

义务教育教科书

体育与健康

# 教师教学用书

九年级  
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

体育与健康·九年级:全一册/人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心编著.  
-北京:人民教育出版社,2014.6  
义务教育教科书教师教学用书  
ISBN 978-7-107-28605-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第167818号

义务教育教科书教师教学用书 体育与健康 九年级 全一册

出版发行 人民教育出版社

(北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编:100081)

网 址 <http://www.pep.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 ×××印刷厂

版 次 2014年6月第1版

印 次 2017年7月第4次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 16.5

字 数 347千字

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 周志辉 张文天 鹿崇云 王建华

齐景龙 傅 玲

责任编辑：胡 滨

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 体育与健康理论知识       | 10  |
| 第四章 田径              | 43  |
| 第五章 足球              | 77  |
| 第六章 篮球              | 98  |
| 第七章 羽毛球             | 124 |
| 第八章 网球              | 143 |
| 第九章 体操              | 160 |
| 第十章 武术              | 191 |
| 第十一章 花样跳绳           | 208 |
| 第三部分 教学实施建议         | 225 |
| 第十二章 教学工作计划设计示例     | 226 |

# 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，结合初中九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九年级课程内容；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

2014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

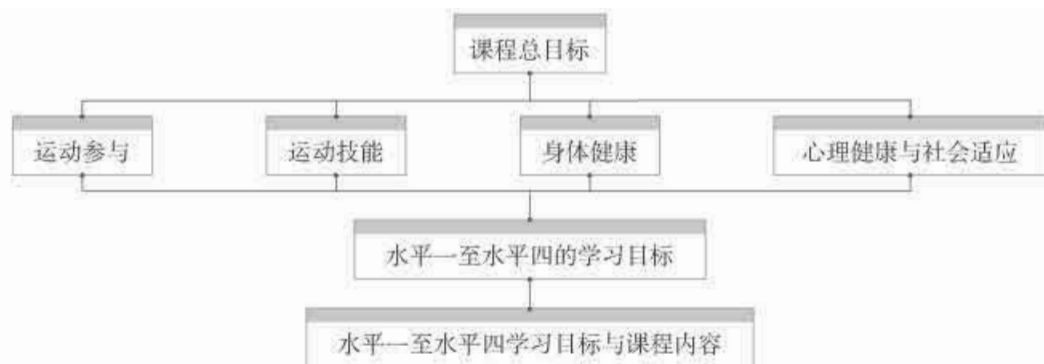
实施素质教育，培养学生爱国主义、集体主义和社会主义精神，促进学生德、智、体、美全面发展。

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学习目标与课程内容**

| 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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 运动技能 | 1. 学习体育运动知识  | 简要分析体育比赛中的现象与问题 | ○简要分析现代体育与奥运会发展过程中所发生的一些重要事件与问题。如简要分析奥运会、兴奋剂、球场暴力等事件与问题。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|      |              | 提高体育学习和锻炼的能力    | ○基本掌握科学锻炼身体的基本知识和方法。如基本掌握运动强度和密度、靶心率、心率测定和运动量控制等基本知识和方法。<br>○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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|      | 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。<br>○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。<br>○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。<br>○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。<br>○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。<br>○基本掌握并运用一些其他较复杂的民族民间体育活动项目的技术。如，基本掌握并运用竹竿舞、花样跳绳、抖空竹、踢花毽等项目的技术。 |
|      |              |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| 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                     | <p>○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。</p> <p>○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。</p> |
|           |                | 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                  | <p>○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。</p>                                                                       |
|           |                | 基本掌握卫生防病知识和方法                 | <p>○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。</p>                                                                               |
|           |                | 基本掌握青春期保健知识                   | <p>○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。</p>                                                                       |
|           | 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 | <p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p>               |
| 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。                  | <p>○积极应对各种困难，并果断作出决策。如在篮球比赛中，根据场上的形势变化果断作出决策行为等。</p>                                                                                                                                      |

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<br>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（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

# 体育与健康理论知识

### 第一节 运动负荷的自我监测

科学锻炼身体能有效地增进身体健康，在此过程中，科学锻炼身体的基本知识和方法发挥着科学指导作用。运动负荷的自我监测，作为体育运动知识，安排在九年级进行学习，不仅是让学生理解合理安排运动负荷的意义，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。而且是在紧张的学习过程中，当积极投身体育锻炼时，能够做到科学锻炼，这样不仅增进了身体健康，而且还发展了体能，保证了九年级大强度学习。同时还达成了提高体育学习和锻炼能力的学习目标要求。

#### 一、教学目标

1. 在理解合理安排运动负荷意义的过程中，知道哪些因素是影响运动负荷的主要因素。
2. 结合体育锻炼实践经验，经过教师启发、讲解，学会合理安排运动负荷和运动强度。
3. 经过教师讲解，学生实践模仿，学会利用心率监测运动负荷。

#### 二、教学重点与难点

1. 教学重点：学会合理安排负荷和运动强度，学会利用心率监测运动负荷。
2. 教学难点：自觉养成在体育锻炼中合理安排运动负荷的良好习惯。

#### 三、教学内容

##### （一）合理安排运动负荷

##### 1. 影响运动负荷的因素

运动负荷是影响锻炼效果的主要因素之一。如果要使锻炼取得良好的效果，那么就要合理地安排运动负荷，并在运动中根据身体与体能状况灵活地调整运动负荷，关注心理负

荷。那么,什么是运动负荷?运动负荷是人体在体育活动中所承受的生理刺激。运动实践证明,体育锻炼之所以能够增强体能,主要是由“超量恢复”的生理机能所决定的。因此,那种只是“出工不出力”式地锻炼,其运动负荷的刺激难以促进机体产生相应变化而收到良好的锻炼效果;与此相反,如果锻炼的运动负荷超出了机体的承受能力,也会产生不良反应,如出现血压降低、脉搏急促而微弱、面色苍白、出冷汗、头晕、恶心等现象,影响身体健康。因此,运动负荷过大或过小都不利于增强体能和增进健康。

合理地安排和调节体育课运动负荷是落实“健康第一”教学指导思想的体现,是对教师体育教学的基本要求,是评价体育教学和体育活动锻炼效果的重要指标。因此,要认识与把握运动负荷。运动负荷通常又叫运动量,包括负荷量与运动强度两个方面。这种划分的意义在于,一方面便于我们了解、认识并研究运动负荷,而更重要的是便于安排和调节运动负荷。负荷量一般常用距离、重复次数、持续时间等要素来表示;运动强度一般常用速度、负重量、密度、难度等要素来表示。所以说,从大的方面讲,影响运动负荷的因素有两个方面即:负荷量与运动强度。从具体的角度说,那些表示负荷量与运动强度的要素,均可称为是影响运动负荷的因素。两者的关系是相互影响,相互制约。

认识运动负荷的概念,了解影响运动负荷的主要因素,理解运动的量和强度的关系,明确合理安排运动负荷的意义,是锻炼身体和掌握运动技能的需要,也是促进学生心理发展的需要。而体育课必须有适宜的运动负荷,这是体育教学区别于其他学科特有的理论与实践问题,是由体育课教学的特点决定的。

## 2. 合理安排运动负荷的原则

怎样合理安排运动负荷彰显教师专业水准,而指导学生学会安排负荷量和运动强度反映教师教学水平。因此,作为教师在安排运动负荷时要做到,以“健康第一”,促进学生健康成长为指导思想;以学生发展为中心,重视学生的主观感受为过程;以合理安排每节课的教学内容和教学目标为前提;以能激发学生运动兴趣,培养学生终身体育意识为出发点;以关注学生个体差异与不同需求,确保每个学生受益为落脚点。在指导学生学会合理安排运动负荷时要做到,第一,量力而行;第二,合理搭配运动负荷强度和负荷量;第三,采用适宜的练习密度;第四,要处理好锻炼与恢复的关系。

第一,量力而行。就是要根据锻炼者的体能和健康状况,合理安排运动负荷。人的运动状态是动态变化的,有状态好的时候,也有相对较差的时候。当运动状态好时,身体各项机能达到相对较高水平,应适当加大负荷量,尝试较大强度的练习;反之,应减小负荷量,降低运动强度。对于较少参加体育锻炼的同学来说,切忌盲目参加超过自身能力的活动,应在紧张的学习中,合理地安排好时间,坚持每天一小时体育锻炼,逐步提高体能,增进健康。

第二,合理搭配运动强度和负荷量。影响运动负荷的主要因素是“负荷量”和“运动强度”。运动的量简单说就是“持续运动的时间、距离、组数、次数”,运动的强度是“练习时用力的大小,完成动作的速度,练习密度及动作难度”。运动的“负荷量”与“运

动强度”这两个指标制约着运动负荷的大小，运动负荷较大，学生容易疲劳，甚至有损身体健康，负荷太小，则失去锻炼的意义。在进行体育课教学时，要注意将量和强度的关系处理适当。强度越大，则量就要相应减少，强度适中，则量可以相应加大，强度小时，则量加大。同时，安排的负荷要利于学生身体素质的提高和学习兴趣的激发，摒弃运动训练式的教法，让学生体会运动是快乐的。

第三，采用适宜的练习密度。在体育课中练习密度是指各种活动合理运用的时间与课的总时间的比例。体育课练习密度既影响着教学效果，也影响着锻炼效果。运动强度大，练习密度也较大时，学生机体得不到休息，不利于增进学生健康，容易出现伤害事故。反之，运动强度小，练习密度也较小时，学生身体得不到适宜地刺激，技能得不到巩固，学习与锻炼效果必然较差。所以，在进行中低强度的练习时，一般采用持续性练习。在进行较大强度练习时应安排间歇。一般每次练习后，心率恢复到100~120次/分钟就可以进行下一次练习。

第四，要处理好锻炼与休息的关系。体育锻炼是一个承受运动负荷的过程，而人体机能的提高需要通过负荷、疲劳、恢复、提高等这样一个循环往复的过程实现。体育锻炼时，随着运动负荷的增加，能量物质的不断消耗，会出现疲劳。这就要求在下一次锻炼前，一方面要注意补充必要的营养物质，另一方面还必须好好休息，使体力得到恢复。休息的方法有多种，通常可分为积极性休息和消极性休息两类。积极性休息是一种在活动状态下的休息。消极性休息是停止运动，在相对静止状态下的休息。体育锻炼后要充分和积极的休息，使身体能够实现“超量恢复”。如果在下一次锻炼前，自我感觉精神饱满、精力充沛、锻炼兴趣高涨就说明休息比较充分；否则说明休息不够充分，运动疲劳尚未消除。

## （二）利用心率监测运动负荷

### 1. 心率的生理意义

心脏是血液循环的动力器官，具有很强的收缩和舒张功能，靠它的收缩和舒张力量，推动血液周流全身，所以有人形象地把它比喻为“生命的马达”。心率是每分钟心脏搏动的次数，它是心脏功能的一种表现，这是心率的生理意义之一。心率常用来表现性别、年龄段、不同状态心脏功能的生理区别。例如：一般情况下，女性心率比男性快，儿童心率比成人快，成人安静时心率一般为70~80次/分，初中生为80~90次/分。心率还可以用来监测运动负荷，人体运动时随着运动强度的增加，就需要心跳加快使血液循环加快，以满足机体运动需要。如果运动强度过大，人体心脏功能达不到运动需要，而强行运动就会损伤身体，因此，需要用心率监测运动负荷是否适宜。另一方面表现在运动结束后，做一些放松活动，此时，人体活动能量需要少，也就加快血液向心脏回流，增加血流量，进而逐步降低了心率，消除了疲劳，恢复了身体机能。同时还表现在，在体育运动中经常参加体育锻炼的人，由于心脏机能提高，在承受相同运动负荷时，心率比不经常参加锻炼的人要低。而另一方面又表现在运动结束后，经常锻炼者的心率恢复到正常水平所需要的时间也较短。

人体都有一个最大心率，也就是说，人体心率的增加是有一定限度的，这个限度的上

限就叫作最大心率。最大心率和年龄、体能水平有关。最大心率随年龄的增加逐渐下降,20岁以下的青少年,最大心率一般为200次/分,而经常锻炼、体能水平好的青少年,最大心率可达到220次/分。最大心率只有在参加最为激烈的运动时才会体现出来。最大心率的推算公式为:最大心率=220-年龄。根据公式推算,年龄15岁的初三学生最大心率约为205次/分。

## 2. 测定心率的方法

脉搏是指动脉血管壁随心脏的收缩和舒张而发生的规律性搏动。在正常情况下,脉搏频率和心率是一致的,所以,在日常生活和体育锻炼时常用测量脉搏次数来代替心率的测定。测量的方法是以食指、中指和无名指的指端触压在手腕的桡动脉处,测量每分钟搏动次数。桡动脉测量法一般用于测量安静状态下的心率,在参加体育活动时,用颈动脉、颞动脉测量法可以便捷地测量到运动后的即刻心率。

在体育锻炼中为监测运动负荷,常常要测量安静心率和运动心率。测量安静心率,可在安静状态下测量30秒的脉搏数,乘以2进行换算;对于运动心率,一般采用测量运动停止后即刻10秒的脉搏数,乘以6进行换算。在测量运动心率时,需要事先进行必要的练习,需要比较熟练地掌握测定脉搏的方法,这样才能保证运动停止后,测定即刻脉搏的准确性。因为,刚刚停止运动后的一分钟内,心率下降得特别快,如果方法不熟练,就会推迟测定即刻脉搏的时间,造成测定的结果不准。同时,在采用颈动脉和颞动脉方法测量时,要注意轻按,测量时间一般以10秒钟为宜。

## 3. 运用心率监测运动负荷

### (1) 运动时适宜心率的确定

在体育锻炼中,由于心率变化能够反映运动负荷的大小。所以,在运用心率监测运动负荷的大小时,就要明确比较适宜的运动心率概念,并且运用这一概念的内涵指导开展体育锻炼,进而取得较好的锻炼效果。运动时适宜的心率表现的是在运动时,能够反映不同年龄人的体能水平,符合人的运动能力和运动负荷承受能力的,能够促进机体健康发展的,适宜的运动心率大概范围。作为运动的个体在运动中,由于人的体能水平存在一定差异,因此最为适宜的运动脉搏也有所不同。通常在参加体育活动,尤其是发展心肺功能的锻炼时,常采用靶心率来控制运动强度。靶心率是指锻炼时采用强度所对应的心率范围。靶心率=最大心率×强度百分比。既然靶心率能够控制运动强度,那么,在日常健身锻炼时,我们又知道一般人采用65%~80%强度进行锻炼比较适宜,所以,根据公式计算,初三学生的靶心率为133~164次/分。同时由于个体之间存在差异,因此,体能较弱者可保持心率在下限进行锻炼,而体能较强应者应保持心率在高限进行锻炼。这样锻炼的结果,就是使不同的个体都获得了有效发展。

### (2) 用晨脉判断运动疲劳的消除情况

运动性疲劳是运动本身引起的机体工作能力暂时降低,经过适当时间休息和调整可以恢复的生理现象,是一个极其复杂的身体变化综合反应过程。疲劳时工作能力下降,经过

一段时间休息，工作能力又会恢复，只要不是过度疲劳，并不损害人体的健康。所以，运动性疲劳是一种生理现象，对人体来说又是一种保护性机制。运动性疲劳在人体中可以分为躯体性疲劳和心理性疲劳。判断运动疲劳消除情况常用的方法有用晨脉判断、自我感觉判断等。利用晨脉判断运动疲劳消除情况，首先，要测量晨脉。晨脉也称“基础脉搏”，是晨起测量的安静时脉搏。应提醒注意的是，一般在有计划地进行体育锻炼前先测量晨脉，以便进行比较；其次，是比较。具体的比较方法是，锻炼后第二天晨脉与锻炼前测量值对比，如果变化不大，说明运动负荷适当或还有潜力，身体反应良好，疲劳消除。如果第二天在正常情况下（身体没病、睡眠良好），晨脉每分钟增加12次以上，而且连续几天有增加的趋势，这说明运动负荷过大，身体疲劳尚未消除，需要适当减小运动负荷。

## 四、教学过程

### （一）提问导入（约4分钟）

#### 1. 教师提出两种观点。

有的同学认为，只要参加体育活动就能增进健康，因此无须刻苦努力锻炼，不必跟自己过不去；有的同学则认为，体育锻炼一定要刻苦，练的越狠锻炼效果越好。这两种观点正确吗？

#### 2. 学生举手回答。

#### 3. 教师归纳，讲解超量恢复原理，导入新课。



### 教学建议

在实施教学过程中，建议采用谈话导入问题，提出两种观点，激发学生的学习动机，然后对超量恢复的原理进行讲解，这样便于学生理解超量恢复的基本规律和科学安排运动负荷的必要性。

### （二）提问讲解（约4分钟）

#### 1. 教师提问，什么是运动负荷？

#### 2. 学生回答，教师补充讲解运动负荷概念。

### （三）活动一 怎样合理安排运动负荷（约10分钟）

#### 1. 活动目的。初步了解影响运动负荷的主要因素，学会合理安排负荷量和运动强度。

#### 2. 活动形式。分组讨论，全班交流，教师小结。

#### 3. 具体操作。

（1）教师给出讨论题目。结合运动实践和已有经验，说一说，影响运动负荷的因素有哪些？在体育锻炼中怎样合理安排运动负荷？你认为教科书“生活现场”中那两位同学的做法合适吗？发表自己的看法与同学交流。

#### （2）根据讨论内容进行分组。

#### （3）教师宣布规定讨论时间和纪律要求（例如讨论时声音要小，注意倾听，不干扰其

他组，每位同学都应积极参与讨论）。

(4) 各组推讨论主持人和记录员。

(5) 教师巡视指导，搜集讨论信息。

(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。

经过前边同学们讨论学习和交流，大家初步了解了影响运动负荷的主要因素有负荷量和运动强度，并认识了它们之间的关系。在体育锻炼过程中，合理安排运动负荷有许多要求，而要达到这些要求，就要根据自己的体能与健康状况，量力而行，实事求是地安排运动负荷大小，处理好负荷量与运动强度两者之间关系，成功地将运动负荷大与小结合好，这样将会有利于增进身体健康。



#### 教学建议

在导入新课以后，教师提出“什么是运动负荷？”然后让学生讨论说出“影响运动负荷的因素”，“怎样合理安排运动负荷？”这样有利于激活学生思维，然后在学生回答的基础上再讲解，则加深了学生对问题的认识与理解。同时建议将教科书“生活现场”中两位同学的做法纳入学生讨论范围，融入教师讲解之中，拉近所学知识与学生生活与学习的距离，进而提高学习兴趣，也突出了教学重点，有利于对教学难点的突破。

#### （四）认识心率的生理意义（约8分钟）

1. 教师提问，什么是心率？
2. 学生回答，教师根据学生回答情况讲解心率和脉搏的概念。
3. 教师讲解心率的生理意义。
4. 学生计算自己的最大心率。



#### 教学建议

认识心率的生理意义，涉及所学的生物知识，所以建议在教学实施过程中，要激活已有知识，运用已有知识加速新知学习，特别要将“拓展思考”的内容融入到生理意义讲解中，做到讲解不空洞，学之有感受，学后有收获。

#### （五）活动二 怎样测定心率（约7分钟）

1. 活动目的。学会简便测量心率的方法。
2. 活动形式。学生自学、教师示范与归纳，学生自我测量、互相测量。
3. 具体操作。
  - (1) 学生自学教科书“测定心率的方法”的内容。
  - (2) 教师提示测量脉搏注意事项。
  - (3) 学生按规定自测心率、互测心率。
  - (4) 学生自选方法测定心率。

#### 4. 教师小结。

测定心率的方法有多种,采用桡动脉、颈动脉、颞动脉测量法都属于简便的方法。学习、掌握这些方法,是学会运用心率来监测运动负荷的前提。那么,怎样运用心率监测运动负荷呢?需要学习掌握运动时适宜心率、用晨脉判断运动疲劳消除情况等知识。

#### (六) 学习怎样运用心率监测运动负荷(约9分钟)

1. 在学生预习相关学习内容基础上,教师讲解靶心率计算和适宜运动心率判断方法。
2. 学生计算自己适宜的运动心率。
3. 教师提问出现运动疲劳时身体有哪些感受?你是怎样消除运动疲劳的?
4. 学生回答。
5. 教师讲解运动疲劳的概念。
6. 教师讲解如何用晨脉判断运动疲劳消除情况和消除疲劳的方法。
7. 教师小结。

运用心率监测运动负荷是提高体育学习和锻炼能力的需要,我们学习了用靶心率来控制运动强度,用晨脉判断运动疲劳消除情况等知识这不是最终目的,目的是在体育锻炼中运用这些知识,为我们科学锻炼保驾护航。并且要养成在运动与生活中,合理运用脉搏进行自我监督的习惯,使身体健康发展。



#### 教学建议

运用心率监测运动负荷是教学重点,这部分知识与技能具有实践性,所以,建议在实施教学过程中,要在讲解基本知识的基础上,结合实践课进行,如在实践课耐久跑的教学前,可让学生预习相关知识,而在耐久跑教学中,让学生自己测出跑后的即刻脉搏指标,并与“靶心率”公式计算出的自己运动心率范围比较。提示学生,如果在范围内,说明是适宜的运动心率,如果低于下限值则运动负荷不够,反之,超过上限值则运动负荷过大。

#### (七) 教师总结(3分钟)

1. 知识梳理。
2. 本课小结。

体育锻炼的过程是身体练习的过程,是运动负荷对机体作用的过程,是增进身体健康的过程。在这样的过程中,如果要使体育锻炼达到提高锻炼效能的目的。就要学习、掌握与运用运动负荷的自我监测知识与技能,科学锻炼。并且自觉做到体育锻炼经常化,这样才能保证同学们在初三紧张的学习过程中,能够劳逸结合地进行学习,最终初中毕业考出自己理想成绩,同时使身体与体能健康发展。



#### 教学建议

教学时注意直观教学法运用,如超量恢复、运动心率与运动强度的关系等,最好是用图表、图示配合的形式进行。如有条件,可将本课的教学内容做成多媒体课件,或运用其他多媒体技术,教学效果会更好。

## 五、评价建议

运动负荷的自我监测是具有一定的操作性知识学习。因此，建议在评价中把影响运动负荷的因素，怎样合理安排运动负荷、心率测定与运用心率监测运动负荷的知识和方法，结合实践课教学进行评价。这样有利于学生在“知、行、意”方面整体发展。

## 六、拓展活动

《运动负荷的自我监测》的教学内容较多，因此，可以将教科书中“学以致用”的课题作为拓展活动来进行。

### （一）活动内容与目的

#### 1. 内容

分组研讨“面临初中毕业和体育中考，如何科学地提高自己的心肺耐力和中长跑成绩”？

#### 2. 目的

学以致用，激活运动负荷的自我监测知识和方法，让知识与技能在学生体育学习与生活中，内化成为缄默知识。

### （二）活动分组与时间

#### 1. 分组

6~8人为一组，并推荐组长1人。

#### 2. 时间

周会课。

### （三）活动过程与要求

#### 1. 过程

（1）体委与班主任和体育教师协商研讨相关事宜。

（2）给出研讨题目和研讨规则。

（3）分组研讨，组长做好笔记。

（4）各组推代表全班交流。

（5）体育教师归纳总结。

#### 2. 要求

分组讨论时声音要小些，小组成员要积极参与研讨发表自己的不同观点，注意互相倾听，要运用所学知识，要选择合适的锻炼策略，并且要付诸行动。小组代表发言后，本组的其他成员可以补充。

## 七、参考资料

### （一）什么是超量恢复

超量恢复是体育锻炼常见的一种生理现象。人体运动时，身体需要承受一定的运动负荷，体内异化作用加强，能量储备逐渐下降。这一时期称为工作阶段。由于能量物质大量消耗等原因，便会出现疲劳，但经过休息调整，消耗的能量物质又逐渐恢复，接近或达到运动前的水平，疲劳也随之逐渐消失。从疲劳到疲劳消失的这一过程叫恢复过程。恢复过程有个特殊现象，即不但能恢复到原来的水平，而且经过合理的休息后，在一定的时间内，机体的能量物质储备及体能等方面还会超过原来的水平。这种现象，叫作“超量恢复”。

### （二）活动指数与评价和健身分类

活动指数表

| 分数   |   | 每日活动                    |
|------|---|-------------------------|
| 强度   | 5 | 持续沉重呼吸和排汗               |
|      | 4 | 间歇性持续沉重呼吸和排汗，如打网球       |
|      | 3 | 中等持续沉重呼吸和排汗，如休闲运动和自行车运动 |
|      | 2 | 中度，如排球、垒球               |
|      | 1 | 轻度，如钓鱼、散步               |
| 持续时间 | 4 | 30分钟以上                  |
|      | 3 | 20~30分钟                 |
|      | 2 | 10~20分钟                 |
|      | 1 | 10分钟以下                  |
| 频率   | 5 | 每天或几乎每天                 |
|      | 4 | 每周3~5次                  |
|      | 3 | 每周1~2次                  |
|      | 2 | 每月几次                    |
|      | 1 | 每月至少1次                  |

续表

注：根据你每天的定期活动，将你的三项分数相乘，可以算出你的活动指数（活动指数=强度分数×持续时间分数×频率分数）。

评价和健康分类

| 活动指数   | 评价        | 健身分类 |
|--------|-----------|------|
| 81~100 | 非常积极的生活方式 | 很好   |
| 61~80  | 积极和健康     | 好    |
| 41~60  | 可接受（可以更好） | 一般   |
| 21~40  | 不够好       | 差    |
| 20以下   | 久坐不动      | 很差   |

### （三）几种简单的通过自我身体检查判断运动负荷大小的方法

1. 自我感觉。在正常情况下，每次锻炼前应该精神饱满，体力充沛，对锻炼感兴趣，锻炼后能很快消除疲劳。如果在锻炼前感到体力不佳，精神不振，缺乏锻炼欲望，锻炼时容易疲劳和出汗，有头晕等感觉，锻炼后长时间不能恢复等，就应及时调整运动负荷。

2. 睡眠。经常运动的人，会很快入睡，睡得熟，很少做梦，起床后精神饱满。如出现失眠、屡醒、多梦、起床后精神不好等现象，如无其他原因，就应检查锻炼方法和运动负荷是否合适。

3. 食欲。经常运动的人食欲良好。有时因运动负荷过大或大量出汗，过多失去水分和盐会使食欲减退。最好在运动后半小时左右进食，使身体恢复到安静状态，就会有良好的食欲。

4. 体重。锻炼初期，由于新陈代谢加强，体内脂肪和水分消失较多，体重可能减轻一些。过一段时间以后，由于肌肉质量和体积的变化，体重就会保持在一个比较稳定的水平。一般正常情况下，每次锻炼后，体重或多或少都有所减轻，经过休息即可恢复到原来的水平。这一点可以通过测定运动前后的体重加以比较，以观察运动对身体的影响。

### （四）设计体育课负荷遵循的原则

1. 确保学生活动安全。
2. 有利于运动技术学习。
3. 有利于不断提高学生身体素质。
4. 有利于学生体验运动乐趣。
5. 避免影响下节课教学。

## 第二节 善于休息 增进健康

睡眠是人类基本的生理需求之一,一般来说,睡眠占据了人类生命的三分之一的时间。本节课的教学从睡眠的作用入手,引导学生学习充足的睡眠对青少年的身体健康和生长发育的影响。针对不同的时间和地点,应选择不同的休息方式。在这部分着重介绍了积极性休息方式的重要性。通过小组讨论的形式,引导学生从网络给我们的生活带来的好处和长时间使用网络的潜在危害两个方面进行分析,从而养成良好的使用网络的习惯。

### 一、教学目标

1. 说出睡眠的作用和初中生合理的睡眠时间。
2. 举例说出不同的休息方式,学会积极休息。
3. 认同沉迷网络的危害,养成正确使用网络的习惯。

### 二、教学重点与难点

#### (一) 教学重点

积极性休息对身体健康的促进作用。

#### (二) 教学难点

学会分析网络给我们的生活带来的好处和长时间使用网络的潜在危害。

### 三、教学内容

#### (一) 睡眠的作用

睡眠与觉醒是人和高等动物生命活动所必需的两个相互转化的生理过程。在觉醒时,人的各种感觉、运动系统处于积极地活动状态,能主动地与外界环境进行密切联系,对环境的各种变化做出适当的反应,以便进行工作、学习、劳动等活动。与觉醒时对比,睡眠时,视、听、触、嗅等感觉暂时减退,骨骼肌反射运动和肌紧张减弱,并伴有一系列植物性神经功能的改变,如血压下降、心率减慢、呼吸变慢、体温下降、代谢率减低、瞳孔缩小、尿量减少等。机体与外界环境的主动联系大大减弱,失去了对环境变化的精确适应能力,使大脑皮层细胞得到休息,人的精力和体力得以恢复。

如果睡眠充足,清晨一觉醒来,会使人感到朝气蓬勃、轻松愉快。相反,如果睡眠不足,就会使人感到头昏脑胀,注意力不能集中,精神萎靡不振,脾气暴躁,食欲减退,学

习效率降低。所以说,睡眠像吃饭、饮水一样重要,是不可缺少的一项生理过程。

### 1. 促进记忆

学习过程中适当的休息以及充足的睡眠是很重要的。如果长时间持续地学习和工作,大脑的功能损耗不断增加,当损耗超过功能恢复时,工作能力逐渐下降,就会出现疲劳、瞌睡直至睡眠,睡眠时大脑进入生理性保护机能状态,以防进一步功能损耗,并促进工作能力重新恢复。

曾有科研人员把24名大学生分成两组,先让他们进行测验,结果两组测验成绩一样。然后,让一组学生一夜不睡眠,另一组正常睡眠,再进行测验。结果没有睡眠组学生的测验成绩大大低于正常睡眠组学生的成绩。由此可见,要大脑思维清晰、反应灵敏,必须要有充足的睡眠。如果睡眠不足,大脑得不到充分的休息,就会影响大脑的创造性思维和处理事物的能力。

睡眠有利于所学东西的记忆,心理实验证实,记忆事物后立即睡觉的两个小时内,所记忆的事物会逐渐被遗忘(减少),但两小时后不会再减少;如果记忆事物后一直不睡,则所记忆的事物将会不断遗忘,即使过了8个小时,遗忘仍会继续。

有时由于脑力和情绪过度紧张,工作能力持续升高,熬了一夜,掌握了很多知识。但同时也会导致几天没有精神,头晕脑胀,学习效率很低。这也就是许多学生考前熬夜,而达不到预期结果的原因。

如果青少年经常熬夜,就会出现疲劳,上课时会出现头昏脑胀、注意力无法集中的情况,甚至会出现头痛的现象,长期熬夜对记忆力也有损伤。同时,睡眠不足会使人体的免疫力下降,容易患感冒、胃肠感染等疾病,影响健康。一般来说,年龄愈小,需要的睡眠时间愈长。专家们建议:每日睡眠时间,小学生不应少于10个小时,初中生应有9个小时,高中生应保证8个小时。因此,应适当减轻学生的学习负担,保证学生充足的睡眠,以促使学生精力充沛,学习效率高。

### 2. 促进生长发育

影响青少年生长发育的因素很多,充足的睡眠也是重要的影响因素之一。

科学研究认为,青少年的生长发育除了遗传、营养、锻炼等因素外,还与生长激素的分泌有一定关系。生长激素是垂体分泌的一种激素,它能促进骨骼、肌肉、器官的发育。

充足的睡眠对青少年的影响比成人大,因为睡眠时促进生长发育的生长激素的分泌量比清醒时增多。睡眠时,生长激素在血浆中的浓度为10~20纳克/毫升,甚至达到40~50纳克/毫升,而清醒时只有1~5纳克/毫升。研究表明,睡眠有利于合成代谢的进行,从而为青少年的生长提供良好的物质基础。所以处于青春期的青少年一定要有充足的睡眠,保证体内生长激素的分泌,促进生长发育。

## (二) 学会积极休息

九年级学生面临中考的压力,每个学生都希望在较短的时间内,以较高的效率来学习更多的知识,提高成绩。这就需要大脑的活动特点,学会积极休息,科学用脑。

积极性休息是指通过改变活动方式、内容或性质的办法消除人体疲劳的休息方式。例如,学习一定时间之后的散步、欣赏音乐、体育锻炼等均属此类。

半个多世纪前,生理学家发现,当干一件工作感到疲劳时,如果换一种方式继续工作,会比单纯静止休息更能消除疲劳感,人们把这样的休息叫作“积极性休息”。

积极休息的生理机制是人们进行某一活动,大脑皮层中与之相对应的区域处于优势兴奋状态,其他区域则处于相对抑制状态,改变活动的方式、内容或性质,大脑皮层中新的区域产生兴奋,出现新的优势兴奋中心,原来的优势兴奋区域便可通过抑制而得到休息。学习时采用多种方式(如朗读、默想、记忆、书写等)、学习内容不断更换,使大脑皮层优势兴奋区与抑制区互相轮换,就会保持较高的学习效率。

动静结合是延缓或消除脑力疲劳的最好方式。在脑力工作时,由于多取坐的姿势,血液循环相对缓慢,但大脑消耗氧的能量很大,氧的供应往往跟不上需要,容易产生脑力疲劳。脑力工作持续一段时间后,适当的运动能使脑细胞活动状态有所转换,管理运动的脑细胞处在工作状态,使学习思考有关的细胞群得到休息;运动还能加强大脑中供应能量物质的再合成过程,并促进血液循环及呼吸功能,使脑细胞得到更多的氧气和营养物质供应,代谢加速,从而大脑工作能力提高。

在记忆相似的东西时,往往受顺向抑制和逆向抑制两种现象的干扰,前者是指原有的记忆会抑制后来的记忆;后者是指后来的记忆会抑制原有的记忆。顺向、逆向抑制交互作用的结果,就会使记忆消除,但最初的记忆只受逆向的抑制,最后的记忆只受顺向的抑制,因此比中间的记忆更清楚、更持久。另外,记忆时间和记忆量之间成平方比关系,如果记忆量增加1倍,则记忆所需的时间是原来的4倍;如果增加至3倍,时间就要增加9倍。因此,在记忆相似内容事物时,不要时间过长、量过大,学习一段时间后改做其他事情,不但能调节大脑的活动,也能减少记忆迟钝的现象。积极性休息能有效地分散注意力,调节情绪,交替体脑平衡,变被动休息为积极休息,有益于身心健康。

### (三) 互联网对青少年学习生活的改变

#### 1. 视野更开阔、获得的信息来源更广泛

互联网可以提供大量的信息,青少年可以开阔视野,及时获取各种最新的知识和信息。包括国际国内时事要闻,各种各方面的最新信息。据统计,21.0%的青少年用户反映上网可以充实头脑,扩大自己的知识面,增加了阅读书籍的时间,对以后的学习和生活都有很好的指导作用。显而易见,互联网为信息的获得起到了巨大的作用。

#### 2. 提高对电脑的认识和运用能力,掌握一项现代科技手段

21世纪是知识经济时代、是信息与通讯高度发达的网络时代。人类社会的整个生存状态,从工作、学习到娱乐,从经济、政治到文化都发生了巨大的变化。熟练使用电脑和网络,是每一位青少年都必须掌握的技能。

21世纪,青少年要学习的最重要的能力是管理知识和处理信息的能力,网络是发展这种能力的重要工具,计算机及其网络将成为未来社会的重要支柱,学习和掌握网络的使用

方法,将有利于青少年未来的发展。

### 3. 解决问题的途径更多、更便捷

中学生的本职任务是学习,借助网络的远程教育会给中学生带来明显的益处。以往,中学生学习知识常常局限于自己的学校和一些课外书籍,传授知识的老师始终只有几个。但通过网络,中学生可以在一个个内容丰富的学习网站中任意浏览,而不仅仅是以教科书和少量的参考书作为主要的学习资料。

### 4. 与他人交流的更方便

互联网搭建了一种与外界交流的平台。通过网络,青少年能更便捷地与外界交流。现在中学生渴望友谊,网络空间的无限性和沟通时间的连续性以及沟通内容的广博性、随意性,为他们创造了一个交往空间,网络的匿名性、隐蔽性、无限制性给他们带来了交往的安全感,他们可以在网上充分展现自我,尽情宣泄,感受网络交友的乐趣。

### 5. 娱乐性更强,可以使紧张的学习气氛得以放松

网络的互联构筑了一个虚拟社会。在网络社会的互动中可以尽情地尝试扮演各种角色。网络圆了人们在现实社会生活中无法企及的梦想,为人提供变换角色的机会。

### 6. 为自己提供了发展个性的空间

青少年学生可以利用论坛、博客、空间等发表自己独特的见解,可以自由地向网友倾诉心事,减轻课业负担所造成的心理压力;也可以借助网络提高自己某项业余爱好的水平;开一个讨论区,发一些帖子,和大家交流,促进了青少年个性化的发展。

## (四) 中学生使用互联网不当对生活和学习造成的影响

### 1. 长时间使用电脑上网,对生理及心理发育造成不良影响

由于互联网中的内容丰富多彩,会导致青少年流连忘返,容易出现上网时间过长的现象。青少年正处于身体发育的重要时期,如果长时间使用电脑,视觉容易产生疲劳,并且由于操作电脑时身体姿势长时间保持不变,会诱发一些眼病及肌肉骨骼系统的疾患。长时间上网会使人的生理和心理持续保持兴奋状态,最终导致身心疲惫。

### 2. 长期上网玩游戏,导致无法顾及学业

网络游戏对很多青少年都具有很大的吸引力,为学生的课余生活增加了乐趣。但有些青少年无法控制自己玩游戏的时间,以至于玩游戏占用了大量的课余时间,甚至不能完成作业,并且在学习的时候,也无法集中注意力,脑子里想的都是游戏,直接影响了学业成绩。

### 3. 容易与现实社会脱节

互联网中的人际交往是通过人机对话来实现的,与现实生活中的人际交往相比,它缺乏直接性。互联网上青少年交往的角色是虚拟的,长期在网上交流,会逐渐失去对现实生活的感受力和紧张感,孤僻与冷漠则乘虚而入,导致性格变得越来越孤僻,与人交往的能力越来越差,从而害怕与周围的人交往,进而在真实社会中会感到孤独。而这种孤独感让中学生更加依恋网络,一旦离开则无所适从、烦躁不安,整个人呈现出电脑化、网络化的状态,易产生人际情感淡漠,社会适应能力降低等现象。

#### 4. 轻信他人，人身安全受到伤害

由于无法识别互联网中信息的可靠性，有的青少年在互联网上被坏人所欺骗，甚至提供了个人和家庭的重要信息，导致家庭经济和安全受到危害。还有的中学生与不了解真实身份的网友见面，人身安全受到伤害。

### 四、教学过程

#### （一）教师讲解：青少年应保障充足的睡眠时间（约10分钟）

1. 统计学生平均每天的睡眠时间。
2. 初中生每天合理的睡眠时间是多久？
3. 睡眠的作用（结合教材讲解）。

#### （二）活动一：哪种休息方式更有效？（约15分钟）

##### 1. 目的

让学生知道在不同的时间应采取不同的休息方式，学会积极休息。

##### 2. 形式

教师讲解，分组讨论，教师小结。

##### 3. 具体操作

（1）休息方式除睡眠以外，还包括积极性休息和静歇性休息两种。教师结合教材举例讲解积极性休息和静歇性休息。

（2）确定讨论的题目：在紧张的学习之余，你常采用的休息方式是什么？是体育活动还是趴在课桌上休息？你认为哪种休息方式更有效？有的同学课间和中午都不休息，忙着赶作业，你觉得这样做对吗？

（3）根据讨论内容的需要进行分组。

（4）教师宣布规定讨论时间和纪律要求（如讨论时声音要小，不对其他组造成干扰，等等），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

一般来说，课间应采用积极性休息。例如，参加大课间体育活动，到室外场地游戏、散步、闲谈或远眺等。午休时间一般应以静歇性休息为主，以消除上午的学习疲劳，为提高下午的学习效率奠定基础。

#### （三）活动二：如何正确使用互联网（约20分钟）

##### 1. 目的

认识到网络给人们生活带来的利与弊，认同网络成瘾带来的危害，从而养成良好的使用网络的习惯。



### 教学提示

1. 由于学生从小接触网络，对网络的认可程度很高，教师不要强行要求学生能够说出网络的作用是一分为二的。
2. 要让学生认识到网络对中学生的利与弊，取决于是否能够合理使用网络，而不是网络本身。

## 2. 形式

分组讨论，教师小结。

## 3. 具体操作

### (1) 确定讨论的题目：

随着社会的发展，互联网已经逐渐成为人们获取信息、相互沟通，进行工作、学习和娱乐的必备工具。

#### ①你认为网络给你带来哪些帮助？

学生可能的回答：收集资料、完成作业、收邮件、下载歌曲或视频、交友聊天、写博客、参加论坛，等等。

②有的同学课余用大量的时间上网，把上网当成休息和休闲的好方式，你是怎样看待这个问题的？长时间使用网络的潜在危害有哪些？

### (2) 根据讨论内容的需要进行分组。

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

### (4) 每组推选小组讨论的主持人和记录员。

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

### (6) 在学生讨论的基础上，教师给予补充，进行小结。

## 4. 教师小结

网络的好处：

- 学习视野更开阔、获得的信息来源更广；
- 能够提高对电脑的认识，掌握一项现代科技手段；
- 解决问题的途径更多、更便捷；
- 与他人交流的更便利；
- 娱乐性更强，可以使紧张学习气氛得以放松；
- 为自己提供了发展个性的空间；

.....

长时间使用网络的潜在危害：

- 对使用者（尤其是处于生长发育高峰的中学生）的生理及心理造成不良影响；
- 容易与现实社会脱节，性格变得越来越孤僻，不善于跟他人相处；
- 人身安全可能会受到伤害；
- 沉迷于网络游戏，浪费大量时间，间接导致学习成绩下降；

.....

网络是载体，但它所承载的内容却是鱼龙混杂，良莠不齐。如果你从网上吸取一些进步的、健康的东西，则有助于你的成长；反之，就有可能出现网络使用不当，不仅影响个人的成长，甚至还会影响到家庭和社会的和谐。



### 教学提示

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

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

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

善于休息才能更好地学习和工作，九年级学生面临中考的压力，应该科学地安排作息時間，确保充足的睡眠，学会积极休息，才能做到既促进健康成长又提高学习效率。网络不是了解世界的唯一渠道，同学们应该走到户外，在锻炼身体、增进健康的同时，用自己的身心去体验博大的世界，去认识更多真实的朋友。

## 五、评价建议

初中学生应当如何正确使用互联网呢？请首先利用教材第7页的表格进行自我评价。然后和你的好朋友进行交流，为了增进健康，看看还有哪些方面需要注意和改进。

## 六、拓展活动

制订一周作息时间表，保证充足的睡眠。

要求：

1. 根据学习内容安排合理的复习时间；
2. 安排好周一至周五的作息時間；
3. 对周末休息日的时间进行合理安排；
4. 每天安排1小时的体育锻炼。

## 七、参考资料

### （一）睡眠周期的交替

一夜睡眠中约有4~5个睡眠周期反复交替。根据脑电图及其他身体的变化判断,正常人入睡先进入非快速眼动睡眠(NREMS),可分四个期。刚入睡时,朦朦胧胧很容易被惊醒,并能听到周围发生的事情,这是睡眠开始的第1期,又称朦胧期或瞌睡期;接着进入第2期,属于浅睡期;随即第3期、第4期的深度睡眠出现,脑电图的波形变为高而宽,睡得深沉,意识消失。10岁以前的儿童深度睡眠比成年人多,而且更深,当他们处在深度睡眠阶段,几乎不可能将他们弄醒。60岁以后深度睡眠明显减少,甚至完全消失。NREMS经过70~90分钟左右,进入另一期性质不同的睡眠,此时,眼球作间断性快速地来回运动,叫快速眼动睡眠(REMS)。从入睡到REMS为一个周期,然后再从浅睡期到REMS结束为第二个睡眠周期,如此,一夜睡眠经历4~5个睡眠周期的交替。大部分深度睡眠出现在前面2~3个周期,即入睡后3~4小时深度睡眠已经完成,这是恢复机体最有效的睡眠时间。越到后面的周期REMS持续时间越长,第一个周期的REMS持续时间只有5~10分钟,醒前最后一个周期的REMS可长达30~40分钟。

深度睡眠期大脑细胞完全休息,使精力得到充分恢复。此时身体的各项机能活动下降,呼吸慢而平稳、心率和血压降低、新陈代谢减缓、表现为副交感神经占优势;脑电波速度变慢,波幅变大;体温下降;生长激素分泌达到高峰;免疫物质产生最多。

快速眼动睡眠期的特征,表现为眼球快速转动;全身肌肉完全松弛,但有的小肌肉如脚趾、手指、面肌还有抽动;出现呼吸加快、脉搏和血压升高等交感神经兴奋现象;脑电波变快如同清醒时的脑电波一样。如在这时将其唤醒,大部分人都说正在做梦,因此又可称为做梦睡眠,如果遇有噩梦,梦境内容紧张、恐惧,使交感神经更加兴奋,会诱发原有心脏病、心律不齐、脑血管病,甚至发生猝死。

### （二）睡眠不足的危害

#### 1. 影响皮肤的健康

人的皮肤之所以柔润而有光泽,是依靠毛细血管提供充足的营养。睡眠不足会引起皮肤毛细血管瘀滞,循环受阻,使得皮肤的细胞得不到充足的营养,因而影响皮肤的新陈代谢,加速皮肤的老化,使皮肤颜色晦暗而苍白。

#### 2. 导致疾病发生

经常睡眠不足,会使人心情忧虑焦急,免疫力降低,甚至导致一些疾病的发生,如神经衰弱、感冒、胃肠疾病等。瑞典的一位医学研究人员发现,睡眠不足还会引起血中胆固醇含量增高,使得发生心脑血管疾病的机会增加;澳大利亚的一位研究人员提出,人体的细胞分裂多在睡眠中进行,睡眠不足或睡眠紊乱,会影响细胞的正常分裂,由此有可能发生细胞突变而导致癌症的发生。

### （三）注意睡眠卫生

1. 要养成良好的生活规律，按时睡觉，按时起床，调整好自己的“生物钟”，形成习惯，到时就易于入睡。不要赖床和“恶补”睡眠，就是在周末，休假时也应如此。

2. 讲究卫生，睡前要刷牙，清除食物残渣。用温水洗脸、洗脚和清洗外阴，有条件的同学最好每天淋浴。被褥要经常晾晒，床单、枕巾要经常清洗。

3. 创造良好的睡眠环境。不要开灯睡觉，卧室里避免强光、噪音，温度适宜。要保持一定程度的通风，枕头不能太高或太低，尽量放松颈部肌肉。

4. 不要蒙头睡觉。蒙头睡觉时，被子里的空间小，所含的空气十分有限，厚厚的棉被又难以透气，空气流通性差，氧气会随着呼吸变得越来越少，二氧化碳则越积越多，严重影响睡眠质量和呼吸的正常进行。第二天醒来会觉得没有精神、头痛、头晕、疲乏无力，影响白天的学习和工作。

5. 保持正确的睡眠姿势。俗话说“卧如弓”，就是指侧卧位腿半弯曲的姿势。一般说来，向右侧卧比向左侧卧要好，因为心脏在偏左的位置，右侧卧的姿势会使心脏压力减小。这种姿势能使全身的肌肉充分放松，呼吸、血液循环通畅，有助于消除疲劳。注意不要胸部向下，俯式睡觉，以免增加心脏的负担，呼吸不畅，影响睡眠质量。

6. 养成良好的生活习惯。晚餐不宜过饱，在睡前2小时内不吃难以消化的食物，不做剧烈运动；睡前不看内容刺激的小说、电视；不要在睡前喝咖啡、浓茶或含酒精的饮料，避免造成大脑因过度兴奋而导致失眠。在睡前喝杯牛奶可帮助入睡。

### （四）考前休息好的绝招

考前的日子真是分秒必争，有的考生感叹：“人要是能一直不睡觉多好呀！”当然，这是不可能的。考前的良好睡眠，能帮助考生养精蓄锐，事半功倍。

如果因为考前焦虑而导致夜间入睡困难，可选择以下两种方法，放下思想包袱。

第一种方法：上床后熄灯，躺下仰卧，做一次舒畅的深吸气，然后徐缓地往外呼气。在第二次吸气时，默念数字“1”，呼气时默默地对自己说：“放松。”与此同时，试着想你面前有一块黑板，你在黑板上写了“1”和“放松”这几个字。在下一次吸气时，默念数字“2”，呼气时默默地对自己说“放松”，一直默念到数字“20”，每次深呼吸都要想象听到了并看到了那些数字和“放松”这两个字。

这样做的目的是用一些不会引起自己情绪激动的词语和景象来占据自己的思维。如果自己的思维能够保持着持续地在听和在看这一系列的单调词语，那么考试的焦虑和紧张思绪就不容易影响你了。用这个方法催眠，不可急躁，不应急于求成。

第二种方法：上床后熄灯躺下仰卧，先做3~5次深呼吸，然后想象在黑暗中有一个不太亮的白点，并集中注意力控制这一想象中的白点进行缓慢地圆周运动50次，再换成缓慢地勾画五角星轨迹50次。如果感到心情改变不大，则重复上述意念运动程序数次。然后再进行两次深缓呼吸。每进行一次深缓呼吸，就对自己进行一次暗示：“我已经睡着了。”这样就可以起到良好助诱导入睡的效果。

如果条件允许,平时和考试期间都应养成午休的习惯。午休一般20分钟到半个小时,这样做既能达到使大脑休息的目的,醒来时头脑也会很快清醒过来。

无论采用哪种方法,均可以在睡前喝一杯牛奶,能够更快地帮助你进入甜蜜的梦乡,在第二天考试的时候精力充沛。

#### (五) 长时间使用电脑对人体的危害

1. 对视力的危害:使用电脑,眼睛最容易受到侵害,尤易引起青少年近视和睫状肌痉挛。这些被称为“电脑视力综合征”的病是一种压力型疾病,原因是眼睛长时间盯着一个地方,眨眼次数仅及平时的三分之一,从而减少了眼内润滑剂的分泌。长期如此,除了会引起眼睛疲劳、干涩重影、视力模糊,还会引发其他不适反应。在荧屏前应多眨眼,以增加泪腺分泌,滋润眼睛。最有效的方法是适当休息,在电脑前每工作1个小时,就应休息10分钟,闭目养神,做眼保健操,放松眼部周围的肌肉,或者眺望远处的景物等。多吃含维生素A的食物,补充视网膜上的视紫红质,如胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子、牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等。

2. 对器官或组织的伤害:操作电脑时重复、紧张的动作,会损伤某些部位的肌肉、神经、关节、肌腱等组织或器官。使用电脑时应经常改变体位,避免长时间一种姿势工作。要把桌椅调整到适合自己的高度。正确的高度应是:坐在椅子上,肘部和键盘的连线应与地面平行,电脑屏幕应当放在你视线略低一点的地方,保证看荧光屏时,脖子微微向上倾斜,切忌仰视;双脚应平放地面,椅子应平稳,背部感觉舒适。

#### (六) 中学生怎样合理上网

1. 没有经过父母同意,不要轻易把自己及家庭的真实信息在网上告诉别人。
2. 如果要与网友见面,必须在父母的同意和护送下,或与可信任的同学、朋友,最好是自己的长辈结伴而行。
3. 在QQ群中,如果发现有人发表不正确的言论,应立刻离开,注意不要散布不正确的言论。
4. 不要在论坛、微博或即时聊天工具中散布对别人有攻击性的话语,也不能传播或转发他人那些违反中学生行为规范甚至触犯法律的内容,网上网下都得做守法的公民。
5. 尽可能不要在网上论坛、网上广告栏、聊天室上公开你的电子信箱地址。
6. 如果你有多个电子信箱,尽可能设置不同的密码。
7. 如果收到垃圾邮件,应立刻删除。
8. “儿童不宜”的网站,不要进去。
9. 如果遇到网上有人刻意伤害你,应立刻告诉家长或老师。
10. 适当控制上网时间,一般每次不要超过1小时,每天不要超过2小时。

## 第三节 增强安全意识 提高避险能力

伤害事故是青少年成长的“大敌”。意外伤害虽然是偶然发生、难以预料的事件，但并非不可避免。本节教学从识别日常生活中存在的可能导致意外伤害的危险因素入手，培养学生的安全意识，学习如何消除隐患，避免伤害事故发生，预防意外伤害的方法。在这部分通过小品表演的形式，与学生生活实际相联系，着重介绍了导致初中学生意外伤害死亡主要原因的溺水和交通事故的预防方法。通过模拟练习如何拨打急救报警电话，学习面对意外伤害事件，如何呼救求援。

### 一、教学目标

1. 培养安全意识，运用基本方法预防意外伤害。
2. 举例说出应对危急情况的基本原则和程序。
3. 尝试模拟拨打急救报警电话，练习意外伤害的简单紧急处理方法。

### 二、教学重点与难点

#### （一）教学重点

预防溺水和交通事故的方法。

#### （二）教学难点

识别日常生活中存在的可能导致意外伤害的危险因素，预防意外伤害的发生。

### 三、教学内容

#### （一）意外伤害

意外伤害是指突然发生的各种事件，对人体有关部位造成不同程度的实质性损害、残废或死亡，包括交通事故、溺水、意外跌落、中毒、烫伤等。意外伤害引发的伤残和死亡已成为危害青少年健康的大敌。据世界卫生组织报告，意外伤害是世界上大多数国家青少年致伤残的最主要原因，也是大多数国家青少年的第一位致死原因。我国也不例外，意外伤害也是导致我国青少年死亡的罪魁祸首。

意外伤害的发生与受害者的年龄、性别、发育水平和生活方式等有关。初中学生活动范围大，好奇心强，好冲动，办事不计后果的特点容易导致意外伤害事故的发生。性别差异也是一个不可忽视的因素，一般男生意外伤害的发生率高于女生。

除受害者本人的原因以外，环境因素也是导致青少年遭受意外伤害的重要因素。例如

交通事故、溺水、意外跌落、火灾、触电和被动物咬伤等都与外部环境有关。而家庭环境和学校环境则是影响意外伤害发生的重要因素,如家庭成员不和睦、亲子关系紧张均会导致青少年情绪低落,产生厌世,甚至自杀。学习压力过重、与老师关系紧张,恐惧考试失败等也会导致学生出现意外伤害事件的发生。

## (二) 预防意外伤害的原则

1. 加强安全意识。通过多种途径认识 and 了解各种意外伤害的特点、危害和预防方法,提高防范意外伤害的意识和能力。例如,学习道路交通安全法的相关内容,了解出行时道路交通安全常识。识别各种危险标志。学习家用电器、煤气(柴火)、刀具等日常用品的安全使用方法。具备使用电梯、索道、游乐设施等特种设备的安全意识。培养遵守交通规则的良好习惯,形成主动避让车辆的意识。提高自我保护意识,了解私自到野外游泳、滑冰等活动的危害等。

2. 善于发现隐患。主动观察周围环境,发现可能导致意外伤害的危险因素。形成对存在危险隐患的设施与区域的防范意识。例如,在车辆密集的马路上嬉戏打闹,互相追逐;在没有大人陪伴下,外出郊游;到非游泳区游泳;逗弄宠物等。

3. 主动消除隐患。自觉遵守与生活紧密相关的各种行为规范。树立正确的安全道德观念,在关注自身安全的同时,去关注他人的安全,并提供力所能及的援助。对于环境中的危险因素要设法消除,对于危险的行为要加以矫正。例如,远离车辆密集道路;不骑摩托车,不骑自行车带人;不乘坐农用车辆、无牌无证车辆,不乘坐超载车辆;上学、放学要做到在人行道上按序通行,两人成排,三人成行,靠公路右行。

## (三) 预防溺水

### 1. 中学生在哪些情况下容易出现溺水

在现实生活中,有多种原因会导致溺水,其中导致中学生溺水的原因大致有以下四种。

(1) 环境原因:指对游泳场所环境的情况不了解,如在缺乏深水区和浅水区标志的游泳池贸然下水或盲目跳水时出现意外而导致溺水,或在江、河、湖泊等缺少安全防护的场所游野泳时出现意外而导致溺水。

(2) 身体原因:指患有不宜游泳的疾病,如心脏病、癫痫等,游泳时发病而导致溺水;以及因病后体力不佳或体弱体力不支等生理原因导致溺水。

(3) 心理及技术原因:指不会游泳或游泳技术不佳的人下水后,出现体力不支或方法不当时,由于对游泳安全、救生常识(自救)不了解,在面对抽筋、呛水等意外情况时,惊慌失措,不会处理或处理不当而导致溺水。

(4) 外力原因:指游泳者突然被外力(人或物)撞击致伤或昏迷而溺水;也可能被溺水者紧抱不放而致溺水。

溺水可能只是单一的原因导致的,也可能是由多种原因共同作用导致的。

### 2. 溺水的危害

人落水后,水、泥沙等会阻塞呼吸道,或因呼吸道痉挛而引起缺氧、窒息、死亡,落水被淹后一般4~6分钟即可致死。当儿童溺水时,2分钟后便会失去意识;4~6分钟后身体便遭受不可逆的伤害。

溺水轻者,落水时间较短,吸入水量少于2毫升/千克体重时,出现轻度缺氧现象,口唇、四肢末端青紫,面肿,四肢发硬,呼吸浅表。重者,落水时间较长,吸水量在10毫升/千克体重以上,出现低氧血症,面色青紫,口鼻腔充满血性泡沫,四肢冰冷,昏睡不醒,瞳孔散大,呼吸停止。

### 3. 溺水的预防与应急处理

#### (1) 游泳者前期防护

①关注自身状况、做好热身运动。游泳者在游泳前要清楚自己的身体健康状况,要做好各项准备,下水前应先充分活动身体,如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体,待适应水温后再下水游泳。

②对于自己的水性要有自知之明,下水后不能逞能,不要贸然跳水和潜泳,更不能互相打闹,以免因呛水而导致溺水。不要在急流和漩涡处游泳,更不要酒后游泳。

③不游野泳,不独自一人外出游泳,更不要到不了解环境情况(包括水深、流速、水底情况、有无水草)的水域或比较危险的地方(如水流湍急或过深的水域)去游泳。选择好的游泳场所,对场所的环境要了解清楚。

④如果集体组织外出游泳,必须由教师或熟悉水性的人带领前往,以便互相照顾。下水前后都要清点人数,并指定救生员做安全保护。

#### (2) 溺水者自救

发生意外情况时要保持镇静,积极自救。

①在游泳中如果突然觉得身体不舒服,如眩晕、恶心、心慌、气短等,要立即上岸休息或呼救。

②远离岸边且体力不支时,可放松全身,让身体漂浮在水面上,将头部浮出水面,用脚踢水,身体下沉时,可将手掌下压。要注意保存体力,等待救援。

③如果在水中突然抽筋,又无法靠岸时,应立即求救。如周围无人,可深吸一口气潜入水中,伸直抽筋的那条腿,用手将脚趾向上扳,以解除抽筋。

④当有人进行救助时,应积极配合他人的救助。溺水者在水中要镇静,双手划动,观察救助者扔过来的救生物品,迅速靠上去。当救助者游到自己的身边时,不要乱打水,蹬水,应配合救助者,仰卧水面,由救助者将自己拖拽到安全地带。

#### (3) 对溺水者施救流程及注意事项

①仔细观察环境,求助于成年人。作为未成年人,如果发现有人溺水,不要逞能而贸然下水营救,一定要做好自我防护,仔细观察环境,如发现成年人,应立即大声呼救。也可利用周围的工具,如救生圈、竹竿、木板、绳索等物,抛给溺水者,再将其拖至岸边。

未成年人保护法规定:未成年人不能参加抢险等危险性活动。

②拨打急救电话：120或999。在对溺水者进行营救的同时，还要尽快就近拨打急救电话120或999，以免延误救治。

③溺水者上岸后的应急救治。溺水者在被救上岸后，在等待专业救护人员到来之前，可以对溺水者进行如下简单处理。

- 清理口鼻中异物：让溺水者头朝下，用手指清除其口中杂物，要避免舌后坠（舌后坠即舌头移向后方，可堵住呼吸道），确保呼吸道畅通。

- 心肺复苏：对呼吸停止的溺水者做人工呼吸，对呼吸及心跳停止不久的溺水者，迅速进行口对口（鼻）式人工呼吸，同时做胸外心脏按压，抢救工作最好有两个人，人工呼吸与胸外心脏按压同时进行，交替实施。

#### （四）预防交通事故

中学生每天上学放学的路上，正是交通最繁忙拥挤的时候。道路上车多人多，如果同学们不注意交通安全，随意在道路上穿行、猛跑，就很容易发生交通事故。因此，走在路上或骑自行车一定要注意交通安全。

当同学们行走在路上时应注意以下几点。

1. 横穿马路要走人行横道，没有人行道的靠路边安全地方行走。集体外出时，最好有组织、有秩序地列队行走。结伴外出时，切不可追逐、嬉戏、打闹、猛跑。

2. 在车辆多和交通事故容易发生的路口地段，交通部门设有交通护栏，同学们切不可图一时省事，翻越护栏、隔离墩，酿成事故。

3. 严格遵守交通规则，要牢记“一慢、二看、三通过”，遵守信号灯的规定：绿灯亮，可以通过，红灯亮，不准通过，黄灯闪烁时，不要进入人行横道，但已进入人行横道的可以继续通过。

4. 要注意不要在马路上踢球、溜旱冰、玩滑板等，也不可在马路上读书看报、玩手机。要精力集中，观察周围情况，注意安全。

5. 当车辆临近时，一定不要突然横穿，与车辆一比高低。因为，这样会使司机来不及采取措施，极易发生伤亡事故。特别是马路对面有熟人、朋友呼唤，或者自己要乘坐的公共汽车已经进站，千万不能贸然行事，以免发生意外。在有过街天桥和过街地道的路段，应自觉走过街天桥和地下通道。

当同学们骑自行车时应注意以下几点。

1. 不满十二岁的同学，是不准骑自行车上马路的，但某些同学图方便，怀有侥幸心理，认为自己虽然年龄不够，但技术没问题。奉劝这些同学，为了自身的安全请放弃这种冒险行为。

2. 同学们上学放学经常结伴而行，为了说话方便，常常并排骑车，有时还勾肩搭背，甚至比赛车技，如双手离把，单手扶把等，忘乎所以，结果出现险情和发生车祸后悔已晚。

3. 骑车时，衣着颜色最好选择红色、黄色或橙色。因为交通信号中红色与黄色多与车辆的禁行或准备有关，能引起司机的警觉。

4. 从胡同进入大马路时,不要突然窜出;从窄马路进入宽马路时,要停车看清左右情况后再通过,以防发生交通事故。

5. 骑自行车通过公共汽车站时,上下车的人很多,这时要放慢车速,提前按铃,避免发生刮碰事故。

6. 拐弯时,请用手示意。

7. 骑车的同学要经常检查前后车闸、铃是否灵敏有效。还要检查车后是否有尾灯。尾灯是自行车后面那个没有灯泡的小塑料灯,它可反光。在夜间或雨雾天骑有尾灯的自行车时,被后面开来的汽车灯光一照,反光度很强,能引起司机的注意。因此,自行车装有尾灯是安全的需要。尾灯若打碎或丢失了,应立即安装一个新的。把车座调到合适的位置,以骑上车后两脚尖能触到地面,双手握把自如,上身稍微前倾为宜。

特殊天气同学们需注意以下几点。

1. 雨天骑自行车时,应着雨衣,不要撑伞。由于雨天的能见度低,雨衣颜色要尽可能选择黄色或红色,尽量不选取灰色、草绿色和迷彩色,以使司机容易辨认,有利于安全。雨天路面变滑,易滑倒发生事故,骑车要格外小心谨慎,控制车速,并密切注意来往车辆及自身安全,发现情况要提前减速。转弯时,尤其是左转弯时,要注意向左右及左后方瞭望,提前伸手示意,提醒别人注意,再安全通过。

2. 冬天路面有冰雪时,轮胎气不要打得太过,以增加轮胎与路面的摩擦力。这时,骑车要尽量走直线,不要晃把,车速最好控制在每小时10千米以内,并随时观察前后方情况,尽早做出停车或避让的准备。拐弯时应拐大弯,必要时慢慢下车,推着向前走。要防止突然拐把摔跤,或与其他人、车相撞,发生事故。

### (五) 危急时刻,科学救助

1. 冷静判断。遇到意外伤害发生时,不要惊慌失措,要保持镇静,把精力集中在思考怎么解决和应对问题上,想办法控制局面,而不是一味让负面情绪控制你。不要急于采取措施,冷静判断意外伤害的现场环境和伤员受伤的情况,这时不妨动作慢一点,想清楚,再行动,防止乱中出错,错上加错,不可收拾。根据事故的严重程度采取适当措施合理应对,或向有关人员和机构紧急求救。对于仍处于危险境地之中的伤害现场,要尽快远离危险,避免更多意外伤害的发生。

2. 呼救求援。根据《未成年人保护法》的规定,未成年人不能参加抢险等危险性活动。面对意外伤害事件,在冷静判断之后,初中学生应该主动向成年人寻求支持,如大声喊“来人啊,救命啊”,从而获取周围人员的帮助;同时还要根据具体情况拨打急救电话求援。在拨打急救报警电话时,应尽量提供各种必要、有用的信息,以利于急救部门根据呼救电话的内容,迅速派出急救人员及时赶到现场。

#### 拨打急救电话小提示

拨打急救电话求助,救护车能在最短的时间内到达呼救地点。报警求助电话,是争分夺秒的,最忌语无伦次。因此,报警者一定要保持镇定,抓紧时间把事情说清楚,无关的

话不要讲。报警时,该怎样说才能做到清楚、准确呢?

