

义务教育教科书

体育与健康

教师教学用书

七年级
全一册



人民教育出版社 课程教材研究所
体育课程教材研究开发中心 编著

人民教育出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

义务教育教科书教师教学用书. 体育与健康. 七年级. 全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心编著. — 北京: 人民教育出版社, 2012.6

ISBN 978-7-107-24464-3

I. ①义… II. ①人… III. ①体育—初中—教学参考书 ②健康教育—初中—教学参考书
IV. ①G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 095788 号

义务教育教科书教师教学用书 体育与健康 七年级 全一册

出版发行 人民教育出版社

(北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)

网 址 <http://www.pep.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 ××× 印刷厂

版 次 2012 年 6 月第 1 版

印 次 年 月第 次印刷

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 18.25

字 数 385 千字

定 价 元

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

主 编：耿培新 陈珂琦

作 者（按编写顺序）：

耿培新	李文江	刘 莹	胡 滨	张建中	李志刚	施履冰
马玉起	鹿崇云	郭 华	陈珂琦	海 汶	傅 玲	闵东旭
陈世雄	王建华	吴慧云	温宇红			

责任编辑：李志刚

封面设计：张 蓓

版式设计：王 喆

插图绘制：李思东 郑文娟

人教版®

目录

前言	1
----	---

第一部分 课程目标与本书教学内容设计构想	1
----------------------	---

第一章 课程目标	2
----------	---

第二章 初中教学内容与课时分配示例	7
-------------------	---

第二部分 体育与健康教学内容与教学建议	9
---------------------	---

第三章 体育与健康基础知识	10
---------------	----

第四章 田径	57
--------	----

第五章 篮球	83
--------	----

第六章 足球	104
--------	-----

第七章 排球	127
--------	-----

第八章 乒乓球	144
---------	-----

第九章 体操	151
--------	-----

第十章 武术	189
--------	-----

第十一章 游泳	204
---------	-----

第三部分 教学实施建议	229
-------------	-----

第十二章 教学工作计划设计示例	230
-----------------	-----

前 言

本书是依据教育部2011年颁布的《义务教育体育与健康课程标准》(以下简称《课程标准》),与七年级教科书配套编写的教师教学用书。适用于具备基本场地器材条件和教学条件的初中学校教师使用。

一、指导思想

贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要》提出的:“坚持德育为先。立德树人,把社会主义核心价值观融入国民教育全过程。”“坚持能力为重。优化知识结构,丰富社会实践,强化能力培养。着力提高学生的学习能力、实践能力、创新能力,教育学生学会知识技能,学会动手动脑,学会生存生活,学会做人做事,促进学生主动适应社会,开创美好未来。”和“建设高素质教师队伍”“提高教师专业水平和教学能力”等要求,以《课程标准》为依据,借鉴国外先进的教育理念,在继承我国基础教育改革和体育与健康教学改革与教材建设经验的基础上,充分体现时代发展和科技进步新成果,把知识技术体系转变为教师指导学生学习和发展的教学体系,与我国体育教师、学生的现实基础和现有学习条件紧密结合,注重与六年级和八、九年级以及高中教材内容的衔接,追求教材的适切性和对教学活动的引领作用,帮助体育教师开展好体育与健康教学,促进初中学生健康成长。

二、编写思路

根据编写教材的指导思想,将《课程标准》提出的教育理念和目标、内容等体系,经过精心遴选,转化为可教授的教材体系;并通过悉心运筹教学思路,启发体育教师创造性地运用教材,将教材体系转化为促进学生学习 and 发展的教学体系。

从我国体育教师教学实际需要出发,帮助体育教师掌握《课程标准》各方面和相关水平阶段的教学目标;使体育教师掌握所教年级教材的完整体系,充分理解和认识教学内容的教育价值,科学合理地把握年级、各类教材的核心内容和基本知识点,掌握如何把知识技能的教学转化为促进学生多方面、多样化发展的学习行为。力图使体育教师明确为什么教,教什么,怎样教,用多少课时教;在一个单元教学中先教什么、后教什么,怎样合理搭配教材;教学中的重点、难点、易犯错误、纠正方法是什么;怎样把体育与健康知识技能教学转化为促进学生成长、发展的教育手段,如何激励、指导、评价学生学习的方法等,最终使体育教师整体把握教材和教学的系统思路,帮助、指导体育教师按照《课程标

准》的要求，结合实际情况创造性地开展教学。

本书既是建议性的，也带有较强的工具性、指导性和启发性。

三、本书的结构

全书共分三个部分。

第一部分是课程目标与本书教学内容设计构想。主要帮助体育教师理解和掌握《课程标准》的课程总目标、学习方面目标、水平目标和课程内容等四个层次的递进关系和相互联系，掌握水平四阶段课程目标与七年级课程内容；对每一类教材提出授课时数建议，以便体育教师结合学生、师资、场地、季节气候和地域等实际情况，制订教学工作计划，创造性地实施体育与健康教学。

第二部分是体育与健康教学内容与教学建议。丰富和拓展了教科书的内容，并针对各教学内容提出了详细的教学建议。《课程标准》将体育学科传统名称改为体育与健康，这一历史性的改称蕴涵着体育与健康并重的教育理念，体现国家对义务教育阶段学生健康教育的高度重视与加强，符合国际课程发展趋势。为落实这一重要思想，将教材整体划分为“体育与健康基础知识”和“体育运动技能”两大类内容，丰富体育与健康教材内涵，提升体育与健康基础知识的教学地位。考虑到体育教师上健康教育内容的实际问题，这部分教材按照提供一个基本的、范例性的教学过程和教学步骤的思想来编写。实践证明，这种编写方法便于教师教学，可操作性强，简便易行，教师喜欢。

运动技能教材划分为田径、体操、球类、武术、民族民间体育、游泳或冰雪等六大类教材。每一类教材包括建议性的（☆）掌握、（◇）基本掌握、（◎）了解、（※）选择四个层次，由学校选择的教学内容；每一类教材在一个单元教学中的先后顺序以及教学重点、教学组织方法等。

第三部分为教师提供多元、实用的教学资源。一是在各章、节、目中，通过层层“概述”分析各类、各项和具体教材的教学意义与价值、上下关系，便于教师整体把握；二是对教学内容的教学目标、教学重点、教学难点、易犯错误、纠正方法等用先进的教育理念提出详尽的教学方法建议以及评价方法建议；三是在制订各种教学工作计划和进行教学评价等方面，提供了具体的方法步骤和典型示例。

希望广大教师在教学实践中进一步检验，对书中的不足甚至错误提出宝贵意见和建议，以便再版时进行修改。

编者

2012年4月

第一部分

课程目标与本书教学

内容设计构想

人民教育出版社®

第一章

课程目标

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

一、课程总目标

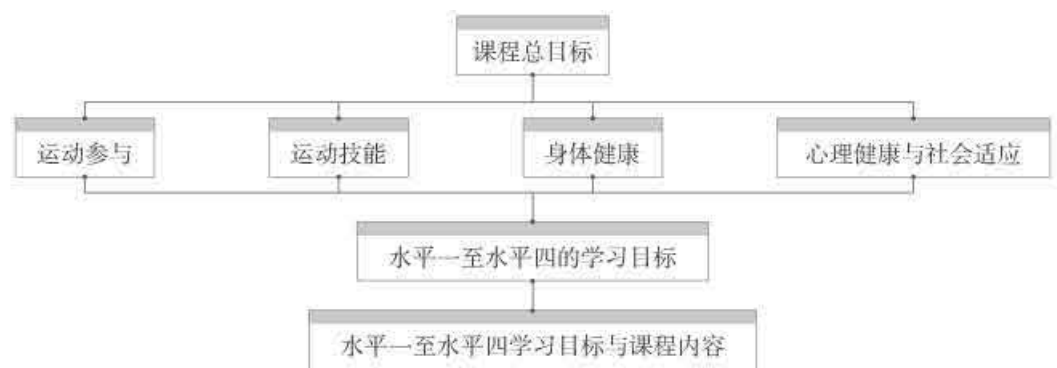
实施素质教育，培养学生爱国主义、集体主义和社会主义精神，促进学生德、智、体、美全面发展。

通过教学，使学生掌握体育与健康基础知识、基本技能与方法，增强体能；学会学习与锻炼，发展体育与健康实践与创新能力；体验运动的乐趣和成功，养成体育锻炼的习惯；发展良好的心理品质、合作与交往能力；提高自觉维护健康的意识，基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度。

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



根据“目标统领内容”的课程设计思想，课程目标与课程内容的递进关系如下图所示：



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

二、学习方面目标

依据课程的总目标，课程标准划分了四个学习方面的目标，包括运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应。

（一）运动参与目标

1. 参与体育学习和锻炼；
2. 体验运动乐趣与成功。

（二）运动技能目标

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

（三）身体健康目标

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

（四）心理健康与社会适应目标

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

以上四个学习方面目标是一个相互联系的整体，各个学习方面的目标主要通过身体练习为载体来实现，不能割裂开来教学。

三、水平四目标

课程标准依据学生身心发展特征，在四个学习方面按水平设置了水平目标。为了使教师更好地把握课程标准水平四课程目标的要求，现列表如下。

表 1-1 体育与健康课程标准水平四目标

学习方面	学习方面具体目标	水平学习目标	具体学习目标与课程内容
运动参与	参与体育学习和锻炼	初步形成体育锻炼的习惯	○自觉上好体育与健康课，经常参加课外体育锻炼。如有简单的体育锻炼计划，并付诸实施等
	体验运动乐趣与成功	初步形成积极的体育态度	○在体验运动乐趣的过程中初步形成积极的体育态度。如认识体育学习和锻炼的重要意义，对提高体育学习和锻炼的效果表达自己的观点，认真上好体育与健康课，积极参与课外体育锻炼等
运动技能	学习体育运动知识	简要分析体育比赛中的现象与问题	○简要分析现代体育与奥运会发展过程中所发生的一些重要事件与问题。如简要分析奥运会、兴奋剂、球场暴力等事件与问题。
		提高体育学习和锻炼的能力	○基本掌握科学锻炼身体的基本知识和方法。如基本掌握运动强度和密度、靶心率、心率测定和运动量控制等基本知识和方法 ○基本形成自主、合作和探究学习与锻炼的能力。如根据体育学习或锻炼要求以及实际情况设置个人学习目标，选择学习策略等
	掌握运动技能和方法	基本掌握并运用运动技术	○基本掌握并运用一些田径类运动项目的技术。如基本掌握并运用短跑、中长跑、定向越野、跨栏跑、接力跑、跳远、跳高、投实心球等项目的技术 ○基本掌握并运用一些球类运动项目的技术和简单战术。如基本掌握并运用篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、网球、毽球、珍珠球和三门球等球类运动项目的技术和简单战术 ○基本掌握并运用一些体操类运动项目的技术。如基本掌握并运用器械体操、技巧、健美操、街舞、啦啦操、校园集体舞等运动项目的技术动作与组合动作 ○基本掌握并运用一些游泳或冰雪类运动项目的技术。如在基本掌握并运用蛙泳或滑冰、滑雪基本技术的基础上，学习并掌握其他泳姿或有一定难度的滑冰、滑雪技术等 ○基本掌握并运用一些武术类运动项目的1~2组技术动作组合。如基本掌握并运用9~10个动作组成的武术套路等 ○基本掌握并运用一些其他较复杂的民族民间体育活动项目的技术。如基本掌握并运用竹竿舞、花样跳绳、抖空竹、踢花键等项目的基本技术

学习方面	学习方面具体目标	水平学习目标	具体学习目标与课程内容
运动技能	增强安全意识和防范能力	提高安全运动的能力	○具有较强的安全运动能力。如比较全面地掌握安全运动、保护他人和自我保护的方法以及常见运动损伤的紧急处理方法；基本掌握溺水的应急处理方法等
		将安全运动的意识迁移到日常生活中	○在日常生活中具有安全行动的意识 and 能力。如：在日常生活中走路、骑车以及特殊天气（如下雨、下雪、大雾等）条件下注意安全，懂得自然灾害（如地震等）或突发事件（如火灾等）发生时主动规避危险的知识和方法等
身体健康	掌握基本保健知识和方法	了解生活方式与健康的关系	○了解营养、睡眠、吸烟、饮酒等与健康的关系。如知道膳食平衡有利于促进健康，充足的睡眠有利于生长发育，不良生活方式有害健康；懂得食物中毒的常见原因；学会拒绝吸烟、酗酒的方法；了解毒品对个人、家庭和社会的危害，拒绝毒品等
		基本掌握卫生防病知识和方法	○基本掌握一些疾病的预防知识和方法。如知道乙型肝炎、肺结核、肝炎的预防方法，不歧视乙型肝炎患者和病毒携带者；了解艾滋病的基本知识及预防方法，不歧视艾滋病患者和病毒携带者；不滥用镇静、催眠等成瘾性药物
		基本掌握青春期保健知识	○遵循青春期的身心变化规律，基本掌握保健知识和方法。如知道青春期心理发育的特点和变化规律，青春期常见生理问题的预防和处理方法；了解异性交往的原则，学会识别容易发生性侵害的危险因素，保护自己不受性侵害；预防网络成瘾等
	全面发展体能与健身能力	在运动项目练习中提高灵敏性、速度、力量、心肺耐力和健身能力	○在多种运动项目练习中提高灵敏性。如在球类运动中提高灵敏性等 ○在多种运动项目练习中提高速度水平。如在民族民间传统体育活动项目中提高速度水平等 ○在多种运动项目练习中提高力量水平。如在体操类运动中提高力量水平等 ○在多种运动项目练习中提高心肺耐力。如在田径类运动中提高心肺耐力等
心理健康与社会适应	培养坚强的意志品质	具有坚决果断的决策能力	○积极应对各种困难，并果断做出决策。如在篮球比赛中，根据场上的形势变化果断做出决策行为等

续表

学习方面	学习方面具体目标	水平学习目标	具体学习目标与课程内容
心理健康 与社会适应	学会调控情绪的方法	积极应对挫折和失败并保持稳定情绪	○分析体育学习和锻炼中遇到挫折和失败的原因,并保持稳定和积极情绪。如正确认识挫折的原因,保持良好的心态等
	形成合作意识和能力	树立集体荣誉感	○在集体性体育活动中共同努力实现目标。如在比赛中为了集体的最终胜利,愿意为同伴创造更好的进攻时机等
	具有良好的体育道德	形成良好的体育道德行为并迁移到日常生活中	○在体育活动、比赛和日常生活中表现出良好的道德行为。如表现出公平、诚实、友爱、礼貌、尊重等行为

人教版®

第二章

初中教学内容与课时分配示例

为了便于体育教师总体掌握水平四（七至九年级）教学内容并有计划地安排课时，本书提供了建议性的七至九年级教学内容、课时建议与课时比例表。此表是依据《课程标准》中体育与健康基础知识、田径类、球类、体操类、游泳和冰雪类、武术类、民族民间体育活动类等课程内容的规定和中央7号文件及《教育部关于印发义务教育课程设置实验方案的通知（教基〔2001〕28号）》等精神和要求，按照七至九年级每学年36周，每周上3课时体育与健康课，每学年108课时制订的。体育教师可以结合学校场地、季节气候和地域等实际情况适当拓宽内容或调整课时，加强教材的适应性（见表2-1）。

表2-1 七至九年级教学内容、课时建议与课时比例表
(以每学年108课时计算)

序号	教学内容类别	一年级		二年级		三年级	
		课时建议	比例	课时建议	比例	课时建议	比例
1	体育与健康基础知识	8	7.4	8	7.4	6	5.6
2	田径类（含随堂进行体能练习）	20	18.5	18	16.6	20	18.5
3	球类	28	25.9	30	27.8	30	27.8
4	体操类	23	21.3	20	18.5	20	18.5
5	游泳、冰雪类	8	7.4	8	7.4	8	7.4
6	武术类	10	9.3	10	9.3	10	9.3
7	民族民间传统体育类	5	4.6	8	7.4	6	5.6
8	机动	6	5.6	6	5.6	8	7.4
合计		108	100%	108	100%	108	100%

第二部分

体育与健康教学内容与 教学建议

人民教育出版社®

第三章

体育与健康基础知识

课程标准高度重视学生的健康，明确提出体育与健康课程是增进学生健康的重要途径，对于提高全民族的健康素质具有重要而深远的意义，并规定了健康教育的内容。本书针对七年级教科书中的体育与健康基础知识，按照教学过程进行编写，有利于减轻体育教师备课负担，也便于结合学生实际情况进行教学。

书中的有些内容一节课可能教授不完，建议根据教学进程适当调整课时，也可以结合学生实际情况增加或替换部分内容。

第一节 生活方式与健康

生活方式与健康是七年级“体育与健康”课程的重要学习内容，对于提高学生健康素养，帮助学生选择健康的生活方式具有积极的作用。由于七年级学生健康意识、知识和选择健康生活方式的能力还不够强，因此，学习该内容主要是引导学生构建三维健康观，认识生活方式与健康的关系，知道怎样获得健康，逐步学会选择健康的生活方式。

一、教学目标

1. 掌握健康的概念及组成部分。
2. 知道健康四大基石及含义。
3. 列出不良生活方式对健康的影响。
4. 认同生活方式对健康的影响，选择并逐步养成健康生活方式。

二、教学重难点

1. 教学重点：掌握健康的概念，知道怎样获得健康。

2. 教学难点：养成健康的生活方式。

三、教学内容

（一）健康的概念及组成部分

什么是健康？过去人们习惯将健康认为是没有疾病，身体好。随着社会进步，文化的发展及人们对健康的认识，健康的概念也得到发展与丰富。世界卫生组织对健康的含义给予这样的解释：健康不仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象，而是指一个人身体、心理和社会适应的完好状态。也就是说，一个健康的人，应具有强健的体魄，积极乐观向上的精神状态，并能与其所处的社会、学习与生活及自然环境保持良好协调的关系。所以说，身体健康、心理健康和社会适应是健康的组成部分，体育活动是促进健康的重要手段。

（二）身体健康与心理健康的关系

如果要深刻理解健康的概念，那么就要明确什么是身体健康和心理健康，同时还要明确身体健康与心理健康的关系。身体健康指人的体能良好、机能正常、精力充沛的状态，与体育锻炼、营养状况和行为习惯密切相关。心理健康包括两层含义：一种是指心理健康的状态，个体处于这种状态时，不仅自我感觉良好，而且与社会处于契合和谐的状态；另一种是指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。心理健康与体育学习和锻炼、身体健康密切相关。作为七年级的学生，从事正常的学习、生活都需要健康的身体。积极参加体育活动，有利于学生的身体健康。心理健康不仅有助于学生正常的学习和生活，也有利于学生的身体健康。因此，教师与家长要积极地为 学生搭设体育活动的平台，让学生在运动参与的过程中，感受与体验身心的相互作用，进而提高自觉参加体育活动的积极性。

（三）什么是生活方式

生活方式是指人们根据自己的价值判断，为了生存和发展而表现出来的各种行为，涉及日常生活的方方面面。七年级学生的身体和心理都处于迅速发展和趋向成熟的重要阶段，这一阶段是人们认识和形成健康生活方式的关键时期，并且已经初步养成某些日常的生活习惯。因此，无论是教师与家长都有责任引导、帮助与督促学生认识生活方式的重要性，逐步学会选择健康的生活方式。生活方式有健康的生活方式和不健康的生活方式，对于青少年来说，我们要养成健康的生活方式。那什么是健康的生活方式呢？简单地说就是有益于健康的、习惯化的行为方式。反之，就是不健康的生活方式。

（四）怎样才能获得健康

生活方式与健康是密不可分的，生活方式是健康的基石，那么怎样才能获得健康呢？对于中学生来说，获得健康，要树立“健康四大基石”的信念，即：合理膳食、适量运动、规律生活、心理平衡。

首先,获得健康要做到合理膳食。合理膳食是指全面、均衡、营养的膳食。食物多样,才能满足人体各种营养需求,达到增进健康的目的。而如果仅凭个人口味与爱好去选择食物,爱吃的多吃,不爱吃的少吃,不仅可能造成营养均衡失调,有时还会导致营养不良。所以要学会合理膳食,要养成良好的饮食习惯。

其次,要做到适量运动。适量运动是指运动方式和运动量适合自己的身体状况,并能坚持锻炼。中学生应每天坚持一小时体育锻炼,这既是国家对中学生的要求,也是中学生身心发展与体育与健康课程学习的需要。所以,合理地安排学习与身体锻炼的时间,适量运动是一种健康的生活方式。

第三,要做到规律生活。规律生活是指按时作息,包括按时进餐,有规律地进行学习和从事各种活动,保证足够睡眠。初中生每天睡眠时间一般为8~9小时。规律生活是保障健康和促进生长发育的一个前提,也是促进中学生智力发展和取得良好学习成绩的重要条件之一。无论是空腹上课,还是睡眠不足,或者是无规律的学习与活动,不仅打乱同学们的生活,更会使同学们身体疲劳、精神萎靡、学习成绩下滑。所以,初中生必须要做到规律生活。

第四,要做到心理平衡。心理平衡是一种良好的心理状态。对于青少年来说,能够正确地认识自我和同伴,学会悦纳自己和接纳新朋友,善于与人交流,保持愉快的情绪,都是保持心理健康的基础。当前,根据现代健康观,健康不再是身体没有疾病,心理健康是健康的重要组成部分。作为中学生,在日常的学习与生活中,面对挫折与困难,能够正视自我,用良好的心态为同学进步喝彩,积极地与人交流,这样不仅收获的是愉快情绪,而且是良好心理品质的形成。

最后,作为中学生获得健康,要将“健康四大基石”的信念,内化为自觉的行为,均衡做到,偏一不可。

(五) 不健康的生活方式对健康有什么影响

随着我们国家经济的发展,人民生活质量在不断提高,但某些不良的生活方式也出现在现代人的生活中。例如,有些人开私家车上班,坐在电脑前完成一天的工作,晚上又在餐桌上推杯换盏缺乏体育活动,还有些人通宵打牌,等等。这些看似追求幸福生活的人们,却不知他们在“享受生活”的同时,与生活方式有关的疾病已经开始影响他们的健康了。

在过去的一个世纪里,不良生活方式导致慢性非传染性疾病取代传染性疾病,成为“头号杀手”。有专家指出,现代人类所患疾病中有45%与生活方式有关,而导致死亡的因素中有60%与生活方式有关。我们对日常生活中危害健康的因素认识不足,不懂得生活方式与疾病的关系,不注意保持健康的生活方式,是导致不良生活方式危害人体健康的重要原因。

一些医学、社会工作者对慢性非传染性疾病进行了大量调查研究后得出结论:心脑血管疾病、糖尿病及部分恶性肿瘤,属于慢性非传染性疾病,其主要病因就是人们的不健康生活方式。不健康的生活方式直接或者间接与多种疾病有关,如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等。并且这些疾病正朝着“年轻化”的趋势发展,正在严重地危害人们

的生命与健康。

（六）选择健康生活方式，过文明幸福的生活

健康属于每一个人，拥有健康是每一个人的权利。谁选择了健康生活方式，谁就远离了疾病，就会拥有健康。进而才会提高学习效果，提升生活质量，享受幸福快乐的学习与生活。选择是一种判断，中学生由于判断日常学习与生活中行为表现价值的能力还不够，因此，在选择健康的生活方式过程中，需要教师与家长的帮助、指导和示范引领。

获得健康知识是保持健康的前提。只有获得健康知识，才能识别不良习惯。获得健康知识可以通过体育课学习、健康教育课学习和在生活中学习。健康知识既包括与运动有关的知识，还包括与健康有关的知识。例如，了解个人卫生保健知识与技能、疾病预防知识、卫生防病的知识和技能、生活方式与健康的关系等，这些都是与健康有关的健康知识与技能。而运动中常见运动损伤的紧急处理、人体运动系统的基本构成等，就是和运动有关的健康知识与技能。也正是在这些健康知识的武装下，保持健康才具有了坚实的基础。

坚定信念是保持健康行为的动力。只有树立健康观念，才能坚定健康勇气。树立健康观念，既要树立三维健康观，还要落实“健康四大基石”的信念；既要用健康观念指导学习与生活，还要在学习与生活中，逐步地坚定信念。信念是行为的勇气，是支持行为的动力。所以，坚定信念是保持健康的动力。将健康信念付诸正确的行动才能保持健康，这是“行”。因此，我们要在健康理念指导下，结合自己的实际情况制订健康计划，履行有效行动。并且要做到“知”“信”“行”的统一，这是转变生活方式的关键。

选择也是一种痛苦，当你选择健康生活方式的时候，往往就是在改变着不健康，但惯常的生活方式。因此说，选择是一个需要意志努力的过程，也是一个迎来文明幸福生活的过程。

四、教学过程

（一）新课导入（约3分钟）

1. 播放范晓萱主唱的一段健康歌。
2. 提问学生这是什么歌？歌词中都唱了什么？
3. 学生回答，教师归纳，导出学习内容（生活方式与健康）。



教学提示

学生回答可能不够准确，教师要及时向生活方式与健康的主题方面去引导，健康歌也可以教师自己演唱，这样更能增强感染力。

（二）提问讲解（约6分钟）

1. 教师提问。请同学们回忆小学阶段学习的健康知识，结合自己生活经验，用自己的语言概括回答什么是健康。

2. 学生举手回答。
3. 结合学生回答,教师归纳、讲解健康概念及组成部分。



教学提示

1. 用健康三维挂图或幻灯片向学生形象生动地介绍健康的三维结构。
2. 结合个案有说服力地讲解健康概念,加深学生对健康概念的掌握。
3. 教师要引导学生从发展角度,科学地构建现代健康观,帮助学生明白认识问题、理解问题要尊重科学,走出对健康概念、认识的误区。

4. 教师小结。健康不仅仅是没有疾病和虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。人的一切都以健康作为载体,健康不仅承载着我们的智慧和品格,还是我们健康成长的基础。健康包括身体健康、心理健康和社会适应三个部分。那么我们怎样获得健康呢?

(三) 活动一 怎样才能获得健康(约12分钟)

1. 活动目的。让学生在自主学习、合作学习过程中,在教师指导下,知道合理膳食、适量运动、规律生活、心理平衡对健康的重要性。明确获得健康要树立“健康四大基石”的信念,知道“健康四大基石”的含义。

2. 活动形式。自学,分组讨论,教师小结。

3. 具体操作。

(1) 学生按要求自学教科书中“健康四大基石”内容,并进行分组讨论。

(2) 教师巡视了解学生讨论情况,并进行指导。

(3) 小组推代表汇报交流,其他同学补充。

(4) 教师补充讲解,并与学生互动。

4. 教师小结。获得健康是每位同学的权利,也是责任,更是目标。而要实现这一目标,就要学会判断、选择健康的生活方式。那么生活中哪些生活方式是健康的呢?



教学提示

学生讨论有可能局限于自身的学习生活,教师可以引导学生进一步关注家人的健康行为,拓展讨论范围。同时,教师讲解时让学生明白“健康四大基石”要均衡发展,不能偏颇,任何一方面有所不同,都会影响健康。

(四) 提问讲解(约12分钟)

1. 教师组织学生阅读教科书中林军一天生活方式表现图(或课件展示);要求同学们判断林军的生活方式哪些是健康的,哪些是不健康的,并说出理由。

2. 学生按要求做出选择,并阐述理由。

3. 教师及时补充讲解与学生互动。

4. 教师结合事例(如不注意睡眠、体育锻炼,导致的慢性非传染性疾病)讲解不良生活方式对健康的影响。

5. 教师小结。生活方式是多种多样的，有健康的，也有不健康的，要获得与保持健康，就要选择健康的生活方式。因为，生活方式是健康的基石。



教学提示

1. 初中学生根据学习与生活经验对健康与不健康的生活方式有自己的判断，教师要创造机会让学生表达自己的看法，通过课堂交流使学生初步认识到生活方式影响健康。
2. 教师可列举现实生活中不良生活方式影响健康的事例，或者让学生说出身边的事例。结合事例进行讲授，效果会更好。

（五）活动二 思考为什么林军觉得“说来容易做起来难”？改变生活方式的关键是什么？（约11分钟）

1. 活动目的。让学生知道改正不良习惯，需要健康知识指导，需要坚定信念支撑，需要付诸正确的行动和意志努力，懂得养成健康生活方式的重要性，进而知道改变生活方式的关键是“知”、“信”、“行”的统一。

2. 活动形式。自主思考，同桌交流，班上交流，教师小结。

3. 具体操作。

（1）教师布置活动要求。

（2）学生独立思考后，同桌之间交流自己的体会。

（3）教师巡视指导。

（4）同桌推出代表与老师和同学交流分享。

4. 教师小结。在现实生活中，像林军这样的事例是客观存在的。反思我们自己的日常生活方式，是否健康，是否也存在不良生活方式？希望同学们要客观地评价自己。如果存在问题，那么就要对自己提出改正的要求，用健康的知识、坚强的毅力、积极的行动，去战胜不良的生活方式与习惯，这样才能收获与保持健康，提高学习效率。



教学提示

思考交流时要分析林军形成不良习惯的原因在哪里，林军在改正不良习惯过程中，哪些方面做得不够，需要改进。同时，要结合自己在改正不良习惯中的切身体会。教师要及时将自己的体会讲出来与学生交流互动，提示学生改变生活方式，要做到“知”、“信”、“行”统一。

（六）教师总结（约1分钟）

生活方式与健康密不可分，如果你拥有了健康的生活方式，你将拥有健康。今天，我们学习了生活方式与健康的知识与技能，相信它们将成为我们今后健康成长的行动指南。同时，我们还应关注家人及周围人的健康，成为健康的使者。同学们！让我们立即行动起来，告别不良习惯，选择健康生活方式，在学习、生活中成为现代健康观念的实践者。

五、评价建议

关于生活方式与健康这一节学习内容，评价要引导学生梳理知识和概念，强化巩固哪些生活方式与行为对健康有益和有害。

六、拓展活动

（一）活动内容

以小组为单位，以“生活方式与健康”为主题，合作设计一期班级板报。

（二）活动目的

1. 宣传选择健康生活方式促进健康的理念，引起学生对选择健康生活方式的关注，丰富学生健康知识。
2. 在小组合作设计中加强同学之间情感交流，密切关系。

（三）活动准备及要求

1. 分组。学生自愿结组，6人一组，组长牵头，收集资料，准备材料。
2. 要求。主题突出，内容健康，设计新颖，图文并茂，能体现健康知识与技能的运用。

（四）活动实施

1. 小组同学之间互动研讨，设计模板，精选内容。
2. 合理安排时间，分工明确，集思广益，反复讨论交流，达成共识。
3. 一周完成，班级评比交流展出。

七、参考资料

（一）如何理解健康的概念

健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。

从古至今，人们始终把追求健康作为人生的重要内容。对于什么是健康，不同时代、不同的人都有各自的理解。

传统的观念认为“健康就是没有疾病”，“健康就是身强力壮、能吃、能睡”。然而，随着社会经济的发展和人们认识的进步，逐渐发现有的人虽然身体强健，但情绪不稳定，遇到一些小事便疑神疑鬼，稍遇挫折便灰心丧气，无法正常地与人相处、参与社会生活和工作。有些人虽然身有残疾，但乐观向上，意志坚强，豁达开朗，与人和谐相处，能克服身体的残障，像健全人一样工作和生活。这两种人，谁更健康呢？

事实提示我们：健康不仅仅是无疾病、不虚弱，还应该包括身体、心理和社会适应三个方面，具有更为丰富的内涵。

身体健康是指人体结构完整,体格健壮,各组织、器官功能正常,没有不适感。

心理健康指智力正常,内心世界丰富、充实、和谐、安宁,情绪稳定,有自信心,能够恰当地评价自己,思维与行为协调统一,有充分的安全感等。

社会适应良好指能与自然环境、社会环境保持良好接触,并对周围环境有良好的适应能力,有一定的人际交往能力,能有效应对日常生活、工作中的压力,正常地进行工作、学习和生活。

躯体、心理和社会适应这三者是相互依存、相互影响的。发生躯体疾病时,人们的心理情绪会受到不同程度的影响,同时也限制了人们参与社会生活和工作的能力,无法正常承担家庭与社会责任;而社会适应能力差,必定也影响到人们的心情,产生心理压力,长期的心理压力又可能引发躯体疾病。只有三者统一,才能互相促进。

(来源:中华人民共和国卫生部编,健康66条——中国公民健康素养读本,北京:人民卫生出版社,2008.5)

(二) 健康生活方式的表现

健康生活方式,是指有益于健康的习惯化的行为方式。表现为生活有规律,没有不良嗜好,讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生,讲科学、不迷信,平时注意保健、生病及时就医,参加积极的有益健康的文体活动和社会活动等等。随着社会的发展和人民生活水平的提高,膳食不合理、运动不足和吸烟已经成为我国居民患慢性病的三大行为风险因素。目前比较公认的健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡4个方面。

(来源:中华人民共和国卫生部编,健康66条——中国公民健康素养读本,北京:人民卫生出版社,2008.5)

(三) 中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)

第一部分 基本知识和理念

1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。
2. 每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能够维护和促进自身健康。
3. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡4个方面。
4. 劳逸结合,每天保证7~8小时睡眠。
5. 吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。
6. 戒烟越早越好,什么时候戒烟都为时不晚。
7. 保健食品不能代替药品。
8. 环境与健康息息相关,保护环境促进健康。
9. 献血助人利己,提倡无偿献血。
10. 成人的正常血压为收缩压低于140毫米汞柱,舒张压低于90毫米汞柱;腋下体温36℃~37℃;平静呼吸16~20次/分;脉搏60~100次/分。
11. 避免不必要的注射和输液,注射时必须做到一人一针一管。
12. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

13. 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施。
14. 肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播。
15. 出现咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应及时检查是否得了肺结核。
16. 坚持正规治疗，绝大部分肺结核病人能够治愈。
17. 艾滋病、乙肝和丙肝通过性接触、血液和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。

18. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。
19. 异常肿块、腔肠出血、体重减轻是癌症重要的早期报警信号。
20. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，可通过人工呼吸和胸外心脏按压急救。
21. 应该重视和维护心理健康，遇到心理问题时应主动寻求帮助。
22. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
23. 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感的症状。
24. 妥善存放农药和药品等有毒物品，谨防儿童接触。
25. 发生创伤性出血，尤其是大出血时，应立即包扎止血；对骨折的伤员不应轻易搬动。

第二部分 健康生活方式与行为

26. 勤洗手、常洗澡，不共用毛巾和洗漱用具。
27. 每天刷牙，饭后漱口。
28. 咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰。
29. 不在公共场所吸烟，尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利。
30. 少饮酒，不酗酒。
31. 不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物。
32. 拒绝毒品。
33. 使用卫生厕所，管理好人畜粪便。
34. 讲究饮水卫生，注意饮水安全。
35. 经常开窗通风。
36. 膳食应以谷类为主，多吃蔬菜水果和薯类，注意荤素搭配。
37. 经常食用奶类、豆类及其制品。
38. 膳食要清淡少盐。
39. 保持正常体重，避免超重与肥胖。
40. 生病后要及时就诊，配合医生治疗，按照医嘱用药。
41. 不滥用抗生素。
42. 饭菜要做熟；生吃蔬菜水果要洗净。
43. 生、熟食品要分开存放和加工。
44. 不吃变质、超过保质期的食品。
45. 妇女怀孕后及时去医院体检，孕期体检至少5次，住院分娩。

46. 孩子出生后应尽早开始母乳喂养，6个月合理添加辅食。
47. 儿童青少年应培养良好的用眼习惯，预防近视的发生和发展。
48. 劳动者要了解工作岗位存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，养成良好习惯。
49. 孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种。
50. 正确使用安全套，可以减少感染艾滋病、性病的危险。
51. 发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜。
52. 家养犬应接种狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应立即冲洗伤口，并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗。
53. 在血吸虫病疫区，应尽量避免接触疫水；接触疫水后，应及时预防性服药。
54. 食用合格碘盐，预防碘缺乏病。
55. 每年做1次健康体检。
56. 系安全带（或戴头盔）、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通伤害。
57. 避免儿童接近危险水域，预防溺水。
58. 安全存放农药，依照说明书使用农药。
59. 冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。
- 第三部分 基本技能
60. 需要紧急医疗救助时拨打120急救电话。
61. 能看懂食品、药品、化妆品、保健品的标签和说明书。
62. 会测量腋下体温。
63. 会测量脉搏。
64. 会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。
65. 抢救触电者时，不直接接触触电者身体，会首先切断电源。
66. 发生火灾时，会隔离烟雾、用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；会拨打火警电话119。
- （来源：中央政府门户网站）

第二节 每天坚持一小时体育锻炼

每天坚持体育锻炼是一种良好的生活习惯，是国家对初中学生体育锻炼的要求，是初中学生体育与健康课程学习的目标。初中阶段是习惯养成的关键期，教师要抓住这一时期积极引导，促使初中学生养成良好习惯。学习本节内容主要是在学生积极参与各项体育活动基础上，帮助学生理解坚持体育锻炼对身心发展的价值，选择适宜的体育锻炼的策略，根

据个人体能状况制定简单的体育锻炼计划，提高每天坚持一小时体育锻炼的自觉性。

一、教学目标

1. 在互相讨论中和教师引导下，理解体育锻炼的价值。
2. 在自学、讨论和教师互动交流过程中，提高对体育锻炼的认识。
3. 在教师引导下明确个人坚持体育锻炼的策略。

二、教学重难点

1. 教学重点：使学生理解坚持体育锻炼对身心发展的价值。
2. 教学难点：引导学生主动进行体育锻炼，明确个人坚持体育锻炼的策略。

三、教学内容

（一）坚持体育锻炼对身心发展的价值

1. 生理效果

体育锻炼促进正常生长发育。体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉生长。骨骼是人体的支架，其生长发育对人体形态有重要影响，经常锻炼可以促进骨骼变粗，骨密质增厚，骨骼抗弯、抗折、抗压能力增强。肌肉是人体活动的动力，发达而结实的肌肉，能提高运动能力。体育锻炼时，肌肉工作能力加强，血液供应增加，蛋白质、糖等营养物质增加，使肌纤维变粗，工作能力加强；同时，由于人体能量消耗增加，新陈代谢旺盛，代谢产物增多，血液循环加速，使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能状况得到改善，有利于人体的生长发育。

提高抗病能力，增强有机体的适应能力，预防疾病。现代科学和实践证明，体育锻炼在增强体质、促进健康的同时，还可以预防疾病。体育锻炼能够使人体格强壮，各器官系统的功能增强，增强抵御病毒细菌的侵袭能力，增强身体免疫力。现时期，慢性非传染性疾病在我国出现低龄化的趋势，医学研究表明，这与儿童少年时期病变的积累有关。所以，预防工作应从儿童少年开始，这样会降低儿童在成年后患上心脏病、高血压、糖尿病等疾病的机会。

提高人体机能。身体机能是指人的整体及其组成的各器官、系统所表现的生命力。现代医学和体育科学研究表明，人体心血管系统及呼吸系统功能强弱是反映一个人健康的重要标志，也是影响人寿命的重要因素。初中学生正处在生长发育高峰期，在这个时期，学生的心血管、呼吸系统发育加速，但尚未完成，可塑性大。经常进行体育锻炼，可以使呼吸肌的力量和心肌力量增强，胸廓运动幅度和血管壁弹性加大，从而改善呼吸和心血管机能。

控制体重,健美体型。实践证明用体育手段控制体重是行之有效的方法。体育锻炼可以增加机体代谢率,使身体消耗更多能量,达到消耗多余脂肪的目的。但是运动强度不宜过大,要坚持足够时间,据有关研究要超过30分钟,效果才明显。因此说,体育锻炼是比较安全、有效的减肥方式。同时体育锻炼对于促进人体骨骼、肌肉的生长,增加肌肉力量,维持匀称体型和增加生活乐趣,都有很大的作用。

2. 心理效果

体育锻炼可以愉悦身心,缓解疲劳。适宜的体育运动可以使人体释放内啡肽,该物质能使人们在进行体育活动中直接感受到愉快的心情,产生运动愉悦感,有助于调节情绪,振奋精神。而获得运动愉悦感是坚持体育锻炼的内在动力之一,长期坚持体育锻炼,有助于身心健康发展。同时,运动也是一种积极的休息方式。运动时,与运动有关的神经中枢兴奋,其他神经中枢进入相对抑制状态。这种抑制随着运动中中枢兴奋的加强,抑制得更深,从而使与文化学习有关的神经中枢得到很好的休息,起到了保护作用。学习后进行体育锻炼,又可以增加氧气和营养物质的供应,也有利于改善大脑的功能。在长时间静坐学习的间隙,穿插做一些简单的身体活动,如散步、做几节操等,都可以起到调节大脑的作用。

体育锻炼还能展示能力,增强自信。体育锻炼有助于学生认识自我。体育锻炼大多是集体性、竞争性的活动,自己能力的高低、修养的好坏、魅力的大小,都会明显地表现出来,使自己对自我有一个比较符合实际的认识。体育锻炼能提高人的心理承受能力和应变能力,有利于应对各种精神压力,推动自我意识的发展,培养自信心,促进人与人的交流。丰富多彩的体育活动能提供多种多样与他人接触交往的机会,通过体育活动的交往,会使人忘却烦恼和苦闷,消除不良情绪和孤独感,从而提高自己的交往能力。有研究表明,外向性格的人比内向性格的人具有更为强烈的交往需求,而这种需求可以通过参加集体性的体育活动得到满足。内向性格的人则可以通过参加集体性的体育活动,使自己变得开朗、豁达,性格得到改善。在体育锻炼的过程中的每一个个体,在运动与交往需要的驱动下,为了适应群体活动的需要,自觉或不自觉地修正自己的认识和行为。经过这样的过程,通过体育的桥梁作用,促进了人与人的交流,提高了参与者的交往能力。

(二) 毛泽东体育思想与实践

毛泽东一生热爱体育活动。早年,他一方面学习文化科学知识,另一方面积极锻炼身体,把强健体魄、勇气、意志上升为重塑人格的首要前提。他在学校持之以恒地进行锻炼,进行游泳、爬山、跑步等活动。他特别重视冷水浴,以锻炼“猛烈与不畏”的精神。体育锻炼塑造了他强健的体魄和坚强的意志品质。

毛泽东在关于学校教育和人的全面发展的论述中,始终将体育排第一位。从哲学上讲,他坚持体育第一,实质上就是强调物质第一性、精神第二性。在他看来,如果缺乏强健的身体作为基础,“贵智”、“重德”就只是空中楼阁、水上浮萍而已。毛泽东十分关心学生的身体健康,早在延安时期,他就给延安保育院小学的同学题词:“又学习,又玩耍”。1950年6月19日,针对学生课业负担过重,身体素质下降,毛泽东同志就健康问题

写信给时任教育部长马叙伦，要各校注意健康第一，学习第二。1951年1月15日，毛泽东就学生健康问题再次写信给教育部长马叙伦，信中说：“提出健康第一，学习第二的方针，我以为是正确的”。1952年6月10日，他为中华全国体育总会题词：“发展体育运动，增强人民体质”，指出体育锻炼的根本目的是增强人民体质。在毛泽东看来，体育运动搞得好不好，标准只有一个，就是看中国人民的体质有没有提高。现在，学校体育工作仍然要以增强全体学生体质、增进全体学生健康为第一要务。今天我们学习与运用毛泽东体育思想对当前深化体育改革，积极推动学生阳光体育运动，仍然具有极其重要的指导意义。

（三）每天坚持一小时体育锻炼的策略

每天坚持一小时体育锻炼是提高全民身体素质，改善青少年儿童体质健康状况的重要举措，是人健康发展需要，是一种良好的生活习惯。能否做到每天坚持一小时体育锻炼，实践证明，需要统一认识，合理安排，制订计划。

1. 调整认识，消除误区

七年级的学生由于认识、理解、分析问题的能力还不够强，所以对体育锻炼的价值，坚持体育锻炼的意义，认识还比较肤浅，理解还不够全面，分析还不够深刻。再由于缺乏体育锻炼知识，学习科目逐渐增多，学习压力增大，平日里只是埋头于文化课学习，所以对坚持体育锻炼在认识上存在一些误区。如“我从不生病，身体很好，用不着每天坚持体育锻炼”、“我的学习任务很重，每天坚持体育锻炼会耽误宝贵学习时间”、“身体是我自己的，是否参加体育锻炼是我个人的事，和其他人无关”，等等。

“身体很好，用不着锻炼”，这是对健康的错误认识。每个人要获得健康都需要有一定的体能，体能主要通过体育锻炼而获得。保持良好的体能可以使我们的身体更健康、精力更旺盛、生活更美好、寿命更能延长、生命更有价值。与健康有关的体能包括了心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等。事实上有的人看起来身体健康，但某些体能素质可能较差，这意味着他的健康存在“短板”。只有坚持体育锻炼“扬长补短”，才能使身体全面、健康发展。

“每天坚持体育锻炼耽误宝贵的学习时间，影响学习”，这是一种不科学的认识。事实上体育锻炼不仅有利于人体骨骼、肌肉的生长，增强呼吸肌和心肌的力量，使胸廓运动幅度加大，血管壁弹性增大，从而改善心血管和呼吸机能。对消化系统的机能也有良好影响，可使胃肠的蠕动增强，消化液的分泌增多，因而使消化和吸收的能力提高，也能增加人体对食物的欲望和需要量，有利于增强体质，有利于人体的生长发育，提高抗病能力，增强机体的适应能力，为大脑高效率地工作提供坚实的物质基础。而且体育锻炼还是消除脑力疲劳的重要手段。体育锻炼时运动中枢的兴奋能抑制其他中枢的活动，使其他中枢得到较好的休息。体育锻炼所造成的适度疲劳还可改善智力活动后的睡眠，使大脑得到较好的休息。此外，适当的体育锻炼可以提高神经传导速度、神经过程的均衡和灵活性，促进神经系统功能的增强，而且对扩大智力容量（提高脑细胞的工作效率和大脑两半球功能的开发），提高人脑活动的强度、准确性和持续性都起到了良好的作用。

“身体是我自己的，是否参加体育锻炼是我个人的事，和他人无关”，这是一种缺乏责任心与责任感的认识。每个人都有获取自身健康的权利，也有不损害和（或）维护自身及他人健康的责任。每个人都可以采取并坚持健康的生活方式，获取健康，提高生活质量。选择健康的生活方式是最好的人生投资，提高每个公民健康水平，需要国家和社会全体成员共同努力，营造一个有利于健康的支持性环境。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。通过体育与健康课程的学习，学生将理解个人健康与群体健康的密切关系，建立起对自我、群体和社会的责任感是体育与健康课程学习的价值。因此，按照国家规定上好体育与健康课，抽出一定时间参加课外、校外体育锻炼，既是珍惜和增进自己身心健康应有的权利，也是对国家应有的责任。

2. 化整为零，合理安排锻炼时间

体育锻炼是一种意识和习惯。体育意识是客观存在的体育现象在人们头脑中的反映，是人对体育感觉、思维和判断的总和，是人对体育运动总的认识和看法。就学生而言，则是指他们在参与体育活动的过程中，按照个人对体育的认识，采取个人认为正确有效的方式来决定行为的心理活动。体育习惯是学生在不断重复的练习中形成的固定化的行为方式，它伴随着人的一生，影响人的生活方式和成长。从心理机制上来说，体育习惯是一种定型化和自动化的条件反射，是经过长期的训练、强化和积累而形成的。如果不能根据学习与生活的规律合理地安排锻炼时间，保证固定的时间进行锻炼，那么每天一小时体育锻炼的目标就很难完成。

七年级的学生体育锻炼意识与习惯尚未形成，依据学生日常生活与学习的规律，将每天体育锻炼的时间合理地分解在不同时段，以保证每天一小时体育锻炼目标的达成，即“化整为零”的体育锻炼。这种体育锻炼形式的安排，要充分利用学生已有的体育锻炼经验，发挥学生的主观能动性，结合学校、社区、村社、家庭的体育设施条件及环境，创造出适合自己的活动方式，充分利用点滴时间进行健身。

（1）起床后，做扩胸、伸展、转体、踢腿等基本体操动作。

（2）上学或放学时快步走，步行速度保持在每分钟60~100米，步行二十分钟左右，要进行途中安全教育。

（3）积极参加大课间体育活动，认真做课间操，让每个动作都做到位，积极参加形式多样的体育活动。

（4）放学回家后，利用晚饭前后的空余时间，与同伴或家人进行趣味性体育活动，科学地安排活动与进食的时间间隔，活动强度不要太大。

（5）晚上做作业或复习功课感觉疲劳时，利用椅子做“健身操”练习等。

3. 设定目标，制订计划

对于中学生来说，体育锻炼只有在合理地安排学习、锻炼时间的前提下，才更具效

能。而要做到合理地安排学习、锻炼时间，制订锻炼计划是保证。体育锻炼计划，应结合自身的实际情况，如体能状况，学习、生活规律，兴趣爱好，周围环境条件以及体育锻炼的基本规律等方面来进行制订。首先，在确定锻炼目标时，目标要立足于自我提高，不能脱离自身的实际，不能好高骛远，要关注全面发展。制定目标时，可适当参考体育老师和家长的意见，这样制定的目标更具有可行性和针对性。目标必须明确、具体，可量化的尽量要量化，目标不宜设定过多，最好不超过3个。同时应定期进行检查，评价目标达到的程度，为调整目标打基础。其次，选择锻炼内容应根据自己的身体形态、体能素质现状、周围环境条件、自我兴趣去选择。了解自己的体能情况可通过体质检测、体育课测试结果、咨询体育教师获得需要的信息。第三，根据学习、生活规律，确定锻炼时间。锻炼的时间可以在早晨起床后，下午放学后，时间控制在20~60分钟。也可以在上学或放学的路上（快步走），上下午大课间，晚饭前、后的空余时间，做作业或复习功课感觉疲劳时。这样合理的安排锻炼时间，才能使学习、生活更有规律和节奏，精力充沛地投入学习。此外，还可根据人体生理机能活动规律，自我体能素质状况，合理安排运动负荷。如早晨锻炼运动负荷应小些，下午放学后可大些，双休日可大些，有体育课的当天小些。运动强度大时，练习次数少些，反之则多些。原则是不超过身体承受能力，以免影响身体健康。

四、教学过程

（一）课的开始（约2分钟）

1. 教师宣布学习内容。
2. 学生齐读“每天坚持一小时体育锻炼”课题。
3. 教师提问，为什么学习这个内容？请同学们看大屏幕（或挂图）。

（1）内容。中、日学生每天参加体育锻炼时间；中国、美国、日本学生参加课外体育活动人数；中、韩学生肺活量比较；2010年我国各学段学生近视不良率、肥胖检出率继续上升的柱状图表。

（2）目的。形象直观地引导学生分析出现这种情况、这种状况的原因，即学生体育锻炼时间偏少，应做到“每天坚持一小时体育锻炼”。

（二）活动一 坚持体育锻炼对身心发展有什么价值（约12分钟）

1. 活动目的。通过活动，使学生在原理解体育锻炼价值的基础上，能够更全面地理解坚持体育锻炼对身心发展的价值，进而提高主动参加体育锻炼的积极性。

2. 活动形式。小组讨论，推小组代表全班交流，教师小结。

3. 具体操作。

（1）教师提出分组讨论要求（如声音要适当，注意倾听，小组长做好记录）。

（2）座位邻近的四位同学分小组讨论。

（3）教师巡视指导。

(4) 小组推代表进行交流。

(5) 教师结合学生交流情况,利用课件或挂图,形象直观地补充讲解。

4. 教师小结。体育锻炼对身心发展的益处,还有很多方面。要真正体验到体育锻炼对身心发展的价值,就要参与到每天坚持一小时体育锻炼中去。



教学提示

引导学生树立正确的体育价值观,可以采用直观法和实例法进行教学。例如,教师可以将体育锻炼对参与者的身心影响制成挂图、幻灯片或多媒体课件,让学生形象直观地进行学习,加深对体育锻炼影响身心发展的认识。

(三) 活动二 说一说“你参加过的或观看过的最难忘的体育活动和比赛”,谈谈自己的感受、体验或收获(约5分钟)

1. 活动目的。分享参加体育锻炼的感受、体验和收获,激发学生主动进行体育锻炼。

2. 活动形式。同桌讨论,班上交流,教师小结。

3. 具体操作。

(1) 教师语言组织。

(2) 同桌同学之间交流。

(3) 推代表全班交流。

(4) 教师归纳与学生互动。

4. 教师小结。同学们,看来体育锻炼不仅对我们身心发展有益,而且还能带给我们对体育锻炼的美好回忆,积极的运动情感与体验。既然体育锻炼重要,那么终身坚持体育锻炼更重要。因为,生命在于运动,运动在于坚持。

(四) 提问讲解(约6分钟)

1. 教师说出“生命在于运动”的体育格言,提问学生,你们能不能说一说你知道的体育格言。

2. 学生交流体育格言。

3. 引导学生观看毛泽东参加体育锻炼的视频。

4. 学生阅读教科书中对毛泽东参加体育锻炼的介绍(视频或教科书)。

5. 引导学生谈观后和读后的感想(对毛泽东坚持终身体育锻炼,重视体育的育人价值的感想,对于每天坚持一小时体育锻炼新的认识)。

6. 教师解释、归纳毛泽东的体育思想观点,帮助学生进一步加深对体育锻炼价值的理解。

7. 教师小结。同学们,毛泽东终身坚持体育锻炼不仅给我们树立了榜样,而且给我们留下了宝贵的体育思想财富。健康第一,是我们学校教育的指导思想,也是我们进行体育与健康课程学习的指导思想。



教学提示

教师要用通俗语言讲解毛泽东对体育的认识和观点，便于学生理解，要运用对比的方法，唤起学生体育锻炼的欲望，提高学生每天坚持一小时体育锻炼的自觉性。

(五) 学习每天坚持一小时体育锻炼的策略(约18分钟)

1. 教师引导学生提出自己对体育锻炼的认识观点。
2. 归纳学生认识观点，用课件或挂图给出教科书中正误对比的内容。
3. 引导学生针对有关体育锻炼的误区发表自己的看法。
4. 结合学生提出的看法，引导学生进行分析，得出正确的结论。
5. 教师提出“学习忙没有时间进行体育锻炼”的误区。
6. 学生自学“化整为零，合理安排锻炼时间”这部分内容，并结合学校、社区、村社的体育设施条件，对各个时段的锻炼方式进行丰富，提出更多适合自己的、新颖的锻炼方式。
7. 学生分组交流，共同设计利用学习的空余时间进行身体锻炼的方案。



教学提示

教学时教师不要直接给出误区，先以认识观点呈现，然后引导学生在说出事实的过程中，在教师的帮助下，经过自己分析，得出认识观点是误区，这样有利于帮助学生提高认识，澄清误区。学生帮老师设计利用点滴时间锻炼的活动方式，教师要表示出谦虚和谢意。这样体现了教与学的互动，拉近了师生关系。

8. 教师小结。正确地认识体育锻炼，能够坚定体育锻炼的信念，增强动力。学习化整为零、合理安排锻炼时间的锻炼策略，能够为我们每天坚持一小时体育锻炼提供方法上的借鉴。那么怎样使每天的体育锻炼更有效呢？需要对每天的体育锻炼进行合理计划，也就是设定目标，制订计划。

9. 教师用多媒体课件或挂图展示“周体育锻炼计划”表，引导学生观察说出构成“周体育锻炼计划”的主要内容有哪些。

10. 教师归纳制订“周体育锻炼计划”主要包括的内容（锻炼目标、锻炼时间、锻炼内容、运动负荷及评价）。

11. 教师依次讲解怎样制定目标、如何确定锻炼时间、怎样选择锻炼内容、如何确定运动负荷、怎样对计划实施情况进行评价等内容。

12. 提示制订“周体育锻炼计划”注意事项，解答学生疑问。

13. 布置作业（学生课后根据个人体能状况制订简单的“周体育锻炼计划”）。



教学提示

制定简单的“周体育锻炼计划”是教学重点，讲解时可结合范例进行讲解。教师要提供一名七年级学生的体能状况材料和学习生活日程表，这样在讲解时条件清楚、时段明确，学生接受起来容易掌握。由于本课的教学容量较大，建议将学生制订“周体育锻炼计划”视为作业，在课后完成。

（六）教师总结（约2分钟）

1. 知识梳理。引导学生回忆本课主要学习内容。
2. 本课小结。同学们，每天坚持一小时体育锻炼听起来容易，做起来并不容易。每天坚持一小时体育锻炼是一种良好习惯，养成这种良好习惯需要时间过程和意志努力。我想无论过去我们做的怎样，作为一名初中生，应该从现在起，只要坚持与努力，体育锻炼习惯就会逐渐养成。

五、评价建议

1. 说出坚持体育锻炼对身心发展的价值。
2. 一个完整的“周体育锻炼计划”主要包括哪些内容。

六、拓展活动

1. 将学到的本课知识和家人进行交流，传播体育知识，带动影响更多的人参与到每天坚持一小时体育锻炼中来。
2. 学生自己或帮助他人制订一个“周体育锻炼计划”，重点记录活动过程感受，为下周调整锻炼计划做准备。

七、参考资料

（一）学生每天锻炼一小时的现状

据2010年全国学生体质健康调查，能够落实学生每天一小时体育锻炼时间中小学学校平均仅有21.95%，也就说近八成的中小学没有落实；小学三年级至初中每周能上满体育课的学校只有29%。2008年、2010年，教育部基础教育质量监测中心对15个省、直辖市的129个县（市、区）四年级和八年级的体育课时和课外体育活动时间监测结果显示，中小学体育课时不足率，四年级为56.5%，八年级为76%。甚至有的根本不上体育课或每周只上一节体育课。在课外体育活动方面，有31.6%的四年级和83.5%的八年级不组织学生参加课外体育活动；23.1%的四年级和33.3%的八年级不安排大课间体育活动。

（来源：赖天德，明确职责狠抓落实切实有效地提高学生体质健康水平，中国学校体育，2011年第10期）

（二）科学的运动方式

运动能够强健身体，但是，不适当的运动却会伤害身体。在开始运动之前，必须对自己的身体状况和自己所从事的运动有所了解，掌握科学的健身方法，才能达到健身的目的。

——了解身体状况。身体一向不佳的人在开始锻炼前应该进行体检，听取医生的意

见；能够通过简单的测试了解自己的心肺耐力、身体的柔韧性、体脂百分比等状况。身体健康的人，不需要进行体检便可以进行锻炼。

——循序渐进，防止受伤。循序渐进的目的是让身体适应新动作和压力，适应期需要2~3周。在此期间，运动量不宜过大，动作难度也不宜过大。

——倾听身体信息。当食欲不振、失眠、做事效率低、经常感到疲惫时，就要修正运动计划，预防运动伤害，切忌运动过量。

——热身及放松运动。运动前进行5~10分钟的热身活动，运动后进行5~10分钟的放松活动，可减少受伤的机会。

（来源：第29届奥林匹克运动会组委会组编：北京奥运会中学生读本，北京：北京出版社，2006年）

（三）了解自己参与体育的状况（见表3-1）

表3-1 自我评价表

序号	评价内容	A	B	C	D
1	每周参加体育锻炼的次数（不包括体育课和课间操）	1	2	3	4
2	平时在课外还练习体育课上学过的内容	从不	很少	较少	经常
3	在节假日参加体育活动	从不	很少	较少	经常
4	如果学校和老师不要求，坚持做课间操	决不坚持	不太坚持	比较坚持	经常坚持
5	经常代表班级参加学校的各种体育比赛	从不	很少	较少	经常
6	经常和同学一起参加体育活动	从不	很少	较少	经常
7	每周参加体育锻炼（不包括上体育课和课间操）的时间	1~2小时	2~3小时	3~4小时	4~5小时
8	与花在看电视、玩电子游戏等娱乐活动上的时间相比，平时用在体育锻炼方面的时间	很少	较少	较多	很多
9	平时在课余时间阅读有关体育的书报和杂志	从不	很少	较少	经常
10	在学习任务较重的复习考试阶段，坚持体育锻炼	从不	很少	较少	经常

计分方法：选A得1分、选B得2分、选C得3分、选D得4分。

评价参考标准：40~33分：有很好的体育参与性；32~25分：有较好的体育参与性；24~17分：体育参与性尚可；16~10分：体育参与性需要加强。

我的得分是：_____分。

（四）运动负荷

运动负荷（通常称运动量），是由负荷强度和负荷量组成。影响负荷强度的因素有练习的速度、高度、远度、重量和练习的密度等。影响负荷量的因素有练习的持续时间、重复次数与组数、负重的总重量等。通常衡量运动负荷的方法，是测量运动时心率的变化情况。它是根据人体最大摄氧量的原理，即摄氧量越大，能源物质的消耗也越大的原理划分强度的。对青少年学生来说，运动时每分钟心率达到 170~180 次时，耗氧量接近于最大摄氧量的 90%~100%，为大运动强度；每分钟心率达到 140~160 次时，耗氧量为 70%~80%，是中等运动强度；心率在 120 次以下，是轻微的运动强度，锻炼身体的作用不大。

（五）周体育锻炼计划示例（见表 3-2）

初中____年级____周体育锻炼计划
制订人：_____ 制订时间：_____
锻炼目标：_____

表 3-2 周锻炼计划表

日期	时间安排及相应锻炼内容		
	时段 1	时段 2	时段 3
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			
本周自我评价：			

第三节 合理膳食 促进健康

本节教学从平衡膳食与健康的关系入手，介绍了青少年养成良好的饮食习惯的重要性，着重对如何通过调整饮食结构和体育锻炼来达到控制体重的方法进行了介绍。本节的教学可以较好地体现出科学知识在指导健康生活中的价值。

一、教学目标

1. 了解平衡膳食与健康的关系。
2. 理解并掌握对青少年学生合理膳食的要求。
3. 初步学会从调整饮食和合理体育锻炼两方面来控制体重。

二、教学重点与难点

1. 教学重点：体验养成良好的饮食习惯对健康的重要性。
2. 教学难点：尝试运用“体重指数”判断是否肥胖，举例说明控制体重的正确方法。

三、教学内容

（一）平衡膳食与健康

平衡膳食是指选择多种食物，经过适当搭配做出的膳食。这种膳食能满足人们对能量及各种营养素的需求。

人类食物的来源是多种多样的，有的来源于动物，如肉、鱼、禽、蛋、奶及其制品等；有的来源于植物，如谷类、薯类、蔬菜、水果、豆类及其制品等。另外，草类中也有很多能够食用，如平菇、香菇等真菌。

不同食物中所含的营养素是不同的，如肉、鱼、禽、蛋、奶及豆类食物中含有多种优质的蛋白质，而蔬菜、水果中则富含维生素和矿物质，谷类、薯类和糖类食物中含有大量碳水化合物，食用油中含有脂类，肝、奶、蛋中含有维生素A，肝、瘦肉和动物血中含有铁。

这些营养素之间能相互配合，相互制约。如维生素C能促进膳食中铁的消化吸收率；脂肪能促进脂溶性维生素A、D、E、K的吸收；铜能促进铁在体内的运输和储存；糖类和脂肪能保护蛋白质，减少其消耗；而磷酸、草酸会影响钙、铁吸收。没有一种食物能提供我们身体所需的全部营养物质，任何一种食物都可提供某些营养物质，关键在于调配多种具有不同特点的食物，组成合理的膳食。

只有吃结构合理的平衡膳食，才能满足青少年对营养的需要，促进青少年的生长发育。

（二）膳食宝塔的结构

《中国居民平衡膳食宝塔》（以下简称“膳食宝塔”）是根据《中国居民膳食指南》的核心内容，结合中国居民膳食的实际状况，把平衡膳食的原则转化成各类食物的重量，便于人们在日常生活中实行。

膳食宝塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。膳食宝塔各层位置和面积不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。

膳食宝塔是一个比较理想的膳食模式。它所建议的某些食物量,特别是奶类和豆类的量可能与多数人当前的实际膳食还有一定距离,但这是营养的需要,是一个奋斗目标,应该努力争取逐步达到。

(三) 吃好早餐的重要性

初中学生每天摄入的食物中就能量分配来说,早餐应占25%~30%,午餐占30%~40%,晚餐占30%~40%。有些学生晚上睡得晚,早晨又得按时上学,为了多睡一会儿,对于早餐,匆匆吃一点或边走边吃,少部分人根本不吃。其实吃好早餐非常重要,一顿营养丰富的早餐,可以供给人体,特别是大脑所需要的能量和营养素,使人精力充沛,思维活跃,学习效率提高,记忆力增强;不吃早餐或吃得太少会导致注意力下降,思维迟钝,记忆力下降,甚至会导致低血糖。不吃早餐还会使有些人在午饭时出现强烈的饥饿感而吃下过多的食物,反而导致肥胖。所以应该重视早餐。

早餐的内容应包括谷类(馒头、面包、小点心等)、肉蛋类(一个鸡蛋或少量熟肉、肠等)、一杯牛奶(约200毫升)、水果或蔬菜(一些小青菜、泡菜或纯果汁)。这样“四个一”早餐,在节约很多时间的情况下,照样可以吃出健康和营养。

牛奶和鸡蛋不仅可以提供丰富的优质蛋白和脂肪,而且牛奶和鸡蛋还分别含有丰富的钙和铁;主食中含有丰富的碳水化合物,可以很快地提供能量供机体利用,还能起到节约蛋白的作用,避免体内的蛋白被当作能量消耗掉;果蔬可以提供丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,对促进机体代谢和保持健康具有非常重要的作用。

(四) 控制体重

对于中学生来说,要特别注意不要单纯通过节制饮食来减体重。由于中学生正处于生长发育的高峰期,充足的营养是保证生长发育的关键,但是控制饮食可以从选择食物种类着手。在保证各种营养素摄入量的前提下,尽量减少热量的摄入,如可以少吃一些油腻的食物,减少糖类的使用量。糖吃得过多,不仅会导致肥胖,而且会影响胰岛的功能,是Ⅱ型糖尿病的诱发因素。

只要使摄入的热量少于消耗的热量就可以达到减轻体重的目的,从健康的角度来说,减肥的目的不是说仅仅减轻体重,更重要的是要消除体内的过剩脂肪。

体育运动是消除肥胖的有效手段,适宜的体育活动可以直接动员脂肪供能,达到消耗脂肪的目的。但是这种体育活动对运动强度、运动时间都有一定的要求。具体地说运动时间要超过30分钟,运动强度不宜过大。这是从脂肪代谢的规律提出的要求。由于脂肪代谢过程较复杂,刚开始进行低强度运动以后,脂肪供能的速率慢慢提高,大约30分钟以后才能达到其供能速率的最大值,此时单位时间内消耗的脂肪量增加,维持该强度运动就可以取得一定的效果,当然运动时间适当延长,效果越明显。在运动强度方面,由于脂肪供能的速率太低,随着运动强度的提高,无法满足运动时机体对能量的需要,机体就会加大其他物质,如糖供能的比例,反而抑制脂肪供能比例,使脂肪消耗减少。如果强度很大,如专门的力量练习,则几乎不利用脂肪供能,也就起不到消耗脂肪的目的。

总之，用于减肥的运动项目应具备强度低、运动时间长的特点，例如，长走、长跑、健美操、游泳、自行车、越野等，都是很适宜的运动项目。

四、教学过程

（一）提问与讲解（约5分钟）

提出问题，请学生从教材中找到答案，依据教材内容，教师小结。

1. 人体必需的营养素包括哪些？它们的作用是什么？
2. 怎样才能做到平衡膳食？
3. 经常大量饮用碳酸饮料对身体会有哪些影响？

（二）活动一：青春期的饮食习惯与健康（约20分钟）

1. 活动目的。知道不吃早餐、盲目节食以及摄入铁、维生素C不足对身体的危害，体验养成良好的饮食习惯对健康的重要性。

2. 活动形式。分组讨论，教师小结。

3. 具体操作。

（1）确定讨论的题目。

①每个同学在小组中说说今天吃早餐了吗？如果吃了，吃了哪些食物？合理的早餐应包括哪些？

②你听说过厌食症吗？盲目节食会对身体会造成那些危害？

③教材中列出了常见含铁丰富的食物，在这些食物中，你能够经常食用的有哪些？你知道哪些食物中含有较多的维生素C吗？

（2）根据讨论内容的需要进行分组。

（3）教师宣布规定讨论时间和纪律要求（例如讨论时声音要小，不对其他组造成干扰等），鼓励学生充分参与。

（4）每组推选小组讨论的主持人和记录员。

（5）讨论结束后，以小组为单位推选汇报人代表本小组到讲台前汇报讨论结果（小组内的其他成员可给予相应补充）。

（6）在学生讨论的基础上，教师给予补充，进行小结。

4. 教师小结。从营养学角度来说，一份合理的早餐通常需要占一天能量的25%~30%。而且应分配合理的营养素，以达到各种营养素相互间最好地利用。中国营养协会的专家推荐“四个一”的早餐食物选择：一杯牛奶、一个鸡蛋、一份主食（如面包、馒头、花卷、包子等）、一份果蔬。

盲目节食、吃泻药等错误减肥方法，不仅造成营养不良、干扰身体正常发育，甚至还会引起神经性厌食症，危及生命。

青少年由于生长迅速，铁需要量增加，女生加之月经来潮后的生理性铁丢失，更易发

生贫血。为了预防贫血的发生,青少年应注意经常吃含铁丰富的食物。

维生素C可以显著增加膳食中铁的消化吸收率,深色的蔬菜水果含有丰富的维生素C,因此,青少年每天都应注意摄入足量的新鲜蔬菜和水果。



教学提示

教师应设法在课前了解学生中出现的饮食不合理的相关问题(如没有个别学生因盲目减肥而不正常吃饭、有没有用小食品代替正餐等),以便开展更有针对性的教学,切实改进学生在营养方面的不良习惯。

教师课前可查阅厌食症的相关资料和图片,为教学做好充分准备。

根据课上时间是否充裕,可让每个小组讨论三个题目,也可将学生分为三大组,每个组只讨论一个题目。

一般来讲,每组人数以4~6人为宜,这样便于学生在小组内充分发表意见。但如果班级人数较多(如50人以上),则每组的人数可适当增加,因为如果增加小组的数目,会使小组汇报时间延长,以至于不能完成本节课的教学内容。另外,人数较多、活动空间较小的班级,也不宜选用复杂的分组方式,以免耽误时间。

此外,最好给每个小组提供一张大白纸和一支记号笔(水彩笔)作记录用。小组汇报时将讨论结果张贴在教室前面,便于其他组成员了解其讨论结果。

(三) 活动二: 饮食、锻炼与控制体重(约20分钟)

1. 活动目的。尝试运用“体重指数”判断是否肥胖,举例说明控制体重的正确方法。
2. 活动形式。案例分析,分组讨论,教师小结。
3. 具体操作。

(1) 提供案例,确定讨论的题目。

十三岁的男同学小山体重75公斤,身高1.70米;十二岁的女同学小美体重60公斤,身高1.60米。他们是同班同学,都觉得自己的体形不好看,有时还会受到同学的取笑,苦恼极了,他们都想“减肥”,商量着打算从每天只吃一顿午饭开始尝试。

根据教材中介绍的根据体重指数来进行判定的方法,请你分别判断他们的体重指数各是多少?他们是否超重或肥胖?如果是超重或肥胖,你觉得他们的做法是否可取?你能给他们提供控制体重的建议吗?你有哪些好方法?

(2) 分小组进行讨论。

(3) 教师宣布规定讨论时间和纪律要求(例如讨论时声音要小,不对其他组造成干扰等),鼓励学生充分参与。

(4) 每组推选小组讨论的主持人和记录员。

(5) 讨论结束后,以小组为单位推选汇报人代表本小组到讲台前汇报讨论结果(小组内的其他成员可给予相应补充)。

(6) 在学生讨论的基础上,教师给予补充,进行小结。

4. 教师小结。中学生正处在身体快速发育阶段,如果超重或者肥胖,不宜采用禁食和饥饿疗法。最佳的办法是通过调整饮食和加强体育活动进行行为矫正。

体育锻炼可以增加机体代谢率,使身体消耗更多的能量,达到消耗多余脂肪的目的,

同时对增加肌肉力量、维持匀称体形和增加生活乐趣都有一定的作用。

此外，形体美固然重要，但保持自信乐观的心态更加重要，超重或者肥胖的同学不要为目前自己的体态而苦恼，只要坚持一段时间的合理饮食和加强体育活动，一定会取得明显的效果。



教学提示

教师在进行这部分教学时，要注意对肥胖问题“对事不对人”，不要伤害到班内体重超重或肥胖的学生。
如果班内学生中出现取笑肥胖同学的现象，教师要及时加以制止并做引导。

本课小结：

合理营养是保证正常生长发育的重要物质基础，处于青春期的初中生，要完成紧张的学习任务和从事体育锻炼，能量消耗大。因此，更要重视合理营养。不仅要做到符合营养要求的平衡膳食，而且要在一日三餐中做到营养合理搭配，定时定量。有些同学要改掉不吃早餐的习惯。不盲目节食，运用调整饮食和体育锻炼的方法控制体重。可以说，良好的饮食习惯能为我们获得健康的体魄、智慧的大脑打下坚实的物质基础。

五、评价建议

统计并记录本人在学校或家庭一周每日三餐食物种类，尝试从平衡膳食及青春期营养需求角度进行自我评价，并提出改善建议。

表3-3 自我评价表

时间	早餐	中餐	晚餐	体育活动情况	自我评价与改善建议
周一					
周二					
周三					
周四					
周五					
周六					
周日					

六、拓展活动

在课后调查同学们对吃快餐的相关认识。

目的：强化学习内容，引导学生重视膳食对健康的影响，提高学习兴趣。

形式：以小组为单位，自行设计问卷，在同学中开展调查并对调查结果进行简单分析，以广播、板报等形式呈现。

问卷内容可包括：你平均一周吃几次快餐？喜欢吃中式的还是西式的？你认为快餐有哪些利与弊？

七、参考资料

（一）《中国居民膳食指南》（2007）

《中国居民膳食指南》是根据营养学原理，紧密结合我国居民膳食消费和营养状况的实际情况制定的，是指导广大居民实践平衡膳食，获得合理营养的科学文件。其目的是帮助我国居民合理选择食物，并进行适量的身体活动，以改善人们的营养和健康状况，减少或预防慢性疾病的发生，提高国民的健康素质。

（二）中国儿童青少年膳食指南（摘要）

在《中国居民膳食指南》第二部分对特定人群进行膳食指导中提出了儿童青少年膳食指南。

1. 三餐定时定量，保证吃好早餐，避免盲目节食

一日三餐不规律、不吃早饭的现象在儿童青少年中较为突出，影响到他们的营养摄入和健康。三餐定时定量，保证吃好早餐对于儿童青少年的生长发育、学习都非常重要。还应注意不要盲目节食。

2. 吃富含铁和维生素C的食物

儿童青少年由于生长迅速，铁需要量增加，女孩加之月经来潮后的生理性铁丢失，更易发生贫血。即使轻度的缺铁性贫血，也会对儿童青少年的生长发育和健康产生不良影响，造成儿童青少年体力、身体抵抗力以及学习能力的下降。为了预防贫血的发生，儿童青少年应注意饮食多样化，注意调换食物品种，经常吃含铁丰富的食物。维生素C可以显著增加膳食中铁的消化吸收率，儿童青少年每天的膳食均应含有新鲜的蔬菜水果等维生素C含量丰富的食物。

3. 每天进行充足的户外运动

儿童青少年每天进行充足的户外运动，能够增强体质和耐力；提高机体各部位的柔韧性和协调性；保持健康体重，预防和控制肥胖；对某些慢性病也有一定的预防作用。户外运动还能接受一定量的紫外线照射，有利于体内维生素D的合成，保证骨骼的健康发育。

4. 不抽烟、不饮酒

儿童青少年正处于迅速生长发育阶段，身体各系统、器官还未成熟，神经系统、内分泌功能、免疫机能等尚不十分稳定，对外界不利因素和刺激的抵抗力都比较差，因而，抽烟和饮酒对儿童青少年的不利影响远远超过成年人。

（三）青少年儿童超重肥胖的综合防治

对于超重肥胖儿童的干预及治疗，应以保证其正常生长发育、保持体重适度增长、增进身心健康为目标；原则是以合理膳食和身体活动为基础、以行为矫正为关键、以学校等日常生活场所为实施场合，创造一个轻松环境，家庭和儿童共同参加，持之以恒。儿童处于生长发育时期，防止体重过度增加比减轻体重更重要。禁食和饥饿疗法不适合儿童减重，一般不主张采用药物疗法，并禁用手术疗法。

第四节 常见传染病的预防

学习传染病的基础知识，预防疾病，增进健康，是健康生活的一个重要方面，是形成良好的心理和社会适应能力的基础。本节教学从学生生活实际出发，分析资料，获得相关的知识，再运用理论，解决实际问题。

一、教学目标

1. 知道传染病的危害。
2. 说出传染病的传播途径。
3. 举例说出呼吸道传染病和肠道传染病的传播途径和预防措施。

二、教学重点与难点

1. 教学重点：传染病的预防。
2. 教学难点：传染病流行的三个基本条件。

三、教学内容

（一）什么是传染病

传染病是指能够在人群中或人和动物之间引起流行的感染性疾病。此类疾病是由病原体（如细菌、病毒、真菌、寄生虫等）侵入人体引起，病原体在体内繁殖或产生毒素，并对正常细胞及其功能造成破坏，严重时可导致感染者死亡。这些病原体，能通过多种不同的途径，从一个传染源（例如病人、病畜）传到另一个人身上，在人与人或动物与人之间相互传染，使其他人也感染同样疾病。

（二）常见的传染病的种类及预防措施

1. 呼吸道传染病

呼吸道传染病是指病原体经人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等部位侵入而引起的有

传染性的疾病，常见的呼吸道传染病有流行性感冒、麻疹、水痘、流行性腮腺炎、肺结核等。预防呼吸道传染病的措施，主要包括：经常开窗通风，保持室内空气新鲜；搞好家庭环境卫生，保持室内和周围环境清洁；养成良好的卫生习惯，不随地吐痰，勤洗手；保持良好的生活习惯，多喝水，不吸烟，坚持锻炼身体，保持平衡膳食，注意劳逸结合；根据天气变化适时增减衣服，避免着凉；按时完成预防接种；等等。

2. 肠道传染病

通过消化道传染的疾病，病原体通常存在于病人的肠道内，随粪便排出体外。带病原体的粪便可直接污染食物、用具、衣物、玩具以及水源，也可以通过病人的手和苍蝇、蟑螂的爬叮而污染食物、餐具等，如果吃了被污染的食物或喝了被污染的水，或用了被污染的食具，以及手沾染了病原体，就可能患消化道传染病。主要有：细菌性痢疾、甲肝和肠道寄生虫病等。对它们的预防措施主要有：喝开水，吃熟食，勤洗手。

3. 接触性传染病

常见的接触性传染病与身体的清洁和卫生习惯有关，主要是皮肤和眼睛的感染，最常见的有疥疮、结膜炎和沙眼。

疥疮是由疥螨引起的传播疾病，主要通过间接接触传播和直接接触传播感染人的皮肤。疥疮的传染性很强，和疥疮患者有过直接接触的人，极有可能会被感染。间接接触包括：使用病人用过的衣服、被褥、鞋袜、帽子、枕巾等物品。预防疥疮需要做到：注意讲究个人卫生和环境卫生，勤洗手，勤换衣，避免与不干净的衣物接触。

沙眼和结膜炎都是由眼睛表面带有的病原体感染所引起的常见传染病。感染这两种传染病后，病人容易流泪、感觉眼睛里有异物，有黏液性或脓性分泌物。它们主要是通过接触传播，如与病人握手，以及与病人共用毛巾、手帕、脸盆或洗脸水都可能会直接或间接地接触到患者的眼分泌物，从而被感染。预防措施有：不直接用手或不干净的衣物擦眼睛；做到一人、一巾、一盆，不用公共毛巾；毛巾和手帕要经常洗烫；用流动的水洗手、洗脸。有条件的应在洗手处放置香皂或洗手液，达到消毒的目的。

4. 常见的性传播疾病

性传播疾病是以性接触或类似性接触行为为主要传播途径和传播方式的一组疾病的总称。这些病的发病部位主要在生殖器官，也可在身体其他部位，甚至引起全身感染。常见的性传播疾病包括梅毒、淋病和艾滋病等。性传播疾病的传播方式主要有：性接触传播、间接接触传播、母婴传播和血液传播。预防措施主要有：遵守性道德，洁身自爱，反对性乱；不与他人共用洗澡毛巾或其它洗澡用品；需要输血时，要求使用检验合格的血液及血制品；远离毒品；不到医疗器械消毒不可靠的医疗单位特别是个体诊所注射、拔牙、针灸、手术；不用未消毒的器具穿耳、文身、美容，不与人共用剃须刀、牙刷等。

5. 常见的虫媒、动物疫源传染病

老鼠、蚊子、虱子、跳蚤等是虫媒传染病的主要传播媒介，常见的虫媒传染病有流行性乙型脑炎、鼠疫、疟疾、血吸虫病等。人们在预防虫媒传染病时要做到：做好灭鼠、灭

蚊、防蚊、灭虱、灭蚤等工作，消除疾病的传播媒介；饲养家畜、家禽的农村居民，除对家畜、家禽的棚圈应定期喷洒灭蚊、灭蝇药物，还要注意与之保持一定的距离；采取个人防护措施，如夏季用蚊帐、蚊香、驱虫剂等；改善居住环境，注意个人卫生，做好针对性的自我防护，切断这一类疾病的传播途径。

6. 常见的血液性传染病

通过血液传染的疾病，病原体主要存在于血液当中。常见的有乙型肝炎和丙型肝炎。它们可通过血液传播、母婴传播及性传播，皮肤黏膜破损传播也有一定比例，日常工作或生活中无血液暴露的接触一般不传播乙肝和丙肝。艾滋病也属于血液性传播疾病。

（三）传染病的传播途径

传染病传播需同时具备如下三个基本条件。

1. 传染源

是指体内有病原体生长、繁殖并且能排出病原体的人和动物，包括病人、病原体携带者和受感染的动物。病原体通常必须依靠传染源作为媒介，经特定途径感染人类。

2. 传播途径

传播途径是指病原体离开传染源后，传染给易感者所经历的途径。传染病可经过一种或多种途径传播。常见的传染病传播途径与过程有以下几种（见表3-4）。

表3-4 常见传染病的传播途径与过程

传播途径	传染过程	传染病例子
直接接触	通过与感染者身体的直接接触，如抚摸、拥抱等。	疥疮、水痘等
间接接触	通过接触被病原体污染的物品，如共用毛巾、梳子、衣物和文具等。	头虱、结膜炎（红眼病）等
空气或飞沫传播	吸入感染者打喷嚏、咳嗽、吐痰、讲话时喷出的飞沫； 手触摸沾有飞沫、痰液的污染物或地面，再触摸眼、口、鼻等黏膜进行传播； 病原体附着在微尘或水雾中，在空气中飘浮，经呼吸道进入体内。	非典型肺炎、流行性感冒、肺结核等
食物或水（共同的污染源）	进食受污染的食品，饮用受污染的水。	霍乱、细菌性痢疾、甲型肝炎等
虫媒或动物疫源	昆虫通过沾有病原体的足部或口部，将病原体散播；有些病原体要先在昆虫体内寄居一段时间，进行繁殖后，才具传染性。	乙型脑炎、疟疾（蚊子传播）、肠道传染病（苍蝇、老鼠传播）、狂犬病（狗传播）等
血液/体液传染	通过输血、文身、穿耳、被污染的针具扎伤或性行为传播。	乙型肝炎、艾滋病等
母婴传染	病原体由母体进入胎儿，使胎儿受到感染。	先天性梅毒、艾滋病等

3. 易感人群

即对某种传染病缺乏特异性免疫力的人就是这种传染病的易感人群。儿童及青少年由于身体抵抗力及免疫功能发育不完善,良好的个人卫生习惯尚未养成、自我保护能力差,因而较容易受到传染病的侵袭。在儿童中开展有计划的疫苗接种就是要提高儿童的群体免疫水平。

四、教学过程

(一) 活动一: 传染病的危害(约10分钟)

1. 活动目的。引导学生初步了解什么是传染病,传染病有哪些危害。

2. 活动形式。快速回答,教师讲解。

3. 具体操作。

(1) 请学生列举记得自己从小到大都得过哪些传染病,教师将疾病的名称记录在黑板上。

(2) 教师按所列疾病是否具有传染性,将其划分为传染病与非传染病两类。

(3) 联想自己得病时的情况,说一说传染病会带来哪些危害?

