

中等职业教育课程改革国家规划新教材

体育与健康（南方版）

教师教学用书

人民教育出版社 课程教材研究所 编著
体育课程教材研究开发中心



人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教师教学用书:南方版/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编著. —北京:人民教育出版社,2009.7(2019.10重印)
中等职业教育课程改革国家规划新教材
ISBN 978-7-107-21967-2

I. ①体… II. ①人… ②课… III. ①体育课—中等专业学校—教材②健康教育—中等专业学校—教材 IV. ①G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第050046号

中等职业教育课程改革国家规划新教材 体育与健康(南方版) 教师教学用书

出版发行 人民教育出版社

(北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编:100081)

网 址 <http://www.pep.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京市鑫霸印务有限公司

版 次 2009年7月第1版

印 次 2019年10月第3次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 24

字 数 510千字

定 价 44.00元

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

主 编：耿培新

编 者：（以编写顺序为序）

黄晓玲 许泽沙 胡 滨 朱 敏 王荣福

赵超君 李志刚 刘俊凯 周 珂 陈珂琦

耿培新 周艳丽 闵东旭 陈世雄 姚明焰

鹿崇云 王建华 屈国锋 温宇红 董晓琪

吴慧云

责任编辑：陈世雄

封面设计：陈卫娟

美术编辑：郑文娟 张傲冰

人教版®

目 录

编写说明	1
------------	---

上 篇

第一章 生活方式与健康	1
第二章 膳食、营养与健康	20
第三章 传染病预防与职业保健	39
第四章 运动安全与运动损伤的预防和处置	50
第五章 国家学生体质健康标准与发展体能	60
第六章 田径	84
第七章 体操	123
第八章 篮球	159
第九章 足球	182
第十章 排球	205

下 篇

第十一章 乒乓球	222
第十二章 羽毛球	237
第十三章 健美操	252
第十四章 武术与防身自卫	279
第十五章 游泳	309
第十六章 民族民俗体育介绍	344
第十七章 新兴运动项目介绍	355
第十八章 户外运动介绍	364

附 录

1. 学年教学计划 (示例)	370
2. 学期教学进度计划 (示例)	372

编写说明

为更好地帮助中职学校体育教师贯彻落实《中等职业学校体育与健康课程指导纲要》精神，不断提高体育教学质量，使学生更好地掌握教科书中的教学内容，专门编写了这本教师教学用书，供教师进行教学时参考使用。

在使用本书之前，建议您阅读以下内容。

一、正确把握《纲要》内容和精神

（一）明确中等职业学校体育与健康课程的性质

体育与健康是以身体练习为主要手段，有机整合体育与健康教育两门学科中相关的内容、方法、原理，以促进學生体质与健康为主要目标的综合类课程，是实施素质教育和培养德智体美全面发展高素质劳动者和技能型人才不可缺少的重要途径。是中等职业学校学生必修的一门公共基础课程。

（二）明确中等职业学校体育与健康课程的任务

《纲要》根据当今社会发展和中职教育改革的需要，在规定的课程任务中更加明确地提出在“健康第一”的思想指导下，“向中职学生传授体育与健康的基本文化知识、体育技能和方法，通过科学指导和安排体育锻炼过程，培养学生的健康人格、增强体能素质、提高综合职业能力，养成终身从事体育锻炼的意识、能力与习惯，提高生活质量，为全面促进学生身体健康、心理健康和社会适应能力服务”。

这种表述不仅关注了学生体育与健康的基本文化知识、体育技能和方法，还关注了学生体能的发展和体质的增强，突出了培养学生体育与健康的意识、能力和提高生活品质，体现了“健康第一”的指导思想和“以学生发展为本”“终身体育”的思想。

（三）明确中等职业学校体育与健康课程的教学目标体系

《纲要》根据中等职业教育特点，构建了运动参与、增强体能、体育技能、身体健康、心理健康、社会适应和职业素质七个方面的课程教学目标体系。

这七个方面的课程和教学目标是以前中等职业学校体育与健康课程的性质和任务为依据，以身体练习为基础，以传授体育与健康的基本文化知识、体育技能和方法为载体，通过科学指导和安排体育锻炼过程，培养学生的健康人格、增强体能素质、提高综合职业能力，养成终身从事体育锻炼的意识、能力与习惯，提高生活质量，全面促进学生身体健康、心理健康和社会适应能力。

（四）明确中等职业学校体育与健康课程教学内容结构

为了适应学生职业发展的需要，《纲要》设计了基础模块和拓展模块即必选与选项相结合的课程结构。

（五）明确基础模块的教学内容与要求

基础模块是对一年级学生开设的必选内容，共分为4个系列，计72学时。其中健康教育专题讲座8学时，包括生活方式、合理膳食与营养、青春期健康、安全教育、运动创伤的预防和处置、疾病预防等。田径类项目16学时，包括跑、跳、投等内容。体操类项目12学时，包括支撑、攀爬、悬垂、腾越等内容。球类项目36学时。根据学校情况，从足球、篮球、排球运动中选择两项内容进行教学。

《纲要》规定的教学内容对体育教师提出了新的挑战。比如，如何用理论讲授的方式上好健康教育课？如何把田径类运动项目与发展学生的体能、与学生的兴趣和今后的职业发展需要相结合？如何安全、有效地上好支撑、攀爬、悬垂、腾越等内容？如何在教学过程中培养学生的人际交往能力和沟通能力、团队合作精神和竞争意识，以利于提高学生的就业、创业能力等等，需要我们体育教师扎扎实实地研究《纲要》和教材，不断提高体育教学能力。

（六）明确拓展模块的教学内容与要求

拓展模块A和B共8个系列，90学时。其中拓展模块A的72学时是为满足学生个性发展需要或不同健康水平的需要，在第二学年开设的。对于不同专业的学生，鼓励学校选择拓展模块A和B中的内容，特别是拓展模块B共18学时中4个系列的内容，更强调学生可根据自己的专业特点对体力和技能的特殊要求，从中选择一项内容进行学习。

（七）明确教学实施建议、考核与评价内容及方法

《纲要》提出，体育与健康课教学要以学生发展为本，突出职业特色和遵循体育教学的客观规律；体育教学要把安全教育放在首位。学生的体育与健康课考核分年级进行，并把出勤率、进步幅度、学习态度等列入考核范围。

《纲要》提出的这些要求既反映了党和国家在新时期对学校体育和学生健康工作总体要求的精神，体现了国家在新时期对中职学生在体质健康方面应该达到的基本要求，又针对中等职业教育“建立更加灵活多样、满足学生需求”的办学模式和人才培养模式等实际情况，需要广大体育教师尽可能适应我国中等职业学校体育与健康教学改革实际，为中职学生“成人”“就业”“成才”奠定基础。

二、本书的编写意图

（一）帮助体育教师理解《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》的基本精神和要求。

（二）根据《纲要》“以服务为宗旨、以就业为导向”的方针，帮助体育教师结合本校办学实际和中职学生健康成长的实际，把新的教育理念与体育与健康教学过程紧密结合，使体育教师通过使用本书，能够实实在在地实施体育与健康教学，不断提高教学质量。

（三）力求使本书对体育教师的教学起到可借鉴、可操作、有启发、方便、实用的目的。

（四）根据我国体育教师队伍年轻化的实际，帮助年轻的体育教师明确中职体育与健康教学改革的方向，掌握体育与健康教学过程中知识、技能的要点，教与学的基本方法和策略，启发青年教师结合学生实际进行再创造，使青年教师上的体育课更加生动活泼，富有个性。

三、使用说明

本书对应教科书中的基础模块和拓展模块，分为上下两篇，共十八章。

第一章至第五章，针对教科书中健康教育专题讲座的内容，重点阐述了以下内容：

- 帮助教师分析理解健康教育系列内容的意义和价值。
- 概括说明理论部分的基本结构、编写意图、基本特点，使教师对教学这部分内容有一个总体把握。

● 提出教学时数建议。按照《纲要》讲授8课时的要求，对五章内容中必讲、结合体育教学渗透和自学阅读的内容列表说明。

● 对每一章教学内容的教学目标从知识、能力和情感态度方面进行简要分析，帮助教师掌握为什么教这个内容。

● 对教学内容的主要知识点、教学重点与难点和教学策略提出基本的建议和必要的提示。

● 按照课堂教学过程提供教学案例。主要包括上课导入语，如何提问、如何对学生的回答进行归纳和评价、如何讲解、如何组织讨论、课堂练习、总结，以及给教师的提示与建议、备课补充资料等。

第六章至第十八章，针对教科书基础模块、拓展模块中运动项目的教学内容，重点阐述了以下内容：

● 帮助体育教师制订了学年、学期的教学计划。这些教学计划是案例性质的，主要是为了教师结合具体情况制订符合学校实际的教学计划。

● 帮助教师制订了教科书中所有教学内容的单元教学计划案例，供教师参考。

● 对教学内容的动作要点、教学重点与难点、易犯错误与纠正方法、评价案例作了详细的阐述。

● 对各项教学内容提出了比较详细和富有新意的教学方法和教学建议。

● 提出了各项教学内容的具体评价标准与评价建议。

● 随书附有武术和健美操教学光盘，可作为教学课件在教学时参考使用。健美操在教师教学用书里特别增加了踏板健美操的内容，供课余俱乐部或是学有余力的学生选用。

● 提供了相关参考资料和网络信息。

本书是在总结我国义务教育和普通高中体育与健康教学经验的基础上，紧扣《中等职业教育体育与健康课程指导纲要》的精神和要求，结合中职体育与健康教学实际情况编写的。书中的内容是建议和参考性质的，教师应结合《纲要》，根据学生情况、学校实际，再结合自己的教学经验创造性地使用。

由于我们的编写水平有限，书中会有一些缺点和不足，我们真诚地希望广大体育教师提出宝贵意见，以便再版时修改。

编者

2009年7月



第一章 生活方式与健康

中职学生年龄一般在15~18岁之间,仍处于青春发育期,这一时期不仅仅是身体发育和心理发展的重要时期,也是塑造行为习惯的重要时期,因此教科书第一章从生活方式与健康入手,以促进中职学生健康成长。本章包含了两方面内容,即养成健康的生活方式和青少年学生的身心保健。教师应充分了解教学对象的生理和心理发展特征,在教学中明确良好的行为方式与健康的关系,通过教学让学生了解评价健康的方法及健康的四大基石,同时掌握青春期的日常身心保健的方法,提高关注自身健康状况的意识。

一、本章教材分析

(一) 教学目标分析

知识目标:明确健康的科学内涵;明确健康心理及社会适应能力的内涵;了解青春期个人卫生保健知识。

能力目标:掌握评价健康的方法,养成良好的生活方式;掌握促进健康心理和良好社会适应能力的方法;提高辩证思维能力。

情感目标:提高责任意识,关注自身及身边的群体。

(二) 教学内容分析

1. 主要知识点

- (1) 健康的概念;
- (2) 健康的评价;
- (3) 健康的生活方式;
- (4) 保持良好的健康状况。

2. 教学重点与难点

(1) 教学重点:理解健康、健康心理及社会适应能力的科学内涵,掌握健康的生活方式的含义。

(2) 教学难点:转变学生固有的错误观念,使其学会坚持健康的生活方式。

3. 教学时数安排建议

本章包括两节内容，分别是养成健康的生活方式和青少年学生的身心保健，这两节的内容各需1课时进行理论课讲授。

4. 教材内容解读

本章第一节为养成健康的生活方式，其内容主要是通过明确健康的科学内涵，使学生了解评价健康的方法和健康的四大基石，提高学生关注自身健康状况的意识，并促使学生逐步养成健康的生活方式。

关于健康的科学内涵，是本节教学的切入点，也是重点。主要说明健康的定义是综合性的，“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体上、心理上和社会适应方面的良好状态”，也就是说对一个“真正健康”的人来说，必须在健壮的同时还要具有健康的心理和良好的社会适应力。身体的强壮或体质的好坏，是由遗传和环境、营养、体育锻炼、劳动、优良的生活与卫生习惯所决定的。如果说遗传是先天内因，那么营养、良好的生活习惯、卫生保健措施，特别是科学的体育锻炼则是后天外因。

关于健康的评价方法，明确评价健康需要从身体健康、心理健康和社会适应能力三方面进行综合评价。

关于健康的生活方式，是本节的重点，同时也是本节教学的难点，教科书中比较详细的讲述了有关内容，着重强调健康的四大基石：合理膳食、适度运动、规律生活、心理平衡，并将健康生活方式具体化为四个方面，即合理膳食、经常进行体育锻炼、良好的生活习惯及健全的心理。生活方式的构成要素是由生活的行为习惯、生活时间、生活节奏、生活空间、生活消费组成。当前，在世界范围内，由于不健康生活方式引起的慢性非传染性疾病（也称生活方式病）不仅在发达国家蔓延，而且在发展中国家以至在全世界各地蔓延。1997年世界卫生组织公布一项研究报告表明：心脏病、中风、癌症是导致世界各国人口死亡的最主要原因。然而，如果人们做到经常锻炼、不吸烟、少饮酒、合理饮食，几乎不花分文就能期望平均寿命增加11年，可见健康与生活方式有多么密切的关系。在强调良好的生活方式，注重生活质量之时，体育运动的地位和作用就格外凸显出来。它是贯穿整个生活方式之中起着调节作用的不可替代的成分，调节和改善着人们由于饮食、营养、作息等方面长期不合理的积习所造成的不健康效应。

关于怎样保持良好的健康状况，强调要保持良好的健康状况，养成健康的生活方式需要以知识为前提，以信念为动力、付诸行动并持之以恒。

本章第二节内容是青少年学生的身心保健，其内容主要是明确有关青少年时期常见的身体、心理保健知识和社会适应方面的注意事项。

关于心理方面，是本节的第一个重点内容，从自信的培养和如何缓解压力两个方面来促进学生心理健康。自信是人生的基石，着重说明自信源于努力和乐观；学会缓解压力，介绍如表象调节法、暗示调节法、呼吸调节法、活动调节法、宣泄调节法、表情调节法等一些简单易行的调节不良情绪的方法。

关于社会适应能力方面。是本节的第二个重点内容,明确在与他人交往中的注意事项,主要说明在社会交往中人与人之间要求同存异、宽以待人,在网络交往中要趋利避害;在异性交往中要坦诚大方。强调在日常生活中要提高警惕,预防性侵犯;避免不负责任和不安分的性行为。

关于身体健康方面,明确保持外阴部的清洁卫生、经期卫生保健、体育锻炼的知识以及科学对待自慰等知识。

二、教学策略

(一) 教法策略

(1) 教师系统地向学生传授健康生活方式的知识和方法,内容必须具有思想性、科学性。思想性是指结合教材内容和中职学生实际进行思想品德教育,形成正确的健康观念和培养良好的行为习惯。讲授要层次分明,重点突出,要具有启发性和趣味性,适时向学生提出启发性、探究性的问题,引导学生积极思维,同时也达到活跃课堂气氛的效果。本课程是中职学生的开篇课程,就健康的概念而言,学生并不陌生,也就是说我们的教育并不是从无到有,而是引导他们把以前忽略的认识或行为重视起来,因此教学怎样才能深入人心是最重要的。

在讲到健康的科学内涵时,教学案例通过刺激效应来展开教学,选择两个众所周知的名人——李白和鲁迅因酗酒和吸烟影响健康的典型案例来启发学生进行思考。接下来的教学设计都是以学生为中心进行的,意在通过各种形式的活动促使学生对自身和周边人群的健康深入探究,加深学生对健康的理解和对健康生活方式的领悟。

(2) 讲授要具有系统性,逻辑性和趣味性,教师要注意吸取当前国内外的最新研究成果,及时更新资料,增强教学内容的先进性和可接受性。

(3) 尽可能运用现代教育技术进行教学,如采用多媒体教学。让教学更为生动、直观。

(4) 在教学中的几个注意事项。

①概括的讲,我们将一堂完整的理论知识讲授课分为四个阶段:导入、发展、结束和延伸,各阶段都有相应的教学要求和教学技巧。

★导入的技巧:在理论课教学中可以通过游戏、小故事、诗词、快速抢答等多种方式导入,应根据不同内容的需要选择适合的导入的方式。导入的目的是要激起学生学习的兴趣,或提出质疑让学生思考,或提供信息供学生分享,重要的是无论哪一种导入都要能为下面的发展内容服务。在导入时,教师的情感、态度、举止能充分带动学生的学习情绪,因此教师要以饱满的精神、快乐的心情、微笑的面容进入课堂。

★发展(新课内容)技巧:发展的内容是一节课的重要部分,教学的重难点均要在其中得到解决。可以通过小组讨论、快速抢答、案例分析、辩论、角色扮演等等方式完成。每一次活动时教师都需要注意指令清楚,让学生明白各自的任务;其次在分组

活动时每组人数控制在4~6人,分组的同时要及时确定组员角色,如观察员、发言人、记录员等,并在下次分组时变换角色,达到全员参与的目的;听取小组汇报时,教师要及时记录每组最具创新意识、最有价值的信息,以备总结时使用,对于学生活动中出现的错误或模糊的概念应及时加以引导和澄清;教师在与学生交流时,要保持平等的姿态,并注意倾听。

★结束的技巧:结束的内容是一节课的总结,可通过让学生回顾的方式(教师作引导)来进行总结,总结时一方面要注意前后呼应,另一方面要回顾课堂中重点解决的问题。

★延伸的技巧:延伸的内容是课堂教学的内容的发展和提升,一般情况下是指学生通过课后活动提高知识、技能或升华情感,因此设计课堂延伸活动时要紧扣教学重点,并在此基础上适当的提升。

②在教学过程中,教师首先要明确学生接受新知识和技能的实际程度不一,只有在不断的鼓励和反复的引导下才能真正完成教学的目标。其次,当一节课的容量太大的时候,要注意合理取舍,弱化非重点内容,抓住重点进行突破。

③教师在教学过程中切忌将学生成人化,要宽容和理解学生认识上的一些片面性和主观性,同时要循循善诱,逐步引导学生树立正确的健康观和价值观。

④教学过程中切忌将教材模式化,要通过多样化的实践方式创新教材,不断对教材的知识点进行理解、创新,以完善教学。

⑤经常反思教学的得失(教学过程中学生是否乐于学习,是否让学生学会学习,是否让学生真正学会了应掌握的知识 and 技能),不断总结经验,使自身的教学能力得以提升。

(二) 学法策略

本章内容与学生的学习、生活密切相关,通常也是学生感兴趣的话题之一,很容易找到切入点,加之学生在成长过程中已经形成一些生活行为习惯,无论是好的还是坏的,都可以作为探究的对象,所以适于采用讨论式、探究式、案例分析式、情景再现式等教学方法。

(三) 评价与激励

对于本章教与学的评价,并不是一个测验就可以完成的,因为健康观念和行为的转变是一个长期的过程。在第一节案例中设计了“请每位同学给最关心自己的他(她)写一封信,谈谈自己已经知道的他(她)的不良生活方式,并给出科学的建议和改进的方法”的评价与激励策略,这样不仅可以促使学生一方面查找自身和身边人群的健康问题,另一方面也通过提出科学建议和改进方法这一要求让学生将课堂中所学知识在实践中加以应用,同时也提高了学生的社会责任感。相类似的方法可以在教学中反复使用,意在通过三年的教学,引导学生将所学的良好生活方式应用于自身的生活,并持之以恒。

做健康现代青年 养成良好生活方式

一、教学目标

1. 知识目标：明确健康的科学内涵；
2. 能力目标：掌握评价健康的方法，知道什么是良好的生活方式；
3. 情感目标：提高责任意识，关注自身及身边的群体。

二、教学重点

1. 健康的科学内涵；
2. 健康的生活方式。

三、教学难点

养成良好的生活方式。

四、教学方法

1. 讨论法；
2. 探究法；
3. 实践法。

五、教学准备

空白卡片若干（按班学生数准备），并于课前分发给每位学生。

六、课时安排

1课时（40分钟）。

七、教学设想

本课是中职体育与健康课程的起始课，属于室内理论课，在此之前学生对本课程的许多内容已有一定的了解，只是未形成系统的知识体系，更较少将科学的认识转化成生活实践。因此，本课教学首先要激发学生学习的兴趣，然后尽量引导学生从自身及周边群体中的案例去挖掘科学的健康知识并修正不良的生活习惯，将科学的健康知识在实际生活中加以应用并持之以恒。

八、教学过程

（一）导入

1. 教师：“君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。”这是唐朝大诗人李白千古传诵的绝句，可是大家知道吗，给后世留下无数璀璨诗篇，年轻时意气风发，仗剑出游，纵横四海的李白在60来岁就与世长辞了。他有一个嗜好，这一嗜好严重地影响了他的健康，同学们知道是什么吗？

生答：酒……

教师明确：酗酒（板书）。

2. 教师：“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛。”这是中国现代文学史上最伟大的文学家鲁迅一生的写照。可是，鲁迅在他 53 岁的时候，就撇下他的爱妻许广平、幼子海婴以及他深爱着的受苦受难、也为之呐喊的华夏儿女，英年早逝了。那么，在生活习惯方面，他的什么嗜好侵害了健康？

生答：烟……

教师明确：吸烟（板书）。

3. 教师：所以，我们当代青年要想实现自己的生活目标，要想实现远大的理想和抱负，在我们正在长身体的青年时期，我们要做健康现代青年，养成良好生活方式。

板书：做健康现代青年，养成良好生活方式。

（二）健康的科学内涵

1. 教师：请每位同学在自己身边找出一位健康青年的典型，将他的名字写在卡片上，并写下一条自己认为他（她）健康的最重要的理由（学生思考并书写）。

2. 教师请 6 至 8 位学生上台陈述，教师在黑板上写下关键词。

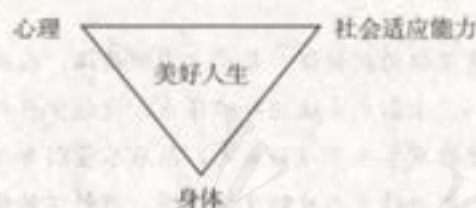
3. 教师：请同学们根据刚才的陈述及黑板上的板书，在小卡片上概括健康的内涵（学生书写）。

4. 教师请 5 至 6 位学生起立陈述。

5. 师生共同归纳总结：健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体上、心理上和社会适应方面的良好状态。

6. 教师：也就是说，健康首先是拥有强健的体魄、健康的心理及良好的社会适应能力，三者共同奠定了美好人生的基础。

教师边说边在黑板上画出下面的图形。



（三）养成良好的生活方式

1. 教师导入：教育家徐特立说：“必须从年轻时期就打好基础，随时随地去锻炼身体。”人民的好总理周恩来说：“只有身体好才能学习好、工作好，才能均衡地发展。”著名文学家茅盾说：“是中学生，一定得有这个气魄：有一个挨得起饿，受得起冻，经得起跌打的身体，有一个不怕风吹，不会失眠，不知道什么叫做晕眩的脑袋……”由此看来健康是多么地重要，前面，我们明确健康的科学内涵。接下来，我们一起探讨如何从生活方式入手，成长为一个健康的现代青年。

教师板书：养成良好生活方式。

2. 教师：请大家想想自身及身边的亲人，展开深入的思考，在小卡片上写下影响自己或亲人健康的不良生活习惯及已经造成的危害。

学生思考并书写。

3. 教师请3至5位学生起立陈述。

4. 师生归纳总结：良好的生活方式是合理膳食、适度运动、规律生活、心理平衡，这就是构成健康行为的四大基石。具体到同学们的生活，就是合理膳食，经常进行体育锻炼，养成良好的生活习惯，具有健全的心理。

教师板书：合理膳食、适度运动、规律生活、心理平衡。

（四）课堂总结及延伸

教师：今天，我们明确了健康的科学内涵以及良好的生活方式，请每位同学给最关心自己的他（她）写一封信，谈谈自己已经知道的他（她）的不良生活方式，并给出科学的建议和改进的方法，同学们将写好的信件装入信封贴好邮票，下节课我们将统一寄出。

教学注意事项：教师于课后督促学生写信。

教学案例

2

锻造健康心理 培养适应能力

一、教学目标

1. 知识目标：明确健康心理及社会适应能力的内涵，了解青春期个人卫生保健知识；
2. 能力目标：掌握拥有健康心理和良好社会适应能力的方法；提高辩证思维能力；
3. 情感目标：培养社会责任感。

二、教学重点

1. 健康心理及社会适应能力的内涵；
2. 拥有健康心理和良好社会适应能力的方法。

三、教学难点

拥有健康心理和良好社会适应能力的方法；提高辩证思维能力。

四、教学方法

1. 讨论法；
2. 探究法；
3. 实践法。

五、教学准备

按班级学生人数准备空白卡片若干，并于课前分发给每位学生。

六、课时安排

1课时（40分钟）。

七、教学设想

本课以学生课堂实践为主线,运用案例分析及情景再现方式,着重提高学生的实际应用能力,在实践中引导学生逐步形成健康心理并提高学生的社会适应能力。

八、教学过程

(一) 导入

1. 教师:介绍“马加爵的故事”,并分析:马加爵的悲剧命运在某种意义上说,是由于他畸形的心理造成的,“冰冻三尺非一日之寒”,长期的自我封闭和压抑扭曲了他的心灵,同学们的玩笑则是这一悲剧发生的导火索。所以,当代青年除了应有强健的体魄,还要有健康心理以及一定的社会适应能力。

2. 教师板书:锻造健康心理 培养适应能力。

(二) 锻造健康心理

1. 教师请学生自读教材,想想自信、乐观、缓解压力等带给自己或他人成功的经历(故事),并交流分享。

2. 教师延伸:除此之外,要锻造健康的心理,我们还应该具备哪些素质?

学生回答,教师板书关键词,如乐观、坚强、勇敢、宽容……

教师:陶渊明说:“悟已往之不谏,知来者之可追”。英国首相乔治说:“我这一生都在关我身后的门。你知道吗?这是必须做的事。当你关上门的时候,也将过去的一切留在了后面,不管是美好的成就,还是让人懊恼的失误,然后,你才可以重新开始。”同学们,我们要积极乐观面对未来。

3. 教师介绍富兰克林的人生信条。

4. 教师介绍锻造健康心理的要求。

“四每”——“每时”(每个时候)、“每地”(每个地方)、“每人”(对每个人)、“每事”(对每件事)都以自信、乐观的态度去对待,做好当下的事情;并坚持每日“三省吾身”,不断提高和进步。在一天天的、一点点的收获和成功后,我们会变得更加自信。

5. 教师介绍锻造健康心理小贴士。

(三) 培养良好社会适应能力

1. 教师导入:一位主人请了许多客人来家里吃饭,可是快到吃饭的时间了,客人却只来了一半。主人着急地说:“怎么该来的都没来呀?!”有几位客人心想:那我们就是不该来的!因此立刻告辞离去。主人一看,更急了,又说:“怎么不该走的都走了?!”这话一出口,除了主人最亲密的一个朋友外,其他客人都认为是主人存心要赶他们走,所以统统走光了。主人的那位好朋友好心想去劝告他:“说话前要先想……”还没等好朋友说完,主人打断他的话,伤心地说:“我又不是说他们!”好朋友生气地说:“哦,我知道了,你是在说我,叫我走呢!”说完头也不回地走了。主人在家发呆,他还没明白,自己好心请朋友们吃饭,怎么一个个的都走了?