当你拨通急救电话后,要把以下情况尽可能说清楚:

- 伤员或病人的数量、年龄、人数、大概病情和打算前往的医院。
- 拨打电话人的姓名、身份、联系方式。
- 伤员或病人所在的确切地点,尽可能指出附近街道的显著标志,如建筑物和公交车站等,以便救护车寻找。
- 伤员或病人目前最危重的情况,如昏倒、胸痛、呼吸困难、意识不清、呕吐不止、大出血等。
- 现场是否采取了救护措施,如止血、心肺复苏等,或者询问相关的急救方法、注意事项。
- 电话接通后,如果由于紧张忘了自己该说什么,一定要清楚准确地回答电话接听者的问话。不要先放下话筒,要等救援医疗服务系统调度人员先挂断电话。
- 在急救中心派出救护车之后,应安排人手在小区入口或路口迎接和引导救护车准确到达现场。

### 3. 现场救护

在专业救援人员到达意外伤害事故现场之前,对于处于危急状态下的伤员应采取必要的急救措施。例如,对于大量出血的伤员设法止血;对于有骨折的伤员进行固定;对于没有心跳和呼吸者采取心肺复苏的办法进行急救。

#### 心肺复苏

人工呼吸:将溺水者仰面躺在地上,使其头部后仰,用一只手捏住其鼻孔,嘴对嘴轻缓吹气,注意溺水者胸部有没有隆起和回落,如果有,说明呼吸道畅通。尽可能快做六次吹气,然后每分钟15~20次,直到其恢复正常呼吸。

胸外心脏按压:让溺水者仰卧,用拳头叩击心前区1~2次,用力要适当。然后,双手重叠放在溺水者胸骨中下1/3交界处,有规律不间断地用力按压。按压时双臂绷直,频率要达到80~100次/分,深度3~4厘米(儿童为2~3厘米)。直到能够摸到病人颈动脉搏动时停止。可先吹两口气,再进行30次心脏按压。

## 四、教学过程

### (一) 活动一:日常生活中存在的危险因素及造成的后果(约15分钟)

#### 1. 目的

引导学生初步了解日常生活中存在的可能导致意外伤害的危险因素有哪些,以及会造成什么样的后果。

#### 2. 形式

快速回答,教师讲解。

### 3. 具体操作

(1) 请学生观察教材第8页“思考与分析”中的两幅图片,以及第9页“拓展阅读”中的内容。

(2) 提出问题,请学生快速回答。

①你从教材中获得了哪些信息?

②除了教材中提到的内容,在你的日常学习和生活中,有哪些行为或环境存在着危险因素?

③缺乏安全意识的鲁莽行为会造成什么样的后果?

(3) 请学生一一列举,教师将这些内容简要地记录在黑板上。

### 4. 教师小结:

交通事故、溺水、触电、烧烫伤等意外伤害会给我们造成很大的损伤和痛苦,甚至失去生命,后果是很严重的。意外伤害虽然是偶然发生、难以预料的事件,但并非不可避免。只要我们给予充分的认识和重视,树立安全观念,积极预防,提高避险能力,意外伤害是可以被避免或降低危害程度的。



### 教学提示

教师应努力营造一个宽松、活跃的课堂气氛,引导学生积极参与。

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

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

对于意外伤害可能造成的后果,学生往往考虑得不够全面,需要教师及时予以引导和补充。

## (二) 活动二: 预防溺水和交通事故的发生(约20分钟)

### 1. 目的

举例说出可能导致溺水和交通事故的危险因素,并说出相应的预防措施。

### 2. 形式

小品表演,分组讨论,教师小结。

### 3. 具体操作

(1) 教师提供剧本。①溺水:几名初中生到情况不明的水域比赛跳水;游泳时比赛谁在水下憋气的时间长;郊游时一个同学在水岸边因伸手摘水中的荷花而落水,等等。②交通事故:边走边看书;因着急不看路口的交通信号灯跑过马路;在马路上玩滑板;骑车闯红灯;几个人并排骑车,时而还勾肩搭背;双手离把,比赛车技,等等。

(2) 确定讨论的题目。例如:你觉得小品中几个同学的做法存在哪些危险因素?应该怎么做才能预防溺水和交通事故等意外伤害的发生?

(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品, 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

教师组织学生小品表演, 请几名同学按剧本要求表演描述真实生活情景的短剧, 其他同学观看并体会小品的含义。小品表演大多为多个同学参与, 以期接近生活, 情境显得较真实, 富有感染力。

为了节约课堂时间并取得好的效果, 教师应提前几天把小品的内容告诉“演员”, 使他们有充足的时间准备和编排; 也可只给学生提供部分情节, 请他们自行编排小品, 这样更能调动学生的积极性; 可帮助学生提供表演相关的道具, 使表演更加生动。

#### 4. 教师小结

小品中的故事, 同学们是否感到并不陌生? 你与同学在日常生活中是不是也曾发生过类似的事情? 我们应该远离危险环境, 杜绝危险行为, 预防意外伤害的发生(详见教学内容)。

#### (三) 活动三: 模拟拨打急救报警电话(约10分钟)

##### 1. 目的

通过呼救求援的模拟活动, 学习科学施救对于挽救生命的重要性。

##### 2. 形式

小组内模拟, 教师小结。

##### 3. 具体操作

(1) 确定活动的题目: 面对意外伤害事件, 在冷静判断之后, 如果需要拨打急救电话求援, 应如何拨打?

(2) 小组内学生通过协商进行分工, 分别扮演求助者、接线员和观察员, 在小组内进行模拟表演。表演一次后, 角色可以进行轮换。

(3) 教师宣布规定活动和纪律要求(如声音要小, 不对其他组造成干扰等), 鼓励学生充分参与。

(4) 组内活动结束后, 请小组内的观察员代表本小组谈谈活动中遇到了哪些问题, 拨打急救报警电话时还需要注意哪些问题, 等等。

(5) 在学生发言的基础上, 教师给予补充, 进行小结。

##### 4. 教师小结

见教学内容。

**本课小结:** 尊重生命, 确保生命安全, 对每位同学的终身幸福及社会的和谐发展都是极为重要。美好的人生从安全开始, 只有保证了健康和安全, 才能创造美好的未来。掌握最基本的安全知识, 提高安全意识, 发展自护自救的能力, 是广大青少年学生健康成长

的必备条件和重要保障。只要大家始终把安全牢记在心，落实到行动，提高避险能力，我们完全可以远离意外伤害。

## 五、评价建议

根据预防伤害事故应遵循的三个原则，分小组讨论常见意外伤害事故的预防方法。指导学生要在日常生活中关注细节，消除各种可能出现的安全隐患，防患于未然。

## 六、拓展活动

- (一) 练习“海姆立克急救法”。
- (二) 复习实践在八年级的体育与健康课中学习过的骨折固定和止血方法。

## 七、参考资料

### (一) 游泳安全要点

1. 下水时切勿太饿、太饱，饭后1小时才能下水。
2. 下水前试试水温，若水太冷，就不要下水，以免抽筋。
3. 若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳。
4. 下水前观察游泳水域周围的环境，若有危险警告，则不能在此游泳。
5. 不要在地理环境不清楚的水域游泳。这些地方的水深浅不一，水中还可能有伤人的障碍物，很不安全。
6. 跳水前一定要确保跳水处水深至少3米，并且水下没有杂草、岩石或其他障碍物，以脚先入水较为安全。
7. 在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不佳或体力不充沛者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否被冲出太远，及时调整方向，确保安全。

### (二) 如何预防游泳时下肢抽筋

1. 游泳前一定要做好热身运动。
2. 游泳前应考虑身体状况，太饿或过度疲劳时，不要游泳。
3. 游泳前先在四肢和躯干上浇些水，待身体适应水温后再跳入水中。
4. 游泳时如胸痛，可用力压胸口，暂时避免剧烈活动，等到稍好时再上岸；腹部疼痛时，应上岸，最好喝一些热的饮料或热汤，以保持身体温暖。

### (三) 被溺水者抓住应如何解脱

溺水者在水中出于求生的本能，会拼命抓住前来施救的人。这样会使施救者也面临生命危险。为了避免这种情况的出现，施救者要从溺水者背后去接近溺水者，以免被对方突

然抓住或抱住。具体方法是：当溺水者停留在水面时，游至距溺水者3~4米处，要急停、踩水、深吸气，稳定一下情绪，准确地从溺水者的身后接近。

把溺水者牢牢抓住，托出水面，叫溺水者镇定，大声安慰和鼓励他。拖运挣扎乱动的溺水者可采用侧泳抱溺水者上体拖运或侧泳抓溺水者手臂拖运。

尽量不要让溺水者缠住自己。如发出指示没有获得反应，不得不游过去，而溺水者又忽然起身而相缠，就必须立刻用仰泳迅速后退。退至溺水者抓不到处，把一块布、一条毛巾或一个救生圈扔过去，让溺水者抓住一头，自己抓住另一头拖他上岸。

下水救人虽然应尽力避免被溺水者抓住，但有时仍难免被抓住不放，此时必须采用合理的方法脱离溺水者，解脱动作既要迅速、突然，又要熟练。

若被溺水者缠住而不能迅速解脱时，只能与溺水者一同沉入水中，当溺水者憋气时，就会自行松手。因此，解脱抓缠多在水下进行。

#### （四）一氧化碳中毒的识别及应急处理

1. 中毒原因：急性一氧化碳中毒，俗称煤气中毒。煤、煤气或其他含碳物质燃烧不完全时，都会产生一氧化碳，当空气中一氧化碳浓度增加时，人体所吸入的一氧化碳与红细胞中的血红蛋白结合，会形成碳氧血红蛋白，氧与血红蛋白的结合则相应地减少，造成机体严重缺氧而死亡。家庭使用煤炉时通风不良或煤气泄漏，都可能发生一氧化碳中毒。

2. 中毒症状：一氧化碳中毒的严重程度和症状与吸入一氧化碳的多少和吸入时间的长短有关，也与个体的健康状况及人体对一氧化碳的敏感有关。一氧化碳中毒后，最初会感到头痛、头昏，全身无力，恶心、呕吐，随中毒的加深而昏倒或昏迷、大小便失禁、面部呈樱桃红色、呼吸困难，重者因呼吸循环衰竭而死亡。

3. 应急处理主要包括以下四个方面。

（1）立即打开门窗，通风换气，灭掉一切火种，不可使用明火，也不要打开任何电器。

（2）立即使中毒者离开中毒环境，移到通风好的房间或院内，松解衣扣，注意保暖，轻症患者经吸入新鲜空气，症状可逐渐消除。

（3）拨打急救电话120或999，将病人送入医院。如家中有条件，可给一氧化碳中毒患者吸氧。

（4）对呼吸困难或呼吸停止者，应清理呕吐物，并保持呼吸道畅通；如呼吸停止，进行口对口人工呼吸，对伴有心跳停止者，一并进行心肺复苏。

#### 4. 如何预防

（1）使用煤气类燃气器具，应注意：①认真阅读燃气器具的使用说明书，严格按照说明书的要求操作、使用；②经常保持燃气器具的完好，发现漏气的情况，应该立即关闭总阀门，切断气源；③燃气器具在工作状态中，人不能长时间离开，以防止火被锅中溢出的水浇灭，造成煤气泄漏；④应注意室内通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。

（2）使用煤炉取暖，应注意：①一定要安装烟筒和风斗；②保持烟筒通畅，如果发现

烟筒堵塞或漏气，必须及时清理、修补或更换；③经常打开门窗通风换气，保持室内空气新鲜。

#### （五）毒蛇咬伤急救处理方法

如果无法判断是否为毒蛇所咬时，建议按毒蛇咬伤急救。被蛇咬时应保持镇静，并争分夺秒地对伤口进行现场处理。

1. 烧灼：第一时间烧灼伤口，用打火机、火柴、铁丝、木棍等都可以，使毒素在高温下变质。

2. 结扎：被咬伤后，蛇毒在3~5分钟内就可迅速进入体内，应尽早阻断静脉血向心脏回流。简单的办法是在伤口向心脏方向约3~5厘米处用绳子、绷带甚至布条结扎，15分钟放松1分钟。另外，受伤后走动要缓慢，以减少毒素的吸收，最好是将伤肢临时制动后放于低位。

3. 冲洗：伤口若有毒牙遗留，应取出毒牙并反复冲洗伤口；在伤后1~2小时内，在伤口处划开长2~3厘米的十字切口，深达真皮以下；若能及时找到冰块，应将冰袋敷于伤肢，使血管及淋巴管收缩以减慢蛇毒的吸收。但应注意，血液毒型毒蛇咬伤者不宜做扩创排毒，以免伤口流血不止。

4. 吮吸：用嘴吸出伤口内的蛇毒，每吸一次后要用清水漱口，但应注意吮吸者需无口腔黏膜及唇部溃破症状。

5. 求助：及时用手机或电话咨询专家实时指导，并联系附近的医院准备抢救措施，在24小时内及时使用相应的抗蛇毒血清效果较好。

#### （六）预防被宠物咬伤

现在很多家庭养有宠物。但是，有的宠物的唾液中含有狂犬病病毒和细菌等有害微生物，所以一定要注意避免被宠物咬伤。万一被宠物咬伤，应按以下方法及时处理。

1. 立即用大量的清水或肥皂水冲洗伤口，把伤口内的血液和动物的唾液彻底冲洗干净，冲洗时间不少于20分钟（最好再用酒精消毒）。冲洗后将患者尽快转送医院救治。

2. 不要包扎伤口。这主要是由于开放的伤口不利于狂犬病病毒和厌氧菌（如破伤风杆菌）的存活。

3. 由医生决定是否注射狂犬病疫苗和抗毒血清，同时按医生嘱咐观察病症的变化。

预防方法：遵守有关家庭饲养宠物的规定；在和宠物玩耍时，不要激怒宠物，以防被抓伤咬伤。

#### （七）预防烧烫伤

烧烫伤是指火、电、开水、热油或某些化学物质等引起的皮肤或其他组织的损伤。烧烫伤是日常生活中常发生的事故，无论伤得轻重，都要及时处理。

##### 1. 急救方法

一旦发生烧烫伤，要做好止痛、防感染、注意保护表皮等工作。大面积烧烫伤应立即将患者衣服脱掉或剪开，以免粘在伤口上。不要撕去粘在身上的衣服，不要在烧烫伤部位

涂抹牙膏、酱油、烟灰、白糖、面粉等,不要将水疱挑破,以防止继发感染。不要在烧烫伤部位覆盖不洁的物品。

尽快将被烧烫伤的肢体用凉水冲或浸入到凉水中,降低伤处的温度,减轻烧烫伤的程度,一般需20~30分钟,或直到伤处的疼痛减轻为止。

如果患者烧烫伤严重,要迅速拨打急救电话,应在保护好创面的情况下,将患者送往医院抢救。

## 2. 预防方法

不玩火、不在火源处嬉戏打闹;取开水、热油、热汤等要格外小心;洗澡时要先放凉水,再放热水调整;厨房和化学实验室要有防火和灭火器材等。

## (八) 海姆立克急救法

1974年,美国一位老人在进晚餐时被鸡块卡在了喉部,生命岌岌可危。因为此时她呼吸困难,不能发声,无法拨打电话呼救。

正在这千钧一发之际,她的邻居一位70岁的老人,刚刚在报纸上读过一篇介绍亨利·海姆立克医生(Henry J. Heimlich)发明的气管异物急救的科普文章。老人见此情景,马上将学到的技能用到老妇身上。他用双手从背后将她抱住,一手握拳,向上用力冲击其腹部,鸡块很快地被冲击出气管吐出,老妇憋得青紫的面孔顿显红润。这是海氏手法被民众掌握,及时现场救护成功的第一例。

把一位呼吸道梗塞窒息的老人,从濒死中解救回来的报道,使亨利·海姆立克医生名声大振,他的急救法为世人瞩目,迅速地被普及,抢救成功的报导似雨后春笋。一位6岁儿童,在电视上看到这个急救方法,他用此法成功地救护了一位与他一起玩耍而发生气管异物堵塞的5岁孩子。这种急救方法被称为海姆立克急救法。

海姆立克急救法(Heimlich Maneuver)的发明者亨利·海姆立克教授是一位多年从事外科的医生。在临床实践中,他被大量的食物、异物窒息造成呼吸道梗阻致死的病例震惊了。而在急救急诊中,医生常常采用拍打病人背部,或将手指伸进口腔咽喉去取的办法排除异物,其结果不仅无效反而使异物更深入呼吸道。这个发现,使他陷入了深深地思考。

他经过反复研究和多次的动物实验,终于发明了利用肺部残留气体,形成气流冲出异物的急救方法。1974年,他作了关于腹部冲击法解除气管异物的首次报告。

1975年10月,美国医学会以他的名字命名了这个急救方法,并经该学会推荐,在报刊电视等媒体广为宣传,在此后的4年时间里,仅美国就有3000多人用该法抢救窒息获得很大成功。

海姆立克急救法是指救人者站在病人身后,两手抱住病人腰部,用手对腹部进行快速冲击,重复这一动作,直到异物从气管中排出。具体操作方法如下。

### 1. 被救护人站着或坐着条件下

救护者站在被救护人背后,从背后抱住其腹部,双臂围环其腰腹部,一手握拳,拳心向内按压于被救护人的肚脐和肋骨之间的部位;另一手成掌捂按在拳头之上,双手急速用

力向里向上挤压，反复实施，直至阻塞物吐出为止。

#### 2. 被救护人躺倒在地，由于缺氧而不省人事条件下

病人如陷入昏迷不能站立，则可取仰卧位。救护人托住被救护人背部使之仰卧，救护人两腿分开跪在病人臀部两侧，一手以掌根按压肚脐与肋骨之间的部位，另一手掌覆盖其手掌之上，双手叠放用手掌根顶住腹部(肚脐稍上)，进行冲击性地、快速地、向前上方用力迅速挤压，反复至咽喉异物吐出。如异物已被冲出，迅速掏出清理。

#### 3. 自己是待救护人，且孤立无援时

如果发生食物阻塞气管时，旁边无人，或即使有人，自己往往已不能说话呼救，则必须迅速利用两分钟左右神志尚清醒的时间自救。此时可取立位姿势，下巴抬起，使气管变直，然后使腹部上端(剑突下，俗称心窝部)靠在一张椅子的背部顶端或桌子的边缘，或阳台栏杆转角，突然对胸腔上方猛力施加压力，也会取得同样的效果——气管食物被冲出。

#### 4. 被救护者是1岁以下的婴儿

救护者坐在地上，将婴儿仰卧于大腿上或坚固的表面上，或者让婴儿坐在大腿上，面朝救护者，用双手的食指和中指做“挤压器”，迅速轻柔地向里向上挤压。

人教版®

## 第四章 田 径

田径运动是学校体育教学的重要内容，田径类运动项目是各项运动的基础，田径运动对于发展人体的基本活动能力、全面提高身体素质、增强学生体质起到非常重要的作用。田径是锻炼学生身体和对学生进行思想品德教育的重要内容和载体，是学校实现体育培养目标非常重要的手段。

九年级的学生经过初中七、八年级的体育学习和锻炼，体能和运动技能都有了一定的发展；男生和女生的身体发育、身体形态都发生了较大的变化，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跨栏跑、背越式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学内容是在七、八年级投掷技术教学的基础上发展到运用多种方法进行投掷技术的教学。结合初中毕业体育考试的内容安排，在此阶段教师在教学中应该适当加强技术教学，注重发展学生的身体素质，通过教学提高体育考试成绩，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，使学生能够对所学习的运动技术有比较正确的认识，特别是对田径运动的锻炼价值和教育价值有比较深刻的理解，培养学生对田径运动的兴趣，促进学生积极主动参与学习，并知道怎样欣赏田径运动的比赛。
2. 通过田径教学，发展学生的跑、跳跃、投掷等身体运动能力，提高身体各部位的协同用力能力，促进学生速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等身体素质的全面发展。
3. 通过田径教学，使学生能够掌握跨栏跑、背越式跳高和投掷实心球的基本技术，学会运用正确的技术方法科学锻炼身体，促进运动技能的形成，逐步提高运动技术水平。

4. 通过田径教学, 锻炼培养学生勇敢顽强、勇于拼搏、吃苦耐劳、果断、坚韧不拔的意志品质以及战胜自我、完善自我的良好个性品质。并在与同学交往中能够和谐相处, 主动帮助他人, 拥有较强的自信和勇于克服困难的优良品质。

## 第二节 九年级田径教学内容、课时安排与教学建议

表 4-1 九年级田径教学内容、课时安排建议表

| 项目  | 类别 | 教学内容                                                            | 课时建议 |
|-----|----|-----------------------------------------------------------------|------|
| 田 径 | 跑  | ☆1. 跨栏跑<br>※2. 发展学生速度、柔韧素质的练习<br>◎3. 发展学生速度耐力的跑的专项练习<br>※4. 耐久跑 | 10课时 |
|     | 跳跃 | ☆1. 背越式跳高<br>※2. 发展跳跃能力的练习                                      | 6课时  |
|     | 投掷 | ☆1. 后抛实心球<br>◇2. 原地双手正面投掷实心球<br>※3. 发展投掷能力的练习                   | 4课时  |

注: ☆掌握; ◇基本掌握; ◎体验; ※选择

### 九年级田径教学建议

九年级田径教学内容是依据课程标准的规定, 在七、八年级田径教学的基础上安排的, 突出“健康第一”指导思想, 以促进學生身心健康发展为中心来选择和设计。

九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。教学形式要灵活多样, 从学生已有的运动经验出发, 与学生锻炼和生活实际相联系, 能激发学生学练兴趣, 具有知识性、科学性、趣味性, 有发展体能、增进健康的实效性。

九年级的学生正值初中毕业学年, 根据各地区的要求, 初中毕业生要进行体育升学考试, 根据考试的内容要求, 在完成教学任务的同时也要考虑考试的要求。所以, 在本年级的教材选择上, 尽可能把考试的内容列入教学内容的范围, 以有利于学生参加体育升学考试并能够有效地提高考试成绩。

为了全面发展学生的身体素质, 教师应合理安排教学内容, 注重各类教材之间的搭配。本学年在田径教学内容安排上重点选择田径运动中的跨栏跑、背越式跳高和后抛实心球等作为主要的教学内容。在安排跨栏跑和跳跃项目时, 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项目，并根据教学实际安排好项目之间的课时比例。

田径是初中年级重要的教学内容，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重要内容，教师还应该根据教学内容、场地、器材、教学中运动负荷等加强安全教育，预防伤害事故的发生。

## 第三节 跑

跑是人体水平位移的一种基本运动形式，是单脚支撑与腾空相互交替，上肢与下肢、蹬与摆协调配合的周期性运动。无论练习者跑的距离长与短，都力求在最短的时间内跑完规定的距离。

### 一、跑的教材分析

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，把跨栏跑作为主要的教学内容，其他跑的教材，如接力跑、耐久跑、发展学生跑的能力的练习等，可作为辅助的教材安排在教学过程中。在初中学段各年级教学内容的侧重点和所选择的教学方法有所不同，量化指标也有不同的要求。初中三年的教材在技术上要有一定的内在联系，通过三年的学习和锻炼使学生在掌握技术和发展身体方面达成课程标准和教学的目标。

#### （一）教材内容价值与设计思路

##### 1. 跨栏跑教材的内容价值

跨栏跑，是途中设有固定数量、固定距离、固定高度栏架的短跑项目，也是田径运动中技术比较复杂、节奏性比较强、锻炼价值比较高的项目。从事跨栏跑运动，可以培养勇敢、顽强、果断和克服困难的意志品质，并能有效地发展速度、力量、柔韧和灵敏等身体素质。

##### 2. 本年级跑的教材设计思路

九年级跑的教材是以跨栏跑为主要教学内容，重点发展学生的无氧代谢能力，在跨栏跑的教学中教师应该注重技术教学，合理利用各种辅助练习帮助学生掌握正确的技术动作，在学生练习的过程中教师应该关注学生的个体差异，采用区别对待的方法，可以设置不同难度的练习，促进学生更好地掌握技术。

除了跨栏跑的教学之外教师应该根据教学的需要，安排发展速度、柔韧等身体素质的练习，促进学生更好地掌握跨栏跑的技术。同时教师应该根据初中体育毕业考试的需要，

适当安排耐久跑及各种发展跑的能力的练习。

在跨栏跑的教学由于该项运动比较容易引发学生的兴趣，教师应该合理组织教学，控制学生练习的情绪，合理安排教学的进程，加强对学生的安全教育，在器材的使用方面可以充分利用安全性能高的代用栏架。通过对学生的教育和鼓励，培养学生勇敢顽强、勇于拼搏的精神。

## （二）教材搭配建议

在跨栏跑的教学，教师可利用各种跨栏跑的专项练习和辅助练习作为学生学习的先导，促进学生对技术动作有一定的体验，帮助学生逐步学习体会跨栏跑的动作，掌握正确的跨栏跑的技术。教师还可以根据教学实际安排球类项目的练习、比赛，以发展学生奔跑的能力。

跨栏跑的教学具有一定的危险性，教师可根据教学的实际安排一些简单的练习，以提高学生练习兴趣。同时教师还可以安排一些短距离的节奏跑、规定步数的跑、规定标志的跑的练习，以及一些发展速度的练习，促进学生对技术动作有一定的体验，促进学生逐步学习体会跨栏跑的动作，掌握正确的跨栏跑的技术。

在学生的技术和耐力素质有了一定的发展的情况下，教师可以通过教学测验、考核、比赛等手段，提高学生跨栏跑的成绩和运动水平。

# 二、跨栏跑

在九年级进行跨栏跑的教学过程中，确定“起跑跨过第一个栏”“栏间跑”“全程跨栏跑”作为初中教学的主要内容，并把50米全程跨栏跑作为考试内容。

## （一）教学目标

1. 通过跨栏跑的教学使学生了解跨栏跑的运动特点，形成一个比较完整正确的技术概念，使学生对跨栏跑对人体的锻炼价值有比较清楚的认识。

2. 通过跨栏跑的教学使学生学习和基本掌握跨栏跑的技术，初步掌握完整技术动作，使学生体验和初步掌握“全程跨栏跑”的技术动作。

3. 通过跨栏跑的教学和各种练习发展速度、力量、柔韧和灵敏等身体素质，提高运动能力，并培养学生勇敢顽强、吃苦耐劳和勇于拼搏的精神。

## （二）动作方法

### 1. 从起跑到第一个栏

跨栏跑要采用蹲踞式起跑。起跑的过程与短跑基本相同，起跑至第一栏起跨点一般采用8步起跑，起跑时应把起跨脚放在前面。从起跑线到第一个栏的距离是固定的，同时要求从起跑到过第一个栏加速跑的步数也要固定。做“预备”动作时，臀部抬起要明显高于肩。听到“跑”的信号后，后蹬要有力且角度稍大，重心稍高，促使起跑后步长能够得到较快增长；一般在起跨前两步时，身体已基本成正常的途中跑姿势。

## 2. 起跨过第一个栏

攻栏。起跨腿用前脚掌着地，在充分蹬伸的同时，摆动腿大腿屈膝高抬，上体尽量前倾，当起跨腿蹬离地面时，小腿积极快速前伸，异侧臂也尽力前伸，完成攻栏。

过栏。当起跨腿蹬离地面时，即开始过栏。这时起跨腿收髋屈膝，大腿外展向前提拉，提膝勾脚过栏，准备前摆；同时摆动腿以大腿带动小腿积极向后鞭打扒地，迅速蹬伸髋、膝、踝过渡到后蹬，使身体重心迅速移过栏架。

## 3. 栏间跑

栏间跑一般有三步、四步和五步栏间跑等形式。下栏的第一步步长较短；栏间跑最后一步要准备起跨，动作要点基本上与起跨过第一个栏前的最后一步相同；栏间跑中间的几步要高抬大腿用前脚掌弹性着地，明显加大摆臂的幅度。

### （三）动作要点

#### 1. 起跑到第一个栏

要保持加速跑节奏(上体抬起、步幅增大、速度加快等)的相对稳定。

#### 2. 起跨过第一个栏

起跨迅速，蹬地有力；上体前倾，攻栏腿前伸，划臂。

#### 3. 栏间跑

节奏分明，摆臂有力。

### （四）教材重点、难点

重点：跨栏步技术

难点：过栏时的鞭打、提拉过栏动作和身体的协调配合。

### （五）教学建议

1. 教师应该在教学的进程中指导学生学习教科书和浏览有关跨栏跑的学习材料，了解跨栏跑的技术，认识到跨栏跑有发展身体素质和提高体能的作用，激发学生学习掌握跨栏跑的兴趣。

2. 教师在教学开始时一定要通过正确的动作示范、讲解和利用各种图解、视频，帮助学生建立完整正确的动作概念。

3. 合理安排教学步骤。根据学生掌握技术的情况和教学的进程，安排各种辅助练习和诱导性练习。应该根据技术上的需要抓住重点的技术环节，有针对性地安排辅助练习；在教学过程中教师应该及时发现和纠正错误动作。在教学中教师还应该加强身体素质的练习，促进学生更好地掌握跨栏跑的技术。

4. 教师还应该全面了解学生的心理素质状况及学生掌握技术的实际，根据教学的需要进行基础测试，并根据教学进程合理设置教学目标，选择合理的练习方法；教师可利用简便安全的替代器材作为栏架（如海绵小垫子、硬纸板等），采用降低难度、缩短栏间距离等方法开展教学活动。

5. 跨栏跑的教学具有一定的危险性，教师在教学中应该加强对学生的安全教育。

育,同时要通过一些有效的教学方法手段,如做好准备活动、降低栏架高度、严格教学组织纪律等,保证教学过程的安全。

6. 在安排跨栏跑的教学过程中,教师可根据学生的心理和生理状况以及掌握技术动作的情况,可以采用体验式、研究性学习、集体练习、分组练习、合作练习等方式组织教学。

7. 教师应根据学生掌握动作的情况采用专项练习与技术练习结合的方式,并根据起跨腿的动作技术、摆动腿的动作技术、完整的过栏技术等要求,安排不同的模式教学。

可以预设一些问题,让学生在思考和解决问题的过程中进行跨栏跑的技术学习。如:从起跑第一个栏的距离是多少?从起跑第一个栏应该跑多少步?为什么跨栏跑栏间要跑固定的步数?

教师也可以指导学生自行设计起跑到第一个栏的距离;让学生自行设计栏间距离和栏的高度;让学生根据自己技术掌握的情况选择练习的方法;引导学生根据自己的身体素质情况制订锻炼计划。

#### 8. 跨栏跑学法指导。

学法指导一:要仔细观察图解或示范动作。

学法指导二:试着说出起跨攻栏、腾空过栏的技术动作。

学法指导三:反复体会摆动腿的“攻摆”和起跨腿的“提拉”动作技术。

学法指导四:慢跑中做有栏或无栏的跨栏步练习。

学法指导五:跑过适宜距离放置的实心球、哑铃等,体会栏间跑的节奏。

学法指导六:采用蹲踞式起跑在50米距离内跨过5个低栏。

学法指导七:一定要分清哪条腿是摆动腿、哪条腿是起跨腿。

学法指导八:两人一组的跨栏坐练习,相互观摩、纠正。

学法指导九:一帮一起跨腿提拉过栏练习。

#### (六) 跨栏跑的易犯错误及纠正方法

##### 1. 有惧怕心理,不敢过栏

纠正方法:

(1) 鼓励学生要相信自己的运动能力,树立信心,尽量消除心理障碍;

(2) 尽量采用降低栏高或利用替代器材(如小垫子)等方法、手段减小过栏的难度,使学生增强自信、消除惧怕心理。

##### 2. “跳”栏

纠正方法:

(1) 通过讲解、示范,明确身体要积极向前攻栏,强调身体向前而不是向上,培养跨或跑栏的意识;

(2) 标出适宜的起跨点,控制起跨距离,强调起跨腿要充分蹬伸,不要离地过早;

(3) 反复练习过栏,提高熟练程度。

3. 起跑和起跑后的加速跑, 节奏不稳定, 发挥不出速度

纠正方法:

(1) 通过讲解、示范, 建立正确的跨栏跑起跑和起跑后加速跑的技术概念;

(2) 反复进行快速跑的起跑和起跑后加速跑练习后, 进行跨栏跑起跑和起跑后加速跑(不做跨栏动作)的练习, 突出跨栏跑起跑的技术特点;

(3) 反复进行蹲踞式起跑, 并从栏侧跑过或从栏侧过栏, 提高动作的熟练程度。

4. 下栏后制动, 起跨腿提拉得不够

纠正方法:

(1) 通过讲解、示范, 明确技术要点, 下栏后的瞬间要迅速向前提拉起跨腿;

(2) 做出摆动腿落地的标记, 反复练习, 强化下栏动作要为下一步过栏做准备的意识。

5. 栏间跑不是跑, 而是跨步跳

纠正方法:

(1) 适当调整栏间距;

(2) 改进攻栏技术, 减小水平速度的损失;

(3) 加强腿部力量, 提高速度。

6. 栏间节奏不稳定

纠正方法:

(1) 反复练习摆动腿下栏和起跨腿的提拉过栏动作, 适当加大下栏后第一步的步长;

(2) 反复进行栏侧过栏或没有栏的栏间跑练习。

### (七) 跨栏跑教学步骤

1. 介绍跨栏跑完整技术, 使学生了解跨栏跑技术和知识

讲解跨栏跑的项目特点和跨栏跑基本技术、基本知识。通过讲解使学生对跨栏跑的技术特点、比赛项目、比赛规则和学习中注意的事项等有基本了解, 为学习跨栏跑做好准备。介绍基本术语, 如什么是起跨腿与摆动腿, 什么是栏前与栏后等, 使学生对教师的讲解能够清晰地理解。

采用直观教学, 利用挂图、录像等教具, 同时结合讲解、示范, 使学生明确跨栏跑的基本技术。

通过教师的边示范、边讲解, 使学生对跨栏跑的动作概念及主要动作结构有基本了解, 初步建立起正确的动作表象。

2. 学习跨栏步技术

(1) 学习起跨腿过栏

1) 原地支撑提拉起跨腿的模仿练习。双手支撑肋木, 身体保持前倾, 在起跨腿一侧距肋木1~1.2米处横放一个栏架, 起跨腿屈膝做向上方提拉过栏的练习。

2) 走动中起跨腿栏侧过栏练习。在跑道上摆放5~6个栏架, 栏距4~5米。在走动中起

跨腿依次提拉在栏侧过栏。

3) 跑动中起跨腿栏侧过栏练习。慢跑或中速跑栏侧过栏练习, 做跑动中起跨腿过栏练习。栏间跑可先用5步, 然后过渡到3步。

#### (2) 学习摆动腿栏侧过栏技术

1) 摆动腿模仿练习。原地或行进间做摆动腿攻栏和下压着地动作。

2) 摆动腿攻栏模仿。横放鞍马, 原地或走1~2步, 迅速向前上方摆腿, 到超过鞍马高度时, 摆伸小腿下压至鞍马上。

3) 摆动腿栏侧过栏练习。慢跑或快跑中摆动腿栏侧过栏, 可以让学生更深刻地体会攻栏动作。

#### (3) 过栏练习

1) 原地过栏练习。摆动腿在栏架上方, 稍抬起后迅速下压, 同时起跨腿蹬离地面做提拉动作, 在两腿做动作的过程中, 体会剪绞的时机。

2) 慢跑或高抬腿跑过栏练习。在慢跑或高抬腿跑过程中越过栏架, 过栏时体会两腿剪绞和与上体、上下肢的配合动作。

3) 跑动中过栏练习。站立式起跑过2~3个栏, 体会过栏技术。

#### 3. 学习过栏及栏间跑技术

##### (1) 栏侧过栏练习

1) 起跨腿栏侧过栏练习。连续用起跨腿跨越4~5个栏架的栏侧, 栏间采用3步跑法。

2) 摆动腿栏侧过栏练习。连续用摆动腿跨越4~5个栏架的栏侧, 栏间采用3步跑法。

##### (2) 栏间跑练习

1) 5步过栏练习。栏距为7~9米, 要求学生栏间跑5步过栏。

2) 3步过栏练习。栏距与栏高略低于正式栏距与栏高, 要求学生栏间跑3步, 过3~5个栏。

#### 4. 学习起跑至第一栏技术

(1) 站立式起跑踏上起跨点。

(2) 站立式起跑过第一栏。

(3) 蹲踞式起跑过第一栏。

#### 5. 学习全程跨栏技术

(1) 起跑过3~5个栏练习。

(2) 起跑过5~7个栏练习。

(3) 起跑全程跨栏练习。

(4) 听信号起跑全程跨栏练习。

#### (八) 跨栏跑辅助练习

##### 1. 跨栏步的辅助练习

步骤1: 让学生像跨越水沟一样助跑跨越平放在地面的技巧垫(可先横跨再纵跨)。

要求：起跨腿充分蹬伸的同时，摆动腿折叠前摆跨出，用前脚掌着地并继续向前跑，起跨腿离地后自然留于体后，不做膝外展动作，空中两大腿呈充分拉开姿势。

步骤2：助跑跨越橡皮筋练习。将系有橡皮筋的两个跳高架分别立于技巧垫两侧前方，要求学生按跨栏步技术经橡皮筋上方跨越，可适当调节高度。

要求：摆动腿积极前摆下压，起跨腿充分蹬伸，离地后做屈膝外展提拉动作，两臂配合下肢做正确的摆臂姿势。

步骤3：助跑跨越横杆练习。将两个跳高架立于技巧垫两侧前方，杆托上平放一根横杆，要求学生按跨栏步的技术跨越横杆练习，适当调节高度直到与栏架高度相同。

注意事项：开始时要求学生能跨越过去，随着跨栏步技术教学的深入，教师应将学生的注意力向某些动作的细节上引导，如摆动腿的积极下压、起跨腿的提拉方向、上下肢的配合等，使学生对自己的技术有一个清楚的了解。

预计教学效果：通过辅助练习，能够让学生掌握正确的起跨和前摆技术，预防跳栏动作的发生，为跨栏步的学习打下基础；学生在没有顾虑的情况下轻松地练习，能激发学生的学习兴趣，更好地掌握跨栏步技术。

## 2. 栏间跑的辅助练习

步骤1：助跑跨越3~5道横绳。按照一定的栏间距离用系有绳子的标枪插立两侧，设3~5道，要求学生横绳间跑3~5步跨越横绳，可以适当调节横绳高度及横绳间的距离，直至分别与栏距和栏高相同。

要求：跨越横绳时积极做好跨栏步动作，横绳间跑3~5步，逐步形成正确的栏间跑节奏。

步骤2：助跑跨越3~5道横杆。用跳高架托横杆，按一定的栏间距离设3~5道，要求学生以跨栏步的技术跨越横杆，可以适当调节横杆间的距离和横杆的高度，直至分别与栏距和栏高相同。

要求：跨越横杆时积极做好跨栏步动作，横杆间跑3~5步，根据学生掌握技术的情况，将学生分为几个小组，高水平的学生安排到跨越栏架小组，栏间跑3步，逐步形成正确的栏间跑节奏。

注意事项：学生学习栏间跑的过程中，应强调栏间跑的节奏，通过跨越横绳和横杆来代替跨越栏架的练习，绳（杆）间的距离及高度应逐步调整到与栏间距离和高度相同，由短到长，由低到高，让学生形成栏间跑的正确节奏，不能过多地将学生的注意力放在栏间跑三步步长比例上，让学生只注意步长比例是否符合要求，这会破坏栏间跑节奏的整体性，形成栏间跑不是跑而是跨的错误技术。

预计教学效果：通过跨越横绳和横杆来代替跨越栏架的练习，能够消除学生对跨越栏架的惧栏心理障碍，学生练习比较轻松、积极，有利于更好地完成跨栏步动作，进一步形成正确的栏间跑节奏。

## 3. 全程跑的辅助练习

步骤1：跨越3~4道横绳：用系有横绳的栏架或替代物，设3~4道，绳间距离与高度可以适当调节，要求学生跨越横绳，并跑完全程。

要求：绳间跑三步，认真体会绳间跑节奏，跨越横绳动作协调，进一步提高跨栏步的技术，努力跑完全程。

步骤2：缩短栏距，全程跑，跨越4~5个栏（起跑到第一栏的距离不变，把栏间距离缩短至7米左右，或根据学生年龄、身高来调整栏间距离，栏高从低到高调节）。

要求：树立跑完全程的信心，栏间跑三步，形成栏间跑的正确节奏，进一步巩固和提高跨栏步技术。

步骤3：同学陪跑，全程跑跨越5个栏架（按标准栏距设5个栏，栏高从低到高适当调节，练习者找同学在栏侧陪跑完全程）。

要求：进一步完善和提高跨栏跑技术，在有同学陪跑的鼓励下努力跑完全程，起跑至第1栏，应注意步点准确过好第1栏；第1至4栏，应积极加速保持动作的向前性；保证技术动作的连贯性；最后注意加大步长，为终点冲刺做好准备。

注意事项：教师一定要将学生的注意力集中在“跑完全程”这一概念上，学生在基本掌握技术之后，应指出学生技术上的不足，引导学生的注意力向改进技术细节上转化，并在此基础上形成个人的技术特点。

通过跨越横绳、缩短栏距、降低栏高、同学陪跑的诱导辅助练习，能够降低学生学习的难度，消除惧栏心理障碍，使学生树立信心跑完全程，完成全程跑的动作技术。

## 第四节 跳跃

跳跃是人体的基本活动能力，它的主要表现形式是通过自身的活动，按所需要的方向，采用一定的运动形式，用单脚或双脚蹬离地面，使人体腾越到尽可能的高度或水平距离的运动。跳跃运动是田径运动的重要内容，也是体育教学的重要内容。

跳高是人体通过助跑越过垂直高度的一项跳跃运动。从动作结构讲，跳高是周期性和非周期性相结合的运动项目。通过跳高运动的锻炼，可以增强下肢肌肉的力量，提高关节、韧带的柔韧性，发展灵敏、协调、力量、速度等身体素质，并且能够培养人们勇敢、顽强的意志品质及克服困难、勇攀高峰、不断进取的精神。

### 一、跳跃教材分析

九年级田径教材中的跳跃项目，依据《体育与健康课程标准》规定的课程内容，在初中七、八年级教学的基础上，依据九年级学生身体生长发育的特点结合七、八年级体育与

健康课程的教学进程,本学年度的跳跃教学内容主要安排了背越式跳高和发展跳跃能力的教学内容作为学年教学的重要内容和考核内容来安排。

### (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、果断和勇于克服困难等优良品质。

#### 2. 本年级跳跃教材的设计思路

九年级跳跃教材的安排是在七、八年级教学基础上,重点安排了背越式跳高作为教学内容,在技术教学中以掌握背越式跳高技术作为主要的教学内容,以初步掌握背越式跳高助跑、助跑与起跳的结合技术以及过杆技术为教学重点。

### (二) 教材搭配建议

九年级的跳跃教材是以背越式跳高为主要教学内容,重点发展学生的跳跃能力和身体的协调性。在背越式跳高的教学中,教师应该注重运动技术的教学,合理利用各种辅助练习帮助学生掌握正确的技术动作;同时,在学生练习的过程中教师应该关注学生的个体差异,采用区别对待的方法,可以设置不同难度的练习,促进学生更好地掌握技术。

在进行背越式跳高的教学中,教师应该根据学生对动作技术掌握的程度并结合学生身心发展特点合理安排教学进程。考虑到跳高对学生下肢负荷较重的特点,教师应注意在练习的过程中合理安排上下肢的练习内容,可采用上下肢练习交替进行的方式。另外,教师在技术教学的环节中适当安排素质练习的内容,如发展跳跃能力和柔韧素质的练习,以促进更好地掌握动作技术。

## 二、背越式跳高

背越式跳高是田径运动跳跃项目之一,由弧线助跑、单脚起跳、腾空过杆与落地动作组成。其腾空过杆动作是起跳后以背对横杆,运动员身体横在杆上,身体各部分依次过杆,过杆时挺腹,全身在杆上处于弧形状态,头部、肩部和胸部在过杆后急剧下压,当身体重心达到最高点时,大腿向下并挺胸挺腹,以便顺利越过横杆,并以肩、背安全落到垫子上。

在背越式跳高教学中,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学内容,教师在教学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背越式跳高的技术概念,学习、体验背越式跳高的动作过程和技术特点,知道助跑、起跳、腾空过杆、落地缓冲基本动作要点和学练方法,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,并能够迁移到背越式跳高基

本技术的学练,正确做出背越式跳高的基本技术,主动参与跳跃活动性游戏和比赛。

3. 通过教学使学生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,培养团队精神和遵守规则意识,发展学生的积极进取、顽强拼搏的意志品质。

## (二) 背越式跳高动作方法

### 1. 助跑

目前大多数背越式跳高运动员多采用8~12步助跑,前段为直线,后段为弧线助跑。助跑时身体重心高而平稳,轻松自然,后蹬充分,前摆自然积极,动作连贯,两臂进行配合大幅度的摆动。弧线跑阶段,身体的内倾逐渐加大,一般外侧臂的摆动幅度大于内侧臂的摆动,尤其是最后几步加速明显,加大支撑阶段身体重心前移。

### 2. 助跑与起跳

为了保证助跑能够快速连贯地过渡到起跳,要求倒数第二步积极跑进,身体重心没有明显的下降,支撑腿着地后,身体重心迅速移至支撑垂直部位,在身体内倾下进行起跳,使身体由内倾转为垂直。

### 3. 起跳

运动员在踏上起跳点时,要保持身体内倾姿势,向前送髋和前移躯干,整个身体形成髋超过上体,肩轴与异侧起跳腿的髋轴形成交叉扭转姿势,起跳腿以大腿带动小腿积极前伸下压做扒地动作,着地时起跳脚的位置角度应指向跳高架远端,身体仍呈内倾姿势,自然柔和地由脚跟外侧过渡到全脚掌,身体由内倾转入垂直,起跳腿蹬伸结束时整个身体几乎与地面垂直。摆动腿蹬地后迅速折叠屈膝以髋发力,带动摆动腿向前上方摆动,当摆动腿摆至大腿与地面平行时突停,手臂摆动与摆动腿的摆动同时经体侧向前向上摆动达到提肩、拔腰后突停,起跳腿蹬伸到最高点时摆动腿和手臂的摆动也达到最高,从而使起跳腿蹬离地面瞬间身体重心高度达到最高,另外摆动腿与手臂摆动的突停作用,产生对地面的作用,帮助人体能够更加向上腾起保证集中用力。

### 4. 过杆与落地

当起跳脚蹬离地面时,身体重心上升,起跳时所形成的扭转将使身体沿横杆旋转,起跳离地后,起跳腿的方向仍保持向下,摆动腿的膝关节应保持向上,头和肩平衡。头和肩应首先过杆,接着背部过杆。当肩部过杆后,应迅速沿杆做肩的下潜动作,这样可以使髋部和臀部接近横杆时上升,有利于加快旋转速度,双臂自然至于体侧,人体在杆上成“桥”型。臀部过杆后,运动员应及时地低头、含胸、收腹,举腿越过横杆。向海绵包落下时,用肩、背着垫,以确保安全落地。

## (三) 动作要点

背越式跳高是由助跑、起跳、腾空过杆和落地四个紧密联系的动作环节组成。

### 1. 助跑

背越式跳高的助跑,包括直线和弧线助跑两个阶段,一般跑8~12步各占二分之一,

根据起跳脚决定从左或右侧助跑。弧线助跑身体内倾、前脚掌着地、节奏鲜明，倒数第二步稍大、最后一步稍小，速度快，两臂积极配合摆动准备起跳，起跳点距离横杆70~90厘米。

## 2. 起跳

助跑倒数第二步时，支撑腿以全脚掌着地，步幅稍大重心稍下降，同时摆动腿积极擦地面前迈，向前上方送出髋关节，上体稍后仰保持内倾；起跳腿踏上起跳点时，摆动腿顺势上摆，同时摆臂向上，起跳腿迅速蹬伸髋、膝、踝，起跳腿的异侧臂上伸，躯干充分伸展，整个身体腾起。

## 3. 腾空过杆

身体腾起保持起跳腿蹬伸、摆动腿沿起跳腿异侧臂方向向上摆动、躯干充分伸展的身体姿势，继续向上，离地后，身体转动成背对横杆，起跳腿下垂，摆动腿逐渐放下；当头和肩越过横杆后，迅速沉肩，两臂置于体侧，髋关节向上挺起，形成背弓，这时两膝自然弯曲、分开，小腿自然下垂；当髋关节过杆后，肩继续下沉，稍抬头，收腹，抬大腿，小腿自然上甩，使整个身体过杆。

## 4. 落地

臀部过杆后，小腿上撩、屈髋、两手放置胸前，自然下落。

### （四）背越式跳高重点、难点

重点：助跑与起跳结合的技术。

难点：起跳和合理的腾空技术。

### （五）背越式跳高教学建议

1. 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，让学生对背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。

2. 在背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，结合学生的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。

3. 背越式跳高的教学，从技术上要求相对比较高，教师在教学时应该合理安排教学内容和设计教学步骤，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。同时要发展学生身体素质为学习基本技术打基础，这是发挥跳跃能力和提高跳高水平的重要保证。

4. 在背越式跳高教学过程中，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技术练习，同时也要注意改进过杆动作。

5. 在教学进程中教师应采用技术动作较为完整的练习手段，教学步骤可以从学习和掌握助跑起跳技术开始，然后按照技术动作的过程向后延伸，教师在教学中应正确运用分解动作的练习和完整的练习，注意动作的完整和流畅，直至完成背越式跳高的完整技术，

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,提高学生的技术水平。

6. 在背越式跳高的教学过程中,教师应根据学生的实际和教学的进程,按动作结构顺序的分解练习和降低高度的练习促进学生掌握正确的背越式跳高的技术,教师还应该适时安排各种发展爆发力和柔韧素质的练习,提高学生的弹跳力和身体的协调性,教师可利用各种模仿练习、专项练习促进学生掌握正确的动作。

7. 从教学方式上可采用集体练习、分组练习、自主学习、研究性学习等方式。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。

#### 8. 背越式跳高学法指导。

学法指导一:说出弧线助跑的技术原理。

学法指导二:感受弧线助跑时身体姿势的变化。

学法指导三:观察左、右腿助跑摸高的高度,检查一下自己的起跳腿是否正确(应用有力腿作为起跳腿),以确定起跳腿。

学法指导四:互相观察起跳脚的蹬伸是否充分、有力。

学法指导五:根据自己的特点,丈量步点,并在反复练习中提高助跑的节奏感和准确性。

学法指导六:感觉一下自己在起跳时两臂能否协调配合,步点准确,起跳点位置准确,并根据跑的速度和横杆的高度适当调整。

学法指导七:描述练习者动作是否协调有力。

学法指导八:检查落地后身体方向。

学法指导九:两人一组,相互观察同伴腰、腹肌柔韧性(背弓)。

学法指导十:观看自己的练习录像,给自己挑毛病。

### (六) 易犯错误和纠正方法

#### 1. 助跑

易犯错误:(1)不能发挥正常的跑速;

(2)直线与弧线助跑的衔接不好;

(3)助跑步点不准;

(4)踏不准起跳点;

纠正方法:(1)反复进行助跑练习培养正确的助跑技术;

(2)直道进入弯道的加速跑的练习;

(3)反复练习丈量步点的方法。

#### 2. 起跳

易犯错误:(1)起跳方向不对、位置不合适;

(2)身体过早倒杆;

(3)摆动腿缓慢,动作不积极;

(4) 摆臂动作与起跳配合不好;

(5) 助跑与起跳结合不好。

纠正方法: (1) 练习迈步起跳;

(2) 短距离助跑起跳练习;

(3) 反复练习改进弧线助跑的技术;

(4) 摆腿练习与助跑起跳练习;

(5) 在摆放标志物的条件下进行练习。

### 3. 腾空过杆

易犯错误: (1) 屈髋坐着过杆;

(2) 起跳后身体旋转不力, 从而不能正确的背对横杆;

(3) 背弓不充分, 上体不能后仰;

(4) 腿部紧张, 屈伸不够。

纠正方法: (1) 仰卧在垫子上做模仿杆上挺髋练习;

(2) 挺髋后举腿练习;

(3) 背对横杆原地跳起背弓过杆的练习;

(4) 降低高度的完整练习改进动作。

### 4. 落垫缓冲

易犯错误: (1) 头部过分后仰;

(2) 落垫时腿碰脸。

纠正方法: (1) 原地模仿练习;

(2) 仰卧垫子上模仿练习。

### (七) 背越式跳高技术教学

随着跳高技术的不断发展, 目前人们已经一致认为背越式跳高是取得优异跳高成绩的最先进的方法。背越式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; 巩固和熟练背越式跳高完整技术。

1. 介绍跳高完整技术, 使学生了解跳高技术和知识

(1) 讲解跳高项目的特点和跳高基本技术、基本知识

1) 讲解跳高项目特点。为了便于分析, 把跳高技术分为助跑、起跳、腾空和落地四个部分进行讲解。

2) 讲解跳高项目的裁判法、规则和发展概况。

(2) 技术示范

用半程助跑或全程做完整过杆技术示范1~2次, 学生从正面或侧面不同角度观看示范。

(3) 观看优秀运动员技术图片、电影、录像等, 让学生直观地了解跳高技术。

## 2. 学习和掌握助跑技术

### (1) 练习手段

1) 有助于形成正确技术的各种专门性练习, 如小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、车轮跑等。

2) 直道加速跑和上、下弯道加速跑。

3) 直线接弧线跑或直线切入圆圈跑。

4) 全程节奏跑。

### (2) 练习要求

1) 所有跑的练习, 应按照助跑的技术规格严格要求。

2) 要求练习者在跑进过程中, 积极充分地前移身体重心, 特别是加大支撑阶段身体重心前移的速度和幅度。

3) 在各种弧线助跑练习中, 不仅要求运动员保持正确跑的技术, 同时要求身体内倾, 并要保持头、躯干和脚的支撑点在一条作用线上。

### (3) 教学要点及注意事项

1) 足够重视助跑技术, 可以通过一系列的跑的专门性练习和中等强度的加速跑、反复跑等练习, 帮助学生学会和掌握跑的正确技术, 而不要仅仅把它放在助跑教学中去解决。

2) 在助跑中, 最容易犯的错误动作是, 身体内倾不是逐渐加大, 而是一开始进入弧线时, 身体内倾最大, 跑至最后两步时, 身体反而直立起来, 表现在助跑路线上有跑直线的不合理现象。产生这种错误动作的原因, 是由于学生没有掌握好依靠自身感觉来控制身体内倾的变化。因此, 在教学中要提高学生在这方面的能力, 采用方法是进行各种不同半径的弧线助跑练习, 从地上画有跑进路线的练习过渡到不画路线的练习。

3) 为了使学生掌握正确的身体内倾姿势, 及其有规律的变化, 教师应该经常检查学生的助跑步点, 及助跑路线。正确的步点应该是, 进入弧线的标志点至起跳点, 其纵坐标距离大于横坐标的距离, 并且每一步跑进方向的转折应逐步加大。

## 3. 学习和掌握起跳技术

### (1) 练习手段

1) 原地摆腿、摆臂练习和行进间摆腿练习。

2) 原地起跳模仿练习。

3) 连续上步起跳练习。

4) 上一步和上三步起跳练习。

5) 上一步和上三步助跑起跳用摆动腿的膝、头或手触高练习。

6) 在弯道上做上一步和上三步助跑起跳练习。

### (2) 练习要求

1) 在做摆腿练习时,要求摆动腿有明显的折叠摆动动作,加速上摆时,要带动髋部向上。

2) 完成各种起跳时,要求从身体内倾的预备姿势开始。

3) 整个起跳过程,要求摆臂摆动协调地配合,并且逐渐加快摆动速度,以促使加快起跳速度。

### (3) 教学要点及注意事项

1) 在起跳技术教学中,要注意分解练习和完整练习密切配合。分解练习的目的在于掌握正确的动作结构和动作过程,然而各技术环节之间的配合,还需完整的起跳练习加以巩固和熟练。在背越式跳高技术教学中,完整练习占有较大的比重。

2) 对初中学生来说,不宜过分强调起跳前降低身体重心,仅要求在自然用力的情况下完成动作,但是对于完成起跳动作的速度,则要提出较高的要求,以便形成快速起跳的动作节奏。随着学生练习水平的提高,起跳动作的用力程度和动作幅度应不断地加大,但是还同样应该是自然地去完成动作。

3) 为了提高教学效果,在教学中可以利用橡皮带和斜坡等,增加完成起跳动作的阻力和助力,以增加学生的用力感觉和加快完成起跳的动作速度。应该指出,目前采用增加助力的练习手段和方法不多,今后应该扩大和创造这方面的练习内容。

## 4. 学习和掌握助跑与起跳结合技术

### (1) 练习手段

1) 3~5步的助跑起跳练习。

2) 全程助跑起跳摸高练习。

3) 在跳高场地做全程助跑起跳练习。

4) 全程助跑起跳用摆动腿膝、头或手触高练习。

5) 半程和全程助跑起跳坐上高台练习。

6) 半程和全程助跑跳万能架练习。

### (2) 练习要求

1) 由助跑过渡到起跳,要尽量避免出现减速和停顿现象。

2) 所有助跑与起跳相结合的练习,都应保证起跳技术结构不被破坏,即使是助跑速度较快的全程助跑起跳练习,也应保证起跳技术能正确地完成。

3) 要注意最后几步弧线助跑路线的合理性,保证身体以适宜的内倾姿势进入起跳。

### (3) 教学要点注意事项

1) 在助跑与起跳结合的教学中,助跑距离可以由短到长,助跑速度由慢到快,但是短距离速度不快的助跑起跳练习不宜过多,大部分练习应在较快,甚至是快速助跑的情况下完成。如果发现有些学生由于助跑速度的加快,反而跳不起来,正确的解决办法是发展学生的爆发力和改进起跳技术,加快起跳的速度。

2) 掌握弧线助跑技术和在身体内倾下进入起跳,仍然是这一教学阶段的重要任务,

然而助跑倒数第二步摆动腿落地后支撑的过渡技术和弧线段助跑路线的合理性,又是影响起跳技术的环节,要及时地发现错误动作,并立即加以纠正。

## 5. 学习和掌握过杆技术

### (1) 练习手段

- 1) 原地倒肩挺髋练习。
- 2) 原地跳起做倒肩挺髋练习。
- 3) 原地跳起做挺髋收腿练习。
- 4) 上一步起跳背越上高台的练习。
- 5) 借助于跳板或跳箱起跳,做过杆练习。
- 6) 上一步起跳,做过杆练习。
- 7) 半程或全程助跑做过杆技术练习。

### (2) 练习要求

- 1) 完成好过杆动作技术,应掌握正确的发力和动作顺序。
- 2) 各种跳起后进行的过杆练习,都要求充分地利用身体重心向上的姿势,顺势、连贯、依次地完成过杆动作,同时注意身体各部位与横杆的相对位置的变化。
- 3) 过杆时要正确掌握动作加速和减速的变化,使过杆动作有明显的节奏感。

### (3) 教学要点及注意事项

1) 所有原地的过杆练习,主要用于帮助学生体会过杆时的身体姿势和过杆的动作过程,开始由于都是双脚起跳,所以只能作为一种诱导性练习,一旦学生对动作有点体会,应及时地改为单脚起跳的过杆练习。

2) 学生在未掌握正确的过杆动作前,给予充分的腾空时间是十分有利的,可以采用加高起跳点的办法(如在跳箱上起跳),甚至在起跳点位置高于海绵包的高度,以便于学生有一个充分的腾空时间去完成过杆动作。在助跑过杆练习中,借助于跳板或低跳箱完成起跳,再做过杆动作,也能起到同样的作用。

3) 在过杆技术教学中,初学者最容易犯的错误动作是片面地追求形成身体的大背弓,因而出现了仰头、挺腹、下放摆动腿和伸膝关节的现象,结果反而给下肢部位的继续过杆造成了困难。对此应予以足够的重视。

## 6. 巩固和熟练背越式跳高完整技术

### (1) 练习手段

- 1) 全程助跑过杆练习。
- 2) 各种强度的完整技术练习。
- 3) 对完整技术进行技术评定。
- 4) 参加各种类型的测验和比赛。

### (2) 练习要求

- 1) 应保持技术的连贯性和完整性,体现出背越式跳高技术的特点。

2) 逐渐提高完成完整技术的稳定性。

3) 应逐渐地形成自己的技术风格。

### (3) 教学要求和注意事项

1) 完整技术教学可以与分解的技术路线紧密地结合起来,练习的要求和练习的强度应逐步提高。此外,应让学生在各种困难的情况下进行练习,提高练习的难度,包括模拟比赛的环境,提高学生的适应能力,以此来巩固和熟练已掌握的完整技术。

2) 对于初中学生来说,最好定期进行技术评定,通过技术评价,以便使学生明确自己学习和掌握技术的进程,明确今后技术改进的方向。

3) 在教学过程中可以安排学生进行各种测验和比赛。测验和比赛能使提高学生练习的积极性,从而得到锻炼的最好机会,也是教师检查教学效果的主要方法之一。但是在教学过程中应该以教学为主,测验和比赛应服从教学任务的完成,过于频繁的测验、比赛,不利于掌握正确的技术。

## (八) 背越式跳高专项练习

### 1. 跳高技术练习方法

(1) 弧线跑:体会人体在内倾的情况下进行跑进的过程,要求身体向内侧倾斜,外侧肩要高于内侧肩,并沿弧线跑进。

(2) 助跑与起跳:体会助跑与起跳结合动作,以及由弧线助跑到起跳的衔接动作。

(3) 原地起跳摆臂、摆腿:原地站立体会手臂经体侧向前提肩拔腰动作。

(4) 上两步起跳摆臂、摆腿:体会助跑最后两步与起跳结合下的摆臂、摆腿,身体充分向上伸展。

(5) 原地倒肩:垫前体会过杆过程中,依次展髋倒肩动作。

(6) 借助跳箱盖过杆:体会过杆脚离地后的腾空动作。

(7) 完整过杆技术练习:让运动员体会由助跑到起跳的完整过杆技术动作。

(8) 学习丈量步点。

1) 走步丈量法:以远离横杆腿的一侧方向,横杆三分之一处为起跳位置,以自己一臂距离来确定起跳点,平行于横杆走五步,然后在垂直于此方向走自然步六步,把起跳点与六步点之间画一条弧线,然后再向相反方向走七步,即得到跑八步的助跑步点和距离。

2) 反复跑进丈量法:是用自己通常的跑速进行反复跑进丈量的方法。

### 2. 跳高素质练习

(1) 连续纵跳:发展弹跳及关节支撑能力。

(2) 组合跳:体会身体向前、向后摆腿的能力。

(3) 正踢腿:使腿尽量向前、向上伸展。

(4) 侧踢腿:踢腿时转身、侧体,使腿尽量向侧前方伸展。

(5) 组合踢腿跳:在跳动中体会不同方向的摆腿。

(6) 助跑摸高:体会起跳后身体向上提肩拔腰动作。

- (7) 助跑起跳触球：体会头和膝充分向上的感觉。
- (8) 助跑起跳跳上万能架：借助万能架改变动作。
- (9) 连续跳跳箱：利用不同高度的跳箱连续跳，体会肌肉超等长工作的弹跳能力。
- (10) 连续跳跨栏架：发展灵敏和弹跳的能力。
- (11) 拉橡皮条上步摆腿：用来增加难度体会起跳时摆臂摆腿动作。
- (12) 起跳摆腿辅助练习：用于体会走动中沿弧线摆腿与屈腿摆上高物的摆腿动作。
- (13) 直道进入弯道跑：体会由直线助跑逐渐过渡到弧线助跑的能力。
- (14) 连续上步起跳：可增加连续向上跳的能力和专项连续上步跳的能力。
- (15) 站立式加速跑：用于发展快速跑的能力。
- (16) 原地肋木上步：体会起跳时身体由内倾到垂直的变化过程。
- (17) 肋木悬垂收腹甩腿：发展腹肌力量，体会跳高时杆上甩腿动作。
- (18) 负重半蹲跳：可以增加踝、膝关节连续跳的能力。
- (19) 负重送髋弓步走：体会在助跑阶段髋关节的积极前送，通过这个练习可增加腰背力量。
- (20) 原地翻髋：主要体会背越式跳高最后几步髋关节的前送及过杆时的展髋动作。
- (21) 垫上原地挺髋：体会过杆时身体背弓动作，通过练习可增加腰背力量。

### 三、发展跳跃能力的练习

1. 单足交替向前跨跳。
2. 连续深蹲蛙跳、立定三级跳或多级跳远。
3. 全蹲跳、半蹲跳。
4. 两足交替上下蹬蹬起。
5. 单足或双足跳上台阶。
6. 原地单足交换向上跳或单足定时定次数跳。
7. 行进中以跳跑步，双足向斜前方跳跃或单足左右交叉跨跳步前进。
8. 单足跳跃前进一定距离后再换另一足。
9. 单足向前跳起，双足落地后立即回跳。
10. 立定或助跑1~2步的跳高或跳远练习。
11. 原地直膝向上连续跳。
12. 两人相向或背向站立，拉手下蹲后向上跳起。
13. 双足跳越体操凳前进。
14. 双脚连续跳栏架。
15. 原地跳起，双手先后迅速触摸左右侧两个高悬物。
16. 连续跳起单手或双手摸篮圈或篮板。

### 17. 各种起跳

- (1) 三步跳：向前摆腿跳，向同侧摆腿跳，异侧摆腿跳，加大摆臂助跑跳。
- (2) 四步跳：连续四步跨跳(起跳脚落地)。跳的方法同三步跳。
- (3) 双脚跳：连续向上方跳，跳起后收腿，收腹。或轮流收左右腿、左右分腿、前后分腿；胯下击掌跳；跳起展腹；空中转体。

### (4) 单脚跳、两脚交换跳。

### 18. 双线跨跳。地上画两条线，相距50厘米。用各种方式跳。

- (1) 双脚跨出跨进向前或向后连续跳。
- (2) 双脚两边跨越前进跳。
- (3) 单脚两边跨越前进跳。
- (4) 交叉跳。左脚跨过右线，右脚跨过左线跳。

### 19. 橡皮筋跳。

- (1) 单根橡皮筋跳高不超过1米。
- (2) 两人或多人跳过去钻回来比赛。
- (3) 两人或多人来回跳比赛。
- (4) 三角形或四边形拉橡皮筋的各种连续跳。
- (5) 连续跳不同高度的橡皮筋。

