动作配合的方法叫“眼法”。眼法是体现精神的重要环节。眼睛与动作配合的方法有注视、随视等。注视是眼神盯住一定的目标，如形神拳中的提膝挑掌，动作完成后，眼神即凝视前方，把“伺机而动”的内在精神表达出来，这就是“注视”。随视是指眼神追随运动着的身体某个部位运转，直到动作完毕；如形神拳中的插步双摆掌、转身弓步勾手推掌等。眼法与动作配合，要以动作的准确性为前提。

3. 在武术教学中既要采用分解和完整教学，又要重视运用反馈教学。正确利用反馈信息是提高武术教学效果的一个十分重要的因素。反馈包括视觉反馈、语言反馈、本体感觉反馈等。如，学生在掌握一个新的武术技术动作时，通常不能准确地评价自己的感觉，只有通过反复练习，经常对比，利用主观评价和客观评价，才会获得精确的感觉，这就需要视觉的反馈。建议老师们在武术教学中采用这种方法。

4. 武术教学要严格要求、严格管理。教学要严谨，措施要得当，讲解要精练，示范要优美、准确，特别要注意武德教育。

5. 在武术教学中，还应注意以下几点：

（1）做好准备活动和整理活动。尤其是在冬天气候寒冷，关节的灵活性较差，加之内脏器官的惰性较大，故做好准备活动尤其重要。练习后，为了有效地消除疲劳，使身体各器官更快恢复到正常状态，应及时放松整理。

（2）教师讲解、示范动作时注意合理选择位置。武术套路结构复杂，动作方向变化频繁，教师在做示范动作时，要力求让每个学生都能看清动作，应站在学生视力最集中的地方。通常情况下教师站在学生的左前方为宜。教师站位合理，既有利于组织教学，观察动作，又便于指挥练习、照顾全局。

（3）注意及时纠正学生的错误动作。由于学生的身体基础、运动技术水平、接受能力不同，出现一些错误动作是正常现象。教师一经发现学生的错误动作，应及时分析原因，运用正误动作对比、个别教学法，循循善诱，及时纠正，以免形成错误的动力定型。纠正方法酌情而定。共性的错误动作集体纠正，个别的错误动作个别纠正。

四、教学案例

探索练武的“韵味”练好形神拳

（一）教学目标

通过探索练武的“韵味”这一构思，使学生了解掌握武术“韵味”感受，武术动作与武术意识、武术动作与攻防的结合，并领会武术“韵味”在动作，在身体上的体现，与同学一起共同欣赏，共同实践，在形神拳套路中演示。

（二）教学内容

武术“韵味”在形神拳套路中的体现。

（三）教学步骤

1. 教师提示、指导，怎样才能练好形神拳，关键是练出武术的“韵味”。

其一，武术动作是有攻防技击的特点，这是武术区别于体操等运动项目的显著标志之一，也是武术最基本的一种“韵味”。练武术时，一伸手，一投足，均要有明确的技击含义。

其二，要想练出武术的“韵味”，还必须讲究武术特有的运动节奏。

其三，武术是内外合一，形神兼备、艺术性很强的体育项目，十分重视眼神，特别注重手到眼到，手眼相随，才能体现形神拳独特的动作激情。

2. 学生把整套动作学习完后，要靠自己多体会，和同学一起合作学习，互相欣赏，可采用分组练习，小组讨论互相纠正，提倡每位同学多看、多练、多想，拿自己的动作和优秀的同学进行比较，请教同学，细心琢磨形神拳动作的精神、劲力、节奏和动作正确规范。

3. 观看优秀运动员的录相带，以及老师和优秀同学的表演，从欣赏中回味自己的动作、眼神、劲力、攻防是否体现在动作和身形上，然后反反复复练习、体会。

（四）评析

探索练武的“韵味”是自己练好形神拳，增强信心的一个主要部分；其目的不仅是让学生学会动作，而且学会怎样体会感受动作。做到内外合一，形神兼备，改变自己在学练中“花拳绣腿”的动作，并通过讨论、交流、自主、合作、互动、欣赏、体会等方法和情景帮助、引导学生学练好形神拳。

五、单元教学计划示例

学时	内　容	重　点	教法措施
1	并步抱拳礼，左侧步冲左拳，右侧步冲右拳，开步前推双掌，翻掌抱拳	掌握抱拳礼以及其他动作的运动路线	1. 抱拳礼 2. 配合脚丁步做抱拳礼 3. 左侧冲拳，右侧冲拳，练习开、并、冲 4. 推、翻、抱练习
2	震右脚砸右拳，马步左右冲拳；震左脚砸左拳，马步右左冲拳	掌握其动作的协调用力，抓动作的气势	1. 这一动作就是少林拳的基本动作 2. 做砸、蹬动作 3. 做马步左右冲拳
3	插步双摆掌，转身弓步勾手推掌，弹踢推掌，弓步冲拳	转身，腿法和步型，力求动作刚柔相济，干净利落	1. 插、摆与手和脚的练习 2. 收抱、转，解决转体的技术动作 3. 弹、推同步完成 4. 落步冲拳，完整练习
4	抡臂砸拳，右弓步冲右拳，左弓步冲左拳，震脚右弓步双推掌，抡臂拍脚，弓步顶肘	重视抡砸的协调配合，强调冲步要点，击拍要响，顶肘要力达肘尖	1. 原地做抡、砸动作 2. 体会冲拳的技术要点 3. 震脚的爆发力，声响音重，强调身体的协调用力 4. 做抡、拍、顶的练习
5	歇步冲拳，提膝穿掌，仆步穿掌，虚步挑掌，提膝上冲掌	步型的工整、规范、准确	1. 插、蹲练习，强调动作要点 2. 提、穿动作的掌握 3. 仆步、虚步步型练习，配合手完整练习

续表

学时	内 容	重 点	教法措施
6	弓步架拳，蹬腿架拳，提膝双挑掌，提膝穿掌，仆步穿掌	动作与动作之间的衔接	1. 转、落、架的练习 2. 蹬、落、架的练习 3. 完整动作练习 4. 转、提、挑配合身法和动作的练习 5. 提膝穿掌、仆步穿掌的完整动作练习
7	仆步抡拍，弓步架栽拳，收势	动作与身体的协调配合	1. 反复做单个的仆步左右抡拍练习 2. 结合套路动作完整练习 3. 栽拳、甩头、架拳，结合身法做完整练习 4. 收势，动作要干净利落，舒展大方，快速有力
8	复习全套动作（配音乐）	动作的连贯、完整、劲力、气势和神韵	1. 先分段练习 2. 口令指挥整套动作练习
9	配音乐巩固全套动作	动作与音乐的配合	1. 集体听音乐进行练习 2. 分成小组听音乐进行练习

六、教学评价

（一）评价建议

1. 对学生是否积极参与，上武术课是否严肃认真努力进行学练，对所学武术动作技术、技能掌握的程度进行评价。主要看学生积极参与的意识，看学生是否从心理上克服了障碍，面对自己的基础敢于进行挑战。

2. 对学生学习态度与行为进行评价，主要看学生学练武术的态度以及在练习中的行为表现。如个人或分组练习时，是否能按教师的要求，一拳一腿，一招一式认真的学练。对不会的动作主动向老师、同学请教，而且全神贯注，精益求精投入学习之中。特别是对难掌握的难点动作反复琢磨，反复练习。

3. 对学生学习的创新意识和学习的进步程度进行评价，主要看每一个学生在原来的基础上，经过自己创造性地学习，对所学动作和套路的进步和提高的幅度。每一个同学进步幅度是不一样的，因为原来基础水平高低不同，教师应做到心里有数，给学生一个客观的评价。

4. 对学生交往与合作精神进行评价，主要看学生在学练中能否和同学互相学习，虚心学习。特别是武术对练中是否和同伴合作愉快，攻防配合默契。能表现出有礼、有节、有法、不欺负弱者，一但同学或同伴不小心用拳或掌碰撞了你，能否忍让等。

5. 武术套路技术水平的评价，要对所学动作、套路从动作规格、劲力、精神、节奏、风格等多方面综合评定。一个完整的技术，通常由“型”和“法”组成。“型”主要指各种手型、步型，“法”指各种手法、腿法、步法、身法等方法。学生在演练中，对动作完成姿势看其手型、步型和身法；对动作运转过程主要看其方法是否正确，如路线清楚、架势完整、着力点正确等。对劲力、协调主要看用力是否顺达，发力是否完整，身体各部位相互间的配合以及身体各部位与动作方法的配合。对精神、节奏、风格主要看精神是否饱满、意识集中、富有气势，在节奏方面看对动与静、快与慢的处理技巧，在风格方面看套路技术演练的风貌和格调。

为便于教师操作，特设了自评、互评、技评参照表供教师参考。

（二）自评参照表

完成情况 类别 / 内容	你能达到哪个等级（请打“√”）			请填出原因			
	基本完成	完成一半	基本完不成	技术	素质	思想	其他
第一段							
第二段							
第三段							
第四段							
总计							

（三）互评参照表

内容 / 等级	好	中	差
动作技能	动作方法正确，姿势舒展大方，快速有力，节奏分明，手眼相随	动作方法基本正确，但姿势舒展不够，速度力量一般，手眼能相随	动作方法不正确，姿势不舒展，动作缺乏力量和快速
学习态度	能全神贯注，对自己有信心，不怕失败，不怕艰苦，动脑用心学练	想学好武术，但基础较差，不能严格要求自己，勤学苦练	不能正确地对待自己，遇到困难后退，无所谓
心理素质	有勇气，敢于战胜自己，知难而进	比较有勇气，但担心自己学不好武术，自信心不够	优柔、胆怯，害怕自己不能成功
合作意识与能力	能和同学一起合作完成动作，不伤害同学，不自私，礼让谦虚	有时能和同学一起合作完成动作，稍有自私，但能帮助弱者	和同学一起合作完成动作的意识较差
自练、自评能力	没有教师的指导能自己练习，能对自己进行评价，看练结合，坚持练习	没有教师的指导能和同学一起进行练习，能对同学动作的正确与否进行评价	自练、互练能力较差，看完以后不会反思，评估

（四）技评参照标准

标准 内容 / 等级	形 神 拳
优秀	套路熟练，姿势正确；动作规范，精神饱满，劲力顺达，刚劲有力，手眼相随，有气势，动作与音乐配合自然
良好	套路熟练，姿势正确，动作较规范，精神饱满，劲力较顺达，动作与音乐配合一般
及格	套路基本熟练，姿势比较正确，动作基本规范，动作力度一般
不及格	不能完成套路成动作松懈

第三节 刀 术

刀术是武术中短器械的一种，由古代兵器演变而来。早在原始社会就用石刀、骨刀作为生产工具，后来用于战争成为短兵器。

现代武术，把刀的各种套路泛称刀术，作为一种健身的手段，也是武术比赛项目。刀术以缠头裹脑的招术为基本动作，加上劈、砍、挂、撩、扎、点、云、崩等刀法所组成的套路练习。刀术的风格特点是勇猛快速，激烈奔腾，紧密缠绕，雄健剽悍。

本套刀术适合于高中男生，由18个动作组成的套路，往返两段。其中包括缠头、裹脑、劈、扎、撩、砍、舞花等刀法和弓步、高虚步、马步、独立步、跳步、插步等步型步法，蹬腿、箭踢等腿法和腾空动作。通过刀术的套路练习，促进柔韧、灵敏、速度、耐力和力量等身体素质的发展，培养勇猛顽强的作风。

一、教学目标

高中男生通过刀术套路的学练，要求学生掌握刀术的基本动作，做到动作正确、刚劲有力、协调配合、节奏分明。培养学生学以致用的健身意识，引导学生更好地进行健身实践。

如何理解和贯彻刀术教学目标？

1. 注意教材内容的衔接

“形神拳”中的动作内容基本上涵盖了刀术套路中的身体运动方式（如：手型、步型、步法、腿法等）。因此，在教学刀术套路之前，有必要加强“形神拳”的练习，诱导学生学练刀术时的正确动作轮廓。

2. 重视基本刀法，展现刀术的勇猛风格

缠头裹脑、扎刀、腕花等刀法是构成刀术套路的基本素材。同时也是体现刀术勇猛风格的重点动作。因此，在教学中加强这些基本刀法的教学，严格其动作规格，是练好刀术套路，展现出刀术勇猛风格特色的前提条件。

3. 既要鼓励男生对刀术的练习热情，又要结合武德教育，将安全放在首位

刀术符合高中男生的性格特征，影视、录像、历史典故等使得男生对刀有所偏爱，拿刀后往往异常兴奋，乱劈乱舞。教师要在课前根据学生实际情况周密考虑课堂上器械的发放管理程序，并在上课发刀之前，结合典型事例进行武德教育和提出明确的要求，将学生的热情正确引导到学习刀术基本动作和套路上来。通过刀术练习来增强体质，掌握终身体育锻炼手段。

二、教学内容分析

（一）刀术动作方法

起势

（1）两脚并立；左手抱刀垂于身体左侧，右手成掌自然垂于身体右侧；目视前方（图10-56）。

（2）左手抱刀不变，右掌内旋外撑，掌心向下；同时头向左甩，目视左前方（图10-57）。



图10-56



图10-57

要点：精神饱满，撑掌甩头要迅速。

1. 虚步抱刀

右脚向右斜前方上步，脚尖点地成高虚步；同时左手抱刀。屈臂摆收于胸前，右掌外旋收于腰间，掌心向前；头向右转，目视右前方（图 10-58）。

要点：抱刀摆收要舒展有力，右脚尖要绷直。

2. 穿掌提膝接刀

（1）身体重心前移，右脚向右斜前方上半步，左腿屈膝上提成独立步；同时右掌经左手上方向前穿出，掌指向前，掌心向上，左手抱刀屈肘后收至腰间；目视右掌（图 10-59）。

（2）上动不停。左手抱刀向右上方伸送，右手屈臂抓握刀把接刀；同时头向左转，目视前下方（图 10-60）。

要点：穿掌要有力，接刀要迅速准确。

3. 弓步下扎刀

左脚向左前方落步，右腿蹬直成弓步；同时上体向左拧转；右手持刀向右前下方扎出，左掌顺势摆伸于左后上方，掌心向前；目视刀尖（图 10-61）。

要点：扎刀与落步同时完成，快速有力。


图 10-58


图 10-59


图 10-60


图 10-61

4. 跳步歇步劈刀

（1）左掌内旋屈臂收至右胸前，右手持刀经左臂外侧绕摆至背后，刀尖向下，刀刃向外；目视前方（图 10-62）。

（2）上动不停。右脚向前上步；同时右手持刀向左横扫至左腋下，左掌随之摆架于左上方，掌心向上；目视前方（图 10-63）。

（3）上动不停。左腿前摆，右脚蹬地跳起；同时右手持刀经下向右上方抡摆，左掌下经右臂外侧向左上方绕摆；目视左下方（图 10-64）。

（4）上动不停。左、右脚先后落地，屈膝下蹲成歇步；同时右手持刀侧劈至身体左下方，左掌下落附于右腕，掌心向下；目视刀尖（图 10-65）。


图 10-62


图 10-63


图 10-64


图 10-65

要点：上步缠头刀与跳步劈刀要连贯迅速，有力平稳。

5. 转身提膝劈刀

以右脚掌为轴，身体向右后方翻转，右腿直立，左腿屈膝上提成独立步；同时右手持刀随身体翻转经上向右下方劈出，至刀尖高与头平，左掌随之摆架于头上，掌指向右，掌心向上；头向

右转，目视右侧方（图 10-66）。

要点：翻身要快速平稳，劈刀要圆滑有力。

6. 插步扎刀

（1）左脚向左侧落地成弓步；上体向左拧转；同时右手持刀外旋屈臂左收，使刀横架于头上，左掌随之下落附于右腕；目视右侧（图 10-67）。


图 10-66

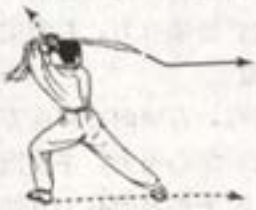

图 10-67


图 10-68

（2）上动不停。左脚经右脚后插步；同时右手持刀内旋向右平扎，手心向下，左掌随之架于头上；目视刀尖（图 10-68）。

要点：架刀、扎刀要连贯、有力，插步时上体略向左倾。

7. 弓步劈刀

（1）以右脚掌为轴，身体向左后转、左腿随之自然提起；同时右手持刀屈臂缠绕至背后，左掌随之屈臂落收至右胸前；头向左转，目视前方（图 10-69）。

（2）上动不停。左脚向前上步，右腿蹬直成弓步，同时上体向左拧转；右手持刀经上向前劈出，至刀尖高与头平，左掌随之经下外摆上架，掌心向上；目视前方（图 10-70）。

要点：转身缠刀要贴背，与劈刀衔接要连贯、迅速有力。


图 10-69


图 10-70

8. 缠头裹脑虚步藏刀

（1）下肢动作不变。右手持刀屈臂缠绕至背后，左掌随之屈臂落收于右胸前；目视前方（图 10-71）。

（2）上动不停。上体向左拧转；右手持刀向左平扫至左腋下，左掌随之经下上架，掌心向上；目视前方（图 10-72）。

（3）右脚向右侧移半步，同时身体向右拧转；右手持刀向右抡扫并绕头落至左肩上，左掌随之外旋屈臂落至右胸前，掌心向上；目视前方（图 10-73）。

（4）上动不停。右腿屈膝半蹲，左腿自然屈收后用脚尖点地成虚步；同时右手持刀后拉至右侧下方，刀尖高与膝平，左掌随之经刀背内侧向前内旋推出，掌指向上，掌心向前；目视前方（图 10-74）。


图 10-71


图 10-72


图 10-73


图 10-74

要点：缠头刀和裹脑刀均要刀背绕背而行，出刀要迅速有力。成虚步藏刀时，姿势要舒展。

9. 插步跟提扎刀

（1）左脚经右脚后插步；同时右手持刀经前上架于头上，左掌经上摆至右胸前，掌心向右；

目视前方（图 10-75）。

（2）上动不停。左脚向前上步；同时右手持刀屈臂下落至右髋侧，左掌经下摆至身前，掌指向上，掌心向前；目视前方（图 10-76）。


图 10-75


图 10-76


图 10-77

（3）上动不停。右脚向前蹬出，脚尖向上；同时上体向左拧转；右手持刀向前扎出，左掌随之屈臂微收至右臂内侧，掌指向上，掌心向右；目视刀尖（图 10-77）。

要点：插步、上步、蹬腿要连贯，扎刀要有力。

10. 上弓步撩刀

（1）右腿屈膝收提；同时上体向左转；右手持刀经上摆至身体左侧，左掌随之附于右腕；头向左转，目视左侧（图 10-78）。

（2）上动不停。右脚向前落步，左腿蹬直成弓步，同时上体向右拧转；右手持刀经下向前撩出，至刀尖高与腹平，左掌仍附于右腕；头向右转，目视刀尖（图 10-79）。

要点：撩刀要沿立圆路线运行，要以拧身带刀撩出。

11. 裹脑提膝推掌

（1）左脚向前上步，脚尖内扣；同时上体向右转；右手持刀内收，使刀身平置左腋下，左掌随之上架于头部左上方，掌心向上；目视前方（图 10-80）。

（2）上动不停。右脚经左脚后撤步；同时上体向右转；右手持刀向右抡扫并绕头落至左肩上，左掌随之外旋屈臂落至右胸前，掌心向上，目视前方（图 10-81）。

（3）上动不停。身体重心后移，右腿直膝站起，左腿屈膝上提成独立步；同时上体向右拧转；右手持刀后拉至右侧下方，刀尖略高于膝；左掌随之经刀背内侧向前内旋推出，掌指向上，掌心向前，目视前方（图 10-82）。


图 10-78


图 10-79


图 10-80


图 10-81


图 10-82

要点：上步转身要连贯；裹脑扫刀要有力；提膝推掌要平稳。

12. 弓步缠头

（1）左脚向前落步，脚尖外摆；同时上体向左转；右手持刀经左臂外侧缠绕至背后，刀尖向下，左掌随之屈臂内收于胸前；头向左转，目视前方（图 10-83）。

（2）上动不停。右脚向前上一步，上体向左后方拧转；同时右手持刀向左抡扫至左肩外侧，左掌随之附于右腕，掌指向上，掌心向内；目视前方（图 10-84）。

要点：落步、上步要连贯，缠头要贴后背，扫刀要有力。

13. 跳起插步砍刀

（1）左脚撤步后摆，右脚蹬地起跳；同时右手持刀屈臂上举，将刀缠绕至背后，刀尖向下，左掌随之屈臂收至右胸前，手心向外；头向左转，目视前方（图 10-85）。

（2）上动不停。左脚落地，右脚随之在左脚后插步；同时上体向左拧转；右手持刀经前上方

向左侧下方斜劈，左掌随之附于右腕，掌指向右，掌心向下；头向左转，目视刀尖（图 10-86）。


图 10-83


图 10-84


图 10-85


图 10-86

要点：缠头斜劈要随转身而行，斜劈和插步要同时完成。

14. 左右腕花高虚步劈刀

（1）身体向右拧转；同时右手持刀随之立圆抡转至身体左侧，左掌附于右腕；目视刀尖（图 10-87）。

（2）上动不停。身体继续向右转，左脚随之上步，脚尖内扣；右手持刀继续立圆抡转一周后至左肩外侧，左掌附于右腕；头向左转，目视前方（图 10-88）。

（3）上动不停。身体重心左移，右脚尖后撤点地成高虚步；同时上体向右拧转，右手持刀经头上向右劈出，至刀尖高与肩平，左掌随之经下摆架至头左上方，掌心向上；头向右转，目视刀尖（图 10-89）。

要点：左右立圆抡转刀时要以腕为轴，并随转身而行，劈刀要有力。

15. 转身弓步双推刀

（1）右腿屈膝上提；同时上体略向左转；右手持刀外旋屈臂，立刀经上摆至身体左侧；左掌随之下落附于刀背（图 10-90）。


图 10-87


图 10-88


图 10-89


图 10-90

（2）上动不停。以左脚掌为轴，身体右后拧转，右脚随之落步，左腿蹬直成弓步；同时双手将刀横向平推，刀刃向前，刀尖向右，目视前方（图10-91）。

要点：摆刀沿立圆路线，推刀沿平圆路线，二者连接要顺势自然。


图 10-91


图 10-92

16. 马步劈刀

左脚向前上一步，脚尖内扣成马步；同时上体向右拧转；右手持刀经头上向右立劈；左掌随之上架于头部左上方；头向右转，目视前方（图 10-92）。

要点：劈刀要随上步拧腰进行，迅速有力。

17. 缠头前踢

（1）左腿屈膝上提；同时右手持刀屈臂缠绕至背后，左掌随之屈臂落收于右胸前，目视前方（图 10-93）。

（2）上动不停。右脚蹬地跳起向前上方蹬踢，脚尖钩起；同时上体向左拧转；右手持刀向左平扫至左腋下，左掌随之经左上架，掌心向上，目视前方（图 10-94）。

要点：跳起要高，扫刀和蹬踢要有力。

18. 撤步裹脑弓步交刀

（1）左脚落地，右脚随之向后撤步；同时上体向右拧转；右手持刀向右抡扫至右肩后；左掌随之向左伸出，掌心向上；头向右转，目视右前方（图 10-95）。

（2）身体重心移至左腿，右腿蹬直成弓步；同时上体向左拧转；右手持刀绕经背后交至左手，左手手心向上接刀；头向左转，目视刀把（图 10-96）。


图 10-93


图 10-94


图 10-95


图 10-96

要点：撤步扫刀要顺势有力，接刀要迅速平稳。

收势

（1）身体重心向右平移，左腿蹬直成弓步；同时上体向右拧转；左手抱刀经下抡摆至右前方，右手交刀后成掌，屈臂收至右腰间，掌心向前，掌指向下；头向右转，目视刀把（图 10-97）。

（2）上动不停。右腿直膝站起，左腿经自然屈膝以脚尖点地成高虚步；同时上体向左拧转；左手抱刀经上抡转至左腰间，右掌随之向上甩臂亮掌，掌指向左，掌心向上；头向左转，目视左侧方（图 10-98）。

（3）上动稍停，身体重心前移，左脚向前上半步，右脚向左脚内侧并步；同时左手抱刀自然下垂，右掌经右侧落摆至体侧；头向右转，目视前方（图 10-99）。

要点：抱刀亮掌要甩臂抖腕；并步抱刀要精神饱满。


图 10-97


图 10-98


图 10-99

（二）刀术套路分析

1. 刀术套路的特点

（1）立意新颖，刀术首次成为体育课中的男生选修教材。在以往的武术教材中，曾经安排过剑术、棍术、短棍等武术器械套路，没有安排过刀术，其原因是多方面的。刀术为男生教材，主要考虑到民族传统体育应体现时代特征，突破以往的格局。另外，现代社会多方面影响和学生的生理、心理等也具备了选择刀术为男生教材的条件。

（2）动作精练、风格突出。本教材的刀术套路除起势和收势之外，共含 18 个姿态各异的完整动作，往返共两段。由长拳风格的各种步型、步法和刀法组成。全套连贯完整地演练，可较充分地展现出刀术勇猛多变的风格，从而展示男性内在的性格气质，为男生所喜爱。

2. 刀术教学中的重点、难点

（1）重点：体现刀法是否规格、有力以及不持刀手的手法与刀法能否协调配合，做到刀法路线清晰，力点准确、刀法分明。

（2）难点：跳步歇步劈刀，缠头裹脑虚步藏刀，插步蹬腿扎刀、裹脑提膝推掌、跳起插步砍刀、左右腕花高虚步劈刀、缠头箭踢等。

3. 刀术套路中易犯错误与纠正方法

错误与纠正 / 动作	易犯错误	指导纠正方法
跳步歇步劈刀	上步缠头刀时，刀背不贴后背	强调缠头刀时右臂屈肘提腕，将刀尖垂于背后
	跳步后成歇步时不能屈膝下蹲	强调右脚蹬地跳起后在身后落地，不要落在身体左侧
	跳步抡刀幅度小，不成立圆	强调将刀抡经头上再下劈
缠头裹脑虚步藏刀	缠头裹脑刀不贴背而行，刀尖不下垂	抓握刀柄不可过紧，臂内旋、扣腕，虎口向下，刀身竖直，使刀背贴肩背而过
	虚步藏刀动作不舒展	强调右腿屈蹲支撑身体重心，同时要求右手持刀向后提拉，上体略向右转
插步蹬腿扎刀	插步架刀动作不协调	强调插步时上体略向前倾
	上步藏刀时右手后拉幅度小	上步的同时右手持刀后落，动作舒展，干净有力
	蹬腿扎刀时蹬腿使不上劲，扎刀无力	强调蹬腿时用力勾脚尖，力点在脚跟，支撑腿可稍弯屈，扎刀时从腰向前扎，要沉肩，力达刀尖
跳起插步砍刀	斜劈刀过低	右手持刀经右肩上方斜至左腹前的运动路线。加强手腕、手臂力量训练
左右腕花高虚步劈刀	腕花抡转不圆	腕花时握刀要松活，手腕的空间位置要相对稳定
	腕花与转身动作配合不协调	强调腕花与转身同时开始，转身时以腰领转，步伐不可太大
缠头箭踢	箭踢动作不协调	反复练习徒手箭踢动作，强调先提左膝再跳踢。另外可先练习右腿蹬踢，再练跳踢
	缠头刀与箭踢配合不协调	练习缠头箭踢时，强调先扫刀再蹬踢

三、教与学策略

（一）组织与方法

刀术教学组织与方法宜多采用集体提示。为安全起见，分组练习提倡2～3人一组，1人练习其他2人观看或纠正，但要强调练习者与观看、纠正者的距离。队形可采用梯形，强调骨干学生的位置站立。

练习缠头裹脑时可将学生围成4～6个圆，取好距离在老师的统一口令下完成。

（二）教法与学法策略

1. 在教学刀术基本动作和套路之前，应先向学生讲明刀的结构和各部的名称，以便在学练时听懂教师的课堂术语。及时领会动作过程和要领。尽快学会和表现出准确的刀术动作。

2. 缠头裹脑，扎刀，腕花等刀法是本套刀术套路的重要基本动作，也是体现刀术风格的主要内容，教师必须严格要求，向学生精炼讲解，组织多练，严抓动作的规范与准确。

3. 刀术套路的勇猛风格主要表现在动作的连贯和力度上。因此，在教学每个刀术动作时，

只要通过分解法使学生基本上掌握了动作结构和方法，就要带领学生由慢渐快地进行完整动作的练习，以保证刀术动作的连贯完整性。

4. 让学生在“合作”，“展示”，“个别辅导”三种学习方法之间自选。合作可自由和同学一起学练；展示可主动提出向全班表演；个别学生可向老师提出个别指导。这样让学生根据自身掌握的情况学习。

四、教学案例

怎样练好刀术

（一）教学目标

利用刀术勇猛慓悍等运动风格，提高自身刀术的技术水平，展示自己身、刀配合的技巧。体现自己的性格魅力和刀术的健身价值。

（二）教学内容

刀法、眼神、刀与身、刀与手、刀与意的配合等。

（三）教学步骤

1. 基本刀法组合的训练。先学习一些单一的刀法，如：抱刀、握刀、缠头刀、裹脑刀、劈刀、砍刀、撩刀、挂刀、扎刀等；再过渡到刀法的组合，如：缠头刀、裹脑刀、藏刀动作组合；扎刀动作组合，劈刀动作组合，撩刀动作组合等。

2. 练武讲究三到：手到、身到、眼到，其中以眼到为先。有一双锐利的眼睛，不但可以从心理上压倒对手，而且可为刀术演练增加气氛，使之“神气贯注、气势饱满、内外合一”。可采用“定穿眼、左右晃眼、上下晃眼、旋眼”等进行训练，以增加眼的威力。

3. 专门的素质训练。除全面的身体训练外，还要加强关节灵活性的训练，尤其是膝关节、肘关节及肩关节和腰部的灵活性训练。另外，还要加强力量训练，增强各关节的绝对力量和爆发性。

4. 整体训练。首先是按刀术套路分两段进行练习。第一段要注意动作的连贯性、衔接性、节奏性及刀与身的配合，以便形成正确的姿势与方法。第二段是套路的练习，这是练好刀术的最后一环。主要是练习整套的路线、布局安排、节奏处理等技术，其关键是提高练套路的耐力，以充分发挥刀术的开合相配、勇猛快速、刚劲有力的风格和节奏特点。

