

义务教育教科书

体育与健康

教师教学用书

八年级
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. 八年级: 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, 2013. 6

ISBN 978-7-107-26753-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 177540 号

义务教育教科书教师教学用书 体育与健康 八年级 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 2013 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 17

字 数 358 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

副 主 编：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 陈珂琦

王崇喜 海 汶 陈世雄 傅 玲 闵东旭 施履冰 姚明焰

鹿崇云 王建华 温宇红 吴永炜 韦晓康

责任编辑：陈世雄

封面设计：于 艳

版式设计：李 悦

插图绘制：李思东

人教版®

目录

前言	1
----	---

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

第一章 课程目标	2
----------	---

第二章 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	47
--------	----

第五章 足球	65
--------	----

第六章 篮球	88
--------	----

第七章 排球	113
--------	-----

第八章 乒乓球	132
---------	-----

第九章 体操	139
--------	-----

第十章 健美操	155
---------	-----

第十一章 武术	165
---------	-----

第十二章 游泳	182
---------	-----

第十三章 竹竿舞	204
----------	-----

第十四章 踢花毽	212
----------	-----

第三部分 教学实施建议	229
-------------	-----

第十五章 教学工作计划设计示例	230
-----------------	-----

前 言

本书是依据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的精神，结合初中八年级体育与健康教科书编写的教师教学用书。适用于具备《中小学体育器材和场地》国家标准等教学条件的初中学校教学使用。

一、指导思想

本书编写贯彻《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体系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“加强高素质教师队伍建设”“提高教师专业水平和教学能力”等要求，以《义务教育体育与健康课程标准》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，注重与初中七、九年级教材内容的衔接，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生成、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八年级课程内容；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。本部分内容大大丰富了教科书的内容，并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，丰富了体育与健康教材内涵，提升了体育与健康基础知识的教学地位。考虑到体育教师教授健康教育内容的实际问题，这部分教材采用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，以及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

2013年4月

第一部分

课程目标与教学内容

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向和激励作用。

一、课程总目标

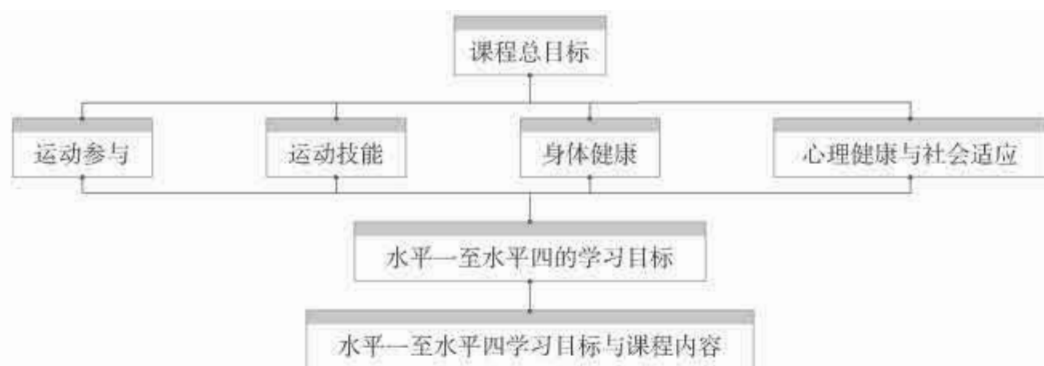
实施素质教育，培养学生爱国主义、集体主义和社会主义精神，促进学生德、智、体、美全面发展。

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以及合作与交往能力；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”、“学习目标与内容标准”四个递进层次的课程目标体系：



根据“目标引领内容”的课程设计思想，课程目标与课程内容的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要手段的特点和生理、心理、社会的三维健康观。通过教学要注意整合和落实四个方面的学习目标，通过体育促进学生身心协调、全面地发展。

二、学习方面目标

依据课程的总目标，课程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，四个学习方面的目标。

（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. 全面发展体能与健身能力。

（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。

以上四个学习方面是一个相互联系的整体，各个学习方面的目标主要通过身体练习实现，不能割裂开来进行教学。

三、水平四目标

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	参与体育学习与锻炼	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。
	1. 学习体育运动知识	简要分析体育比赛中的现象与问题 提高体育学习和锻炼的能力	○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。 ○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。
运动技能	2. 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	3. 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。 ○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。
		将安全运动的意识迁移到日常生活中	
身体健康	1. 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。
	2. 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	1. 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	2. 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,并保持稳定和积极的情绪。如正确认识挫折的原因,保持良好的心态等。
	3. 形成合作意识与能力	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。
	4. 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

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和课时建议及课时比例表。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号文件要求，以及《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号文件）等精神要求，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	7.3	8	7.3	6	5.6
2	田径类（含随堂体能练习）	20	18.5	18	17.5	20	18.5
3	球类	28	26	30	27.8	30	27.8
4	体操类	23	21.3	20	21.3	20	21.3
5	游泳、冰雪类	8	7.3	8	7.3	8	7.3
6	武术类	10	9.3	10	9.3	10	9.3
7	民族民间传统体育类	5	4.7	8	4.7	6	5.6
8	机动	6	5.6	6	5.6	12	9.3
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。本书针对八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 科学发展体能

发展体能是“身体健康”学习方面的目标，是学好体育与健康课程的重要前提。作为初中阶段学生，正处在身体形态和机能快速发展的重要时期，体能和运动能力明显提高。因此，抓住各项体能发展的敏感期，引导学生了解自身的身体发育和体能发展的特点及评价方法，学会经过体育活动发展体能的一些方法，积极投入体育锻炼，享受运动带来的快乐，进而实现科学发展体能的学习目标。

一、教学目标

1. 在了解身体发育和体能发展的特点及评价方法基础上，认识不同运动项目对发展不同体能要素的影响效果。
2. 在自学、讨论和教师互动交流过程中，学会制订发展心肺耐力的锻炼计划。
3. 知道发展心肺耐力和灵敏性的方法。
4. 经过学习，积极投入体育锻炼，享受运动乐趣。

二、教学重难点

1. 教学重点：了解各种体能要素及发展特点，知道发展心肺耐力和灵敏性的方法，学会制订发展心肺耐力的锻炼计划。
2. 教学难点：能够根据自我体能状况，选择不同运动项目，自觉发展体能。

三、教学内容

（一）初中学生身体发育特点与体育锻炼

1. 身体形态发育的特点

身体形态是指身体的外部形态和特征，描述身体形态一般由身高、体重、胸围指标及其相互关系来描述。初中学生多为12~15岁，这一时期男女生均进入青春发育期，一般来说，女生的青春期发育早于男生，而男生的总体增长幅度超过女生。在这期间各项形态指标继续快速增长，但肌肉增长要落后于骨骼增长。这一阶段肌肉生长主要为长度增长，肌纤维较细，肌肉横断面积小，肌肉收缩力量较弱。从外表看这一学段学生身体形态比较细长。由于女生各项发育指标增长值和增长率出现高峰年龄比男生早1~2年，因而这一阶段女生身高增长速度有所减慢，男生处于快速增长期，男、女各项指标的差距逐渐拉大，身高体重具有显著差异。男生平均每年身高增长5~8厘米，体重增长4~6千克；女生平均每年身高增长3~6厘米，体重增长3~5千克。同时男、女学生下肢长度的增长速度减慢，身高的增长以坐高占主要地位。男生的围度、宽度随年龄增长而上升在这一阶段尤为显著，尤其是七年级以后更为明显，上体胸围、肩宽、上臂围增长达到高峰，小腿围度也增长较快。女生的围度、宽度增长率虽有所减慢，但大腿围与骨盆宽的增长达到高峰，因而下肢增粗仍十分明显。男生平均每年胸围增长3~4厘米，女生胸围增长2~4厘米。这一时期女生身体的脂肪进一步堆积，体脂百分比继续增加，乳房发育明显，呈现一定的曲线美。

2. 体育锻炼对身体形态发育的影响

步入青春期的初中生，不仅进入了身体形态发育快速期，而且表现出开始关着自己的身体形态，如爱照镜子，比小学阶段更加关心自己身高、体重等。因此，要善于抓住初中生这些特点变化，引导学生选择科学的方法和手段，积极参加体育锻炼，促进身体的生长发育，增进健康，发展形体健美。

实践证明，体育锻炼可以促进身体长高。经常参加适当的体育锻炼能使骺软骨的细胞正常增值，促进骨骼的生长速度加快，从而使身高长高。由于初中生已开始关注自己身高，因此应将影响身高的主要因素向学生讲清楚，这是满足学生身体形态发展的需要。影响身高的主要因素有：（1）遗传因素，这是决定身高的内在因素，制约着身高增长的时间、速度和幅度，但外在因素也在一定程度上影响身高的增长；（2）激素水平，较高的激素水平能促进骨骼生长，人体在睡眠时生长激素分泌增加，有助于生长发育，因此初中学生应按

时作息，保证每天9小时睡眠时间；（3）营养状况，均衡充足的营养能为骨骼生长提供充足的原料。牛奶中含有丰富的钙和维生素，有利于促进骨骼生长，因此处在生长发育期的初中学生，要注意均衡营养；（4）体力活动，适当的体育锻炼能够刺激骨骼中软骨增殖和骨内的新陈代谢，有助于身体长高。在这一时期，还要教育学生客观地评价自己的身体形态。

3. 身体机能发育的特点

身体机能是指人的整体及各器官、系统所表现出来的生命活动状况，常用安静时心率、血压和肺活量等指标来初步评价身体机能的发育情况。初中学生大多为12~15岁，正处于生长发育高峰期，同时也是情感、意志、兴趣等心理发展发生巨大变化的转变期。在这一时期，学生的心血管、呼吸系统发育加速，但尚未完成，可塑性大。此时，大脑皮层抑制过程得到发展，动作协调性进一步提高，分析综合能力也有所发展，但分化能力还不很强，掌握复杂、精细的动作较困难。此时期神经细胞的工作耐力差，易发生疲劳，但神经过程有较大的可塑性，神经细胞恢复能力强，因而疲劳消除快。初中学生的身体机能不断增强，安静时心率随年龄增长而逐渐减少，可降至80次每分钟左右；血压随年龄的增长而增加，一般收缩压为14~15千帕，舒张压为8.5~8.8千帕；肺活量随年龄增长而增加，男生可达2500~3300毫升，女生为2000~2600毫升。身体机能发育在不同年龄段，安静心率、血压、肺活量是不一样的，男女之间、城乡之间也是有差别的。

4. 体育锻炼对身体机能的影响

“你的心脏就是你的健康”这是1972年联合国“世界卫生日”提出的口号，青少年时期是生长发育最快、最好的时期，这个时期心血管功能的发展水平将影响人一生的健康。经常参加体育锻炼，心脏血液供应良好，组织代谢加强，可以使心壁增厚，血管的弹性增大，心肌力量增强，心脏的重量、体积增加，心脏的容量逐渐加大。由于心脏容积大，贮血多，收缩力强，每搏输出量就大，要达到安静时每次输出量应有的水平，只需要较少的心搏次数就可完成，使心脏每次收缩后有较长时间的舒张期，可得到充分休息和恢复。长期进行体育锻炼，可使心脏功能增强从而大大提高血液运输氧气和二氧化碳的能力。同时由于血管壁的弹性增加，血流的外周阻力减小。因此，安静时血压比一般人低。

人体的一切活动，都需要消耗一定的能量，能量来源于人体内的能源物质。把这些物质变成能量，需要一个氧化过程。人体在新陈代谢过程中，不断地摄取氧并排出二氧化碳，这一过程主要由呼吸系统的器官来完成，包括鼻、喉、气管、支气管和肺。经常锻炼，能使呼吸机能增强，呼吸肌得到锻炼，呼吸肌力量增强，胸廓运动的幅度也随之增大，表现在胸围和呼吸差的增大，胸围和呼吸差能反映胸廓发育的状态和呼吸器官的机能。呼吸机能的变化，表现在肺活量的增大和呼吸深度的增加，肺活量的大小代表着呼吸器官的工作能力。经常进行体育锻炼人，肺的弹性好，呼吸肌的力量增强，肺活量比普通人1000毫升左右。呼吸深度的加大，标志着呼吸机能的提高，它能保证肺有足够的通气量。经常参加体育锻炼的人，呼吸深而缓慢，这就使呼吸肌有较多的休息时间，从而发展了呼吸机能，提高了运动能力。

（二）什么是体能

体能是指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力。体能包括与健康有关的体能和与运动有关的体能两大类。其中一些体能成分既是与健康有关，又是学习运动技能所需要的，具有良好的体能可以使人精力旺盛地学习和生活。而且还有能力享受休闲应对压力。良好的体能主要是依靠长期体育锻炼而获得。

1. 与健康有关的体能

与健康有关的体能，包括五大要素，分别是：肌肉耐力、肌肉力量、心肺耐力、柔韧性、身体成分。肌肉耐力指一块肌肉或肌肉群在一段时间内重复进行肌肉收缩的能力。一个肌力和肌肉耐力好的人，能够自如地控制自己的身体活动，维持良好的姿态及应付日常生活需要用力的工作而不感疲劳；肌肉力量是一块肌肉或一组肌肉群一次全力对抗阻力的活动能力。需要注意的是不应单纯强调某一肌肉群的发展，否则会影响身体的机能和形态；心肺耐力是一个人持续身体活动能力的重要影响因素。心肺功能越强，学习和工作就会越轻松，进行各种活动保持的时间也会越长；柔韧性是指关节或一组关节能顺畅无阻地在其动作范围内的活动。可以通过经常性的伸展练习而得到提高；身体成分是指肌肉、骨骼、脂肪及其他成分的相对组合比例。体能与体内脂肪比例之间的关系最为密切，脂肪过多是不利于健康的，体脂过高者在活动时比其他人需要额外消耗更多的能量，心肺功能的负担也更重。体育锻炼是控制身体脂肪含量增加的重要手段。

2. 与运动有关的体能

与运动有关的体能，包括六大要素，分别是：灵敏、速度、反应时、力量、平衡性、神经肌肉协调性。灵敏指在活动过程中，既快速又准确地改变身体移动方向的能力。在球类活动中，这种体能成分显得尤为重要；速度指快速移动的能力，即在最短的时间内移动一定的距离；反应时指对某些外部刺激做出生理应答。反应的快慢用反应时表示。初中学生应该以增强健康体能为基础，以有氧运动为重心。速度素质到了发展的敏感期，所以要抓住这一关键期大力提高速度素质；力量指短时间内克服阻力的能力，举重、推铅球、投标枪都能显示一个人的力量的大小；平衡性指当运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。滑冰、滑雪、体操、舞蹈等项目对于提高平衡能力是很好的运动，闭目单足站立练习也有相当好的效果；神经肌肉协调性反映了一个人的视觉、听觉和平衡觉与熟练的动作技能相结合的能力。

3. 体能发展的敏感期

初中阶段是人生发育最旺盛的时期，在人的一生中，各种体能的发展均有着各自的发展曲线。曲线的最高峰叫“敏感期”，各种体能发展的敏感期多出现在少年时期。错过了体能发展的宝贵时光，以后就较难迅速有效地提高。所以，在体育教学，课外体育活动，课余运动训练中，要抓住各种体能发展关键期的有利时机。关注全面，有重点地发展体能。随着身体的生长发育，在不同的年龄阶段里，体能也会有不同的变化。在儿童青少年阶段，即使不去锻炼，体能也会自然地增长。但是身体的自然增长对体能发展是有限

的,大多数人的体能增长还是要靠锻炼来获得。同时在发展体能过程中,还要扬长补短,关注体能练习的兴趣培养,这样才能合理地把握住“敏感期”,使各项体能均衡发展。

(三) 怎样评价体能

青少年的健康成长历来受到党和国家的高度关注和亲切关怀,《国家学生体质健康标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面设立了相应的项目对学生体质健康进行测试和评定,评价的指标全面反映体能要素的发展状况。那么,怎样评价体能呢?首先,要知道初中阶段评价指标有哪些项,根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的要求,初中学生的评价指标有7项,分别是体重指数(BMI)、肺活量、50米跑、坐位体前屈、立定跳远、引体向上(男)/1分钟仰卧起坐(女)、1000米跑(男)/800米跑(女);其次,按照要求,客观、公正、准确、规范地测试记录学生各指标项目的成绩;第三,要明确怎样进行评价。《国家学生体质健康标准》规定的评价指标中,有的是直接利用测试值进行查表评分,如立定跳远;有的需要进行计算,如体重指数。此外,还要谨记评价过程注意的一些问题。怎样评价学生体能是方法问题,是过程问题,也是发展的问题。评价学生体能不是选拔和鉴别好坏,而是通过评价,反馈给学生、教师和家长,使学生知道自身还存在哪些不足,应该怎样努力达到目标。同时评价过程要尊重学生主体,这样才能帮助学生形成正确的体育意识和态度,加深对体能发展的理解,进而提高对体育的情意、态度和价值观。

(四) 发展体能的方法

1. 选择适合的运动项目

虽然初中生对体育的间接兴趣有了长足发展,也具有了一定体育活动经验,但是他们对于不同运动项目的价值判断是不全面的。所以,他们有时参加一些体育项目锻炼,会表现出随众的心理。参加任何一个项目的活动都可以锻炼多个体能要素,但不同项目对发展体能的效果各不相同。如发展心肺耐力,锻炼效果好的项目是:中长跑、篮球、足球、游泳、定向越野、健美操等;发展肌肉力量,锻炼效果好的项目是:综合器械练习、单双杠、篮球、足球、武术等;发展肌肉耐力,锻炼效果好的项目是:中长跑、越野跑、舞蹈、健美操、篮球、足球、游泳、定向越野等;发展身体成分,锻炼效果好的项目是:球类活动、舞蹈、健美操、游泳、越野跑等;发展柔韧性,锻炼效果好的项目是:技巧、舞蹈、健美操等。学生体能发展是有差异的,这种差异表现在不同体能要素、同一体能要素、兴趣、爱好和客观条件不同。因此,需要教师根据这些不同点,教会学生怎样理论联系实际,选择适宜的体育运动项目,锻炼发展自己的体能。

2. 发展心肺耐力的方法

参加体育活动时,人们会需要更多的能量,迫使心、肺和血管输送更多的氧至细胞以供应所需的能量。长时间运动时心肺耐力好的人能相对轻松地将所需的氧输送至相应的组织;而心肺耐力较差者的心肺系统则要更努力地工作才能满足相应组织对氧的需求。所以,良好的心肺耐力能够使学生精力充沛、高效率地学习和生活,也是提高运动技能,坚

持体育锻炼的基础。

肺活量是反映人体生理机能重要指标,从2010年国家学生体质健康状况调查数据结果显示,在连续20年下降的情况下,出现了上升拐点,但改善和提高的幅度还不够大。所以,发展初中生心肺耐力任重而道远。在体育教学中,发展学生心肺耐力,不仅要引导学生积极参与体育锻炼,而且还要传授学生发展心肺耐力的锻炼方法。如学会制订发展心肺耐力的锻炼计划。制订计划有四个元素要考虑,一是运动项目,通常有慢跑、骑自行车、球类运动、游泳、健美操等全身大肌肉参与的持续性运动;二是持续时间,每次锻炼持续的时间应不低于30分钟,最好持续到60分钟左右;三是运动强度,对于初中学生来说,运动时的心率可保持在130~170次每分钟;四是运动次数,每周需要坚持3~4次规定强度和持续时间的锻炼,只有坚持锻炼能取得较好的效果。

3. 发展灵敏性的方法

长时期、有目的地坚持体育锻炼可以有效地改善灵敏性并能在较长时间内保持发展起来的灵敏性素质。发展灵敏性的练习方法丰富多彩,可以通过改变练习条件、器械或器材等方式逐步增加练习的复杂程度和难度,同时注重协调性、反应时等相关体能的提高。实践证明,发展灵敏性的方法也有小的窍门,如单次练习不超过30秒,反复练习、不断变化动作方向或启动信号、可结合学习球类动作技术来进行。也可以引导学生根据自己的兴趣、爱好、能力选择适合自己的发展灵敏性的游戏和练习。如单人练习:十字象限跳、短距离折返跑、侧跨步练习、踢花键等;双人或多人练习:追逐跑、躲闪跑、让距跑、运球过人、持球突破、与同伴猜拳起跑并追逐等;教师或同伴指导练习:听(看)信号的起跑、竹竿舞、花样跳绳等。总之,发展灵敏性的方法既可以单独创新的设计,也可以有机地结合教学进行。

四、教学过程

(一) 新课导入(约2分钟)

1. 提问学生《国家学生体质健康标准》有哪些评价指标。
2. 学生回答,教师按身体形态、身体素质、身体机能归类。
3. 导出学习内容,书写课题(科学发展体能)。

(二) 活动一:了解初中学生身体发育的特点与体育锻炼(约14分钟)

1. 活动目的。知道描述身体形态、身体机能发育的指标,了解身体发育的特点,明确影响身高的主要因素,知道初中阶段身体机能的变化与心血管系统和呼吸系统的生长发育之间的关系,进一步了解体育锻炼对身体机能促进作用,知道促进心肺功能发展的运动项目。
2. 活动形式。小组讨论,全班交流,教师小结。
3. 具体操作。

(1) 教师给出讨论题目。描述身体发育的指标有哪些？要求学生结合自己身体发育的情况交流初中学生身体发育特点；影响身高的主要因素是哪些；结合已有知识，说一说，初中阶段身体机能指标变化与心血管系统和呼吸系统生长发育有什么关系；体育锻炼对身体机能发展有哪些作用；哪些运动项目有利于心肺功能发展。

(2) 根据讨论内容进行分组。

(3) 教师宣布讨论时间和纪律要求（如讨论时声音要小，注意倾听，不干扰其他组，鼓励所有同学积极参与）。

(4) 各组推讨论主持人和记录员。

(5) 教师巡视指导，了解讨论情况。

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

(7) 在学生讨论基础上，教师给予补充、归纳。

4. 教师小结。同学们，初中阶段是身体发育重要时期，如果想要抓住这一时期，健康地发展身体，那么就要对该阶段身体发育特点有所了解，对体育锻炼促进身体发育有所认识，对自身身体发育状况有所认知。只有这样，才能在尊重、认同的基础上，自觉地投入到体育锻炼中去，促进体能发展。



教学提示

八年级学生对于自身身体发育特点是概括不清的，因此，在教学时可以利用图表将小学生的身体发育特点结合起来对比讲授，以描述的要素为启发引导点，让学生结合自身实际变化谈发展变化，教师再适时补充，这样将“讲与思”结合加深了知识理解与记忆；再有，在结合生物课知识讨论相关问题时，要注意启发引导；还有，此环节教学知识点较多，课前可以制好挂图或课件保证教学。

（三）了解体能的含义及组成（约5分钟）

1. 教师讲解体能概念。
2. 利用挂图讲解体能的要素结构。
3. 引导学生了解各种体能要素发展的敏感期和在体育锻炼中的发展。



教学提示

体能发展敏感期也是体能发展特点和教学重点之一，教学这部分内容时，为了突出重点，加深学生理解和关注，最好是结合一些过来与体能发展敏感期擦肩而过，而影响体能发展与运动成绩提高的具体事例讲解效果更好。

（四）活动二：怎样评价体能（约7分钟）

1. 活动目的。了解体能评价方法和自己体能状况。
2. 活动形式。自评，教师小结。

3. 具体操作。

(1) 教师给出每位学生体质健康测试结果(部分)和评价案例。

(2) 引导学生根据提供的评价案例评价自己的体质健康水平。

(3) 在学生自评基础上,教师补充讲解。

4. 教师小结。广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。而健康的体魄更是青少年为祖国和人民服务的前提,因此初中学生不要一味地只是关心自己的学习,也要关注自己体能发展状况。只有具备良好的体能,才能使同学们精力旺盛地投入学习和生活,进而促进运动技能学习和身体健康发展。



教学提示

八年级学生由于学习负担加重,评价自己体能是不太关注的事情。而要引起学生对自我体能发展状况的关注,教师可以简单介绍为什么评价体能?这样在介绍评价体能方法时,学生学习起来就是在一种有明确学习目的的状态下学习。

(五) 活动三: 怎样发展体能(约15分钟)

1. 活动目的。知道发展体能要选择适宜项目,学会制订发展心肺耐力的锻炼计划,了解发展灵敏性的方法。

2. 活动形式。自学、讨论,交流,教师总结。

3. 具体操作。

(1) 教师给出讨论题目。“你同意教科书中不同运动项目对发展与健康有关的体能要素的影响效果结论吗?”“发展相应的体能你过去还采用过哪些项目?”“阅读教科书中发展心肺耐力的图,说一说,如何有计划地锻炼与提高心肺耐力?”“你过去发展灵敏性都采用过哪些方法?”

(2) 根据讨论内容需要分组。

(3) 教师宣布规定讨论时间和纪律要求(如讨论时声音要小,注意倾听,不干扰其他组,鼓励学生积极参与)。

(4) 各组推讨论主持人和记录员。

(5) 分组讨论,教师巡视指导。

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

(7) 在学生讨论基础上,教师给予补充、归纳,重点讲解如何制订发展心肺耐力的锻炼计划。

4. 教师小结。发展体能的方法是多种多样的,选择什么项目去锻炼,可以根据自身特点和兴趣爱好加以选择。为获得明显的锻炼效果,要遵守体育运动规律,掌握科学锻炼方法,积极地投身到体育锻炼活动中去,不要让发展体能成为一句空话。



教学提示

掌握一些体能发展的方法是教学重点，根据自身体能发展状况，能够选择一些适宜的项目自觉积极锻炼发展体能是教学难点。为了突出重点突破难点，教学时，一要利用学生的已有经验开展教学，如学生知道的发展体能的方法、周锻炼计划制订；二要实事求是，结合学生学习背景和身边不同环境与条件，变化创新一些有趣的方法，结合八年级学生特点去讲解；三要结合具体的案例进行讲解，如体能发展不够影响学习与运动的事例。同时，该环节教学由于与教科书阅读结合，组长要组织好，要控制好时间。

（六）教师总结（约2分钟）

1. 知识梳理。

2. 本课小结。科学发展体能是初中学生身体发展的需要，也是体育与健康课程学习的重要目标。学生身心健康发展和运动成绩提高，并不是建立在空中楼阁上，而是建立在各种良好体能要素之上。科学发展体能不是一句空话，需要将我们今天学习的相关知识与技能内化为有效锻炼行为，并且持久地坚持，只有这样才能抓住体能发展的最佳时期，实现科学发展体能的目标。

五、评价建议

根据《国家学生体质健康标准（2014年修订）》对初级中学评价指标的规定，在体育教师帮助下，认真填写自己各项评价指标的测试结果，并尝试在全面发展的原则指导下，对各项指标进行评价，并提出改善建议。

自我评价表

学校	姓名	总得分	综合评定		
评价指标	测试及计算结果		等级	得分	改善建议
体重指数 (BMI)	体重:				
	身高:				
肺活量					
50米跑					
坐位体前屈					
立定跳远					
引体向上(男)					

续表

评价指标	测试及计算结果	等级	得分	改善建议
1分钟仰卧起坐（女）				
1 000米跑（男）				
800米跑（女）				

注：体重指数的测试结果分别填写体重和身高的测试结果，并将计算后的体重指数值写在之后；等级栏内按照实际情况分别填写正常、低体重、超重、肥胖。其他等级栏和综合评定按照“优秀”“良好”“及格”“不及格”填写。

六、拓展活动

（一）活动内容与目的

1. 内容。课外以小组为单位参观社区“健身路径”。
2. 目的。加强发展体能的知识和方法运用，让健身知识由学校延伸至社区，了解社区“健身路径”设施及使用情况。

（二）活动分组与时间

1. 分组。活动小组以居住地相对较近6~8人为一组，并推荐组长1人。
2. 时间。双休日。

（三）活动过程与要求

1. 过程。
 - （1）小组长带领到相对器械完整的社区“健身路径”。
 - （2）运用发展体能的知识与方法进行练习。
 - （3）小组研讨尝试运用多种新颖有趣的方法练习。
2. 要求。注意路途和练习安全，创新锻炼方法，组长做好总结。

七、参考资料

（一）身体形态指标的内容

指标	内容
高度	身高、坐高、足高
宽度	肩宽、盆宽

续表

指标	内容
围度	胸围、腰围、大腿围、小腿围、上臂紧张围、上臂放松围
长度	手长、上肢长、小腿长、足长
厚度	上臂皮褶、肩胛下角皮褶、腹部皮褶
重度	体重

（二）发展体能遵循的原则

1. 全面发展原则。全面发展原则是指在教学过程中，在教师指导下，学生从事各种身体活动，从而使身体形态、功能、体能都得到全面和谐的发展，特别表现在各种运动能力和身体素质的全面发展。贯彻该原则时要做到以下几点：首先，既要全面发展，又要突破薄弱环节；其次，正确处理好发展运动能力与身体素质的关系；再次，合理选择内容；最后，贯穿教学始终。

2. 适量性原则。适量性原则是指在体育教学中，科学、适量地安排运动负荷的量与强度，使学生承受恰当的生理负荷。

3. 持续性原则。在体育教学中要注意学期、学年发展学生体能的持续性，还应考虑学段与学段之间的衔接，确保学生体能发展的不间断性与持续性，为终身体育打下基础。

4. 健康性原则。它是指在体育教学过程中，发展体能要以健康为前提，坚持有利于促进学生身体正常发育，增进健康，提高技能，使学生养成正确良好的身体姿势和健康卫生习惯。

5. 主导性原则。在体育教学过程中，要根据学生身体素质发展的自然增长性、顺序、阶段性特征，发展学生的体能。

6. 区别性原则。区别对待原则是指在体育教学过程中，应根据学生个人特点，有针对性地确定具体的练习任务和内容，选择适宜的练习方法和手段，科学地安排负荷强度和数量，使参与同一练习过程的所有学生都能最大限度地提高体能。

（三）发展心肺耐力的有氧锻炼方法

1. 中长跑或是越野跑。
2. 长时间的球类活动，如篮球、足球、羽毛球、网球等。
3. 游泳。
4. 舞蹈或健美操。
5. 骑自行车。

第二节 常见运动损伤的预防和紧急处理

初中生学习常见运动损伤的预防和紧急处理的课程内容，在小学学习的基础上，应强化学生安全进行体育运动的观念，进一步掌握预防运动损伤的要求和方法，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，进而达到具有较强的安全运动能力的学习目标要求。

一、教学目标

1. 在知识回忆过程中，经过教师启发引导，学生掌握预防运动损伤的要求和方法。
2. 利用已有经验，结合具体事例，在教师帮助下，了解擦伤等开放性损伤、关节扭伤等闭合性损伤的处理方法。
3. 在学习知识与技能过程中，引起学生对安全运动观念再思考，逐步提高安全运动能力。

二、教学重点与难点

1. 教学重点：掌握预防运动损伤的方法，了解擦伤等开放性损伤和关节扭伤等闭合性损伤的处理方法。
2. 教学难点：学会冷静处理运动损伤。

三、教学内容

（一）运动损伤发生的原因

强身健体是体育锻炼的一种价值体现，运动损伤是体育锻炼的一种价值阴霾。从众多体育锻炼发生的损伤情况来看，既可能源于教师也有可能源于学生，还有可能源于场地器材等课堂内部环境，甚至有可能源于课堂外部环境。如果把导致损伤的原因界分为客观原因与主观原因，那么就要从学生为主的角度去认识界分的条件，将学生可以选择的因素视为主观因素，反之，不可选择的视为客观因素。这样便于对导致运动损伤主客观原因分析。

1. 运动损伤的客观原因

在体育锻炼过程中，有些因素不以练习者意识为转移客观地存在，并影响着体育锻炼，这些因素就是客观因素。如果由于这些客观因素而导致运动损伤，那么就将这些客观因素称为运动损伤的客观原因。如场地器械故障、气候恶劣、组织与练习方法欠科

学、对方犯规、身体疲劳等。良好的运动场地与器械是学生体育学习与活动的资源,如果场地器材不符合教学与活动要求,那么就增加了伤害事故发生的可能性。如运动场地不平、有杂物、跑道过硬、湿滑诱发擦伤。沙坑外沿高出地面,沙坑硬结或沙坑有杂物等导致踝关节与膝关节扭伤。体操垫连接处有缝隙,器械安装不牢或陈旧,都有可能发生意外。体育锻炼较多时是在室外进行,要注意尽量避免在气温过高或过低的情况下运动,气温过高容易引起疲劳和中暑;气温过低,易使身体肌肉僵硬,耗损热量与体力,使身体缺乏协调性,同时也会局部冻伤、拉伤等运动损伤。在光线较暗,能见度较低的情况下,也不宜进行运动。组织和教学方法决定活动形式,影响学生学习表现。如果组织不严谨,则练习无序,课堂混乱,影响学生练习注意力,也就助长了伤害事故的发生。如果是教法不当,那么有时就会违背运动技能形成规律,不遵守循序渐进、系统性和个别对待的原则,超越学生的学习能力,拔苗助长,必然存在损伤隐患。体育锻炼与学习离不开游戏和竞赛,其中竞争氛围是不可少的,有竞争就会存在对方犯规动作粗野这种客观因素,于是也会存在损伤的隐患。所以在集体性的体育活动中,要教育学生文明竞赛,遵守运动规则,这样就会减少损伤的发生。在体育锻炼与学习中,由于各方面的原因,学生有时会出现身体疲劳的现象,身体疲劳时身体各项机能就会下降,而在身体机能不正常的时候进行体育活动,就容易出现损伤。

2. 运动损伤的主观原因

主观具有人为性,主观原因是导致运动损伤的主要原因。所以,强化学生的安全观念,引导学生掌握安全运动的方法,提高安全运动的能力,既能有效抑制运动损伤的主观因素,也能增强主观健康的能动性。那么,运动损伤的主观原因有哪些呢?一般有:注意力不集中、运动量过大、准备活动不充分、技术动作不熟练、情绪低落、恐惧心理、没有遵守学校制度和运动规则、保护帮助不利等。在众多运动损伤原因中,注意力不集中被视为导致运动损伤的头号杀手。体育运动既是大脑进行感知、记忆、思维的认知活动,同时也是肢体高度协同配合的活动。思维与肢体活动几乎同时完成。如果运动中无论什么原因导致注意力不够集中,那么思维与肢体之间就会出现瞬间短路。从而运动着的肌肉就会发生性质改变,进而就埋下了运动损伤的伏笔。初中学生在体育活动中,大脑皮层易兴奋易扩散,很容易因过度兴奋、过于追求“刺激”导致运动量过大,运动量超过身体的承受能力很容易发生伤害事故。准备活动是体育课教学与体育锻炼开始的重要部分。从健康角度出发,各种活动之前,应该让运动系统、呼吸系统和神经系统有一个适应的过程。如果准备活动没做好,就没有达到升高体温,增强身体的灵活性和肌肉、关节、韧带的弹性、伸展、扩大活动幅度的目的。这样就有可能会导致肌肉、关节、韧带拉伤或扭伤。运动技能学习需要经过泛化、分化、自动化的过程。泛化与分化阶段技术动作就会存在不熟练,但是作为学习者,如果不能客观评价自己,学习急躁、冒进、急于求成,那么就会动作不到位,违反人体结构功能特点及运动时的力学原理而

造成损伤。体育学习既是认知学习,也是情感参与学习的过程。体育学习效果、安全与情绪密切相关,学生情绪低落、心情不好、胆怯(恐惧心理)忧郁或对运动的积极性不高,都可能出现注意力不集中、身体机能下降,也就成为引发运动损伤的原因。学校体育活动安全问题是体育教学学校长最关心的问题,也是体育教师最困惑的问题。为了运动安全,学校、体育教师制定了体育活动制度。这些制度是尊重运动规则制订的,如果学生在体育活动中不遵守这些制度与规则,贸然行事,就容易产生安全事故。保护与帮助是学生体育学习的方法,什么时候“帮”,什么时候“保”,教师既要搞清楚,更要向学生讲清楚。保护是为了避免身体受伤,帮助是为了完成好动作。通过保护和帮助不仅培养了学生的合作意识,还有利于更快地掌握所学动作,最重要的是减少和预防伤害事故的发生。而如果学生责任心不够,帮保能力差,甚至没有实施帮保,那么运动损伤就不可避免。

(二) 预防运动损伤的要求

1. 运动前的预防措施和准备工作

人们进行体育运动的目的是为了锻炼意志,提高体能,增进健康。如果在体育运动中不能注意选择安全的运动环境,合理安排运动负荷等就可能导致运动损伤。因此,必须做好安全防范工作,这样才能较好地实现体育运动的目标。那么,运动前的预防措施和准备工作都有哪些呢?

(1) 运动前的预防措施

做好运动前防范工作,需要建立个人预防措施和选择安全运动环境预防措施。个人预防措施有:①着装合理,根据运动项目正确佩戴护具。体育教学要求学生穿运动服,以保证正常的体育活动,如果未穿合适的运动服装和鞋子,那么在运动的时候非常容易受伤。如穿便服会使关节活动受限,不穿运动鞋容易扭伤踝关节。根据运动项目和个人身体状况正确佩戴护具是安全运动的需要,也是学生运动前需要养成的一种良好习惯。正确佩戴护具是针对不同运动项目容易受伤部位佩戴,如篮球活动,如果在粗糙的水泥地进行,必要时就要佩戴护膝,护踝。踢足球最好要佩戴护腿板,护膝和护踝。打网球保护肘部要佩戴护肘。轮滑要佩戴头盔和护膝,跑步要系好鞋带,因为运动鞋就是跑步时脚的护具。②实事求是客观评价自己。作为进入青春期的中学生生理上发生了一些变化,这些变化反映在心理上有时很纠结,碍于面子他们守口如瓶,实际上这种行为到头来还是会影响学生自己。积极锻炼,提高身体素质,在身体状况不佳时向教师报告,安排较低运动强度或运动量的活动,甚至见习,这是正常诉求,也是可以预防运动损伤的有效措施。③主动学习并掌握有关运动损伤的紧急处理方法。预防是一种手段,有效预防是要掌握不同环境下运动损伤的预防策略和处理方法。体育锻炼中运动损伤在所难免,但是伤后不能及时处理会给学生今后参加体育锻炼带来影响。因此,要主动学习并掌握有关运动损伤的紧急处理方法。

选择安全运动环境预防措施有:①检查体育场地是否存在安全隐患。体育运动场地质

量与运动损伤有着直接关系。在坑洼不平, 湿滑场地进行运动容易摔倒、扭伤踝关节和拉伤肌肉。如果场地上有建筑垃圾, 那么摔倒后就会造成较严重的擦伤。游泳, 不要到不洁水域或自己不了解的水域, 以及水位深、水流急、水底淤泥和乱石较多的自然水域去游泳。游泳要有组织地进行, 单人独自、空腹、饱食、生病期间不要下水。②检查体育设施和运动器械是否完好无损、结实可靠。体育锻炼不是盲目锻炼, 是有步骤的。运动前应认真检查陈旧的体育设施和运动器械是否完好无损, 是否影响运动, 该加固的加固, 损坏的坚决不使用。就是新的设施与器械, 也要检查, 坚决避免使用劣质器械设备。③避免在受污染的环境或恶劣天气中运动。体育锻炼最好选择户外环境优雅、空气新鲜且又安全的地方进行锻炼。夏天天气炎热, 阳光中的紫外线特别强烈, 要避免长时间在户外阳光直射的地方运动, 以免引起身体的伤害和中暑发生。冬季早晨有雾, 能见度差且雾中带有有害物质对身体不利。所以要避免在雾中, 特别是在雾霾天运动。同时冬季锻炼要注意运动前后身体的保暖, 注意适当增减衣物, 防止感冒。

(2) 运动前的准备工作

运动前的准备工作有: 热身活动、物质准备和思想动员。①热身活动。是比赛或运动前各种练习活动。目的是为促使人体从相对安静的状态逐步过渡到紧张的运动状态, 做好充分准备。它的主要作用是提高神经系统的兴奋性, 克服内脏器官的惰性, 避免运动损伤。热身活动分为一般性热身活动和专门性热身活动两种。热身活动要根据运动项目特点、学生特点及季节来安排, 全面热身, 突出易伤部位活动。②物质准备。参加体育锻炼要着运动装, 穿运动鞋, 不穿带跟皮鞋、塑料底鞋和凉鞋, 以免扭伤关节。身上不带纪念章、校徽、学生证、小刀等尖利物品, 以免造成扎伤。另外, 锻炼前还要认真检查使用的器械有无损坏, 安放是否平稳、场地是否平整、沙坑是否翻松、周围有无妨碍活动的障碍物等, 发现问题及时解决。③思想动员。思想是行动指南, 学生参加体育锻炼动机是有区别的, 体育锻炼若要达到有效的锻炼效果, 思想要统一起来。思想统一了, 师生才能一起克服困难, 引着预设的活动目标去努力。所以运动前搞好思想发动, 用互动激起学生运动热情, 并在运动中保持, 是运动前的精神准备, 要高度重视。

2. 运动过程中的基本要求

运动损伤基本上是在运动过程中发生的, 所以作为组织者或参与者明确运动过程中基本要求, 并严格地按照要求去做, 将可以避免运动中受伤。那么运动过程中的基本要求有哪些呢? (1) 运动前要热身, 运动后要放松。关于运动前热身的道理前边已说清楚, 运动后放松也不能忽视, 不要虎头蛇尾。锻炼后, 不要立刻停下来, 应做些整理放松活动, 使人体由剧烈活动状态, 逐步过渡到安静状态, 消除疲劳, 避免不良反应。如果突然停止运动, 就会造成心慌气短、头晕、甚至休克。另外, 还应注意锻炼后不要站在风口处休息, 要及时增添衣服, 避免着凉感冒。不要大量饮水, 喝水过多、过急会加重肠胃和心脏负担, 对身体易造成损害。(2) 运动中负荷要适宜。量力而行是安排运动负荷原则, 体育锻炼只有从自己的实际出发, 循序渐进地锻炼, 才能达到健身的目的。不要急于求成, 要

做自己力所能及的动作,锻炼时间不宜过长,练习负荷不宜过大,以免过度疲劳或运动损伤。(3)遵循动作要领,加强保护帮助,完成动作坚决果断。合理的技术动作是运动水平和能力发挥的基础,同时也是运动时避免损伤发生的保障。在运动过程中,错误的技术动作往往会导致身体肌肉、关节、韧带受到非关联性的牵拉,在这些作用力方向上肌肉、关节、韧带的抗牵拉能力是比较脆弱的,所以当这种错误的动作产生时,往往会造成不同程度的运动损伤。如篮球接球、排球上手传球时,由于手型不对,戳伤手指。保护与帮助是体育教学难度较大动作时经常采用的方法。加强保护与帮助,教师要耐心讲解示范帮保方法,要让学生既要知道何时帮,何时保,还要让学生掌握正确的帮保方法,同时对学生要加强责任心教育,让学生明白对他人负责就是对自己负责的道理。体育动作都是瞬间完成的,因此,要求完成动作要果断,不要犹豫,犹豫会产生分心,分心会影响注意力,注意力不集中有可能就会出现运动损伤;(4)精力集中。注意力集中是学生学习的良好品质,也是学生体育学习过程中防止运动损伤的有效手段。所以说,运动时注意力不集中是大忌。体育运动过程中,要时时刻刻用语言提示学生要注意力集中,并且要采用各种方法手段训练注意力,提高注意力集中的能力,养成注意力集中运动的良好习惯,进而实现安全运动;(5)遵守体育课堂常规和体育比赛规则。由于体育课自身的特点,建立课堂常规是必要的,它是防止外界干扰,保证上课安全,引导学生正常学习和锻炼,形成良好课堂秩序的重要条件和教育性手段。但养成学生遵守常规意识和习惯,还应根据学生的行为表现,加强提示和引导,并适当调整必要的常规要求。如初中生了解体育课基本的课堂常规,但是有好多时候都是不经意忘掉了,所以当他们有违反课堂常规行为时,多用暗示和私下交流的方式提示他们。体育比赛是初中学生最喜欢的运动形式,由于年龄的特点,他们参与体育比赛好胜心强,不服输,但他们在运动中自控能力还较差,动作大,粗野,不规范等,这样的行为效果既有可能造成自己受伤,也可能造成他人受伤。所以引导学生理解比赛规则,遵守比赛规则,掌握正确的运动方法,提高自控能力,显得格外重要。

3. 运动中常见损伤的紧急处理

(1) 擦伤

擦伤是一种常见的轻微运动损伤,是由于皮肤组织受到急剧摩擦而导致,表现为皮肤组织出血或组织液渗出。处理方法:用生理盐水洗净创面,伤口周围用酒精或双氧水消毒,用碘伏等涂抹伤口,也可用创可贴保护伤口。伤口创面大、污染严重时要注射破伤风或抗病毒血清。擦伤是外伤的一种,外伤还有刺伤、切伤或撕裂伤等。这种损伤由于受伤皮肤黏膜的完整性遭到破坏,为开放性损伤,严重时会出现血流不止,所以要止血。在这种情况下,一般采用拇指或其余四指用力按压靠近心脏一端的出血血管,使血管被压闭而达到暂时止血目的,并尽快到医院就医。为减少运动中的外伤,应尽量避免摔倒,注意穿防滑的运动鞋,遵守规则,减少不合理的身体冲撞和摩擦。

（2）关节扭伤

关节在外力的作用下，如果发生超出正常范围的活动就会造成关节周围韧带损伤。关节扭伤多发生在膝关节和踝关节处。受伤后扭伤部位会出现肿胀、疼痛的症状、伤后几天会出现青紫色的淤血斑，之后疼痛逐渐减轻。处理方法：关节扭伤后应立即停止运动，并对扭伤部位进行冷敷，将患处适当抬高。对于扭伤严重者应包扎固定，并立即送医院治疗。关节扭伤属于急性闭合性软组织损伤，闭合性软组织损伤还有肌肉拉伤、挫伤等。在这类伤病发生后的24~48小时之内，进行科学的处理将减轻伤者的疼痛，促进损伤恢复。处理方法包括：终止运动、冷疗、加压包扎、抬高患处四个步骤。终止运动，受伤后应尽快停止运动，以最舒适的姿势进行休息；冷疗，受伤后立刻对受伤处进行冷敷，或采用局部冷冻剂，以及冷水冲淋等方法，使局部血管收缩，以减轻伤情。伤情严重者，在伤后24小时内，每2小时进行一次冷敷，每次10分钟。24小时之后方可转为热敷；加压包扎。利用绷带等对扭伤处进行加压包扎，以减轻患处的出血和胀痛。固定时不可包扎得太紧，以免阻断血流；抬高患处。在损伤发生后的24~48小时内，尽量使受伤部位高于心脏，以减轻和消除肿胀。

（3）骨折

骨的完整性遭到破坏，称为骨折，一般是由于剧烈冲撞、摔倒等猛烈动作造成的。骨折属于比较严重的损伤，发生率较低。常见骨折部位为前臂和肱骨。骨折发生后伤处会有压痛、肿胀、皮下淤血、畸形、功能障碍等症状。应急处理方法：开放性骨折后要立即止血，防止伤者休克。开放性和闭合性骨折应尽快将骨折端进行固定，使伤处不再活动，以减轻疼痛并避免进一步损伤。固定材料可就地取材，如木板、木棍、树枝、雨伞或较厚的书本等，固定带可用绷带、腰带、布条或背包带等。固定要牢靠，松紧要适度，固定后应及时送到医院检查和治疗。

四、教学过程

（一）提问导入（约2分钟）

1. 同学们都喜爱参加体育运动，哪位同学说一说：你在运动中看到的或自己亲身经历的运动中受伤的经过。

2. 学生举手回答，教师小结，导入新课学习。

（二）活动一：运动损伤发生的原因（约10分钟）

1. 活动目的。明确造成运动损伤的主观原因和客观原因，认识运动损伤的危害性，唤起对运动损伤预防的思考。

2. 活动形式。自主学习，分组讨论，教师小结。

3. 具体操作。

（1）学生自学教材运动损伤发生的原因内容。

(2) 教师给出讨论题目：结合体育锻炼和自主学习，你认为哪些因素是造成运动损伤的主观原因和客观原因？怎样做才能预防运动损伤？

(3) 提出讨论要求，各组推讨论主持人和记录员。

(4) 分组讨论，教师巡视指导。

(5) 讨论结束后，以小组为单位推选汇报人代表小组汇报讨论结果（小组内的其他成员可以相应补充）。

(6) 在学生讨论基础上，教师给予补充、归纳。

4. 教师小结。大家知道，体育运动不仅可以使人体魄强健、体形健美，还可以使人精力充沛、思维敏捷，是增进健康的重要手段。但是，在体育锻炼中，可能由于准备活动不足，或因场地不平，器械失修，或因疲劳以及其他原因发生运动伤害事故。一旦发生损伤，既影响学习，也影响身体健康。因此，在体育锻炼中要树立安全意识，明确预防措施，这样才能更好地保护和锻炼身体。



教学提示

学生罗列运动损伤原因能说上一些，但说不全面，在这种情况下，教师讲解不要机械，要引导学生说，特别要引导学生反思主观原因，让学生知道哪些是由于主观原因引发的运动损伤。教学时也可以给出运动损伤的图片，引导学生结合具体的环境分析原因。

（三）活动二：预防运动损伤的要求（约13分钟）

1. 活动目的。掌握运动前预防措施，明确运动前做哪些准备，知道运动过程中有哪些基本要求。

2. 活动形式。分组讨论，教师小结。

3. 具体操作。

(1) 教师给出讨论题目：为了预防运动损伤运动前应该采取哪些预防措施？做好哪些准备工作？在运动过程中预防运动损伤有哪些基本要求。

(2) 提出讨论要求，各组推荐讨论主持人和记录员。

(3) 分组讨论，教师巡视指导，搜集学生讨论信息。

(4) 讨论结束后，以小组为单位推选汇报人代表小组汇报讨论结果（小组内的其他成员可以相应补充）。

(5) 在学生讨论，全班交流基础上，教师给予补充、归纳和讲解。

4. 教师小结。体育运动中的安全防范主要体现在运动前的预防和准备、运动中活动要求和注意事项、运动后的行为调节。体育运动中的防范措施多种多样，真正做到有效防范，要求在运动中要牢固树立安全运动的理念，掌握预防运动损伤的方法，提高预防能力，因为，这是预防运动损伤的基础。



教学提示

掌握预防运动损伤的要求和方法是教学重点，教学时教师要充分利用学生的已有经验，引导学生从运动前（着装开始）、运动中（注意什么）、运动后（调整什么）自我建构，教师补充时可将预防措施与要求和具体的损伤结合起来，增强说服力，也可以具体到一些运动项目，但不要过于偏离教科书。

（四）提问讲解（约18分钟）

在日常生活和体育锻炼中，由于各种原因可能会有小的伤害事故发生。如不小心铅笔刀划破手指，学习篮球接球时挫伤手指，在酷暑的天气里有人可能中暑。如果懂得一些简单的紧急处理方法，就会减轻伤痛，促使伤病尽快治愈。所以，我们要学习运动中常见损伤的紧急处理知识。

1. 提问常见的运动损伤有哪些。

2. 学生回答，教师补充归纳，针对学生回答归类。

3. 教师结合生活和体育锻炼中的实例讲解擦伤、关节扭伤、骨折的概念和处理方法（将教材“相关链接”的内容结合擦伤和关节扭伤进行讲解），同时介绍体育锻炼中，几种常见运动损伤的发生环境。

4. 徒手模仿教材中损伤的处理方法。

5. 两人一组相互进行各种处理方法演练。

6. 两人一组一问一答，教材中的处理方法。

7. 学生自荐运动损伤紧急处理演练（全班）。

8. 教师小结。（结合教材和学生学习掌握情况进行）运动损伤一旦发生，需要主动做出准确的判断并正确、有效地处理。此时一定要冷静、机智、高效地处理。冷静，是要求此时不慌张，要依然有章法，思维不紊乱，该先干什么后干什么，安排的恰如其分。这样，就达到了紧急处理的目的。



教学提示

这部分内容是教学重点之一，也是难点所在，教学时教科书中具体的损伤要结合具体的运动情境讲解，也可以列表对应着引导学生问答式，分析着讲解，教科书中“相关链接”可以融入擦伤与关节扭伤中讲解，学生模仿、演练注意课堂纪律，要反复交换进行，相关必要的演示、演练需要的急救物品课前要准备好。尤其是严重的损伤教师既要讲清如何处理，还要让学生身临其境地反复演练。

（五）本课小结（约2分钟）

发生运动损伤的原因，运动损伤预防的要求，运动中常见损伤的紧急处理，这三部分知识与技能是今天我们课堂学习的主要内容。运动损伤是有原因的，客观的要改造，主观的要改变，预防运动损伤从自我做起，规范学习行为，安全选择练习环境，明确运动过程中的基本要求，学习掌握常见运动损伤的处理方法，这些既是体育与健康课程学习的要

求，也是我们安全运动的需要。

五、评价建议

学习该部分内容，目的是提高安全预防意识和知道如何安全地进行体育活动。所以，建议从怎样提高安全预防意识、如何安全地进行体育活动两方面去评价。

六、拓展活动

1. 内容。利用班会时间由体育班长组织举行班级“常见运动损伤的预防和紧急处理”知识与技能竞赛。
2. 目的。巩固所学知识与技能，强化运动安全意识，提高安全运动能力。
3. 形式。知识内容抢答的形式，技能部分规定时间完成的时间与质量。
4. 操作。
 - (1) 成立竞赛小组和发动。
 - (2) 下发竞赛规程。
 - (3) 邀请体育教师拟定竞赛题。
 - (4) 赛前准备（各种所需），聘请两位体育教师为评委。
 - (5) 布置赛场教室，举行比赛。
 - (6) 公布成绩，颁发奖品，活动总结。

七、参考资料

骨折后固定和搬运的原则

骨折发生后，不做临时固定、止血等处理，随意搬运伤者前往医院；以及为减轻疼痛用手揉捏或按摩受伤部位，都是能给患者造成严重伤害。骨折发生后，应遵循以下急救原则。

1. 固定

迅速使用夹板固定患处，固定不应过紧，木板和肢体之间垫松软物品。再用带子绑好，木板长出骨折部位上下两个关节，这样才能彻底固定骨折部位。如果没有木板可用树枝、擀面杖、雨伞、报纸卷等物品代替。如果不固定，任骨折部位活动，有可能伤害到神经和血管。但是，骨折时，由于内出血而局部不断肿胀，所以不应固定过紧，不然会压迫血管引起瘀血。

2. 止血

有出血的开放性骨折，可用干净消毒纱布压迫止血，如压迫止不住血时，可用止血带环包扎伤口的上方，（近心端）止血。

3. 包扎适度并观察

对出血量大的骨折应严密观察，如大腿（股骨）骨折时，内出血可达1000毫升（人体总出血量大约4000毫升）。用止血带止血，既不能过松，也不能过紧，过松起不到止血作用，过紧则可能影响血液循环、压迫组织或神经；用止血带止血，在止血带上应标明止血开始时间，并密切注意患者状况。

摘自《系列中小学健康教育教师教学指导用书》

第三节 学会与他人交往

本节教学从青春期生理心理发展的特点和变化规律切入，介绍了正确的人际交往是青少年社会化过程的必经之路。了解人际交往的技巧非常重要。在此着重介绍了异性交往的原则，通过案例分析帮助学生学习异性交往的技能，防范可能发生的性侵犯和性骚扰，增强自我保护意识。

一、教学目标

1. 认识青春期心理发展的特点，关注自我心理健康。
2. 了解人际交往的基本技巧，尝试化解同学间的矛盾。
3. 了解异性交往的原则，学习异性交往的技能。
4. 辨识容易发生性侵犯的危险因素，掌握有效的预防措施。

二、教学重点与难点

1. 教学重点：了解异性交往的原则，学习异性交往的技能。
2. 教学难点：学会如何应对和防范性侵犯和性骚扰。

三、教学内容

（一）青春期心理发展的特点和变化规律

青春期是人一生中生理、心理和社会发展的一个重要阶段。初中生要了解自己的心理变化，培养自我心理调节的能力，从而使自己的心理健康发展。步入青春期，主要的心理变化有以下几个方面：

1. 成人感、独立意识和自尊心逐步增强

进入青春期后，身体发育迅速，接触社会的面加宽，往往产生追求独立的愿望。表现为：不希望父母、教师干涉自己；喜欢发表自己的见解；希望自己独立自主地处理问题，

做些能引起他人注意或赞赏的事，特别需要得到别人的尊重。

2. 由“开放性”向“闭锁性”转化

儿童时期往往心直口快，学校里发生的事总爱回家告诉父母；到了青春期往往希望自己有个小天地，把属于自己的东西都锁起来不让人看，即使是家长、老师也要回避。

3. 情感多变而不稳定，认识问题不全面

进入青春期以后，对理想的追求、人生的探索、知识的渴求、友情的寻觅、才干的显露等日益迫切，感情日益丰富。但由于年龄、经历、财力等方面的限制，使情感处于易变不稳定状态中。考试取得好成绩往往沾沾自喜，遇到挫折易悲观、失去信心；对人对事有时感到很美好，有时又感到很糟糕。

4. 自我认识 and 自我评价能力有了初步发展

在观察和评价身边的人和事的同时，也开始认识和评价自己，会站在镜子前打量自己长得怎样。自我评价一般有三种情况：过高、过低或适当。对自己评价过高会产生过分自信，受挫折容易产生消极情绪；评价过低导致缺乏信心，可以达到的目标也不去努力争取；适当的评价可使自己处于既不自满也不自卑的状态，有抱负有上进心，而且能经常发现自己的缺点并及时克服。一些品学兼优的学生都善于经常适当评价自己并且做出相应的调节。

5. 全面觉醒的性意识

处于青春期的学生随着性机能的迅速发展和趋于成熟，开始意识到两性的差异，产生一种特殊的情感体验和主观意识，这种心理现象称为性意识。性意识的发展大致有以下几种表现：

(1) 对异性的暂时疏远。青春期开始，由于男女生理上差异日益明显，男女学生会产生一些不安和害羞心理，从而接触中出现了短暂的疏远。

(2) 渴望了解性知识。随着自身的发育，青少年对第二性征的出现产生好奇，他们渴望了解性知识，有关生理知识和医药书成了他们寻找答案的对象；对文学艺术作品中爱情生活的描写及其表现手法极为敏感。有的学生还从黄色淫秽书刊中了解性知识，结果走上失足道路，这是要引以为戒的。

(3) 对异性产生好感。在性意识发展过程中，男生和女生都会产生一种彼此要求接近对方的愿望，并不断关注着对方的言行举止和身体变化，同时特别希望异性注意自己，并对自己有好感。

(4) 模仿性的“初恋”。由于性意识的萌发和社会环境的影响，男女同学间建立起两种不同的情感：一种是在共同追求理想的基础上建立的纯真友谊；另一种则是对爱情的追求和模仿。在和异性的接触中，提倡把对异性的好感发展成为一种真诚纯洁的友谊，要善于控制自己，不能任情感随意发展。中学生要学会把最初萌发的纯洁的情思导向奋进向上的轨道，理智地清醒地对待青春意识的萌发。

上述这些特点是矛盾而又复杂的统一体，集中反映在青少年身上，这些特点又处在不断变化之中，因此就要求中学生在了解自我的基础上不断加强自我修养，扬长避短，培养

自己良好的心理素质。

（二）学会正确对待青春期的心理变化

1. 学会悦纳自己，主动开放自我，乐于关心他人，多看别人的优点与长处，学会与他人友好相处。

2. 与他人交往和参加集体活动。敞开自己的内心世界，接受新信息，接纳新朋友。

3. 学习调节情绪的方法，合理宣泄，努力保持情绪处于最佳状态。

4. 遇到难以排解的内心困扰，找家长、教师寻求帮助；或到学校的、社会上的正规的心理咨询机构进行咨询。

5. 阅读对自己成长有益的书籍，了解青春期的生理、心理变化与发展规律，学会分析和把握自己的身心变化，正确认识自我。

（三）人际交往的意义

青少年阶段，出现了全新的人际交往模式。发展最迅猛的社会性需要是受人尊重的需要、友谊的需要和交往的需要。这种全新的交往变化，对青少年身心的健康发展具有无可取代的独特作用和重大的适应价值。

朋友对每个人都很重要，对处在青春期的青少年尤其重要。和朋友在一起可以使青少年有一种被接受、被认可的感受。友情对于中学生来讲是至关重要的，从朋友那里可以得到欢乐和支持，朋友之间可以互相鼓励，共同进步，使人产生健康和积极的情绪。在人际交往过程中，中学生要学会交流技能、倾听和理解他人的技能，帮助弱者，团结协作和共同承担责任。

朋友是相互的。每个人选择朋友都有自己的标准，同学们是否反思过自己：你在选择别人的同时，别人也在选择着你。你选择什么样的同学做朋友，你同时也应该具有什么样的特点；反之，你不愿意与什么样的同学交朋友，那么你身上也不该有这些缺点的影子。只有这样，你才能成为大家喜欢的朋友。

中学生的某些行为可以增进与朋友间的友谊，也可以伤害友谊。通常认为可以增进友谊的做法主要有：

第一，要真诚和热情。真诚是一种崇高的情感，是真实、诚恳、不虚假。真诚首先表现在人与人之间的相互理解和信任上，当同学遇到危难需要帮助的时候，你如果伸出热情之手，就能建立起真挚的友谊。其次，真诚还表现在对人的坦率和尊重上。每个人都有自尊心，因此，尊重对方的态度在与人交往时极为重要。

第二，讲信用。在相互交往中一是要信任对方，二是要讲究信用。古人云：“言必行，行必果。”一个讲信用的人，才能做到前后一致，表里如一，受大家欢迎。

第三，尊重他人，包括尊重与自己意见或看法不同的人。即同学交往时要懂得相互尊重、信任、理解和宽容，能做到平等相处。尊重是平等交往的前提，信任是正常交往的保证，理解是深入交往的途径，宽容是广泛交往的基础。归根到底，平等是沟通、交往的最根本原则。

第四,抛弃偏见和嫉妒心理。偏见会使同学之间失去和气,嫉妒则会使人产生不平衡心态,既失去了取长补短的机会,又伤害了彼此间的感情。

第五,注意沟通和交流的方式。尽管很多人都知道,在讲话时应该注意文明礼貌,多使用“请”“您好”“谢谢”“对不起”“再见”等礼貌用语,不说脏话,但有时候还是会和同学闹别扭,因为一点小事,好几天心里不舒服。造成这种情况的主要原因很可能是没有很好地与他人进行沟通与交流。也就是说,这位同学没有清楚地表达自己的意思,而别人的猜测与他的真实想法不同,或者他说话的方式太粗暴,引起别人的不快。

(四) 异性交往原则

青春期是人生发展的一个特殊时期。由于这一时期性发育不断加速,人的性别意识也开始觉醒和逐步形成。在性意识发展过程中,男生和女生会产生一种彼此要求接近的需要,产生互相吸引的心理,特别希望异性注意自己并有好感。

向往异性本是青春发育期的一种正常生理反应和心理现象,是人的情感世界中美丽而珍贵的内容,男女同学相处,是中学生社会交往不可缺少的内容。

对中学生而言,异性同学之间的正常交往不仅有利于学习进步,而且也有利于个性的全面发展。男女中学生的交往有利于增进对异性的了解,丰富自身的情感,扩大社会交往的范围,度过心情舒畅、快乐的时光,增强与人交往、沟通的能力,促进个性全面、健康的发展。

异性交往的目的是学习异性的长处,有助于少男少女全面健康的发展。只在同性范围内交往,人的心理发展往往会狭隘,远不如既与同性又与异性的多项交往更能丰富人的个性。多项的人际交往,可以使差异较大的个性相互渗透,个性互补,使性格更为豁达开朗,情感体验更为丰富,意志也更为坚强。男女同学在正常关系中互相取长补短,相互学习借鉴,还能消除对异性好奇心和神秘感,培养少男少女健康的性心理。通过与异性的交往,可以帮助男生克服逞能好强,骄傲自满的不良心理;同时也可以帮助女生克服优柔寡断、感情脆弱等性格缺点,克服自卑感,树立自信心,通过相互交往,彼此学习,相互影响,完善自我。

异性交往中应遵循以下原则:

第一,团队交往

要广泛交往,避免个别接触。广泛交往有利于认识、了解更多的异性,对异性有一个基本的总体把握,群体活动中,你可能不像面对某个异性那么紧张、羞怯,更容易自然地表达自己,这样有助于培养自己以平常心与异性相处。便于吸取多个异性同学身上的优点,利于自己的性格发展和人格塑造。如果只进行有限的小范围个别交往,难免会“只见树木,不见森林”,限制自己的社交范围,对异性的了解不仅有限,可能还会失去与多数伙伴的接触机会,过早陷入“一对一”交往的感情漩涡。所以,要通过丰富多彩的集体活动,有意识地在更广阔的人际范围内进行交往,在集体和小组为主的活动中,克服闭锁和消极等待心理,多关心帮助同学,特别要主动与不同性格的异性朋友交往,加深对异性同

学的全面了解和理解，锻炼自己的适应性，与异性同学建立友好、合作的融洽关系。

第二，交往有度

是指异性交往的程度和方式要恰到好处，应为大多数人所接受。既不为异性交往过早地萌发情爱，又不因回避或拒绝异性而造成交往双方的心灵伤害；既不过多地参与异性之间的“单独活动”，也不在异性面前如临大敌，拒不接纳异性的热情与帮助。当然要做到为大多数人所接受是不容易的，这里面还要有一个自然、适度的异性关系能否为周围大多数人（包括教师、家长）所承认和接纳的问题。与异性交往过程中，言语、表情、举止、情感流露以及所思所想要做到自然顺畅，既不自目冲动，也不矫揉造作。

第三，自尊自爱

异性交往中男女生都要自尊、自重、自爱和自强。虽然是结交知心朋友，但是所言所行要留有余地，不能毫无顾忌。比如谈话中涉及两性之间的一些敏感话题时要尽量予以回避，交往中的身体接触要把握好分寸，不能过于轻浮，也不要过分拘谨。在与某位异性的长期交往中，要注意把握好双边关系的程度，不要走得“太深”或“太远”，以免超越正常异性交往的界线。

第四，保持独立

不能过于依赖朋友。每个人都应有自己独立的心理世界，要学会独立思考与感受，不能人云亦云。

（五）性侵犯与性骚扰

每个人的身体都有一些隐私部位，这些部位包括腹部、臀部、大腿内侧、外阴部和女性的胸部等。保护我们身体的隐私部位不被他人随便看和触摸是我们每个人的权利。

我们也不应该随便向别人暴露自己的身体，不能随便看和触摸别人身体的隐私部位。

如果有人违背我们的意愿，不合理地要看或触摸我们身体的隐私部位，或要求我们看或触摸对方的隐私部位，他们的行为就构成了性侵犯。

性侵犯是指各种与性相关，且违反他人意愿，强迫他人做与性有关的行为。

性侵犯包括身体接触性侵犯和非身体接触性侵犯。身体接触性侵犯包括触摸受害者的外阴部或性器官，或迫使受害者触摸性侵犯者的性器官，严重的性侵犯是强奸。非身体接触性侵犯是故意看受害者的隐私部位，或故意向受害者暴露自己的隐私部位，或拍摄受害者的裸照等等。

在实际生活中，无论是女生或者男生都有可能遭受性侵犯。性侵犯者不只是男性，女性也会对他人进行性侵犯。

性骚扰是指以性欲为出发点的骚扰，以带性暗示的言语或动作挑逗被骚扰对象，引起对方的不悦，妨碍对方行为自由并引发受害者的抗拒反应。

另外，值得注意的是，侵犯者并不局限于陌生人，许多性侵犯者往往是受害者熟悉的人，如邻居、朋友、教师、父母的朋友或其他熟悉的人，甚至是自己的亲戚和家人。然而，无论侵犯者是谁，无论是以什么理由进行的，都是错误的、不合理、不合法的行为。

因为我们的身体属于我们自己，无人有权伤害我们的身体。同学们应保持警惕，识别潜在的危险因素，保护好自己。

性侵犯对青少年可造成极大的伤害，尤其是心理上的伤害，受害者可能会因此而不再信任任何人，开始不喜欢自己，甚至想到要自杀，这将严重地影响受害者在未来的人际关系和生活质量，我们需要增加自我保护意识。

在同性或异性同学交往过程中，要自尊和尊重别人，避免不经意地触摸而引起对方的反感，影响同学关系。

由于健康的原因，如在生病时医生给病人检查身体、身体不适时受到父母照顾、低龄儿童需要父母帮助清洗身体等，不属于性侵犯。

（六）受到性侵犯时的对策

1. 保持镇静，冷静思考对策，与坏人斗智斗勇，随机应变，不要惊慌失措。伺机发出求救信号，或乘机逃走。

2. 大声呼救，快速离开，到人多或安全的地方，使自己脱离险境。不要因恐惧和坏人的威胁而不敢出声、任其摆布。

3. 坚定地拒绝坏人对自己不正当的接触。怒视、并大声斥责坏人。目光的躲避，首先代表你心理防范能力的崩溃。可大声说：“不要碰我！”“你摸我干什么！”，要鼓足勇气，奋力反抗。

4. 如已被坏人控制，要尽量与坏人周旋，一边拖延时间，一边思考脱身之计，不要丧失信心。要记住路线，记住坏人特征（长相、衣着、口音、身高、胖瘦等），为破案提供线索。

5. 拨打110电话报警。

（七）预防性侵犯的方法

1. 提高警惕，注意防范。不要轻信陌生人，更不能单独和陌生人外出，要与陌生人保持一定距离。既要防范作恶多端的坏人，也要警惕以“善意”出现的“好心人”。无论是陌生人还是熟悉的人，应依据他们的行为表现做出决定。

2. 尽量不单独待在僻静的地方。尤其是夜晚要使自己处于暴露与开放的位置。

3. 外出活动要告知父母，并把行程、活动时间以及联系电话告诉家长。避免在晚上外出。与父母闹别扭时，切不可赌气离家出走。

4. 不去歌舞厅、酒吧、游戏厅等场所。

5. 不轻信陌生人，不接受其钱财或礼物。

6. 不搭陌生人或不信任的人的便车。

7. 不单独在异性朋友家过夜。

8. 对不合理或违背自己意愿的事情要坚决地说“不”。

9. 应特别注意着装，不要过多暴露，举止不要轻浮。不要穿过紧或过于裸露透明的衣服，以免引起异性的非分之想，或被坏人误以为是“同类”而进行骚扰。

10. 异性交往要自尊自爱，保持适当的距离。不要单独和异性谈论有关性的话题，开

不雅的玩笑，更不能相互动手动脚，打打闹闹。

11. 迷路走失时，应及时告诉民警、军人、武警或保安人员，不要随便向其他陌生人求助。

12. 一个人在家时要把门窗关好。在开门前应问清来人是谁，不要轻易让外人进屋。即使是你比较熟悉的人。

13. 不要饮酒，饮酒过量会影响你做出正确决定的能力。

初中生预防性侵犯需要有良好的心理素质和生活技能。要自尊、自重、自爱、自信，使坏人不敢接近你。面对异性的非分要求，要敢于说“不”。只有以严厉的态度制止和反抗性侵犯行为，才有可能避免事态的发展。要有良好的人际交流能力，多参加集体活动，多和大家在一起，使坏人没有机会接近你。还要有临危不惧，面对压力做出正确决策的能力。

（八）如果不幸遭受性侵犯怎么办？

万一遭受性侵犯，要积极寻求父母、教师及医护人员的帮助，避免造成身体和心灵的更大创伤。

1. 首先要努力使自己镇静下来，不要感到羞耻，更不要自责，你没有任何错误。要尽快把所发生的一切告诉你的父母和/或其他你信赖的朋友或成人。及时求助会帮助你卸下沉重的心理负担，使你得到你最需要的温暖和情感上的支持。

2. 不要急于洗澡，注意保留证据，以备起诉用。

3. 报警。是否报警，最终要由你自己来做出决定。在这里，要提醒你的是，报警可以协助警察抓住罪犯，这也是处理愤怒情绪的一种方法。另外，强奸者通常是连续作案，受到伤害的人可能不止你一个，他还有可能继续伤害其他的人。因此，将罪犯绳之以法，不但可以帮助你自己，也可以帮助其他的人。

最好事后立即拨打110报警，因为那时你能最好地回忆起被伤害的细节，这样有利于警方根据你所提供的信息缉拿凶犯。

4. 积极寻求医疗帮助。去医院就诊的目的是：

（1）检查所受到的损伤，并对损伤进行处理和治疗。

（2）检查是否感染上了性病。如果不幸被感染，要及时彻底地治疗。

（3）防止怀孕。对于月经已来潮的女孩，若此时正处于排卵期前后，可去医院向妇产科医生说明情况，要求采取紧急避孕措施。若月经过月没来，要去医院做检查，看是否怀孕。若已受孕，并想做人工流产，应去正规医院，请合格的医务人员做人工流产。

最好让父母或找一位能给你安慰和支持的朋友陪你一起去医院或报警。

5. 积极寻求心理帮助。强奸是一种非常恐怖极具伤害的经历。你要记住的是，无论你做了什么，被强奸不是你的错。向你的父母或充满同情心的朋友倾诉你不幸的经历和痛苦心情会有助于你从痛苦中解脱出来。你也可以拨打心理热线，或向心理咨询机构的心理医生谈谈。

如果你曾经有过这样不幸的经历,希望你不要因此而自卑,用你的勇气和坚强克服因受过伤害而感到耻辱的心理障碍,尽快从不幸的阴影中走出。相信你会凭借自己的努力为自己创造一个美好的未来。

四、教学过程

(一) 活动一: 青春期心理变化知多少(约15分钟)

1. 目的

通过活动,使学生能够了解青春期变化的普遍特征。

2. 形式

分组讨论,教师小结。

3. 具体操作

(1) 确定讨论的题目

进入青春期后,我们的心理上都发生了哪些变化?