教师明确:同学们,通过这个故事,我们可以看出语言得体,表达准确流畅在人际交

往中是多么重要。良好的社会适应能力对每个人来说都非常重要的，尤其是在当代人与人的交流与接触日渐频繁，人们之间的距离仿佛因此而缩短，地球就如同一个村落，学会良好的交流是生存的重要技能。

2. 教师请学生自读教材，明确一些在社会中与人交往的原则和技巧（求同存异，宽以待人；网络交往，趋利避害；异性交往，坦诚大方等等）。

3. 教师设置以下情景，请学生探讨应对技巧。

(1) “5.12大地震”一周年到了，假如你到北川祭奠亡友时，碰见亡友的父母也在那里，你会说什么、做什么？

(2) 你是一位女生，晚上9:00下自习时，班上一位男生悄悄找到你，说要送你回家，你会说什么、做什么？

(3) 开家长会，老师对你远道而来的父母说了你前段时间情绪很消沉，学习状态欠佳，学习效果不好。家长会结束后，你会对父母说什么、做什么？

(4) 在网上聊天，对方是异性且和你言谈甚为投机，他（她）提出见面的请求，你会如何应对？

(5) 毕业前夕，你去参加某单位的招聘会，招聘主管只给你5分钟推荐自己时，你会如何展示自己的才华？

4. 学生以同桌为小组进行探讨，教师随机请学生在班上将小组探讨的结论进行交流。

5. 教师明确：对任何事情的处理方式都不是绝对的、单一的，一味地接受是毫无原则，一味地拒绝是逃避。因此，需要在安全、尊重、健康的原则之下选择最合理的方式来处理人与人之间的关系，就像刚才同学们所说的送自己回家或与网友见面并不是一件可怕的事，如果不选择拒绝的话，可以多找几位同性同学一起参加，也不失为一种广泛交友的方式嘛。

（四）青春期卫生保健

1. 教师导入：青年人的生活丰富多彩，青年人的身体也“日新月异”，面对青春期出现的一个又一个新的生理特征，青年人需要有基本的个人卫生保健知识。远离疾病，强健体魄，雄厚我们“革命的本钱。”

2. 教师请学生自读教材，了解青春期个人卫生知识。

3. 教师请学生将自己感兴趣的或有疑惑的问题写在小纸条上，署名交给教师，教师在课后进行个别交流并解惑。

（五）总结

教师：今天通过大家的课堂实践，我们一起探讨了如何锻造健康心理，训练自己的社会适应能力，希望同学们在今后的生活中坚持不懈的训练自己，为美好明天而努力。

教学注意事项：课后交流解惑时，教师应请与学生同性的教师进行个别交流并解惑。

此外，培养社会适应能力的內容，可结合学生具体情况有重点地进行讲解和组织学生活动，避免宽泛议论。教师可启发学生在课外阅读、思考、讨论其中的部分内容。

三、教学参考资料

(一) 健康生活小窍门

一个人饮食习惯的好坏，直接影响脾胃功能的消化及营养的吸收，这里介绍几种有利于健康的饮食习惯。

1. **站着吃饭**：根据医学上对世界各地不同民族用餐姿势研究表明，站立位最科学，坐姿次之，而下蹲位是最不科学的。这是因为，下蹲时腿部和腹部受压，血流受阻，因而影响胃的血液供给。

2. **饭前喝汤**：饭前先饮少量汤，好似运动前做预备活动一样，可使整个消化器官活动起来，使消化腺分泌足量消化液，为进食做好准备。

3. **适当吃苦食**：苦味食物不仅含有无机化合物、生物碱等，而且还含有一定的糖、氨基酸等。苦味食物中的氨基酸，是人体生长发育、健康长寿的必需物质。苦味食物还能调节神经系统功能，缓解由疲劳和烦闷带来的恶劣情绪。

4. **晨起喝水**：早晨起床后喝一杯凉开水，有利于肝、肾代谢和降低血压，防止心肌梗塞，有的人称之为“复活水”。有关专家认为，人经过几个小时睡眠后，消化道已排空，晨起饮一杯凉开水，能很快被吸收进入血液循环，稀释血液，等于对体内各器官进行了一次“内洗涤”。

5. **细嚼慢咽**：每一口都要慢慢品尝。感受食物的质感，享受食物的味道。咀嚼食物时，当你的唾液与食物接触，消化过程就此开始。咀嚼过的食物将会顺畅地通过你的消化系统，食物中的营养素得到最大程度的吸收。

6. **在心情平静时用餐**：在心情沮丧或动怒时，胃常常得不到充足的血液供应，难以充分消化食物，导致吸收不佳。

7. **不要太热也不要太冷**：食物和饮品的温度会影响体内的能量电池——脾脏以及其它器官的功能。冰镇饮品有害器官健康。而食用滚烫的食物则会烫伤胃，并且损伤口腔黏膜，破坏胃内壁，降低味蕾的功能。温的或是达到室温的食物、饮品和水是最好的选择。

8. **装饰盘子**：当闻到食物的香味时，也要充分享受眼睛的盛宴，或是在脑海中浮想出诱人的美食，激发大脑做出反应。向唾液腺体发出信号分泌出含消化酶的唾液。所以做菜时要注意色香味俱全，以便提高消化吸收功能。

9. **食物种类多样**：不要每天重复吃同样的食物，为身体提供多种多样的营养元素。

10. **听身体的呼声**：记录下最想吃的食物。如果确实想吃一种特定的食物——颜色、味道或是口感，那就不要犹豫，尽情享受这种食物吧。这也许是身体所发出的一种信号，表明身体所需的某种营养元素正好含在这种食物中。

11. **早餐**：早餐要吃饱吃好。此时胃部能量正处于顶峰，而消化液也蓄势待发。不吃早饭会逐渐削弱胃和消化功能。不管早餐如何简单，一定要吃一些高质量的食物。新鲜水果、燕麦片、小米粥等都是早餐的上佳选择。

12. **尽量不在夜间进食**：将一天中的最后一顿饭安排在睡前几个小时。如果用餐时间

过晚，会加重身体负担，使身体疲劳倦怠。在饱腹状态下入睡，食物就得不到充分的消化和吸收，还会影响睡眠的质量。

（二）体育锻炼小窍门

1. 不吸烟：健身后，身体毛细血管开放量增多，而尼古丁的进入会促使毛细血管收缩硬化，大大降低训练效果，同时还会消耗人体内维生素 C 的储备。“绝对戒烟”已是所有健美教练的共识。

2. 不仓促进食：仓促进食容易造成食品养分不够，且缺乏液体，况且进食还有一个消化吸收的过程，因此，仓促进食后开始锻炼无异于空腹锻炼，会导致体内蛋白质过量消耗，长期下去有可能使肌肉体积减少。应提倡早餐正规化，饭后至少 1 小时后再进健身房锻炼。

3. 不闲谈：有不少锻炼者喜欢边锻炼、边聊天，或利用锻炼间隔谈话，旁人碍于情面不得不随声附和，结果破坏了运动节律，使动作的质量数量都大打折扣。

4. 不乱开玩笑：健身锻炼时，推推拍拍、乱开玩笑会转移运动者的注意力，或因发笑而泄气，破坏运气节奏，影响健身效果，严重的甚至导致严重扭伤、拉伤和骨折。

5. 不勉强锻炼：健身锻炼，切不可急于增运动量，这很容易使动作变形，效果并不好，甚至造成运动伤害。请记住一点，只能自己与自己的过去比，不要盲目与别人争强斗胜。

6. 锻炼后不立即入浴：锻炼结束，体内的代谢废物还未充分排出，冲洗达不到洁肤效果。大汗淋漓遇水温较低时，会使皮肤表层收缩，破坏新陈代谢，严重时引起闭汗症或静脉曲张。若浴室内温度较高，还会头晕甚至昏倒。因此，应休息半小时至 1 小时，适当补充水分后，再以温水冲淋，并且时间不要过长。

7. 健身后必须马上洗手：公用健身器材，主要为铁制表面喷漆，还有一些用塑料（硬聚氯乙烯）在器材表面包裹，这样既美观又耐用。专家认为，聚氯乙烯是一种聚合材料，通常含有铅、镉等物质，这些物质对人体都有害，有的甚至是致癌物质。人们在使用公用健身器材后要马上洗手，不要不洗手就直接吃东西、用手揉眼睛。建议在有条件情况下，接触公用健身器材前后应使用洗手液和消毒纸巾。

（三）马加爵事件

2004 年 3 月，云南大学发生凶杀案，学生宿舍柜子中发现 4 具尸体，有重大作案嫌疑的马加爵潜逃。3 月 1 日，公安部发布 A 级通缉令。3 月 15 日，马加爵在海南落网。他对犯罪事实供认不讳。据他交代，他杀人就是因为在一次打牌中，同伴说他作弊，而他并没有作弊，就与同伴发生了争吵。其中的一个同学说：“没想到打牌你都玩假，你为人太差了，难怪连好朋友过生日都不请你……”就是这句话使马加爵动了杀人的念头。6 月 17 日，马加爵依法被执行死刑。

（四）锻造健康心理的小贴士：心理健康的五种“营养素”

身体的生长发育需要充足的营养，事实上，心理营养也非常重要，若严重缺乏，则会

影响心理健康。

首先，最为重要的精神营养素是爱。爱能伴随人的一生。童年时代主要是父母之爱，这个阶段若得不到充足和正确的父母之爱，将影响其一生的心理健康。少年时代增加了伙伴和师长之爱，青年时代情侣和夫妻之爱尤为重要。中年人同事、亲朋和子女之爱十分重要，它们会使人在事业、家庭上增添信心和动力，让生活充满欢乐和温暖。而老年人晚年幸福是关键。

第二种重要的精神营养素是宣泄和疏导。心理负担若长期得不到宣泄或疏导，则会加重心理矛盾，进而成为心理障碍。适当的宣泄和疏导可吹散盘旋在心头的不健康的浊气。

第三，善意和讲究策略的批评。一个人如果长期得不到正确的批评，势必会滋长骄傲自满的毛病，但过于苛刻的批评和伤害自尊的指责会使人产生逆反心理。学会正确的对待批评可以增强心理免疫能力。

第四，坚强的信念与理想也很重要。信念和理想犹如心理的平衡器，它能帮助人们保持平稳的心态，度过坎坷与挫折，防止偏离人生轨道，进入心理暗区。理想和信念能使人在面临困难和挫折时，保持积极健康的心态。

第五，宽容是心理健康不可缺少的营养素。宽容是一种人生境界。人生在世，不如意事常八九。宽容是不拿别人的错误惩罚自己，是自己不和自己过不去。面对不顺心如意的人和事，宽容是脱离种种烦扰、减轻心理压力的法宝。

（五）因自信而成功的故事

1. 海伦·凯勒（1880~1962）

她生于亚拉巴马州的小镇塔斯康比亚，1岁半时突患急病，致其既盲又聋且哑。在如此难以想象的生命逆境中，她踏上了漫漫的人生旅途……。

人们说海伦是带着好学和自信的气质来到人间的，尽管命运对幼小的海伦是如此的不公，但在她的启蒙教师安妮·莎利文的帮助下，顽强的海伦学会了写，学会了说。小海伦曾自信地声明：“有朝一日，我要上大学读书！我要去哈佛大学！”这一天终于来了。哈佛大学拉德克利夫女子学院以特殊方式安排她入学考试。只见她用手在凸起的盲文上熟练地摸来摸去，然后用打字机回答问题。前后9个小时，各科全部通过，英文和德文得了优等成绩。4年后，海伦手捧羊皮纸证书，以优异的成绩从拉德克利夫学院毕业。海伦热爱生活，她一生致力于盲聋人的福利事业和教育事业，赢得了世界舆论的赞扬。她先后完成了《我生活的故事》等14部著作，产生了世界范围的影响，她那自尊自信的品德，她那不屈不挠的奋斗精神被誉为人类永恒的骄傲。

1岁半就又盲又聋且哑的海伦，若没有强烈的与命运挑战的勇气和信心，是不可能成长为受世人赞誉的学者的。人生会面对一个接一个的挑战，我们如何面对挑战？倘若自我毫不畏缩，知难而上，并且最终战而胜之，那么，自我将会更加完善和成熟。在挑战面前，首先要肯定自己，肯定就是力量，就是对自己充满信心；自信可以促使人自强不息，迎难而上，可以发掘深藏于内心的自我潜能。海伦就是一个强有力的实证。海伦曾说：

“信心是命运的主宰”。培养自信的气质十分重要。但自信并非天生的，它是在个人生活、实践中逐渐形成、发展的，认真地总结我们的长处和成功经历吧，让自信给我们力量去迎接人生的挑战，向海伦学习。

2. 小泽征尔

他是世界著名的交响乐指挥家。在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，他按照评委会给的乐谱指挥演奏，敏锐地发现了不和谐的声音。起初，他以为是乐队演奏出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对。他觉得是乐谱有问题。这时，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。面对一大批音乐大师和权威人士，他思考再三，最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”话音刚落，评委席上的评委们立即站起来，报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。

原来，这是评委们精心设计的“圈套”，以此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确主张。前两位参加决赛的指挥家虽然也发现了错误，但终因随声附和权威们的意见而被淘汰。小泽征尔却因充满自信而摘取了世界指挥家大赛的桂冠。

(六) 富兰克林的人生信条

1. 节制：食不可过饱，饮不得过量。
2. 缄默：避免无聊闲扯，言谈必须对人有益。
3. 秩序：生活物品要放置有序，工作时间要合理安排。
4. 决心：要做之事就下决心去做，决心做的事一定要完成。
5. 节俭：不得浪费，任何花费都要有益，不论是于人于己。
6. 勤勉：珍惜每一刻时间，去除一切不必要之举，勤做有益之事。
7. 真诚：不损害他人，不使用欺骗手段。考虑事情要公正合理，说话要依据真实情况。
8. 正义：不损人利己，履行应尽的义务。
9. 中庸：避免任何极端倾向，尽量克制报复心理。
10. 清洁：身体、衣着和居所要力求清洁。
11. 平静：戒除不必要的烦恼。也就是指那些琐事、常见的和不可避免的不顺利的事情。
12. 贞节：少行房事，决不使身体虚弱。不可损坏自己或他人的声誉或者安宁。
13. 谦逊：以耶稣和苏格拉底为榜样。

(七) 社会适应能力诊断量表

1. 我最怕转学或转班级，每到一个新环境，我总要经过很长一段时间才能适应。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
2. 每到一个新的地方，我很容易同别人接近。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

3. 在陌生人面前,我常无话可说,以至感到尴尬。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
4. 我最喜欢学习新知识或新学科,它给我一种新鲜感,能调动我的积极性。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
5. 每到一个新地方,我第一天总是睡不好,就是在家里,只要换一张床,有时也会失眠。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
6. 不管生活条件有多大变化,我也能很快习惯。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
7. 越是人多的地方,我越感到紧张
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
8. 在正式比赛或考试时,我的成绩多半不会比平时练习差。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
9. 我最怕在班上发言,全班同学都看着我,心都快跳出来了。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
10. 即使有的同学对我有看法,我仍能同他(她)交往。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
11. 老师在场的时候,我做事情总有些不自在。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
12. 和同学、家人相处,我很少固执己见,乐于采纳别人的看法。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
13. 同别人争论时,我常常感到语塞,事后才想起该怎样反驳对方,可惜已经太迟了。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
14. 我对生活条件要求不高,即使生活条件很艰苦,我也能过得很愉快。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟,可在课堂上背的时候,还是会出差错。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
16. 在决定胜负成败的关键时刻,我虽然很紧张,但总能很快地使自己镇定下来。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
17. 我不喜欢的东西,不管怎么学也学不会。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
18. 在嘈杂混乱的环境里,我仍然能集中精力学习,并且效率较高。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
19. 我不喜欢陌生人来家里做客,每逢这种情况,我就有意回避。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

20. 我很喜欢参加社交活动,我感到这是交朋友的好机会。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

单号题

A: -2分 B: 0分 C: 2分

双号题

A: 2分 B: 0分 C: -2分

35~40分: 社会适应能力——很强

29~34分: 社会适应能力——良好

17~28分: 社会适应能力——一般

6~16分: 社会适应能力——较差

5分以下: 社会适应能力——很差

引自: 郑日昌编, 大学生心理诊断, 山东教育出版社, 1999. P366。

(八) 生活方式自评量表

以下的评定量表可以使你了解自己的生活方式。注意: 这个量表分六部分, 每个题目共三个选择, 请在符合你的情况的数字上画圈, 并在每一部分最后的横线上填上你的分数。

	一直	有时	从未
一、吸烟			
1. 我避免吸烟。	2	1	0
2. 我仅抽低焦油和低尼古丁的香烟。	2	1	0
你的吸烟分数: _____			
二、酒精和药物			
1. 我避免喝酒。	4	1	0
2. 我一天喝酒不超过一次。	2	1	0
3. 当服某些药(如安眠药、止痛药、感冒药等)时, 我不喝酒。	2	1	0
4. 当我服药时, 我遵循医嘱。	2	1	0
你的酒精和药物分数: _____			
三、饮食习惯			
1. 我每日吃各种食物。	4	1	0
2. 我少吃高脂肪的食物。	2	1	0
3. 我少吃盐含量高的食物。	2	1	0
4. 我避免吃太多的甜食。	2	1	0
你的饮食习惯分数: _____			

续表

	一直	有时	从未
四、锻炼和体能			
1. 我保持理想的体重, 避免过重或太轻。	3	1	0
2. 我至少一周进行三次有氧练习 (如跑步、游泳、散步等), 每次 15~30 分钟	3	1	0
3. 我至少一周进行三次以提高力量为主的运动 (健美操、各种力量练习等), 每次 15~30 分钟。	2	1	0
4. 我常利用业余时间参与个人的、家庭的或集体的活动 (打保龄球、球类运动等等)。	2	1	0
你的锻炼和体能分数: _____			
五、应激控制			
1. 我喜欢学习或其他工作。	2	1	0
2. 我发现自己容易放松和自在地表达情感。	2	1	0
3. 我常对可能有压力的事件和情景早作准备。	2	1	0
4. 我有亲密的朋友、亲戚, 能与他们谈论隐私, 并在需要时, 请求他们的帮助。	2	1	0
5. 我常参与集体活动。	2	1	0
你的应激控制分数: _____			
六、安全			
1. 我睡觉前会检查门是否关好。	2	1	0
2. 我骑自行车或开车时不追求速度。	2	1	0
3. 我不乱穿马路。	2	1	0
4. 当使用有害物质或产品 (如电线板开关, 喷蚊子的药水) 时, 我会很小心。	2	1	0
5. 我从未在床上吸烟。	2	1	0
你的安全分数: _____			

注: 选自 Prentice, W. E. Fitness and Wellness for Life, 1999。

分数解释:

9~10 分说明你意识到某一方面对你健康的重要性, 并已注意保持良好的生活习惯。

6~8 分说明你在某一方面有良好的生活习惯, 但仍有一些需要改进的地方。

3~5 分说明你存在健康方面的问题, 需要咨询医生如何减少健康方面存在的潜在危险。需要注意的是, 对于吸烟这一部分而言, 3~4 分说明你保持着良好的生活习惯。

0~2 分说明你存在着健康方面的潜在危险, 但你可能并没有意识到危险的存在。对于吸烟这部分来说, 0~1 分意味着你有健康方面的潜在危险。

(九) 大学生健康生活方式诊断量表

根据自己实际情况，逐一选择回答。为保证准确性，请认真作答。

1. 如果需要早起床，你会：

- A. 上好闹钟 B. 请别人叫醒你 C. 自己醒来

2. 早上睡醒以后，你会：

- A. 立即起床学习
B. 不慌不忙，起床后做操锻炼，然后学习
C. 在被窝里能多躺一会儿是一会儿

3. 你的早餐通常是：

- A. 稀饭馒头 B. 牛奶面包 C. 不吃

4. 每天到教室上课，你总是：

- A. 准时到教室 B. 或早或晚，但都在10分钟之内
C. 非常灵活

5. 吃午饭时，你一般：

- A. 急匆匆的 B. 慢吞吞的
C. 从容吃饭，饭后休息一会儿

6. 尽管学习很忙很累，也和同学有说有笑

- A. 每天如此 B. 有时如此 C. 很少如此

7. 对校园生活中出现的矛盾，你会：

- A. 争论不休 B. 反应冷漠 C. 明确表态

8. 在课余时间内，你一般：

- A. 参加社交活动 B. 参加体育活动或文娱活动 C. 参加家务劳动

9. 对待来客，你：

- A. 热情，认为有意义 B. 认为浪费时间 C. 非常讨厌

10. 晚上你对睡觉时间的安排是：

- A. 同一时间上床 B. 往往凭一时高兴
C. 等待所有的事情都做完了以后才睡觉

11. 如果你自己能控制假期，你会：

- A. 集中一次过完 B. 一半安排在夏季，一半在冬季
C. 留着，有事时用

12. 对于运动，你一般：

- A. 喜欢看别人运动 B. 做自己喜欢的运动 C. 不喜欢运动

13. 最近两周，你：

- A. 到外面玩过 B. 参加过体力劳动或体育运动 C. 散步400米以上

14. 你是怎样度过暑假的：

A. 消极休息 B. 做点体力劳动 C. 参加体育活动

15. 你认为自尊心的表现方式是:

A. 不惜代价要达到目的 B. 深信经过努力会有结果

C. 要别人对你做出正确的评价

计分标准:

题号 得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A	3	1	2	0	0	3	0	1	3	3	2	0	3	0	0
B	2	3	3	3	1	2	0	2	0	0	3	3	3	2	3
C	0	0	0	2	3	0	3	3	0	0	1	0	3	3	1

结果解释:

1. 37~45分, 生活方式良好, 是一个善于学习、生活和工作的人, 有较高的工作效率和学习效率;

2. 25~36分, 生活方式较好, 能在繁忙的工作中掌握恢复活力的艺术, 有提高效率的潜力;

3. 13~24分, 生活健康方式程度中等, 应该努力改善自己的生活方式。

(十) 了解你所经历的压力

在最近一年中, 如果你经历了相应内容, 请划√, 否则划×。

项目	事 件	评分	有	无
1	一位亲密的家人去世	100		
2	一位亲密的朋友去世	73		
3	父母离异	65		
4	个人出现伤害或疾病	63		
5	一门重要的课程失败	47		
6	一位家人患病	45		
7	与好友发生严重的争吵	40		
8	与父母之间出现矛盾	39		
9	学校课业负担加重	37		
10	取得突出的个人成绩	36		
11	与老师出现严重的矛盾	30		
12	成绩低于个人期望	29		
13	耽误功课太多	25		
14	转学	24		
合计				

注: 选自美国理查德·布隆纳著《应对压力》, 根据我国实际稍作调整。

评价：

每个事件都有一定的分数，经历过某个事件就得到相应的分数。请将你所得的分数相加。所得的分数越高，反映你所承受的压力越大，也就越有可能对健康产生不良的影响。

如果分数大于 300，请一定注意：尽快调整自己，否则你的健康将会受到严重的影响。

人教版®



第二章 膳食、营养与健康

处于青春期的学生生长发育很快，加之他们一般都活泼好动，运动量通常大于成人，因此，明确膳食、营养与健康的密切关系，科学合理地搭配饮食，对青少年学生健康状况有着重要意义。

为了维持人体的生命和身体各器官的正常活动，必须从食物中摄取能够被身体所吸收和利用的各种营养素，以保证正常的生长发育、组织修补、维持各种生理活动、提高机体免疫的功能。因此，在享用各种美食的同时按照平衡膳食的要求合理摄入各种适量的营养素，不仅能促进健康，而且对保障学习和工作效率都非常重要。

一、本章教材分析

（一）教学目标分析

- （1）知识目标：明确平衡膳食的科学内涵及要求；
- （2）能力目标：根据学习、生活和工作的需要合理安排膳食；
- （3）情感目标：提高关注自身，关爱自己的意识。

（二）教学内容分析

1. 主要知识点

- （1）营养素与健康；
- （2）平衡膳食与健康；
- （3）青少年学生的营养需求与膳食；
- （4）大强度运动和较重体力劳动时的营养与膳食；
- （5）长时间使用计算机的营养与膳食建议。

2. 教学重点与难点

- （1）教学重点：平衡膳食的科学内涵；合理安排膳食；
- （2）教学难点：学会合理安排膳食。

3. 教学时数安排建议

本章包括《营养素与平衡膳食》《特殊情况下的营养与膳食》两节内容。第一节教材

需要1课时教学，第二节教材为学生自学内容。

4. 教材内容解读

本章第一节为营养素与平衡膳食，其主要内容是通过阐明营养素、平衡膳食的科学内涵，引导学生学会根据自身学习、生活和工作的需要合理膳食，建立合理的膳食结构，养成良好的饮食习惯。

(1) 关于营养素与健康

这一部分重点要说明各类营养素和膳食成分的主要功能和食物来源。

蛋白质，基本作用是构建和修补组织，同时也参与维持机体的功能，以调节机体新陈代谢和抵抗疾病。成年人体内蛋白质约占15%~18%，分散在各器官、组织和体液中，人体肌肉、血液、皮肤、毛发、骨骼等，都是由蛋白质组成的；参与调节生命活动的酶，某些激素抗体，它们的主要成分都是蛋白质。蛋白质的基本结构是氨基酸。人体所需的氨基酸共有二十多种，人体能够自主合成其中的十几种氨基酸，称为非必需氨基酸；机体不能合成的氨基酸必须从食物中摄取，被称为必需氨基酸。饮食中的蛋白质有两种来源，一种是动物性食品，含蛋白质数量多、质量好，如奶类、鱼类、肉类和蛋类；另一种是植物性食品，如豆类、谷类。

糖类化合物，亦称碳水化合物，是自然界存在最多、分布最广的一类重要的有机化合物，是构成机体的重要物质，它给人体提供热能、维持大脑功能必须的能源、调节脂肪代谢，同时还提供膳食纤维。葡萄糖、蔗糖、淀粉和纤维素等都属于糖类化合物。糖类化合物是一切生物体维持生命活动所需能量的主要来源。它不仅是营养物质，而且有些还具有特殊的生理活性。例如：肝脏中的肝素有抗凝血作用；血液中的糖与免疫活性有关。此外，核酸的组成成分中也含有糖类化合物——核糖和脱氧核糖。糖类的主要食物来源有：蔗糖、谷物（如水稻、小麦、玉米、大麦、燕麦、高粱等）、水果（如甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等）、坚果、蔬菜（如胡萝卜、番薯等）等。

脂类，是人体的重要组成成分，是贮存能量和提供能量的主要物质，构成机体组织，维持体温，保护脏器，促进脂溶性维生素和其他脂溶性物质的吸收，同时是构成激素等活性物质的重要成分。我国成年男子平均体脂含量为10%~15%，女性为18%~25%。脂类包括脂肪和类脂。构成脂肪的元素主要是碳、氢、氧。它们首先组成甘油和脂肪酸，再由脂肪酸和甘油组成酯或甘油三酯。脂肪酸中的亚油酸在人体内不能合成，是必须从食物中摄取的“必需脂肪酸”。脂肪在体内主要分布在皮下、腹腔、肌肉间隙和脏器周围，其储量容易受进食情况好坏影响，因此称为动脂；磷脂类和固醇类称为类脂，主要存在于细胞原生质和细胞膜中，其储量不易受进食情况的影响，故称定脂。动物性来源有猪油、牛油、羊油、鱼油、奶油、蛋黄油和禽类油，植物性来源有花生、大豆、芝麻、棉籽、向日葵、油菜籽、核桃、松子油等。膳食中的脂肪以植物油最好，因植物油中含不饱和脂肪酸高，可降低动脉硬化的发病率。对于脂类供给量，个体有很大差异，其需要量与年龄、性别有关，成人在每日的膳食中脂类一般可占全日总热能15%~20%，即摄取50克就可满

足需要。

无机盐，其生理作用十分广泛，硫、磷参与蛋白质组成，作为人体组成部分；钙、镁参与骨骼、牙齿组成，还是体液重要成分，通过渗透压调节水分的贮存和流动，维护机体酸碱平衡；铁参与血红蛋白的构成，对输送氧起重要作用。

维生素，这是维持人体正常代谢和机能所必不可少的一类低分子有机物的总称。随着认识的深化，其品种在不断增加。它们彼此结构上差异很大，但具有下列共性：存在于天然食物中，但含量极微；在物质代谢中，每种维生素都有其独特功能，缺少了会产生相应的维生素缺乏症；各种维生素都不提供热量，也不参与作为人体结构成分；除维生素D族外，都不能由人体合成，需从食物中直接摄取。维生素可分为脂溶性和水溶性两类，前者是维生素A、D、E、F等，后者是维生素B族及维生素C等。蔬菜水果及动物肝脏含量较为丰富。

水，水是人体最重要的组成成分，其含量占体重的三分之二。水是细胞与体液的重要成分，能维持体内正常生理功能，水的比热高，可以保持一定体温，也是体腔、关节和肌肉的润滑剂。每日所吸收水分和排出水分几乎相等，称之为“水平衡”。

膳食纤维，膳食纤维一词在早期的营养学研究中并不被重视，当时只有“粗纤维”之说，用以描述不能被消化和吸收的食物残渣，由于不能被消化和吸收，因此被认为对人体不具有营养作用，摄入过多还会影响人体对食物中营养素，尤其是对微量元素的吸收，对身体不利。此后，通过一系列的调查研究，特别是近来人们发现，那些不能被人体消化吸收的“非营养”物质，却与人体健康密切相关，在预防人体某些疾病如冠心病、糖尿病、结肠癌和便秘等方面起着重要作用，而“粗纤维”一词也改为了膳食纤维。膳食纤维一般是指不易被消化的食物营养素，主要来自于植物的细胞壁，包含纤维素、半纤维素、树脂、果胶及木质素等。膳食纤维是健康饮食不可缺少的，纤维在保持消化系统健康上扮演着重要的角色，同时摄取足够的纤维也可以预防心血管疾病、癌症、糖尿病以及其他疾病。纤维可以清洁消化壁和增强消化功能，纤维同时可稀释和加速食物中的致癌物质和有毒物质的移除，保护脆弱的消化道和预防结肠癌。纤维可减缓消化速度和最快速排泄胆固醇，可让血液中的血糖和胆固醇控制在最理想的水平。膳食纤维在蔬菜水果、粗粮杂粮、豆类及菌藻类食物中含量丰富，其食物来源包括有糙米和胚芽精米，以及玉米、小米、大麦、小麦皮（米糠）和麦粉（黑面包的材料）等杂粮；以及牛蒡、胡萝卜、四季豆、红豆、豌豆、薯类和裙带菜等根茎类食物和藻类食物。

(2) 关于平衡膳食与健康

这是本章的重点，同时也是本节教学的重难点，教学中应着重强调《中国居民膳食指南》的十条建议。即食物多样，谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜水果和薯类；每天吃奶类、大豆或豆制品；常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；食不过量，天天运动，保持健康体重；三餐分配要合理，零食要适当；每天足量饮水，合理选择饮料；饮酒应限量（青少年学生要避免饮酒）；吃新鲜卫生的食物。

对于青少年学生的营养需求与膳食，应明确三餐要定时定量，保证吃好早餐，避免盲目节食；吃富含铁和维生素C的食物；每天进行充足的户外运动；不抽烟、不饮酒。

(3) 关于“中国居民膳食宝塔”（以下简称“膳食宝塔”）

可向学生进行简单介绍。膳食宝塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位 and 应占的比重。谷类食物位居底层，每人每天应该吃300~500克；蔬菜和水果占据第二层，每天应吃400~500克和100~200克；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天应该吃125~200克（鱼虾类50克，畜、禽肉50~100克，蛋类25~50克）；奶类和豆类食物合占第四层，每天应吃奶类及奶制品100克和豆类及豆制品50克；第五层塔尖是油脂类，每天不超过25克。宝塔没有建议食糖的摄入量。因为我国居民现在平均吃食糖的量还不多，少吃些或适当多吃些可能对健康的影响不大。但多吃糖有增加龋齿的危险，尤其是儿童、青少年不应吃太多的糖和含糖食品。

“膳食宝塔”建议的各类食物的摄入量一般是指食物的生重。各类食物的组成是根据全国营养调查中居民膳食的实际情况计算的，所以每一类食物的重量不是指某一种具体食物的重量。

● 谷类

谷类是面粉、大米、玉米粉、小麦、高粱等食物的总和。它们是膳食中能量的主要来源，在农村中也往往是膳食中蛋白质的主要来源。多种谷类掺着吃比单吃一种好，特别是以玉米或高粱为主要食物时，应当更重视搭配一些其他的谷类或豆类食物。加工的谷类食品如面包、烙饼、切面等应折合成相当的面粉量来计算。

● 蔬菜和水果

蔬菜和水果经常放在一起，因为它们有许多共性。但蔬菜和水果终究是两类食物，各有优势，不能完全相互替代。尤其是儿童，不可只吃水果不吃蔬菜。蔬菜、水果的重量按市售鲜重计算。

一般说来，红、绿、黄色较深的蔬菜和深黄水果含营养素比较丰富，所以应多选用深色蔬菜和水果。

● 鱼肉蛋

鱼、肉、蛋归为一类，主要提供动物性蛋白质和一些重要的矿物质和维生素。但它们彼此间也有明显区别。

鱼、虾及其他水产品含脂肪很低，有条件可以多吃一些。这类食物的重量是按购买时的鲜重计算。肉类包含畜肉、禽肉及内脏，重量是按屠宰清洗后的重量来计算。这类食物尤其是猪肉含脂肪较高，所以不应该吃过肉类。蛋类含胆固醇相当高，一般每天不超过一个为好。

● 奶类和豆类食物

当前的奶类及奶制品主要包含鲜牛奶和奶粉。“膳食宝塔”建议的摄入量为100克，

按蛋白质和钙的含量折合约相当于鲜奶 200 克或奶粉 28 克。中国居民膳食中普遍缺钙，奶类应是首选补钙食物，其他类食物很难代替。有些人饮奶后有不同程度的肠胃道不适，可以试用酸奶或其他奶制品。豆类及豆制品包括许多品种，“膳食宝塔”建议的 50 克是个平均值，根据其提供的蛋白质可折合为大豆 40 克或豆腐干 80 克等。