4. 教师小结。传染病是由病原微生物(细菌、病毒、寄生虫等)感染人体后产生的一类有传染性的疾病。传染病给个人、家庭生活和社会都会带来危害(按照教材内容,结合学生的回答情况进行归纳总结)。



教学提示

教师应努力营造一个宽松、活跃的课堂气氛,引导学生积极参与。

学生回答过程中,教师要鼓励学生对该问题说出尽可能多的答案,并注意观察那些发言不够积极的学生,在适当的时候给予关照,鼓励其大胆发言。在学生回答的同时,可由教师本人或请一名学生代表在黑板上记录答案中的关键词,并通过整理、归类,提出进一步讨论或思考的问题。

对于学生的发言,无论内容是否准确科学,哪怕是存在错误的认识,教师都应鼓励学生积极发言,大胆阐述自己的看法。

对于疾病的名称,学生可能说得不够全面,必要时教师应予以补充。

对于传染病所造成的危害,学生大多对传染病对个人的危害认识较多,而对家庭,特别是对社会的危害,往往考虑得不够全面,需要教师及时予以引导和补充。

(二) 提问与讲解(约5分钟)

传染病的种类(结合教材讲解)

人类传染病的种类很多。通常可以按照传播途径的不同,把传染病分为呼吸道传染病、肠道传染病、接触性传染病、性传播疾病、血液性传染病、虫媒或动物疫传染病等。一种传染病可能会有多种的传播方式。

(三) 提问与讲解(约5分钟)

传染病传播的途径(结合教材讲解)

根据提供的资料,引导学生分析出传染病传播的三个基本条件:传染源,传播途径,易感人群。

(四)活动二:如何预防呼吸道传染病和肠道传染病(约25分钟)

1. 活动目的。依据传染病的流行必须同时具备的三个基本条件,让学生知道预防的措施。

2. 活动形式。案例分析,教师小结。

3. 具体操作。

(1) 确定讨论的题目。

依据传染病的流行必须同时具备的三个基本条件,说一说如何预防呼吸道传染病和肠道传染病?

(2) 提供案例。

①呼吸道传染病是指病原体从人体的呼吸道侵入机体而引起的传染性疾病,流行性感冒就是一种常见的呼吸道传染病。流行性感冒,简称流感,是由一种流感病毒引起的、具有高度的传染性的急性传染病。流感患者的鼻涕、唾液和痰液中含有大量的流感病毒。当流感患者讲话、咳嗽、打喷嚏时,会从鼻咽部喷出大量含有流感病毒的飞沫,飞沫悬浮于空气中,周围的人吸入了带有病毒的空气以后,就有可能患流感。接触过流感患者,或者使用流感患者用过的食具、被服等的人,都可能传染上流感。与青壮年相比,老人、孩子更容易患流感。

②肠道传染病是指病原体经口侵入肠道并能由粪便排出病原体的传染病,属于“病从口入”的疾病,易发于气温较高的夏、秋两季。带病原体的粪便可直接污染食物、用具、衣物、玩具以及水源,也可以通过病人的手或沾染过病人粪便的苍蝇、蟑螂的爬叮而污染食物、餐具等。食用被污染的食物或喝了被污染的水,使用被污染的食具,以及手沾染了病原体,都可能被传染消化道传染病。细菌性痢疾就是一种由痢疾杆菌引起的常见的肠道传染病。

③根据讨论内容的需要进行分组。

④教师宣布规定讨论时间和纪律要求(例如讨论时声音要小,不对其他组造成干扰等),鼓励学生充分参与。

⑤每组推选本组讨论的主持人和记录员。

⑥讨论结束后,以小组为单位推选汇报人代表本小组汇报讨论结果(小组内的其他成员可给予相应补充)。

⑦在学生讨论的基础上,教师给予补充,进行小结。

4. 教师小结。结合学生的回答,教师进行归纳。

传染病的流行必须同时具备传染源、传播途径和易感人群这三个基本条件,如果缺少其中任何一个,传染病就不可能流行。因此,预防传染病就可以根据不同类型传染病的特点,从控制传染源、切断传播途径和保护易感人群这三个方面做起。

预防呼吸道传染病需要注意：培养健康的生活习惯，注意个人卫生，创造良好的环境卫生和在疾病流行期采取必要防护等措施。

预防肠道传染病需要注意：养成良好的个人卫生习惯，做到勤剪指甲、饭前便后要洗手、不咬手指、指甲和不喝生水等；把住“病从口入”关，做到不吃没有煮熟的食物、不吃没有洗净的瓜果蔬菜、不吃腐烂变质食物和不吃没有加热熟透的剩饭剩菜。



教学提示

根据课上时间是否充裕，可让每个小组讨论两个题目，也可将学生分为两大组，每个组只讨论一个题目。

一般来讲，每组人数以4~6人为宜，这样便于学生在小组内充分发表意见。但如果班级人数较多（如50人以上），则每组的人数可适当增加，因为如果增加小组的数目，会使小组汇报时间延长，以至于不能完成本节课的教学内容。另外，人数较多、活动空间较小的班级，也不宜选用复杂的分组方式，以免耽误时间。

此外，还可给每个小组提供一张大白纸和一支记号笔（水彩笔）作记录用。小组汇报时将讨论结果张贴在教室中，便于其他组成员了解其讨论结果。

本课小结。通常我们可以按照传染病的传播途径的不同，把它分为呼吸道传染病、肠道传染病、接触性传染病、性传播疾病、血液性传染病、虫媒传染病等。依据传染病的流行必须同时具备传染源、传播途径和易感人群这三个基本条件。如果缺少其中任何一个，传染病就不可能流行。因此，预防传染病可以根据不同类型传染病的特点，从这三个方面做起。

五、评价建议

自我检查：如果做到以下表中提到这些行为，你认为可以预防哪些传染病的发生？检查一下你做得如何？

表3-5 个人卫生习惯自我评价表

姓名：	性别：	年龄：	
个人习惯	可能预防的疾病	你的表现	夺星记录
不随地吐痰		从未做到	
		偶尔做到★	
		天天做到★★	
不在流动摊点乱吃东西		从未做到	
		偶尔做到★	
		天天做到★★	
饭前便后洗手		从未做到	
		偶尔做到★	
		天天做到★★	

续表

个人习惯	可能预防的疾病	你的表现	夺星记录
不喝生水，喝开水		从未做到	
		偶尔做到★	
		天天做到★★	
生吃瓜果都洗净		从未做到	
		偶尔做到★	
		天天做到★★	
每天进行一小时体育锻炼		从未做到	
		偶尔做到★	
		天天做到★★	
每天早晚刷牙		从未做到	
		偶尔做到★	
		天天做到★★	
不与别人共用毛巾		从未做到	
		偶尔做到★	
		天天做到★★	
不随意逗弄小动物		从未做到	
		偶尔做到★	
		天天做到★★	
不去消毒不严格的地方打针、拔牙		从未做到	
		偶尔做到★	
		天天做到★★	

六、拓展活动

在课后调查当地常见的几种传染病。

目的：强化学习内容，了解当地常见的几种传染病的基本情况。

形式：以小组为单位，组员分工合作。

注意：在没有老师带领和未采取防护措施的情况下，学生不得擅自前往传染病医院、病人家庭等处进行调查，以免感染上传染病。

调查内容可包括：当地常见传染病的种类和名称；近年来发病人数较多的传染病的发病原因、传播流行情况、造成的危害；以一种传染病为例，分析其传染源、传播途径和易感人群；当地传染病的预防措施；等等。

对调查结果进行简单分析，以广播、板报等形式呈现。

七、参考资料

(一) 病原体

病原体也叫“病原生物”，是能引起人和动植物传染病的微生物和寄生虫的统称。其中有细菌（如痢疾杆菌）、病毒（如流行性感冒病毒）、立克次体（如引起流行性斑疹伤寒的普氏立克次体）、螺旋体（如钩端螺旋体）、真菌（如引起黄癣病的霉菌）、原虫（如疟原虫）、蠕虫（如蛔虫）以及螨类（如疥螨）等。

(二) 常见传染病简介（见表3-6）

表3-6 几种传染病的病原体和临床特征简介

类别	病名	病原体	临床症状
呼吸道传染	流行性感冒（简称流感）	流感病毒	起病急，全身中毒症状明显，有发热、头痛、乏力、全身酸痛等
	白喉	白喉杆菌	白喉杆菌外毒素使咽、喉、鼻等处黏膜坏死，形成假膜，并引起全身中毒症状，如发热、乏力、恶心、呕吐、头痛等，严重者可引起心肌炎和神经瘫痪
	百日咳	百日咳杆菌	起病后有阵发性痉挛性咳嗽，咳嗽末了常伴有特殊吸气吼声（如鸡鸣）
	猩红热	β 型溶血性链球菌	发热、咽炎、全身弥漫性鲜红色细小皮疹和疹退后皮肤脱屑
	流行性腮腺炎	腮腺炎病毒	腮腺的非化脓性肿胀、疼痛、伴发热，并有延及各种腺组织或脏器的倾向。腮腺肿胀以耳垂下方为中心，局部皮肤紧张，触之有弹性和压痛
	流行性脑脊髓膜炎（简称流脑）	脑膜炎双球菌	发热、头痛、呕吐、瘀点及颈项强直等脑膜刺激征
	肺结核	结核杆菌	缓慢起病、低热、盗汗、乏力、食欲不振、咳嗽、咯血等
消化道传染病	病毒性肝炎	肝炎病毒	食欲减退、恶心、上腹部不适（或肝区痛）、乏力，肝脏多肿大、肝功能障碍，有或无黄疸
	伤寒	伤寒杆菌	有持续性发热、特殊中毒症状，相对缓脉、肝脾肿大、玫瑰疹、白细胞降低等
	蛔虫病	蛔虫	有肠道症状如腹痛，在上腹部和脐周，常反复发作，有时伴食欲不佳、恶心、呕吐、腹泻和便秘，大便中常含有未消化的食物。蛔虫可呕出，或从肛门爬出，或随粪便排出
	绦虫病	绦虫	以大便中发现虫体节片最为常见。部分患者有腹泻、食欲亢进、恶心、体重减轻等；少数患者有头痛、乏力、便秘、头晕、神经过敏等
	蛲虫病	蛲虫	多数患儿无明显症状，仅在雌虫移行至肛门周围产卵时引起肛门和会阴部瘙痒，尤以夜间为甚，往往影响睡眠
	细菌性痢疾	痢疾杆菌	急起高热、腹痛、腹泻、排脓血便及里急后重等

续表

类别	病名	病原体	临床症状
血液传染病	疟疾	疟原虫	周期性发冷、发热、出汗、脾肿大与贫血等
	流行性乙型脑炎（简称乙脑）	乙脑病毒	发病急骤，有高热、意识障碍、惊厥、脑膜刺激征以及其他神经系统症状
	黑热病	杜氏利什曼原虫	长期不规则发热、消瘦、进行性脾肿大和全血细胞减少症等
	丝虫病	丝虫（我国仅有班氏和马来丝虫）	早期主要表现为淋巴管炎和淋巴结炎，晚期则出现淋巴管阻塞所引起的症状，如象皮肿（病变部位的皮肤和皮下组织增厚，皮肤粗糙，逐渐变硬等）
	流行性出血热	一般认为是病毒	发热、低血压、出血、肾脏损害等
体表传染病	狂犬病（也叫恐水症）	狂犬病病毒	兴奋、恐水怕风、咽肌痉挛、进行性瘫痪等
	炭疽病	炭疽杆菌	皮肤溃疡、焦痂和周围组织的广泛水肿，伴有毒血症症状
	破伤风	破伤风杆菌毒素	牙关紧闭、强直性痉挛、阵挛性痉挛等
	血吸虫病（流行于我国的为日本血吸虫病）	血吸虫（日本血吸虫）	尾蚴侵入处可能出现痒感的红色点状丘疹。可出现发热、贫血、腹泻、肝脾肿大、腹水多等症状
	沙眼	沙眼衣原体	有异物感、畏光、流泪、很多黏液或黏脓性分泌物，发生角膜血管翳；晚期常因睑内翻等后遗症，损害角膜，影响视力
	疥疮	疥虫	皮肤有针头大小的丘疹和水疱，疥虫道（隧道）蜿蜒弯曲。自觉奇痒，尤以夜间为甚
体表传染病	癣	头癣	黄癣菌或断发癣菌、铁锈小孢子
		手癣	表皮癣菌或毛癣菌
		甲癣（俗称“灰指甲”）	多为毛癣菌，少为表皮癣菌或念珠菌
		足癣（俗称“脚湿气”）	表皮癣菌、毛癣菌、足跖毛癣菌

注：癣是皮肤感染霉菌后引起的一类疾病，主要侵犯皮肤、毛发和指（趾）甲。依据发病部位而分头癣、手癣、甲癣、体癣、股癣和足癣等。

（三）正确的洗手方法

洗手最好用流动的水和香皂洗手。一般在工作（学习）结束、外出归来、饭前便后等时段洗手。

科学的洗手法是在平时日常生活中预防传染病的关键。

首先，打开水龙头冲洗双手，双手下垂，水由腕部向下冲洗。

然后，挤压皂液或摩擦肥皂至手中，双手手心相对擦出泡沫。之后各用十秒时间洗擦腕部、手背、手指、指甲四周，这样就会不留死角。摩擦过程中切勿冲水，目的在于保持清洁剂的浓度，彻底去除秽物。

搓洗后，用清水将双手彻底冲洗干净。仍然是双手下垂，水由腕部向下冲洗。对于非感应式水龙头，捧水冲洗水阀，然后关闭水阀。

最后，用干净毛巾、抹手纸或干手机，将双手彻底擦或烘干。

（四）为何学校较易发生传染病流行

学校是一个相对封闭的场所，人群聚集，接触面广，一旦有人感染上某种传染病，很容易造成相互传播，特别是容易引发一些呼吸道传染病和肠道传染病的流行。传染源可以是患病的学校教职员工或学生。如一个学生患流感后继续上课，就可能通过飞沫将病原体传播给周边的同学和老师。

中小學生正处于生长发育的阶段，个体的免疫力较低，自我保护意识差，容易受感染。许多传染病如流感、水痘、流行性腮腺炎、流脑等，易感人群都是儿童与青少年。因为处于生长发育阶段的儿童与青少年，身体免疫力较低，加上缺乏传染病的预防知识，没有养成良好的卫生习惯，个人防护意识和能力较差，特别是不了解传染病的早期症状，不能清楚表达身体的不适，因此不能早期识别并配合老师、医生及时诊断治疗，容易造成传染病的传播与流行。如一个学生患有麻疹，只以为是普通感冒，没及时治疗，咳嗽打喷嚏时，病原体就可通过飞沫传染给其他学生而造成大面积的感染。

（五）肺结核病的危害和预防

肺结核病是一种严重危害人类健康的慢性传染病。得了肺结核病如果不能彻底治疗就会丧失劳动能力，而且还会传染给他人，平均每位活动性结核病患者每年可以感染10~15人，对个人和家庭都有极大的危害。近年来，由于人口流动增加、耐药结核杆菌增多及结核杆菌与艾滋病合并感染等原因，结核病在全球呈明显的上升趋势。结核病仍是危害我国人民健康和生命的主要传染病，疫情十分严重，在全球22个结核病高负担国家中，我国仅次于印度，位于第二位。2005年、2006年全国报告的肺结核发病人数均超过110万，同时我国结核病原发耐药率高达18.6%，是全球的高发区。

结核病的预防主要包括接种卡介苗和预防性化学治疗。

1. 卡介苗接种

卡介苗是一种无致病力的活菌苗，接种于人体后可使未受结核菌感染者获得对结核病的特异性免疫力，保护率约为80%，是预防结核病的有效方法。卡介苗的接种对象是未受结

核菌感染者，主要为新生儿和婴幼儿，一般在出生后3个月内注射。接种方法是皮内注射。注射卡介苗1~2周局部出现红肿，4~5周后形成脓疱，然后结痂，一般在3个月左右脱痂。红肿、脓包、破溃、结痂、脱痂这一过程，是卡介苗接种后的正常反应过程，是有效接种的标志。接种卡介苗所产生的免疫力并不能完全确保不患肺结核，所以还应重视其他的预防措施。

2. 预防性化学治疗

对已经感染结核菌的人，可以进行预防性化学治疗以减少结核病发病。预防性化学治疗的适用对象如下：

- 与活动性肺结核密切接触的已受结核菌感染、结核菌素试验阳性的儿童和青少年；
- 儿童及青少年中结核菌素试验强阳性反应或新转阳者；
- 已受结核菌感染、结核菌素试验阳性的结核病高危对象，糖尿病、矽肺、长期服用肾上腺皮质激素及其他免疫抑制剂等的患者；
- 艾滋病病毒感染合并结核菌感染者；
- 结核菌素实验强阳性者。

（六）学校结核病常规预防措施

1. 开展结核病健康教育

通过健康教育课、主题班会、宣传展板、黑板报、宣传窗，或开展讲座、播放影像制品等形式，对在校学生和教职员工广泛宣传结核病防治的核心知识，提高结核病的认知水平，增强自我防护意识，减少对结核病患者的歧视。

核心知识包括：

- （1）肺结核是一种慢性呼吸道传染病；
- （2）咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血丝，应当怀疑得了结核病；
- （3）得了结核病，应当到县（区）级结防机构接受检查和治疗；
- （4）在县（区）级结防机构检查和治疗肺结核，可享受国家免费政策；
- （5）只要坚持正规治疗，绝大多数肺结核患者是可以治愈的；
- （6）咳嗽、打喷嚏掩口鼻；
- （7）不随地吐痰；
- （8）出现肺结核可疑症状或被诊断为肺结核后，应当主动向学校报告，不隐瞒病情、不带病上课；
- （9）养成开窗通风习惯；
- （10）保证充足的睡眠，合理膳食，加强体育锻炼，提高抵御疾病的能力。

2. 创建良好的学校卫生环境

做好校园环境的清扫保洁，消除卫生死角。特别要做好教室、宿舍、图书馆（阅览室）、食堂等人群聚集场所的保洁和通风，保持室内空气流通。

3. 落实学校健康体检、晨检及因病缺课登记和追踪制度

- （1）按有关规定将结核病的检查项目作为学校新生入学体检和教职员工每年常规体检

的必查项目,并纳入学生和教职员工的健康体检档案。对于通过学校健康体检发现的疑似结核病病例,学校应当及时告知学生或家长到当地医疗机构检查确诊。

(2) 落实由班主任或班级卫生员负责的晨检工作,重点了解每名学生是否具有咳嗽、咳痰、发热、盗汗等肺结核可疑症状。发现肺结核可疑症状者后,应当及时报告学校医务室(卫生室),告知学生或家长及时到当地医疗机构检查确诊。

(3) 落实因病缺课登记和追踪制度。班主任(辅导员)应当及时了解学生的缺课原因。如怀疑为肺结核,应当及时报告学校医务室(卫生室),并由学校医务室(卫生室)追踪了解学生的诊断和治疗情况。

(4) 加强疫情报告。对学校通过健康体检、晨检等途径发现的结核病疑似病例,疫情报告人应当及时向当地疾病预防控制机构报告。

(5) 建立健全校内有关部门之间、学校与家长之间、学校与当地医疗卫生机构及教育行政部门之间的联系机制,明确具体联系人和联系方式。

(来源:摘录自《学校结核病防控工作规范(试行)》,卫办疾控发(2010)133号)

(七) 乙型脑炎的病原体及传播途径

流行性乙型脑炎简称乙脑,是由乙型脑炎病毒引起的以脑实质炎症为主要病变的急性传染病。

乙脑病毒对低温和干燥抵抗力较强,在4℃冰箱中能保存一年以上。人类以及猪、牛、羊、鸡、鸭等动物均可受感染。但乙脑病毒易被常用消毒剂所杀灭,不耐热,加热至56℃,持续30分钟即可灭活。

(八) 乙型脑炎的传播和流行

乙脑主要经蚊虫叮咬传播,多在夏秋季流行,国内有二十多种蚊虫可以传播乙脑。乙脑是人畜共患的自然疫源性疾。人畜共患是指人和动物都可能被感染该种病毒并患病。人或动物受感染后出现病毒血症,是主要的传染源。蚊虫叮咬病人或患病动物后,传播给正常人或动物,再由受感染的人或动物传播给更多蚊虫。蚊感染后不发病,但长期储存乙脑病毒,造成“蚊—动物(人)—蚊”的不断循环。

人感染乙脑病毒后,毒血症时间短,血中病毒数量少,不是主要的传染源,所以一般不存在人与人之间传染。动物,特别是猪、马、狗等动物乙脑病毒的感染率高,尤其是猪的饲养面广,数量多,感染了乙脑病毒后血中病毒含量多,传染性强,因此猪是最主要的传染源。

人对乙脑病毒普遍易感,感染后多数呈隐性感染,没有明显的临床症状。人感染后可以获得较持久的免疫力,成人通过隐性感染已获得免疫,因此乙脑患者大多是10岁以下的儿童,2~6岁儿童的发病率最高。

我国除青海、新疆、西藏及东北某些地区外,其他地区均有流行性乙型脑炎的发生。乙脑与蚊虫的孳生有很大关系,随着季节的变化发生率明显不同。

（九）乙型脑炎的临床表现

人感染乙脑病毒后潜伏期为4~21天，一般为10~14天。临床主要表现为高烧、剧烈头痛、恶心、呕吐、嗜睡等症状，重者可出现抽搐、昏迷，甚至出现呼吸衰竭。该病的病死率较高，存活者部分有后遗症，所以乙脑的危害是非常严重的。

典型的乙脑的临床表现可以分为三期。

1. 初期

病初的1~3天。起病急，体温在1~2天内达到39~40℃，伴有头痛、恶心和呕吐症状，多有嗜睡或精神倦怠。可有颈部强直及抽搐。

2. 极期

病程的第4~10天，初期症状逐渐加重，高热、抽搐和呼吸衰竭是极期的严重症状，三者相互影响，呼吸衰竭常为致死主要原因。神经系统也有相应的症状和体征，多存病程10天内出现，这是乙脑病人最危险的时期。

3. 恢复期

极期过后，体温逐渐下降，神经系统的症状逐渐缓解，体温和脉搏等逐渐恢复正常。一般2周左右可完全恢复。但重症病人可有反应迟钝、痴呆、失语等恢复期症状。

经积极治疗后大多数病人于6个月内恢复。如治疗不及时病死率高达10%~20%。部分病人（约30%）有不同程度的后遗症，如痴呆、半身不遂、精神失常、记忆力减退和智力下降等。因此，早期发现、早期诊断、早期治疗病人对降低病死率和致残率是很重要的。

如果有人在夏秋季出现发烧、剧烈头痛、恶心、呕吐、嗜睡不醒等症状，就要特别注意，要考虑到可能会患乙脑，应该及时送往医院救治。一旦在某地区出现乙脑病例，则说明这个地区存在携带病毒的蚊虫，可能造成乙脑的流行，需要大力防蚊控蚊，消除蚊虫滋生地，降低蚊虫密度，以切断乙脑的传播途径，防止乙脑疫情的发生和扩散。

（十）乙型脑炎预防

预防乙脑，主要是采取灭蚊、防蚊及预防接种为主的综合性预防措施。

1. 乙脑的主要传染源是易感家畜，特别是幼猪，所以要搞好饲养场所卫生，人畜居地分开。对家禽家畜严格管理，不随便接触这些动物，特别是在夏、秋季。

2. 流行季节前对幼猪和其他易感家畜进行疫苗接种。

3. 人虽然不是主要的传染源，仍需要隔离病人至体温正常。

4. 用蚊帐、驱蚊剂等进行防蚊。在农村可结合生活积肥、农田灌溉，在城市可结合市政规划，采用药物、生物学和生态学方法灭蚊，消灭蚊虫滋生地。

5. 接种乙脑疫苗可以预防乙脑的感染，免疫接种是最有效的预防措施。

第五节 勇敢面对挫折和困难

勇敢是面对挫折和战胜困难的一种行为表现,坚强的意志品质和积极乐观的情绪是克服困难、战胜挫折的重要条件之一。七年级的学生随着年级的升高,学习负担与压力不断增加,学习与生活的困惑也会更多。因此在小学学习的基础上,将“勇敢地面对挫折和困难”作为七年级教学内容,这既是达成《体育与健康课程标准》“主动发展意志品质,学会情绪调控方法”,水平四学习目标的需要,也是七年级学生发展的需要。

一、教学目标

1. 知道良好意志品质的特征,能说出锻炼的方法。
2. 认同体育锻炼是形成意志品质的重要手段,并主动发展。
3. 能列举不良情绪对人的影响。
4. 学会调节情绪的方法。

二、教学重难点

1. 教学重点:良好意志品质的形成,学会情绪调控的方法。
2. 教学难点:主动发展意志品质。

三、教学内容

(一) 意志的概念及品质

意志是人为了实现一定的目的而支配自己的行动,并在行动中自觉地克服各种困难的心理过程。意志是一种心理品质,总是与行为联系在一起,它体现在行动中,所以可以通过行为表现来分析意志。而受意志支配的行动就叫意志行动。有意识、有目的、有计划是意志行动缺一不可的“三剑客”。意志品质是人们在实践中所形成的比较稳定的意志特征,是个性的重要组成因素,也是衡量人的意志坚强的标准。意志的主要品质有:自觉性、果断性、坚忍性、自制力。“意志的自觉性”包括三方面的含义:(1)独立性,支配自己的行动,不受外界影响,独立完成任务;(2)有自知之明,虚心听取别人意见,敢于坚持真理;(3)不避艰险,在挫折、失败面前不灰心,信心百倍,积极奋斗。“意志的果断性”包括两方面含义:(1)在紧急情况下善于立即采取坚决的措施,当断则断,决不犹豫;(2)善于抓时机,待时机成熟时才作决定。“意志的坚忍性”包括两方面含义:(1)做出决定后,就坚持不懈地坚持到最后;(2)在挫折、困难面前不气馁,勇往直前。

“意志的自制力”也包括两方面含义：(1) 善于控制自己的情绪，保持清醒的头脑；(2) 能节制自己的行动。

(二) 如何在体育活动中发展良好的意志品质

体育活动是培养学生意志品质的一种有效手段。首先，要求学生参加体育活动时应树立正确的“体育价值观”。正确的“体育价值观”对中学生在体育锻炼中克服困难，发展良好的意志品质有着重要的意义。因此，教师应教育学生树立强健身心效力祖国的崇高理想，并把理想同眼前具体的体育学习紧密结合起来，帮助学生把崇高的理想融于体育学习的行动中，使之成为发展良好意志品质的动力源泉。其次，良好的意志品质是在克服困难的实践中形成和发展起来的。教师要在体育实践课教学中，有意识的设置适宜的困难情景，培养学生良好的意志品质。例如，耐久跑教学中通过适当的增加跑距、提高跑速，在技巧练习中增加技术动作难度等手段，给学生设置面对困难、挫折的情境，提高学生应对困难的能力。同时在体育学习的不同阶段，帮助学生设置既有挑战性又有可实现性的目标，并引导学生坚持练习，达到锻炼意志的效果。当学生在体育运动中遇到困难时，要给予鼓励和方法上的指导。例如，当学生在耐久跑中出现极点时，教师既要通过激励性的语言增强学生克服困难的信心和勇气，还应在练习后及时指导学生掌握极点和二次呼吸的知识。再者，充分发挥集体和榜样的教育作用。让学生在集体的体育竞赛活动中更多的感受到集体的责任感和荣誉感，这将有助于培养学生的自制力、坚忍性、果敢性等良好的意志品质。由于榜样的力量是激励效果很大的，教师除了可以向学生介绍著名运动员、科学家的先进事迹外，还应善于从学生熟悉的人当中，特别是从他们的同龄人中选取先进典型，为他们树立坚强意志的榜样。最后，启发学生加强意志的自我锻炼。青少年的自我意识已经形成。他们能够逐步认识自我，评价自己的个性品质，这就为学生意志的自我锻炼提供了前提条件。研究表明，中学生是能够进行意志的自我锻炼的。例如，他们在体育锻炼的自觉性、坚持性方面的自我锻炼时经常用榜样、名言、格言来对照自己、检查自己、督促自己；同自己身边的同学比较找出自己的差距，并且付诸行动；坚持订好周锻炼计划及每天的安排，严格执行计划，不断克服困难坚持完成计划等方法，去自我锻炼意志。体育运动丰富的内容与形式，为发展学生良好的意志品质，不仅提供了资源，还提供了方法，在体育活动中，教师应根据不同内容注意学生良好意志品质的培养。

(三) 什么是情绪

情绪是指人们对客观事物的态度体验。对客观事物所持的态度不同，内心体验不一样，情绪也就不一样。当内心需要得到满足时，就产生积极的情绪，如快乐、喜欢等。当得不到满足时，便产生消极情绪，如恐惧、愤怒、痛苦、忧虑、难过、讨厌等。积极的情绪有益于身体健康，消极情绪有损健康。

(四) 如何调节情绪对人的影响

人的一生都不会是一帆风顺的，难免会遇到一些这样或那样的困难和挫折。作为初中生，在学习与生活中遭遇困难和挫折，是充满斗志，还是因为没达到预期的目标而悲伤、

痛苦或者愤怒。其实,面对挫折,出现消极的情绪是正常的,关键是能尽快地从不良的情绪中解脱出来,减少不良情绪对身心健康的负面影响。

情绪能够影响一个人的精神状态,提高或降低办事效率;情绪能够影响一个人水平的发挥;情绪能够改变人的处世态度和待人接物的方式方法;情绪能够影响个人智力的发展;情绪能够改变人的理智,使人看问题失去客观的态度;强烈的情绪(狂喜、暴怒、大哭)能够使人失去自制和常态,酿成灾祸;情绪能影响人的身心健康。此外,情绪还是观察一个人对于某人或某事真实情感的窗口,是衡量一个人的思想觉悟的尺度之一,它能反映一个人的志向、抱负水平、胸襟和度量以及意志和性格。那么应如何调节情绪从不良的情绪中尽快解脱出来呢?通常采用的方法有:呼吸、表象、暗示、宣泄、表情调解法和活动调解法。

呼吸调节法是在紧张时采用深呼吸,降低兴奋性,缓解紧张焦虑情绪;情绪低落时采用有力和稍快节奏的呼吸,提高兴奋性。例如,考试前的紧张、焦虑等,可以采用呼吸调节法缓解紧张焦虑的情绪;在体育与健康课学习中,因为一次练习没有完成好动作,而在下一次练习前情绪低落时,可以尝试用这种方法提高练习的兴奋性。

表象调解法是通过在脑海中重现过去成功的表现,体验当时的身体感受和情绪,从而消除紧张,稳定情绪。例如,在面对跳箱不敢跳跃时,可以想象小学阶段自己跳过山羊时的身体感受和情绪,来消除紧张、稳定情绪。

暗示调解法是在情绪紧张或低落时,经常使用积极、肯定和正确的语言进行自我暗示,使情绪恢复正常。例如,跨越式跳高学习中,面对新的高度,并且失败一次,没有信心,心情紧张、情绪低落时,自己用“我能行”“我可以”“我一定能战胜这个高度”的语言进行心理暗示,这样就会收到恢复信心、正常情绪的效果。

宣泄调解法是以适当的方式及时地宣泄自己内心的苦闷、委屈和遗憾等,以平静心情。学生在日常学习与生活中难免产生各种不良情绪,而通过适当的运动项目、方式和场所,可以释放内心郁闷,减弱或消除不愉快的情绪,降低由于应激生活事件所导致的内心紧张状态,保持心理平衡。例如,采用短距离冲刺跑、大力的足球运球射门、连续的快速俯卧撑、拳击沙袋等,均可以宣泄消极的情绪。

表情调解法是通过有意识地放松面部肌肉,体验一种放松的感觉。人在紧张时往往面部肌肉的紧张是象征,而通过有意识地放松面部肌肉,体验的是一种放松的感觉,当这种感觉建立以后,人在紧张时,就可以运用表情调节法,调节人的紧张情绪。

活动调解法是在人的情绪低沉时进行快速动作练习,过度兴奋时进行慢节奏伸展动作练习。人体在学习与生活中,当情绪低沉时,需要迅速地将自己的状态调整到积极状态,在过度兴奋时需要将自己的状态调整到合理状态。而要实现这一转变,快慢节奏的身体活动能够帮助我们实现。因为,当身体动起来以后,不同的感觉就会由大脑转移到身体,自然就能够从情绪中走出来。所以,身体活动节奏变化,能直接从情绪中反映出来,情绪的改变立即改变所处的状态。

四、教学过程

（一）新课导入（约3分钟）

播放第29届奥运会刘翔起跑退赛和恢复训练后记者采访的视频。请同学们回答刘翔情绪发生了怎样的变化？刘翔为什么又重新站在了冠军领奖台上？



教学提示

没有视频也可以用语言描述导入，对于前者的回答要引导学生说出“积极乐观的情绪”，对于后者的回答要启发讲出“坚强的意志”。此环节只是导入，不要延时。

（二）认识意志（约4分钟）

1. 有人做事持久有恒，有人做事半途而废，这是什么原因？
2. 在学习和体育锻炼过程中，有的同学怕苦怕累，原因是什么？
3. 教师结合学生的回答讲解意志的概念。

（三）活动一 理解意志（约6分钟）

1. 活动目的。知道良好意志品质的特征，简单理解意志品质的内涵。
2. 活动形式。提出问题，分组讨论，小组推选代表在全班发言，共同交流，教师小结。
3. 具体操作。

（1）教师提出问题。意志有坚强的一面也有薄弱的一面，那么坚强意志都表现在哪些方面？

（2）让学生根据自己对意志的理解，结合自己在学习与生活中的体验与感受，分组讨论（邻近同学四人一组）。

（3）教师巡视指导。

（4）小组推选代表在全班发言，与教师和其他同学共同交流。

（5）教师梳理学生答案，概括讲解良好的意志品质及内涵。

4. 教师小结。意志坚强的人在困难面前，对自己的行动目的明确，勇往直前。意志坚强的人在复杂的环境中，冷静而判断准确，处事果断。意志坚强的人无论失意还是得意，都能控制情绪，胜不骄，败不馁。意志坚强的人，具有顽强的精神，百折不挠的毅力。



教学提示

由于讲解的内容是意志活动过程性问题，比如，意志品质的表现、作用，初一学生不好理解，教师要特别注意运用贴切、通俗、生动的事例去讲解。同时，在引导学生纠正不良行为时，要联系学生实际问题，有理有据地分析，以便学生接受。

（四）测一测自己的意志品质的特点（约3分钟）

1. 学生依据教科书自评表自测。
2. 教师快速统计自测结果（举手统计的方法）。

（五）活动二 如何形成良好的意志品质（约8分钟）

1. 活动目的。让学生知道形成良好的意志品质，必须树立明确的目标，要从小事做起，要善于管理自己，要主动在艰苦的环境中锻炼自己，要善于自我锻炼。

2. 活动形式。教师提问，分组讨论，教师小结。

3. 具体操作。

（1）教师提出问题：如何通过体育锻炼磨炼意志品质？

（2）学生分组讨论。

（3）教师巡视指导。

（4）小组推选代表在全班发言，与教师和其他同学共同交流。

（5）结合学生回答，教师归纳总结（介绍不同运动项目的作用）。

4. 教师小结。同学们！坚强的意志是我们克服困难和战胜挫折有力的保障。其实，克服困难和战胜挫折正是培养坚强意志品质的好机会。此外，还需要学会根据自己的情绪状态，恰当地调适自己心理，调节不良情绪，这样才能将困难和挫折变成人生前进的动力。



教学提示

由于七年级学生形象思维能力还不够，学生讨论时，要引导学生从亲身感受出发，让学生人人有话可说。教师可以准备优秀运动员通过顽强拼搏取得成功的视频或文字材料，帮助学生理解体育锻炼磨炼意志品质的作用，提高学生参加体育锻炼的自觉性和能力。

（六）丰富多彩的情绪（约7分钟）

1. 教师讲述一位暂时有学习障碍的初中生，积极乐观刻苦学习的故事。

2. 教师提问。这位同学，对待困难与挫折是怎样一种态度？当你遇到困难和挫折时，第一反应是什么？

3. 学生自学教科书“用积极乐观的情绪应对困难和挫折”部分“知识应用”的内容，判断哪些是积极的情绪体验，哪些是消极的情绪体验。

4. 教师简单介绍情绪的作用。

（七）活动三 学会调控情绪——“说出你最烦恼的一件事”（约13分钟）

1. 活动目的。通过活动，指导学生根据个人情绪变化的特点，合理宣泄不良情绪，克服消极状态，保持积极、良好的情绪状态。学会调节情绪的方法。

2. 活动形式。学生交流，分组讨论，教师小结。

3. 具体操作。

（1）教师提示活动要求（如：最烦恼的事情可以是学习或生活中的，你的情绪表现是什么，你是怎样解决的）。

（2）学生按要求与同伴进行交流，并讨论解决办法。

（3）教师巡视指导。

（4）小组推选代表积极发言，与全班同学交流。

（5）教师结合学生交流情况，介绍几种调节情绪的方法。

4. 教师小结。情绪是丰富多彩的，每个人的情绪都具有独特性。由于情绪是与个人的态度紧密相连的，所以可以通过改变自己的态度来调控自己的情绪。同时，由于青少年阶段的学生，情绪特别容易起伏，不稳定，所以青少年学生需要学会调节不良情绪。调节情绪有很多不同的方法，但是由于情境不同、个人的情况与特点不同，个人可以灵活地选用不同的方法。



教学提示

学会调节情绪的方法是教学的重点，教科书写得非常形象清楚，教学时要注意将学生自我尝试，相邻同学一问一练，集体练习有机结合。教师要尽可能多地了解本班学生的特点，特别是消极情绪的表现，以便给予学生有价值的建议。在活动中，教师应注意创设接纳、温馨的气氛，让学生在没有任何思想顾虑的前提下坦诚地、无拘无束地交流。由于本课的容量较大，所以建议教科书中“思考与应对”的内容，可以课后完成，也可以用作对学生学习的评价。

（八）教师总结（约1分钟）

作为一个有理想、有志向的初中生，当面对挫折和困难时，要用一颗平常心去看待，要用积极乐观的情绪去应对，要用坚强意志去克服。如果同学们统一了这种看法，那么等待你们的一定会是一个健康、充满阳光的人生。

五、评价建议

懂得意志品质的作用和培养意志品质的方法，知道怎样面对困难与挫折，根据提示完成“思考与应对”中情境1和情境2的学习要求。

六、拓展活动

（一）活动内容

学生自己设计、选择一种情境，作为小标题，写出面对这种情境可能产生的消极情绪及行为，同时写出积极情绪及行为。

（二）活动目的

1. 让学生了解每个人都会有遇到挫折和困难的经历，一段时间情绪低沉也是正常的。
2. 让学生认识到这种状况可以通过心理调节来改变。

（三）活动形式

学生课下独立完成，班内同学之间交流分享。

七、参考资料

（一）意志的自我锻炼

青少年的自我意识已逐渐形成，能够认识自我，评价自己的个性品质。这就为自我锻

炼提供了前提条件。研究表明,中学生是能够进行意志的自我锻炼。如体育学习自觉性。坚持自觉性方面的自我锻炼,常采用下列一些方法:①培养意志应从养成克服较小的困难的习惯开始,而随着时间的推移再去克服较大的困难。克服困难和障碍是为了达到一定的目的。目的越重大,意志动机的水平就越高,人也越能克服更大的困难。因此意志培养的一个必备条件是形成高尚的活动动机。②经常用榜样、名言、格言对照自己,检查自己。③已做出的决定应严格贯彻执行。无论遇到什么困难都逼着自己去完成。教育学生加强自我锻炼,使他们养成自我检查、自我监督、自我鼓励的习惯,同时还要自觉地培养言行一致的作风。目标既定,就要落实到行动上,“言必行,行必果”。这样才能积极创造条件,磨炼自己,而不要做口头上的巨人,行动上的矮子。只有言行一致,才能使人们乐观进取、知难而进,而不是悲观失望、逃之夭夭。④加强自我修养,提高自我认识。如果一个人过低估计自己,往往会畏缩不前,徘徊不定。而一个人如过高估计自己,经常做出不可能实现的决定,只能到处碰壁,久而久之就会削弱自己的意志。所以,要能够正确地分析自己的意志品质,哪方面薄弱,就在哪方面下功夫。良好的意志品质对于学生取得优异运动成绩至关重要,学生的意志品质可以在体育运动中得到充分体现,体育运动可以培养和提高学生良好的意志品质。

(二) 几种战胜挫折的有效方法

1. 升华法:这是战胜挫折的根本方法,即将消极化为积极,悲痛化为力量。例如,篮球技术较差的同学,在篮球课分组比赛时,遭遇各组都不愿意要的尴尬局面,应毫不气馁,进而发奋刻苦练习,提高了篮球技战术水平。

2. 调整法:中学生受到挫折,多数是“期望”超越了自己的实际可能,因此要对“期望”进行调整。当然,这个调整要适当,不能一下子把“期望”调整得过低,否则,只能造就庸人。

3. 补偿法:指一个失败者或有生理缺陷,通过转移目标以期补偿。例如,有位同学身材矮小,练习跳高尽管作了很大努力,但仍达不到理想的成绩,心里很难过。但想到自己较为灵活,于是就在技巧、乒乓球等项目中发挥长处,取得了好成绩,借以弥补跳高成绩不好而造成的不安心理。

4. 抵消法:指用一些象征性的方法,来抵消那些已经发生的不愉快事情所造成的影响。以达到心理上的安宁。如无形中做了些对别人无礼的举动(踩掉他人的鞋、不注意撞到了同学等)引起对方不满时,赶快向对方赔礼道歉,从而弥补这种举动给对方带来的不愉快或者其他不满情绪,使自己心理上得到平衡和安慰。

(三) 情绪与人的健康的关系

情绪、情感与身心健康关系密切。长期焦虑、忧愁、悲伤、恼怒、压抑,可能导致精神分裂、高血压、心脏病、溃疡、胃病和癌症等多种疾病。这些疾病一般被称为心因性疾病。心因性疾病在治疗上,除药物治疗作用外,心理治疗也很重要。有人在临床上曾观察到这样一种现象,在众多的伤员中,胜利者的伤口比失败者愈合得要快些。在日常生

活中，由于情绪过于激动而诱发一些疾病，甚至造成死亡的事例，也并不鲜见。一些心脏病、高血压患者尤其不可过于激动。例如，在一些激烈的比赛中，曾经出现个别观众因过于兴奋导致心脏病发作而死亡。英国有位医生调查了250名癌症患者，发现有62%的人在发病前都受过强烈的精神刺激。有人经过调查发现，固执、好争辩、急躁、爱生气和爱发脾气的人最易得冠心病。

（四）如何自我调节情绪

好的情绪可以使人乐观向上，办事果断，富有创造性和灵感。不良的情绪则使人产生疲劳感甚至导致疾病。那么如何使情绪保持在良好的状态呢？以下方法可供选用。

1. 推陈出新，改变自我。人在固定不变的生活环境中，往往觉得沉闷、没有生机、提不起精神，如果适时的对稳定的习惯做些小的改动，就会有一种新鲜感。如对办公室或居室进行一些小的调整，改变一下装饰；试着交个新朋友；培养一种新的兴趣爱好；等等。

2. 打扮自己。经常衣冠不整，蓬头垢面，不仅影响情绪也使自己处于尴尬的状态。打扮无须穿高档服装，只要恰当就可以了。

3. 巧用颜色。为了保持自己的良好情绪，应积极去寻找，接触那些温暖、柔和而富有活力的颜色，如绿色、粉红色、浅蓝色等。

4. 走进大自然。大自然的奇山秀水常能震撼人的心灵。登上高山，会顿感心胸开阔。放眼大海，会有超脱之感。走进森林，就会感觉一切都那么清新。这种美好的感觉往往都是良好的情绪的诱导剂。

5. 欣赏音乐。在抒情优美的音乐中，会觉得精神振奋，情绪饱满，信心倍增。

6. 多接触阳光。经研究表明，在阴雨天人往往会出现情绪低落的现象，这是人受阳光照射太少而引起的，所以应该多晒晒太阳。

人教版®

第四章 田 径

田径运动起源于人类的生存和生产劳动的过程，是人体基本活动能力的体现，随着人类的进化和社会的发展，人们逐步将走、跑、跳跃、投掷等生产生活的技能，发展成为运动技能并形成运动项目。田径运动是比速度、比高度、比远度和比耐力的体能项目，要求在很短的时间内表现出最大的速度和力量或要求人体在较长的时间内表现出最大的耐力，“更高、更快、更强”的奥林匹克运动精神在很多方面都能够通过田径运动得到集中体现。

田径运动项目是各项运动的基础，它对于发展人体的基本活动能力、全面提高身体素质，增强学生体质，具有积极的作用。田径运动作为学校体育教材已有近百年的历史，在体育教育过程中是锻炼学生身体、全面发展学生的身体素质和对学生进行意志品质教育的有效手段。

七年级的学生由小学刚步入中学是发展身体素质、学习运动技能的重要时期，小学阶段的田径教学内容主要是以游戏和活动的方式来学习一些田径运动基本技术，进入中学阶段要逐渐增加技术上的要求，所以在安排七年级田径教学的内容上，根据学生的年龄特点和田径运动发展身体和技术方面的要求，本书选择了跑项目的短跑、跳跃项目的蹲距式跳远和投掷项目的正面投掷实心球作为田径教学的主要内容，促进学生掌握运动技术和更好地发展身体素质。

第一节 教学目标

1. 通过田径教学，使学生了解田径运动的健身和教育价值，培养学生对田径运动的学习兴趣，促进学生积极主动的参与学习，并能够知道怎样欣赏田径比赛。

2. 通过田径教学,发展学生跑、跳跃、投掷等身体基本活动能力,促进学生速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等身体素质的全面发展,发展体能,增进健康。

3. 通过田径教学,使学生能够掌握田径运动跑、跳、投的基本动作技术,学会运用田径的练习方法科学锻炼身体,合理利用各种专项练习提高运动技能。

4. 通过田径教学,培养学生勇敢顽强的拼搏精神和吃苦耐劳、果断坚毅等优良品质以及与人合作、战胜自我、完善自我的良好个性及心理品质,并能够在运动和日常学习生活的过程中,与同学交往和谐相处,主动地帮助他人,体现出较强的自信和勇于克服困难的优良品质。

第二节 教学内容与课时安排建议

表 4-1 七年级田径教学内容与课时安排建议表

类别	教学内容	课时建议
跑	☆1. 短跑 ※2. 发展快速跑能力的练习 ◎3. 耐久跑 ◇4. 接力跑	10课时
跳跃	☆1. 蹲距式跳远 ※2. 发展跳跃能力的练习	6课时
投掷	☆1. 正面投掷实心球 ◇2. 原地侧向推实心球 ※3. 发展投掷能力的练习	4课时

注: ☆掌握; ◇基本掌握; ◎体验; ※选择

第三节 跑

跑是人体最基本的活动能力之一。在人类生产和生活中都离不开跑的活动,跑又是田径运动的基础项目,是初中学生体育锻炼不可缺少的内容。初中跑的教材包括短跑、接力跑、中长跑(耐久跑)、跨栏跑等内容,其目的是发展学生跑的能力,了解跑的基本动作技术,掌握一些通过跑进行锻炼身体的方法和手段。

一、跑的教材分析

依据《体育与健康课程标准》的精神和七年级学生身体生长发育的特点,本年级跑的

教材主要安排了短距离跑和接力跑的内容,考虑到季节特点,可结合学校教学实际适当安排一些中长跑(耐久跑)的练习。

(一) 教材内容价值与设计思路

1. 短跑教材内容价值

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。

接力跑是田径运动中唯一的集体合作比赛项目,也是田径比赛中最激动人心的项目之一。它尤其在培养学生团队之间默契配合的意识和团结协作的集体主义精神方面,具有积极作用。

2. 本年级跑的教材设计思路

本年级跑在教科书中以短跑和接力跑为主,考虑到各地季节特点和学校体育教学实际,可以在教学中适当安排一些中长跑的练习,让学生体验跑的不同距离与速度对身体发展的异同。在跑的技术学练方面,以初步掌握途中跑的基本技术为重点,培养正确的跑的姿势,重在发展学生的速度素质,并重视短跑对发展学生无氧耐力水平、上下肢力量、反应灵敏等方面的意义和接力跑对培养学生团队精神的作用;要通过短跑和接力跑的教学重视培养学生敢于竞争、善于合作的意识和行为。

(二) 教材搭配建议

在进行短跑和接力跑的教学时,考虑到学生下肢承担运动负荷比较大,在教学中,要注意适当搭配一些上肢力量和腰腹部位力量的练习。同时,因为跑的内容相对比较单调,要采取多种教学方式和手段,激发和保持学生进行短跑、接力跑学练的兴趣和参与的积极性。

二、短距离跑

短距离跑对发展人的速度、力量、灵敏等素质具有重要意义。

(一) 教学目标

1. 通过短跑的教学使学生正确了解和认识短跑的概念、动作过程和运动特点,了解短跑促进身体发展的作用。

2. 通过短跑教学使学生掌握短跑的基本动作技术,提高途中跑的技术,发展学生快速跑能力。

3. 通过短跑的练习发展学生的速度素质,使学生掌握并能够应用多种练习方法提高速度素质和身体的灵敏性与协调性,增强学生体质,增进健康。

4. 通过短跑的教学使学生体验并加深短跑带给人勇于拼搏的精神和顽强的意志品质,

并能够体现在自己的锻炼、生活与学习中。

（二）动作方法

短距离跑的技术，按其技术动作的变化可分为起跑、起跑后加速跑、途中跑和终点跑四个部分。

1. 起跑

短跑的起跑采用蹲踞式起跑动作，包括“各就位”、“预备”、“跑”（或鸣枪）三个环节。

当听到“各就位”的口令后，双手扶地，后腿跪地，前脚脚尖与起跑线相距约一脚半，后脚脚尖距前脚脚心约一脚半，两脚间相距约15厘米；听到预备后，臀部慢慢抬起，并稍高于肩，身体重心前移，两肩轴线略过起跑线；听到跑的口令时，双手迅速推离地面，双脚用力蹬地，上体保持前倾，加速跑进。

2. 起跑后的加速跑

起跑后，第一步落地不要有任何停顿和跳动现象，后蹬快速、充分、有力，摆动腿积极前摆、下压，用前脚掌着地，两臂配合两腿，快速有力地前后摆动。加速跑的特点是身体前倾较大，频率快，步长逐渐增加，脚的落地点在身体重心投影点附近，随着步幅和速度不断加大，上体逐渐抬起转入途中跑。

3. 途中跑

途中跑时上体保持正直或稍前倾，摆动腿大腿高抬、屈膝带动同侧髋积极前摆，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；当身体重心移过着地点时，即开始后蹬，后蹬时，快速有力的蹬伸膝、踝关节，推动身体向前；两臂屈肘，以肩为轴、协调前后摆动。

4. 终点冲刺跑

终点冲刺跑是全程跑的最后一段距离，要以全身力量，保持最快的速度冲向终点。终点撞线时，在跑至距终点大约两米处，躯干迅速前倾，以胸部或肩部撞线，快速跑过终点。

（三）动作要点

起跑反应快，加速跑上体逐渐抬起，途中跑动作自然，跑进过程中腿前摆积极、后蹬有力，摆臂自然，上下肢、蹬与摆协调配合。

（四）教材重点、难点

重点：起跑的快速启动技术和途中跑的后蹬技术。

难点：起跑与加速跑的衔接，后蹬有力、前摆充分、蹬摆结合协调。

（五）教学建议

1. 刚步入中学的七年级学生可能来自不同地方的学校，首先要对学生的情况进行分析，比较全面地了解学生的身体发育特点、心理情况、健康状况、学习兴趣、体能基础以及在小学阶段田径运动基本技术的学习掌握情况，以便于教师更好地选择教学内容，设计更好的教学实施方案。

2. 七年级学生活泼好动, 竞争性和挑战性意识比较强, 参与体育锻炼的积极性高, 教师在安排短跑的教学过程中, 应该把发展学生快速反应、快速起动的能力作为重点教学内容来安排。可安排各种不同姿势的起动练习、听信号的快速反应练习及游戏竞赛方式的快速反应动作练习, 要注意把趣味性融入练习之中, 多设计一些趣味性强、富有竞争性的速度练习游戏, 让学生在轻松、愉快、自然的氛围中全身心投入练习, 提高快速奔跑的能力, 也培养学生敢于竞争、勇于拼搏的精神。

3. 短跑的教学内容重复练习内容较多, 相对单调。在安排短跑教学过程中, 教师可根据学生掌握技术动作的情况、学生实际人数及练习的不同内容采用集体练习、分组练习、合作练习、研究性练习等方式。教师还可以根据学生的年龄特点和教学的需要, 运用游戏、比赛、计数、计次等方法组织学生进行各种练习。通过运用不同的练习方式, 提高学生学练兴趣, 加强学生间的交流与合作, 促进学生情感、态度和价值观的培养。

4. 短跑的途中跑是决定快速跑能力的重要技术环节, 起跑后的加速跑能力是短跑的关键技术环节。在教学时, 应首先让学生学习途中跑的技术, 再了解和学习起跑后的加速跑技术, 最后再了解和体验蹲踞式起跑技术, 终点撞线可以让学生进行尝试和体验, 不作为主要内容。

5. 在练习中, 可由学生体验和归纳什么是正确的短跑技术。在课堂教学和课余练习时, 学生可自愿结合为6~8人的小组, 练习中等速度的匀速跑, 距离60~80米, 次数4~6次或由学生自定, 在练习中进行互评互教。

6. 短跑能促进学生无氧代谢能力的发展, 而七年级学生身体正处于生长发育关键期, 还不能承受较大的运动负荷, 教师在教学过程中应该合理的安排运动负荷, 特别是严格控制每次练习的间歇时间, 以促进学生无氧运动能力的发展。

7. 教师在短跑教学中应抓住该项目的技术关键, 以各种有效的练习发展学生的反应速度和自然放松快跑的能力, 一般情况下不要破坏学生原有的自然跑型, 而应该在小学学习的基础上进一步改进短跑的技术。在教学过程中教师应该及时发现和纠正错误动作, 并加强学生对短跑学练的指导。

短跑学法指导

学法指导一: 学生仔细观察蹲踞式起跑图解或示范动作。

学法指导二: 试着说出蹲踞式起跑技术的动作方法及要点。

学法指导三: 仔细观察途中跑技术图解或示范动作。

学法指导四: 试着说出途中跑动作方法及要点。

学法指导五: 自由组成小组, 采用相互指导、讨论、合作等方式进行学习。

在指导学生练习时, 教师要引导学生明确短距离跑不仅仅“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。如让学生通过实践来分析和体验以下几个问题: 步长与步频是什么关系; 决定步长与步频的

因素有哪些；跑的直线性对跑速有什么影响；摆臂动作对跑的速度有什么影响；等等。

（六）易犯错误与纠正方法

1. 起跑“预备”时重心没有前移，臀部后坐。

纠正方法：起跑的分解动作练习；在练习者的肩部前方和臀部上方放标志物让练习者触及标志物。

2. 起跑后上体抬起过早。

纠正方法：利用斜杆，限制上体过早抬起；起跑后强调身体前倾，追赶重心；限制第一步过长，规定第一步的落点。

3. 途中跑上体过于前倾，大腿前摆高度不够。

纠正方法：中速跑，强调抬高腿、立直腰；加强高抬腿的练习，提高前摆腿的能力。

4. 后蹬不充分，坐着跑。

纠正方法：做弓箭步走体会送髋的动作；做后蹬跑的练习，体会后蹬的动作。

5. 大腿抬不起来，近似直腿摆。

纠正方法：中速跑体会蹬摆技术；强调屈膝抬大腿，积极下压。

6. 摆臂僵硬，姿势不正确。

纠正方法：徒手或持轻器械的摆臂练习，注意以肩为轴；慢速或中速跑体会和改进摆臂的技术。

7. 终点冲刺时，跳起撞线。

纠正方法：上步撞线的练习；各种速度的短距离跑撞线练习。

三、发展快速跑能力的练习

（一）学习掌握途中跑技术

1. 集体原地摆臂练习。

要求：深吸一口气，注意肩部放松下沉。练习过程中体会摆臂的正确动作。

2. 两人一组的摆臂练习。

要求：练习者的同伴手扶练习者肩部（预防耸肩动作）。同时注意观察练习者的脸、颈、肩和双臂，及时提醒练习者注意这些部位要放松。

3. 慢跑中摆臂练习。注意随着跑速的提高，加大摆臂的幅度和速度。

4. 小步跑、高抬腿跑、后蹬跑等跑的专门性练习接加速跑。要求学生在练习过程中体会膝、踝关节的放松和途中跑各环节的正确技术。

5. 站立式起跑60~80米的放松大步跑练习。注意摆臂配合。要求动作放松，通过反复中速跑练习，体会和掌握途中跑技术。

6. 加速跑20~30米后接不减速的放松惯性跑练习。要求学生体会放松跑的效果并通过反复跑的练习提高快速跑中的放松能力。

7. 三至四人一组的50~60米快速跑的练习。要求练习者既有竞争意识,又要动作放松自然,步伐开阔,上肢、下肢以及躯干的姿势和动作正确。

8. 让距离跑。将学生分成前后两排,位置左右错开,跑得较快的学生编在后排,开始时,做原地高抬腿跑或站立,当听到口令后迅速跑出,后排学生追赶前排的同学。

9. 行进间30~40米跑。要求加速时先逐渐加快节奏,后再增大步幅。

10. 接力游戏。可以采用迎面接力或沿跑道依次接力,主要是通过改变练习的形式,调动学生学习的积极性,使学生在轻松的气氛中进一步掌握技术动作。

(二)学习起跑后加速跑技术方法

1. 正面斜撑肋木,做推手摆臂练习。两人一组,要观察练习者面、颈、肩各部位的放松情况和摆臂的幅度和方向,及时指出错误动作,并帮助纠正。

2. 正面斜撑肋木,做支撑下的高抬腿跑练习。要求练习者认真体会大腿快速有力的前摆动作。注意前摆时脚离地面不太高,后蹬时,充分蹬伸髋、膝、踝三关节。

3. 由身体直立逐渐前倒接加速跑20~30米后做不减速惯性跑练习。两脚开立同肩宽提起足跟,直体前倒;当身体失去平衡瞬间,迅速跑出。要求认真体会加速跑的动作要领。

4. 加速跑20~30米后接不减速的惯性跑。要求两脚开立同肩宽,一臂在前自然放松,一臂屈臂在后;然后重心前移,至身体失去平衡时迅速跑出。

(三)学习掌握蹲踞式起跑技术方法

1. 提高快速反应能力。

(1)“黑与白”游戏。把练习者分成两排对面站立,也可采用背向站立方式。一队为“白队”,一队为“黑队”。当游戏开始时,教师喊“黑”或者“白”的口令,听到口令的队追拍另一队。

(2)喊号接球游戏。练习者站成一个圆圈,顺时针报数。教师持一篮球或排球立于圆心。游戏开始时,教师将球抛起后喊号,被叫到的学生迅速起动,跑到圆心接球。

2. 采用各种姿势,听不同信号起跑。

3. 分组学“各就位”、“预备”口令时的动作。练习时,本小组其他同学指导练习者完成动作。依次轮换,要求同学之间互相纠正错误动作。

4. 在教师统一口令指挥下做蹲踞式起跑练习。要求练习者对起跑信号做出快速反应,并注意体会正确技术。

5. “预备”口令与“鸣枪”之间,以不同的时间间隔做起跑练习,要求对起跑信号做出快速反应。

6. 蹲踞式起跑,跑50米。可以采用让距离的追逐跑或计时跑等形式。要求练习者认真体会加速跑和途中跑的衔接技术。

7. 改进起跑和起跑后加速跑的规定步幅练习。在起跑线前按照正常的落地位置,画出标志,要求练习者起跑后脚落在标志上。

(四)学习掌握弯道跑技术方法

1. 叫号追拍游戏。学生站成5~6米半径的圆圈。逆时针1-3报数。游戏开始时,教师喊号,相同号数的练习者逆时针追拍他前面的同学。要求游戏结束后每位同学都谈一谈圆周跑和直道跑的不同之处。

2. 原地摆臂练习,体会弯道跑摆臂方法。

3. 在一个半径为10~15米的圆圈上,用慢速、中速和快速等不同的速度跑,反复体会弯道跑技术及与跑速的关系。

4. 在弯道上,中速跑、快速跑60~80米,体会和掌握弯道跑技术。

5. 练习弯道跑技术。要求以很快的速度跑出弯道。进入直道时,顺惯性做2~3步自然跑进,使向内倾斜的身体逐渐恢复正常姿势,然后加速跑20~30米。

(五)学习终点跑技术方法

1. 在走动和慢跑中做撞线动作。当离终点线一步时做撞线动作。练习时可将学生分成小组,让学生分组练习。

2. 中速跑后做冲刺撞线动作。

3. 加速跑20~30米。跑过终点后逐渐减速。要求以最快的速度跑过终点,不改变跑的动作。

4. 加速跑30~40米做撞线动作。要求在最后10米开始加大摆臂的幅度和力量,在最后一步做撞线动作。

5. 50米全程跑终点撞线练习。

四、接力跑

接力跑是合作跑游戏的主要内容之一,练习者依次传递接力棒跑完规定的距离。初中接力跑有迎面接力、圆周接力等内容。传接棒方法有立棒式、上挑式和下压式。学生在接力跑中扮演各种角色,在活动中用智慧和技巧与同伴团结协作,体验配合的乐趣。

接力跑的技术同快速跑。学习接力跑需要掌握传接棒的方法,明确各棒的分工和个人所扮演的角色,掌握传接棒的时机与配合,控制好情绪,增强自信心,发扬团结协作精神。

(一)教学目标

1. 通过接力跑的教学使学生了解各种不同接力跑的传接棒技术和传接棒的基本要领,重点学习和了解上挑式和下压式传接棒技术。

2. 通过接力跑传接棒的教学,使学生了解和学习上挑式或下压式传接棒的技术,并能较好地接力跑比赛中运用传接棒的技术。

3. 通过各种接力跑练习,发展学生快速跑能力和协调配合能力,发展学生的速度素质及准确的判断能力。

4. 通过各种接力跑练习,培养学生与人配合意识和团结协作精神,充分发挥学生探究学习的方法及合作学习的能力。

(二) 动作方法

迎面接力跑动作方法:用立棒式传接棒方法做迎面接力跑。

下压式传接棒技术:接棒人的手臂向后伸出,手臂与躯干约成 $50^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 度角,手腕内旋,掌心向上,拇指与其他四指自然张开,虎口朝后,传棒人将棒的前端由上向下传到接棒人手中。

上挑式传接棒技术:接棒人的手臂自然向后伸出,手臂与躯干约成 $40^{\circ}\sim 50^{\circ}$ 度角,掌心向后,拇指与其他四指自然张开,虎口朝下。传棒人将棒向前上方挑入接棒人的手中。

(三) 动作要点

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”等信号,接棒人立即向后伸臂,按要求的手型准备接棒;两人在接力区内快速跑进中完成传接棒动作。

(四) 教学建议

1. 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. 学习传、接棒技术可以从原地过渡到走步或慢跑再到中速和高速跑;从没有接力区练习过渡到在接力区传接棒练习。

3. 在慢跑中做传、接棒练习可以2人一组,也可以4人一组,要让同学们习惯用信号传递传接棒的信息,达到协调配合。

4. 利用预跑区的起动,在规定的接力区内用快速跑进行传、接棒练习,可以先做中速传、接棒,再到快速的传、接棒配合。

5. 接力跑教学在基本掌握技术时,可以多安排教学比赛,在比赛中发展快速跑奔跑能力,培养学生团结协作的集体主义精神。要尽量做好分组工作,使各组实力平均,提高竞争性和协作意识。

6. 在接力跑教学中,加强安全教育教师要向学生讲解在传接棒过程中注意力要高度集中,注意安全。

7. 教师在组织教学时,应该注意学生练习的队形和学生站立的位置,迎面接力跑时采用同侧手错位站立的方式进行交接,圆周接力跑时采用异侧手错位站立的方式进行间接交接。

8. 教师要加强学生自主学习能力的培养,加强对学生学习方法的指导。

学法指导一:要仔细观察图解或示范动作。

学法指导二:试着说出下压式传接棒的动作方法。

学法指导三：两人一组相互提示，互相纠正动作。

学法指导四：采用观察、分析、讨论与小组合作学习方式练习。

学法指导五：想一想，为什么用上挑式和下压式传接棒要有预跑？怎样掌握传接棒的配合与传接的时机。

学法指导六：分组进行原地、慢跑、快速跑中的下压式传接棒接力练习。

学法指导七：与不同速度的同学分别进行接力跑练习。

（五）教材重点、难点

重点：“上挑式”和“下压式”传接棒技术及其运用。

难点：队员之间的默契配合。

（六）易犯错误与纠正方法

1. 起动标记不准确。

纠正方法：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；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。

纠正方法：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；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。

纠正方法：明确传棒人要在距同伴约一步远的时候，将棒由上向下或由下向上，压送或挑送到同伴的手中，接棒人在听到接棒的信号“接”或“嘿”后，迅速向后伸臂接棒，手臂要有控制，夹紧，尽量不晃，手型合理，触到棒后，抓紧握牢。

反复练习，加强同伴之间配合的熟练程度。

学生2人一组（约保持1.5米）作原地、走步、慢跑的传接棒练习。传棒人发出“接”或其他信号，接棒人立即伸臂接棒，反复练习，提高熟练度。

在40~60米跑中，进行有信号的传接棒练习；要求学生能按自己设计的起动标志起动，加速有力；由学生自己安排场地，分配角色，自己设计各种合作跑的方法；培养合作意识，充分发挥学生主体性。

第四节 跳跃

跳跃是人的基本活动能力之一，是田径运动项目中的一部分，也是初中田径的重点教材。初中的跳跃教材包括跳远、跳高，其目的是发展学生的跳跃能力、进行自然地远、向高处跳跃。同时，也学习田径运动项目中跳远和跳高的基本动作技术和方法。

一、跳跃教材分析

依据《体育与健康课程标准》的精神和七年级学生身体生长发育的特点,本年级跳跃的教材主要安排了蹲踞式跳远和发展跳跃能力的内容。

(一) 教材内容价值与设计思路

1. 教材内容价值

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,能够增加腿部力量,提高弹跳力,发展身体的灵敏、速度和协调性;增强内脏器官以及骨骼、关节、韧带功能。同时,也有助于培养学生勇敢、顽强和果断的意志品质。

2. 本年级跳跃教材设计思路

本年级跳跃教材在教科书中以学习蹲踞式跳远和发展跳跃能力为主。在技术学练方面,以初步掌握蹲踞式跳远的助跑与起跳技术为重点,培养果断起跳的意识,重在发展学生的力量、灵敏等素质,并重视对发展学生弹跳能力和顽强、果断等意志品质的培养作用。

(二) 教材搭配建议

在进行蹲踞式跳远教学时,考虑到学生下肢承担运动负荷比较大,在教学中,要注意适当搭配一些上肢力量和腰腹部位力量的练习。同时,因为跳跃的内容相对比较单调,重复性练习比较多,要采取多种教学方式和手段,激发和保持学生进行学练的兴趣和参与的积极性。

二、蹲踞式跳远

蹲踞式跳远是体育与健康课程中重要的教学内容,通过教学使学生能够分析蹲踞式跳远技术的原理,掌握蹲踞式跳远的技术动作,掌握助跑与起跳相结合的技术,提高学生的运动技术水平,发展学生的速度素质、节奏感,增强学生体质,提高学生弹跳能力和身体的协调性。

在蹲踞式跳远教学中,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是主要教材内容,教师在教学实践中可根据教学的进程进行选择性的安排。

(一) 教学目标

1. 通过教学,使学生了解蹲踞式跳远的概念、动作过程和动作特点;知道助跑、起跳、腾空、落地缓冲基本环节要点和学练方法;培养学生参与运动的兴趣和爱好。

2. 掌握多种跳跃性练习的方法,学习并掌握蹲踞式跳远的基本技术,发展弹跳能力和身体的协调性、灵敏性,增强体质,增进健康。

3. 通过教学使学生积极参加各种跳跃练习,在自主学练和思考中体验获得知识和技能的快乐,在游戏和比赛中与同伴友好相处,培养学生良好的与人交往的能力。

(二) 动作方法

跳远完整动作由助跑、起跳、腾空和落地四个部分组成。

1. 助跑。一般采用12~16步助跑。原地站立或行进中起动开始助跑,逐渐加速,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为起跳做准备。

2. 起跳。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;脚着地点约在身体重心投影点前30厘米。

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。

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。

3. 腾空。起跳腾空后,上体保持正直,摆动腿的大腿继续向上摆动至接近于水平位置时与两臂同时制动。留在体后的起跳腿屈膝前摆,积极向摆动腿靠拢,屈膝团身,两臂下垂腿,靠近胸部,在空中成蹲踞的姿势。

4. 落地。向前伸举小腿,低头,上体前倾同时两臂向体侧后摆;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。

(三) 动作要点

助跑积极,踏跳果断,起跳腾空后,起跳腿积极向摆动腿靠拢、屈膝团身,空中成蹲踞的姿势;落地前,两臂向前下摆,同时收腹屈髋,小腿前伸。

(四) 教材重点、难点

重点:起跳技术和起跳后空中姿势控制。

难点:助跑与起跳结合技术。

(五) 教学建议

1. 刚步入中学的七年级学生可能来自不同地方的学校,首先要对学生的情况进行分析,比较全面地了解学生的身体发育特点、心理情况、健康状况、学习兴趣、体能基础以及在小学阶段田径运动基本技术的学习掌握情况,以便于教师更好地选择教学内容,设计更好的教学实施方案。

2. 由于跳远技术对练习者的综合运动能力要求较高,在教学时,不要纠缠在技术细节上,如准确的上板踏跳问题,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,以帮助学生养成良好的助跑节奏和按规定的区域放脚起跳的习惯。

3. 跳远技术动作较复杂,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、共同提高的意识。

4. 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。

5. 跳远教学特点之一是学生人数多,沙坑有限,可以把若干个发展跳远能力和改进技术的练习组合起来,让学生按“循环法”进行练习。另外,也可用体操垫设置成简易落地区,代替沙坑,但注意在实际落地区不能有接缝。此外,还可以改造场地、踏板与沙坑的位置(横向落坑)等形式。

6. 在跳远教学中,要教会学生预防和处理伤害事故的方法。例如,指导学生怎样结合跳远的特点做准备活动;知道练习场地、器材应达到什么要求、如何布置;怎样遵守练习秩序——前一人走出沙坑,后一人才能开始助跑,以及出现伤害事故时的应急处理办法等。

7. 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。

8. 加强对学生合作学习的指导。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,制订个人和小组的学习计划,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、互练互评等合作学练能力。

9. 采用多种练习改进与提高学生跳远的运动技能水平。

(1) 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。

(2) 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。

(3) 结合确定“助跑标记”反复进行全程助跑练习。

(4) 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。

(5) 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) 8~10步助跑,做蹲踞式跳远练习,要求重点体会空中姿势。

(7) 8~10步助跑,做蹲踞式跳远练习,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。

10. 帮助和指导提高学生学以致用能力。引导学生重视运用已学知识对自己技术的学习进行分析,学会观察,学会用科学的理论指导自己的实践。

11. 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。

12. 发展速度和弹跳力的练习。

跨步跳、单足跳练习。练习时应着重体会摆动动作的作用,体会上、下肢动作的协调配合。

各种方式的一般跳跃练习,如蛙跳、直腿跳、蹲跳起等,以及各种方式的助跑起跳练习和负重跳跃练习。做这些练习时,要注意跳跃的爆发式用力特点;注意单个跳跃动作间的连贯跳的次数。