(2) 把学生分成4~6人一组,分组讨论。

(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。



教学提示

青春期的心理变化内容多而分散,各组汇报结果可能存在较大差异,需要教师给予引导和归纳。参考意见如下:

- *充满自信、富于幻想,憧憬未来;
- *勇于探索和创新,求知欲强,冒险精神剧增;
- *要求独立,不再愿意和父母一起活动,觉得自己已经成人,希望自己做决定。并希望自己的意见得到父母的承认和尊重;
- *渴望完美,希望得到别人的尊重,想尝试成年人的所作所为;
- *渴望广交朋友和参加社会活动;
- *自己的许多行为受同伴的影响比较大;
- *情绪不稳定,感到困惑,容易冲动,对行为后果考虑不周;
- *性意识增强,对性的关注和探知,性欲望出现,有的开始有自慰(手淫)行为,开始对异性有好感,也希望自己对异性有吸引力;
- *对容貌及身材开始格外重视;
- *开始具备抽象思维能力,能够将自己的行为与可能产生的后果联系起来。

4. 教师小结：我们在小的时候依赖父母，到青春期后开始有自我意识，有自己的审美观，和异性有了距离，证明我们长大了。青春期所发生的这些变化是自然和正常的，几乎每个人都会经历这些变化，只是由于个体的差异，会有早晚和程度的不同。

（二）活动二：化解交往中的矛盾与烦恼（约15分钟）

1. 目的

学习如何与同学交往，以及消除误会，化解矛盾的办法。

2. 形式

角色扮演，分组讨论，教师小结。

3. 具体操作

（1）教师提供剧本

小芬和小卉是同班好朋友。考数学时，小芬在后面踢小卉的椅子，让她把试卷往下移，给她看。小卉看了看老师，没有动。下课了，小芬用愤怒的眼神看小卉，小卉连忙躲开了。小芬三天没再理小卉，吃饭、回宿舍都离小卉远远的，却和其他同学有说有笑。中午吃饭时，小欣主动找小卉，说她知道二人闹矛盾的原因，很同情小卉。一时间，小卉觉得小欣就是自己的知音，把自己对小芬的感触毫无隐瞒地和盘托出。小欣说愿意去做和事佬，使二人恢复友谊。没想到第四天，小卉接到了小芬给她的一封绝交信，信上说她不能原谅小卉把她们之间的事情告诉其他同学。小卉彻底蒙了！她不知如何是好！

（2）确定讨论的题目

你觉得小剧中几个同学的做法是否合适？如果是你遇到这样的问题，该怎么做呢？你有什么好建议吗？

（3）课前安排若干擅长表演的学生就教师提供的剧本进行排练。

（4）课上学生观看同学表演的小剧，然后按4~6人为一组，就老师提出的问题展开讨论。

（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。



教学提示

教师组织角色扮演时，应重视参与者的即兴发挥和表达真实感受，以利调动学生兴趣，从而促进其态度、信念及价值观转变，同时培养彼此间的交流及合作精神。

在实施过程中，教师要给学生进行角色扮演创造一个良好的环境，帮助学生把角色演好。学生在角色扮演中出现的问题教师要灵活地给予解决。教师要把学生的注意力集中在所扮演的角色而不在学生身上。创造一种非批判的气氛，使学生有信心，喜欢表达他们自己；同时要坚持采用自愿参与的原则，不强迫学生做表演。

4. 教师小结

小剧中的故事，同学们是否感到并不陌生？在你与同学相处时是不是也曾发生过类似的事情？进入青春期的同学，非常渴求被人理解，希望有要好的同学和自己时时相伴。但

让人苦恼的是往往因为一点小事就和同学闹了矛盾。学会正确的人际交往是青少年社会化过程的必经之路。在这个阶段与同学和朋友交往的过程中学会真诚守信、谦虚谨慎、热情大方,将使你逐步成熟起来,并获得真正、长久的友谊。

(三) 活动三: 如何与异性同学交往(约15分钟)

1. 目的

学习如何与异性同学交往,正确处理与异性同学之间的关系的方法。

2. 形式

案例分析,分组讨论,教师小结。

3. 具体操作

(1) 参考教材中的案例

小峰是初二(3)班的一名学生,他的同桌琳琳是一位学习勤奋、能歌善舞的女生。小峰很喜欢听琳琳说话和唱歌,喜欢和琳琳待在一起,只要有琳琳在他就很高兴,而对其他同学漠不关心。小峰觉得自己喜欢上琳琳了,他不知道自己是否该向琳琳表白……

(2) 确定讨论的题目

根据异性交往的原则,你觉得应给小峰什么建议?

(3) 把学生分成4~6人一组,分组讨论。

(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) 每组推选小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)。

(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:

少男少女对异性产生朦胧的情感是一种正常和健康的事情,你绝对不必为此而感到害羞、难为情,倒是该恭喜自己,我长大了!人生就是一个大舞台,在学习生活当中,人跟人必然要进行交往。健康的、正常的男女同学交往使我们的人际关系更完善,使我们更自信、自强、自尊和自爱。美丽的花季,多梦的年龄,只有建立在一定的准则和约束下,我们才能拥有最真、最纯、最美的友谊;才能将友谊进行到底!请将“异性同学交往原则”牢记在心,注意做到:

- 交往的范围:广泛而不固定,多维而不单一。
- 交往的场合:公开而不秘密,群体而不单独。
- 交往的态度:真诚而不随便,信任而不非议。
- 友情的把握:欣赏而不痴迷,接纳而不排斥。
- 交往的方式:自然而不拘谨,大方而不矫揉。

我们要正确对待男女同学之间的情感、交往和友谊,以恰当的方式与异性同学交往,

心情舒畅地度过青春时光。让这份朦胧珍藏在心中，等待着属于它的季节！

（四）活动四：什么是性侵犯和性骚扰（约15分钟）

1. 目的

学习什么是性侵犯和性骚扰，会辨识生活中可能存在的性侵犯和性骚扰。

2. 形式

教师讲解，案例分析，分组讨论，教师小结。

3. 具体操作

（1）参照教学内容，教师讲解什么是性侵犯和性骚扰。

（2）教师提供案例

①郊游下山途中，小婧不小心踏空滚下山坡，眼看就要掉下悬崖。这时一位陌生男子猛跳下去，紧紧抱住了小婧。

②十二岁的小玥身材高挑，已经出落成一个大姑娘了。某公司要聘请她当模特，并要求给她拍全裸照。

③在医院的诊室里，男女医生正在给病人看病，一位男医生让小妍撩起外衣，用听诊器听诊。

④在满载乘客的公交车上，司机突然急刹车，乘客均站立不稳。一名男乘客撞到了小娅并触到了她的胸部。

⑤小刚放学回家，看到叔叔正在看录像。叔叔要求小刚和他一起看，小刚发现原来是色情录像。

⑥小珊在校外培训班学打乒乓球，教练经常指出她的错误动作，还不时地搂着小珊的腰握着手做示范。小珊感到心里很不舒服。

⑦小娜正在网上聊天，突然发现对方话题变了，转而谈起自己的性经验，描述性行为，使小娜感到非常尴尬。

⑧暑假里，穿着低胸紧身连衣裙的小媛在去同学家的路上，碰到了一群男青年。他们对着小媛吹口哨，并发出接吻的声响，还做出搂抱的动作，使小媛很难受。

（3）确定讨论的题目

请判断以上案例中哪些属于性侵犯？哪些属于性骚扰？哪些不是？生活中如何预防性侵犯和性骚扰？

（4）把学生分成4~6人一组，分组讨论。

（5）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。

（6）每组推选小组讨论的主持人和记录员。

（7）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）。

（8）在学生讨论的基础上，教师给予补充，进行小结。



参考答案

- ②⑤属于性侵犯。
- ⑥⑦⑧属于性骚扰。
- ①③④不是。

4. 教师小结

我们要知道什么是性侵犯和性骚扰，会辨识生活中可能存在的性侵犯和性骚扰。我们要有自我保护的意识，能够辨别潜伏的危险场景。如果受到了严重的性侵犯，要报警，积极寻求法律援助，到医院进行检查和治疗，并积极寻求心理帮助。

本课小结：

青春期是人的生理、心理和智力发展的关键时期。随着年龄的增长，青少年与社会的接触、交往日益广泛，渴望独立的愿望也日益变得强烈，与同龄人的关系日渐密切，良好的人际关系是青少年健康成长不可或缺的因素。与异性交往是一门科学和艺术，只有在不断地实践和学习中，才能使自己逐渐掌握其要领。我们应该积极、健康、大胆地参与到异性的交往活动中，不断提高人际交往能力。辨识容易发生性侵犯的危险因素，掌握有效的预防措施。

五、评价建议

在课上完成如下案例分析：

小婷虽然是一个相貌和学习都很一般的女孩，但她和班里的男女同学相处得都很好。这天，同班同学小刚悄悄地递给小婷一封信，信上告诉小婷他很喜欢她，问小婷是否愿意成为他的女朋友。小婷很犹豫，不知如何是好……

请你帮小婷出主意，告诉她应该怎么办。

请你对以下几个问题提出你的看法。这些问题是：

1. 小婷该不该答应小刚？她应该怎样处理这件事？
2. 如果小婷答应了小刚的要求，他们的生活会发生什么变化吗？
3. 小婷是否应当把这件事告诉老师、家长和其他同学，他们会怎样看待这件事？
4. 你怎样看待这件事？



参考答案

小婷可以找小刚谈一谈，告诉他自己的感受。他们现在是学生，主要任务是学习，如果陷入感情的漩涡，可能会影响学习。更重要的是会影响和其他的朋友交往，而在与其他人的交往中，可以看到或感受到更多的东西，学习和锻炼更多的技能。小婷虽然相貌和学习都很一般，但她也应该自信，不需要通过交男朋友来证明自己。如果小婷还是拿不定主意，可以寻求家长的帮助。有些同学可能更愿意把这件事告诉好朋友，和好朋友商量，但应注意的是，应该尊重小刚，避免把这件事传出，对双方造成不利的影响。

教师小结:

1. 处于青春期的学生,对异性产生好奇和爱慕是正常的。和异性作为普通朋友正常交往,可以使双方互相学习,取长补短。
2. 如果你很孤独、苦恼或被麻烦所困扰,首先要找出问题所在,或者使自己投入到运动和爱好之中,消除压力。记住,解决问题的办法不一定是找一个男朋友或女朋友。
3. 认识自己的长处和价值,树立自信心。你不需要有一个男朋友或女朋友来使你感觉良好。
4. 遇到问题可以与你信赖的成年人商量,征求他们的意见。
5. 在做决定时,既要尊重自己,又要尊重别人。全面考虑这一决定可能带来的正面和负面的结果,不感情用事,才能做出正确的决定。
6. 多参加集体活动,你会发现,每个人身上都有闪光点。

六、拓展活动

在课后强化学习内容,就“异性交往”为话题,出一期壁报。

七、参考资料

(一)青春期的生理发育特点

青春期女生的生理发育特点	青春期男生的生理发育特点
体重增加	体重增加
身高突增	身高突增
汗腺分泌旺盛	汗腺分泌旺盛
皮下脂肪增多	肌肉变得强壮有力,肌纤维变粗长
皮脂腺分泌旺盛,可能出现痤疮	皮脂腺分泌旺盛,可能出现痤疮
童音消失,嗓音变细	童音消失,嗓音变粗
乳房发育	喉结发育,部分男生乳头下可出现硬结
臀部发育	肩膀变宽
阴毛、腋毛出现	阴毛、腋毛、胡须出现
性器官的发育	性器官的发育
卵巢开始排卵	睾丸开始产生精子
出现月经,具备生育能力	出现遗精,具备生育能力

（二）如何消除嫉妒心理

嫉妒心理是指与他人比较，发现自己的才能、成就、名誉、地位以及条件和机遇等不如别人，而产生的一种羞愧、愤怒、怨恨等组成的一种错综复杂的情绪状态。人们常把嫉妒者称为“红眼病”患者，这个比喻既简单又形象。

嫉妒心理最大的特点是嫉妒者怕别人超过自己，恨别人超过自己。这个“别人”是指存在于周围熟悉的人当中的那些优于嫉妒者的人和那些被嫉妒者认为和自己差不多的人，甚至还不如自己的人。嫉妒者往往不择手段地采用种种方法打击他们的嫉妒对象。

嫉妒心理对当事者双方都有很大的危害。一方面，由于嫉妒者心中容不下比自己强的人，往往不择手段地讽刺、孤立对方，甚至产生过激行为，从而破坏了同学之间的团结。另一方面，嫉妒者看到别人比自己强，就会不高兴，不满意，甚至产生恼怒嫉恨的情绪。这种人经常闷闷不乐，损耗精力，因而对嫉妒者本人的身心健康也产生极其严重的不良影响。

具有嫉妒心理的人，在日常生活中常常是以“主动进攻”和“消极防守”两种形式来表达对他人的嫉妒。现举例如下：

案例一：王强和李建是某校初二年级的同班同学，两个人是好朋友，在班内学习成绩均名列前茅。进入初二以来，随着课程难度的增加，王强的学习更加刻苦，竞争意识越来越强，他坚信自己的智商高，能力强，学习又用功，应该取得第一名。于是，王强在心里与李建暗暗较劲，一定要超过李建。从此，无论大考小考，他都很在乎自己的名次，后来竟然发展到只要李建的成绩比他高一分，他都会感到很难受，心事重重，压力很大。他更加努力，利用更多的时间来看书，但收效不大。尤其是物理，已经连续三次测验成绩被李建超过。他很苦恼，恨李建，不再和李建做朋友。马上就要期末考试了，决不能再让他超过自己。于是，就在考试前的一个星期，他悄悄地拿走了李建的物理笔记本，并把它扔掉。

案例二：张懿和周蕾是同班同学，也都是校学生舞蹈队的队员，两个人的训练都很刻苦，舞跳得很好。在新年晚会舞蹈表演的一个节目中，老师选上了周蕾而没有让张懿参加。张懿不服气，还悄悄地哭过两次。她觉得老师偏向周蕾，周蕾的舞跳得并不比自己好，只不过是人长得漂亮而已。为此，张懿一直耿耿于怀，不能排解。

案例一即为所谓的“主动进攻”，就是处处寻找机会，不择手段地给别人的成功制造各种麻烦和障碍，或是采用种种伎俩去诋毁他人的成就。案例二是指所谓的“消极防守”，是将他人的成就归于客观条件和机遇，怨天尤人，并因此萎靡不振。中学生的嫉妒，主要表现在学习上，成绩好的同学往往能够得到老师的宠爱和同学的羡慕，因此也容易成为被嫉妒的对象。此外，个人的才能和面貌衣着也能成为嫉妒的缘由。

综上所述，嫉妒心是一种十分消极、危害很大的不良心理。那么，怎样才能有效地防止和克服嫉妒心理呢？

1. 要正确认识自己，扬长避短，才能使自己有更好的发展。自己的缺点和不足，只

有通过自己的努力和奋斗，才能加以克服和改进。只有看到了自己身上的不足，才能更好地向别人学习，更快地进步。

2. 要培养豁达、开朗的性格。达观待人、处事也是消除嫉妒心理的有效方法。

3. 可以“酸葡萄心理”来自我安慰。既然得不到它，就不必再刻意追求，使自己总是处于相对满足状态。

4. 要学会自我宣泄和转移。如果有不满和怨恨，不要埋在心里，可以向家长、老师和好朋友倾诉。也可以暂时将感情转移到自己所喜欢的体育运动、文娱活动以及其他一些感兴趣的事情上，等事情过去之后，再做分析。

总之，经常使自己的头脑处于清醒状态，进行自我排解，嫉妒心理就会消失。消除和克服嫉妒心理，也是一个人逐渐走向成熟的一个标志。

（三）性侵害对受害者的伤害及救助方法

强奸对青少年来讲是一种可怕的经历，并时常伴有受伤、感染疾病，导致少女怀孕，甚至死亡。

强奸所导致的伤害不仅有身体上的，还有心理上的。其心理上的创伤往往是非常严重的，这种创伤可以持续很长的一段时间，会使被害人对未来感到绝望，失去安全感，并导致滥用药物、人际交往障碍、过早性行为等行为发生，严重者甚至有自杀意念、自杀企图和自杀行为。

被害人在事件发生后常会有一种自责感或自觉有罪感，会情不自禁地在心里说：“我真不该……如果我不……”这种心理反应是十分有害的，使受害者很难恢复心理平衡与正常的生活。应该让受害者明白：她们没有任何过错。

受害者往往极需要别人的帮助和理解。受害者被救时要迅速采取保护措施，给予充分的劝慰和支持，同时尽量减少她与外界的接触，使受害者感到她已处于绝对安全的环境之中。

事件之后，要对受害者进行支持性心理治疗，帮助受害者摆脱抑郁情绪，提高自尊与自信，建立安全感，提高精神生活质量。社会、医生以及身边的人对受害者应尽可能地给予悉心的关怀、帮助和支持，不应该歧视受害者。

（四）有关儿童性侵犯问题的法律规定

1. 《中华人民共和国刑法》第二百三十六条规定：以暴力、胁迫或者其他手段强奸妇女的，处三年以上十年以下有期徒刑。

奸淫不满十四周岁的幼女的，以强奸论，从重处罚。

强奸妇女、奸淫幼女，有下列情形之一的，处十年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑：

- （1）强奸妇女、奸淫幼女情节恶劣的；
- （2）强奸妇女、奸淫幼女多人的；
- （3）在公共场所当众强奸妇女的；
- （4）二人以上轮奸的；

(5) 致使被害人重伤、死亡或者造成其他严重后果的。

2.《中华人民共和国刑法》第二百三十七条规定：以暴力、胁迫或者其他方法强制猥亵妇女或者侮辱妇女的，处五年以下有期徒刑或者拘役。

聚众或者在公共场所当众犯前款罪的，处五年以上有期徒刑。

猥亵儿童的，依照前两款的规定从重处罚。

3.《中华人民共和国刑法》第三百零一条规定：聚众进行淫乱活动的，对首要分子或者多次参加的，处五年以下有期徒刑、拘役或者管制。

引诱未成年人参加聚众淫乱活动的，依照前款的规定从重处罚。

4.《中华人民共和国刑法》第三百五十八条规定：组织他人卖淫或者强迫他人卖淫的，处五年以上十年以下有期徒刑，并处罚金；有下列情形之一的，处十年以上有期徒刑或者无期徒刑，并处罚金或者没收财产：

(1) 组织他人卖淫，情节严重的；

(2) 强迫不满十四周岁的幼女卖淫的；

(3) 强迫多人卖淫或者多次强迫他人卖淫的；

(4) 强奸后迫使卖淫的；

(5) 造成被强迫卖淫的人重伤、死亡或者其他严重后果的。

有前款所列情形之一，情节特别严重的，处无期徒刑或者死刑，并处没收财产。

协助组织他人卖淫的，处五年以下有期徒刑，并处罚金；情节严重的，处五年以上十年以下有期徒刑，并处罚金。

5.《中华人民共和国刑法》第三百五十九条规定：引诱、容留、介绍他人卖淫的，处五年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金；情节严重的，处五年以上有期徒刑，并处罚金。

引诱不满十四周岁的幼女卖淫的，处五年以上有期徒刑，并处罚金。

6.《中华人民共和国刑法》第三百六十四条规定：传播淫秽的书刊、影片、音像、图片或者其他淫秽物品，情节严重的，处二年以下有期徒刑、拘役或者管制。

组织播放淫秽的电影、录像等音像制品的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金；情节严重的，处三年以上十年以下有期徒刑，并处罚金。

制作、复制淫秽的电影、录像等音像制品组织播放的，依照第二款的规定从重处罚。

向不满十八周岁的未成年人传播淫秽物品的，从重处罚。

(五) 其他法律规定

(1)《中华人民共和国未成年人保护法》

第三十四条规定：禁止任何组织、个人制作或者向未成年人出售、出租或者以其他方式传播淫秽、暴力、凶杀、恐怖、赌博等毒害未成年人的图书、报刊、音像制品、电子出版物以及网络信息等。

第四十一条规定：禁止拐卖、绑架、虐待未成年人，禁止对未成年人实施性侵害。

禁止胁迫、诱骗、利用未成年人乞讨或者组织未成年人进行有害其身心健康的表演等活动。

第六十四条规定：制作或者向未成年人出售、出租或者以其他方式传播淫秽、暴力、凶杀、恐怖、赌博等图书、报刊、音像制品、电子出版物以及网络信息等的，由主管部门责令改正，依法给予行政处罚。

（2）《联合国儿童公约》

第三十四条规定：缔约国承担保护儿童免遭一切形式的色情剥削和性侵犯之害，为此目的，缔约国尤应采取一切适当的国家、双边和多边措施，以防止：

- ① 引诱或强迫儿童从事任何非法的性生活；
- ② 利用儿童卖淫或从事其他非法的性行为；
- ③ 利用儿童进行淫秽表演和充当淫秽题材。

人教版®

第四章 田 径

八年级的学生经过七年级一年的体育学习，他们逐渐适应学校的学习环境，身体素质和运动技能也有了一定的发展，男生和女生身体的形态产生了较大的变化，男生身高的增长速度明显加快，而女生身高增长速度逐渐减缓并开始表现出明显的女性特征。根据学生的年龄特点和学生对田径运动技术掌握的要求，本书选择了田径运动中的中长跑、跳高和投掷实心球作为主要的教学内容。其中，投掷实心球的教材内容是在七年级原地侧向推实心球的基础上增加了助跑，学习侧向滑步推实心球的技术，技术相对复杂，要求也高，以激发学生学习的兴趣，进一步提高学生投掷运动技能。在此年龄段，教师在教学中应该适当增加体育课上学练的运动强度，注重发展学生的身体素质，加强技术教学，促进学生身体的全面发展。

第一节 教学目标

1. 通过田径教学，使学生能够对所学田径运动技术有正确认识，加深对田径运动在身体锻炼价值和教育价值方面的认识，培养学生对田径技术学练的兴趣和参与的积极性，能够通过田径进行健身锻炼。
2. 通过田径教学，发展学生的跑、跳跃、投掷等身体基本活动能力，促进学生耐力、力量、速度、灵敏和柔韧等身体素质的全面发展，提高身体各部位的协同用力能力。
3. 通过田径教学，使学生能够掌握中长跑、跨越式跳高和侧向滑步推实心球的基本动作技术，学会运用田径运动的技术和方法科学锻炼身体，促进跑、跳、投等运动技能水平的提高。
4. 通过田径教学，锻炼并培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏、坚忍不拔的精神和意志品质，提升学生心理品质，并在日常锻炼和学习中，能够与同学友好交往、和谐相处，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

八年级田径教学内容是依据课程标准规定,在七年级田径教学的基础上进行安排的,以“健康第一”为指导思想,以学生的发展需要为中心来选择和设计的。田径教学应全面贯彻体育与健康课程标准,以达成运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应学习方面的目标,促进学生身心健康发展。

八年级的田径教学内容应符合初中学生的年龄和性别特征、身心发展的特点,活动形式要活泼多样,从学生已有的运动经验出发,教学内容能激发学生兴趣,具有知识性、科学性及有发展体能、增进健康的实效性。

由于田径类的项目对发展人的走、跑、跳、投等基本活动能力有积极的促进作用,为了全面发展学生的身体素质,教师应合理安排教学内容,注重各类不同教材之间的搭配,本学年在田径教学内容安排上重点选择中长跑、跨越式跳高和侧向滑步推实心球为主要教材。在安排中长跑和跳跃项目时,由于运动强度较大教师应该考虑与强度较小的教材相互搭配,在每一个学期中应该把跑、跳、投等运动项目各安排一个教材,并根据教学实际安排好项目之间的课时比例。

田径教学是初中的重要教学内容,教师应该合理把握教学的进程,设计好评价与考核的安排,激发学生参与体育锻炼的积极性。

田径教学中的安全教育是必不可少的内容,教师还应该根据教学内容、场地、器材、教学负荷等加强安全教育,预防伤害事故的发生。

表 4-1 八年级田径教学内容与课时安排

项目	类别	教学内容	课时建议
田径	跑	☆1. 男生 1000 米、女生 800 米中长跑; ◇2. 发展学生耐力素质的练习; ◎3. 发展学生速度耐力的跑的专项练习; ※4. 越野跑、变速跑	10 课时
	跳跃	☆1. 跨越式跳高; ◇2. 发展跳跃能力的练习	6 课时
	投掷	☆1. 侧向滑步推实心球; ◇2. 正面投掷实心球; ◇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

八年级学生经过一年的学习，已经初步掌握了短跑和接力跑的基本技术，在七年级也学习了一些中长跑的知识，其身体运动能力也有一定提高，心肺功能也得到一定发展。本年级主要以学习中长跑为主，但同时要考虑教学的实际需要，适当安排一些短跑的教学内容。

一、教材分析

根据《体育与健康课程标准》和田径教材在初中各年级的分配要求，本年级在跑的教学内容上把中长跑作为主要的教学内容，其他跑的教材，如越野跑、发展学生跑的能力的练习等教学内容，可作为辅助的教材进行安排。在初中阶段，教师可以根据不同年级的学习实际，合理安排跑的教学内容，但各年级内容的侧重点和所选择的学练方法不尽相同，量化指标也要有不同的要求。

（一）教材内容价值与设计思路

1. 中长跑教材的内容价值

中长跑是典型的周期性耐力项目，需要长时间连续的肌肉活动。它一方面要求尽量减少能量的消耗，维持一定的跑速，另一方面要求在全程跑中能根据比赛的情况具有加速跑的能力。长期从事中长跑运动有助于提高呼吸系统和心血管系统机能，提高心脏供血能力，促进心脏、肺等血液循环和呼吸系统的发展，提高有氧代谢能力，还有助于降低血液中胆固醇含量。同时对增强体质，培养人克服困难、吃苦耐劳的意志品质具有积极作用。

2. 本年级跑的教材设计思路

八年级跑的教材是以中长跑为主要教学内容，重点发展学生的有氧代谢能力。在中长跑的教学中教师应该注重技术教学，帮助学生掌握正确的呼吸方法和呼吸节奏，并能使两者密切配合，做到两三步一呼，两三步一吸。由于该项运动比较单调枯燥，教师在中长跑的教学中应该善于运用调动学生学练兴趣的方法和手段，并加强对学生的教育，培养学生勇敢、顽强、吃苦耐劳和勇于拼搏的精神。

（二）教材搭配建议

在中长跑的教学中，教师可利用各种跑的专项练习促进学生掌握正确的跑的技术，利用各种自然条件的场地、路线安排较长距离的跑以发展学生的耐力，教师还可以根据教学实际安排时间较长的球类项目的比赛发展学生跑的能力，也可安排规定距离的跑、集体跑、分组跑的方法开展基础性的教学活动。

中长跑的教学相对比较枯燥，教师可结合实际安排一些趣味性比较强，容易提高学生兴趣的练习项目，如障碍跑、游戏等，调动学生的积极性，促进学生参与锻炼的主动性，

提高教学实效。

教师可以在学生的技术和耐力素质有了一定提高的情况下,组织学生进行教学测验、考核、比赛等,提高学生中长跑的成绩和运动水平。

二、中长跑

在中长跑的教学中,首先要求学生掌握中长跑的基本动作技术;其次,要重点掌握中长跑的呼吸方法和呼吸节奏与动作节奏的配合。克服“极点”现象是中长跑教学的难点,教学安排中要通过对“极点”出现如何采取解决的措施及怎样预防,消除学生的紧张心理。中长跑不仅具有较好的健身价值,也具有较强的教育意义,教学中要抓住中长跑教材特点,对学生进行顽强、吃苦耐劳等教育。

(一) 教学目标

1. 通过中长跑的教学,使学生对中长跑的运动特点及其锻炼价值有比较清楚的认识,培养正确的运动价值观。

2. 通过中长跑的教学,使学生掌握正确技术动作,知道在中长跑学练中运用合理的呼吸方法和呼吸节奏,提高中长跑运动能力,发展体能,提高有氧代谢能力,增进心肺功能。

3. 通过教学,培养学生勇敢、顽强、吃苦耐劳和勇于拼搏的精神,使学生能够积极参与体育锻炼,并达到自己的锻炼目标。

(二) 动作方法

1. 中长跑起跑的动作要领

采用站立式起跑。“各就位”的口令时练习者先做一两次深呼吸,然后走到或慢跑到起跑线后,两脚前后开立,有力脚放在前面,另一脚放在后面,两脚尖前后之间距离两脚、左右间隔半脚,两腿弯曲,上体前倾,身体重心在前脚上,后脚前脚掌着地。前脚异侧臂自然下垂,同侧臂置于体侧稍后伸,眼睛看前下方3~5米处,颈部放松。整个身体保持稳定,集中注意听枪声或口令。当听到枪声或口令时,两腿用力蹬地,后腿迅速前摆,两臂配合两腿做快速有力的摆动,使身体快速向前冲出。

2. 中长跑途中跑的动作要领

上体正直或稍向前倾,自然放松。两手半握拳,肘关节屈约90度角,以肩关节为轴前后自然摆动。弯道跑右臂摆幅向前大一些,向后小一些,左臂靠近身体前后摆动,摆幅向前小一些,向后大些。支撑腿髋、膝、踝充分蹬伸,最后以脚趾蹬离地面;前摆时以大腿带动小腿并随髋积极向前上方摆动,小腿放松与大腿自然折叠,步幅稍小、轻快有节奏;保持较高而平稳的重心;呼吸有节奏且要加大深度。

3. 中长跑终点跑的动作要领

中长跑终点跑的动作基本接近于快速跑,要求动员全身力量,加强摆臂、摆腿与后

蹬,坚持冲过终点。

(三) 动作要点

动作自然,两臂两腿蹬摆协调配合,步频较快,步伐均匀,跑步的节奏稳定,能合理分配体力。

(四) 教材重点、难点

教材重点:途中跑,中长跑的呼吸与步伐节奏的合理配合。

教材难点:合理分配体力。

(五) 教学建议

1. 中长跑的教学相对来讲比较单调、枯燥,教师在安排中长跑的教学过程中,首先应该做好学生思想动员工作,了解学生的体能和心理状况。教师应先对学生进行基础测试,并根据教学的需要制定合理的教学目标,选择合理的教学策略,安排合理的练习方法。可以根据学生的身体条件按体能分组,在安排练习时可根据学生实际安排不同的运动强度。

2. 教师在教学过程中应尽量采用提高学生兴趣的练习方式,如追逐跑、图形跑及利用各种地形的跑;教师可以在技术教学中,运用各种跑的专项练习促进学生在掌握技术的同时发展学生的耐力素质;教师还可以采用集体学习、分组练习等多种方式进行教学,以提高课堂教学的练习密度。另外,教师还可根据教学的进程安排分组的竞赛。

3. 教师应抓住中长跑呼吸这个重点环节开展教学研究活动,帮助学生了解“极点”现象及其原因,从而引导学生学会科学锻炼的方法和正确的运动技术,使学生掌握呼吸方法、节奏和步伐的合理配合。

4. 在教学过程中教师应该及时发现和纠正错误动作;教师在教学中要合理运用比赛和游戏的方法提高学生的兴趣,并逐步提高跑的距离和跑的强度,同时要注重控制好练习的密度和强度并加强安全教育。

5. 在指导学生学时,教师应该充分利用教科书让学生学习、了解有关中长跑对发展身体的作用,辅导学生学习教科书中有关中长跑的知识;教师可根据教学的需要指导学生通过媒体了解中长跑的一些信息,使学生通过网络自主查阅有关知识和信息。

6. 中长跑学法指导。

- (1) 观察中长跑途中跑技术图解或示范动作。
- (2) 试着说出中长跑途中跑动作方法及要点。
- (3) 在慢跑中体会正确的呼吸方法与跑的节奏的配合。
- (4) 注意观察同伴呼吸方法和节奏,相互提醒。
- (5) 在反复跑时确定适合自己跑的节奏。
- (6) 在全程跑练习中体会如何分配体力。
- (7) 在比赛中学会合理地运用跑的战术。

（六）易犯错误与纠正方法

1. 身体重心不稳定

纠正方法：

（1）通过讲解、示范、个别指导，使学生明确跑时身体重心平稳，才能更好地节省体力。

（2）反复进行途中跑技术练习，要求跑的时候头和上体基本正直，大腿的前摆、后蹬及摆臂的动作稍小，跑的步幅也稍小，努力控制自己的身体，使其平稳。

2. 跑的节奏性差，全程体力分配不当

纠正方法：

（1）通过讲解、示范以及分段跑的反复练习，培养运动感觉和跑的节奏性。

（2）帮助学生分析本人的技术特点及运动水平，确定较为合理的全程体力分配计划，并通过反复的分段跑和全程跑练习加深体会，巩固提高全程跑水平。

3. 呼吸方法不正确，节奏不合理

纠正方法：

（1）通过讲解、示范、个别指导，明确正确的呼吸方法和节奏及其对节省体力的必要性和重要性，结合练习让学生体会在全程跑呼吸与跑节奏配合时身体的感受。

（2）在全程跑练习过程中，要不时地提示学生注意呼吸的方法和节奏。

4. 动作不放松

纠正方法：

（1）通过讲解、示范、个别指导等，明确中长跑中由于跑的时间较长，距离较远，因而全身肌肉需适度放松，上下肢协调配合，跑动才能轻松、自然，节省体力。

（2）进行上体正直的慢跑、中速跑及反复跑练习，进一步培养跑的节奏感和身体放松的感觉，并与有节奏的呼吸相配合，保持动作的放松。

（七）中长跑教学中采用的技术练习方法

中长跑的技术练习主要与大量跑的素质练习结合在一起，必须在教学过程中强调跑的正确技术，并通过各种跑的练习来提高跑的能力，掌握跑的节奏。

1. 走跑交替练习

走跑交替运动能提高学生学习兴趣，让学生感到新奇，练习不觉疲劳。一是按教师信号，如口令、掌声、哨声做跑与走的交替练习；二是做各种蛇形跑、对角线跑、“8”字跑等的跑与走的交替练习；三是分队走跑交替，如男生跑、女生走，男生走、女生跑；四是定距离的走跑交替练习，如绕足球场的边线跑和底线走，绕田径场的直道跑和弯道走。

2. 匀速慢跑练习

主要是体会轻松协调跑的动作和有节奏的呼吸方法，在跑中可采用呼气时齐声喊“一、二”的方式，直到跑完全程。

3. 轮流领先跑练习

10~12人为一组，全组在慢跑中，由排尾的学生开始，用稍快的速度跑至排头后，排尾第二人又向排头跑去，依次轮流做领先跑练习。

4. 结队跑练习

把学生分成几个组，先让学生自己讨论跑的方法，然后按规定的距离，全组协调一致地跑完全程，以全组先到者获胜。

5. 同伴跑练习

2~3人一组，速度节奏保持一致，并互相帮助，如速度快的学生要注意照顾跑得慢的学生，并对他们加以鼓励。

6. 图形跑练习

运用各种图形，让学生围绕变换行进路线做各种图形跑，如蛇形跑、螺旋形跑、五角星跑、梅花形跑、对角线跑、“8”字跑等，使学生感到有新意，练习情绪高。

7. 往返跑练习

如在50米和100米直道上，在起点起跑，绕过设在终点的标志物，连续往返跑几次为一组，每组间休息30秒，跑完规定的组数。

8. 定时跑练习

用均匀的速度跑完规定的时间，能使主动掌握跑速，合理分配体力。可采用定时定距离跑，如八年级男生用5分钟跑完1000米，女生用4分30秒跑完800米，也可采用定时不定距离跑，在规定时间内，看谁跑的距离最长。

9. 变速跑练习

快跑与慢跑交替，快跑段用中等或较快的速度进行。可进行等距离变速跑，如100米快、100米慢或直道快、弯道慢；也可进行不等距离变速跑，如50米快、100米慢或200米快、100米慢；还可进行递增或递减距离变速跑，如100米+200米+300米快跑，或300米+200米+100米快跑。

10. 重复跑练习

一是用全程跑时二分之一或三分之一的速度跑规定的距离，每跑一次休息3~5分钟。二是等距离的重复跑，如跑3个300米。三是不等距离重复跑，如跑三次分别是400米、300米、200米。重复跑还可以根据教学的需要采用匀速重复跑、变速重复跑等方式来进行。

（八）中长跑技术教学应注意的问题

1. 在途中跑技术教学时，教师应注意学生对中长跑技术主要环节的掌握。

2. 改进提高中长跑技术时，教师首先要鼓励学生克服困难，全力以赴进行练习。还应从学生的实际出发，区别对待，掌握好运动量。鼓励学生在“极点”出现时，应积极调整跑速和呼吸，以顽强的意志来战胜它。

3. 全程跑教学时，除了要求技术动作必须正确外，还要特别强调跑的协调放松、平

稳和跑的节奏性，并可采用分段报时的方法来培养学生的速度感。

4. 注意对学生战术意识的培养，包括全程体力分配、起跑后的加速跑及途中跑的领先跑、跟随跑、超越对手和终点冲刺的时机等。

第四节 跳跃

跳跃是田径运动的重要内容，也是体育教学的主要教学内容，是人体基本活动的主要表现形式。跳跃是通过自身的活动，按所需要的方向，采用一定的运动形式，用单腿或双腿蹬离地面，使人体腾越到尽可能的高度或水平距离的运动。依据《体育与健康课程标准》的精神和课程内容要求及八年级学生身体生长发育的特点并结合七年级体育与健康教学进程，本学年度的跳跃教学内容主要安排了跨越式跳高和发展跳跃能力的教学内容。

一、教材分析

（一）教材内容价值与设计思路

1. 教材内容价值。

通过跳跃运动的教学和训练，可以达到提高弹跳力，增强下肢肌肉、关节、韧带的力量和内脏器官的功能，发展灵敏、协调、速度等身体素质，培养人们勇敢、果断和克服困难等优良品质。

2. 本年级跳跃教材的设计思路。

八年级跳跃教材的安排是在七年级教学基础上，根据《课程标准》的有关精神和内容要求来安排的。考虑到教材中各部分教学内容的完整性，本学年重点安排了跨越式跳高作为教学内容，以掌握跨越式跳高助跑、助跑与起跳的结合技术及过杆技术为教学重点，培养学生快速的起跳意识和果断品质，提高学生力量、速度、灵敏的素质，发展学生积极进取和胜不骄、败不馁的顽强的意志品质。

（二）教材搭配建议

在进行跨越式跳高的教学中，教师应该根据学生对跳跃技术掌握的程度，结合学生身心发展的特点来安排教学的进程。在教学中应该抓住教材的重点，合理安排教学步骤，采用正确的教学方法促进学生掌握运动技术。在安排跳跃项目的教学时，教师应该考虑到学生下肢负荷较重的特点，在练习的过程中要合理调整上、下肢练习的搭配，可采用上、下肢交替安排的方法。另外，教师在技术教学的环节中适当安排素质练习的内容，以促进教学效果，同时也有利于促进学生身体素质的全面发展。

二、跨越式跳高

在跨越式跳高教学中,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跨越式跳高的技术概念;学习、体验跨越式跳高的动作过程和技术特点,知道助跑、起跳、腾空过杆、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. 通过教学使学生掌握多种发展跳跃能力的练习方法,并通过各种跳跃练习,让动作迁移到跨越式跳高基本技术的学习和掌握,能正确做出基本动作,主动参与跳跃活动性游戏和比赛。

3. 学生积极参加各种练习,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,协同配合,自觉形成团队精神和遵守规则意识。发展学生积极进取和胜不骄、败不馁的顽强意志品质。

(二) 动作方法

1. 助跑:侧面直线助跑。起动要稳,步点准,轻松快跑很要紧;

前三步,体前倾,直线助跑步子稳;

后三步,低重心,脚掌滚动扒地狠;

步幅大,快步频,始终想着快稳准。

2. 起跳:起跳点距竿垂直面距离约60~90厘米。

迈步快,踝、膝、髋超肩,脚跟领先一瞬间;

膝缓冲,髋上翻,踝、膝、髋肩斜成一条线;

疾摆腿,踝、膝、髋蹬直,提腰拔肩向上蹿;

蹬摆快,莫间断,身体腾起离地是脚尖。

3. 腾空过竿,身体侧对横杆腾起,摆动腿向前上摆与横杆平行内转并下压,上体前倾臂垂下,起跳腿外旋向上提,上体内转臂上挥。

4. 落地:摆动腿领先着地,着地之后即屈膝,起跳腿后着地,缓冲做好莫要急。

(三) 动作要点

直线助跑,助跑动作轻松、自然、有弹性,最后一步稍小,迈步起跳,速度快;制动,起跳迅速,蹬伸髋、膝、踝关节,躯干伸展充分。两臂和摆动腿快速摆动协调配合,起跳腿充分蹬伸;过杆后摆动腿先着地,屈膝缓冲。

(四) 教材重点、难点

重点:助跑和起跳技术。

难点：助跑与起跳的衔接。

（五）易犯错误及纠正方法

1. 助跑方面的错误动作和纠正方法。

错误一：助跑起动不积极，跑的节奏不明显。

纠正方法：要求助跑起动时注意力集中，前两步要积极后蹬；以布带、橡皮筋等代替横杆，消除学生怕杆心理后，再换用横杆；丈量好助跑步点，反复助跑，最后确定适合而准确的步点。

错误二：助跑时拉大步或搞小步。

纠正方法：反复检查和调整助跑步点，并要求按一定节奏跑，不仅要把步点跑准，而且要有稳定的节奏。

错误三：“坐着”跑。

纠正方法：改正跑的技术，强调高重心，着重体会髋关节积极前送动作。

2. 起跳方面的错误动作和纠正方法。

错误一：起跳前冲太大，向上不够。

纠正方法：强化正确的起跳技术并反复练习；迈步摆腿练习，体会髋前送动作，加大摆动腿的摆动幅度；强化助跑节奏并反复练习助跑起跳。

错误二：起跳时摆动腿弯曲。

纠正方法：多做起跳与摆腿练习；加强摆动腿的柔韧性和力量练习；两步助跑起跳，摆动腿用脚触高物等。

错误三：迈步时，起跳腿抬得太高，蹬地速度太慢。

纠正方法：两步助跑的起跳练习，体会倒数第二步脚的滚动和迈步送髋等技术；四步助跑起跳，使助跑和起跳衔接紧凑。

错误四：助跑起跳脱节。

纠正方法：反复做助跑和起跳相结合的练习，可以用较低的皮筋和横杆进行练习。

3. 过杆和落地方面的错误动作和纠正方法。

错误一：上体后仰，空中两腿交换太慢。

纠正方法：

（1）坐在垫子上或跳箱上，向起跳腿一侧做转体动作；

（2）学生做过杆动作时，令其听到信号后即转头面向横杆，强调过杆时起跳腿大腿贴近胸部；

（3）两步起跳剪绞练习，加快两腿交换速度。

（4）助跑起跳练习，加快起跳腿蹬地速度。

错误二：落地时不缓冲，身体背对横杆。

纠正方法：原地体会起跳腿摆过横杆后，强调上体向横杆内侧转动；加快空中两腿交换速度，强调起跳腿离地后的向上摆动；落地屈膝缓冲，保持身体平衡。

（六）教学建议

跳高的技术特点是快速助跑、快速起跳和快速过杆，它能够充分利用助跑的速度来提高跳跃的效果。

教学包括以下几个任务：学习和掌握助跑技术；学习和掌握起跳技术；学习与掌握过杆技术；巩固跨越式跳高完整技术。

1. 在跨越式跳高教学过程中，教师首先应该了解学生的身体素质情况及学生掌握技术的状况，结合学生身心发展的特点合理制订教学计划，合理安排教学步骤，选择符合学生实际的教学组织方法和练习方法，以保证教学目标的达成。

2. 在教学过程中教师首先应该让学生通过教师的示范、讲解、录像、图片、课件等直观教具进行演示，让学生对跨越式跳高的技术环节有一定的了解，使学生能够形成一个比较完整、正确的技术概念。

3. 跨越式跳高的技术相对比较简单，教师在教学时应该合理安排教学步骤，安排各种辅助练习和诱导性练习，促使学生掌握正确的技术，发展学生身体素质，为学生跳跃能力的提高提供保障。

4. 在教学过程中，教师应该及时发现和纠正错误动作，根据学生技术上存在的缺点，有重点地进行改进。教学应以助跑和起跳作为教学重点，用较多的时间进行助跑和起跳的练习，同时也要注意改进过杆动作。教师在教学中应正确和合理运用分解练习和完整练习，在保障动作正确的基础上注意动作的完整和流畅。教师还应该注意调动学生练习的积极性，合理运用比赛提高学生的兴趣，促进学生运动技术水平的提高。

5. 在教学方式的选择上，可采用集体练习、分组练习、自主学习、研究性学习等。教师还可以根据教学的需要，采用学生展示、技术评定、教学比赛等方式组织开展教学活动。

6. 在教学过程中，教师应根据教学的进程和学生的实际，合理安排一些发展跳跃能力的练习。

7. 教师应指导学生研究学习方法，通过比较分析让学生提出问题，通过查找信息资料寻找出正确的答案。如：A. 跨越式跳高的助跑方法；B. 跨越式跳高杆上动作；C. 完整的跨越式跳高技术动作；D. 发展弹跳力的各种身体练习；E. 让学生自定练习计划，锻炼后作小结；F. 助跑丈量步点的方法是什么？学生可根据自己技术掌握的情况选择练习的方法，引导学生根据自己身体素质情况制定锻炼计划。

8. 发展跳跃能力的练习方法。

（1）单足交替或连续向前跨跳。

（2）连续深蹲、蛙跳、立定三级跳或多级跳远。

（3）全蹲跳和半蹲跳综合练习。

（4）行进中做跳跑步、双足向斜前方跳跃或单足左右交叉跨跳步前进的练习。

（5）原地直膝向上连续跳。

（6）双脚连续跳越体操凳或栏架。

(7) 原地跳起, 双手先后迅速触摸左右侧两个高悬物。

(8) 连续跳起单手或双手摸篮圈或篮板。

(9) 各种方式的跳绳练习。

第五节 投掷

投掷是田径教学的重要内容之一, 在教学中学生通过各种投掷物的投掷练习, 发展投掷能力, 提高学生身体上下肢的力量和腰背力量, 以及全身协调用力等身体素质。初中田径投掷教材, 包括投掷实心球的多种投掷方法和利用其他多种投掷物的投掷练习, 发展学生的投掷能力的练习。使用各种轻器械的投掷练习和游戏, 可以培养学生的锻炼兴趣, 体验成功, 培养自信, 获得心理上的愉悦。

一、教材分析

八年级投掷教材主要选择了侧向滑步推实心球和原地双手体前前抛实心球的练习作为主要的教学内容, 教师在安排初中投掷教材时, 应该着重在发展投掷能力方面作为主要考虑的问题, 可利用各种练习器械, 通过各种投掷的方式来进行。投掷的教学内容比较丰富, 如投掷沙袋、垒球, 各种姿势投掷各种投掷物, 各种方法投掷实心球, 以及一些趣味性、游戏性强的投掷练习。条件好具有传统项目的学校可以用实心球作为发展学生投掷能力的内容来安排, 但要注意安全, 如果场地条件具备, 学生又愿意学习, 也可作为选修练习内容。投掷教材是发展身体各部肌肉力量的主要练习内容, 能培养学生健壮的体魄, 开朗的心境, 促进身心健康发展。

二、侧向滑步推实心球

侧向滑步推实心球的动作技术主要是由侧向滑步推实心球转变而来, 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一套连续动作。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。其神经支配要比周期性动作复杂得多, 它不仅需要发达的肌肉作为力量的基础, 而且需要灵巧、柔韧、协调等素质和能力相配合才能完成。所以掌握推实心球的技术动作, 进行投掷练习对全面发展身体素质、提高运动能力是非常有利的。

(一) 教学目标

1. 通过实心球教学使学生懂得投掷的技术原理, 能够应用多种练习方法提高力量素质和速度素质及身体的协调性, 能够合理制定锻炼计划, 积极参与体育锻炼和运动竞赛。

2. 通过教学,提高学生协调用力的能力,发展力量素质。

3. 通过教学,使学生掌握合理的用力顺序,促进学生掌握正确的技术动作。

(二) 动作方法(以右手为例)

推实心球的完整技术一般包括:握球和持球、预备姿势、预摆和滑步、最后用力和维持身体平衡等几个部分(图示请见教科书本部分内容)。

1. 握球和持球。

握球的方法:五指自然分开,把球放在食指、中指和无名指的指根上,大拇指和小拇指扶在球体两侧。

持球的方法:将球握好后,放在锁骨窝处,头部稍向右靠,用颈部和下颌贴紧实心球,右手抵球,肘部稍外展,完成持球动作。

2. 预备姿势。

握、持好球后,高姿站立,左右开立稍宽于肩,左侧对准投掷方向,右脚脚尖稍向里合,左腿自然弯曲,左脚掌内侧着地,重心落于右腿;上体稍右倾,左臂微屈在体侧上方自然上举,眼睛平视前方或视前下方。

3. 预摆和滑步。

在开始滑步前,通常做1~2次的预摆。预摆时左腿微屈以大腿带动小腿向投掷方向摆起,上体稍右倾,接着右腿屈膝下蹲,左腿屈膝回摆靠近右腿,上体右倾,收腹含胸,预摆过程中一定要控制好身体的平衡;身体重心向左移动,左腿向左侧摆出,同时右腿用力侧蹬,“摆”、“蹬”同时进行;右腿充分蹬伸后,迅速收拉小腿,使前脚掌沿地面向投掷方向滑一步左右,脚尖稍内扣,使脚约与投掷方向成直角,同时左脚积极下压,以前脚掌内侧着地,形成最后用力前的良好姿势。

4. 最后用力和维持身体平衡。

最后用力和滑步动作是紧密连接的,当左脚着地同时,即开始最后用力。首先以髋部大肌肉群发力,右腿用力蹬转,髋部前移并左转,同时左臂稍内旋经体前带领左肩边移、边抬、边转至投掷方向;紧接着右腿开始转蹬,两腿进行爆发式蹬伸,左肩制动,右肩充分向前,抬肘、伸右臂、用手指拨球,将实心球从肩上向前上方推出;当实心球出手后,及时换步、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)、拨(球)的顺序将球推出。

(四) 教材重点和难点

重点:最后用力顺序和出手速度。

难点:滑步与最后用力的结合及合理的出手角度。

(五) 教学建议

1. 教学过程中教师首先应该通过教师的示范、讲解与录像、图片、课件等直观教具

使学生对侧向滑步推实心球的技术环节有一定的了解,使学生能够形成一个比较完整正确的技术概念。在侧向滑步推实心球的技术教学中,教师应根据教学的需要制定科学合理的教学计划。

2. 教师可根据学生对该项运动了解、技术掌握的状况及教学需要,对学生进行基础测试,并根据教学进程合理安排技术教学,选择有效的练习方法,根据技术上的需要抓住重点的技术环节。

3. 教师在安排教学步骤时可采用完整练习、分解练习、完整与分解动作相结合练习等方法。练习方式可采用集体练习、徒手动作、个人自主练习、分组练习、研究性学习等方式。

4. 侧向滑步推实心球的教学过程中,教师应该抓住重点教学内容,在教学过程中教师应该及时发现和纠正错误动作;让学生重点掌握最后用力这个技术环节。教师通过运用不同的教学步骤促进学生掌握合理的用力顺序,达到最佳的投掷效果。

5. 合理运用不同的教学手段,激发学生学习兴趣。如教师可以根据教学目标的需要,运用技术评定、远度测试、投准练习、推远比赛等方法组织学生进行各种练习,激发学生参与练习的主动性和积极性。

6. 教师还应控制练习进程和加强安全教育。教师在投掷教学中,必须注意对学生进行安全教育,严密课的组织。集体练习时,可按照统一口令同时掷出,避免相对投掷出现混乱甚至出现危险,练习前做好准备活动,尤其是上肢、腰部、肘关节和肩关节等部位的活动,以免发生运动损伤。

7. 在指导学生学习时,教师应该充分利用教科书,让学生学习、了解有关推实心球对发展身体素质具有积极作用等方面的知识及技术方面的知识;教师可根据教学需要,安排学生通过媒体了解推实心球在比赛方面的信息,指导学生通过网络查阅有关知识。

8. 教师应指导学生研究学习方法,通过观察、比较等形式让学生分析什么是正确的侧向滑步推实心球技术,提出问题让学生研究分析寻找出正确答案。

如: a. 正确的出手角度是多少度?

b. 什么是超越器械?

c. 推实心球为什么采用滑步的技术?

d. 侧向滑步推实心球技术的主要环节都包括哪些?

9. 在指导学生学习时,可参考以下实心球学法指导内容。

(1) 自创投掷游戏或竞赛,提高投掷的兴趣。

(2) 在观察的过程中学会学习,并相互提醒,互相纠正动作。

(3) 在练习侧向滑步推实心球时,滑步与最后用力不协调,怎么办?

