

义务教育教师用书

体育与健康

1至2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

人教版®

人民教育出版社
·北京·

主 编：耿培新

副 主 编：吴庆茂 赵小刚

主要编写人员：耿培新 吴庆茂 赵小刚 陈世雄 李书莲

阳劲力 陈明庆 王 强 牛 晓 刘 勇

李 莉 陈晓萍

责任编辑：陈世雄

美术编辑：李 悦

封面设计：吕 旻 于 艳

版面设计：李 悦

插 图：王 平 李 猛

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康. 1至2年级：全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心编著. —北京：人民教育出版社，2012.6

义务教育教师用书

ISBN 978-7-107-24455-1

I. ①体… II. ①人… III. ①体育课—小学—教学参考资料 ②健康教育—小学—教学参考资料
IV. ①G623.83

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第101753号

义务教育教师用书 体育与健康 1至2年级 全一册

出版发行 人民教育出版社

(北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081)

网 址 <http://www.pep.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 ×××印刷厂

版 次 2012年6月第1版

印 次 年 月第 次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 20.75

字 数 427千字

定 价 元

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

目 录

编写说明	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	3
第二章 教学内容与课时分配示例	7
第二部分 体育与健康基础知识	9
第三章 教学目标与教学内容和实施建议	11
第一节 积极愉快地上好体育课	12
第二节 坐立行我最美	20
第三节 饮水有益健康	27
第四节 安全地进行游戏	36
第五节 健康饮食益处多	42
第六节 阳光运动身体好	49
第七节 文明如厕讲卫生	57
第三部分 体育运动技能	67
第四章 基本身体活动	69
第一节 走与游戏	70
第二节 跑与游戏	82
第三节 跳跃与游戏	90

	第四节 投掷与游戏	103
	第五节 攀登、爬越、平衡与游戏	117
第五章	体操类活动	134
	第一节 队列和体操队形	135
	第二节 基本体操	152
	第三节 技巧	163
	第四节 跳绳	175
	第五节 韵律活动和舞蹈	181
第六章	球类活动	196
	第一节 小篮球游戏	197
	第二节 小足球游戏	203
	第三节 乒乓球游戏	208
第七章	武术	213
	第一节 武术基本功	214
	第二节 武术基本动作	216
	第三节 武术健身操	222
第八章	民族民间体育活动	225
第九章	体育游戏	233
第十章	发展体能练习	249
第十一章	游泳	256
第十二章	轮滑	265

第四部分 教学实施指导与示例 271

第十三章	一、二年级体育与健康学习评价建议	273
第十四章	一、二年级体育与健康教学工作计划的制订与示例	282
	第一节 制订教学工作计划的意义	282
	第二节 制订教学工作计划的主要依据	283
	第三节 制订教学工作计划的一般方法与示例	283
第十五章	一、二年级体育与健康教学经验交流	300
	第一节 一、二年级体育与健康教学注意事项	300
	第二节 一、二年级体育与健康教学经验介绍	310

编写说明

课程改革的中心环节是课程实施，课程实施的基本途径是课堂教学，所以课堂教学改革是课程改革的应有之义。课程改革方案一经确定，课堂教学改革就成了课程改革的重头戏。从这个意义上讲，课堂教学改革是课程改革的一场攻坚战。提高体育与健康课堂教学质量成为今后贯彻落实《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》（以下简称《课程标准》）的中心环节。

本书是依据教育部2011年颁布的《课程标准》，结合水平一阶段学生的身心特点编写的教师教学用书，适用于具备基本场地器材条件和一般教学条件的小学使用。

一、编写思路

本书的总体编写思路是：“把知识技术体系转化为教学体系，成为教师指导学生学习的体系。”据此，本着“从我国小学体育教师的教学实际需要出发，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；使体育教师了解自己所教学生的身心发展特点；掌握所教年级完整的教材体系；充分理解和认识教学内容的教育价值；科学合理地把各年级、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”的思路进行编写。

本书力图使体育教师明确教什么，为什么教，怎么教，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；采取什么样的教育教学方法才能把体育与健康知识技能这个载体转化为促进学生生成、发展的教育手段，以及如何激励、指导、评价学生的方法等，最终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，促进学生发展。

按照这个总体思路编写的教师教学用书既是建议性的，也带有较强的工具性、指导性和启发性。

二、本书的结构

全书共分四个部分。

第一部分是课程目标与教学内容设计构想。主要是帮助教师理解和掌握《课程标准》的课程总目标、学习方面目标、水平目标和内容标准等四个层次的递进关系和相互联系；掌握水平一阶段四个层次的课程目标与内容标准的要求；在此基础上，依据《课程标准》水平一阶段规定的学习目标与内容标准，提供供教师参考的《教学内容及课时分配示例表》，对每一类教材提出授课时数建议，便于教师结合学生、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基础知识。《课程标准》将小学体育学科名称改为“小学体育与健康”，这一历史性的改变，不仅仅是与“中学体育与健康”相一致的简单衔接，同时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。本书为落实这一重要思想，将课程整体内容划分为“体育与健康基础知识”和“体育运动技能”两大类教材，不仅完善学科名称，丰富体育与健康教材内涵，也提升了体育与健康基础知识的教学地位。

考虑到体育教师上健康教育内容的实际情况，本部分教材采用按照教学过程和教学步骤提供一个基本的、范例性的教学过程的思路来编写。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。

第三部分是体育运动技能。根据《课程标准》有关内容标准的分类精神，将运动技能教材划分为“基本身体活动”“体操类活动”“球类活动”“武术”“民族民间体育活动”“体育游戏”和“发展体能练习”等七大类教材，并结合低年级学生身心发展特点和学生体质健康状况，增加了“游泳”和“轮滑”选项教材。

此外，依据《课程标准》提出的“在小学阶段，要注重体育游戏的学习，发展学生基本运动能力”的思想，各类运动技能教材多采用基本运动技能与游戏相结合的编写方法，既强化知识技能的掌握与运用，也使学生更好地体验学习知识、参与运动的乐趣，充分体现低年级体育与健康教学的特点。

每一类教材包括教学目标；建议掌握（☆）、基本掌握（△）、了解（◇）、由学校选择（○）的教学内容；一个单元教学内容的先后顺序以及教学重点、难点、易犯错误与纠正方法等；并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与建议。

第四部分是教学实施指导与示例。为了帮助教师把《课程标准》的要求落实到体育教学实践中，专门编写了上好一、二年级体育与健康课的教学注意事项，介绍一、二年级教学的基本特点，教学中需要注意的事项，指导教师上好引导课、健康教育课、游戏课，了解考核评价中应注意的问题等。此外，还选择了优秀教师上好低年级体育与健康课的经验介绍，有利于教师学习、借鉴，提高教学质量。

三、为教师提供多元、实用的教学资源

《课程标准》强调：“教师应根据实际情况，合理设计并有效实施体育与健康课的教学，提高教学质量。”本书为帮助教师实现这一要求，提供了较为丰富可资借鉴的内容。一是在各章、节、目中，通过层层“概述”分析了各类、各项和具体教材的特点、递进关系、教学意义与价值，并为教学实施提出“教

学建议”等具体示例；二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；三是在帮助教师了解和熟悉本水平学生的生理、心理特征与教学方法特点方面，提供了优秀教师的教学特色与经验等。

本书力图将《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，将教材体系转化为教师指导学生学习和发展的教学体系，以便教师结合实际情况科学选择并创造性地运用教材开展教学和教研活动。

本书是在继承以往多年教材编写经验，并吸收了优秀教师一线教学经验的基础上进行修订的。本书还需要广大教师在教学实践中进一步检验，期盼广大教师对书中的不足提出宝贵意见和建议，以便再版时完善。

编 者

2011年12月

人教版®

第一部分

课程目标与教学内容设计构想

教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》(以下简称《课程标准》)指出:“随着我国经济社会的持续发展,国民的物质文化生活水平整体上有了很大提高。但是,新的生产和生活方式也造成了人民体力活动减少和心理压力增大,对国民健康造成了一定的负面影响,这种状况在我国青少年中表现得尤为突出。近二十年来,我国青少年学生体质健康水平的持续下降,已经引起了国家和社会的高度关注。提高青少年学生的体质健康水平需要社会各方面的共同努力。体育与健康课程是增进学生健康的重要途径,对于提高全民族的健康素质具有重要而深远的意义。”

本书本着“把知识技术体系转化为教学体系,成为教师指导学生学年的发展体系”的编写思路,从我国小学体育教师的教学实际需要出发,帮助体育教师掌握《课程标准》各方面和该水平阶段的教学目标,使体育教师了解自己所教学生的身心发展特点;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;科学合理地把握各年级、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。本书从以上诸方面构建教材体系,设计教材内容。

第一章

课程目标

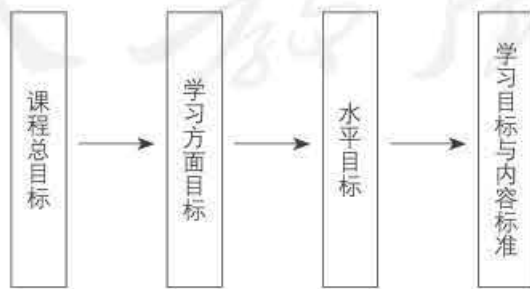
体育与健康课程目标是指在一定时期（阶段）内，通过教学实践所要达到的预期效果。课程目标是学校体育与健康课程的出发点与归宿，它决定着体育与健康课程改革的方向与过程，是衡量体育与健康教学质量的依据。因此，课程目标对体育与健康教学起着导向和激励作用。

一、课程总目标

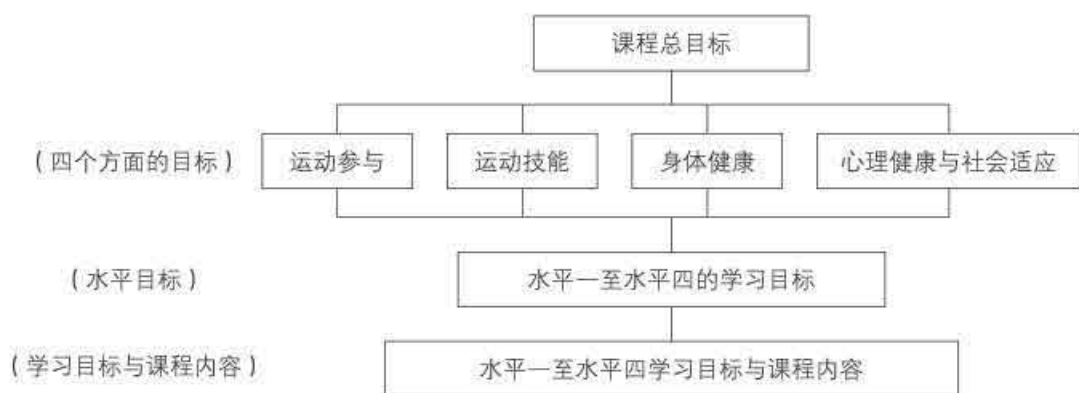
实施素质教育，培养学生爱国主义、集体主义和社会主义精神，促进学生德、智、体、美全面发展。

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、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“目标统领内容”的课程设计思想，课程目标与课程内容的递进关系如下图所示：



这一目标体系，着重体现体育与健康课程以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识技能和方法为主要内容的课程性质和生理、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、健康发展。

二、水平一教学目标

学习目标是学生不同学习阶段应达到的预期效果。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。小学学段划分为三个学习水平，水平一相当于1~2年级，水平二相当于3~4年级，水平三相当于5~6年级。考虑到学生个人兴趣和各方面的差异性，鼓励学生学习的积极性，充分发展学生的运动潜能，可将高一级学习水平作为本学段的发展性学习目标。

为了使教师把握课程标准中水平一课程目标和四个学习方面的目标、水平一学习目标与具体学习目标课程内容的要求，现列表如下。

表 1-1 体育与健康课程标准水平一目标

学习方面		课程目标	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	参与体育学习与锻炼	上好体育与健康课并积极参加课外体育活动	○ 积极、愉快地上体育与健康课和参加课外体育活动。如不旷课，主动和积极地完成学习任务等
	体验运动乐趣与成功	体验运动乐趣与成功	获得运动的基本知识和体验	○ 知道所学运动项目或体育游戏的名称或动作术语。如知道跑步、篮球、乒乓球、游泳等运动项目的名称，以及滚翻、仰卧起坐等常见身体运动动作的名称或术语 ○ 体验运动过程并初步了解一些运动现象。如体验速度、节奏、力量、方向等运动现象
运动技能	学习体育运动知识	学习体育运动知识	学习基本的身体活动方法及体育游戏	○ 做出基本身体活动动作。如在体育游戏活动中完成多种形式的走、跑、跳、投、抛、挥击、攀、爬、钻、滚动和支撑等动作 ○ 初步学会常见的球类游戏。如学习小篮球、小足球、乒乓球等适合学生学习的球类游戏 ○ 学习一些体操类活动的基本动作。如学习横队和纵队看齐，向左（右、后）转、立正、稍息、踏步、齐步走、站立、蹲立、仰卧、俯卧、交叉、横叉等基本体操动作；棍、球、绳等轻器械体操动作；多种个人和集体的舞蹈动作、韵律动作等 ○ 学习一些游泳或冰雪类活动的基本动作。如学习水中呼吸、蛙泳的基本动作，熟悉水性，或者冰上行走等（有条件的地区和学校） ○ 学习一些武术类活动的基本动作。如学习基本手型、抱拳、马步、蹬腿、冲拳等简单的武术基本动作、3~5 个简单动作组成的动作组合等 ○ 学习一些简单的民族民间传统体育活动的动作组合等 ○ 学习一些简单的民族民间传统体育活动的动作组合等。如学习滚铁环、抽陀螺、跳皮筋、跳绳、踢毽子等活动的动作组合
	掌握运动技能和方法	掌握运动技能和方法	学习不同的体育活动方法	○ 知道基本的安全运动知识和方法，注意体育活动和日常生活中的安全。如注意穿着合适的运动服装上课，运动前做准备活动，在规定的场地内活动，合理、正确使用体育器材；过十字路口时不闯红灯，走斑马线；乘汽车时系安全带。熟悉一些简单的紧急求助方法
	增强安全意识和防范能力	增强安全意识和防范能力	初步了解安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法	

掌握基本保健知识和方法	初步了解个人卫生保健知识与方法	初步了解饮食、用眼、口腔卫生等个人卫生常识。如按时进餐，不挑食、不偏食，知道牛奶、豆类等食物的好处；按要求做眼保健操等	成绩表
身体健康	塑造良好体型和身体姿态	○ 知道正确的身体姿态。如指出正确的坐立行姿态等 ○ 在日常生活和运动中注意保持正确的身体姿态。如注意保持正确的坐立行姿态和读写姿势等	○ 完成多种柔韧性练习。如横叉、纵叉、仰卧推起成桥、握杆转肩、跪坐后躺下、坐位体前屈和握脚踝等柔韧性练习 ○ 完成多种灵敏性练习。如 8 字跑、绕竿跑等灵敏性练习 ○ 乐于参加户外活动。如假期与家人一起进行户外运动等 ○ 认真完成体育学习和锻炼任务。如按要求努力完成教师在课堂上布置的体育与健康学习任务等 ○ 体验体育活动中的情绪变化。如体验体育活动前后情绪变化的感受等 ○ 在新的合作环境中愉快地进行体育活动和体育游戏，与同学友好相处。如在重新分组后很快地和新伙伴一起愉快地活动等 ○ 在体育活动中表现出对同学的关心与爱护，乐于帮助同学。如当同学在体育与健康学习中遇到困难或需要帮助时能够提供帮助等
	全面发展体能与健身能力		
	提高适应自然环境能力		
	培养坚强的意志品质		
心理健康与社会适应	学会调控情绪的方法		○ 在新的合作环境中愉快地进行体育活动和体育游戏，与同学友好相处。如在重新分组后很快地和新伙伴一起愉快地活动等 ○ 在体育活动中表现出对同学的关心与爱护，乐于帮助同学。如当同学在体育与健康学习中遇到困难或需要帮助时能够提供帮助等
	形成合作意识和能力		
	具有良好的体育道德		

第二章

教学内容与课时分配示例

为了帮助教师认真贯彻课程标准的要求,整体设计一、二年级的教学内容,这里依据课程标准水平一规定的学习目标与内容,提供了供参考的教学内容及课时分配示例,教师应结合学生、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。此外,在本书第十四章详细列出了一、二年级体育与健康学年、学期、单元、课时教学计划示例,供教师结合实际情况参考使用(表2-1)。

表2-1 一、二年级教学内容及课时分配示例表

教学内容		年级		一年级		二年级		
		课时建议	时数	课次	时数	课次	时数	课次
体育与健康基础知识			16	32	8	16	8	16
基本身体活动	走与游戏	78	156	6	12	4	8	
	跑与游戏			9	8	9	18	
	跳跃与游戏			10	20	10	20	
	投掷与游戏			9	18	10	20	
	攀爬平衡与游戏			6	12	5	10	
体操类活动	队列队形	60	120	结合课堂教学进行				
	基本体操			7	14	6	12	
	技巧			9	18	10	20	
	跳绳			8	16	8	16	
	韵律活动与舞蹈			6	12	6	12	
球类活动	小篮球游戏	36	72	8	16	8	16	
	小足球游戏			6	12	6	12	
	乒乓球游戏			4	8	4	8	
武术			12	24	6	12	6	12
民族民间体育活动			12	24	6	12	6	12
体育游戏			28	56	14	28	14	28

续表

发展体能练习		结合课堂教学进行					
选用教材	游泳	24	48	6	12	6	12
	轮滑			6	12	6	12
机动		22	44	10	20	12	24
总计		288	576	144	288	144	288

备注：本计划是按一学期 18 周，每周 4 节课设计安排的，各校应努力贯彻《课程标准》有关课时要求，结合学校情况制订教学内容，分配课时。

人教版®

第二部分

体育与健康基础知识

教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》(以下简称《课程标准》)高度重视学生健康,明确提出体育与健康课程是增进学生健康的重要途径,对于提高全民族的健康素质具有重要而深远的意义,并规定了健康教育的内容标准。本书精选并编写了部分体育基础知识和健康教育知识。考虑到有些体育教师在进行这部分内容教学时可能存在一定困难,本部分内容是按照教学过程来设计和编写,以利于教师教学。有些内容一节课可能教授不完,教师可以安排两节或三节课完成,也可以结合学生实际情况增加或替换。

人民教育出版社®

第三章

教学目标与教学内容和实施建议

一、教学目标

通过教学使学生初步学习和了解体育与健康的基础知识；知道体育与健康课简单的教学常规、教学要求，以及日常生活中有关安全和卫生保健的知识方法；逐步养成上好体育与健康课并积极参加大课间体育活动、安全进行课间游戏、遵守课堂常规的意识和习惯，以及形成坐、立、行正确的身体姿态；培养学生对体育与健康课学习的兴趣和健身的意识。

二、教学内容设计构想

体育与健康基础知识，是小学体育与健康教学内容的重要组成部分。它是根据《课程标准》中“水平一”各学习方面目标的规定及其活动和内容的要求，针对学生的接受能力和认知水平选编的。教授体育与健康基础知识，既是作为提高学生体育文化素养、指导体育与健康实践、培养终身体育能力的重要内容，也是达到育人目的的重要手段。

水平一的体育与健康基础知识内容包括：积极愉快地上好体育课、坐立行我最美、饮水有益健康、安全地进行游戏、健康饮食益处多、阳光运动身体好、文明如厕讲卫生等。这些内容对于学生树立“健康第一”的指导思想，认识身体健康的重要意义，增进锻炼的社会责任感，提高锻炼的积极性，初步养成独立锻炼的能力和卫生生活习惯，以及形成自我保护的安全意识等都有十分重要的意义。

这部分内容可以根据其特点安排在小学一、二年级进行教学，每篇教材独立成文，选编的内容有机地结合了教育性、思想性、知识性、趣味性、实践性，使学生在过程中能够“学一学”“说一说”“练一练”等，对教材起着巩固和深化的作用；每篇教材题目具体，内容集中，图文并茂，语言通俗，符合学生的年龄特点和认知规律，使学生容易理解；编写方法按照教学过程和教学步骤编写，增加了教学目标、教学过程设计、

拓展活动、评价建议、参考资料等部分，特别是教学过程的设计部分，便于教师进行教学和操作，以期能够起到抛砖引玉的作用。

第一节

积极愉快地上好体育课

小学阶段，是少年儿童身心发展的重要时期，特别是刚刚入学的孩子，他们从幼儿园到小学，自己的社会角色在发生变化，一时还不能很快适应新环境，这个时候唤起他们的自我意识，对于帮助他们尽快适应小学生活，形成正确的学习动机，积极愉快地进行学习、与人交往，以及学会体育锻炼和完成锻炼中常规要求都有着十分重要的意义。

一、教学目标

（一）知识

知道为什么要上体育课，以及上好体育课的常规要求和注意事项。

（二）技能

能够按照体育课的常规要求，积极愉快地上好体育课，参与课外体育活动。

（三）态度

激发学生对体育课的学习兴趣，使学生形成参加体育活动的良好动机，养成良好的学习和运动习惯。

二、教学重点

（一）知道为什么要上体育课。

（二）体育课的常规内容和重点要求。

三、教学内容

（一）认识体育教师，知道学习体育课的重要性

同学们，你们好！我是你们的体育老师，我愿与你们做朋友！

小朋友们面对新老师，可能多少都会有点紧张和陌生，没有关系，我是你们的体育

老师，我的名字叫……从现在起我就教你们上体育课，告诉你们如何进行锻炼、带你们做游戏，让大家的身体健康又强壮。

你们知道为什么要上体育课吗？老师在体育课上可以带你们一起做运动、玩游戏，进行走、跑、跳跃、投掷、攀爬等各种身体练习活动，这样可以活动你们的身体，使你们更加协调和灵活，促进身体生长发育，健康成长。有了健康的身体，你们长大了才能更好地学习和生活。

（二）了解学校体育活动的情况

运动场上好多大哥哥、大姐姐在玩游戏。我真想跟他们一起玩！（图3-1）。

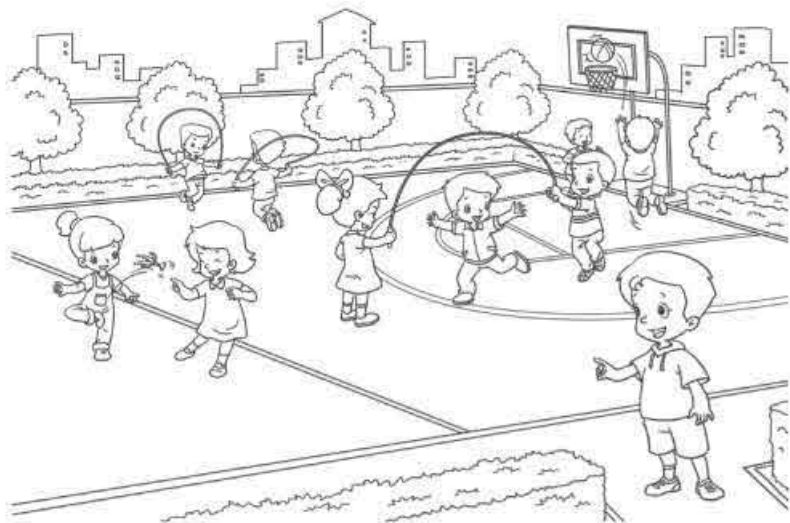


图 3-1

（三）怎样上好体育课

1. 课前“三要”

有事有病要请假；
运动服装要穿好；
到达场地要提前。

2. 课上“六做到”

排队集合快、静、齐；
专心听讲看示范；
团结合作认真练；
遵守纪律保安全；

上课、下课要行礼；

爱护公物记心间。

3. 谁对谁错

下面这些同学，谁做得对，谁做得错，为什么呢？



图 3-2



图 3-3

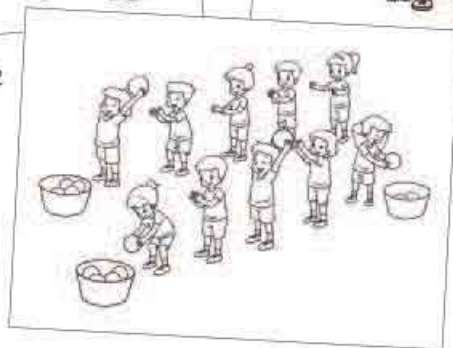


图 3-4

4. 课后“三不要”



图 3-5 不要大量喝水



图 3-6 不要用凉水冲身、洗头



图 3-7 不要暴饮暴食

四、教学过程示例

(一) 新课导入 (时间分配: 5分钟)

教师谈话导入: 同学们, 从你们背上书包, 蹦蹦跳跳来上学的第一天起, 你们就是小学生了。来到学校, 在这个新的环境里, 你们也许有些不自然、不习惯, 这很正常, 相信你们很快就会习惯和喜欢这里, 还会认识很多新朋友。当然, 也包括我, 你们想认识我吗?

(二) 教学活动

活动一 认识体育老师, 知道体育课的重要性 (时间分配: 10分钟)

1. 教师: 同学们, 我来做几个体育动作, 你们猜猜, 这是什么体育项目? 学生回答。

2. 教师: 同学们真聪明。我是你们的体育老师, 我来做一下自我介绍 (简单介绍自己的基本情况)。

3. 教师: 同学们, 从现在起你们想比老师棒, 想像姚明哥哥那样成为篮球高手, 想知道如何锻炼, 想跟游戏做朋友就记得来找我哦! 我愿意和你们每个人交朋友。

4. 教师: 同学们, 你知道体育课吗? 你想象中的体育课是什么样的? 学生回答。

5. 教师: 同学们, 体育课是由老师指导大家做游戏、玩球, 或进行走、跑、跳跃、投掷、攀爬等各种身体练习活动的课。那么体育课对我们有什么好处? 谁能告诉大家? 学生回答, 教师适时引导。

教师板书: 积极愉快地上好体育课

6. 教师: 同学们, 你们喜欢像大哥哥、大姐姐一样参加走、跑、跳、投的比赛吗? 你们喜欢玩球、玩游戏吗? 你想比别人更加灵活、更加协调、能力更强吗? 你想使自己不怕苦、不怕累, 身体更加健康和强壮吗? 我们的体育课就能解决这些问题, 请同学们想一想, 上体育课还有什么好处? 学生回答, 教师引导。

7. 教师小结: 同学们, 要想让自己成为最健康、最棒的学生, 我们从一年级开始就要认真上好体育课, 积极参加课外体育活动, 有了健康的身体, 长大了才能更好地学习、工作和生活。

活动二 怎样上好体育课(时间分配:15分钟)

课前守常规

1. 教师板书课前常规:有事有病要请假、运动服装要穿好、到达场地要提前。

2. 教师:同学们,你们知道吗?我们在今后,如果有事有病不能上体育课,不要忘了课前向体育老师请假或交病假证明哦;上体育课着装要适合运动,不该带的东西不能带到运动场,避免伤害事故的发生;要提前到运动场等候上体育课,不要迟到。

谁对,谁错?

1. 教师出示多媒体:同学们,请仔细观察大屏幕上小朋友上体育课的画面,看一看,谁对,谁错,为什么?想一想,如果是你,你会怎么做?

2. 教师依次出示图3-2、图3-3、图3-4,让学生判断谁对谁错。教师引导学生回答,教师仔细讲解、归纳并板书。

3. 教师小结:同学们,通过观察,大家知道了在体育课上该做什么,不该做什么,在今后的体育课中,我们要按照课前“三要”,课上“六做到”的要求上好每节体育课。

课后“三不要”

1. 教师:同学们知道了上好体育课要做到课前“三要”和课上“六做到”。同学们,既然课前、课上对我们都有要求,那么课后对我们有没有要求呢?请看多媒体。

2. 教师出示图3-5、图3-6、图3-7(大量喝水图,用凉水冲身、洗头图,暴饮暴食图)。

教师:你们看出了什么?他们这样做对吗?学生自由回答。

3. 教师小结:同学们,上完体育课后不要大量喝水,特别是不能喝生水和冷饮;不要马上用凉水冲头和背;不要立刻吃东西,否则会生病的,一定要记住哟!

4. 教师:回顾体育课的要求。齐读两次板书“课前、课上、课后的常规要求”。

活动三 游戏：看谁做到快、静、齐（时间分配：10分钟）

方法与要求：分出体育小组，按小组排队。让学生认识自己前后左右的同学，知道自己所在的位置。当听到老师发出某小组排队的口令后，能较快地找到自己的位置。做到快、静、齐的小组为胜。

1. 教师：评出优胜小组，进行口头表扬。

2. 教师小结：同学们，通过学习，我们知道了什么是体育课，为什么要上体育课。同时还知道了要想上好体育课，就要以体育课堂常规的有关内容要求自己。希望同学们在今后上课时，充分利用老师安排的场地、器材、时间进行活动，该展示的时候大胆地表现自我，该说的时候尽兴地表达自己的想法，这样才能积极愉快地上好体育课。预祝你们成为全面发展的好学生！



教学提示

1. 教师可以展示自己的绝活，也可以直接采用口述介绍自己。
2. 教师既要讲，又要通过活动和游戏，使学生体验体育课的乐趣和意义。
3. 根据二年级学生的特点；教学讲解时少用概念，语言要儿童化，富有情趣。
4. 学生回答问题时能说多少是多少，不要过多地追求说得流畅与说得好，只要能清楚地表达意思就行，关键要落实在行动上。

五、拓展活动

（一）了解学校体育活动的情况

出示多媒体或带学生参观学校荣誉室，播放录像或口述。介绍体育课、运动会、传统体育项目、社区亲子体育活动、大课间体育活动、学校优秀选手参加比赛的成绩等情况。

（二）熟悉体育活动场所

带学生看一看他们将要上体育课的活动场所和器材室，跟幼儿园比有哪些不一样，体育器材室有好多好多的体育器材，运动场变大了，篮球架变高了，还有沙坑、足球门、乒乓球台、游泳池、单杠、双杠等等，数也数不过来。激发学生对体育课学习的兴趣。

※ 拓展活动仅供教师结合实际情况选择教学内容和方法时参考。以下各节拓展活动同此。

六、评价与建议

（一）评价

1. 知道上体育课的简单道理，以及上好体育课的常规要求和注意事项。
2. 能够说出课前、课上、课后的几条要求。能够做到课前有事有病要请假、要穿好运动装、要提前到运动场等要求。
3. 通过平时观察，看学生是否积极参加课堂的活动，对体育课是否感兴趣，是否有良好的体育学习习惯。

（二）建议

1. 一年级学生还不知道体育课是一门什么样的课程，因此要引导学生知道体育是一门主要在室外上的锻炼身体的活动课，它能满足大家喜欢“玩”的心愿；通过参加丰富多样的练习活动，可以达到提高身体各种活动能力和增进健康的目的。但是，上好体育课还需要认真学习、积极参与，与同伴积极合作、友好相处，并遵守课前、课上、课后的课堂常规。体育课课堂常规意识的建立和习惯的养成是不容易的，因此，需要通过多种手段和长时间训练、强化。应把室内与室外、课内与课外结合起来；应把看、听（教师讲解）、练（课上排队、分组和简单的游戏等）结合起来。同时要充分发挥教师的主导作用，应把提示和课前检查相结合，帮助儿童认识，只有这样做才能保证顺利、安全地锻炼身体。

2. 要从如何使学生喜欢上体育课出发，并结合本校实际情况设计本课的教学，尽可能地设计一些能使学生融入体育课教学的内容，要给学生留出提问、思考、讨论的时间，还要预计面对学生“僵局”时的应对方法。

3. 贯彻课堂常规要求，应注意以下几点：

- （1）强制性：严格要求，严格训练，要求学生认真执行。
- （2）灵活性：从实际出发，区别对待。如：在夏天烈日下允许戴“遮阳帽”，冬季寒冷允许戴手套。
- （3）渐进性：量力而行，逐渐增加内容，提高难度的要求。
- （4）一贯性：始终如一，坚持不懈地贯彻要求，从一年级抓起，有利于常规的建立和习惯的养成。
- （5）多表扬：即以表扬为主。对于违反常规要求的学生，要进行正面引导，少批评多表扬，以情促行会收到良好的教育效果。教学中采用自评、互评、教师评价等方法，能使遵守课堂常规的行为得到强化，从而有助于尽快地形成习惯。

体育课堂常规要求

1. 课前要求

(1) 缺席要请假：因病、因事不能上体育课，应向体育老师请假。

(2) 整理好服装：上体育课应当穿松紧合适的衣服（最好穿运动服），穿运动鞋；冬天不穿棉大衣，不戴帽子、围巾、口罩、手套（特别寒冷或习惯性冻疮除外）；夏天女生不穿裙子；身上不带小玩具和小刀等金属物品。

(3) 提前到操场：要提前到上课地点附近等待，以免迟到。

2. 课上要求

(1) 站队快、静、齐：上课铃一响，马上站成上课队形，做到快、静、齐；体育委员整队后，向老师报告出勤情况，师生互相问好；迟到的同学要向老师喊“报告”，经老师允许后才可站在队伍的排尾；老师宣布课的内容和要求时，大家要认真静听。

(2) 听讲“不走神儿”：听老师讲话和看老师做动作时，注意力要集中，不被其他事情所干扰。

(3) 练习要认真：要按规定的动作、要求练习，不怕累，不怕苦，要和同伴团结合作，努力完成任务。

(4) 上课守纪律：课堂上，不随便说话，不嬉笑打闹；未经允许不能离开练习场地；分组练习时要听从小组长的指挥；按照规定的内容、要求、保护与帮助的方法进行练习，要注意安全。

(5) 下课要行礼：下课时，老师宣布“下课”后，师生要立正行“注目礼”；师生互致“再见”后，待老师移动位置后同学再解散。

(6) 爱护场地器材，能够帮助老师归还体育器材。

3. 课后要求

下课后做到“三不要”：一不大量喝水，尤其不要喝生水；二不要在天热时用凉水冲身、浇头或在背阴、“风口”的地方久留；三不要立刻吃食物，避免胃肠消化不良。

第二节

坐立行我最美

坐、立、行是日常生活中的身体活动。如果从小不注意养成正确的姿势，时间长了就会形成身体的不良姿势，以后再矫正会很困难。形成不良的坐立行姿势和习惯不仅会影响身体健康，也会给生活、学习带来许多不便。

一、教学目标

（一）知识

了解正确的坐、立、行姿势，知道不良姿势影响身体健康。

（二）技能

知道正确的坐、立、行姿势，学习预防和矫正不良身体姿势的方法。

（三）态度

能够在日常学习中表现出良好的坐、立、行姿势。

二、教学重点

（一）知道什么是正确的坐、立、行姿势。

（二）知道不良姿势影响身体健康，并学会预防。

三、教学内容

（一）坐立行我最美

把自己正确的坐姿、立姿、行姿展示给大家看看。

◇坐如钟，挺腰板，腿并拢，脚放平。

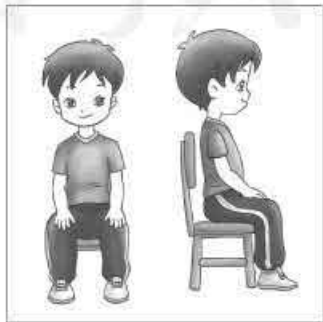


图 3-8

- ◇站如松，挺胸膛，抬起头，看前方。
- ◇行如风，步履轻，头不摇，身不晃。

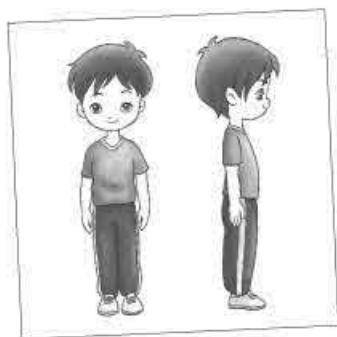


图 3-9



图 3-10

（二）脊柱的诉说

我是脊柱，是我支撑了你的身体。如果总是被扭曲，那我就慢慢地变形了，变形的还有整个身体。瞧，总是弓着腰，我都变成驼背了（图3-11）。脖子这节总是被拉长，就要变成长颈鹿了（图3-12）。

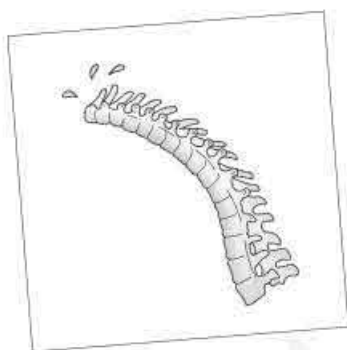


图 3-11



图 3-12

肩膀高低不一，我就跟着受罪。身姿不正，不仅影响美观，更主要的是会导致脊柱变形，又如：头和脖子向前弯曲太久，大脑血流受到阻碍，眼睛淤血，容易使人患上近视。

说说下面的这些姿势正确吗？错在哪里？对比检查自己的姿势是否正确（图3-13、图3-14、图3-15）。



图 3-13

图 3-14

图 3-15

正确的姿势塑造健美的身体，使人能精神饱满地迎接每一天。按照下面的标准来做，就能帮助我们成为健美的学生。

要使用宽带的双肩背包，书包不宜过大、过重。

常照镜子，检视自己的姿势，时时提醒自己要抬头挺胸。

背靠墙壁练站姿，后脑勺、双肩、臀、脚后跟这四个部位全部贴住墙壁。

经常做扩胸运动。双手伸到背后合掌，手指朝下，掌心相对。

睡软硬合适的床垫。

不要过早穿皮鞋，尽量穿鞋底软的运动鞋。

四、教学过程示例

（一）新课导入（时间分配：5分钟）

教师：同学们，老师在上课的时候，有时会看到有的同学喜欢趴在桌子上看书或写字，在你们的班级里面，有没有这种现象呢？偶尔趴一次两次没关系，如果长时间这样做，会有什么后果呢？（配合学生的回答，出示脊柱变形图片）如果长时间坐立行的姿势不正确，不仅会影响我们的健康，同时还是不文明不礼貌的行为。你愿意做这样的孩子吗？这节课，我们就来学习正确的坐、立、行姿势。（板书：坐、立、行，我最美）

（二）教学活动

教师：同学们，先请大家听一首歌曲《中国功夫》，看怎样的坐立行姿势才是有精神

的，最美的。（播放歌曲）歌曲中唱到坐如什么？立如什么？行如什么呢？对，只有做到坐如钟，立如松，行如风，才会有精神。（板书：坐如钟、立如松、行如风）

活动一 如何坐、立、行（时间分配：15分钟）

1. 教师出示挂图3-8：我们先来学习坐如钟，为什么要说坐如钟？

2. 教师：怎样才能坐如钟呢？请大家来读儿歌：坐如钟，身子正，腿并拢，脚放平。请大家再读儿歌，边读边对照来坐。（组长示范，帮助组员）

3. 教师：现在老师请四位组长到前面来示范怎么坐，请大家来说坐如钟的要求。他们坐得怎么样？现在组长合格了，请到小组内帮助你的组员吧，看有坐得不合乎要求的给予指导。开始吧，如果全合格了，请举起你们组的牌子。

4. 教师小结：现在大家都坐得像一座座小钟一样，特别有精神，这就是对老师的尊重，如果每节课你们都这样坐的话，我相信女孩子会更漂亮，男孩子会更帅。

5. 教师：同学们，坐如钟学会了，现在我们来学习立如松。“立”就是“站”，“立如松”就是“站如松”。小松树什么样？怎样站才能立如松呢？谁来告诉大家（出示图片3-9，由教师带领朗读儿歌：头要正，肩要平，眼看前方挺起胸；腹回收，膝后绷，脚跟相靠指并拢。边读边做立如松）。你们想不想练一练啊？请起立！跟老师一起边读儿歌边练习立的动作要点，注意老师的节奏，我慢你要慢，我快你也要快哦。

6. 小游戏：比姿势

教师：怎样才能知道自己是站如松了呢？下面我们做个小游戏，请先来读儿歌，明确要求。我们再来读一遍儿歌，把它牢牢地记在脑子里。明确了要求，就请你选择同组的小伙伴来比姿势，边说要求边来做，开始（学生边说儿歌边练习）。同学们可以相互提醒，看看谁站得更好。

7. 教师小结：现在大家都站得像一棵棵小松树一样，挺拔帅气！请大家回到座位坐下（表扬学生）。你们不但坐如钟，还做到了立如松，希望同学们长期坚持下去！

8. 教师：同学们，怎样走路才是行如风呢？（出示儿歌：头要正，肩要平，眼看前方挺起胸；两臂前后自然摆，两脚直线向前行。）请大家先来学儿歌，然后以小组为单位自学行如风，小伙伴之间互相

提醒，互相帮助练习，过会儿请每组选派一名代表来参加比赛，边说儿歌边做动作，看哪组学得好。

9. 游戏：把坐、立、行三个动作编成拍手歌，会玩吗？请一位同学和老师一起做示范。同组的小朋友一起玩一玩吧。边背诵儿歌边走，觉得自己走好了，就回到座位上坐好。

教师：有谁想来展示自己的“行如风”的风采？最后请大家起立，排队站好，我们一起练习。

10. 教师小结（板书）：坐如钟，挺腰板，腿并拢，脚放平。立如松，挺胸腔，昂起头，看前方。行如风，脚步轻，头不摇，身不晃。

活动二 校园生活模拟（时间分配：10分钟）

教师：同学们，下面我们做个游戏，看谁在游戏当中也能保持正确的坐、立、行姿势。

1. 周一的早晨，小朋友背着书包高高兴兴地来学校上学。在校园里遇到了胡老师，小朋友们早上好！（老师早上好！）（立如松）

2. 听，集合的音乐响起来了，请大家快速集合来到操场上，升国旗了，先请大家面向国旗，立如松，行队礼，随着音乐唱国歌。放《国歌》，升旗仪式完毕，请有秩序地回到教室。

3. 上课铃声响了，老师来上课。

教师：同学们好！

学生：老师好！

教师：请坐下！

4. 老师提问题，请同学们来回答，点到哪位同学就请马上起立。

5. 教师：同学们，在刚才的游戏中，我看到同学们已经学会坐、立、行的正确姿势，真神气！你们知道坚持正确的坐立行姿势对我们有哪些好处吗？学生回答……

你们有什么好办法来坚持练习呢？（和同学一起相互提醒、和小伙伴比赛、在家练等）只要每天提醒自己，保持正确的坐立行姿势，慢慢地你就会发现，自己已经养成姿势正确的好习惯了。

教师小结并板书：坐有坐样，站有站样，尊重别人，有利健康。

活动三 纠错大行动、健美大练兵（时间分配：10分钟）

1. 教师出示图3-13、图3-14、图3-15：请看下面这几位同学的姿

势，快来帮助他们吧！你打算怎么帮助他们呢？（告诉他们这样做的坏处，教给他们正确的坐立行姿势，让他们也养成姿势正确的好习惯）

（1）站立时驼背缩脖；（2）趴着写作业……

2. 教师小结：身姿不正，不仅影响美观，更主要的是会导致脊柱变形，严重的还会损害身体的健康。所以，我们随时要提醒自己注意，同学之间要互相提醒注意，训练自己的良好身姿。

3. 教师：同学们，你们想成为健美的学生吗？对照下面的内容，检查自己，符合一条标准就获得一颗星。看谁的星级最高。

4. 学生对照下面七条进行练习。

使用宽带的双肩背包，书包重量不超重；常照镜子，检视自己的姿势，时时提醒自己要抬头挺胸；常常练练站姿：背靠墙壁，后脑勺、双肩、臀、脚后跟这四个部位全部贴住墙壁；经常做做扩胸运动，双手伸到背后合掌，手指朝下，掌心相对；少坐沙发；睡软硬合适的床垫；少穿皮鞋，尽量穿合适的运动软底鞋。

5. 教师小结：同学们，有的事情，我们可以自己做到，有的需要家长支持，比如睡眠用的床。只要大家共同努力，我们都会成为健康、健美的孩子。



教学提示

1. 课前收集歌曲《中国功夫》《运动员进行曲》，准备挂图、奖励用的小红花等。
2. 模拟结束后，教师多表扬鼓励学生，哪怕是做得差的学生，也要发掘他闪光的地方。
3. 教师可以增加对坐姿的指导。
4. 教师可在课堂上带领学生练习靠墙的站姿和扩胸运动等。

五、拓展活动

矫正斜肩的方法

1. 低肩一侧手持适当重量的物体由低到高的耸肩练习4~8次，然后双肩做耸肩练习15~30次。
2. 低肩一侧手持适当重量的物体，做前举、侧举、后举练习，每个方向做8~12次。

六、评价建议

(一) 评价

1. 能够说出正确坐、立、行姿势的儿歌。
2. 做出正确的坐、立、行姿势。

(二) 建议

1. 一年级学生对坐、立、行并不陌生，但不一定姿势都正确，也不完全了解正确的坐、立、行姿势的要求。通过教学，让学生懂得一个道理：坐、立、行的正确姿势要从小认真地按照正确的姿势要求去做才能形成。教学中可以通过正确与错误动作的对比分析，让学生进行讨论，判断什么是正确的，什么是错误的，说出自己的看法。教师要启发学生积极思考，结合学习的内容讲清动作要求，让学生积极参与实践活动，在参与过程中加深认识与理解。

2. 要让学生懂得，如果从小不注意养成正确的姿势，时间长了就会形成不良姿态，矫正起来就很困难，不仅影响学习，还会影响健康、美观和生活。此外，还应向学生介绍一些浅显的知识，如：不良姿势对骨骼生长的影响。儿童处于生长发育阶段，如果坐着时经常歪着脖子，扭着身子；站立时斜着肩，驼着背；行走时低着头，弓着腰，时间长了就会影响胸廓的正常发育，从而形成脊柱侧弯、斜肩、驼背等不良姿态。这些不良姿态会使胸腔、内脏器官受到扭曲、压迫，影响正常的呼吸和血液循环。

教师在讲解时要通俗易懂，要以学生能够理解和掌握为前提，如能结合具体动作演示效果会更好，同时还应让学生知道身体各个主要部位的名称。

3. 本课教学内容应室内外结合进行，在室外着重进行站立和行走演练，站立姿势与“立正”姿势基本相同。行走的动作是自然行走，可采用个人走、集体走、走直线、对着目标走等。教师可进行个别或集体指导，也可以让学生互相指导，师生共同评价指导等。培养学生积极参与的意识，相互合作的意识，提高学生自我评价与互相评价的能力。

4. 要强化学生在日常生活和校园里有意识地遵循坐、立、行的姿势要求，养成良好的动作习惯。



参考资料

(一) 如何矫正O型腿

1. 双膝夹球游戏

方法：用双膝夹住球，慢步走，比赛谁能走到终点不让球掉下来。

作用：将球夹在双膝间，可以强化大腿内侧肌肉群的张力，有助于拉近双膝间的距离。

（二）如何矫正X型腿

1. 小腿夹球游戏

方法：将球夹在小腿间，慢步走，尽量不让球掉下来。

作用：将球夹在小腿间，能强化小腿内侧肌肉群的张力，有助于拉近双脚间的距离。

2. 脚内侧踢球

方法：二人一组，面对接球人的身体右侧，将大球慢慢踢到接球人的右腿边，接球人用左脚的内侧将球踢出，如此反复进行。

作用：用脚的内侧踢球，可强化腿内侧肌肉群的张力，有助于拉近双脚间的距离。

第三节 饮水有益健康

水与空气、食品被称为人类生命和健康的三大要素。地球上的每个生命都离不开水，我们身体里最多的成分就是水，占了人体的三分之二。不喝水，我们的皮肤和肌肉会没有弹性，嘴唇会发干开裂。水对生命与健康都很重要，了解应该喝什么样的水，怎么科学地喝水十分重要。

一、教学目标

（一）知识

了解水对人体健康的重要性，认识过多饮用碳酸饮料、含糖饮料带来的危害。懂得饮水卫生。

（二）技能

养成合理饮水的良好习惯，减少含糖和碳酸饮料的饮用。

（三）态度

认识水的重要性，愿意适量喝水。

二、教学重点

- (一) 认识水的重要性, 懂得饮水卫生。
- (二) 形成合理饮水的良好习惯。

三、教学内容

(一) 人为什么要喝水

水大约占我们身体的60%~70%, 当水的流失达到身体的2%时, 就会有口渴的感觉, 人的身体只要失掉15%的水, 生命就有危险。我们每天呼吸、出汗、大小便排泄共计约2 000毫升水。一日三餐食物中水摄入量约800~1 000毫升, 不足的1 000多毫升靠饮水来补充。如果生病了或者在夏天出汗特别多时, 我们的身体就还要补充更多的水。

(二) 我们要喝什么样的水

分布在江、河、塘的水和地下的泉水、井水都能供我们生产、生活使用, 可是这些水不能直接饮用, 这些水大都并不清洁! 有的含了大量的泥沙、腐烂的东西, 有的水中有大量的细菌、病毒和寄生虫, 还有一些水被工厂排放的污水污染了。

自来水一般也不能生喝, 像一些细菌、病毒仍然需要一定的温度才能杀死, 所以我们一定要喝煮开的自来水。

此外, 很多学生在夏季喜欢喝冷饮, 冷饮虽然好喝, 但里面往往含有太多的糖、香精和色素等成分, 喝得太多会觉得肚子已经饱了, 影响正常的进餐。饮用过凉的饮料, 特别是在运动后大量饮用, 还可能导致胃痛和腹泻。

(三) 我们要喝多少水

小学生通过各种方式每天排出的水有2 000毫升左右(约10杯水)。一般情况下, 我们每天能从食物中获得的水只有800毫升(约4杯), 因此, 我们每天大约要补充1 200毫升的水(约6杯), 才能保证机体的良好运转(图3-16)。



图 3-16

(四) 怎样饮水才健康

什么时候喝水, 怎样喝水才健康呢?

口渴的时候表明身体已经缺水了, 因此, 不能等到感觉口渴的时候才喝水。为了保证身体各器官和机能的良好运转, 同学们可以在每次课间休息的时候喝一杯水。另外呢, 你还可以观察一下自己尿液的颜色, 正常的尿液是淡淡的黄色。如果颜色太浅了,

就可能是水喝得太多了；如果颜色很深呢，就表示人的身体需要补充一些水分了。

科学饮水应注意：

◇不要等到口渴时才喝水！（图3-17）

当我们感到口渴时，体内的水分已经丢失得比较多了，这时喝水已经晚了。喝水最好在两顿饭之间，隔一个小时喝一小杯。睡前不要喝太多的水，这样容易造成半夜老跑厕所，影响我们的睡眠。早上起床后要喝水。一般来说，正常的尿液为淡黄色，但如果颜色太浅，可能是水喝得过多，如果颜色偏深，则表明需要多补充一些水了。

◇不要过快补水（图3-18）

剧烈运动后，口渴时，很多同学习惯“咕咚咕咚”地一口喝下一大杯水，这种饮水的方法对健康没有好处。合理的喝水方法应该是：把一口水含在嘴里，分几次徐徐往下咽，这样才能充分滋润口腔和喉咙，有效缓解口渴的感觉。



图 3-17



图 3-18

◇吃饭的时候不宜喝水（图3-19）

边吃饭边喝水会使我们体内的消化液被稀释，使得吃下去的食物不能很好地被消化和吸收。

◇ 饮料不宜多喝 (图 3-20)

很多饮料都含糖,喝得太多反而会影响机体对水的吸收,会越喝越渴。有的饮料颜色很漂亮,是因为加了色素;有的饮料很香,是因为加了香精,很多饮料中还加了防腐剂。喝太多的饮料对同学们的生长发育和健康都会有不好的影响,还可能引起肥胖、龋齿(虫牙),甚至影响我们的骨骼生长、导致胃肠道疾病,所以最好不要喝饮料,温开水才是最好的饮品。



图 3-19



图 3-20

四、教学过程示例

(一) 新课导入 (时间分配: 4 分钟)

1. 教师: 同学们, 我出个谜语, 请大家猜一猜: 我既能在小溪里游玩, 又能在池塘里睡觉; 今天在江河里奔跑, 明天就在大海里欢笑; 双手抓不起, 一刀劈不开; 煮饭和洗衣, 都要请我来。学生: 自由回答。

2. 教师: 对了, 谜底就是——水! 对每一个人来讲, 水都是很重要的, 大家想一想, 我们是不是每天都要喝水呀? 如果在夏天的体育课后, 或者大家课后踢足球、跳绳, 玩得满身是汗的时候, 是不是喝上一杯水会感觉特别舒服呢? 学生: 自由回答。

3. 教师: 为什么我们每天都要喝水呢? 今天的课就是学习饮水对健康的重要作用, 以及我们应该怎么样喝水 (板书并齐读: 饮水有益健康)。

(二) 教学活动

活动一 人为什么要喝水? (时间分配: 8分钟)

1. 教师: 同学们知道我们为什么要喝水吗?

教师拿出两盆植物, 一盆是翠绿的, 一盆是干涸枯萎的(或者以图片的方式展示): 同学们看看这两盆植物, 为什么有一盆枯萎了呢?(稍停片刻) 原来是因为忘记给植物浇水, 所以它就枯萎了。你们知道吗? 地球上的每个生命都离不开水, 我们身体里最多的成分就是水, 占了身体的三分之二。不喝水, 我们的皮肤和肌肉会没有弹性, 嘴唇会发干开裂。

建议同学们捏捏自己的胳膊、腿、脸蛋, 说出感觉(教师板书并齐读: 没有水, 就没有生命)。

2. 教师: 水构成我们的身体成分。此外, 水在人体内还有什么作用呢?

3. 学生: 自由回答。

4. 教师小结: 我们每天都要吃饭, 如果没有水, 吃进去的食物在体内根本就不可能被消化吸收; 此外, 由食物提供的营养素也需要水来运输它们到身体的各个部位; 我们每天体内都会产生一些废物, 如果这些东西一直待在体内, 会影响我们的健康, 我们每天通过大便和小便将这些废物排出体外, 没有水, 我们的身体就没有办法完成这个任务。

(板书并齐读: 水是体内的运输车)

活动二 应该喝什么样的水? (时间分配: 12分钟)

1. 教师: 通过刚才的学习, 同学们都了解到了我们的生命离不开水, 那么, 我们应该怎么喝、喝什么样的水呢? 请同学们说说今天你带来的都是什么水?

2. 学生展示或回答: 水、可乐、雪碧等。

3. 教师: 同学们, 今天有的同学带来了白开水, 有的同学带来了饮料, 请带饮料或爱喝饮料的同学说说你为什么喜欢喝饮料。

4. 学生: 饮料味道好, 甜甜的、有气泡、有香味……

5. 教师: 大家知道吗, 其实温开水是最好的饮料。很多饮料都含有糖, 喝得太多反而会影响我们对水的吸收, 会越喝越渴。有的饮

料颜色很漂亮，是因为加了色素；有的饮料很香，是因为加了香精，很多饮料中还加了防腐剂。喝太多的饮料对同学们的生长发育和健康都会有不好的影响，还可能引起肥胖、导致虫牙，甚至影响我们的骨骼生长、导致胃肠道疾病，所以最好不要多喝饮料（板书并齐读：饮料不宜多喝）。

6. 教师：同学们，你们现在想象一下，夏天我们在阳光下跑步、踢球或者跳绳、踢毽子，玩得满头大汗的时候，大家是不是最想喝上一杯凉凉的水来解渴呢？那么，我们马上去喝自来水，行不行？

7. 学生回答：自来水不卫生，不能直接喝。

8. 教师小结：自来水中含有各种细菌和寄生虫，如果没有煮开就喝下，会出现肚子疼、拉肚子等症状，我们口渴时一定要喝煮开后的温水（板书并齐读，一定要喝煮开后的水）。

活动三 我们应该喝多少水？（时间分配：12分钟）

1. 教师拿出一个装满水的杯子（约200毫升）进行示范：同学们说说像这样的杯子，我们每天应该喝多少呢？学生：自由回答。

2. 教师：你们知道吗？我们每天从身体里排出的水大约有2 000毫升，大概倒满这样的杯子有10杯。但是我们每天能从食物中获得的水只有800毫升，大概4杯水，所以人们每天大约还要喝这样大小杯子的水至少6杯，才能使身体不缺水哦。

3. 教师：那什么时候要喝水呢？学生：口渴的时候。

4. 教师：口渴的时候要立即喝水，但不能只是口渴的时候才喝水。为了帮助食物消化和补充水分，两餐饭之间要喝水。同学们可以在每次课间休息的时候喝一杯水。另外呢，你还可以观察一下自己尿液的颜色，正常的尿液是淡淡的黄色。如果颜色太浅了，就可能是水喝得太多了；如果颜色很深呢，就表示人的身体需要补充一些水分了。

5. 教师：同学们，现在知道每天要喝多少水、应该什么时候喝水了。那么水要怎么喝呢？有的同学口渴时，喝水特别急，一大杯水，“咕咚、咕咚”地一下子就喝完了，这样喝水对不对呢？喝得太快会有什么不好？

6. 学生回答：这样喝水不对，喝水太快会呛，会影响消化。

7. 教师：同学们说得很对，如果喝水太急会容易呛着，而且会把很多空气一起吞到肚子里，容易打嗝或者是觉得肚子胀。所以喝水应该先将水含在口中，再慢慢咽下。教师示范喝水，同学们跟着一起

学习喝水的动作（板书并齐读：每天6杯水，每次慢慢喝）。

活动四 评价各种喝水习惯（时间分配：4分钟）

教师：采用挂图或在黑板上列出以下的表格，可采用水滴表情或打钩叉的形式来对各种喝水的习惯进行评价，也可让学生与同桌进行互动，交流平时喝水的常见习惯。

口渴了就喝饮料	不口渴时就不喝水
每天喝6杯水	慢慢地一口一口地喝水
大口大口地喝水	喝煮开后的温水
喝自来水	

教师小结：同学们，在今天的课中，我们了解到了水对生命与健康的重要性。了解了应该喝什么样的水，学习了怎样合理地喝水。水在我们的生活中是必不可少的。希望同学们能记住每天都喝煮开后的温水、每天喝6杯、每次慢慢喝，不要喝太多的汽水等各种饮料，养成良好的喝水习惯。



教学提示

1. 课前准备挂图、杯具、饮用水、奖励用的小红花等。
2. 学生活动后，教师要多表扬多鼓励，对认识和活动较慢的学生，要注意发掘他们闪光的地方。

五、拓展活动

学生回家后，和家长一起为自己的喝水习惯打分：

我平时喝水是这样的（在相应的习惯后面画“☆”）	
口渴了就喝饮料	
每天喝6杯水	
大口大口地喝水	
喝自来水	
不口渴时就不喝水	
慢慢地一口一口喝水	
喝煮开后的温水	

六、评价建议

（一）评价

1. 能否做到每天饮用煮开后的温水，减少含糖和碳酸饮料的饮用。
2. 认识到水的重要性，愿意科学地喝水。
3. 一周后，请学生再对自己的喝水习惯进行自评，看看自己是否有进步。

（二）建议

1. 在教学过程中，要使学生明白水对生命与健康的重要性。知道应该喝什么样的水，怎么科学地喝水。明白水在我们生活中必不可少的道理和相关知识。通过应该喝什么样的水、怎么喝水、喝水的习惯等环节的教学，让学生能记住每天都喝温开水、每天喝6杯、每次慢慢喝，不要喝太多的汽水等各种饮料，养成良好、科学的喝水习惯。

（1）饮水要适度。身体处于稳定姿态时，每天正常补水1 000～2 000毫升，让小便保持清亮就可以了。但是如果自觉或不自觉地大量饮水，每天超过3 000毫升，那就有害而无益了。

（2）最适合的饮水温度是不凉也不热。人们在饮水时也应该讲究温度。日常最好饮用温开水，水温在18℃～45℃，过烫的水不仅会损伤牙齿和口腔，还会强烈刺激咽喉、消化道和胃黏膜，即便在冬天，喝水也不应超过50℃。冬天白天活动相对较少，很少出汗，许多人很容易忘记喝水，这对健康不利。其实冬天由于人体与外界温差大，人体与空气的冷热交替更显著，人体的热量和水分不断通过蒸发和汽化方式向空气中扩散。另一方面，冬天空气本身就十分干燥，人体的水分更容易被吸走。水是保障人体恒定温度不可少的物质，因此冬天经常饮水既可补充体内的水分，又能贮藏更多的热量。

2. 学校要为学生提供清洁卫生的饮用水，提示学生每天带一个小水杯来喝水（如果学校不能提供，则建议学生每天带瓶饮用水来学校）。

1. 自来水

有人习惯早晨打开水龙头，接一杯自来水喝，这是不对的。停用一夜的水龙头及水管中的自来水是静止的，这些水与金属管壁及水龙头金属腔室会产生水化反应，形成金属污染水，并且自来水中残留的微生物也会繁殖起来，这种水含有大量对人体有害的物质，还可能藏着威胁人类健康的一种急性呼吸道传染病菌——军团菌。因此，清晨拧开水龙头，最初流出来的水是不可饮用的。自来水一定要加热煮沸后才可以饮用。

2. 久置的开水

开水久置以后，其中含氮的有机物会不断被分解成亚硝酸盐，尤其是存放较久的开水，难免有细菌污染，此时含氮有机物分解加速，亚硝酸盐的生成也就更多，饮用这样的水后亚硝酸盐与血红蛋白结合，会影响血液运氧功能。此外，瓶装、桶装和各种纯净水、矿泉水也不宜存放过久。

3. 饮料

早上起来的第一杯水最好不要喝市售的果汁、可乐、汽水、咖啡等饮料，汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸，在代谢过程中会加速钙的排泄，降低血液中钙的含量，长期饮用会导致缺钙。而另一些饮料有利于排尿作用，清晨饮用非但不能有效补充机体缺少的水分，还会增加身体对水分的要求，反而造成体内缺水。

4. 多喝看不见的水

有的人看上去一天到晚都不喝水，那是因为由食物中摄取的水分已经足够应付所需。食物也含水，比如米饭，其中含水量达到60%，而粥呢，就更是含水丰富了。翻开食物成分表不难看出，蔬菜水果的含水量一般超过70%，即便一天只吃500克果蔬，也能补充300~400毫升水分。加之日常饮食讲究的就是干稀搭配，所以从三餐食物中获得1500~2000毫升的水分并不困难。因此充分利用三餐进食的机会补水，多选果蔬和汤粥，补水效果也不错。

5. 记住利水食物

所谓利水食物是指能增加身体水分排泄的食物。如西瓜等含有利尿成分，能促进肾脏尿液的形成；还有粗粮、蔬菜、水果等含有膳食纤维，能在肠道结合大量水分，增加粪便的重量；而辛辣刺激的食物会促进体表毛细血管的舒张，让人大汗淋漓、体表水分流失。

6. 甜饮料的陷阱

如果口渴的时候首先想到的是饮料，那就是相当不健康的习惯。可乐、雪碧、芬达的含糖量是11%，超过了西瓜、苹果、柑橘等很多种水果，一听350毫升的可乐所含的能量等同于一片面包、一个玉米或250克水果。各种果汁的含糖量与此相当，甚至还要

高于它。

7. 爱运动更要会补水

运动补水要掌握以下原则：（1）不能渴时才补。因为感到口渴时，失去的水分已达体重的2%。（2）运动前、中、后都要补水。运动前2小时补250～500毫升，运动前即刻补150～250毫升，运动中每15～25分钟补120～240毫升，运动后要适量补水。

8. 勤补水不明智

身体处于稳定状态的时候，每天正常补水1 000～2 000毫升，让小便保持清亮充沛就可以了，但是如果自觉或不自觉地大量饮水，这其中就有问题了。首先，说明你的身体可能处于脱水状态，身处高温环境，大量排汗或大量进食盐分都可能出现这种情况，那么补水是必要的；其次，如果存在高血糖、垂体或肾脏功能异常的情况；或者处于感冒、发烧等感染性疾病中；又或者有泌尿系统炎症，甚至是一名高尿酸血症患者，那也可以主动大量饮水。而一个健康人体在不感觉口渴的情况下每天饮水超过2 000毫升就实在没有必要了，那只不过是一再考验自身肾脏功能罢了。

第四节 安全地进行游戏

游戏是符合儿童生理、心理发展特点的一种特有的教育活动，是儿童接触世界、认识世界的一种途径和方法，是他们融入集体生活的基本方式之一。游戏给学生们带来了乐趣，带来了收获和体验。与此同时，需要特别重视游戏中的安全隐患，让学生们能够快乐、安全地进行游戏。

一、教学目标

（一）知识

知道游戏中的一些安全常识。

（二）技能

在日常生活中能与同伴熟练地开展游戏，知道在游戏中注意安全，出现意外应及时报告老师。

（三）态度

愿意参加健康有益的游戏，不玩危险游戏。

二、教学重点

- (一) 知道游戏中要注意安全，不玩危险游戏。
- (二) 知道游戏中的一些安全常识和基本处理方法。

三、教学内容

(一) 游戏对儿童成长的意义

在人的生命历程中，游戏伴随着人的一生。游戏，让枯燥的练习变得津津有味，让沉闷的活动变得生机盎然（图3-21、图3-22、图3-23）。

游戏中大量的身体活动有助于巩固和提高儿童正在发展的动作技能，如拍球、跳绳、投准、平衡等。游戏活动可以全面地锻炼身体，提高走、跑、跳、投等身体基本能力，有助于培养奋勇争先、团结协作的精神，有助于促进身心发育，提高运动能力和思维活动水平。

在游戏中孩子们可以学会扮演“角色”，了解身边的世界，学到有用的知识。游戏可以让孩子们明白遵守规则的意义。游戏让孩子们感到快乐，孩子们喜欢这种快乐的感觉！



图 3-21



图 3-22



图 3-23

（二）不玩危险的游戏

请你帮他们分析一下，他们这样做会有什么危险？（图 3-24、图 3-25、图 3-26）



图 3-24



图 3-25



图 3-26

（三）游戏时出现意外应及时报告

遇到摔倒或扭脚的情况（图 3-27、图 3-28），我们该怎么做？



图 3-27



图 3-28

四、教学过程示例

（一）新课导入（时间分配：4分钟）

教师：我刚才特意观看了大家下课时的情景，大家都在做游戏，玩得可开心啦！我知道同学们都非常喜欢游戏，这节课，老师就和大家一起来说说游戏，说说游戏中的安全问题（板书课题：安全地进行游戏）。

（二）教学活动

活动一 借助“数青蛙”游戏，认识游戏对学生成长的意义，鼓励学生积极参与游戏。（时间分配：13分钟）

玩游戏——“数青蛙”（保证每个学生能参与两次以上）。

游戏准备：游戏参与者各自坐在自己的座位上。

游戏方法：游戏开始，从教室左或右侧6人一组接连进行，各组的排头开始喊“一只青蛙”，第二人立即接着喊“一张嘴”，第三人接着喊“两只眼睛”，第四人喊“四条腿”，第五人接着喊“扑通”，第六人接着喊“跳下水”！第七人接着喊“两只青蛙”，第八人接着喊“两张嘴”，第九人接着喊“四只眼睛”，第十人接着喊“八条腿”，第十一人接着喊“扑通”，第十二人接着喊“跳下水”！如喊错则算失败，失败者要为大家表演节目，然后由喊错的人开始重新做游戏。

教师：请同学们四人一组讨论，平时我们最喜欢玩的游戏是什么？为什么？

教师根据同学们的回答总结做游戏的好处。

活动二 表演生活中的游戏，分析存在的不安全因素，教导学生健康安全地开展游戏。（时间分配：15分钟）

教师：游戏给我们的生活带来了乐趣，带来了收获，但游戏中的安全隐患也同样不容忽视。现在我们来一次游戏危险大搜索，请同学们回忆自己和同学在玩游戏过程中遇到的不安全情况，如哪些游戏容易发生危险，哪些地方不适合玩游戏。我相信通过我们互相提醒，一定能减少游戏中不必要的伤害和损失。

请同学们四人一组，大家讨论在玩游戏曾经遇到过什么样的危

险，讨论后请大家举手发言（同学们可能说出各种各样的情况，下面列举了一些情况供教师参考）。

（1）在楼梯上追跑（学校楼梯上下人很多，容易发生碰撞）。

（2）操场上玩水枪（在家里或其他人少地大的地方玩玩水枪是可以的，但学校因为人多容易将水洒到人身上，引发同学之间的矛盾，也容易将地弄湿引起摔跤）。

（3）玩弹弓（弹弓的子弹有一定的伤害性，不宜在人多的地方玩）。

（4）在商场把楼梯、电梯扶手当滑梯（此游戏应该严格禁止）。

（5）在马路上踢球（此游戏应该严格禁止）。

（6）在正在施工的建筑下玩耍（此游戏应该严格禁止）。

（7）在河边丢石头。

（8）在树林里捉迷藏。

教师小结：通过“游戏危险大搜索”，我们知道了游戏时要注意选择场地和设施，要遵守规则和秩序，还要与人友好合作，在游戏时我们要学会保护自己，远离危险。但如果危险还是不可避免地发生了，我们又该怎么办呢？

活动三 引导学生正确处理游戏中发生的意外伤害，强调要及时报告老师。

（时间分配：8分钟）

1. 学生自由交流，讲述近期发生的意外伤害事故的具体处理方法。

分析其中的做法对不对？应该怎么做？（基本常识见参考资料）

2. 教师小结：同学们，你们年龄还小，自护自救能力有限，在游戏中一旦出现意外伤害，应立即报告老师或学校医务工作人员，不要自己盲目处理以免耽误治疗。

教学提示

1. 数青蛙这个游戏很简单，符合低年级学生的认知水平。除此以外，教师也可自行选取学生们熟悉的游戏，但要尽量保证全班同学都能参与，且便于在教室里课堂中进行。游戏后学生很兴奋，可让大家畅所欲言，主要引导孩子谈参与游戏的感受与收获。
2. 根据教学条件教师也可直接讲述某次游戏故事。类似的教材很多，尽量用学生身上真实的故事做例子，以增强说服力。

五、拓展活动

发放“游戏安全备忘录”，提醒学生与家长共同填写表格。一个月后再收回检查。

六、评价建议

（一）评价

1. 认识游戏对自己成长的好处，知道游戏中的一些安全常识和基本处理方法。
2. 在日常生活中能与同伴熟练地开展游戏。知道游戏中要注意安全，如出现意外能够及时报告老师。
3. 积极参加健康有益的游戏，不玩危险游戏。

（二）建议

1. 本课以谈话的方式引入，接着就是一个“数青蛙”小游戏，马上就把学生带入游戏天地，使课堂气氛自然、活跃，有利于激发学生学习的积极性。“说游戏”，让学生喜欢游戏，知道游戏是我们的好朋友以及参加游戏活动的诸多好处。分组讨论存在的不安全因素，教育学生要健康安全地开展游戏。

2. 学生因为年龄较小不一定能找到他们平时玩的游戏中的不安全因素，教师可借助教学内容中的图片进行教学，也可就列出的学生感兴趣的、平时参与较多的某一项游戏做深入的分析，做到指导具体、针对性强。



参考资料

（一）意外伤害应急处理基本常识

1. 脱臼。学生脱臼时，要注意：不要随便动脱臼关节，如果脱臼处是在手、臂、肩或下巴时，可以移动伤者，在伤处敷冰袋可以消肿止痛，然后尽快把伤者送往医院。

2. 抽筋。如果发生小腿，可把足趾向前及向上扯，如果发生在其他部位，可以轻柔地按摩。如果还发生麻痹和刺痛，则应立即找医生诊治。

3. 骨折。如果出现开放性骨折，并伴有出血时，应用生理盐水清洗伤口，敷上消毒纱布，暴露于外面的断端不要自行处理，以免造成更严重的损伤和感染。在送往医院治疗之前，不能让骨折部位活动，可寻找小木板或树枝等物做夹板，附于受伤肢体上，并在夹板和肢体之间垫一层棉花或毛巾、布之类的东西，用带子捆绑，松紧适宜。四肢固定时，应暴露手指、脚趾，以便观察指（趾）部血液循环情况，调节夹板的松紧。

（二）低年级学生不宜开展的游戏活动

低年级不宜进行拔河比赛。小学生心脏正在发育中，当肢体负荷量增加时，主要是依靠提高心率来增加供血，心脏容易疲劳。有资料显示，250名5岁至6岁的儿童拔河后心率均高，赛后1小时有30%的儿童心率未能恢复正常。

此外，拔河还容易使儿童的手掌皮肤被绳索磨破，甚至由于拉扯时间过长、用力过猛，在强烈的外力作用下，引起脱臼或软组织受伤，影响儿童体型健美。

第五节

健康饮食益处多

良好的饮食习惯是保证儿童正常生长发育的物质条件。本课介绍了食物的种类和每天饮食的比例以及挑食、偏食的坏处，目的在于帮助学生建立良好的饮食习惯，更好地克服挑食、偏食等不良习惯。

一、教学目标

（一）知识

了解健康饮食的重要性，知道食物的分类及奶类、豆类食品对健康的益处。

（二）技能

避免偏食、挑食，养成常喝牛奶的习惯。

（三）态度

培养关注自己饮食健康的责任感，认识到偏食、挑食的危害。

二、教学重点

（一）了解健康饮食的重要性，知道食物的种类。

（二）养成不偏食、不挑食和常喝牛奶的好习惯。

三、教学内容

(一) 食物的种类

我们每天都要吃各种食物，食物可以为我们提供能量和各种营养素；食物可以维持我们的生命，促进我们生长发育，帮助我们抵抗疾病。食物可分成粮谷类、蔬菜类、水果类、肉鱼类、奶类、豆类、蛋类和油糖盐类。

1. 粮谷类

占一天饮食的比例最多，约250 ~ 400克。

主要食物：米饭、馒头、小米粥、面条、米粉、面包、烙饼、油条、玉米、红薯、麦片等。

2. 蔬菜类

占一天饮食的比例较多，约300 ~ 500克。

主要食物：白菜、菠菜、空心菜、韭菜、萝卜缨、茼蒿叶等，它们是蔬菜的叶子；还有如藕、萝卜、土豆、胡萝卜、荸荠、蒜苗（苔）、芹菜茎、洋葱等，它们是长在地里的根和茎；像黄瓜、丝瓜、苦瓜、冬瓜、南瓜、茄子、西红柿、辣椒、荷兰豆、扁豆、豇豆、花椰菜、黄花菜等，是长出来的果实或花朵。

3. 水果类

占一天饮食的比例较多。

食物来源：苹果、梨、香蕉、菠萝、葡萄、西瓜、猕猴桃、杨桃、荔枝、桂圆（龙眼）、草莓、柑橘、柠檬等。

4. 肉鱼类

占一天饮食的比例适量，约100 ~ 150克。

主要食物：牛、羊肉，鸡、鸭、鹅肉等；还有各种鱼、贝类等。

5. 奶类

占一天饮食的比例适量，约300克。

主要食物：鲜牛奶、酸牛奶，各种奶粉、奶酪等。

6. 豆类

占一天饮食的比例适量，约30 ~ 50克。

食物来源：黄豆、青豆、黑豆、绿豆、红豆、芸豆，还有豆浆、豆腐、豆腐干等。

7. 蛋类

占一天饮食的比例适量，约1 ~ 2个。

主要食物：鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等。

8. 油糖盐类

占一天饮食的比例少量，油25 ~ 30克，盐6克。

主要食物：烹调用油、各种糖果、碳酸饮料、果汁、巧克力、食盐等。

（二）不偏食、不挑食

儿童的生长发育需要多种营养素，如蛋白质、维生素、碳水化合物、油盐糖等，缺了哪一种，日子长了身体都会出毛病。如果长时间偏吃少数几种食物，就会出现某些营养过多而另一些过少的不平衡现象，不利于身体正常的生长发育。在我们经常吃的米饭、馒头、窝头、蔬菜、水果、鸡、鸭、鱼、肉、蛋、奶等各种食物中，都有身体所需的营养素，但没有任何一种食物能够满足身体对所有营养素的需要。因此，只有不挑食、不偏食，才能保障身体的正常发育。