(六) 易犯错误与纠正方法

1. 助跑易犯错误与纠正方法

(1) 助跑步点不准。

产生原因:开始助跑的姿势不固定;助跑加速不均匀,节奏和步长不稳定;气候、场地和生理、心理因素的影响。

纠正方法:固定助跑的开始姿势,正确使用助跑标志;反复跑步点,在快跑中固定助跑的动作幅度、步频和节奏;在不同的气候和场地练习助跑,培养适应各种环境的能力。

(2) 助跑最后几步减速。

产生原因:步点不准,最后几步步长过大或过小;跑时上体后仰,臀部后“坐”和后蹬不充分等;怕犯规或跑快了跳不起来;急于做强有力的起跳;快跑中起跳的能力差。

纠正方法:技术上强调跑的动作要正确,跑的路线要正直,并反复体验跑步点;改进起跳技术,利用踏板提高起跳的效果。

2. 起跳易犯错误动作及纠正方法

(1) 起跳腿蹬不直。

产生原因:起跳时髋没有积极前“送”;蹬伸用力开始太早或太晚;起跳腿落地太重,或落地时身体重心下降;动作不协调和力量素质差等。

纠正方法:做“送”髋练习。仰卧在垫子上,起跳脚垫高30厘米,挺髋并带动摆动腿屈膝上举;减少起跳中的制动作用,提高向前用力的效果;做高重心的最后几步助跑和起跳练习;强调起跳瞬间上体向上提;做各种跳跃练习,改进动作的协调性和发展腿部力量。

(2) 起跳方向不正。

产生原因:最后几步助跑的路线偏斜和起跳时身体侧倾;摆动腿摆动方向不正;起跳中身体积极前移不够。

纠正方法：强调跑的直线性和向前的效果，按事先画好的直线，反复进行助跑和起跳；反复做起跳的模仿练习，强调头和躯干成一条直线；同上练习，强调摆腿要正，着地后要快速前移身体；做完整的跳远练习，强调跑过起跳板，或在俯角斜板上练习起跳。

（3）“制动式”起跳。

产生原因：对起跳技术缺乏正确的理解，盲目追求过高的腾空高度。

纠正方法：正确认识水平速度对提高跳远成绩的重要意义；强调起跳前保持跑的动作结构和起跳腿着地时的“扒”地动作；强调在快速助跑前提下起跳；在踏板上进行跳远练习，做低平腾空轨迹的跳远练习。

3. 腾空易犯错误动作及纠正方法

腾空后身体前旋。

产生原因：起跳时低头、肩前冲，上体过于前倾；起跳时摆腿不积极，摆腿幅度小。

纠正方法：短、中距离助跑跳远，要求起跳时身体保持正直，目视前方；起跳后保持“腾空步”姿势，待身体腾越一定距离（如越过离跳板2米远的低横杆）后，再做落地动作。

4. 落地易犯错误动作及纠正方法

（1）着地时小腿前伸不够。

产生原因：着地前低头，上体前压，腰腹力量和下肢柔韧性差。

纠正方法：立定跳远，要求着地前小腿向前伸出；短程助跑跳远，着地前高抬大腿；发展腰腹肌力量和大腿后侧肌群、韧带的柔韧性。

（2）着地后臀部后坐。

产生原因：脚跟着地后，没有迅速屈膝前跪；着地后身体不积极前移；摆臂动作不正确。

纠正方法：做落地的模仿练习，强调及时屈膝、屈踝和向前“送”髋；立定跳远，强调在着地前将两臂摆向体后，着地后用力前摆，协助身体迅速移过支撑点。

（七）立定跳远

立定跳远是发展学生跳跃能力和爆发力的重要的练习方法，是跳远教学必不可少的辅助教学内容，是身体素质测试的重要评价指标，也是体育教学考核内容之一。

1. 动作方法

（1）预摆。两脚左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动。前摆时，两腿蹬伸，后摆时，屈膝降低重心，上体稍前倾，臂尽量往后摆。

要点：上、下肢动作协调配合，摆动时一伸、二屈、降重心，上体稍前倾。

（2）起跳腾空。两臂稍屈由后向前上方摆动，同时两脚快速用力蹬地，向前上方跳起，并在空中充分展体。

要点：蹬地快速有力，腿蹬和手摆要协调，空中展体要充分。

（3）落地缓冲。收腹举腿，小腿往前伸，同时双臂用力往后摆动，并屈膝落地缓冲。

要点：小腿前伸的时机把握好，屈腿前伸臂后摆，落地后往前不往后。

2. 动作技术教学的几个步骤

(1) 学习起跳前的上下肢预摆技术，发展上下肢的协调性及下肢力量。

要求做到两臂以肩关节为轴，前后放松摆动，与下肢配合协调；分别介绍四种预摆方法：直腿摆臂；腿屈伸摆臂；屈腿摆臂；前后展屈体摆臂。学生任选一种适合自己的方法进行练习；教法采用多次重复预摆、负重预摆、小幅度立定跳远、诱导性练习等。

(2) 学习起跳蹬地技术，发展下肢爆发力量。

要求做到“两快”，即臂前摆与制动快，蹬地快；“三直”，即髋、膝、踝三关节伸直。起跳时，重心前移，放在前脚掌上，上体前倾，两臂由体后向前上方迅速摆出，迅速蹬地，完成起跳。此时身体已充分伸展开。教法采用向上跳、向前跳、跳深、立定跳远等。起跳蹬地是整个立定跳远技术中最关键的环节，包括起跳角度、用力方向、摆臂路线、上体动作，它的合理运用直接影响到起跳效果。

(3) 学习腾空技术，发展腹肌、髂腰肌及下肢爆发力量。

要求大腿紧贴身体。起跳后大腿上抬贴身体，两臂由前向后摆，团身紧。教法采用屈腿跳、原地双脚跳上80~100厘米高的跳箱、跳栏架、立定跳远等。

(4) 学习落地技术，提高完整技术的动作质量，发展下肢爆发力。

要求重心低，小腿前伸。落地技术应在落地前就做好准备。此时应为团身紧，大小腿夹角大于90度，以脚跟先着地之后迅速下蹲缓冲，两臂前摆。教法采用向上轻跳迅速团身在空中全蹲，静止落下；全蹲向前伸小腿，再迅速还原成全蹲。

腾空和落地技术在教学时强调团身紧，重心低，小腿前伸目的就是延长空中身体向前运动的时间，使身体移动距离增大，以提高成绩。

3. 易犯错误动作与纠正方法

(1) 屈膝，重心下降不准确，双臂后摆不到位。

产生原因：动作概念不清，预备姿势不准确。

纠正方法：讲清概念和要求，多练习预备姿势，注意屈膝程度，不能过高或过低，重心适度下降，拉开工作肌肉初长度，为蹬地做好充分准备。

(2) 蹬伸和摆臂不协调，有“耸肩”现象。

产生原因：协调性差。

纠正方法：讲清动作要领，“蹬伸”与“摆臂”是同时做。多做预摆动作和进行一些其他能提高协调性的运动，也可以设计多种发展身体协调性的练习来培养上下肢动作协调能力。

(3) 起跳前的垫跳动作。

产生原因：动作概念不清，过分强调起跳远度。

纠正方法：进一步讲解示范，帮助学生建立正确的技术概念，讲清在起跳时，不要有“投机”思想，以为“跨一步”起跳更远，那是立定跳远的违例动作，算一次跳远失败，

不计成绩。多练习双脚同时用力向上起跳动作。

(4) 蹬伸不充分, 摆臂无力, 身体不舒展。

产生原因: “蹬伸”概念不清楚, 急于起跳, 对摆臂作用没有正确认识。

纠正方法: 进一步讲清“蹬伸”的技术要求, 体现“充分”蹬伸, 要做到“快速蹬伸”, 让学生明确起跳时的爆发性用力, 充分、快速地蹬伸髋、膝、踝三关节尤其是踝关节的充分蹬伸, 对快速起跳有重要影响。同时也要加强“蹬摆配合”练习, 良好的摆臂动作对起跳有积极的作用。

(5) 收腹举腿不积极, “坐”着跳的现象。

产生原因: 收腹举腿力量差。

纠正方法: 进一步讲解示范收腹举腿的动作, 帮助学生建立正确的技术概念, 让学生正确理解和认识立定跳远动作的要领和方法, 多做各种模仿练习、分解动作, 强调放松、自然积极发展腿后部肌肉的力量和柔韧性。注意蹬伸后的身体“一直线”效果, 增加腾空时间, 强调落地前收腹举腿的速度和时机, 体会动作的“展”和“收”的协调配合。可以多做仰卧起坐、悬垂举腿、原地收腹跳、踏板起跳等练习方法来培养学生空中收腹举腿的能力, 掌握立定跳远的空中动作, 以提高运动成绩。

(6) 落地时上体后倒。

产生原因: 小腿前伸过猛, 或者没有正确处理力的惯性。

纠正方法: 适当提高起跳角度, 或稍伸一下小腿, 要注意落地缓冲过程和力的惯性作用, 注意即时屈膝, 从脚跟过渡到脚前掌。

(7) 身体偏转, 空中姿势不平衡。

产生原因: 左右脚力量不均, 观看目标不明确; 态度不端正, 起跳动作随意。

纠正方法: 锻炼双脚的爆发性用力; 明确目标, 起跳动作认真、不马虎; 同学间不开玩笑。

(8) 摆臂动作不准确, 空中乱舞。

产生原因: 摆臂动作没有用力和制动, 没能更好控制手臂和利用摆臂力量来提高起跳的高度。

纠正方法: 进一步讲解, 让学生多练蹬伸摆臂制动, 强调摆臂制动的作用。

(9) 看脚跟向后走。

产生原因: 学生过分注重是否跳过已定目标, 想自己确定一下而使身体后倾无法维持平衡导致后倾或向后退, 影响真实成绩。

纠正方法: 明确告诉学生落地后向前走, 不要在跳的过程中看成绩, 应学会跳后向前走再返回看成绩的好习惯。可以在学生跳之前, 先在其目标处把原有痕迹擦掉, 让学生返回后再看自己的足迹来判断自己的成绩。

第五节 投掷

投掷是人体最基本的活动能力之一，是田径运动基础项目，又是田径教学的主要教材之一。初中的田径教材包括各种推掷实心球和发展投掷能力的练习，其目的是发展学生的上肢和腰背力量，提高推掷的远度和准确性。同时，也学习田径运动项目中推掷的基本动作技术和方法。

通过各种投掷物的投掷练习，发展投掷能力，发展上下肢的力量和腰背力量，以及全身协调用力等身体素质。初中田径投掷教材包括投掷实心球和其他多种发展投掷能力的练习。各种轻器械的投掷练习和游戏，可以培养学生的兴趣，体验成功，培养自信，获得心理上的愉悦。

一、教材分析

（一）教材内容价值和设计思路

依据《体育与健康课程标准》的精神和七年级学生身体生长发育的特点，本年级投掷的教材主要安排了正面与侧面推掷实心球和发展投掷能力的内容。

1. 教材内容价值

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，改善人体神经过程灵活性。通过练习能有效地发展臂部、肩带、躯干和腿部等肌肉力量，发展爆发力，提高投掷能力。同时，通过投掷的教学，能够培养学生遵守纪律的良好习惯和进行安全教育，也有助于培养学生坚毅、果断的意志品质。

2. 本年级投掷教材设计思路

本年级投掷教材在教科书中以学习正面与侧面推掷实心球和发展投掷能力练习方法为主。在技术学练方面，以初步了解并能够掌握正面和侧面投（推）掷实心球正确的用力顺序，以及投掷时的快速用力方法，重在发展学生的力量、灵敏等素质和动作的协调性，并重视对发展学生投掷能力和坚毅、果断等意志品质的培养作用。

（二）教材搭配建议

在进行推掷实心球教学时，考虑到学生上肢和腰腹等部位肌肉承担运动负荷比较大，在教学中，要注意适当搭配一些下肢力量的练习。同时，因为投掷的内容相对比较单调，重复性练习比较多，要采取多种教学方式和手段，激发和保持学生进行学练的兴趣和参与的积极性。

二、双手头上前掷实心球

双手头上前掷实心球为国家学生体质健康标准的测试项目，是发展身体各部位肌肉力

量的主要练习内容。

（一）教学目标

1. 通过教学，使学生正确掌握双手向前掷实心球技术，能够做出正确动作，并说出双手向前投掷实心球的动作方法和基本要领。

2. 通过多种力量练习方式发展投掷能力和全身协调用力能力，提高学生的力量素质，增强体质。

3. 通过投掷教学，培养学生对投掷动作技术学习的兴趣，提高参与体育锻炼的积极性，培养学生的组织纪律性和坚毅果断的意志品质。

（二）动作方法

1. 握球和持球。两手十指自然分开把球放在两手掌，两手的食指、中指、无名指和小指放在球的两侧将球夹持，两大拇指紧扣在球的后上方成“八”字，以保持球的稳定。握球后，两手下垂自然置于身体前下方，这样可以节省力量，在预摆时增大摆动幅度。

握球和持球时应注意，球应握稳，两臂肌肉放松，在动作过程中能控制好球并有利于充分发挥两臂、手指和手腕的力量。

2. 预备姿势。两脚前后开立，前脚掌离起掷线约20~30厘米，前后脚距离约一脚掌，左右脚间距离半脚掌，后脚脚跟稍微离地，两手持球自然，身体肌肉放松，重心落在两脚中间偏前，眼睛看前下方。

3. 预摆。预摆是为最后用力时提高实心球的出手初速度创造良好条件，预摆次数因人而异，一般是一至二次。当最后一次预摆时，实心球要依次从前下方经过胸前至头后上方，加速球的摆速，此时上体后仰，身体形成反弓形，同时吸气。

4. 最后用力。最后用力是投掷实心球的主要环节，动作是否正确直接影响球出手的初速度及抛球角度。最后用力动作是当预摆结束时两手握球用力积极从后上方向前上方前摆，此时的动作特点是蹬腿、送髋、腰腹收缩用力，两臂用力前摆并向前拨指和腕，旨在提高手臂的鞭打速度。

（三）动作要点

两腿用力蹬地，送髋展胸，两臂用力掷球。

（四）教材重点和难点

重点：用力顺序和出手速度。

难点：最后用力与合理出手角度的结合。

（五）易犯错误与纠正方法

1. 上下肢动作不协调，不能调动全身力量投掷，投掷用力顺序不正确。

纠正方法：明确动作方法及要领，多做徒手模仿练习，发展身体素质和协调能力。

2. 出手时机掌握不好，器械出手速度不快，出手角度不理想。

纠正方法：明确动作方法及要领，反复进行练习，加强肌肉感觉；两人一组，体会胸带臂用力的感觉；利用皮筋作为辅助练习。

三、原地侧向推实心球

原地侧向推实心球的动作技术主要是由原地侧向推铅球转变而来,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连续动作。由于先后动作没有重复,而且是每个动作依次完成,就形成了动作结构上相对独立、复杂、连贯和稳定性的特点。

(一) 教学目标

1. 通过教学,使学生正确掌握原地侧向推实心球技术,能够做出正确动作,并说出原地侧向推实心球的动作方法和基本要领。
2. 通过多种力量练习发展协调用力能力,提高学生的力量素质,增强体质。
3. 通过投掷教学,培养学生对投掷动作技术学习的兴趣,提高参与体育锻炼的积极性,培养学生的组织纪律性和坚毅果断的意志品质。

(二) 动作方法(以右手推球为例)

握球和持球。五指自然分开,手指和指根部位触球,大、小拇指在两侧夹球。将球放在右肩锁骨窝处,并紧贴颈部,掌心向前(投掷方向),肘关节稍低于肩部。

握好实心球后,身体侧对投掷方向,两脚左右开立、比肩稍宽,左脚尖指向斜前方并与右脚弓在一直线上;右膝弯曲,上体向右倾斜扭转,重心落在右腿上;左臂微屈于胸前。

推球时,右脚迅速蹬地,脚跟提起,右膝内转,使上体向左侧抬起,朝着推掷方向转动,当身体左侧接近与地面垂直瞬间,两腿迅速蹬伸,左臂在体侧制动,同时挺胸、送右肩,最后以右臂将球快速推出。球离手后,即降低身体重心,维持身体平衡。

(三) 动作要点

蹬(腿)、转(膝)、送(髋)、撑(左腿)、挺(胸)、推(臂)、拔(球)的顺序将球推出。

(四) 教材重点、难点

重点:用力顺序和出手速度。

难点:最后用力与合理出手角度的结合。

(五) 易犯错误及纠正方法

1. 推球时,肘关节下降,球离肩过早,形成抛球。

纠正方法:强调正确的持球动作,多做正面推球,要求肘关节抬平;可在学生做好预备姿势后,教师或同伴站在练习者的前右侧,适当用力抵住其右手,体会推球的正确动作。

2. 最后用力时左肩后撤。

纠正方法:推实心球时强调身体左侧的支撑;同伴站在背后用手抵住练习者左肩,做原地推球的模仿练习,防止左肩后撤。

3. 推球时，只用手臂力量，不能充分发挥下肢及腰背肌肉力量。

纠正方法：原地做推球最后用力动作的模仿练习，体会用力顺序；学生做好预备姿势后，教师或同伴在前面用手抵住其右手，或者是在后面拉住其右手，让学生反复做蹬腿、转体推球动作。

4. 推球时臀部后坐。

纠正方法：徒手做最后用力的练习，教师站在学生后面，两手扶其髋，推球时帮助送髋；同上练习，要求练习者用右手触及前上方一定高度和远度的标志物。

四、教学建议

1. 提高规范意识。正确规范的动作是提高成绩的基础，从站位、持球、满弓、引球到最后出手，一连贯的动作在教学中都要强调，强化学生正确的动作意识。在学练中要强调四点：一是掷球前强调学生细心观察站位、持球是否规范；二是强调最后用力时形成的“超越器械”的动作；三是出手时应拨球鞭打而不是推、投、抛等错误动作；四是在练习中强调出手后不要习惯性的往前走，以免造成比赛或测验时犯规。在长期的教学实践过程中反复修正动作，掌握技术要领，提高规范意识。提高规范意识，也是对学生进行思想意识的教育，教育学生树立正确的学练态度和组织纪律，从思想根源上提高学生学练的积极性和主动性。

2. 双手正面头上前掷实心球“满弓”的练习。形成良好的“满弓”身体姿势，一定要屈膝，抬头看天。练习方法：两人一组，一位同学成马步的站位，腿部顶住另一位同学的腰部做搭桥的练习，注意仰头。

3. 拨球鞭打练习。很多学生由于不知道怎么拨球，所以在掷球时没有弧线，甚至有往地下推球的现象。可采用每人一球，往空中垂直拨球，体会手指拨球的感觉；或往地上垂直砸球体会手指拨球和手的鞭打动作。

4. 出手角度的练习。无论出手的速度有多快，但是出手的角度过高或过低都会严重影响掷球的成绩。可采用标记练习法：找到一面可以利用的墙或其他类似参照物，确定一定高度的地方做一标记，相距合适的距离，以定好的标记为掷球目标进行练习。

5. 提高身体素质的练习。良好的身体素质是学好技术动作的基础，使动作更加流畅，成绩更加理想。一是发展下肢力量的练习，如负重直腿跳、跳台阶、背人跑、蛙跳等；二是发展腰腹肌肉力量的练习，如仰卧两头起、站立或坐跪正抛实心球、站立或坐跪背抛实心球、快速仰卧起坐等；三是发展上肢力量的练习，如推小车、俯卧撑（手掌前撑俯卧撑、手指相对俯卧撑、推起击掌俯卧撑（男生））等；四是发展腰和腿用力的协调性练习，如两脚左右原地站立掷实心球、上步推掷实心球等。

6. 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”游戏及哑铃或轻杠铃的快速推举等，发展学生的力量素质和全身协调用力的投掷能力。

7. 采取多种练习手段，改进和提高投掷运动技能水平。

(1) 跪姿练习。让学生体会腰腹部的屈伸用力的过程。学生先进行后仰反弓，加大工作距离，并结合投掷动作进行尝试练习。为使增加后仰反弓的效果可以两名学生一组协作完成此动作。

(2) 平行开立练习。体会预摆、振腰出手的动作。也可同伴协作完成。

8. 发展投掷能力的练习方法

(1) 哑铃练习。

①两脚左右开立，两手屈臂持哑铃于肩上，连续快速向上推举。

②两脚前后开立，两手屈臂持哑铃于胸前，连续快速向斜上方推举。

③自然站立，两手持哑铃前平举，向两侧开振扩胸。

④两脚前后开立，两手屈臂持哑铃于头后，向斜前上方振举。

⑤两脚前后开立，右手持哑铃做引转“满弓”的练习。

⑥两脚左右开立，两手持哑铃于体侧，右臂向上提拉，同时上体向左侧屈，左右交替进行。

(2) 实心球练习。

①两脚前后开立成半蹲，两手持球于胸前，肘部抬起稍低于肩，将球向前上方推出，推出时手指用力拨球。要求推球时用力蹬地，上体伸展，上、下肢配合要协调。

②两脚左右开立，两膝微屈，右手持球于右肩上，左手扶球，两腿蹬伸将球向前上方推出。主要体会下肢用力动作。

田径教学评价

(一) 运动能力及运动技能评价(供参考)

表 4-2 七年级测验项目

	身体素质和运动能力		
	跑	跳跃	投掷
	50 米跑 800 米跑(女生) 1 000 米跑(男生)	立定跳远	双手头上前掷实心球

表4-3 七年级女生测验参考量表（供参考）

身体素质 and 运动能力				运动技能	
50米跑 (秒)	800米跑 (分、秒)	掷实 心球 (米)	立定 跳远 (米)		四级 分制
8.3及 以下	3:49及以下	6.0及以上	1.84及 以上	完成动作质量好；姿势正确，部位准确， 动作轻松、自然、协调、优美	优秀
8.4~8.9	3:50~4:05	5.2~5.99	1.70~1.83	完成动作质量较好；姿势较正确，部位 较准确，动作较轻松、自然、协调	良好
9.0~10.9	4:06~4:55	4.2~5.19	1.40~1.69	能完成动作；姿势基本正确，部位基本 准确，动作不够轻松、自然、协调	及格
10.9 以上	4:55以上	4.19及以下	1.40以下	不能完成动作；姿势不正确，部位不准 确，动作紧张、不协调	继续 努力

注：各分数段之间，可视程度不同适当评出差异。

表4-4 七年级男生测验参考量表（供参考）

身体素质 and 运动能力				运动技能	
50米跑 (秒)	1000米跑 (分、秒)	掷实 心球 (米)	立定 跳远 (米)		四级 分制
7.7及 以下	4:15及以下	7.1及以上	2.11及以上	完成动作质量好；姿势正确，部位准 确，动作轻松、自然、协调、优美	优秀
7.8~7.9	4:16~4:30	5.3~7.09	1.95~2.10	完成动作质量较好；姿势较正确，部位 较准确，动作较轻松、自然、协调	良好
8.0~9.9	4:29~5:20	3.7~5.29	1.55~1.94	能完成动作；姿势基本正确，部位基本 准确，动作不够轻松、自然、协调	及格
9.9以上	5:20以上	3.69及以 下	1.54及以下	不能完成动作；姿势不正确，部位不准 确，动作紧张、不协调	继续 努力

注：各分数段之间，可视程度不同适当评出差异。

(二) 田径教学的预先评价

1. 了解学生的初始状态,包括学习兴趣、项目爱好、身体素质状况、身体机能状态、运动技能基础、心理健康、社会适应等方面的情况。每个学年都要认真地调查、记录和分析。

2. 依据初中阶段田径学习目标,实施各个年级学生学习的目标,学习短跑、中长跑、跳高、跳远和投掷等基本技术,发展运动能力,发展体能,能够掌握几项技能,并了解简单的田径规则。在田径的学习和锻炼中,充分体验参与田径练习的感受,学会与同伴友好合作,培养坚强的意志、自尊和自信,促进心理健康。

3. 预先评价的调查问卷(供参考)。

(1) 短跑练习是发展你的_____素质(速度素质、力量素质、耐力素质(有氧、无氧)、灵敏素质、柔韧素质)。

(2) 对照测验量表,你认为你的跑速、耐力跑、跳远的远度、跳高的高度、投掷远度处于_____水平(优、良、中、差)。

(3) 如果你积极参与,刻苦锻炼,预计你能提高到哪一水平(优、良、中、差);如没有提高,原因是_____ (身体素质不好、技术要领没掌握、不喜欢、老师教法有问题)。

(4) 你知道跳远技术是由哪几部分组成的?你认为哪部分是关键?

(5) 在学习田径项目和锻炼中,你的意志和情绪体验如何(意志坚定、情绪高昂或意志松懈、情绪波动,意志不坚定、怕苦怕累、情绪低落)。

(6) 在体育课上,你与同学合作得(非常融洽、比较融洽、无所谓、不太融洽、不融洽)。

(7) 在体育课上,你运动得(非常充分、比较充分、不太充分、不充分)。

(8) 在练习失败时,你对失败的原因_____思考(总是仔细、有时进行、几乎不)。

学生自我评价的重点在学习的积极性、主动性、创新意识、竞争与合作、心理健康和社会适应等方面。

(三) 田径学习的过程评价

1. 通过建立学习卡、让学生自定学习目标等形式,帮助学生在有意识地对跑、跳、投等技术项目的重点和难点的掌握程度进行自我监控、自我评价。

2. 注意学生的学习态度、学习兴趣等心理因素和情感的变化,要注重学生的进步。教师通过对学生的自我评价和学生之间互相评价信息,及时调整教学进度,改变教学组织形式,提高课堂气氛和教学质量。

3. 自我评价卡(过程干预)(时间建议是一周或一个单元,仅供参考)。

(1) 在这段时间的体育课上学习田径项目我觉得

A. 非常愉快 B. 比较愉快 C. 无所谓 D. 不太愉快 E. 不愉快

(2) 我对跑、跳、投项目的学习要点

A. 非常了解 B. 比较清楚 C. 无所谓 D. 不太清楚 E. 不清楚

(3) 学习田径项目,我学习认真

A. 非常 B. 比较 C. 一般 D. 不太 E. 一点也不

(4) 练习田径项目,我与同学合作得

A. 非常融洽 B. 比较融洽 C. 无所谓 D. 不太融洽 E. 不融洽

(5) 在练习失败时,我对失败的原因思考

A. 总是仔细 B. 进行一些 C. 有时进行 D. 几乎不 E. 从不

(6) 通过这段时间的体育课的学习,我对跑、跳、投田径活动

A. 非常感兴趣 B. 很感兴趣 C. 无所谓 D. 有点兴趣 E. 没有兴趣

(7) 在这段时间的体育课上,我学习

A. 非常主动 B. 比较主动 C. 不确定 D. 不太主动 E. 不主动

(8) 在田径项目学习单元,我的学习状况与教师的教学要求

A. 没差距 B. 几乎没有 C. 有点 D. 有一些差距 E. 差距很大

(9) 当同学动作出现错误时,我帮助指出

A. 立即 B. 会 C. 有时会 D. 不太愿意 E. 不会

(10) 在体育学习过程中,我对自己与同学的差距

A. 非常清楚 B. 比较清楚 C. 不太清楚 D. 很不清楚 E. 不知道

(11) 在老师组织的讨论过程中,我发言

A. 非常积极 B. 比较积极 C. 不太积极 D. 很不积极 E. 不积极

(12) 我对自己的田径运动表现

A. 非常满意 B. 比较满意 C. 还算满意 D. 不太满意 E. 不满意

表 4-5 学生自我评价表 (供参考)

评价内容	评价标准	是	否
学习态度与行为	积极参与,形成锻炼身体的习惯		
体能与运动技能	体能良好,运动技能掌握较好		
知识与认知	基本掌握田径基本知识		
人际交往与合作精神	良好的社会适应,与同学友好合作		
心理健康(情绪、意志、自信)	意志较坚强,情绪稳定,自尊自信		

(四) 终结评价

1. 跑、跳、投项目的成绩测试;学生之间相互评价,教师进行小结。

2. 学习态度(积极性、主动性等)、合作、竞争等情感因素,通过学生依据自我进步幅度进行自我评价,同时结合同学间互相评价的结果,进行综合评价。

表 4-6 学习效果评价表 (供自评和组内相互评价参考)

评价内容	评价标准 (程度)				
	非常好	比较好	适中	不太好	不好
兴趣	非常主动、非常积极地进行运动, 非常高兴	很主动、积极地进行运动, 很高兴	能主动、积极运动, 在运动中比较高兴	在运动中不太高兴	在运动中没有获得快乐
知识和认知	技术动作要领非常真切地印在头脑里	比较真切地知道动作要领	能够想起要领	仿佛知道, 但又说不出来	不知道动作要领
认真程度	注意力非常集中地看、听、做练习	注意力比较集中, 练习较认真	注意力还算集中, 有些练习较认真	注意力不集中, 有时缺课	注意力一点也不集中, 经常缺课
与他人合作	积极组织并主动参与小组活动, 非常喜欢与同学一起活动, 非常受同学们的欢迎	组织和参与小组活动比较积极, 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	很不愿意与同学一起活动, 与多数同学关系不好
自我反思	习惯对自己的不足进行思考	对自己的不足思考的比较多	对自己的不足会进行思考	经常不做任何思考	没有思考的习惯
竞争意识	竞争意识非常强	竞争意识比较强	有竞争意识	竞争意识不太强	没有竞争意识
自信	学习的主动性、积极性非常高, 非常有自信心	学习的主动性、积极性比较高, 比较有自信心	学习的主动性、积极性一般, 有自信心	学习的主动性、积极性不太高, 自信心不足	学习的主动性、积极性较差, 无自信心
满意度	完全达到自己的预期目标, 获得了成功的体验	达到了自己的预期目标, 有一些成功的喜悦	基本达到了自己预期的目标, 有一些成功体验	与自己的预期目标还有一点差距	没有达到自己的预期目标

第五章 篮球

篮球运动作为一个竞技运动项目，是以投篮为中心，以得分多少决定胜负而进行的攻守交替、集体对抗的球类项目。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，深受广大青少年学生喜爱。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，培养与人合作的意识和集体主义精神，具有重要意义。

第一节 教学目标

1. 复习小学已学过的教材内容基础上，通过移动、传接球、投篮、运球技术的学习，使学生能在游戏和比赛中运用所学的基本技术和简单战术，了解篮球运动的锻炼价值，培养学生参加篮球运动的兴趣和爱好。
2. 通过篮球活动，发展学生的灵活、机敏、反应快捷，以及速度、力量、耐力等身体素质，促进身体的全面发展。
3. 在从事篮球游戏和比赛中，培养学生自尊、自信，与同伴合作及友好相处的精神，提高社会适应能力。

第二节 教学内容与课时安排建议

一、七年级教学内容与课时安排建议

表 5-1 七年级篮球教学内容与课时安排建议表

内容	七年级	课 时
基本技术	1. 移动：持球、侧身跑、变向跑、滑步	1
	2. 双手胸前传接球	1
	3. 原地单手肩上投篮、行进间单手高手投篮	2
	4. 体前变向换手运球	1.5
游戏	1. 投篮比准	1.5
	2. 传抢球游戏、运球抢球游戏	
	3. “跟我学”游戏	
简化规则的比赛	结合所学技术进行单项或综合比赛、体验二攻一配合	1
规则简介	结合所有技术介绍有关规则，简单介绍场地、器材	

二、七年级篮球课时安排与教学基本要求

七年级篮球内容的教学共安排8学时，平均分配到两个学期，教师可根据各自学校的实际情况，增减教学时数。

教学中应结合游戏和比赛学习基本技、战术，提高学生的综合反应能力。教学中要使学生保持一定的负荷量、负荷强度和练习密度，并结合技术、技能的学习，培养学生心理调控和适应能力。

第三节 基本技术

基本技术包括进攻技术和防守技术两部分，七年级仅选择一些最基本的技术，以便使学生能够在掌握初步的篮球知识和技能的基础上学会打篮球。在学生初步掌握单个动作技术的基础上，把几个动作结合起来，提高所学过的单个动作的连贯性和实用性。

一、移动

移动是篮球技术的基础，也是比赛中运用最多的一项基本动作。

（一）教材分析

1. 移动教材内容价值与设计思路

（1）移动教材内容价值。移动技术作为攻防技术的基础，在篮球比赛中被广泛运用，实用性较强，对于提高篮球攻防技术、提高神经灵活性和神经肌肉反应速度以及发展身体素质都有很大作用，同时可提高练习者个体与整体之间的沟通理解、团结合作的能力。

（2）本年级移动教材的设计思路。移动在篮球运动中主要指脚步移动。它包括的内容很多，本年级教材只选择了其中的一部分。无论任何形式的移动都有其共同点，即迅速改变身体的位置、方向和速度，更好地转移身体的重心和保持身体的平衡。

2. 教材搭配建议

移动教学可集中安排在篮球课进程的前阶段进行，为学习篮球的其他技术打好基础，也可在篮球课的准备部分结合准备活动进行练习。在学生掌握所教的移动技术之后，要结合同一对一的攻守对抗练习，培养、提高学生运用移动技术的意识和能力。

（二）教学目标

1. 通过教学使学生系统地了解 and 掌握移动技术动作在比赛中的作用。
2. 通过学习，提高学生在教学比赛中合理运用移动技术的能力。
3. 通过教学，帮助学生建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。

（三）教学内容

1. 持球

持球是篮球活动中控制球的基本方法。要持好球，不主动失误或是被别人抢球，需注意用身体护球。

（1）动作方法：两腿稍开立，双膝微屈，上身含胸，持球时双肘外张护球；双手拇指置于球的后侧部位，四指分开置于球侧，掌心不要触球；持球时不要低头看球，应抬头注意场上的情况。

（2）动作要点：保持正确的持球方法，眼睛要平视。

（3）教材重点、难点。

重点：持球时手触球的部位和双肘外张护球。

难点：抬头注意观察场上情况。

（4）易犯错误与纠正方法。

易犯错误：重心高，两腿直立，双肘未外张护球。

纠正方法：①采用正、误对比和分解示范的方法，使学生对正确的技术动作有明确的概念；②在消极防守的情况下，帮助学生掌握正确动作。

(5) 练习方法。学生以两列横队成基本姿势站立，每人持一球，在教师的口令下做向前跨步放球然后回到基本姿势，跨另一脚持球然后回到基本姿势练习。可反复进行多次练习。

2. 侧身跑

(1) 动作方法：在跑动时，头部和上体转向侧面或有球的一侧，两脚尖和膝关节要朝着移动方向，既要保持奔跑速度，又要完成攻守的动作。

(2) 动作要点：上体前倾自然侧转，脚尖朝前。

(3) 教材重点、难点。

重点：脚尖向前，上体转向有球方向。

难点：跑动注意观察场上情况。

(4) 易犯错误与纠正方法。

易犯错误：跑动时头和上体未转向有球方向，脚尖没朝着跑动方向，形成交叉步或滑跳步跑。

纠正方法：①讲解示范法，多采用正误对比示范，分解示范，使学生看清理解侧身跑的方法和要领；②相互诱导练习，学生2人1组，沿篮球场上的圆圈侧身跑，跑时转头侧身看同伴。

(5) 练习方法。

①沿三分线侧身跑的练习：沿着三分线从右边跑到左边再从左边跑到右边，在跑的同时眼睛看着教师。

②全场侧身跑练习：跑动时上体侧身，脚尖向前，还要观察全场情况。

3. 变向跑

(1) 动作方法（以从右向左变向跑为例）：在变向时的最后一步屈膝着地时，膝关节内收，右脚尖指向跑动方向，右脚掌内侧用力蹬地，向左前侧方转体，转移重心，左脚迅速向左前跨出一小步，用力蹬地，右脚迅速向左前方跨出一大步，继续加速跑动。

(2) 动作要点：左脚蹬地快而有力，重心转移快，右脚上步快。

(3) 教材重点、难点。

重点：变向时腰腹配合转移重心。

难点：变向后的继续加速跑动前进。

(4) 易犯错误与纠正方法。

易犯错误：变向时，脚尖没有内扣，腰没有带动上体转向改变方向，上体没有前倾，变向后没有加速动作。

纠正方法：①多做正面示范、分解示范、正误对比示范，使学生建立正确的动作概念；②分解练习，用慢速度进行蹬地、转腰、跨步，跨步后的加速分解练习；③用中速或慢速把分解练习后的正确动作连贯起来；④根据掌握的动作情况，尽量做到变向的突发性。

(5) 练习方法。

①变方向跑练习：慢跑中遇到障碍物就变向跑，变向要突然，蹬地、转体、跨步要衔接好。

②全场一对一变方向练习：从端线开始，两人一组，一人防守，另一人通过变向跑突破防守。防守者采取消极防守，进攻方变向时突然，蹬地、转体、移重心、跨步、前倾加速跑要连贯。超过防守后，等防守站好防守位置后，再进行练习。

4. 滑步

滑步是防守移动的一种方法，它易于保持身体平衡，可向任何方向移动。

(1) 动作方法：从基本站立姿势开始，两脚平行站立，两膝弯曲，上体微向前倾，两臂侧伸。向右侧滑步时，左脚前脚掌内侧蹬地，右脚向右（移动方向）跨出，在落地的同时，左脚紧随滑动，向右脚靠近，两脚保持一定距离，右脚继续跨出。向左侧滑步时脚步动作相反。

(2) 动作要点：在滑步时，要保持屈膝低重心的姿势，身体不要上下起伏，两腿不要交叉，重心保持在两脚之间，两臂伸开，眼要注视对手。

(3) 教材重点、难点。

重点：降低身体重心，快速移动。

难点：身体重心平稳移动。

(4) 易犯错误与纠正方法。

易犯错误：蹬地与迈出脚不是同时，而是先蹬后迈或是先迈后蹬，使滑步动作不协调不连贯。滑步时重心上下起伏。

纠正方法：①为了蹬地与迈出同时，纠正时，可做慢动作，让学生体会脚蹬地与迈步的时间；②加强腿部力量，强调屈膝低重心，以慢动作来练习，使学生体会蹬、迈的正确动作，纠正身体上下起伏的错误动作。

(5) 练习方法。

①慢速滑步练习：学生根据教师的手势或口令，在左右两边小范围内慢速做，体会滑步的动作方法。

②中速横向滑步练习：在中等速度基础上，掌握横向滑步技术。

③中速斜侧滑步练习：学生在中等速度的基础上练习斜侧滑步技术。撤步和侧滑步要衔接好，撤步角度不要过大，动作连贯协调，身体不要有起伏。

(四) 教学建议

1. 学情分析。学生在小学阶段，具备一定的篮球学习基础，但水平参差不齐，身体素质水平也参差不齐。虽然对篮球的学习非常感兴趣，但自制力较差，对较枯燥的移动技术教学而言，注意力很容易转移。教学中应采用激发兴趣、游戏导入的教学形式，分步分层的递进，充分挖掘每个学生的潜在能力，充分发挥学生的主体作用，更好地促进学生努力达到教学目标。

2. 教学顺序与练习步骤：基本姿势→起动→跑（侧身跑、变向跑）→滑步。应先在原地练习，让学生体会动作难点和控制身体重心。然后用慢速进行完整技术动作练习，再用快速练习各种脚步变化。同时尽可能多地运用视觉信号，扩大学生视野，培养学生观察场上情况变化的习惯和能力。

3. 教学的重点与难点。重点应放在降低身体重心和用力蹬地技术方面。难点是腿部和腰、髋的协调配合，身体平衡地控制和转移。

4. 激发兴趣与教学导入。应多采用游戏和比赛的方法，例如起动追拍、钻地道、跑“垒”接力等游戏，激发学生的学习兴趣，避免单调枯燥。也利用哨音、手势等信号提示学生进行练习，并结合场地、图形、标志物等进行各种组合练习。

5. 练习方式与组织形式。可采用教师示范、讲解、学生模仿练习、分组练等多种方式。

6. 学法提示与拓展内容：例如引导学生能够简述所学移动技术动作的方法、要领、运用时机；在练习中能给予同伴及时的指导和帮助、评判；能结合篮球场地的图形、线段做出几种技术动作的组合练习。

7. 运动负荷设计建议移动技术教学起始阶段平均心率110~130次/分，课的密度30%~40%；复习巩固提高阶段平均心率130~140次/分，课的密度40%~50%。

8. 专项素质与体能练习。可采用俯卧撑、立定跳远、跳绳以及两罚球线、两端线及各种距离的往返接力跑、折回跑等练习发展学生的力量、速度及耐力素质。

9. 安全措施。教师课前将上课的场地布置好，根据教学内容，仔细检查每一件器材；体育课必须穿运动服、运动鞋上课；在做好一般准备活动基础上，突出强调能结合主教材内容，进行专项准备活动，使学生身体各部位、各关节肌肉充分活动开，并能为学练主教材做好身体准备。进行游戏内容时，教师要合理安排场地，准确说明规则，避免游戏形式混乱，在游戏进行中要有效控制学生的兴奋度以免伤害的发生。

二、双手胸前传、接球

传、接球是在篮球比赛中进攻队员之间有目的地支配球、转移球的方法。双手胸前传、接球是篮球比赛中最基本、最常用的一种传、接球方法。

（一）教材分析

1. 双手胸前传、接球教材内容价值与设计思路

（1）双手胸前传、接球教材内容价值。在运用传球技术时，应做到隐蔽、及时、多变、准确。强调在掌握动作规格的基础上，实战中要善于运用假动作隐蔽自己的传球意图，提高学生良好的观察能力和判断能力，培养学生之间默契配合的意识。

（2）本年级双手胸前传、接球教材的设计思路。传、接球在篮球比赛中运用得最多，本年级所选择的教材内容是最基本的原地双手胸前传、接球，在教学中要教会学生传球时

身体协调用力、接球时缓冲来球力量,尽快掌握传、接球的动作方法。同时,要加强教学指导,及时纠正错误动作。在教学中应结合学习基本的防守技术,进行传球、抢球游戏为各种姿势的传、接球打下基础。

2. 教材搭配建议

从原地双手胸前传、接球开始,强调动作技术的规范。在掌握动作技术规范的基础上进行移动传接球的教学,再进行与其他技术相结合教学,最后再进行有防守情况下的练习,提高在实战中运用的能力。在教学中要结合传球、抢球等游戏进行教学,避免学生感到枯燥和厌烦。

(二) 教学目标

1. 通过教学使系统地了解 and 掌握传接球技术动作及在篮球比赛中的作用。
2. 通过学习提高学生运用传接球技术的能力。
3. 通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系,具有良好的合作精神和体育道德。

(三) 双手胸前传、接球

双手胸前传、接球是篮球比赛中最基本、最常用的一种传、接球方法,具有传球快速有力、准确性高、容易控制、接球后便于与其他动作相结合的优点。

1. 动作方法

(1) 双手胸前传球。两手手指自然分开,拇指相对成“八”字型,用指根以上部位持球的侧后方、置于胸前,手腕放松,两肘弯曲自然下垂,两脚自然前后或左右站立,两膝微屈。传球时依次蹬地、伸臂、仰腕、压腕,拇指、食指、中指用力弹拨将球传出。

(2) 双手胸前接球。两眼注视来球,两臂自然伸出迎球,手指自然分开,两拇指相对成“八”字型,手指向前上方,两手成半圆形。当手指触球同时,两臂随球后引缓冲来球的力量,两手持球于胸腹之间。

2. 动作要点

(1) 双手胸前传球。持球动作正确,蹬(地)、伸(臂)、翻(腕)、拨(食指、中指)球动作连贯,用力协调。

(2) 双手胸前接球。伸臂迎球,在手接触球时,收臂后引缓冲,握球于胸腹之间,动作连贯。

3. 教材重点、难点

重点:传、接球手型和用力顺序,接球后的缓冲动作。

难点:传、接球时身体的协调配合。

4. 易犯错误与纠正方法

(1) 掌心触球,传出的球力量太小。

纠正方法:讲解示范正确的动作或两人一球互推练习,体会正确的持球和用力方法。

(2) 持球或传球时肘关节外张,手指、手腕用力不当。

纠正方法:两人一球互推练习或对墙传、接球练习,强化正确动作。

(3) 传球用力不协调或两手用力不均。

纠正方法：徒手模仿练习，体会正确动作和用力方法。

(4) 接球时不缓冲，身体重心没随球后移。

纠正方法：做持球模仿练习，体会屈臂缓冲，重心后移。

5. 练习方法

(1) 持球手法练习：掌握正确的持球方法，养成良好的持球站立姿势。

学生以两列横队成基本姿势站立，每人持一球，在教师的口令下做向前跨步放球然后回到基本姿势，跨另一脚持球然后回到基本姿势练习。可反复进行多次练习。教师对练习情况进行检查。

(2) 原地徒手模仿接球、传球手法练习，使学生初步掌握正确的传接球技术方法。

学生在教师的口令下，将接球技术分解成伸臂迎球—触球缓冲两个环节进行体会练习；将传球技术分解成伸臂—翻腕—拨球三个环节进行体会练习。

(3) 对墙传接球练习。加深队员对传接球技术的理解，掌握和巩固正确的传、接球技术。

学生每人持一球，距墙3~4米站立，向墙上传球，然后接从墙上反弹回来的球。

(4) 原地两人相互传、接球练习：进一步强化正确的传、接球技术动作。

学生两人一组，相距5~7米，面向对方（或侧向对方）站立，进行传、接球练习。

(四) 教学建议

1. 学情分析。小学、初中阶段学生双手胸前传接球学习内容虽然相同，但小学以小篮球和游戏形式出现，不要求动作的细化，七年级学生的教学，逐步过渡到技术规范化的教学，强调动作的完整性、连续性。该年龄段学生模仿能力强，也具备一定的运动能力，教学中要采用区别对待，充分发挥学生的主体作用，教师适时引导，参与学生练习，活跃课堂气氛，激发运动兴趣，达到预期的教学目标。

2. 教学顺序与练习步骤。从持球动作开始，先教接球，再教传球，最后把传球和接球的教学与练习结合起来。通过教师的讲解与示范使学生初步掌握原地传接球的动作方法，然后逐步过渡到行进间传接球的教学。在掌握原地和行进间动作方法的基础上，再进行与其他技术相结合的教学。

3. 教学的重点与难点。双手胸前传球技术教学的重点是利用前臂的伸和手腕、手指的力量，迅速将球传出；难点是在传球过程中上下肢动作的协调配合。

双手胸前接球技术教学的重点是主动伸臂迎球，当手指触球瞬间随球收臂后引，持球于胸腹前；难点是上下肢动作的协调配合。

4. 激发兴趣与教学导入。教学中应根据学生的情况采用不同难度的传球游戏，比如“传接球接力”、“传抢游戏”、“传球触人”等。根据不同的游戏提出不同难度的要求，使学生在游戏中学会并能运用双手胸前传、接球技术。

5. 学法提示与拓展内容。预先设置一些问题让学生去发现和解决，引导学生积极思

维。如：比赛中球应该向哪儿传？传给固定站立同伴时，球的落点控制在什么位置？传给移动的同伴时，球的落点怎么控制？引导学生自己学习，使学生逐步养成自学的习惯。

教学中让学生体会动作要点。并提出一些问题让学生思考，如：什么时候应该传直线球？什么时候传弧线球等。结合练习中出现的问题，提出要求后，再让学生做传、接球练习。可反复进行。学一段、用一段，学用结合，不断提高要求，从技术的掌握逐渐向技术的运用过渡。

6. 运动负荷设计建议双手胸前传球技术教学起始阶段平均心率110~120次/分，课的密度30%~40%；复习巩固提高阶段平均心率120~130次/分，课的密度35%~45%。

7. 安全措施。教师的教法要得当，示范要准确，讲解要清晰，引导学生准确地理解动作技术并正确地进行练习。教师要加强课堂组织纪律的管理，避免学生在课堂上的散漫行为，严禁相互打闹嬉戏、不听教师指挥、冒险做没学过的技术动作等，做到防患于未然。

三、投篮

（一）教材分析

1. 投篮教材内容价值与设计思路

（1）投篮教材内容价值。投篮技术教学应遵循篮球运动特点，与其他技术动作进行组合练习，从单一的个体过渡到整体间的配合练习，可提高学生的应变能力和合作意识，同时还可提高学生抗干扰能力。

（2）本年级投篮教材的设计思路。投篮是进攻的主要技术和最终形式，投篮方法很多，技术也较复杂，根据七年级学生的年龄特点，本年级选编了原地单手肩上投篮和行进间单手肩上投篮为教材内容。投篮最容易引起学生兴趣，教学中要抓住这一有利因素，使学生认真学习和领会动作要领，刻苦练习，掌握投篮的动作技术与方法，以便在实际比赛中能够熟练运用投篮技术，并能创造投篮机会和力求投中得分。

2. 投篮教材搭配建议

在学生掌握了原地单手肩上投篮、行进间单手肩上投篮技术之后，必须与各种脚步动作，以及传球、运球、突破、假动作等其他技术动作衔接起来，进行组合技术的练习；同时，重视学生投篮的心理训练，通过比赛和使他们能在一定的心理压力下，保持较高的投篮命中率。

（二）教学目标

1. 通过教学使学生系统的了解和掌握投篮技术动作。
2. 通过教学使学生提高准确运用投篮技术的能力。
3. 通过篮球技术学练，帮助学生与其他同学建立良好的同伴关系，培养良好的合作意识。具备良好的体育道德，和谐的人际关系。

（三）原地单手肩上投篮

原地单手肩上投篮是最基本的投篮方法，它是行进间投篮和跳起投篮技术的基础，是比赛中最常用的投篮方法。

1. 动作方法

以右手投篮为例，右脚在前，左脚稍后，两膝微屈，重心落在两脚掌上。右手五指自然分开，翻腕持球的后部稍下部位，左手扶在球的侧下面，将球举到头部右侧上方位置，大臂与肩关节平行，大、小臂夹角约成90度，肘关节内收，目视球篮。投篮时，由下肢蹬地发力，身体随之向前上方伸展，同时抬肘向投篮方向伸臂，用手腕前屈和手指拨球动作，使球柔和地从食、中指端投出。球离手时，手臂要随球自然跟送，脚跟提起。

2. 动作要点

翻腕持球于肩上，抬肘要领切莫忘，蹬伸屈拨要柔和，中指食指控方向。

3. 教材重点、难点

重点：投篮时的基本手型、用力顺序及出手角度。

难点：投篮时的抬肘、拨球动作以及上、下肢的协调配合。

4. 易犯错误与纠正方法

（1）持球手型不正确，掌心未离球体，手指端未贴在球体，持球不稳。

纠正方法：反复讲解和示范投篮动作的要点，使学生了解投篮动作的基本结构，建立正确概念。

（2）肘关节外展，致使上肢各关节运动方向不在一条线上。

纠正方法：可让学生以投篮的手臂侧靠墙，徒手做投篮模仿动作。

（3）投篮时，手臂过早前伸，形成抛物线偏低。

纠正方法：让学生坐在地上持球做投篮动作，教师站在学生对面用手挡住球的前上方，让学生体会投篮时先抬肘，后伸臂、压腕、拨指投篮出球的动作顺序。

（4）投篮出手时，抬肘伸臂不充分，缺乏随球跟送动作，出球动作僵硬。

纠正方法：可采用对照镜子做模仿练习，观察自己投篮的全身协调用力动作和投篮出手的手指、手腕动作。

5. 练习方法

（1）持球基本姿势练习：学生成体操队形，手持一球或徒手模仿，按教师“准备—开始”的口令，做持球姿势练习。

（2）投篮手法练习：学生在完成持球基本姿势的基础上，两人一组按教师“准备—投”的口令，同时徒手模仿投篮动作。

（3）对投练习：两人一球，相距4~5米左右面对站立，按教师“准备—投”的口令，统一进行投篮练习。

（4）近距离投篮练习：将学生分成两组，分别站在两个半场罚球线前半步依次投篮，投完篮后自抢篮板球，将球用胸前双手传球技术传给无球同学并排到队尾。

(5) 罚球练习：将学生分成两组，分别站在两个半场罚球线后依次投篮，投完篮后自抢篮板球，将球用胸前双手传球技术传给无球同学并排到队尾。

(6) 进行与其他技术结合的投篮练习和配合投篮练习。

(四) 行进间单手肩上投篮

行进间单手肩上投篮是比赛中广泛应用的一种投篮方法。

1. 动作方法

以右手投篮为例，当球在空中运行时，右脚向来球方向或投篮方向跨出一大步，同时接球，左脚向前跨出一小步，脚跟先着地，上体稍后仰，并用力蹬地起跳，右腿屈膝，左脚蹬离地面。同时双手向前上方举球，腾空后右臂向前上方伸展，腕、指动作同原地单手投篮。投篮出手后，两脚同时落地，两腿弯曲，以缓冲落地的力量。

2. 动作要点

节奏清楚，起跳充分，举球、伸臂、屈腕、拨球动作连贯，用力适度。

3. 教材重点、难点

重点：动作连贯、重心平稳、起跳有力。

难点：上下肢协调配合、控制身体平衡、出手动作柔和稳定。

4. 易犯错误与纠正方法

(1) 行进间接球步伐乱，动作不协调。

纠正方法：多做模仿练习，强调跨步接球或做跑动中跨步拿固定球上步投篮练习。

(2) 三步节奏不清，起跳不充分。

纠正方法：强调第一步大，第二步小，反复练习体会动作。

(3) 起跳时身体前冲，控制不好身体平衡，以致投篮用力过大。

纠正方法：要求学生助跑接球时第一步大，第二步要小，并以足跟先着地，过渡到全脚掌着地用力向上起跳。

(4) 投篮时屈髋，身体、手臂没有向上伸展。

纠正方法：教师反复强调并用语言提示“身体伸展，手臂上伸”动作。

5. 练习方法

(1) 行进间投篮的脚步动作练习：解决行进间投篮的脚步动作与接球之间的协调配合，形成正确的动作定型。

① 小碎步走，跨出第一，第二步起跳。

② 慢跑中跨出第一，第二步起跳。

③ 向前方抛球，跨步时接球第二步起跳并举球。

④ 向前直线运球过程中完成行进间接球、起跳和举球配合。

(2) 单手肩上投篮手法练习：掌握正确跳起投篮手法。

学生在距离球篮3米处原地持球，练习时，上左脚起跳举球投篮。

(3) 运球行进间单手肩上投篮练习：巩固已掌握的正确动作，掌握完整动作。学生站

在中线角处做慢速运球行进间的单手肩上投篮练习。

(4) 快速运球行进间单手肩上投篮练习：巩固行进间单手肩上投篮技术动作。

学生在半场快速运球上篮，然后抢篮板球到另一半场排队练习。

(五) 教学建议

1. 学情分析。原地单手肩上投篮、行进间单手肩上投篮是篮球投篮技术中最基本的教学内容，这一部分教材在小学就已经介绍学习过，学生对此项教学内容有不同程度的了解和掌握。在初中阶段要采用讲解、示范、模仿、启发、竞赛等教学方法，使学生对技术动作有正确的认识和体验，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. 教学顺序与练习步骤。应先学原地单手肩上投篮，再学习行进间单手肩上投篮；单个技术教学时先从持球方法开始学习，在掌握了正确的持球方法基础上，逐步过渡到完整投篮的学习。

根据现代篮球运动的“对抗”特点，在学生掌握正确的投篮技术的同时，要安排对抗条件下的投篮练习，提高在有防守情况下运用技术的能力。还要进行配合投篮、投抢练习，培养学生的配合意识，并对配合技术要提出明确的要求。

3. 教学的重点与难点：教学重点是投篮时的基本手型、用力顺序，教学难点是上下肢协调配合和技术的应用。

4. 激发兴趣与教学导入。根据学生的掌握情况，采用不同难度的游戏，比如采用“投篮比准游戏”“晋级投篮”、“换球上篮游戏”、“1分钟内全场往返运球接行进间单手肩上投篮游戏”等投篮游戏。

投篮专门性练习：(1) 用排球做单手肩上投篮练习；(2) 用实心球做单手肩上投篮练习；(3) 单手对墙投篮练习。

5. 学法提示与拓展内容。

教学中应提示学生投篮既是进攻的结束，又是二次进攻和防守的开始，还要注意培养学生抢篮板球的意识，以便进行二次进攻和转入积极的防守。

教学过程中应引导学生对自己和同伴的动作进行评价、分析和比较。适当时候可组织学生讨论，提高自己认识动作的能力。对动作存在错误的学生，可先提醒他们，让他们自己先找问题，再帮助他们解决。例如，让学生试述投篮动作要领；与同学协作掌握正确的技术动作；基本掌握动作后，要让学生自己总结提高投篮命中率的经验。

投篮技术教学应与脚步动作、传球、运球等技术结合练习，以提高学生的运用能力和应变能力。

6. 运动负荷设计。建议投篮技术教学起始阶段平均心率110~130次/分，课的密度30%~40%，复习巩固提高阶段平均心率130~140次/分，课的密度40%~50%。

7. 专项素质与体能练习。可采用连续跳起摸篮板、多级跳、跳深等练习，以及全场或半场运球行进间投篮练习，发展学生的力量、速度等身体素质。

8. 安全措施。教师要始终保持敏锐的观察力,时刻注意学生的身体和情绪状况,发现问题及时解决。合理掌控练习次数、间隔,避免过于密集,引起学生相互冲撞。

四、体前变向换手运球

体前变向换手运球是比赛中应用较多的运球变向技术,简单,实用。经常练习不但可以提高运球突破能力,还可以提高手控制球能力和手脚协调配合程度。手脚协调配合与保护球动作是技术的关键。

(一) 教材分析

1. 体前变向换手运球教材内容价值与设计思路

(1)体前变向换手运球教材内容价值。通过体前变向换手运球技术动作的学习,可提高学生运球的应变能力;由该技术动作衍生出的组合技术练习、集体配合,又可提高学生的战术意识和协作意识。

(2)本年级体前变向换手运球教材的设计思路。运球是个人摆脱防守和组织进攻的主要手段。在小学基础上,本年级选编了体前变向换手运球作为教材,主要考虑原地运球和行进间直线运球在小学阶段已经学过,而且比较简单,而变向运球是篮球比赛中经常运用的基本技术,又非常实用。在教学中要向学生讲清运球的重要意义,努力激发学生的练习兴趣,熟练掌握和运用运球技术,同时又要与传球相结合对学生进行教育,使学生牢记篮球运动是一项集体性对抗运动,既要靠娴熟的个人技术和技能技巧,又要靠集体的相互配合和协同作战才能取胜,从而培养学生团队意识和集体主义精神。

2. 教材搭配建议

学生在基本掌握体前变向换手运球技术之后,按照比赛实际需要,可以把所学的移动、传接球、投篮技术动作衔接,进行组合技术练习。

(二) 教学目标

1. 通过教学使学生系统地了解 and 掌握一般运球技术动作。
2. 通过教学使学生提高运用各种运球技术的能力。
3. 通过教学使学生提高从事和参加篮球运动的兴趣,具有良好的合作意识,培养克服困难的坚强意志品质,建立和谐的人际关系。

(三) 体前变向换手运球

1. 动作方法

运球队员欲从左侧突破时,先用右手运球,吸引对手向右移动,这时运球队员突然用右手按拍球的右侧上方向左侧变方向运球,同时右脚向左前方跨出,用肩、腿护球,接着迅速换左手按拍球的后上方,运球加速超越对手。

2. 动作要点

变向时重心降低,转体探肩,蹬跨突然,超越快速有力。

3. 教材重点、难点

重点：用身体和异侧手臂掩护球；拍球部位与落地点。

难点：观察场上情况；人与球的协调配合。

4. 易犯错误与纠正方法

易犯错误：运球变向时蹬跨、转体探肩慢，护球不利。

纠正方法：原地做运球变向和蹬跨、转体探肩动作。

5. 练习方法

(1) 原地练习。

①原地做“前推后拉”、体前换手变向、向左右拨球的运球练习。掌握换手运球、推球、拉球、拨球的基础动作。

②原地做胯下换手变向运球。学生先练习侧身的胯下运球，在此基础上练习连续的胯下“8”字运球。

(2) 行进间运球练习。

①全场直线运球。学生从端线直线运球到另一端线，左右手都练习，去时用右手运球，回来用左手运球。复习、巩固掌握正确的直线运球动作。

②三环运球换手变向练习。利用中圈和两个罚球圈进行连续运球练习，在转弯处做体前变向换手运球，体会体前变向换手运球的动作方法。

③障碍物前体前变向换手运球练习，初步掌握体前换手变向运球。

学生从中线处向罚球线运球，在罚球线处遇障碍物做变向换手运球动作。

④行进间多个障碍物连续的变向换手运球练习，加强动作的连续性和熟练性。全场设几个障碍物，连续做变向换手运球练习。

(四) 教学建议

1. 学情分析。小学阶段的运球练习，多以原地的拍球及游戏形式为主，初中阶段的运球技能学习以规范性为主，存在一定的枯燥性，但相比较而言，初中学生具备了一定的篮球运球基础与控制球能力，为教学的顺利进行提供了良好的技术支撑与兴趣动力。在教学中教师应采用不同形式的练习方法，调动学生的学习兴趣。

2. 教学顺序与练习步骤。通过讲解示范，使学生明确动作概念、运用时机、动作方法和动作要点，应先从原地运球开始，逐渐到行进间，遵循由易到难、由简单到复杂的教学原则。先让学生掌握正确的运球手法和基本姿势，让学生体会手触球的部位与球运行方向的关系，手指和指根拍按球的力量与球反弹的速度和高度的关系。

3. 教学重点与难点。体前变向换手运球教学重点是手触球的部位，用力方向、大小；教学难点是身体上下肢的协调配合。

4. 激发兴趣与教学导入。可考虑先做运球抢球游戏，例如“运球过障碍”、“见线追捕”等，然后做原地和行进间的体前变向换手运球练习。待学生能完成基本动作后，再做运球抢球游戏和一对一运球突破练习。还可用一些专门性练习，例如“对墙拍球”，提高

手控球能力。

5. 学法提示与拓展内容。在学生动作出现错误时,要引导学生自己发现问题,必要时可提醒他们观察正确动作和与自己同样的错误动作,互相比较,找出答案。要让学生发现问题与教师集体纠正相结合,既培养学生自学习惯,也能保持正常的教学效率。例如,试述原地体前变向换手运球的技术要领;运球时要特别注意抬头不看球,时刻提醒自己和同伴;举一反三,尝试各种方式的运球;等等。

对于技术掌握较好的学生,采用体前变向换手运球练习与一对一运球突破结合运用时,要引导和鼓励学生在变向后,加速超越对手的决心和勇气,尤其是运球队员变向运球已经避开防守正面堵截时,要敢于与对方拼速度,培养学生勇敢顽强的精神和自信心。

6. 运动负荷设计。建议教学起始阶段平均心率110~120次/分,课的密度30%~40%,复习巩固提高阶段平均心率130~140次/分,课的密度40%~50%。

7. 专项素质与体能练习。可采用连续深蹲跳起、全场只准运三至四次球的快速运球上篮等练习,以及运球折返跑练习,发展学生的力量、速度、耐力等身体素质。

8. 安全措施:在做运球抢球游戏时,应视人数多少来确定游戏的范围,避免场地过小,在拥挤中造成伤害事故。教师要根据整堂课的运动负荷合理安排放松练习,要针对学生身心的疲劳程度选择合适的放松形式和内容,避免因体力不支或思想麻痹而导致伤害的发生。

第四节 篮球游戏和比赛

一、教材分析

(一) 篮球游戏和比赛教材内容价值与设计思路

1. 教材内容价值

篮球游戏和比赛教材趣味性强,可以巩固和提高所学基本技术,培养运用技术的能力。

2. 教材的设计思路

本年级的游戏和比赛教材,是根据所学习过的篮球基本技术而编写的,利用了游戏和比赛的形式和方法,结合篮球运动特点,将篮球的技、战术结合,进行单项或综合活动,以发展学生身体素质,激发兴趣,提高学生在对抗条件下技、战术的运用能力,培养学生的判断能力、应变能力和合作意识,提高篮球技、战术水平。

(二) 教材搭配建议

教学中应根据教材内容的不同以及学生掌握技术动作的熟练程度,采用不同难度的游戏和比赛。根据不同的游戏和比赛提出不同难度的要求,使学生在练习中学会并能运用所

学技术和战术。

二、教学目标

1. 通过游戏和比赛使学生基本掌握所学技、战术的运用方法与时机。
2. 培养学生对知识的运用能力和创造能力，提高竞争意识。
3. 发展学生的应变能力、判断能力。

三、教学内容

（一）投准游戏

1. 游戏目的。通过投准游戏教学使学生进一步熟悉球性，提高动作的准确性，熟练掌握投篮动作中球出手时手指拨球的技术。

2. 组织方法。将学生分成4组，在罚球线前投篮。第一轮每两组进行淘汰赛，第二轮胜组与胜组决一、二名，负组之间决三、四名。记分方法：每投中得2分，击中筐沿得1分，否则不得分。每人投一次。若积分相等再接再投，直至分出胜负为止。也可以进行个人比赛。

（二）传抢游戏

1. 游戏目的。通过传抢游戏提高学生的传、接球技术和场上的应变能力，发展学生的奔跑能力与抢断球能力，培养积极拼抢的精神。

2. 组织方法。将学生分成人数相等的两组，一组做移动中传球，另一组做积极的抢截，活动范围在篮球场。传球失误给对方加1分，抢截到球加1分，抢球跑两步以上给对方加1分，可以运球1次（拍几下都可以），在规定时间内以积分多少计算胜负，双方互换攻防。也可将攻组失误者编入到防守组，直至剩下1人或到规定时间互换继续进行。

（三）“跟我学”游戏

1. 游戏目的。通过“跟我学”游戏使学生复习巩固基本技术中的移动、传接球技术和运球动作，提高学生的注意力和模仿能力，培养学生的刻苦精神和创造精神。

2. 组织方法。全体学生可排成正方形或圆形队，被指定者在中间做各种动作，其余学生立即模仿。也可分成若干小组，成横队或圆形，每组指定1名学生在队前或圆内领做。被指定者的动作按教材规定的范围进行。

（四）运球抢球游戏

1. 游戏目的。提高手脚协调配合、脚步移动和行进间控制球能力。

2. 方法一。在半场范围内每人一球运球移动，另设两个学生进场抢球，被抢球的学生继续抢别人的球。

3. 方法二。在半场范围内，把学生分成人数相等的两个组，一组在场内运球移动，另一组一对一抢球，抢到球后两人交换攻守。

（五）运球接行进间单手肩上投篮的游戏

1. 游戏目的。提高快速运球上篮技术和投篮的准确性。
2. 游戏方法。把学生分成人数相等两组进行运球投篮比赛，从半场中线与边线交界处开始，向篮下运球并接行进间单手肩上投篮，自抢篮板球，传给下一位同学，依次进行。在单位时间内比两队累积进球次数（每组一球）。

（六）10米往返综合比赛

1. 比赛目的。通过往返跑比赛发展奔跑能力，提高后退跑、侧滑步等动作质量，进一步掌握原地运球或传接球技术。
2. 组织方法。将学生分成人数相等的若干组，在每组前10米处放一篮球，听信号后每组排头快跑到球处，原地拍球3~5次，然后将球放回原处跑回拍第二人的手，第二人跑出，依次进行。
往返跑时可要求采用后退跑或侧滑步、侧向跑等，也可徒手跑出，运球跑回传给第二人，第二人运球跑出，徒手跑回，依次进行。

（七）高跳接力跑比赛

1. 比赛目的。通过高跳接力跑比赛发展学生的跑跳能力，培养学生跳起后双手争夺篮板球的意识，提高学生跳步急停的能力，为以后学习跳步急停打下基础。
2. 组织方法。将学生分成人数相等的两个组，每组前10~15米处放置一悬吊球，球的悬吊高度依学生跳跃能力灵活掌握。教师发出信号后每组排头迅速向前奔跑，用规定方法跳起触球后跑回，触第二人手后第二人跑出，依次进行，以哪组最后一名最先跑回为胜。

（八）横排传接球比赛

1. 比赛目的。通过横排传接球比赛，激发学生学习双手胸前传、接球的积极性，帮助学生掌握双手胸前传、接球的正确技术。
2. 组织方法。将学生分成人数相等的两组，站成横排，每人相距4米左右，第一人用双手胸前传球的方法将球传出，第二人用双手胸前接球的方法接住球后再用双手胸前传球的方法传给第三人，依次进行，两组进行比赛。

（九）三角或圆圈传接球

1. 比赛目的。通过三角或圆圈传接球，提高学生双手胸前传、接球的动作技术和传接速度。
2. 组织方法。将学生分成3人一组或5~6人一组，分别站成三角形或圆形，开始可每组一个球进行传接球比赛，然后再每组两个球进行传接球比赛。

（十）体验二攻一配合

二攻一配合方法是快攻结束阶段以多打少的一种形式，也是比赛中常见的进攻形式。掌握二攻一的基本方法不仅可以提高以多打少能力，而且可以培养学生的战术配合意识，加快进攻的节奏，提高进攻成功率。

1. 组织方法。把学生分成两人一组分别站在两端线外，一组传球推进前场投篮；对

面出一组,其中一人到罚球区防守,另一人到边线等候。如进攻组利用二攻一配合方法进攻得分,则防守组拿球向对面球篮二攻一;如进攻组进攻失败,则拿球返回另一端球篮二攻一,直至二攻一投篮成功。

2. 配合要点:两人拉开距离,球远离防守人,尽快结束进攻。

四、教学建议

1. 在制定篮球游戏和比赛的教学计划时,既要考虑到游戏的内容和方法要符合学生的年龄特点,适应学生生理和心理发展的需要,又要使游戏和比赛的内容紧密配合篮球教学的任务,通过篮球游戏与比赛提高学生的技能。这两个方面是密切相关的,不能割裂。

2. 各项游戏与比赛教材都应先向学生介绍游戏与比赛的方法、规则,然后再组织开展活动。否则,容易使活动中断而降低趣味性。

3. 篮球游戏与比赛往往带有竞争性和对抗性,符合儿童少年心理发展的需求。学生一般对游戏的结果和比赛的胜负都十分关注,所以教师在比赛中要做公正的裁判员,并在赛后宣布比赛结果,同时要讲评,指出胜者存在的差距和鼓励负者积极进取。能否对学生游戏和比赛的成绩进行客观、公正的评价,不仅关系到游戏与比赛的成败,而且会直接影响到学生的思想品德教育。

4. 在投准比赛或者传抢比赛及个人对抗和分组比赛时,要根据学生掌握基本技术的熟练程度、男女生的差异、学生的体质等情况进行分组,尽量使力量相对均衡,以增加对抗的激烈程度。

5. 对于有领头人的游戏,如“跟我学”,被指定者要由基本技术、组织指挥能力等方面是最好的或者比较好的同学来担任,这样才能使游戏延续不断地进行下去。

6. 各项游戏和比赛在规则允许的情况下,对学生的想象力和创造性应给予充分地肯定和鼓励,以培养学生对知识的运用能力和创造能力。

7. 每次游戏和比赛都要公布游戏的成绩和结果;讲评时,不仅要表扬优胜者,对失败者也应给予鼓励,同时分析讨论其失败原因。在批评不足之处时,一般不宜指名批评。

8. 要合理安排场地,教师应准确说明规则,在游戏和比赛进行中要有效控制学生的兴奋度以免伤害的发生。对课堂上出现的有碍安全的违纪行为要给予严肃地批评指正,以引起学生的重视。

第五节 篮球规则简介

一、二次运球违例

运球队员在运球过程中将球拿起,然后再继续运球就为二次运球违例;或者在运球过

程中用手掌向上托球或持球翻腕都被视为二次运球违例。二次运球在篮球比赛中是不允许的，违反了这条规定，就要由对方在犯规附近的边线外发界外球。

二、脚踢球违例

队员的腿或脚碰到球称为脚踢球。脚踢球违例后由对方在犯规地点附近的边线外发界外球。

三、带球跑违例

凡有下列情况之一者均为带球跑：

1. 持球突破时，中枢脚离地后再掷球；
2. 跳起投篮前，移动了中枢脚；
3. 球脱手后，未被他人接触前又与球接触；
4. 跳起投篮或传球，球未出手而落地后仍持球；
5. 投出的球未触及篮筐或篮板，在球未落地前又接住球。

如出现带球跑违例，要由对方在犯规地点附近的边线外发界外球。

第六节 教学评价及评价建议

一、评价内容与标准

（一）篮球基础知识和技术

1. 原地单手肩上投篮

评价方法：罚球线后每人罚球10次，计命中率。

评价标准：见表5-2。

表5-2 原地单手肩上投篮评价标准（供参考）

等级	优	良	中	差
达标	投中6个球及以上	投中4~5个球	投中2~3个球	投中0~1个球
技评	整个动作完成好，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，出手动作、投篮弧度基本正确，球的落点分散	整个动作基本完成，全身用力、出手动作、投篮弧度某方面有问题，球的落点分散

2. 运球接行进间单手肩上投篮

(1) 评价方法: (图 5-1) 从一侧中线与边线交点处开始, 运球快速跑向球篮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点处后, 迅速运球折回到篮下投篮, 投中后运球返回出发点, 以所需时间确定成绩。

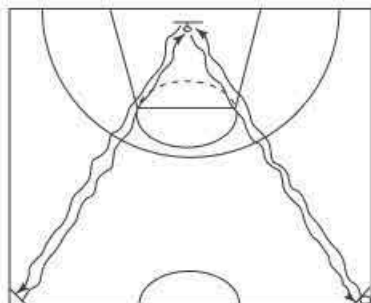


图 5-1

(2) 评价标准: 见表 5-3。

表 5-3 运球接行进间单手肩上投篮评价标准 (供参考)

等级		优	良	中	差
达标	男生	17"及以下	18"~19"	20"~21"	21"以上
	女生	19"及以下	20"~21"	22"~23"	23"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	整个动作完成正确, 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	运球或上篮动作不能完成, 运球、上篮经常违例

3. 篮球运球

(1) 评价方法 (图 5-2): 受试者在起点线后持球站立, 听到出发口令后, 按图中箭头所示方向单手运球依次过杆。发令员发令后开表计时, 受试者与球均返回起终点线时停表。每名受试者测两次, 记录其中成绩最好一次。

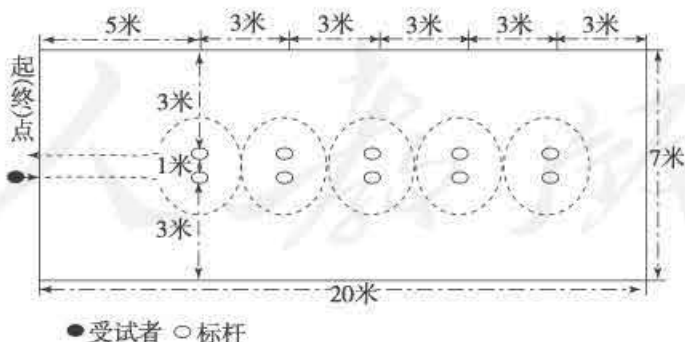


图 5-2

(2) 评价标准: 见表 5-4、5-5。

表 5-4 运球技评评价标准 (供参考)

等级	优	良	中	差
技评	持球手法正确,熟悉球性能控制好球;运球速度快,动作连贯,无违例现象	持球手法较正确,能控制好球;运球速度较快,动作较连贯;基本无违例现象	手法较正确,不能控制好球;运球速度较慢;有时有违例现象	手法较正确,不能控制好球;运球速度慢,并出现失误,常违例

表 5-5 七年级男、女生篮球运球达标(秒)标准 (供参考)

得分	100	98	96	94	92	90	87
男	9" 8	10" 2	10" 8	11" 5	12" 3	13" 2	13" 6
女	12" 4	12" 7	13" 2	13" 8	14" 5	15" 2	15" 9
得分	84	81	78	75	72	69	66
男	14" 1	14" 7	15" 5	16" 2	16" 8	17" 8	18" 7
女	17"	18" 1	19" 6	21"	21" 8	23"	24" 3
得分	63	60	50	40	30	20	10
男	20"	21" 2	22"	23" 3	24" 5	26" 2	27" 8
女	25" 9	27" 5	28" 2	29" 2	30" 3	31" 6	33"

(二) 课堂表现与学习态度 (见表 5-6)

表 5-6 课堂表现与学习态度评价表 (供参考)

等级	优秀	良好	合格	继续努力
课堂表现与学习态度	课上表现积极,能够很好地团结合作,学习积极主动,遵守纪律,按时完成目标	较为努力,较为上进,遵守纪律,不迟到早退,能够较好地表现出意志力和团队合作能力	态度基本合格,能基本遵守课上纪律和服从老师,愿意与他人合作,很少迟到早退	不积极完成任务,不能配合老师教学,不愿与同学合作,经常缺课或迟到
分值	90—100	70—89	60—69	60以下

二、评价建议

1. 注重动作过程中的评价,以提高学生在学习过程中思维能力。
2. 教学中应对学习态度进行适当评价,但应以正面引导为主。
3. 整体评价同时,以每个学生进步的幅度为主。
4. 通过教学评价更好地激励和促进学生向正确的方向努力。

第六章

足球

足球是中小学生最喜爱的球类活动之一，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”。

根据七年级学生的学习实际及年龄阶段，教材内容确定：简介足球运动的基础知识；熟悉球性的各种练习；学习踢球、停球、运球等几项主要的足球基本技术；学习“二过一”、“一防二”等简单的战术；各种形式的足球游戏及教学比赛。

第一节 教学目标

1. 通过教与学使学生初步了解足球运动的基础知识、技术要领、比赛规则、锻炼价值，为能够进行自我锻炼和认知足球运动文化奠定基础。
2. 通过学习与实践，使学生初步掌握足球的踢、停、运技术中的基本脚法及简单二过一战术，并能在比赛中学以致用；全面发展速度、耐力、灵敏等身体素质，发展学生的体能。
3. 通过多种形式足球游戏和教学比赛，培养学生对足球运动的兴趣和爱好，并在活动中培养学生合作意识，良好的心理品质和社会适应能力。

第二节 教学内容与课时安排建议

表 6-1 七年级足球教学内容与课时安排建议表

项目	类别	内容	课时建议
足球	基本知识 简单规则	☆规则 ◎队员场上位置 ※起源与发展、特点、价值	结合教学比赛
	球性练习	☆颠球 ※多种熟悉球性的练习	结合每节课热身
	踢球	☆脚内侧踢球 ◇脚背正面踢球 ※发展速度素质练习	3
	停球	☆脚内侧停球 ☆脚外侧停球 ◇胸部停球 ◎大腿停球	3
	运球	☆脚内侧运球 ☆脚背外侧运球 ※发展灵敏性素质练习	2
	二过一战术	☆踢墙式二过一 ◇一防二	2
	游戏与比赛	☆发展踢、停、运球专门性游戏 ◇教学比赛	融合于每节课