(4) 关于“膳食宝塔”的应用

①确定你自己的食物需要

表 1 不同能量膳食的各类食物参考摄入量 (克/日)

食 物	低能量膳食 (约 1 800 千卡)	中等能量膳食 (约 2 400 千卡)	高能量膳食 (约 2 800 千卡)
谷类	300	400	500
蔬菜	400	450	500
水果	100	150	200
肉、禽	50	75	100
蛋类	25	40	50
鱼虾	50	50	50
豆类及豆制品	50	50	50
奶类及奶制品	100	100	100
油脂	25	25	25

“膳食宝塔”建议的每人每日各类食物适宜摄入量范围适用于一般健康成人，应用时要根据个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度、季节等情况适当调整。年轻人、劳动强度大的人需要能量高，应适当多吃些主食；年老、活动少的人需要能量少，可少吃些主食。

从事轻微体力劳动的成年男子如办公室职员等，可参照中等能量 (2 400 千卡) 膳食来安排自己的进食量；从事中等强度体力劳动者如钳工、卡车司机和一般农田劳动者可参照高能量 (2 800 千卡) 膳食进行安排；不参加劳动的老年人可参照低能量 (1 800 千卡) 膳食来安排。女性一般比男性的食量小，因为女性体重较轻及身体构成与男性不同。女性需要的能量往往比从事同等劳动的男性低 200 千卡或更多些。一般说来人们的进食量可自动调节，当一个人的食欲得到满足时，他对能量的需要也就会得到满足。

平衡膳食宝塔建议的各类食物摄入量是一个平均值和比例。每日膳食中应当包含“膳食宝塔”中的各类食物，各类食物的比例也应基本与“膳食宝塔”一致。日常生活无需每天样样都照着“膳食宝塔”推荐量吃。例如烧鱼比较麻烦，就不一定每天都吃 50 克鱼，可以改成每周吃 2~3 次鱼、每次 150~200 克较为切实可行。实际上平日喜吃鱼的多吃些鱼、愿吃鸡的多吃些鸡都无妨碍，重要的是一定要遵循“膳食宝塔”各层各类食物的大体比例。

②同类互换，调配丰富多彩的膳食

人们吃多种多样的食物不仅是为了获得均衡的营养，也是为了使饮食更加丰富多彩以满足人们的口味享受。假如人们每天都吃同样的 50 克肉、40 克豆，难免久食生厌，那么合理营养也就无从谈起了。“膳食宝塔”包含的每一类食物中都有许多的品种，虽然每种食物都与另一种不完全相同，但同一类中各种食物所含营养成分往往大体上近似，在膳食中可以互相替换。

应用平衡膳食宝塔应当把营养与美味结合起来，按照同类互换、多种多样的原则调配一日三餐。同类互换就是以粮换粮、以豆换豆、以肉换肉。例如大米可与面粉或杂粮互换，馒头可以和相应量的面条、烙饼、面包等互换；大豆可与相当量的豆制品或杂豆类互换；瘦猪肉可与等量的鸡、鸭、牛、羊、兔肉互换；鱼可与虾、蟹等水产品互换；牛奶可与羊奶、酸奶、奶粉或奶酪等互换。

多种多样就是选用品种、形态、颜色、口感多样的食物，变换烹调方法。例如每日吃 50 克豆类及豆制品，掌握了同类互换、多种多样的原则就可以变换出数十种吃法，可以全量互换，即全换成相当量的豆浆或熏干，今天喝豆浆、明天吃熏干；也可以分量互换，如 1/3 换豆浆、1/3 换腐竹、1/3 换豆腐。早餐喝豆浆，中餐吃凉拌腐竹，晚餐再喝碗酸辣豆腐汤。表 2、表 3、表 4 和表 5 分别列举了几类常见食物的互换表供参考。

表 2 谷类食物互换表（相当于 100 克米、面的谷物食物）

食物名称	重量（克）	食物名称	重量（克）
大米、糯米、小米	100	烧饼	140
富强粉、标准粉	100	烙饼	150
玉米面、玉米糝	100	馒头、花卷	160
挂面	100	窝头	140
面条（切面）	120	鲜玉米 2（市品）	750~800
面包	120~140	饼干	100

说明：1. 薯类包括红薯、马铃薯等，可替代部分粮食，约 500 克相当于 100 克谷类；

2. 一个中等大小的玉米约重 200 克。

表 3 豆类食物互换表（相当于 40 克大豆的豆类食物）

食物名称	重量（克）	食物名称	重量（克）
大豆（黄豆）	40	豆腐干、素子、豆腐泡	80
腐竹	35	素肝尖、素鸡、素火腿	80
豆粉	40	素什锦	100
青豆、黑豆	40	北豆腐	120~160

续表

食物名称	重量(克)	食物名称	重量(克)
膨化豆粕(大豆蛋白)	40	南豆腐	200~240
蚕豆(炸、烤)	50	内酯豆腐(盒装)	280
五香豆豉、千张	60	豆奶、酸豆奶	600~640
豌豆、绿豆、芸豆	65	豆浆	640~800
豇豆、红小豆	70		

表4 乳类食物互换表(相当于100克鲜牛奶的乳类食物)

食物名称	重量(克)	食物名称	重量(克)
鲜牛奶	100	酸奶	100
速溶全脂奶粉	13~15	奶 酪	12
速溶脱脂奶粉	13~15	奶 片	25
蒸发淡奶	50	乳饮料	300
炼乳(罐头、甜)	40		

表5 肉类互换表(相当于100克生肉的肉类食物)

食物名称	重量(克)	食物名称	重量(克)	食物名称	重量(克)
瘦猪肉	100	瘦牛肉	100	鸡肉	100
猪肉松	50	酱牛肉	65	香鸭	100
叉烧肉	80	牛肉干	45	盐水鸭	110
香肠	85	瘦羊肉	100	酱羊肉	80
大腊肠	160	蛋青肠	160	兔肉	100
大肉肠	170	小红肠	170	鸡肉	100
小泥肠	180	鸡翅	160	白斩鸡	150
猪排骨	160~170				

③要合理分配三餐食量

我国多数地区居民习惯于一天吃三餐。三餐食物量的分配及间隔时间应与作息时间和劳动状况相匹配。一般早、晚餐各占30%，午餐占40%为宜，特殊情况可适当调整。通常上午的工作学习都比较紧张，营养不足会影响学习效率，所以早餐应当是正正经经的一顿饭，早餐除主食外，至少应包括奶、豆、蛋、肉中的一种并搭配适量蔬菜或水果。

④要因地制宜充分利用当地资源

我国幅员辽阔,各地的饮食习惯及物产不尽相同,只有因地制宜充分利用当地资源才能有效地应用平衡膳食宝塔。例如牧区奶类资源丰富,可适当提高奶类摄入量;渔区可适当提高鱼及其他水产品摄入量;农村山区则可利用山羊奶以及花生、瓜子、核桃、榛子等资源。在某些情况下,由于地域、经济或物产所限无法采用同类互换时,也可以暂用豆类代替乳类、肉类;或用蛋类代替鱼、肉;条件不具备也可用花生、瓜子、榛子、核桃等干坚果代替肉、鱼、奶等动物性食物。

⑤要养成习惯,长期坚持

膳食对健康的影响是长期的结果。应用平衡膳食宝塔需要从当前做起,养成习惯,并坚持不懈,才能充分体现其对健康的重大促进作用。

本章第二节是特殊情况下的营养与膳食,主要介绍大强度运动和较重体力劳动时的营养与膳食以及长时间使用计算机时的营养与膳食。本节主要以学生自学为主。

关于大强度运动和较重体力劳动时的营养与膳食,主要说明不同的体力活动状况所消耗的能量不一样,需要根据丢失量来增加营养素的摄入及营养与膳食安排的注意事项。

关于长时间使用计算机的营养与膳食建议,阐述在使用计算机时能量消耗的增加及辐射的影响情况下,补充各种营养素的注意事项。

二、教学策略

(一) 教法策略

(1) 教师系统地向学生传授营养素与平衡膳食知识,内容必须具有思想性、科学性。思想性是指结合教材内容引导学生关注自身,关爱自己。讲授要层次分明,重点突出,要具有启发性和趣味性,适时向学生提出具有启发性、探究性的问题,引导学生积极思维,同时也达到活跃课堂气氛的效果。学生对营养素及平衡膳食的概念已经有所接触,但未系统化,更较少应用到生活中,因此在教学案例中从我国最为典型的碘缺乏病导入,让学生深刻地理解营养素缺乏的危害。然后再通过教师指导,加深和澄清学生对营养素与平衡膳食科学内涵的掌握。教学的重点落在学生实践中,让学生经过反复地分析和讨论,制订合理的三餐配搭方案如3~5条切实可行的良好饮食方式,提高学生对学习内容的兴趣和坚持力。

(2) 讲授要具有系统性、逻辑性和趣味性,教师要注意吸取当前国内外的最新研究成果,及时更新资料,增强教学内容的先进性和可接受性。

(3) 尽可能运用现代教育技术进行教学,可多采用多媒体教学,让教学更为生动、直观。

(二) 学法策略

本章内容与学生的学习、生活密切相关,也是学生每天都要涉及到的事情。所以教学适于采用讨论式、探究式、实践式等多种方式。

（三）评价与激励

对于本章教与学的评价，虽然对知识掌握度的评价可以使用测试的方式进行，但对于真正有意义的行为转变评价则是一个长期的过程，在第一节案例中，我们设计了“评选一套优秀的三餐设计方案”的评价与激励策略，这样不仅仅可以促使学生主动去深入探究和掌握课堂所学知识，还可以通过要求生活委员（班长）将良好饮食习惯书写出来贴在教室后墙上并让学生互相督促，使转变行为的教育落到实处并真正体现学习的价值。

教学案例

1

第三节 营养素与平衡膳食

一、教学目标

1. 知识目标：明确营养素与平衡膳食的科学内涵；
2. 能力目标：合理安排膳食；
3. 情感目标：提高关注自身，关爱自己的意识。

二、教学重点

1. 平衡膳食的科学内涵；
2. 合理安排膳食。

三、教学难点

合理安排膳食。

四、教学方法

1. 讨论法；
2. 探究法；
3. 实践法。

五、教学准备

1. 按学生数准备空白卡片若干，并于课前分发给每位学生；
2. 大豆、大米、面粉、坚果、豆腐、肉、鱼、蛋、薯类、水果、牛奶等食物图片；
3. 大白纸一张。

六、课时安排

1课时（40分钟）。

七、教学设想

处于青春期的学生身体发育很快，加之他们一般都活泼好动，运动量通常大于成人，因此本课通过教师引导，让学生在实践中明确膳食、营养与健康的关系，理解营养与健康的关系，科学合理地搭配自己的饮食。从而合理的安排膳食，为青春期的身体发育

打下坚实的基础。

八、教学过程

(一) 导入

教师：第一次见到杨凤娥，我们就感到，她的脖子与一般人有些不一样。8年以前，新婚不久的杨凤娥，莫名其妙地，脖子变粗变大了，这令她很难堪。慢慢地，杨凤娥发现，粗脖子不仅仅是不好看，还给她带来了许多麻烦。刚过门的时候，杨凤娥是个能干的媳妇，可自打得了这么个粗脖子的病，就什么农活也干不了了。其实，杨凤娥的粗脖子病还不算最严重的。在其他一些地方我们见到了几例类似病人，脖子上的巨大肿块更令人吃惊。那么，这究竟是一种什么病？他们的粗脖子又是怎么造成的呢？医生告诉我们，得这种病的人，寿命一般不会太长。在当地我们见到了一些患者的遗照，他们就是这样，带着脖子上的巨大肿块，艰难地走过了后半生。我们看到，粗脖子病给村民带来了巨大痛苦。专家告诉我们说，其实，粗脖子，也就是甲状腺肿大，还只是碘缺乏病诸多症状中比较轻的一个。对于碘缺乏，民间流传着这样的顺口溜，叫“一代肿，二代傻，三代四代断根芽”。也就是说，如果第一代患者表现为脖子肿大的话，他们生下的第二代，则往往表现为严重呆傻，也就是可怕的克汀病。可见仅仅是一种营养素的缺乏，给人们带来的痛苦和灾难有多大！今天，就让我们一起来了解膳食、营养与健康。

教师板书：营养素与平衡膳食。

(二) 营养素与健康

1. 教师请学生自读教材，了解人体必需的营养素以及水、膳食纤维的作用；了解各类营养素和膳食成分的主要功能及其食物来源。

2. 教师引导

(1) 教师出示备有下列问题的卡片若干，请学生回答。

- ①人们通过什么样的方式来获取必需的营养素？（答案：摄入各种食物）。
- ②有哪五类营养素？（答案：蛋白质、脂类、碳水化合物、无机盐、维生素）。
- ③除五类人体必需的营养素外，维持生命健康还需要哪两种物质？（答案：足量的水和膳食纤维）。
- ④运动后要及时补充哪些物质？（答案：水、糖类、无机盐和维生素）。
- ⑤长期静坐学习，需要补充什么物质？（答案：膳食纤维）。
- ⑥获取蛋白质的主要食物来源是什么？（答案：动物性的有肉、鱼、蛋、牛奶等；植物性的有大豆、大米、面粉、坚果以及豆制品等）。
- ⑦获取维生素的主要食物来源是什么？（蔬菜水果、动物肝脏）。
- ⑧缺铁需要多吃什么？（答案：动物肝脏、瘦肉）。
- ⑨富含膳食纤维的食物有哪些？（答案：各种粗粮、蔬菜、水果）。

(2) 教师出示大豆、大米、面粉、坚果、豆腐、肉、鱼、蛋、薯类、水果、牛奶等食物图片，请学生说说这些食物富含的主要营养素及功能。

（三）平衡膳食与健康

1. 教师导入：前面我们已经了解了各类营养素及其功能，也了解了富含这些营养素的食物。那么，我们在生活中该如何平衡膳食，促进健康？

2. 教师请学生自读教材，了解中国居民平衡膳食宝塔以及《中国居民膳食指南》中的10条建议。

3. 教师将全班学生分成6个小组，按早餐、午餐、晚餐各2组分别请各组根据目前实际设计一份营养餐。（学生讨论并设计）。

4. 教师请各组的代表在黑板上写下本组的设计方案，并陈述设计理由。最后师生共同评选出一套（早、中、晚）优秀方案。

（四）青少年学生的营养需求与膳食

1. 教师导入：知道了吃什么，现在我们一起研究怎么吃！

2. 教师请学生自读教材，了解青少年学生的营养需求与膳食。

3. 教师请学生在小卡片上列出三条自己最不好的饮食习惯，随后进行交流。

4. 教师请全班同学共同确定今后生活中最应该做到的3~5条良好饮食方式，请生活委员（或班长）记录，并于课后写在大白纸上，贴在教室的后墙上以随时提醒，同时学生之间相互督促。

（五）总结

教师：同学们，今天我们了解了营养素和平衡膳食的科学内涵，认真的分析探讨了如何合理安排每天的膳食，同时共同制定出今后生活中最应该做到的良好饮食方式，希望同学们坚持执行，让我们的生活更加健康幸福。

三、教学参考资料

（一）不宜多吃的食品

1. 油炸食品。此类食品热量高，含有较高的油脂和氧化物质，经常进食易导致肥胖；是导致高脂血症和冠心病的最危险食品。在油炸过程中，往往产生致癌物质。已经有研究表明，常吃油炸食物的人，其部分癌症的发病率远远高于不吃或极少进食油炸食物的人群。

2. 罐头类食品。不论是水果类罐头，还是肉类罐头，其中的营养素都遭到大量的破坏，特别是各类维生素几乎被破坏殆尽。另外，罐头制品中的蛋白质常常出现变性，使其消化吸收率大为降低，营养价值大幅度“缩水”。还有，很多水果类罐头含有较高的糖分，并以液体为载体被摄入人体，使糖分的吸收率因之大为增高，并可在进食后短时间内导致血糖大幅攀升，胰腺负荷加重。

3. 腌制食品。在腌制过程中，需要大量放盐，这会导致此类食物钠盐含量超标，造成常常进食腌制食品者肾脏的负担加重，发生高血压的风险增高。还有，食品在腌制过程中可产生致癌物质亚硝酸盐，导致鼻咽癌等恶性肿瘤的发病风险增高。此外，由于高浓度

的盐分可严重损害胃肠道粘膜，故常进食腌制食品者，胃肠炎症和溃疡的发病率较高。

4. 加工的肉类食品（火腿肠等）。这类食物含有一定量的亚硝酸盐，故可能有导致癌症的潜在风险。此外，由于添加防腐剂、增色剂和保色剂等，造成人体肝脏负担加重。还有，火腿等制品大多为高钠食品，大量进食可导致盐分摄入过高，造成血压波动及肾功能负担过重。

5. 肥肉和动物内脏类食物。虽然含有一定量的优质蛋白、维生素和矿物质，但肥肉和动物内脏类食物所含有大量饱和脂肪和胆固醇，已经被确定为导致心脏病最重要的两类膳食因素。现已明确，长期大量进食动物内脏类食物可大幅度地增高患心血管疾病和恶性肿瘤（如结肠癌、乳腺癌）的发生风险。

6. 奶油制品。常吃奶油类制品可导致体重增加，甚至出现血糖和血脂升高。饭前食用奶油蛋糕等，还会降低食欲。高脂肪和高糖成分常常影响胃肠排空，甚至导致胃食管反流，如很多人在空腹进食奶油制品后出现反酸、烧心等症状。

7. 方便面。属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质一类食物。一方面，因盐分含量高增加了肾负荷，会升高血压；另一方面，含有一定的人造脂肪（反式脂肪酸），对心血管有较大的负面影响。加之含有防腐剂和香精，可能对肝脏等有潜在的不利影响。

8. 烧烤类食品。含有强致癌物质三苯四丙吡。

9. 冷冻甜点。包括冰淇淋、雪糕等。这类食品有三大问题：因含有较高的奶油，易导致肥胖；因高糖，可降低食欲；还可能因为温度低而刺激胃肠道。

10. 果脯、话梅和蜜饯类食物。含有亚硝酸盐，在人体内可结合胺形成潜在的致癌物质亚硝酸胺；含有香精等添加剂可能损害肝脏等脏器；含有较高盐分可能导致血压升高和肾脏负担加重。

（二）中国居民膳食指南

1. 一般人群膳食指南

（1）食物多样，谷类为主，粗细搭配

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同，每种食物都至少可提供一种营养物质。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的。

谷类食物是中国传统膳食的主体，是人体能量的主要来源。谷类包括米、面、杂粮，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。坚持食用谷类为主是为了保持我国膳食的良好传统，避免高能量、高脂肪和低碳水化合物膳食的弊端。人们应保持每天适量的谷类食物摄入，一般成年人每天摄入250~400克为宜。另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物。稻米、小麦不要研磨得太精，以免所含维生素、矿物质和膳食纤维流失。

（2）多吃蔬菜水果和薯类

新鲜蔬菜水果是人类平衡膳食的重要组成部分，也是我国传统膳食重要特点之一。蔬

菜水果能量低，是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。富含蔬菜、水果和薯类的膳食对保持身体健康，保持肠道正常功能，提高免疫力，降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病风险具有重要作用。推荐我国成年人每天吃蔬菜 300~500 克，水果 200~400 克，并注意增加薯类的摄入。

(3) 每天吃奶类、大豆或其制品

奶类营养成分齐全，组成比例适宜，容易消化吸收。奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是膳食钙质的极好来源。各年龄人群适当多饮奶有利于骨健康，建议每人每天平均饮奶 300 毫升。饮奶量多或有高血脂和超重肥胖倾向者应选择低脂、脱脂奶。

大豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、多种维生素和膳食纤维，且含有磷脂、低聚糖，以及异黄酮、植物固醇等多种植物化学物质。应适当多吃大豆及其制品，建议每人每天摄入 30~50 克大豆或相当量的豆制品。

(4) 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物，是人类优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B 族维生素和矿物质的良好来源，是平衡膳食的重要组成部分。瘦畜肉铁含量高且利用率高。鱼类脂肪含量一般较低，且含有较多的多不饱和脂肪酸；禽类脂肪含量也较低，且不饱和脂肪酸含量较高；蛋类富含优质蛋白质，各种营养成分比较齐全，是比较经济的优质蛋白质来源。

目前我国部分城市居民食用动物性食物较多，尤其是食入的猪肉过多。应适当多吃鱼、禽肉，减少猪肉摄入。相当一部分城市和多数农村居民平均吃动物性食物的量还不够，还应适当增加。动物性食物一般都含有一定量的饱和脂肪和胆固醇，摄入过多可能增加患心血管病的危险性。

(5) 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食

脂肪是人体能量的重要来源之一，并可提供必需脂肪酸，有利于脂溶性维生素的消化吸收，但是脂肪摄入过多是引起肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的危险因素之一。膳食盐的摄入量过高与高血压的患病率密切相关。食用油和食盐摄入过多是我国城乡居民共同存在的膳食问题。为此，建议我国居民应养成吃清淡少盐膳食的习惯，即膳食不要太油腻，不要太咸，不要摄食过多的动物性食物和油炸、烟熏、腌制食物。

(6) 食不过量，天天运动，保持健康体重

进食量和运动是保持健康体重的两个主要因素，食物提供人体能量，运动消耗能量。如果进食量过大而运动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存下来，增加体重，造成超重或肥胖；相反若食量不足，可由于能量不足引起体重过低或消瘦。正常生理状态下，食欲可以有效控制进食量，不过有些人食欲调节不敏感，满足食欲的进食量常常超过实际需要。食不过量对他们意味着少吃几口，不要每顿饭都吃到十成饱。由于生活方

式的改变，人们的身体活动减少，目前我国大多数成年人体力活动不足或缺乏体育锻炼，应改变久坐少动的不良生活方式，养成天天运动的习惯，坚持每天多吃一些消耗能量的活动。

(7) 三餐分配要合理，零食要适当

合理安排一日三餐的时间及食量，进餐定时定量。早餐提供的能量应占全天总能量的25%~30%，午餐应占30%~40%，晚餐应占30%~40%，可根据职业、劳动强度和生活习惯进行适当调整。一般情况下，早餐安排在6:30~8:30，午餐在11:30~13:30，晚餐在18:00~20:00进行为宜。要天天吃早餐并保证其营养充足，午餐要吃好，晚餐要适量。不暴饮暴食，不经常在外就餐，尽可能与家人共同进餐，并营造轻松愉快的就餐氛围。零食作为一日三餐之外的营养补充，可以合理选用，但来自零食的能量应计入全天能量摄入之中。

(8) 每天足量饮水，合理选择饮料

水是膳食的重要组成部分，是一切生命必需的物质，在生命活动中发挥着重要功能。体内水的来源有饮水、食物中含的水和体内代谢产生的水。水的排出主要通过肾脏，以尿液的形式排出，其次是经肺呼出、经皮肤和随粪便排出。进入体内的水和排出来的水基本相等，处于动态平衡。饮水不足或过多都会对人体健康带来危害。饮水应少量多次，要主动，不要感到口渴时再喝水。饮水最好选择白开水。

饮料多种多样，需要合理选择，如乳饮料和纯果汁饮料含有一定量的营养素和有益膳食成分，适量饮用可以作为膳食的补充。有些饮料添加了一定的矿物质和维生素，适合热天户外活动和运动后饮用。有些饮料只含糖和香精香料，营养价值不高。有些人尤其是儿童少年，每天喝大量含糖的饮料代替喝水，是一种不健康的习惯，应当改正。

(9) 饮酒应限量

在节假日、喜庆和交际的场合，人们饮酒是一种习俗。高度酒含能量高，白酒基本上是纯能量食物，不含其他营养素。无节制的饮酒，会使食欲下降，食物摄入量减少，以致发生多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝，严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、中风等疾病的危险；并可导致事故及暴力的增加，对个人健康和社会安定都是有害的，应该严禁酗酒。另外饮酒还会增加患某些癌症的危险。若饮酒尽可能饮用低度酒，并控制在适当的限量以下，建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，成年女性一天饮用酒的酒精量不超过15克。孕妇和儿童青少年应忌酒。

(10) 吃新鲜卫生的食物

食物放置时间过长就会引起变质，可能产生对人体有毒有害的物质。另外，食物中还可能含有或混入各种有害因素，如致病微生物、寄生虫和有毒化学物等。吃新鲜卫生的食物是防止食源性疾病、实现食品安全的根本措施。正确采购食物是保证食物新鲜卫生的第一关。烟熏食品及有些加色食品可能含有苯并芘或亚硝酸盐等有害成分，不宜多吃。食物合理储藏可以保持新鲜，避免受到污染。高温加热能杀灭食物中大部分微生物，延长保存

时间；冷藏温度常为 $4^{\circ}\text{C}\sim 8^{\circ}\text{C}$ ，只适于短期贮藏；而冻藏温度低达 $-12^{\circ}\text{C}\sim -23^{\circ}\text{C}$ ，可保持食物新鲜，适于长期贮藏。烹调加工过程是保证食物卫生安全的一个重要环节。需要注意保持良好的个人卫生以及食物加工环境和用具的洁净，避免食物烹调时的交叉污染。食物腌制要注意加足食盐，避免高温环境。有一些动物或植物性食物含有天然毒素，为了避免误食中毒，一方面需要学会鉴别这些食物，另一方面应了解对不同食物去除毒素的具体方法。

2. 中国儿童青少年膳食指南

(1) 三餐定时定量，保证吃好早餐，避免盲目节食

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

(2) 吃富含铁和维生素C的食物

儿童青少年由于生长迅速，铁需要量增加，女孩加之月经来潮后的生理性铁丢失，更易发生贫血。即使轻度的缺铁性贫血，也会对儿童青少年的生长发育和健康产生不良影响，为了预防贫血的发生，儿童青少年应注意经常吃含铁丰富的食物和新鲜的蔬菜水果等。

(3) 每天进行充足的户外运动

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

(5) 不抽烟、不饮酒

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

(三) 中国居民平衡膳食宝塔

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

1. 中国居民平衡膳食宝塔说明

(1) 膳食宝塔结构

膳食宝塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。膳食宝塔各层位置和面积不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位 and 应占的比重。新的膳食宝塔图增加了水和身体活动的形象，强调足量饮水和增加身体活动的重要性。

(2) 膳食宝塔建议的食物量

膳食宝塔建议的各类食物摄入量都是指食物可食部分的生重。各类食物的重量不是指某一种具体食物的重量，而是一类食物的总量，因此在选择具体食物时，实际重量可以在

互换表中查询。

2. 中国居民平衡膳食宝塔的应用

(1) 确定适合自己的能量水平

膳食宝塔中建议的每人每日各类食物适宜摄入量范围适用于一般健康成人，在实际应用时要根据个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度、季节等情况适当调整。

(2) 根据自己的能量水平确定食物需要

膳食宝塔建议的每人每日各类食物适宜摄入量范围适用于一般健康成年人，按照7个能量水平分别建议了10类食物的摄入量，应用时要根据自身的能量需要进行选择。

(3) 食物同类互换，调配丰富多彩的膳食

应用膳食宝塔可把营养与美味结合起来，按照同类互换、多种多样的原则调配一日三餐。

(4) 要因地制宜充分利用当地资源

我国幅员辽阔，各地的饮食习惯及物产不尽相同，只有因地制宜充分利用当地资源才能有效地应用膳食宝塔。

(5) 要养成习惯，长期坚持

膳食对健康的影响是长期的结果。应用膳食宝塔需要自幼养成习惯，并坚持不懈，才能充分体现其对健康的重大促进作用。

(四) 饮水的小窍门

看到这个题目，有的人也许会不以为然，“喝水还不简单吗？每天都在做的事，渴了就喝，有什么窍门？”

我们人体体重的60%是水，水作为生命之源，其重要作用，不言而喻：水几乎是万能的溶剂，为全身各处运送营养物质；水又是体内的安全卫士，及时清除血液中的垃圾；水在调节人体内物质代谢、调节体温等过程中也发挥着重要作用，同时对人体器官、组织等起到缓冲、润滑和保护作用。

人体在缺乏其他任何一种营养物质的情况下，甚至在断食的情况下，人一般也可以存活相当长一段时间，但是如果没有水人只能活几天。由此可见，水对于生命的重要性。人体内的水同时又保持在一个精密的平衡系统内，从而保持在一个恒定水平。水摄入不足或丢失过多，可引起机体缺水，严重的还会引起脱水。失水占体重2%时，人会感到口渴，少尿；失水达体重10%以上时，可出现烦躁、眼球内陷、皮肤失去弹性、无力、血压下降等反应；而失水超过体重的20%时，则会引起死亡。因此，及时补水，显得额外重要。婴幼儿由于体表面积较大，身体中的水分百分比及代谢率较高，肾脏的功能对于承受高蛋白的饮食造成的高负荷能力有限，因此易发生严重失水，建议每日约补充1.5升的水较为适宜。

我们体内水的来源主要包括直接饮水、食物中的水，以及内生水（代谢生成的水）三大部分，其中以饮水为最主要的补充水的途径。可是就是看似简单的喝水，我们生活中还

是有很多错误的做法。比如说，很多人都是感觉到口渴才喝水，但是当你感觉到口渴时，你的体内已经出现了缺水现象。产生渴的感觉往往比身体缺水滞后。因此人们应当每天定时补充一定水分，不是等到口渴才去喝水。随着经济的发展，市场上出现了品目繁多的纯净水、矿物质水等，还有很多家庭选择了家用净水机，他们相信瓶装水比自来水干净卫生，物有所值，反而喝自来水的人越来越少了。但是大多数的纯净水，去除了天然水中大部分丰富的矿物质，尽管人体必需营养素主要来源于食物，但水中的无机盐和微量元素仍不失为人体的来源之一，对人体是非常有益的；对于特殊人群来说，如婴幼儿、老人、某些病人等，他们的饮食如不均衡，也需要从饮水中得到一些矿物质。在这种情况下，纯净水不适宜作为他们的唯一饮用水。自来水经过煮沸杀灭细菌，卫生安全，并且含有天然矿物质，是一种经济、安全的最好的饮用水来源。

那么该如何科学喝水呢？以下几点建议供同学们参考：

(1) 饮水的主要作用是为人体的补充水分。补充水分要少量多次，每次以一小杯为好，运动后一次性地喝一大瓶水是不对的。一次大量饮水会对人体产生许多危害，严重者会导致体内水和电解质平衡紊乱，甚至出现水中毒。暴饮会加重心、肺、胃肠的负担，引发消化不良、胃下垂，甚至心、肺衰竭。所以，喝水不能暴饮，少量多次饮用比较好。