他们这样对不对？（图3-29）



图 3-29

（三）每天一杯牛奶

有一种食物对儿童生长发育特别有好处，那就是牛奶，它是一种营养价值很高的食品，含有丰富的蛋白质、钙、维生素B₂等重要营养，胆固醇含量较低，是适宜于各种人群的健康食品。儿童处于生长发育的重要阶段，每天喝一杯牛奶能够促进身体长得又高又壮哦。

四、教学过程示例

（一）新课导入（时间分配：3分钟）

1. 教师：同学们，你最喜欢吃的食物是什么呢？
2. 学生：自由回答。
3. 教师：很好，大家都说出了很多食物的名称。大家知道吗，不同种类的食物能为我们提供各种营养，它们像一个个小村庄组成了一个食物王国，来守护我们的身体，促进我们的健康。今天我们就来了解一下食物王国的奥妙。

（二）教学活动

活动一 食物的分类（时间分配：12分钟）

1. 教师：我们生活中的食物丰富多样，大致可以分为粮谷类、蔬菜类、水果类、肉鱼类、奶类、豆类、蛋类和油糖盐类，每一大类食物都发挥着各种各样的作用。我们现在将写有名字的卡片发给几个同学，请你们说说平时都吃过这类食物的哪些东西（教师将写有各种食物名称的若干小卡片分给4~5个学生，请他们说说吃过这类食物中的哪些东西）。

2. 教师：他们几个人说得对吗？平时我们吃的主要食物还有哪些呢？（告诉全体学生这几个学生是否说得正确，并进行纠正和补充）

（板书并齐读：食物分为粮谷类、蔬菜类、水果类、肉鱼类、奶类、豆类、蛋类和油糖盐类）

活动二 各类食物的作用（时间分配：13分钟）

1. 教师出示图3-29：大家来看看这幅图上的小朋友，你觉得他们谁对谁错？为什么呢？

2. 学生：自由回答。

3. 教师：不同的食物有不同作用，我们每天的饮食中都应该包括有上面所讲的这八类食物，挑食和偏食会让我们营养不全面，影响我们健康成长。

有的食物应该多吃点，有的就应该少吃点，粮谷类是我们食物的主要构成，保证我们每天都能精力充沛，是我们每天吃得最多的一种食物。蔬菜类可以为我们提供丰富的维生素，帮助我们预防疾病，每天都必须吃一定的蔬菜。水果类是同学们最喜欢的食物吧，你们都认识吧，有苹果、橘子、香蕉、西瓜等等，水果可以提供我们丰富的维生素，还可以帮助我们消化吸收食物。肉鱼类也是一种重要的食物，可以促进我们的肌肉生长，帮助我们抵抗疾病。奶蛋豆类虽然每天吃得不多，但却起着重要作用，它能够帮助我们的骨骼、牙齿生长。我们吃得最少的应该是油糖盐类食物了，它们是调味类食物，应该少吃。

4. 教师板书并齐读：粮谷食物应最多，蔬菜水果量次之，肉鱼之类应适量，奶豆蛋类不可少，油糖盐类应少量。

活动三 小小餐厅学问大（时间分配：12分钟）

1. 教师：（将食物小卡片或图片放至讲台上）今天我们的小小餐厅开张了，我们请每一组派出一个同学，来为自己配一份喜欢吃的饭菜。

2. 学生进行模拟配菜。

3. 教师：我们来看看。这几位同学为自己配的饭菜合不合理呢？请他们来说一说为什么这样配，我们一起来评一评。学生：各抒己见。

4. 教师小结，并指出学生正处于长身体的时候，需要补充各种营养，食物吃得太少会影响生长发育，还会导致抵抗力弱，容易生病；但有些食物吃得太多，如油炸的食物，含糖的饮料等，则可能会导致肥胖；吃太多的盐与高血压的发生有关。所以为了身体健康，这些食物都不要吃得太多。同学们还要注意：吃饭要定时、定量，一般安排早、中、晚三餐较为合理。两餐之间相隔5小时左右为宜。不能违反规律，想什么时候吃就什么时候吃，想吃多少就吃多少，这样会造成胃的消化功能紊乱。吃得太多，超过胃的负担，不能很好地消化吸收；吃得太少不能满足身体对营养的需要，会影响身体健康成长（一般来说早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少）。因此，同学们只要养成良好的进餐习惯，身体就一定会健康。

5. 学生齐读：不偏食，不挑食，吃饭要定时、定量。（教师板书）

教学提示

1. 也可采用其他方式导入，如教师拿出各种食物的图片，请学生说出它的名称；或者通过多媒体的形式，展示出我们日常生活中的常见食物。
2. 可采用相应的课件介绍有关食物的分类及各类食物的作用，或将食物王国的图片展示并进行讲解。

五、拓展活动

我是当家小厨师

情境设定：某个周末，爸爸、妈妈都不在家，这时你就是当家的小厨师了，请你为爸爸妈妈选一个营养午餐，给他们一个意外的惊喜。

教师为学生提供几份菜单，其中只有一份符合营养、美味、节约的原则。学生通过分析比较，选出一份自己比较满意的菜单并说明原因。

六、评价建议

（一）评价

1. 明白健康饮食的重要性，知道食物的分类及奶类、豆类食品对健康的益处。
2. 不偏食、不挑食，养成常喝牛奶的习惯。
3. 对偏食、挑食的危害有所认识，能够关注自己的饮食健康。
4. 学生为自己设计一份营养餐。

请同学们与爸爸、妈妈共同为自己设计一份营养餐，并指出哪些食物可多吃，哪些应少吃。选取两份比较典型的进行评价。

同学们按照这个表格来记录每天的饮食情况，吃过的食物可以用画钩来表示，并看看一周中是否每天都吃到了这几类食品。

营养餐计划表

食物类别	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
粮谷类							
蔬菜类							
水果类							
肉鱼类							
蛋类							
奶类							
豆类							
油盐糖							

（二）建议

1. 儿童正处在生长发育的最旺盛时期，身体对各种食物营养的需要，不仅是要补充正常生理（如呼吸、循环、体温平衡等）和生活（穿衣、走路、学习、体育活动等）所

消耗的热量，也是要保证儿童生长发育（如长身高、增体重、脑力活动等）所必需的物质养料。许多实验证明，早期营养对智力发展有决定性影响，尤其是蛋白质、脂肪，能影响大脑的正常发育和学习效率。营养不良的儿童，不仅体格发育差，智商也低，甚至会影响成年后的学习和工作。所以营养问题是关系到儿童健康成长的大事，充分、合理的营养，对儿童具有现实和深远的意义。教学时，应针对儿童接受能力，先讲清上述简单道理，再让他们知道平时膳食中的各类食物内容和作用以及用好一日三餐的重要性。

2. 现在的小学生独生子女很多，生活条件很优越。大多数儿童存在的营养问题，其中多数已不是营养不良，而是偏食、挑食，特别是城市儿童，偏食、挑食更是普遍存在的现象。因此，要向儿童讲清道理，使他们明白，任何一种食物都不可能满足生长发育的需要。如果偏食，即使偏食牛奶、鸡蛋，虽然蛋白质和钙增多了，但由于牛奶、鸡蛋中含铁极少，也可能患贫血症。长期偏食，还可以引起厌食症或造成某些营养素缺乏，导致身体患多种疾病等。

3. 在教学上，要根据二年级学生年龄特点，采取易于接受的方式进行。比如，可以运用谈话法请学生说说平时的进食习惯，喜欢吃什么？不喜欢吃什么？同时让学生知道吃饭要定时、定量，不能违反规律。想什么时候吃就什么时候吃，想吃多少就吃多少，会造成胃的消化功能紊乱；吃得太多，超过胃的负担，不能很好地消化吸收；吃得太少，不能满足身体对营养的需要。教师要通过了解学生的情况有针对性地进行教学，避免枯燥的说教。



参考资料

小故事——挑食的跳跳

森林里有一只可爱的小兔子，白白的毛，大大的眼睛，长长的耳朵，因为它从小身体特别好，整天都在森林里跳来跳去的，大家都管它叫“跳跳”。每次森林里举办运动会，跳跳都能取得好成绩。大家都说：跳跳真是一个健康的孩子。

可是，不知为什么，跳跳开始变得越来越挑食了。跳跳每天吃饭时就成了全家最头疼的时候。

妈妈说：“跳跳，今天午餐的胡萝卜有丰富的维生素A，能让你的眼睛更大更亮，吃一点吧。”

跳跳不肯吃：“不要，胡萝卜有股味，不好吃。”

奶奶说：“跳跳，来，吃个鸡蛋，鸡蛋最有营养了，吃了帮助你跳得更高更远噢！”

跳跳：“鸡蛋太淡了，没有味道，我不想吃。”

爸爸说：“跳跳，半碗饭太少了，你上课时没精神啊，来，再吃一碗！”

跳跳：“我吃不下了，我只吃肉就可以了。”

……

很快，森林的小动物们都知道了跳跳爱挑食，大家不再叫它“跳跳”而开始叫它“挑挑”了。跳跳不以为然，心里想：哼，我想吃什么就吃什么，我一样可以跳得高，跳得远。

很快，一年一度的森林运动会开始了，跳跳非常积极地报名参加好几项运动比赛项目，它非常得意地对小伙伴说：瞧吧，这次跑步比赛肯定又是我第一名！

比赛开始了，跳跳首先冲在最前面，可是跑了一会儿，跳跳觉得头晕眼花，喘不上气来。虽然小松鼠、小猫、小乌龟都在为它大声加油，但跳跳跑得东摇西摆的，最后一屁股坐在跑道上，摆着手说：“哎呀，我实在是跑不动了。”大象伯伯走过来，语重心长地说：“跳跳，平时不好好吃饭，过于挑食就会导致营养不良，所以你才没有力气跑步了。如果再挑食，小乌龟都会比你跑得快了啊。”

跳跳涨红了脸，点了点头：“我以后再也不挑食了。”

第六节

阳光运动身体好

到户外在阳光下进行体育运动，有利于促进小学生的生长发育。同学们一定要经常保持教室或房间通风，多呼吸新鲜的空气，同时，课间或课余时间要多到户外参加运动，晒太阳，这样不但有益身体健康，还能增强免疫力，少生病。

一、教学目标

（一）知识

知道经常呼吸清新的空气，到户外在阳光下参加体育运动有益身体健康，可以增强体质少生病。

（二）技能

养成及时开窗通气的好习惯，远离空气污浊、人员杂多的封闭空间。

（三）态度

愿意和伙伴一起利用课余时间多运动、多沐浴阳光，增强免疫力。

二、教学重点

- (一) 知道经常呼吸清新空气，到户外阳光下参加运动有益身体健康，少生病。
- (二) 养成及时开窗通风的好习惯。
- (三) 利用课余时间多沐浴阳光、多运动，增强免疫力。

三、教学内容

空气和阳光是万物生存的必要条件，动物的呼吸生长，植物的光合作用都离不开空气和阳光，我们人类更是如此。儿童的成长更需要新鲜的空气和充足的阳光照射。

(一) 适度照射阳光

阳光不仅可以让我们感觉温暖，还能够促进人的生长发育，阳光中的紫外线可以杀菌，预防很多皮肤病，帮我们抵抗疾病，还能促进体内钙和许多维生素的合成。灿烂的阳光也能够让我们心情愉快。

讨论晒太阳（图3-30）



图 3-30

- A说：“多晒太阳可以让我们长得更加健壮、结实！”
- B说：“阳光中的紫外线还可以杀死一些病菌，增强我们抵抗疾病的能力！”
- C说：“我妈妈说，晒太阳还可以预防皮肤病等多种疾病……”
- D说：“冷天晒太阳可以让我们暖和起来！”
- E说：“但是夏天中午到3点多的太阳不能晒，会把皮肤晒伤的……”

(二) 经常呼吸新鲜空气

新鲜的空气能够提供充足的氧气，帮助人体更好地生长发育，还能使人神清气爽。开窗通风有讲究，谁对谁错？（图3-31、图3-32、图3-33、图3-34）。



图 3-31



图 3-32



图 3-33



图 3-34

1. 小狐狸生病了 (图 3-35、图 3-36)



图 3-35



图 3-36

小狐狸：“医生，我嗓子干，鼻子痒痒的，浑身不舒服……” 兔子医生：“你进城没多久吧！” 小狐狸说：“以前住在深山里，才进城没几天呢！” 兔子医生笑着说：“你得了空气污染过敏症，只要天天呼吸新鲜空气就能治好你的病，你还是回深山住吧！” 小

狐狸回到了深山的家里，伸着懒腰说：“奇怪，嗓子不干了，鼻子不痒了，我的病真的好了！”

小精灵提问：小狐狸的病不治也能好，你知道为什么吗？

2. 开窗通风房间的病菌大量减少

教室如不开窗通风，空气中细菌数量要比开窗增加2~5倍。

3. 儿歌

甲型流感不可怕，发现症状早报告。勤洗手来爱清洁，开窗通风不能忘。

人多别去凑热闹，运动跑步又做操。预防措施抓得牢，全家健康开口笑。

（三）阳光运动身体好

经常在适宜的阳光下、新鲜的空气里进行游戏和运动，能够促进身体各系统良好的循环，快速进行新陈代谢，增强体质，有利于身体的生长发育，也可以使我们每天都快乐。

◇快乐不快乐？（图3-37、图3-38、图3-39）



图 3-37



图 3-38



图 3-39

四、教学过程示例

(一) 新课导入 (时间分配: 6分钟)

1. 教师: 小朋友们, 如果生病了吃什么就会好啊? 学生回答: 吃药。
2. 教师: 可有只小狐狸生病了, 它没有吃药就好了, 是什么治好了它的病呢? 你们知道吗? 请听故事《小狐狸生病了》。小朋友们, 小狐狸的病没有吃药就好了, 为什么?
3. 学生: 城市里空气不好, 后来它呼吸了新鲜空气……
4. 教师小结: 我们时刻都要呼吸空气。小狐狸因为呼吸了城市里污浊的空气而生病, 又因为回到深山呼吸了新鲜的空气而恢复健康。可见, 我们呼吸的空气质量多么重要!
5. 教师简要讲述空气质量和人的生存关系, 并强调一定要多呼吸新鲜的空气, 经常开窗通风 (板书: 开窗通风空气好)。

(二) 教学活动

活动一 请你来判断 (时间分配: 10分钟)

1. 教师: 在哪些情况下要开窗通风呢? 请小朋友们来判断他们做得对不对 (图3-31、图3-32、图3-33、图3-34), 为什么?
2. 教师: 开窗通风做得不好, 很容易感染疾病的。比如, 甲型流感就是一种传播速度飞快的病, 尤其在不通风的情况下, 一个人打个喷嚏, 周围的人都可能染上甲型流感。

活动二 七嘴八舌大讨论: 晒太阳的好处 (时间分配: 11分钟)

1. 教师出示图3-30, 引出晒太阳的话题。
教师: 空气对我们的身体很重要, 同样, 阳光和运动也是我们不可缺少的。沐浴阳光、晒晒太阳有什么好处呢?
2. 学生根据各自的生活经验发表看法。
3. 教师小结: 看来, 只要不在紫外线很强的时候暴晒, 平时注意多晒晒太阳, 多运动, 皮肤就会健健康康的, 身体也会棒棒的。所以, 我们要充分利用课间10分钟接触阳光。

活动三 谁的点子最好? (时间分配: 13分钟)

1. 教师: 课间10分钟是同学们充分休息的时间, 你们好好利用

了吗？平时在干什么呢？

教师随机采访一些学生，学生自由发言。

2. 教师：原来你们的课间10分钟就这样浪费掉了，太可惜啦！来看看这些小朋友在干什么（图3-37、图3-38、图3-39）？同学们，你们看出这几幅图上的小朋友，哪幅图的同学是开心快乐的？哪幅图的同学不开心？为什么？请学生指出，并说明理由。

3. 教师：你有什么办法让那个不开心的小朋友开心起来？学生答。

4. 教师：小朋友们，动动脑子，想想还有哪些游戏可以在户外开展，让更多的小朋友都能够沐浴着温暖的阳光，积极参与游戏，快乐起来？学生分组讨论、汇报。（板书几个好的游戏，推荐给学生，让他们下课后尝试着玩一玩）

总结交流：

1. 教师：同学们，通过今天的学习你明白了些什么？

学生1：要多注意开窗通风，这样才能少生病；学生2：多去晒晒太阳；学生3：课间10分钟还可以去做游戏……

2. 教师小结：想要拥有健康的身体，一定要养成一些好习惯。比如：要经常开窗通风，呼吸新鲜的空气；注意课时主动邀上小伙伴到户外参加小游戏，晒晒太阳，活动等。这样，疾病就躲得远远的，不敢靠近我们了，我们的身体就会越来越健康。



教学提示

1. 讲述要简单，用小朋友能听懂的语言，不要讲述专业性的词汇。
2. 教学内容中的讨论图片实际上就是一个提示，可以作为老师抛砖引玉的材料。
3. 走出教室，做一做《和影子交朋友》的游戏，让学生充分享受户外的阳光。

五、拓展活动

（一）游戏：和影子交朋友

在艳阳高照的一天，利用下课时间组织学生到操场活动，和自己的影子玩游戏，比一比谁的影子是孙悟空，能变化出各种图案。这既可以开启学生的思维，又能让学生充分沐浴阳光、活动筋骨。

(二) 拿放大镜买空气：小品“你会买谁的？”

1. 请三位同学上台表演，边看边思考，看了小品后，你以后会怎么做？

买空气的大爷（做手拿放大镜状）：我是70岁的老大爷，今天拿这个放大镜去买空气。

卖家1（手拿一个装满空气的塑料袋）：我这袋空气是在一间不开窗的阴暗潮湿的房子里面装的，哈哈，看那个老大爷识不识货！卖家2（手中也拿一个装满空气的塑料袋）：我这袋空气就新鲜多了，它是从一间开窗的通风的有阳光的房子取的，价钱一定要报高点！

卖家1、卖家2：卖空气哦，卖空气，大家快来买哦！

老大爷走来，拿着放大镜仔细看起来。他的眉头一皱，大吼一声，对卖家1说：“你这个大骗子，你的空气里有几千个病菌，还敢卖出来？”卖家1灰溜溜地跑回了座位。

老大爷再看卖家2的空气，笑着说：“我买下你的空气了，你空气中只有几百个病菌，属于正常水平，没关系！”

2. 小朋友们看完表演，你们有什么想说的？

学生1：原来空气中有那么多病菌！学生2：开窗通风后的病菌少很多……

3. 教师小结：空气含有大量的细菌和病毒，而且它们在封闭潮湿、没有阳光的条件下繁殖得更快！所以，我们要经常开窗通风、沐浴阳光。

六、评价建议

(一) 评价

1. 学生能够明白空气清新和阳光运动有益身体健康，使自己少生病。
2. 养成及时开窗通风的好习惯，远离空气污浊、人员杂多的封闭空间。
3. 经常和同学一起利用课余时间参加运动、沐浴阳光，使自己增强免疫力。

本课的评价除了课堂上的师评、学生互评，还设计了一个延伸到课后的学生自我反馈评价表，跟踪、督促孩子们的行为习惯。

《阳光运动身体好》一周行为评价表

姓名：

评价内容	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
开窗通风							
阳光运动							

备注：每天主动记得为他人（或自己）开窗通风一次的记一个“☆”，看看一周能够得多少星？

(二) 建议

1. 《阳光运动身体好》一课不但要让学生明白空气质量和沐浴阳光的重要性，还要

让学生养成自觉开窗通风和喜欢沐浴阳光、喜欢运动的良好习惯。根据学生的实际情况进行教学,比如:引导学生说出开窗后增加空气对流,减少病菌,为后面的开窗通风自然过渡。

2. 在教学中,老师还可以补充说明其他环境下的情况。如:现在教室里的窗户通风情况,公共汽车窗子关得太严等。不仅拓展了学生的思维,还把这个习惯延伸到学生生活的方方面面。

3. 通过晒太阳等话题,引出金点子,使学生明白要想拥有健康的身体,一定要养成一些好习惯。比如:注意房间要经常开窗通风,呼吸新鲜的空气;注意课间主动邀上小伙伴到室外参加小游戏,晒晒太阳,活动活动等。这样,疾病就躲得远远的,不敢靠近我们了。



参考资料

(一) 为什么室内要经常开窗通风

经常开窗通风可保持室内空气新鲜流通,新鲜空气里有充足的氧气,能促使人体新陈代谢,对学生身体的生长发育都是有利的。室内空气新鲜,病菌的数量就减少,有些病菌在阴暗潮湿的环境中非常活跃,但是,一到空气流通、阳光充足的环境里就弱不禁风了。据环保工作者测定,室内空气污染程度比室外一般高2~5倍,有的甚至高出几十倍。尤其到了冬天,居民家中的污染情况更为严重(冰箱、电视、煤气、室内抽烟等)。人们每天至少有一半的时间是在家中度过,因此,居室要经常除尘、通风换气。

(二) 晒太阳有什么好处

万物生长靠太阳,人的生活也离不开太阳。如今,许多人一天到晚坐在办公室,很少与阳光接触,体育活动又少,长此以往,对健康很不利。医学研究表明,每人每天至少应该接触20~30分钟的阳光,适量的紫外线能促进钙的吸收,并预防骨质疏松、佝偻病。晒太阳对增加人体皮肤和内脏器官的血液循环、提高造血功能大有裨益,特别是防治儿童佝偻病和成人骨质疏松方面,有着特殊的疗效。

晒太阳能够帮助人体获得维生素D,这也是人体维生素D的主要来源;晒太阳能够预防皮肤病;晒太阳能够增强人体免疫功能,增加吞噬细胞的活力;日光在调节人体生命节律以及心理方面也有一定作用;阳光中的紫外线还可以刺激骨髓制造红细胞,提高造血功能,从而防止贫血;晒太阳能防癌、抗抑郁。

另外,不科学的晒太阳也会给身体带来损伤。一天中,有两个时间段最适合晒太阳:第一段是上午6时到10时;第二段是下午4时至5时。不论哪个季节,上午10时至下午4

时之间，最忌长时间晒太阳，因为此时阳光中的紫外线会对皮肤造成伤害。从量度概念上讲，每天坚持晒太阳不少于30~60分钟。易过敏的人应少晒太阳，外出时尽量做好防护。

第七节

文明如厕讲卫生

人每天都会进食，人体对食物消化吸收营养后，会产生一定的废物，这些废物包括尿液和粪便。这些废物如果在身体中存留的时间过长，会对身体不好，所以要每天有规律地从体内排出，保持身体消化系统的正常运转，这样才能保持身体健康成长。每个学生要养成每天排便的习惯，会自理大小便，主动维护公共厕所整洁。做到文明如厕，共同维护好公共卫生。

一、教学目标

（一）知识

知道排便对人体的重要性，认识男女厕所标志，知道如厕的基本卫生常识。

（二）技能

养成每天排便的习惯，会自理大小便，主动维护公共厕所整洁。

（三）态度

知道在厕所打闹、嬉戏是不文明的行为。

二、教学重点

（一）知道排便对人体的重要性，认识男女厕所标志，知道如厕的基本卫生常识。

（二）会自理大小便，主动维护公共厕所整洁。

三、教学内容

（一）认识男女厕所

小朋友们，你们知道这些图标分别代表什么意思吗？你在哪里看见过这些图标吗？
（图3-40）

学校的厕所是男女分开的，学校一般都会选用男孩和女孩的卡通头像加以区分，很容易辨别。但是，日常生活中的公共厕所还有许多有趣的、不同形状和风格的标志，不妨让我们一起来认识一下。



图 3-40

厕所的称呼也很有趣，除了叫“厕所”，还有的习惯叫“卫生间”“洗手间”等。

厕所文化一定程度上可以反映一个城市或地区的文明程度。

男孩男孩，请进男厕。

我是男孩，我进男厕，这是专属我们男孩子大小便的房间。女孩女孩，未经允许，你们不得擅自入内！

女孩女孩，请进女厕。

我是女孩，我进女厕，这是专属我们女孩子大小便的房间。男孩男孩，未经允许不得擅自入内！

随着年龄的增大，儿童的性别意识会越来越明显，由于如厕习惯和动作的不同，到了小学以后，男孩和女孩上厕所是分开的。有些小朋友刚从幼儿园到小学，还不太习惯，没关系，多提醒，帮助他们加深印象，很快就会适应的。

揭开面纱，探秘厕所。

从外观上看，男女厕所除了标志不一样，好像没什么明显的不同，这两间小小的房间里究竟都装着什么呢？让我们一起揭开它的神秘面纱吧！

女孩心声：男厕所里好像也没有什么神秘的，跟女厕所里面的陈设差不多，只是多了一排小瓷盆子，不知道是用来做什么的。

这些小瓷盆叫作小便池，你们女厕所里没有吧！这是男士专用（图3-41）。

男孩心声：女厕所里好像也没有什么神秘的，跟我们男厕所里面陈设差不多，只是少了一排小便池，但好像显得干净些，看来我们男孩子更要注意厕所卫生哦！

瞧，我们女孩子的厕所多干净，呵呵，比你们男厕所干净多了（图3-42）。

文明如厕，举手之劳（“如厕”就是上厕所的意思）。

如果要你选择，你会更愿意上哪个卫生间呢？为什么？（图3-43）



图 3-41



图 3-42

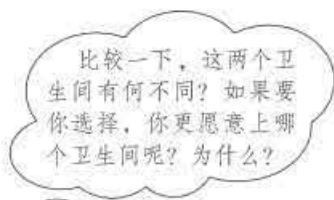
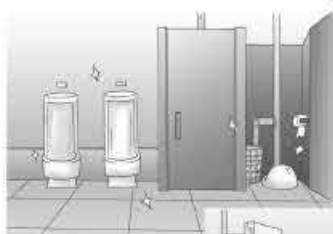


图 3-43

文明如厕有利于共同维护好公共卫生，有利于大家的身心健康。共同维护公共厕所的环境是每个人都能够做到的举手之劳，对照下面的文明如厕公约，你做得怎么样？如果遇到以下一些不文明的如厕行为（图 3-44、3-45、3-46），你会怎么做呢？



图 3-44 在厕所内打闹



图 3-45 在厕所内捉迷藏



图 3-46 在厕所内乱写乱画

（二）文明如厕公约

文明礼让，人多排队；来也匆匆，去也冲冲；便后洗手，注意卫生；文明如厕，请勿喧哗。小便入池，大便纸入篓；墙面干净，不乱写乱画；节约用水，不在厕所嬉戏玩耍；不将水瓶、糖纸等杂物丢入便池。

（三）如厕的最佳时间

人体对水分的吸收和排泄是有规律的，膀胱内一般有约400毫升尿液时，人们就有了便意。为了不影响正常的生活和学习，专家指出：睡前小便，晨起大便为最佳时间。白天如厕的时间尽量错开上课学习和工作的时间，所以，我们学生利用课间十分钟时间上厕所是最佳选择！



图 3-47

很多同学有过这样的经历，听到有同学说想上厕所，也就突然想上厕所了。其实，这只是一种心理作用，身体里的尿液还没有达到需要排泄的时候，不一定要上厕所，如果频频上厕所，反而打破了正常的排便规律。所以，小朋友一定不要“追风”哦！

四、教学过程示例

（一）新课导入（时间分配：5分钟）

1. 教师：同学们，你们知道人为什么要上厕所吗？（学生自由发言）
2. 教师表扬回答正确的学生，并小结：嗯，上厕所就是要排除我们每天喝水、吃饭后经过消化产生的废物，这些废物有尿液和粪便。我们每天要按时规律地将它们排出去，才能使身体正常运转。通过不断地消化食物吸收营养排除废物，才能使身体一天天地健康成长。
3. 教师提问：同学们，你们认识这些有趣的标志吗？它们分别代表了什么含义？你在哪里见过？（学生自由发言）
4. 教师小结并提问：原来这些标志是告诉我们区别男女厕所啊，你会选择进入标有哪种标志的卫生间呢？为什么？（学生自由发言）
5. 教师小结：看来，上厕所也有学问哦，今天，我们就一起来了解有趣的厕所文化。（板书课题：文明如厕好习惯）

（二）教学活动

活动一 游戏：如厕有别（时间分配：10分钟）

1. 教师：在教室前后门上分别贴上男女厕所标志，要求学生在听到指令后，分别到正确的“卫生间”门口集合。学生听到指令后行动。
2. 教师换一套标志，再训练。请学生谈谈活动的感想。
3. 教师小结：因为如厕习惯和动作的不同，我们从小就要学会选择正确的厕所。当然，记住了这些不同形状的男女厕所标志也很重要哦，不然，跑错了地方的话，别人会误以为你是留着辫子的“男孩子”，或是剪着短发的“女孩子”哦！

活动二 男厕女厕，不再神秘（时间分配：5分钟）

教师出示几张男厕所和女厕所的图片，分别介绍男女厕所中的

陈设物品和建筑特点,让学生也说说图片中,男女厕所有什么相同和不同。

活动三 文明如厕,方便大家 (时间分配:13分钟)

1. 教师出示本课前部分教学内容中的两个环境卫生截然不同的厕所图片。问:你会愿意到哪个厕所方便呢?为什么?(学生自由发言)

2. 教师小结:共同维护公共厕所的环境是每个人都能够做到的举手之劳,文明如厕有利于维护公共卫生,有利于大家的身心健康。

3. 教师提问:如果出现了以下几种不文明的如厕行为,你会怎么办?

课件或口述本课前教学内容中的五种不文明如厕行为:

在厕所里踢球;在厕所里打水仗;一群学生在厕所里捉迷藏;一学生用笔在墙面上写字;一学生把拖把放在面池清洗。

4. 学生讨论,代表发言。

5. 教师小结:在厕所里大声喧哗、嬉戏打闹、乱写乱画都是不文明的行为,同学们一定要讲文明哦!通过大家的爱惜使用和共同维护,我们才会拥有一个干净、舒适的如厕环境。

活动四 如厕时间有讲究 (时间分配:7分钟)

1. 教师:现场小调查:

(1) 你晚上睡觉前有上厕所的习惯吗?

(2) 上课的时候有想上厕所的感觉吗?

(3) 你一天中会上几次厕所?

(4) 一天中一般在什么时候解大便?

(5) 半夜有起床上厕所的习惯吗?

2. 教师小结:人体对水分的吸收和排泄是有规律的,膀胱内一般有约400毫升尿液时,人们就有了便意。为了不影响正常的生活和学习,专家指出:睡前小便,晨起大便为最佳时间。白天如厕的时间尽量错开学习和工作的时间,所以,我们学生利用课间十分钟时间上厕所是最佳选择!



教学提示

1. 教师课前准备一些文明如厕公约和男女厕所的标志。
2. 时间或条件允许的话，教师可组织学生参观一下学校卫生间的外观和内部装饰，满足孩子的好奇心，消除他们对异性厕所的神秘感。

五、拓展活动

教师：同学们，让我们发挥想象，为学校的男孩子和女孩子设计一款厕所标志吧！看看谁的设计最漂亮、最有新意。

我的创意作品：

男厕所标志	女厕所标志

六、评价建议

（一）评价

1. 学生知道排便对人体的重要性。认识男女厕所标志，知道如厕的基本卫生常识。
2. 会自理大小便，养成每天排便的习惯，主动维护公共厕所整洁。
3. 不在厕所打闹、嬉戏，做到文明如厕。
4. 对照本学习中学生共同想出来的如厕文明公约，学生自评和互评，比比谁的星星最多。

你做到了吗？做到了请记一颗“☆”

文明公约	自评	互评
1. 文明礼让，人多排队		
2. 来也匆匆，去也冲冲		
3. 便后洗手，注意卫生		
4. 文明如厕，请勿喧哗		
5. 小便入池，大便纸入篓		

续表

文明公约	自评	互评
6. 墙面干净, 不乱写乱画		
7. 节约用水, 不在厕所嬉戏玩耍		
8. 不将水瓶、糖纸等杂物丢入便池		

(二) 建议

1. 时间或条件允许的话, 教师可组织学生参观一下学校卫生间的外观和内部装饰, 满足孩子的好奇心, 消除他们对异性厕所的神秘感。

2. 培养学生良好的如厕习惯, 知道一些文明如厕公约(供参考), 如:

文明礼让, 人多排队; 来也匆匆, 去也冲冲; 便后洗手, 注意卫生; 文明如厕, 请勿喧哗; 小便入池, 大便纸入篓; 墙面干净, 不乱写乱画; 节约用水, 不在厕所嬉戏玩耍; 不将水瓶、糖纸等杂物丢入便池。

3. 在教学中除了要让学生明白男女如厕有别以外, 还要知道每天按时规律地将尿液和粪便排出去, 才能使身体正常运转。通过不断地消化食物吸收营养排除废物, 才能使身体一天天地健康成长; 同时让学生知道如厕的时间是很有讲究的以及养成文明如厕的好习惯是很有必要的。

4. 在课上教师应提示学生如厕一定不要“追风”。很多同学有过这样的经历, 听到有同学说想上厕所, 也就突然想上厕所了。其实, 这只是一种心理作用, 身体里的尿液还没有达到需要排泄的时候, 不一定要上厕所, 如果频频上厕所, 反而打破了正常的排便规律。

参考资料

小孩憋尿害处多

有的小孩有憋尿的习惯。冷天睡在暖和的被窝里, 不肯下床小便, 因为怕冷, 宁愿憋着。这种憋尿的现象在日常生活中经常可以见到。由于受到各种原因的影响, 不能及时地排尿, 而使不断产生的尿液积存在膀胱内, 尤其是小孩, 由于爸爸妈妈溺爱和无知, 更助长了小孩的不良习惯。

如果不能改变这种不好的习惯而经常憋尿, 那就会损害膀胱内的感觉神经功能, 干扰神经系统的正常调节功能。尤其是少年儿童, 正处在生长发育时期, 憋尿更容易对神

经功能产生不良的影响，从而也会产生一系列病症。对于小姑娘来说，由于尿道短，憋尿将给病菌的感染提供良好的机会，有时还会出现血尿。少数人由于经常憋尿，还会发生精神性遗尿，即膀胱内尿液不多时也想小便，或者一听到滴水的声音，一看到厕所就想马上小便。

憋尿现象严重时，尿液中的病菌会向上沿着输尿管蔓延到肾脏，引起肾盂肾炎，甚至影响肾功能。

憋尿对小孩不利，应该养成正常排尿的良好习惯。

人教版®

第三部分

体育运动技能

运动技能是达成课程各级目标的载体。体育与健康课程“是以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、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”。身体练习是指“一系列具体的体育动作或动作组合”，在目的性和规范性上都不同于日常生产与生活中的各种活动，是具有一定规范的动作技能。

在运动技能教学过程中，教师通过采用适宜的教学方法和手段，让学生在获取体育运动知识、技能和方法的同时，使学生感受收获和成功的快乐，体验失败和挫折的情感，领会团结合作的力量，感悟体育精神与人生哲理，树立起良好的情感态度和坚强的意志品质，使学生逐步形成正确的价值观，为学生终身参加体育锻炼奠定基础，促进学生健康、全面发展。

小学阶段是学生身心发展的重要时期，也是大多数身体素质 and 动作发展的敏感期，通过游戏和多种多样的身体练习发展学生的体能和运动能力，对于促进小学生身心健康、全面发展具有基础性和发展性的双重意义。

第四章

基本身体活动

在小学一、二年级运动技能教学内容中，把走、跑、跳跃、投掷、攀登、钻爬、平衡、悬垂和支撑等项目归为一类，称为“基本身体活动”。这些教学内容是根据课程标准水平一的运动技能目标要求，结合学龄初期儿童身心特点选编的，是儿童生活中所需要的实用技能，是全面锻炼儿童身体和促进儿童健康发展的主要内容和手段。在一、二年级各项运动教材中占课时比重的首位，因此是教学的重点内容。

一、教学目标

通过教学使学生了解和获得基本身体活动的基础知识和方法，在学习和游戏活动中全面发展学生身体，体验活动过程中的乐趣，发展力量、灵敏、柔韧、协调、平衡等身体素质，培养动作的灵活性，发展学生的表现力、观察力等能力，培养安全从事体育活动的意识，以及活泼乐观、敢于竞争、与同伴友好合作等优良品质。

二、教学内容设计与构想

为了使教学活动适应低年级学生身心发展水平和特点，增加练习兴趣，这部分教学内容，采用了动作与游戏紧密结合的编写方法，即在学生学习某项新动作之后，就以游戏形式进行进一步复习巩固。这种以所学体育动作为内容、以游戏为方式完成教学内容，体现了小学低年级体育教学的基本特点，也是课程标准强调的教法要求和实现教学目标的重要策略。它不仅可以增强教学效果，促进运动技能的形成和身体素质的发展，也能使学生在游戏过程中体验运动的乐趣和成功感，激发学生运动兴趣和主动参与意识，并在游戏中培养学生团结协作、友好交往、遵守规则、积极进取、勇敢顽强以及胜不骄败不馁等精神品质。

三、教学内容与教学建议

低年级基本身体活动的各项教材，都是些简单、自然的体育动作。由于这一阶段学生的身体条件和体能差异不大，因此这部分教材内容没有按学年划分，教师可根据学生体能和学校教学设备等实际情况选用和组织教学。为了加强内容的选择性，方便教师选择，编写了较充分的内容，同时提出了建议学生熟练掌握、基本掌握、了解和任选的内容和建议的授课时数比重，教师可以根据情况选用进行教学（表4-1）。

表4-1 基本身体活动与游戏教学安排建议

项目	教学内容
走与游戏	1. ☆自然走；2. △大步走；3. ◇两臂放在不同部位的前脚掌走；4. ◇加快速度走；5. △顶物走；6. ◇模仿走
跑与游戏	1. 原地摆臂练习；2. ☆自然直线快速跑；3. ☆30米快速跑；4. ◇各种方式的接力跑；5. △300～500米走跑交替
跳跃与游戏	1. △模仿动物跳；2. △集体双脚连续向前跳；3. △跳单、双圈；4. ☆立定跳远；5. △跑几步，一脚踏跳，双脚落入沙坑
投掷与游戏	1. ☆各种方式的抛接轻物；2. △单手持轻物掷远；3. △单手持轻物投准；4. ☆单手正对投掷方向持小垒球（小沙包）掷远；5. △双手持轻物掷远；6. △单手侧对投掷方向持沙包掷远
攀登爬越平衡与游戏	1. △模仿各种动物爬行；2. △攀爬肋木、攀登架、体操凳；3. △爬越60～80厘米高的物体；4. △在体操凳上前进、后退、转体、单脚站立；5. △跪撑爬行；6. △爬越80～100厘米高的障碍物；7. △在平衡木（或相应器械）上侧向行进、转身及双人对行换位

注：☆掌握 △基本掌握 ◇了解 ○选择

第一节 走与游戏

走，是身体基本动作，是人体基本的活动能力之一。发展学生走的动作是低年级体育教学的重点教材。走的教学内容包括各种方式的走。为了让小学生更好地学习走的动

作技能,从小学生身心发展特点和激发学习兴趣入手,本教材配合每一种走的动作学练需要,选编了有针对性的体育游戏作为方法和手段,让儿童在积极地参与中,在规则的指引下,在追求成功和胜利的努力中,快乐而有质量地全面完成学习任务。

各种方式的走,既是学习走的方法,培养走的正确姿势,发展走的能力的基本内容,也是游戏的主体动作。其中,有的用来强化动作意识(如拍手走、加强两臂摆动走),有的用以矫正错误动作(如背后夹棒走、头顶沙袋走),有的则主要是发展走的能力(如各种模仿走、变速走、悄悄走),这些教学内容用以提高学生的练习兴趣,增强下肢肌肉、关节、韧带力量和灵敏性,发展走的能力。

一、教学目标

通过各种方式的走与游戏,使学生知道走的有关知识、术语,学习自然走的基本方法,初步掌握自然走的正确姿势,发展走的能力和身体素质。为学习跑打下基础。在各种走的练习与游戏中,能够与同伴愉快地合作,体验走的练习与游戏的乐趣。

二、教学内容与教学建议

(一) 自然走与游戏

1. 自然走

这是人体行走的最基本的动作方法,是走的典型教材。

【动作方法】

上体正直,自然挺胸,两眼平视前方,两臂与异侧腿的动作方向相同,前后自然摆动,迈步腿脚尖向前,脚跟先着地迅速滚动至前脚掌蹬地。行进中,两脚的内侧应基本落在一条直线上(图4-1)。

【动作要点】

头正腰直,腿臂协调,脚尖向前,跟落滚蹬。

【教学重点】

迈步腿脚尖向前,脚跟先着地迅速滚动至前脚掌蹬地。



图4-1

【教学难点】

保持上体姿态或腿臂动作协调。

【教学建议】

- 在动作练习时，可用口诀帮助学生记住要点，也可用于同学间相互评价、纠正动作。即：体正胸挺眼平视，协调摆臂腿前迈，后跟着地脚滚蹬，匀速前进成直线。
- 原地踏步练习，要求学生上体姿态和上下肢动作配合协调。
- 分小组合作学习，进行两只脚的“脚跟接脚尖依次滚动”行进练习：左脚跟→脚尖→右脚跟→脚尖……全班进行展示交流。
- 对准前方目标的直线走。
- 进行中可由教师喊口令或吹口哨，也可踏乐曲、学生齐呼节奏口令或唱歌。
- 教师及时评价，帮助学生及时调整动作。

【易犯错误与纠正方法】

(1) 头部不正或上身晃动

纠正方法：

- 提示学生目视前方或朝着前方目标走。
- 做头顶沙袋走。

(2) 低头含胸

纠正方法：

- 提示：抬头，挺胸，目视前方。
- 做背后屈肘夹棒走。

(3) 两臂左右摆动

纠正方法：

- 踏步，两臂前后加大摆动。
- 提示：两臂以肩为轴，前摆时手不超过身体前方中心线，高度不超过胸部。

(4) 抬腿过高，全脚掌踩地或前脚掌蹠地

纠正方法：

- 提示：向前迈步时，膝关节放松伸直，脚跟先着地。
- 走步时，大同学做排头，前后距离不小于一臂远。

(5) 内、外八字步

纠正方法：

- 提示：迈步时脚尖向前。

- 踏地上的直线走。
- 脚尖朝前，全蹲或负适当重量全蹲练习。
- 踢毽练习。内八字用内脚侧踢，外八字用外脚背踢。

2. 游戏：羊肠小路

本游戏主要目的是强化、巩固、运用正确走的姿态和动作，在游戏过程中保持正确姿态和动作的能力，发展学生为了团队的胜利，控制个人行为的能力。

○沿篮球场边线或场内画出30厘米宽的直线、曲线或窄道（图4-2）。

○按小组或男女各分一队，沿“羊肠小路”行走。以全队自然走的正确姿态、动作表现和不走出窄道多的队（组）为胜。

○教师可以在游戏过程中，进行过程评价，帮助学生及时调整动作。

○可以用一半的学生（男生或女生）担任裁判，并说出判定的理由。

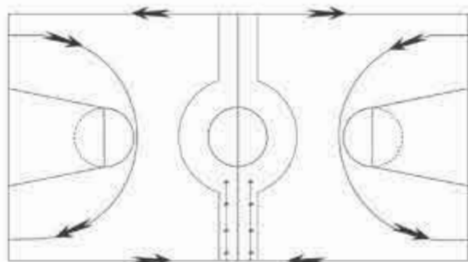


图 4-2

（二）大步走与游戏

1. 大步走

大步走是发展走的能力的一种手段。主要是加大步幅的同时，保持正确自然走步的姿势。

【动作方法】

上体正直稍前倾，眼看前方，两脚交替向前迈步。前脚跟的着地点距后脚尖距离约40~50厘米，迅速过渡到前脚掌着地，后脚快速有力蹬地，重心前移迈第二步。两臂随步幅增大加强前后摆动的幅度和力量（图4-3）。

【动作要点】

前脚迈出，脚后跟着地点与后脚脚尖的距离，大于本人一个脚掌长度。

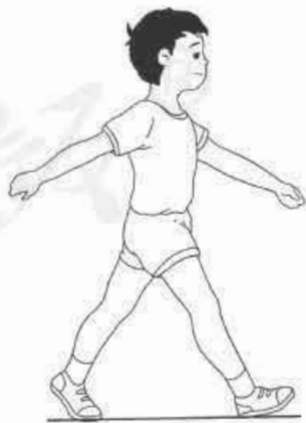


图 4-3

【教学重点】

后脚快速有力蹬地，前腿加大直膝前摆的步幅，积极用脚后跟前伸着地。两臂协同加大前后摆动的幅度和力量。

【教学难点】

上体保持正直稍前倾，蹬地与摆臂相配合、协调。

【教学建议】

- 让学生了解自己自然走的步长，如：走完10米的距离要用多少步。用同学间互相“看看几步能走完”的观摩活动，让学生了解自己步长变化的情况。
- 可在地上画出（或用橡皮带摆出）等距离的横格平行线若干，其间距为大于学生脚掌长度10厘米左右，供学生练习。

【易犯错误与纠正方法】

为加大步长，上体前倾跨大步。

纠正方法：

- 提示上体正直稍前倾的基本姿态，迈步直腿落地，用足跟前伸着地。
- 做直膝迈步足跟前伸着地的动作，同时做加大两臂前后摆幅的练习。

2. 游戏：五步接龙

本游戏以加长距离的目标激发学生努力大步走的积极性，提高大步走动作幅度；发展大步走的能力和下肢力量素质；培养学生认真执行游戏规则，诚实、守信的精神。

○在平地上或田径场的一端，画一条起点线。把学生分成人数相等的若干队，在起点线后准备。为了保证走成直线，可在前方插一根标志杆。

○游戏开始，各队第一人从起点线，向前大步走五步，记下第五步脚尖到达的地方；第二人接着从该点继续向前大步走五步。以最后一名队员脚尖距离起点线的远度排列名次，距离远者获胜（图4-4）。

○每人五步必须用连续走，不能用跑、跳、跨的方法，违者退回本人的起点，不得补走。

○每人最后一步脚尖的位置，应该尽量准确地标出，不得作假。

○每队比赛的第一人和最后一人担任裁判员，相邻的两队交换裁判员。比赛开始时由最后一人裁判，然后与第一人互换。

○开始比赛，可分队多一些，每队人数少，每次比赛时间少，便于熟悉规则，学会方法。最后可以分为两队进行对抗，场地距离短，可以采用折返的方式进行。

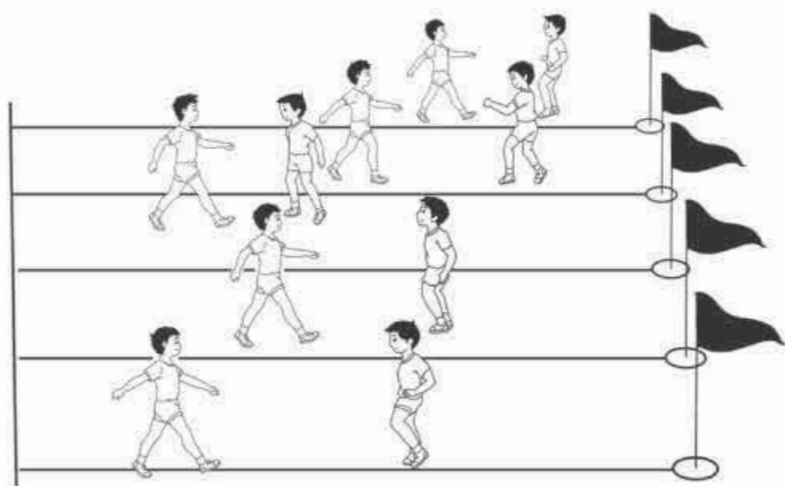


图 4-4

○为提高学生大步走的能力，加大运动量，可以增加每人走的步数。

（三）两臂放在不同部位的前脚掌走与游戏

1. 两臂放在不同部位的前脚掌走

此练习是强化正确姿势自然走和发展下肢力量的手段，要求在两臂不断变化动作的行走中，保持上体正直，抬头直腰，上下肢协调配合的姿态。

【动作方法】

两臂放在背后、头后、叉腰，两臂前举、上举、侧举，或一手叉腰另一手作前举、上举、侧举动作的自然走步。上体保持正直，自然挺胸，直腰，用前脚掌行走，脚跟不能着地（图4-5）。

【动作要点】

上体正直，自然挺胸，直腰眼平视。

【教学重点】

前脚掌走时，脚跟不能着地，保持上体正直，自然挺胸。

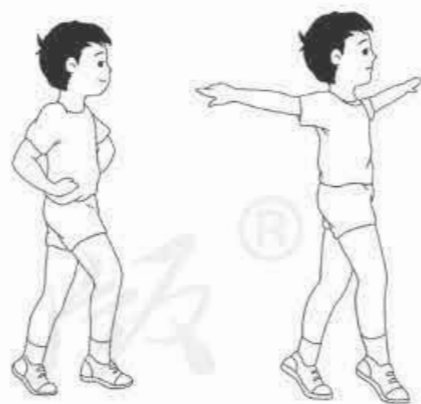


图 4-5

【教学难点】

上体正直，自然挺胸，直腰平视，保持身体平衡。

【教学建议】

- 原地前脚掌站立，做两臂“侧平举”、“手叉腰”、“手放头后”等各种动作。
- 踏步做上述动作。提示：上体正直，眼平视前方，挺胸。
- 慢步行进中做前脚掌走，并做两臂部位变换动作。
- 前进速度由慢逐步加快，但要保持正确姿势。

【易犯错误与纠正方法】

(1) 行进中上体前倾

纠正方法：

- 提示：抬头，挺胸，直腰，眼看前方。
- 做直膝迈步，同时做加大两臂前后摆幅的练习。

(2) 膝关节过于弯曲

纠正方法：

- 提示：前脚掌蹬地，膝关节伸直，步幅要小。
- 变速走。

2. 游戏：优美的徒手操

本游戏以小组创编徒手操进行展示比赛的特殊形式，激发学生提高前脚掌走的动作质量；发展前脚掌走和两臂动作的能力及下肢力量；培养学生的自信力、表现力和集体荣誉感。

○篮球场地一块，用十字线划分成四块。学生自由结队组成四组，分别集中在四块场地上。

○游戏开始，各组由组长带领大家选编上肢3~5个动作，结合不同方向、路线、节奏的前脚掌走，进行排练。最后各小组依次参加“优美的行进徒手操”创编比赛，以动作优美、有创意评优。

○每队必须用前脚掌走，上肢动作可以任意选编。

○全体同学观摩比赛后，由教师用评选标准引导大家讨论，评出优胜。

○分组排练开始前，教师应当对评价标准中的各条如何体现，为学生进行讲解、示范、提示。

○根据学生的实际情况，动作的节奏，口令可由教师统一呼，或各队专选一名同学指挥，或由全队同学齐呼口令或自己唱歌进行练习。

(四) 加快速度走与游戏

1. 加快速度的走

此练习是发展自然走能力的一种手段。要求在加快速度的行走中保持正确的姿势。

【动作方法】

加快速度的走，除动作速度加快外，其他均同正确姿势的自然走步（图4-6）。

【动作要点】

走的速度加快，保持正确的姿势。

【教学重点】

上下肢动作协调配合，保持正确姿势。

【教学难点】

在进行加快速度走中保持走的正确姿势。

【教学建议】

- 原地踏步，逐渐加快速度。
- 用口令或口哨指挥，进行变化速度的走。也可以踏着节奏不同的乐曲行走，提高走的能力。

【易犯错误与纠正方法】

走步动作不协调、不连贯。

纠正方法：

- 练习时先从自然走步开始，逐渐变化步频。
- 控制速度，循序渐进。

2. 游戏：与节奏共舞

本游戏用音乐的节奏引领走步的速度，提高学生走步节奏变化的能力，发展对音乐节奏的感受，培养协同一致的团队精神。

○篮球场一块，画两条封闭的蛇形路线。全班分成男女两队按图示站好（图4-7）。



图 4-6

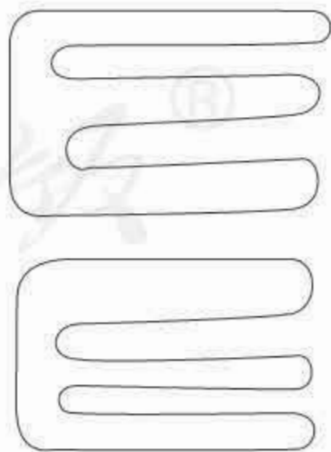


图 4-7

○游戏开始,队伍在音乐的伴奏下分别沿两条蛇形路线前进,随音乐节奏的改变,变换行走速度。乐曲结束,立定。以行进中队形整齐,动作统一的队获胜。

○动作速度要与音乐节奏一致。

○两脚内侧要落在线上。

○可由教师或学生担任裁判。

○预先录制的音乐应是由快慢节奏不同的几首进行曲组成。

○教师在游戏过程中,需对两队进行公开的过程评价,帮助学生及时调整动作。

○可以用一半的学生(男生或女生)担任裁判,并说出判定的理由。

○如没有音乐伴奏,教师可用口令、口哨、打击乐器、节拍器、口琴等发出节奏信号。

(五) 顶沙袋走与游戏

1. 头顶沙袋走

此练习是强化学生行走中头正、腰直、上下肢协调配合以及矫正走步时低头、含胸、弯腰等错误动作的有效手段。可以提高学生注意力、认真态度和练习兴趣。

【动作方法】

头顶沙袋走动作均同正确姿势的自然走步,行走时头上顶着沙袋(图4-8)。

【动作要点】

头正,腰直,眼平视。

【教学重点】

上体正直,头正,腰直,眼平视前方,迈步腿脚跟平稳滚动落地。

【教学难点】

头顶沙袋走得直、平稳、自然。

【教学建议】

○头顶沙袋,原地直立,身体正直平稳。

○头顶沙袋,进行原地踏步走,原地转圈走,小步慢速行进,逐渐加快速度和步幅的练习。

○头顶沙袋,边走边唱歌或拍手、踏乐曲节奏走。



图 4-8

【易犯错误与纠正方法】

头部不正或上身晃动，沙袋易滑落。

纠正方法：

○提示儿童目视前方，头颈挺直。

○身体不晃动。

2. 游戏：比稳比准接力

本游戏以迎面接力比赛的形式，进行头顶沙袋行走的练习，矫正行走动作中的身体姿态，发展走的能力和身体的能力，培养学生沉着镇定、认真细心、遵守规则和团结合作的精神。

○在4条跑道上画两条相距20米的平行线作迎面接力的起跑线，各分道起跑线的前边放一只脸盆。把学生分成人数相等的4队，每队再分成甲乙两组，分别成纵队站立在两边的起跑线后。

○游戏开始，各队的甲组第一人头顶沙袋走向本队的乙组脸盆前，低头使沙袋落入脸盆（沙袋落盆外，重放头上滑落，直至完成），乙组的第一人捡起盆中沙袋顶在头上走向甲组，动作同甲组第一人。依次进行，以最后一人的沙袋落在脸盆中为止。先完成的队为胜。

○不得跑进，违反者，退回起跑线重走。

○行走中两手不能摸扶沙袋，违反者，退回起跑线重走。

○沙袋的交接必须是交者沙袋落盆，接者从盆中捡起放在头上。

○沙袋在头上放好以后才能前进。

○比赛前要进行头顶沙袋，低头使沙包落入盆内的练习。

○当学生基本掌握头顶沙袋走的技能后，可以在行走途中增加转圈的动作或在跑道上设置障碍物使其绕行。

（六）模仿走与游戏

1. 模仿走

模仿走的目的在于发展儿童观察、想象和模仿的能力，以及动作的协调性，发展下肢肌肉力量和关节的灵活性等，体验模仿的乐趣，提高走的能力。

【动作方法】

模仿走是做各种人物或动物的形象走步，具体的动作方法主要是从外在形象上生动活泼、形神兼备地表现出来（图4-9）。

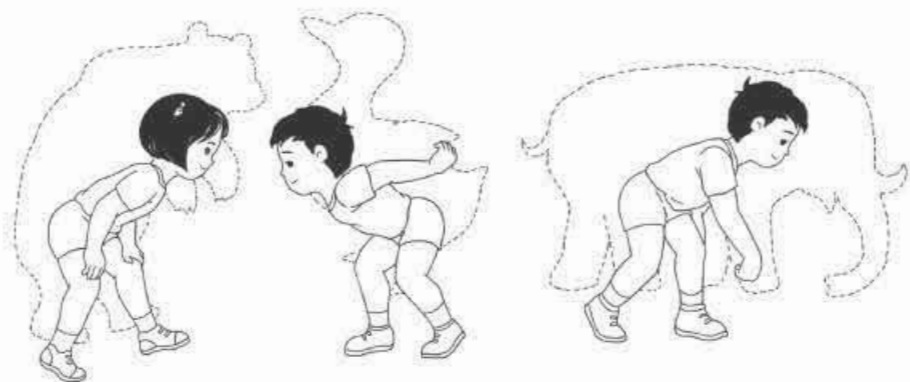


图 4-9

【动作要点】

动作协调，形象生动、活泼。

【教学建议】

- 课前应启发儿童所要模仿的对象特点。课上充分发挥想象力和创造力以及表演才能。
- 个人练与集体练结合。
- 择优展示，师生共同评议。
- 练习时要求学生态度积极，动作协调，形象生动活泼。
- 注意调节儿童情绪，时间不宜过长。

2. 游戏：快乐的动物园

本游戏用表现参观动物园的人和动物园中动物的情境场面，展示学生模仿能力，发展下肢的灵活性和协调性，提高学生的观察和想象能力。

○老师讲述动物园中的故事情景，学生根据故事的情节，模仿不同人和动物走的动作。

○可以采用全体学生一起模仿同一对象的方式。

○也可以采用一部分学生模仿动物，另一部分学生模仿人物，动物自由活动，人物进行参观。

○活动中要宣传动物是人类的好朋友，关爱动物是人类的责任。

三、教学评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
自然走	知道并能基本说出自然走的动作要点	基本上能够以较正确的姿势自然行走	○出勤好 ○能够主动、积极、认真刻苦地完成练习任务 ○能够愉快地与同伴配合练习和比赛 ○能够帮助与评述同学练习	○教师应坚持记录学生考勤情况 ○教师应以客观、发展的观点,参考学生个人、小组的评价,对学生的学习态度、行为表现、动作质量等进行评价
大步走	知道“步长”、“大摆臂”、“大步走”术语的动作方法	能够进行保持上体正确姿势的大步自然走		
两臂放在不同部位的前脚掌走	知道“直膝”、“提踵”、“前脚掌着地”等术语含义和动作方法	能够较自然、轻松地进行两臂放在不同部位的练习,并保持上体的正确姿势;在同伴练习中能够相互指导		
加快速度的走	知道加快速度走的动作方法及意义	能够在快速走时,始终保持上体的正确姿势,并能够评价动作质量		
顶沙袋走	知道顶沙袋走的动作方法、意义和保持沙袋不从头上滑落的方法	能够较稳定地进行头顶沙袋走和比赛;能够有序地取、放或发、收沙袋,不随便丢掷沙袋		
模仿走	知道所模仿的人或动物的动作特点	能够独自表演,模仿的对象形象又富有幽默感和创造力		

第二节

跑与游戏

跑是人体基本的活动方式之一，也是基本的运动能力之一，是儿童在日常生活、体育娱乐中最基本的一种活动能力。发展学生跑的动作能力是低年级体育教学的重点教材。一、二年级跑的教材，都是一些自然奔跑的动作和各种跑的小游戏。主要是培养学生跑的正确姿势和发展跑的能力。

一、二年级的自然快速跑，其特点是奔跑距离短，既要逐渐发展速度，又要学会保持跑的正确姿势。因此，这一阶段的快速跑是以发展跑的能力和身体协调性为主，同时通过走跑交替、自然地形跑和定时跑等发展一般耐力。

各种方式的跑，既是学习跑的动作和方法，也是培养跑的正确姿势，发展奔跑能力的有效手段。其中，有的用来强化动作意识（如原地摆臂、直线跑、不同预备姿势的起跑），有的用以发展身体素质（如30米跑、跑走交替、自然地形跑、定时跑），等等。通过练习，激发学生跑的兴趣，发展下肢力量、速度和灵敏、协调素质，发展跑的能力，促进内脏器官的发展和机能的增强。

结合一、二年级小学生身心发展特点，教材根据每一种跑的动作学练需要，选编了专门跑的游戏作为方法和手段进行教学，让儿童在游戏中，在规则的指引下，在追求成功和胜利的努力中，快乐而有质量地完成学习任务。

一、教学目标

根据学生的身心特点，通过游戏等方法重点教会学生多种跑的方法，发展奔跑能力，培养跑的正确姿势；发展速度、灵敏、协调性和一般耐力等身体素质；促进下肢力量和内脏器官的发展；培养勇敢顽强、克服困难、与同学友好相处、团结协作等良好品质。

二、教学内容与教学建议

（一）原地摆臂练习与游戏

摆臂是跑步能否协调的必要条件，是低年级学生建立跑的动作意识的教学内容和手段。

【动作方法】

两腿前后自然开立，上体正直稍前倾，头要正，两眼平视，两手半握拳，两臂弯曲约成直角，以肩关节为轴，肘部用力，两臂前后自然摆动（图4-10）。

此项练习可以作为各种跑的练习活动，这里不做具体教学建议。



图 4-10

（二）自然直线快速跑与游戏

1. 自然直线快速跑

此项教材是快速跑的重点内容，是培养学生跑的正确动作和发展跑的动作能力的基础性教材。

【动作方法】

跑时上体正直稍前倾，两臂屈肘（约成直角）前后自然摆动，用前脚掌先着地，跑成直线（图4-11）。



图 4-11

【动作要点】

上体正直稍前倾，肩放松，两臂屈肘，前后摆动。

【教学重点】

上体稍前倾，上下肢协调配合，跑成直线。

【教学建议】

- 直道跑: 1~4路纵队，听信号依次沿着10~20米的跑道向前跑出。保持快速跑过终点线。
- 不得越线或抢跑。

○可以用起跑的口令：“各就位”、“预备”、“跑”发令。

【易犯错误与纠正方法】

跑的姿势变形。

纠正方法：

○提示动作要点。

○通过评价个人跑的姿势强化动作质量。

2. 游戏：让距追逐跑

本游戏的主要目的是使学生在增加竞争因素的奔跑中，发展自然快速奔跑的能力，并保持上体正直、屈臂摆动的基本姿势。提高学生在条件变化时对身体的自控能力(图4-12)。



图 4-12

○画4条40米的直道，距离起点线后方1米处画一条平行线作为预备线。起跑线前2米处画一条平行线作为第二起跑线。距离40米再画一条平行线作为终点线。

○将学生分成人数相等的4队，分别成纵队站在预备线后，面向本道的终点。每两队为一组，同组同排的2人为一对（可自愿结对，也可由队长指定）。

○游戏开始，同组中两队队长猜拳确定本轮追逃的角色定位。接着，每组的第一排两人，按角色定位站到各自分道的起跑线后做好预备姿势，听到信号2人同时跑出。后者在途中拍到前者为胜。依次进行直至结束，以各队获胜者多的为胜。下一次互换追逃角色。

○拍击对手后背要轻，不得有推打动作。

○前面人跑过终点线后，后面人不能再追拍。

○先分组进行尝试性练习，再进行比赛，或者先复习直道快速跑和依次出发的直线追逐跑的练习，再组织比赛。

○分组时尽量注意各组成员跑的能力大致相当。

○游戏中启发学生自觉地遵守规则，也可以互派学生担任裁判，进行监督、判罚。

○组织学生在赛后进行讨论、交流，教师引导学生对学习的动作和表现进行评价，培养学生自我教育的能力。

(三)30米快速跑与游戏

1.30米快速跑

本教材是发展快速跑动作能力的重点教材之一。要求在保持正确姿势的跑进中,坚持以最快速度完成30米跑距离。

【动作方法】

用自然站立式起跑,起跑后两脚依次用力快速后蹬,摆动腿向前积极摆动,两臂以肩为轴,积极前后摆动,上下肢协调配合,以最快速度跑完全程(图4-13)。

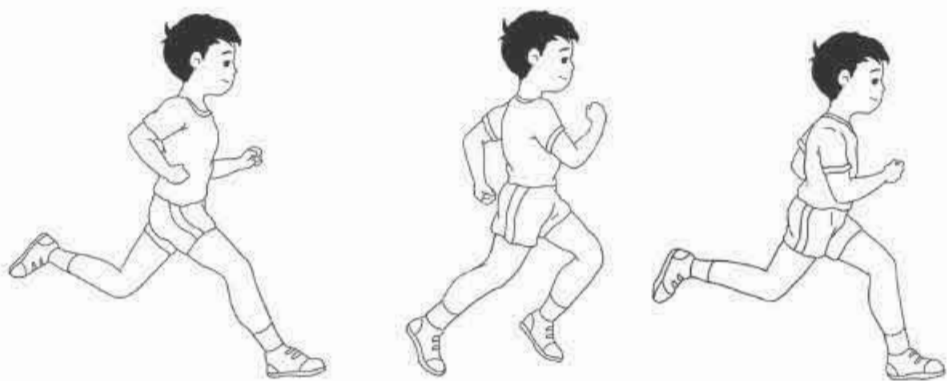


图4-13

【动作要点】

起跑后,迅速加快速度,并保持正确姿势;前脚掌先着地,直线跑进;尽全力冲过终点线。

【教学重点】

从“站立式”起跑开始,跑出后迅速发挥最快速度;跑时上体正直稍前倾,头要正,眼看前方,摆臂、后蹬有力,快速冲过终点线跑完30米。

【教学难点】

跑的动作协调,跑得直,快速冲过终点线。

【教学建议】

○最初练习速度和距离要适当,重点要求跑的姿势正确。快跑动作一定要用前脚掌先着地,跑得直,跑得自然放松;然后再逐渐要求跑完30米全程和提高跑的速度。

- 多采用游戏、比赛方式练习，如迎面穿梭接力跑、追逐跑、让距跑、计时跑、计名次跑等游戏。
- 有条件的可以双肩拉轮胎跑，两臂有力摆动，脚尖向前，前脚掌着地后蹬或做上坡跑。
- 让学生参与练习的组织工作，如发令，互相交流、提示同伴跑的动作质量，记住自己成绩并登记。
- 进行30米快速跑全程计时测验，记录男女生30米跑的基础体能成绩。

【易犯错误与纠正方法】

(1) 两臂左右摆动

纠正方法：

- 原地摆臂和原地跑步摆臂练习。要求肘关节内收靠近腰侧，前摆时手不超过体前中心线。

(2) 头后仰、挺腹

纠正方法：

- 提示：前脚掌先着地。
- 做上多级台阶跑或上坡跑、拉重物跑等。

(3) 上体不能保持正直

纠正方法：

- 做背后夹棒跑。

(4) 未到终点线已减速

纠正方法：

- 由短逐渐延长到规定距离的冲过终点线跑。
- 教师站在终点线附近，学生接近终点时提示“快！冲过去。”

2. 游戏：小飞人运动会

全班学生分成四队，每个学生都是运动员，其中2人为发令员，2人为终点裁判员，1人为记录员。计时员由老师担任。运动会前，记录员让全体运动员把自己的名字写在比赛成绩记录表上，并将运动员每2人编成一组。其中第一组由2号发令员和终点裁判员组成，最后一组由1号发令员和终点裁判员组成。比赛开始，1号发令员发令，2人一组跑出，终点裁判员帮助老师观看名次。比赛三组之后，交换发令员和终点裁判员，继续比赛至完毕，最后由记录员将大家的成绩进行登记，以成绩排出名次，成绩最佳者为“小飞人”。其他三队照此进行。

- 运动会开始前，各队应自行做好准备活动。
- 如果时间充裕，可以进行两轮比赛，登记优秀成绩。

○教师应对学生跑时是否保持正确姿势和各队活动的能力表现进行引导、评价。

（四）各种方式的接力跑与游戏

（1）迎面接力跑

将学生分成人数相等的四队，每队分成两个组成迎面接力跑的队形站立。每队排头手持接力棒（或沙包、小球等）。发令后，各队持棒排头向对面跑去，将棒传交给对面排头后排到队尾；接棒者接棒后快速向对面跑去。依次进行，直到各队最后一人。

（2）往返接力跑

将学生分成人数相等的几队，成纵队排在起跑线后，排头手持接力棒（或小沙包、小球等）。发令后，各队排头迅速向前跑出，绕过本队前方标志物再返回，将接力棒交给本队接棒人后站在队尾，接棒人接棒后继续跑出，依次进行，直至最后一人（图4-14）。

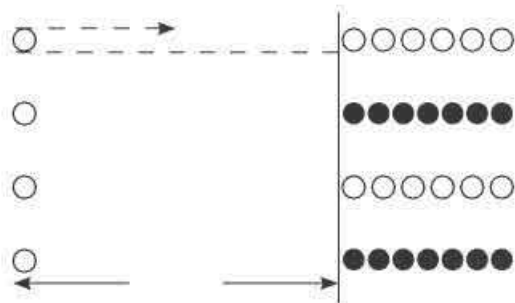


图 4-14

（3）换物（或障碍）接力跑

方法同上。在奔跑途中在规定区域换取物件，或是通过途中设置的小障碍，如钻小圈、跨过小垫等（同图4-14）。

【动作要点】

迎面接力做到错肩交接棒，钻跨小障碍身体动作协调、迅速。

【教学重点】

- 发展自然奔跑能力，要求跑的姿势正确，直线跑进。
- 加强对学生进行集体主义、遵守纪律、规则意识和团队意识的教育。

【教学难点】

在游戏奔跑中保持跑的正确姿势。

【教学建议】

- 接力比赛前，先要教会学生掌握正确的立棒交接的方法，即用右（左）手传棒、右（左）手接立棒的方法，做到错肩交接棒，以免发生身体碰撞。
- 教学前，教师要讲清活动的方法、规则和要求。如必须听到教师口令后才能跑出；起跑时，必须站在起跑线后，不得踏线或越线；交接棒时，不得抛接力棒，如在途中或交接棒时将棒失落，必须由持棒者在失棒处捡起，继续跑进或交接等。

- 往返接力跑时，必须绕过标志杆（物），才能返回交接棒，绕杆折返的方向可不作规定，让学生在实践中选择最佳方法。
- 接力跑中的换物和通过简单的障碍，形式多样，可采取多种方法进行练习。如换物跑，可将手中物体换取途中规定区域内的物体，也可在换物区内设置两个物体，要求学生进行调换物体的位置等。另外，选择通过的障碍物要简易、安全。
- 在活动中，要加强思想和安全的教育，建立必要的教学常规和要求。注意表扬和激励学生团结协作、遵守纪律的好作风，并引导学生积极思维，培养学生的观察力、判断力和应变能力。
- 在教学中，教师要不断提示学生，注意保持跑的正确姿势，要前脚掌先着地，强化自然奔跑的效果。

（五）300～500米走跑交替与游戏

1. 300～500米走跑交替

此项练习是发展跑的耐力的手段之一。使学生尝试自然呼吸的方法和坚持不懈的体验。

【动作方法】

自然地走一段，接着自然地跑一段，连续地进行走和跑交替。

【动作要点】

保持走和跑的正确姿势。呼吸自然，动作协调。

【教学重点】

走跑中要呼吸自然，动作协调，保持走跑的正确姿势。

【教学难点】

体验距离与速度的关系，呼吸方法。

【教学建议】

- 走和跑的距离应结合儿童跑的实际能力灵活掌握。开始阶段可以多走少跑，以后逐渐增加跑的距离。由于小学一、二年级学生身体各器官（特别是心脏系统）发育还不完善，机能较弱，容易疲劳，强运动负荷刺激易损伤身体。所以，在有一定的基础后，可适当调整跑的距离，但不可骤然增加。跑的速度开始练习阶段和每次课开始都应慢些，以中速为主，不宜过快。

- 在原地踏步或原地跑步时教会“口鼻结合的呼吸方法”。
- 全班一路纵队在田径场跑道上鱼贯行走，可在教师“跑”、“走”的指令下交替进行练习。也可令排尾依次从队伍右侧跑步至排头，变跑为走，直至完成300~500米的距离。
- 随时提示跑和走的正确姿势及呼吸方法。
- 也可在行进的路线上，按标志线、标志物进行跑和走的练习。
- 利用校内（条件允许也可在校外）自然地形进行练习。

【易犯错误与纠正方法】

（1）在走跑中姿势不正确

纠正方法：

- 针对实际情况及时提示。
- 适当放慢跑速或缩短跑的距离。

（2）呼吸紧张

纠正方法：

- 指导用口鼻结合的呼吸方法。
- 适当放慢跑速。

2. 游戏：团队拉力赛

本游戏用团队协作的方式，培养团结一心、默契协作的精神，激发学生参与耐久跑练习的积极性。

○在校园或运动场上设置一处起点兼终点，在进行路线上设五个站点，每个站点之间相距50米左右。五个站点分别放一只（红、黑、黄、蓝、绿）水彩笔（图4-15）。

○学生平均分成五队，分别以水彩笔的一种颜色命名。游戏开始，各队从起点出发，先奔向本组颜色站点，接着按逆时针方向经过其他四站点回到终点，以全组最后一名队员到达的时间排名，先到的为胜。

○每名队员到达一个站点，均要在自己一个手指头上点上该站点的水彩颜色。五个指头，五种颜色，缺一不可。

○游戏进行中每名队员可以自由选择走或跑的方式。

○体能强的队员可以引导本队同伴。

○游戏之前，要让全体学生清楚各种色彩的站点位置和游戏的方向、路线。

○各队应选出队长，组织同伴进行游戏策略和方法的讨论；游戏结束以后，各队要对胜负的原因进行总结。



图 4-15

○教师要及时对发挥团队精神的队进行鼓励。

三、教学评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
原地摆臂练习	知道摆臂对跑步的作用	在跑步中能够自然、正确地摆臂	○出勤好 ○能够主动、积极、认真刻苦地完成练习任务 ○能够愉快地与同伴配合练习和比赛 ○能够帮助与评述同学练习	○教师应坚持记录学生考勤情况。 ○教师应以客观、发展的观点，参考学生个人、小组的评价，对学生的学习态度、行为表现、动作质量等进行评价
自然直线快速跑	知道“屈臂”、“前脚掌先着地”、“跑成直线”等词语的含义	能够在快速奔跑中，保持基本正确姿势，并跑得较自然，跑得直		
30米快速跑	知道站立式起跑的动作要点	能够用站立式起跑姿势完成30米全程快速跑，并初步学会跑的基本姿势		
各种方式的接力跑	知道多种接力跑的方法	能够掌握多种接力跑的动作并与同伴良好合作		
300～500米走跑交替	知道走跑交替的含义和呼吸方法	能够在跑步中呼吸较自然		

第三节 跳跃与游戏

跳跃是人体基本身体活动能力之一。在日常生活、生产劳动、体育娱乐中跳跃是最基本的动作方式之一，是低年级基本身体活动的重要教材，深受学生的喜爱。

一、二年级跳跃教材是由一些简单的、各种不同方式的跳跃动作和游戏组成。通过学习跳跃动作和游戏，锻炼身体，初步学习一些基本的跳跃动作方法和简单技能；发展下肢力量和跳跃能力，促进身体灵敏性、协调性等身体素质的发展，为以后学习跳远、跳高打下初步基础。