### 20. 跳绳。

- (1) 单脚交换跳绳。
- (2) 双脚单摇跳绳。
- (3) 双脚双摇跳绳。
- (4) 行进间跑动跳绳。

### 21. 跳深。高台的高度一般在40~60厘米之间由高往下跳，脚着地后应立即用力蹬地跳起。

- (1) 斜台上连续跳上跳下。
- (2) 从高台上跳下，再迅速跳上另一高台。
- (3) 先双足跳上一高台，再跳下，又立即跳上另一高台。

## 第五节 投掷

初中田径投掷教材包括各种方式的投掷实心球和其他多种方式发展投掷能力的练习。通过各种投掷物的投掷练习，可发展投掷能力，发展上下肢的力量和腰背力量，以及全身协调用力等身体素质；同时通过多种投掷内容的练习，可以培养学生对投掷动作技术学练的兴趣，体验成功，培养自信，获得心理上的愉悦。

### 一、投掷教材分析

#### （一）教材内容价值与设计思路

##### 1. 投掷教材的内容价值

初中田径教材中的投掷项目，是依据《体育与健康课程标准》的精神和课程内容要求并针对九年级学生身体和心理发展规律安排的。投掷项目是发展人体基本活动能力的重要教学内容，便于学生学习、掌握、锻炼。投掷教材内容丰富，方式多样，是发展学生力量素质和身体协调能力的重要锻炼项目。从事各种投掷运动的练习，可以培养勇敢、顽强、果断和克服困难的意志品质，能有效地发展身体的肌肉力量、柔韧和灵敏等身体素质，并能培养学生健壮的体魄，充沛的精力，开朗的心境，促进身心健康发展。

##### 2. 九年级投掷教材设计思路

初中九年级投掷教材，主要选择了原地背向双手后抛实心球作为主要的教学内容，原地背向双手后抛实心球是投掷项目中发展上肢力量的一种重要的方法，它是学习投掷动作的基础，也是一种自我锻炼的基本方法。

实心球是一项力量性和动作速度项目，是以力量为基础、以动作速度为核心的投掷项目。影响实心球成绩有三个因素，实心球的出手初速度、出手角度及出手高度，其中出手初速度是最重要的因素。

实心球出手初速度主要是由最后用力投掷球的距离和时间决定，用力距离越大，时间越短，则实心球的出手初速度就越大。出手初速度的能力主要取决于学生的身体素质发展水平及掌握正确的投掷实心球技术。

实心球的出手角度对投掷成绩也有较大的影响，最佳出手角度不是不变的，在一定范围内它随着出手速度的增大而增大，出手角度因不同身体素质的学生而变化。

#### （二）教材搭配建议

初中投掷教材着重于发展学生的投掷能力，教师在教学中可以通过安排各种投掷方法，发展学生的身体素质，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。

九年级投掷教材是以原地背向双手后抛实心球为主要教学内容，重点发展学生的投掷能力，在原地背向双手后抛实心球的教学中，教师应该注重技术教学，合理利用各种辅助练习帮助学生掌握正确的技术动作，在学生练习的过程中教师应该关注学生的个体差异，采用区别对待的方法，可以采取不同方式的练习，促进学生更好地掌握技术。

在投掷实心球的教学之外教师应该根据教学的需要，安排发展力量、柔韧等身体素质的练习，促进学生更好地掌握原地背向双手后抛实心球的技术，同时教师应该根据考试的需要，适当安排各种发展投掷能力的练习。

## 二、原地背向双手后抛实心球

### （一）教学目标

1. 在教学中通过教师的教与学生的学习和练习，使学生了解正确的原地背向双手后抛实心球技术，并正确认识原地背向双手后抛实心球的动作方法和基本要领，能够做出正确动作，练习中不断改进技术。

2. 使学生在原有投掷练习的基础上，合理掌握原地背向双手后抛实心球的技术动作，使学生懂得投掷的技术原理，不断改进技术动作，提高原地背向双手后抛实心球技术水平，提高运动成绩。

3. 通过投掷实心球的学练，提高学生在体育活动中协调用力的能力，发展力量素质，并培养学生果断、坚韧等意志品质和遵守课堂教学纪律的意识与行为。

### （二）动作方法

1. 持球和握球。两手十指自然分开把球放在两手掌中，两手的食指、中指、无名指和小指放在球的两侧将球夹持，两大拇指紧扣在球的后上方呈“八”字，以保持球的稳定。握球后，两手下垂自然置于身体前下方，这样可以节省力量，在预摆时增大摆动幅度。握球和持球时应注意：球应握稳，两臂肌肉放松；在动作过程中能控制好球并有利于充分发挥两臂、手指和手腕的力量。

2. 预备姿势。两脚左右开立，脚后跟离起掷线10厘米左右，两手持球于体前自然置于腹前，身体肌肉放松，重心落在两脚中间，眼睛视前下方。

3. 预摆。预摆是为最后用力提高实心球的初速度创造良好的条件，预摆次数因人而异，一般是3次左右，当最后一次预摆时，球从身体前下方至头额前上方，在这个过程中加速球的摆动速度，上体后仰，身体形成反弓状，将球向投掷方向抛出。

4. 最后用力。最后用力是投掷实心球的主要环节，动作是否正确直接影响球的初速度和抛出球的角度，最后用力动作是当预摆结束时两手握球用力积极从前下方向前上方前摆，此时应蹬腿、送髋、腰腹挺身用力、两臂用力前上摆并向前拨指和手腕，提高手臂的鞭打速度。

#### （四）动作要点

两脚左右开立，两手持球于体前自然置于腹前，身体肌肉放松，重心落在两脚中间，眼睛视前方，借着最后一次预摆，加快速度，使实心球从身体前下方至头额前上方，在这个过程中加快速度的摆动速度，上体后仰，身体形成反弓状，将球向投掷方向抛出。

#### （五）教材的重点和难点

重点：出手时机、速度、角度。

难点：上、下肢的协调用力。

#### （六）教学建议

1. 教师首先要通过示范，讲解原地背向双手后抛实心球的技术动作，使学生初步形成一个完整、正确的技术概念，教师也可以通过观察、分析技术动作的图解、视频材料去让学生研究动作的过程，然后可以进行实心球徒手模仿练习；接着可以安排两人一组的辅助练习，体会用力感觉，也可以进行分解动作练习，体会用力顺序；接下来可以持球体会完整技术。

2. 教师在教学中可以通过不同的投掷方式进行各种推、投、抛等辅助练习，提高投掷能力；其次，可以设标志物或利用语言提示巩固技术要点，强化正确的出手角度、出手速度和出手时机，或通过比赛或画出标志线来不断提高投掷远度；最后是考核，用技术评定和远度测量的方式检测教学效果，进一步巩固技术的掌握。

3. 教学过程中教师应根据学生实际情况，抓住重点技术环节，合理安排教学步骤，选择练习方法；及时发现和纠正错误动作；合理安排多种形式的辅助练习和竞赛手段，提高学生兴趣；适当增加力量练习提高学生力量素质；严密控制练习进程，加强安全教育。

4. 原地背向双手后抛实心球是发展投掷能力的重要方法，锻炼身体各部肌肉力量的主要练习内容，教师在教学中可以利用各种不同的器械的投掷练习发展学生的投掷能力；另外教师可以安排多种形式的实心球抛接、投掷练习促进学生掌握正确的技术动作，掌握合理的用力顺序，还可以根据学生的身体状况安排一些发展力量素质的练习。

5. 投掷实心球是中学阶段投掷项目教学的主要教学内容，在学习原地背向双手后抛实心球技术的同时，教师在教学过程中帮助学生了解投掷项目的运动特点，了解投掷远度不但取决于肌肉的力量和爆发力，还要有合理的出手速度、出手角度、出手高度以及合理的用力顺序。在较好地掌握了双手向前投掷实心球技术的基础上，教师可以利用实心球让学生体会原地背向双手后抛实心球的技术，拓展学生对投掷项目的了解、认识，激发他们对投掷项目的学习兴趣。

6. 原地背向双手后抛实心球技术教学中，教师可以采用徒手模仿、分解动作练习、完整技术体会、多种形式的辅助练习、技术评定、远度测量等教学步骤和手段。练习形式可采用集体听统一指挥练习、分组练习、自主练习、研究性学习等方式。在投掷过程中一定要求学生注意力集中，注意安全。在投掷练习的过程中教师可采用应统一口令，统一指挥进行练习。

7. 教师可以指导学生研究学习方法,通过观察、比较让学生分析什么是正确的原地背向双手后抛实心球技术;还可以提出问题让学生研究、分析,寻找正确答案,例如:原地背向双手后抛实心球正确的出手角度是多少度?决定投掷远度的因素有哪些?投掷类项目中还有哪些技术?等等。并且可以帮助学生根据自己的技术掌握情况选择练习方法,制订符合他们自身情况需要的锻炼计划。

### (七) 实心球学法指导

1. 由学生自创、自编投掷方法,研究哪种投掷方法能把实心球投的最远。
2. 让学生自主创造投掷游戏或竞赛,提高投掷的兴趣。
3. 让学生在练习中学会观察,在观察的过程中学会学习,并相互提醒,互相纠正动作。
4. 在练习原地背向双手后抛实心球时,经常有使不上力的感觉,如何通过徒手练习、模仿练习发展上、下肢协调用力的能力。
5. 让学生想想是否能回答出这些问题:在运动中如何协调用力,有哪些动作是需要上肢做出投的动作的,合理的出手角度是多少度,你认为怎样投得最远,等等。
6. 在练习时如何加快出手的速度,感觉一下用力顺序是否由下到上,身体用力是否协调一致。
7. 由学生自定目标投掷,注重远度的同时,注意动作的合理性。

### (八) 易犯错误与纠正方法

1. 投掷实心球时手腕手指用力不够。

产生原因:持球手指手腕紧张程度不够,手指、手腕力量差。

纠正方法:(1)要求持握球时两手手指应适度紧张。

(2)可以用铅球进行抓握练习;注意发展手指、手腕力量。

2. 投掷实心球时出现甩小臂现象,造成出手角度过小。

原因:球在预摆的过程中肘关节随意弯曲,上臂用力不当,使球出手点低,投掷近。

纠正方法:(1)两个肘关节不能过早弯曲,投球时不能低头,眼看前上方。

(2)通过徒手的模仿练习进行纠正,动作由慢到快地进行练习。

3. 投掷实心球时两脚蹬地展腹与两臂用力不协调。

原因:投掷时单纯用两臂力量将球投出,而忽视了腰腹力量的协调用力。

纠正方法:(1)先进行徒手练习,注意蹬地,展腹,手臂用力投球协调。

(2)再用较轻的实心球进行练习,再用重球进行练习。

## 三、投掷实心球技术教学

投掷实心球是中学体育教学中非常重要的教学内容,在中学投掷教材中有多种投掷的方法,目前主要把原地双手正面投掷实心球和原地背向双手后抛实心球作为主要的考核内容。原地背向双手后抛实心球的动作技术包括持球和握球、预备姿势、预摆、最后用力。

投掷实心球的教学包括以下几个任务：学习和掌握持球、握球技术；学习和掌握预备姿势的技术；学习与掌握预摆技术；学习和掌握最后用力技术；学习和掌握完整技术动作。

### （一）介绍原地背向双手后抛实心球完整技术

#### 1. 讲解原地背向双手后抛实心球项目的特点和基本技术、基本知识

（1）讲解原地背向双手后抛实心球项目特点。为了便于分析，把原地背向双手后抛实心球技术分为持球和握球、预备姿势、预摆、最后用力四个部分进行讲解。

（2）讲解原地背向双手后抛实心球的辅助练习方法和发展力量的方法介绍给学生。

#### 2. 技术示范

用比较大的力量（80%）做技术示范1~2次，学生从正面或侧面不同角度观看原地背向双手后抛实心球的动作，使学生形成完整正确的动作概念。

3. 观看优秀技术图片、录像等，让学生直观地了解较高水平的技术动作

### （二）学习和掌握持球和握球技术

#### 1. 练习手段

（1）徒手的持球手型练习，持较轻的实心球练习持球和握球，有助于形成正确的技术的各种练习。

（2）用正常使用的实心球，练习持球和握球。

（3）用各种不同姿势练习实心球练习持球和握球的动作。

（4）做一些原地的托、举、抛、接的动作练习，提高两手控制球的能力。

#### 2. 练习要求

（1）所有持球的练习，应按照教师的要求达到合理的技术规格。

（2）要求练习者在持球的过程中，掌握正确的手型，两手用力的程度保持一致，两脚开立，身体重心平稳。

（3）在各种托、举、抛、接的动作练习中，要求保持正确的手型注意安全。

#### 3. 教学要点及注意事项

（1）教师在教学中要重视学生持球的手型，可以通过一系列的专门性练习使学生掌握正确动作，教师应该注意对学生的观察并及时纠正错误动作。

（2）在持球的动作中，最容易犯的错误动作是，双手用力的程度不一致，教师应该利用一定的方法让学生去体会不同的用力的感觉，可以在教师的统一指挥下进行练习。因此，在教学中要提高学生在这方面的能力，教师可以采用徒手练习促进学生动作的一致性。

（3）为了使学生掌握正确的持球和握球的动作，教师应该安排一些发展手指、手腕力量的练习，如：两手轮换抓握铅球，提高学生控制球的能力。

### （三）学习和掌握预备姿势技术

#### 1. 练习手段

（1）在教师的指挥下做徒手的模仿练习。

- (2) 在教师的指挥下做持球的练习。
- (3) 教师观察学生身体姿势, 语言提示和纠正错误动作。
- (4) 在教师的指挥下进行完整的练习。
- (5) 学生分组练习相互纠正动作。

## 2. 练习要求

(1) 在做预备姿势练习时, 学生应该认真观看教师的示范, 掌握合理的技术动作, 注意动作的规范性。

(2) 在练习过程中学生按照教师的口令, 在教师的统一指挥下进行练习。

(3) 学生在整个练习的过程, 要求身体重心平稳、精神集中、动作协调。

## 3. 教学要点及注意事项

(1) 在做预备姿势练习时, 教师应该通过边示范、边讲解, 在统一指挥下进行练习, 便于教师观察和纠正动作。

(2) 在练习过程中教师可以把徒手的练习和持球练习有机地结合起来进行, 有利于学生体会正确的动作。

(3) 在技术教学中, 要注意分解练习和完整练习密切的配合。分析练习的目的在于掌握正确的动作结构和动作过程。

(4) 对初中学生来说, 注意力容易分散, 教师应该加强教学的组织工作。

(5) 教师在安排预备姿势的教学过程中, 应该把握球持球的动作和预备姿势的练习有机的结合, 各种练习可以穿插进行, 以保证动作的完整。

(6) 教师在教学中加强安全教育, 防止学生把实心球随意投掷, 保证安全。

## (四) 学习和掌握预摆技术

### 1. 练习手段

- (1) 原地徒手的模仿练习。
- (2) 双手原地持球小幅度摆动的练习。
- (3) 双手原地持球较大幅度摆动的练习。
- (4) 连续2~3次的逐渐加大幅度的摆动练习。
- (5) 完整的双手原地持球较大幅度摆动的练习。

### 2. 练习要求

- (1) 在学习预摆技术的过程中, 开始由徒手模仿练习过渡到持球预摆练习。
- (2) 学生练习注意动作的规范性, 双手持球用力程度要一致。
- (3) 在摆动练习时动作的幅度由小到大, 逐渐增加摆动的幅度。
- (4) 练习过程中要注意身体用力要协调, 上下肢的配合注意配合紧密, 全身用力要一致。

(5) 注意练习过程中应该把握球、持球、准备姿势和预摆动作连贯进行。

### 3. 教学要点注意事项

(1) 在预摆动作的教学中, 教师应该让学生由徒手的模仿练习过渡到持球预摆练习, 动作的幅度逐渐加大。

(2) 教师在教学过程中应该合理运用各种辅助教学手段, 使学生掌握正确的技术动作。

(3) 教师在组织学生练习中强调身体预摆过程中的协调用力, 保证上下肢体用力时动作的连贯以及腰腹部动作的幅度。

(4) 教师在组织学生练习时应该及时地发现错误动作, 并立即加以纠正。

(5) 在整个教学进程中教师既要通过分解动作的练习使学生体会正确的动作过程, 又要加强完整动作练习, 以保证动作的完整性。

### (五) 学习和掌握最后用力技术

#### 1. 练习手段

(1) 原地背向双手后抛实心球的徒手练习。

(2) 原地背向双手后抛实心球持轻实心球练习。

(3) 持轻实心球做加快出手速度后抛练习。

(4) 持规定重量的实心球原地背向双手后抛实心球练习。

(5) 持轻实心球原地背向双手后抛实心球越过规定高度的练习。

(6) 完整的原地背向双手后抛实心球练习。

(7) 原地背向双手后抛实心球测试远度的练习。

#### 2. 练习要求

(1) 按教师的规定要求完成各种技术动作。

(2) 通过各种练习, 应掌握正确的发力和动作用力顺序。

(3) 在练习时注意出手的角度和加快出手的速度。

(4) 在练习过程中注意加大身体用力的幅度。

(5) 在练习中不断改进技术动作, 提高远度。

#### 3. 教学要点及注意事项

(1) 在做最后用力教学过程中, 教师应该通过完整的示范、讲解, 让学生观察正确的技术动作, 便于学生学习、了解正确的技术动作。

(2) 在最后用力的教学过程中, 教师应该通过徒手的练习和持球练习有机地结合起来安排练习, 有利于学生体会正确的动作。

(3) 教师在组织学生练习中, 强调身体的协调用力, 保证上下肢体用力时动作的连贯以及腰腹部动作的幅度。

(4) 教师在安排最后用力的教学过程, 此时已经进入完整的技术教学过程, 教师应该注重完整技术的练习, 应该把几个技术环节有机的结合, 以保证动作的完整。

(5) 最后用力是投掷实心球的最重要环节, 在组织学生练习时, 教师采取有效教法措施, 以保证学生掌握合理的出手速度和出手的角度。

(6) 在投掷实心球的教学过程中,教师应该适当安排测试和比赛的教学环节,使教师能够了解学生掌握技术的情况,也可以调动学生学习、练习的积极性。

(7) 实心球教学相对来说具有一定的危险性,初中学生注意力容易分散,教师应该加强安全教育,做好教学的组织工作。

## 第六节 田径教学评价

### 一、运动能力及运动技能评价

表 4-2 初中各年级运动能力及运动技能测验项目(供参考)

| 项目<br>年级 | 身体素质和运动能力                                             |       |                       |
|----------|-------------------------------------------------------|-------|-----------------------|
|          | 跑                                                     | 跳跃    | 投掷                    |
| 七        | 50 米跑或 100 米跑<br>800 米跑(女生)<br>1000 米跑或 1500 米跑(男生)   | 蹲踞式跳远 | 双手头上前掷实心球             |
| 八        | 50 米跑或 100 米跑<br>800 米跑(女生)<br>1000 米跑或 1500 米跑(男生)   | 跨越式跳高 | 侧向滑步推实心球              |
| 九        | 50 米跨栏跑或 100 米跑<br>800 米跑(女生)<br>1000 米跑或 1500 米跑(男生) | 背越式跳高 | 双手掷实心球<br>原地背向双手后抛实心球 |

表4-3 九年级女生测验参考量表(供参考)

| 身体素质 and 运动能力 |             |                   |           |           |                 |                 | 运动技能                                     | 四级<br>分制    |
|---------------|-------------|-------------------|-----------|-----------|-----------------|-----------------|------------------------------------------|-------------|
| 50米<br>(秒)    | 100米<br>(秒) | 800米<br>(分、<br>秒) | 跳高<br>(米) | 跳远<br>(米) | 掷实<br>心球<br>(米) | 立定<br>跳远<br>(米) |                                          |             |
| 7.9           | 15.5        | 3:10              | 1.20      | 3.60      | 6.68            | 1.95            | 完成动作质量好;姿势正<br>确,部位准确,动作轻<br>松、自然、协调、优美  | 优<br>秀      |
| 8.0           | 15.8        | 3:15              | 1.17      | 3.52      | 6.51            | 1.91            |                                          |             |
| 8.1           | 16.1        | 3:19              | 1.14      | 3.44      | 6.33            | 1.88            |                                          |             |
| 8.3           | 16.3        | 3:24              | 1.12      | 3.37      | 6.14            | 1.84            | 完成动作质量较好;姿势<br>较正确,部位较准确,动<br>作较轻松、自然、协调 | 良<br>好      |
| 8.4           | 16.6        | 3:29              | 1.09      | 3.29      | 5.97            | 1.81            |                                          |             |
| 8.5           | 16.9        | 3:34              | 1.07      | 3.21      | 5.78            | 1.77            |                                          |             |
| 8.7           | 17.2        | 3:38              | 1.04      | 3.13      | 5.61            | 1.73            |                                          |             |
| 8.8           | 17.5        | 3:43              | 1.02      | 3.05      | 5.42            | 1.70            | 能完成动作;姿势基本正<br>确,部位基本准确,动作<br>不够轻松、自然、协调 | 及<br>格      |
| 8.9           | 17.7        | 3:48              | 1.00      | 2.98      | 5.24            | 1.66            |                                          |             |
| 9.0           | 18.0        | 3:53              | 0.97      | 2.90      | 5.06            | 1.63            |                                          |             |
| 9.2           | 18.3        | 3:57              | 0.94      | 2.82      | 4.88            | 1.59            |                                          |             |
| 9.3           | 18.7        | 4:04              | 0.91      | 2.74      | 4.71            | 1.55            | 不能完成动作;姿势不正<br>确,部位不准确,动作紧<br>张、不协调      | 不<br>及<br>格 |
| 9.5           | 19.1        | 4:10              | 0.89      | 2.66      | 4.54            | 1.52            |                                          |             |
| 9.7           | 19.5        | 4:16              | 0.86      | 2.57      | 4.37            | 1.48            |                                          |             |
| 9.9           | 19.9        | 4:22              | 0.84      | 2.49      | 4.21            | 1.45            |                                          |             |
| 10.1          | 20.3        | 4:29              | 0.81      | 2.41      | 4.04            | 1.41            |                                          |             |
| 10.4          | 20.6        | 4:35              | 0.78      | 2.33      | 3.87            | 1.37            |                                          |             |
| 10.6          | 21.0        | 4:41              | 0.76      | 2.26      | 3.71            | 1.34            |                                          |             |
| 10.8          | 21.4        | 4:47              | 0.73      | 2.16      | 3.54            | 1.30            |                                          |             |
| 11.0          | 21.8        | 4:54              | 0.71      | 2.08      | 3.37            | 1.27            |                                          |             |
| 11.2          | 22.2        | 5:00              | 0.68      | 2.00      | 3.21            | 1.23            |                                          |             |

注:各分数段之间,可视程度不同适当评出差异。

表4-4 九年级男生测验参考量表(供参考)

| 身体素质和运动能力  |             |                    |           |           |                 |                 | 运动技能                                     | 四级<br>分制    |
|------------|-------------|--------------------|-----------|-----------|-----------------|-----------------|------------------------------------------|-------------|
| 50米<br>(秒) | 100米<br>(秒) | 1500米<br>(分、<br>秒) | 跳高<br>(米) | 跳远<br>(米) | 掷实<br>心球<br>(米) | 立定<br>跳远<br>(米) |                                          |             |
| 7.1        | 13.6        | 5:38               | 1.33      | 4.40      | 8.59            | 2.34            | 完成动作质量好;姿势正<br>确,部位准确,动作轻<br>松、自然、协调、优美  | 优<br>秀      |
| 7.2        | 13.9        | 5:44               | 1.30      | 4.31      | 8.32            | 2.30            |                                          |             |
| 7.3        | 14.1        | 5:50               | 1.28      | 4.22      | 8.05            | 2.25            |                                          |             |
| 7.4        | 14.4        | 5:53               | 1.25      | 4.13      | 7.78            | 2.21            | 完成动作质量较好;姿势<br>较正确,部位较准确,动<br>作较轻松、自然、协调 | 良<br>好      |
| 7.5        | 14.6        | 6:01               | 1.23      | 4.04      | 7.50            | 2.16            |                                          |             |
| 7.7        | 14.9        | 6:07               | 1.20      | 3.96      | 7.23            | 2.12            |                                          |             |
| 7.8        | 15.1        | 6:13               | 1.17      | 3.87      | 6.96            | 2.08            |                                          |             |
| 7.9        | 15.4        | 6:18               | 1.15      | 3.78      | 6.69            | 2.03            | 能完成动作;姿势基本正<br>确,部位基本准确,动作<br>不够轻松、自然、协调 | 及<br>格      |
| 8.0        | 15.6        | 6:24               | 1.12      | 3.69      | 6.42            | 1.99            |                                          |             |
| 8.1        | 15.9        | 6:30               | 1.10      | 3.60      | 6.14            | 1.94            |                                          |             |
| 8.2        | 16.1        | 6:36               | 1.07      | 3.51      | 5.87            | 1.90            |                                          |             |
| 8.4        | 16.4        | 6:46               | 1.04      | 3.41      | 5.65            | 1.86            | 不能完成动作;姿势不正<br>确,部位不准确,动作紧<br>张、不协调      | 不<br>及<br>格 |
| 8.6        | 16.8        | 6:56               | 1.02      | 3.32      | 5.43            | 1.82            |                                          |             |
| 8.7        | 17.1        | 7:07               | 1.00      | 3.22      | 5.21            | 1.78            |                                          |             |
| 8.9        | 17.4        | 7:17               | 0.97      | 3.13      | 4.99            | 1.74            |                                          |             |
| 9.1        | 17.8        | 7:27               | 0.94      | 3.03      | 4.77            | 1.70            |                                          |             |
| 9.3        | 18.1        | 7:38               | 0.91      | 2.93      | 4.54            | 1.66            |                                          |             |
| 9.5        | 18.4        | 7:48               | 0.89      | 2.84      | 4.32            | 1.62            |                                          |             |
| 9.6        | 18.7        | 7:58               | 0.86      | 2.74      | 4.20            | 1.58            |                                          |             |
| 9.8        | 19.1        | 8:09               | 0.84      | 2.65      | 4.05            | 1.54            |                                          |             |
| 10.0       | 19.4        | 8:19               | 0.81      | 2.55      | 3.88            | 1.50            |                                          |             |

注:各分数段之间,可视程度不同适当评出差异。

## 二、田径教学的预先评价

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

2. 依据初中阶段田径学习目标,实施各个年级学生学习的目标,学习快速跑、耐力跑、跳高、跳远和投掷等基本技术,发展运动能力,发展体能,能够掌握几项技能,并了解简单的田径规则。在田径的学习和锻炼中,充分体验参与田径练习的感受,学会与同伴

友好合作,培养坚强的意志、自尊和自信,促进心理健康。

### 3. 预先评价的调查问卷(供参考)

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

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

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

(4) 你知道跳远技术是由哪几部分组成的?你认为哪部分是关键?

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

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

(7) 在体育课上,你运动得(非常充分、比较充分、不太充分、不充分)。

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

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

## 三、田径学习的过程评价

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

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

### 3. 自我评价卡(过程干预)(时间建议是一周或一个单元,仅供参考)

(1) 在这段时间的体育课上学习田径项目我觉得

1. 非常愉快      2. 比较愉快      3. 无所谓      4. 不太愉快      5. 不愉快

(2) 我对跑、跳、投项目的学习要点

1. 非常了解      2. 比较清楚      3. 无所谓      4. 不太清楚      5. 不清楚

(3) 学习田径项目,我学习认真

1. 非常      2. 比较      3. 一般      4. 不太      5. 一点也不

(4) 练习田径项目,我与同学合作得

1. 非常融洽      2. 比较融洽      3. 无所谓      4. 不太融洽      5. 不融洽

(5) 在练习失败时,我对失败的原因思考

1. 总是仔细      2. 进行一些      3. 有时进行      4. 几乎不      5. 从不

(6) 通过这段时间的体育课的学习,我对跑、跳、投田径活动

1. 非常感兴趣 2. 很感兴趣 3. 无所谓 4. 有点兴趣 5. 没有兴趣

(7) 在这段时间的体育课上,我学习

1. 非常主动 2. 比较主动 3. 不确定 4. 不太主动 5. 不主动

(8) 在田径项目学习单元,我的学习状况与教师的教学要求

1. 没差距 2. 几乎没有 3. 有点 4. 有一些差距 5. 差距很大

(9) 当同学动作出现错误时,我帮助指出

1. 立即 2. 会 3. 有时会 4. 不太愿意 5. 不会

(10) 在体育学习过程中,我对自己与同学的差距

1. 非常清楚 2. 比较清楚 3. 不太清楚 4. 很不清楚 5. 不知道

(11) 在老师组织的讨论过程中,我发言

1. 非常积极 2. 比较积极 3. 不太积极 4. 很不积极 5. 不积极

(12) 我对自己的田径运动表现

1. 非常满意 2. 比较满意 3. 还算满意 4. 不太满意 5. 不满意

表4-4 学生自我评价表(供参考)

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

#### (四) 终结评价

1. 跑、跳、投项目的成绩测试;学生之间相互评价,教师进行小结;

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

表 4-5 学生效果评价表 (供自评和组内相互评价参考)

| 评价内容  | 评价标准 (程度)                             |                                 |                       |                      |                        |
|-------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------|
|       | 非常好                                   | 比较好                             | 适中                    | 不太好                  | 不好                     |
| 兴趣    | 非常主动、非常积极地进行运动, 非常高兴                  | 很主动、积极地进行运动, 很高兴                | 能主动、积极运动, 在运动中比较高兴    | 在运动中不太高兴             | 在运动中没有获得快乐             |
| 知识和认知 | 非常真切地知道动作要领                           | 比较真切地知道动作要领                     | 能够想起要领                | 仿佛知道, 但又说不出来         | 不知道动作要领                |
| 认真程度  | 注意力非常集中地看、听、做练习                       | 注意力比较集中, 练习较认真                  | 注意力还算集中, 有些练习较认真      | 注意力不集中, 有时缺课         | 注意力一点也不集中, 经常缺课        |
| 与他人合作 | 积极组织并主动参与小组活动, 非常喜欢与同学一起活动, 非常受同学们的欢迎 | 组织和参与小组活动比较积极, 比较喜欢与同学活动, 受同学欢迎 | 能够与同学一起活动, 与同学关系一般    | 不太喜欢与同学一起活动, 与同学关系不好 | 很不愿意与同学一起活动, 与多数同学关系不好 |
| 自我反思  | 习惯对自己的不足进行思考                          | 对自己的不足思考的比较多                    | 对自己的不足会进行思考           | 经常不做任何思考             | 没有思考的习惯                |
| 竞争意识  | 竞争意识非常强                               | 竞争意识比较强                         | 有竞争意识                 | 竞争意识不太强              | 没有竞争意识                 |
| 自信    | 学习的主动性、积极性非常高, 非常有自信心                 | 学习的主动性、积极性比较高, 比较有自信心           | 学习的主动性、积极性一般, 有自信心    | 学习的主动性、积极性不太高, 自信心不足 | 学习的主动性、积极性较差, 无自信心     |
| 满意度   | 完全达到自己的预期目标, 获得了成功的体验                 | 达到了自己的预期目标, 有一些成功的喜悦            | 基本达到了自己预期的目标, 有一些成功体验 | 与自己的预期目标还有一点差距       | 没有达到自己的预期目标            |

## 第五章 足 球

通过两个年级的学习,学生对足球运动有了基本的体验,掌握了一些足球的基本技术,并了解简单的比赛战术。在本年级的学习中,将进一步巩固提高已经学过的内容,并结合组合技术的学习,逐渐体会怎样在足球比赛中运用基本技术动作,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,享受足球运动带来的快乐,形成积极参与足球运动的生活方式,达到增强体质、增进健康的目的。

### 第一节 教学目标

1. 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,并尝试进行中距离传接球,学习接空中球。
2. 复习拨球过人,学习扣球过人,体会拉球过人,练习简单的组合技术,学习传切配合和直传斜插二过一战术配合,并在游戏和比赛中运用这些基本技术动作和战术配合。
3. 通过多种形式的游戏和比赛,了解比赛阵型与队形,培养比赛中的位置意识,培养合作精神。
4. 学习越位、间接任意球等足球竞赛规则的知识,并在游戏与竞赛中养成规则意识。
5. 进一步发展协调性、灵活性、柔韧性、速度、耐力,磨炼意志品质,提高责任意识,培养团队精神,能够运用足球的知识达到发展体能、增进健康的目的。

表 5-1 初中阶段足球学习目标

| 初中阶段足球教学目标                                     |                                                        |                                 |                                                  |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|
| 阶段总目标                                          | 技术战术目标                                                 | 身体健康目标                          | 心理健康与社会适应目标                                      |
| 与足球交朋友;了解足球战术要素和足球比赛的基本规则;提高技术战术能力和身体能力;培养健身意识 | 尽可能多地接触球,进一步提高控球感;在小场地上进行各种形式的游戏与比赛,发展足球技术和个人、局部基本战术能力 | 发展协调性、灵活性、柔韧性、动作速度、反应速度、起动速度、耐力 | 发展个性、自信心、注意力、创造性、主动性、责任心,培养克服困难、团结合作精神以及公平、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，由于学时有限，可根据教学内容的重要程度、难度水平以及锻炼价值分为重点、一般、介绍、课课练四种类型。

**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，既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 5-2 九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<br>☆拨球、拉球、扣球                                          | 融入每节课 |
|    | 运球突破   | ☆拨球过人<br>☆扣球过人<br>◎拉球过人                                   | 2     |
|    | 传接球    | ☆短距离传接球<br>◇中距离传接球<br>◇接空中球                               | 融入每节课 |
|    | 射门     | ☆定位球射门<br>☆运球射门                                           | 2     |
|    | 组合技术   | ☆接球-传球<br>☆接球-运球-传球<br>☆接球-射门<br>☆接球-运球-射门<br>◇接球-运球过人-传球 | 2     |

续表

| 项目 | 类别    | 内容                                      | 课时建议   |
|----|-------|-----------------------------------------|--------|
| 足球 | 基本战术  | ☆传切配合<br>☆直传斜插二过一<br>◎跑位与接应<br>◎比赛阵型与队形 | 2      |
|    | 足球规则  | ☆间接任意球<br>☆越位<br>◎裁判员手势与旗示              | 结合教学比赛 |
|    | 游戏与比赛 | ☆传球抢球游戏<br>☆多种形式比赛                      | 结合教学内容 |

注：☆掌握 ◇基本掌握 ◎了解

## 二、教材分析

### （一）教材内容价值与设计思路

足球课是以学习足球技术和方法为主要内容，以足球活动和练习为主要手段，以发展学生体能和增进学生健康，培养终身体育意识和能力为主要目标的课程。具有鲜明的实践性特点，强调通过灵活多样的实践性学习，培养学生的足球运动兴趣，提高学生的足球实践能力，达到增强体质、增进健康的目的。

足球实践性教学目标与内容的设计是根据运动能力发展既具有阶段性特点又具有重复性特点的规律，将学习过程设计为接触球→提高控球能力→掌握基本技能→巩固提高技战术能力→运用技战术能力。在每一个阶段的设计中，既有本阶段的主要目标和任务，又与前一阶段学生的学习内容与水平相适应，既有新授，又有复习巩固，最终要达到在足球游戏与竞赛中能够灵活运用足球知识技能的目标。

在本年级的教学内容设计中主要考虑以下几点：

1. 足球技战术体现在学生对球的控制，只有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，因而技战术学习应将熟悉球性、传接球作为教学重点，作为课课练的内容反复练习，但练习的方法形式应多样化、灵活化、兴趣化。

2. 学习运球与运球过人需要认真练习，掌握更多技术方法，提高运用能力。在复习强化已经学过的拨球过人的基础上，学习扣球过人技术，介绍拉球过人技术，并在一对一的攻防练习中体会过人的时机、距离、方向速度变化的要点，体会运球过人成功的乐趣，培养学生形成自己的运球过人特点。

3. 局部进攻战术配合有传切配合、二过一配合、三打二配合等，传切配合是指控球队员将球传给切入的进攻队员的配合方法。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：斜传斜插二过一、直传斜插二过一、踢墙式二过一、回传反切二过一等。本年级在复习斜传直插二过一的基础上，学习两人传切配合和直传斜插二过一，并介绍踢墙式二过一。

4. 在足球比赛中，技术的运用不是一个简单的单个技术的使用，往往是从获得球到将球处理出去一个完整过程，是若干单个技术动作的有机组合，因此在学习单个技术动作之后，应教育学生如何应用这些技术，学会从获得球到处理球的技术组合过程，本年级将主要学习接球-传球、接球-射门、接球-运球-传球、接球-运球-射门等组合技术。

5. 在教学比赛中，使学生了解足球比赛阵型与队形的基本知识，比赛中要逐渐培养位置意识，明确在不同位置的名称与职责。并结合比赛介绍竞赛规则与裁判法的有关知识，使学生逐渐熟悉竞赛规则，养成规则意识，按照规则参与足球活动。

## （二）教材搭配建议

表 5-3 九年级足球教学内容搭配建议

| 主教材     | 辅助教材                   |
|---------|------------------------|
| 运球过人    | 颠球等熟悉球性练习、一对一攻防射门、传抢游戏 |
| 组合技术    | 传接球、射门、游戏比赛            |
| 传接球     | 颠球等熟悉球性练习、运球、传抢游戏      |
| 射门      | 组合技术、比赛                |
| 直传斜插二过一 | 斜传直插二过一、传接球、跑位与接应      |
| 传切配合    | 跑位与接应、传接球、传抢游戏         |
| 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。组合技术练习既是对单个技术动作熟练程度的检验，更要求单个动作连接紧凑流畅。

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。从简单的三对一、四对一传抢练习开始，逐渐根据学生能力的提高，增加对抗难度，如四对二传抢等，并在足球比赛中循序渐进地介绍有关足球规则。

3. 一对一攻防能力是足球技术能力的重要体现，练习中既要抓好运球过人动作，又要抓好防守选位与盯人、抢球的时机、位置与动作等。只有结合攻防对抗才能真正体会运球过人动作和个人防守的要点，可以安排传抢练习或一对一攻防射门等。

4. 传切配合对学生传球能力和跑位接应能力，以及相互间的配合要求较高。应在强化短距离传接球能力的基础上，逐渐增加在跑动中完成动作的要求，强调跑位接应、传球

的协调配合,并可以结合传抢游戏检验跑动、传球的配合意识与能力。

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,在学习不需要换位跑动的斜传直插二过一后,开始学习对传接球和跑位接应要求较高的直传斜插二过一和踢墙式二过一。

### (三) 足球战术练习方法设计

在足球战术教学实践中,教师应该根据教学对象的技战术和体能水平、战术练习的任务与比赛实战的特定要求、教学对象的人数、练习场地及器材设备条件等因素来选用和设计战术练习方法。这里介绍足球战术练习法的组合要素,是构成有效的足球战术练习方法的重要组合因素,只有清楚地知道这些组合要素各自的作用,并紧紧地把握与合理地加以运用,才能更好地设计出高效、针对性强的战术练习方法,取得理想的教学训练效果。

表 5-4 足球战术练习方法设计因素

| 足球战术练习方法因素  | 因素变化                                      | 适应练习形式                                                                                                          |
|-------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 球门设置        | 设一个球门<br>多个球门<br>2个球门                     | 攻防目标固定改进局部战术。<br>培养转移进攻方向。<br>提高局部区域或全场的攻防及攻防转换能力。                                                              |
| 练习分组        | 能力分组<br>位置分组<br><br>随意分组                  | 有利于教学训练中的区别对待。<br>有利于位置技、战术和能力的提高,形成局部的配合。<br>偏重于一般的技、战术练习。                                                     |
| 攻守方向        | 无明确攻防目标(如规定范围内的传抢练习)。<br>有明确攻防目标(有球门)     | 发展和提高队员一般的传、控球能力、基本战术配合和有球与无球跑动能力。<br>培养和提高队员攻防的方向感、场上位置与区域感,以及技、战术运用的目的性。                                      |
| 特定练习规则      | 无越位规则<br><br>限制触球次数<br><br>限制长、短距离传球的次数组合 | 培养队员向前推进进攻和防守时紧盯盯人的意识和能力。<br>培养队员的场上观察能力、快速传球和加快进攻速度的能力,以及摆脱跑动和接应能力。<br>发展队员的短距离传球和接控球能力,培养局部进攻之后的及时长传转移的意识和能力。 |
| 对抗程度        | 弱对抗<br>强对抗                                | 初学者简单练习<br>增加难度,巩固提高                                                                                            |
| 中立队员(或接应队员) | 设立中立队员                                    | 减小进攻的难度,提高队员以多打少,以少防多的攻防战术能力,培养进攻的组织者和核心队员。                                                                     |
| 限制练习区域      | 区域大<br>区域小                                | 初学者简单练习。<br>增加难度,巩固提高。                                                                                          |

### 第三节 单元教学计划与课时教学计设计建议

#### 一、足球单元教学计设计建议

单元教学计设计是教师制订课时计设计的直接依据，是教师进行个性化计设计的结果，是教师个人教学理念的体现。教师应把足球教材按照其动作特征进行分类，关注单元的内容与整个学期和学年计设计之间的协调，做到科学安排，表现出层次性、连贯性和合理性。

##### （一）确定单元教学目标

教学单元是实现课程标准目标的基本单位，所以单元教学目标是学期教学目标的具体化，应体现课程标准有关学习目标和本学期教学内容的具体要求。

##### （二）分析教材，确定教学重点与难点

对单元教材内容的分析包括教材的作用、本单元教学内容与前后教学内容的纵向联系、学生对本单元的学习准备等方面的分析。在此基础上进一步确定单元教学的重点和难点，以确保后续的教学策略能够有的放矢。另外，还必须注意足球教材与其他教材之间的横向联系，力求做到有机结合，相互渗透。

##### （三）分析可用的课程资源

单元教学计设计应明确该单元教学可以使用的资源，以及这些资源能否满足单元教学的需要。分析学生原有的学习基础、学习兴趣、体育特长生状况及可利用的其他课程资源，保证教学计设计的可操作性。

##### （四）确定课时学习目标

把单元学习目标分解为一系列的课时学习子目标，课时目标更具体，更明确，能够直接在具体的教学行为中实现。要突出重点，有一定的概括性。要注意课时之间的连贯衔接，承上启下、温故知新。

##### （五）设计单元教学策略

教学策略是为了实现教学目标而采取的一系列的教与学的行为方案，包括教学模式、方法的选择和教学组织形式、教学媒体的应用等。采用什么形式，应根据教学条件、教材特点以及学生的具体情况来确定。在一般情况下足球教学更多地采用班级内分组教学的形式。

教学方法的选择同样需要考虑学生的学习基础、差异情况、教学内容的特点以及教学条件等。教学方法的选择要关注学生的个体差异，有利于不同起始水平学生的共同提高，有利于促进学生学习方式的转变，有利于全面育人目标的实现。

## 二、课时教学计划设计建议

### （一）课时教学计划的内容

足球课教案的内容，就是教学课中准备做什么和如何做的所有过程与细节，要求教师课前需要对学生和教材做出全面地分析，对教学中可能出现的变化作出细致的预测。足球课的教案，无论采用哪种格式，在内容上至少应该包括如下几个方面：教学目标；教学内容（教学主题）；学习步骤（教与学的活动方式）；教学组织；时间安排；过程目标；教学设施；教学后记。

### （二）确定好主教材与辅助教材

教学内容是教案首先要确立的。离开了教学内容，教学目标就成为空中楼阁。一般来说，足球课堂教学内容是以学期和单元教学计划为依据来确定，分为主教材与辅助教材，辅助教材应与主教材有机联系，如主教材是运球过人，辅助教材可以安排与运球过人紧密相关的对抗性抢球，以及有助于完成运球过人的熟悉球性练习和传抢游戏。

### （三）准确表述教学目标

#### 1. 确定教学目标的一般要求

学习目标必须具有明确性，能够表明可观测到的学习结果，并能表明检测结果的标准。还必须具有整体性，既有反映具有质与量规定性的行为目标，又不忽视表现内部心理过程的定性目标。目标还必须需要考虑学生个体差异性，体现灵活性和局限性。

#### 2. 课堂教学目标的表述

课堂学习目标的任何一个领域都应包括四个要素：行为主体、行为动词、行为条件、表现水平或标准。

如“大部分学生能够在中等速度跑动中完成脚背正面运球”，其中“学生”是行为主体，“中等速度跑动”是行为条件，“脚背正面运球”是具体行为，“大部分完成”是表现水平和标准。

#### 3. 对领域目标表述的处理

《课程标准》将体育课程目标分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应等四个方面，但并不意味着在确定具体课的目标时都要按照四个方面来描述。各种足球技能的教学活动对学生发展的促进作用是不尽相同的，另一方面，足球技能教学的教育功能有些是显性的，可观察与测量的，有些则是隐性的，在潜移默化中对学生的发展产生影响。可将学习目标分为认知目标、技能目标、体能目标、情感目标来叙写。

### （四）学习方式与指导方式的设计

#### 1. 学法与教法应注重引导与启发

为了促进学习方式的转变，教师在教学设计中首先要改变自己的教学方式和教学策略，注重引导与启发，使体育技能的学习过程更多地成为学生发现问题、提出问题、分析

问题、解决问题的过程。

## 2. 教学过程紧密围绕基本教材

一堂课是围绕某个或某些基本技能的教学展开。因此,在教学步骤构思时,要从基本教材的教学开始,然后再考虑如何进行引导和身心准备,如何整理、放松和总结,叙写时还是按照课的结构顺序陈述为宜。

## 3. 教学组织合理分组易于变化

在足球教学中常用的教学分组形式有随机分组、同质分组、异质分组、伙伴型分组几种,每一种形式各有其优缺点,选择哪种分组形式,需要从教学内容的性质特点、课堂情景以及学生的具体情况综合考虑,在教学实践中需要有一定的灵活性。

分组人数要易于组合变化,如两人一组变成四人一组,四人一组变成三对一传抢游戏等。

## 4. 准备活动、课堂导入灵活多样

课堂导入是教学过程的引导性活动,既要与基本教材紧密相连,又要注意方式方法灵活多样,切忌程式化的慢跑—基本体操等缺乏足球专项特点的枯燥方式。可以将多样化的熟悉球性练习与足球专项体操有机结合,既有兴趣,又有利于足球技能的提高。

## 5. 让学生有更多机会接触球

一堂足球课的时间有限,学生希望能有更多机会接触球。因此,练习形式的安排应更多地考虑安排结合球的练习,而且练习形式的变化不宜太多,分组人数要易于组合变化,避免由于队伍调动过于频繁浪费时间,降低练习密度,影响学习效果。

## 6. 适当安排对抗性足球游戏与多种形式的比赛

足球游戏与比赛是最受学生欢迎的练习方式,也是培养学生学习兴趣、提高技战术应用能力的最好方式。因此,可根据学习内容灵活安排游戏或比赛,不要拘泥于形式,根据场地情况、学生学习水平、学习内容组织练习。

## (五) 合理安排教学设施

足球实践课中所需要的教学媒体主要指完成教学所需要的场地、器材、辅助设施、音响设备等。要有效地利用球门、标志杆、区域限制等器材,以及足球场的中圈、中线、罚球区等标识,增加练习密度,提高练习效果。

## (六) 及时撰写课后小结

课后小结是为每节课后的教师自我评价与反思预留的栏目,是一份完整教案不可缺少的组成部分,应在课后印象最深刻的时候及时撰写,对教师专业提高和教学质量的提升有很好的促进作用。

## 第四节 足球基本技术

### 一、传接球

传接球是比赛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，是足球教学中最为常见的内容。根据传球距离可分为短距离、中距离、长距离传球，本年级在学习短距离传接球的基础上，学习中距离传接球。

#### （一）教学目标

学习脚背内侧踢球和脚内侧接空中球动作，基本掌握中距离传接球技术，并学习在游戏中和竞赛中有效运用。

#### （二）传接球动作分析

##### 1. 传球要点

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

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

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

（4）传球力量大小的决定因素：踢球腿摆动的幅度、速度，幅度大、摆速快则力量大，反之力量小；踢球脚击球刹那间的紧张程度，紧张程度高则力量大，反之亦然。

（5）传球方向的决定因素：踢球腿摆动方向是否对准传球目标，以及踢球脚击球点的控制。一般情况下，踢球腿摆动对准传球目标，踢球脚击球点在球的后中部或后中下部则方向准确。

##### 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。收是指身体或接球部位的后缩动作,具有引撤缓冲动作的功效。挺是指身体或接球部位呈一定的角度主动迎球推送的动作,其作用是通过向上改变来球方向来达到控球目的。

### 3. 接空中球动作要点

接空中球一般可采用脚内侧接球、脚背正面接球、大腿接球、胸部接球,接球时一般可采用脚部迎撤、拨转接球或胸部收挺接球的方式,便于连接传球动作。

#### (1) 脚内侧接空中球

接空中球时,选择最佳支撑脚的位置,根据来球确定接球动作的方向,接球腿要屈膝抬起,可根据需要采取引撤或切挡动作,接球落地后,应随即将球在地面控制住或控制在下一个动作的准备中。

##### 易犯错误

- ① 判断起动慢,不能选择最佳的迎球位置,影响下面动作完成的连贯性。
- ② 接球腿、膝和踝关节外展不够,影响触球角度,导致控球不稳。
- ③ 迎撤接球时机控制不好,缓冲效果差。
- ④ 接球腿动作僵硬,直腿接球,难以接控。

##### 纠正方法

- ① 进行分解动作和徒手模仿练习,提高动作的协调性。
- ② 强调接球腿髋关节要放松,注意培养身体的协调配合。
- ③ 降低练习难度,接同伴抛来的空中球,体会接球的时机与迎撤动作。

#### (2) 脚背正面接球

脚背正面接球的部位是穿系鞋带的部位。其特点是迎撤动作自如,关节自由度大,接球稳定,但变化较少,适用于接下落球。

动作要点:身体正对来球,判断来球路线和速度,支撑脚稳固支撑,接球腿屈膝提起,以脚背正面对球迎出,触球刹那,接球脚引撤下放,膝、踝关节相应放松,以增强缓冲效果。

##### 易犯错误

- ① 接球腿膝、踝关节紧张,动作僵硬,缓冲效果差。
- ② 引撤时机和速度掌握不好,控球不稳。
- ③ 对球的判断不准,接球部位没对准来球。

##### 纠正方法

- ① 进行徒手模仿练习,队员自抛自接或进行手抛球的接球,体会技术动作。

② 徒手的身体协调性练习，使膝、踝关节在练习中充分放松。

③ 接同伴抛来的空中球，体会接球的时机与迎撤动作。

#### 4. 脚背内侧踢球

##### (1) 动作要点

斜线助跑，身体侧对出球方向，支撑脚踏在球侧后方，脚尖指向出球方向，膝关节微屈，重心稍倾向支撑脚一侧。踢球时踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由外后向前内摆动，膝踝关节稍外旋。击球时，脚背绷直，脚趾扣紧斜下指，以脚背内侧击球的后中下部。击球后踢球腿顺势前摆落地。

##### (2) 易犯错误

① 支撑脚选位不当，脚趾没对准出球方向，影响摆踢动作的完成。

② 击球刹那，膝关节不向前顶送，而是顺势内拐，出球侧内旋。

③ 踢球腿后摆动作紧张，影响前摆速度，击球发力不足。

④ 支撑脚偏后，上体后仰，出球偏高。

##### (3) 纠正方法

① 进行助跑后的模仿踢球练习，体会支撑脚的位置，注意身体的协调配合。

② 强调动作一定要做完整，击球后中部，随前动作做充分。

③ 强调增大支撑腿最后一步跨出的距离，腿充分伸展后摆，前摆放松。

④ 调整支撑脚的位置，上体保持适当紧张。

##### (三) 教学重点难点

重点：传球与接球动作。

难点：传球力量、方向的控制与接球的时机、动作掌握。

##### (四) 练习方法示例

1. 两人一组，传接定位球。

2. 两人一组，在两侧移动中传接地滚球。

3. 两人一组，行进间脚内侧直接传球。

4. 两人一组，相距20米左右，用脚背内侧传空中球，接球者练习用脚内侧或脚背正面接空中球。

5. 多人一组，分四队各站在边长20米的方形场地四角，用脚背内侧传球，传球人向相邻一角的同伴传球，传球后迅速跑至该队排尾，接球者练习用脚内侧或脚背正面接空中球，接球后向下一相邻一角的同伴传球，依次进行。

6. 三对一或四对一传抢游戏。

##### (五) 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

接平直球或过顶球练习。

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。

### 三、组合技术

在足球比赛中，运动员不仅要完成单个的技术动作，更多的是获得球后再根据场上情况将球处理出去，或传球或射门。这样一个从获得球到处理球的完整的由若干单个动作有机组合的动作方法，被称为组合技术。

#### （一）教学目标

基本掌握简单的组合技术动作方法。

#### （二）组合技术动作分析

##### 1. 组合技术的方式与要求

组合技术的方式：

接球—传球，接球—射门；抢球—传球，抢球—射门；断球—传球，断球—射门等两个动作的组合技术。

接球—运球—传球，接球—运球—射门；抢球—运球—传球，抢球—运球—射门；断球—运球—传球，断球—运球—射门等三个动作的组合技术。

接球—运球—运球过人—传球，接球—运球—运球过人—射门；抢球—运球—运球过人—传球，抢球—运球—运球过人—射门；断球—运球—运球过人—传球，断球—运球—运球过人—射门等四个动作的组合技术。

本年级主要练习接球—传球，接球—射门和接球—运球—传球，接球—运球—射门等组合技术。

组合技术的要求：接球动作与下一个动作的连接要紧凑连贯，处理球要力争准确、合理。

#### （三）教学重点难点

重点：组合技术的连接。

难点：接球控制与下一个动作的连贯性。

#### （四）练习方法示例

1. 两人一组，练习接球—传球，要求接球后不得调整，尽快将球传给同伴。

练习要素变化：接球后调整运球后传球，练习接球—运球—传球；接球或传球方法变化，如接球后传地滚球或空中球，传球和接球脚法变化等。

2. 多人一组，分两列对面相距10米站立，练习接球—传球，要求接球后不得调整，

尽快将球传给对面的同伴，然后快速跑至对面排尾。

练习要素变化：接球后调整运球后传球，练习接球—运球—传球；接球或传球方法变化，如用脚内侧接球或脚内侧向两侧接球后传球；传球后跑动方向变化，要求将球传给对面的同伴后，快速转身跑至本队排尾。

### 3. 运球射门练习，运球绕过障碍后射门。

练习要素变化：动作组合变化，自己抛球后接球，然后运球射门，练习接球—运球—射门，强调动作连接；设置障碍物，运球绕过障碍，将球传给教师，然后接教师传球后运球射门。

## 第五节 足球基本战术

### 一、二过一战术

二过一配合是指在局部地区两名进攻队员通过两次或者两次以上连续传球越过一名防守队员的配合方法。二过一战术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。本年级学习直传斜插二过一和踢墙式二过一配合。

#### （一）教学目标

了解二过一战术配合的形式，基本掌握直传斜插二过一和踢墙式二过一的配合要点。

#### （二）直传斜插二过一

直传斜插二过一的配合一般在防守队员身后有较大空当时采用，当持球队员遇到迎面阻截时，将球传给接应的同伴，然后迅速斜线跑到防守队员的身后，接同伴的直传球，达到突破防守的目的。

练习要点有以下四个方面。

1. 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。
2. 一传准：控球队员第一传必须准确，并具有隐蔽性。
3. 跑位快：传球后应立即斜插入前面的空当，摆脱对手。
4. 二传准：接应队员直线传球，特别注意传球的力量，使切入空当的队员便于接控球，以便完成下一个技术动作。

#### （三）踢墙式二过一战术

踢墙式二过一这种配合一般在对方防守较紧，进攻队员活动范围较小时采用。该配合对第一传的准确性要求较高，第二传一般采用直接传球，就像球打在墙上直接反弹到一个合适的方向，传球人第一传后即刻起动跑至对方身后空当接球，从而突破对手。

#### （四）教学重点难点

重点：直传斜插二过一的配合要点。

难点：传接球配合时机与能力。

#### （五）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。

#### （六）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。

#### （七）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. 多人一组，分列两面站立，与中间接应者做二过一配合后将球传至对面排头同学，然后跑至对面排尾。依次进行。

## 二、传切配合

传切配合是指控球队员将球传给切入的进攻队员的配合方法。

#### （一）教学目标

了解传切配合的战术要点。

#### （二）方法要点

1. 传球者与切入者配合默契，跑动与传球时机要吻合，或传球带动跑位，或跑位带动传球。
2. 传球带动跑位时，传球者用明确的传球带动跑动者切入接球。
3. 跑位带动传球时，跑动者用突然快速的跑动带动传球者按照跑动方向传球。
4. 传球要控制好传球的力量与方向，做到球到人到。

#### （三）教学重点

了解传切配合的战术要点，以及运用时机。

#### （四）练习方法示例

1. 无防守的一传一切练习。两人一组，在25米×25米的场地内，一人在慢速运球中传球，另一人切入接球。要求传球队员应在切入队员刚一起动时传球，球要传向切入队员的前方，力量适中，人到球到。

2. 传切射门练习。两组成纵队，两组之间相距10~15米。一组传球，传球后跑到射门组的队尾，另一组切入接球后射门，射门后运球到传球组的队尾。

### 三、跑位与接应

跑位是指在比赛中队员在无球情况下，通过有意识的跑位，为自己或同伴创造进攻机会的行动。接应是对控制球同伴的支持性跑位，以便获得同伴的传球，或分散防守者注意力为同伴创造机会。跑位是整体进攻战术的基础，是进攻队员为了获得球的准备行动，也是拉开对方防线，创造传球空当的重要手段。

#### （一）教学目标

了解跑位与接应的战术要点。

#### （二）方法要点

1. 认真观察：跑位队员只有在短暂的时间内进行敏锐、全面地观察与判断，才能迅速采取最佳的行动选择，取得良好效果。

2. 明确目的：通常跑位的目的有接应、扯动、切入插上、摆脱等。

3. 接应：是跑位队员跑向并接近控球队员，以便形成以多打少的局面。

4. 切入插上：跑位队员快速跑向空当去接球，这是突破对方防线，威胁较大的跑位方法。

5. 扯动：是有意识地牵制对方或改变原有位置与同伴交叉换位，从而打乱对方防守布置，为同伴制造射门机会或使同伴更好地处理球。

6. 摆脱：是跑位队员被对手紧逼时，设法甩开对手以便有效地接球进攻。

7. 把握时机：跑位时要选择恰当的时机，场上出现的空当稍纵即逝，切入时机应是同伴传球一刹那间，过早地跑动会造成越位或把防守队员带入空当使配合难以完成，跑晚了则会被防守队员抢断。

#### （三）教学重点

了解防守跑位的战术要点。

#### （四）练习方法示例

1. 分别练习突然起动、急停、变向跑、变速跑和跑位假动作。

2. 按照教师的信号和手势练习各种跑动。

3. 前后移动传球练习。两人一组，面对面站立，相距5米左右，一人向前移动传球，另一人后退回传球，由一侧端线做到另一侧端线，反复练习。

4. 跑位摆脱练习。两人相对而立，相距2米，一攻一守。进攻队员做摆脱跑动，力求利用速度、方向变化或假动作摆脱对手，防守队员做选位盯人练习。

5. 摆脱接球练习。三人一组，一人传球，一人防守，一人设法摆脱接球。做一定次数后交换角色。

## 四、足球比赛阵型

比赛阵型是指比赛场上队员的位置排列、攻守力量搭配和职责分工的形式。

### （一）教学目标

了解足球比赛阵型的主要形式、位置名称及主要职责。

### （二）足球比赛阵型的主要形式

阵型的人数排列一般是从后卫排向前锋。根据队员排列的层次分成后卫线、前卫线和前锋线。守门员的职责固定，一般不予计算。

目前常见的比赛阵型有以下四种。

“四四二”阵型，即由四个后卫、四个中场队员、两个前锋组成；

“四三三”阵型，即由四个后卫、三个中场队员、三个前锋组成；

“三五二”阵型，由三个后卫、五个中场队员、两个前锋组成；

“五三二”阵型，由五个后卫、三个中场队员、两个前锋组成。

比赛阵型是在足球运动长期实践中逐步发展变化的，任何一种战术打法都需要以相应合理的阵型为前提去展开和实现，战术打法受阵型的制约和影响。合理的比赛阵型是根据比赛双方攻守的不同特点、打法和比赛形势的需要制定的。比赛阵型的效果取决于对全队的力量配备、队形排列以及队员的技术特点。

### （三）位置名称及主要职责

#### 1. 守门员

主要职责是守住球门。随时观察场上的变化和预见可能出现的情况，正确判断射门队员的出球方向，选择位置、封住射门角度。它的主要活动范围是球门区。由于守门员处于最后的位置，能纵观全局，所以要及时发现本队进攻与防守上的不足，及时提醒队员调整防守位置，起到指挥的作用。

#### 2. 后卫队员

##### （1）边后卫

主要职责是负责防守对方的边锋或进入边锋位置的其他队员，尽力不让对手随意得球或从边线切入。后卫直接参加进攻是现代足球技术的特点，同时还要及时压上积极助攻。

##### （2）中卫

他们是防守的支柱，应尽力封锁通向球门的主要通道，保护门前的危险地区，防止对方射门，随时弥补边后卫队员出现的漏洞，指挥并组织好防守阵型。中卫进攻的职责是进行准确的传球和接应同伴的回传球，有时中卫也可伺机插上进攻。拖在后面负责弥补整条防线的通常被称为“自由中卫”，紧逼对方突前中锋的通常被称为“盯人中卫”。

#### 3. 前卫队员

经常活动在球场中间地带，控制中场，起着锋卫间的桥梁和枢纽作用。前卫队员可分

为：突前前卫（又称“前腰”），拖后前卫（又称“后腰”），边前卫。他们在比赛的攻守转换中起着不同的作用。

#### 4. 前锋队员

位于进攻的最前线，其主要职责是突破射门。前锋进攻时要依靠传球配合、运球突破和奔跑速度等创造各种射门机会，同时还经常与边路队员交叉换位、左右策应、扰乱对方防线，为同伴创造插上、切入和射门的机会。由攻转守时，他应立即回抢，阻挠对方反攻，破坏第一传或延误其反击时间。

## 第六节 足球规则简介

### 一、越位

#### （一）越位位置

队员处于越位位置本身并不是犯规。

队员所处的位置同时具备以下三个条件时，该队员即处在越位位置：

1. 在对方半场；
2. 攻方队员的头、躯干和脚的任何部位较球更接近对方球门线；
3. 与对方球门线之间不足两名防守队员（与对方倒数第二名队员平行时，不属于处于越位位置）。

#### （二）判罚队员越位

处于越位位置的队员，在同队队员踢或触及球的一瞬间，裁判员认为其就下列情况而言“卷入”了“现实比赛”中时才被判为越位犯规。

1. 干扰比赛：是指参与传递或触到队友传来或触到的球等情况。
2. 干扰对方：是指通过明显的阻挡对方视线或移动或做出裁判员认为有可能欺骗或干扰对方队员的姿势或移动，以达到阻止对方争抢或可能争抢球。
3. 利用越位位置获得利益：例如在越位位置接到从球门横梁或立柱反弹回来的球或在越位位置接到从对方队员身上反弹回来的球。

“现实比赛”不是一个区域范围的量化概念，而是指处于越位位置的队员的行为和效果而言的。

#### （三）越位但不判罚

1. 队员仅仅处在越位位置。即越位队员不存在干扰比赛、干扰对方情况，没有得球企图和得球可能性。

2. 直接获得角球、球门球、掷界外球和裁判员坠球。

#### （四）判罚越位的关键

判罚队员是否越位是看队员传球一瞬间，同伴队员是否处于越位位置，并正在干扰比赛或干扰对方队员，以及通过越位位置企图获利。所以判罚越位的关键是：

1. 位置——队员有效部位是否处于越位位置；
2. 时间——同伴传球刹那；
3. “企图”——是否通过越位位置获得利益或干扰比赛。

## 二、间接任意球

#### （一）针对全体队员的罚则

裁判员认为队员在出现下列情况时，判给对方踢间接任意球。

1. 动作具有危险性。
2. 阻挡对方队员。
3. 阻挡对方守门员从其手中发球。
4. 以规则第十二章未提及的任何其他犯规，而停止比赛被警告或罚令出场后恢复比赛时。

#### （二）针对守门员的罚则

如果守门员在本方罚球区内违反下列犯规中的任何一种，也将判给对方踢间接任意球。

1. 用手控制球后在发出球之前超过6秒。
2. 在发出球之后未经其他队员触及而再次用手触球。
3. 用手触及同队队员故意踢给他的球。
4. 用手触及同队队员直接掷入的界外球。

#### （三）其他

此外队员在比赛中被判有开球、球门球、角球、界外球、任意球、罚球点球连踢。以及对队员越位犯规、比赛进行中不正当行为的判罚，也由踢间接任意球恢复比赛。

间接任意球不分罚球区内外，由对方在犯规地点罚球。间接任意球不能直接射门得分，必须经场上其他队员触及后进入球门内才算进一球（直接射入对方球门，由对方踢球门球）。

## 三、裁判员手势与旗示

#### （一）裁判员的手势

裁判员的手势应力求简单、明了，示意确切，给人以直接、清晰的感觉。

经国际足联审定的裁判员的统一手势如下。

1. 直接任意球——单臂前或侧平举，明确指示踢球方向。
2. 间接任意球——单臂上举，掌心向前。此手势应持续到球踢出去后，并被场上任何人员触及或成死球时为止。
3. 球门球——单臂前平举或侧平举，指向执行球门球的球门区。
4. 角球——单臂斜上举，指向距出界较近的角球区。
5. 罚球点球——单臂向前斜下举，明确地指向执行罚球点球的罚球点。
6. 掷界外球——同直接任意球手势，指向发球方向。
7. 示意继续比赛——队员犯规后，裁判员运用有利条款而不判罚时，应明确给予继续比赛的手势，双臂斜下举（或斜上举），掌心向上，手臂向前连续挥动。
8. 罚令队员出场和进行警告——对队员罚令出场或进行警告时，分别出示红、黄牌。使用红、黄牌时，应一手持牌直臂上举，面向被处罚队员，有短暂时间的停顿，使场内外均能看清楚是对哪个队员进行处罚。