注：☆掌握 ◇基本掌握 ◎了解 ※选择

第三节 足球基本技术

根据七年级学生的学习实际及年龄阶段，教材具体内容确定为颠球、脚内侧踢球、脚背正面踢球、前脚掌停球、脚内侧停球、胸部停球、大腿停球、脚内侧运球、脚背正面运球、脚背外侧运球等十项基本技术以及踢墙式二过一和一防二基本战术，结合越位、侵入犯规、手球等简单规则，使学生初步了解足球运动，通过多种形式的足球游戏和比赛，激发学生的学习兴趣，在发展学生足球技能和体能的同时，融合、渗透心理、文化、教育、社会适应为其中，达到以教材为载体，身心全方面得到发展的教学目的。

一、教材分析

依据课程标准的目标要求和教材编写的实际情况，在教科书中只提炼和选择了部分内容做了介绍。根据足球教学内容学习特点以及初中阶段的教学要求和教学目标，在本参考书中将较宽泛地介绍有关足球教学内容，供教学中选择使用。

（一）教材内容价值与设计思路

1. 教材内容的价值

本教材所选内容是根据足球项目本身的学习规律和七年级学生的身体素质基础和认知能力确定的，它在足球运动技能学习中占有重要的、基础性地位，只有打下扎实规范的基础，才能更好地进一步系统学习。在学习和掌握基本技术的同时，结合学生喜欢游戏和比赛的心理特点，充分挖掘足球运动所具有的全面性、技巧性、对抗性和集体性的锻炼价值，全面发展学生的身心健康，促进生长发育，提高与人交往的能力，培养体育学习的兴趣和团结协作、乐于助人的合作意识以及勇于战胜困难的优良品质。

2. 教材设计思路

球类运动的共性就是要有良好的球感，颠球技术在发展足球球感方面简捷、实用、有效，已被广泛实践和证明。所以本教材以颠球技术作为起始点，并建议作为热身手段之一贯穿于足球教学。

脚内侧踢球和脚背正面踢球是最基本的踢球技术，也是传球和射门常用的脚法，对于初学者来说是必须要学的内容。

停球技术在以往常被忽视，学生的兴奋点重踢轻停，可在实践中停球技术非常关键，足球比赛是靠不停地传、接（停）配合最后形成射门机会的，同伴再好的传球因为没有好的停球技术，机会也会白白失去。所以本教材选用了前脚掌停球、脚内侧停球、胸部停球、大腿停球四种停球技术，力求夯实基础，在提高停球技术的同时，也着眼于培养学生责任意识和配合意识。

运球技术是足球教学的入门技术，它不仅具有基础性而且占有非常重要的地位，本教材将脚内侧运球、脚背正面运球、脚背外侧运球三项技术列为本年级学习内容。

在简单战术方面安排了踢墙式二过一和一防二基本战术，通过踢、停、运基本技术的初步掌握，再结合越位、侵入犯规、手球等简单规则的学习，学生将可以进行多种形式的足球游戏和比赛，在比赛中进一步巩固提高所学技战术，激发学生的学习兴趣，全面发展体能，培养团队意识和勇于进取的优良品质。

（二）教材搭配建议

1. 教材内容的搭配建议

教材搭配可从体能发展的互补性方面考虑，也可从技能发展的迁移性方面考虑，在教学中可根据实际情况而有所侧重，若主教材运动负荷较小则适当搭配增强身体素质的辅助

教材,若主教材技术难度稍大则宜搭配利于动作迁移的专项辅助练习(见表6-2)。总之,教材的搭配要遵循运动技能形成的规律和全面发展的原则,在掌握运动技能的同时全面发展体能。

表6-2 足球教材内容搭配建议(供参考)

主教材	辅助教材
颠球	急停急起加速跑 之字形变向加速跑 熟悉球性的游戏
踢球	腰腹力量练习 踢准游戏
停球	上肢力量练习 停球游戏
运球	灵敏性素质练习 运球游戏
踢墙式“二过一”	“一防二” 等数抢截游戏
教学比赛	足球规则

2. 教材内容的教学顺序安排建议

应先从足球颠球开始,首先教会学生颠球的方法,使之能够在课后及后继课次不断练习,逐渐增强球性。

接下来学习运球,运球过人是足球技术中的重要环节。灵活机敏的运球技术不仅能进一步激发学生学习兴趣,从技术层面上还便于学生进一步熟悉球性,增强对球的感觉,有利于接下来学习踢、停球技术。

在学习踢球技术时建议与停球技术同步学习,不要刻意割裂。因为在教学实践中,大多数练习形式都是踢、停两种技术相伴运用的,这样安排可提高学习效率和实际运用能力。

在掌握了基本的踢、停、运技术后学习“踢墙式二过一”、“一防二”战术,此时学生已具备了一定的基础,并在学习动机上有了进一步学习的内在需求。在整个足球教学单元中,建议在每节课基本内容学习之后安排足球游戏或教学比赛。足球游戏安排在单元前期,尽量与主教材相关联;教学比赛安排在单元后期,并适时介入足球规则和相关知识的学习。这样安排符合学生喜欢竞争、喜欢比赛的心理特点,同时也利于学以致用,增强实战能力。

二、颠球

颠球是指运动员用身体的各个有效部位连续地触击球,并加以控制尽量使球不落地的技术动作。颠球技术常用来作为运动员熟悉球性的一种练习手段,以增强对球的弹性、重量、旋转及触球部位、击球时用力轻重的感觉。

(一) 教学目标

1. 了解颠球技术的技术要领和动作方法及其重要性。
2. 通过学习能熟练完成双脚脚背颠球技术20次,较熟练完成双脚脚内侧颠球10次,

会用大腿及脚外侧颠球5~6次。

3. 建立和提高足球球性，培养足球兴趣。

（二）动作方法

1. 双脚脚背颠球：脚向前上方摆动，用脚背击球，击球时踝关节固定，击球的下部。两脚可交替击球，也可一只脚支撑，另一只脚连续击球。击球时用力均匀，使球始终控制在身体周围。

2. 双脚内侧、外侧颠球：抬腿屈膝，用脚的内侧或外侧向上摆动，击球的下部，两脚内侧或外侧交替击球。

3. 大腿颠球：抬腿屈膝，用大腿的中前部位向上击球的下部，两腿可交替击球，也可一只脚做支撑，用另一侧的大腿连续击球。

4. 头部颠球：两脚开立，膝盖微屈，用前额部位连续顶球的下部。顶球时，两眼注视球，两臂自然张开，以维持身体平衡。

5. 各部位连续颠球：根据上述单一颠球技术动作要领，用各部位配合连续颠球，配合的部位越多，难度越大。颠球的部位有脚背、脚内侧、脚外侧、大腿、头部、胸部、肩等。

（三）动作要点

触球部位要准确，眼睛盯球早判断；用力大小要稳定，全身协调有节奏。

（四）教材重点、难点

重点：颠球时击球部位和用力大小。

难点：动作的协调配合。

（五）教学建议

1. 教学组织建议

（1）教学组织形式可采取集体讲解示范、个体独立练习、两人的合作练习等形式。

（2）练习队形采用圆形、半弧形、对面站位、自由散点站位等。

2. 教法建议

（1）为使学生建立正确的动作概念，首先教师应做不同方位的示范，讲解身体各部位的技术要点。

（2）一人一球颠球。体会触球的时间、触球的部位、触球的力量和整个动作的协调配合。对于在小学阶段没有接触过足球的学生可采用网兜辅助教学，但此方法不宜运用过久。

（3）两人一球颠球。用脚背、大腿、头部以及身体各部位触球，掌握好触球的力量，尽量不让球落地。每人可触球一次颠给对方，也可触球多次互颠。

（4）两三人或小组间观摩同伴练习，并相互交流看谁颠的多，看谁会的方法多。

（5）四五人一组，围圈用两球颠球。可规定每人触球的次数与部位，也可自由掌握颠球的次数与部位。颠传时要注意观察，防止两个球同时颠传给同一同伴。

（6）在学生基本掌握练习方法后，可将颠球作为专项准备活动贯穿于整个足球单元教学。

（7）鉴于颠球运动量偏小，在辅教材搭配上可适当考虑负荷稍大一些的教材内容。

(六) 易犯错误与纠正方法

1. 易犯错误

- (1) 脚击球时踝关节松弛, 造成用力不稳定。
- (2) 击球时脚尖向下或向上勾, 造成球受力后向前或向后触碰身体, 使球难以控制。
- (3) 两脚交替不协调, 仅靠一只脚颠球。
- (4) 颠球时身体其他部位不够放松, 以至于动作僵硬。
- (5) 头部颠球时腿部、躯干、颈部配合用力不协调, 仅靠颈部用力。

2. 纠正方法

- (1) 在学练中适时用语言信号强调, 提示学生注意动作要点和技术要领。
- (2) 采用个别指导的方法, 帮助学生学习。
- (3) 学生之间进行互帮互学。

三、踢球

踢球是指运动员有目的地用脚的相应部位把球击向预定的目标。踢球是足球技术中最基本也是最重要的技术动作, 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, 尤以脚内侧踢球和三种脚背踢球最为常用, 脚内侧踢球方法相对较为简单但很重要, 在初中教材中反复出现, 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。

踢球包括五个技术环节。

踢球前的助跑。这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, 助跑的最后一步要大, 支撑脚由脚跟过渡到脚掌落地。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。

支撑脚的选位。这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。腿摆动的幅度越大, 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。这关系到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,妨碍动作的学习和掌握。

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,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。

(一) 教学目标

1. 懂得踢球技术包括几种主要脚法及其技术要领和动作方法。
2. 通过学习能够运用正确部位完成脚内侧踢球和脚背正面踢球技术动作,并具有一定的准确性和力度。
3. 在教学比赛中能根据场上形势需要合理运用相应脚法踢球。
4. 进一步培养学生的足球兴趣和足球意识。

(二) 动作方法

1. 脚内侧踢球

直线正面助跑,支撑脚踏在球侧后15厘米处,脚尖正对传球方向,膝微屈,支撑脚着地的同时,摆动腿以髋为轴,大腿带动小腿积极由后向前摆;在前摆过程中膝关节、脚尖向外转,脚跟前送,脚内侧正对出球方向;翘脚尖,脚腕用力绷紧,脚底与地面平行,用脚内侧击球的后中部;击球刹那脚腕紧张,身体稍前倾,两臂配合动作自然摆动。

2. 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。

3. 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,踏在球的侧后方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。

4. 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。

(三) 动作要点

支撑选位要合理,大腿带动小腿踢;踢球瞬间脚绷紧,触球部位要准确。

(四) 教材重点与难点

重点:支撑脚的选位、踢球腿的摆动和触球部位。

难点:支撑、发力的协调配合。

(五) 教学建议

1. 教学组织建议

(1) 教学组织形式可采取集体讲解示范、两人合作练习等。

(2) 开始教学时,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。

(3) 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。

(4) 在教学时,可有意识地采用“集体会诊”,即练习与议论相结合的方法,提高学生观察分析踢球技术的能力,学会有针对性地纠正易犯错误和改进踢球动作的方法。

(5) 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. 教法建议

(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) 两人相距10米,互相踢球练习。

(5) 两人相距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。

(六) 易犯错误与纠正方法

1. 脚背正面踢球易犯错误与纠正方法

(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，并结合用垒球垫将球垫起的踢球练习，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与纠正方法

(1) 助跑的方向不对，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。

四、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，以便能更好地衔接传球、运球或射门。停球也称接球，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、大腿、腹部、胸部和头部。七年级主要学习脚内侧停球、脚外侧停球、胸部停球、大腿停球四种停球方法。其中脚内侧部位与球接触面大，便于做迎撤动作和控球，并且可以停接空中、地滚、反弹三种状态的来球，是使用次数最多的部位，自然是教学的重点。

停球方法的原理是迎撤缓冲或是改变球的运行路线。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，应尽快地进入活动状态接控球的练习，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。在各种停球练习中，能把球停控在适宜的范围即符合基本要求；在对抗练习中，应使学生养成用身体护球的意识和习惯。

(一) 教学目标

1. 懂得停球技术包括几种主要脚法及其技术要领和动作方法。

2. 通过学习能够基本掌握脚内侧停地滚、反弹、空中球技术，脚外侧停地滚、反弹球技术，以及胸部和大腿停空中球技术。

3. 在教学比赛中能根据场上来球速度、轨迹、旋转较合理地运用相应脚法停球。

4. 进一步培养学生足球兴趣和足球意识。

(二) 动作方法

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, 用脚内侧推压球的侧上部, 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。

正面停空中球时, 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。

侧身停空中球时, 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, 在支撑脚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, 支撑腿的膝关节微屈, 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. 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。

4. 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。

（三）动作要点

提前判断球的落点，迅速移动选好位置；正确部位迎撤缓冲，身体护球快速跟进。

（四）教材重点与难点

重点：准确判断球的落点及选位。

难点：触球瞬间做到迎撤缓冲。

（五）教学建议

1. 教学组织建议

（1）教学组织形式可采取集体讲解示范、两人合作练习的方法。

（2）有足球墙的条件下可每人一球对墙练习。

（3）开始阶段采用手供球方式练习停球，有一定基础后可采用脚供球方式练习。

（4）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。

（5）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。

（6）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。

（7）在练习时，可按学生掌握技术水平的程度分组，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。

2. 教法建议

（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10米，一人用手抛地滚球、空中球，另一人迎上去用脚停球。

（3）两人相距15~20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，同时用同样的方法将球回传，如此反复练习。

（4）两组相距15~20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，将弹回的球用各种脚法将球停住。

（6）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。

（7）根据停球技术教学的特点，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。

（六）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。

3. 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. 大腿停球易犯错误

腿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，体会和掌握大腿触球前一刹那迅速下撤的时机。

五、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脚背外侧运球。脚背外侧运球不仅可做直线运球也可做曲线运球，脚内侧运球多用在变向运球和掩护运球时采用。本年级重点将学习这两种运球技术。

(一) 教学目标

1. 懂得运球技术包括几种主要脚法及其技术要领和动作方法。
2. 通过学习能够基本掌握脚内侧运球和脚背外侧运球技术。
3. 在教学比赛中能根据场上形势较合理的运用相应脚法运球。
4. 进一步培养学生足球兴趣和足球意识。

(二) 动作方法

1. 脚内侧运球

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

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。

(三) 动作要点

支撑选位是前提,触球部位需合理;轻拨多触要抬头,人球距离要适宜。

(四) 教材重点与难点

重点:脚的推、拨动作和触球的部位。

难点:用力大小与跑速的协调配合。

(五) 教学建议

1. 教学组织建议

(1) 教学组织形式可采取集体讲解示范、学生每人一球练习的方法。

(2) 如果球或场地条件不允许,可采用小组学习的方式。

(3) 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。

(4) 运球练习要同各种熟悉球性的练习结合起来,提高球感。

(5) 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。

(6) 在变向运球时,要注意身体重心迅速移动跟上球路的变化。

(7) 利用球场的各种区域如中圈、球门区、罚球区等练习运球。

2. 教法建议

(1) 在无球情况下做运球跑的模仿练习,如做小步急促跑或跑动中左右虚晃的练习。

(2) 在慢跑中用单脚或双脚交替运球,体会推拨球的动作。

(3) 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。

(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,按教师的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。

(六) 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: 用教法(3)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。

第四节 足球基本战术

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。根据课程标准的精神和要求, 以及七年级学生的实际情况, 本年级基本战术方面主要学习个人战术中的跑位、传球、运球突破、选位与盯人、抢截战术, 局部战术方面学习常见的“二过一”战术及“一防二”战术。

一、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。包括个人进攻战术和个人防守战术。

(一) 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。

传球的目标只有两个: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以下几方面。

- 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;刮风天,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。

(二) 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,想

要有效地盯人，就要有正确的防守位置。

选位应根据比赛实际，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，都是不对的。

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。

二、局部战术

（一）“二过一”战术

“二过一”战术是足球比赛中最常用、最有效、最简捷的进攻配合方法。它是指进攻队员利用摆脱或运球过人等动作，在短小时内造成局部地区以多打少的局面，这是两个进攻队员通过传球配合，越过一个防守队员的默契行动。常用的“二过一”配合有：斜传直插二过一、直传斜插二过一、踢墙二过一等形式。

1. 斜传直插二过一和直传斜插二过一

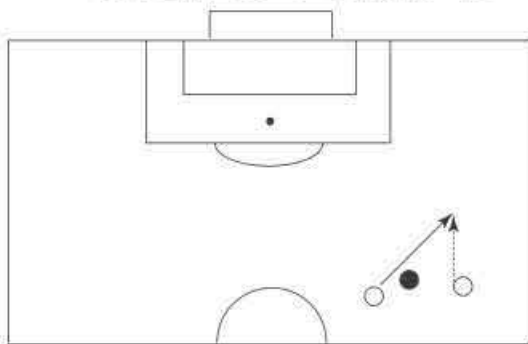


图6-1

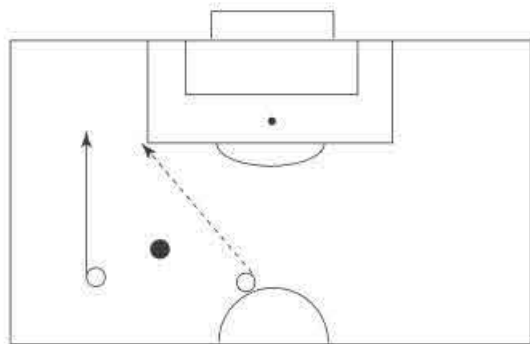


图6-2

斜传直插二过一和直传斜插二过一都是只通过一次传球和穿插就越过一名防守队员，十分简捷实用。在进行配合时，两名进攻队员要保持适当的距离。控球队员可采用运球或其他动作诱使防守者上前阻截。插入的队员必须突然、快速起动，但应避免越位。

2. 踢墙式二过一

踢墙式二过一是两名进攻队员通过两次传球越过一名防守队员的配合方法，要求做墙队员一次触球，球就像踢到墙上一样反弹到防守队员身后的空档。

对持球队员的要求：

- 带球逼近防守队员，把防守队员吸引过来，距离2~3米处传球；
- 最好传地滚球，力量适度，方向准确；

- 传球后立即快速插入，准备接球。

对接球队员的要求：

• 当控球同伴带球逼近防守队员时，接应队员要与同伴、防守者形成三角位置关系，并侧对进攻方向，以利于观察传球；

- 一次触球，力量适当、传球到位，尽量传地滚球；
- 传球后立即跑位，寻找再次进攻配合的有利位置。

(二)“一防二”战术

防守队员在面对两名进攻队员时，要做到保中放边、人球兼顾，一方面力争延缓对方进攻速度，为队友赢得协防时间，另一方面可采用假动作佯装上抢，迫使有球队员匆忙传球，伺机断球或造成对方接球队员越位。

对防守队员的要求：

• 防守队员应站在己方球门和持球队员之间的连线上，同时侧身面对对方接应队员，做到人球兼顾；

- 冷静判断形势，不要贸然上抢，以免被突破。

(三)练习方法示例

示例一：两人踢墙式配合。

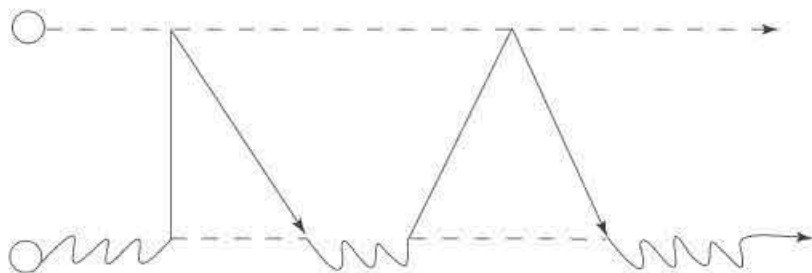


图6-3

示例二：三人一组分两队，相距横向5~8米，如图6-4。④号运球与①做踢墙配合后将球传给②号并跑到③的后面，①号做完墙配合后跑到⑥的后面。

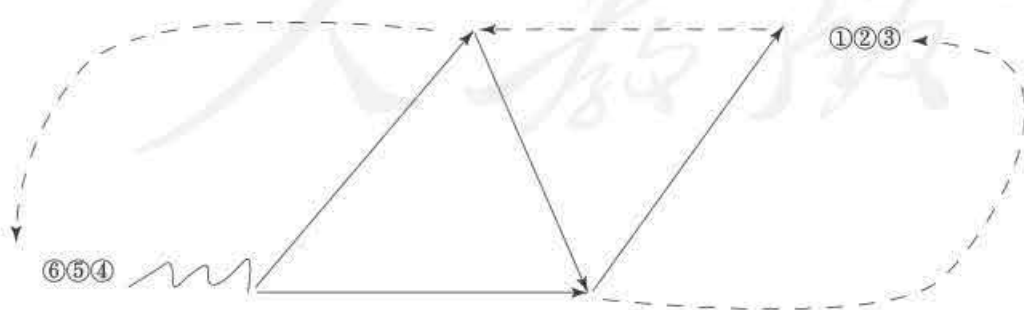


图6-4

第五节 足球游戏和比赛

一、教材分析

（一）教材内容价值和设计思路

1. 足球游戏和比赛教材内容价值

足球游戏和比赛趣味性强，符合学生年龄特点和学习需求，可以在乐学的基础上逐步达到会学和学会的教学目的，从中不断巩固和提高所学基本技术，培养足球实战能力。

2. 本年级足球游戏和比赛教材的设计思路

本年级的游戏和比赛教材，是根据所学习过的足球基本技术而编写的，利用游戏的形式和简化规则的比赛将所学技术进行组合运用，简便灵活、易于组织。

（二）教材搭配建议

教学中应根据教材内容的不同以及学生掌握技术动作的熟练程度，采用不同难度的游戏，根据不同的游戏提出不同难度的要求，使学生在游戏和比赛中学会并能运用所学技战术。

二、教学目标

1. 通过教学使学生理解并遵守游戏和比赛的规则，掌握游戏和比赛的方法。
2. 通过足球游戏和比赛巩固所学技术动作，全面发展速度、耐力、灵敏等身体素质，发展学生的体能。
3. 通过多种形式足球游戏和教学比赛，培养学生对足球运动的兴趣和爱好。并在活动中培养学生合作意识，良好的心理品质和社会适应能力。

三、教学内容

（一）熟悉球性游戏

游戏目的：通过熟悉球性游戏的教学使学生尽快熟悉球性，增强脚对球的感觉—感知—支配能力，为后面的学习奠定基础。

游戏方法：

• 踩球跳舞

方法：随着教师击掌或哨音的节拍，交替用左、右脚踩在球上。动作过程由慢到快，不要急于求成，以免摔倒。

• 用脚掌滚球

方法：用脚掌横向或纵向来回滚动球，并根据信号及时改变动作。

（二）看谁不丢球

游戏目的：提高控球、护球能力。

游戏方法：每人一球，在指定区域内（中圈或禁区）尝试用脚的不同部位运、推、踩、拉、拨球，要求多触球、不丢球、不出圈、不碰人。

（三）运球跟踪

游戏目的：提高运球熟练性，养成抬头观察场上形势的习惯。

游戏方法：根据学生人数分组，每组6~8人，每人一球，排成一横队，同时向前运球。在前面15~20米处站一人。当这个人改变位置快速跑动时，所有运球的人及时运球跟踪。教师根据情况，用哨音或信号集合队伍。游戏经更换角色后重新开始。

（四）运球接力赛

游戏目的：提高运球的速度、技巧和熟练程度。

游戏方法：将学生分成四组，各组在中圈内站成四路纵队成十字形，并面向圈外，游戏开始时，排头控球站在中圈线上做好准备，当听到教师哨声后，快速按顺时针或逆时针方向运球，当运到原起始线时把球交给第二人，第二人再沿中圈运球，依次类推，看哪组运球最快。

（五）侧面抢截游戏

游戏目的：提高抢截球技术的应用能力。

游戏方法：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。其他学生依次进行练习。

（六）网式足球游戏

游戏目的：提高多部位合理处理球能力；培养足球兴趣。

游戏方法：在羽毛球场地大小的长方形场地的中央，拉一横绳或排球网，高1.5米左右；练习者分成人数相等的两队，分别站在两个半场内。游戏开始后，双方只能用顶或踢球的方法，使球不得落地（或限定至多落地一次），并且三次以内必须过网；若球在哪方的场区内落地，则对方得分；球被顶或踢出界外，则对方得分。最后在规定的时间内，以得分多的队为胜。

（七）攻端线比赛

游戏目的：提高攻防转换能力。

游戏方法：将学生按8~10人分为两队，在1/4足球场上用标杆确定出中线，以两头的端线为进攻区进行分队比赛，比赛时两队通过配合把球停在对方端线上，就算得1分。但发动进攻必须在本半场开始。如果在对方半场抢截获球，就改为攻相反方向的本方端线。这时对方就迅速跑过中线转身进行防守。最后在规定时间内，以得分多的队为胜。

（八）圆圈顶球游戏

游戏目的：提高头顶球技术。

游戏方法：8~10人一组，围成半径5~6米的圆圈。一人站在圆圈中间持球按顺时针或逆时针方向向圆圈上的人抛球，规定顶球人用前额正面或侧面将球顶传给传球人或其他人，可结合原地或跳起顶球，反复进行。游戏也可约定顶球失误者马上原地做俯卧撑两次。

（九）三对三比赛

比赛目的：提高局部进攻战术的应用能力和攻防转换能力。

比赛方法：在20米×30米场地内进行3对3比赛，设两个球门。控球方3人参与进攻，此时防守方一人退守当守门员，场上形成3打2，对方射门成功或守方断球则攻防角色转换，双方连续往返攻守。在规定时间内，以进球多的队为胜。

（十）小场地比赛

比赛目的：增加触球次数、加快攻防节奏、提高练习密度、增大对抗强度。

比赛方法：在四分之一标准场地大小的区域内，进行7对7或5对5的小场地比赛。教师根据教学重点提出要求，例如，强调争抢球练习或规定踢球脚法等。

（十一）11人制正规比赛

比赛目的：体验正规足球比赛的气氛、节奏、强度和位置感。

比赛方法：依照正式比赛规则进行比赛。

四、教学建议

1. 在制定足球游戏和比赛教学计划时，既要考虑内容和方法应符合学生的年龄特点和需求，又要紧密配合教学任务，达到提高技能的目的。
2. 在分组游戏或比赛前要讲明规则、方法，执行规则公正、准确、奖罚分明。
3. 分组时要注意势均力敌，尽量不要相差悬殊，以保持对抗的激烈程度和比赛热情。
4. 要对游戏和比赛结果进行客观公正的评价，既褒奖优胜者，也要对失利者予以鼓励，同时帮助其分析失败原因。
5. 要善于发现游戏和比赛中的教育契机，适时进行思想品德教育。
6. 加强安全教育和安全措施，防患于未然。对有安全隐患或苗头做到尽早发现，及时制止。

第六节 足球规则简介

本年级在有关足球规则方面重点对手球、踢人、越位犯规做一介绍。对于七年级学生

而言，这些规则的理解和运用不但具有基础性、重要性，而且还具有必要性和可行性。

一、手球犯规

球在场内运行过程中肩部以下部位触球，或用手、臂部携带、推击球（守门员在本方罚球区内除外）既是手球犯规。有意手球，就是运动员有意识地用手臂触碰足球，这是一定会被判罚的。在手臂离开身体的情况下与足球接触，虽然不是有意但因此获得了利益也是会被判罚手球犯规。以上情况都应判由对方在犯规地点踢直接任意球。如果守方队员在本方罚球区内手球犯规，应判罚球点球。

但是，也有一些情况下是不会被判罚手球的。

1. 在手臂没有离开身体的情况下无意识手球。

2. “球打手”，即队员在进行跑动或者是自我保护的动作，这时对方踢出的球太快，在没有反应过来的情况下足球打在了手臂上，这也是不会被判罚手球犯规。

二、踢人犯规

顾名思义，就是用脚踢或企图踢对方球员都被视为踢人犯规。另一种情况是虽然目的在球，但没有踢到球而踢到了人，也要判踢人犯规。判罚由对方罚直接任意球或点球（守方在本方罚球区踢人犯规），裁判可根据踢人动作的性质、大小、地点、伤害程度予以口头警告、出示黄牌或红牌。

三、越位

1. 凡进攻队员较球更接近对方球门线者，即为处于越位位置。下列情况除外：

①该队员在本方半场内；

②至少有对方队员两人比该队员更接近对方的线。

2. 当队员踢或触及球的一瞬间，同队队员处于越位位置时，裁判员认为该队员有以下行为，则应判为越位：

①正在干扰比赛或干扰对方；

②企图从越位位置获得利益。

3. 下列情况，队员不应被判越位：

①队员仅仅处于越位位置；

②队员直接接的球门球、角球或界外掷球。

4. 队员被判越位，裁判员应判由对方队员在越位地点踢间接任意球。如果该队员在对方球门区内越位，那么这个任意球可以在越位时所在球门区内任何地点执行。

第七节 教学评价及评价建议

一、运动技能的评价(占总成绩70%)

(一) 踢准

1. 测试目的

测试学生踢球技术的掌握和应用情况,重点考查踢球的脚法、准确性。

2. 测试方法

面对足球墙,相距12米,用任意一种脚法射墙上的“门”(将球门按照5、4、3、2、1标出不同的分值),共射5次,评价得分情况。

3. 评价标准(见表6-3)

表6-3 足球踢准评价标准(供参考)

等级	优秀	良好	合格	需要努力
成绩	15分及以上	12~14分	8~11分	7分及以下
技评	支撑脚的选位和击球脚的触球部位准确,动作连贯、协调、有力	支撑脚的选位和击球脚的触球部位正确,动作比较连贯	支撑脚的选取位和击球脚的触球部位基本正确	不能完成动作

(二) 运球

1. 测试目的

测试学生身体协调、灵敏性等综合运动能力的发展水平和足球基本技能。

2. 测试场地

在坚实、平整场地或足球场上,划出长30米、宽10米的测试场地,标志杆距左右边线各5米。起点线至第一杆距为5米,各杆间距5米,共设5根标志杆。器材包括足球、秒表、30米卷尺、标志杆(物)。

3. 测试方法

受试者听到出发口令后开始向前运球依次过杆,不得碰杆。受试者和球均越过终点线即为结束。

每人测两次,记录最好成绩。测量单位为秒,精确到小数点后一位。小数点后第二位按非零进1原则进位。

4. 评价标准（见表6-4）

表6-4 足球运球评价标准（供参考）

等级		优秀	良好	合格	不合格
成绩 (秒)	男	10.0及以下	10.1~12.2	12.3~14.7	14.8及以上
	女	12.7及以下	12.8~16.1	16.2~22.0	22.1及以上
技评		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	运球速度不够快，动作不够协调，基本完成动作	不能完成动作

二、学习态度与课堂表现（占总成绩30%）

表6-5 学习态度与课堂表现评价（供参考）

等级	优秀	良好	合格	不合格
学习态度与课堂表现	课堂表现积极主动，能够很好地与人合作，对学习有浓厚兴趣，遵守纪律，目标达成度高。	课堂表现较积极，有合作意识和能力，对学习有兴趣，能够完成教学目标。	学习态度基本端正，能够遵守课堂纪律，愿意与他人合作，基本完成学习任务。	学习态度不端正，不能配合老师教学，不愿参与团队合作，不能完成学习任务。
分值	90—100	75—89	60—74	59以下

三、评价建议

1. 评价应以鼓励进步为主，通过评价进一步激励学习兴趣。
2. 注重过程性评价，对进步幅度大的学生适时给予肯定和鼓励。
3. 注意区别对待，鼓励每一个人的进步。
4. 通过教学评价达到以评促学的目的。

第七章 排球

排球运动是有发球、垫球、传球、扣球、拦网等技术动作来组织进攻和防守的非身体直接接触的对抗性球类运动项目。

七年级排球教材主要围绕课程标准中四个学习方面内容标准的要求，以排球技术中准备姿势与移动、正面双手上手传球、正面双手垫球、正面下手发球四种基本技术为主要内容。为使教学能很好地体现有效促进学生身体的生长发育，全面发展体能，提高力量和弹跳力以及发展学生的灵敏性和空间感知能力，并能在学习中很好地感受团结协作、互帮互学、共同进步等合作精神与学习行为，针对学生的学习实际与教材特点，本年级教师用书以基本技术为切入点，引导学生了解排球运动的基础知识与技术要点，并在熟练掌握自传、自垫和对墙自传、自垫以及正面下手发球基本技术的基础上，初步掌握接抛球后的传、垫球技术的动作，通过游戏比赛的形式，对已学技术进行巩固并提高发球技术的掌握程度，为进一步学习打下基础。

第一节 教学目标

1. 了解排球运动的特点以及对促进身体健康的作用，提高对排球运动锻炼价值的认识。
2. 初步掌握排球运动中准备姿势与移动、正面双手上手传球、正面双手垫球、正面下手发球四种基本技术，掌握一些简单的练习方法并能较好地运用，发展学生的力量、灵敏等身体素质，并知道怎样安全地进行排球学练活动。
3. 培养学生积极的学习态度与主动参与的热情，在互帮互学中形成乐于助人、善于思考、勇于展示的学习风格，具有进取精神、合作和交往的能力。

4. 能够在排球活动或游戏比赛中较好地运用所学基本知识和基本技术, 养成主动参与学练的自觉行为。

第二节 教学内容与课时安排建议

表 7-1 七年级排球教学内容与课时安排建议表

项目	类别	内容	课时建议
排球	身体姿势与移动	☆侧滑步、交叉步 ◎各种身体姿势	随课堂学习进行
	发球	☆正面下手发球 ◎发球的作用	3
	传球	◇正面双手上手传球 ◎传球的作用	2.5
	垫球	◇正面双手垫球 ◎垫球的作用	2.5

注: ☆掌握 ◇基本掌握 ◎了解

第三节 基本技术

本节内容中选择了排球运动项目中的准备姿势与移动、正面双手上手传球、正面双手垫球、正面下手发球四种基本技术作为教学内容, 采用技术教学结合游戏形式传授排球运动的有关知识、技能与方法。通过教学使学生对所学排球运动技术有所了解并基本掌握, 能较熟练地完成连续自垫球、对墙传球和较好地掌握正面下手发球的技术动作。同时利用排球运动的特点, 有效发展学生的力量、灵敏、协调性等身体素质和空间感知能力, 并在初步掌握知识与技能的基础上学会参与排球运动的学练活动。

一、教材分析

(一) 教材内容价值与设计思路

1. 教材内容的价值

排球运动项目中的传球、垫球、发球基本技术, 是组成战术不可缺少的元素。七年级学生学习排球的基本技术, 能为技术动作的综合运用以及进一步灵活应用各种技术动作完成小战术配合打下良好的基础。通过对各技术动作要领的理解与掌握能进一步提高运动技能。有效的发球是进攻的开始; 正确的传球能为有效的进攻提供条件; 而正确的垫球又是为有效的传球提供良好的条件; 同时, 传、垫球又具有直接进攻和调节防守与进攻的作

用，有效的战术配合离不开正确的传、垫球技术。利用排球运动项目具有的全面性、技巧性、对抗性和集体性的特点，能全面发展学生的身心健康，促进生长发育，发展体能；在学练中提高与人交往的能力；培养体育学习的兴趣和团结协作、乐于助人的合作意识以及勇于战胜困难的优良品质。

2. 教材设计思路

七年级排球基本技术教材主要以初步掌握基本技术中的一个无球技术动作（准备姿势与移动）和三个击球技术动作（正面双手上手传球、正面双手垫球、正面下手发球）为主要技术传授。旨在使学生初步认识、掌握排球运动的有关基础知识与技术。传、垫球技术在进攻和防守战术中起着重要的作用，而发球技术是进攻的第一关，以掌握好正面传、垫、发球技术为主线，为灵活地运用基本技术进行战术配合打下良好的基础，同时，在学练中注重培养学生的学习兴趣，有效发展体能，培养团队意识和不怕苦的优良品质，为更好地完成排球运动项目的教学打下基础。

（二）教材搭配建议

1. 教材内容的搭配建议

基本技术内容应根据不同内容合理搭配基本知识和基本素质练习与专项素质练习内容，使学生在学技术的同时，能更好地掌握排球运动文化知识和全面发展体能（见表7-2）。

表7-2 教材内容搭配建议（供参考）

主教材	辅助教材	考核内容
正面双手上手传球 准备姿势与移动	传球的作用、熟悉球性的游戏 腰腹力量练习、听信号快速起动加速跑	对墙自传
正面双手垫球 准备姿势与移动	垫球的作用、上肢力量练习 3米往返交叉步移动练习	自垫
正面下手发球 教学比赛	发球的作用、跳跃摸高练习 上肢力量练习、合作游戏	短距离（6米）或端线处 正面下手发球

2. 教材内容安排建议

七年级的学生初次接触正规排球，为克服怕触球的恐惧心理，先从排球游戏开始，在掌握准备姿势与交叉步和跨步移动的基础上，利用多种方式的击球游戏，使学生能主动迎击球并开始进入垫球学习，再进入传球学习，与此同时进行脚步移动的各种练习，以达到传、垫球技术动作的结合运用。正面下手发球在传、垫球的后面进行教学，为进一步学习发球以及利用发球进行简单的教学比赛打下基础。由于传、垫、发球是以上肢为主的技术动作，而传、垫球在实战中又需要在移动中来完成，应注意合理搭配上下肢与腰腹部的力量练习，以使学能更好地完成动态中的传、垫球和进一步提高正面下手发球时所需要的摆臂速度与击球力量。

二、准备姿势和移动

（一）教学目标

1. 了解准备姿势和移动动作与各技术动作之间的关系及重要性。
2. 能较好地完成准备姿势与起动、移动动作的衔接，掌握交叉步、跨步移动技术要点，并能在指示下很好地完成和运用。
3. 在排球活动和教学比赛中，能够正确运用移动技术。
4. 提高快速反应与移动的能力，初步形成主动参与学练的自觉行为。

（二）动作方法

1. 准备姿势

两脚开立（前后、平行）稍宽于肩，脚尖内收或朝前，脚跟稍提起；两膝弯曲稍内扣；上体稍前倾，重心靠前，落于前脚掌；两臂放松肘自然弯曲并下垂，双手置于腹前，两眼注视来球。

准备姿势按身体重心的高、中、低可分为稍蹲、半蹲和低蹲三种。

2. 移动

准确判断来球后，脚快速发力，一脚蹬地另一脚迈出，同时向来球方向移重心。具体方法有交叉步、跨步、并步、滑步、综合步等。

交叉步：（以向右移动为例）上体稍向右转，左脚快速发力蹬地，并从右脚前向右交叉迈出一大步；然后右脚再向右侧跨出一大步，落在左脚的侧面，同时身体转动对准来球方向，保持击球前的准备姿势。

跨步：准确判断来球后，一脚支撑并蹬地，另一脚向来球方向跨出一大步，跨出腿的膝弯曲并下蹲，重心前移落于跨出的腿上，上体前倾；另一腿自然伸直或随重心前移而跟着上步成接球的准备姿势。

（三）动作要点

1. 准备姿势

两脚站位宽于肩，屈膝内扣体稍前；重心向前肘自屈，目视来球神专注。

2. 移动

快速判断球落点，果断蹬地移重心；重心平稳快移出，正确取位脚站稳。

（四）教材重点、难点

1. 准备姿势

重点：两脚支撑时的着地部位；身体重心的控制。

难点：上体姿势与重心的调节。

2. 移动

重点：起动时蹬、迈动作的协调配合。

难点：重心保持平稳的移动。

（五）教学建议

1. 教学组织建议

（1）教学组织形式可采取集体练习、分组练习、两三人的合作练习、个体独立练习等方法，教会学生学习。

（2）练习队形采用体操队形、对面站位、圆形、半弧形、自由散点站位等。

2. 教法建议

（1）集体学练。为使学生建立正确的动作概念，首先教师应做不同方位的示范，讲解技术要点，在教师的指导下学生反复模仿练习不同站位动作。如正面、左、右侧方向的站位，稍蹲、半蹲、全蹲站位等。

（2）分组学练。灵活选用准备姿势的教材内容，根据七年级学生身体素质的具体情况和个体差异，由浅入深、循序渐进的教学，由稍蹲姿势逐渐过渡到深蹲姿势。提倡学习过程中的互帮互学。

（3）自主练习。根据个人腿部力量，自主选择蹲姿，提示学生自定学习目标，牢记动作要领，注意量力而行，预防腿部受伤。

（4）利用游戏法进行各种练习。如：在不同队形中由准备姿势开始，听信号做单人、双人等不同方位的移动练习。为克服身体上下起伏过大，可提示学生进行双人面对手拉手同方向的移动练习、穿过网下的移动练习等。

（5）与技术动作结合的徒手练习。如：听信号做交叉步或跨步移动的传、垫球徒手练习，可利用手势和语言信号提示，也可分小组利用手势和语言信号进行（看谁做的标准）快速反应的游戏。

（6）两三人或小组间观摩交流练习。结合所学技术动作进行持球练习，提示学生调整好重心和保持正确姿势。

（7）分组或自由结伴比较练习。运用不同的姿势对比分析，使学生明确各种姿势在不同技术动作中的运用价值。如：二号位和六号位接发球时的站位方法，提示学生分析技术动作的不同与相同以及应注意的问题；交叉步移动与跨步移动的运用时机有何区别等。

（8）素质练习。利用各种图形、场地线、移动路线的差异，进行多人组合的合作练习。如加强下肢力量的锻炼：三米交叉步往返移动摸线练习；提高快速反应和动作灵敏性的锻炼；计时听信号不同动作的移动练习等。

3. 教学注意事项

（1）注意七年级学生的具体情况，准备姿势应多选择稍蹲准备姿势和半蹲准备姿势；移动方法应控制在基本掌握两种左右，并鼓励学生大胆展示，能用已掌握知识赏识同伴。

（2）该年龄段的学生注意力容易分散，应适当增加一些集中注意力的练习。

（六）易犯错误与纠正方法

1. 准备姿势易犯错误

- (1) 做准备姿势时只弯腰，不屈膝。
- (2) 全脚掌着地，重心后坐；重心过高。

2. 移动易犯错误

- (1) 身体重心不固定，上下起伏过大。
- (2) 重心向后，起动不果断，移动速度慢。
- (3) 蹬地与迈步配合不协调，造成动作脱节。

3. 纠正方法

(1) 对照正确动作方法与要点，反复进行徒手练习。针对只弯腰、不屈膝的问题，可采取在地面上画线，提示学生自我对照膝部投影线超过脚尖落于线上。

(2) 快速起动练习。针对起动不果断、移动速度慢，可采用听信号不同方向的快速起动练习；两人面对进行领随练习等。

(3) 针对起动提重心、移动重心上下起伏，可采用双人面对手拉手同方向的移动练习、穿过网下的移动练习。

(4) 在学练中适时用语言信号强调、提示学生注意动作要点，利用学生间的赏识、交流进行互帮互学。

(5) 结合传、垫球技术动作学习，反复不断地加强练习，多采用个别指导的方法，帮助学生练习。

三、正面双手上手传球

(一) 教学目标

1. 了解传球技术动作在进攻与防守中的作用，认识多种传球技术动作，初步掌握正面双手上手传球的基本要领。

2. 基本掌握正面双手上手传球的技术动作，能较连续、准确、稳定的完成自传、对墙传球的技术动作，使协调性、灵活性得到一定发展，学会练习中自我安全防范的方法。

3. 培养学生自觉遵守纪律，主动参与学习的意识，提高自律能力，体验体育学习的快乐，表现出主动、积极参与学练的行为。

(二) 动作方法

1. 准备姿势

正面对准来球方向，两脚开立约同肩宽，一脚稍前，另一脚脚跟稍提起，两膝稍屈，重心落于两脚之间略偏前脚。上体稍前倾或接近直立，两肩自然放松，两臂屈肘于胸前，两肘自然下垂，手腕稍后仰，两手成传球手型，目视来球。

2. 传球手型与手指触球部位

两手五指分开成半球状，小指在前，两拇指相对成“一”或“八”字型，掌心稍内凹，手腕稍后仰。触球时，以两拇指、食指、中指承受来球的冲力，无名指和小指触球两

侧辅助控制击球方向（图7-1）。



图7-1

3. 击球点与击球部位

主动迎球，两手在额前约一个球左右的位置上击球的后中下部。

4. 迎球

当球接近额前时，两腿蹬地，伸膝伸髋，使身体重心上升，同时两臂伸肘向前上方主动迎球。

5. 击球

利用蹬地、伸膝、向上伸展身体和伸臂的动作，全身协调用力和手指手腕的抖动用力将球传出。

6. 伴送动作

当球离手后，两臂、手随之前送，使整个伸展动作自然结束。传球后，手腕由于用力后的惯性动作而适当随球前屈，重心随即前移下降。

（三）动作要点

正面对准来球方向，采用稍蹲准备姿势；两臂屈肘于胸前，两肘自然下垂，两手五指自然分开成半球型，置于头前上方；击球点在前额上方约一球左右处，主动迎击球的后中下部；用力顺序为蹬地、伸膝、伸髋、展体、伸臂，最后用手指、手腕的抖动将球传出，重心随即前移下降。

（四）教材重点、难点

重点：两手自然分开成半球状，击球点在前额上方约一个球的距离。

难点：全身协调用力、主动迎击球。

（五）教学建议

1. 教学组织建议

（1）教学组织形式可采取集体练习、分组练习、两三人的合作练习、个体独立自主练习等方法，教会学生学习。

（2）练习队形采用体操队形、对面站位、自由散点站位等。

2. 教法建议

(1) 注重直观教学法的使用。可采用挂图或现代化教学手段,启发学生积极思考。传球技术是排球运动中比较难学的一项技术,要求针对七年级学生的特点,教学的重点应放在教会学生正确的传球手型和正确选择击球点的方法。可先利用软式排球和一些排球游戏进行练习,逐渐过渡到使用正规排球。

技术动作的教学应采用完整教学法进行讲解示范,重点体现教会学生传球手型和选择击球点与击球部位上。教学顺序应先教手型、触球部位,再教准备姿势、击球点、传球动作和协调用力方法。练习顺序应为徒手模仿、持球模仿,再教原地传固定球、自传球、对墙传球、原地传抛球、对传。

(2) 徒手练习和原地传固定球练习。可采用集体练习或分组练习。传固定球练习可利用自制教具(球网吊球)或两人相对站立,一人双手持球上举,另一人进行传球练习。要求体会正确的手型和击球点以及上下肢的协调配合。在教学法的使用上应注意完整法与分解法的结合使用。

(3) 贴墙传球、接抛球练习。

为克服初学者传球时手掌前凸拍击球和怕用手指触球的畏惧心理,先进行贴墙传球,体会手型,同时强调击球点和手指手腕用力;再进行接抛球练习,提示上抛球的高度应适中。可采取利用传球手型接自抛球、接他人抛球、接自己或他人击地反弹球,体会正确的传球手型。提示学生在合作学习的前提下,积极思考,体会要点。

(4) 自传或对墙传不同距离的球。要求体会击球点和击球部位,提高控球能力和连续传球的能力。对墙传时根据个体情况设置具体的传球击准标准,同时,适时进行指导和针对不同个体进行提示、引导。多采用自主学习与互帮互学的方法,并适时提出问题让学生思考。如:自传与对墙传的击球部位有何区别?在思考的同时给学生提出学法建议,如练习中做到“想练结合”与“观察与自练结合”等。

(5) 接球传远练习。为克服传球时不主动、大胆地去迎击球,造成击球点过低而出现推、扒球的错误动作,要求初学时多进行自抛自接、接他人抛球、接自己或他人击地反弹球后,利用正确的手型将球短距离传出,体会利用正确的手型主动迎击球的动作过程。提示学生注意自定学习目标,积极观察、交流、互帮互学。

(6) 一抛一传、对传练习。两人一组,相距3~4米,相对站立,一人抛出带有弧度的球,另一人传球,两人交换练习;逐渐过渡到两人对传练习。要求体会全身协调用力,以及主动迎击球与完整传球动作的正确体现。提示学生以合作学习为主,互帮互学。

(7) 传垫结合的练习。根据学生的学习现状,适当采取游戏形式将传垫球技术组合运用,规则自定,以巩固、提高已学技术的综合运用能力为主,培养机智、果断的判断与决策能力。

(8) 教学过程中结合素质练习内容的合理搭配,适度增加手指、手腕的力量练习,如对墙手指撑、三米往返移动等速度耐力和协调性的练习。

3. 教学注意事项

(1) 教学中及时采用个别指导的方法,充分体现关注个体,合理选择讲解示范的时机与方法,及时采用口头评价,给学生的学习多一点肯定,注重自信心的培养。

(2) 注意热身活动要充分,尤其是上肢小肌肉群的活动,避免手指、手腕受伤,教学中适时强调练习中的安全防范。

(3) 为避免传球时手指受伤,手指操应充分活动指腕关节,初学时可先利用软式排球逐渐过渡到正规排球。

(4) 在人多球少时,应充分考虑分组教学的形式,尽可能多地给学生创造接触球的机会。

(六) 易犯错误与纠正方法

1. 易犯错误

(1) 传球手型不正确,两拇指过分向前,手指僵硬。主要原因是对正确的传球手型概念不清所致。

(2) 击球点过低或过高,伸臂过早、过直,没有手指、手腕抖动前送的动作,指、腕太放松或太紧张。主要原因是有畏惧心理,不敢主动迎球,触球时出现推球、扒球、拍球等不规范动作。

(3) 肘关节外展过大或胸前内收,改变传球手型,影响正确传球动作。主要原因是对传球完整技术动作没有正确的理解。

(4) 下肢没有蹬伸动作,重心偏后,传球时上下肢用力不协调。主要原因是对正确的传球技术动作的概念不清。

2. 纠正方法

(1) 反复进行讲解示范,采用挂图配合教学,有条件的学校也可利用影像配合观摩教学,以建立正确的动作概念。

(2) 多采用比较教学法,利用师生的示范进行比较分析,鼓励学生积极观察,认真思考。多进行两人的合作练习,互帮互学,加强交流,不断改进动作。

四、正面双手垫球

(一) 教学目标

1. 了解垫球在组织战术时的作用,建立正确的技术动作概念。
2. 初步掌握双手垫球技术动作要领,基本掌握垫球技术动作,在学练中提高控球能力。
3. 培养学生乐于学习、善于思考的学习风格与主动参与的学习行为。

(二) 动作方法

1. 准备姿势

正面对准来球,两脚开立(前后、平行)稍宽于肩,脚尖内收或朝前,脚跟稍提起;两膝弯曲稍内扣;上体稍前倾,重心靠前,落于前脚掌;两臂微屈置于腹前,两肘稍内

收，两眼注视来球。

2. 垫击手型

抱拳式：一手半握拳，另一手包住握拳手，两拇指平行朝前。

叠掌式：两手手指上下相叠，掌根紧靠，合掌互握，两拇指朝前（图7-2）。

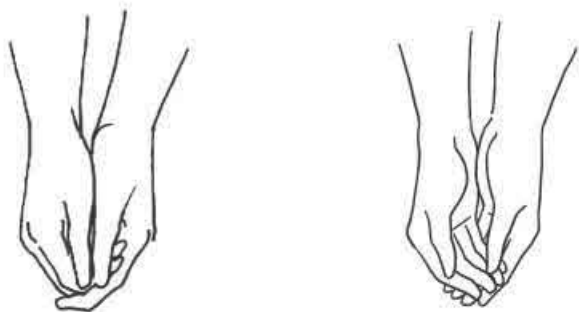


图7-2

垫击球时两臂自然伸直，两掌根和两小臂外旋紧靠，手腕下压，使腕关节以上的前臂形成一个垫击的平面。

3. 手臂触球部位

用腕关节以上10厘米左右，桡骨内侧平面触球的后中下部（图7-3）。

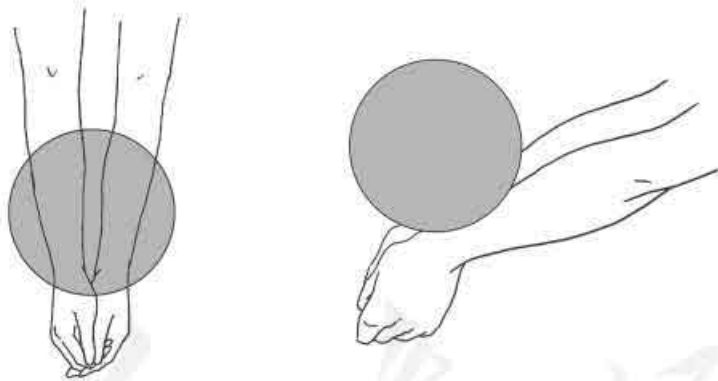


图7-3

4. 击球点

在腰腹前约一臂距离的位置上击球。

5. 垫球动作

在判断来球移动取位的同时，根据来球的方向和击球的需要，及时调整身体重心的位置，尽量将球保持在身体的正前方。垫球时，两臂并拢向前伸，迅速插入球下，同时蹬地、提腰前移重心，含胸收肩两臂夹紧，伸肘压腕加提肩，抬臂前送，利用全身协调用力将球垫出。

（三）动作要点

正面对准来球，两脚开立，两臂并靠插入球下，在腰腹前约一臂距离的位置上，用腕关节以上10厘米左右部位，触球的后中下部并快速蹬伸前移重心；击球时，两臂伸直夹紧，提肩压腕、前送，靠上下肢的协调用力配合来控制击球的力量和方向。

（四）教材重点、难点

重点：击球点和手臂触球的部位。

难点：两臂伸直夹紧，提肩压腕、前送和全身协调用力。

（五）教学建议

1. 教学组织建议

（1）教学组织形式可采取集体练习、分组练习、两三人的合作练习、个人自主练习等方法，教会学生学习。

（2）练习队形采用体操队形、对面站位、自由散点站位等。

2. 教法建议

（1）完整技术动作讲解与示范。双手垫球是排球运动项目中比较好学而易掌握的基本技术，七年级学生初次接触正规排球，应注意讲解与示范的方法与顺序，主要引导学生积极思考，充分了解垫球技术动作的要点，建立完整、正确的动作概念，初步形成积极的学习态度。有条件的学校，应适当采用影像教材、图解等直观方法辅助教学，使教学更生动。

（2）原地徒手练习。主要体会正确的垫球动作，重点强调一插、二夹、三提肩，下肢蹬伸重心跟。提示学生主要采取自主学习的方法，注意观察与积极思考，表现出积极的学习行为。

（3）垫球游戏。

找准垫球：可小组，也可自由结伴，将球自抛后找准击球部位进行垫球。

垫反弹球：可垫自己或同伴的击地反弹球。

主要体会找准击球部位与手臂触球部位。提示学生以体验为主，积极参与。

（4）垫固定球练习。主要体会正确的手臂触球部位。要求保持正确的人与球的位置关系。可采取两人一组对立，一人持球于腹前，另一人进行练习。提示学生在合作学习的基础上，多进行交流学习。

（5）自垫球练习。主要体会两臂伸直夹紧，使腕关节以上的前臂形成一个垫击的平面与球接触。提示学生在独立学习的同时，积极思考，牢记技术要点。

（6）对墙垫球练习。采用不同距离的对墙垫球。体会主动迎、插、夹、提、蹬、跟、送垫球的正确动作和协调用力。提示学生注意小臂夹紧、两臂伸直、主动迎击球。

（7）一抛一垫、对垫练习。要求两人一组间隔站立，距离可逐渐拉长。体会击球动作要点，重点强调击球时手臂的角度、击球点与击球部位。把垫球动作方法概括为插、夹、提；垫击过程要做好移、蹬、跟三个环节，传授给学生并要求牢记。

(8) 合理利用教具与器材, 开始学习时, 可使用软式排球, 逐渐过渡到正规排球, 强调软式排球与正规排球在垫击球时击球力量与动作要求上的不同。

3. 教学注意事项

(1) 垫球是排球比赛中使用较多的基本技术之一, 教学中应注意技术动作的规范性, 关注个体, 适时进行指导, 注重学习能力的培养。

(2) 注意观察学生的心理变化, 帮助学生克服学习中遇到的困难。初学垫球时, 由于击球方法掌握不熟练, 易屈肘松臂, 臂不敢插入球下, 应注意营造课堂轻松的学习气氛, 关注学生的个性特点, 教学中多采用学生示范、学生评论的方法, 培养学习的积极性和自信心。

(六) 易犯错误与纠正方法

1. 易犯错误

(1) 击球时屈肘, 翘腕。主要原因是动作概念模糊, 而没有主动伸臂迎击球动作, 易造成连击犯规。

(2) 击球位置不正确, 球击在手腕、拇指或肘关节处。主要原因是手臂不敢插入球下, 怕触击球; 或没有对准来球, 垫球质量受影响。

(3) 垫球时蹬、跟、送动作配合不协调。主要原因是垫球时心里紧张, 只想手臂动作, 而忽略下肢动作; 对垫球技术动作环节理解不清所致。

2. 纠正方法

(1) 多做徒手练习。充分体会正确动作要领, 强调在抬臂击球的同时要压腕、顶肘。教师可在徒手练习时进行直接帮助, 用一只手按压学生的手腕, 另一手向上轻托学生的肘关节, 同时配合语言提示, 以帮助学生练习。

(2) 垫固定球练习。重点体会主动插入球下和正确的手臂触球部位以及全身协调用力的配合。强调动作要点, 牢记垫球“六字诀”, 即: 插、夹、提、移、蹬、跟。

(3) 自垫球、垫抛球, 垫击地反弹球。体会击球时的两臂伸直夹紧, 强调正确的手臂触球位置。

(4) 对垫球练习。体会完整技术动作, 强调多观察, 多参与各种练习, 克服畏惧心理。

五、正面下手发球

(一) 教学目标

1. 了解发球在比赛中的作用, 知道发球技术动作的种类, 明确规则中对发球的规定要求。

2. 掌握下手发球的技术要领, 并能运用正确技术进行隔网发球, 在学练中学会互帮互学的方法。

3. 培养学生不怕苦的意志品质和大胆展示自我的自信心, 在学习中有积极主动完成学习任务和主动帮助同伴的行为表现。

（二）动作方法

身体面对球网，两脚前后开立，两膝稍弯曲，上体略前倾，一手托球于体前腰腹之间，击球臂后摆；发球时，持球手臂向击球臂前约一臂距离将球抛起约20~30厘米，当球下落时，击球臂由后向前直臂前摆，用全掌或掌跟、拳、虎口击球的后中下部，用力将球击出；随之重心前移进入场内。

（三）动作要点

面对球网，两脚前后开立，重心落于前腿；一手持球臂前伸，将球向击球臂的前方约一臂距离适度上抛；击球臂由后向前积极前摆，击准球的后中下部，随之重心前移进入场内。

（四）教材重点，难点

重点：直臂挥摆，挥臂路线与方向，击球时机。

难点：抛球高度与位置；挥臂的路线与速度；击球点的掌握。

（五）教学建议

1. 教学组织建议

（1）教学组织形式可采取集体练习、分组练习、两三人的合作练习、个体独立自主练习等方法，教会学生学习。

（2）练习队形采用对面站位、自由散点站位等。

2. 教法建议

（1）徒手练习。在学习的初始，应多采用徒手练习，体会正确的技术动作过程。强调挥臂路线与方向。提示学生在练习中牢记动作要点，注意观察。

（2）抛球练习。重点强调抛球的高度和方向，可采用集体练习与个体独立练习相结合的方法，提高抛球的稳固性，可利用游戏法帮助学生学习。如“抛球比准游戏”，两三人一组以标志物为基准，反复上抛触目标，要求抛球方向正，能准确控制高度。

（3）击球练习。可自制一些教具配合练习。如：在绳子上等距离地系些小布条或在塑料袋中装一些废纸球、用小球网装排球系在绳子上等，进行徒手击物练习。高度可根据学生的具体情况和练习要求适时调整。主要让学生能准确地把握和找准击球点与击球部位，体会挥臂速度与挥臂方向对发球质量的影响。

（4）抛、击球练习。利用现有教具或自制教具进行独立或合作练习的方法，进行抛、击球的分解练习，逐渐过渡到击固定球再到短距离小力量的击球练习。主要让学生体验、思考，强调抛球高度与抛球位置、击球部位与击球点对发球质量的影响，练习时要不断提示学生注意各技术动作环节的合理衔接。

（5）5~6米对发、隔网发球练习。强调完整动作的连贯性与挥臂击球的准确性，注意练习的层次性和递进性，应考虑七年级学生上肢力量的实际情况，合理制定练习要求，逐渐提高标准要求。也可以借助软式排球进行教学。到学习的中后期可采取自主学习和合作学习的方法，让学生根据自己的学力水平自定学习目标。如：自定距离或自定个数的量性标准进行学练，并利用比较、分析的方法促进个体学习。

(6) 游戏法帮助学生练习。

击球比高：用正面下手发球的动作击球的下部，看谁击的球又高，方向又正。可提示学生注意动作方法，击球部位和击球点应相对固定。

发球比远：在标志线后分小组或自由结伴，在学练中互帮互学，自定目标，并教会学生怎样观察，赏识同伴。可由教师规定距离，提出要求，也可由学生自主制定练习标准和学习目标。

3. 教学注意事项

(1) 初一学生由于力量素质的不足，导致身体的协调性与动作的准确性都不够理想，在发球技术的掌握上应重点加强抛球与挥臂的正确性练习以及学习情绪的自我调节能力的培养，提高安全运动的能力。

(2) 保持课堂中以提问形式让学生在学练中有思考、有体验的教学过程。

(3) 注意辅助练习的合理搭配，有针对性的发展学生的力量素质与协调性。

(4) 注意发现学生的个性特点，有侧重地发展学生独立学习的能力。

(六) 易犯错误与纠正方法

1. 易犯错误

(1) 抛球的方向、高度不固定；球与身体的距离过近或过远，影响击球的准确性。

(2) 击球挥臂屈肘，方向不正，击球点不正确。

(3) 挥臂速度控制不好，击球部位不准确，影响发球的质量。

(4) 击球后重心不及时前移。

2. 纠正方法

(1) 反复进行无球模仿练习，体会各动作环节的衔接，形成正确的本体感觉。

(2) 反复进行抛球、击固定球的分解练习和对墙自发球练习。重点体会准确的抛、击球动作。

(3) 反复进行短距离的完整动作练习。提倡学生间的观察与交流，互帮互学，以建立正确的感性认识。

人教版®

第四节 教学评价及评价建议

一、教学评价

(一) 基本技术和评价

1. 自传、自垫

评价方法：在直径2.5米的圆中连续自传、自垫。采用等级制评分。

评价标准：见表7-3。

表7-3 自传、自垫评价标准（供参考）

等级 类别	优秀		良好	及格
量化标准 (个)	男	28及以上	17~27	9~16
	女	23及以上	15~22	9~14
技评标准	技术动作正确，动作协调自然；手型与触球部位准确，击球有一定高度，有较好的击球效果；无持球、连击		技术动作基本正确，动作比较协调自然；手型与触球部位比较准确，有较好的击球效果；偶有持球、连击	技术动作不够稳定，全身用力不太协调，动作略显僵硬，手型不固定，偶有抓、扒球和屈臂、分臂的现象，击球效果一般

2. 对墙自传、自垫

评价方法：距墙1米~1.5米处连续对墙自传、自垫。采用等级制评分。

评价标准：见表7-4。

表7-4 对墙自传、自垫评价标准（供参考）

等级 类别	优秀		良好	及格
量化标准	男	22及以上	17~21	9~16
	女	20及以上	15~19	9~14
技评标准	技术动作正确，动作舒展，全身用力协调；手型与触球部位准确，击球点固定，击球出手方向、角度、力量掌握较好，连续动作较连贯，无持球、连击		技术动作基本正确，动作比较协调自然；手型与触球部位比较准确，击球出手方向、角度、力量掌握一般，连续动作较连贯，偶有持球、连击	技术动作不太稳定，全身用力不太协调，动作略显僵硬，手型不固定，击球效果一般，偶有持球、连击

建议：参考国家《学生体质健康标准》中排球垫球评分标准，应根据课程标准的要求确定本校七年级排球各内容的评价标准。

(二) 学习态度与综合能力评价 (见表7-5)

表7-5 学习态度与综合能力评价表 (供参考)

等级 类别	好	中	一般
学习态度 与 行为标准	积极主动地参与学练, 学习热情高, 善于思考, 主动提问与交流, 乐于展示自我, 全勤	参与较主动, 能在同伴和教师的引导下观察、思考, 乐于展示自我, 出勤率不低于90%	参与较主动, 但很少展示自我, 偶有胆怯心理, 出勤率不低于85%
综合能力 标准	技术动作掌握较熟练, 能将所学技术在交流练习与游戏比赛中很好地运用, 具有一定独立学习、合作学习的能力, 能分析动作, 评价动作的质量, 并能在学练中与同伴互帮互学	技术动作掌握较熟练, 能观察出问题, 但不能准确地分析, 能将所学技术在交流练习与游戏比赛中运用, 基本能独立完成学练任务	技术动作掌握一般, 不能准确观察、判断出问题, 独立学习的能力不强, 但能在教师指导下完成学练任务

(三) 学生自 (互) 评价

评价方法: 自评采取单元学习过程中评价和单元学习终结时评价; 互评采取学习小组间的互评 (见表7-6)。

表7-6 学生学练效果自 (互) 评价表 (供参考)

类别 内容	完成动作 技能			学习 态度			身体 素质			心理 素质			自练 能力			原因 分析
	优	良	及格	好	中	一般	好	中	一般	好	中	一般	好	中	一般	
自传																
自垫																
对墙自传																
对墙自垫																
总计 (数)	好															
	中															
	一般															

注: 1. 根据学习的实际情况, 在评价表中打“√”。

2. 客观全面地分析自己的学习情况, 找出原因并记录, 以便进行学习比较。

二、教学评价建议

1. 按课程标准的有关要求，结合学生的具体学习情况进行评价，在七年级重点突出学生对排球学习的参与态度。

2. 在技能评价方面，应考虑水平四个学习方面的目标分解，在七年级学生能基本完成所学技术动作即可达到合格。

3. 注意评价的激励作用，对学生的自评应给予充分的肯定，对学生学习的自我分析教师应予以重视，让学生能在学习中不断看到自己的进步，激励学生努力学习。

4. 注意评价的方法与时机，及时发现学生学习的潜能。以等级制评价为主。

5. 在教学过程中，可多采用口头评价的方式，帮助学生了解自己的学习情况。

6. 对于个别学力水平较差的学生，在技能评价方面可采取相对评价与绝对评价相结合的方法。

人教版®

第八章

乒乓球

乒乓球运动在我国开展比较广泛，有着深厚的群众基础，被誉为“国球”。乒乓球运动的特点在于健身、娱乐和观赏性较强，可以培养学生灵活性、协调性和速度能力，促进心肺功能发展，帮助学生增强身体素质。乒乓球作为学校教育的一种载体，普遍受到学生们的欢迎。乒乓球运动在各地小学开展的情况不均衡，七年级学生的乒乓球水平差异较大，因此，在教学安排和实施上考虑要全面，教材选择和教学设计要有一定的针对性，从而使每个学生在进行乒乓球学习后能够取得一定的提高和收获。

第一节 教学目标

1. 让学生了解乒乓球运动的特点和锻炼价值。
2. 使学生学会握拍方法、正手发平击球和反手推挡球技术，了解步法移动技术，学会使用单步移动击球。使学生掌握乒乓球运动的基本技术和规则，并能进行简单的比赛。
3. 引导学生积极参加乒乓球学习，认真听从教师的教学指导，愿意与同学互相帮助，共同进步。培养学生反应、灵敏、协调的能力和机智、果断的优秀品质。

第二节 教学内容与课时安排建议

表 8-1 七年级乒乓球教学内容与课时安排建议表

项目	类别	内容	课时建议
乒乓球	握拍	直拍握法、横拍握法	2

续表

项目	类别	内容	课时建议
乒乓球	发球	正手发球	2
	推挡	反手推挡球技术	2
	移动	单步的脚步移动	2

第三节 教学实施与建议

一、教材分析

（一）教材内容价值

乒乓球运动在我国开展广泛，经常参加乒乓球锻炼，有利于学生身心的健康发展，促进学生的生长和发育。乒乓球活动中需要大脑经常快速应变，通过身体各感官和运动中枢，以及肌肉关节系统对变化多端的来球的位置、方向、旋转、力量、战术意图等快速做出判断，并采取相应的手法、步法、旋转、力量及战术方式等应对方式。因此，经常参加乒乓球锻炼，可以增强神经系统功能，可以发展身体的灵敏性和协调性，提高动作的速度和上下肢活动的的能力，改善心血管系统的机能，促进新陈代谢，增强体质，促进身体的全面发展。在乒乓球练习和比赛中，还可以培养勇敢顽强、机智果断、团结拼搏、积极向上的心理素质，并在运动中释放生活和工作中的压力，起到促进身心健康发展的目的。

教师在进行教学时一定要将乒乓球运动的特点和价值与教学目标的实现紧密地结合起来，充分发挥学生主观能动性，激发学生内在的学习动机，使学生的身心在乒乓球学习的过程中得到有效的锻炼。

（二）乒乓球运动的特点

1. 非直接身体接触

乒乓球运动与排球、网球、羽毛球都属于隔网运动。在进行隔网运动时，双方没有身体上的接触与对抗，减少了身体上的冲撞而带来的运动损伤。

2. 简便性

乒乓球运动对器材要求比较简单，可在室内外进行。八九十年代以前，我国广大的乒乓球运动爱好者就是在条件比较简单的户外水泥台上进行活动的。即便在这样简便的条件下，我国的乒乓球整体水平也不断得到提高，并涌现出一大批高水平的乒乓球运动员。

3. 速度快

乒乓球球台面积小，球到对方球台的距离较短，球在空中飞行的速度较快，1秒钟内

可以击球2~3次,正手攻球只需0.15秒就可到达对方台面,平均球速达到每秒20米。因此,比赛双方在不停地攻或防的状态当中来完成各个技术动作,这样也锻炼了身体的灵敏反应。

4. 运动量可调节

乒乓球运动游戏性较强,运动量可大可小,速度可快可慢,男女老少都可以根据自己的情况来变换运动节奏,从而达到锻炼身体、愉悦身心的目的。可以说打乒乓球是进行终身体育锻炼的一个好项目。

(三) 本年级教材设计思路

本教材内容适合初学者,教学难度从简入深、从兴趣出发,重在学生参与,通过教师有计划、有目的地进行情景教学组织和管理,让学生有了切身的参与体验,进而获得真实的运动感受,达到身心发展的教育目的。例如,开始让学生了解乒乓球运动的基本知识,知道握拍方法、发球规则和判分方法,进而能够进行简单比赛。

因此,教师应理解教学内容、重视学生的参与能力、规范学生行为准则、合理运用教学手段。在教材搭配上可以参考相关运动知识,拓宽自己的教学思路,丰富自己的教学经验。

二、教学实施与建议

(一) 握拍方法

1. 直拍握法

直拍握法时,握拍手拇指与食指成环形“钳住”拍柄,虎口靠近拍柄,其余三指自然弯曲成半圆状,用中指的第一和第二指节顶住球拍背面,并形成用力支点,握住球拍。

直拍握法的特点是容易上手,手腕灵活,发球变化多,但反手攻球力量较小,对步法和移动要求较高。

2. 横拍握法

横拍握法时,握拍手虎口压住球拍的右肩,用拇指和食指压住球拍的两面,其余三指依次握住拍柄。

横拍握法的特点是正反手攻球力量大,能灵活掌握球的旋转,攻防均衡,对攻时略强于直拍握法。横拍握法需要较大的力量和灵活的手臂动作转换。

(二) 移动步法

脚步移动是为了迅速落位到最佳的击球位置,它贯穿于整个打球的过程,即使在原地也要适当调整以保持身体的最佳重心。步法移动的能力是乒乓球攻防水平的最基本体现。

1. 单步移动

动作方法:以一只脚为轴,以最接近来球的一只脚向前、后、左、右跨步移动的步法。移步的大小要根据来球的特点,以及击球者的反应能力、步法大小、回球需要等情况而定。

动作要点:为轴的一脚要以前脚掌支撑,并屈膝微蹲。移步时,支撑脚蹬地发力转

动,另一只脚向目标方向跨步移动。移动后重心转至移动脚。

2. 并步移动

远离来球方向的脚向来球方向并一小步,另一脚在并步落地同时向来球方向跨出一小步。远离来球方向的脚始终不超过另一脚。

动作要点:对来球提前预判,做好预动。注意脚步的连续性,通过上身转动保持身体重心。

3. 交叉步移动

动作方法:靠近来球方向的脚先做一小垫步,并用力蹬地起动,身体转向来球方向,远离来球的脚越过近来球方向的脚跨一大步,两脚在身前形成交叉。远离来球的脚将落地时击球,同时上体顺势面向球台(而不要左肩对着球台),近来球方向的脚随之落在另一只脚的侧后方。

动作要点:第一垫步不要过大;第二跨步时注意快速蹬地转身,灵活调整身体的重心;第三步要跟大步,通过转身,加大击球力量。

4. 移动步法教学建议

(1) 持拍徒手听口令进行步法移动练习。

(2) 提高学生对来球方位的预判,以及迎击球的选位。

(3) 通过游戏,提高学生的判断力和反应速度、动作速度和位移速度。

(4) 步法移动时注意要求学生掌握好支撑脚的转换和重心的转移。

(三) 正手发平击球

1. 动作方法

以右手发球为例。身体前倾,两膝微屈,两腿开立与肩同宽。左手将球抛起的同时,右手向后引拍,当球下落到适当高度,以腰带动右臂并内旋,向前挥拍击球后中部,使球落在自己台面中间后弹向对方台面。击球后,球拍顺势挥至左肩前上方,随后迅速还原。

2. 动作要点

垂直抛球,要高于16厘米,符合规则。击球点应在球台上方。在球落在与网同高时,通过侧身转动,右手后引,小臂带动大臂向前挥拍,拍子竖直,击球的后中部将球击出。

3. 教材重点、难点

抛球和引拍的动作协调性,并掌握好时机。抛球的高度和路线,以及击球的时机和落点。

4. 教学建议

(1) 开始教学时让学生知道什么是合法发球。

(2) 进行抛球练习。将球向上垂直抛起,然后接住,练习抛球的稳定性。

(3) 进行无球摆臂挥拍动作练习。注意转身后引动作,向前直线摆动挥拍。

(4) 进行完整动作练习。注意抛球的高度和稳定性,把握好击球的时机。

5. 易犯错误与纠正方法

(1) 球未向上抛起，高度低于16厘米。

纠正方法：讲明要领和规则，反复进行抛球练习，注意垂直向上及稳定性。

(2) 击球点过高或过低。

纠正方法：注意动作要点，在合时的时机挥拍击球。

(3) 抛球较低，引拍时间不够，造成无法顺利发球。

纠正方法：抛球手与挥拍手协调一致，加大抛球时间，同时增加引拍距离，做好击球的准备动作。

(四) 反手推挡球技术

直拍握法为推挡技术，横拍握法为拨球技术，因握法不同，统称为反手推挡。实际教学时应分清楚，切忌混淆。

1. 动作方法

直拍推挡：近台站反手位；食指夹拍、拇指推拍、中指顶拍，执拍横于腹前；来球时，球拍后引、肘部自然下垂、大臂带动小臂向前上方推出，击球后迅速还原。

横拍拨球：近台站反手位；执拍于腹前；来球时球拍后引，大臂向前、小臂自然向外旋，拍形固定不宜随意翻转；击球后迅速还原。

2. 动作要点

尽量做到正面对球，稳定控制拍形，来球落台后最高点或下降前期击球。

3. 教材重点、难点

用正确的拍面击球；身体的协调发力，对来球落点的准确判断。

4. 教学建议

(1) 教师讲解并示范正确动作，分析错误动作产生的原因和纠正办法。

(2) 徒手做反手推挡球动作模仿练习。

(3) 学生离墙1.5米左右，做对墙反手推挡球练习。

(4) 学生两人一组台上做慢速的反手推挡球练习，注意向前迎击球的动作。

(5) 教师与每个学生分别进行反手推挡球练习，教师给学生供球，并逐个检查学生的动作情况，对错误动作予以指出并纠正。

5. 易犯错误与纠正方法

(1) 反手推挡带下旋。

推挡时，球拍高于球，导致击球轨迹由上至下，使球产生下旋。

纠正方法：要求学生引拍低于来球，击球轨迹由后下向前上方推出，保持球拍倾斜角度。

(2) 对来球落点判断不准。

纠正方法：反复练习，主动迎球，提高对落点的判断能力。

(3) 拍面控制不好。

纠正方法：注意握拍的方法，加强手腕的灵活性和调整拍面的能力，通过多次击球的反馈，调整拍面。

(4) 推挡时拍形前倾过大, 击球时间过早, 导致回球不过网。

纠正方法: 控制拍形, 不要过急上前迎击球, 并在离落点稍远的地方回球。

(5) 推挡时拍形前倾不够, 击球时间过早或过晚, 导致球出界。

纠正方法: 调整握拍手前臂, 外旋使拍面前倾, 并注意在来球的上升期击球。

三、发展乒乓球能力练习

要想提高乒乓球比赛水平, 除了要掌握好基本的技战术和要求外, 还要提高对乒乓球的球性熟悉程度, 以及个人的力量、反应、协调性、灵敏、移动速度及耐力等体能素质。以下主要介绍熟悉球性练习和发展体能的练习。

(一) 熟悉球性练习

1. 单人颠球练习

每个学生单手持拍, 向上垂直击球, 待球下落后, 再次向上回击。如此重复, 进行颠球练习。提高对球的感觉和控制能力。

2. 双人对颠练习

两个学生面对面站立, 分别单手持拍, 一人向另一人发球, 另一人从空中回击。如此重复, 进行双人对颠练习。提高手对拍形的控制能力, 以及对回击球力量大小的控制。

3. 击球投准

在距离起点线后3米的点上, 前后50厘米的地上分别放置3个小桶, 按距离远近分别规定为3、2、1分。每个学生站在起点线后, 轮流把各自从地上反弹的球打进桶里, 根据进球情况统计得分, 看谁击球最准。提高学生回球的能力, 以及控制球的准确性。

(二) 提高基本体能练习

1. 提高反应速度练习

根据教师随机口令, 快速起动做前后左右单步练习, 提高反应速度和灵敏。

2. 提高位移速度练习

立于球台中间, 听口令后, 开始左右移动往返, 连续用手摸球台端线的两角, 30秒为一组。可以比赛谁在规定时间内往返的次数多。

四、教学评价

表8-2 学生自我评价表(供参考)

	技、战术学习情况				运用情况				原因分析
	优	良	中	差	优	良	中	差	
直拍握法									
横拍握法									

续表

	技、战术学习情况				运用情况				原因分析
	优	良	中	差	优	良	中	差	
单步移动									
正手发平击球									
反手推挡球									
发球击准游戏									
推挡球游戏									

表 8-3 乒乓球综合能力评价表（供参考）

等级	内容	知识	技能提高	学习行为表现
优秀		了解乒乓球运动的特点和价值，以及基本的技术名称和要求。知道比赛规则和裁判法	较好地掌握技术动作，并能够熟练进行运用。熟悉基本规则，能够正确运用裁判法	学习态度积极，认真听讲和参加练习，组织纪律性强，与同伴能进行良好合作
良好		较好地了解乒乓球运动的特点和价值，知道基本的技术名称和比赛规则	良好地掌握基本技术动作，基本能够运用；基本了解比赛规则和裁判法，并能简单运用	学习态度积极，认真参加练习，有较强组织纪律性，较好的合作意识
合格		基本了解乒乓球运动的特点和价值。知道所学技术的名称和要求	基本掌握所学的基本技术，知道比赛规则	学习态度较积极，具有一定的组织纪律性，基本能够遵守教师的要求
需要继续努力		不清楚乒乓球运动的特点和价值，不能掌握基本的技术要求	不能掌握所学的基本技术，无法运用，对比赛规则掌握不好	学习态度不积极，练习不认真，不能按教师要求完成任务

第九章 体 操

体操运动是通过徒手、持轻器械或在特定的器械上完成不同类型与难度的单个动作或成套动作，并具有一定艺术性的体育项目。它也是体育与健康课程规定的教学内容之一，是全面达成课程目标的重要载体。

体操运动项目较多，内容丰富，包括队列与基本体操、竞技性体操、团体操和辅助性体操等。体操练习时，由于动作结构相对复杂，又需要力量、灵敏、柔韧等体能基础，对学生来说，不但能起到全面而有重点的身体锻炼的作用，对心理、精神等方面也有很大的挑战性，其教育作用是其他项目难以替代的。对刚进入初中阶段学习的七年级学生来说，体操的队列队形、技巧、支撑跳跃等内容，能有效地促进学生正确身体姿态的养成，发展力量、灵敏、协调等体能，磨炼顽强意志，培养安全意识和安全运动的能力及互助合作的精神。

第一节 教学目标

1. 通过体操教学，使学生知道队列队形、技巧、支撑跳跃练习的意义，懂得如何安全、科学地进行体操学习和锻炼。
2. 通过学习，使学生知道队列队形的基本要求，并能够掌握以滚翻为主的技巧组合动作，学会并尝试应用一两个腾越横箱的动作，利用垫上和跳箱等器械发展灵敏、协调、柔韧、力量等体能。
3. 通过体操动作学练，使学生逐步养成安全、互助的学练习惯，培养果断、顽强的意志，以及善于思考和克服困难的良好心理品质。

第二节 教学内容与课时安排建议

表 9-1 七年级体操教学内容与课时安排建议表

类 别	内 容	课时建议
队列队形	立正、稍息、整齐、原地转法、行进间转法、齐步走、跑步走、原地一列（路）成二列（路）和还原、裂队与并队、分队与合队等	3
技巧	前后滚翻、鱼跃前滚翻、肩肘倒立、燕式平衡、挺身跳、组合动作、滚动滚翻在生活中的应用	10
支撑跳跃	横箱分腿腾越、横箱屈腿腾越、支撑跳跃的拓展与应用	10

第三节 队列和队形

队列和队形练习，是指将学生有组织的排成行列，并按照统一口令、一定的队形做协调一致的动作。

队列练习是指学生按照一定的队形，根据规定的队列条令，做协同一致的动作；队形练习是指在队列练习的基础上，进行各种队列的队形或图形变化。队列的动作和基本要求应根据《中国人民解放军队列条令》的有关规定具体执行。队形是在队列的基础上，根据《体育与健康课程标准》的相关精神、教学特点、目标和需要，所做的各种队形变化和图形行进。

队列和队形练习是体育与健康教学的重要组成部分，是体育与健康教学的基本教材之一。这部分教材是初中学生体育教学和其他集体活动不可缺少的组成部分和必须掌握的知识技能。任何一节体育课，都不能缺少使学生按统一口令的协调一致的动作。

一、教材分析

七年级的队列和队形教学内容（包括队列和队形练习的基本术语、队列练习、队形练习）是在小学阶段已学过的动作基础上，结合中学生的生理心理特点与《体育与健康课程标准》的相关精神和学校教育、集体活动、上体育课的需求编订的。

教师要对队列队形教学功能的多样化有新的认识和理解，不断充分挖掘教材的价值，继承和发扬我国队列队形教学的优良传统，更新观念，创新教学方法，挖掘教学潜力，才

能使教学成果多方面得到巩固和延伸。否则,就难以吃透教材,就达不到教书育人的目的。用现代教学论的观点分析,那种长期以来,仅仅把队列队形教学作为加强组织纪律性的一种手段的认识是不全面的,队列队形教学有“组合功能”,它可把不同性格爱好的学生组成一支队伍,密切人与人之间的关系,增进了学生之间的友谊;有“审美功能”,丰富多彩的队列队形教学,总在不断的变化当中符合学生的求新、求异的心理要求,使之兴趣浓厚,情趣高涨,同时还可以增强学生的节奏感、时空感,提高审美情趣和创造美的能力;还有“健身功能”,帮助学生形成正确的身体姿势,促进身体的良好生长发育,发展身体的协调性和灵活性。

在教学中正确地运用队列队形练习,能合理地组织学生活动,有利于提高学生的注意力、观察力和动作思维能力,有利于培养自制力和坚韧性,有利于发展学生自我表现和群体合作意识,有助于教学目标达成和提高教学质量。

二、教学目标

1. 通过队列和队形的教学,使学生了解所学队列和队形动作的基本要求和练习的意义,了解队列和队形练习对培养人体正确身体姿态的作用。
2. 通过队列和队形的学习,使学生能够掌握所学队列队形基本动作的正确方法并能按统一口令做协调一致的动作。
3. 通过队列和队形的练习,帮助学生形成正确的身体姿势,促进身体的正常发育,增强学生的节奏感、时空感,提高审美情趣和创造美的能力;并使之明确个人与集体的关系,培养学生团队精神和良好的行为习惯。

三、队列队形练习的基本术语

列:左右并列成一排叫“列”。

路:前后排成一行叫“路”。

翼:队形的左右两端叫“翼”。右端为右翼,左端为左翼。

正面:队列里学生所面向的一面为正面。

后面:与正面相反的一面为后面。

间隔:个人或成队彼此之间左右相隔的间隙为间隔。

距离:个人或成队彼此之间前后相距的间隙为距离。

队形宽度:两翼之间的横宽为队形宽度。

队形纵深:从第一个或第一列(站在最前面的学生)到最后一个或一列(站在最后面的学生)的纵长叫队形纵深。

伍:二列及二列以上横队中前后重叠的两个学生叫一伍。

纵队：个人或成队前后重叠组成的队形叫纵队。在纵队中，队形的纵深大于队形的宽度或相等。

横队：个人或成队左右并列组成的队形叫横队。在横队中，队形的宽度大于队形的纵深或与队形纵深相等。

方队：队形横宽和纵深相等的队形叫方队。

基准学生：教师指定作为其他学生做动作目标的学生。

排头：位于纵队之首或横队右翼学生叫排头。

排尾：位于纵队之尾或横队左翼的学生叫排尾。当纵队向后转时，排头变为排尾，排尾变为排头。

四、队列和队形练习

（一）立正，稍息

1. 立正。立正是基本姿势，是队列动作的基础。

口令：“立正！”

动作方法：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约一脚之长（约60度）；两腿挺直；小腹微收，自然挺胸；上体正直，微向前倾；两肩要平，稍向后张；两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，拇指尖贴于食指的第二节，中指贴于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，两眼向前平视。

动作要点：做到“三直、一挺、三要，眼有神”。

2. 稍息

口令：“稍息！”

动作方法：左脚顺脚尖方向伸出大半脚，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心大部分落于右脚。稍息过久，可自行换脚，但应先恢复立正姿势，再换脚。稍息时，精神仍不能涣散，也不能随意相互说话。

动作要点：移、提、伸。

移：移体重，体重大部分落于右脚。

提：左脚跟稍提起，但有微接触地面的感觉。

伸：脚掌轻轻擦地，迅速伸出全脚掌的三分之二。

3. 教学建议

（1）立正是军人的基本姿势，是队列动作的基础，也是培养学生正确的身体姿势的基本动作和标准。立正动作正确与否，不仅直接关系到队列动作操练的质量和掌握体育动作技术的必要基础，而且对促进青少年身体的正常发育，形成正确的身体姿势，表现朝气蓬勃的精神面貌具有重要意义。立正、稍息动作虽简单，但能反映出学生的精神面貌。在操练时，教师要激励学生振奋精神，始终保持良好的身体姿态，使学生懂得站立，是发展人

体美的基础。

(2) 学生的立正姿势, 要注意“脚跟靠、脚尖分”, 脚尖间距离要适宜(约一脚); 也可进行手型定位练习, 听到“一”的口令, 两臂前举, 掌心相对; 听到“二”的口令两臂放回原处。稍息时, 左脚沿脚尖方向出脚要迅速, 身体重心保持平稳。最初练习时, 教师可边讲解边示范, 学生同时跟着做动作。

(3) 充分发挥小组长骨干作用, 多给学生独自尝试练习和小组分散练习的机会。加强学生之间的交流和相互评价, 有利于提高学习的效率。

(4) 教师正确、规范的动作示范是学生效仿的榜样。因此, 教师的动作示范, 必须充分注意每个动作细节与精神面貌。

4. 易犯错误与纠正方法

(1) 上体后仰, 仰头挺腹。纠正时强调要求挺胸时小腹与下颌微收, 两眼向前平视。

(2) 含胸裹肩。纠正时强调指出两肩后展, 挺胸。

(3) 身体左右倾斜。纠正时要求学生两脚跟靠拢, 两腿夹紧, 肩要平。

(4) 撅臀。纠正时要求挺胸收腹自然, 不要过分用力或太紧张, 小腹微收时, 身体不要过于前倾。

(5) 身体重心下降。纠正时强调两腿不要弯曲, 上体保持立正姿势。

5. 评价要点

立正时要精神振奋, 态度严肃, 姿态端正, 挺立稳定而舒展。

(二) 整齐

1. 向右(左)看齐

口令: “向右(左)看——齐!”