（四）评析

本案例是让学生学会怎样练好刀术，从刀法单一到组合，从眼神、专门的素质训练到整体训练等，向学生提示学习步骤应循序渐进，基础和专项相结合，以便老师和同学在学习中不走弯路，用短时间学练好刀术。

五、单元教学计划示例

学时	教学内容	教法措施
1	学习刀术套路基本技法及基本刀法。（右手握刀法，原地扎刀、腕花、缠头裹脑，左手持刀法及刀术套路中的主要步型、步法等）	1. 握刀、持刀边讲边练 2. 扎刀、腕花、缠头裹脑分两段教学，强调幅度、力度 3. 主要复习高虚步、马步、弓步、歇步等

续表

学时	教学内容	教法措施
2	学习：起势 1. 虚步抱刀　2. 穿掌提膝接刀 3. 弓步下扎刀　4. 跳步歇步劈刀	1. 刀术套路的教学请参照前面第四部分中每个动作的教学方法一栏 2. 总体讲，每个动作均要按教材上图示的分解动作教会学生，然后进行完整练习 3. 教学中既要教刀法，还要教左手的配合动作 4. 学生掌握完整动作之后讲动作的节奏、风格 5. 要求学生记住每节课所学习的动作。课后一定要练习，可规定学生课后练习次数
3	学习：5. 转身提膝劈刀　6. 插步扎刀　7. 弓步劈刀	
4	学习：8. 缠头裹脑虚步藏刀　9. 插步跟腿扎刀 10. 上弓步撩刀　11. 裹脑提膝推掌	
5	学习：12. 弓步缠头　13. 跳起插步砍刀 14. 左右腕花高虚步劈刀　15. 转身弓步双推刀	
6	学习：16. 马步劈刀　17. 缠头箭踢　18. 撤步裹脑弓步交刀、收势	
7	练习全套刀术动作，重点纠正第一段（起势——裹脑提膝推掌）错误，规范动作	1. 纠正第一段刀术错误 2. 熟练全套刀术动作
8	练习全套刀术动作，重点纠正第二段（弓步缠头——收势）错误，规范动作	1. 纠正第二段刀术错误 2. 熟练全套刀术动作
9	练习全套刀术动作，考核	1. 要求学生自己练习全套动作，做考核前的准备 2. 可 3 至 4 人一组进行考核

六、教学评价

高中男生刀术套路的评价可分为两个方面。一是引导学生进行自我评价（参照刀术自我评价表）。目的是指导学生自己认识自己的练习水平，找出不足之处以利于进一步的改进和提高。二是教师对学生掌握刀术套路的程度，进行技术评定（参照刀术技评参考标准）。其目的除了帮助学生认识自己的刀术水平之外，还有检查教师自己教学水平的作用。请参照下表。

（一）刀术自我评价表

完成情况评价 / 类别 / 套路动作	完成情况（请打“✓”）												原　因			
	套路			刀法			左手配合			步型步法等			技术	素质	思想	其他
	好	中	差	好	中	差	好	中	差	好	中	差				
第一段																
第二段																

（二）刀术技评参考标准

标准 / 内容 / 等级	刀　术　套　路
优秀（90 分以上）	动作规范，刀法清楚有力，左手动作配合协调，眼神配合自然，套路熟练并有节奏感
良好（80 分以上）	动作比较规范，刀法清楚有力，左手动作配合较协调，有眼神配合，套路熟练

续表

标准 / 内容 / 等级	刀术套路
中等（70分以上）	动作比较规范，刀法比较清楚，能较熟练地完成套路
及格（60分以上）	动作不太协调，大部分刀法比较清楚，能独立完成套路（遗忘不超过两次）
不及格（59分以下）	动作不协调，大部分刀法不清楚，不能独立完成套路

第四节　武术散手

武术散手俗称散打。中国武术散手不同于拳击，也不同于跆拳道，更不同于用头顶、肘撞、膝击的泰拳。武术散手要求“远踢、近打、贴身摔”。武术散手比赛不仅刺激、激烈，而且斗智、斗勇，具有较高的观赏价值。

中国武术散手是在继承武术传统技法的基础上逐步发展起来的体育竞赛项目，对人的意志品质提出了更高的要求。如功力练习要克服疼痛难忍关，从不适应到适应；交手时，首先要克服胆怯怕打关，逐步增加胆量；比武中遇到强手时，要克服消极逃脱关，敢于拼搏，提高以弱胜强的智慧。它对提高人体的速度、力量、灵巧、耐力等身体素质，提高内脏器官的机能，特别是对提高神经系统的灵活性有显著效果和作用。

高中阶段学习和掌握一些武术散手基本动作的技能、技术，学会几招实用性较强的攻防技术，并在和同学交手比试中不断体验战术的运用，提高应变能力。无疑对高中学生提高功力和技术，达到防身自卫的功效起到行之有效的作用。

一、教学目标

通过武术散手基本攻防技术的学练，让学生走近散手、了解散手、热爱散手。从难、从严要求学生，培养学生顽强、果断、坚毅的品质，锻炼人摒弃软弱、怯懦而敢于进取、积极向上的精神。提高和增强学生的健康水平。

二、教学内容分析

（一）武术散手动作方法

1. 实战姿势

实战姿势是各种实战技法的起始和终止动作。学练武术散手先要练好这种姿势，熟练后可以再做变化。实战姿势在接近对手时和与对手对峙的过程中，能保护和防守自己的要害部位，更便于随时出击进攻对手，使自己处于攻守兼备的状态，非常重要。另外，实战姿势在应用时的高低要随对手的情况而定，姿势不可太低。要能攻守灵活、严密，移动方便（如图10-100）。

要点：两脚跟提起，脚掌着地，两膝和髋关节微屈，含胸、收腹，两臂屈肘收于胸前。低头、收下颌，目视对手。



图 10-100

实战姿势点击：左脚在前称为“正架”；因大多数人是右侧肢体有力，有力的一侧要放在后面，所以一般都成“正架”。右脚在前为“反架”。

2. 常用步法

武术散手的练习和比赛中的攻击与防守大多是在移动中进行的。这就需要练习各种“步法”。在接近对手和与对手对峙时，一般是保持“实战姿势”的前提下进行各种步法，让身体不断地变位移动，调整与对方的距离。寻找和创造进攻与防守的最佳机会。

(1) 进步

动作要求：前脚上步与后脚跟步的衔接要快。

要点：步幅不宜过大，后脚跟进后的身体姿势不变。

(2) 退步

动作要求：后脚退步与前脚撤收的衔接要快。

要点：后脚先后退半步，衔接要快速。

(3) 插步

动作要求：后脚向左横移一步，脚跟离地，两脚略呈交叉。

要点：身体重心移动要平稳。

步法的教学：步法是散手技术中的重要内容。实战时，双方都保持着一定的距离，只有通过步法的移动才能抢占有利的位置。可两人一组，面对面保持一定的距离，分主动与被动进行练习。主动一方随意做各种步法；被动一方要根据对方的变化而变化，如一方进步，另一方则退步。提高学生的反应能力、距离感。

(4) 跨步

动作要求：后脚侧向跨出，跨步后两腿要虚实分明。

要点：跨步后身体重心下降，以利于反击。

(5) 盖步

动作要求：后脚向前交叉盖步；身体不要明显起伏。

要点：身体侧闪，转身轻灵。

(6) 垫步

动作要求：提膝的同时后脚跟进并擦地而行。

要点：快速平稳前行。

点击步法：为什么说步法重要？因为，其一，对攻守双方来讲，移动中的目标不容易击中。其二，移动中很容易造成对手的错觉，便于接近并击中对手。

3. 拳法攻击

武术散手比赛中运用的拳法主要有冲拳、摆拳、抄拳、弹拳、鞭拳等。

(1) 直线进攻的冲拳

动作要求：左右冲拳（图 10-101）。



图 10-101

要点：以腰带肘，蹬地、转腰、出拳要连贯协调。

进攻范例：在双方对峙时，突然进步或在假动作的配合下以左冲拳或右冲拳快速进攻对方的头部。或在假动作的配合下突然闪身进步快速进攻对方的腹部。

(2) 平弧线进攻的摆拳

左摆拳

动作要求：上体微向右转，同时左拳向外（约45°），向前、向里横摆，臂微屈，拳心朝下，力达拳面或偏于拳眼侧；右拳护于右腮。（右摆拳，动作相同，方向相反。）

要点：力从腰发，腰绕纵轴向右转动。摆拳发力时，臂微屈，肘尖抬至与肩平。

进攻范例：双方对峙时，突然向左闪步左摆拳抢攻对手头部右侧（图10-102），以左拳虚晃，佯攻对方腹部，继而起身用右摆拳快速进攻对方的头部（图10-103），左冲拳佯攻对方头部，对手举臂防守的瞬间，俯身右摆拳击其左侧肋部（图10-104）。



图10-102



图10-103



图10-104



图10-105

摆拳的用法：左摆拳是一种横向型进攻动作，可以结合身体姿势的高、低变化击打对方的侧面。上盘可击太阳穴，中盘可击腰肋部位。

(3) 上弧线进攻的抄拳

左抄拳

动作要求：左拳由下向前上方勾起，上臂与前臂夹角在90°—110°之间。拳心朝里，力达拳面。（右抄拳，动作相同。）

要点：抄拳时，臂应先微内旋再外旋。抄拳发力时，腰向右侧转动，发力短促。

进攻范例：在冲拳或其他方法击中了对手，随即用抄拳进攻对方的下颌或胸、腹部。对手上步俯身想要使用摔法时用抄拳攻击对方的头部（图10-105）。

(4) 放长击远的弹拳

左弹拳

动作要求：左拳以伸肘弹腕的力量反臂向前弹击，力达拳背。右手弹拳转腰顺肩。

要点：弹拳前左臂肌肉尽量放松，以气催气。弹拳发力时含胸拔背，顺肩，送肘，甩手腕，放长击远。

进攻范例：主动弹击对手头部或胸、腹部；为使用其他攻击方法创造时机（图10-106）。



图10-106

点击弹拳：弹拳速度快、预兆小和距离远，是便于快速出击的手法。可在对方有防备的情况下突然袭击对方的面部，扰乱对方的视线，为接用其他进攻动作起先导作用。手臂肌肉要尽量放松。

(5) 出其不意的转身鞭拳

转身右鞭拳

动作要求：身体向右后转180°，右脚经左腿后插步；同时左拳右拳一起回收至胸前；动作不停，上体继续向右转体90°，同时右拳反臂向右侧横向鞭打，拳眼朝上，力达拳背。

要点：支撑要稳，腰带臂甩拳鞭打，旋转路线要走平圆，小指侧的拳轮或小臂尺侧为着力点。

进攻范例：双方对峙时，先以左拳虚晃，随即插步转身，用右鞭拳横击对方头部（图 10-107）。



图 10-107

4. 拳法的击打实物练习

(1) 持靶的方法（图 10-108）。

持靶应注意：

① 上位持靶主要用于练习拳法和高的腿法；下位持靶主要练习低的腿法。

② 持靶的同学要将靶持稳。当拳脚打踢过来时要稍用力。持靶不能松动或将靶转动，以避免打靶的同学手腕受伤。

③ 防守和防守反击练习中，持靶的同学要做出还击的动作，帮助打靶的同学练习。



图 10-108

(2) 打手靶（图 10-109）。

打靶者要注意两点：

① 初学打靶时要注意每种拳法的击打距离；瞄准击打目标。

② 打靶时要注意每种拳法的动作规格。

(3) 打沙包（图 10-110）。



图 10-109



图 10-110

打沙包者要注意两点：

① 打沙包之前要检查沙包是否挂好，沙包上有无破损和异物。如有条件，要缠好手布。

② 击打沙包之前要简单做一下手指和手腕的准备活动，击打力量要由轻到重，以免手腕受伤。

5. 腿法攻击

武术散手比赛中运用的腿法主要有蹬腿、弹腿、踹腿、点腿、扫腿、勾踢、撞膝、顶膝等。运用腿法时，脚步动作要灵活，支撑腿要助力。

(1) 左蹬腿

动作要求：实战姿势站立，右腿直立或稍屈，左腿提膝抬起，勾脚，以脚跟领先向前蹬出，力达脚跟；亦可送髋，脚掌下压，力达脚前掌。（右蹬腿，同左蹬腿，但动作相反。）

要点：以膝领腿，屈膝提起再挺膝发力，要快速连贯。

进攻范例：在双方移动中与对手正面相对的瞬间，突然起左腿蹬击或垫步突然接近对方蹬其躯干（图 10-111）。双方用拳法互相击打时，突然屈膝抬右腿将对方蹬开（图 10-112）。

点击蹬腿：蹬腿是正面向前踢击对手的进攻腿法。多用于攻击对方的躯干。散手中的蹬腿技术还吸收了前点腿的优点，当击中对方时，脚踝发力，前脚掌下压，这样在实战中更容易将对方



图 10-111



图 10-112

蹬开或蹬倒。

(2) 左横摆踢腿

动作要求：上体稍右转并侧倾，同时带动左腿收髋、扣膝，直腿向右上方横摆打腿，踝关节屈紧，力达脚背至小腿下端。（右横摆踢腿，动作相同，但方向相反。）

要点：脚背紧张，膝关节内扣，以膝带腿，快速连贯有力。

进攻范例：在双方移动当中，抢步向前出其不意突然起左腿横踢对方的头部（图 10-113）。对手重心移至前腿的瞬间，突然用右腿横踢对方的前腿（图 10-114）。左冲拳击对手头部，对手撤步闪躲，随即向左转身用右腿横踢对方肋部（图 10-115）。



图 10-113



图 10-114



图 10-115

点击横摆踢腿：横摆踢腿是从侧面横向踢击对手的进攻腿法。多用于侧向攻击对方的躯干和头部。是实战中经常使用的腿法。横摆踢腿以身带腿，大幅度弧线横踢，力度很大，在比赛中能出其不意地重创对手。

(3) 左侧踹腿

动作要求：右腿直立或稍屈支撑；左腿屈膝抬起，小腿外摆，脚尖勾起，脚掌正对攻击目标，展髋，挺膝向前踹出，力达脚掌，上体可侧倾。（右侧踹腿，动作相同，方向相反。）

(4) 后蹬腿

动作要求：以左后蹬腿为例，身体向左后转，两腿弯曲成跪步，右手护头，左手屈肘自然下垂置于体侧；右腿直立或稍屈支撑，左腿抬起由屈到伸，勾脚，脚尖朝下，脚跟领先向后蹬出，力达脚跟；上体前俯；眼看蹬腿方向。

要点：侧踹腿以大腿推动脚直线侧向向前踹出；踹出的同时上体可侧倾，踹后上体、大腿、小腿、脚掌要成一条直线。后蹬腿是以头领先转身的同时将腿向后蹬出，蹬腿时要注意先屈再伸，保持平衡。

侧踹腿进攻范例：低踹腿击对方下肢、中踹腿击对方躯干、高踹腿击对方头部（图 10-116）。



图 10-116

后蹬腿进攻范例：

1. 直接蹬腿，当身体处在背向对方的瞬间，突然用后蹬腿攻击对方躯干（图 10-117）。

2. 插步蹬腿，双方伺机进攻而距离较近时，后腿插步接近对方，后蹬腿击对方胸部（图 10-118）。



图 10-117

(5) 踢靶或踢沙包练习

上面介绍的所有腿法都可以进行单动的踢靶（图 10-119）或踢沙包（图 10-120）的练习。踢时要找好距离，踢中靶的中心或沙包的规定位置。一般每种腿法踢15～20次为一组；3～5 组。



图 10-118

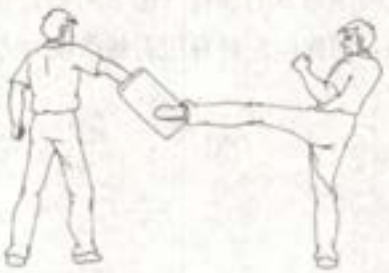


图 10-119

6. 防守技术

防守动作看起来很简单，但在比赛和实战中能有效地运用却是很难的事。这一点你在练习中能够体会得到。防守技术在武术散手中是非常重要的。当对手用拳或脚发起进攻，或主动使用摔法时，都需要你相应地用肢体格挡或移动身体，破坏或避开对手的进攻。学练每种防守技术，都要注意动作不能大，并要迅速还击或还原成实战姿势。先学会单人动作，再两人进行相应技术的配合练习（图 10-121）。



图 10-120

(1) 侧闪防冲拳　　(2) 下闪防冲拳



图 10-121

7. 打踢靶组合动作练习

学会了进攻和防守的基本技术之后，为提高学生的兴趣，就可通过打靶体验进攻技术的击打感受，增加攻击技术的威力和防守技术的实效性。还要通过对抗练习学会技法的实际运用。击打或踢实物时，要先做好手腕和身体主要关节的准备活动；击打或踢的力量要逐渐加力，由轻到重。互为对手，体验打靶、对抗练习的乐趣和刺激。



图 10-122

例如：甲右手持靶，乙左冲拳；甲持靶下落，乙右脚踢靶（图 10-122）。

8. 徒手攻防组合技术

(1) 主动进攻的组合技术

① 进步左右冲拳或进步左右摆拳。

② 进步左弹拳——右冲拳。

③ 退步左右蹬腿。

④ 进步左右冲拳——右蹬腿。

⑤ 进步左摆拳——右冲拳——左鞭腿。

⑥ 上步左冲右摆拳——垫步右鞭腿。

⑦ 垫步左踹腿——左冲拳——右摆拳。

⑧ 上步左冲拳——右摆拳——右勾踢腿。

⑨ 原地左冲拳——进步抱腿前顶——垫步左踹腿——右直拳。

(2) 防守反击的组合技术

① 侧闪步左右抄拳——左鞭腿。

② 左拍挡——转身右鞭拳。

③ 垫步左鞭腿——左弹拳——转身右踹腿。

④ 右低鞭腿（踢对方的进攻之腿），转身左扫摆腿。

⑤ 左绕闪防——右摆拳——左摆拳——转身右扫摆腿。

⑥ 下闪——右摆拳——进步抱腿前顶。

⑦ 撤闪——左蹬腿——右直拳。

⑧ 进步左冲拳右摆拳——拨颈勾踢。

（二）武术散手动作分析

1. 武术散手的特点

对抗性的技击内容是武术散手的基本特征。比赛双方没有固定的动作顺序，而是互以对方技击动作随机转移，互相指向对方的弱点斗智、较技。武术散手竞赛规则严格规定了后脑、颈部、裆部等为禁击部位。

教材中介绍的主要是一些基本的散手技术和方法，扼要介绍了这些方法的用途和进攻范例。重点突出了方法、用法、训练等特点。

2. 武术散手教学中的重点、难点

(1) 重点：学生体会自身与对方之间距离的判断、识别，还有对本身动作之间及活动范围的认识。

(2) 难点：学会基本动作以后，灵活运用步法、身法、拳法、腿法等攻击对手。

3. 武术散手动作中易犯错误与纠正方法

动作 \ 错误纠正	易犯错误	指导纠正方法
摆拳	摆拳幅度过大，翻肘过早，出现甩拳。	面对镜子或同伴帮助，严格体会摆拳的运行路线。请同伴帮助，一手拉拳，一手按肘，克服翻肘的错误。
抄拳	左拳向外绕行，抄拳发力时上体后仰、挺腹。	面对镜子，不追求用力，重点体会拳的运行路线，体会蹬地转腰的要领以及内力的运用。
蹬腿	提膝不过腰，髋、踝关节放松，力不顺达。	上体直立，多做提膝靠胸练习和左右转换的蹬腿。注意挺髋并稍前送；亦可多做蹬墙壁、树干、抄包等练习，体会发力和着力点。
踢腿	收腹、屈髋、抓臀，上体与腿不能成一条直线，打击距离短、速度慢、力量小。	手扶肋木或其他支撑物，一腿抬起，脚不落地，由慢到快反复练习踢腿。

三、教与学策略

武术散手的攻防技术是由单个的攻防动作和组合动作构成的。在教学过程中，无论是单个的基本动作，还是组合动作，都要由“学会”、“喂引”、“实战”三个步骤来完成。“学会”动作，就是让学生了解和掌握动作的规格要求。“喂引”动作，就是给学生作假设性对手，根据他们的学习动作的需要来给做喂递动作。“实战”，就是学完技术动作最终要达到目的，能做到灵活自如地应用所掌握的技术动作。

（一）组织与方法

学生在教师的指导下初步学会动作后，需要反复练习才能逐步形成较为正确的动力定型和技能自动化。教师组织练习的方法、学生练习的次数、时间要根据学生原有的基础、课时总时间、教材的难易来决定，学生练习时要首先明确教师提出的具体要求和做法，认真的完成练习任务。一般常采用的组织练习方法有个人练习法、配对练习法、分组练习法、集体练习法、模拟比赛实战练习法。

1. 个人练习法

学生单独一人练习，根据自身条件来理解动作，培养学生独立性，使其能够静心体会动作，不受他人的干扰。

2. 配对练习法

由于武术散手比赛是两人的直接对抗，在掌握了基本动作后，多进行双人的配对攻防练习。双人配对练习要明确练习目的，强调安全性，防止受伤。

3. 分组练习法

在固定某一练习或进行循环练习时多采用分组练习法。如3～5人一组轮流踢沙袋或踢脚靶等。一般是将体重相近的几个队员分为一组，或是将水平相近的几个队员分为一组，在练习中要互相配合，互相鼓励，休息间歇时可让同组人员互相指出优点和缺点，以共同进步。

4. 集体练习法

一般在学习新动作或教师领做动作时采用，强调动作的规范，要求令行禁止。教师应及时观

察学生练习的情况，并及时给予集体纠正或个别纠正。

（二）教法与学法建议

1. 先示范，再讲解

先由教师完整示范动作，使学生有一个全面的直观印象，然后可分解示范并讲解，将动作分为几个部分，包括步法、路线过程、先后顺序、部位高低、易犯错误与纠正等。

2. 学生模仿，分解为主

学生跟随教师进行动作模仿。教师应抓重点讲要领，先让学生掌握动作的基本结构，然后再强调先后细节，直到学会完整动作。此时教师应及时发现带有普遍性的错误并给予纠正，个别可单独进行辅导。

3. 先慢后快，循序渐进

掌握了基本动作，然后再在速度、力量方面进一步强化。从一开始学动作就要求动作规范，教师应阶段讲解动作的难点和使用条件，使学生逐步掌握动作的正确练习方法。

4. 条件对练，注意配合

在学生基本掌握了动作后，要求按照规定使用的动作，两人配合演练，并要互相照顾，点到为止，注意避免伤害，在进一步熟练的情况下，可进行一定程度的实战，使技术在实战中得到改进和提高。

5. 复习巩固，逐步提高

在学生练习和纠正错误动作后，再经过反复练习，并增加接近实战的各种要求，使学生逐步提高练习的速度和灵活运用技术的能力；直至基本掌握。

6. 自由实战，熟练技术

要求学生根据竞赛规则进行实战，充分发挥自身优势，利用所学技战术，争取战胜同伴，同时尽量避免受伤情况的发生。通过实战检验学生掌握实用技术的熟练程度，进一步提高学生的实战能力，以此达到教学目的。

四、教学案例

怎样练武术散手中的反应

（一）教学目标

培养学生的反应能力，通过练武术散手让学生掌握动作技术以及运用技术判断正确的闪和攻的实战反应能力。让学生感受和体会怎样面对对手，实施技术、战术的运用。

（二）教学内容

分析、观察、判断双方对峙过程中，对方是进步还是跃步，是拳击还是脚攻，作为反应的一方可能是躲闪，也可能是格挡，反击的动作可能是拳腿的攻击，也可能是贴身的摔打，等等。

（三）教学步骤

1. 要求学生掌握武术散手技、战术的内部规律。提醒学生一般组合拳腿总是长短、上下、左右结合，思索对动作的预测，提高反应预备期的准确性。

2. 老师就一个动作技术要求学生体会，强调怎样提高这一技术动作的合理性，特别是动作之间的衔接要简易、实用。

3. 让学生两人一组，体会一个动作既是躲闪，又是攻击的开始。通过攻击手段和防守反击的技、战术，培养学生在反应过程中可以迅速选择有利的应答动作。

4. 昂扬的斗志，振奋的情绪，可以提高学生的反应速度，知觉敏锐性，战术思维的敏捷和

有效性，可使身体发挥出巨大潜力。教学中应采用激励法、诱导法、刺激法、强制法等帮助学生。

（四）评析

怎样练武术散手中的反应，本案例主要是帮助老师们分析反应是练好武术散手一个重要条件。在学练武术散手动作过程中，采用有效的方法使动作和反应同步进行，达到培养学生勇敢、果断、反应敏捷的目的。

五、教学评价

请参考武术散手自评互评表。

武术散手自评互评表

等级内容	好	中	差
动作技能	动作方法正确，有速度、力量、效果，手脚攻击意识强	动作方法基本正确，但速度、力量效果一般，手脚攻击意识一般	动作方法不正确，缺乏速度、力量、效果，手脚没有攻击意识
学习态度	能严肃对待，对自己能进行挑战，不怕失败，不怕艰苦，动脑子用心练	想对自己进行挑战，但怕失败，基本上能动脑子用心练	不能正确地对待自己，怕苦、怕累，无所谓
心理素质	有勇气，有胆量，敢于战胜自己，相信自己	比较有勇气，有胆量，想试一试	优柔、胆怯，害怕自己不能成功，缺乏自信心
自练自评能力	没有老师的指导能自己练习，而且对自己进行评价，看练结合，坚持练习	没有老师的指导能和同学一起进行练习，能对同学动作的正确与否进行评价	自练、互练能力较差，看完以后，不会反思、评估
合作意识与能力	能和同学一起合作完成动作，不伤害同学，不自私，礼让谦虚，同情帮助弱者	有时能和同学一起合作完成动作，稍有自私，但能帮助弱者	和同学一起合作完成动作的意识较差，只想着自己
实战运用能力	能将所学、所看的单个动作技术、技能运用于组合动作中，而且动作正确，击打准确	基本上能将所学、所看的单个动作技术，技能运用于组合动作中，但动作不够连贯正确	不能将所学、所看的单个动作技术、技能运用于组合动作中

第五节　女子防身术

防身术是一项运用踢、打、摔、拿等武术技击方法，以制服对方，保护自己为目的的专门技术。防身术中的奇妙招法，实质上是中华武术的精华“集锦”。它把武术中各种适合实践应用的招法分离出来，经过摘编、加工、提炼、创造、完善，使其成为一种散招，并具备简单、实用、易记、易学的特点。

如何让高中女生了解和掌握一些女子防身术的巧招，以自己的智慧、胆量、秘技、巧招、猝然偷袭，即可迎刃而解，从而达到御敌防身之目的。这需要在武术教学中，帮助高中女生理解防身术的目的、任务和在社会生活中的意义与作用，懂得训练的基本原理，学会防身自卫所需要的基本技术、技能和训练的方法。

女子防身术的教学内容主要是提供一些女子防身术的基本姿势、拳法、肘法、腿法以及一些

巧招。动作以单一性动作为主，怎样合理的运用，需在教学中要求女生做到“一狠”“二全力”“三准确”。战胜歹徒讲究“一招制敌”。老师们还可以从防身术一类的书上学习和选用一些动作，以便丰富教学内容。

一、教学目标

让高中女生学习防身自卫的基本知识，掌握一般的身体训练方法和技术，学会一些单一动作及运用方法。提高和增强高中女生防卫技术、技能；发展女生的身体素质，培养女生勇敢、机智、果断、灵活等品质。

二、教学内容分析

（一）女子防身术动作方法

1. 自卫搏击的基本姿势

侧身是女子自卫与遭遇其他不测时必须注意的。道理很简单，只有侧身，才可能尽量少的暴露易遭攻击的部位。这种侧身是两腿一前一后，屈膝、脚掌着地。两手握拳一前一后（图10-123）。

2. 拳是人最主要的攻击武器

手是最灵活的，在攻防格斗中，手的威力又最大，而手的攻击形式以拳为主。

（1）直拳

又称冲拳，主要是直线用拳直接攻击对方面部和胸部（图10-124）。

（2）勾拳

又称抄拳，主要走弧线或直线，由下方用拳面击打对方腹部、下颌等（图10-125）。



图10-123



图10-124



图10-125



图10-126

（3）劈拳

由上往下，以拳外背棱或指棱攻击对方面部的拳法（图10-126）。

（4）鞭拳

由左右以拳背攻击对手头部的拳法（图10-127）。



图10-127

3. 女子防身手的用法

教学中让学生懂得用拳攻击是自卫的一种方法。但拳是由手构建的。怎样灵活运用手，运用拳需要在实战中变化运用。如手可变成虎爪、撮勾、单指、金剪指、双指、金铲指、倒夹等，可用来戳击对方眼睛、咽喉、腋下等要害部位。

4. 掌、爪攻击面部、眼睛的技法

被歹徒按压时，如手未被按压，可张开手掌，以掌根猛击歹徒鼻梁。轻者鼻血长流，重则



图 10-128

可致昏厥。这一掌在武术中叫迎面掌（图10-129A）。迎面掌到位后，张开的五指以指甲贴其面抓下，武术中这一招叫“迎面贴金”，又叫“洗脸炮”。（图 10-129B）轻则抓破眼睑，泪流不止，眼睛睁不开，重则伤及眼球。这一招虽不致命，但使用方便，乘歹徒一时丧失施暴能力，自卫者可及时逃脱。



（图 A）“迎面贴金”掌击



（图 B）“迎面贴金”爪抓

以一指或二指叉眼的方法在武术中叫“单放”、“双放”或“二龙戏珠”（图10-129C）。在被歹徒按压时，因为距离极近，歹徒又不防范，使用单指叉眼，双指叉眼的技法则是非常有效的（图10-129D）。事实上，只要能叉中歹徒眼睛，并不拘泥于用单指还是双指，用五指亦可，用双手双指亦可。前提是要视使用的熟练程度和当时两手自如情况而定。



（图 C）二指戳眼，俗称“二龙戏珠”，远距离不易完成



（图 D）近距离用指戳眼有效

用大拇指勾托住对手下巴，以食指、中指尖压插进对手眼球上部，掏断其双目，是峨嵋派僧门绝技，称为“鸿门设宴”（图 10-129E）。使用此招的前提是：暂时封住对方双手，最好利用地形环境等使其身体被控制住，双手不能救，身体不能脱逃，头部被大拇指固定跟随，给也要给，不给也要给。这一招被称为“鸿门设宴”，是毒中之毒的招法，但对凶狠的歹徒不必慈悲。