(4) 想想自己能回答出这些问题吗?在运动项目中有哪些是需要上肢做出投的动作的?你认为怎样投得最远?等。

(5) 在练习时感觉一下用力顺序是否由下到上,身体用力是否协调一致。

(6) 自定目标投掷, 注重远度的同时, 注意用力顺序和动作的协调性。

让学生根据自己的技术掌握情况选择练习方法, 指导学生根据自己身体素质情况制订锻炼计划。

10. 教师在安排教学时可采用以下一些步骤。

(1) 示范、讲解, 熟悉器械、握法和安全措施。

(2) 基本推球练习: 持球伸臂; 前抛实心球; 后抛实心球; 向下推拨球。

(3) 分解练习: 徒手模仿; 正面推实心球; 向前迈一步以左脚支撑住身体推球练习; 上步推球; 最后用力预备姿势推球; 完整技术练习; 检查纠正; 评价考核。

(4) 完整动作的练习

教法一: 徒手模仿练习。

教法二: 用实心球、垒球或其他器械, 做原地推球的模仿练习。

教法三: 正面推球。

教法四: 改进右腿蹬和左腿撑的技术动作。

教法五: 改进蹬地、送髋、左腿撑地、挺胸抬头以胸带臂的技术动作。

教法六: 完整的原地侧向推实心球练习。

(六) 易犯错误与纠正方法

错误一: 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。

错误二: 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。

错误三: 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, 体会正确的用力顺序。

错误四: 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。

错误五: 滑步后有停顿。

纠正方法: 模仿练习, 徒手做摆左腿、蹬右腿的练习; 或左手拉住同伴的手或握住肋木或其他物体, 做摆左腿、蹬右腿的摆蹬动作。发展学生的下肢力量和身体的协调能力。

滑步时不要跳, 上体平稳, 滑步结束后仍成最后用力姿势。

错误六: 出手角度不正确。

纠正方法：设置标志物的投掷练习。

（七）发展学生投掷能力的练习

1. 手撑高处做俯卧撑臂屈伸练习。
2. 双手用力推离墙壁的练习。
3. 快速的俯卧撑臂屈伸练习。
4. 两脚左右开立，两手屈臂持哑铃于肩上，连续快速向上推举。
5. 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。
6. 自然站立，两手持哑铃前平举，向两侧开振扩胸。
7. 两脚前后开立，两手屈臂持哑铃于头后，向斜前上方振举。
8. 两脚前后开立，右手持哑铃做引转“满弓”的练习。
9. 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。
10. 两脚前后开立成半蹲，两手持实心球于胸前，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。
11. 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。
12. 两脚左右开立成半蹲，两手持球体前屈，然后用力将球向后上方抛出。抛球时，两腿用力蹬伸，上体抬起后仰，同时两臂伸直挥臂。
13. 两脚前后开立，身体重心落在后腿上，膝微屈，两手持球举至头后，上体尽量后屈，然后用力将球由头后向前上方抛出。
14. 采用多种方式推、投、抛实心球，如侧向推实心球、正面推实心球、前抛或后抛实心球、双手自抛自接实心球、双手胯下向后抛实心球、双手体侧向后抛实心球等。
15. 两人、三人或多人的抛接沙袋等游戏，发展协调、灵敏等素质。
16. 自定目标投掷（在地上用白灰画出远度）。

表 4-2 运动能力及运动技能评价建议（供参考）

身体素质 and 运动能力		
跑	跳跃	投掷
50 米跑或 100 米跑 800 米跑（女生） 1 500 米跑（男生）	跨越式跳高	侧向滑步推实心球

表4-3 八年级女生测验参考量表

身体素质和运动能力						运动技能	
50米 (秒)	100米 (秒)	800米 (分、秒)	跳远 (米)	掷实心球 (米)	立定跳远 (米)		四级分制
8"0	15"6	3' 12"	3.49	6.14	1.93	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"1	15"9	3' 16"	3.42	5.96	1.90		
8"2	16"2	3' 20"	3.35	5.77	1.86		
8"4	16"4	3' 24"	3.28	5.58	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
8"5	16"7	3' 27"	3.21	5.39	1.79		
8"6	17"0	3' 31"	3.14	5.21	1.76		
8"7	17"3	3' 35"	3.07	5.02	1.72		
8"8	17"6	3' 39"	3.00	4.84	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
9"0	17"8	3' 43"	2.93	4.65	1.65		
9"1	18"1	3' 46"	2.80	4.46	1.62		
9"2	18"4	3' 50"	2.79	4.28	1.58		
9"4	18"8	3' 57"	2.71	4.13	1.54	不能完成动作；姿势不正确，部位不准确，动作紧张、不协调。	不及格
9"6	19"2	4' 04"	2.63	3.98	1.51		
9"8	19"6	4' 10"	2.55	3.84	1.47		
10"0	20"0	4' 17"	2.47	3.69	1.44		
10"3	20"4	4' 24"	2.39	3.54	1.40		
10"5	20"7	4' 30"	2.30	3.40	1.36		
10"7	21"1	4' 37"	2.22	3.25	1.33		
10"9	21"5	4' 44"	2.14	3.11	1.29		
11"1	21"9	4' 50"	2.06	2.96	1.26		
11"3	22"3	4' 57"	1.98	2.81	1.22		

注：各分数段之间，可视程度不同适当评出差异。

表4-4 八年级男生测验参考量表

身体素质和运动能力						运动技能	
50米 (秒)	100米 (秒)	1500米 (分、秒)	跳远 (米)	掷实心球 (米)	立定跳远 (米)		四级分制
7"3	14"3	5' 53"	4.35	8.14	2.19	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"4	14"6	5' 59"	4.24	7.86	2.15		
7"5	14"8	6' 06"	4.13	7.59	2.11		
7"7	15"1	6' 12"	4.03	7.31	2.07	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
7"8	15"3	6' 18"	3.92	7.04	2.03		
7"9	15"6	6' 25"	3.81	6.71	1.99		
8"0	15"9	6' 31"	3.70	6.49	1.94		

续表

身体素质 and 运动能力						运动技能	
50米 (秒)	100米 (秒)	1500米 (分、秒)	跳远 (米)	掷实 心球 (米)	立定 跳远 (米)		四级 分制
8"1	16"1	6' 38"	3.59	6.21	1.90	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
8"3	16"4	6' 44"	3.49	5.93	1.86		
8"4	16"6	6' 50"	3.38	5.66	1.82		
8"5	16"9	6' 57"	3.27	5.39	1.78		
8"7	17"3	7' 07"	3.19	5.27	1.74	不能完成动作；姿势不正确，部位不准确，动作紧张、不协调。	不 及 格
8"8	17"7	7' 17"	3.12	5.07	1.71		
9"0	18"1	7' 27"	3.04	4.91	1.67		
9"2	18"5	7' 38"	2.96	4.75	1.63		
9"4	18"9	7' 48"	2.89	4.58	1.60		
9"5	19"2	7' 58"	2.81	4.42	1.56		
9"7	19"6	8' 08"	2.73	4.26	1.52		
9"9	20"0	8' 09"	2.65	4.10	1.48		
10"0	20"4	8' 29"	2.58	3.93	1.45		
10"2	20"8	8' 39"	2.50	3.77	1.41		

注：各分数段之间，可视程度不同适当评出差异。

人教版®

第五章 足 球

七年级教材中安排了踢球、接球、运球和简单战术配合等内容，使学生对足球运动有了基本的体验。本年级要进一步学习头顶球、运球过人和抢球等基本技术，并了解简单的比赛战术。在学习过程中，逐渐体会如何掌握和提高足球的基本技术和战术，尽情享受足球带给我们的快乐。要能够运用足球的基本技术和理论知识达到增强体质、增进健康的目的。在足球活动中能够表现出个人和社会的责任意识，以及竞争与合作、吃苦耐劳、顽强拼搏的精神和行为，懂得利用足球运动获得快乐、挑战、自我展现和与人交往的机会。

第一节 教学目标

1. 学习头顶球、运球过人与抢球等基本技术，以及斜传直插二过一等简单战术配合，并在游戏和比赛中运用这些基本技术动作和战术配合。
2. 通过多种形式的游戏和比赛，进一步培养对足球运动的兴趣，让足球成为同学们的朋友。
3. 复习巩固已经学习过的踢球、运球、接球等技术，能够比较熟练地进行短距离的传接球，并尝试在足球游戏和比赛中运用。
4. 学习运用足球的知识达到发展体能、增进健康的目的，发展协调性、灵活性、柔韧性、速度、耐力，磨炼意志，培养团结协作的意识以及公平、公正的态度。

第二节 教学内容与课时安排建议

足球教学内容极其丰富，但足球课的学时有限，根据教学内容的重要程度、难度水平以及锻炼价值可分为重点、一般、介绍、课课练4部分内容。

重点内容：一般是足球运动中最基本的、运用最多的主要技战术，是从事足球运动必须要掌握的运动技能。这类教学内容应多排多练，可循环重复安排，如传接球、射门、运球、运球过人等。

一般内容：一般是足球运动中需要运用的技战术，但运用较少，由于学时有限，这些内容可适当安排一定的学时，重复的次数可以少一些。如抢球、断球、头顶球等。

介绍内容：一般是足球运动中较少运用的技战术，是从事足球运动需要了解和知道的并初步掌握的运动技能。这些内容可安排较少的学时，重复的次数可以更少一些。如铲球、踢凌空球、守门员技术等。

课课练内容：一般是学习和掌握足球技战术所需要的最基本内容，如熟悉球性练习和身体素质类内容。这些内容可以课课练。安排这些内容的关键是系统坚持、全面兼顾，同时还要与每堂课的学习内容有机结合，融入每节课中进行练习，即达到强化足球基本技能、增强体能的目的，又与学习内容紧密结合，成为课堂教学过程中必不可少的组成部分。

表 5-1 八年级足球教学内容与课时安排建议

项目	类别	内容	课时建议
足 球	熟悉球性练习	☆颠球 ☆拨球、拉球、扣球	融入每节课
	运球突破	☆拨球过人 ◎扣球过人	2
	传接球	☆短距离传接球 ◇中距离传接球	融入每节课
	射门	☆定位球射门 ◇运球射门	2
	抢球	◇正面抢球 ◇侧面抢球 ◎铲球	2
	头顶球	☆原地前额正面头顶球 ◇移动中前额正面头顶球	2
	基本战术	☆斜传直插二过一 ◇选位与盯人	2
	足球规则	☆罚球区、球门区、角球区的作用 ☆直接任意球、点球	结合教学比赛
	游戏与比赛	☆传球抢球游戏 ☆多种形式比赛	融入课

注：☆掌握 ◇基本掌握 ◎了解

第三节 基本技术

一、教材分析

(一) 教材内容价值与设计思路

教学内容及教学目标的设计是依据学生不同年龄特点,把目标逐级衔接递进,体现出培养兴趣→了解规律→掌握技战术→主动参与的发展特点。

技战术目标的设计是根据足球运动技战术能力发展的阶段性和重复性特点,将目标连接为接触球→提高控球能力→掌握基本技能→提高技战术能力。

运球和运球过人是个人的控制球能力和个人进攻能力的集中体现,熟练掌握与合理运用运球与运球过人技术,对调控比赛节奏、丰富战术变化、突破密集防守、创造射门机会都具有实际的意义。学习运球与运球过人需要认真反复的练习,每个人都可以形成自己的特色。

头顶球是指运动员有目的地用前额将球击向预定目标的动作。实践证明,头顶球的击球位置高,是争取时间和空间的主要技术手段。它在传球、射门、阻截和抢断等方面发挥的优势日趋明显,运用范围不断扩大,不仅是破坏对方进攻的有力武器,而且经常成为决定比赛胜负的致命武器。

抢断球是指运用身体不同部位和所做的合理动作将对方队员控制的球截获为自己控制的动作方法,包括抢球和断球。抢球是指防守队员将进攻队员控制的球直接争夺过来或破坏掉所做的各种动作方法。

二过一配合是指在局部地区两名进攻队员通过两次连续传球配合,越过一名防守队员的配合方法。二过一配合的形式根据传球和跑位的路线有:斜传直插二过一、直传斜插二过一、斜传斜插二过一、回传反切二过一等,本年级主要练习斜传直插二过一。

身体健康目标是根据人体身体素质生理发展规律和各种身体素质发展的敏感期,结合足球活动和专门练习实现学生身体素质的全面发展。

心理健康目标是以足球运动对人心理影响的途径和方法为发展主线,根据不同年龄学生心理发展的特点,按照体验→了解→改善→养成;进而达到知道调节→学会调控→调控行为→形成生活态度,从而培养学生健康、健全的心理品质。并结合足球活动中人的社会角色和行为形成,从尊重关爱弱者→理解运动角色→道德和精神逐步提高→形成社会责任感。

（二）教材搭配建议

表 5-2 足球教学内容搭配建议

主教材	辅助教材
运球过人	拨球、拉球、扣球、抢球、传抢游戏
头顶球	颠球、传接球、足球游戏
传接球	拨球、拉球、扣球、运球、传抢游戏
斜传直插二过一	运球突破、传接球、选位与盯人
抢球	运球突破、传接球、传抢游戏
传抢游戏	传接球、运球突破
小型场地比赛	射门、传接球、足球规则简介

1. 足球技战术体现在学生对球的控制，因而技战术学习应将熟悉球性、传接球作为教学重点，提高学生身体多种部位控制球的能力，方能顺利进行具体技战术学习。

2. 足球游戏与比赛是培养学生学习兴趣、提高技战术应用能力的最好方式，也是最受学生欢迎的练习方式，一切技战术只有在对抗性练习中才能得到检验。因此可根据学习内容灵活安排多种形式的练习，不要拘泥于形式，以提高兴趣、培养能力为目标。从简单的3对1、4对1传抢练习开始，逐渐根据学生能力的提高，增加对抗难度。在足球比赛中循序渐进地介绍有关足球规则。

3. 学习运球突破要在运球以及拨球、拉球、扣球等动作基础上进行，并可以与抢球学习结合进行，在基本掌握运球突破动作的基础上增加对抗，并学习正面抢球和侧面抢球技术。

4. 头顶球练习应与其他传接球、颠球等熟悉球性练习结合进行，避免头部负担量过大。

5. 练习二过一战术，需要学生具有较好的传接球能力和跑位接应能力，因此要与短距离传接球练习以及传切配合有机结合好。二过一战术的形式多样，可以从最简单的斜传直插二过一开始学习，学生不需要换位跑动，并结合介绍防守选位与盯人的战术要求。

（三）足球技术练习方法设计

在足球技战术教学中最常采用的教学方法是练习法，学生通过大量有目的的练习掌握技术动作。这里介绍足球技术练习法的组合要素，目的是在选择练习方法时可考虑根据教学任务、对象、条件的不同来变化组合这些因素，从而选择出最适合教学任务和教学对象的方法，以有利于知识信息的传递及运动技能的掌握。但不论选用何种方法，必须充分认识该练习的目的、作用，从而根据学生自身的特点、水平和练习目的，设计相应的练习方法。

表 5-3 足球技术练习方法设计因素

足球练习方法因素	因素变化	适应练习形式
活动方式	静态活动：指原地完成技术动作的活动 动态活动：指运动中完成技术动作的活动	简单练习 增加难度，巩固提高
活动速度 (奔跑速度、动作速度、 技术动作的连接速度)	速度慢 速度快	简单练习 增加难度，巩固提高
动作组合 (指学生是完成单个技术 动作还是完成组合技术动 作)	单个动作 组合动作 (如接球—运球—传球、接球—运 球—突破—射门)	初学简单练习 增加难度，巩固提高
重复次数	重复完成动作次数	初步掌握动作之后，要多次重复 完成技术动作，以加快运动技能 的发展，形成动力定型。 在发现技术动作的错误时，要及 时纠正，以免形成错误的动力定 型，待纠正后再多次重复练习。
对抗程度	弱对抗 强对抗	初学者简单练习 增加难度，巩固提高
辅助练习器材 (如标志杆、标志墩、铁 圈、足球墙、小球门、吊 球架等)	辅助器材少，变化小 辅助器材多，变化多	初学者简单练习 增加难度，巩固提高
限制区、线	控制学生练习的范围 树立足球场地有限区域意识	初学者简单练习 增加难度，巩固提高
练习信号 (哨音、口令、手势等)	听觉信号 视觉信号	初学者简单练习 增加难度，巩固提高

二、熟悉球性练习

(一) 教学目标

增加球感、熟悉球性。通过用脚的各个部位，做拨、推、拉、扣等动作，以熟悉足球在不同状态下的性能，增强身体对足球的感觉，提高控制球的能力。

（二）动作方法

1. 拨球：是指用脚的内侧或外侧部位向侧方推拨的动作。

动作要点：身体放松，在两脚移动中，交替用脚的内侧或外侧部位拨球的外侧部位，将球控制在脚下。

2. 拉球：是指用前脚掌向各个方向拖拉球的动作方法。

（三）教学重点难点

重点：两脚交替移动中拨球、拉球，注意拨球、拉球的部位。

难点：两脚交替移动中的身体重心和拨球、拉球力量的控制。

（四）易犯错误与纠正方法

1. 易犯错误：身体紧张僵硬，交替移动控制不协调，拨球、拉球部位不准，拨球、拉球力量过大。

2. 纠正方法：

（1）徒手进行两脚交替移动练习。

（2）两脚交替移动节奏放慢，不强调拨球、拉球速度。

（3）先进行脚内侧拨球练习，逐渐练习脚背外侧拨球。

（4）先进行单脚前脚掌练习，再进行两脚交替拉球练习，逐渐进行移动中两脚交替拉球练习。

（五）练习方法示例

1. 原地脚内侧拨球、拉球练习。

2. 原地听教师口令和节奏脚内侧拨球、拉球练习。

3. 向前行进间脚内侧拨球练习。

4. 拨球、拉球结合练习。

5. 根据教师手势移动中进行拨球、拉球练习。

三、头顶球

（一）教学目标

基本掌握原地前额正面头顶球的基本动作，了解跳起头顶球和额侧面头顶球的动作方法

（二）头顶球动作分析

头顶球是一个自下而上全身协调发力的动作过程，它的动作结构由判断与选位、蹬地与摆动、头触球、触球后身体的控制四个环节组成。

1. 判断与选位。判断与选位是完成头顶球动作的前提，可直接影响顶击球的时间、力量和方向。合理的选位应以准确的判断为依据。首先要判断来球的路线、速度和性质，并据此进行相应的移动选位，选位中两眼要始终注视球的发展变化，及时调整自己的移动路线，使自己处于最佳的顶球位置。

2. 蹬地与摆动。蹬地是顶球的起始发力阶段,其作用是通过有力的后蹬,加速身体的摆动,增大顶击力量。

摆动是顶球的主要力量来源。摆动的效果主要取决于腰腹部肌肉的力量与动作协调性。是利用腹部肌肉的弓身拉长与收缩,靠颈部猛然加力顶击球。

3. 头触球。这一环节的主要任务是保证顶击球的效果,包含击球时机、击球部位和击球刹那颈部发力等因素。

(1) 击球时机。最佳的时机应是在头部摆至垂直部位时发力顶击,因为这时身体重心相对平稳,便于动作的控制,能够充分发挥摆体的速度,否则将会影响顶球的力量。

(2) 顶球部位。是指顶球时头与球的对应部位,它直接影响顶球的准确性和力量。因此,应根据来球的路线、出球的方向来确定相应的击球部位,以保证球能按预定的目标运行。

(3) 颈部发力动作。是整个发力过程的最后阶段,它的发力应短促有力,这样才能较好地把握顶击时机,并保证击球的速度。常见的有向前顶送、向下点击、向侧摆甩和向后蹭顶等发力动作,击球时颈部的适度紧张具有一定的保护作用。

(4) 触球后身体的控制。顶击球后,身体姿势的控制将会直接影响到下一步的行动。因此在冲顶、跳顶、争顶或鱼跃顶球后,既要注意落地缓冲和保护动作,又应注意控制身体姿势,保持重心的稳定,保证动作的转换速度。

(三) 动作方法

前额正面顶球:这是头顶球技术中最为常见的方式,其特点是触球部位平坦,动作发力顺畅,容易控制出球方向,准确性强,出球平稳有力。

动作要领:身体正对来球,两脚前后站立或平行站立,膝关节微屈,两眼注视来球,身体随球移动,上体稍后仰,两臂自然张开,展腹挺胸,下颌收紧,顶球时,蹬地、收腹、摆体、顶送发力,当头摆至身体垂直部位时,用前额正面顶击球的后中部,顶击球瞬间,颈部肌肉保持紧张,顶球后继续前送,控制出球方向。

跳起前额正面顶球:跳起顶球时,要选好起跳位置,两脚前后站立,维持身体平衡,掌握好起跳时机,起跳脚积极蹬跳发力,手臂协调向上提摆,以加强跳起力量。起跳后,展腹挺胸,形成背弓,两眼始终注视来球。跳至最高点时,迅速收腹摆体,下颌收紧,前额积极迎球顶送发力,顶球后屈膝缓冲落地时,看清球的飞行路线,以便进行下一步的动作。

(四) 教学重点难点

重点:前额正面顶球的部位以及身体发力击球的时间。

难点:学生有惧怕心理,部位不准,不是前额正面,而是用头的顶部。

(五) 易犯错误与纠正方法

易犯错误:

1. 击球刹那闭眼缩颈,不是主动地用前额击球,而是被动地让球击打头的顶部。
2. 击球时机掌握不好,使头在被动位击球,影响顶球发力的效果。

3. 上、下肢与身体的配合不协调,发力动作出现脱节和停顿。

纠正方法:

1. 进行徒手的模仿练习,体会上、下肢与身体的配合发力动作。

2. 一人持球,一人用前额部位顶球,体会击球部位与击球动作。

3. 做主动击球练习,要求击球刹那不闭眼,找准前额的击球部位,体会顶球发力的效果。

(六) 练习方法示例

1. 徒手的模仿练习。

2. 一人持球,一人顶球,体会动作要领以及击球部位。

3. 一人坐在地上,顶对方抛过来的球,体会身体发力。

4. 一人抛球,一人原地顶球。

5. 一人抛球,一人移动中顶球。

6. 两人一组,相互对顶。

四、运球过人

运球过人是运动员个人控制球能力和个人进攻能力的集中体现,熟练掌握与合理运用运球过人技术,对调控比赛节奏、丰富战术变化、突破密集防守、创造射门机会都具有实际的意义。学习运球过人需要认真反复的练习,从而形成自己的特点。

(一) 教学目标

基本掌握拨球过人的基本动作,了解运球过人动作的方法要点。

(二) 动作分析

运球过人是在运控球的基础上,利用运球速度、方向或动作变化,获得时间和空间位置上的优势,从而突破防守的一种技术手段。运球过人从动作过程上可分为三个阶段。

1. 逼近调动阶段。当运球逼近防守队员时,在控好球的同时,利用各种假动作诱骗对手,造成对手在防守中出现错误或漏洞。

2. 运球超越阶段。运球队员运用假动作诱使对手,并创造突破的时间差和位置差,对手一旦出现错误或漏洞,即刻快速运球超越对手。

3. 跟进保护阶段。在突破对手的同时,身体积极向球侧倾移,保证超越后重心随球跟进,拉开与对手距离。

(三) 技术要点

运球过人从一定意义上讲是一个制造机会和把握机会的过程,要为实现运球突破的目的,在行动上应注意突破时机、突破距离以及动作速度、方向的变化。

突破时机:过人的时机要根据对手的防守情况来决定,一般的是遇到对手犹豫不决时,控球者就要突然起动,迅速越过对手。

突破距离：一般与对手保持一大步的距离为好，对手虽有可能触到球，但不能先于控球人触到球，使对手动作陷于被动。

动作速度和方向的变化：运球越过对手时关键在运球动作速度和方向变化的突然性、敏捷性和多样性。只有能随心所欲地改变球的速度和方向，才能使对手猝不及防。

（四）动作方法

运球过人动作的方法常用拨球、拉球、挑球、扣球等动作，这些动作既是过人的基本动作方法，又是技术教学中用作熟悉球性的行之有效的练习方法。在比赛中，这些动作既可单独使用，也可有机地组合使用，视比赛的实际情况，真真假假，虚虚实实，在控制球的基础上，通过合理的技术组合，结合假动作，可以更好地达到突破对手的目的，发挥更大的效力。

1. 拨球过人：是用脚腕的拨动动作，以脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧方或侧前方滚动。用脚背内侧拨球的动作叫“里拨”，用脚背外侧拨球的动作叫“外拨”。利用运球方向的突然变化突破对手，如“里晃外拨”过人。

动作要点：当运球逼近防守队员时，先用脚背内侧向侧前方拨球，诱使对手身体重心移动，然后突然用脚背外侧向相反方向拨球，从而突破对手。关键是晃动逼真、变向突然、动作连贯。

易犯错误：

- （1）拨球部位不准确，控制不好拨球方向。
- （2）拨球变向时重心跟进慢，动作不突然、不连贯，突然性差。

纠正方法：

- （1）反复练习脚背内侧、脚背外侧曲线运球。
- （2）反复练习变换速度的曲线运球。
- （3）练习先用脚背内侧向侧前方拨球，然后即刻用脚背外侧向相反方向拨球的“里晃外拨”过人动作。
- （4）逐渐增加练习的对抗性。

2. 扣球过人：是运球时利用突然转身和脚腕急转扣压动作，以脚背内侧或脚背外侧触球，将球向侧后方停下或改变运动方向，从而摆脱对方防守。用脚背内侧扣球的动作叫“里扣”，用脚背外侧扣球的动作叫“外扣”。

动作要点：当运球逼近防守队员时，先向某一方向运球或假装传球，诱使对手身体重心移动，突然以脚背内侧或脚背外侧扣球，改变运动方向，令对手猝不及防，从而突破对手。

易犯错误：

- （1）支撑脚的位置和方向不正确，挡住球路或影响扣球变向的角度。
- （2）扣球腿膝关节扣压不紧，动作不连贯，缺少突然性。

纠正方法：

(1) 反复练习脚背内侧、脚背外侧扣球。

(2) 从非对抗逐渐过渡到有对抗，体会运用时机，逐渐增加练习的对抗性。

3. 拉球过人：是指用脚掌将球向前、向后或向左、向右做拖拉动作，突然改变运球方向突破对手的方法。

动作要点：当运球逼近防守队员时，突然以脚掌将球向前、向后或向左、向右做拖拉动作，改变运球方向，从而突破对手。往往与传球、射门假动作结合运用。

易犯错误：

(1) 脚掌压球太紧，拉动不灵活。

(2) 髋关节过于紧张，拉转不够协调，影响拉球变向。

(3) 运球与拉球结合不紧凑，连贯性差。

纠正方法：

(1) 反复练习向前、向后或向左、向右拖拉球动作。

(2) 在非对抗性情况下练习与传球假动作的有机结合。

(3) 从非对抗逐渐过渡到有对抗，体会运用时机，逐渐增加练习的对抗性。

4. 挑球过人：一般是用脚背部位与脚尖翘起上挑的动作或用脚背上撩的动作，使球向上改变方向，从对手身侧或头上越过，从而突破对手。

动作要点：当运球逼近防守队员时，突然用脚背部位与脚尖将球挑起，越过对手。关键是挑球突然，挑球的高度、方向合理。

易犯错误：

(1) 挑球的部位掌握不好，影响出球的角度和方向。

(2) 挑球后重心跟进迟缓，影响控球和快速衔接下一动作。

纠正方法：

(1) 结合运球反复练习挑球动作。

(2) 强调运球过程中挑球后重心及时跟进，纠正连接不紧凑的错误。

(五) 教学重点难点

重点：拨球、拉球、挑球、扣球等动作。

难点：突破时机、突破距离以及速度和方向的变化。

(六) 练习方法示例

1. 在规定范围内，运球绕障碍练习。运球人在自由运球过程中，每遇到一个障碍，均要利用拨球、拉球、挑球、扣球等动作越过障碍。

2. 二人一球，做一过一练习。运球者向防守者做运球过人练习，防守者做消极防守。较熟练地掌握后，防守者做积极防守。这个练习可每次交换练习角色，也可做几次后再交换练习角色。

3. 一对一运球突破练习。两人相距5~8米，B传球给A以后迎上逼抢，A接球以后运球突破B，突破以后拉开相应的距离后交替进行练习。

（七）练习方法设计要素的变化

1. 动作方式的变化：运球过人的方法有很多，初学者在学习运球过人时，可以根据学习进度有选择地练习拨球、拉球、挑球、扣球的动作方式。

2. 活动速度的变化：开始练习时速度可以稍慢一些，重点体会运球时如何变换方向，体会身体重心的移动变换。待熟练以后逐渐加快运球或快慢结合运球。

3. 技术组合的变化：初学者开始练习时应做简单的运球过人动作，如左晃右拨、强行突破等，随着技术动作的熟练掌握，可以增加一些拨转、挑扣、连续过人等组合动作进行练习。

4. 对抗程度变化：练习的对抗程度要从开始无对抗到有对抗，从消极对抗到积极对抗，到比赛中运用。

5. 场地区域变化：注意调整运球场地的大小，还可以考虑增加限制标志物，根据运球动作的熟练程度，标志物的摆放可以是有序的，也可以不规则摆放，以逐渐提高运球过人应变能力。

五、抢球

抢球是指运用身体不同部位和所做的合理动作将对方队员控制的球截获为自己控制的动作方法。在对抗日趋激烈的足球比赛中，球权争夺日趋激烈，进攻与防守转换快速，合理有效的运用抢球技术对提高球队的竞技能力是十分重要的。

（一）教学目标

基本掌握正面抢球过人和侧面抢球的动作方法，介绍铲球的动作方法。

（二）动作分析

抢球动作过程是由判断选位、上步抢断球、跟进衔接三个技术环节构成。

1. 判断选位。准确判断是进行有效抢球的前提，抢球时，要对对手的动作意图、动作时机、动作变化、控球距离等情况进行分析判断，并据此选择和调整自己的防守选位。抢球的选位应是在对手与本方球门线中点的连线上。当对手背对球门时，可采用贴身逼抢以防其转身。若对手已转向球门方向，则应本着“以堵为主，堵中放边”的原则选位，并伺机抢球。

2. 上步抢球。上步抢球包含时机和动作的成分。在个人防守中，时机的把握要树立攻击性防守的主动意识，抢球的时机多是在对手触球刹那，球暂时失控或远离控制时，抢先伸脚将球抢过来。

抢球的动作方法很多，可针对来球性质和状态合理选用相应的动作，如地滚球或低平球可用脚内侧抢断；平球或高球可用胸或头部截击；反弹球可用脚或腹部抢断。也可根据抢球的位置选用相应方法。如正面的抢球多用脚内侧；侧面抢球可利用规则允许的“合理冲撞”；侧后抢球多用铲球动作弥补位置上的劣势。

无论采用哪种动作,都应具备突然、迅猛、准确的技术特征,使对方出乎意料或反应不及。

3. 跟进衔接。抢球除在危急情势下具有破坏的性质,多数情况下是为了获得球和控制球。抢球动作的结束,应是控球动作的开始。所以在进行抢球时就应考虑后继的动作。一旦抢球成功,身体重心应快速移动,保证抢控球动作的连贯性,以便连接下一个动作。

(三) 动作方法

抢球是比赛中经常使用的动作,根据防守位置可分为正面抢球、侧面抢球和侧后抢球三类动作。

1. 正面抢球:进攻者运球正面对着抢球者而来,为了将对手所控制的球抢过来或破坏掉,所采用的动作方法。

动作要点:

两脚前后开立,两膝微屈,身体重心下降并放在两脚之间,面向对手,在对手运球脚触球即将着地或刚着地时,支撑脚用力后蹬,抢球脚以脚内侧对着球跨出,膝关节弯曲,上体前倾,身体重心移至抢球脚上,另一脚立即前跨。如双方的脚同时触球时,则要顺势提拉,使球从对方脚背滚过。同时身体重心要迅速跟上,把球控制好。如离球稍远抢不到的情况下,则可用脚尖捅抢。

易犯错误:

- (1) 抢球的时机掌握不好,不能抢先触球而失败。
- (2) 身体重心不能及时移到抢球脚上,抢球无力。
- (3) 触球后重心跟进不及时,不能及时控球。
- (4) 抢球脚的踝关节不够紧张,抢球动作缺乏力量,提拉速度慢,影响抢球效果。
- (5) 抢截时运用动作不合理而犯规。

纠正方法:

- (1) 进行徒手模仿练习,对固定球从不同的方向体会技术动作。
- (2) 从弱对抗到强对抗进行练习,体会抢球时机和腿部的发力。

2. 侧面抢球:是防守者与运球者平行跑动或从后面追成平行位时所实施的抢球动作。其包括合理冲撞抢球、异侧脚铲球和同侧脚铲球三种情况。

合理冲撞抢球动作要点:

当与对手并肩跑动时,身体重心稍下降,同对手接触一侧的手臂紧贴自己的身体。当对手靠近自己一侧的脚离地时,看准时机,用肘关节以上部位冲撞对手相应部位,使其身体失去平衡而乘机将球抢过来。

合理冲撞应符合下列条件:(1)目的:冲撞的目的在于获得球。(2)距离:冲撞时,球须在双方控制范围内(2米以内)。(3)部位:一般用肩至肘关节这个部位冲撞双方相应的部位。(4)动作:上臂必须贴住身体,不得推人。(5)力量:冲撞时并非是草率的、鲁莽的,也不得使用过分的力量。

易犯错误:

(1) 抢球的时机掌握不好,不能使对手身体重心失去控制。

(2) 运用动作不合理,抢球时有推人动作而犯规。

纠正方法:

两名队员并排跑动中互相冲撞,体会冲撞时机。

3. 铲球

铲球是一种积极防守动作,在比赛中运用越来越多,是与运球者平行跑动或从后面追成平行位时所实施的抢球动作。包括异侧脚铲球和同侧脚铲球。

异侧脚铲球。当控球者拨出球的刹那,抢球者后脚(同侧脚)用力后蹬地成跨步,前脚(异侧脚)以脚外侧沿地面向前内侧滑出,用脚底蹬球。接着小腿外侧、大腿外侧和臀部依次着地。

同侧脚铲球。当控球者拨出球的一刹那,抢球者后脚(异侧脚)用力后蹬成跨步,前脚(同侧脚)以脚外侧沿地面向前外侧滑出,用脚背或脚尖将球踢或捅出。接着小腿外侧、大腿外侧和臀部依次着地。

(四) 教学重点、难点

重点:抢球的动作。

难点:抢球的时机。

(五) 练习方法示例

1. 正面抢球练习

目的与作用:使学生掌握迎上封堵和抢球的基本方法。体会抢球时机与动作。

形式与方法:

两人一组,一人运球,一人练习抢球,反复练习后交换攻守。

练习要素变化:

- 练习速度变化:初学者在慢速度运球过程中练习,随着技术熟练程度的提高,逐渐加快练习速度。

- 对抗程度变化:由无对抗逐渐过渡到有对抗。

2. 侧面抢球练习

目的与作用:使学生掌握迎上侧面合理冲撞抢球的基本方法。体会抢球时机与动作。

形式与方法:

两人一组,一人运球,一人并排跑动,练习合理冲撞抢球,反复练习后交换攻守。

练习要素变化:

- 练习速度变化:初学者在慢速度运球过程中练习,随着技术熟练程度的提高,逐渐加快练习速度。

- 对抗程度变化:冲撞的力量逐渐加大。

六、传接球

传接球是比赛的中连接队员的纽带和进攻的枢纽，是组织进攻、变换战术、渗透突破、创造射门机会和实现战术目的的有效战术手段，也是比赛中应用最多的一项技术，因而也是足球教学中最为常见到内容。根据传球距离可分为短距离、中距离、长距离传球，本年级主要练习最基本的短距离传接球。

（一）教学目标

基本掌握短距离传接球动作，并学习在游戏和竞赛中有效运用。

（二）短距离传接球动作分析

任何传接球动作均要注意以下几点：

1. 传球要点

- 选择传球目标。要根据同伴和防守者的位置选择传球目标。一是向空当传球；二是向同伴的脚下传球。

- 掌握传球时机。传球时机直接影响到传球效果和战术配合的成败。要求控制球队员掌握好传球时机，是同伴已经意识到并且有可能占据有利位置时传球。

- 控制传球力量与落点。传球要落点准确，控制弧线、力量适度、速度缓急适宜，有利于接球队员处理球。

2. 接球要点

接球是一种将运动状态的球控制住的过程。从其动作结构分析，一个完整的接球动作应包括以下四个环节：判断选位→接球前的支撑→触球动作→接球后跟进。常见的接球方式有以下几种：

迎撤，是指以接球部位前迎来球，触球刹那迅速向回引撤以缓冲来球力量的动作方法。

压推，多用于接反弹球。在找好落点和选好支撑位置的基础上，在球落地刹那，迎着球的反弹方向下压，随即与推合成一个动作，将使球变向运行控制。

切挡，是指通过下切动作加快球的上旋速度，使来球力量得到削弱，并利用接球部位挡住球路，从而达到控球目的。

拨转，是通过调整拨球角度将球控向转体方向，通过身体转动带动拨转，接球脚拨球后要积极落地，身体重心随球快速移动。

收挺，收挺动作多用于接空中球。收指身体或接球部位的后缩动作，具有引撤缓冲动作的功效。挺指身体或接球部位呈一定的角度主动迎球推送的动作，其作用是通过向上改变来球方向来达到控球目的。

3. 短距离传接球要点

传球一般可采用脚内侧传地滚球，注意击球点要在球的后中部，脚腕适度紧张，踢球力量适中。

接球一般可采用脚掌接球或脚内侧接球，用脚内侧接球更为灵活方便。由于短距离传球力量一般不大，接球时一般可采用切挡或拨转接球方式，便于连接传球动作。

（三）教学重点难点

重点：传接球的基本动作。

难点：传接球时机、力量、方向的掌握。

（四）练习方法示例

（1）两人一组，脚内侧传接定位球。

（2）两人一组，在两侧移动中用脚内侧传接地滚球。

（3）两人一组，脚内侧直接传球。

（4）多人一组，分两面展开，迎面站立，相距10米左右，用脚内侧传接球，传球人传球后迅速跑至对面排尾或转身跑至本队排尾。

（5）多人一组，分四队各站在边长10米的正方形场地四角，用脚内侧传接球，传球人向相邻一角的同伴传球，传球后迅速跑至该队排尾，接球人接球后向下一相邻一角的同伴传球，依次进行。

（6）3对1或4对1传抢游戏。

练习要素变化：

- 练习速度变化：可以由原地传接球过渡到移动中传接球，再由慢速移动到中速移动练习，最后到快速移动练习。

- 练习距离变化：由短距离传接地滚球练习到中距离传接低平球练习，再到中长距离传接平球和过顶球练习。

- 传接球方法变化：由脚内侧传接球练习到脚背内侧传接球练习，再到脚背外侧以及脚后跟传球练习。

- 传接球方式变化：由接球后传球到直接传球。

- 动作组合变化：由接传球到接球后运球传球。

七、射门

射门是队员在比赛中有意识地将球踢或顶入对方球门的行动。射门是一切进攻战术配合的最终目的，是各种进攻战术的期望和归宿，也是进攻得分的唯一手段。在足球教学中是特别令学生兴奋的练习内容，可根据教学内容，在课中穿插安排。

（一）教学目标

基本掌握定位球射门动作，体验运球射门动作。

（二）射门动作分析

1. 敏锐观察，果断起脚。首先要敏锐观察和及时判断来球的速度、落点和防守队员以及守门员的位置，从而抓住防守出现的空隙果断起脚射门。

2. 选择好射门角度。射门前要观察守门员所处的位置,选择好出球角度,它直接影响射门效果。一般情况下,守门员处于球门中间时,应当将球射向球门的两个下角。如果守门员封住近角时,则射向球门远角;远射时,则应射向球门上角。

3. 射门必须准确、突然、有力。准确是射门的前提,也是能否把球攻入对方球门的关键,在准确的基础上,要射得突然有力,使对方守门员猝不及防。

(三) 教学重点难点

重点:射门的基本动作。

难点:射门力量、方向的掌握。

(四) 练习方法示例

(1) 定位球射门,将球放在罚球区线上,用正脚背射门。

(2) 学生排成一路纵队,依次运球射门。

(3) 运球绕杆射门,学生排成一路纵队,依次运球绕过障碍后射门。

(4) 接球射门,学生排成一路纵队,依次将球传给教师,接教师回传球后射门。

练习要素变化:

- 动作状态变化:可以由定位球射门逐渐练习移动中的运球射门。
- 练习距离变化:由近距离射门练习到中距离、中长距离传球射门。
- 射门脚法变化:由脚内侧射门到脚背内侧、脚背正面、脚背外侧射门。
- 射门方式变化:由接球后射门到直接传球不停球直接射门。
- 动作组合变化:由接球射门到接球后运球射门。

第四节 基本战术

一、斜传直插二过一

二过一配合是指在局部地区两名进攻队员通过两次连续传球配合越过一名防守队员的配合方法。二过一战术配合的形式有:斜传直插二过一、直传斜插二过一、回传反切二过一和踢墙式二过一配合。本年级学习斜传直插二过一。

(一) 教学目标

了解二过一战术配合的形式,基本掌握斜传直插二过一的配合要点。

(二) 斜传直插二过一方法要点

斜传直插二过一这种配合一般在控球队员遇到迎面阻截时采用,当持球队员遇到迎面阻截时,将球传给接应的同伴,然后迅速直线跑到防守队员的身后,接同伴的斜传球,达到突破防守的目的。

要点:

一传准:控球队员第一传必须准确,并具有隐蔽性。

跑位快:传球后应立即插入前面的空当,摆脱对手。

第二传快:接应队员第二传要直接传球,并注意传球的方向和力量,使切入空当的队员便于接控球,以便完成下一个技术动作。

注意纵深:队员进行配合时前方一定要有纵深距离,否则难以成功。

(三) 教学重点难点

重点:斜传直插二过一的配合要点。

难点:传接球配合时机与能力。

(四) 易犯错误

1. 第一传掌握不好传球的力量与方向,配合失误。
2. 控球人传球后不能立即插入前面的空当,摆脱对手,贻误战机。
3. 第二传传球的方向和力量不当,使切入空当的队员难于接控球。

(五) 纠正方法

1. 加强行进间传接球练习,提高传接球能力。
2. 在无对抗情况下练习传球跑位配合,强调第一传要准,第二传要快,跑位要及时。

(六) 练习方法示例

1. 行进间传接球练习,提高传接球能力。
2. 结合障碍物做传接球及跑位配合。
3. 分解练习,学生运球进行第一传和跑位练习,教师或完成比较好的学生做第二传球人。
4. 三人一组,在消极防守下练习配合。

二、选位与盯人

(一) 教学目标

了解防守选位与盯人的战术要点。

(二) 方法要点

选位要点:选位是指防守队员在防守时选择占据合理防守位置的行动。选位是防守的基础,合理的选位不仅能控制防守面和有效地运用防守动作,还决定整体防守布局的合理程度,对防线的稳固性起着重要作用。

防守队员应占据有利于拦截球和切断对方通向本方球门的位置。该位置应在本方球门与对手之间的直线上。在向本方球门退守收缩时,队员应沿该线回防,并保持与同伴适宜的横向与纵向联系,做到人球兼顾并随时根据对手位置的变化移动自己的防守位置。同时,离球近的队员要封堵对方的控球队员,为同伴争得回防布局时间。

盯人要点：盯人是指防守队员限制进攻队员所采取的行动，分为紧逼盯人和松动盯人两种。

紧逼盯人是贴近对手，不给对手从容活动的空间，一般用于罚球区附近地带和有球的局部地区以及对进攻核心队员的防守。要做到向前可拦截球，或不给对手自由处理球的机会，或破坏对手得球。松动盯人是与对手保持一定距离，既能盯住对手又能保护同伴，一般用于防守离球远的进攻队员。要做到既能弥补临近同伴的位置，又能防守对方向背后传球和对手切入背后空当。

（三）教学重点

了解防守选位与盯人的战术要点，以及运用时机。

（四）易犯错误与纠正方法

比赛中缺少位置感，顾球不顾人。教师应随时提醒注意保持合理防守位置。

（五）练习方法示例

1. 结合运球过人练习体会防守选位。
2. 结合攻守配合练习体会选位与盯人的战术要点。
3. 两人一组，防守队员防守一个固定目标，进攻队员力图触及防守队员身后的标志物，防守队员封堵进攻队员通往目标的线路。

第五节 游戏与竞赛

游戏能够满足各年龄阶段学生的需要，在足球课的教学中，课时的各个阶段都可安排游戏，但必须与所传授的技、战术紧密结合，才能有效提高学生学习的进程。比赛法是在比赛条件下组织学生进行练习的方法，可以提高学生合理运用技、战术的能力，对技术运用的实效性、灵活性和攻击性等有更深的理解，因此，要重视比赛法在足球教学中的运用。

（一）教学目标

在足球游戏与竞赛中培养学生足球兴趣，了解足球竞赛规则，提高运用足球基本技术、基本战术的能力，发展体能，培养合作、交流和正确对待胜负的精神。

（二）足球游戏

1.4对1传抢游戏

练习目的：提高学生传接球与跑位接应能力和抢球能力。

方法介绍：在15m×15m场地内，四角各占一名学生，相互传球，中间一名学生作为抢球人，抢球人抢到球或接触到球即为抢球成功，与传球失败的学生互换角色。

方法要点：

传球人传球后要根据情况移动接应位置，不能站在原地不动。

接球后传球的连接动作连贯快速,有效利用传球假动作。

抢球人积极抢断,加强判断,果断抢球。

方法要素变化:

人数变化:增加防守人,变化练习难度,如2对1、3对1、4对2等。

动作方式变化:要求传球人不能停球,只能直接传球,或要求最多只能接触两次球就必须将球传出,否则即为失败等。

2. “足排球”比赛

方法目的:训练学生头顶球的能力。

方法介绍:将学生分成人数相等的两队,在一块排球场地上。在各自的半场内按位置站立。一个队用手抛球,同伴用头顶球的方法按照排球的规则进行比赛。

方法要素变化:

- 球网高度的变化:可以根据球员掌握技术的情况由低变高。
- 场地的变化:可以根据练习者人数的多少缩小或者扩大场地。
- 顶球次数的变化:根据练习者的技术水平调整顶球的次数。

(三) 多种形式的竞赛

1. 4对4攻防踩线

练习目的:提高学生传接球与跑位接应能力和盯人选位能力。

方法介绍:40 m×25 m场地,4对4攻防,采取人盯人战术,双方力争通过配合或运球突破将球推进到对方底线,并将球踩在线上,即为胜一球。

方法要点:注意通过变速与变向运控球和传球来打开进攻宽度;防守要1对1紧逼盯人,并注意选位与保护。攻防转换要快。

方法要素变化:

- 人数变化:增加攻防人数,降低难度。增加进攻自由人,协助进攻方完成进攻。
- 动作方式变化:限制接触球次数,增加难度。
- 场地变化:变化场地大小。

2. 4个小球门比赛

练习目的:提高学生传接球与跑位接应能力和盯人选位能力。

方法介绍:边长40米的方形场地,在4条边线中央各摆一个球门,每方各负责两个球门,进行4对4传球比赛。只要攻进对方任一球门均算胜一球。

规则:进攻方可进攻规定的两个球门。可一个球门稍大一些,另一个球门稍小。进大门得1分,进小门得2分。

方法要点:注意通过变换进攻方向,机动灵活,球的快速移动与转移;通过运控球和传球来开进攻宽度;防守要1对1紧逼盯人,并注意选位与保护。攻防转换要快。

方法要素变化:

- 人数变化:增加攻防人数,降低难度。增加进攻自由人,协助进攻方完成进攻。

- 动作方式变化：限制个人触球次数或全队在一次进攻中的触球次数。
- 场地变化：变化场地大小。

第六节 规则简介

一、罚球区

(1) 守门员在本方区内可以用手触球。

(2) 队员在本方区内犯规被判罚直接任意球时，都应判罚球点球。

(3) 罚球点球时，在球未向前踢出之前，除守门员和主罚队员外，其他队员均应在罚球区及罚球弧外的场内，罚球点的后面。

(4) 守方踢球门球或在本方罚球区内踢任意球时，①对方应退出罚球区且至少距球9.15 m；②须将球直接踢出罚球区，比赛才能恢复。

(5) 守门员在本方区内，①用手触及同伴故意踢给他的球；②用手触及同伴直接掷入的界外球；③在发出球后未经其他队员触及，再次用手触球；④持球超过5s—6s拖延时间，均要被判罚间接任意球犯规。

二、球门区

(1) 可以在本方区内任何一点踢球门球及任意球。

(2) 若在区内坠球恢复比赛时，应在当时球所在地点最近的与球门线平行的球门区线上坠球。

(3) 凡在对方区内踢间接任意球时，应在离犯规地点最近的与对门线平行的球门区线上执行。

三、角球区

罚角球时，球必须放定在角球区内。

四、罚球点

罚点球时，球必须放定在该点上并向前踢出。

五、比赛开始和重新开始

1. 通过掷币，猜中队选择场区。另一队开球。
2. 将球放在中点上开球时，当球被踢并向前移动时比赛即为开始。球未向前移动或球动之前队员越过中线或守门方队员进入中圈，则重新开球。
3. 开球队员不得连踢。
4. 开球可以直接射入对方球门得分。

六、比赛进行及死球

1. 死球
 - (1) 当球无论在地面或空中全部越过球门线或边线时，包括球被大风刮回。
 - (2) 当比赛已被裁判员停止时。均属于死球。
2. 比赛进行
 - (1) 球从球门柱、横木或角旗杆弹回场内。
 - (2) 球从比赛场地上的裁判员或助理裁判员身上弹回场内。
 - (3) 队员有犯规，而裁判员未予判罚。均为比赛进行。

七、直接任意球与点球

裁判员认为，如果队员违反下列十条中任何一种，将判罚给对方踢直接任意球。

- (1) 踢或企图踢对方队员。
 - (2) 绊摔或企图绊摔对方队员。
 - (3) 跳向对方队员。
 - (4) 冲撞对方队员。
 - (5) 打或企图打对方队员。
 - (6) 推对方队员。
- 以及队员犯有：
- (7) 为了得到对球的控制而抢截对方队员时，于触球前触及对方队员。
 - (8) 拉扯对方队员。
 - (9) 向对方队员吐唾沫。
 - (10) 故意手球（不包括守门员在本方罚球区内）。

在比赛进行中无论球在什么位置，如果队员在本方罚球区内违反了上述十种犯规的任
何一种，应被判罚球点球。

第七节 教学评价及评价建议

一、评价内容和比例

表 5-4 足球评价内容与分值比例

评价内容	分值	分项内容	分项分值	总分
技能水平	80	脚内侧横拨球	20	100
		3 m×8 往返运球计时 (秒)	20	
		脚内侧地滚球传准 (次)	20	
		头顶球射门 (次)	20	
情感态度	20	出勤率	10	
		态度表现	10	

二、分项评价方法与标准

表 5-5 分项评价方法与标准

项目	测试方法	标准		
		优秀	良好	及格
脚 内 侧 横 拨 球 (次)	用左右脚内侧连续交替横拨球, 计 30 秒横拨球次数。每人测 2 次, 取最佳成绩。	80	60	40
3 m×8 往返运球计 时 (秒)	受试者持球站在起点线 A 后, 球动开始计时, 受试者带球从 A 线到 B 线, 过 B 线后运球转身返回 A 线, 过 A 线后再转身返回 B 线, 如此反复四个往返, 最后返回 A 线并用脚停住球, 计时停止。每人 2 次机会, 取最好成绩 (秒)。	(男) 7.5 (女) 8.5	(男) 8.5 (女) 9.5	(男) 9.5 (女) 10.5
脚内侧地滚球传准	距起点 A 6 m 处, 摆放间隔 1 m 的小球门一个, 受试者用脚内侧在起点 A 后推射。每人 6 次, 计成功次数 (次)。	5	4	3
头顶球射门	受试者在距球门 5.5 m 处接同伴从球门线抛来的球头顶球射门。每人测 6 次, 计成功次数 (次)。球进门时必须高于 1 m。	5	4	3

三、评价建议

教学评价是对教学过程及其效果的价值做出客观、科学的判定，是对教学过程进行信息反馈和调节的一个重要环节。也是检查教师的教学效果，改进教学工作方式和方法，提高教学质量的重要依据。教学评价具有导向、激励的功能，是激励学生努力学习与积极锻炼，促进课程目标达成的重要环节。

对学生的足球学习的评价内容既应该包括足球基本技能的评价，又应该与学生的学习态度、过程与方法、习惯养成、情感、合作等方面的表现相结合，从而达到督促学生学习、改进教学、促进改革、完善管理的目的。

人教版®

第六章

篮球

篮球运动比赛是以两队队员相互协同攻守对抗的形式进行的竞赛过程。只有集整体的智慧和技能，发挥团队精神，协同配合，才能获得最佳比赛成绩。

八年级学生正处于运动技术的形成期，有篮球运、传、投的基本功，善于学习和思考，但是对技术的学习和运用能力不稳定，很容易反复出现错误动作，所以应该多做些强化练习。同时关注学生的差异，可根据男、女生学习能力和接受能力的不同，对技术、技能掌握程度的要求也不同，照顾到不同层次学生的需要，尽可能给所有学生创造成功的机会，体验成功的喜悦，激发学生学习的热情。

第一节 教学目标

1. 进一步学习和掌握移动、运球、传球、投篮等基本技术动作方法，提高准确运用技术的能力；通过教学使学生理解简单战术配合在比赛中运用时机，基本掌握配合方法。
2. 在篮球的游戏和比赛中合理运用所学的篮球基本技术和简单战术。
3. 学会通过篮球运动来调控情绪，建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。

第二节 教学内容与课时安排建议

表 6-1 八年级篮球教学内容与课时安排建议表

项目	内容	课时
篮球	1. 起动、急停; 2. 运球急停急起; 3. 相关规则介绍。	1
	1. 转身; 2. 同侧步持球突破; 3. 相关规则介绍。	1
	1. 单手肩上传球; 2. 行进间单手低手投篮; 3. 合作定时投篮。	2
	1. 传切配合; 2. 三对三对抗赛; 3. 相关规则介绍。	2
	1. “二攻一”配合; 2. 三对三对抗赛; 3. 相关规则介绍。	2

第三节 基本技术

一、教材分析

八年级教材是在七年级教材的基础上,遵循循序渐进的教学原则,进一步学习较难掌握的脚步动作,以及提高传接球、运球、投篮等难度较大的技术动作运用能力。在发展学生速度、力量、灵敏、弹跳等身体素质的同时,逐步提高传、接球动作的准确性和运球时变换身体重心的能力,以及手脚配合的协调性。

(一) 教材内容价值与设计思路

1. 教材内容价值

起动是在比赛中,由静态变为动态的一种动作。进攻队员的突然快速起动是为了尽快地摆脱防守的有效手段;防守队员快速起动可以保持和抢占有利防守位置。运动员在场上速度和反应常常取决于起动的快慢。

急停是在跑动中突然制动的一种动作方法,是各种脚步动作衔接和变化的过渡动作。在比赛中急停可以直接摆脱对手,也是多与其他技术结合运用。

转身是利用跨步和身体的转动,来改变站立的位置和方向,进攻时用以摆脱防守,或在防守时抢占有利的位置,获得堵截、抢断球和抢篮板球的机会。

运球急起急停是在对手防守较紧的情况下,运球推进时,用急停急起的方法来摆脱防守。

单手肩上传球是传球技术中较为常用的一项技术,其特点是传出的球力量大、飞行速度快且出手点相对较高。适合运用于中、远距离的传球,在快攻中常采用这种传球方法。

持球突破,是以运球和脚步动作为基础的快速超越对手的一项具有强烈攻击性的进攻技术,是完成个人攻击的主要手段,也是破坏和打乱防守的有效方法。

行进间单手低手投篮是在切入篮下时常用的投篮方法。其具有出球稳定性好、出手速度快、伸展距离远的特点。

2. 本年级教材设计思路

移动技术的教学,首先要通过讲解示范使学生明确移动技术中的各种动作概念、动作时机、动作方法和动作关键。然后让学生在原地或慢速练习中体会动作方法、难点和控制重心的方法。在基本掌握所学移动技术之后,结合信号、球和其他技术进行移动组合技术练习。最终由一对一的攻守对抗逐渐过渡到比赛实践,通过实战来巩固、提高学生运用移动技术的意识和能力。

运球急起急停教学主要通过由“慢—快”的速度变化进行行进间练习,在基本掌握技术动作之后,进行由一名防守逐渐过渡到多名防守队员的运球练习。与持球突破、投篮、传球或各种运球技术动作衔接进行组合技术的练习。通过教学比赛提高学生运用技术的能力。

单手肩上传球教学首先进行徒手练习,让学生体会手形、用力、球的路线、落点、引球等动作;通过距离的远近调整来进行练习;在掌握各种传球技术之后,进行有防守情况下的练习。

持球突破技术教学首先要使学生明确持球突破技术的动作概念、运用时机、动作方法、技术要素和动作关键。包括突破前持球(或接球)时的身体动作以及运用假动作的方法;突破时蹬地、转体探肩、放球、加速的做法和要求;持球突破时机的判断和方法的运用以及与其他技术的结合;借助辅助工具,限制方向、步幅等的突破技术练习;与各种脚步动作,以及传球、运球、投篮等技术结合起来的组合练习;结合防守的持球突破练习。

行进间单手低手投篮教学要强化原地徒手投篮手法的模拟练习,过渡到跑动中拿固定球上篮和行进间运球上篮。技术基本掌握之后,把投篮与各种脚步动作,以及传球、突破、假动作等结合起来,通过防守和比赛巩固提高。

(二) 教材搭配建议

表 6-2 教材内容搭配建议(供参考)

主教材	辅助教材
起动、急停、转身	熟悉球性练习、专项身体素质练习
运球急停急起	急停步法练习、一对一攻守对抗
同侧步持球突破	行进间投篮、三对三
单手肩上传球	灵敏素质练习、传接球上篮
行进间单手低手投篮	传切配合、持球突破

二、移动

（一）教学目标

1. 了解所学移动技术动作在比赛中的作用，初步掌握移动技术动作的基本要领。
2. 基本掌握所学移动技术动作，并在教学与比赛中合理运用。
3. 发展学生的协调性和快速反应能力。
4. 发展学生思维敏锐性与灵活性。

（二）动作方法

1. 起动

起动是队员在球场上由静止状态变为运动状态的一种动作，是获得位移初速度的方法。

动作方法：从基本站立姿势开始，起动时，上体前倾，重心前移的同时，后脚或异侧脚的前脚掌快速用力蹬地，两臂积极摆动，前两步短促有力，在最短的时间内发挥最快速度。

2. 急停

急停是队员在跑动中突然制动速度的一种动作方法，可以直接甩开防守对手。各种脚步动作的变化，几乎都由急停动作来衔接和过渡。因此，急停动作的好坏，直接影响其他脚步动作的质量。

急停的动作有两种。

（1）跨步急停：在快速跑动中急停时，先向前跨出一大步，用脚跟先着地过渡到全脚掌抵住地面，并迅速屈膝，同时身体微向后仰，后移重心。然后，再跨出第二步，脚着地时脚尖稍向内转，用前脚掌内侧蹬地，两膝弯曲，身体稍有侧转，微向前倾，重心移至两脚之间，两臂屈肘并自然张开，帮助控制身体平衡。

（2）跳步急停：队员在跑动中，用单脚或双脚起跳，上体稍后仰，两脚同时平行落地。落地时全脚掌着地，用前脚掌内侧蹬地，两膝弯曲，两臂屈肘微张，以保持身体平衡。

3. 转身

转身是队员以一脚蹬地向前或向后跨步的同时，另一脚做中枢脚进行旋转而改变身体方向的一种动作方法。转身可分为前转身和后转身。

（1）前转身：转身时，中枢脚前掌用力碾地，移动脚蹬地迅速跨步，并同时转腰、转肩，身体重心随着转移，跨步迅速，保持身体平衡。

（2）后转身：转身时，中枢脚碾地旋转，移动脚蹬地并向自己身后撤步，同时腰胯主动用力旋转，身体重心随着转移，保持身体平衡。

（三）动作要点：

1. 起动

猛蹬地，快跨步，快频率。

2. 急停

(1) 跨步急停：第一步要用脚外侧着地，第二步落地时用前脚掌内侧蹬地控制身体重心。

(2) 跳步急停：落地时，应用前脚掌蹬地，屈膝降重心，重心控制在两腿之间。

3. 转身

(1) 前转身：转体蹬地有力，重心迅速转移，前脚掌碾地，跨步后降低重心，不要起伏。

(2) 后转身：腰胯带动躯干旋转，蹬跨有力，保持身体平衡，重心不要起伏。

(四) 教材重点、难点

1. 起动

重点：移动重心快，蹬地有力。

难点：移动后3~4步要短促，用力蹬地，协调有力地摆臂。

2. 急停

重点：急停时屈膝降重心，保持身体平衡。

难点：上下肢的协调配合。

3. 转身

重点：中枢脚碾地旋转，身体中心沿水平面转动。

难点：保持身体平衡。

(五) 教学建议

1. 教学组织建议

(1) 在教学中，应先在原地练习，让学生体会动作难点和控制重心方向。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。在掌握各种移动技术之后，要结合同伴一对一的攻守对抗练习，以培养、提高学生运用移动技术的意识和能力。

(2) 在教学中，应尽可能运用视觉信号，培养学生扩大视野、时刻观察场上情况变化的习惯和能力。

在教学中，应与提高专项身体素质紧密结合，加强脚步力量和踝、膝、髋关节灵活性及手臂动作训练，还应与其他攻守技术、战术基础配合结合进行。

2. 教法建议

(1) 起动和跑的练习

①基本站立姿势（面向、背向、侧向），听或看信号做起动跑的练习。

②在各种情况和状态下（蹲着、坐地、原地各种跑动中，原地向上、向侧跳起时、滑步中，急停以后），听或者看信号向不同方向做起动跑的练习。

③自己或同伴抛球，球离手后起动快跑接球，不让球落地，把球接住。

④原地运球，听或看信号作起动快速运球的练习。

（2）急停的练习

- ①保持基本站立姿势，慢跑两三步接着做跨步急停和跳步急停。
- ②以稍快节奏跑三五步接做跨步急停和跳步急停。
- ③快跑中听或看信号做跨步急停。
- ④跑动中做接球急停，然后传球。
- ⑤运球结束时做急停，接着传球或投篮。

（3）转身练习

- ①成基本站立姿势，分别以左、右脚为轴，做跨步前、后转身的练习。
- ②慢跑中急停，向左或右跨步做前、后转身接起动快跑练习。
- ③原地持球，分别以左、右脚为轴，跨步做前、后转身练习。
- ④跳起接球后，做前、后转身传球、运球或投篮。
- ⑤在一对一攻守中，做前、后转身护球练习。

3. 教学注意事项

- （1）利用哨音、手势等信号提示学生进行移动技术动作练习。
- （2）结合场地、图形、标志物等的各种移动组合练习。
- （3）结合攻守的对抗练习。
- （4）采用游戏进行的各种移动技术教学。
- （5）教学中要求学生能够简述所学移动技术动作的方法、要领、运用时机，并能够给予同伴及时的指导和帮助、评判，相互研讨，共同提高。

（六）易犯错误与纠正方法

1. 起动

易犯错误：起动前身体重心过高，不便于迅速蹬地；重心移动不及时；起动时后脚或异侧脚蹬地不充分。步幅大，步频慢，不能在最短距离内把速度发挥出来。

纠正方法：

教师可采用正、误对比和分解示范的方法，使学生对技术有正确的概念；做分解练习，按照教师的要求原地做后蹬、侧蹬练习、快速摆臂练习、迅速向起动方向转移身体重心的练习。

2. 急停

（1）跨步急停

易犯错误：第一步跨步过小，第二步脚尖未向内转并未用前脚掌内侧蹬地，急停没有屈膝降低重心，上体过于前倾，急停后身体重心没有保持在两腿之间。急停后身体侧转过大，改变了面向。

纠正方法：通过不同示范面，分解及正误对比示范，使学生看清动作结构，建立正确的技术动作概念；针对动作的关键与难点，反复强调方法要领；做分解、组合练习，在练习中将跨步急停动作分为一步大、二步小、三步降低重心、四步脚内扣等几个部分，在

走动中或慢跑中进行分解练习，待基本掌握完整动作后再进行练习。

（2）跳步急停

易犯错误：急停时起跳太高，重心前倾，停不住。

纠正方法：要强调单脚或双脚蹬地，脚离地不要太高，上体直立，落地时两腿要分开，屈膝下降重心，并用脚趾用力扣地。

3. 转身

易犯错误：旋转时未用中枢脚的前掌做轴，辗转没用力，移动脚蹬地和腰胯配合不协调，重心上下起伏。

纠正方法：原地做好转身前的基本姿势，转身时要求中枢用力脚提起足跟碾地，腰胯要协调配合用力。转身时保持重心下降，不起身，不抬腿，平衡旋转。

三、运球急起急停

这是利用速度的突然变化来摆脱防守的一种方法。多用于在对手防守较紧的情况下，在快速运球时突然减速或停止，迫使防守队员被动减速停住，乘其重心不稳时，再突然加速启动运球摆脱防守。

（一）教学目标

1. 通过教学使学生理解运球急起急停动作的技术要领。
2. 通过练习使学生基本掌握运球急起急停技术，提高运球突破的能力。
3. 发展学生身体的灵活性、协调性及准确判断的能力。
4. 通过运动体验，培养学生勇于进取的精神。

（二）动作方法

运球急停时，用手快速按拍球的前上方，同时两脚做跨步急停，并转入低运球，用臂、身体和腿保护球。运球急起时，后脚用力蹬地，同时按拍球的后侧上方，向前运球，加速超越对手。

（三）动作要点

急停稳、起动快，人和球速一致，上体前倾和脚的蹬地协调配合。

（四）教材重点、难点

重点：急停、急起时身体重心高低的掌控。

难点：手触球部位，上、下肢协调配合。

（五）教学建议

1. 教学组织建议

（1）必须在熟练掌握正确急停、急起脚步动作的基础上进行，要教会学生正确的运球姿势、正确的按拍球手法，不断地提高手指手腕对球的控制能力和感应能力。

（2）在练习运球的过程中，强调手、脚、腰的协调配合。

(3) 注意运球速度变化的突然性, 注意假动作与运球和其他技术的组合运用, 以提高运球技术的攻击性和实效性。

2. 教法建议

(1) 慢速运球急停急起的动作练习。学生4人1组, 篮球场全场纵向, 运球5米急停一次, 连续做。要求: 运球急停时两脚前后分开, 身体重心下降。保持身体平衡, 运球靠近身体, 球在体侧, 用身体保护球。

(2) 听教师的口令做运球急停急起的练习。学生向前运球, 听见教师的哨音后, 立即做运球急停, 教师再吹哨, 学生运球急起, 反复练习。要求: 急停时, 重心下降, 手按拍球的正前方, 起动时用力蹬地, 按拍球的后上方。

(3) 一对一运球急停急起练习。全场一对一, 进攻者通过急停急起摆脱防守, 进攻者摆脱防守后, 等防守站好位再进行练习。要求: 运球时要观察前方的情况, 停得稳、起得快。

3. 教学注意事项

(1) 应加强学生观察力的训练。必须注意运球时眼睛平视全场。养成抬头运球的意识和习惯低头运球。

(2) 在教学中, 注意加强规则意识的培养。

(六) 易犯错误与纠正方法

1. 易犯错误

(1) 急停时不注意用身体保护球, 球离身体太远。

(2) 急起时拍球的位置不正确, 影响动作的速度。

(3) 急停时运球和急停的动作不协调, 导致急停不稳, 运球失误。

2. 纠正方法

(1) 教师要强调急停时用身体和腿保护球, 球一定要靠近身体, 非运球手臂抬起来。

(2) 加强运球基本功练习。体会不同动作时的手触球部位

(3) 用语言强调提示的方法, 时时提醒学生注意急停时保持正确的身体姿势和运球的位置。

四、单手肩上传球

单手肩上传球是单手传球中一种最基本的方法。这种传球的力量大、速度快, 常用于中、远距离传球。

(一) 教学目标

1. 通过教学使学生正确理解单手肩上传球动作的应用方法与时机。

2. 通过练习使学生基本掌握单手肩上传球技术并能够合理运用。

3. 发展学生的判断、灵敏、协调能力。

4. 通过运动体验, 培养学生对篮球运动的兴趣和合作意识。

(二) 动作方法

传球时(以右手传球为例), 左脚向传球方向迈出半步, 右手持球, 同时将球引到右肩上方, 肘部外展, 上臂与地面近似平行, 手腕后仰。左肩对着传球方向, 重心落在右脚上。右脚蹬地, 转体, 右前臂迅速向前挥摆, 手腕前屈, 通过食指、中指拨球将球传出。球出手后, 右脚随着身体重心前移而向前迈出半步, 保持基本站立姿势。

(三) 动作要点

自下而上发力, 蹬地、扭转肩、挥臂和扣腕动作连贯。

(四) 教材重点、难点

重点: 转体引球, 向前甩臂、扣腕将球传出。

难点: 传球时腰腹与臂、腕、指协同用力。

(五) 教学建议

1. 教学组织建议

首先让学生了解单手肩上传球的特点与运用时机, 掌握控制传球落点的基本方法。难点是传给移动中的同伴时, 因时间和速度的因素, 不容易控制落点。在教学中, 要求学生一方面应强调动作的准确性, 另一方面必须通过反复练习, 提高手控制球的能力。

单手肩上传球在比赛中用于远距离传球, 落点不易控制。所以教学中应重视落点的控制, 在可能的情况下, 可加大传球的距离。启发学生思考学习此项动作时遇到的问题, 自己提出解决的办法, 提高学生学习的主动性。

2. 教法建议

(1) 两人一组原地徒手模仿传接球动作, 体会动作的全过程。

(2) 对墙传接球, 距墙5~6米距离; 体会全身的协调用力。

(3) 两人一组, 相距6~8米, 面对面原地传接球练习。要求球的飞行路线尽可能平直, 落点准确, 球出手后, 传球手要指向落点方向。

(4) 两人一组, 相距6~8米, 面对面站立, 一人向左或向右移动, 另一人根据同伴的移动速度, 掌握好时机, 将球传给同伴, 提高学生对时空的判断力和控制落点的能力。

(5) 运球急停后传球给移动同伴的练习。两人一组相距5~7米, 一人运球, 另一人徒手向前跑, 运球人在跑出3~5步后急停将球用单手肩上传球方式传给移动中的同伴, 要求运球后急停、传球衔接连贯, 传球落点准确。

3. 教学注意事项

教学中要求学生仔细观察图解或示范动作, 并能够用自己的语言叙述单手肩上传接球的动作方法, 在分组练习时要求学生能够观察、纠正对方的错误动作, 自我检测传出的球是否做到长、快、准。加强手指手腕和上臂力量的练习, 以提高传球时手指手腕的急促用力以及用力的技巧和传球的力量。