各种方式的跳跃与游戏是掌握跳跃基本动作和发展跳跃能力的重要内容,如“跳单双圈”是一项发展腿部力量和身体协调能力的教材,也是帮助学生练习单脚起跳、双脚落入沙坑的诱导性练习;“立定跳远”和“双脚连续跳上跳下”、“蛙跳”等动作,是发展腿部爆发力和身体协调性、灵巧性的有效手段;“跑几步一脚蹬地起跳、双脚落入沙坑”,既是该阶段学生发展跳跃动作的手段,也是为今后学习急行跳远动作的过渡。“正面助跑,一脚起跳屈膝越过一定高度的障碍”的练习,是向远处、高处跃起的手段,主要使学生体验空中控制身体的感觉,也是今后学习蹲踞式跳远的过渡性动作。

这里需要特别提示的是:发展弹跳能力和跳跃能力的练习,由于受学龄初期儿童骨骼、肌肉发育还不完善等影响,单一的跳跃练习,每组次数不要太多,强度不要太大,距离不宜过长,间歇时间应长些;单脚与双脚、上肢与下肢、个人与集体等练习方式应交替进行;多采取游戏的方式练习,以减轻疲劳程度和激发练习兴趣。

发展弹跳能力的练习,一般应遵循先分解再完整、先原地再行进、先慢后快、先少(次数、距离、远度、高度等)再多、先练后赛等规律进行教学。

练习前要做好准备活动,尤其是下肢、腰腹肌肉、关节、韧带等部位的活动,防止拉伤、扭伤的发生。

一、教学目标

通过跳跃教材及其游戏的教学,主要使学生初步获得跳跃的简单知识,体验并初步学会单脚或双脚起跳,向远处或高处跃起并轻巧落地的方法和基本技能,提高跳跃能力,增强下肢肌肉、关节、韧带的力量和内脏器官的机能,发展灵敏、协调等身体素质,培养学生勇敢、果断,以及与同学团结协作等良好的心理品质,体验克服困难后取得成功的乐趣,为以后学习运动技术技能打下初步基础。

二、教学内容与教学建议

(一) 模仿动物跳与游戏

这是一组模仿各种动物跳的练习,如青蛙跳、小兔跳、袋鼠跳等,以发展学生跳跃能力和灵敏协调性,以及发挥学生的模仿、想象、创新和表现能力。这些练习活动可以作为“发展体能练习”的内容和手段。这里仅以模仿青蛙连续跳为例提示几点教学建议。

1. 模仿青蛙连续跳

这项练习与立定跳远的动作相似,是立定跳远雏形动作连续跃进的练习,也是发展跳跃能力和身体协调性、灵敏性的有效手段。

【动作方法】

两脚左右稍分开，稍屈膝，脚跟稍提起，上体稍前倾，两臂后举；然后两脚用力后蹬，两臂迅速前摆，身体向前上方跃起，全脚掌落地过渡到前脚掌（小腿不前伸），屈髋、屈膝缓冲，两臂自然回摆成预备姿势。如此连续进行。

【动作要点】

上下肢协调配合，两脚同时起落，连续进行。

【教学重点】

上下肢协调配合，两脚同时起落，适当控制每跳距离，维持身体平稳。

【教学难点】

各跳间的衔接。

【教学建议】

- 练习前要做腰腹、下肢肌肉、关节、韧带的准备活动。
- 先做原地上下肢配合练习，再做原地蹲跳起和双脚向前跳尝试练习。
- 二人结伴练习，互相提示双脚同时起落，滚动落地，跳距要短，维持平稳。
- 二人结伴练习，连续跳3~5次，提示落地柔和，维持身体平稳。
- 分组鱼贯连续跳10~15米。
- 采用游戏方式，在规定距离看谁跳的次数少，在规定次数内看谁跳得远，以及开展迎面青蛙接力赛等。

【易犯错误与纠正方法】

(1) 两脚不能同起同落

纠正方法：

- 做原地两脚向前、后、左、右轻跳或两脚同时跳上跳下低台阶练习。

(2) 行进跳跃连续性差

纠正方法

- 多做原地双脚跳练习。
- 提示每跳距离不要过大。

2. 游戏：青蛙跳争先赛

- 画四条长8~10米、宽2米的跑道，一端为起点，在另一端的终点线上插4面小

旗。学生分成人数相等的4队，各成一路纵队分别站在起跳线后，面对小旗（图4-16）。

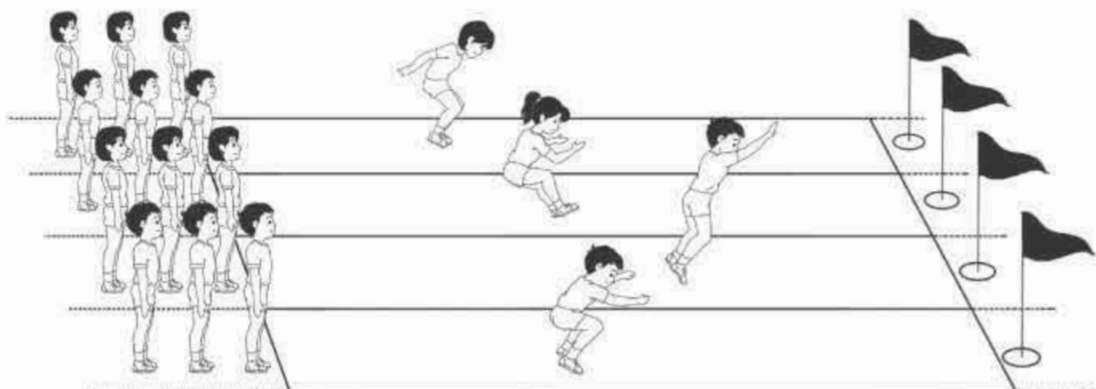


图 4-16

教师启发学生想象并进行原地模仿青蛙跳。游戏开始，各队排头用青蛙跳的方法跳向终点，将小旗举起。按举旗的先后顺序分别给各队记4、3、2、1分，然后将小旗插回原处，跑回本队排尾；依次进行，以积分多的队为胜。

○必须双脚同时起跳和落地，犯规者要返回犯规处继续进行。

○游戏前小组先练青蛙跳。同伴间相互纠正动作。

○在比赛中可以从各个小组中选派一名裁判员，协助老师做好裁判工作。

○计分可以采用小黑板记录，由跳跃的学生听到老师判定的分数后，到小黑板记录自己的得分。

（二）集体双脚连续向前跳与开火车游戏

1. 集体双脚连续向前跳

此练习是发展跳跃能力和集体协同一致动作的方法之一。可作为“发展体能练习”的内容。这里仅将“动作方法”和游戏方法作如下介绍。

【动作方法】

以小组为单位，后一人双手扶在前一人的肩上，集体同时用双脚有节奏地连续向前跳。

2. 游戏

（1）开火车

○画两条相距10米的平行线，将学生分成人数相等的若干组（每组3~5人），每组成纵队分别站在起点线后，每组排头扮演火车头双手叉腰，后面同学的双手依次放在前一名同伴的肩上（图4-17）。

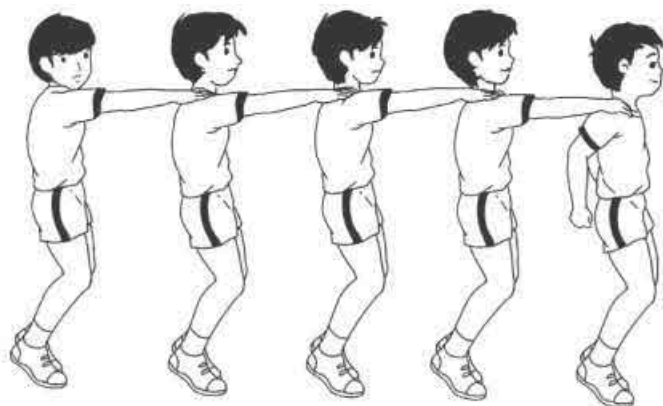


图 4-17

○游戏开始后, 各组在“火车头”的带领下, 有节奏地用双脚连续起跳的方法向前跳进, 最后以火车头到达终点线先后判定名次。

○火车“脱节”, 必须回到起点重新开始出发。

(2) 快快跳起来

○学生分成人数相等的四队, 各成一路纵队, 间隔约3米, 队员前后相距约1米。各队第一、二人各握短跳绳一端, 在队前侧向站立 (图4-18)。

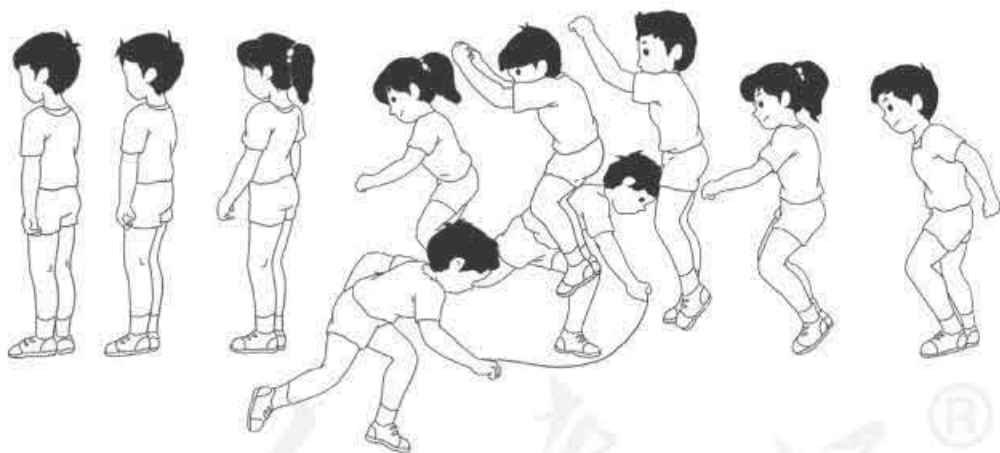


图 4-18

○游戏开始, 各队持绳的2人低手拉绳从本队两侧向排尾迅速跑过, 每个队员依次双脚跳起让绳子从脚下通过; 持绳队员到排尾后, 第一人留在排尾, 第二人持绳跑回排头与第三人合作继续拉绳到排尾。依次进行, 每人都做一次拉绳人, 以先跳完的队为胜。

○必须按规定的动作跳跃过绳 (双脚同时起跳、落地)。

○持绳队员必须平行前进, 如途中绳子脱手, 必须从脱手地点握好绳后继续进行。

(3) 斗智斗勇

这个游戏也叫“斗鸡”。通过练习, 发展跳跃能力及身体灵敏性、平衡和协调能力。

培养机智、勇敢、顽强和应变能力等。

○场地上画两条相距6米的平行线，两线中间画几个直径1.5米的圆圈。学生分成人数相等的两队，分别在两线后相对站立。每个圈内各队出一人为对手（图4-19）。

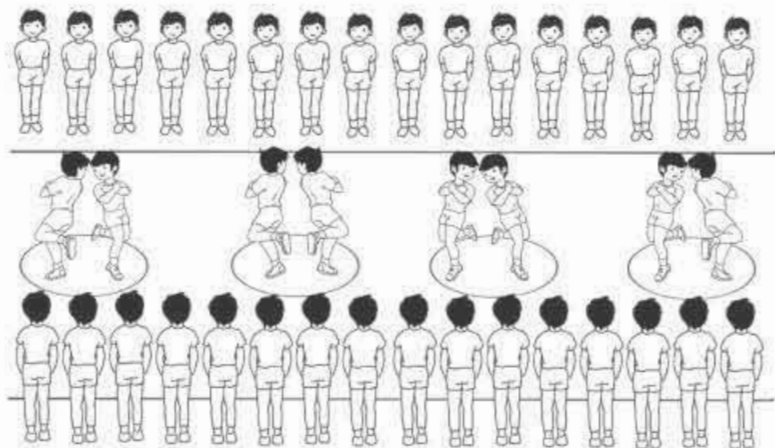


图 4-19



图 4-20

○游戏开始，双方双手交叉抱肩（或双手抱肩或一腿），边做单脚连续跳边用肩互相冲撞（图4-20），双脚落地或退出圈外者为负，胜者得一分，全队做完后以得分多的队为胜。

○不得用头撞人，不得用手推、拉人。提起的腿落地或被撞出圈为失败。

○先在小组内开展尝试性练习，练后交流体会。教师在练习前提出思考题，如“对方来势较猛时应该怎么办？”鼓励儿童多动脑，以巧取胜，并提醒注意安全。

○游戏可以按身高、体重和体力等情况大致相当来分组，分组后可以采用打擂的方法。

○也可以鼓励弱者勇于同强者较量，及时肯定其进步。

○对抗区域大小应根据比赛人数和儿童的能力进行调整。

（三）跳单、双圈与游戏

1. 跳单、双圈

这是一项发展跳跃能力和身体协调能力的练习，通过教学使学生掌握单脚踏跳、双脚落地的方法（图4-21）。

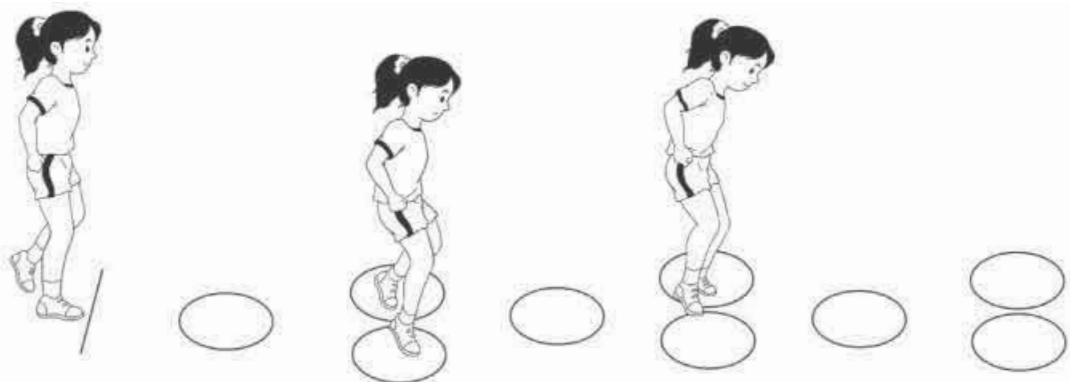


图 4-21

【动作方法】

站在起跳线后，一脚踏进单圈起跳，双脚同时落入前面的双圈内，依此连续向前跳。

【动作要点】

前脚掌单踏双落，屈膝缓冲连续踏跳，轻巧落地。

【教学重点】

单踏双落，连续跳进。

【教学难点】

连续踏跳，轻巧落地。

【教学建议】

- 做原地或向前双脚跳开合跳练习。前脚掌轻巧落地并迅速向前弹起。
- 单脚向前迈一步，落地后迅速蹬地跃起，双脚轻巧落地，屈膝缓冲。
- 连续做单踏双落练习。
- 同上做法，每跳中间放一实心球或沙袋、小垫子。
- 在画（或放）好单双圈的场地上练习。前一人跳过两组单双圈，后一人启动，鱼贯进行。
- 全班分四组进行跳单双圈比赛。
- 可用塑料圈、竹圈、藤圈、胶圈、绳圈或铁环等替代画在地上的水粉圈。要谨防绊倒摔伤。

【易犯错误与纠正方法】

(1) 单脚踏跳无力

纠正方法:

- 多做单脚用力踏跳向上或向前跃起的练习。
- 适当拉长单圈与前边双圈的距离。

(2) 动作不连贯

- 多做单踏双落的连续练习。
- 适当缩短单双圈距离。

2. 游戏: 跳单双圈

○画四条3米宽、10米长的跑道,在每条跑道内摆放五组单双圈,每组双圈离后面的单圈的圆心距为50~70厘米,前面的单圈离后面的双圈的圆心距为30~40厘米。在起跑线的另一端插上小旗,把学生分成人数相等的四个队,成纵队站在起跑线后。

○发令后,各队第一人从起跑线出发,依次跳完各圈之后,向前跑将小旗举起。按举旗的先后顺序分别给各队记4、3、2、1分,然后将小旗插回原处,跑回本队排尾;依次进行,以积分多的队为胜。

○跳圈时,必须用单脚踏在单圈内,双脚分别落入双圈内(单踏双落)。

(四) 立定跳远与游戏

1. 立定跳远

立定跳远是一项传统教材,针对小学低年级学生腿部、腰腹力量小,动作协调性差,练习时要求自然向远跳,能够做到两腿蹬地跃起向远处跳出,并能双脚轻巧落地缓冲。重点发展跳跃能力和身体协调能力。

【动作方法】

两脚自然开立,两腿屈膝,上体稍前倾,两臂后举。然后两臂向前上方用力摆,同时两脚用力蹬地,迅速向前上跃起。落地时以脚跟先着地,同时两腿自然屈膝缓冲,保持平衡(图4-22)。



图 4-22

【动作要点】

双脚同时用力蹬地，双脚同时轻巧落地。

【教学重点】

双脚蹬地向远处跳出，双脚同时落地。

【教学难点】

上下肢协调配合，双脚轻巧落地。

【教学建议】

- 在诱导性练习时，可模仿小白兔跳和“青蛙过河”、“双脚跳穿梭接力”等游戏进行双脚起跳双脚落地练习。建议运用游戏比赛法，让学生体验双起双落的动作。
- 原地站立，两脚左右分开（约20厘米），脚跟稍提起，屈膝半蹲，上体稍前倾抬头。做摆臂和下肢弹性屈伸练习。
- 按“一”、“二”、“三”的动作节奏，做分解练习。即：数“一”时，两臂向前上方摆，同时两腿自然地弹性屈伸一次；数“二”时，两臂于前上方向下回落后摆至身后，同时两腿再弹性屈伸一次；数“三”时，两臂向前上用力摆，同时两脚用力蹬地迅速跳出。在老师的带领下练习后，学生自主学练、同伴互练、互助。
- 学生基本上掌握分解动作后，自己尝试做练习，不必机械地按“三拍法”做动作，可自然地摆臂、屈伸膝关节向前跳出，摆臂次数不必很多。如果在平地上练习，应适当限制远度，着重轻巧落地。可以运用比赛法，以小组为单位，比双起双落、手臂摆臂协调、落地轻巧。
- 在圆形场地上按教师指令向圆内跳，然后自己向圆外跳回原处。可以两人一组，互相指导练习。
- 从起跳线后向沙坑或垫子上做立定跳远练习。
- 双脚向前跳上跳下横放的跳箱盖或体操凳，或越过横放立起的小垫子，或越过20~30厘米高的皮筋。分组练习时，同学间相互评议是否跳得连贯、协调、轻巧。
- 分若干组，分别进行连续跳过几个实心球的练习。也可进行连续跳越几个实心球比赛。小组练习时，注意摆放实心球的距离适合学生的能力，要求做到双起双落，动作协调，轻巧落地。

【易犯错误与纠正方法】

(1) 上下肢配合不协调

纠正方法：

○多让学生做摆臂与弹性屈伸练习。

(2) 蹬地不充分

纠正方法：

○两人一组，练习者半蹲或全蹲，另一人从对面或背后压练习者的双肩，使其做蹲起练习；或肩负适当的重物做蹲起练习，体会蹬地用力的方法。

(3) 起跳后向后折小腿

纠正方法：

○提示：起跳时两腿充分蹬直，再收腹举腿。

(4) 落地时前扑

纠正方法：

○提示：上体不要过分前倾，要抬头。

(5) 落地时后倒

纠正方法：

○提示：起跳时摆臂不要过猛、过高，落地时两臂及时前摆，收下颌、低头。

○在沙坑内或体操垫上，按考核标准画出及格、良好、优秀三条线，比比谁的成绩好；还可以进行“破纪录”比赛，即谁跳得远就在落脚点保留谁的脚印，供大家追赶。也可以排成圆形队，大圈内按优、良、及格标准画三个不同半径的同心圆。学生站在最外的大圈线外，可同时向圈内跳，跳进哪个圈就是哪个等级的成绩。

2. 游戏：立定跳远接力赛

这是在学习立定跳远后，用游戏的方法发展跳跃能力及身体协调能力的练习。游戏中不要求用完整的立定跳远动作进行比赛，只要求学生屈膝、蹬地、轻巧落地，依次向前跳出。它可以提高练习兴趣和培养团队协作精神。

○在场地上画一条起跳线。将学生分成人数相等的若干组，各成一路纵队站在起跳线后。游戏开始，各组的排头听发令后，按照屈膝、蹬地、轻巧落地的方法依次向前跳出，第一人跳过后站到队尾，第二人从第一人的落点（脚后跟或其他身体着地的最近点）处向前跳，依次进行。每人均跳一次后结束。最后以跳得远的队为胜（图4-23）。

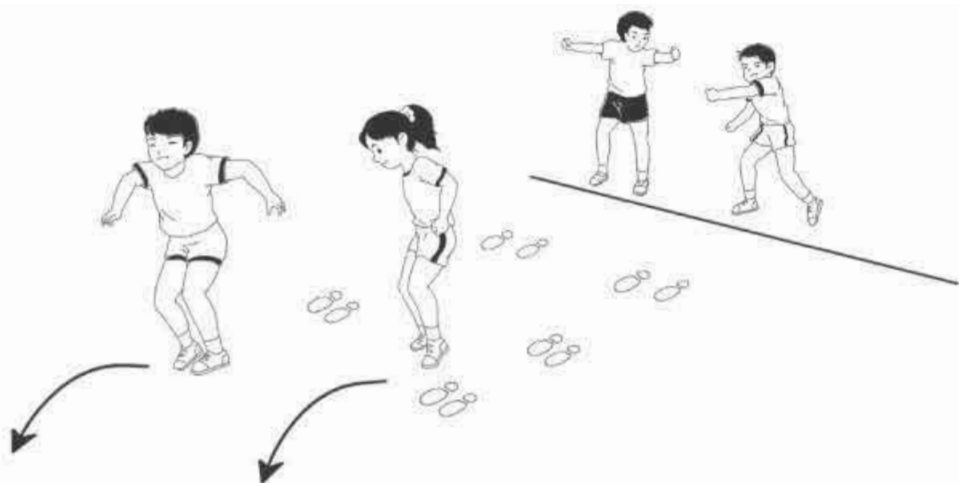


图 4-23

(五) 跑几步，一脚踏跳，双脚落入沙坑与游戏

1. 跑几步，一脚踏起跳，双脚落入沙坑

这是模拟急行跳远的简单练习。由于低年级学生身体协调性和神经系统分化能力差，腿部力量弱，还不能像教急行跳远那样在起跳技术和空中姿势上提出具体要求。主要教会学生自然快速助跑几步，单脚起跳双脚落入沙坑的方法，发展身体灵敏、协调能力和下肢力量。

【动作方法】

面对沙坑，助跑几步一脚踏跳，两腿屈膝向前上方提起，双脚落入沙坑（图 4-24）。

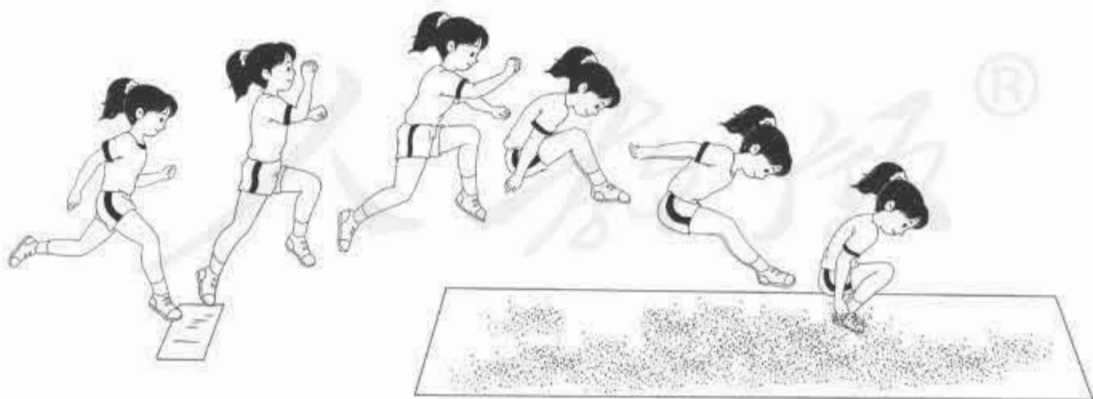


图 4-24

【动作要点】

跑进中一脚踏跳，屈膝上提，双脚落地。

【教学重点】

一脚踏跳，双脚落入沙坑。

【教学难点】

动作连贯、踏跳有力、屈膝快速上提。

【教学建议】

- 练习时助跑距离不宜过长，助跑速度不要太快。这样，可以使儿童注意力放在单脚踏跳上，也可减轻踏跳腿的负担。
- 应有意识地进行不固定踏跳脚的练习，使用两脚交替起跳。
- 做上一步单脚踏跳，双脚落地，屈膝缓冲的练习。可连续进行。
- 自然走或慢跑3~5步，一脚有力蹬地踏跳，双脚轻巧落地。不要求跳得远，注意落地时屈膝缓冲。
- 助跑3~5步，一脚用力踏跳，双脚落地。助跑速度不要求快，踏跳腿要蹬直，落地时屈膝缓冲。
- 用游戏的方法进行练习，可以由儿童自己设计情节。如过小河、跳过小房子、冲过战壕等等，或跑几步，一脚踏跳跨过50~100厘米宽的两条平行线。助跑要轻快，最后一步迅速有力，步子小些；踏跳腿充分后蹬，摆动腿屈膝前提，两臂自然向前上方摆；双脚落地要屈膝缓冲（最好落在垫子上）。
- 助跑几步，一脚踏在跳箱盖上起跳，双脚落在垫子上或沙坑中。起跳腿在箱盖上蹬直，落地轻巧，屈膝缓冲。
- 快速助跑，一脚用力踏跳，向前跃起，落在沙坑或垫子上，落地时屈膝缓冲。
- 以上练习可以分组进行，在小组长的组织下开展练习，练习时可开展动作的自评、互评活动，在评价的同时能用所学的术语或名称。
- 开展小组间的比赛（比动作质量、比有序、安全参与练习）活动，促进学生积极主动地参与练习。

【易犯错误与纠正方法】

（1）双脚踏跳

纠正方法：

○做上一步起跳双脚落地练习。

○慢跑几步，一脚踏上跳箱盖或体操凳起跳，双脚向前落在垫子上。

(2) 单脚迈步落地

纠正方法：

○提示：起跳后，踏跳腿及时前提，两腿空中屈膝。

○做助跑几步，一脚踏跳，双脚屈膝越过横立的小垫子或越过30厘米高皮筋的练习。

2. 游戏：越过大峡谷

进一步提高跑几步，一脚踏地起跳，双脚落地动作的技能，发展身体的灵巧性、协调性和下肢力量，体验活动的乐趣。

○画一条起跳线，在线前2米处画两条相距约80~120厘米的平行线为“大峡谷”（图4-25）。

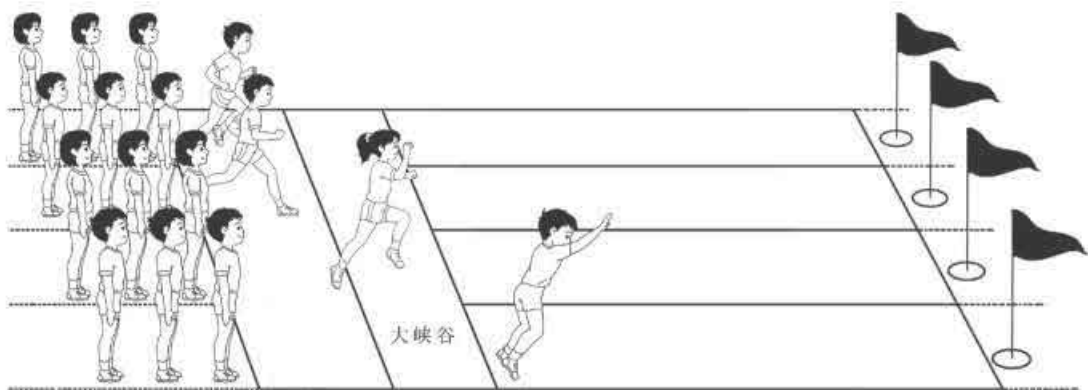


图 4-25

○发令后，各队的排头，迅速快跑到“大峡谷”处，用单脚踏跳双脚落地的方法跳过去，然后再用双脚跳的方法跳过终点线。以跳过终点的顺序排名计分，最后以积分最多者名次列前。

○过“大峡谷”时，必须用单脚踏跳双脚落地的方法，踏“大峡谷”的边线或踏进“大峡谷”时要重新跳跃。

○落地处可以放柔软的小垫子。

○刚开始跳“峡谷”时，宽度可以缩小，比单脚踏跳、双脚落地的动作掌握情况，动作正确记1分，按得分多少判定名次。可以培养小裁判，协同小组同学完成比赛任务。

○越过“大峡谷”后，可以采用跑、单脚跳形式过终点，也可让学生连续跳过几个“大峡谷”。

○游戏结束时让学生讲一讲越过“大峡谷”前后的情绪变化，如跳前紧张、害怕等。

三、教学评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
模仿动物跳	知道几种动物跳的方式和特点	能够形象、协调地模仿几种动物的跳法	○出勤好 ○能够主动、积极、认真、刻苦地完成练习任务 ○能够愉快地与同学配合练习和比赛 ○能够帮助与评述同学练习	○教师应坚持记录学生出勤情况 ○教师应以客观、发展的观点，参考学生个人、小组的评价，对学生的学习态度、行为表现、动作质量等进行综合评价
集体双脚连续向前跳	知道此项练习的名称和动作方法	能够集体动作协调一致地有节奏地双脚连续向前跳进		
跳单双圈	能够描述跳单双圈的方法过程和单脚踏跳有力、双脚轻巧落地的重点	能够较协调、连贯地完成跳单、双圈练习。并能表现出单踏有力，双落轻巧的动作意识		
立定跳远	知道立定跳远的名称和双脚同时起跳同时落地的特点	能够上下肢配合协调地完成动作练习。测验时能够达到较好的体能成绩		
跑几步，一脚踏跳，双脚落入沙坑	知道“屈膝缓冲”动作术语和方法。能够描述本项练习的动作过程	基本掌握连贯助跑、一脚用力踏跳、双脚同时落入沙坑（或垫上）的完整练习过程		

第四节 投掷与游戏

投掷是人体基本活动能力之一，在日常生活、劳动、体育、国防等方面具有较大的实用价值。

一、二年级投掷教材，都是一些简单、基本的投掷动作。主要使学生初步学会自然挥臂的投掷动作，将投掷物迅速向指定方向投出，以发展学生投掷动作能力，全面锻炼身体，体验参与活动的乐趣。在教会学生动作方法和初步掌握正确投掷姿势的同时，应让学生有多投的机会，还应注意左右手臂的均衡发展，使左右手臂都得到锻炼。

低年级投掷教学，应以向远处掷远和发展身体协调性为重点。如因场地条件限制，

可以改变练习方式,如:用力对墙投、对地上投、对悬挂的网子、垫子投等。要特别注意安全教育和加强安全措施。投掷练习前要做好充分准备活动,投掷后应做适当的调整活动;不宜采用对面投掷的组织形式,要建立按统一指令投出和捡拾器材的常规习惯等。

小学一、二年级投掷教学内容,主要是通过各种方式(如:不同的持轻物姿势、不同身体姿势、不同方向、不同出手位置、使用不同大小和重量的轻物)的抛接、掷远、投准、挥击动作,发展儿童全面的基本投掷能力,提高协调、上肢力量素质。在此基础上,逐步要求提高投掷的高度、远度、准确性,增加轻物的重量,进一步增强投掷能力。原地抛接轻物是用手控制轻物进行抛接的动作,主要是让儿童用单手或双手做出各种抛接动作,训练和体会空间感,提高判断力,增强身体协调性。各种方式的原地投掷轻物是用手控制轻物进行投准和掷远的动作,主要是让儿童用单手或双手做出各种投准和掷远的动作,体验控制投掷方向和挥臂速度,发展协调、上肢力量素质,提高投掷能力。各种挥击是用徒手或持轻器材,做出向不同方向挥动、挥击的动作,主要是促进儿童挥击动作的发展,感受挥臂的速度、幅度和方向等,提高挥动和挥击能力。原地单手肩上向前投掷轻物(沙包或垒球)是向指定方向掷出一定远度并作考核要求的动作,主要是让儿童初步掌握原地正对投掷方向和侧对投掷方向的单手肩上向前投掷轻物的动作方法,发展儿童的向前掷远的能力。

一、投掷教学目标

通过教学,使学生获得投掷的基本知识和体验活动乐趣;初步学习用自然挥臂的方法,进行单双手抛接轻物和向指定方向掷远和投准练习,发展投掷能力;促进上肢力量以及身体协调能力的发展;培养学生认真练习、听从指挥、遵守纪律、克服困难、相互协作等优良品质,并逐步养成投掷练习时注意安全的意识和习惯。

二、教学内容与教学建议

(一) 各种方式的抛接轻物与游戏

1. 各种方式的抛接轻物

此项练习主要使学生学习简单的单、双手抛接动作和方法,促进身体协调性、灵巧性、判断力和时空感的发展。

【动作方法】

单手、双手抓握或托住轻物,用站立、蹲立等姿势,将轻物从体前或体侧向

上抛出，当轻物下落时用单手或双手接物顺势下落缓冲（图4-26）。

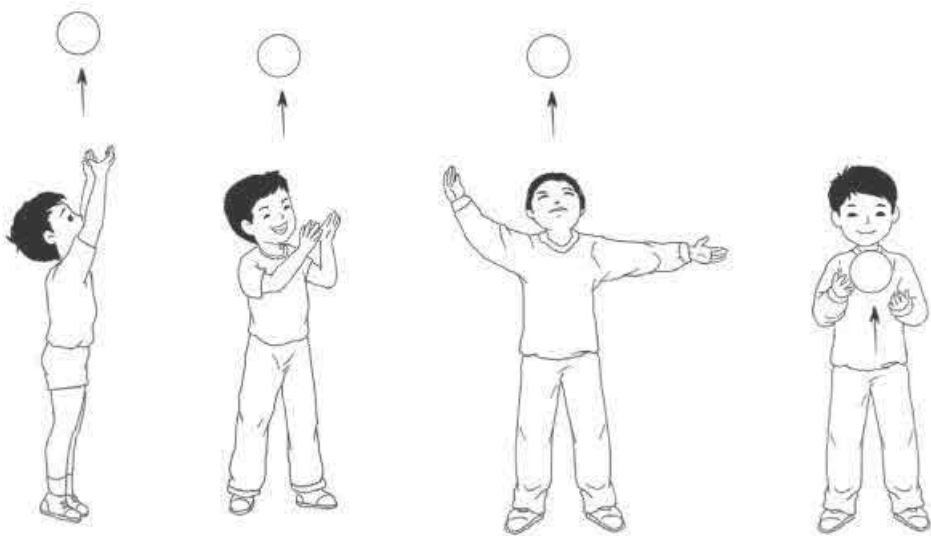


图 4-26

【动作要点】

身体协调用力，向上抛轻物，高度适中。

【教学重点】

掌心向上垂直上抛，协调用力，高度适中。

【教学难点】

上抛正，主动迎接轻物，顺势缓冲。

【教学建议】

- 首先应让学生学会原地单手向上抛和接的动作。开始练习时，可采用两脚开立姿势，将轻物由下向上经体前或体侧垂直抛起，抛得不宜过高。物体下落时，要求学生手臂上迎，然后顺势屈臂缓冲，手臂举得越高，越容易接稳。要使用在空中相对稳定和便于学生抓握的轻物（如小沙包、海绵球、小垒球等）。
- 在站立自抛自接的基础上，预备姿势可由站立到蹲立，通过增加蹬地力度，增加上抛高度，增大挥臂幅度；可在轻物高抛出手后做一些附加动作（如数数字、拍手、拍腿、拍脚等），逐步提高上抛高度，增加上抛后身体动作的难度，通过各种动作方式的变化，保持学生学习兴趣，但附加动作要考虑一年级学生的实际能力。

- 练习要注意学生肢体的均衡发展，既使用左手、右手，又使用双手抛接。
- 抛接轻物练习时，要加强安全及环境卫生教育，捡投掷物时要避免发生碰撞；练习后要回收各种纸屑，保持校园清洁。

【易犯错误与纠正方法】

(1) 上抛不正

纠正方法：

- 提示：上抛时向上垂直抛出，两脚平行站立同时蹬地。
- 多做低抛练习。

(2) 接不住轻物

纠正方法：

- 提示主动上举手臂迎接轻物，接触轻物时，手指抓握和回收缓冲结合起来。
- 多做低抛练习，物体重量、体积要适当。

2. 游戏：抛接比稳

本游戏的练习，进一步运用向上抛接轻物的动作，提高空间判断的能力。

○全班按体操队形散开站立，前后两人一组，相对站立（间隔50厘米），两人成功（包括轻物不掉地）完成抛接计算一次，在规定时间内抛接的次数多者为胜（图4-27）。



图 4-27

- 可以规定用体前上抛或体侧上抛动作。有附加动作要求时，必须完成附加动作再接轻物，否则不计算成功次数。
- 轻物掉落，拾回，继续进行。

○计算成功次数可由学生自己完成。

○游戏过程和结束，教师应对抛接动作和配合进行评价。

（二）单手持轻物掷远与游戏

1. 单手持轻物掷远

此项教材主要是学习正确的挥臂动作方法，掌握投掷方向。重点是肩上屈肘，肘关节向前并高于肩。

【动作方法】

持轻物方法：五指自然分开抓握或捏住轻物，掌心空出。

正对投掷方向掷远：身体成站立（蹲、跪立等）姿势，采用平行站立或前后站立姿势，前后站立时，持物手臂的异侧脚在前。眼看前上方，接着蹬地，经肩向上向前自然挥臂，将轻物向前方远处掷出（图4-28）。

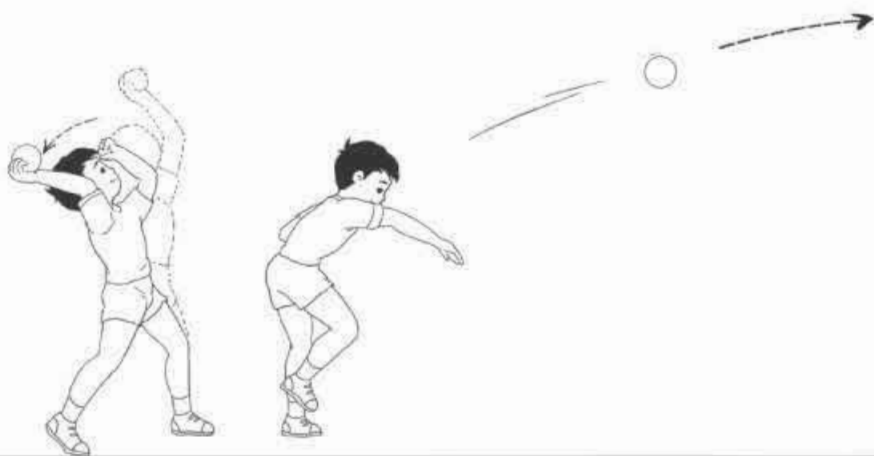


图 4-28

【动作要点】

持轻物手臂“肩上屈肘”，挥臂动作自然、快速、连贯。

【教学重点】

肩上屈肘，快速挥臂。

【教学难点】

投掷动作快速、连贯。

【教学建议】

- 先进行原地单手正向投掷动作的练习，两脚站立姿势可先平行站立，再做投掷手异侧脚在前的投掷练习。
- 使用易于抓握和控制投掷方向的投掷物，可使用各种体积较小的轻物（如纸飞机、羽毛球、小布球、小沙包、海绵球、小垒球等）；采用各种身体姿势（跪立、单膝蹲着、站立）和正向、侧向投掷练习，提高身体协调性和投掷能力。
- 练习要考虑学生的上肢均衡发展，使左手、右手都有投掷练习的机会。
- 教师应及时对学生的投掷练习进行指导和评价，激励学生认真练习。并适当地组织学生互相观察、帮助和评议，不断提高练习质量。

【易犯错误与纠正方法】

（1）肘关节外展

纠正方法：

- 一手托肘，做挥臂练习。
- 提示：投掷臂屈肘向前。

（2）出手过早或过晚

纠正方法：

- 提示出手时机，先做向上投掷的动作体会出手位置。
- 在前方3~5米处，拉一条2~3米高的横绳，或向一定高度的目标掷轻物。

2. 游戏：我是投远小战士

本游戏主要是运用正确姿势的单手面对投掷方向掷远的动作，在游戏过程中提高单手向前掷远的能力，发展动作协调性。

○场地一端画一预备线，预备线前一米处画一条与其平行的投掷线，前方投掷区画三条平行线，距投掷线由近及远分别为合格、良好、优秀区。

○将全班同学分成若干小组，面向投掷方向纵队站立，每组出一人站在投掷线后，听投掷口令后，将轻物掷向落地区。各组依次投完后以小组优秀小战士的数量多者为胜。如优秀人数相等，则比下一等级多者为胜，以此类推（图4-29）。

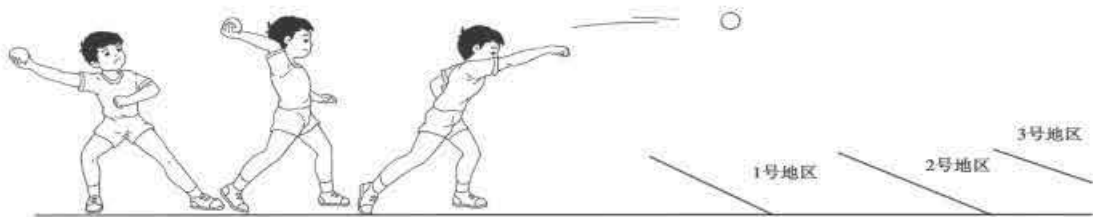


图 4-29

- 轻物压线按较低等级评定，未越过合格线没有等级。
- 投掷物使用易于抓握和控制落点的器物，如小沙包、小垒球等。
- 游戏可规定用不同投掷姿势（单手下或侧对投掷方向蹲着、站立等）进行。
- 教师讲解示范游戏的方法，先让学生尝试练习再进行游戏。并教会学生有序投掷和安全投掷的方法。
- 游戏应将个人成绩与小组成绩结合起来进行评价，不断提高投掷能力和游戏水平。

（三）单手持轻物投准与游戏

1. 单手持轻物投准

此教材是低年级学习肩上投掷方法的基本方法之一。投掷姿势和方法与掷远没有明显区别，只是投掷时把注意力集中在投掷目标上。由于目标的高度较低，所以出手角度要比掷远小。主要是培养学生正确挥臂方法，发展投掷能力和身体协调性及投掷准确性。

【动作方法】

用掷远的动作方法，进行向一定高度的目标投准练习（图4-30）。

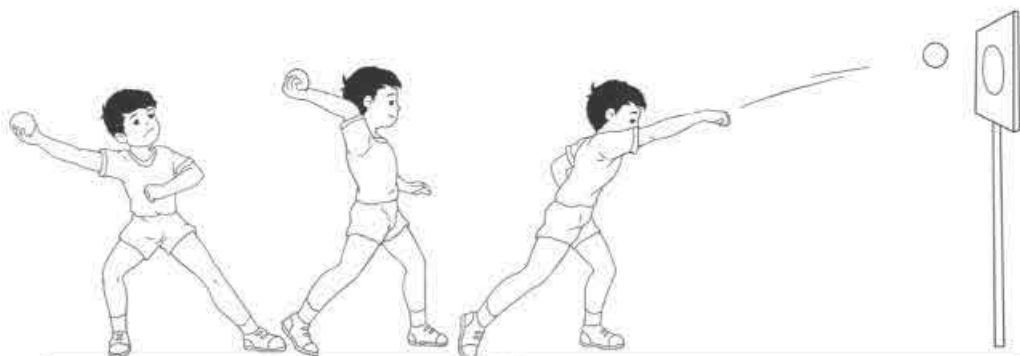


图 4-30

【动作要点】

肩上屈肘，协调用力。

【教学重点】

正对投掷方向、看准目标自然挥臂投出。

【教学难点】

动作协调、连贯，投得准。

【教学建议】

- 先进行原地单手投一定高度的较大目标练习，站在距目标3~5米处，投向1.5~2米高的目标练习，逐渐缩小投准目标，如向放在地上的小垫子、呼啦圈等进行投准练习。
- 投准目标可作上下、左右调整，发展学生向不同方向投准的能力。
- 练习要考虑对学生的各种方式投准能力的发展，左右手都要进行练习。
- 还可以对空中移动目标（横向拉动的“敌机”、“四害”等物）进行投准练习，提高空间判断力及身体的灵敏和协调性，感受练习的乐趣。练习时，标志物应大些，投掷线离标志物近些，标志物移动速度应较为缓慢，以提高学生投中率和练习兴趣。

【易犯错误与纠正方法】

（1）投不准目标

纠正方法：

提示学生挥臂出手的时机，不宜过早或过晚。通过反复练习提高准确性。

（2）投掷动作不协调

纠正方法：

○进一步示范讲解动作过程和用力顺序。

○多让儿童做徒手练习。

2. 游戏：比比谁投得准

本游戏主要是进一步练习和运用正确姿势的原地投掷的动作，提高控制投掷方向和投准的能力。发展团队协作精神，鼓励按规则进行游戏的行为表现。

分四个小组面对投掷区4米远的各自四个标靶，统一发令后，用规定的投掷方法依次向靶子投掷，按投中的靶环计算得分。以小组得分多者为胜。

○得分计算按投中不同区域的分数计算相应得分，压线按外侧得分计算。

○不按规则投掷的，每违反一项则扣小组1分。

○游戏可创设不同环境条件，改变目标的位置（上下左右或空中移动），或改变投掷姿势，或改变投准的距离等提高投准的能力。

○教师先讲解示范游戏的方法，通过学生试练后再进行游戏。

○游戏评价重点是学生投掷的方法和遵守规则的表现。

(四) 单手正对投掷方向持小垒球(小沙包)掷远与游戏

1. 原地正对投掷方向持小沙包(小垒球)掷远

此教材是教会学生投掷动作的正确方法之一,是掌握投掷正确姿势的基础性动作,对于发展投掷能力和身体协调性等具有较大作用。它是低年级投掷教材的重点内容。

【动作方法】

持轻物方法:用拇指、食指、中指和无名指自然分开抓握小垒球(小沙包),小指弯曲贴在球的下部,掌心不触球。

正对投掷方向掷远(以右手投掷为例),两脚前后站立,右手持球左脚在前。右手臂屈肘于肩上,肘关节向前,眼看前方,然后投掷臂向后上伸,身体充分伸展;接着后脚蹬地、挥臂把轻物向远处掷出(图4-31)。

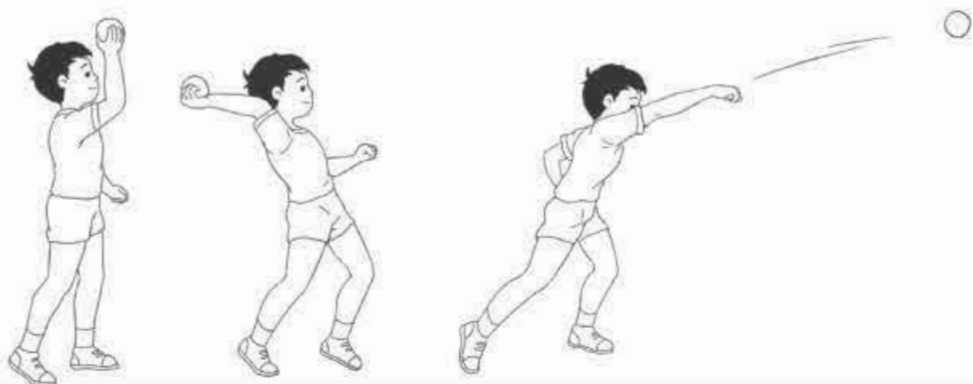


图4-31

【动作要点】

肩上屈肘,协调用力。

【教学重点】

肩上屈肘,投掷物在背后高于头,协调用力将投掷物投出。

【教学难点】

动作自然、快速、连贯。

【教学建议】

○两脚前后或左右开立,屈肘握球于肩上,肘关节向前,做挥臂甩腕练习,适当加大上体后倒和投掷臂后伸的幅度。

○开立,使肘高于肩,做快速挥臂练习。可手持小鞭子、小木棒练习“鞭

打”动作，或手持纸标、纸飞机、乒乓球、羽毛球等，向前挥臂将物投出。

- 在教师引导下，进行徒手分解与完整动作的模仿练习，体会用力顺序。
- 背对墙站立（离墙约1米），屈肘于肩上；将投掷臂后伸，触墙后迅速向前上方投出。
- 持轻物投过放在5~6米远、2~3米高的皮筋或横绳，体会投掷高度和远度的关系。
- 也可对准墙面一定高度的目标投掷，或使用容易发出声响的金属板或塑料板作为目标，通过发出声响判定挥臂力量的大小。
- 练习要考虑学生的左手、右手都能得到锻炼。

【易犯错误与纠正方法】

（1）肘关节外展

纠正方法：

- 投掷时，另一手托投掷臂的肘部，并提示学生投掷时不转肩。
- 在投掷臂一侧（约10~15厘米）立一竿，要求挥臂时不碰竿。

（2）投掷物出手过晚

纠正方法：

- 投过适当远度和一定高度的横绳，促使将投掷物出手早些。
- 向一定高度的目标，如树梢、房脊方向投出。

2. 游戏：小沙包掷远比赛

本游戏是为了进一步练习正对投掷方向用小沙包掷远的动作，提高单手掷远的能力，发展协调性。

○全班按练习小组，面向投掷方向纵队站立，各出1人站在投掷线后，其余同学站在预备线后，各组组长担任裁判。发令后，考核者将轻物掷向远处的投掷区。各组组长分别报出本组同学的成绩等级，三次投掷后各组以每人最好的一次成绩相加，优秀等级多者为胜；如优秀等级相同，看良好成绩，以此类推。

○必须使用正对投掷方向单手肩上投掷的动作进行投掷。

○轻物压线按较低等级评定，未越过合格线没有等级。

（五）双手持轻物掷远与游戏

1. 双手持轻物掷远

此项练习，主要发展学生的上下肢和腰腹力量及动作协调性，并体会甩抛的正确方

法和用力顺序。

【动作方法】

持轻物方法：双手五指自然分开抓握轻物侧后方，掌心空出。

正对投掷方向：采用站立（两脚平行或前后开立）姿势，双手持轻物屈肘于头后，肘关节向前，上体稍后仰眼看投掷前上方；然后蹬地、收腹，双手同时用力，把轻物经头上向远处抛出（图4-32）。

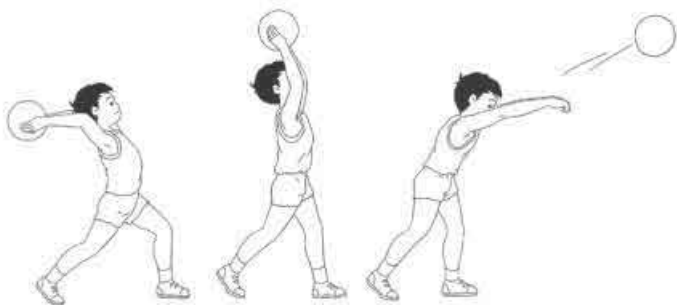


图 4-32

【动作要点】

双臂持轻物屈肘于头后，用蹬地、收腹和甩臂的力量抛出。

【教学重点】

正对投掷方向、双臂屈肘于头后、两臂同时用力甩臂抛出。

【教学难点】

自然、连贯地抛出。

【教学建议】

- 先徒手进行原地双手正向投掷动作的练习，然后用各种体积较大的轻物（如小皮球、排球、足球、小篮球等）。
- 采用各种身体姿势（跪立、站立）进行双手头上正向投掷练习。
- 在3~5米远处拉一条2~3米高横绳，将轻物掷过横绳。

【易犯错误与纠正方法】

（1）两臂用力不一致

纠正方法：

- 提示：两臂同时用力。
- 多做徒手和近距离投掷练习。

(2) 出手过晚

纠正方法:

○提示:轻物在头前上方出手。

○做向前上方投出的动作,体会出手的位置。

(3) 动作不协调

纠正方法:

○做徒手的蹬地挥臂练习,体会身体的用力顺序。

○先做平行站立的投掷动作,两腿同时用力蹬地。

2. 游戏:掷过小河

用游戏的方法练习和运用双手头上向前掷轻物的动作,提高双手向前投掷的能力,培养团队协作精神和遵守规则的行为习惯。

○全班按练习小组面向投掷方向纵队站立,投掷的同学站在投掷线后,其余同学站在预备线后,发令后,将轻物掷过远处的小河。最后以小组内掷过小河人数多者为胜。

○必须使用规定的投掷动作投掷。

○轻物完全越过小河才能计算成功次数。

○教师先讲解示范游戏的方法,学生尝试练习后再进行游戏。

○游戏应将个人表现与小组成绩结合起来进行评价。

(六) 单手侧对投掷方向持沙包掷远与游戏

1. 单手侧向持沙包掷远

此教材是在学习正对投掷方向掷远的基础上,进一步学习“肩上屈肘”和“背后过肩”的投掷方法,发展投掷的能力,提高动作协调性,逐渐建立有秩序的练习习惯和安全投掷练习意识。

【动作方法】

持沙包方法:同正对投掷方向持沙包的方法。

侧对投掷方向掷远(以右手投掷为例):两脚左右开立(左侧对准投掷方向),右手持轻物向侧后引伸(投掷物在背后稍高于肩即“背后过肩”),重心移至右腿;然后右脚蹬地向投掷方向转体转肩,投掷臂经肩上、头侧挥臂将沙包投出(图4-33)。

【动作要点】

蹬地转体,转肩翻肘(肘向前)经肩上头侧挥臂。

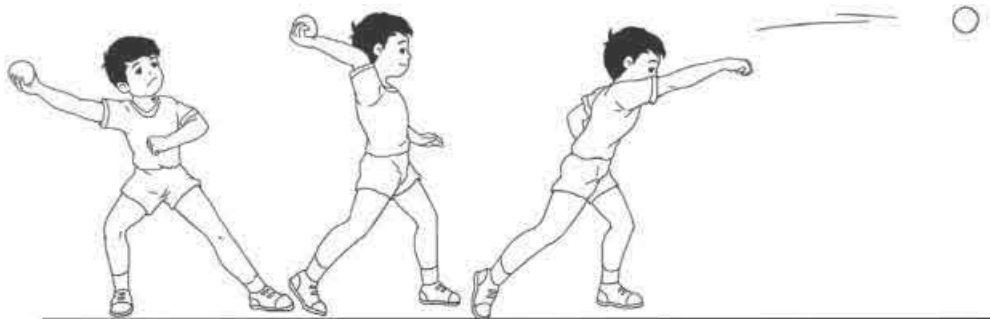


图 4-33

【教学重点】

蹬地转体，转肩翻肘快速挥臂。

【教学难点】

动作协调、连贯。

【教学建议】

- 侧向站立，反复做投掷臂向后引伸、蹬地转体翻肘挥臂练习，体会用力顺序，要求动作连贯。开始练习时速度要慢，先徒手再持轻物，多让学生自己做尝试体会练习，不要过早地进行集体统一口令练习。
- 侧向站立，投掷臂后伸，从放在身侧后的小凳子上取轻物，接着蹬后腿、转髋、转体、转肩，迅速将轻物（小沙袋、小垒球或小木棒）投出。
- 侧向站立。在距3~5米处，对墙上2~3米高的目标投掷，体验出手时机。
- 参照考核标准（根据学生情况制订标准），在地上画出及格、良好、优秀标志线进行争先赛。鼓励学生既要投得远，也要姿势正确。

【易犯错误与纠正方法】

（1）直臂横甩投出

纠正方法：

- 侧向站立，反复做投掷臂向后引伸、蹬地转体翻肘挥臂练习，体会用力顺序，要求动作连贯。
- 侧向站立，投掷臂向后引伸，从身体侧后小凳上拿取投掷物，然后蹬地、转体、转肩，使投掷物经背后过肩向前上方挥臂投出。

（2）从肩侧投出

纠正方法：

- 让学生多做转肩翻肘动作，或教师（学生）站在学生后方，用左手牵拉

学生投掷的右手，另一手推扶学生肘部帮助转肩翻肘。或在投掷时学生投掷臂一侧（约10~15厘米）立一竿，挥臂投出时不碰竿，限制其侧甩动作。

2. 游戏：投沙包比赛

用游戏的方法进一步练习、运用侧对投掷方向小沙包掷远的动作，提高单手掷远的能力，发展协调性。体验个人与团队的关系，培养有序投掷、收拾器材、测试登记等能力和习惯。

○全班按练习小组，纵队站立，投掷同学站在投掷线后，其余同学站在预备线后，小组长担任裁判（站在落地区域的一侧），发令后，投掷者将轻物掷向远处的落点区域。裁判员报告成绩等级，三次投掷后小组登记每人最好的一次成绩，优秀等级多的组为胜。优秀等级相同，看良好等级，以此类推。

- 轻物压线按较低等级评定，未越过合格线不记成绩。
- 教师先讲解示范游戏的方法，学生试练后再进行游戏。
- 游戏结束后教师对个人表现与小组成绩结合进行评价。

三、教学评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
各种方式的抛接轻物	知道抛接动作的术语	能够做单双手上抛、双手接住轻物的练习，动作协调、较熟练、自信	○能够积极主动地完成练习任务 ○能够愉快地与同学配合练习与比赛 ○能够评论同学的练习情况 ○在抛接、投掷过程中表现出遵守秩序、努力完成学习动作的行为	○教师坚持把学生出勤情况记录在班级考勤簿上 ○教师应以发展的眼光对学生的学习态度、动作质量、行为表现等结合学生个人、小组评价进行综合评价
单手持轻物掷远	知道“肩上屈肘”的术语及动作，持握手型正确	能够初步用正面“肩上屈肘”的方法，动作较连贯地投掷轻物		
单手持轻物投准	知道投准练习要把注意力放在标志物上，锻炼目测力	“肩上屈肘”、动作较协调连贯地把轻物投向标志物		
单手正对投掷方向将小垒球掷远	掌握持握小垒球或沙包的方法	能够动作较连贯地投掷小垒球或沙包等，并达到较好成绩		
双手持轻物掷远	知道抛甩的动作术语和方法	能够双手较协调连贯地将轻物抛出		
单手侧对投掷方向持沙包掷远	知道“背后过肩”的术语和方法	能够用侧向投掷的方法，较协调连贯地投掷小垒球或沙包，并达到较好的成绩		

第五节

攀登、爬越、平衡与游戏

攀登、爬越与平衡是人体基本活动能力，也是日常生活中的实用性技能，具有很大的实用价值，深受小学生喜爱。发展学生攀爬平衡能力是低年级体育教学的重要内容。这些内容主要包括一些实用性较强的爬行、爬越、攀登、平衡的动作和游戏。通过这些动作和游戏练习，使学生学习攀登、爬越和平衡的知识和方法，培养身体正确姿态，增强安全意识和防护能力，促进学生力量、灵敏、协调、平衡等身体素质和基本活动能力的发展，特别是上下肢、躯干肌肉、关节、韧带和中枢神经系统的发展；培养勇敢、果断、坚毅和不怕困难的意志品质以及合作的意识与能力；并学会调控情绪的方法，体验活动的乐趣。

一、教学目标

通过教学使学生获得攀爬、平衡动作的基本知识，初步学会攀爬、平衡动作的基本方法，掌握基本动作技能，体验活动乐趣，养成身体良好姿态，发展力量、灵巧、协调等身体素质，促进神经系统的发展，培养勇敢、协作精神和安全练习意识和习惯等。

二、教学内容与教学建议

（一）模仿各种动物爬行与游戏

这是一组模仿几种动物爬行的练习活动，其特点是以俯卧支撑为主的爬行动作。主要让学生通过多种方式的爬行活动，发展上下肢和腰腹力量以及全身动作协调配合的能力，培养学生观察、想象、创新和表现能力，激发学生练习兴趣，感受活动乐趣。

1. 鳄鱼爬

【动作方法】

俯卧，两臂屈肘，两腿屈膝，成前臂与小腿俯撑姿势，用异侧的前臂和小腿交替向前屈伸爬行移动；另一种方法是俯卧在垫上，两臂屈肘，一侧的前臂前伸和异侧大腿屈膝向体侧举（小腿内侧着垫），然后蹬腿屈臂，使身体向前爬行移动（图4-34）。

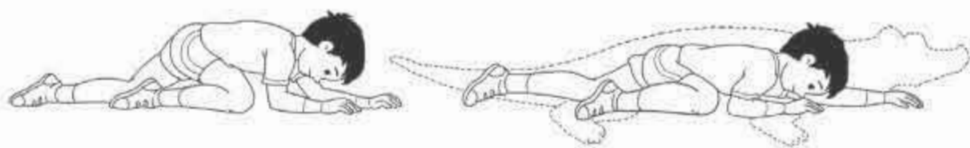


图 4-34

2. 海狮爬

【动作方法】

俯卧，两臂伸直撑垫，两手掌指向外，两腿并拢，脚面绷直贴垫，用两手交替向前移动；另一种方法是用前臂撑垫，两前臂交替向前移动（图4-35）。



图 4-35

3. 蚂蚱爬

【动作方法】

仰卧，两臂撑垫，两手五指张开，两腿屈膝，两脚分开撑垫，用异侧的手和脚交替向前、向后爬行移动（图4-36）。这个动作如果向侧移动，就是螃蟹爬。



图 4-36

4. 大象行

【动作方法】

两脚左右开立，稍宽于肩，上体前屈用手或拳撑垫，臂和腿要充分伸直，左侧手脚蹬撑使身体重心右移，同时离垫后向前移行；然后右侧手脚蹬撑使身体重心左移，同时离垫后向前移行，反复交替前进。

【动作要点】

要符合所模仿动物爬行动作的特点。

【教学重点】

引导学生发挥想象力，激发表现欲望。

【教学难点】

形象地表现出动物的爬行特点和爬行一定距离不变形。

【教学建议】

- 模仿动物爬行的内容非常丰富，除了上述几个动作外，还可发挥学生的想象力，通过平时对动物的观察，根据动物的特点，想象、创造更多的动物爬行动作。
- 要启发学生注意观察和思考所模仿动物的爬行特点，练习时要求动作形象、生动活泼，并注意随时调节学生的情绪，控制练习节奏。
- 鳄鱼爬行是屈肘、屈膝、异侧臂交替移行的动作，开始练习爬行时身体可不贴地，待动作熟练后，可让学生学习身体贴地的爬行方法，逐渐提高模仿动作的难度。爬行的速度和距离应逐步提高。
- 海狮爬行难度较大，需要较大的上肢支撑力量，因此，教学开始时，可先让学生练习两臂屈肘支撑的爬行，不断提高要求。
- 蚂蚱爬行属于四肢爬行动作，开始时可让学生随意爬行，不要求异侧手脚交替移动，随着动作的协调熟练，逐步提高练习要求。
- 模仿动物爬行练习，一般应在垫子上练习，也可在地上练习，但场地必须平整洁净，爬行练习时要求学生穿着长裤和运动鞋。
- 本教材内容形象生动，富有创造性。因此，可采用情境法进行教学。还可准备一些动物形象的头饰或图片等手段，以提高学生练习的兴趣。
- 在模仿练习中创设不同的条件和情景，如：同伴间互相表演、欣赏不同动物的爬行动作等。
- 教学中让学生充分发挥想象表现力和创造性，要给学生在小组内展示、同伴间互相纠正动作的机会，把学生极大的表现欲望和敢于表演的积极性激发出来。
- 课前要清洁场地，在垫子上爬行练习要铺平垫子。要求学生兜里不要装玩具和小刀等锐利物品。

（二）攀爬肋木、攀登架、体操凳与游戏

这是一组攀登不同器械的练习活动。其特点是面向器械、手脚并用在垂直或斜面上进行上下或横向攀爬移行活动。这些活动有着不同的结构形式和具体功能，但又有密切

联系。由于障碍物的形状、高度不同，攀爬的方式方法也就不同，因而锻炼身体的价值作用也不同。教学主要让学生通过不同攀爬练习，发展上下肢力量和身体协调配合的能力，培养学生勇敢、坚毅、不怕困难和同学间互助合作等精神品质，以及安全练习意识和习惯。

1. 攀爬肋木或攀登架

【动作方法】

面对肋木站立，双手握横木，两臂屈肘；一脚蹬踏横木，异侧手上攀并握住横木，然后异侧的脚和手协调地交替攀爬；另一种方法是同侧手脚同时攀登，交替进行（图4-37）。

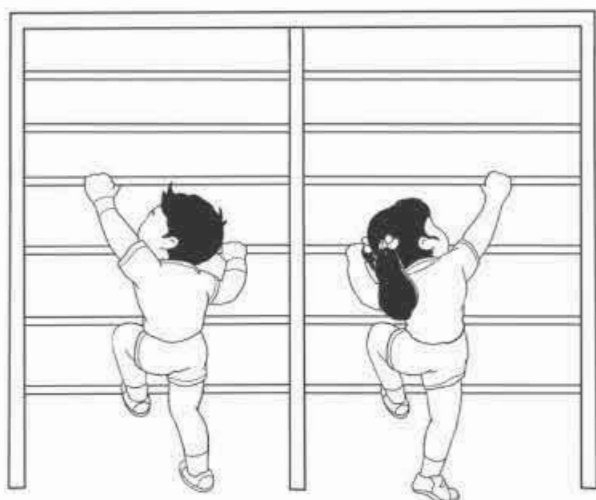


图 4-37

2. 爬体操凳

【动作方法】

身体俯卧在体操凳上，双手扶或抓握凳面两侧；同侧的手和脚同时向前爬行，交替连续爬行。也可以异侧的手和脚协调爬行（图4-38）。



图 4-38

【动作要点】

攀爬肋木或攀登架：一脚踏横木，异侧手上握横木，交替向上攀登；同侧手脚同时攀登，交替进行。

爬体操凳：同侧手脚同时向前爬行，或异侧手脚交替（走步式）向前爬行。

【教学重点】

攀爬肋木或攀登架：手、脚协同配合，握牢和踏稳横木。

爬体操凳：控制身体平衡，上、下肢协调配合。

【教学难点】

攀爬肋木或攀登架：同侧手脚和异侧手脚交替爬上爬下，动作协调。

爬体操凳：同侧手脚和异侧手脚交替向前爬行，动作协调。

【教学建议】

（1）攀爬肋木或攀登架练习

- 低年级学生喜欢攀爬活动，但往往对自己的能力估计不足或有冒险行为，特别是男生。因此，要加强安全教育和指导，并进行严密组织和加强安全措施以及保护帮助工作。
- 攀爬练习，要建立必要的常规要求，对于走向器械和离开器械的方法，练习和结束的方法，轮流保护和帮助的方法等，都要有明确的规定。
- 课前教师要认真检查器械，安放必须牢固、平稳，落脚处要放垫子，要清除障碍物等。
- 在肋木上尝试攀登练习。如从肋木一侧攀登到任意的高度，然后向另一侧横移，再爬下。注意抓握要牢，速度要慢。
- 让学生先用同侧手和脚攀上肋木规定的高度，再安全爬下。速度要慢，要求协调、连续。
- 在上述练习的基础上，做同侧手和脚、异侧手和脚、同侧和异侧手脚交替上下攀登肋木练习。
- 保护与帮助方法：攀爬肋木或攀登架时，保护者在其身后托扶腰部或臀部。教师站在学生身旁，即使不托扶身体，同样有助于增强儿童在器械上完成练习的信心。

（2）游戏：插红旗

采用游戏的方法进一步复习和提高攀爬动作技能，发展儿童上下肢力量和动作协调性，培养不怕困难、勇于进取的精神。

- 学生按练习小组成纵队，面对一架肋木。游戏开始，各队第一人手

脚并用向上攀爬肋木，用手触肋木最高的一条横木后爬下，拍第二人的手后站到排尾。第二人用同样的方法攀爬，依次进行。最后一人手持小旗爬上肋木手触最高横木并把小旗举起，以先把小旗举起的队为胜（图4-39）。

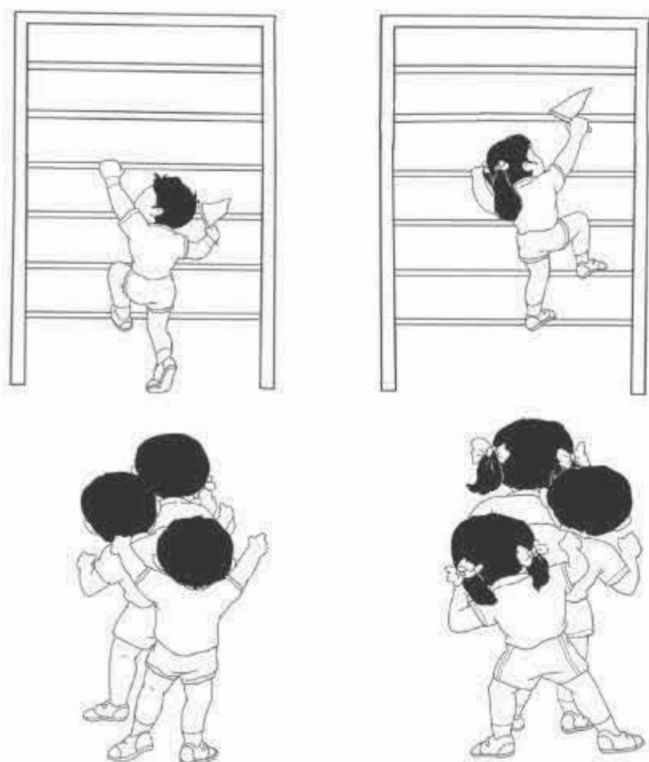


图 4-39

- 从肋木爬下不许跳下。
- 后一人与前一人拍手后才能出发。
- 游戏的爬上爬下动作，不限定用哪一种爬法。
- 初学时可以比赛动作质量，安全完成攀爬任务。
- 攀爬前后增加活动，如先爬过两块垫子或钻两个圈，跳过“小沟”再攀爬。要根据游戏情节设置内容，但要以攀爬为主，附加的活动不宜过多，避免因消耗体力而影响攀爬活动质量以至发生伤害事故。
- 应在了解儿童攀爬技能、体能和勇敢精神等情况下有针对性地进行教学。要采取先做充分练习再比赛的游戏程序。
- 提示儿童安全练习。爬时注意力应集中在动作和目标上，要适当控制儿童情绪，防止过于兴奋。
- 加强保护措施。肋木下应放垫子。

（三）爬越60~80厘米高的物体与游戏

1. 爬越60~80厘米（二年级为80~100厘米）高的横向跳箱

这是一项双手俯撑，一脚踏跃障碍物的动作练习。其特点是在迅速抓握器械的瞬间进行越过障碍物的活动，整个过程是连续完成的。因此要求学生在安全的前提下进行练习。通过练习，让学生学会动作方法和技能，体验活动乐趣，发展身体灵巧性、协调性，锻炼果敢、勇于克服困难等心理素质，养成安全练习意识和习惯。

【动作方法】

身体靠近跳箱一侧，双手俯撑扶握跳箱一端两侧，一脚踏上，另一脚迅速上提，两腿越过箱面，双脚落地（图4-40）。



图4-40

【动作要点】

俯撑双手扶握，一脚有力蹬踏，另一脚迅速上提越过。

【教学重点】

一脚用力蹬，另一脚跟着上提。

【教学难点】

动作协调、连贯，安全落地。

【教学建议】

- 教师讲解示范。重点示范借助一脚蹬地的力量，两臂迅速撑握跳箱和另一脚踏上器械的动作，以及越过障碍物后的落地动作。
- 教师加强保护帮助。站在跳箱一侧，靠近手扶箱的一端，手扶练习者上臂，协助练习者爬越。
- 两手扶撑横箱（或体操凳）一端两侧，做两脚依次踏上箱面并顺势在箱的另一侧落地。
- 两手俯撑低纵箱（或体操凳、小凳）的近端两侧，做双脚向左、向右并脚跳练习。或沿纵箱近端向后拉一根皮筋（高约30厘米），做双手俯撑箱的近端，双脚向左、向右越过皮筋的练习。
- 两手俯撑横箱一端两侧，内侧脚踏地，另一脚踏上箱面，踏地腿跟着上提，越过跳箱落地。

- 摆动腿在前，后腿下一步蹬地，手扶跳箱一端，摆动腿和蹬地腿依次摆越过箱。
- 在较低的障碍物上（如跳箱盖、体操长板凳）做完整爬越练习。
- 当学生掌握动作方法后，可让学生丈量好上两步、三步、五步等步点，或由教师做好标志线，做助走（或慢跑）几步的练习。
- 练习速度要由慢适当加快，并注意动作质量。
- 如果器械少、练习密度小时，可采用集体或较多的同学同时练习的辅助性活动，减少等候时间；或采用分组轮换、循环练习的方式，增加锻炼身体效果。
- 要在越过障碍物落地的地方放上垫子。教会学生保护与帮助方法：站在跳箱一侧，靠近手扶箱的一端，手扶练习者上臂。
- 要关注学生动作发展水平的差异，区别对待不同发展水平的学生，可以降低或适当提高动作难度，适合学生完成动作。

【易犯错误与纠正方法】

蹬地无力，爬不上跳箱。

纠正方法：

- 跳箱前摆放踏跳板或降低跳箱高度。
- 加强帮助与保护，克服胆怯的心理。

2. 游戏：爬越小山岗

○画四条长8米、宽3米的跑道，每条跑道中间横放60~80厘米高的跳箱，把学生分成人数相等的四个队，成纵队站在起跑线后，每队派两名帮助保护的学生，分别站在跳箱一侧和正前方。

发令后，各队第一人从起跑线后出发向前跑进，按规定方法爬越过60~80厘米高的物体后，再向前跑过终点线。按过终点线的先后顺序分别给各队记4、3、2、1分。依次进行，以积分多的队为胜。

○必须按规定的方法爬越过障碍物，犯规者不计分或扣1分。

○先让学生按规定的爬越方法进行尝试练习，然后再进行比赛。

○做好安全保护工作，如在跳箱的另一侧铺放垫子；安排保护帮助的同学，明确保护方法和保护任务（可轮流担任）。

○计分可利用小黑板，教师宣布分数后，由参赛者到小黑板记录自己的得分。

○游戏可用往返和迎面接力的方式进行；也可变换小组，让学生有与更多的新伙伴一起活动的机会，与同学在游戏中友好相处。

(四) 在体操凳上前进、后退、转体、单脚站立

这是一组在体操凳平面上移动的练习。教学主要使学生在30厘米宽的支撑面上做不同走向和静立的动作。发展身体协调性和控制身体平衡以及空间定向的能力；培养勇敢坚毅的心理素质，以及同学间互助合作的行为表现，感受活动乐趣。

【动作方法】

1. 在体操凳上前进、后退：在体操凳一端站立，眼看前下方，两臂侧平举，保持身体平衡，两脚交替前进，用全脚掌或前脚掌着凳；后退时，低头看脚的后方，与向前进的动作相反。
2. 在体操凳上转体：两脚前后开立，左（右）脚在前，右（左）脚在后，两臂侧平举保持身体平衡，转体时以两脚掌为轴，向右转体90度，转体后眼平视前方（图4-41）。