动作方法: 听到口令后, 基准学生不动, 其余学生向右(左)转头, 眼睛看右(左)邻同学腮部, 并通视全线, 左右间隔约10厘米。

看齐时, 身体姿势仍应保持正直。如发现自己的位置与基准同学不在一条线上, 要立即用小碎步向前或向后调整位置。如是二列横队向右看齐时, 第二列的基准学生, 应取一臂之长的距离, 向第一列基准学生对正, 第二列其余学生动作同第一列。一般应是向右看齐整理队伍, 除必要时才用向左看齐。

动作要点: 注意力集中, 动作协调一致, 迅速、有节奏。

2. 向中看齐

口令: “以××为基准向中看——齐!”

动作方法: 听到“以某人为基准”口令时, 基准学生不动左手握拳高举, 基准学生听到“向中看——齐”后, 将手放下。其余学生按照向右(左)看齐规定进行动作。

3. 向前看

口令: “向前——看!”

动作方法: 基准学生不动, 其余学生立即收头转正, 恢复立正姿势。

动作要点：迅速转头成立正姿势。

4. 教学建议

(1) 根据学生的特点，教师可采用讲解示范后，进行反复练习，帮助学生理解和掌握动作要领。教师可令基准学生向前一步立正站好，然后下达如“向右（左）看—齐！”口令，比一比哪一排动作最迅速最整齐，激发学生的学习兴趣。以某学生为基准，教师要及时手指该生，基准学生举手，其余学生知道谁是基准学生后，教师再下达“向中看—齐”口令。

(2) 为提高看齐的效果，教师可先让学生掌握正确的转头动作，保持头正颈直转动，防止头部前倾、后仰和侧倒。

(3) 多给小组分散练习的时机，充分发挥小组长骨干作用。也可以利用小组之间的相互评比，培养学生的团队精神和竞争意识。

(4) 教学过程中，教师要多激励，善诱导，变换教法手段，激发学生学习热情。同时对动作的每一个细节要严格要求，严格管理。关注到每一位学生，提高教学效果。

5. 易犯错误与纠正方法

(1) 看齐时仰头、探头或低头。纠正时指出颈要保持正直，通过反复练习转头的动作进行纠正。

(2) 看齐时上体向右（左）歪斜，距离、间隔过大或过小。纠正强调看齐时上体保持正直，不能转动或倾斜，提高学生空间感能力。

(3) 看齐和向前看时转头速度慢。纠正强调动作迅速。

6. 评价要点

看齐时，在保持立正姿势基础上转头要迅速，调整位置要快。

（三）报数

1. 口令：“报数！”

动作方法：从右至左依次以短促洪亮的声音转头报数（最后一人不转），后列最后一人报“满伍”或“缺×名”。纵队报数时，从前向后报数，按上述报数要领进行。

在体育课中，为上课的需要，往往用指定数字的报数，或几列同时报数。方法同上，但教师应事先说明：如“一至三—报数！”、“各列—报数！”等。

2. 动作要点

转头迅速，声音洪亮。

3. 教学建议

(1) 教师先介绍两种报数形式：连续报数和指定数字报数。连续报数口令：“报数！”指定数字报数口令：“1至×报数！”采用何种报数应根据组织教学的实际需要来决定。

(2) 报数是清点人数或组织分组的一种手段，要求学生报数时，逐步做到注意力集中，态度认真，精神饱满。

(3) 可先进行集体性报数、集体转头及还原动作的练习；然后再进行连续报数或指定数字报数的练习。

(4) 报数练习中,可在学生知道自己所报数号的基础上,教师采用连续报数或跳号报数,学生对号应答(举手或叫“到!”)提高学生有意注意及快速反应能力。

(5) 在最初的练习中,速度不宜过快;可通过小组练习或比赛的方式练习,提高反应能力和精神的注意力。

4. 易犯错误与纠正方法

(1) 报数声音小而长。采用短促洪亮的报数纠正。

(2) 转头传递慢且转身。反复练习转头报数纠正。

(3) 报数不准确。强调学生注意力集中。

5. 评价要点

积极投入,态度认真,情绪饱满;声音短促、洪亮,吐字清楚,连贯。

(四) 步法和立定

1. 齐步

(1) 口令:“齐步——走!”

(2) 动作方法:左脚向正前方迈出约75厘米着地,身体重心前移,右脚照此法动作;上体正直,微向前倾;手指轻轻握拢,拇指贴于食指第二节;两臂前后自然摆动,向前摆臂时,肘部弯曲,小臂自然向里合,手心向内稍向下,拇指根部对正衣扣线,并与最下方衣扣同高(腰带同高),离身体约25厘米;向后摆臂时,手臂自然伸直,手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进速度每分钟116~122步。

(3) 动作要点:上体正直,精神饱满。摆臂自然,步幅与步速准确。

(4) 教学建议。

①行走,是人体运动美的起点。教学中教师通过边讲解边示范,使学生了解齐步走的正确动作方法。

②教学中可首先让学生做原地的摆臂练习。口令:“一、二、停”,听到“一”的口令,按要领摆到位(右臂在前)听到“二”的口令换臂摆动,然后按“一、二”口令重复摆动,听到“停”的口令,两臂放下。

③可先进行原地踏步练习,强调正确的摆臂动作,然后再进行齐步走练习。初练习时,行进的距离不宜过长,随着学生动作正确性的不断提高逐步加大行进的距离。

④教学中,教师的口令很重要。口令的节奏要强和准确,并做到声音洪亮。“一、二、一”的“一”应落在学生的左脚上,并教会学生错脚换的方法。也可用节拍器或随音乐练习学生的节奏。

⑤教学中,加强对学生的思想教育。通过练习,使学生体验集体观念的含义,认识个人与同伴、集体的关系,培养团队意识和集体主义精神。

(5) 易犯错误与纠正方法。

①摆臂过高或过低。纠正时反复练习原地摆臂动作。

②上体左右摇摆。强调上体正直,两脚着地的力量要均匀,两臂前后摆动。

③步频快，节奏不正确。纠正时教师的口令应与行进的速度要求相一致。让学生知道口令“一、二、一”的“一”应落在左脚上，并教会学生错脚换的方法。

(6) 评价要点。

左脚起步，落地较轻，动作协调、自然，有节奏感。

2. 跑步

跑步主要用于快速行进。

(1) 口令：“跑步——走！”

(2) 动作方法：听到预令，两手迅速握拳，提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约85厘米，前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约5厘米，做到前摆时不露肘；向后摆臂时，拳贴于腰际，做到后摆不露手。行进速度每分钟170~180步。

(3) 动作要点：弹跃交替行，摆臂两不露，靠脚同放手。

(4) 教学建议。

①教师要让学生了解“握拳快提起，屈腿倾上体；前脚掌着地，弹跃交替行，摆臂两不露，靠脚同放手”的动作要领，为更快地掌握跑步走动作奠定基础。

②首先进行原地摆臂练习。听到“跑步”的口令，两手迅速握拳于腰际，听到“一”的口令，按摆臂动作摆到位（右臂在前）；听到“二”的口令换臂摆动，然后按“一、二”口令重复摆动，听到“停”的口令，两臂放下成立正姿势。待动作熟练后，进行原地跑步练习，再进行完整动作练习。

③跑步与立定一起练习。练习中，可让学生有节奏的呼喊“一、二”的口令，也可让学生呼“一！”教师呼“二！”进行操练。

(5) 易犯错误与纠正方法。

①摆臂动作僵硬。纠正时反复练习原地摆臂动作，强调以肩为轴。

②上体左右摇摆。强调上体正直，两脚着地的力量要均匀，两臂前后摆动。

③步频快，节奏不正确。纠正时教师的口令应与行进的速度要求相一致。让学生知道口令“一、二、一”的“一”应落在左脚上，并教会学生错脚换的方法。

(6) 评价要点。

跑的动作正确，节奏好，态度端正，注意力集中。

3. 立定

(1) 口令：“立——定！”

(2) 动作方法：齐步走时，听到“立一定”口令后，左脚向前大半步，右脚靠拢左脚，成立正姿势；跑步时，继续跑两步，然后左脚向前大半步，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势，踏步后原地立定。

(3) 动作要点：节奏明显，最后右脚迅速向左脚靠拢的同时，双手放下。

(4) 易犯错误与纠正方法

①并腿不齐。提示学生并腿时，右脚要走捷径，不要抬脚过高或画小圈，可以反复练习上一步的立定练习。

②立定站立不稳，或放手与靠脚不一致。纠正时随时提醒学生注意动作节奏，可在发出“立定”口令后，要求学生配合动作共同呼喊“一、二、三、四”的口号，同时按拍节做立定动作，反复练习跑步和立定动作。

(5) 评价要点。

立定时节奏明显，落步较轻。

(五) 转法

1. 停止间转法，向右（左转）、向后转

(1) 向右（左转）

口令：“向右（左）一转！”

动作方法：以右（左）脚跟为轴，右（左）脚跟和左（右）脚掌前部同时用力向右（左）转90度，重心落在右（左脚），左（右）脚靠拢右（左）脚。转时，两腿绷直，上体保持立正姿势。

动作要点：转动和靠脚时，两腿挺直，上体保持立正姿势。

(2) 向后转

口令：“向后一转！”

动作方法：听到动令后，以右脚跟和左脚掌为轴，同时用力，从右向后转180度，重心落在右脚，然后左脚向右脚靠拢成立正姿势。

动作要点：两腿挺直，上体保持立正姿势。体稳方向正。

(3) 教学建议

①教学时，教师引导学生反复练习脚跟与脚掌的转动的动作。

②采用分解法练习，即听到“向右（左）一转1”口令，学生“向右（左）转”90度（向后转是从右转体180度），两腿夹紧，稳重心，听到“2”口令，左（右）腿，向右（左）腿，脚跟靠拢成立正。动作规范后再做完整动作。

③做完整动作时，可让学生按分解法的动作结构呼喊“一、二”的声音，以提高学生的注意力和操练兴趣以及节奏感。

④开始完整动作练习时，为使学生明确转的方向，预令可以适当拖长，可采用手势助口令的方法。学生可以两人一组自发口令进行自主练习并互相评价，也可分小组进行练习。

(4) 易犯错误与纠正方法

①转体时身体晃动，两臂外张。纠正时强调上体保持立正姿势，手贴住裤线不能离开。

②两腿放松，拍节不准。纠正时强调转体两腿挺直，做到两快一停顿，即转体快、靠脚快，在转体和靠脚之间稍停顿。

(5) 评价要点。

重心平稳，方向正确，节奏准确。

2. 行进间转法

(1) 向右（左）转走（齐步）

口令：“向右（左）转——走！”

动作方法：左（右）脚向前半步，脚尖向右（左）约45度，身体向右（左）转90度时，左（右）脚不转动，同时出右（左）脚按原步法向新方向行进。

动作要点：预、动令落于右（左）脚转体时上体正直，转动平稳。

(2) 向后转走

口令：“向后转——走！”

动作方法：左脚向右前迈出约半步，脚尖向右约45度，以两脚的前脚掌为轴，向后转180度，出左脚按原步法向新方向行进。

动作要点：预、动令落于右脚，从右向后转，上体保持正直。

(3) 教学建议

①教学时，教师应及时提醒学生向左（右）转时，前半步不要过大，转体时上体正直，两脚不得移动。转体、出脚、摆臂动作一致。对动作的每一个细节要严格要求。

②教学中，教师可边讲解边示范，做到精讲，动作规范优美，为学生建立正确的动作概念。让学生知道动作的基本要求。

③教学开始时，可采用分解练习法。首先在做齐步向左（右）转走，可分为两动完成。口令：分解动作，向右（左）转——走（代替一）、二。听到（走）的口令时，左（右）脚向前半步，听到“二”的口令时，身体向右（左）转体90度，同时右（左）脚按原步法，向新的方向行进。其次向后转走可分为三动完成。口令：分解动作，向后转——走（代替一）、二、三。听到“走”的口令时左脚向右脚前，脚尖稍向右；听到“二”的口令时，以两脚的前脚掌为轴，身体从右向后转体180度；听到“三”的口令时，出左脚按原步法向新方向行进。

④在做完整动作练习时，练习的步速可慢些。熟练后恢复到正常步速。要给学生一定的自主练习时间，让其体验动作的要点。也可让学生自己喊口令进行体验动作的节奏或同学之间互相指导进行学习。

(4) 易犯错误与纠正方法。

①转体时两臂向外张。纠正时强调动作要点，由慢到快进行练习。

②节奏不正确。纠正时可让学生多做自己喊口令进行体验动作，强调节奏准确。

(5) 评价要点。

保持行进时的节奏，两臂自然摆动，不得外张；两腿自然挺直，上体保持正直。

(六) 队形练习

1. 原地的队形变换

(1) 一列横队变二列横队

口令：“成二列横队一走！”

动作方法：变换前，先报数。听到口令，双数学生左脚后退一步，右脚（不靠拢左脚）向右跨一步，左脚向右脚靠拢，站到单数学生之后，自行对正、看齐。

(2) 二列横队变一列横队

口令：“成一列横队一走！”

动作方法：听到“成一列横队一走”的口令，双数学生左脚左跨一步，右脚（不靠拢左脚）向前一步，左脚向右脚靠拢，站到单数学生左侧，自行看齐。

(3) 一路纵队变二路纵队

口令：“成二路纵队一走！”

动作方法：变换前，先报数。听到口令，双数学生右脚右跨一步，左脚（不靠拢右脚）向前一步，右脚向左脚靠拢，站到单数学生右侧，自行对正、看齐。

(4) 二路纵队变一路纵队

口令：“成一路纵队一走！”

动作方法：听到“成一路纵队一走”的口令，双数学生右脚后退一步，左脚（不靠拢右脚）站到单数学生之后，自行对正。

(5) 由一列横队变三列横队

口令：“成三列横队一走！”

动作方法：先“1—3”报数，然后再下达口令。听到口令后，2数学生不动，1数学生右脚向前一步，左脚经右脚向左一步，右脚向左脚靠拢站到2数学生前面，同时3数学生左脚后退一步，右脚经左脚向右一步，左脚向右脚靠拢站在2数学生后，成三列横队。

(6) 由三列横队变一列横队

口令：“成一列横队一走！”

动作方法：听到口令后，2数学生不动，1数学生右脚向右一步，左脚经右脚退后一步，右脚靠拢左脚站到2数学生右面，同时，3数学生左脚向左一步，右脚经左脚向前一步，左脚向右脚靠拢站在2数学生左侧，成一列横队。

(7) 一路纵队变成三路纵队

口令：“成三路纵队一走！”

动作方法：先“1—3”报数，然后再下达口令。听到口令后，2数学生不动，1数学生左脚向左一步，右脚经左脚后退一步，左脚靠拢右脚，靠拢站到2数学生左侧，同时3数学生右脚向右一步，左脚经右脚向前一步，左脚向右脚靠拢，站在2数学生右侧，成三路纵队。

(8) 由三路纵队变成一路纵队

口令：“成一路纵队一走！”

动作方法：如距离已缩小，先进行距离三步散开。听到口令后，按照变三路动作相反的方向和顺序做动作，还原成一路纵队。

动作要点：动作三拍连贯完成，节奏鲜明。

(9) 教学建议

①变队前必须让学生知道自己是单数还是双数的位置。练习时，可以左右单双数学生互换位置交替进行。

②变队练习前，可请一个学生做单数，教师示范双数完成的变队动作；然后在教师指导下一至二报数，集体进行变队练习。开始时，按拍节慢速进行变队和还原练习，待熟练后，再正常动作节奏练习。

③练习中，可让学生按三拍法呼“一、二、三！”的口令，起到协同动作、振奋精神的作用，逐步做到动作协调、节奏一致、前后对准、排面整齐。

④采用双人、三人练、分组练、集体练的组织方法进行操练。

(10) 易犯错误与纠正方法

①动作不连贯，节奏不一致。纠正时可利用分解动作练习，也可让学生按三拍法呼“一、二、三！”的口令边喊边做动作。

②上身晃动，身体重心起伏、低头。纠正时强调身体正直，两臂同立正动作两眼平视。

(11) 评价要点

动作规范，节奏鲜明，精神面貌好。

2. 行进间队形变化

(1) 分队走和合队走

口令：分队一走与合队一走！

动作方法：听到分队走口令后，单数者左转弯走，双数者右转弯走。在两个纵队接近迎面相遇时，听到合队走口令后，左路左转弯走，右路右转弯走，右路依次插在左路后面，成一路纵队前进。

(2) 裂队走和并队走

口令：裂队一走和并队一走！

动作方法：听到裂队走口令后，左路左转弯走，右路右转弯走。在两个纵队接近迎面相遇时，听到并队走口令后，左路左转弯走，右路右转弯走，成并列纵队前进。

(七) 教学建议

1. 教师在进行队列动作教学时，应把原地常用的队列动作、行进间各种步法，以及原地和行进间的转法列为教学重点。操练时，应按照《中国人民解放军队列条令》的规定，从严要求。

2. 教师应掌握正确的口令下达方法。口令是队列队形练习时，教师下达的口头命令。根据下达方法的不同，一般分为短促、断续、连续和复合等四种口令。

(1) 短促口令：特点是只有动令，发音短促有力，不论几个字，中间不拖音、不停顿，通常按音节（字数）平均分配时间。有时最后一字稍长。如“立正”、“稍息”、“报数”等。

(2) 断续口令：特点是预令和动令之间有停顿（微歇）。如“第×名，出列”。

(3) 连续口令：特点是预令的拖音与动令相连。预令拖音稍长，动令短促有力。有时预令与动令之间有微歇。如“立一定”、“向后一转”等。

(4) 复合口令：兼有断续和连续口令的特点。如“以×××为准，向中看齐”、“右后转弯，齐步一走”等。发音部位要正确，下达口令用胸音或腹音，胸音（即隔膜音）多用于下达短口令；腹音（即由小腹向上提气的丹田音）多用于下达带托音的口令。教师在发口令时还应掌握好音节（下达口令要有节拍，预令、动令和微歇有明显的节奏，使队列学生能够听得清晰）、注意音色、音量不要平均分配（下达口令一般起音要低，由低向高拔音。如“向右看齐”，“齐”字发音要高。）、突出主音（下达口令时，把重点字的音量加大。如“向左一转”要突出“左”字，“向前×步一走”要突出数字）。

3. 教师要正确运用教学方法。队列队形练习的教法，通常先提出练习的名称、口令及其下达的方法，接着进行示范、讲解，然后指挥学生操练。教师的示范动作要清楚、准确。一般是先做完完整示范，再做分解示范。为了提高示范效果，可先用慢速示范，再做分解示范，然后按常规速度示范。讲解要简明扼要、重点突出。为了提高讲解效果，可将示范与讲解结合起来进行。在做图形行进练习时，应注意讲明场地有关假定的标记，选择好讲解的时机。

4. 学生在操练时，一般先做分解练习，再做完整练习。如各种转法，可先将两动分开做，待第一动做正确后，再下达做第二动的口令。初学行进间动作时，可先在原地进行练习。如齐步走，在原地做摆臂定位练习、慢速与常规速度连续摆臂练习、臂与腿动作配合练习等。然后再在行进间分解练习、慢速完整练习，逐步过渡到常规速度练习。为了调动学生练习情绪，提高练习效果，可在教师指导下，让学生边做边呼数，也可让学生跟随教师学喊口令，然后再做动作。还可采用分组练习、观摩、评比等方法。在操练中，如发现学生有错误动作，应根据具体情况，采用集体、分组、个别或学生相互纠正等方法，及时予以纠正。

5. 教学时要合理选择和利用场地。队列队形练习要在一定范围的场地中进行。尤其图形行进和行进间队形变换，没有一个与人数相适应的固定场地是难以进行的。场地大小的选择，应根据人数和所做动作的需要而定，一般说来，一个教学班（五十人左右），有相当于一个篮球场的大小即可。为了合理地利用场地和做图形行进及队形变换，可将场地假定出一定的标记（如图9-1）。场地的标记有线、点、角等。

线：有上、下、左、右边线。

点：有上中、下中点，左中、右中点，中点。

角：有左上、右上角，左下、右下角。

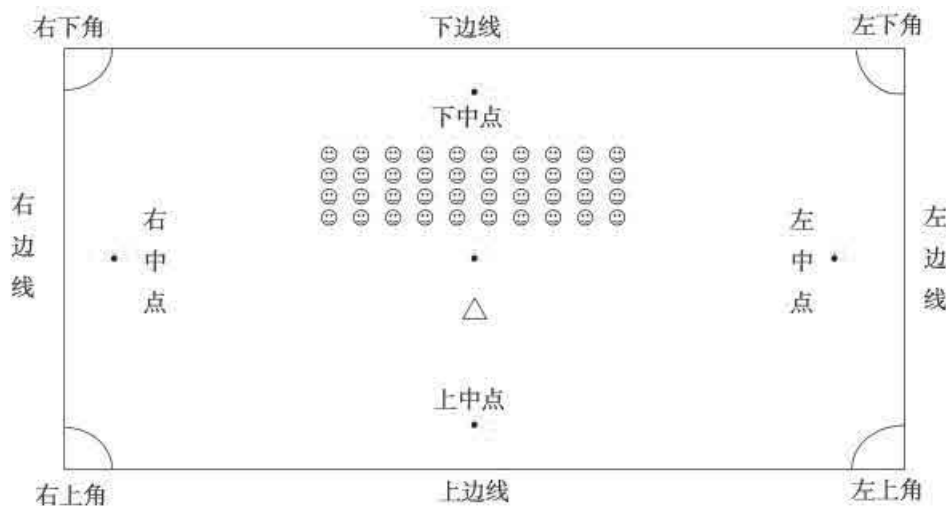


图9-1

场地的上、下、左、右，是根据学生开始集合队形确定的。学生面向的方向为上，背向的为下。队形的左侧为左，右侧为右。

在开始集合和做原地队列动作时，学生所站最适宜的位置，应该是中间基准学生对准中点，并稍偏下的位置。其他学生左右依次排列，使场地两边的空间相等。行进间做动作时，其活动范围应与场地相称，不应只在场地的某部分进行。

6. 教学中，队列队形操练是否能达到预计的目标，教师还应做到以下几点。

(1) 正确把握好“严肃的态度，严格的要求，严谨的作风，严密的组织”这一队列队形教学的特点。教师应不断提高对队列队形教学的重要性的认识以及对队列队形练习的现实和深远意义的认识，队列队形练习不仅是教师必须练好的基本功之一，而且也是培养学生正确姿势，促进身体正常发育的重要手段之一，特别是正确的身体姿势也是学习体育技术的重要基础之一。在体育教学中，体育教师要精神饱满、态度认真、要求严格、指导耐心、动作准确，以身作则，姿态端正、严肃认真地对待操练，做学生的模范。还要不厌其烦的认真练好口令指挥，正确掌握队列队形动作，边讲解边示范动作的要领和组织教学的方法，并能做到举一反三。

(2) 教师示范和指挥位置要选择适当，横队和列队一般在队列中央；纵队在队列左侧或排头。队形变化时，教师的位置也要根据具体情况变化，一般用跑步，以站在统观全队最有利的位置为宜，并辅以相应的手势，有效地发挥教师的作用。

(3) 教学中，教师要正确掌握和运用口令。口令是指挥动作的命令，口令必须准确、清楚、洪亮。预令长短看队伍的人数而定。人多、队长时下达的口令可适当拉长。行进间的动令下达，一般落在右脚（向左转走除外）。在图形行进和行进间队形变换练习时，口令下达应及时，如合队和并队走，要在排头相距5米左右发出。在做队列前、后移动时，不要下达偶数（2、4、6……）步走的口令。在做分解练习时，应注意口令下达的方法。如向后转分解练习，口令为“向后转数1、2”。发口令时，应注意身体姿势要正确，态度

要严肃而自然,有力而有韵律地发出口令。口令的字音必须清楚,尤其在发“右”、“后”两个字音时。

(4) 加强对学生的思想教育,提高学生对队列动作意义的认识,调动学生积极性和自觉性。

(5) 教学队列、队形练习,教师必须正确熟练地掌握教材,并根据学生年龄、性别等特点充分备课,做好课前准备工作。教学中还要做到教养结合,严格要求、持之以恒。不断总结经验与教训,改进教学方法,调动学生积极性,只有这样才能达到逐步提高学生的组织纪律性和促进学生身体发展、养成正确姿势的目的。在教学方法上要做到学生学会一个再教一个,扎扎实实,细水长流,避免为追求形式占用时间过多,以致影响其他项目内容的教学。

7. 教学时,应注意对学生进行良好行为习惯的培养。要求学生在练习时精神振奋、饱满、态度严肃认真,姿态端正,做到令行禁止。并自觉将所学动作运用到日常生活、教学和训练中去。要求学生按照规定的位置列队,动作迅速、准确、协调一致、队列整齐。

8. 教学中,队列队形的整体系统变化,要建立在由易到难、由简到繁、先分散后综合、循序渐进的基础上进行。教师应把握队列队形教学的整体性和系统性,并结合学生认知发展的需要更好地促进学生掌握队列队形的正确动作。队列队形教学,可安排在每课的准备部分专门用一小部分时间进行练习,但是队列应在全课观测始终,如果有意让学生放松,或不需要做出队列动作,教师应明确指出。不能在教队列时按队列要求,队列练习结束后开始随便做其他动作。

第四节 技巧

技巧是竞技体操的项目之一。它是以翻腾、平衡、抛接、造型及舞蹈等动作组成。技巧的内容丰富,形式多样,对场地器材的条件要求不高,易于开展,深受学生的喜爱。《体育与健康》教材中的技巧与竞技体操项目不同,它是以技巧运动中最简单、最基础的滚动与翻滚、平衡等动作组成,主要用以实现健身、教育和实现学校体育的课程目标。

一、教材分析

(一) 教材内容价值

技巧教材中的动作有着很好的锻炼价值,不仅能有效地增强体质,提高内脏器官的功能,发展力量、速度、柔韧、协调、灵敏等身体素质,改善前庭分析器官的机能,提高人体的平衡能力、控制能力,而且能够培养学生勇敢、果断、克服困难的精神。通过技巧教学,还可以培养学生观察、分析、交流和相互保护帮助的能力,对提高团结协作、人际交

往的能力都有十分重要的意义。

（二）教材设计思路

技巧运动中的滚动、滚翻等动作练习是人类日常生活中必不可少的自我保护性的实用技能，通过练习提高身体的灵敏性，能尽量避免偶发的意外伤害事故的损伤，同时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的练习辅助手段。例如：单、双杠及支撑跳跃中的翻腾、倒立动作；跳水运动中的各种翻腾动作；足球守门员的鱼跃扑球、排球运动中的鱼跃救球等，都是与技巧运动中的滚动、滚翻、倒立动作密切相关。因此，掌握好技巧运动中的主要动作技能，为其他项目的学习创造良好的条件。

七年级技巧教材是在复习、巩固小学滚动、滚翻类动作的基础上，提高完成动作的质量，学习鱼跃前滚翻、肩肘倒立—前滚成蹲立以及组合等动作。要求动作正确、连贯、协调，提高学生身体的自控能力，并掌握正确的保护与帮助方法。

二、鱼跃前滚翻（男）

鱼跃前滚翻是技巧运动中滚翻类动作，它是在小学基本掌握前滚翻动作方法的基础上进行学习的。鱼跃前滚翻的典型特点：一是要跃起，身体要有腾空；二是保持空中身体姿态后，两手稍远撑，有控制的屈臂，低头前滚。

（一）教学目标

1. 基本掌握鱼跃前滚翻的动作方法，做到蹬地用力有腾空、滚动圆滑，方向正。
2. 通过学练鱼跃前滚翻发展学生的力量、协调、灵敏、柔韧等身体素质，提高定向及身体的控制能力。
3. 培养学生勇敢、果断、敢于挑战自我的意志品质；提高观察、分析、解决问题及互助协作的能力。

（二）动作方法

预备姿势：半蹲。

两臂由后向前摆，同时两脚蹬地，身体向前上方跃起，身体在空中保持两臂前伸，含胸姿势。两手撑垫，顺势屈臂、低头、团身，向前滚翻成站立。

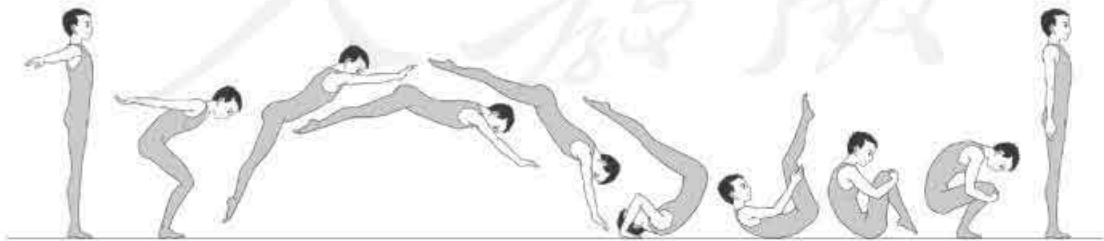


图9-2

口诀：两脚蹬地臂前摆，身体迅速腾起来；顺势屈臂要低头，向前依次滚动快；随即屈膝又团身，抱腿成蹲肩要跟。

（三）动作要点

蹬地、摆臂配合协调，有腾空；身体依次着垫，滚动圆滑。

（四）教材重点、难点

重点：有腾空，前滚圆滑。

难点：撑垫屈臂有控制。

（五）保护帮助方法

保护帮助者站（或单膝跪于）练习者的侧前方，腾空时，一手扶肩，另一手托大腿顺势前送，助其缓冲，前滚。

（六）教学建议

1. 诱导性练习。

（1）蹬地摆臂的徒手练习。

（2）兔跳练习（如图9-3）。

方法：半蹲，两臂后举开始。两脚蹬地，同时两臂前摆跃起，两手撑地，收腹、屈腿，两脚落地成半蹲。



图9-3



图9-4

该练习主要是体会蹬摆配合及两臂支撑动作。要求动作协调，有节奏，稍有腾空。

2. 手远撑的前滚翻（图9-4）。

3. 在垫子上做标记（可根据学生的实际情况而定），做跃起两手撑垫上标记的前滚翻。

4. 越过障碍物的前滚翻（根据情况设置适宜高度的皮筋、小垫子等）。要求：蹬地有力，两手远撑。

5. 越过低软（海绵砖、小垫子等）障碍物的鱼跃前滚翻（图9-5）。跳箱换成小垫子立起。

要求：蹬地用力，有腾空；两手远撑，滚翻圆滑。

6. 在保护帮助下做鱼跃前滚翻（图9-6）。

保护帮助者站（或单膝跪于）练习者的侧前方，腾空时，一手扶肩，另一手托大腿顺势前送，助其缓冲，前滚。

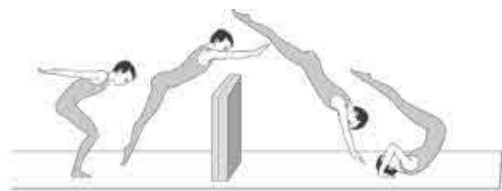


图9-5



图9-6

（七）易犯错误及纠正方法

1. 蹬地、摆臂配合不协调，无腾空。

纠正方法：徒手练习——原地的蹬地、摆臂；免跳练习。

2. 屈臂、低头过早。

纠正方法：免跳练习；用信号（击掌或语言）提示屈臂时机。

3. 团身不紧，未能依次滚动。

纠正方法：前滚翻或手远撑的前滚翻；利用标志物。

（八）鱼跃前滚翻的拓展练习

在小学学过前、后滚翻的基础上，可结伴探讨将已学和新学动作在完成形式、动作连接、开始或结束动作进行创编并尝试，并逐渐培养积极思考、不断创新的习惯与能力。



图9-7

1. 双人前滚翻（图9-7）。

2. 挺身跳接鱼跃前滚翻（图9-8）。

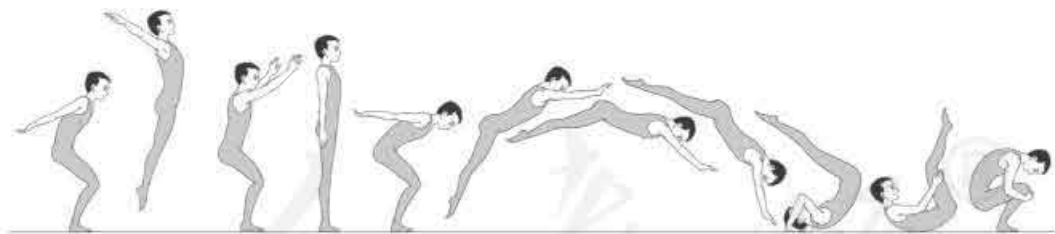


图9-8

三、肩肘倒立—前滚成蹲立

肩肘倒立—前滚成蹲立是一个组合动作。肩肘倒立是技巧运动中最基础、最易掌握的，以肩颈及两上臂做支撑的倒立类动作。

（一）教学目标

1. 掌握肩肘倒立—前滚成蹲立的动作及保护帮助方法，做到重心控制在支撑面内，保持身体与地面垂直，前滚成蹲立动作连贯。

2. 通过练习发展学生的力量、灵敏、协调、平衡等身体素质，提高身体的感知及定向能力。

3. 培养学生团结协作的能力，感悟合作学习的乐趣。

（二）动作方法

预备姿势：直角坐开始。

上体后倒，收腹举腿，翻臀，当脚尖至头上垂直部位时，两臂压垫，两腿向上伸直，展髋，同时两臂屈肘内收，两手撑于腰背成肩肘倒立（稍停）。前滚时，两手伸开，身体前倒，经肩、背、腰、臀依次滚动，当臀部将要着垫时，迅速屈膝收腿，团身跟肩，抱腿成蹲立（图9-9）。



图9-9

口诀：身体后倒把臀翻，两臂用力来压垫；伸腿展髋要同时，两手撑在腰背间；两手松开体前倒，依次滚动要连贯；当臀将要着垫时，迅速团身要跟肩。

（三）动作要点

撑腰背时要夹肘，重心控在支撑面，紧身立腰是关键，前滚团身卡时间。

（四）教材重难点

重点：肩肘倒立身体挺直，与支撑面保持垂直；前滚成蹲立时屈膝团身时机。

难点：动作协调、连贯，姿态美。

（五）保护帮助方法

保护帮助者站在练习者的侧面，当练习者后倒举腿时握其脚踝或小腿帮助上提，展髋；前滚时，松手跟进，一手扶小腿，一手推肩背助其成蹲撑。

（六）教学建议

1. 夹肘撑腰背练习。直立，两手反叉腰成腰背的夹肘，低头练习。

要求：体会夹肘、低头、立腰背的动作感觉。

2. 仰卧屈体于垫上，连续做伸腿展髋练习（图9-10）。

要求：体会伸腿方向及展髋时机。

3. 利用标志物做伸腿展髋练习（图9-11）。

4. 在保护帮助下练习（图9-12）。



图9-10



图9-11

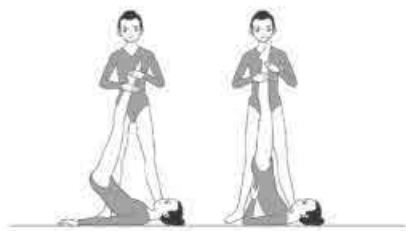


图9-12

（七）易犯错误及纠正方法

1. 肩肘倒立腰背未立直，屈髋。

原因：撑手位置低，两肘内收不够。

纠正方法：①徒手练习夹肘，撑腰背；②仰卧屈体，连续做伸腿展髋练习，明确伸腿方向及展髋时机；③利用标志物或在帮助下练习（图9-13）（膝顶腰背、脚尖触实心球图）。



图9-13

2. 前滚不能成蹲撑。

原因：收腿团身过早或晚；跟肩不及时。

纠正方法：①反复练习仰卧举腿翻臀前滚团身练习，并用信号（语言或击掌）提示收腿团身时机；②由高垫向低处练习；③保护帮助下完成，前滚时跟进，推肩背帮助成蹲撑。

（八）肩肘倒立的拓展练习

1. 肩肘倒立-前滚成分腿起（图9-14）。

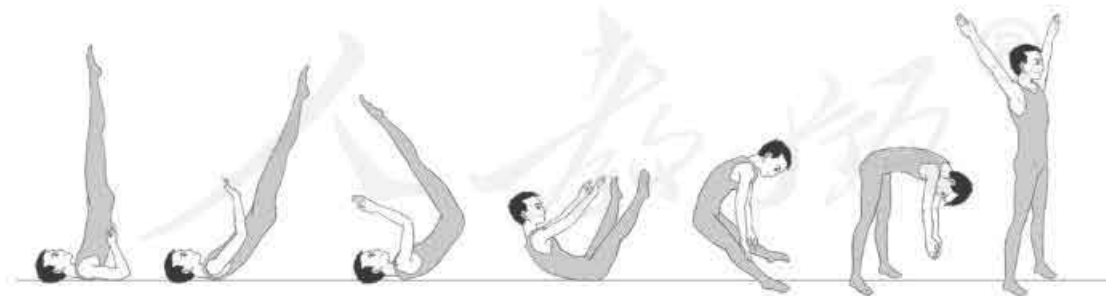


图9-14

2. 肩肘倒立—经单肩后滚成半劈腿（或跪撑平衡）（图9-15）。



图9-15

四、燕式平衡

(一) 动作方法

预备姿势：直立。

单腿慢慢后举，上体前屈，当后腿举至最高位置时，抬头挺胸成单腿支撑、两臂侧平举的平衡姿势。(图9-16)

(二) 动作要点

先举腿后上体前屈，用脚掌和脚趾控制身体重心。

(三) 教材重点、难点

重点：控制身体平衡。

难点：身体姿态及后举腿高度（高于肩）。

(四) 保护帮助方法

保护者站在练习者后举腿的一侧，一手扶肩（或上臂），另一手托后举的腿，帮助身体平衡。

(五) 教学建议

1. 柔韧性练习。

(1) 腿向前、侧、后的压、踢、控练习。

(2) 腰向后的压、耗、甩的练习。

2. 手扶器械的平衡练习。

3. 在保护帮助下练习。

(六) 易犯错误及纠正方法

1. 支撑不稳，有晃动。

纠正方法：① 手扶器械做向后控腿练习，体会控制身体重心；② 在帮助下练习。

2. 后举腿的高度不够或屈膝。

纠正方法：① 加强柔韧性练习；② 加强腰背肌的力量练习。



图9-16

五、有人扶持的手倒立

有人扶持的手倒立是通过两手支撑及外力扶持的情况下完成的手倒立动作。完成动

作不仅需要力量、协调、平衡等素质,而且对学生的心理也提出了挑战。

(一) 教学目标

1. 掌握有人扶持手倒立的动作及保护帮助方法,做到蹬摆配合协调,顶肩、立腰,重心在支撑面内。
2. 发展力量、协调、灵敏、平衡等身体素质,提高定向及身体的感知能力。
3. 培养学生勇于克服困难、敢于挑战自我的意志品质,提高团结协作及分析、解决问题的能力,增强安全意识。

(二) 动作方法

预备姿势:由一腿前举,两臂前举(或上举)开始。

上体前倾要屈髋,分指撑地在身前,同时蹬地又摆腿,并腿立腰还顶肩(图9-17)。

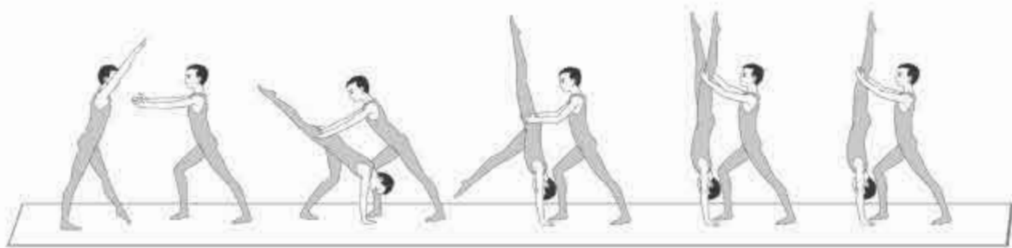


图9-17

(三) 动作要点

撑地与肩同宽,摆腿向后上边,并腿立腰顶肩。

(四) 教材重点、难点

重点:蹬地摆腿配合协调,方向正,直臂顶肩成倒立。

难点:紧身立腰,保持与地面垂直。

(五) 保护与帮助方法

相互帮助方法:开始练习时,保护者站在练习者的前方,两脚前后开立,两手扶其髋部,前腿膝部顶其肩,防止向前倒肩;当稍熟练后可站在练习者的侧方,当腿摆至倒立位置时,扶腿上提,帮助维持平衡。

自我保护方法:当腿力量较大重心前移时,要顺势屈臂、低头前滚或推一手转体分腿下落(图9-18)。

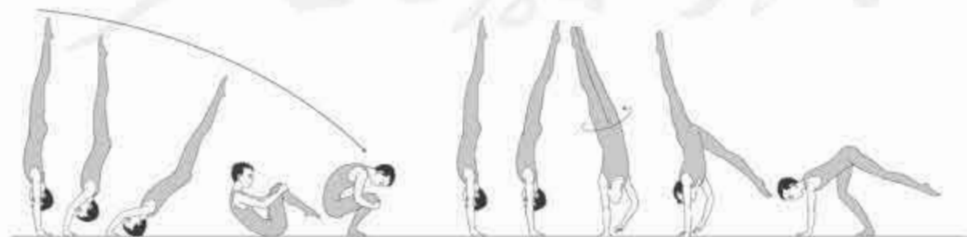


图9-18

（六）教学建议

1. 教师利用挂图进行讲解，示范，并提示动作要点。

2. 徒手发展支撑力量的练习。

（1）加高下肢位置的俯撑练习。

（2）两人一组进行屈臂屈体的静力练习（停的时间根据学生的实际情况而定）。

3. 两手撑垫上标记，做小幅度的蹬地，摆腿练习。

要求：蹬地摆腿时要直臂顶肩。

4. 在1-2人保护帮助下体会动作。

要求：蹬摆配合协调；直臂顶肩立腰。

5. 在保护帮助下做靠墙手倒立。

（七）易犯错误及纠正方法

1. 蹬地、摆腿力量小；不能顶住肩。

纠正方法：① 反复做蹬地摆腿的练习；② 在保护帮助下进行蹬摆练习；③ 增强上肢及肩带肌的力量练习（推小车、双臂屈伸等）。

2. 倒立屈髋，重心不稳。

纠正方法：① 在保护下做靠墙摆手倒立；② 在帮助下做手倒立，并用标志物引导脚尖向上伸。

（八）拓展练习

1. 侧起手倒立。

2. 有人扶持的手倒立行走。

3. 手倒立前滚翻。

4. 在保护帮助下做分腿慢起手倒立。

六、组合动作

（一）男生动作

鱼跃前滚翻—交叉转体180度—后滚成肩肘倒立—前滚成蹲立—挺身跳（图9-19）

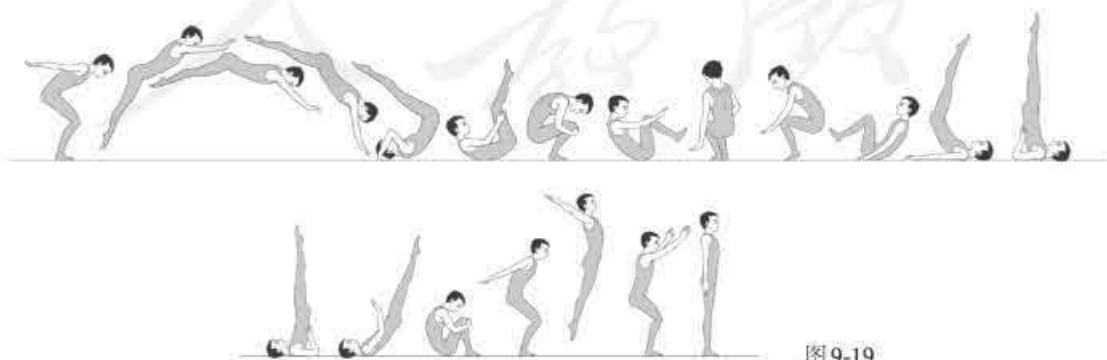


图9-19

（二）女生动作

前滚翻—交叉转体180度—后滚成肩肘倒立—前滚成蹲立—燕式平衡—挺身跳（图9-20）

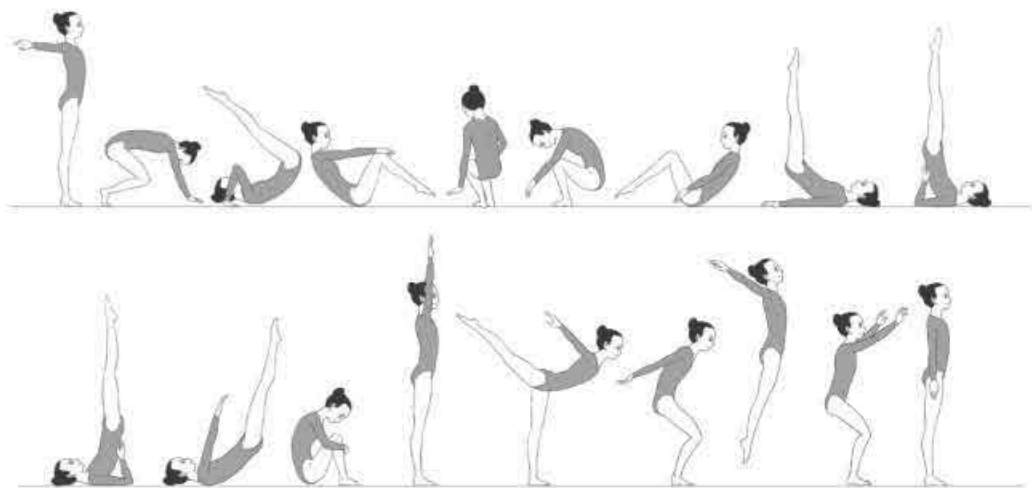


图9-20

七、教学建议

技巧是七年级学生很感兴趣的一项教材，它不仅需要学生掌握动作的技术及正确的保护与帮助方法，而且还要有力量、灵敏、协调等身体素质。七年级学生是来自各个不同的小学，他们的技巧水平差异性较大，因此，打好基础是十分必要的。另外，技巧还需要有较好的柔韧性和协调性，在这一阶段认真上好技巧课对发展学生灵敏、协调、柔韧等身体素质具有重要的意义。教师要认真研究和分析教材，重点是所教动作内容的结构及健身与教育的价值，并要根据学生的年龄特点和身心发展规律制定本单元的教学计划及要求。为了上好技巧课，提出一些教学建议，供教师参考。

（一）充分发挥讲解、示范法的作用

讲解、示范法是《体育与健康》教学的基本方法之一，在技巧教学中如何结合教材的特点进行讲解、示范呢？

1. 讲解的语言要准确、精练，重点突出。技巧教学，特别是新授课在讲解动作方法及要领时，一定要用精练、准确的语言，避免用过于繁杂的叙述动作的过程，使学生抓不着重点，如：前滚翻的动作方法可以用“两手撑垫同肩宽，蹬地低头向前翻，身体依次来着垫，迅速收腿要跟肩”将动作方法及要点说明，即蹬地有力、滚动圆滑。这样不仅能突出动作的重点，便于记忆，同时也有利于学生在自主、合作学习中理解和体验动作要点，逐步掌握动作，并可促进学生在相互学练中的交流与互相纠正。另外，在教学过程中的每一个教法都应有明确的要求（要解决的问题），如在做鱼跃前滚翻的蹬地、摆臂的徒手练

习时,要求蹬地、摆臂配合要协调;做肩肘倒立辅助练习——后倒收腹举腿成屈体时,要求翻臀、立腰背,同时提示学生要直膝并腿。

2. 示范动作要轻松、自然、优美。教师的示范动作要给学生留下一个完整、美好的动作印象。示范动作的轻松、自然、优美可以激发学生的求知欲,同时还可在学生的脑海里留下正确动作形象。一般情况下,新授课要做完整动作示范;在强调动作的某一技术环节时可采用分解或慢速“特写”式的示范,教师要在示范前,明确学生观察的技术环节,以提高示范的实效性。例如在教鱼跃前滚翻时,一要强化鱼跃前滚翻与前滚翻动作的相同点和区别,相同点是蹬地有力,滚动圆滑;不同点是鱼跃前滚翻两脚蹬地后身体要跃起,然后才两手撑垫前滚;二是示范时让学生注意观察腾空和撑垫后迅速屈臂,低头经颈、肩、背、腰、臀的依次着垫的顺序。示范动作应由教师做,有时也可请做得好的学生示范。

3. 要讲清“关键”,明确要求。技巧教学要在学习动作技能的同时还要掌握正确的保护帮助方法,除教师要进行正确的示范外,还要讲清保护帮助的“关键”。如在讲解和示范肩肘倒立——前滚成蹲立动作的保护帮助方法时,必须要明确要求保护帮助者做到:

- (1) 站位合理。肩肘倒立时站在练习者的侧后方,前滚时要跟进;
- (2) 手法正确。肩肘倒立时握其脚踝,前滚时推肩背助其成蹲立;
- (3) 插手及时。肩肘倒立伸腿的同时握其脚踝;团身前滚时推其肩背;
- (4) 用力适当。要借助练习者的力量给以助力,才能使练习者真正感受和体会到完成动作时肌肉的用力过程。

4. 讲解示范的位置要恰当。讲解示范是为让全体学生能听清、看清,帮助学生理解动作技术,因此选择示范的位置首先是便于学生观察,再则要根据教学的需要选择不同角度的示范,如正面、侧面等,以更好地让学生观察“关键”的技术环节。

(二) 采用多种形式的练习方法,提高练习密度

技巧教学有时会因器材的数量而影响学生的练习次数,因此,在教学过程中教师要贯彻精讲多练的原则,在教师的指导下,让学生有比较多的练习时间和机会,才能使學生熟练地掌握动作技能。

在新授课时,一般首先选择徒手、模仿性的练习,使大多数的学生都能参加练习,练习的方法比较简单、易行,并对掌握动作有较好的铺垫作用。如,鱼跃前滚翻蹬地摆臂配合的徒手练习、肩肘倒立夹肘撑腰背的徒手练习等。

分组或自主结伴的合作练习。2~4人一组互相保护帮助练习,不仅可以互相交流、纠正动作,促进练习者动作的掌握。同时帮助者通过帮助可以体会帮助的手法、用力的程度及时机,促进对动作技能的理解,提高保护与帮助的意识 and 能力,减少伤害事故的发生。

合理使用器材,提高练习密度。有些动作在进行练习时,可将垫子横放,加大练习密度,如肩肘倒立—前滚成蹲立时,横放垫子可同时2~3人一起练习。

（三）体现体操教学的特点，提高课堂教学效果

技巧运动是器械体操的基础，对学习和掌握支撑跳跃、单杠、双杠项目的动作技能有促进作用。教学要循序渐进，打好基础，严格要求，严格管理，努力做到动作技术的规范化。练习中要及时地根据情况纠正学生的错误动作，促进掌握动作的进程。如动作的基本姿态、动作的方法，并帮助学生树立自信，充分调动他们学习技巧动作的积极性，培养学练技巧的兴趣。

在成套动作练习时，还要注意掌握单个动作是完成成套动作的基础，要提高单个动作的质量；成套动作中，前一个动作的结束，是后一个动作的开始，要注意动作之间的衔接与节奏，提高完成动作的表现力。

在教学设计方面，注意体现体育与美育结合，除要求动作姿态美之外，还可以通过展示与评价增强学生的自我表现意识和能力，使学生真正感悟技巧运动的美感和力度。

（四）加强安全教育，提高防范意识

1. 技巧动作练习前，一定要做好充分的准备活动，其中包括一般性准备活动和专项准备活动，以保证教学的顺利进行。如鱼跃前滚翻手撑垫的距离较远，又有腾空，手臂的负担较大；头手倒立用前额和两手做支撑，头、颈、手指、手腕负担较重，因此，练习前要使头、颈、肩带、腰部、手指、手腕等部位充分活动开。垫上练习时，先做一些前后滚动、滚翻练习，使机体进入适宜的状态，避免由于活动不开而造成身体的伤害。

2. 注意保护与帮助能力的培养及合理地运用。进行技巧教学时，注意在教动作方法的同时，还要教会学生正确的保护与帮助方法，使学生人人都动手，个个会保护，发挥学生之间的保护与帮助的作用。另外，还要加强自我保护意识和能力的培养。

同时，还要注意保护与帮助方法运用的技巧，在学习技能的不同阶段以及根据不同学生的实际情况采用不同的帮助或保护。在加强保护与帮助的同时，必须积极鼓励学生树立信心，克服依赖思想，尽量独立完成动作。

3. 严格执行课堂常规。认真遵守课堂常规是安全的保证，上课要穿运动服和软底鞋，身上不得佩戴金属制品（徽章、别针等），兜内不得装小刀或尖硬物等；学生在课堂上要服从命令听指挥，按照上课的要求和教师的布置进行分组或分项练习。练习时，精神要集中，不得说笑或打闹，并要有保护与帮助。只有严格课堂常规，人人自觉遵守纪律，建立良好的教学秩序，才能保证练习的安全。

4. 检查场地器材。课前要认真检查场地、器材，排除隐患，营造一个干净、整洁、安全的教学环境，确保技巧教学的安全。

（五）发展体能，促进运动技能的掌握

为了更好地掌握动作，必须要加强体能练习。一般情况下，体能练习安排在课的结束部分前或留课外作业。下面介绍几种发展体能的趣味练习，供参考。

1. 柔韧性练习（图9-21）

2. 力量练习（图9-22）



图 9-21



图 9-22

(六) 评价建议

表 9-2 技巧评价标准 (供参考)

内容	动作质量				学习态度与行为			综合能力评价		
动作名称	优秀	良好	合格	需要努力	优秀	良好	不合格	优秀	良好	不合格
鱼跃前滚翻	腾空明显, 姿态好, 滚动圆滑, 动作协调, 连贯, 方向正	腾空较明显, 姿态较好, 动作较连贯, 滚动圆滑	有腾空, 姿态欠佳, 动作不够连贯	无腾空, 姿态差, 完不成动作	主动参与学习态度认真, 勇于挑战自我, 团结协作, 积极思考, 自信与责任心强	较主动地参与学习态度比较认真, 注意团结协作, 纪律较好, 有自信, 能克服困难	参与学练不够主动, 胆怯, 怕困难, 纪律较差, 不能与人协作	会讲解动作要点, 保护帮助方法正确, 在相互练习中能分析和帮助别人纠正动作, 主动参与创编及评价	讲解动作要点清楚, 保护帮助方法基本正确, 能参与协作交流, 参与创编与评价	不能讲解动作要点, 不会保护帮助方法, 不参与协作交流及小组评价

内容	动作质量				学习态度与行为			综合能力评价		
动作名称	优秀	良好	合格	需要努力	优秀	良好	不合格	优秀	良好	不合格
肩肘倒立前滚成蹲立	倒立展髋充分,身体保持与撑面垂直,姿态好;前滚圆滑,动作连贯,轻松	倒立展髋较充分,身体较直,姿态较好;前滚成倒立比较连贯	倒立身体不够直,展髋不够,前滚欠圆滑	倒立不直,展髋超45度,前滚不圆滑或未能成倒立						
燕式平衡	动作稳,姿态好,后腿超过头	动作较稳,姿态较好,后腿能过肩	动作不够稳定,姿态欠佳,后腿过臀	站不稳,两腿不能伸直,后腿低于臀部						
成套动作	成套动作完成质量好,姿势正确,动作轻松、协调、连贯、自然、节奏	成套动作完成质量较好,姿势正确,动作轻松、协调、比较连贯	能完成成套动作,姿势基本正确,动作比较协调	不能完成成套动作						

表9-3 成套动作分值权重参考表

动作名称组别	鱼跃前滚翻(燕式平衡)	前滚翻交叉转体180度	后滚成肩肘倒立	前滚成蹲立	挺身跳	连贯性及表现力	总分
男	3	1	2	1	1	2	
女	1	2	3	1	1	2	
备注	根据男女生的特点及教学要求,成套练习的各动作的分值有所不同						

第五节 支撑跳跃

支撑跳跃是在助跑踏跳后,借助力臂支撑来完成腾越各种障碍的跳跃动作。学校体育教学中,主要的支撑跳跃器材有山羊(跳跃器)、跳箱、跳马等。在小学阶段的体育与健康课上,已出现过跳箱跳上、跳下和山羊分腿腾越等教材。初中阶段,学生将学习横箱分腿腾越、横箱屈腿腾越等动作,这对教师的教学能力和学生的心理素质提出较高的要求。

一、教材分析

(一) 支撑跳跃教材的价值与设计思路

1. 教材价值

支撑跳跃是体操项目中唯一采用快速助跑踏跳,通过两手推撑,在十分短暂的时间内空中腾起并保持一定身体姿态,超越器械后平稳落地的一个项目。

进行支撑跳跃锻炼,对增强学生上下肢的肌肉、关节、韧带的力量和灵活性,发展跳跃和平衡能力以及灵敏、速度等体能,都有很高的锻炼价值。同时,在支撑跳跃的学练过程中,学生将通过克服困难,相互鼓励和帮助,逐步形成勇敢、果断的意志品质和团结合作的行为品质。所以,支撑跳跃教材也是对学生进行价值观教育的很有效载体。

支撑跳跃动作实用价值很高,在日常生活、军事训练或旅游中,常常可以运用一些类似的体操动作来腾越障碍,摆脱困境。

2. 教材设计思路。

支撑跳跃的动作很多,本教材选择的横箱分腿腾越和横箱屈腿腾越,在踏跳方法上都是单跳双落上板、双脚起跳,避免与单脚起跳的动作相混淆。同时,横箱分腿腾越是在小学阶段学习山羊分腿腾越的基础上发展的,虽然提高了腾越难度,但在动作方法上有很高的一致性,是很好的过渡性教材。横箱屈腿腾越与分腿腾越相比,在动作的复杂性上有所提高,对学生腹背部肌肉力量及顶肩推手速度要求也进一步提高,符合体育锻炼循序渐进的发展性要求。

本年级选择的两个动作,除了对学生体能和技术上的要求外,对学生如何克服胆怯、恐惧等消极心理,在教学过程中也是教师必须考虑的。

教材中还列举了几个拓展练习,用于发展体能,并为如何在生活中应用支撑跳跃动作克服障碍起到启示、引导作用。如果学生有较强的体能、技能基础,学有余力时,教师还可以选用如横箱侧腾越、斜向助跑俯腾越等动作,让学生学习和锻炼,用以提高学生的学习兴趣和腾越障碍的能力。

（二）支撑跳跃教材的安排和搭配建议

由于支撑跳跃动作要求空中腾起，并采用分腿、屈腿腾越横箱，身体活动的幅度大，屈腿腾越还有身体折叠过程，所以一般不宜安排在衣服穿着较厚的冬季进行教学，而安排在春秋季较为适宜。

支撑跳跃因技术要求高，练习时需要速度和爆发力，更要求注意力高度集中，一堂课上，如与另一负荷较大的项目搭配时，应该作为第一个教材内容出现。

（三）支撑跳跃的技术分析

支撑跳跃的完整技术，分为助跑、上板、踏跳、第一腾空、推手、第二腾空和落地七个阶段。对七年级学生来说，可以对技术阶段进行简化。我们将上板与踏跳合在一起，称为“单起双跳”的起跳方法。避免采用“单跳双落”上板的提法，引起学生误解，反而造成学生高高跳起落在跳板上无法跳起的错误。

两个腾空的提法和要求，也应该从实际出发，适当降低要求。对初中学生，可以提出先跳后撑（推），即发出起跳、撑箱“嗒、嗒”两个声音的第一腾空要求，以及推手后展体并为平稳落地做好准备的第二腾空要求。

在支撑跳跃技术中，起跳和推手是完成动作的两大主要动力，在教学中都应作为重点进行练习和指导。

二、横箱分腿腾越

（一）教学目标

1. 能独立完成横箱分腿腾越动作，基本掌握快速、正确助跑踏跳，果断、有力推手，直膝分腿腾空和平稳落地的动作方法。
2. 发展灵敏、速度、力量等体能，提高支撑腾越障碍和保护与帮助的能力。
3. 逐步形成顽强果断、勇于战胜困难的心理品质，具有安全 and 自我保护的意识以及合作互助的行为。

（二）动作方法

快速助跑上板，积极踏跳，双脚跳起后领臂含胸，使上体稍前倾，稍屈髋，向前上方腾起。两臂主动前伸撑箱，两腿直膝向侧分开，紧接着用力直臂顶肩推手，制动腿，上体急振上抬，展髋挺身，屈膝缓冲落地。



图9-23

①单跳双落 ②并腿跳起 ③紧腰领臂 ④提臀分腿 ⑤顶肩推手 ⑥展髋挺身 ⑦缓冲落地

（三）动作要点

起跳有力，先跳后撑，直膝分腿，快速推手。

（四）教材重点、难点

重点：踏跳，提臀分腿，推手的方法和衔接。

难点：快速顶肩推手及展体。

（五）保护与帮助

体操教学中的保护与帮助不仅是教学方法，还是重要的教学内容。教师要增强学生的安全责任意识，让学生掌握正确方法。

可参照下图两种手法，采用正面两脚前后站立（后脚稍向同侧横小半步），并根据练习者完成动作的具体情况，上步或退步，扶住或托起练习者，防止身体前冲跌倒或帮助越过跳箱。

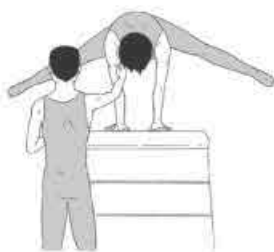


图9-24

两手顶扶练习者上臂的帮助方法

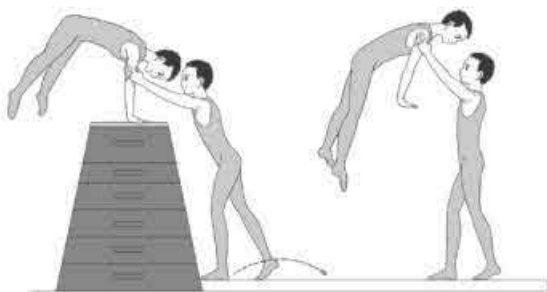


图9-25

单手插托练习者腋下的帮助方法

（六）教学建议

1. 助跑踏跳练习：上步踏跳；（走）跑3~7步的踏跳，由走到跑，逐渐提高助跑速度和距离。

要求跳起腾空时注意含胸、紧腰、领臂，落下时屈膝缓冲。为防止落到跳板前沿，在跳板前应铺设同高体操垫，并设保护者，防止跌倒。

2. 地上俯撑，蹬地分腿提臀接推手，成分腿大开立（图9-26）。

要求直臂顶肩用掌根推地，分腿立撑的过渡姿势越短越好。可以在地上画条直线，练习时手撑线上，大分腿尽量使脚落在线上。

3. 原地（助跑）跳起撑箱（台）提臀分腿，在箱（台）上成分腿立撑，接分腿挺身跳下。

要求直臂支撑，直膝分腿大。对能力强的学生可要求紧接推手成分腿站立。

而对完成动作有困难的学生，可做跳起支撑提臀分腿原处落下的动作，连续多次进行这一练习对提高支撑顶肩、分腿提臀能力会有很好效果。



图9-26

4. 山羊分腿腾越。

要求在小学练习山羊分腿腾越的基础上,逐渐升高山羊高度,适当拉开跳板的远度,并提出先跳后撑、快速有力推手和腾起展体的动作目标。

5. 山羊两侧加橡筋的分腿腾越:这一诱导练习能有效减轻学生的心理负担,但可以让学生知道,越过了加橡筋的山羊,就有越过横箱的能力。

要求橡筋的高度由低于山羊逐步与之相平。从只加近端一条到再加远端共两条,增加难度使之更接近横箱。

6. 垫高支撑点的横箱分腿腾越。

在横箱箱面中央放置硬度适中的发泡海绵并固定,练习时,手撑海绵腾越过箱。要求海绵绑扎牢固,练习时海绵可设20厘米、10厘米、5厘米等不同高度,供学生选择,应逐渐降低,直到全部移去海绵。

7. 在保护帮助下,完成横箱分腿腾越完整动作。

8. 地上俯撑,两手推地练习。

要求在推手时,直臂顶肩,两手稍稍离地,落下时应屈臂缓冲,避免腕、肘受伤。力量较强的学生可尝试手离地后快速击掌,再回落成俯撑的练习方法。此练习可连续多次。

(七) 易犯错误与纠正方法

1. 助跑至跳板时减速甚至停止,等于原地起跳,影响动作完成。

纠正方法:①助跑步点不准。可采用进一步测量步点的方法。

②胆怯心理。应采用鼓励等心理诱导及技术上由易到难的诱导性练习,如教学建议4、5、6等,尤其是加橡皮筋的山羊分腿腾越,效果会很好。

③上板弧度过高或起跳时屈膝过多。应多加上步上板、起跳过渡到助跑踏跳的练习。

2. 分腿坐箱。

纠正方法:①助跑速度过慢。适当加大助跑距离,加强助跑踏跳练习,如教学建议1。

②未及时推手。可采用教学建议2、4、8,还可进行对墙站立,两臂前举顶肩推墙的练习。

3. 推手过箱时,身体过于前倾,无法挺身。

纠正方法:①推手时屈臂。多做直臂顶肩推撑动作的有关练习,养成直臂推手的习惯。

②推手太晚或力量太小。教师或同伴可采用击掌或呼“推”等听觉刺激作为提示,让练习者及时推手。

③肩角未拉开。跳板太近造成的,可调节跳板与跳箱的距离。还可以采用稍抬高远端的纵放山羊分腿腾越,体会拉开肩角,用力顶肩推手的动作方法。

④展体挺身概念不强。多练习原地挺身跳、原地分腿挺身跳。

三、横箱屈腿腾越

(一) 教学目标

1. 能独立完成横箱屈腿腾越动作，基本掌握正确助跑踏跳，屈腿收腹提臀支撑，果断、有力推手，展体后平稳落地的动作方法。
2. 发展灵敏、速度、力量等体能，提高支撑屈腿腾越障碍和保护与帮助的能力。
3. 逐步形成顽强果断、勇于战胜困难的心理品质，具有安全 and 自我保护的意识以及合作互助的行为。

(二) 动作方法

助跑上板，积极踏跳，双脚跳起后领臂含胸，使上体稍前倾，向前上方腾起，两手撑箱，屈腿收腹提臀，使膝靠近胸部。紧接着用力直臂顶肩推手，腾越过箱，两腿迅速伸直，上体急振上抬，两臂侧上举，伸展身体，屈膝缓冲落地。

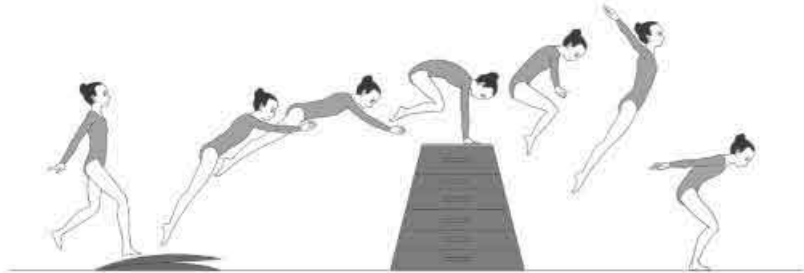


图 9-27

①单跳双落 ②并腿跳起 ③紧腰领臂 ④屈腿收腹提臀 ⑤顶肩推手 ⑥展体挺身 ⑦缓冲落地

(三) 动作要点

起跳有力，提臀屈腿，快速推手，伸腿展体。

(四) 教材重点、难点

重点：踏跳，屈腿收腹提臀，推手的方法和衔接。

难点：屈腿收腹提臀与果断顶肩推手。

(五) 保护与帮助

对屈腿收腹提臀有困难的同学，可采用方法进行帮助，也可以由两个人同时保护与帮助，一人站正面，另一人站箱前侧面。



图 9-28



图 9-29

（六）教学建议

1. 助跑踏跳练习：与横箱分腿腾越“教学建议1”同。
2. 地上俯撑，蹬地屈腿收腹提臀成蹲撑（立）（图9-30）。



图9-30

要求直臂顶肩支撑，可以在地上画条直线，练习时手撑线上，屈腿收腹后尽量使脚落在线上。在此练习基础上，加推手成蹲立。

3. 原地纵跳，腾起快速屈腿抱膝，紧接伸腿落地屈膝缓冲。

4. 原地（助跑）跳起撑箱（台）屈腿收腹提臀，在箱（台）上成蹲撑，紧接挺身跳下。

要求直臂支撑，屈腿收腹膝靠胸。对能力强的学生可要求紧接推手成蹲立。而对完成动作有困难的学生，可做跳起支撑屈腿收腹提臀原处落下的动作。连续多次进行这一练习，对提高支撑顶肩、屈腿收腹提臀能力会有很好效果。