## （二）助理裁判员旗示

旗示是助理裁判员表示应对场上情况进行某种判罚和处理时与裁判员的联系信号，旗示要做到举旗准、落旗稳、方向明、有精神。

### 1. 越位

助理裁判员如发现队员越位并已构成应判罚条件时应站在与越位队员平行的边线外，及时将旗上举向裁判员示意。当裁判员见到旗示鸣哨命令比赛暂停后：

- （1）远端队员越位，助理裁判员应面对场内，将旗斜上举；
- （2）中间队员越位，助理裁判员应面向场内，将旗前平举；
- （3）近端队员越位，助理裁判员应面向场内，将旗斜下举。

### 2. 掷界外球

球的整体从空中或地面越出边线，助理裁判员应将旗侧斜上举，指示掷界外球方向。

### 3. 角球

当守方队员将球的整体从空中或地面触出本方球门线，助理裁判员应将旗斜下举指向近端的角球弧。

### 4. 球门球

当队员将球的整体从空中或地面踢出对方两球门柱之外的球门线，助理裁判员应面向场内，将旗前平举指向球门区。

### 5. 替换队员

助理裁判员发现某队请求替换队员时，应待成为死球时双手将旗举过头顶并展开，向裁判员提示换人旗示。

### 6. 犯规

单臂执旗上举，直臂左右摆动，待裁判员鸣哨判罚后，再下落至斜上举，指向罚球方向。（1）右手出旗表示守方犯规。（2）左手出旗表示攻方犯规。

## 第七节 教学评价及评价建议

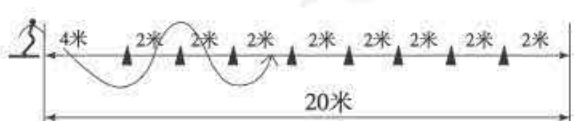
### 一、评价内容和比例建议

表 5-5 足球评价内容与分值比例（供参考）

| 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 |
|      |    | 20米运球绕杆计时 | 20   |     |
|      |    | 10米传接地滚球  | 20   |     |
|      |    | 颠球        | 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 5-6 足球分项评价方法与标准（供参考）

| 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秒拨球次数。每人测2次，取最佳成绩。                                                                                                                                                                    | 80                     | 65                     | 50                 |
| 颠球（次）        | 可以单脚或双脚任何部位颠球，球落地为一次。每人测3次，计颠球次数，取最佳成绩。                                                                                                                                                                | 15                     | 10                     | 6                  |
| 20米运球绕杆计时（秒） | <p>受试者持球站在起点线后，球动开始计时，受试者运球绕杆过终点并用脚踩停住球，计时停止。每人测2次，取最佳成绩（秒）。</p>  <p>测试要求：①不得漏杆，否则此次成绩无效；②受试者过终点后必须用脚踩停住球成绩才有效。</p> | 男<br>11.5<br>女<br>12.5 | 男<br>12.5<br>女<br>13.5 | 男<br>14<br>女<br>15 |

续表

| 项目       | 测试方法                                                                                                                              | 标准                |                  |                  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|------------------|
|          |                                                                                                                                   | 优秀                | 良好               | 及格               |
| 10米传接地滚球 | 测试方法：受试者两人（可自由结合）一组，分别站在相距10米的线后，其中一队员动球开始计时，测30秒传接球次数（任何一名队员触球均为一次），计成功次数（次）。<br>测试要求：①必须接球后再传球，否则本次传接球不计；②队员必须在线后传接球，否则本次传接球不计。 | 男<br>10<br>女<br>9 | 男<br>8<br>女<br>7 | 男<br>7<br>女<br>6 |

### 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应包括对学生掌握足球基本技能情况的评价和对学生学习态度、过程与方法、习惯养成、情感与合作意识等方面的表现的评价，从而达到促进学生学习、改进教学、促进改革、完善管理的目的。

人教版®

## 第六章 篮 球

初中九年级学生在各方面的发展水平已经趋向成熟,尤其是心态相对稳定,已具有一定的注意转移能力,但存在着个别差异。辩证逻辑思维尚未处于优势地位。该阶段是学生空间想象力发展的加速期或关键期。运动感觉方面,学生的关节肌肉得到高度发展,为参加体育活动、提高运动技能水平起到重要基础作用。

初中九年级篮球教学在初中七年级、八年级篮球技战术学练的基础上,进一步学习篮球基础知识、个人技术和基础战术配合。

### 第一节 教学目标

1. 学习篮球运动的专项基本知识,提高基本技术和基础战术,通过运动实践提高学生运用技战术的能力。
2. 促进学生身体发展,增强体质,提高人体基本活动能力和运动素养。
3. 教学中有针对性地加强学生思想品德教育,培养他们优良的作风和坚强的意志品质。

### 第二节 九年级篮球教学内容与课时安排建议

表 6-1 九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. 移动; 2. 转身运球; 3. 相关规则介绍             | 1    |
|     | 1. 移动; 2. 防守无球队员; 3. 相关规则介绍           | 2. 5 |
|     | 1. 移动; 2. 防守持球队员; 3. 战术位置、分工、职责       | 2. 5 |
|     | 1. 半场人盯人防守; 2. 五对五对抗赛; 3. 相关规则介绍与裁判体验 | 2    |

## 第三节 基本技术

### 一、基本技术的教材分析

在八年级学习的基础上继续全面发展身体素质,进一步提高传球、接球、运球、投篮动作的质量和动作之间的衔接能力;初步学会个人防守中的位置选择和简单战术配合。安排一定的对抗性练习或教学竞赛,学会以篮球活动为手段的锻炼身体的方法,培养团结合作、勇于进取的集体荣誉感。

#### (一) 教材内容价值与设计思路

##### 1. 教材内容价值

后撤步是防守队员为了保持有利的防守位置,特别是当进攻队员从自己外侧持球突破或摆脱时采用的防守移动方法,常与滑步结合运用。

交叉步是防守移动的一种方法。为了及时起动,抢占有利的防守位置,有时需要用交叉步结合其他脚步动作来完成。

攻击步是防守队员突然向前跨步的一种动作。用来进行抢球、打球或造成对手接球、传球和投篮等动作的困难。

绕步是运动员移动的动作方法之一。常用于防守中锋、抢球、断球、防守配合时的脚步移动,争取抢占有利位置去完成阻挠、紧盯对手和截获球的任务。

碎步是平步防守时运用的一种方法。它的优点是移动中保持平行开立,重心随时都保持在两脚之间,步频快,步幅小且具有机动性。为了防止突破,扩大控制面积,常采用这种步法。

运球转身是当运球队员向对手某一侧突破而路线被对方堵住,双方距离很近,无法应用变方向运球突破时,运用运球后转身摆脱、突破对手。

防守技术是防守队员为阻挠和破坏对手的进攻,合理运用脚步移动和手臂动作,积极抢占有利位置,以达到争夺控制球权的目的所采用的各种专门动作方法的总称。

防守技术主要包括防守无球队员和防守持球队员。防守无球队员包括防纵切、防横切、断球、防摆脱、防溜底;防守持球队员包括防投篮、防突破、防运球、防传球、抢球、打球。

##### 2. 本年级教材设计思路

移动教学以防守步法为主,绝大部分属于滑步和变异性动作,所以要在复习巩固滑步动作的基础上,学习后撤步、攻击步、交叉步、绕步、碎步等步法。刚开始时,可以单独进行教学。但任何步法的移动都要保持屈膝弯腰降低重心的基本姿势,以利于在移动中身体的稳定性和易变性,同时还要注意手臂伸张的方向与幅度,以控制较大的防守

范围。

运球转身的教学在复习转身脚步移动的基础上,进行无防守状态下的运球转身以及在障碍物处运球转身的练习,逐步过渡到一对一防守状态下的完整练习。

防守技术的教学要坚持树立“积极防御”的指导思想和培养勇于拼搏的防守作风。在技术上要强调动作的迅速和合理性,要重点培养学生根据防守对象的情况灵活选择防守位置的能力,提高“人球兼顾”的意识和能力。

## (二) 教材搭配建议

表 6-2 教材内容搭配建议

| 主教材                              | 辅助教材               |
|----------------------------------|--------------------|
| 1. 后撤步 2. 交叉步 3. 攻击步 4. 绕步 5. 碎步 | 熟悉球性练习、专项身体素质练习    |
| 运球转身                             | 转身步法练习、投篮练习        |
| 防守持球队员                           | 移动、持球突破、投篮、三对三对抗赛  |
| 防守无球队员                           | 移动、专项身体素质练习、三对三对抗赛 |
| 人盯人防守                            | 半场五对五教学比赛          |
| 战术位置、分工、职责                       | 五对五对抗赛、裁判知识与裁判体验   |

## 二、移动

### (一) 教学目标

1. 掌握所学移动技术动作的基本要领和应用方法与时机。
2. 在教学与比赛中合理运用所学移动技术动作。
3. 提高学生快速反应能力。
4. 培养学生的竞争意识、协作精神。

### (二) 动作方法

#### 1. 后撤步

动作方法:撤步时,用前脚掌内侧蹬地,加上腰部用力后转动(转髋),同时后脚碾地,前脚后撤,紧接滑步。

#### 2. 交叉步

动作方法(以向右移动为例):交叉步向右移动时,左脚前脚掌内侧用力蹬地,右脚碾地,上体随之右转,左脚迅速从右脚前面向右侧横跨,转移和控制身体重心,以便衔接奔跑或滑步动作。

#### 3. 攻击步

动作方法:攻击步时,利用后脚蹬地,前脚迅速向前跨出;前脚蹬地,后脚的前脚掌

碾地跟进，后腿屈膝，重心控制在偏后方，以便向后移动和重新调整位置，前脚同侧手伸出打球或干扰。

#### 4. 绕步

绕步有绕前步和绕后步。

动作方法：（1）绕前步（以从左侧绕前步防守为例）：左脚向左斜前方跨半步，右脚迅速蹬地跟步绕过对手向右跨出，重心稍后移，腰髋用力。（2）绕后步：动作与绕前步相同，只是向后方跨步绕过，多用恢复、调整位置和防守配合。

#### 5. 碎步

动作方法：碎步移动时，两脚平行开立，两膝保持弯曲，不停顿地用脚前掌蹬地，用小而快的步法向左、右、前、后移动，移动时要保持两脚平行开立，上体不要起伏。

### （三）动作要点

1. 后撤步：前脚蹬地后撤要突然，后脚碾地扭腰转髋要快。
2. 交叉步：两脚交叉动作快而协调，脚的碾地和身体随转要配合好。
3. 攻击步：蹬地、跨步突然协调，重心控制在偏后方。
4. 绕步：两脚跨绕动作要迅速，重心转移要快而稳，两臂要协同配合。
5. 碎步：移动步幅短小衔接轻快，屈膝蹬移重心平稳。

### （四）教材重点、难点

#### 1. 后撤步

重点：撤步时蹬地有力，主动碾地、转髋。

难点：撤步角度不宜过大、上下肢协调配合。

#### 2. 交叉步

重点：两脚交叉动作。

难点：脚的碾地与身体随转的配合。

#### 3. 攻击步

重点：蹬地、跨步。

难点：重心的控制。

#### 4. 绕步

重点：迅速的跨步动作。

难点：保持重心稳定以及手臂动作。

#### 5. 碎步

重点：两脚移动要快。

难点：保持重心稳定。

### （五）教学建议

#### 1. 教学组织建议

（1）移动教学中应以滑步为重点。上述步法绝大部分属于滑步和变异性动作。所以应

在复习巩固滑步动作的基础上,学习后撤步、交叉步、攻击步、绕步、碎步。

(2) 开始可以单独进行教学,但要保持屈膝弯腰降低重心的基本姿势,以利于在移动中身体的稳定性和易变性,同时还要注意手臂伸张的方向与幅度,以控制较大的防守范围。

(3) 教学中要有安排,有要求,有检查,并要有足够的时间进行练习。

## 2. 教法建议

### (1) 后撤步

① 模仿后撤步的动作。学生两列体操队形,教师在不同角度做示范动作,学生以慢动作来模仿后撤步。要求:要体会到蹬地、转髋、碾地动作以及双手的配合。

② 撤步接滑步练习。学生在场地两边通过慢速、中速、快速做滑步练习。要求:撤步时蹬地有力,主动碾地、转髋,撤步角度不要过大,撤步接滑步要衔接好。

③ 前滑步、撤步、侧滑步练习。两人一组,一人为进攻队员,另一为防守队员。进攻队员在原地做投篮和突破动作,防守队员根据进攻队员的动作,做出相应的动作(撤步、滑步、前滑步)。要求:进攻队员做突破动作(在防守队员前脚的外侧)时,防守队员撤步时角度不要过大(大约 $45^{\circ}$ ),撤步接滑步要快,当进攻队员做投篮动作时,防守队员前滑步要快。

④ 运球一对一攻守练习。运球队员用各种运球方法来摆脱防守,防守队员利用撤步、滑步来控制进攻队员。防守队员尽可能保持离进攻队员0.5~1米的距离。要求:撤步时不要过大,撤步接滑步要快,手脚协调配合。

### (2) 交叉步

① 交叉步的模仿练习。学生在小范围内模仿体会动作方法和动作要领。要求:注意碾地和身体的随转动作。

② 交叉步练习。学生在篮球场的两边线做撤步—交叉步—撤步—交叉步动作。要求:撤步时用力蹬地,碾地转髋;交叉步要快速,碾地、随之转身。

③ 撤步、滑步、交叉步、跳起断球动作练习。沿着场地边线做撤步、滑步、交叉步、滑步和撤步、滑步、交叉步、跳起断球动作。要求:蹬地、碾转、身体的随转要协调一致,保持好重心,动作与动作之间衔接要快。

④ 防守运球一对一练习。两人一组,一人运球进攻,另一人利用滑步、交叉步和撤步来防守,控制进攻队员,保持好防守距离。合理利用滑步、交叉步和撤步来控制运球队员。保持好防守的重心,全身协调一致。

### (3) 攻击步

① 原地模仿练习。学生在原地模仿攻击步的动作,体会后脚蹬地、前脚跨步动作。要求:体会蹬、跨协调配合,重心要控制在偏后方。

② 攻击步打球练习。两人一组,一人持球,另一人做攻击步打持球队员手上的球,做完5次攻击步后二人交换练习。要求:当持球队员持球暴露在外面时,防守队员利用攻

击步打掉持球队员手上的球，动作要迅速、突然，控制好重心。

③ 攻击步断球上篮练习。前锋准备接后卫进攻队员的球，防守队员用攻击步打掉后卫进攻队员传来的球，然后抢球快速运球上篮。前锋位置上的进攻队员变为防守。防守队员上篮后排至进攻队员的后面。要求：攻击步要突然，用前脚同侧手打球同时迅速启动抢球运球上篮。

#### (4) 绕步

① 绕前步、绕后步的模仿练习。学生体操队形排列，在原地做绕前步、绕后步的模仿练习。要求：体会蹬地、跨步动作，保持重心稳定，手臂根据防守需要做出相应动作。

② 绕前步、绕后步练习。两人一组，一人作为进攻队员，另一人作为防守队员，防守队员从左、右两边练习绕前步、绕后步，若干次后二人交换练习。要求：蹬地、跨步要迅速，手、脚、重心要配合好。

③ 根据球的位置绕前、后步的练习。进攻队员分别站列在后卫、前锋、中锋的位置。前锋和后卫进行传球，防中锋的防守队员根据球的位置，用绕前步、绕后步进行防守。练习若干次后，中锋队员变为防守，前锋队员变为中锋，继续练习，防守队员排至前锋位置的队尾。要求：防守队员根据球的转移，用绕前、后步迅速调整防守位置，手也要根据球的位置做出相应的防守动作。

#### (5) 碎步

① 碎步模仿练习。体操队形排列，原地碎步模仿练习。要求：动作正确，保持重心，手臂不停的挥动。

② 斜线跑碎步练习。学生两人一组，在端线作碎步的准备，在教师的信号下及时快速跑到障碍物处做碎步动作。每次碎步做5~10秒。要求：快速蹬地，控制重心，不要有起伏。

③ 用碎步防持球队员。两人一组，面对面相隔4米，其中一队员传球给另一个队员，同时立即跑至持球队员身前用碎步防守，持球队员可以做跨步、转身动作。要求：上步要快，控制重心，两脚前脚掌蹬地快速，手臂不停地挥动。

④ 用碎步夹击练习。三人一组，一人做运球，一人做防守，另一人用碎步夹击。运球队员从后场沿边线运至前场，防守队员堵中放边进行防守，当运球队员刚过中线进入前场时，夹击队员立即跑上去用碎步进行夹击。三人进行交换练习，运球队员变为防守队员，防守队员变为夹击队员，夹击队员变为运球队员。要求：准确判断启动时间，用碎步进行夹击，保持防守距离，不要犯规，保持重心，手臂不停干扰传球动作。

### 3. 教学注意事项

(1) 教学中，应加强腿部力量和踝关节的灵活性，脚、腰、臂的协调与伸展性及反应、视野等方面的训练，以利于脚步动作的全面掌握与提高。

(2) 在练习中进一步对脚步动作提出具体要求，不断使动作达到快速、灵活、协调、稳定，更好地为持球技术、战术配合服务，为篮球运动技术水平的提高打好基础。

## （六）易犯错误与纠正方法

### 1. 后撤步

易犯错误：撤步脚没有用内侧脚掌用力蹬地，后脚没有碾地，或撤步角度过大。

纠正方法：学生先以较慢的动作体会蹬地动作，然后结合后脚碾地动作的练习，同时强调和提醒学生撤步不要过大。练习从慢速过渡到快速。

### 2. 交叉步

易犯错误：重心太高，没有碾地和身体的随转。

纠正方法

（1）教师的示范动作讲解。

（2）要求学生降低重心，慢速体会碾地和身体的随转动作。

### 3. 攻击步

易犯错误：蹬地和跨步不突然，二者配合不协调，重心太偏前。

纠正方法

（1）慢动作做后脚蹬地和前脚跨步的协调练习。

（2）在后蹬、前跨协调配合下进行攻击步的突然性练习，并注意后脚碾地，保持重心偏后。

### 4. 绕步

易犯错误：绕步时脚步零碎，重心太高，手脚配合不好。

纠正方法

（1）教师讲解示范法。

（2）学生以慢动作在原地练习绕步。练习时注意重心降低，手、脚、重心协调配合。

### 5. 碎步

易犯错误：移动时脚步太大，重心太高。

纠正方法

（1）示范讲解法：教师再多次示范和讲解动作方法。

（2）慢速用碎步移动，注意跨步时，只跨半步，保持重心降低。

## 三、运球转身

### （一）教学目标

1. 通过教学使学生理解运球转身技术动作要领及运用时机。
2. 通过练习学生基本掌握运球转身技术，提高运球突破的能力。
3. 发展学生身体的灵活性及应变能力。

### （二）动作方法（以右手运球为例）

当对手堵截运球路线时，运球队员将球控制在身体右侧；左脚向前跨出一步为中枢

脚，置于对手两脚之间，然后右脚用力蹬地后撤，顺势做后转身动作。在转身的同时，右手按拍球的右侧前方，将球拉引向身体的侧后方落地，转身后换用左手推拍球，从对手的身体右侧突破。

### （三）动作要点

最后一次按拍球要加力，后转身迅速，重心不要起伏，手型正确，屈肘拉球有力。

### （四）教材重点、难点

重点：转身时身体重心平稳，拉球靠近身体。

难点：转身后加速摆脱防守。

### （五）教学建议

#### 1. 教学组织建议

（1）必须在熟练正确掌握转身等脚步动作的基础上进行，要强调运球中转身时中枢脚的碾地、蹬地动作，手拉球的部位、动作，以及身体姿势。

（2）利用示范动作、录像等直观教学手段，建立完整的技术动作表象和动作概念。

（3）掌握运球转身与其他技术动作的衔接，提高完成组合技术的质量。

#### 2. 教法建议

（1）在障碍物前做徒手的后转身练习。在半场设置障碍物，学生到障碍物处做后转身动作。要求：后转身的脚步动作和转身的角度要正确，转身时身体重心平稳，不要上下起伏。

（2）全场运球转身练习。学生沿着场地做运球转身。要求：主动蹬地、碾转，手脚动作协调一致。

（3）运球转身练习。学生从中线向罚球线运球，在障碍物处，做运球转身。要求：转身时最后一次按拍，球的落点不要离身体太远，蹬、转要积极主动，转身后要换手同时保护好球。

（4）全场一对一练习。沿着球场两边做一对一运球转身攻守练习。进攻队员摆脱防守后，等防守队员回到正确防守位置后，再进行练习。要求：防守贴紧后用运球转身来摆脱防守，转身后要换手保护好球。

#### 3. 教学注意事项

（1）在消极对抗的情况下提高运球转身技术动作的运用能力。

（2）在教学比赛中，提高在对手堵截、干扰情况下的运球转身突破能力。

### （六）易犯错误与纠正方法

#### 1. 易犯错误

（1）转身时身体重心不稳，上下起伏或后仰，转身角度不对。

（2）运球时因高度不够，不能一次把拉球动作完成。

（3）转身运球时球离身体太远，不易控制球，转身后，不换手，不加速。

#### 2. 纠正方法

(1) 加强脚下基本功的练习, 先把转身动作做正确。

(2) 可以先从半转身运球开始, 逐渐提高到转身带球动作, 以及换手加速动作。

## 四、一对一防守

### (一) 防守持球队员

#### 1. 教学目标

(1) 通过讲解示范等直观的方法, 使学生明确防守持球队员技术动作概念、运用时机、动作方法、技术要素和动作要点。

(2) 通过比赛实战来巩固、提高学生个人防守技术的能力。

(3) 提高学生分析、判断、迅速反应的综合能力。

(4) 培养学生勇于拼搏的防守作风和意识。

#### 2. 防守持球队员技术分析

(1) 防守持球队员由防守的位置与距离、防守姿势、移动步法和抢打球等环节组成。

##### ① 防守的位置与距离

防守持球队员时, 防守人应站在对手与球篮之间, 使对方、自己和球篮保持在一条直线上。一般对手离篮近则防守者应离对手近些, 离篮远则离对手远些。还应根据对手的进攻技术特点(善投、善传或善突)以及防守战术的需要调整防守距离。

##### ② 防守姿势

防守姿势分为平步防守和斜步防守。平步防守时, 两脚平行站立, 两手臂侧伸不停摇摆。这种防守姿势占据面积大, 攻击性强, 便于向左右移动, 适合于防守运球、突破。斜步防守时, 两脚前后站立, 前脚同侧手臂向前上方伸出, 另一手臂侧伸。这种防守姿势便于前后移动, 对防投篮比较有利。

##### ③ 移动步法

防守持球队员的脚步动作与对手接球时所处的位置有直接关系。如果持球队员距球篮较近, 要快速前滑逼上, 举手防其投篮; 如果持球队员距球篮较远, 要迅速跟上, 采用平步防守防其持球突破, 并随时准备运用攻击步、后撤步、交叉步等; 对中锋队员的防守主要采用绕前、绕后、滑步堵截等。

##### ④ 抢打球

运用抢打球技术可以掌控球权从对方手中夺过来, 反守为攻。准确的判断是有效地抢、打球的前提。首先应看准球所在的位置、球的移动路线, 了解对方的配合、意图及习惯动作, 然后不失时机地、准确地出击。抢球时, 起动要突然, 移动的步频要快。不管抢球、打球或断球, 突然性很重要, 它是抢、打、断球成功与否的关键。突然跃出, 才能使对方猝不及防。手部动作正确与否, 是获得球的重要因素。手臂的伸、拉、挡、截, 手腕和手指的拍击、点拨、扭转等动作, 要迅速果断。手臂动作幅度不要过大, 身体用力不要

过猛,要控制身体平衡,以免犯规。

## (2) 防守持球队员的动作方法

### ① 防投篮

防投篮时,防守者要站在对手与球篮之间,采用斜步防守,同对手保持一臂的距离。防守人要全神贯注,注意对手眼神和重心位置的变换,判断对手的进攻意图,不要被其假动作迷惑。当对手举球准备投篮时,防守人应随之靠近并将前伸的手臂扬起,手掌对准球;当对手投篮刚出手,防守者要及时起跳,伸直手臂用手腕封球,干扰其投篮弧度,并争取“盖帽”。

### ② 防突破

防对手持球突破,要根据对手习惯、技术特点(中枢脚、突破方向、假动作等)来采取相应对策。如对手以左脚为中枢脚,用交叉步从防守者的右侧突破时,防守者可稍偏于对手的左侧站立,以右脚在前的斜步(或平步)防守堵其左脚侧,与前脚同侧的手臂前伸指向球的部位,并伺机以小臂和手的短促动作挑打球,另一手侧伸防对手突破;当对手突破时,要及时用撤步、交叉步或滑步继续防守。

### ③ 防运球

防运球时应遵循两条原则:一是堵中路迫使其向边、角运球;二是堵其强手迫使其用弱手运球。为了扩大防守面积,堵截对手向纵深方向运球时,应采取平步防守姿势。当对手开始运球时,防守者应将视线集中于对手运球的手和球上,并抢先快速向运球方向滑动,以身体的躯干对着球的着地点,阻止对手从中路运球突破。

### ④ 防传球

当对手善于传球助攻时,防守队员要积极阻挠其传球。防守时要根据其位置和视线,判断其传球意图。防守队员有时上前贴近对手,挥动手臂封堵其传球,最好将球打掉或干扰其传球的路线、速度和落点,或迫使其向攻击威胁弱的位置传球。

### ⑤ 抢球

抢球是从进攻队员手中夺取球的方法,多在防守者离持球者近,而且持球者保护球不好时运用。

当进攻队员停止运球、接球或抢到篮板球落地时,防守者趁其保护球不当,出其不意地将球抢过来。抢球时动作要快而狠,果断有力,当手指接触球或控制住球的同时,利用拧、拉和身体扭转力量,同时手臂要迅速向腰腹回收,将球抢夺过来。抢球的手法一般是一手在上,一手在下直握。出手要快、动作有力,扭拉要突然。

### ⑥ 打球

打球是指击落对方手中球的方法。包括打原地持球队员的球、打运球队员手中的球和打行进间投篮队员手中的球三种情况。

打原地持球队员手中的球,有自上向下和自下向上两种打球方法。打球时一般采用与球运动的逆向迎击,这样可借助反向合力增大击球力量,易于将球击落。例如,当对手持

球由胸以上部位向下移位时，宜采用由下往上的方法打球。打球时多用手指、手掌击球，用手指、小臂与手腕的短促快速动作弹击，不可挥大臂上步抢打。手臂出击动作要快，判断要准确。

打运球队员手中的球（以右手运球为例）。当运球队员向前推进时，防守者应在左脚向左滑步抢位堵截的同时，在球从地面弹起的瞬间，突然用左手，以短促有力的动作从侧面将球打出，并及时上前抢球。

打行进间投篮队员手中的球。进攻队员运球上篮时，防守者侧身跟随运球队员，当对方起步上篮跨出第二步，将球由体侧移到腰腹部位的瞬间，防守者可用（右）左手自上往下的斜击方法将球打落。为了避免犯规，打球的手臂要迅速从对手身旁撤离。跟随移动快，找准时机，迅速出手，手臂撤离要快。

#### ⑦ 盖帽

进攻队员投篮或上篮时，当球刚离手的一刹那，防守队员立即跳起将球打落，称为“盖帽”。盖帽前要根据进攻队员的投篮动作和身高、弹跳等特点，降低重心，迅速移动，选择有利位置，准确判断对手起跳及出球时机；当对手起跳投篮时，立即跟随起跳。此时身体和手臂充分伸展。当对手举球到最高点或球刚出手的一刹那，迅速而果断地向侧或向前点拨球，将球打落。打球动作要小而突然，前臂不要下压，要尽量避免接触对手的身体，以免造成犯规。判断要准确，起跳要及时，盖帽后要注意收腹以免犯规。

#### （3）动作要点

防投篮：保持“人—我—篮”三点一线的防守位置。

防突破：撤步的同时另一脚碾转蹬地快速有力。

防运球：防守重心要低，姿势正确；要能控制住对手。

防传球：封球时大胆接近对手，破坏其重心的平稳。

抢球、打球：判断准确，出击动作快。

#### （4）教材重点、难点

重点：及时抢占对手与篮之间的有利防守位置。

难点：观察判断对手的进攻意图，合理地运用防守技术。

#### （5）教学建议

##### ① 教学组织建议

1) 在教学中，首先要树立“积极防御”的指导思想，培养积极主动、富有攻击性的防守意识和不怕苦、不怕累、勇猛顽强、勇于拼搏的防守作风。

2) 教学顺序：先教防守选位原则，再教单个技术、组合技术；先在消极进攻情况下练习，然后在积极对抗的情况下练习。

3) 防守有球队员要与防守无球队员结合起来练习。

##### ② 教法建议

防投篮

- 1) 学生成两排, 教师在前面带着做, 进行防投篮的模仿动作练习。
- 2) 两人一组, 一攻一守, 持球队员做投、突动作, 防守队员做干扰球和撤、滑步动作。
- 3) 半场一防一练习。在前锋位置上摆脱防守得球后一对一, 防守队员练习在接近比赛情况下的一对一防守能力。要求: 防投篮时要判断准确, 不要被假动作迷惑。

#### 防突破

- 1) 迎前选位练习。学生传球给教师后, 立即快速跑到教师身前成平步防守的姿势, 两脚不停地做碎步移动, 两手不停地攻击球。做5秒钟后, 教师向前抛球, 学生立即启动去抢球。抢到球后站到队尾, 下组开始练习。要求: 防守者始终保持在球和篮之间的位置上, 平步防守, 防距一臂, 保持低重心的碎步移动, 手不断地攻击和干扰球。
- 2) 半场一对一攻防练习。提高防守的实际运用能力, 要求防守队员要重点防守对手持球突破。

#### 防运球

- 1) 碎步防守原地运球练习。学生两人一组, 一人在原地运球, 另一人在原地运用碎步进行防守练习。要求: 保持正确的防守姿势和较低的防守重心。
- 2) 沿三分线防运球练习。提高防守运球的能力, 尤其是抢步接滑步的移动速度, 运球队员要不断变化运球前进的速度, 以配合防守队员练习。

#### 防传球

- 1) 手臂动作练习。学生站成两排。教师带领学生做碎步双臂挥摆动作练习。要求: 保持正确的身体姿势和重心。
- 2) 模仿练习。两人一组, 一人做封堵传球的手臂动作, 另一人模仿, 模仿者尽可能跟上同伴的速度。要求: 练习者挥臂的速度尽量保持一致。
- 3) “少防多”防传球练习。二防三练习, 五人一组, 进攻队员成三角形站位相互传球, 两人在中间防守, 一个防持球队员, 另一人一防二。一防二的同学要根据防持球人的防守站位和封球角度来决定一防二的防守策略。要求: 防守队员要正确选位, 积极移动。

#### 抢球、打球

- 1) 抢地滚球。学生面对面在端线两侧站二列横队。教师在端线中点向场内抛球, 左右策应的两个学生快速冲向球, 抢到球的学生向对面篮筐进攻, 未抢到球的学生进行防守, 依次轮流进行练习。要求: 队员反应要快, 敢于拼搏, 培养良好的战斗作风。
- 2) 抢空中球。三人一组, 一人持球与其他二人对面站立距离3~4米, 持球队员将球抛向空中, 另外二人迅速启动、选位、起跳、抢球。要求: 启动快, 选位好, 起跳及时, 抢球要果断。落地后保护好球, 迅速转换下一个动作。
- 3) 接球时的打球。两人一组, 距1.5米, 面相对。持球人把球传给另一队员后, 立即上步打球。二人轮流打球练习。要求: 上步快, 手脚协调配合, 打球动作短促有力。
- 4) 抢篮板球下落时的打球。两人一组, 站在篮下, 一人将球抛向篮板, 另一人跳起抢篮板球, 当他得球下落转身时, 投篮人立刻打球。二人进行轮流打球练习。要求: 判断

准确,减少犯规。

### ③ 教学注意事项

1) 处理好个人防守技术与全队防守战术的关系,做到个人防守服从全队防守战术的需要。

2) 讲解个人防守的组成要素和运用方法,使学生建立明确的概念,用理论指导实践。

### (6) 易犯错误与纠正方法

#### ① 易犯错误

1) 防守时脚步移动慢,当对手由无球到有球时,防守不能及时到位,或上步前冲过猛,或对待球者不敢逼近。

2) 防中投时不举手干扰封盖或封盖时挥臂幅度过大,造成犯规。

3) 防突破时,身体重心不稳,手脚配合不协调,易受对手假动作迷惑。当对手突破时,脚步移动慢,轻易放弃防守或造成犯规。

4) 防守运球时脚步移动慢,不敢贴近对手,用手臂拦截代替抢先移动,盲目掏打球。

#### ② 纠正方法

1) 强调防守时注意力集中。可以采用二攻二守、三攻三守的练习,要求进攻者固定位置传接球,强调防守者随球转移及时移位,做到球到手人到位,球传出立即后撤,人球兼顾,提高脚步移动速度和控制重心的能力,增强防守有球与无球的转换意识。

2) 强调对方举球投篮时必须扬手干扰,不让对手轻松出手投篮。盖帽时要手臂伸展向上起跳封球,提高起跳、封盖的判断能力及保持身体平衡能力。

3) 简化练习方法,要求进攻者协助防守者练习,并检验防守者的动作和反应。进攻的动作由慢到快,由单一到组合,逐步增加。

## 五、防守无球队员

### 1. 教学目标

(1) 通过讲解示范,使学生明确防守无球队员位置与距离、防守姿势、移动步法和动作要点。

(2) 通过比赛、实战提高学生个人防守以及协防的能力。

(3) 启发学生善于思索,善于总结的能力。

(4) 培养学生控制心理情绪、遵守规则的意识。

### 2. 防守无球队员技术分析

(1) 防守无球队员由防守的位置与距离、防守姿势、移动步法等环节组成。

#### ① 防守的位置与距离

防守无球队员时,防守队员必须根据球和自己防守的对手所处的位置来确定和调整自己的防守位置。防守无球队员时,始终要坚持“球—我—他”的选位原则,即防守者的位

置始终要位于对手与球篮之间,并偏向有球一侧,与球和所防对手三者要成钝角三角形,防守者始终位于钝角处,视野范围内一定要有自己所防队员和持球进攻队员。防守者与对手的距离要和对手距球的远近成正比,做到对手近球则近,远球则远,人、球、区三者兼顾,控制对手接球。根据球和对手所处的位置,防守无球队员可分为强侧(有球侧)防守和弱侧(无球侧)防守。

**强侧防守:**当防守的对手处在强侧时,因其临近球,随时都有接到球的可能。为了全力封锁对手接球,同时又能控制对手向篮下切入,防守者应站在球与自己所防守对手的传球路线的内侧位置,逼近对手,采用面向对手侧向球的斜前站立姿势。靠近球侧的脚在前,屈膝,重心在两脚之间;与前脚同侧的手前伸,拇指朝下,手掌处于球与对手的假想联结线上,切断对手的传接球路线;离球远的手臂弯曲,以便感觉对手的动向以防切入;眼睛要既看到人,又能兼顾到球。

**弱侧防守:**当防守的对手处于弱侧时,因其距球较远,威胁相对较小。为了协助同伴共同加强对有球侧的防守,并便于控制篮板球,应向球和球篮方向靠拢,采用松动防守。经常采用的是面向球、侧向对手的站立姿势,即两脚开立,两膝稍屈,两臂伸于体侧,密切观察球、人的动向。

## ② 防守姿势

正确的防守姿势能扩大控制范围和及时向不同方向移动。采用何种防守姿势,应根据对手是处在强侧还是弱侧,以及防守者与对手和球的距离远近来选择。

## ③ 移动步法

防守时,防守队员要根据球和人的移动,合理地运用脚步动作来保证及时占据有利的防守位置,争取主动。防守无球队员常用的移动步法有滑步(前、后、横滑步)、撤步、碎步、快跑和转身等。每种步法的运用都是针对一定的进攻行动的。

防守位置、姿势与移动步法三者有密切的内在联系。防无球队员时,一定要了解自己所处的位置是在强侧还是弱侧,再采用相应的防守姿势,确定自己的防守重点,然后根据进攻队员的移动,变化防守步法和动作,以限制无球进攻队员摆脱或接球进攻,达到控制对手的目的。不同位置、不同姿势、不同步法的运用与变化,构成了对无球队员的完整防守。

## (2) 防守无球队员的动作方法

### ① 防接球

防接球是防守无球队员的首要任务。第一,要求预测性强并积极采取行动去限制或减少对手接触球,特别是在有效攻击区内的接球;第二,一旦处于被动情况,也要积极跟防,追堵,破坏对手顺利地接球。要做到以上两点在比赛中必须:始终保持对手和球在自己的视线范围之内,要做到“人球兼顾”,保持良好的防守姿势,屈膝降低重心,随时能够向任何方向起动,要特别注意起动与移动步法的衔接和平衡的控制,在动态中始终保持在对手与球之间偏向对手一侧的断球路线上,同时伸出同侧手臂形成“球—我—他”的钝角三

角形的防守选位。

## ② 防摆脱

防守摆脱一般指进攻队员在半场范围内,通过摆脱进入具有进攻威胁的区域,准备接同伴的传球时,防守队员正确组合运用几种移动步法,有效地阻止、延误和破坏其顺利的接球。这种方法同样适用于全场范围内的防摆脱接球。

## ③ 防切入

防纵切:当进攻队员向篮下纵切要球时,防守队员应抢前移动,合理运用身体堵截纵切路线,坚决不让对手从自己身前切过,同时伸臂封锁接球,迫使对手向远离球方向移动。

防横切:当进攻队员横切要球时,防守队员应及时上步,合理运用身体堵截,同时伸臂封锁接球。

## ④ 断球

断球是截获对方传接球的方法。根据传球方向和防守队员断球前所处的位置,一般分为横断球、纵断球和封断球三种

横断球:断球时,重心迅速向断球方向移动,以短而快的助跑,单脚或双脚用力蹬地跃出,身体伸展,两臂前伸,用双手或单手将球截获。

纵断球:当防守者要从对手右侧绕前断球时,右腿先向前跨第一步,然后侧身跨左脚绕到对手身前,同时重心前移,左脚(或双脚)用力蹬地向前跃出,身体伸展,两臂前伸,将球截获。

封断球:进攻队员接球时,因防守位置不适于断球,可采用突然在进攻队员身前伸臂,封锁其接球路线,将球打掉。

## (3) 动作要点

强侧防守:防守队员始终要人球兼顾,选择在有利的位置上进行防守,尽可能断球或破坏其进攻。

弱侧防守:控制好重心,两臂自然伸开,人球兼顾。

## (4) 教材重点、难点

重点:随时抢占“人球兼顾”的有利防守位置。

难点:根据对手的技术特点以及防守战术需要调整防守位置。

## (5) 教学建议

### ① 教学组织建议

1) 抓好各种防守步法的训练,熟练掌握各种防守步法,并提高其移动速度和灵活性。提高各种步法综合运用能力和各种步法在运用时及时转换和变化的能力。

2) 抓好由无球到有球、有球到无球的防守练习,抓好从无球到获得球权后打快速反击的意识和方法的训练。

3) 防守的关键在于防守到位和及时卡堵对方的移动路线。所以,要提高学生的观察

能力和判断能力,及时识破对方的攻击意图,及时抢占有利的防守位置,并注意防守动作的连续性。

## ② 教法建议

1) 防守姿势练习。学生成二列横队成基本姿势站立,根据教师持球的方向选择正确的防守步法和姿势。要求:防守队员注意力集中,保持正确的基本姿势和较低的防守重心,及时调整防守姿势。

2) 强侧防守原地选位练习。学生根据教师发出的信号起动跑向指定的防守位置,选择正确的防守站位和姿势。要求:起动迅速,在即将到达正确的防守位置时,迅速降重心,用碎步调整选位,迅速形成正确的防守位置。

3) 防外策应练习。两人一组,一攻一守,分别站在“禁区”腰线处,防守队员先选择好防守位置,防守进攻队员上提策应。要求:防守队员在防守时要快速抢步卡堵,抢占有利位置。

4) 弱侧防守选位练习。防守队员两脚平行站立,选择人球兼顾的位置,将球和防守对手置于自己的视野之内。两人一组一次进攻一次防守,根据队员掌握情况,防守对手可动也可原地固定,如动则可上下动,防守队员则根据进攻队员移动的位置及时调整自己与球、防守人及篮之间的防守位置和距离。要求:在防守站位时,力求选择球和人都能兼顾的位置,保持较低的身体重心。

5) 弱侧防溜底:防溜底时,防守队员随对手的移动而及时调整自己与对手和球之间的正确防守位置,当发现对手企图溜底线时,立即面向球半转身并紧贴挤靠住对手,手臂放在断球路线上。要求:掌握转身时机,紧贴对手,抢占人球兼顾的有利位置。

## ③ 教学注意事项

1) 将个人防守与全队防守战术结合起来,进一步提高全队的整体防守能力和队员的协防意识。

2) 把防无球队员的练习和防有球队员的练习放在同等重要的地位。抓好各个位置对有球和无球队员的防守,抓好半场和全场有球和无球队员的防守,并提高防守能力。

## (6) 易犯错误与纠正方法

### ① 易犯错误

1) 视野范围小,不能人球兼顾。

2) 防守的姿势高,重心不稳,移动慢且步法乱。

3) 手臂动作运用不当或手臂动作紧张僵硬,缺乏断球意识。

### ② 纠正方法

1) 检查纠正防守姿势和选位角度,进行有助于扩大视野的基本功练习。练习防守无球队员时,球与对手之间的距离和角度逐步加大。

2) 反复进行短距离防守移动,变换步法练习,要求低重心,保持身体平衡。多做各种一攻一守徒手追拍游戏,提高变速变向移动的灵活性,简化防守练习形式,限制进攻者

的移动路线和范围。

3) 练习抢位堵截对手接球时,教师有意识地向防守人传球,诱导防守者随时注意断球。

## 第三节 基本战术

### 一、基本战术的教材分析

篮球战术是指在比赛中队员之间有策略、有组织、有意识地协同运用技术进行攻守对抗的布阵行动,是以篮球技术为基础,在战术指导思想和战术意识支配下的集体攻守方法。

篮球战术的基本要素包括:篮球技术、配合方法、组织形式。

#### (一) 教材内容价值与设计思路

##### 1. 教材内容价值

半场人盯人防守战术是指由攻转守时,全队有组织地迅速退回后场,在半场范围内,每个防守队员负责盯住一个进攻队员,控制其行动,并协助同伴完成全队防守任务的整体防守战术。

它有分工明确、责任到位、针对性强、便于掌握等特点。在对抗日趋激烈的现代篮球比赛中,运用半场人盯人防守战术能有效地破坏对方进攻时的习惯打法,充分发挥个人的防守能力,调动个人防守的积极性。它是防守战术体系中最常用的战术之一。

##### 2. 本年级教材设计思路

应首先从个人攻守脚步动作、攻守技术运用及攻守战术基础配合抓起。在此基础上学习人盯人防守及其进攻战术配合。教学中应首先学习掌握半场人盯人防守战术,然后学习进攻半场人盯人防守战术。

人盯人防守教学重点让学生掌握战术配合的基本方法、行动路线,了解战术时机和变化,在此基础上加强各个环节的配合质量,最后重点提高学生战术配合的灵活变化能力。

#### (二) 教材搭配建议

表 6-3 教材内容搭配建议

| 主教材     | 辅助教材           |
|---------|----------------|
| 人盯人防守   | 防守持球队员、防守无球队员、 |
| 队员的战术位置 | 五对五教学比赛、简单规则   |

## 二、队员的战术位置、职责与要求

篮球比赛中按进攻队员在前场落位的区域和职责，将队员分为中锋、前锋和后卫。防守时又可以根据本队的特点和战术需要，将进攻时的位置与防守时的位置联系起来，中锋仍然处于内线防守对方的中锋，前锋和后卫队员仍然处于外线防守对方的外围队员。

### （一）中锋

中锋队员在攻防过程中，通常落位于内线，即近篮区，处于中枢位置上。同时中锋也是组织战术的中枢。中锋队员的水平代表球队的实力，对比赛的胜负起着举足轻重的作用。所以，要求中锋队员身高体壮，反应灵活，技术全面，有较好的战术意识和抢篮板球的能力。由于中锋处于全队的最后一道防线，所以他应具备较强的攻防和封盖能力。

### （二）前锋

前锋位于攻防前沿，由守转攻时，前锋经常处于冲锋陷阵的第一线，是快攻的突击手和主要得分手。在阵地进攻时，除一般选择罚球线两侧、底线两角或篮下的位置进行个人攻击外，还要和同伴组成各种进攻战术配合。防守时，前锋位于最前沿，在完成个人防守任务的基础上，还应与同伴进行各种防守战术配合。因此，前锋队员不仅要具有较高身材、速度快、弹跳好、良好的时空感外，而且还应具有机智灵活、勇猛顽强的精神，具有在任何情况下都能自信地投篮、及时地助攻及积极拼抢篮板球的能力。

### （三）后卫

后卫通常位于全队战术阵形后方，担负着临场全面组织和指挥的重任，因此，又称核心后卫。要求后卫队员具有良好的身体素质，具有全面的技术技能、良好的战术意识、能投善突、妙传助攻及熟练地支配球和控制球的能力。同时还应具备良好的心理素质，沉着处理应付场上出现的各种情况，善于领会和传达教练员意图，有组织和指挥全队攻守战术的能力。

快攻时，后卫应及时接应、推进，将球迅速传给锋线队员。阵地进攻时，一般活动在罚球圈顶外围两侧区域，负责球的转移和点面的联系，要有准确的中远距离投篮和突破能力，善于给同伴创造进攻机会。由攻转守时，后卫队员处于退守的第一线，要善于堵截对方发动快攻，延缓对方的推进速度。在后场防守时，除积极防守对手的外围投篮、传球和突破外，还应及时协助同伴夹击、围守、积极抢断球。

## 三、人盯人防守

半场人盯人防守战术是指由攻转守时，全队有组织地迅速退回后场，在半场范围内，每个防守队员负责盯住一个进攻队员，控制其行动，并能协助同伴完成全队防守任务的整体防守战术。

### （一）教学目标

1. 运用讲解示范等直观方法，使学生了解人盯人防守战术的落位阵型，攻防时机，移动路线。
2. 实战中检验学生对全队战术理解和掌握的程度，通过比赛的信息反馈，不断总结分析，以此提高攻守战术水平。
3. 提高学生在战术配合中灵活变化能力。
4. 加强学生战术素养和配合意识，培养团队精神。

### （二）防守方法

根据防守策略和防守范围，半场人盯人防守战术可分为半场缩小人盯人防守（距离球篮6~7米的范围）和半场扩大人盯人防守（距离球篮8~10米的范围）两种。

#### 1. 半场缩小人盯人防守

这种防守方法控制的防区比较小，一般距篮6~7米左右，防守队员主要是占据和控制三分线以内的区域，重点是防对方的篮下进攻。因此，防守中锋的队员要紧紧地盯住对方的中锋，外围队员要协助防守中锋；防距球远的队员时，要离他远一些，这样就可以夹击对方的中锋，或协助外围同伴防住对方的突破；防持球队员时要防紧，防其突破和向篮下的传球。

#### 2. 半场扩大人盯人防守

这种防守方法控制区域比较大，一般是距篮8~10米，因此，这种防守用来对付中远投较准，但突破和控制球能力较差的队是比较有效的。防守的重点任务是阻挠和破坏对方外围的传、运配合。

### （三）半场人盯人防守基本要点

1. 防守队应根据双方队员的身高、位置和技术水平合理地进行防守分工，并使其尽量与对手的力量相当。
2. 防守时始终贯彻以人为主的防守原则；在防守选位时，要做到“人动我动，球动我动”。
3. 防守有球队员要逼近对手，主动攻击球，积极封盖投篮，干扰传球，堵截运球，并伺机抢球，迫使对手处于被动局面。
4. 防守无球队员要根据对手、球和球篮的距离选择“人球兼顾”的位置。
5. 防守离球近的队员时要贴近防守，切断对方的传球路线，不让对手接球。
6. 防守离球远的队员时，要缩小防守，在控制住自己对手的基础上，协助同伴防守。

### （四）教材重点、难点

重点：脚步移动的快速正确

难点：防守位置的合理选择。

### （五）教学建议

#### 1. 教学组织建议

(1) 首先从个人脚步动作、防守技术运用及防守战术基础配合抓起, 先进行战术配合分解练习, 然后进行完整战术配合练习。

(2) 防守练习中, 先做随球移动的选位练习, 然后在进攻队员移动的情况下练习, 如何防守持球队员的投篮、突破、传球, 如何防守徒手队员的背插、溜底线以及“关门”配合等。进攻练习中, 首先在无防守或消极防守条件下练习, 然后在积极防守对抗条件下练习。

## 2. 教法建议

(1) 提高个人防守能力的训练方法, 如个人防守脚步动作的训练; 提高防守持球队员的能力; 抢、打、断球和争夺后场篮板球等防守技术的运用能力的训练。

(2) 提高二、三人防守基础配合能力的训练, 如穿过、抢过、交换、“关门”等。

(3) 在球动人不动条件下练习移动选位。进攻以2—2—1落位, 队员位置固定, 用球的转移帮助防守队员练习选位。

要求: 进攻队的传球速度开始要慢, 每次传球后, 持球队员要做投篮、突破假动作, 使防守队员逐步明确根据球的位置不同来调整个人防守位置, 控制对手接球。在此基础上, 进攻队逐步加快传球速度, 提高防守选位的速度。进一步要求传球路线由单一到多变。

(4) 在球不动人动条件下练习移动选位。进攻落位同上, 球可固定在外围任何一队员手中。

要求进攻队员移动速度由慢到快, 移动路线由单一到多变。防守队员要合理运用防守步法, 积极堵截对手进攻路线和防止其接球。

(5) 人动、球动条件下练习选位。方法同上。

要求: 进攻队员可以变换位置和随意转移球, 可以运球但不投篮。防守队员积极堵截对手移动进攻路线, 随时调整好防守位置, 伺机抢断球。

(6) 在半场攻守中规定进攻方法练习防守配合。规定进攻队采用运球突破分球配合; 规定进攻队采用传切、策应配合; 规定进攻采用运球“8”字掩护进攻等。

要求: 防守要根据进攻战术, 大胆运用抢过、穿过、换防、补防、夹击等基础配合, 提高防守配合的默契和质量。在防守成功一定次数后, 交换攻守练习。

(7) 结合全场退守练习半场人盯人防守。先从半场进攻开始。投中继续进攻, 如不中被对方抢后场篮板球时, 立即由攻转防, 各自迅速找到自己分工的对手, 保持一定距离, 控制对手, 逐步退回后场, 进行半场人盯人防守。

要求: 由攻转防时要干扰一传和接应, 控制快下队员和持球队员突破。

## 3. 教学注意事项

(1) 在实战中检验学生对全队战术理解和掌握的程度, 通过比赛的信息反馈, 不断总结分析, 以此提高攻守战术水平。

(2) 加强队员身体素质的训练, 提高体能, 以确保战术教学任务的完成。

#### （六）易犯错误与纠正方法

易犯错误：人、球、篮之间的合理防守位置选择不正确。

纠正方法：用一对一、二对二的攻防反复练习，根据场上人与球的转移及时调整防守位置。

## 第四节 游戏与比赛

### 一、游戏与比赛的教材分析

全面发展学生的身体素质，增强体质，提高篮球运动基本动作的能力，是篮球游戏、比赛最重要的任务之一。在制订篮球游戏、比赛的教学计划时，既要考虑到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、比赛紧密配合篮球教学的任务，通过游戏、比赛提高学生的技能。

#### （一）教材内容价值与设计思路

##### 1. 教材内容价值

本年级选用的篮球游戏、比赛是对所学技战术的模拟和改变，它在学习篮球技能和培养篮球意识创造一个轻松愉快的环境，有助于教学目标的实现。

##### 2. 本年级教材设计思路

选用的游戏可根据学生的攻防技术、攻防战术及身体素质的情况，逐步加长游戏的训练时间和提高游戏的质量。目的是改善整体攻防技术，提高身体素质及攻防战术、配合意识，以及提高个人防守技术及快速反应能力、判断能力和协防意识。

#### （二）教材搭配建议

根据教学的内容与目标、学生的具体情况、教学的客观条件，诸如场地、器材设施、人数、天气等进行搭配。其根本目的是提高学生体能，使他们通过篮球游戏掌握篮球技术，发展与篮球有关的各种素质和能力。

### 二、教学目标

1. 使学生掌握游戏和比赛的方法，并遵守篮球游戏和比赛的规则。
2. 巩固所学技战术动作，全面发展学生的身体素质和体能。
3. 通过篮球游戏和教学比赛，培养学生合作意识适应能力。

### 三、教学内容

#### (一) 角篮球

##### 1. 比赛目的

提高在有防守情况下的传接球技术, 增强配合意识。

##### 2. 游戏准备

以篮球场两对顶角为圆心, 分别以2米和3.5米为半径, 在边线和端线各取两点, 连接相关点构成两个区域。小三角形区域为接球区, 另一区域为防守区。将学生分为人数相等的两个队, 每队派1人站于接球区担任接球员。

##### 3. 组织方法

游戏中从圈跳球开始, 得球队进攻, 只准用传球, 设法将球传给本队的接球员。防守队则进行阻截和抢断, 争取获球进攻。接球员在接球区内接到球, 得1分。在规定时间内, 得分多的队为胜。

##### 4. 规则

(1) 除接球员外, 其他人不得进入接球区, 否则为违例。攻方违例, 不得分; 守方违例, 直接影响得分的, 判对方得1分。

(2) 发生运球、带球走或5秒违例, 由对方掷界外球。

(3) 一方犯规3次, 判对方得1分。

(4) 得分后, 由失分一方在端线外掷界外球, 继续比赛。

##### 5. 建议

游戏时也可以缩小场地进行, 也可以不计时间, 只计得分, 以决胜负。

#### (二) 五对五的比赛

比赛目的: 提高队员之间的配合能力, 以及在快速运动中运用技战术能力。

1. 篮球比赛的定义: 每场篮球比赛由两个队参加, 每队出场五名队员。每队的目标是在对方球篮得分, 并阻止对方队得分。

2. 比赛时间: 比赛由四节组成, 每节10分钟。每一决胜期即加时赛为5分钟。在第一节和第二节(第一半时)之间、第三节和第四节(第二半时)之间以及每一决胜期之前应有2分钟的比赛休息时间。每半时之间的休息时间为15分钟(比赛、休息时间、比赛节可根据课上实际情况酌情另订)。

3. 比赛的胜者: 在比赛时间结束时, 得分最多的队, 将是比赛的胜者。

4. 球中篮和得分值: 球进入球篮, 如是罚球得1分; 如是从2分区投篮得2分; 如是从3分投篮区投篮得3分。

5. 比赛规则同正式比赛规则。

## 四、教学建议

（一）紧密配合篮球技术教学，内容和方法要符合学生的年龄特点，游戏、比赛紧密配合篮球教学的任务，通过游戏提高学生的技能。

（二）发展学生的思维能力，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，又反映了该项目的特点和规律。

（三）对学生进行思想品德教育，通过篮球游戏向学生进行思想品德教育是最有利的时机。通过篮球游戏进行思想品德教育，首先应注意思想品德教育应因人施教，有计划地进行；第二公正裁判，准确评定成绩；第三要讲究裁判艺术，赏罚分明，对严格遵守规则的学生要及时鼓励和表扬；对故意违犯规则的行为要提出批评，但不宜采取停止游戏的处罚办法。

## 第五节 篮球规则简介

### 一、比赛时间

比赛由四节组成，每节10分钟，第1、2节和第3、4节之间各休息2分钟；上半时每队允许2次暂停，下半时3次暂停。中场休息15分钟。如果四节比赛时间终了比分相等，需要进行一个或多个5分钟的决胜期。每队允许有1次暂停。决胜期开始之前队员可休息2分钟。

### 二、比赛或节的开始与结束

1. 比赛开始：第一节比赛应以跳球开始，第2、3、4节或其他节按照交替拥有球权的指示掷球入界开始某节或决胜期比赛。另外，如果某一队在比赛开始前上场队员不足5人时，比赛不能开始。

2. 比赛结束：当结束比赛的计时钟信号响起时，某一节或某一决胜期的比赛应结束。

### 三、犯规

定义：是对规则的违犯，含有与对方队员的非法身体接触和违反体育道德的举止。

1. 侵人犯规：是队员通过伸展他的手、臂、肘、肩、髋、腿、膝、脚以拉、阻挡、推、撞、绊等动作阻止对方队员行进的行为。

2. 拉人犯规：干扰对方队员移动自由，非法用手去拉人的行为。

3. 推人犯规：队员用身体的任何部位强行或试图移动控制对方队员时发生的非法身体接触。

4. 阻挡犯规：防守队员阻碍有球或无球对方队员行进的非法身体接触。

5. 带球撞人犯规：无论是有球或是无球进攻的队员推进或移动中撞对方队员躯干上的非法身体接触。

6. 双方犯规：是两名互为对方队员大约同时相互发生侵人犯规的情况。

#### 7. 技术犯规

定义：是指队员任何故意的或一再不合作或不遵守本规则的精神的行为。

技术犯规行为包括：

(1) 队员不顾裁判员的警告，没有礼貌与裁判员讲话。

(2) 戏弄对方队员或在对方眼前附近摇手妨碍视觉。

(3) 队员故意触及中篮的球或阻碍或延误比赛。

(4) 队员超越界线击落掷球队员手中的球。

(5) 队员使用冒犯或煽动观众语言举止。

(6) 队员抓篮圈并悬吊在篮圈上。

(7) 队员假摔、伪造一次犯规。

(8) 教练员离开自己球队席区域指挥。

(9) 教练员指责裁判员的技术犯规。

#### 8. 违反体育道德犯规

队员不是在规则的精神和意图的范围内合法地试图去直接抢球所发生的接触犯规是违反体育道德的犯规。

判断违反体育道德的犯规的原则：

(1) 队员不努力去抢球并发生接触（直接从背后推人、拉人或在对方投篮时有意的伸脚伤人等行为）。

(2) 队员努力地去抢球中但造成过分的接触（严重犯规行为）。

(3) 防守队员试图阻止一次快攻（而且前方已无防守队员的行为）。

(4) 队员过分挥肘，用肘部击打对手。

#### 9. 取消比赛资格的犯规

队员、替补队员、教练员、随队人员的任何恶劣的违反体育道德的行为是取消比赛资格的犯规。具体包括：

1. 教练员自身的两次技术犯规。

2. 队员场上打架或任何离开球队席的打架人员等都应被取消比赛资格。

## 第六节 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. 我掌握了运球转身动作        |   |    |    |    |   |
| 2. 我基本掌握了防守持球队员的方法   |   |    |    |    |   |
| 3. 我基本掌握了防守无球队员的方法   |   |    |    |    |   |
| 4. 我基本掌握了篮球比赛中各位置的职责 |   |    |    |    |   |
| 5. 我基本掌握了人盯人防守的方法    |   |    |    |    |   |
| 6. 我能根据预定的战术进行比赛     |   |    |    |    |   |
| 7. 我能完成比赛中的任务并体验到快乐  |   |    |    |    |   |

#### (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★<br>86~100分                 | 良好■<br>76~85分                  | 合格▲<br>60~75分                  | 较差◇<br>59分以下                  |
|--------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 学习篮球知识       | 能很好地写出篮球运动起源与发展的小文章            | 能较好地写出篮球运动起源与发展的小文章            | 基本能写出篮球运动起源与发展的小文章             | 不能写出篮球运动起源与发展的小文章             |
| 篮球运动安全意识     | 能很好地了解篮球运动中自我保护和损伤的紧急处理方法      | 能较好地了解篮球运动中自我保护和损伤的紧急处理方法      | 基本了解篮球运动中自我保护和损伤的紧急处理方法        | 不了解篮球运动中自我保护和损伤的紧急处理方法        |
| 提高适应自然环境的能力  | 能很好地坚持在不同季节参加篮球运动              | 能较好地坚持在不同季节参加篮球运动              | 基本能坚持在不同季节参加篮球运动               | 不能坚持在不同季节参加篮球运动               |
| 培养坚强的意志品质的能力 | 练习、比赛落后时能果断做出决策,扭转不利局面         | 练习、比赛落后时能较好地做出决策,扭转不利局面        | 练习、比赛落后时基本能做出决策,扭转不利局面         | 练习、比赛落后时不能做出决策来扭转不利局面         |
| 良好的体育道德      | 练习、比赛中很好地尊重队友、尊重对手、尊重裁判、遵守竞赛规则 | 练习、比赛中较好地尊重队友、尊重对手、尊重裁判、遵守竞赛规则 | 练习、比赛中基本能尊重队友、尊重对手、尊重裁判、遵守竞赛规则 | 练习、比赛中尊重队友、尊重对手、尊重裁判、遵守竞赛规则较差 |

### (三) 九年级男、女生篮球运球达标

表 6-6 九年级男、女生篮球运球达标 ( 供参考 ) ( 单位: 秒 )

|    |      |      |      |      |      |      |      |
|----|------|------|------|------|------|------|------|
| 得分 | 100  | 98   | 96   | 94   | 92   | 90   | 87   |
| 男  | 9.4  | 9.8  | 10.4 | 11.1 | 11.9 | 12.8 | 13.2 |
| 女  | 12.0 | 12.3 | 12.8 | 13.4 | 14.1 | 14.8 | 15.5 |
| 得分 | 84   | 81   | 78   | 75   | 72   | 69   | 66   |
| 男  | 13.7 | 14.3 | 15.1 | 15.8 | 16.4 | 17.4 | 18.3 |
| 女  | 16.6 | 17.7 | 19.2 | 20.6 | 21.4 | 22.6 | 23.9 |
| 得分 | 63   | 60   | 50   | 40   | 30   | 20   | 10   |
| 男  | 19.6 | 20.8 | 21.6 | 22.9 | 24.1 | 25.8 | 27.4 |
| 女  | 25.5 | 27.1 | 27.8 | 28.8 | 29.9 | 31.2 | 32.6 |

## 二、评价建议

(1) 以考核学生的学习态度和教学中的表现为中心, 以学生的学习态度和学习的主动性、积极性为重点, 同时注重学生学习的进步幅度, 更好地体现“健康第一”的指导思想。

(2) 从技术评定到能力评定过渡, 重视学生体育实践能力的提高并给予适当的分数。

(3) 由教师考查学生的出勤、学习态度、学习进步程度, 结合学生掌握动作的质量与学生的自我评价和同学间的相互评价, 对学生综合评价, 最后评出等级。

人教版®

## 第七章

# 羽毛球

羽毛球是一项比赛双方隔着球网，使用长柄网状球拍击打平口端扎有一圈羽毛的半球状软木的运动。正式比赛中依据参与的人数，可以分为单打与双打。羽毛球活动形式多样，具有较强的可操作性、竞争性和娱乐性，深受广大群众的喜爱。经常参加羽毛球运动，可以促进身心健康，增强体质，培养学生团结合作和公平竞争意识，以及勇于挑战自我和吃苦耐劳的精神，增强社会适应能力。

### 第一节 教学目标

1. 培养学生对羽毛球运动的爱好和兴趣，初步了解羽毛球运动的基础知识和基本规则，认识羽毛球运动的锻炼价值，并懂得如何欣赏羽毛球比赛。
2. 初步掌握羽毛球运动中的准备姿势和基本移动技术，以及正手发高远球、反手发网前球、正手击高远球、正手挑球，并能运用这些技术进行相应的游戏和比赛。
3. 全面发展学生的速度、耐力和灵敏等身体素质和体能。
4. 培养学生团结合作和公平竞争意识，培养良好的心理品质和社会适应能力。

### 第二节 教学内容与课时安排建议

表 7-1 九年级羽毛球教学内容与课时安排建议

| 项目  | 类别      | 内容                  | 课时建议 |
|-----|---------|---------------------|------|
| 羽毛球 | 握拍      | 正手握拍、反手握拍           | 1    |
|     | 准备姿势和移动 | 准备姿势、单步移动、上网移动、后退移动 | 2    |
|     | 发球      | 正手发高远球、反手发网前小球      | 2    |
|     | 击球      | 正手挑球、正手击高远球         | 3    |
|     | 游戏与比赛   | 开展移动、发球、击球专门性游戏教学比赛 | 1    |

## 第三节 基本技术

羽毛球的基本技术包括握拍技术、发球技术、击球技术和相应的移动步伐技术。根据九年级学生的实际情况和羽毛球学习规律,教材具体内容确定为正反手握拍技术、正手发高远球技术、正手挑球技术、正手击高远球技术。通过教学与练习,使学生初步了解和体验羽毛球运动,掌握基本的羽毛球基本技术,提高学生的体能,增进学生的身心健康。并通过各种形式的游戏和比赛,培养学生对羽毛球运动的兴趣,培养互助合作和公平竞争意识,形成勇敢顽强、积极向上和机智果断的心理品质和良好的社会适应能力。

### 一、教材分析

#### (一) 教材内容价值与设计思路

##### 1. 教材内容价值

羽毛球运动是世界上球速最快的运动,要求练习者在短时间内对瞬息万变的球路做出判断,继而进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍,合理地运用各种击球技术和步法将球在场地上往返对击。因此,经常参加羽毛球活动,可以提高人体神经系统的灵敏性和协调性,增强练习者上肢、下肢和腰部腹部肌肉的力量,增强心血管系统和呼吸系统的机能,促使身体全面发展。此外,在羽毛球学练和游戏比赛中,还可以培养互助合作和公平竞争意识,形成勇敢顽强、积极向上和机智果断的心理品质和良好的社会适应能力。