（图 E）

图 10-129

双手采用坐姿时，被抓、被抱，甚至主动攻击，这些招法都可以使用，站姿时，只要高差不大，不致够不到歹徒面门，也可以使用。

5. 用肘攻击

肘法属于近距离击打的技法。由于肘部的生理构造特点，击打力量较之其他手法（掌、拳等）要重、要狠，比较适合女性用于自卫。

(1) 顶肘

肘部平抬，屈臂，肘尖向前，发力时蹬腿、送髋，同时另一手大臂向另一侧也产生一股伸张力。蹬腿、送髋、大臂猛伸张，三股力用好了，顶肘动作就完美了。顶肘是以肘尖攻击，女性自卫

时用以顶击对方腋下，效果最好。顶肘发力距离短，又无旋转助力，练习时难度大些（图10-130）。

(2) 挑肘

前臂回收弯屈，肘尖由下向前上挑击。发力时蹬腿、旋转身体要领同直拳、勾拳。挑臂动作同勾拳、挑肘可用于击打对方胸腹部（图 10-131）。

(3) 横肘

横肘动作主要是两股力，一是蹬腿，二是旋转身体。大臂向前横移，实际上也是旋身之力的延长。横肘是以肘尖击打对方，适于攻击对方太阳穴、后脑、耳门、颈部以及胸肋等（图10-132）。


图 10-130


图 10-131


图 10-132

(4) 砸肘

手臂上抬，肘尖朝前上，砸击时身体迅速下沉，肘由上往下砸击。身体下沉与手臂砸击两股力合而为一。砸肘多用于对方抱腰、腿时砸击其后脑、腰部（图 10-133）。

(5) 反手顶肘

手臂略上抬，身体迅速下沉（但幅度没有砸肘大），同时两肘向后顶击，力达肘尖。顶肘主要用于攻击背后之敌肋、腹部（图 10-134）。

(6) 反手横肘

手臂平抬，蹬腿，身体旋转发力，同时手臂随旋转方向向后横向猛击，力达肘尖。反手横肘主要用于攻击背后之敌面部、太阳穴等（图 10-135）。


图 10-133


图 10-134


图 10-135

6. 用膝法攻击

膝的力量极大，用力量极大的膝攻击男性毫无承受打击能力的要害部位裆部，可说是杀鸡用了牛刀。以膝攻击裆部还有另外两个好处，一是距离短，这就保证了攻击可以很快地在瞬间完成；二是角度小，攻击准备和攻击过程都可以很隐蔽。

用膝攻击距离一定要近，因为用膝与用腿不同，膝比大腿小腿之和肯定短了许多，不到位或勉强到位，对手稍微弯腰一弓身就化解了。


图 10-136

(1) 提膝

又称顶膝，要领是膝腿上抬，动作要猛，并以双手拉住对方帮助发力（图 10-136）。提膝是女性用以攻击的利器。提膝时可用手帮助发力。

(2) 侧撞膝

侧撞膝分为左侧撞膝和右侧撞膝。左侧撞膝是左膝上抬，由左向右侧撞击。动作要领是，微倒身，扭髋内转，两手可抓住对方帮助发力。右侧撞膝动作与左侧撞膝相反。

7. 女子防身的适宜腿法

腿法可分为屈伸性腿法和直摆性腿法。直摆性腿法（如摆腿、后扫腿等）难度较大，未经长期特殊练习，不会有任何威力。考虑高中女生各方面的条件，还是用屈伸性腿法自卫比较合适。选用腿法有：

(1) 蹬腿

蹬腿时，一腿支撑，一腿膝上抬，同时向前蹬出。蹬腿要领是脚尖要勾，力达脚跟。蹬腿时

身体不可前后俯仰，要脆快有力，蹬出后迅即收回（图 10-137）。



图 10-137

（2）弹腿

一腿支撑，一腿提膝，同时膝关节由屈到伸，向正前方弹踢出腿。脚背绷直，力达脚背。弹踢时要脆快有力（图 10-138）。

弹腿又可分为正弹腿、侧弹腿、低弹腿、中弹腿、高弹腿等。女性自卫一般多用正弹腿攻击裆部。

（3）踹腿

踹腿又可分为正踹、侧踹。

正踹时，一腿支撑，一腿提膝稍上抬，上抬之腿脚尖外摆，向前下方猛力踹击，力达脚跟。正踹腿一般用于攻击对手胫骨（小腿骨）（图 10-139）。

侧踹时，先转体，一腿上抬，屈膝，勾脚尖，由屈到伸向前踹击，力达脚跟。低侧踹腿可用于攻击对方胫骨（图 10-140）膝关节；中侧踹腿可用于攻击对方裆部、腹部（图 10-141）。



图 10-138



图 10-139



图 10-140



图 10-141

8. 用头部攻击

以额头为武器攻击对手，在武术中被称为头锋。头部虽然最多要害薄弱部位，但头部也有坚实的区域，这就是前额。有人做过试验，人的前额能承受一千公斤的压力。徒手对前额的攻击，如无特殊功力，一般都是攻击一方受伤。而以头锋击人，却颇见威力。

头锋攻击，主要用于撞击对手面部和胸部，一般而言，撞击面部效果较好。撞击面部要瞄准鼻梁处三角区，千万不能撞在对方前额上，形成互伤（图10-142）。



图 10-142

9. 仰卧被按压时可采用的技法

倒地后成仰卧姿势，被歹徒按压。这时歹徒可能站着，可能跪着，可能坐着，也可能趴着，可能骑在女性身上，也可能卧靠在旁边，仅以上身压着仰卧者；可能抓领，可能抓肩，可能搂脖，也可能掐喉。但是不管处于上述哪种情况，都要尽可能地采取攻其要害、一招制敌的方法。这时可能采取的直接攻击的方法有：

（1）如对方是分跨于仰卧者身体站立，而俯身抓、掐、压制仰卧者，仰卧者可抬腿蹬击其裆部。要领是要抬起腰、臀，用将身体送出去的力量猛蹬（图 10-143）。

（2）如对方手肘抬起，露出腋下，可用掌夹、凤眼捶、勾手等猛击其腋窝（图 10-144）。

（3）直接戳击对方眼睛和戳击对方咽喉，有意想不到的效果，因为这时距离很近（图 10-145）。



抬腿蹬击裆部
图 10-143

(4) 如果手臂未被压住，对方的手臂又未形成阻隔（多在抱胸腰时），可用肘尖横击其太阳穴。要点是要用上腰腹之力、旋臂之力（图 10-146）。

(5) 如歹徒强行亲吻仰卧者，可抓住机会咬掉其鼻尖或舌尖。但要注意的是，被咬伤后的歹徒可能更丧心病狂。因此要在狠咬之后，趁其负痛一时失智的机会，连续进攻，再对其要害部位实施攻击（图 10-147）。


掌尖击腋窝
图 10-144


戳击双眼
图 10-145


肘击太阳穴
图 10-146


咬鼻子或舌尖
图 10-147


头锋撞击鼻梁
图 10-148

(6) 以头锋撞其鼻梁，抬头要猛（图 10-148）。

10. 被抱时怎么对付

(1) 正面被抱腰时肘击太阳穴最为便捷

正面被对手抱腰，但手臂未同时被抱住，是以肘部攻击对方太阳穴的最好时机。一旦歹徒双手抱住你的腰，他的头部就全部暴露而失去防护了。这时，你可以佯装拒绝他的亲吻等，使上身后仰，造成攻击距离（图 10-149）。接着猛然收腹、旋身、挥臂，以肘部猛击其太阳穴（图 10-150）。以肘攻击歹徒太阳穴最好采用连续攻击法，一气呵成（图 10-151）。

(2) 正面被抱腰时攻击其眼睛，折其手指

正面被抱腰时因为手臂未被抱住，所以这时也可以采用叉眼，戳喉等方法（图 10-152）。

如果只求解脱，可采用折手指技法（图 10-153）。


后仰造成攻击距离
图 10-149


先用右肘击
图 10-150


连续攻击
图 10-151


也可攻击其眼睛
图 10-152


折其手指
图 10-153

(3) 背后被抱时怎样对付

① 后腰被抱。抬手以反手横肘向后猛击对方太阳穴，当然别忘了蹬腿，身体旋转发力，力达肘尖（图 10-154）。反方向折其拇指或小指（图 10-155）。以脚跟猛跺其脚面（图 10-156）。


反手击太阳穴
图 10-154


反方向折其手指
图 10-155


以脚后跟跺其脚面
图 10-156


抓、握、提其生殖器
图 10-157

② 连手臂后腰被抱。被抱者可伸手抓、握、提对方的睾丸（图 10-157）。因对方注意力在上部，很有隐蔽性，成功可能性很大。需要注意的是，反手掏出，务要准确。如果歹徒抱住的是腰

际，那么歹徒必然弯腰，头较低，这时可猛仰头以后脑击其面部（图 10-158）。


猛仰头击其面部
图 10-158


借惯性提膝撞裆
图 10-159


顺势发掠掌击裆部
图 10-160


双手叠压抓发之手
图 10-161

11. 头发被抓扯时采用的技法

① 当女子被人从正前方抓住头发往前拖扯之时，切勿与抓扯者的抓扯力相抗，以免头皮受伤。抓扯者拖带一般朝上向下前方，女子的头不能抬起，头、眼也朝着这个方向。外行抓扯人一般都是身内拖带，因此裆部要害部位便全部暴露，并正处于被抓扯者面对的方向。这时，应趁被抓扯俯身向前窜而站立不稳之机，借着抓拉之力，借着惯性，将膝头高提，以提膝的打法猛撞歹徒裆部。（图 10-159）尤其要注意的是：很多人抓扯别人头发都有抓住前后推拉的习惯。在他推时，应顺其力后仰或后退，以免受伤；在他拉时，则借其力冲过去提膝攻击。千万不要和歹徒硬抗是关键。

② 当女子侧立被人扯拖头发时，可顺其力侧身弯腰靠近对方，顺势发掠掌击其裆部，然后以手抓握其睾丸（图 10-160）。歹徒有时会揪住女子头发拖着往前走，这时女子是在歹徒的背侧位置，头已过其肘前，身在其肩后。这时，应以手掌自歹徒后裆猛地插入，使用掏裆法，握紧其睾丸后提。一手掏裆时，另一手抓抱其腰胯配合发力。

③ 头发被抓时抱住对方，可用一手掌心向上，四指直插进软肋（肋骨下），扣住肋骨往上扯，对方痛极自然会松手；或双手叠压于对方抓发之手背部，上体前倾弯腰下压（图 10-161）或击打对方肘部曲池穴等，对手也会松手。但这些方法都是解脱之法而非致命之法，似不宜用于对付歹徒。

（二）女子防身术动作和心理分析

1. 女子防身术动作分析

人体要害部位是指人体遭受打击或挤压最容易造成昏迷、伤残、致死的部位。了解并学会攻击这些要害部位，再加上勇气和信心，就能给来犯歹徒以有力打击，这是最积极的自我防卫。所以加强要害部位的理解和攻击方法的使用。人体要害部位有眼（攻击方法可运用拳法猛击歹徒眼眶；以食指和中指的前端指尖刺入歹徒双眼）、太阳穴（攻击方法是运用掌外侧、拳、肘击打，如歹徒已倒地，用脚尖踢击）、咽喉（攻击方法是运用手指猛戳咽喉下部的凹陷处）、后脑（攻击方法是运用拳横击或劈砍，也可用肘击）、锁骨（攻击方法是运用掌外侧由上往下猛力砍劈）、心窝（攻击方法是运用拳或肘尖猛击）、腹部（攻击方法是运用拳打、膝顶、肘击、脚踢）、裆部（攻击方法是运用膝顶、脚踢或用手捏）、脊椎（攻击方法是运用脚踢、膝顶、肘击）、指关节（攻击方法是将其手指扳直后向后猛折）、腕关节（攻击方法是运用擒拿术中的卷腕、缠腕、切腕等技法）等。

拳、脚、肘、膝是人人都知道的惯常用于攻击对方的部位。中国武术有“头锋”、“肩锋”、“臀锋”的说法，实际上就是指用头、用肩、用臀打人。头部前额用于迎面撞击，如果要领掌握得当，贯注全身之力，威力是很大的，女性完全可以用于自卫防身。

2. 女子防身术心理分析

防身自卫的目的是：运用徒手或器械，对各种违法犯罪分子予以应有的打击，以维护自身权益不受侵害和解救他人免受暴力侵害。可是，女性一旦面临歹徒难免害怕、胆小、惊慌失措，手脚发软、浑身战栗。首先应培养高中女生从心理上战胜歹徒，战胜自己。面对恐怖的歹徒要做到

头脑冷静，避免心慌意乱，最好的办法就是尽快把脑子里的一切念头全抛开，凝神注视歹徒及其举动，想办法对付他，用自己学过的招法，横下一条心，跟歹徒搏斗，一定要保护自己、战胜歹徒。

3. 女子防身术在教学中的重点、难点

(1) 重点：在平时的学习和训练中，每一招式都要求准确无误，并不断提高动作速度。将自身的武器，如拳、掌、指、膝、肘、肩、头等灵活运用。

(2) 难点：是把自身学过、练过的各种防身动作和方法能够顺利地运用于自卫中。

三、教与学策略

(一) 组织与方法

1. 多让女生体会拳、脚的攻击方法和运用，提高学生的兴趣。可两人一组，一人拿防护板，一人用拳、脚做各种方法的练习和训练。

2. 提高女生的身体素质，加强力量、柔韧、速度、灵敏、耐力等练习，特别是踢腿、蹦腿、顶膝等多种用法的练习。

3. 老师做几个沙包分别吊在竹杆上，让学生自由组合，围成一个圆，找一个学生拿竹杆分别让每位同学依次做踢腿、蹦腿等动作击打沙包（注意沙包可做大一些）。还可以吊一些沙袋让学生练习和训练腿、手、拳、脚等方法和用法。强调安全，做好准备活动。

4. 可用口令指挥，如“1”勾拳；“2”踢腿；“3”两人面对面一勾，一防；“4”两人面对面一踢，一防等模式上课。同时可采用多媒体教学，让女生看几招老师做好的课件，与歹徒抗击中使用的勾拳、踢腿方法和运用的案例，让学生反复领会和掌握。

(二) 教法与学法策略

1. 防身的主要武器是拳脚。一定要让学生弄清拳脚的特点、方法和运用功效。引导学生对拳脚方法灵活的使用。如，对付高个子男歹徒，应保持安全距离，再寻找机会靠近攻击。对付矮个子男歹徒，应尽量不要与其作近距离的格斗，而将防守的范围扩大，以此来破坏和限制歹徒优势的发挥。

2. 启发学生女子防身要做到先发制人；如，判断准确，攻击果断，及时抓住有利的战机，乘虚而入；步法移动敏捷，攻击动作快速有力；攻击招法娴熟，稳、准、狠地击打对方。

3. 教学中要重点抓住女子自卫防身的主要战略战术基点，给学生讲清怎样利用自己学过、练过的招式，抓住机会，等待机会。如，歹徒对女性的侵犯，主要以钱财掠夺和性侵犯为主，一般并不直接以生命侵害为目的。而且女性自卫能力弱，歹徒一般以为总能达到目的，所以不像对男性的侵犯一样，上来就先将其打昏或伤残，以解除其自卫能力。这样一来，就给了女性一个可以等待机会的可能。警惕的歹徒可能会松懈大意；冷静的歹徒可能变得浮躁；移动中的歹徒正好把要害部位置于你的攻击范围；此时，女性自卫的机会就来了。必须耐心地等待时机，当歹徒的手举起来时，他的下身要害部位就暴露出来。要抓住这一时机击打其下身部位。

四、教学案例

正确掌握有效防身的手法

(一) 教学目标

手法是防身格斗所运用的主要方法之一。通过学习进一步掌握手法轻快灵活、迅猛沉重，运用自如。培养学生善于运用各种手法击打的能力。

（二）教学内容

拳法、掌法、指法等的动作方法和运用。

（三）教学步骤

1. 拳法

涵盖各种直拳、勾拳、劈拳、摆拳等，要求出拳时肩、臂肌肉不可紧张，不要有预发拳动作。

2. 掌法

涵盖各种撩掌、挑掌、托掌、砍掌、推掌等，要求以腰发力，动作快速准确。

3. 指法

主要有插指，用于攻击对方的双眼，在传统拳中称之为二龙戏珠。要求快、准两字。

4. 每一种手法其特点和用法又各有不同。通过两种方法，可帮助学生体会动作，一是模仿动作空击；二是击打沙袋。模仿动作空击可按教师提出的要求，面对镜子观察自己的动作进行练习。

5. 提倡自主、合作、探究式学习方式，学生可寻找他人帮助纠正动作，可选择模仿空击或击打沙袋等进行合作和自主练习。

（四）评析

正确掌握有效防身的手法，主要目的是有一明确的目标，针对手法进行教学，方法多种多样但必须选用模仿动作空击和击打沙袋来进行教学和练习，以提高学习兴趣，同时采用自主、合作、探究等各种模式让学生学练，达到掌握各种手法及其运用能力。

五、教学评价

高中女生防身术主要是评价学生创造性的运用动作，使动作合理；胆大、沉稳、机智、果断；判断、分析、观察能力强；帮助学生一起学习，善于思考、提问，一旦被同学踢了，打了都能忍让。请参照互评表：

自评、互评表

等级 / 指标	好	中	差
动作技能	动作正确、到位，击点准确、快速、有力，善于抓住战机，攻击对方	动作基本正确、到位，但击点、快速一般，抓住战机，攻击对方较慢	动作不正确，到位，缺乏节奏和速度，无攻击目标
学习态度	能按老师的要求，积极学练，不怕吃苦，意志坚强，敢于战胜自己	能基本按教师的要求学练，能吃苦，但有些娇气	不能按教师的要求学练，怕苦、怕累，在一边看别人学练
心理素质	有胆量、有敢于挑战的意识，能忍受疼痛	比较有胆量，挑战自己的意识一般，基本上能忍受疼痛	胆小，不敢挑战自己
合作意识与能力	能主动和同学一起合作、互学、互动、关心、帮助同学	有时能主动和同学一起合作，自己一心想进攻，不想防守	和同学一起合作完成动作的意识较差认为只有依靠自己
自练、自评能力	能合理运用动作击打沙袋，对自己和同学能作出动作上的评价	合理运用动作击打沙袋能力一般，对自己和同学在动作上的评价不是很准确	自练能力较差，对自评和他评不感兴趣

参考文献

1. 江百龙. 武术理论基础. 北京：人民体育出版社，1995.

2. 邱丕相. 中国武术教程. 北京：人民体育出版社，2004.

3. 耿培新. 全日制普通高级中学（必修）体育与健康教师教学用书（第一册、第二册、第三册）. 北京：人民教育出版社，2003.

4.《中国武术散手》编写组. 中国散手. 北京：人民体育出版社，1990.

5. 侯仲约，程大力. 最新女子防身术. 北京：人民体育出版社，1998.

6. 中华人民共和国教育部. 普通高中体育与健康课程标准（实验）. 北京：人民教育出版社，2003.

第十一章

游泳运动

游泳是学生最喜欢的体育运动项目之一。游泳锻炼身体的意义与价值突出，对促进身体的全面发展和培养优良品质具有积极的作用，又是人们生活中的实用项目。新的高中体育与健康课程标准，将游泳列为学生选修的教材内容，凡是有条件的地区和学校，都应积极地开设游泳课供学生选修。

高中学生体育与健康教科书，编写了游泳教材内容，作为选修教材。本参考书编写的游泳内容比教科书的内容稍宽泛、具体一些，供教学时参考。在进行游泳教学时，教师还应注意以下几方面问题。

1. 游泳教学，要把安全问题放在首位。教师应做到：(1) 要熟悉游泳池（天然的）的地形、形状、面积及其两岸情况，以及游泳馆内各出入口、办公室、急救室等；(2) 教师应能在短时间内，对某些用具或对某个人确定位置。检查紧急出口，学会使用灭火器等；(3) 了解上课的实习人员及馆内工作人员的人数及救护能力等；(4) 电话也应该列为游泳教学时的急救用品，游泳馆内的电话应保持畅通。

同时教师应引导和要求学生：(1) 了解游泳池的深水区和浅水区的位置；(2) 禁止学生在游泳池面跑动，以免滑倒摔倒；(3) 在教师未允许情况下，任何学生不准下水；(4) 课中离开泳池，必须向教师请假；(5) 严禁在泳池中打逗、潜泳、跳水；(6) 严格遵守课堂的组织纪律。

2. 游泳技术动作教学，一般先在陆上进行模仿练习，然后下水实践，只有水陆结合，才有利于更好地掌握动作技能。游泳要求身体各部位动作协调配合，教学中，应采用分解法与完整法相结合，一般先教腿的动作，后教手的动作，再教腿、臂、呼吸配合动作，最后进行完整练习。

3. 要明确学习游泳的目的，端正学习态度，使学生充分认识到学会游泳不仅对增强体质，而且对国防、生产、生活、水上安全等各方面都有重要的实用意义，从而调动学生学习游泳的积极性和自觉性。

4. 在游泳教学中，应通过多种途径和方法培养学生学习兴趣。如水陆交替练习法，分组互帮互助练习法，游戏、竞赛法等，既有利于学生克服怕水心理，树立学生游泳的自信心、决心和毅力，又使课上得生动活泼、有趣。

5. 适时运用正确的动作示范与生动形象的讲解相结合。有条件的学校也可充分运用现代化手段进行教学，使学生尽快的理解和掌握游泳动作要领。并紧密结合游泳实践，在体验中纠正错误动作，进一步掌握和提高运动技能。

6. 游泳教学中经常运用手势来表示教师组织工作的意图，它包括：开始、停止、组织队形、示意游距、绕游、下水、上岸等。并要充分运用技术手势来说明技术动作的要求和指导纠正学生的错误动作。

7. 游泳教学中，必须坚持循序渐进的原则。教学内容由易到难，由简到繁，由浅入深，循序渐进，逐步提高要求，以利学生接受。

8. 游泳课的分班编组方法。

(1) 混合分组　(2) 按技术水平分组　(3) 按项目分组　(4) 男女混合编组

9. 在教学过程中，特别要注意对学生意志品质，心理品质，参与意识，社会适应等能力的培养。

第一节　熟悉水性

一、教学目标

熟悉水性是游泳教学中的第一课，是学习各种游泳姿势前一个重要的过渡性练习，是游泳教学中的一个重要环节和组成部分，也是初学者入门必经的阶段。熟悉水性的目的主要是让学生体会和了解水的特性，逐步适应水的环境，消除怕水心理，掌握游泳中一些最基本的动作，如呼吸、漂浮、滑行、踩水等动作，为以后学习和掌握各种游泳技术打下基础。

二、教学内容分析

(一) 动作方法的分析

1. 水中行走

紧贴水面随脚的移步两臂向两边拨水。这样除了保持身体平衡外，还能加快行走的速度。

2. 呼吸

吸气必须用口腔，呼气一定要在水中，用鼻或口鼻一齐呼。

3. 漂浮

练习时要尽量深吸气，在水中闭气的时间尽可能长，保持身体平衡。站立时，两臂前伸向下按压水并抬头，以脚触池底站立。

4. 踩水

踩水时，身体直立于水中，腰部要有所控制，臀部感觉好似固定在一个支撑物上，两腿同时上收，同时向侧下蹬夹水。双手同时做前侧下弧形按压水动作。

(二) 教与学重点及难点

1. 水中行走

重点：消除怕水心理。

难点：行走时的身体平衡。

2. 呼吸

重点：呼气动作。要让学生知道气在水下呼不出去露出水面后气也就吸不进来。

难点：用口吸气的动作。人们习惯用鼻子吸气，要改变这一习惯是很不容易的，教学时一定要重视呼吸动作的练习。

3. 漂浮

重点：练习时尽量深吸气，在水中闭气的时间尽可能长，保持身体平衡，站立动作。

难点：滑行时身体成流线型。

4. 踩水

重点：掌握手、脚在水中的正确动作。

难点：手、腿合理协调动作。

三、熟悉水性教与学策略

（一）在游泳教学中，一般不立即学习技术，而是从了解和体会水的特性，熟悉水性开始。

（二）游泳教学是在水中进行的，必须注意安全。因此在各个阶段教学中必须采取相应的措施，确保安全。

（三）熟悉水性的四个教学环节，教师首先在陆上进行生动形象的讲解，结合水中正确的动作示范，同时利用挂图、照片、幻灯、电影和录像等让学生有更直观的了解。

（四）水中行走

1. 为了消除学生怕水的心理，可让学生在水中做队形（图形）变化、接力、游戏等，提高学生兴趣。

2. 在学习过程中，注意创造轻松愉快的学习气氛，培养学生自主学习的能力，增强学生自信心。

3. 逐渐加大水的深度，消除怕水的心理。

（五）呼吸

1. 呼吸是游泳教学的难点，呼吸练习应贯穿于教学的始终。

2. 头浸入水和闭气是漂浮练习的基础。要善于诱导学生将头浸入水中。如果池水清亮，可在水中看物、寻物和两人用手指对数等。

3. 针对不习惯用口吸气的现象，采用捏鼻强制用口吸气。掌握呼气方法，呼尽才能吸足。在呼与吸之间要强调紧密衔接，不可停顿，否则吸不进气。练习时可采用自由结组的方式，培养克服困难、团结协作的精神。

（六）漂浮

1. 教会学生体会水的浮力，维持身体平衡。

2. 展体滑行练习是熟悉水性的重要练习，可以广泛采用推拉滑行练习，增长滑行距离，蹬壁滑行和赛远游戏等练习。

3. 在漂浮练习中，鼓励学生大胆练习，培养学生勇敢顽强的精神和稳定的心理素质。

4. 学会浮体变为站立姿势，保证学生水中安全；引导学生掌握屈体浮和直体浮。

5. 在教师指导下做滑行练习，提醒不能低头，蹬壁时不能上“窜”，以免失去平衡。

（七）踩水

1. 树立学生自信心，简化动作要领，鼓励学生在练习中不断摸索掌握动作，培养学生自学、自练的能力。

2. 鼓励学生自创踩水方法，并进行分组讨论、交流，看哪种踩水方法最易学，最容易掌握。

3. 练习踩水必须先要在浅池中（水过胸而不过肩为好）进行。如在深水池进行教学，必须要系上浮带或有教练保护以确保安全。

4. 要求学生练习踩水时，手和脚要对着水，肌肉自然放松。手、腿、呼吸动作协调连贯，尤其呼吸要有节奏地进行。

四、易犯错误及指导纠正方法

（一）水中行走

常见错误	指导纠正方法
不敢下水	进行教育，鼓励，消除怕水心理
腿不敢向前移动	开始行走时速度慢些，脚站稳后再迈步
摔　倒	身体向前移动时，腿向后蹬和向前抬腿时都要用力，身体稍前倾、重心落在两脚之间，两手在体侧维持平衡

（二）呼吸

常见错误	指导纠正方法
用鼻吸气	再次讲解、示范，明确动作要领，练习时可用手捏鼻（或用鼻夹夹鼻）强迫用口吸气
没有在水下呼气	讲清动作要领，要求练习时要用力呼气，要连续冒出气泡

（三）漂浮

易犯错误	指导纠正方法
浮不起来	反复练习用口深吸气的动作和闭气动作，讲清道理，不要紧张
站立时向前倒	讲解动作及要领，练习时要求两臂向前伸向下压水同时抬头，两脚向下伸直触池底站立，站立后，两手可在体前、体侧拨水，以帮助身体站稳
蹬壁无力	蹬壁前，臀部尽量靠近池壁，大小腿尽量收紧，蹬壁要用力
滑行时抬头塌腰	讲解、示范动作，明确要领，滑行时要求低头，头夹于两臂之间，腰腹适当紧张，使身体成流线型滑行

（四）踩水

易犯错误	指导纠正方法
身体失去平衡	1. 讲明动作要领，做正确动作示范 2. 上体稍前倾和稍低头，双手在胸前维持平衡
身体下沉	1. 手在胸前做向里向外的拨水动作，以增加浮力 2. 腿向下做蹬夹水动作，以增加浮力
不能持久	1. 改进蹬夹水动作，提高蹬夹水的动作效果 2. 加强手、腿、呼吸协调配合，特别是呼吸要有节奏

第二节 蛙 泳

一、教学目标

在初步掌握蛙泳技术的基础上，进一步提高蛙泳手、腿配合的基本技术；能够较协调地长距离游蛙泳；在学习的过程中，培养学生自学、自练的能力；提高探究学习的意识和合作学习的态度。

二、教学内容分析

蛙泳是身体俯卧水中，两肩与水面平行，依靠两臂对称向后划水，两腿向后对称蹬夹水面向前游进的姿势。整个动作与青蛙游水十分相似，所以取名为蛙泳。蛙泳的特点是游时省力，容易学，游动时动作全部在水下，声音较小，头部可以出水面呼吸，视野开阔，容易对准目标。

（一）动作方法的分析

1. 腿部动作：蛙泳腿部动作由收腿、翻脚、蹬腿、滑行四个阶段组成

（1）收腿

两膝自然向下，逐渐分开，小腿在大腿后面向上折叠，脚跟沿水面向臀部靠拢。收腿时力量要小，放松。收腿结束时，大腿与躯干成130°—140°角，两膝距离略宽于髋，小腿尽量与水面垂直，为翻脚和蹬腿做好准备。

（2）翻脚

收腿将结束时，脚仍向臀部靠拢，这时两膝稍向内扣，同时两脚向外侧翻开，使脚和小腿内侧对好蹬水方向。脚外翻时，应积极用力勾脚，这是做好翻脚动作的关键，而膝关节和踝关节的灵活性则是完成动作质量的保证。

（3）蹬夹腿

蹬夹腿是在翻脚的连贯动作下开始的，即翻脚后不停顿地向后做弧形蹬夹水，直至两腿并拢。蹬腿时应以大腿发力，先伸髋，再伸膝，到最后还有约四分之一的路程时快速地伸踝关节并拢两腿，使蹬水获得更大的效果。伸踝关节时伴有下压的动作，可使身体升起，有利于向前滑行。

（4）滑行

蹬腿结束后，腿略低于身体，随着蹬水产生的推进力向前滑行，腿应很快稍上抬，以减少滑行的阻力。

2. 手臂动作和手臂与呼吸配合动作

蛙泳臂部动作，随着蛙泳技术的改进，从原来几乎流于形式的划动，发展到已越来越重视其在推动身体前进中的作用。蛙泳臂部动作，由抓水、划水、内划、前伸四个连贯动作所组成。