（六）易犯错误与纠正方法

1. 易犯错误

- （1）用力方向不对，转体动作过大，不容易控制落点。
- （2）预备姿势时，屈臂、吊肘，动作像推铅球。
- （3）传球时，球飞行弧线太大。

2. 纠正方法

- （1）要求学生练习时，球出手后手要指向落点方向。
- （2）讲清错误动作用力距离短、不宜用力的道理，要求按正确动作传球，适当加长球出手时的力矩。
- （3）讲清错误动作，球飞行时间长，不易控制球飞行速度的道理，要求其传球时压腕。

五、同侧步持球突破

持球突破是持球队员利用灵活合理的脚步动作和逼真的假动作，结合运球去超越摆脱对手的一种攻击性很强的技术。持球突破技术动作主要由蹬跨、转体侧身探肩、推放和加速等几个环节所组成。

（一）教学目标

1. 通过教学使学生正确理解同侧步持球突破技术动作的应用方法与时机。
2. 通过练习使学生基本掌握同侧步持球突破技术动作并能够合理运用。
3. 发展学生的判断、灵敏、协调能力。
4. 通过运动体验，提高学生篮球运动的兴趣。

（二）动作方法

以左脚做中枢脚为例。突破前，两脚左右开立稍大于肩，两膝微屈，重心控制在两腿之间，持球于胸腹前。突破时，右脚向左前方迈出，给对方以向左突破的假象，左脚触地后迅速用力蹬地并快速向右前方跨一大步，同时转体探肩，重心前移，右手放球于右脚侧前方，左脚迅速蹬地并向右前方跨出，加速运球超越对手。

（三）动作要点

起动突然，跨步、推放球快速连贯，中枢脚离地前球要离手。

（四）教材重点、难点

重点：蹬跨、转体探肩、放球和中枢脚蹬地等环节之间衔接连贯。

难点：快速摆脱和超越对手。

（五）教学建议

1. 教学组织建议

通过学习，使学生掌握两脚都能做中枢脚，并能及时合理的向不同方向突破；在掌握

其技术的基础上,再结合投篮、突破、传球等技术进行综合练习;加强突破意识和运用能力的培养。

教学过程中教师先集体进行讲解示范,然后集体进行固定中枢脚的突破练习,然后分组一对一进行全场的反复练习。

2. 教法建议

(1) 徒手模仿练习。根据教师信号做同侧步突破模仿练习。要求跨步、转体探肩动作连贯,使学生体会突破动作。

(2) 跨步放球练习。学生每人一球,根据教师的信号做跨同侧步同时放球的动作。要求:动作连贯,放球部位正确。体会放球位置及放球与跨步的配合动作。

(3) 同侧步突破完整动作练习。每人一球,根据教师信号做同侧步突破运球2~3次。要求动作正确、协调连贯,使学生初步掌握同侧步突破的动作方法。

(4) 持球同侧步突破运球上篮练习。原地持球同侧步突破后运球上篮。要求步伐清楚,突破动作正确规范,与投篮结合协调。使学生掌握完整的同侧步突破技术动作。

(5) 接球急停同侧步突破练习。要求急停稳,面向篮,突破突然快速,侧身探肩,控制轴心脚不走步。使学生掌握接球急停后的同侧步动作。

(6) 移动接球同侧步突破上篮练习。要求接球急停要稳,突破运球速度快。使学生掌握移动接球后接同侧步突破动作。

(7) 在消极防守情况下练习同侧步突破练习。要求防守学生不打球,不破坏运球,但应根据进攻学生的动作进行合理移动防守;进攻学生应根据防守位置进行突破。使学生初步学会用假动作迷惑防守并根据防守位置进行同侧步突破。

(8) 在积极防守情况下同侧步突破练习。要求大胆突破,提高突破能力。

3. 教学注意事项

教师应首先通过形象的讲解,正确的示范,使学生建立正确的动作概念,教师应该强调对持球突破动作细节的要求,加强学生对持球突破动作的分析和思考,并纠正整套动作中不合理和不正确的部分,通过反复练习,使学生运动动力定型趋向巩固,动作更精确、协调、省力。

(六) 易犯错误与纠正方法

1. 突破时双脚移动和中枢脚离地过早

纠正方法:

(1) 讲解规则要求,明确中枢脚概念,剖析造成原因,进行正确示范。

(2) 做针对性练习。如两脚开立,足踵稍提起,做身体重心向左、右脚转移练习;基本姿势站立,做向左、右侧前跨步,再还原成基本姿势的反复练习。

(3) 在慢速中做持球突破练习,逐步提高突破的速度。

2. 跨步时身体挺直或远离防守

纠正方法:

(1) 针对错误讲解跨步时转体插肩的目的和作用,明确跨步方向和身体姿势,并进行正确示范。

(2) 多做模仿练习。

(3) 要使学生明确,它是持球突破技术动作过程的一个环节,不能有意停顿。

3. 放球落点不适宜,被防守队员打掉。

纠正方法:

(1) 讲清突破时持球移动的路线,放球时间、球的落点和反弹高度等方面的要求。应强调指出适宜的落点应该是便于保护、控制球和加速超越对手。进行正确动作示范。

(2) 教师防守,让学生反复进行试做。

六、行进间单手低手投篮

这种投篮动作多在快速跑动中超越对手并接近篮下时运用,具有速度快、伸展距离远的特点。

(一) 教学目标

1. 通过教学使学生能够理解行进间单手低手投篮动作的基本要领。

2. 通过练习使学生基本掌握行进间单手低手投篮技术,命中率稳步提高。

3. 发展学生身体的灵敏性、协调性及跳跃能力。

4. 通过运动体验,培养学生对篮球运动的兴趣和勇于进取的精神。

(二) 动作方法

以右手投篮为例,行进间右脚跨出一大步的同时双手接球,并用身体保护球,接着左脚迈出一小步,同时用力蹬地起跳,随之充分伸展身体,右臂外旋伸直向篮圈方向举球(手心向上),当举球手接近篮圈时,做以中间三指为主的向上拨球动作,使球通过指端投出。投碰板球时要注意控制球的旋转。

(三) 动作要点

跨步接球连贯,充分向前上方起跳,单手托球稳定,屈腕拨球柔和,球前旋投出。

(四) 教材重点、难点

重点:充分向前上方起跳,投篮出手前保持单手低手托球稳定性。

难点:用指腕上挑力量使球向前旋转投出。

(五) 教学建议

1. 教学组织建议

(1) 指导学生探究学习。教学中,启发学生自己找影响投篮命中率的因素,分析出提高命中率的方法。比如,初学者碰板较易进球,出手距离适中容易投中,跑动快速而出手柔和容易进球,等等。学生对命中率提高兴趣,鼓励他们找学习中的窍门,养成学动作善思考的习惯。

(2) 行进间单手低手投篮与行进间单手肩上投篮的特点、作用不同,单手低手投篮出手柔和、投篮出手时球在身体的前侧,所以一般应用在快攻时或快速跑动而前面没有防守人时。投篮距离较远时则不宜使用,教师应培养学生养成在不同情况下,采用正确投篮方式的习惯。

(3) 在行进间单手低手投篮教学中,在完成动作的基础上,要求学生腾空时间稍长,动作舒展大方,投篮出手时,手要尽量接近篮圈,使整个动作优美、流畅。

2. 教法建议

(1) 单手持球反复“挑球”练习。反复做将球上举—提肘—手指上挑球——单手接球练习。要求:掌心向上托球,手臂充分伸展,球离手时用食指、中指和无名指拨球使球前旋出手。帮助学生掌握出手手法。

(2) 完整的行进间单手低手投篮练习。要求:速度不宜过快,严格技术动作规范。初步掌握行进间单手低手投篮技术动作。

(3) 半场运球行进间单手低手投篮练习。学生每人一球,运球到篮下单手低手投篮。要求:投篮手法正确,步伐清楚,手脚协调配合。进一步掌握行进间单手低手投篮技术动作。

(4) 结合运球突破进行行进间单手低手投篮练习。要求:接球与突破动作衔接协调,不走步;起跳用力向上,投篮手法正确。帮助学生解决突破与单手低手投篮的连接。

(5) 结合切入接球进行练习。要求:动作速度不宜太快,起跳距离适宜,身体与手臂充分伸展,投篮手法正确,切入接球后能正确完成技术动作。

(6) 接球急停突破运球单手低手上篮练习。要求:传球人到、球到,力量适宜;接球急停要稳,突破运球速度快;上篮步伐清楚,出手柔和。

(7) 两人全场行进间传接球上篮练习。要求:传球与投篮衔接协调连贯,投篮手法正确、投篮准。帮助学生掌握传接球与单手低手上篮的连接。

(8) 结合传接球和运球的上篮练习。要求:传球准确,接球后投篮动作准确。训练单手低手上篮与其他技术的连接。

3. 教学注意事项

在教学中将行进间运球单手低手投篮与行进间单手肩上投篮加以比较,使学生了解两者的区别,包括应用时机、速度、手法的不同等。在此基础上找出它们的共同点,在行进间单手肩上投篮的基础上学习行进间单手低手投篮,可以获得更好的效果。

(六) 易犯错误与纠正方法

错误一:跨步接球与投篮不协调。接球后起跳上步动作脱节。

纠正方法:讲解示范正确动作。徒手模仿跨步接球、上步起跳投篮动作。根据投篮动作,运用语言强调左、右脚的跨步与接球。

错误二:跨步接球和上步起跳配合不好,造成高跳,影响第二步起跳,或者第二步过大,前冲过猛。

纠正方法：徒手模仿跑篮练习，在场地上画出左、右脚的跨步点和起跳点。

错误三：由于跨第一步接球位置不当，造成接球起跳投篮时远离篮圈下面。

纠正方法：徒手模仿跑篮练习。

错误四：低手投篮时，手臂上伸不够，举球不稳定，腕指用力不柔和。

纠正方法：持球做上步抬腿、伸臂举球、指腕用力拨球练习，加强控制能力的练习。

第四节 战术基础配合

一、战术基础配合的教材分析

战术基础配合是指两三人之间所组成的简单配合方法，它是组成全队攻防战术的基础。篮球比赛的战术打法多，变化多，但各种战术都离不开这些基础配合。只有熟练地掌握与运用这些基础配合，才能在运用全队战术时更加灵活机动，使之更有效地发挥作用。

八年级安排对抗性练习，通过游戏和教学竞赛，巩固提高所学技术，进行简单的进攻配合（传切配合、“二攻一”配合）练习，培养学生勇敢顽强的意志和克服困难的精神以及合作意识。

（一）教材内容价值与设计思路

1. 教材内容价值

传切配合除要求队员掌握熟练准确的战术外，还应具有良好的配合意识和队员之间的默契。在配合过程中切入（空切）队员要善于掌握时机，抓住防守者未能调整位置或注意力分散的空隙，突然快速起动发起进攻，或利用假动作摆脱防守者；持球队员应做瞄篮、突破或其他进攻假动作，来吸引防守者的注意力，当切入队员摆脱对手时，要采用不同的传球方式，及时准确地将球传出。

2. 本年级教材设计思路

首先通过讲解示范等直观方法，让学生了解攻守战术基础配合的概念和作用，然后明确配合的方法和要求以及运用时机。教学时先进行单个战术基础配合学习，然后进行组合基础配合练习。先进行无攻守对抗的战术练习，在学生基本掌握了攻、守战术基础配合路线和方法之后，再把进攻和防守配合结合起来进行练习。开始消极对抗，逐渐到积极对抗。

（二）教材搭配建议

表 6-3 教材内容搭配建议（供参考）

主教材	辅助教材
传切配合	熟悉球性练习、行进间投篮、三对三
二攻一	行进间传接球、身体素质练习、简单规则

二、传切配合

传切配合是一种最基本的简单易行的进攻方法，指队员之间利用传球和切入技术所组成的简单配合。它包括一传一切和空切两种。一般在对方采用扩大盯人或扩大联防时运用。

（一）教学目标

1. 通过教学学生能够理解传切配合在比赛中的运用时机。
2. 通过练习能够基本掌握传切配合方法，在有防守的情况下，成功完成且效果好。
3. 发展学生的灵敏及快速反应能力。
4. 在与同伴的配合中增强责任感和合作意识。

（二）动作方法

1. 一传一切配合：是指持球队员传球后，利用起动速度或假动作摆脱防守，向篮下切入接回传球投篮的配合。

2. 空切配合：是指无球队员掌握时机，摆脱对手，切向防守空隙区域接球投篮或做其他进攻配合。

（三）动作要点

切入者切入时应抢在防守前侧身看球切入，传球者传球时应结合投篮、突破等假动作，及时准确将球传给同伴。

（四）教材重点、难点

重点：切入时机的掌控，传球的及时、到位。

难点：配合的距离要拉开，切入路线要合理。

（五）教学建议

1. 教学组织建议

（1）尽量采用有攻防的游戏方法练习传切配合。开始时可采用简单的游戏方法，逐渐提高难度，如开始时可采用二攻一守传球游戏，以提高有防守情况下传球落点的控制；再用三攻二守传球游戏提高传球选择能力和开阔的视野，再用半场控制球游戏提高传切配合成功率；然后在教学比赛中提高传切配合的实用能力。

(2) 配合练习中要注意集体意识的培养,针对目前中学生以自我为中心的倾向,鼓励学生应以集体利益为先,以全队的胜负为重,不能只顾自己进攻而失去良好的进攻机会。在传球时应考虑同伴的需要,要培养为每一个球、为全队胜负而负责任的态度。

(3) 要鼓励学生开动脑筋,积累和总结传切配合的经验。如怎样摆脱防守、什么时候切入、什么时候传球等,引导学生发现问题和解决问题,提高学生自学能力。

(4) 传切配合练习要让学生动起来,不管是游戏还是基本练习,都要使学生保持一定的移动时间。练习形式的安排应有连续性,应使学生在一定的时间内尽量多的接传球和跑动。

2. 教法建议

(1) 三人一组徒手配合练习。

目的:熟悉传切配合时的跑动路线,掌握切入时的动作方法。

方法:学生分三组进行徒手的横切与纵切练习。

要求:切入前要有假动作,切入时起动要突然,切入时要面向球。

(2) 结合传接球的配合练习。

目的:掌握切入时的跑动方法及传球的时机。

方法:学生分为A、B两组,A₁传球给B₁后立即快速切入篮下接B₁的回传球投篮。

要求:切入前要有假动作,切入时要突然快速,传球时要有假动作,根据同伴切入情况及时地传球,要做到人到球到。

(3) 半场二对二配合练习。

目的:提高学生快速切入和隐蔽传球的能力。

方法:学生分为A、B两组,B₁接球前摆脱防守,A₁传球给B₁后先向左下压,然后从右侧切入接B₁的回传球投篮。如堵截切入路线,则可立即从左侧切入篮下接B₁的回传球投篮。

要求:接球前必须运用假动作摆脱防守。切入队员要根据防守情况快速选择切入的路线。

3. 教学注意事项

(1) 进攻战术基础配合的教学内容应安排在基本技术教学之后、防守战术基础配合之前进行。首先让学生了解该战术的配合方法、作用、运用时机和特点等。

(2) 教学中应抓住重点教材中的重点部分,以点带面。传切配合重点强调如何摆脱对手及传球技术运用。

(六) 易犯错误与纠正方法

错误一:切入时,摆脱对手动作迟缓。

纠正方法:

1. 多利用变速、变向等假动作,摆脱防守者。

2. 在消极防守的情况下,由慢至快的切入练习。

错误二:传球动作不隐蔽,被对手过早识破意图。

纠正方法:

(1) 用假动作吸引对手,传球时多采用侧身传球、击地反弹球等。

(2) 反复进行一防二的移动传接球练习。

错误三:切入后不能侧身看球。

纠正方法:

徒手的侧身看球跑动练习。

错误四:配合的时机掌握不好。

纠正方法:

在消极防守情况下的传切配合、注意控制配合的节奏。

三、“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。

(一) 教学目标

1. 通过教学使学生明确“二攻一”配合方法、作用、运用时机。
2. 通过练习使学生合理运用“二攻一”配合,提高进攻的成功率。
3. 发展学生的分析、判断、应变能力。
4. 通过运动体验,培养学生战术意识和勇于进取的精神。

(二) 动作方法

二攻一,两人拉开一定距离,传球推进,在接近防守人时,一侧队员运球向篮下推进,如防守队员不积极上前堵截,则加速运球突破对手到篮下投篮。如防守队员积极堵截时,将球传给切入篮下的同伴进行投篮。

(三) 动作要点

两人拉开距离,球远离防守人,尽快结束进攻。

(四) 教材重点、难点

重点:形成二攻一时,两个队员应保持适当的距离。

难点:依据防守队员的位置和防守情况进行配合。

(五) 教学建议

1. 教学组织建议

(1) 在进行“二攻一”教学前,应注意提高学生个人篮下投篮的命中率、二人的快速行进间传接球能力。

(2) 在“二攻一”时,有的防守人死守篮下,所以要注意培养学生中、近距离投篮的命中率。

(3) 在“二攻一”练习时,可根据学生水平,给学生提高难度,比如在全场往返“二攻一”练习时,对水平高的学生可要求提高成功率;对水平低的学生可要求往返2~3次再轮换。

2. 教法建议

(1) 两人传球平行推进至篮下投篮练习。重点练习传球准确性和投篮的命中率。

(2) 设消极防守的“二攻一”练习,在两人传球推进到防守人的防守区域时,防守队员可有意暴露防守意图,堵截一侧队员,使对手较容易的做出正确判断。

(3) 消极防守的“二攻一”练习。培养进攻者的实战能力。

(4) 全场往返“二攻一”、“一防二”练习。两人一组,两条端线后各放若干组,当对面两人传球过来时,其中一组出一人上前防守,对方进攻结束后抢篮板球和同伴传球推进到前场“二攻一”。依次连续进行。

3. 教学注意事项

在教学中要注意强调快速推进、快速结束。因为比赛中“二攻一”的局面是一个良好的得分机会,所以要保证成功率,要想保证“二攻一”的成功率,除了要求两个人的默契配合外,还要注意提高个人的篮下投篮的命中率。否则配合再好,也不能得分。

(六) 易犯错误与纠正方法

易犯错误一:“二攻一”时,当对手假动作要上前堵截时,过早停球,被对手撤回防另一侧队员,影响成功率。

纠正方法:强调要点,在防守者不积极上前堵截时一定要做突破投篮的准备。

易犯错误二:在接近对方防守区域时,两进攻者停下来频繁传球,为保成功率而延误时间。

纠正方法:讲清“二攻一”须快速结束的道理,因时间一长,对手同伴回来就失去了以多打少的机会。

易犯错误三:“二攻一”时,两人距离太近,容易造成防守队员“一防二”。

纠正方法:讲清道理,传球推进时拉开距离。

第五节 游戏与比赛

一、教材分析

通过教学比赛检测单个技术动作的学习效果,全面发展身体素质。在实战中运用、巩固和提高学过的技术、战术,培养综合运用技术、战术能力,在对抗中磨炼意志、培养良好的心理素质。在教学中应从简单的攻守练习逐渐向半场三对三比赛过渡,在简单的攻守练习中解决技、战术运用问题。在多人或全场、半场三对三比赛中解决集体配合和战术意

识问题,使学生能真正的学会打篮球。

(一) 教材内容价值与设计思路

1. 教材内容价值

教学游戏与比赛不仅能复习、巩固和提高学生已学的技术动作,而且还能提高学生的兴趣,有效地增强学生的体质,培养学生勇敢顽强、积极主动的学风,最主要的目的在于提高学生配合能力和在快速运动中运用技术能力,以及观察、评价、合作学习能力。

2. 本年级教材设计思路

结合学生所学过的技术和战术,进行简单规则的比赛。组织这种比赛,对参加的人数和时间加以限制,对技术的运用提出特定的要求,按照特定的规则进行。同时还要根据学生的实际水平和技术、战术的掌握情况提出不同的要求,合理分组。

(二) 教材搭配建议

根据教学内容的不同以及学生技术掌握的熟练程度,依据循序渐进的原则,选用不同难度的游戏,目的是使学生在教学游戏和比赛中大胆合理地使用已学技、战术,在实战中巩固提高。

二、教学目标

1. 使学生在实战中复习、巩固已学的技术,提高学生运用的能力。
2. 检查学生实际掌握技术的情况,促进技术的发展。
3. 培养学生认知集体荣誉感,树立集体观念,提高学生的配合意识和能力。

三、教学内容

(一) 起动追拍

比赛目的:提高快速起动能力。

组织方法:将学生分成甲、乙两队,双方在中线面对站立,相距2米。学生根据教师的手势信号做起动追拍。如教练举左手,则甲追乙;如举右手,则乙追甲。在追至端线前拍击对方为胜,否则以败论处。

规则:看信号起动,追拍路线为直线,以跑出端线为胜,场内被拍击者为失败。

(二) 连续运球突破

比赛目的:巩固已学的各种运球突破技术,提高在快速运球中的控制球能力。

组织方法:把学生分成人数相等的两队,每人相隔1.5米左右,各成纵队站在场内,排尾各拿一个篮球。教师鸣哨后,两队排尾学生迅速运球起动,每经一个同伴面前即作规定的运球突破动作,直至把球运到本队排头,然后用地滚球把球滚回给本队排尾。以后学生依同样方法进行,直至全队过端线,队尾先过端线的队为胜。可以以运球突破技术为规

定动作:

1. 运球急停急起;
2. 体前换手变向运球;
3. 运球后转身;
4. 背后运球;
5. 胯下运球。

规则:

1. 必须在每个同伴前做出规定的运球突破动作,不得以其他动作代替。
2. 运球者到达队伍最前面后方能把球从地下滚回本队队尾,不得传接球返回。
3. 不得有意拉大队伍中两人间的距离,否则判该队为负。

(三) 迎面传接球比赛

比赛目的:使学生掌握单手肩上传球的身体协调用力。

组织方法:将学生分成人数相等的两队,每组又分为甲、乙两组,两队并排成纵队相隔约8~10米站立,两队的甲组排头各持一个球。游戏开始。两队乙组第一个迅速向前快跑接甲组第一个传来的球,并用行进间传球的方法把球传给甲组的第二人,自己回到本组队尾,甲组第一传球后也回本组队尾;然后甲组第二人、乙组第二人、甲组第三人、乙组第三人……依次按同样的方法跑动中迎面传接球,直到规定时间到,以传球失误次数少的队为胜。

规则:

1. 只能用单手肩上传接球的技术进行比赛;
2. 传球时出现走步算失误一次;
3. 在规定的时间内,计算传接球失误次数的多少;少者为胜;
4. 不得以任何理由缩短两组间的距离。

(四) 追滚球运球上篮

比赛目的:培养快速追球、抓地滚球及行进间运球上篮的能力。

组织方法:学生将手中球交给教师,在教师一侧站好。教师将球沿地面向前滚动,学生必须在球到达中线前抓到球,快速运球上篮,以后的学生依次类推。也可以在两个场地角同时进行。

规则:

1. 教师球不出手,学生不能起动,如先起动,则回来重做。
2. 在中线前必须抓住地滚球,立即运球上篮。抓不住球为失败一次,自动做两个俯卧撑,再重新开始。

(五) 合作定时投篮比赛

比赛目的:提高学生投篮能力,培养观察、分析及小组合作学习能力。

组织方法:三人一组,分成若干组。每组依次进行定时投篮比赛。比赛开始前三人都必须站在三分线上。比赛开始后,其中一人持球,开始投篮比赛,其他二人可以随意移动

进行配合。比赛前小组研究可以采用什么合作策略提高成绩。

规则：投篮可采用运球上篮或跳投等方式。投篮后的获球者必须运球至禁区外才能传球给队友或直接投篮。每组进行2分钟，以投中次数为小组最后成绩。

（六）三人制篮球

1. 比赛方法

每队三人出场，另有一名替补队员。比赛分为上、下半场。每半场10分钟。场上设三分区，在三分线内投中得2分，在三分线外投中得3分，罚球命中得1分。

2. 比赛规则

（1）比赛双方每队上场队员3人。

（2）比赛时间。初赛、复赛不分上、下半时，全场比赛10分钟（组织者可根据参赛队多少修订时间为12或15分钟）。比赛进行到5分钟和9分钟时，计时员各宣布一次时间。10分钟内双方都不得暂停（遇有球员受伤，裁判员有权暂停比赛1分钟）。决赛分上、下两个半时，每半时8分钟，上半时之后休息2分钟再进行下半时。

（3）比赛开始，双方以掷硬币的形式选发球权。

（4）比赛开始和投篮命中后，均在发球区（中圈弧线后）掷球入场，算作发球。

（5）每次投篮命中后，由对方发球。所有犯规、违例及界外球均在发球区发球，发球队员必须将球传给队友，不能直接投篮或运球，否则判违例。

（6）守方队员断球或抢到篮板球后，必须迅速将球运（传）出三分线外方可组织反攻，否则判违例。

（7）24秒违例的规则改为20秒。

（8）双方争球时，争球队员分别站在罚球线两侧跳球。

（9）比赛中，允许每名队员三次犯规，第四次犯规罚出场。任何队员被判夺权犯规，则取消该队比赛资格。

（10）每个队累计犯规达五次后，该队出现第六次及以后的侵人犯规均由对方执行两次罚球。前五次犯规中，凡对正在做投篮动作的队员犯规时，如投中，记录得分、对方个人及全队记犯规次数，不追加罚球，由守方发球；如投篮不中，则判给攻方一次罚球，罚中得1分，并由攻方继续发球；如罚球不中，由攻方发球。

（11）只能在死球的情况下进行替换，被替换下的队员不能重新替换上场（场上队员不足三人时除外）。

（12）比赛中，队长是场上的唯一发言人。

（13）比赛时间終了，以得分多者为胜方。如出现平局，初赛及复赛阶段执行一对一依次罚球，只要出现某队领先1分时即为胜方，比赛结束。如果在决赛阶段，比赛时间終了，双方打成平局，则加赛3分钟，发球权仍以掷硬币的形式决定。如果加时赛仍打成平局，则以一对一依次罚球的形式决胜，某队领先1分即为胜方，比赛结束。

（14）比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终决定。

四、教学建议

1. 在制订篮球游戏的教学计划时，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，又要使游戏紧密结合篮球教学的任务，通过游戏提高学生的篮球运动技能。

2. 篮球游戏不同于技术教学，有些游戏带有情节和特殊的规则，既表现了人与自然的关系，又反映了该项目的特点和规律。学生通过游戏，可以充分发挥想象力和创造力，发展思维，提高认识能力。在游戏过程中，教师要加以启发和诱导。

3. 篮球运动项目区别于其他单个运动项目的重要标志之一，就是集体的协作性，竞争关系往往是集体的而不是个人的，篮球游戏也能反映出上述特点。在游戏中，各组的学生之间需要团结互助、协同配合，加强集体观念，但也容易出现学生因争强好胜而过分表现自己的行为。因此，通过篮球游戏向学生进行思想品德教育是最有利的时机。

第六节 规则简介

一、时间违例

1. 3秒违例：某队的前场控制活球时，进攻队员在限制区内暂停超过持续的3秒钟为违例。

2. 5秒违例：当一名队员被严密防守或夹击时，5秒钟内没能进行传、投、运球时为5秒违例。

3. 8秒违例：当一名队员在他的后场获得控制活球时，他的队必须在8秒内使球进入该队前场。

4. 24秒违例：当一名队员在场上获得控制活球时，他的队必须在24秒内尝试投篮，而且投出的球必须要触及篮筐或进入球篮。

二、掷球入界违例

掷界外球的队员不得违反下列规定，否则即为违例。

踩线违例：队员掷球时脚踏在界线上违例。

球出界违例：球未触及场上队员直接出界或球触及界外的篮架、篮板背面、24秒装置等。

掷球入界时，5秒钟内球未能离开掷球人的手或将球直接掷入球篮内。

三、罚球违例

- 罚球队员踩线违例。
- 罚球超过五分钟。
- 罚球做假动作。
- 罚篮的球未触及篮圈或队员提早进入限制区。

四、如何确立中枢脚

- 对在场上接住活球的球员确立中枢脚。
- 双脚站在地面上时，一脚抬起的瞬间，另一脚为中枢脚。
- 移动或运球时：
 - 跨步急停时，一脚先触及地面，该脚为中枢脚。
 - 跳步急停时，双脚同时落地，一脚抬起的瞬间，则另一脚为中枢脚。
- 跨步—跳步急停时，队员一脚先落地（中枢脚已确立），紧接中枢脚跳起并且双脚同时落地急停，那么这种情况哪只脚都不是中枢脚。

第七节 教学评价与评价建议

一、评价内容与标准

（一）自我评价

表 6-4 学生自我评价表（供参考）

评价内容	好	较好	一般	较差	差
1. 我基本掌握了运球急起急停的技术。					
2. 我可以正确掌握单手肩上传球的技术。					
3. 我可以正确掌握同侧步持球突破的技术。					
4. 我可以正确掌握行进间单手低手投篮的技术。					
5. 我基本掌握了传切配合的方法。					
6. 我基本掌握了“二攻一”配合的方法。					
7. 我在比赛中能够运用所学的技术和战术。					
8. 我在比赛中能够与同学相互配合，相互鼓励。					

(二) 水平四篮球教学评价

表 6-5 水平四篮球教学评价方法示例 (供参考)

评价内容	优秀★ 86~100分	良好■ 76~85分	合格▲ 60~75分	较差◇ 59分以下
篮球技能	全场绕杆上篮4次 男<30秒 女<40秒	全场绕杆上篮4次 男30~37秒 女46~50秒	全场绕杆上篮4次 男38~45秒 女51~60秒	全场绕杆上篮4次 男>45秒 女>60秒
全面发展体能和健身能力	1分钟俯卧撑 男>36 女>18	1分钟俯卧撑 男30~36 女15~17	1分钟俯卧撑 男35~29 女10~14	1分钟俯卧撑 男<29 女<10
调控情绪的能力	练习、比赛失利后情绪平和、稳定	练习、比赛失利后情绪较平和、稳定	练习、比赛失利后情绪基本平和、稳定	练习、比赛失利后情绪不能平和、稳定
形成合作意识与能力	比赛中经常为同伴创造良好的进攻时机	比赛中有时为同伴创造良好的进攻时机	比赛中偶尔为同伴创造良好的进攻时机	比赛中很少为同伴创造良好的进攻时机

(三) 八年级男、女生篮球运球达标成绩评分表

表 6-6 八年级男、女生篮球运球达标成绩评分表 (供参考)

得分	100	98	96	94	92	90	87
男	9"6	10"0	10"6	11"3	12"1	13"0	13"4
女	12"2	12"5	13"0	13"6	14"3	15"0	15"7
得分	84	81	78	75	72	69	66
男	13"9	14"5	15"3	16"0	16"6	17"6	18"5
女	16"8	17"9	19"4	20"8	21"6	22"8	24"1
得分	63	60	50	40	30	20	10
男	19"8	21"0	21"8	23"1	24"3	26"0	27"6
女	25"7	27"3	28"0	29"0	30"1	31"4	32"8

注：评价方法详见《国家学生体质健康标准解读》，人民教育出版社2007年4月第1版。

二、评价建议

1. 评价是教学过程中不可缺少的环节，是教师了解教学过程，调控教学行为的重要手段。教学评价的目的不仅在于评定学生的学业成绩，更重要的在于了解学生的学习状况、发现教学中的缺陷，为改进教学提供依据。

2. 评价应以《标准》为依据，根据课程目标和具体的教学目标进行，要客观、公正、合理，要从促进学生学习的角度恰当地解释评价数据，以增强学生的学习自信心，提高学习的兴趣，激发学习的动力。评价的内容应符合《标准》的要求，兼顾知识、能力、情感态度与价值观等方面。

3. 通过多种途径进行情感态度与价值观方面的评价。情感态度与价值观方面的评价，可通过观察学生的行为、调查问卷、访谈、学生自评和同学互评等途径进行。在建立的学生学习情况记录卡、小组合作学习的评价中都应该有情感态度与价值观方面的评价内容。关于情感态度与价值观的评价可以是针对学生个人的，也可以是针对学生集体的。评价结果的表述可以是等级评定，也可以是对被评价者的行为、志趣、态度等的客观描述，还可以是调查结果的统计数据，等等。

人教版®

第七章 排球

根据七年级排球技术的学习情况，八年级排球教材主要以正面上手发球、正面屈体扣球、“中一二”进攻战术和基本规则为主要学习内容，通过游戏和教学比赛来巩固、提高所学基本技术，掌握基本知识。根据八年级学生的学习情况和教材特点，本章在教学建议中提出以复习巩固已学技术动作为导入，以学习发球和扣球技术为主，以规则掌握和战术学习为载体，全面巩固、提高排球运动能力。

第一节 教学目标

1. 进一步了解排球运动的基本知识和规则要求，知道技、战术特点与作用。
2. 基本掌握正面上手发球、正面屈体扣球技术动作，学会“中一二”进攻战术的配合方法，全面理解技术要领和战术配合要点，提高技、战术的综合运用能力。
3. 全面发展体能，进一步提高速度、力量、弹跳、灵敏等身体素质。
4. 培养乐于学习、善于思考的良好学习习惯，在学练中增强团队意识，具有互帮互学、主动交流、团结协作、积极进取的行为表现。

第二节 教学内容与课时安排建议

表 7-1 八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	发球	☆ 正面上手发球、基本规则 ※ 传、垫球	4
	扣球	◇ 正面屈体扣球 ☆ 基本规则 ※ 传、垫球	3
	战术	☆ “中一二”进攻战术 ☆ 基本规则	1

注：☆掌握 ◇基本掌握 ※选择

第三节 基本技术

八年级排球教材是在七年级的基础上进一步延伸，选择了基本技术中的正面上手发球、正面屈体扣球两个重要技术作为教学内容，既注重基本技术的学习，又注重各项技术之间的组合，通过观察与思考对各项技术与规则要求有进一步的拓展，提出了在所学技术的基础上尝试提高难度的技术要求，体现了知识、技能的有机结合。并通过教学使学生对所学技术有所了解并基本掌握，在教学比赛中能正确运用，同时利用排球运动的特点有效发展学生的力量、灵敏、协调性等基本素质和空中平衡能力，并在掌握知识与技能的基础上提高基本技术的综合运用能力。

一、教材分析

教材中以正面上手发球、正面屈体扣球为主要技术教学内容，该内容对学生的身体素质要求很高，也是排球运动项目中较重要的进攻技术。

（一）教材内容价值与设计思路

1. 教材内容价值

排球运动中的基本技术是组成战术配合的基础，而发球是比赛的开始，也是唯一不受对方任何干扰的一种个人进攻技术，正面上手发球具有攻击性强、变化大、准确率高、可直接得分或破攻，能最大限度地发挥反攻能力的一项基本技术，有效的发球也是进攻的开始；扣球技术动作是在二传配合的基础上完成进攻最有效的手段，攻击性最强，熟练的扣

球技术能较好地掌握比赛的主动权。有效的进攻战术离不开准确、攻击力强的发球和强有力的扣球技术。

八年级学生学习正面上手发球、正面屈体扣球技术,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。

利用排球运动具有的全面性、技巧性、对抗性和集体性的特点,能全面有效地发展学生的力量、弹跳、协调等身体素质和空中平衡能力;同时,提高在运动中的分析、判断和交流能力;在与二传默契配合的学习过程中,能培养团结协作、积极思考、勇于拼搏的团队意识和优良品质,是实现学校教育目标的良好途径。

2. 教材设计思路

八年级排球教材选用了正面上手发球、正面屈体扣球两个技术动作,重点以技术教学为主,逐步提高技术动作完成的质量,在分解与完整练习的基础上基本掌握技术动作。为了能给扣球和战术教学创造条件,进一步复习已学传、垫球技术,并通过不同形式的教学比赛,加强规则和裁判法的学习,同时,提高学生对技术动作的综合运用能力。

由于扣球技术动作较复杂,对学生的身体素质要求较高,在技术教学的同时对体能的发展有更高的要求,本着循序渐进的原则,有针对性地发展力量、完成动作的速度、协调性以及弹跳能力,为灵活运用基本技术进行战术配合打下基础。

排球运动项目的比赛是靠集体来完成的,在教学中重点体现团队意识和集体荣誉感的培养,采用启发引导、激励督导、展示交流的方法,进一步激发学生的学习兴趣,养成乐于学习、勇于挑战自我、敢于面对困难的良好行为习惯,以突出排球教学的特点。

(二) 教材搭配建议

八年级教材中的两个基本技术(正面上手发球、正面屈体扣球)有着相同的技术特点和战术意识特点。如:正面向前挥臂击球,需要具备一定的腰腹力量和上肢力量,以及身体的协调用力,以满足挥臂击球时所需要的挥臂速度与击球力量;比赛中对个人战术的运用有较高的要求,在运用发球和扣球技术时要具备较好的观察力、判断力和果断的决策能力。建议在技术教学中应注意合理搭配素质练习内容和加强战术意识的培养。

由于正面屈体扣球技术较复杂,同时还要同二传队员有很好的配合,建议在正面上手发球技术动作学习之后进行扣球教学。在战术教学中应加强各种技术动作综合运用能力和合作意识的培养,通过教学比赛巩固、提高已学技术动作完成的质量,从而提高排球运动能力。

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
正面上手发球	发球的规则要求;复习传、垫球;上肢、腰腹力量练习	正面上手发球
正面屈体扣球	规则要求(场上站位、比赛得分);复习传、垫球;移动与跳跃练习	

二、正面上手发球

发球是第一回合的进攻，可直接得分，也可以破攻。正面上手发球便于发球者观察对方，发球的准确性大，易控制落点。

（一）教学目标

1. 了解正面上手发球在比赛中的作用，明确规则中对发球的要求，知道发球轮转的方法。

2. 基本掌握正面上手发球技术动作，较好地理解技术要领，并能运用正确技术进行隔网发球，做到挥臂方向正、速度快、击球准、动作连贯。

3. 培养乐于思考、善于观察的良好学习习惯，具有积极主动完成学习任务和主动交流的行为表现。

（二）动作方法

1. 准备姿势

面对球网站立，两脚自然前后开立，一手托球于体前。

2. 抛球

将球平稳地向击球手臂前上方垂直抛起，高度适中，抛球的同时，击球臂抬起并屈臂后引，肘略高于肩，上体稍侧转。

3. 击球

击球时，蹬地、转体、收胸、收腹，带动手臂快速前挥击球，用全手掌在前上方最高点处击准球的后中下部，手腕快速主动的顺势推压球，用力将球击出；随之重心前移，迅速入场。

（三）动作要点

抛球稳、准，高度适中；挥臂击球方向正、速度快，如鞭打，全掌包球击球准；蹬地、转体、收腹、挥臂击球动作协调连贯，重心前移入场快。

（四）教材重点、难点

重点：抛球高度与稳定性；击球点与击球部位。

难点：击球时机及全身协调用力。

（五）教学建议

1. 讲解示范

（1）采取集体教学的形式。教学开始可利用挂图或现代化教学手段边观看，边讲解，建立正确的技术概念。结合七年级学生的学习经历再利用提问式教法，引导学生比较分析两种发球技术动作的区别与要求的异同。重点体现启发学生积极思考、认真观察。

（2）采取集体与个别指导相结合的形式。教学过程中采用完整与分解教学法进行讲解示范，注重直观教学法的使用。体现出在面向全体的前提下，关注个体。正面上手发球对

抛球和击球时机的要求很高,注意讲解示范的方法与顺序。

2. 徒手练习

可采用集体或分组自由结伴的教学组织形式。先按动作方法与要领,做分解练习,再做完整的徒手模仿练习。强调挥臂的方向与路线,体会完整的技术动作过程。提示学生注意抛、引、挥动作与身体协调用力的体会,多进行相互观察与互帮互学。

3. 抛球练习

可采用集体、分组或个体自主练习的教学组织形式。重点强调抛球的高度和方向,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。提示学生重点体会抛球的力量和手臂抛球时上摆路线与方向。

4. 近距离对墙(网)发球

采用分组练习的教学组织形式。重点体会击球时机的掌握,强调抛球与挥臂击球动作的协调配合,在能准确击准球的前提下,再强调加强挥臂的速度和力量。

5. 两人一组短距离对发

强调完整动作的连贯性与挥臂击球的准确性和击球用力的方法。应充分考虑八年级学生上肢力量和全身协调用力的能力等实际情况,合理制定练习要求,逐渐提高练习标准,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,练习时要不断提示学生注意各技术动作环节的合理衔接。

6. 隔网对发

采取自主学习和合作学习的方法,在集体与分组练习的前提下,提示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。强调击球方法与协调用力的顺序,注意技术动作的规范性,提示学生积极思考,重点体会准确的抛球,快速的挥臂击球动作和隔网发球的特点。

7. 发球教学比赛

可采取分组划分区域的发球比赛。站在不同的距离发到不同的区域内得到不同的分数,组内成员累计得分为学习小组最终得分。重点强调动作的规范性。提示学生积极思考,注意观察,学会赏识同伴。

8. 三人一组发、垫、传球或两人一组一发一垫球练习

加强已学技术动作的组合练习,提高发球的准确性,强调正确判断取位,灵活运用技术,体现合作学习。

9. 教学注意事项

(1) 注意学生力量素质与技术掌握的协调发展。由于正面上手发球不只是手臂的力量,需要全身的协调用力来完成技术动作,尤其对腰腹力量和完成动作的相对速度有一定的要求。由于八年级学生力量素质的不足,导致身体的协调性与动作的准确性都不够理想,应加强力量素质的训练,在发球技术的掌握上应重点加强抛球与挥臂的正确性训练以

及学习情绪的自我调节能力的培养,提高安全运动的能力,减少伤害事故的发生。

(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,注意技术动作的规范性,合理搭配辅助练习,注意已学技术动作的复习,为技术动作的综合运用和运用战术学习进行教学比赛打下基础。

(3) 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。

(4) 关注个体,适时进行指导,注意发现学生的个性特点,及时采用口头评价,给学生的学习多一点肯定,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) 抛球不稳,高度不固定,方向不正确。

(2) 挥臂路线不准确,击球点不确定。

(3) 挥臂无力不迅速,击球时机把握不准,击球部位不准确,出现推球动作。

(4) 全身协调用力配合不好,动作不连贯。

2. 纠正方法

(1) 反复练习抛球,将球抛的稳、准、正,高度适中。

(2) 多做徒手练习。

(3) 反复进行挥臂击物(扣树叶),击固定球练习。

(4) 短距离自抛自发、对墙发球练习。

三、正面屈体扣球

扣球是排球比赛中最积极,攻击性最强,最有效的进攻手段。正面扣球是比赛中运用最多的一项进攻技术,便于观察对方拦网和防守情况,进攻效果好,适合于近网和远网扣球。在扣球技术动作中,助跑、起跳、空中击球是关键。

(一) 教学目标

1. 充分了解正面屈体扣球在排球比赛中的作用,在认真学练和仔细观察中较好地理解技术动作要领,建立正确的技术动作概念。

2. 基本掌握正面屈体扣球技术动作,做到判断准确,助跑起跳衔接流畅,基本完成空中扣击球动作。

3. 发展弹跳能力、速度和力量等身体素质,加强安全意识的培养。

4. 培养顽强果断,敢于面对困难,勇于挑战自我的自信心,在学练中体验体育学习的快乐,做到积极、主动地参与学练活动。

(二) 动作方法

扣球技术动作包括准备姿势、判断、助跑、起跳、空中击球和落地几个相互衔接的技

术环节。

1. 准备姿势

两脚开立膝稍屈，上体自然前倾，两臂自然下垂，认真观察、密切注视来球。

2. 判断

根据二传的方向、速度、弧度、落点，边助跑边判断，选择起跳点和决定起跳时间。

3. 助跑

以两步助跑为例，助跑时左脚先向前自然迈出一大步，接着右脚迅速跨出一大步，同时两臂向后下方划弧摆动，右脚跟领先着地，迅速过渡到全脚掌落地，左脚迅速并上，在右脚稍前落地，两膝弯曲并内扣，目视来球准备起跳。

4. 起跳

上体稍前倾，两脚迅速用力踏跳，并蹬地、伸膝、展髋，同时上体随两臂积极向上的摆动迅速抬起，快速挺胸展腹带动身体腾空而起，准备击球。

5. 空中击球

随起跳动作两臂积极前上摆，击球手臂顺势继续屈肘后摆，另一臂自然置于体前，上体稍侧转，抬头挺胸并展腹，对准来球，在迅速转体收腹动作的带动下，击球臂快速向前上方挥出，用全掌击准球的后中上部，并快速扣腕向前推压，将球扣出。

6. 落地

扣球结束，两脚以前脚掌领先着地，过渡到全脚掌着地，稍屈膝缓冲，控制重心，避免触网。

（三）动作要点

判断贯穿在扣球动作的全过程；助跑节奏清晰重心稳；起跳迅速点正确，踏跳、摆臂、挺胸展腹要连贯，最高点处快挥臂；击球要用全手掌，击球点在前上方，击球部位是后中上部，快速扣腕推压球；落地屈膝做缓冲，控制重心勿触网。

（四）教材重点、难点

重点：助跑与起跳的衔接，击球点与击球部位。

难点：准确判断，正确取位，击球时机和击球点的掌握。

（五）教学建议

1. 讲解示范

（1）注重直观教学法的使用，可采用挂图或现代化教学手段，启发学生积极思考，建立正确的技术动作概念。扣球技术动作较复杂，根据教学目标的要求，教学的重点应放在教会学生正确的助跑与起跳的衔接和空中扣击球的方法上。应体现技术动作要点的讲解示范。

（2）技术动作的教学应采用完整与分解相结合的方法进行讲解示范，重点体现教会学生助跑的步法和挥臂击球的动作方法，注意技术动作讲解示范的顺序和示范面的正确选择。

2. 徒手练习

采用集体、独立或分组自由结伴的教学组织形式。在网前也可在指定区域，先按动作方法与要领，做分解练习，再做完整的徒手模仿练习。

(1) 挥臂练习。要求：按正确动作要点，挥臂路线、方向要正确，动作协调，挥臂迅速有力。

(2) 步法练习。要求：步伐清晰，助跑有节奏。起跳快速用力，做到一小、二大、三起跳。

(3) 完整动作练习。要求：正确取位，助跑有节奏，起跳用力，助跑起跳衔接流畅，腰腹用力带动手臂快速挥向前上方，压腕鞭打动作快，落地缓冲稍屈膝。

3. 扣固定球

采用分组或自由结伴的教学组织形式，重点强调挥臂速度与方向，以及各动作环节的衔接。体会全掌击球与击球点和击球部位的准确性。

(1) 两人一组原地练习

方法：一人持球于头上正前方，另一人做原地挥臂轻扣练习。

要求：挥臂路线与方向正确，最高点全掌击球的后中上部。

(2) 扣吊球或就地取材（利用树枝叶作标记）的完整动作练习

要求：动作连贯、协调，强调选择好人与球的合适距离，在最高点扣击，挥臂速度与方向要快而正。

4. 原地扣球

采用分组或独立练习的教学组织形式。重点强调挥臂速度与击球力量和协调用力方法的掌握。

(1) 原地对墙扣球

方法：自抛球后扣击球。

要求：体会挥臂与鞭打动作，注意全身协调用力。

(2) 扣击传球

方法：两人相隔6~8米，自抛球后扣击球，也可一人对墙连续扣击。

要求：体会全掌击球与腰腹用力的配合，有意识控制球的落点。

5. 扣抛球

采用分组或两人一组自由结伴的教学组织形式，重点强调各动作环节的衔接和同伴间的合作，体会准确判断、动作的连贯和协调的配合对较好完成扣球技术动作的重要作用。

(1) 一人将球抛起，另一人助跑起跳扣击球。

要求：合理取位，准确起跳，击球要准。

(2) 自抛上步扣球。

要求：正确选择起跳时机，合理选取球与人的位置，在最高点击球。

6. 网前扣球练习

采用分组练习的教学组织形式。重点强调正确判断、准确取位、快速起跳，最高点用全掌击准球，动作协调连贯。

(1) 网前低网扣球练习

要求：注意动作的规范性，落地收腹，屈膝缓冲控制重心，勿触网。

(2) 4号位扣球练习

要求：一人在3号位处将球抛至或传至4号位，另一人进行扣球练习。注意动作的连贯性，能扣出过网长线球。

7. 三人一组垫、传、扣球练习

方法：场内3、4、5号位站位，接短距离隔网正面上手发球或抛球后进行传、扣球练习。

要求：加强已学技术动作的组合练习，强调正确判断取位，灵活运用技术，体现合作学习。

8. 教学注意事项

(1) 由于初中学生力量素质不能满足大力扣球的要求，在教学中应加强力量训练和空中平衡能力的培养，在技术练习时应强调注意合理的用力方法，防止腰、肩受伤。

(2) 扣球技术较复杂，应注意技术传授时要循序渐进，分解动作掌握熟练后再完整练习。扣球离不开二传球，在教学中应加强已学传、垫球技术动作的复习、巩固，为能较较好地个人进攻战术和集体进攻战术的学习与运用提供条件。

(3) 教师应参与练习中，特别是网前扣球时，教师能提供到位的传或抛球给学生扣球，对学生积极地参与学练有很大的促进作用。

(4) 关注个体，适时进行指导，注意发现学生的个性特点，及时采用口头评价，给学生的学习多一点肯定，鼓励学生大胆展示自我，有侧重地发展学生独立学习的能力，注意体育骨干的培养。

(5) 加强安全防范意识的培养，适时提醒学生注意练习时脚下球的及时处理，养成关爱他人、遵守纪律的良好习惯。

(六) 易犯错误与纠正方法

1. 易犯错误

(1) 助跑起跳时机掌握不好，过早或过迟；重心不稳有时前冲触网。

(2) 起跳点不正确，与球的距离保持不合理。

(3) 挥臂路线与方向不正确，不能在最高点击球。

(4) 击球与击球部位选择不好，全掌包不住球。

2. 纠正方法

(1) 反复分解，完整徒手练习。体会正确动作要点。

(2) 多做助跑起跳扣固定球或扣摸树叶或其他标志物练习。体会各技术环节的衔接和

准确的击球。

(3) 多做限定助跑起跳点的徒手模仿或完整扣球练习。体会正确的取位,保持好人与球的位置和正确的挥臂方向以及积极有力的扣击球。

第四节 基本战术与规则

本节内容中选择了排球运动战术中的“中一二”进攻战术和基本知识与规则中的场上站位和发球轮换的方法作为教学内容。采用理论与实践相结合的形式传授排球运动的有关知识与规则,以战术教学为载体,结合技术教学和规则学习的方式,在教学实施的过程中,使学生对排球运动有进一步的了解,掌握一种战术方法,知道参与排球比赛应遵守的简单规则,以达到从理论到实践的双项结合,进一步提高技、战术的综合运用能力。

一、教材分析

本年级以“中一二”进攻战术、场地规格与网高、场上站位和发球轮换的方法为主要教学内容。该内容对学生的知识、技能的掌握要求很高,也是参与排球运动必须掌握的知识与技能。

(一) 教材内容价值与设计思路

1. 教材内容价值

排球战术是指运动员在比赛中,根据排球规则和排球运动的规律及临场竞赛情况的发展变化,有意识地运用合理的个人技术和集体配合所采取的有意识、有组织、有预见性、针对性的配合行动。“中一二”进攻战术是战术中最简单、最基本的战术形式。通过战术的学习,能提高学生基本技术的综合运用能力及观察、判断和决策能力,在战术运用中能加强团队意识的培养,形成积极的学习态度。而排球规则是根据排球运动的特点,按照一定的要求与方法,在有标准、有范围的规定下,双方在同等条件下严格遵守规定与要求进行比赛的规章制度。通过学习能培养学生的规则意识,提高自控能力和严格遵守纪律的良好行为习惯。

2. 教材设计思路

“中一二”进攻战术所需要掌握的技术有接发球一传、二传技术和4号位、2号位扣一般高球技术。为了更好地进行战术配合,在学习“中一二”进攻战术的同时,首先了解战术运用的作用和方法,知道好的战术配合是需要熟练的基本技术来做基础,加强已学技术的巩固、提高,以及规则的学习与理解。通过教学比赛,进一步加强战术意识和团队协作能力的培养,提高技、战术的综合运用能力。

（二）教材搭配建议

八年级学生初次接触战术，在内容的安排上先从战术的方法教授入手，以战术与规则的学习与运用为主，配合各项基本技术的综合运用，分阶段进行小配合，利用教学比赛进行整体战术配合练习。

二、“中一二”进攻战术

（一）教学目标

1. 通过教学，使学生充分了解“中一二”进攻战术的阵型布局及其运用，明确战术配合在比赛中的作用，知道基本规则要求。
2. 通过战术配合的学练，学会“中一二”进攻战术的方法，掌握与同伴配合的要点，加强战术意识，提高技、战术的运用能力，做到分工明确，配合默契，灵活运用。
3. 在教学比赛中培养勇敢拼搏，团结协作的优良品质，在互帮互学中发展应变能力和判断能力，增强团队意识。

（二）战术方法

“中一二”进攻阵型，是指由前排中间3号位队员做二传，将球传给4号或2号位两个前排队员扣球的进攻阵型。其优点是二传队员移动距离和传球距离短，一传目标明确，利于组织进攻，战术配合简单。其阵型布局是由3号位队员做二传站于网前，4号2号位队员做攻手，在限制线附近伺机助跑起跳扣球进攻，后排1、6、5号位队员根据情况跟进保护（图示见教科书）。

（三）战术要点

站位正确，区域责任明确；一传接发球时，3号位二传队员做好充分准备，积极移动取位接应，并将球传起；4号、2号位队员随时注意观察、判断，做好扣球准备，1、6、5号位队员做好跟进保护。注意同伴间的默契配合。

（四）教材重点、难点

重点：场上位置和分工，战术意识。

难点：同伴间的相互配合，各项技术的综合运用。

（五）教学建议

基本战术教学要与基本技术、组合技术结合起来综合进行，利用教学比赛检验学习情况。在学练中不断提高战术意识、配合意识，培养团队精神。

1. 接本方半场抛球，组织“中一二”进攻战术配合练习

要求：传、垫球尽量高起到位。

2. 接隔底网近距离抛球或发球，组织4号、2号位队员进攻

（1）4、5、6号位队员接抛球，3号位二传组织4号位进攻的配合练习。

要求：必须三次过网，垫球尽量到位，传球尽量高传。

(2) 同上方法, 接近距离发球后练习战术配合。

要求: 积极移动取位, 成功完成组织配合。

(3) 2、1、6号位队员接球后3号位二传组织2号位进攻配合练习。

要求: 同上(1)、(2)方法。

(4) 2、1、6、5、4号位队员接发球, 3号位组织, 4、2号位队员进攻。

要求: 队员间明确位置分工, 二传根据情况合理运用战术配合, 完成“中一二”进攻战术配合的练习。强调一人进攻时, 其余队员注意合理的跟进保护。

3. 在教学比赛中练习“中一二”进攻战术

要求: 合理运用各种基本技术, 一传到位球, 必须组织战术配合。

4. 教学注意事项

教学中应加强战术意识的培养, 强调一人处理球时, 其余同伴应主动保护或随时准备处理自己范围内的球, 尽量运用所学技、战术组织进攻。

(六) 易犯错误与纠正方法

易犯错误: 二传球不明确, 队员场上视野窄, 相互间接应不主动。

纠正方法: 可多采取各种形式的教学比赛或固定位置接发(抛)球的定位小战术配合练习; 加强传、垫、发球技术动作的练习。

三、基本知识 with 规则介绍

(一) 排球比赛场地(图示见教科书)

排球比赛场地包括比赛场区和无障碍区。比赛场区为18米×9米的长方形。其四周至少有3米宽的无障碍区, 比赛场区上空的无障碍空间从地面量起至少高7米, 其间不得有任何障碍物。

排球比赛场地上的所有界线宽为5厘米, 边线与端线均包括在球场范围内。

中线在网下连接两条边线的中点。中线的中心线将比赛场区分为长9米、宽9米的两个相等的场区。

每个场区各画一条距离中线中心线3米的进攻线。中线与进攻线之间为前场区。进攻线与端线之间为后场区。发球区宽9米, 位置在端线后。

(二) 排球比赛网高

成人比赛女子网高2.24米, 男子网高2.43米。青少年比赛女子网高2.00~2.15米, 男子网高2.24~2.35米。一般基层比赛或儿童比赛可根据比赛的性质或参加者的水平, 网高可根据情况自行确定。

球网高度应用量尺在场地中间丈量。场地中间的高度必须符合规定网高, 两边边线上空的球网高度必须相等, 并不得超过规定网高2厘米。

（三）队员场上位置与发球轮转

1. 队员场上位置

队员分为前后两排站位，靠近球网的三名队员为前排队员，其位置为4号位(左)、3号位(中)和2号位(右)；另外三名队员为后排队员，其位置为5号位(左)、6号位(中)和1号位(右)(图示见教科书)。

2. 发球轮转

比赛时每得一次发球权，场上队员按顺时针轮转一个位置，由轮转到1号位的队员发球，在发球队员击球之前，双方队员必须在本场区内按轮转次序位置站位，若有一方连续得分则不进行轮转。

（四）发球与球队的击球

1. 发球

(1) 发球在端线后发球区域内按位置轮转的次序进行，不得在场区外发球；

(2) 必须在第一裁判员鸣哨后8秒钟内将球击出，否则无效，在鸣哨前的发球无效，可重新发球；

(3) 在击球时不得踏及场区端线和发球区以外的地面；

(4) 发球必须是球被抛起或持球手撤离后，在球落地前，用一只手或手臂的任何部位将球击出；

(5) 球只能被抛起或撤离一次，但拍球或在手中移动球是被允许的。

2. 球队的击球

(1) 每队最多击球三次，但拦网除外，无论是主动击球或被动触及，均作为该队击球一次；

(2) 必须将球从球网上击回对方；

(3) 超过规定次数的击球，判为“四次击球犯规”；

(4) 一名队员不得连续击球两次。

（五）教材重点、难点

重点：场地的规格、场上站位、发球要求与击球次数。

难点：位置轮转方法。

（六）教学建议

1. 本内容的教学应与实践教学结合教授，在场地上进行现场教学，使学生知道场地规格和场上的位置及站位要求。

2. 场地与站位的介绍应在现场讲解，让学生亲自站位体验，在进行位置轮转的同时提示学生回答本组同伴轮转后所站的位置。

3. 告诉学生竞赛规则是正式比赛时执行的，平时练习和教学比赛时可放宽或自定，便于学生在学习过程中体验。

4. 有条件的学校可在雨雪天时利用多媒体教学丰富教学内容，将我国优异成绩的比

赛录像介绍给学生，提示学生观察比赛中我们已学的内容是怎样体现的，从中了解我国排球运动的发展，培养学生热爱祖国，喜爱排球，乐于学习的积极性。

第五节 游戏与比赛

本节内容中选择了利用排球运动的基本技术和集体配合的简单战术，开展一些八年级学生所能接受并且能够完成的、操作简单的排球游戏与比赛。以基本技术和串联技术为主，在传、垫、发、扣技术方面，有目的的发展学生的节奏感、空间感和协调能力；同时，在游戏和简化规则的教学比赛中，帮助学生更好地掌握排球运动的技、战术，培养学生团结协作的精神和学习兴趣。

一、教材分析

（一）教材内容价值与设计思路

1. 教材内容价值

利用排球进行的游戏和比赛，内容丰富、形式多样，是融娱乐性、趣味性、竞争性、健身性和教育性、创造性等多种功能于一体，深受学生喜爱的活动方式；是集体能与技能于一体，对有效发展身体素质、巩固和提高技术的运用能力，激发运动兴趣，增进身心健康，很好地开发智力，提高排球运动的实战能力，促进团结协作能力和良好的道德品质的培养等有着很好的作用。

2. 教材设计思路

本节内容主要根据学生已掌握的排球技、战术内容为依据，选用学生所能接受并且能够完成的，操作简单的，以基本技术和串联技术为主，在传、垫、发、扣技术方面，以游戏和简化规则的教学比赛的形式展开教学，教会学生练习方法，很好地完成学习任务。

（二）教材搭配建议

根据八年级学生的学习现状，多选择与教学内容有帮助、难度适宜、学生能开展起来，便于操作和组织的内容进行游戏活动和教学比赛。

二、教学目标

1. 通过教学使学生了解游戏和比赛的规则与要求，具有严格遵守规则要求的行为表现。

2. 学会几种游戏方法，掌握教学比赛中技、战术的运用和怎样根据学习能力合理调整规则要求，表现出能熟练完成游戏练习和教学比赛。

3. 在游戏练习和教学比赛的参与中,培养学生的综合能力和积极的学习态度,表现出主动交流、乐于和同伴协作完成学习任务的行为。

三、教学内容

(一) 步步高自传、垫球游戏

游戏目的:提高双手传、垫球动作完成的质量和控球能力,熟练地掌握技术动作。

游戏方法:站在篮球架前,持球做自传、垫球3次,一次高于一次,然后再将球传、垫向篮筐。球碰篮板得1分;碰篮筐得2分;入篮筐得3分。依次进行。

组织形式:可分组,也可自由结伴进行练习。

(二) 蛇形自传、垫球接力

游戏目的:提高控球能力,更好地掌握动态中传、垫球技术。

游戏方法:4~6人一组,2米间距纵队站立,一人持球从排尾绕人自传、垫球前进,至排头时转身将球长传、垫给排尾另一同伴,继续练习,全组依次进行。

组织形式:分组集体练习或比赛。

(三) 对墙传、垫球比准

游戏目的:提高完成传、垫球技术动作质量和熟练程度,以及协调用力的能力。

游戏方法:在墙上画一标志框,分组距墙2~3米纵队站立,依次连续进行练习。以准确落入标志框内、掉球次数少、全组最先完成为胜利。

组织形式:分组练习或比赛。

(四) 传、垫球结合穿梭接力

游戏目的:进一步提高快速移动能力、正确判断取位能力和正确动作的灵活运用能力。

游戏方法:分组对面6~7米纵队站立,第一位同学从自传或自垫球移动前进开始,至标志线处将球长传给对面同伴,并顺势绕跑至对面队伍的排尾等待下一次练习;接球同学根据来球情况正确选择自传或自垫球方法做同第一位同学方法相同的练习。全队依次进行。

组织形式:分组练习或比赛。可分成多组,每组人数不宜过多。

(五) 发球打靶

游戏目的:提高发球的准确性,纠正挥臂方向与全掌准确击球与协调用力的方法。

游戏方法:分组8~12米纵队站立,发球击靶,击准得一分。依次进行。

场地布置:在规划的场地上,按要求距离设一发球标志线,在对面的场地上或墙上做标志或放置靶台。

组织形式:分组练习或比赛。可采取组内或组间相互比赛。

游戏建议:可根据学生的具体学习情况,按学习能力分组进行练习,距离的长短和靶台标志的大小应根据情况适时合理调整,掌握好的组可隔网进行练习。

（六）发球上楼梯

游戏目的：提高完成动作的能力，加强挥臂速度和击球力量的练习。

游戏方法：发球时，站于规定的发球线后，每人连发四次球，第一球落在规定的A区；第二球落在B区；第三球落在C区；第四球落在D区。依次完成则为上完楼梯。

场地布置：在规划的场地上，按要求在6~8米、8~10米、10~12米、12~14米处划分A、B、C、D四个区域。

组织形式：分组轮换或自主结伴进行练习或比赛。可采取组内或组间相互比赛。

游戏建议：可根据学生的具体学习情况，按学习能力分组进行练习，距离的长短应根据情况适时合理调整，掌握好的组可隔网进行练习。

（七）助跑打树叶

游戏目的：改进扣球技术动作的助跑起跳和挥臂动作，提高正确选择起跳点的能力，保持好人与球的距离。

游戏方法：选择不同高度的树叶或从高处上拴一根绳子做标志物，学生可根据自身的身高选择适合自己的标志进行练习。在规定的次数或时间内以正确完成动作为准计算成功次数。

组织形式：分组轮换或自主练习。

教学建议：可就地取材，充分利用自然条件，提示学生注意观察、思考；主动交流，互帮互学，大胆展示自我。

（八）综合技术比赛

1. 分组发、垫球比赛

比赛目的：巩固、提高组合技术的运用能力，提高完成技术动作的质量。

比赛方法：两人一组一发一垫；或一组同学发，一组同学垫，交换进行。发球在接球者周围一米左右的范围为有效球；垫在前方2~3米左右的范围为有效球。以10球计算，一个有效球可得一分，每人或全组累计积分。

比赛要求：发、垫球者必须将球发、垫至规定的有效区域，否则计为失败球，发球要准确有一定力量；垫球要有一定高度，便于传球者接应。

组织形式：分组轮换或自主结伴进行练习或比赛。

2. 分组发、垫、传、扣球比赛

比赛目的：提高技术动作的完成质量，巩固、提高组合技术的运用能力，增强配合意识。

比赛方法：四人一组，3、4、5、6号位或1、2、3、6号位站位，接对方的发球，利用“中一二”进攻战术，组织进攻配合。可降低网高，缩短发球距离。组织一次配合，一传和二传到位得1分；在组织配合中一传和二传到位并且扣球过网得2分。每队限发球10次，双方各自累计得分。

比赛要求：必须利用已学几种技术动作进行，注意安全，不得触网。

组织形式：分组轮换或自主结伴进行练习或比赛。

3. 分队比赛

比赛目的：提高实战能力，加强集体配合和战术意识的养成，提高技术动作的综合运用能力。

比赛方法：六对六或九对九的教学比赛。可降低规则要求，也可组间相互商量自定规则。

比赛要求：提高各项技术动作的完成质量，较有效地使用已学的战术方法组织战术配合，增加来回球的次数。

组织形式：分组轮换进行练习或比赛。

四、教学建议

1. 选择和制定游戏教学计划时，应从学生的实际出发，游戏的难度应由浅入深，逐步提高要求，教学比赛应与技、战术教学结合起来进行。

2. 游戏和比赛往往都带有竞争性和对抗性，应注意要求的严肃性和规范性，必须在教学时清楚的介绍游戏的方法，交代清楚练习和比赛的规则要求，以及组织形式和安全注意事项等，使各项活动能得以顺利地开展。