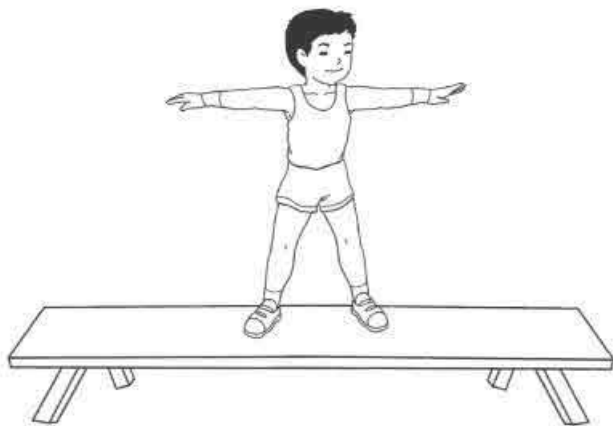


图 4-41

3. 在体操凳上单脚站立：一脚全脚掌站立，另一腿屈膝抬起，两臂侧平举，眼看前方。

【动作要点】

- 在体操凳上前进或后退：脚落凳站稳后再换另一腿前进或后退，两臂侧平举维持身体平衡。
- 在体操凳上转体：向后腿一侧方向转动，两脚以前脚掌为轴转体90度，两臂侧平举维持身体平衡。
- 在体操凳上单脚站立：一腿全脚掌支撑，另一腿屈膝慢提起。两臂侧平举维持身体平衡。

【教学重点】

在器械中间行走、转体或单脚站立，保持身体平衡。

【教学难点】

上体正直，动作协调、平稳。

【教学建议】

1. 在体操凳上前进、后退

○沿一条长约10米、宽20~30厘米的窄道，做按规定的动作方法前进，再从另一条同样的窄道上后退的练习。速度要慢。

○同上方法，沿直线练习。

○在体操凳上做前进、后退练习。开始练习时速度要慢，步子要小，注意力放在脚的平稳落凳上。

2. 在体操凳上转体

○由于低年级儿童空间感知能力差，尤其是对左右方位的辨别能力差，因此应先教会儿童根据自己前后脚的位置确定转体方向的识记方法。即：两脚前后开立，向后脚一侧方向转动90度，两脚以前脚掌为轴转动。

○先在平地上做向左右方向的转动练习，再进行器械上练习；在上述练习的基础上，还可以做向后转体练习（即前脚以脚掌为轴，后脚以脚跟为轴，向右转体180度）。

3. 在体操凳上单脚站立

○在20~30厘米宽的窄道上，做一腿全脚掌站立，另一腿屈膝抬起的动作，两腿交替进行。先做腿的交替练习，再结合两臂侧平举的完整动作练习。在此基础上可做向前上步的交替练习。

○在体操凳上先做腿的交替练习，然后做上下肢结合的完整动作练习。一腿站稳后，另一腿再慢抬起，上体保持正直。

○由于低年级平衡动作简单，每次练习时间特别是静止的时间不宜太长，稳定后就接做下个动作或重新开始。否则，容易疲劳，反而难以控制身体平衡。

○在体操凳上练习时注意加强保护与帮助。保护与帮助方法：保护者在器械一侧（或两侧），必要时可扶、托或拉住练习者的手练习。

○同伴在体操凳上练习时，可在旁边加油鼓劲，以消除练习者的恐惧心理；可让学生在练习前后互相交流自己的心理感受。

○在儿童基本掌握动作方法后，可变换活动方式或练习速度。如在体操凳上速度稍快地自然走过、大步走过、手放在不同位置走过；也可以把几个平衡动作组合起来连续做，如从体操凳一端前进到中间后做单腿站立，

再用踏步法转体到相反的方向,接着做后退到凳子的另一端,向后或向侧跳下。鼓励儿童结合学习的几种形式自主组合、创造性地进行表演,提高练习兴趣,激发表现欲望和创新能力,感受活动乐趣。

【易犯错误与纠正方法】

1. 不敢在器械上练习

- 在器械两侧放垫子,或降低要求(如只做下肢动作),逐渐增加上肢动作。
- 加强保护,托扶练习者手臂或拉手做动作,消除心理负担。

2. 单脚站立不稳

- 提示:站稳后支撑腿全脚掌着地,另一腿慢抬起。
- 在平地上练习或帮助者托扶练习者手臂。

(五) 跪撑爬行与游戏

1. 跪撑爬行

这是俯撑上下肢协调配合的爬行运动。其特点是高姿匍匐的爬行,即手的俯撑和下肢踝与小腿的支撑爬行活动。教学主要让学生学会上下肢协调配合的爬行方法和控制身体的能力,发展上下肢和腰腹肌肉力量和爬行能力,体验爬行乐趣,具有生活实用意义。

【动作方法】

由跪撑开始,一侧手掌撑地和同侧膝、腿向前爬行,交替连续爬进。另一种方法是一侧手和异侧膝、腿向前协调爬行(图4-42)。



图 4-42

【动作要点】

爬行时,以手掌与膝、腿接触地面,同侧或异侧上下肢交替移行。

【教学重点】

上下肢协调配合。

【教学难点】

快速交替前移,控制身体平衡。

【教学建议】

- 先在草坪上或在垫子上随意练习跪撑爬行活动。
- 在垫子（或草坪）上，用正确方法爬行。爬行时，是以手掌与膝、腿接触地面，不要用肘和膝着地的爬行。
- 开展组内互评互纠、组内跪撑爬行比快等活动。
- 可以用情景来引入跪撑爬行动作的学习，如地震发生后，通往外界安全地方只有通过非常低的一个通道，引起同学的思考，发挥想象力，做出能通过低矮通道的爬行动作。

2. 游戏：爬过“铁丝网”

通过此游戏进一步复习和运用跪撑爬行的动作，提高爬行能力，发展上下肢肌肉力量和身体灵巧、协调性，培养克服困难、勇敢顽强的精神，在活动中爱护和帮助同学。

○画四条相距8~10米、宽2米的跑道，线前每隔1.5米拉一条橡皮筋，高度为70~100厘米。把人数分成相等的四组，分别站在起跑线后，纵队站立，每队选出裁判员一名。

○游戏开始，各队排头用跪撑爬行的动作通过“铁丝网”，爬过终点线后，起立举手示意，按到达的先后顺序分别给各队记4、3、2、1分，然后从两侧回到本队排尾；依次进行，以积分多的队为胜（图4-43）。

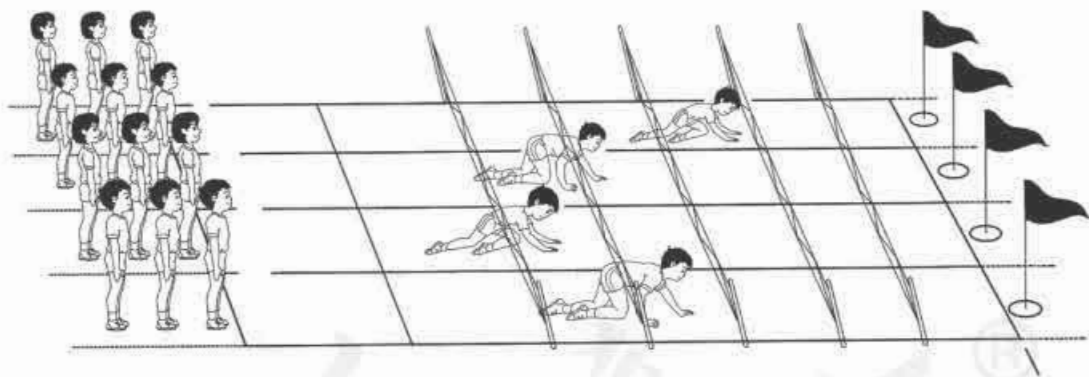


图 4-43

- 游戏前，可以让学生分组进行通过“铁丝网”的爬行练习。
- 可以规定用哪种爬行动作进行游戏，并启发学生探究如何做到身体不触到“铁丝网”。
- “铁丝网”下摆放垫子或在铺设有地板的地面或草地上进行练习。
- 游戏可采用往返接力或迎面接力的方式进行；铁丝网可用栏架、竹竿、绳子等代替。
- 用轮换的方式，让学生体验与不同的新伙伴进行比赛。
- 可以结合游戏设计情景，如模仿战士持枪（棍棒）或夹药包（沙袋）爬过“铁丝网”。

网”；还可以与跪、跳“壕沟”结合起来进行。但要根据学生实际编排活动内容，注意活动安全。

（六）爬越80~100厘米高的障碍物与游戏

此教材主要是运用以前学过的爬越动作方法和技能在平面或斜面上进行爬越练习。发展身体协调性、灵敏性，培养勇敢、顽强、不怕困难的精神。

【动作方法】

双手抓握纵放或斜放器械（跳箱、体操凳、平衡木等）的一端成跪撑，爬行到另一端跳下（图4-44）。

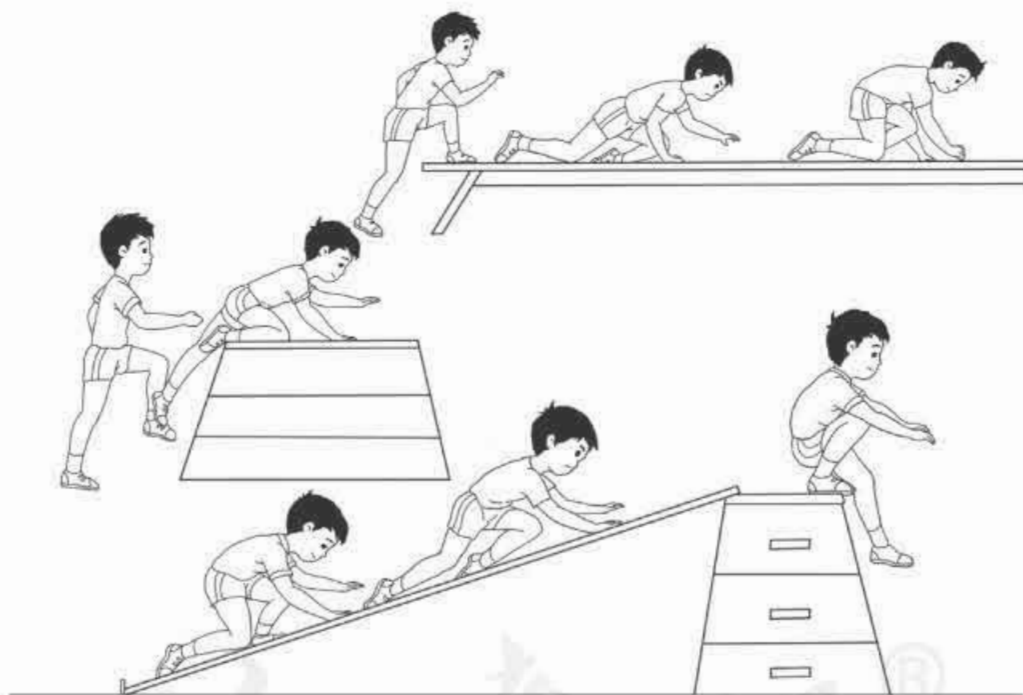


图 4-44

【动作要点】

两手抓器械两侧，膝腿支撑，协调配合，轻巧跳下。

【教学重点】

上下肢协调配合。

【教学难点】

动作协调，落地轻巧、平稳。

【教学建议】

- 分组在三个不同障碍物上轮换练习：两手扶箱一端，做原地支撑跳起跳落练习；两手握体操凳或纵箱一端，成跪撑然后爬到另一端向前跳下；体操凳斜放在横箱一侧成斜面状，爬上后从箱上跳下。
- 低年级小学生对爬越教材有较大兴趣，因此，可以充分利用学校各种可供爬越练习的器械，启发和鼓励创造多样爬越方法进行练习。但要提示和要求他们量力而行，注意安全，防止发生损伤事故。
- 在课前要认真检查器材，是否牢固、平稳，落脚的地方要放垫子或其他松软代用品。

【易犯错误与纠正方法】

（1）两手扶箱位置不当

纠正方法：在箱的一端用粉笔或标志标出放手的位置。

（2）落地时，失去平衡

纠正方法：提示跳下时，双手离箱不要过早；加强保护。

（七）在平衡木（或相应器械）上侧向行进、转身及双人对行换位与游戏

在平衡木上进行的各种动作的练习

这是一组在体操凳上练习的基础上，在较窄、较高的器械上进行的平衡练习。有动力性的也有静立性的动作。通过练习，进一步发展儿童身体协调性和空间定向能力，培养兴趣、勇敢精神及协作能力。对于培养儿童身体的正确姿态，也有一定作用。

【动作方法】

1. 侧向行进：侧向站在平衡木一端，两臂侧平举。先移动右（左）脚，随之左（右）脚向右（左）脚并步，依此侧向移行。
2. 转身：两脚开立与肩同宽，两臂侧平举保持身体平衡，转体时以右（左）脚跟和左（右）脚掌为轴，向右（左）转体90度，两臂随着转动，转体后两眼平视前方（图4-45）。

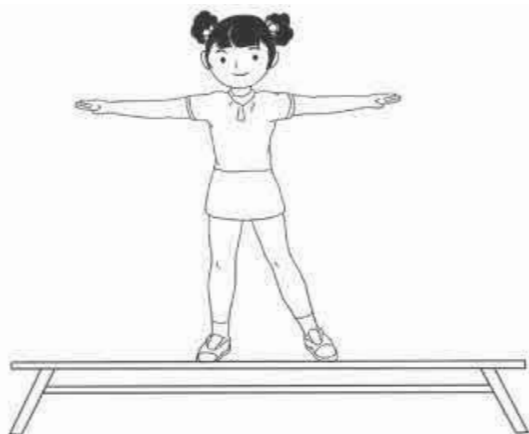


图 4-45

3. 双人对行换位：两人相遇时对面站立，互拉双手，身体保持平稳。换位时两人各先迈右（左）腿，使身体稍内转，接着左（右）腿交叉迈过。两人换位后放手，保持好平衡，然后各自继续前进（图4-46）。

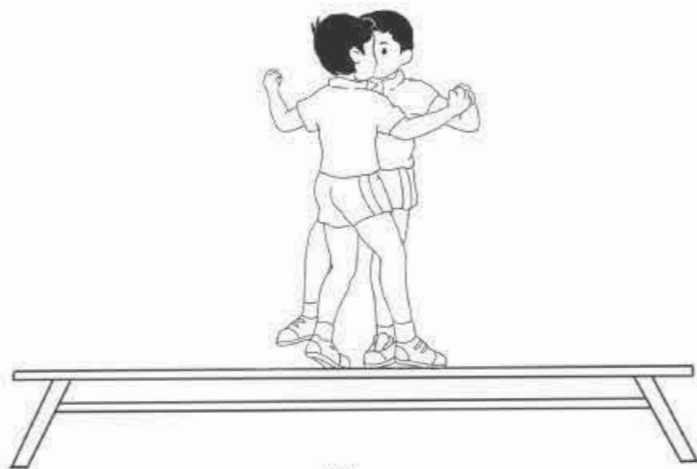


图 4-46

【动作要点】

- 侧向行进：侧向站，并步移动。
- 转身：自然站立，转体时以右（左）脚跟和左（右）脚掌为轴，向右（左）转体。
- 双人对行换位：换位时，同迈右（左）侧腿，交叉迈另一腿。

【教学重点】

侧向行进、转身，双人对行换位的方法；加强保护。

【教学难点】

动作协调、连贯，身体平稳、自然。

【教学建议】

1. 在平衡木上侧向行进

- 在体操凳（或较低的平衡器械）上，小组鱼贯练习侧向行进。
- 在体操凳（或较低的平衡器械）上，侧向行进并跨过凳上的实心球。
- 在体操凳的窄横木（反面）上，做侧向行进。
- 在平衡木（或稍高的平衡器械）上，侧向行进。
- 在平衡木（或相应器械）上转身。
- 在体操凳（或其他矮的平衡器械）上做转身练习。
- 在平衡木（或相应器械）上，在有人保护下，做转身练习。

2. 在平衡木（或相应器械）上两人对行换位

- 在体操凳（或较低的平衡器械）上两人对行换位。
- 在体操凳（或较低的平衡器械）上两人对行用不同的方式换位（如一人横趴在器械上，另一人迈过）。
- 在体操凳或平衡木上，让学生创造新的方法对面相遇时通过。
- 教会学生保护与帮助方法。
- 在平衡木上侧向行进或做转身动作时，保护人可以拉着练习者的手。
- 在平衡木上两人对行换位时，保护人要用手扶住其中一人的身体。

【易犯错误与纠正方法】

1. 在平衡木上侧向行进，失去平衡而落下

纠正方法：在较低的平衡器械上练习或放慢速度行进。

2. 在平衡木上转身时，左右摇晃甚至落下

纠正方法：先在地上踩标准线练习转身，确定支撑脚及转身的方向及速度，然后在体操凳上练习，最后再过渡到平衡木上练习。

3. 在平衡木上两人对行换位时，掉下平衡木

纠正方法：两人中确定一人为轴，站稳后另一人在保护下换位。

三、教学评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
模仿各种动物爬行	知道鳄鱼、海狮、蚂蚱、大象行走的特点	初步掌握几种动物的爬行方法 能够形象地模仿1~2种动物的爬行	○出勤好 ○能够积极主动地完成练习任务 ○能够愉快地与同学配合练习与比赛	○教师应坚持记录学生出勤情况 ○教师应以客观、发展的观点,并参考学生自评、小组评价,对学生的学习态度、行为表现、动作质量等进行综合评价
攀爬肋木、攀登架、体操凳	知道攀爬器械的名称	初步掌握各种器械的攀爬方法 能够较协调地在各种器械上进行安全练习	○能够评论同学的练习情况 ○攀爬中表现出勇敢、果断越过障碍的行为	
爬越60~80厘米高的物体	知道跳箱名称和横、纵箱的术语概念	动作协调、连贯安全地完成跳箱练习,落地轻巧、平稳	○对不安全的表现能够提出意见	
在体操凳上前进、后退、转身、单脚站立	知道在体操凳上练习的基本方法	动作比较协调,连贯、自然地进行完整过程练习		
跪撑爬行	知道跪撑爬行动作的支撑部位	能够自然、协调、连贯、迅速地完 成跪撑爬行活动		
爬越80~100厘米高的障碍物	知道抓握器械的基本方法	能够在各种器械上协调、安全地进行练习,落地轻巧、平稳		
在平衡木上侧向行进、转身及双人对行换位	知道在平衡木上做不同动作的方法	在平衡木上自然地做动作,并与同伴协调配合,安全地完成练习		

第五章

体操类活动

低年级体操类活动教材，是依据课程标准水平一的课程目标和课程内容的规定，结合学龄初期儿童的身心特点选编的，包括队列和体操队形、基本体操、技巧、跳绳、韵律活动和舞蹈五项教学内容。这些内容都是一些简单、基本的体育动作，其特点是内容丰富、形式多样，锻炼身心的实效性强，深受儿童喜爱，同时也是低年级运动技能教材的重要组成部分（课时比重占全部运动技能教材的30%）。因此，体操类活动是低年级体育教学的重要内容。

一、教学目标

通过教学，使学生了解所学体操类活动的各项基本知识和动作方法；全面锻炼学生身体，增强体质，增进健康，体验活动过程和感受练习乐趣，促进身体正常生长发育和协调发展，培养身体良好姿态；发展身体的灵敏、柔韧、协调等素质和动作的韵律感、节奏感，提高身体基本活动能力；培养果敢、坚毅、克服困难、遵守纪律、团结协作以及活泼乐观等精神品质。

二、教学目标与教学内容设计构想

低年级体操类活动教材，从课程目标出发，尽量贴近儿童生活和教学需要并适合儿童接受能力。如：有的是体育课内、课外活动不可或缺的队列队形练习，有的是锻炼身心效果好、有助于养成身体好姿态、促进身体协调发展的基本体操、跳绳、技巧、韵律活动和舞蹈等儿童喜爱的体育活动。

低年级体操类活动教材，由于动作简单、易学易练，其本身就带有游戏性、趣味性和娱乐功能，因此这部分教材没有编配相关游戏，教师可结合教材特点和教学需要，采用适合儿童接受的教法，如启发式、学导式、合作式、情景式等，激发学生学练的主动性、积极性，并要给学生创造展示个人能力的机会，充分满足他们体验和享受活动乐趣

的愿望，促进学生身心全面发展。

低年级体操类活动的各项教材，都是些最简单、自然的体育动作。考虑学龄初期学生的身体条件和体能差异不大，因此本书这部分教材内容没有按年级划分，教师可根据学生体能和学校教学设备等实际情况选用和组织教学。

三、教学内容与教学建议

表 5-1 体操类教学内容安排建议

项 目	教 学 内 容
队列和体操队形	1. ☆立正、稍息；2. ☆看齐；3. ☆报数；4. △集合、解散； 5. △原地踏步、立定；6. △蹲下、起立；7. △排成一（二）路（列）纵（横）队；8. △原地转法；9. △左（右）转弯走； 10. △齐步走，立定；11. △跑步变便步
基本体操	1. △模仿操；2. ☆拍手操
技 巧	1. △仿生：象行、兔跳；2. △滚动：团身滚动、直体滚动； 3. △劈叉：纵叉、横叉；4. △滚翻：前滚翻、连续前滚翻； 5. △仰卧推起成“桥”
跳 绳	1. △跳短绳：两脚依次跳、并脚跳；2. △跳长绳：原地并脚跳、 原地两脚依次跳
韵律活动和舞蹈	1. ◇韵律活动：在音乐伴奏下，做头、手、脚等基本部位练习； 在音乐或其他音响伴奏下，做行进间练习；2. △舞蹈：儿童基 本舞步；儿童集体舞

注：☆掌握 △基本掌握 ◇了解 ○选择

第一节 队列和体操队形

队列和体操队形练习，是课程标准中基本体操类的内容之一，是培养组织纪律性、形成集体意识与观念的主要组织形式和手段。

队列是指全体学生按照统一口令、一定的队形所做的各种协同一致的动作。体操队形是在队列的基础上，根据不同的任务和需要，在原地或行进中所做的各种队形和图形的变化。

队列和体操队形教材不仅可以培养学生身体良好的姿势与形态，还是体育课教学过程不可或缺的组织活动手段，是培养学生听从指挥、遵守课堂纪律，养成朝气蓬勃精神

风貌的有效方法，深为广大体育教师的认同和运用。因此，这部分教材是低年级体操类活动的重要内容之一。但是，这些内容没有单独建议“课时比重”，教师应结合学生、教材和教学实际，随堂进行，并注意不应占用较多的体育课时间。

根据低年级儿童身心发展特点和进行活动的需要，仅建议安排一些动作简单的原地动作与行进间动作变换练习。其目的是让学生知道队列队形的基本概念和方法，能够迅速站队，在集体活动中找到自己的位置并与集体行动协调一致，体验个人与集体的关系，能够在教师指导下做到“令行禁止”，逐渐养成身体正确姿势和良好姿态。

本部分教学内容仅对“动作方法”、“动作要点”、“教学建议”做了提示，未对“教学重点”和“易犯错误及纠正方法”以及各项教材相应的游戏提出参考内容和建议。

一、教学目标

通过教学，使学生知道所学队列和体操队形的名称、基本术语和动作方法，认识和体验个人与集体的关系；培养学生站立、行走和队列跑步的正确姿势、良好的身体形态以及认真操练的态度和习惯；培养在集体活动中动作协调一致和听从指挥、服从组织、有秩序地练习、遵守纪律、朝气蓬勃的精神风貌。

二、教学内容与教学建议

（一）立正、稍息

1. 立正

【动作方法】

口令：“立正！”

直立，脚跟靠拢，两脚尖自然分开，两膝挺直；上体正直，自然挺胸，两肩要平，小腹微收。两臂自然下垂于体侧，五指并拢，中指贴于裤缝，头要正，颈挺直，下颌微收，口微闭，两眼平视（图5-1）。

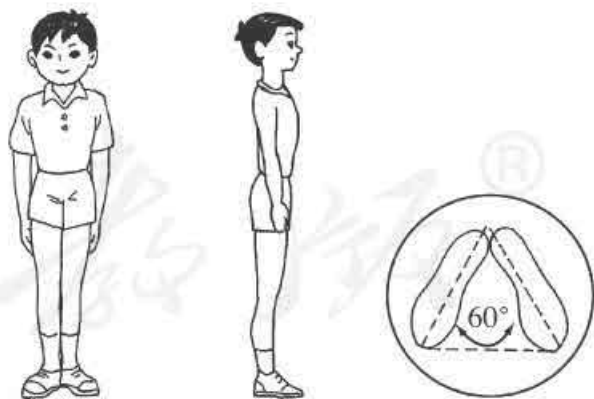


图 5-1

【动作要点】

跟（足跟）并，尖（脚尖）分，手贴紧（腿侧），“三挺一睁”（挺膝、挺胸、挺颈、眼睁大），眼有神。

2. 稍息

【动作方法】

口令：“稍息！”

左脚向左侧出一步成开立，与肩同宽，重心在两脚间。两手放在体后，左手握右手腕，挺胸，小腹微收，两眼平视前方（图5-2）。



图 5-2

【动作要点】

两脚开立与肩同宽，体重平均放在两脚上，两眼平视前方。

【教学建议】

- 立正、稍息动作简单，教学不宜抓得过细；在学生操练时，教师要激励学生振奋精神，始终保持良好的身体姿态。
- 最初练习时，可在场地上画若干标志线，并在标志线后画（或贴）上立正、稍息动作的脚形或线条，让学生进行模仿练习。
- 可以采取自主尝试与小组合练相结合的方式，给学生提供更多的练习机会，有助于培养学生自学能力和与人合作的能力以及增强学生的自信心。
- 可以采取图示和教师示范相结合的方式，给学生以清晰的认知。
- 可以多变换练习的手段与形式，提高学生的练习兴趣。如创编简单的情景游戏“捉不会‘立正’的人”，“比一比，看谁站得直”等。

（二）看齐

1. 向右（左）看齐（横队）

【动作方法】

口令：“向右（左）看——齐！”

排头立正目视前方，左（右）手迅速叉腰。同时其余学生左（右）手迅速叉腰，向右（左）转头，眼看邻近学生的左（右）腮并通视全线。二列以

上的队伍, 后列学生向前对正, 排头右(左)手前平举, 与前列排头保持一臂距离, 其余学生与第一列学生动作相同(图5-3)。

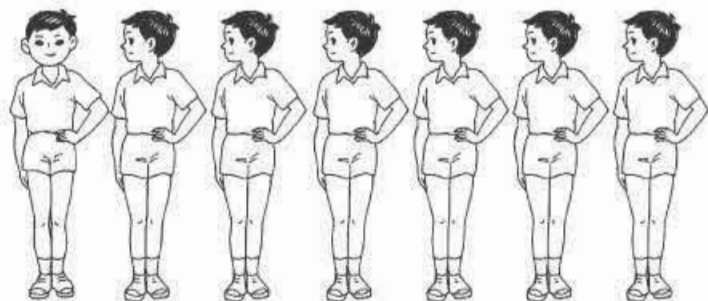


图 5-3

【动作要点】

屈肘叉腰, 身体和邻近学生在同一平面上并保持身体正直。

2. 向前看齐(纵队)

【动作方法】

口令: “向前看——齐!”

排头不动, 其余学生, 依次看前面学生的后颈, 同时迅速将两臂(或半臂)向前平举对正, 掌心相对(图5-4)。

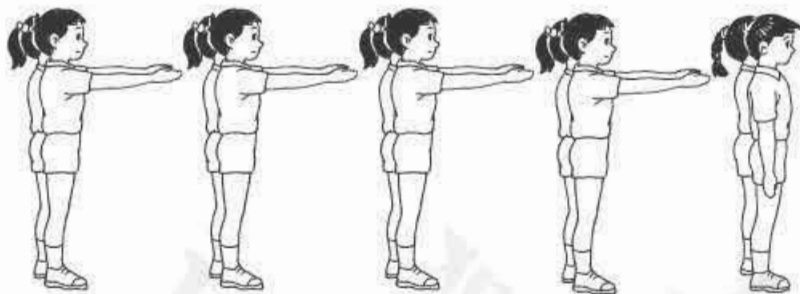


图 5-4

【动作要点】

上体正直, 两臂前平举, 平视前者后颈。

3. 向中看齐

【动作方法】

口令: “以×××同学为基准, 向中看——齐!”

听到以“某人为基准”的口令后, 被指定的基准学生, 右手握拳上举。在

听到“向中看——齐”的动令后，做基准的学生两手叉腰，其余学生向基准生方向转头，动作（包括后列人员）与向右（左）看齐的方法相同（图 5-5）。

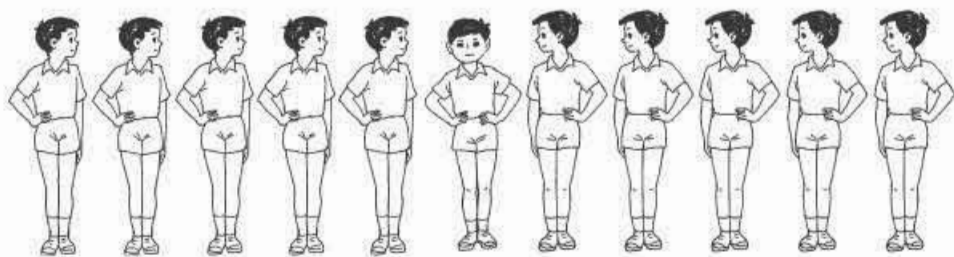


图 5-5

【动作要点】

同“向右（左）看齐”。

4. 向前看

【动作方法】

口令：“向前——看！”

在向右（左）、中看齐时，听到“向前——看”的动令后，除排头或做基准的学生外，其余学生迅速向前转头，手放下，还原成立正姿势。在纵队向前看齐后，教师应下达“手放下”的口令。

【动作要点】

听到口令后迅速转头，还原成立正姿势。

【教学建议】

- 根据低年级学生的理解能力，看齐教学，可采用“口令词”帮助学生理解或提醒注意目标和方向，但“口令词”应与口令分开。如：以某学生为基准，教师应及时指向该生，基准学生举手，在其余学生知道谁是基准学生后，教师再下达“向中看——齐”的口令。
- 为提高看齐的效果，教师可以先让学生掌握正确的转头动作，保持头正、颈直转动，防止头部前倾、后仰。如可以采取碎步移动练习，帮助学生调整位置，可以在场地上事先按组数画相应的几条直线，纵队看齐时，让学生听口令后先低头看自己的双脚是否站在了紧贴线的两侧；横队看齐时，先低头看自己的双脚尖是否紧贴线后，然后再抬头看齐。

(三) 报数

【动作方法】

口令：“报数！”（1至×报数）

横队，立正站立，听到“报数”的口令后，从右（左）向左（右）（报数时同时转头），依次连续进行，报数后迅速转头还原，排尾不转头。

【动作要点】

声音短促、洪亮、连贯，精神饱满。

【教学建议】

- 首先让学生了解什么叫“报数”及报数的几种方法，重点向学生介绍连续报数和指定数字报数。连续报数口令：“报数”指定数字报数口令：“1至×报数”。
- 低年级学生学习报数，可先进行呼数练习，然后进行转头、还原练习，再进行转头同时报数、还原练习，逐步训练学生注意力和迅速反应的能力。
- 报数练习中，可在学生知道自己所报数号的基础上，教师采用连续报数或跳号报数，学生对号应答（举手或叫“到”）的方式来提高学生有意注意及快速反应能力。
- 由于低年级学生反应能力较差，报数连贯性不够，因此，最初的练习最好让学生先进行横队报数练习，且速度不宜过快。
- 在学生基本掌握报数动作的要点后，可以多变换练习的手段与形式，提高学生的练习兴趣。如采用“你蹲我起”的小游戏来提高学生的练习兴趣，也可采用“比一比，看哪一组的声​​音洪亮而整齐”、“比一比，看哪一组报数的速度最快”等小组练习或比赛的方式来调动学生报数的积极性，提高反应能力。
- 可以采取及时评价的方式多激励、诱导学生进行积极练习。

(四) 集合、解散

1. 纵队集合

【动作方法】

口令：“成×路纵队——集合！”

教师下达口令的同时，左手握拳于胸前立屈肘，上臂与肩平，拳心向后，

右臂前平举，掌心向下。排头学生按口令指示的队形，距离教师2~3米处站好，其余学生依次向后重叠式排队站立，前后保持约一小臂的距离并自动对齐。

【动作要点】

排头学生迅速到位，其余学生边看齐边找好间隔距离。

2. 横队集合

【动作方法】

口令：“成×列横队——集合！”

教师下达口令的同时，左手握拳于胸前立屈肘，上臂与肩平，拳心向后，右臂侧平举，掌心向下。排头学生按口令指示的队形，迅速站在距离教师前面3~4米处，对正教师左拳站好，其余学生以排头为基准，按口令指示的队形依次列队，前后保持约一臂距离，并自动看齐站好。

【动作要点】

同纵队集合。

3. 解散

【动作方法】

口令：“解散！”

听到口令后，迅速离开原位。

【动作要点】

迅速离开原位。

【教学建议】

- 首先要让学生知道教师的手势和口令，并识记左右、前后同伴的特征。
- 在初次练习时，可以在场地上画2~4条标志线，并在各组排头站位处插上不同颜色的小旗或放上标志物，便于排头学生迅速到位；也可在标志线上按横队和纵队要求的间隔和距离标上记号（如画点、星号等符号），以便于学生迅速集合。
- 进行集合与解散练习时，教师的预令和动令可适当放慢、延长，以便学生有足够的时间准备，教师的口令要清晰、洪亮、有力。
- 解散后，可让学生相互交流体会，尤其增加相邻学生结伴练习的机会，

并在练习中相互提示。

- 练习中可以多变换练习的手段与形式。如创编一些简单的小游戏,以提高学生练习的积极性,帮助学生快速站好队,也有助于培养学生与他人友好合作的意识和团队精神。
- 在集合练习的过程中,可以采取限定集合时间的方式来提高集合的速度,可以采用“先分后合”(两人一组→四人一组→八人一组→大组→男女生组→全班)的学练方式缩短学生掌握动作的时间,也可以采取变换集合的方位与地点的方式来增加集合的趣味性与挑战性。这也有助于提高学生的适应能力和自我调节能力。
- 练习过程中,可以采取及时评价的方式多激励、诱导学生进行积极练习。如对学生积极的练习态度及时给予肯定和鼓励。

(五)原地踏步走,立定

【动作方法】

口令:“原地踏步——走!”“立——定!”

1. 原地踏步走:听到动令后,先从左脚起步,两脚在原地依次上下起落;腿抬起时,大腿带起小腿,脚尖自然下垂,前脚掌先着地,再过渡到全脚,两臂自然伸直前后摆动。
2. 立定:听到动令后(动令落于右脚)左脚在原地踏一步,右脚迅速向左脚靠拢,成立正姿势。

【动作要点】

抬脚要轻松、自然,落地时前脚掌先着地。

【教学建议】

- 在教学中,先进行抬腿、踩地的诱导练习,再进行摆臂专门练习,然后进行叉腰踏步练习,最后进行完整的踏步练习。
- 在集体操练中,可让学生随踏步发出“左、右”或“一、二”的呼声;发出“立定”口令后,可集体发出“一、二”的声音,也可采用教师击掌。这样可以培养动作节奏感和增加学生练习的兴趣,待学生熟练掌握动作后,即可停止使用此法。
- 踏步与立定最好是结合起来进行。
- 练习过程中,还可以采取及时评价的方式多激励、诱导学生进行积极练习。

(六) 蹲下, 起立

1. 蹲下

【动作方法】

口令: “蹲下!”

右脚后退半步, 屈膝下蹲, 臀部坐在右脚跟上(膝不着地), 两手自然放在两膝上, 上体保持正直。蹲下过久, 可自行换脚。换脚时身体稍起, 右脚向前半步, 左脚后退半步再成蹲势。

【动作要点】

蹲下时, 屈膝、上体正直。

2. 起立

【动作方法】

口令: “起立!”

上体稍前倾, 重心前移, 用两脚支撑迅速起立, 后脚向前脚靠拢成立正姿势。

【动作要点】

上体前倾, 前移重心, 提臀起立。

【教学建议】

○教学时, 尽量采取先慢后快的方式进行练习, 也可采取“比一比”“看一看”的方式让学生结对学练。如“我来说你来做”、“看谁蹲得直, 看谁起得快”等。

○蹲下与起立时, 让学生随口令节奏呼“一、二”同时做动作, 以提高学生练习兴趣的积极性。

(七) 排成一路(列)、二路(列)纵(横)队

1. 排成一(二)路纵队

【动作方法】

口令: “成一(二)路纵队——集合!”

集合的方法同前。排成一路纵队时, 高个学生在前, 依次向后排成纵队。前、后距离可根据需要规定一臂或半臂。

排成二路纵队时，排头二人，稍高个学生在左、稍矮个学生在右，左、右间隔一拳距离。其余学生依次按排头方法排列。

2. 排成一（二）列横队

【动作方法】

口令：“成一（二）列横队——集合！”

集合方法同前。排成一行横队时，高个学生在右，矮个学生依次向左排列，并以左臂叉腰保持间隔距离。

排成二路横队时，排头两人稍高个学生在前排，稍矮个学生在后排，其余学生依次按排头方法排列。其他横队排法同一列横队。

【动作要点】

与集合要点相同。

【教学建议】

参考集合教学建议。

（八）原地转法

1. 向左（右）转

【动作方法】

口令：“向左（右）——转！”

听到动令后，以左（右）脚跟与右（左）脚掌前部为轴，同时用力，向左（右）转体90度，体重落在左（右）脚上；接着，右（左）脚向左（右）脚靠拢，成立正姿势。转动时，两腿挺直，两臂贴紧身体，上体保持正直（图5-6）。

【动作要点】

辨清方向，以指定转动方向的脚跟为轴转动，另一脚以脚掌为轴辅助转动。

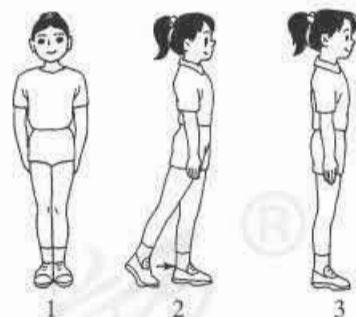


图 5-6

2. 向后转

【动作方法】

口令：“向后——转！”

听动令后,以右脚跟和左脚掌为轴同时用力,从右向后转体180度,重心落在右脚,随即左脚向右脚靠拢,成立正姿势(图5-7)。

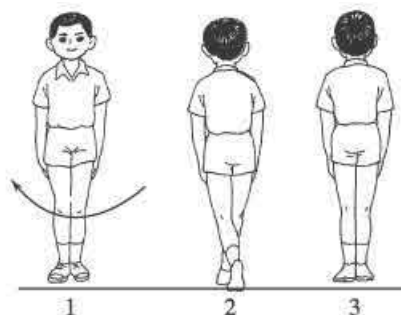


图 5-7

【动作要点】

以右脚跟和左脚掌为轴,转体180度,转动时两腿挺直,两臂贴紧身体,上体保持正直。

【教学建议】

- 进行各种转法练习,可以提高学生空间方位感知和控制身体的能力,也有助于增强学生的本体感觉。教学时,教师要先引导学生识别左、右、前、后等方位,再在学习向右(左)转的基础上进行向后转的学习。
- 向左(右)转时采用正面示范,向后转时除采取正面示范外,还可采用侧面(右侧对学生)示范。
- 教学时,适宜用分解教学法进行教学,分两拍完成。分解动作的口令是“分解动作,向右(左、后)转——一、二”。如“向右转”,听到“一”的口令,按照向右转的动作向右转体90度,但不靠脚,听到“二”的口令,左脚迅速向右脚靠拢成立正姿势。
- 多做两脚转动的自主练习,反复体会脚跟、脚掌转动的方法,再逐步过渡到完整动作。
- 开始整体动作练习时,可采用语言提示法。如“向右转”时,“举起你的右手,转动你的右脚跟,向右——转”,预令要适当拖长,动令稍缓慢;在此基础上,再进一步采用手势助口令的方法,如当教师发出预令时,同时用手指指向转动方向。反复多遍后,再按正常口令做动作,逐步做到整齐、正确。
- 小学低年级学生有意注意时间较短,在进行教学时,最好采用游戏的方法进行教学,并时常变换练习的形式与方法,提高学生的注意力和激发学生练习兴趣。如可以采取学生呼节奏的方式,先是学生齐呼“一”、“二”做转体靠脚练习,然后用默念“一”、“二”的方式做转体靠脚练习,熟练后再按口令进行完整练习。
- 学生知道动作方法后,要多给学生自主练习和小组合作学练的时机,使学生逐步掌握动作方法,提高动作质量和发展集体协调一致的能力。
- 在进行向后转的学练时,可以先让学生复习向右转(弄清“向右转时,

两脚各用哪个部位做‘轴’”),在此基础上,再让学生进行向后转的探索学习。如:“能将两个向右转连起来吗?”“向后转是转了多少度,它和向右转有什么联系?”让学生边动脑筋边实践。这既有助于加深学生对动作的理解和掌握,提高运动实践能力,也有利于培养学生思考问题、分析问题和解决问题的能力。

- 在学生学会全部转体动作后,要引导学生对转体的知识点进行梳理与归纳,找到向右转、向左转、向后转之间的内在联系,从而教给学生系统学习体育运动知识与技能的方法。

(九)左(右)转弯走

【动作方法】

行进中口令:“左(右)转弯——走!”

静立时口令:“左(右)转弯齐步——走!”

1. 行进中听到动令后,基准学生(或列)用小步边行进边改变方向,转至90度时照直前进;其他学生(或列)逐次前进至基准学生(或列)转弯处,依基准学生的转法转动,并向新方向跟进。转弯时,靠近转弯方向一侧的学生步幅要小,其余学生步幅逐次加大,以便标齐前进(图5-8)。

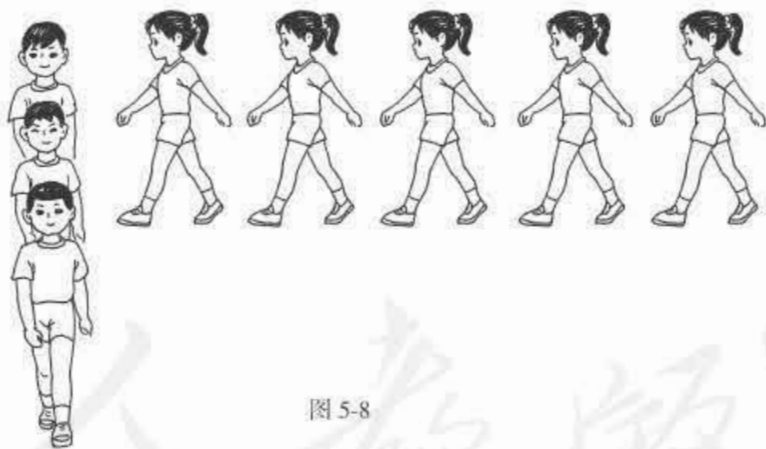


图 5-8

2. 静立时,听动令后,排头(基准学生或列)边踏步边改变方向,转至90度时照直前进,其余学生的动作与行进中转弯走的方法相同。

【动作要点】

每个学生须到基准学生转弯处转弯;在改变方向时,眼睛余光向内侧基准学生看齐。

【教学建议】

- 在练习前,可采用边讲解边画简图的方式,让学生直观地了解转的方向、地点及行进的线路。
- 开始操练时,为使学生正确掌握转弯动作,教师可在操场上画四个转弯直角标志线,在转弯时教师给出转弯信号(如击掌、喊口令、旗示等)提示学生转弯,也可在转弯后的前方放置四个目标(如标杆、小红旗等),显示转弯和前进方向。
- 在集体操练中,为了提高学生练习的兴趣,提高协同动作的效果,转弯时可采用内侧学生用手搭着外侧学生的肩行进。到转弯处,内侧学生小步幅走,外侧学生步幅大些,左右学生转弯时保持一个平面,同时随踏步发出“左、右”或“一、二”的呼声。练习时,先分散后集中,人数上由少到多。
- 由于低年级学生集体协调能力较差,在练习中要多给学生自主练习和小组合作学练的时机,但不要在“成直角转弯”的细节上下功夫。

(十) 齐步走,立定

【动作方法】

口令:“齐步——走!”“立——定!”

1. 齐步走:听到动令后,左脚开始向前自然迈出,膝部自然伸直,脚跟先着地迅速过渡到全脚掌,身体重心前移;右脚按左脚方法迈出,两腿交替前进;眼平视前方,上体正直,微前倾;手指并拢自然微曲,两臂前后自然摆动,向前摆动时,小臂稍向里合,手摆至腹部高度或约与第五衣扣同高(图5-9)。

2. 立定:听到“立定”的口令后(动令落于右脚),左脚继续向前一步,右脚迅速向左脚靠拢,成立正姿势。



图 5-9

【动作要点】

齐步走:左脚迈第一步,膝部自然伸直,脚跟先着地,上体正直,两臂前后摆动。

立定:动令后左脚向前迈一步,右脚迅速靠拢。

【教学建议】

- 在教学时，以踏步走——立定和便步走作为诱导练习过渡到齐步走立定练习。
- 在齐步走教学时，应先让学生掌握正确的迈步动作后，再做连续的走步。如教师喊“齐步走——一”，学生集体用左脚向前自然迈出一大步。
- 为达到集体一致的动作，教师可让学生在踏步中齐喊“左、右、左”或“一、二、一”口令，要求学生用左脚踏在“一”数口令上。待熟练后可配上音乐，加强行进动作的韵律和节奏感。
- 把自主学练和分组学练、集体学练结合起来，多给学生独自练习和观摩学习的机会，但练习时间不宜过长，应生动活泼、形式多样。
- “立定”要与“齐步走”教学结合起来。

（十一）跑步变便步

【动作方法】

口令：“跑步——走！”“便步——走！”

听到预令，两手半握拳提至腰间，拳心向内，肘部稍向里合，两脚跟提起，上体微前倾；听到动令，两腿微屈，同时左脚利用右脚掌的弹力向前跃出，前脚掌着地，两脚依次交替进行；两臂屈肘前后自然摆动。

听到便步走动令后（动令落在右脚上），左脚开始变便步走。

【动作要点】

跑步走左脚跃出第一步；跑步变便步时，动令落在右脚上，左脚开始便步走；换步要及时、准确。

【教学建议】

- “跑步变便步”是在“原地跑步换踏步”的基础上进行的，它是“跑步换齐步”的过渡性手段。
- 在集体进行步伐一致、节奏整齐的原地跑步练习的基础上，再讲解、示范“跑步变便步”的动作方法、要点及口令节奏。
- 在教学中，采取先个人后小组再集体、先原地后行进间的方式，让学生边喊口令边做动作。
- 跑步与便步练习中，可以让学生呼喊“一、二、一”的口令，尤其是在转换踏步时，学生呼喊“一、二、一”或“左、右、左”的口令，可以提高协同动作的效果和练习兴趣。

- 在学生分散练习中，可采用择优表演和进行小组演练观摩并评价的方式，不断强化学生对动作要点的掌握，促进动作质量的提高。评价时，可引导学生评价，促进学生对动作认知水平的提高。

三、队列和体操队形的术语知识

队形：学生共同动作时，按教材规定排成的队伍的形式叫队形。

列：学生左右并列成一线叫列。

路：学生前后重叠成一行叫路。

翼：队形的左右端叫作翼。右端叫右翼，左端叫左翼。

正面：队列里学生所面向的一面叫正面。

后面：与正面相反的一面叫后面。

间隔：学生单个的或成队的彼此之间左右相隔的间隙叫间隔。

距离：学生（包括成队的）彼此之间前后相距的间隙叫距离。

队形宽度：两翼之间的横宽叫队形宽度。

队形纵深：从第一个（或第一列）学生到最后一个（或一列）学生的距离叫队形纵深。

纵队：学生前后重叠组成的队形叫纵队。在纵队中，队形的纵深大于或等于队形的宽度。

横队：学生左右并列组成的队形叫横队。在横队中，队形的宽度大于或等于队形的纵深。

伍：二列或二列以上的横队中前后重叠的两个或两个以上的学生叫一伍。

排头：位于纵队之首或横队右翼的学生（一个或几个）叫排头。

排尾：位于纵队之尾或横队左翼的学生（一个或几个）叫排尾。

基准学生：集体做动作时，按教师所指定的作为目标的学生，叫作基准学生。如“以××学生为基准”“以右翼（或左翼）学生为基准”等。

预令、动令：口令分预令和动令。预令为口令的前部分，使听口令者注意并准备做动作。动令为口令的后部分，使听口令者立即做动作。预令与动令之间一般都有一定的时间间隔。

四、队列和体操队形教学时的注意事项

1. 在队列和体操队形的教学中，要使学生了解学习这些动作的必要性和积极意义，懂得有组织地进行某些练习活动或游戏等都需要掌握队列的基本动作，以保证活动的顺利进行。

2. 原地队列和体操队形教学，教师应站在队伍正面的中轴线上，与两翼成等腰三角形，以便学生听清教师的口令和看清做出的手势。不要让学生面向阳光和迎风站队。

3. 低年级队列和体操队形的教学，要符合儿童接受能力和认知水平。如在喊口令时，除了“立正”、“稍息”、“集合”、“解散”、“起立”、“坐下”等不分预令、动令外，其他口令都分预令和动令两部分。预令要喊得清晰、洪亮，而且声音要适当拖长些，预令拖长的时间和响亮的程度，要根据队伍排面的大小和场地的开阔面的情况而定。在发布没有预令的口令前，要使学生注意力都集中在教师身上。有时可以先用“注意”二字提示学生，如发让学生坐下的口令：“注意——坐下”等。对于初入学的儿童，最好不要用直接下达口令的方法，而是用比较亲切平易的语言诱导他们做动作。比如排成圆形队时说：“现在围成一个大圆圈”，纵队走步时说：“你们一个接一个地跟着排头走”等等。随着学生对动作的理解和掌握，逐渐提高要求，可以采用“提示加口令”的方法，如原地转动的练习，教师说：“面向我，向左（右）——转”还可以用手势助口令帮助学生认清方向，等经过一段时间的练习后，再用口令指挥学生活动。

4. 队列和体操队形教学，主要在课的开始和准备部分进行。由于这部分内容没有安排教学时数，因此即使是新动作的教学，也不宜抓得过细、用时过多，不要把某一动作一次课要求过高，或把本来简单的动作教法复杂化。队列队形练习要从课的需要出发，而不应形成“课课练”的开课模式。由于这个阶段儿童身心特点，长时间站立和单一动作的反复练习，容易引起疲劳，不仅收不到预期的教学效果，还会对学生身体产生不良影响或挫伤练习积极性。

5. 教师的要求应始终如一，不要有队列教学时严格要求，而做其他活动就随随便便。要做到“松紧有度，放得开也要收得住”，使学生在生动活泼、严肃认真的气氛中进行活动。

五、教学评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知 识	能 力	态 度	
立正、稍息	知道“立正”、“稍息”名词含义及其动作方法	方法正确，动作整齐地执行口令，凸显“三挺一睁”精神姿态	○ 出勤好 ○ 学习认真，努力完成练习活动 ○ 与同伴愉快合作，相互帮助	○ 教师应以发展眼光对学生学练态度、练习质量、行为表现等给予客观、综合评价
看 齐	知道“纵队”、“横队”名称含义和看齐的动作方法	能够按动作方法看齐，保持良好的身体姿态		

续表

报数	知道“报数”的方法和要求	能够声音短促、洪亮地连续报数		
集合、解散	理解教师集合站队的口令和手势,知道“间隔”“距离”的含义和方法	站队迅速到位,保持适当间隔、距离;听解散口令后,迅速离开原位		
原地踏步走——立定	知道“原地踏步走”和“立定”的含义及动作方法	能够自然、有节奏整齐地进行原地踏步、立定练习,上下肢协调配合		
蹲下、起立	知道蹲下和起立时动作要点和方法	能够按动作方法迅速一致地执行口令		
排成一(二)路(列)纵(横)队	知道“路”“列”“纵队”“横队”的术语含义,理解教师的指挥口令、手势	能够迅速到位,排面整齐,动作节奏协调一致		
原地转法	弄清不同方向做轴脚的规律以及转动方法	能够在集体动作上一致地做不同方向转动练习		
左(右)转弯走	知道原地和行进间转弯的地点和看齐方法	能够用正确的转弯方法进行练习,保持排面整齐		
齐步走,立定	知道齐步走的正确姿势,记住起步脚和立定的上步脚	齐步走动作自然、协调,起步、立定步点整齐一致		
跑步变便步	知道跑步与便步的身体姿势,记住跑步换便步的起步脚	能够用正确方法进行跑步变便步练习		

第二节

基本体操

基本体操，是低年级体操类活动的主要内容之一，它包括徒手操（一套模仿操和一套拍手操）和轻器械体操。徒手操是根据人体解剖的特点，通过头、躯干、上肢和下肢各部位协调配合，按照一定的程序，有节奏地做各种举、振、摆、屈、伸和绕环等动作的身体练习。轻器械体操是在徒手操的基础上，根据所持器械的特点编排而成。它是培养学生正确身体姿势、矫正不良身体姿态和发展身体协调能力，形成集体整齐一致协调配合动作的主要组织形式和方法。

根据低年级学生身心发育特点，本书中主要编排两套徒手操动作，供教师在教学中参考。

一、教学目标

通过基本体操教学，锻炼学生身体，促进身体协调发展，使学生懂得徒手操的基本知识（如身体部位、动作名称等）和方法，能够分清动作方向；初步掌握做整套操的动作能力，并能把课上学的徒手操运用到课外活动中去；发展身体的协调性、节奏感，促进身体的各部分器官机能的正常发展；有助于学生养成正确身体姿势和良好形态，以及集体动作协同一致、相互配合的精神和能力。

二、教学内容与教学建议

（一）模仿操

【动作方法】

第一节 伸展运动（模仿摘苹果，二八拍，图5-10）

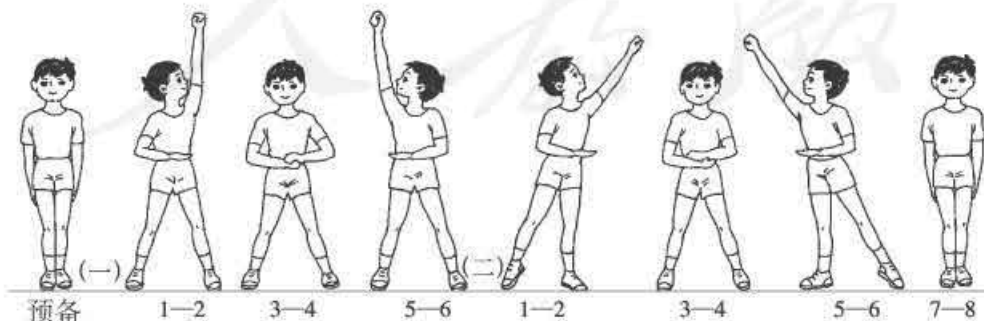


图 5-10

预备姿势：直立。

第一个八拍：

1—2左脚侧出一步（与肩同宽），右臂腹前屈肘，掌心向上，同时左臂上举，五指张
开作握拳动作，眼看左手。

3—4左手回落成腹前屈肘，左拳放在右掌上。

5—6右臂上举，五指张开后握拳，眼看右手。

7—8同3—4，拳、掌相反。

第二个八拍：

1—2左臂侧上举，手张开后握拳，重心移至左脚，右脚尖点地，眼看左手，同时右
臂腹前屈肘，掌心向上。

3—4左手回落至腹前，左拳放在右手掌上。

5—6同1—2动作，但方向相反。

7—8还原成直立。

第二节 扩胸运动（模仿绕电线，二八拍，图5-11）

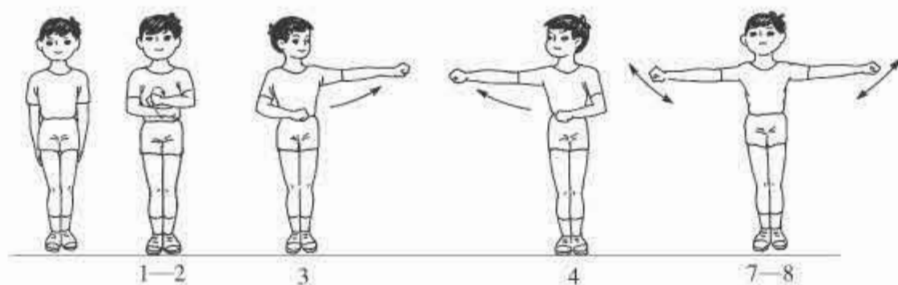


图 5-11

预备姿势：直立。

第一个八拍：

1—2两臂胸前平屈，前臂重叠，两手半握拳，向前绕环两次。

3—左臂经前摆至侧举（左手半握拳），后振反弹并还原两臂重叠。

4—右臂经前摆至侧举（右手半握拳），后振反弹并还原两臂重叠。

5—6同1—2动作。

7—两臂同时经前摆至侧举（两手半握拳，拳心向下）。

8—后振反弹两次并还原成预备姿势。

第二个八拍同第一个八拍。最后一拍还原成直立。

第三节 侧屈运动（模仿大吊车，二八拍，图5-12）

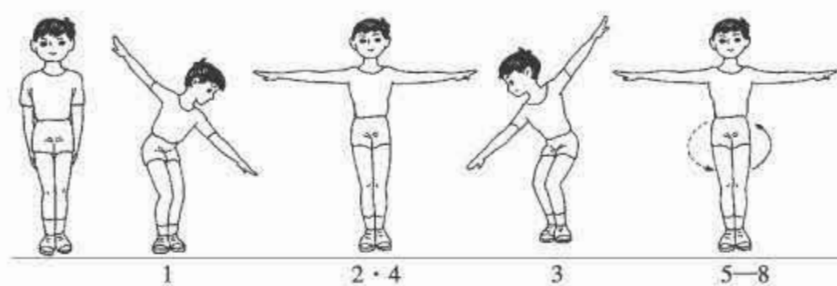


图 5-12

预备姿势：直立。

第一个八拍：

1—两腿屈膝半蹲，左臂侧下举，右臂侧上举，上体左侧屈，眼看左手。

2—直立，两臂成侧举，眼看前方。

3—同1动作，但方向相反。

4同2动作。

5—8身体直立，两臂侧举，由左向右碎步转动一周。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第四节 体转运动（模仿射击，二八拍，图5-13）

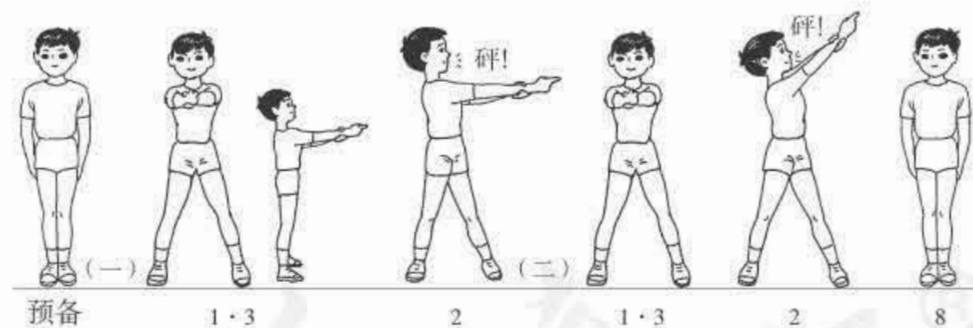


图 5-13

预备姿势：直立。

第一个八拍：

1—左脚侧出一步（稍宽于肩），两臂前举，左手握右手腕，右手成手枪形，眼看右手。

2—上体向左转体90度，同时喊“砰！”

3—同1动作。

4—还原成直立。

5—8同1—4动作，但方向相反。

第二个八拍:

1—左脚侧出一步(稍宽于肩),两臂前举,左手握右手腕,右手成手枪形,眼看右手。

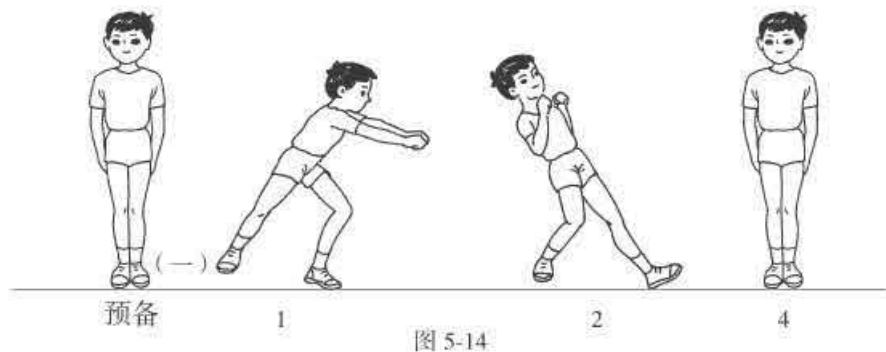
2—上体左转体90度,两臂侧上举,同时喊“砰!”。

3同1动作。

4—还原成直立。

5—8同1—4动作,但方向相反。

第五节 全身运动(模仿摇小船,二八拍,图5-14)



预备姿势:直立。

第一个八拍:

1—左脚向左前上一步(约45度)成弓步,同时两手半握拳(拳心向下),提至胸前向前推出,两臂前举,上体前倾。

2—重心后移,成后弓步,左脚尖钩起,同时两臂屈臂后拉,上体后倒,眼看左前方。

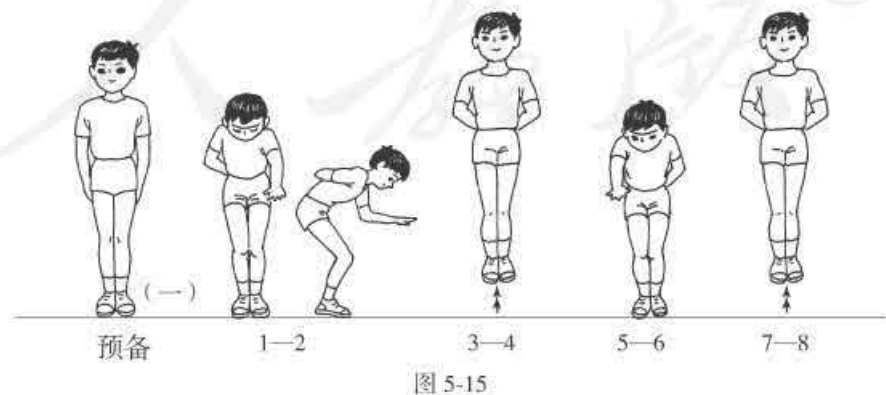
3—同1动作。

4—还原成直立。

5—8同1—4动作,但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第六节 跳跃运动(模仿拍球,二八拍,图5-15)



预备姿势：直立。

1—2右臂背后屈（手背贴腰），上体稍前倾，左臂腹前屈肘，手指张开上下按拍两次，同时两腿作弹性屈伸两次。

3—4两臂手背于体后，双手重叠，同时两脚向上并跳两次。

5—6同1—2动作，但方向相反。

7—8同3—4动作。

第二个八拍同第一个八拍。

【动作要点】

模仿摘苹果时手臂尽量伸直；绕电线时后振反弹有力；大吊车时直臂侧屈；射击时转身不动脚；摇小船时前俯后仰；拍球时手臂和腿弹性屈伸。

【教学建议】

○这套模仿操是由模仿摘苹果、绕电线、大吊车等六节操组成的一套徒手操练。动作舒展大方，生动形象，活泼有趣。教学时，教师首先应通过提问的方式来启发学生的想象力，如：“摘苹果是什么样？”“射击是什么样？”等等，让学生边想象边做模仿动作，激发学生表现欲望，创造课堂活跃氛围；然后因势利导，再引导学生统一到教材动作上来。因此，不要一开始就一节一节地教动作，重要的是把学生学练的积极性调动起来，引导学生主动参与到模仿操的学练中。

模仿操具有象征性意义，但由于这个阶段儿童阅历不广、经验有限，往往对所模仿对象动作的特点认识肤浅，因此影响模仿动作的准确性。为此，在可能情况下教学前让学生去观察模仿对象的动作表象，或通过现代化手段去了解，以增强模仿的效果；另一方面也要注意不要单纯在动作“逼真”上下功夫或作为评价学生的标准，而是鼓励学生在动作节奏、幅度、表情和练习积极性等方面做努力，以求锻炼的实效。

○教学时，要注意队形的变化。开始时可以用方形队，便于学生听清和模仿老师的动作。随着掌握程度的提高，可以不断地变化队形，如散点、圆形、半圆形、菱形等。但场地不宜过大，队形不能散得太开，以免影响学生视、听效果。这样不仅可以激发学生学练兴趣，还可以使学生互相观摩、比较，有助于学生相互交往和情感交流。

○在本套模仿操的基础上，不断丰富其内容和动作结构，如让学生创造出新的与本套操节不同的仿生或其他内容的动作。如：模仿跳绳、举重的体育运动模仿操，模仿小鸡、大象、青蛙的动物模仿操等，也可将二八拍改为四八拍练习，以增加活动量。

- 教学可以变换练习形式,让学生通过个人练、结对练、小组练及全班集体练等方式,达到相互促进,共同提高的效果。同时也有助于培养学生自主学练和合作学练的能力。
- 教学中,教师还可以根据动作的特点选配适当的音乐,让学生配上音乐进行练习,激发学生练习的兴趣,培养学生动作的节奏感和表现力,增强学生的自信。
- 模仿过程中,还可以采取及时评价的方式多激励、诱导学生进行积极练习。如对学生良好的身体姿势及积极的练习态度,给予鼓励。

(二) 拍手操

第一节 上肢运动 (二八拍, 图5-16)

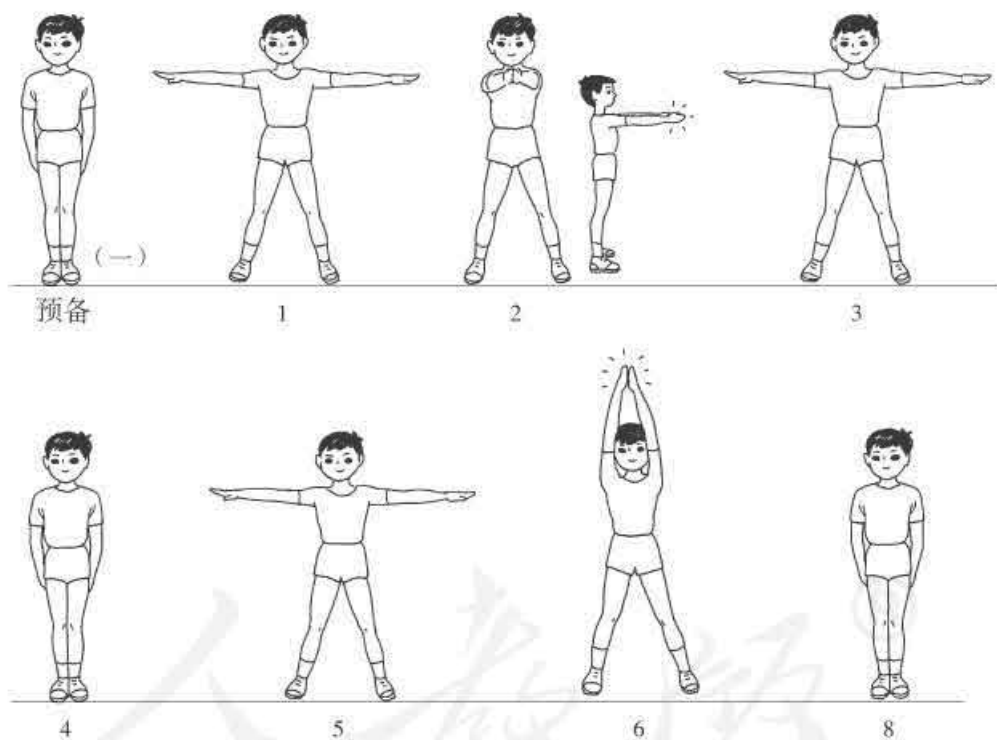


图 5-16

预备姿势: 直立。

1—两臂侧举 (掌心向下), 同时左脚侧出一步 (与肩同宽)。

2—两臂前平举击掌一次。

3—还原成1的姿势。

- 4—还原成直立。
 - 5—同1动作。
 - 6—两臂上举击掌一次，同时两脚提踵，稍抬头。
 - 7—同1动作。
 - 8—还原成直立。
- 第二个八拍同第一个八拍。

第二节 下蹲运动（二八拍，图 5-17）

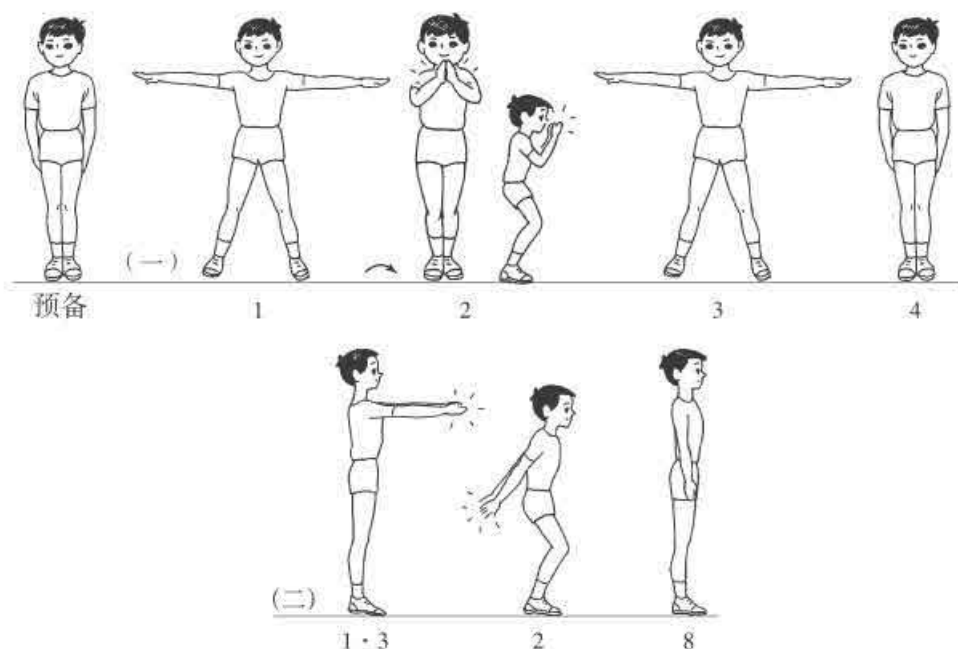


图 5-17

预备姿势：直立。

第一个八拍：

- 1—两臂侧举（掌心向下），同时于胸前左脚侧出一步（与肩同宽）。
- 2—右脚向左脚靠拢屈膝成半蹲，同时击掌一次。
- 3—右脚向右侧出一步，两膝伸直，两臂侧平举（掌心向下）。
- 4—还原成直立。
- 5—8同1—4动作，但方向相反。

第二个八拍：

- 1—两臂前平举，同时击掌一次。
- 2—两膝并拢，屈膝半蹲，同时两手于体后击掌一次。
- 3—还原成1的姿势。

- 4—还原成直立。
5—8同1—4动作。

第三节 扩胸运动（二八拍，图5-18）

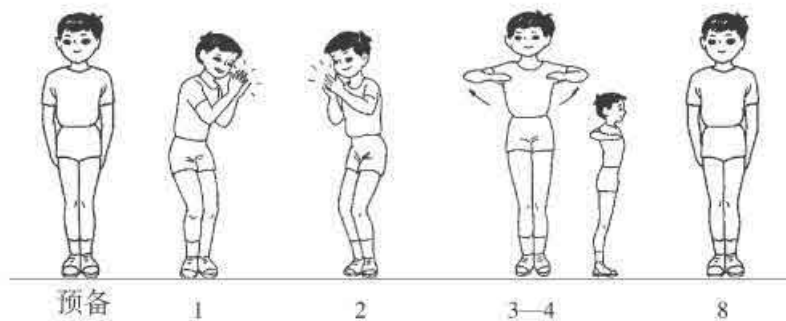


图 5-18

预备姿势：直立。

- 1—两腿稍屈膝，两手于左肩前击掌一次，上体稍左倾。
2—同1动作，但方向相反。
3—4两臂胸前平屈（掌心向下），后振两次。
5—8同1—4动作，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。最后一拍还原成直立。

第四节 提膝运动（二八拍，图5-19）

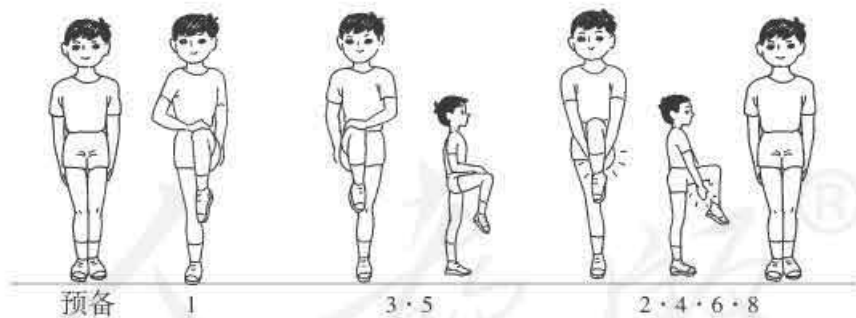


图 5-19

预备姿势：直立。

- 1—左腿屈膝提举，同时右手拍左膝部。
2—还原成直立。
2—右腿屈膝提举，同时左手拍右膝部，右臂不动。

- 3—4同1—2动作，但方向相反。
 5—左腿屈膝提举，同时两手在左腿下击掌一次。
 6—还原成直立。
 7—8同5—6动作，但方向相反。
 第二个八拍同第一个八拍。

第五节 体侧运动（二八拍，图5-20）

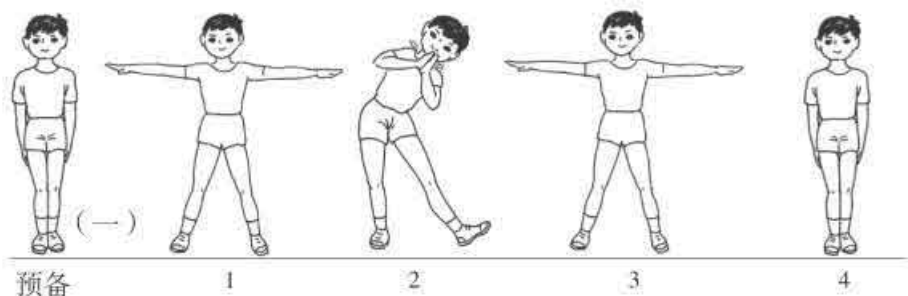


图 5-20

- 预备姿势：直立。
 1—左脚向左侧一步（与肩同宽），同时两臂侧平举（掌心向下）。
 2—右腿稍屈膝，左脚尖钩起，同时上体左侧屈，两手于胸前击掌一次。
 3—同1的动作。
 4—还原成直立。
 5—8同1—4动作，但方向相反。
 第二个八拍同第一个八拍。