（1）抓水

抓水是在两臂已向前伸并拢且掌心转向外时开始，即刻小臂、上臂内旋、掌心向外斜并稍屈腕，两手分开向斜下方抓水。当手掌小臂有压力时，抓水动作即刻完成。

（2）划水

抓水后，两臂开始提肘屈臂，并继续向后方划水。当两手掌外划宽度约近两倍肩宽时，上臂和小臂弯曲度约为115度时，即转入内划。

（3）内划

内划是划水的继续，它是划水动作中的一个重要组成部分，能产生较大的升力和推进力。内

划时掌心由外转向内，完成此转腕动作，只要小指由上转为向下即可。同时必须与小臂、上臂同时用力向内夹，两肘自上而下直线内夹。内划动作完成时，两掌心向上，两肘正处于肩前下。

(4) 前伸

臂内划结束，此时要借助向前的惯性，立即伸肩，伸肘。两掌心由向上逐渐转为向下，两臂呈并拢伸直状。

蛙泳整个划水路线，近似“桃形”的轨迹。划水方向是向侧、下、后、内、前方；划水力量由小到大；划水速度由慢到快。特别强调内划至前伸段中间不能有停顿，动作必须是连贯，一气呵成。

(5) 呼吸与臂的配合技术

蛙泳呼吸是与臂的动作配合进行的，一般都采用晚呼吸。往往当两臂内划至夹肘，随上体的抬起，头自然露出水面时，即可张口吸气。然后随着臂的前伸，头自然浸入水中，稍闭气后，再慢慢呼出。

3. 完整配合动作

蛙泳通过臂腿相互交替运动产生向前的推进力，因此，臂腿配合时机是十分重要的。配合得好，游速均匀效果好；配合得不好，出现减速效果差。臂划水时腿伸直放松，收手时收腿，臂将伸直时开始蹬腿，接着臂腿伸直滑行。

臂与呼吸和臂、腿、呼吸完整配合。蛙泳臂与呼吸配合有早吸气和晚吸气两种形式。早吸气是两臂划水开始时抬头吸气，收手时低头屏气，两臂前伸时逐渐呼气。晚吸气是两臂内划时吸气，内划结束吸气也完成了。两臂前伸时屏气，向外划水时呼气。早吸气其吸气时间长，对初学者来说较容易掌握；晚吸气其吸气时间短，但完整配合连贯、紧凑，有利于力量的发挥，对提高成绩有明显的优势，为运动员所采用。

蛙泳臂、腿、呼吸的完整配合，一般为一次划臂、一次蹬腿、一次呼吸，但也可以二至三次臂腿动作呼吸一次。

分解和完整的蛙泳动作，参看教科书中的图解。

(二) 教与学重点及难点

1. 腿部动作

重点：翻脚和蹬夹水的动作路线。

难点：翻脚和蹬夹动作。

2. 手臂动作和手臂与呼吸配合动作

重点：体会臂划水的路线和臂与呼吸配合的动作。

难点：呼吸动作。

3. 完整配合动作

重点：臂、腿配合动作时间。

难点：呼吸动作。

三、蛙泳教与学策略

(一) 蛙泳教与学方法

1. 腿部动作的教与学

(1) 教法提示

① 为了提高教学质量，确保教学安全，解决教师少而练习者多的实际问题，可采用蛙泳浮具教学，或先教水中自我保护方法。

② 蛙泳腿教学的重点是收、翻、蹬夹动作，动作连接节奏和时机，蹬腿的方向和路线。

③ 教学难点是及时而又充分的翻脚。做到翻脚时用力勾脚掌，并保持到蹬夹结束前。

④ 要强调大腿发力、蹬夹同时结束。最后转踝、绷脚、两腿伸直并拢。

(2) 学法指导

① 陆上模仿练习。坐撑模仿蛙泳腿动作：坐在池边或凳上，上体稍后仰，两手体后撑，两腿伸直并拢，髋关节展开，做蛙泳腿的收（腿）、翻（脚）、蹬夹（水）、停的动作，先按口令分解练习再过渡到完整连贯动作。要求如下：

收——大腿带小腿，边收边分。

翻——向外翻脚，脚的蹬水面对准水，膝稍内压。

蹬夹——向后弧形蹬夹水。

停——两腿并拢伸直放松停一会儿。

② 固定支撑做蛙泳腿练习（水中）。手扶支撑物，身体平卧浮于水中，髋关节展开，两腿放松伸直并拢，做收、翻、蹬夹、停的动作，先分解再连贯起来做。这个练习也可以双人练习。除陆上模仿的要求外，在水中要强调以下几点：

躯干——肩浸入水中，腰腹部肌肉稍紧张，臀靠近水面，防止塌腰、挺腹、臀下沉。

收——放松慢收，小腿和脚在大腿投影之内。

翻——向外翻脚要充分，脚和小腿内侧对准水，脚心朝上。

蹬夹——向后弧形蹬夹要连贯，速度相对要快些。

停——两腿并拢伸直漂一会儿。

③ 滑行做蛙泳腿的练习。蹬壁或蹬池底滑行后做蛙泳腿，要求两腿蹬水后漂浮的时间要长一些，注意蹬腿效果和动作节奏。

④ 游动支撑做蛙泳腿。扶住浮板的近端，两臂伸直，面部浸入水中，做蛙泳蹬腿动作。

⑤ 蛙泳腿和呼吸练习。腿的动作基本掌握后，就做腿和呼吸的配合练习。当蹬夹动作结束、两腿并拢伸直时，抬头吸气，随后低头没入水中闭气再收腿。此练习既练腿又练呼吸，应反复多做。

2. 手臂动作和手臂与呼吸配合动作教与学

(1) 教法提示

① 如采用浮具教学，可做腿夹浮板和腰带浮漂（靠近上体）的臂与呼吸的配合。开始多次划臂一次呼吸，然后逐渐过渡到一次划臂一次呼吸配合动作。强调臂领先，划臂不宜过大、过后。

② 蛙泳臂（及呼吸）的教学重点是划水的方向、路线和臂与呼吸的配合。教学难点是呼吸动作与节奏。要从陆上到水中，重点在水中反复体会上述动作要领，教学中开始学习时以早吸气为宜，但如出现晚吸气者可不要强行改为早吸气。

③ 教蛙泳臂的动作不宜分解过多，分解练习不可做得太久，注意收手时不要停顿，以免影响动作的完整性。

(2) 学法指导

① 陆上模仿练习

站立，上体前倾，两臂前伸，掌心向下。按口令做以下动作：两手同时向侧后下方划水；屈臂收手至颌下，掌心斜相对；两手向前伸直并拢稍停。要求划水时掌心向外侧下方，内收时，用力压摸水。先分解练习，然后连贯起来练习。基本掌握臂的动作后，即可配合早呼吸，开始划水时抬头吸气，伸臂时，低头闭气及呼气。

② 水中练习

1) 两脚开立站于齐胸深的水中，上体前倾，两臂按陆上练习要求做划水动作，先做原地，后做走动的小划臂练习。划水时不要用力，体会水对掌的压力（水感）。手每划一次水，两臂在体前伸直并拢稍停一会儿，主要是体会划水路线。

2）臂和呼吸配合练习：臂的动作同上，由走动到俯卧滑行做臂与呼吸配合动作。要求划臂开始抬头吸气（早吸气）或划水结束时抬头吸气（晚吸气）。

3）双人练习：由同伴抱住练习者双腿，做蛙泳臂与呼吸配合动作的练习。

4）利用夹板练习臂与呼吸配合动作。

3. 完整配合动作教与学

(1) 教法提示

① 利用浮具教学，可用腰带浮漂在浅水中成半蹲姿势，两臂并拢前伸于水中，微屈臂，掌心向下。然后脚蹬池底向前上方跳起，同时伸臂，接着抓水、划水（小划臂）到还原姿势，这样反复跳、划，并逐渐前倾上体，过渡到完整配合游。直到掌握完整技术，并能游一定距离后，再取消浮具。如在深水中进行教学，最好带上浮漂，既保证安全又便于体会配合动作。

② 教完整配合游时，宜在一段时间内强调慢频率、低游速、小划臂，并有明确的滑行动作，以保证学生集中注意力体会臂领先，腿和呼吸跟臂配合的技术，同时也便于气呼得出来，吸得进去。

③ 在能完整配合游一段距离后，即应强调加长距离游。当划水，蹬水能产生一定效果后，则应学习晚吸气配合技术，并加大臂的划水幅度。

(2) 学法指导

① 陆上模仿练习

1）站立，两臂向上伸直并拢。一腿支撑另一腿做模仿练习。按口令做：

“1”—两臂向两侧划水

“2”—收手同时收腿，收腿即将结束时开始翻脚。

“3”—臂将伸直时蹬腿。

“4”—臂、腿伸直稍停，然后逐渐连贯做。

2）同上练习加呼吸动作

② 水中练习

1）滑行后闭气做臂、腿配合的分解练习。即先完成一次划臂动作后，再做一次蹬腿动作，臂和腿依次交替进行，以建立臂先腿后的概念。

2）闭气滑行，做划臂腿伸直、收手又收腿，臂将伸直再蹬腿，臂腿伸直后滑行的配合练习。

3）同上练习加呼吸配合。由多次蹬腿一次划臂逐渐过渡到一次臂、一次腿和一次呼吸的完整配合。

4）逐渐增长游距，在长游中改进技术。

（二）蛙泳教学建议

1. 注意课堂的组织教学，加强安全方面的教育，让学生懂得游泳安全的重要意义和基本方法。

2. 蛙泳的教学步骤，教师应先从分解动作教起，从分解到完整。先教腿的动作，再教手的动作和手臂与呼吸配合的动作，最后教手、腿、呼吸完整的配合动作。

3. 教师在教每个动作时，要有正确的水中和陆上动作示范，配合生动形象的讲解；同时利用挂图、照片、幻灯和录像及多媒体课件等让学生有更直观的了解。

4. 蛙泳技术的示范与讲解。

示范应在游泳池中纵向进行，以便保证腿部推进之后的滑行距离，充分施展动作，提高示范的有效性。

教师首先按放松节奏的蛙泳进行示范，不能一开始就按竞技蛙泳的节奏示范，同时，教师应指出两者之间的差别。

鞭水是蛙泳的主要特点之一，要让学生注意到腿部动作的重要性和脚鞭水引起的猛然推进，它影响着整个动作和推进力。

要让学生从侧面和正面观察手臂划水时，向下和向后的动作曲线，并让他们在池边走一圈看清示范动作。

做示范时要示范出如何呼吸，尤其是放松游和竞技游之间的区别。

每个学生都应观察到：当手臂向下划动时会使肩部抬起，此时进行吸气；当向前方收手时，用口和口鼻同时呼吸。

5. 教师在教学过程中，要注意培养学生的学习兴趣和参与游泳锻炼的积极态度。要根据不同学习阶段的学习情况，提出新的目标和要求，培养学生克服困难的精神和坚强的意志品质。

6. 在练习过程中，学生可采取自愿结合的方式分成若干个学习小组，自练、自评，教师指导。帮助学生树立学习游泳的自尊心和自信心。要鼓励学生在学习中提出问题，在教师的帮助下解决问题，培养学生独立处理和解决问题的能力。

7. 在分组和集体共同的学习过程中，建立学生个人与同学、个人与小组之间和谐的关系，培养学生合作的精神和良好的体育道德。

8. 上面的建议是指对初学者或刚刚学会蛙泳的学生而言的。但是，有的高中生蛙泳的技术已经有较好的基础，而且能游相当的距离，在教学中对这部分学生重点是提高技术水平和提高游速与距离。教学时要有针对性，充分发挥学生互相帮助和“能者”为师的作用。

四、蛙泳易犯错误及指导纠正方法

部位	易犯错误	指导纠正方法
臂	划水时手掌平摸水（划不到水）	1. 讲解、示范，明确要领 2. 划水时，要求掌心向外、侧下，高肘屈臂，小幅度划水 3. 加强手臂力量训练
	划水路线太宽	1. 讲解、示范，明确要领 2. 要求小划臂或在腋下放一限制杆
腿	蹬水时没翻脚	1. 讲解示范，明确要领 2. 陆上模仿或多在水中做翻脚的强制性练习 3. 强调蹬水时勾脚状态
	平收腿，蹬得过宽	用绳子固定两膝距离，限制其外张，或用矫枉过正法，要求收腿时，两膝内扣
	收腿时脚的部位太低	1. 低头提臀，腰部肌肉适度紧张，使身体平卧水面 2. 积极收小腿，脚沿水面收，收腿后小腿应垂直 3. 蹬水时大腿带动小腿加速蹬夹水，顺势将髋关节展开
	收腿过快或收腿过多	1. 讲解示范，明确要领 2. 强调收腿时要放松，慢收，而蹬腿时要快，加速进行
	收腿蹬腿时，臀部上下起伏	1. 头肩抬起，收腿时稍挺腹，不主动收大腿，而应主动收小腿 2. 收腿时不收腹，蹬腿时也就不会挺腹
	收腿时身体下沉的太多	1. 陆上模仿 2. 多做扶池边的腿部练习，强调收腿时两膝应自然下沉
	蹬夹分解或只蹬不夹	1. 讲解示范，明确要领 2. 腿蹬出去在两膝未伸直就应积极向里夹水 3. 蹬腿应加速进行，蹬腿最后的1/4应迅速伸踝关节，加速并拢两腿

续表

部位	易犯错误	指导纠正方法
配合	划臂的同时蹬腿	1. 讲解、示范、明确概念，并模仿。先划臂后蹬腿 2. 划水腿伸直，蹬腿手臂伸直，逐渐过渡到正确配合。严格地按伸、蹬、漂的节奏练习
	伸臂、蹬腿同时	1. 重点示范、先伸臂，再蹬腿，并默念，模仿 2. 强调先伸、再蹬，蹬后两腿多漂一会儿 3. 小划臂、伸臂后稍停一会儿
	吸不到气	1. 强调在水中吐气 2. 可用先抬头，再划臂或开始划臂时，抬头深吸气

第三节 爬 泳

一、教学目标

通过爬泳的教与学，学生初步掌握爬泳手、腿的基本技术；能够运用爬泳的完整技术游一定的距离，培养学生的自信心、稳定的心理状态和顽强拼搏的精神；在探究的学习中摸索与发现游泳的学习规律，能够做到自我学习、自我锻炼，为终身体育打下坚实的基础。

二、教学内容分析

爬泳亦称自由泳，即自由地不受姿势限制的游泳。游泳竞赛规则规定："自由泳比赛中，可采用任何泳式。"而在游泳中，爬泳是最快的一种姿势，所以人们在自由泳比赛中都采用爬泳，这样，爬泳也就通常被称为自由泳。爬泳是身体俯卧在水中，呈较好的流线型，两腿上下交替打水，两臂轮流向后划水，动作结构简单，推进力均匀，既省力又能产生最大速度的一种泳姿，是游泳中的"快艇"，也是续航能力极强的"巡洋舰"。

（一）动作方法分析

1. 腿部动作

两腿上下连续打水，其上下交替幅度以两脚尖垂直距离计算为30～40厘米。脚稍向内转（成内八字脚），脚尖自然绷直，踝关节放松，由大腿发力，带动小腿和脚鞭状打水。向上提时直腿，向下时大腿先下打，膝关节随之下打。然后小腿和脚依次下打，整个下打过程犹如甩鞭。

2. 手臂动作和手臂与呼吸配合动作

爬泳臂的动作可分为入水、划水、出水和移臂三个部分。

（1）入水

肘略高于手，手掌自然伸直并拢，约与水面成45°角，拇指领先斜插入水中。入水的范围在肩的延长线上或在肩的延长线上和人体中线之间。入水点约是臂前伸的2/3位置上。臂入水后积极向前方伸肘伸肩，掌心朝下。

（2）划水

在臂向前伸展的基础上，开始下滑并屈腕屈肘，使前臂转成向后对水。在肘约屈成150°角时开始用力划水。当臂划至肩下时，手在身体中线下方，肘约成90°～120°角。接着上臂与前臂同时向后划去，直划到大腿旁，这过程中肩向后移，肘靠向体侧，以加长划水路线并使前臂和手掌能以最大面积向后推水。在划水的全过程中，从臂入水后下滑屈肘到划至肩下时腕与前臂成

180°角，然后逐渐伸腕使手掌展开，至划到大腿旁，手掌与前臂约构成200°～220°角。整个划水动作由慢到快，划水结束时达到最快。

(3) 出水和移臂

划水结束后，前臂和手腕放松，提肩提肘使整个手臂出水，动作迅速而不停顿。接着，在肩的转动下，带动整个手臂向前移动，移臂时仍保持高肘屈臂的姿势。出水和移臂动作要放松，使用力划水后的肌肉得到短暂的休息。

在爬泳划臂的整个周期中，动作是不停顿的，划水动作的内部循环是有节奏进行的，随着阶段的不同，各部分所用力量也不同，动作速度也不一样。整个水下划臂的路线从仰视图来看呈“倒问号”型或“S”型。

两臂的配合。两臂配合是前进速度均匀性的最重要条件之一。一般有以下三种配合形式：

①前交叉：一臂入水，另一臂处于肩前方，与水平面约成30°角。

②中交叉：一臂入水，另一臂处于肩下部位，与水平面约成90°角。

③后交叉：一臂入水，另一臂处于腹下，划水快结束的部位。

三种配合形式各有其特点，第一种滑行长，速度均匀性差，动作频率慢，但对初学者来说易掌握，尤其是呼吸动作容易掌握。第二、第三种有利于发挥两臂力量和提高动作频率，加快速度，保持均匀的推进力。

3. 呼吸与臂的配合

一般是两臂各划一次做一次呼吸。以向左侧转头吸气为例，左臂入水后，口鼻开始呼气，左臂划至肩下并继续后划同时，头随身体绕纵轴向左侧转动，并加速呼气，在臂出水时嘴把气呼完，立即张口吸气，当左臂前移至肩侧时吸气结束，并随着左臂的入水，闭气将头转正。待臂入水后又开始第二个循环动作。好的吸气动作，头与身体成一线一同转动，应使口在低于水面的波谷中吸气。

初学者呼吸与臂的配合尚未熟练，常常可以多划几次臂再吸一次气。运动员则视游距的长短和运动员的训练水平而定，长距离多为两划一吸或三划一吸，短距离则多划几次臂才吸气一次。

4. 完整配合动作

自由泳的完整配合技术，是匀速地不断向前游进的保证。在完整配合技术中，一般手臂各划一次水，呼吸一次，双腿打水有2次、4次、6次等，也有不规则打水或交叉打水等多种配合形式。这往往是因为个人的特点习惯，以及比赛项目或距离长短不一而异。

初学者以学习6次打腿，2次划手，1次呼吸的配合技术为好。这有利于学习过程中保持臂、腿动作的协调，以及身体平衡的掌握。

(二) 教与学重点及难点

1. 腿部动作

重点：以髋关节为轴，大腿带动小腿上下打水。

难点：鞭状动作。

2. 手臂动作和手臂与呼吸配合动作

重点：臂的水下划水技术和臂与呼吸的配合技术。

难点：呼吸动作。

3. 完整配合动作

重点：臂、腿配合动作和呼吸动作。

难点：转头吸气的动作。

三、爬泳教与学策略

（一）爬泳教与学方法

1. 腿部动作的教与学

(1) 教法提示

① 爬泳腿的教学重点是以髋为轴，教学的难点是大腿带动小腿交替协调的鞭状动作。

② 教直腿打水有助于体会大腿带动小腿的动作，展髋、踝关节放松。不要急于过渡到屈腿打水。

③ 爬泳腿打水练习枯燥易累，宜多变换方式和方法。如陆上坐、卧交替，扶边打水快、慢交替等，滑行打水可单、双臂在前与双臂在后交替进行练习。随打水距离的增长，要与呼吸配合起来。

(2) 学法指导

① 陆上模仿练习

1）坐在池边或岸边，两手后撑，两腿向前伸直并拢内旋，直腿做模仿打水的练习。练习时眼要看着两腿的动作。

2）俯卧池边或凳上模仿打水动作练习。

② 水中练习

1）手抓水槽打水练习。练习时要求髋关节展开，两腿内旋，大腿带动小腿，踝关节放松。先直腿，后屈腿。

2）蹬壁滑行打水练习。练习时要求闭气，两臂伸直并拢，头夹于两臂之间，打水时腿要放松。

2. 手臂动作和手臂与呼吸配合动作的教与学

(1) 教法提示

① 手臂动作的教学重点是屈臂高肘划水和臂与呼吸的配合时机。教学的难点是呼吸动作。

② 强调划水时保持高肘，使掌心和小臂内侧对水，还应注意空中移臂、臂入水和抱水时，肘要保持较高的位置，为屈臂高肘划水创造有利条件。

③ 臂与呼吸的配合动作应强调臂领先，强调呼吸节奏，呼尽吸足。吸气转头应绕身体纵轴转头，不要抬头和向后吸气。

④ 爬泳臂的各部位动作连贯性与节奏性较强，不宜过多地分解动作和做较长时间的分解练习。开始可按三拍（入水、划水、移臂）进行，最后必须连贯成一拍进行。

(2) 学法指导

① 陆上模仿练习

1）原地两脚开立，上体前倾做直臂划水模仿练习。重点体会推水结束后的空中移臂动作和手臂入水的动作。先单臂练习，再两臂交替练习。

2）同上练习，要求划水时做出屈臂的动作，着重体会划水路线。除划水阶段用力外，其他动作放松，移臂时肘高于手。

3）呼吸练习：两脚开立，上体前倾，两手扶膝，做向侧转头吸气练习。

4）臂与呼吸配合：同侧臂开始划水时呼气，推水时转头吸气，吸气后头迅速转回，手再入水。

② 水中练习

1）站立浅水中，做同陆上练习①—④的内容。如在深水中教学，可用一手扶池边或水线，做单臂划水动作练习。

2）同上练习，走动中做，要求划水时适当用力，注意手掌对水，推水时掌心向后，体会划水路线及水感。

3）两臂配合：蹬边滑行后腿轻轻打水或大腿夹助浮器帮助下肢浮起，身体平衡，做单臂划水，如左臂划两次再右臂划两次。而后做两臂分解配合到左臂划水，空中移臂，入水后右臂再做。最好过渡到两臂前交叉配合划水。

4）臂与呼吸配合：扶板打水，单臂划水，向同侧转头呼吸。转头时下颌向同侧肩靠近，不要抬头。滑行轻轻打腿，划单臂向同侧转头呼吸，要求划水路线长。两臂配合，由分解过渡到前交叉，加转头呼吸。

3. 爬泳完整配合动作的教法与学法

(1) 教法提示

① 各种配合练习，要强调不停地打腿。首先抓好臂腿配合，再加呼吸配合，但不宜过早强调呼吸，以免影响臂腿配合的质量。

② 完整动作配合游时，不一定非要 6 次打腿，只要臂腿配合协调，划水和呼吸时腿不停顿地打水即可。

(2) 学法指导

① 蹬壁滑行打腿，一臂前伸，另一臂划水。

② 同上练习，配合两臂分解划水练习。

③ 滑行打腿，两臂用前交叉或中交叉配合轮流划水练习。

④ 同上练习，由划臂数次，呼吸一次，逐渐过渡到两臂各划一次，呼吸一次练习。

⑤ 逐渐加长游距，在练习中改进动作。

（二）爬泳教学建议

1. 爬泳的教学步骤。教师应先从分解动作教起，从分解到完整。先教腿的动作，再教手的动作和手臂与呼吸配合的动作，最后教手、腿、呼吸完整的配合动作。

2. 教师在教学中要进行正确的陆上和水中动作示范，配合生动形象的讲解，同时利用挂图、照片、幻灯、电影和录像等让学生有更直观的了解。

3. 爬泳技术的示范与讲解。教师（或学生）应进行正确的爬泳技术示范，使学生明确爬泳技术的动作过程。

(1)“观察”。教师在做示范动作时，可以连续做，也可以边做边讲，让学生围在池边，以能看清示范者的动作为宜。

(2) 教师讲解要精炼，简单扼要说明问题，专业技术性不要太强，要考虑到学生的接受能力。

4. 教师在教学过程中，要注意培养学生的学习兴趣和积极参与游泳锻炼的态度。鼓励学生在学习过程中提出问题，在互学互练中解决问题，培养学生独立思考和处理问题的能力。

5. 在练习过程中，学生可采取自愿结合的方式分组学习，自练、自评，教师指导。帮助学生树立学好爬泳的自尊心和自信心，培养学生克服困难的精神和坚强的意志品质。

6. 在分组和集体共同的学习过程中，应建立个人与同学、个人与小组之间的和谐关系，培养合作的精神和良好的体育道德。

7. 在爬泳技术教学中碰到的主要问题是学会呼吸。开始要集中精力学习爬泳技术动作，建议在初学爬泳时不做呼吸练习。

8. 开始爬泳时，将头没入水中，水与发根际平齐，头部略向下，正对前方，做短距离的练习，这种初步练习可以帮助学生找到正确的身体水平姿势。

四、易犯错误及指导纠正方法

部位	易犯错误	指导纠正方法
腿	小腿打水	1. 讲解、示范，明确概念和要领 2. 用直腿打水来体会大腿带小腿
	屈髋打水	1. 陆上模仿，注意大腿上抬或用直腿打水 2. 水中练习强调展髋，打水时大腿上摆
	勾脚打水	1. 要求绷直脚尖打水 2. 多做踝关节灵活性练习
臂	划水时摸水	1. 讲解示范，明确要领 2. 划水时屈臂高肘 3. 加强手臂力量练习
	划水路线短	要求划水结束，大拇指触大腿再出水
	手沿纵轴外侧划水	1. 入水点应在肩延长线上或肩延长线与中线之间的范围内 2. 肩前的划水要靠近中线，而从肩下开始手应沿中线后划
	划水结束时身体下沉；手臂出水困难	1. 划水过肩后，手腕要逐渐伸展，使掌心向后推水 2. 划水过肩后，肘要积极靠向体侧并伸肘
	直臂移臂	1. 讲解示范、明确要领 2. 多进行模仿练习 3. 强调手臂放松，高肘移臂
配合	配合不协调	1. 放松慢游，逐渐增长游距 2. 多练腿打水和呼吸
	抬头吸气	1. 讲解、示范，明确转头吸气 2. 吸气时，人可绕纵轴转动，转头时作“咬肩”动作
	吸不进气	1. 在水中做呼吸的基本动作 2. 强调水中吐气 3. 掌握转头吸气的时机，口将出水时猛吐深吸

第四节 仰 泳

一、教学目标

初步学习仰泳的手腿技术动作，建立正确的技术概念；依据学生蛙泳、爬泳的学习经验，在教师的指导下学会仰泳的完整技术动作，并能够游一定的距离；在学习的过程中培养学生的探究、合作的学习态度，以及顽强拼搏、永不服输、坚韧不拔的意志品质。

二、教学内容分析

（一）动作方法的分析

1. 身体姿势

游仰泳时，身体应自然伸展，接近水平地仰卧于水面，头和肩部略高于腰和腿部，身体纵轴

与水平面构成一个较小的锐角。

头部和髋部的位置关系非常重要。头的位置在很大程度上决定了整个身体的位置，起着“舵”的作用。头部过于后仰，就会使髋部抬高，腿和脚露出水面，影响打水效果；反之，如果刻意勾头，抬高头的位置，髋和腿就会下沉，增大身体前进的阻力。

2. 腿部动作

仰泳踢腿的作用主要是保持身体位置，此外可产生一定的推进力。踢腿由上踢和下压两部分组成。

仰泳腿的技术与爬泳腿相似，也可以用“大腿带小腿，两腿鞭打水”来形象地描述。但是由于是仰卧，所以产生推进力的动作是“上踢”。此外，仰泳时膝关节弯曲的程度大于爬泳，约成135°角；打腿的幅度也比爬泳深，约为45厘米。

下压动作是直腿完成的。在臀部肌肉群的收缩带动下，大腿带动小腿下压到一定深度后，大腿停止继续下压，在腰腹肌肉群的控制和协同作用下，转入上踢过程。此时小腿和脚在惯性的作用下仍继续下压，使膝关节弯曲成135°左右的角，之后小腿和脚在大腿的带动下依次结束下压动作。

由于上踢是产生推进力的动作，需要用较大的力量和较快的速度来完成。当大腿上踢到一定高度，膝关节即将露出水面时，大腿结束向上移动，转为下压。而小腿和脚仍继续上踢，形成鞭状踢水动作。

3. 手臂动作

仰泳手臂的划水动作是产生推进力的主要因素，划水技术的优劣直接影响游进的速度。仰泳水下的划水的路线也近似“S”形。

同爬泳一样，仰泳划水也可人为地分为几个部分，即入水、抱水、划水、出水和空中移臂。

(1) 入水

手的入水点应在肩延线或肩延线与中线之间，过宽会缩短划水路线，降低划水效果，过窄易使身体左右摇摆，增大前进的阻力。仰泳的入水应以小拇指领先，手掌朝外，切入水中，手掌与前臂形成一个约150°～160°角。手臂应伸直，肘关节不能弯曲，手同时向前、向下、向外三个方向运动，这个阶段几乎不产生推进力，主要作用是为后面的划水做好准备。

(2) 抱水

手臂入水后应积极下滑抓水，转入抱水阶段。因为如果手臂一入水就马上划水，手划水就会很浅，产生气泡而划空。配合身体围绕纵轴的转动和积极伸肩，手臂向外旋转，屈腕，使手臂对准水并有压水的感觉，并使划水的主要肌肉群如肩带肌肉群、胸大肌和背阔肌得到适当的拉长，以便划水时能充分发挥力量。

(3) 划水

仰泳的划水动作是推动身体前进的主要动力。这个阶段也可分为两部分，前面为拉水，后面为推水。

拉水是在抱水的基础上进行的。随着身体绕纵轴继续转动，肘关节下降，手在向后划水的同时向上移动，使屈肘的程度逐渐加大，当手臂划到肩下与水平面垂直时，拉水结束转入推水，此时身体转动幅度达到最大，约45°，肘关节弯曲也达到了最大程度，约90°～100°，与爬泳的高肘划水相似，我们称其为“倒高肘”划水。拉水结束时手掌距离水面约15厘米。