(2) 要养成定时饮水的习惯，不要等到感到口渴才去喝水。每天在清晨起床后，上午10点左右，下午3、4点，晚上睡觉前这四个“最佳饮水时机”要饮用1~2杯白开水。早晨一杯水，不仅可补充晚上水分的损耗，还能促进消化液分泌，增加食欲，同时可刺激胃肠蠕动，有利于定时排便及降低血压。

(3) 注意饮水卫生，不喝生水。生水里含有致病的细菌，此外，水中的氯与没烧开的水中残留的有机物相互作用，可产生一种对人体有害的物质。目前认为白开水是最好的饮用水。

(4) 喝新鲜开水，现烧现喝，不喝放置长时间的陈水。不喝自动热水器中隔夜重煮的开水，不喝经过多次反复煮沸的残留开水，不喝盛在保温瓶中已非当天的水及蒸过饭菜的蒸锅水。这些“陈水”虽然无菌，但却煮掉了人体所需要的矿物质，而且还可能含有某些有害物质，如亚硝酸盐等。

(5) 出汗较多、运动后，要喝加盐温热水，不要大量喝冰水。大量出汗后只喝不加盐的淡开水，进入体内的水分不仅不能保留在组织细胞内，反而更容易随汗液或尿液排出体外，结果越喝越渴，还可能引起心慌、无力等低钠血症。这时，应该多喝一些淡盐水，以补充丢失的水和盐。温水进入机体后，会迅速渗入细胞，使不断出汗而缺水的机体及时得到水分的补充。青少年的胃肠道功能还没有发育完善，还比较脆弱，冷饮虽会带来暂时的舒适感，但大量饮用冰镇饮料易使胃肠道功能紊乱，并会导致汗毛孔宣泄不畅，机体散热困难，余热蓄积，而易诱发中暑。

(6) 多吃蔬菜和水果也是补充水分的有效方法，既补充了水分，又提供了必要的矿物质和其他营养素，可谓一举多得。

（五）如何选择零食

许多青少年都爱吃零食，父母经常为孩子购买小食品。中职学生也常用家长给的零用钱自己购买，从调查中看到，购买零食常常受广告、电视食品广告宣传影响，看什么包装稀奇，色彩鲜艳就选购什么，爱吃什么就买什么。家长常常买价钱贵的，尤其看到孩子吃饭少怕影响生长发育，就多买零食来补充。从调查中还发现，约一半的人认为零食对健康没有影响。那么零食对身体健康是否有影响？又该怎样来选择和安排零食呢？

零食是指除正餐以外的食品。它是食物，就含有不同的营养素，因此零食的营养素的多少，吃零食的量及时间安排会对身体生长、健康有影响。中职学生多是15~18岁，正处于青春发育后期，这个时期正是他们体格发育和智力发展的关键时期，此时身高和体重仍在增长，同时身体各系统逐渐发育成熟，是人一生中最有活力的时期。这一时期需要足够的营养。最基本的是一日三餐的平衡膳食，保证获得合理营养。

为了补充营养，保障生长发育的需要，选择零食需要注意以下几点：

（1）要选择营养丰富的零食，如酸奶、牛奶及豆腐干、牛肉干等，这些零食含优质蛋白质及钙丰富，益于生长及骨骼、牙齿健康；选择时令蔬菜及水果，如番茄、苹果等含丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，能促进肠蠕动，防止便秘发生；选择坚果类如核桃、花生、瓜子等，含丰富的微量元素。

（2）尽量不选择或少选择含糖高、脂肪量多的食品，如巧克力、冰激凌、糖果、炸土豆片、膨化食品。这些食品虽有特殊风味，但这些食品含糖高，含脂肪量高，经常食用容易引起龋齿和肥胖。

（3）不要选择过咸或腌制食物作为零食，如话梅、街边的烤羊肉串等。

（4）选择零食时一定要选清洁、卫生的食品，注意察看生产及出品日期，要食用保质期内的食品，杜绝变质、腐败食物。

（5）注意吃零食的量和时间。吃零食切忌过量，避免吃正餐时无食欲而影响进餐，安排零食时间要在两餐之间或饭后一小时。饭前一小时以内不要吃零食。晚上睡前一小时喝不加糖的牛奶，以利睡眠和补充钙。

（六）补铁的小知识

铁是人体内含量最多的一种必需微量元素。人群膳食中铁的摄入量常高于RDA(AD)，但人体铁缺乏，包括缺铁性贫血和血红蛋白低于正常的现象却较普遍，最主要原因在于铁的吸收利用率低。

处在生长发育期的儿童和青少年，随体重增长、血容量增加，对铁的需求较大，且生长发育愈快，铁的需要也愈大。一般每增加1公斤体重约需增加铁35~45毫克。

缺铁所造成的危害是多种的，主要有以下几个方面：其一，造成贫血；其二，引起心理活动和智力发育的损害及行为改变，铁缺乏（尚未出现贫血时的铁缺乏）还可损害儿童的认知能力，且即使在日后补充铁，也难以恢复；其三，使青少年儿童抗感染能力下降，等等。

由于有机铁的吸收率高于无机铁，因此通过膳食补充铁时，最好多摄入含有机铁丰富的食品，如动物血、肝脏、鸡胗、牛肾、瘦肉、蛋黄等，大豆、黑木耳、芝麻酱及干果等也是铁的良好来源。当然，谷物蔬菜和鱼也含有一定量的铁；但奶制品、蔬菜和水果中铁的含量一般较低。

人教版®



第三章 传染病预防与职业保健

每个人在一生中不同的阶段,处于不同的生活、工作环境,都可能因为这样那样的原因患上一些疾病,其中,传染性疾病是影响人类健康的重要危险因素之一。另外,不同的人所从事职业的特殊性,也可能在工作环境中存在损害健康的相关因素,需要加以防护。

本章的主要教学内容是几类常见传染病的传播途径和预防;特定工作环境可能对人体产生的损害及防护。

一、本章教材分析

(一) 教学目标分析

(1) 知识目标:学生能够说出常见传染病的名称和传播途径;结合职业教育的特点,叙述职业环境对健康的影响。

(2) 能力方面:学生初步掌握常见传染病的预防方法;结合专业初步掌握某些职业环境工作的保健技巧。

(3) 情感态度方面:学生能认识到传染性疾病对个人和群体的危害,认识工作环境保健的重要性,提高自我防病意识。

(二) 教学内容分析

1. 主要知识点

(1) 常见的传染病及其传播途径和预防;

(2) 工作环境的健康隐患;

(3) 与职业有关的自我保健。

2. 教学重点与难点

(1) 教学重点:常见传染病的传播途径和预防方法;预防职业相关损害;

(2) 教学难点:使学生对预防传染病的重要性有充分的认识,建立防病意识并落实到日常行为中;认识职业与健康隐患的关系。

3. 教学时数安排建议

根据学年教学计划的安排,第一节内容课堂教学时间为1学时,课外学习时间为2学时;第二节内容课堂教学时间为1学时,课外学习时间为2学时。

4. 教科书内容解读

本章教科书共分为两节,分别为“传染病的预防”和“职业环境与保健”。

本章第一节为“传染病的预防”。在本节中,教科书主要介绍了传染病的基本概念、三类不同传播途径的传染病及相应的预防措施。通过本节的教学,要使学生清楚,传染病是由生活中无处不在的病原微生物引起的,并且可以在群体间相互传播;日常生活和工作环境中都有可能传播传染病;掌握相应的预防方法,就能够有效地预防常见传染病,保护身体健康。

传染病是疾病中的一类,是由病原微生物感染机体后产生的,能在人与人、动物与动物或人与动物之间传播的一类疾病。人体每时每刻都可能在与人侵的病原微生物“战斗”。

传染病的特点是有特异病原体,有传染性和流行性,感染后常有免疫性。有些传染病还有季节性或地方性,不同季节和地区发生的传染病不同。

教科书中主要介绍了三类常见传染病,分别为呼吸道传染病、消化道传染病和性传播疾病。呼吸道传染病是指病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等呼吸道感染侵入而引起的传染性疾病,常见有流行性感冒、麻疹、水痘、风疹、流脑、流行性腮腺炎、肺结核等。消化道传染病主要通过病人的排泄物(如呕吐物、粪便等)传播,病原体随排泄物排出病人或携带者体外,经过生活接触污染了手、水、食品和食具等,吃入体内而感染,常见的有甲型病毒性肝炎、伤寒、细菌性痢疾等。性传播疾病是指凡与性行为、性接触密切相关的各种传染病。在我国,有8种性传播疾病列入法定管理,分别是:艾滋病、淋病、梅毒、软下疳、性病性淋巴肉芽肿、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣和生殖器疱疹,其中艾滋病、淋病、梅毒属于《中华人民共和国传染病防治法》中规定的乙类传染病。

传染病的传播途径主要有以下几种:经空气传播、经水传播、经食物传播、接触传播、医源性传播、垂直传播等。其中,经空气传播的以呼吸道传染病为主,消化道传染病则主要为经饮水和食物传播,性传播疾病是以接触传播为主。

有些传染病,防疫部门必须及时掌握其发病情况,及时采取对策,发现后应按规定时间及时向当地卫生防疫部门报告,称为法定传染病。2004年8月最新修订的《中华人民共和国传染病防治法》中规定的传染病分为甲类、乙类和丙类。

甲类传染病是指:鼠疫、霍乱。

乙类传染病是指:传染性非典型肺炎、艾滋病、病毒性肝炎、脊髓灰质炎、人感染高致病性禽流感、麻疹、流行性出血热、狂犬病、流行性乙型脑炎、登革热、炭疽、细菌性和阿米巴性痢疾、肺结核、伤寒和副伤寒、流行性脑脊髓膜炎、百日咳、白喉、新生儿破伤风、猩红热、布鲁氏菌病、淋病、梅毒、钩端螺旋体病、血吸虫病、疟疾。

丙类传染病是指:流行性感冒(简称流感)、流行性腮腺炎、风疹、急性出血性结膜

炎、麻风病、流行性和地方性斑疹伤寒、黑热病、包虫病、丝虫病，除霍乱、细菌性和阿米巴性痢疾、伤寒和副伤寒以外的感染性腹泻病。

对乙类传染病中传染性非典型肺炎、炭疽中的肺炭疽和人感染高致病性禽流感，采取甲类传染病的预防、控制措施。

传染病的传播和流行必须具备3个环节或条件，即传染源（能排出病原体的人和/或动物）、传播途径（病原体传染他人的途径）及易感者（对该种传染病无免疫力者）。预防传染病的关键在于，若能完全切断其中的一个环节或条件，即可防止该种传染病的发生和流行。传染病的预防应采取以切断主要传播环节为主导的综合措施。

目前，我国在传染病预防与控制方面有以下原则：

- ①充分认识防制传染病的重要性和持久性；
- ②树立大卫生观念，开展社会防制；
- ③采取有主导因素的综合性措施；
- ④讲究策略，制定规划，明确目标；
- ⑤执法防制，地区负责；
- ⑥国际合作，执行传染病控制的国际对策。

传染病防制的原则体现在各个方面的措施中。主要的预防措施包括：

- ①经常性预防措施：如开展健康教育、改善卫生条件、加强国境卫生检疫等；
- ②管理传染源的措施：主要有疫情和疾病监测、传染病疫情报告、对患者进行隔离治疗、对接触者进行检疫（医学观察、隔离观察、集体留验）；
- ③针对传播途径的措施：如隔离患者、流行期间停止集会和集体娱乐活动等人群聚集活动、管理饮用水、对粪便和排泄物进行无害化处理、加强食品管理、自然疫源地定期灭鼠、医疗器械等严格消毒、严格控制采供血等；
- ④保护易感人群的措施：预防接种、药物预防、个人防护。

此外，根据传染病防治法的规定，在有传染病暴发流行时，县级以上地方政府应当立即组织力量，按照预防、控制预案进行防制，切断传染病的传播途径。必要时，报经上一级人民政府决定，可以采取紧急措施并予以公告。

教科书中简要介绍了三类常见传染病的预防方法。通过本节学习，使学生掌握预防常见传染病的相应方法。

本章第二节为“职业环境与保健”。在本节中，教科书简要介绍了部分职业环境可能带来的健康隐患及常见职业相关损害的预防。

工作环境是和人们密切相关的环境之一，在特定环境里长时间工作或接触一些特殊物质，都可能存在健康隐患。本节的学习内容就是针对不同的职业所可能带来的健康隐患进行了介绍，并给出了预防的建议，与学生当前和今后的学习、工作与生活都紧密相关。这一节首先以表格的形式针对各类工作环境，列举相关的职业实例，并扼要地介绍了这些工作环境中潜在的健康隐患。

在本节第二部分,介绍一些常见的与职业相关的损害,如颈、肩、腕损伤,下肢静脉曲张等的预防方法,这些健康隐患,并非立刻就会引发疾病,损害健康,而是经过较长时间的累积才会显现出来,且不易痊愈,应该加强平时的身体保健;还有一些损害,如中暑、冻伤都是某些职业中易出现的,学会如何预防可以有效地加以避免。

二、本章教学策略

中职学生具有一定的学习能力,思想活跃,有表达愿望和展示自我的要求,在教学中应注意营造轻松活跃的学习环境和气氛,激发学生的学习主动性。本章教学可采用参与式教学方法,将知识——态度——行为技能三者有机的结合,以达到提高健康保健意识,养成良好的个人卫生习惯,并落实到日常行为中。

(一)教法策略:体现以学习者为中心的教学思维,应用参与式教学方法,根据教学目标和知识点,设计课堂问题和活动。

(二)学法策略:引发思考和练习活动

(三)评价与激励:在教学环节中以鼓励肯定为主,增强学生的自信,练习活动中分小组进行讨论和展示,本章结束时,请每位学生选取一个预防疾病内容写出健康保健计划。

教学案例

1

传染病预防

一、教学目标

知识目标:学生能够说出常见传染病的名称和传播途径;

能力方面:学生初步掌握常见传染病的预防方法;

情感态度方面:学生能认识到传染性疾病对个人和群体的危害。

二、教学重点

常见传染病的传播途径和预防方法。

三、教学难点

引导学生充分认识预防传染病的重要性,树立防病意识并落实到生活习惯和日常行为中。

四、教学时数

根据学年教学计划的安排,第一节内容课堂教学时间为1学时。

五、教学方法及准备

参与性教学方法:教师讲授,小组讨论,卡片分类,快速回答。

事先准备写有各种传染病病名的卡片六套;每张大小约3×5厘米,供六组同学用,

分别写上以下疾病的名称：传染性非典型肺炎、艾滋病、病毒性肝炎、脊髓灰质炎、人感染致病菌性禽流感、麻疹、狂犬病、流行性乙型脑炎、细菌性和阿米巴性痢疾、肺结核、伤寒和副伤寒、流行性脑脊髓膜炎、百日咳、白喉、淋病、疟疾、流行性感冒（简称流感）、流行性腮腺炎、风疹、急性出血性结膜炎等。

六、教学过程

（一）导入（3分钟）

教师引导1：“请同学们感觉一下，今天你的身体怎么样？”通过提问了引发同学们不同角度的议论，目的是引出“身体好”和“身体不好”的议题。

教师引导2：请两位同学说说某次生病的情况。最好是以“感冒”或“拉肚子”为例，教师可以插话，问“你是怎么生病的？”从而引出这样的疾病是“传来的”。

教师展示教学目标，使学生明确本课的学习要求。

（二）教师讲解（10分钟）

1. 疾病和传染病的概念

疾病是身体在一定病因的损害性作用下，机体的内环境和正常生理功能出现紊乱而发生的异常生命活动过程，表现出各种不适的症状、体征和行为异常，特别是对环境适应能力和劳动能力的减弱甚至丧失。

传染病是疾病中的一类。是由各种病原体引起的能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传播的一类疾病。是由病原微生物（细菌、病毒、寄生虫等）感染人体后产生的有传染性的疾病。人体的免疫系统随时都在与“入侵”的病原微生物“战斗”。

有些传染病，防疫部门需要及时掌握其发病情况，以便尽快采取对策，因此发现这类传染病后应必须按规定时间及时向当地防疫部门报告，这类传染病称为法定传染病。中国目前的法定传染病有甲、乙、丙3类，共38种。

这一内容主要让学生清楚，传染病是由我们生活中无处不在的病原微生物引起的，并且可以相互在群体间传播致病；正常情况下，人体对这些致病的病原微生物有一定的免疫力，通过体育锻炼可以增强体质，提高机体的免疫力。

2. 传染病传播的三个基本条件

传染病的特点是有病原体，有传染性和流行性，感染后常有免疫性。有些传染病还有季节性或地方性。因此，不同季节和地区发生的传染病不同。

传染病的传播和流行必须具备三个条件：传染源（能排出病原体的人和/或动物）、传播途径（病原体传染他人的途径）和易感者（对该种传染病无免疫力者）。传染病的预防关键在于，若能完全切断其中的一个环节，即可防止该种传染病的发生和流行。

3. 常见传染病的分类和预防（25分钟）

活动：卡片分类，将学生分为若干组，视人数而定，每组不超过六人为宜。

要求同学讨论卡片上的病是怎样传染的，属于什么传播途径，是呼吸道、消化道，还是性行为？结合教材，请每组选一个病，讲一讲怎样预防？教师观察每组同学参与发言的

情况。

教师讲解：传染病的分类尚未统一，有人按病原体分类，有人按传播途径分类。传染病的预防应采取以切断主要传播环节为主导的综合措施。本章将重点介绍：呼吸道传染病、消化道传染病、经性行为传播的传染病。

呼吸道传染病：呼吸道传染病是指病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等呼吸道感染侵入而引起的有传染性的疾病。常见有流行性感冒、麻疹、水痘、风疹、流脑、流行性腮腺炎、肺结核等。主要由病毒、细菌、支原体和衣原体等引起，例如流感病毒、麻疹病毒、脑膜炎球菌、结核杆菌等。

消化道传染病：消化道传染病主要是通过病人的排泄物（如呕吐物、粪便等）传播的，是属于病从口入的疾病，病原体随排泄物排出病人或携带者体外，经过生活接触污染了手、水、食品和食具吃入体内而感染。常见的有病毒性肝炎、伤寒、细菌性痢疾等。主要由病毒、细菌或其它病原体感染引起。

经性行为传播的传染病：国家卫生部制定的《性病防治管理办法》中所指定的性病为8种，即艾滋病、淋病、梅毒、软下疳、性病性淋巴肉芽肿、尿道炎、尖锐湿疣、生殖器疱疹。性病主要是通过性接触直接传染，但也可以通过一些间接途径而传染，健康人通过接触被病原体污染了的用物，如毛巾、浴盆、被褥、马桶等或输入污染了的血液、血制品等都有被传染的可能。

那么应该如何预防这些传染病呢？请同学们阅读教科书28~31页的有关内容并进行讨论。

（三）延伸和评价（5分钟）

按前面的分组，请各组根据提问进行抢答。

1. 什么时候应该洗手？
2. 哪些是良好的个人卫生习惯？
3. 怎样预防艾滋病？

（四）教师小结

强调养成良好的个人卫生行为不仅避免自己感染疾病，也防止了疾病在群体间的传播。

教学案例

2

职业环境与保健

一、教学目标：

- （1）知识目标：结合职业的特点，了解职业环境对健康的影响；
- （2）能力方面：结合专业初步掌握在职业环境中工作的保健技巧；

(3) 情感态度方面：学生能认识到针对自我保健的重要性，提高防病意识。

二、教学重点

预防职业相关损害。

三、教学难点

认识职业与健康隐患的关系。

四、教学时数

根据学年教学计划的安排，第二节内容课堂教学时间为1学时。

五、教学方法及准备

参与性教学方法：教师讲授，小组讨论，图表分析。

六、教学过程：

(一) 导入 (3 分钟)

教师引导：1. 请同学们结合本专业，说说工作性质和工作环境；2. 我们的工作和健康有什么关系？

教师在黑板上记录同学们所说的内容，不对同学的发言作评判，鼓励大家畅所欲言。

教师展示教学目标：使学生明确本节课的学习目标和内容。

(二) 教师讲解 (5 分钟)

1. 概述

工作职业性质与工作环境与健康有密切关系，在工作中国环境及接触有害因素引起人体生理机能的变化，长期或重复接触这些有害因素，对身心健康带来很多的问题。作为职业院校的学生，我们所学的某些专业和今后选择从事的职业因性质和环境的要求，有一些因素可能会损害身心健康，国家有关部门对职业健康的防护非常重视，制定了许多法律、法规保障劳动者的健康和安全。从劳动者个人来讲，我们应该学会怎样“健康地工作，安全地工作，快乐地工作”，在今后的职业生涯中，既体现了人生的价值，创造了财富，又拥有健康的身心。

现在，我们来分析教科书第31页表中所列的内容，哪些与我们的学习、工作的健康损害有关？

2. 活动——扩展表格 (20 分钟)

请每位同学阅读学习教科书第31~33页“与职业相关损害的预防”内容，在第31页的表中选出与自己生活或职业工作有关的内容，在表的右侧延伸出一栏，写上“预防方法”，归纳你所学内容，简明扼要地写在对应栏中。

(三) 延伸和评价 (7 分钟)

交流与分享，请3~5位同学上来给大家讲解所学的内容。

(四) 教师小结

教师总结同学们的学习和发言情况，强调“颈、肩、腕损伤的预防”、“视疲劳综合征

的预防”和“听力障碍的预防”内容。

作业：请同学查找有关劳动保护的法律、法规；收集职业健康防护的资料。

三、本章教学参考资料

(一) 传染病的定义与特征

传染病是由病原微生物感染机体后产生的，能够在人与人、动物与动物或动物与人之间传播的疾病。

任何传染病都具备以下两个最基本的特征：

1. 具有特异的病原体。人类已知的传染病都有明确的病原体，细菌、病毒、立克次体、螺旋体、衣原体、支原体、真菌和寄生虫等都可以成为传染病的病原体。尽管目前有许多新出现的传染病病原体还不清楚，但人类利用各种技术手段必将发现和明确其病原体。

2. 具有传染性。传染病能够在宿主之间直接传播或通过媒介相互传播。传染病的传播实际上就是一个病原体不断变换宿主的过程（宿主是能供给病原体营养和成长的生物和非生物介质的统称）。传染性是传染病的最主要特征。

值得注意的是，病原体虽然是引起传染病发生的必要条件，但并不是所有由病原体引起的疾病都是传染病。有些病原体感染机体、引起疾病，但不具有传染性，不属于传染病。由病原体及其毒性产物引起的疾病通常称为感染性疾病，在感染性疾病中具有传染性的疾病是传染病。

(二) 传染病的传播途径

病原体更换宿主时在外界环境中所经历的途径称为传播途径，也就是病原体由传染源排出、侵入另一易感机体所经过的途径。主要有以下6种：

1. 经空气传播

经空气传播的传染病大多有季节性，一般多见于冬春季节。经空气传播的主要传播途径是近距离的飞沫传播：呼吸道传染病的病原体存在于呼吸道黏膜表面的黏液中或纤毛上皮细胞的碎片里，当病人呼气、大声说话、嚎哭、打鼾、咳嗽、打喷嚏时，可从鼻咽部喷出大量含病原体的黏液飞沫，体积较小（约15~100微米），在空气中悬浮的时间不久（通常不超过几秒钟）。飞沫传播的范围仅限于病人或病原体携带者周围的密切接触者。流行性脑脊髓膜炎、流行性感冒、百日咳等均可经此方式传播。

2. 经水传播

一类是由饮用被粪便污染的水而引起的疾病，另一类是由于与“疫水”（带有病原体的水）接触而引起的疾病。经饮水传播的疾病有霍乱、伤寒、细菌性痢疾及甲型肝炎等。经接触疫水传播的疾病，如血吸虫病、钩端螺旋体病等，其病原体主要经皮肤黏膜侵入人体内。此类疾病多是病人有接触疫水史，如在流行区游泳、洗澡、捕鱼等暴露于疫水而遭受感染。

3. 经食物传播

所有肠道传染病、某些寄生虫病及个别呼吸道病（如结核病、白喉等）可经食物传播。引起食物传播有两种情况：一种是食物本身含有病原体，另一种是食物在不同条件下被污染。食物本身含有病原体，如感染绦虫囊虫的牛、猪，患炭疽的牛、羊，患结核或布鲁菌的乳牛所产的奶，沙门菌感染的家畜、家禽和蛋，携带甲型肝炎病毒的毛蚶、牡蛎、蛤、贝壳等水生物等。如食用未煮熟或未经消毒的上述食物，即可受到感染。食物在生产、加工、运输、贮存、饲养与销售的各个环节均可被污染。常见的原因有：①污染的手直接接触而使之污染，如痢疾杆菌、伤寒杆菌、沙门菌及葡萄球菌等；②用污染的水洗涤水果、蔬菜、食具等；③经空气、飞沫、尘埃使食品污染；④携带病原体的昆虫、鼠类及其排泄物直接污染食物；⑤生吃含有病原体的瓜果、蔬菜及水生动植物等（经粪便施肥、灌溉污染而未洗净）。

4. 接触传播

接触传播包括两类传播方式：①直接接触传播：指传染源与易感者接触而未经任何外界因素所造成的传播。皮肤接触、性交、输血、静脉吸毒等都可导致病原体的传播，如红眼病、乙肝、丙肝、艾滋病、性病、狂犬病、疟疾等。②间接接触传播：又称日常生活接触传播，是指易感者接触了被传染源的排泄物或分泌物污染的日常生活用品而造成的传播。被污染的手在间接接触传播中起着特别重要的作用。例如，接触被肠道传染病患者的手污染了的食品，经口可传播痢疾、伤寒、霍乱、甲型肝炎；被污染的衣服、被褥、帽子可传播疥疮、癣等；儿童玩具、食具、文具可传播白喉、猩红热；洗脸时使用被污染的毛巾可传播沙眼、红眼病；便器可传播痢疾、滴虫病；动物的皮毛可传播炭疽、布鲁菌病等。

5. 医源性传播

医源性传播是指在医疗、预防工作中，由于未能严格执行规章制度和操作规程，人为地造成某些传染病的传播。包括两种类型：其一是易感者接受了不合格的检查、诊疗或预防措施所造成的感染，多见于医疗器械消毒不严格或被污染的情况；二是由于输血或所使用的生物制品和药物受到污染而引起的传播，如乙肝、丙肝、艾滋病等。

6. 垂直传播

垂直传播是指病原体通过母体传给子代的传播，也称母婴传播。一般包含经胎盘传播、分娩引起的传播、经阴道宫颈口上行性传播。

（三）我国目前与传染病防制有关的法律法规

《中华人民共和国传染病防治法》、《突发公共卫生事件应急条例》、《传染病信息报告管理规范》、《突发公共卫生事件与传染病疫情监测信息报告管理办法》、《艾滋病防治条例》、《传染性非典型肺炎防治管理办法》等。

职业病定义和法定职业病类别

职业病的定义在《中华人民共和国职业病防治法》中有所规定。职业病是指企业、事

业单位和个体经济组织的劳动者在职业活动中，因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等因素而引起的疾病。

《中华人民共和国职业病防治法》是我国职业卫生领域所依据的基本法律，于2001年10月经全国人民代表大会常委会通过，于2002年5月1日起施行。这部法律从“前期预防”、“劳动过程中的防护与管理”、“职业病诊断与职业病病人保障”、“监督检查”等各个方面明确了国家、用人单位、医疗卫生机构及劳动者等各方的权利和义务，并规定了相应的法律责任。

2002年，卫生部、原劳动保障部联合印发《职业病目录》，目录中规定了十大类共115种职业病。包括：矽肺等13种尘肺；外照射急性放射病等11种职业性放射性疾病；汞及其化合物中毒等56种职业中毒；中暑等5种物理因素所致职业病；炭疽等3种生物因素所致职业病；接触性皮炎等8种职业性皮肤病；化学性眼部灼伤等3种职业性眼病；噪声聋等3种职业性耳鼻喉口腔疾病；石棉所致肺癌、间皮瘤等8种职业性肿瘤；职业性哮喘等5种其他职业病。

随着劳动生产实际情况的改变，《职业病目录》也在不断变化。及时增补职业病种类，有助于保障劳动者的权益。

（四）腰椎间盘突出症的预防

椎间盘退变与异常承载是椎间盘突出基本原因。髓核的退变主要表现为含水量的降低，并可因失水引起椎节失稳、松动等小范围的病理改变；纤维环的退变主要表现为坚韧程度的降低。此外，长期反复的外力造成的轻微损害，日积月累地作用于腰椎间盘，加重了退变的程度。

腰椎间盘突出症诱发因素有：①突然的负重或闪腰；②腰部外伤；③姿势不当；④腹压增高；⑤受寒与受湿；⑥日常生活工作姿势不当。

腰椎间盘突出症在男性中多发。最常见的症状是下腰部痛伴有放射性下肢痛。程度有轻有重，严重者痛苦难忍，影响正常生活与睡眠。

我们注意平时的站姿、坐姿、劳动姿势，以及睡眠姿势等的合理性，纠正不良姿势和习惯，加强锻炼，增强体质，尤其加强腰背肌功能锻炼。因为适当的锻炼能改善肌肉血液循环，促进新陈代谢，增加肌肉的反应性和强度，松解软组织的粘连，纠正脊柱内在平衡与外在平衡的失调，提高腰椎的稳定性、灵活性和耐久性，从而起到良好的预防作用。

对于已患该病的患者，卧床休息是目前普遍接受的有效治疗方法。此外，牵引治疗、封闭治疗均为常用办法。症状重者须手术治疗。

（五）腕管综合征的预防

腕管是腕掌部的一个骨——纤维性管道，由腕骨和腕横韧带构成。拇长屈肌腱和4根指浅屈肌腱、4根指深屈肌腱及正中神经通过此管进入手部。正中神经在腕管中位置表浅，任何导致腕管容积减小的因素均能造成腕管内压力增高，使正中神经受到压迫，造成损伤，产生腕管综合征。女性比男性多发。

腕管综合征的典型症状为拇指、食指、中指及部分无名指疼痛、麻木和感觉异常，夜间疼痛明显，反复屈伸腕关节后症状加重。患者常常感到腕部疼痛、手指无力、握握物品有困难。

腕管综合征已迅速成为一种日渐普遍的现代文明病。主要原因是现代人的生活方式急剧改变，愈来愈多的人每天长时间接触、使用电脑所致。由于每天长时间接触电脑，重复在键盘上打字和移动鼠标，腕关节因长期密集、反复和过度的活动，逐渐造成腕管综合征，俗称为“鼠标手”。若长期对这种症状置之不理，可能会导致神经受损，手部肌肉萎缩。