3. 学习分组应充分考虑学生的实际学习水平，尽量减少学习能力的差距，保证活动的激烈程度和学习热情。

4. 游戏和比赛活动中，在考虑完成技术动作能力培养的同时，应注意学生的心理发展和个性培养，对学生的成果应及时给予肯定，不足的地方应及时给予指导和纠正。

5. 要合理规划、布置场地器材，充分利用可利用的资源，尽可能多地给学生创造参与的机会，教学分组要合理，场地布置要整洁、清晰，加强安全防范措施的要求和安全意识的培养。

第六节 教学评价及评价建议

一、评价内容和标准

（一）基本技术评价（占总成绩70%）

1. 评价内容：正面上手发球。

2. 评价方法：在端线处连续发球10次，从发球成功率和技术评定两方面进行评价。采用等级制评分，占总成绩70%。

3. 评价标准（见表7-3）

表7-3 正面上手发球评价标准（供参考）

等级类别	优秀		良好	及格
量化标准 (个)	男	9个及以上	7个	5个
	女	8个及以上	6个	4个
技评标准	技术动作正确，动作协调自然，挥臂方向正，击球快速有力，击球时机和击球点把握准确，触球部位正确，球速快，落点好，具有攻击性，无犯规现象		技术动作基本正确，比较协调自然，挥臂方向正，击球动作规范，击球时机和击球点把握基本准确，具有一定的攻击性，无犯规现象	技术动作不够稳定，全身用力不太协调，动作略显僵硬，击球时机和击球点把握一般，挥臂方向和击球部位掌握一般，偶有推球现象
分值	85~100		70~84	60~69

（二）学习态度与综合能力评价（占总成绩20%，见表7-4）

表7-4 学习态度与综合能力评价标准（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
分值	85~100	70~84	60~69

（三）学生自（互）评价（占总成绩10%）

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7-5。

表 7-5 学生学练效果自（互）评价表（供参考）

内容	类别	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	
正面上手发球																	
总计 (数)	好																
	中																
	一般																

注：1. 根据学习的实际情况，在评价表中画“√”。

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，在情感态度方面，重点突出学生在学习过程中的学习态度与情意表现的评价，在学习过程中是否表现出出勤正常、主动交流、大胆展示、勇于拼搏、不怕困难、积极参与学练活动。

2. 在技能评价方面，应考虑水平四各学习方面的目标分解，八年级学生能基本完成所学技术动作，能运用所学技术动作进行教学比赛并运用自如，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，在评价中重点突出学生进步的幅度，并及时反馈给学生。

5. 在教学过程中，可多采用口头评价的方式，使学生及时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。

第八章 乒乓球

本年级乒乓球教学在七年级教学的基础上在技术和难度上有所提高，尤其是对旋转球有了进一步的理解，了解球的旋转将有利于提高学生乒乓球技术水平和对乒乓球运动的兴趣。因此，在教学时要让学生对球的旋转有一个整体的认识，基本掌握制造旋转球和接好旋转球的方法。

第一节 教学目标

1. 让学生掌握正手攻球技术，了解球的旋转。
2. 学会正手发下旋球和反手接下旋球技术，并能在比赛中运用。
3. 通过团体比赛，增加学生团队意识，与同伴互相协助配合，体验乒乓球运动的乐趣。

第二节 教学内容与课时安排建议

表 8-1 八年级乒乓球教学内容与课时安排建议

项目	类别	内容	课时建议
乒乓球	攻球	正手攻球	2
	发球	正手发下旋球	2
	接发球	反手搓球技术	2
	游戏与比赛	团体循环赛	2

第三节 教学实施与建议

一、教材分析

（一）教材内容价值

本年级的教学内容在七年级教材的技术基础上有所提高，正手攻球是正手位来球的击球技术，是乒乓球技术中最为重要的得分手段。通过正手攻球的学习，可以与反手推挡、发平击球技术结合提高个人的技战术整体水平，如发球抢攻战术、接发球抢攻战术等。

认识球的旋转是打好乒乓球的前提，在比赛中制造旋转球，迷惑对手，回击旋转球，掌握先机，是赢得比赛的法宝。因此，本年级的教学要让学生知道乒乓球运动旋转球，并学会制造旋转和回击旋转球。了解球的旋转才能真正体会乒乓球运动的魅力，提高学生学习的兴趣。

最后通过组织团体比赛，检查学生学习技术和运用技术的效果，培养学生协作互助的能力，在比赛中的应变能力，全面发展学生的身心健康，提高体能。

（二）教材设计思路

七、八年级教材内容都是乒乓球技术中的基础技术，在教学上具有一定的连续性。七年级乒乓球技术教学能保证学生从发平击球，并运用推挡技术进行回击球，能打一定数量的回合。八年级乒乓球技术教学则要求在提高回球质量的基础上，能够发出下旋球和搓球，以及了解更多的旋转球。

（三）教学建议

击打平击球技术是基础，学会旋转球技术是提高，教师在教学时一定要从基础到提高，从简单到高难，先教正反手攻球，后教旋转球技术，当然为了提高学生兴趣，适当介绍旋转球技术，或表演旋转球效果，以提高学生学习兴趣也是可以的。教师教学时根据学生掌握技术的情况，可以制定教学目标，如正手攻球回合数为5拍即合格，10拍为优秀，这样学生练习时就有目标，如果完成目标就会有成就感，学习兴趣就会延续下去。

教师在组织团体比赛时，应重点考虑比赛的顺畅以及比赛环境是否安全，如果发现比赛存在安全隐患一定要引导学生排除隐患，以提高学生的安全意识。有时教师可以人为的设置一些“隐患”让学生们发现并解除。

二、基本技术教学

（一）正手攻球

1. 教学目标

(1) 学习正手攻球技术, 了解攻球的运用范围。

(2) 实现连续5拍不掉球的正手攻球次数。

(3) 通过正手攻球技术实施发球抢攻战术。

2. 动作方法

直拍握法正手攻球技术, 即近台站正手位; 拇指压拍、食指护拍、中指顶拍, 执拍于身体右侧, 大臂距身体一拳, 小臂与大臂夹角 120° 为宜, 重心于右脚内侧; 来球时球拍略微后引, 在身体右前方将球击出, 重心左移至左脚内侧, 转腰收臂(大小臂夹角 80° 左右为宜), 球拍前迎, 挥拍至眉间; 击球后迅速还原。

3. 动作要点

动作不宜过大, 以免影响下一个动作连接; 击球时做到转腰收臂, 球拍前迎。

4. 教材重点、难点

重点: 动作协调, 拍面击球时要稳定。

难点: 保持连续性, 不宜发力, 多打回合。

5. 教学建议

(1) 通过示范法让学生建立正确的动作概念, 并用原地挥拍强化正手攻球技术, 教师巡场指导。

(2) 让学生对打时要求一个同学用已学的反手推挡技术, 另一个同学用正手攻球技术来进行练习, 要求学生控制好球的落点。

(3) 教师对技术掌握不好的学生进行单独陪练辅导, 提高学生控制球的能力。

(4) 如果个别学生不能掌握技术要领, 建议使用“喂多球”练习, 可以有效提高学生控球能力。

6. 易犯错误与纠正方法

(1) 正手攻球击球抬肘

纠正方法: 建立正确的技术动作概念, 可以用非持拍手附在持拍手的肘部进行挥拍练习, 熟练后可进行多球练习, 固定动作后再进行单球练习。

(2) 正手“推球”现象

纠正方法: 让学生击球前将小臂与大臂保持 120° 夹角, 击球时挥拍收小臂, 将小臂与大臂夹角保持 60° 夹角, 要求学生体会转腰收臂击球的感觉。

(二) 乒乓球的旋转

1. 教学目标

(1) 了解乒乓球的旋转有哪些。

(2) 展示接旋转球的效果, 提高学生学习兴趣。

2. 教学建议

(1) 在组织上, 教师教学前先不讲授球的旋转, 可以让学生来接发旋转球, 其他学生围观, 选一个不懂旋转球的学生接老师发的旋转球。

(2) 教师先后给学生发下旋球、左右侧旋球和上旋球,待学生接发失误后,夸张的接球效果会使教学气氛非常的热烈,学生学习的兴趣极大。学生观看兴趣高涨时,教师借机介绍球的旋转,此时教学效果会比较好。

(3) 学生掌握制造旋转球和接发旋转球技术很难,教师应以介绍或活跃教学气氛使用,对个别学生可以因材施教,进行点拨,一定要照顾全班学生掌握技术的程度进行教学。

(三) 正手发下旋球

1. 教学目标

(1) 让学生掌握正手发下旋球技术要领和动作方法。

(2) 了解下旋球的旋转效果,学会在比赛时的运用。

2. 动作方法

以右手执拍为例,左手手掌心执球,站在端线以外,右手执拍拍面保持平稳;左手抛球时,右手执拍向右后上方引拍,待球下降时转腰挥拍击球,拍面保持后仰30~50度之间,摩擦球的中下部,将球拍挥至左前下方,还原准备姿势。

3. 动作要点

拍面摩擦球的中下部。

4. 教材重点、难点

重点:发球动作合法、协调有效,正确理解下旋球特质,发过去的球具有一定的旋转。

难点:摩擦球时的力量、拍面角度控制,是发出强烈下旋球的关键。

5. 教学建议

(1) 教师通过示范讲解下旋球的旋转原理,以及如何制造下旋球的过程,让学生看得清楚,看得明白。

(2) 在教学时教师可以用通俗的语言描述拍面与球摩擦的状态,如拍面“砍”球的中下部,或拍面“削”球的中下部,或拍面“推切”球的中部。

(3) 在组织学生练习时,可以让一名学生练习发下旋球,另一名学生在球台对面接球检验发球效果,发5个球再轮换。

(4) 采用集体教学和分组教学相结合方式,对普遍存在的问题进行集中讲解,个别需要辅导的学生,教师要进行巡场指导,区别对待。

6. 易犯错误与纠正方法

(1) 发球不合法

纠正方法:使学生建立正确的、合法的发球动作概念;对执球违例、抛球高度不够、击球违例等不合法的发球动作,教师要及时指出并纠正,一旦让学生养成“发球违例”习惯就很难改掉。

(2) 拍面击不到球

纠正方法：学生在努力想发旋转时，就喜欢发力而不是控制拍面与击球部位，以至拍面后仰角度过大，击球面积小导致击不到球的现象。要求学生摩擦球时，拍面不要过分的后仰，且挥拍多一些向前的动作，加大撞击的力度，即有摩擦又有击打，待动作熟练后可以加大摩擦的力度。

（四）反手搓球

1. 教学目标

（1）掌握搓球技术要领和动作方法。

（2）了解搓球在比赛中的实际运用。

2. 动作方法

（1）来球前身体略微前倾，拍面后仰，引至身体腹前方。

（2）击球时脚步略微垫步，调整身体重心，待球下降前期，利用前臂和手腕的力量向前下方摩擦球的中下部，并向前推切球。

（3）击球后迅速还原为准备姿势。

3. 动作要点

搓球动作连贯顺畅，摩擦球时要有向前推切球的动作。判断来球的旋转程度，调整相应的拍面角度。

4. 教材重点、难点

重点：让学生明确搓球技术的实际运用，区分不转球与下旋球的接球技术是不同的，前者要用推挡技术，后者要用搓球技术。

难点：接发旋转球能力需在了解旋转制造的基础上，进行多看、多接、多体会的练习才能有效掌握。

5. 教学建议

（1）教师可以结合发下旋球技术练习，进行搓球练习，要求一名学生发下旋球开始，与对面同学进行对搓练习，目标5拍不掉球，即完成任务。

（2）对个别学生不能完成此练习的，教师进行单独辅导，帮助学生完成5拍任务。

（3）当学生对搓练习时，发现球已经没有下旋了，或者搓的球高于球网30厘米以上了，要立即停止练习，重新发下旋球，再进行练习。

6. 易犯错误与纠正方法

（1）动作生硬，搓的球没有力量

纠正方法：让学生身体放松，搓球前脚步要调整一些重心；搓球时力量不要太猛，动作柔和一些，击球时拍面后仰角度不要太大，摩擦球时要向前有推切动作。

（2）侧向摩擦球

纠正方法：学生为了增加旋转效果，或因身体紧张动作变形，导致击球动作夸张，击球效率不高。让学生明确搓下旋球的技术要领，可以用多球练习进行纠正动作。

三、游戏和比赛

游戏是活跃课堂气氛的手段，比赛是检验学习技术的实际运用，教师在教学中协调好技术练习、游戏和比赛的分配时间，进行有机的结合，以达到教学的最佳效果。

（一）“接龙”游戏

组织形式：5人为一组，分为若干组；每组各占一张球台，并选出技术较好的同学为组长；组长站在一端，其他组员站在球台对面纵队站好；组长发球与对面每名组员击球，组员击完球后头尾轮换，所有组员高喊击球拍数，以活跃现场气氛。

游戏规则：

1. 教师可以要求此轮为反手推挡“接龙”，也可以要求正手攻球“接龙”，还可以不限技术，只要打过去就行。
2. 组间进行计数比赛，一个回合中，拍数最多者为胜出，球落地即停止该组的游戏。

（二）团体比赛

组织形式：5人为一组（根据班级人数可适当调整，建议不少于3人，且为奇数），分为若干组。教师根据课时、人数、场次进行组间团体循环赛，以保证比赛顺利且圆满成功，如果时间紧可以改变比赛规则或者计分方法，总之比赛具有公平原则就可以。

比赛规则：

1. 每组队员须出场一次，与对手进行比赛，最后记团体总分。如果条件允许，建议组员5个人与对手同时开始比赛，以节省时间。
2. 如果有轮空组，要求轮空组队员进行裁判或组织工作，充分利用每一个角色。

第四节 教学评价与建议

表 8-2 乒乓球综合能力评价表（供参考）

内容等级	知识	技能提高	学习行为表现
优秀	懂得球的旋转原理，知道不同旋转球要有不同的接法，了解比赛规则	知道如何制造和接发旋转球，在比赛中很好的运用技战术	学习态度积极、认真，练习主动性强，具有良好的沟通能力和团队意识
良好	较好懂得球的旋转原理，基本知道不同旋转球要有不同的接法，了解比赛规则	较好的知道如何制造和接发旋转球，在比赛中较好的运用技战术	学习态度较积极、认真，练习主动性较强，具有较好的沟通能力和团队意识

续表

内容等级	知识	技能提高	学习行为表现
合格	基本懂得球的旋转原理,基本知道不同旋转球要有不同的接法,基本了解比赛规则	基本知道如何制造和接发旋转球,在比赛中能够运用技战术	学习态度较积极、认真,练习主动性不多,具有一定的沟通能力和团队意识
需要继续努力	不懂得球的旋转原理,不知道不同旋转球要有不同的接法,不了解比赛规则	不知道如何制造和接发旋转球,在比赛中不会运用技战术	学习态度不积极、不认真,练习主动性不强,具有较差的沟通能力和团队意识

表 8-3 学生自我评价表(供参考)

	技战术学习情况				比赛运用情况				原因分析
	优	良	中	差	优	良	中	差	
正手攻球									
正手发下旋球									
反手搓球									
对球旋转的认识									

人教版®

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。基本掌握并运用一些体操类运动项目的技术，是《义务教育体育与健康课程标准》课程内容中明确提出的运动技能目标之一。

七年级我们学习了技巧和支撑跳跃两个项目中的一些基本动作，为八年级学习单杠动作打下了基础。单杠包括各种支撑、悬垂、摆动、回环、跨越、屈伸和转体等非常丰富的动作，是锻炼身体十分有效的手段，并能够很好地培养学生的意志品质和心理素质。通过体操学习，使学生在身体姿态、节奏感、协调性、柔韧性、力量和表现力等方面都要有所提高和发展。

第一节 教学目标

1. 使学生了解单杠练习的意义与作用，懂得如何科学、安全地进行体操学习和锻炼。
2. 掌握以单腿摆越成骑撑和后摆转体 90° 下为主的单杠组合动作。发展力量、灵敏、协调和耐力等身体素质。
3. 培养学生果断、顽强、勇于克服困难的意志品质，以及善于思考，乐于交流学习态度；逐步养成安全、互助的体育健身习惯和意识。

第二节 教学内容与课时安排建议

表 9-1 八年级体操教学内容与课时安排建议表

项 目	内 容	课时	
		上学期	下学期
单杠	一足蹬地翻身上；支撑单腿摆越成骑撑；支撑后摆转体 90° 下及组合动作；单杠的拓展练习及在生活中的应用；利用单杠发展力量和柔韧等的练习	6	6

第三节 单杠

单杠是具有悠久历史的器械体操项目，力量性、观赏性、惊险性是单杠动作的特点，它的起源可追溯到人类的祖先原始人在丛林中进行的各种攀登、爬越、摆荡等动作。当时那只是一种生活实用技能，后来随着社会的进化与发展，逐步成为一种锻炼身体的方法和手段。单杠的许多动作都是由杠上悬垂与支撑变化而成的，作为教材，由于初中学生的肌肉力量还不够强大，我们学习的主要动作是以低单杠的混合悬垂和支撑为主的一些练习。

一、单杠教材分析

（一）教材内容价值与设计思路

1. 单杠教材的价值

单杠是以悬垂为主要特点的体育锻炼项目，学生在单杠练习中，由于需要克服自身重力，并维持在杠上的身体平衡，全身尤其是上肢、肩带等部位，必然承受较大的负荷，所以通过单杠练习，对力量、协调等体能的发展具有极高的锻炼价值。

单杠是具有一定挑战性的体育运动项目，练习时需要顽强的意志和勇气，这无疑是对学生心理的一大考验。在单杠动作的学练过程中，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互助的行为品质。所以，单杠教材也是对学生进行价值观教育的极佳载体。

单杠练习使学生的悬垂能力得到提升，同时也能提高学生身体控制能力和定向能力，实用价值很高。在日常生活、军事训练或旅游活动中，常常可以运用一些类似单杠的动作来避开险情，摆脱困境。

2. 教材设计思路

单杠按杠的高度可以分为低单杠和高单杠,我们从初中八年级学生的实际出发,除了利用高单杠进行例如男生的引体向上等体能练习外,其余均采用低单杠进行练习。同时尽量选择一些男女学生都适合的、危险性较低的动作进行学习。

单杠的组合练习,应由上法、下法及若干个杠上动作组成。在小学阶段学习跳上成支撑、单挂膝悬垂、支撑前翻下等动作的基础上,随着学生力量的增长和理解能力的提高,八年级的教材选择了一足蹬地翻身上、支撑单腿摆越和支撑后摆转体 90° 下等动作,虽然动作的难度有所增加,但与小学阶段学习的动作有一定的联系,符合体育锻炼由易到难、循序渐进的发展性原则。

本年级选择的几个动作,在悬垂力量、重心控制和用力方法与方向等方面各具特点,对学生的动作技术和体能的要求有所提高。同时在教学过程中,对学生如何克服练习中胆怯、恐惧等心理,也需要教师认真思考,采取科学、合理、有效的策略、方法和手段。

由于篇幅有限,学生课本中没有列举单杠的组合练习和拓展练习,也没有列举用于发展体能的方法,需要我们教师根据学生学练实际,有针对性地选择实效性好的练习方法作为补充,以提高学生的学习兴趣,并有利于不同水平学生在原有基础上得到提高和发展。

(二) 教材安排和搭配建议

由于单杠的杠面是铁质的,支撑与悬垂时用两手抓握承担体重,加上摆动、翻转等技术,完成动作时身体活动幅度大,所以一般不宜安排在杠面冰凉、衣服穿着臃肿的冬季进行教学。盛夏时室外将金属杠面晒得发烫,也容易使手掌皮肤损伤,所以单杠项目应安排在春秋季较为适宜。

单杠项目属于技术要求较高的学习项目,练习时需要一定的力量,更要求注意力高度集中。一堂课上,如与另一项目搭配时,应该安排在前面作为第一个教材内容出现。由于单杠器械的限制,课上练习密度与强度不大,单杠练习时,活动部位集中在上肢,因此同一节课内,搭配的教材应以下肢为主,安排的练习负荷可适当增大。

(三) 动作技术分析

1. 单杠动作的一般结构

无论是单个体操动作还是整套动作的过程,都由开始、中间和结束三个部分组成。而每一个动作都由准备阶段、基本阶段和完成阶段组成。

(1) 准备阶段:这是练习者采取合理的准备姿势,进行起动等动作准备,使身体的姿态、位置,处于有利于根据动作需要用力的最佳状态。准备阶段动作的质量是完成整个动作的基础。如支撑单腿摆越,支撑动作正确与否,会影响到单腿摆越的质量与成败。

(2) 基本阶段:这是练习者积极主动,按照动作的原理和要领,局部或全身合理用力,是完成动作关键部分的阶段。如支撑后摆转体 90° 下动作,预摆、利用杠的弹力后摆、推手的方法及推手的时机,是完成动作的关键所在。

(3) 完成阶段:这是练习者充分利用基本阶段所获得的动力,控制身体,达到并完成

动作要求的最终位置或姿态。控制与稳定是这一阶段的重要任务,也会直接影响动作的质量。如支撑后摆转体 90° 挺身下,推手转体后保持挺身的姿态直至平稳落地,就属于这个阶段。

2. 单杠动作的力学原理

(1) 摆动动作:从机械能量的转化的特点分为三个阶段,即增加位能阶段,位能变动能阶段和利用动能阶段。位能又分为重力位能和弹性位能两种,支撑后摆下的预摆及后摆就是增加位能的阶段。

(2) 回环动作:回环是一种旋转运动,单杠回环动作的完成,与转动时的动能大小、旋转半径大小有关。转动时,应使身体重心靠近单杠,半径越小,旋转角速度越快。在进行一足蹬地翻身上动作时,在蹬地摆腿获得一定动能后,屈臂引体使腹部贴杠,就是为了让身体重心靠近旋转轴,从而确保身体翻转,顺利完成翻身上的动作。

3. 单杠的握法

在单杠教学中,不能忽视握杠的方法。单杠的握法主要有三种:正握(悬垂掌心向前;支撑掌心向后)、反握(悬垂掌心向后;支撑掌心向前)、交叉握(一手正握,一手反握)。采用什么握法由不同的动作方向而定。不管采用哪种握法,最重要的一点是:掌心(大拇指)必须指向你移动的方向。否则回环时很容易因抓不牢单杠而落地。例如,骑撑(左腿在前)右腿向前摆越同时转体 90° 挺身下动作时,左手就应换成反握;骑撑前回环时两手必须反握。

二、一足蹬地翻身上

(一) 教学目标

1. 能独立完成一足蹬地翻身上动作,基本掌握蹬地摆腿,屈臂引体,腹部贴杠翻转成支撑的动作方法。

2. 发展力量、灵敏、协调等体能,提高悬垂与支撑能力,逐步改善和提高身体的控制与定向能力。

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

杠后站立正握杠,蹬地腿向前一步,屈臂使胸部靠近单杠,蹬地,另一腿向杠的后上方摆起;同时倒肩、引体,腹部贴杠,蹬地腿迅速向摆动腿靠拢,当两腿摆至杠后水平部位时制动,接着抬起上体,翻腕、抬头、挺胸,两臂伸直成支撑(图示见教科书)。

(三) 动作要点

蹬地摆腿后上方,屈臂引体腹贴杠,两腿位于水平位,翻腕抬头挺身上。

（四）教材重点、难点

重点：摆腿引体、腹部贴杠。

难点：屈臂引体与摆腿的配合。

（五）保护与帮助（以右腿蹬地、左腿摆动为例）

帮助者站在杠前练习者左侧，右手握练习者右手腕，左手托练习者腰背部，帮助摆腿、腹贴杠；当练习者翻转至杠后，握腕的右手换托腿部，帮助制动，左手换扶练习者左肩部（或握其上臂），帮助成支撑姿势（图9-1、图9-2）。



图9-1



图9-2

必须提醒学生，在帮助同伴时，严防其翻转时手脱杠。帮助者在换手扶托时，应该一只一只手换，绝不能两手同时换。对初学者，或对完成动作困难大的同学，可采用左右各站一位同学，两人一起帮助。

（六）教学建议

1. 低单杠（也可用放倒的跨栏架代用）仰卧悬垂蹬地摆腿翻身上（图9-3）。



图9-3

2. 支撑，上体前倒，接着做抬上体、翻腕、抬头、挺身成支撑的动作练习，体验翻身上的后半阶段动作（图9-4）。

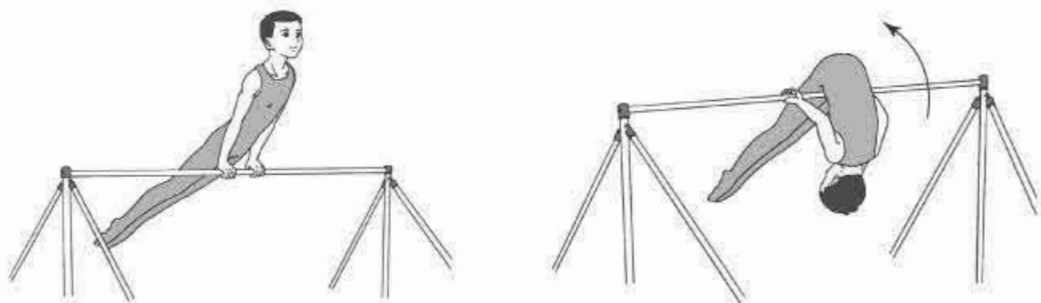


图9-4

3. 增加蹬地高度的翻身上练习, 以提高身体重心, 缩短引体时间, 利于腹部贴杠 (图9-5、图9-6)。



图9-5



图9-6

4. 在单杠前上方设置标志物, 让学生摆腿时触踢, 明确方向 (图9-7)。
5. 支撑屈臂向前慢翻下, 感受并强化屈臂引体的用力过程。
6. 在保护帮助下完成一足蹬地翻身上。
7. 拓展: 尝试双脚蹬地的翻身上动作 (图9-8)。



图9-7

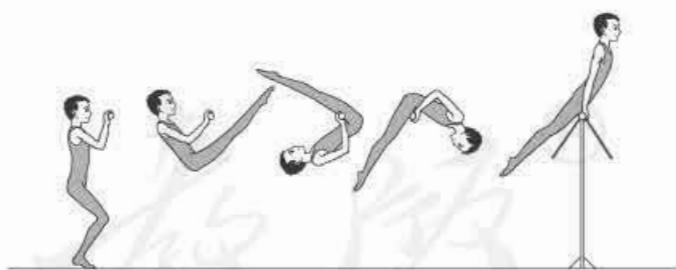


图9-8

8. 教师进行正确的完整动作示范, 在示范前提示学生注意观察: (1) 手臂的姿势; (2) 摆腿的方向。然后再夸张地分别作直臂、向前摆腿的错误动作示范。让学生进行讨论、分析。

9. 在体操练习保护与帮助中, 无论是教师对学生, 还是同学之间, 不仅需要掌握、应用正确的保护帮助技能, 更需要对学生、对同学安全的责任意识 and 行为。在教会学生体

操动作的同时，一定要加强这方面的教育和引导。

（七）易犯错误与纠正方法

1. 摆腿方向不正，难以快速使腹部贴杠

纠正方法：

（1）蹬地脚位置过后或过前。可在杠下垂直投影处画条直线，让蹬地脚跨至线前附近蹬地摆腿。

（2）蹬地用力不够。可采用教学建议3的练习，加大蹬地力量。

（3）向前上摆腿。可在单杠上方设置标志物，让学生摆腿时触踢，明确方向。

（4）抬头过早。练习时用语音提示学生，准备先看前方，摆腿看上方，贴杠翻转后再抬头挺身。

（5）蹬地未倒肩，影响摆腿。可连续进行蹬地摆腿腹贴杠的动作，体验蹬地、引体的协调配合。

2. 未用力屈臂引体

纠正方法：

（1）屈臂引体力量差。可多进行教学建议5的练习，也可以在课外进行屈臂悬垂等增强上肢屈肌的练习。

（2）摆腿与屈臂引体配合不协调，一摆腿就直臂。练习时提示学生，蹬地摆腿不忘屈臂用力。

（3）摆腿未向上或摆腿力量不足，腹部贴杠不及时。应多做蹬地摆腿腹贴杠练习，提高上下肢动作的配合。

3. 翻转时腿在杠后未能制动

纠正方法：

（1）翻转时屈髋屈腿，转动速度太快无制动或制动过晚。可采用教学建议2的练习，体验抬头、翻腕、挺身的时机。

（2）蹬地摆腿后腹部贴杠部位过高，翻转后身体重心在杠下。可连续做蹬地摆腿腹贴杠动作，寻找贴杠的正确部位。

怎样才能做到屈臂引体腹贴杠

腹贴杠是蹬地后身体绕单杠翻转完成翻身上动作的关键，形成腹贴杠的首要条件是具备一定的手臂力量，还需要一脚蹬地另一腿向后上方用力摆起相配合。

如何发挥蹬地、摆腿的效能呢？蹬地脚的蹬地位置要正确。预备时练习者在杠后站立，动作开始时，蹬地腿应向前一步过杠下垂直部位蹬地。此外，在屈臂引体与摆腿的同时要倒肩，才能有利于腹贴杠。

三、支撑后摆转体90° 挺身下

(一) 教学目标

1. 能独立完成支撑后摆转体90° 挺身下动作，基本掌握屈髋弹杠后摆，在接近最高点推手、转体、挺身后平稳落地的动作方法。
2. 发展灵敏、协调、力量等体能，提高控制身体平衡的能力。
3. 逐步形成果断、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

以向左转体90° 为例。支撑开始，两臂微屈，稍屈体，两腿经前预摆后用力向后上方摆起，同时两臂迅速伸直，肩稍前送，腹部弹离杠，当两腿后摆接近最高点时，左手顶肩推杠，同时向左转体90°，抬上体挺身后落地，屈膝缓冲，成右手握杠的侧向站立（图示见教科书）。

(三) 动作要点

两腿预摆肩向前，用力摆腿向后上，接近极点推左手，转体挺身再落下。

(四) 教材重点、难点

重点：后摆时直臂顶肩，推手有力转体快。

难点：推手转体的时机。

(五) 保护与帮助

1. 帮助者站在杠后练习者转体方向的异侧，用两手扶其腰部，帮助练习者完成转体并安全落地（见教科书第41页推手转体练习图）。
2. 帮助者站在杠后练习者转体方向的异侧，一手握练习者上臂，另一手托大腿，顺势帮助后摆、转体，并扶其安全落地（图9-9）。

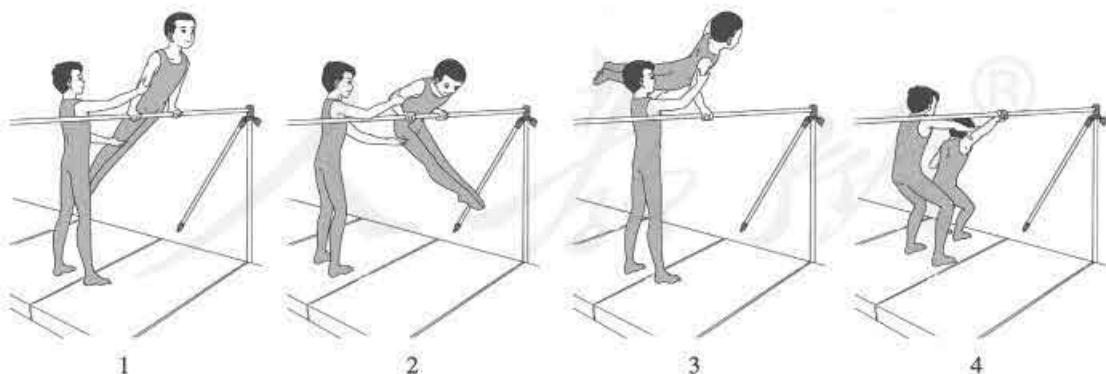


图9-9

(六) 教学建议

1. 跳上成支撑，反复进行屈髋后摆腿练习，发展支撑力量，提高身体控制能力。在

此后可进行小幅度后摆回落成支撑的练习。

2. 支撑屈体预摆后做手不离杠的后摆下。

3. 徒手模仿，体会支撑后摆转体 90° 动作过程。

站立，右（左）腿站立，左（右）腿后摆紧接左（右）手模仿推杠后举起，同时左（右）臂、左（右）脚尖顺势向左（右）带动身体左转 90° ，再放下左（右）腿成屈膝站立的姿势（此练习也可在杠前从手扶杠面的站立进行）。

4. 地上俯撑，一手推离地面，同时转体 90° 成单手侧撑。还原后再做，可根据自身能力重复3~5次，发展支撑力量和腰背部控制力。在此基础上，进行抬高下肢（可由同伴抬脚）俯撑的推手转体练习（见教科书示范图片）。

5. 在帮助下进行后摆幅度由小到大的支撑后摆转体 90° 挺身下练习。

6. 在练习中，同学间可以结伴观察、交流，相互分析完成动作的质量，并找出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. 后摆高度不够

纠正方法：

（1）屈体预摆时过于紧张，或屈体过大，影响后摆用力。可多采用教学建议1进行练习。

（2）过早抬头、挺身，造成两腿后摆困难。可采用教学建议3，多进行徒手练习，体验上体的正确位置与摆腿、挺身的时机。

（3）后摆撤肩，两腿无法摆向后上方。可以采用教学建议2，先进行不转体的后摆下练习，在提高后摆质量后加转体动作。

（4）推手转体过早。可在单杠左上方拉橡筋，待后摆腿触及橡筋后推手转体。

（5）对有心理障碍而不敢后摆的学生，除开展心理诱导外，可先采用2人保护帮助，选择教学建议2练习，增强信心，用力后摆。

2. 转体不到位

纠正方法：

（1）推手太晚，未转到 90° 。可采用教学建议3，体验推手与转体的时机配合。

（2）推手无力，无法带动整个身体及时转动。可采用教学建议3、4，体会正确的推、转方法；增强上肢、腰背肌肉力量。

（3）后摆掀臀，转体困难。可采用徒手展髋挺身练习；也可进行教学建议2，提高控制身体姿态的能力。

3. 落地不稳

纠正方法：

（1）后摆时身体重心后撤。可通过教学建议2练习，提高后摆时对身体重心的控制能力。

(2) 屈膝缓冲不够。采用教学建议3或挺身跳练习。

在完成支撑后摆转体90° 中腰部动作的重要性

单杠支撑正确的姿态是直臂顶肩挺身的静止动作。后摆转体90° 动作正是从这一静止动作开始,所以在后摆腾起前,必须经过两臂稍弯曲,上体与两腿同时向前稍屈体的预摆过程,积蓄后摆的能量,然后利用杠子的弹性,两腿用力向后上方摆起,完成后摆。由于还需要在后摆过程中转体90°,因此后摆腾起后,还要继续控制腰部,在摆至接近最高点完成转体,然后再挺身落下。

四、支撑单腿摆越成骑撑

(一) 教学目标

1. 能独立完成支撑单腿摆越成骑撑动作,基本掌握推杠移重心同时单腿摆越成骑撑的动作方法。
2. 提高在换手支撑时维持身体平衡的能力,发展灵敏、协调和上肢肩带力量。
3. 逐步形成果断、勇敢和善于克服困难的心理品质,具有安全和自我保护的意识和合作互助的行为。

(二) 动作方法(以右腿摆越为例)

支撑,右手推杠,身体重心左移的同时,右腿伸直经右侧上方向前摆越过杠,紧接着右手迅速握杠成骑撑(见教科书示范图片)。

(三) 动作要点

支撑直臂又挺身,一手推杠移重心,一腿直膝摆过杠,握杠分腿成骑撑。

(四) 教材重点、难点

重点:推杠移重心同时摆腿。

难点:推手摆腿时身体重心的控制。

(五) 保护与帮助(以右腿向前摆越为例)

1. 帮助者站在杠前练习者左侧,左手扶握练习者左上臂,右手扶握左腿,帮助维持平衡、防止前倒并保持正确的骑撑姿势。
2. 初学体验动作时,可以增加一位帮助者,站在杠后练习者左前侧,左手扶练习者左上臂,助其向左移重心,右手托扶其左大腿,帮助维持身体平衡。

(六) 教学建议

1. 徒手模仿练习。站立,两手成体前握杠状,右手臂侧举,上体稍左倾,同时右腿伸直向右举起过水平位置绕至前方,右手放下成两腿前后站立。
2. 手握体操棒的模仿练习。直立,两手正握棒(或长约1米的竹竿),进行单腿向前摆越模仿练习。
3. 单杠支撑移行。此练习不仅能发展上肢肩带力量,还能体验身体重心移动,提高平衡能力,在双杠杠端进行单腿摆越练习。

4. 杠端向外正撑,在靠杠端的腿向前摆越成骑撑。进行这一练习前,在杠上系一条橡筋,另一端由同伴手持,可根据同学练习情况调节高度,逐步增加难度,直至与杠同高。

5. 在帮助下完成动作。

(七) 易犯错误与纠正方法

1. 未向侧移重心

纠正方法:

(1) 没有直臂顶肩、用力推手。采用教学建议1、2、4练习,体验推手、身体侧倒、重心侧移的动作方法。

(2) 支撑臂弯曲。可能是恐惧心理造成的,应加强保护与帮助,树立信心。

(3) 支撑两手握杠太宽,难以做推杠移重心动作,提示握杠距离。

2. 摆越时屈膝

纠正方法:

(1) 腿控制能力较差。多采用教学建议1、2练习,养成摆越时要直膝。

(2) 怕摆越时脚碰杠。发生这种情况,首先要向学生分析,让学生知道屈腿时脚更容易碰杠;然后可采用教学建议4,逐步引导学生直腿摆越。

3. 先摆腿再推手

纠正方法:

(1) 不敢推手离杠。可采用教学建议1、2、4练习。

(2) 身体重心控制不好。如弓背上体前倾、屈臂等,应纠正支撑姿态,进行教学建议3练习,并在同伴帮助下体验推手摆腿动作。

支撑单腿摆越成骑撑时为何直臂顶肩支撑要近身

支撑、单腿摆越时,必须一手推离单杠,形成一个短暂的单臂支撑阶段,给一腿向前摆越过杠创造条件。单手支撑的形成,是通过一手推杠,身体向另一侧倾侧完成的。而只有直臂顶肩,支撑手臂靠近身体(大腿),才能使支撑手与大腿侧面形成共同的支撑点,保证摆腿时较为稳定的支撑和较大的承受能力。

五、单杠学习的拓展和应用

(一) 单杠的组合练习

单杠的组合练习由上法、杠上和下法动作组成,现提供男、女生各一套组合动作,教学中还可以根据学生自己的实际情况选择新的组合进行练习。

1. 一足蹬地翻身上一左(右)腿向前摆越成骑撑—右(左)腿向前摆越向左(右)转体90°挺身下(图9-10)。

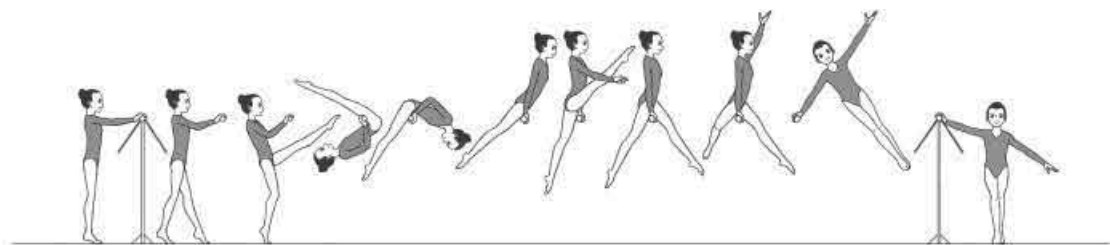


图9-10

2. 双脚蹬地翻身上—左（右）腿向前摆越成骑撑—左（右）腿向后摆越成支撑—后摆转体 90° 挺身下（图9-11）。

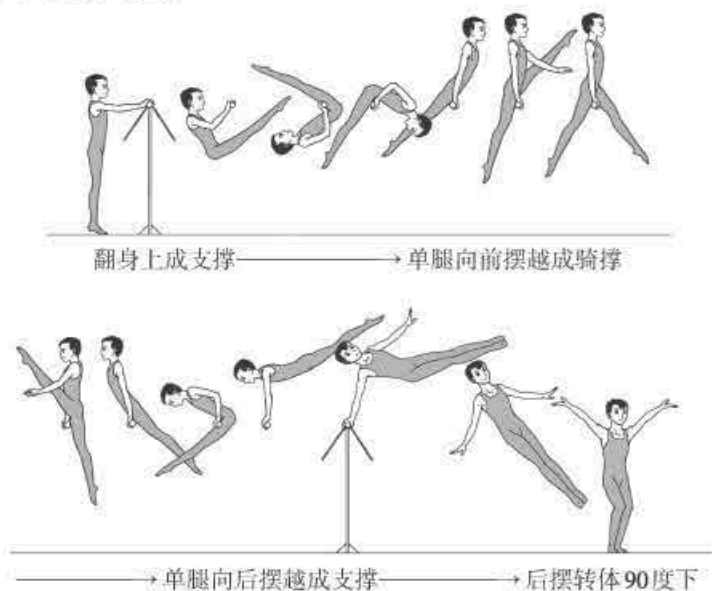


图9-11

（二）利用单杠的体能练习

- (1) 引体向上；
- (2) 屈臂悬垂；
- (3) 斜身引体；
- (4) 悬垂移行；
- (5) 悬垂举腿；
- (6) 直角悬垂；
- (7) 支撑移行；
- (8) 单挂膝移行；
- (9) 连续进行并腿杠下前后穿练习；
- (10) 连续进行杠后正握，蹬地成屈体悬垂再还原的练习。

六、单杠学习评价的内容、标准与方法建议

（一）评价内容和标准

1. 完成动作质量的评价

(1) 一足蹬地翻身上

优：蹬地、摆腿、翻身上杠动作协调、连贯，腹部贴杠，翻上后及时制动，抬头挺身，两腿伸直并拢。

良：翻转过程稍屈髋；或制动不够，两腿落下屈髋后再挺身。

合格：屈腿、屈髋完成一足蹬地翻身上动作。

不合格：未能独立完成动作。

(2) 支撑后摆转体 90° 挺身下

优：后摆有力，在两腿高于杠面时一手推杠，在空中完成 90° 转体，经挺身后平稳落地。

良：后摆高于杠面，但推杠转体稍晚，在两腿低于杠面时完成 90° 转体，落地较稳定。

合格：屈腿、屈髋完成支撑后摆转体 90° 下动作。

不合格：后摆转体不足 90° ；或未能独立完成动作。

(3) 支撑，单腿摆越成骑撑

优：推杠倒体，直腿摆越，摆腿、落杠动作协调、轻盈，骑撑时直臂，挺胸直体，动作稳定。

良：摆越成骑撑时有轻微晃动或摆越时腿微屈。

合格：屈臂、屈腿完成摆越，骑撑时晃动较大。

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，并主动承担保护与帮助的任务，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. 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与收还工作。

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。

（二）评价方法

1. 过程性评价

（1）学生自评：采用自评表，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 9-2 学生体育与健身学习自评表

学习内容_____

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	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
总评		互评				小结								

_____ 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。

七、教学建议

（一）练习前作好单杠安全检查

练习前，单杠的安全检查十分重要，要检查单杠的升降螺栓是否牢固。采用滑槽式升降杠的，看看滑槽卡住了没有，以免练习时单杠滑动。活动单杠还应检查两边的钢索和花篮螺丝是否拉紧，防止晃动而影响练习。

（二）单杠下方铺设安全保护垫

单杠下方的场地要平整，器械下及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。等待练习的队形既要安全，不影响练习，又要有利于同学之间的相互观察、交流。

（三）做好单杠杠面的防护措施

单杠杠面都是金属的，手掌紧握容易磨手，挂膝动作的腘窝处也会磨破，除了做好思想工作外，教师应该采取一些防护措施，如单挂膝摆动上初学时提供杠垫，当金属杠而生锈时应及时用砂纸打掉铁锈。在易出手汗的季节，需要准备一些防滑的碳酸镁粉，以防握杠滑脱。

（四）练习前充分做好准备活动

单杠练习所需力量大，活动幅度也大，练习前要做好充分准备活动，尤其是腕、肩和腰部的关节、韧带、肌肉，要充分活动热身，以免受伤。

（五）加强练习时的保护与帮助

单杠练习时的保护与帮助是安全的重要保证。教师在教授动作的时候，就要教会学生如何自我保护和相互保护帮助的正确方法，还要教会学生正确的握杠方法，讲清楚握杠与防止脱手的关系，同时要教育学生，树立良好的责任意识，形成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。

（六）重视心理引导和思想教育

完成单杠动作要有一定的体能和技能，也需要有克服困难的勇气，对胆怯、恐惧心理较为严重的学生，教师应多加强鼓励和引导，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。

（七）教学要由易到难循序渐进

初中阶段出现的单杠动作虽然不多，但对刚从小学升学的学生而言，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，供学生选择。

（八）要关注差异完善学习方式

学生因为体能、技能、心理等基础存在差异，所以在单杠教学中，教师应关注学生的差异，为他们提供多样化的学习方式与练习手段，供学生选择，对教参所提供的练习手段，并不是学生个个都要过关。教师要多采用问题设计、引导思考与交流讨论，倡导自主、探究与合作学习，为学生的个性化学习留有一定的时间和空间。

（九）为单杠学习打好体能基础

完成单杠动作，除了正确的方法外，力量是基础，特别是上肢肩带和腹部力量，所以要为学生单杠动作学练打好必备的体能基础。如学习单杠一足蹬地翻身上，在单杠教学前，就可以在课上安排进行斜身引体，屈臂悬垂留时等上肢力量的练习。在单杠教学课上应补充体能练习，可以结合辅助练习或诱导练习，采用课课练的形式，开展以徒手为主，密度大、效率高的体能练习，其中重点是力量。

教师要指导学生，根据自身特点和完成单杠动作需要进行体能练习。对体能较差的学生，教师可以引导他们制订课外体能练习的锻炼计划。

人教版®

第十章 健美操

健美操 (aerobics), 英译为有氧体操和有氧舞蹈, 是一项在音乐伴奏下, 以健身、娱乐或竞技为目的, 通过身体各部位的协调运动, 展示健、力、美特征, 体现艺术性、创新性和综合运动能力的体操类运动项目。健美操分为健身健美操和竞技健美操。健身健美操以健身和娱乐为目的, 是在有氧供能的状态下, 以简单的上下肢基本动作为内容, 以明快的节奏、适中的速度 (20~22 拍/10 秒) 和强度进行的练习, 适合在中小学开展。健美操动作丰富多样, 可简可繁, 具有良好的弹性、节奏感和规范性等特征。

八年级健美操教材根据《义务教育体育与健康课程标准》对课程内容的规定, 遵循健美操基本技术特点和初中学生身心发展特点, 教学内容是以基本步伐为主, 通过动作组合的形式进行教学。即将基本步伐配合简单的上肢动作, 在音乐或节拍的伴奏下, 通过移动、转体以及节奏变化等方式完成练习。学生通过基本动作及其组合的练习, 可掌握健美操的基本技术及其变化规律, 形成良好的身体姿态, 对有氧耐力、灵敏、柔韧等身体素质以及协调性、节奏感等具有积极的促进作用。

第一节 教学目标

1. 通过教学, 使学生了解健美操的基础知识、基本动作及其变化规律, 掌握 1~2 个动作组合, 初步提高运动认知的能力和水平。
2. 通过教学, 使学生认识健美操动作的“节奏、制动、弹性和方位”等基本特性, 掌握正确的基本动作技术要领, 培养正确的身体姿态, 发展灵敏、柔韧、耐力等身体素质, 提高身体的协调性、韵律感及表现力。

3. 通过教学,培养学生锻炼的兴趣、合作的意识以及大方自信、积极向上的心理品质。

第二节 教学内容与课时安排建议

表 10-1 八年级健美操教学内容与课时安排建议表

项目	教学内容	课时建议
基本动作	下肢基本动作(基本步伐) ◆ 1. 无冲击步 腿屈伸(半蹲、弹动);重心移动(不同方向) 2. 低冲击步 ★ 踏步类:踏步、走步、一(V)字步、交叉步 ◎ 点地类:脚跟(尖)点地(不同方向) ◆ 单脚抬起类:吸腿、踢腿 3. 高冲击步: ◎ 双脚起跳类:开合跳、弓步跳 ★ 单脚起跳类:小马跳、屈膝跳	2
	上肢基本动作 ◆ 举、屈、伸、摆动	1
动作组合	★ 1. 踏步类组合 (踏步、交叉步+上肢举、屈伸) ★ 2. 小跳动作组合 (屈膝跳、后踢腿跑+上肢摆动、下举)	5
素质练习	※ 发展柔韧素质练习;※ 发展力量素质练习; ※ 发展耐力素质练习	渗透到每一节课中

注:★掌握;◆基本掌握;◎体验;※选择

第三节 动作组合教材内容分析

根据《课标》对学习目标的规定以及健美操基本技术的特点,遵循八年级学生的身心发展特点以及运动基础,健美操教学内容安排以最基础的屈伸、重心移动、踏步类和小跳类等基本动作及其相对复杂的动作组合为主。在教科书中,由于教材篇幅和学时有限,介绍了两个具有代表性的踏步类动作组合、小跳动作组合内容。而在实际教学中,基本动作的练习内容应贯彻教学过程始终,在此基础上再进行动作组合的教学。因此,教师教学用书扩展了健美操教学内容,形成了基本动作到动作组合的简单的内容体系,使学生在学习

掌握健美操基本动作、动作组合的同时,了解健美操运动规律,建立正确的动作概念,形成良好的动作意识,为今后进一步学习掌握健美操成套动作奠定基础。

一、教材分析

(一) 教材内容价值与设计思路

1. 教材内容价值

根据八年级学生的身心特点和运动基础,八年级健美操基本动作组合选择了健美操中较为基础的、具有代表性的踏步类、点地类和跳跃类等基本步伐,通过多种基本步伐及其变化,配合不同形式的举、摆、屈伸等上肢基本动作,编排了2个简单易学的、运动量与强度适中的基本动作组合,即踏步类动作组合和小跳类动作组合。通过该动作组合的学习,使学生进一步了解健美操的基本动作名称及其相关的基本术语,掌握健美操基本动作技术和动作组合的要领,建立正确的方位感、节奏感,提高身体的控制能力,培养良好的身体姿态,使身心获得愉快的运动体验,培养对健美操运动的兴趣和爱好。

2. 教材设计思路

健美操教学实践表明,在学练健美操的初始阶段,对学生的“节奏感、肢体控制意识、重心移动技巧”等的培养,尤为重要。健美操内容体系中,最简单的基本步伐如:有节奏的提踵、半蹲(下肢屈伸)、重心移动,以及踏步、走步、交叉步等,在音乐(或节拍)伴奏下完成练习,可使学生在掌握健美操基本技术技能的同时,培养节奏感、身体控制意识,有效激发学练健美操的兴趣和积极性。因此,该教材选编了健美操各类基本步伐(无冲击步、低冲击步、高冲击步)中具有代表性的动作作为教学内容(见表10-1)。

此外,根据健美操教学内容“单个动作→动作组合→动作套路”的形成规律,在学练动作组合前,应先掌握单个基本动作。健美操单个动作、动作组合、动作套路三者之间形成了相互关联、递进、加难的关系。基本步伐+上肢动作构成了单个动作;多个不同或相同的单个动作经过合理衔接构成一个动作组合;多个不同的动作组合则构成一个动作套路。因此,该教材设计了提踵、踏步、交叉步以及跑跳步等基本步伐结合上肢举、摆、屈伸等的单个动作,以及由各单个动作组成的动作组合,按照基本步伐+上肢基本动作→单个动作→动作组合的顺序逐渐提高。该教材符合学生特点以及健美操动作技能的形成规律,体现教材的基础性、系统性和规范性。

(二) 教材搭配建议

在进行动作组合教学时,应注重学生节奏感、方位感的练习,建议在音乐伴奏下,连续多次重复基本步伐、上肢动作及其各种变化形式等练习。此外,健美操基本动作及其组合练习几乎是在站立的状态下完成,使得学生下肢承受的重力负荷相对较大,尤其对于超重或肥胖的学生,对膝关节发育不利。建议男生可安排以坐姿或垫上为主的伸拉和阻抗练习,女生则可适当安排垫上的伸拉、俯卧撑、立卧撑、仰卧起坐等练习进行搭配,可以在

有效地发展柔韧、力量素质的同时,丰富学习内容,活跃课堂气氛,缓解下肢疲劳。

二、基本动作

健美操基本动作是形成组合与成套动作的基础,主要由简单的上肢动作和下肢动作构成。健美操基本动作内容丰富、变化多样,但有规律可循。

健美操基本动作主要包括:下肢基本步伐和上肢基本动作。其中基本步伐及其变化形式是健美操的主要内容,也是教学的重点。因健美操动作组合的构成,动作节奏的变化、重心移动以及动作之间的转换等等,主要依靠基本步伐来完成,而上肢的屈伸、举、摆动等基本动作则作为配合性的动作。尤其对于初学者,可不必过多、过细、过高地强调上肢动作的要求,下肢动作的技术要领以及上下肢的协调配合是关键。因此,在教学实践中,应在学生掌握基本步伐的基础上,再强调上肢基本动作的配合,进而学习掌握动作组合。

(一) 教学目标

1. 了解健美操下肢基本动作和上肢基本动作特点,初步掌握单个动作技术要领,培养节奏感、方位感、身体控制的意识和能力;
2. 掌握踏步类、点地类和迈步类基本步伐及其变化,掌握2~3个单脚起跳类的小跳动作,为进一步学习动作组合打好基础;
3. 培养学生认真的学习态度,激发练习兴趣,提高自我表现的能力。

(二) 动作方法

1. 半蹲(腿屈伸):两拍一动(4*8拍)→一拍一动(2*8拍)→一拍两动(2*8拍)→结合上肢举或摆动动作一拍一动(4*8拍)。
2. 重心左右移动:两拍一动(4*8拍)→一拍一动(2*8拍)→结合上肢摆动动作一拍一动(4*8拍)。
3. 踏步类练习:原地踏步(4*8拍)→向前(4拍)、后走步(4拍)→V字步(4*8拍)→交叉步(4*8拍)→结合上肢摆动或屈伸动作→一拍一动(8*8拍)。
4. 点地类练习:前、侧、后脚尖点地(8*8拍)→前、侧脚跟点地(4*8拍)。
5. 迈步类练习:并步(4*8拍)→迈步吸腿(4*8拍)→结合上肢摆动动作(4*8拍)。
6. 单脚起跳类练习:吸腿跳(4*8拍)→弹踢腿跳(4*8拍)→小马跳(2*8拍)→后踢腿跑跳(2*8拍)→结合上肢摆动动作(4*8拍)。

(三) 动作要点

1. 下肢有控制地屈、伸,动作节奏清晰、稳定,重心移动及时、到位;小跳动作先以前脚掌落地再过渡到全脚,稍屈膝缓冲。
2. 上肢动作路线清晰,方位正确,肌肉用力、有力度和制动感。

(四) 教材重点、难点

重点:动作的节奏,重心移动,上肢动作的方向、路线。

难点：身体各部位姿态的控制，尤其是脚背、膝盖的绷控以及身体姿态的控制。动作的力度以及上下肢动作的协调配合。

表 10-2 健美操基本动作及其变化形式

基本动作		动作变化形式
下肢动作	踏步类 点地类 迈步类 单脚起跳类	原地踏步；走步；一字步；V字步；曼步；交叉步 脚尖（跟）前、侧点地；脚尖后点地 并步；迈步吸腿 吸腿跳；摆腿跳；弹踢腿跳；小马跳；后踢腿跑跳
上肢动作	举 屈、伸 摆动	前举 侧举 上举 下举 斜上举等 胸前水平屈伸 肩侧屈伸 上下屈伸 前后摆动、体侧上下摆动

（五）教学建议

1. “示范为主、精讲多练”。健美操基本动作简单易做，教师不必过多、过细地讲解，而主要以直观、规范的动作示范为主，让学生进行模仿练习。尤其是教学的初始阶段，教师“精讲”而让学生“多练”。在学生基本掌握动作的基础上，再强调动作的要点和细节，提高动作标准和要求。

2. 单个动作可以“教师示范、讲解与学生练习”同步的方式进行教学。初中单个动作的教学，一般可采取讲解、示范与学生模仿练习相结合的方式，在音乐伴奏下，学生跟随教师依次完成上述各基本动作的练习。每个动作可多次重复（以上提供的节拍数仅作为参考），直到大部分学生基本掌握并跟上教师的节奏，再更换下一个动作。每单个动作与动作之间没有停顿，一般完成一遍上述基本动作的练习大约需要8-10分钟。教学实践表明，这样在音乐伴奏下，将多种单个动作串联起来完成的练习方式，具有很强的实效性和趣味性，可使学生充分体验动作的节奏感、乐感和上下肢协调配合的技术要领，在短时间里熟悉并掌握基本动作。

3. 较难的动作采取分解教学法或变化形式的教学法。每一个健美操动作均包括下肢基本步伐和上肢基本动作。一般采用分解教学法，先教授下肢基本步法，再进行上肢动作的教学，最后上下肢结合进行完整教学。如对于较难掌握的交叉步结合上肢摆动动作，其教学方法：（1）教师慢速示范的同时提示技术要点（交叉步向左或向“右前方”迈步，而非正侧方向迈步），然后学生放慢速度练习；（2）按正常速度练习交叉步动作；（3）教授上肢摆动动作；（4）慢速完成交叉步结合上肢动作的完整练习；（5）以正常速度完整练习。

4. 应用音乐，营造课堂氛围，激发练习兴趣。健美操课堂离不开音乐，音乐是健美操教学的特色之一。在健美操教学中，基本动作的练习在动感时尚的音乐伴奏和衬托下，不仅使学生的动作节奏感、速度和力感得到发挥与增强，同时现代音乐所特有的节奏和旋律，可营造良好的课堂气氛，有效调动起学生的运动潜能和激情，达到良好的教学效果。

建议选择节奏明快、旋律优美活泼、速度适中的乐曲。教学初始阶段可选择节奏稍慢的音乐，随着动作熟练性的提高，则选配速度稍快的音乐。同样的动作练习，可选配一首或多首乐曲。可尝试选择旋律欢快的民族乐曲。

5. 加强学生柔韧和力量素质练习。在健美操教学中，应安排一定的发展学生柔韧和上肢、腰腹部肌力的练习内容，以全面锻炼学生身体。柔韧性练习重点为肩胸部位和下肢，练习方式以站立式、扶把或垫上的伸拉练习为主，上肢和腰腹部力量练习方法以采用常规的俯卧撑、立卧撑、仰卧起坐、仰卧举腿为主。建议在中速的音乐伴奏下进行素质练习，避免了素质练习的枯燥性。

6. 充分利用分组练习、动作展示、互动交流等多种教学组织形式。

（六）易犯错误与纠正方法

1. 下肢基本步伐易犯错误

（1）腿屈伸时膝关节内扣，腿部松懈、上体前倾、无控制感。

（2）踏步时以全脚掌落地，动作显僵硬、无弹性；交叉步重心跟进不及时。

（3）脚离地时无控制意识，易出现屈膝、勾脚等问题。

（4）小跳动作由于腿部力量弱、腰部松懈无力，造成动作沉重、跟不上节奏。

纠正方法：

（1）扶把慢速完成腿屈伸和重心移动练习，注意上体立直，膝关节与脚尖方向一致，多次重复练习。

（2）速度稍慢，通过“滚动步”练习，体会前脚掌过渡到全脚支撑的动作要领，然后以多种不同的方法，连续完成不同形式的踏步练习。如原地踏步、踏步结合转体等。

（3）连续完成提膝、绷脚背的练习，以及摆腿或踢腿练习，要求脚离地时，脚面膝盖绷直，多次重复练习。

2. 上肢基本动作易犯错误

（1）手臂无控制感，松懈无力或弯曲。

（2）上肢移动的路线、方向和位置不清晰，没有方位感和控制意识。如右臂经侧摆至上举，在不提示的情况下，学生一般会习惯性地右臂从右前方摆至上举。

（3）屈、伸动作不到位，节奏不清晰，缺乏力度。

纠正方法：

（1）了解上臂控制要领，面对镜子进行上肢举、摆、屈伸等多次重复练习。

（2）慢速完成上肢摆动动作，强调上肢动作的方向、路线和用力要领。

三、动作组合

八年级健美操教材以基本动作组合为主要内容。每一个动作组合是在音乐伴奏下，将多个相同或不同类型的单个动作（基本步伐和上肢动作及其不同变化形式），按照一定的

规律和顺序,通过方向、节奏和完成方式等的改变,经过有序的衔接,形成一串完整的联合动作。组合中单个动作的多少、时间长短均无具体的要求,由教师根据学生的年龄特点、运动基础及课程要求而定。

(一) 教学目标

1. 了解健美操动作组合的特点,掌握2~3个简单的基本动作组合。
2. 通过学练,发展力量、柔韧、协调、灵敏等身体素质,提高心肺功能和有氧代谢能力。掌握正确的动作用力及身体控制要领,进一步提高基本动作的熟练性和规范性。
3. 培养学生团结协作和创新能力;增强自信和自我表现能力,体验健美操的魅力。

(二) 动作方法

组合一:踏步类动作组合(12*8拍)(详见教科书内容)

1. 原地踏步结合转体和上肢举动作(4*8拍)。
2. 迈步、提膝、点地结合上肢屈伸、摆动动作(4*8拍)。
3. 并步、交叉步结合上肢摆动动作(4*8拍)。

组合二:小跳动作组合(4*8拍)(详见教科书内容)

1. 屈膝点地单脚跳,结合上肢摆动动作(2*8拍)。
2. 后踢腿跑跳,结合上肢举动作(2*8拍)。

教材编写了适合初中学生练习的具有代表性的以上两个动作组合:即踏步类动作组合和小跳动作组合。两个组合涵括了健美操中最基础的踏步、走步、迈步提膝等基本步伐,以及上肢举、摆和屈伸等基本动作。各个动作体现了变奏、多向移动以及转体、跳跃等变化形式。每个组合包括2~4个基本步伐及与之相结合的2、3个上肢基本动作,而且左右对称完成。

两个动作组合既独立,又可相互衔接起来完成,如动作组合一+动作组合二+动作组合一中的前4个8拍动作,即形成一个较完整的、简单的健美操动作套路。教材设计的两个动作组合力求节奏清晰、动作简单、衔接流畅,其结构和变化均按一定的规律编排,教师易教、学生好学。在教学实践中,教师可根据教学实际和学生需求,在现有教学内容的基础上进行再创编,设计更加新颖、丰富而具有针对性的内容进行教学。

(三) 动作要点

1. 踏步膝盖带动腿抬起,踏地有力、节奏控制稳定,手臂舒展、到位,身体保持正直;
2. 脚侧点地时立腰,重心在支撑腿上,上下肢协调配合;
3. 交叉步第一步向斜前方迈步,身体重心及时跟进,身体保持平衡;
4. 点地跳时收腹立腰,脚面绷直,前脚掌落地再过渡到全脚,落地轻巧。

(四) 教材重点、难点

重点:

1. 组合动作中,每一个单个动作的结束姿势(第8拍或第4拍动作)是重点。即动作

之间的转换与衔接动作,让学生理解“上一个动作的结束是下一个动作的开始”的作用意义;

2. 组合动作的节奏、重心控制以及上下肢协调配合;

3. 音乐配合。

难点:身体姿势的控制,动作力度、幅度,动作之间的转换以及重心的及时跟进。

(五) 教学建议

1. 善于总结动作组合的形成规律,提高教学效果。在健美操中,每一个动作组合包括多个单个动作及其各种变化形式,看似复杂,但均有规律可循。因此,教师在教授每一个动作组合时,除了讲解动作的方法、要领、要点等内容外,还应善于归纳和总结动作组合中的规律性问题,简明扼要地教给学生。如一般动作组合的变化规律为:以左脚开始启动,先左后右,左右动作对称等等,以提高教学效果。

2. 重视组合动作中每一个单个动作的结束姿势,即让学生理解“上一个动作的结束姿势就是下一个动作的开始姿势”及其在组合动作中的重要性,并重点练习,以保证组合或成套动作的熟练性和连贯性。

3. 采用形式多样的组织教法,体现教学互动,培养学生合作能力,并重视开发、训练学生的节奏感、乐感、协调性和创新能力。

健身健美操教学过程也是师生之间、学生与学生之间的交往与互动过程。体现互动式教学的具体组织形式有多种多样如:(1)让学生分组练习,同学之间相互观察指导,教师提示观察要点;(2)组织学生进行“接力挑战性”练习或展示。即让学生围成一圆,在音乐的伴奏下,学生依次出列,随音乐即兴展示4~8个8拍动作,圆圈上学生进行模仿练习或随音乐节奏击掌助兴,烘托气氛;(3)小组创新比赛。教师确定某一个类型的基本动作,每个小组在此类动作的基础上进行创编活动,创新动作数量多的组为胜方。

4. 重视对学生进行练习方法的指导。为了培养学生自学和自我锻炼的能力,教师还应教给学生一些简单而实用的锻炼方法,课内外相结合,可以高效地完成学习任务。如在学练健美操的过程中,如果遇到较难掌握的单个或组合动作时,可采用分解练习法和变换形式练习法。而如果为了熟练动作、提高动作质量、增加练习兴趣,则可采用想象练习法、观察模仿练习法和音乐练习法等。

5. 教学体现全面性和科学性。根据学生特点,在健美操教学中应适当拓宽或加深教学内容,建议每节课应安排一定量的、有效发展学生柔韧性和腰腹部肌力的伸拉和阻抗练习。如柔韧性练习,一般采用扶把或垫上伸拉练习方法,而上肢和腰腹部力量练习也主要在垫上完成。垫上伸拉和力量练习,不仅发展健美操柔韧、肌肉力量和耐力,同时使长时间跳健美操所造成的下肢疲劳得到调整和缓解,保证了健美操教学的科学性和实效性。

6. 合理安排和调控运动负荷。在健美操教学中,调整运动量与强度的方法一般有:(1)增加每一个单个动作的重复次数;(2)连续重复1~2遍动作组合;(3)在节奏感较快的音乐下完成练习;(4)跳操时戴上沙袋等进行负重练习。