推水开始后，手的移动领先于前臂和肘关节，手、前臂和上臂用力向后方推水，肘关节和前臂逐渐靠近身体。推水开始时手有向上的移动，当手上移至最高点时（距离水面约10厘米），前臂向内旋转，手掌朝后下方快速做鞭状推水动作。推水结束时，手掌朝下，手臂伸直，手掌距离水面约40～50厘米；身体也开始向另一侧转动，为出水做好准备。

(4) 出水

推水完成后，借助手向下压水的反作用力和肩部肌肉的收缩，手臂迅速提拉出水面。出水时手臂应伸直，先压水后提肩，使肩部首先出水，再带动上臂、前臂和手依次出水。手出水最好以大拇指领先，这样阻力小，且手臂较自然放松。初学者也有采用手背领先出水的，这种方式较容易掌握，但出水阻力大；也有不少运动员采用小拇指领先出水，这种方式出水阻力小，空中移臂时无须再转动手臂，但臂部肌肉比较紧张。

(5) 空中移臂

出水后，手臂应迅速直臂向肩前移动。移臂时手臂尽量在矢状面上移动，上臂应贴耳。手臂移过垂直部位后应向外旋转，使掌心向外，为入水做好准备。

(6) 两臂配合

游仰泳时两臂的配合最好采用中后交叉配合，即一臂入水时，另一臂推水结束，两臂基本处于相反的位置，以保证动作的连贯性和前进速度的均匀性。初学者易在入水或推水后手臂产生停顿，应尽量改进。

4. 完整配合技术

现代仰泳技术中较常见的是6次打腿、2次划臂、1次呼吸的配合技术，也有用4次或2次打腿、2次划臂的，但较少见。游仰泳时口鼻始终露出水面，呼吸不受限制，但为了避免呼吸不充分造成的动作紊乱，一般保持一定的呼吸节奏。

（二）教与学重点及难点

1. 腿部动作

重点：以髋关节为轴，大腿带动小腿上下鞭状打水。

难点：鞭状打水动作。

2. 手臂动作

重点：屈臂划水动作。

难点：两臂后交叉的协调配合动作。

3. 完整配合动作

重点：臂腿配合动作和身体位置。

难点：臂腿配合动作。

三、仰泳教与学策略

（一）仰泳教与学方法

1. 腿部动作的教与学

(1) 教法提示

① 对初学者学习仰泳腿时，可先教直腿打水，然后过渡到屈腿鞭状打水。

② 仰泳腿的教学重点是以髋为支点，大腿带动小腿的鞭状打水，抬头，收腹和坐臀对形成正确打腿动作影响较大，教学中注意稳定头的姿势。

③ 教学难点是鞭状踢水和直腿下压动作。

(2) 学法指导

① 陆上模仿练习

单腿支撑站立，另一腿向后伸并以大拇趾略点地。以大腿带小腿，使脚大拇趾沿地面向前屈腿踢出。然后大腿带动小腿直腿后压，模仿鞭状踢水动作。

② 水中练习

1）仰卧漂浮：头和上体慢慢后仰，由同伴托住头，做仰卧漂浮练习，要求展髋，头躺在水中。

2）蹬池边仰卧滑行：两手拉池槽，两脚在水面下贴池边（接近水面），然后轻轻放手，上体慢慢后仰，脚蹬池壁，两臂放在体侧，身体呈流线形，仰卧滑行。

3）仰卧滑行打腿，同上练习，滑行后两腿交替上下踢水，两手可在体侧做拨水动作。

4）同上练习，要求单臂或双臂前伸进行打水练习。

2. 手臂动作的教与学

（1）教法提示

① 仰泳臂教学的重点是屈臂高肘加速划水。

② 教学难点是两臂连接式的配合。教学中应注意臂入水后深抓水和屈臂抱水动作的正确，为屈臂划水创造条件。划水结束时，臂不能在体侧停顿。

教学中应结合重点和难点进行针对性练习。

（2）学法指导

① 陆上模仿练习

原地站立或仰卧凳上，模仿仰泳臂划水动作练习。先做单臂动作，后做两臂配合动作练习。要求先直臂划水，逐步过渡到屈臂划水。

② 水中练习

1）单手扶池槽或扶水线仰卧水中，另一臂划水。先直臂划水再屈臂划水，划水路线要长。

2）仰卧水中，由同伴抱住双腿，做仰泳臂划水动作的练习。

3. 完整配合动作的教与学

（1）教法提示

① 正确的仰泳身体姿势很重要。在学习仰卧滑行打水时，要提醒学生注意髋关节展开，并保持头部的正确位置。

② 仰泳时，脸部基本在水面上，呼吸技术较为简单，吸气一般在臂出水和移臂时开始，在臂入水和抱水时结束。然后短暂闭气，再逐渐呼气，划水结束时，呼气要加速。

③ 臂、腿、呼吸配合教学时，要求臂划水时腿部动作不停顿和臂与呼吸有节奏地配合。

（2）学法指导

① 陆上模仿练习

坐台阶或凳子上，做不停地打腿动作与两臂交替划水配合的模仿练习。

② 水中练习

1）仰卧滑行打腿，一臂放体侧，另一臂做划水练习，要求两腿始终不停地打水。

2）同上练习，加两臂划水动作配合练习。

3）同上练习，加有节奏的呼吸配合练习。

4）逐渐加长游距和改进技术的练习。

（二）仰泳教学建议

1. 腿的动作同爬泳一样，以髋关节为轴，大腿带动小腿做鞭状打水。但膝关节屈得比爬泳稍大，打水幅度约45厘米。教学中除强调屈腿上踢外，不应忽略直腿下压的动作。

2. 仰泳两臂是推动身体前进的主要动力。在教学中应注意防止两臂配合时产生分解动作。为了便于学生掌握两臂的技术，在教学的开始阶段，可先不要求屈臂划水而采用直臂划水的方法。

3. 仰泳完整配合的教学中，要抓好臂、腿配合的节奏和身体姿势。

4. 在做配合动作练习时要注意腿不停地打水，开始练习时要强调臂和腿较放松地配合，两臂要有适度的转动。

四、易犯错误及指导纠正方法

（一）腿部动作

部位	易犯错误	指导纠正方法
腿	“坐”着游	1. 要求稍仰头，微挺胸，提肋，髋关节展平 2. 头的后部浸入水中，要求呼吸与臂配合
	脚踢不起来，下肢沉	1. 脚部动作幅度要小，脚接近水面踢水 2. 要求上踢时要踢出水花，直腿下压时要放松

（二）臂部动作

部位	易犯错误	指导纠正方法
臂	臂划水用力过早	1. 讲解、示范，明确划水要领 2. 强调臂入水后，先做滑下托水动作，而后再用力向后加速划水
	手入水点太宽	1. 讲解、示范，明确入水点的位置 2. 加强肩关节柔韧性练习 3. 采用矫枉过正法，要求在头前方入水
	两臂配合分解不连贯	1. 讲解、示范，明确概念 2. 强调划水结束时立即提臂出水

（三）配合

部位	易犯错误	指导纠正方法
配合	配合不协调	1. 放松慢游，逐渐增长游距 2. 多练打腿和划水
	换气时，头部左右晃动	面部向上，使头保持位置稳定
	游进时身体左右摆动	1. 明确转动概念，身体绕纵轴转动 2. 注意手的入水点在肩的延长线上

游泳教学评价

一、高中游泳动作技能评价表

动作名称	优	良	中	差
蛙泳	蛙泳手、腿的动作正确，完整动作配合时机正确、连贯、紧凑，动作协调、实效性好，能连续游完200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，能连续游完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，能连续游完50米左右	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
爬泳	爬泳手、腿的动作正确，完整动作配合时机正确、连贯、紧凑，动作协调、实效性好，能连续游完100米以上	爬泳手、腿的动作较正确，动作配合协调、有力，实效性较好，能连续游完50米	爬泳手、腿动作掌握一般，整体动作配合不协调，动作费力，能连续游完25米左右	爬泳动作基本不会，动作不正确，配合不好
仰泳	基本掌握仰泳的动作，手、腿动作正确，配合协调，实效性好，能游完一定的距离	初步掌握仰泳动作，手、腿动作较正确，配合较协调，能游完一定的距离	能完成仰泳配合游，手腿动作欠正确，配合不够协调	不能完成仰泳的配合动作，仰泳动作基本不会

二、游泳的考核与评价

游泳作为选修的运动项目，要根据高中体育与健康课程提出的教学目标的五个方面，即参与、掌握知识技能、身体健康、心理健康和社会适应的要求进行考核评价。其中考核与评价的重点，应着重在参与游泳学习的态度、在原有基础上进步的幅度、掌握知识技能的提高水平。特别是应以是否学会游泳（不分何种姿势）为最低标准，也是主要的标准。同时参考《全民健身业余游泳锻炼（段位）标准》予以评价。对连续选修三年的学生，在考评时应根据学生的具体情况，提出更高的要求，少数游泳成绩突出的可参照等级运动员的标准与之接轨。

全民健身业余爬泳、蛙泳锻炼标准（16～18岁组）

			一段（飞鱼）		二段（鲸鱼）		三段（海豚）		四段（海豹）	
			50米池	25米池	50米池	25米池	50米池	25米池	50米池	25米池
男生	爬泳	50米	39″50	39″50	49″50	49″50	1′09″50	1′09″50	1′39″50	1′39″50
		100米	1′29″00	1′28″00	1′49″00	1′48″00	2′29″00	2′28″00	3′39″00	3′38″00
		200米	3′13″00	3′11″00	3′53″00	3′51″00	5′13″00	5′11″00	7′13″00	7′11″00
		400米	6′46″00	6′43″00	8′06″00	8′03″00	10′46″00	10′43″00	14′46″00	14′43″00
	蛙泳	50米	48″00	48″00	58″00	58″00	1′18″00	1′18″00	1′45″00	1′48″00
		100米	1′46″00	1′45″00	2′06″00	2′05″00	2′46″00	2′45″00	3′46″00	3′45″00
		200米	3′47″00	3′45″00	4′27″00	4′25″00	5′47″00	5′45″00	7′47″00	7′45″00
		400米								
女生	爬泳	50米	44″00	44″00	54″00	54″00	1′14″00	1′14″00	1′47″00	1′44″00
		100米	1′38″00	1′37″00	1′38″00	1′57″00	2′38″00	2′37″00	3′44″00	
		200米	3′31″00	3′29″00	4′11″00	4′09″00	5′31″00	5′29″00	7′43″00	7′29″00
		400米	7′22″00	7′19″00	8′42″00	8′39″00	11′22″00	11′19″00	15′46″00	15′19″00
	蛙泳	50米	53″00	53″00	53″00	1′03″00	1′23″00			
		100米	1′56″00	1′55″00	1′03″00	1′03″00	1′23″00	1′23″00	1′53″00	1′53″00
		200米	4′07″00	4′05″00	2′16″00	2′15″00	2′56″00	2′55″00	3′56″00	3′55″00
		400米			4′47″00	4′45″00	6′07″00	6′05″00	8′07″00	8′05″00

资料拓展

游泳的卫生与安全常识

不论盛夏，还是严冬，在天然的游泳场，或室内外游泳池，水对于人们具有不可抗拒的吸引力。它给人们带来了欢乐，带来了健康。然而游泳是在水里的特殊环境中进行的，如果不注意个人卫生，既影响水的清洁卫生，又会有害于人们的健康。同时，“水能载舟，亦能覆舟”，只有增强安全防范意识，才能“防患于未然”。

为了保证游泳池的卫生和防止不幸事故的发生，让学生必须懂得基本的卫生与安全常识，加强自我保护意识，必须树立安全第一的思想。

一、游泳卫生常识

（一）体检合格者才能游泳

每年游泳季节来临之前，必须进行体格检查。凡经医疗机构检查身体合格者，才能下水游泳。

患有严重高血压病、心脏病、精神病、癫痫等病人，决不能下水游泳，以免发生意外。一般心脏病人，必须得到医生的允许或监护，方可进行游泳。

患有活动性肺炎、急慢性肾炎、支气管炎、哮喘等的病人，抵抗力差，而游泳活动量大，体力消耗大，容易使病情加重。这类病人，应暂缓参加游泳。

患有传染性肝炎、严重皮肤病、细菌性痢疾未痊愈者、红眼病等病人，绝不能下水，以免在公共场所互相传染。

患有急慢性中耳炎及鼓膜穿孔者，游泳易使炎症加重，也暂时不要参加游泳。

另外，患有性病或阴道滴虫、尿路感染、严重脚癣等传染疾病，治愈后方可参加游泳。

（二）游泳前必须裸体淋浴

为保证池水的清洁与卫生，游泳者下水前，必须裸体冲净全身，方可穿上洁净的泳衣裤，进入泳池。

（三）排泄物必须排入水槽

游泳时，常常会伴有痰或鼻涕等，一定要尽快抬头游到池边，向水槽或痰沟内排净，否则易污染池水。

（四）不能在水中进食

现代游泳场所朝着娱乐休闲型发展，人们可在场内购买食品。如果边吃东西边游泳，不仅影响池水的卫生，还容易发生事故，如呛水、食物阻塞喉咙等。特别是初学者更要注意，切忌在游泳池中进食。

（五）不能空腹或饱餐后下水

空腹时，人体血糖低，如下水游泳，极容易引起大脑缺氧，甚至发生窒息。

饱餐后即刻游泳，胃与心肺负担过重，容易引起昏迷和呕吐。一般饭后一小时游泳为宜。

（六）游泳后须冲净全身，擦干更衣

游泳后要用浴皂洗净全身。尤其是在冬天，游泳后洗个热水澡，还可增加热量。同时注意擦干头发，由于冬季室内外温度差异较大，湿发最容易受冷引起感冒，故要求备好帽子，及时戴上。条件好的泳馆，备有吹风器，可将头发吹干后离开。

二、游泳安全常识

（一）必须做好下水前的准备工作

由于游泳池水温低于人体体温（一般27℃左右），往往人们在下水后会发生肌肉抽搐、关节伸展不开等现象。为此要求下水前进行各种徒手操、原地跑跳等自我活动，以增加人体热量，同时使颈、肩、腰、膝等关节和全身肌肉活动开。

游泳前做哪些徒手操为好？

一般围绕身体颈部至四肢、躯干进行。可指导学生结合体操中的健身操进行创编。

（二）入水前首先要识别泳池深浅区

炎热的夏天，水是降温之宝。人们来到游泳场所，想马上下水也在情理中。但如果不了解情况匆匆忙忙一头扎下去，就容易出事。初学者万一误入深水区，易发生危险。也有游泳好手，进入泳池不分深浅高低，即来个鱼跃入水，很可能因池浅造成头部受重撞而致残，甚至丧生。因此一定要分清深浅区域的界限，量力而行。

（三）不准推人入水

如在同伴毫无准备之际，突然推他入水，极容易发生意外伤害事故，或正好落在水中游泳的人的身上；或落入水中呛水。因此在泳池外，注意不要推人下水。

（四）不能刻意用水撩对方

不要刻意用水撩对方，特别是初入水者，精神往往处于高度紧张之中，被水一激，会本能地惊慌避开，往往容易脚一滑而呛水，人就往下沉。

（五）不要在池中潜泳

游泳池游客多，活动余地小。在池中潜泳，不仅容易被人踢到、撞伤，而且耗氧大，容易引起缺氧窒息。

（六）儿童游泳必须在成年人监护之下

儿童身材矮小，即使在有一定深度的浅水区也难以保持平衡，容易发生险情。所以儿童游泳一定要有成年人监护同行。

（七）游泳活动量要循序渐进

游泳练习，开始阶段活动量宜小。经过一段时间练习后，再逐渐增大，循序渐进，使人有个适应和提高过程。

（八）水温达23℃～27℃方可游泳（冬泳者除外）

如果水温低于人的体温，身体在水中散热快，能量消耗大。水温低于23℃，使人受冷，容易发生抽搐，甚至休克。

三、天然游泳场的安全注意事项

我国天然游泳场所遍及全国各地，海滨、江河、湖泊、水塘都是游泳的好场所。然而天然游泳场所也有其不足之处，它受气候环境等自然因素的影响很大。所以除了注意以上安全要求外，还必须做到：

（一）必须在指定的区域内游泳

对天然游泳场的基本情况，游泳者必须有所了解：水的深浅、水底有没有污泥、有没有丛生的水草，都要一清二楚。管理者事先要选择水底没有污泥和丛生的水草，深浅适当的水域为指定

游泳区域，游泳者应在指定的范围内游泳。有的游泳爱好者，有时会越游越兴奋，也有的喜欢在同伴面前露一手，往往游出规定的范围。离岸太远，归途中力不从心，很容易出事。

（二）注意天气预报，禁止在暴风雨时游泳

夏季气候多变，往往在人们下水游泳时，天气晴朗，不多时却乌云密布，风暴来临，有时还夹杂着电闪雷鸣。雷雨天赤身在水中，极容易被雷击中。若遇狂风巨浪危险性更大，上岸都很困难。因此到天然游泳场所游泳，事先要收听气象预报。

（三）遇到漩涡，身体要呈俯卧状

游泳时万一遇到漩涡，要保持镇静，马上将身体调整成水平状，加快划水打腿，冲出漩涡，游进相对静水区，即能脱离险情。切记，遇到漩涡，身体决不能成垂直状。

（四）肌肉抽搐时，要镇定放松

游泳时常会发生肌肉抽搐（俗称抽筋），其部位常见于小腿。遇到抽搐千万不要惊慌，一定要有自控力。马上放弃腿部动作，将腿尽量放松，可仰卧水面，加大手划力量，加快臂部动作，用仰泳游向岸边。或者在水中，用力捏一捏、搓一搓抽筋部位的肌肉，使其伸展放松拉开。总之视情况，随机应变。

学练计划示例

游泳作为高中体育与健康课程的选项学习内容，学生的起始水平会因为在初中阶段的学练程度和基础不同而存在较大的差异。这里给你提供一个从初级——中级——高级，三个层次的学练计划示例，供教师们在教学中参考。

计划一（初级）

内 容	距 离	泳姿种类/速度	总距离
热身	200 米	任何一种泳姿，较慢速度	200 米
主要内容	8×25 米	爬泳，20 秒/25 米	200 米
	200 米	腿部动作（臂部用浮板）	200 米
	200 米	臂部动作（腿部用浮板）	200 米
	300 米	完整动作	300 米
结束	200 米	任何一种姿势	200 米
		总计	1 300 米

计划二（中级）

内 容	距 离	泳姿种类/速度	总距离
热身	2×200 米	爬泳，较慢速度	400 米
主要内容	8×50 米	腿部动作（臂部用浮板）；20～30 秒/50 米	400 米
	8×50 米	臂部动作（腿部用浮板）；20～30 秒/50 米	400 米
	10×50 米	配合练习，完整动作；20～30 秒/50 米	500 米
结束	300 米	任何一种姿势	300 米
		总计	2 000 米

计划三（高级）

内　容	距　离	泳姿种类/速度	总距离
热身	200 米	爬泳，动作放松；注意技术	200 米
	3×200 米	个人混合泳	600 米
主要内容	6×100 米	50 米手臂训练+50 米完整动作；40 秒/100 米	600 米
	8×50 米	爬泳腿部动作或手臂动作，快速，20 秒/50 米	400 米
	100 米	休息 5～8 分钟；计时的 100 米	100 米
	800 米	爬泳	800 米
结束	200 米	放松游	200 米
		总计	2 900 米

参考文献

1. 北京体育大学游泳教研室. 游泳. 北京：北京体育大学出版社，1998.

2. 课程教材研究所. 义务教育课程标准实验教科书《体育与健康》教师用书. 北京：人民教育出版社，2001.

第十二章

新兴运动类项目

新兴运动类项目，是指在国际上比较流行，但在国内开展不久的、或国内新创的、深受青少年喜爱并适合在学校开展的运动项目。如轮滑、独轮车、攀岩、滑板等。然而，还有一些项目如保龄球、台球、高尔夫球、山地自行车、冲浪等等也属于新兴运动类项目。

所有新兴运动项目都不同程度地吸引着体育运动爱好者，但有些项目由于受条件（场地器材等）限制，在我国开展的尚不广泛，只有条件稍好的地区，个别项目才容易开展。如滑沙运动，只有在有沙漠的地区开展才较普遍；冲浪运动，只有靠大海的地方才能开展起来。这里简要介绍学校便于开展的几个新兴运动类项目的有关知识。

一、新兴运动类项目介绍

（一）轮滑运动

轮滑运动，在我国原称“旱冰”运动。由于不受季节限制，便于开展，近年来在我国城镇地区开展比较普遍。经常从事这项活动，可以锻炼身体的协调性、灵敏性和平衡能力，提高心肺功能，培养勇敢、顽强的精神。由于它把速度、力量、旋转、翻腾等技巧和舞蹈造型有机地结合在一起，趣味性强，既可以丰富业余文化生活，又可以陶冶情操，深受广大青少年的喜爱。

轮滑运动有着悠久的历史，早在1760年诞生于比利时。经过一百多年的发展与演变，美国人詹姆斯·普里姆普顿于1863年将轮滑鞋发展为4轮式。1884年又将滚珠轴承装在轮滑鞋上，前后各2个轮子，大大加快了滑行速度。后又发展为4轮一字形排列。

1879年英国成立滑冰协会，并于1884年首次举办全国轮滑锦标赛。1910年欧洲出现轮滑球赛。1924年成立国际轮滑联合会，总部设在西班牙的巴塞罗那。首届世界速度轮滑锦标赛于1937年在意大利举行，同年，首届欧洲花样轮滑锦标赛在德国慕尼黑举行。1942年，在美国华盛顿举行了第一届世界花样轮滑锦标赛。

大约在1930年左右，轮滑运动传入我国，当时仅在上海、广州、香港等城市开展。1980年，中国轮滑协会成立，并被正式批准为国际轮滑联合会会员。1985年，在我国河南省安阳市举行了首届全国速度轮滑和花样轮滑锦标赛；1989年6月在吉林省白河地区举行了第一届全国轮滑球锦标赛，同年10月，在我国杭州市进行的第三届亚洲轮滑锦标赛中，我国运动员获得男、女花样轮滑个人全能冠军，轮滑球金牌，同时，中国队获得团体总冠军。但是，距世界轮滑先进水平仍有一定差距。

1. 轮滑运动的竞赛

轮滑运动已被国内外列为正式比赛项目，竞赛包括三大项，即速度轮滑、花样轮滑和轮滑球。其滑行技术与滑冰技术基本相同。另外，还有其他形式的竞赛。

(1) 速度轮滑竞赛

分为场地跑道比赛和公路比赛两种。

场地跑道的标准长度为200米，宽为6米以上（但根据情况最短不少于125米，最长不超过400米，宽度最少不少于5米，学校自己修建的旱冰场不受此限）。地面平坦，弯道可有一定倾斜度。

公路比赛路线有起点和终点不衔接的直线开放式及起点和终点相衔接的封闭环行式。

速度轮滑的竞赛类型有计时赛、淘汰赛、定时赛、分段赛、追逐赛、计分赛、群滑赛、接力比赛。

竞赛组别：甲组年龄在16岁以上（以出生日为准）。

乙组在12～15岁（以出生日为准）。

速度轮滑正式比赛距离为：300米、500米、1 000米、1 500米、2 000米、3 000米、5 000米、10 000米、15 000米、20 000米、21 000米、30 000米、42 000米、50 000米。竞赛的程序按照男、女短距离，男、女中距离，男、女长距离的顺序进行。所有比赛的起跑均为站立式，用发令枪或哨子发出起跑信号。全国轮滑锦标赛速度轮滑项目，每个参赛单位均有4个团体总分名次，即男子甲组团体总分名次；男子乙组团体总分名次；女子甲组团体总分名次；女子乙组团体总分名次。团体总分名次根据各项比赛得分总和来确定，得分最高者为优胜。团体总分具体核分方法为：每项比赛第一名运动员的得分应与其参加该项比赛的运动员人数相等，第二名运动员的得分比第一名运动员少1分，第三名运动员的得分比第一名运动员少2分……依此类推，最后一名运动员只得1分，被取消比赛资格的运动员不得分。

(2) 花样轮滑竞赛

有单人滑、双人滑和舞蹈。

竞赛组别：甲组：经过系统训练，年龄不小于16岁。

乙组：经过系统训练，年龄不满16岁。

丙组：未经过系统训练，年龄一般应小于18岁。

单人滑（男子、女子）包括规定图形和自由滑（短节目、长节目）。双人滑包括短节目和长节目。舞蹈包括规定舞、创编舞、自由舞。

① 花样轮滑评分等级

最高分6分，最低分0分。允许保留小数点后一位数。

完美无缺6.0

优秀5.0～5.9；

良好4.0～4.9；

合格（一般）3.0～3.9；

差2.0～2.9；

很差1.0～1.9；

特差0.1～0.9；

未滑0.0。

② 花样轮滑滑行时间

短节目：单人2分±5秒；双人2分30秒±5秒。

长节目：单人4分±10秒；双人4分30秒±10秒。

创编舞：1分50秒～2分40秒。

自由舞：3分30秒±10秒。

③ 花样轮滑计分

花样轮滑的计分，为每位运动员准备2张计分卡，由两名计分员分别记录并计算。

四个规定图形（三个规定舞）分数相加所得总分，即为规定图形（规定舞）总分；技术和表演艺术分相加，即为短节目（创编舞）、长节目（自由舞）总分；短节目得分和长节目得分×3，两项得分之和即为单人自由滑和双人滑总分；规定图形总分×2和自由滑总分相加，所得总分即为单人滑全能总分；三个规定舞得分，创编舞得分被2除，自由舞得分×2，三项得分之和即为舞蹈全能总分。花样轮滑每一部分结束后，必须确定每名运动员的名次，其胜负是根据每名裁判员给予每一个运动员的总分确定，总分高者，可从裁判员处得1分，负者得0分，平者得0.5分；从裁判员处得分超过裁判员总数一半者，则可获优胜得1分，低于一半者得0分，相等者各得1分，总得胜分最高者名次为1，依次为2，等等；如果总得胜分相等，则根据他们从一名裁判员处获得的分别得胜分确定名次，分别得胜分如果还相等，则将所有裁判员的得胜分全部相加，其总分多者名次在前，如果还相等，则名次相等。

(3) 轮滑球竞赛

每队至少由6名运动员组成（1名守门员和1名替补守门员、4名队员），通常应另有4名替补队员。比赛场地长40米、宽20米（任何情况下必须保证2∶1的长宽之比，允许有10%的误差），四角应为弧形（半径1米），四边应有1米高的木围栏（其底部至少厚2厘米、高20厘米）。从球门线至端线距离为2.7～3.3米。球杆用木料或塑料制成，长度为90～115厘米，重量不超过500克。比赛用球周长23厘米，重量155克，颜色为一色且与场地颜色有明显区别。比赛方法和计分方法与冰球比赛基本相同。

轮滑球的活动方法类似冰球，又近似足球，比赛时间分为上、下两个半场，在锦标赛中，少年比赛每半场15分钟，青年和成年比赛每半场20分钟（实际比赛时间）；其他比赛，青年组每半场20分钟，成年组每半场25分钟，每半场每队可要求1次暂停，暂停时间为1分钟。比赛时，运动员背后应佩带清楚易辨的号码（1～10号），号码高至少18厘米，守门员佩带1号，替补守门员佩带10号，其他队员号码由小到大。上场比赛每队不得少于5名队员。在比赛中犯规，裁判员视情况判罚任意球（直接或间接）或定点罚球；所有禁区以外的犯规，罚任意球应在犯规地点进行，在球门线后犯规应判直接任意球（裁判员举起手臂，并要求运动员迅速站好位置）。如果某队员犯规，则被出示1次黄牌警告，后又犯规需再出示黄牌，继而马上出示蓝牌，将其罚出场2分钟；如果某队员犯规严重需直接出示蓝牌（不论是否已被出示过黄牌），且犯规是发生在犯规队员的防守半场，裁判员必须将该队员罚出场3～5分钟，并由对方罚直接任意球，若犯规发生在禁区，应判罚点球；若裁判认为某队员犯规严重（如粗野、抱人、危险抢劫动作和猛烈冲撞），或在1名队员被罚出场或被取消资格后，应判罚直接任意球或点球。在禁区四角任何一角罚任意球时，对方队员应站在3米以外；若某队因意外或队员被罚离场只剩下2名运动员（1名守门员，1名队员）时，该队即算失败。如果一场比赛结束双方打成平局而又必须分出胜负，待休息3分钟后需进行每半场5分钟的加时赛；若加时赛仍为平局，则两队各派5名队员轮流射定点球（在同一球门进行），以裁判投币方式决定哪队先射；若仍平局则两队互射1次定点球，如平再互射，直至分出胜负。

(4) 极限场地花样赛

极限场地花样赛是世界极限运动会的比赛项目之一。它是在场内通过各种障碍的花样比赛。比赛要求运动员在5分钟之内完成腾空、翻转等技巧动作，表演的技巧难度较高。它是对运动员的控制能力、平衡能力、应变能力以及高难动作的综合考查。

(5) U型池比赛

U型池比赛分高度滑和自由滑两种。

高度滑是运动员从U型池的一边跃下，然后从另一边腾起，把自己抛向空中，记录员用标尺记下所达到的高度。比赛是以运动员沿U型池边缘腾起的高度裁定胜负。

自由滑是运动员在3~5分钟之内完成腾空、转体、空翻等技巧动作。以运动员表演技巧的难度和花样决定胜负。

2. 轮滑运动的装备

(1) 轮滑鞋

包括单排轮轮滑鞋和双排轮轮滑鞋两大类。

单排轮轮滑鞋：其质地由塑料外壳和海绵衬袜组成，鞋底部装有底板、夹轮板、轴承、轮子和制动器。其特点是支点窄而长，可在粗糙地面滑行；对踝关节的力量要求较高。

双排轮轮滑鞋：其质地由皮革制成，鞋帮较高，鞋底部由底板、马脚、轴承、轮子和制动器组成。其特点是支点较宽，容易控制身体重心；对踝关节有固定作用，但做内翻动作时踝关节的力量发挥受到限制；对地面平整度要求较高。

选择轮滑鞋时，要与自己的脚长相当，不能太大，也不宜过紧。轮子尽可能选择耐磨、耐热的聚合物材料，轴承滑度（轮子转动时间越长）越大越好。

(2) 头盔

高强度、流线型的坚硬外壳并有许多条形孔，其厚度不少于1.5毫米，头盔内垫有泡沫海绵。选择头盔时，要戴在头上试一试，不能过紧，也不能过松，再看海绵是否柔软、外壳是否够厚度。