第六节 体前屈运动（二八拍，图5-21）

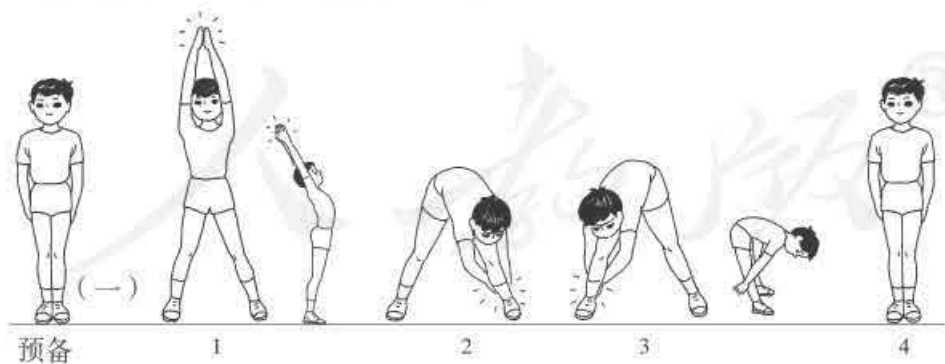


图 5-21

- 预备姿势：直立。
 1—左脚向左侧一步（稍宽于肩），同时两臂经侧上举击掌一次，稍抬头。

2—上体左前屈，同时两手在左小腿后击掌一次。

3—同2的动作，但方向相反。

4—还原成直立。

5—8同1—4动作，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第七节 全身运动（二八拍，图5-22）

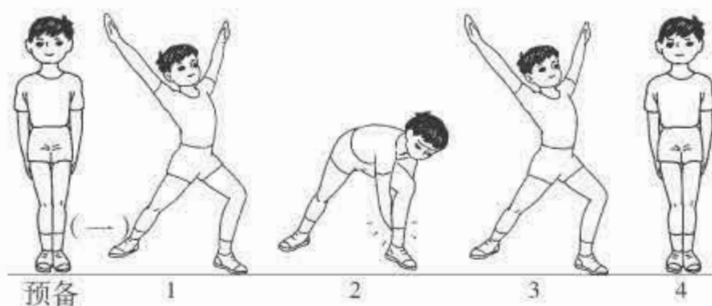


图 5-22

预备姿势：直立。

1—左脚向左前一步成弓步，同时两臂经前至侧上举（掌心向外）。

2—上体前屈，两手于左腿下击掌两次。

3—同1的动作。

4—还原成直立。

5—8同1—4动作，但方向相反。

第二个八拍同第一个八拍。

第八节 跳跃运动（二八拍，图5-23）

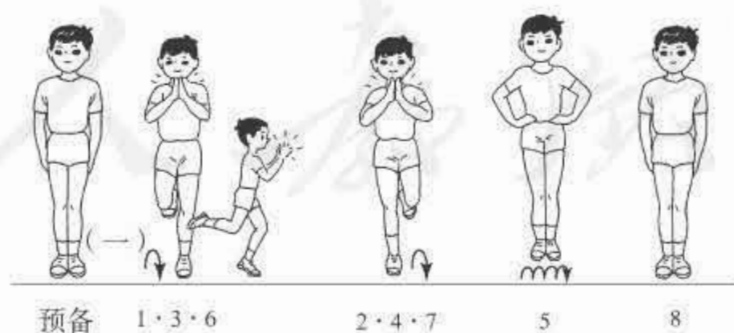


图 5-23

预备姿势：直立。

1—左脚跳一次，右腿屈膝后踢，同时两手于胸前击掌一次。

2—右脚跳一次，左腿屈膝后踢，同时两手于胸前击掌一次。

3—同1的动作。

4—同2的动作。

5—两手叉腰，并脚跳一次。

6—7同1—2动作。

8—还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍。

【动作要点】

第一节直臂击掌；第二节屈膝半蹲时击掌；第三节左右击掌与扩胸动作衔接紧密；第四节屈膝提举，腿下击掌；第五节侧屈时胸前击掌；第六节击掌时直膝；第七节弓步击掌体前屈；第八节跳跃动作与击掌配合协调。

【教学建议】

○拍手操是手在身体不同部位以击掌为节奏的徒手操。这套操动作简单，节奏鲜明，易学易练，很受学生喜爱，并有较好的锻炼效果。拍手操教学，应让学生先做在身体不同部位的击掌练习，再逐节教会完整动作；当学生基本掌握各节动作后，再逐步按正常节奏和口令进行整套动作练习。

○进行拍手操教学时，根据拍手操的节奏特点，选配恰当的音乐，可以先让学生通过音乐进行一些动作练习，增强对动作节奏和韵律的感知，也有助于帮助学生在身心方面做好充分的准备。

○在准备活动阶段，可以采取小游戏的方式引导学生复习方位和熟悉身体部位。如利用游戏“前后左右”让学生辨别方位，用“我来比划你来猜”引导学生熟悉不同的身体部位。

○要注意队形的变化。初学阶段，可运用常规的组织队形，使学生清楚地观察老师的示范。待熟练以后，队形可以不断变化，使练习氛围更加生动、活泼。队形的变化也能够提高学生学练兴趣，促进学生之间的交流，提高适应能力。

○练习过程中可以变换练习形式，让学生通过个人练、结对练、小组练及全班集体练等方式，以获得合作效应。也可将二八拍变为四八拍，增加练习的活动量。

○练习过程中，还可以采取及时评价的方式多激励、诱导学生进行积极练习。如对学生拍手方位的准确性给予鼓励等。

三、教学评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
模仿操	知道各节操的名称和“举”、“屈”、“蹲”、“绕”等动作术语	能够比较形象地随统一口令连贯地做整套操练习	☐ 不迟到 ☐ 能够积极主动地完成练习任务 ☐ 能够愉快地与同学配合练习与比赛	教师要以发展眼光，对学生学习态度、动作质量、行为表现等给予综合评价
拍手操	知道各节操的名称，理解“振”、“摆”、“屈”、“抛”、“绕”等动作术语	能够动作协调连贯地做整套操练习，且击掌部位、动作节奏准确、整齐	☐ 能够评论同学的练习情况 除参考以上内容外，注意评价学生拍手的“节奏”是否准确	

第三节 技巧

技巧教材是基本体操类主要内容之一，它是发展学生支撑、滚动、平衡等动作水平和身体柔韧、协调、平衡、速度等素质和为今后学习体操类运动奠定基础的重要内容，也具有自我保护和实用价值。

低年级技巧教材特点是动作简单、易学、娱乐性强。本册教材选择了灵活性较高、运动量较小的基础动作。

一、教学目标

通过教学，使学生了解所学技巧教材的基本知识和实用意义；初步学习和掌握技巧单个动作和联合动作的方法和技能；发展身体柔韧、灵敏、协调、平衡能力、速度等素质；培养果敢、坚毅及与同学之间相互帮助等优良品质，促使学生身心协调发展。

二、教学内容与教学建议

(一) 仿生动作

象行和兔跳，动作形象活泼，易引起学生练习兴趣，有助于发展学生腹背肌和上肢力量及上下肢协调性，提高控制身体的能力。

1. 象行

【动作方法】

两脚左右开立（稍宽于肩），上体前屈用手或拳撑垫，臂和腿要充分伸直，左侧手脚撑蹬使身体重心右移，同时离垫后向前移行，然后右侧手脚撑蹬使身体重心左移，同时离垫后向前移行，反复交替前进（图5-24）。

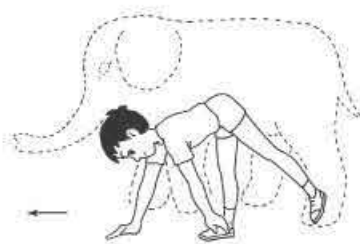


图 5-24

【动作要点】

上体前屈手撑垫，臂腿充分伸直，同侧手脚撑蹬移重心。

【教学重点】

臂腿充分伸直，同侧手脚撑蹬移重心。

【教学难点】

模仿形象逼真，动作协调连贯。

2. 兔跳

【动作方法】

蹲立，上体抬起，重心后移，两腿蹬地同时两臂经体侧向前摆，向前方跳出，两手撑地，收腹屈腿，两脚落地成蹲立。

【动作要点】

脚蹬手撑，收腹屈腿成蹲立。

【教学重点】

蹬地摆臂配合协调，推手抬上体要迅速，蹬地收腹自然连贯。

【教学难点】

模仿形象逼真，动作协调连贯。

【教学建议】

- 教学时可以采取由易到难地让学生模仿动作。如象行，可以先让学生原地屈体俯撑（直臂）练习重心的左右移动，然后双手握脚踝左右移动重心，再过渡到手不接触地面的象行，最后再到手脚同时撑地的象行。整个过程中要注意节奏由慢到快，速度与距离也应逐步增加。
- 教学时，要注意队形的变化和加强学生个人学练与小组合作演练相结合。开始时可以用方形队，便于学生听清和模仿老师的动作。随着掌握程度的提高，可以不断地变化队形，如散点、圆形、半圆形等。但场地不宜过大，队形不宜散得太开，以免影响学生视、听效果。
- 可采用情景教学法，如准备一些动物形象的头饰或图片等，以提高学生练习的兴趣。如可以采取逛“动物园”的方式，引导学生进行动物模仿练习。
- 可以根据动作的特点选配适当的音乐，在学生基本掌握后，让学生在乐曲中进行练习，以激发练习的兴趣，培养学生动作的节奏感。
- 仿生活动运动量不大，可作为课的准备活动和放松活动的内容，进行练习。
- 仿生活动一般应在垫子上进行，也可在场地上练习，但场地必须平整洁净，最好要求学生穿长裤和运动鞋，以避免学生在练习中出现运动伤害事故。

【易犯错误与纠正方法】

- (1) 象行时手脚之间距离过大，行进时两腿弯曲，异侧手脚同时移动
纠正方法：强调动作要点；缩小支撑距离，强调膝关节绷直，练习中边做边呼“左右”，强化同侧手脚移动意识。
- (2) 兔跳时手脚同时起落，跳起后两腿分开
纠正方法：提示动作要点，提示两腿并拢或在两腿中间夹手帕等。

（二）滚动

不经过头部，只是身体各部位依次连续接触垫子的动作叫作滚动。前后滚动也叫半滚翻，是前后滚翻的辅助性练习手段。通过练习，让儿童体会团身姿势和身体依次触垫的感觉。这对发展柔韧、协调性和平衡能力有很好的作用。滚动练习基础打得好，前滚翻动作便会“水到渠成”。

1. 团身滚动

【动作方法】

蹲立，两手抱小腿，低头，膝靠近胸部；团身后倒，经臀、腰、背、肩、颈、头后部依次着垫；当头后部着垫时两手立即压腿向前回滚，恢复成蹲立姿势（图5-25）。



图 5-25

【动作要点】

身体团紧似球，向后滚动时低头抱小腿向上翻臀；向前滚动时，迅速压小腿。

【教学重点】

团身紧，滚动圆，后滚抱腿要翻臀，前滚用力压小腿。

【教学难点】

前后滚动圆滑连贯。

【保护与帮助方法】

保护者单腿跪立于练习者一侧。向后滚动时，一手扶肩，一手扶臀；向前滚动时，一手压小腿，一手托背部。

2. 左右直体滚动

【动作方法】

直体仰卧于垫上，两臂上举（或放体侧，或胸前屈肘）。随身体重心向左（右）移动，用肩、髋翻转的力量带动身体滚动一周，然后向相反方向还原（图5-26）。



图 5-26

【动作要点】

左右滚动身体直，肩髋用力移重心。

【教学重点】

肩和髋向滚动方向协同用力。

【教学难点】

左右滚动连贯自然，肩髋用力协调一致。

【保护与帮助方法】

保护者蹲撑或单膝跪撑于练习者一侧，一手扶肩部，一手扶髋部，顺势给予助力，用力不要过猛。

【教学建议】

- 教学前，做好颈、肩、腰、髋、腕、踝关节的准备活动，严格限制携带尖锐、硬物进行练习，以避免伤害事故的发生。
- 前后团身滚动时，在集体练习原地蹲撑、低头、团身动作后，可以选做以下一些练习：直腿体前屈练习、直腿坐屈膝贴胸练习、坐式团身前后滚动、仰卧团身前后滚动、蹲式团身前后滚动、胸与大腿间夹手帕做前后滚动等。左右直体滚动时，可让学生在垫子上做以下练习：俯卧或仰卧屈肘屈膝左右滚动、双手抱头屈膝（或直体）左右滚动、屈臂俯（仰）卧向一侧连续或左右滚动、连续向左（右）滚动两周、直臂上举持球或两脚夹球向一侧连续或左右滚动等。
- 可安排小组或结伴形式进行练习，让学生在小组的活动中，相互交流和帮助，以加强学生合作学习的意识，增进沟通，有助于形成良好的同伴合作关系。
- 在练习的过程中，教师要启发学生联系生活进行各种滚动的创想练习，培养学生的创新思维。如抱球的前后滚动、夹物的左右滚动等。这也有助于发展学生的想象力和运动实践能力。
- 加强保护与帮助。如为提高学生练习的兴趣，可以让两人结伴做“摇小船”练习，也可让学生两手持球上举或两脚夹球做左右直体滚动练习。

【易犯错误与纠正方法】

（1）前后团身滚动时团身不紧，滚动幅度小

纠正方法：强调动作要点，腹部夹物滚动；加强保护与帮助。

（2）左右直体滚动时两腿分开或弯曲，滚动不协调

纠正方法：提示动作要点，绷膝绷脚面，踝关节夹物练习；多做仰卧左右滚动；加强保护与帮助。

（三）劈叉

劈叉是静力性的技巧动作。在小学低年级安排纵叉、横叉动作练习，符合这一年龄阶段儿童骨骼、肌肉、关节、韧带弹性好等特点。通过练习，发展下肢肌肉、髋关节灵活性和平衡能力，促进柔韧性发展，培养勇于克服困难的意志品质。

1. 纵叉

【动作方法】

站立，一腿向前滑，使两腿前后逐渐分开，以大腿（前腿后部，后腿前部）着地，脚面绷直（前脚背向上，后脚内侧贴地），上体正直，面向正前方，两臂放体侧，两手撑地。

【动作要点】

前后滑行，前腿后部、后腿前部着地，脚面绷直，上体正直。

【教学重点】

两腿在一条直线上，逐渐下放贴地，上体正直。

【教学难点】

腿直、身正、髋正。

【保护与帮助方法】

保护者站在练习者体侧或体后，双手扶上臂或向上提腰。

2. 横叉

【动作方法】

直立，两腿左右分开（脚尖向外），体前屈，两手撑地，两脚向左右外滑，在滑动中两膝伸直，两踝逐渐绷直，滑到两腿内侧全部着垫，两手推垫，两臂侧平举，抬头，挺胸，腹部微收。

【动作要点】

两腿左右外滑成直线；完成着垫动作后，挺胸、微收腹。

【教学重点】

两腿左右外滑成直线，动作幅度由小到大，逐渐下振。

【教学难点】

身正、腿直。

【保护与帮助方法】

保护者站在练习者正面或背后，握手或托臂、扶腰，帮助上提或扶正。初学时，最好前后各一人，增强练习者完成动作的信心或给予适当的助力。

【教学建议】

- 教学前，做好柔韧性的准备活动，防止拉伤肌肉、韧带。可以进行左右弓步压腿、侧压腿、各种形式的踢腿及把杆上的压腿等准备性活动。
- 教学时，利用照片、挂图等直观教具，让学生观察和认识纵叉、横叉的动作特点，给学生建立一个正确的动作表象。
- 劈叉这项练习的难度较大，方法不正确易造成肌肉、韧带的损伤，在教法上要循序渐进，做好保护与帮助，并随后做些放松调节活动。如纵叉时，可以按照如下顺序进行练习：单腿跪撑，一腿伸直前滑→单腿跪撑，一腿伸直后滑→两手撑地，两腿前后下振，逐渐加大幅度→一腿前（后）滑成纵叉。劈叉练习，不要要求学生一次到位。
- 在教学过程中，合理运用多种教法手段进行教学。如：两人一组进行合作演练，利用低单杠、把杆、肋木架等手扶器械进行练习。
- 在学生掌握到一定程度后，可以提高要求。如利用绳子、线条、直尺等工具辅助学生把腿伸直。
- 在学生基本掌握劈叉的动作要点后，可以不断变换练习的方式和动作结构，以提高学生练习兴趣，发展学生的身体能力和素质。如纵叉→横叉→两腿前并成坐撑→成蹲立。

【易犯错误与纠正方法】

（1）勾脚、屈膝

纠正方法：提示动作要点，直膝绷脚面，缓慢分腿下振，加强保护与帮助。

（2）上体前倾、转髋

纠正方法：提示动作要点，抬头、直腰、下髋，逐渐加大劈腿幅度；加强保护与帮助。

（四）滚翻

由头部（枕骨）开始，经颈、肩、背、腰、臀等身体部位依次着垫的动作叫前滚翻。

是技巧的基础动作,也是一种自我保护的方法。本教材是在掌握各种滚动特别是前后滚动的基础上进行的。掌握好前滚翻动作技能,可以为以后学习各种前滚翻动作打好基础。通过滚翻练习,可以发展柔韧、灵巧、协调等身体素质,以及空间平衡能力。

1. 前滚翻

【动作方法】

蹲撑提踵,两手撑垫同肩宽,屈臂、低头,同时两脚蹬地、提臀收腹,重心前移团身向前滚动。前滚时,头后、颈、肩、背、腰、臀依次着垫,当滚至背部着垫时,迅速屈腿、团身,两手抱小腿成蹲立(图5-27)。



图 5-27

【动作要点】

低头屈臂,蹬地有力,滚动圆滑,屈膝迅速,跟肩蹲立。

【教学重点】

团身紧、滚动圆、方向正。

【教学难点】

滚动圆滑,动作连贯。

【保护与帮助方法】

单膝跪立于练习者一侧,一手托肩,一手压小腿,必要时扶腰、背帮助成蹲立。

【教学建议】

- 要充分做好颈、肩、腰、髋、腕、踝的准备活动。如抱小腿的前后滚动成蹲撑和前滚翻成屈腿坐撑等。
- 教学前要对学生进行安全教育,严禁携带尖锐、硬物进行练习,以避免伤害事故的发生。
- 可安排小组或结伴形式进行练习,让学生在小组的活动中,相互交流

和帮助,以加强学生合作学习的意识,增进沟通,形成良好的同伴合作氛围。

- 对练习有困难的学生应加强保护与帮助。如:借助10~15度的斜面(坡)帮助学生完成滚翻动作。
- 可采取情景教学或游戏的方式激发学生练习的兴趣。如采用“低头看天”“小刺猬遇袭”的情景设计,引导学生掌握低头团身的动作;采用“兔子坐兔子滚”的情景设计帮助学生掌握滚翻动作,使学生在游戏中学习掌握动作技术,寓教于乐。
- 学生掌握前滚翻的动作技能后,可采取变化练习形式和动作结构,增加练习的难度,如持大球前滚翻,夹小球前滚翻,前滚翻起立接迎面传来的球等。这既可以提高学生的练习兴趣,也有利于动作技能的巩固与提高,发展学生动作应用能力。
- 如果器材、设施和场地等条件允许,还可以采取增加分组的方式,来提高练习的密度。
- 练习过程中,可以采取及时评价的方式多激励、引导学生进行积极练习。

【易犯错误与纠正方法】

(1)手撑地过远,或两手不平行向前移动,臀部抬得过高

纠正方法:语言提示或在垫子适当的位置画标志线,帮助者按住练习者的手加以限制。

(2)头顶着地

纠正方法:提示动作要点;帮助者手扶练习者头后部,使头后着垫或下颌夹手绢帮助其低头。

(3)方向不正

纠正方法:强调动作要点;垫上作标记,沿直线进行滚翻;加强保护与帮助。

2. 连续前滚翻

连续前滚翻是单个前滚翻动作的简单组合,教学重点要放在滚翻之间的衔接上。为此,教学应抓住这些环节,着重指导学生观察和掌握衔接的方法,强化衔接意识,完成连续前滚翻动作,进一步发展身体的柔韧、协调性和平衡、控制能力。

【动作方法】

与前滚翻成蹲立的动作相同。在前一个前滚翻成蹲撑后,接着再做一个前滚翻成蹲立(图5-28)。

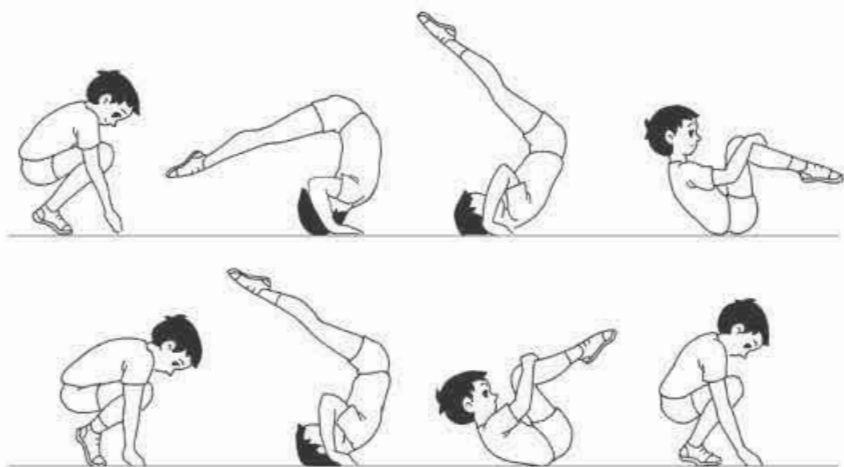


图 5-28

【动作要点】

滚翻时蹬地、低头、提臀、团身前滚成蹲撑，连接下一次滚翻动作时，要连贯、协调。

【教学重点】

团身紧、滚动圆，两个滚翻动作的衔接自然。

【教学难点】

两个前滚翻之间衔接连贯。

【保护与帮助方法】

与前滚翻成蹲撑相同，只是保护者要随练习者移动跟进。也可采取双人保护与帮助。

【教学建议】

- 做好准备活动特别是头颈部活动及诱导练习，复习滚动及前滚翻动作。
- 可结合图片做动作示范，同时要给学生提示或演示保护与帮助方法，以帮助学生养成安全运动的意识和习惯。
- 可结合学习的内容来启发学生思考连续前滚翻动作和单个滚翻动作有什么区别，以启示学生了解学习重点，帮助学生提高动作学习的有效性，培养学生分析问题、解决问题的能力。
- 教学过程中，要重点抓好“衔接”动作的练习。可以先进行分解练习：

蹲立→确定手的前撑大致位置；前滚翻→迅速放手；前滚翻后迅速蹬地→手前撑制动→脚离地后再回落。

- 在教学过程中，可提高练习的密度，加强保护与帮助；安排结伴练习形成帮带小组；让衔接有困难的学生在斜面上由高处向低处做连续前滚翻练习，帮助学生加深对关键动作环节的体会。
- 学生掌握连续前滚翻的动作技能后，可变化滚翻练习的形式和动作结构，如采用“前滚翻后接球”的游戏方法，或让学生沿垫上的直线翻滚并压直线上的小气球来提高学生的滚翻技能和练习兴趣。
- 要合理运用多种组织形式、教法手段进行教学。如为了让学生掌握连续前滚翻衔接动作和滚翻方向正，可在垫子上画一条直线，比谁翻得直，比谁的连续动作衔接及时、自然、连贯。

【易犯错误与纠正方法】

（1）衔接不及时、不连贯

纠正方法：强调动作要点，提示前一次滚翻臀部离垫后，顺势蹬地出手前撑；加强保护与帮助，适时发出“蹬”“撑”等提示；做滚翻后立即做一次兔跳动作诱导衔接意识。

（2）滚翻不正

纠正方法：提示动作要点，要求撑垫时两手要平行，用力要均匀；在垫上画一条标志线，让学生及时分析调整；加强保护与帮助。

（五）仰卧推起成“桥”

这是一项发展学生柔韧性的重要教材。通过练习，发展学生肩背、腰腹和髋部肌肉力量和弹性及关节的灵活性；培养学生顽强、不怕困难和同学间相互帮助等精神品质。

【动作方法】

仰卧于垫子上，两臂于肩上屈肘，两手（与肩同宽）撑垫，两腿分开屈膝，脚跟尽量靠近臀部；两脚（内侧）用力蹬地，挺髋、伸膝，同时两臂用力推撑，两手依次向脚跟方向移动，抬头挺胸，直至两腿蹬直、两臂推直成“桥”。

【动作要点】

两脚蹬地，挺髋、伸膝的同时两手于肩上推撑垫，成“桥”。

【教学重点】

直臂支撑，蹬地、抬头挺髌。

【教学难点】

蹬地、挺髌、抬头与两手推撑动作的协调配合。

【保护与帮助方法】

站在练习者体侧，扶其腰部两侧，练习者挺髌、推撑时顺势上提，帮助成“桥”。

【教学建议】

- 做好充分的准备活动及辅助性练习，防止拉伤肌肉、韧带。可两人一组进行体前屈上下振、拉肩练习，后压腿、纵叉体后屈及各种俯腰、甩腰、涮腰练习等。
- 利用照片、挂图等直观教具和示范，让学生观察和认识“桥”的动作特点，给学生建立一个正确的动作表象，并教会学生保护与帮助方法。
- 仰卧推起成“桥”动作难度比较大，在教法上要循序渐进，可以按照如下顺序进行练习：跪姿后躺→跪姿后躺顶髌→躺姿顶髌→躺姿加手顶髌→有人扶持的推起成桥→仰卧推起成“桥”。
- 在教师帮助下下腰。两脚开立，两臂上举，教师托腰，让学生向后弯腰，逐渐使两手撑垫子推起成“桥”。
- 两人一组，一人保护，另一人背对墙下腰成“桥”；做一次后二人互换。
- 要合理运用多种练习形式、教法手段等进行教学。但要循序渐进，区别对待，不要求一次到位。
- 在练习过程中，为了让学生体会协同练习、互帮互学的快乐，最好两人一组进行学练，一人练习，另一人做好保护与帮助。

【易犯错误与纠正方法】

(1) 手臂弯曲，两腿没蹬直

纠正方法：提示动作要点，两臂要伸直，两腿要蹬直；加强保护与帮助。

(2) 手没撑住，挺髌顶肩不充分，头未抬

纠正方法：提示动作要点；多做跪姿和躺姿顶髌练习；加强保护与帮助。

三、教学评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知 识	技 能	态 度	
仿 生	知道所模仿动物的名称并能描述其动作特点	能够动作协调地进行模仿活动,模仿对象生动形象	○出勤好 ○学习积极、认真,努力完成练习任务	○教师要以发展眼光,对学生的学习态度、动作质量、行为表现等给予综合评价
劈 叉	知道纵叉与横叉的基本特点,以及保护与帮助的方法	纵叉与横叉的腿部幅度逐步到位,能够为同学提供力所能及的保护与帮助	○能够与同学愉快合作,相互保护与帮助 ○在感觉略有疼痛的时候,能够坚持做动作,但不蛮干	
滚 翻	知道“前滚翻”与“连续前滚翻”的动作术语及其关系,以及保护与帮助的方法	能够较圆滑地做前滚翻和较连贯地做连续前滚翻动作,并能够为同学提供力所能及的保护与帮助		
仰卧推起成桥	会描述动作方法及保护与帮助的方法	能够独立或有人帮助下完成仰卧推起成“桥”的练习,能够为同学提供力所能及的保护与帮助		

第四节 跳绳

跳短绳、跳长绳及其各种方式的跳绳练习,是以上肢活动为主的全身运动项目。跳绳对场地器材要求不高,深受儿童喜欢,锻炼身体效果好,是小学低年级体操类活动的主要教学内容。

跳绳是低年级学生十分喜爱的运动。为了使教学活动适应低年级学生身心发展水平和特点,增加练习兴趣,在水平一阶段选用了跳短绳中最基本的两脚依次跳和并脚跳与

跳长绳中最基本的两脚依次跳和并脚跳作为教材内容。为了方便教师教学,除了扼要说明动作方法、动作内容外,还对必要的握绳方法、具体的教学过程由易到难、由简单到复杂地做了建议性的阐述。教师可以结合学校和学生的实际情况,进行选择和创新。

一、教学目标

通过教学,使学生获得跳绳动作的基本知识,初步掌握几种跳绳的简单动作方法和技能;发展身体的灵敏性、协调性及判断力、弹跳力和控制身体的能力,促进肌肉、骨骼、内脏器官和神经系统等全面发展;培养学生果断、机敏和集体密切配合、团结协作的精神。

二、教学内容与教学建议

(一) 跳短绳

跳短绳有两脚依次跳和并脚跳两种基本跳法,易学易练。在学练跳短绳之前,应首先教会学生握绳、量绳、停绳的方法。

有绳把的握法:拇指与其他四指分开,自然握住。

无绳把的握法:将绳的两端绕在手掌、手背上,拇指与其他四指自然分开,用拇指与食指第一、二节握住绳子。

量绳方法:单人跳绳一般以双脚(或一脚)踏在绳子中段,以两手握绳、绳在腰侧且使大小臂约成直角较为合适。

停绳方法:当绳子由后向前摇转时,一脚前伸,脚跟着地,脚尖抬起,使绳子中段停在脚掌下。

1. 两脚依次跳

【动作方法】

两手握绳的两端,由后向前摇绳,当绳摇到体前时,左(右)脚在前跨过后,右(左)脚随即跳起,绳从两脚下依次摇转过去,连续进行(图5-29)。

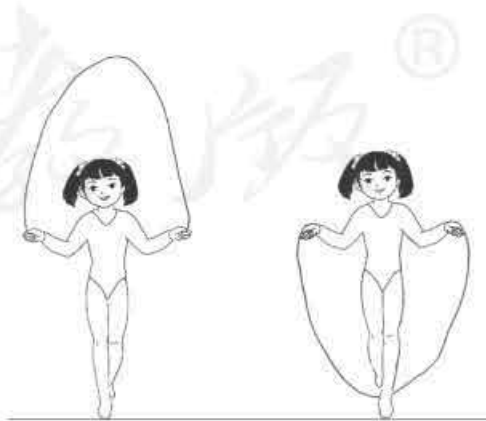


图 5-29

【动作要点】

摇一次绳，两脚依次过绳。

【教学重点】

以肩为轴，手腕放松摇绳，两脚依次跳过。

【教学难点】

前脚掌轻着地，上下肢协调配合，连续跳绳。

2. 并脚跳

【动作方法】

两手握绳的两端，由后向前摇绳（加垫跳和不加垫的跳），当绳即将落地前的一瞬间双脚同时跳起，绳从两脚下摇转过，连续进行（图5-30、图5-31）。



图 5-30 加垫跳

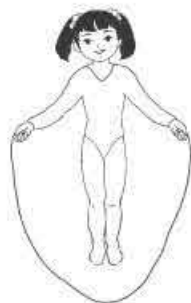


图 5-31 不加垫跳

【动作要点】

摇一次绳并脚跳过，前脚掌轻着地。

【教学重点】

以肩为轴，手腕放松摇绳，双脚起落。

【教学难点】

前脚掌轻着地，上下肢协调配合，连续跳绳。

【教学建议】

- 做好准备活动和整理活动。跳绳是一项比较剧烈的活动，而且需要一定的灵巧、协调性，因此在跳绳前要做好准备活动。跳绳活动结束后，要做调息、整理活动。合理安排间歇时间，每次跳绳练习后，要进行短时的踏步和放松肩关节等活动。
- 跳绳练习，要注意场地清洁和安全。室外场地要清扫，避免练习时尘土飞扬；集体练习时，应选择平坦、开阔的地面，以免崴脚和在活动中发生碰撞；如场地小，练习时要注意周围同学的练习，做到组与组之间练习互不影响。

○两脚依次跳绳时,两脚自然站立,脚跟稍离地,做两脚依次落地的原地跑步练习。两臂屈肘同时由前经下随前脚抬起的同时向后摆动,两脚依次连续跨跳。

○可两手各握对折短绳的一根,做摇绳练习,体会以肘为轴的摇绳动作(图5-32)。

○做摇绳跨跳练习、向前行进跳的练习。

○做徒手模仿并脚跳绳动作。

○两手各握对折短绳的一端,做原地或向前并脚跳绳模仿练习。

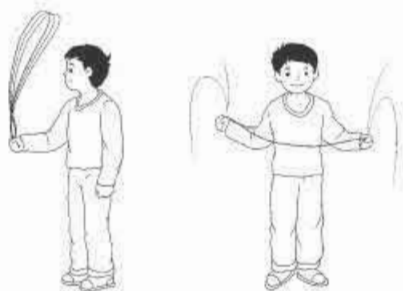


图 5-32

○做并脚跳绳练习。

○并脚跳练习时,首先让学生进行前脚掌着地的各种跳。如原地跳、向前跳出一脚再跳回原位、向左右连续跳、向前连续跳等,要求要轻巧落地,动作连贯,以发展学生身体的灵敏性、协调性,培养学生平衡能力和身体控制能力。

○在学生掌握跳绳动作后,为进一步提高跳绳能力,可采取一些比赛的方式,看谁跳得轻松、协调、连贯,如进行15秒(或30秒)跳绳比赛、一次性跳绳(失误即停)比赛等,以提高学生学练兴趣,促进跳绳技术和技能的提高。

【易犯错误与纠正方法】

(1) 直臂摇绳

纠正方法:屈肘,前臂与大臂约成直角;做模仿练习,或颈挂细绳,手握绳的两端,臂约成直角,做原地跳绳模仿练习。

(2) 上下肢配合不协调

纠正方法:两手握对折绳做模仿跳绳练习,教师用语言提示或打出节奏指导学生练习。

(3) 全脚掌着地

纠正方法:两手叉腰,体验前脚掌着地的各种直腿跳练习。

(二) 跳长绳

两脚依次跳和并脚跳是跳长绳中两种最简单、基本的跳法。原地跳长绳的特点都是跳绳人跳前先站在长绳中间,由静止侧立姿势开始,连续跳几次后摇绳停止,练习结束。

在此基础上,练习从正面和侧面跑入连续跳几次后跑出,不断增加难度,为以后进一步练习更复杂动作打好基础。在教会学生跳绳方法的同时,要教会学生摇长绳的方法。

握绳方法:两人可单手或双手各握跳绳一端,如绳子长可在手掌上适当绕几圈。

摇绳方法:二人面对面站立,同时向同一方向摇转绳子,动作要协调一致。摇转的绳其落地点在跳绳人的一侧,从上向下运转为正摇绳,从下向上运转为反摇绳。

1. 原地并脚跳长绳

【动作方法】

跳绳人先站在静止绳(两摇绳人)中间,侧向绳站立。当绳摇起将要着地瞬间,跳绳人原地双脚跳起,绳子从两脚下摇过,连续跳数次(图5-33)。

2. 原地两脚依次跳长绳

【动作方法】

跳绳人先站在静止绳中间,侧向绳站立。当摇转的绳子即将着地时,跳绳人以绳方向近侧脚先跨过摇转的绳子,另一脚随即蹬离地面连续跳数次(图5-34)。

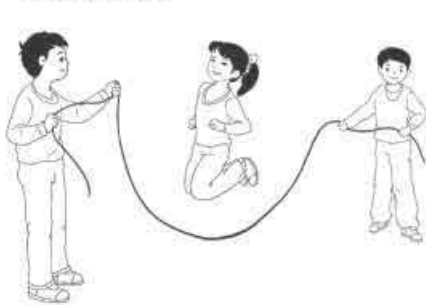


图 5-33

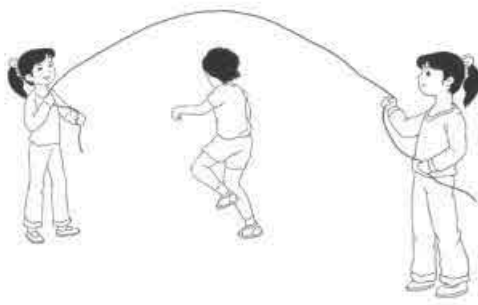


图 5-34

【动作要点】

摇绳节奏均匀,跳绳人注意观察和判断起跳时间。

【教学重点】

跳绳人掌握好跳起的时间和节奏。

【教学难点】

摇绳人与跳绳人之间的配合。

【教学建议】

- 原地并脚跳长绳要求向上起跳的高度与摇绳节奏相吻合，轻巧落地；单脚依次跳长绳要求靠近来绳一侧腿先向侧跨跳，另一腿依次越过，轻巧落地。练习时可由慢到快。
- 低年级学生臂力较差，如果绳长、较重而摇不动，可先用短绳做三人一组练习，体验时空感觉，了解摇绳与跳绳的差异，感受相互之间的配合，再过渡到3~4米的长绳。摇长绳要避开上空的树枝或电线。
- 练习时可每组1~2人跳绳，以增加练习密度。要经常交换摇绳人，使大家都有机会练习摇绳和跳绳，以相互体会摇绳与跳绳的不同感受，也有助于培养学生与他人配合的意识。教师可参加摇绳，边观察边指导。
- 徒手做原地并脚向上跳、前后跳、左右跳的练习，两脚前脚掌轻巧落地，两臂屈肘同时摆起。
- 跳地绳。一条长绳拉直，平放在地上，或地上画一条直线代替绳，或用竹竿代绳，或用自编的草绳。从绳的一端并脚左右跳跃到绳的另一端。上体保持正直，协调、轻巧落地，可培养学生跳绳动作的节奏感，发展身体的协调性、灵敏性。
- 跳摆绳。两人持绳沿地面左右摇摆，跳绳者跳过摇摆的绳子。绳的左右摆动幅度要小。开始练习时可用短绳，3~5人一组，轮流摇绳和跳绳。在此基础上可大组练习。
- 集体原地并脚跳。在绳的一端成一路纵队，面向另一端摇绳人。开始可一人发令，有节奏地连续跳到规定的次数或有人失误时为止。还可用淘汰法，每次的失败者跑下绳，最后三人或一人为优胜者。练习时还可做“前后搭肩跳”游戏，或有节奏的“拍手跳”等。这些练习方式既可以增强学生学练兴趣，又能够通过集体游戏方式使学生知道怎样与他人相互配合，培养团队意识，提高心理素质。
- 原地依次跳长绳的教法学法，可参考原地并脚跳长绳的教法手段。

人教版®

三、教学评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	技能	态度	
跳短绳（两脚依次跳、并脚跳）	☐ 会描述两脚依次跳绳和并脚跳绳的方法 ☐ 知道并能说出跳短绳的握绳、量绳、停绳的方法	☐ 能够较协调、连贯地进行两脚依次跳绳和并脚跳短绳的练习 ☐ 30秒跳绳能达到较好成绩	☐ 能够积极主动地完成练习任务 ☐ 能够愉快地与同学配合练习和比赛 ☐ 能够评论同学的练习情况	☐ 教师应以发展的眼光对学生的学习态度、动作质量、行为表现等进行评价 ☐ 评价应结合教学过程中学生的表现，采取让学生在相互交流中进行互评，或教师与学生共同观察、师生共同进行评价，或学生在教师指导下进行自我或小组评价
跳长绳（原地两脚依次跳、并脚跳）	☐ 知道摇长绳的方法 ☐ 知道原地跳长绳的动作方法及跑出的时机	☐ 摇绳人与跳绳人能够积极配合 ☐ 能够较顺利地地进行所学原地跳长绳练习，并能够在课余时间进行锻炼		

附：30秒跳短绳测试标准（供参考）

年 级	性 别	优 秀	良 好	合 格
一年级	女 生	55个以上	35 ~ 54个	18 ~ 34个
	男 生	50个以上	30 ~ 49个	16 ~ 29个
二年级	女 生	70个以上	50 ~ 69个	30 ~ 49个
	男 生	60个以上	40 ~ 59个	24 ~ 39个

注：本测试标准依据《九年义务教育六年制小学体育教师用书》，人民教育出版社，2000年第1版。

第五节 韵律活动和舞蹈

小学低年级韵律活动和舞蹈是指在音乐伴奏下，富有情感地通过身体进行的表演活动。韵律活动由几个简单的舞蹈手势，配上节奏鲜明、活泼欢快的乐曲，在原地或行进间都可以做；而舞蹈的动作除了基本舞步、音乐等要素以外，更加注重抒发儿童的情感，

反映一定的社会生活，具有一定的情节。

低年级韵律活动和舞蹈主要包括以发展走、跑、跳等基本动作为主的各种律动活动和基本舞步组合练习以及儿童集体舞。这些内容，既作为锻炼身体的手段，也能够有效地发展学生的想象力、创造力、表现力以及身体的协调性、灵活性、节奏感，培养健美的身体姿态和与人交往的能力，丰富学生的情感，促进身心素质的全面发展，是体操活动类教材的主要教学内容。

为了使教学活动适应低年级学生身心发展水平和特点，这部分教学内容采用了韵律活动的基本动作——动作组合——儿童舞蹈基本舞步——儿童集体舞的排列方式，各个环节的动作简单易学，循序渐进。教学内容既重视学生快乐地活动，也充分展示和表现学生的情感，使学生在活动过程中体验韵律活动和舞蹈的乐趣，感受到成功，使学生自信心得到提高，并有效达成该教材的教学目标。

一、教学目标

通过教学，使学生获得韵律活动和舞蹈的基本知识和美的感受与情感体验；初步学习韵律活动时身体的基本部位动作、动作组合和简单的舞步与儿童集体舞；发展学生身体的协调性、韵律感和节奏感，激发想象力、表现力、创造力，培养良好的身体姿态以及文明行为，陶冶美的情操。

低年级韵律活动和舞蹈的各项教材，都是些最简单、自然的动作和小组合。考虑学龄初期学生的身体条件和体能差异不大，因此本书这部分教材内容没有按年级划分，教师可根据学生体能和学校教学设备等实际情况选用和组织教学。为了加强内容的选择性和方便教师选择，编写了较丰富的内容，同时用符号的形式提出了建议学生熟练掌握、基本掌握、了解和任选的内容，教师可以根据情况进行选择。

二、教学内容与教学建议

（一）韵律活动

韵律是舞蹈中的重要因素之一，它是由律动和拍节组合而成的；律动是在音乐或节奏乐器伴奏下，根据音乐的性质、节奏、速度等变化，做一些简单、有规律的动作。韵律活动的内容和形式多种多样，它是以身体活动（特别是舞蹈基本动作）、表情姿态和音乐相结合来反映生活、表达思想感情的一种教育形式。

低年级主要学习在音乐伴奏下做头、手、脚基本部位练习，模仿不同人物、不同形象的走和简单的律动组合，重点是掌握头、手、脚的基本动作。在此基础上，增加下肢等部位的活动和身体基本姿态的练习，发展身体的协调性和韵律感，培养学生良好的身

体姿态和自信心。

1. 在音乐伴奏下做头、手、脚基本部位练习

(1) 基本方向

动作的基本方向包括正前方、右斜前方、右侧方、右斜后方、正后方、左斜后方、左侧方、左斜前方,共八个方向(图5-35)。

在人体自身转动360度所形成的“自然圆”上,可分为夹角相等的八个自转位(每位45度)。各位定名为1、2、3、4、5、6、7、8(图5-36)。

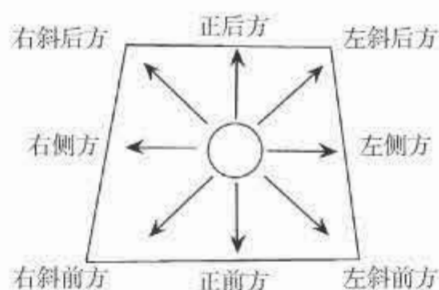


图 5-35

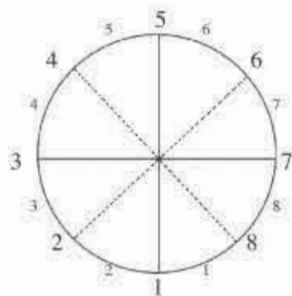


图 5-36

(2) 头部基本动作

【动作方法】

- ①正头：颈部自然挺直，眼看1点中。
- ②仰头：颈部后屈，眼看1点上。
- ③低头：颈部前屈，眼看1点下。
- ④转头：颈沿垂直轴左（右）转动。
- ⑤偏头：颈部左（右）侧屈。



图 5-37

【动作要点】

方向和眼睛看的位置正确，动作自然，有节奏。

(3) 手的基本动作

【动作方法】

①摊手：掌心向下，手腕外旋至掌心向上，腕部尽量上提（图5-38）。

②相反方向的摊手：与动作①相反（图5-39）。

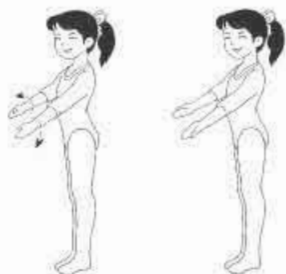


图 5-38

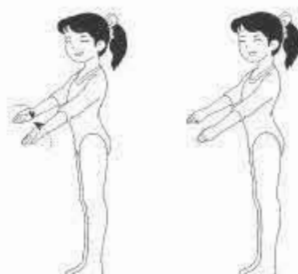


图 5-39

③推指：双手五指相叉，掌心向外，指根用力外展（图5-40）。

④压腕：手自然置于身体两侧，将手腕上提，然后掌根下压（图5-41）。



图 5-40



图 5-41

【动作要点】

手腕外旋至掌心向上，手腕上提、下压或指根外展。

(4) 脚的基本站位

【动作方法】

①正步：两脚并拢，脚尖对1点。身体重心在两脚之间。

②小八字步：在正步的基础上，两脚尖打开分别向2点和8点。

③大八字步：在小八字步的基础上，两脚跟间距一脚。重心在两腿中间。

④丁字步：一脚跟靠在另一脚的足弓处。如同一“丁”字，两脚中间夹角为90度（图5-42）。



图 5-42

⑤弓步：在丁字步的基础上，将丁字步的前脚向前或向旁伸出，并屈膝，小腿垂直地面，后腿绷直，重心在两腿中间（图5-43）。



图 5-43

⑥小踏步：左脚内侧向2点，右脚向左后6点撤步，右脚拇指虚踏地，大腿内侧夹紧，右膝稍屈膝。身体向2点，头向1点，重心在左脚上（图5-44）。



图 5-44

【动作要点】

清楚脚的基本位置。

(5) 基本动作小组合

【动作方法】

预备姿势：正步位，双手于体侧下方压腕（图5-45）。

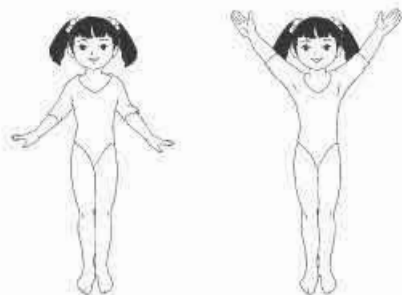


图 5-45

前奏：原地小碎步，同时双手每小节1次压腕。

1—2以脚跟为轴打开成小八字位，同时双手叉腰，头经低头至“正头”位。

3—4头向右、左各偏转1次。

5—6脚成大八字位，同时头经“低头”至“仰头”位。

7—8头向右、左各仰转1次。

9—10收右脚“丁”字步位，同时双手斜上方摊手（图5-46）。



图 5-46

11—12向外翻腕成单指（图5-47）。



图 5-47

13—14右脚沿脚尖方向踏出，成右前弓步，同时，双臂向内绕环，成右手斜上指（图5-48）。



图 5-48

15—16保持原位,身体右、左各倒1次。

17—18右脚收回成小八字步,同时,右手斜上方摊手。

19—20双手原位推手。

21—24向下压腕4次,成预备姿势,同时双脚压足跟。

25—40向相反方向重复9—24小节动作。

间奏:小碎步向右自转1周,同时,双手压腕。

第二遍音乐

1—4出右脚成大八字步位,双手体前“推指”2次(图5-49)。

5—8双手体前下推指2次(图5-50)。



图 5-49



图 5-50

9—12脚位不变,向左拧身,同时体前下推指(图5-51)。

13—16脚位不变,向右拧身,同时体前下推指(图5-52)。

17—24重复1—8:推指动作。

25—26双脚蹦跳步,向2点体前摊手(图5-53)。

27—28推手。

29—30双脚立起,同时双臂经内绕环至右臂斜上举单指(图5-54)。

31—32保持手臂动作,小碎步右后转1周。

33—40向反方向,重复23—32小节动作。



图 5-51



图 5-52



图 5-53



图 5-54

【动作要点】

摊、推手动作，手腕上提和外推到最大限度，手型始终保持兰花掌或虎口掌。

【教学建议】

低年级韵律活动的重点是掌握身体的基本站立姿态和头、手、脚的基本部位动作，教学既要注意把基础打好，建立基本动作概念，也不宜动作抓得过细，应逐步提高熟练程度。

教学时，可采用下述步骤。

- 分解动作：将单一动作逐个分解教学，同时提示动作术语（包括身体方位）。
- 熟悉歌曲：先让学生有节奏地朗诵歌词和歌唱。
- 连续做下肢动作：将第一段歌曲结合下肢动作，按顺序连起来做。
- 连续做上肢动作：将第一段歌曲结合上肢动作，按顺序连起来做；并随歌曲内容让学生把看星星、指星星等动作表现出来。
- 自唱自跳：在教师的指挥下，将第一段歌曲动作连起来，用较慢的速度边唱边跳。
- 连续做第二段动作：将第二段动作串联起来。
- 配乐组合动作：采用单圈队形，教师在圆心，带领学生按照音乐做组合动作。

2. 在音乐或其他音响伴奏下做行进间活动

【动作方法】

预备姿势：立正。听音乐或其他音响，按节拍做不同方向、节奏、速度及变换重心的走。

（1）模仿不同人物的走

解放军雄赳赳地走



图 5-55

老爷爷缓慢、沉重地走



图 5-56

小学生轻快地走



图 5-57

(2) 模仿不同动物形象的走

熊走



图 5-58

鸭走



图 5-59

公鸡走



图 5-60

小猫走



图 5-61

木偶走



图 5-62

矮人走



图 5-63

(3) 不同状态的走

急促地走



图 5-64

漫不经心地走



图 5-65

艰难地走



图 5-66

【动作要点】

走步练习，重点使小学生按照音乐的节奏和动作的要求进行，听节拍自由表现。

【教学重点】

使小学生按照音乐的节奏和模仿动作的要求进行。

【教学难点】

听节拍自由表现。

3. 儿童律动小组合

划船曲

1=F $\frac{2}{4}$

② ④ ⑥

2 5 3 | 2 1 6 | 2 - | 2 0 | 2 5 3 | 2 1 6 |

1.划 船 呀 划 船 呀 划 呀 划 船 呀 划 船 呀
2.用 力 呀 用 力 呀 划 呀 用 力 呀 用 力 呀

⑧ ⑩ ⑫

5 - | 5 0 | 6 5 6 1 | 2 5 3 | 2 - | 2 0 |

划 呀 1.小船划得快 划得快 呀
划 呀 2.不怕风浪大 风浪大 呀

⑭ ⑯

2 5 2 1 | 6 5 | 1 2 6 | 5 - | 5 0 ||

绕 过 这 座 小 山 划 过 桥 呀。
绕 过 小 桥 心 里 乐 开 了 花 呀。

【动作方法】

- ①向后划桨：弓步，双手握“桨”，由前向后划（图5-67）。
- ②向前划桨：由后向前划桨的律动组合，可以4人或6人一组，全班站成若干组，面向同一方向站好（图5-68）。

第一遍音乐（第一段歌词）：

1—8向后划桨动作，4拍一次，共做4次。

9—12向后划桨动作，两拍一次，做4次。

13—16双腿直立并脚，双手压桨，小碎步前进8拍。

第二遍音乐（第二段歌词）：

1—8向前划桨动作4拍一次，做4次。

9—12向前划桨动作两拍一次，做4次。

13—16双腿直立并脚，双手压桨，小碎步前进8拍。



图 5-67



图 5-68

【动作要点】

随着音乐节拍做划船动作，弓步动作到位。

【教学建议】

- 听音乐节拍自然协调地走步。启发和帮助儿童逐步根据音乐节拍、速度的变化，模仿、想象表现出不同人物、不同动物形象特点的各种走步。如：设计情景，模仿“灰太狼，喜洋洋”动作，“老狼老狼几点钟”游戏等。
- 教师示范学生模仿。可请学生课下想象创编，课上表演，表演好的可让大家模仿；还可用同一音乐，让学生即兴创造不同动作，激发学生创作动作的表现欲望，活跃课堂气氛，增加学生学练兴趣，并培养学生创新意识和运动实践能力，帮助学生树立自信。
- 走步的练习一般用2/4或4/4拍的音乐，也可以由教师喊口令或者设置一定的练习情境进行练习；还可以让学生按照自己生活中观察到的人物、动物形象进行练习；或让学生听节拍自由表现，发展学生的想象力和创造力，提高自我表现能力。
- 单一律动与组合律动教学相结合。如：《划船曲》先课下练唱，然后学练划船的三个基本动作：前划、后划、压桨，再组合串联三个划船的律动组合（边唱边做）。可通过变化队形，强化划桨节奏，逐步提高动作难度，以提高学生学练的积极性。

（二）舞蹈

舞蹈教材是经过提炼和组织编排，并经过艺术加工的、有节奏的人体动作和造型，是表达人的思想感情和反映社会生活的一种艺术教育形式。小学舞蹈教材以锻炼学生身体、陶冶性格、进行美感教育为目标。低年级学习后踢步、小碎步、小跑步、跑跳步、踏跳步、踏点步的儿童基本舞步和1~2个儿童集体舞。通过教学，培养儿童良好的身体姿态，感受音乐舞蹈的乐趣；初步培养学生的想象力、表现力、创造力和陶冶儿童活泼、热情、开朗的性格。

1. 儿童基本舞步

（1）后踢步（一般用于2/4拍节奏明快的小快板音乐）

【动作方法】

动作时，身体略向前倾，侧转头，双腿交替随音乐节拍均匀地向后踢小腿，绷脚面（图5-69）。

【动作要点】

重心稍前，绷脚面。



图 5-69

(2) 小碎步 (一般用于2/4或4/4拍轻快或抒情音乐)

【动作方法】

预备姿势：正步。动作时，双腿膝关节自然弯曲，双脚提踵，双脚掌按音乐节拍做原地或行进中的小碎步 (图5-70)。



图 5-70

【动作要点】

膝关节自然弯曲，提踵，前脚掌着地。

(3) 小跑步 (一般用于2/4拍或4/4拍行板音乐)

【动作方法】

预备姿势：正步。动作时，双腿随音乐节奏，交替向正前方抬腿屈膝，脚尖自然下垂，前脚掌先落地。身体重心平稳，步法富有弹性，轻松活泼 (图5-71)。



图 5-71

【动作要点】

抬腿屈膝，脚尖下垂，脚掌落地，重心平稳，有弹性。

(4) 跑跳步 (一般用于2/4拍或4/4拍欢快、活泼的音乐)

【动作方法】

(以右脚起步原地跑为例) 预备姿势：正步。前半拍右腿抬起，同时左腿经屈膝向上引体跳起，左脚离地，后半拍左脚掌先落地，然后右脚落地 (图5-72)。



图 5-72

【动作要点】

右脚、左脚抬起的先后顺序，前脚掌着地。

(5) 踏跳步 (一般用于2/4拍或4/4拍中速音乐)

【动作方法】

预备姿势 (以右脚起步原地跑为例)：正步或小八字步准备。第一拍 (或前半拍)，右脚原地踏一步，身体重心移至右脚，同时双腿膝关节自然弯曲。第二拍 (或后半拍)，右脚蹬直向上跳起，左脚正吸先离地 (图5-73)。



图 5-73

【动作要点】

掌握身体重心，腿蹬直向上跳起。



图 5-74

(6) 踏点步 (一般用于 2/4 拍或 4/4 拍中速音乐) (图 5-74)

【动作方法】

○第一种做法：右小踏步准备

预备姿势：双腿膝关节弯曲，右脚离地。第一拍，

右脚掌着地，蹬伸直腿，同时左脚离地。第二拍，左脚掌先落地，然后全脚掌着地，同时双腿膝关节弯曲，右腿后吸小腿，右脚离地。

○第二种做法：右小踏步准备

预备姿势：右腿直膝，以脚掌踏地，同时，左脚掌离地。第一拍，左脚掌先落地，然后全脚掌着地，同时双腿膝关节弯曲，右脚自然离地，身体重心与地面垂直向下移至左脚。第二拍，右脚掌踏地，直膝，身体重心与地面垂直上升，移至右脚，同时左脚离地。

【动作要点】

右脚掌着地，蹬伸直腿；左脚掌过渡到全脚掌着地，膝关节弯曲。

2. 儿童集体舞

(1) 《小火车舞》

小火车舞

1=A $\frac{2}{4}$

$\text{||: } \underset{(2)}{5} \quad \underset{(4)}{5} \quad | \quad \underset{(6)}{5} \quad \underset{(8)}{4} \quad \underset{(8)}{3} \quad \underset{(8)}{4} \quad | \quad \underset{(8)}{5} \quad \underset{(8)}{\dot{1}} \quad | \quad \underset{(8)}{7} \quad \underset{(8)}{\dot{1}} \quad \underset{(8)}{\dot{2}} \quad \underset{(8)}{7} \quad | \quad \underset{(8)}{\dot{1}} - :|| \quad \underset{(8)}{\dot{1}} \quad \underset{(8)}{3} \quad \underset{(8)}{\dot{2}} \quad | \quad \underset{(8)}{\dot{1}} \quad \underset{(8)}{7} \quad \underset{(8)}{6} \quad \underset{(8)}{5} :|| \quad \underset{(8)}{X} - ||$
 鸣——

【动作方法】

参加人数不限，大家围成一个圆，面向圆心。圆内请若干小朋友为邀请者（与圆圈上小朋友比例为 1 比 6 左右），其余小朋友为被邀请者。

第一遍音乐

(1) 小节：邀请者，双手叉腰，逆时针方向走。第一拍，前半拍左脚原地跳一次，同时右腿屈膝，脚离地，后半拍右脚落地。第二拍，左脚向前走一步。被邀请者在圆圈上两拍拍手一次。

(2) — (5) 小节：邀请者动作同 (1)。

(1) — (5) 小节：反复：动作同 (1) — (5) 最后两拍邀请者面对一个被邀请者。

(6) 小节：邀请者与邀请者动作相同，第一拍，左脚原地踏一步，同时左手后背（或叉腰）。第二拍，右侧踵步，右臂由下经体前晃手向右侧打开，手心向上，以示邀请友好之意（图 5-75）。

其他小朋友继续两拍拍手一次。

(7) 小节：动作同（6），方向相反。

(6) — (7) 小节：反复：动作同（6）—（7）。

(8) 小节：圆内邀请者蹦跳步右转 180 度面向圆心，同时圆圈上被邀请的小朋友，双手搭在对方的肩上（或扶在腰两侧）（图 5-76）。

第二遍音乐：

(1) — (5) 小节反复：圆内排头双手叉腰当火车头，后边人双手搭在对方的肩上（或扶腰间）。同时继续做单脚吸跳步。圆周上的同学按节拍拍手。

(6) — (7) 小节反复：动作同第一遍音乐（6）—（7）小节，只是同时做（图 5-77）。

(8) 动作同第一遍音乐（8）。

舞蹈反复进行，直至参加舞蹈的人全部被邀请完毕。



图 5-75



图 5-76



图 5-77

【教学要点】

本舞蹈练习，应让全体学生先练好吸跳步和邀请的基本动作，再进行邀请练习。全体同学都被邀请后所组成的几列火车，还可结合游戏进行活动。

(2) 《猜拳游戏舞》

猜拳游戏舞

1=C $\frac{2}{4}$ 欢快地

(2) (4)

1. 1 1 2 | 3. 3 3 1 | 3. 1 3 4 | 5 - | i. i 5 5 |

(6) (8) (10)

3. 3 1 1 | 5. 4 3 2 | 1 - :|| x x | x 0 ||

嘿 嘿 嘿!

【动作方法】

全体学生站成单圆，面向圆心，请若干人在圈内做邀请者。

第一遍音乐：

(1) — (8)：圆上的学生站立，每拍于胸前拍手一次。圈内邀请者逆时针方向跑跳步，每拍于胸前拍手一次，最后一拍，面对圆上两个学生的间隔处，(示意)邀请这两个学生。

第二遍音乐：

(1) — (2)：邀请者与邀请者动作相同，左手叉腰，右手向右侧摊掌同时做右侧踵步。第三拍开始，收回，成立正姿势。

(3) — (4)：动作同(1) — (3)，方向相反。

(5) — (8)：三人两手互拉成圆圈，顺时针方向滑步八次(或小碎步)，转一周回原位。

(9) — (10)：三人右脚原地随节奏踩三次，同时嘴里喊着号子，第三次右手猜拳(出手心，手背)，手形单独者则进圈为邀请者，如三人相同，原邀请者继续邀请。

【教学要点】

此集体舞是用儿童猜拳竞争的游戏，结合跑跳步、滑步等基本舞步，而进行的简单舞蹈练习。这些内容既可提高儿童舞蹈的兴趣，又巩固了基本舞步的学习。教学过程中应注意基本舞步的准确性。

【教学建议】

○教师讲解每种舞步的姿态、队形变化的特点，动作节奏与速度特点，以及舞步情趣表达的特点和舞蹈情绪的表达与交流特点等。如：后踢步动作时，双腿匀速后踢小腿，绷脚面，无重拍，提示此舞步速度偏快，情绪表达比较活泼欢快等。

○舞步训练重点在脚的动作节奏。为了增强舞步的表现力，教学中应注意全身各部位动作的协调配合。可设计一定的舞蹈形象或情趣的表现，这样可以增强和保持学生学习舞步技能的兴趣。在小碎步基本做法掌握后，可请同学们自己想象设计舞蹈形象，也可由教师提示。只要脚下是小碎步练习，就可表现小鸟飞、小鱼游、开汽车、开飞机等动作形象。如：在练习蹦跳步时，也可以按统一节奏变换节奏地跳跃，如“二慢三快”的蹦跳或结合形象的律动练习的兔跳、青蛙跳、袋鼠跳等。

○欣赏音乐，启发学生对动作情绪、节奏的理解。舞步应与儿童集体舞或律动组合有机结合起来进行教学，以免形成单纯学舞步与舞蹈脱节的现象。

- 要反复提示动作名称，以加深印象。教动作，要与音乐巧妙结合，以增强学生韵律感。舞步练习时，先单方向个人练习，然后再进行多方向集体配合的练习。
- 集体舞教学前，首先让学生熟悉、感受音乐，这对学生理解和掌握舞蹈动作，记忆舞蹈顺序，抒发表达情绪都十分有益。
- 《小火车舞》要熟悉音乐的性质、节拍、速度，启发学生要把舞蹈的情绪、动作的节拍和速度紧密结合起来；在学习单脚吸跳步和邀请人动作时可站成双圈队形，逆时针方向做。学习邀请动作时先面向圆心做，然后再面对面做；进行完整练习时，圈内邀请人数的比例一般应是参加舞蹈总人数的六分之一左右，使学生都有参与的机会，防止过长时间的等待。在学练过程中，教师应及时提示参加集体舞蹈的文明礼貌要求。

三、教学评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	技能	态度	
韵律活动	知道所学各项韵律活动基本动作的名称、做法和所模仿人物或动物形象的动作特点	○初步学会各项韵律活动的基本动作 ○能够在音乐伴奏下做所学基本部位动作、模仿各种人物或动物形象以及完成动作组合练习	○能够积极主动地完成练习任务 ○能够愉快地与同学配合练习与比赛 ○能够评论同学的练习情况	○每次课教师应坚持把学生出勤情况记录在班级考勤簿上 ○教师应以发展的眼光对学生的学习态度、动作质量、行为表现等进行评价 ○评价应结合教学过程中学生的表现，采取让学生在相互交流中进行互评，或教师与学生共同观察、师生共同进行评价，或学生在教师指导下进行自我评价
舞蹈	知道所学各项儿童基本舞步及儿童集体舞名称	○初步学会各项儿童基本舞步动作方法 ○能够在音乐伴奏下，进行儿童集体舞练习		

第六章

球类活动

球类，是小学生十分喜爱的体育活动。小学一、二年级球类活动，根据学龄初期儿童的身心特点和课程标准要求，以小篮球、小足球和乒乓球为主要内容，以游戏形式为载体，把熟悉球性和学习球类项目的简单动作方法融于游戏活动之中，具有很强的趣味性、竞争性、对抗性、集体性和全面锻炼身心的价值。球类活动是小学一、二年级的主要教材内容之一，主要为培养小学生从小对球类运动的兴趣爱好，并为今后的学习打下初步基础。

一、教学目标

通过教学使学生体验和熟悉小篮球、小足球和乒乓球等项目的球性和特点，了解有关球类项目的初步知识，体验和初步学习一些球类动作的方法和技术技能，感受活动乐趣；发展学生灵敏、协调、速度、力量等素质；增强呼吸、循环及内脏器官功能，培养机敏、果断、顽强、勇敢等心理素质以及团结协作、相互帮助的集体主义精神。

二、教学内容与教学建议

小学一、二年级球类活动，都是一些最简单的动作方法和生活实用技能，易学易练。为此这部分教材只编写了“动作方法”、“动作要点”及“教学建议”等内容，未作“教学重难点”和“易犯错误与纠正方法”的提示，主要是要适应低年级学生动作发展的实际，尽量使学生在游戏活动中感受球类运动的乐趣，获得一些球类运动的初步知识和方法。因此，球类教学应尽量避免把简单的动作方法教得过细，使教学过程复杂化，影响锻炼效果。

此外，没有提出小篮球、小足球和乒乓球的教学时数比重，只是用符号提示出重点掌握、基本掌握等内容的建议。教师可以结合学校情况具体安排（表6-1）。

表 6-1 球类运动教学内容

项目	教学内容
小篮球游戏	1. △抛接球；2. ○球绕环；3. △原地各种姿势拍球；4. ★原地拍球比多；5. △投球进筐；6. ◇投活动篮
小足球游戏	1. △原地持绳颠球；2. ◇传接地滚球；3. ◇踢球比准；4. △直线运球
乒乓球游戏	1. △握拍方法；2. △端球比稳；3. ◇颠球比多；4. ◇击接墙面反弹球；5. ◇双人对接地面反弹球

注：★掌握 △基本掌握 ◇了解 ○选择

第一节

小篮球游戏

小篮球游戏，是根据小学一、二年级学生的身心特点和实际能力设置的教学内容，采用体积较小、重量较轻、色彩多样的小篮球，并结合小场地、低球篮、大直径球篮等开展教学。

小学一、二年级小篮球游戏，主要以上肢控球的基本动作为主，如：抛接、拍运、传、投等简单动作方法。通过多种方式的小游戏，使学生初步学习和掌握一些篮球项目的简单知识和技术方法，培养学生活动兴趣，锻炼学生身体，为以后进一步学习这项活动奠定基础。

一、教学目标

通过游戏的形式，使学生获得篮球活动的简单知识，熟悉小篮球的球性特点，初步学习和掌握小篮球的抛接、拍运、传、投等简单方法和技能，感受活动的乐趣，发展身体灵敏、协调、速度和力量等素质，促进内脏器官机能发展，培养学生认真学习、刻苦锻炼以及团结协作的良好作风和行为习惯。

二、教学内容和教学建议

(一) 抛接球

【动作方法】

双手五指自然分开持小篮球于体前，用站姿或蹲姿两臂、手腕、手指顺序用力将球由下向上抛出；小篮球下落时，双手五指自然分开，指尖向上主动迎球，将球接住，并顺势缓冲。看谁抛接方法正确，不掉球（图6-1）。

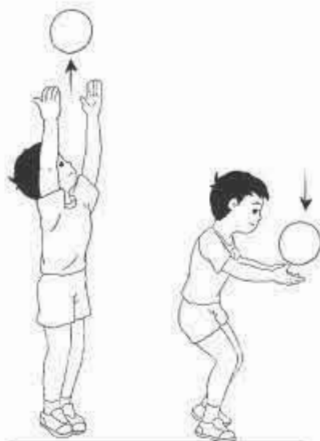


图 6-1

【动作要点】

双臂由下向上协调用力抛球，五指自然分开，指尖向上主动接球。

【教学建议】

- 抛接球游戏主要是让学生在抛接练习过程中体验球感，获得参与游戏的愉悦感。开始练习时可采用自抛自接的形式进行练习，用站立姿势，不宜抛得过高，重在抛接方法正确，主动迎球，将球稳稳接住。
- 在站立低抛小篮球的基础上，要求抛出一定高度，并做一些附加动作，如击掌、下蹲、转体、数数，喊节奏等，但要接住球才为成功。
- 用蹲立姿势进行上述方法练习；或单手抛，双手接，或二人相互对抛接。
- 在自主体验抛接球后，可采用同伴挑战、小组比赛、集体比赛等活动比赛谁接得稳。
- 在教学过程中，由于学生手中有器材，因此要加强学生的安全意识，避免在抛、接、捡球的过程中发生碰撞，鼓励学生互帮互助，互相评价。

(二) 球绕环

【动作方法】

站立姿势，一只手持球，五指充分张开，掌心空出，形成屈腕抓握手形，将球绕过头或颈、腰、髋、两腿等部位传递到另一只手，如此循环往复环绕练习，看谁的动作协调，不掉球（图6-2）。

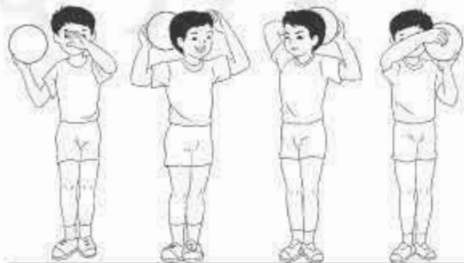


图 6-2

【动作要点】

持球手指充分张开，掌心空出，手递手环绕。

【教学建议】

- 球绕环游戏是熟悉球性耍球方式的一种。要求用指、掌触球，用手腕、手指做翻转动作，是提高控球能力的有效手段之一。主要让学生体验和感受球的大小、软硬、轻重的特性，尝试控球的感觉，激发学生玩球的喜悦心情和欲望。
- 初学时，首先进行一人一球自身体验头部、颈部、腰部、腿间等部位的绕环，不要求快，要求交接方法正确，可让学生两手交接球时发出触球的“啪、啪”声音。教师注意观察并适时与学生交流，引导他们说出绕环练习时的心理感受。
- 规定不同的绕环次数和速度，或采用不同大小、重量的球体，如小足球、小篮球、软式排球来进行练习。
- 较为熟练后，可不断变化方式进行练习，如顺时针绕环、逆时针绕环等。
- 在自身体验各种方式的球绕环练习后，可采用小组练习，由学生轮流担任小组长给出练习指令，大家共同游戏，培养学生的指挥能力与协作意识。
- 可进行“绕环比快比稳”小游戏。例如：计时10秒或倒数10次，看谁绕环次数多，掉球少。提高学生控球的能力。
- 也可以分组进行“绕环接力”游戏。例如：听令后从排头依次进行同一部位的绕环接力，培养学生协作意识和配合能力。

（三）原地多种姿势拍球

【动作方法】

原地采用半蹲、全蹲、坐地、单腿跪等姿势进行双手、单手、左右手交替方式的拍球练习活动。看谁拍球方法正确，连续拍球次数多（图6-3）。



图 6-3

【动作要点】

用手指、掌部（掌心空出）压按球，并以肘关节为轴，前臂随球上下屈伸，手触球似“粘球”，抬头拍球。

【教学建议】

- 原地拍球是指用手连续按拍由地面反弹起来的球，是运球的基础。拍球时，手触球的部位适宜，用手的感觉控制球，不许拍打球。
- 练习初期，由于学生控球能力差，球可能会到处乱跑，可用双手拍球，降低动作难度；并强调手接触球后再按压球。
- 双手能熟练拍球后，再过渡到单手拍，或左右手交替拍、拍大小不同的球，提高控球能力。
- 可两人或多人一组进行练习，让学生互相帮助，培养学生互相帮助的精神。
- 分组游戏，比比谁控制球的能力强或连续拍次数多。可请小组长记录并宣布前6名学生的成绩。

（四）原地拍球比多

【动作方法】

自然姿势站立，双腿微屈，上体微前倾，抬头原地进行拍球动作练习，看谁拍的次数多（图6-4）。



图 6-4

【动作要点】

动作柔和，张开手指，手接触球后，抓和压结合拍球。

【教学建议】

- 原地拍球比多游戏，是在学生基本会拍球的基础上，通过拍球数量的增加，进一步熟悉球性，巩固和提高控球、拍球的能力，促进学生参与练习的兴趣。
- 采用集体半分钟或一分钟双手拍球计数比赛，引导学生自拍自数，并能记住自己的成绩，告诉自己相邻同伴，共享参与的快乐。
- 进行双手和单手拍球计数比赛，提高学生控球能力。
- 学生用单手拍球、左右手交替拍球、原地双脚随意移动等形式的拍球比多，进一步提高控球能力，激发练习兴趣。
- 两人一组进行拍球比赛，并相互观察、相互帮助，评价谁的拍球次数多，谁的拍球方法对。
- 在教学过程中，要进行安全意识的培养，避免发生碰撞，学会相互谦让。

（五）投球进筐游戏

【动作方法】

双手持小篮球于体前，双腿微屈开立，然后双脚蹬地，双手将球投向前面的篮筐内（图6-5）。

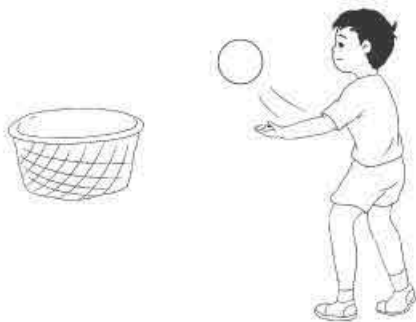


图6-5

【动作要点】

双手持球于体前，手指自然分开，掌心空出。最后用腕、指将球投出。

【教学建议】

- 这是一种双手在体前由下向前上方投篮的方法，主要让学生体验全身协调用力的动作过程，激发学生的练习兴趣。在游戏之初，可用大筐、近距离投球来增加成功率，满足孩子的成功感。
- 让学生体会多种方式的投球进筐动作，可单手投、双手投、持球于体前抛掷、持球于胸前投掷等方式，增强趣味性，发展投掷能力和身体协调性，感受投球进与未进的情绪变化。
- 筐与投掷线的距离可根据学生的投掷能力和球的大小、轻重进行调整，逐渐增加投球的远度和篮筐的高度（可把篮筐放在凳子、桌子、台阶上等），或改变投球方式来促进学生掌握投球进筐的基本动作方法和技能。
- 可以改变篮筐的形式，如让学生向放在地上的铁环、呼啦圈或用绳等物

件摆的圈内投球，以及在地上画圈做篮筐等，提高练习的兴趣。

- 可以两人一组，进行规定次数投球，一人投，一人计数，并告诉同伴投球进筐的成绩，锻炼学生互帮互学、轻松交流的能力。
- 可分组进行计时投球进筐比赛，在规定时间内投球进筐个数多的小组获胜。通过游戏培养学生的合作、竞争和团队精神。