（六）易犯错误与纠正方法

表 10-3 易犯错误与纠正方法

	易犯错误	纠正方法
身体姿态	低头含胸、耸肩、腰胯松懈	以正误对比示范强调身体控制要领；加强肩胸柔韧和背肌力量练习；提示学生平时注意坐、立、行正确的身体姿势
上肢动作	手臂松懈无力，且移动的路线、方位不清晰，缺乏制动感	放慢速度练习，清晰手臂移动的方向、路线和位置；重复练习，体会手臂到位的制动要领
	非动作手臂无控制	提高动作的熟练性，强调非动作手的控制意识
基本步伐	动作幅度小，节奏感较差；重心移动迟缓、缺乏稳定性	随节拍或音乐单纯地进行步法练习，强调动作节奏；放慢速度，强调“迈步、蹬腿、重心跟进”要领，提高动作力度和幅度；进行前、后、左、右半蹲移重心练习
	小跳时，支撑脚始终“提踵”完成练习，脚离地时缺乏控制感，落地较重	慢速体会并练习“前脚掌落地过渡到全脚”的正确要领。强调腿离地时膝盖、脚背的绷控要求
动作组合	动作不熟练，出现遗忘；音乐配合不准确	课内外相结合，在节拍或音乐伴奏下重复练习，重点练习“上一个动作的结束姿势及下一个动作的开始”

第四节 教学评价及评价建议

一、评价方法

健美操的评价包括过程性评价和终结性评价两部分。其中基本技术技能方面的掌握情况，占总成绩的70%；平时学生学习态度、进步幅度、出勤率和课堂表现等方面的考核，占总成绩的30%。可采取教师评定、自评、学生互评相结合的方式考评。

二、评价标准

表 10-4 技能评价等级和标准建议

等级	分数	标准	备注
优秀	85~100	*体姿舒展、挺拔，有控制感和美感； *动作准确、熟练，节奏清晰，过渡自然，表现力好； *音乐配合准确	可鼓励学生进行动作的创编活动。如每创编并展示一个动作组合可加5~10分
良好	75~84	*体姿较舒展、挺拔，有一定的控制感和美感； *动作较准确、熟练，节奏清晰，有一定表现力； *音乐配合准确	
合格	60~74	*体姿正直，有一定的控制感； *动作基本正确，整套动作较熟练（出现1~2次动作错误及1~2次遗忘）； *音乐配合较准确	
不合格	60以下	*体姿较差，出现较明显的含胸、松胯等不良姿势； *成套动作不熟练（出现3次及以上动作错误或遗忘）； *音乐配合不准确	

三、评价建议

1. 终结性评价与过程性评价相结合，肯定学生的进步。
2. 教师评价与学生互评相结合。
3. 可采取弹性评价，即以加分的方式，鼓励在课上表现突出的学生和具有创编能力的学生。
4. 总结考评情况，提出具有针对性的今后锻炼的建议和希望，达到以评促想、以评促练的考核目的。

人教版®

第十一章 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，提高学生学练武术等民族传统体育项目的兴趣，为进一步学习民族传统体育项目奠定基础，并成为他们将来继续学习和工作后的终身体育。

本教材是为七年级学生创编的“健身南拳”，具有套路短小精练，展现南方拳种的攻防技法特色，易教易学等特点。突出体现南方拳种的攻防技法。套路虽然短小，但内容选编了架桥、圈桥等桥法；虎爪、蝶掌、冲拳、抽拳等手法；麒麟步、跳步等步法，以及踩腿等南拳特色的攻防技法。其中还安排了闪身动作，突出体现生活中防身躲避伤害的实用功能。

第一节 教学目标

1. 教会学生“健身南拳”的基本动作和套路，让学生了解“健身南拳”每个动作的身体形态、攻防含义和全套动作的演练。
2. 在教学过程中组织学生练习“健身南拳”，增强体质，塑造强健的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，培养自强不息的进取精神和勇于进取的意志品质。

第二节 教学内容与课时安排

表 11-1 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	南拳的基本手型、左右蝶掌、缠桥切掌、左右踩腿	1
	健身长拳	新授： 预备式；第一动 起式；第二动 架桥双砸拳；第三动 缠桥切掌；第四动 麒麟步双蝶掌；第五动 踩腿撞拳；第六动 挡桥冲拳；第七动 闪身虎爪；第八动 上步抽拳；第九动 架桥双砸拳。	4
		练习： 提高所学南拳基本动作和“健身南拳”套路；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 健身南拳

编写本教材“健身南拳”的过程中，主要吸取了传统南拳中的经典特色动作，尽量展现南拳的丰富手法和身步用劲特色，其中仍安排有闪身防挡的动作。目的就是让学生在学练的过程中了解、感受、尝试我国武术的丰富内容，了解武术的攻防技法，知晓自己的正确身体姿态，提高身体的协调性，学会和提高躲避伤害的闪身本能。对此，教师在教学过程中要着重加以提示。

一、教材分析

（一）健身南拳的教材内容与设计思路

1. 健身南拳的教材内容

“健身南拳”的全套动作共两段相同动作。

第一段:

预备式:

第一动 起式;

第二动 架桥双砸拳;

第三动 缠桥切掌;

第四动 麒麟步双蝶掌;

第五动 踩腿撞拳;

第六动 挡桥冲拳;

第七动 闪身虎爪;

第八动 上步抽拳;

第九动 架桥双砸拳。

第二段:

反向练习第一段动作,完成往返全套动作。

还原成预备式。

在教学动作之前,教师可以组织学生练习南拳的基本手型、左右蝶掌、缠桥切掌、左右踩腿等基本动作,诱导学生进入南拳的学习状态。

2. 健身南拳的教材设计思路

在编写本教材的“健身南拳”套路时,考虑到初中一年级学生已经学过“健身长拳”,并有观看过国内外武打影视剧和观看过武术比赛中南拳的印象,因此从传统南拳经典动作和影视、比赛中常见的南拳特色动作中,选择了最能体现南拳整体特色的动作,展现南拳手法变化,以及南拳身步劲力的技法。这些动作具有直观的技击作用,便于引起学生的学习兴趣和学习欲望。目的就是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,在教学过程中可以让学生感受到南拳的特色身体运动方式和基本攻防技法的运用;南拳“周正刚健”的身型在学练过程中可以使学生端正身体姿态;多变的手法和稳固有力的步法可以提高学生上下肢协调配合的身体运动能力,修正身体姿态和提高身体的协调性;威猛的拳势可以培养学生勇猛顽强、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欲。同时根据现在的学生在现实生活中体能不足和遇到突发事件时缺乏自我防卫意识的现实情况,在“健身南拳”仍安排了闪身防挡的动作,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资质,可以将“健身南拳”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,以达到使学生的兴趣和体能互补,便于组织课堂教学,取得更好的教学效果。

二、健身南拳图解

(一) 健身南拳第一段

预备式：并步直立

两脚并步，身体正直站立，挺胸、收腹，目视前方（图11-1）。

动作要点：两腿夹紧、立腰、头正、颈直。

教学重点与难点：身体的挺直站立；眼睛的平视和精神。

易犯错误：挺肚子、肩不平。

纠正方法：强调收腹挺胸；平肩正项。

第一动：起式

双手左掌右拳在胸前相合，成“抱拳礼（图11-2）”；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11-3）。



图11-1 并步直立



图11-2 并步抱拳礼



图11-3 收拳转头

动作要点：拳掌变换要准确，头向左转要迅速。

教学重点与难点：收拳与转头要同时进行。

易犯错误：头左转时向后仰。

纠正方法：强调双肘后加，转头后下颌内收。

第二动：架桥双砸拳

右脚向右撤步，身体向左拧转，同时双手握拳向左斜上方架出，右手在外，目视双拳（图11-4）；双腿屈蹲成马步，同时双拳向左右两侧下砸，目视右拳（图11-5）；双腿蹬伸跳起并拢，同时双拳收至腰间，头向左转，目视左侧方（图11-6）。

动作要点：双拳下砸要有力，头向左转要迅速。

教学重点与难点：双拳下砸的劲力。



图 11-4 撤步双架



图 11-5 双拳下砸



图 11-6 并步抱拳

易犯错误：双拳下砸无力。

纠正方法：强调双拳上架时身体要挺立；下砸时，双拳要随身而行，翻腕要有力。

第三动：缠桥切掌

左脚向左上步成半马步，同时左拳变掌向内划弧抓按（缠桥），右拳在腰间变掌，目视前方（图 11-7）；右腿蹬地伸直成弓步，同时右掌向前横掌切出，目视右掌（图 11-8）。



图 11-7 上步缠桥



图 11-8 弓步切掌

动作要点：抓按要向右下方，切掌要迅速有力。

教学重点与难点：缠桥时的手法与步法的协调。

易犯错误：缠桥时与左脚上步不协调。切掌无力。

纠正方法：强调缠桥时要随转身而行，上体不要左转；切掌时要蹬地、拧腰的同时出掌。

第四动：麒麟步双蝶掌

左脚向右摆步；右脚跟提起；同时双手变掌，左掌外旋屈肘收于腰间，掌心向前，掌指向下；右掌内旋屈肘收于胸前，掌心向右，掌指向上；目视左侧方（图 11-9）；右脚经左脚前上一步，左脚跟提起；同时左臂翻转屈肘收于胸前，左掌心向右，掌指向上；右臂

翻转屈肘于腰间，右掌心向前，掌指向下，目视右侧方（图11-10）；左脚向前上一步成半马步，同时头向左转，目视前方（图11-11）；随即右腿蹬地伸直成弓步；同时双掌左上右下同时向正前方推出；目视前方；同时发喊“嗨”声（图11-12）。



图11-9 盖步摆掌



图11-10 盖步摆掌



图11-11 抱掌上步



图11-12 弓步双推

动作要点：双掌摆收要贴身，双蝶掌前推要有力。

教学要点：双掌摆收和推掌与骑龙步和上步的协调配合。

教学重点与难点：双掌摆收与骑龙步的配合。

易犯错误：骑龙步的步型高，双推掌无力。

纠正方法：强调第一步和第二步要屈腿下踩，第三步要顺势上步，双掌摆收要同时完成。蝶掌前推时双掌之间的距离不要太大；右腿要用力蹬地。另外，提醒学生不要不好意思大声喊，强调发声是人的助力行为；同时还可以振奋自己的精神，宣泄不良的紧张情绪。

第五动：踩腿撞拳

上体向左拧转；同时左掌外旋屈肘收于腰间，掌心向前，掌指向下；右掌内旋屈肘收于胸前，掌心向右，掌指向上；目视右掌（图11-13）；上体向右拧转，同时双掌向前横切，目视双掌（图11-14）；双手向后捋抓，左拳至腹前，右拳摆至身后，同时右脚尖外展

向前踩踢，目视前下方（图11-15）；右腿后撤成弓步，同时左拳上架，右拳屈臂向前上方抄击，目视前方（图11-16）。



图11-13 弓步摆掌



图11-14 横切双掌



图11-15 捋手踩腿



图11-16 撤步撞拳

动作要点：双切掌要借转腰之力，捋手踩腿和撤步撞拳均要上下协调有力。

教学重点与难点：捋手踩腿的劲力。

易犯错误：捋手踩腿使不上劲。

纠正方法：强调踩腿时左腿屈蹲，右脚尖外摆；双手后捋和右腿前踩要同时完成。

第六动：挡桥冲拳

左脚后撤一步，同时右拳屈肘收至腰间，左臂向下格挡，目视前下方（图11-17）；左脚上步成弓步，同时右拳向前冲出，左拳屈肘收至腰间，目视前方；同时发“嗨”声（图11-18）。



图 11-17 撤步挡桥



图 11-18 上步冲拳

动作要点：撤步和上步要快，挡桥和冲拳均要有力。

教学重点与难点：撤步之后的上步冲拳。

易犯错误：撤步之后直接上步成弓步。

纠正方法：强调撤步之后身体重心保持在右腿成半马步，再蹬地挺直成弓步，这样冲拳才能有力。

第七动：闪身虎爪

上体向左拧转闪身，左脚随之撤步成虚步，同时右掌变爪向左抓挡，爪心向右，左拳在腰间变爪，爪心向前，目视右掌（图 11-19）；左脚落实蹬地站起，右腿屈膝上提，上体向右拧身左闪，同时左爪向右前方推爪，右爪下拉屈肘后收，目视左爪（图 11-20）。



图 11-19 活步右闪抓



图 11-20 提膝左闪抓

动作要点：闪身要明显；出爪要沉肘有力。

教学重点与难点：闪身的动作和闪身的意识。

易犯错误：闪身的动作不明显。

纠正方法：选讲生活中躲闪正面撞击的事例，强调脚步和身体闪躲同步。

第八动：上步抽拳

右脚向下震踏，左脚随即上步，同时左爪变掌内收至右肩前，左爪变拳后摆至身后，目视左侧方（图 11-21）；身体向左拧转，右脚向前上步，同时左掌经下搂摆至头部左上方上架，右拳经斜上抡抽至身体左下方，头随之右转，目视右侧（图 11-22）。



图 11-21 震脚摆掌



图 11-22 上步抡抽

动作要点：上步下搂和抡抽均要舒展，协调有力。

教学重点与难点：左手下搂和右拳抡抽的动作。

易犯错误：下搂和抡抽的动作不协调。

纠正方法：先降低难度，学练自然上步的上肢动作；熟练后再强调步型。

第九动：架桥双砸拳

左腿蹬伸站起，右脚随之跟步，同时左掌变拳，双手握拳向上方架出，右手在外，目视双拳（图 11-23）；双腿屈蹲成马步，同时双拳向左右两侧下砸，目视右拳（图 11-24）；双腿蹬伸跳起并拢，同时双拳收至腰间，头向左转，目视左侧方（图 11-25）。



图 11-23 跟步双架



图 11-24 双拳下砸



图 11-25 并步抱拳

动作要点：上架要顺势舒展，双拳下砸要有力，头向左转要迅速。

教学重点与难点：动作的劲力和精神状态。

易犯错误：动作无力并精神不振。

纠正方法：强调做事有始更要有终，虽然此时有累的感觉，但要始终振奋精神。

至此可双手成掌放下，结束第一段的动作教学。

第一段动作教学之后，要组织学生熟练第一段动作。当学生能够较熟练地完成，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。

（二）健身南拳第二段

健身南拳的第二段即反向练习第一段动作。练至“并步抱拳”，双手成掌放下还原成预备式。

初中二年级的学生练习“健身南拳”往返两段的全套动作有一定的运动量，学生练习之后会稍有累感，教师此时可让学生在原地踏步中调整呼吸，并主动放松，同时提示学生再练习时要克服疲劳，用坚韧的意志品质保质完成好每一个动作。并要求最后精神抖擞的收势。

第四节 教学建议

一、教师在教学“健身南拳”的每次课前，要强调安全注意事项，并在教学过程中加以强调。

“健身南拳”的南拳特色突出，动作刚劲有力，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。但也容易让性格活泼的学生（特别是男生）用此打闹。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。明确要求学生在课上可以在老师的组织下对动作进行有限制的体验；但在学练动作的过程中和课下不能用此随意打闹，禁止用所学的南拳动作开玩笑，以避免造成对同学和自己身体的伤害。

二、在每节课的教学和练习“健身南拳”套路之前，要组织学生练习南拳的基本动作，让学生明显感到与“健身长拳”的区别。

本教材“健身南拳”的创编所选择都是具有明显南拳特色的动作，教师教学和学生学练时容易区分于“健身长拳”。但在每次课的准备活动中从以下南拳基本动作中挑选2-3

个,组织学生进行单动练习,可以使学生了解南拳的动作特点,尽快进入“南拳角色”,这样既体现了武术的传统学习方法,也掌握了所学套路中的特色基本内容,为学习“健身南拳”奠定了基础。同事也便于学生在文化课学习的余暇随时练习,缓解学习的疲劳。

以下为基本内容,教师可以选择,也可以根据教学内容和学生的学习情况自己创造。

(一) 南拳的基本手型

“初中健身南拳”的基本手型主要有拳、掌、虎爪、蝶掌四种。

1. 拳

手指要握紧;手腕要挺直。拳眼向上为立拳(图11-26)。拳心向下为平拳。

2. 掌

四指要紧并伸直,拇指弯曲紧扣于虎口处。立掌背伸;小指侧在前(图11-27)。

3. 虎爪

五指要分开,手指要扣抓,力达指尖(图11-28)。

4. 蝶掌

两掌手型要正确,两掌上下距离约一掌(图11-29)。



图11-26 拳

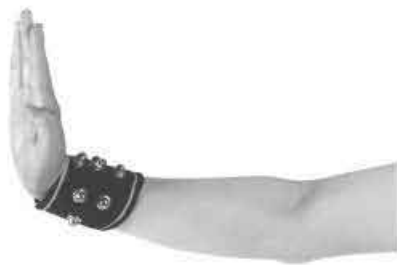


图11-27 掌



图11-28 爪



图11-29 蝶掌

教师在教学上要重点强调每种手型的规格;在组织学生练习时,重点要求学生准确完成不同的手型并能快速变换。

（二）南拳基本步型和步法

南拳的马步、弓步、半马步等步型同于长拳，但比长拳的步型略高。教师在教学南拳的马步、弓步、半马步等步型时，要重点强调每种步型的规格；在组织学生练习的过程中，要有一定的静力性站桩练习和一种步型的反复练习。以增强腿部力量和使步型尽快定型。

南拳最有特色的步法是麒麟步。教师在教学南拳的麒麟步等步法时，要重点强调步法的规格和节奏；在组织学生练习的过程中，除一种步型的反复练习之外，还可以与步型站桩交替进行练习。这样可以尽使学生尽快掌握南拳的步法。

（三）南拳基本动作

“初中健身南拳”的基本动作主要有左右蝶掌、缠桥切掌、左右踩腿等基本内容。

1. 左右蝶掌

预备势：左脚向左开步，双手成掌屈肘收抱于腰间。

一八拍：

（1）左摆掌：左臂屈肘收于右胸前，掌心向右，掌指向上；右臂屈肘于腰间，右掌心向前，掌指向下；目视前方（图11-30）。

（2）双蝶掌：双掌左上右下同时向正前方推出，两掌根相距约一掌宽（图11-31）。

（3）右摆掌：左掌外旋屈肘收于腰间，掌心向前，掌指向下；同时右掌内旋屈肘收于胸前，掌心向左，掌指向上；目视前方（图11-32）。

（4）双蝶掌：双掌右上左下同时向正前方推出，两掌根相距约一掌宽（图11-33）。



图11-30



图11-31



图11-32



图11-33

如此依次反复进行。

动作要点：双掌摆收要贴身；推出时要沉肘。

教师要重点强调双摆掌和双推掌的规格和力度。在组织学生练习的过程中，可以摆掌

和推掌分开反复练习。这样可以尽使学生尽快掌握南拳的基本手法。

2. 缠桥切掌

预备势：左脚向左开步，双手成掌屈肘收抱于腰间。

一八拍：

(1) 左缠桥：左掌在身前划弧抓按，至腹前屈肘握拳，拳心向下；右臂屈肘于腰间，掌心向前；目视左拳（图11-34）。

(2) 右切掌：右掌向正前方外旋推切，臂微屈；目视右掌（图11-35）。

(3) 右缠桥：右掌在身前划弧抓按，至腹前屈肘握拳，拳心向下；左臂屈肘于腰间，掌心向前；目视右拳（图11-36）。

(4) 左切掌。左掌向正前方外旋推切，臂微屈；目视左掌（图11-37）。



图11-34



图11-35



图11-36



图11-37

如此依次反复进行。

动作要点：缠桥抓握要有力；切掌要沉肘。

教师要重点强调缠桥和切掌的规格和力度。在组织学生练习的过程中，要强调缠桥和切掌的手臂姿势均要屈肘。这样可以使学生的动作更加有力。

3. 左右踩腿

预备势：双脚并拢站立，双手握拳屈肘收抱于腰间。

一八拍：

(1) 左脚向左斜前方开步成左弓步（图11-38）。

(2) 右脚脚尖外展向前踩踢（图11-39）。

(3) 右脚向右斜后方撤步成弓步。

(4) 左脚向右脚并步。

(5) 右脚向右斜前方开步成右弓步（图11-40）。

(6) 左脚脚尖外展向前踩踢（图11-41）。

(7) 左脚向左斜后方撤步成弓步。

(8) 右脚向左脚并步。

如此依次反复进行。

动作要点：弓步要平稳，踩腿要有力。



图 11-38



图 11-39



图 11-40



图 11-41

教师要强调踩腿时脚尖要外展，力点在脚掌。

三、首次课上示范“健身南拳”要充分展示南拳的劲力和威势

南拳与长拳在外观上的区别主要是劲力充实，威势雄壮。首次课给初中学生示范一定要明显突出南拳的这两个特点。

本教材“健身南拳”的套路虽然短小，但动作特色明显。对于具有其他体育运动项目基础的体育教师，又在“健身长拳”的基础上，只要在授课之前花费一定时间进行准备和

练习,就能在课堂示范中表现出劲力充实,威势雄壮的南拳特色,从而达到激发学生学习兴趣的要求。因此教师在课前一定要认真备课,在第一次武术课中争取表现出南拳的特色,激发学生的学习兴趣 and 欲望,使学生的动作尽快表现出南拳的特色。

四、在教学中要强调南拳步法的稳固和手法的劲力

步法稳固和手法劲力是初学者体现南拳特色之处。特别是麒麟步,每一步都要扎实,每一步之间都要快稳连贯,这是体现手法劲力的基础。在此基础之上,手法与步法紧密结合,动作幅度稍小于长拳,刚劲有力。对此,教师在示范和教学中都要加以注意。

五、启发学生发现长拳与南拳的不同

相比北方专门突出腿法的“潭腿”、“戳脚”等传统拳种,以及北方拳种的多样腿法,众多的各家南拳则主要体现出手型和手法多样性,因此有“南拳北腿”之说。民间还有传说是南方人主要在生活船上,动手或比武时多用手法便于站稳发力,如用腿法则“起腿半边空”,易失去身体平衡;而北方人生活在平原和丘陵山川,腿力强健而善使腿踢。

虽然“健身南拳”选择的都是南拳的特色经典动作。但对于平时对武术不了解的学生而言还是难以区分。变现出来的动作也是轮廓模糊,动作风格大体相似。对此,教师可以在南拳教学的间歇和调整时间内,向学生讲解示范南拳与长拳的区别。教师教会学生南拳套路之后,要鼓励学生拓宽眼界,主动查看《武林》《中华武术》《武术与健身》等武术专业期刊及武术专业网站,使学生了解更多的南拳与长拳的知识,达到自己可以区别南拳与长拳的动作特色。

六、在教学过程中,教师要组织学生“郑重发声”

“健身南拳”中的“麒麟步双蝶掌”和“挡桥冲拳”都要发声。教师在初次教学时,会遇到大部分学生不好意思发声,也会有个别学生发怪声的现象,此属正常。此时教师应郑重其事地组织学生集体练习发声,并要求学生尽量大声呼喊。同时告知学生发声是南拳助威、助势、助力的特色技法,在现实生活中搬运重物 and 自身用极限力量时非常重要。另外,大声地发声也是宣泄不良情绪的方法之一。但要提示学生不要在非练习场地 and 练习时间里发声,以免影响他人。

七、要激励学生在课下经常练习

教师不仅需要在课上充分利用时间组织学生进行练习，还需要提示学生课下自己主动进行练习。

教会学生南拳套路之后，还要告知学生南拳手型和手法多变换，步型步法稳固扎实，练习时，肌肉的紧张度和用力程度较大，可以促进体格健壮、特别是上肢肌肉的发达，有助于形体的健美，适应未来社会发展以及身体、心理和谐发展的需要。鼓励学生在文化课学习之余主动进行练习。这样不仅可以不断提高“健身南拳”的熟练性和力度，也可以缓解学习疲劳，提高学习效率。真正收到武术课学习的效果。

第五节 教学评价及评价建议

教师要郑重告诉学生，真正练好南拳是需要具有坚韧的毅力和花费很多时间、精力才能掌握的技艺。在体育课上学练的“健身南拳”，只是对南拳的初期尝试，掌握了课上所学的内容，可以锻炼身体，了解南拳的攻防特色和基本的常识。但真正达到掌握南拳还需下大的功夫。

教师对学生在体育课上掌握“健身南拳”的程度，可以参照下表对学生做评价。

一、“健身南拳”教学效果评价表

健身南拳	是	一般	否
1. 了解学练南拳的安全注意事项，并能自觉遵守。			
2. 主动了解有关南拳的传统文化知识。有学练健身南拳和了解武术的愿望。			
3. 练拳之前能用体育课学过的准备活动热身。			
4. 学练时能够记住每个动作的轮廓和动作名称。			

续表

健身南拳	是	一般	否
5. 能够清晰表现每个动作的运动路线和运动幅度。			
6. 能够有劲力地打出每个动作, 并有眼神的配合。			
7. 了解每个动作的攻防含义, 并能略加展示。			
8. 敢于配合动作发声, 并表现出“刚健有力”的气势。			
9. 已经掌握了健身南拳的全套动作, 并能熟练地进行演练, 有在同学面前展示的愿望。			
10. 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。			
11. 练拳之后能用体育课学过的整理活动放松身体。			

二、“健身南拳”评价建议

(一) 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。

(二) 学生学会“健身南拳”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。

(三) 充分利用最后的考核, 督促学生进行“健身南拳”的练习。

人教版®

第十二章

游 泳

游泳在保障生命安全、促进身心健康、生产建设和国防、竞技体育等方面都具有重要的意义和价值。奥运会中游泳是金牌大项，有32个游泳池比赛项目及2个公开水域比赛项目。

游泳包括蝶泳、仰泳、蛙泳、自由泳等姿势。其中自由泳是应用最广泛的一种泳姿。在实用游泳如公开水域游泳、救生等领域也具有重要作用。

本学年主要进行自由泳技术和简单救生技术的教学。

第一节 教学目标

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：

1. 通过复习和巩固性练习帮助学生熟悉掌握游泳的健康与卫生常识，提高蛙泳游进的距离和游进的效率。
2. 通过教学和练习使学生掌握基本正确的自由泳技术，能够连续游自由泳10~25米。同时熟悉和初步掌握踩水和反蛙泳的基本技术，了解一些简单的自救和间接救生方法。
3. 通过引导和教育使学生自觉遵守相关安全规定，不做容易引起危险事故的事情，并能够主动提醒同学和家人加强游泳安全准备。培养学生顽强的意志品质，克服怕水、怕冷、疲劳等困难，坚持完成练习内容；培养学生团结互助的精神。

第二节 教学内容与课时安排建议

表 12-1 八年级游泳教学内容与课时安排

项 目	类 别	内 容	课时建议
游 泳	蛙泳（复习）	☆1.蛙泳腿部技术 ☆2.蛙泳划水与呼吸的配合技术 ☆3.蛙泳完整配合技术	1
	自由泳	☆1.自由泳打腿技术 ☆2.自由泳打腿与身体转动和呼吸的配合技术 ☆3.自由泳划水技术 ☆4.自由泳划水与呼吸配合技术 ☆5.自由泳完整配合技术	5~6
	实用游泳	☆1.踩水 ☆2.反蛙泳 ◇3.自救与间接救护	1~2

注：☆掌握，◇基本掌握

第三节 自由泳

自由泳是四种泳姿中速度最快的，也是游泳比赛中项目最多的一种姿势。自由泳也叫爬泳，虽然在比赛中自由泳可以采用任何姿势游进，但因为爬泳速度最快，所以通常在自由泳比赛中运动员都会采用爬泳游进，久而久之，自由泳便成为爬泳的代名词。

游自由泳时身体俯卧在水面，两臂轮流划水，两腿交替打水。自由泳的吸气采用了人们所不习惯的侧面吸气，这是自由泳学习过程中的一个难点。

一、自由泳教材分析

（一）自由泳教材内容的价值

本节中主要介绍的是自由泳的初级教学，主要包括身体姿态和腿部动作、自由泳手臂和呼吸动作配合的练习、整体配合等三部分内容的教学和练习。自由泳教学是游泳技术动作教学的重要部分，特别是自由泳的健身效果比较突出，具有很高的实用价值。学习自由泳，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。通过自由泳教学可以提高学生快速游进的技能，培养学生勇敢、坚强、克服困难、团结协作的

品质。

（二）本年级自由泳教材设计思路

本年级自由泳教材以自由游腿部动作、自由泳手臂动作与呼吸的配合，以及自由游整体配合等内容为主，以腿部动作和手臂动作教学作为基础，重点掌握手臂和呼吸动作配合的技术，以整体配合作为提高性教学内容。提高学生协调、力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质。重视培养学生的安全意识、卫生意识，引导学生有序学习、相互鼓励、相互包容。

二、自由泳打腿技术教学

（一）教学目标

1. 初步学习自由泳腿动作，在视觉的帮助下掌握自由泳腿技术概念。
2. 体会腿和脚打水的感觉。
3. 学习自由泳打腿与身体转动和呼吸的配合技术。
4. 培养学生力量、速度、耐力等身体素质。

（二）动作方法

自由泳的打腿是沿对角线进行的交替打水动作，一腿向下打水时，另一腿向上打。主要的运动方向是向上和向下，通常称为上打和下打。打腿过程中还包括有侧打动作。事实上，当身体转动时，腿是向侧下打腿和向侧上打腿。打腿的推进力主要产生于下打阶段，上打使腿回到原来位置，准备下一次下打动作。侧打腿是为了保持身体平衡，在身体转动时使身体维持侧向直线性。

自由泳打腿可以分为下打和上打两个阶段，下打是鞭状打水动作，下打开始时屈髋，然后伸膝。图 12-1a 是左腿下打的开始动作。此时，小腿是放松的，并自然弯曲，看起来好像还在上打阶段中，但其实这时上打已经结束，下打已经开始。此时屈髋，大腿下压，小腿在上打的惯性作用下仍继续上抬，这样从上打到下打的转换动作只需要很小的肌肉力量就可以完成。

小腿继续自然弯曲，直到大腿低于身体位置，脚接近或略高于水面。在该点处，小腿快速伸展，直到腿位于身体下方完全伸直，如图 12-1c 和图 12-1d。

上打与前一次的下打之前存在部分重叠，当小腿向下伸展时，会有一个反作用力使大腿上抬，从而使上打开始。大腿上抬的动作也会引导小腿在下打完成后开始上打。腿向上、向前、向侧打腿。图 12-1a 到图 12-1d 显示了右腿的上打动作。

上打动作应该是直腿的，水压使腿保持伸直状态，脚也呈自然放松姿势，介于屈和伸之间。上打时小腿和脚要放松，直到膝盖伸直准备再次下打动作时。

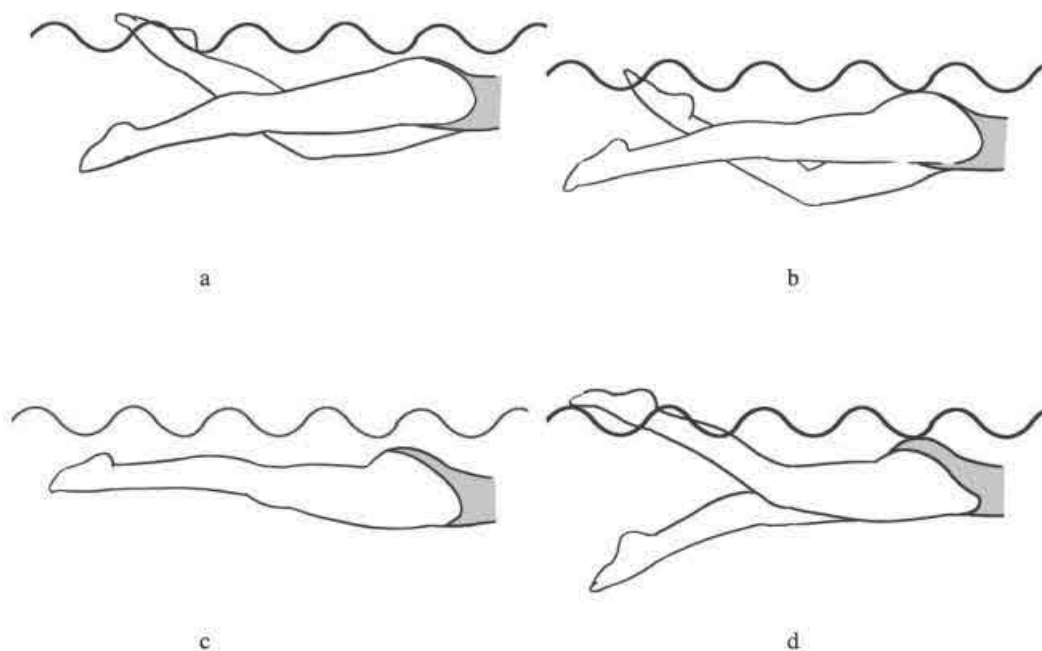


图12-1 自由泳腿部动作

（三）动作要点

髋关节展开，大腿上抬，动作幅度适中，打水动作连贯有节奏。向下打水用力，动作由慢到快，加速打水。直腿上升时放松，不用力。换气时肩部要在水面附近，保持放松，避免缩肩的动作。抬头吸气时抬头后仰，眼睛看正前方，只抬头，不要挺胸收腹。

（四）教材重点、难点

打腿技术和呼吸配合教学的重点是从髋部发力，由大腿带动小腿和脚交替上下对水。腿的弯曲和伸直是在放松状态下自然产生的，不需要刻意用力。

难点是保持身体姿势和平衡。虽然在七年级应该已经进行了熟悉水性和蛙泳技术教学，但有的学生在水中的放松程度和水性还比较差，容易出现肩背肌肉紧张，导致身体下沉或左右摇摆。

第二个难点与先学蛙泳有关。蛙泳腿要求勾脚外翻才能蹬水前进，而自由泳腿需要绷脚。学生先学了蛙泳后容易习惯勾脚打水，或者因为踝关节灵活性差造成勾脚打水，不但不能推动身体前进，反而给了身体向后的反作用力，使身体倒退。

（五）教学建议

自由泳腿部技术教学可以安排下述几个步骤：自由泳腿技术讲解和示范、岸上坐撑自由泳腿打水模仿练习、池边坐撑打水模仿练习、俯卧池边打水模仿练习、扶池边漂浮打水练习、扶板打水练习、徒手伸臂打水练习、扶池边身体转动打水练习、扶板身体转动打水练习、徒手身体转动打水练习等。

1. 讲解和示范

自由泳技术讲解和示范的目的是通过动作示范和讲解使学生对自由泳腿技术有感性认识和初步理解。可以先讲解后示范，也可以先示范后讲解。讲解应简明扼要，不过分强调细节，重点说明自由泳的几个重要环节即上打和下打。自由泳腿教学可以用两句口诀，帮助学生记忆：大腿带小腿，两腿鞭打水。

示范可以先从岸上坐姿自由泳腿示范开始，边示范边讲解。过渡到水中扶板和徒手打水，以及配合身体转动的打水动作。注意侧面示范和背面示范相结合。

2. 岸上坐撑自由泳打水模仿练习

这个练习的目的是初步学习自由泳腿动作，在视觉的帮助下掌握自由泳腿技术概念。

学生坐在池边地板上，双腿伸直，双手后撑。教师可以坐在学生前面，边示范边指导学生做动作。要求学生两腿伸直，脚不沾地，从大腿发力，带动小腿和脚交替上下打水（图12-2）。

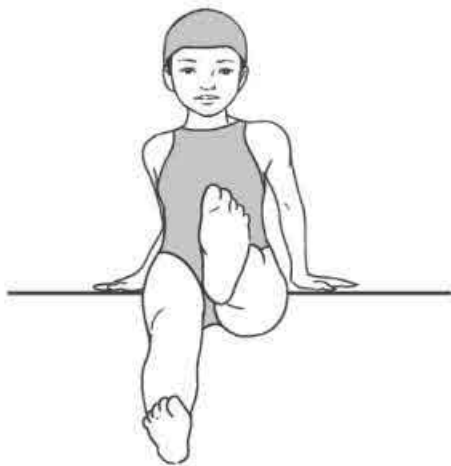


图12-2 陆上坐撑自由泳打水模仿练习

教学中应要求学生目视自己的双腿双脚，臀部以下自大腿到脚不能碰地，连续打腿。如果已经学习过蛙泳动作，此时部分学生可能习惯于勾脚，因而脚尖向上，要提醒学生与蛙泳的勾脚区别开来，脚尖要朝前，并自然放松。

3. 池边坐撑打水模仿练习

这个练习的目的是初步学习自由泳腿动作，在视觉的帮助下掌握自由泳腿技术概念，体会腿和脚打水的感觉。

学生坐在游泳池边，两手后撑，身体略向后仰。两腿伸直并拢，脚背绷直。两腿先慢慢地交替上下打水，打水幅度约为30厘米，然后逐渐加快打水速度，并逐渐放松膝关节。注意打水时脚趾应指向对岸，不能向上。打水的水花像烧开水的水，但不要四溅（图12-3）。



图12-3 池边坐撑打水模仿练习

教师应提醒学生身体尽量往前坐，大腿以下部分尽量都在水中，两腿伸直，脚尖朝前。

4. 俯卧池边打水模仿练习

池边坐撑腿打水模仿练习熟练后，可以进行池边俯卧腿模仿练习，使学生在失去视觉帮助的条件下，依靠肌肉运动感觉掌握自由泳腿动作。

学生双手前伸，俯卧于游泳池边。身体上半部分俯卧在池边上，髋关节在池沿处，双腿在水中，做自由泳打水模仿动作（图12-4）。

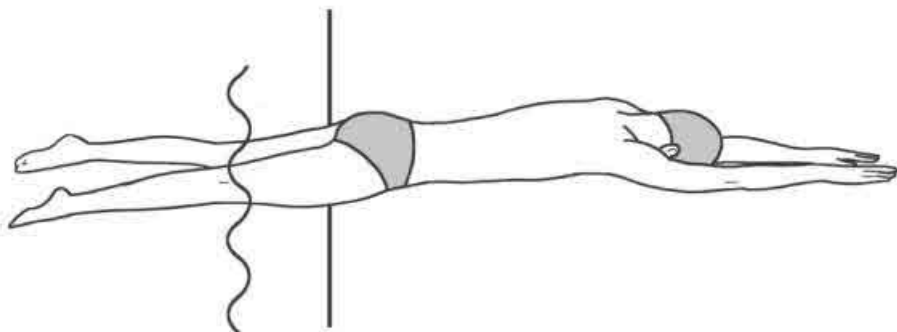


图12-4 俯卧池边打水模仿练习

教师应注意提示学生从大腿发力，直腿打水，水花不要太大。

5. 扶池边漂浮打水练习

在池边俯卧腿模仿练习熟练后，可以进行水中双手扶池边漂浮的自由泳腿练习，可以帮助学生体会身体在水中漂浮并掌握平衡的感觉。

学生下水，双手扶池边，目视前方，双臂伸直，含胸收腹，身体平直地漂浮于水面。在保证身体平稳漂浮的条件下双腿做自由泳打水动作。每打水6次，抬头吸气一次，吸气时躯干仍然保持俯卧姿势，腿不要因吸气而停止打水。

如果学生踝关节柔韧性很差，或协调性较差，可能会漂浮不起来，可以系一个背漂帮助漂浮。

6. 扶板打水练习

在扶池边自由泳腿练习的基础上，进行扶板打水练习，使学生体会依靠自己打水动作推动身体前进的感觉，改进错误动作，提高耐力。

下水后双手轻扶打水板，两臂前伸，含胸收腹，身体平直地漂浮于水面。在保证身体平稳漂浮的条件下双腿交替打水，推动身体前进。

在此之前的练习中一直强调直腿打水，以避免大腿不动，仅动小腿的错误。但是直腿打水也容易造成动作紧张或者是不往前走。这时可以提醒学生稍屈膝，上抬小腿，当脚掌刚刚露出水面的时候就用力向下打水。

7. 徒手伸臂打水练习

练习目的是增加练习难度和多样性,使学生适应没有固定支撑的感觉。

要求学生保持两臂和肩前伸,身体放松平直地俯卧于水面,两腿交替打水,每打6次腿抬头吸气一次。吸气时只动脖颈,不要挺胸。

初学时如果抬头有困难,可借助蛙泳划水帮助吸气,但吸气时打水不能停止,身体位置不能破坏。

8. 扶池边身体转动打水练习

在自由泳打腿的基础上练习通过身体转动完成吸气动作,为完整配合奠定基础。这个练习非常重要,对解决自由泳吸气难题有重要作用。

要求学生单手扶池边,另一臂放在体侧。低头均匀地呼气,身体俯卧,两腿打水6次,然后整个身体向扶池壁手臂的对侧转动,使身体成侧卧姿势,一侧肩与髋露出水面。头与身体像旋转门一样作为一个整体一起转动,使嘴露出水面吸气。保持这种姿势再打水6次,然后再转回俯卧姿势,重复练习。

学生开始时通常不适应身体转动的动作,只转头,不转体,吸气困难。为了帮助学生掌握身体整体转动的技术,可以提示转动幅度大,先把肚脐转到水面上来。等习惯身体转动后,幅度自然会减小。

9. 扶板身体转动打水练习

练习目的是改进呼吸技术,提高打水能力。

要求学生单手扶板,另一臂放在体侧。低头均匀地呼气,身体俯卧,两腿打水6次,然后整个身体向扶板手臂的对侧转动,使身体成侧卧姿势,一侧肩与髋露出水面。头与身体像旋转门一样作为一个整体一起转动,使嘴露出水面吸气。保持这种姿势再打水6次,然后再转回俯卧姿势,重复练习。

这个练习在侧卧时两腿是侧向打水的,可以提示学生两腿像鱼尾那样摆动。教师可要求学生每趟换一个呼吸的方向,每次呼吸都朝向教师所在一侧,以便教师及时用手势提示学生动作。

(六) 易犯错误和纠正方法

自由泳腿的错误动作有的与身体姿势有关,有的与之前学习蛙泳的动作迁移有关,有的与学生素质有关。

1. 头高脚低,身体在水中倾斜。

这种错误的主要原因一般是头抬得太高,肩背肌肉紧张,重心靠下,使腿部下沉。或者打水技术较差,难以维持身体平衡。这种身体姿势阻力较大,感觉游起来比较累。

纠正这种错误的主要方法是低头,眼睛看游泳池底,体会身体顺势滑行的感觉。

2. 小腿发力打水

这个动作的原因通常是对动作概念理解不清楚或动作不熟练,大腿不动,仅靠小腿发力打水。主要表现在小腿和脚在水面上打水,水花四溅。

这个错误的后果是打水实效差,前进速度慢。身体失去部分浮力,容易下沉,而且在向下打水初期脚只能打到空气,得不到水的反作用力。此外会搅起大量的气泡,增大阻力。

纠正方法是首先明确动作概念,理解从髋关节发力的动作要点和动作方法。然后在岸上和池边做一些模仿练习,体会大腿带动小腿,直腿打水的动作。待动作熟练和放松后,在水的浮力的作用下,形成自然弯曲的鞭状打水动作。

3. 屈髋屈膝勾脚打水

这个错误的原因通常是先学蛙泳,再学自由泳所带来的技能的负面迁移作用。或者是学生踝关节灵活性较差,做不到绷脚打水。

这样打水造成大腿过度前屈,使躯干(腹部)和大腿前部形成一个明显的弯曲角度,使阻力增大。如果踝关节僵硬,还可能伴随着屈膝和勾脚的错误动作。

纠正方法是先从陆上模仿开始,学习直腿上抬和直腿下打,绷脚,使脚尖和腿成一条直线。

三、自由泳划水技术教学

(一) 教学目标

1. 学习自由泳划水技术,初步掌握自由泳划水的动作概念,从单臂做起,熟悉自由泳划水的动作结构。

2. 学习自由泳划水时的两手配合,体会自由泳两臂划水配合的节奏,提高动作的连贯性和流畅性。

3. 在练习自由泳划水动作的基础上体会呼吸与手臂动作的配合,初步掌握手臂与呼吸的配合时机,体会身体转动与划水、呼吸的关系。

4. 学习身体转动与划水、呼吸的协调配合。

(二) 动作方法

自由泳划水动作可以分为入水、划水、出水和空中移臂四个主要部分,空中移臂不产生推进力,水下划水才能推动身体前进。

1. 入水

入水的目的是使手臂伸展到合适的位置,为抓水做好准备。入水时手自然并拢伸直,由大拇指领先,手掌朝向外下方,斜插入水中,这样可以减小手入水时的阻力。

手的入水点通常在肩的延长线上,或身体中线和肩的延长线之间。

手插入水后,前臂和上臂依次入水。随着身体的转动,手在入水后继续向前下方伸展。

2. 划水

划水又可以分为向下划水、抓水、向内划水和向上划水等阶段(图12-5、12-6,

12-7)。

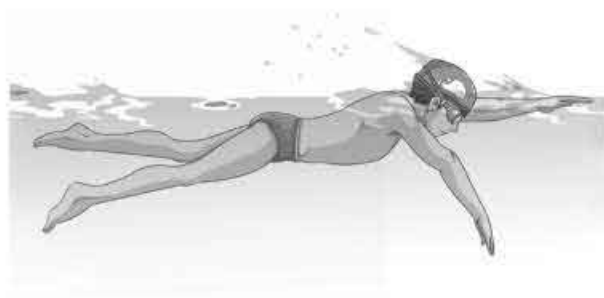


图12-5 自由泳向下划水和抓水



图12-6 自由泳向内划水



图12-7 自由泳向上划水

在整个划水过程中，手臂的运动方向是在三维立体几何面内不断变化的。手相对于身体的运动轨迹类似于一个大写的“S”（俯视）；手相对于水（静止物）的运动轨迹是不规则的螺旋曲线。

3.出水

划水结束后立即旋转手臂，使小指朝上，掌心朝向大腿。这样可以使手轻松地离开水面，避免阻力。在肩的带动下将手臂提出水面。出水的顺序是肩、上臂、前臂和手。出水动作应快速连贯，但前臂和手应尽量放松，手像从西裤口袋里轻轻掏出一样（图12-8）。



图12-8 自由泳出水

4. 空中移臂

空中移臂是出水的继续，不能停顿。移臂宜放松自然，最好采用高肘移臂，便于入水后快速抓水。

自由泳初级教学实践中，考虑到初学者学习的难点是移臂和吸气，也可以采用直臂移臂教学，直臂移臂简单易学，适合初学者学习。

5. 两臂的配合

自由泳两臂的配合有两种常见的形式，即前交叉配合和中交叉配合（图12-9）。

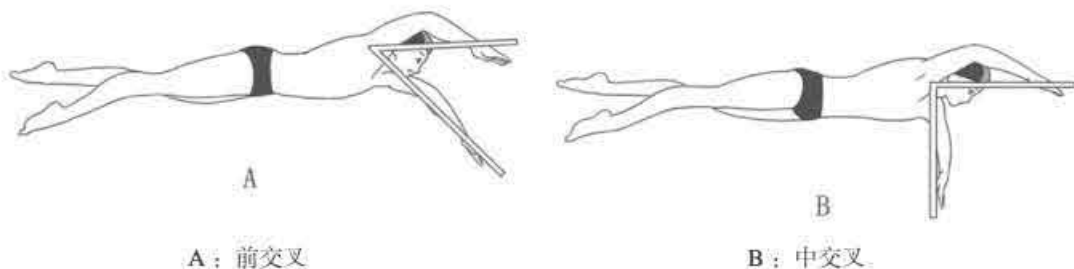


图12-9 自由泳划水的两种形式

前交叉配合可以使游进时始终有一臂处于前伸的位置，使整个身体在水中的长度较长，流线型较好，因而阻力较小。这种配合的弱点主要缺点是动作不连贯，在一手移臂时，另一手处于入水或抓水阶段，几乎没有划水的推进力产生，因而速度均匀性差。

中交叉配合指一臂入水时另一臂位于肩下。这样有利于发挥力量，提高频率，保持连续的推进力，并保持平稳的身体位置。

初学者宜从前交叉配合技术学起。

6. 手臂与呼吸的配合

自由泳呼吸是身体转动的一部分，与身体的转动、手臂的动作协调配合，形成轻松自然的呼吸动作。吸气时不用刻意抬头，否则头就偏离了与身体形成的直线，破坏了身体姿势和平衡。

（三）动作要点

手臂划水的路线呈“S”形，换气时头部是随着身体左右旋转。身体转动与划水、呼吸动作协调配合，不要仅依靠转头吸气，而应以身体的转动为主。转头吸气时眼睛看后面，耳朵紧贴上臂。如果耳朵离开上臂，就说明是抬头吸气，需要及时纠正。躯干和肩随划水动作绕身体纵轴转动，两肩的相对位置不断变化。如右臂入水，左臂出水时，右肩低，左肩高。

（四）教材重点、难点

自由泳划水和呼吸教学的重点和难点，都是划水与身体转动及呼吸之间的协调配合。自由泳划水动作并不复杂，对初学者的教学与不必强调细节，只要框架结构做好即可。对于大部分学生来说，困难的是移臂和呼吸。但是移臂和呼吸困难只是表现，根源在于身体没有转动。只要身体围绕纵轴有节奏地转动，移臂和呼吸困难都可以迎刃而解。

（五）教学建议

自由泳划水及呼吸技术教学可以安排下述几个步骤：自由泳划水及呼吸动作讲解及示范、站立自由泳划水及呼吸技术模仿练习、半陆半水自由泳划水和呼吸模仿练习、浅水站立自由泳划水加呼吸练习、浅水中边走边划水及呼吸练习等。

1. 讲解和示范

自由泳划水技术讲解和示范的目的是使学生对自由泳划水技术有感性认识和初步理解。可以先讲解后示范，也可以先示范后讲解。讲解应简明扼要，不过分强调细节，重点说明自由泳划水的几个重要环节即入水划水、出水、空中移臂四个部分。教师边讲解，边示范，先正面示范，再侧面示范，使学生能够看清楚手臂从入水到出水的位置。

可以采用一些口诀，加深动作的形象化理解，促进动作概念的形成。例如，重点介绍划水动作的口诀是：移臂过程要放松，肩前入水向前送，手掌小臂加速划，对准水要轮流流动。

重点讲解呼吸、转动与划水配合的口诀：头手侧转头不抬，水中吐气慢慢来，出水吐气要赶快，吸完马上转回来。

2. 站立自由泳划水及呼吸技术模仿练习

先做单臂模仿练习。要求站立、弓箭步，一只手撑住膝盖，另一只手做单臂自由泳划水模仿。口令为“1”手入水，“2”划水，“3”移臂。一臂做15到20次后，换手（图12-10），两臂轮流练习。

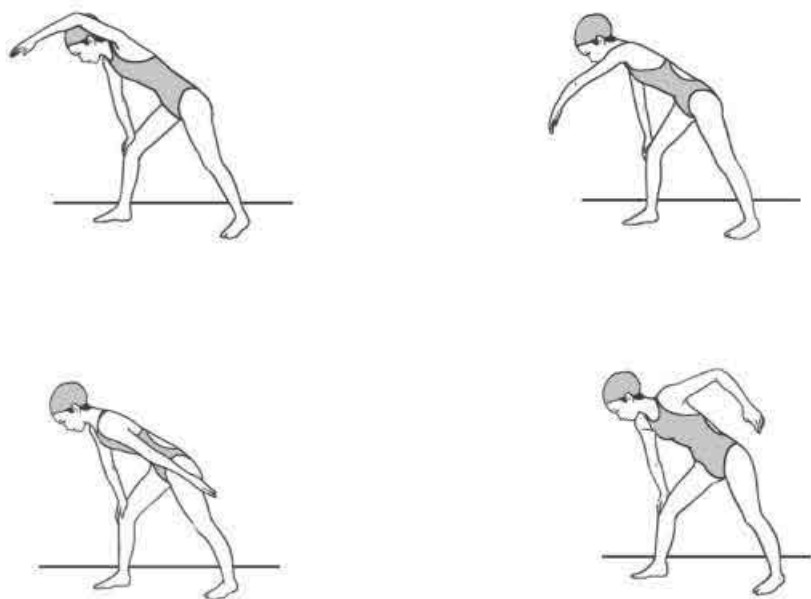


图 12-10 单臂自由泳划水模仿练习

动作熟练后做双臂自由泳划水模仿练习。学生身体前倾 90° ，双手前伸做自由泳分解划水模仿练习。动作要求同单臂练习，一只手划完了再划另一只手。教师可用口令或拍掌声音引导学生的动作节奏，要求越来越快，连贯起来（图 12-11）。

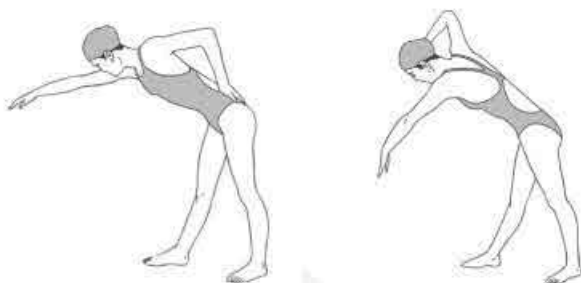


图 12-11 陆上双臂自由泳划水模仿练习

最后做加呼吸的自由泳划水模仿练习。在单臂划水模仿练习的基础上增加呼吸动作。站立成弓箭步，教师边喊口令边示范，“1”边划手边转头慢吐气，“2”手划至大腿并用力吐气，“3”移臂，眼睛看手，手移至肩平处吸气完毕，随着手入水头复原（图 12-12）。熟练后进行双臂划水与呼吸配合练习，每划水3次，吸气1次。教师可以提示学生换气时的动作像咬肩的动作。

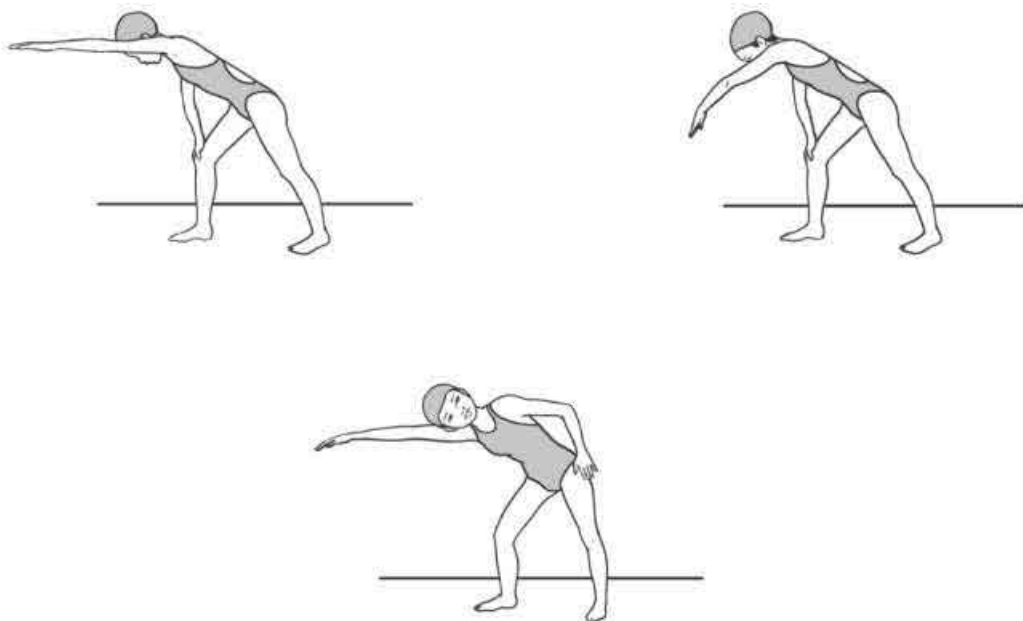


图12-12 加呼吸的自由泳划手模仿练习

3. 池边自由泳划水和呼吸模仿练习

学生俯卧在池边上，身体与池边平行，一只手伸直，另一只手在水中做划水动作，两手轮流做。空中移臂尽可能高肘完成（图12-13）。身体转动与划水动作协调配合。在保证安全的情况下尽量将身体向池中挪动，形成半悬空姿势，有利于完成身体转动动作。初学自由泳时可采用直臂移臂，在掌握了自由泳技术并能够游一定的距离后再学习高肘移臂。

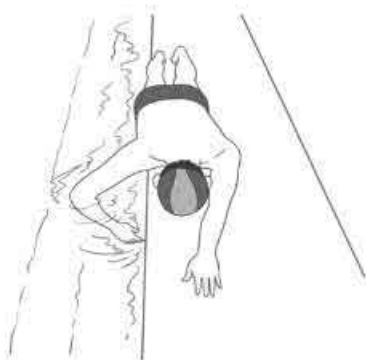


图12-13 半陆半水自由泳划水模仿练习

4. 浅水站立自由泳划水加呼吸练习

站在浅水中，一手扶池边或水槽，一手做划水并配合呼吸的模仿动作。动作要求同陆上模仿基本相同，只是头要没入水中呼气，随身体转动转头，使嘴露出水面吸气。体会手臂对准水，并在水中克服阻力划动的感觉。

5. 浅水中边走边划水及呼吸练习

此练习仅适用于及腰深的浅水池练习。站在浅水中，一边做双臂自由泳划水动作，一边向前走动，划手的同时换气。体会自己向前走动的动力来自手臂的划水动作。

（六）易犯错误和纠正方法

1. 入水错误

入水错误分为入水位置错误或入水方式错误等几种不同的情况。

例如：入水过于靠外，在肩的延长线以外，会破坏身体流线型，使划水有效路线缩

短；入水过于靠内，超过身体中线，容易使身体左右摇摆，增大前进阻力；入水过早，使手臂在水下前伸距离加大，增加阻力；或平拍入水，激起较多的波浪，增加波浪阻力，并破坏身体的平稳姿势等。

纠正这类错误应先明确动作要点，通过陆上模仿练习强化正确技术，并通过单臂分解划水练习予以纠正。

2. 沉肘划水

划水时应该高肘，但是初学者，尤其是力量薄弱者比较容易出现拖肘或沉肘划水的错误动作，这样抓水的效果较差，而且容易造成身体上下起伏。

纠正这种错误的方法是注意手臂内旋，张开腋窝顶肩，并注意用眼睛观察自己的手臂动作。

3. 直臂划水

划水应屈臂进行，如果在划水开始阶段直臂划水，容易向下压水，使身体向上运动；如果划水结束阶段直臂划水，容易向上撩水，身体下沉。因此，直臂划水不能有效推动身体前进，而且容易造成身体上下起伏。

4. 划水路线短

划水路线短，会损失有效的划水路线，损失大部分的推进力。主要是由于入水点靠近头部，而出水点在腰部造成的。

纠正时可以采用陆上模仿，面对墙壁站力，每次“入水”时手碰墙壁，“出水”时手碰大腿。

5. 两臂后交叉配合

出现这种现象的主要原因是概念不清楚或身体协调性差，控制动作能力低。后交叉配合由于身体前方没有支点，身体不平衡，流线型差，重心靠下，容易使下肢下沉，且阻力大。

纠正方法是多做陆上模仿练习和单臂分解配合练习。

6. 水下移臂或横移臂

如果身体不能协调地转动，或关节柔韧性太差，移臂时就可能造成手臂无法出水的现象，或移臂过宽，移臂时整个手臂在身体两侧，距离水面过近的错误。

纠正办法是学习身体的滚动，并通过一些柔韧性练习提高关节的灵活性。

7. 划水过于靠外或靠里

整个划水过程应围绕身体中线完成。划水过于靠外，不利于发挥胸、背部肌肉的力量，且造成截面宽，阻力大的效果；划水过于靠里，容易造成身体摇摆。错误原因通常是概念不清楚。

纠正可先从陆上模仿开始，在水中练习时要佩戴游泳镜，观察手臂的位置是否在身体下方，及时进行调整。

四、自由泳完整配合技术教学

（一）教学目标

1. 初步掌握自由泳完整配合的动作概念，熟悉自由泳配合的基本顺序。
2. 通过分解练习逐步掌握单臂分解配合、双臂分解配合，最后过渡到完整配合，基本形成连贯流畅的配合动作。
3. 通过反复练习巩固配合动作，增加游进距离，提高耐力。

（二）动作方法

自由泳完整配合，需要全身各肌肉协调配合才能完成，更需要通过身体转动将划水、打水和呼吸动作有机串联起来。例如，当右手划水结束，刚刚出水时，髋关节向右转动，使身体形成较好的流线型，同时借助躯干大肌肉群的力量与划水产生合力；头随身体转动自然露出水面完成吸气动作，不抬下颌，使髋关节处于较高的位置，并使后背相对放松；正准备移臂的右肩上提，帮助身体保持较高的位置；右肘提出水面，形成有利的杠杆作用；此外左臂的各个环节和双腿也都在精确地进行各自的运动。这些动作相互协调、娴熟地配合，才能产生最佳的完整动作效果（图12-14）。

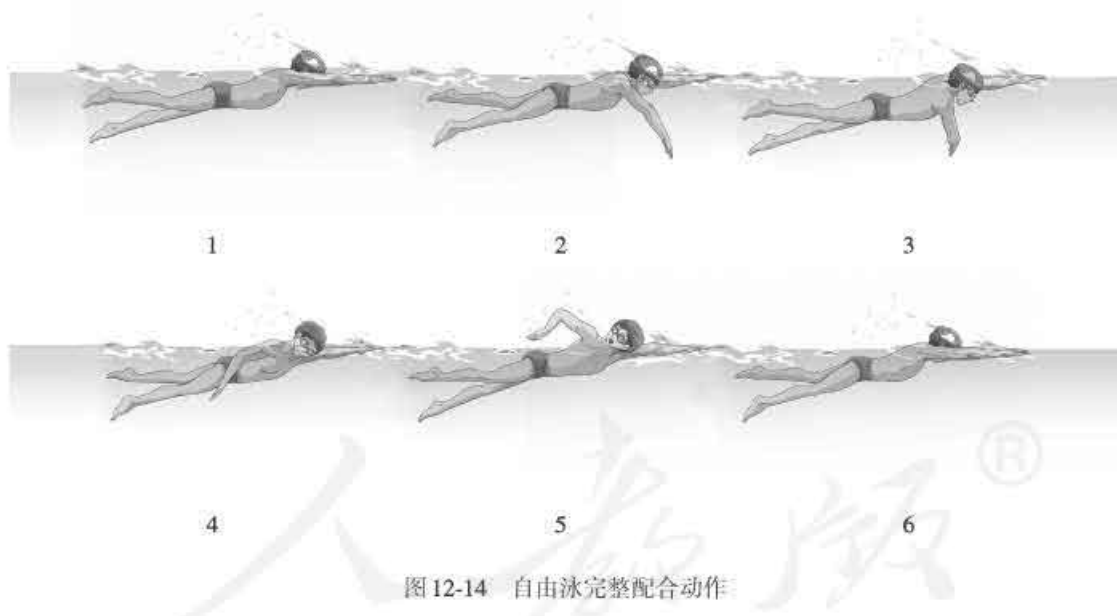


图12-14 自由泳完整配合动作

（三）动作要点

完整配合包括两方面内容。首先，任何一个看似单一的动作，其实都要依靠全身各个部分的协调配合。

另一方面，完整配合还特指在一个划水动作周期中与之配合的打水和呼吸的次数和节奏。自由泳配合技术有多种形式，其中6:2:1配合是较常见的一种，即6次打水2次划水，

1次呼吸。此外还有4:2:1、2:2:1等多种配合形式。初学者最好学习6次打水2次划水的配合方式,容易保持身体的平衡。

(四)教材重点、难点

如果在自由泳打水和划水学习阶段能够熟练掌握身体转动与呼吸的配合,自由泳完整配合学习并不困难。教学过程最好先分解,后配合;先单手,后双手。自由泳配合教学的重点是身体和肩的转动,难点是移臂和呼吸动作。没有身体的转动,移臂和呼吸就很难顺利完成。

(五)教学建议

自由泳完整配合技术教学可以安排下述几个步骤:扶池边自由泳分解练习、扶板自由泳分解练习、自由泳完整配合练习等。这部分练习以水上练习为主,需逐渐增加游进的距离和重复次数,达到提高技巧的目的。

1.扶池边自由泳分解练习

教学目的是使学生在有固定支撑的条件下进行完整配合练习,降低练习难度,便于学生对自由泳完整配合形成初步感觉,同时便于教师及时发现并纠正错误。

学生双手扶池边,双臂向前伸直,含胸低头,身体伸展并漂浮于水面上。身体稳定后,持续打腿,用一手扶池边,另一手做自由泳划水动作,同时头和身体转动配合做呼吸动作。每次划水吸气一次,每臂练习10到15次后换另一臂。

两臂轮流练习,强调随纵轴转动的呼吸动作。单手练习熟练后,可进行双臂分解,即每划水一次换手。

2.扶板自由泳分解练习

动作要求基本与扶池边分解练习相同。双手扶打水板的后部,肘关节伸直、肩关节放松,先打腿滑行5米左右,再用一手扶板,另一手做划水及呼吸配合练习。

如果打水技术较差,身体下沉,可以带背漂练习,先把游进距离加长,再逐渐去掉浮漂。仍然要强调身体的转动,吸气时耳朵贴住扶板的手臂,以免抬头吸气。

3.自由泳完整配合练习

在上述有固定支撑或无固定支撑练习熟练,且学生已经掌握自由泳配合完整动作节奏的情况下,就可以让学生做自由泳完整配合动作练习,并逐渐加长游进距离。

腿部技术较差、身体下沉的学生仍然可以带浮漂练习,待学生耐力提高,身体能够浮起来后再去掉浮漂。由于前面的练习中手都有支撑,练习形式都是分解练习,以前交叉配合为主,所以要尽快转入连贯流畅的两臂中交叉或中前交叉配合,以免动作定型后不易再改变。