(3) 护具

护肘、护腕、护膝。护具多采用多层结构，从内向外分别是海绵、皮革、坚硬的塑料外壳。选择护具时，其大小、长短、宽窄应与身体相匹配。

3. 轮滑运动教学及练习方法

(1) 基本站立姿势

上体稍前倾，两臂前伸并屈肘；两脚分开，与肩同宽，两膝微屈，身体重心在两脚上。

(2) 蹲起练习

保持身体平衡，慢慢屈膝下蹲，然后站立，反复练习。

(3) 原地移动重心

慢慢抬起一只脚，将身体重心移到支撑脚上，两脚交换练习。

(4) 迈步移动重心

两脚八字形站立，一脚向侧后蹬地，一脚向前迈步，体会行进中的重心移倒。步幅应由小到大，速度由慢到快，身体重心及时移动到支撑脚上。

(5) 直线滑行练习

在迈步移动重心的基础上，逐渐加快速度，借助惯性两脚平行向前滑行。动作熟练后，一脚向侧后蹬地，一脚支撑向前滑行，两脚交替练习；教学时提醒学生及时将蹬地脚收回，身体重心迅速前移。

(6) 弯道滑行练习

当两脚平行向前滑行时，如向左转弯，左脚前伸，头与肩同时左转，身体向左倾斜，体会转弯的身体感觉和动作技术；然后过渡到身体重心向左侧倾斜的同时，左右脚交替向右侧蹬，沿弯道前进。待动作熟练后，做压步转弯练习，即右脚蹬地后，身体向左倾斜成左脚单脚支撑，右腿收腿并越过左脚在左脚前落地滑行，左脚向右侧蹬地后收腿落于右脚左侧继续滑行，两脚反复练

习。教学时提醒学生身体重心要低，身体向左侧倾斜，收腿要及时，左右脚着地后滑出的方向是沿弯道弧线的切线方向。

(7) 以上动作熟练后，可以进行速度轮滑练习，加起跑练习、直道滑跑练习、弯道滑跑练习、终点冲刺练习等。

4. 轮滑自我保护方法

在滑行过程中，如果向前或向侧摔倒时，应屈膝下蹲，用双手撑地，减轻摔倒的力量；如果向后摔倒，要屈膝下蹲，顺势倒下，使臀部先着地，并低头团身以免摔伤头部。

5. 轮滑时应注意安全

(1) 运动前要进行热身活动，将全身的关节、肌肉充分活动。

(2) 检查轮滑鞋的螺母是否有松动，如发现松动应立即拧紧、加固。

(3) 从事轮滑运动必须要戴保护头盔、护膝、护腕、护肘、护掌。轮滑鞋的轮轴不能超出轮子以外。

(4) 要穿好鞋子，系好鞋带，注意鞋带不要系得过紧，以免影响血液循环；也不要系得太松，使鞋与脚形成一个整体。系好鞋带后，站起来活动一下。

(5) 滑行时不要只顾低头滑行，要注意观察周围情况，以免撞人。

(6) 在公路上进行轮滑练习，要避开来往车辆和行人，应严格遵守交通规则，高度重视安全，避免发生伤害事故。

6. 轮滑运动常见运动损伤及简单处理

轮滑运动常见的运动损伤是擦伤、肌肉拉伤、腰扭伤、踝关节和膝关节韧带扭伤。对于较轻的擦伤，用清水清洗伤处后，涂红药水或碘酒消毒即可。对于肌肉撞伤、摔伤等，可当即用冷水激，使毛细血管收缩，以免大量淤血，24 小时后可用热敷的方法，用暖水袋或热毛巾在伤处热敷 20 分钟左右。对于腰扭伤、踝关节和膝关节韧带扭伤应请医生治疗。

(二) 攀岩运动

攀岩是人们利用自身的体能，辅之以保护性的器材（如安全带、绳索等），攀登爬越岩石构成的峭壁或者人工制作的岩壁的一项运动。

攀岩运动是登山运动项目之一，是高山探险活动的一种基本活动技术，曾是登山运动员的训练手段。它作为一项新兴运动项目是 1965 年以后逐渐开展起来的，当年英国威尔士建造了世界第一面人造攀岩墙。1974 年攀岩运动被列为国际正式比赛项目，同年 9 月，来自 12 个国家的 200 余名选手云集前苏联的克里米亚参加首届国际攀岩锦标赛。自此，国际登山联合会决定，每两年举行一次世界攀岩锦标赛和世界杯攀岩赛。1990 年 9 月，亚洲成立了攀岩委员会，并于 1992 年 11 月在韩国举行了首届亚洲攀岩锦标赛。

我国于 1987 年 10 月在北京市怀柔举办了首届全国攀岩邀请赛（后改为锦标赛），1998 年 7 月在安徽华山举办了“钟楼杯”国际攀岩邀请赛，同年，中国登山协会把华山确定为国家攀岩训练基地，为攀岩运动的开展打下了良好的基础。1999 年 9 月在华山举办了第八届亚洲攀岩锦标赛，至今，我国已经举办过多次国内外重大比赛。目前，我国初具规模的人工岩壁场馆有 8 个，分别是：中国登山协会怀柔人工岩壁（北京）；北京大学人工岩壁（北京）；中国地质大学人工岩壁（北京）；中国地质大学人工岩壁（武汉）；七大古都攀岩馆（北京）；雪野攀岩馆（北京）；长春地质学校攀岩场（长春）；九华山极限运动中心人工攀岩场（南京）。

以上 8 个人工岩壁中，质量较高的当属北京大学人工岩壁，它建于 1997 年，占地面积 20 平方米，高 15 米，采用钢架结构和玻璃纤维板制成，共有四面八个赛道。

攀岩运动可以锻炼人们坚毅果敢的性格，沉着冷静的态度，勇往直前的精神，深受广大青少年的喜爱，有条件的学校，可在室外修建攀岩墙，进行攀岩运动，并注意安全。

1. 攀岩运动场地要求

(1) 自然岩场

单人攀登：男子平均坡度85度，长度约50米，路线宽2米；女子平均坡度75度，长度约40米，路线宽2米。

双人攀登：男子双人结组攀登的坡度、长度、路线宽与单人攀登相同。

(2) 人工岩场

比赛在装有人工支点的封闭式岩石场地进行，岩面高为15米，路线宽度3米（按要求岩面高至少是路线长的四分之三）。

2. 攀岩运动的方法

攀岩的方法一般分为两种，即徒手攀登和人工攀登。

徒手攀登：又称自由攀登，是完全依靠四肢攀爬，它包括抱石法（即如何抱住石头向上攀登）、上方确保法（岩石上方有人员用绳索协助，以保证安全）、先锋攀登法（攀岩者依靠双手一面攀爬，一面利用绳索、岩钉或岩楔保证安全）。

人工攀登：每一步均需借助岩楔和其他器械辅助才能完成。

攀岩的主要技术是“三点固定”，攀岩者的双手和双脚构成四个支撑点，当移动一手或一脚时，其他三个支撑点保持固定以使身体平衡。

3. 攀岩运动的安全

(1) 确定攀岩路线；

(2) 检查器材装备，做好准备活动；

(3) 如攀岩墙较高，应戴安全帽、不戴手套；

(4) 在无保护的情况下不攀登；

(5) 攀岩时保持三点固定，手脚配合协调，保持身体平衡；

(6) 遇到意外保持冷静，妥善处理。

只要思想重视，动作规范，就可避免伤害事故发生。

4. 攀岩竞赛

攀岩竞赛主要有单人攀登赛、两条路线平行攀登赛、自选路线赛、双人结组赛。

(1) 单人攀登赛：分男子单人和女子单人赛，主要比攀登技巧和所用时间。比赛是在同一场地、逐一进行。

(2) 两条路线平行攀登赛：同一岩面确定两条不同的路线，两人同时出发，在攀完一条路线下降后，立即交换路线继续攀登，直至下降到各自的出发点。不仅比赛攀登和下降的速度，而且比赛攀登和下降的技术及装备使用情况。

(3) 自选路线赛：参赛者在距离岩坡500～800米以外，用望远镜选择并在绘图板上标出攀登路线，实际攀登时不能超过事先确定的路线20米以上。主要比赛攀登速度、技术和路线选择。

(4) 双人结组赛：赛法与单人同，主要比攀登技术、速度和互相保护技术。

5. 攀岩竞赛规则

由于不同地区的自然岩场和人工岩场条件不同，比赛规则也不完全一致。目前我国采用的规则，是根据国际攀岩比赛的规则结合我国的具体条件制订的。

(1) 人工岩场攀登比赛规则

① 比赛在装有人工支点的岩石场地举行，岩面高度为15米，路线宽度3米（不包括标志线）（按国际登山协会要求，岩面高至少是路线长的四分之三，如岩面高为15米，则攀登路线长不得少于20米）。

② 比赛采用封闭式，比赛路线由定线员制定，裁判长审定。参赛人员在赛前不得以任何手

段收集获取与比赛路线有关的情报资料。

③ 攀登者使用由组委会提供的比赛器材（如安全带、安全帽、粉袋等），若使用自己的器具时，必须经组委会认可。

④ 比赛采用单人攀登、下方保护的方法。攀登者必须将保护绳扣入路线上所有规定的保护铁锁中，铁锁开口必须向下，而且攀登者以身体腰部（以安全腰带为准）超过铁锁前，必须先把绳子扣上，否则，按脱落犯规处理。

⑤ 攀登者在攀登开始之前，可在路线底部作短暂准备，时间为30秒，当攀登者第二只脚离开地面或准备时间完毕时，即开始计时。

⑥ 攀登者在路线上，在双脚不接触地面的前提下，可上下、左右移动，攀登方式不限。

⑦ 若比赛现场或比赛路线上出现故障时（如支点断裂或松动，保护点脱落等）由定线员决定处理。攀登者在攀登之前或攀登途中均有权提出示意，若自己要求继续攀登，则不能要求考虑路线问题；若经裁判长同意，示意有效，排除故障后，未起步攀登者可继续攀登，已攀登者可给一次重新攀登机会。间隔过后一个人进行，成绩以两次攀登最好一次计算。

⑧ 跟踪裁判跟随观察攀登者上升情况，及时通知路线裁判和计时裁判。保护裁判要确保攀登者的安全，但不影响、阻碍攀登者行动，在攀登过程中，保护者必须将绳索放松。

⑨ 如果攀登者接触最高点的时间都相同时，经裁判认定，握点的成绩比触点的成绩好。

⑩ 遇到下列情况之一，裁判可作如下处理：

1）中途脱落者只计高度和时间；

2）攀登者返回地面或出界，只计高度和时间（身体任何部分触摸到线“包括标志线”时为出界，活动超出标志线空间者不算出界）；

3）超出限定时间，只计高度；

4）攀登者借助规定人工支点以外器材（如保护铁锁），只计高度和时间；

5）攀登者身体超过保护点，而未将保护绳扣入铁锁作自我保护者，只计高度和时间；

⑪ 遇到下列情况之一，取消比赛资格：

1）收集有关比赛路线情况者；

2）检录处3次点名未到者；

3）不按规定到预备处准备者；

4）装备穿戴错误者。

⑫ 临场比赛规定：

1）攀登者参加比赛前应对路线无任何了解；

2）比赛之前，所有攀登者应在隔离区等待；

3）比赛时，主办单位可视情况，允许一名参赛的陪同人员（如医生）到比赛场地观察，其他人员不能进入赛场；

4）终点裁判判定时间以攀登者将绳子扣入最后一个保护铁锁为准。

5）成绩评定：

$$B=50\left(\frac{T_r}{T_s}+\frac{H_s}{H_r}\right)$$

T_r 为最快攀登时间；T_s 为运动员攀登时间；H_r 为攀登最高高度；H_s 为运动员攀登高度。

6）路线设定：比赛采取预、决赛不同难度的两条路线（重新定线），个人成绩以预、决赛成绩平均分数的多少排列名次，预决赛平均分数相等者，以决赛成绩优先者名次列前。团体成绩以男、女单项决赛前6名成绩总和，缺少一项比赛的队不计团体总分。

⑬ 攀登者与裁判意见发生分歧时，可向仲裁委员会提出申诉，由仲裁委员会进行裁决。

(2) 自然岩场比赛规则（暂行）

① 单人攀登比赛

1）攀登路线高度：男子约50米，女子约40米，路线宽度约2米。

2）攀登路线坡度：男子单人攀登路线平均坡度为85度，女子单人攀登路线平均坡度为75度。

3）比赛规则

运动员在比赛时，必须佩戴大会提供的安全带、头盔及号码布；

运动员在攀登途中，除大会设置的保护装置和支点外，不能借助其他登山器械和保护绳索，否则，每借用一次按增加2分钟攀登时间计罚；

运动员必须在规定路线内完成攀登，攀登途中不得借用规定路线以外的支点（线外支点），否则每借用一个线外支点，按增加1分钟攀登时间计罚；

运动员在攀登途中发生脱落（4个支点离开岩面），应从脱落处返回起点重新攀登，在起点处可休息30秒钟，重新攀登时，脱落前攀登时间及犯规次数累计计算。

4）名次确定

按全线攀登成绩（竞赛时间加犯规增罚时间）排出名次，时间越短，成绩越好；

未完成全线攀登者，按攀登高度及所用时间（竞赛时间加犯规增罚时间）排出名次，攀登高度越高，时间越短，成绩越好。

② 男子双人结组攀登比赛

1）攀登路线高度：攀登路线高度为50米；路线宽度约2米。

2）攀登路线坡度：攀登路线平均坡度为85度。

3）比赛规则

运动员在比赛时，必须佩戴结组技术装备（安全带、头盔、结组绳）及号码布等；

运动员在攀登途中，必须在规定处挂铁锁，每少挂一次铁锁，增罚3分钟攀登时间；

运动员在攀登途中，不得借用攀登器械和保护绳索，否则，每借用一次按增加2分钟攀登时间计罚，每借用一个线外支点，按增加1分钟攀登时间计罚；

运动员在攀登途中发生脱落（4个支点离开岩面），可从脱落处继续攀登，每脱落一次，增罚2分钟攀登时间；

运动员在攀登途中，如将规定携带的攀登器械脱落，取消比赛资格；

一人在攀登途中，另一人必须处于保护状态，否则增罚1分钟攀登时间；

保护顺序应是先行自我保护，然后保护对方攀登，否则增罚1分钟攀登时间。

4）名次确定

以结组第2人到达终点的时间记成绩（攀登时间加上两人的犯规增罚时间），时间越短，成绩越好。

（三）滑板运动

滑翔运动实现了人类在空中翱翔的幻想，冲浪运动使人在水上疾驰梦想成真，而滑板运动终于把人们在陆地上游动变成了现实。据说，陆上滑板起源于美国，是从水上滑板（冲浪板）演变而来的。起初，人们想在陆地上进行冲浪训练，慢慢地觉得在陆地上滑行非常刺激，不仅可以享受到大自然的乐趣，而且能够尽情地展示自我，于是，逐渐形成了一种时尚运动。后来，美国成立了滑板协会（USSA），并制订了比赛的规则，规范了比赛的形式与方法。1996年，美国的滑板高手在亚特兰大奥运会上进行了精彩的表演。1998年，美国举办了第一届世界极限运动会，滑板为主要比赛项目之一。1999年，我国也举办了首届全国极限运动会，滑板被列为正式比赛项目。

滑板运动时，身体重心要随着滑板的运行方向向前移动，在滑行中还经常越过障碍，需要及时调整重心位置，以维持身体平衡，有时还要在滑行中做出旋转、跳跃甚至空翻等各种高难动作，需要具备较高的协调性和灵敏性。因此，它能提高参与者的协调能力和灵敏素质，锻炼顽强的意志品质和勇敢精神，深受广大青少年的喜爱。

1. 滑板运动的器材与护具

(1) 滑板。滑板的板材质地一般有两种，一种是玻璃纤维制成的板子，其韧性较强；另一种是木材制成的板子（包括原木和夹板）。板底装两组轮子和转向架固定在板上，前组轮的螺孔距板前缘 10～13 厘米，后组轮的螺孔距板后缘 18～20 厘米，板底左右两边各钉一塑料条，以增加板子强度。

(2) 鞋。滑板运动对鞋的要求并不高，一般胶底运动鞋均可。

(3) 头盔。外壳厚度应不少于 1.5 毫米，且呈流线型，上面有若干条形孔，头盔边缘装有尼龙带，头盔内垫有泡沫海绵。

(4) 手套。一般为皮质，掌部钉有塑料壳，内垫海绵。

其他护具还有护膝、护肘、护腕等，均为多层结构，最外层是坚硬的塑料，向内分别是皮革和海绵。

2. 滑板部分基本动作

(1) 基本站法。一般左脚在前，脚尖向右，右脚在后，称正向站法；反之称反向站法。

(2) 上板。先将左脚放在板的前端，身体重心移到左脚上，上体稍前倾，两膝微屈，右脚轻轻蹬地并慢慢离地收起放在板的后端，使身体与板一起向前滑行。

(3) 惯性滑行。在上板练习的基础上，两脚交替不断进行蹬地使滑板前移的练习，当滑板产生一定惯性后，蹬地脚离地站在滑板上，使身体保持平衡，沿着惯性向前滑行，用脚有节奏地压缩板子，可以使滑板加速。此练习可在稍有坡度的路面上进行效果更好。

(4) 下板。当滑板尚未完全停下时，将身体重心放在前脚上，后脚离开滑板慢慢落在地上，然后抬起前脚，两脚落在滑板同一侧。

(5) 绕圈。当能够自如地上、下滑板时，应试着反向站位姿势，并体会用力推进滑板和维持身体平衡的感觉。进而利用稍有坡度的场地，练习前脚控制滑板，来回做环状绕圈动作，提高驾驭滑板的能力。

3. 滑板比赛项目简介

滑板比赛项目有：速度比赛、U 型池比赛、街区滑板比赛、自由式滑法比赛。

(1) 速度比赛。一般在路面平坦、有弯道和斜坡但无障碍的废弃公路上进行，运动员使用的滑板较宽大、轮子小且窄、轴承转速较快。比赛时运动员以最短的时间跑完规定的距离为胜。

(2) U 型池比赛。也称 U 型池高度赛，U 型池是用木质材料制成的 U 字型滑道，一种比赛是滑手利用 U 型池的巨大冲力和惯性将身体抛向空中，以抛起的高度决定比赛胜负；另一种比赛是运动员在 3～5 分钟之内，做出各种转体抓板、倒立、翻腾等难度极高的动作，以表演技巧的难度和花样决定胜负。

(3) 街区滑板比赛。是在有栏杆、台阶、矮墙等街区特点的场地上比赛快速滑行、滑板翻转跳、带板摩擦等动作，以完成动作的时间少者为胜。

(4) 自由式滑法比赛。又叫花样滑板比赛，它使用自由滑板，这种滑板有两个滑板头，轮子较小，板面较窄，便于做各种高难动作。比赛是在音乐伴奏下进行，每个运动员的比赛时间通常为 3～5 分钟，要完成普通、花样和特技等一系列动作，包括旋转、翻板、悬空腾跳、倒立、臂立、叠板等高难动作。评判时，主要看运动员动作的稳定、敏捷、灵活和协调程度。

二、新兴运动类项目对健康的影响

（一）全面发展身体素质，使身体更加健壮

新兴运动类项目包括的内容十分广泛，如自行车越野、轮滑运动等等，对提高人的身体机能，发展体能都有积极的作用。其他新兴运动类项目，对身体健康也能产生良好影响，例如高尔夫球运动，球场面积约 60 公顷，场地上共设 18 个洞穴，每条球道长 100～500 米不等而且蜿蜒曲折，打一场球需要挥杆击球几百次，每击打一次都需付出一定力量，打一场球需要 3～4 个小时，参与者要行走 10 公里以上。这样的运动，对人的力量、耐力、速度等素质都是很好地锻炼与提高；大家所熟悉的台球运动，虽然没有激烈的跑跳动作，但是比赛时间之长却是众所周知的，这无疑是对人的体力、精力、智慧的考验；还有其他一些新兴运动也是如此，对提高人的身体素质，发展体能有着积极的作用。

（二）锻炼人的意志品质，提高克服困难、战胜自我的信心和勇气

许多新兴运动类项目都带有一定的挑战性，其难度较大。在参加运动的过程中，将体会到战胜困难后的那种成就感，心里会感到十分的愉悦。因此，新兴运动类项目对心理健康成长有极大的帮助。其他一些新兴运动类项目亦如此，例如攀岩运动、蹦极运动、冲浪运动等等。这些活动是对人意志品质的考验，没有足够的勇气和胆量是难以完成的。

（三）能够丰富社交生活，陶冶情操

新兴运动类项目具有很强的趣味性，有的属于娱乐性质，有的属于休闲性质，有的又具有相当高的文化品位，而有些项目又是在天然条件下进行。经常从事这些运动，可以缓解紧张学习和生活带来的压力和烦恼，丰富生活内容，加强人际间的相互关爱、相互尊重，提高人的文化修养，规范行为习惯，陶冶情操，增强爱国主义情怀。

三、新兴运动类项目教学策略

（一）把安全第一、健康第一放在首位

新兴运动类项目具有一定的挑战性，如攀岩运动，人体要在接近 90 度的岩面上攀登，难度很大，也存在一定的危险性。因此，要严密组织，严格检查保护器具的安全性，对绳索的牢固程度应高度重视，学生练习前，要做好准备活动；练习时，要戴安全帽，不要戴手套，系好安全带，系好鞋带，下方要铺设垫子，并有专人保护，没有保护不能攀登，不能有丝毫麻痹大意。教学时，可组织学生以攀登组为单位进行讨论，制定攀登的安全措施；在结组攀登时，要让学生体现互相帮助、互相保护、团结协作的精神。

进行轮滑和滑板教学前，要充分活动全身肌肉和各关节，认真检查轮子的螺钉是否松动，滑板的板面有无断裂，穿好鞋子，系好鞋带，鞋带的松紧程度以不影响血液循环、感觉舒适为好；滑行练习时，不要与练习队伍逆向滑行，以免发生碰撞；经过一段教学后，由于学生存在技术和体能差异，最好按技术差异分组，分开不同场地进行练习，以保证安全和满足不同学生的需要。

总之，要从安全角度出发，因为稍一疏忽，就会出现摔伤、挫伤、擦伤，甚至技术运用不合理也会发生伤害事故，千万不可粗心大意。

（二）教学方法要多样化

直观教学非常重要，可采用现代化教学手段，让学生观看录像、光盘等音像资料，加强直观感觉，激发学习兴趣；学生练习中，提倡好帮差活动，使自主学习、合作学习、探究学习落到实

处：当学生掌握了基本技术之后，进步将会很快，可以多请学生作示范或表演，使学生体验成功感和展示创造力与表现力。

（三）要根据学生体能和健康状况制定目标，区别对待

每个人的体能和健康状况不同，个体的差异也比较大，对运动技术掌握程度有较大差异，教师要针对不同情况制定不同目标，使不同体能的学生经过努力都基本达到学习目标；或者根据不同身体情况，练习不同内容，避免统一标准下吃不饱和吃不了的现象。如果个别学生对轮滑胆怯，怕摔伤，缺乏自信心，就要在有保护的情况下鼓励其多进行基本动作练习，肯定他的点滴进步，提高其自信心。如果个别女生力量较弱，或者有畏惧心理，不能或不敢攀岩，教师应加强保护或给以助力，并鼓励学生进行高度较低的攀岩练习，加强她的力量和克服胆怯的心理。总之，要针对不同情况，采取不同措施。

「附录一」

高中体育与健康教学建议

一、深入理解，认真贯彻健康第一的指导思想

作为高中体育教师，要深入理解并认真贯彻健康第一的指导思想。学校教育要树立健康第一的指导思想，不只是一个学科教育的目标，更不是一句喊在嘴上的口号。在普通高中体育与健康课的教学过程中，体育教师要把体育与健康课的教学指向每一位学生的健康成长，为每一位学生健康成长铺设不断发展的平台。

但是，在以往的体育教学中，有些体育教师更多的是关注学生体育知识技能的掌握情况，一些优秀的体育教师对怎样使学生掌握体育技能有着非常熟练的教学技巧。这本身无可厚非。因为，学生到了高中阶段还不能较好地掌握几个自己喜欢的运动项目，从何而谈学生的积极参与，又从哪里体现学生的心理健康和社会适应能力的提高呢。但是，学生掌握体育与健康的知识与技能只是促进他们身体、心理健康水平，发展社会适应能力，提高体育与健康在人的生命过程中重要作用认识的一种载体。掌握运动技能是与年龄特征相关的，随着年龄的增长，运动技能会自然地衰退，甚至进入中、老年，学生时代掌握的运动技能往往成为一种美好的回忆，取而代之的是根据自身的健康实际科学地设计适宜的活动，以保持健康，延缓衰老。但是，学生时代在刻苦学习运动技能过程中所付出的艰辛，特别是在掌握和提高运动技能过程中感受到的坚忍不拔、顽强拼搏、灵活机动、耐受挫折、团结奋进、积极合作、勇敢竞争、遵守规则、善于交往、热爱集体、关心他人和积极进取、乐观豁达、乐于探究、执着追求、认识自我、完善自我等等优秀品质，以及创造适合自身特点的体育活动的能力及保持健康的生活方式，对他们的一生都会产生潜移默化的影响。因此，掌握体育与健康知识技能对学生来说是非常必要的，但掌握体育与健康知识技能不是学生学习这门必修课程的最终目的，作为教育工作者，体育教师更应该为每一位学生在较好的掌握运动技能的过程中，为他们的健康成长铺设可持续发展的平台。

学生的身心健康发展一般经历着接受影响阶段、自我认可阶段、采取行动阶段、巩固阶段、强化阶段和形成稳定的价值取向等六个阶段。体育教学如果指向学生的身心健康发展，教师就应该明确学生在接受影响阶段教师是起重要作用的。而在学生自我认可、采取行动、巩固、强化和形成稳定的价值取向的各个阶段，更多的是要求教师设置有利于学生身心健康发展的情境，创造有利于学生体验成功的学习氛围，帮助学生学会巩固体育与健康的知识技能的方法，启发学生深刻感悟体育与健康课程学习的价值，激励学生在不断实践、探索、创新的过程中强化对学习体育与健康课程的知识与技能、情感、态度、价值观的认识，最终形成完善的人格、稳定的健康生活方式和体育锻炼习惯。

当体育与健康教学真正指向每一位学生健康的时候，教学就不会仅仅成为一种教师教技术、学生练技术的刻板模式，教师与学生会共同想方设法解决提高运动技能和科学锻炼以及健康中的种种问题。为了学生的健康成长，教师会不断地提出贴近学生实际的各种问题，点拨、引导、启发学生在运动实践中不断思考、不断体验、不断探究、不断创新，从而使学生发自内心地感悟到体育与健康课程对自我健康成长的价值和对社会群体健康应该负有的责任。

因此，以健康第一为指导思想的体育与健康教学，应该深深地扎根在每一位体育教师的心中，真正理解它的精神实质，并且把健康第一的思想融会贯通到每一节课中，才能发挥出体育与健康课程在培养德智体美全面发展人才中的作用，我们的体育教师才能更加有所作为。

二、选项教学的组织管理与安排

《普通高中课程方案》在许多方面有新的突破。其中，进行选项学习是《课程方案》的亮点，但又是学校操作过程中的难点，特别是选项教学的组织管理和安排是需要在实验过程中认真研究的问题。《普通高中课程方案》的课程结构按照八个学习领域、12～13个科目，每个科目分若干个模块构成。课程由必修和选修两部分组成，并通过学分描述学生课程修习状况。根据《普通高中课程方案》的规定："高中一年级主要设置必修课程，逐步增设选修课程，学生可跨班级选修；高三下学期，学校应保证每个学生有必要的体育、艺术等活动时间，同时鼓励学生按照自己的兴趣和需要继续修习某些课程，获得一定学分，也可以安排总复习。学校在保证开设好所有必修模块的同时，要积极创造条件，制订开设选修课的规划，逐步开设丰富多彩的、高质量的选修课程"。

此外，"为适应社会对多样化人才的需求，满足不同学生的发展需要，在保证学生达到共同基础的前提下，各学科分类别、分层次设计了多样的、可供不同发展潜能学生选择的课程内容，以满足学生对课程的不同需求"。

根据以上规定，所有高中学生在修习并获得必修学科的学分以后，可以根据课程方案中规定的12～13个科目中选择自己需要学习的模块。就是说，包括体育与健康科目在内的所有科目要在保证学生共同必修的基础上开设分类别、分层次的若干选修模块，供学生选择。

《普通高中课程方案》规定体育与健康课程必修11个学分，根据多样性和选择性的教学理念，《课程标准》规定这11个学分必修，但在水平五的七个系列中的具体项目是可以选择的（其中健康教育专题和田径类项目必须至少修习各1学分）。

由于各学校情况千差万别，我们在编写的教科书和教师用书中，虽然特别编写了"选项学习的指导与提示"，提出了我们的一些建议，供教师在实验过程中参考。但是，选项教学制度的组织管理和课程安排问题还应该依据《课程标准》的精神和各地、各校的实际情况创造性地加以实施。这里介绍一所完全中学开设选修课的案例，供教师在安排本校各项运动选项教学计划时参考。

这所学校有32个教学班，其中初中22个、高中10个教学班。高中每个班有学生52～55人。全校教职工有一百一十多人，体育组有5位教师。学校坐落在半山坡上，坡下有一块圆周在一百二十米左右的塑胶场地，坡上有两块塑胶篮球场。

学校从2001年开始，共开设文学、记者、演讲与口才、文明礼仪、趣味数学、趣味英语、英语角、趣味物理、天文、科技制作、手工制作、仿古研究、建筑研究、标本制作、工艺美术、书法、摄影、影评、计算机、医务、篮球、排球、田径、健美操、乒乓球、象棋、围棋等27门选修课。

为了开好选修课，教务处牵头，学校各部门、各教研组老师、班主任、学生社团组织做了大量工作。简述工作程序如下。

1. 充分挖掘教师资源

首先，教务处对每一位教师征求意见，如下表。

姓　名		学　科		所教年段	
有何特长或兴趣、爱好					
拟开设什么选修课				规模（人数）	
你开设选修课的目标					
选修课内容简介					
你需要学校提供什么帮助					
对学校开设选修课的建议					