5. 低双杠，杠下置橡皮筋或横杆，练习时撑杠、蹬地，屈腿收腹提臀，推杠越过杠下障碍后落地。杠下橡皮筋的高度由低逐步升高，练习在杠端面向外进行。本练习也可以利用两张课桌，桌间拉橡皮筋进行。但必须注意课桌摆放的稳定性，确保安全。

6. 垫高支撑点的横箱屈腿腾越。

在横箱箱面两边放置硬度适中的发泡海绵并加以固定，练习时，手撑海绵腾越过箱。

要求海绵绑扎牢固，练习时海绵可设20厘米、10厘米、5厘米等不同高度，供学生选择，应逐渐降低，直到全部移去海绵。

- （7）在保护帮助下，完成横箱屈腿腾越完整动作。

- （8）在练习中，同学间可以结伴、分组，相互观察、交流，分析完成动作的质量、未能完成动作或发生错误的原因，并选择相应的练习方法予以纠正。

（七）易犯错误与纠正方法

1. 不推手，做成屈腿摆越动作。

纠正方法：①多次练习教学建议“2”，体验快速推手动作。

②推手过晚难以推离箱面时，教师或同伴可采用击掌或呼“推”等听觉刺激，让练习者在两腿未过支撑点时及时推离箱面。或采用第1种帮助方法，帮助练习者两手推离跳箱。

③对因有心理障碍而不敢推手的学生，除开展心理诱导外，可先采用2人保护帮助，选择教学建议“4”、“5”、“6”等练习，改进动作，增强信心。

2. 屈腿收腹提臀不够, 脚碰箱。

纠正方法: ① 采用原地或上步并腿跳起屈腿收腹提臀动作, 可连续多次。提出大小腿折叠、大腿触胸的动作要求。

② 选用教学建议“6”, 做加高支撑点的屈腿腾越, 并逐步降低支撑点。

③ 采用第2种帮助方法。

3. 腾越后, 腿未下伸展体。

纠正方法: ① 可连续做教学建议“3”, 原地向上屈腿抬膝跳起后, 两腿下伸展体落地的练习。

② 采用教学建议“4”, 跳上成蹲撑(立), 向前跳下时伸腿展体。

四、支撑跳跃的拓展和应用

(一) 横箱侧腾越(图9-31)

动作方法: (以向右腾越为例) 短距离中速助跑, 起跳后两手迅速撑箱, 两腿顺势向右侧提臀同时向同侧上方摆腿, 身体重心稍向左移, 接着右手推离跳箱, 两腿继续摆至接近最高点时, 向右侧上方伸髋, 成左臂单手支撑的挺身姿势。接着腿落下, 同时推左手, 在箱前屈膝缓冲落地。

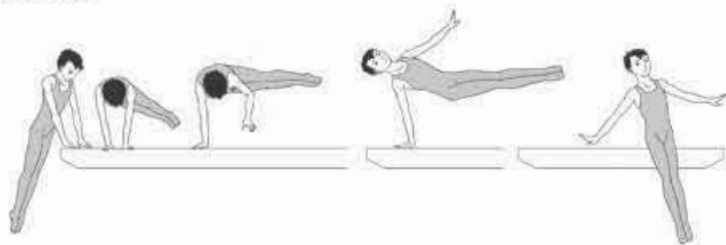


图9-31

(二) 斜向助跑俯腾越(图9-32)

动作方法: (以向右腾越为例) 这动作又称斜向助跑挺身腾越。斜向助跑踏跳, 跳起

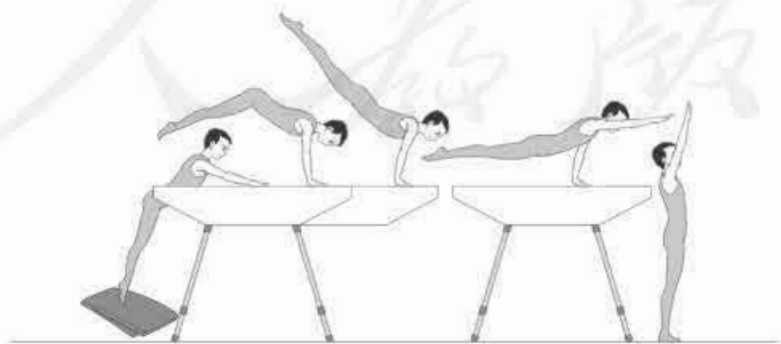


图9-32

后两手向远端撑箱，顶肩支撑稍提臀，接着积极快速向后上方摆腿成挺身姿势，右手推离跳箱侧举，越过跳箱后两腿落下屈膝缓冲成左手扶箱的站立。

（三）利用横箱的体能练习



图9-33

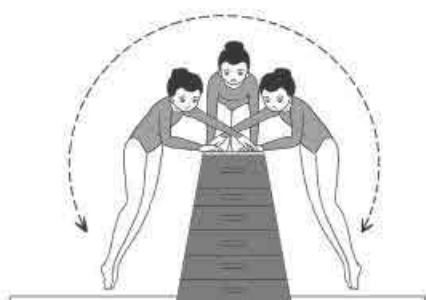


图9-34

利用体操凳、板凳等代用器材同样可做上述练习。还可以利用跳箱盖做连续跳上跳下的练习，用以发展上、下肢力量和弹跳能力。

（四）运用支撑跳跃动作腾越障碍

除了教科书上列举的支撑屈腿向侧转体 90° 腾越障碍动作外，还可以根据横箱侧腾越、斜向助跑俯腾越等动作稍作变化来腾越障碍。

五、支撑跳跃学习评价的内容、标准与方法建议

1. 评价内容和标准

（1）完成动作质量的评价（以横箱屈腿腾越为例）

优：起跳正确有力，先跳后撑，并腿屈膝不触箱，在脚未过支撑点时推离器械，在空中伸腿展体，落地平稳。

良：起跳正确有力，并腿屈膝不触箱，在推手后做出伸腿动作，落地较稳。

合格：起跳正确，屈膝并腿腾越过箱，落地较稳。

不合格：未能独立完成动作。

（2）学习态度与行为的评价

优：积极主动学练，表现出刻苦、勇敢的作风，积极思考问题，并主动承担保护帮助的任务，体现出很强的责任心。

良：学习认真，能在教师启发，同伴鼓励下克服困难积极完成学练内容，主动思考和回答问题，参与保护帮助，有责任心。

合格：能在教师启发和同伴帮助下完成学练内容，能逐步体现克服困难的行为，自信心有所提高，能参与一些保护帮助，有一定的责任心。

不合格：学练不努力，不能完成所布置的任务，表现出胆怯，缺乏自信心，责任心较差。

(3) 学练综合能力评价

优：在学练中善于观察分析，与同伴主动交流，善于选择适合自己的学练方法，有组织同伴一起学练的意识和能力，会保护帮助，受到同伴信任。

良：在学练中会观察、善思考、有交流，有知识应用能力，积极参与小组练习，会保护帮助，同伴较为信任。

合格：在身体练习中结合一些思考，能回答教师提出的问题，参与小组练习或结伴学练，协助学生干部做好器材布置回收工作。

不合格：学练缺乏思考，不会分析动作，不会保护帮助，难于融入集体活动，始终存在胆怯心理。

2. 评价方法

(1) 过程性评价

①学生自评：采用自评表（见表9-4），在不同学习阶段对照课次目标要求和学练情况填写。

②学生互评：一般采用在学练过程中通过观察、交流以及展示体现，不作打分评价，可以在本单元结束小结时，在自评表的互评栏中填写小组对自评的意见，如“很客观”、“基本反映实际”、“评价过高”等。

③教师评价：主要在日常教学巡视指导下了解情况，并作一些记录，及时反馈，促进学练。

表9-4 支撑跳跃学习自评表（供参考）

课次	日期	动作技能				态度行为				综合能力				综合评价
		优	良	合格	不合格	优	良	合格	不合格	优	良	合格	不合格	
总评		小结								互评				

____ 年级 ____ 班 姓名 ____

(2) 终结性评价

主要在最后一个课次进行技能考核，但也要改变教师一人打分的传统方法。教师事先要公布评分标准，体现学生是学习的主人，并通过对评分知识和方法的学习与实践，促进

学生动作技能的掌握。

六、支撑跳跃教学建议

（一）选择平整、无干扰的支撑跳跃练习场地

摆放山羊、跳箱、垫子等体操器材的场地要平整，确保器械稳定，在支撑推手时不摇晃。器械前落地用的垫子要软硬适中，放置时，必须拼接紧密，不会滑动，避免脚落地时扭伤踝、膝关节。选择的练习场地不要紧挨足、篮、排球活动区，以防球飞来击到在做动作的学生。器械的布置既要相对集中，又要考虑到学生助跑及归队时不会相互干扰，应留有合理的余地。

（二）练习前，作好支撑跳跃器械的安全检查

练习前，器械的安全检查十分重要。要检查山羊的升降螺栓或跳箱的放置是否牢固，学生助跑踏跳时，跳板是否会移动。也要试一试地板和山羊、跳箱面上是否太滑，需要准备一些防滑的用品，如松香粉、碳酸镁粉等。

（三）充分做好准备活动

支撑跳跃练习的冲击力强，练习前要做好充分准备活动，尤其是腕、肩、踝、膝和腰部的关节、韧带、肌肉，要充分活动热身，以免受伤。还应该增加一些支撑跳跃专门性练习，如俯撑、推手、跳上跳下等。

（四）加强练习时的保护与帮助

支撑跳跃练习时的保护与帮助是安全的重要保证，教师在教动作的时候，就要教会学生如何自我保护和相互保护与帮助的正确方法。同时要教育学生，树立良好的责任意识，乐于助人的良好品质。

在体育课上，为增加学生的练习次数，大多会采用分组的形式，多个器械同时练习，必须加强对小干部的培训，有时还需要有两位学生保护与帮助，以确保练习的安全和效率。

（五）重视心理引导和思想教育

完成支撑跳跃动作要有一定的体能和技能，更需要克服困难的勇气，对胆怯、恐惧心理较为严重的学生，教师应多加鼓励和引导，多提供一些帮助和诱导性手段。同时也要适时进行思想教育，树立学生中的榜样，通过学生学练过程中的自评、互评，提高积极性，能刻苦锻炼，勇于、善于克服困难。

（六）循序渐进，逐步提高要求

初中阶段学习的支撑跳跃动作虽然不多，但对刚从小学入学的学生而言，这些动作也有一定难度。教学中要根据教材的重点、难点，充分考虑到学生的实际情况，为不同需求的学生提供由易到难、由简到繁、由分解到完整的学练建议。对动作的难度、器械的高度、跳板放置的远度，也应逐步提高要求。

第十章 武术

武术是我国民族传统体育中已经走向世界的运动项目，同时也是人们生活中的实用技能，具有健身、防身、修身等多种功能，其内容博大精深，丰富多彩。在初中阶段安排武术教学的内容，是搭建对学生进行爱国主义和武德教育的重要平台，对初中学生的身心发展具有良好的促进作用，使学生在用武术健身的同时了解自己民族的文化，提高学生学练武术项目的兴趣，为进一步学习民族传统体育项目奠定基础，并成为他们将来继续学习和工作后的终身体育。

长拳是武术中舒展快速的拳术的总称，也是国内外武术竞赛的经典项目；演练时姿势舒展大方，手腿并用，闪展灵快，节奏分明。本教材中为七年级学生创编的“健身长拳”，具有套路短小精练、展现北方拳种的攻防技法特色、易教易学等特点。在教学过程中可以让学生感受到武术的特色身体运动方式和基本攻防技法的运用；形成端正的身体姿态，提高上下肢协调配合的身体运动能力，培养勇猛顽强、积极进取、尚武崇德的优良品质，引发对我国传统文化的探究兴趣。

第一节 教学目标

1. 教会学生“健身长拳”的基本动作和套路，让学生了解“健身长拳”每个动作的身体形态、攻防含义和全套动作的技法演练。
2. 在教学过程中组织学生练习“健身长拳”，增强体质，塑造正确身形体态和朝气蓬勃的尚武精神。
3. 在教学过程中引导学生关注我国的民族传统文化，增强民族自豪感，培养自己奋勇向上的进取精神和坚韧不拔的意志品质。

第二节 教学内容与课时安排建议

表 10-1 七年级武术教学内容与课时安排建议表

项目	类别	内 容	课时建议
武术	基本动作	冲拳、推掌、顶肘、闪身按掌、弹踢、戳踢钉脚	1
	健身长拳	新授： 预备式，一、起势，二、开步双劈，三、按掌前推，四、接手勾踢，五、缠腕斩拳，六、闪身冲拳，七、弹踢穿顶，八、攒拳戳脚，九、闪身砍推，十、收势	4
		练习： 提高所学动作质量，学习反向动作，以及完成往返全套动作	3
		考核： 考前准备和考试	2

第三节 健身长拳

一、教材分析

在本教材“健身长拳”的编写过程中，吸收了数种传统拳种的特色动作，并增加了闪身防挡的动作。目的就是让学生在学练的过程中了解和尝试我国武术的丰富内容，知晓自己的正确身体姿态和提高身体的协调性，了解武术的攻防技法，学会闪身躲避伤害。对此，教师在教学过程中要着重加以提示。

（一）健身长拳的教材内容与设计思路

1. 健身长拳的教材内容

全套动作共两段相同的动作，每段动作十式。

第一段：一、起势，二、开步双劈，三、按掌前推，四、接手勾踢，五、缠腕斩拳，六、闪身冲拳，七、弹踢穿顶，八、攒拳戳脚，九、闪身砍推，十、收势。

第二段：反向练习第一段动作，完成往返全套动作。

另外，在教学动作之前，可以组织学生练习冲拳、推掌、顶肘、闪身按掌、弹踢、戳踢钉脚等基本动作。

2. 健身长拳的教材设计思路

在编写本教材的“健身长拳”套路时，考虑到七年级的绝大多数学生没有武术基础，但

看到过国内外武打影视剧和武术比赛等情况,为让学生在学练的过程中能直观了解和体验到我国武术的丰富内容,知晓自己的正确身体姿态和提高身体的协调性,了解武术的攻防技法,其中吸收了少林拳、查拳、潭腿、八极拳、戳脚等数种影视和比赛中常见的传统拳种特色动作,这些动作具有直观的技巧作用,便于引起学生的学习欲望。同时根据现在的学生体能和遇到突发事件时自我防卫能力差的现实情况,在“健身长拳”套路中安排了三次闪身阻挡的动作,强化学习闪身躲避伤害,以突出武术在学生生活中的实用性。

(二) 教材搭配建议

如教师具有武术专业学科背景,可以将“健身长拳”的课程单独完成,不用搭配其他教材,以保持本教材教学的完整性。如教师对本教材只是一般掌握,建议和田径、体操、球类等教材相搭配,以达到兴趣和体能互补,便于组织课堂教学,取得更好的教学效果。

二、健身长拳第一段

(一) 预备式

1. 动作方法

两脚并步,身体正直站立,挺胸、收腹,目视前方(图10-1)。

2. 动作要点

两腿夹紧、立腰、头正、颈直。

我国传统文化中要求“坐如钟、站如松、行如风”。预备式动作为整个套路的最先开端,因此站立的整体姿势一定要有挺拔和朝气蓬勃的即将演练的尚武精神状态。

3. 易犯错误与纠正方法

(1) 端肩。

纠正方法:强调收下颌和头部上顶。

(2) 双拳离开腰部,抱拳不紧。

纠正方法:强调双肘后夹。

(一) 起势



预备式(图10-1)



并步抱拳礼(图10-2)



并步抱拳(图10-3)

1. 动作方法

双手左掌右拳在胸前相合，成“抱拳礼（图10-2）”；随即，两手握拳（左掌变拳）迅速收回腰间；同时头向左转，目平视左前方（图10-3）。

2. 动作要点

拳掌变换要准确，头向左转要迅速。

3. 教材重点和难点

“抱拳礼”的手型和整体的姿态。“抱拳礼”是表示对教师和同学的尊敬，因此要集中精神全神贯注。并步抱拳是即将开始打拳的动作，要有临战状态。完成起势动作后，要强调有“站如松”的身体挺拔直立的感觉，精神要振奋。

4. 易犯错误与纠正方法

（1）“抱拳礼”的动作完成后双肘下垂。

纠正方法：强调双大臂要抬起接近水平。

（2）双拳收抱腰间时头部前探。

纠正方法：强调顶头收下颌。

（二）开步双劈



开步交叉（图10-4）



左右双劈（图10-5）

1. 动作方法

左脚向左开步；同时左掌变拳，两拳在腹前交叉，右拳在上；目视右拳（图10-4）；两臂立圆抡转，经头上向左右劈至与肩平，头向右转，目随视右拳（图10-5）。

2. 动作要点

两臂抡转立圆，双劈要有力。

3. 教材重点和难点

双劈拳是长拳的典型拳法，攻防含义是两拳同时抡劈左右两侧的假设敌。因此两拳双劈的动作难点是抡臂要做得立圆舒展，两拳劈得要有力。

4. 易犯错误与纠正方法

抡劈时两臂的肘关节弯曲，不能借助身体之力。

纠正方法：教学时教师可强调并要求两臂劈出后身体要顶头立身，两拳要“左右撑顶”。

(三) 按掌前推



闪身左按 (图10-6)



弓步前推 (图10-7)

1. 动作方法

左脚向左侧方上一步成半马步,同时上体向右闪,左拳变掌下按,掌心向下,右拳屈肘收至右腰间,目视下按方向(图10-6);右腿蹬地伸直成弓步,同时右拳变掌向前立掌推出,左掌随之屈肘收至右肘下方,目视前推方向(图10-7)。

2. 动作要点

闪身时重心放在右腿,推掌时右腿要蹬地。

3. 教材重点和难点

按掌前推是查拳的典型掌法,攻防含义是在上体右闪的同时,用左掌按防假设敌的手臂进攻,随即用右掌反击其胸部。因此,重点和难点都是上步右闪按掌的动作。此动作做好,弓步前推即可顺势正确完成。

4. 易犯错误与纠正方法

闪身时上体不动,只是摆头。

纠正方法:教师在开始教本动时,既强调左脚向左前方上步,同时上体向右闪身。

(四) 接手勾踢

1. 动作方法

左掌向下、经左侧上摆至头上成架掌,右掌经内收向下搂出成勾手,同时左腿蹬地站起,右脚勾脚尖经微屈膝向左斜上方勾踢,目视前方(图10-8)。

2. 动作要点

两臂动作要舒展,勾踢向左斜上方。

3. 教材重点和难点

勾踢是我国武术中的典型低腿法,很多传统拳种中都有勾踢的腿法。攻防含义是在右手搂假设敌手臂或头部的同时,用右脚勾踢对方的前脚,使之摔倒。右手搂勾的同时向左斜上方勾踢是本动的重点和难点。

4. 易犯错误与纠正方法

直腿向前摆。

纠正方法:可让学生弓步勾手架掌站好,专做右腿的斜向勾踢动作。



接手勾踢 (图10-8)

(五) 缠腕斩拳



提膝搭手 (图 10-9)



缠腕 (图 10-10)



震脚后拽 (图 10-11)



转身侧斩 (图 10-12)

1. 动作方法

右腿屈膝上提, 右勾手变掌上摆, 左掌下落至右手腕上 (图 10-9); 右掌外旋抓握变拳, 拳心向上 (图 10-10); 身体向右拧转, 右脚向右后撤步震踏, 左脚掌随之收至右脚内侧点地, 同时双臂用力后拉, 右拳至腰间, 头向右转, 目视右拳 (图 10-11); 右腿蹬伸, 左脚侧上一步两腿站直, 同时左手握拳向左直臂侧斩至与肩平, 头向左转, 目视左拳 (图 10-12)。

2. 动作要点

缠腕要划弧, 后拽和斩拳要有力。

3. 教材重点和难点

武术中有“打、踢、摔、拿、靠”等几类攻防技法。“缠腕斩拳”是武术中擒拿和击打结合的典型动作。缠腕是武术中擒拿对方手腕之法, 很多传统拳种中都有, 也是本动教材的重点和难点。斩拳是横击的拳法。学生掌握动作后要强调两种技法的结合。

4. 易犯错误与纠正方法

(1) “缠腕”动作手臂动作掀肘。

纠正方法: 强调左手搭扶右腕时要下垂双肘。

(2) 右手的缠绕动作不明显。

纠正方法: 强调右手掌外旋划弧之后再抓握。并可单独进行右掌的练习。

(3) 震脚后拽的动作无力。

纠正方法: 强调震脚不是在原地, 要以身带动两臂后拽。

(六) 闪身冲拳



转身左闪 (图 10-13)



顺步冲拳 (图 10-14)



拗步冲拳 (图 10-15)

1. 动作方法

身体向右转, 身体重心移至左腿, 右脚随之脚跟虚起成虚步, 同时上体左闪, 左拳变

掌随转身向右推挡,右拳在腰间不变,目视左掌(图10-13);左腿蹬地右脚上步成弓步,同时右拳向前冲出,左掌变拳屈肘收至腰间,目视右拳(图10-14);上体向右拧转,左拳向前冲出,同时右拳屈肘收至腰间,目视左拳(图10-15)。

2. 动作要点

闪身时重心放在左腿,两次冲拳要连贯有力。

3. 教材重点和难点

闪身冲拳是长拳和少林拳中的典型动作。武术中非常重视闪身的动作,以闪避对手的进攻和外界对身体的伤害,同时也显示出自己躲闪的身法。手挡闪身是这个动作的重点和难点。本动转身的幅度较大,闪开后随即连续的两次冲拳要有力。

4. 易犯错误与纠正方法

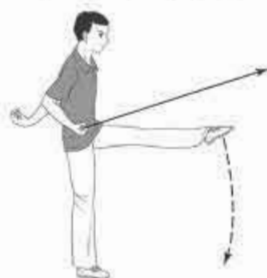
(1) 转身时身体重心不稳。

纠正方法:强调左腿支撑身体重心,转身时要下蹲。

(2) 冲左拳时用不上劲。

纠正方法:强调上体向右拧转,在右拳后收的同时冲左拳。

(七) 弹踢穿顶



勾手弹踢(图10-16)



弓步穿掌(图10-17)



震脚(图10-18)



上步顶肘(图10-19)

1. 动作方法

以右脚掌为轴,身体向左后方拧转,同时左拳变勾手随转身摆至身后,左腿随之绷脚尖弹踢,目视转身后的前方(图10-16);左脚向前落地成弓步,同时上体向左转,右拳变掌向前穿出,掌心向上,目视右掌(图10-17);上体及两臂姿势不变,身体重心前移,右脚在左脚内侧震踏(图10-18);右脚蹬地,左脚向前上步成马步,同时左勾手变拳,经下方向上屈臂顶肘,右掌内旋握拳屈臂收至胸前,目视顶肘方向(图10-19)。

2. 动作要点

左腿要屈伸弹踢,穿掌和顶肘要顺势有力。

3. 教材重点和难点

本动的重点是转身的“勾手弹踢”;难点是“上步顶肘”。“勾手弹踢”是“潭腿”中的典型腿法;“上步顶肘”是“八极拳”的典型肘法。本动连贯完成时要表现出顺势出招、连贯迅猛的气势,转身之后弹踢、穿喉、顶肘进攻要连续不断。

4. 易犯错误与纠正方法

(1) “勾手弹踢”转身动作不顺畅。

纠正方法：强调右脚掌为轴，身体向左后方拧转，保持重心再弹踢。

(2) “上步顶肘”的左肘上抬过高。

纠正方法：强调左肘下沉前撞，左拳高与鼻平。

(八) 攒拳戳脚



活步闪身 (图 10-20)



横摆戳踢 (图 10-21)



架掌钉脚 (图 10-22)

1. 动作方法

左脚向左活步，同时身体向左侧闪，双拳变掌下摆，目斜视前方（图 10-20）；两臂向内相合，右掌外旋变拳向内横击，左掌随之相合于右前臂，同时右脚经脚跟擦地向前踢出，目视右拳（图 10-21）；身体向左拧转，右脚以脚底向下钉踢，同时右拳屈臂下挡，左掌随之上架于头部左侧，目视右前方（图 10-22）。

2. 动作要点

右腿戳踢高不过膝，两臂动作要协调舒展。

3. 教材重点和难点

戳踢和钉脚是“戳脚”的特色腿法。本动的上肢动作学生较易掌握，重点是活步闪身要有准备前扑之势，为接着的横摆戳踢做动作上的铺垫。难点是戳踢和钉脚的腿法要清晰并连贯有力；整体动作要表现出“灵活多变”。

4. 易犯错误与纠正方法

(1) 活步闪身动作呆板。

纠正方法：强调本动的闪身即攻的攻防含义。

(2) 戳踢和钉脚的腿法不清晰。

纠正方法：强调戳踢的脚跟要擦地而出，踢假设敌的胫骨，接着右脚内扣，用脚下钉假设敌的脚面，两种腿法要顺势有力。

(九) 闪身砍推



闪身砍掌 (图 10-23)



勾手推掌 (图 10-24)

1. 动作方法

以左脚掌为轴,身体向右拧转,同时右腿屈膝上提,左掌外旋横砍,右拳随之屈肘收至腰间,目视左掌(图10-23);右脚向前落地成弓步,同时上体向左拧转,左掌变勾手直臂搂摆至身后,右拳随之变掌,经左手上向前推出,目视右掌(图10-24)。

2. 动作要点

闪身要明显,砍、推的手法变换要清晰。

3. 教材重点和难点

本动是闪身的另一种方式,重点和难点是在起身的同时闪身并砍掌。

4. 易犯错误与纠正方法

(1) 闪身时向后仰。

纠正方法:强调闪身的同时还要砍掌反击到对方,因此上体一定要向左侧闪,身体和神态要表现出防守反击的意识。

(2) 勾手推掌动作不舒展。

纠正方法:强调左手勾尖向上,在上体正直的前提下,尽量直臂后举,同时推掌要有力。

(十) 收势



并步抱拳礼(图10-25)



抱拳(图10-26)

1. 动作方法

左脚向右脚并拢,身体直立;同时右掌握拳,左勾手变掌,两臂向内相合成抱拳礼,目视前方(图10-25);左掌变拳,双拳同时屈肘收至腰间,同时头向左转,目视左前方(图10-26)。

本动其他“动作要点”和“教材重点难点”等,同于“起势”。

第一段动作教学之后,要组织学生熟练第一段动作。当学生能够较熟练的完成,即可让学生进行反向的第二段练习。因第二段动作和第一段相同,所以此时组织学生进行练习可以进一步熟练所学动作,同时因为变换了方向,也可增加学生的练习兴趣。

三、健身长拳第二段

健身长拳的第二段即反向练习第一段动作。见下图的连续动作。



(图 10-27)



(图 10-28)



(图 10-29)



(图 10-30)



(图 10-31)



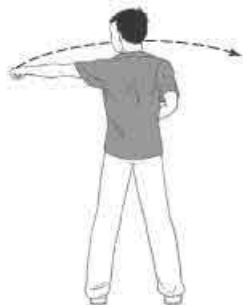
(图 10-32)



(图 10-33)



(图 10-34)



(图 10-35)



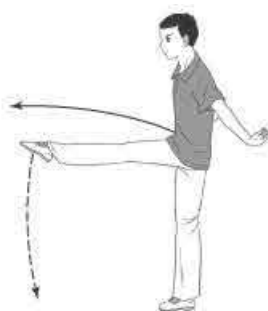
(图 10-36)



(图 10-37)



(图 10-38)



(图 10-39)



(图 10-40)



(图 10-41)



(图 10-42)



(图 10-43)



(图 10-44)



(图 10-45)



(图 10-46)



(图 10-47)



(图 10-48)



(图 10-49)

七年级的学生练习“健身长拳”往返两段的全套动作会有一些运动量，练习之后会稍有累感，教师此时可让学生调整呼吸稍加放松，同时提示学生在练习时要克服疲劳，用坚忍的意志品质完成好每一个动作，并要求最后精神抖擞的收势。

第四节 健身长拳的教学建议

一、教师在教学“健身长拳”之前要明确提出安全注意事项，并在每次课前加以强调

“健身长拳”的动作具有明显的技击作用，容易引起学生的学习兴趣 and 练习的积极性。但在学习初期，由于学生的年龄原因容易发生打闹现象。因此，教师在教学之前要明确提出和强调安全注意事项，讲明武术可以防身，同时也存在伤害他人的危险。在学练武术的

过程中，严禁随便打闹。禁止用武术动作开玩笑，以免造成对同学身体的伤害。

二、根据“健身长拳”动作结构，每节课在教学和练习“健身长拳”套路之前，可先让学生练习相应的基本动作

按照武术的传统学习方法，学习长拳套路之前，先要了解和练习所学套路中的特色基本内容。每节课教师可从以下基本动作中挑选2~3个，组织学生进行单动练习，既为学习“健身长拳”奠定基础，也可以用于文化课学习的余暇，缓解学习的疲劳。也可以根据教学内容和学生的学习情况自己创造。

（一）冲拳、推掌、顶肘



冲拳（图10-50）



推掌（图10-51）



顶肘（图10-52）

（二）闪身按掌



左闪（图10-53）



（图10-54）



右闪（图10-55）



（图10-56）

（三）弹踢



弓步（图10-57）



提膝（图10-58）



弹腿（图59）

(四) 截踢钉脚



弓步 (图 10-60)



截踢 (图 10-61)



钉脚 (图 10-62)

三、首次“健身长拳”的示范动作尽量精彩

武术教学要求教师具有一定的武术示范水平,才能激发学生的学习兴趣,教学“健身长拳”时这一特点非常重要。“健身长拳”的动作对于有其他体育运动项目基础的体育教师而言,难度不大,因此教师在课前一定要认真备课,尽量把示范练得比较规范和有力。在第一次武术课中争取用精彩和规范的示范激发学生的学习兴趣和学习欲望,为后面的教学奠定“武缘和人缘”基础。

四、主要采用“集体教学”和“领做结合精讲”的教学手段

能让学生较好地掌握“健身长拳”,需要在课上充分利用时间。因此,要以教师为主导的集体教学手段为主。用集体的教学和练习带动掌握动作慢和对武术兴趣不高的学生,同时引导学生树立团队意识。

领做结合精讲是武术新授课的必要和主要的教学手段,在“健身长拳”的教学过程中这一特点非常重要。“健身长拳”的动作名称、动作过程和要领等内容对初中学生来讲都是术语,过多讲解学生很易产生厌烦。因此,教学时教师的讲解一定要简明,要配合领做进行,让学生在模仿和“多练”中尽快学会。

五、对身体协调性差的学生不要强求动作细节

教师在“健身长拳”的教学过程中,特别要注意区别对待。对掌握动作较好的学生要进行口头鼓励;对身体协调性差的学生要重点进行辅导,防止其明显错误的持续,但要特别注意不要强求动作细节。

六、讲解武术动作的攻防含义要适度

武术动作是有技击内涵的,向学生介绍武术动作的技击含义,可以使学生加深对武术

动作本质的理解。如果不讲动作的攻防含义,学生不易明确动作的用途而影响正确动作的掌握。但讲解和组织不当,则具有一定程度的危险。如过多讲解动作的攻防含义,学生的自控能力差,容易打闹和不认真学习单人动作,同时也容易产生伤害事故。因此,教师给学生讲解武术动作的攻防含义一定要适度,点到即可。

七、讲解武德和传统文化知识的教育要有趣味

“健身长拳”本身就是民族传统文化,其中的内容是学生平时较少接触和不易理解的。在进行教学时必然要把这些内容向学生进行相应的解释和顺势讲解。此时即是对学生进行民族传统文化教育的有利时机。但教师讲解时一定要用学生能够听懂的通俗语言,风趣幽默一些。在“健身长拳”的教学过程中,要顺势介绍动作和套路中蕴涵的我国传统文化和民俗知识,以此对学生进行民族主义教育,培养学生的爱国主义精神。

八、要行“抱拳礼”

“抱拳礼”是国际武术联合会规定的武术礼节,也是“健身长拳”的起势动作,表现着我国的传统礼仪。在教学过程中,应向学生简单讲解“抱拳礼”的含义,并在教学过程中的师生之间进行,使学生感受到中国传统文化的丰富内容。

可在课的开始时师生互行“抱拳礼”并相互“问好”;在课结束时师生互行“抱拳礼”并道“再见”。同时,要求学生在练习套路、教学比赛的前后行礼,培养学生虚心求学的态度,树立良好的学风。

九、每节课要给学生提出明确的课后练习要求

让学生较好掌握“健身长拳”,不仅需要在课上充分利用时间,还需要学生课下主动进行练习。因此,教师在每节课给学生提出明确的课下练习次数和安全要求。练习次数一定要符合学生的实际情况,一般要求学生回家后练习课内学习内容至少5次以上较为合适。

第五节 教学评价及评价建议

教师对学生在课上掌握“健身长拳”的程度,可以参照以下内容对学生进行评价。

一、“健身长拳”教学效果评价表

表10-2 教学效果评价表（供参考）

评价内容	优	良好	合格
1. 学生能自觉遵守安全注意事项，在课上听指挥，不打闹。			
2. 学生通过老师的示范，能产生对“健身长拳”的兴趣，有主动学练和了解武术知识的愿望。			
3. 通过教学和练习，学生能够记住每个动作名称和全套动作的顺序。			
4. 学生在集体练习时能够清晰表现每个动作的运动路线和运动幅度。			
5. 学生自己能把“健身长拳”的每个动作打出劲力，并有眼神的配合。			
6. 学生已经知晓了“健身长拳”每个动作的攻防含义，并能简单讲解和展示。			
7. 学生掌握了健身长拳的全套动作，能熟练地进行演练，并有在同学面前展示的愿望。			
8. 学生能够协助老师帮助掌握动作慢的同学，并感到帮助人的快乐。			
9. 学生课后能找时间用“健身长拳”锻炼身体。			
10. 学生通过“健身长拳”课程的学习，能够关注武术，并比较主动地上网查看武术资料。			

二、“健身长拳”评价建议

1. 教师在每节课的课堂上对所教内容要提出简明的要求，并要随时对提出的要求进行语言评判。

2. 学生学会“健身长拳”的套路之后，可依据上表对学生进行初次评价并记录。以和最后的评价进行对比。

3. 充分利用最后的考核，督促学生进行“健身长拳”的练习。

第十一章

游泳

游泳是一项广受人们喜爱的体育运动项目，特别受到青少年学生的欢迎。游泳既能够强身健体，促进身心健康，又在保障生命安全、促进生产建设等方面具有重要意义。世界上有许多国家的教育部门将游泳列为中小学生的必修课程，使学生从小就掌握游泳技能。我国也有越来越多的教育机构、培训场所加大了游泳技能培训的力度，力争让更多人掌握游泳技能。

竞技游泳包括蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳等四种姿势。

七年级主要进行熟悉水性和蛙泳技术的教学。

第一节 教学目标

1. 通过教学在知识、技能、学习行为表现等维度分别达到以下目标：
2. 通过教学帮助学生了解游泳的健康与卫生常识，掌握游泳的安全和自救常识，掌握人体在水中沉浮、保持平衡的要点。
3. 通过教学和练习使学生掌握正确的水中呼吸方法，掌握水中平衡并漂浮；掌握蛙泳的基本技术，能够连续蛙泳10~25米。
4. 通过引导和教育使学生养成良好的安全和游泳卫生习惯，自觉遵守相关安全规定，不做容易引起危险事故的事情；培养学生顽强的意志品质，克服怕水、水冷、疲劳等困难，坚持完成练习内容；培养学生团结互助的精神。

第二节 教学内容与课时安排建议

表 11-1 七年级游泳教学内容与课时安排建议表

项目	类别	内容	课时建议
游泳	熟悉水性	☆1. 安全教育 ◎2. 游泳意义介绍 ◇3. 水中行走 ☆4. 水中呼吸 ☆5. 水中漂浮 ◇6. 水中滑行	1~2
	蛙泳	☆1. 蛙泳腿部技术 ☆2. 蛙泳腿部动作与呼吸的配合技术 ◇3. 蛙泳划水技术 ☆4. 蛙泳划水与呼吸的配合技术 ☆5. 蛙泳完整配合技术	6~7

注：☆掌握 ◇基本掌握 ◎了解

第三节 熟悉水性

游泳在水中进行，与同学们平时习惯生活的环境不同。水中呼吸与陆上的呼吸动作有很大差异。游泳动作是俯卧或仰卧在水中进行的，与大家习惯的站立或坐姿也不同。因此，学习游泳的第一关并不是学习技术动作，而是学习熟悉和适应水环境。缺乏了熟悉水性的教学，即使学好了游泳动作，也存在着潜在的溺水危险。

一、教材分析

（一）熟悉水性教材内容的价值

熟悉水性的教学内容主要包括游泳安全教育、水中行走、水中呼吸、水中漂浮和水中滑行等内容的教学和练习。熟悉水性教学是游泳技术动作教学的重要基础，对于培养学生在水中的活动和放松能力，保障教学安全有十分重要的意义。此外，通过一些水中游戏进行熟悉水性教学，还可以培养学生勇敢、坚强、遵守规则、团结协作的品质。对于怕水的学生，熟悉水性教学可以帮助他们克服困难，培养战胜困难的信心。

（二）本年级熟悉水性的教材设计思路

本年级熟悉水性的教材以水中行走、水中呼吸、水中漂浮和水中滑行等内容为主，以水中行走和体位变化教学作为基础，重点掌握水中呼吸和水中漂浮技术，以水中滑行教学作为提高性教学内容，重视培养学生的安全意识、卫生意识，引导学生有序学习、相互鼓

励、相互包容，克服水冷、害怕等困难。

二、水中行走

（一）教学目标

1. 通过安全教育使学生了解游泳的安全常识，加强组织性和纪律性。
2. 通过讲解、示范和水中练习使学生体会水的浮力、压力和阻力，熟悉水环境，掌握在水中行走、跳跃、改变移动方向的方法，改善身体平衡能力，克服对水的恐惧。
3. 通过学练使学生逐渐克服对水的恐惧，树立学习游泳的信心和勇气。

（二）动作方法

最好在浅水中组织水中行走教学。这是熟悉水性的第一步，要求学生从扶梯依次下水，站稳后在水中向前行走。不要突然猛地跳入水中，应从脚开始慢慢地入水。对特别怕水的学生，教师可以拉着学生的手扶助其站稳并前行。待学生动作放松，且步履稳定后，可以进行后退、侧向行走、跑步、跳跃等练习。也可以变换队形，从独自行走变为双人手拉手行走，或其他队形移动。

如果在深水池学习，水中行走可以用双手扶池边移动代替。

（三）动作要点

水中行走动作的要点是身体保持适宜的紧张度，既不能过于紧张僵硬，也不能过于放松。过于紧张容易很快造成疲劳，而过于松懈也容易使身体失去平衡而摔倒。

（四）教材重点、难点

重点培养学生对水的兴趣和在水中放松的感觉，体会水的浮力、阻力、压力对人的影响。

（五）教学建议

1. 第一次课上，在进行所有动作教学之前，务必进行安全教育，要求学生做到以下几方面。

（1）了解自己的健康状况和体质水平，凡患有不适宜游泳疾病的学生，建议免修或缓修游泳课程，避免发生伤害事故或疾病传播事件。凡患有心脏病、高血压、癫痫、活动性肺结核、传染性肝炎、皮肤病、红眼病、精神病、中耳炎、发烧等病症及有开放性创伤者，都不宜游泳。女子在月经期最好不要游泳。

（2）不在无教师或家长陪同时到不明水域游野泳。野外的水域情况一般都比较复杂，深浅、水草、水流、危险生物等都很容易对游泳者造成致命危险，而且，野外发生危险时，得不到及时的救助，容易造成溺水事件。

（3）上游泳课时，老师未到之前和离开之后，不要自行下水。自学游泳时，要结伴而行，不会游泳的人要在浅水区活动，并事先请救生员多关照，活动时尽可能离救生员近一些。

（4）下课后按照要求离开游泳池，不在游泳池逗留游泳。

（5）上厕所或因其他事情需要离开场地时要向教师报告，尽快返回，并在回来后告知教师。

(6) 游泳前做好充分的准备活动,避免肌肉拉伤或抽筋。

(7) 自己在水中发生意外时高声呼救,当发现同学有危险时立即大声报告老师,并利用身边可以利用的器材,如长杆、打水板、绳索等施救。未掌握救生技术的学生不要贸然下水救人。

2. 水中行走是熟悉水性的初级内容,虽然动作简单,但对于从没下过水的学生,心理上仍然具有一定的挑战性,特别是一些胆小的女生,因此教师要加强保护,鼓励学生勇敢下水。

3. 教学顺序应由易到难,由保护到独立练习,从入水开始逐步增加动作难度。

4. 水中行走可以采取多种形式,包括在水中前进、倒退、侧步行走、跑步、跳跃等等。建议从易到难组织教学,先向前走,再依次进行侧向行走、倒退走、跑步、跳跃等练习。可以单人进行,也可以集体以拉手行走、接力游戏等形式进行。

5. 这部分练习的难度不高,但教师应严密监控学生的队形、动作,避免身体平衡掌握不好时滑倒或碰撞时发生意外事故。

6. 如果没有浅水条件,则不能进行水中行走练习,可以用扶边移动身体代替水中行走。

(六) 易犯错误和纠正方法

水中行走是熟悉水性的必要过程,但其动作本身并不需要很高的准确性,只要动作放松,能够保持身体平衡即可。如果从未下过水,或者比较怕水,行走时身体容易紧张,动作僵硬,身体不平衡,容易摔倒。只要加强保护,多进行练习,通常就可以改善。

三、水中呼吸

(一) 教学目标

1. 通过讲解、示范、陆上模仿和水中练习使学生了解水中呼吸与陆地呼吸的区别,掌握在水中正确呼吸的方法,为学习游泳技术做好准备。

2. 通过将水中呼吸教学与一些针对性水中游戏教学结合进行练习,使学生进一步适应和熟悉水中环境,克服对水的恐惧心理。

(二) 动作方法

一次呼吸动作由吸气(头露出水面)→憋气(头没入水中)→呼气(头没入水中)组成。

头在水上时,深吸一口气,低头将头没入水中,稍憋气,然后用鼻和口慢慢吐气,并确保呼出气泡。吐气将尽时,抬头。当嘴露出水面时,先快速吐气,再用口用力吸气,之后低头没入水中重复下一次呼吸动作。

(三) 动作要点

水中呼吸动作与陆上呼吸不同,在陆上人们习惯用鼻子呼吸,在水中呼气时,应用嘴和鼻子同时呼气,用嘴吸气,用鼻子吸气将造成呛水。

（四）教材重点、难点

水中呼吸的重点是充分呼气，只有将气吐干净后，才能够吸进新鲜空气。难点是用口吸气，以及口露出水面后先呼后吸的动作顺序。

（五）教学建议

1. 教师先讲解并示范水中呼吸的正确动作，让学生注意观察在水中呼气时吐出的气泡和发出的声音。然后在陆上做模仿练习，让学生将手掌放在嘴的前面，用手掌感受嘴呼气时吹出的气流。最后下水练习。

2. 水中练习时，建议学生使用泳镜，能够睁开眼睛看到水中的景象，避免黑暗环境带来的害怕和恐惧。

3. 水中练习时可让学生先双手扶边，慢慢下蹲直至头没入水中，同时缓慢呼气，然后站直，使口鼻随头部露出水面，再用力吐气后吸气。能够连续做20次不呛水、不憋气，说明呼吸动作已经掌握。

4. 也可以进行双人练习。两人一组面对面站立并拉手，一人做连续呼吸动作，另一人观察气泡和呼吸动作，并给予反馈。

5. 如果有条件，可以采用吹乒乓球接力跑的游戏，帮助学生体会呼气动作，增大肺活量。

6. 对于呼吸动作掌握较慢的学生，为不影响整体教学进度，可以布置课后作业，要求学生回家后用脸盆接水进行多次反复呼吸练习。

7. 呼吸教学是游泳教学的重点内容，也是难点，因此要反复练习，不要认为在一次课中学生都掌握了，就可以去学习其他动作了。教学中有时会出现“等学习蛙泳时，才发现大多数学生已经忘记了正确的呼吸方法”的情况。建议在前几次课中每天安排一定时间的呼吸练习。

（六）易犯错误与纠正方法

1. 开始学习呼吸动作时感觉很不习惯，不是吸不进空气，就是总呛水。

原因：吸不进空气是因为在水下没有吐干净气，呛水是用鼻子吸气或在嘴还没有露出水面之前就吸气了。

纠正方法：可以教学生一个不呛水的小窍门，水下吐气时嘴里大声喊“不——”，头抬出来后大声喊“怕”，再用嘴吸气，就不会呛水了。

2. 每次头抬出来后都要用手去擦眼睛和脸，才能慢慢睁开眼睛，动作很不连贯。

原因：这些通常都是因为没有佩戴泳镜，又不习惯水对眼睛的刺激。

纠正方法：告诉学生，要么佩戴泳镜，要么坚持在水下水上都睁开眼睛，不去擦脸，连续完成动作。

四、水中漂浮

（一）教学目标

1. 通过讲解、示范和水中练习使学生体会水的浮力、人体浮心与重心的位置关系和

在水中掌握平衡的感觉。

2. 通过练习使学生掌握在水中正确漂浮的方法，为学习游泳技术做好准备，同时逐渐适应水中游泳的基本身体姿势。

(二) 动作方法

水中漂浮的动作按照从易到难的顺序，主要包括抱膝浮体、扶边漂浮和徒手漂浮。

抱膝浮体也叫蘑菇漂，深吸一口气后憋住，俯卧水中，双手轻轻抱膝，身体像蘑菇一样漂浮在水面上，全身放松。几秒钟后抬头吸气，再重复。

双手扶池边漂浮。双手扶池边，吸气后憋住并低头，双臂向前伸展，肩、胸下压，身体平展，全身放松，在水中漂浮。

徒手漂浮，也叫一字漂。可以在抱膝浮体的基础上进行，即身体浮起来后慢慢打开双臂和双腿，使身体伸展平卧在水面上。

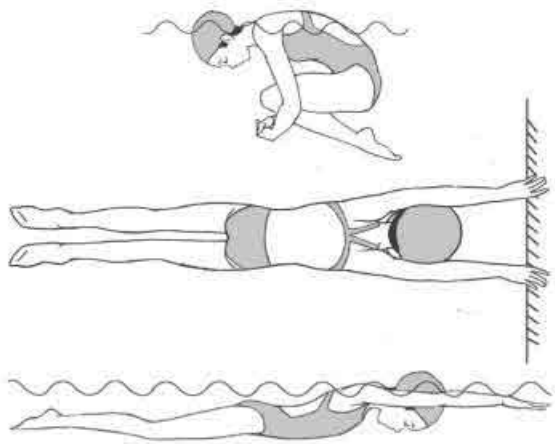


图 11-1 水中漂浮的动作

(三) 动作要点

做动作之前先吸气，低头，全身要放松。动作开始时有的学生会下沉，此时不要慌乱，也不要急于停止动作站起来，只要放松，身体就可以再慢慢浮起。

(四) 教材重点、难点

水中漂浮的教材重点是掌握身体重心和浮心的平衡。将头部全部浸入水中，目视池底，同时肩胸下压，可以帮助身体维持平衡。

(五) 教学建议

教师先讲解示范水中漂浮的正确动作，让学生注意观察头、肩、胸的位置。第一个练习可以选择在浅水中练习蘑菇漂（抱膝浮体），这个练习难度小，大部分同学都能够顺利漂起来，可以增强学生的信心。

之后过渡到双手扶池边漂浮，可以结合呼吸动作进行，呼吸时要求学生只抬头将嘴露出水面即可，不要挺胸收腹。也可以进行双人练习，两人一组面对面站立并拉手，一人做漂浮动作，另一人观察并给予反馈。

最后进行徒手伸展漂浮，即一字漂。练习时注意低头含胸，全身伸展放松。

如果时间允许，学生学习的积极性也高，还可以进行仰卧抱板漂浮练习，体会仰泳身体姿势，并体验自救及水中休息的方法。

（六）易犯错误和纠正方法

头高脚低，像在爬坡。

原因：通常是学生过于紧张，全身用力，肩肘弯曲用力，挺胸塌腰。

纠正方法：教师应提醒学生低头，眼睛看池底，肩臂伸展放松，肩、胸下压，略收腹，打开髋关节，脚后跟往水面上伸，腿就容易浮起来了。

五、水中滑行

（一）教学目标

1. 通过讲解、示范和水中练习使学生体会和掌握游泳时的水平位置、平衡感觉和流线型姿势。

2. 水中滑行将使学生体会到在水中移动的感觉，帮助学生树立学习游泳动作的信心，体会在水中快速滑行的自豪感，为学习游泳技术做好准备。

（二）动作方法

可以选择蹬地滑行和蹬边滑行两个动作进行练习。

1. 蹬地滑行

在浅水中站好，深吸一口气后身体下蹲没入水中，两臂夹住头部。两腿用力向后下方蹬离池底，身体向前上方扑出水面，然后滑行至身体不动后站起。

2. 蹬边滑行

下蹲后低头团身屈膝，两脚用力向后蹬池边，使身体向前滑行。滑行过程中两臂两腿均并拢伸直，身体保持一定的紧张度，当身体静止不动后站起。

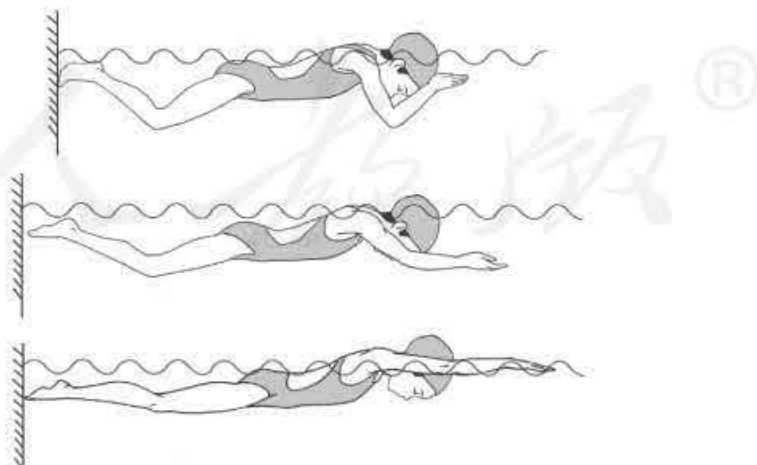


图11-2 蹬边滑行

（三）动作要点

滑行练习要在掌握水中漂浮的基础上进行，动作要点是做动作之前先吸气，膝关节从屈到伸，借助蹬池底或池边的力量将身体像鱼雷一样发射出去；滑行过程中低头，两臂前伸夹紧，身体保持一定的紧张度，两腿并拢伸直。

（四）教材重点、难点

身体姿势和在水中位置的控制。

（五）教学建议

1. 水中滑行与后面将要学习的蛙泳动作中的滑行动作很接近，掌握水中滑行，对蛙泳技术的学习有很大帮助，因此教师应重视此动作的教学。

2. 教学顺序是，先讲解示范水中滑行的正确动作，让学生注意身体从头到脚的形状。第一个练习可以选择在浅水中做蹬地滑行，这个练习难度小，大部分同学都能够顺利滑行出去，可以增强学生的信心。之后再做蹬边滑行。

3. 为提高练习兴趣和效果，教师可以启发学生自己做一个“拖船和鱼雷”的小试验，即蹬边滑行两次。第一次模仿拖船，两臂分开伸向前面，两腿分开并弯曲，蹬边滑行至身体停止前进，记住滑行的距离。第二次模仿鱼雷，两臂前伸并拢伸直，两手重叠，两腿并拢伸直，身体夹紧。看哪一次滑行得远，并启发学生思考原因。

4. 待学生动作熟练一些后，可以采用比赛的形式提高练习效果。例如，看谁滑得远。还可以尝试横穿游泳池，在泳道线下滑行，看谁穿越的泳道多。

（六）易犯错误和纠正方法

蹬离时不低头，两臂张开，两腿分开并下沉，造成的结果是滑行距离很短。

原因：头高脚低，臂腿未并拢伸直。

纠正方法：采用“拖船和鱼雷”试验，并在陆地上帮助学生体会流线型身体姿势。

六、其他熟悉水性教学内容

除了水中行走、水中呼吸、水中漂浮和滑行外，为提高学生的学练兴趣和教学效果，还可以采用一些辅助练习手段。

（一）水中健身操

水中健身操的安全性与趣味性都高，对游泳技巧的需求不高，适合初学游泳阶段的学生用来熟悉水性，提高学习兴趣。水中健身操通常包括水中踏步、水中走步（前、后、左、右、斜向走，弧形走）和水中前踢（侧踢、后踢）、腰部练习、背部练习、臂部练习等。教师可以事先编排好一组健身操动作，在游泳课前熟悉水性阶段练习，也可在学生感觉疲劳时用来调节气氛，消除疲劳和单调枯燥的感觉。

（二）水中游戏

在熟悉水性的教学阶段，安排一些游戏，有利于消除怕水的心理，体会水的各种特

性,提高水性,增强学习的趣味性,使学生感受合作、竞争意识,增强团队意识。有些游戏甚至可以作为课的主要内容来安排,如走跑接力、一网捕捞鱼、打水仗、钻山洞、跑火车、石头剪刀布等。

第四节 蛙泳

蛙泳是一种竞技游泳姿势,由于模仿青蛙的游泳动作而得名。蛙泳是四种姿势中速度最慢的一种,主要原因是阻力大,速度不均匀。对于高水平游泳运动员来说,蛙泳的技术结构是四种姿势中最为复杂的,手臂和腿部动作的变化方向多,与其他泳式的差别很大。

一、教材分析

(一) 蛙泳教材内容的价值

蛙泳是非常实用的一种游泳姿势,也是广受欢迎和喜爱的大众健身游泳姿势。初学者首先学习蛙泳技术有许多有利之处。例如,蛙泳的呼吸比较容易掌握,所以较容易学会;每个动作结束后都有滑行放松时间,游起来比较轻松,学会蛙泳后很快就能连续游较长的距离;此外还便于观察前方,在实用游泳如踩水、救生等领域有重要的地位。

(二) 本年级蛙泳教材的设计思路

蛙泳技术包括腿部动作、腿部与呼吸的配合、手臂动作、手臂与呼吸的配合、完整配合动作等。在熟悉水性的基础上,本年级蛙泳教材的设计本着以腿部动作为基础,掌握好身体在水中的姿势和平衡,通过示范、讲解、陆上坐姿腿部模仿练习、半陆半水腿部模仿练习、水中扶板蹬腿练习学习并巩固腿部动作。之后进行蛙泳划水与呼吸动作配合的学习,最后进行完整配合动作教学。

由于蛙泳是第一种学习的游泳姿势,教师在教学过程中应注意贯彻安全第一、水陆结合、直观教学和循序渐进的原则,抓技术教学的同时重视体能的发展,逐渐增加练习的量和难度。

通过蛙泳技术的学练,学生们在学习过程中能够体会学会游泳的乐趣,增强在水中运动的信心,提高各项运动素质。

二、蛙泳腿部动作(含与呼吸的配合)

(一) 教学目标

通过讲解、示范、陆上模仿练习、半陆半水模仿练习、水中扶边、扶板、徒手练习,使学生掌握蛙泳腿的技术概念,学会正确的蛙泳腿部动作及与呼吸的配合动作,能够扶板连续蹬腿50米以上,为掌握蛙泳技术打好基础。

（二）动作方法

蛙泳腿部动作可以分为四个阶段：收腿、翻脚、蹬夹、滑行。

收腿时，两腿屈膝，小腿和脚藏在大腿的后面慢慢收，收腿结束时，两膝与肩同宽，两脚距离宽于两膝，从后面看，腿脚形成一个大写的“W”。

翻脚动作并不是简单地勾脚尖，而是从脚踝处外翻。翻脚时，两脚距离大于两膝距离，两脚跟靠近臀部，脚尖朝外，脚掌朝上，小腿和脚内侧对准水。

蹬夹水实际上是腿伸直的过程（展髋、伸膝），由腰腹和大腿同时发力，以小腿和脚内侧同时蹬夹水，先向外后向内蹬水，就像画半个圆圈。向外蹬水和向内夹水是一气呵成的，也就是边蹬边夹，蹬夹水结束时双腿并拢伸直。蹬水的速度不要过猛，要由慢到快地加速蹬水。蹬夹过程中双脚始终保持外翻，直到蹬夹结束后伸直。

蹬夹完成后，两腿并拢，做短暂滑行。

腿部动作与呼吸的配合节奏是腿做收翻蹬夹的时候低头呼气，两腿并拢伸直滑行的时候抬头吸气。

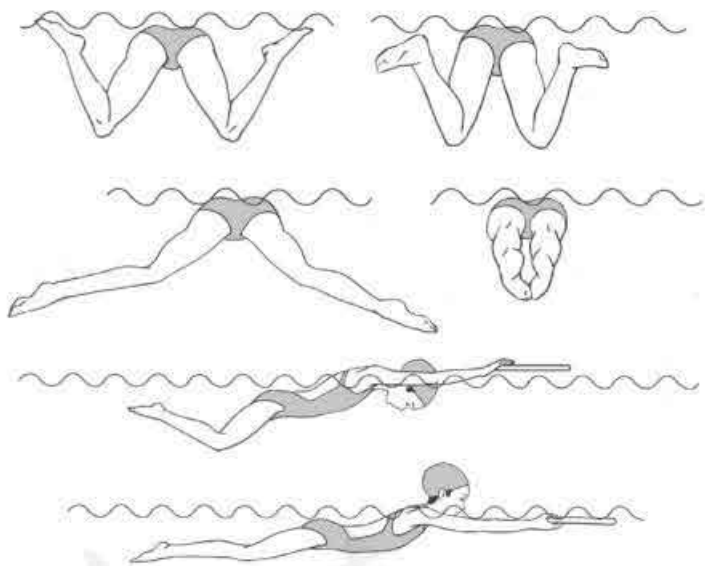


图 11-3 蛙泳腿部动作及呼吸

（三）动作要点

虽然蛙泳腿分为四个部分，但每个部分的节奏和用力程度是不一样的，在教学过程中教师应明确蛙泳腿收腿和蹬腿之间的三个“差”，即速度差、用力差和路线差。要求学生做到收腿慢、蹬腿快；收腿放松、蹬腿用力；收腿直线、蹬腿弧线。

（四）教材重点、难点

脚外翻的动作，既是重点，也是难点。

由于这是我们平时生活和活动中不习惯的动作，加上蛙泳的俯卧姿势使学生看不到脚的动作，因此常常有学生难以掌握。教师在教学中应采用多种手段不断强化翻脚动作。还

要注意在适宜的时机将蛙泳呼吸与腿部动作有机地结合起来,为今后掌握完整配合技术打好基础。

(五) 教学建议

蛙泳腿部动作与呼吸配合技术教学可以安排下述几个步骤。

1. 讲解和示范

蛙泳腿技术讲解和示范的目的是通过动作示范和讲解使学生对蛙泳腿技术有感性认识和初步理解。可以先讲解后示范,也可以先示范后讲解。讲解应简明扼要,不过分强调细节,重点说明蛙泳腿的几个重要环节,即收腿、翻脚、蹬夹、滑行。蛙泳腿教学可以用四句口诀,帮助学生记忆:边收边分慢收腿,脚心向上对准水;腿脚用力蹬夹水,并拢伸直漂一会儿。

示范可以先从陆上坐姿蛙泳腿示范开始,边示范边讲解,再过渡到水中扶板。注意侧面示范和背面示范相结合。

2. 陆上坐撑勾绷翻联动模仿练习

蛙泳腿的翻脚动作是我们陆上不习惯的一个动作,初学者对这个动作没有概念,不好理解,加上刚下水紧张,俯卧水中时又看不到脚的动作,因此翻脚是最难掌握的动作之一。陆上坐撑勾绷翻联动模仿练习可以帮助初学者掌握动作概念,强化翻脚时的肌肉感觉。

教学时令学生坐在池边地板上,双腿伸直,双手后撑,在教师的口令提示下做勾脚和绷脚练习。勾脚时要求脚尖朝上,绷脚时脚尖向前。要求学生重点体会勾脚时踝关节周围肌肉用力的感觉。动作熟练后要求学生在勾脚的基础上双脚外翻,脚尖朝外。

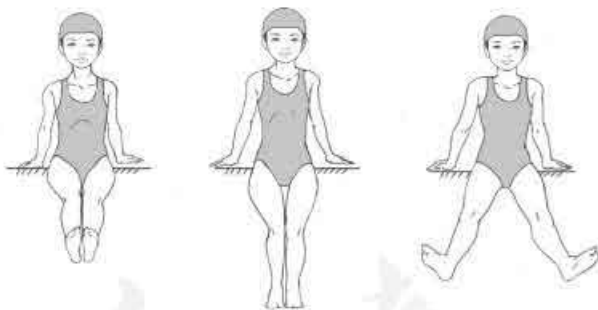


图11-4 陆上坐撑勾绷翻联动模仿练习

练习开始时,要求学生眼睛看脚,跟着教师的口令做相应的动作。待学生动作熟练后要求学生闭上双眼,依靠肌肉感觉随口令做动作,并当学生勾脚、外翻时要求学生停顿片刻,将肌肉感觉记忆在脑中。

3. 陆上坐撑蛙泳腿模仿练习

陆上坐撑蛙泳腿模仿练习的目的是初步学习蛙泳腿完整动作,在视觉的帮助下掌握蛙泳腿技术概念。教学时令学生坐在池边地板上,双腿伸直,双手后撑。教师可以坐在学生前面,边示范边指导学生做动作。将腿的动作分为四个部分:收腿(收)、翻脚(翻)、蹬夹、停。教师喊“收腿”时学生两腿向腹部方向边收边分,双膝的宽度同肩宽,脚后跟

靠近大腿。“翻脚”时两脚外翻，脚后跟在臀部外侧，两膝略内扣，双腿从前面看形成一个大写的“M”。蹬夹时两腿边向后蹬边夹紧，直至并拢伸直。最后“停”时，双腿伸直并拢，脚尖绷起略停片刻，准备做下一个动作。



图11-5 坐撑蛙泳腿模仿练习

4. 半陆半水坐撑腿模仿练习

陆上坐撑蛙泳腿模仿练习熟练后，可以进行半陆半水坐撑腿模仿练习，在巩固蛙泳腿技术动作的基础上，体会脚对水、蹬夹水的感觉。教学时令学生坐在池边，双手后撑，双腿放在水中，按照收腿（收）、翻脚（翻）、蹬夹、停的节奏进行蛙泳腿模仿练习。要求学生在掌握动作结构的基础上体会蹬水时水对于脚内侧和小腿的阻力。

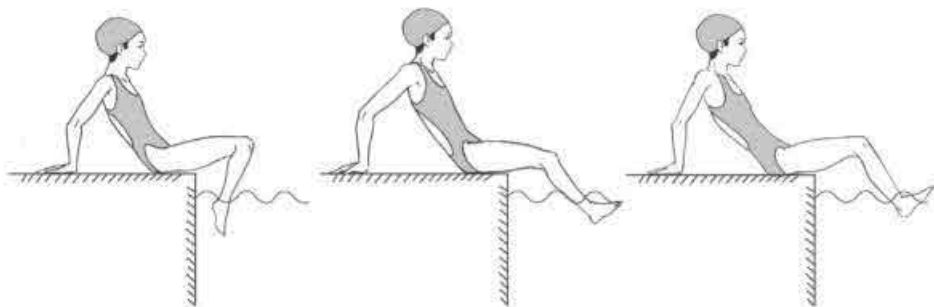


图11-6 半陆半水坐撑腿模仿练习

练习时可先用分解法，将动作分解，逐个纠正错误后，再过渡到完整动作练习。要求学生尽量往前坐，大腿放在水中。

5. 半陆半水俯卧腿模仿练习

蛙泳半陆半水坐撑腿模仿练习熟练后，可以进行半陆半水俯卧腿模仿练习，使学生在失去视觉帮助的条件下，依靠肌肉运动感觉掌握蛙泳腿动作。教学时令学生双手前伸，俯卧于游泳池边。身体上半部分俯卧在池边上，髋关节在池沿处，双腿在水中，仍按收腿（收）、翻脚（翻）、蹬夹、停的节奏进行蛙泳腿模仿练习。

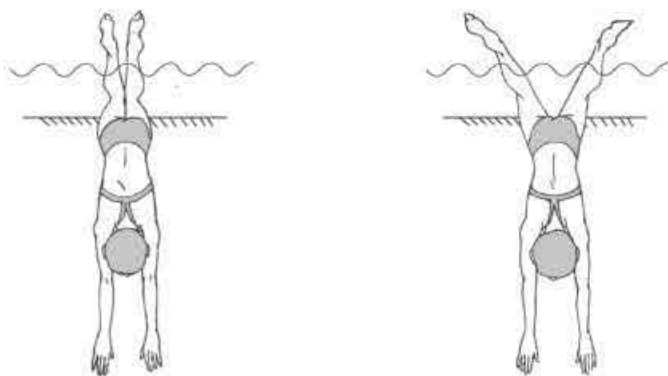


图11-7 半陆半水俯卧腿模仿练习

这个练习学生失去了视觉的帮助，要完全依靠肌肉感觉来做动作，教师的提示是非常重要的。应从分解练习到完整练习，从动作结构到动作节奏，循序渐进进行强化和巩固。

6. 扶池边蛙泳腿练习

在半陆半水俯卧腿模仿练习熟练后，可以进行水中双手扶池边漂浮的蛙泳腿练习，帮助学生体会身体在水中漂浮并掌握平衡的感觉。

初学者可以先在腰背部系一只背漂，以免身体浮不起来，造成心理紧张。双手扶池边，目视前方，双臂伸直，含胸收腹，身体平直地漂浮于水面。在保证身体平稳漂浮的条件下双腿做蛙泳腿动作。

如果学生在学习蛙泳之前，已经通过熟悉水性练习掌握了在水中漂浮的方法，这个练习就会比较容易完成。否则，由于本能的作用，学生往往容易抬头挺胸挺腹，双腿下沉，人直立在水中而漂不起来。此时教师需耐心引导学生含胸、低头、收腹，两臂前伸，漂浮后再做蛙泳腿动作。

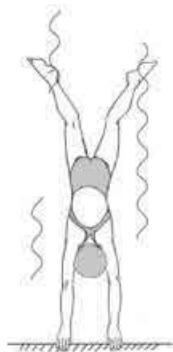


图11-8 扶池边漂浮蛙泳腿练习

7. 扶池边漂浮蛙泳腿与呼吸配合练习

在扶池边漂浮蛙泳腿练习熟练后，应适时增加呼吸动作，使学生掌握腿部动作与呼吸的配合时机，为正确完成蛙泳配合动作打好基础。练习时令学生先做扶边抬头俯卧的腿部动作练习，然后教师提示学生，在腿部蹬夹动作完成后两腿并拢漂浮时轻轻抬头吸气，之后头没入水中缓慢呼气。反复练习，直到动作熟练。

由于身体全部浸入水中 and 浮力的作用，有的人会害怕，这时可让学生睁开眼睛，看着水中周围的情况，减少一些害怕的心理。刚开始学生由于紧张怕水，吸气时容易抬头挺胸屈臂，造成双腿下沉。教师应提示学生吸气时除脖颈轻轻用力使口露出水面外，身体其他部位保持稳定。

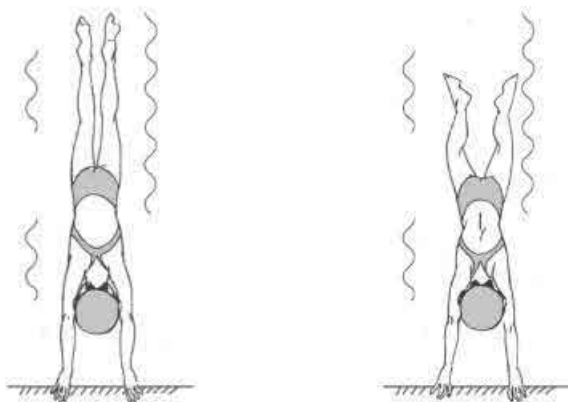


图 11-9 扶池边漂浮蛙泳腿与呼吸配合练习

8. 扶板蛙泳腿练习

在扶池边漂浮蛙泳腿练习的基础上,可以进行扶板蛙泳腿练习,使学生体会依靠自己蹬夹水的力量推动身体前进的感觉,改进错误动作,提高耐力。练习开始时可以让学生腰背部系背漂,下水后双手轻扶打水板,两臂前伸,含胸收腹,身体平直地漂浮于水面。在保证身体平稳漂浮的条件下双腿做蛙泳腿动作。



图 11-10 扶板蛙泳腿练习

教师让做得好的学生先下水做,或自己下水示范,给紧张怕水的学生增加信心。开始下水时要特别注意安全,给每位学生提供帮助,并保证所有学生在自己的视线范围内,保障教学安全。有的学生过分紧张,动作僵硬或不往前走,教师可以拿一根棍子压住打水板的前沿,用一点力往前拖。还有的学生过分依赖打水板,手臂弯曲,拼命压打水板,教师要提醒其肩膀放松,两臂前伸,含胸收腹才能漂起来。由于是第一次脱离池边进行练习,可以先不做水中呼吸,待动作熟练,能够连续蹬腿一段距离后,再加上呼吸动作。

教学提示

蛙泳腿部动作是蛙泳游进的基础,没有正确的腿部动作,就很难游好蛙泳。由于学生掌握动作的速度有差异,蛙泳腿的教学和练习通常需要3-5个课时,个别怕水、协调能力差的学生还需要更多的时间。陆上模仿练习熟练后,应尽快让学生下水练习,并且逐渐增加游距。可以从开始的25米多次重复,增加到50米、100米多次重复。后期可进行50米以上反复练习。男生从开始每次课总量200米逐渐增加到500到600米,女生可适当减少。

(六) 易犯错误和纠正方法

初次学习蛙泳腿的学生容易犯的错误有两类,一类与腿、脚、呼吸的动作或节奏有

关,另一类与身体姿势有关。

1. 蹬腿时不翻脚

原因:未形成正确的技术概念。

后果:没有推进力,前进速度很慢,身体下沉。

纠正方法:陆上坐撑勾绷翻联动模仿练习,反复体会翻脚的动作感觉。俯卧半陆半水蛙泳腿模仿练习,教师可用手将学生的两脚向外掰,并停留片刻,使学生记住翻脚的感觉。

2. 收腿时两膝关节分开过宽

原因:未形成正确的技术概念。

后果:小腿和脚蹬夹水路线短,推进力小,前进速度慢。

纠正方法:陆上坐撑蛙泳腿模仿练习,要求学生收腿结束后腿脚形成一个大写的“M”。如果反复纠正仍不能改正,可以通过坐撑半陆半水模仿练习,两腿夹板的方法强化动作。

3. 收腿时脚未收紧靠近臀部

原因:未形成正确的技术概念。

后果:小腿和脚蹬夹水路线短,推进力小,前进速度慢。

纠正方法:陆上坐撑蛙泳腿模仿练习,要求学生收腿结束后两脚后跟靠近臀部。俯卧蛙泳腿模仿练习,教师用手将学生的两脚向臀部推。如果反复纠正仍不能改正,可以采用反蛙泳腿,两臂放在体侧,两脚后跟收腿时碰手的练习强制纠正。

4. 平收腿

原因:收腿时大腿收得多,小腿收得少。

后果:小腿和脚蹬夹水路线短,推进力小,前进速度慢。反复练习容易使膝关节疼痛。

纠正方法:通过池边模仿练习强化正确的动作概念,水中可采用反蛙泳腿夹板练习,要求大腿膝关节不能露出水面,打水板不能脱落。

5. 收腿时撅屁股

原因:大腿收得太多、过猛,没有收小腿。

后果:身体上下起伏,推进力小,前进速度慢。

纠正方法:同“4. 平收腿”。

6. 蹬夹分离

原因:蹬腿和夹水动作脱节,先蹬后夹而不是边蹬边夹。

后果:推进力小,前进速度慢。

纠正方法:通过站立蛙泳腿模仿强调膝关节伸直时,两腿应并拢。

7. 身体姿势不平,下肢下沉

原因:怕水,担心下沉,过于依赖打水板的浮力。

后果:缩肩、屈肘、挺胸,腰部和下肢沉在水里。

纠正方法:主要通过语言提示,要求学生放松,肩胸下压,收腹,身体平卧于水面上。教师还可以通过向前拉学生的打水板,向下压学生的肩背,让学生体会正确的身体姿势。

8. 呼吸与腿的配合时机错误

原因：技术概念不清楚或紧张，也可能是呼吸技术没有掌握，吸不进来气，导致无法正常配合。

后果：呼吸紊乱间接导致腿部动作紊乱，游进距离短。

纠正方法：如果是呼吸技术的问题，应先进行池边呼吸练习，解决好呼吸的问题后，再配合腿的动作。如果是配合节奏的问题，则采用扶边漂浮蛙泳腿加呼吸配合的方法，强调一腿一吸气，滑行时吸气，教师可用手帮助和限制呼吸动作。

三、蛙泳臂部动作（含与呼吸的配合）

（一）教学目标

通过讲解、示范、陆上模仿练习、半陆半水模仿练习、水中练习，使学生掌握蛙泳划水的技术概念，学会正确的蛙泳划水动作及与呼吸的配合动作，为掌握蛙泳技术打好基础。

（二）动作方法

蛙泳划水动作可以分为向外划水、向内划水、向前伸臂和滑行四个阶段。

向外划水简称外划，是第一个阶段。外划开始时，双手臂前伸，手掌朝外，小拇指朝上，双手同时向外划水，边划边屈臂，形成高肘姿势。

内划时，掌心由外转向内，手臂向胸部方向内划，手由下向上并在胸前并拢，形成手高肘低、肘在肩下的姿势。

向前伸臂时，双手并拢，双肘夹紧，像利剑在水面向前刺出，双臂伸直后，应有短暂的漂浮滑行，双手手掌向下，为下一次动作做好准备。

蛙泳划水与呼吸的配合有两种形式。高水平运动员通常采用晚吸气的配合，即内划时头露出水面吸气。但初学者应该学习的是早吸气动作，即外划开始时即抬头吸气。

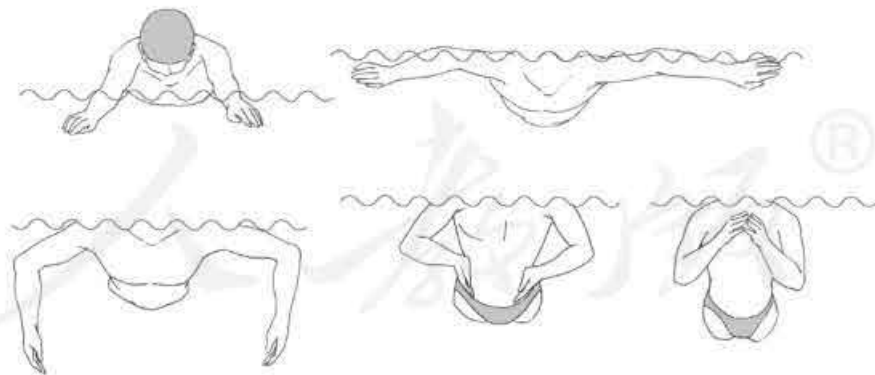


图11-11 蛙泳划水动作及晚呼吸配合

（三）动作要点

蛙泳划水的动作要点是屈臂曲线划水轨迹和路线。屈臂高肘动作和曲线轨迹是我们平时生活和活动中不习惯的动作，教师在教学中应采用多种手段不断强化。

(四)教材重点、难点

蛙泳划水和呼吸的教学过程中有两个重点需要把握。

一是掌握划水的动作幅度，特别要控制向后划水的幅度。许多学生希望通过向后划水使大腿获得更大的推进力，却造成了更大的阻力，并破坏了动作节奏。因此在教学中始终要强调划水不过肩。

二是在教学的开始就应将蛙泳呼吸与划水动作有机地结合起来，为今后掌握完整配合技术打好基础。

(五)教学建议

蛙泳划水及呼吸技术教学可以安排下述几个步骤。

1. 讲解和示范

蛙泳划水技术讲解和示范的目的是使学生对蛙泳划水技术有感性认识和初步理解。可以先讲解后示范，也可以先示范后讲解。讲解应简明扼要，不过分强调细节，重点说明蛙泳划水的几个重要环节即外划、内划、伸臂和滑行。蛙泳划水和呼吸动作可以用四句口诀，帮助学生记忆：拨开窗帘看风景（外划和吸气）、天地精华采于胸（内划）、手肘并拢向前送（伸臂）、含胸低头身体平（滑行）。

示范可以先从陆上站姿划水示范开始，边示范边讲解。注意侧面示范和背面示范相结合。

2. 站立蛙泳划水及呼吸技术模仿练习

目的是通过视觉的帮助，使学生初步掌握蛙泳划水和呼吸技术。教学时，教师与学生面对面站立，教师边讲解边示范，学生边看边模仿。令学生身体前倾，双脚开立，双臂前伸。学生按照口令依次做外划、内划（收手）、前伸的动作。待熟练后可以用口令“1”、“2”、“3”代替。开始可以只做划水，不加呼吸。随着动作熟练，加上呼吸的配合，在手臂外划时抬头吸气，手臂前伸时低头呼气。