##### 2. 羽毛球运动的特点

###### (1) 不受场地限制

羽毛球活动对设备的要求比较简单,只需两个球拍、一颗球和一条绳索即可。正规比赛场地面积仅65~80平方米,长13.40米,宽6米,平时只要有平整的空地就可以进行羽毛球活动。在风不大的情况下,可以在户外进行活动,只要把球网架起来,就可以在一定程度和宽度的空地上画上几条线,双方对练。因此羽毛球练习不仅可以在正规的室内运动场进行,也可以在公园、生活小区等平地开展。在户外进行运动时,还可呼吸新鲜空气,受到阳光照射,改善人体的血液循环和新陈代谢,同时感受大自然的美丽,在运动中怡心健体。

###### (2) 集体个人皆宜

羽毛球运动既可单兵作战(两人对练),又可集体会战(双打练习或三对三对练)。单人对练时,练习者可以随心所欲地打出任何弧线、任何远度、任何力量、任何速度以及任何落点的球来;集体会战则可以使练习者养成协调配合的习惯和意识,培养集体主义精神。

### （3）不受年龄、性别的限制

羽毛球运动游戏性较强，运动量可大可小。既可以将球打得角度刁、速度快，并拼尽全力扑救任何来球，也可以将羽毛球轻轻地来回击打，并根据实际情况确定击球节奏，从而达到锻炼身体、磨炼意志品质、愉悦心情、加强人际交往的效果。不同年龄、不同性别以及不同体质的人都能在羽毛球运动中找到乐趣。

### （4）隔网对抗

羽毛球运动与排球、网球、乒乓球都属于隔网对抗性运动，参与者在没有身体接触的前提下完成各种移动和击球技术，不易造成运动损伤。

## 3. 本年级教材设计思路

在篮球和排球运动中，练习者可以直接用手和球接触，而羽毛球属于持拍类运动，练习者需借助于球拍与球间接接触，因而练习者持拍方式将直接影响击球效果。因而练习者对于球和球拍的感觉也非常重要，即“球拍感”和“球感”。因而，刚开始学习羽毛球技术时，应先学习正确的握拍方法，在正确握拍的基础上进行各种颠球、停球和接传球等练习，培养学生的“球拍感”和“球感”，为进一步学习羽毛球技术奠定基础。

发球是羽毛球比赛中每一回合的开始方法，对于初学者来说是必须要学习的内容。根据本年级学生的实际情况，把正手发高远球和反手发网前小球作为教学内容。根据羽毛球学习规律，正手挑球和正手发高远球在动作环节和动作轨迹上有许多相似之处，属于相似技术，因而正手挑球也作为初学者必学的内容之一。

羽毛球后场技术中有高球、杀球和吊球技术，杀球和吊球技术都是在高球基本动作框架上演变过来的，因而初学习羽毛球时，一般先学高远球。根据羽毛球学习规律及本年级学生的实际情况，将正手击后场高远球作为教学内容，为后续学习奠定基础。

在学生掌握了基本的发球、原地正手挑球和正手击后场高远球后，应结合羽毛球步伐进行移动击球，使学生能进行简单的羽毛球比赛，因而羽毛球准备姿势和基本移动步伐也是本年级的教学内容。

学生在学习上述技术的过程中，教师可设计些羽毛球游戏和比赛，在游戏和比赛中激发学生的学习兴趣，进一步巩固提高所学技术，加深对羽毛球运动的认知，全面发展体能，促进身心健康发展。

## （二）教材搭配建议

### 1. 教材内容的搭配建议

教材搭配应从体能发展的互补性和技能发展的迁移性等方面考虑，如在学习握拍技术和发球技术时，运动负荷相对较小，需安排些熟悉球性或专项移动步伐的练习及游戏，使运动负荷达到一定的量，又如正手挑球和正手发高远球的教学先后顺序安排等问题。总之，教材内容的搭配要遵循运动技能形成的规律和全面发展的原则，在掌握运动技能的同时全面发展体能。

### 2. 教材内容的教学顺序安排建议

应从握拍教学开始,先教正手握拍,再教反手握拍,然后教会学生颠球方法,使之能够在课后及后继课次不断练习,逐渐增强“球拍感”和“球感”。

接下来应教授羽毛球准备姿势和基本移动步法,以便后继课次结合准备活动进行练习和相应的游戏及比赛,并为移动击球做准备。

由于反手发网前小球动作最简单,应先于其他击球技术的教学,以增强学生的学习信心。

正手挑球和正手发高远球技术属于相似技术,但由于正手发高远球技术动作结构比正手挑球复杂,所以这两项技术的教学应从正手挑球技术开始学习,在挑球技术掌握后,运用相似技术动作迁移学习正手发高远球,提高教学效果。

最后再进行正手击高远球技术的教学。

在整个羽毛球教学单元中,建议将羽毛球游戏和比赛融入每一节课,根据教学需要穿插在各课次的相应部分。一般来说,羽毛球游戏安排在单元前期,教学比赛安排在单元后期,并适时加入羽毛球比赛规则和相关知识的学习。

## 二、握拍

### (一) 教学目标

1. 使学生明白正确握拍对羽毛球运动的重要性。
2. 掌握正反手基本握拍方法,并能灵活转换正反手握拍。
3. 能运用正确的握拍方法进行抬球练习和相关的游戏与比赛。

### (二) 动作方法

#### 1. 正手握拍

先用左手握住拍杆,使拍面与地面成垂直状,然后张开右手,以握手状把拍柄握住,使手掌小鱼际靠在球拍握柄底把,虎口对准拍柄窄面的小棱边,拇指和食指分别贴在拍柄的两个宽面上,食指和中指稍分开,中指、无名指和小指并拢握住拍柄,掌心不要紧贴,拍柄端与近腕部的小鱼际相平,拍面基本与地面垂直。

#### 2. 反手握拍

在正手握拍的基础上,拇指和食指将拍柄稍向外转,拇指顶在拍柄内侧的宽面上,中指、无名指和小指并拢握住拍柄,柄端靠近小指根部,使掌心留有空隙。

### (三) 动作要点

#### 1. 正手握拍

虎口对准拍柄窄面的小棱边;拇指和食指分别贴在两侧宽面;食指和中指稍分开。手型与“扣扳机”和“握手”手型相似。

#### 2. 反手握拍

拇指顶宽面,空掌心、空虎口。

#### （四）教材的重点与难点

握拍时空掌心、空虎口；正手、反手握拍灵活转换。

#### （五）教法建议

握拍技术的教学最好与抬球练习相结合练习，即能掌握正确的握拍方法，又能通过抬球练习培养学生的“球感”。

1. 听信号握拍练习。学生用手指转动球拍等待老师发出信号，当老师喊“正手”或“反手”时，学生立刻按动作方法握好，然后同学之间相互检查纠正，反复进行。

2. 正反手快速转换握拍练习。2~5个同学一组，一人喊口令“正”“反”（可随机喊），其余同学听口令快速转换握拍。同学之间相互检查纠正，反复进行。

3. 抬球练习。为强化正确的正手、反手握拍手型，可让学生进行抬球练习。先进行正手握拍抬球，然后进行反手握拍抬球，最后进行正、反手轮流握拍抬球。

#### 4. 游戏与比赛

参照本章第四节羽毛球游戏与比赛中有关内容来安排。

#### （六）易犯错误与纠正方法

##### 1. 正手握拍

（1）易犯错误：食指伸直竖贴在拍柄上；食指与中指没有分开；拇指伸直食指伸直竖贴在拍柄上；拳式握拍；虎口、掌心与拍柄间没有空隙。

（2）纠正方法：充分运用联想法，告诉学生正手握拍手型和“握手”、“扣扳机”手型相似，使学生产生动作迁移。

##### 2. 反手握拍

（1）易犯错误：虎口、掌心与拍柄间没有空隙；拳式握拍。

（2）纠正方法：教师反复讲解示范，学生加强练习。

### 三、反手发网前球

#### （一）教学目标

1. 初步掌握反手发网前球的基本要领并基本掌握反手发网前球的技术动作。

2. 了解反手发网前球在羽毛球比赛中的战术作用及合法发球规定。

3. 了解羽毛球合法发球规定，羽毛球单打比赛发球顺序。

4. 进一步巩固反手握拍方法，并体会反手握拍发力方法。

#### （二）动作方法

1. 击球前动作：站在靠中线，距前发球线较近的位置上，面向球网，右脚在前，左脚在后并提起脚跟，重心放在右脚，上体稍微前倾，持拍手反手握拍，拍头朝下，左手拇指和食指捏住羽毛球，球托向下，斜放在拍面前面，前臂内旋带动手腕伸并展腕引拍。

2. 击球动作：击球时，球拍稍微向后预摆，随后向前挥动手，运用手腕收腕加拇指顶推力量，用正拍面往前轻推球托，也可用斜拍面往前切击球托，使球贴网而过。

3. 击球后动作：击球后立即制动。

### （三）动作要点

展腕引拍，收腕击球。

### （四）教材的重点与难点

发球落点、弧度的控制。

### （五）教法建议

1. 教师讲解并示范正确完整动作，示范常见的错误动作。

2. 腕由展至收发力挥拍练习。反手握拍，手臂伸直，手腕展腕引拍，拍面垂直地面，掌心空、虎口空。然后做除手腕由展至收动作，同时大拇指顶推、后四指屈指发力。

3. 两人一组隔网站立，进行发球对练。

### （六）易犯错误与纠正方法

1. 握拍没有转换成反手握拍，采用正手握拍。

纠正方法：加强反手握拍练习。

2. 手腕后伸“甩腕”击球，导致球过网弧度过高。

纠正方法：教师反复讲解示范正确发球动作，学生加强练习。

3. 推小臂击球，没有手腕发力动作。

纠正方法：学生固定前臂，多体会手腕由展至收发力击球。

## 四、正手挑球

### （一）教学目标

1. 了解挑球在羽毛球比赛中的战术作用。

2. 初步掌握正手挑球的基本要领。

3. 基本掌握正手挑球的技术动作。

4. 通过互助练习，帮助学生建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。

### （二）动作方法

运用上网步法向来球方向移动，在右脚向前方蹬跨的同时，持拍手前臂稍外旋带动手腕后伸做回环引拍，肘关节伸直，拍面稍后仰正对来球，左手置于体后侧与右手保持平衡。击球瞬间，前臂内旋带动手腕由后伸至屈腕再展腕闪动发力，同时食指逆时针顶推拍柄，另四指屈指握紧拍柄协同发力，在右脚脚尖前上方由后往前上方挥拍，正拍面拍击球球托底部，使球沿较高弧线飞向对方场地底线。

### （三）动作要点

前臂外旋手腕后伸引拍；前臂内旋带动手腕由屈至展发力击球。

#### （四）教材的重点与难点

重点：展腕发力击球。

难点：击球时机的把握，前臂和手腕手指的协调发力。

#### （五）教法建议

1. 挑球技术的教学可采用完整法与逆进分解法相结合的教学方法。教师讲解并示范正确完整动作，示范常见的错误动作，然后教完整挑球挥拍，并在网前下手抛球给学生体验完整挑球动作，在此基础上建立基本的动作表象。

2. 挑球最关键的动作环节在于前臂内旋带动手腕由屈至展击球，学生在建立基本动作表象的前提下，采用逆进分解法对挑球中最关键的“前臂内旋带动手腕由屈至展发力击球”环节进行重点教学，具体操作方法如下：

（1）徒手做前臂内旋带动手腕由屈至展发力练习，然后过渡到持拍发力练习。正手握拍，手臂伸直前臂外旋带动手腕后伸引拍，使拍面后仰，然后做前臂外旋带动手腕前臂内旋带动手腕由屈至展，同时食指逆时针顶推拍柄、其余手指屈指握紧球拍，协同发力挥拍。

（2）前臂内旋带动手腕由屈至展发力击球练习。两人一组，一人站在练习者右前侧抛球，练习者进行击球练习。

（3）自抛自打练习。练习者用正手握拍使拍面水平向上，球放于拍面上，然后垂直向上用力将球抛起发力向前击球（或向上空击球）。

3. 完整挑球练习。两人隔网站立，供球者低手抛球，练习者原地进行正手挑球练习。开始时抛球者抛出的球需离网较远，并大致与网顶齐高，且落点恒定。待练习者熟练后跨一步击球，此时抛球者抛球的落点可稍微有点变化，让练习者体会不同时空击球感觉。然后让练习者从场地中心位置移动至网前挑球，抛球者抛球也是从定点慢慢过渡到不定点，期间学生基本能运用上网移动步伐。最后让学生从后场位置启动上网挑球。

#### （六）易犯错误与纠正方法

1. 挥拍击球时以大臂为轴，甩大臂击球。

纠正方法：教师正、误对比示范，学生模仿练习。

2. “兜”手腕击球，过渡屈腕击球，没有展腕发力动作。

纠正方法：加强前臂内旋带动手腕由屈至展发力练习。

3. 击球后往右肩随挥。

纠正方法：向学生讲解击球后往左肩收拍的弊端，同时加强完整挥拍动作练习。

### 五、正手发高远球

#### （一）教学目标

1. 了解正手发高远球在羽毛球比赛中的战术作用。

2. 了解羽毛球合法发球规定, 羽毛球单打比赛发球顺序。

3. 初步掌握正手发高远球的基本要领, 并能基本掌握正手发高远球的技术动作。

## (二) 动作方法

1. 击球前动作: 略侧身, 站在发球线后约1米的位置, 左脚在前, 脚尖朝向球网, 右脚在后, 脚尖朝向右斜前方, 两脚间距离约与肩同宽, 身体重心落于右脚, 右手正手握拍自然屈肘于身体右侧; 左手持球举在胸前, 两眼注视对手。

2. 击球时动作: 在准备姿势的基础上, 持球手松手放球, 持拍手前臂外旋带动手腕后伸自下而上做回环引拍, 右脚蹬地使身体向左转带动身体重心前移, 当挥拍至身体右侧前下方, 前臂快速内旋带动手腕由后伸至屈腕再展腕闪动发力, 同时食指逆时针顶推拍柄, 另四指屈指握紧拍柄协同发力, 在左脚脚尖右侧前上方由下往左前上方挥拍, 正拍面拍击球托底部, 使球沿较高弧线飞向对方场地底线。

3. 击球后动作: 完成击球动作之后, 右前臂继续内旋, 并随着挥拍的惯性, 自然向左肩上方挥动。

## (三) 动作要点

侧身准备; 放球同时右脚蹬地转体; 前臂快速内旋带动手腕由后伸至屈腕再展腕闪动发力击球。

## (四) 教材的重点与难点

重点: 放球与挥拍动作之间的协调。

难点: 击球时机和击球点的把握。

## (五) 教法建议

1. 正手发高远球和正手挑球的关键发力技术是一致的, 因而正手发高远球的教学应紧跟正手挑球的教学, 使相似技能产生正迁移, 加速学习进程。

2. 教师讲解并示范正确完整动作, 示范常见的错误动作。

3. 学生模仿挥拍练习。

4. 击吊线球练习。球用细绳吊住, 高度与练习者的膝关节同高。练习者位于球后方做高远球慢速挥拍练习, 体会击球点和击球拍面。熟悉后可用发高远球动作击打吊线球。

5. 对墙发球练习。

6. 场地发球对练。

## (六) 易犯错误与纠正方法

1. 发球时没有转体动作。

纠正方法: 教师正、误对比示范, 学生加强模仿练习。

2. 击球点太靠近身体或击球点太靠后。

纠正方法: 采用击打吊线球让学生体会正确的击球点。

3. 击球时手法的易犯错误和纠正方法与正手挑球动作一致。

## 六、正手后场击高远球动作

### （一）教学目标

1. 了解正手后场高远球在羽毛球比赛中的战术作用。
2. 初步掌握正手后场击高远球的基本要领。
3. 基本掌握正手后场击高远球的技术动作。
4. 通过互助练习，帮助学生建立和谐的人际关系，培养良好的合作精神和体育道德。

### （二）动作方法

1. 击球前动作：运用后场后退步法向来球移动到位，右脚稍屈膝在后，左脚在前侧身对网，两脚间距与肩同宽，重心落在右脚，右手持拍屈肘举于体侧，拍面正对球网，左手屈肘自然上举。待球下落到一定高度，右脚开始蹬地，紧接着向右转体，抬肘带动前臂外旋后倒，手腕后伸并展腕引拍，使身体呈“反弓”形，左手随转体动作伸向左后方。

2. 击球动作：前臂急速内旋带动手腕屈收闪动发力，同时食指逆时针顶推球拍，其余手指屈指发力握紧球拍，全身协同发力，在右肩正前上方由后下方向前上方挥拍，正拍面拍击球托后部（击球瞬间拍面与水平面大约呈 $120^{\circ}$ 仰角），使球沿较高弧线直线飞向对方场地底线。

3. 击球后动作：击球后，持拍手臂顺惯性往左前下方挥动，减速后顺势回收至体前，左手继续往左后方伸以保持身体平衡，右脚随身体重心前移并向前跨步。

### （三）动作要点

转体、抬肘、倒拍、内旋挥拍击球。

### （四）教材的重点与难点

重点：鞭打动作与前臂内旋挥拍击球。

难点：击球时机与击球点的把握。

### （五）教法建议

1. 正手后场击高远球动作过程较为复杂，可予以分解，且用完整教学法对于九年级学生来说难度过大，因而适宜用分解教学法，考虑到该动作的击球发力环节非常重要，即前臂内旋带动手腕由后伸至屈腕并收腕，因而此技术动作的学习适宜采用逆进分解法教学。

2. 教师讲解并示范正确完整动作，示范常见的错误动作。

3. 徒手前臂内旋带动手腕由后伸至屈腕并收腕发力练习，然后过渡到持拍发力练习。正手握拍持拍于右肩前上方，正对球网，肘关节屈曲高抬于右肩右侧前方，肘关节冲前，前臂外旋带动手腕呈后伸并展腕状态，手心朝里、手背朝外，掌心空、虎口空，拍面朝里，几乎垂直于地面。然后前臂内旋带动手腕由后伸至屈腕再收腕闪动发力，同时食指逆时针顶推拍柄，另四指屈指握紧拍柄向前挥拍。

4. 上述练习采用有球练习,两人隔网站立,一人上手抛球,一人击球。

5. 身体略向右后侧转,呈稍侧对球网姿势,击打同伴抛球。

6. 完整高远球挥拍动作教学。

7. 完整高远球击打吊线球练习。

8. 完整高远球动作击球练习。两人隔网站立,一人高手扔球,一人练习,也可采用自抛自打练习,练习方式跟网球、排球发球方式接近,即在准备姿势的基础上,左手向上抛球,然后转体击球。

9. 一发一打练习。教师或发球技术较好的同学发多球供球让学生进行练习。练习者从原地击球过渡到移动击球。

10. 高远球对拉练习。

#### (六) 易犯错误与纠正方法

1. 挥拍时机过早或过晚,导致击不中球。

纠正方法:击打固定球练习,体会击球点。

2. 击球拍面不正,导致击球时切球。

纠正方法:侧对墙壁做挥拍练习,体会击球拍面正对墙壁时的肌肉感觉。

3. 没有用上蹬地转体力量,发力不协调。

纠正方法:加强蹬地转体挥拍练习。

## 七、准备姿势和移动

### (一) 教学目标

1. 了解准备姿势和移动动作与各项技术动作之间的关系及重要性。

2. 能较好完成准备姿势与起动、移动动作的衔接,掌握基本移动技术要领,并能在游戏和比赛中灵活运用。

3. 通过移动练习,发展下肢力量,培养学生吃苦耐劳的意志品质。

### (二) 动作方法

#### 1. 准备姿势

发球者发球后的准备姿为,两脚左右开立,稍有前后,膝关节略微弯曲,身体重心在前脚掌并在两脚间轮流移动,即身体重心不要同时压在两脚上或某一个脚上,一边快速起动。持拍手放在胸前,拍头向上。

接发球者的准备姿势为左脚在前,右脚在后,双脚微屈,收腹含胸,身体重心放在前脚上,后脚跟稍抬起。身体半侧向球网,球拍举在身前,双眼注视对方。

#### 2. 单步移动

动作方法:以左脚为轴蹬地起动,以右脚向前、后、左、右跨步移动。

动作要点:蹬地迅速,起动有力。

### 3. 前场上网步伐

动作方法：右脚向来球方向垫一小步，左脚紧接着向前垫第二小步落于右脚脚后跟处（或左脚经右脚前、后交叉落于右脚前面），接着左脚的前脚掌用力蹬地，带动右脚向前跨出，移动到位。

动作要点：起动转身快，移动时第一步小，第二步稍大，第三步最大。

### 4. 后场后退步伐

动作方法：以左脚的前脚掌为轴心，右脚蹬转向来球方向迈出第一步，接着左脚往右脚并步（或左脚经右脚后侧交叉落于右脚前），右脚再向后迈一步移动到位。

动作要点：起动转身快，移动时第一步小，第二步稍大，第三步最大。

### （三）教材的重点与难点

步伐移动与手上击球动作的协调一致。

### （四）教法建议

1. 徒手步伐练习。
2. 移动上网捡球练习，后场后退扔球练习。
3. 持拍听口令或看信号进行步伐移动练习。
4. 通过前后移动游戏比赛，提高学生的灵活运用能力。

## 第四节 羽毛球游戏和比赛

### 一、教材分析

#### （一）教材内容价值和设计思路

##### 1. 教材的内容价值

羽毛球游戏和比赛教材具有较强的趣味性和竞争性，使教学真正做到“寓学于乐”。

##### 2. 教材的设计思路

本年级的游戏和比赛教材，是根据所学的羽毛球基本技术和九年级学生的特点，并利用游戏的形式和简化规则的比赛而制定的。它能提高学生在对抗的条件下灵活运用技战术的能力，同时提高学生的身体素质和技战术水平。

#### （二）教材搭配建议

教学中应根据教材内容的不同以及学生掌握所学技术的熟练程度，采用适宜难度的游戏，使学生在游戏和比赛中学会并能运用所学技战术。

## 二、教学目标

1. 通过教学使学生理解并能遵守游戏和比赛的规则，掌握游戏和比赛的方法。
2. 通过羽毛球游戏和比赛，提高学生在对抗的条件下灵活运用技战术的能力，全面发展速度、耐力、灵敏等身体素质，发展学生的体能。
3. 通过各种形式的羽毛球游戏和比赛，激发和培养学生对羽毛球运动的兴趣和爱好，培养学生团队合作和公平竞争意识，培养良好的心理品质和社会适应能力。

## 三、教学内容

### （一）接球游戏（徒手进行）

1. 游戏目的：熟悉球性，提高灵敏和协调性。
  2. 组织方法：每名学生持一球，原地用手向上抛球，然后完成胯下击掌2~3次，再用手（可单手可双手）将球接住，然后重复进行。在规定的时间内完成次数多者为好。
- 规则改变：球抛起后，可以将胯下击掌换成双手摸脚后跟1次、背后击掌两次等后再接球。

### （二）颠双球游戏

1. 游戏目的：提高学生的球感、灵敏和协调性。
2. 组织方法：每名学生持一个羽毛球拍和两个球，待老师发出信号后，学生需将两球交替颠起。在规定的时间内完成次数多者为好。

### （三）传球游戏

1. 游戏目的：提高学生的控球能力。
2. 组织方法：将学生分成两人一组的若干组，相隔2米面对面站立，手持羽毛球拍进行颠球接力，在规定的时间内传球次数多者为好。

规则改变：接对方来球时需将球先用球拍将球停住（落在球拍上不能跳动），然后再将球击打给对方；接球后需先颠几次球后再将球击打给对方。

### （四）15米往返跑综合比赛

1. 比赛目的：通过往返跑比赛提高学生的移动能力，增强学生的球感。
2. 组织方法：将学生分成人数相等的若干组，在每组前15米处放置一羽毛球拍和一个羽毛球，听到信号后每组排头快速跑到球拍处，原地完成颠球5~10次，然后将球和球拍放回原处并快速跑回拍第二人的手，第二个人跑出，如此一次进行。

往返跑时除了正常跑以外，可要求采用侧滑步、后退步、单脚跳等形式；颠球可规定正手、反手或正反手交替。

### （五）击准比赛

1. 比赛目的：通过发高远球的比赛使学生进一步了解发球的规则和战术作用，提高动作的准确性；通过挑球和击高远球的比赛，提高学生动作的准确性。

#### 2. 组织方法：

（1）正手发高远球比赛。将学生分成每组4人左右的偶数组，进行发球准确性比赛。可用单淘汰赛方法决出前几名。计分方法：教师首先在场地上标记处相应的几个得分区域，学生发球落点在几分区域内算得几分，球未击中得分区域则为0分，每人发1次。若积分相同则再派一人上场，直至分出胜负为止。

（2）挑高球比赛。将学生分成人数相等的4组，在前场挑球（由教师用下手抛球供球）。可用单淘汰赛方法决出前几名。计分方法：教师首先在场地上标记出相应的几个得分区域，学生发球落点在几分区域内算得几分，区域外为0分，每人挑1次。

（3）击高远球比赛。组织方法基本同上，不同的是教师供球时需采用发高远球形式。

### （六）追逐游戏（徒手进行）

1. 游戏目的：提高学生的灵活性。

2. 组织方法：将学生分成4人/组的若干组，每组在羽毛球场地的半场范围内进行追逐比赛。教师先指定每组的追逐者A，另三人为被追者，若被追者被A拍中肩膀（拍其他部位无效），被拍中者与A角色互换。

拍部位可由肩膀换成腰、大腿或小腿等部位。

### （七）老鹰抓小鸡游戏（徒手进行）

1. 游戏目的：提高学生的灵活性和腿部爆发力。

2. 组织方法：将学生分成3人每组的若干组，每组一个半场，三人角色分别为老鹰、母鸡、小鸡，母鸡要保护小鸡不被老鹰抓住，老鹰要想方设法冲破母鸡的保护抓住小鸡，若小鸡被抓着，则三人角色互换。

### （八）贴烧饼游戏（徒手进行）

1. 目的：发展学生的灵敏素质。

2. 组织方法：将学生分成10人左右每组的若干组，除2人外的所有人两人一组前后站立，围成一圈，各组之间有一定间隔，圈子应适当大一些。剩下的2人一捉（A）一逃（B），初始时A站圈内，B站圈外。B如果站到任意一组两人的前面，则这组的后面一人变成B，A碰到B则双方角色互换。

### （九）丢沙包游戏

1. 游戏目的：改善灵敏性和变向起动能力，提高挥臂力量。

2. 组织方法：将学生分成8人左右为一组的若干组，每组一个半场，4人为进攻方，4人为防守方。进攻方位于半场的界限外用“沙包（用一个羽毛球代替）”进攻砸守方选手，守方选手位于半场内防守。守方选手若被砸中则被罚下，直到守方选手被罚下场为止，然后攻守双方互换角色。

#### （十）“排球式”双打比赛

1. 比赛目的：锻炼球员处理不同方向来球的能力以及团队意识。
2. 比赛方法：将学生分成6人一小组的若干组，一组一个场地，持拍进行3对3模拟排球规则比赛，即发球方发高远球后，接球方必须先传两次球再将球击出，如此循环往复，直至死球。注意若传球后要扣杀，需从后场双打发球线后进行，否则视为违例，另外传至网前的球不能扑杀。

#### （十一）高远球接力游戏

1. 游戏目的：提高学生的高远球回球控制能力和合作意识。
2. 组织方法：按每组3~4人将学生分成若干组，每两组（A组和B组）在一个场地内进行高远球对拉接力比赛。按照A1发球—B1击高球—A2—B2—A3—B3……的顺序依次击球，每名学生击球后需到队伍后面排队等待下次击球。

#### （十二）半场单打比赛

1. 比赛目的：增加触球次数，提高练习密度，提高学生在比赛中灵活运用技术的能力。
2. 组织方法：在半个羽毛球场地内进行羽毛球单打比赛。

#### （十三）正式单打比赛

1. 比赛目的：体验正式羽毛球比赛的规则、节奏和位置感等。
2. 比赛方法：按正式比赛规则进行比赛。

### 四、教学建议

1. 在制定羽毛球游戏和比赛教学计划时，既要考虑内容和方法应符合学生的年龄特点和需求，又要紧密配合教学任务，达到提高技能的目的。
2. 分组游戏时需注意：游戏和比赛前要讲明游戏的目的、方法和规则，执行规则公正、准确、奖罚分明；分组时要根据学生掌握基本技术的熟练程度、男女生的差异和学生的体质情况进行分组，尽量使各组羽毛球技战术水平相对均衡，以增加对抗的公平性和激烈程度。
3. 每次游戏和比赛之后，在公布游戏的成绩和结果时，既褒奖获奖优胜者，也要对失利者予以鼓励，同时分析讨论胜利和失败的原因。
4. 要加强安全教育和安全措施，防患于未然，尤其是在高球接力和趣味双打等多人游戏时，容易出现磕碰现象，一定要提示学生注意安全，避免安全事故。
5. 要善于发现游戏和比赛中的教育契机，适时进行相关的思想品德教育。

## 第五节 羽毛球规则简介

### 一、挑边

裁判员使用专用的“挑边器”或硬币进行挑边，先向双方运动员指明各自在“挑边器”上代表的是哪一面（颜色或图案），然后用手指将其向上弹起，使其快速翻转，落地或被手接住后，看是哪一面朝上，向上一面代表的一方运动员是赢方，优先从“先发球或先接发球”或“在一个场区或另一个场区开始比赛”两个选项中挑选一个，另一方则确定另一个选项。

业余比赛中常用抛球来挑边，这种方法简单易行。具体操作方法是：双方运动员隔网站立，裁判员在两人之间抛球，球落地后球头朝向的那方运动员为赢方先做选择。

### 二、计分方法

除非另有规定，一场比赛应以三局两胜定胜负，先得21分的一方胜一局。对方“违例”或球触及对方场区内的地面成死球，则该方胜这一回合并得一分。20平后，领先得2分的一方胜该局。29平后，先到30分的一方胜该局。一局的胜方在下一局首先发球。

### 三、单打比赛方法

#### （一）发球区和接发球区

1. 一局中，发球员的分数为0或双数时，双方运动员均应在各自的右发球区发球或接发球。

2. 一局中，发球员的分数为单数时，双方运动员均应在各自的左发球区发球或接发球。

#### （二）击球顺序和位置

一回合中，球应由发球员和接球员交替从各自所在场所一边的任何位置击出，直至成死球为止。

#### （三）得分和发球

发球员胜一回合则得一分。随后，发球员再从另一发球区发球。接发球员胜一回合则得一分。随后，接发球员成为发球员。

#### （四）交换场区以下情况，运动员应交换场区：

1. 第一局结束。

2. 第二局结束（如果有第三局）。
3. 在第三局比赛中，一方先得11分时。

## 四、发球

### （一）合法发球

符合以下各项规定的为合法发球，否则视为不合法发球。

1. 一旦发球员和接发球员做好准备，任何一方都不得延误发球。发球时发球员球拍的拍头做完后摆，任何迟滞都是延误发球。
2. 发球员和接发球员，应站在斜对角的发球区内，脚不得触及发球区和接发球区的界线。
3. 从发球开始至发球结束前，发球员和接发球员的两脚，都必须有一部分与场地的地面接触，不得移动。
4. 发球员的球拍，应首先击中球托。
5. 发球员的球拍击中球的瞬间，整个球应低于发球员的腰部。腰指的是发球员最低肋骨下缘的水平切线。
6. 发球员的球拍击中球的瞬间，球拍杆应指向下方。
7. 发球开始后，发球员必须连续向前挥拍，直至将球发出。
8. 发出的球向上飞行过网，如果未被拦截，球应落在规定的接发球区内（即落在线上或界内）。
9. 发球员发球时，应击中球。

### （二）发球开始

一旦运动员站好位置准备发球，发球员的球拍头第一次向前挥动，即为发球开始。

### （三）发球结束

一旦发球开始，发球员的球拍击中球或未能击中球，均为发球结束。

### （四）接发球

发球员应在接发球员准备好后才能发球，如果接发球员已试图接发球，即被视为已做好准备。

## 五、死球

以下情况为死球。

1. 球撞网或网柱后，开始向击球者网这方的地面落下。
2. 球触及地面。
3. 宣报了“违例”或“重发球”。

## 六、发球区错误

以下情况为发球区错误。如果发现发球区错误，应予以纠正，已得比分有效。

1. 发球或接发球顺序错误。
2. 在错误的发球区发球或接发球。

## 七、违例

以下情况均属违例，判对方得一分。

### （一）不合法发球

### （二）发球时：

1. 球挂在网上或停在网顶；
2. 球过网后挂在网上；
3. 接发球员的同伴接到球或被球触及。

### （三）比赛进行中，球：

1. 落在场地界线外（即未落在界线上或界线内）；
2. 从网孔或网下穿过；
3. 未从网上方越过；
4. 触及运动员的身体或衣服；
5. 触及场地外其他物体或人；

（关于比赛场馆的建筑物结构问题，必要时，地方羽毛球竞赛承办机构可以制定羽毛球触及建筑物的临时规定，但其归属的世界羽联会员协会有否决权。）

6. 被击时停滞在球拍上，紧接着被拖带抛出；
7. 被同一运动员两次挥拍连续两次击中（但一次击球动作中，球被拍框和拍弦面击中，不属违例）；

8. 触及运动员球拍，而未飞向对方场区。

### （四）比赛进行中，运动员：

1. 球拍、身体或衣服，触及球网或球网的支撑物；
2. 球拍或身体，从网上侵入对方场区（击球时，球拍与球的最初接触点在击球者网这一方，而后球拍随球过网的情况除外）；
3. 球拍或身体，从网下侵入对方场区，导致妨碍对方或分散对方的注意力；
4. 妨碍对方，即阻挡对方紧靠球网的合法击球；
5. 故意分散对方注意力的任何举动，如喊叫、故作姿态等。

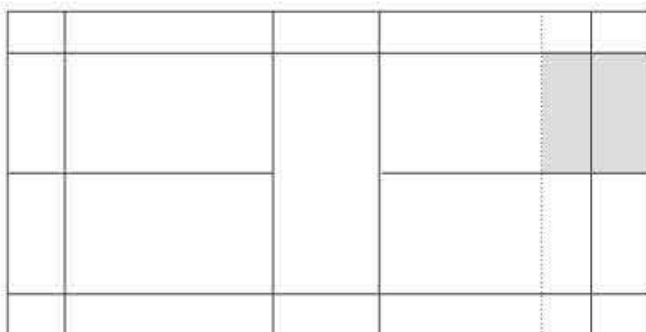
## 第六节 教学评价及评价建议

### 一、评价内容与标准

#### (一) 羽毛球基本技术

##### 1. 正手发高远球

评价方法：站在右场区按照羽毛球单打比赛发球规则发10个高远球，按发球落点记成绩。如下图所示，练习者从右场区发高远球，若球能发进阴影区，则算进区一个。



评价标准：见表7-2。

表7-2 正手发高远球及正手后场击高远球评价标准（供参考）

| 等级 | 优                               | 良                                     | 合格                                    | 继续努力                                   |
|----|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|
| 达标 | 7个球以上                           | 5~6个球                                 | 3~4个球                                 | 0~2个球                                  |
| 技评 | 整个动作完成好，全身用力协调，击球手法好，发球弧度高，落点集中 | 整个动作完成好，全身用力比较协调，击球手法较好，发球弧度较高，落点相对集中 | 整个动作能基本完成，全身用力基本正确，击球手法一般，发球弧度较平，落点分散 | 整个动作基本能完成，但在全身协调用力、击球手法、发球弧度和击球落点等做得不好 |
| 分值 | 90~100                          | 70~89                                 | 60~69                                 | 60以下                                   |

##### 2. 正手后场击高远球

评价方法：学生站在后场任意位置，由教师发10个后场高远球给学生，学生原地击高远球，按击球落点记成绩。如下图所示。练习者从右场区回击高远球，若球能发进阴影区，则算进区一个。

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

评价标准：见表7-2。

## （二）课堂表现与学习态度

表7-3 羽毛球课堂表现与学习态度评价

| 等级        | 优                                      | 良                                   | 合格                                         | 继续努力                                         |
|-----------|----------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 学习态度与课堂表现 | 课堂上善于思考，勇于提出问题，能够很好与他人合作，积极配合老师工作，遵守纪律 | 遵守纪律，不迟到早退，能较好与他人沟通与合作，能较好完成老师布置的任务 | 偶尔有迟到早退的情况，课上表现一般，积极性和主动性一般，基本能按老师要求完成各项任务 | 学习态度较差，经常请假或迟到，很少与同学沟通，积极性和主动性差，不按老师要求完成各项任务 |
| 分值        | 90~100                                 | 70~89                               | 60~69                                      | 60以下                                         |

人教版®

## 第八章

# 网 球

网球是一项在全世界范围内广泛开展的运动项目，在我国正处在方兴未艾的发展时期。网球运动不仅能提高力量、速度、耐力、柔韧等身体素质，还可以培养机智、勇敢、坚韧不拔等优秀品质。根据九年级学生的学习实际和年龄特点，教材内容确定为：简介网球运动的基础知识；熟悉球性的各种练习；学习基本握拍、下手发球、东方式正手击球等主要的网球基本技术；各种形式的网球游戏及教学比赛；了解网球比赛的基本规则和观赛礼仪，为进一步学习网球打下坚实基础。

### 第一节 教学目标

1. 了解网球运动的特点以及对促进身体健康的作用，提高对网球运动锻炼价值的认识。初步掌握网球运动中的握拍、下手发球与东方式正手击球三种基本技术，掌握一些简单的练习方法并能较好的运用，在教学过程中发展学生的力量、灵敏等身体素质。通过教学比赛使学生了解网球比赛的基本规则和网球观赛礼仪。

2. 通过网球的学习与实践，使学生了解并体验网球运动的魅力，初步掌握解决最佳击球点、发力顺序等基本问题的方法，培养进一步学习的能力。最终使学生学会利用网球来进行体育锻炼。

3. 培养学生对网球运动的兴趣与爱好，通过教学提高学生的观察、模仿、反应能力，使学生在运动中体验通过自己的努力达到目标的成就感，增强学生的集体意识，促进同学间和谐人际关系的建立，培养学生的高雅情操、合作精神及吃苦耐劳的作风。

## 第二节 教学内容与课时安排建议

表 8-1 九年级网球教学内容与课时安排建议表

| 项目     | 类别   | 内容              | 课时建议    |
|--------|------|-----------------|---------|
| 网<br>球 | 基本知识 | 起源与发展、特点、价值     | 第一节课    |
|        | 球性练习 | 多种熟悉球性的练习       | 结合每节课热身 |
|        | 握拍   | 大陆式与东方式握拍的特点与作用 | 融合于每节课  |
|        | 正手击球 | 东方式正手击球的特点与作用   | 3       |
|        | 发球   | 下手发球的特点与作用      | 1       |
|        | 比赛规则 | 规则简介与教学比赛       | 1       |
|        | 考核   | 达标和技评           | 1       |

## 第三节 网球基本技术

根据九年级学生的学习实际情况和年龄特点,本节内容选择了网球运动中的基本握拍、下手发球与东方式正手击球三种基本技术作为教学内容,使学生初步掌握网球的基本技术动作要领。本节将通过多种形式的网球游戏与比赛,激发学生的学习兴趣,在发展学生网球技术与体能的同时融合、渗透心理健康、文化传承、社会适应等方面的内容,以促进 学生身心全面发展的目标。

### 一、网球的教材分析

#### (一) 教材内容价值与设计思路

##### 1. 教材内容价值

网球是一项高雅时尚、充满魅力的世界性体育 活动,在我国正处在方兴未艾、蓬勃发展的时期。网球作为一项持拍隔网击球项目,具有较高技术性、对抗性和趣味性,同时具有“入门难”特点。通过对网球运动的学习不仅能提高学生的力量、速度、耐力、柔韧等身体素质,还可以培养学生机智、勇敢、坚忍不拔等优秀品质。在网球运动中,特别是在比赛中,人们通过进攻与防守,既斗智又斗勇,有利于培养拼搏进取的作风和胜不骄、败不馁的道德作风,有利于增加克服各种困难的勇气。特别是参加双打比赛,可以培养人们相互信赖、团结协作、密切配合的合作意识。在中学阶段普及网球运动,对丰富学校体育文化生活,加强精神文明建设,对“奥运争光计划”“全民健身计划”的实施,均具有重

要的现实和长远战略意义。

## 2. 教材设计思路

网球教材设计依据《课程标准》，贯彻落实“健康第一”的指导思想，结合学生学情和学校网球场实际情况因地制宜，传授网球运动的基本技术，使学生初步了解和体验网球运动，逐渐喜爱网球运动。本年级主要讲授网球基本知识、基本技术、基本规则，引导学生网球入门，初步掌握握拍、下手发球和东方式正手等基本技术。教材内容适合初学者，教学难度由简入深、从兴趣出发，重在学生参与，通过教师有计划、有目的地进行教学组织和管理，让学生认识网球、体验网球、学习网球和实践网球，进而获得真实的运动感受，达到身心发展的教育目的。针对青少年身心发展的规律和网球技能形成的阶段性和重复性，力图通过形式多样的游戏和教学比赛使学生在网球运动中，既发展技能、增强体质，又具备良好的心理品质和行为规范，同时还注重学生的德育发展，为学生的全面发展奠定坚实的基础。因此教师应理解教学内容、重视学生的参与能力、规范学生的行为准则、合理运用教学手段。

### （二）教材搭配建议

教材搭配要多样化、合理化、才能有效地培养学生对网球的学习兴趣，收到预期的效果。教材内容搭配可从体能发展的互补性方面考虑、也可从技能发展的迁移性方面考虑，在教学中可以根据实际情况而有所侧重，若主教材运动负荷较小则适当增加身体素质的辅助教材的比重，如主教材技术难度大则宜搭配有利于动作迁移的专项辅助练习（表8-2）。总之，教材的搭配要遵循运动技能形成的规律和全面发展的原则，在掌握运动技能的同时全面发展体能。

表 8-2 网球教材内容搭配建议

| 主教材  | 辅教材       |
|------|-----------|
| 握拍   | 移动练习、游戏   |
| 正手击球 | 力量练习、速度练习 |
| 发球   | 力量练习、耐力练习 |
| 比赛规则 | 教学比赛      |

## 二、握拍

学习打网球，首先要掌握正确的握拍方法，这对初学者来讲是非常重要的。握拍是所有击球技术的基础，它直接影响击球时的拍面角度、击球点及控制等。作为初学者，必须掌握正确的握拍方法，才能用拍面的正确部位与球接触。

### （一）教学目标

1. 简述网球运动的起源、发展和锻炼价值。
2. 学习网球的基本握拍方法，初步掌握大陆式和东方式正手的握拍方法，并掌握熟

悉球性的练习方法。

3. 初步形成主动参与学练的自觉行为，培养学生积极动脑，善于观察与思考，提高学生实践能力。通过合作学习培养学生合作意识，使学生在合作学习的氛围中，在相互情感交流中，学习方法、掌握技能、获得成功体验。

## （二）动作方法

### 1. 握拍的基本术语

（1）大拇指与食指形成的“V”字形（图8-1）。

（2）食指根部（图8-2）。

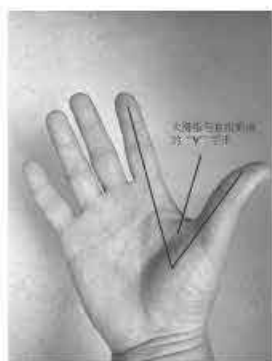


图8-1

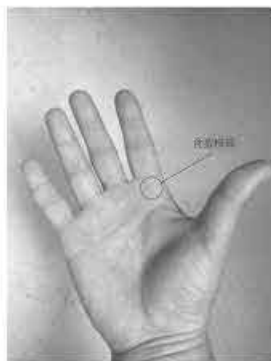
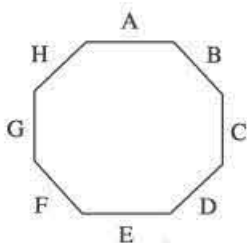


图8-2

（3）拍柄的8个面（图8-3）。



A：上平面 B：右上斜面 C：右垂直面 D：右下斜面  
E：下平面 F：左下斜面 G：左垂直面 H：左上斜面

图8-3

### 2. 大陆式握拍

大陆式握拍是一种可以用来做任何击球的握拍方式。由于该握拍不需要变换握拍，所以具有简单灵活的特点。

优点：大陆式握法适用于发球，网前截击，削球和防卫性的打法。尤其是网前截击，因为不需要切换正反手握拍，所以可以很快地做出反应。另外大陆式握拍在处理高度较低的球和打平击球时比较有利。

不足：大陆式握拍由于很难打出强烈的上旋球，当球员要想打出有威胁的球或救球

时,它要求的精确度比其他握法都要高。

动作方法:左手握住拍颈,使拍子与地面垂直,大拇指与食指形成的“V”字形对准上平面与左上斜面的交界线处,食指与其余三指稍微分开,食指根部贴在右上斜面上,拇指环绕球拍至与中指接触,食指稍离中指,手掌根部与拍柄底部齐平。

### 3. 东方式正手握拍

东方式握拍法因广泛使用于美国东部的沙土地面而得名。东方式正手握拍法,亦称“握手式”握拍法。

优点:这种握拍被公认是最容易学的,而且可以让球员打出上旋球和有攻击性的平击球。

不足:虽然东方式正手握拍击出的球比较有力量和穿透性,但更多的是平击球,这就导致稳定性会差一些,因此很难适应多回合的打法,另外东方式正手握拍对处理高度较高的回球比较吃力。

动作方法:左手握住拍颈,使拍子与地面垂直,大拇指与食指成“V”形对准拍柄的右上斜面上端中间,右手食指根部压在右垂直面上,食指与其余3个手指稍分开,拇指环绕球拍至与中指接触,食指稍离中指,手掌根部与拍柄底部齐平。

### (三) 动作要点

大陆式握拍动作要点:大拇指与食指成“V”形对准上平面与左上斜面的交界线处。

东方式正手握拍动作要点:大拇指与食指成“V”形对准拍柄的右上斜面上端中间,右手食指根部压右垂直面。

### (四) 重点与难点

重点:熟悉拍柄的八个面的位置,掌握大陆式与东方式握拍的正确方法。

难点:大陆式与东方式握拍的自由转换。

### (五) 教学建议

1. 学情分析:初中三年级的学生正处在准备中考的阶段,由于升学的压力大,所以他们对体育课的学习积极性很高,而网球运动对他们更有一定的吸引力。在教学中教师应采用合理的教学方法与手段,增强学生的学习的自信心与自尊心的养成,从运动中获得成功的体验,进而激发学生的学习兴趣。

2. 教学顺序:网球握拍的教学,教师首先应该介绍网球的历史、锻炼价值和技术特点,其次讲解上网球课的装备和课堂安全注意事项,再对网球拍进行详细介绍,为学生购买适合自己的网球拍提供有价值的参考意见。握拍的教学主要以游戏的形式为主,以此提高学生的球感和学习兴趣。

### 3. 教学方法

(1) 讲解法:向学生讲明正确握拍的重要性及握拍的方法、要领。讲解要求目的明确、有的放矢、生动形象和简明扼要。

(2) 示范法:教师示范动作要标准,示范位置应使每一个学生都能看清楚动作,示范

点要依队形的长短及场地情况而定，示范面以正面和侧面为主。

(3) 学生两人一组练习握拍，相互纠正错误动作。

(4) 通过反复练习，逐渐过渡到不用肉眼观察，全凭手上的感觉便可完成正确握拍。通过闭眼完成握拍法，体会正确握拍的感觉。

(5) 教师指出某种握拍法，学生在尽量不看手的情况下完成握拍。

(6) 在握拍正确的前提下，完成各种与击球运用相关的手部动作练习，认真体会改变拍面角度时手部各关节，特别是各个手指的精细动作和相互配合。

①分别向上、下、左、右摆动球拍；或分别向左、向右做绕环动作（活动球拍时要求前臂保持固定）。

②握拍置于胸前，在前臂和手指的配合下，反复进行向内、向外转动拍面练习。

(7) 结合各种熟悉球性练习，进一步体会和巩固握拍的方法，练习中要着重强调握拍的正确性。

①颠球练习：采用大陆式握拍方法，手腕内旋，握拍手手心向上；两脚分开略宽于肩，屈臂持拍于胸前，触球底部，手腕稍用力连续向上颠球，颠起的高度大约30厘米。或者进行走动或慢跑颠球。在移动中颠球要求身体各部位配合协调，有节奏地运动。

②拍球练习：对不能马上进行连续拍球的学生，可先进行抓球与拍球的交替练习，左手持球下抛，球反弹后，右手握拍在球上升期时将球拍起，再用左手抓住，依次连续进行逐渐增加拍球的次数，减少抓球的次数，直至能够原地连续拍球。

(8) 网球握拍的教学结合准备姿势与移动相结合进行教学，为学习正手击球动作做准备。

(9) 游戏：球拍托球接力

学生分成两组，每组第一名学生用球拍托着网球往前跑，不能让球掉下来，绕过障碍物返回起点，用球拍把网球放在下一名同学的球拍上。如果中途网球掉了应迅速拾起，立即跑到网球掉的地方继续跑完全程，先完成任务的一组获胜。此游戏可以变化成拍球、颠球接力游戏。通过游戏来发展学生对球拍和球的控制能力及手眼协调性。

(10) 在各种单项技术的学习过程中，教师要随时检查握拍方法的运用，严格要求，尽早发现错误，及时纠正，不断强化正确的握拍方法。

(六) 易犯错误与纠正方法

1. 握拍过于靠前

纠正方法：可以选择较轻的拍子并提高手臂力量，用非持拍手分担拍子的重量。

2. 持拍手没有关闭

纠正方法：选择拍柄粗细适合手型大小的拍子，强调拇指环绕球拍至与中指接触的细节。

3. 手腕放松

纠正方法：初学者注意手腕固定。

4. 拍头下沉

纠正方法：初学者要养成拍头向上的习惯，手腕要立起，拍头略高于手腕。

#### 5. 持拍手臂过于紧张

纠正方法：注意持拍手臂的放松，强调非持拍手臂分担拍子重量的作用。

### 三、下手发球

发球是网球运动中尤为重要的技术之一，是赢得比赛胜利的主要得分手段，也是唯一完全由自己控制而不受对方选手影响的技术动作，因而能最大限度地发挥个人技术特点。下手发球对大多数网球初学者来说是一项较难掌握的技术，因为发球身体运用的部位较多，需要肌肉的协调程度较高，击球落地区较小。

#### （一）教学目标

1. 了解发球在网球比赛中的重要性，知道发球技术的种类，明确网球比赛规则中对发球的规定。
2. 初步掌握下手发球的动作要领，在教学比赛中能够运用下手发球动作。
3. 培养学生不怕挫折的意志品质和大胆展示自我的自信心，在学习中积极主动完成学习任务和主动帮助同伴的行为表现。

#### （二）动作方法（以右手持拍为例）

准备姿势：上身面对球网站立，膝关节稍微弯曲，身体的重心落在前脚掌，左手持球，右手采用大陆式或东方式握拍。

引拍：上身向右后方扭转，球拍后摆，左脚向前上步成侧身击球姿势。

抛球：左手将球从肩部高度松开让球自然下落或左手将球从腰部高度稍向上抛起，高度约20~30厘米，眼睛盯住球。

击球：球拍稍微降低下垂，在球落到合适高度时，在身体一侧的前面击球。利用右脚蹬地转体的力量，带动击球手臂从后下方向前上方挥动球拍，身体重心随转体动作逐渐由右脚移至左脚上。

随挥：球拍触球后，尽量延长拍面平行于球网的时间，球拍沿着球的飞行方向前送，然后迅速恢复到准备姿势。初学者应注意，随挥是发球动作的有机组成部分，能使发球动作变得流畅、协调和舒展，更能保证发球的力量和控制球的飞行轨迹和落点。

#### （三）动作要点

引拍：侧身转体带动手臂向后拉拍。

抛球：位置固定。

击球：充分运用右腿蹬地和转体的力量，击球瞬间拍面垂直地面。

随挥：球拍沿着球飞行的方向继续向前上方挥动。

#### （四）教材重点难点

重点：抛球的位置固定，击球时机的把握。

难点：充分运用蹬地和转体的力量带动手臂挥拍。

### （五）教学建议

1. 对初学者来说下手发球动作是比较复杂的，在教学时注重体现先易后难、先学习后拓展、先复习后提高等教学实施过程。力求学生获得成功体验，并能将此次参与的快乐转为下次学习的动力；力求保持学生学习与练习的兴趣，激发学生的挑战欲，从而促进学生身心和谐发展。

2. 教学顺序按照站位、握拍、抛球、后摆、击球和随挥动作等环节进行，按要领先做模仿分解动作练习，并由单一分解动作到组合动作，逐步改正错误动作，然后再进行抛球和击球的组合练习。

3. 教学中充分发挥教师的引导作用，通过示范、启发、激励性评价等教学手段使学生逐步熟悉球性，激活学生的创新思维，将学生推向活动的最前沿。

#### 4. 教学方法

（1）讲解法：要求目的明确、有的放矢、生动形象和简明扼要。

（2）示范法：教师示范位置应使每一名学生都能看清楚动作，示范点要依队形的长短及场地情况而定。示范面以侧面和背面为主，示范动作以中速为宜。

（3）徒手做发球的准备姿势，模仿抛球及发球的完整动作，多体会放松、准确、协调、完整、舒展的发球动作。

（4）两人一组，一人练习，一人观察纠错。

（5）教师抛球，学生用发球的动作来完成发球（学生自己不用抛球，确保抛球的高度及稳定性）。

（6）在场地上运用多球进行发球练习，边练习、边体会。

（7）在发球线后站立，练习向对方发球区发球；练习至熟练后，向后移动2~3米，继续练习最后移至底线处练习发球。

（8）当基本掌握发球技术以后，为提高发球的准确性和成功率，在对方的发球区内设定三个目标，分别放在内角、中间、外角，可以选用圆桶或垫子等作为目标。进行发球练习时，要不断轮换发球区练习。

#### （9）游戏：发球团体赛

学生分成两组，分别隔网站在球场底线后。在他们各自的发球线上放有相同数目的网球，当听到老师开始的口令，两组学生的第一名学生迅速来到各自的那堆球前，拾起一个网球发过球网，如果落在发球的有效区域内，这名学生就回到自己队伍的末尾，否则将取回这个失误的网球，重新站在发球线发球直到成功为止。最后看哪组先将所有的球发完，就是胜利方。教师鼓励学生在同伴遇到发球失误时给予支持和鼓励，而对发球技术中出现的错误应及时语言提示。

（10）在教学比赛中巩固提高下手发球动作。

#### （六）易犯错误与纠正方法

##### 1. 用球拍边缘击球

纠正方法：眼睛必须始终盯着球，从击球开始到结束眼睛不要离开击球区。

##### 2. 发球过程中握拍松动

纠正方法：找一枚硬币放在学生手中，握拍发球时，确保硬币不从手中落地。

##### 3. 发球下网

纠正方法：在底线后2~3米处侧身站立发球，多体会球拍击球时向前送球的感觉。

##### 4. 发球的节奏感不好

纠正方法：挥拍时可数节拍练习节奏感，达到动作协调。

##### 5. 将球托过球网

纠正方法：注意击球部位的正确，应击在球的后下方，使球上旋有前冲力。

##### 6. 用手腕的力量击球

纠正方法：强调蹬地转体的力量带动手臂挥拍击球。

##### 7. 随挥动作太短

纠正方法：要尽量向前上方随球挥拍，随挥动做到流畅、协调和舒展。

### 四、正手击球

正手击球是网球技术的基础，同时也是一项重要的技术。正手击球是指在网球运动员持拍手同侧的地方击落地球的打法，是最基本的进攻和防守的手段，亦可为其他技术学习奠定良好的基础。

#### （一）教学目标

1. 通过教学，使学生懂得正手击球的动作要领，领会击球的节奏感。

2. 脚步移动熟练，步伐比较准确，通过教学，使70%学生能做出正确击球动作，30%的学生能控制击球方向。

3. 培养学生团结、果断、坚毅与克服困难的优良品质，发展学生自学、自练、自控、自调、自评的能力，体验成功感。

#### （二）动作方法（以右手持拍为例）

1. 准备姿势：面对球网，双脚开立略宽于肩，膝关节微弯曲，脚后跟稍微抬起使身体前倾，重心放在前脚掌上。右手采用东方式正手握拍方法，左手托住拍颈，拍面与地面垂直指向对方，双眼注视来球，保持注意力集中，及时判断来球做出判断。根据来球迅速做出反应，在对方球拍触球瞬间做分腿垫步（在对手击球瞬间，两脚有弹性的踏跳，随时向任何方向移动击球）。

2. 引拍：当判断来球飞向正手时，利用髋部的转动带动双肩及球拍向后引拍，同时右脚尖向外侧转，重心落在右腿上。此时头部应保持固定，面朝前眼睛盯住来球。将球

拍拉向身后，手臂保持放松，肘关节自然弯曲，拍柄底部对准击球点。与此同时左手向侧伸出以保持身体平衡，身体侧对球网，形成封闭式或半开放式站位准备击球。

3. 击球：当球接近击球区时，重心前移，借助髋和腰的扭转，以肩关节为轴，上臂带动前臂向前挥拍击球，此时应握紧球拍，手腕固定，击球点在身体侧前方与腰部齐高，击球瞬间拍面与地面垂直。在球拍触球时，头部静止不动，双眼注视击球区。

4. 随挥：击球后球拍沿着球飞行的方向继续向前上方挥动，随惯性挥拍至左肩上方或身体左侧，然后身体转动至面向球网，恢复成准备姿势以便下次击球。

### （三）动作要点

准备：对方触球瞬间做分腿垫步。

引拍：拍柄底部对准击球点。

击球：拍面垂直地面，重心前移。

随挥：充分放松。

击球点：身体侧前方腰部高度。

### （四）教材重点难点

重点：碎步调整找到最佳击球点，在身体侧前方腰部高度击球。

难点：击球时手腕固定，重心由后腿转移到前腿，随挥动作完整。

### （五）教学建议

1. 讲解与示范是教学过程中的一个重要环节。针对中学生模仿能力较强的特点，教师要少讲解多示范，讲解要精练、简洁、明了、清晰，便于学生记忆。教师示范要能使学生直接感知动作全貌，在教师示范过程中，一定要注意动作准确、熟练、优美、自然，使学生既得到美的享受，又产生跃跃欲试的心理，同时，注意示范的位置，要让学生都能清楚动作的全过程。讲解示范以后，应尽量让学生多做练习，并且在练习中及时纠正各种错误动作。

2. 教学过程遵循先易后难，循序渐进的原则。对于初学者来说，必须反复练习，在条件反射的基础上逐步形成动力定型。另外，在教学中教师还要注意把正手击球技术与其他技术动作结合起来练习，并经常不间断地进行复习、巩固、提高。

#### 3. 教学方法

（1）讲解法：先讲解正手击球的组成部分，然后逐个讲解要领。讲解应重点突出、简明扼要。

（2）示范法：教师示范过程中，一定要注意动作准确、熟练、优美、自然。示范位置应使每一名学生都能看清楚动作，示范面以侧面和背面为主，示范动作以中速为宜。

（3）模仿练习：学生应注意动作的准确性和协调性，教师应随时纠正学生的错误动作。先进行无球练习，待动作熟练后再进入击球练习。

（4）引拍练习：学生按口令有节奏地连续向后引拍，练习多次后，突然定位，检查引拍的一次到位情况。

(5) 挥拍练习: 动作要求慢且连贯, 每个动作的特点要表现出来, 可以把动作分成几个重要环节, 如准备姿势是“1”、引拍是“2”、击球是“3”、回位是“4”等来进行教学。然后再进行连贯动作的挥拍直至动力定型。

(6) 原地侧身站立击打落地球练习: 学生原地侧身做引拍动作, 教师和同伴站在其持拍手一侧, 将球高举在其击球点上方的位置, 让球以自由落体的形式下落, 球落地反弹跳起后, 在腰部高度挥拍击球。

(7) 原地准备姿势站立击落地球练习: 学生面对击球方向以准备姿势站立, 同伴在右前方将球高举在其击球点上方的位置, 让球以自由落体的形式下落, 球落地反弹跳起后, 学生侧身在腰部高度挥拍击球。

(8) 侧身站立击手抛球练习: 侧身对着击球方向, 左手在体前张开, 向后引拍。同伴在其右前方将球用下手抛过来, 在球落地弹起后, 在腰部高度击球。注意脚步用碎步调整站位, 找准击球点。开始时距离近些, 随后逐渐加大抛球距离。

(9) 准备姿势站立击手抛球练习: 面对击球方向以准备姿势站立, 同伴在其右前方将球用下手抛过来, 在球落地弹起后, 侧身在腰部高度击球。注意碎步调整站位, 找准击球点。

(10) 对网球墙击球练习: 对于初学者来说, 网球墙是非常好的球伴, 因为它能把你打过去的球都弹回来, 充分保证练习的连续性。对墙的练习可以进行自抛球练习, 也可以进行连续击球练习。练习之初距离墙5~6米, 熟练后逐渐退至10米远左右, 用适当的力量对墙上某一固定区域击球, 使球弹回到有利于下次击球的位置。练习时注意击球的力量不宜过大, 逐渐提高连续对墙击打的次数。

(11) 教师在网前用球拍喂球, 学生击球位置可以从半场逐步退到底线附近, 教师根据学生的水平变化改变送球的位置、节奏、速度和角度。

(12) 学生正手直线对练: 两人一组, 在场内进行正手直线对拉, 开始练习时注意控制击球的力量、速度和幅度, 尽量增加击球次数。

### (13) 游戏: 青蛙与王子(公主)

学生在底线站成一路纵队, 教师告诉他们, 你现在就是王子(男生)或公主(女生)后, 你手中的球拍就是苍蝇拍而网球就是苍蝇。当教师在球网对面放一只“苍蝇”来时, 你必须成功地将“苍蝇”拍到球网的对面, 此时你才能保住王子(公主)的位置, 而一旦错失了这只“苍蝇”, 那么你就将变成一只青蛙, 并需连续蛙跳到对面的底线。看谁最后仍然还是王子(公主), 谁就是胜利者。

(14) 教学比赛: 结合讲解网球比赛规则进行分组比赛。教学比赛有助于提高学生的学习和积极性, 使学生的技术、战术水平和心理状态更接近实战要求, 对学生在正式比赛中的正常发挥水平, 克服临赛紧张情绪有特殊意义。

## (六) 易犯错误动作及纠正方法

### 1. 击球点靠后

纠正方法：判断要准确，移动到位；原地反复在最佳击球点练习击球。

#### 2. 击球后随挥不到位

纠正方法：反复练习随挥动作；克服心理作用，不要怕回球失误，把动作做到位。

#### 3. 击球时拍面固定不住

纠正方法：眼睛要盯准来球；要求学生击球瞬间停住球拍，然后随球挥拍至结束；努力保证每次击球都要用球拍的“甜点”击球。

#### 4. 经常把球打在球拍边上

纠正方法：眼睛必须始终盯着球，从对方击球开始到自己击球后结束。

#### 5. 击球后重心落在后脚

纠正方法：击球后身体重心前移到前脚，拍向前挥出，非执拍手可同时向前伸扶着拍颈，使身体保持稳定。

#### 6. 引拍过度造成手腕后撇

纠正方法：引拍结束后，拍柄底部对准击球区；向后引拍时，在击球臂腋下夹一个网球，引拍时保证球不落地。

#### 7. 引拍晚

纠正方法：练习中，教师或同伴用口令提醒及时引拍；同伴用拍喂快球，让练习者根据来球快速引拍，但不击球。

#### 8. 击球时勾手腕

纠正方法：放慢前挥速度，使击球点落于体侧，为能准确击球，必须把拍头滞后；引拍时，拍头高于手腕，拍柄底部对准来球，大臂和小臂保持一定的弯曲，挥拍时转体带动手臂向前、向上挥出；击球时手腕固定，确保球拍不转动，不变向。

#### 9. 脚步移动不到位

纠正办法：分腿垫步启动，迅速地蹬出第一步，接近击球区时以小碎步调整到最佳站位。

## 第四节 发展网球的能力练习

教师应针对九年级学生的生理、心理发展的规律和特点，科学合理地指导学生网球学习的全过程。学生想要提高网球的比赛水平，除了要掌握基本的技战术外，还要提高对网球球性的熟悉程度，加强个人的力量、速度、耐力等身体素质。下面主要介绍一些发展球性、身体素质、心理练习的方法供教师教学参考。

## 一、抛接球的球性练习

1. 将球向上抛起，分别在落地前后用双手、单手抓住。
2. 将球向上抛起，分别在原地转圈后接住落地球或空中球。
3. 两手各抓一球，同时左手把球抛向右边，右手把球抛向左边，在空中同时用异侧手接住球。
4. 两人面对面抛球，分别接住落地球或空中球，距离逐渐增大，角度逐渐拉开，熟练后，两人同时侧向滑步移动做行进间抛接球。
5. 两人面对面站立，一人左右手各拿一个球，同时抛向对方，对方同时用左右手接住球。

## 二、提高身体素质的基本练习

### （一）“米”字形步法练习

站在发球线中央，快速向四面八方跑。注意跑时不是用眼睛确认方向，而是以球场上的线为基准来选择方向，所以反复训练的次数愈多，愈能够有良好的球场位置感。

### （二）“V”字形跑

站立在底线的中央，斜向跑到单打球场边线的球网前，然后沿原路线后退跑回原来的位置。同样的也向相对的边线方向跑到球网前，然后沿原路线后退跑回原点，刚好形成一个V字形的路线，跑时要计算时间。

### （三）软梯练习

利用绳梯进行各种踏步、滑步、跳步等移动练习。教师也可以因地制宜，采用在地上划线等方法进行练习，此练习主要提高脚步的灵活性与准确性。

### （四）“硬币”步法练习

学生抛出硬币后快速启动，接近硬币落地点后迅速侧身，碎步调整以便使右脚准确踩在硬币上。这个方法，就是正手击球前步法调整的练习（如正手以左手握拍练习时用左脚踩硬币）。