手及腕部劳动强度大时应注意工间休息，防止腕部正中神经持续性受压，女性在劳动中更要注意这一点。另外，在劳动前和劳动后放松腕部，充分活动腕关节，有助于防止腕管综合征的发生。

早期病例一般采用局部休息、减少活动的措施，也可辅理疗，必要时可用石膏或支架固定腕关节于中立位置 1~2 周，或者进行腕管内注射治疗，减轻组织水肿，效果较好。症状重者须手术治疗。

对于长期使用电脑一族，以下一些措施可以预防腕管综合征的发生：

1. 每工作一小时就要起身活动肢体，做一些握拳、捏指等放松手指的动作；
2. 键盘和鼠标的高度，最好低于坐着时的肘部高度；
3. 肘部工作角度应大于 90 度，以避免肘内正中神经受压；
4. 手腕尽可能采用平放姿势操作键盘和鼠标，保持手部既不弯曲又不下垂，使腕部处于中立位置；
5. 使用鼠标时配合使用“鼠标腕垫”垫在手腕处。



第四章 运动安全与运动损伤的预防和处置

体育锻炼可以增强体能,磨炼意志,促进生长发育,延缓机体衰老,恰当的运动方法和适当的运动负荷,可以愉悦心情,增进健康。但由于种种原因,在运动过程中也会出现安全方面的问题或运动损伤。通过本章的教学,要使中职学生知道如何安全地进行运动,让他们在发生了运动损伤后,能够正确地进行初步的处理。

本章的主要教学内容是运动损伤的预防和常见的几种损伤的处置方法。

一、教学目标分析

- (1) 知识目标:学生能够理解安全运动的原则,知道运动损伤可能造成的后果;
- (2) 能力方面:学生能运用常见运动损伤的简易现场处理方法;
- (3) 情感态度方面:学生能够自觉遵守安全运动的守则。

二、教学内容分析

(一) 主要知识点

1. 运动安全守则;
2. 急性损伤的处理原则;
3. 常见运动损伤的简易处理方法。

(二) 教学重点与难点

1. 教学重点:运动损伤的预防,急性损伤的处理原则;
2. 教学难点:体育锻炼中几种常见运动损伤的处理方法。

(三) 教学时数安排建议

根据学年教学计划的安排,第一节内容课堂教学时间为1学时,课外学习时间为2学时;第二节内容课堂教学时间为1学时,课外学习时间为2学时。

(四) 教科书内容解读

本章第一节为运动损伤的预防与急救,主要是针对如何安全地进行体育锻炼提出了九个方面的总体要求,然后介绍了运动损伤时急救的一般原则。本章第二节则针对几种常见

的运动损伤的处理方法进行了介绍。

1. 运动安全守则

在体育运动过程中所发生的各种损伤统称为运动损伤。运动损伤与一般的工伤或日常生活中的损伤有所不同，它的发生与运动项目、锻炼过程、运动环境、运动者的自身条件以及技术动作有密切的关系。对于青少年学生来说，造成运动损伤的原因主要有以下几个方面。

(1) 缺乏预防运动损伤的意识。青少年学生普遍具有较强的好奇心和好胜心，生活经验和运动经验不足，思想上麻痹大意，在体育锻炼和活动中缺乏预防运动损伤的意识。常常不顾主客观条件，心血来潮，忘乎所以，盲目或冒失地从事运动，容易导致发生伤害事故。

(2) 缺乏准备活动或准备活动不正确。没有做准备活动或者准备活动做的不充分，容易受伤。由于在运动时全身各系统的生理机能会有较大的变化，如血液从肝脾等内脏器官重新分配到运动肌和心脏；神经和肌肉的兴奋性提高，反应速度加快；以及循环系统的机能的提高。通过准备活动可以使身体尽快进入运动的状态，假如在没有准备活动就直接进行高强度的体育活动，容易出现恶心头晕，或者力不从心，想做动作但身体机能还没跟上导致受伤。进行准备活动时要注意既要全面活动身体也要针对将要进行的锻炼内容进行有针对性的准备。

(3) 技术动作上的缺点和错误，也是发生损伤的主要原因之一。

(4) 运动量不适当，特别是（局部）运动量过大容易造成伤害。

(5) 组织教法不当，违反教学原则，缺乏必要的帮助和保护。器械的检查不足，场地布置不合理，教学过程安排不恰当。

(6) 场地设备有缺点。如地面不平、存在碎石杂物或有积水，地面过硬、过滑、有裂缝。器械维护不当、生锈，规格标准与年龄不相适应。此外，运动服装、护具穿戴不当也易引起伤害。

(7) 气候和光线不良。气温过高易中暑，气温过低易冻伤。潮湿闷热的天气使人出汗过多，影响体内水盐平衡、容易发生虚脱或肌肉痉挛。

(8) 学生身体情况不佳。身体疲劳或病后未恢复，过分兴奋导致注意力不集中，或精神不振，动作协调性下降，也容易受伤。

为了做好运动时的安全防护，每位参与者都需要增强安全防护的意识和能力，因此针对以上这些造成运动损伤的原因，教科书给出了九条建议，以帮助学生提高认识，预防损伤。这九条“运动安全守则”是针对普遍的体育运动中要注意的内容进行的阐述，在介绍相关内容的时候，可以结合具体的实例或运动项目加以说明，以下内容可根据实际参考。

(1) 短跑等项目要在规定的跑道上或场地内进行，不能串跑道，离开比赛场地。这不仅仅是竞赛的要求，也是安全的保障。特别是终点冲刺时，更要遵守规则，因为这时人身

体的冲力很大，精力又集中在竞技之中，思想上毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能发生严重损伤。

(2) 跳远时，学生必须严格听从教师的规定按顺序进行助跑、起跳。起跳时前脚要踏中木制的起跳板，起跳后要落入沙坑之中。

(3) 在进行投掷练习时，如掷实心球、掷垒球、推铅球、投标枪等，一定要按教师的口令进行，令行禁止，不能有丝毫的马虎。这些体育器材有的坚硬沉重、有的飞行速度快，还有的前端装有尖利的金属头，如果擅自行动，就有可能击中他人或者自己被击中，造成受伤，甚至可能发​​生生命危险。

(4) 在进行单双杠和跳高训练时，器械下面必须准备好厚度符合要求的垫子，如果直接落到坚硬的地面上，会伤及腿脚关节、韧带或脊柱。做单双杠动作时，要采取各种有效的方法，使双手握杠时不打滑，避免从杠上摔下来，使身体受伤。

(5) 在做跳马、跳箱等跳跃练习时，器械前要有跳板，器械后要有保护垫，同时要有教师或同学在器械旁进行保护帮助。

(6) 前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动的项目，做动作时要严肃认真，不能打闹，以免发生扭伤。

(7) 参加篮球、足球等项目的活动时，要学会保护自己，不要动作过大过猛，在争抢中蛮干而伤及他人和自己。在这些争抢激烈的运动中，自觉遵守竞赛规则对于安全是很重要的。

2. 急性损伤的一般处理原则

如果在运动中发生了损伤，应及时、正确地进行科学处置，降低损伤造成的危害，避免不当处置带来的不良后果。教科书中介绍了闭合性软组织损伤处理的一般原则，包括四个步骤。

第一，静养。就是让伤者停止运动，避免进一步受到伤害。

第二，冷疗。对受伤者的患处尽快采用冰袋冷敷、局部喷射消炎药物、冷水冲淋等方法使受伤的局部降温。

第三，加压包扎。使用绷带对患处进行加压包扎，以减少患处的出血和肿胀，并固定患处。

第四，抬高患处，使受伤部位抬高至高于心脏位置。闭合性损伤时，虽然皮肤外部没有损伤，但是在皮肤内的各种软组织，包括肌肉、韧带、血管等器官组织都有可能受到损害，特别是一些处于充血状态的毛细血管和小血管破裂，导致部分血液淤积于皮下，不仅丧失血液循环应有的功能，而且会加剧损伤的后果并影响预后的恢复。因此，在闭合性损伤发生后，首先要让伤者停止活动，避免损伤加剧，同时针对患处进行冷敷，使毛细血管收缩，减少出血和组织液渗出，局部组织的新陈代谢减缓，降低神经末梢的兴奋性，从而减轻伤者的疼痛感和损伤程度。特别要提醒学生注意在损伤发生的24~48小时内不可以热敷，否则会加重伤情。加压包扎和抬高患处都可以减轻肿胀和局部瘀血的程度。在教学中除了教会学生简单的处理方法外，更应强调，学生不是专业的医护人员，应及时寻求医

生的诊治。在学校中发生突发运动损伤的可采用以下流程：

1. 损伤发生后，应让伤员原地或就近休息，了解受伤情况；
2. 立即报告教师和医务室人员；
3. 急性闭合性软组织损伤早期阶段的处理（四个步骤）；
4. 对于伤情较重者，应配合校医紧急送医救治（最好是有医务人员陪同或联系120救护），并立即通知家长；
5. 了解分析损伤发生原因，吸取教训，提高认识，避免同类事故再次发生。

3. 擦伤等开放性软组织损伤及止血

常见运动损伤可分为开放性和闭合性的软组织损伤，开放性损伤包括有擦伤、裂伤、刺伤和切伤，其基本处理方法包括止血、清创、修复、包扎和制动等步骤，教科书中以擦伤为例进行了介绍，并在相关链接栏目中对指压止血法进行了图示说明。向学生进行讲解时强调一定要将伤口中的沙粒等污物清除干净。

指压止血法是在缺乏包扎器材时最简捷的止血措施，常用的有以下几种，教师可结合教科书中的图示向学生说明。

①颞浅动脉。一手固定头部，另一手拇指在耳屏前上方一指宽处摸到颞浅动脉搏动后，将该动脉压在颞骨上，可止住同侧额顶部出血。

②面动脉。在下颌角前约1.5厘米处，用拇指摸到搏动后将其压在下颌骨上，可止住同侧眼以下面部出血。

③锁骨下动脉。伤者头转向健侧，在锁骨上窝平齐于锁骨上缘中点处，用拇指摸到锁骨下动脉搏动后，将该动脉压在第一肋骨上，可止住肩部和上臂出血。

④肱动脉、指动脉。使受伤臂外展、外旋，在肱二头肌内侧沟处摸到肱动脉搏动后，用拇指将动脉压于肱骨上，可止住前臂和手部出血。手指出血可压指动脉，压迫点位于第一指节根部两侧，用拇指与食指相对夹压。

⑤股动脉。伤者仰卧，大腿微外旋，在腹股沟中点摸到股动脉搏动后，将两拇指重叠压迫该动脉于股骨上，可止住大腿和小腿出血。

⑥胫前和胫后动脉。用两手的食指、拇指分别压于内踝与跟腱之间和足背横纹中点，可止住胫前和胫后动脉出血。

指压法简单易行，但因为手指容易疲劳不能持久，只能作为临时止血，随后应改用其他止血方法。需要强调，如果是有创口流血的损伤，救助的人尽量不要徒手接触伤口和血液避免血液性传染病的传播。

4. 肌肉痉挛

肌肉痉挛俗称抽筋，是肌肉发生不自主的强直收缩而显示出的一种现象。青少年学生在参加剧烈体育活动时常遇到这种情况，从运动医学的分类上应归为运动性伤病。运动中最易发生痉挛的肌肉是小腿腓肠肌，产生的原因有寒冷的刺激、电解质丢失过多、肌肉连

续过快收缩而放松不够以及比较疲劳等。处理的方法在教科书中已经明确进行了介绍，教师可以结合有关运动项目，如足球、篮球、游泳等的教学进行，也可专门在课堂上进行介绍，或让学生自行阅读教科书学习。在教学中教师应强调，在缓解肌肉痉挛时，反向牵引用力一定要均匀、缓慢，以免造成肌肉拉伤。

5. 肌肉拉伤、踝关节扭伤

肌肉拉伤、关节扭伤都是比较典型的急性闭合性软组织损伤，可按照前面所介绍的RICE原则的四个步骤进行紧急处理。

体育运动中肌肉拉伤多发于腓绳肌、股四头肌、股内收肌、腰背肌、腹直肌和小腿三头肌。出现肌肉拉伤的原因主要有：锻炼水平不够，柔韧、力量、协调性差，准备活动不当而使肌肉的生理机能未达到运动的需要，锻炼时处于疲劳状态而使得肌肉能力降低、注意力不集中，场地、器械气温、湿度不佳，动作技术错误。在教学中教师可以收集有关著名运动员肌肉拉伤的事例，向学生进行介绍，重点向学生强调如何预防，要求学生在体育课和课外体育活动时一定要充分热身，集中注意力，改进动作技术，避免用力过猛，并不断加强易受伤部位的锻炼。

踝关节的扭伤较为常见，是关节韧带损伤中最多的。从关节结构来看，踝关节较为灵活，既可以屈伸，也可以内翻和外翻，踝关节的肌肉比较薄弱，主要依靠关节囊和韧带来维护踝关节，同时还支撑着全身的重量，如果在运动过程中遇到急加速和骤停等情况，踝关节的负担会非常大。在体育锻炼中，由于场地不平整、碰撞或因跳起落地时失去平衡，以及不慎踩在他人脚上，均可使踝关节过度内翻、跖屈或外翻，造成踝关节韧带损伤。教师在教学中可举例，以普通人或运动员在锻炼或比赛中出现踝关节扭伤的事例来进行介绍。教学中应向学生强调，应避免在湿滑或者不平的地面进行体育锻炼；在技术动作的学习和练习过程中，要按照正确的技术要求，在身体腾空落地时要保持好身体的平衡；在体育活动过程中，不要互相追逐打闹，避免踩踏在他人的脚上。

“足球踝”保护支持带的实质是一种加强踝关节两侧韧带的强度并限制踝关节内翻和外翻的幅度来增强稳固性的方法，可以由学生自行参照教科书图示进行练习。

6. 骨折

在外力的作用下，骨的连续性和完整性遭到破坏被称为骨折，常发生于对抗性强烈的运动中，或由于动作技术不当及摔倒时也会发生骨折。教科书中给出了几种骨折的临时固定方法，其目的在于减轻伤害程度和疼痛，便于转运，可由学生参考教科书中的插图进行学习掌握。在教学中教师还应该提醒学生注意动作技术要准确，避免因技术不正确而受伤。此外，加强体育锻炼，特别是力量性练习可以起到增强骨骼的密度和强度的效果，从而达到预防骨折的目的。

教科书中此节内容图文并茂，教师不需做太多讲授，重点是让学生相互练习或结合实践课的教学进行，并借此强调课堂常规和纪律的重要性。

二、本章教学策略

青少年活泼好动，参与体育运动的热情很高，有很多的体育运动体验，也可能有过不同的运动损伤的“经验”。本章教学可采用参与性教学方法，鼓励学生分享他们的经验和感受，倡导学生的合作精神和救助精神。

（一）教法策略

本章内容的教学应密切结合青少年学生体育实践的经验需要，引导他们认识到参与体育锻炼时注意安全的重要性。教学时应体现以学习者为中心的教学思维，应用参与性教学方法，根据教学目标和知识点，设计课堂问题和活动。

对于安全运动的要求，重点是提高学生认识，可采用启发讨论的形式进行，让学生根据自己的经验举例说有哪些运动损伤，受伤后如何影响学习、生活和体育锻炼，或者介绍所知道的优秀运动员的运动损伤事例。围绕这一主题，教师首先要启发学生思考运动损伤是在什么情况下会发生，然后再介绍各种运动损伤的危害和发生的原因，并总结提炼出安全运动的守则，要求学生加以重视，提高安全意识，积极预防各种常见运动损伤，这一内容的学习也可与实践课中的课堂常规和纪律要求相结合。

对于常见运动损伤的紧急处理方法，主要以学生自学和实践练习为主，在实际操作练习中掌握这些方法，也可结合实践课的教学进行教学。

（二）学法策略

通过引导学生相互分享体育运动中关于损伤的直接感受和经验，引发学生思考，提高认识，加强安全意识，在此基础上使学生学会一些常见运动损伤的预防和处理。对于这一内容除了采用教师示范，学生模仿练习的方法以外，还可采用小组学习的方式进行，主要学习过程如下：

1. 教师根据教科书和教师用书中涉及的损伤处理方法和预防要求列出若干学习内容；
2. 学生自愿组成学习小组，每个小组4~6人，各认领1个题目进行自学；
3. 利用理论课时间或体育实践课中间休息时间，每个小组展示汇报本组的学习成果；
4. 要求小组成员分工合作，有的学生模仿伤员，有的学生进行损伤处理，有的学生向大家讲解如何处理及其原因；
5. 学习小组展示汇报后，教师对该小组的展示进行点评，并再次强调有关损伤处理和预防的要点；
6. 由教师和其他小组（每个学习小组各1人）共同给该学习小组打分，作为该小组所有成员这一学习内容的成绩；
7. 若该小组对这一成绩不满意，可有一次机会在下次课或时间允许的时候，换内容再次进行展示。

（三）评价与激励

在教学环节中以鼓励肯定为主，增强学生的自信，练习活动中分小组进行讨论和展

示,并开展小组间的学习竞赛。

教学案例

运动损伤的预防与急救及几种常见运动损伤的处理*

一、教学目标

- (1) 知识目标:学生能够理解安全运动的原则,知道运动损伤可能造成的后果;
- (2) 能力方面:学生能运用常见运动损伤的现场处理方法;
- (3) 情感态度方面:学生能自觉遵守安全运动的守则。

二、教学重点

运动损伤的预防,急性损伤的处理原则。

三、教学难点

掌握几种常见运动损伤的处理方法。

四、教学时数

根据学年教学计划的安排,课堂教学时间为2学时。

五、教学方法及准备

参与性教学方法:教师讲授、小组讨论、同伴练习。

准备:生理盐水、酒精、双氧水、棉签、纱布、绷带或布条、夹板或类似硬而直的板。

六、教学过程

(一) 导入 (3分钟)

教师引导:1. 请同学们说一说,你喜欢的体育运动项目有哪些?你经常参加的运动项目有哪些?

引发学生的积极讨论和发言,并请一位学生在黑板上记录下来。

2. 请同学们回忆一下,你或你的朋友有没有发生过在运动中受伤的情况,怎么发生的?当时情况怎样?怎么处理的?后来情况怎样?

今天,我们一起要学习运动损伤的预防和简单处理方法,我知道同学们在运动方面都有自己的爱好和专长,所以今天的教学内容是我们相互学习。

教师提出教学目标,使学生明确本节课的学习内容和目标。

(二) 教师讲解

1. 小组讨论 (15分钟)

* 注:教师用书针对本章内容给出了一个完整的教学案例,但需用两次课或分散完成,第一节课讲解知识点为主,第二节课进行示范教学、分组练习或结合实践课分散进行。

分享故事：将学生分为4~6人一组，在组内大家就导入的第二个问题进行讨论：“请大家回忆一下，你或你的朋友有没有发生过在运动中受伤的情况，怎么发生的，当时情况怎样，进行什么样的处理，后来情况如何”。

请两个小组的代表上来汇报他们的讨论。

2. 教师根据学生讨论发言的内容，讲解安全运动守则（10分钟）

（1）运动损伤发生的原因

在体育运动过程中所发生的各种损伤统称为运动损伤。运动损伤与一般的工伤或日常生活中的损伤有所不同，它的发生与运动项目，训练安排，运动环境，运动者的自身条件以及技术动作有密切的关系。发生运动损伤的原因有很多种，对于青少年学生来说，主要有以下这些方面。

- ①缺乏预防运动损伤的意识；
- ②缺乏准备活动或准备活动不正确；
- ③技术动作上的缺点和错误，也是发生损伤的主要原因之一；
- ④运动量不适当，特别是（局部）运动量过大易造成伤害；
- ⑤组织教法上有缺点，违反教学原则，缺乏必要的帮助和保护；
- ⑥场地、器材设备有缺陷；
- ⑦气候和光线不良；
- ⑧身体情况不佳。

（2）运动损伤的安全守则

为了做好体育运动时的安全防护，每位参与者都要对你所参与的运动项目的安全防护有一定的了解，需要遵守安全运动的守则和竞赛规则，尽量避免和减少运动中的损伤。教科书中提出了九条安全运动的守则，只要认真遵守和执行，就能有效避免运动伤害事故的发生。

- ①充分了解自己的身体状况；
- ②合理控制运动负荷，避免运动过度；
- ③采用正确的动作要领和保护帮助方法进行练习；
- ④集中精力，全力投入；
- ⑤切忌动作粗野或违反规则；
- ⑥选择安全的运动场所进行锻炼；
- ⑦运动时着装要合理，并根据运动项目正确佩戴护具；
- ⑧合理安排体育锻炼或比赛的过程；
- ⑨学习和掌握基本的预防运动损伤的知识与技能，提高预防运动损伤的意识，加强自我保护。

3. 教师讲解急性损伤的一般处理原则（15分钟）

如果在运动中发生了损伤，应及时、正确地进行科学处置，降低损伤造成的危害，避

免不当处置带来的不良后果。具体内容详见教科书第 39~40 页。

此外,要了解突发运动损伤的应对流程:

(1) 损伤发生后,应让伤员原地或就近休息,了解受伤情况;

(2) 立即报告其他教师和医务室人员;

(3) 急性闭合性软组织损伤早期阶段的处理(四个步骤);

(4) 伤情较重,应立即通知家长,并紧急送医(最好是有医务人员陪同或联系 120 救护);

(5) 了解并分析损伤原因。

4. 示范教学、分组练习(35 分钟)

结合教科书中有关内容,首先由教师分别讲解、示范运动损伤的处理方法,学生分为 4~6 个人一组,相互练习,教师巡回辅导。

(三) 延伸和评价

通过以上练习,请 3 位同学简单谈一谈感受。

(四) 教师小结

归纳运动损伤的处理原则和方法,并强调作为非专业的医护人员,对损伤的认识不全面,在损伤发生后进行即时的简单处理后,应及时寻求医生的诊治。最后提出要求希望同学们好好掌握这些技能,加强安全意识,尽可能地避免运动损伤。

三、本章教学参考资料

(一) 重力性休克的防治

在快速运动后突然停止活动而发生的循环失调、晕迷现象,多见于缺乏经常性锻炼或体质较差的学生,常见于径赛项目。在奔跑过程中,下肢肌肉有规律的收缩和放松是推动静脉血回流到心脏的重要动力,而在快速奔跑后立即停止活动,由于下肢肌肉不再推动血液回流,导致血液大量积聚在下肢,从而引起暂时性脑贫血的结果。因为血液积聚是受重力作用而引起的,故称为重力性休克。主要症状是:全身软弱、头晕、恶心、胸前发闷,严重者突然晕倒,并有脸色苍白、出冷汗、脉搏微弱、呼吸减慢等现象。处理方法:使患者平卧,抬高下肢,解开衣扣和腰带,做下肢向心性按摩。另可针刺人中穴使之苏醒,当知觉恢复后可给饮热茶,并注意保暖和休息。

(二) 运动中腹痛的防治

在长距离跑的比赛和锻炼中,有时会出现左上或者右上腹痛,甚至出现全腹痛。引起运动中腹痛多与以下因素有关:缺乏体育锻炼或者体能太差;准备活动做得不充分;身体情况欠佳,劳累,精神紧张;呼吸与动作之间的节奏配合不良;饮食上存在问题;运动速度和强度增加得过快或者太突然等。具体原因又可以分成三类。

(1) 肝脾充血。由于准备活动不充分,或者开始运动时速度过快或强度太大,内脏器官未被充分动员,尤其是心脏搏动不充分和无力,影响了肝脾静脉回流,从而导致血液积

聚在肝脾内，充血肿胀，产生钝痛、胀痛或者牵扯性痛，疼痛部位多位于右侧上腹部。

(2) 呼吸肌痉挛或活动紊乱。由于激烈运动时没有注意呼吸节律与动作的协调，没有加深呼吸，以至呼吸肌活动紊乱；此外准备活动不充分，运动时心肺功能赶不上肌肉工作的需要，导致呼吸肌缺氧，加剧疼痛，多为锐痛，并难以加深呼吸，疼痛部位多位于肋部和下胸部。

(3) 胃肠道痉挛或功能紊乱。运动前饮食不当（如进食过多、空腹运动、吃了易产气或难消化的食物）会导致胃部胀痛或痉挛。此外运动时由于血液大量流向运动器官，胃肠等内脏器官也可能导致胃部暂时性的缺血、缺氧而出现痉挛，并牵扯肠系膜上的神经而产生钝痛或绞痛，疼痛部位多位于剑突下的上腹部。

此外，由于阑尾炎、胆囊炎、腹肌劳损等疾病也会导致运动中腹痛。

处理：一旦在运动中出现腹痛，应减慢运动速度，降低运动强度，加深呼吸，调整呼吸和运动的节奏，用手按压疼痛部位，或弯腰跑一段距离，一般疼痛即可减轻或者消失。如果无效，或疼痛加剧，就应停止运动。对于那些由于疾病导致的腹痛需要积极进行治疗。

预防：(1) 遵循科学锻炼的原则，循序渐进地增加运动负荷；(2) 加强锻炼，提高生理机能水平，运动时能尽快动员内脏器官进入工作状态；(3) 合理膳食，运动后 1.5 小时后才可剧烈活动，运动中不可一次性大量饮水；(4) 运动中要注意呼吸节奏；(5) 充分做好准备活动，并合理分配体力，特别是在耐久跑测试的时候切忌没有任何准备活动而一开始就全力加速跑。对于有胃肠疾患的，应根据医生的建议参加体育活动。

(三) 游泳时出现小腿抽筋应如何处理

如果在游泳中发生肌肉痉挛时，一定要避免惊慌失措，首先应尝试在水中自行消除小腿肌肉痉挛。具体方法是：先吸一口气，仰浮于水面，用抽筋肢体异侧的手握住抽筋肢体的足趾，用力向身体方向拉。同时，用同侧的手掌压住抽筋肢体的膝盖上，帮助将膝关节伸直，待缓解后，慢慢地游向岸边。如果自己无法处理或缓解时，可深吸一口气，仰浮于水面，并立即呼救。发生肌肉痉挛后，不宜再继续游泳，应上岸休息，保暖，按摩局部以缓解痉挛症状。游泳下水前，为预防肌肉痉挛，应先用冷水冲淋全身，使身体对寒冷有所适应，水温低时不宜游泳时间太长。



第五章 国家学生体质健康标准与发展体能

增强体能是中等职业学校体育与健康课程的重要教学目标,《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》指出中职学生应“按照《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)的要求,努力提高以耐力、力量和速度为主的体能素质水平,积极参与国家、地方及学校组织开展的‘全国亿万学生阳光体育运动’等各类体育活动”。

中等职业学校的教育一方面是要提高中职学生的科学文化素养,更重要的是为他们今后就业,从事特定的职业奠定基础。发展体能可以促进学生身心的良好发展,为健康生活、快乐学习和工作奠定身体基础。参加体育锻炼是发展体能的主要手段,而教会学生掌握一些基本的体育锻炼的科学原理和简便易行的锻炼方法能够有效地提高学生锻炼的效果。此外,发展体能首先需要了解锻炼者的体能状况,中职学生必须参加的《标准》可以反映学生的体能发展状况。针对这些方面的需要,本章教科书的主要教学内容是国家学生体质健康标准简介、科学发展体能的方法和制定体育锻炼计划。

一、本章教材分析

(一) 教学目标分析

知识目标:学生知道《标准》的测试项目和评分方法。

能力方面:学生能针对不同的体能水平,特别是与健康有关的体能选择适当的方法进行锻炼;能针对个体特点制定一份专门的体育锻炼计划。

情感态度方面:学生认识到发展体能的重要性,并进行科学的、有计划的体育锻炼。

(二) 教学内容分析

1. 主要知识点

(1)《国家学生体质健康标准》的测试项目和评分方法。

(2)发展心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力和爆发力的锻炼方法和原理,以及改善身体成分的锻炼方法和原理。

(3)制定体育锻炼计划的方法和步骤。

2. 教学重点与难点

- (1) 教学重点：国家学生体质健康标准的评分办法、发展体能的科学锻炼方法。
- (2) 教学难点：激发学生自觉坚持体育锻炼的愿望和行动。

3. 教学时数安排建议

根据学年教学计划的安排，第一节、第三节内容课堂教学时间为1学时，第二节内容课堂教学时间为1学时，课外学习时间为2学时，并结合有关体育实践课进行练习。

4. 教科书内容解读

本章的教学主要包括三节，第一节向学生介绍《标准》的有关内容，以帮助学生掌握如何评价自己的体能水平并确定自身的目标；第二节是重点，主要向学生介绍各种发展体能的原理和具体的锻炼方法及有关注意事项，从而指导学生更科学、更好地进行体育锻炼，以达到发展体能的目的；第三节扼要介绍制定体育锻炼计划的方法。

(1) 关于国家学生体质健康标准

教科书中对《标准》的适用对象和性质没有过多的阐述，但教师在教学中需要向学生阐明《标准》是国家对学生体质健康方面的基本要求，适用于全日制小学、初中、普通高中、中等职业学校和普通高等学校的在校学生；《标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准。并引导学生认识到，通过参加测试和进行评定，可以清楚地了解自身的体质健康水平和变化情况，结合自身职业发展的要求，就能更加有的放矢地设定锻炼目标和实施体育锻炼，提高体质健康水平，为更好地工作和终身的幸福生活奠定基础。

本节教科书介绍了《标准》的测试项目，并说明了哪些是必测项目，哪些是选测项目。同时介绍了各项目的权重，为后续学习内容提供基础，也对一些较复杂的复合指标进行了介绍。对于测试的意义，教学中教师应让学生明确：

★ 测试和评价所反映的体能状况将影响到学生的终身健康。

★ 测试和评价的标准依年级、性别不同而有差异，测试结果可作为学生设定锻炼目标的依据和自我评价的基点。

★ 测试和评价的每项内容都与身体健康的一个或多个方面有关，包括身体形态和身体成分、心肺耐力、肌肉的力量和耐力、柔韧性、速度、爆发力、协调性、灵敏性，以及综合运动能力等。