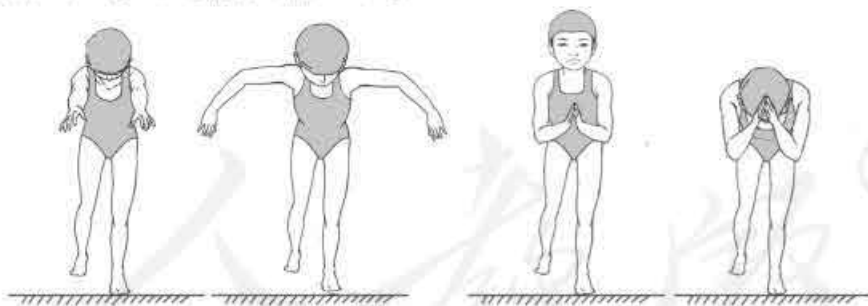


图11-12 站立蛙泳划水和呼吸模仿练习

3. 半陆半水蛙泳划水和呼吸模仿练习

在陆上熟练掌握蛙泳划水与呼吸的基础上，可以进行半陆半水蛙泳划水和呼吸模仿练习，体会划水时手臂对水的感觉。练习时学生胸部以下部分俯卧在池边，胸部以上部位及头部悬于水面上部，池边与腋窝齐平，手臂按照“外划、内划、伸臂”的节奏做划水动作练习。划水动作熟练后加上呼吸动作，手臂外划时头抬出水面吸气，手臂内划和前伸时头

没入水中呼气。



图 11-13 半陆半水蛙泳划水和呼吸模仿练习

教师可以按照“1、2、3”的口令教学，提示学生口令“1”时划水并抬头吸气；口令“2”时伸臂并低头在水中呼气；口令“3”时双手臂前伸并拢，头没入水中略停顿片刻。

4. 水中站立蛙泳划水及呼吸练习

在陆上熟练掌握蛙泳划水与呼吸的基础上，可以在浅水中站立进行蛙泳划水加呼吸动作，练习水中呼吸与划水的配合。这个练习只适用于浅水游泳池。教师和学生均站立在游泳池中，弯腰低头，在教师统一口令下做蛙泳划水及呼吸动作练习。动作熟练后可以边划水并向前走动，体会划手推动身体前进的效果。教师可以按照“1、2、3”的口令教学。



图 11-14 站立水中蛙泳划水和呼吸模仿练习

5. 单手扶池边蛙泳划水及呼吸练习

在陆上熟练掌握蛙泳划水与呼吸的基础上，可以进行单手扶池边蛙泳划水及呼吸练习，体会划水时手臂对水的感觉以及俯卧漂浮的身体姿势。要求学生双手扶池边，双臂向前伸直，含胸低头，身体伸展并漂浮与水面上。身体稳定后，一手扶池边，另一手做蛙泳划水及呼吸配合练习。要求学生两臂轮流练习，教师及时纠正错误动作。

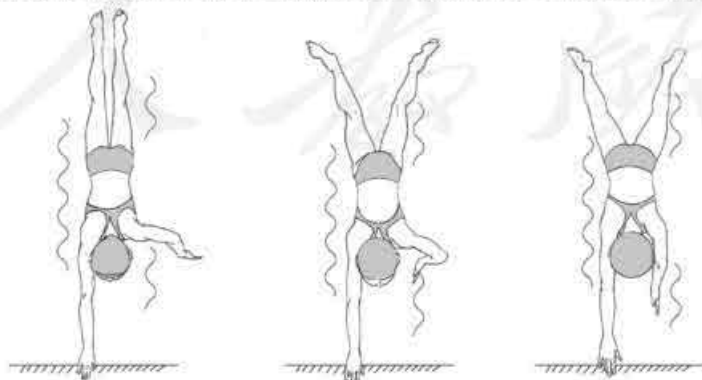


图 11-15 单手扶池边蛙泳划水及呼吸练习

蛙泳划水动作虽然是蛙泳的重要组成部分,但对于初学者来说,其作用远不如蛙泳腿重要。单独学习蛙泳划水的时间不宜过长,控制在一个学时之内。动作熟练后马上转入蛙泳完整配合教学。

(六) 易犯错误和纠正方法

1. 两臂划水过长

原因:技术概念不清楚,或者主观上希望通过大划水获得更大的推进力。

后果:收手前伸的阻力大,配合节奏紊乱。

纠正方法:讲解正确的动作,陆上模仿练习时教师可手把手纠正错误动作,或令学生分组互相纠正错误。

2. 伸臂后未停顿滑行就抬头吸气

原因:技术概念不清楚,或者主观上希望加快频率从而加快游速。

后果:配合节奏紊乱。

纠正方法:陆上模仿练习,教师可双手握学生的双臂,边喊口令边强调停顿滑行,纠正学生错误动作。

3. 呼吸配合时机错误

原因:技术概念不清楚。

后果:配合节奏紊乱。

纠正方法:教师可双手握学生的双臂,边喊口令边纠正学生错误动作。也可采用双人互相纠正错误的形式。

四、蛙泳完整配合

(一) 教学目标

1. 通过讲解、示范、陆上模仿练习、半陆半水模仿练习、水中练习,使学生掌握蛙泳配合的技术概念,学会正确的蛙泳配合动作。

2. 通过持续的、反复的练习提高耐力,增加游进距离,达到掌握技能、提高体能的目的。

3. 通过学练,提高学生自我成就感和游泳技术的信心。

(二) 动作方法

蛙泳完整配合动作需要将腿部动作、手臂动作和呼吸动作按照规范的顺序组合起来。初学者学习的蛙泳配合方式与高水平运动员采用的波浪式蛙泳有很大的差别。

开始时,臂腿并拢伸直,身体平卧在水面上,低头含胸,身体尽量水平并放松。先做向外划水的动作,同时头抬出水面吸气,身体和腿部保持水平不动。当手内划到胸下时,开始收腿;手臂前伸的同时低头,当伸臂动作接近结束时蹬夹水。随后臂腿并拢伸直做短暂滑行,再重复下一个动作。

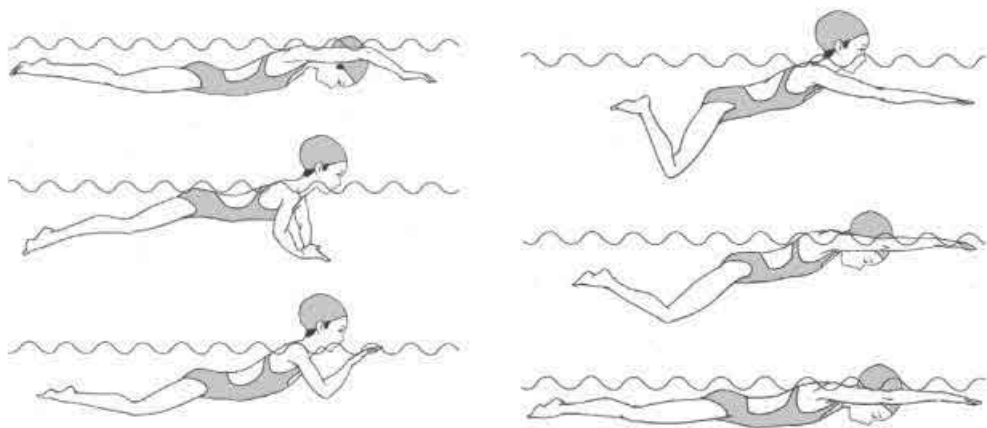


图11-16 蛙泳完整配合动作

(三) 动作要点

蛙泳臂、腿、呼吸的配合多采用1 : 1 : 1配合。即每划水一次，蹬腿一次，吸气一次。蛙泳臂腿配合技术最为复杂。为了保持游进速度的均匀性，臂腿的配合应尽量使游进过程中每一动作周期内的每个阶段都能够产生和保持推进力。臂腿配合动作的关键是手的动作领先于腿的动作。双手外划时抬头吸气，手内划时收腿，双手前伸时蹬腿并低头吐气。

(四) 教材重点、难点

蛙泳完整配合教学过程中要把握两个重点。

- 一是手臂和腿的配合时机，一定要强调划水在前，收腿在后，伸臂在前，蹬夹在后。
- 二是完整配合中的滑行动作，这是能否增加游进距离的关键。

(五) 教学建议

蛙泳完整配合技术教学可以安排下述几个步骤。

1. 讲解和示范

蛙泳完整配合技术讲解和示范的目的是使学生对蛙泳划水技术有感性认识和初步理解。可以先做水中示范，使学生对配合动作有一个完整的认识，讲解应简明扼要，不过分强调细节，重点说明蛙泳配合的节奏和顺序。蛙泳配合动作可以用四句口诀，帮助学生记忆：划水腿不动，收手再收腿，先伸胳膊后蹬腿，臂腿伸直漂一会儿。

2. 站立蛙泳配合模仿练习

站立蛙泳配合模仿练习的目的是初步掌握蛙泳完整配合的节奏和方法，为水中练习打好基础。教学时教师面对学生站立，教师边讲解边示范，学生边观看边模仿教师做动作。先做手臂和腿配合的模仿练习，要求两腿分开略比肩宽，双臂上举，双手并拢。教师用口令引导学生练习，口令为“1”划手、“2”收手并收腿、“3”伸胳膊、“4”蹬腿。动作熟练后加上呼吸配合练习。其动作要点是，“1”划手加抬头吸气，“2”收手并收腿，“3”伸胳膊加低头呼气，“4”蹬腿。

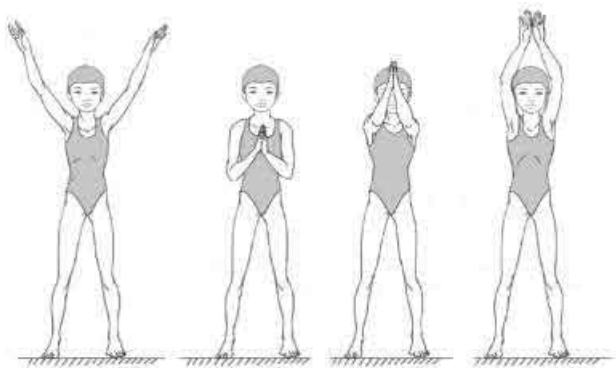


图11-17 站立蛙泳配合模仿练习

在进行这个练习之前，学生通常只进行腿部或划水练习，以及腿或手与呼吸的配合练习。第一次将手臂、腿部和呼吸动作一起进行，难免手忙脚乱，节奏紊乱。教师此时要耐心，讲解、示范、纠正错误要及时，随时观察学生的动作。可以让动作正确的学生做示范，教师配合讲解，同时将错误动作对比说明，强化正确动作。

3. 半陆半水蛙泳配合模仿练习

站立模仿动作熟练后，进行半陆半水蛙泳配合模仿练习，目的是巩固蛙泳完整配合的动作概念，同时体会腿部蹬夹水的感觉。学生双手前伸，俯卧于游泳池边。身体上半部分俯卧在池边上，髋关节在池沿处，双腿在水中，练习蛙泳的完整配合动作，口令同前一个练习。注意提醒学生将腿放在水中，体会蹬夹水的效果。

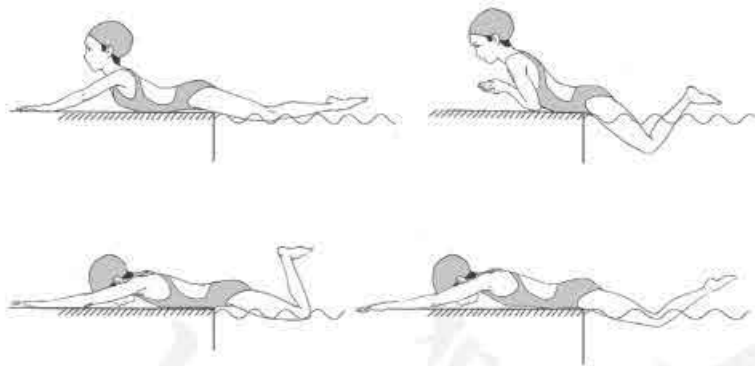


图11-18 半陆半水蛙泳配合模仿练习

半陆半水模仿练习的另一种形式是学生胸部以下部分俯卧在池边，胸部以上部位及头部悬于水面上部，池边与腋窝齐平，练习蛙泳的配合动作。口令同前一个练习。

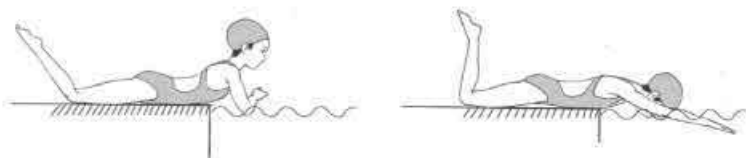


图11-19 第二种半陆半水蛙泳配合模仿练习

练习时教师要及时纠正学生划水后没有停顿的错误。

4. 推拉板蛙泳配合模拟练习

蛙泳配合陆上模仿熟练后,如果直接下水进行完整配合练习,由于学生紧张,担心呼吸困难,容易造成身体不平衡,动作慌张紊乱的结果。推拉板蛙泳配合模拟练习可以降低动作难度,在打水板的支撑作用下,使学生先模拟完整配合的节奏,再过渡到真正的蛙泳配合中。

练习时,学生先扶板,全身伸直俯卧水中,可以根据自身情况选择是否使用背漂。按照蛙泳配合的节奏,先双手向胸前拉动,同时抬头吸气,模拟蛙泳划水动作,然后收腿,手臂向前推打水板并低头呼吸,模拟蛙泳伸臂动作,最后腿蹬夹水并滑行。

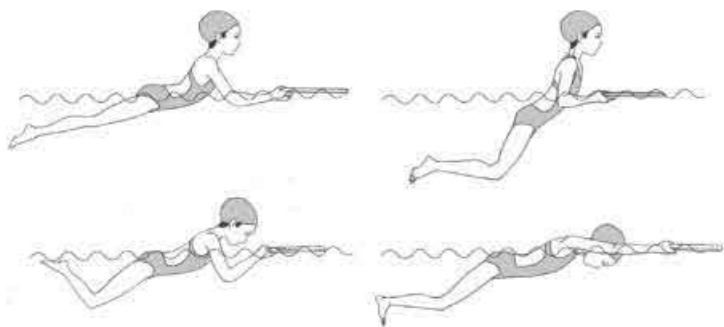


图11-20 推拉板练习

下水之前可令学生抓住打水板先在陆上站立模仿,按照“1”拉板抬头、“2”收腿、“3”推板低头、“4”蹬夹水的口令练习熟练后再下水。

5. 单手扶边蛙泳配合练习

这个练习主要用在深水教学中。学生双手扶池边,双臂向前伸直,含胸低头,身体伸展并漂浮于水面上。身体稳定后,一手扶池边,另一手做蛙泳划水动作,同时头和腿部配合做蛙泳完整动作配合。然后换手再做一遍。两臂轮流练习,教师及时纠正错误动作。

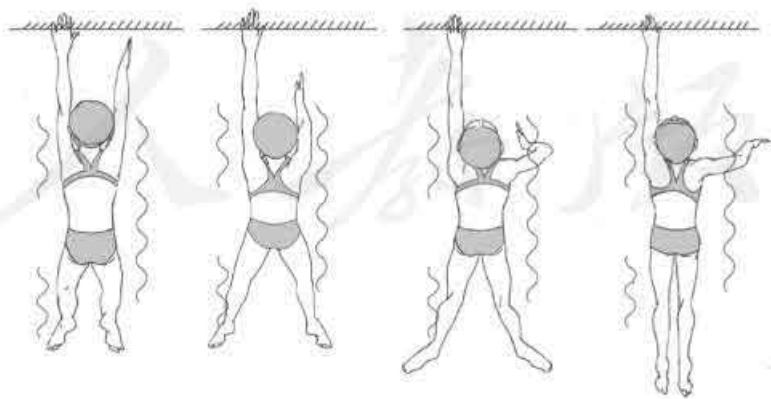


图11-21 扶池边蛙泳配合练习

6. 单手扶板蛙泳配合练习

在打水板的支撑作用下,使学生先做单臂与呼吸、腿完整配合,再过渡到真正的蛙泳配合中。学生先扶板,全身伸直俯卧水中,可以根据自身情况选择是否使用背漂。按照蛙泳配合的节奏,单手扶板,另一手做蛙泳划水动作,同时头和腿部配合手臂进行蛙泳完整配合动作。

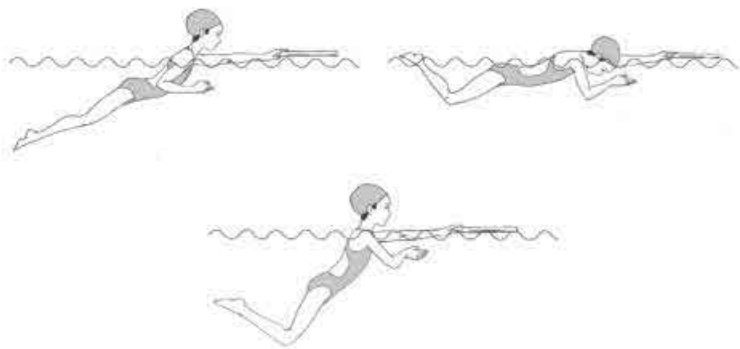


图11-22 单手扶板蛙泳配合练习

两臂轮流进行练习,教师及时纠正错误动作。

7. 完整蛙泳配合练习

在上述有固定支撑或无固定支撑练习熟练,且学生已经掌握蛙泳配合完整动作节奏的情况下,就可以让学生做蛙泳完整配合动作练习。按照“划水腿不动,收手再收腿,先伸胳膊后蹬腿,臂腿伸直漂一会儿”的动作顺序进行练习,并逐渐加长游进距离。

过于紧张害怕的学生可能不敢去掉浮漂,可以转动浮漂,把浮漂放在胸前练配合,这样便于呼吸动作的完成,待学生熟练不紧张后再去掉浮漂。蛙泳配合教学的重点是手、腿、呼吸的配合时机。难点是配合中的滑行动作,没有滑行动作,就不能持续游较长的距离。

教学提示

蛙泳完整配合对于初学者来说比较困难,因此教法上需要在开始时降低难度,尽可能给学生相应的保护和帮助,并随着学生动作熟练程度的提高逐渐增加难度。如果有条件,应善于利用浮漂。对于动作紧张不协调、浮力差的学生,不必急于摘掉浮漂,以免学生因恐惧而动作慌乱。

陆上模仿练习熟练后,应尽快让学生在水练习,并且逐渐增加游距。可以从开始的25米多次重复,增加到50米、100米多次重复。后期可进行50米以上反复练习。男生从开始每次课总量200米逐渐增加到500到600米,女生可适当减少。

(六) 易犯错误和纠正方法

1. 抬头蛙泳

原因:呼吸技术不熟练。

后果:头高腿低,身体倾斜,增加了游进阻力。颈部肌肉紧张,容易疲劳,游进距离

受到限制。

纠正方法：重新进行熟悉水性的呼吸练习。

2. 费力不前进，动作效果差

原因：收腿与蹬腿的力量用的一样多，收腿和蹬腿的速度一样快。

后果：容易疲劳，前进速度却很慢。

纠正方法：建立正确的技术概念，慢收快蹬。

3. 活塞式蛙泳，即收手的同时收腿，伸手的同时蹬腿。

原因：技术概念不明确，或者协调性差。

后果：前进速度慢，游进距离短。

纠正方法：模仿练习，建立正确的动作概念（收手后再收腿，伸手后再蹬腿）。也可以采用推拉板练习纠正。

第五节 教学评价及评价建议

一、评价内容和比例

2011年7月，国家体育总局组织专家在广泛调研和测试的基础上，颁布了《全国游泳锻炼等级标准》，标准分别对小学、中学和成年人的游泳锻炼水平进行了细分，共分为5个级别。针对七年级游泳教学的评价，可以适当参考该标准，并结合学校教学计划和学生情况进行评价。

表 11-2 评价内容和分值比例（百分制）建议表（供参考）

评价内容	分值	细分内容	细分比例	合计
技能水平	70	25米蛙泳达标	20	100
		25米蛙泳技评	50	
情感态度	30	出勤率	10	
		态度和表现	10	
		进步幅度	10	

二、评价建议

（一）技能水平

包括25米蛙泳达标、25米蛙泳技评两部分。

1. 25米蛙泳达标

要求能连续游蛙泳25米，中途尽量不要停顿。

评分标准：25米及以上，为20分；15~24米，为15分；10~14米，为10分；10米以下，为0分。

2. 25米蛙泳技评

评分标准：身体姿势平直，滑行时成流线型，划水、腿部动作正确，无大错误，完整配合节奏正确，50分。

身体位置略低，配合节奏正确，但划水或腿部动作有较明显错误，40分。

身体位置较低或不平直，配合节奏有错误，30分。

(二) 情感态度

由任课教师根据考勤表、上课记录、小结制定评分标准并进行评价。

表11-3 评价记录表（供参考）

学号	姓名	技能水平（70%）		情感态度（30%）			总分 (100)
		25米蛙泳达标	25米蛙泳技评	出勤率	态度表现	进步幅度	



第三部分

教学实施建议

人民教育出版社®

第十二章

教学工作计划设计示例

体育教学方案是依据体育与健康课程标准各学段学习方面的目标和水平目标规定的内容要求，结合学生的身心特点和学校场地、器材设备等具体情况，选择符合实际操作的多种内容，并进行科学、合理地规划、统筹，是学校、教师开展教学工作的依据。

学校体育教学方案主要由四种教学工作计划组成，即：学年教学工作计划、学期教学工作计划（教学进度）、单元教学工作计划、课时教学工作计划。

制订教学工作计划是体育教师的基本功，将教学工作计划做好，能加强教学的有序性和科学性，在实践与探索中不断充实自己、提高自己。

本章对七年级体育与健康课程的学年教学工作计划、学期教学工作计划、单元教学工作计划、课时教学工作计划的设计，提供了一些思路、方法、步骤、示例和设计建议，仅供教师参考。教师应严格遵循本课程的性质定位、学科教学的规律、特点以及价值、功能等要求，结合当地学科规划的要求、课程资源、本校特点和学生的具体情况，切合实际地制订符合本校现实和学科发展需要的、符合学生实际的、切实可行的教学计划，并能很好地实施。

一、制订教学工作计划的意义

体育与健康课程教学工作计划，是学校体育工作计划的重要组成部分，是教师根据课程标准中“课程目标”和“课程内容”的规定，确保课程目标的达成所进行的有计划、有步骤、有组织地完成教学任务的依据。有助于教师全面理解课程的性质定位，全面科学地安排教学工作和教学内容，正确处理教学中教与学的关系，有效地保证体育教学目标的达成；有利于学生接受全面的体育与健康教育，克服教学的片面性、盲目性和随意性；便于及时调整教学工作中的问题，保证学校体育教学工作有序地进行；有助于提高体育教学效率和体育教学效果，对教师很好地了解、掌握学校体育教学工作规律，提高业务能力和专业素养有着很好的促进作用。

二、制订教学工作计划的依据

（一）以课程标准为指导，以“课程目标”、“课程内容”为依据

体育与健康课程标准的目标体系与课程内容是教育部颁布的对教师教学和学生学习的的基本要求。为此，教师务必以此为根本依据，制订教学工作计划，以确保课程目标和课程内容的具体化实施。

（二）以符合学生身心发展规律与特点，促进身心健康和谐发展为依据

制订教学工作计划要依据本学段学生的生理、心理特点，结合学生的知识技能水平和健康状况，突出重点，根据不同地区（学校）的实际情况，科学、合理地选定教学内容，科学安排教学过程和确定评价标准。采取有效措施，有针对性地制订教学工作计划，确保课程目标的达成。

（三）以运动项目技能教学的系统性和学校体育传统、特色为依据

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。掌握运动技能是提高学生自我锻炼能力必要的条件。运动技能的形成要经过几个不同的阶段，需要一定的时间和过程。而学校的运动特色和传统活动对校园体育文化氛围和课堂教学都能起到很好的促进作用，便于教学计划的实施。

（四）以便于学生终身学习和个性化发展为依据

在内容的选择与组合方面，要便于学生对所学运动项目的作用与意义有深刻理解，从中感受学习的快乐与成功的愉悦，产生学习的兴趣与动力，使学习内容中的一部分能成为陪伴他们终身强身健体的内容与方法。

（五）以合理开发资源、充分利用学校现有师资、场地、器材、设施等条件为依据

根据学校的硬件设施、场地、器材等物质条件和师资情况的实际，安排教学内容，设计教学过程，有序地组织教学实施。

三、制订教学工作计划的基本要求

（一）正确理解与把握课程标准的精神与目标体系

体育与健康课程标准是根据“健康第一”的指导思想，强调知识、技能的学习和实践性特征，突出学生的主体地位，以适应社会需求、教育需求和学生实际需求，并结合学科特点构建了四个学习方面、三个层次的课程目标体系与发展性的评价方式，重视教学内容的教育性、基础性、实践性、健身性、选择性及教学方法的有效性和多样性。

（二）正确把握课程内容体系的具体要求与认真分析教材

体育与健康课程在确立课程内容的基础上，提出了具体教学内容的选择原则。在教学

实践中应精选既符合学生实际、受学生喜爱，又对促进学生身心发展有较大价值，有利于为学生终身发展奠定基础的体育与健康基础知识、基本技能和方法手段作为学习内容，并根据《课程标准》的要求和体育学习的规律组织切合实际的课程内容，正确理解教材，分析教材内容的重点、难点、教材知识点的呈现方式，研究达成目标的主要途径和方法，以及学生学习需要的分析与学习内容的分析要密切相关，使教材内容层次清晰，更加具体化。

（三）正确分析学段不同年级学生的实际情况

为使教学工作计划能得以很好地实施，认真分析学生尤为重要，要关注学生的经验基础，意味着不仅要考虑学科自身的特点，更应遵循学生学科学习的身心发展规律，体能、技能以及体育知识的储备。学生的起点分析要搞清在达到可能的学习目标时，学生主要的认知障碍和可能的认知途径是怎样的？学生达成目标的主要途径和方法又是怎样的？要把学生的个人知识和直接经验作为教学工作计划的重要资源之一。

（四）正确理解课程性质，突出课程的实践性

在体育与健康课程标准中，对课程的性质有了明确的定位“是以身体练习为主要手段，以学习体育与健康的知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康，培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程”，突出课程的实践性，在充分保证体育实践课的前提下，给学生传授体育的有关知识。很好地体现以身体练习为主线，知识传授为支点，技能教学为载体，方法掌握为目的的一门实践课程。

（五）合理确定各年级教学目标与内容，体现四个学习方面具体目标的整体性

在确定教学目标与内容时，应体现不同的目标要求，把运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面的具体目标统筹安排，并根据教学内容的特点适当突出某些目标。既要重视学生运动技能和体育知识的掌握，又要关注学生的心理发展和社会适应能力的提高，充分体现系统性和整体性。

（六）紧密结合实际，保证教学计划安排和实施的灵活性

根据教学的需要与学生实际情况，按照教学内容的性质、作用和难易程度，并以能有效地指导教学工作的实施为标准进行安排。同时，要充分考虑教与学的不断完善，使教与学有着不断的新需求，可根据教与学目标达成的状况，适时调整教学进度，使教学计划具有统一的标准要求，又有可整合、调整的空间和灵活性，以适应复杂多变和动态性的体育教学过程。

四、学年教学工作计划的设计

体育与健康课程学年教学工作计划，是按照课程标准中水平目标体系所提供的教学内容，结合地区、学校课程资源和学生的实际，以学生的发展为中心，统筹安排的过程；是以年级为单位，将水平（学段）规定的教学内容合理地分配到每学年的两个学期，并确定

每学期考核的项目与标准,是学校顺利而有序地完成教学工作不可缺少的计划之一,是学期工作计划设计的依据。

(一) 学年教学工作计划的设计思路

1. 从目标的整合与分解来科学、合理、切合实际地划分年级学年学习目标与教学内容
课程标准中设置了四个不同方面的学习目标,为了能保证这些目标的实现,也提出了一些活动或内容建议,以“课程内容”的形式提供给教师参考。在制订教学工作计划时可以将水平目标或课程内容根据实际情况做进一步整理分解,按分层递进的关系,将水平目标分成三个不同层次,依据目标层次的要求,确定内容,并由浅入深,由易到难合理划分到三年中,最终完成水平四的总目标要求。

2. 根据学习目标的要求来选择和设计教学内容

课程标准将学生的学习分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面,每个方面又有相应水平的学习目标和内容要求以及评价要点和评价方法,对完成课程目标所必须的内容和方法只是提出了一个大体范围。因此,必须认识到多种目标之间的关联性,切实从学生的实际出发,以学生的发展需要为中心,所选的具体教学内容应有利于促进学生的身心健康发展,有助于学生学习目标的达成。

体育学习内容的选择实际上是一个根据教学目标对各类教材分析判断的优选过程。首先要根据体育课程的目标对有关教材进行价值判断,分析这些教材在促进学生运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应培养方面有什么价值;进而分析它们对完成体育学习总体目标的作用有多大,是否具有典型性的学习意义,然后再根据学习条件判断其实施的可能性,即根据学生的身心特点分析这些学习内容的价值是否有可能被学生所接受,学习内容的难度是否适宜,所需要的场地器材、设施等条件能否达到等。

3. 遵循选择教学内容的基本要求

根据水平目标和各个学习方面的具体目标,以及课程的基本理念,教学内容的选择要符合以下要求:

- (1) 符合学生身心发展、年龄和性别特征;
- (2) 能激发学习兴趣,运动形式活泼;
- (3) 具有教育性、健身性、知识性、科学性和实践性;
- (4) 对增强体能、增进健康有较强的实效性;
- (5) 符合学校的情况,简单易行。

为了适应学生的身心特征,提高学生的学习兴趣,教师可以对一些竞技运动项目进行适当的教材化改造,如简化规则、降低难度等。同时,也可以根据实际情况,在课堂教学中引入一些学生喜爱的、便于接受的新兴运动项目。在少数民族地区或其他有条件的地区,还应该挑选、整理一些民族民间体育活动项目引入课堂教学,以增加学生对民族传统体育文化的了解,培养自豪感。

4. 确定教学内容时数比例的原则

课程标准中对七至九年级的周课时有了明确的规定,即每周3学时,对教学内容的选取作了比较灵活的处理,只给了各个学习方面相应的内容要求和选取的范围,而这个范围是开放的、动态的,发展的。但没有规定各个学习方面内容的时数比例,在制订教学计划时,可根据以下原则来确定教学内容的时数比例。

(1) 实践性。体育与健康课程是以增进学生身心健康为主要目的的实践性课程,要保证绝大多数教学时间用于体育活动实践。只有让学生经常性地参与体育活动,他们的身体才能得到很好的发展,心理健康水平和社会适应能力才能得到进一步的提高。身体活动是体育学科区别于其他学科的一种学习方式,要避免用过多时间在课堂上给学生讲授体育与健康知识的现象。

(2) 灵活性。应根据教材内容的性质、作用、难易程度来安排教学内容的时数,也可以根据学生达成学习目标的状况,对教学内容的时数和进度进行适当调整,对较快达成学习目标的内容,教学时数可适当减少,反之可适当增加一些教学时数。

(3) 综合性。每一堂课的教学都应指向多种教学目标。教学中不仅要重视学生运动技能和知识的掌握,更要关注学生的心理发展和社会适应能力的培养。教师要创设一些专门的情景,以保证心理健康和社会适应能力学习目标的实现。

根据上述原则,在充分保证体育实践课的前提下,有关科学锻炼、卫生保健、运动文化、心理健康和社会适应等方面的知识,可以通过一定时数的室内教学来讲授,也可以结合运动实践课进行传授。

(二) 学年教学工作设计的基本内容

1. 设计学年教学目标

根据水平教学目标的要求,将水平四各学习方面的具体目标合理地分解到三个学年,再根据目标要求和年级教材的特点以及学生的特点,结合学校场地器材的条件和体育工作的规划,确定学年教学具体目标。

2. 划分学年教学时数与教学内容

全年实际授课的时数是按校历的周数来分配的,在选定了教学内容以后,则要根据课标的精神和一定的体育教材排列方法将全年的教学内容合理地分配到两个学期中去,并确定各个教材的教学时数。

3. 设计年度考核和评价内容

根据对全年教学效果的预测,制订出年度和学期的技能、体能以及情意表现的考核方案和评价标准。

4. 提出相应的教学要求

计划编制好后,还要根据年度教学目标,针对教学内容的实际情况,提出相应的教学要求。

（三）学年教学工作计划设计的基本要求

1. 教材的安排要考虑系统性

在一个学段中各年级的学年教学工作计划要有机地衔接，计划的表述在体例上也应一致，学年教学工作计划中教学目标如何分解、教学内容如何安排、教学时数如何分配以及教材内容的比例分配等，应充分体现学年的完整性和每学期的系统安排，并注意各教材之间的相互联系，体现由易到难、由简到繁的层次递进，处理好教材的纵横关系。

2. 教材的安排要考虑全面性

根据课标的精神，在关注学生的前提下，应着重考虑学生的全面发展。因此，整个学年安排什么教材、安排在哪个学期、出现的次数、教学内容之间的关系等，都要从学生的全面发展来考虑，要在各学期合理搭配不同性质的教材。

3. 教材的安排要考虑季节性和现实情况

我国各地区的气候状况有很大差异，应根据季节、场地设施等具体现状，因时、因地，区别对待，合理安排教学，应尽量满足学生全面发展的需要。

4. 考察与评价要考虑全面性与发展性

根据课标要求，在设置考察与评价标准和要求时，应从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面对学生进行全面的考察与评价，从实际出发，以运动技能测试为载体，选择对促进学生健康发展、培养终身体育锻炼意识和运动能力有价值的内容，参照课程标准的目标要求进行考察与评价。

（四）学年教学工作计划设计的步骤

1. 以水平教学目标为依据，根据本学年的教学内容与学生实际，确定同一水平不同学习方面的本学年的教学目标。

2. 认真学习和钻研课程标准中水平四各学习方面提供的内容标准，明确各项内容要求的性质和教学目标，以及相互间的关系，分析这些内容与年级教材内容设置的联系，精选并安排相关的教材内容。

3. 根据课程标准的要求与学生的具体情况、学校的设施条件等，对所选教材内容进行整合归类，确定年级教材体系。

4. 根据年级目标及上一学年工作总结和学生目标的达成情况（包括对四个学习方面水平目标的达成情况），恰当提出和确定本年级的教与学要求。

5. 计算学年教学总时间。按照教育行政部门有关规定和本校行政校历，适当留出2—3周作为机动时间（包括期中、期末考试和学校有关活动），每学期体育与健康课教学时间一般不少于16周。如全年确定32周（每周3课时），全年教学时数96学时，三年累计288学时（见表12-1）。

表 12-1 七年级教学内容、课时建议与课时比例分配示例（以每年 108 课时计算）（供参考）

序号	教学内容类别	课时建议	比例
1	体育与健康基础知识	6	5.6%
2	田径类（含体能测试）	21	19.4%
3	球类	24	22.2%
4	体操类	15	13.9%
5	游泳、冰雪类	6	5.6%
6	武术类	18	16.7%
7	民族民间传统体育类	6	5.6%
	机动	12	11.1%
	合计	108	100%

注：根据国家课程计划，水平四体育与健康课程每周应安排 3 节课，每学期按 18 周计算，共计 54 课时。

6. 正确分配各项教材在全年和每学期中的教学时数。

（1）根据选择教学内容的性质、作用、难易程度来分配课时。

（2）结合学生对该项内容目标的达成实际分配课时。

（3）将水平四各学习方面的内容按以下四点，合理分配到两个学期中去。

① 两个学期学习内容比例恰当，分配时不要任意取舍，以保证各学习方面水平目标的达成。

② 充分考虑到学习内容之间的联系，保证学习内容自身的系统性和相互衔接。

③ 要根据季节和气候特点分配学习内容，使教学计划合理。

④ 充分挖掘学校课程资源，保证选择内容的落实。

7. 根据季节特点和教学条件，分析考查项目的特点与学生学习情况预计，突出全面发展的原则，合理设计考核项目内容。

（五）学年教学工作计划设计示例

表 12-2 七年级学年教学工作计划设计示例一（供参考）

学习方面	第一学期			第二学期		
	教学目标	教学内容	课时及安排方式	教学目标	教学内容	课时及安排方式
运动参与	1. 通过学习初步了解并能很好遵守课堂常规要求，建立正确的课堂常规意识。 2. 能积极主动地参与课内外的体育活动，较好地完成学习任务。	建立正确的课堂常规制度。 布置课内外作业	随课堂教学进行观察与检测	1. 通过学习初步掌握合理安排体育锻炼时间的常识，主动完成学习任务。 2. 养成每天锻炼 1 小时的良好习惯。	传授科学锻炼的方法与意义 自我体育兴趣培养的方法指导	结合每节实践课进行观察与检测

续表

学习方面	第一学期			第二学期			
	教学目标	教学内容	课时及安排方式	教学目标	教学内容	课时及安排方式	
运动技能	1. 了解所学内容的基本知识、技能与方法 2. 基本掌握所学内容的基本技术 3. 能独立完成各项内容中的核心技术动作 4. 学会用科学而安全的练习方法参与学习	篮球	8	1. 进一步了解所学内容的有关知识、技能与方法 2. 基本掌握所学内容的基本技术。 3. 能较好完成单个与组合动作, 学会用脉搏测定的方法监测自己的运动负荷	篮球	8	
		足球	6		排球	6	
		队列、队形技巧	6		队列、队形支撑跳跃	6	
		武术	6		武术	6	
		跑	7		跑	7	
		跳	6		跳	7	
		投	7		投	6	
		跳绳	3		踢毽	3	
身体健康	1. 了解体育锻炼对促进身体健康的作用 2. 掌握两种以上发展身体素质的简单方法并与同伴交流 3. 了解人体与运动的关系, 学会纠正自己身体形态的几种方法	发展有氧耐力	结合跑、球类教学安排	1. 认识理解生活方式与青春期保健的关系 2. 掌握几种发展身体素质的简单方法并能运用所学方法进行独立练习和帮助他人练习	发展耐力素质	结合田径、球类教学安排	
		发展柔韧协调能力	结合体操、武术教学安排		发展速度素质	结合田径、球类教学安排	
		发展反应速度与灵敏	结合跑、球类教学安排		发展力量素质	结合田径、体操教学安排	
心理健康与社会适应	1. 了解心理健康对促进身体健康的作用与意义。 2. 掌握克服挫折、困难的方法, 养成勇于发言与展示自我的学习行为。 3. 学会与他人交往, 善于适时调整情绪, 树立健康的人生观。	体育与健康知识专题讲座	室内大班教学	1. 在学练中学会赏识体育美, 养成良好的体育道德行为。 2. 掌握简单的评价方法, 在学练中与同伴互帮互学。 3. 具有团队意识, 在合作中培养自信心。	健康教育专题讲座	室内大班教学	
		游戏自设教材	结合教学内容安排		民族民间体育运动	结合教学内容安排	
		调节情绪训练	在学练中进行		结合球类、体操、武术内容进行心理疏导	适时安排	
各学习方面体育基础知识内容			2	各学习方面体育基础知识内容			2
机 动			3	机 动			3
学时合计			54	学时合计			54
建议考核内容、全面评价与要求	第一学期: 球类一项、技巧、耐久跑、立定跳远、实心球 出勤率与参与态度 第二学期: 球类一项、支撑跳跃、健身长拳、50米、跨越式跳高 出勤率与参与态度 要求: 注意教学的合理递进和季节因素对教学的影响, 保证教学有效实施, 将学生的全面发展放在首位。						

注: 本计划是每学期按18周规划, 每周3节课安排编制的。

表 12-3 七年级学年教学工作计划设计示例二（供参考）

学习方面	教学内容			安排方式（节）		
				初一年级		
				第一学期	第二学期	
运动参与	自觉参加体育与健康课学习			随体育课的学习进行检查		
	积极参与课外的各种体育活动			随课外体育活动课进行检查		
	知道合理安排锻炼时间的意义和方法			在体育实践课中进行讲解		
	能用脉搏测定等常用方法测量运动负荷			在体育实践课中学会测定负荷的方法		
运动技能	田径	跑	短跑	4	6	
			中长跑	5	3	
		跳	跳远	6		
			投	掷实心球		6
	体操	基本体操（队列队形、徒手操）		随各项实践课教学安排		
		技巧		6		
	球类	支撑跳跃			6	
		足球			4	
			篮球			8
	排球					
	武术	健身拳		7	7	
	健身活动	跳绳		3		
		踢毽			3	
	身体健康	安全地进行体育锻炼			随各项实践课教学安排	
		发展位移速度			结合快速跑内容安排	
发展有氧耐力			结合耐久跑内容安排			
发展反应速度和灵敏			结合球类、快速跑教学安排			
发展力量			结合实心球内容安排			
发展柔韧			结合体操、武术内容安排			
了解活动中注意的问题			随各项实践课教学安排			
心理健康与社会适应	调节情绪	肌肉放松法		随体育课放松活动安排		
		自我暗示法				
		呼吸调节法				
	通过体育活动树立自尊和自信			在体育活动中应让学生获得成功感和自信心		
在体育比赛时能与同伴合理分配角色			在各项体育活动中安排			
指出体育活动中不道德行为			在各项体育活动中安排			
简单评价媒体的体育与健康信息			结合重大比赛进行安排			
各学习方面基础知识内容	根据实际情况自选			2	2	
机动	（期中、期末考试、放假等）			3	3	
合 计				48	48	

注：本计划是每学期按16周规划，每周3节课安排编制的。

（六）学年教学计划设计应注意的问题

1. 体育与健康课程学年教学内容选择应向学生开放，面向学生的生活、思想认识、兴趣以及知识储备的实际，注重学生个性特点的开发和培养，使参加体育学习和学生发展个性、表现自我联系起来。七年级以游戏形式为主，通过游戏去引导学生学习；八年级以提高技能为主，从学生掌握技术动作着手，提高学生在学习中思考，在思索中求发展的能力；九年级以培养学生自我锻炼习惯为主进行安排。

2. 内容选择应突出以学生的发展为中心。强调内容的教育性、健身性、终身性、实用性、兴趣性，以利于吸引学生主动地参与，培养终身体育能力和意识。

3. 重视体育课程资源的开发。教师应设计富有时代气息的教材内容。例如把民族体育和地域民间体育内容引入课堂，并对此进行创造性的改编，给学生提供一个思辨和创造性地学习、练习、运用的机会；对运动项目的教材化改造，如简化规则、修改内容、降低要求、改造器械等。这样既活跃了课堂气氛，又丰富了体育教学内容。

4. 重视学习内容的文化内涵，体现科学性与人文性、社会性相结合。一方面从科学性出发，努力使学生掌握基本概念、基本原理、基本规律、基本技能和解决问题的策略；另一方面从人文性、社会性出发，重视课堂教学中情感、意志等因素，强调群体间的社会交往和课堂教学环境的潜在影响，培养学生的人文素质，陶冶人文精神，发展学生的自信心、自制力，培养其积极进取的良好个性品质以及对体育文化内涵的理解。

五、学期教学工作计划的设计

学期教学工作计划，通常又称教学进度，是根据课程标准的要求和本地区的气候特点，将学年教学工作计划中所规定的每一学期的各项学习内容，按照教学时数组成规模和目标不同的教学单元，并系统地、合理地分配到每个课时的过程。

认真设计学期教学工作计划，合理地安排每节课的学习内容，对加强教学工作的计划性、科学性，完成各学习方面的水平目标具有十分重要的意义。

学期教学工作计划集中反映了教学工作的进程，是教师日常备课或编写课时计划的直接依据。学期教学工作计划安排的是否恰当对下位计划的制订有着直接的影响。所以，教师在每学期开学前，都要在总结上学期教学目标、学习达成情况的基础上设计好本学期教学进度。

（一）学期教学工作计划的设计思路

1. 学期教学工作计划以教学单元的形式进行安排。根据课标的要求，以学生的全面发展为中心，在有效的教学时间内，不断地激发学生体育学习的兴趣，引导学生很好地掌握体育与健康的知识、基本技能和方法。为了集中时间学习和掌握运动技能，可多采用单一的教学单元（即一个单元教授一个教学内容）；如果学校条件受限制（如体育器材少），也可以采用复式单元（即一节课采用两项或两项以上的教学内容）教学。

2. 初中学期教学工作计划的安排, 要强调基础性和全面性。课程标准水平四的运动技能目标, 把球类、体操、舞蹈和健美操、田径、地域性运动项目都列为初中教学内容就是这一思想的体现。在安排每个学期的教学内容时, 要考虑运动项目的多样化和全面性, 不能只是安排一、两个项目。有些项目, 如有氧耐力练习等, 练起来枯燥、乏味、辛苦, 学生兴趣不大, 但确对学生身体健康和意志培养具有重要的促进作用, 还是必须年年安排, 强化练习。

3. 理论知识的讲授可采用集中讲授(安排理论知识课进行讲授)和分散在实践课中讲授相结合的方式进行。集中讲授的时间一般控制在每个学期课时的10%左右。更多的理论知识可通过实践课的学习进行讲授, 以利于学生锻炼身体。

4. 课程标准把运动参与、心理健康与社会适应这些隐性目标显性化, 有利于促进学生身心健康成长。但是, 这几个方面的学习目标, 一般都是通过运动技能学习的载体来实现的, 即一个内容要完成多种目标。这就要求教师有多元目标意识, 即在传授运动技能的时候, 不仅要考虑技术、技能的目标, 而且还要考虑其他目标的达成和落实。

(二) 学期教学工作计划设计的步骤与方法

1. 以学年教学目标为依据, 根据本学期的教学内容与学生的实际情况, 同时考虑本地区的季节变化特点, 以及学校的教学条件等, 合理地确定切实可行的本学期教学目标。

2. 根据全年教学工作计划设置的学期各项教材的时数, 计算出各项教材在该学期教学中出现的次数。如每次课安排两个主要教材, 则该教材出现的课次数为: 教材的课时数 $\times 2$ =课次数

3. 根据教学目标和教材的性质, 确定各个教材的单元规模, 并按时数或次数系统地安排到每次课中去, 并编排教学进度表。

4. 考虑季节的因素, 将本学期的各主要单元(技能教学的大单元)合理安排在学期的各周。

5. 将锻炼性和介绍性教材等小单元穿插在各个大单元之中。

(三) 学期教学工作计划的教材编排方法

1. 集中编排法

即把某项主要教材, 按设定的课次集中安排在某一教学阶段, 这种编排方法称为“集中编排法”。通常用于技术因素较强或动作结构较复杂的教材。其优点是便于学生学会和掌握动作技术技能, 也便于教师备课和掌握学生学习情况, 提高教学效果。

2. 间隔编排法

即把某项教材, 分散安排在一个较长的教学阶段, 并在同一阶段交叉安排几项教材(一般2~3项)进行教学, 这种编排方法称为“间隔编排法”或称“分散交叉编排法”。通常用于动作方法简单、技术要求不高的教材, 容易引起学生练习兴趣。

3. 集中与间隔相结合的编排法

即根据某项教材特点和教学需要, 在某一阶段先集中连续安排几次课, 再间隔安排几

次课；或先分散间隔安排后集中安排几次课。这种编排教材教学，有利于学生有较充分的时间复习、提高所学教材的技术技能和运动能力。

（四）学期教学工作计划设计的要求

1. 教材的安排应考虑系统性和连贯性

在安排本学期教材的先后顺序时应注意动作技术上有联系的教材，应在有联系的旧教材的基础上安排新教材，而技术上有干扰的教材在安排时应考虑有一定的间隔时间，切忌在很短时间内出现。

2. 教材的安排应考虑内容的合理搭配

先安排主要项目和主要教材，再搭配其他项目的教材，以保证突出学期教学重点，并在科学研究和分析各教材的纵横关系的基础上，由易到难、由简到繁、教材互补、新旧搭配、创新组合，遵循体育教学的规律，设计好教材内容的搭配。

3. 教材的安排要注意季节特点

每项教材可连续安排，也可间隔安排，对季节性较强的教材应安排在其合适的季节进行，以便于学生学习。

4. 要合理安排不同形式的教学单元

根据教学目标，安排不同形式的教学单元，在主要安排技能教学性单元的基础上，安排必要的发现式学习单元、处方锻炼式单元、活动性单元等；还要根据教学目标和具体教材，穿插安排“超大单元”、“大单元”、“中单元”、“小单元”、“超小单元”等各种规模的单元。

5. 合理布局测试项目内容

要充分考虑在保证安排重点教材内容的基础上，合理地将本学期规定测试的项目内容，分布在适宜的季节和时段。

人教版®

(五) 学期教学工作计划设计示例

表 12-4 七年级第一学期教学进度安排示例 (供参考)

类 别	教学内容	课时 预计	九月			十月			十一月			十二月		
			一			二			三			四		
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
基础 知识	体育概论重在参与	1	√											
	人体与运动	1												
	体育与身体形态、能	3												
跑	中长跑	5	√	√	√	√	√	√						
	短跑	4	√	√	√	√	√	√						
	跨越式跳远	6												
跳	技巧	6												
	健身长拳	6	√	√	√	√	√	√						
	足球	4												
球类	篮球	8												
	排球	3												
	跳绳	3												
力量	俯卧撑、技巧内容发展柔韧		√	√	√	√	√	√						
	俯卧撑、技巧内容发展柔韧													
	俯卧撑、技巧内容发展柔韧													
体能	俯卧撑、技巧内容发展柔韧													
	俯卧撑、技巧内容发展柔韧													
	俯卧撑、技巧内容发展柔韧													
技能	俯卧撑、技巧内容发展柔韧													
	俯卧撑、技巧内容发展柔韧													
	俯卧撑、技巧内容发展柔韧													
合计	合计	48												
	合计	48												
	合计	48												

建议：每学期体育与健康课的教学时数一般不少于16周，按每周3节计算，按校历计划适当留有2—3周作为机动。关于单元进行时的长短，教师应根据所选择的教学内容、学生的身心特点、学校的设施条件与资源的开发等实际情况适当增减。有些内容可搭配编排，即一节课安排两个内容。“√”为学习内容，“★”为测试内容。

六、单元教学工作计划的设计

单元教学工作计划也称单项教学工作计划,是根据学期教学工作计划中排列的各个重点教材,按授课次数逐一编制出来的教学工作计划,并把某个教学内容按照某种教学模式体例安排各个课次,以保证对学年教学目标的达成,是学期教学工作计划与课时教学工作计划的过渡性措施,是加强重点教材教学计划性、系统性和克服盲目性、随意性的重要手段,同时又是对学期教学工作计划的深化和具体化的教学文件。这对于教师对重点教材的备课、编写教案,提高教学质量具有重要意义。

(一) 教学单元的种类、特点、作用与运用范围

在教学实践中,基本上是以各项运动技术划分单元的,单元名称一般是以项目来命名。如田径的“耐久跑”单元,排球的“正面双手垫球”单元,体操的“技巧”单元等。单元的顺序主要是按运动技术的传授来设计的,但也有一些辅助性的其他教学单元(见表12-6)。

表12-6 教学单元的种类、特点、作用与运用范围(供参考)

编号	单元种类	构成	示例	特征与作用	运用范围
1	技术单元	以某个运动项目或其中的技术组成为单元	跳远、单杠、篮球、健身拳等	以掌握技术为主要目标,以传授、练习为主要内容	各年级、各种教材
2	活动单元	以某个活动或某类活动组成的单元	跑、跳、投各种游戏,跨越障碍等	以提高活动能力为主要目标,以尝试为主要内容	发展身体活动能力的教材,体验性教材
3	题材单元	以场景和情境串联起来的运动和练习组成的单元	运动会的组织、运动损伤的救护、远足等	以情感体验和发展运动能力为主要目标,以模仿、练习为主要内容	与生活 and 实用技能相关的教材
4	运动处方单元	以某些健身原理和练习组成的单元	发展上肢肌肉、提高耐力、发展柔韧性等	以掌握健身原理和培养身体锻炼能力为主要目标,以处方的制订实施为主要内容	各年级发展学生身体素质的教材
5	理论单元	以某一理论及相关运动组成的单元	体育锻炼的价值、各种运动项目的规则、运动疲劳的消除、心理健康与运动等	以理论知识的掌握和有关技能的发展为主要目标,以讲授和验证为主要内容	与理论密切相关的实践教材,专题理论教材
6	综合单元	以上述两种以上的形式组成的单元		根据组合情况而变	根据组合情况而变

因此,表中不同的教学单元,其设计原理有所不同,因而具有不同的特点和功能,各

自都是在不同的教学指导思想下逐步发展起来的。

单元教学工作计划，一般是以一个项目教材内容将其安排为若干课次，其规模的大小决定了教学的容量，也决定着教学的深度。一般来说，技术性不太强的教材，如锻炼单元可小一些，低年级学生的单元可小一些；而那些有深度和难度教材的教学单元或高年级的教学单元则应大一些。同时，按照每一课次的学习目标设计相关的练习内容和手段，并提出一定的教学建议及措施。

（二）单元教学工作计划的设计思路

1. 单元教学的课时设置

单元教学的时间长短直接影响着学习内容的广度与深度。单元教学的组织排列也直接影响着学习效果。单元教学根据内容的难易程度与学生的实际而定，一般掌握在6~8学时。然而，加大体育学习的单元，减少不必要的重复，对于教深、教透，使学生能完整地参与必要的学习环节（如探究发现、集体讨论、总结归纳等）和强化体育学习的主动性、探究性、创造性都有积极的意义。一方面我们要注重四个学习方面教学目标的全面发展和通过学习内容的丰富与变换激发学生学习兴趣；另一方面则是出于对教学班人数多、器材少的实际条件，认真分析学生的身心特点和体育学习需要。

2. 单元教学目标的确立

单元教学目标是一个单元结束时所要达到的教学目标，因此在单元教学目标里要说明学生学完本单元内容后应该学会了什么，制定编写单元教学目标就是将课程总目标分解为一系列比较具体的学习子目标。在教学过程中，只有逐个达到单元教学目标，才能最后实现体育课程教学的总目标。在具体制定编写单元教学目标时要建立在对单元教材和教学要求分析判断的基础上，从而使单元教学的指向更加明确，有利于单元教学目标的具体达成。

3. 单元组织形式的选择

体育与健康课教学可根据需要采用集体练习、分组练习等形式。在分组的形式上，可以按相同的水平分组，也可以按不同水平分组。分组可以相对稳定，也可根据教学需要随时调整。采用什么分组形式进行教学，要根据学生的需要和教学条件而定。

4. 单元教学策略的制订

教学策略是对实现特定的教学目标而采用的教学模式、方法、形式、媒体等因素的总体考虑，确定教学策略实际上就是要解决“如何教”或“怎样教”的问题，对于实际的体育教学而言，没有任何一种单一的策略能够适用于所有的情况，有效的体育教学需要有可供选择的多种教学策略来达成不同的教学目标。因此，在教学方法的选用上，以有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，遵循不同内容的教学规律与要求，在运动技能教学的同时，通过体验、思考、探索、交流等方式全面的传授知识、技能与方法。因此，在进行单元教学设计时，着重考虑了教学目标、教学方法、手段、组织形式，根据实际情况制定出良好的教学方案。

（三）单元教学工作计划设计的步骤与方法

1. 明确本水平阶段该项教材的目标要求，根据学年教学目标和学期教学进度确定学习内容的总目标和要求，并根据单元教材的性质，合理调整单元的规模。
2. 根据学习内容的时数和难易程度设计每次课的具体目标。
3. 针对学习内容的需要安排单元教学组织形式，确定教材要点和教学重、难点。
4. 确定每次课的教学策略，结合学生实际能力和学校设施条件，提出每次课的教学步骤、教法措施和评价要点与方法。

（四）单元教学工作计划设计的要求

1. 教学指导思想要明确

同一教材在不同的教学思想指导下，教学效果则有着明显的差异，而教学设计的思路也不尽相同，教学计划制订的侧重点也各异。如“精教”、“简教”、“知识”、“体验”、“发现”、“探究”、“锻炼”、“方法”等，在不同的教学目标要求下，就会考虑不同的课堂教学设计，就会形成不同的单元教学计划。

2. 认真研修教材，明确教材的知识点

认真研修教材，合理利用教材，准确把握教材的技术结构，清晰地理解选取内容的知识点以什么方式呈现，知识技能之间有什么内在的逻辑结构，每个知识点在不同的教学环节中分别应该把握什么程度的要求。找准起点，合理切入，以教材为主要的教学线索，展开有效的体育教学活动。梳理单元设计思路和意图，构建切合教与学实际的单元教学计划。

3. 认真设计教学过程与教学策略

根据教学时数的安排，科学而合理地设计教学过程，在有效的教学时间内发挥最大的教学效应。充分利用一切可利用的资源，尽可能地使学生获得更多的学练机会；在教学方法、手段、组织形式等方面，根据实际情况合理制定切合学生实际的教与学的策略。

4. 全面了解和掌握学生的实际情况

全面了解学生体育知识的储备、技能、体能、基本活动能力、兴趣爱好等情况，分析各年龄段学生的生理、心理的特点，使计划的设计与安排有的放矢，充分满足学生的学习需求。

（五）单元教学工作计划设计应注意的问题

1. 根据年级目标分析学习内容

单元教学工作计划是以水平内年级教学目标为依据，对单元的各项具体学习目标逐一进行分析。通过对体育学习内容的选择与组织的分析评价，确定了体育学习内容的基本框架，并进一步明确“教什么”、“学什么”的问题。

由于体育学习的内容具有多种功能，因此，在具体分析体育学习的内容时，应注意认真分析学习内容的多指向性，结合学生实际情况，合理确定每次课的教学重点、难点，注意教学内容的上下衔接和合理的递进。

2. 单元教学目标的制定要面向全体学生

体育与健康课程充分注意到学生的身体条件、兴趣爱好和运动技能基础等方面的个体差异,应根据这种差异性选择学习内容,设计教学目标,从而保证绝大多数学生能达成各学习方面的水平目标,使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣,以满足自我发展的需要。

3. 教法手段的设置要有实效性,教学评价要有全面性

在符合学生身心发展的前提下,应考虑学生的实际接受能力,以及情感态度的具体行为表现,充分体现教学目标达成的针对性和教学评价的全面性。

4. 单元教学计划要体现灵活性

单元教学计划所设定的课时(课次)在实际教学中如果与学生实际学习效果不一致时,应及时调整,可与学期计划中的“机动课”的课时进行调节。

(六) 单元教学工作计划设计示例

表 12-7 短跑单元教学计划(供参考)

教材内容		短跑			
教学目标	1. 学生能够正确了解短跑的运动特点、作用和价值,知道短跑的动作要领 2. 学习短跑的动作技术,学会跑的正确姿势,发展学生快速奔跑的能力 3. 发展学生的速度素质,使学生掌握并能够应用多种练习方法提高速度、力量、灵敏性、协调性等素质,增强学生体质 4. 培养勇敢、顽强、果断等意志品质和勇于拼搏的精神				
教学重点	途中跑技术		教学难点	后蹬有力、前摆充分、蹬摆配合协调	
课时	教学内容	教学目标	教学重点难点	教法措施	教材搭配课课练
1	1. 短跑的基本知识 2. 跑的专门性练习 3. 学习途中跑技术 4. 迎面接力游戏	1. 学习短跑的基本知识,掌握正确的短跑动作,建立正确的技术概念 2. 发展速度素质、上下肢力量及各关节的灵活性 3. 培养学生乐于学习,善于思考的学习风格与主动参与练习的行为	重点:跑的正确姿势 难点:途中跑时,两腿蹬摆的协调配合	1. 讲解式导入教学 2. 指导学生课课练;进行跑的专门练习 3. 教师讲解示范,学生加强对短跑的认识 4. 学生分组练习,感受自己快速奔跑的能力 (1) 50米大步跑练习 (2) 50米放松跑练习 (3) 50米短跑练习 5. 教师及时提示、纠错 6. 学生试着说出途中跑的动作方法及要点 7. 进行50米迎面接力游戏,体验快速奔跑的乐趣	跑的专门练习 1. 摆臂练习 2. 高抬腿跑 3. 小步跑

续表

课时	教学内容	教学目标	教学重点 难点	教法措施	教材搭配 课课练
2	1. 跑的专门性练习 2. 进一步学习途中跑技术 3. 团队合作类游戏	1. 学习加速跑技术, 90% 的学生能够初步掌握加速跑的技术要领 2. 学会跑的正确姿势 3. 培养主动参与学习的意识, 以及勇往直前的良好心理品质和团队合作精神	重点: 支撑腿与摆动腿协调配合 难点: 后蹬有力、前摆充分、蹬摆结合	1. 提问式导入教学 2. 指导学生进行课课练: 跑的专门练习 3. 教师讲解、示范 4. 学生分组进行练习 (1) 身体前倒→加速跑 (2) 站立式起跑→加速跑→惯性跑 (3) 听口令转身→加速跑 (4) 加速跑→高速跑→惯性跑 5. 教师鼓励展示, 指导学生进行学练 6. 团队合作类游戏(不能缺少游戏方法)	跑的专门练习 1. 后踢腿跑 2. 高抬腿跑 3. 后蹬跑
3	1. 学习蹲踞式起跑技术 2. 学习起跑及起跑后的加速跑技术 3. 快速反应类游戏(如: 比一比看谁的反应快)	1. 了解蹲踞式起跑技术, 90% 的学生能够掌握正确的起跑姿势 2. 发展学生的力量、灵敏性、协调性, 提高快速反应能力 3. 培养学生沉着、果断的心理品质、自主学习的能力和团队合作精神	重点: 起跑的快速起动技术 难点: 起跑时, 加速迅速	1. 启发引导进入学习 2. 指导学生进行课课练: 起跑、加速跑专门练习 3. 蹲踞式起跑诱导练习 (1) 听信号起跑→加速跑 (2) 半蹲式起跑→加速跑 4. 教师讲解、示范相结合, 学生蹲踞式起跑练习 (1) 起跑器的使用方法 (2) 分组学习“各就位”、“预备”口令时的动作 (3) 统一口令(哨音)“跑”的学习 (4) 蹲踞式起跑→加速跑 5. 引导学生进行分析讨论, 正确评价自己 6. 快速反应类游戏(不能缺少游戏方法)	起跑、加速跑专门练习 1. 立卧撑跳 2. 转身起跑加速 3. 追球加速跑 4. 变速跑

课时	教学内容	教学目标	教学重点 难点	教法措施	教材搭配 课课练
4	1. 复习短跑的途中跑技术 2. 学习弯道跑技术 3. 追逐跑游戏	1. 加强对途中跑技术动作的理解, 90%以上的学生能较规范地完成途中跑技术动作 2. 提高短跑的能力及控制身体的能力 3. 培养勇敢、果断、勇往直前的良好心理品质及持之以恒的自我锻炼习惯	重点: 弯道跑 难点: 途中跑时, 双臂摆动和两腿蹬与摆的协调配合	1. 提问、启发引入教学 2. 指导学生进行课课练: 协调跑的专门练习 3. 分组练习, 巩固途中跑技术 (1) 40—60米直道加速跑 (2) 听口令的让距跑 (3) 行进间30—40米跑 4. 讲解、示范相结合, 指导学生弯道跑学习 (1) 原地弯道跑摆臂练习 (2) 半径10—15米弯道跑 (3) 直道跑→弯道跑→直道跑 5. 追逐跑游戏: 在半径10—15米圆周进行	协调跑的专门练习 1. 不同跑的组合练习 2. 固定步长跑 3. 改变步态跑 4. 节奏跑
5	1. 巩固短跑的途中跑技术 2. 终点跑技术 3. 短跑的全程跑技术	1. 理解短跑的锻炼价值, 90%以上的学生能基本掌握正确的全程跑动作 2. 有效提高速度能力, 发展协调性、力量等身体素质 3. 培养善于思考、乐于体验的学习习惯, 以及对短跑的兴趣	重点: 终点跑技术 难点: 途中跑轻快、协调、富有弹性的跑法, 冲刺时正确的撞线动作	1. 介绍、讲解短跑的锻炼价值 2. 进行课课练: 发展速度、协调、力量等身体素质。 3. 学习终点跑技术 (1) 原地摆臂 (2) 原地做撞线动作 (3) 中速跑→撞线动作 (4) 加速跑→撞线动作 4. 个人体会, 分组交流 5. 全程跑技术练习 (1) 30米全程跑 (2) 50米全程跑 6. 教师点评每个学生全程跑的优缺点	发展速度、协调、力量练习 1. 弓箭步走 2. 弓箭步换步跳 3. 连续单脚跳、蛙跳
6	1. 改进短跑的全程跑技术 2. 50米短跑考核	1. 学会对短跑项目赏识与评价的方法, 较熟练地掌握跑的技术 2. 提高短跑能力, 能对自身锻炼或效果进行自我评价 3. 培养进取心和竞争意识, 养成自我锻炼习惯	重点: 全程跑技术 难点: 短跑时蹬、摆动作的协调配合	1. 公布短跑的评价方法及标准 2. 学生课课练: 跑的组合练习, 协调跑的专门练习 3. 教师宣告考核标准, 组织学生分组考核 4. 等待考核的学生可以进行改进跑的技术练习 5. 教师总评	跑的专项组合练习: 摆臂、小步跑、高抬腿、后蹬跑

表 12-8 蹲踞式跳远单元教学计划（供参考）

教材内容		蹲踞式跳远			
教学目标	1. 学生能正确了解蹲踞式跳远的动作过程、建立动作概念，知道各技术环节的要点和学练方法，培养学生参与田径运动的兴趣和爱好 2. 学习和掌握蹲踞式跳远的基本技术，使学生体验获得知识和技能的快乐 3. 发展学生的弹跳能力和身体的协调性、灵敏性，增强体质，增进健康 4. 培养学生勇敢、顽强、果断等意志品质和勇于进取的精神，以及良好的与人交往能力				
教学重点	起跳技术和起跳后空中姿势的控制		教学难点	助跑与起跳相结合技术	
课时	教学内容	教学目标	教学重点难点	教法措施	教材搭配课课练
1	1. 发展跳跃能力的练习 2. 蹲踞式跳远起跳技术 3. 腾空步 4. 趣味田径游戏：十字交叉跳	1. 初步建立蹲踞式跳远的概念，了解动作过程和项目特点，知道蹲踞式跳远起跳的动作要领 2. 初步掌握蹲踞式跳远起跳技术，增加腿部力量，提高弹跳能力，发展身体的协调性 3. 培养学生参与运动的兴趣和爱好，体验获得知识和掌握技能的快乐	重点：起跳技术 难点：起跳腿充分蹬伸，摆动腿和摆臂的协调配合	1. 课课练：发展跳跃能力练习 2. 讲解跳远的技术要点 3. 教师讲解和示范，建立正确技术概念 4. 学生分组练习，明确起跳动作概念 (1) 上一步起跳踏地蹬腿 (2) 上三步起跳腾起 (3) 助跑3—5步起跳腾起跳上跳箱盖 (4) 助跑3—5步做踏板(40×60厘米)起跳腾起 5. 教师及时提示、纠错 6. 学生能够说出跳远起跳的动作方法及要点 7. 趣味田径游戏：十字交叉跳，体验运动的乐趣	发展跳跃能力练习 1. 跑跳步 2. 跨步跳 3. 弓箭步交换跳 4. 直腿跳 5. 20米加速跑
2	1. 发展跳跃能力的练习 2. 发展速度、弹跳力游戏 3. 助跑与起跳技术 4. 趣味田径游戏：速度阶梯	1. 知道助跑与起跳的动作方法，70%的学生基本掌握助跑与起跳的技术 2. 发展学生弹跳能力和身体的协调性、灵敏性 3. 培养主动参与学习的意识，以及勇敢、果断、积极进取的优良品质	重点：起跳技术 难点：助跑与起跳衔接	1. 提问式导入教学 2. 课课练：发展跳跃能力练习 3. 进行发展速度游戏 4. 教师讲解、示范助跑与起跳技术 5. 学生分组进行练习 (1) 助跑6—8步起跳腾起 (2) 助跑6—8步起跳腾起成“腾空步”姿势 (3) 8步助跑起跳摸高物 (4) 中距离助跑单脚起跳，“腾空步”后双脚落地 (5) 全程助跑起跳练习 6. 设固定的起跳区 7. 趣味田径游戏：速度阶梯，体验运动的乐趣	发展跳跃能力练习 1. 单足跳 2. 台阶交换步跳 3. 纵跳 4. 单脚起跳摸高 5. 20米加速跑

续表

课时	教学内容	教学目标	教学重点 难点	教法措施	教材搭配 课课练
3	1. 复习立定跳远技术 2. 学习腾空与落地技术 3. 趣味田径游戏：跨栏接力赛	1. 知道腾空与落地的动作方法，70%的同学基本掌握腾空与落地的技术动作 2. 发展学生的灵敏性、协调性，提高身体控制能力 3. 培养学生勇敢、果断的心理品质、挑战自我的能力和团队合作精神	重点：腾空步 难点：腾空步与落地的衔接	1. 启发引导进入学习 2. 课课练：发展跳跃能力练习 3. 立定跳远技术练习 (1) 上下肢预摆动作 (2) 起跳蹬地动作 (3) 腾空和落地动作 4. 教师讲解、示范相结合，学生学习腾空与落地技术 (1) 原地纵跳屈膝团身 (2) 跳箱盖做立定跳远，成蹲踞式落地缓冲 (3) 助跑起跳腾空步后，空中成蹲踞姿势 (4) 助跑起跳腾空步越过低杆后成蹲踞姿势落地 (5) 中距离助跑，蹲踞式跳远练习 5. 引导学生进行分析讨论，正确评价自己 6. 趣味田径游戏：跨栏接力赛，体验团队合作的快乐	发展跳跃能力练习 1. 蹲跳起 2. 屈腿跳 3. 蛙跳 4. 25米加速跑
4	1. 完整的蹲踞式跳远技术 2. 丈量助跑距离及设置标记 3. 游戏：跳远破纪录赛	1. 通过反复的练习，80%的学生基本掌握完整的蹲踞式跳远技术动作 2. 有效提高身体控制和弹跳能力，发展身体灵敏、速度和协调性 3. 培养学生挑战自我，体验成功，获得自信心	重点：助跑步点的丈量 难点：助跑与起跳	1. 课课练：发展跳跃能力练习 2. 介绍跳跃的锻炼价值 3. 教师指导学生确定助跑的距离及标记 4. 学习完整的蹲踞式跳远技术 (1) 中距离助跑、踏板（也可设固定的起跳区）练习起跳 (2) 全程助跑跳远练习 (3) 有节奏的加速跑助跑跳远练习 5. 个人体会、分组交流 6. 组织跳远破纪录赛 7. 教师点评学生完成技术动作的优缺点	发展跳跃能力练习 1. 连续跨步跳 2. 连续跨步跳跳过较低障碍物 3. 立定三级跳 4. 加速跑

续表

课时	教学内容	教学目标	教学重点 难点	教法措施	教材搭配 课课练
5	1. 巩固和提高完整的蹲踞式跳远技术 2. 跳远考核 3. 发展跳跃能力	1. 学会对跳远项目赏识与评价的方法, 90%以上的学生能完成蹲踞式跳远的动作 2. 提高弹跳能力, 能对自己的学练情况进行评价 3. 培养进取心和竞争意识, 以及良好的与人交往的能力, 形成自我锻炼习惯	重点: 蹲踞式跳远的完整性和协调性 难点: 各技术环节衔接合理、连贯、准确	1. 课课练: 发展跳跃能力练习 2. 教师宣布考核标准, 组织学生分组 3. 学生分别进行丈量步点和准备练习 4. 教师组织分组考核, 学生和老师一起参与评价 5. 对学生进行综合评价 6. 评选班级最佳 7. 教师做本单元总评	发展跳跃能力练习 1. 加速跑 2. 单足跳 3. 跨步跳 4. 单脚起跳摸高 5. 立定跳远

表 12-9 实心球单元教学计划 (供参考)

教材内容		正面双手头上向前掷实心球			
单元 教学 目标	1. 通过教学使学生了解掷实心球的锻炼价值和意义，明确技术动作要领，学会用实心球发展上肢力量的各种方法 2. 通过教学，学生基本掌握正面双手头上掷实心球的技术动作 3. 增强上肢与腰腹肌力量，提高身体协调用力的能力 4. 培养学生高度的组织纪律性和合作学习的能力，学会学练中的安全防范方法，具有乐于展示自我的行为表现，在学习体验运动的乐趣				
	单元教学重点 1. 出手的方向与角度 2. 全身协调用力的方法与出手速度				
课时	教学内容	教学目标	教学重、 难点	教法措施	备注
1	1. 学习持球与预备姿势 2. 发展腰腹与上肢力量练习	1. 初步了解双手掷实心球的技术动作方法，学会正确的持球方法与持球后引形成正确的预备姿势，体会身体重心的位置 2. 发展腰腹与上肢力量，提高全身协调用力的能力 3. 学会掷球与捡球的正确方法，养成自我防范的安全意识 4. 培养主动参与学习的良好习惯	重点： 持球与预备姿势 难点： 持球后引与重心控制	1. 讲解示范 2. 学习持球与预备姿势 3. 学生听口令反复练习 4. 听信号徒手、持球的轻掷球练习，体会持球后引时力量与重心的掌握 5. 交流、互帮互学 6. 素质练习 （1）仰卧起坐 （2）仰卧举腿 （3）仰卧起掷实心球 （4）前抛、后抛实心球	投掷的安全教育 强调练习时准备活动的重要性

续表

课时	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施	备注
2	1. 复习持球与预备姿势 2. 学习用力方法与掷球 3. 发展腰腹与上肢力量练习	1. 了解掷球时正确的用力顺序,知道力的传递过程 2. 正确掌握用力方法,较好地完成掷球动作 3. 培养独立学习的能力,养成主动参与的习惯,形成善于思考的学习风格 4. 加强组织纪律性和安全意识教育,学会安全防范的方法	重点: 用力方法 难点: 上下肢协调配合	1. 讲解提问,启发、引导,挖掘学生已掌握的知识与技能,以学生回答、示范为主 2. 学生练习 (1) 徒手练习,体会从下肢起依次用力的方法与正确的用力顺序 (2) 持轻物练习体会依次蹬、送、挺、挥、掷动作的衔接过程,强调腰腹用力,以胸带臂的动作 (3) 持球练习 3. 巡回指导,鼓励积极思考,观察、交流 4. 素质练习 (1) 双手跨下向后抛球 (2) 双手体侧向后抛球 (3) 双手向前、后抛球 (4) 双手向下掷球,体会手指、手腕的用力动作	捡球方法提示: 待球落地滚动减速后,一脚脚跟着地,脚掌立起,用脚掌挡住球后,再用手捡
3	1. 正面双手头上向前掷实心球完整技术动作练习 2. 发展腰腹与下肢力量练习	1. 加强对技术动作要领的理解,明确用力的顺序,知道出手速度与角度的重要性 2. 较好地掌握完整动作要领,做到各环节的有效衔接 3. 养成善于思考、乐于体验、勇于展示的学习习惯,学会赏识与评价的方法 4. 加强组织纪律性和安全意识教育,学会安全防范的方法	重点: 出手的角度与速度 难点: 全身协调用力	1. 讲解提问,启发引导,巩固已掌握动作要领 2. 学生练习 (1) 口令下徒手练习 (2) 听信号持球练习 (3) 自由结合,互帮互学 3. 巡视指导 4. 交流展示,互评建议 5. 素质练习 (1) 半蹲跳 (2) 持球蹲跳起 (3) 悬垂举腿 (4) 俯卧背起	教学组织形式要明确 队伍间隔要充分 掷、捡球信号要清晰

续表

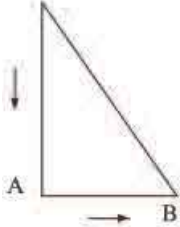
课时	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施	备注
4	1. 复习、巩固正面双手头上向前掷实心球技术 2. 游戏: 搬运移物 方法: 持球跑至A点绕过标志后, 地滚球至B点并将球放入篓内, 再折返跑回起点 练习队形 	1. 正确掌握动作要领, 准确把握用力方法与出手角度和速度 2. 进一步巩固、提高完成动作的质量, 使85%以上的学生能较好地完成技术动作 3. 发展学生的身体协调性, 提高身体素质 4. 培养学生自觉遵守纪律、主动参与学习的意识	重点: 腰腹用力与出手速度 难点: 全身协调配合与动作连贯	1. 讲解提问, 启发引导, 巩固已掌握动作要领 2. 学生练习 (1) 口令下徒手完整动作练习, 体会各动作环节的衔接与全身协调用力的过程 (2) 双手对墙或挡网前抛轻物。体会腰腹用力、以胸带臂、快速出手的动作环节 (3) 分层教学, 制定层次学习目标, 进行持球练习 3. 巡视指导 4. 交流展示, 互评建议 5. 游戏 (1) 分组练习 (2) 利用游戏方法分组教学比赛	教学组织形式要明确 队伍间隔要充分 掷、捡球信号要清晰 游戏方法与练习路线讲解清楚
5	正面双手头上向前掷实心球测试 评价标准: 参考体质健康标准中该年龄段评价标准	1. 进一步巩固提高完成技术动作的质量, 使90%以上的学生能较好地完成技术动作 2. 知道该年龄段的评价标准, 能根据同伴完成动作情况做出评价和简单分析 3. 增强自信和安全意识, 敢于大胆地展现自我, 具有乐于鼓舞同伴、欣赏同伴的行为	重点: 技术动作完成的质量 难点: 成绩的发挥	1. 集体复习 2. 自由结伴练习、准备 3. 测试。按名册顺序依次进行	加强安全防范措施的教育 测试区与练习待考区的标志要清晰 在练习待考区练习要规定投掷方向 练习区组间距离标志要明确、清晰

表 12-10 篮球单元教学计划 (供参考)