（六）投活动篮游戏

【动作方法】

一人用双手持呼啦圈或铁环等替代活动篮，另一人自然姿势站立，持球于体前，双手将球投进活动篮圈内。二人互换一投一接动作练习。比投得准、配合得好（图6-6）。

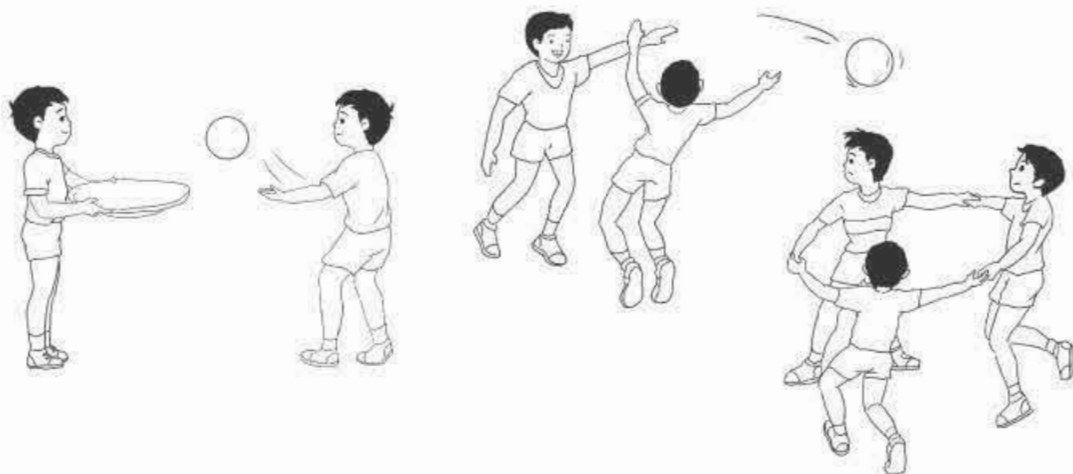


图6-6

【动作要点】

两人配合，投篮人判断准确，接球人主动接球。

【教学建议】

- 此项练习是在学习“投球进筐”游戏的基础上通过投活动篮游戏，进一步熟悉球性，发展学生的判断力，提高投球的准确性，以及同伴的协作能力。
- 近距离的练习，投球者体会协调用力将球投出的感觉。接者注意移动中，判断来球的方向，准确地将球接进圈内。锻炼学生在活动中交流、配合

的能力。

- 进行小组比赛，在规定距离、规定时间内以投中多的组为胜。培养学生的团队意识、竞争意识和合作能力。

第二节

小足球游戏

小学一、二年级小足球游戏，是根据学龄初期儿童的动作特点和实际能力设置的教学内容，具有很强的趣味性、竞争性、集体性以及全面锻炼身体的特点，是小学一、二年级球类活动的主要教学内容之一。教学中采用直径较小、重量较轻、色彩多样的小足球，活动场地可大可小。

小足球游戏，采用一些最简单的足球活动方法，通过教学让学生熟悉球性，初步体验和学习足球的基本动作方法和基本技能，感受活动乐趣，培养对小足球的兴趣爱好；发展学生下肢力量、奔跑能力，以及灵敏、协调等身体素质；促进内脏器官机能的发展；培养学生认真学习、刻苦锻炼、合作交往的习惯和意识。

一、教学目标

通过游戏的教学形式，使学生获得小足球活动的简单知识，了解小足球的球性和特点，体验和学习颠球、踢球、运球等的基本动作方法，培养活动兴趣爱好；发展学生身体灵敏、协调、速度、力量等基本活动能力和素质，促进内脏器官等机能发展；培养学生认真学习、刻苦锻炼等精神品质，以及团结协作、合作交往、互动交流的能力，体验运动的乐趣。

二、教学内容和教学建议

（一）原地持绳颠球游戏

【动作方法】

将球系上绳子或装在网兜里，手持绳。当球下落时，靠小腿的摆动，用脚

面连续踢球的下部。要求踢球部位正，连续性好（图6-7）。

【动作要点】

一腿支撑，另一腿小腿摆动发力，用脚背正面击球。

【教学建议】

- 颠球是熟悉球性的练习方式之一，是体验球感的基本活动，是学习足球的基础性练习。初学足球一般先通过颠球练习熟悉球性，逐步体会肌肉感觉。
- 可从认识相关的身体部位来导入教学。例如，教师指着自己的膝关节、小腿、脚背、脚内侧、脚外侧等部位，请学生说出相关部位的名字，然后让学生明确颠球时的触球部位。
- 以节奏操的方式，让学生跟教师的节奏做徒手模仿颠球动作，先左右腿各一个八拍，再左右交替二个八拍，让学生体会一腿支撑，另一腿进行小腿摆动的颠球动作。
- 结合课的准备活动，进行踢毽子或踢手持系在绳上的毽子练习。
- 在个人自主体验原地持绳颠球的基础上，可两人一组，一人持绳数数，一人练习颠球，然后相互交换。相互观察，相互交流，相互评价。
- 最好每人一球，如球少可采用分组练习。
- 30秒钟计时，自颠自数，然后说出自己的成绩。
- 小组站成圆形，进行颠球比多的游戏，看谁连续颠球次数最多。
- 在原地持绳颠球的基础上，进行前、后、左、右移动颠球，或直接颠无绳球。



图 6-7

（二）传球地滚球游戏

【动作方法】

踢静止球时，支撑腿的膝关节微屈，重心稍下降，另一腿自然前摆，用脚背或脚内侧踢球的中后部，让球贴地面沿直线向前滚动；接球时，接球脚自然伸出迎球，把球停在自己的脚下。要求踢得正，滚得直，停得住（图6-8）。

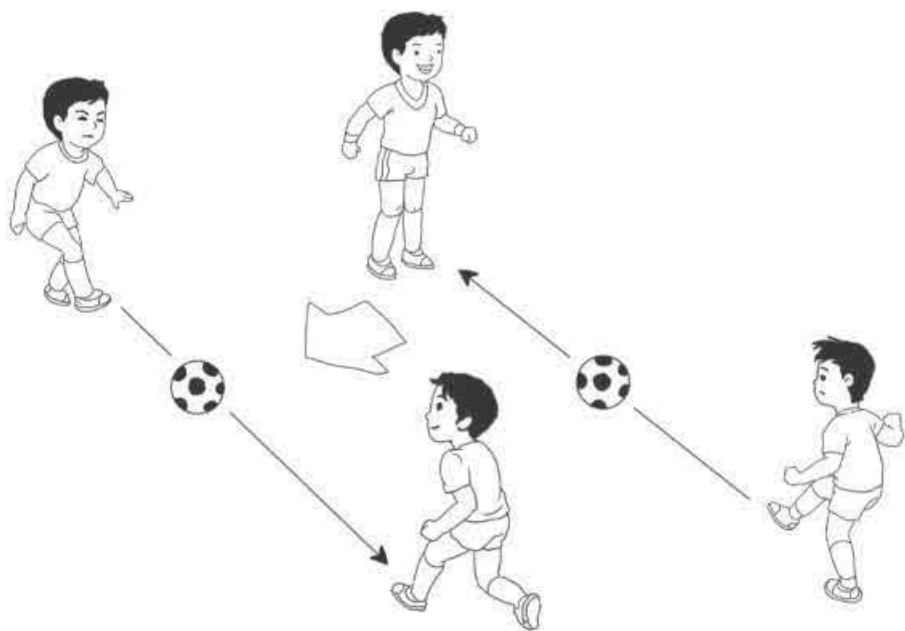


图 6-8

【动作要点】

踢球时一脚支撑，重心稍低，踢球的中后部。接球时，脚离地面不高于球的高度，用脚掌停球。

【教学建议】

- 传球是踢球的一种方式，接球也叫停球，都是足球最基本的技能。本项练习主要让学生熟悉球性，初步学习踢静止球、接滚动球的方法，体验踢球和接球的感觉。
- 教学时，首先要让学生明白传出的球应紧贴地面，向接球方向滚动，而不是空中球。教师可给学生直观的对比示范，强调脚触球的位置。
- 一人一球，距墙2~3米，自主练习踢地滚球，并停住由墙面反弹回来的球，可逐渐加大与墙的距离。
- 两人一组进行地滚球传接练习，传球距离可由近到远，练习中可相互提醒将球传得正，滚得直，停得住。
- 三人或多人成三角形或多边形进行依次传接地滚球游戏，培养同伴之间友好交流、合作学习的能力。

- 分组进行传接地滚球的传接比快、比准、比直，接球比稳等游戏比赛。通过比赛，巩固学生传接球动作技能，培养学生遵守游戏规则，尊重、关心和帮助同伴的精神。

（三）踢球比准游戏

【动作方法】

支撑腿微屈，重心稍下降，用摆动腿的脚内侧或脚背正面击球的中后部，将球向前方的标志区或标志物踢出（图6-9）。

【动作要点】

脚内侧踢球时，以脚内侧触球的后中部将球踢出；脚背正面踢球时，以脚背正面触球的后中部，脚面绷直将球踢出。



图 6-9

【教学建议】

- 这是一项发展足球射门能力的练习。用脚内侧踢球，容易掌握，踢起来比较准确，适于近距离射门；用脚背正面射门动作稍难一些。教学中要引导学生把注意力集中在踢球脚的部位，尽量踢得准。
- 学生每人一个球、一个呼啦圈，将呼啦圈平放在地上，让学生尝试将球踢进呼啦圈，可允许学生自己摆放目标的距离。要提示学生用踢球的正确部位和方法踢球，体会不同的距离用力大小的感觉。
- 学生两人一组，相距1.5米左右，一人手持呼啦圈将圈立放在地上，另一人用脚内侧或脚背正面将球踢进呼啦圈，轮流练习。尝试近距离的踢准练习，同伴相互评价。
- 将呼啦圈靠墙立放，学生分组练习，依次将球踢进圈内，每组可选派小组长负责协助捡球与摆圈，踢球距离由近及远；也可在墙上画出各种简单的图形或趣味性的图像作为踢球区，如圆形、三角形、各种动物头像等。
- 可在地面摆放标志杆、标志物作为踢球区，让学生练习踢准。标志物可以是书本、木块、石块等，以利于学生课外练习。
- 可设置踢球距离1.5米、2米、3米等几个练习场地，进一步提高学生的观察力、判断力和控制力。

（四）直线运球游戏

【动作方法】

用脚将小足球沿地面直线向前推进（图6-10）。



图 6-10

【动作要点】

用脚将球直线推进。

【教学建议】

- 运球时可用脚的各部位，包括脚背正面、脚背内侧、脚背外侧和脚内侧运球去推拨球，在一般情况下是采用地滚球前行。在本内容学习中，由于运球技术比较复杂，学生用哪一种方法运球可不作要求，重点是让学生自己去感受和体验用脚踢球沿直线运行即可。通过练习发展踢的动作能力，熟悉球性，发展身体协调性。
- 初学时，小足球不好控制，可用纸盒代替小足球，让学生尝试直线运纸盒，感受和体验脚的接触部位，激发兴趣。
- 可利用运动场上的跑道线，篮球场、排球场的边线进行练习，但在练习过程中，要提示学生注意安全，避免发生碰撞。
- 自设目标进行短距离的直线运球练习。如：在距自己3~5米处放置书包、木块、石块、毽子等作标记进行直线运球练习。
- 可3人或多人成三角形或多边形巡回进行直线运球练习。鼓励同伴之间相互交流、合作学习。
- 分组进行直线运球迎面接力比赛。按各组完成的先后顺序排名次，并评出运球好的学生。

第三节

乒乓球游戏

乒乓球及球拍体积小，便于携带，对场地设备要求不高，便于开展，具有趣味性、竞争性等特点，深受小学生喜爱，是小学球类游戏教材的主要内容。经常参加乒乓球活动，对于发展灵敏、协调、速度、力量等身体素质和基本活动能力，提高神经系统对机体的调节机能，培养沉着、果断、机敏等心理素质都具有良好的作用。

小学一、二年级乒乓球游戏，主要是一些最基本、最简单的持球拍进行的体验和熟悉球性的活动。通过活动，使学生认识乒乓球运动，培养对乒乓球运动的兴趣，锻炼学生身体，为以后进一步学习乒乓球运动基本技术奠定基础。

一、教学目标

通过教学，使学生获得乒乓球运动的简单知识，体验和感受乒乓球的球性特点，体验和学习握拍、击球等动作方法和基本技能；增强上下肢及腰部力量，发展灵敏、协调、速度、力量等身体素质和基本活动能力，促进神经系统的快速反应能力；培养同学间愉快协作、相互交流和帮助等良好精神品质。

二、教学内容与教学建议

（一）握拍方法（分直握拍和横握拍两种）

直握拍：拇指和食指用力握住拍柄，并留有空隙，把拍柄压在虎口上，中指保持自然弯曲，顶住球拍的中上部，无名指和小指叠在中指后面（图6-11）。

横握拍：以中指、无名指和小指自然地握住把柄，拇指在拍子的正面，自然贴在中指的旁边，食指斜放在拍子的反面（图6-12）。

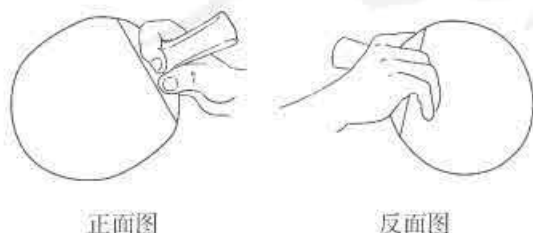


图 6-11

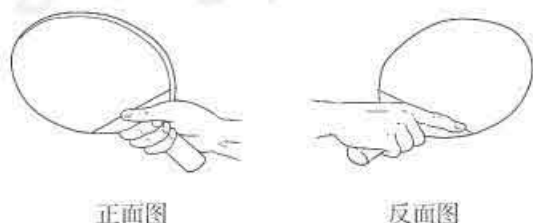


图 6-12

（二）端球比稳游戏

【动作方法】

自然站立姿势，手持球拍让乒乓球在球拍上平稳不掉落。比保持时间长（图6-13）。

【动作要点】

持球拍成水平状，端球平稳。注意力集中在乒乓球上。



图 6-13

【教学建议】

- 这是一种熟悉球性的练习，体验控球能力。
- 每人一球一拍，握拍方法不限，原地站立，将球放在球拍上，体验平稳端球的感觉。
- 原地站立，尝试让乒乓球在球拍上慢慢地滚动，注意寻找平衡点，调整球拍，让球不掉落。
- 教师或学生可从端球开始大声计数，使学生了解自己平稳端球的时间。
- 集体原地端球练习，教师10秒或20秒计时发令，看谁平稳端球时间长。
- 在直径2米的圈内，先尝试在圈内原地踏步端球练习，再在圈内换方向移动端球练习，学生自己计数，了解自己保持的平稳端球时间。
- 两人或多人一组，一人一圈，在相距1米的圆圈之间，做依次互换位置的端球练习，相互交流、评价和鼓励。
- 分组游戏，相距3~5米的距离，进行端球接力的练习。提高控球能力，培养学生的合作意识，促进学生细致认真的学习态度。

（三）颠球比多游戏

【动作方法】

自然站立姿势，直握或横握球拍，将球拍平放于体前，另一手将球轻轻抛起，当球下落接近球拍时，用球拍轻轻向上颠球，如此反复进行。比一比，看谁颠球次数多、颠时间长（图6-14）。



图 6-14

【动作要点】

球拍端平，垂直颠球，用力均匀。

【教学建议】

- 这是一组熟悉球性和控球能力的练习。
- 学生初次颠球时因用力不均匀，控制不住，会出现到处捡球的现象。建议用细线编织一个小网兜，将球装在里面，练习持绳颠球，这样可减少捡球。待基本能控球后再去掉网兜练习颠球。
- 原地颠球计时、计数练习，学生在规定时间内，如20秒内自颠自数，也可两人一组协作练习，以提高控球能力和增加练习兴趣。
- 在学生具备一定控球能力后练习颠高球，颠低球、颠高低交替的球，不断提高控球技能。
- 进行原地颠球比多小游戏，可两人一组比赛，也可进行小组个人的颠球数累加比赛。针对比赛结果，同伴、小组长或教师要及时做出评价，不仅要针对颠球次数，还要针对颠球结果进行评价。
- 先尝试原地踏步颠球练习，再进行移动颠球练习。
- 两人一组，相距3米左右距离做相互换位的颠球练习，同伴间互相提示和帮助，并进行相互评价。
- 行进间颠球比多、比快的比赛，可两人一组比赛，也可小组多人的比赛。
- 迎面颠球接力游戏，游戏中注意培养团结合作的精神。

（四）击接墙面反弹球游戏

【动作方法】（以右手握拍为例）

自然站立，或左脚在前、右脚在后。左手掌心托球于身体右前方，右手握拍于体右侧；抛球后，右手挥拍向前上方将球击向墙壁；当球弹出的瞬间，将球再击向墙壁。如此连续进行（图6-15）。



图 6-15

【动作要点】

击球时机及对力量的控制。

【教学建议】

- 这是一项进一步熟悉球性和把握击球力量、控球能力的练习手段。

- 用球拍连续接击由墙面落到地面反弹球的练习。可个人练习，也可几人一组共同练习，练习时，可大声数出自己接击反弹球的次数，激发练习兴趣。
- 距墙适当距离，尝试练习接击墙面反弹球练习。
- 分组进行墙面反弹球比多游戏，累加小组每人的接击反弹球次数进行评比，培养学生团结协作精神和集体荣誉感。

（五）双人对接地面反弹球游戏

【动作方法】

两人配合练习，一人抛球落在地面反弹后，将球推托给对方，球落在对方场地弹起后，对方再将球回推过来，如此反复练习（图6-16）。

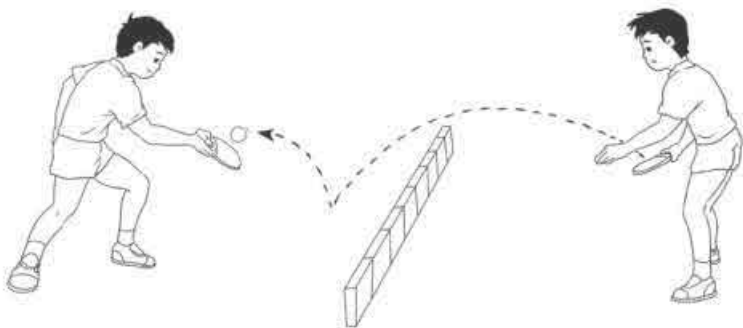


图 6-16

【动作要点】

球落地反弹后迅速击给对方，击球的中下部。

【教学建议】

- 先单独练习将反弹球打过距自己1米远的中线，体会向斜前方推送球的动作。此练习应选择在木板、水泥地面上进行。
- 两人一组，进行近距离的对接地面反弹球练习，可用绳或砖块等简单器材摆出中线标志。开始练习时，可允许球在本方地面反弹两次再将球打给对方，以便让学生判断接球的时机。
- 两人一组，练习近距离的对接地面反弹球游戏。要求球只能在本方地面反弹1次就回打给对方，可让球有一定的高度和远度，易于对方接打。
- 可多人一组，采用比赛的形式相互观摩练习，如每人打3次球，依次轮流进行。

○分若干场地练习。两组一块场地，分别迎面各在场地一端。一方从排头开始将反弹球打给对方，迅速排到本方排尾；对方照此方法将球打回。以此依次连续进行。

三、评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	技能	态度	
小篮球游戏	○简单描述抛接球、拍球、传球、投篮的动作方法 ○知道持球、拍球、传球、投篮的手型和触球部位	○初步掌握手操控球的基本方法和比较协调、连续完成各种方式的抛接球、绕环球和拍球 ○能够与同伴合作玩活动篮游戏	○出勤好 ○学习认真，努力完成练习活动 ○能够与同学愉快合作，交流，相互学习帮助	○教师以发展的眼光，对学生的学习态度、动作质量、行为表现和进步程度给予综合评价 ○使用过程评价法，让学生在相互交流中随机评说 ○使用观察评价法，在共同学练过程中师生进行互评 ○使用交流法和观察法随堂进行评价
小足球游戏	○知道颠球、传接球、运球等术语，能够简单描述动作方法 ○知道颠、传、接、运球时，脚触球的位置和球触脚的部位	○能够连续颠几个无绳球 ○初步用脚的合理部位进行传接球、运球练习		
乒乓球游戏	○能描述直握和横握球拍的方法 ○能描述端球、颠球、击球的用力感受	初步用一种握拍方法，进行较平稳端球和连续颠球、对墙接击反弹球、对地反弹球		

第七章 武术

武术又称国术，是我国劳动人民在长期生产、生活实践中创造发展起来的宝贵的民族文化遗产之一，是集强身健心、增进健康、防病祛病、防身自卫于一体的具有独特民族风格的体育项目。《课程标准》提出，在小学阶段“要重视选择武术等民族民间传统体育活动项目进行学习”，武术是小学低年级运动技能教学内容之一。

低年级武术的各项教材，都是些最简单的武术基础动作。考虑到学龄初期学生的身体条件和体能差异不大，因此本书这部分教材内容没有按年级划分，教师可根据学生体能等实际情况加以取舍和组织教学。

武术教学时，教师的示范要力求准确和保持武术的运动风格；讲解要简明扼要，讲清每个动作的特点、作用、路线和连接部位，以便于学生准确地做好动作。教师在示范和带领学生集体练习时，要随时调整自己的位置，使全体学生都看得清，并随时给予口头提示。

一、教学目标

通过教学，使学生初步了解武术的基本知识和运动特点，学习和初步掌握简单的武术基本功、基本动作和武术健身操；增强肌肉、韧带的伸展性和弹性，加大关节活动的灵活性和幅度；发展身体柔韧、灵敏、协调等素质，体验武术动作的速度、力量和节奏感；培养学生认真学习、刻苦锻炼、与同学友好相处、以礼相待、相互交流与合作等行为习惯，以及对武术的学习兴趣和民族自豪感，为进一步学习武术打下基础。

二、教学内容设计与构想

为了使教学活动适应低年级学生身心发展水平和特点，增加练习兴趣，这部分教学内容，选编了最简单易学的武术基础动作，包括武术基本功、基本动作和武术健身操。其目的是让学生从小认识、学习和初步了解祖国的传统体育文化知识，锻炼身体，强筋

骨、练意志，激发热爱祖国体育文化情感，培养爱国精神。

三、教学内容与教学建议

武术的基本功、基本动作和武术健身操，还可以作为体育课准备活动的内容，并应在早操、课间操和课外体育活动中大力开展（表7-1）。

表7-1 武术教学内容安排建议

项目	教学内容
武术基本功	1. △正压腿；2. △侧压腿；3. △压肩
武术基本动作	1. △基本手型：拳、掌、钩；2. △基本手法：抱拳礼、抱拳、冲拳、推掌；3. △基本步型：弓步、马步；4. △基本腿法：正踢腿、侧踢腿、蹬腿
武术健身操	○全国中小学生系列武术健身操《旭日东升》

注：☆掌握 △基本掌握 ◇了解 ○选择

第一节 武术基本功

武术基本功是武术运动的基础，根据低年级学生的接受能力，武术基本功教材主要编写了简单的腿功和肩功，包括正压腿、侧压腿、压肩等三项内容。

一、教学目标

通过教学，使学生了解武术基本功的特点，初步学习腿功和肩功的动作方法，增强关节、韧带的柔韧性和灵活性，培养学生认真学习和刻苦锻炼的态度，以及吃苦耐劳、坚韧顽强的意志力等。

二、教学内容与教学建议

(一) 正压腿

【动作方法】

正对肋木站立，一腿提起，脚跟搭在肋木上，立腰收胯，两腿伸直，钩脚尖，上体前屈下压（图7-1）。

【动作要点】

身正，腿直，立腰，挺胸，收胯，钩脚尖。



图 7-1

(二) 侧压腿

【动作方法】

侧对肋木站立，将一腿举起，脚跟搭在肋木上，钩脚尖，开胯；支撑腿挺直，上体向被压腿侧屈下压（图7-2）。

【动作要点】

腿直，挺胸，开胯，钩脚尖，上体侧屈于一平面。



图 7-2

(三) 压肩

【动作方法】

两手抓握肋木，上体前屈，挺胸、塌腰、收髋，做下振压肩动作（图7-3）。

【动作要点】

两臂、两腿伸直，振幅应逐步加大，力点集中于肩部。

【教学建议】

- 学生按动作方法进行尝试练习。
- 正压腿时，按教师口令做振压动作，也可以



图 7-3

抱脚停住做耗腿动作。

- 侧压腿时，逐渐要求支撑腿脚尖外展和加大开胯幅度。
- 练习时逐渐加大动作幅度。同伴帮助练习时，要缓慢加力，切忌用力过猛。
- 如果学校无肋木设备，压腿时可在原地一脚前伸，脚跟着地钩脚尖，两手抱紧前脚掌做压腿，后腿屈膝，脚尖朝前。也可以利用台阶、低单杠等器材进行练习。

第二节

武术基本动作

武术基本动作是武术运动的基本方法之一，是武术套路最基本的组成单位。它由冲、推、弹、蹬、摆、撩、穿、架、腾跃等多种形式组成，既可单练也可组合练习。

低年级武术基本动作包括简单的手型、手法和步型、腿法等教学内容。

一、教学目标

通过教学，使学生了解和体验武术基本动作和礼节的特点，初步学习和掌握拳、掌、钩、抱拳、冲拳、推掌、抱拳礼、弓步、马步和蹬腿等动作方法，发展上、下肢力量和爆发力，培养学生认真学习和刻苦练习的态度和精神。

二、教学内容与教学建议

（一）基本手型

1. 拳

【动作方法】

四指并拢卷握，拇指弯曲紧扣食指和中指的第二节处，拳与前臂保持平直（图7-4）。

【动作要点】

拳握紧，拳面平，腕伸直。



图 7-4

2. 掌

【动作方法】

四指伸直并拢，拇指弯曲于食指一侧（图7-5）。

【动作要点】

指要并，掌要立，腕要沉。



图 7-5

3. 钩

【动作方法】

五指指尖捏拢在一起，屈腕（图7-6）。

【动作要点】

并指屈腕。

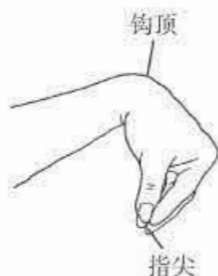


图 7-6

（二）基本手法

1. 抱拳礼

【动作方法】

左掌右拳，左掌心贴右拳面，两手环抱于胸前，头正，身直，目视受礼者（图7-7）。

【动作要点】

左掌右拳，胸前环抱成半圆，头正身直眼看前。



图 7-7

2. 抱拳

【动作方法】

两腿并拢或开立，两手握拳屈肘抱于腰侧，两肩后展，拳心向上，下颚微收，眼看前方（图7-8）。

【动作要点】

夹臂、挺胸、拳贴腰。



图 7-8

3. 冲拳

【动作方法】

预备姿势成并步抱拳或开立抱拳，一拳从腰间向前快速冲出，在肘关节过腰时，前臂内旋，力达拳面，臂伸直，与肩平。左右拳交替练习（图7-9）。



图 7-9

【动作要点】

出拳快而有力，出拳和收拳时，肘要贴肋运行。

4. 推掌

【动作方法】

立掌屈肘，臂由屈到伸，掌向前推出，力达掌沿（图7-10）。

【动作要点】

出掌快而有力，出掌和收掌时，肘要贴肋运行。



图 7-10

【教学建议】

- 基本手型、手法的动作，看似简单，但达到规范要求，对于低年级学生仍有一定难度。教学既要严格要求准确到位，也应循序渐进，通过练习逐步提高要求。
- 武术单个动作的学习比较枯燥，教学时要注意激发学生的兴趣，如：以神通广大的孙悟空、功夫了得的葫芦娃等学生熟悉、喜欢的动画人物作引导，既从武术项目特点上引导，也渗透武德修养教育。
- 在武术教学中让学生模仿练习是最直接的学习方法，可以采用“请你跟我这样做”的小游戏，让学生模仿练习，老师在游戏中根据学生的学习情况提示动作要点。
- 在练习中可采用“发声练习法”，如在练习冲拳、推掌动作时可发出“嗨、嘿、哈”等声音，以激发学生练习兴趣，也有“以声势助气势”的作用。
- 可采用“角色小游戏”或“师傅与徒弟”的小游戏来进行练习。如：两

人或多人,分别扮演师傅和徒弟角色,采用一人说动作名称,另一人做动作的练习形式,在说练的过程中,既练动作,也记住了动作名称,还可以互相观察,互相帮助,交流感情。

- 可采用“武术猫猫”的小游戏练习,如:二人在一定范围内追捕,快被追者拍上时,马上做出学过的任何一个武术基本动作即可解脱,游戏继续进行。

(三) 基本步型

1. 弓步

【动作方法】

两脚前后开立,前腿屈膝,脚尖微内扣,后腿蹬直。弓右腿为右弓步,弓左腿为左弓步(图7-11)。

【动作要点】

前腿弓、后腿绷,挺胸、塌腰、沉髋。



图 7-11

2. 马步

【动作方法】

两脚左右开立宽于肩,脚尖向前,屈膝屈髋半蹲,大腿略高于膝,全脚着地(图7-12)。

【动作要点】

两脚开立,重心在两脚之间,屈膝半蹲。

【教学建议】

- 步型的学习主要是提高学生下肢的力量和动作的稳定性,小学生的力量相对较差,不宜长时间进行静力性弓步、马步站桩练习。步型练习可采用高姿势进行尝试,逐渐严格要求。
- 在学生自主尝试练习之后,可进行“开合”小游戏,感知马步、弓步的距离。如:从自然并立姿势到自然开立、前后开立、左右开立姿势(双手可抱拳也可叉腰),教师可变换节奏和名称(左右开合、前后开合),培养学生注意力集中和专心听指令的习惯。



图 7-12

- 同上练习方法，从自然并立姿势到跳步成马步或弓步姿势。
- 教学中可用口令指挥，如1、2、3蹲马步，2、2、3收并步等。
- 练习中，可集体练习、分组练习、结伴练习、个体展示、小组展示，教师根据教学需要选择，练习不宜复杂化。
- 学生掌握步型动作方法后，可结合冲拳、推掌动作进行弓步冲拳、马步推掌等练习。

(四) 基本腿法

1. 正踢腿

【动作方法】

两腿并立，两臂侧平举立掌，左脚上步，右脚尖钩起向前上踢腿，左右脚交替进行（图7-13）。

【动作要点】

踢腿时要挺胸立腰，钩脚尖，踢过腰后加速，下落时绷脚面。

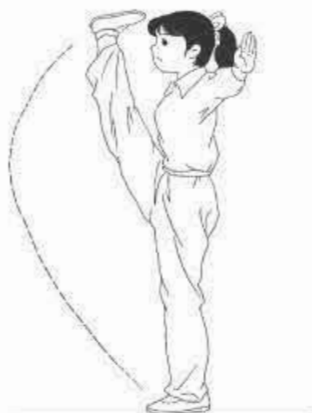


图 7-13

【教学建议】

- 正踢腿是锻炼下肢韧带、爆发力和身体平衡能力的综合练习。练习时应力求姿态端正，由低到高、由慢到快，循序渐进，逐步加大上踢的幅度和力度。
- 可以原地手扶器械做左右踢腿练习，或二人一组，一人做支撑物，另一人手扶其肩踢外侧腿。然后互换。
- 开始阶段练习，脚尖可以钩起钩落或绷起绷落。腿踢过腰后要加快上踢动作。
- 练习时强调头上顶，立腰，收髋。

2. 侧踢腿

【动作方法】

并步站立，两臂侧平举；右脚向左脚前上半步，脚尖外展，重心随腿前移，左腿钩脚尖踢腿，同时左臂屈肘落于右胸前侧立掌，右臂上举亮掌，掌心向上。踢左腿为左侧踢，踢右腿为右侧踢（图7-14）。

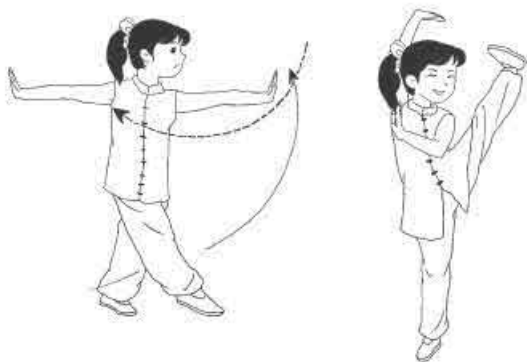


图 7-14

【动作要点】

踢腿时直背、立腰、开胯，使身体成一侧面；上踢速度要快，有爆发力。

【教学建议】

- 此项练习可以有效地增强腰侧肌肉和下肢肌肉、韧带的弹性，提高身体在动态中保持平衡的能力。由于动作难度较大，幅度、力度短时间不能到位，就让学生先学会动作方法，通过经常练习逐步提高。
- 先在原地进行手扶器械，如立柱、树干、单双杠、肋木等进行摆腿练习，动作由低到高、由慢到快，逐步加大幅度、力度。但要保持身体平衡。
- 可以进行1~2人的互帮互练，由原地到行进。

3. 蹬腿

【动作方法】

并步站立，支撑腿直立或稍屈，另一腿由屈到伸，勾脚尖向前蹬出，力达脚跟（图7-15）。



图 7-15

【动作要点】

收髋，勾脚、由屈到伸蹬出，力达脚跟。

【教学建议】

- 先可靠墙或其他支撑点做屈膝向下蹬腿动作练习，强调屈膝钩脚尖。
- 同上的练习，但蹬腿向前，鼓励学生不断提高蹬腿的高度。老师要适时提示学生屈膝、收髋、直腰、眼看前方。
- 面向墙壁或支撑物，在墙壁或支撑物上设不同高度的标志点，学生选择合适的标志点练习蹬腿。

- 可采用要领口令分解练习，如：动作结合口令——1屈2蹬3收回。可老师呼学生做，也可学生自呼自做。
- 在练习中可采用“发声练习法”，如：发出“嗨、嘿、哈”等声音进行蹬腿练习，以激发学生兴趣。
- 练习中，可分左右脚练习，待基本能完成动作后再进行左右交替的蹬腿练习。
- 可两人一组进行比赛，“比谁蹬腿动作好，比谁蹬腿次数多”，培养学生坚持不懈、挑战自我的能力。但要提示学生蹬腿不要用力过猛，避免腿部肌肉受伤。

第三节

武术健身操

武术健身操是将武术的基本功、基本动作练习与节拍体操结合起来的一种锻炼形式，动作简单、欢快、易学，适合小学低年级学生学练。本书选择了由教育部、国家体育总局共同创编的《全国中小学生系列武术健身操》中的一套“旭日东升”作为小学低年级的学练内容，整套操操练下来约3分钟，比现行的广播操时间短，但是运动量比广播操大，能够起到较好的锻炼作用。同时，也能较好地促进武术基本动作的学练，感受民族传统体育的特点，为进一步学练武术打好基础。

一、教学目标

通过教学，使学生学习和了解武术的基本知识和拳术礼节，提高已学基本动作的熟练水平，体验武术动作的劲力特点和风格，促进身心的发育，培养学生认真学习、刻苦锻炼的态度和精神，为进一步学习武术套路打下初步基础。

二、教学内容与教学建议

（一）教学内容

详见《全国中小学生系列武术健身操》“旭日东升”教学挂图。

（二）教学建议

○教学武术健身操可以借鉴教学广播操的方法，逐节进行教学。也可以根据全套操动作的难易程度和学生的可接受程度进行由易到难的教学。

○在学练武术基本手型、基本动作时，可以结合武术操中某一节动作进行强化练习。如第一节“起势”和第二节“抻拉运动”，步型变化少，主要是针对拳、掌、钩手型的变化与眼神的配合，教师就可以将二者结合起来教学，避免学习基本手型、手法的单调。学练冲拳动作时，可以结合第三节“开合运动”；学练蹬腿动作时，可以结合第四节“踢腿运动”；弓步、马步的学习可以结合第六节“拧转运动”和第八节“跳跃运动”。这样就可以将武术健身操的学习与基本动作的学练相结合，更有利于动作的巩固和提高，也避免了学生单纯学练整套操时间过长的时间问题。

○第五节“侧展运动”和第七节“俯仰运动”是两节稍难一点的动作，是对腰腹力量的锻炼，需要全身协调用力，可以在学好其他几节操的基础上再进行学练。

○学生基本掌握全套健身操动作之后，可用做操口令或直呼动作名称的方法进行练习，以提高动作的连贯性和熟练程度，最后配音乐练习。

○在学生学练任何武术动作时，都要求学生掌握动作名称与动作的对应。可采取先说动作名称再练习动作的方法。

○在以上练习的基础上，逐渐要求学生能够表现出整套武术健身操的劲力和节奏。

○水平一阶段的学生学练整套操如果有难度，教师可根据学生情况选学其中的几节进行教学，也可结合学生实际情况创编一些简单的武术小组合进行教学。

三、教学评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	技能	态度	
武术基本功	知道正压腿、侧压腿、压肩是武术的基本功，并能根据教师说出的动作名称进行正确的基本功练习	能够较协调地做正压腿、侧压腿、压肩的动作。耗腿时能够坚持5秒以上	○出勤好 ○学习认真，努力完成练习活动 ○能够与同学愉快合作、相互帮助学习	○每次课教师坚持把学生出勤情况记录在班级考勤簿上 ○教师应以发展的眼光对学生的学习态度、动作质量、行为表现等进行评价

续表

武术 基本动作	知道所学手型、手法和步型、腿法的动作名称和动作方法。并能根据教师或同学说出的动作名称进行正确的基本动作练习	能够比较准确地做出所学的基本手型、手法、步型、腿法等动作。做到冲拳快速有力、拧腰顺肩；蹬腿钩脚，力达脚跟	○评价应结合教学过程中学生的表现，采取让学生在相互交流中进行互评，或教师与学生共同观察，师生共同进行评价，或学生在教师指导下进行自我评价
武术 健身操	能够说出整套武术健身操的动作名称，并能根据教师或同学说出的动作名称进行正确的动作反应	能够配乐随集体较连贯地完成健身操的整套动作。能够有眼神与动作的配合	

人教版®

第八章

民族民间体育活动

民族民间传统体育，是我国各民族在长期生产生活中积累起来的养生、健身和娱乐体育活动的总称，是我国民族传统文化的组成部分，具有继承性和民俗性特点。在学校开展丰富多彩的民族民间传统体育活动，对促进学生锻炼身体、娱乐身心具有重要作用。

一、教学目标

通过教学使学生初步了解、学习和掌握一些民族民间体育活动的知识、方法和基本技能，体验民族民间体育活动的特点，感受活动的乐趣；促进身体灵敏、协调、速度、力量等基本素质和活动能力的发展；培养学生积极参与和竞争精神；促使这些游戏在课间和课外活动中得到广泛开展，并继续传承下去。

二、教学内容与设计构想

课程标准加强了民族民间传统体育。在水平一的运动技能中，不仅提出了要“学习一些武术的基本动作”，还明确提出要“学习一些其他简单的民族民间传统体育活动项目的基本动作”，小学一、二年级选编了在我国流传已久，广泛开展的几项贴近儿童生活的民族民间体育游戏作为教学内容，如踢毽子、滚铁环、跳皮筋等。小学一、二年级选编内容是根据这个阶段学生身心特点，以游戏为基本形式，让学生学习和体验我国民族民间传统体育活动。其目的主要是让学生从小认识、学习、掌握祖国的民族传统体育，健体育心；在普及民族民间传统体育的同时，激发热爱祖国体育文化的情感，培养爱国主义精神。民族民间体育活动引入小学体育教学，是课程改革形势下的一种探索和尝试，它所表现出来的趣味性、普及性、简便性、健身性和娱乐性等特点，符合少年儿童的身心发展规律。民族民间体育活动中一些浅显的内容使其更容易被小学生所理解，极易在小学中开展。在活动中他们可以自发地玩，可以自己制定和改变规则，使情感得到宣泄。

和释放，尽情地享受游戏的愉悦。

三、教学内容与教学建议

小学一、二年级民族民间体育活动的各项教材，都是些最简单的动作，由于小学一、二年级学生的身体条件和体能差异不大，这部分教材内容没有按年级划分。此外，教师还可根据当地文化特点，结合学生体能和学校实际情况，开发和增加学生喜闻乐见的活动作为教学内容（表8-1）。

表8-1 民族民间体育活动教学内容安排建议

项目	水平一教学内容
民族民间体育活动	1. △抽陀螺；2. ◇跳房子；3. △踢毽子； 4. ☆跳皮筋；5. ○滚铁环

注：☆掌握 △基本掌握 ◇了解 ○选择

四、教学内容与教学建议

（一）抽陀螺

“抽陀螺”是我国彝族、壮族、佤族、瑶族等民族喜爱的传统体育运动项目。是一种用鞭子连续抽击一圆锥形陀螺，使之在地面旋转的游戏。根据一、二年级学生的身心发展特点和认知能力，将手抽放陀螺的动作融入各种游戏中，使活动更有兴趣性、竞争性。发展学生上肢、腰部力量，培养学生身体的协调性、灵敏性。教材主要让学生初步学会双手旋转陀螺和抽陀螺的方法。

【动作方法】

以右手抽陀螺为例，双腿自然下蹲，用双手向左边旋转陀螺。待陀螺旋转起来后，右手向左挥鞭，用鞭梢顺陀螺旋转方向抽打陀螺中下部，使陀螺连续旋转（图8-1）。



图8-1

【动作要点】

双手持陀螺垂直于地面旋转，着鞭点在陀螺中下部。

【教学建议】

- 如有条件，练习前通过录像、图片展示材质、大小不同的各种陀螺（低年级学生使用小型陀螺，直径4~5厘米），让学生知道陀螺各部位的名称。初步了解“抽陀螺”完整动作的过程。向学生提出安全、有序地领取和归还器材的要求及有关注意事项。要向学生强调注意安全，避免在活动中发生碰撞和鞭打到他人等事故。
- 练习抽陀螺前，先让学生学会用双手起转陀螺的方法，然后再进行自主尝试练习，逐步熟悉陀螺的性能。在练习中可让学生思考左右旋转的区别，以及与抽鞭子的关系。可以安排学生自主结伴练习，引导学生相互观察，尝试说出同伴陀螺旋转的方向，判断陀螺是否直转，并能给予同伴帮助。
- 请旋转陀螺好的学生进行展示。引导学生相互观摩、相互交流，学会正确评价同伴。
- 组织小游戏——比比看谁的陀螺最能转。可两人、多人、小组比赛或淘汰赛，让学生观察谁的陀螺转得最直，转得最久。进一步巩固双手转陀螺的动作技术。
- 完整练习时，教师先示范讲解自放自抽打陀螺动作。要求尽量保持较大间距，防止鞭打他人。学生可自己喊出抽打的鞭数；还可采用“看谁抽打鞭数多”、“接换人抽打”、“赶牛儿入圈”等游戏来促进抽打陀螺技能的提高。
- 鼓励学生在课间和课外活动中开展抽陀螺活动或比赛，丰富课外生活。

（二）跳房子

“跳房子”又称为造房子、跳方阵、跳方格，是典型的民间传统体育活动之一。它对发展学生的下肢力量，提高动作协调性、灵活性及身体控制能力具有积极的作用。跳房子的玩法很多，根据低年级小学生的身心特点和认知能力让学生学会单脚跳、单脚踢沙包动作方法，增强身体控制能力和下肢力量。在活动中与同伴合作学习、共同分享，体验成功的乐趣。

【动作方法】

在平坦的场地上画一个有若干个格子的长方形，每格宽约50厘米。站在起掷线后把沙包丢进第一格，用单脚跳进第一格，将沙包踢进第二格，再跳入

第二格，将沙包踢进第三格，双脚落地跳进第三格；用单脚将沙包踢进第四格，重复一、二、三格的动作，在第六格沙包进入“房顶”，然后跨到“房顶”，捡起沙包必须投回到第一格内，再单脚从第六格连续跳到第一格捡起沙包跨出“房子”。继续进行第二级、第三级，逐步升级，直到失误，或完成到最后一级（图8-2）。



起掷线

图 8-2

【动作要点】

单脚跳、踢沙包动作准确，用力适当。

【教学建议】

- 通过录像、图片介绍或教师示范讲解跳房子的方法。
- 跳房子的方法多种多样，教师鼓励学生分组自创游戏。如增加“楼层”（九格房、十一格房），学生可以自己制定、改变规则和方法进行游戏（如连跳两格；两人猜拳赢者向前跳一格，输者后退一格，谁先进入“房顶”为胜利者；单数用单脚跳，双数用双脚落地；跳动物房子时，要避开野兽格，否则会被野兽吃掉等等）。培养学生的想象力，使游戏形式丰富多彩，提高学生练习的兴趣。
- 鼓励学生参加表演，并相互评价、交流。如展示各组“自造房子”的样式，在“自造房子”里做自创游戏。相互评价哪组“房子”最有创意。引导学生学会欣赏同伴的成果，共同体验成功的乐趣。
- 各组交换“房子”练习，体验不同的跳房子乐趣。
- 除沙包外，可鼓励学生自制、自带器材。如算盘珠、塑料瓶盖、啤酒瓶盖、木块等串成的“串籽”（图8-3）。在动脑、动手中，培养学生对游戏的兴趣，开发学生智力，挖掘学生潜能。

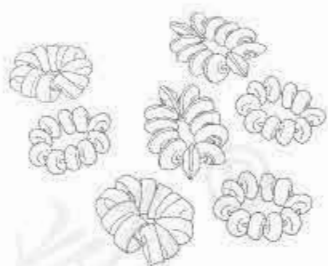


图 8-3

（三）踢毽子

踢毽子，又叫“打鸡”，是我国民间体育活动之一。踢毽子的场地比较简单，在室

内、室外均可进行,不受场地限制,深受少年儿童喜爱。踢法有脚内侧踢、脚外侧踢、脚尖踢、触膝、头顶以及各种花样踢法,其基本踢法主要有“盘、拐、绷、蹬”四种,用脚内侧踢为“盘”,用脚外侧踢为“拐”,用脚面踢为“绷”,用脚掌踢为“蹬”,用脚趾踢为“挑”。小学一、二年级踢毽法较简单,可为以后学习打下初步基础。在活动中通过抬腿、弹跳、转身等动作,身体各部分都能得到很好的锻炼,有效地提高关节的柔韧性和身体灵活性,增强血液循环和新陈代谢。踢毽子还可集中注意力,提高智力和协调性、灵敏性及反应能力;培养学生积极进取、团结协作等良好品质。

【动作方法】

盘踢(单脚内侧踢):左(右)腿支撑,右(左)大腿带动小腿,屈膝上摆,膝关节外展,小腿上摆击毽子的一刹那,踝关节内屈端平,用脚弓内侧将毽子向上踢起(图8-4)。



图8-4

【动作要点】

屈膝上摆,膝外展,踢毽脚踝要端平。

【教学建议】

- 简介毽子的种类,如鸡毛毽、皮毛毽、纸条毽、绒线毽等。介绍鸡毛毽子的制作方法;要求安全地进行游戏,不碰撞。
- 在教师引导下熟悉毽子的特性。如自主抛接毽、两人互抛互接、多人互抛互接等。
- 采用多种练习方法和组织形式,学习盘踢的基本动作:如“空踢”练习法(不用毽子,模仿踢毽子的动作);牵绳练习法(用一根细绳拴住毽子,自己用手拉住绳子练习踢毽动作);悬踢练习法(两人一组,一人拎毽子,一人连续踢毽子);一抛一踢一接练习法(自抛自踢自接);尝试连续踢(个人与同伴,小组与小组之间比赛法)。练习中培养学生善观察、勤思考、多体验的好习惯;重点是要把握好脚迎毽子的时机;体验踢毽子时毽子的直上直落和毽子的高度。每项练习后,可让动作掌握好的学生进行展示,并鼓励学生相互评价。
- 在学生掌握动作后,多以学生自主尝试和小组合作练习方式为主,把更多的时间和空间留给学生。
- 踢毽子注意事项:穿布鞋或运动鞋;场地要平坦,清除小石子;应尽量选择避风、空气流通的地方;各项基本动作左右交换练习,促进身体协调发展,养成良好的姿势。

（四）跳皮筋

跳皮筋，也称跳橡皮筋，是我国民间体育活动之一。这项活动器材简单，可多人共同参与，受场地与气候影响较小，深受少年儿童喜爱。皮筋有一定的弹性，长度一般为2米左右。跳时皮筋可由二人用手在身体不同部位（膝、髁、腰、肩、头上等）拉直，也可将两端固定在两个间隔适当的物体上，还可以多条皮筋多人进行各种图形跳。跳法多种多样，如用下肢点、挑、迈、钩、踩、跨、摆、碰、绕、掏、压、踢、顶等，并配全身各关节活动。由于动作轻快、灵巧、优美，能够全面锻炼身体，增强下肢力量，发展灵敏、协调性以及创造性思维等，促进儿童身心健康与生长发育。跳皮筋是一项十分适合小学生课内外开展的有益运动。

【动作方法】

- 点：绷脚面用前脚掌点地一次。
- 顶：屈膝提腿，小腿正面或侧面将皮筋顶起。
- 挑：腿伸直，脚面或脚腕将皮筋挑起。
- 踩：以脚掌将皮筋踩下。
- 迈：屈膝提腿迈过皮筋。
- 绕：在皮筋外侧，用小腿从内向外将皮筋绕在腿上。
- 掏：接“绕”的动作，将绕在腿上的皮筋向回绕。另一种方法是右（左）腿从里向外绕，另一腿则在右（左）脚后踩住皮筋，右（左）脚由里向外掏出。
- 转：两腿接触皮筋向左（右）边跳边转动；或将皮筋绕在腿上再转出；或两腿夹皮筋向左（右）跳转360度，使皮筋绕在腿上，然后向相反方向转出。
- 摆钩：一脚上摆并用脚面钩住皮筋，以前脚内侧将皮筋钩下。
- 摆压：一腿上摆用小腿内侧将皮筋压下。
- 踢：一脚将皮筋钩下（如“摆钩”动作）；另一脚迈过皮筋，钩筋脚用脚面将皮筋踢起。

以上是腿部的基本动作，手臂的动作随着跳动的节奏自然摆动，或根据需要拉动皮筋。

牵拉皮筋，一般有二人（一条或两条平行）拉皮筋和多人拉多条皮筋，组成三角形、四边形、多边形或圆形等；也可将皮筋固定在柱或其他物体上。

练习的方式，有一条皮筋单人跳、多人跳，单人巡回跳多条皮筋以及各种图形跳等。

【教学建议】

- 如有条件可播放跳皮筋活动的录像，激发学生学习兴趣。
- 先教给学生简单的动作组合，并给学生自行尝试和自由结伴练习的时间，或从学生平时常跳的内容入手，选取其中最简单的组合动作，让跳得好的学生当“教练”，分若干小组或一对一地开展互教互学。
- 在学生掌握一套组合动作后（包括平时常跳的），配上适宜的乐曲或儿歌，边唱边跳，或请动作好的学生、小组做表演，共享活动乐趣。
- 在学生掌握一套组合动作的基础上，鼓励学生创编新的组合套路。
- 跳皮筋活动可与以上肢活动为主的教材搭配，使全身都得到锻炼，也可作为跳跃、技巧等教材的辅助性练习。

（五）滚铁环

“滚铁环”是一项有益于身心健康的民族民间传统体育运动项目，“滚铁环”时孩子手捏前端为“U”字形的铁棍，推一个直径66厘米左右的黑铁环向前跑，有的还在铁环上套两三个小环，滚动时更响，深受少年儿童喜爱。这项运动的运动量较大而又灵活多变，能让孩子们在活动中锻炼身体，有助于提高人体的灵敏、协调性以及控制铁环的能力等。

【动作方法】

左（右）手持铁环，右（左）手握钩柄，向前方滚动铁环，尽量使铁环垂直于地面滚动，顺势用铁钩推动铁环前进，钩与铁环的接触点在铁环的后下方（图8-5）。



图 8-5

【动作要点】

紧握钩柄，控制滚动铁环，使钩不离圈，圈不离地。

【教学建议】

- 通过展示铁环、铁钩（初学时可用塑料圈、竹圈代替）或图片，让学生初步认识“滚铁环”的活动器。
- 尝试用手推动铁环直线前进的练习：先让学生自主感受和熟悉铁环滚动的特点，体验用手把铁环推得又直又稳的方法。
- 学生自主尝试滚铁环练习：二人结伴相距三米推铁环练习。要求练习时互相谦让、注意安全，并相互观察、评价谁的铁环滚得又直又稳。

- 学生个人尝试滚铁环练习。
- 在学生掌握推铁环基本技能的基础上，可让学生选择不同难度级别进行练习。例如：一级难度为直线推铁环10米；二级难度为在10米内绕过一个障碍；三级难度为在10米内绕过两个障碍。
- 在以上练习的基础上，可分组进行绕“∞”字、曲线绕障碍（实心球、短木桩、竹竿等）、接力等练习和比赛。进一步提高滚铁环技能，以及身体活动能力。

五、教学评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	技能	态度	
抽陀螺	知道抽陀螺及所用器材（陀螺和鞭子）的名称，并能简述活动的方法	基本掌握抽陀螺的方法和技能（能够用双手转动陀螺和抽转陀螺）	○表现出正确、有序参与学习活动的行为 ○能够创编适合自己的游戏活动 ○能帮助学习困难的同伴，并能用语言进行鼓励	结合教学过程中学生的表现，采取多种形式进行评价，如让学生在相互交流中进行互评，或教师与学生共同观察，师生共同进行评价，或学生在教师指导下进行自我评价
跳房子	能够描述跳房子游戏的基本玩法	能够与同伴玩跳房子游戏		
踢毽子	能够说出一种做毽子的方法	能够自己做一只毽子用盘踢的方法连续踢10次以上		
跳皮筋	能够说出或识别几种跳皮筋的动作名称（如点、踢、顶、绕等）	能够跳一套简单的组合动作，并能参与到集体跳皮筋活动中去		
滚铁环	能够说出滚铁环的器械（铁环、操纵杆或推环钩子）名称	能够自如地推着铁环前行		

第九章

体育游戏

体育游戏以身体活动为基本特征，是有别于纯智力游戏的体育教学内容。体育游戏是小学生喜爱的体育活动，它的内容丰富多彩，形式生动活泼，融趣味性、娱乐性、竞争性、健身性和教育性等多种功能于一体，符合儿童身心特点。对于激发学生参与运动、掌握动作技能、发展体能、增进身心健康和促进社会适应能力，以及开发学生智力、培养良好的道德品质都有积极、重要的作用。因此，它既是实施小学体育课程运动技能教学的主要内容，也是实现课程目标的有效手段、方法和途径。

根据新订课程标准目标提出的“在小学阶段，要注重游戏学习，发展学生的基本运动能力”和水平一课程内容提出的“学习基本的身体活动方法和体育游戏”，使学生“在体育游戏活动中完成各种形式的走、跑、跳、投、抛、接、挥击、攀爬、钻、滚动和支撑等动作”的要求，小学一、二年级的运动技能教材采取了两种教学形式。一种是以教材动作为主体、以游戏形式为载体，把体育动作寓于游戏之中，形成运动技能教学“游戏化”的整体结构模式。实现教学内容与游戏有机融合，最大程度地发挥游戏活动与教学活动的教育价值和互补性作用。这在基本身体活动、球类活动、武术等教材中得到贯彻和体现，但其所采用的是以游戏形式达到发展动作能力、促进学生身心发展的教育目标。

本章单独编写的体育游戏是有自身内容的本体游戏或教学游戏。它有每个游戏的名称、多元功能、方法（包括情节、角色）和规则等结构板块；它与其他运动技能教学一样，根据教学目标的需要来确定教学手段，设计教学步骤、组织教学实施和调控负荷，并对学生的游戏表现进行评价。体育游戏作为综合性教育教学内容，是小学一、二年级运动技能教材的重要组成部分。

一、教学目标

根据小学一、二年级儿童的身心特点和认知能力，通过教学，使学生知道所做游戏的名称及该游戏中主要动作的术语；在游戏活动过程中体验并初步了解一些速度、节奏、

力量、方向等运动现象；知道安全进行游戏的基本知识和方法。知道自己在集体活动中的角色，理解在游戏中个人与他人和集体的关系，以及个人的行为表现对集体的影响作用；体验和感受游戏活动的乐趣；全面锻炼学生身体，发展跑、跳、投等基本身体活动能力，以及速度、灵敏、协调、力量等身体素质；提高学生注意力、观察力、判断力、创造力和快速反应能力；培养学生机智、勇敢、顽强、果断和活泼乐观、朝气蓬勃、听从指挥、遵守规则、胜不骄败不馁、团结协作、爱护同伴等优良心理素质和团队精神等。

二、教学内容与教学建议

小学一、二年级体育游戏，内容上包括走、跑、跳、投，室外与室内等，在形式上有分队和不分队的游戏，但不论分队与不分队游戏都是在教师引导下进行的教学活动，因此具有集体性特点。

小学一、二年级体育游戏教学应注意以下几点：

第一，每次课游戏数量不要多，由于每个游戏功能多元，教学可根据目标需要变化游戏结构，拓展游戏内容。

第二，教学中可根据学生实际能力和课的过程需要，或与其他运动技能教材搭配，选用适宜的游戏，充分发挥体育游戏的效益。

第三，游戏教学应遵循“先学后练、先练后赛”的规律组织实施，过早地进行比赛，会影响、干扰正确动作的形成和活动效果，甚至造成学生不应有的损伤事故。

第四，游戏活动竞争性强，游戏过程应紧扣教学目标进行引导和全面评价，避免只是评价活动的结果，忽视游戏过程中学生的行为表现和目标达成的情况。

表 9-1 体育游戏教学内容建议

项目	教学内容
体育游戏	1. 快快排队；2. 丢手绢；3. 冲过战壕；4. 老鹰捉小鸡；5. 投击活动目标；6. 捕鱼；7. 送鸡毛信；8. 地滚球；9. 小鸟飞飞

（一）快快排队

【游戏功能】

- 发展学生行动迅速、整齐，与集体动作协调一致的能力。
- 培养学生听从指挥、遵守纪律的作风。

【游戏方法】

将学生分成二路或多路纵队，排头立正，其余学生两手前平举向前看齐。

听教师发出“解散”的口令或鸣哨后,全体学生立即散开,离开原来的位置自由活动。当听到“集合”或哨声后,全体学生立刻到原来的队列位置站好队。凡是站队快速、整齐、安静的队都可获胜。

【游戏规则】

- 必须按规定的信号解散或集合站队。
- 解散的口令发出后,必须离开原地。

【教学建议】

- “快快排队”是队列游戏的一种,它是儿童从幼儿园或家庭进入小学体育课堂、感受体育课乐趣的组织手段和环节。对于初入学的儿童站好上课队形具有很强的吸引力和诱导、强化作用,有助于提高排队能力。
- 对于初入小学的学生,首先应以排纵队和上体育课队形为主,使学生认清自己与前后左右相邻同学的位置关系。在此基础上再变换排成横队或其他队形。
- 游戏开始前,要让学生记住自己现在的位置和相邻的同学;知道解散和集合的口令或信号,明确教师的手势以及安全要求。
- 开始游戏时,应先在站队地点进行解散、集合练习,在此基础上再进行变化方式的练习,提高学生注意力、反应速度和快速站队能力。例如:
 - (1)变化站队地点:随教师在原站队地点的前后左右的位置移动,进行队形不变、方向不变的解散、集合练习。
 - (2)变化站队手势:学生解散后,教师在发出集合信号的同时,做出站成纵队或横队的手势,提高学生识别手势和迅速站队的能力。
 - (3)变化准备方式:学生解散后,采用让学生蹲下、背手、抱头、抱膝、原地踏步、双脚跳等多种方式作准备,听教师突发信号看队形手势站队。
 - (4)变化集合队形:各小组站成一路纵队或一路横队,组长做排头。教师发出第一声信号时,各组学生同时蹲下、抱膝、低头、闭眼,同时各组组长离开小组,选择附近地点并做出教师临时给出的纵队或横队手势;第二声信号发出后,各组组长发出“我在这里”口令,组员跑向组长,按手势站成相应队形。做到快速、整齐、安静的组都可评为优胜,或给达到优胜的组计1分,做几次后按得分顺序评出冠军、亚军和季军组。
- 以上练习,在教师引导练习后可让体育委员或有能力的学生做引导人进行练习。

（二）丢手绢

【游戏功能】

- 发展学生快速反应和协调、灵敏、速度等身体素质。
- 培养遵守游戏规则的好习惯。

【游戏方法】

根据学生人数的多少，走成一个或几个圆形队，面向圆心蹲下或坐下。选一名学生做丢手绢的人，手拿手绢站在圈外。

丢手绢的人围着圆圈走或跑，乘人不注意，把手绢悄悄地丢在任意一个人的身后，然后继续向前走或跑。圆圈上的人发现自己身后有手绢，立刻拾起来去追拍丢手绢的人。丢手绢的人在跑到拾手绢的人位置之前如被追（拍）上，则继续做丢手绢的人；如未被追（拍）上，则拾手绢的人换做丢手绢的人。如此轮流做下去（图9-1）。

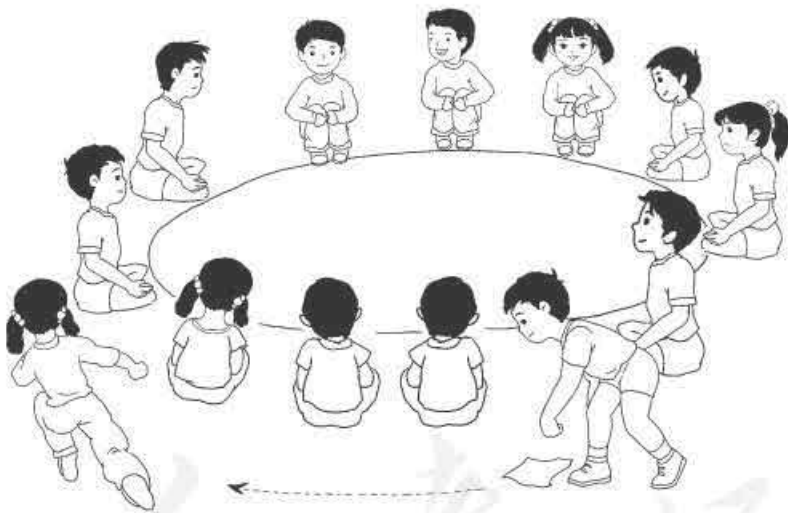


图 9-1

【游戏规则】

- 不得将手绢丢在两人中间，他人不得提示。
- 二人追拍时，不得远离圆圈。
- 追拍者不得用力推、拉、打对方。

【教学建议】

- 讲清游戏的方法和规则，让每个学生都明白游戏的方法和规则。每组人数8~10人。
- 游戏进行中，教师及时肯定学生的各种积极表现，对遵守游戏规则和游戏做得好的个人和集体进行表扬，并请他们说说心得感受，引导学生不断提高游戏的技巧。
- 不断创新、变化游戏的方式方法，使游戏在不断生成与更新过程中得到发展。例如：
 - (1) 情境的变化：可以让学生模仿各种动物。
 - (2) 人数变化：全班学生围成一个圆圈做游戏，丢手绢人数可以增加1~2人。
 - (3) 追逐跑的动作变化：可以背手跑、抱肩跑等。
- 在游戏结束时，让学生说出自己的感受，尤其是发现自己身后有手绢时的心情（如紧张、害怕等），以及自己追到丢手绢的同学时的心情（如高兴、兴奋等），或没有追到同学时的心情（如沮丧、灰心等），教师要积极引导形成积极、健康的情绪。
- 在游戏的过程中和游戏结束时，对遵守规则的学生提出表扬，对违犯规则的同学要提出改进的要求。

（三）冲过战壕

【游戏功能】

- 发展奔跑、跳跃和躲闪能力。
- 培养机智、果断、勇敢和诚信品质。

【游戏方法】

场地中间画两条长约10米、间隔1米的平行线为“战壕”，两边距离“战壕”8~10米，各画一条横线作为起跑线和终点线。选两名学生站在“战壕”内为“阻击手”，其余学生分成人数相等的四队，成横排站在起跑线后，面对“战壕”（图9-2）。

教师发令后，按1、2、3、4队的顺序依次冲过“战壕”，“阻击手”则在“战壕”中追拍通过的队员。被拍者站在旁边指定的区域里，未拍中者站在终点线后，仍按原次序排成横队。下一轮次终点线改为起点线，原起点线变成终点线。每轮冲过“战壕”后，以冲过多的队名次列前。

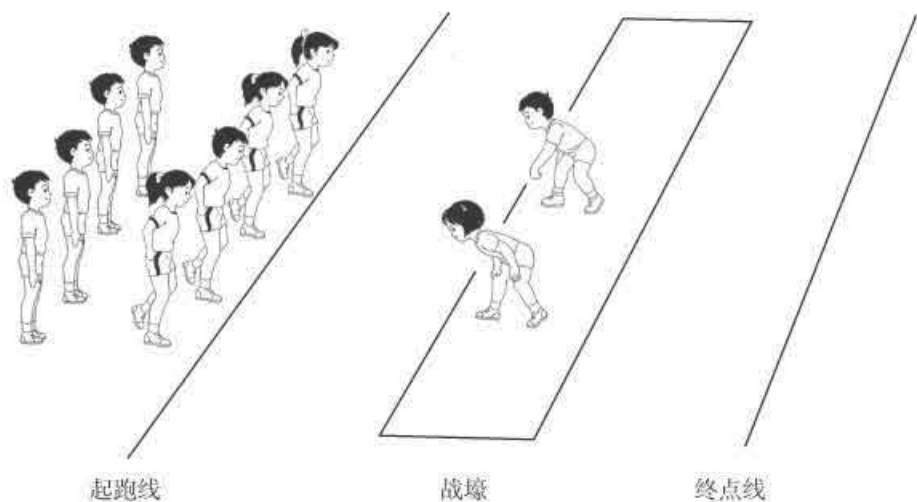


图 9-2

【游戏规则】

- 发令后“冲击手”才能起动，必须正面通过“战壕”，不得从旁绕过，违反者算失败。
- “阻击手”不得跑出“战壕”，不得推人、拉人。

【教学建议】

- 学生按练习小组，横排一组一组地从起点跑向终点，中间跨过“战壕”，再从两侧返回起点。
- 仅安排一人阻截；每队分成两组分别冲过。提示：“冲击手”要与同伴协同合作，使“阻击手”顾此失彼，乘机冲过；而“阻击手”应以拦多放少的策略进行阻截。
- 安排两人阻截，各队依次冲过。提示“阻击手”要分区把守，拍人时要注意脚不出“壕”；“冲击手”既要提防被拍，也要注意起跨点不要过远，并善于捕捉空隙，果断冲过“战壕”，或与同伴协作，同“阻击手”周旋，乘机通过。
- 变化游戏方法。例如：
 - (1) 变化越过战壕的方式：可跨过或跑过战壕。
 - (2) 变化阻截人数：2~3人为宜。随着阻截人数的增加，战壕应适当变宽变长。
 - (3) 变化奔跑距离：延长从起点线到终点线的距离，冲过战壕的方式和

阻截人数也可变化。增加难度,提高应变能力和奔跑能力。

(4) 变化阻截方式:阻击手可以蒙住双眼或手持小球来阻截,提高游戏的趣味性。

(5) 变化阻截人方式:可以由教师指定,也可由小组长轮流出任,以及由各组选派,或由各组最先跑到终点的学生担任。

○教师指定或学生自主推选2人担任裁判,在“战壕”两端检查“冲击手”和“阻击手”犯规情况。

○评价时要引导学生对游戏中的表现进行自评和互评,表扬主动承认犯规的学生。

(四) 老鹰捉小鸡

【游戏功能】

○学生在奔跑、移动、躲闪、急停、转身等活动中,发展灵敏、速度、反应、协调等身体素质和能力。

○培养学生集体团结协作的能力和机智、顽强的精神,感受游戏乐趣。

○学生体验不同角色(老鹰、鸡妈妈、小鸡)成功和失败后的情绪变化。

【游戏方法】

学生分成若干队,分别排成一路纵队,各队出一人到队外当“老鹰”。各队排头当“母鸡”,排尾为“尾鸡”,其他为“小鸡”。游戏开始前,“老鹰”站在“母鸡”前约2米处;“小鸡”双手搭在前一同伴的肩上或搂抱腰部。

游戏开始,“老鹰”追捉“尾鸡”,“母鸡”展开双臂阻截保护,“鸡队”随“母鸡”迂回躲闪。“尾鸡”被“老鹰”拍着或“鸡队”脱散都算失败,“尾鸡”到排头当“母鸡”,游戏继续进行。按规定时间结束后,失败次数少的队为胜(图9-3)。

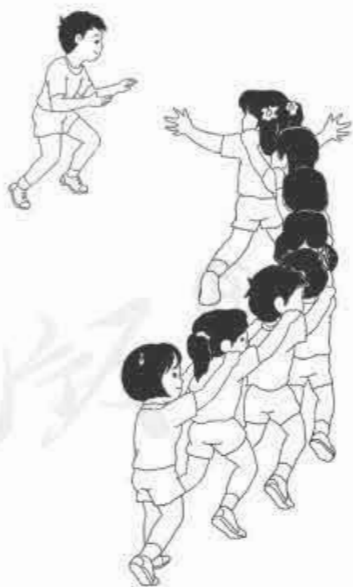


图9-3

【游戏规则】

○“老鹰”和“母鸡”不能互相推、拉、扭、抱,不能拖住对方。

- “老鹰”不能从“母鸡”两臂下面钻过，只能从两侧绕过。
- “尾鸡”被“老鹰”拍着，或鸡群在躲闪时脱散，都算“尾鸡”被捉，应及时排到排头做“母鸡”，游戏继续进行。

【教学建议】

- 让学生认识老鹰捉小鸡在自然界是一种弱肉强食的现象。鼓励学生在游戏中要表现出勇敢、顽强、团结、协作的精神。
- 游戏开始前先让“老鹰”和“鸡队”进行准备性练习。如“母鸡”带领“小鸡”进行移动、躲闪活动；“老鹰”进行移动、晃动、急起急停、变向等练习，并彼此交流想法。教师鼓励他们把设计的动作或想法在活动中去尝试、运用。
- 游戏进行中，教师即时肯定孩子们的各种积极表现，让表现好的个人和集体做展示表演，并说说心得感受，不断提高游戏的技巧。
- 不断创新、变化游戏的方式方法，使游戏在生成与创新过程中得到发展。例如：
 - (1) 佩戴头饰：可由教师或各组学生在课前制作“老鹰”、“母鸡”、“小鸡”、“尾鸡”的头饰，在游戏中根据角色进行佩戴。
 - (2) 变化组织形式：从以小组为单位练习变为各小组分成两队练习，或3~5人自愿结合组队练习等。
 - (3) 变化连接方法：可改变为拉住前一人的腰带，还可变为每人腰间结绳圈、套橡胶圈或废旧自行车外胎等，由后一人抓握。
 - (4) 变化情境：“鹰”、“鸡”互捉。只要“鸡队”不脱散，除“尾鸡”外，其他任何“鸡”都可以抓、抱“老鹰”，把它围在中间，“老鹰”即算失败；或几个“鸡队”联合围攻几只“老鹰”。
 - (5) 变化规则：“尾鸡”被捉或“鸡队”脱散，“尾鸡”退出游戏；或“鸡队”脱散时的脱手者退出游戏。
 - (6) 变化游戏开始的信号：统一发开始口令或鸣哨后进行对话，然后再开始游戏。对话内容如下，“老鹰”：“我是老鹰本领大，今天要把小鸡抓！”“鸡队”：“老鹰老鹰不可怕，我们团结力量大！”游戏随即开始。如果进行“鹰”、“鸡”互捉时，“老鹰”的口令词不变，“鸡队”可以把“我们团结力量大”换成“我们要把老鹰抓！”
 - (7) 变化游戏名称：在游戏进行到可以“鹰”、“鸡”互捉的阶段，游戏名称可以改名“老鹰和小鸡”，这样就使“鸡”和“鹰”处于平等地位，表明不是“小鸡”注定要失败，以激励“小鸡”敢于向强者挑战的勇敢精神。还可以改为“小鸡斗老鹰”，更加凸显了“小鸡”主动进攻的意

向,使原游戏的捉与被捉、主动与被动的关系和局面起了很大变化。游戏会更加紧张、激烈、有趣,儿童参与的积极性会更高;但是游戏的难度加大了,尤其是“鸡队”的注意力多在主动围攻“老鹰”上,很容易在同时进行的攻与防的活动中出现不协调,造成摔倒或脱散。因此,合作是关键,教师应帮助“小鸡”认识到只有团结协作、不脱散才能取胜的道理,强化合作意识。

- 要让每个儿童都能扮演“老鹰”、“母鸡”、“小鸡”三个角色,以体验不同角色的乐趣,在不同角色的体验中,愉快地与同伴进行游戏。
- 在游戏的过程或结束时,要让学生说出扮演“老鹰”、“母鸡”、“小鸡”三个角色时的情绪变化。
- 游戏的最初阶段应立足于最基本的游戏规则,在此基础上再求变化、发展。鸡鹰互捉的情境难度大,可在二年级演练。

(五) 投击活动目标

【游戏功能】

- 发展创造性思维、时空感知觉和判断力,提高灵敏、协调性和投掷能力。
- 认识个人与集体活动的关系,表现出对同伴的关心与爱护,乐于帮助同学,形成团结协作的集体。
- 体验游戏中被击中、躲过投掷物后的感受。

【游戏方法】

场地上画一个圆圈(直径6~8米)或长方形(长8米宽6米)。学生分成人数相等的两队,甲组分散在场内,乙组站在场外(长方场地站在两端线外)。游戏开始,乙组手持沙包投击甲组队员;甲组队员在场内灵活机智地躲闪,如果被击中就退出场外;如果接住一个沙包则“救”回一名退出的同伴进场。游戏进行到规定时间两组交换。最后以被击中少的组为胜(图9-4)。

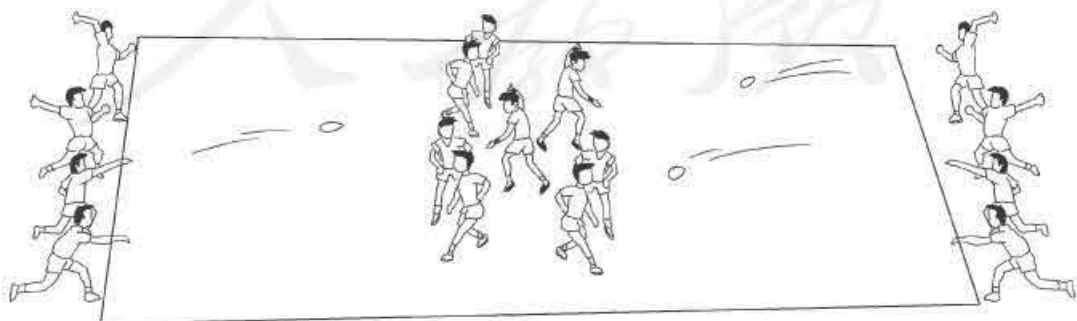


图9-4

【游戏规则】

- 投击组队员不得进场投掷，圈内的队员不得出场。投击方犯规投中无效，被击方犯规算被击中。
- 如果被击队员接触沙包后，没接住沙包，仍算被击中。

【教学建议】

- 游戏开始前，可先让学生进行准备性练习活动。例如：投击组两人一沙包，做不同距离的传接活动；圈内躲闪组做自由移动、躲闪、急起急停、跳跃等活动，提高兴奋性和身体活动能力。
- 开始游戏的阶段，应在教师引导下进行。如：全班分四个组按以下方法练习：三个组投击一个组，依次轮换；两个组投击两个组，然后互换；一个组投击三个组，依次轮换。
- 在学生不断熟悉方法的基础上，进行其他变化条件的练习。例如：
 - (1) 投掷物的变化：小布包、小皮球、塑料球、软式排球。
 - (2) 投掷动作的变化：肩上投、低手投、投地滚球，单、双手随意推、抛投大球。
 - (3) 投掷物数量的变化：攻方(投击组)每人一件，用大球(如软式排球等)一个或两个。
 - (4) 场地的变化：圆圈、方形、长方形(在场地两端线外投击)。
 - (5) 场地数量的变化：全班在一个场地上进行，一组一个场地，两个组一个场地(一攻一守)。
 - (6) 轮换机制的变化：按投击的时间(如1分钟)，按击中的人数(3~5人)；圈内人全部被击中。