由于《标准》中的测试项目各有侧重，教师在介绍每一项测试指标时应阐明其评价的功能和所对应的体能与技能，各测试指标的评价功能见下表，有关评分标准见本章参考资料。

测试指标	身高标准体重	肺活量 体重指数	1000米跑(女) 1500米跑(男)	台阶试验	坐位体前屈	掷实心球
评价功能	间接反映身体成分的状况	部分反映心肺耐力,特别是肺的功能	在一定程度上反映高中生心肺耐力的水平	反映心肺耐力,特别是心血管的功能	反映人体的柔韧性	反映上肢爆发力,以及全身协调用力能力
测试指标	仰卧起坐(女)	握力体重指数 引体向上(男)	50米跑	立定跳远	跳绳	篮球运球 足球运球 排球垫球
体能	反映腰腹部肌肉的力量和耐力,以及背部柔韧性	主要反映上肢肌肉的力量和耐力,间接反映全身力量	反映速度、爆发力、柔韧性、反应时、灵敏性等综合能力	反映爆发力、协调性等综合能力	综合反映跳跃能力和协调性,以及力量耐力、灵敏性	反映综合身体素质和相应项目的运动能力

教科书随后介绍了《国家学生体质健康标准》评分方法,并举例说明,同时提出问题,让学生参照案例测算自己参加测试的得分和等级,以提高学生兴趣,使学生在今后的测试中能够自主评分。为了让学生明确各项测试的意义,加强全面发展体能、增进健康的意识,教科书采用“自我测评”这一栏目,引导学生完成“体质健康素质单项成绩及平衡度连线记录图”,并提供了案例说明,让学生明白自己哪一项比较弱,哪一项比较强;同时采用相关链接——“木桶理论与健康”来阐述身体健康素质中常常是最弱的那几项影响了整体的健康水平。教师在教学中应结合这些教材内容引导学生准确、全面地把握自己的健康状况,做到“扬长补短”。

在这一节内容中,还设计了“健康焦点”栏目,介绍了党和政府对当前学生体质健康状况的关注和要求,以此来激发学生积极参加“阳光体育运动”,从我做起,提高体质健康水平。教师在介绍这一内容的时候可结合学校开展“阳光体育运动”的有关要求进行说明,对学生参加阳光体育运动可提出如下要求和建议。

- 认真上好体育与健康课;
- 结合自己的专业特点,选择针对性的体育项目进行锻炼;
- 积极参加学校组织的冬季象征性长跑、课间操和大课间体育锻炼等活动;
- 利用课外体育活动时间发展自己的专长,努力掌握两项以上的日常锻炼的体育技能;
- 参加学生体育社团和体育俱乐部,进行体育集体项目的竞赛;
- 学习和实践有地方特点和民族特色的体育活动。

（2）体能与健康

本节首先是向学生介绍良好体能对于健康，对于美好生活的重要意义，帮助学生认识到体能的重要性。并通过一幅图来对比说明与健康有关的体能和与运动技能有关的体能的的不同作用。这幅图包含了六张照片：将自行车运动员比赛和学生骑自行车上学的场景进行对比用来展现速度素质；用体操运动员比赛中的优美姿态和老人困难地弯腰拾取东西进行对比来表现柔韧性对于竞技运动和日常生活的重要性；用举重运动员的挺举和学生吃力地肩背沉重的书包并手抱教科书的情景来表现肌肉力量在竞技运动和日常生活中的作用。并提示学生，运动员为取得优秀的运动成绩需要挑战自我，不断提高专项的体能水平。对于普通人来说，适度锻炼，保持全面良好的体能，特别是与健康关系密切的体能，对于促进健康的生活具有重要意义，从而引导学生根据自己的生活实际来理解体能的重要性。

关于体能、体质等概念可不必详细讲解，教师可参考本章参考资料深入了解。

对于中职学生来说，发展体能与现在的专业和今后的职业会有一定的联系，教科书在第48页以表格的形式介绍了有关专业的体质要求和锻炼方法，教师可结合本校、本班学生的实际情况和需要进行讲解，并在此基础上有针对性的进一步拓展，在教学中可以让学生回顾过去是否出现由于长时间操作或固定一个动作工作而发生身体某个部位的不适，有什么表现，怎样解决的？教科书中还设立了“思考与讨论”栏目，对学生提出了两项学习内容：“请分别举出不同的体能在工作、生活和体育运动中的应用事例”“根据你的体育锻炼经验，试着针对不同的职业提出相应的发展体能的锻炼方法，并与同学交流分享”，教师亦可从这两项内容入手，引发学生思考，并展开本节内容的学习，在引导中要注意与学生今后的职业需求紧密联系。

（3）发展心肺耐力

为了发展心肺耐力的方法，大多数教师都会采用长跑的锻炼方法，长跑是发展心肺耐力最简便、最常用的方法。但是学生普遍不喜欢长跑，因为长跑比较枯燥，没有趣味性，还比较艰苦。为了解决这个问题，教师一方面可以在教学过程中对学生进行教育，让学生树立吃苦耐劳的精神，另一方面教科书也给出了多种锻炼的方法，让学生有丰富的选择空间。教科书中列出的锻炼项目有多种，并按照学生的基础，主要是体质健康状况和运动能力进行了分类，对于能力弱的学生推荐采用运动强度易于控制的锻炼项目，如慢跑、走跑交替、快走、远足等。对于运动能力较强的同学，教科书推荐采用游泳、健美操等方式锻炼；对于体质优良，锻炼基础非常好的同学则建议采用降低对抗性的足球、乒乓球等项目进行锻炼。针对不同水平的学生推荐不同的锻炼项目，体现了区别对待的原则，满足了学生个性发展的需要。

在教学中教师应多关注缺乏锻炼基础的同学，这些同学在利用长跑发展心肺耐力时，特别是在开始锻炼的时候可能会出现掌握不好强度，坚持不下来等情况，使得实际锻炼效果较差。对于这种情况，教师可指导他们先采用快走的方式进行锻炼，逐渐过渡走跑交替，待心肺耐力提高以后采用慢跑的方式进行锻炼。此外，远足也是一种很好的锻炼方

式，到郊外或公园中进行长时间的远足，既能吸引学生的兴趣，也是一种发展心肺耐力的有效手段。此外，要强调一点就是快走、远足都应该有一定的强度，不是随心所欲的散步，步行的速度应保持在120步/分钟以上，并逐步提高；而采用慢跑的方式进行锻炼则不能跑得过快，否则由于锻炼时间过短而对心肺耐力的促进作用也不明显。

教科书中介绍的锻炼方法很多，对发展心肺耐力都有各自的作用。但在锻炼中有一个共同需要注意的地方就是要控制好锻炼的强度，以保证进行的是有氧运动，从而达到发展心肺耐力的目的。控制锻炼强度的方法有多种，其中心率是评定和调控运动强度的简易指标，此外还可以用吸氧量、血乳酸浓度、主观感受，以及自行车功率计、跑台功率计等多种方式来推算评定运动强度。那么运动强度控制在什么范围内对于促进心肺耐力效果最好？本节教科书中介绍了根据最大心率用公式推算靶心率的这一最简便易行的方法来确定有氧运动的运动强度的办法。靶心率就是根据锻炼者的具体情况而确定的适宜锻炼强度所对应的心率范围。学生在这个心率范围内进行锻炼最有利于提高体能，促进健康。教科书中介绍的靶心率计算方法是通过最大心率的方法来推算靶心率。靶心率是一个范围，教科书中给出的公式是： $(220 - \text{年龄}) \times 65\% \sim 90\%$ 。对于这个范围，有几点要说明：①这个公式由两个部分组成，其中前一部分 $(220 - \text{年龄})$ ，是根据年龄推算最大心率次数的公式，根据有关研究这一公式的误差约为10次/分钟；②以往的研究资料认为靶心率的范围是70%~85%，但根据这几年的研究认为，低强度和中等强度的运动训练在改善心脏功能和能力方面并不亚于高强度运动训练，而有一定锻炼基础的人才需要更高强度的锻炼来发展心肺耐力，因此教科书中推荐采用65%~90%最大心率的强度进行锻炼；③在实际锻炼过程中，教师应引导体能基础较差的同学遵循循序渐进的原则，首先采用靶心率的下限强度开始进行锻炼，不必急于求成，对于中等水平的同学建议采用靶心率的中段来控制强度，而锻炼基础比较好的人可采用高限。

教科书中还运用一个“科学锻炼”的栏目，引导学生将所学的知识应用于实践，教师可参考这一内容进行实践课的教学。

(4) 发展肌肉力量、肌肉耐力和爆发力

教科书首先介绍了发展力量对于健康，对于职业发展的重要性，并通过肌肉横切面图直观地说明通过力量练习可以使肌纤维增粗，有效提高肌肉力量。通过这样的内容引导学生进行锻炼时，发展力量。对于具体的锻炼方法，因为力量练习的方法多种多样，难以全部列举，因此教科书采用图表进行了概括的说明，基本涵盖了力量练习的各种方式，并提出问题：“研读上表，你能够设计出哪些适合你力量练习的手段和方法？”要求学生思考并设计适合自己力量的练习方法，将理论知识与实践相结合。

为了便于对比说明，教科书将肌肉力量、肌肉耐力，爆发力的锻炼方法一起进行了介绍和对比说明。这三种体能之间既有联系也有区别，通过控制锻炼的强度、每组的次数以及每组之间的间歇可以起到不同的锻炼效果，通过这个知识点引导学生根据自己的锻炼目的来有针对性地安排力量练习的方法。

力量练习的具体方法与肌肉的解剖结构有密切的关系。一般来说,身体的肌肉可分为胸部、肩背部、腹部、上肢、下肢等几大部分,教科书中分别给出这几个部位的肌肉解剖图和相应的简便易行的锻炼方法,通过直观的肌肉图和锻炼方法来激发学生的锻炼兴趣,提高体育锻炼的针对性。学生可根据这一部分内容自主确定力量练习的锻炼内容,教师在教学中应给予适当的提示和指导,针对某一部位的力量练习既要有一定的量和强度的积累,否则没有锻炼效果;但也不能过大,否则就有可能造成损伤。在力量练习中,常出现延迟性肌肉酸痛(DOMS),如何预防和消除DOMS可参考本章补充资料。

(5) 发展柔韧性

柔韧性也是与健康有关的重要的体能,教科书中首先用一幅图显示老年人柔韧性下降,影响了正常的生活,来强调良好柔韧性与日常生活和健康的密切关系,以引导学生注意加强柔韧性的练习。由于柔韧性是与特定关节相联系的,教科书中总结了不同部位柔韧性的测试方法,这些方法并非采用专门的仪器设备来进行测试,而是一些简易的测试方法,虽然不同的人使用会有一些误差,但简便易行,适合学生进行自测。教科书还针对一些职业的特点,提醒有关学生要重视相应关节的柔韧性练习。对于发展柔韧性的练习方法,在体操课和形体课中都有很多种,可以帮助学生全面锻炼。考虑到肩、背、腰等部位的柔韧性下降容易导致健康隐患,教科书针对这几个部位又给出了几种简易、徒手柔韧性练习方法,还配合有一些锻炼的窍门,以指导学生理论与实践相结合进行练习。这些简便、易操作的练习方法可供学生自学操作。教师在教学中应强调柔韧性练习需要持之以恒,做到每周三次以上,每次练习前要做好热身活动,循序渐进,在练习时要做到全面发展与重点部位练习相结合。

(6) 改善身体成分

过瘦或者过胖对健康都是不利的,科学锻炼配合饮食对于控制体重,改善身体成分,有非常重要的作用。关于肥胖的判断标准,学生可以采用《标准》中的身高标准体重指标进行判断。国际上采用通用的体重指数(BMI)进行判定,教科书介绍了世界卫生组织关于亚洲成年人BMI标准及相关疾病危害的关系。减肥的锻炼方式主要是有氧运动,与改善心肺耐力的锻炼方式基本一致,但是锻炼的强度和持续时间不同。教科书中将二者进行对比说明,并引导中职学生进行分析,转变他们的学习方式,在自主的学习过程中使他们掌握降低体重的体育锻炼要求。

由于控制体重不仅需要坚持体育锻炼,同时还应该调整饮食。这样一方面限制热量的摄入,另一方面加大运动量,增加热量消耗,共同改善身体成分。教科书中提出了一个响亮的口号“既要运动自己的腿,又要管住自己的嘴”,用通俗生动的语言来传达知识和观点。锻炼的过程需要不断坚持,以改变旧的生活习惯,教科书还运用科学锻炼栏目来介绍几种帮助学生“养成锻炼习惯,改善身体成分”的非常实用的方法。这一部分的内容从知识、观念和行为等几个角度来帮助学生改善身体成分,遵循健康教育中“知、信、行”的模式。

(7) 提高与运动有关的体能

为了帮助中职学生更好地掌握运动技能,教科书还专门对如何提高与运动技能有关的体能进行了介绍,并特别强调人是一个整体,应该在全面发展各种体能的基础上重点提高某些体能,以促进技术动作熟练和竞技运动水平的提高。

发展和提高与运动有关的体能对于技术动作的熟练、竞技水平的提高有着重要的意义,是中职学生学习掌握几项体育技能,形成自己的运动爱好和专长,有能力参加校内或更高级别的体育竞赛的基础,也是促进全面健康的基础,教师可结合有关运动项目的教学来发展学生与运动有关的体能。也可以采用一些专门的练习方法,举例如下。

灵敏:折返跑、象限跳、立卧撑、武术对练,以及球类项目中需要快速反应的游戏。

协调:篮球变向运球、足球绕杆运球、足球连续颠球、排球连续垫球、乒乓球连续托球等球类技术动作。

速度和反应:听信号起跑、小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、加速跑、下坡跑、蹲踞式起跑等快速跑的练习。

平衡:技巧中的燕式平衡等动作、太极拳,以及专门的平衡类游戏等。

在教学中,为发展学生与运动有关的体能,教师可以提出如下的建议:

- 根据你的运动能力来选择适合的运动项目和体育活动。
- 通过选择合适的运动项目和体育活动发展相应的体能。
- 与那些和你的能力相仿或稍强于自己的人一起进行运动或锻炼。
- 尝试与同学合作练习,而不是通过竞争来获取乐趣。
- 多尝试一些运动项目,体验新的锻炼项目通常也会带来乐趣和运动的兴趣。

(8) 制定体育锻炼计划

本节内容是介绍制订个人体能发展计划。首先给出一个自我评测,给出了能够有计划地科学参与体育锻炼的9种表现,引导学生将之与自己的行为进行对比并思考,从而让学生了解自己科学参与锻炼的水平,并通过有关内容的学习制订出适合自己的锻炼计划,更好地强身健体。制订和实施锻炼计划要符合体育锻炼的基本原则,这些原则在初中教科书中已经有所介绍,因此本节就没有重复讲述。教科书中详细说明了制订和实施锻炼计划的步骤和程序,学生依据这个程序就可以科学地安排自己的体育锻炼。最后教科书还介绍了体育锻炼的次数、强度和时间原则(FIT原则),这个原则对于科学的进行体育锻炼有较强的指导作用,且具有一定的针对性和可操作性。中职学生如果能够熟练地运用这项原则,因人而异、因条件而宜地来安排体育锻炼,将能有效地提高锻炼的实效性,并且为他们终身的科学参与锻炼奠定了基础。最后教科书给出一个案例分析,让学生帮助李强制订锻炼计划,将前面所介绍的如何制订锻炼的步骤进行落实,实际上是进一步教会学生制订和实施计划。

二、本章教学策略

(一) 教法策略

中职阶段是发展提高体能的重要时期。本章的教学内容非常多,其重要特点是理论与实践密切结合,对中职学生的健康成长和终身锻炼有着重要意义。对于本章的内容,除了采用课堂讲授的方法以外,特别注意应将本课的内容渗透到实践课的教学活动中,通过实际的体育活动来提高学生的体能水平。

理论课的教学过程要抓住重点和难点,深入透彻地进行讲解。理论课的教学应以体育锻炼健身的原理为核心,引导学生了解和掌握发展体能所应采用的锻炼方法和手段;实践课的教学要引导学生尝试和运用具体的锻炼方法和手段进行健身,获得感性的认识,并逐步提高锻炼的水平;使学生既知道应如何锻炼,也知道为什么要这样锻炼,从而在理论知识地指导下科学地进行体育锻炼。

理论的讲授可采用参与性教学方法,根据教学目标和知识点,设计课堂问题和活动。通过提出问题,引发兴趣,让学生去思考,讨论和总结,使学生的能力在初中已有基础上有所发展,进行拓宽和加深。例如讲授体能与健康的关系这个内容时,由于初中已经介绍了有关的体能知识,因此可以让学生根据自己体育锻炼的体验和生活实际来举例说明良好体能的重要性,并进行总结,而教师主要是起点拨引导的作用,学生获得的知识是他们自己归纳总结出来的,通过这样的方法可以让学生真正认识到体能对于健康的意义。

本章第一节的内容由教师讲授,其中的计算方法可让学生结合自己测评的结果进行练习。由于各体能要素的锻炼方法在教材中已较为全面,课堂教学时主要是对各单项的重点和训练要领进行阐述,具体的锻炼实践可安排在实践课或课外活动中组织学生组成锻炼小组共同练习。因此教师讲授第二节的内容发展各项体能的原理,具体练习可延伸到课后分小组练习。第三节制定体育锻炼计划,可作为作业由学生完成后,教师在一个阶段后检查计划执行情况。

对于第一节中国国家学生体质健康标准测试的项目和评分方法这一学习内容,也应与学生的实际情况密切结合来进行,特别是结合国家学生体质健康标准的测试进行教学和讲授。教科书中给出了一个案例——李强的测试成绩,教师可以先引导学生一起来对这个案例进行分析处理,学会方法,能够举一反三;然后让学生分别分析自己的体能情况,得出结论。本章教科书的第三节是制订体能发展计划,考虑到了解自己体能状况也是实施体能发展计划的重要一环,这一节内容可以与第一节内容相结合进行讲授。在讲授这一内容时要引导学生关注自己的锻炼情况,一方面要教会学生科学地制订和实施锻炼计划的程序和步骤;另一方面要让学生将所学的知识运用到体育实践中。

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

1. 通过理论课的学习,教师指导学生制订体能发展计划,在每次体育课和课外体育活动中,教师安排一定的时间让学生按锻炼计划进行专门的练习,并从旁指导,帮助学生

实施和完善锻炼计划。

2. 针对不同的体能项目,教师指导学生组成锻炼兴趣小组,共同进行锻炼和发展。在每次体育课和课外体育活动时,教师安排一定的时间让各小组共同进行锻炼,并从旁指导,解答学生的疑惑。

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

4. 根据实践课的内容进行发展体能的练习。如结合长跑的教学进行发展心肺耐力的学练,掌握使用靶心率来调控运动强度;结合体操的学练进行发展柔韧性的练习。

5. 在具体运动项目的学习中,为提高运动技能进行发展对应的与运动技能有关的体能的学练。

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

(二) 学法策略

本章教科书内容非常丰富,特别是第二节的内容不仅具有理论性,同时也是实践性非常强的内容,教科书中的内容给学生进行提高体能的锻炼提供了一些方法和手段,学生可以根据这些内容在教师指导下自主进行学练,或者在课后采用锻炼小组的形式,互相帮助,分享运动中的经验,并相互督促检查按锻炼计划进行的情况,共同提高。

此外,本章有很多可以拓展的地方,结合有关的内容设置了思考、讨论、提示等栏目促进学生反思和探究。教师在进行教学过程中应充分运用这些栏目来帮助改善学生的学法,采用自主、合作、探究的学习方式,激发学生在学练过程中的主体性,引导他们通过自己的主动学习来掌握知识。

1. 探究学习

对于“良好体能的意义(良好体能与健康的关系)”“国家学生体质健康标准简介”等内容都可以由教师引导学生进行探究学习。良好体能的意义有很多,作为中职学生,特别是经常进行锻炼的学生应该都有各自的体验,教师可以引导学生将这些零散的个人体验进行归纳总结,从感性提升到理性,从而促进学生对体育锻炼意义的认识。教师在引导时可以先让学生概括地进行述说,也可以针对某种体能要素进行比较深入的探讨,特别是后者可以结合某项体能要素的学练进行。探究内容的来源既可以是学生自己的亲身体验,也可以是他人的感受,还可以是通过报刊书本或网络得来的资料。有了初步的资料以后,教师还要引导学生将这些体验和感受进行总结,根据对身体、心理和社会适应等方面进行归纳。此外,还可以引导学生思考要提高这些体能需要采取什么样的锻炼方法和手段最为有效,

为下一步的学习奠定基础。评测自己体能这一学习内容也是与学生生活密切相关的内容，每个学生都需要参加国家学生体质健康标准的测试，这项测试与体能的关系如何，每一项测试都反映了哪些体能要素的状况等问题都可以让学生在已有经验的基础上进行探究活动。

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

2. 自主学习

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

- 让学生提出各自发展体能的目标，制订学练的计划。教师从中帮助学生分析自己的具体情况和能力，引导学生将自己的目标定位准确，锻炼计划符合实际条件；
- 引导学生树立坚持锻炼、发展体能、促进健康的意识和决心，加强自主学习的内驱力。
- 引导学生不断完善锻炼的策略，采用适当的方法提高锻炼的效果。例如，通过设置适宜的短期目标，调整锻炼的方法，采用适当的负荷强度等手段不断获得成功感，强化学生自主学习的兴趣。
- 引导学生在自主学习过程中对锻炼的效果进行评估，并做出相应的调整。

3. 合作学习

组成锻炼小组进行合作学习是完成体育与健康课程重要的学习方式之一，也是促进中职学生坚持锻炼、提高体能的重要手段。在进行发展体能的学练过程中也可以组成锻炼小组，采用合作学习的方式进行学练，通过同伴间的帮助和相互鼓励，将更有利于发展体能目标的实现。此外，很多体能的锻炼方法需要同伴的配合才能合作完成。

（三）评价与激励

本章的学习目标是让学生能够采用科学的方法发展体能，以及有计划地科学参与体育锻炼。不仅要掌握锻炼的知识和方法，学会制订锻炼计划；更重要的是要求学以致用，根据自己的实际情况采用相应的手段和方法进行锻炼，提高体能。因此本章的评价一方面可以参考按照学生体质健康标准的要求进行体能的测评，看学生的体能及进步幅度；另一方面还要看学生是否能够掌握有关知识，并用于实践。在教学环节中应以鼓励肯定为主，增强学生的自信，练习活动中分小组进行讨论和展示，并开展小组间的训练竞赛。

1. 体能的评价

体能的评价不仅应是对本节学习情况的一个评估,更是《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》对中职学生评价的重要方面。建议教师对学生进行体能的评价时,在学期(单元)初和学期(单元)末根据本学期(单元)的实践课教学来安排有关体能的测试,可以参考《标准》的量表来进行评分,同时参考学生的进步情况给予适当奖惩。

例如,在进行运动项目学习的同时,教师在学期(或单元)开始时进行体能的测试,帮助学生发现自己的不足,同时引导学生根据自己的体能状况和所选项目,确定本学期(单元)的体能发展目标,并制订体能发展计划,利用课上和课下的时间进行练习。教师可以针对不同学生的体能发展目标,参照《标准》的评分方法,进行测试和评价,同时根据学生的进步幅度给予适当的奖惩,这个成绩可以作为这个单元体育课学习成绩的一部分。此外,学生制订的锻炼计划、实施情况也可以作为档案袋评价的素材。

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

2. 其他的评价

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

例如,在进行体能测试以后,有的学生会相互比较,看谁的成绩好,如果有的同学成绩较差,就会有自卑心理,认为自己无论怎么努力都不会取得好成绩。对于这样的学生,教师就应该教育他们正确看待自己的成绩,对于体能测试的成绩在一定程度上受到遗传因素的影响,因此重要的与自己相比,而不是和其他人相比,要看到自己的进步和发展,对于较差的体能要素,要相信通过有重点的针对性体育锻炼一定能逐步改善自己的体能状况,从而激励他们不断努力,进而提高体能。

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

《国家学生体质健康标准》简介与发展体能

一、教学目标

- (1) 知识目标：学生知道《国家学生体质健康标准》的测试项目和评分方法；
- (2) 能力方面：学生能针对不同的体能，特别是与健康有关的体能选择适当的方法进行锻炼；能针对个体特点制定一份专门的体育锻炼计划；
- (3) 情感态度方面：学生认识到发展体能的重要性，并需进行科学的、有计划的体育锻炼。

二、教学重点

《国家学生体质健康标准》的评分办法，发展体能的科学锻炼方法。

三、教学难点

激发学生自觉坚持体育锻炼的愿望和行动。

四、教学时数安排

根据学年教学计划的安排，课堂教学时间为2学时，根据情况可连在一起上，也可分成两次课。

五、教学方法及准备

参与性教学方法：教师讲授、示范练习、同伴练习。

准备：相应的场地和器材。

六、教学过程

(一) 导入 (3分钟)

教师提问：我们班谁的身体最好？为什么说他（她）的身体是最好的？谁的体育成绩最好？他（她）平时都经常做些什么体育运动？

引导学生快速回答（头脑风暴法），教师不进行评判，主要是引发学生兴趣。

教师展示教学目标，使学生清楚本堂课的要求。

(二) 发展 (35分钟)

1. 教师讲授 (15分钟)

“今天，我给大家介绍科学地评价一个人的身体素质情况的标准：《国家学生体质健康标准》和评分的办法。”

教师结合教科书第46~47页有关内容向学生进行讲授。

2. 学生自学阅读 (5分钟)

请同学阅读教科书第50页中“有关专业的体质要求和锻炼方法”，根据自己的专业方向有重点地进行阅读，选出与自己相关专业的内容，对照平时的身体和体育锻炼情况，写出“我今后需要做……”的体育运动项目。

(教师布置学生预习第二节的内容,第一次课结束。)

3. 教师讲授 (25 分钟)

教师针对本章第二节内容介绍科学锻炼、发展体能的方法。主要讲授各项体能要素锻炼的原理,示范教学和分组练习因课时原因,可以在以后的体育课中进行。

(三) 延伸和评价 (20 分钟)

第三节的制订体育锻炼计划作为延伸内容,教师布置每位学生写一份计划,在今后的体育课中教师根据各个学生的身体情况帮助其实施计划。

(四) 教师小结

良好的体能是长期坚持锻炼的结果,希望同学们在学习了科学锻炼的知识和技能后,根据自己制订的体育锻炼计划,从现在开始,为自己的健康人生奠定身体基础。

三、本章教学参考资料

(一) 中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见(摘录)

增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。以迎接2008年北京奥运会为契机,进一步加强青少年体育、增强青少年体质,对于全面落实科学发展观,深入贯彻党的教育方针,大力推进素质教育,培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人,具有重要意义。为此,提出如下意见。

一、高度重视青少年体育工作

1. 广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。党中央、国务院历来高度重视青少年的健康成长。改革开放以来,我国青少年体育事业蓬勃发展,学校体育工作取得很大成绩,青少年营养水平和形态发育水平不断提高,极大地提升了全民健康素质。但是,必须清醒地看到,一方面由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足;另一方面由于体育设施和条件不足,学生体育课和体育活动难以保证。近期体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。这些问题如不切实加以解决,将严重影响青少年的健康成长,乃至影响国家和民族的未来。

2. 青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。体育锻炼和体育运动,是加强爱国主义和集体主义教育、磨炼坚强意志、培养良好品德的重要途径,是促进青少年全面发展的重要方式,对青少年思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。各地和各级各类学校必须全面贯彻党的教育方针,高度重视青少年体育工作,使广大青少年在增长知识、培养品德的同时,锻炼和发展身体的各项素质和能力,成长为中国特色社会主义事业的合格建

设者和接班人。

3. 当前和今后一个时期,加强青少年体育工作的总体要求是:认真落实健康第一的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一,建立健全学校体育工作机制,充分保证学校体育课和学生体育活动,广泛开展群众性青少年体育活动和竞赛,加强体育卫生设施和师资队伍建设,全面完善学校、社区、家庭相结合的青少年体育网络,培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式,形成青少年热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和全社会珍视健康、重视体育的浓厚氛围。通过5年左右的时间,使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求,耐力、力量、速度等体能素质明显提高,营养不良、肥胖和近视的发生率明显下降。通过全党全社会的共同努力,坚持不懈地推动青少年体育运动的发展,不断提高青少年乃至全民族的健康素质。

二、认真落实加强青少年体育、增强青少年体质的各项措施

4. 全面实施《国家学生体质健康标准》,把健康素质作为评价学生全面健康发展的重要指标。加快建立符合素质教育要求的考试评价制度,发挥其对增强青少年体质的积极引导作用。全面组织实施初中毕业升学体育考试,并逐步加大体育成绩在学生综合素质评价和中考成绩中的分量;积极推行在高中阶段学校毕业学业考试中增加体育考试的做法。普遍推行《国家学生体质健康标准》测试报告书制度、公告制度和新生入学体质健康测试制度。认真贯彻《学校体育工作条例》,建立和完善学校体育工作规章制度。

5. 广泛开展“全国亿万学生阳光体育运动”。鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,形成青少年体育锻炼的热潮。要根据学生的年龄、性别和体质状况,积极探索适应青少年特点的体育教学与活动形式,指导学生开展有计划、有目的、有规律的体育锻炼,努力改善学生的身体形态和机能,提高运动能力,达到体质健康标准。对达到合格等级的学生颁发“阳光体育证章”,优秀等级的颁发“阳光体育奖章”,增强学生参加体育锻炼的荣誉感和自觉性。

(以下略)

(二) 阳光体育奖章的设计思想

阳光体育奖章按照小学、初中、高中三个学习阶段分为三枚,其艺术形态统一,色彩各异。其基本造型是由太阳花的形态结构为主体,中心图案是高举双臂的抽象运动人物变形,环绕在中心图案周围的是环形的跑道,底纹光芒放射线象征明媚的阳光,中心图案形象似做伸展运动,又似拥抱太阳;此外左侧形象又象征绿叶,表现青少年通过体育锻炼茁壮成长,右侧形象象征彩虹,体现绚烂的学生时代,下方醒目位置富有动感的“阳光体育”字样体现活力,点出阳光体育奖章的主体特征和风格。

(三)《国家学生体质健康标准》评分表(高中部分)

中等职业学校学生进行《国家学生体质健康标准》测试的评分标准可参考《国家学生体质健康标准》高中部分的评分标准。

高中一~三年级男生身高标准体重 (体重单位: 公斤)