教材内容		篮球基本技术: 1.运球 2.双手胸前传接球 3.单手上投篮		
教学目标		1.了解篮球运动的基本知识,基本掌握篮球运球、双手胸前传接球和原地单手上投篮的技术要点,体会篮球运动乐趣,激发学生参与学习的积极性和主动性 2.基本掌握行进间运球、原地双手胸前传接球和原地单手上投篮的技术动作并建立正确的技术动作概念,学会使用正确的技术动作进行简单的教学比赛,提高独立学习的能力 3.全面发展身体素质和应变能力,提高在激烈运动中的安全防范意识 4.培养良好的心理素质和大胆展示自我的勇气,以及乐于助人的学习风格,提高交往能力,从中感受运动的快乐,为终身锻炼打下良好基础		
课次	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施
1	1. 学习行进间直线运球 2. 专项素质练习 (1) 移动练习 (2) 急停、急起练习 (3) 前进、后退跑	1. 了解篮球运动的有关知识和锻炼价值 2. 学会行进间直线运球的方法,并能基本掌握技术动作要领,在跑动中完成动作 3. 发展身体的灵活性、协调性,提高运动能力 4. 培养积极思考、主动参与学习的良好习惯	重点: 运球手型与手触球部位 难点: 上下肢的协调配合与跑动中控制球的落点	1. 讲解示范,激发学习兴趣 2. 启发运用已学知识进行熟悉球性练习 3. 学习行进间直线运球 (1) 听信号原地各种方法的运球,体会控球与正确的运球动作 (2) 走动运球 (3) 慢跑运球 4. 纠错指导 5. 自主学习 6. 交流展示,互帮互学 7. 分组往返运球接力赛 8. 专项素质练习
2	1. 进一步学习行进间直线运球 2. 素质练习	1. 正确掌握行进间运球的技术要领,体会运球在篮球运动中的重要性 2. 较熟练地掌握行进间直线运球的方法,90%的学生能在中速跑动中完成练习 3. 培养学生善于观察、乐于交流的意识 and 行为,树立客观评价自我与同伴的自信心	重点: 手触球部位与球的落点 难点: 运球速度	1. 熟悉球性练习 2. 讲解示范 3. 学生练习 (1) 听信号原地各种方法的运球 (2) 慢跑运球 (3) 自定跑速,分层练习 4. 按学习层次分组练习,提倡交流学习 5. 自由结伴,互帮互学 6. 巡视指导 7. 分组往返运球接力赛 8. 全场急停、急起加速跑

课时	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施
3	1. 复习行进间直线运球 2. 学习原地双手胸前传接球 3. 加强素质练习 (1) 不同姿势、不同方向的移动练习 (2) 跳跃练习	1. 较好地掌握行进间直线运球的动作,提高完成动作的质量,90%以上的学生能熟练运用 2. 初步掌握双手胸前传接球的动作要领并基本完成技术动作 3. 发展学生的力量素质,加快传球的速度,提高控球能力 4. 培养学生学习篮球的兴趣和积极进取、乐于助人的优良品质	重点 传球:持球与臂前伸 接球:接球手型与持球后引 难点 传球:双手用力均匀 接球:用正确的手型主动迎接球	1. 自主运球练习 2. 分组听信号运球练习 3. 分组自主发挥的传接球游戏 4. 分组“传抢游戏”练习 5. 边示范边讲解 6. 利用图示观察、分析、设问 7. 学生练习 (1) 口令下徒手传接球练习 (2) 近距离两人一组持球传接球练习。强调持球与送臂、接球与后引动作 (3) 逐渐增加距离的传接球练习 (4) 三人一组二传一抢练习 8. 巡视指导 9. 自由结伴,互帮互学 10. 专项素质练习 (1) 不同姿势、不同方向的移动 (2) 跳跃练习
4	1. 进一步学习原地双手胸前传接球 2. 素质练习 (1) 移动组合练习 (2) 上肢力量练习	1. 进一步了解、领会双手胸前传接球的方法和作用 2. 较好地掌握双手胸前传接球技术动作,并能熟练运用,提高完成动作的质量和控球能力 3. 学会赏识与评价方法,并积极参与互评 4. 培养学生团结协作,积极进取、乐于助人的优良品质	重点 传球:蹬、伸、压、拨动作的协调连贯 接球:伸臂迎球与持球后引动作的连贯、柔和 难点 传球:协调用力与手指、腕的快速抖动 接球:接球手型与主动迎接球并后引	1. 讲解示范 强调传接球时机,传球方向、位置 2. 学生练习 (1) 复习原地、行进间运球 (2) 自由结伴对传练习 (3) 半场分组练习 运球急停—传球—接球 (4) 三人一组半场二对一(运球急停接传、接球) 3. 巡视指导 4. 分组展示,互评 5. 素质练习
5	1. 复习原地双手胸前传接球 2. 学习原地单手肩上投篮	1. 初步了解原地单手肩上投篮的技术动作要领,建立正确的动作概念,明确投篮技术动作在篮球比赛中的重要作用 2. 初步掌握原地单手肩上投篮技术动作,发展学生的力量和协调性 3. 培养学生善于观察,积极思考,主动学习的良好习惯	重点: 持球、护球与投篮 难点: 持球与身体协调用力	1. 启发、引导进入学习 2. 分组进行运球、传球练习 3. 讲解示范 4. 学生练习 (1) 徒手模仿练习 (2) 持球模仿练习 (3) 分组投篮练习 (4) “投篮晋级”游戏 5. 巡视指导 6. 自由结伴,互帮互学 7. 素质练习

课时	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施
6-7	1. 进一步学习原地单手上投篮 2. 基本技术组合	1. 深刻理解技术动作要点, 进一步巩固提高完成技术动作的质量 2. 90%以上的学生能较规范地完成技术动作, 并提高综合运用技术和控球的能力 3. 培养学生的自信心与合作能力, 提高学习的兴趣与自豪感, 体验学习的快乐	重点: 蹬地、伸臂与出手, 技术动作的有效衔接 难点: 出手角度与协调用力	1. 讲解示范 2. 分组投篮练习 3. 巡视指导 4. 基本技术组合练习 (1) 分层教学 (2) 自由结伴互帮互学 运球—急停传球—接球投篮 (3) 分组对抗、互评 5. 加强练习测试内容
8	测试 1. 半场计时往返运球 2. 原地单手上投篮	1. 积极思考, 认真观察, 充分发挥掌握技术动作的水平, 学会评价方法 2. 知道该项目的评分标准, 根据完成技术动作的情况, 找出自己和同伴的不足, 并能做出评价和简单分析 3. 培养善于观察、勇于展示自我、乐于助人的良好习惯	重点: 技术动作的规范性 难点: 充分发挥水平	1. 讲解技评标准和评价方法 2. 学生练习待考 3. 测试(师生共评)

表 12-11 排球——传、垫球技术单元教学计划(供参考)

教材内容	1. 准备姿势与移动 2. 正面双手上手传球 3. 正面双手垫球
教学目标	1. 充分了解排球运动的基本知识, 初步掌握传、垫球和准备姿势与移动的基本技术与学习要点, 在学练中体会排球运动对促进健康的作用, 激发学生参与学习的积极性和主动性 2. 基本掌握传、垫球技术动作并建立正确的技术动作概念, 学会使用正确的技术动作进行游戏活动, 提高独立学习的能力 3. 发展协调性、力量、速度等身体素质, 以及弹跳能力和应变能力, 使技术技能的掌握更趋合理。同时, 提高在激烈运动中的安全防范意识 4. 培养良好的心理素质和大胆展示自我的勇气, 以及乐于助人的学习风格, 提高交往能力, 从中感受运动的快乐, 为终身锻炼打下良好基础

续表

课时	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施	辅助教材	规则改造
1	1. 了解排球运动的有关知识 2. 学习准备姿势与移动 3. 学习正面双手上手传球	1. 了解认识排球运动的基本知识, 在多种游戏中熟悉球性, 体验排球运动的乐趣 2. 了解准备姿势与移动对完成技术动作的作用, 掌握准备动作和上步、交叉步移动动作 3. 初步了解正面双手上手传球的技术要领, 学会用正确的传球手型进行学练 4. 培养学生积极参与练习的学习行为	重点: 1. 稍蹲和半蹲准备姿势与上步和交叉步移动 2. 传球手型与击球部位 难点: 1. 动作的规范性 2. 击球部位的准确把握	1. 讲解式导入教学, 介绍基本知识 2. 游戏法展开教学, 熟悉球性 3. 加强小组间的相互交流, 以学练为主 (1) 口令下模仿练习 (2) 自由结伴交流练习 4. 利用比较、讲解、示范的教学方式, 加强感性认识, 以观察、体验为主 (1) 徒手练习 (2) 传固定球练习 (3) 对墙传球 5. 巡视指导, 适时提示注意动作的规范性 6. 素质练习 (1) 悬垂举腿 (2) 加速跑	排球运动的起源、特点、价值 发展速度素质的练习 发展腰腹力量练习	不计击球手法的游戏
2	1. 进一步学习正面双手上手传球 2. 复习准备动作与移动	1. 通过教学使80%以上的学生基本掌握正面双手上手传球的动作要领, 学会传固定球和对墙传球 2. 发展学生的身体协调性和控球能力, 使学生在练习中体会参与锻炼的乐趣 3. 养成自觉锻炼的习惯, 培养学生独立学习、合作学习的能力 4. 提高学生学习的积极性和主动性, 培养团结合作的精神和竞争意识	重点: 1. 传球时的击球点与击球部位的掌握 2. 准备动作两脚支撑时的着地部位与身体重心的控制 难点: 1. 传球时主动迎球 2. 准备动作上体姿势与重心的调节	1. 提问式导入教学 2. 学生针对教师提出的问题展开讨论 3. 采取直观教学法, 利用挂图分析讲解, 师生互动, 以学生示范为主 4. 通过合作与交流明确学习目标, 体现互帮互学和独立完成练习 (1) 传球游戏 (2) 传固定球练习 (3) 对墙传 (4) 自传 5. 素质练习 (1) 听信号移动练习 (2) 加速跑练习 (3) 悬垂举腿	发展速度素质的练习 发展腰腹力量练习 发展灵敏与协调性练习	不计范围的自传球比赛游戏 1. 小组对抗 2. 自由结伴对抗

课时	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施	辅助教材	规则改造
3	复习正面双手上手传球 1. 自传球 2. 对墙传球 3. 传抛球 复习准备动作与移动技术	1. 通过教学使90%以上的学生能独立完成自传和对墙传、传抛球基本动作,正确区别各种传球动作的要求,准确把握击球部位与击球点 2. 进一步巩固传球技术,在各种传球练习中提高控球能力和完成动作的质量 3. 发展学生的身体协调性、有效提高身体素质 4. 培养学生自觉遵守纪律、主动参与学习的意识	重点: 传球手型与击球点 难点: 主动迎球与协调用力	1. 讲解示范相结合,启发诱导学生进入学习,指导学生进行学练 2. 采取个人与分组练习相结合的组织形式,进行多种方法的传球练习 (1) 对墙传 (2) 自传 (3) 利用传球手型接自抛球、击地反弹球 (4) 接自抛球后传出 (5) 两人一组,一抛一传练习 3. 引导学生进行分析讨论,正确评价自己 4. 适时进行指导,关注学习过程中的个体差异 5. 素质练习 (1) 3米移动练习 (2) 网前连续跳起摸高练习	发展速度耐力的练习 发展弹跳力练习	不计距离的对墙自传或隔网传球比赛游戏
4	学习正面双手垫球 复习准备动作与移动技术	1. 了解垫球技术的动作要领,建立正确的技术动作概念,知道垫球在排球比赛中的作用 2. 初步掌握双手垫球技术动作的要领,并能基本完成双手垫球技术动作 3. 发展学生的身体协调性、提高学生排球的感觉,并能在游戏比赛中运用 4. 培养学生乐于学习,善于思考的学习风格与主动参与的学习行为	重点: 手臂触球的位置 难点: 两臂伸直夹紧,插入球下	1. 讲解式导入教学,介绍垫球在排球比赛中的作用,观看挂图,建立正确的技术动作概念 2. 加强小组间的相互交流,利用各种练习,感知垫球部位,体会垫球用力顺序 (1) 徒手模仿练习 (2) 垫固定球练习 (3) 自垫球练习 3. 利用比较、讲解、示范的教学方式,加强感性认识,强调学生间的交流 4. 巡视指导,适时提示注意动作的规范性 5. 素质练习	3米往返交叉步移动练习 发展上肢力量练习	以垫球为基本方法可结合传球进行分场不隔网、不计次数的游戏比赛

续表

课时	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施	辅助教材	规则改造
5	进一步学习正面双手垫球; 1. 自垫球 2. 对墙垫球 3. 垫抛球 复习准备动作与移动技术	1. 通过教学使80%以上的学生基本掌握正面双手垫球的动作要领,学会自垫球和对墙垫球技术动作 2. 发展学生的身体协调性和控球能力,培养学习兴趣 3. 养成自觉锻炼的习惯,体验成功的快乐	重点: 手臂触球的部位与击球点的掌握 难点: 全身协调用力	1. 及时启发诱导,概括归纳提出要点,讲解示范,展开教学 2. 采取个人与分组练习相结合的组织形式,进行多种方法的练习 (1) 自垫球练习 (2) 对墙垫球练习 (3) 接自抛球后垫出 (4) 一抛一垫球练习 3. 鼓励展示、合作交流,适时指导学生进行学练 4. 素质练习	发展上肢力量练习 发展弹跳能力练习	不计范围的自垫球比赛游戏
6	复习正面双手垫球 1. 自垫球 2. 对墙垫球 3. 垫抛球 复习准备动作与移动技术	1. 加强对技术动作的深刻理解,进一步巩固提高完成技术动作的质量 2. 90%以上的学生能较规范地完成技术动作,并提高控球能力 3. 养成善于思考、乐于体验、勇于展示的学习习惯,学会赏识与评价的方法	重点: 两臂伸直夹紧,提肩压腕,臂前送动作 难点: 主动迎球,臂插入球下与协调用力	1. 启发引导进入学习,提出问题,鼓励思考 2. 采用自主练习和合作交流的形式展开教学,强调互帮互学 3. 分组练习 (1) 两人对立,一抛一垫 (2) 垫同伴隔网抛来的球 4. 以自由结伴的方法为主,强调自主学习 5. 素质练习	发展速度素质练习 发展灵敏与协调性练习	分组对墙垫球比赛
7	传、垫球组合 复习准备动作与移动技术	1. 90%以上的学生能独立完成自传、自垫球基本动作,正确区别各种技术动作的要求,准确把握击球部位与击球点 2. 进一步巩固所学基本技术,在各种形式的练习中提高控球能力和完成动作的质量,以及准确判断能力	重点: 1. 传、垫球动作的手型和击球点与击球部位 2. 移动取位 难点: 1. 动作的衔接流畅,用力协调 2. 准确判断来球,灵活运用技术	1. 利用比较、讲解、示范的教学方式,加强感性认识 2. 适时提示注意动作的规范性 3. 采用自主练习和合作交流的形式展开教学 (1) 对墙传、垫球练习 (2) 自传、垫球练习 (3) 两人一组传、垫球练习 (4) 自由结伴隔低网传、垫球练习	发展速度素质练习 发展灵敏与协调性练习 发展弹跳能力练习	降低网高 发球距离在三米处 不限发球方式 每队人数8人 击球5次10分一局

续表

课时	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施	辅助教材	规则改造
7		3. 发展学生的身体协调性, 提高身体素质 4. 培养学生自觉遵守纪律、主动参与学习的意识, 养成大胆展示自我、乐于助人的良好学习行为		4. 进行分组比赛, 巩固、提高技术动作的完成质量 5. 利用展示、点评、交流的手段加强学生的分析理解, 为进一步学习打下基础 6. 身体素质练习		
8	考核 1. 自垫球 2. 对墙传球	1. 积极思考, 认真观察, 充分发挥掌握技术动作的水平, 学会评价方法 2. 知道该项目的评分标准, 根据完成技术动作的情况, 找出自己和同伴的不足, 并能做出评价和简单分析 3. 培养善于观察、勇于表现自我、乐于助人的良好习惯	重点: 技术动作的规范性 难点: 充分发挥水平	1. 讲解技评标准和评价方法 2. 学生练习待考 3. 测试 (师生共评)		

表 12-12 横箱屈腿腾越单元教学计划 (供参考)

教材内容		横箱屈腿腾越				
教学目标	1. 基本掌握起跳支撑后屈腿提臀并推手腾越横箱的动作方法, 能在帮助下完成屈腿腾越 2. 发展力量、弹跳、协调等体能, 提高支撑和腾越障碍的能力 3. 培养勇敢、果断和自信心, 促进互助合作, 增强自我保护意识和责任感	教学重点、难点	1. 克服心理障碍 2. 屈腿提臀和及时推离器械的方法			
课时	教学内容	教学目标	教学重点、难点	教法措施		
1	横箱: 1. 助跑起跳支撑, 屈腿提臀 2. 跳上横箱成蹲撑	1. 学习并初步掌握支撑屈腿提臀成蹲撑的动作方法 2. 发展上肢肩带和腹背力量, 提高跳、撑、提配合的协调性 3. 学会保护帮助方法, 提高互助合作的意识和能力	重点: 不同条件下屈腿提臀成蹲撑 难点: 支撑后快速屈腿提臀	1. 教师示范横箱屈腿腾越 2. 提出问题: 怎样的身体姿势和方法才能保证腾越过箱 3. 俯撑蹬地后屈腿提臀成蹲撑 4. 横箱, 助跑起跳撑箱, 紧接屈腿提臀后落下 5. 支撑跳上横箱或平台成蹲撑 (或蹲立) 6. 讲解并实践帮助、保护同伴的方法 (采用箱前箱后同时保护法) 7. 体能练习 (1) 纵跳屈膝收腹举腿 (抱膝) 后落下, 连续 8—12 次 (2) 俯撑蹲伸, 连续 20—25 次		

续表

课时	教学内容	教学目标	重点、难点	教法措施
2 3	跳上横箱成蹲撑一向前跳下	1. 掌握跳上横箱成蹲撑一向前跳下的动作方法, 体验屈腿腾越低于手支撑面的横箱 2. 发展上肢肩带和腹背力量, 提高屈腿支撑时快速推离器械能力 3. 会对同伴动作完成情况进行分析和交流, 提高合作互助的意识和能力, 培养敢于尝试的心理品质和自信心	重点: 1. 帮助学生树立自信心 2. 助跑跳起在箱上成蹲撑的动作方法 难点: 跳起支撑紧接屈腿提臀	1. 原地俯撑成蹲撑兔跳并过渡到推手成蹲立 2. 跳上成蹲立 3. 分层选择性练习 (1) 跳上横箱成蹲撑——向前跳下 (2) 跳起支撑屈腿提臀后原处落下 (3) 在平台上跳起屈腿提臀成蹲撑 (4) 在抬高不同高度支撑点的横箱屈腿腾越 (5) 在教师和同伴帮助下的横箱屈腿腾越 4. 体能练习 (1) 连续立卧撑20次×2组 (2) 向前连续兔跳成蹲立
4 5	横箱屈腿腾越	1. 体验横箱屈腿腾越动作, 能根据自身实际选择并完成提高支撑点的屈腿腾越 2. 发展力量、弹跳和协调等体能, 提高支撑屈腿腾越障碍的能力。 3. 形成勇于和善于克服困难的意志力, 提高观察、分析和相互交流、帮助的能力	重点: 屈腿提臀后推手腾越障碍的方法 难点: 直臂顶肩、快速推手	1. 地上, 俯撑蹬地屈腿提臀成蹲立 2. 双杠, 杠下放置2—3个跨栏架(或拉橡皮筋)跳起撑杠屈腿收腹过栏架(或平行放置课桌, 下设橡皮筋) 3. 屈腿腾越垫高撑手部位的横箱或类似器械: 垫高分为20厘米、10厘米两种 4. 能力强的学生尝试帮助下的完整动作 5. 体能练习 (1) 双杠支撑屈腿连续举腿10~15次 (2) 跳箱或平台, 连续跳起成蹲立5~10次
6 7	横箱屈腿腾越	1. 进一步体验横箱屈腿腾越的动作方法, 能在垫高10厘米支撑点和帮助条件下, 完成屈腿腾越横箱 2. 发展上肢肩带和腹背肌肉力量和收腹、推手的动作速度, 进一步提高腾越跳箱的能力 3. 养成果断、勇敢的心理品质, 敢于超越自我, 具有合作、互助和思考的行为与能力	重点: 起跳紧接屈腿提臀和推手越过跳箱 难点: 在腿未过箱前完成推手	1. 连续兔跳, 收腿靠手, 推手成蹲立 2. 纵箱箱端, 起跳支撑成蹲立(撑)——前撑俯撑跳箱成蹲立——向前跳下 3. 利用图解和教师示范讲解横箱屈腿腾越, 学生交流分析自身情况 4. 分层选择性练习 (1) 地上俯撑蹬地收腹屈腿成蹲立 (2) 双手撑双杠蹬地屈腿提臀过不同高度橡皮筋 (3) 垫高20~10厘米支撑点的横箱分腿腾越 (4) 帮助下在普通横箱上完成动作 5. 体能练习 (1) 纵跳屈腿连续过30~50厘米橡皮筋 (2) 俯撑蹲、伸20秒比赛 (3) 推小车10~15米

课时	教学内容	教学目标	重点、难点	教法措施
8 9	横箱 屈腿腾越	1. 提高快速起跳后支撑屈腿与及时推手的动作技能, 80% 以上的学生能在帮助下完成屈腿腾越 2. 发展上肢肩带和腹背力量, 提高上下肢协调性 3. 学会互助合作, 有鼓励同伴和帮助同伴克服困难的行为	重点: 屈腿提臀 后与及时 推手 难点: 推手与两 腿下伸展 体	1. 连续免跳成蹲立 2. 纵跳屈腿举腿并在落地前伸腿展体, 屈膝缓冲落地 3. 分层练习 (1) 垫高 20 厘米支撑点的横箱屈腿腾越 (2) 垫高 10 厘米支撑点的横箱屈腿腾越 (3) 一般箱面上的横箱屈腿腾越 4. 小组比赛: 看哪个小组分数高
10	复习 考核	1. 巩固提高屈腿腾越横箱动作技能, 90% 左右同学能独立完成动作, 发展上肢肩带力量和支撑越过障碍能力 2. 知道屈腿腾越的评分标准, 能根据同伴完成动作情况做出评价和简单分析 3. 增强自信、安全意识, 敢于展示, 会鼓舞同伴	重点: 适度提臀 快速屈膝 后的推手 难点: 推手后展体	1. 根据各自实际, 选择不同学练方法 2. 两人一组, 同向站立, 一人扶腰一人跳起屈腿再伸腿 3. 示范并讲解考核标准 4. 教师与学生一起试评分, 学生练习 5. 考核评分

表 12-13 健身长拳单元教学计划 (供参考)

教材内容		健身长拳	
教学目标	1. 充分了解和学习武术健身、防身的知识, 知道学习武术的意义和价值, 培养学生学习武术的兴趣, 能认真、积极、自觉地参与武术锻炼 2. 85% 以上的学生掌握健身长拳的基本动作和套路, 在理解健身长拳每个动作的身体形态、攻防含义和全套的技法演练基础上, 体现武术的技击特点和风格 3. 培养学生骨干和进行不同形式的分组教学, 为掌握健身长拳的基本技术、技能奠定基础, 发展灵敏、力量等身体素质 4. 加强学生的武德修养, 培养学生勤学苦练、自尊、自信、尊重和爱护同伴, 以及民族自尊心和自信心等优良品质		
教学重点	准确、熟练地掌握健身长拳整套动作	教学难点	形神兼备

课时	教学内容	教学目标	教学重点、难点	教学措施	教材搭配 (课课练)
1	学习健身长拳第一段 预备式 1. 起势 (1) 并步抱拳礼 (2) 并步抱拳 2. 开步双劈 (1) 开步交叉 (2) 左右双劈 3. 按掌前推 (1) 闪身左按 (2) 弓步推掌	1. 了解健身长拳具有哪些功能和价值, 记住所学动作名称和技术要点, 80%以上学生初步学会健身长拳的起势、开步双劈、按掌前推动作技术 3. 发展协调、力量、柔韧等身体素质, 提高冲拳、弹踢速度, 增强下肢力量 4. 培养学生自主意识及坚韧不拔的意志品质	重点: 1. 开步双劈 抡立圆、抡劈有力 2. 转身上步右闪按掌 难点: 半马步闪按掌与弓步推掌的衔接	1. 语言讲解导入, 武术是需要具有坚韧的毅力和花费很多时间才能掌握的技艺, 叫作功夫。利用教师精彩套路演示为突破口, 帮助学生建立信心和兴趣 2. 基本功与基本动作教学, 介绍手型、手法, 步型、步法 3. 采用示范、领做与指挥方法加强教学 4. 闪身按掌攻防方法介绍, 安全教育	基本功与基本动作 1. 开立步左右冲拳练习 2. 开立步左右推掌练习 3. 连续向左开步与并步冲拳推掌练习 4. 向左向右开步抡劈拳练习
2	学习健身长拳第一段 4. 搂手勾踢 5. 缠腕斩拳 (1) 提膝搭腕 (2) 缠腕 (3) 震脚后拽 (4) 转身侧斩	1. 通过本课教学使学生能够基本掌握所学前三节动作, 80%以上学生初步学会健身长拳搂手勾踢、缠腕斩拳技术动作, 了解缠腕斩拳的攻防技法 2. 发展身体的灵活性、协调性, 增强上下肢力量, 提高动作的实用性 3. 培养学生积极参与探究、合作学习, 提高自卫意识, 遵守安全事项	重点: 1. 搂手勾踢两臂动作要舒展 2. 缠腕斩拳时缠腕要划弧, 后拽斩拳要用力 难点: 缠腕与斩拳的结合	1. 教师组织学生复习, 复习时先提出动作要求, 发现易犯错误动作及时纠正 2. 教师组织学生学习内容, 在课堂中教师要有激情, 讲解要生动, 示范准确, 语言清晰, 口令洪亮有力, 具有吸引力 3. 在教新知识时, 采用语言提示法、评价法、领做指挥法、完整与分解法、练习法、双人攻防合作法等进行施教 4. 关注学习过程中学生个体差异 5. 优生示范, 教师引导学生点评 6. 拓展练习	基本功与基本动作 1. 弓马步连击拳练习 2. 步型练习(马、弓、虚、独立步) 3. 连续弓步分掌练习 4. 闪身冲拳练习 5. 弓步推掌接缠腕横击练习 专项素质练习

课时	教学内容	教学目标	教学重点、难点	教学措施	教材搭配 (课课练)
3	学习健身长拳第一段 6. 闪身冲拳 (1) 转身左闪 (2) 顺步冲拳 (3) 拗弓步冲拳 7. 弹踢穿顶 (1) 勾手弹踢 (2) 弓步穿掌	1. 通过本课教学使学生能够基本掌握所学的前五个动作, 80%以上学生初步学会健身长拳闪身冲拳、弹踢穿顶(勾手弹踢、弓步穿掌)技术动作, 记住动作名称, 了解闪身冲拳攻防含义 2. 发展协调、力量、柔韧等身体素质, 提高闪身、冲拳、弹踢速度, 增强下肢力量 3. 培养吃苦耐劳、坚韧不拔、遵守纪律的意志品质	重点: 1. 闪身冲拳时, 重心放在左腿, 两次冲拳要连贯有力 2. 左腿要屈伸弹踢 难点: 1. 手挡闪身 2. 转身勾手后再弹踢	1. 组织学生进行斗牛、角力等游戏, 激发学生学习兴趣。组织学生复习改进前五动, 注重动作完整和功架准确性 2. 教师讲授新课内容, 示范、领做、指挥 3. 学生自由结组练习, 教师巡回指导 4. 优生示范, 教师引领点评及纠正易犯错误动作 5. 闪身冲拳的实战攻防教学 6. 进行安全指导 7. 关注个体差异进行整体施教 8. 小组比赛 9. 武术素质练习 10. 布置作业与武德教育	基本功与基本动作 1. 弓马步连击拳练习 2. 步型练习(马、弓、虚、独立步) 3. 连续闪按冲拳 4. 连续左右勾手弹踢练习 5. 闪身冲拳攻防方法 专项素质练习
4	学习健身长拳第一段 7. 弹踢穿顶 (3) 震脚 (4) 上步顶肘 8. 摆拳戳脚 (1) 活步闪身 (2) 横贯戳踢	1. 通过本课教学能使学生基本掌握所学的前七个动作, 感受闪身冲拳的技击方法, 80%以上学生初步学会健身长拳弹踢穿顶(震脚、上步顶肘)、横贯戳脚(活步闪身、横贯戳踢)技术动作 2. 发展学生协调、力量等素质 3. 培养学生尚武精神, 磨炼意志, 增强民族自豪感	重点: 1. 上步顶肘顺势有力 2. 活步闪身要有前扑之势 难点: 戳脚与钉脚的腿法要清晰连贯、有力	1. 组织学生进行热身活动, 如: 行进间格斗势冲拳, 行进间连续弹腿、推手, 等等 2. 复习前七个动作, 采用提示、口令、指挥方法进行。师生演示闪身冲拳技击方法, 学生体验, 教师引导评价, 集体练习 3. 组织学生做诱导性练习 4. 组织学生有目的地观察教师示范, 听教师讲解, 随教师练习 5. 自己体验或同伴交流 6. 分组练习, 教师指导 7. 集体学习与评价 8. 武术素质练习	基本功与基本动作 1. 弓马步连击拳练习 2. 左右勾手穿掌上步顶肘 3. 闪身戳脚贯拳练习 专项素质练习 1. “铁牛”耕地 2. 蹲跳冲拳

课时	教学内容	教学目标	教学重点、 难点	教学措施	教材搭配 (课课练)
5	学习健身长拳 第一段 8. 横摆截脚 (3) 架掌钉脚 9. 闪身砍推 (1) 闪身砍掌	1. 通过本课教学能使学生基本掌握所学的前八个动作, 尝试穿掌顶肘攻防技法, 70%以上学生初步学会健身长拳横摆截脚(架掌钉脚)、闪身砍推(闪身砍掌)技术动作 2. 通过身体练习, 发展学生的协调、灵敏、力量素质, 提高冲拳与截脚速度 3. 培养学生交往与合作学习能力, 磨炼意志, 弘扬个性	重点: 1. 身体左拧, 右脚以脚底向下钉踢 2. 闪身明显, 砍推手法变换清晰 难点: 1. 截脚与钉踢腿法清晰有力 2. 起身同时砍掌	1. 组织学生积极热身, 做有意义和价值的活动, 引起学生兴趣 2. 检查作业与动作完成情况, 集体在教师指挥下练习 3. 感受穿掌顶肘积极方法 4. 组织学生学习架掌钉踢、闪身砍掌、勾手推掌动作 5. 教师示范演示, 讲解动作方法, 分动施教 6. 教师领做、指挥、口令指导 7. 分组练习, 自己尝试、教师指导 8. 整体教学, 语言指导激励, 口令指挥完成动作 9. 武术素质练习	基本功与基本动作 1. 弓马步连击拳练习 2. 开立步左右冲拳与推掌练习 3. 连续向左开步与并步冲拳推掌练习 4. 劈拳换打练习 5. 左右勾手穿掌上步顶肘练习 6. 截踢练习 游戏: “螃蟹”走路
6	学习健身长拳 第一段 9. 闪身砍推 (2) 勾手推掌 10. 收势 (1) 并步抱拳礼 (2) 抱拳 (3) 还原直立	1. 通过本课教学使学生基本掌握所学的前九个动作, 80%以上学生会健身长拳闪身砍推中的勾手推掌和收势动作 2. 发展身体协调、力量、柔韧等身体素质, 提高冲拳、弹踢速度, 增强下肢力量 3. 在纠正错误动作时, 要寻找共性的问题, 实施教学 4. 培养学生交往与合作学习能力, 磨炼意志, 弘扬个性和民族自豪感	重点: 拳掌变化要准确, 头向左转要迅速, 精神要振奋	1. 组织学生积极热身, 做有意义和价值的活动, 引起学生兴趣 2. 检查作业与动作完成情况, 集体在教师指挥下练习 3. 重点强化弹踢穿顶、摆拳截脚动作的完整性 4. 学习收势动作, 收势动作可以去掉并步抱拳礼的动作, 直接做并步抱拳于腰间 5. 教师提出要求, 在教师统一口令、提示下完成规定动作	基本功与基本动作 1. 弓马步连击拳练习 2. 开立步左右冲拳与推掌练习 3. 连续向左开步与并步冲拳推掌练习 4. 劈拳换打练习 5. 左右勾手穿掌上步顶肘练习 6. 截踢练习 7. “铁牛”耕地练习

续表

课时	教学内容	教学目标	教学重点、 难点	教学措施	教材搭配 (课课练)
7	复习改进健身长拳第一段整体动作 预备势 1. 起势 2. 开步双劈 3. 按掌前推 4. 搂手勾踢 5. 缠腕斩拳 6. 闪身冲拳 7. 弹踢穿顶 8. 摆拳截脚 9. 闪身砍推 10. 收势	1. 通过本课教学使学生基本掌握健身长拳第一段动作, 80%左右学生能够较熟练完成第一段动作, 初步体现健身长拳基本特点 2. 发展学生协调、速度、灵敏等身体素质, 增强上下肢力量 3. 磨炼学生意志, 培养机智顽强、持之以恒、讲理守信、尚武崇德的优良品质	重点: 动作的完整性与连贯性、节奏感 难点: 形神兼备, 动作贯穿完整	组织学生积极热身, 做有意义和有价值的身体活动, 引起学生兴趣 1. 讲解示范强调要点 2. 集体施教 3. 纠正易犯错误动作 4. 根据教师完整示范, 提出在练习中如何体验动作的完整性与连贯性 5. 分组练习, 组织学生尝试体验, 将套路划分组合, 每组合有机衔接 6. 巡回指导 7. 组织引导小组展示与评比, 找出套路动作之间衔接点 8. 集体施教, 由慢到快, 教师提示	基本功与基本动作 1. 弓马步连击拳练习 2. 开立步左右冲拳与推掌练习 3. 连续向左开步与并步冲拳推掌练习 4. 劈拳换打练习 5. 左右勾手穿掌上步顶肘练习
8	学习健身长拳第二段整体动作	1. 通过本课教学能使70%以上学生基本学会健身长拳第二段的反向动作, 体验健身长拳套路的完整性 2. 发展学生的速度、灵敏、力量、耐力素质, 提高心肺功能 3. 培养机智顽强、持之以恒、讲理守信、尚武崇德、互相学习等优良品质	重点: 动作的准确性和完整性 难点: 动静结合, 形神兼备	1. 引导学生做好充分的准备活动 2. 基本功与基本动作教学 3. 作业检查, 复习第一段动作 4. 组织学生进行第二段反向教学 5. 教师提出要求, 节奏处理、分组施教 6. 纠正易犯错误动作 7. 小组比赛 8. 集体教学, 教师指挥 9. 教师下达口令, 学生有节奏一鼓作气完成动作 10. 适度的攻防教学	基本功与基本动作 1. 弓马步连击拳练习 2. 劈拳换打练习 3. 左右勾手穿掌上步顶肘练习 4. 截踢练习

续表

课时	教学内容	教学目标	教学重点、难点	教学措施	教材搭配 (课课练)
9	复习健身长拳第一段、第二段全套动作,介绍健身长拳考试要点	1. 通过本课教学能使85%以上学生基本掌握健身长拳全套动作,清楚考核标准,40%左右学生能够熟练套路,感受到手眼相顾、形神兼备 2. 发展学生协调、力量、柔韧等素质,提高心肺功能	重难点: 动作准确,体会内外合一、形神兼备	1. 组织学生准备活动 2. 集体复习完整套路 3. 公布考核标准 4. 学生分组练习 5. 教师组织各组的组长模拟打分 6. 分组按照考核标准练习	基本功与基本动作 1. 劈拳换打练习 2. 左右勾手穿掌上步顶肘练习 3. 戳踢练习 4. “铁牛”耕地练习 5. 小缠练习
10	健身长拳教学评价	1. 通过本课的复习考核,使学生明确套路的评价标准,全体学生参与,进一步检验武术教学成果,能独立完成套路,体现出健身长拳的风格特点 2. 在考核中勇于自我展示能力和良好表达能力,具有自觉积极进取的精神,锻炼意志,激励成功感与自豪感。发展身体素质,锻炼身体,促进健康	重点: 按照评价标准,独立完成全套动作	1. 启发鼓励学生积极参与考核评价 2. 自己进行准备活动练习 3. 讲解评价标准 动作规范、方法正确、路线清楚;动作协调连贯;手眼相随、节奏明显;精神饱满、有力度、有气势 4. 考完的学生可以参加观摩,也可自行参加球类活动 5. 总结	

表12-14 游泳单元教学计划(供参考)

教材内容	蛙 泳
教 学 目 标	1. 通过教学帮助学生了解游泳的健康与卫生常识,熟悉并提高水性,掌握蛙泳的基本技术,能够连续蛙泳10~25米 2. 通过学练蛙泳等内容提高学生的协调、力量、耐力、柔韧、灵敏等素质,改善身体机能和体质水平 3. 通过学练使学生克服恐惧心理和水冷、疲劳等困难,体验战胜困难的信心和勇气,并通过互助练习、集体游戏增强学生的团队凝聚力,提高协作精神

续表

课时	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施	辅助教材
1	1. 安全教育 2. 熟悉水性 3. 蛙泳腿部技术	1. 通过安全教育使学生了解游泳的安全常识, 加强组织性和纪律性, 了解自救和间接救人的主要方法 2. 通过熟悉水性教学使学生体会水的阻力、浮力和压力, 基本掌握水中呼吸的方法和漂浮方法 3. 通过蛙泳腿部技术讲解、示范和模仿练习使学生初步掌握蛙泳腿的技术概念, 掌握动作节奏和基本框架 4. 通过学练使学生逐渐克服对水的恐惧, 树立学习游泳的信心和勇气	重点: 水中呼吸及平衡 难点: 水中呼吸	1. 简要说明游泳的实用意义和作用, 激发学生练习的积极性 2. 进行安全教育, 提出为保障安全必须遵守的纪律要求 3. 介绍本课程目标、内容、考核方法和要求等 4. 学习入水、水中行走(前、后、侧、跳等), 可编几节简单的水中健身操练习 5. 陆上讲解水中呼吸与陆地呼吸的不同点, 并在陆上练习 6. 水中憋气、吐气练习, 要求学生看到自己吐出的气泡, 听到气泡的声音 7. 水中游戏。双人在水下玩“石头、剪刀、布” 8. 双人呼吸练习, 面对面互握双手, 一人做连续呼吸练习, 一人观察并反馈意见 9. 深水两手扶边移动练习和呼吸练习 10. 抱膝浮体练习(蘑菇漂) 11. 伸展浮体练习(一字漂) 12. 蹬地滑行练习 13. 蹬边滑行练习 14. 蛙泳腿技术讲解 15. 陆上坐姿蛙泳腿模仿练习	1. 水中健身操基本动作 2. 水中游戏
2	1. 熟悉水性 2. 蛙泳腿技术 3. 蛙泳腿和呼吸配合技术	1. 进一步掌握水中呼吸的方法和漂浮方法 2. 初步学习扶板蛙泳腿技术; 基本掌握蛙泳腿技术概念 3. 培养学生勇敢、顽强、克服困难、互相帮助等良好品质	重点: 漂浮 难点: 扶板蛙泳腿动作	1. 提问复习水中呼吸技术要点 2. 复习巩固水中呼吸技术 3. 复习水中健身操组合练习 4. 分组游戏, 水中跑步接力 5. 陆上坐姿蛙泳腿模仿练习 6. 半陆半水坐姿蛙泳腿模仿练习 7. 半陆半水俯卧蛙泳腿模仿练习, 体会无视觉帮助条件下肌肉运动感觉 8. 戴背漂, 双手扶池边蛙泳腿练习, 三次腿一次呼吸 9. 戴背漂, 双手扶池边蛙泳腿练习, 一次腿一次呼吸 10. 扶板带背漂蛙泳腿练习, 教师加强保护, 将所有学生组织好顺序进行, 并保证学生在自己的视线和安全施救范围内(25米, 重复2—4次)	1. 水中健身操 2. 水中游戏

续表

课时	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施	辅助教材
3	1. 复习水中呼吸 2. 蛙泳腿技术 3. 蛙泳腿与呼吸配合技术	1. 进一步掌握水中呼吸的方法和漂浮方法 2. 巩固扶板蛙泳腿技术,提高扶板蛙泳腿游进的距离和放松程度 3. 初步掌握扶板蛙泳腿与呼吸的配合时机 4. 培养学生勇敢、顽强、克服困难、互相帮助等良好品质	重点: 蛙泳腿技术 难点: 蛙泳腿与呼吸配合技术	1. 提问复习蛙泳腿部技术要点 2. 陆上坐姿蛙泳腿模仿练习 3. 半陆半水坐姿蛙泳腿模仿练习 4. 半陆半水俯卧蛙泳腿模仿练习 5. 双手扶池边漂浮和呼吸练习,要求吸气时只抬头,身体不动,保持平卧 6. 戴背漂,双手扶池边蛙泳腿练习,三次腿一次呼吸 7. 戴背漂,双手扶池边蛙泳腿练习,一次腿一次呼吸,直至熟练 8. 扶板带背漂蛙泳腿练习2~4个25米 9. 扶板带背漂加呼吸蛙泳腿练习2~4个25米 10. 复习水中健身操组合练习 11. 水中游戏;水中寻“宝”	1. 水中健身操 2. 水中游戏
4	1. 蛙泳腿与呼吸配合技术 2. 蛙泳划水与呼吸配合技术	1. 巩固扶板蛙泳腿与呼吸配合技术,提高扶板蛙泳腿游进的距离和放松程度 2. 初步学习蛙泳划水与呼吸配合技术,掌握技术概念 3. 培养学生克服困难、团结协作的良好品质	重点: 蛙泳腿与呼吸练习能够持续的距离 难点: 蛙泳手与呼吸配合技术	1. 水中健身操组合(增加两节新动作) 2. 水中游戏,扶板蛙泳腿10米~15米接力 3. 双手扶池边蛙泳腿与呼吸配合练习,教师个别纠正错误动作 4. 扶板蛙泳腿与呼吸配合练习2~4个50米(学生根据实际情况选择是否戴漂) 5. 扶板蛙泳腿与呼吸配合练习连续4×50米(学生根据实际情况选择是否戴漂) 6. 蛙泳划水与呼吸配合技术要点讲解示范 7. 陆上站姿蛙泳划水与呼吸配合模仿练习 8. 俯卧半陆半水蛙泳划水与呼吸配合模仿练习 9. 站立水中蛙泳划水与呼吸配合模仿练习 10. 双人配合,一人俯卧于水面做划水和呼吸练习,另一人站立同学身后,将同学的两腿夹于腰部,助其稳定身体姿势	1. 水中健身操 2. 水中游戏

续表

课时	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施	辅助教材
5	1. 蛙泳腿与呼吸配合技术 2. 蛙泳划水与呼吸配合技术 3. 蛙泳完整配合技术	1. 巩固蛙泳腿与呼吸配合技术, 提高徒手蛙泳腿游进的距离和放松程度 2. 复习巩固蛙泳划水与呼吸配合技术, 掌握技术概念 3. 初步学习蛙泳完整配合技术, 掌握技术概念, 能在陆上正确模仿 4. 培养学生克服困难、团结协作的良好品质	重点、难点: 蛙泳完整配合技术	1. 陆上站姿蛙泳划水与呼吸配合模仿练习 2. 俯卧半陆半水蛙泳划水与呼吸配合模仿练习 3. 站立水中蛙泳划水与呼吸配合模仿练习 4. 水中边行走边蛙泳划水与呼吸配合模仿练习, 体会划水的推进力 5. 单手扶边, 漂浮后单手划水与呼吸配合练习 6. 双手扶池边蛙泳腿与呼吸配合练习, 教师个别纠正错误动作 7. 扶板蛙泳腿与呼吸配合练习连续6个50米 8. 蛙泳完整配合技术要点讲解和示范 9. 陆上站姿蛙泳完整配合技术模仿练习 10. 俯卧半陆半水蛙泳完整配合技术模仿(两种) 11. 单手扶边, 漂浮, 单手蛙泳完整配合练习	水中游戏
6	1. 蛙泳腿与呼吸配合技术 2. 蛙泳划水与呼吸配合技术 3. 蛙泳完整配合技术	1. 巩固蛙泳腿与呼吸配合技术, 提高徒手蛙泳腿游进的距离和放松程度 2. 复习巩固蛙泳完整配合技术, 掌握技术概念, 能初步游进 3. 培养学生克服困难、团结协作的良好品质	重点、难点: 蛙泳完整配合技术	1. 陆上站姿蛙泳划水与呼吸配合模仿练习 2. 提问复习蛙泳完整配合技术要点 3. 陆上站姿蛙泳完整配合技术模仿练习 4. 俯卧半陆半水蛙泳完整配合技术模仿(两种) 5. 单手扶边, 漂浮, 单手蛙泳完整配合练习 6. 单手扶板, 漂浮, 单手蛙泳完整配合练习 7. 蛙泳完整配合技术练习3~4个15米 8. 扶板蛙泳腿与呼吸配合练习6个50米	水中游戏
7	1. 蛙泳腿与呼吸配合技术 2. 蛙泳完整配合技术 3. 蛙泳达标考试	1. 巩固蛙泳腿与呼吸配合技术, 提高蛙泳腿耐力 2. 复习巩固蛙泳完整配合技术, 提高游进距离 3. 培养学生克服困难、团结协作的良好品质	重点: 蛙泳完整配合技术 难点: 蛙泳持续游进距离	1. 扶板蛙泳腿与呼吸配合练习连续4×50米 2. 蛙泳完整配合技术练习3~4个25米 3. 蛙泳完整配合练习4个50米 4. 蛙泳达标考试	水中游戏

续表

课时	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施	辅助教材
8	蛙泳技评	1. 通过考核, 检验学生掌握蛙泳完整配合技术情况, 反馈教学效果, 提供教学策略 2. 培养学生相互学习、取长补短的学习态度 3. 进一步培养学生坚毅、勇敢、顽强、克服困难、互相帮助等良好品质	重点: 蛙泳完整配合技术 难点: 蛙泳持续游进距离	1. 蛙泳完整配合陆上模仿练习 2. 蛙泳完整配合2个50米 3. 采用分组方式按顺序进行25米蛙泳技评考核 4. 考核过程中, 引导学生互相观察、分析、学习 5. 分析考核情况, 提出今后希望与要求	水中游戏

七、课时教学工作计划的设计

课时教学工作计划又称教案, 是根据教学进度、单元教学计划的整体安排和教学的实际, 对某一节课进行教学过程设计所编写的具体授课方案, 是教师统筹教学和上课的依据。它集中反映了教师对一节课的全部设想和构思。教学前撰写好教案, 是每位教师教学工作中不可缺少的内容, 是上好课的先决条件, 同时又有助于教师积累资料、不断反思、总结经验, 改进和提高教学质量, 使教学工作更加完善。

(一) 教案的分类及格式

按体育课的类型划分, 可分为理论课(健康教育类)教案和实践课教案; 按实践课的类型划分, 可分为教学课教案、活动课教案、考核课教案; 按实践课教案的形式划分, 可分为文字式教案、表格式教案和卡片式教案。

(二) 编写教案的步骤与要求

编写教案是备课的最后一道程序, 编写教案之前, 在充分研究教材、学生、场地器材设施等诸多教学因素的前提下, 将本课的教学内容、教学目标、教学过程、教学策略、组织形式、场地器材、课的练习密度与运动负荷等一系列教学活动, 经全盘缜密设计后, 按教案形式和要求撰写成文。

基本部分内容是教案主体。其中围绕教材内容确立的教学重点、难点以及安排的教学步骤和教法措施是教案的重点。

撰写教案应做到理念清晰, 目标明确, 要求具体, 教材实际, 重点突出, 组织严密, 方法科学, 手段多样, 负荷适当, 场地安排合理, 术语准确, 文字简练。

(三) 课时教学工作计划设计示例

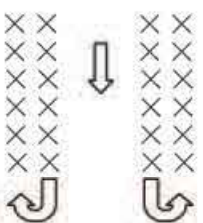
表 12-15 蹲踞式跳远课时教学工作计划示例 (供参考)

教材内容		蹲踞式跳远—腾空与落地技术			课次	第3次课	
教学目标		1. 知道腾空与落地的动作方法，70%的同学基本掌握腾空与落地的技术动作 2. 发展学生身体的灵敏性、协调性，提高身体控制能力 3. 培养学生勇敢、果断的心理品质和挑战自我的能力及团队合作精神					
教学重点		腾空步技术		教学难点	腾空步与前伸小腿的衔接		
教学方法		1. 讲解示范法 2. 启发引导法 3. 合作探究法 4. 激励法 5. 循环法					
课的结构	教学内容	教法措施	学法措施	教学组织及要求	运动量		
					时间	次数	强度
准备部分	1. 课堂常规 2. 准备活动 热身操、慢跑 3. 课课练 发展跳跃能力练习 要点：上下肢的协调配合	1. 检查场地器材 2. 宣布上课，师生问好，宣布课的内容及教学目标，安排见习生 3. 教师在准备活动时领操 4. 课课练时讲解、示范并提出要求 5. 组织学生练习并做提示	1. 体育委员整队，检查服装、报告人数 2. 认真听讲，明确学习内容及目标 3. 准备活动：热身操、慢跑 4. 发展跳跃能力练习：蹲跳起、屈腿跳、蛙跳、加速跑	1. 四列横队 2. 学生以一路纵队进行自然地形跑 3. 课课练时，由四列横队成四路纵队 4. 要求：蹬伸充分，蹬摆协调	3分钟	1次	小
					5分钟	10次两组	中
基本部分	1. 复习立定跳远技术 要点：预摆、起跳、腾空、落地技术 重点：起跳蹬地	1. 教师讲解立定跳远技术要领并做动作示范 2. 巡视，检查动作，纠正改错 3. 提问，指导，让学生做演示 4. 学生分组练习	1. 仔细观察，思考动作要领 2. 立定跳远练习 (1) 上下肢预摆 (2) 起跳蹬地：纵跳、向前跳 (3) 腾空：屈腿跳、挺身跳，跳栏架	1. 教师讲解、示范时学生生成四列横队 2. 立定跳远时学生生成四列横队体操队形 3. 要求做到“三快、三直”。“三快”即臂前摆快、制动快、蹬地快；“三直”即髋、膝、踝三关节充分伸直	12分钟	3次	中

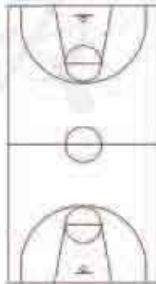
续表

课的结构	教学内容	教法措施	学法措施	教学组织及要求	运动量		
					时间	次数	强度
基本部分	2. 学习腾空与落地技术 要点: 空中屈膝团身成蹲踞的姿势, 落地摆臂屈髋、小腿前伸	5. 教师讲解跳远腾空与落地技术要领并做动作示范 6. 采用计算机、挂图等直观教学 7. 安排分组, 巡视, 检查动作, 纠正易犯错误 8. 提问, 指导, 鼓励展示 9. 引导学生进行分析讨论, 正确评价自己 10. 讲解游戏规则: 第一棒跨栏跑, 第二棒短跑, 队员分别完成了跨栏跑与短跑后, 比赛结束 11. 教师裁判并点评	(4) 收腹跳 3. 学习腾空与落地动作 (1) 原地纵跳屈膝团身 (2) 跳箱盖做立定跳远, 成蹲踞式落地缓冲 (3) 助跑、起跳、腾空步后, 空中成蹲踞姿势 (4) 助跑起跳腾空步越过低杆后成蹲踞姿势落地 (5) 中速助跑, 蹲踞式跳远练习 4. 相互提示、相互纠正动作 5. 学生按比赛规则完成练习	4. 集体练习时男女各一路纵队 5. 分组练习时, 男女分组成两组 6. 比赛时, 男女各两条跑道(长30米), 其中一条放置5个栏架或小垫子 7. 要求: 单数队员左手持棒, 双数同学右手持棒	15分钟	3~5次	中
	3. 趣味田径: 跨越接力赛 要点: 奔跑快速, 传接棒准确, 跳跃动作协调				7分钟	3次	中
结束部分	1. 放松练习 瑜伽操	1. 教师提出放松练习的要求 2. 播放音乐, 引导学生做造型 3. 小结本课的学习情况, 安排课后作业	1. 全体学生跟着音乐充分放松 2. 学生参与小结、交流学习中感受 3. 师生道别 4. 学生共同收回运动器材	1. 放松练习组织 ↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑ 2. 小结时成四列横队密集队形 3. 要求: 师生共同放松身心, 恢复正常, 平稳身体状态	3分钟	1次	小
	2. 小结						
	3. 布置课外练习内容						
课的预计		平均心率预计	最高心率预计	运动负荷预计	练习密度预计		
		125—130次/分	150—160次/分	中等强度	38—40%		
场地器材		1. 田径场的跳远场地 2. 宽30厘米、长60厘米的踏板两块, 标志锥四个, 小垫子五个, 音响一套					
课后练习		课后采用小组合作的学习方式, 按学习小组计划, 巩固和提高腾空与落地技术动作, 进行发展跳跃能力练习					
课后反思							

表 12-16 投掷实心球课时教学工作计划示例（供参考）

教材内容	1. 正面双手头上向前掷实心球 2. 游戏：拾物接力			
教学目标	1. 初步了解双手掷实心球的技术动作方法，知道掷实心球的锻炼价值 2. 学会正确的持球方法与持球后引形成正确的预备姿势，体会身体重心的位置 3. 发展腰腹与上肢力量，提高全身协调用力的能力 4. 学会掷球与捡球的正确方法，养成自我防范的安全意识，培养主动参与学习的良好习惯			
教学重点	持球方法与掷球前的身体姿势			
教学难点	持球手型与重心控制			
课的类型	新授课			
课序 时间	教学内容	教与学策略		
		教师活动	学生活动	组织要求
教 学 导 入 (8 分 钟)	一、课堂常规 1. 集合、整队、检查人数 2. 检查服装，报告人数 3. 师生问候，宣布本次课内容与要求 4. 安排见习生 5. 集中注意力练习： 反口令练习 方法：听口令做相反动作 二、热身跑 围绕篮球场的各条线进行变换姿势的跑动 三、徒手操 (4×8拍) 1. 扩胸运动 2. 绕环运动 3. 体侧运动 4. 体转运动 5. 腹背运动 6. 跳跃运动 7. 活动各关节	一、课堂常规 1. 师生问候、宣布任务 2. 安排见习生 3. 激发学习热情，提出练习要求 二、热身跑 利用口令提示，引导学生进入练习，开始绕场慢跑 三、徒手操 1. 分节示范，教师领做 2. 口令、语言、手势提示	一、课堂常规 1. 班委集合、整队，查报人数、检查服装 2. 师生问候 3. 接受并执行学习任务 二、热身跑 跟随教师口令进行慢跑，当听到教师提示时进行变换姿势跑 三、徒手操 1. 注意观察、认真听讲 2. 随老师一起练习，注意动作的变化	一、四列横队 ×××××××××××× ×××××××××××× ×××××××××××× ×××××××××××× △ 要求：认真体验，主动交流，大胆展示，注意安全 二、两路纵队慢跑  三、四列横队 ×××××××××××× ×××××××××××× ×××××××××××× ×××××××××××× △ 要求：积极参与，充分活动各关节

续表

课序 时间	教学内容	教与学措施		
		教师活动	学生活动	组织要求
学 习 实 践 (28 分 钟)	一、正面双手头上向前掷实心球	一、正面双手头上向前掷实心球 1. 教师完整动作示范 2. 边讲解边示范技术要点 3. 教师领做, 语言提示 4. 强调安全: (1) 讲解捡球的方法 (2) 强调必须听从教师的哨声统一进行投球和捡球 5. 组织分组练习 6. 巡视指导 7. 组织学生交流展示	一、正面双手头上向前掷实心球 1. 认真思考并适时回答问题 2. 仔细观察并深刻理解动作要点, 灵活运用所学知识指导自己的学习 3. 实践体验 (1) 认真听讲, 观看教师示范 (2) 持球跟随教师学习正确的持球方法 (3) 徒手模仿练习, 理解重难点 (4) 持轻球到重球练习持球—预备姿势 (5) 学习安全捡球方法: 待球落地滚动减速后, 一脚脚跟着地, 脚掌翘起, 用脚掌挡住球后, 再用手捡起 (6) 分组持球完整动作体验练习 4. 展示、交流, 参与点评, 在学练中学会评价与欣赏自己和同伴	组织: ×××××××× ×××××××× ▲ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ 要求: 1. 注意安全 2. 积极参与 3. 同学之间相互提醒帮助
	学习持球与预备姿势 动作方法: 双手五指分开成半球状, 将球包住, 持球于体前; 两臂持球上摆于头上后方, 手腕稍后仰, 两肘稍外展; 两脚前后开立, 充分展体, 重心落于后腿做出掷球前的预备姿势 重点: 持球与预备姿势 难点: 持球后引与重心控制 易犯错误: 满掌托球; 后引不充分, 重心不稳, 造成身体不正	学法提示 1. 多观察学习, 在学练中学会赏识与评价 2. 注意学习方式, 体现互帮互学的学习过程, 主动与同伴交流练习体会	二、游戏 1. 讲解游戏方法及要求 2. 指定学生分组站位 3. 不断启发, 语言激励、鼓励学生积极参与练习, 对学生的成果给予激励性评价	组织: △ ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× ← ×× ×× → ×× ×× ×× ×× ×× ×× ×× 要求: 1. 注意安全 2. 听教师口令统一练习 3. 积极参与
	二、游戏 拾物接力 方法: 分为四组分别站在篮球场的四个角, 游戏开始后第一位同学快速跑到球场的中圈, 拿一个大沙包后再跑回起点拍下一个同学的手 第二次练习再将大沙包放回中圈后跑回起点。依次进行	二、游戏 1. 讲解游戏方法及要求 2. 指定学生分组站位 3. 不断启发, 语言激励、鼓励学生积极参与练习, 对学生的成果给予激励性评价	二、游戏 1. 认真听讲, 积极参与练习 2. 在团结协作、合作鼓励的前提下积极体验, 完成练习	组织:  要求: 遵守游戏规则, 投入游戏

续表

课序 时间	教学内容	教与学策略		
		教师活动	学生活动	组织要求
调整 恢复 (4 分钟)	一、集合放松 集体放松操 二、小结, 点评, 布置作业 作业: 1. 腰、腹力量练习 每天10分钟 2. 课后复习已学技 术动作 三、收器材、下课	1. 带领学生放松整理 2. 总结、点评学生 的成果, 布置作业 3. 安排收还器材 4. 师生道别	1. 听信号后集中, 认真放松 2. 注意听讲, 对比 个体进行分析并接受 作业 3. 收还器材 4. 师生道别	散点站位  要求: 1. 认真放松 2. 客观评价
场地器材		实心球25个 篮球场一块 大沙包50个		
预计练习密度		35%~45%		
预计平均心率		110~135次/分		
课后小结				

表 12-17 健身长拳课时教学工作计划示例 (供参考)

教材内容	健身长拳：7. 弹踢穿顶（震脚、上步顶肘） 8. 横摆截脚（活步闪身、横摆截踢）		课时	四
教学目标	1. 通过本课教学使学生基本掌握健身长拳的前七个动作；80%以上学生初步学会健身长拳弹踢穿顶（震脚、上步顶肘）、摆拳截脚（活步闪身、横摆截踢）技术动作，感受闪身冲拳的技击方法，提高防范意识 2. 发展学生协调、力量、灵敏等身体素质 3. 培养学生尚武健身、磨炼意志等优良品质，增强民族自豪感			
教学重点	1. 上步顶肘顺势有力 2. 活步闪身要有前扑之势		教学难点	截脚与钉脚的腿法要清晰连贯、有力
课的类型	新授课			

教学过程	时间 (分)	教学内容	教学措施		
			教法措施	学法措施	教学组织
开始部分	2	一、课堂常规 1. 集合、整队, 报告人数 2. 检查人数及服装 3. 师生问候及宣布本次课内容与要求, 在复习上节课的基础上学习震脚顶肘(震脚、上步顶肘)、横摆摆脚(活步闪身、横摆摆踢) 4. 安排见习生	一、 1. 师生问好(抱拳礼), 宣布任务 2. 提出教学要求, 做到积极参与, 认真体验, 听从指挥, 注意安全防范 3. 安排见习生活动	一、 1. 体育委员集合整队、查点人数 2. 检查学生服装 3. 与教师问好, 富有朝气(抱拳礼) 4. 认真听讲, 富有灵气	一、二列横队 ××××○○○○ ××××○○○○ ▲
准备部分	8	二、简单关节拉伸活动, 走跑800米 三、行进间热身操(4×8拍) 1. 两手交叉撑臂运动 2. 格斗势冲拳运动 3. 弓仆步压腿运动 四、基本功与基本动作课课练(2×8拍)×2次 1. 弓马步连击拳 2. 左右闪身冲拳 3. 连续左右勾手弹踢击掌练习 4. 左右勾手穿掌上步顶肘	二、引导学生做关节拉伸与走跑练习, 教师语言、口令提示, 讲解游戏规则, 语言调控 三、教师示范领做, 指挥, 语言口令指导学生完成规定动作 四、教师示范领做, 语言口令指挥, 重点提示: 出拳速度与力度	二、肩、肘、腕、颈、腰、膝等轻微牵拉、转推 三、按照教师要求有节拍练习, 动作幅度要大, 格斗势冲拳运动的架拳摆动4次、冲拳4次 四、随教师动作和语言、口令进行练习 1. 连击拳发力冲拳练习 2. 左开步左推右闪、右推左闪, 冲左拳练习 3. 上步弹踢与上步顶肘练习	二、二列横队变四路纵队 ××××○○○○ ××××○○○○ ××××○○○○ ××××○○○○ ▲ ↓ 三、四路纵队体操形 四、原队形进行

教学过程	时间 (分)	教学内容	教学措施		
			教法措施	学法措施	教学组织
基本部分	26	一、学习健身长拳第一段 7. 弹踢穿顶震脚 上步顶肘 8. 攢拳截脚 活步闪身 横摆摆踢	一、 1. 按照学号检查作业 2. 集体施教, 改进易犯错误 3. 讲解示范新授动作 4. 分解法领做震脚与上步顶肘、活步闪身、横摆摆踢 5. 学生自我练习体验 6. 分组施教, 解决每个动作的完整性和解决动作的重难点 7. 根据分组教学要点进行巡回指导, 引导演示和评价 8. 集体施教, 教师语言口令指导, 十个动作串联教学	一、 1. 按照教师要求积极汇报作业情况 2. 纠正易犯错误动作, 随教师口令、语言提示集体练习。第一遍稍慢, 二、三、四遍逐渐加快 3. 仔细观察和认真听讲 4. 按照教师要求跟随教师模仿震脚、上步顶肘、活步闪身、横摆摆踢练习3~5遍 5. 原地自我体验、尝试4个分解动作两遍 6. 观察、思考、判断教师所提要求 7. 分组教学 (1) 探讨研究第七动震脚与上步的衔接、活步闪身与横摆摆踢的衔接 (2) 两人一组探讨练习3~5遍 (3) 组内优生展示, 大家模仿练习3~5遍 (4) 熟练后结合重难点探讨练习3~5遍 (5) 小组将所学动作依次展示, 教师引领学生评价纠错 8. 集体强化练习2~3遍	一、 1. 散点式 2. 集体练习队形 ××××○○○○ ××××○○○○ ××××○○○○ ××××○○○○ 3. 小组练习队形 ×××× ×××× × × ×××× ×××× × × ○○○○ ○○○○ ○ ○ ○○○○ ○○○○ ○ ○ 二、攻防练习队形 1. 两人一组 ××××○○○○乙 ↑ ××××○○○○甲 ▲ ××××○○○○乙 ↑ ××××○○○○甲 三、发展身体素质练习队形 ××××○○○○ ××××○○○○ ××××○○○○ ××××○○○○ ▲
		二、横摆摆踢攻防方法 双方格斗式 甲左手抓拿乙左手腕; 同时右拳击打乙头部, 右脚截踢乙左小腿; 乙退左脚, 右拳左格甲右拳	二、 1. 介绍横摆摆踢攻防方法 1. 讲方法与要点 2. 统一指挥 要求: 听从指挥, 严禁打闹现象, 安全第一	二、 1. 两人一组体验尝试技击方法2~3次, 甲进攻乙防守, 然后交换 2. 由轻到重, 由慢到快 三、 1. 观察、思考、练习 2. 遵循要求, 完成标准	
		三、发展身体素质练习 1. 蹲跳冲拳 男10次×2组 女6次×2组 2. 马步推砖或推哑铃 男15次×3组 女10次×3组	三、 1. 教师讲解与示范 2. 语言、口令提示, 鼓励学生完成规定动作 要求: 动作幅度大, 有力度		

续表

教学过程	时间 (分)	教学内容	教学措施		
			教法措施	学法措施	教学组织
结束部分	4	一、集合、整理放松 二、总结与课的点评 三、下课	一、指导学生放松 二、点评学生学习效果,布置作业 三、施抱拳礼道别	一、在教师指导下,集体做放松操 二、注意听讲,对照个体进行分析 三、记住作业内容做好复习	队形 ××××○○○○ ××××○○○○ ××××○○○○ ××××○○○○ ▲
运动负荷预计		中上等			
场地器材与教具准备		田径场或球类场地			
课后小结					

表 12-18 鱼跃前滚翻课时教学工作计划示例(供参考)

教材内容	1. 鱼跃前滚翻 2. 身体素质			第二课时
教学目标	1. 通过学习使 75% 的学生初步掌握鱼跃前滚翻动作, 25% 学生能够体会动作要领 2. 发展学生身体的协调性和灵敏性, 提高肌肉控制能力 3. 培养学生主动参与学习的意识, 养成自觉锻炼的习惯, 克服恐惧心理, 体验成功的快乐			
教学重点	先蹬后撑, 两臂前伸, 有腾空		教学难点	蹬地、腾空, 两手撑垫屈臂控制身体
教学过程	课的内容	教师活动	学生活动	组织与要求
准备部分 (7 分钟)	一、课堂常规 二、准备活动 1. 追逐跑游戏 方法: 两人一组前后相距 3 米慢跑, 听哨音加速跑, 后者拍前者后背, 如果拍到则两人角色互换 2. 徒手操 (1) 头部运动 (2) 肩部运动 (3) 腰部运动 (4) 伸展运动 (5) 全身运动 (6) 正压腿	一、课堂常规 1. 宣布上课 2. 师生问好 3. 检查人数 4. 宣布本课内容及要求, 安排见习生 二、准备活动 1. 教师讲解示范追逐跑游戏方法和要求 2. 教师口令并提示学生注意动作质量	一、课堂常规 1. 体委整队准备上课 2. 体委报告出缺席人数 3. 明确本课任务要求 二、准备活动 1. 学生两人一组进行追逐跑游戏 2. 徒手操 4 × 8 拍	组织: 两列横队 × × × × × × × × × × × × × × 要求: 站队快、静、齐, 精神饱满, 练习时注意安全 组织: 两列横队, 成体操队形 要求: 1. 追逐跑要注意听哨音再起 2. 徒手操动作认真、规范, 防止受伤

续表

教学过程	课的内容	教师活动	学生活动	组织与要求
基本部分 (35分钟)	一、前滚翻和诱导性练习 二、鱼跃前滚翻 三、素质练习	一、前滚翻 1. 提示前滚翻重点是滚动圆滑、方向正 2. 讲解示范诱导练习方法和动作要领 二、鱼跃前滚翻 1. 讲解示范鱼跃前滚翻动作要领 2. 观察并个别辅导 3. 讲解示范帮助与保护方法 4. 学生动作展示时让学生分析与评价 三、素质练习 提出素质练习要求	一、前滚翻 1. 分组前滚翻练习 2. 半蹲摆臂练习 3. 在垫上做标记做跃起两手撑垫上标记的前滚翻 4. 远撑前滚翻 5. 在帮助与保护下越过障碍物的前滚翻。(根据情况设置一定高度的皮筋、垫子等) 二、鱼跃前滚翻 1. 在帮助与保护下做鱼跃前滚翻 2. 学会帮助与保护方法 3. 学生动作展示时进行思考,分析与评价 三、素质练习 1. 兔跳练习15次×3 2. 两脚开立,双人两手互握互推练习1分钟×3	组织:分六个小组 要求: 1. 前滚翻滚动要圆滑,方向正 2. 蹬地与摆臂要协调 3. 在垫上做标记,前滚翻要由近至远逐渐递进,但要根据学生的个体差异分组进行 4. 远撑前滚翻要有腾空 5. 在帮助与保护下越过障碍物的前滚翻要有腾空,同时注意两手撑垫屈臂控制身体,防止受伤 6. 鱼跃前滚翻要求先蹬后撑,两臂前伸,有腾空 7. 在帮助与保护的同时互相交流,并指出问题和建议 8. 练习时要加强组织纪律性教育,防止意外事故发生 9. 素质练习:兔跳时两臂协调配合,有节奏;上肢力量练习时互相之间要注意用力顺序
结束部分 (3分钟)	1. 整理放松 2. 课后小结 3. 收器材	1. 瑜伽放松 2. 课后小结 3. 宣布下课,师生再见	1. 瑜伽放松 2. 思考与评价自己在本课完成动作情况	组织:两列横队成体操队形 要求:瑜伽放松要有意念,舒展
器材		体操垫(大)10块,音响		
运动负荷预计		平均心率:115~120次/分 练习密度:30%~35%		
课后小结				

表 12-19 足球课时教学工作计划示例（供参考）

教学内容		1. 脚内侧踢球 2. 脚外侧接球		第二课时	
教学目标		1. 了解脚内侧踢球、脚外侧接球的技术特点及作用 2. 通过教学使 70% 以上的学生能较好地完成脚内侧踢球动作技术，初步掌握脚外侧接球的动作技术，并能正确运用动作完成综合练习 3. 发展学生身体的协调性，增强身体素质，培养学生自觉遵守纪律、主动参与学习的意识			
教学重点		支撑脚的选位、踢球腿的摆动和脚触球部位		教学难点	支撑、发力的协调配合
课的类型		新授课			
教学过程	时间 (分)	教学内容	教学措施		
			教法措施	学法措施	教学组织
准备部分	10	一、课堂常规 1. 集合、整队、检查人数 2. 检查服装，报告人数 3. 师生问候，宣布本次课内容与要求 4. 安排见习生 二、活动各关节 三、球操(2×8拍) 1. 扩胸运动 2. 绕环运动 3. 踢腿运动 4. 体转运动 四、运球慢跑 五、熟悉球性 颠球和挑、拉球技术	一、课堂常规 1. 师生问候，宣布任务 2. 提出练习要求 认真体验，互相交流，敢于尝试，注意安全 3. 安排见习生 二、活动各关节 教师领做 三、球操 教师指导 四、运球慢跑 引导学生运球慢跑，教师可用脚背内侧及外侧进行示范，学生模仿练习 五、熟悉球性 教师指导，领做	一、课堂常规 1. 班委集合、整队、查报人数 检查服装 2. 师生问候 3. 认真听讲，快速集合，明确任务 二、活动各关节 按节拍练习 三、球操 注意动作的变化(2×8拍)，随教师练习 四、运球慢跑 运球慢跑400米，仔细观察老师动作，认真模仿 五、熟悉球性 分组练习	1. 四列横队 ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× ○ 2. 根据练习内容可变成纵队，每人间隔3米(带球)出发，绕场运球慢跑 3. 分组散点进行球性练习

续表

教学过程	时间 (分)	教学内容	教学措施		
			教法措施	学法措施	教学组织
基本部分	28	一、脚内侧踢球 要点：支撑、屈膝、摆腿、击球 重点：支撑脚的选位、踢球腿的摆动和触球部位 难点：支撑、发力的协调配合 二、脚外侧接球 要点：预判来球、脚尖外旋、脚踝控制、脚内侧触球 重点：脚触球的时机 难点：对来球落点的判断 三、力量练习 男生引体向上或俯卧撑 女生斜身引体	一、脚内侧踢球 1. 讲解示范动作要领 2. 提出学练方法与要求并组织学生学习 3. 巡视指导 4. 组织学生相互观察指导 要求： 利用所学技术动作进行练习体验 二、脚外侧接球 1. 提出要求与练习方法 2. 口令、信号提示 3. 巡视 三、力量练习 讲解练习方法，组织练习，语言调控与评价	一、脚内侧踢球 1. 两人一组相距5至8米踢定位球练习 2. 两人一组3至5米米一进一退踢球练习 3. 两人互踢练习 二、脚外侧接球 1. 原地触球模仿练习。 2. 两人一组，一人用脚内侧踢球，一人用脚外侧接球练习 3. 互评互助 三、力量练习 要求： 积极参与、认真练习（10×2组）	1. 讲解示范队形 × × × × × × × × × × × × × × × × ⊙ × × × × × × × × × × × × × × × × 2. 练习队形 × × × × × × × × × × × × × × × × ⊙ × × × × × × × × × × × × × × × ×
结束部分	2	一、集合、整理放松 二、小结、点评 三、收器材、下课	1. 师生同做放松操 2. 本次课小结，布置课后素质练习 3. 师生道别	1. 集体放松操练习 2. 注意听讲，对比个体进行分析 3. 师生道别、收还器材	四列横队 × ⊙
运动符合预计		中上			
场地器材准备		足球场地；足球若干。			
课后小结					

表 12-20 健身长拳课时教学工作计划示例（供参考）

教材内容		健身长拳：4. 接手勾踢 5. 缠腕斩拳		第二课时	
教学目标		1. 通过本课教学使学生基本掌握健身长拳所学前三节动作，80%以上学生初步学会健身长拳接手勾踢、缠腕斩拳技术动作，了解缠腕斩拳的攻防技法 2. 发展身体的灵活性、协调性，增强上下肢力量，提高动作的实用性 3. 培养学生积极参与探究、合作学习意识，提高自卫能力，遵守安全事项			
教学重点		接手勾踢、缠腕斩拳		教学难点	缠腕与斩拳的有机结合
课的类型		新授课			
教学过程	时间 (分钟)	教学内容	教学措施		
			教法措施	学法措施	教学组织
准备部分	10	一、课堂常规 1. 集合、整队，报告人数 2. 检查人数及服装 3. 师生问候及宣布本次课内容与要求： ①复习健身长拳起势、开步双劈、按掌前推 ②学习健身长拳的接手勾踢与缠腕斩拳 4. 安排见习生活动 二、身体活动 1. 关节拉伸活动 2. 慢跑600~800米 三、热身操（4×8拍） 1. 两手交叉撑臂运动 2. 两手抱头、两脚开立立体转运动 3. 两手抱头、两脚开立立体前屈运动 4. 弓步、马步、虚步步型练习 四、基本功与基本动作课课练（2×8拍） 1. 弓马步连击拳 2. 左右闪身冲拳 3. 向左向右开步抡劈拳与连击练习	一、课堂常规 1. 师生问好（抱拳礼），宣布任务 2. 提出教学要求，做到积极参与，认真体验，听从指挥，注意安全 3. 安排见习生活动 二、身体活动 引导学生做关节拉伸与走跑练习，教师语言、口令提示 三、热身操 教师领做，指挥，语言口令指导学生完成规定动作 四、基本功与基本动作课课练 教师示范领做，语言口令指挥，重点提示：拳似流星眼似电，腰似蛇形步似钻，说明出拳速度与力度	一、课堂常规 1. 体委集合整队、清点人数 2. 检查学生服装仪表 3. 与教师问好，富有朝气（抱拳礼） 4. 认真听讲，富有灵气，加强每节课动作积累 二、身体活动 肩、肘、腕、颈、腰、膝等轻微牵拉、转推，慢跑 三、热身操 按照教师要求有节拍练习，动作幅度要逐渐加大 四、随教师动作和语言、口令进行练习 1. 连击拳靠腿蹬地、腰部快速转动，进行发力冲拳练习 2. 左开步左推右闪，右推左闪，冲左拳练习	一、两列横队 ××××○○○○ ××××○○○○ ▲ 二、两列横队变四路纵队 ××××○○○○ ××××○○○○ ××××○○○○ ××××○○○○ 三、四列横队体操队形 ××××○○○○ ××××○○○○ ××××○○○○ ××××○○○○ 四、四列横队

续表

教学过程	时间 (分钟)	教学内容	教学措施		
			教法措施	学法措施	教学组织
基本部分	26	一、健身长拳第一段 4. 接手勾踢 重点: 两臂动作要舒展 难点: 右手接勾的同时右脚向左斜上方勾踢 5. 缠腕斩拳 ①提膝搭腕 ②缠腕 ③震脚后拽 ④转身侧斩 二、专项身体素质练习 1. 单膝顶牛游戏 单腿支撑,一手扶踝关节,另一手抱大腿用膝盖相互顶击。 2. 马步静桩比赛	一、健身长拳第一段 1. 按学号检查男女各1名学生作业《健身长拳第1动至第3动》,师生共同进行评价 2. 集体复习与改进,教师指挥 3. 领做接手勾踢、缠腕斩拳,提出重难点 4. 学生按照要求自己模仿练习 5. 提示动作名称,以口令方式指导学生练习 6. 提出改进要点,缠腕斩拳由分解动作过渡到完整动作,分组施教,巡回指导,引导小组展示与交流 7. 集体施教,教师语言口令指导,五个动作串联教学 8. 介绍缠腕斩拳攻防技法,结合安全教育 二、专项身体素质练习 1. 教师讲解游戏方法及规则 2. 安全措施 3. 马步桩比赛	一、健身长拳第一段 1. 检查作业,踊跃出队汇报作业情况,其他学生认真听讲,仔细观察 2. 按照教师口令练习3~4遍 3. 随教师口令、语言提示进行模仿与尝试练习4~6遍 4. 听讲、观察、思考自己模仿体验2~3遍 5. 根据口令提示进行练习 6. 分组练习 (1) 按照重难点分解练习3~4遍 (2) 按照重难点完整练习3~4遍 (3) 小组展示并选出代表在大组演示,学生观摩与评价 7. 在教师引导下进行小组交流展示、评价 8. 集体强化练习2~3遍 9. 两人一组尝试缠腕斩拳攻防技法2~3次 二、专项身体素质练习 1. 听从指挥,严谨打闹现象 2. 静力桩坚持在一分钟半至2分钟	一、四列横队 ××××○○○○ ××××○○○○ ××××○○○○ ××××○○○○ ▲ 二、小组练习队形 ×××× ×××× × × ×××× ×××× × × ○○○○ ○○○○ ○ ○ ○○○○ ○○○○ ○ ○ 两人一组 ××××○○○○ ↑↓ ××××○○○○ ▲ ××××○○○○ ↑↓ ××××○○○○
		一、集合、整理放松 二、总结与课的点评 三、下课	一、指导学生放松 二、点评学生成果,布置作业 三、施抱拳礼道别	一、在教师指导下,集体做放松操 二、注意听讲,对照个体进行分析	四列横队 ××××○○○○ ××××○○○○ ××××○○○○ ××××○○○○ ▲

续表

教学过程	时间 (分钟)	教学内容	教学措施		
			教法措施	学法措施	教学组织
运动负荷 预计		中上			
场地器材与 教具准备		田径场或球类场地			
课后小结					

人教版®