(六) 捕鱼

【游戏功能】

- 在游戏中体验追逃、躲闪、急起急停、转身等动作，发展灵敏素质和快速移动、奔跑、躲闪等活动能力。
- 在活动中观察、判断对手的动向，并确定自己的对策，发展反应速度和应变、创新能力。

【游戏方法】

场地上画出一定范围(或利用篮球、排球、网球场)为“池塘”；准备短竿1~2根，末端系一个用竹圈(藤圈、塑料圈或废旧电线等)做的“渔网”。选一个“捕鱼人”，其余学生为“鱼”散布在“池塘”中。

游戏开始,“鱼”在“池塘”内自由活动,“捕鱼人”用“渔网”套“鱼”的头,被套中者暂时退出“池塘”。1~2分钟后清点被捕的“鱼”数,另换“捕鱼人”,游戏重新开始(图9-5)。

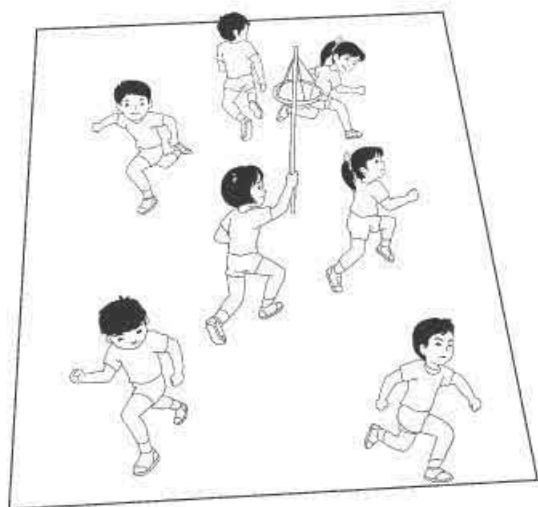


图 9-5

【游戏规则】

- “鱼”出“池塘”算失败。
- “捕鱼人”的网碰触“鱼”无效。

【教学建议】

- 钓竿的长短要适宜,竿面要光滑,竿的顶端要用软质(胶布、棉布等)材料包好。
- 游戏前留给学生适当自主活动的时间,引导他们进行移动、躲闪、转身快跑、短距离的直线跑、曲线跑、急起急停等适应性练习。
- 最初游戏的阶段,教师先做捕鱼人,根据学生体能情况,掌握游戏的节奏,进行有目的的捕捉。游戏开始后,可以让儿童任意跑一段时间,教师则进进停停,忽而转身、忽而变向,真真假假、欲捕又止,还可故意让捉住的又跑掉。游戏中应使体弱学生早些时候被捉,让体能较强的学生尽情驰骋,还应让那些不爱活动的学生多在场内跑跑。其目的是调动学生的情绪,调控适宜的运动负荷,也给学生充分表现的机会。在此基础上再让学生担任“捕鱼人”的角色,尽可能让每个人都有当“捕鱼人”的机会。
- 随着学生对游戏技能的掌握,不断变化游戏的情境,提高难度层次。例如:
 - (1)变化捕捉工具:扩大钓圈的直径,用草帽代替钓圈,竹竿的绳子上系布球或泡沫球、沙包等做渔网(触在头上即算被捉)。
 - (2)变化“捕鱼人”数量:随着场地的扩大增加钓鱼人1~2名。
 - (3)变化“捕鱼”方式:如“捕鱼人”手拿呼啦圈直接套,用帽子扣(戴在“鱼”的头上),2~3人拉手捕。
 - (4)变化组织形式:全班分两大组或四小组分别进行(本组到外组“捕鱼”)。

(5) 增加“鱼”的躲避情境：“鱼”设法使钓圈套不进头，但不能抓捕圈；蹲下双手抱腿；2~3人抱成一团。

(6) 变化捕捉规则：一分钟内钓不着一条“鱼”则更换“捕鱼人”；被捕着的“鱼”不退出池塘，改为记一次失败或给“捕鱼人”记1分。

○在游戏结束时，分别让捕捉到的“鱼”和没有被捕捉的“鱼”说出情绪感受。

(七) 送鸡毛信

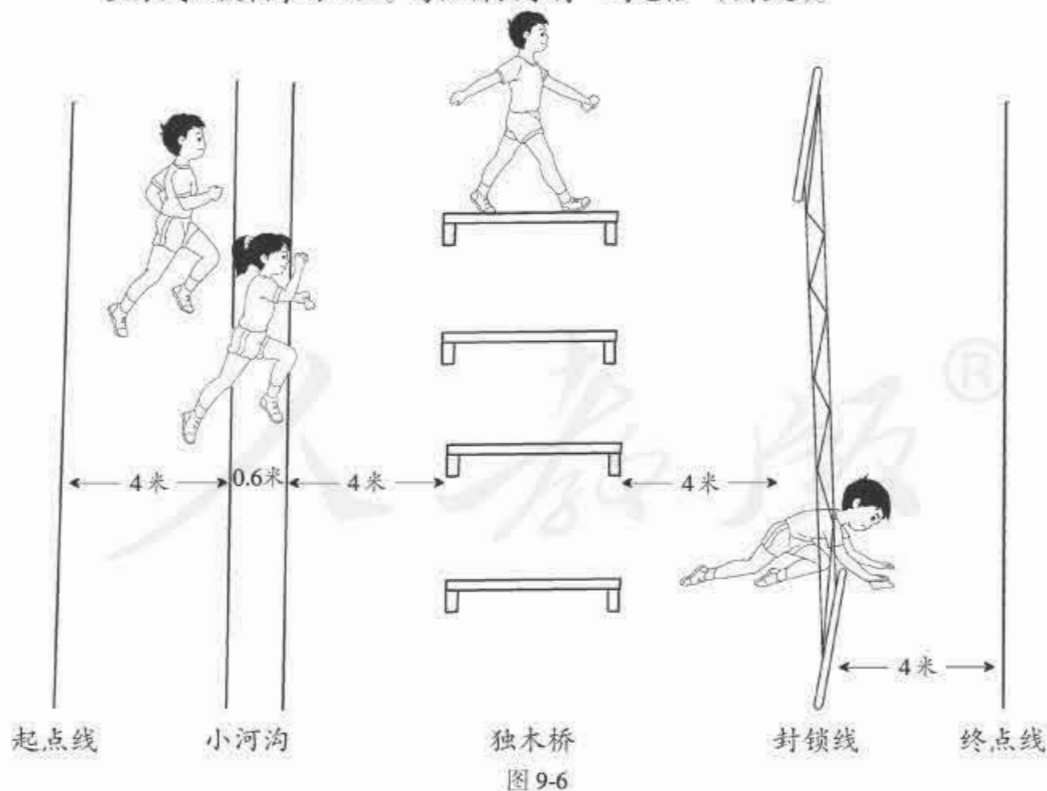
【游戏功能】

○在游戏活动中体验跳过“小河沟”、走过“独木桥”、钻过“封锁线”的动作，发展平衡、灵敏、协调能力。

○培养克服困难、勇敢顽强意志，发展奔跑和通过障碍的能力。

【游戏方法】

在场地上画一条起点线，线前15~20米画一条平行线为终点线。起点线前4米处画两条相隔0.6米的平行线，作为“小河沟”，距离“小河沟”4米处再放4条体操凳作为“独木桥”，凳前4米处拉一条横绳为“封锁线”。学生分成人数相等的四队。每队排头手持“鸡毛信”（图9-6）。



发令后,各队持“鸡毛信”的同学迅速快跑,走过“独木桥”,钻过“封锁线”,最后跑步把“鸡毛信”放在终点线上。以先完成任务者得一分,最后积分多的队为胜。

【游戏规则】

- 必须听到发令后才能跑出。
- 从“桥”上掉下应重新上“桥”。

【教学建议】

- 生动形象地讲述儿童团送“鸡毛信”的故事,用故事情景来讲解通过的障碍。
- 在通过“独木桥”(体操凳)时,每个小组应派出1~2名保护的同学。
- 每组比赛后,小组长报告得分,体育委员宣布名次。
- 随着儿童对游戏的掌握,不断变化难度层次。例如:
 - (1)变化通过的障碍:随着故事情节的变化来改变或增加障碍。
 - (2)变化通过的路线:可以改为往返,可以画成山间曲折小路。
 - (3)变化交接方式:可迎面交接,也可以往返后交接。

(八) 地滚球

【游戏功能】

- 弓腰快跑拨球能够发展速度素质、腰腹力量,提高手和上肢动作的准确性与灵活性。
- 培养学生勇于竞争的精神,以及责任感、集体荣誉感。

【游戏方法】

距起跑线10~15米处设标志物4个,相隔1.5~2米。将学生分成人数相等的4队,各队在起跑线后面对标志物站成一路纵队。每队第一人持球,听起跑信号后迅速将球放在地上并滚球向前跑,绕过前面标志物返回,把球停在起跑线上,第二人用同样方法滚球前进,依次进行。先跑完的队获胜(图9-7)。

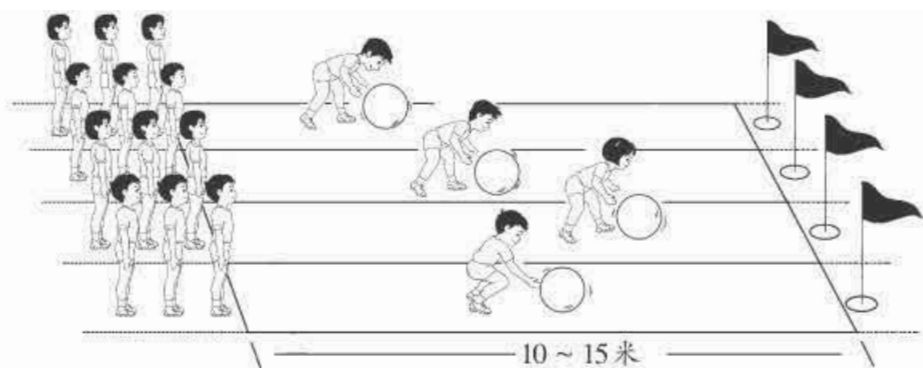


图 9-7

【游戏规则】

- 必须滚球跑。
- 必须绕标志物返回。
- 前一人把球停在起跑线上之后，后一人才能起动。

【教学建议】

- 滚球练习：每人一球，进行尝试滚球练习，体验两手操控球的感觉。
- 变化方法，不断提高控球能力和身体活动能力。例如：
 - (1) 变化滚球方式：可不规定滚球动作，也可规定单手或双手交替滚球，还可持物滚球，如用长、短棍滚，板羽球拍滚等。
 - (2) 变化跑道：跑道形状可变为直线、曲线或圆形；跑道的宽窄也可改变，或沿直线滚动；跑道上还可设障碍，如实心球、沙袋，也可用小垫子搭起洞，让球从洞中滚过。
 - (3) 变化接力方式：往返接力、迎面接力、滚传接力均可。
 - (4) 变化滚动物：皮球可改为实心球、塑料球等。
- 用变化分组的方法来引导学生在重新分组后很快地和新伙伴一起愉快地参与游戏，如自然分组、能力水平分组、兴趣分组等。

(九) 小鸟飞飞

【游戏功能】

- 在游戏中能模仿鸟飞的动作，体验柔和的动作、缓慢的节奏、优美的姿态，使儿童放松身心、平静情绪，也有助于集中注意力，并能培养节奏感和审美感。
- 使儿童能在游戏中愉快地扮演不同小鸟的角色，体验参加游戏前后情绪的变化。

【游戏方法】

儿童围成圆圈或排成二列横队,1~3报数,各数分别扮一种鸟。游戏开始后,所有“小鸟”在原地有节奏地做双腿屈伸,两手于体侧做上下摆动动作,模仿鸟飞,教师(或指定学生)可叫任一鸟名,被叫的“小鸟”要原地转动一周,两臂上下摆动,错动或被叫到没有转动的儿童表演节目。继续游戏时,可叫已叫过的“鸟”,也可叫别的“鸟”(图9-8)。



图 9-8

【游戏规则】

- 被叫到的“鸟”才能转动。
- 不准提醒他人。

【教学建议】

- 这是一个调节身心的游戏,一般在课的结束部分或激烈运动之后进行,也可作为室内游戏。教师主要任务是为学生创设一个轻松愉快、和谐融洽的心理环境。动作、信号、变化方法都可由学生商定,教师尽可能地去扮鸟飞行,与学生共同欢乐,要使学生轻松愉快的活动中放松身心。
- 游戏变化的方法。例如:
 - (1) 变化游戏动作:可由教师规定各种鸟的飞行动作,也可由“小鸟”自己选择动作;被叫到的“小鸟”可原地转动一周,也可前后飞行几步,没被叫到的学生也可变化原来的动作,但所变化的动作都应是轻松的动作。
 - (2) 变化呼唤鸟的信号与引导人:引导人可直接呼鸟名,也可用鸟鸣声代替。可由教师或请学生做引导人。

(3) 变化音乐：如用音乐伴奏，可变化乐曲。

- 在游戏过程中变换“小鸟”的角色，以实现学生能在游戏中愉快地扮演不同的“小鸟”。
- 在游戏结束时，采用小组交流或全班交流的方式说出情绪的感受，教师积极引导，使学生形成积极、健康的情绪。
- 本游戏的主要功能是调息身体运动负荷和稳定心绪，不宜过于复杂。

三、教学评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	技能	态度	
体育游戏	○说出游戏的名称 ○说出某个游戏动作的基本要求 ○知道游戏的基本规则	○初步掌握游戏的方法 ○能够与同伴合作玩游戏 ○游戏中的动作方法合适 ○能够安全地进行游戏	○表现出积极态度和游戏活动能力 ○把学过的体育动作运用到了游戏中 ○表现出遵守规则、遵守纪律、团结协作、与同伴友好相处的行为	○教师以发展的眼光，对学生的学习态度、动作质量、行为表现和发展进步给予综合评价 ○使用过程评价法，让学生在相互交流中随机评说 ○使用观察评价法，在共同学练过程中学生间进行互评 ○使用交流法和观察法随堂进行评价

人教版®

第十章

发展体能练习

课程标准提出：“课程强调引导学生努力学习和锻炼，全面发展体能”，把“全面发展体能与健身能力”作为促进学生身体健康的重要目标，而且明确提出“应在运动技能教学的同时，安排一定的时间，选择简便有效的练习内容，采用多种多样的方法，发展学生的体能”。

一、二年级学生是体能发展的重要时期，结合这一阶段儿童身体一般生长发育规律和身体素质发展敏感期特点，适时、适宜地发展学生的体能，对他们今后乃至终身健康发展都具有重要的意义。

一、教学目标

通过练习，让学生初步学会一些发展体能的基本方法，促进身体灵敏性、柔韧性、协调性和平衡能力的发展；培养学生认真学习、刻苦锻炼和坚毅、顽强的精神品质。

二、教学内容设计与构想

一、二年级发展体能练习的内容，选编了多种发展身体灵敏性、柔韧性和平衡能力的练习活动。这些活动主要是通过游戏和比赛的形式进行的。它能有效地激发学生练习兴趣，培养克服困难、坚强刻苦、自信的意志品质。

发展体能练习在课程中不单独安排课时，可作为独立练习内容安排在课的准备部分、基本部分或结束部分，也可与主要教材结合作为辅助性的练习手段。练习时要注意学生身体的全面锻炼，并合理调节运动负荷，适合学生的承受能力，避免损伤事故的发生。

三、教学内容安排建议

表 12-1 教学内容安排建议

项目	教学内容
灵敏素质练习	1. △“8”字跑；2. △绕竿跑
柔韧素质练习	1. △立位体前屈握脚踝；2. ◇跪坐后躺下；3. △仰卧推起成“桥”； 4. ◇纵叉；5. ◇横叉；6. △握竿转肩；7. △坐位体前屈

注：☆掌握 △基本掌握 ◇了解 ○选择

四、教学内容与教学建议

（一）灵敏素质练习

灵敏素质是指人体在各种空间变换的条件下，快速、协调、敏捷、准确地完成动作的能力。小学一、二年级学生的神经系统是人体发育最早、最快的系统，这一阶段的学生具有较快的反应能力，在动作速度、平衡能力、节奏感等方面都具有很大的发展潜力。因此应该抓住这一特殊时期，采用多种练习手段来发展学生的灵敏素质。

1. “8”字跑

【动作方法】

在场地上画一条起跑线，线前5米处画“8”字形的两组圆圈，两圈相距约3米。听到起跑口令后，按规定线路绕过两个圆，跑一个“8”字形回到起点（图10-1）。

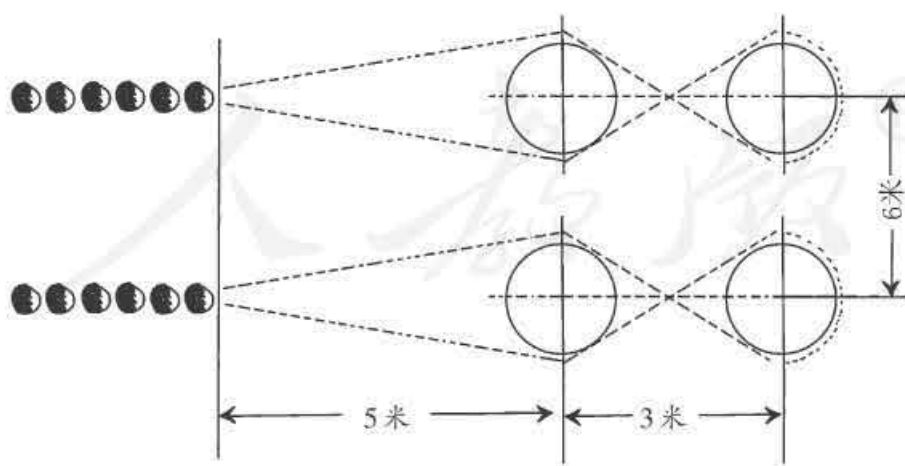


图 10-1

【教学建议】

- 此练习可以单人或以小组进行合作练习。单人练习时以3~5次为宜，每次练习间隔时间控制在1分钟左右。小组练习以6~8人一组为宜。
- 采用接力赛的方式进行练习，可以有效地提高学生练习的积极性。
- 此练习可以与各种方式的跑的教材搭配练习。
- 布置场地时要把场地打扫干净，沿“8”字路线跑时，可以规定行进路线，避免相互干扰。

2. 绕竿跑

【动作方法】

在场地画两条相距20米左右的直线，在两条线中间每隔3米放置一根标志竿，听到口令后，以曲线行进的方式依次绕过标志竿，再跑回起点（图10-2）。

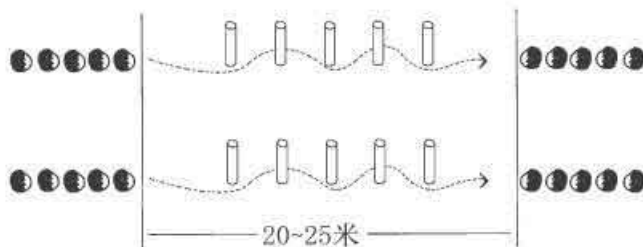


图 10-2

【教学建议】

- 参见“8”字跑教学建议。
- 练习时，标志竿可以用小木柱、实心球等代替，在进行绕竿跑前可以先进行“曲线接力赛”。
- 在接力跑中可以采取往返接力，也可以采取迎面接力的方式进行。
- 在以上练习的基础之上，可以变换练习方式，加大曲线的幅度增加练习趣味性（图10-3、图10-4）。

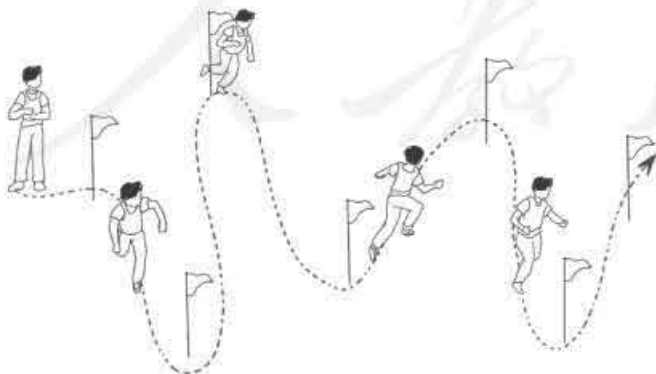


图 10-3

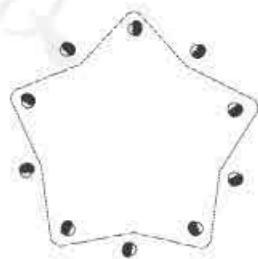


图 10-4

（二）柔韧素质练习

柔韧素质是指人体关节活动幅度的大小，以及髋关节的韧带、肌腱、肌肉、皮肤及其他组织的弹性和伸展能力。小学生的关节软骨较厚，韧带易拉伸，且肌纤维较细，肌肉的伸展性较强，而且低年级儿童处于发展柔韧素质的敏感时期。为此，根据这一时期学生的身心特征，练习应采用多种方式进行，使学生的柔韧素质得到充分发展。

1. 立位体前屈握脚踝

【动作方法】

直立，上体前屈，双手在腿保持直膝的状态下握住踝关节，上体向腿部贴拢（图10-5）。

【教学建议】

- 充分做好准备活动，在学生身体发热时进行练习。练习要注意循序渐进，由易到难，逐步发展。
- 此练习可以单人或两人进行合作练习。每5次为一组，共3~5组，组间休息20秒，每次握住踝关节后，最好能保持到位的姿势10秒左右。
- 此练习适宜在课的准备部分与结束部分进行。可与各类教材搭配，如作为跑跳类教材练习后的拉伸，效果良好；与技巧类教材搭配可以作为有效的准备活动，尤其是与技巧中的“桥”搭配，可以有效地使腰背的肌肉、骨骼得到充分的伸展。
- 向前握踝关节时，控制好重心，避免摔倒。
- 练习后应注意放松身体。



图 10-5

2. 跪坐后躺下

【动作方法】

分腿跪立，上体正直，双手下垂，臀部坐两腿之间，上体后倒慢慢平躺在垫子上（图10-6）。

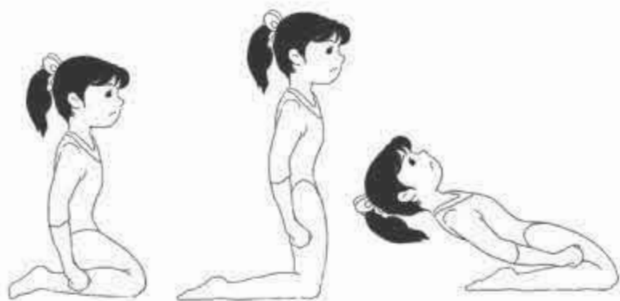


图 10-6

【教学建议】

- 充分做好准备活动，在学生身体发热时进行练习。练习要注意循序渐进，由易到难，逐步发展。
- 开始练习可以两人为1组，一人练习，一人保护与帮助。在学生基本掌握动作后再单人练习。
- 每10次为1组，可做3~5组，组间休息20秒。每次平躺在垫子上后，要坚持后躺姿势5~10秒左右。
- 此练习与技巧类教材搭配，效果良好，可作为“桥”的辅助练习手段。
- 练习前充分活动身体，下躺要慢，注意力道的控制。开始练习时可一人拉住练习者手让其慢慢后躺。
- 练习后应注意放松身体。

3. 仰卧推起成“桥”（练习方法参见本书第五章相关内容）

4. 纵叉（练习方法参见本书第五章相关内容）

5. 横叉（练习方法参见本书第五章相关内容）

6. 握竿转肩

【动作方法】

两脚左右开立，与肩同宽，双手直臂横握竿，由前经头向后绕，然后再还原（图10-7）。

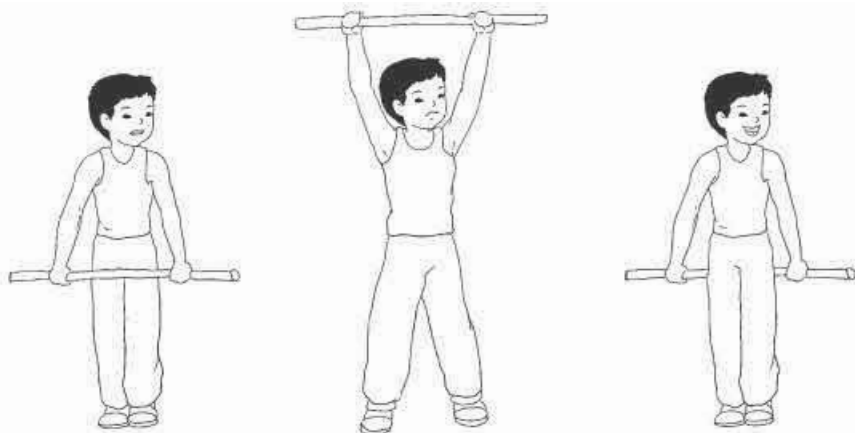


图 10-7

【教学建议】

- 充分做好准备活动，在学生身体发热时进行练习。练习要注意循序渐进，由易到难，逐步发展。
- 此练习最好采取一人一棒的方式进行，绕10次为一组，可做3~5组，组间休息30秒。
- 此练习与武术等教材搭配，效果较好。
- 转肩不要用力过猛，避免拉伤肌肉和韧带。
- 练习后应注意放松身体。

7. 坐位体前屈

【动作方法】

直角坐在地上或垫子上，直背、立腰、头向上顶，双腿伸直并拢钩脚尖，上体前倾，双臂伸直向前，双手尽量伸过脚尖（图10-8）。

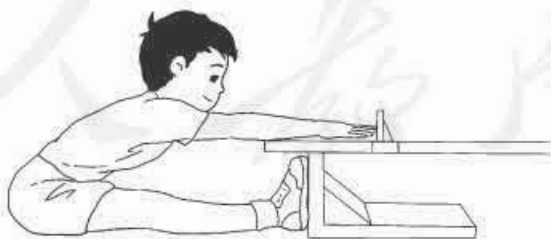


图 10-8

【教学建议】

- 此练习可以先徒手进行后再使用器械的方式进行,也可以两人一组,一人练习,另一人提示或按背帮助练习者上体前屈双臂前伸的方式进行。
- 4个八拍为一组,共3~5组,组间休息30秒。
- 此练习与武术、技巧等教材搭配,效果较好。
- 练习前充分活动身体,体前屈时不要用力过猛,避免拉伤肌肉和韧带。练习幅度由小到大,练习完后可做几次挺腹展髋放松活动。

五、教学评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
灵敏素质练习	知道发展灵敏素质所学活动的名称,并能简述动作方法	能够完成“8”字跑、绕杆跑等灵敏素质练习	○学习认真,表现出努力完成练习任务的行为	○教师应以发展的观点,对学生学习态度、行为表现、动作质量等给予客观、综合评价
柔韧素质练习	知道发展柔韧素质所学动作的名称,并能简述纵叉、横叉、仰卧推起成“桥”的动作方法	能够完成所学柔韧素质练习	○能够与同伴合作、交流、相互帮助	

人教版®

第十一章

游 泳

《课程标准》从一、二年级开始增设游泳教材内容，要求学生学习一些游泳的基本知识和基本动作，熟悉水性，反映出对游泳运动和游泳安全的重视。

游泳是在阳光、空气和水相结合的环境中进行身体锻炼的项目，与其他项目相比具有比较全面的健身性和娱乐性，是一项终身体育运动。它不仅能促进学生身体的全面发展，增强体质，还具有较大的实用价值。因此，凡是有条件的地区和学校都应积极开展游泳教学活动。

一、教学目标

通过多种练习方法和手段，学习水中行走、呼吸、漂浮，熟悉水性，学习蛙泳腿基本动作；知道一些简单的游泳安全卫生知识，能够安全从事游泳练习；能够积极愉快地参加游泳学习，发展学生的有氧耐力、协调性、柔韧性等素质，提高心肺功能；培养学生在活动中勇于克服困难，努力消除怕水心理，与同伴友好相处，乐于关心与帮助同学的优良品质。

二、教学内容与设计构想

根据本学段教学目标和一、二年级小学生的特点，游泳教材重点安排了水中行走、呼吸练习、漂浮练习和蛙泳（腿部动作）四项内容。采用灵活多样的陆上、水上相结合的教学方法、游戏方法，从加强熟悉水性的教学，消除怕水心理，使学生逐步掌握基本的动作（水上行走、呼吸、漂浮等动作），再过渡到正确的蛙泳腿部动作教学。教学中根据学生实际情况，可采用分层次教学，使每个学生都学有所长，以激发每位学生的学习积极性，实现促进其愿学、乐学的目标。

三、教学内容和教学安排建议

考虑到一、二年级学生的身体条件和体能差异不大,这部分教材内容没有按年级划分,教师可根据学生的实际情况选择有关内容进行组织教学。有游泳教学特长的学校还可适当增加可行的内容进行教学(表11-1)。

表 11-1 游泳教学内容安排建议

项目	教学内容
游泳	1.△水中行走练习;2.△呼吸练习;3.◇抱膝游泳; 4.◇展体浮体;5.◇蛙泳(腿部动作)

注:☆掌握 △基本掌握 ◇了解 ○选择

四、教学内容与教学建议

(一) 教学注意事项

根据一、二年级学生学习游泳的情况,以下是游泳教学应该注意的问题及建议,以便在确保安全的前提下上好游泳课。

1. 树立安全第一的意识

上游泳课之前,教师首先应向学生进行游泳安全、卫生、行为习惯、心理等方面的教育,使学生在思想上引起足够的重视,克服怕水心理,树立安全第一的意识。

2. 明确上游泳课的教学要求

- (1) 学会自己更衣,整齐有序地摆放衣物。
- (2) 不在游泳池四周打闹,不乱扔东西,不随处吐痰,不在游泳池中排便。
- (3) 下水前要做好热身活动,用冷水擦身,以适应水温。
- (4) 饱食后与饥饿时都不宜游泳。
- (5) 不去深水区。
- (6) 泳衣、泳帽等要穿戴合体、醒目。
- (7) 游泳后务必做到淋浴身体。
- (8) 游泳后可以用专门的眼药水滴入眼睛,保护眼睛的健康。
- (9) 感冒痊愈后1至2周内不宜游泳。

3. 知道教师的手势和意图

教师可以根据教学实际的需要,自定手势使学生明确意图,如开始、停止、下水、上岸、组织队形等。

4. 做好陆上和入水前的准备

- (1) 检查学生泳衣、泳帽穿戴是否符合要求。
- (2) 是否整齐有序地摆放好衣物。
- (3) 做好热身活动,如组织学生慢跑或游戏,带领学生做徒手运动,充分活动各个关节,模仿游泳的基本动作。
- (4) 下水前用冷水擦身,以便适应游泳池里水的温度。
- (5) 坐在池边,双脚放在水中打水,感受水的特性。

5. 戏水

在确保安全的前提下,组织学生自由玩耍,教师加入其中,如在浅水池进行相互泼水,打水仗,感受水给人带来的乐趣,消除学生的怕水心理。

(二) 教学内容与教学建议

1. 水中行走

【动作方法】

两臂在体侧轻轻拨水维持身体平衡,轻抬大腿伸小腿,向前缓行(图11-1)。

【动作要点】

行走时的身体平衡。

【教学重点】

行走时维持身体的平衡。

【教学难点】

上下肢协调配合。

【教学建议】

- 在教师引导下,学生在浅水区(80厘米以下)进行水中行走。
- 在教师带领下,扶池边向前、后、两侧行走。



图 11-1

- 两人或自由组合成多人手拉手向前、后、两侧行走，反复练习，体会水对身体反作用的感觉。
- 水中跳跃前进或快走，可以单人、两人、多人，向上、前、后、两侧跳跃或快走。
- 跳或走时两臂前伸，以保持人体在水中的平衡。学生相互鼓励，共同完成教学任务。
- 进行“游龙戏水”水中游戏。各组成一路纵队，后面的学生把手搭在前面学生的肩上，在池中走出各种花样，如队形变化、图形变化等。通过多种形式的走，让学生体会在水中走与陆上走有什么不一样？学生边练习边思考，教师可适时提问。

2. 呼吸

【动作方法】

双手扶池壁，头在水面上，用口吸气。下蹲入水时，用口、鼻呼气，吸气快、呼气匀（图11-2）。

【动作要点】

水下呼气，水上吸气。

【教学重点】

吸气用嘴，呼气以口鼻为主。



图 11-2

【教学难点】

慢呼快吸。

【教学建议】

- 陆上模仿。教师讲解示范后，由学生自主模仿学练，体会水中与陆上呼吸有何不同。
- 学生集中练习。抬头大口吸气，憋气约5秒钟；埋头将气由口、鼻徐徐吐出，气吐完后再抬头张口吸气，反复练习。
- 脸盆盛满水，将脸部或整个头部浸入水中，练习水中憋气与吐气的动作。自主体验时，学生可自由结伴互相观察、比赛，看谁憋气时间长。动动小脑筋“怎样才能在水中憋气更久”？
- 水中洗脸。双手捧水给自己洗脸，配合水中呼吸进行练习。
- 水面上吹乒乓球（看一看谁先将球吹到对岸）、水中吹气泡（比一比谁吹

的气泡大),通过练习帮助学生体会用力呼气的动作要领。

○用嘴、脸沾水,头浸水的动作与水亲密接触。

○扶池壁头浸水呼吸练习,如听信号定时练习等,反复进行,头浸水时间由短到长。

3. 抱膝浮体

【动作方法】

吸一口气,将头埋入水中,把双脚慢慢提起,双手抱膝,使身体浮于水中,保持静止。后将双手放开,同时双脚向下伸展,等双脚站稳后将头抬出水面(图11-3)。

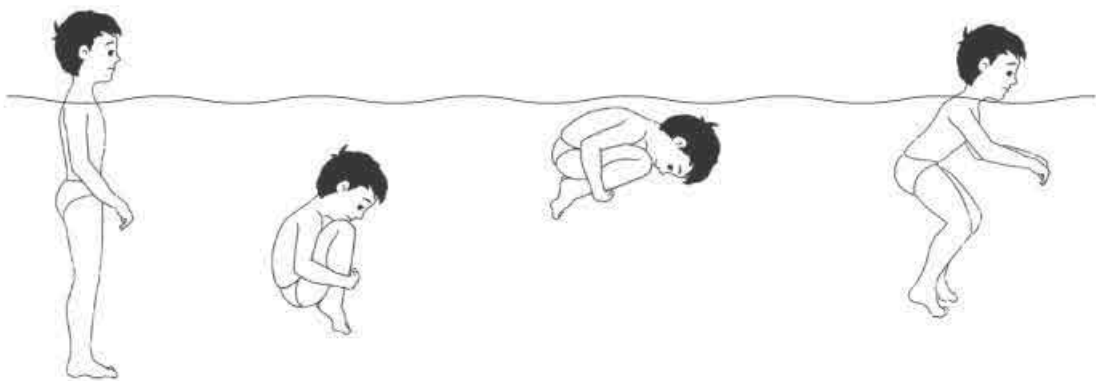


图 11-3

【动作要点】

尽量吸气后,低头抱膝在水中漂浮,保持身体平衡。

【教学重点】

维持水中身体的平衡。

【教学难点】

由漂浮变站立姿势的协调连贯。

4. 展体浮体

【动作方法】

站在水中,双膝弯曲,两臂向上伸直夹耳,深吸一口气后,身体前倾俯于水中,两脚用力蹬地轻夹跳起,使身体呈“一”字形在水面滑行。然后收腹、收腿、两臂向下压水并抬头,两腿向下伸,脚触池底站立(图11-4)。

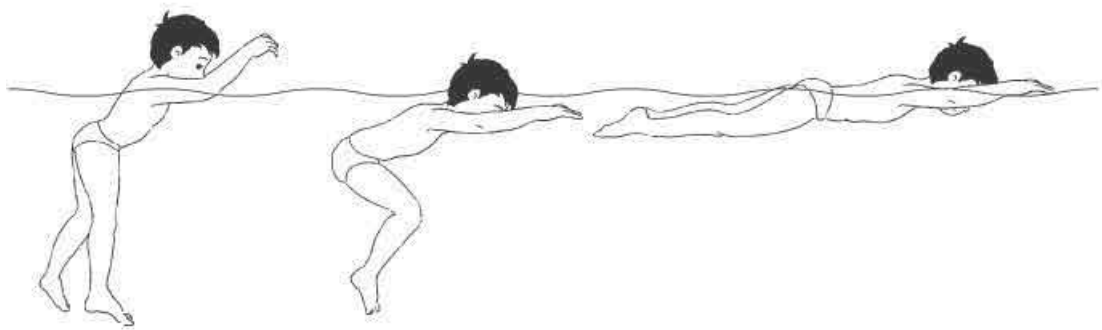


图 11-4

【动作要点】

身体与水面保持水平，俯卧姿势要平衡。

【教学重点】

保持身体平稳漂浮于水面上。

【教学难点】

由漂浮变站立姿势的协调连贯。

【教学建议】

- 陆上模仿练习。教师结合挂图，示范讲解抱膝浮体、展体浮体的基本动作。
- 学生自主或结伴体验下蹲、低头抱膝与呼吸配合。
- 教师水中示范，讲解浮体动作技术，学生在池边观摩。教师提出问题：“怎样使身体在水中浮起来？”学生带着问题下水体验。
- 学生在泳池中站成圈，教师在圈中，引导学生集体练习抱膝浮体和展体浮体的动作。
- 学生自主模仿练习，可利用浮具做展体浮体动作。
- 引导学生相互观察，相互纠错。
- 学生三人一组自由组合，互相帮助做拉、推练习，体会展体浮体动作。
- 进行小游戏，比谁漂浮时间长。

5. 蛙泳腿部基本动作

【动作方法】

边收边放慢收腿，向外翻脚对准水，弧形向外蹬夹水，蹬直腿后漂一会儿（图 11-5）。

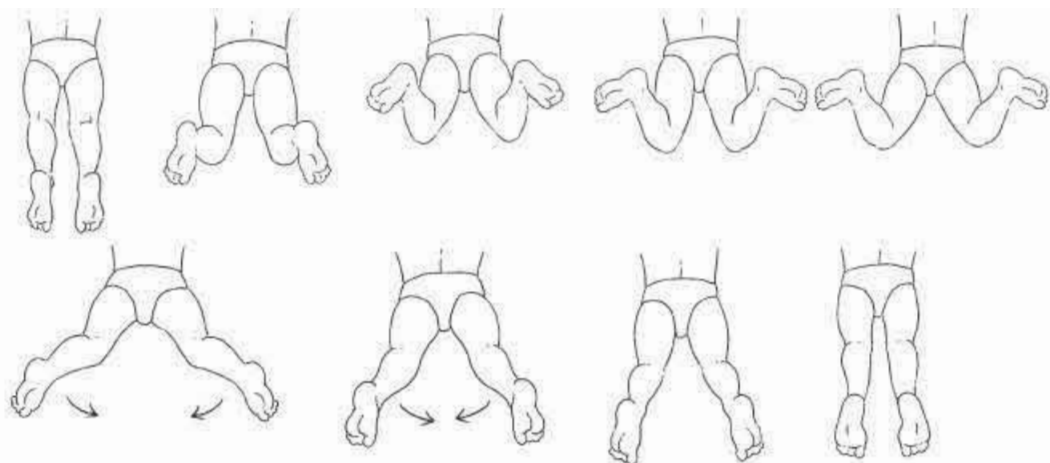


图 11-5

【动作要领】

腿的收、翻、蹬、夹、停的技术动作。

【教学重点】

翻脚要充分，蹬夹要连贯。

【教学难点】

蹬夹要快，连贯协调。

【教学建议】

- 做好热身活动，组织学生慢跑，带领学生做泳姿操（陆上模仿各种泳姿手部动作），充分活动各个关节。
- 教师结合挂图讲解、示范蛙泳腿部技术动作，并将口诀教给学生：“蛙泳蹬腿像青蛙，向后蹬夹向前滑；收腿脚跟臀边靠，两膝相距似肩宽；边收边分慢收腿，向外翻脚对准水；弧形向外蹬夹水，蹬直腿后漂一会儿。”



图 11-6

- （图 11-6）
- 坐姿蹬水，坐在池边或地上，上体稍后仰，两手后撑，做收腿、翻脚、蹬夹、停的动作。
- 卧姿蹬水，俯卧在池边做上一个练习。
- 互帮互学，在同伴帮助下体会正确的蹬腿动作，相互观察和纠正动作。

- 在水中复习吸气、憋气、呼气、漂浮的基本动作（提出新要求：吸气要深，憋气要久，呼气要慢，漂浮要平衡，做到动作轻松、自然）。
- 进行蛙泳腿游戏“水中拔河”，两人一组背对背，用皮筋捆住腋下向各自相反方向划水。提高学生对蹬腿练习的兴趣，建立蛙泳蹬腿的动作概念。
- 扶池边做蛙泳腿练习，体会翻脚和弧形蹬夹水的动作。
- 同伴互助，手扶池边俯卧姿势，由同伴扶其脚，帮助体会翻脚、蹬腿动作。在互助的同时，也能同伴相互纠错。
- 利用漂浮物进行练习，手扶浮板练习腿部动作和腿部动作与呼吸的配合（图11-7）。教师可引导学生进行交流，说出自己的感受，并能评价同伴动作的掌握情况，学会与人分享体验的乐趣。
- 学生在心理、协调能力存在个体差异，教学中根据实际情况，可采用分层教学，对不同的学生采用不同的练习方法，使每个学生都能达成自己的目标。
- 游泳教材的难易程度、教学进度，可以根据各学校、不同学生的实际情况而定，可以与课外活动、社会培训机构相结合。
- 特别提示：水中练习时，教师要随时清点人数，学生不得擅自离开泳池，随意下水。有条件的学校应在儿童游泳池进行练习。没有儿童游泳池应在水深不超过80厘米的浅水区练习。

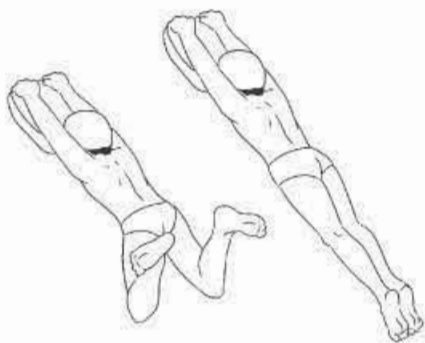


图 11-7

人教版®

五、教学评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	技能	态度	
游泳	知道游泳的安全、卫生知识,能说出几种游泳动作术语	能自己更换泳衣,整齐有序地摆放衣物	○没有旷课现象,练习积极认真 ○不在游泳池周边和水中打闹,遵守纪律,听从老师的指挥	○采用观察评价法。观察学生学习中是否认真听老师的讲解,并能及时回答老师的提问及完成动作情况
	知道游泳前的准备事项,能记住游泳教学注意事项	在教师的带领下能够做好下水前的准备活动,听从教师的安排	○能愉快地与同伴一同进行练习,不嘲笑动作错误的同伴,并能帮助、纠正同伴的不良动作,提出改进建议	○采用过程性评价法。让学生在练习中同步说出动作的名称和相关术语
	知道呼吸的方法	初步掌握水中呼吸方法		○采用相互评价法。引导学生说出同伴在练习中是否遵守纪律和规则
	知道屈膝浮体、展体浮体的动作要点	屈膝浮体、展体浮体的练习中能做到在水中保持身体的平衡		○采用定距测量法。利用浮具,用蛙泳腿独立游行10米
	知道蛙泳腿部动作的基本方法	能做到蛙泳腿的“收、翻、蹬、夹、停”动作连贯。利用浮具,用蛙泳腿独立游行10米		

人教版®

第十二章

轮 滑

轮滑也叫“溜旱冰”，是一项融健康、娱乐、技巧、艺术、休闲为一体的运动项目。轮滑运动能够全面发展人的力量、速度、耐力、灵敏等各方面素质，带给学生运动的乐趣和成长体验，是一项在南北方地区学校都易于开展的运动项目。这些教学内容是根据课程标准水平一的运动技能目标要求，结合一、二年级学生的身心特点编选的，有条件的学校可以选择轮滑作为教学内容。

一、二年级轮滑教学的各项教材，都是最基础的动作。考虑一、二年级学生的身体条件和体能差异不大，本章教材内容没有按年级划分，教师可根据学生体能、季节气候和学校教学设备等实际情况增加或选择有关内容组织教学。

一、教学目标

通过教学，使学生了解和掌握轮滑活动的基础知识和方法，在学习和游戏活动中全面发展学生身体，增强四肢和躯干的肌肉力量，提高身体的协调性、灵敏性、平衡能力，以及注意力和表现力；培养学生勇敢顽强、克服困难的优良品质和自信心。

二、教学内容设计与构想

在一、二年级轮滑教学中，以站立、踏步、直道滑行为主要内容。教学中将轮滑的基本动作融入游戏中，以此提高学生学习的兴趣和积极性。通过轮滑的学练，学生能知道并说出动作的名称，知道安全进行练习的知识和方法，乐于与同伴一起学习。

三、教学内容安排建议

表 12-1 轮滑教学内容安排建议

项目	水平一教学内容
轮滑	1. △站立：外“八”字站立、平行站立；2. △原地踏步；3. △“T”字刹车；4. △直道滑行

注：☆掌握 △基本掌握 ◇了解 ○选择

四、教学内容与教学建议

(一) 教学内容

1. 外“八”字站立

【动作方法】

脚尖向两边自然分开，脚跟紧紧靠在一起。膝关节微微弯曲，不要绷直，像小鸭子一样站立（图 12-1）。



图 12-1

【动作要点】

两膝稍微弯曲，上体稍前倾，重心落在两脚之间。

【教学重点、难点】

重点：脚跟靠，脚尖分。

难点：控制重心落在两脚之间。

2. 平行站立

【动作方法】

两脚跟分开同肩宽，脚尖指向正前方，两脚平行，膝关节微微弯曲，上体稍前倾，身体重心落在两脚之间（图 12-2）。

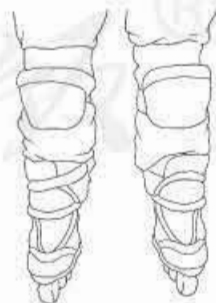


图 12-2

【动作要点】

两脚平行站立，与肩同宽，重心在两脚之间。

【教学重点、难点】

重点：两脚与肩同宽，重心保持在两脚之间。

难点：维持身体平衡。

3. 原地踏步

【动作方法】

两脚平行站立与肩同宽，两膝微微弯曲，上体稍前倾，两臂自然下垂。身体重心移至左腿，右腿稍抬起、放下。然后将重心移至右腿，左腿稍抬起、放下。反复进行练习，逐渐加快速度（图12-3）。



图 12-3

【动作要点】

抬腿动作自然放松，重心左右移动。

【教学重点、难点】

重点：踏步时，腿抬起，放下要有力。

难点：重心移动平稳。

4. “T” 字停止法

【动作方法】

单脚向前滑行时，离地脚放在滑行脚的后跟处成“T”字，相互靠近以制动并停止（图12-4）。



图 12-4

【动作要点】

身体姿势呈弓字形，重心置于前脚。

【教学重点、难点】

重心置于前脚，保持身体平衡。

5. 向前直道滑行

【动作方法】

两脚保持“八”字形站立，上体前倾，膝部弯曲，两手互握放于背后或自然摆动，保持这种姿势做单脚蹬地、单脚支撑惯性滑行练习（图12-5）。

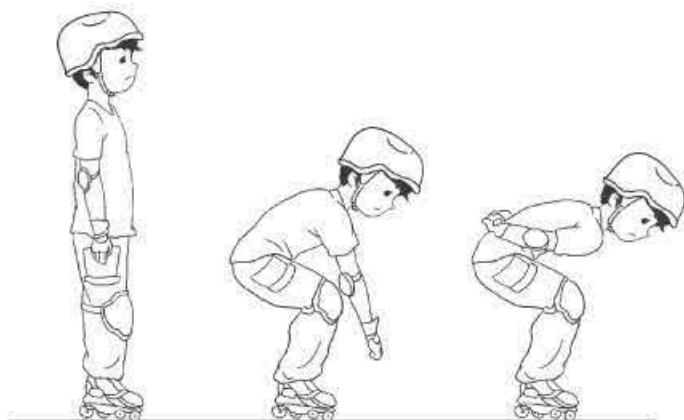


图 12-5

【动作要点】

滑行时腰、膝、踝关节保持弯曲，降低身体重心，保持身体的平衡。

【教学重点、难点】

重点：腰、膝、踝弯曲的角度。

难点：腿与摆臂动作的协调配合。

(二) 教学建议

1. 教会学生怎样穿轮滑鞋和佩戴护腕、护肘、护膝及头盔（图 12-6）。

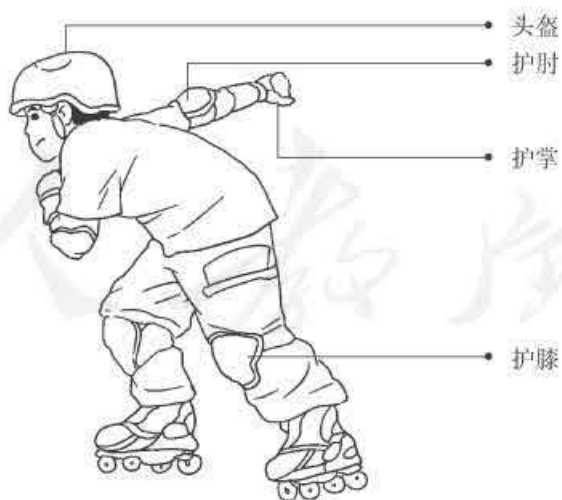


图 12-6

2. 练习前的准备（未穿上轮滑鞋）。

○教师讲解摔跤时的自我保护方法：当要向前或向侧摔倒时，要主动屈膝下蹲，用双手撑地缓冲，减小摔倒的力量；当要向后摔倒时，屈膝下蹲，降低重心，尽量让臀部先坐下，同时低头团身，尽量避免直臂单手撑地，防止损伤手腕；提出明确要求，练习时应着运动服，穿长裤、长袖服；严禁随意追逐、打闹。

○做好准备活动，尤其是手腕和下肢各关节及韧带要充分活动开。

○选择好合适的轮滑鞋和戴上必要的防护用具。

3. 穿好轮滑鞋后最容易摔跤，应先蹲稳，将身体重心移到两脚中间后，慢慢地站起来，必要时也可扶栏杆或同伴协助站立。

4. 站立、踏步练习。

可采用自主、同伴扶助、扶墙或栏杆练习。

○练习静平衡，熟悉轮滑的性能，如比一比，看一看30秒谁站得稳。注意动作要领始终将重心控制在两腿之间。反复练习到能自行站立。

○原地踏步，在较熟练掌握站立动作的基础上练习，如原地踏步走20步看看谁快、逐渐高抬腿原地踏步走、1分钟的高抬腿踏步走练习。多采用游戏比赛法进行练习，以提高学生的兴趣。

5. “T”字停止法的练习前先不穿轮滑鞋，反复模仿练习，离地脚在滑行脚的后脚跟处成“T”字相互靠近以制动。学生自主演练或自由结伴练习，相互观察、相互纠正。待动作熟练后，穿上轮滑鞋结伴练习。

6. 直道滑行

○教师用挂图或示范，讲解直道滑行的正确姿势，即滑行时腰、膝、踝关节保持弯曲，降低身体重心，身体失去平衡时要向下蹲。

○用互助法和扶助法练习平衡移动。如向前的小步子移动、向后的小步子移动，两个人相互扶助或双手扶住身边的其他物体前后滑动。

○借助外力练习平衡。如让别人轻轻用力推动，使自己前进或后退。

○学生尝试直道滑行，注意腿与手的配合。

7. 可以在音乐的伴奏下进行踏步练习或教师有节奏地喊口令。在集体练习中让学生随踏步发出“左、右”或“一、二”的喊声，增加学生的学习兴趣。

8. 根据学生情况，可分层次进行教学。对不同动作水平的学生应采用不同的教学方

法，如降低要求、减少练习次数和距离。其目的是要培养学生的兴趣和信心。

9. 给学生搭建展示自我的平台，如择优表演、小组展示，并给予评价等方法，激发学生的兴趣。

10. 轮滑教材可以与其他游戏搭配组合成新游戏，如“开火车”、“迈圈圈”、“钻山洞”等，还可以与队列训练搭配，使课堂教学内容更丰富，提高学生练习的积极性。

(三) 易犯错误与纠正方法

1. 不敢站立、走动，害怕

纠正方法：鼓励帮助、同伴互助。

2. 重心偏离，身体不能保持平衡

纠正方法：强调动作要点，反复进行练习。

五、教学评价要点与建议

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	技能	态度	
轮滑	知道轮滑的准备事项和摔倒落地的基本方法	能自己穿护具和轮滑鞋。在教师的带领下能够做好准备活动，听从教师的安排	☐ 不迟到、不旷课，积极认真地参与练习 ☐ 能正确、有序地穿好轮滑鞋，佩戴	☐ 采用过程性评价：在练习过程中，观察学生动作掌握情况，并作出判断 ☐ 采用相互评价：在同伴互评后，由老师对评价者的评判和术语使用情况作评判 ☐ 定距计量评价：独自直道滑行 10 米
	知道轮滑的几个动作术语，如外“八”字站立、平行站立、“T”字停止法等	初步掌握外“八”字站立、原地踏步、平行站立、“T”字停止法动作	☐ 好护腕、护肘、护膝及头盔 ☐ 能帮助学习困难的同伴，并能用语言进行鼓励	
	知道直道滑行的动作方法	初步掌握直道滑行技术，能够独自直道滑行 10 米		

第四部分

教学实施指导与示例

一、二年级的体育教学对这个阶段学生的身心发展起着重要的影响，如何在这个关键期根据学生的身心特点依据国家课程标准和有关要求组织教学，并取得良好的教学效果，是体育教师最为关注的问题。本部分内容为体育教师提供了关于一、二年级体育与健康教学如何开展学习评价，如何进行教学工作计划的制订，并总结介绍了体育教师的教学经验与心得，为广大体育教师有效地开展教学工作提供参考。

人民教育出版社®

第十三章

一、二年级体育与健康学习评价建议

《课程标准》构建了多层次的目标体系，以反映对学生在知识、能力、态度、情感和行为习惯方面的要求，达到提高兴趣、促进发展、鼓励进步、增进健康的目的。水平一阶段学生学习成绩的评价，要依据《课程标准》中有关评价的内容、评价的标准、评价的形式和本水平四个学习方面的要求，结合学生的身心特点、认知水平和实际能力等情况，采用学生自评、组内互评和教师评价等综合评价方法进行。

一、评价目的

学生的学习评价，是依据体育与健康教学组织实施过程中的信息，按照一定的标准和方法进行价值判断的活动。其主要目的是发挥评价的诊断、反馈、激励与发展功能，对教学组织实施的科学程度进行诊断，并确定学生学习目标的达成程度，判断学生在学习过程中存在的不足及其原因，以便更有效地挖掘每一位学生的学习潜力，调动他们的学习积极性，更多地为学生提供展示自己能力、水平和个性的机会，并改进和指导以后的教学工作，促进学生更好地“学”和教师更好地“教”。

二、评价方法与建议

由于一、二年级小学生年龄小，身心发育尚不健全，在学习评价体系的构建上要注意科学性和针对性。评价内容、评价主体、评价标准不能单一，而应多元；评价要点不能面面俱到，而要有所侧重；评价方法也不能单调，而应视一、二年级学生的可接受能力而定。

三、评价注意事项

(一) 评价内容多元

在评价时,不能只看学生的知识与技能、体能,还要关注学生的态度和行为。为了贯彻《课程标准》的精神,便于评价,对各评价内容的权重分配建议如下表13-1。

表 13-1 评价内容的权重分配建议表

权重 评价内容 年级	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作	合计
一年级	40%	20%	20%	20%	100%
二年级	40%	20%	20%	20%	100%

(二) 评价方法多样

在评价时,要将定性评价与定量评价、形成性评价与终结性评价、相对评价与绝对评价相结合。

(三) 评价主体多元

体育与健康教学的评价主要采用教师评价,但也要关注学生在学习过程中的自我评价和相互评价。评价主体的权重分配建议如下表13-2。

表 13-2 评价主体的权重分配建议表

权重 评价主体 年级	教师评价	学生自评	他人评价	合计
一年级	60%	30%	10%	100%
二年级	60%	30%	10%	100%

(四) 评价标准的发展性

在评价标准的制订上,要注意学生发展的差异性,对于不同发展水平的学生最好制订不同的评价标准。如动作特别不协调的学生,动作的掌握速度与程度可能差一些,评价时,不能按常规标准的要求来评定,而应重点关注这些学生的学习态度及通过努力后的进步幅度。

另外,评价时要注意二年级与一年级在评价标准与要求上应有所区别,体现学生学习和教学的发展性。

(五) 具体评价建议

1.《课程标准》明确提出了“对水平一的学生应采用评语式评价”的方法。教学实践说明,小学一、二年级学生通过学习和锻炼是能够达到一定的质性和量性要求的。为此,本书采用了以评语式评价为主,结合定量评价的综合性评价方法对学生学习成绩进行评价。

2. 学期结束时,教师将平时测试的各项成绩参照本书提供的评价建议标准,比较学生进步幅度和表现,结合学生自评和组内互评情况,综合课内外出勤、课堂学习表现等进行“综合评价”,给出学期评语,填入《学生体育与健康学习成绩手册》,并填写“学生体育与健康综合成绩评价表”(见表13-7),交学校教导处存档。

人教版®

九年义务教育全日制小学
学生体育与健康学习成绩手册

_____学校 _____年级 _____班

姓名 _____ 性别 _____ 学号 _____

家庭住址： _____

人教版®

表 13-3 体育与健康学生测试项目成绩评价表

_____ 年级 _____ 班 姓名 _____ 性别 _____ 学号 _____

内容	学期	项 目	成 绩	评 价	综合评价
体 能	第一 学期				
	第二 学期				
知 识 与 技 能	第一 学期				
	第二 学期				

注：1. 此表“项目”内容应由教师选定，如有可能，也可由学生结合自己能力自行确定。

2. 体能、知识与技能项目，每学期可各测试 1～2 项内容。

3. 体能项目所确定的内容，每学期应测试两次，以比较进步幅度。

4. “综合评价”学期末由教师填写。

表 13-4 一年级体育与健康个人学期学习成绩评价表

一 年级 _____ 班 姓名 _____ 性别 _____ 学号 _____

评价内容	学习表现	自己评价		组内评价		教师评价	
		第一学期	第二学期	第一学期	第二学期	第一学期	第二学期
体能	1. 练习任务完成情况						
	2. 运动成绩提高程度						
知识与技能	1. 能否说出已学知识或动作名称、术语						
	2. 已学运动项目动作完成情况						
态度与参与	1. 课内外学习锻炼出勤情况						
	2. 课内外学习锻炼态度						
情意与合作	1. 与同伴练习配合情况						
	2. 练习时克服困难表现						
教师评语	第一学期	教师评语					
	第二学期						

注：回答此表中“评价内容”的“学习表现”，应依据前表中的“成绩”、“评价”填写。由教师综合学生自评、组内互评和教师的平时观察，写出综合评价（教师评语）。

表 13-5 一年级学生体育与健康测试建议标准评价表

内容 项目 性别 等级	体 能						技 能					
	30 米跑 (秒)		立定跳远 (米)		投沙包 (米)		前滚翻		纵叉		徒手操	
	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男
	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男
好	≤ 7.6	≤ 7.4	≥ 1.23	≥ 1.28	≥ 9.6	≥ 15.8	完成动作质量好： 姿势正确、部位准确、动作协调、自然、优美					
一般	7.7 8.5	7.5 8.3	1.06 1.22	1.13 1.27	8.1 9.5	13.1 15.7	能够完成动作： 姿势基本正确、动作较协调、自然					
还需努力	≥ 8.6	≥ 8.4	≤ 1.05	≤ 1.12	≤ 8.0	≤ 13.0	不能完成动作： 姿势不正确、动作不完整					

注：1. 此表供参考使用，各地区、学校可根据实际情况酌情调整。
2. 评价等级可用 A、B、C 符号代替“好”、“一般”、“还需努力”。

人教版®

表 13-6 二年级学生体育与健康测试建议标准评价表

内容 项目 性别 等级	体 能						技 能					
	30 米跑 (秒)		立定跳远 (米)		30 秒跳绳 (次)		连续前滚翻		横叉		徒手操	
	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男
好	≤ 6.4	≤ 6.3	≥ 1.38	≥ 1.49	≥ 70	≥ 60	完成动作质量好： 姿势正确、部位准确、动作协调、自然、优美					
一般	6.5 7.2	6.4 6.9	1.10 1.37	1.30 1.48	50 69	40 59	能够完成动作： 姿势基本正确、动作较协调、自然					
还需努力	≥ 7.3	≥ 7.0	≤ 1.09	≤ 1.29	≤ 49	≤ 39	不能完成动作： 姿势不正确、动作不完整					

注：1. 此表供参考使用，各地区、学校可根据实际情况酌情调整。
2. 评价等级可用 A、B、C 符号代替“好”、“一般”、“还需努力”。

人教版®

表 13-7 学生体育与健康综合成绩评价表

____ 年级 ____ 班 姓名 ____ 性别 ____ 学号 ____

姓名 \ 评价内容		体 能	知识与技能	态度与参与	情意与合作	综合评价
1						
2						
3						
4						
...						
...						

任课教师:

人教版®

第十四章

一、二年级体育与健康教学工作计划的制订与示例

第一节

制订教学工作计划的意义

体育与健康教学工作计划，是教师根据《课程标准》中的“课程目标”和“课程内容标准”的规定，为了保证有计划、有步骤、有组织地完成教学任务，提高教学质量而设计和制订的不可缺少的基本教学文件。设计和制订教学工作计划的过程，就是将“课程目标”和“课程内容标准”转化为具体教材体系和教学体系的过程。

制订教学工作计划是体育教师的基本功。制订教学工作计划的过程，是认真学习和深入贯彻落实国家《课程标准》的过程，也是深入钻研教材、了解学生，结合实际情况，科学、有效地安排体育与健康教学，提高课堂教学有效性的过程。通过制订教学工作计划，不仅有利于教学有序、具体，并有针对性，也有利于学生受到适宜的体育与健康教育，从而克服教学的片面性、盲目性和随意性。为此，体育教师要充分认识制订教学工作计划的重要意义，认真制订好切实可行的各种教学工作计划，以保证《课程标准》的贯彻落实和课堂教学的有效实施。

第二节

制订教学工作计划的主要依据

一、以“课程目标”、“课程内容标准”为依据

《课程标准》的“课程目标”与“课程内容标准”，是国家教育部门颁布的对学校教学和学生学习的基本要求，体现了国家的意志。为此，教师务必以此为主要依据制订教学工作计划，确保“课程目标”、“课程内容标准”的全面、有效实施。

二、以学生的客观实际为依据

体育与健康教学的对象是学生，因此制订教学工作计划要依据本学段学生的生理与心理特点，结合学生的知识技能水平和健康状况，科学、合理地选定教学内容，安排教学过程和确定评价标准。

三、以学校场地设施和季节气候条件为依据

制订教学工作计划，务必根据学校体育场地、器材和季节气候条件的实际等，来计划性地安排教学内容，设计教学过程，组织教学实施。

第三节

制订教学工作计划的一般方法与示例

体育与健康教学工作计划，主要包括全年教学工作计划、学期教学工作计划、单元教学工作计划和课时教学工作计划四种形式。

现根据《课程标准》水平一对“课程目标”和“课程内容标准”的规定，将制订教学工作计划的一般方法示例性地介绍如下，供制订教学工作计划时参考。

一、全年教学工作计划

全年教学工作计划,应根据学校和学生的实际情况,按照《课程标准》对该水平“课程目标”和“课程内容标准”的规定,以及本书提供的具体教材内容及教学授课时数建议,按照一定的规律和要求,合理地分配到两个学期中。它是制订学期教学计划和课时教学计划的依据,也是完成教学任务的前提和关键。

(一) 制订全年教学工作计划的一般方法与步骤

1. 教学内容的分配

制订全年教学工作计划时,首先要结合该水平阶段的“课程内容标准”的要求和本书的教材内容,按季节特点科学、合理地分配到上下两个学期中去。分配教学内容时应注意以下要点:

(1) 要有利于全面锻炼学生身体

即根据小学生所处的年龄阶段的身心特点,把教材较均衡、合理地分配到两个学期。内容要多样,能够全面锻炼学生身体。有些性质相同的教材,如跳跃、投掷项目,可将跳高、跳远和投准、掷远等分别安排在两个学期。某项教材不宜进行单一的教学。

(2) 要考虑教材的系统性和循序渐进性

分配教材时,要由简到繁、由易到难。同类教材要注意主要教材与辅助教材的合理搭配,如应把滚动与滚翻安排在同一学期进行教学等。

(3) 要考虑季节气候特点

我国幅员辽阔,地域温差较大。在分配教材时,要考虑本地区的季候特点,合理安排与之相适应的内容。

(4) 要考虑学校场地器材设备条件

要切实从学校场地器材条件出发,有些教材由于学校场地器材的限制,尽可能创造条件或改变练习方式进行教学。如:场地小的学校进行耐久跑时,可进行往返跑或围绕自然环境跑;没有沙坑,练习跳远可利用垫子或其他松软替代物;掷远练习可采用对墙、对挂网投或用投掷飞机、海绵球(块)、乒乓球、羽毛球进行练习,来发展上肢力量和投掷能力等。

2. 教材授课时数的分配

(1) 首先确定全年实际授课时数

- ① 国家规定小学一、二年级每周授课4课时;
- ② 一学期除节假日外,按18周计算: $4 \times 18 = 72$ (课时);
- ③ 全年实际授课时数: $72 \times 2 = 144$ (课时)。

(2) 确定各类教材授课时数

各类教材的课时比重,应根据地区和学校实际确定,本书中各类教材课时比重见表14-1。

表 14-1 水平一各类教材课时比重分配建议表

年 级	教材类别 课时比重	体育与 健康基 础知识	基本身 体活动	体操类 活动	球类 活动	武术	民族民 间体育 活动	体育 游戏	选用 教材	机动	合计
一	课时	8	40	30	18	6	6	14	12	10	144
	比重 (%)	6	27	21	13	4	4	10	8	7	100
二	课时	8	38	30	18	6	6	14	12	12	144
	比重 (%)	6	26	21	13	4	4	10	8	8	100

(3) 确定各项教材授课时数

各项教材的课时分配,应根据学生实际进行安排。如:重点教材和难度较大的教材,可多分配课时;多数学生难以完成的教材可多分配课时,容易完成的教材少分配课时;队列和体操队形教材和发展体能练习可不分配课时(随堂进行),等等。

(4) 确定各学期考评项目和评分标准

确定各学期考评项目和标准,应注意以下事项:

- ① 考评项目每学期以3~4项为宜;
- ② 考评项目要全面,分布在两个学期进行;
- ③ 考评项目与标准要与“达标”相结合。

(二) 教学工作计划示例

1. 水平一体育与健康教学工作计划(示例)

表 14-2 水平一体育与健康教学工作计划(示例)

课时建议 教学内容		年 级		水平一 (合计)		一年级		二年级	
		时数	课次	时数	课次	时数	课次	时数	课次
体育与健康基础知识		16	32	8	16	8	16	8	16
基本身体活动	走与游戏	78	156	6	12	4	8		
	跑与游戏			9	18	9	18		
	跳跃与游戏			10	20	10	20		

续表

基本身体活动	投掷与游戏			9	18	10	20
	攀登平衡与游戏			6	12	5	10
体操类活动	队列队形	60	120	结合课堂教学进行			
	基本体操			7	14	6	12
	技 巧			9	18	10	20
	跳 绳			8	16	8	16
	韵律活动与舞蹈			6	12	6	12
球类活动	小篮球游戏	36	72	8	16	8	16
	小足球游戏			6	12	6	12
	乒乓球游戏			4	8	4	8
武 术		12	24	6	12	6	12
民族民间体育活动		12	24	6	12	6	12
体育游戏		28	56	14	28	14	28
发展体能练习		结合课堂教学进行					
选用教材	轮 滑	24	48	6	12	6	12
	游 泳			6	12	6	12
机 动		22	44	10	20	12	24
总 计		288	576	144	288	144	288

备注：本计划是按一学期 18 周，每周 4 节课设计安排的。

2. 一年级全年体育与健康教学工作计划（示例）

表 14-3 一年级全年体育与健康教学工作计划（示例）

课时建议 教学内容		年 级	全 学 年		第 一 学 期		第 二 学 期	
			时数	课次	时数	课次	时数	课次
体育与健康基础知识			8	16	4	8	4	8
基本身体活动	走与游戏		39	78	3	6	2	4
	跑与游戏				4.5	9	4.5	9
	跳跃与游戏				5	10	5	10

续表

基本身体活动	投掷与游戏			4.5	9	5	10
	攀爬平衡与游戏			3	6	2.5	5
体操类活动	队列队形	30	60	结合课堂教学进行			
	基本体操			3.5	7	3	6
	技巧			4.5	9	5	10
	跳绳			4	8	4	8
	韵律活动与舞蹈			3	6	3	6
球类活动	小篮球游戏	18	36	4	8	4	8
	小足球游戏			3	6	3	6
	乒乓球游戏			2	4	2	4
武术		6	12	3	6	3	6
民族民间体育活动		6	12	3	6	3	6
体育游戏		14	28	7	14	7	14
发展体能练习		结合课堂教学进行					
选用教材	轮滑	12	24	6	12		
	游泳					6	12
机动		11	22	5	10	6	12
总计		144	288	72	144	72	144
建议测试项目 (建议评价内容)	第一学期	30米跑、立定跳远、小沙包投远、滚动、模仿操					
	第二学期	30米跑、立定跳远、小沙包投远、纵叉、拍手操					

备注:本计划是按一学期18周,每周4课时设计安排的。

二、学期教学工作计划

学期教学工作计划也称教学进度。它是根据全年教学工作计划的内容和各类教材的授课时数,将各项具体教材合理搭配,并逐周逐课较均衡地安排在两个学期。它集中反映了每个学期教学工作的整体进程,是教师备课、编写课时教学计划的内容依据,也是体育与健康教学必不可缺的文件之一。

（一）制订学期教学工作计划的一般步骤、方法

1. 学期教学计划的教材编排方法

（1）集中编排法

即把某项主要教材，按设定的课次集中安排在某一教学阶段，这种编排方法称为“集中编排法”。通常用于技术因素较强或动作结构较复杂的教材。其优点是便于学生学会和掌握动作技术技能，也便于教师备课和掌握学生学习情况，提高教学效果。

（2）间隔编排法

即把某项教材，分散安排在一个较长的教学阶段，并在同一阶段交叉安排几项教材（一般2~3项）进行教学，这种编排方法称为“间隔编排法”或称“分散交叉编排法”。通常用于动作方法简单、技术要求不高的教材，容易引起学生练习兴趣。

（3）集中与间隔相结合的编排法

即根据某项教材特点和教学需要，在某一阶段先集中连续安排几次课，再间隔安排几次课，或先分散间隔安排后集中安排几次课。这种编排教材教学，通常在高年级教学中运用，有利于学生有较充分的时间复习，提高所学教材的技术技能和运动能力。

2. 制订学期教学工作计划的步骤

（1）采用上述编排教材的方法试排“符号式”教学进度表。即按全年教学工作计划确定的教材内容和授课时数，结合季节时序，合理搭配每节课的教材内容。

① 先安排全学期第一节课和最后一节总结课。

② 先安排重点教材（如带☆号的项目或考评项目），再安排一般教材（低年级一节课通常两项教材）。

③ 先安排主要教材（如带△号的项目），再安排一般教材。

（2）在试排“符号式”进度表，经核对调整后，按周次课依序将教材填入“表格式”进度表。

3. 制订学期教学工作计划应注意的事项

（1）每次课的教材安排，要全面锻炼学生的身体。尽量做到难易搭配、新旧搭配、上下肢搭配、运动负荷大小的搭配以及发展身体不同素质的搭配等。教材搭配，不仅注意纵向系统性、连续性，也要考虑横向联系，保持全面锻炼因素，以体现教学进度的科学性。

（2）一、二年级每节课一般安排两项教材，而一些动作简单、技术要求不高、难度不大的教材，可安排三项教材，但要符合单元教学的课次，克服随意性。

（3）编排教材进度时，要充分考虑季节特点，还应考虑场地器材使用情况，以及同时在操上课班级的多少，以免发生冲突，影响教学进度和教学效果。

(二) 学期教学工作计划示例

表 14-4 一年级第一学期体育与健康课教学工作计划表

教学内容	课时	课次	周 次																							
			一				二				三				四				五				六			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
体育与健康基础知识	4	8	√				√				√				√				√				√			
走与游戏	3	6	√	√	√	√		√																		
跑与游戏	4.5	9															√			√	√					
跳跃与游戏	5	10																					√	√	√	√
投掷与游戏	4.5	9					√			√		√	√	√											√	√
攀爬平衡与游戏	3	6														√	√	√	√							
队列队形			结合课堂教学进行																							
基本体操	3.5	7		√	√	√		√	√	√	√															
技巧	4.5	9									√	√	√	√		√			√	√	√		√			
跳绳	4	8																								
韵律活动与舞蹈	3	6																								
小篮球游戏	4	8																								
小足球游戏	3	6																								
乒乓球游戏	2	4																					√			
武术	3	6																								
民族民间体育活动	3	6																								
体育游戏	7	14																								
发展体能练习			结合课堂教学进行																							
选用教材	6	12																								
机动	5	10																								
总计	72	144																								
备注:																										

续表

教学内容			课时	课次	周次																							
					十三				十四				十五				十六				十七				十八			
					49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
体育与健康基础知识	4	8																										
	3	6																										
	4.5	9	√																									
	5	10																										
	4.5	9																										
基本身体活动	3	6																										
	结合课堂教学进行																											
	3.5	7																										
	4.5	9																										
	4	8															√	√	√	√	√							
体操类活动	3	6	√	√																								
	4	8		√	√																							
	3	6				√	√	√																				
	2	4																										
	3	6																										
球类活动	3	6																										
	4	8																										
	3	6																										
	2	4																										
	3	6																										
民族民间体育活动	3	6																										
	3	6																										
	7	14	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√		
	7	14																										
	7	14																										
结合课堂教学进行																												
发展体能练习																												
	6	12																										
	6	12																										
	5	10																										
	72	144																										
备注：																												

表 14-5 一年级第一学期体育与健康课教学进度一览表(示例)