2. 对学生的需要进行调查，如下表。

班　级	姓　名		性　别		座　号		特长、爱好	
第一志愿								
第二志愿								
第三志愿								

你对学校开设的选修课有什么看法或建议？

学生对体育学科需要的调查，男生往往是集中在篮球等项目上，女生则集中在健美操等项目上，而学校和教师的条件又不能充分满足学生的需要，为此，请学生填写三个志愿，当第一或第二志愿不能满足学生需要时，第三志愿可以相对满足学生的需要。

3. 汇总各班级学生需要情况，如下表。

高一01班学生选修内容表

年　级	班　级	姓　名	选修内容
高　一	01	庄　辉	计算机动画制作
高　一	01	宋　莹	工艺美术制作
高　一	01	张　靖	健美操
高　一	01	王大伟	篮球
下　同			学生选择的各种科目

4. 打破班级，将相同需要与爱好的同学进行编班，如下表。

高一年级选项　篮球教学1班（男51人）

原班级	姓　名	原班级	姓　名	原班级	姓　名
01	王大伟	03	包　俊	06	马春虎
01	史　杰	04	叶　宾	07	刘　震
02	陈　超	05	蔡耐基	07	钟　艺
03	胡　杰	05	曾本顺	下　同	

高一年级选项　篮球教学2班（女38人）。表格同上。

其他各选项教学班均汇总成上表。体育教研组根据选项的班级汇成总表与教务处协商，在学校全面排出所有选修课课表后，体育教研组长安排任课教师、上课场地、器材使用等具体事宜。

该校采取一个学期学生选择一次的办法，开始实验时，在管理方面要做大量的工作，而且同是对某个项目感兴趣的学生，存在着较大的技术水平差异，来自不同班级的学生如何尽快适应新集体的学习，如何充分发挥技术骨干的作用，如何保护和调动每一个学生学习的积极性，如何经常性地与班主任和学生家长保持联系等一系列问题，都需要任课教师做好耐心细致的工作。在高中新课程实验以后，他们将按照《课程标准》的精神，认真总结，提高对选项教学的认识，逐渐摸索出符合《课程标准》精神并适合本校特点的体育与健康课教学。

由于这所学校的情况在我国具有一定的普遍性，这里只是扼要地介绍了他们进行选项教学中有关管理和教学安排方法。由于各地、各校情况存在较大的差异，许多学校根据本校实际情况创造了许多开设选修课的方法，比如选修俱乐部，打破年级界限，充分发挥学生社团的作用，按照选修项目成立各项目俱乐部，俱乐部的负责人由学生竞争产生，下设若干机构，人员由学生民主选举并与俱乐部负责人协商产生。各俱乐部为了吸引更多的会员，从俱乐部名称的设计、学习内容的更新，宣传的力度等各个方面想方设法创新活动内容和形式。选修俱乐部中的学习，学生成为选修项目学习的主人翁，成为自主学习、自觉、自律的主人，成为相互关心，团结合作，与其他俱乐部竞争的集体。教师的责任是站在更高的教育层面，为俱乐部的学习进行思想、知识、技能、学习方法、组织能力等方面的启发、引导、点拨，提供场地器材等多方面的保证。这时，教师的责任不是减小了，而是责任更大，要求更高，否则会被学生淘汰。

对于学校条件很差、由六七十位学生组成的行政教学班，在实验过程中也应根据《课程标准》的精神，在保证必修内容学习的基础上，适当开展班内选修，尽可能关注学生的兴趣爱好和差异。

总之，《普通高中体育与健康教科书》和《教师教学用书》在贯彻《课程标准》精神的前提下，从学生学习的内容到教师的教学提出了一些供教师参考的策略和思路。但是，真正的教与学过程，还要教师与学生共同创造，我们将与实验学校的老师和同学们一道，进一步学习领会《课程标准》的精神，创造出与时俱进和具有中国特色的体育与健康课。

为搞好高中体育与健康课程的选项教学，我们还提供了一份较完整的学校课程实施方案，以及北京市的模块学习要求，供广大体育教师参考。

××省××高级中学体育与健康课程实施方案（供参考）*

我校多年的教育教学改革为体育与健康课程的实施积累了丰富的经验。为了能在全面实施体育与健康课程的过程中，做到以全面贯彻落实新课程理念、实现新课程目标为目的，以跨班选项式教学为切入点，以切实转变教师的教学行为、学生学习方式的转变和建立与新课程教育相配套的评价指标体系和评价方式为抓手，扎实有效地开展新课程的实施工作，进一步推动我校素质教育的落实，全面提高教育教学质量，特制定本方案。

一、我校的基本情况

我校现有高一18个班，每班53人；高二18个班，每班55人；初中10个班，共计46个行政班。体育教师共有11人，其特长包括篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、健美操等。体育

* 注：本方案在选入时略有修改。

场馆分别有塑胶篮球场10块，按照每教学班40人计算，可容纳3～4个班同时上课；塑胶排球场7块，可容纳2个班；400米标准塑胶田径场1块，可容纳足球2个班；羽毛球场2块，加上体育馆篮球房，可容纳2个班；网球场2块；体育馆1座，其中包括乒乓球房（有14张球台，可容纳1个班）、篮球房、健美操房（可容纳1个班）和健身房。

二、学校的选项规划

为了坚持“健康第一”的指导思想，为了使学生更好地行使自主选择权，基于学校的实际情况，体育组和学校有关部门完成了以下工作：

1. 2005年4月9日～10日、4月16日～17日，完成了实施新课程的基本思路、操作方法的组内研讨活动，并将讨论结果上报学校领导审议。

2. 2005年6月8日，学校同意按讨论意见实施，并承诺在师资、场地设施给予支持。

3. 2005年8月15日～18日，利用高一新生军训时段召开年级大会，使学生明确学校的具体情况、实施新课程的具体要求，并完成选项摸查工作。

4. 2005年8月21日～25日，利用高一新生军训时段通报选项摸查情况，并完成选项登记工作。

5. 2005年8月31日，公布各教学班成员名单（粘贴到各班教室）。

6. 2005年9月开始，高一年级全面实施新课程选项教学。

7. 2006年1月，对少数学生进行选项的微调。

8. 2006年6月，对即将升入高二的学生再次进行选项摸查工作，并确定开设项目。

三、学校提供的学生可选择的学习项目及选项操作

1. 学生可选择的学习项目的确定

新课程极大地增强了学生对学习内容的选择性。要实现这一目标，体现新课程的构想，其关键是学生能否科学有效地选择学习内容。为此，在确定学习内容上要注重学生运动爱好和专长形成。一方面充分利用学校的教学资源尽可能多开设学习的项目以满足不同学生的学习需求；另一方面针对目前高一学生的身体素质尚难以达到水平四要求的实际情况，开设的学习项目应注重身体基本运动能力的提高。

根据对学生选项摸查和以上的分析，我校开设可供学生选择的项目主要有男篮、女篮、女排、男足、健美操和必修内容体操和田径（必修内容教学按备课组对各教学班的具体要求交叉进行教学），并可安排8位教师同时上课。

2. 选项操作和选项表的设计

（1）选项操作的步骤

为使学生对选项工作做到心中有数，从而切实有效的进行选项，特制定如下步骤：

第一步：在调研摸底的基础上，公布选项（模块）教学内容，学校设立供学生选择的运动项目和任课教师。

第二步：加强选项的教学指导，可召开年级学生会议，亦可分班实施教学，谈以下几个问题：

①体育选项学习是学生选择自己所喜欢的运动项目进行锻炼，以形成运动爱好和专长，有利于促进个性化学习和发展的需要，在一定程度上来说，也是一种人生规划，选修学习将为终身体育奠定基础。同学们要端正态度，认真对待。

②介绍所设置学习模块（运动项目）的特点与价值，所要学习的运动基础知识技能、方法及其规则与裁判知识，评价内容与方法等，让学生对该项运动有一个较明确的完整认识。（这也是

为避免学生单纯地从兴趣出发选择学习内容的手段之一；也是水平教学计划中选择最适合教学内容作为载体来达成的各阶段目标的依据之一。）

模块名称及其价值和要求

系列名称	模块名称或内容	模块的价值和要求	教师
田径类项目（必修）	跑 跳跃 投掷	获得和运用该项目的基础知识、技能与方法，安全锻炼，增强体能，提高其运动水平和社会适应能力。	邱秦盛戴 张苏唐王
健康教育专题（必修）	见体育与健康教材	理解和获得三维健康观的基础知识，并在自身的学习、锻炼和生活中自觉运用，提高生存与发展能力。	邱秦盛戴 张苏唐王
球类项目（选修）	篮球 排球 足球 羽毛球	获得和运用某项球类运动的技战术及其游戏规则，安全锻炼，全面发展体能，培养良好的合作精神和体育道德，提高社会适应能力。	邱秦盛戴 苏唐王
体操类（必修或选修）	健美操	获得健美操运动的知识及掌握成套的动作，展现青春与活力，锻炼身体，陶冶身心，缓解学习压力，促进交流与友谊，提高群体意识。	邱秦盛戴 苏唐王张
民族民间体育类（必修或选修）	武术	获得武术运动的知识及掌握一定难度的武术套路或对练动作，发展爆发力、柔韧、协调、灵敏等体能要素，培养朝气蓬勃、勇敢顽强的精神和优良的武德。	邱秦盛戴 张苏唐王

③说明选修该项运动学习的要求，关于完成学习一个学年后如何换项选修等问题，以及学生规划三年体育选修的初步安排。（如，高中三年原则上只能选择3次，每学年开始时学生可以根据自己的情况，再次选择相同的或不同的项目学习等。）

④依据学校的条件对一些项目进行定额选项（名额分配到班）。我校对高一的健美操项目的学习实行定额选项（定额人数以班级女生的多少为依据），具体参见下表。

健美操项目的学习名额分配表

年级：高一　　项目：健美操

班级	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
人数	8	8	7	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7

⑤学生根据教师指导要点，结合自身特点与发展需要，确定选项意向，必要时可以和老师、同学或家长交流想法，征求意见。

第三步：学生个人填写体育与健康选项学习志愿表，每人只填两项（每人报一主项，另报一项备选，以利学校调整选项人数），填写务必要清楚，不能重复。

当学生开始选项时，应首先由教师、班长、副班长、体育委员的组织下，通过同学之间的相互协商确定该班选学乒乓球或健美操项目的人员。然后再填写其他各项的志愿。

体育与健康选项学习志愿表

年级		班级		姓名		性别	
最想学习的项目				还想学习的项目			
基本情况	课外时间经常参加那些项目的锻炼						
	参加何类何种运动训练或比赛						

高一自选项目有：男足；男、女篮；男、女排；男、女健美操。

第四步：体育教研组统计选项情况，按模块分选修教学班，对人数的多少，可在征求同学意见的基础上做适当的微调。

四、教学班的形成和排课设置

1. 教学班的形成

为了更好地满足学生学习的需求，使绝大部分学生能够按其所选的第一志愿进行学习，使某些项目不至于因为学生人数少而不能开班，或因大幅度的提高教育教学成本而使学校领导和其他学科老师持反对意见。因此，依据我校的师资条件和场地设施，高一年级划分为三段，分别是：高一（1班～6班）、高一（7班～12班）、高一（13班～18班），并依据学生的学习需要组成8个教学班、由8位教师同时进行教学活动（必修内容的学习也按教学班进行教学活动）。

为了对学生进行有效的管理，除了在选项时做好积极的指导外，还采用了每学年学生根据自身情况进行一次选择、每学期进行一次微调（必须完成转项审批手续）。

2. 每个年级分成三段进行选项教学的排课设置表

由于我校体育与健康课是六个班级连排，因此，排课的设置上，采用的是先排体育与健康课（包括体育与健康活动课），然后再排其他学科的方法。下面是我校今年的高中体育与健康的日课表。

节次 \ 星期		一	二	三	四	五
上午	1					
	2					
	3	高一（1—6）	高二（1—6）		高一（13—18）	高二（13—18）
	4	高一（7—12）	高二（7—12）			
下午	5		高二（13—18）		高一（1—6）	高二（1—6）
	6	高一（13—18）			高一（7—12）	高二（7—12）
	7			高一（1—9）体活	高二（1—9）体活	
	8			高一（10—18）体活	高一（10—18）体活	

五、学分的规划和课时分布

学分管理为学生独立自主安排学习，充分发挥学生的兴趣、特长提供了必要条件。学分管理采用两段式管理，即高一年级和高二年级为第一阶段、高三年级为第二阶段。通过设立学分卡，在每个学期中，教师做好学生学习情况的记载和成绩的登记，并由专人管理。在教学中，为了促进学生体育爱好和专长的形成，奠定学生终身体育的基础，各学习内容都以集中或相对集中的形式进行编排，使学生通过第一阶段必选和自选项目的学习得到8个学分、通过第二阶段自选项目的学习得到3个学分。

1. 健康教育专题是遵循“健康第一”的指导思想，关注健康意识和良好的生活方式的形成的具体体现，它是以讲座、参观或结合专项内容分别在高一高二两学年进行学习的、国家规定的必选内容。

2. 田径类项目基于它在体育学习中对促进学生体能发展、掌握运动技能和意志品质培养方面的重要性，因此，它是安排在高一年级第一学期、并采用18学时连续排的方式进行教学的国家规定的必选内容。

3. 武术运动项目基于它是我国传统的民族文化的瑰宝，又对发展体能和培养意志品质具有重要意义。因此，它被学校规定为必选内容，并安排在高二年级第二学期、并采用18学时连续排的方式进行教学；在高三年级又一次被学校确定为自选学习内容之一。

4. 体操类项目是基于它对发展学生各体能要素具有特殊的作用，特别是对发展柔韧、协调、灵敏以及上肢肩带力量，因此，我校也把它作为必选内容之一，并把它安排在高一的第二学期和高二的第一学期进行教学。

5. 选项的内容是依据学生的兴趣与特长确定的，高一和高二每学年均安排36学时（2学分）、高三安排54学时（3学分）进行学习，意在培养学生的爱好并形成特长。

以上具体情况的安排如下表所示：

选项 \ 学期 \ 课时		高一年级		高二年级		高三年级		学分
		一	二	一	二	一	二	
必选	健康教育	4	5	5	4			1
	田径类	18						1
	武术				18			1
	体操		9	9				1
自选	篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、健美操、武术、网球	14	22	22	14	36	18	7
总 计		36	36	36	36	36	18	11

（高一年级开设的自选项目是：篮球、排球、足球、健美操；高二年级开设的自选项目是：篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球；高三年级开设的自选项目是：篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、武术和网球）

六、学习评价

在评价内容上，由单一内容评价转向多元内容评价，既不仅评价学生的体能和运动技能，而且还要评价学生的学习态度、情意表现与合作精神、健康行为等方面。在评价的方法上，既强调过程性评价，又注重终结性评价；既注重定性评价，又注重定量评价；注重相对评价和绝对评价相结合。依据学生的实际情况，参考《普通高中体育与健康标准（实验）解读》的评价表编制了我校的学生体育与健康学习评价表。

学校_____ 年级_____ 班级_____

姓名_____ 性别_____ 运动爱好_____

评价范围	评价方法	评价内容	评价等级					自评	互评	师评	总评
			优	良	中	及	不及				
体能	测验与观察	1000米跑的成绩与进步，仰卧起坐（女）、坐位体前屈（男）的成绩与进步									
运动知识与技能	测验与观察、技能评定以篮球运动为例	规定动作：传接球—全场运球—行进间投篮技术的掌握与运用									
		比赛运用：在半场或全场比赛中所学技战术的掌握与运用									
		特长展示：学生自选个人擅长运动技能的展示									
学习态度	观察与问卷、问答	体育与健康课的出勤与表现	好	较好	一般	不太好	不好				
		对体育与健康课的欢喜程度	喜欢	较喜欢	一般	不太喜欢	不喜欢				
		每周参加校外、课外体育锻炼的次数	3次以上	3次	2次	1次	无				
情意表现与合作精神	观察记录与问答	对体育学习与活动的自信体育学习程度	自信	较为自信	一般	不太自信	不自信				
		在体育学习目标中的成功体验程度	强	较强	一般	不太强	不强				
		在体育学习与活动中表现出的意志品质	坚强	较坚强	一般	不太坚强	不坚强				
		在体育学习与活动的情绪稳定程度	稳定	较稳定	一般	不太稳定	不稳定				
		在体育活动中遵守活动规则的表现	好	较好	一般	不太好	不好				
		与同伴一起完成体育学习与活动任务的合作表现	好	较好	一般	不太好	不好				
		在体育学习与活动的爱护体育器材的表现	好	较好	一般	不太好	不好				
健康行为	观察记录与问答	平时是否经常吸烟、酗酒	经常	有时	一般	不经常	从不				
		平时的饮食习惯	好	较好	一般	不太好	不好				
		平时遵守作息制度的情况	好	较好	一般	不太好	不好				
		平时的个人卫生的情况	好	较好	一般	不太好	不好				
		平时爱护公共卫生的情况	好	较好	一般	不太好	不好				

说明：

（1）对体能、知识与技能的评价：考核时教师对学生的每一项内容进行测试或技评，并将成绩记录在相应的“评价等级”中。然后学生自己、同伴、教师分别根据其测试成绩、进步的幅

度，对其进行等级评定。

（2）教师依据学生自评、学生互评、和教师评价所给出的各个等级的数量比例，最终给出总评成绩。

七、水平五教学计划

年级	学年目标	学习内容	
高一	1. 知道有规律的体育锻炼对健康的益处。 2. 知道竞技运动与健身运动的区别；能阅读报纸、杂志中有关重大体育赛事的报道；能熟练掌握一项球类运动简单、实用技术，并能在比赛中合理运用；或者能熟练完成一套舞蹈和健美操；掌握常见运动损伤的简易处理方法。 3. 通过多种练习发展肌肉力量和耐力；提高心肺功能和有氧耐力；发展柔韧性。认识现代生活方式病产生的原因及防治的手段和方法；注意合理营养和经常进行体育锻炼。 4. 能运用体育活动减轻自己的压力和烦恼；能合理设置目标克服心理惧怕现象并在不断提高运动水平中体验愉快感和成功感。 5. 能正确处理体育活动中竞争与合作的关系。	第一学期	必选：田径类（18学时）、健康教育（4学时） 自选：男女篮、男足、女排、健美操（14学时）
		第二学期	必选：体操类（9学时）、健康教育（5学时） 自选：男女篮、男足、女排、健美操（22学时）
高二	1. 能合理安排时间进行体育锻炼。 2. 认识自己喜欢运动项目的锻炼价值能主动收看或收听有关体育节目；能基本掌握一、二项球类运动中的技、战术，并能在比赛中合理运用。了解和学会常用救生方法，如人工呼吸；参加有组织的较大型野外活动。 3. 通过多种练习发展肌肉力量和耐力；提高心肺功能和有氧耐力；发展柔韧性。知道饮食、体育锻炼对控制体重的作用；认识吸烟和吸毒、酗酒的危害，养成良好的睡眠和休息习惯（安排好学习与休息的时间）。 4. 能在体育活动中充分展示自己的能力并获得愉快感和成功感；能运用所学的方法调控体育活动中的情绪。 5. 能正确处理体育活动中竞争与合作的关系；知道获取体育与健康方面知识的方法及知识。	第一学期	必选：体操类（9学时）、健康教育（5学时） 自选：男女篮、男足、女排、乒乓、羽毛（22学时）
		第二学期	必选：武术（18学时）、健康教育（4学时） 自选：男女篮、男足、女排、乒乓、羽毛（14学时）
高三	1. 能邀请同伴一起参加体育活动。 2. 认识自己多种项目的锻炼价值；能对重大体育赛事作出评价；能较为熟练掌握一、二项球类运动中的技、战术；或能较为熟练的掌握一、二套有一定难度的武术套路或对练。 3. 通过多种练习发展肌肉力量和耐力；提高心肺功能和有氧耐力；发展柔韧性。理解身体健康在学习、生活中的重要意义，自觉做到不吸烟、酗酒、远离毒品，树立良好的健康意识。 4. 能在体育活动中提高人际交往能力；在不断提高运动水平和挑战中体验成功感；能运用所学的方法调控体育比赛中的情绪。 5. 能正确处理体育活动中竞争与合作的关系；能获取体育与健康方面知识的方法及知识。	第一学期	自选：男女篮、男足、女排、乒乓球、羽毛球、武术、网球（14学时）
		第二学期	自选：男女篮、男足、女排、乒乓球、羽毛球、武术、网球（14学时）

八、体育与健康水平五教学内容安排（2005～2006学年，高一年级第一学期）

内容 \ 分类		时数	组别	教学内容	备注
必修内容	健康教育	4	男女	生活方式对健康的影响	安排在雨天体育课上以讲座和上课的形式进行。
				常见运动损伤的预防和处理	
				环境对健康的影响	
				营养与运动	
	田径类	18	男	发展跳跃能力：三级跳远、各种跳跃练习	1. 戴王盛苏等先教跳，后教跑；邱秦唐张吴等先教跑，后教跳（到第5周交换进行）。 2. 发展耐久跑能力在冬季（16～20周）结合选项内容进行教学。
				发展快速奔跑能力：快速跑、多种快速跑游戏	
				发展耐久跑能力：耐久跑、定时跳绳	
			女	发展跳跃能力：蹲踞式跳远、各种跳跃练习	
				发展快速奔跑能力：快速跑、多种快速跑游戏	
				发展耐久跑能力：耐久跑、定时跳绳	
选项内容	足球	14	男	见模块一内容安排	在8～20周进行。
	篮球		男	见模块一内容安排	
			女	见模块一内容安排	
	排球		女	见模块一内容安排	
				见模块一内容安排	
	健美操		男	见模块一内容安排	
			女	见模块一内容安排	
累计		36学时			

九、自选和必选项模块教学计划（采用主题式教学）

在模块教学计划的制定上，注重学生学习方式的转变，突出自主、探究、合作的学习方式的在课堂教学中的应用。为此，教研组要求每位教师制定出主题式教学的计划，通过对副教材学习，使学生不断得到积极的情感体验和知识、技能的储备，从而为学生采用自主、探究、合作的学习方式不断深入的学习主教材作好充分的准备，为在课堂教学上切实转变学生的学习方式奠定基础。

1. 女篮（模块一）教学计划

学习目标	1. 理解参与篮球运动的功能和作用，积极参与篮球运动的学习和锻炼。 2. 较好的掌握一些基本技术、战术，同时体验学习和成功的乐趣，具有主动的探究意识。 3. 在学练过程中能增强自信心和情绪调控能力，遵守篮球规则。 4. 培养良好的合作精神和团队意识。		
学习内容	1. 行进间体前换手变方向运球　2. 双手胸前传接球　3. 单手肩上投篮		
课　时	主　教　材	副　教　材	备　注
4	熟悉球性和行进间运球（以行进间体前换手变方向运球为主）	运球接力游戏、角篮球比赛等	自主探究运球时手按拍球的不同部位及力量
3	原地—运球—跑动中的双手胸前传接球	各种传接球游戏、半场三对三传射游戏	自主探究怎样传球才能不被抢断
3	原地—运球—接传球后的投篮	投篮比赛、半场三对三的比赛	合作探究不同角度投擦板球时，球触板的部位
2	组合技术	半场三对三的比赛	体会运球、传球、投篮动作的衔接
2	学习效果检验：(1) 篮下 30 秒投篮 (2) 个人特长展示		
信息反馈与小结			

2. 田径（必修）模块教学计划

学习目标	1. 了解田径运动的锻炼功能与作用；积极参加田径运动的学习与锻炼。 2. 较好的掌握跑、跳、投的一些基本技术，发展耐力、速度、力量等体能要素，同时体验学习的乐趣，具有探究意识。 3. 在学练过程中提高田径运动学习兴趣，形成克服困难、坚忍不拔的意志品质。 4. 与他人友好相处，培养互帮互助的合作精神。 5. 能关心国内外的重大田径赛事。		
学习内容	发展跑的能力（快速跑、耐久跑） 多种跳跃练习（男：三级跳远；女：跨越式跳高）		
课时	主教材	副教材	备注
6	快速跑：建立正确的途中跑姿势——站立式起跑与加速跑——冲刺跑	多种快速跑的辅助练习及接力游戏；小范围的场内定向运动等	探究步频与步长的关系
6	三级跳远（男）：建立单足跳、跨步跳、跳跃的动作结构——改进各跳的技术动作——适合自身条件的动作 跨越式跳高（女）：助跑与起跳——过竿动作——落地动作	单足跳、跨步跳的结合练习；发展跳跃能力的多种练习（跳深、跳跃台阶的练习）；多种跳跃游戏的练习	探究双脚跳的高还是单脚跳的高
4	耐久跑：正确的途中跑动作和弯道跑技术	结合选项内容发展耐力的练习：三分钟跳绳、定时跑、定距跑及校园定向运动等	体验成功合作的喜悦
2	学习效果检验：(1) 50 米测试　(2) 1000 米或 800 米测试		
信息反馈与小结			

说明：男生先上跳跃内容，女生先上短跑；耐久跑放在冬季可结合专项内容上课。

3. 健美操（模块一）教学计划

学习目标	1. 理解参与健美操的功能和作用，积极参与健美操的学习和锻炼。 2. 较好地掌握一些健美操基本知识、技术、技能，同时体验学习和成功的乐趣，并具有主动的探究意识。 3. 在学练过程中能增强自信心和表现自我能力，体现青春活力。 4. 培养良好的合作精神和团队意识。		
学习内容	1. 认识节拍（十六步） 2. 搏击操 3. 青春健美操		
课时	主教材	副教材	备注
4	感受健美操，认识节拍（十六步教学）	有氧健美操小套路、队形变换等	自主探究不同风格健美操音乐的特点、队形变换的方法等
3	搏击健美操	街舞介绍、造型方法、防身术。	自主探究造型的顺序和怎样进行队形变换等
3	青春健美操	拉丁健美操、形体、姿态操等	合作探究健美操表演的方法、体验感染力 、表现力的表现方法
2	组合技术	健美操自选套路的对抗比赛	体会音乐与健美操动作的结合
2	学习效果检验：(1) 搏击操自选套路 (2) 青春健美操自选套路		
信息反馈与小结			

4. 排球（模块一）教学计划

学习目标	1. 理解参与排球运动的功能和作用，积极参与排球运动的学习和锻炼。 2. 较好的掌握一些基本技术、战术，同时体验学习和成功的乐趣，具有主动的探究意识。 3. 在学练过程中能增强自信心和情绪调控能力，遵守排球规则。 4. 培养良好的合作精神和团队意识。		
学习内容	1. 脚步动作：并步及滑步移动、交叉步移动 2. 正面双手垫球 3. 下、上手发球		
课时	主教材	副教材	备注
5	熟悉球性和正面双手垫球（原地、移动后）	自垫球比赛、各种脚步动作练习角；移动后正面双手垫球	合作探究来球在离身体不同方向、距离时，应用何种脚步动作接近来球，并保持正面双手垫球
4	下、上手发球	发球与接发球	自主探究发球时全身协调用力击球不同部位及对球的飞行弧线的影响
3	组合技术	五对五的教学比赛	体会发球和移动后垫球的动作
2	学习效果检验：综合能力的考核		
信息反馈与小结			

5. 男篮（模块一）教学计划

学习目标	1. 理解参与篮球运动的功能和作用，积极参与篮球运动的学习和锻炼。 2. 较好地掌握一些基本技术、战术，同时体验学习和成功的乐趣，具有主动的探究意识。 3. 在学练过程中能增强自信心和情绪调控能力，遵守篮球规则。 4. 培养良好的合作精神和团队意识。		
学习内容	1. 变向运球　2. 双手胸前传接球、四角传球　3. 单手肩上投篮、急停跳投		
课时	主教材	副教材	备注
4	熟悉球性和各种行进间运球（变向运球、高低运球、横向运球等）	运球接力游戏、角篮球比赛等	自主探究运球时手按拍球的不同部位及力量
3	运球—跑动中的双手胸前传接球	各种传接球游戏、四角传球等	自主探究怎样传接球稳定且不被抢断
3	运球—投篮—急停跳投	投篮比赛、半场三对三的比赛	自主探究急停时的稳定性，合作探究不同角度投擦板球时，球触板的部位
2	组合技术	半场三对三的比赛	体会运球、传球、投篮动作的衔接
2	学习效果检验：(1) 全场运球、传接球跑篮 (2) 个人特长展示		
信息反馈与小结			

北京市普通高中新课程体育与健康学科模块学习要求（试行）（供参考）

为了加强高中体育与健康课程教学的规范和管理，稳步实施体育与健康新课程，依据《普通高中体育与健康课程标准（实验）》中的课程安排和学生学习评价的建议，制定《北京市普通高中新课程体育与健康学科模块学习要求》。

一、体育与健康学科模块学习评价的内容

《课程标准》增加和完善了学习评价的内容，从体能、知识与技能、学习态度、心理健康与社会适应等四个方面进行评价，心理健康和社会适应方面的评价主要体现在过程评价中；评价方法上突破了只注重终结性评价而忽视过程性评价的倾向；淡化了评价的甄别、选拔功能，强化了诊断、激励和发展功能，将定量评价与定性评价相结合，过程评价与终结评价相结合，绝对评价与相对评价相结合；评价形式由单一的教师进行评价转变成教师评价与学生的自我评价、相互评价相结合的形式。

普通高中新课程以模块作为学习的基本单元，体育与健康课程模块学习的评价内容与要求是依据课程标准中有关评价的内容、评价标准、评价的形式和本学段五个学习方面目标的要求，结合学生身心特点、认知水平和实践能力等情况，采用以教师评价为主，学生自评、互评为辅相结合的综合评价方法进行。

依据课程目标，结合北京市体育教学的实际，在运动实践类项目中，对学生模块学习所得学

分的认定从体育学习态度、体能与运动技能等方面进行评价。其中学生的学习态度包括出勤、课堂表现、体育运动知识与技能运用情况共占30%，体能与运动技能占70%，在模块学习结束时进行测试考核，认真记录成绩（速度、远度、高度）或进行技能评价。对于由多个项目组合而成的模块，应对所学项目进行测试，并合理分配分数比例。对健康教育专题评价可采用笔试或作业的形式，闭卷或开卷的形式进行评价。

模块学习评价采用等级制方式，分为优秀（85分以上）、良好（75～84分）、合格（60～74分）、不合格（59分以下）等级。优秀、良好、合格等级将获得相应模块的学分，不合格等级不能获得相应模块的学分。本学科主要以学生学习时数，学习过程中的表现及模块学业成绩测验为依据，将百分制换算为相应的等级制。学生总分达到60分以上，则该模块学习为合格，获得1个学分。