(六)易犯错误和纠正方法

1.抬头吸气

这种错误的主要原因是身体没有围绕纵轴转动,当身体不转动,头的转动幅度就不足以使最露出水面吸气,学生只好抬头吸气。

纠正时多进行腿部正确动作的训练,掌握头随身体转动,搭“顺风车”的方法。注意吸气时耳朵贴肩。

2. 配合不连贯

配合不连贯的原因通常是教学初期使用分解动作时间过长,导致学生习惯移臂划水移臂完成后,再做另一臂的划水和移臂动作。

教学中应把握好分解教学和完整教学之间的关系,分解教学时间不宜过长,应在学生基本掌握动作后马上转入完整动作教学。

第四节 实用游泳与基本救生

一、实用游泳与基本救生教材分析

(一) 实用游泳与基本救生教材内容的价值

游泳教学的首要原则是确保安全。要贯彻落实“安全第一”的原则,除了加强安全教育,落实安全监督外,还应该在教学中教授学生必要的安全自救以及简单救生方法。事实证明,只要教给学生一些基本的自救和救生技术,许多溺水事故是完全可以避免的。

实用游泳通常包括踩水、潜泳、侧泳、反蛙泳等姿势。救生包括自救和救生,其中救生包括间接救生和直接救生。通过简单的实用游泳和救生技术教学,使学生掌握在保障自身安全的基础上,尽量救助他人生命的方法,对减灾拯溺事业有非常重要的意义。

(二) 本年级实用游泳与基本救生教材设计思路

根据七年级、八年级游泳教学的基本内容,及学生可能具备的能力,八年级实用游泳与基本救生教材主要包括踩水、反蛙泳两项实用游泳技术,以及安全自救和间接救生技术。在提高学生安全意识的基础上,教授学生水中救生的基本原则、程序和方法。

二、踩水技术教学

踩水也叫立泳,是实用价值较大的游泳技术之一。踩水主要应用于水中等待救助、停留休息、水中救援、持物游进和水中观察等。

(一) 教学目标

通过讲解、示范、岸上模仿练习、水中练习使学生了解踩水技术要点,掌握徒手在水中踩水的技术,能够连续踩水15秒以上。

(二) 动作方法

踩水技术和蛙泳技术有相近之处,身体直立于水中或微前倾,头露出水面,两腿同时

做类似蛙泳腿的蹬夹水动作，但大腿动作的幅度较小，频率较快，动作要连贯。手和前臂在胸前做向外、向内的“8”字形拨水动作（图12-15）。

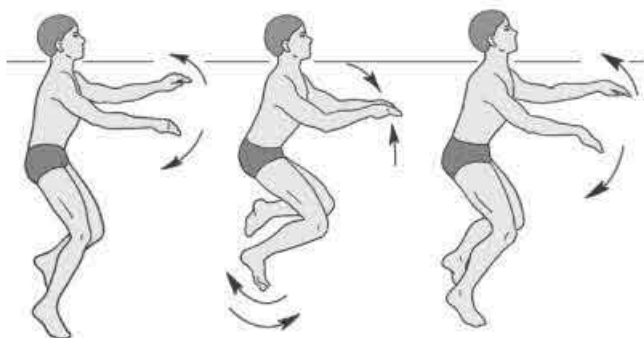


图12-15 踩水动作

（三）教学建议

如学生已经学会蛙泳，学踩水并不困难。可以通过先岸上模仿再过渡到水中的方法进行教学。

1. 岸上单腿踩水模仿练习

可以让学生单手扶墙或出发台，单腿站立，用另外的手和腿做踩水的做的模仿练习。

2. 单手扶池边水中踩水练习

在岸上模仿的基础上，可以在水中单手扶池边进行练习，一手摸水，两腿做踩水动作。

3. 踩水练习

下一步可以在深水中练习踩水。如果学生害怕，或者不能将头露在水面上，可以先在腹部系一个浮漂，让学生放松一些。随着动作熟练后再解开浮漂。

踩水动作的关键是腿部动作，只要腿部动作效果好，双手可以不做动作也能保证正常呼吸。技术好的同学伸直可以用双手做其他动作，如传球，做手势等。

（四）易犯错误与纠正方法

踩水技术的难度并不高，通常练习2~3次就可以掌握。如果掌握不好，主要原因是身体姿势错误，如不能垂直身体等。或者是心理紧张或水性差，在水中改变身体姿势的能力差。可以再进行熟悉水性的练习，掌握身体从俯卧转为直立，再从直立转为俯卧的方法，熟练后自然可以进行踩水练习。

此外，如果蛙泳腿技术较差，不翻脚，也可能会造成踩水时身体起不来，沉在水里的情况。这时需要纠正蛙泳腿动作，在熟练掌握翻脚技术后，再练习踩水。

三、自救和间接救生技术教学

自救是指在水中出现一些突发状况导致潜在危险时,能够冷静面对并采用适当方式化解危险的过程。学会自救是非常重要的,课堂教学通常是在秩序良好的环境中教学,有教师严密监控,出现意外时教师会及时施救。但如果学生在公共泳池游泳,则容易遇到因与他人碰撞而导致呛水,或水冷导致抽筋等情况,遭遇危险。

间接救生是指施救者利用现场救生器材,如救生圈、救生浮漂、救生杆、浮漂等,或采用手援的方式,对发生溺水事故正在呼救挣扎的溺水者进行救生的方法。而直接救生是针对距离岸边较远处发生溺水事故,施救者入水与溺水者直接接触进行救助。直接救生有很大的危险性,如果施救者没有经过专业培训,很有可能使自身安全受到严重威胁。

教师一定要教育学生,对于救生来说,间接救生是在保证自身安全的前提下,应优先选择施救的一种技术。如果没有进行过救生专业培训,禁止采用直接救生技术。

(一) 教学目标

通过讲解、示范、陆上模仿练习、水中练习使学生了解自救和间接救生的基本程序和方法,形成安全第一的意识,掌握基本自救和间接救生的方法。

(二) 动作方法

1. 自救方法

游泳中的突发状况主要有呛水、肌肉痉挛(抽筋)、力竭等。呛水的应对方法是踩水,将头露出水面调整好呼吸,再根据情况上岸休息或继续游进。

肌肉痉挛主要发生小腿后群肌肉,当发生肌肉抽筋时,不要慌张,要沉着冷静,积极处理。最常见的抽筋部位是小腿后部,抽筋时疼痛难忍,无法活动。缓解抽筋的方法是牵拉抽筋部位的肌肉。如果距离池岸很近,能够上岸,可以上岸后牵拉。如果距离池岸较远,无法上岸,可以先吸一口气憋住,然后,伸直抽筋的腿,勾脚,一手按住膝盖,一手抓住脚趾用力向身体方向拉动,反复几次抽筋就能消除(图12-16)。



图12-16 小腿后群肌肉抽筋缓解方法

当由于受伤、肌肉痉挛、力竭等原因不能继续游进时，如果身边没有人能够救援，千万不要慌张，只要头脑冷静，调整好呼吸，可以采取漂浮法积极休息，等待救援，或缓解疲劳后上岸。

常见的漂浮休息法是仰卧漂浮休息法。身体仰卧水面，向上伸展双臂，两腿向外分开。吸气要深而短，呼气要缓慢，然后稍微屏气。可以通过两肘慢慢地屈伸来调节摸索身体平衡姿势的最佳位置。

如果仰浮困难，也可以采用蘑菇漂浮休息法。深吸一口气后憋住，俯卧水中，双手轻轻抱膝，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。当疲劳缓解后游到池边休息。

2. 间接救生方法

教师务必向学生反复强调，不管遇到什么溺水情况，作为未成年人，首先要保障自身的安全，然后在力所能及的条件下救助他人。当发现有人溺水时，正确的程序是先呼救，再打电话报警求救，然后寻找可以使用的间接救生设备，例如长杆、救生圈、打水板等，甚至饮料瓶、衣服、毛巾等物品，将这些设备递给溺水者，再拖其上岸。尽量不要用手直接接触溺水者，以免被拖带落水。

如果有同伴，可以分工合作，多人合作救援的成功率高，也不容易发生危险。

此外，间接救生时，救助者最好不要站在岸边，而是应该俯卧在岸边，让身体更多部分接触地面，保证自己在拖拽溺水者时保持身体稳定，不会被拖拽入水中。

（三）教学建议

对于自救和间接救生这部分内容的教学，重要的不是方法和技术，而是意识。教师需要通过反复引导、提示，甚至设置一些突发状况来了解学生是否具备了安全自救的意识和习惯，是否掌握了间接救护他人的正确程序和方法。

这部分内容其实不一定安排单独的教学，而是应该贯彻到教学过程始终，甚至在每一次中抽出几分钟的时间进行教学，或复习巩固。

人教频®

第五节 教学评价及评价建议

一、评价内容和比例

表 12-2 评价内容和分值比例（供参考）

评价内容	分值	具体内容	比例	合计
技能水平	70	25米自由泳达标	20%	100
		25米自由泳技评	30%	
		踩水 15 秒	10%	
		间接救生技评	10%	
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 米自由泳达标、25 米自由泳技评、踩水 15 秒和间接救生四部分。

1. 25 米自由泳达标

要求能连续游自由泳 25 米，中途尽量不要停顿。

评分标准：25 米 20 分，15 米 15 分，10 米 10 分。

2. 25 米自由泳技评

评分标准：

（1）身体姿势平直，身体围绕纵轴转动，打腿连贯，划水动作基本正确，吸气使头随身体转动，完整配合节奏正确，30 分；

（2）身体位置略低，吸气和移臂能够顺利完成，但划水或腿部动作有较明显错误，25 分；

（3）身体位置较低或不平直，吸气困难，动作不连贯，20 分。

3. 踩水 15 秒

能够徒手连续踩水 15 秒，10 分。踩水 10 秒，8 分。踩水 5 秒，5 分。

第十三章

竹竿舞

我国少数民族传统体育历史悠久，源远流长，具有十分鲜明的特点和丰富多彩的形式，是中华文明的有机组成部分。少数民族体育项目的形成与生产劳动、风俗习惯等有着紧密联系，是少数民族在不同的历史发展进程中，为适应生存和生产而创造出来的智慧结晶，是中华民族灿烂文化的一个重要组成部分。

竹竿舞是黎族、佤族和苗族等少数民族特有的一种舞蹈，目前多见的是黎族的竹竿舞。即平行摆开两根较粗的竹竿作垫架，垫架上横放若干根较为细长的竹竿，持竿者相向，用双手各执一根竹竿尾端，把竹竿与垫架、竹竿与竹竿碰击出有节奏的声音。持竿者姿势有坐、蹲、站三种，变化多样。在有节奏、有规律的碰击声里，跳舞者有单人、两人、三人或多人组合，在竹竿分合的瞬间，以各种潇洒自然优美的动作，敏捷地进退等跳跃。

第一节 教学目标

1. 了解竹竿舞的起源和文化。
2. 掌握竹竿舞的基本技术动作要领，学会基本跳法；提高学生节奏感和发展学生身体的协调性、灵敏性，提高下肢力量、弹跳力、耐力等素质。
3. 让学生体验竹竿舞的乐趣和成功的喜悦，增强学生的自信心和自豪感，培养学生间的相互合作能力，建立责任意识，养成自主探究学习的能力。

第二节 教学内容与课时安排

表 13-1 八年级竹竿舞教学内容与课时安排建议表

项目	教学内容	课时建议
竹竿舞	观看竹竿舞图片、视频介绍,了解打竿和跳法	1
	学习竹竿舞平步、磨刀步、打竿及节奏	2
	学习竹竿舞搓绳小步、跨垫步、打竿及节奏	2
	摆、打竿及组合套路跳法	3

第三节 教学实施与建议

一、教材分析

(一) 教材内容的价值

竹竿舞是一项艺体相结合,极具趣味性与挑战性的项目,简单易学,既具有表演的性质,能够较好地吸引学生的兴趣,满足学生的内心需求,又能发展学生各项身体素质。将竹竿舞这一民族民间体育运动引进体育课堂教学中,是充分考虑到此项运动的特点:舞者在敲动的竹竿中来回跳动穿梭,人、声、竿三者有机地融合在一起,极具趣味性和挑战性。通过对它的学习与尝试,有利于加深学生对我国民族文化、民族风情的了解。在竿间来回地跳跃有利于发展学生身体的灵敏、下肢力量、弹跳力,耐力等素质,特别是有利于提高动作的节奏感和协调性。竹竿舞跳法多样,竹竿的开合变化灵活,通过学习有利于调动学生积极思维,运用多种感官参与活动的的能力,有利于培养学生自主探究学习相互合作能力,有利于建立责任意识,促进学生身心和谐发展。

(二) 教材设计思路

八年级的学生身心等各方面素质发展较快,活泼好动,好奇心强,对新颖的事物充满了好奇心,他们内心向往成功,乐于表现和展示,并且初步具备自我评价的意识和能力。教材以基本掌握竹竿舞平步、磨刀步、搓绳小步、双垫步基本步法及开—合、开开—合合基本节奏打法。为学生今后进一步学习和练习奠定基础。

二、竹竿舞基本舞步“平步”

（一）动作方法

两脚膝关节微屈正对竹竿，重心落在前脚掌上，在“开—合”的节奏中，当打竿节奏处在“合”位置时，右脚蹬地，左脚向前跃进屈膝缓冲，踏落在打竿节奏的第一个“开”位置。左脚着地后膝关节微屈缓冲，紧接着蹬地向前跃起，右脚踏落在打竿节奏处在“合”的位置。左右脚交替在“开—合”的节奏中向前跃进。

（二）动作要点

在“开—合”的节奏中，用平常的步法，左右脚交替向前跳跃。

（三）教材重点、难点

重点：“开—合”打竿节奏的掌握。

难点：脚步与打竿节奏的配合。

三、竹竿舞基本舞步“磨刀步”

（一）动作方法

左右脚交替向前跳跃两步后，再退跳一步。左右脚交替向前跳跃两步动作方法与“平步”前两步相同，即两脚膝关节微屈正对竹竿，重心落在前脚掌上，在“开—合”的节奏中，当打竿节奏处在“合”位置时，右脚蹬地，左脚向前跃进屈膝缓冲，踏落在打竿处在“开合”节奏的第一个“开”位置。左脚着地后膝关节微屈缓冲，紧接着蹬地，右脚向前跃进踏落在打竿节奏处在“合”的位置，完成“向前跳跃两步”。当右脚着地后，膝关节微屈缓冲，紧接着向后蹬地跃起，左脚向后跃起踏落在节奏处在“开”的位置，完成退跳一步。整个过程是在“开—合”的节奏中，按“左右脚交替向前跳跃两步后，再退跳一步”的步法重复向前移动。

（二）动作要点

在“开—合”的节奏中，左右脚交替向前跳跃两步后，再退跳一步。

（三）教材重点、难点

重点：舞者与打竿者的节奏配合。

难点：重心的转换。

四、竹竿舞基本舞步“搓绳小步”

（一）动作方法

两脚膝关节微屈正对竹竿，重心落在前脚掌上，在“开开—合合”的节奏中，当打竿节奏处在“合合”位置时，右脚蹬地，左脚向前跃进，屈膝缓冲，踏落在打竿处在“开

开”节奏的第一个“开”位置，同时右脚蹬地后提起做一次后踢腿；紧接着左脚原地蹬地跃起做一次后踢腿，同时右脚踏落在打竿处在“开开”节奏的第二个“开”位置。整个过程左右脚在每组竿中各做一次后踢腿，向前跳跃。

（二）动作要点

舞者在开开—合合的节奏中，左右脚在每组竿中各做一次后踢腿，跳跃向前。

（三）教材重点、难点

重点：舞者与打竿者的节奏配合。

难点：进竿动作节奏的把握。

五、竹竿舞基本舞步“跨垫步”

（一）动作方法

两脚膝关节微屈正对竹竿，重心落在前脚掌上，在“开开—合合”的节奏中，当打竿节奏处在“合合”位置时，右脚蹬地，左脚向前跃进，屈膝缓冲，踏落在打竿处在“开开”节奏的第一个“开”位置，左脚着地后屈膝缓冲，紧接着在原地做一次垫步，此时左脚正好处在“开开”的第二个“开”节奏位置，完成“开开”节奏跳竿的“跨垫步”动作。右脚与左脚动作相同，左右脚在“开开—合合”的节奏中交替向前跳跃。

（二）动作要点

在“开开—合合”的节奏中，每只脚在跳跃过程中都有踏地二次，左右脚在“开开—合合”的节奏中交替向前跳跃。

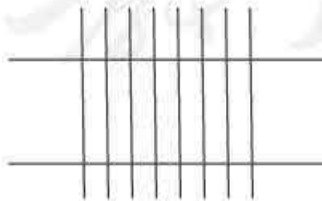
（三）教材重点、难点

重点：熟悉和掌握“开开—合合”的打竿节奏。

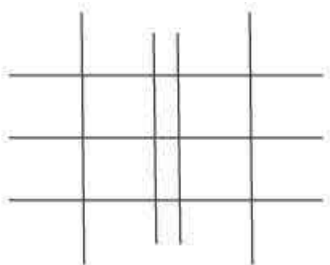
难点：脚步动作与打竿节奏的协调连贯配合。

六、竹竿舞的摆竿方法

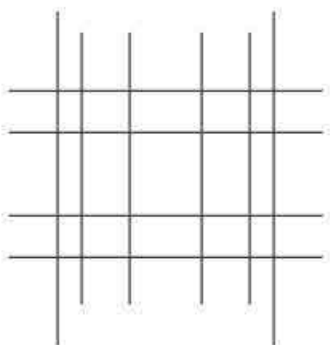
（一）平行摆竿：两竿为一组，相隔50~60厘米平行放在垫竿上，每套可以摆两组至四组竿。



（二）“丰字型”摆竿：在平行摆竿基础上，增加一组竿与其他打竿相交或垂直摆放的一种摆竿方法。



(三)“井字型”摆竿：每组竿两两相互垂直交叉摆放垫竿之上，形状如同“井”字的一种摆竿方法。



七、竹竿舞的基本打竿节奏

竹竿舞的连贯进行需要打竿者与跳竿人根据一定的节奏相互良好配合。这个节奏就是打竿时竹竿碰击所发出的具有一定节拍的声音。打竿节奏有多种多样，基本的节奏有以下几种。

(一)“开—合”节奏：打竿者在统一口令下，结合打竿节奏同时把竿打开，然后再同时把竿合上，以此持续进行打竿就形成“开—合”节奏。

(二)“开开—合”节奏：按照同一口令，两竿分开打竿两次，闭合打竿一次。

(三)“开开—合合”节奏：按照同一口令，两竿分开打竿两次，闭合也打竿两次。

八、教学建议

(一)竹竿舞的教学过程一般分为学习基本技术，提高技术，合作创编三个阶段。各个阶段的教学都应根据教材内容及学生实际确定好教学目标，不能操之过急，也不能紧抓不放，否则会对学生合作交流与自主探究有约束，影响学生创编与展示。以下为各阶段教学中应注意的事项及方法要求。

1. 学习基本技术阶段，为了让学生克服恐惧心理，步法练习最好先在平地处进行无竿模仿的集体练习，然后让学生在静止的竿间自由地做徒手练习，再分小组进行过两根到

四根竿的打竿练习。这一阶段要注重对学生进行节奏感的培养。

2. 提高技术阶段,为了提高学生过竿的数量和熟练性,提高学生跳动节奏的持久性与稳定性,可进行分小组或合组等多重复的过竿练习。

3. 合作创编阶段,学生乐于展现,与同伴相互交流与探讨,能够灵活运用舞步进行连贯协调的练习,并能够创编出优美的队形变化。

(二) 教师在教学开始时要向学生介绍竹竿舞的起源和民族民间文化,激发学生的学练兴趣,让学生了解跳竹竿舞的锻炼价值、练习方法及各种要求。通过多媒体资料使学生对竹竿舞有初步的了解。开始进行技术教学时,可先让学生进行模仿性的尝试练习,使学生认识竹竿舞的学习难度和要点。教学中要善于运用各种手段进行教学,遵守体育教学的一般规律,由徒手到结合器械、由分解到完整、由易到难,循序渐进,逐步提高。

(三) 跳竹竿舞一定要掌握基本的打竿节奏和基本步法,同时摆臂的动作也一定要与步法协调相结合,这样身体跳动才能协调灵活,动作才能优美大方。摆臂的方法一般有:(1) 两臂在体侧下左右平行摆臂;(2) 两臂在头上左右两侧摆臂;(3) 两臂在体侧一上一下摆臂。

(四) 班级比赛对竹竿舞教学有着至关重要的促进作用,通过比赛可以相互交流教学经验、分享教学成果,使教学工作得到相互促进,也有效地提高学生的综合素质。

(五) 在练习时,尽量使学生到人、竿声的统一。这样才能体验竹竿舞的魅力和美。

九、易犯错误与纠正方法

(一) 有恐惧心理,容易跳错

纠正方法:提高对节奏的把握,掌握进竿时机。如练习过程中不慎跳错,不要在敲动的竹竿中乱跑乱跳以免造成事故伤害,可以停留在竿中,等到找准节奏再跳或找机会从旁边撤出。

(二) 身体紧张动作生硬,动作不协调

纠正方法:反复练习,找准节拍,进竿果断。可以先在外场熟悉打竿的节奏并进行反复练习,等熟练到一定程度后再进竿练习。

(三) 注意力不集中,配合不默契

纠正方法:集中练习时要有人统一指挥口令,强调整体集中注意力,才能达到协调一致。

(四) 打竿节奏不稳定

纠正方法:选择节奏感好的人专职打竿,选择适合的竹竿,必要时在手握竹竿之处的两端用海绵或胶布包裹,使打竿者手掌适合抓握,减缓长时间打竿造成的震痛,也可为打竿者配备护膝手套等。以确保打竿节奏的稳定性和持久性。

第四节 教学评价及评价建议

竹竿舞教学评价实施的标准包含两个部分，个体评价部分和集体评比部分。而个体评价内容有几方面，首先是对每个学生在学习过程中，对竹竿舞起源及文化的认知性学习情况的评价；其次是对学生掌握竹竿舞的基本技术动作的评价；再就是又对学生学习态度、合作互助、竞争进取、勇于挑战的良好品质方面进行评价。

一、个体评价的标准

1. 合格标准：能够按基本节奏敲竿练习；能够按基本节奏用基本步法完成过竿练习。
2. 良好标准：在达到合格标准练习后，能够轻松地与同伴合作完成三个以上跳法练习。
3. 优秀标准：在达到良好标准练习后，能够轻松自如地与同伴合作完成五个以上变化跳法练习，并能自编、自创、参与组合表演。

二、竹竿舞个体评价方法：考虑到教学人数较多，评价过程可抓两小头，放中间的大头，先以合格标准要求“过关”。一般情况下，学生学习态度端正，经过努力都能“过关”。然后再按优秀标准选出优秀段学生，接下来再划分出合格、良好段学生。

三、集体评比部分以比赛的方式进行评定

1. 比赛时间规定7—8分钟。
2. 参赛人数，以班级为单位全员参赛，各年级组织初赛后再决赛。
3. 以个体评价部分的合格标准，每人按基本节奏完成基本过竿技术动作为基础分。
4. 以服装、道具、时间；舞蹈风格；个体完成基本动作基础分与集体表现技巧；舞蹈的编排、创设及表现内容等进行比赛评分（另附评分表）。

表 13-2 竹竿舞集体评比部分评分表

班级	服装、道具、 时间 10 分	舞蹈风格 30 分	个体完成基本动作 及集体表现技巧 30 分	作品的编排、 创设及表现 30 分	总 分	名 次

续表

班级	服装、道具、 时间10分	舞蹈风格 30分	个体完成基本动作 及集体表现技巧 30分	作品的编排、 创设及表现 30分	总分	名次

人教版®

第十四章

踢花毽

踢花毽起源于中国古代，距今大约已有2000多年的历史，属于中国的传统体育项目。据史料记载，踢花毽起源于中国汉代，唐宋时期开始盛行，到了明代踢花毽开始作为比赛形式出现，到清代踢花毽比赛达到鼎盛时期，并且在毽子的制作工艺与毽子的踢法上都有了长足的进步。

踢花毽由于其独特的健身价值与趣味性而广为流传，老少皆宜，深受人们的喜爱，经过世代的发展演变传承至今。在传承的过程中踢花毽的方法变得多种多样，游戏形式也日益丰富。踢花毽作为健身娱乐性较强的体育项目，尤其适合在学校体育教学中开展。在初中阶段安排踢花毽的教学内容，对学生的身体发展具有良好的促进作用，在健身的同时踢花毽的娱乐功能又促进了学生的心理健康。踢花毽是学生接触民族传统体育的第一步，在学习踢花毽的同时激发学生对民族传统体育项目的兴趣，为学生进一步学习和了解我国民族民间传统体育奠定基础。

第一节 教学目标

1. 教会学生踢花毽的基本技术动作，让学生能独立连续地完成各种踢花毽的动作，能进行简单的踢花毽比赛。
2. 在学生学习踢花毽的过程中，增强体质，培养良好的心理状态和积极向上的生活与学习态度。
3. 在教学过程中以“踢花毽”为契机，激发学生对民族传统体育文化的兴趣；培养坚强的意志品质和团结互助的良好品格。

第二节 教学内容与课时安排建议

表 14-1 八年级踢花毽教学内容与课时安排建议表

项目	类别	内容	课时建议
踢花毽	基本技术	1. 盘踢的单脚、双脚及连踢; 2. 拐踢的单脚、双脚及连踢; 3. 磕踢的单脚、双脚及连踢; 4. 绷踢的单脚、双脚及连踢	4
		1. 里接的单脚、双脚及连续; 2. 交踢的单脚、双脚及连踢; 3. 上头	
	运用	套路编排	1
		双人或多人传踢练习	1
		教学比赛: 在学生基本掌握了踢花毽的动作要领后, 为巩固技术动作, 组织简单的教学比赛	1
		考核	1

第三节 踢花毽

一、教材分析

在踢花毽教材的编写过程中, 主要侧重地选择了一些常用且简单易学的技术动作, 在踢花毽的整个学习过程中不断提高学生的协调配合能力及腿部力量素质。在课的结束部分增加了踢花毽的教学比赛安排, 主要目的在于通过比赛的形式让学生充分掌握踢花毽的技术动作, 并以踢花毽的独特魅力引发学生对民族传统体育的兴趣, 以踢花毽为窗口, 使学生进一步探求其他民族传统体育项目。本教材中踢花毽的技术动作相对来说比较简单, 但是若想熟练掌握踢花毽的技术动作需要反复的练习, 这就需要教师不断鼓励和指导。

(一) 踢花毽的教材内容与设计思路

1. 踢花毽的教材内容

踢花毽的教学内容主要是盘踢、拐踢、磕踢、绷踢几种踢法的学习, 其中包括技术动

作的学习，重点难点强化练习，易犯错误的纠正等部分。为了拓展与提高学生对踢毽子水平和学习兴趣，本章还简单介绍了里接、交踢、上头三种花样踢法。

踢花毽是一种相对简单的运动，但是对于初学者来说学习技术动作前的一些辅助技术动作的练习也是必要的，如在进行正式学习前做一些徒手动作的练习和组织简单的游戏性比赛，这样可以提高学生学习的速度和学习踢花毽的自信心，从而激发学生学习踢花毽的兴趣。

2. 踢花毽的教材设计思路

踢花毽是一种游戏色彩较浓厚的传统运动项目，对于大部分学生来说并不陌生，有些学生在以往的游戏过程中或许已经习得或掌握了些许技术动作。为了使学生深入具体的了解学习踢花毽，体会踢花毽的趣味性及健身意义，本教材详细讲解了盘踢、拐踢、磕踢、绷踢和简单介绍里接、交踢、上头等常见的花毽踢法。同时为了激发学生对于踢花毽的兴趣，在技术动作学习前与学习完成后分别安排了踢花毽的游戏性质的双人对踢、多人传踢及教学比赛，并启发学生对所学技术进行编排和练习。

（二）教材搭配建议

踢花毽对学生腿部力量及上下肢的协调性要求较高，在学习踢花毽的同时进行相应的体能练习，如结合一些田径中的腿部力量练习，武术、健美操中的协调性的练习，会提高毽的学习速度及效果。此外，足球运动对于培养团队合作及默契程度的练习对于踢花毽的学习大有好处。在踢花毽的学习过程中穿插一些田径及健美操内容对于丰富教学内容提高学生的兴趣，以达到体能提高和兴趣培养的互相补充，能取得更好的教学效果。

二、踢花毽技术动作的学习

毽子的基本踢法有“盘踢”（足内侧踢）“拐踢”（足外侧踢）“磕踢”（膝盖部位踢）“绷踢”（用足外三趾部位踢）这四种基本方法。无论哪一种踢毽子的方法均以这四种方法为基础，这四种踢法可以称为踢花毽的基本功。这四种踢法之间也存在着密切的关系，某种踢法的习得可以在其他踢法当中得到迁移，从而提高学习其他动作方法的速度。为了使學生更好地学习踢花毽的方法本教材特做了以下安排。

（一）学习踢毽子技术动作之前的游戏性“比赛”

本教材为了激发学生学习踢花毽的兴趣，特在教授技术动作之前加入非正规的踢花毽的教学“比赛”。以下对比赛有关事宜给出了些许建议以供参考。

1. 比赛目的

目的在于使学生体会踢花毽的乐趣，对踢花毽产生兴趣，从而激发学生的学习动力。同时，在比赛过程中可以培养学生顽强的意志品质与团队协同合作的精神。

2. 分组形式

将学生进行分组，分组形式依具体情况而定（或进行个人赛或进行集体比赛），最好

进行组间同质、组内异质的分组形式,此种分组形式的好处是:对于花毽技术相对较好的同学来说有展示自己的机会,同时还可以对技术较差的同学进行指导,从而进一步增进自己的技术水平;对于未接触过花毽的同学来说则是一次技术动作学习前的好的了解花毽的机会。

竞赛规则

鉴于有些同学未系统学习过踢花毽,对于正式的比赛规则并不了解,且此次教学比赛的目的在于引发学生对于花毽学习的兴趣,因此在比赛过程中不设定过多的比赛规则,可以由学生充分发挥教师在一旁辅助裁定。根据场地情况划定双方的界限,不需要额外的器材,由学生根据个人技术情况和特点自由分配防守或进攻区域;关于分数的既定可以采用最简单的计分方式即:在花毽落入对方场地且对方未接住的情况计一次得分。

(二) 盘踢

1. 动作方法

“膝若轴、腰如绵、纵身猿、着地燕”很好地解释了踢花毽的动作技巧;意思是说,在踢毽子时全身的肌肉都要放松,身体自然摆动;跳跃时要像山猿般灵巧;落地时要像燕子般轻盈,才能踢地好毽子^[1]。以上是踢好花毽的基本技巧,但是对于初学者来说,在接触花毽之前先组织学生进行徒手的盘踢动作练习是十分必要的,以便使学生初步了解踢花毽的基本技术动作,又不致造成未接触过花毽的同学直接踢花毽失败后造成的心理打击。在大部分同学基本掌握踢花毽的技术动作后可进行有毽子的练习。

盘踢:用两足内侧互换踢毽。盘踢的技术动作为一腿站立支撑,略微弯曲,重心适当降低,另一腿屈膝上摆,同时以髋关节为轴,膝关节外展,大腿向外转动,向内向上摆小腿,髋和膝关节放松,踢毽时踝关节发力,踝关节内屈端平,用脚弓内侧将毽踢起,高度一般不超过下颌,双手可根据自身特点协调摆动,等毽子落到膝盖以下的位置时,抬脚再次踢起用足内侧互换踢毽,这就完成了一个周期的盘踢的动作。在踢毽时眼睛要注意毽子的动向。

2. 动作要点

支撑腿要稳定,屈伸灵活,两眼随踢起的毽子快速灵活的移动判断毽子下落的位置,踢毽子的腿要找准毽子下落的方向位置并且把握好起腿与毽子接触的时机和用力大小,膝关节向外张,大腿向外转动,稍有上摆,不要过大,髋和膝关节放松,小腿向上摆,踢毽时踝关节发力。踢起的毽子一般不超过下颌。踢起的毽子要尽量保持方向和力道高度的稳定,为下一次准确的踢到毽子做好准备。

3. 教材重点、难点

(1) 与花毽接触的足内侧的位置

接触花毽的足内侧的位置对于踢起的花毽的质量是至关重要的,触球时足内侧应与地面平行,接触位置不恰当、脚型不对会使踢起的花毽的方向出现偏差这将会直接影响下一次是否可以踢到花毽以及踢到花毽的质量。

（2）踢毽腿的灵活性和发力大小

踢毽腿的灵活性同样也是影响能否踢好花毽和踢出高质量花毽的重要因素，踢毽腿的髋部和膝部要保持放松，这样就会使腿部的摆动更加迅速灵活，从而准确的踢到花毽，用力大小要适当以保证踢起花毽的高度和稳定性。

（3）接触花毽后的发力时机

要抓住踢毽脚的发力时机，柔和发力，协调伴送踢准到位。发力过早，毽子还未下落到适当的位置，造成踢不到毽子或力道不够，毽子不能达到最佳的高度。

4. 易犯错误与纠正方法

（1）足部接触毽子的位置不恰当

产生错误的原因：初学者对于接触毽子的脚腕不平、脚尖下垂，脚的部位把握不是很准确，难以让毽子准确的落到踝关节的内部，使毽子的方向、路线发生偏差，导致出现追着毽子跑和毽子左右上下乱窜不稳定的现象，加大下一次盘踢的难度甚至直接导致下一次盘踢的失败。

纠正方法：徒手静止固定练习、放松做抬踢练习。要想准确把握接毽的部位就要做到眼和脚的协调配合，眼睛要准确判断毽子下落的方向位置，起脚后使毽子落到踝关节内侧较平坦的位置，从而更好地把握毽子踢起的方向，为连续的盘踢打好基础。

（2）髋关节和膝关节紧张僵硬

产生错误的原因：在踢花毽时髋关节和膝关节过度紧张从而导致踢毽腿部肌肉一直处于收缩状态，使踢毽腿僵直不灵活。

纠正方法：踢毽时教师在一旁提醒，要求学生在踢毽练习时不要主动发力，通过自然摆动踢毽腿或做几次徒手踢毽动作充分体会踢毽腿的髋关节和膝关节肌肉放松的感觉。

（3）踢毽时发力过早或过晚

产生错误的原因：由于缺少踢花毽的经验，对于踢花毽时的发力时机掌握不准确会出现用力过早或过晚的情况。当毽子还没有下落到适当高度时就开始起脚踢毽会造成踢不到毽子，或是毽子受力不足，踢起高度不够；当毽子下落到很低的位置才起脚踢毽时，会造成来不及起脚，毽子已经落地，或是造成毽子与脚的接触位置不当而导致踢起的毽子的方向发生偏差。

纠正方法：对踢花毽发力时机的把握是通过长期的练习获得的，在开始学习时，教师可以在一旁指导，当毽子下落到适当高度时给出口令（毽子在膝关节下方一点的位置起腿是较适当的时机），在经过教师的多次口令指导练习后，使学生培养出掌握起腿时机的感觉，进而能够独立完成正确的盘踢动作。

（4）连踢时容易掉毽

产生错误的原因：初次接触踢花毽会出现手、脚、眼配合不协调的情况，学生往往将注意力集中在脚上，这就使其对花毽的下落方向关注较少，造成不能连续的踢毽。花毽踢起的方向不是正上方会造成花毽在水平位置上的不稳定，为下一次踢毽增加难度或直接造

成下一次踢毽的失败。脚踝关节过度紧张会造成与花毽接触的脚踝内侧不平从而使花毽的方向发生偏差使连踢中断。

纠正方法：对徒手的盘踢动作多加练习；在未能很好掌握花毽稳定性时，可以在花毽上系一根绳子来控制花毽的高度和方向，从而达到连踢的目的，待基本掌握盘踢动作后再解开绳子正常进行盘踢动作。

5. 练习方法

练习时，可以先从左足踢毽开始，因为，一般的人左足没有右足灵活，没有踢过毽子的人，右足也能踢一两次。踢毽子要循序渐进，先用左足在身体前垂直踢起一次，用手接住，右足再踢一次用手接住，以此类推，最后达到熟练的连续踢。两足都可以连续踢后，改为左右两足各踢一次用手接住、各踢两次用手接住、各踢三、四次用手接住……直到灵活熟练后就不用接了，踢的次数越多越好。

（三）拐踢

1. 动作方法

用两足外侧互换踢毽，踢毽时大腿放松，以髋关节为轴，屈膝内收向体后斜上方摆动，触毽的一刹那勾足尖，踝关节外屈端平，用脚背外侧足弓部位将毽子向上踢起；支撑腿略微弯曲降低重心，踢毽时大腿不得摆到体前，小腿向体后斜上方摆动不要过高，毽子和足外侧相碰的一刹那，踢毽脚的内侧离地面一般不超过三十厘米，踢起的毽子高度随意。

2. 动作要点

小腿外摆膝关节内扣，勾脚尖用脚外侧将毽子踢起。眼睛随毽子的移动而移动。

3. 教材重点、难点

拐踢是踢花毽常用的踢法，可以用于踢起在其他踢法将毽子踢到体侧的一种补救型的踢法，也可以作为一种单纯的踢法。因此要求进行拐踢练习时，脚腕外屈端平，用脚外侧足弓部位对准毽子，要掌握好毽子踢起的方向，力求使毽子保持稳定。

4. 易犯错误与纠正方法

（1）初次学习踢毽时，容易踢空

产生错误的原因：踢花毽对手、眼、脚的协调配合要求很高，在刚刚接触踢花毽时，通常很难掌握好手抛出花毽到花毽下落至适当位置起脚踢毽的最佳时机，从而出现过早或过晚起脚的情况；对于踢花毽的动作比较生疏，过分注重脚的动作而忽略了毽子。踢毽子的髋关节、膝关节没有内扣，造成踢花毽的腿以大腿的股四头肌为平面直接上抬，而未能将脚外侧的平面作为击毽点与花毽接触。

纠正方法：手垂直自然的放在身体的一侧，做拐踢的徒手空踢动作，使正确的脚外侧的踢毽位置与手轻轻接触，一次练习拐踢动作，体会正确的身体姿势和肌肉感觉；在花毽上绑上细绳，用手控制花毽的踢起高度和方向提高花毽的踢中概率，体会拐踢的正确技术动作；不做抛毽动作，只将花毽在体侧垂直放下，使毽子直接落到脚外侧的击毽的适当位置，同时用脚踢起花毽，反复练习直至熟练为止。

（2）脚外侧接毽子的部位不平或晃动

产生错误的原因：在拐踢中花毽的落点比盘踢中更加难以掌握，拐踢是用脚外侧将毽子踢起伴有小腿和膝关节的内扣勾脚尖等动作，因此，保持毽子的稳定性更难。因此掌握好毽子的落点是拐踢的重点的教学内容，同时也是难点教学内容，因此在教学过程中要重点细致地讲解和示范。在最初接触花毽时还不是很熟悉，不能很好地完成拐踢的动作，主要表现在：不能用脚外侧的平坦部位接到下落的花毽使毽子的弹出方向发生变化；在接触毽子时下垂脚尖、脚发生晃动，造成接触部位不准确。

纠正方法：做一些增加踢毽腿力量和提高踢毽腿柔韧性的练习；徒手练习拐踢的空踢技术动作，强化勾脚尖的感觉，在反复练习的过程中掌握拐踢的技术动作；给花毽绑上细绳，用手控制花毽的踢起高度和方向提高花毽的踢中概率，体会拐踢的正确技术动作；不做抛毽动作，只将花毽在体侧垂直放下，使毽子直接落到脚外侧的踢毽的适当位置，同时用脚踢起花毽，反复练习直至熟练为止。

（3）连踢时容易掉毽

产生错误的原因：在踢第一个毽时成功率往往是比较高的，一旦进入到连踢后出现掉毽的情况就较为普遍了。主要是由于接毽子的脚的部位的不稳定性，在进行拐踢时髋关节和膝关节内扣同时要勾脚尖，受人体生理结构的影响，拐踢对踢毽腿肌肉力量的要求与盘踢相比更高，使肌肉负担更大一些，这就加大了难度，也降低了踢花毽的准确性；在踢毽时用力的方向对于是否能踢出高质量毽子也是至关重要的，用力方向直接关系到毽子的飞行路线，毽子的飞行路线一旦发生变化也就意味着其失去了控制，也就出现了连踢掉毽的情况；踢花毽时用力大小不均匀，踢起的毽子的高度忽高忽低。

纠正方法：对徒手空踢动作多加练习，熟练掌握拐踢的技术动作；在花毽上绑上细绳，以减小连踢的难度。

（4）脚步来不及移动，重心的转移错误

产生错误的原因：身体的重心未能保持平衡，在踢毽过程中常常处于单腿支撑状态，身体平衡较难把握，脚步移动也会受到影响减慢；在学习踢花毽初期由于紧张的原因，肌肉处于收缩状态会使支撑腿出现僵直的状态而使移动速度减慢；注意力不集中，反应不够快，将大部分注意力放到踢毽腿上，是初学者易出现的问题，这也将导致支撑腿的移动不及时。

纠正方法：在拐踢时将注意力适当的分配到支撑腿上一些；培养准确判断毽子落点的能力，在毽子踢出后迅速判断出其落点，为支撑腿的移动提供充足的时间；了解重心转移和支撑腿不可太僵硬必须具有弹性的重要性，从而提高重心转移和支撑腿移动的意识；在练习拐踢的同时穿插一些加强腿部力量和保持身体重心的辅助练习。

（5）踢毽脚内侧离地过高

产生错误的原因：学习踢毽初期，由于紧张，发力顺序掌握不好，不仅想把毽子踢准，还想把毽子踢起来，导致踢毽腿的大腿过于紧张，大腿摆到体前，小腿向体后斜上方摆动并猛然抬高，难以把握毽子踢出后的方向和远度。

纠正方法：练习踢毽时，要求学生侧（踢毽脚一侧）站在墙边或档网边或树边，间距与身体宽，若踢毽脚踢毽时碰到障碍物，就是错误动作了，要及时改过来。

5. 练习方法

在进行练习时，可要求学生像盘踢一样，采用一踢一接的练习手段。

（四）磕踢

1. 动作方法

用两腿膝盖互换将毽子磕起或撞起的踢法。踢毽时，支撑腿站立，踢毽一侧的髋关节、膝关节放松，屈膝大腿带动小腿上摆，小腿自然下垂，足自然放松，足尖稍向下；膝关节发力，将毽子磕起，大腿不要外摆或内扣，踢起的毽子一般不超过下颏。

2. 动作要点

磕踢时屈腿上抬，大腿要抬平，不能过高或过低，用大腿的股四头肌将毽子击起；眼睛要时刻注意毽子的移动。

3. 教材重点、难点

磕踢动作是踢花毽中常用的技术动作，主要用于踢起靠近身体的花毽和将花毽调整到适合的位置，在磕踢技术中主要突出“稳”的特点。本教材的重点和难点都在于教会学生用正确的位置击毽，以大腿带动小腿，同时体会踝关节、膝关节、髋关节充分放松的感觉。正确掌握磕踢的技术动作将为绷踢的学习做好铺垫。

4. 易犯错误与纠正方法

（1）大腿抬起位置过高或过低

错误产生原因：磕踢是以大腿击毽的一项技术，因此大腿抬起高度对于是否能踢出高质量的花毽非常关键。用力过大使腿部抬起过高将会造成花毽偏离竖直位置向踢毽者的身体靠近，甚至导致掉毽；大腿抬起过低主要是由于髋关节、膝关节的过度紧张致使腿部柔韧性下降限制了腿部抬起的高度。

纠正方法：降低腿部各关节的紧张程度可以采用空踢练习，徒手的空踢练习可以降低学生的紧张程度从而使技术动作更加标准，在经过反复练习后形成正确的动作定型，此时再进行有毽的练习；对于大腿抬起过高，教师可以从旁提醒，使学生注意到此问题。向学生们说明腿部抬起过高或过低产生的后果，从思想上引起他们的注意。

（2）踢毽腿的外摆或内扣

错误产生原因：在磕踢中踝、膝、髋分别处于踝伸、膝屈、髋屈的状态，髋关节的内收或外展会造成花毽的运行方向发生改变。髋关节内收将带动踢毽腿内扣，若髋关节外展将造成踢毽腿的外摆，髋关节无论内收或外展都将导致花毽的方向发生改变，从而加大了下一次踢毽的难度。

纠正方法：加强髋关节局部肌肉力量的练习，髋关节的内收或外展是由于髋关节内侧或外侧肌肉的张力不平衡造成的，髋关节外侧肌肉牵拉力量过大将会造成踢毽腿的外展，而髋关节内侧肌肉的牵拉力量大于外侧就会造成踢毽腿的内收，为了使两侧肌肉的牵拉力

量均衡可以对肌肉力量较弱的一侧进行练习以加大同侧的肌肉力量；静力牵拉练习，让出现踢毽腿内扣或外摆的同学将腿提至正确的磕踢的位置，在此基础上保持一定时间，使髋关节的肌肉产生本体感觉并形成记忆，从而促进动作定型。

（3）磕踢连踢时容易掉毽

错误产生的原因：同盘踢、拐踢一样，在学习磕踢的初始时期连踢容易掉毽，主要是由于技术动作掌握不熟练，对毽子的控制能力较缺乏，另外，初学者在踢毽时会显得手忙脚乱，不能合理的分配注意力，过度注重脚的动作而忽略了毽子的起落位置。这些都会造成连踢的掉毽。

纠正方法：踢花毽是一项熟能生巧的运动项目，要勤加练习，熟悉“毽性”，最终达到熟练的程度；对于学生不能合理分配注意力的问题，教师可以从旁提醒，使学生时刻注意毽子的动向，将注意毽子变成一种习惯。

（4）支撑腿移动缓慢

错误产生原因：支撑腿力量弱是其移动缓慢的主要原因。

纠正方法：加强腿部肌肉的力量是加快移动速度的主要的途径。例如：田径运动中跳跃动作（单足跳、抱膝跳、蛙跳等）的练习，以增加腿部肌肉的力量。

5. 练习方法

练习时，学生垂直抛起不超过下颌的毽子，屈腿发力用膝盖磕起，然后用手接住，同盘踢的练习方法同，形成一磕一接，待熟练后就不用手接，改用盘踢配合，形成一磕一盘的套路练习，协调后，两膝互换，踢的次数越多越好。

（五）绷踢

1. 动作方法

采用绷踢能够快速踢起将要落地的毽子，毽子被踝关节的发力一绷而起，绷踢由此而来。绷踢是用两足尖外三趾部分互换踢毽，所以有的地方叫作“绷尖”，单足踢毽也可以。其动作是，单腿支撑，当毽子下降到离地面约10~15厘米时，踢毽大腿向前抬起，和身体成为150度~160度夹角，小腿向前摆动，髋关节、膝关节要放松，踝关节的发力，要在踢毽子的一刹那，屈踝绷脚抖动脚腕，用足尖外三趾部位向上猛然用力，将毽勾起。踢起的毽子高度没有什么要求，最好形成一个大致的高度，避免忽高忽低，影响稳定性。

2. 动作要点

绷踢主要是用于踢起距离身体较远的毽子，因此最好尽量延长踢毽腿的长度，脚背要绷直，脚趾要内扣，击毽的一瞬间小腿要前摆，用脚背将毽子踢起。绷踢也是调整毽子方向位置的一种技术，因此要有良好的重心控制能力，并柔和用力。在踢毽的同时眼睛要紧随毽子的移动而移动。

3. 教材重点、难点

绷踢对踢毽腿的各个关节要求较高，在踢毽时时刻注意踝关节、膝关节、髋关节这三个关节所处的状态，使这三个关节的屈伸状态恰到好处。在踢毽时，要放松对准，在低点

踢毽。对于三个关节屈伸状态的控制与把握、脚腕的放松与抖动击毽是绷踢的重点和难点。

4. 易犯错误与纠正方法

(1) 踢毽脚未绷直或勾脚尖

错误产生原因：缺乏绷直脚尖的意识，初学时，正确的动作定型尚未形成容易忽略细节动作。脚尖未绷直或勾脚尖会造成击毽的面积大大减小，因此使击毽的准确度降低，容易掉毽。

纠正方法：教师在一旁时刻提醒学生绷脚尖的细节动作，告诉学生绷脚尖对于绷踢技术的重要性，使学生从思想上认识到绷脚尖的重要性。

(2) 绷踢时重心过分前倾或后仰

错误产生原因：髋关节的肌肉过度紧张从外在身体形态上来看将呈现出屈髋的动作，也就是上体前倾臀部后座的现象，由于上体过度前倾使后侧肌肉、韧带得到牵拉起腿踢毽时将限制踢毽腿的起腿高度，致使起腿高度不够，在这种情况下运用绷踢技术踢出来的毽子高度偏低，不能起到调整毽子方向位置的目的。身体过分后仰是由于髋关节的肌肉过于松懈，致使没有足够的力量稳定上体，这样一来会减慢移动速度。

纠正方法：进行空踢练习，肌肉的紧张往往是由于看到毽子而产生的，在进行徒手的空踢练习时紧张感会有所缓解，在空踢练习绷踢技术达到基本熟练，技术动作基本定型后再进行有毽的练习。在不断地反复练习后使髋关节的肌肉对正确的动作形成记忆，从而保证技术动作的正确性。

(3) 小腿没有屈膝前踢动作

错误产生原因：膝关节肌肉紧张一直处于收缩状态，导致小腿前踢后摆僵直不灵活。在绷踢中小腿的前摆动作十分关键，是产生踢毽力量的动力源泉。

纠正方法：拖住大腿，使小腿处于放松状态，垂直向下，做小腿的前摆踢出动作，在踢出时要注意绷脚尖，如此反复练习，使学生深刻体会绷踢时膝关节的肌肉感觉。

(4) 大腿抬得过高

错误产生原因：踢毽时，踢毽膝关节没有放松，大腿紧张，大腿抬得过高，导致踢毽不稳。

纠正方法：练习时，要求学生可面对墙边、档网边或树边站立，间距与身体宽，若踢毽脚踢毽时碰到障碍物，便是错误动作，要及时改过来。

5. 练习方法

练习时，同样可采用盘踢的一踢一接的练习手段，但在初学时踢毽高度一般不超过腰部，尽量踢得低一些，这样踢的次数也会多一些。

花毽的基本技术动作分为盘踢、拐踢、磕踢、绷踢四种，在掌握基本技术动作之后，若想在踢花毽方面有更好的发展则需要同学们在课余时间自行练习，或通过进行简单的教学比赛，在游戏中获得进步。

三、拓展与提高

（一）花样动作的学习

踢毽子运动，除了盘踢、拐踢、磕踢、绷踢外，在长期流传过程中，人们还创造了许多花样踢法，层出不穷，动作大与小、动与静、左与右、前与后，毽子飞来飞去，十分美丽，使踢毽子运动成为非常优美的一项技巧运动。以下简单介绍里接、交踢、上头三种花样动作方法与练习方法。

1. 里接

（1）动作方法

可以用各种踢法将毽子在身体前垂直踢起，约与髋关节同高，右髋关节放松，右大腿发力上摆，不宜过高，膝关节外展，小腿自然向内摆动，踝关节紧张，用足内侧主动向上迎接下降的毽子。当毽子下降至离足内侧约5厘米左右时，大腿下摆，积极缓冲，将毽子接在右脚足内侧。然后，髋关节放松，膝关节紧张，小腿发力上摆，将毽子垂直抛起，约与髋关节同高，右腿随后还原成直立腿；当右脚着地的同时，左腿发力上摆，膝关节外张，小腿自然向内，用左足内侧将毽子接住。左右两足交替进行，以完成次数多为好。

（2）练习方法

①先进行右脚练习：用手或用盘踢将毽子垂直抛起约同腰部高，右脚按动作要领练习右足内侧接毽，多次熟练练习。

②左脚练习：右脚熟练后，再进行左脚同上练习。

③左右脚交踢进行：左、右脚各自自抛自接熟练后，再进行左右脚交替的里接练习，可以穿插其他动作练习，以增加趣味性。

2. 交踢

（1）动作方法

可以用各种踢法将毽子在身体前垂直踢起，约与肩同高。当毽子下降时，左大腿带动小腿向右前方摆动，同时右（一般左脚起跳）脚发力起跳，成左上右下交叉腿，右小腿发力向左上方摆动，用右足内侧将毽子在身体左侧垂直踢起，高度约与肩平齐。此时，两腿还原成站立姿势。当毽子再下降时，右腿迅速带动小腿向左前方摆动，同时左脚起跳，成右上左下交叉腿，左小腿发力向右上方摆动，用左足内侧将毽子在身体右侧垂直踢起，高度约与肩平齐。双脚交替跳起踢毽为一次，以完成次数多为好。

（2）练习方法

先进行单脚空跳练习，然后进行双脚空跳练习；空跳步伐准确、灵活后，再用毽子进行右脚、左脚、两脚交替踢毽子练习。

3. 上头

（1）动作方法

可以用各种踢法将毽子在身体前垂直踢起，使毽子高过头几米或十几米（一般只能踢

二至五米), 两脚自然开立, 当毽子下降距离头部约10~15厘米左右时, 两脚微蹬地, 同时颈部稍紧张向前迎接, 用头部前额缓冲将毽子接住。

(2) 练习方法

用手或用盘踢将毽子垂直抛起高过头几米或十几米(一般只能踢二至五米), 按动作要领用头部前额将毽子接住, 反复练习。

(二) 套路编排

根据所学的盘踢、拐踢、磕踢、绷踢四个动作和里接、交踢、上头三种花样动作进行两个至四个动作的套路编排, 教师可以尝试编排一、二套动作, 例如里接+上头, 双脚盘踢+磕踢+跳踢三项技术, 每个项目30秒, 计算90秒内完成次数总和等, 次数可根据学生掌握的程度, 从而启发学生自行编排, 不仅便于记忆和练习, 而且提高学生爱好踢毽子的兴趣和适于表演。

(三) 毽子的多人踢法

毽子运动不仅可以自己练习, 还可以进行双人对踢或多人传踢, 不仅可以吸引很多学生同时参加, 而且能够相互交流和竞技, 富有游戏和比赛性质, 趣味性强, 运动量可大可小, 时间可长可短, 乐趣无穷。

1. 双人对踢

两人一组, 一人右手平托一只毽子, 相对而站, 距离约两米左右, 两人采用一种踢法互踢毽子, 以完成次数多为好。或每种踢法10次交换, 以不失误、次数多为好。

2. 多人传踢

将学生分成人数相等的若干小组, 每组围成圈, 间距1.5米左右, 其中一人右手平托一只毽子, 决定顺时针或逆时针传踢顺序。开始时, 大家商定好采用哪一种踢法, 然后依次进行传踢; 或规定采用2~4种踢法的顺序及传踢圈数, 然后依次进行传踢, 以不失误、次数多为好。

3. 整齐式多人踢法

将学生分成人数相等的若干小组, 每人右手平托一只毽子, 并肩站立, 根据场地大小, 每人相距约六十厘米左右, 其中一学生轻声喊口令, 小组每人同时从右足开始, 盘踢二十次, 改用磕踢二十次, 又改用盘踢五次, 然后用右手或里接或上头将毽子接住。

练习时, 小组可自行进行, 也可教师发口令要求若干小组同始、同数、同止, 队伍排列可成行, 或成排, 或为圆阵, 大家互相配合, 整齐划一, 适宜表演。规定的动作和次数, 需要根据学生掌握技术情况而定。不过, 若要达到整齐划一的标准, 却是踢毽子中较难掌握的, 需要大家共同努力, 掌握踢毽子水平大体相同, 要有连续踢每种技术数百上千个的基本功, 以及严格的组织纪律性, 才能较好地完成。

(四) 进行简单的教学比赛

为了巩固所学的技术动作, 在完成盘踢、拐踢、磕踢、绷踢的教学内容后, 组织简单的教学比赛是必要的, 教学比赛既可以巩固学生所学的技术动作又可以作为评价学生技术

动作掌握程度的标准。

1. 场地器材

“踢花毽”对于场地器材的要求较低，可以根据不同的情况因地施教。教师可以在操场上自行划定一定的区域，在中场撑网或牵绳来规定过网高度。选定花毽一个，此器材准备齐全以后则可以进行简单的花毽比赛。

2. 分组情况及位置分配

对于分组情况，主要采取组间同质、组内异质的形式，尽量保持两组实力的均衡。至于场上位置的分配可以由学生自己决定，根据不同学生的技术特点来自行分配。

3. 比赛规则

对于学生们来说，学习踢花毽的时间尚短，不能用严格的踢花毽的比赛规则作为教学比赛的规则，因此可以采取最简单的规则对比赛进行裁定。毽子在本方最多只能进行三次调整（踢毽人员踢毽次数不限），之后必须踢入对方场地内，若三次后未能踢入对方场地则判持毽方失一分；毽子要在有效高度以上踢入对方场地即在事先所撑网的上方或所牵绳的上方进入对方场地即为有效，在其下方或侧方进入对方场地视为无效，并计失一分；学生要以学过的盘踢、拐踢、磕踢、绷踢四种踢法踢毽，并且不能进入对方场地踢毽。

4. 得分

（1）踢毽超过三次未能踢到对方场地计失一分。

（2）花毽未从网或绳的上方进入对方场地计失一分。

（3）踢入对方场地但是毽子落在界外计失一分。

（4）用脚以外的其他部位击毽计失一分（一般除手碰毽外，其他部位触毽不算犯规，但计入触毽次数）。

（5）毽子从有效高度落入本方界内但本方同学未能及时接住致使毽子落地计本方失一分。

（6）进入对方场地击毽无论击中与否计失一分。

组织简单的教学比赛主要的目的有两个：一是使学生巩固所学的技术动作，同时在比赛中培养团结合作的精神；二是教师在比赛中除了充当裁判员的角色还要仔细观察每位同学在比赛场上的表现，包括其技术动作的掌握程度和每位同学对于比赛的积极性及合作意识，教师对于所观察的情况可以做简单的记录以纳入学生的最终成绩。

第四节 教学建议

一、教师在教学“踢花毽”之前要明确提出安全注意事项，并在每次课前加以强调

“踢花毽”对学生的柔韧性和协调能力的要求较高，在学习和练习的过程中常常会出

现救毬的情况，为了救起即将落地的毬子往往要做出对柔韧性极具考验性的动作；踢花毬几乎大部分时间都是处于单腿支撑状态，这就使平衡能力显得很重要，在踢花毬时单腿支撑移动容易出现崴脚，造成伤害。因此，在每次课前都要提醒学生防止受伤的注意事项，同时要加强学生腿部柔韧性和力量的练习避免受伤。

二、根据“踢花毬”的技术特点，在每节课学习新的技术动作之前，可以先进行简单的教学比赛或进行有关辅助动作的学习

对于“踢花毬”这种传统体育项目，在学习新的技术动作之前可以练习一些辅助动作以帮助学生更快地更好地掌握踢花毬的技术动作，例如：运用田径中有针对性的腿部力量的练习、灵敏性练习、协调性练习、加强踝关节肌肉力量的练习等。另外，在每节课学习新动作之前，老师可以先简单介绍动作的方法，学生根据老师的描述分组以即将学习的技术动作为主要的方式进行简单的课前热身赛，教师从旁观察发现出现的问题和错误，然后在接下来的教学中有侧重的进行重点讲解。

三、在正式学习“踢花毬”的技术动作之前，可以先观看花毬比赛的有关视频和进行简单的教学比赛

踢花毬是一种娱乐性很强的民族传统体育项目，初学时为了激发学生的学习兴趣可以让学生观看比赛视频，通过所观看视频中的精彩片段吸引学生的注意力，提高学生的学习兴趣 and 欲望；另外，可以运用“探究式教学法”来教授踢花毬，即首先让学生分组进行简单的比赛，使学生在比赛中体会踢花毬的趣味性。同时教师可以从旁观察了解学生的基础水平，可以从中挑选踢花毬的体育骨干，使其在以后的教学中辅助教师教学，教师还可以根据学生的不同情况实施有针对性的教学。观看踢花毬的比赛视频和进行简单的教学比赛有助于接下来的踢花毬教学的顺利进行，是一种可行的新型教学模式。

四、主要采用“集体和分组教学相结合”和“示范结合讲解”“学生自行练习”的教学手段

踢花毬是一项较简单的传统体育项目，可以进行个人练习也可以集体练习，在学习初主要以个人练习为主，当掌握了基本的技术动作之后可以自行组织人数不等的集体练习或简单的比赛，集体练习和简单的分组比赛可以使学生的技术进步更快，也可以带动对于踢花毬学习兴趣不高的学生的积极性，同时集体活动更有助于培养学生的团队意识与合作精神。

在整个踢花毬的学习过程中要以学生为主体，例如学生进行练习、学生参与编排套路等，也要重视教师的主导性作用。教师不但要教授基本技术动作，更要在学生练习和比赛时从旁对学生的错误动作技术进行讲解示范，以使學生能更好地掌握踢花毬的技术。

踢花毬的技术动作相对来说容易学习，但是若想真正的掌握则需要不断地加以练习，仅仅依靠在课堂上的有限的时间是不太可能达到较高水平的，因此借用武术中的一句拳谚

来说明就是“师父领进门、修行在个人”。

五、对柔韧性和身体协调性较差的学生不要过分强求其达到很高的程度

在教授踢花毽前的简单的教学比赛中教师要认真观察每一位同学，不仅要观察每个人的技术水平更要观察学生的身体素质状况，对于不同的学生要注意区别对待。对于身体素质和运动基础较好的学生要进行口头鼓励和表扬，以提高学生学习的积极性。而对于身体素质较差尤其是柔韧性和协调性较差的学生不能过分强求，要进行重点的辅导，最好是有针对性的强化其所缺乏的身体素质。

六、向学生讲授踢花毽的健身意义

踢花毽的娱乐性是促使学生学习踢花毽的动因，而踢花毽的健身意义则是促使学生将踢花毽这项体育运动进行下去并发展成为终身体育项目的动力因素。因此，对于踢花毽的健身价值（对加强肌肉力量的作用，踢花毽是一项有氧运动可以增强心血管功能，提高身体柔韧性和协调性）的讲授虽然是老生常谈，但也是十分必要的。

七、讲解有关踢花毽的传统文化知识和文化背景，要风趣有吸引力

“踢花毽”属于民族传统文化，虽然在日常健身活动中有所涉及，但是与其有关的传统文化内容对于学生来说所知甚少。在教授技术动作的过程中可以对其文化背景进行顺带讲解，这样既可以丰富学生们的传统文化知识又能提高学生学习踢花毽的兴趣和热情。教师在讲解的时候要注意语言要幽默风趣，切记避免枯燥、生硬的叙述使学生产生厌烦的情绪从而影响学习效果。踢花毽的传统文化知识不必刻意抽出时间进行讲解，在技术教学中可以顺势穿插有关的文化背景和奇闻轶事，以此使学生对踢花毽的传统文化有所了解，同时培养学生的爱国主义精神。

八、每节课都要给学生明确提出课前预习要求和课后练习要求

要想使踢花毽的动作技术得到较大的提高与发展，仅仅凭借课上的时间是远远不够的，要上课下课相结合，才能有很好的提高。因此，教师在每节课上课之前要给学生分派预习任务，让其预习要学习的新内容，这样可以加深学生对所学技术动作的印象；其次，教师在每学完一项技术动作后都要给学生规定明确的复习要求，对复习内容复习次数给出明确规定，要注意强调安全问题，同时在规定每节课的复习内容和次数时要注意因人而异。

第五节 教学评价及评价建议

一、教学评价

教师对于学生在课上学习掌握“踢花毽”的程度，可以参照以下内容对学生进行评价。

表 14-2 教学效果评价表（供参考）

评价内容	优	良	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，对于教师安排的课前预习和课后复习是否能很好地完成以及对于教师提出的问题是是否积极回答			
2. 学生通过教师对“踢花毽”的讲解、示范，对“踢花毽”运动产生了兴趣，并且积极主动的学习有关技术动作			
3. 通过教师的讲解和学生的不断练习基本掌握了盘踢、拐踢、磕踢、绷踢的技术动作，并且能够进行连踢			
4. 在掌握技术动作的情况下能进行简单的教学比赛，在比赛过程中教师要仔细观察每位学生，看其技术动作掌握情况及在比赛中的团队意识如何			
5. 学生通过学习不但要自己掌握技术动作，而且应了解不同踢法的重点难点，能够通过自己的理解参与编排或教授他人			
6. 学生不仅掌握了“踢花毽”的技术动作对于踢花毽的传统文化也有所了解			
7. 在学习结束后是否有继续学习和从事“踢花毽”运动的愿望			
8. 在自己掌握技术动作后是否能协助教师帮助那些掌握技术动作较慢的同学，并从中获得快乐			
9. 在课下进行体育锻炼时是否会以“踢花毽”作为锻炼项目			
10. 通过对“踢花毽”课程的学习引发学生对花毽运动的关注，对传统体育的关注，并且有主动教授他人进行花毽学习的愿望			

二、评价建议

1. 在每节课上学生对所教授内容的掌握程度进行简单记录，对所教授内容提出明确的要求，并对学生的完成情况进行及时的语言评价。

2. 在教学结束后以个人为基本单位对所学习的盘踢、拐踢、磕踢、绷踢进行客观的考核，在进行考核时要注意与以前的记录作对比，以进步程度与努力程度为主要的衡量标准。

3. 在学生基本掌握技术动作之后组织简单的教学比赛，在教学比赛中观察学生对所学的技术动作的掌握情况及实际运用情况，除此之外，要关注学生是否有合作精神、创新精神。

4. 在教学中作为主要评议人的同时也要积极开展学生自评和互评，让每位学生都有自主评价自己及他人的权利，以便其能更加准确的认识自己及身边同学的不足。

5. 充分利用最后的考核，督促学生在今后仍要从事“踢毽”运动，并且最好作为终身运动项目持续进行下去。

参考文献

- [1] 郭七正.踢毽子.人民出版社,1987年版

人教版®

第三部分

教学实施建议

人民教育出版社®

第十五章

教学工作计划设计示例

体育与健康课程教学工作计划是依据体育与健康课程标准中“课程目标”和“课程内容”的规定，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。是学校体育工作计划的重要组成部分，是学校、教师开展教学工作的依据，是教师根据课程标准中“课程目标”和“内容标准”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。