周次	课次	教材内容	周次	课次	教材内容
一	1	1. 基础知识(8-1) 2. 走与游戏(6-1)	五	17	1. 基础知识(8-5) 2. 攀爬平衡与游戏(6-3)
	2	1. 走与游戏(6-2) 2. 基本体操(7-1)		18	1. 跑与游戏(9-3) 2. 技巧(9-6)
	3	1. 走与游戏(6-3) 2. 基本体操(7-2)		19	1. 跑与游戏(9-4) 2. 技巧(9-7)
	4	1. 走与游戏(6-4) 2. 基本体操(7-3)		20	1. 跑与游戏(9-5) 2. 技巧(9-8)
二	5	1. 基础知识(8-2) 2. 投掷与游戏(9-1)	六	21	1. 基础知识(8-6) 2. 技巧(9-9)
	6	1. 走与游戏(6-5) 2. 基本体操(7-4)		22	1. 跳跃与游戏(10-1) 2. 乒乓球游戏(6-1)
	7	1. 走与游戏(6-6) 2. 基本体操(7-5)		23	1. 跳跃与游戏(10-2) 2. 投掷与游戏(9-7)
	8	1. 投掷与游戏(9-2) 2. 基本体操(7-6)		24	1. 跳跃与游戏(10-3) 2. 投掷与游戏(9-8)
三	9	1. 基础知识(8-3) 2. 基本体操(7-7)	七	25	1. 基础知识(8-7) 2. 投掷与游戏(9-9)
	10	1. 投掷与游戏(9-3) 2. 技巧(9-1)		26	1. 跳跃与游戏(10-4) 2. 攀爬平衡与游戏(6-4)
	11	1. 投掷与游戏(9-4) 2. 技巧(9-2)		27	1. 跳跃与游戏(10-5) 2. 攀爬平衡与游戏(6-5)
	12	1. 投掷与游戏(9-5) 2. 技巧(9-3)		28	1. 攀爬平衡与游戏(6-6) 2. 乒乓球游戏(6-2)
四	13	1. 基础知识(8-4) 2. 技巧(9-4)	八	29	1. 基础知识(8-8) 2. 乒乓球游戏(6-3)
	14	1. 投掷与游戏(9-6) 2. 技巧(9-5)		30	1. 武术(6-1) 2. 乒乓球游戏(6-4)
	15	1. 跑与游戏(9-1) 2. 攀爬平衡与游戏(6-1)		31	1. 武术(6-2) 2. 体育游戏(14-1)
	16	1. 跑与游戏(9-2) 2. 攀爬平衡与游戏(6-2)		32	1. 武术(6-3) 2. 体育游戏(14-2)

续表

九	33	1. 小篮球游戏 (8-1) 2. 体育游戏 (14-3)	十四	53	1. 小篮球游戏 (8-8) 2. 体育游戏 (14-11)
	34	1. 小篮球游戏 (8-2) 2. 体育游戏 (14-4)		54	1. 小足球游戏 (6-4) 2. 体育游戏 (14-12)
	35	1. 跳跃与游戏 (10-6) 2. 体育游戏 (14-5)		55	1. 小足球游戏 (6-5) 2. 民族民间体育活动 (6-4)
	36	1. 跳跃与游戏 (10-7) 2. 体育游戏 (14-6)		56	1. 小足球游戏 (6-6) 2. 民族民间体育活动 (6-5)
十	37	1. 跳跃与游戏 (10-8) 2. 武术 (6-4)	十五	57	1. 民族民间体育活动 (6-6) 2. 体育游戏 (14-13)
	38	1. 跳跃与游戏 (10-9) 2. 武术 (6-5)		58	1. 选用教材 (15-1): 轮滑 2. 选用教材 (15-2): 轮滑
	39	1. 跳跃与游戏 (10-10) 2. 武术 (6-6)		59	1. 选用教材 (15-3): 轮滑 2. 选用教材 (15-4): 轮滑
	40	1. 小足球游戏 (6-1) 2. 民族民间体育活动 (6-1)		60	1. 选用教材 (15-5): 轮滑 2. 选用教材 (15-6): 轮滑
十一	41	1. 小足球游戏 (6-2) 2. 民族民间体育活动 (6-2)	十六	61	1. 选用教材 (15-7): 轮滑 2. 选用教材 (15-8): 轮滑
	42	1. 小足球游戏 (6-3) 2. 民族民间体育活动 (6-3)		62	1. 选用教材 (15-9): 轮滑 2. 选用教材 (15-10): 轮滑
	43	1. 跳绳 (8-1) 2. 体育游戏 (14-7)		63	1. 选用教材 (15-11): 轮滑 2. 选用教材 (15-12): 轮滑
	44	1. 跳绳 (8-2) 2. 小篮球游戏 (8-3)		64	1. 跳绳 (8-5) 2. 体育游戏 (14-14)
十二	45	1. 跳绳 (8-3) 2. 小篮球游戏 (8-4)	十七	65	1. 跳绳 (8-6) 2. 韵律活动与舞蹈 (6-4)
	46	1. 跳绳 (8-4) 2. 小篮球游戏 (8-5)		66	1. 跳绳 (8-7) 2. 韵律活动与舞蹈 (6-5)
	47	1. 跑与游戏 (9-6) 2. 体育游戏 (14-8)		67	1. 跳绳 (8-8) 2. 韵律活动与舞蹈 (6-6)
	48	1. 跑与游戏 (9-7) 2. 韵律活动与舞蹈 (6-1)		68	机动 (10-1、2)
十三	49	1. 跑与游戏 (9-8) 2. 韵律活动与舞蹈 (6-2)	十八	69	机动 (10-3、4)
	50	1. 跑与游戏 (9-9) 2. 韵律活动与舞蹈 (6-3)		70	机动 (10-5、6)
	51	1. 小篮球游戏 (8-6) 2. 体育游戏 (14-9)		71	机动 (10-7、8)
	52	1. 小篮球游戏 (8-7) 2. 体育游戏 (14-10)		72	机动 (10-9、1)

备注: 括号内第1个数字为本教材总课时数, 第2个数字为本教材课次数

三、单元教学工作计划

单元教学工作计划也称单项教材教学计划。它是依据教学进度中排列的某项重点教材,按授课次数逐一编制出来的教学工作计划,是教学进度与课时教学计划的过渡性安排,是加强重点教材教学计划性、系统性和克服盲目性、随意性的重要手段。制订单元教学工作计划对于教师对重点教材的备课、编写教案,提高教学质量具有重要意义。

(一) 制订单元教学工作计划的一般步骤与方法

1. 首先,要明确本水平阶段该项教材的目标要求,确定教材要点、教学重难点和评价要点。
2. 提出每次课的目标和教学重点。
3. 结合学生实际能力和学校设备条件,提出每次课的教学步骤、教法措施和评价要点。
4. 最后一次课可进行终结性测评。

(二) 制订单元教学工作计划应注意的事项

1. 单元教学工作计划要以《课程标准》本水平阶段的“课程目标”为依据,结合学生实际情况,合理确定每次课的教学重点、评价要点等,注意上下衔接、明确具体、层次清楚、逐次递进。
2. 教法手段要符合学生身心特点和接受能力,并具有达成教学目标的针对性。
3. 为有效地发展学生身体素质,每节课可适当安排“课课练”活动,并与教学内容有机结合。
4. 课的形成性评价与终结性评价,要做到知识与技能、态度与参与、情意与合作相结合,避免单纯技术技能评价的倾向。
5. 单元计划所预定的课次,应与教学进度相吻合,但如在教学过程中发现预定的课次与学生实际能力有差距时,应及时增减课次,进行修正,并与“机动课”的课时进行调节。

(三) 一、二年级单元教学工作计划示例

表 14-6 一年级 30 米快速跑教材单元教学工作计划(4 课次)

教 学 目 标	1. 学会用自然站立式起跑,快跑 30 米,并快速通过终点线的方法 2. 发展速度素质,提高奔跑能力 3. 初步培养小组互助学习的方法和起跑指挥的能力 4. 培养奋勇争先的精神和关心他人、安全参与运动的良好行为

续表

课次	目标与要求	组织教法与措施
1	初步学习快速跑的方法,发展跑的能力,学习小组合作学习的方法 要求:跑得自然,跑得快,发挥奋力争先的精神	1.教师组织原地摆臂,原地高抬腿跑加摆臂练习 2.慢跑接快跑的练习 3.小组练习,生生互动 4.30米快速跑
2	学习自然站立式起跑的方法,发展跑的能力,提高快速跑的技能,学习起跑的指挥口令 要求:启动快、跑得快,跑得直,培养勇敢、顽强的心理品质;口令正确	1.原地高抬腿跑加摆臂练习 2.自然站立式起跑,向前跑10~15米 3.起跑后沿窄道跑20~30米 4.30米全程跑 5.学习起跑的指挥口令
3	发展跑的能力,学习快速通过终点线的方法,提高快跑技能。实习发令 要求:以最快的速度通过终点线,激发学生竞争的意识。口令节奏稳定	1.原地摆臂,高抬腿跑,以及两者结合的练习 2.快跑10~15米,快速冲过地上的终点线 3.30米全程快速跑 4.30米让距跑 5.在小组学习中实习起跑发令指挥
4	通过测验30米快速跑,检查学生掌握快速跑的能力 要求:努力跑出较好的成绩,培养不甘落后、奋力争先的精神,负责任地参加组织工作	1.复习起跑,冲过终点线的练习 2.练习30米全程跑 3.公布测验标准与方法,有序组织测验 4.安排学生裁判进行起点组织、起跑发令及测试成绩的登记工作 5.小结

表 14-7 一年级小篮球游戏单元教学计划(8课次)

单元教学目标	1.通过教学,使学生了解小篮球游戏中抛接球、拍球、传接球等术语,知道安全进行小篮球游戏的基本知识和方法 2.初步学习和掌握抛接、拍、传接球的基本动作方法,发展学生的力量、协调、灵敏素质,引导学生在游戏活动中熟悉球性、培养球感、提高对球的控制能力和判断能力 3.激发学生积极参与小篮球游戏的兴趣,初步培养学生在游戏活动中与同伴交流、分享、合作的意识和能力			
课次	教学内容与要求	教学目标	主要教法与措施	教学重难点
1	内容: 抛接球游戏 要求: 抛接球动作基本正确,遵守游戏规则	通过教学,让学生初步学习抛接球的方法,有序地拿放小篮球,90%学生能成功完成抛接球动作	1.激趣导入 2.自然站立,低抛接准 3.附加动作抛接球趣味练习 4.单抛双接,双抛单接 5.抛高接准 6.自主练习,快乐体验 7.同伴比赛,互助交流 8.集体展示,共同评价	重点:挥臂拨指上抛,伸臂迎球接球 难点:抛得高,接得稳

续表

2~3	内容： 原地多种姿势拍球游戏 要求： 初步学会基本的拍球动作，能按要求进行游戏活动	通过教学，让学生体验原地多种姿势拍球游戏的快乐，知道有序地拿放小篮球，90%学生能完成原地多种姿势拍球动作	1.创设情景，引入课题 2.小游戏：请你跟我一起做 3.小游戏：我说你做 4.集体游戏，适时评价 5.自主与结伴练习 6.小组展示，互助评价 7.大组交流，集体评价	重点：各种姿势与拍球动作的配合 难点：各种姿势拍球时动作协调
4~5	内容： 原地拍球比多 要求： 按要求拍球比多，拍球方法正确，动作协调	通过教学让学生体验原地拍球比多游戏的快乐，能够有序地拿放小篮球，90%学生能完成一定数量的原地拍球动作	1.趣味导入 2.集体复习，整体激趣 3.小游戏：小球蹦蹦跳 4.计时比赛，汇报成绩 5.同伴挑战，拍球比多 6.分组比赛，合作交流	重点：能拍一定次数 难点：拍球动作熟练协调
6	内容： 手递手传球接力 要求： 遵守游戏规则，传接球动作基本正确	通过教学，让学生体验手递手传球接力游戏的快乐，做到有序地拿放小篮球，90%学生能遵守规则完成传球接力游戏	1.创设情景引入课题 2.辅助小游戏：好朋友手拍手 3.小游戏：找朋友 4.自主结伴游戏练习 5.老师适时评价指导 6.分组比赛，自我小结 7.集体游戏，评价交流	重点：按游戏要求和规则传递球 难点：传接球快速连贯
7~8	内容： 投球进筐 要求： 团结合作，判断准确	通过教学让学生体验投球进筐游戏的快乐，做到有序地拿放小篮球，90%学生能按要求进行投球进筐游戏	1.激趣导入 2.个体展示，激发兴趣 3.分组体验，个别指导 4.闯关挑战，提高兴趣 5.小组比赛，团结合作 6.汇报展示，欣赏评价	重点：球出手的动作力度、方向 难点：身体协调用力

四、课时教学工作计划

课时计划即教案。它是依据教学进度、单元教学计划编写的授课方案，是教师上课的直接依据。它集中反映了教师对一节课的全部设想和构思。课前写好教案是对教师教学的基本要求，是上好课的先决条件，也是教师积累资料、总结经验，不断改进教学，提高教学质量的重要环节和途径。

（一）教案的格式与内容

常见的教案格式有表格式、笔记式、卡片式等多种形式。表格式教案要求按规定的格式内容填写；笔记式教案要求按教学过程一次编写，不受表格框架的局限；卡片式教案简洁扼要，便于携带。随着教改的发展，广大教师不拘于教案的某种格式，有不少创

新，其意义在于方便备课和提高教学效果。教案格式可根据教师编写的习惯，以及课型需要来选择，不宜强求一律。

（二）编写教案的一般步骤和要求

编写教案是备课的最后一道程序，即在编写教案之前，在充分研究教学目标、教学内容、教学对象、教学设备条件等诸多教学因素的前提下，将本课的教材内容、教学目标、教学过程、场地器材、运动负荷等一系列教学活动，经通盘缜密设计安排后，按教案形式和要求编写成文。

教案中占主体地位的是基本部分内容，其中围绕教材内容安排的教学步骤和教法措施是教案的重点。

编写教案，要文字简洁扼要，术语准确，重点突出，图文并茂。

（三）教案示例

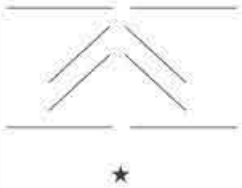
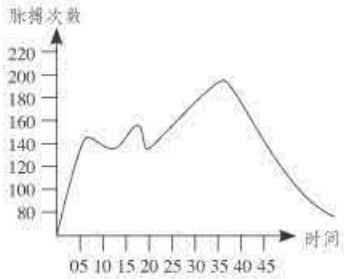
表 14-8 小篮球游戏课时教学工作计划示例

年级：一年级

××小学 教师：

教学内容	小篮球：抛接球游戏	课型	新授课（第一课次）		
教学目标	1. 通过教学，90% 学生能完成抛接球游戏，体验抛接球游戏的快乐，培养学生有序取放小篮球的习惯 2. 发展学生身体力量、协调、灵敏素质，引导学生在游戏活动中熟悉球性，提高控制球的能力 3. 激发学生学习小篮球的兴趣，培养学生在游戏活动中与同伴交流、合作的意识和能力				
重点	挥臂拨指上抛，伸臂迎球接球	重点方面	运动参与	√	通过体验、交流、展示，让学生体验抛接球游戏的快乐
难点	抛得高，接得稳		运动技能	√	
			身体健康		
			心理社会	√	
时间	课的内容和教与学的方法、措施	次数	预计问题与处理方法	组织形式、场地布置	
导入 3 分钟	课堂常规 1. 体育委员集合整队并报告人数 2. 师生问好，检查学生着装 3. 语言激趣，导入学习 要求： 精神饱满，注意力集中	1 次	预计问题： 学生可能出现注意力不集中现象 处理手段： 小游戏激发学生兴趣	集合队形： ×××× ○○○○ ×××× ○○○○ ×××× ○○○○ ×××× ○○○○ ×××× ○○○○ ★	

续表

教具准备	器材：小篮球每生一个 场地布置： 	脉搏曲线预计	平均心率：120 ~ 130 次/分 练习密度：35% ~ 45% 
课后反思			

人教版®

第十五章

一、二年级体育与健康教学经验交流

《课程标准》在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应四个方面的目标中强调：“在小学阶段注重引导学生体验运动乐趣，激发、培养学生的运动兴趣和参与意识。”“要注重体育游戏学习，发展学生的基本运动能力。”“要注意引导学生懂得营养、行为习惯和疾病预防对身体发育和健康的影响。”“要注意培养学生自尊、自信、不怕困难、坦然面对挫折，引导学生在体育活动中学会交往。”如何在体育与健康教学中落实这些目标要求，应该采取怎样的教学方法？这里提出一些经验与建议供教师们参考。

第一节

一、二年级体育与健康教学注意事项

一、一、二年级体育与健康教学方法的特点

体育与健康教学要达到课程标准提出的目标要求，基础是了解教学对象的身心发展特点。一、二年级阶段学生年龄为6~8岁，对游戏有浓厚的兴趣，对内容丰富、形式多样的体育课是渴望而迷恋的，渴望参加体育课的所有活动。

一、二年级体育与健康课教学主要是采用游戏的方法，引导学生学习一些体育动作的名称和术语；初步掌握走、跑、跳跃、投掷、攀爬、平衡等身体基本活动，以及小球类、体操类、武术类、民族民间体育类等各种基本身体活动的动作和方法。通过学习这些最简单、自然、技术要求不高的基本身体动作，在游戏中使学生掌握一些简单的锻炼身体的方法，培养正确的身体姿势，发展学生基本活动能力和生活实用技能，促进身心健康发展，培养学生对体育活动的广泛兴趣和爱好。

（一）教授儿童自然、正确的动作，不苛求动作细节

一、二年级学生，神经抑制过程不完善，精密分化能力差，动作技能的发展还处在“形成熟练动作过程中的障碍期”（与他们发展到初中以后相比），在练习活动中，往往出现多余动作和错误动作多的现象。此外，由于小肌肉群的发育尚不发达，因而掌握精细动作比较困难。为此，教学中主要是教授他们自然、正确地活动，不要把本来技术要求不高的教材内容抓得过细、要求过高，这是小学低年级体育教学的基本特点之一。

（二）多采用集体活动的方式，合理调整运动负荷

一、二年级的学生，男女生生理、心理发展尚未表现出明显差异，上体育课时一般按男女生混合编组。他们都喜欢参加集体活动，但以我为主的倾向突出，自我控制能力、集体观念、组织纪律性和相互协调能力还比较弱。因此这一时期的教学，特别是在一年级，应在教师主导下多采用集体活动的方式，不宜多做分组进行的游戏和其他练习活动。这个阶段的学生，对感兴趣的教学内容往往活动起来不知疲倦，因此教学中要适当控制儿童上课时的情绪和运动量，避免由于运动负荷过大导致伤害事故的发生。

（三）采取多种多样教法手段，创设良好的课堂环境

一、二年级学生既容易兴奋，注意力又易分散和疲劳。因此，如何保持适宜时间的有意注意和上课积极性，很大程度取决于教师采取的多种多样的教法手段和教学组织形式，同时设法创造良好的课堂环境，尽量避免或减少外界因素对学生注意力的干扰。

（四）宜采用直观性教学

一、二年级学生感知事物以直接视觉、听觉为主，属于认知过程的感性阶段。这时他们的理解能力和抽象思维能力不高，以形象思维为主，思维方式往往离不开具体形象。教学方法宜采用直观性教学。因此，课前应精心设计和布置场地，讲求线迹清晰、规圆方直，以及注意标志的鲜明多彩和器材摆放的安全有序。教师的讲解要根据学生的理解能力，尽量做到通俗、具体、生动、形象、亲切和蔼，语速慢些。教学示范要正确、优美，做到多角度、多方位；有条件的学校应充分使用直观教具和现代教学手段，如模型、图片、幻灯、影视设备等，帮助学生加深对知识概念的理解和动作表象的建立，提高学生学习、锻炼兴趣。

（五）语言、标志导向明确

一、二年级学生空间知觉能力差，教学往往借助于教师的语言、手势或具体参照物加以导向，帮助学生认识体位关系和活动方位。因此，教学方法具有明显的导向性，如“语言导向”，儿童上室外课时，开始先不直接下达口令，而是用比较具体的“口令词”指挥，比如队列练习时，先讲清楚方法，如：“同学们，你们知道左和右的方向吗？拿铅

笔的手或老师这边的手就是右手，”于是可用“向拿笔的手那边转，向右——转”，“面朝我，站成上课队形”等等。随着学生理解能力和掌握动作的熟练程度的提高，逐渐再向运用口令、术语过渡；又如“手势导向”，即在发出口令前先“以手示向”或做出特定手势的同时发出口令，如“站成二路纵队”，儿童便能耳听眼看，快速无误地完成动作要求。再如“标志导向”，即借助标志物来起到定位导向的作用，如让儿童卷起一折右边的裤腿或袖口，做向右转、向后转练习；在场地上画出各种练习用的图形、线迹、方向标、起跳区，或放置环圈、木块、小旗、吊球等标志物；还如“条件导向”，即借助一些辅助条件，诱导或控制身体的活动范围、幅度等，以收到扶正矫误的作用。如踏白线或在窄道内的走、跑、越过跳远坑内的一道皮筋，持小木棒触身后的物体再投出等等。

（六）创设情境，富有情趣，注意迁移

一、二年级学生、特别是初入学儿童，学习动机主要表现在对学习过程的形式感兴趣，活动本身对他们有很大吸引力，成为他们最初的学习动力。针对学生的这个心理特点，教学过程应有情趣性。如结合这一时期儿童喜欢形象模仿的特点，通过对各种形象动作的模拟，或跟随教师同步做各种动作，达到向掌握动作方法过渡的效果；把学生不十分感兴趣的动作，用游戏的方法予以强化，他们为了追求游戏的结果便会达到预先设计的目标。有时可以把几个彼此不相关的动作练习寓于一定的故事情境之中，迁移到学生形象化的表演上，使学生在扮演角色中入情入境，产生一定的心理体验，从而使教学内容变成学生自己能够理解和掌握的知识技能，达到激发学生练习兴趣、发展思维能力、锻炼和愉悦身心的目的。在情景教学中，还可选用恰当的乐曲或创编“要领词”、“口令词”、对话等方式，在学生口念身动、动念结合的练习中，使知识与实践有机结合并发展儿童表现力、想象力和创造思维。但“要领词”、“口令词”的运用，要简洁上口，切忌复杂繁琐。

（七）表扬为主，加强情感沟通

一、二年级学生对教师高度信赖，一般都能听从教师的指导，在教师面前好表现，喜欢教师的表扬，但也有意无意地出现违犯规则和违反要求的现象。教学中应针对学生这些特点，一方面要满足儿童表现的欲望，并采取多种鼓励的方式，肯定他们的成绩和进步，促进优良品质的形成；另一方面，对于一些不良行为，也要及时制止、纠正，进行善意的批评。在进行“愉快教育”的同时，适当进行一些“挫折教育”，也能起到较好的教育效果。但绝不应简单、粗暴地训斥。总之，对一、二年级学生尤其是要多表扬少批评，正面教育，晓之以理，加强情感沟通，打好师生关系的良好基础。

二、怎样上好一年级引导课

引导课是体育与健康的一种教学组织形式。一般是指每学期开始的第一堂体育与健康课,也叫启发课。引导课的主要任务是使学生明确新学期的学习内容、学习要求,了解一学期的评价标准;向学生讲解课堂常规和课外活动的要求;对刚入学的新生还要介绍本校体育方面取得的成绩和优良的体育传统。因此,引导课对上好以后的体育与健康课,提高教学质量,开展好课外体育活动,有着重要的意义。俗话说:“良好的开端等于成功的一半。”

针对一年级新生的特点,上好引导课一般应注意以下几点。

(一) 熟悉上课的环境,尽快消除陌生感

首先,引导学生熟悉自己的体育教师,熟悉上课、做操的环境。操场和体育设施是学生进行体育学习和锻炼身体的场所,引导课可以走出教室,带领他们认识上体育课、做早操等锻炼的场地和器材。若有条件可组织他们在场地上跑一跑,在体育器材上玩一玩,以使他们建立必要的感性认识,消除陌生感。

(二) 运用生动形象的事物,使学生明确体育课的意义与要求

一年级学生具体形象的思维占优势。因此直观、具体的事物比较容易引起兴趣并被他们所接受。在向他们讲解体育课的意义与要求时,只凭枯燥的讲解是很难收到应有的效果的。上引导课,可以组织他们到操场上参观高年级学生是怎样上体育课的,形象地讲述一年级本学期将要学习的内容,并结合自己站队、做游戏,讲述体育课常规,引导一年级学生对以后怎样上体育课建立初步的感性认识与良好印象。此外,在讲解学校体育的各种内容的时候,可以通过让学生参观学校荣誉室,看全校做早操、班级体育活动、运动会照片等,动员他们积极参加课外体育锻炼与比赛,激发学生的荣誉和自豪感。

(三) 编好小组,建立必要的课堂常规

体育课一般多采用分组教学的形式。引导课上要把小组分好,把组长确定好,为以后上体育课及开展课外体育活动做好组织准备工作。一年级学生分组后往往因站错位置发生矛盾,为此在引导课上,最好是按班上编组的顺序让学生在发给的纸条上写上自己的姓名或组号。课后教师按号造册,这样即使上课时出现站错位置的现象,教师提醒“你是几组几号”后也可以及时予以调整。

新入学的小学生自制能力较差,他们虽有遵守纪律的愿望,但还不善于控制自己的行动,以致容易产生违反纪律的行为。为此在引导课上就要宣布若干条简便易行,又是上课所必需的常规。鼓励他们认真执行,并对表现较好的学生给予表扬,以强化他们养成遵守课堂常规的意识 and 习惯。

总之,上好一年级新生的引导课,要结合他们的年龄特点,做到室内、室外结合,讲解与参观结合,动与静结合,充分调动他们的积极性,为以后上体育课,参与课外体育活动做好必要的组织准备工作,打好初步基础。当然,一节课的时间有限,要根据需要与可能,有选择地安排活动内容。

三、怎样上好二年级引导课

二年级学生通过一年的体育学习和实践,对体育与健康课、课外体育活动已有了初步的认识与体验,在引导课上除了请学生交流、互动,总结一年来的收获体会外,还应考虑做以下几方面的工作:

(一)进一步贯彻体育课课堂常规,有针对性地提出一些要求,如安全措施、请假制度以及体育单项运动的常规要求等。

(二)提出考核项目及评价标准,并告之考核的时间,以便学生早做准备。

(三)介绍课外活动的主要内容,如安排了哪些比赛和大型活动,并动员大家积极准备参加。

(四)结合学生身高增长情况,适当调整站队的位置,使分组更加合理,水平更加接近。

此外,在引导课上适当安排体育与健康基础知识,讲授的内容不宜过多,每次讲一个小专题,通过具体事例、图表,深入浅出地将一些粗浅的知识传授给学生。在引导课上,要结合低年级学生年龄特点,讲练结合、动静结合。可适当安排室内游戏的内容,以提高上课的兴趣。进行室内游戏时,内容要有教育意义,有一定趣味性,但要注意动作幅度不宜过大,喧声不宜过高,避免干扰邻班上课。

四、如何教好一、二年级体育与健康基础知识

小学体育与健康基础知识教材,主题具体,知识简单,语言通俗,独立成篇,各年级教材不重复出现,知识量和难度循序渐进。但是,目前编写的教材(教师用书),只是供教师使用的教学内容,而无学生直接阅读的课本,这就给教学,特别是一、二年级体育教学增加很大难度。如何针对学生手中无教材这一实际,教好一、二年级体育与健康基础知识课,是值得探讨的课题,下面谈几点建议供教学时参考。

(一)针对教材实际,确定教学步骤

理论联系实际是体育与健康基础知识课的教学原则之一。但是,针对一、二年级学生知识贫乏、认知具体、理解能力差等特点,理清教学思路,确定好教学重点和步骤,处理好知与行的关系,是提高教学质量和效果的关键。经验证明,让学生从弄清知识、道理入手,进而以学导行,提出行为要求,指导行为实践,达到知行统一等教学目标,

是教好低年级体育与健康基础知识课的基本途径。至于行为习惯的养成,不是一两节课所能实现的,也不能要求低年级学生的学习立竿见影,如:克服不良习惯,形成正确姿势等,只能作为长期努力的方向。但是,无论是否能立刻做到的,还是长期努力才能达到的,都要加以正确引导,不能只讲知识道理,不管行为,以致知行脱节。

(二) 根据心理特征,选择教法手段

教学程序的思路确定之后,有效的教法手段便是提高教学质量的钥匙。根据学龄初期儿童活泼好动、注意力易分散、上课易疲劳、善于模仿、自制能力差以及形象思维仍占优势等特点,教学形式设计应新颖,运用想、看、听等多种形式引导学生参加活动,增强大脑兴奋度,提高学生学习兴趣,并提高教学效果。

1. 利用直观教具,帮助理解知识

初入学儿童的思维往往离不开事物的具体形象,因此教学中,结合图片、模型、幻灯、音像设备、电影等方式演示给学生看,不仅直观、具体、形象,可以增强教学的生动性,激发学生学习兴趣,而且作为教材的辅助手段,有助于他们在掌握概念中,从直观的表面特征入手,经过自己的思考,达到对知识、道理的理解。因此,教师应精心设计,精心选择,精心绘制,精心演示,争取最佳的教学效果。

2. 通过尝试练习,加深对知识的掌握

学龄初期儿童好表现,善于模仿。教学中结合教材特点,可让儿童边听、边看、边模仿或模拟、演练某些操节动作和活动过程,进行实际体验。这样的活动,对他们具有很大的吸引力,因此,学生会极为认真,很“入角色”。有助于学生在尝试性的演练中,加深对知识的理解和掌握。这样的教学活动,一定要周密思考,缜密计划,悉心准备,在教师组织指导下,井然有序地进行。

3. 进行正面教育,加强教育教学效果

低年级学生,上进心强,爱听夸奖。教学时可不失时机地针对这一心理活动加以引导,使他们保持良好的心境,不仅有助于提高学习积极性,而且能够以情导行,激励学生努力执行行为要求,强化学习效果。如让表现好的儿童复述正确答案,或让姿势正确的儿童做示范性表演或协助教师做动作演示,或发现某个学生做操水平高,让他在班前当“领操员”,等等。这样不仅会使这些儿童受到鼓舞,而且会激发集体的进取心和荣誉感。

低年级学生对教师非常信赖,钦敬之情胜于家长。教师的言传身教、以身作则,是儿童效仿的榜样。因此,教学中要求学生做到的常规要求,教师要循循善诱地坚持经常性的引导,教师自身必须始终如一地遵守;要求学生认真做操,教师自己的动作必须规范;要求学生坐、立、行姿势正确,教师自己必须是随时可鉴的样板……总之,教师的榜样作用,对学生学习体育与健康基础知识,逐步建立正确的认识,养成良好的行为习惯,会起到良好的甚至长久的教育教学效果。

五、如何进行一、二年级身体基本活动教材的教学

《课程标准》规定的身体基本活动教材包括坐、跑、跳、投、攀爬、支撑、平衡等多项活动，内容丰富多样，而且都是一些简单、自然的人体基本动作，也是学生日常生活中所熟悉的活动。通过教学，使学生初步掌握各项教材的动作方法，提高活动能力，全面发展身体素质，逐步养成正确的身体姿势，以促进身体全面发展。在思想品德方面，主要是培养学生的兴趣，调动参与的积极性，发扬团结友爱、遵守纪律的优良品质。通过教学能够达到上述要求，对学生来说也不是一件容易的事。为此在教学工作中，必须依据学生的身心特点，科学地组织教学，才能收到预期的教学效果。下面几点教学注意事项供参考。

（一）在教学中既要严格要求又要掌握好一定的尺度

一、二年级学生过去在幼儿园或在家里都进行过跑、跳、投等多种活动，但由于这些动作多是在自然状态下自由奔跑、跳跃，动作的随意性很大，姿势也不规范，不利于他们将来形成良好的身体姿态、提高运动能力。因此，进入小学则要对他们进行正确姿势的教育，这对他们来说是一个严肃的学习任务。但由于他们年龄小、接受能力较差，因而在教学过程中，既要根据他们对身体基本活动学习的实际接受能力不断提高要求，又要掌握好尺度，不宜要求过高。要严宽适度，逐渐提高要求才能激发其学习的兴趣，调动学习的积极性。如进行快速跑教学时，应该让学生掌握什么是正确的摆臂和脚着地的基本动作，并对不正确的动作进行认真纠正，但又不能超出他们的实际接受能力和动作发展的年龄特点，过高的要求反而会使他们完不成任务，挫伤他们学习和锻炼的积极性，得不到应有的效果。

（二）运用直观教学提高教学实效

一、二年级学生形象思维占优势、善于模仿，学习某些基本动作只靠讲解是较难学会的，如果通过正确的示范，让学生边观看、边模仿，就能使学生较快地把动作学会。因此进行身体基本活动教材教学时，教师应多做示范，做好示范，充分发挥直观教学的作用，示范做好了，不但有助于学生对动作的正确理解，而且还能鼓舞学生的学习信心，提高教学效果；只讲不做，一、二年级学生难以得到基本的直观感性认识。实践证明，把示范与讲解结合起来，对低年级学生是较为理想的学习方式。

（三）设计新颖、有趣的活动方式，调动学生的积极性

身体基本活动的各项教材，虽然动作简单，但对低年级学生来说仍然是有一定难度，需要认真学习，反复练习才能学会。另外，身体基本活动教材是要经过多次练习才能得到锻炼实效的，但由于动作简单又常重复出现，学生会感到枯燥而失去练习的兴趣。因此，

在进行这部分教材教学时,要设计新颖、有趣的练习方式和手段,调动他们学习的积极性。如通过游戏或竞赛的方式,诱导学生进入角色,激发练习兴趣,从而提高教学效果。

(四) 科学地搭配教材,促进身体全面发展

一年级学生正处于生长发育时期,他们的骨骼、肌肉以及内脏器官发育尚不完善,长时间进行局部的肢体练习,会引起局部肌体的疲劳,不利于身体的全面发展。为此在搭配教材时,应有计划地安排上下肢交替的活动,进行积极性调节。由于他们神经系统灵活性高,容易疲劳但恢复也快,因此在进行较为紧张剧烈的练习之后,就要安排一些放松练习并进行短暂的休息,做到张弛结合。这样不仅有助于学会动作,而且对学生的学习与身体健康都是有益的。比如在练习跳跃时,不仅用左脚跳,还要用右脚跳;在练习投掷时不仅用右手投也要练左手投,坚持“左右开弓”,这样可以促进身体全面发展,也有利于大脑的开发。

(五) 根据学生身体差异状况和环境等因素,合理安排运动负荷

一年级学生的身体状况差异较大,有的体质强壮,能跑善跳,有的体质较弱,基本运动能力较低。因此,基本身体活动教学应以低强度、多间隔、中密度的运动负荷为宜,使全体学生都能承受。此外,上午第四节课和下午第五、第六节课,运动负荷也要减小。季节和温度发生变化,要照顾学生的体质状况,适当调整运动负荷。

(六) 加强安全教育,给予必要的保护和帮助

一、二年级学生上体育课,往往只顾好玩,不能控制自己的情绪和行为,特别是容易受同伴的影响,争强好胜,如不给予必要的保护和帮助,容易发生伤害事故。因此,教师要特别加强对学生的安全教育,使他们知道正确的练习方法,遵守课堂常规和要求,同时要加强保护和帮助,提高学生的安全意识和自我保护意识。

六、上好一年级游戏课应注意的几个问题

怎样按照《课程标准》和教材所确定的教学目标来上好小学一年级游戏课,在游戏教材分析和教学建议中已结合具体教材有所阐述,现在就上好小学一年级游戏课的几个主要问题谈几点建议。

(一) 认真学习体育游戏教材,增强全面教育意识

对体育游戏功能的了解必然会加深对游戏教学目标的理解,游戏教材所提出的教学目标已不仅仅是增强体质、发展运动技能和培养优良品德,它还包含着改善心理健康,发展智力,提高思维水平,提高审美能力,培养体育兴趣以及进行良好探究、合作等多

元任务。增强体质、发展运动技能和培养品德目标的内涵也有新的发展。因此,要贯彻体育游戏教材确定的目标,就要认真钻研教材,树立和增强对学生进行全面教育的意识。

(二) 重视调查研究

首先要了解儿童的游戏兴趣,他们在幼儿园做过哪些游戏,对哪些游戏最感兴趣?了解了儿童的兴趣和特点,我们就可以有针对性地发展他们的游戏兴趣,合理安排和加工游戏教材。

教师不仅在入学时要摸底,预先诊断,在课前、课中、课后,在教学的全过程都要不断地获取与学生有关的信息,作为游戏教学的依据。信息要力求准确、具体、详细。

(三) 重视培养和发展儿童游戏兴趣

培养儿童游戏兴趣本身就是体育教学的一个重要目标。在一年级体育游戏内容的教学要求中已明确提出:“要让儿童充分体验游戏的乐趣。”

怎样激发和发展学生游戏兴趣呢?

1. 善于提出创新问题。问题要有吸引力,且学生力所能及。譬如做拍球游戏时要求想出新的拍球花样来,儿童感兴趣就会想得出,他们的创新兴趣就容易被激发出来。

2. 帮助解决创新中的困难。提出创新问题后要帮助他们解决困难,使其创新得以成功。如做“单脚跳接力”游戏时,提出变化单脚跳的方法,可以请想出新花样的学生给大家表演,要求学生学习他们的创造性思路而不仅仅是模仿做法。也可向他们提出“能不能变变两手的动作”?学生很快会想出叉腰跳、捂耳跳、抱头跳和各种模仿性跳。

3. 及时鼓励。对想出好方法、新方法的学生要给予鼓励,除口头表扬外,还可让有所创新的儿童进行表演,或奖给用彩纸做的各种名义的小奖牌等,以巩固和发展他们的创新兴趣。

(四) 要安排好生理、心理负荷

1. 合理安排生理负荷

首先应根据6~7岁儿童生理发展水平来安排生理负荷,其基本原则是:

(1) 强度中等。以心率为例,一般可在120~160次/分之间;

(2) 密度较大。根据不同性质的游戏而有所不同,一般占全课总负荷量运动密度的15%~50%之间,还要防止过分强调生理负荷而放松了其他教育活动。

2. 注意调节心理负荷

游戏心理负荷的一个突出特点是情绪负荷大,心情愉快,并经常出现高潮。每个游戏都有各自的情绪负荷特点,教师要研究每个游戏教材中学生情绪的特点,合理调解情绪负荷。

（五）重视情感教育

要在游戏教学中创设一个良好的情感环境，使儿童能从中汲取丰富的营养，从而得到健康的发展。

要悉心培养师生情感。教师要热爱、关心、帮助和尊重学生，以爱生之情培育学生。要认真对待和设法满足他们的需求，对他们提出的要求和建议要认真考虑，耐心回答，当他们流露不满时要冷静对待，成功时要由衷地高兴并予以表扬，出现失误后要多引导，少批评。还要善于用语言和非语言方式来表达对学生的感情，如目光接触、摸头、拍肩等身体接触等非语言方式。教师对学生热爱、负责、尊重之情，不仅会培养他们良好的情感，还会赢得学生对教师之爱，为充满真诚的师生关系奠定基础，而且会在新入学校的学生中产生广泛而深远的影响。

要认真培养学生的友谊感，使他们在游戏中发展友谊，形成和睦友好的集体。为此要改革教学组织工作和教学方法，为学生创设相互商讨、相互学习、相互评价和相互帮助的学习氛围和学习情境，使他们学会尊重别人、关心别人、帮助别人、谅解别人，同时还要学会正确对待别人的胜利、成功与挫折，学会正确对待别人的批评。教师要敏锐地发现学生在游戏中表现出的友好行为并热情地表扬，也可奖给“友谊小红花”等。

七、怎样上好一、二年级体育与健康考核课

考核课主要对学生进行学习评价。一般在某项教材单元教学后，根据年级教学目标和单元教学目标，对学生的学习效果进行考察，可以采取动作技评、身体素质或能力测验等方式。通过评价，检验教与学的效果，以便为进一步提高教与学的质量提供重要依据。因此，上好考核课有着重要意义。

（一）上好低年级考核课的基本要求

1. 不影响学生身体全面锻炼。

低年级体育教学一般不上单一的考核与测验课，通常把考核评价与学生的身体全面锻炼结合起来。一节课用一部分时间进行测验，注意把测验内容与其他非测验内容进行合理搭配。

2. 不能只枯燥地进行测验，要让学生学会评价自己的成绩。

低年级学生往往只注意测验的活动内容，对测验的结果不够重视。教师要针对学生这一特点，鼓励学生，知道自己的成绩是好还是不够好，逐步养成正确自我评价的意识和习惯。

3. 既要使学生有充分表现的机会，又要使全体学生都能在原有基础上提高。

测试和评价要使学生充分地表现自己。对表现好的小学生要及时表扬，对表现差一些的小学生要给予更多的关心和鼓励，通过测试和评价，使全体学生树立信心，在原有

成绩基础上得到提高。

（二）低年级考核的组织工作

1. 测验前教师要全面、细致地做好准备工作。低年级学生自我管理能力低，教师要亲自动手，把用具、场地、名册等准备妥当，保证测验工作顺利实施。

2. 尽量采用分组不轮换的组织形式，以便于教师对全体学生进行关照。

3. 加强测验的组织工作，适当加快测验的节奏，减少不必要的等待。如测验快速跑时，首先按名册编排学生的测验顺序，测完即登记、告知成绩。测验投掷时，要求第一人投第二人做好准备，当报出第一人成绩时第二人开始投掷。减少等待时间，可增加练习的机会，满足学生积极参与活动的愿望。

4. 测验时学生精力比较集中，容易接受教师的指导，应不失时机地加强辅导工作，以便提高教学效果。

5. 测验时，学生为了创造好成绩，往往比平时更加努力。因此，除充分做好准备活动外，还要加强保护措施和安全教育，防止发生意外事故。

第二节

一、二年级体育与健康教学经验介绍

一、我这样教小学低年级体育课

北京市西城区自忠小学特级教师 王良田

我教小学低年级体育课，刻意追求着一种境界：

（一）寓练于趣

实践表明，直接兴趣是低年级学生上体育课的基本特点，学习动机主要表现在对活动的形式感兴趣，有趣的活动过程对他们有极大的吸引力，成为他们最初学习、锻炼的动力。我针对儿童这一心理特点，从教学过程情趣化入手，以具体的情节和活泼的形式作为诱发儿童上课兴趣的引线，使学生对即使枯燥的教材也不觉乏味，从而乐于接受，不产生逆反心理。然后，教师再进一步在教学过程中进行强化指导，便能取得理想的教学效果。例如下述的一些做法。

1. 融学习于游戏之中

儿童喜欢游戏,是因为游戏本身具有一定的情节、形象、角色和竞争机制等特点,利用游戏的这些因素,对教材进行加工、创造,便能使教学任务在儿童争强好胜心理驱使下顺利完成。如:我初教一年级“立正”这个单调的动作时,在让学生初步知道动作方法后,就不再反复进行口令式演练,不然会越练越疲沓,而是让学生做一个“捉不会立正的人”的游戏,游戏中谁也不愿被捉住,于是便都认真地做“会立正的人”。教师再进一步鼓励和纠正:“某某小朋友的立正姿势真好!”“嘿,某某也不错!”“瞧,某某多精神!”“小肚子再收一点儿就更好了!”“大家的姿势真像解放军叔叔那样!”……儿童在忘情的游戏练习中,积极而主动,兴奋而愉快,动作质量不断改进和提高。教学就是这样从儿童无意学习的心理过程入手,向着教师有意强化的教学过程过渡,即教师欲强化的动作要求,在儿童进入游戏角色的无意识接受中,不知不觉地得到实现。我觉得这样的练习方法,即使反复学习,儿童也会乐此不疲。

2. 借助故事情境,使儿童随着活动的演化感受乐趣,愉悦身心,获得知识,提高活动能力

如,在进行队列队形综合练习,提高反应速度的教学时,我编了一个“下雨了”的故事情境。经过氛围的渲染和场地的安排之后,开始了活动的演练:

教师:“天空多么晴朗,小朋友们(或小动物),快出来玩耍吧!”于是孩子们做着各种自己想象的动作,欢快地活动起来。

教师:“看,阴天啦!”

学生:“不怕!”

教师:“刮风啦!”

学生:“不怕!”

教师:“下雨啦!”

学生:“快跑回家!”

孩子们迅速跑到虚拟的“家”里。教师注意观察和评价动作迅速、达到队形要求的小组,并逐渐提高要求,增加难度。如,增加站成纵队、横队、圆形队(拉手与不拉手)、二路或四路、二列或四列队形等。在此基础上进一步渗透雨、雷、电的自然常识,进一步使儿童知道沐风浴雨也是(利用自然力)锻炼身体的一种方法。但是遇到恶劣的雷雨天气就必须躲避了。于是又再增加了“打雷了”“快跑回家”的情节,并逐渐提高集体动作反应快捷和合作配合的要求,促进了集体意识的培养。

借助游戏和情境的形式,目的在于以趣激学,使教学过程由表面形态特征升华为内在的精神意趣,使儿童生动活泼地主动参与活动,进而从“玩”逐渐向有意学习知识、掌握方法、积极思维、主动锻炼的方向转化。这样,既满足儿童“玩”的欲望,也使教学不致陷于单纯迎合儿童玩的境地,避免了把体育课上成没有教育教学意义的“玩耍课”的倾向。进一步说,我力图以游戏的形式和故事的情境,既作为发展儿童心理的手段,

也作为学习体育动作,发展身体活动能力、素质的“载体”,达到身心并育的目的。这就是我逐渐明朗,并刻意研习的教学基本途径和思路之一。

(二) 寓导于行

小学低年级学生感知事物以直接视、听觉为主,神经抑制过程不完善,精确分化能力差。因此,对于动作结构较复杂些的教学内容会产生困难感。根据儿童这一时期的认知特点,解决好变难为易、化繁为简的教法手段问题,便是完成教学任务的关键所在。我曾采取了如下一些做法:

1. 模仿导入

教学实践表明,小学低年级儿童对体育的兴趣,是从模仿开始,在愉快的体验中加深和发展的。因此,在教学中我把那些有难度的教材让儿童从模仿入手,使其成为学习和掌握动作过程的转化手段。如在进行“持轻物正面上手投掷”教学时,让儿童先做一套“抡锤打钎”的模仿操,用“低姿打钎”诱发向前、向下挥臂的动力,“高姿抡锤”以加大上体后仰,大臂向上向后的摆幅。这种描摹教材基本动作环节,掌握简单过程的练习方式,既是动作教学的“语言”描述,也是建立本体感觉,形成条件反射,由此及彼地掌握较复杂动作的迁移手段,可以取得“水到渠成”的教学效果。类似的练习如用抽鞭子、投纸标、甩“纸炮”等,作为诱导和强化投掷挥臂的方法;模仿青蛙跳、袋鼠跳等作为诱导儿童向前上方跳的动势,掌握立定跳远基本用力方式和发展下肢力量的手段,等等。当然,模仿导入法并非唯一的有效手段,并非所有教学内容都要以模仿为先导,这是自不待言的。但事实证明,对于理解能力和抽象思维能力较差的低年级儿童来说,学习较复杂、生疏的教材,以模仿为“突破口”,比直接用语言讲授效果要好得多。

2. 标志导语

低年级儿童空间知觉能力差,对于非对称结构的动作和左右方位的活动,常出现一种“懵懂”现象。如做“向左(右)转”动作等左右方向的练习时,常出现学生非主观意识支配的“反向而动”的错误。又如做“站立式”起跑或投掷练习时,不少学生常出现“一顺边”的毛病,等等。这种“转不过向”来或辨不清手脚关系的现象,实际上是低年级儿童这个时期普遍存在的正常动作反应。对于儿童的这些表现,批评他们“注意力不集中”或埋怨他们“脑子笨”都是强加给学生的冤枉,是很不客观、不公平的。只有运用相应的教学手段,帮助他们解决这些困难,才是科学的态度。对待上述这些教学难点,我通常采用“目标参照”法,帮助儿童先确定思维指向和行为定向,解决从具体的直觉水平向词意的抽象水平过渡的困难,取得了比较理想的效果。如初教“向左(右)转动”或“向左(右)转走”、“齐步走”或“跑步走”等队列动作时,先让儿童卷起一折袖口或裤腿,或提一次腿,举一只手等,进行目标(心理)定向,再喊口令时,学生犯“方向性”错误的就很少乃至没有了。如果教师再以手势助口令,效果会更好。再如:初教低年级学生站立式起跑和两脚前后(左右)开立的持轻物投掷时,课前先在场地上

画好“工”或“□□”（简称工字型），练习时让学生先放好脚的位置（如工），然后以行导语，告诉学生手和脚的位置关系。按照认知规律，只要确定一个条件，就不难搞清另一个条件关系了，即脚（或手）的位置确定之后，再让学生通过思维确定另一侧的手（或脚）的位置就容易解决了。从而在之后的练习中，“一顺边”的毛病很少再出现了。

3. 条件导控

借助条件作业法，诱导和限制练习的动作位置、方向、范围、幅度、路线等成为掌握正确动作和姿势的辅助性手段。如：让初入学的儿童独立地把队伍排直是很困难的，但让他们站在事先画好的点上（纵队）或直线后（横队），就容易迅速、整齐地排好队，取得“画好一条线，省话一大片”的效果。又如：利用头顶沙袋走、跑，纠正走、跑时头后仰或晃头的毛病；利用窄道或踏直线跑，控制跑的直线性；接力赛跑时，在起跑线一侧立一标杆，要求接棒人的手在杆的外侧接棒，防止抢跑犯规；投掷教学时，在投掷臂一侧约30厘米处立一杆，限制从体侧挥臂抡出的毛病；让投掷物触身后适当距离的墙壁或触身后另一学生的手掌再投出，诱导延伸挥臂距离和增大“背弓”幅度；在距离投掷线前约5~6米处拉一条约2米高的横绳或皮筋，诱导投出适宜的角度，等等。上述这些条件作业方式，既是诱导手段，也是限制方法，目的在于“借物导行”、“以物引思”，使学生明白最终要摆脱这些条件的“束缚”，掌握正确的动作姿势和方法。因此，采用这些手段时，不仅要让学生学会这些附加操练条件的方法，还要让学生逐渐明白这样练习要解决什么问题，从而激励他们主动摆脱作业条件，尽快掌握正确的动作方法，达到从有条件向无条件过渡和从感性水平向理性水平过渡的教学目的。

（三）寓练于思

把一项教材内容教给学生，不论是新授方法还是改进动作，通常是先讲解或示范演示，接着让学生随着描摹动作过程，然后再一个人接一个人或一组接一组地练习。这样的教学沿袭了十几年，我认为这就是“规范化”的教学规律。随着教学观念的演化，逐渐感悟到这种“我说你听”“我做你看”“我令你行”的“传统模式”教学是在体育教学中的典型表现。

那么，如何改变这种学生被动接受的传统方式为主动参与的教学过程呢？

1. 看想结合

一则趣闻给了我不少启示。那是在一次心理研讨会上，突然从门外闯进一个神色慌张的人，后面紧追进一个持手枪的人，两人在会堂扭打一团，突然“砰”的一声枪响，两人又冲出会场。这场惊心动魄的混战，从始至终共用20秒钟。会议主席即请全体目击者将这一经过写成报告。在交来的40份报告中，主要事实描述错误少于20%的只有一篇，25份有40%以上错误，令人吃惊的是竟在半数以上的报告中有10%甚至更多的细节是臆造的。此事是科学家有意进行的测查实验，与会者当时并不知道。这件事引起我这样的思考，要在短时间内记忆移动的东西是困难的，即使距离、方向已明确，但准确地记忆

它还是困难的，那么成人（科学家们）观察一件刚刚发生的，情节比较简单过程尚且这么不易，作为小学生，尤其是低年级学生，在课堂上看过教师示范或演示之后，能够留在脑子里的表象有多少、多深？

心理学研究表明，人的思维能力最初是通过打开视觉这扇“窗户”来发展和提高的。因此，体育教学只有让学生对动作的演示过程和欲强化或改进的关键环节观察清楚，才有助于他们对动作的记忆和掌握，否则，学生的练习只能是“照猫画虎”。有了这样的认识后，每当我示范、演示或“择优（学生）表演”前，都必须提示学生观察的时机和重点，再让学生“看后想”“想后看”反复几次，强化感性认识，增强正确的表象记忆。通过这样的步骤，目的在于给学生创造按照各自认知的速度、步伐进行思考、记忆的环境，从而提高思维能力，奠定操练、掌握动作的基础。这也是我通常必行的教学环节。

2. 练想结合

行为和意识不是截然分开的对立物。学生对新的知识、技术技能的掌握，并不是一听一看就会的，尤其是体育活动能力较低的低年级学生更是如此。即使通过看、听、想之后，练习起来也仍不是一做就会。因此，教学中还必须让学生适时地“想想练练”、“练练想想”，促使他们注意力集中地对动作过程进行默想，使这种思索与所完成的动作产生内在的联系，起到明晰动作过程、提高动作准确性的作用。这种促使学生头脑内部思维与动手操作，也是学生自我调节，自我控制的独立学习过程。为此，我在教学中，无论是设置情境、动作模拟或直接操练，都给学生“想后练”“练后想”“想想练练”“练练想想”的时机和空间，给他们按照自己的思维步伐，进行独立思考与练习的“自由度”和“自由权”。还以“抓不会‘立正’的人”游戏为例，教师启发：“要想不被抓住，就应该怎样做？”学生：“会‘立正’。”教师：“对！想想正确的‘立正’姿势怎样做来着？现在就练练，不然就被抓住了。”于是便出现了“散点式”的“练中想”、“想中练”的独立练习场面，这时的队形可能是散乱无序的，但学生的思维却处在积极而有序的状态。实践经验证明，那种一开始就让学生按照统一口令集体同步练习的“一刀切”方式，不仅不会取得“一刀齐”的理想效果，还有可能对一些反应能力较慢的学生形成心理干扰，使他们由“跟不上趟”到产生压抑、厌学等逆反心理。我就是从这“一刀切”的反复失败中领悟到这个道理的。

3. 说练结合

从学生对体育动作掌握的规律看，让学生用自己的语言把所学动作再复现出来，能够起到进一步强化动作明晰度的作用。从体育心理学的角度分析，学生在知觉动作的过程中，只有得到相应的语言表述时才能获得所要求的明晰度，才可能在学生的记忆中逐渐加深和巩固。但是对于小学低年级学生来说，他们的语言表达能力是有限的。为此我先从让学生说、背“要领词”入手，如前滚翻的“要领词”：“手支撑，脚蹬伸，低头滚动团紧身。”在学生有了动作过程的本体感觉体验之后，再进一步提炼为“支撑、蹬伸、低头、团身”。又如练习“站立式”起跑时，让学生预备时先边说边做“一屈（膝）、一

伸（异侧臂体前自然前伸）、一前倾（上体）”的“要领词”。还有，做“老鹰捉小鸡”的游戏要领词“老鹰老鹰你别凶，我们同你斗智勇，老鸡张翅护小鸡，灵活躲闪手不松”等等。让学生“练前说”，以促使把说转化为意念，念动结合，有助于用思维指挥动作，达到知与行统一的目的。

“说与练”的另一种形式，是通过选择动作质量最先达到目标要求的学生做示范表演，随后进行评价。这种“择优表演”后的评价，不仅有助于学生对动作目标要求的理解，培养学生口头表达能力，也能增强学生之间交往和友谊。同时，对表演者也是鼓励。从儿童意识的发展特点看，认识别人总是比认识自己在先，学会评价别人又比评价自己在先，在逐渐认识别人、评价别人的过程中，逐渐学会认识自己、评价自己。因此，以他人为“镜”，是学会认识自己、评价自己的一条基本途径。无论是对体育动作或是课堂各种表现的评价，都是如此。

通过“说与练”的结合，还可以培养学生观察能力、思维能力，激发学生积极进取的精神。当然，低年级学生独立评价的能力有限，由于他们对动作的理解和掌握不好，让他们参与评价也要以教师的评价为参照点。因此，低年级的评价主要以教师的引导为主。

（四）寓爱于教

学生上体育课和参加体育活动的积极性表现，还来自对教师的爱戴和情感。而这种情感又是教师把对事业的爱转化为对学生的爱的反映。换句话说，如果教师把爱的种子播撒在教育教学的园地上，那么就一定能获得相应的成果。“栽什么树苗结什么果，撒什么种子开什么花”，我想就是这个道理。

爱学生的情感是教师必须具备的品格。下面谈两点切身感受。

1. 情感接纳

我在长期执教低年级体育课中发现，那些新教班或刚上学的一年级新生，对教师一般都存畏惧心理。因此，在和他们最初的接触中，消除这种心理就显得尤为重要。每当这一时期，我都要调控好自己的心态，以和蔼的态度、亲切的语言、轻松的课堂氛围接触学生，达到心灵的疏通、融合。使他们感到体育老师不是那样凶，是可亲可近的，从而不拘不束，敢说敢笑，积极主动地参与活动。

及时鼓励是情感接纳的重要方式。实践表明，课堂上教师对儿童每一点微小的进步，每一次积极的响应，每一声正确的回答，每一回成功的练习都及时给予肯定和赞许，哪怕是点头微笑，击掌抚肩，或是简单的一声“好”，都是一次情感的撞击，都会诱发学生对老师的心理亲和，并会进一步引发“招之即来”的群体效应。所以，每当我发现学生好苗头，闪光点，便不失时机地予以肯定。尤其是对那些在班上备受冷落而又心灵身巧的“差生”，常为激励他们积极进取，体验成功的喜悦而创设一个个“小出风头”的环境和机会，然后表扬他。如：让他们做一次有把握的动作示范，当一次游戏的裁判，捡拾一次教师掷出的器物，或是指定他把摔倒的同学扶起来等等，就及时而适度地肯定他们

“动作漂亮”“乐于助人”“认真负责”的表现，他们会“虽累犹荣”，这次可能成为他们向上的契机和起点，从此就自尊、自强起来。这就是一些公认的“差生”在我的体育课或体育活动中表现并不差的原因。

对学生宽容，既是一种具有感召力的教育手段，也是教师敞开胸怀接纳学生的一种方式。对学生的宽容，往往是学生“理亏”在先，而教师从教育出发“得理容人”。分寸掌握好的教师，可以取得与鼓励、表扬“异曲同工”的效果，同样能够换取学生对老师的信任和爱戴。我对偶尔迟到的学生，常以传递情感的方式给予暗示。对一些违纪现象暂搁一边，给违纪者以反思的空间等。这些“软处理”和“冷处理”，往往胜于“当众纠正”“趁热打铁”的效果。有个不十分成功的例子：一次课上两个学生打起架来，我见一个学生动手推倒了另一个学生，就过去严厉地批评了他。然而这个孩子就是不服气，还嘴硬，顶撞老师。课后一了解，原来被我批评的学生是被动“还手者”，他虽然算不上“理直”，但也不完全“理亏”。因此教师陷入了被动局面。弄清事实之后，在下次课上，我除了讲同学不该打架的道理，还着重检查了自己对同学批评的不公允、不适当的方面。诚恳地说：老师没弄清事实就批评同学不对，请某某同学原谅，也希望今后不再发生这样的事。那两个同学难过地低着头，全班同学也感受到一次深刻的道德震动。此后，学生间争斗的事很少再发生，我与这班学生的感情也更加亲近了一层。

2. 情感激发

教育过程本身就是情感交流、融合的过程。教师把爱的情感带进课堂，从善如流，在潜移默化中感染学生，会给学生带来深刻的影响。记得上一年级课，一个男孩上厕所后长时间不出来，我指派体育班长去看他，原来他裤子沾了屎正哭呢。教师职业的强烈责任感促使我赶紧跑进厕所，为他清除粪便，洗净身体，换上运动服装，然后又把他的脏衣服洗好，晾干，放学时让他换上回家。类似的事情如尿了裤子，腰带掉入便池等，我都帮他们洗净，晾干，送学生回家。学生、家长感激之情深埋心底，又生发出学生对老师的尊敬和课堂上师生水乳交融、学生全身心投入锻炼的热情。

组织学生春游爬香山是我校的一个传统体育活动。每次我都带领部分体育骨干攀登“鬼见愁”。有一次，快要爬到山顶时，一个女孩不慎扭伤了脚踝，疼痛难忍，举步艰难。我劝她原地等候，回来时再把她背下山，但她抱定“不到顶峰非好汉”的决心，咬牙继续前进。我为这个年仅10岁女孩的坚强个性所打动，毅然背起她爬上了顶峰，使她能够同大家共享登顶成功的喜悦。返回时，我又坚持把她背回家。三十年过去了，但这段难以忘怀的往事，使这个名叫高美的孩子铭记在心，每次在她从国外寄给我的信中都这样写道：“把特殊的爱献给特殊的您，深表对您的感激！”

情感是催化剂，是行为的动力，它能点燃学生奋勇拼搏的激情，唤起学生对体育学科的爱心。我曾有这样一段颇具戏剧性的经历：一位年轻的母亲领着自己的女孩，慕名来我校报名入学，可惜她不属于我校招生地域，无奈只好扫兴地走出学校的大门。“无巧不成书”，这时我正从校外回来，发现这是一个难得的体育苗子。问清情况后马上向学校

领导建议，终于作为“特招”学生把她收下了。没想到这个学生从此就埋下了由感激体育老师、尊敬体育老师而钟情体育教师职业的种子！

她初中毕业后，凭她的条件满可以继续上高中再考大学，可她决然报考了体育院系，家长很是不解。她耐心地做家长工作：“我们王老师，北京体育学院毕业当小学体育教师，不是受到了社会的高度赞扬和尊敬吗！”最后她终于如愿以偿。在她毕业的时候，我把她要来我校，与我同操教业。她就是目前最年轻的徒弟马兰。

马兰的成长过程使我感悟到：体育的成果，不仅是奠定学生健康的基础，还体现在直接从课堂、操场上培育出体育后备人才。这里，情感的接纳和长期悉心培养，都会起到“亲其师斯信其道”乃至“继其业”的催化作用，也是对“卿爱”的一种回报。“投之以桃，报之以李。”我的其他一些体育上很有作为的学生，也是这样登堂入室练翅起飞的。如世界女子跳伞全能冠军李荣荣、世界跳台跳水冠军陈琳、乒乓球世界女子双打第三名之一李隼，以及北京女篮侯立娟、柔道队熊风山等，都是在我校发现、培育和送体校特殊培养而成为耀眼的体育之星，并驰名中外的。他们虽然毕业了，成才了，但对老师的眷恋之情依旧。这从下面的信卡中可以看出：

“山高水长有时尽，唯有恩师印象深。

时空的流转，把人与人之间的距离越拉越大，但思念之心永存。

您的培育，如春风拂面，似暖阳普照。最敬爱的王老师，感谢您赐予的健康之躯。”

——毛晶晶

“尽管我不是您最优秀的学生，但我为二十六年曾是您的学生而深感幸运。衷心地祝愿您健康长寿。”

——王玲玲

“您把我领上体育之路，我无比感激，永铭于心。在您的节日到来之际，由衷地永祝您幸福、快乐。”

——侯立娟

“我们虽已离校多年，但您的音容笑貌难以磨灭。有时一想起小学时您教我们跳远，带我们参加比赛，为我们劈枯树枝烧洗澡水，亲手为我们洗运动服……就充满无限感激之情！您的慈爱，时时成为鼓舞我们拼搏的动力。现在训练很累，很苦，陈琳又骨折未愈，但一想到在世界大赛上为祖国、母校、老师们争光，就浑身涌动着一股拼劲！”

——陈琳、陈瑶

爱之深才情之切。看看学生一封封如火的寄语，想起了那些如花的笑脸，我感到无比的幸福和满足，得出一个简单而实在的结论：北京体育大学毕业的我，当了一辈子小学体育教师，我无憾无悔！

二、从兴趣入手实施启蒙教学

北京市东城区史家胡同小学特级教师 王仲生

多年来，我从事着小学低年级体育教学工作。我的教学经验表明，上好低年级体育课的关键在于“启蒙”，而实施启蒙教学必须以实现“育人”目标为总的指导思想，以掌握儿童这个时期身心特点、认知规律、体能状况以及教材内涵等诸因素为基础，以激发儿童学习兴趣和以儿童思维方式采用合适的教法手段为前提。下面试谈几点思路 and 体验：

（一）以趣诱学“玩”为“中介”

借助具体形象进行思维，是低年级儿童思维的主要方式。因此，我常常把一项枯燥乏味的教学内容创设一个故事情境或“童话世界”。当孩子们忘情地沉浸在角色的欢乐之中时，又趁机诱导到教材本身的教学上来，使儿童在愉快的良性氛围中学习知识，锻炼身体，发展思维和优良行为个性。例如在进行“跑几步，一脚踏跳，双脚落地”教学时，我是这样演绎教学过程的：场地上先画两个9米和10米直径的同心圆，内圈为“岛”，两圆之间是“水”。孩子们扮演“小白兔”角色，老师扮演“兔妈妈”，有时还是“大灰狼”。“兔妈妈”让“小白兔”时而模仿小狗跑，时而学袋鼠跳，时而练习双脚轻轻落地的方法。突然“扑通”一声闯来一只“大灰狼”，惊慌的“小白兔”们四散奔逃，跳出小“岛”。多次反复之后，教师跳出角色身份，亮出一块“动作过程”图，以情导悟：“今天我们模仿小动物的动作，实际上已经进行了‘跑几步，一脚踏跳，双脚落地’的练习。学会了这样的动作，以后就能学会‘急行跳远’”。就这样，不仅让学生初步认识了一项教学内容的动作过程，也把学生领进了体育运动文化的门槛，并在后续的练习中掌握了完整过程的目标要求。且结合“图示”进一步使学生明白“要想跳得远，就得跑得快、踏跳有力、落地平稳”的道理。接着，又进行了练习评价和“择优”表演，使课的进程进入了“看谁练习最认真”“看谁跳得最好”等发展积极进取心理的过程。

从直接兴趣入手，促使儿童在可感知的形象中活动，在有意识的练习中不断领悟、明晰、强化、提高，发展身体基本活动能力和优良个性。这是低年级体育教学的重要途径，也是我多年实践的基本思路。

创设富有情趣的教学环境，我始终坚持一条指导思想，即以“情境”为媒体，适时地跳出“玩”的境界。使儿童的认知情感由潜伏状态转入积极思维状态，使自发的好奇

心转化为强烈的求知欲,即逐渐从“玩”的心态向有意识学习知识,掌握动作方法,锻炼身体,发展思维的状态过渡。把教师教的主观意图及时有效地升华为儿童渴望并主动参与的内在需求。实现了师与生的心理同步和教与学的过程同步,使教学既满足了儿童“玩”的心理欲求,又不误入“为情境而情境”的境地。

我在低年级实施“情境”教学,出于两点思考:一是作为导学方式,二是融合民主教风,淡化师与生的角色意识。或者说,我把“情境”作为“船”,且又不单让孩子们做“船客”,而是要他们既在“船”上愉快地“玩”,又要以清醒的头脑学习“划船”本领,并与老师“同舟共济”,达到胜利的彼岸,向着既定的教学目标摆渡。

（二）体脑结合，知行同化

对于低年级学生来说,由于知识甚少,经历太浅,即使是最简单的体育概念也不易理解和掌握。因此必须运用科学(合理有效)的教法手段突破学习障碍。实践表明,体脑结合、动态同步的操练方式是获得教学成功的有效途径。例如做“向左(右)转”的队列动作时,低年级,尤其初入学的儿童(有的个别学生直到三年级)经常出现“反向而动”的错误现象。心理学证明,这是这个时期一些儿童对左右方位知觉辨别困难普遍存在的、思维指向不稳定的特殊现象。打开这把“锁”的“钥匙”是运用“目标参照”、“显性标示”帮助儿童从直观水平向概念水平(即从具体到抽象)过渡。通常做法是,让学生举起拿笔、拿筷子的手,强化识记左右方位。但仍有学生发生方向错误。为了解决这个难点,我还采用“直接标志法”,动员多种感官参与的方式进行练习。如:让学生卷起一折左侧的袖口或裤腿,或在左肢系一条手绢或标志,用以加深本体感觉,强化思维指向。我注重强化“左向意识”是为了让学生掌握一个队列规律即“稍息”、“齐步走”、“跑步走”等都是左脚起动的。此外,还让学生在做动作的同时呼出“左”的方向词,使脑与体的活动有机结合起来。又如:在训练和强化学生对体育术语、概念的理解和掌握时,常常让学生边练边答老师的提问。如做“看齐”动作时,老师提出“左右之间的空隙叫——”学生齐答“间隔”,“前后的空隙叫——”“距离”;做操时,老师指点身体动作部位“我这个活动叫作……”学生耳听、眼看、口答、身动:“肩绕环、压腿、体转……”学生呼之即应,师生情谊融融,课堂对答如流。达到了师生共享教与学、知与行的和谐统一。在整个教学过程中,除了必要的讲解、示范、演示之外,还采用了巡回个别指导、让学生当众表现、师生共同评价等多种形式和渠道,激励学生进取,促使知识、技术技能的掌握和情感、态度等的发展。

教学实践表明,对于低年级儿童,无论是抽象的术语、概念的理解,还是动作方法、技能(即使简单)的掌握,归根到底是由外部动手(身体练习)的实践操作活动方式转化而成的。这种由外部实践活动方式向内部思维活动方式转化,即是体脑活动的“同化”。教师教学工作的重点不在于讲授,而在于精心设计和引导儿童体脑结合的“同化”工作。当然,新因素、多变化,不断变换条件的角度,交替使用教法手段,不断掀起学生好奇、好

胜心理，也是提高教学效果的重要条件和保证。这些也是我多年来教学实践的基本思路。

（三）即时鼓励情感激发

低年级儿童好表现，更喜欢别人夸奖。尤其是老师的表扬，可谓句句“丰碑”。教学实践表明，学生由于自己的努力而获得成功，如一次正确的答问，一次漂亮的当众表演，一次协助老师做一点小小的服务性工作，乃至一次积极的响应表现，若得到老师的肯定和鼓励，他们的心情都是美好的。一种特殊的信任感、荣誉感以及同学的羡慕之情，常常就出现在这种氛围中。这就启示我们：如果善于发现和捕捉学生课堂显现的智慧火花（高峰体验、积极表现），给予及时肯定和鼓励，无疑是对学生进取精神的再激发，有助于学生潜质的进一步发挥。心理学告诉我们，对于儿童成功体验的肯定，是刺激大脑形成兴奋中心的催化剂。因此它是激励学生积极参与课堂活动的驱动力和有效手段。所以我把“即时鼓励”作为一条教学法则贯穿课堂，长期坚持运用。我常常随着课的进程和教学需要，抓住表现好的“领头羊”及时鼓励，取得了良好的组织教学和激发进取的效应。如：“某某同学上课站队最快！获‘站队第一’奖！”“看某某同学，胸脯挺得多好！获‘立正姿势好’奖！”还有“动作正确奖”“练习认真奖”“注意力集中奖”“坚持到底奖”“团结友爱奖”等等，鼓励无时不在；对那些胆怯的孩子，只要在“敢”字上有所突破，即使是一次尝试性练习，也给予“勇敢进步奖”；对那些性格内向、腼腆，不擅交往的孩子，每当有陌生人听课的时候，我都在下课前带他们随全班同学走向客人创设交谈的机会，只要开口了，归队后也都给予鼓励。由于关注学生的差异发展，一堂课下来，不同发展水平的基本可以得到各种方式的鼓励。课堂情绪总是处于饱满状态。

我在课堂上鼓励的方式是多种多样的，如：

语言鼓励：口头表扬和肯定是简捷而有效的鼓励方式。如：“好”（或“很好”“真好”“多好”“就是好”“好极了”等等），“对”“真不错”“嗯”“唉”……这样的语言情真意切，若声情并茂定然会收到师生更加“贴心”的效果。

体态鼓励：慈眉善目的点头微笑，是教师满意心声的流露，足以激荡学生上进心的潮涌；对学生乖巧伶俐的表现和意想不到的成功，教师风趣地竖起大拇指，或顺手轻拍一下他的肩、头，犹如送上一份爱。只要得当，绝不逊于声情的效果。

信号鼓励：对学生个人或集体良好表现的评价，教师以由衷的掌声赞许，会引发全班学生的热烈响应。集体友好、团结、和睦、融洽会在这不断的掌声中形成。

“器重”鼓励：让学生捡小器材，捡一次老师掷出的器械，做一次示范性表演，跑一趟接力赛“替补”，乃至完成一次老师指派的服务性劳动（如扫垫子），被选定的学生（即使是“差生”），也如受到了老师“非我莫属”的“器重”，都会格外“卖劲儿”，“虽苦犹荣”。

“奖状”鼓励：在方寸纸片上印个橡皮刻的“奖”字，发给有“上好”表现的孩子，当他拿给班主任和家人看的时候，表明他是今天体育课的好学生。这小小的“奖状”，也

许真的在他们心灵上打下个“先进”的印迹。

列队鼓励：在时间允许或特别值得这样做的时候，我常在临下课之前，点名让一些表现突出的学生集体列队站在队前，大家用嘴模仿吹奏“运动员进行曲”，我“颁发奖状”。这种课的总结形式，既达到了鼓励的效果，也成为愉悦、调节身心的手段，孩子们乐此不疲。

课堂上，我运用鼓励的手段可以说无时无处不在，是出于以下指导思想：

让儿童体验成功感。孩子们的课上表现，只要达到了要求就要及时肯定和鼓励，使他们感到这就是成功，从而打破成功的神秘感。实践表明，学生兴趣的形成，很大程度上依赖于对成功的体验和激励。经常的成功，就会萌生活动兴趣，并巩固和发展兴趣，而兴趣所致往往又易于成功，并产生克服困难、争取成功的内驱力。实践表明，对儿童上体育课的成功表现熟视无睹，就是对成功的冷漠，就会使学生的兴趣无法升华，甚至自生自灭。

沟通师生情感。几乎所有教师都感受到了鼓励的沟通功能和魅力。它是一种启迪学生心灵的激励法，是沟通师生情感、密切师生关系的“连接点”和“生长点”。正确地运用它，会使教育教学目标在师生双方不断的情感交流、融合与升华中得以实现。它还是一种心理亲和与感情接纳的方式，当儿童的积极表现得到老师的及时肯定，就意味着学生自我价值得到了确认，会产生自信的效应。在一个学生普遍得到老师爱和尊重的集体里，在良性行为与不良行为的天平上，必然会向良性一边倾斜。学生在得到老师尊重的同时，也学会了知道爱同学、尊重老师的感情和方式。自然容易形成师与生、个人与集体的团结友爱、和谐融洽的关系。这就是常运用鼓励的手段所获得的“亲其师而信其道”的成果，也是我本人和我的低年级体育课受孩子们欢迎的切身体验。

人教版®

后 记

本册教师用书是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依据教育部《义务教育体育与健康课程标准》（2011年版）编写的，经国家基础教育课程教材专家工作委员会2012年审查通过。

本册教师用书集中反映了基础教育教科书研究与实验的成果，凝聚了参与课改实验的教育专家、学科专家、教研人员以及一线教师的集体智慧。我们感谢所有对教师用书的编写、出版提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友，以及整体设计艺术指导吕敬人等。

本册教师用书出版之前，我们通过多种渠道与教师用书选用作品（包括照片、画作）的作者进行了联系，得到了他们的大力支持。对此，我们表示衷心的感谢！但仍有部分作者未能取得联系，恳请入选作品的作者与我们联系，以便支付稿酬。

我们真诚地希望广大教师、学生及家长在使用本册教师用书的过程中提出宝贵意见，并将这些意见和建议及时反馈给我们。让我们携起手来，共同完成义务教育教材建设工作！

联系方式

电 话：010-58758578

电子邮箱：chensx@pep.com.cn

人教版®

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
2012年5月