体育与健康课程模块学习评价表

学校_____ 班级_____ 姓名_____

评价项目	评价内容	评价方法	得分	总计
学生的学习态度（30分）	出勤率（10分）	观察纪录		
	课堂表现（10分）	观察		
	运动知识和技能的运用（10分）	观察和学生评价		
体能与运动技能（70分）	体能或运动技能	测试 观察技评		
总计				
教师的综合性评语				

任课教师：

二、模块学习评价要求

《课程标准》将学习内容划分为七个系列，每个系列包含若干模块，由于项目繁多，学校和教师选择的教学内容也不一样，在此只介绍必修内容和部分选修内容的评价要求，学校或教师自选的模块内容在进行教学时，应根据《课程标准》的精神，制定相应的评价要求与办法，以保证模块教学的质量和课程学习的严肃性和规范性。

（一）学习态度评价要求

表1　　学习态度评价要求

类别	内容	等级			
		优秀 100～85分	良好 84～75分	及格 74～60分	不及格 59分以下
学习态度	出勤	自觉执行课堂常规，体育课出勤率100%	能执行课堂常规，体育课出勤率90%	能执行课堂常规，体育课出勤率达80%	不能执行课堂常规，体育课缺勤达30%
	课堂表现	非常积极主动参与学练	能积极主动参与学练	对课上内容学练不够主动	不积极主动参与学练
	运动知识与技能的运用	能够独立地运用所学知识技能进行练习	在教师的指导帮助下运用知识技能进行练习	在同伴的帮助下运用知识技能进行练习	不能运用所学的知识技能进行练习

（二）体能与运动能力（田径类项目量化要求）

表 2　　高一年级体能与运动能力评价要求（男）

项目						得分	
100 米（秒）	1500 米（分·秒）	跳高（米）	跳远（米）	50 米栏（秒）	掷实心球（米）	百分位数	等级
13.2	5′24″	1.37	4.41	10.0	10.80	100	优秀
13.5	5′31″	1.35	4.33	10.3	10.50	95	
13.8	5′38″	1.33	4.25	10.6	10.20	90	
14.1	5′45″	1.31	4.17	10.9	9.90	85	
14.4	5′52″	1.29	4.09	11.2	9.60	80	良好
14.7	5′59″	1.27	4.01	11.5	9.30	75	
15.0	6′06″	1.25	3.93	11.8	9.00	70	及格
15.3	6′13″	1.23	3.85	12.1	8.70	65	
15.6	6′20″	1.21	3.77	12.5	8.40	60	
15.9	6′27″	1.19	3.69	12.9	8.10	55	不及格
16.2	6′34″	1.17	3.61	13.3	7.80	50	
16.5	6′41″	1.15	3.53	13.7	7.50	45	
16.8	6′48″	1.13	3.45	14.1	7.20	40	
17.1	6′55″	1.11	3.37	14.5	6.90	35	
17.4	7′02″	1.09	3.29	14.9	6.60	30	
17.7	7′09″	1.07	3.21	15.3	6.30	25	
18.0	7′16″	1.05	2.13	15.7	6.00	20	
18.3	7′23″	1.03	2.05	16.1	5.70	15	
18.6	7′30″	1.01	1.97	16.5	5.40	10	
18.9	7′37″	0.99	1.89	16.9	5.10	5	

表 3　　高一年级体能与运动能力评价要求（女）

项目						得分	
100 米（秒）	800 米（分·秒）	跳高（米）	跳远（米）	50 米栏（秒）	掷实心球（米）	百分数	等级
15.4	3′15″	1.20	3.91	12.6	7.00	100	优秀
15.7	3′20″	1.18	3.83	12.9	6.80	95	
16.0	3′25″	1.16	3.75	13.2	6.60	90	
16.3	3′30″	1.14	3.67	13.5	6.40	85	
16.6	3′35″	1.12	3.59	13.8	6.20	80	良好
16.9	3′40″	1.10	3.51	14.1	6.00	75	

续表

项目						得分	
100米（秒）	800米（分·秒）	跳高（米）	跳远（米）	50米栏（秒）	掷实心球（米）	百分数	等级
17.2	3′45″	1.08	3.43	14.4	5.80	70	及格
17.5	3′50″	1.06	3.35	14.7	5.60	65	
17.8	3′55″	1.04	3.27	15.0	5.40	60	
18.1	4′00″	1.02	3.19	15.3	5.20	55	不及格
18.4	4′05″	1.00	3.11	15.6	5.00	50	
18.7	4′10″	0.98	3.03	15.9	4.80	45	
19.0	4′15″	0.96	2.95	16.2	4.60	40	
19.3	4′20″	0.94	2.87	16.5	4.40	35	
19.6	4′25″	0.92	2.79	16.8	4.20	30	
19.9	4′30″	0.90	2.71	17.1	4.00	25	
20.2	4′35″	0.88	2.63	17.4	3.80	20	
20.5	4′40″	0.86	2.55	17.7	3.60	15	
20.8	4′45″	0.84	2.47	18.0	3.40	10	
21.1	4′50″	0.82	2.39	18.3	3.20	5	

表4　高二年级体能与运动能力评价要求（男）

项目					得分	
100米（秒）	1500米（分·秒）	三级跳远（米）	50米栏（秒）	掷实心球（米）	百分数	等级
12.8	5′17″	10.20	9.7	11.40	100	优秀
13.1	5′24″	9.90	10.0	11.10	95	
13.4	5′31″	9.60	10.3	10.80	90	
13.7	5′38″	9.30	10.6	10.50	85	
14.0	5′45″	9.00	10.9	10.20	80	良好
14.3	5′52″	8.70	11.2	9.90	75	
14.6	5′59″	8.40	11.5	9.60	70	及格
14.9	6′06″	8.10	11.8	9.30	65	
15.2	6′13″	7.80	12.1	9.00	60	
15.5	6′20″	7.50	12.5	8.70	55	不及格
15.8	6′27″	7.20	12.9	8.40	50	
16.1	6′34″	6.90	13.3	8.10	45	
16.4	6′41″	6.60	13.7	7.80	40	

续表

项目					得分	
100米（秒）	1500米（分·秒）	三级跳远（米）	50米栏（秒）	掷实心球（米）	百分数	等级
16.7	6′48″	6.30	14.1	7.50	35	不及格
17.0	6′55″	6.00	14.5	7.20	30	
17.3	7′02″	5.70	14.9	6.90	25	
17.6	7′09″	5.40	15.3	6.60	20	
17.9	7′16″	5.10	15.7	6.30	15	
18.2	7′23″	4.80	16.1	6.00	10	
18.5	7′30″	4.50	16.5	5.70	5	

表5　高二年级体能与运动能力评价要求（女）

项目					得分	
100米（秒）	800米（分·秒）	跳远（米）	50米跨栏(秒)	掷实心球（米）	百分数	等级
15.1	3′10″	3.95	12.3	7.20	100	优秀
15.4	3′15″	3.87	12.6	7.00	95	
15.7	3′20″	3.79	12.9	6.80	90	
16.0	3′25″	3.71	13.2	6.60	85	
16.3	3′30″	3.63	13.5	6.40	80	良好
16.6	3′35″	3.55	13.8	6.20	75	
16.9	3′40″	3.47	14.1	6.00	70	及格
17.2	3′45″	3.39	14.4	5.80	65	
17.5	3′50″	3.31	14.7	5.60	60	
17.8	3′55″	3.23	15.0	5.40	55	不及格
18.1	4′00″	3.15	15.3	5.20	50	
18.4	4′05″	3.07	15.6	5.00	45	
18.7	4′10″	2.99	15.9	4.80	40	
19.0	4′15″	2.91	16.2	4.60	35	
19.3	4′20″	2.83	16.5	4.40	30	
19.6	4′25″	2.75	16.8	4.20	25	
19.9	4′30″	2.67	17.1	4.00	20	
20.2	4′35″	2.59	17.4	3.80	15	
20.5	4′40″	2.51	17.7	3.60	10	
20.8	4′45″	2.43	18.0	3.40	5	

（三）运动技能评价要求

1. 体操类项目

《课程标准》在运动技能学习领域水平五的要求中提出，学生能较好地掌握成套体操动作，根据体操项目的特点，体操模块的评定由学习态度和对体操项目进行运动技能评定两部分组成。（学习态度评价要求见表1）

表6　　体操类项目运动技能评价要求

内容	等级			
	优秀100～85分	良好84～75分	及格74～60分	不合格59分以下
技巧	全套动作完成质量好，姿势正确，部位准确，动作轻松、连贯、协调、优美。	全套动作完成质量较好，姿势正确，部位准确，动作轻松、连贯、协调、优美。	全套动作不够连贯，动作中某一个主要技巧动作完不成。	不能完成动作，姿态不准确，动作不协调。
支撑跳跃	助跑轻松、节奏好，起跳快，推手快，腾空高，姿势控制好，落地稳。	助跑较轻松，起跳、推手较快，有腾空但不高，落地稳定。	助跑紧张，起跳慢，无推手，落地不稳定。	不能完成动作，姿态不准确，动作不协调。
单杠	全套动作完成质量好，姿势很正确，动作幅度大，姿态美，动作连贯，节奏好，落地稳。	全套动作较连贯，姿势正确，动作幅度较大，姿态较好，动作节奏较好，落地稳。	全套动作不够连贯，动作中某一个主要动作完不成。	不能完成动作，姿态不准确，动作不协调。
双杠	全套动作完成质量好，连贯，姿势很正确，部位很准确，舒展大方，节奏好，落地稳。	全套动作较连贯，姿势欠佳，幅度小，动作节奏较好，落地较稳。	全套动作不够连贯，动作中某一个主要动作完不成。	不能完成动作，姿态不准确，动作不协调。

2. 球类项目（以篮球项目为例）

球类项目种类繁多，篮球作为选修内容，在学校中开展较为普遍，《课程标准》要求，高中生应能较系统的学习提高篮球的运动技术，最终学会打篮球，形成体育特长。因此根据课程标准的精神，篮球模块的学习评定可以从学习态度（30%）、达标（30%）、运动技能（40%）三个方面进行评定，也可以采用综合评定篮球体育运动能力的方法。（学习态度评价要求见表1）

（1）原地投篮

评价方法：罚球线后每人罚球10次，计命中率，男生采用单手肩上投篮，女生采用双手胸前投篮。

表7　　原地投篮评价要求

达标标准30%	得分	技能评定40%	等级
8	100	整个动作完成流畅自然，全身用力协调，出手动作正确，投篮弧度好，球的落点集中。	优秀
7	95		
6	90		
5	85		

续表

达标标准 30%	得分	技能评定 40%	等级
4	80	整个动作完成较好，全身用力比较协调，出手动作比较正确，投篮弧度较好，球的落点比较集中。	良好
3	75		
2	60	整个动作基本能完成，球的落点分散。	及格
1	55	整个动作基本未完成，全身用力、出手动作、投篮弧度有问题，球的落点分散。	不及格
0	0		

（2）组合动作：运球—传、接球—行进间投篮

动作方法：

1）测试者听信号从端线开始运球，运球三次以上，在中线前传球给同伴，同伴站在前场罚球线附近，接球后在适当时机传球给测试者，测试者接球行进间高（低）手投篮。

2）每人两次机会，自选投篮手型（低手或高手），遵守篮球裁判规则。

表 8　组合动作评价要求

等级	动作规格
优秀	运球、传接球、上篮动作连贯、自然、轻松，投篮准确，动作完成正确，无违例现象。
良好	运球、传接球、上篮动作较连贯、轻松，投篮准确，动作完成较正确，无违例现象。
及格	运球、传接球、上篮动作不够连贯、轻松，投篮不够准确，动作完成基本正确，有个别违例现象。
不及格	运球、传接球、上篮动作紧张，不协调，不能正确完成成套动作，违例现象严重。

（3）综合篮球运动能力：篮球三对三比赛（100 分）

比赛方法：学生自由组合成三人一组，分成若干组，小组与小组之间自愿组合进行三对三篮球对抗赛。

比赛规则：比赛时间为 10 分钟，场地为半个篮球场。

表 9　篮球三对三比赛评价要求

等级	评价内容				
	技能运用 0.4	篮球意识与规则运用 0.2	参与态度与行为 0.1	合作意识 0.15	心理素质 0.15
优秀水平	能够基本掌握和运用投篮、传球、运球等基本技术，动作质量好，技术合理，身体完成动作轻松、自然、协调、优美，能积极防守。	能够积极与同伴进行简单的战术配合，如：传切配合，自觉遵守篮球的部分基本规则，如：两次运球，运球走步等，在比赛中偶尔出现犯规动作。	在比赛前能够积极参与分组讨论，明确队员职责分工，比赛中表现积极。	比赛中能积极组织队友，安排战术，主动与队友配合，为队友创造投篮得分的机会。	表现出较强的自信心，兴奋的情绪和顽强拼搏的意志品质，并能很好地控制自己的情绪。

续表

等级	评价内容				
	技能运用 0.4	篮球意识与规则运用 0.2	参与态度与行为 0.1	合作意识 0.15	心理素质 0.15
良好水平	能够完成和运用投篮、传球、运球等基本技术，动作质量较好，技术较合理，身体完成动作较轻松、自然、协调。能有意识地防守。	能够有意识地与同伴进行简单的战术配合，如：传切配合，能有意识地遵守篮球的基本规则，如：两次运球，运球走步等，出现犯规动作较多。	在比赛前能够比较积极参与分组以及职责分工讨论，在比赛中表现比较积极。	能有意识地和同伴进行配合，对同伴表现出尊重和关心。	表现出良好的自信心和争强好胜的竞争精神。
合格水平	能够完成和运用投篮、传球、运球等基本技术的部分动作，能够完成动作技术，但完成动作不够轻松、自然、协调。防守不积极，能在同伴的提示下进行防守。	能够在同伴的指导下进行简单战术的配合，如：传切配合，能指出同伴和对手的犯规动作，如：两次运球，运球走步等。	能够参加赛前讨论，能接受和承担小组职责分工，能参加比赛，但表现比较被动。	能够与同伴配合，但不默契。	对比赛没有表现出好胜的信心和愿望。
不合格水平	不能运用投篮、传球、运球等基本技术，不能完成动作技术，不会防守。	没有战术意识，不能完成战术配合，不了解篮球的基本规则，在比赛中表现出不懂篮球简单基本规则。	不参加赛前小组讨论，参与比赛的态度不积极。	不与同伴合作。	情绪消极，不自信，遇到问题埋怨同伴，表现出急躁或其他不良情绪。

3. 水上运动（以游泳项目为例）

游泳作为选修内容是学生们喜欢的运动项目，又是人们生活中的实用项目，游泳模块的评价要求主要以是否学会游泳为最低标准（不分何种泳姿），完成一个模块的教学时，应能够游 50～100 米，同时评价参与游泳学习的态度（见表 10），掌握技能的情况。

表 10　　蛙泳项目运动技能评价要求

内容	优秀	良好	及格	不及格
蛙泳	蛙泳手、腿的动作正确，完整动作配合时机正确、连贯、紧凑，动作协调、实效性好，能连续游玩 200 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，能连续游完 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，能连续游完 50 米左右。	蛙泳动作基本不会，动作不正确，配合不好。

4. 民族民间体育类（以武术项目为例）

表 11　　武术项目技评要求

等级	武术
优秀	套路演练连贯，方法正确，路线清楚；动作协调、规范，节奏鲜明，富有气势；精神饱满，手眼相随，形神兼备，武术项目的风格特点突出。
良好	套路演练连贯，方法正确，路线比较清楚；动作协调、比较规范，节奏比较鲜明，能体现一定的气势；精神饱满，手眼相随，武术项目的风格特点比较突出。
及格	套路演练比较连贯，方法正确，路线基本清楚；动作比较协调、规范，有节奏，有一定气势；精神比较饱满，能体现出手眼相随，武术项目的风格特点有所展现。
不及格	套路演练不够连贯，有遗忘现象出现，方法比较正确，路线不够清楚；动作基本协调、欠规范；精神比较饱满，注意了动作与眼神的配合，武术项目的风格特点不突出。

「附录二」

国家学生体质健康标准 （2014年修订）

一、说明

1.《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生。

2. 本标准的修订坚持健康第一，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔2012〕53号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3号）有关要求，着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度，着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼的功能，着重提高其教育监测和绩效评价的支撑能力。

3. 本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

4. 本标准将适用对象划分为以下组别：小学、初中、高中按每个年级为一组，其中小学为6组、初中为3组、高中为3组。大学一、二年级为一组，三、四年级为一组。

5. 小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，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学生共性指标。

6. 本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分；小学的加分指标为1分钟跳绳，加分幅度为20分；初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。

7. 根据学生学年总分评定等级：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。

8. 每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》（附表1～6）。特殊学制的学校，在填写登记卡时可以按规定和需求相应地增减栏目。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的50%与其他学年总分平均得分的50%之和进行评定。

9. 学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。

10. 学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免予执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育

教学部门核准，可暂缓或免予执行《标准》，并填写《免予执行<国家学生体质健康标准>申请表》（附表7），存入学生档案。确实丧失运动能力、被免予执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

11. 各学校每学年开展覆盖本校各年级学生的《标准》测试工作，《标准》测试数据经当地教育行政部门按要求审核后，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”。测试和数据上传时间由教育行政部门确定。

12. 本标准由教育部负责解释。

二、单项指标与权重

测试对象	单项指标	权重（%）
小学一年级至大学四年级	体重指数（BMI）	15
	肺活量	15
初中、高中、大学各年级	50米跑	20
	坐位体前屈	10
	立定跳远	10
	引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）	10
	1000米跑（男）/800米跑（女）	20

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高^2（米^2）。

三、评分表（高中部分）

（一）单项指标评分表

表1　男生体重指数（BMI）单项评分表

（单位：千克/米^2）

等级	单项得分	高一	高二	高三
正常	100	16.5～23.2	16.8～23.7	17.3～23.8
低体重	80	≤16.4	≤16.7	≤17.2
超重		23.3～26.3	23.8～26.5	23.9～27.3
肥胖	60	≥26.4	≥26.6	≥27.4

表2　女生体重指数（BMI）单项评分表

（单位：千克/米^2）

等级	单项得分	高一	高二	高三
正常	100	16.5～22.7	16.9～23.2	17.1～23.3
低体重	80	≤16.4	≤16.8	≤17.0
超重		22.8～25.2	23.3～25.4	23.4～25.7
肥胖	60	≥25.3	≥25.5	≥25.8

表3　男生肺活量单项评分表（单位：毫升）

等级	单项得分	高一	高二	高三
优秀	100	4540	4740	4940
	95	4420	4620	4820
	90	4300	4500	4700
良好	85	4050	4250	4450
	80	3800	4000	4200
及格	78	3680	3880	4080
	76	3560	3760	3960
	74	3440	3640	3840
	72	3320	3520	3720
	70	3200	3400	3600
	68	3080	3280	3480
	66	2960	3160	3360
	64	2840	3040	3240
	62	2720	2920	3120
	60	2600	2800	3000
不及格	50	2470	2660	2850
	40	2340	2520	2700
	30	2210	2380	2550
	20	2080	2240	2400
	10	1950	2100	2250

表4　女生肺活量单项评分表（单位：毫升）

等级	单项得分	高一	高二	高三
优秀	100	3150	3250	3350
	95	3100	3200	3300
	90	3050	3150	3250
良好	85	2900	3000	3100
	80	2750	2850	2950
及格	78	2650	2750	2850
	76	2550	2650	2750
	74	2450	2550	2650
	72	2350	2450	2550
	70	2250	2350	2450
	68	2150	2250	2350
	66	2050	2150	2250
	64	1950	2050	2150
	62	1850	1950	2050
	60	1750	1850	1950
不及格	50	1710	1810	1910
	40	1670	1770	1870
	30	1630	1730	1830
	20	1590	1690	1790
	10	1550	1650	1750

表5　男生50米跑单项评分表（单位：秒）

等级	单项得分	高一	高二	高三
优秀	100	7.1	7.0	6.8
	95	7.2	7.1	6.9
	90	7.3	7.2	7.0
良好	85	7.4	7.3	7.1
	80	7.5	7.4	7.2
及格	78	7.7	7.6	7.4
	76	7.9	7.8	7.6
	74	8.1	8.0	7.8

表6　女生50米跑单项评分表（单位：秒）

等级	单项得分	高一	高二	高三
优秀	100	7.8	7.7	7.6
	95	7.9	7.8	7.7
	90	8.0	7.9	7.8
良好	85	8.3	8.2	8.1
	80	8.6	8.5	8.4
及格	78	8.8	8.7	8.6
	76	9.0	8.9	8.8
	74	9.2	9.1	9.0

续表

等级	单项得分	高一	高二	高三
及格	72	8.3	8.2	8.0
	70	8.5	8.4	8.2
	68	8.7	8.6	8.4
	66	8.9	8.8	8.6
	64	9.1	9.0	8.8
	62	9.3	9.2	9.0
	60	9.5	9.4	9.2
不及格	50	9.7	9.6	9.4
	40	9.9	9.8	9.6
	30	10.1	10.0	9.8
	20	10.3	10.2	10.0
	10	10.5	10.4	10.2

续表

等级	单项得分	高一	高二	高三
及格	72	9.4	9.3	9.2
	70	9.6	9.5	9.4
	68	9.8	9.7	9.6
	66	10.0	9.9	9.8
	64	10.2	10.1	10.0
	62	10.4	10.3	10.2
	60	10.6	10.5	10.4
不及格	50	10.8	10.7	10.6
	40	11.0	10.9	10.8
	30	11.2	11.1	11.0
	20	11.4	11.3	11.2
	10	11.6	11.5	11.4

表7　男生坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	高一	高二	高三
优秀	100	23.6	24.3	24.6
	95	21.5	22.4	22.8
	90	19.4	20.5	21.0
良好	85	17.2	18.3	19.1
	80	15.0	16.1	17.2
及格	78	13.6	14.7	15.8
	76	12.2	13.3	14.4
	74	10.8	11.9	13.0
	72	9.4	10.5	11.6
	70	8.0	9.1	10.2
	68	6.6	7.7	8.8
	66	5.2	6.3	7.4
	64	3.8	4.9	6.0
	62	2.4	3.5	4.6
	60	1.0	2.1	3.2
不及格	50	0.0	1.1	2.2
	40	−1.0	0.1	1.2
	30	−2.0	−0.9	0.2
	20	−3.0	−1.9	−0.8
	10	−4.0	−2.9	−1.8

表8　女生坐位体前屈单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	高一	高二	高三
优秀	100	24.2	24.8	25.3
	95	22.5	23.1	23.6
	90	20.8	21.4	21.9
良好	85	19.1	19.7	20.2
	80	17.4	18.0	18.5
及格	78	16.1	16.7	17.2
	76	14.8	15.4	15.9
	74	13.5	14.1	14.6
	72	12.2	12.8	13.3
	70	10.9	11.5	12.0
	68	9.6	10.2	10.7
	66	8.3	8.9	9.4
	64	7.0	7.6	8.1
	62	5.7	6.3	6.8
	60	4.4	5.0	5.5
不及格	50	3.6	4.2	4.7
	40	2.8	3.4	3.9
	30	2.0	2.6	3.1
	20	1.2	1.8	2.3
	10	0.4	1.0	1.5

表 9　男生立定跳远单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	高一	高二	高三
优秀	100	260	265	270
	95	255	260	265
	90	250	255	260
良好	85	243	248	253
	80	235	240	245
及格	78	231	236	241
	76	227	232	237
	74	223	228	233
	72	219	224	229
	70	215	220	225
	68	211	216	221
	66	207	212	217
	64	203	208	213
	62	199	204	209
	60	195	200	205
不及格	50	190	195	200
	40	185	190	195
	30	180	185	190
	20	175	180	185
	10	170	175	180

表 10　女生立定跳远单项评分表（单位：厘米）

等级	单项得分	高一	高二	高三
优秀	100	204	205	206
	95	198	199	200
	90	192	193	194
良好	85	185	186	187
	80	178	179	180
及格	78	175	176	177
	76	172	173	174
	74	169	170	171
	72	166	167	168
	70	163	164	165
	68	160	161	162
	66	157	158	159
	64	154	155	156
	62	151	152	153
	60	148	149	150
不及格	50	143	144	145
	40	138	139	140
	30	133	134	135
	20	128	129	130
	10	123	124	125

表 11　男生引体向上单项评分表（单位：次）

等级	单项得分	高一	高二	高三
优秀	100	16	17	18
	95	15	16	17
	90	14	15	16
良好	85	13	14	15
	80	12	13	14
及格	78			
	76	11	12	13
	74			
	72	10	11	12
	70			
	68	9	10	11

表 12　女生一分钟仰卧起坐单项评分表（单位：次）

等级	单项得分	高一	高二	高三
优秀	100	53	54	55
	95	51	52	53
	90	49	50	51
良好	85	46	47	48
	80	43	44	45
及格	78	41	42	43
	76	39	40	41
	74	37	38	39
	72	35	36	37
	70	33	34	35
	68	31	32	33

续表

等级	单项得分	高一	高二	高三
及格	66			
	64	8	9	10
	62			
	60	7	8	9
不及格	50	6	7	8
	40	5	6	7
	30	4	5	6
	20	3	4	5
	10	2	3	4

续表

等级	单项得分	高一	高二	高三
及格	66	29	30	31
	64	27	28	29
	62	25	26	27
	60	23	24	25
不及格	50	21	22	23
	40	19	20	21
	30	17	18	19
	20	15	16	17
	10	13	14	15

表 13　男生耐力跑 1 000 米单项评分表

（单位：分·秒）

等级	单项得分	高一	高二	高三
优秀	100	3′30″	3′25″	3′20″
	95	3′35″	3′30″	3′25″
	90	3′40″	3′35″	3′30″
良好	85	3′47″	3′42″	3′37″
	80	3′55″	3′50″	3′45″
及格	78	4′00″	3′55″	3′50″
	76	4′05″	4′00″	3′55″
	74	4′10″	4′05″	4′00″
	72	4′15″	4′10″	4′05″
	70	4′20″	4′15″	4′10″
	68	4′25″	4′20″	4′15″
	66	4′30″	4′25″	4′20″
	64	4′35″	4′30″	4′25″
	62	4′40″	4′35″	4′30″
	60	4′45″	4′40″	4′35″
不及格	50	5′05″	5′00″	4′55″
	40	5′25″	5′20″	5′15″
	30	5′45″	5′40″	5′35″
	20	6′05″	6′00″	5′55″
	10	6′25″	6′20″	6′15″

表 14　女生耐力跑 800 米单项评分表

（单位：分·秒）

等级	单项得分	高一	高二	高三
优秀	100	3′24″	3′22″	3′20″
	95	3′30″	3′28″	3′26″
	90	3′36″	3′34″	3′32″
良好	85	3′43″	3′41″	3′39″
	80	3′50″	3′48″	3′46″
及格	78	3′55″	3′53″	3′51″
	76	4′00″	3′58″	3′56″
	74	4′05″	4′03″	4′01″
	72	4′10″	4′08″	4′06″
	70	4′15″	4′13″	4′11″
	68	4′20″	4′18″	4′16″
	66	4′25″	4′23″	4′21″
	64	4′30″	4′28″	4′26″
	62	4′35″	4′33″	4′31″
	60	4′40″	4′38″	4′36″
不及格	50	4′50″	4′48″	4′46″
	40	5′00″	4′58″	4′56″
	30	5′10″	5′08″	5′06″
	20	5′20″	5′18″	5′16″
	10	5′30″	5′28″	5′26″

（二）加分指标评分表

表 15　　男生引体向上评分表（单位：次）

加分	高一	高二	高三
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1

表 16　　女生一分钟仰卧起坐评分表（单位：次）

加分	高一	高二	高三
10	13	13	13
9	12	12	12
8	11	11	11
7	10	10	10
6	9	9	9
5	8	8	8
4	7	7	7
3	6	6	6
2	4	4	4
1	2	2	2

注：引体向上、一分钟仰卧起坐均为高优指标，学生成绩超过单项评分 100 分后，以超过的次数所对应的分数进行加分。

表 17　　男生 1000 米跑评分表（单位：分·秒）

加分	高一	高二	高三
10	−35″	−35″	−35″
9	−32″	−32″	−32″
8	−29″	−29″	−29″
7	−26″	−26″	−26″

续表

加分	高一	高二	高三
6	−23″	−23″	−23″
5	−20″	−20″	−20″
4	−16″	−16″	−16″
3	−12″	−12″	−12″
2	−8″	−8″	−8″
1	−4″	−4″	−4″

表 18　　女生 800 米跑评分表（单位：分·秒）

加分	高一	高二	高三
10	−50″	−50″	−50″
9	−45″	−45″	−45″
8	−40″	−40″	−40″
7	−35″	−35″	−35″
6	−30″	−30″	−30″
5	−25″	−25″	−25″
4	−20″	−20″	−20″
3	−15″	−15″	−15″
2	−10″	−10″	−10″
1	−5″	−5″	−5″

注：1000 米跑、800 米跑均为低优指标，学生成绩低于单项评分 100 分后，以减少的秒数所对应的分数进行加分。

附表：

1.《国家学生体质健康标准》登记卡（高中样表）

2. 免予执行《国家学生体质健康标准》申请表（样表）

附表 1

《国家学生体质健康标准》登记卡(高中样表)

学　校 _____

姓　名		性　别		学　号	
班　级		民　族		出生日期	

单项指标	高一			高二			高三			毕业成绩	
	成绩	得分	等级	成绩	得分	等级	成绩	得分	等级	得分	等级
体重指数(BMI)(千克/米^2)											
肺活量(毫升)											
50 米跑(秒)											
坐位体前屈(厘米)											
立定跳远(厘米)											
引体向上(男)/ 1 分钟仰卧起坐(女)(次)											
1000 米跑(男)/ 800 米跑(女)(分·秒)											
标准分											
加分指标	成绩		附加分	成绩		附加分	成绩		附加分		
引体向上(男)/ 1 分钟仰卧起坐(女)(次)											
1000 米跑(男)/ 800 米跑(女)(分·秒)											
学年总分											
等级评定											
体育教师签字											
班主任签字											
家长签字											

注:中等职业学校参照本样表执行。

学校签章:　　年　月　日

附表 2

免予执行《国家学生体质健康标准》申请表（样表）

姓　名		性　别		学　号	
班　级/院（系）		民　族		出生日期	
原因	申请人： 年　月　日				
体育教师签字		家长签字			
学校体育部门意见	学校签章： 年　月　日				

注：中等职业学校及普通高等学校的学生，“家长签字”由学生本人签字。