### （五）跳绳练习

跳绳不仅是发展速度、灵敏、协调的良好手段，对发展耐力素质也是相当有效的。如采用3分钟跳绳方法，每分钟80~100次，将有助于发展学生的耐力素质。也可以变化为单腿，前踢，后踢，高抬腿，向前（后）移动中的跳绳练习。

## 第五节 网球比赛规则简介与观赛礼仪

### 一、网球比赛规则简介

#### (一) 交换场地

运动员应在每一盘的第一局、第三局和随后的每一个单数局结束后,以及每盘结束后且双方局数之和为单数时交换场地。在平局决胜局中,运动员还应在比分之和为6以及6的倍数时交换场地。

#### (二) 计分方法

##### 1. 失分

遇到下列情况时,运动员将失分:

(1) 发球员连续两次发球失误;

(2) 在活球状态下,运动员在球连续两次触地前不能将球回击过网;

(3) 在活球状态下,运动员回击的球在落地前触到有效击球区外的地面或其他物体(注:球落在边线上算界内球);

(4) 在活球状态下,运动员回击的球在落地前触到永久固定物;

(5) 接球员在球没有落地前回击发球员发出的球;

(6) 运动员故意用他的球拍拖带或接住处于活球状态中的球,或故意用球拍触球超过一次;

(7) 在活球状态下的任何时候,运动员或他的球拍(无论球拍是否在他手中),或他穿戴的或携带的任何物品接触到球网、网柱、网绳或钢丝绳、中心带或网带或对手场地地面;

(8) 运动员在球过网前击球;

(9) 在活球状态下除了运动员手中的球拍以外,球触及运动员身体或他穿戴、携带的任何物品;

(10) 在活球状态下,球触到了运动员的球拍,但球拍不在他的手中;

(11) 在活球状态下,运动员故意并实质性地改变了球拍的形状;

(12) 双打比赛中,在一次回击球时,同队的两名运动员都接触到了球。

##### 2. 一局中的计分

(1) 常规局:每胜1球得1分,先胜4分者胜1局。双方各得3分时为“平分”,平分后,净胜两分为胜1局。

(2) 平局决胜局:在平局决胜局中(也称“抢七”),使用0、1、2、3分等来计分。首先赢得7分并净胜对手两分的一方赢得这一局及这一盘。

### 3. 一盘中的计分

一盘中的计分方法有很多种，主要的计分方法是“长盘制”和“平局决胜制”两种。

## 二、网球比赛基本术语解释

### (一) ACE球

在网球比赛中，ACE球就是对局双方中一方发球，球落在有效区域内，但对方却没有触及到球而使之直接得分的发球。如果对方触到球，而出界或下网，则只称作发球得分，而不是ACE球。

### (二) 占先与平分

在一局里，由一方发球，对于发球方来说这一局就是“发球局”。在计分上保留了英国网球古老的传统，即0分为“love”，运动员胜的第一球计为15(fifteen)，获得的第二球计为30(thirty)，第三个球计为40(forty)，先赢得四球者赢得该局。但遇双方各得三分，即40:40时，则为“平分”(Deuce)。“平分”后，一方先得一分时，为“占先”(Advantage)。“占先”后再得一分，才算胜一局；如一方“占先”后，对方又得一分，则仍为“平分”。依此类推，直到一方净胜两分才能结束该局。

## 三、网球比赛观赛礼仪介绍

尊重网球场上的一切人与事物，是运动员最起码的行为准则，也是观众应该做到的。

1. 提前到场并对号入座，网球比赛中在单数局时双方球员需要换边并进行短暂的休息，但第1局结束后球员只换边而不能坐下休息，所以这时一般不允许外场观众进场。在3、5、7等单数局或一盘结束后，观众需在引导员的帮助下尽快入座。如果在比赛开始时仍没找到自己的位置，应该就地坐下，在下次球员换边时再找自己的位置，比赛进行中不应站起来走动。

2. 在比赛开始之前坐到自己的位置上，要保持绝对安静，关闭所有的无线通信设备，不在赛场接听电话。比赛过程中，拍照不能使用闪光灯。

3. 比赛中保持安静，不得大声喧哗，更不得在球来回飞行中鼓掌喝彩，只有在每分结束后，方可鼓掌喝彩。

4. 如果比赛用球飞上看台，应该在比赛暂停后才可扔回场内，切记不可以比赛进行时将球扔进场内，这会影响比赛的进程。

5. 比赛期间聊天、吃东西都是不允许的，只有在球员休息和交换场地的时候才可以进行。禁止带宠物入场。婴儿和低龄儿童可能被委婉地拒绝入场。

6. 如果赛场上出现影响比赛的音响，裁判会用话筒要求观众“安静”。对裁判的每次判罚应予以尊重，不要试图让裁判改判。

7. 场内禁止吸烟, 比赛结束时把垃圾带离场地, 保持赛场清洁。

## 第六节 教学评价及评价建议

### 一、评价内容与标准

#### (一) 自我评价

评价方法: 自评采取单元学习过程评价和单元学习终结时评价。

评价标准: 以教师课堂讲解的评价指标要点为主。

表 8-3 学生自我评价表

| 评价内容                   | 好 | 较好 | 一般 | 较差 | 差 |
|------------------------|---|----|----|----|---|
| 1. 我基本掌握握拍的方法          |   |    |    |    |   |
| 2. 我基本掌握下手发球的技术        |   |    |    |    |   |
| 3. 我基本掌握正手击球的技术        |   |    |    |    |   |
| 4. 我基本了解网球比赛的规则        |   |    |    |    |   |
| 5. 我能运用所学的基本技术进行比赛     |   |    |    |    |   |
| 6. 我能在学习和比赛中与同学互相帮助与合作 |   |    |    |    |   |

注: 1. 根据学习的实际情况, 在评价表中打“√”。

2. 客观全面的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) 运动技能评价

##### 1. 正手击球技术

评价方法: 学生自由组合, 两人一组, 一人隔网球送球, 一人站在底线进行正手击球, 共10次。

评价标准: 见表8-4。

表 8-4 网球正手评价标准 (供参考)

| 等级 | 优                                                 | 良                                                     | 中                                                      | 差                                                     |
|----|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 达标 | 有效击球8个以上                                          | 有效击球5~7个                                              | 有效击球3~4个                                               | 有效击球0~2个                                              |
| 技评 | 对球的判断十分准确, 移动迅速, 拍面控制得好, 完成动作舒展, 击球有力, 球速较快, 落点好。 | 对球的判断准确, 移动迅速, 拍面控制得较好, 移动到位, 引拍到位, 击球有力, 球速适中, 落点较好。 | 对球的判断基本准确, 移动缓慢, 拍面控制不好, 移动到位, 动作不协调, 击球无力, 球速慢, 落点一般。 | 对球的判断不准确, 移动缓慢, 拍面控制不好, 移动不到位, 基本无动作, 击球无力, 球速慢, 落点差。 |

## 2. 发球技术考核

评价方法：学生左半区发5个球，右半区发5个球，共10个球，落在正确区域内为好球。

评价标准：见表8-5。

表8-5 发球技术评价标准（供参考）

| 等级 | 优                                       | 良                                    | 中                                    | 差                               |
|----|-----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| 达标 | 有效发球8个以上                                | 有效发球5~7个                             | 有效发球3~4个                             | 有效发球0~2个                        |
| 技评 | 站位正确，抛球稳定，击球动作准确、舒展、流畅，球速较快，飞行路线平稳，落点好。 | 站位正确，抛球稳定，击球动作基本连贯，击球力量适中，球速较慢，落点较好。 | 站位正确，抛球稳定，击球动作基本连贯，但击球力量较小，球速慢，落点一般。 | 基本能完成下手发球动作，但有一定偏差，击球动作不协调，落点差。 |

## （三）学习态度与课堂表现

评价方法：采取单元学习过程评价和单元学习终结时评价。

评价标准：见表8-6。

表8-6 学生学习态度与课堂表现

| 等级        | 优秀                                         | 良好                                           | 合格                                            | 不合格                                    |
|-----------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|
| 学习态度与课堂表现 | 学习态度端正、练习积极性很高，熟练掌握各项网球基本技术，进步幅度大，教学比赛表现好。 | 学习态度端正、练习积极性高，较熟练掌握各项网球基本技术，进步幅度较大，教学比赛表现较好。 | 学习态度较端正、练习积极性较高，基本掌握各项网球基本技术、进步幅度不大，教学比赛表现一般。 | 练习主动性、积极性差，不能掌握各项网球基本技术、进步幅度小，教学比赛表现差。 |
| 分值        | 90~100                                     | 80~90                                        | 60~70                                         | 59以下                                   |

## 二、评价建议

1. 教师要重视对学生网球学习的综合评价，强调知识与运动技能学习的同时，更应重视学生的学习情感、态度和价值观方面的发展，以真正体现“面向全体学生”的教育理念，真正体现评价的公平性和教育功能。

2. 网球学习评价的基本要求：评价内容要全面，具有可选择性；学习评价内容与教学内容统一；选择评价方法时要关注学生的个体差异，关注学生的进步；实现评价的多元性。

3. 对学生的网球学习评价不仅注意结果性评价，而且重视对学生学习过程性评价；不仅注意定量评价，而且重视定性评价；不仅注意绝对评价，而且重视相对评价。进而突出评价的有效反馈功能，达到激励学生学习和提高网球教学效果和改进教学的作用。

4. 网球学习评价既有教师的评价，还要有学生对自己的学习情况的评价、学生之间的评价，或家长对学生的评价，从而实现学习评价主体的多元化。尊重学生的主体地位，有利于激发学生网球课的学习积极性和主动性，对提高学生网球学习兴趣具有重要作用。

## 第九章

# 体操

体操运动历史悠久，是一项内容十分丰富的体育运动项目，它是通过徒手、手持器械或在器械上完成不同类型的单个动作、组合动作或成套动作，表现人体的力与美，并具有一定艺术性和观赏性的运动项目。同时也是体育与健康课程的主要教学内容之一。

体操项目的内容丰富，随着时代的进步和社会的发展，体操的内容和形式也在不断地变化，根据体操练习的特征和对人体产生的作用，内容包括队列和体操队形练习、徒手体操、轻器械体操、器械体操、技巧运动、健美操、艺术体操、蹦床运动、团体操等。

在初中体育与健康课教学中，由于体操中的一些基本练习内容的健身效果好，而且不受场地器材的限制，因此体操也是初中学生发展体能的一项重要内容和手段。

### 第一节 教学目标

1. 通过体操教学，学生能说出技巧、双杠练习的锻炼价值，懂得安全、科学进行体操练习的知识及方法。
2. 通过学习，使学生掌握以头手倒立（男）或经单肩后滚成跪撑平衡（女）为主的技巧组合动作和以分腿骑坐前进及支撑后摆挺身下为主的双杠组合动作，学会利用体操垫子和双杠等器械发展力量、灵敏、柔韧、协调等身体素质的方法。
3. 在体操学练过程中，培养学生勇敢、顽强、果断的心理品质，提高在互帮互学练习中分析、解决问题的能力，增强安全意识。

## 第二节 教学内容与课时安排建议

表 9-1 九年级体操教学内容与课时安排建议表

| 类别 | 内 容                                                                | 课时建议 |
|----|--------------------------------------------------------------------|------|
| 技巧 | 头手倒立（男）、经单肩后滚成跪撑平衡、侧手翻及组合动作等；发展力量、柔韧、灵敏等身体素质的方法；技巧的拓展练习及在生活中的应用    | 8    |
| 双杠 | 支撑摆动、分腿骑坐前进、支撑后摆转体 180 度成分腿坐、前摆下、支撑后摆挺身下及组合动作等；利用双杠发展力量、柔韧等身体素质的方法 | 12   |

## 第三节 技巧

技巧是体育与健康课的重要教学内容。技巧运动内容丰富，形式多样，对场地器材条件要求不高，是广大中学生喜欢和易于开展的运动项目。

从技巧动作的技术结构分析，可分为静力性动作（如：各种平衡、倒立、水平支撑等）和动力性动作（如：滚翻、手翻、空翻、摆越等），九年级的技巧教学内容是在以往学习的基础上，以技巧运动中最基本、最简单的倒立、滚翻及平衡等动作组成。通过练习不仅可以养成学生正确的身体姿态，发展体能，而且对培养学生良好的心理品质及相互交往的能力具有重要的作用，是实现课程目标的重要载体。

### 一、教材分析

#### （一）教材内容价值

技巧教材的动作具有很好的锻炼价值，通过练习不仅可以有效地发展身体素质，特别是对力量、柔韧、灵敏、平衡等素质作用更加明显，可以提高神经系统、心血管系统的机能水平，增强对外界自然环境的适应能力，而且技巧运动中的许多动作对形成和塑造健美的体形具有独特的作用。同时在学练过程中还可以培养学生勇敢、果断，敢于克服困难，勇于挑战自我的心理品质，在互帮互学中培养学生分析、解决问题的能力，促进人际交往及团结协作，增强安全意识和能力。

#### （二）教材设计思路

九年级的技巧教材内容为头手倒立及经单肩后滚翻成跪撑平衡等动作，属于技巧运动中的基本动作，是在七年级学习了肩肘倒立、前后滚翻、鱼跃前滚翻动作的基础上学习的，动作的难度及要求有所提高。掌握好技巧运动中的动作技能不仅要有相关的体能做基

础,还要有良好的心理素质。掌握好技巧动作技能也为其他项目的学习奠定良好的身体和心理基础。

技巧教材的教学,主要是在学习单个动作的基础上,将已学过的动作串联构成组合动作进行练习,如:在基本掌握经单肩后滚成跪撑平衡(女)动作方法后,采用前滚翻直腿坐—经单肩后滚成跪撑平衡—跪跳起,使前后知识与技能相互衔接,有利于学生提高运动技能。

在技巧动作的教学过程中,不仅要教会学生正确的动作方法,而且还要使学生掌握正确的保护与帮助技能,并在相互学练中运用这些技能共同提高动作质量。另外,还要注重学生创新能力的培养,在逐步理解动作原理的前提下,将所学过的知识、技能与自主或合作创编动作教学组合练习,不断地提高学生学练兴趣。

### (三) 技巧教材的安排和搭配建议

技巧教学的内容是在体操垫子上进行的身體练习,也称为“垫上运动”,一般进行技巧练习时,服装不宜穿得太多或臃肿,否则会影响完成动作的质量,另外,由于技巧教学内容的练习强度不大,所以一般不适宜安排在气温较低的秋末、冬季或早春季节。

由于技巧教学内容的运动负荷一般不大,一方面在条件允许的情况下增加垫子的数量,适当加大练习密度,另一方面可选择和安排一些强度较大的练习,如接力跑或利用垫子进行一些发展相关体能的练习,以促进學生技能的掌握。

## 二、头手倒立(男)

头手倒立是技巧运动中倒立类的动作,它是通过头及两手作为支撑的倒立动作,动作特点是身体重心控制在以头、手做支撑的等边三角形内,要求身体有一定的控制能力及良好的方位及身体的感知能力。

### (一) 教学目标

1. 掌握头手倒立的动作方法,做到蹬摆配合协调,倒立停1~2秒。
2. 通过学练,发展学生的力量、协调、平衡等身体素质,提高身体的感知及控制能力。
3. 培养学生勇于克服困难,敢于挑战自我的心理品质;在互练互学中提高观察、分析、解决问题的能力,增强安全及责任感。

### (二) 动作方法

准备姿势:蹲撑

两手体前撑垫与肩同宽,用头的前额上部在两手前着垫,颈部梗直,头、手成等边三角形;一脚稍用力蹬地,使臀部位置提高,另一腿向上摆起,使身体重心控制在等边三角形的支撑面内,蹬地腿与摆动腿并拢,两肘内收加紧,身体慢慢伸展,两腿绷直成头手倒立(图9-1)。

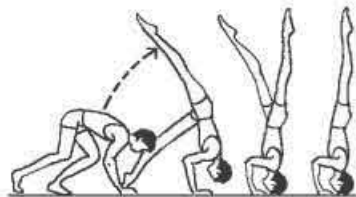


图9-1

口诀：上体前屈两手撑，头手要成三角形，蹬摆配合控重心，并腿要停两秒钟。

### (三) 动作要点

头手支撑成等边三角形，两肘内收，身体以脚尖带动向上伸展。

### (四) 教材重点、难点

重点：蹬摆协调配合，头手成等边三角形做支撑。

难点：身体重心的控制。

### (五) 保护帮助方法

#### 1. 相互保护帮助方法

保护帮助者站在练习者的前或侧方，两手扶髋或腿，帮助维持身体平衡（图9-2）。

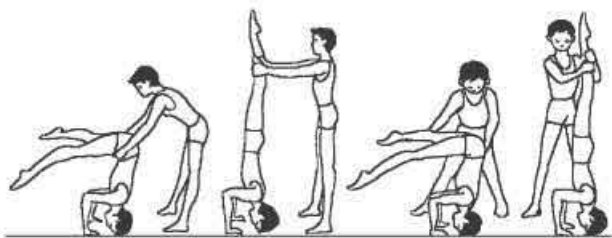


图9-2

#### 2. 自我保护方法

当练习者感到重心前移，无法控制身体平衡时，可采用低头团身前滚的方法进行自我保护。

### (六) 教学建议

#### 1. 发展屈臂支撑的静力性练习

(1) 分腿体前屈的屈臂支撑练习。

(2) 蹲撑开始，两腿分别架于支撑的肘关节上的静力练习。

#### 2. 做撑手、放头、提臀练习

要求：(1) 头、两手位置成等边三角形，梗头。

(2) 提臀，重心稍前移。

#### 3. 在保护下进行头手倒立的蹬摆练习

要求：蹬摆配合协调，力量适中有控制。

#### 4. 在保护帮助下进行头手倒立练习

开始练习时,也可采用两人帮助的方法,一人在练习者的前面扶髋或腿,另一人在练习者的侧面帮其两肘内收。

要求:在保护帮助下,头手倒立停1~2秒钟。

#### 5. 靠墙或器械做有保护的头手倒立

#### 6. 引导学生主动学习

教学过程中,教师要引导学生,在相互学练中,交流控制身体重心的感觉和方法,逐步做到在理解动作原理的情况下,提高课堂教学的效益,加快掌握动作的进程。

#### 7. 预防伤害事故

由于头手倒立是以头、手做支撑的倒立动作,因此,练习前必须做好头颈及手腕的活动,以防伤害事故的发生。另外,头手倒立用前额的上部为支撑,要求颈部有一定的紧张度,即要梗头,练习前要使学生明确梗头的作用及方法,以促进头手倒立技术动作的掌握。

### (七) 易犯错误及纠正方法

#### 1. 蹬摆配合不协调,提臀不够,重心未前移

原因:头、手撑垫时两脚位置较远,摆腿方向偏后而未向上,或蹬地摆腿时塌腰,不能提臀。

纠正方法:

(1) 头、两手及脚按标记进行蹬摆练习。

(2) 在帮助下反复进行头手倒立的蹬摆练习(帮助者站在练习者前面,采用两手扶髋的方法)。

#### 2. 身体重心未在支撑面内或立不稳

原因:腰腹力量差(松腰);两肘未内收加紧。

纠正方法:

(1) 加强腰腹肌力量的练习。

(2) 徒手进行两肘内收练习,体会两肘内收时肌肉用力的感觉。

(3) 用脚尖触及标志物进行练习。

在教学过程中,保护帮助者可采用一人扶腿,另一人应手触练习者的脚尖,使练习者用脚尖顶其手掌,促使练习者紧身立腰。



### 教学提示

#### 技巧倒立类动作的特点

技巧运动中的倒立类动作也是平衡型动作,首先它要求身体重心必须控制在支撑面内,同时要稍停2秒钟。在头手倒立的练习中,如何才能做到呢?蹬摆力量适中,并控制身体重心;伸腿向上,倒立要紧身立腰是关键。

### (八) 头手倒立的拓展练习

在以前学习过的知识、技能的基础上,自主或结伴尝试变化头手倒立的不同起法,以

及结束方法等。

1. 分腿慢起头手倒立、双脚蹬地团身起的头手倒立(图9-3)

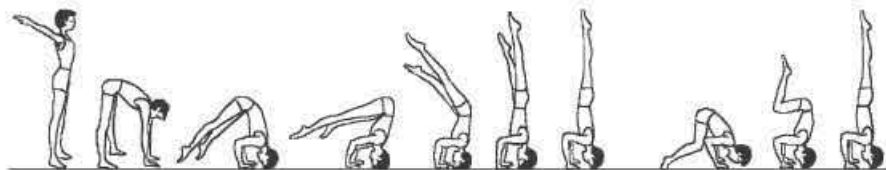


图9-3

2. 头手倒立—前滚成蹲立(或成两腿交叉蹲立)(图9-4)

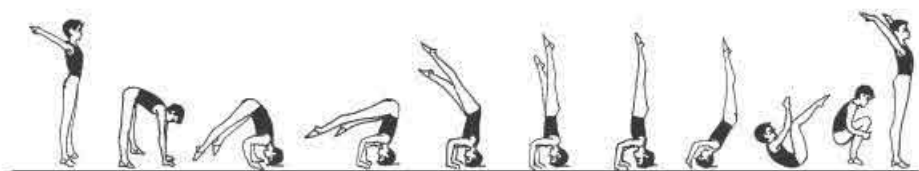


图9-4

建议在进行头手倒立—前滚成蹲立时,要强调推手、低头,有直体前倒过程(图9-5),再迅速团身收腿前滚成蹲立。



图9-5

### 三、经单肩后滚成跪撑平衡

经单肩后滚成跪撑平衡属于技巧运动中的滚翻类动作。经单肩后滚成跪撑平衡由后滚翻及跪撑平衡两个部分组成,动作的特点是经单肩的后滚翻连接跪撑平衡。要完成好这个动作,不仅需要身体的协调性和较好的柔韧性,而且还要有方位感和肌肉的控制能力,以及良好的身体姿态,因此,在教学过程中,教师应把传授知识、技能与发展学生相关体能紧密地结合起来,同时注重身体姿态的养成,会取得事半功倍的教学效果。

#### (一) 教学目标

1. 掌握经单肩后滚翻成跪撑平衡的动作及保护帮助方法,做到动作连贯,幅度大。
2. 通过学练,发展学生的力量、柔韧、协调、灵敏等身体素质,提高平衡及身体的感知能力。
3. 培养学生自信和自我展示能力;在合作学习过程中学会关心和帮助他人,提高解决问题的能力,感悟技巧动作的魅力。

#### (二) 动作方法(以经右肩后滚为例)

预备姿势:直角坐垫开始

上体前屈两手触脚,接着向后倒肩,收腹举腿翻臀,头左侧屈,当臀部翻至接近垂直部位时,左手于左肩上撑垫,右臂侧举,经右肩向后滚动,右腿下落屈膝跪垫,左腿后举,换手撑垫成跪撑平衡(图9-6)。



图9-6

口诀：倒肩举腿头侧屈，翻臀接近垂直区，分腿撑垫单肩滚，前腿跪垫后腿举。

### （三）动作要点

收腹举腿翻臀，头侧屈；经右（左）肩后滚时，左（右）手用力推撑垫。

### （四）教材重难点

重点：后倒翻臀头侧屈，分腿经单肩后滚的时机。

难点：保持身体的平衡及身体姿态的控制。

### （五）保护帮助方法

1. 保护帮助者单膝跪于练习者后举腿的一侧，一手扶肩，另一手托后腿，帮助维持身体平衡（图9-7）。

2. 保护帮助者站在练习者后举腿的一侧，两手握其后举腿的脚踝上提，帮助维持身体平衡，增加后举腿的高度（图9-8）。



图9-7

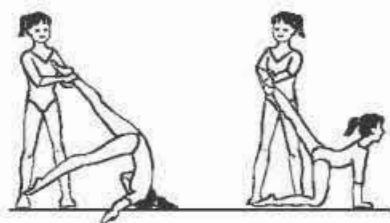


图9-8

### （六）教学建议

1. 讲解、示范经单肩后滚翻成跪撑平衡的动作方法及要点，同时通过挂图使学生了解经单肩后滚翻成跪撑平衡动作与后滚翻的相同与不同之处，建立正确的动作概念。

2. 直腿坐于垫上，进行后倒收腹举腿成仰卧屈体练习。

要求：（1）后倒举腿要翻臀。

（2）直膝并腿。

3. 站立做头侧屈与撑手、转头练习。

要求：头侧屈时做到耳找肩，同侧手肩上撑。

4. 由肩肘倒立开始，在保护帮助下体会头侧屈与撑手、转头的配合练习。

5. 由仰卧屈体开始，做展髋伸腿练习。

6. 跪撑平衡练习。

要求：后举腿要直膝，绷脚。

7. 在帮助下，进行经单肩后滚翻成跪撑平衡动作的练习。

在教学过程中，要注意对学生身体姿态的要求，如：脚尖、腿及跪撑平衡的姿态等应有明确的要求，不断地提高完成动作的质量，同时还要发展相关的身体素质，尤其腰腹肌力量、身体的柔韧性及肌肉的控制力等。

在女生技巧教学中，可适当增加一些艺术体操和舞蹈基本步法的练习，不仅可以培养学生的身体姿态，提高动作的节奏感和表现力，而且对增强学生的自信心具有良好的作用和效果。

### （七）易犯错误及纠正方法

1. 头侧屈与推撑配合不协调，推撑不及时。

纠正方法：采用徒手练习，使学生明确头侧屈方向的同侧臂推撑；采用信号法（语言或击掌等）提示推撑的时机。

2. 动作不连贯，滚动不圆滑

纠正方法：反复进行后倒举腿侧屈头的练习；提示推撑分腿时机；在保护帮助下进行练习。

3. 跪撑平衡重心控制不好，后举腿方向不正或高度不够。

纠正方法：反复练习跪撑平衡及跪撑后踢腿练习。

### （八）经单肩后滚翻成跪撑平衡的拓展练习

在学生掌握经单肩后滚翻成跪撑平衡的基础上，可进行变化结束动作或结合已学动作进行小组合练习，如：经单肩后滚翻成半劈腿（图9-9）、经单肩后滚翻成跪撑—前滚翻直腿坐—经单肩后滚翻成跪撑平衡—跪跳起。



图9-9

## 四、侧手翻

侧手翻是技巧运动手翻类动作中的基础动作，它是通过两手、两脚沿一直线依次支撑进行翻转的动作，要完成好该动作不仅要有良好的协调性和动作的方位感，而且对学生的心理也具有一定的挑战性。

### （一）教学目标

1. 了解侧手翻动作的原理及锻炼价值，掌握侧手翻的动作及保护帮助方法。

2. 通过学练，发展学生的力量、柔韧、协调、灵敏等身体素质，提高身体的感知和

控制能力。

3. 培养学生勇敢、果断、顽强的意志品质，提高合作学习的能力，感悟获得成功的乐趣。

### (二) 动作方法 (以向左为例)

预备姿势：侧向站立，两臂侧平举。

左腿向左屈膝落地，同时身体左侧屈，蹬伸左腿，侧摆右腿，左手于身体左侧撑地，依次右手撑地，经分腿倒立过程，接着推左手，右腿于身体右侧落下，推右手成分腿开立，两臂侧举 (图9-10)。

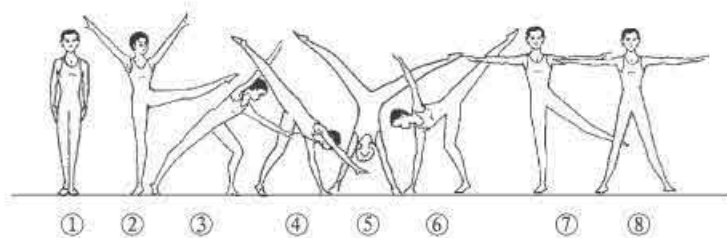


图9-10

口诀：

一脚蹬地一腿摆，依次撑地配合来，  
顶肩立腰倒立时，两腿定要大分开，  
手脚撑落一条线，依次推手分腿站。

### (三) 动作要点

蹬地摆腿快，髋部要打开，  
分腿倒立时，立腰腿分开。

### (四) 教材重难点

重点：蹬地、摆腿与手臂依次支撑的配合。

难点：身体保持与地面垂直，手撑地和脚落地的点落在一条直线。

### (五) 保护与帮助方法 (图9-11)

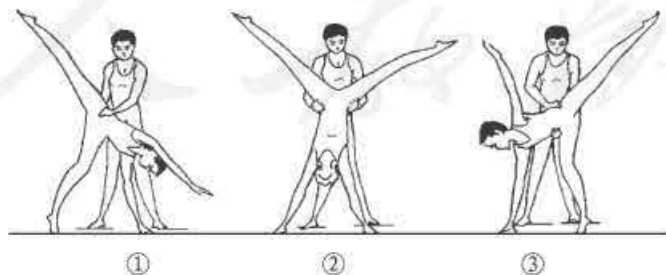


图9-11

保护者站在练习者的背面，当练习者侧倒时，两手交叉扶其腰的两侧，练习者完成蹬

摆后,帮助其完成身体的翻转至开立姿势。

也可一手托其腰侧,另一手帮助蹬地腿快速摆动,完成身体的翻转至开立姿势。

#### (六) 教学建议

1. 教师示范并简述侧手翻动作的方法,并分析动作,提出要求

2. 复习有人扶持的手倒立

要求:直臂顶肩。

3. 靠墙练习手倒立及分腿手倒立

4. 讲解、示范保护与帮助方法

5. 在保护帮助下做侧向站立的蹬地摆腿练习

要求:蹬摆配合协调,侧摆腿方向正。

6. 在保护帮助下做蹬地摆腿成侧起的分腿倒立

要求:

(1) 蹬地摆腿配合协调。

(2) 两手依次撑垫,在一条直线上。

(3) 直臂顶肩,立腰,分腿。

7. 垫上设置标志线,引导学生手、脚依次撑、落于标志线上

8. 徒手模仿依次推手成站立过程

9. 分组在保护帮助下体会侧手翻的完整动作

要求:相互交流,找出存在问题,并在相互练习中纠正。

10. 学生展示,师生共同评价

11. 检查与评价

#### (七) 易犯错误及纠正方法

1. 摆腿不正,未经过分腿手倒立(侧摆没展髋、摆腿力量小)

纠正方法:

(1) 反复进行侧向站立的蹬摆练习。

(2) 在保护帮助下做侧摆腿成分腿手倒立。

(3) 靠墙做侧起手倒立或分腿倒立。

2. 手、脚未撑、落于一条线上

纠正方法:

(1) 教师要分析产生错误的原因,并帮助学生克服心理障碍。

(2) 在垫子上划一直线,并标出手脚的支撑区域。

(3) 帮助练习者加大摆腿力量。

#### (八) 拓展练习

侧手翻的拓展练习是在学生基本掌握了侧手翻的动作方法后进行的改变开始姿势或适当加大练习难度的练习,目的是为了激发学生学练的兴趣,满足学生的不同需求,促进技

能的熟练掌握。

1. 正面预备的侧手翻
2. 侧手翻内转 $90^{\circ}$
3. 助跑侧手翻

## 六、成套动作

### （一）第一套（男生动作）

头手倒立（2秒）—前滚成交叉蹲立转体 $180^{\circ}$ —后滚翻—肩肘倒立（2秒）—前滚成蹲立—鱼跃前滚翻—挺身跳。

动作要求：

1. 头手倒立、肩肘倒立身体直，动作稳，停2秒钟；
2. 滚翻动作团身紧，滚动圆滑，交叉转体方向正；
3. 鱼跃前滚翻有腾空，撑垫屈臂有控制；
4. 挺身跳有腾空，落地稳；
5. 全套动作连贯、协调、幅度大，有节奏，姿态好。

### （二）第二套（女生动作）

前滚翻成直腿坐—肩肘倒立（2秒）—经单肩后滚成跪撑平衡（2秒）—跪立（2秒）—跪跳起。

动作要求：

1. 滚翻动作团身紧，滚动圆滑，方向正；
2. 肩肘倒立稳定，身体直；
3. 跪撑平衡动作稳定，幅度大；
4. 跪跳起动作轻松，落地稳；
5. 全套动作连贯、协调、幅度大，有节奏，姿态好。

## 七、教学建议

技巧是初中学生非常喜欢的一项教材内容，《课程标准》中明确提出了“运动技能是指学生在体育学习与锻炼中完成运动动作的能力，它反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征，是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径”，在初中阶段要注重不同项目运动技术的学习和应用，鼓励学生参加多种教学的比赛，逐步增强学生的体育与健康学习能力、安全从事运动的能力，加深对体育运动的理解。

根据技巧项目的特点，在教学中要教会学生动作的技术及正确的保护与帮助方法。掌握运动技术不仅需要一定的力量、灵敏、协调、柔韧等身体素质，而且还要有良好的心理

素质做保证。为了上好技巧课,教师要认真研究和分析教材,重点是所教动作内容的结构及健身与教育的价值,并要根据学生的年龄特点和身心发展规律制订好单元教学计划。在设计和实施技巧教学时,要注意以下几个方面。

### (一) 培养正确的身体姿态要贯彻技巧教学的始终

培养正确姿势,随时纠正错误动作是技巧教学的重要环节。只有动作姿势正确,用力合理才能达到健身和发展身体素质的目的,使动作表现得轻松、自然、协调、流畅、健美,这就要求教师在教学过程中不仅有准确、优美的示范动作,而且还要善于观察和发现练习中学生出现的错误动作,分析产生的原因,采用多种教学方法及手段进行纠正,同时,在学生相互练习中引导和帮助学生学会发现问题和解决问题的方法,不断地培养和提高学生体育学习的能力。另外,技巧教学中还应注意开始和结束姿态的要求,这不仅仅是完成动作的需要,而且对培养学生严谨的学习态度及行为具有重要作用。

### (二) 加强学练中的安全措施是完成技巧教学目标的重要保证

技巧动作练习前,一定要做好充分的准备活动,其中包括一般性准备活动和专项准备活动,以保证教学的顺利进行。如男生的头手倒立动作,它是用前额和两手做支撑的平衡型动作,头、颈、手指、手腕负担较重,因此,练习前要将头、颈、肩带、手指、手腕等部位充分活动。又如,女生经单肩后滚成跪撑平衡动作,不仅要在练习前充分活动肩颈等部位,而且还要将腰、膝、髋、踝等关节做好准备活动,不仅使机体进入适宜的状态,避免由于活动不开而造成身体的伤害,也是提高完成动作质量的需要。

进行技巧教学时,注意在教动作方法的同时,使学生学会正确的保护与帮助方法,并在相互练习中运用保护与帮助的技能。另外,还要加强自我保护意识和能力的提高。

### (三) 注重学生学习能力的提高,培养学生的创新能力

技巧教学都是在掌握单个动作的基础上进行组合或成套动作的练习,强调动作的准确性、连贯性及协调性,同时还应注意发展学生的力量、柔韧、协调、灵敏、平衡等身体素质,以促进技能的掌握。

在教学过程中可以采用自主结伴或分组的形式进行练习,并充分注重学生的创新能力的培养,由学生自主创编动作组合,或改编成套动作中的某个连接动作,不断地提高学生的创新能力。

### (四) 采用多种形式的组织及练习方法,提高练习密度

技巧教学有时会因器材的数量而影响学生的练习次数,因此,在教学过程中教师要贯彻精讲多练的原则,在教师的指导下,让学生有比较多的练习时间和机会,才能使学生熟练地掌握动作技能。

在新授课时,一般先进行徒手模仿的练习,使大多数的学生都能参加练习,练习的方法比较简单、易行,并对掌握动作有较好的铺垫作用。例如,经单肩后滚成跪撑平衡动作,可先在站立姿势做侧屈头与撑垫的徒手练习,以明确之间的关系,再进行垫上练习,这样效果会更好。

合理使用器材，提高练习密度。有条件的学校，可充分利用小垫子及变化使用方法，进行单个及组合动作练习，以加大练习密度及运动负荷。在每人一块垫子进行单个动作练习的基础上，多块垫子连在一起进行分组练习组合动作，既省时、省力，又便于组织教学，有利于更好地掌握动作的技能。

#### （五）发展体能，促进运动技能的掌握

为了更好地掌握动作，必须要加强体能练习，一般情况体能练习安排在课的结束部分前或留课外作业。现介绍几种发展力量的练习。

1. 俯撑或侧撑的静力性练习（图9-12）

2. 仰卧击足及俯卧两头起（图9-13）



图9-12



图9-13

3. 仰卧左右分腿、交叉练习或上下打腿练习（图9-14）

4. 俯卧并腿两头翘起、两腿上下击打或左右分腿交叉练习（图9-15）

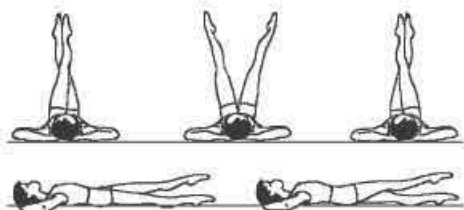


图9-14

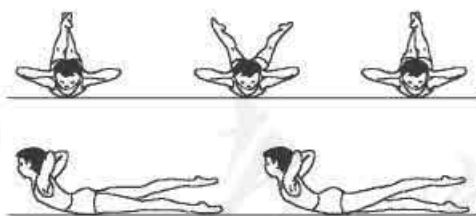


图9-15

## 八、技巧教学评价建议

表 9-2 技巧评价标准 (供参考)

| 内容<br>动作名称 | 动作质量                                     |                                          |                                          |                                                   | 学习态度与行为                                           |                                                   |                                                   | 综合能力评价                                            |                                                   |                                                   |
|------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|            | 优秀                                       | 良好                                       | 合格                                       | 不合格                                               | 优秀                                                | 良好                                                | 不合格                                               | 优秀                                                | 良好                                                | 不合格                                               |
| 头手倒立       | 蹬地摆腿控制良好, 姿态直, 停顿 2 秒钟                   | 蹬地摆腿控制良好, 姿态直, 停顿 2 秒钟                   | 蹬地摆腿控制良好, 姿态直, 停顿 2 秒钟                   | 蹬地摆腿控制不佳, 姿态欠直, 停顿 2 秒钟                           | 主动参与, 学习态度认真, 勇于挑战, 团队协作, 自信                      | 主动参与, 学习态度认真, 勇于挑战, 团队协作, 自信                      | 主动参与, 学习态度认真, 勇于挑战, 团队协作, 自信                      | 讲解要点, 帮助同伴, 在练习中能主动参与, 评价                         | 讲解要点, 帮助同伴, 在练习中能主动参与, 评价                         | 讲解要点, 帮助同伴, 在练习中能主动参与, 评价                         |
| 经单肩后滚成跪撑平衡 | 动作连贯, 幅度大, 方向正, 平衡好, 腿平, 头正, 腿高          | 动作连贯, 幅度大, 方向正, 平衡好, 腿平, 头正, 腿高          | 动作连贯, 幅度大, 方向正, 平衡好, 腿平, 头正, 腿高          | 动作不连贯, 幅度小, 方向不正, 平衡不稳, 腿不平, 头不正, 腿不高             | 经后不成                                              | 经后不成                                              | 经后不成                                              | 经后不成                                              | 经后不成                                              | 经后不成                                              |
| 侧手翻        | 蹬地摆腿配合协调, 方向正, 幅度大, 手脚在一条线上, 倒立过程        | 蹬地摆腿配合协调, 方向正, 幅度大, 手脚在一条线上, 倒立过程        | 蹬地摆腿配合协调, 方向正, 幅度大, 手脚在一条线上, 倒立过程        | 蹬地摆腿配合不协调, 方向不正, 幅度小, 手脚不在一条线上, 倒立过程              | 蹬地摆腿配合不协调, 方向不正, 幅度小, 手脚不在一条线上, 倒立过程              | 蹬地摆腿配合不协调, 方向不正, 幅度小, 手脚不在一条线上, 倒立过程              | 蹬地摆腿配合不协调, 方向不正, 幅度小, 手脚不在一条线上, 倒立过程              | 蹬地摆腿配合不协调, 方向不正, 幅度小, 手脚不在一条线上, 倒立过程              | 蹬地摆腿配合不协调, 方向不正, 幅度小, 手脚不在一条线上, 倒立过程              | 蹬地摆腿配合不协调, 方向不正, 幅度小, 手脚不在一条线上, 倒立过程              |
| 成套动作       | 成套动作质量好, 姿势正确, 动作轻松, 协调, 连贯, 有节奏, 圆滑, 立稳 | 成套动作质量好, 姿势正确, 动作轻松, 协调, 连贯, 有节奏, 圆滑, 立稳 | 成套动作质量好, 姿势正确, 动作轻松, 协调, 连贯, 有节奏, 圆滑, 立稳 | 成套动作质量一般, 姿势欠正确, 动作欠轻松, 协调性一般, 连贯性一般, 有节奏, 圆滑, 立稳 | 成套动作质量一般, 姿势欠正确, 动作欠轻松, 协调性一般, 连贯性一般, 有节奏, 圆滑, 立稳 | 成套动作质量一般, 姿势欠正确, 动作欠轻松, 协调性一般, 连贯性一般, 有节奏, 圆滑, 立稳 | 成套动作质量一般, 姿势欠正确, 动作欠轻松, 协调性一般, 连贯性一般, 有节奏, 圆滑, 立稳 | 成套动作质量一般, 姿势欠正确, 动作欠轻松, 协调性一般, 连贯性一般, 有节奏, 圆滑, 立稳 | 成套动作质量一般, 姿势欠正确, 动作欠轻松, 协调性一般, 连贯性一般, 有节奏, 圆滑, 立稳 | 成套动作质量一般, 姿势欠正确, 动作欠轻松, 协调性一般, 连贯性一般, 有节奏, 圆滑, 立稳 |

表9-3 成套动作分值权重参考表

| 组别 \ 动作名称 | 头手倒立前滚成交叉蹲立                     | 经单肩后滚成跪撑平衡 | 肩肘倒立前滚成蹲立 | 后滚翻(男)<br>前滚翻直腿坐(女) | 挺身跳(男)<br>跪跳起(女) | 连贯性及表现力 | 总分 |
|-----------|---------------------------------|------------|-----------|---------------------|------------------|---------|----|
| 男         | 4                               |            | 2         | 1                   | 1                | 2       |    |
| 女         |                                 | 3          | 2         | 1                   | 2                | 2       |    |
| 备注        | 根据男女生的特点及教学要求,成套练习的各动作分值可以有所不同。 |            |           |                     |                  |         |    |

## 第四节 双杠

双杠是人们用以健身的实用性很强的一项器械体操项目,也是男子竞技体操比赛的项目之一。双杠动作内容丰富,类型繁多,变化多样,主要由动力性和静力性动作组成,以动力性动作为主。双杠动作的特点主要是通过两臂的支撑、悬垂于器械,在杠端、杠中、杠下、一杠或两杠上完成不同类型的动作。作为体育与健康课的教学内容与竞技体操双杠运动有很大的差别,学习的内容主要是以双杠运动中最简单和基础的动作为主,并通过练习培养学生正确的身体姿态,发展学生上肢、躯干、腹背肌及肩带肌群的力量、柔韧性,提高身体的协调性、灵敏性及感知能力。

### 一、教材分析

#### (一) 教材价值

双杠的动作及练习形式多种多样,作为九年级体育与健康课的教学内容,主要是通过练习发展学生的身体素质,提高学生的支撑能力和掌握实用性技能。

通过双杠动作的练习,培养学生正确的身体姿态,增强上肢、躯干、腹背肌和肩带肌群的力量和柔韧性,提高身体的灵活性、协调性及控制和空间的平衡能力,增强身体各器官、系统的功能。

双杠动作具有以混合支撑和简单的摆动、转体为主的特点,易于学生学习和掌握,并以此为健身的手段。

通过双杠教学不仅培养学生勇敢、果断、坚毅和勇于克服困难等优良品质,而且还需要学会自我保护和相互保护帮助的技能。在相互练习中,提高学生观察、分析问题的能力,增强合作学习的意识及人际交往的能力。

#### (二) 教材设计思路

双杠的动作和练习内容多种多样,动作有难有易,可以在杠端、杠中、杠上或杠下进

行练习,也可以在一杠或两杠上进行支撑、摆动、摆越、转体、滚翻、倒立及空翻等动作的练习。初中的双杠教学是以基本握法、各种支撑、移动、摆动为重点的基本技术为主要内容,并在此基础上学练简单的上法、下法、杠上及组合动作。

双杠教学不仅只面对男生,而且也是女生学习的内容,但女生的力量,特别是上肢及肩带肌群的力量较弱,因此,在教学内容的选择和安排方面既安排了一些适合女生的动作,如:支撑摆动成外侧坐—越两杠下等,也选择了有一定技术含量的技术动作,如:支撑后摆挺身下等,并在基本掌握单个动作的情况下,进行组合或成套动作的练习。

《体育与健康课程标准》水平四运动技能中“增强安全意识和防范能力”的学习目标明确提出:评价学生在体育活动中互相保护或帮助他人的表现。根据这一要求,教学过程中不仅要教会学生正确的动作方法与技能,而且必须使学生学会保护与帮助方法,并在学练中运用。

## 二、支撑摆动

支撑摆动是双杠运动中支撑及摆动类的动作,也是学习和掌握双杠其他动作的基础。对发展学生的身体素质,提高支撑能力和掌握实用性的技能有重要的作用。

### (一) 教学目标

1. 掌握支撑摆动的动作方法,做到直臂支撑,以肩为轴前后摆动连贯。
2. 通过支撑摆动的练习发展学生上肢、肩带等部位的力量,提高身体的柔韧性、协调性及灵活性。
3. 培养学生勇于克服困难,敢于挑战自我的精神;提高团结协作的意识和能力。

### (二) 动作方法

从支撑开始,举腿前伸获得摆动的动能。前摆时,身体伸直,脚向后下伸,接着下摆过垂直部位时,稍屈髋,用力向前上方摆腿,同时直臂向后顶肩,梗头、含胸,拉开肩角;后摆时,及时屈髋,身体伸直自然下摆,后摆过垂直部位时,用力向后上方甩腿,含胸直臂顶肩,拉开肩角(图9-16)。

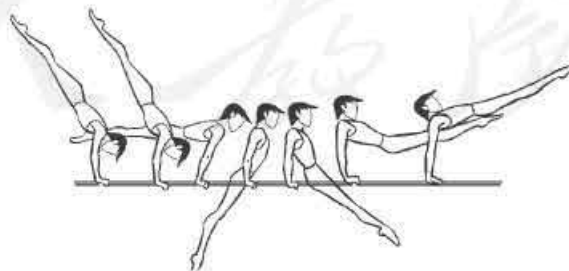


图9-16

口诀:直臂支撑要顶肩,前后摆动轴为肩,前摆踢腿带动髋,后摆甩腿顶住肩。

### （三）动作要点

重点：直臂摆动肩为轴，前后摆动应在身体过杠的垂直部位后加速摆腿。

难点：动作协调、连贯，保持直膝绷脚。

### （四）教材重点、难点

直臂顶肩前后摆动肩为轴；前摆送髋，后摆紧腰。

### （五）保护与帮助方法

保护帮助者站在杠侧，一手握练习者的上臂，帮助其固定支撑，另一手在前摆时，托送其腰背部，后摆托送腹部或大腿前侧，帮助含胸、顶肩，拉开肩角，加大摆幅。

### （六）教学建议

1. 根据要求进行跳上成支撑练习（连续做3~5次）。
2. 支撑移行练习，提高支撑能力（图9-17）。
3. 垫上做仰撑或俯撑，在同伴的帮助下体会两腿摆至最高点时身体的感觉，提高支撑能力。

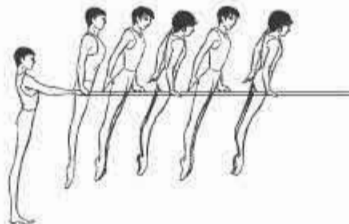


图9-17

4. 在1~2人保护帮助下练习小幅度的支撑摆动。
5. 杠下放高垫子练习（图9-18）。

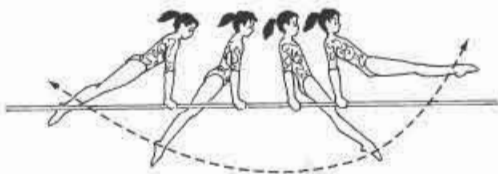


图9-18

6. 练习中相互交流、纠正动作。
7. 在保护帮助下加大摆动幅度练习。
8. 利用标志物提高摆动幅度（杠的前上方及后上方）。
9. “推小车”或俯卧撑的力量练习。
10. 检查练习效果，统计达标人数。

### （七）易犯错误及纠正方法

1. 支撑力量差，摆动时塌肩、松腰。

纠正方法:

(1) 加强支撑力量及腰腹力量的练习, 采用练习1、2。

(2) 反复练习跳上成支撑及小幅度的支撑摆动。

(3) 在两人的帮助下进行支撑摆动练习。

2. 前摆屈髋、后摆挺腹塌腰。

纠正方法:

(1) 做垫上仰撑、俯撑, 并帮助抬高腿的位置, 体会摆至高点的身体感觉。

(2) 帮助下练习小幅度支撑摆动, 并在前、后摆动时, 用脚触标志物。

### (八) 支撑摆动的拓展练习

1. 支撑摆动单腿向前或向后摆越成支撑。

2. 可连接各种类型的动作, 如: 成外侧坐、成分腿坐、转体动作及下法等, 因此, 学习双杠动作首先要掌握好支撑摆动动作。

## 三、分腿坐前进

分腿坐前进是一个混合支撑的动作, 完成动作不仅需要有两臂的支撑力量, 还要有较好的身体协调性及动作的节奏感, 才能掌握好两腿压杠与两手撑杠的时机与相互的配合, 学练过程中, 在掌握技能的同时, 还应发展相关的体能。

### (一) 教学目标

1. 掌握分腿坐前进的动作方法, 做到两手向前撑杠的同时, 两腿弹压杠后摆并腿进杠动作连贯。

2. 通过练习, 发展学生的力量、协调、灵敏等身体素质。

3. 培养学生勇敢、果断的心理品质, 提高观察、分析及解决问题的能力。

### (二) 动作方法

预备姿势: 杠端站立。

跳起直臂撑杠, 两腿顺势前摆, 当腿超过杠面时, 迅速分腿, 以大腿后部触杠成分腿坐, 然后身体挺直立髋骑杠, 身体前倾, 两臂经侧举, 两手顺势于体前稍远处撑杠的同时, 两腿顺势压杠后滑并腿进杠, 接着支撑前摆成分腿坐(图9-19)。

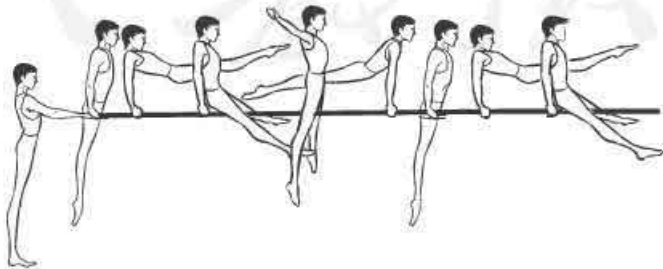


图9-19

跳起直臂顶肩撑杠，顺势前摆分腿滑杠，推手挺身立腰骑杠，两手体前稍远撑杠，两腿弹杠后摆进杠，支撑前摆分腿坐杠。

口诀：前摆过杠分腿后滑，挺髋立腰两腿压杠，撑杠弹杠必须同时，并腿前摆分腿坐杠。

### （三）动作要点

杠端跳起直臂撑杠；前摆过杠成分腿坐；向前握杠保持一定距离，两腿压杠并腿进杠保持直膝。

### （四）教材重点、难点

重点：分腿坐杠，推手挺身立腰，直臂顶肩撑杠。

难点：两腿压杠并腿进杠与两手撑杠的协调配合。

### （五）保护与帮助方法

保护帮助者站在杠外练习者的侧面，前摆时顺势托其背或臀部至分腿坐；两腿弹杠后摆时，一手握其上臂，另一手托送膝部，帮助并腿进杠（图9-20）。

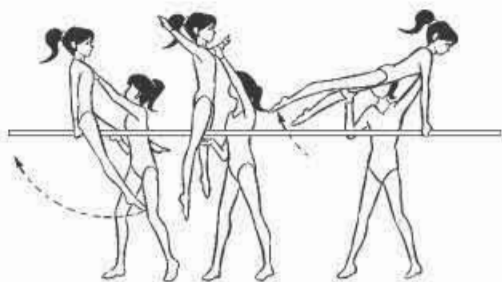


图9-20

### （六）教学建议

1. 连续练习跳起成分腿坐。
2. 反复进行支撑摆动成分腿坐练习。
3. 在垫上进行分腿坐前进练习。
4. 分腿坐开始，进行推杠挺髋、立腰练习。
5. 杠上加标志物进行两手远撑杠练习。
6. 在保护帮助下进行两手撑杠的同时两腿压杠弹起并腿进杠。
7. 完整动作练习。

### （七）易犯错误及纠正方法

1. 屈腿、收髋、塌腰

纠正方法：

- (1) 在垫子上练习分腿坐前进。
- (2) 在低杠反复做分腿坐挺髋、立腰的练习。
2. 两手体前撑杠位置不当或撑杠与弹杠配合不协调

纠正方法：

- (1) 在杠上做标记进行练习。
- (2) 用语言或信号提示。
- (3) 在帮助下完成动作。

### （八）分腿坐前进的拓展练习

1. 两臂体后撑杠，分腿坐移行。

2. 两臂体前撑杠,分腿坐移行。

3. 与其他动作连接方法

一般安排在组合动作的开始,如:杠端跳上成支撑—分腿坐前进;也可安排在组合动作的中间,如支撑摆动成外侧坐—后腿前摆成分腿坐—分腿坐前进一次;还可与下法连接,如:分腿坐前进一次成外侧坐—越两杠下。

## 四、外侧坐越两杠直角下

### (一) 教学目标

1. 掌握外侧坐越两杠直角下的动作方法及保护与帮助方法。
2. 通过练习,发展学生的力量、柔韧、协调等身体素质,提高控制及平衡能力。
3. 培养学生勇敢、果断及不断追求完美的精神,提高合作学习的意识和能力,增强安全意识。

### (二) 动作方法

预备姿势:外侧坐两手体后撑杠。

上体稍后仰,两手用力撑杠的同时两腿并拢借助上体压杠的反弹力量向右(左)前上方摆腿,重心侧移,两手依次推杠,换握的同时打腿、展髋,缓冲落地(图9-21)。

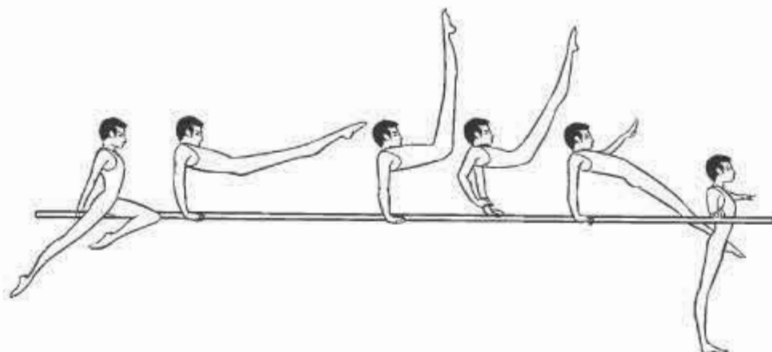


图9-21

口诀:上体后仰臂直伸,借助反弹腾起身,两腿高摆移重心,推手换握落地稳。

### (三) 动作要点

两腿并拢用力侧前上摆;越杠要用力推杠移重心。

### (四) 教材重点、难点

重点:并腿前上摆腿起,推手及时移重心。

难点:压杠、摆腿、推手的协调配合。

### (五) 保护与帮助方法

保护帮助者站在练习者下杠的一侧,一手握上臂,另一手在练习者并腿前上摆腿的同时托臀部,帮助其越两杠,直至落地。

#### （六）教学建议

1. 外侧坐压杠摆腿成同杠上的外侧坐练习。
2. 外侧坐摆越一杠成支撑练习。（斜前上方可设标志物）

#### （七）易犯错误及纠正方法

1. 摆腿力量不足，高度不够

纠正方法：

- （1）反复练习外侧坐压杠摆起再成外侧坐。重点体会利用弹性摆腿。
- （2）摆腿的前上方设置标志物。（起摆时，重心稍后移）。

2. 推手换握不及时

纠正方法：

- （1）采用信号或语言提示法，帮助掌握推手换握时机。
- （2）在帮助下完成动作。

#### （八）外侧坐的拓展练习

1. 外侧坐前腿经杠内后摆转体 $180^{\circ}$ 成外侧坐（另一腿在前）。
2. 外侧坐越两杠向内转体 $90^{\circ}$ 、 $180^{\circ}$ 下。
3. 连接方法：一般是与外侧坐动作连接，作为下法。

### 五、支撑前摆下

支撑前摆下是双杠练习中的一个下法动作，要完成好动作，首先要以支撑前摆过杠作为前提，并在摆动中经推手使身体重心侧移，经换握，缓冲落地，因此，在教学过程中抓好支撑摆动是十分重要的。

#### （一）教学目标

1. 能说出支撑前摆下的动作要点，掌握动作方法，并能独立完成。
2. 通过练习，发展学生的力量、协调、灵敏等身体素质，提高控制及空间感知能力。
3. 在学练中，培养学生团结友爱，互相帮助的精神，感悟双杠动作的美感和乐趣，增强自信和自我表现能力。

#### （二）动作方法

预备姿势：由支撑摆动开始。

当身体前摆过垂直部位时，两腿加速向前上方摆动，同时重心向落地方向侧移，当前摆接近最高点时，用力顶肩，推手的同时，两腿向前上方伸压、展髋，换握杠，挺身，落地屈膝缓冲（图9-22）。

口诀：加速摆腿前上方，重心侧移落地向，前摆接近最高点，推手展体换握杠。

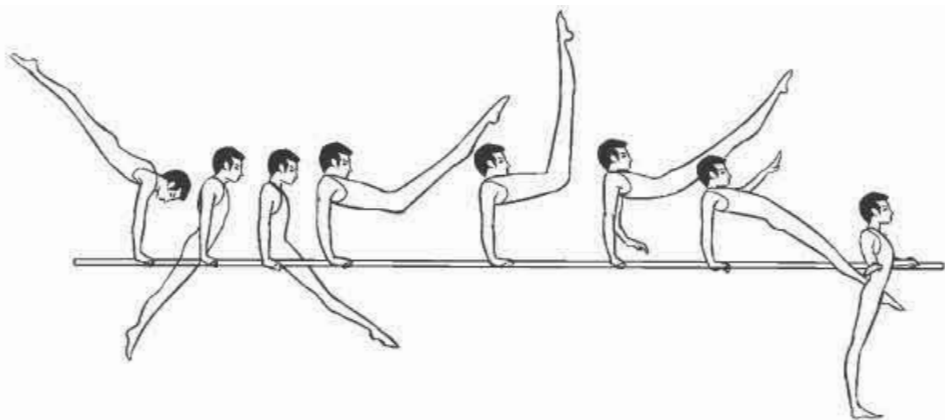


图9-22

### (三) 动作要点

向前上方摆腿的同时移重心；推手、展髋、挺身，配合协调。

### (四) 教材重点、难点

重点：前摆送髋举腿，推手移重心。

难点：推手、展髋时机。

### (五) 保护与帮助方法

保护帮助者站在练习者落地点同侧，一手握其上臂，另一手从杠上托其背或臀部，帮助出杠完成动作（图9-23）。

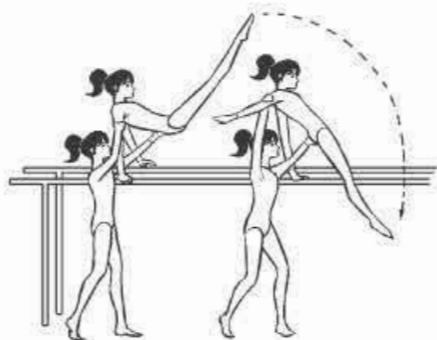


图9-23

### (六) 教学建议

1. 支撑摆动练习，要求逐渐加大摆动幅度，前后摆动过杠面。
  2. 支撑摆动杠前设标志物，前摆用脚尖触及。
  3. 一杠系一皮筋，做杠端支撑摆动越过皮筋的挺身下（也可在低双杠一端进行）（图9-24）。
  4. 在保护帮助下练习。
  5. 采用信号或语言提示法，提示推手展髋时机。
  6. 独立完成动作。
- ### (七) 易犯错误及纠正方法
1. 前摆举腿高度不够  
纠正方法：  
(1) 反复练习支撑摆动，逐渐加大摆动的幅度。  
(2) 杠的前上方加标志物，进行支撑摆动练习。  
(3) 在帮助下做外侧坐越两杠下。



图9-24

2. 推手、伸压腿、展髋配合不协调

纠正方法：

(1) 语言提示动作时机。

(2) 在低杠末端练习支撑前摆跳下。

(八) 支撑前摆下的拓展练习

1. 前摆向内转体90°或180°下。

2. 前摆向外转体180°下。

3. 连接方法：该动作是一个下法，因此一般与支撑摆动连接。

## 六、支撑后摆挺身下

支撑后摆挺身下是双杠练习中具有一定难度的下法动作，它要求支撑后摆要有一定的高度，并要紧腰控制好身体姿态，因此，完成动作不仅要有良好的身体素质，而且对练习者也是一种心理历练。

(一) 教学目标

1. 能说出动作要点，了解动作的锻炼价值；掌握后摆挺身下的动作方法及保护与帮助的技能。

2. 通过练习，发展学生的力量、柔韧、协调、灵敏等身体素质，提高身体的控制能力。

3. 培养学生勇于挑战自我及不断进取的精神，在合作学习过程中提高分析、解决问题的能力。

(二) 动作方法（以左侧下为例）

由支撑前摆开始，身体后摆至杠下垂直部位，两腿用力向后上方摆起，当接近最高点时，身体重心左移，同时右臂顶肩推手，换握左杠，左手推杠，左臂侧举，抬头挺身跳下，经屈膝缓冲成右手握杠站立（图9-25）。

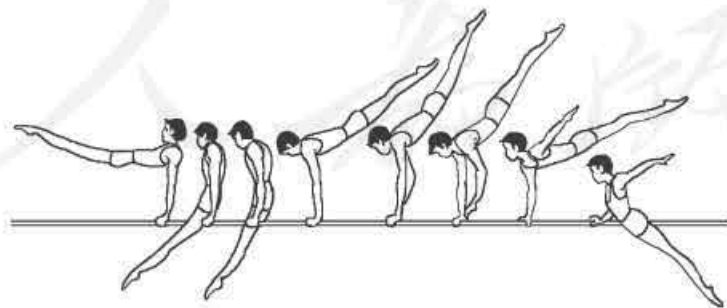


图9-25

口诀：用力摆腿后上方，一手迅速推离杠，身体重心要侧移，直臂顶肩换握杠。

### （三）动作要点

后摆直臂顶肩，推杠有力、换握及时。

### （四）教材重点、难点

重点：直臂顶肩后摆高于肩。

难点：推手换握时机，挺身跳下。

### （五）保护与帮助方法

站在练习者落地点的一侧，一手握上臂，另一手在身体后摆过杠面时托其腹部帮助移出重心。或另一人站在异侧后方，帮助推送练习者的髋侧部或腿，帮助出杠（图9-26）。

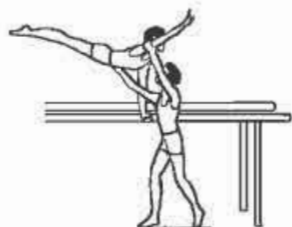


图9-26

### （六）教学建议

1. 支撑摆动练习，幅度由小逐渐加大。
2. 两人一组，在垫上俯撑直臂顶肩推手移重心练习（图9-27）。
3. 在杠端面向杠内的支撑摆动后摆下。
4. 沿杠端拉一皮筋，面向杠内做越过皮筋的后摆下。
5. 在练习者下杠一侧的后上方设置标志物，后摆时用脚触及标志物，明确后摆的方法，增加后摆的高度。



图9-27

6. 在帮助下完成动作。

7. 独立完成后摆挺身下。

### （七）易犯错误及纠正方法

1. 后摆屈髋或后摆高度不够

纠正方法：

- （1）反复练习支撑摆动，逐渐加大幅度。
- （2）俯撑，直臂顶肩侧移练习（图9-27）。

2. 推杠换握不及时

纠正方法：

- （1）采用教法2。
- （2）在杠端练习后摆下。
- （3）语言提示推手换握时机。

### （八）后摆挺身下的拓展练习

1. 支撑后摆向内转体180°下。

2. 连接方法

一般与支撑摆动连接。

## 七、支撑后摆转体180°成分腿坐

支撑后摆转体180°成分腿坐，一般是组合练习中的中间动作。完成动作不仅要求支撑后摆要有一定的高度，紧腰控制好身体姿态，掌握好转体、分腿的时机，而且对练习者也是一种心理挑战。

### （一）教学目标

1. 能说出支撑后摆转体180°成分腿坐的动作要点，并能独立完成动作，在相互学练中正确运用保护与帮助方法。

2. 通过练习，发展上肢、肩带及腰腹力量，提高身体协调性、灵敏性以及动作的时空感和身体的控制能力。

3. 培养学生克服困难，勇于挑战自我的心理品质，提高观察、分析、解决问题及相互交往的能力。

### （二）动作方法（以向右转为例）

支撑摆动开始，当两腿后摆过杠面时，含胸，肩稍前移，头右转，以脚尖带动髋部迅速右转180°，右手推杠，分腿送髋成左右剪角，以大腿内侧坐杠，两手换握于体后成分腿坐（图9-28）。