本章对八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、示例和设计建议，仅供教师参考。在教学实施的过程中，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、操作性强的教学计划，并在实施的过程中不断地完善，从而使学校体育教学工作更加适应时代的发展。

一、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) 正确分析同一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。

二、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. 学年教学工作设计是以课程标准为指导，在遵循课程性质要求，突出课程实践性的前提下，按照《课程标准》中四个学习方面的目标要求设计实施，从学生掌握技术动作着手，提高学生在学习思考，在思考中求发展的能力。

2. 在七年级学习的基础上，进一步提高学习效率，有效发展体能，全面提高技术技能水平。充分利用学校可利用的资源，根据学生身心特点，体现教学内容选用的实效性和可操作性，以运动技能内容为主，根据不同的内容，有目的、有针对性的展开教学活动，充分体现教学内容的多元性。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具有重要的促进作用。因此，在学年安排时考虑发展有氧耐力，不仅能增进学生的身体健康，而且也是培养学生意志力的一项重要内容，将教学时数分别安排在两学期。

3. 根据学校硬件设施条件的实际情况，合理规划、调配场地器材（学校现有250米田径场；两块完整篮球场；单、双杠区一块；室外乒乓球台五个；一些不规则空地，各种器材分开可同时满足3~4个班的教学使用）。体现充分利用场地器材，给学生创造尽可能多的参与活动的机会和条件。

4. 根据学生的学习现状，在以教材为依据的前提下，各类教材内容的难易度在不同程度上都提高了要求，增加了具有地方特色的民间传统体育内容竹竿舞和踢花毽，将民间体育运动引入课堂，弘扬民族文化。

5. 按照教育行政部门有关规定和本校行政校历，根据课时建议和课时比例，以及本校男女教师的比例和教学内容的特点，合理分配各项教材在全年和每学期中的教学时数，适当增加田径和健美操的教学时数，体现教学的针对性。

（二）学年教学工作计划设计建议

1. 教材的安排要体现体育教育的特性

强调内容的健身性、娱乐性、终身性、实用性，以利于吸引学生主动地参与，培养终身体育能力和意识。

2. 教材内容的设置要体现以身体练习为主要手段

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，突出技能的延伸与拓展。

3. 教材的安排要体现系统性

学年教学工作计划中教学目标的分解、教学内容的安排、教学时数的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、由简到繁的教学规律，处理好教材的纵横关系。

4. 教材的安排要体现全面性

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。

5. 教材的安排要体现季节性和现实情况

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、因地制宜对待,合理安排教学,应尽量满足学生全面发展的需要。

6. 考察与评价要体现全面性与发展性

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。

7. 教材内容的选择与安排要有灵活性

应从学校、学生的实际全面考虑教学的效果,使学生的兴趣爱好能真正地得到满足,应尽可能多的提供良好的教学环境,注意学生兴趣爱好的迁移,及时调整教学内容,以适应教学和学生的需要。

(三) 学年教学工作计划设计示例

表 15-1 八年级学年教学工作计划设计示例(供参考)

学习方面	教 学 内 容			安排方式（节）	
				八年级	
				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	快速跑	3	4
			中长跑	4	3
		跳	跨越式跳高		4
			投	侧向滑步推实心球	4
	体操	基本体操 （队列队形、徒手操）		随各项实践课教学安排	
		单杠	5	5	
		健美操	6	6	
	球类	篮球	8	8	
		排球	7		
		乒乓球		7	
	武术	健身南拳	5	5	

续表

学习方面	教 学 内 容		安排方式（节）	
			八年级	
			第一学期	第二学期
身体 健康	民族民间传统体育	竹竿舞		3
		踢花毽	3	
	安全地进行体育锻炼		随各项实践课教学安排	
	发展完成动作的速度		结合快速跑、球类内容安排	
	发展有氧耐力		结合中长跑、足球、篮球、内容安排	
	发展反应速度和灵敏、协调		结合球类、快速跑、竹竿舞教学安排	
	发展力量		结合单杠、实心球内容安排	
	发展柔韧		结合体操、武术内容安排	
心理 健康与 社会 适应	学会科学参与各项体育活动的办法		随各项实践课教学安排	
	调节情绪	肌肉放松法	保持良好的学习心态，养成正确分析问题的习惯； 随体育课教学过程和放松活动安排	
		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	
	正确判断体育活动中道德行为表现		在各项体育活动中安排	
	简单评价校内外的体育与健康信息		结合校园各项体育文化活动与重大比赛进行安排	
各 学 习 方 面 基 础 知 识 内 容	常见运动损伤的预防和紧急处理		3	
	科学发展体能			3
	学会与他人交往			
机动	（大型活动等）		3	3
学时合计			51	51
建议考核内容、全面评价与要求	第一学期：中长跑、实心球 球类一项 第二学期：快速跑、跨越式跳高、球类一项、单杠 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17周规划,每周3节课安排编制的。

三、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。

学期教学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。学期教学计划安排的是否恰当对下学期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. 全面考虑,整体安排,从本校实际出发,确保教学计划落到实处

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。以下示例是依据学年教学计划编制而成,以教学单元的形式进行安排,在学习和掌握运动技能的同时有效发展体能。由于本校班级多,运动场地小而分散,但体育器材可以满足教学需要。体现体育教学的特点,按照体育课排课的要求,充分利用场地器材,从学校教学工作的整体安排考虑,合理安排各年级的教学时间,确保教学计划落到实处,采用了复式单元教学的形式安排学期教学工作。

2. 体现运动项目特点,根据季节变化,从学生实际出发,确保教学工作顺利开展

学期教学计划的安排,强调基础性和全面性。在内容的安排上,主要是根据课的要求和学年教学计划的安排,将每学期的内容合理规划,体现运动项目特点,根据季节变化,从学生的实际出发,尽量减少外界因素对学生学习带来的干扰和影响。因此,将发展体能的内容安排在每学期的开始和中后期,将体操内容安排在气候适宜的季节等,主要体现运动项目的特点,便于学生参与活动。

3. 体现学校特色,突出传统项目的教学特点,确保学校体育传统项目的不断发展

学校体育特色是校园体育活动开展不可缺少的内容,是校园体育文化的再现。篮球和武术是省级体育传统项目,因此安排在全学年的两个学期展开教学,以点带面,促进学校各项体育工作的有序开展。

4. 体现教材特色,合理规划教学进度,确保教学的系统性

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,将锻炼性和介绍性教材等小单元穿插在各个大单元之中。

5. 体现以知识传授为支点,全面促进学生健康成长,确保健康知识的有效传授

健康教育知识,体现了在不同的学习阶段的侧重点,合理规划理论知识的讲授,对学生掌握科学的知识与体育锻炼的方法有着很好的促进作用。根据教学特点和学校多媒体教学条件,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，以利于学生理论与实践的结合。

（二）学期教学工作计划设计的建议

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，根据教学目标和具体教材，穿插安排“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。

（三）学期教学工作计划设计示例

人教版®

表15-2 八年级第一学期教学进度安排示例(供参考)

[illegible]

注：“√”为学习内容 “★”为测试内容

表15-3 八年级第二学期教学进度安排示例（供参考）

类 别	教学内容	课时 预计	二月			三月			四月			五月			六月																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
			一	二	三	四	五	六	七	八	九	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
基础 知识	科学发展体能	2	√																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														</

注：“√”为学习内容 “★”为测试内容

四、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教材,按授课次数逐一编制出来的教学工作计划,对各运动项目的教学内容的划分、教学目标的分层细化、教学重点、难点的设置、教法措施的选用,都有详细的规划,是学期教学工作计划与课时教学工作计划的过渡性措施。完整的单元教学计划,是学期教学计划的细化,同时又是课时教学计划的依据,对教师的备课、编写课时计划,提高教学质量具有重要意义。

(一) 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4—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(如探索发现、集体讨论、总结归纳等)和强化体育学习的主动性、探索性、创造性都有积极的意义。在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兴趣的基础上,对教学班人数多、器材少的实际条件,进行认真分析学生的身心特点和体育学习需要,合理设置课时数。

2. 单元教学目标的确定与设置

单元目标是一个单元结束时所要达到的教学目标,因此在单元目标里要说明学生学完本单元内容后应该学会了什么,制订编写单元学习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,只有逐个达到单元目标,才能最后实现体育课程教学的总目标。在具体制订编写单元目标时,在对单元教学要求分析判断的基础上,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,体现教学目标设置的合理性。

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、个体练习等形式。在分组的形式上,采取了按相同的水平分组和按不同水平分组的形式。根据学生的需要和教学条件,分组可以相对稳定,也可根据教学需要随时调整。

4. 单元教学策略制订

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,在教法手段的选用上,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

面地传授知识、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,充分体现教学策略的科学性和可操作性。

(二) 单元教学工作计划设计建议

1. 教学目标的设置要明确

一个单元有多次课组成,通过多次课的学习,学生将达到什么样的标准和学习状态,要考虑到全体学生,同时还要考虑同一内容间多个单元的衔接与递进。保证绝大多数学生能完成各学习方面的教学目标,使每个学生都能通过单元学习体验到学习和成功的乐趣,以满足自我发展的需要。

2. 突出教材特点,明确教材的重点、难点

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,制订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订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。

(三) 单元教学工作计划设计示例

表 15-4 篮球单元教学计划示例(供参考)

表 15-4 八年级篮球单元教学计划(供参考)

教学内容	基本技术:移动、运球急停急起、单手肩上传球、行进间单手低手投篮 基本战术:传切配合、“二攻一”配合 教学游戏与比赛:合作定时投篮、三对三对抗赛
教学目标	1. 使学生掌握基本技术和简单战术配合,掌握和运用简单的比赛规则。 2. 通过篮球运动,发展学生的速度、耐力、力量、灵敏等身体素质,提高学生的体能。 3. 通过篮球游戏与比赛,发展学生身体的灵敏性、协调性,提高学生控球的能力;使学生体会篮球运动的乐趣,培养学生对篮球运动的兴趣与爱好,培养学生团结合作、机智果断、勇于拼搏的良好心理品质和社会适应能力。

续表

课次	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施
1	1. 起动、急停 2. 急停急起	1. 90%的同学能正确认识移动技术动作的基本要领、动作方法 2. 初步学习运球急停急起在教师的引领下70%的同学能够基本完成 3. 发展学生思维敏锐性与灵活性	起动 重点: 移动重心快, 蹬地有力 难点: 移动后3~4步要短促, 用力蹬地, 协调有力地摆臂 急停 重点: 急停时屈膝降重心, 保持身体平衡 难点: 上下肢的协调配合	1. 讲解示范 2. 熟悉球性练习 3. 在场内根据手势或其他信号做各种跑动练习 4. 急停 (1) 在慢跑、中速跑、快跑中做急停练习 (2) 传接球跨步急停练习
2	转身、运球急停急起	1. 通过教学使学生理解运球急起急停动作的技术要领 2. 通过练习学生基本掌握运球急起急停技术, 提高运球突破的能力 3. 发展学生身体的灵活性、协调性及准确判断的能力	转身 重点: 中枢脚碾地旋转, 身体中心沿水平面转动 难点: 保持身体平衡 急停急起 重点: 急停、急起时身体重心高低的掌控 难点: 手触球部位、上、下肢协调配合	1. 讲解示范 2. 熟悉球性练习 3. 转身 (1) 徒手转身摆脱防守练习 (2) 后转身接球上篮练习 4. 运球急起急停 (1) 慢速运球急停急起的动作练习 (2) 听教练的口令做运球急停急起的练习 (3) 一对一运球急停急起练习
3	单手肩上传球	1. 通过教学使学生正确理解单手肩上传球动作的应用方法与时机 2. 通过练习使学生基本掌握单手肩上传球技术并能够合理运用 3. 发展学生的判断、灵敏、协调能力	重点: 转体引球, 向前甩臂、扣腕将球传出 难点: 传球时腰腹与臂、腕、指协同用力	1. 熟悉球性练习 2. 讲解示范 3. 单手肩上传球 (1) 两人一组原地徒手模仿传接球动作 (2) 对墙传接球 (3) 两人一组, 相距6~7米, 面对面原地传接球练习 (4) 两人一组, 相距6~8米, 面对面站立, 移动传接球
4	行进间单手低手投篮	1. 通过教学使学生能够理解行进间单手低手投篮动作的基本要领 2. 通过练习学生基本掌握行进间单手低手投篮技术, 命中率稳步提高 3. 发展学生身体的灵活性、协调性及跳跃能力	重点: 充分向前上方起跳, 投篮出手前保持单手低手托球稳定性 难点: 用指腕上挑力量使球向前旋转投出	1. 复习行进间单手高手投篮 2. 讲解示范 3. 行进间单手低手投篮 (1) 原地的单手托举球练习 (2) 原地单手抛球入篮练习 (3) 运球1~2次中慢速的行进运球投篮练习 (4) 快速行进间运球低手投篮练习 4. 游戏: 合作定时投篮

课次	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施
5	传切配合	1. 通过教学使学生能够理解传切配合在比赛中运用时机 2. 通过练习能够基本掌握传切配合方法 3. 发展学生的灵敏及快速反应能力	重点：切入时机的掌控，传球的及时、到位 难点：配合的距离要拉开，切入路线要合理	1. 脚步移动的组合练习 2. 教师讲解示范 3. 传切配合 (1) 三人一组徒手配合练习 目的：熟悉传切配合时的跑动路线，掌握切入时的动作方法 (2) 结合传接球的配合练习 目的：掌握切入时的跑动方法及传球的时机。 要求：切入前要有假动作，切入时要突然快速，传球时要有假动作，根据同伴切入情况及时地传球，要做到人到球到
6	传切配合；三对三赛	1. 在有防守的情况下，能够基本掌握传切配合方法，且效果好 2. 发展学生的灵敏及快速反应能力 3. 在与同伴的配合中增强责任感和合作意识	教学重点：切入者切入时应抢在防守前，侧身看球切入；传球者传球时应结合投篮、突破等假动作，及时准确将球传给同伴	1. 脚步移动的组合练习 2. 半场传球上篮练习 3. 半场二对二配合练习 目的：提高学生快速切入和隐蔽传球的能力 4. 半场三对三对抗
7	二攻一配合	1. 通过教学使学生明确“二攻一”配合方法、作用、运用时机 2. 发展学生的分析、判断、应变能力 3. 通过运动体验，培养学生战术意识和勇于进取的精神	重点：形成二攻一时，两个队员应保持适当的距离 难点：依据防守队员的位置和防守情况进行配合	1. 熟悉球性练习 2. 讲解示范 3. 二攻一配合练习 (1) 两人传球平行推进至篮下投篮练习。重点练习传球准确性和投篮的命中率 (2) 设消极防守的“二攻一”练习，在两人传球推进到防守人的防守区域时，防守队员可有意暴露防守意图，堵截一侧队员，使对手较容易的做出正确判断
8	二攻一配合；三对三	1. 通过练习使学生合理运用“二攻一”配合，提高进攻的成功率 2. 提高学生的应变能力 3. 培养学生战术意识	教学重点：两人拉开距离，球远离防守人，尽快结束进攻	1. 全场传接球上篮练习 2. 二攻一配合练习 在“二攻一”练习时，可根据学生水平，给学生提高难度，比如在全场往返“二攻一”练习时，对水平高的学生可要求提高成功率。对水平低的学生可要求往返2~3次再轮换 3. 半场三对三对抗

表 15-5 排球正面上手发球单元教学计划示例(供参考)

教学内容		正面上手发球		课时	六
教学目标		1. 了解正面上手发球技术要领,在学练中体会技术动作对组织战术的作用,建立正确的技术动作概念。明确规则中对发球的要求,知道发球轮转的方法。 2. 能够基本掌握正面上手发球技术动作,较好地理解技术要领,并能运用正确技术进行隔网发球,做到挥臂方向正、速度快、击球准、动作连贯。 3. 发展力量、速度素质及协调性,使技术技能的掌握更趋合理。同时,提高运动中安全防范意识的培养。 4. 培养良好的心理素质和大胆展示自我的勇气,以及积极思考、善于观察的良好学习习惯。表现出主动、积极参与学练的行为			
教学重点		抛球与挥臂;击球点与击球部位	教学难点	击球时机的掌握;全身协调用力	
课次	教学内容	学时教学目标	教学重、难点	教学策略与措施	辅助教材
1	一、学习正面上手发球 1. 身体姿势 2. 抛球 3. 挥臂 二、素质练习	1. 了解技术动作要领,建立正确的技术动作概念。 2. 初步掌握正面上手发球技术的抛球与挥臂动作要点,在学练中基本做到抛球高度适中方向正;挥臂路线正确方向正,抛、引、挥动作协调。 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,体验排球运动的乐趣	重点: 抛球高度与方法 挥臂路线与方向 难点: 抛球稳、准; 挥臂快速方向正	1. 讲解式导入教学,介绍发球在排球比赛中的作用,观看挂图,获取直观表象 2. 利用比较、讲解、示范的教学方式,加强感性认识 3. 徒手模仿练习 4. 抛球练习 5. 击固定球练习 加强小组间的相互交流,体会动作用力顺序 6. 体验抛、击球练习 适时提示注意动作的规范性,感知动作要点,体会正确的协调用力方法 7. 抛球击物小游戏 8. 加强素质练习	1. 复习传、垫球 2. 发展腰腹力量练习
2	一、学习正面上手发球 1. 挥臂击球 2. 规则介绍 二、素质练习	1. 进一步了解正面上手发球技术动作的要点,知道击球部位与击球点的把握对发好球的作用,明确规则中对发球轮转的位置要求与轮转方法。 2. 通过教学使80%以上的学生基本掌握正面上手发球动作,并能准确的击准球的后中上部,挥臂有速度,击球有力量。并能在6米处将球发过网。 3. 进一步发展体能,提高完成动作的能力。培养勇于挑战自我,积极参与学练的良好学习行为,体验成功的快乐	重点: 击球点与击球时机; 击球部位 难点: 最高点用全掌击球,击球力量	1. 提问式导入教学 2. 规则介绍 3. 徒手模仿练习 4. 击固定球练习 5. 近距离对墙(网)发球 6. 两人一组短距离对发及时启发诱导,概括归纳提出要点 7. 隔网对发球练习 8. 两人一组发、垫练习 9. 击球比远小游戏 10. 加强素质练习	1. 复习传、垫球 2. 发展上肢力量和速度素质的练习

课次	教学内容	学时教学目标	教学重点、难点	教学策略与措施	辅助教材
3	一、复习正面上手发球 二、素质练习	1. 进一步了解正面上手发球技术动作的要点,明确发球在比赛中的重要作用。 2. 通过教学使90%以上的学生能较好地完成短距离对发练习,能准确把握击球部位与击球点,做到挥臂快速方向正,击球有力部位准。 3. 发展学生的身体协调性,有效提高身体素质,同时学会练习中自我安全防范的方法。 4. 培养自觉遵守纪律,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	重点: 挥臂速度与击球用力 难点: 协调用力 击球准	1. 讲解示范相结合,启发诱导学生进入学习 2. 近距离对墙(网)发球 3. 两人一组发、垫练习 4. 两人一组短距离对发 5. 短距离隔网对发 6. 端线后发球练习 7. 发球比准小游戏 采取个体与分组练习相结合的组织形式,在进行多种方法练习的同时,引导学生进行分析讨论,正确评价自己 8. 适时进行指导,关注学习过程中的个体差异 9. 加强素质练习	1. 复习传、垫球 2. 3米往返交叉步移动练习
4-5	一、复习正面上手发球 二、素质练习	1. 加强对技术动作的理解,进一步巩固提高完成技术动作的质量。 2. 使90%以上的学生能较规范地完成技术动作,同时提高已学技术动作的综合运用能力。 3. 培养善于思考、乐于体验的学习习惯,学会赏识与评价的方法	重点: 击球时机与击球点 难点: 挥臂速度与击球协调用力	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 3. 分组练习 (1) 两人一组发、垫练习 (2) 三人一组发、垫、传练习 (3) 两人一组短距离对发 (4) 短距离隔网对发 (5) 端线后发球练习 (6) 分组发、垫、传教学比赛 4. 定点发球比赛 5. 以自主结伴的方法为主,强调自主学习 6. 加强素质练习	1. 复习传、垫球 2. 3米往返交叉步移动练习
6	复习考核	1. 了解该内容的考核标准,认真观察,学会赏识同伴。 2. 认真参考,充分发挥技术水平,学会评价方法,并能正确评价自己与同伴。 3. 敢于大胆分析现场问题,乐于和同学互帮互学,知道今后努力的方向	重点: 正确运用技术 难点: 发球成功率	1. 介绍技评标准和评价方法 2. 学生练习待考 3. 测试(师生共评) 要求: (1) 认真对待,发挥真实水平,考出理想成绩。 (2) 注意观察,积极参与评价。 (3) 待测者认真练习,注意安全	

表 15-6 单杠一足蹬地翻身上单元教学计划示例（供参考）

教学内容	一足蹬地翻身上		课次	5
单元教学目标		1. 能独立完成一足蹬地翻身上动作，基本掌握屈臂引体，向上摆腿，腹部贴杠翻转成支撑的动作方法； 2. 发展力量、灵敏、协调等体能，提高悬垂与支撑能力，体验并逐步改善在不同体位条件下身体控制与定向能力； 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	教学重点	摆腿引体、腹部贴杠
			教学难点	屈臂引体与向上摆腿的配合
课次	教学内容	教学目标	教学重点、难点	教与学的主要方法
一	1. 跳上成支撑—前翻下 2. 一足蹬地翻身上	1. 提高支撑前翻下质量，初步体验一脚蹬地翻身上蹬地、摆腿的方法； 2. 建立屈臂引体用力的动作概念，发展悬垂能力； 3. 学会前翻下、翻身上保护帮助方法，培养安全和合作互助的意识	重点： 前翻下时屈臂收腹 难点： 前翻下时姿态与速度的控制	1. 跳上成支撑—跳下； 2. 跳上成支撑—前翻下；在杠下划线，比一比谁能落在线后方； 3. 教师示范一脚蹬地翻身上动作，提示：怎样的手臂姿势、摆腿方向才能保证腹部贴杠； 4. 教师演示一脚蹬地翻身上的帮助方法，学生在两位同伴帮助下体验翻身上的翻转过程，并相互观察交流； 5. 在低单杠上做各种悬垂练习，发展上肢肩带力量
二	一足蹬地翻身上	1. 在辅助条件下体验一足蹬地翻身上动作过程，初步建立屈臂引体和蹬地摆腿的概念； 2. 提高身体协调、控制能力和方向感，增强屈臂肌肉力量和悬垂能力； 3. 逐步形成合作探究和互助的意识与能力	重点： 屈臂引体和蹬地摆腿 难点： 蹬地摆腿时屈臂引体	1. 跳上成支撑—向前慢翻下； 2. 学生在同伴帮助下自练：继续学习、体验一足蹬地翻身上； 3. 教师示范讲解采用绳子（一端扣于杠上，在绕过腰背后另一端在杠上绕一圈由同伴拉住）帮助体验动作的方法； 4. 在教师介绍后学生进行自主分组选择性练习： （1）采用绳子帮助体验练习； （2）加高蹬地支撑点（斜放助跳板、2格跳箱）的练习； （3）利用放倒的跨栏架的练习； （4）在同伴帮助下的完整练习 5. 利用单杠发展屈臂悬垂能力的练习

续表

课次	教学内容	教学目标	教学重点、难点	教与学的主要方法
三	一足蹬地翻身上	1. 在帮助或辅助条件下完成一足蹬地翻身上动作,初步形成屈臂用力、向上摆腿的正确动作; 2. 发展力量、灵敏体能,提高上下肢协调用力和悬垂、支撑能力; 3. 培养果断、勇于克服困难的品质,增强安全意识与责任感,提高单杠练习时的保护帮助能力	重点: 屈臂用力与向上摆腿的方法 难点: 蹬摆与屈臂引体的协调配合	1. 教师示范、讲解正确的一足蹬地翻身上及保护与帮助的方法,通过夸大错误动作演示,突出学练重难点; 2. 摆动腿脚尖触及杠上方(拉橡皮筋并粘上彩色纸片)标志物的练习; 3. 继续采用上一课次学生自主分层分组选择性练习; 4. 学生展示与分析交流; 5. 借助器械屈臂引体力量练习
四	一足蹬地翻身上	1. 能在稍加助力的条件下完成一足蹬地翻身上动作,基本掌握制动腿和翻腕、挺身的方法; 2. 提高在翻转过程中身体控制能力,发展上肢与腹背力量和悬垂能力; 3. 学会相互观察、分析,并采用有效改进动作的练习手段,体验成功后的愉悦	重点: 翻转后腿的制动与翻腕、抬头、挺身的方法 难点: 制动与抬上体、挺身的时机	1. 跳上成支撑一向前慢翻下; 2. 蹬杠前斜放助跳板的翻身上; 3. 帮助下,摆动腿脚尖触及杠上方标志物的一足蹬地翻身上; 4. 教师示范、分析腿的制动时机与翻腕、抬上体、抬头挺身的方法; 5. 支撑,上体前倒屈体,再翻腕、抬上体、抬头挺身,反复数次; 6. 学生展示,互评; 7. 利用单、双杠屈臂悬垂对抗赛
五	1. 一足蹬地翻身上 2. 组合动作	1. 80%以上能完成一足蹬地翻身上动作,掌握蹬地摆腿翻转后制动成支撑的动作方法; 2. 提高在翻转过程中身体姿态控制能力,发展上肢与腹背力量和悬垂能力; 3. 学会相互分析、评价,具有合作互动的行为,体验单杠学习的快乐	重点: 向后上方摆腿与屈臂引体的结合 难点: 腿的制动与挺身抬上体协调配合	1. 在保护帮助下进行一足蹬地翻身上完整动作练习; 2. 通过异质分组,发挥骨干作用,互帮互练,分析提高,对有困难的同学仍可选用上一课次的学练手段; 3. 教师讲解一足蹬地翻身上动作质量及学练参与态度的评价标准,在练习中学生自评、互评; 4. 组合动作:一足蹬地翻上一前翻下(或后摆下)练习
安全保障措施	1. 课前检查器械,确保牢固;杠下安放平整、软硬适当的保护垫; 2. 课前培养小干部,先学会保护与帮助方法,课内将保护帮助作为教育教学内容加以落实; 3. 加强组织纪律教育,练习有序,不开玩笑; 4. 上杠练习前,做好充分热身活动		动作质量评价标准	优秀:蹬地、摆腿、翻身上杠动作协调、连贯,腹部贴杠,翻上后及时制动,抬头挺身,两腿伸直并拢。 良好:翻转过程稍屈髋;或制动不够,两腿落下屈髋后再挺身。 及格:屈腿、屈髋完成一足蹬地翻身上动作

表 15-7 健美操单元教学计划示例(供参考)

1. 掌握健美操基本动作及其动作组合, 培养良好的身体姿态, 提高学生的协调性、韵律感和表现力; 2. 发展学生的力量、灵敏、柔韧和耐力等身体素质; 3. 培养学生大方、自信、积极向上的精神和心理品质, 提高合作学习及相互交流的能力					
课次	教学内容	重点难点	教学目标	教法措施	辅助练习
1	1. 健美操基本动作介绍; 2. 踏步、点地、交叉步等基本步伐; 3. 上肢举、屈伸、摆等基本动作练习	重点: 动作节奏、重心移动; 上肢动作运动的方位 难点: 上肢移动的方向、路线	1. 了解健美操基本动作特点; 2. 体验并初步掌握健美操的踏步类基本动作和上肢基本动作; 3. 培养学生学习兴趣、发展节奏感、协调性	1. 简单介绍: ①本单元的主要学习内容和基本要求; ②健美操的分类、运动特点、价值意义, 激发学生学习兴趣; 2. 讲解、示范与学生体验性练习相结合。①教师提示动作要点; ②在音乐伴奏下, 教师领做、学生模仿练习, 依次完成踏步、点地、交叉步、小跳等基本步伐, 以及上肢举、摆、屈伸等基本动作; ③练习过程中教师适时强调动作要点并提示动作要领。注意选择节奏较强、速度稍慢的音乐; 3. 布置课外练习: 即所教授的基本步伐以及上肢基本动作练习, 柔韧和力量等身体素质练习	1. 伸拉练习; 2. 上肢及躯干力量练习
2-3	1. 踏步结合上肢举的动作; 2. 交叉步结合上肢摆动; 3. 小跳结合上肢动作	重点: 动作幅度、力度 难点: 上下肢的协调配合	1. 掌握踏步、交叉步、小跳步等基本步伐和上肢基本动作; 2. 提高单个基本动作的熟练性、规范性; 3. 提高学生学习兴趣, 进一步发展节奏感和协调性	1. 讲解、示范与学生体验性练习相结合, 在音乐伴奏下, 分别练习基本步伐、上肢基本动作, 再进行上、下肢配合的完整练习; 2. 重点动作的教授, 分别示范讲解踏步、交叉步、屈膝点地跳结合上肢动作要领和完成方法, 先分解练习, 再完整练习; 3. 学生练习可采取分组形式进行练习, 教师个别指导	1. 伸拉练习; 2. 力量练习
4-6	1. 踏步类动作组合; 2. 小跳动作组合	重点: 组合的熟练性、基本步伐的幅度和力度 难点: 动作之间的衔接转换、动作的规范性和表现力	1. 进一步提高基本动作的熟练性、规范性; 2. 掌握踏步类和小跳动作组合; 3. 培养自信, 提高自我表现力; 培养合作意识和能力	1. 学生对镜自我练习: 复习单个基本动作, 教师个别指导, 最后随音乐集体练习。教师同时指导动作要点, 强调动作节奏、幅度及规范性; 2. 分小组练习。强调动作的顺序、衔接转换、动作幅度和力度等: ①可要求学生自己或相互数节拍完成单个动作; ②可在体前或体侧适当位置划一标志线(点), 引导下肢迈步和跳步的幅度与方位; ③小组之间相互观察、指导练习, 熟练掌握单个基本动作; 3. 教授动作组合。①分别介绍并示范动作组合的结构、节拍和变化规律; ②教师完整示范一遍, 学生观察; ③教师以“叠加法”进行动作组合的学(即 A→A+B→A+B+C→A+B+C+D……)。④重点练习动作之间的转换环节, 掌握动作结构和顺序; 4. 在音乐伴奏下, 学生骨干领做, 教师提示, 进行完整练习。也可让学生进行想象练习, 熟练组合动作; 5. 分小组展示, 相互观察、指导和讨论, 培养团结合作意识(教师提示观察与指导的要点和要求)	1. 伸拉练习; 2. 力量阻抗练习

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教法措施	辅助练习
7-8	1. 复习、提高所学内容; 2. 学习组合动作的创编; 3. 考核与评价	重点: 动作的熟练性及表现力。 难点: 动作的衔接及转换	1. 学习动作组合的编排方法; 提高动作的熟练性和表现力; 2. 发展学生的力量、协调、耐力、柔韧等身体素质; 3. 培养学生合作、创新能力, 增强自信	1. 复习基本动作及组合动作; 2. 分组练习, 提高完成动作质量; 3. 教师讲解创编组合的方法及要求; 4. 分组创编, 并增加队形的变化进行练习; 5. 分组展示, 师生共同评价; 6. 组间交流, 相互学习; 7. 进行考核与评价; 8. 小结本单元学习情况	

表 15-8 “健身南拳” 单元教学计划示例 (供参考)

教学目标	1. 教会学生“健身南拳”的基本动作和套路, 让学生了解“健身南拳”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“健身南拳”, 增强体质, 塑造强健的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, 培养自强不息的进取精神和勇于进取的意志品质;				
课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅助教材
第一次课	一、手型: 拳、掌 二、冲拳、推掌、切掌 三、步型: 马步、半马步、弓步 四、学习健身南拳 1-3 动预备式 (一) 起势 (二) 架桥双砸拳 (三) 缠桥切掌	拳、掌手型的变换 冲拳和推掌要有“寸劲” 每种步型的规格和变换 身体的挺直站立; 眼睛的平视和精神。 收拳与转头要同时进行。 双拳下砸的劲力 缠桥时的手法与步法的协调	熟练不同手型规格 熟练的切掌的掌法 熟练基本步型 精神饱满 掌握套路初始动作 掌握双拳抡砸的动作 掌握缠桥防守的和切掌反击	听教师口令变换手型 强调冲拳、推掌、切掌劲力 编操练习 教师洪亮口令引导 教师领做并要求学生模仿 简要讲解示范, 强调下砸随身体而行 强调缠桥时要随转身而行, 上体不要左转; 切掌时要蹬地、拧腰的同时出掌	

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅助教材
第二次课	一、手型：爪、蝶掌 二、步型、步法：弓步、麒麟步 三、左右蝶掌、左右踩腿 四、复习健身南拳1-3动 五、学习健身南拳4-5动 （四）麒麟步双蝶掌 （五）踩腿撞拳	爪、蝶掌手型的变换 麒麟步的规格和变换 双手变换要协调 强调动作的规格和劲力 双掌摆收与骑龙步的配合 捋手踩腿的劲力	熟练爪、蝶掌的手型规格 熟练麒麟步型 熟练的双手的掌法变换 进一步熟练1-3动作 掌握“麒麟步双蝶掌”的动作 掌握“踩腿撞拳”的动作	听教师口令变换手型 麒麟步分解练习 强调双蝶掌的劲力 听教师口令集体练习 教师重点讲解步法与手法的配合，再领做 重点讲解示范踩腿，再示范完整领做	
第三次课	一、复习学过的拳掌手型、学习“虎爪” 二、练习麒麟步、左右蝶掌、双推虎爪 三、复习健身南拳1-5动 四、学习健身南拳6-7动 （六）挡桥冲拳 （七）闪身虎爪	手型的变换 每动的动作规格 每动的动作规格 撤步之后的上步冲拳 闪身的动作和闪身的意识	熟练“虎爪”手型 进一步熟练 进一步熟练1-5动作 掌握“挡桥冲拳”的动作 掌握“闪身虎爪”的动作	听教师口令集体练习 用体操口令组织学生进行练习 用分解动作口令组织学生进行练习 教师分两动教学，强调撤步上体正直 教师重点讲解闪身的动作，练习中强调闪身意识	
第四次课	一、复习学过的南拳手型和基本手法 二、复习左右蝶掌、双推虎爪、左右踩腿 三、练习纠正起势-麒麟步双蝶掌 四、练习纠正踩腿撞拳-闪身虎爪 五、练习健身南拳1-7动	手型的准确；手法的劲力 手法和腿法的规格和劲力 南拳的体式与用劲 闪身的动作和意识 每动的技法规格	提高手型和手法的质量 熟练基本手法，掌握南拳的用劲 加深对南拳动作的感受 熟练闪身和虎爪的动作 进一步熟练和连贯所学的动作	听教师口令集体练习 一令一动的分解练习和喊口令练习 教师带领，反复练习 教师带领，反复练习 集体、分组和个人自主练习	

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅助教材
第五次课	一、复习学过的南拳手型和基本手法 二、复习左右蝶掌、双推虎爪、左右踩腿	手型的准确; 手法的劲力 每动的技法规格	提高手型和手法的质量 熟练基本手法, 掌握南拳的用劲	听教师口令集体练习 一令一动的分解练习和喊口令练习	
	三、复习健身南拳1-7动 四、学习健身长拳8-10动 (八) 上步抽拳	动作的清晰、连贯有力 左手下接和右拳抡抽的动作	进一步熟练和连贯所学的动作 掌握“上步抽拳”的动作	听教师的口令进行集体练习 简要讲解示范左右手的运动路线, 再配合上步	
	(九) 架桥双砸拳	本动难点同于“起势”	掌握“架桥双砸拳”的动作	教师简要讲解示范, 口令分解教学	
	(十) 收势	精神状态	保持动作的形态和神态	教师完整示范并领做	
	五、健身长拳1-10动复习			听教师口令集体练习	
第六次课	一、练习学过的南拳基本动作	手型手法的准确和清晰变换	巩固手型和手法的规格	按体操口令进行练习	
	二、复习健身南拳1-10动	全套动作的记忆	熟练健身南拳全套动作	教师用口令指挥练习	
	三、练习健身南拳反向动作	适应反向练习	熟练掌握全套动作	教师口令指挥集体练习	
	四、分组练习	往返动作的熟练程度	熟练掌握正反全套动作	各组学生喊动作名称练习	
第七次课	一、练习学过的南拳基本动作	手型手法的准确和清晰变换	巩固手型和手法	按体操口令进行练习	
	二、复习健身南拳全套动作(第一段和第二段)	全套动作的顺序	熟练健身南拳全套动作	喊动作名称的口令集体练习	
	三、重点纠正健身南拳1-5动	动作的准确性、劲力、攻防意识	进一步提高1-5动的质量	教师组织集体练习中进行纠正	
	四、分组练习	往返全套动作的熟练程度	熟练掌握正反全套动作	各组学生喊动作名称练习	
第八次课	一、练习学过的南拳基本动作	手型手法的准确和清晰变换	巩固手型和手法	按体操口令进行练习	
	二、复习健身南拳全套动作	全套动作的熟练	熟练健身南拳全套动作	听教师的口令的节奏指挥	
	三、重点纠正健身南拳5-10动	动作的准确性、劲力、攻防意识	进一步提高5-10动的质量	教师在集体练习中纠正	
	四、分组练习	往返全套动作的熟练程度	熟练掌握正反全套动作	各组学生喊动作名称练习	

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅助教材
第九次课	一、练习学过的南拳基本动作 二、讲解考核标准和要求 复习健身南拳1-10动 三、练习健身南拳全套 四、观摩和教师讲评	手型手法的准确和清晰变换 考核标准和要求 的理解 记住全套动作 全套动作的演练能力	巩固手型和手法 明确考核标准和要求 熟练健身南拳全套动作 提高所学动作,完成往返全套动作。考前准备	按体操口令进行练习 要求学生要有发挥水平的意识 听教师的口令的集体练习 集体集合听教师讲评	
第十次课	一、用学过的南拳基本动作做准备活动 二、练习健身南拳全套 三、考核健身南拳 四、教师讲评	简讲要领和特色 按考核标准和要求练习 依次进行 本阶段健身南拳课的学习情况	进入考核状态 做好考试准备 健身南拳全套的动作展示 总结和提示课后自练的注意事项	按体操口令进行练习 听教师的口令的集体练习后,个人准备 教师评价 集体集合听教师讲评	

表15-9 游泳单元教学计划示例(供参考)

教学目标	1. 通过复习和巩固性练习帮助学生了解和掌握游泳的健康与卫生常识,提高蛙泳游进的距离和游进的效率; 2. 通过教学和练习使学生掌握正确的自由泳技术,能够连续游蛙泳10~25米。同时初步掌握踩水和反蛙泳的基本技术; 3. 通过引导和教育使学生自觉遵守相关安全规定,了解一些简单的自救和间接救生方法,不做容易引起危险事故的事情,并能够主动提醒同学和家人加强游泳的安全意识,做好各项准备工作; 4. 培养学生顽强的意志品质,克服怕水、怕冷、疲劳等困难,坚持完成练习内容;发展学生团结互助的精神				
课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅助教材
1	1. 安全教育 2. 复习巩固蛙泳 3. 学习自由泳打腿技术	重点: 自由泳腿 难点: 自由泳腿	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. 通过讲解和练习,复习巩固蛙泳技术,适应水性 3. 通过自由泳腿部技术讲解、示范和模仿练习,使学生初步掌握自由泳腿的技术概念,掌握基本动作要点 4. 通过学练使学生树立学习自由泳的信心和勇气	1. 简要说明学年主要学习内容,激发学生练习的积极性 2. 进行安全教育,提出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. 水中行走及水中健身操练习,适应水性 5. 复习蛙泳腿及配合动作要点 6. 扶板蛙泳蹬腿4×25米 7. 蛙泳配合练习4×25米 8. 抱膝浮体练习(蘑菇漂) 9. 蹬边滑行练习 10. 自由泳腿技术讲解和示范 11. 陆上自由泳腿模仿练习 12. 扶板自由泳腿练习4×10~25米	1. 水中健身操基本动作 2. 水中游戏

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅助教材
2	1. 蛙泳练习 2. 继续学习自由泳腿 3. 反蛙泳	重点: 自由泳腿 难点: 自由泳腿与身体转动	1. 进一步复习巩固蛙泳, 提高距离 2. 进一步学习自由泳腿和呼吸配合技术 3. 培养学生勇敢、顽强、克服困难、互相帮助等良好品质	1. 提问复习自由泳腿技术要点 2. 陆上自由泳打腿模仿练习 3. 水中扶板自由泳打腿练习 4×25 米 4. 分组游戏, 水中跑步接力 5. 讲解身体转动与自由泳打腿的关系及方法 6. 陆上转体练习 7. 扶池边自由泳腿及转体练习 8. 带背漂, 单手扶板自由泳腿与转体练习 4×25 米 9. 反蛙泳腿讲解示范 10. 仰卧漂浮练习 11. 仰卧反蛙泳蹬腿练习 4×15 米 12. 蛙泳配合练习 2×50 米	1. 水中健身操 2. 水中游戏
3	1. 蛙泳练习 2. 自由泳打腿 3. 反蛙泳练习	重点: 自由泳腿 难点: 自由泳腿与身体转动	1. 进一步复习巩固蛙泳, 提高距离 2. 熟练掌握身体转动与自由泳腿及呼吸的配合 3. 培养学生勇敢、顽强、克服困难、互相帮助等良好品质	1. 陆上自由泳打腿模仿练习 2. 水中扶板自由泳打腿练习 4×25 米 3. 扶池边自由泳腿及转体练习 4. 带背漂, 单手扶板自由泳腿与转体练习 4×25 米 5. 反蛙泳蹬腿练习 4×25 米腿 6. 蛙泳配合练习 1×100 米 7. 自救方法讲解和示范 8. 陆上缓解小腿抽筋动作模拟 9. 水中缓解小腿抽筋动作模拟	1. 水中健身操 2. 水中游戏
4	1. 自由泳打腿技术 2. 自由泳划水与呼吸配合技术 3. 反蛙泳技术	重点: 自由泳划水与配合技术 难点: 身体转动与划水配合	1. 巩固扶板自由泳腿与呼吸配合技术, 提高扶板自由泳腿游进的距离和放松程度 2. 初步学习自由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	1. 水中健身操组合 (增加2节新动作) 2. 水中游戏, 扶板自由泳腿 $10 \sim 15$ 米接力 3. 扶池边自由泳打腿与转体呼吸配合练习, 教师个别纠正错误动作 4. 单手扶板自由泳腿与转体呼吸配合练习 $2 \sim 4 \times 25$ 米 (学生根据情况选择是否戴漂) 5. 扶板自由泳腿与呼吸配合练习连续 4×50 米 (学生根据情况选择是否戴漂) 6. 反蛙泳划水动作讲解和示范 7. 陆上站姿反蛙泳划水与模仿练习 8. 反蛙泳配合练习 4×15 米 9. 自由泳划水与呼吸技术讲解和示范 10. 自由泳划水与呼吸技术陆上模仿, 先单臂, 后双臂 11. 水中站立自由泳划水与呼吸技术模仿练习	1. 水中健身操 2. 水中游戏

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅助教材
5	1. 自由泳打腿技术 2. 自由泳配合技术 3. 踩水技术	重点: 自由泳分解技术 难点: 踩水技术	1. 提高扶板自由泳腿游进的距离和放松程度 2. 学习自由泳分解技术 3. 学习踩水技术 4. 培养学生克服困难、团结协作的良好品质	1. 踩水动作讲解和示范 2. 陆上扶墙踩水练习 3. 水中单手扶池边踩水练习 4. 踩水练习 $4 \times 10 \sim 20$ 秒 (学生根据情况选择是否戴漂) 5. 单手扶板自由泳腿与转体呼吸配合练习 4×25 米 6. 自由泳划水与呼吸技术陆上模仿 7. 水中站立及走到自由泳划水与呼吸技术模仿练习 8. 扶板单手自由泳分解 (注意转体) 4×25 米 9. 扶板自由泳双臂分解 1×50 米 (学生根据情况选择是否戴漂)	水中游戏
6	1. 自由泳分解技术 2. 自由泳配合技术 3. 踩水技术 4. 间接救生技术	重点: 自由泳完整配合技术 难点: 间接救生技术	1. 提高自由泳分解的距离和放松程度 2. 学习自由泳配合技术 3. 巩固踩水技术 4. 学习间接救生技术 5. 培养学生克服困难、团结协作的良好品质	1. 间接救生方法讲解和示范 2. 间接救生模拟练习 (分组) 3. 水中单手扶池边踩水练习 4. 踩水练习 $4 \times 10 \sim 20$ 秒 5. 自由泳划水与呼吸技术陆上模仿 6. 水中站立及走到自由泳划水与呼吸技术模仿练习 7. 扶板单手自由泳分解 (注意转体) 8. 扶板自由泳双臂分解 4×25 米 9. 自由泳配合练习 $4 \times 15 \sim 25$ 米	水中游戏
7	1. 自由泳技术 2. 反蛙泳技术 3. 踩水技术 4. 自救与间接救生技术	重点: 自由泳完整配合技术 难点: 间接救生技术	1. 复习巩固自由泳配合技术 2. 巩固反蛙泳技术 3. 巩固踩水技术 4. 复习巩固自救和间接救生技术 5. 培养学生克服困难、团结协作的良好品质	1. 提问复习自救和间接救生方法 2. 自救间接救生模拟练习 (分组) 3. 反蛙泳技术练习 4×25 米 4. 踩水练习 $4 \times 10 \sim 20$ 秒 5. 扶板单手自由泳分解 (注意转体) 6. 扶板自由泳双臂分解 4×25 米 7. 自由泳配合练习 $4 \times 15 \sim 25$ 米 8. 讲解考试要求和要点	水中游戏
8	评价	重点: 自由泳配合技术 难点: 间接救生评价	1. 通过考核, 检验学生掌握本学期学习情况, 反馈教学效果、提供改革策略 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	1. 自由泳划水陆上模仿练习 2. 自由泳完整配合 2 个 25 米 3. 采用分组方式按顺序进行 25 米自由泳达标和技评考核、踩水 15 秒和间接救生考核, 公正评价, 给予学生多次机会进行考核, 以便取得良好成绩 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	游戏

表 15-10 踢花毽单元教学计划示例（供参考）

教学内容	踢花毽的基本技术：1. 盘踢的单脚、双脚及连踢；拐踢的单脚、双脚及连踢；磕踢的单脚、双脚及连踢；绷踢的单脚、双脚及连踢；2. 里接的单脚、双脚及连续；交踢的单脚、双脚及连踢；上头			
教学目标	(1) 了解踢花毽的基本知识，掌握踢花毽盘踢、拐踢、磕踢、绷踢的基本动作，了解里接、交踢、上头的拓展技术动作； (2) 初步掌握盘踢、拐踢、磕踢、绷踢的连踢技术，并在学习过程中让学生参与教学游戏的编排，从而提高学生的创新能力； (3) 提高学生的协调能力，及腿部肌肉力量，在各种游戏或比赛中培养学生克服困难的精神及团队合作意识； (4) 在学习技术动作从中获得乐趣的同时使学生进一步了解踢花毽的传统文化内涵及意义，激发学生对传统体育项目的兴趣			
课次	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施
1	1. 踢花毽游戏 2. 盘踢的学习 3. 辅助素质练习 (1) 小重量的腿部力量练习 (2) 提高协调性的简单的武术动作练习	1. 了解花毽的有关背景知识及其健身价值和娱乐功能 2. 学习盘踢的技术方法，并能基本完成盘踢动作 3. 发展身体的灵活性及柔韧性，提高腿部力量 4. 培养学生的探索精神和积极主动学习的良好习惯	重点： 脚击毽的位置、力度、高度 难点： 对身体形态的控制与把握，击毽的位置、力度	1. 简单的教学比赛，激发学生的学习兴趣 2. 讲解与示范，向学生演示标准的身体动作 3. 自主学习 4. 分组练习，学生相互交流掌握动作 5. 纠正错误并进行指导 6. 专项身体素质练习
2	1. 以游戏形式复习盘踢的技术动作 2. 在盘踢的基础上进一步学习拐踢的技术动作 3. 里接、交踢、上头等拓展动作技术的简单介绍 4. 身体素质的练习	3. 能较熟练的运用盘踢技术进行游戏 4. 在掌握盘踢的技术动作后进一步学习拐踢 5. 培养学生的观察能力及发现自身错误并及时纠正的能力	重点： 脚外侧击毽的位置及击毽时力量的大小 难点： 膝关节的内扣，勾脚尖，踝关节端平等身体姿势的控制	1. 教学游戏，巩固所学技术动作，提高学生的学习兴趣 2. 讲解与示范，教授学生正确的身体姿态 3. 口令提示，对容易产生错误的地方适当给予口令的提示，以便学生及时改正 4. 学生自主练习 5. 分组练习，互相指导 6. 教师巡视指导
3	1. 以分组游戏的形式复习盘踢和拐踢的技术动作 2. 进行磕踢动作的学习 3. 加强身体素质的练习 (1) 半蹲练习，提高大腿肌肉力量 (2) 近距离的往返跑，提高脚步移动的灵活性	1. 能较好地掌握盘踢和拐踢的技术动作，争取使所有学生都能完成连踢 2. 了解磕踢的技术动作，并弄清楚磕踢的适用时机 3. 发展学生的力量素质、身体协调性及脚步移动的灵活性 4. 培养学生的观察能力 5. 培养学生的团结协作精神和积极进取的优良品质	重点： 大腿发力的时机与力度，准确判断毽子的位置 难点： 对腿部发力时机及力量的控制和对毽子位置的判断	1. 自主分组游戏，提高学生的兴趣，同时巩固所学技术动作 2. 示范与讲解 3. 预防错误，在学习新的技术动作以前向学生指明易犯错误，起到预防作用 4. 分组练习，学生自由分组互相观察评价 5. 口令指导，在易犯错误处运用简明的提示语 6. 专项素质练习 7. 巡视指导

续表

课次	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施
4	1. 简单复习盘踢、拐踢、磕踢的技术动作 2. 进行绷踢技术动作的学习 3. 盘踢、拐踢、磕踢、绷踢四种技术动作的连踢及转换练习	1. 进一步熟悉盘踢、拐踢、磕踢的技术动作 2. 掌握绷踢的技术动作 3. 综合运用四种踢法, 能够进行连踢及不同踢法之间能够相互转换 4. 培养学生的自主学习能力, 和发现错误的能力	重点: 脚踝的控制, 重心的移动 难点: 对身体的控制与把握, 对毽子位置的判断	1. 自主练习 2. 讲解与示范 3. 自由结组, 进行传接的练习 4. 巡视指导 5. 预防与纠正错误 6. 四种技术动作的轮流练习
5	1. 复习所学的四种基本动作 2. 在掌握四种技术动作的基础上, 学生分小组自主编排花毽套路 3. 互相观看所编排的套路, 并进行评价	1. 在完成四种基本的技术动作的学习后, 集中练习巩固提高 2. 学生以小组为单位, 自主编排花毽套路, 以培养学生的自主学习能力及创造能力以及协作精神 3. 观看其他组的编排内容更好地提高学生的观察能力及发现问题的能力	重点: 对四种踢法的掌握和合理运用 难点: 熟练掌握盘踢、拐踢、磕踢、绷踢的技巧, 合理编排使动作衔接顺畅合理	1. 自主练习, 提高动作的熟练程度 2. 分组小组进行花毽的动作编排 3. 老师巡视指导答疑解惑 4. 分组表演, 其余学生观看 5. 完成所有表演后学生进行互评
6	1. 盘踢、拐踢、磕踢、绷踢的自主练习, 学生根据自己的具体情况自行练习, 但要求连踢 2. 双人或多人的连踢练习	1. 在掌握了四种基本技术动作后要提高连踢的数量及不同踢法之间的转换 2. 在两人或多人的传踢练习中能连续多次的运用不同的技术动作进行传踢 3. 培养团队意识和学生的竞争精神	重点: 连踢的次数, 不同技术之间的转换 难点: 对身体姿势的控制, 对处于不同位置的毽子如何使用恰当的动作进行处理	1. 学生自主练习 2. 教师巡视指导, 在此过程中及时解答学生提出的各种问题 3. 基本技术动作组合练习 4. 口令指导 5. 分组练习, 互评
7	1. 学生自行练习技术动作 2. 分组进行传踢练习 3. 分组进行简单的教学比赛	1. 通过反复练习使学生更加熟练地掌握踢花毽的技术动作 2. 在进行分组传踢时尽量进行多次往返连踢, 同时要注意技术动作的转换 3. 培养学生的合作意识及竞争精神	重点: 连踢的次数, 不同技术之间的转换 难点: 对身体姿势的控制, 对处于不同位置的毽子如何使用恰当的动作进行处理	1. 学生自主练习 2. 口令 3. 教师在旁裁判 4. 讲评技术动作及出现的问题 5. 学生互相评价

续表

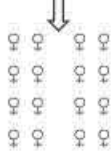
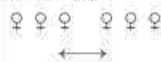
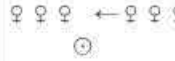
课次	教学内容	教学目标	教学重、难点	教法措施
8	测试 1. 单人单一动作连踢 2. 单人不同技术动作转换连踢 3. 分组传踢	1. 积极思考, 认真观察, 学会花毽的评价方法 2. 培养精诚合作, 勇于克服困难的的精神	重点: 技术动作的掌握 难点: 充分发挥自己已有的水平	1. 讲解评价标准和评价方法 2. 考生待考 3. 进行测试(教师评价、学生互评)

五、课时教学工作计划示例

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。

表 15-11 正面上手发球课时教学计划示例(供参考)

教学内容		复习正面上手发球	课次	3	
教学目标		1. 进一步了解正面上手发球技术动作的要点,明确发球在比赛中的重要作用 2. 通过教学使90%以上的学生能较好地完成短距离对发练习,能准确把握击球部位与击球点,做到挥臂快速方向正,击球有力部位准 3. 发展学生的身体协调性,有效提高身体素质,同时学会练习中自我安全防范的方法 4. 培养自觉遵守纪律、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			
教学重点		挥臂速度与击球用力	教学难点	协调用力击球准	
课的类型		复习课			
课序	时间	教学内容	教法步骤与组织要求		
			教法措施	学法措施	教学组织
开始部分	2分钟	一、课堂常规 1. 班委集合、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 (1) 复习正面上手发球 (2) 复习传、垫球 (3) 专项素质练习 4. 安排见习生	一、 1. 师生问候、宣布任务 2. 提出练习要求 要求:认真体验,主动交流,大胆展示,注意安全 3. 安排见习生	一、 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 4. 见习生按要求协助教师教学	一、四列横队 ♀ ▲

课序	时间	教学内容	教法步骤与组织要求		
			教法措施	学法措施	教学组织
准备部分	6分钟	一、慢跑 绕场地形跑	一、引导学生绕场慢跑 要求：服从指挥，认真练习	一、组长带领绕场慢跑 要求：组长带领，控制好速度，注意选择地形，做到安全地进行练习	一、纵队绕场慢跑 
		二、热身球操(4×8拍) 1.伸展运动 2.绕环运动 3.踢腿运动 4.体转运动 5.全身运动 6.跳跃运动 三、充分活动各关节	二、教师领做 口令提示 三、教师领做 口令提示	二、按节拍练习，注意动作的变化(4×8拍) 三、随教师活动；自主活动	二、四列横队  ▲ 三、原队形上进行
基本部分	28分钟	一、复习传、垫球(8分钟) 1.自传、垫球 2.对传、垫球 要点： 传球：五指分开腕后仰，两臂伸向前上方，主动击球指腕抖，快速出手腕前屈，重心前移稍下降。 垫球：一插、二夹、三提肩，抬臂前送方向正；蹬地前移重心眼。 重点： 传球：击球点与击球部位 垫球：击球点与手臂触球的部位 难点： 传球：主动迎击球与协调用力 垫球：手臂伸直夹紧，主动迎击球 二、复习正面上手发球(16分钟) 要点：抛球稳、准，高度适中；挥臂击球方向正、速度快、有力量；全掌包球击球准；蹬地、转体、收腹、挥臂击球动作协调连贯	一、 1.讲解示范 2.提出学练方法与要求并组织学生学习 3.巡视指导 4.组织学生展示交流 要求： 利用所学技术动作进行练习体验，注意间隔距离，避免相互碰撞。 二、 1.讲解要点，强调抛球与挥臂击球 2.边讲解、边示范 3.提出学练方法与要求 4.参与学练活动 5.提示练习中要积极思考、分析 (1)击准球应具备哪些条件？ (2)怎样才能发出有攻击力的球	一、 1.注意听讲，认真观察 2.两人一组传、垫练习(3分钟) 3.分组跑动传、垫球练习(5分钟) 方法：迎面站立，根据情况选择传或垫球，击球后绕跑至对面排尾等待练习 要求：认真练习，减少失误，注意安全 二、 1.认真思考并适时回答问题 2.认真观看示范和参阅图解	一、讲解示范队形  ▲  练习队形 1.散点站位 2.见下图  ▲ 二、讲解示范队形  ▲  练习队形 1.队形一   ①

续表

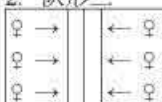
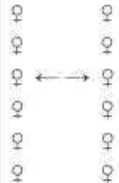
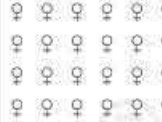
课序	时间	教学内容	教法步骤与组织要求		
			教法措施	学法措施	教学组织
基本部分		重点： 挥臂速度与击球用力 难点： 协调用力击球准	6. 巡视指导，提示学生相互观察，主动交流 7. 组织展示，激励性评价，对学生的练习给予充分肯定 三、 1. 提出要求与练习方法 2. 口令、信号提示 3. 巡视	3. 近距离对墙（网）发球15次 4. 两人一组近距离发垫练习10次 5. 两人一组短距离对发10次 6. 短距离隔网对发10次 7. 端线后发球和接发球练习5次 8. 展示自我，次数自定要求：认真、主动参与练习，在学练中学会评价、欣赏自己与同伴的方法 三、 分组练习 往返15次×3组 要求： 积极参与、认真练习	2. 队形二  三、分组轮换进行 ▲ 
		三、专项素质练习 4分钟 3米往返交叉步移动练习 要点：蹬地用力移动快，重心平稳转换快			
结束部分	4分钟	一、集合、整理放松	一、指导学生放松并领做放松操	一、集体放松操练习	组织队形 
		二、小结、点评 三、收器材、下课	二、点评学生的成果，布置课后素质练习 三、师生道别	二、注意听讲，对比个体进行分析 三、师生道别、收还器材	 ▲
运动负荷预计		练习密度：35%~40%左右，练习强度：中上等			
场地器材与教具准备		排球场地、排球若干			
课后小结					

表 15-12 单杠一足蹬地翻身上课时教学计划示例（供参考）

年级	八	人数	40	日期		执教	
班级	1-4	组班形式	男女合班	周次		课次	
教学内容	单杠：一足蹬地翻身上			教学重点	屈臂用力与向上摆腿的方法		
				教学难点	蹬摆与屈臂引体的协调配合		
学习目标	1. 在帮助或辅助条件下完成一足蹬地翻身上动作，初步形成屈臂用力、向上摆腿的正确动作； 2. 发展力量、灵敏体能，提高上下肢协调用力和悬垂、支撑能力； 3. 培养果断、勇于克服困难的品质，增强安全意识与责任感，提高单杠练习时的保护帮助能力						
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动	要求与组织
			次数	时间	强度		
开始部分	2分钟	1. 体育委员集合整队、汇报人数 2. 师生问好 3. 宣布课的内容，处理见习生并进行安全教育					组织：二列横队 ×××××××××× ×××××××××× △ 要求： 1. 快、静、齐 2. 精神饱满
准备部分	9分钟	1. 慢跑 2. 双人徒手操 (1) 推掌运动 2×8 (2) 压肩运动 4×8 (3) 体侧运动 4×8 (4) 翻身运动 4×8 (5) 腹背运动 4×8 (6) 蹲跳运动 4×8 3. 杠上热身 (1) 单杠与双杠支撑 15~20秒	1	2' 3'	小小	1. 慢跑 △教法 ①教师提出慢跑方法和要求 ②教师参与慢跑，并采用口令、语言激励，引导正确呼吸 △学法 ①男、女大组长带队慢跑 ②有节奏的步频与呼吸配合 2. 徒手操 △教法 ①教师带操、口令指挥 ②提出要求、纠正动作 △学法 ①听教师口令集体练习 ②与同伴主动配合	组织：男、女各一路纵队在大操场内跑动 要求：呼吸有节奏、队形整齐 组织：四列横队散开 ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× △ 要求：认真用力、动作幅度大
		(2) 悬垂与混合悬垂 15~20秒	2~3	30"	中	①自主选择2~3个动作热身 ②与同伴主动配合、相互保护	组织：单双杠区，自主组合，每副单杠3人、双杠杠端2人杠中2~4人 要求：相互保护，有序练习，充分用杠

续表

课 序	时 间	教 学 内 容	运 动 负 荷			教与学的活动	要求与组织
			次 数	时 间	强 度		
基 本 部 分	25 分 钟	单杠 1. 跳上成支撑一向前慢翻下	2~3	1'	小	1. 支撑, 向前慢翻下 △教法 ①示范: 前翻下时用力屈臂引体, 速度慢、落地轻 ②提示学生发挥班干部积极分子作用, 注意安全 △学法 ①同学之间相互评议 ②比一比, 每组能做到落地轻而近的有多少, 各组推荐2人展示	组织: 4副单杠, 每杠10人, 学生3~4人一组自由组合 要求: 认真练习、注意观察、发现问题、交流体会
		2. 一足蹬地翻身上 (1) 体验一足蹬地翻身上	2	1'	小	2. (1) 体验一足蹬地翻身上 △教法 ①教师提示学生观察手臂及摆腿方向, 再示范 ②观察学生不能完成动作的主要原因, 并发现练习优秀的学生 △学法 ①学生在教师示范后体验手臂用力和蹬地摆腿方法 ②思考: 完成一脚蹬地翻身上动作要点是什么? 我在练习中困难是什么	组织: 同上 要求: 做好保护, 适度帮助, 注意观察
		(2) 腰背绕绳助力的一足蹬地翻身上 ①绳的活动端向前绕(翻转时更紧, 腹部更易贴杠) ②绳的活动端向后绕(翻转时绳会放松, 必须快速腹贴杠完成上杠)	3~4	2'	小	(2) 绕绳助力一足蹬地翻身上 △教法 ①教师示范讲解采用绳子(一端扣于杠上, 在绕过腰背后另一活动端在杠上绕一圈由同伴拉住)帮助体验动作的方法 ②使学生理解两种绕绳方法的特点; 检查绕绳方法是否正确	组织: 同上 要求: 帮助握绳的同学要认真负责, 要在练习者上成支撑后再放手
		(3) 分组选择性练习 ①继续用绳子帮助体验练习	8~9	3'	中	△学法 ①学生相互绕绳帮助 ②学生根据自身情况选择不同的绕绳方法	

续表

课 序	时 间	教 学 内 容	运 动 负 荷			教 与 学 的 活 动	要 求 与 组 织
			次 数	时 间	强 度		
基 本 部 分	25 分 钟	②一足蹬斜放助跳板的翻身上练习 ③一足蹬2~3格跳箱的翻身上练习 ④利用放倒的跨栏架的练习 ⑤在同伴帮助下的一足蹬地翻身上完整练习 3. 利用单杠发展屈臂悬垂能力的课课练 (1) 斜身引体20~30次 (2) 仰卧悬垂臂屈伸10~15次 方法: 2人结伴, 1人帮助搬脚踝部, 1人臂屈伸 (3) 屈臂仰卧悬垂留时(尽力) 方法: 2人结伴, 1人帮助搬脚踝部, 1人屈臂不动停留一定时间 (4) 屈臂屈腿收腹悬垂留时(尽力)				(3) 分组选择性练习 △教法 ①教师提出分层选择练习的内容和要求 ②教师巡视指导, 引导学生思考: 动作要点是什么? 我还翻不上的问题在哪里? △学法 ①在教师介绍后自主选择3~4个学练内容, 最后体验帮助下的完整练习 ②同学之间相互观察、分析手臂用力、蹬地摆腿方向和腹部贴杠的关系, 并进行交流讨论 ③学生推荐或自荐共3~4人进行展示, 学生做简单评价 3. 课课练 △教法 ①教师课前准备示教板, 写清楚4种练习的名称、方法与要求 ②教师到各组巡视, 作演示, 帮助体能基础较差的学生 △学法 ①学生根据实际选择2~3种练习方法 ②同学结伴互助, 相互鼓励 ③可以寻找对手对抗比赛	组织: 4副单杠, 每副分别用一种练习, 另设4副跨栏架, 学生自主分组 要求: 按能力选择, 自定目标, 认真练习, 动脑思考
			2	2'	中		
结 束 部 分	4 分 钟	1. 集合整队 2. 整理运动 放松上肢肩带与腰背肌肉为主 3. 学生谈学练感想、教师小结 4. 布置回收器材	2			2. 前后2人合作, 有责任意识 3. 学生交流自告奋勇与点名结合, 教师最后归纳; 布置课后体能锻炼要求	组织: 利用4副单杠、4副双杠(杠外面对一杠正立) 要求: 积极认真, 不开玩笑, 尽力而为
			1	1' 30"	小		组织: 4列横队。放松练习时散开; 小结时密集 要求: 放松练习时身心充分放松; 交流时积极主动发言

续表

场地器材	1. 单杠4副 2. 双杠4副 3. 短绳8根 4. 跳箱2个 5. 跨栏架4副 6. 垫子12块 7. 助跳板2块	安全保障措施	课前检查场地器械；充分做好准备活动；练习循序渐进、量力而行；保持良好的组织纪律		
		运动负荷预计	全课运动密度	基本部分运动密度	强度
			43%	36%	中
课后小结反思					

人教版®