身高段 (厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50分	60分	100分	60分	50分
140.0~140.9	<32.1	32.1~40.3	40.4~46.3	46.4~48.3	≥48.4
141.0~141.9	<32.4	32.4~40.7	40.8~47.0	47.1~49.1	≥49.2
142.0~142.9	<32.8	32.8~41.2	41.3~47.7	47.8~49.8	≥49.9
143.0~143.9	<33.3	33.3~41.7	41.8~48.2	48.3~50.3	≥50.4
144.0~144.9	<33.6	33.6~42.2	42.3~48.8	48.9~51.0	≥51.1
145.0~145.9	<34.0	34.0~42.7	42.8~49.5	49.6~51.7	≥51.8
146.0~146.9	<34.4	34.4~43.3	43.4~50.1	50.2~52.3	≥52.4
147.0~147.9	<35.0	35.0~43.9	44.0~50.8	50.9~53.1	≥53.2
148.0~148.9	<35.6	35.6~44.5	44.6~51.4	51.5~53.7	≥53.8
149.0~149.9	<36.2	36.2~45.1	45.2~52.2	52.3~54.5	≥54.6
150.0~150.9	<36.7	36.7~45.7	45.8~52.8	52.9~55.1	≥55.2
151.0~151.9	<37.3	37.3~46.2	46.3~53.4	53.5~55.8	≥55.9
152.0~152.9	<37.7	37.7~46.8	46.9~54.0	54.1~56.4	≥56.5
153.0~153.9	<38.2	38.2~47.4	47.5~54.6	54.7~57.0	≥57.1
154.0~154.9	<38.9	38.9~48.1	48.2~55.3	55.4~57.7	≥57.8
155.0~155.9	<39.6	39.6~48.8	48.9~56.0	56.1~58.4	≥58.5
156.0~156.9	<40.4	40.4~49.6	49.7~57.0	57.1~59.4	≥59.5
157.0~157.9	<41.0	41.0~50.3	50.4~57.7	57.8~60.1	≥60.2
158.0~158.9	<41.7	41.7~51.0	51.1~58.5	58.6~61.0	≥61.1
159.0~159.9	<42.4	42.4~51.7	51.8~59.2	59.3~61.7	≥61.8
160.0~160.9	<43.1	43.1~52.5	52.6~60.0	60.1~62.5	≥62.6
161.0~161.9	<43.8	43.8~53.3	53.4~60.8	60.9~63.3	≥63.4
162.0~162.9	<44.5	44.5~54.0	54.1~61.5	61.6~64.0	≥64.1
163.0~163.9	<45.3	45.3~54.8	54.9~62.5	62.6~65.0	≥65.1
164.0~164.9	<45.9	45.9~55.5	55.6~63.2	63.3~65.7	≥65.8
165.0~165.9	<46.5	46.5~56.3	56.4~64.0	64.1~66.5	≥66.6
166.0~166.9	<47.1	47.1~57.0	57.1~64.7	64.8~67.2	≥67.3
167.0~167.9	<48.0	48.0~57.8	57.9~65.6	65.7~68.2	≥68.3
168.0~168.9	<48.7	48.7~58.5	58.6~66.3	66.4~68.9	≥69.0
169.0~169.9	<49.3	49.3~59.2	59.3~67.0	67.1~69.6	≥69.7
170.0~170.9	<50.1	50.1~60.0	60.1~67.8	67.9~70.4	≥70.5
171.0~171.9	<50.7	50.7~60.6	60.7~68.8	68.9~71.2	≥71.3
172.0~172.9	<51.4	51.4~61.5	61.6~69.5	69.6~72.1	≥72.2
173.0~173.9	<52.1	52.1~62.2	62.3~70.3	70.4~73.0	≥73.1
174.0~174.9	<52.9	52.9~63.0	63.1~71.3	71.4~74.0	≥74.1
175.0~175.9	<53.7	53.7~63.8	63.9~72.2	72.3~75.0	≥75.1
176.0~176.9	<54.4	54.4~64.5	64.6~73.1	73.2~75.9	≥76.0
177.0~177.9	<55.2	55.2~65.2	65.3~73.9	74.0~76.8	≥76.9
178.0~178.9	<55.7	55.7~66.0	66.1~74.9	75.0~77.8	≥77.9
179.0~179.9	<56.4	56.4~66.7	66.8~75.7	75.8~78.7	≥78.8
180.0~180.9	<57.1	57.1~67.4	67.5~76.4	76.5~79.4	≥79.5
181.0~181.9	<57.7	57.7~68.1	68.2~77.4	77.5~80.6	≥80.7
182.0~182.9	<58.5	58.5~68.9	69.0~78.5	78.6~81.7	≥81.8
183.0~183.9	<59.2	59.2~69.6	69.7~79.4	79.5~82.6	≥82.7
184.0~184.9	<60.0	60.0~70.4	70.5~80.3	80.4~83.6	≥83.7
185.0~185.9	<60.8	60.8~71.2	71.3~81.3	81.4~84.6	≥84.7
186.0~186.9	<61.5	61.5~72.0	72.1~82.2	82.3~85.6	≥85.7
187.0~187.9	<62.3	62.3~72.9	73.0~83.3	83.4~86.7	≥86.8
188.0~188.9	<63.0	63.0~73.7	73.8~84.2	84.3~87.7	≥87.8
189.0~189.9	<63.9	63.9~74.5	74.6~85.0	85.1~88.5	≥88.6
190.0~190.9	<64.6	64.6~75.4	75.5~85.2	86.3~89.8	≥89.9

注: 身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时, 身高每低1厘米, 实测体重需加上0.5公斤, 实测身高需加上1厘米, 再查表确定分值。身高高于表中所列出的最高身高段时, 身高每高1厘米, 其实测体重需减去0.9公斤, 实测身高需减去1厘米, 再查表确定分值。

高中一~三年级女生身高标准体重 (体重单位: 公斤)

身高段 (厘米)	营养不良	较低体重	正常体重	超重	肥胖
	50分	60分	100分	60分	50分
140.0~140.9	<33.8	33.8~40.3	40.4~48.0	48.1~50.5	≥50.6
141.0~141.9	<34.3	34.3~40.9	41.0~48.7	48.8~51.3	≥51.4
142.0~142.9	<34.6	34.6~41.4	41.5~49.2	49.3~51.8	≥51.9
143.0~143.9	<35.0	35.0~41.8	41.9~49.9	50.0~52.6	≥52.7
144.0~144.9	<35.3	35.3~42.2	42.3~50.3	50.4~53.0	≥53.1
145.0~145.9	<35.6	35.6~42.7	42.8~51.0	51.1~53.7	≥53.8
146.0~146.9	<36.1	36.1~43.2	43.3~51.6	51.7~54.4	≥54.5
147.0~147.9	<36.7	36.7~43.8	43.9~52.4	52.5~55.2	≥55.3
148.0~148.9	<37.0	37.0~44.3	44.4~52.9	53.0~55.7	≥55.8
149.0~149.9	<37.4	37.4~44.8	44.9~53.4	53.5~56.2	≥56.3
150.0~150.9	<37.9	37.9~45.3	45.4~54.0	54.1~56.9	≥57.0
151.0~151.9	<38.4	38.4~45.8	45.9~54.5	54.6~57.4	≥57.5
152.0~152.9	<38.9	38.9~46.3	46.4~55.2	55.3~57.9	≥58.0
153.0~153.9	<39.4	39.4~46.8	46.9~55.7	55.8~58.6	≥58.7
154.0~154.9	<40.0	40.0~47.4	47.5~56.4	56.5~59.4	≥59.5
155.0~155.9	<40.5	40.5~47.9	48.0~56.9	57.0~59.9	≥60.0
156.0~156.9	<41.1	41.1~48.5	48.6~57.5	57.6~60.5	≥60.6
157.0~157.9	<41.6	41.6~49.1	49.2~58.1	58.2~61.1	≥61.2
158.0~158.9	<42.0	42.0~49.6	49.7~58.8	58.9~61.8	≥61.9
159.0~159.9	<42.5	42.5~50.2	50.3~59.5	59.6~62.6	≥62.7
160.0~160.9	<43.0	43.0~50.7	50.8~60.0	60.1~63.1	≥63.2
161.0~161.9	<43.5	43.5~51.2	51.3~60.7	60.8~63.8	≥63.9
162.0~162.9	<44.0	44.0~51.7	51.8~61.2	61.3~64.3	≥64.4
163.0~163.9	<44.4	44.4~52.2	52.3~61.8	61.9~65.0	≥65.1
164.0~164.9	<44.8	44.8~52.7	52.8~62.3	62.4~65.5	≥65.6
165.0~165.9	<45.2	45.2~53.1	53.2~62.7	62.8~65.9	≥66.0
166.0~166.9	<45.6	45.6~53.6	53.7~63.4	63.5~66.6	≥66.7
167.0~167.9	<46.1	46.1~54.1	54.2~64.1	64.2~67.1	≥67.2
168.0~168.9	<46.6	46.6~54.6	54.7~64.9	65.0~67.6	≥67.7
169.0~169.9	<47.1	47.1~55.2	55.3~65.3	65.4~68.4	≥68.5
170.0~170.9	<47.6	47.6~55.7	55.8~65.8	65.9~68.9	≥69.0
171.0~171.9	<48.1	48.1~56.4	56.5~66.3	66.4~69.6	≥69.7
172.0~172.9	<48.7	48.7~57.0	57.1~67.1	67.2~70.4	≥70.5
173.0~173.9	<49.3	49.3~57.6	57.7~67.7	67.8~71.0	≥71.1
174.0~174.9	<49.9	49.9~58.2	58.3~68.3	68.4~71.6	≥71.7
175.0~175.9	<50.5	50.5~58.9	59.0~69.1	69.2~72.5	≥72.6
176.0~176.9	<50.9	50.9~59.5	59.6~69.9	70.0~73.3	≥73.4
177.0~177.9	<51.6	51.6~60.2	60.3~70.6	70.7~74.0	≥74.1
178.0~178.9	<52.1	52.1~60.9	61.0~71.4	71.5~74.9	≥75.0
179.0~179.9	<52.6	52.6~61.5	61.6~72.0	72.1~75.5	≥75.6
180.0~180.9	<53.3	53.3~62.2	62.3~72.7	72.8~76.2	≥76.3
181.0~181.9	<53.8	53.8~62.8	62.9~73.3	73.4~76.8	≥76.9
182.0~182.9	<54.4	54.4~63.4	63.5~73.9	74.0~77.4	≥77.5
183.0~183.9	<55.0	55.0~64.0	64.1~74.7	74.8~78.2	≥78.3
184.0~184.9	<55.4	55.4~64.6	64.7~75.3	75.4~78.8	≥78.9
185.0~185.9	<55.8	55.8~65.3	65.4~76.1	76.2~79.7	≥79.8

注: 身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时, 身高每低1厘米, 实测体重需加上0.5公斤, 实测身高需加上1厘米, 再查表确定分值。身高高于表中所列出的最高身高段时, 身高每高1厘米, 其实测体重需减去0.9公斤, 实测身高需减去1厘米, 再查表确定分值。

高中一年级男生评分标准

等级	单项得分	肺活量 体重 指数	1000米跑 (分·秒)	台阶 试验	50米跑 (秒)	立定 跳远 (米)	掷实 心球 (米)	握力 体重 指数	引体 向上 (次)	坐位 体前屈 (厘米)	跳绳 (次/ 1分钟)	篮球 运球 (秒)	足球 运球 (秒)	排球 垫球 (次)	单项 得分
优秀	100	82	3'28"	68	6.6	2.58	13.6	92	23	20.8	185	9.2	7.2	40	100
	98	81	3'31"	67	6.7	2.57	13.2	91	22	20.4	180	9.6	7.4	39	98
	96	80	3'34"	66	6.8	2.55	12.6	90	21	19.9	173	10.2	7.8	37	96
	94	79	3'37"	65	6.9	2.54	12.0	88	20	19.4	165	10.9	8.2	35	94
	92	78	3'40"	64	7.0	2.52	11.2	87	19	18.7	155	11.7	8.6	33	92
良好	90	76	3'43"	62	7.1	2.50	10.4	85	18	18.0	145	12.6	9.1	30	90
	87	75	3'47"	61	7.2	2.47	10.2	83	17	17.1	141	13.0	9.4	29	87
	84	73	3'51"	59	7.4	2.44	9.8	81	16	15.8	134	13.5	9.8	27	84
	81	71	3'56"	58	7.5	2.40	9.4	78	15	14.4	128	14.1	10.2	25	81
	78	68	4'01"	55	7.7	2.34	8.9	75	14	12.6	119	14.9	10.8	23	78
及格	75	66	4'06"	53	7.9	2.29	8.5	71	13	10.8	110	15.6	11.3	20	75
	72	64	4'11"	52	8.0	2.26	8.2	69	12	9.7	105	16.2	11.6	19	72
	69	61	4'16"	51	8.1	2.21	7.7	66	11	8.0	96	17.2	12.1	17	69
	66	59	4'21"	50	8.2	2.17	7.2	63	10	6.3	88	18.1	12.6	15	66
	63	55	4'26"	48	8.3	2.10	6.6	59	9	4.0	77	19.4	13.2	12	63
不及格	60	52	4'31"	46	8.4	2.04	6.0	55	8	1.7	66	20.6	13.8	9	60
	50	51	4'40"	45	8.5	2.02	5.8	54	6	1.0	62	21.4	14.2	8	50
	40	49	4'50"	44	8.6	1.99	5.5	52	5	-0.1	55	22.7	14.7	7	40
	30	48	5'00"	43	8.7	1.96	5.2	50	4	-1.1	48	23.9	15.2	6	30
	20	45	5'10"	42	8.9	1.92	4.8	48	3	-2.5	39	25.6	15.9	5	20
	10	43	5'20"	40	9.0	1.89	4.4	46	2	-3.8	30	27.2	16.6	3	10

高中一年级女生评分标准

等级	单项目得分	肺活量 体重 指数	800米跑 (分·秒)	台阶 试验	50米跑 (秒)	立定 跳远 (米)	握实 心球 (米)	握力 体重 指数	仰卧 起坐 (次/分钟)	坐位 体前屈 (厘米)	跳绳 (次/ 1分钟)	篮球 运球 (秒)	足球 运球 (秒)	排球 垫球 (次)	单项目得分
优秀	100	68	3'24"	68	7.8	2.01	8.0	70	51	20.3	175	11.8	7.9	35	100
	98	67	3'27"	67	7.9	2.00	7.9	69	50	20.0	170	12.1	8.4	34	98
	96	66	3'29"	66	8.0	1.98	7.8	68	49	19.5	163	12.6	9.2	32	96
	94	65	3'32"	64	8.1	1.97	7.7	67	48	19.1	155	13.2	10.0	30	94
良好	92	64	3'35"	62	8.3	1.95	7.6	65	47	18.4	145	13.9	11.1	28	92
	90	63	3'38"	60	8.4	1.93	7.4	63	45	17.8	135	14.6	12.1	25	90
	87	62	3'42"	59	8.5	1.91	7.3	62	44	17.0	131	15.3	12.5	24	87
	84	60	3'46"	57	8.6	1.87	7.2	60	43	15.7	125	16.4	13.1	22	84
及格	81	59	3'50"	54	8.7	1.84	7.1	58	41	14.4	119	17.5	13.8	21	81
	78	56	3'54"	52	8.8	1.79	7.0	55	39	12.7	110	19.0	14.6	18	78
	75	54	3'58"	49	8.9	1.75	6.8	52	37	11.0	102	20.4	15.5	16	75
	72	52	4'03"	48	9.0	1.72	6.7	51	36	10.0	97	21.2	16.2	15	72
不及格	69	50	4'08"	47	9.1	1.67	6.6	48	33	8.3	90	22.3	17.3	14	69
	66	47	4'13"	45	9.2	1.63	6.4	46	31	6.7	82	23.4	18.4	13	66
	63	44	4'18"	44	9.3	1.57	6.2	43	28	4.5	72	24.9	19.9	11	63
	60	41	4'23"	42	9.4	1.51	6.0	40	25	2.3	62	26.4	21.4	9	60
不及格	50	40	4'30"	41	9.5	1.50	5.8	39	24	1.9	58	27.2	21.8	8	50
	40	38	4'37"	40	9.7	1.47	5.4	38	23	1.2	51	28.3	22.5	7	40
	30	37	4'44"	39	9.9	1.45	5.0	36	21	0.5	45	29.4	23.1	6	30
	20	35	4'51"	37	10.2	1.41	4.5	35	20	-0.4	37	30.9	24.0	5	20
不及格	10	34	5'00"	36	10.4	1.38	4.0	33	18	-1.4	28	32.4	24.9	3	10

高中二年级男生评分标准

等级	单项得分	肺活量 体重 指数	1000米跑 (分·秒)	台阶 试验	50米跑 (秒)	立定 跳远 (米)	握实 心球 (米)	握力 体重 指数	引体 向上 (次)	坐位 体前屈 (厘米)	跳绳 (次/ 1分钟)	篮球 运球 (秒)	足球 运球 (秒)	排球 垫球 (次)	单项 得分
优秀	100	83	3'28"	68	6.4	2.61	13.8	93	24	21.5	190	9.0	6.9	45	100
	98	82	3'31"	67	6.5	2.60	13.4	92	23	21.1	185	9.4	7.1	44	98
	96	81	3'33"	66	6.6	2.58	12.8	91	22	20.6	178	10.0	7.5	41	96
	94	80	3'35"	65	6.7	2.57	12.2	90	21	20.1	170	10.7	7.9	39	94
	92	79	3'38"	64	6.8	2.55	11.4	88	20	19.5	160	11.5	8.3	36	92
良好	90	77	3'41"	62	6.9	2.53	10.6	86	19	18.8	150	12.4	8.8	33	90
	87	76	3'45"	61	7.0	2.51	10.4	84	18	17.9	145	12.8	9.1	32	87
	84	74	3'49"	59	7.2	2.47	10.0	82	17	16.6	138	13.3	9.5	30	84
	81	72	4'03"	58	7.3	2.44	9.7	79	16	15.3	131	13.9	9.9	28	81
	78	69	4'08"	55	7.5	2.39	9.2	76	15	13.5	122	14.7	10.5	25	78
及格	75	66	4'13"	53	7.7	2.34	8.7	72	14	11.8	112	15.4	11.0	22	75
	72	65	4'18"	52	7.8	2.31	8.5	70	13	10.6	107	16.0	11.3	21	72
	69	62	4'23"	51	7.9	2.26	8.1	67	12	8.8	98	17.0	11.8	19	69
	66	59	4'28"	50	8.0	2.22	7.7	64	11	7.0	90	17.9	12.3	17	66
	63	56	4'33"	48	8.1	2.15	7.2	60	10	4.6	79	19.2	12.9	15	63
不及格	60	53	4'38"	46	8.2	2.09	6.8	56	9	2.2	68	20.4	13.5	12	60
	50	51	4'45"	45	8.3	2.07	6.6	55	7	1.5	64	21.2	13.9	11	50
	40	50	4'51"	44	8.5	2.04	6.3	53	6	0.4	58	22.5	14.4	10	40
	30	48	4'58"	43	8.6	2.01	6.1	51	5	-0.7	52	23.7	14.9	8	30
	20	46	5'05"	42	8.8	1.97	5.7	49	4	-2.1	43	25.4	15.6	6	20
	10	44	5'12"	40	9.0	1.93	5.4	47	3	-3.5	35	27.0	16.3	4	10

高中二年级女生评分标准

等级	单项得分	肺活量 体重 指数	800米跑 (分·秒)	台阶 试验	50米跑 (秒)	立定 跳远 (米)	掷实 心球 (米)	握力 体重 指数	仰卧 起坐 (次/分钟)	坐位 体前屈 (厘米)	跳绳 (次/ 1分钟)	篮球 运球 (秒)	足球 运球 (秒)	排球 垫球 (次)	单项 得分
优秀	100	70	3'24"	66	7.6	2.03	8.1	70	52	20.7	178	11.6	7.7	40	100
	98	69	3'27"	65	7.7	2.02	8.0	69	51	20.4	173	11.9	8.2	39	98
	96	68	3'29"	64	7.8	2.00	7.9	68	50	19.9	166	12.4	9.0	36	96
	94	67	3'32"	63	7.9	1.99	7.8	67	49	19.4	158	13.0	9.8	34	94
	92	66	3'35"	62	8.1	1.97	7.7	66	47	18.7	148	13.7	10.9	31	92
良好	90	64	3'38"	60	8.2	1.95	7.5	64	45	18.0	138	14.4	11.9	28	90
	87	63	3'42"	59	8.3	1.93	7.4	63	44	17.2	134	15.1	12.3	27	87
	84	61	3'46"	57	8.4	1.89	7.3	60	43	16.0	127	16.2	12.9	25	84
	81	59	3'50"	54	8.5	1.85	7.2	58	41	14.8	120	17.3	13.6	23	81
	78	57	3'54"	52	8.6	1.80	7.1	55	39	13.2	111	18.8	14.4	21	78
及格	75	54	3'58"	49	8.7	1.75	6.9	52	37	11.6	102	20.2	15.3	18	75
	72	52	4'03"	48	8.8	1.73	6.8	51	36	10.5	98	21.0	16.0	17	72
	69	50	4'08"	47	8.9	1.69	6.7	48	34	8.8	91	22.1	17.1	16	69
	66	47	4'13"	46	9.0	1.65	6.5	46	32	7.2	84	23.2	18.2	14	66
	63	44	4'18"	44	9.1	1.60	6.3	43	29	4.9	75	24.7	19.7	12	63
不及格	60	41	4'23"	42	9.2	1.54	6.1	40	27	2.7	66	26.2	21.2	10	60
	59	40	4'30"	41	9.3	1.53	5.9	39	26	2.2	62	27.0	21.6	9	59
	40	38	4'37"	40	9.5	1.50	5.6	38	24	1.3	55	28.1	22.3	8	40
	30	37	4'44"	39	9.7	1.47	5.4	37	23	0.5	49	29.2	22.9	7	30
	20	36	4'51"	38	10.0	1.44	5.0	35	21	-0.6	40	30.7	23.8	6	20
	10	34	5'00"	36	10.2	1.41	4.6	33	19	-1.7	31	32.2	24.7	4	10

高中三年级男生评分标准

等级	单项得分	肺活量 体重 指数	1000米跑 (分·秒)	台阶 试验	50米跑 (秒)	立定 跳远 (米)	掷实 心球 (米)	握力 体重 指数	引体 向上 (次)	坐位 体前屈 (厘米)	跳绳 (次/ 1分钟)	篮球 运球 (秒)	足球 运球 (秒)	排球 垫球 (次)	单项 得分
优秀	100	83	3'27"	74	6.2	2.63	14.2	94	25	22.5	195	8.8	6.6	45	100
	98	82	3'28"	72	6.3	2.62	13.8	93	24	22.1	190	9.2	6.8	44	98
	96	81	3'31"	71	6.4	2.60	13.2	92	23	21.6	182	9.8	7.2	41	96
	94	80	3'33"	69	6.5	2.59	12.6	90	22	21.0	174	10.5	7.6	39	94
	92	79	3'35"	66	6.6	2.57	11.8	88	21	20.2	164	11.3	8.0	36	92
良好	90	78	3'39"	64	6.7	2.55	11.0	87	20	19.5	153	12.2	8.5	33	90
	87	76	3'42"	62	6.8	2.53	10.8	85	19	18.6	148	12.6	8.8	32	87
	84	74	3'45"	60	7.0	2.49	10.4	82	18	17.2	140	13.1	9.2	30	84
	81	72	3'49"	58	7.2	2.45	10.1	80	17	15.8	133	13.7	9.6	28	81
	78	70	3'53"	56	7.5	2.40	9.6	76	16	13.9	122	14.5	10.2	25	78
及格	75	67	3'58"	53	7.7	2.35	9.1	73	15	12.1	112	15.2	10.7	22	75
	72	65	4'05"	52	7.8	2.32	8.9	71	14	10.9	107	15.8	11.0	21	72
	69	63	4'12"	51	7.9	2.28	8.4	67	13	9.2	99	16.8	11.5	19	69
	66	60	4'19"	50	8.0	2.23	8.0	64	12	7.4	91	17.7	12.0	17	66
	63	57	4'26"	48	8.2	2.17	7.5	60	11	5.0	81	19.0	12.6	15	63
不及格	60	53	4'33"	46	8.3	2.11	6.9	55	10	2.7	70	20.2	13.2	12	60
	50	52	4'40"	45	8.4	2.10	6.7	54	8	2.1	66	21.0	13.6	11	50
	40	51	4'47"	44	8.5	2.07	6.4	52	7	1.2	60	22.3	14.1	10	40
	30	49	4'54"	43	8.7	2.04	6.1	50	6	0.3	54	23.5	14.6	8	30
	20	47	5'01"	42	8.8	2.01	5.7	48	5	-1.0	45	25.2	15.3	6	20
	10	45	5'08"	40	9.0	1.97	5.4	46	4	-2.2	37	26.8	16.0	4	10

高中三年级女生评分标准

等级	单项得分	肺活量 体重 指数	800米跑 (分·秒)	台阶 试验	50米跑 (秒)	立定 跳远 (米)	掷实 心球 (米)	握力 体重 指数	仰卧 起坐 (次/分钟)	坐位 体前屈 (厘米)	跳绳 (次/ 1分钟)	篮球 运球 (秒)	足球 运球 (秒)	排球 垫球 (次)	单项 得分
优秀	100	68	3'24"	70	7.4	2.05	8.2	72	52	21.0	185	11.4	7.5	40	100
	98	67	3'27"	69	7.5	2.04	8.1	71	51	20.7	179	11.7	8.0	39	98
	96	66	3'29"	67	7.6	2.03	8.0	70	50	20.1	170	12.2	8.8	36	96
	94	65	3'32"	65	7.7	2.01	7.9	68	49	19.6	161	12.8	9.6	34	94
	92	64	3'35"	62	7.9	1.99	7.8	67	47	18.9	148	13.5	10.7	31	92
良	90	63	3'38"	59	8.0	1.97	7.6	65	45	18.2	136	14.2	11.7	28	90
	87	62	3'42"	58	8.1	1.95	7.5	63	44	17.4	132	14.9	12.1	27	87
	84	60	3'46"	56	8.2	1.91	7.4	61	43	16.2	125	16.0	12.7	25	84
	81	58	3'50"	54	8.3	1.87	7.3	59	41	14.9	119	17.1	13.4	23	81
	78	56	3'54"	52	8.4	1.82	7.2	56	39	13.3	111	18.6	14.2	21	78
及格	75	54	3'58"	49	8.5	1.77	7.0	53	38	11.7	102	20.0	15.1	18	75
	72	52	4'03"	48	8.6	1.74	6.9	51	36	10.6	98	20.8	15.8	17	72
	69	50	4'08"	47	8.7	1.70	6.8	48	35	8.9	92	21.9	16.9	16	69
	66	48	4'13"	46	8.8	1.67	6.6	46	33	7.2	86	23.0	18.0	14	66
	63	44	4'18"	44	8.9	1.61	6.4	42	30	5.0	78	24.5	19.5	12	63
不及格	60	41	4'23"	42	9.0	1.56	6.2	39	28	2.7	71	26.0	21.0	10	60
	50	40	4'30"	41	9.2	1.54	6.0	38	27	2.2	66	26.8	21.4	9	50
	40	39	4'37"	40	9.4	1.52	5.7	37	26	1.5	59	27.9	22.1	8	40
	30	38	4'44"	39	9.6	1.49	5.5	35	24	0.8	52	29.0	22.7	7	30
	20	36	4'51"	38	9.9	1.45	5.1	33	23	-0.2	42	30.5	23.6	6	20
	10	35	5'00"	36	10.2	1.42	4.7	31	21	-1.2	33	32.0	24.5	4	10

(四) 体能与体质的概念解析

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

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

体质是指人体的质量,它是遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构、生理机能和心理因素的综和的、相对稳定的特征(中国体质研究会,1982)。目前尚无对应的英文名词。

体质的范畴包括人体形态结构、生理功能和心理因素等方面。体质的强弱，就是由这些方面综合反映出来的。一个人体质的好坏，通常表现为机体的形态结构、生理功能和心理因素的综合作用的相对稳定的一种状态，它主要表现在以下几个方面：

- ①身体形态发育水平。即体格、体型、姿势、营养状况,及身体组成成分等。
- ②生理功能水平。即机体新陈代谢水平以及各器官、系统的效能。
- ③身体素质和运动能力发展水平。即速度、力量、耐力、灵敏、协调、柔韧等素质,及走、跑、跳、投、攀爬等身体活动能力。
- ④心理发育(或发展)水平。即本体感知能力、个性、意志等。

⑤适应能力。即对内外环境条件的适应能力、应激能力和对疾病的抵抗力。

以上五个方面的状况，决定着人们的不同体质水平。在进行体质的测量和评价、检查增强体质的实际效果时，必须看到体质的综合性的特点，以及测量和评定的多指标性质。

（五）如何减轻锻炼后的肌肉酸痛

在剧烈锻炼后的第二天，人体常会感觉身体疲劳，肌肉僵硬、酸胀甚至出现牵缩，肌肉的收缩力量和放松能力下降，特别是在肌肉与肌腱连接处格外疼痛，这种现象常被称为延迟性肌肉酸痛（Delayed Onset Muscle Soreness，简称 DOMS），常出现在激烈的体育活动后的 24~48 小时，据认为这可能与肌肉微细结构受损以及肌肉内痛觉神经感受器更加敏感有关。一般来说 DOMS 是一种暂时性的肌肉不舒适感觉，可不经临床治疗而自行恢复，但疼痛的存在常常影响正常的学习生活，可以采用以下的方法进行预防或减轻。

- 运动前做好充分的准备活动，运动后做好必要的放松整理活动；
- 逐渐增加运动负荷，避免突然进行过大运动负荷的练习；
- 减少类似下坡跑这样肌肉被拉伸的力量练习或活动；
- 在练习前后进行伸展性的练习，出现 DOMS 症状后亦可做轻微的伸展性练习。



第六章 田径

田径运动源于古人类生存和生产劳动的需要,逐渐发展成为由走、跑、跳跃、投掷等运动技能组成的运动项目,是人类速度、力量、耐力等身体素质的综合体现。

一、田径教学概述

田径作为学校体育教材,有近百年的历史。它是把人类最古老的体育运动项目——田径运动的部分内容,作为锻炼学生身体和进行教育的手段。《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》规定田径类项目(跑、跳、投)为基础模块的必选内容之一,并规定16学时。这也正是基于田径类项目本身所具有的特点和价值提出的。

(一) 田径运动的意义和价值

田径运动中的走、跑、跳、投项目,对促进人体运动能力的发展和身体素质的提高具有积极作用,对增进人的健康水平也有明显作用,并且对经常参与者还具有潜移默化的教育功能。

1. 健身价值

田径运动对人的机体发展起着促进作用。在进行田径运动过程中,无论哪一个年龄阶段,只要合理选择和运用某些田径练习都能确保人体机能和形态得到最佳的发展。竞走、赛跑、跳跃以及投掷都能促进循环和神经系统以及身体素质的发展与完善。

跑的项目可以增强心血管、呼吸系统和其他系统的工作能力,能提高人体的最大摄氧量,同时还有助于提高中枢神经系统兴奋性和抑制的灵活性,是有效发展速度、速度耐力、耐力、力量与提高心肺功能以及无氧和有氧代谢水平的重要手段。