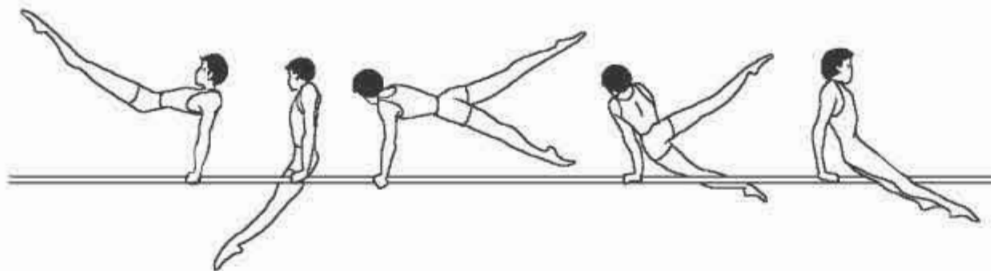


图9-28

口诀：支撑后摆过杠面，脚尖带髋身体转，转髋分腿有先后，推手握杠及时换。

### （三）动作要点

后摆要高于杠面，脚尖带动髋来转，必须先转再分腿，推手依次，换握及时。

### （四）教材重点、难点

重点：支撑后摆过杠面后，先转再分腿。

难点：脚尖带髋转转，分腿坐杠有控制。

### （五）保护与帮助方法

保护帮助者站在练习中转体方向的异侧，当练习者后摆两腿过杠面时，两手顺势推送其髋部，帮助完成转体成分腿坐（图9-29）；



图9-29

保护帮助者站在练习者转体的异侧，一手扶上臂，另一手于杠下托其转体方向的异侧腿，帮助完成转体成分腿坐。

#### (六) 教学建议

1. 垫上辅助练习：俯撑，一脚蹬地，一腿后摆转体 $180^\circ$ 成分腿坐，体会转髋分腿（图9-30）。

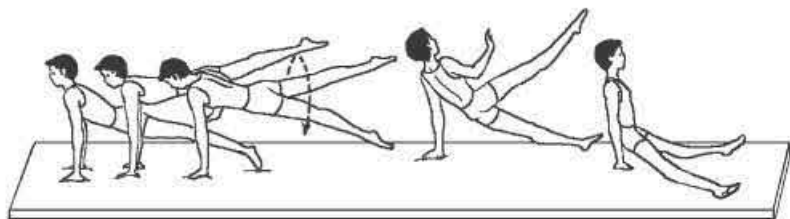


图9-30

要求：蹬地、转体，再分腿。

2. 同样的动作在跳马或跳箱盖上做。

3. 在低双杠上俯撑做蹬杠转体成分腿坐练习。

4. 杠端支撑摆动后摆做转体练习，体会转髋时机。

要求：以脚尖带动身体转。

5. 用语言或信号提示转体、分腿时机

6. 在帮助下完成动作。

7. 独立完成动作。

8. 支撑后摆转体 $180^\circ$ 成分腿坐，是初中阶段双杠教学内容中有一定难度的动作，要完成动作，首先要有一定的上肢、肩带及腰腹的力量和身体的控制能力，同时，由于该动作是在后摆过程中完成转体分腿，对练习者来说有一定的心理负担，因此，教学中除要加强保护与帮助，积极鼓励外，还要注意加强体能的发展，以促进运动技能的掌握。

#### (七) 易犯错误及纠正方法

1. 后摆高度不够或塌腰

纠正方法：

(1) 反复练习支撑摆动。

(2) 杠后上方设置标志物，练习支撑摆动。

2. 转髋、分腿时机不当

纠正方法：

(1) 加强讲解要先转髋，再分腿，并在垫上进行俯撑转髋分腿的练习。

(2) 用语言或信号提示转髋、分腿的时机。

3. 推手换握不及时

纠正方法：

(1) 语言提示推手机。

(2) 在保护帮助下完成动作。

#### (八) 支撑后摆转体 $90^\circ$ 成分腿坐的拓展练习

1. 支撑后摆转体  $90^\circ$  坐一杠上。

2. 连接方法

一般编排在组合或成套动作的中间，后面的动作接的是以分腿坐开始的动作，如：分腿坐前进等。

### 八、成套动作

#### (一) 第一套动作

杠端跳上成分腿坐—骑撑前进一次成外侧坐—转体  $180^\circ$  成分腿坐—弹杠举腿进杠支撑后摆—前摆下（图9-31）。

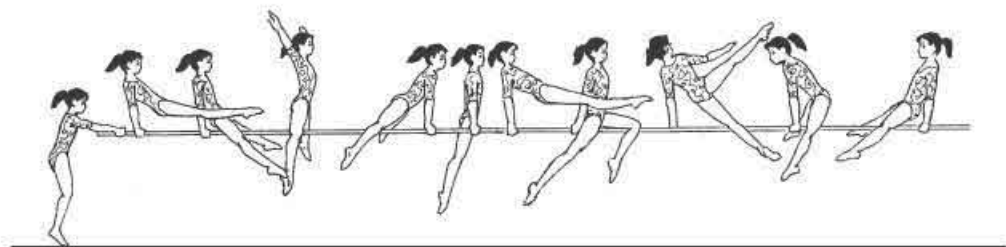


图9-31

#### (二) 第二套动作

杠端跳上成分腿坐—前进一次成分腿坐—弹杠举腿进杠支撑后摆转体  $180^\circ$  成分腿坐—进杠—后摆挺身下（图9-32）。

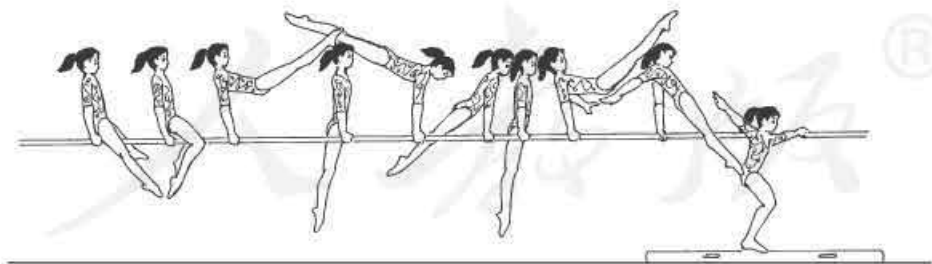


图9-32

注：教师可以根据学生实际情况，增减动作或调整难度进行教学和评价。

## 九、双杠教学的注意事项

九年级双杠教学,重点安排了以发展上肢力量为主的支撑摆动及简单的上法、下法、转体等动作。动作的难度不大,但对上肢的力量要求较高,同时还要有身体各个部位的协调配合。教学过程中,必须在学习和基本掌握单个动作的基础上,要求学生掌握一套简单的组合动作,组合动作的多少及难易要根据学生的实际情况安排。通过双杠教学不仅发展支撑力量和摆动能力,还要通过教学培养学生的自信和积极进取的精神和勇于挑战自我的心理品质,学会保护及自我保护的方法,增强安全意识和能力。

### (一) 教学过程中的注意事项

1. 要使学生建立正确的动作概念,教师的讲解要做到清楚、简练、重点突出,示范动作要正确,以给学生留下深刻的动作表象,激发学生学习的兴趣和积极性。
2. 进行组合练习时,教师应强调整套动作的连贯性和基本姿态。另外,在开始练习时,可先做2~3个动作的组合,再逐渐增加动作的数量。
3. 教学时,教师应将技术教学和发展身体素质的练习有机地结合起来,特别是由于女生的上肢力量相对比较薄弱,更要加强这方面的练习。
4. 在加强保护与帮助的同时,还必须注意学生意志品质的培养。当学生能够较好地掌握动作时,要逐渐地减少帮助,使学生摆脱依赖思想。
5. 充分利用教学资源,运用现代化的教学手段,进行辅助教学,使学生能更好地理解 and 把握动作的要点,进行正误动作对比和分析,从而促进正确动作的掌握,同时也培养了学生自主、合作学习能力的提高。
6. 课前,教师要认真地检查器械和场地布置,排除不安全因素,确保教学的顺利进行。每次课都要向学生进行安全教育,克服麻痹大意思想,在保护帮助时要认真负责。

### (二) 利用双杠发展体能的练习(示例)

1. 支撑力量练习:双臂屈伸(图9-33)、支撑摆动臂屈伸(图9-34)、支撑移动(图9-35)



图9-33

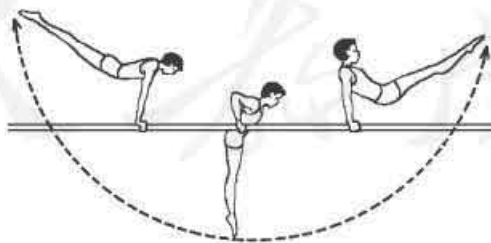


图9-34

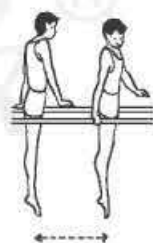


图9-35

2. 悬垂力量练习:屈臂悬垂或挂臂悬垂(图9-36)、手脚挂杠悬垂的臂屈伸(图9-37)

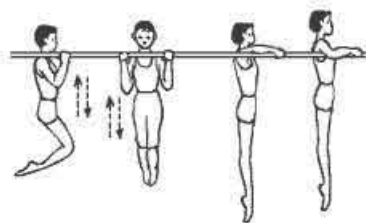


图9-36

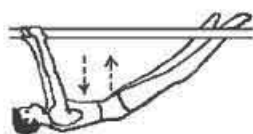


图9-37

3. 腹背肌力量：悬垂收腹举腿（图9-38）、挂臂撑收腹举腿成屈体挂臂撑（图9-39）、背肌练习（图9-40）



图9-38

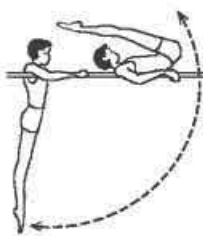


图9-39

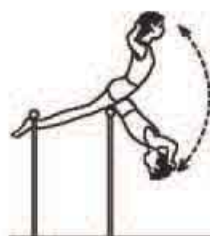


图9-40

4. 柔韧性练习：压、拉、吊、转肩练习（图9-41），压、踢腿的练习（图9-42），耗、吊腰的练习（图9-43）

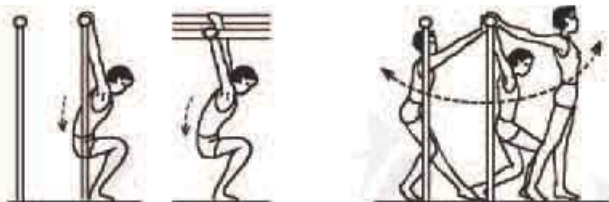
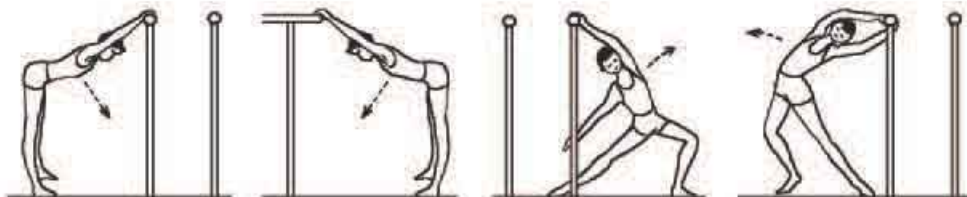


图9-41

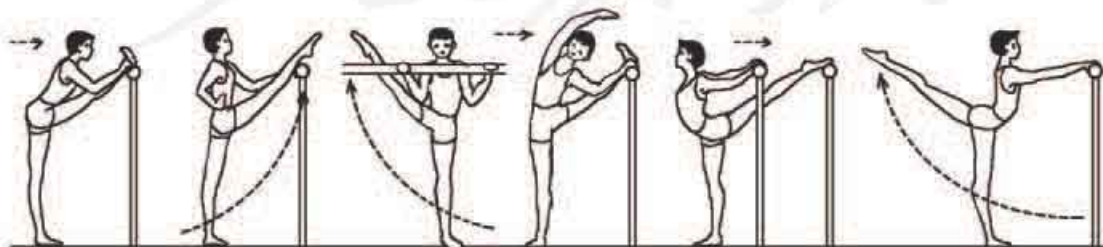


图9-42

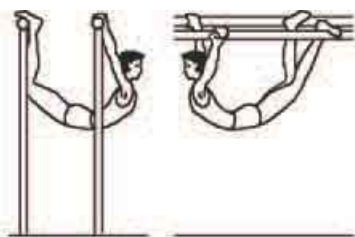


图9-43

利用双杠发展身体素质的练习要坚持循序渐进的原则，逐步提高要求，防止伤害事故的发生；同时要注意学生的个体差异，并根据他们的身体条件及体能水平，在安排练习数量及强度时应有所区别。

## 十、双杠评价建议

表9-6 双杠评价标准（供参考）

| 内容<br>动作名称 | 动作质量                              |                                  |                       |        | 学习态度与行为                           |                                       |                             | 综合能力评价                                      |                                  |                              |
|------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|--------|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
|            | 优秀                                | 良好                               | 合格                    | 不合格    | 优秀                                | 良好                                    | 不合格                         | 优秀                                          | 良好                               | 不合格                          |
| 支撑摆动       | 以肩为轴，直臂摆动，幅度大，动作连贯，节奏好            | 以肩为轴，直臂摆动，幅度较大，动作连贯，节奏较好         | 直臂支撑摆动，幅度小，肩轴固定，节奏稳定  | 不能完成动作 | 主动参与学练，态度认真，勇于挑战自我，团结协作，积极思考，有责任心 | 较主动地参与学练，态度比较认真，注意团结协作，纪律较好，有自信，能克服困难 | 参与学练不够主动，胆怯，怕困难，纪律较差，不能与人协作 | 会讲解动作要点，保护帮助方法正确，在练习中能分析和帮助别人纠正动作，主动参与创编及评价 | 讲解动作要点清楚，保护帮助方法正确，能与他人交流、参与创编与评价 | 不能讲解动作要点，不会保护帮助方法，不能与他人协作及评价 |
| 分腿坐前进      | 直臂支撑，直膝绷脚，分腿大，姿态好，动作协调，连贯有弹性      | 直臂支撑，直膝绷脚，分腿较大，动作协调，连贯有弹性        | 能完成动作，但不够连贯，幅度小，节奏不强  | 不能完成动作 |                                   |                                       |                             |                                             |                                  |                              |
| 外侧坐越两杠下    | 弹杠有力，摆腿高，推手及时，越杠轻松，展体充分，落地稳       | 有弹杠动作，摆腿较高，推手及时，越杠较轻松，有展体动作      | 能完成越两杠动作，摆腿幅度小，展体不充分  | 不能完成动作 |                                   |                                       |                             |                                             |                                  |                              |
| 支撑前摆下      | 直臂支撑摆动，幅度大，动作连贯，姿态好，推手及时，展体充分，落地稳 | 直臂支撑摆动，幅度较大，动作连贯，推手及时，展体有动作，落地较稳 | 直臂支撑摆动，幅度小，推手及时，展体不充分 | 不能完成动作 |                                   |                                       |                             |                                             |                                  |                              |

续表

| 内容<br>动作名称     | 动作质量                                  |                                       |                                |                                         | 学习态度与行为 |    |     | 综合能力评价 |    |     |
|----------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|---------|----|-----|--------|----|-----|
|                | 优秀                                    | 良好                                    | 合格                             | 不合格                                     | 优秀      | 良好 | 不合格 | 优秀     | 良好 | 不合格 |
| 支撑后摆挺身下        | 直臂以轴摆动幅度大, 姿势好, 后摆过肩, 换手及时, 充分展体, 落地稳 | 直臂以轴摆动幅度较大, 姿势较好, 后摆过肩, 换手及时, 展体, 落地稳 | 支撑摆动幅度小, 换手及时, 有落地稳            | 摆动幅度较大, 姿势不好, 落地不稳, 不能完成动作              |         |    |     |        |    |     |
| 支撑后摆转体180°成分腿坐 | 支撑摆动幅度大, 姿势好, 转体及时, 保持直膝, 推手及控制, 不碰杠  | 支撑摆动幅度较大, 姿势较好, 推手及时, 控制, 不碰杠         | 能完成动作, 但幅度不够, 连贯               | 不能完成动作                                  |         |    |     |        |    |     |
| 成套动作           | 成套动作质量好, 节奏、姿势、动作、轻松、幅度、弹性、落地稳        | 成套动作质量好, 节奏、姿势、动作、轻松、幅度、弹性、落地稳        | 成套动作质量好, 节奏、姿势、动作、轻松、幅度、弹性、落地稳 | 成套动作质量差, 节奏、姿势、动作、紧张、幅度、弹性、落地不稳, 不能完成动作 |         |    |     |        |    |     |

## 第十章 武 术

在初中七、八年级“健身长拳”和“健身南拳”的学习基础上，九年级的武术教学内容是“健身短棍”。

短棍是生活中非常易得的木制简便工具，又是武术的短器械之一，短棍也称“鞭杆”。短棍的技法中溶入了多种武术器械的使用技巧，短棍的棍法主要有劈、戳、挑、扣、点、拦、架等。短棍是国内外武术表演和比赛的项目，也是大众健身的简便器械。

初中九年级的“健身短棍”，套路短小精炼，体现武术器械攻防技法的特点，包括平抡棍、斜劈棍、下挂棍、斜撩棍、侧点棍等棍梢动作，还有配合腿法的戳踢挑把、钉脚盖把、上步戳把等棍把的攻击方法。

### 第一节 教学目标

1. 让学生了解短棍的器械特点和基本棍法，培养学生使用器械锻炼身体的意识。
2. 通过教学，使学生掌握“健身短棍”的动作方法，了解不同棍法的攻防含义和套路练习方法。
3. 通过练习“健身短棍”，增强学生体质，培养勇敢、自信等优良品德和安全锻炼的能力。

## 第二节 教学内容与课时安排

表 10-1 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 | 劈棍、戳棍、挑把、戳把                                                                               | 1    |
|    | 健身短棍 | 新授：<br>预备式；第一动，起势；第二动，平抡斜劈；第三动，挂棍前劈；第四动，闪身拦架；第五动，三把连击；第六动，斜撩斜劈；第七动，上步前戳；第八动，侧身闪点；第九动，左右横扫 | 4    |
|    |      | 练习：<br>提高所学基本棍法和“健身短棍”第一段；学习反向动作和第十动“收势”，以及完成往返全套动作                                       | 3    |
|    |      | 考核：<br>考前准备和考试                                                                            | 2    |

## 第三节 健身短棍

### 一、教材分析

#### （一）教材价值

武术是《课程标准》规定并大力提倡的课程内容。本年级学习的“健身短棍”，通过展现短棍的丰富棍法和身体与器械协调用力的方式，让学生在了解、尝试、感受我国武术丰富内容的同时，了解武术器械的攻防技法，知晓自己使用器械的正确身体姿态，提高身体的协调性，引导和启发学生运用器械的意识和能力，提高生活中躲避危险的能力，并在学习过程中使学生感受中华民族优秀传统文化，培养勇敢、果断等优良品质。

#### （二）教材设计思路

“健身短棍”全套动作包括两段相同的十动动作。第一段由预备式开始，第一动，起势；第二动，平抡斜劈；第三动，挂棍前劈；第四动，闪身拦架；第五动，三把连击；第

六动，斜撩斜劈；第七动，上步前戳；第八动，侧身闪点；第九动，左右横扫。第二段为反向练习，完成往返动作；第十动，收势。

在教学短棍套路之前，教师可以组织学生进行换把、劈棍、戳把、抡棍、挑把等基本动作练习，诱导学生进入武术器械的学习状态。

考虑到初中九年级学生虽然已经学过“健身长拳”和“健身南拳”，但对武术器械的了解不多，本书从不同武术器械的经典动作中选择短棍可以展现的技法，融入“健身短棍”的套路之中，力求让学生在学练的过程中能直观了解和体验到我国武术器械的丰富内容，在教学过程中让学生感受到使用武术器械的身体运动方式和短棍攻防技法的运用，以便能引起学生的学练兴趣，引发其对我国传统文化的探究和学习。

### （三）教材搭配建议

如果教师可以将“健身短棍”的动作熟练完成，可以不搭配其他教材，以保持本教材教学的完整性。如果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，采取小步子教学方法，循序渐进，以便于组织课堂教学，达到使学生的武术学习和发展体能互补，取得更好的教学效果。

## 二、健身短棍

### （一）健身短棍第一段

预备式：并步持棍。

#### 1. 动作方法

身体直立，两脚并步；右手持棍于身体右侧（图10-1）。

#### 2. 动作要点

两腿夹紧、立腰、头正、颈直。

#### 3. 教学重点与难点

身体的挺直站立；右手持棍的垂直。

#### 4. 易犯错误

站立不挺拔，持棍无力。

#### 5. 纠正方法

强调收腹挺胸；持棍使棍身靠在肩前。

#### 第一动：起势

##### 1. 动作方法

右手持棍与左掌在胸前相合，成“抱拳礼”（图10-2）；两手迅速收回腰间；同时头向左转，目平视左前方（图10-3）。



并步持棍（图10-1）



持棍敬礼 (图 10-2)



持棍甩头 (图 10-3)

## 2. 动作要点

持棍礼要准确、精神，头向左转要迅速。

## 3. 教学重点与难点

持棍礼的双手动作。

## 4. 易犯错误

持棍不正，双手无力。

## 5. 纠正方法

强调持棍两肩和两肘要平，右手要用力握住棍身。

## 第二动：平抡斜劈

### 1. 动作方法

右脚向右侧开成弓步，同时左手在右手上抓握棍身，双手将棍平担于右肩（图 10-4）；身体向左拧转，双手将棍向左平抡，同时右脚向左脚后插步，目视左侧（图 10-5）；身体向右拧转，右脚向右上步成马步，同时双手将棍向右斜劈，头向右转，目视棍梢（图 10-6）。



弓步持棍 (图 10-4)



插步平抡 (图 10-5)



马步斜劈 (图 10-6)

## 2. 动作要点

平抡和斜劈方位要准确，上下要协调有力。

## 3. 教学重点与难点

平抡和斜劈棍的运动路线。

## 4. 易犯错误

斜劈棍运动方向不对。

## 5. 纠正方法

强调斜劈棍的运动路线要近乎平圆抡转；双手抡至右腰侧。

## 第三动：挂棍前劈

### 1. 动作方法

身体向左拧转，左腿屈膝上提，同时左手活把将棍梢挂摆至身后，头向左转，目视前方（图10-7）；左脚向前落步成弓步，同时上体向右拧转，左手活把将棍梢向前抡劈，目视棍梢（图10-8）。



提膝挂棍（图10-7）



弓步劈棍（图10-8）

## 2. 动作要点

挂棍要随转身擦身而行；劈棍要沿立圆下劈。

## 3. 教学重点与难点

挂棍的双手配合动作。

## 4. 易犯错误

双手同时抓握进行挂棍，显得不协调并无力。

## 5. 纠正方法

强调左手持棍要活把，左手要随右手而行。

## 第四动：闪身拦架

### 1. 动作方法

左腿蹬地伸直，上体后闪，身体重心右移成右弓步，同时左手活把，右手握棍把向后

抽拉上架，目视左侧方（图10-9）。

## 2. 动作要点

左腿蹬地与右手握棍把抽拉要同时进行。

## 3. 教学重点与难点

拦架的双手动作配合。

## 4. 易犯错误

手把不活，动作没有幅度。

## 5. 纠正方法

强调左手活把，右手持棍抽拉拧转，双手动作要随步型变换而行。

## 第五动：三把连击

### 1. 动作方法

身体重心前移，上体向左拧转，同时右手活把将棍把经下向前上撩出，左手持棍随之屈臂至右肩前，同时右脚勾脚尖，脚跟经擦地向前踢出，目视棍把（图10-10）；身体向左拧转，右脚以脚底向下钉踢，同时双手活把配合，将棍把下盖回抽，目视右方（图10-11）；身体右转，左脚上步成弓步，同时双手配合将棍把向前戳出，目视棍把（图10-12）。



闪身拦架（图10-9）



戳踢挑把（图10-10）



钉脚盖把（图10-11）



上步戳把（图10-12）

## 2. 动作要点

三种把法与腿法结合要上下协调，连贯有力。

## 3. 教学重点与难点

钉脚盖把的动作。

## 4. 易犯错误

完成钉脚的同时棍不回收。

## 5. 纠正方法

强调钉脚的同时，右手要活把，双手将棍收拉至身体左侧，为上步戳把奠定基础。

## 第六动：斜撩斜劈

### 1. 动作方法

身体向右拧转，同时左手活把将棍梢经上向前下挂出，目随棍梢（图10-13）；左脚向

前上步，同时上体向左拧转，双手持棍由下向前上方斜撩，并顺势抡转至身后，目视前方（图10-14）；右脚向后撤步，身体随之屈蹲成半马步，同时双手持棍由上向下斜劈，目视棍梢（图10-15）。



转身下挂（图10-13）



上步斜撩（图10-14）



撤步下劈（图10-15）

## 2. 动作要点

斜撩和斜劈动作要舒展，要借助身体拧转之力。

## 3. 教学重点与难点

斜撩棍的力点和方向。

## 4. 易犯错误

斜撩棍力点和方向不明确。

## 5. 纠正方法

强调转身下挂的动作定位，意想此时双手持“刀”，“刀刃”向下；由此再用“刀刃”向上斜撩。

## 第七动：上步前戳

### 1. 动作方法

右腿蹬地，左脚上步，右脚随之跟进成跪步；同时上体向左拧转，双手持棍将棍梢向前平戳，目视棍梢（图10-16）。

### 2. 动作要点

双手持棍要随转体屈臂，再将棍梢向前平戳。

### 3. 教学重点与难点

前戳棍的双手配合。

### 4. 易犯错误

前戳棍双手配合不协调。

### 5. 纠正方法

强调左手先向前活把，再用右手持棍把前戳。

## 第八动：侧身闪点



上步前戳（图10-16）

### 1. 动作方法

右脚向前上步，身体左转站起；同时左手活把将棍梢抽拉至身体左侧下方，目随棍梢（图10-17）；身体向左拧转，同时左手活把，右手配合将棍梢侧向经上向右侧点出，头向右转，目随棍梢（图10-18）。



上步抽棍（图10-17）



闪身点棍（图10-18）

### 2. 动作要点

双手配合要协调，要经侧向立圆点出，力达棍梢端。

### 3. 教学重点与难点

侧点棍的双手配合。

### 4. 易犯错误

侧点棍双手配合不协调。

### 5. 纠正方法

强调左手先向下活把下挂，再将棍梢经上向右侧点出。

### 第九动：左右横扫

#### 1. 动作方法

身体向右拧转，右腿屈膝上提，同时右手将棍把贴身向后抽拉至身体右下方，目随棍把（图10-19）；身体向左拧转，右脚向前落步成弓步，同时双手配合将棍把向左横击，左手顺势收至左腰侧，目视棍把（图10-20）；身体向右拧转站起，左脚向右脚并步，同时双手活把配合将棍向右平抡至右肩上，目随左侧（图10-21）。



提膝抽棍（图10-19）



转身横击（图10-20）



并步平抡（图10-21）

## 2. 动作要点

横击和平抡要随转身而行，活把并有力。

## 3. 教学重点与难点

提膝抽把的身体动作。

## 4. 易犯错误

抽把时身体和双手配合不协调。

## 5. 纠正方法

强调身体右转带动右腿提膝，同时左手活把，右手随身体转动抽拉棍把。

至此练习反向动作。此时可接练第二段动作。也可双手下落成“并步持棍”，结束第一段的动作。

## （二）健身短棍第二段

动作方法：健身短棍第二段动作与第一段相同，但方向相反。

### 第十动：收势

1. 动作方法：右手持棍下落至腰间，同时左手握拳下落至腰间，目仍视左侧（图10-22）；右手持棍与左掌在胸前相合，同时头向右转，目视前方成“持棍礼”（图10-23）；右手持棍后收，左掌下落至体侧，目视前方（图10-24）。



收棍甩头（图10-22）



持棍敬礼（图10-23）



并步持棍（图10-24）

## 2. 动作要点

精神要饱满，转头要迅速。

## 3. 教学重点与难点

持棍姿势的定型。

## 4. 易犯错误

站立不挺拔，持棍无力。

## 5. 纠正方法

强调收腹挺胸保持“精气神”。

# 第四节 健身短棍的教学建议

## 一、课前教师要认真练习“健身短棍”，做好备课工作

“健身短棍”的动作不难，只要教师提前认真练习，就可以达到在体育课上做出比较熟练的示范效果。因此，教师课前需要花费一定时间和精力，进行示范动作的准备和课上讲解内容的准备，同时还需要考虑课上合理的组织管理与安全措施。

## 二、首次课要明确规定禁止用短棍打闹

短棍虽无尖和刃，但挥动起来还是存在意外伤害的可能性。因此，教师在首次上课之前，一定要明确规定所有学生在课上学练过程中不能用短棍随意打闹。练习短棍套路时，教师要安排好练习场地，并要求学生养成练习之前先看身体四周是否有同学的习惯，确认安全后再练习，严格避免造成对同学的伤害。

## 三、第一次课要引导学生认识短棍

为便于教学，学练短棍的第一次课要明确讲解短棍的各部位名称（图10-25）。短棍一般用白蜡杆制成，长度约为1.2米，为身体直立时将棍的一头着地、另一头至心胸部。此外，还可以用自己握拳的宽度，从棍一头丈量至另一头以13拳为度。粗的一头称为“棍把”，细长的一头称为“棍梢”，中间称为“棍身”。接着要交给学生短棍的双手握法（图10-26）和单手握法（图10-27），这样便于课上的讲解和练习。



图10-25



图10-26



图10-27

#### 四、在拳的基础上教学棍法，先教棍的握法和基本棍法

在学习短棍之前，要组织学生练习两遍“健身长拳”或“健身南拳”。因为短棍的身体动作是以拳术套路动作为基础的，所以先组织学生练拳有助于提高短棍的教学质量。

#### 五、在每节课教学“健身短棍”套路之前，要让学生练习相应的基本棍法。

为尽快使学生掌握和表现出“健身短棍”的动作和劲力特点，每节课在教学和练习套路之前，要让学生练习相应的基本棍法。让学生尽快适应“健身短棍”的学练。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适当改造。

##### （一）换把练习

1. 预备势：两脚开步，左手持棍把屈肘置于左肩前，右手在身体右侧直臂持棍身，头向右转，目视棍梢（图10-28）。

2. 向左换把：右手松握棍，直臂持棍上摆（图10-29），同时左手松握棍随之上伸，至双手接触时两手互换位置（图10-30），左手持棍身直臂下落与肩平，右手持棍把屈肘置于右肩前，头随之左转，目视棍梢（图10-31）。



图10-28



图10-29



图10-30



图10-31

3. 向右换把：动作同向左换把。动作方向相反。

4. 依次反复进行练习

动作要点：双手换把要松紧适度；棍梢要经头上划弧摆转。教师重点强调双手换把要协调自然。

##### （二）戳把

1. 预备势：两脚开步，右手持棍把屈肘置于右肩前，左手在身体左侧直臂持棍身，头向右转，目视棍把方向（图10-32）。

2. 左手推和右手侧伸相结合, 双手持棍向右戳出, 至右臂伸直, 左臂屈肘置于胸前, 目视棍把方向 (图 10-33)。然后左臂回拉, 右臂随之屈肘, 还原成预备式 (图 10-34)。



图 10-32



图 10-33



图 10-34

### 3. 依次反复进行练习

动作要点: 双手持棍要松紧适度; 两肘关节要自然屈伸。教师要重点强调棍身要靠近胸前运行。

### (三) 抡劈棍

1. 预备势: 两脚左右开立, 左手在前, 右手在后, 双手持棍把置于身前, 棍身与地面平行目视前方 (图 10-35)。

2. 身体左转, 左手外旋, 将棍梢活把划弧下挂至身后, 同时右手内旋, 随之屈臂收至胸前, 目视前方 (图 10-36); 身体右转, 同时左手活把将棍经上向前抡转, 右手顺势随之, 双手将棍向前劈出, 目视前方 (图 10-37)。



图 10-35



图 10-36



图 10-37

### 3. 依次反复进行练习

动作要点: 双手配合要协调, 抡转要圆, 劈棍要有力。教师要强调以左手为主的双手活把配合。

#### (四) 平抡棍

1. 预备势：两脚左右开立，左手在前，右手在后，双手持棍把，棍身担于右肩上，头向右转，目视前方（图10-38）。

2. 向左平抡棍：身体向左拧转，双手配合将棍梢经身前平抡至身后，担于左肩上，头向左转，目视前方（图10-39）。

3. 向右平抡棍：动作同向左平抡棍，动作方向相反（图10-40）。



图10-38



图10-39



图10-40

#### 4. 依次反复进行练习

动作要点：双手紧靠，抡棍要平圆，力达棍梢。教师要强调在蹬地拧身的同时双手随棍自然翻转。

#### (五) 平抡斜劈

1. 预备势：两脚左右开立，左手在前，右手在后，双手持棍把，棍身担于右肩上，头向左转，目视前方（图10-41）。

2. 向左平抡棍：身体向左拧转，双手配合将棍梢经身前平抡至身后，担于左肩上，头向右转，目视前方（图10-42）。

3. 向右斜劈棍：身体向右拧转，同时双手配合将棍梢经身前斜劈至身体右侧，右手置于右腰间，头向右转，目视棍梢（图10-43）。



图10-41



图10-42



图10-43

4. 双手左肩持棍：身体向左拧转，双手持棍担于左肩上，头向右转，目视前方（图10-44）。



图10-44

5. 向右平抡棍：身体向右拧转，双手配合将棍梢经身前平抡至身后，担于右肩上，头向左转，目视前方（图10-45）。



图10-45

6. 向左斜劈棍：身体向左拧转，同时双手配合将棍梢经身前斜劈至身体左侧，右手置于左腰间，头向左转，目视棍梢（图10-46）。



图10-46

7. 双手右肩持棍：身体向右抡转，双手持棍担于右肩上，头向左转，目视前方（图10-47）。



图10-47

8. 依次反复进行练习。

动作要点：要沿平圆和斜圆抡转，抡劈棍均要有力。教师要强调双手随棍自然翻转。

## 六、要注意练习队形的间隔距离

组织学生学练时，要以每个学生右手持短棍和左手的两臂侧平举的间隔距离为准，这样的距离在练习短棍时学生之间不会被棍碰到。

## 七、强调身体动作和短棍要协调一致

武术器械动作强调“身械合一”，即把短棍看成是身体的组成部分，这样短棍使用起来才能得心应手。教师在教学过程中要强调这一观念。

## 八、教学中要随时强调短棍的“活把”

在短棍教学过程中，教师要根据所教的不同棍法，强调“活把”。“活把”就是练习棍术等长器械时，双手要随着棍法的变化，在棍身上灵活移动，术语称之为“活把”。手把不活就不能把短棍的应用部分突出出来，棍法表现得就不充分。因此，首先要明确每种棍法，在不同棍法变换时双手要松紧适度，变化灵活。

## 九、启发学生发现短棍的功用

短棍在现代是武术中的短器械，但在古时却是人们的常用之物。作用主要有以下几点：

- (一) 出门远行护身壮胆，遇到强盗和野兽时可以自卫；
- (二) 能将所带之物挑在短棍一端，担在肩上省力；
- (三) 用扁担挑重物时，可以用一肩挑担，另一手拄着短棍保持平衡并节省体力。

教师可以在短棍教学的间歇和休息调整的时间，向学生讲述这些内容，同时启发学生发现和拓展短棍的多种功用。

## 十、拓展资料

教师教会学生短棍套路之后，要鼓励学生进一步拓宽眼界，主动查看《武林》《中华武术》《武术与健身》等武术专业期刊，使学生了解更多的武术知识，从而关注武术和民族传统文化。

## 十一、要提示学生在课后经常练习

教师教会学生短棍套路之后，要告知和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“健身短棍”动作的熟练性和力度，也可以缓解学习疲劳，提高学习效率，提高武术课学习的效果。

## 第五节 教学评价及评价建议

对学生练习健身短棍进行评价之前,教师一定要郑重告诉学生,武术器械是具有悠久历史和文化内涵丰富的传统技艺。真正掌握短棍等武术器械是需要具有坚韧的毅力和花费一定的时间、精力,不是在几节体育课上即可学练成功。健身短棍只是体育课上教师带领学生对武术器械进行学习的最初尝试。大部分学生只要认真掌握了课上所学的内容,就可以达到锻炼身体、了解武术基本常识的目的。

### 一、“健身短棍”教学评价建议

1. 教师在每节课上对所教内容要提出简明的要求,并要随时对学生学习情况进行准确、及时的反馈。
2. 学生学会“健身短棍”的套路之后,可对学生进行初次评价并记录,以便与最终评价进行对比。
3. 充分利用最终考核,督促学生进行“健身短棍”的练习。

### 二、“健身短棍”教学评价表

教师对学生在体育课上掌握“健身短棍”的程度,可以参照下表对学生做评价。

表 10-2 “健身短棍”教学评价表(供参考)

| 健身短棍                                      | 是 | 一般 | 否 |
|-------------------------------------------|---|----|---|
| 1. 了解学练短棍的安全注意事项,并能自觉遵守                   |   |    |   |
| 2. 主动了解短棍和武术器械的传统文化知识。有学练健身短棍和了解武术器械知识的愿望 |   |    |   |
| 3. 练短棍之前能用体育课学过的准备活动热身                    |   |    |   |
| 4. 学练时能够记住短棍每个动作的轮廓和动作名称                  |   |    |   |
| 5. 能够清晰表现短棍每个动作的运动路线和运动幅度                 |   |    |   |
| 6. 能够把每个短棍动作打出劲力,并有眼神的配合                  |   |    |   |

续表

| 健身短棍                                    | 是 | 一般 | 否 |
|-----------------------------------------|---|----|---|
| 7. 了解每个短棍动作的攻防含义                        |   |    |   |
| 8. 演练健身短棍的全套动作时，双手“把法”熟练                |   |    |   |
| 9. 已经掌握了健身短棍的全套动作，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，帮助掌握动作较慢的同学，并感到帮助人的快乐        |   |    |   |
| 11. 练习短棍之后能用体育课学过的整理活动放松身体              |   |    |   |

人教版®

# 第十一章

## 花样跳绳

跳绳运动作为一个有着悠久历史的民族民间体育项目，在我国具有深厚的群众基础，尤其在中小学深受欢迎。跳绳可以是单人练习，也可以是集体练习。跳绳的学习方法简单，对场地、器材的要求不高，是最简便易行的健身运动方式。从运动时间上看，跳绳耗时少；从运动效果上看，运动量大，能产生很好的锻炼效果。在教学过程中可以让学生感受到花样跳绳运动带来的乐趣和健身价值，使学生掌握运动技能和健身方法，提高上下肢配合及协调能力，为推动民族民间体育发展奠定基础。

### 第一节 教学目标

1. 让学生学会单人花样跳绳、双人合作跳绳、多人跳绳等方法，了解花样跳绳的锻炼价值。
2. 通过教学和练习让学生自行创编花样跳绳动作。
3. 引导学生从兴趣出发，积极参与花样跳绳学习，培养勇于挑战自我及创新精神，增强相互配合的能力。

### 第二节 教学内容与课时安排建议

表 11-1 九年级花样跳绳教学内容与课时安排建议表

| 项目   | 类别   | 内容                                                          | 课时建议 |
|------|------|-------------------------------------------------------------|------|
| 花样跳绳 | 基本技术 | 单人单绳：1. 各类脚步跳；2. 双摇；3. 编花跳；4. 侧甩编花；5. 双摇四种编花<br>多人跳绳 “8” 字跳 | 4    |

续表

| 项目 | 类别 | 内容                | 课时建议 |
|----|----|-------------------|------|
|    | 拓展 | 1. 两人一绳; 2. 两人车轮跳 | 1    |
|    |    | 1. 交互绳; 2. 绳中绳    | 1    |
|    |    | 1. 穿梭跳; 2. 十字跳    | 1    |
|    | 考核 | 考前准备和考试           | 1    |

### 第三节 花样跳绳

#### 一、教材分析

本章对一些在花样跳绳中经常出现的动作、花样进行整理分类,并结合一些协调性练习和简单的腿部力量的练习,以更好地提高学生的身体素质。通过教学,让学生充分掌握花样跳绳的各种形式,从对花样跳绳的热爱引发学生对民族传统体育的兴趣。本教材中花样跳绳的技术动作相对简单,学生容易接受和学习,但是想完全掌握并创新编排还需要反复的练习。

##### (一) 花样跳绳的教材内容和设计思路

##### 1. 花样跳绳的教材内容

花样跳绳的教学内容主要包括脚步动作、编花跳、双摇跳、侧甩编花、双摇多种编花跳、两人一绳、车轮跳以及跳长绳等,其中包括技术动作的学习、动作要点介绍、教学步骤和方法以及易犯错误和纠正方法几个部分。

花样跳绳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之前的一些辅助技术动作的练习也是必要的,比如徒手做脚步练习和一些身体素质练习。这样可以提高学生学习的速度和学习花样跳绳的自信心,从而引发学生学习花样跳绳的兴趣。

##### 2. 花样跳绳的教材设计思路

跳绳是民族民间类的一种传统体育运动项目,对于大部分学生来说并不陌生,但是关于花样跳绳的技术动作缺乏具体的学习。为了使学生深入了解花样跳绳,体会花样跳绳的趣味性 & 健身意义,本教材详细介绍了双摇、编花、侧甩编花、脚步类动作、两人一绳、车轮跳以及交互绳等常见的花样跳法。

## （二）教材搭配建议

花样跳绳对于学生腿部力量及上下肢的协调性要求较高，在学习花样跳绳的同时伴随其他运动项目的学习会提高花样跳绳的学习速度及效果，如结合一些田径中的腿部力量练习、技巧中的协调性的练习等。

## 二、花样跳绳的技术动作学习

花样跳绳的基本跳法有双摇、编花、侧甩编花、脚步类动作等四种，是花样跳绳的基本练习方式。无论哪一种跳法均以这四种方法为基础。这四种跳法之间也存在着密切的关系，速度和节奏的变换是提高花样跳绳水平的基础。

### （一）脚步练习

#### 正摇高抬腿跳

##### 1. 动作方法

（1）双手握住绳子的两端，拇指和食指握住绳柄，其他三指自然放在手柄上，两手掌心向下，放于髋的两侧，做好准备姿势后，用手腕带动绳子经后向前摇动；

（2）绳子过头顶后，一腿屈膝抬起脚尖向下，另一腿略微抬起，使双腿同时离地，使绳子经过头顶和脚下围绕身体旋转，下落之后，双脚落地；

（3）然后换另一侧腿屈膝抬起，另一腿略微抬起，使绳子经过头顶和脚下围绕身体旋转，然后双脚落地。

##### 2. 技术要点

一腿屈膝抬起，另一腿跳起，绳通过脚下后双脚落地缓冲，然后换一条腿屈膝抬起，两腿交替完成高抬腿动作。

##### 3. 错误纠正

初学者不能控制好身体重心移动，大腿抬起高度不够，脚尖未能下压。因此，上体挺直稍前倾，大腿带动小腿，向上抬起，同时脚尖下压。

#### 正摇前踢腿跳

##### 1. 动作方法

（1）双手握住绳子的两端，两臂自然弯曲，拇指和食指握住绳柄，其他三指自然放在手柄上，两手掌心向下，放于髋的两侧；

（2）做好准备姿势后，用手腕带动绳子经后向前摇动，绳子过头顶后，一腿屈膝向前弹踢，脚面绷直，另一腿略微跳起，使双腿同时离地。

##### 2. 技术要点

让绳子经过头顶和脚下围绕身体旋转，下落之后，向前弹踢的脚全脚掌着地，另一条腿向后弯曲，脚尖向下准备下一次弹踢。

### 3. 错误纠正

弹踢腿脚面绷不直, 总有勾脚尖现象。因此, 应大腿抬起, 小腿弹出, 脚趾下压, 使整个身体协调用力。

#### 正摇弓步跳

##### 1. 动作方法

手握住绳子的两端, 拇指和食指握住绳柄, 其他三指自然放在手柄上, 两手掌心向下, 放于髋的两侧, 做好准备姿势后, 用手腕带动绳子经后向前摇动, 绳子过头顶后, 双脚同时跳起, 绳通过脚下, 落地时一腿在前屈膝, 另一腿在后伸直, 成弓步, 再次跳起时双脚同时用力蹬地, 绳子再次通过脚下, 落地时双脚交换位置成弓步。

##### 2. 技术要点

弓步要求前弓、后绷, 这样做起来才能够美观大方。

##### 3. 错误纠正

前腿弓得不够, 后腿没有绷直。因此, 应前腿小腿与地面垂直, 后腿蹬直始终保持绷紧状态。

#### 正摇钟摆跳

##### 1. 动作方法

形式钟摆, 左右摆动下肢, 脚尖点地。身体跳起, 腾空时身体向一侧摆动, 内侧腿为重心支撑点, 外侧腿脚尖点地, 绳过身一周。再次跳起身体向相反方向摆动, 重心转移为相反方向, 同样内侧腿为重心支撑点, 外侧腿脚尖点地, 绳过身一周。

##### 2. 技术要点

身体在摆动时, 主要摆动下肢, 上身不要动, 外侧腿脚尖点地时尽量伸直。

##### 3. 错误纠正

外侧腿脚全脚掌落地, 再次跳动时蹬地不够, 导致失败。始终保持脚尖点地, 重心转移。

### (二) 正向体前直双摇跳

##### 1. 动作名称

前方直双摇跳, 俗称双摇、双飞、双直摇。

##### 2. 动作介绍

跳起一次双手摇绳越过头顶, 通过脚下, 绕身体两周, 即为完成一次。

##### 3. 动作要领

基本准备动作开始, 两脚蹬地发力, 跳起一定高度(略高于单摇), 提膝、收腹、稍含胸, 上臂下垂, 尽量贴近身体, 双手以手腕发力为主, 迅速向前摇绳绕体两周, 屈膝, 前脚掌着地, 即为完成一次。

##### 4. 教学步骤与方法

(1) 原地无绳连续跳练习, 模仿双摇跳绳时的跳起姿势练习跳起动作。

(2) 双手摇绳练习, 双手拿双绳(同时在体侧摇绳), 模拟双摇时的摇绳动作。

(3) 原地无绳模拟摇绳练习, 注意跳起和模拟摇绳的节奏配合。

(4) 单个双摇跳练习。

(5) 连续双摇跳练习, 在能顺利完成双摇基本动作之后, 逐渐降低跳起高度, 加快摇绳速度, 最终达到动作熟练。

#### 5. 常见错误动作与纠正方法

(1) 跳起动作错误: a. 前踢腿跳; b. 后屈腿跳; c. 直腿跳。

纠正方法: 可采用教法(1)纠正。

(2) 摇绳动作错误: a. 两臂打开过大; b. 小臂上下摆动; c. 双手位置不平衡; d. 双手用力不平衡; e. 摇绳与跳起不协调。

纠正方法: 可采用教法(2)(3)纠正。

#### 6. 重点和难点

双摇跳对腿部力量要求比较高, 在跳动过程中, 要时刻注意膝关节和踝关节的动作。在跳起时, 要用手腕带动绳子经后向前摇动, 双脚迅速跳起, 让绳子经过头顶和脚下围绕身体旋转。双脚跳起一次, 手指带动手腕快速抖动两次, 先经过头顶, 越过脚下, 再经过头顶越过脚下后, 双脚再度落地, 注意前脚掌落地。

### (三) 正向体前交叉单摇跳

#### 1. 动作名称

正向体前交叉单摇跳, 俗称间隔交叉单摇、单摇交叉跳、编花跳。

#### 2. 动作介绍

两手臂向前摇绳, 在体前交叉编花, 绳通过脚下后立即分开, 再做一个直摇动作, 就是隔一次跳编一次花, 或者隔几次跳编一次花。

#### 3. 动作要领

基本准备动作开始, 同单直摇动作, 两脚掌蹬地发力, 跳起一定高度, 提膝、收腹、稍含胸, 上臂下垂, 尽量贴近身体, 双手以手腕发力为主, 当绳子过一周后, 两小臂迅速体前交叉向前摇绳绕体一周, 屈膝, 前脚掌着地, 即为完成一个交叉动作。

#### 4. 教学步骤与方法

(1) 原地无绳连续跳练习, 模仿单摇交叉时的跳起姿态练习跳起动作。

(2) 双手摇绳练习, 双手拿双绳(同时在体侧摇绳), 模拟单摇交叉时的摇绳动作。

(3) 原地无绳模拟摇绳练习, 注意跳起和模拟跳绳的节奏配合。

(4) 连续单摇交叉跳练习, 在能顺利完成交叉基本动作之后, 逐渐加快摇绳速度, 最终达到动作的熟练。

#### 5. 常见错误动作与纠正

(1) 交叉跳时, 手臂交叉幅度太大。

(2) 交叉跳时, 手臂交叉用力太大, 无法还原成直摇。

(3) 交叉跳时, 手臂交叉双手位置不均衡, 无法连续进行。

(4) 交叉跳时, 手臂交叉双手用力不均衡。

纠正方法: 可采用教法(2)(3)纠正。

#### 6. 重点和难点

编花跳对手脚协调性要求比较高。双手协调用力, 两臂交叉和还原的速度一定要快。上体保持正直, 体前交叉时, 双手手指向下压, 同时, 两臂尽量伸直, 交叉的位置应该在小腹以下, 手指带动手腕迅速还原。

#### (四) 正向体前侧甩交叉单摇跳

##### 1. 动作名称

正向体前侧甩交叉单摇跳, 俗称侧甩编花跳。

##### 2. 动作介绍

两手臂向侧甩绳, 在体前交叉编花, 绳通过脚下后立即分开, 再做一个异侧甩绳, 回来后在体前交叉, 就是在体侧甩一次在体前跳一次编花。

##### 3. 动作要领

(1) 第一步右手手腕带动绳子经头顶在体前向左侧甩绳, 同时左手手臂向左侧伸平;

(2) 第二步左手向右甩动在体前与右手交叉, 同时让绳子直接通过脚下, 经过头顶;

(3) 第三步, 右手向右甩动至右侧伸平停止, 左手保持刚才交叉的位置不变, 让绳子在身体右侧继续甩动, 然后右手向左甩动与左手交叉, 同时摇动绳子直接通过脚下, 经过头顶, 然后左手手臂向左侧伸平, 右臂保持刚才交叉的位置不变, 让绳子在身体左侧继续甩动。

##### 4. 教学步骤与方法

(1) 原地无绳连续跳练习, 模仿单摇交叉时的跳起姿态练习跳起动作。

(2) 双手甩绳练习, 双手拿绳(同时在体侧甩绳), 模拟单摇交叉时的摇绳动作。

(3) 原地无绳模拟摇绳练习, 注意跳起和模拟跳绳的节奏配合。

(4) 连续侧甩编花跳练习, 在能顺利完成甩绳和交叉基本动作之后, 逐渐加快甩绳速度, 最终达到动作的熟练。

##### 5. 常见错误动作与纠正

(1) 绳子未过头顶就甩动。

(2) 交叉之后没有迅速还原, 导致绳子运行轨迹不正确。

(3) 交叉跳时, 手臂交叉双手位置不均衡, 无法连续进行。

纠正方法: 可采用教法(2)(3)纠正。

#### 6. 重点和难点

侧甩编花跳对手、脚和绳子的配合要求比较高。绳子要随着手臂带动的方向去旋转, 跳起的同时一定要注意身体正直, 绳子过脚后, 迅速下落缓冲。绳子应该先越过头顶, 再甩动, 手指和手腕用力带动绳子做交叉, 同时迅速还原, 保持基本姿势。

### （五）正向体前开合交叉双摇跳

#### 1. 动作名称

正向体前开合交叉双摇跳，俗称双摇快花。

#### 2. 动作介绍

跳起一次，绳子绕过身体两周，第一周直摇过，第二周编花过。

#### 3. 动作要领

两脚掌蹬地发力，跳起一定高度，脚尖下压，双手以手腕发力为主，迅速向前摇过一周，当绳子过头顶时，两手臂迅速体前交叉，在落地之前完成两个动作，屈膝落地缓冲。

#### 4. 教学步骤与方法

（1）正向开合交叉单摇跳练习。

（2）徒手模仿开合交叉双摇跳练习。

（3）加快摇绳的速度，连续多个开合交叉双摇跳练习。

#### 5. 常见错误动作与纠正

（1）手臂交叉时离身体太远，没有贴近身体。

（2）完成开合交叉双摇跳时，起跳高度太低，离地面太近，没有缓冲。

（3）交叉跳时，手臂交叉双手位置不均衡，无法连续进行。

纠正方法：可采用教法（2）（3）纠正。

#### 6. 重点和难点

正向体前开合交叉双摇跳对手臂收缩速度要求比较高，再跳起的瞬间，手臂尽量贴近身体，落地后要适当缓冲，注意屈膝下蹲，再次跳起。

### （六）正向体前合开交叉双摇跳

#### 1. 动作名称

正向体前合开交叉双摇跳，俗称双摇扯花。

#### 2. 动作介绍

跳起一次，绳子绕过身体两周，第一周编花过，第二周直摇过，它与双摇快花正相反。

#### 3. 动作要领

两脚掌蹬地发力，跳起一定高度，脚尖下压，双手以手腕发力为主，迅速体前交叉，当绳子过脚下时，双手收回到髋的两侧，在落地之前完成两个动作，屈膝落地缓冲。

#### 4. 教学步骤与方法

（1）正向合开交叉单摇跳练习。

（2）徒手模仿合开交叉双摇跳练习。

（3）加快摇绳的速度，连续多个合开交叉双摇跳练习。

#### 5. 常见错误动作与纠正

（1）手臂交叉时离身体太远，没有贴近身体。

(2) 完成合开交叉双摇跳时,起跳高度太低,离地面太近,没有缓冲。

(3) 交叉跳时,手臂交叉双手位置不均衡,无法连续进行。

纠正方法:可采用教法(2)(3)纠正。

#### 6. 重点和难点

正向体前合开交叉双摇跳和双摇快花一样对手臂收缩速度要求比较高,再跳起的瞬间,手臂尽量贴近身体,落地后要适当缓冲,注意屈膝下蹲,再次跳起。

### (七) 正向体前固定交叉双摇跳

#### 1. 动作名称

正向体前固定交叉双摇跳,俗称双摇风花。

#### 2. 动作介绍

跳起一次,绳子绕过身体两周,做两次体前固定交叉编花跳动作。

#### 3. 动作要领

两脚掌蹬地发力,跳起一定高度,脚尖下压,双手以手腕发力,体前固定交叉,向前摇绳绕身体两周,屈膝落地缓冲。

#### 4. 教学步骤与方法

(1) 双手摇绳练习,双手拿两条绳子(同时在体侧摇绳)模仿双摇风花的摇绳动作。

(2) 原地徒手模仿摇绳的练习,注意起跳和徒手摇绳的节奏配合。

(3) 连续固定交叉双摇跳练习中加一个双摇,保证连续跳起双摇时的节奏。

(4) 连续固定交叉双摇跳练习,逐渐加快手腕摇绳速度。

#### 5. 常见错误动作与纠正

(1) 固定交叉双摇跳时,手臂交叉时离身体太远,没有贴近身体。

(2) 固定交叉双摇跳时,手臂交叉用力过大,容易死绳。

(3) 固定交叉双摇跳时,手臂交叉双手位置不均衡,无法连续进行。

纠正方法:可采用教法(1)(2)(3)纠正。

#### 6. 重点和难点

固定交叉双摇跳,手指向外顺时针旋转,保证绳子按照正常交叉轨迹运行,重心始终保持在两腿之间。

### (八) 正向体前交替交叉双摇跳

#### 1. 动作名称

正向体前交替交叉双摇跳,俗称双摇龙花。

#### 2. 动作介绍

跳起一次,绳子绕过身体两周,起跳后做一次体前交叉动作,落地前,两手臂上下换位,再完成一个体前交叉动作。

#### 3. 动作要领

以左手先交叉为例,双脚蹬地跳起一定高度,两小臂迅速体前交叉(左手在上),向

前摇绳一周，落地之前，两小臂迅速体前再次交叉（右手在上），再向前摇绳一周，屈膝落地缓冲。

#### 4. 教学步骤与方法

- (1) 正向交替交叉单摇跳练习。
- (2) 原地徒手模仿交替交叉双摇跳的摇绳的练习，注意起跳和徒手摇绳的节奏配合。
- (3) 一个正向交替交叉双摇跳的完整动作练习。
- (4) 第二次交叉时手臂有意识地向前送出后再交叉。

#### 5. 常见错误动作与纠正

- (1) 手臂交叉时用力过大，容易死绳。
- (2) 交替交叉双摇跳时，手臂交叉动作不协调，第二次交叉回不到原位。
- (3) 交替交叉双摇跳时，交叉幅度太大，没有向前的力。

纠正方法：可采用教法（1）（2）（3）纠正。

#### 6. 重点和难点

交替交叉双摇跳对摇绳速度要求比较高，手臂上下换位速度一定要快，有意识地向身体前方带动，但不能改变绳子正常运动轨迹。

### 三、拓展与提高

#### （一）双人跳绳组合的学习

##### 1. 双人持单绳跳

- (1) 动作名称：双人持单绳跳，俗称：双人组合跳，又叫两人一绳。
- (2) 动作介绍：甲乙两名学生共持一绳，两人配合完成的跳绳动作。
- (3) 主要形式：

①从协作角度可以分为：辅助摇绳、协同跳绳。

辅助跳绳动作介绍：甲乙两名学生共持一绳，两人配合，一人辅助摇绳，绳子过另一队员身体即为完成一个动作。

协同跳绳动作介绍：甲乙两名学生共持一绳，两人配合共同摇绳，绳子同时过两人身体的即为完成动作。

②从摇绳方向可以分为：正摇、反摇。

③从协作方向可以分为：同向、背向、面向。

同向摇动作介绍：甲乙两名学生共持一绳，同向而站摇绳，两人配合完成动作。

背向摇动作介绍：甲乙两名学生共持一绳，背向而站摇绳，两人配合完成动作。

面向摇动作介绍：甲乙两名学生共持一绳，面向而站摇绳，两人配合完成动作。

④从摇绳过脚次数上可以分类：单摇、双摇、单双摇协同。

单摇动作介绍：甲乙两名学生共持一绳，两人配合，绳子同时过两人身体的即为完

成一个单摇动作。

双摇动作介绍：甲乙两名学生共持一绳，两人配合，跳起一次绳子同时过两人身体的两周即为完成一个双摇动作。

#### 单双摇协同跳

动作名称：双人同面正向单双摇协同跳，俗称：单双摇协同跳。

动作介绍：甲乙两名学生共持一绳，同面站立，两人配合一人单摇一人双摇。

动作要领：基本准备动作开始，以甲学生在左侧为例：两个学生共持一绳，甲学生左手持左手柄，乙学生右手持有手柄，以手腕发力为主，迅速向前摇绳绕体两周，甲学生跳起两次，乙学生跳起一次，即为完成一个完整动作。

### 2. 双人持双绳跳（车轮跳）

（1）动作名称：两人同向车轮跳，简称：两人车轮跳，俗称：车轮跳，中国跳。

（2）动作要领：两人各持一绳，同面相距约50厘米自然站立，内侧绳体后结绳交叉，同侧手臂以车轮状正向协同配合摇绳，并依次单脚轮换跳过绕体一周的绳子，恢复基本位置挺绳，即完成一个单脚车轮跳动作，该动作是其他正向车轮跳动作的基础，为正向基本车轮跳。

#### （3）教学步骤与方法

①单人无绳手臂以车轮状正向进行空摇动作练习。

②两人原地两臂以车轮状正向协同配合进行空摇动作，下肢配合单脚轮换跳起练习。

③单人原地左右手各持一绳有节奏进行教法“（2）”的动作练习。

④两人协同配合摇绳进行分解的正向单脚车轮跳动作练习。

⑤两人协同配合摇绳进行一个完整的正向单脚车轮跳动作练习。

⑥两人协同配合摇绳有节奏进行连续的正向单脚车轮跳动作练习。

#### （4）常见错误动作和纠正方法

①摇绳过程中绳体不够饱满。

②协同配合的手臂摇绳同步。

③队员间距过远或过近。

④跳绳过程中身体配合不协调。

### （二）多人跳绳组合

#### 交互绳跳

交互绳跳是长绳当中最具有观赏性的一种跳法，它指的是两个摇绳者相对而站，同时手中各拿两条绳子的一端。也就是说，一个人的左手拿一条绳子的一端，另一个人的右手也要拿这条绳子的另一端，同样的道理，两只手拿不同的绳子的一端。

#### 1. 动作方法

##### （1）摇法

两个人同时先摇一条绳子，一个人左手摇动的同时另一个人的右手摇，就像摇十人“8”字绳一样。不同的是，当绳子摇动到最高点处时，另一只手开始摇动，方法和上面一

样,主要是双手协调用力,一条绳子在最高点时,另一条绳子应该在最低点。

### (2) 入绳

当两人把两条绳子都摇起来的时候,入绳者只需要看其中一条绳子,就是迎面过来的那条,把它看作是十人“8”字的绳子,按照十人“8”字的跳法入绳,原来跳完十人“8”字有停留时间,交互绳入绳后,不做任何停留,最好单脚跳跃,减少空中滞留时间,加快频率。因为是双绳,所以跳动速度要变成原来的两倍,这样就能更好地掌握绳子的运行轨迹了。

### (3) 出绳

在跳动过程中,绳子连续摇动,让身体在绳子中保持好平衡,继续跳跃,并能够出绳,完成整个动作。跳跃过程中,看其中一条绳,就是正对的那条,当它上升到最高点的时候,也和原来的十人“8”字一样,迅速跑出绳子。跑动路线要贴近摇绳者身体。

## 2. 动作要领

(1) 摇绳者:两名摇绳者双脚略宽于肩、屈膝微蹲、含胸,相对站立,摇绳者间距略短于绳长,两臂胸前屈肘,双手分别持绳子的两段,手心相对,使手柄微微上翘,以肘关节为轴心,小臂带动手腕,依次交替向内摇绳,摇起弧度饱满,绳子一上一下,两条绳子节奏相同。

(2) 跳绳者:跳绳者可以站在摇绳者的任意一侧,以站在摇绳者的右侧为例。当近端绳子接近最高点,远侧绳子即将落地时,跳绳者左脚跨过近侧绳进入绳内着地,当远侧绳子落地时,右脚积极跳过绳子着地,左脚屈膝收起。依次连续跳。出绳时,当右脚落地后,左脚迅速跨跳,从左侧出绳,反之亦然。

## 3. 教学步骤与方法

(1) 双手拿手柄,模拟摇交互绳练习。

(2) 两人单手摇一绳练习。

(3) 双人持绳,匀速、变速摇绳练习。

(4) 跳绳者原地无绳单脚跳练习。

(5) 单绳摇动,进反绳练习。

(6) 进交互绳练习。

(7) 定时、定数、摇绳、跳绳练习。

(8) 交互绳放在地上,练习左右两侧出绳练习。

(9) 交互绳进出绳练习。

(10) 匀速、变速、跳绳练习。

## 4. 常见错误动作与纠正方法

(1) 摇绳者持绳动作不正确。

纠正方法:可用教法(1)纠正。

(2) 双手用力不均衡,摇绳时手臂运动轨迹不合理。

纠正方法:可采用教法(1)(2)(3)纠正。

(3) 摇绳弧度不饱满。

纠正方法：可采用教法(2)(3)纠正。

(4) 跳绳者进、出绳时胆怯绳、犹豫不决，掌握不好进、出绳时机。

纠正方法：可采用教法(5)(6)(8)(9)纠正。

(5) 跳绳者节奏混乱、动作不协调。

纠正方法：可采用教法(4)(7)(10)纠正。

(6) 出绳时方向错误。

纠正方法：可采用教法(8)纠正。

(7) 摇绳者、跳绳者配合不默契，容易出现失误。

纠正方法：可采用教法(7)(10)纠正。

### 交互绳双摇跳

1. 动作介绍：在跳交互绳过程中，跳绳者与摇绳者形成默契，跳绳者完成几个交互绳单摇跳动作后，摇绳者加快摇绳节奏，跳绳者跳起一次，两绳先后过脚一次。

#### 2. 动作要领

(1) 摇绳者：在摇交互绳过程中，当一手摇绳后，另一手迅速紧随摇绳，完成一个动作，使两绳间隔节奏不同，但非常接近。

(2) 跳绳者：跳绳者要和摇绳者达成默契，由单摇跳绳节奏到双摇跳绳节奏的顺利衔接。

#### 3. 教学步骤与方法

(1) 双手拿手柄，模拟摇交互绳内双摇练习。

(2) 摇绳者由单摇到双摇过渡摇绳练习。

(3) 跳绳者原地无绳单摇跳过渡到双摇跳练习。

(4) 定时、定数、摇绳、跳绳练习。

(5) 摇绳者与跳绳者由单摇跳过渡到双摇跳练习。

(6) 匀速、变速跳绳练习。

#### 4. 常见错误动作与纠正方法

(1) 摇绳者节奏不正确。

纠正方法：可采用教法(1)(2)纠正。

(2) 跳绳者由单摇到双摇过渡时机不正确。

纠正方法：可采用教法(2)(3)(5)纠正。

(3) 摇绳者与跳绳者配合不默契。

纠正方法：可采用教法(5)(6)纠正。

### 绳中绳

#### 1. 动作方法

绳中绳跳要比交互绳跳的观赏性的更强，它指的是两个摇绳者相对而站，同时手中各拿两条绳子的一端。也就是说，一个人的左手拿一条绳子的一端，另一个人的右手也要拿

这条绳子的另一端，同样的道理，两只手拿不同的绳子的一端。入绳者手持一条跳绳进入绳子中心，在配合摇绳的同时，在里面跳各种动作。

## 2. 技术要点

入绳和出绳和交互绳一致，不同的是，持绳者带绳子进去后要保证跳的过程中把绳子放于身后，做出跳绳的准备姿势，节奏掌握好后，随着摇绳者的摇绳速度开始先跳单摇，也就是说，摇一圈绳子要跳一次单摇，两条绳子都要跳，就是两条绳子各摇一圈，跳绳者要跳动两次单摇。依此类推。注意跳双摇时，两条绳都越过身体后，跳动一次让小绳子越过身体两周。出绳时应该先把绳子收好，再做出绳子的动作。

## 10人“8”字穿梭跳

10人“8”字穿梭跳和10人“8”字跳道理一样，要求的人数也是一样的，只是站位方式和进绳子顺序上不同。在1的位子上站好5个人，而在3的位子上同样站好对应的5个人。

## 1. 动作方法

除摇绳外的10人分站在1和3的位置处。摇绳开始，发令后1位置的第一个人迅速向前跑一步，在中间的方块处起跳，向2处跳起，要求脚不要踩到方块所代表的区域。一般采用上步单腿向前跳跃的方式，当绳子落地的一瞬间跳绳者迅速向里面跑动、跳跃。3位置的人看到1位置的人跑进绳子中时开始起跳，向绳子中心处跑动跳跃，不要看绳子跳。是听声音跳的，也就是听着绳子落地时，发出的节奏，向里面冲。1位置的人，不要看对面的，只要观察前面的人，当前面的人跑进去时，同样也起跳，向前跳跃。这就要求摇绳子的人绳子速度一定要加快，摇一圈，过一人，不能有空当，配合一定要好，1和3位置的第二个人开始直至最后，都是一样，只要看见前面的人跑进去了，就直接随着节奏跟进去，多练习。

## 2. 技术要点

它和“8”字不同，它的进绳是两侧同时开始的，1位置先进入，当1位置的人到2位置的时候，3位置已经开始向4位置处跑动了，基本要领很简单，绳起人进，绳落人出。

## 3. 注意事项

(1) 跳绳者如跳失误，应该快速跑出绳子，以免影响到后面的跳绳者的正常跳跃及跑动路线。

(2) 跳绳者不能空绳子，一旦空一个，对面的人没有办法调整，导致2个人同时进入绳子中心处相撞，为了减少失误，多练习无绳子的跑位，使大家达到一种默契感。

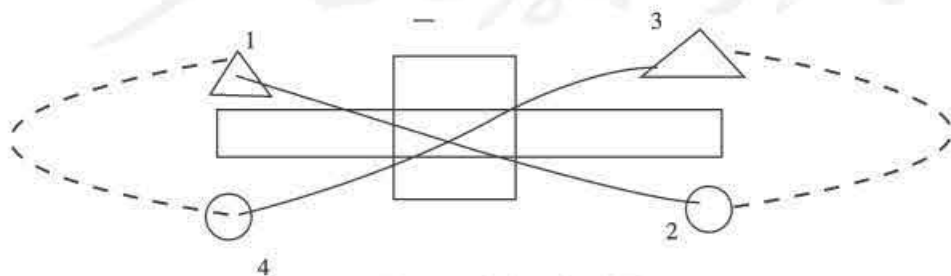


图 11-1 长绳“十”字跳

### 长绳“十”字跳

1. 动作介绍：四名摇绳者两两相对成“十”字形站立，相对两人持一绳，跳绳者跳起一次，越过成“十”字交叉的绳子。

#### 2. 动作要领

(1) 持绳：摇绳者两两相对站立，两绳夹角约 $90^{\circ}$ ，每人到绳子交叉点的距离相等。

(2) 摇绳：摇绳动作同长绳单人跳，摇绳时引导绳（上面的一根绳）最先开始摇动，下面的绳子跟随上面的绳子节奏同步摇动，四位摇绳者齐心协力，使两条绳子同时起落。

(3) 进、出绳：跳绳者以引导绳为参照，进、出绳技术要领基本与长绳单人跳相同。

(4) 跳绳：跳绳者在两绳地面交汇处跳绳，跳起高度要高于长绳单人跳。

#### 3. 教学步骤与方法

(1) 摇绳者原地定位持绳，摇绳练习。

(2) 摇绳者听信号同步摇绳练习。

(3) 单绳进、出绳练习。

(4) 进、出“十”字绳练习。

(5) 定时、定量跳“十”字绳练习。

#### 4. 常见错误动作与纠正方法

(1) 摇绳节奏不同步，摇绳弧度不饱满。

纠正方法：可采用教法(1)(2)改正。

(2) 跳绳者怯绳，进绳犹豫。

纠正方法：可采用教法(3)纠正。

(3) 跳绳者进、出绳时机把握不准确。

纠正方法：可采用教法(3)(4)纠正。

(4) 跳绳者在绳中位置偏离。

纠正方法：可采用教法(3)(4)(5)纠正。

## 第四节 花样跳绳的教学建议

### 一、教师在“花样跳绳”教学之前要明确提出安全注意事项，并在每次课前加以强调

“花样跳绳”对学生的弹跳能力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多次高难度的动作，为了更好地完成练习，学生会尽量跳得更高，这样就容易出现踝地等现象，脚踝容易受伤。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“花样跳绳”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（长绳8字、穿梭和交互绳）或进行有关辅助动作的学习**

对于“花样跳绳”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、更好地掌握花样跳绳的技术动作。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地进行重点讲解。

**三、在正式学习“花样跳绳”的技术动作之前，可以先观看花样跳绳比赛的有关视频和进行简单的教学训练和比赛**

花样跳绳是一种娱乐性和观赏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和表演的视频，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和欲望。另外，可以运用“传统教学法”来传授花样跳绳，即首先让学生分组进行简单的体会，使学生在体会中感受花样跳绳的趣味性。同时教师可以从旁观察、了解学生的基础水平，可以从中挑选身体素质突出的同学做花样跳绳的体育骨干，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。观看花样跳绳的比赛视频和进行简单的教学比赛有助于花样跳绳教学的顺利进行。

**四、主要采用“集体和个人教学相结合”和“示范结合讲解”“学生自行练习”的教学手段**

花样跳绳是一项比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，在学习初期主要以个人练习为主，在掌握了基本的技术动作之后可以安排集体的表演。集体练习可以使学生的技术进步更快，也可以带动对于花样跳绳学习兴趣不高的学生学习积极性，同时集体活动更有助于培养学生的团队精神与合作意识。

在整个花样跳绳的学习过程中要以学生为主体，例如鼓励学生进行练习、参与编排套路等；同时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，更要在学生练习和表演时，从旁对学生的错误动作技术进行纠正，以使學生能更好地掌握花样跳绳的技术。

**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**

在教授花样跳绳前的简单动作时，教师要认真观察每一个同学，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身体素质。

## 六、向学生讲授跳绳的健身意义,介绍花样跳绳的价值

跳绳是一项全身运动,跳绳时人体的内外部器官会同时得到锻炼,它可以提高人的速度、力量、耐力、协调性、柔韧性、节奏感、平衡力等。

花样跳绳对中学生的肌肉、骨骼的生长发育更有特殊意义。花样跳绳跳起时脚的弹起落下,动作变化比较多,跳绳者自身体重对下肢骨骼会产生一定的适宜压力,这对骨骼和关节是一种良性刺激,对促进中学生的骨骼,特别对下肢长骨的发育有着良好效果,从而促进其身高增长。跳绳时,上下肢肌肉有节奏的收缩和放松,整个身体不断一弹一落,这不仅使肌肉得到锻炼,肠胃也随着震动,有利于胃肠蠕动,促进人体的消化与吸收。

花样跳绳还能增强智力。跳绳时,即使最简单的原始跳法也需要手脚协调配合,绳才能顺利从脚下通过,稍有差错就会失败,这种手脚并用全身配合的瞬间动作,必须在大脑中枢神经系统的指挥和协调下才能完成。这能够加强大脑中枢神经系统的锻炼。

## 七、讲解有关花样跳绳的传统文化知识和文化背景,要风趣,有吸引力

“花样跳绳”属于民族传统文化,在教授技术动作的过程中可以对其文化背景进行讲解,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的兴趣和热情。教师在讲解的时候语言要幽默风趣,切记避免枯燥、生硬的叙述,避免使学生产生厌烦的情绪,从而影响学习效果。

## 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

要想使花样跳绳的动作技术得到很大的提高与发展,仅凭借课上的时间是不够的,要课上、课下相结合,才能有很好的提高。首先,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,对复习内容和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、花样跳绳教学评价表

表 11-2 教学评价表（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能很好地完成，对于教师提出的问题能积极回答   |   |   |    |
| 2. 学生通过教师对“花样跳绳”的讲解、示范，对“花样跳绳”运动产生了兴趣，并且积极主动地学习有关技术动作               |   |   |    |
| 3. 通过教师的讲解和学生的不断练习基本掌握脚步动作、双摇、单摇编花、双摇编花、侧甩花、两人一绳、交互绳跳的技术动作，并且能够自行练习 |   |   |    |
| 4. 在掌握技术动作的情况下能进行动作设计、编排和表演                                         |   |   |    |
| 5. 学生通过学习不但自己掌握技术动作，而且了解不同跳法的重点难点                                   |   |   |    |
| 6. 学生不仅掌握了“花样跳绳”的技术动作，对于花样跳绳的传统文化也有所了解                              |   |   |    |
| 7. 在学习结束后有继续学习和从事“花样跳绳”运动的愿望                                        |   |   |    |
| 8. 在自己掌握技术动作后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会以“花样跳绳”作为锻炼项目                                         |   |   |    |
| 10. 通过对“花样跳绳”课程的学习引发学生对花样跳绳运动的关注，对传统体育的关注，并且有主动教授他人进行花样跳绳学习的愿望      |   |   |    |

### 二、“花样跳绳”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个人花样动作进行客观的考核，在进行考核时要注意与以前所做的记录作对比，以进步程度与努力程度为主要衡量标准。

3. 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，以便其能更加准确地认识自己及身边同学的不足。

4. 充分利用最后的考核，督促学生在今后仍要从事“花样跳绳”运动，并且最好作为终身运动项目进行下去。

# 第三部分

## 教学实施建议

人民教育出版社®

## 第十二章

# 教学工作计划设计示例

体育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。

本章对九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、课时教学工作计划以示例的呈现和设计建议，提供了一些思路和方法，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、学科教学的规律和特点的要求，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，并在实施过程中不断完善，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，提出了确定具体教学内容的原则。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）学年教学工作计划设计建议

### 1. 教材的安排要体现体育的特性

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的参与，培养终身体育能力和意识，九年级以培养学生自我锻炼习惯为主进行安排。

### 2. 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、由简到繁的层次递进，处理好教材的纵横关系。

### 3. 教材的安排要体现全面性

根据课标的精神，要以学生为本，应重视学生的全面发展。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，都要从学生的需要和全面发展来考虑，要在各学期合理搭配不同性质的教材。

### 4. 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，注重周边体育资源的开发与利用，设计富有时代气息、方便开展的教材内容，尽可能满足学生全面发展的需要。

### 5. 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。

### 6. 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，应尽可能多地提供良好的教学环境，注意学生兴趣爱好的迁移，即使调整教学内容，以适应教学和学生的需要，并注意与本地区中考体育加试进行衔接。

### 7. 考查与评价要体现全面性与发展性

根据课标要求，在设置考查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查与评价，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查与评价。

## （二）学年教学工作计划设计示例

表 12-1 九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）          |      |
|------|-------------------|--------------------|---------|------------------|------|
|      |                   |                    |         | 九年级              |      |
|      |                   |                    |         | 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                  | 跨栏跑     | 4                | 3    |
|      |                   |                    | 耐久跑     | 5                | 5    |
|      |                   | 跳                  | 跳高 立定跳远 | 2                | 3    |
|      |                   |                    | 投       | 掷实心球             | 5    |
|      | 体操                | 基本体操<br>（队列队形、徒手操） |         | 随各项实践课教学安排       |      |
|      |                   | 技巧                 |         | 4                | 3    |
|      |                   |                    | 双杠      |                  | 5    |
|      | 球类                | 篮球                 |         | 6                | 6    |
|      |                   | 足球                 |         | 5                | 4    |
|      |                   | 羽毛球                |         | 5                | 4    |
|      | 武术                | 健身短棍               |         | 4                | 3    |
|      | 民族民间传统体育          | 花样跳绳               |         | 3                |      |
| 身体健康 | 安全地进行体育锻炼         |                    |         | 随各项实践课教学安排       |      |
|      | 发展完成动作的速度         |                    |         | 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      |      |
|      | 学会科学参与各项体育活动的方    |                    |         | 随各项实践课教学安排       |      |

续表

| 学习方面           | 教 学 内 容          |                                                                                                          | 安排方式（节）                                   |      |
|----------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|
|                |                  |                                                                                                          | 九年级                                       |      |
|                |                  |                                                                                                          | 第一学期                                      | 第二学期 |
| 心理健康与社会适应      | 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；<br>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    | 运动负荷的自我监测        |                                                                                                          | 2                                         |      |
|                | 善于休息，增进健康        |                                                                                                          |                                           | 3    |
|                | 增强安全意识，提高避险能力    |                                                                                                          | 1                                         |      |
| 机动             | （大型活动等）          |                                                                                                          | 3                                         | 3    |
| 学时合计           |                  |                                                                                                          | 54                                        | 45   |
| 建议考核内容、全面评价与要求 |                  | 第一学期：耐久跑、双杠 球类一项，出勤率与参与态度<br>第二学期：实心球 技巧 球类一项，出勤率与参与态度<br>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：本计划从实际考虑，在保证完成国家规定课时的前提下，针对毕业年级迎考的具体情况，将两学期的课时安排进行了调整。第一学期安排18周，第二学期安排15周，每周按3节课安排编制上述计划。

### 三、学期教学工作计划的设计

学期教学计划，通常又称教学进度，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。学期教学计划安排得是否恰当对下位计划的制订有着直接的影响。所以，教师在每学期开学前，都要在总结上学期教学目标、学习达成情况的基础上设计好本学期教学进度。

#### （一）学期教学工作计划设计建议

##### 1. 教材的安排应考虑系统性和连贯性

在安排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，而技术上有负效应的教材在安排时应考虑有一定的间隔时间，避免在短时间内同时出现。

## 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合适的季节进行教学。

## 4. 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，在主要安排技能性教学单元的基础上，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。

## （二）学期教学工作计划设计示例

人教版®

表12-2 九年级第一学期教学进度安排示例（供参考）

| 类别                      | 教学内容          | 课时<br>预计 | 九月 |   |   | 十月 |   |   | 十一月 |   |   | 十二月 |   |   | 一月 |   |   |
|-------------------------|---------------|----------|----|---|---|----|---|---|-----|---|---|-----|---|---|----|---|---|
|                         |               |          | 一  |   |   | 二  |   |   | 三   |   |   | 四   |   |   | 五  |   |   |
|                         |               |          | 1  | 2 | 3 | 1  | 2 | 3 | 1   | 2 | 3 | 1   | 2 | 3 | 1  | 2 | 3 |
| 基础<br>知识                | 运动负荷<br>的自我监测 | 2        |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
|                         | 增强安全意识        | 3        |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
|                         | 提高避险能力        | 1        | √  |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
| 跑                       | 队列队形基本体操      |          | √  | √ | √ | √  | √ | √ | √   | √ | √ | √   | √ | √ | √  | √ | √ |
|                         | 跨栏跑           | 4        | √  | √ | √ | √  | √ | √ | √   | √ | √ | √   | √ | √ | √  | √ | √ |
|                         | 耐久跑           | 5        |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
| 跳                       | 跳高            | 2        |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
|                         | 掷实心球          | 5        |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
|                         | 技巧            | 4        |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
| 球类                      | 双杠            | 5        |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
|                         | 篮球            | 6        | √  | √ | √ | √  | √ | √ | √   | √ | √ | √   | √ | √ | √  | √ | √ |
|                         | 足球            | 5        |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
| 武术                      | 羽毛球           | 5        |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
|                         | 健身短棍          | 4        |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
|                         | 花样跳绳          | 3        |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
| 随报随报、跨栏、双杠<br>发展柔韧、力量   |               |          | √  | √ | √ | √  | √ | √ | √   | √ | √ | √   | √ | √ | √  | √ | √ |
|                         |               |          |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
|                         |               |          |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
| 随报随报、技巧、球类<br>内容发展灵敏、协调 |               |          | √  | √ | √ | √  | √ | √ | √   | √ | √ | √   | √ | √ | √  | √ | √ |
|                         |               |          |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
|                         |               |          |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
| 体育活动中安全                 |               |          |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
| 肌肉放松方法                  |               |          |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
| 理论、补测                   |               | 3        |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
|                         |               |          |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
|                         |               |          |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |
| 合计                      |               | 54       |    |   |   |    |   |   |     |   |   |     |   |   |    |   |   |

注：“√”为学习内容 “★”为考



#### 四、单元教学工作计划的设计

单元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) 单元教学工作计划设计建议

###### 1. 合理规划教材数量和教学时数

根据教材的特点合理安排教材数量,保证在不同教学阶段都有重点教材出现,以不断加强学习内容的广度与深度。从面向全体考虑,应科学合理地安排单元规模,一般掌握在4~8学时。

###### 2. 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,同时还要考虑同一项目中多个单元的衔接与递进,要突出运动技术学习和身体锻炼目标达成的要求,以此促进运动参与、心理健康和社会适应方面的目标达成。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。

###### 3. 突出教材特点,明确教材的重点、难点

认真研究教材,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,构建符合教与学实际的单元教学计划。

###### 4. 明确教学方法的使用价值,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,尽可能地使学生获得更多的学练机会;根据实际情况合理制定切合学生实际的、可操作的、具有实效性的教与学的策略,使教学方法、手段、组织形式都具有实用价值。

###### 5. 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,分析该年龄段学生的生理、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。

## (二) 单元教学工作计划设计示例

表 12-4 九年级篮球单元教学计划示例 (供参考)

| 教学内容 | 基本技术: 移动(防守步法)、转身运球、防守持球队员、防守无球队员<br>基本战术: 战术位置分工、半场人盯人防守<br>教学比赛: 五对五教学比赛                                                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                                           |                                                                                                                        |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 单元目标 | 1. 学习防守步法、转身运球、防守持球队员、防守无球队员, 战术位置分工、半场人盯人防守等技、战术, 使学生了解动作方法与战术意图<br>2. 通过练习, 提高学生移动、运球、防守等基本技术的熟练程度并能够运用所学的技、战术参加比赛, 提高个人防守与进攻的能力和战术意识<br>3. 通过教学, 全面提高学生的速度、耐力、灵敏、协调等身体素质<br>4. 通过教学, 培养学生的勇敢顽强、敢于拼搏、团结合作、公平竞争的精神 |                                                                                       |                                                                                                           |                                                                                                                        |
| 课次   | 教学内容                                                                                                                                                                                                                | 教学目标                                                                                  | 教学重、难点                                                                                                    | 教法措施                                                                                                                   |
| 1    | 1. 后撤步<br>2. 交叉步<br>3. 转身运球                                                                                                                                                                                         | 1. 90%的同学能正确认识移动技术动作、转身运球的基本要领、动作方法<br>2. 初步学习在教师的引领下70%的同学能够基本完成<br>3. 发展学生思维敏锐性与灵活性 | 移动<br>重点: 屈膝弯腰降低重心的基本姿势<br>难点: 移动中身体的稳定性和易变性, 以及控制较大的范围<br>转身运球<br>重点: 转身时身体重心平稳, 拉球靠近身体<br>难点: 转身后加速摆脱防守 | 1. 讲解示范<br>2. 熟悉球性练习<br>3. 在场内根据手势或其他信号做各种移动步法练习<br>4. 运球转身<br>(1) 运球转身练习<br>(2) 全场一对一练习                               |
| 2    | 1. 攻击步<br>2. 绕步<br>3. 碎步<br>4. 防守持球队员                                                                                                                                                                               | 1. 通过教学使学生理解移动步法、防守持球队员的技术要领<br>2. 通过练习学生基本掌握防守技术要领<br>3. 发展学生身体的灵活性、协调性及准确判断的能力      | 重点: 及时抢占对手与篮之间的有利防守位置<br>难点: 观察判断对手的进攻意图                                                                  | 1. 讲解示范<br>2. 移动步法练习<br>3. 防守持球队员<br>(1) 防守选位原则<br>(2) 一攻一守, 持球队员做投、突动作, 防守队员做干扰球和撤、滑步动作<br>(3) 沿三分线防运球练习<br>(4) 抢打球练习 |
| 3    | 防守持球队员                                                                                                                                                                                                              | 1. 使学生明确防守持球队员技术动作概念、运用时机、动作方法、技术要素和动作要点<br>2. 通过比赛实战来巩固、提高学生个人防守技术的能力                | 重点: 有利的防守位置<br>难点: 合理的防守技术                                                                                | 1. 熟悉球性练习<br>2. 讲解示范<br>3. 防守持球队员练习<br>(1) 半场一防一练习<br>(2) “少防多”防传球练习<br>(3) 三对三消极进攻情况下练习<br>(4) 三对三积极对抗的情况下练习          |

| 课次 | 教学内容        | 教学目标                                                                                  | 教学重、难点                                               | 教法措施                                                                                                                                          |
|----|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4  | 防守无球队员      | 1. 明确防守无球队员位置与距离、防守姿势、移动步法<br>2. 通过比赛、实战提高学生个人防守能力<br>3. 启发学生善于思索, 善于总结的能力            | 重点: 随时抢占“人球兼顾”的有利防守位置<br>难点: 根据对手的技术特点以及防守战术需要调整防守位置 | 1. 讲解示范<br>2. 防守无球队员练习<br>(1) 防守姿势练习<br>(2) 强侧防守原地选位练习<br>(3) 弱侧防守选位练习<br>3. 游戏一角篮球                                                           |
| 5  | 防守无球队员      | 1. 通过教学学生能够基本掌握防守无球队员的动作要点<br>2. 通过练习提高协防的能力。基本掌握防守配合方法<br>3. 发展学生的灵敏及快速反应能力          | 重点: 防守及时、到位<br>难点: 合理、及时地调整防守位置                      | 1. 脚步移动的组合练习<br>2. 教师讲解示范<br>3. 防守无球队员练习<br>(1) 防外策应练习<br>要求: 在防守站位时, 力求选择球和人都能兼顾的位置, 保持较低的身体重心<br>(2) 防弱侧溜底<br>要领: 掌握转身时机, 紧贴对手, 抢占人球兼顾的有利位置 |
| 6  | 巩固个人防守技术    | 1. 进一步提高全队的整体防守能力和队员的协防意识<br>2. 把防守无球队员的练习和防有球队员的练习放在同等重要的地位                          | 重点: 巩固技术动作<br>难点: 提高防守能力                             | 教师统一布置任务, 分组练习, 教师巡视指导<br>1. 行进间四角传接球(顺时针与逆时针方向交替练习)<br>2. 三人一组绕8字传球推进投篮<br>3. 一对一攻防练习, 积极进攻与防守<br>4. 教学比赛。比赛中应用篮球规则, 提高篮球战术素养                |
| 7  | 学习半场人盯人防守战术 | 1. 使学生了解半场缩小人盯人防守战术的落位阵型, 攻防时机、移动路线<br>2. 实战中检验学生对全队战术理解和掌握的程度<br>3. 提高学生在战术配合中灵活变化能力 | 重点: 理解战术意图<br>难点: 选择防守位置做到人球兼顾                       | 1. 教师讲解战术方法与意图, 利用挂图和挂盘等辅助教学, 请一组学生做示范<br>2. 分组练习<br>(1) 半场一对一攻守练习<br>(2) 半场三对三攻守练习<br>3. 教学比赛。要求用人盯人防守                                       |

| 课次 | 教学内容           | 教学目标                                                                                          | 教学重、难点                        | 教法措施                                                                                                                             |
|----|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | 进一步学习半场人盯人防守战术 | 1. 使学生了解半场扩大人盯人防守战术的落位阵型, 攻防时机, 移动路线<br>2. 通过比赛的信息反馈, 不断总结分析, 以此提高攻守战术水平<br>3. 提高学生在战术配合中应变能力 | 重点: 选择合理的防守位置<br>难点: 提高个人攻防能力 | 集体学习半场扩大人盯人防守战术要点, 分组练习, 教师指导<br>1. 两人一组传切配合战术练习, 摆脱防守人后切入, 提高战术意识<br>2. 全场两人一组传球推进投篮<br>3. 三人一组绕8字传球推进投篮<br>4. 教学比赛(要求: 用人盯人防守) |

表 12-5 九年级足球单元教学计划示例 (供参考)

| 学习目标 | 1. 正确认识足球运动对身心发展的作用, 初步掌握本单元所学足球技术的动作要领与方法, 懂得它们在足球比赛中的作用<br>2. 60% 的同学能够基本正确地完成拨球过人、扣球运球过人、脚背内侧踢球、脚内侧接空中球的动作以及接球-运球-传球组合技术, 并能通过游戏和比赛得到巩固<br>3. 以积极认真的态度参与足球技能的学习, 逐步提高对足球运动的兴趣, 并把它作为课余体育活动内容之一<br>4. 发展身体协调能力和各项身体素质, 提高运动能力、人际交往能力和自主学习能力 |                        |                                                        |                        |                                   |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------|----------------|
| 课次   | 主要内容                                                                                                                                                                                                                                          | 辅助内容                   | 课时学习目标                                                 | 学习重点<br>难点             | 学习方式                              | 教学<br>指导       |
| 1    | 扣球运球过人                                                                                                                                                                                                                                        | 颠球等熟悉球性练习、拨球运球过人、一对一攻防 | 复习拨球运球过人动作, 感受球性; 发展身体协调性; 大部分学生能基本掌握拨球运球过人的动作         | 脚的部位和触球的部位以及合理拨球、扣球的力量 | 1. 自主体验<br>2. 观察与相互评价             | 示范; 提示; 激励     |
| 2    | 扣球运球过人                                                                                                                                                                                                                                        | 拉球运球过人、身体协调性游戏、传抢游戏    | 60% 左右的学生能基本掌握扣球运球过人动作; 少部分同学可以完成拉球过人, 在传抢游戏中学习运用传接球技术 | 扣球过人的动作连接和身体的协调配合      | 1. 观察与模仿<br>2. 自主体验<br>3. 相互指导与评价 | 讲解与示范; 启发与激励   |
| 3    | 脚背内侧踢球                                                                                                                                                                                                                                        | 颠球等熟悉球性、快速移动练习         | 60% 左右的学生能基本掌握脚背内侧踢球, 在活动中勇于创新, 敢于展示                   | 脚背内侧踢球脚的接触部位以及踢球腿协调用力  | 1. 观察与模仿<br>2. 合作<br>3. 展示与交流学习   | 讲解与示范; 引导对比与交流 |

续表

| 课次 | 主要内容         | 辅助内容          | 课时学习目标                                        | 学习重点<br>难点              | 学习方式                            | 教学<br>指导         |
|----|--------------|---------------|-----------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------|
| 4  | 传接球、脚内侧接空中球  | 传抢游戏          | 80%的学生能基本掌握脚背内侧踢球和脚内侧接空中球,学习在游戏和比赛中运用         | 接空中球的时机判断动作及缓冲动作        | 1. 观察与讨论<br>2. 自主体验<br>3. 交流与评比 | 讲解与分析,评价与激励      |
| 5  | 接球—运球—传球组合技术 | 游戏比赛          | 80%的学生能基本掌握传接地滚球与空中球的动作,组合技术连接较熟练。学习在游戏和比赛中运用 | 接球—运球—传球单个技术动作的连接       | 1. 观察与讨论<br>2. 自主体验<br>3. 交流与评价 | 讲解示范;正误对比;启发与激励  |
| 6  | 接球—运球—射门组合技术 | 传接球游戏比赛介绍足球规则 | 60%的学生能较好地完成接运射组合技术练习,在比赛中学习运用并了解有关足球规则       | 接球—运球—射门单个技术动作的衔接       | 1. 观察与讨论<br>2. 合作学习<br>3. 游戏体验  | 示范;正误对比;启发与激励    |
| 7  | 传切配合、跑位接应    | 复习斜传直插二过一     | 60%的学生能较好地完成传切配合练习,复习斜传直插二过一,为学习直传斜插二过一做准备    | 传球与跑位接应的时机和传球方向力量的控制    | 1. 观察与讨论<br>2. 合作学习<br>3. 游戏体验  | 讲解示范;正误对比;启发与激励  |
| 8  | 直传斜插二过一      | 传接球、比赛介绍足球规则  | 60%的学生能较好地完成直传斜插二过一,在比赛中学习运用学过的二过一战术并了解有关足球规则 | 传球与跑位接应的时机和传球方向力量的控制    | 1. 观察与讨论<br>2. 合作学习<br>3. 游戏体验  | 讲解示范;正误对比;启发与激励  |
| 9  | 复习所学内容熟悉考核方法 | 比赛、介绍足球规则     | 大部分同学能够较熟练地完成所学技术动作,结合比赛学习足球规则                | 技术动作的熟练性与稳定性            | 1. 观察与讨论<br>2. 自主体验<br>3. 交流与评比 | 1. 语言指示<br>2. 评价 |
| 10 | 考核           | 游戏            | 80%左右的学生能够在足球游戏和考核中展示技术和基本活动能力                | 技术动作的熟练性与稳定性,顽强、自信的心理状态 | 1. 探究与讨论<br>2. 游戏巩固             | 1. 语言指示<br>2. 评价 |

表 12-6 九年级技巧（经单肩后滚成跪撑平衡）单元教学计划示例（供参考）

|      |                                                                                                                                              |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教学目标 | 1. 掌握经单肩后滚成跪撑平衡的动作及保护帮助方法，做到动作连贯，幅度大<br>2. 通过学练，发展学生的力量、柔韧、协调、灵敏等身体素质，提高平衡及身体的感知能力<br>3. 培养学生自信和自我展示能力；在合作学习过程中学会关心和帮助他人，提高解决问题的能力，感悟技巧动作的魅力 |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 内容   | 教学目标                                                                                                                                         | 教学重难点                                        | 教法措施                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 课次   |                                                                                                                                              |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1    | 1. 了解技巧运动的价值，建立经单肩后滚成跪撑平衡动作的概念，基本掌握单肩后滚翻的方法<br>2. 发展学生的力量、柔韧、灵敏等身体素质<br>3. 培养学生观察、分析问题的能力，感悟合作学习的乐趣                                          | 重点：<br>掌握头侧屈的方向及与两臂动作的配合<br>难点：<br>侧屈头及撑手的时机 | 1. 简单介绍经单肩后滚成跪撑平衡的锻炼价值及动作特点<br>2. 教师示范、讲解动作建立完整动作的感念，提出本课学习重点<br>3. 复习前、后滚翻<br>要求：蹬地有力，滚动圆滑成直线<br>4. 复习肩肘倒立（由直腿坐开始）<br>要求：后倒举腿要翻臀，保持直膝绷脚<br>5. 推手练习<br>（1）站立姿势确定侧屈头的方向，明确两臂配合的方法进行练习<br>（2）两人一组练习，并相互纠正动作<br>6. 讲解、示范保护帮助方法<br>7. 利用程序教学法在保护帮助下练习<br>（1）肩肘倒立；（2）撑手头侧屈；（3）分腿下落<br>8. 分组练习，教师巡视指导<br>9. 从直角坐开始，在帮助下初步体验单肩后滚成跪撑平衡动作的完整过程<br>10. 检查、评价掌握情况 |
| 2    | 1. 进一步学习经单肩后滚成跪撑平衡的动作方法，使90%的学生能在保护帮助下完成动作<br>2. 通过学练，发展学生的力量、柔韧及定向和感知能力<br>3. 培养学生认真地学习态度，提高团结合作的能力和责任感                                     | 重点：<br>经单肩向后滚动动作圆滑，方向正<br>难点：<br>身体重心的控制     | 1. 教师示范、讲解，提出本课学习重点及要求<br>2. 专项练习及辅助练习<br>3. 教师引导学生回顾动作要点及练习程序<br>4. 分解练习<br>（1）直角坐垫后倒举腿练习<br>要求：后倒举腿要翻臀；保持直膝并腿<br>5. 后倒翻臀撑手，侧屈头练习<br>6. 分组在保护帮助下进行经单肩后滚成跪撑平衡练习<br>要求：两臂与头侧屈配合协调；控制身体重心<br>7. 教师指导个别学生<br>8. 分组检查练习情况，师生共同评价                                                                                                                           |

| 课次 | 内容 | 教学目标                                                                                                            | 教学重难点                                  | 教法措施                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3  |    | 1. 继续学习经单肩后滚成跪撑平衡的动作方法,使70%的学生能独立完成动作<br>2. 发展力量、协调、灵敏、柔韧等身体素质,提高肌肉的控制能力<br>3. 培养学生的自信和自我表现能力,提高在合作学习过程中解决问题的能力 | 重点: 后滚圆滑方向正,分腿及时成跪撑<br>难点: 动作连贯,后举腿有控制 | 1. 复习前滚翻、后滚翻<br>要求: 团身紧,滚动圆滑<br>2. 直腿坐—后倒成肩肘倒立—前滚成蹲立<br>3. 在保护帮助下利用程序教学法练习(后倒翻臀头侧屈;撑手分腿要跪膝;绕头后腿控重心;两手换撑后腿举)<br>4. 教师可利用图版再次明确动作要点及要求<br>5. 分组练习<br>要求: 动作过程中要控制好身体重心;互相纠正动作<br>6. 根据个人情况选择采用保护或帮助方法,促进学生独立完成动作<br>7. 分组练习和评价,检查完成动作情况<br>8. 拓展练习,自主或小组合作练习(经单肩后滚成半劈腿、前滚翻直腿坐—经单肩后滚成跪撑平衡) |
| 4  |    | 1. 巩固提高经单肩后滚成跪撑平衡的技术动作,使90%的学生能独立完成<br>2. 通过练习发展学生的力量、柔韧、协调、灵敏等身体素质,提高平衡及控制能力<br>3. 培养学生不断进取的精神,提高合作与创新能力       | 重难点: 动作连贯,姿态美                          | 1. 利用垫子进行柔韧性练习(直腿坐体前屈、跪撑后踢腿练习等)<br>2. 复习前滚翻直腿坐<br>3. 在保护下进行经单肩后滚成跪撑平衡练习<br>4. 请学生展示,教师讲解评价要点<br>5. 分组练习<br>6. 组内展示,并相互评价<br>7. 各组进行创新练习<br>8. 全班展示,并相互交流<br>9. 教师小结本单元学习情况                                                                                                              |

表 12-7 九年级双杠(分腿骑坐前进)单元教学计划示例(供参考)

|      |                                                                                                               |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教学目标 | 1. 掌握分腿坐前进的动作方法,做到两手向前撑杠的同时两腿弹压杠后摆并腿进杠动作连贯<br>2. 通过练习,发展学生的力量、协调、灵敏等身体素质<br>3. 培养学生勇敢、果断的心理品质,提高观察、分析及解决问题的能力 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 课次 | 内容 | 教学目标                                                                                                              | 教学重难点                                  | 教学方法及组织                                                                                                                                                                                      |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  |    | 1. 初步学习分腿坐前进的动作方法<br>2. 发展上肢及肩带的力量, 提高支撑能力<br>3. 培养勇于克服困难, 积极进取的精神, 提高团结协作的意识和能力                                  | 重点: 推手后挺髋、立腰<br>难点: 推手, 挺髋要直膝绷脚        | 1. 复习支撑摆动<br>要求: 直臂顶肩, 以肩为轴摆动<br>2. 跳上成分腿坐练习<br>要求: 前摆过杠面后, 分腿后滑保持直膝绷脚成分腿坐<br>3. 教师讲解示范, 明确动作要点<br>4. 垫上练习分腿坐前进<br>5. 从分腿坐开始, 反复练习推杠, 挺髋立腰, 夹腿动作                                             |
| 2  |    | 1. 进一步学习分腿坐前进的动作方法, 在保护帮助下体会完整动作<br>2. 通过练习, 发展力量、灵敏等身体素质, 提高协调性<br>3. 培养团结协作的精神及观察、分析问题的能力                       | 重点: 挺身远撑杠要直臂顶肩<br>难点: 两手远撑杠与两腿弹压杠的协调配合 | 1. 复习支撑摆动成分腿坐<br>2. 垫上分腿坐进行推手挺髋、立腰练习<br>3. 低双杠上练习<br>4. 分组练习, 对照图版相互纠正动作<br>5. 杠上贴手撑位置的标记 (应贴2或3个不同远度标记, 供学生自主选择)<br>6. 教师辅导个别学生<br>7. 在保护帮助下练习<br>8. 学生示范, 师生共同评价, 并再次提出要求<br>9. 学生练习, 检查成果 |
| 3  |    | 1. 继续学习分腿坐前进的动作方法, 使70%的学生能独立完成动作<br>2. 发展力量、灵敏等身体素质, 提高身体的感知与控制能力<br>3. 培养积极进取的精神, 增强团结协作及安全意识和能力                | 重点: 撑杠与两腿弹压杠的协调配合<br>难点: 动作配合协调、连贯     | 1. 教师示范, 并提出本课教学的重难点<br>2. 从分腿坐开始, 反复练习推杠, 挺髋立腰, 夹腿动作<br>3. 在保护或帮助下完成动作<br>4. 教师提示两手前撑杠与两腿弹压杠的协调配合<br>要求: 两手远撑杠时要直臂顶肩、紧腰<br>5. 小组合练习<br>跳上支撑成分腿坐—前进一次成外侧坐—转体90°下                             |
| 4  |    | 1. 巩固、提高分腿坐前进的技术动作, 使85%的学生能独立完成<br>2. 通过练习, 发展力量、灵敏、柔韧等身体素质<br>3. 培养学生积极进取, 不断追求的心理品质, 增强自信和勇于展示自我的精神, 提高合作学习的能力 | 重难点: 动作连贯, 姿态优美                        | 1. 复习支撑摆动<br>2. 分腿骑坐前进练习<br>3. 教师讲解评价标准和要求<br>4. 分组练习, 并评价<br>5. 组合动作练习                                                                                                                      |

表 12-8 九年级健身短棍单元教学计划示例（供参考）

|      |                                                                                                                                               |                 |             |                  |      |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------|
| 教学目标 | 1. 让学生了解短棍的器械特点和基本棍法。引导学生使用工具的意识<br>2. 教会学生“健身短棍”的套路，让学生了解“健身短棍”的动作方法，了解不同棍法的攻防含义和器械套路的练习方法<br>3. 在教学过程中组织学生练习“健身短棍”，增强体质，塑造强健的身形体态和朝气蓬勃的尚武精神 |                 |             |                  |      |
| 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、简介短棍和各部位名称                                                                                                                                  | 短棍各部位名称         | 知晓短棍各部位名称   | 教师持棍介绍           |      |
|      | 二、学习换把练习                                                                                                                                      | 双手的换位           | 熟悉棍性        | 强调两手接近时换握        |      |
|      | 三、学习平抡棍                                                                                                                                       | 棍的平圆路线          | 学会双手平圆抡棍    | 教师口令组织练习         |      |
|      | 四、平抡斜劈                                                                                                                                        | 斜劈的路线           | 学会双手斜向抡棍    | 教师口令组织练习         |      |
|      | 五、学习健身短棍1-2动预备式                                                                                                                               | 身体的挺直站立；右手持棍的垂直 | 学会直立持棍      | 教师领做并要求学生模仿      |      |
|      | （一）起势                                                                                                                                         | 持棍礼的双手动作        | 掌握“持棍礼”     | 简要讲解示范，强调两臂要平    |      |
|      | （二）平抡斜劈                                                                                                                                       | 平抡和斜劈棍的运动路线     | 掌握“平抡斜劈”的动作 | 强调区分两种棍法的运动路线    |      |
| 第二次课 | 一、练习换把                                                                                                                                        | 双手的换位           | 熟悉棍性        | 强调两手接近时换握        |      |
|      | 二、练习平抡棍                                                                                                                                       | 棍的平圆路线          | 学会双手平圆抡棍    | 教师口令组织练习         |      |
|      | 三、学习劈棍                                                                                                                                        | 抡劈的路线           | 学会双手立向抡棍    | 教师口令组织练习         |      |
|      | 四、复习健身短棍1-2动                                                                                                                                  | 强调动作的规格和劲力      | 进一步熟练1-2动作  | 听教师口令集体练习        |      |
|      | 五、学习健身短棍3-4动                                                                                                                                  |                 |             |                  |      |
|      | （三）挂棍前劈                                                                                                                                       | 挂棍的双手配合动作       | 掌握“挂棍前劈”的动作 | 教师重点讲解挂劈棍手法，再领做  |      |
|      | （四）闪身拦架                                                                                                                                       | 拦架的双手动作配合       | 掌握“闪身拦架”的动作 | 重点讲解示范拦架的双手动作并领做 |      |

续表

| 课次   | 教学内容           | 重点难点       | 教学目标           | 教学措施                                          | 辅助教材 |
|------|----------------|------------|----------------|-----------------------------------------------|------|
| 第三次课 | 一、练习换把、平抡棍     | 双手对棍的运转    | 进一步熟悉棍性        | 强调两手换握和使棍时松紧适度                                |      |
|      | 二、练习劈棍         | 棍的立圆路线     | 学会左手活把         | 教师口令组织练习                                      |      |
|      | 三、学习戳把         | 戳把的持棍      | 学会双手运用棍把       | 教师口令组织练习                                      |      |
|      | 四、复习健身短棍1-4动   | 强调动作的规格和劲力 | 进一步熟练1-2动作     | 听教师口令集体练习                                     |      |
|      | 五、学习健身短棍5-6动   |            |                |                                               |      |
|      | (五)三把连击        | 钉脚盖把的动作    | 掌握“三把连击”的动作    | 复习“健身长拳”的戳脚钉踢,然后讲解使棍手法,再领做重点讲解示范斜撩棍的力点和方向,并领做 |      |
| 第四次课 | (六)斜撩斜劈        | 斜撩棍的力点和方向  | 掌握“斜撩斜劈”的动作    |                                               |      |
|      | 一、练习换把、平抡棍     | 双手对棍的运转    | 进一步熟悉棍性        | 强调两手换握和使棍时松紧适度                                |      |
|      | 二、练习劈棍、戳把      | 棍的两端力点     | 掌握棍两端的技法       | 教师口令组织练习                                      |      |
|      | 三、练习三把连击       | 三种把法的使用    | 熟练掌握三种把法       | 教师口令组织练习                                      |      |
|      | 四、练习纠正健身短棍1-3动 | 棍梢抡转的棍法    | 熟练棍梢抡转的棍法和动作规格 | 教师领做练习                                        |      |
|      | 五、练习纠正健身短棍4-6动 | 每动的把法和撩棍规格 | 熟练棍梢抡转的棍法和动作规格 | 教师领做练习                                        |      |
|      | 六、练习健身南拳1-6    | 每动的棍法      | 进一步熟练和连贯所学的动作  | 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、练习换把、平抡棍    | 双手对棍的运转    | 进一步熟悉棍性     | 强调两手换握和使棍时松紧适度 |      |
|      | 二、练习劈棍、戳把     | 棍的两端力点     | 掌握棍两端的技法    | 教师口令组织练习       |      |
|      | 三、练习三把连击      | 三种把法的使用    | 掌握“三把连击”的动作 | 教师口令组织练习       |      |
|      | 四、复习健身短棍1-6动  | 强调每动的棍法和劲力 | 进一步熟练1-6动作  | 听教师口令集体练习      |      |
|      | 五、学习健身短棍7-9动  |            |             |                |      |
|      | (七) 上步前戳      | 前戳棍的双手配合   | 掌握“上步前戳”的动作 | 讲解戳棍手法,再领做     |      |
|      | (八) 侧身闪点      | 侧点棍的双手配合   | 掌握“侧身闪点”的动作 | 讲解点棍的力点和方向并领做  |      |
|      | (九) 左右横扫      | 提膝抽把的身体动作  | 掌握“左右横扫”的动作 | 讲解双手的配合并领做     |      |
| 第六次课 | 一、练习学过的短棍基本棍法 | 棍法的准确和清晰变换 | 熟练棍法和提高力度   | 按体操口令进行练习      |      |
|      | 二、复习健身短棍1-10动 | 全套动作的记忆    | 熟练健身短棍全套动作  | 教师用口令指挥练习      |      |
|      | 三、练习健身短棍反向动作  | 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    |      |

续表

| 课次   | 教学内容                      | 重点难点           | 教学目标                 | 教学措施          | 辅助教材 |
|------|---------------------------|----------------|----------------------|---------------|------|
| 第七次课 | 一、练习学过的短棍基本棍法             | 棍法的准确和清晰变换     | 熟练健身短棍全套动作           | 按体操口令进行练习     |      |
|      | 二、复习健身短棍全套动作              | 全套动作的顺序        | 进一步提高1-5动的质量         | 喊动作名称的口令集体练习  |      |
|      | 三、重点纠正健身短棍1-5动            | 动作的准确性、劲力、攻防意识 | 熟练掌握正反全套动作           | 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    |                      | 各组学生喊动作名称练习   |      |
| 第八次课 | 一、练习学过的短棍基本棍法             | 棍法的准确和清晰变换     | 熟练棍法和提高力度            | 按体操口令进行练习     |      |
|      | 二、复习健身短棍全套动作              | 全套动作的熟练        | 熟练健身短棍全套动作           | 听教师的口令的节奏指挥   |      |
|      | 三、重点纠正健身短棍5-9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   |      |
| 第九次课 | 一、练习学过的短棍基本棍法             | 棍法的准确和清晰变换     | 熟练棍法和提高力度            | 按体操口令进行练习     |      |
|      | 二、讲解考核标准和要求<br>复习健身短棍1-9动 | 考核标准和要求理解      | 明确考核标准和要求            | 要求学生要有发挥水平的意识 |      |
|      | 三、练习健身短棍全套动作              | 记住全套动作         | 熟练健身短棍全套动作           | 听教师的口令的集体练习   |      |
|      | 四、观摩和教师讲评                 | 全套动作的演练能力      | 提高所学动作,完成往返全套动作。考前准备 | 集体集合听教师讲评     |      |

续表

| 课次   | 教学内容              | 重点难点          | 教学目标           | 教学措施              | 辅助教材 |
|------|-------------------|---------------|----------------|-------------------|------|
| 第十次课 | 一、用学过的短棍基本动作做准备活动 | 精讲要领和特色       | 进入考核状态         | 按体操口令进行练习         |      |
|      | 二、练习健身短棍全套动作      | 按考核标准和要求练习    | 做好考试准备         | 听教师的口令的集体练习后,个人准备 |      |
|      | 三、考核健身短棍          | 依次进行          | 健身短棍全套的动作展示    | 教师评价              |      |
|      | 四、教师讲评            | 本阶段健身短棍课的学习情况 | 总结和提示课后自练的注意事项 | 集体集合听教师讲评         |      |

表 12-9 九年级网球单元教学计划示例(供参考)

| 课次 | 教学内容                                                             | 教学目标                                                                                          | 教学重点、难点                                  | 教法措施                                                                                                                                                                   | 辅助教材 |
|----|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1  | 1. 网球运动概述<br>2. 上课注意事项<br>3. 学习大陆式和东方式握拍方法<br>4. 球感练习<br>5. 准备姿势 | 1. 在教学中通过传达教学计划,让学生了解本学期网球教学计划<br>2. 通过游戏方式熟悉球性,学会正确的握拍方法<br>3. 激发学生的学习兴趣,培养学生积极动脑、善于观察与思考的能力 | 重点:掌握大陆式与东方式握拍的正确方法<br>难点:大陆式与东方式握拍的自由转换 | 1. 讲解示范<br>2. 学生两人一组练习握拍相互纠正<br>3. 闭眼完成握拍法,并能体会正确握拍的感觉<br>4. 教师指出某种握拍法,学生在尽量不看手的情况下完成握拍<br>5. 结合各种熟悉球性的游戏练习,进一步体会和巩固握拍的方法,练习中要着重强调握拍的正确性<br>6. 网球握拍的教学结合准备姿势与移动相结合进行教学 | 速度练习 |

续表

| 课次 | 教学内容                                         | 教学目标                                                                                                           | 教学重点、难点                                  | 教法措施                                                                                                                                                                                                             | 辅助教材 |
|----|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2  | 1. 球感练习<br>2. 复习东方式握拍、准备姿势<br>3. 学习东方式正拍击球技术 | 1. 学会东方式正手击球动作的基本技术和练习方法<br>2. 在教学中通过多种方式发展学生身体的灵活性、协调性能力等多方面的身体素质<br>3. 激发学生的学习兴趣,在教学中培养大胆自信的意志品质和强调团结协作的团队精神 | 重点: 击球时机的把握<br>难点: 充分运用蹬地和转髋的力量带动手臂挥拍    | 1. 教师讲解示范,讲解正手击球的组成部分然后逐个讲解要领,突出重点的强调<br>2. 模仿练习<br>3. 原地侧身站立击打落地球练习<br>4. 原地准备姿势站立击落地球练习<br>5. 侧身站立击手抛球练习<br>6. 准备姿势站立击手抛球练习                                                                                    | 速度练习 |
| 3  | 1. 学习网球的基本步伐<br>2. 提高东方式正手击球技术               | 1. 掌握移动中正手击球动作的基本技术和练习方法<br>2. 在教学中通过多种方式发展学生身体的灵活性、协调性能力等多方面的身体素质<br>3. 激发学生的学习兴趣,在教学中培养大胆自信的意志品质和强调团结协作的团队精神 | 重点: 在移动中找到击球点<br>难点: 击球时手腕固定,重心平稳,随挥动作完整 | 1. 各种网球步伐练习<br>2. 对网球墙击球练习,练习时学生距离墙5~6米逐渐退至10米左右,用适当的力量对墙上某一固定区域击球<br>3. 教师在网前用球拍喂球,学生击球位置可以从半场逐步退到底线附近,教师根据学生的水平变化水平改变送球的位置、节奏、速度和角度<br>4. 学生正手直线对练:两人一组,在场内进行正手直线对拉,开始练习时注意控制击球的力量、速度和幅度,尽量增加击球次数<br>5. 纠正错误动作 | 力量练习 |

续表

| 课次 | 教学内容                     | 教学目标                                                                                       | 教学重点、难点                                      | 教法措施                                                                                                                                                                                                  | 辅助教材 |
|----|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 4  | 1. 复习正手击球技术<br>2. 学习下手发球 | 1. 提高正手击球的质量;初步学会下手发球,有60%以上的成功率<br>2. 学生下手发球动作顺序正确、发力较为流畅<br>3. 激发学生的学习兴趣,在教学中培养大胆自信的意志品质 | 重点:抛球的位置固定,击球时机的把握。<br>难点:充分运用蹬地和转体的力量带动手臂挥拍 | 1. 讲解示范<br>2. 徒手做发球的准备姿势,模仿抛球及发球的完整动作,多体会放松、准确、协调、完整、舒展的发球动作<br>3. 两人一组,一人练习,一人观察纠错<br>4. 在场地上运用多球进行发球练习,边模仿、边练习、边体会<br>5. 在发球线后站立,练习向对方发球区发球;练习至熟练后;向后移动2~3米,继续练习最后移至底线处练习发球<br>6. 纠正错误动作<br>7. 教学比赛 | 耐力练习 |
| 5  | 1. 复习下手发球<br>2. 教学比赛     | 1. 提高发球质量<br>2. 在比赛中提高各种技术的使用性<br>3. 了解网球的比赛规则,可以承担简单的裁判任务<br>4. 通过比赛培养学生与人合作的良好品质         | 重点:了解网球的计分方法<br>难点:在比赛中灵活运用各种技术              | 1. 在对方的发球区内设定三个目标,分别放在内角、中间、外角,可以选用圆桶或垫子等作为目标<br>2. 讲解比赛规则<br>3. 教学比赛                                                                                                                                 | 耐力练习 |
| 6  | 单元考核                     | 技术达标                                                                                       |                                              |                                                                                                                                                                                                       |      |

## 五、课时教学工作计划的设计

课时教学工作计划又称教案,是根据教学进度、单元教学计划的整体安排和教学的实际,对某一节课进行教学过程设计所编写的具体授课方案,是教师统筹教学和上课的依据。它集中反映了教师对一节课的全部设想和构思。教学前撰写好教案,是每位教师教学工作中不可缺少的内容,是上好课的先决条件,同时又有助于教师积累资料、不断反思、总结经验,改进和提高教学质量,使教学工作更加完善。

### （一）课时教学工作计划设计建议

#### 1. 目标设置要明确、切合实际，目标的达成应有主次

教学目标应体现教学任务的具体化，同时又是可观察、可测量，可作为评价的依据。学生可以根据教学目标进行自我学习和自我检测，有利于提高学生学习的主动性和学习兴趣，在强调技能目标的同时，重视身心健康和情意表现方面的目标。

#### 2. 教材处理要得当，教与学的重点要明确

准确把握教材的技术结构，清晰地理解选取内容的知识点和技术要点，合理地确定技术动作在本次课中的教学重点，以及在不同的教学环节中分别应该把握什么。

#### 3. 教学设计精细，教学方法具有可操作性，教学分段要清晰

每一个教学环节的设计必须服从于整体教学目标，要简单实用；科学设计教学过程、合理划分教学阶段、严密组织教学以及结合内容和目标采取有效的教学方法和手段，预设适宜的运动负荷，科学地计划和设计各项练习的时间、次数、强度，场地、器材的合理使用，以及具体、有效、针对性强的教法和学法的选用，要有助于教学重、难点的解决与突破。

#### 4. 合理运用教学评价

教学评价要注意评价的时间和场景，根据具体的情况，有效地选择评价方法，合理地运用评价的操作形式和手段，让学生能得到科学而真实的评价，使评价的激励功能得以充分发挥。

### （二）课时教学工作计划设计示例

表 12-10 发展耐久跑能力——匀速跑课时教学计划示例（供参考）

|      |                                                                                                         |      |        |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| 教学内容 | 1. 发展耐久跑能力——匀速跑<br>2. 腰腹力量练习                                                                            | 课次   | 第二次课   |
| 教学目标 | 1. 通过教学使学生了解呼吸方法对提高耐久跑能力的作用<br>2. 通过学习使85%以上的学生能较好地掌握呼吸方法与要领并能很好地完成与跑的配合<br>3. 培养勇敢、顽强和自觉遵守纪律，主动参与学习的意识 |      |        |
| 教学重点 | 跑动中呼吸与步伐节奏的合理配合                                                                                         | 教学难点 | 合理分配体力 |
| 课的类型 | 复习课                                                                                                     |      |        |

续表

| 课序<br>时间                | 教学内容                                                                                             | 教法步骤与要求                                                                |                                                                                  |                                                                                                                      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                                                                  | 教师活动                                                                   | 学生活动                                                                             | 组织形式                                                                                                                 |
| 教<br>学<br>导<br>入<br>8'  | 一、课堂常规<br>1. 集合、整队、检查人数<br>2. 检查服装, 报告人数<br>3. 师生问候, 宣布本次课内容与要求<br>4. 安排见习生                      | 一、<br>1. 师生问候、宣布任务<br>2. 安排见习生<br>3. 激发学习热情、提出练习要求                     | 一、<br>1. 班委集合、整队、查报人数、检查服装<br>2. 师生问候<br>3. 认真听讲并接受学习任务                          | 一、四列横队<br>××××××××××<br>××××××××××<br>××××××××××<br>××××××××××<br>○                                                  |
|                         | 二、慢跑<br>各种方法的地形跑<br>三、热身操(4×8拍)<br>伸展运动<br>肩部运动<br>体转运动<br>体侧运动<br>全身运动<br>跳跃运动<br>四、充分活动各关节     | 二、引导学生进入学习, 开始绕场慢跑<br>三、<br>1. 分节教授<br>教师领做<br>2. 口令、语言、手势提示<br>四、教师领做 | 二、跟随教师口令进行慢跑<br>三、注意观察、认真听讲、随老师一起练习, 注意动作的变化<br>四、随教师练习                          | 二、一路纵队绕场<br>地各种方法的慢跑<br>三、四列横队<br>× × × × ×<br>× × × × ×<br>× × × × ×<br>× × × × ×<br>○<br>四、原队形上进行                  |
| 实<br>践<br>体<br>验<br>28' | 一、复习摆臂 4'<br>重点:<br>直道跑与弯道跑摆臂动作<br>难点:<br>摆臂幅度与方向的掌握                                             | 一、<br>1. 提问, 引导<br>2. 学生示范<br>3. 组织点评<br>4. 组织练习                       | 一、<br>1. 注意听讲, 积极回答<br>2. 认真观看, 仔细分析<br>3. 积极参与点评<br>4. 集体原地练习<br>5. 分组跑道上以走代跑练习 | 一、<br>1.<br>× × × × × × × ×<br>× × × × × × × ×<br>▲<br>× × × × × × × ×<br>× × × × × × × ×<br>2. ↓ ×<br>×<br>×<br>× ↑ |
|                         | 二、匀速跑 20'<br>要点:<br>步伐均匀, 节奏稳;<br>臂、腿蹬摆协调配合, 鼻吸, 口呼, 三步一吸两步一呼, 吸要均匀呼要快<br>重点:<br>跑动中呼吸与步伐节奏的合理配合 | 二、<br>1. 讲解要点, 强调重点<br>2. 示范                                           | 二、<br>1. 注意听讲, 认真观察<br>要求: 仔细观察并深刻理解动作要点, 灵活运用所学知识指导自己的学习<br>2. 原地口令下练习呼吸与跑的配合   | 二、<br>1.<br>× × × × × × × ×<br>× × × × × × × ×<br>▲<br>× × × × × × × ×<br>× × × × × × × ×                            |

续表

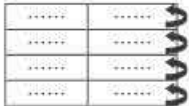
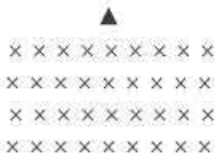
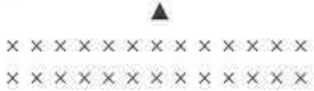
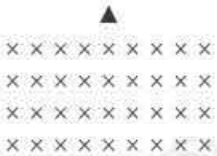
| 课序<br>时间                    | 教学内容                                                                                | 教法步骤与要求                                                               |                                                                        |                                                                                           |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                                                     | 教师活动                                                                  | 学生活动                                                                   | 组织形式                                                                                      |
| 实<br>践<br>体<br>验<br><br>28' | 难点:<br>合理分配体力                                                                       | 3. 提出学练方法与要求<br>4. 组织练习<br>要求: 各种练习间隔时间1分钟左右, 注意听信号<br>5. 巡视指导        | 3. 4分钟集体匀速跑练习<br>男生: 3组<br>女生: 2组<br>4. 分组匀速地形跑2组<br>要求: 时时注意跑与呼吸的合理配合 | 2. 绕田径场练习                                                                                 |
|                             | 三、腰腹力量练习 4'<br><br>方法: 仰卧起坐传球至排尾, 再仰卧举腿传球至排头                                        | 三、<br>1. 提出要求与练习方法<br>2. 信号提示<br>3. 巡视<br>4. 不断启发, 语言激励、鼓励学生积极练习      | 三、<br>1. 认真听讲, 积极参与练习<br>2. 分两组竞赛                                      | 三、<br> |
| 调<br>整<br>恢<br>复<br><br>4'  | 一、整理放松<br><br>二、小结、点评。<br><br>三、布置课后作业<br>1. 俯卧撑 (10×2组)<br>2. 仰卧起坐 1分钟<br>四、收器材、下课 | 一、指导学生放松并以形体动作在语言提示下领做放松操<br>二、总结、点评学生的成果<br><br>三、布置课后素质练习<br>四、师生道别 | 一、随老师的语言提示完成放松<br><br>二、注意听讲, 对比个体进行分析<br><br>三、接受课后作业<br>四、师生道别、送还器材  | 1.<br>xxxxxxxxxx<br>xxxxxxxxxx<br>xxxxxxxxxx<br>xxxxxxxxxx<br>▲                           |
| 场地器材                        |                                                                                     | 田径场 小体操垫40块 排球4个                                                      |                                                                        |                                                                                           |
| 运动量预计                       |                                                                                     | 大强度 练习密度 35%~40%                                                      |                                                                        |                                                                                           |
| 课后反思                        |                                                                                     |                                                                       |                                                                        |                                                                                           |

表 12-11 网球课时教学计划示例（供参考）

|      |                                                                                                                                             |      |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 教学内容 | 1. 球性的练习<br>2. 学习东方式正手击球技术<br>3. 身体素质练习                                                                                                     |      |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |
| 教学目标 | 1. 通过教学，使学生初步学会正手击球的动作要领，领会击球的节奏感<br>2. 通过教学，使 70% 学生能做出正确击球动作，30% 的学生能控制击球方向<br>3. 激发学生对网球课的学习兴趣和培养学生团结合作的优良品质。发展学生自学、自练、自控、自调、自评的能力，体验成功感 |      |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |
| 课序   | 教学内容                                                                                                                                        | 时间   | 教学步骤                                                                | 组织与目标                                                                                                                                                                                                                              |
| 准备部分 | 一、整队、点名。<br>二、师生问好。<br>三、简述本课的内容和要求。<br>四、检查服装并布置见习生任务。                                                                                     | 1 分钟 | 1. 安排学生布置教学器材，检查上课场地。<br>2. 宣布本课内容及要求。                              | 组织队形：<br><br>目标：动作快、准、齐。                                                                                                                         |
|      | 一、热身慢跑<br><br>二、徒手热身操<br>1. 头部运动<br>2. 扩胸运动<br>3. 腰部运动<br>4. 膝关节运动<br>5. 踝腕关节运动<br>6. 弓步压腿                                                  | 2 分钟 | 1. 按要求围绕两块球场完成三圈的运动量<br><br>1. 教师示范<br>2. 教师讲解动作要领<br>3. 教师喊口令，集体练习 | 组织队形：二路纵队绕网球场慢跑<br><br>组织队形：<br><br>目标：通过慢跑和徒手热身操使机体进入上课状态 |
|      | 一、球性球感练习<br>1. 拍球<br>2. 颠球                                                                                                                  | 3 分钟 | 1. 教师示范<br>2. 教师巡视指导<br>3. 师生同练                                     | 组织：分组练习（两人一组）提醒技术水平接近的配对<br>目标：控制好力量，争取连续拍球和颠球                                                                                                                                                                                     |

| 课<br>序 | 教<br>学<br>内<br>容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 时<br>间 | 教<br>学<br>步<br>骤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 组<br>织<br>与<br>目<br>标                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 基本部分   | <p>二、东方式正手击球动作要领:</p> <p>1. 准备姿势: 面对球网, 双脚开立略宽于肩, 膝关节微屈, 脚后跟稍微抬起使身体前倾, 重心稍放在前脚掌上。</p> <p>2. 引拍: 当判断出来球飞向正手时, 利用髋部的转动带动双肩及球拍向后引拍, 同时右脚尖向外侧转, 重心落地在右腿上。采用直线或“C”将球拍拉向身后, 与此同时左手向侧伸出以保持身体平衡, 身体侧对球网, 形成封闭式或半开放式站位准备击球。</p> <p>3. 击球: 当球接近击球区时, 重心由后腿过渡到前腿, 借助髋和腰的扭转, 以肩关节为轴, 上臂带动前臂向前挥拍击球。</p> <p>4. 随挥: 击球后球拍沿着球飞行的方向继续向前上方挥动。</p> <p>重点: 击球点在身体侧前方, 腰部高度。</p> <p>难点: 击球时手腕固定, 重心平稳, 随挥动作完整。</p> | 26分钟   | <p>1. 教师讲解示范</p> <p>2. 模仿练习</p> <p>3. 引拍练习: 按口令有节奏地连续向后引拍, 练习多次后, 突然定位, 检查引拍的一次到位情况</p> <p>4. 挥拍练习, 动作要求慢且连贯, 每个动作的特点要表现出来, 可以把动作分成几个重要环节</p> <p>5. 原地侧身站立击打落地球练习: 侧对挡网, 原地做引拍动作, 教师和同伴站在其持拍手一侧, 将球高举在其击球点上方的位置, 让球以自由落体的形式下落, 球落地反弹跳起后, 在腰部高度挥拍击球</p> <p>6. 原地准备姿势站立击落地球练习: 面对面对击球方向以准备姿势站立, 同伴在其右前方将球用下手抛过来, 在球落在弹起后, 在腰部高度击球。注意脚步用碎步调整站位, 找准击球点</p> <p>7. 纠正错误动作</p> | <p>组织:</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p style="text-align: center;">××××××××××</p> <p style="text-align: center;">××××××××××</p> <p style="text-align: center;">××××××××××</p> <p style="text-align: center;">××××××××××</p> <p>目标:</p> <p>1. 做到积极动脑、善于观察与思考</p> <p>2. 学生掌握正手击球的挥拍路线、动作流畅连贯</p> <p>组织: 学生两人一组面对球场周围的挡网或球网练习</p> <p>目标:</p> <p>1. 让学生初步体会网球正手击球的基本技术</p> <p>2. 提高同学之间的合作意识</p> <p>组织: 学生两人一组面对球网进行练习</p> <p>目标:</p> <p>1. 可以原地连续三次以上击到球的准确部位</p> <p>2. 挥拍动作路线准确、动作连贯、用力基本协调</p> <p>组织: 集中讲解及纠正错误动作</p> |
|        | <p>三、身体素质练习</p> <p>1. 原地高抬腿练习</p> <p>2. 深蹲起跳</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4分钟    | <p>1. 教师讲解示范</p> <p>2. 跟着老师的节拍练习、快慢结合</p> <p>3. 跟着老师口令做: 蹲下、起跳</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>组织队形:</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p style="text-align: center;">××××××××××</p> <p style="text-align: center;">××××××××××</p> <p style="text-align: center;">××××××××××</p> <p style="text-align: center;">××××××××××</p> <p>目标: 发展学生下肢力量</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    |

续表

| 课序   | 教学内容                                            | 时间  | 教学步骤                                                         | 组织与目标                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|-------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 结束部分 | 一、放松操<br>二、课堂小结<br>三、布置课后作业<br>四、师生再见<br>五、回收器材 | 4分钟 | 1. 教师口令、示范、领做放松操<br>2. 总结上课情况<br>3. 布置课后复习任务<br>4. 师生道别，回收器材 | 组织队形：<br><div style="text-align: center;">▲</div> <div style="text-align: center;">××××××××</div> <div style="text-align: center;">××××××××</div> <div style="text-align: center;">××××××××</div> <div style="text-align: center;">××××××××</div> <p>目标：做好放松活动，消除疲劳，通过总结本课内容，使学生再次明确自己应当掌握的学习内容</p> |
| 课后小结 |                                                 |     |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

人教版®