跳跃是人体在短时间内高强度神经活动和肌肉用力克服障碍的运动,能提高身体控制和集中用力能力,是发展弹跳力、力量、速度以及协调性、灵敏性的有效手段。

投掷项目是表现人体力量的运动,能使人体肌肉发达,力量增强,改善人体灵活性。通过练习能有效地发展臂部、肩带、躯干和腿部等肌肉力量。

2. 教育价值

田径运动是比速度、比高度、比远度的项目,要求参与者在短时间内要表现出最大的

速度和力量,或在较长时间内持续不断地工作,运动强度大,比赛紧张激烈,竞争性强,要有必胜的信心和克服一切困难及正视一切挑战去实现自己目标的勇气。因此,能培养人勇敢顽强、拼搏进取的意志品质。

田径运动是按严格的规则和要求进行的,参与者要通过个人努力才能取得优异成绩,这一成绩与集体荣誉连在一起。因此,它能培养人的纪律性,增进责任感和集体主义精神。

田径运动主要是个人项目,参与者需要以不同的方式和方法不断完善自己,提高运动能力,更多地依靠自己独立地完成任务。这需要有应变能力、自我情绪调控和抗干扰的能力。因此,它有助于个性的形成,有利于心理素质的培养和提高。

田径运动单一重复的动作较多,相对枯燥死板,运动量较大。因此,从事这项运动能培养人吃苦耐劳、坚韧不拔的精神。

总之,通过田径教学,可以使学生了解和掌握田径运动的基础理论知识、基本竞赛规则和基本的技术原理与锻炼身体方法和手段,丰富体育文化知识,提高学生从事田径锻炼的能力,为学生将来各自职业能力的发展奠定良好的身体基础。

(二) 田径运动的教学特点

1. 便利性

田径运动是由人类本能动作演化发展过来的,无需进行专门训练就能从事练习,从而达到健身目的。同时,由于田径运动项目自身特点,受场地、器材、环境的制约较小,可以根据实际情况,因陋就简、因地制宜,在多种条件下方便地开展教学活动。

2. 竞争性

田径是比速度、比高度、比远度的项目,在田径的练习、游戏或比赛中,常常会出现参与者你追我赶、相持不下,以微弱之差决定胜负的情景,而且成绩的取得常常取决于瞬间的发挥或者全程的拼搏,激烈竞争的气氛贯穿其中。田径教学也往往采用游戏和竞赛的方式开展教学活动,以激发学生参与的兴趣,培养竞争意识。

3. 适应性和选择性

田径运动项目众多,方法多样,适合不同年龄、性别、不同身体状况的人从事锻炼。运动时的负荷可以随着年龄、性别和身体状况进行自我控制和调节,不易受到伤害,也不受参加人数多少的影响。因此,田径教学可以根据学生实际情况灵活选择具体教学内容和方法,确定不同的运动负荷和练习方法,以获得最大的教学和锻炼效果。

二、教材分析

(一) 教学目标分析

1. 知识技能的目标

田径教学中应使学生了解田径各运动项目对发展体能、促进健康的作用,了解田径运动的基本比赛规则;学习和掌握走、跑、跳跃、投掷的基本知识、技术,提高运动技能,能科学、安全地用田径的方法进行锻炼。

一般来说,田径运动的知识和技能是统一在一起的,教师应在教学实践中通过练习向学生传授知识技能,通过传授知识技能促进学生练习,使学生较好地掌握田径运动的知识与技能。对中等职业学校学生掌握田径知识技能的目标不宜过高,要把重点放在掌握田径锻炼方法和实际应用上,而不是放在提高运动专长和运动技能上。通过田径课的学习,学生应能掌握一些日常学习、生活和今后工作时,能够进行锻炼的常用方法和简单的技术动作。

2. 发展体能的目標

田径本身就是各项身体素质的展示和体现,是技能和体能的完美结合。通过走、跑、跳、投等练习,能有效发展学生的速度、力量、耐力、灵敏等与运动有关的体能,同时这些体能的发展也能够有效促进心肺耐力、肌肉耐力、肌肉力量、柔韧性等与健康有关的体能发展。田径发展体能的作用和价值是与田径自身项目特点有关,具有较高价值。这也是其他项目不能替代的,教师应当充分发挥田径运动促进人体全面发展的健身价值,促进学生体能发展。

3. 情意表现的目标

田径教学的情意表现方面的目标是培养学生以积极的态度和行为参与田径锻炼,在锻炼过程中形成勇敢、果断、坚毅、顽强等良好意志品质,具有良好的合作意识和团队精神,正确认知田径对身心健康的锻炼价值,并能运用在生活、学习和未来从事的职业中。

以上多种目标是在学练田径运动基本技术、提高运动技能和从事田径锻炼的过程中实现的,教师在教学活动中应把学习技能和锻炼身体有机结合起来,把促进学生心理发展的目标融合在学练过程之中,使学习技能、发展身体和促进心理健康的多元目标达到完美统一,有效促进学生身心健康发展。

(二) 教学内容分析

1. 田径教学内容的结构特点

根据《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》的规定,田径类项目是职业学校第一学年学生必选内容之一,规定为16个学时。

教材中田径部分的内容由走、跑、跳跃、投掷等内容组成。各项目主要内容如下:

走——平地走的方法、健身走的知识、上下坡走的注意事项等。

跑——短距离跑、中长距离跑、接力跑、跨栏跑等。

跳跃——跳跃的技术原理、跳跃的关键技术、发展跳跃能力的练习等。

投掷——投掷的技术原理、投掷的关键技术、发展投掷能力的练习等。

以上教材内容主要包括了田径各项目的主要技术、练习方法、对不同职业能力发展的作用等,具有动作简单、技术关键、锻炼全面、易学易练和突出田径学练的可行、实用、有效等特点,动作技术难易程度和知识点数量与《纲要》规定的田径教学时数基本吻合。

2. 田径教学内容的选编思路

田径教材选编的内容中,有些动作是大部分学生在义务教育阶段所学过的,如短跑、中长跑、跳远、侧向滑步推铅球、掷实心球等,但教材突出了关键技术的学习和掌握,知

识技能的难易程度适中。同时,教材在此基础上突出强调田径锻炼的实用价值和健身价值以及对不同职业发展所产生的积极影响,以及怎样通过田径基本锻炼方法、手段的学习、掌握,来发展体能、提高参与体育锻炼的能力。因此,教材中选编了发展速度、力量、心肺耐力、弹跳、灵敏等练习的方法。并针对田径锻炼的特点,结合中等职业学校学生将来要从事的职业层面,介绍了走、跑、跳、投等内容在职业发展方面都有哪些意义和价值。这种教材编写思路,对于教师针对学校所设专业开展有效的田径教学,也有利于提高学生田径锻炼的价值认知,吸引学生上好田径课,掌握田径锻炼方法,提高课堂教学效果,促进学生健康发展。

教师可以根据各学校的实际教学条件,结合“指导纲要”精神和田径类项目的特点与要求,以及学生的实际情况,灵活安排田径类项目必修16学时的授课内容和必修后的选项教学。在进行必修学习时,应首先考虑通过田径运动的学习和锻炼,以有利于学生掌握有关田径运动项目的基础知识、基本技术原理,使学生明确田径运动的特点和价值,以及田径运动对进一步发展和提高运动能力与体能,对其他运动项目技术和技能进行选项学练的促进作用;其次,在使学生对田径运动形成正确价值判断的基础上,指导学生学以致用,培养终身体育的意识和行为。田径类运动项目很多,进行教学时,应根据学生的实际情况,结合学校的条件、专业设置以及多年形成的体育传统,来确定教学内容。

(三) 单元教学计划样例(供参考)

教师应按照《纲要》对田径课时的要求,结合学年、学期教学计划,制订单元教学计划。这里的单元教学计划,只是提供了一种教学设计思路。这里单元课时的安排是根据制订的学年、学期计划设计的,仅供教师在制订教学计划时参考。

1. 短距离跑单元教学计划

教学目标	1. 掌握沿直线进行快速跑的动作技术及生活实用技能; 2. 通过多种跑的练习, 发展学生速度、力量、灵敏等素质; 3. 体验走、跑练习的乐趣和完成练习应付出的艰苦努力, 培养学生坚毅、勇敢、顽强、克服困难等良好品质				
课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
1	1. 站立式起跑; 2. 快速跑	重点: 快速跑; 难点: 快速反应	1. 复习站立式起跑动作, 学会快速反应和快速起动的动作方法; 2. 掌握快速跑的技术, 动作轻快自然; 3. 培养学生坚毅、勇敢、顽强、克服困难、互相帮助等良好品质	1. 各种听信号的快速反应练习; 2. 听口令做站立式起跑; 3. 分组做原地高抬腿跑; 4. 分组做沿直线走——快走——跑; 5. 分组做自然快跑; 6. 站立式起跑的 30~50 米快速跑、追逐跑	小步跑、高抬腿跑练习

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
2	短距离跑完整技术练习	重点: 途中跑技术	1. 改进提高短距离跑完整技术, 提高跑的放松性和直线性; 2. 发展快速跑能力, 增强力量、速度等身体素质; 3. 培养学生果断、自信和勇于拼搏的意志品质	1. 30 米放松快跑。要求放松、自然、直线、轻快; 2. 4 人一组, 听信号跑进 50 米, 用 80% 左右的强度; 3. 计时跑 50 米, 选出班上跑得最快的同学; 4. 20 米跨步跳。比比看谁用的步数最少; 5. 原地屈腿跳	各种发展腿部力量的练习
3	50 米跑测验	检测成绩	能两臂前后摆动, 前脚掌着地, 快速跑完 50 米, 完成考核任务	1. 集体准备活动; 2. 练习原地摆臂、原地高抬腿跑; 3. 宣布考核标准和方法; 4. 两人一组进行考核; 5. 考核完的同学进行篮球活动	篮球

2. 中长距离跑单元教学计划

教学目标	1. 学习并掌握中长距离跑的动作技术, 能用轻松自然的动作和正确的呼吸方法跑完较长的距离; 2. 发展长跑能力, 增强心肺功能, 提高耐力素质; 3. 培养坚毅、顽强的意志品质和吃苦耐劳的精神				
课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
1	学习和改进途中跑技术	重点: 建立途中跑概念 难点: 改进途中跑技术	1. 通过示范、讲解, 了解中长距离跑途中跑的技术特点; 2. 发展学生中长距离跑的能力, 提高耐力素质; 3. 培养学生坚毅、顽强、勇于克服困难的精神	1. 教师讲解、示范等, 建立正确的中长距离跑途中跑概念; 2. 学习和改进中长距离跑途中跑技术: ① 中速匀速跑 80~100 米 (直道) 练习。 ② 中速匀速跑 80~100 米 (弯道) 练习。 ③ 交替领先跑 800 米。 ④ 介绍走的知识与练习	走的知识与练习

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
2	1. 定时(定距)跑、变速跑或跑走交替等; 2. 进一步改进途中跑技术	重点: 途中跑技术; 难点: 跑的节奏	1. 进一步改进途中跑技术, 掌握技术要领; 2. 发展学生耐力、协调等素质; 3. 培养学生坚毅、顽强、吃苦耐劳的精神	1. 讲解中长距离跑的实用意义和作用, 激发学生练习积极性; 2. 定时(定距)跑, 改进途中跑技术; 男生: 5~7 分钟(1 200~1 500 米); 女生: 3~5 分钟(600~1 000 米); 3. 变速跑或跑走交替, 提高一般耐力; 100 米中速+100 米慢跑(或走)、200 米中速+100~200 米慢跑(或走)	
3	考核: 800 米(女)、1 000 米(男)	重点: 全程跑; 难点: 呼吸节奏的掌握	1. 通过 800 米(女)、1 000 米(男)考核, 检验学生心肺功能情况, 反馈教学效果, 提供改革策略; 2. 培养学生相互学习、取长补短的学习态度; 3. 培养学生坚毅、勇敢、顽强、克服困难、互相帮助等良好品质	1. 教师向学生讲明考核的目的、要求、注意事项, 以及达标标准; 2. 加强准备活动的练习, 确保活动安全; 3. 采用男女分组轮换方式进行, 给予学生鼓励, 以便取得良好成绩; 4. 分析情况, 提出今后希望与要求; 5. 考核完的同学进行球类活动	篮球 或乒乓球

3. 跳远单元教学计划

教学目标					
1. 学习和掌握跳远技术及其原理, 提高学习运动技术的自觉性; 2. 通过进行各种跳跃练习, 培养对体育学习的兴趣, 体验体育活动的乐趣, 发展学生速度、力量、柔韧、灵敏等身体素质, 提高自练、自控、自评的能力; 3. 培养学生克服困难、沉着果断、坚毅、勇敢、顽强等良好的心理素质					
课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
1	1. 建立挺身式跳远技术概念; 2. 学习助跑与起跳相结合技术	重点: 助跑起跳; 难点: 助跑与起跳的结合	1. 建立正确的挺身式跳远技术概念; 2. 能初步掌握跳远的助跑与起跳技术动作; 3. 通过各种动作变换练习, 提高练习兴趣, 培养学生勇敢、顽强的意志品质和互助精神	1. 说明跳远技术的实用意义和作用, 激发学生练习的积极性; 2. 讲解、示范、练习助跑起跳技术。 ①助跑单脚起跳, 头顶悬挂的球。 ②助跑起跳, 摆动腿踏上低跳箱。 ③助跑起跳, 摆动腿跨上台阶。 ④助跑起跳, 摆动腿越过低橡皮筋。 3. 发展速度和助跑能力练习 ①30~50米起跑后的加速跑练习。 ②20~30米行进间计时跑	
2	1. 学习挺身式跳远腾空技术; 2. 发展跳跃能力的练习。	重点: 腾空技术; 难点: 助跑起跳	1. 通过腾空技术动作的模仿练习, 初步学习和掌握挺身式跳远技术, 进一步提高自我控制能力; 2. 通过多种练习, 发展跳跃能力; 3. 培养学生克服困难、坚毅、勇敢、顽强等良好品质	1. 讲解、示范、练习腾空技术 ①模仿摆动腿大腿下放, 体会摆动腿向下后方摆、上体挺胸展髋的练习 ②两臂摆动, 体会摆动路线和用力程度 ③助跑起跳, 腾空后体会“放”“摆”“挺”“展”技术, 也可在跳箱上跳下时体会技术 ④助跑起跳, 收腹举腿练习; 2. 发展跳跃能力的练习 单足跳、跨步跳、屈腿跳等多种跳跃练习	发展跳跃能力练习
3	1. 复习挺身式跳远, 助跑4~6步挺身式跳远。 2. 学习丈量助跑步点的方法	挺身式跳远完整技术	1. 复习和改进挺身式跳远技术, 提高对腾空动作的控制能力; 2. 学习和掌握丈量跳远助跑步点的方法; 3. 培养学生克服困难、沉着果断的良好品质, 提高学生的自信和自制能力	1. 向学生介绍走步丈量的方法: 助跑步数=走步数×2-2; 2. 练习挺身式跳远技术; ①助跑起跳、腾空的模仿练习。 ②助跑4~6步挺身式跳远。 ③助跑8~12步挺身式跳远。 3. 引导学生互相观察、纠正动作; 4. 发展素质能力练习	素质练习

4. 投掷单元教学计划

教学目标	1. 使学生懂得投掷技术原理,较好地掌握发展投掷能力的方法,展示推铅球技术动作; 2. 在规则的约束下表现出竞争、合作和应变能力,提高学生活动中的人际交往、安全运动技能; 3. 培养学生遵守纪律的习惯和吃苦耐劳、坚毅勇敢、拼搏向上的精神				
课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
1	1. 单人、双人或集体抛接沙袋; 2. 侧向滑步推铅球	滑步和最后用力的衔接	1. 在发展上肢力量的同时,提高身体的协调能力和灵敏性及自我控制能力; 2. 了解学生侧向滑步推铅球技术掌握情况; 3. 通过各种动作变换练习,提高练习兴趣,培养学生勇敢、顽强的意志品质和互助精神	1. 简要说明抛接沙袋练习的实用意义和作用,激发学生练习的积极性; 2. 单人、双人或集体抛接沙袋; ①自抛自接,包括体前抛接和背抛接; ②双人抛接; ③集体抛接。 3. 每人至少做3次侧向滑步推铅球练习; 4. 教师了解学生掌握侧向滑步推铅球技术的情况,以便调整和改进教学计划	保健体操
2	1. 单手、双手抛掷实心球; 2. 改进推铅球的握球、持球和预备姿势以及最后用力的技术动作	重点: 送髋、收腹,以胸带臂抛掷。 难点: 最后用力	1. 通过掷实心球,使学生掌握正确的抛掷方法,充分发挥下肢和腰腹的力量,发展全身协同用力的能力,提高身体素质; 2. 体会推铅球最后用力的顺序; 3. 培养学生坚毅、勇敢、顽强、克服困难、互相帮助等良好品质	1. 单手和双手掷实心球 ①侧向单手推掷实心球; ②两人一组,双手正面向前掷实心球; ③两人一组,双手背抛实心球。 2. 改进推铅球技术 教师通过讲解示范,使学生加深理解,明确动作要求,通过练习体会最后用力顺序。 ①原地推铅球练习; ②侧向滑步推铅球模仿练习; ③在投掷场地上滑步推铅球	

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
3	考核: 侧向滑步 推铅球或 掷实心球		1. 通过考核, 检验学生掌握动作情况, 反馈教学效果, 提供改革策略; 2. 培养学生相互学习、取长补短的学习态度; 3. 培养学生坚毅、勇敢、顽强、克服困难、互相帮助等良好品质	1. 教师向学生讲明考试的目的、要求、考试办法, 以及达标和技评标准; 2. 采用分组轮换方式按顺序进行考核, 公正评价, 给予学生多次机会进行考核, 以便取得良好成绩; 3. 考核过程中, 引导学生互相观察、分析、学习; 4. 考核完的同学打篮球	篮球

三、教学方法建议

(一) 走

1. 教学要求

步行健身不受时间、地点的制约, 运动量适中, 属于有氧运动。其方式简单, 容易坚持, 是许多人所喜爱的一种锻炼方法。对于长期从事脑力劳动、专事伏案工作的人来说, 利用走进行健身锻炼的效果很好, 同时也是体弱者和老年人健身的好方法。

教师在进行走的教学活动时, 应把走的知识和练习合理穿插在其他练习之中, 无需安排专门的走的教学, 但应让学生掌握一些健身走的知识、技能和锻炼方法。例如, 可以利用耐久跑教学进行走跑交替的练习; 在整理活动中用走来调整运动负荷; 利用准备活动练习各种特殊形式的走等等。

2. 动作要点

(1) 平地走: 昂首挺胸, 两眼平视前方, 双肩放松, 上体正直; 脚跟先着地, 过渡到全脚掌, 以脚尖蹬离地面, 两臂前后自然摆动, 身体稍稍前倾。速度可快可慢, 根据个人情况而定。呼吸要自然均匀。

(2) 上坡走: 上体前倾, 以稍大于平地走的姿势为宜, 但不可以为了前倾而弯腰; 如遇坡度较大时, 应加大摆臂, 用摆臂和后腿蹬地的力量带动身体向上走; 步幅要比平地行走小一些, 前腿膝盖稍弯曲, 全脚掌着地, 眼视前方 5~10 米的地方。

(3) 下坡走: 上体姿势不要过于后倾, 重心平稳; 全脚掌着地, 步幅不要过于拉大; 腿部放松, 尽量用膝盖以下部位感觉用力; 自然摆臂, 向前摆动不过胸。

3. 教学重点

向学生介绍走的健身价值和锻炼特点; 重视并加强走的教学, 向学生传授正确的健身走的动作技术和方式方法, 并能够在实际生活中加以运用。

4. 教与学提示

(1) 在教学中指导学生认真阅读教科书中的相关知识,了解并掌握多种科学健身的方法和手段。在实践中进行锻炼,来改进和提高自己走步的能力。

(2) 通过技术的学习与改进和多种多样的行走练习形式,提高走的能力。

(3) 针对学生的动作姿态,在突出“重点”要求的同时,提出较全面的努力方向;对于学生在学习中的一些积极表现,要适时给予表扬。

(4) 加强安全教育和健身走注意事项。如:教学中提示快速行走、上下坡时要注意什么?应让学生要注意周边环境,有无他人等,以免发生碰撞、摔倒等事故。

(5) 提示学生健身走不仅仅是平时走步练习,要知道在练习的过程中自己学到了什么?引导学生把动体与动脑结合起来,把健身走的方法和价值与日常生活行为与职业发展相联系,既锻炼身体,又学到知识、掌握技能,还可以从实践中悟出一些道理,积累一些走步健身的经验,为今后从事终生体育锻炼打下基础。

(6) 采用多种练习手段,改进与提高健身走的技术。

①引导学生建立正确的走的概念(动作和姿势);

②采用集体、分组等方式原地或走动中摆臂练习,提高学生摆臂的质量;

③充分运用现有场地,进行平地走、上下坡走以及直线、圆圈、弧线走等提高学生走的能力,改进走的动作技术;

④在跑道上设置不同距离的标志物(实心球、哑铃等)、标志线等,做一定距离加大或缩小步幅走的练习,提高走的步幅或步频,同时还能激发学生学练的兴趣;

⑤运用追逐走、让距走等多种练习形式,调动学生的兴趣,提高走的能力和技术。

(7) 以课堂教学结合课外体育活动等形式,指导学生为自己制订健身走的锻炼计划,培养学生的自学、自练、自评等能力。

(8) 帮助学生树立安全意识,学会做准备活动,掌握身体各部位伸展性练习方法。这不仅有助于学生增大走时的关节运动幅度(增加步长),还可预防肌肉拉伤与韧带扭伤。

(9) 发展走的能力的几种游戏方法。

①快速走:约每分钟走120~140步,心率为最大心率的70%,属中小强度的运动。

②中速走:每分钟90~120步,平均心率在110~120次/分钟,属小强度运动。

③前脚掌走:两脚跟提起用前脚掌走路。

④脚跟走:跷起脚尖用脚跟走路。

⑤倒退走:即方向朝后的行走,行走时膝关节不曲,两臂前后自然摆动。

⑥大步走:在自然步幅基础上增加10~15厘米,迈步时腿适当向前用力伸,前脚跟着地,然后滚动到前脚掌蹬离地面,加强后腿蹬地力量。

5. 易犯错误与纠正方法

(1) 不注意走路姿势。

产生原因:认为动作简单,思想重视不够。

纠正方法：引导学生从思想上重视正确走路姿势的重要性，按照正确的走路姿势行走，养成良好的走路姿势。

(2) 走路节奏感差。

产生原因：精神分散、随意和毫无规律地变换行走姿势、方向、速度。

纠正方法：节奏是指行走中的一种韵律，也就是身体各部分协调运动的节律。由于行进中的节奏感不是一开始就能正确掌握的，因此行走节奏需要学习和培养。刚开始进行健身走锻炼的人，可以通过听音乐或在心中唱歌的方式，培养自己的节奏感，可以选择一些节奏感强的歌曲（如军歌）等。

(二) 短距离跑

1. 教学要求

短距离跑属于无氧代谢的周期性运动项目。其最大的特点是用最短的时间发挥最高速度，完成一定（较短）距离的运动。这要求人体的运动器官、内脏器官在极短的时间内完成最大强度的工作。经常进行短距离跑的练习，对内脏器官、神经和肌肉系统的协调性以及提高机体在无氧条件下的工作能力都有显著的促进作用。

教师在短跑教学中应抓住该项目的技术关键，以各种有效的练习发展学生的反应速度和自然放松快跑的能力。一般情况下不要破坏学生原有的自然快跑的身体姿势，而应该在原有基础上进一步改进、提高跑的技术。要注意把趣味性融入练习之中，多设计一些趣味性强、富有竞争性的速度练习游戏，让学生在轻松、愉快、自然的氛围中全身心投入练习，提高快速奔跑的能力。

2. 动作要点

短距离跑的动作过程包括：起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点跑等紧密联系的几个部分。

起跑：起跑的动作过程包括：“各就位”、“预备”、“跑”（鸣枪）三个环节。

“各就位”：动作前可做1~2次深呼吸；听到口令后，身体放松，情绪稳定地走向起跑线，两手撑在起跑线前的跑道上，两脚依次在起跑器或起跑穴的支撑面上踏紧，后膝跪地；两臂伸直与肩同宽或比肩稍宽，两手拇指张开，其余四指并拢，手成拱形，两拇指相对支撑于起跑线的后缘；身体重心前移，两臂约与地面垂直，颈部放松，身体重心在两臂和两腿之间并稍靠前，镇静而放松。

“预备”：听口令后，重心稍前移，臀部慢慢抬起，稍高于肩，后膝离地；两脚蹬紧起跑器，高度集中注意力听信号。

“跑”（鸣枪）：两脚用力蹬起跑器，后腿积极前摆，两手积极推地摆动；前腿用力蹬起跑器，蹬伸髋、膝、踝关节，使身体迅速向前跑出，并保持较大的倾斜角度。

弯道起跑的动作过程同上，只是向前加速的方向应沿着内沿弧线的切线方向跑进。在教学中可以启发学生进行思考直道和弯道起跑为什么不同。

起跑后的加速跑：起跑和起跑后的加速跑是一个不可分的整体。起跑开始，当后腿前

摆着地的瞬间即开始了起跑后的加速跑。起跑后的加速跑，第一步不宜过大，身体要保持适当的前倾，后蹬充分、积极有力，大小腿折叠较小，前摆积极、幅度较大，两臂积极有力地摆动，且幅度也较大，步频较快；随着跑速的加快，上体逐渐抬起，步长也逐渐加大。起跑后加速跑的距离，一般约为20~25米，而后即进入途中跑阶段。

途中跑：途中跑是全程跑的主要部分，也是全程跑中距离最长、速度最快的一部分。途中跑能否一直发挥和保持较高的速度，是决定全程跑成绩的关键。

途中跑时，头、上体保持正直或稍前倾，摆动腿大腿高抬、屈膝积极前摆，带动同侧髋向前；然后大腿积极下压，小腿自然前伸，以前脚掌向后扒地着地，略有缓冲；当身体移过着地点时，即开始后蹬，后蹬时，快速有力蹬伸膝、踝关节，推动身体向前；两臂屈肘，以肩为轴，自然、协调前后摆动。

弯道跑时，高重心、高速度，身体应有意识地向圆心倾斜，加大右侧腿和臂的摆动力量与幅度。右脚前脚掌内侧、左脚前脚掌外侧蹬地。两腿摆动时，右腿膝关节稍向内、左腿膝关节稍向外摆动。两臂摆动时，右臂前摆稍向左前方，后摆时肘关节稍偏向右后方，左臂稍离躯干做前后摆动。弯道跑的蹬地与摆动方向都应与身体向圆心方向倾斜趋于一致。

终点跑：终点跑一般是指全程跑最后15~20米的距离。此时体力下降，在保持途中跑技术和速度的基础上，应有意识加大上体的前倾，加强摆臂，尽量保持最快的速度冲过终点。

接力跑：接棒人站在接力区（20米）或预跑段（10米）内相应的一侧，转身回头看传棒人跑至起动标记（事先经过反复练习确定的）时，迅速起动；当传棒人距离接棒人还有约一步远的时候，传棒人发出“接”或“嘿”等传接棒的信号，接棒人立即向后伸臂，按传接棒方法要求，与传棒人在接力区内快速跑进中通过上跳式或下压式传接棒技术完成传接棒动作。

3. 教学重点

掌握途中跑关键技术并发展学生的快速奔跑能力及传接棒的配合技术为教学重点。

4. 教与学提示

（1）在教学中指导学生认真阅读教科书中的相关知识，明确影响速度的主要因素。在此基础上组织学生进行实践和讨论：影响自己步长和步频的因素有哪些？怎样在实践中根据这些因素进行锻炼，以改进和提高自己跑步的速度。

（2）通过技术的学习与改进和多种多样的快速跑练习形式，提高短距离跑的能力。增强学生对短距离跑运动项目本身的了解，拓宽知识面，运用短距离跑的练习培养学生能够在练习中具有自检、自评等综合能力。

（3）跑的技能教学要以培养学生协调、放松跑的能力为重点，避免竭力式的奔跑。在教学中，教师应尽量少用秒表计时，以免“刺激”学生，形成紧张用力的习惯。

（4）针对学生的动作姿态，在突出“重点”要求的同时，提出较全面的努力方向；对

学生及动作等不合理表现,力争从身体素质、意志品质以及运动能力或对技术的理解、认识等多角度去分析,帮助学生对问题进行分析、改进,这是体育教学中身体锻炼、教育以及学生能力提高的过程。对于学生的主动、积极学练的表现,要适时给予表扬。

(5) 在教学中选择各种跑的专门性练习时,要求动作结构符合快速跑的技术特征,有些练习(如后蹬跑)不易过多采用,以免造成蹬、摆动作脱节,影响快速折叠技术的完成。教师应把蹬地动作视为以髋为轴的摆动运动的继续,进行“整体性”教学。

(6) 接力跑教学中,要时刻对学生进行协作精神的培养,做到相互理解、主动配合。如:快同慢、快同快、慢同慢等之间的配合,尤其是快同慢的配合(快传→慢接、慢传→快接等),对传接棒双方都有教育的契机;快的如何理解同伴,主动配合,提高动作效果;慢的如何尽自己最大努力,争取与同伴配合好等等。

(7) 结合快速跑教学特点,加强安全教育。如:快跑结束时,不能急停、急转向;在比赛和测验中,应注意周边有无他人等,以免发生摔倒、碰撞等事故,并启发、引导学生进一步明确原因。

(8) 在教学中,教师要引导学生明确短距离跑不仅仅“跑”或“练”,而要知道在跑和练的过程中自己学到了什么?引导学生把动体与动脑结合起来,既练了身体,又学到了知识、掌握技能,还可以从实践中悟出一些道理,积累一些经验,为今后从事终生体育锻炼打下基础。

(9) 组织学生通过电视或现场观看优秀短跑运动员的比赛或技术录像,形成正确的快速跑动作表象,同时了解快速跑比赛的规则,学会欣赏。

(10) 以课堂教学结合课外体育活动等形式,指导学生为自己制订发展快速跑的锻炼计划,培养学生的自学、自练、自评等能力。

(11) 帮助学生树立安全意识。学会做准备活动,掌握身体各部位伸展性练习方法。这样,不仅可使学生增大快跑时的关节运动幅度(步长加大),还可防止肌肉拉伤与韧带扭伤。

(12) 通过观察、模仿与原地练习等,使学生进一步明确4×100米接力传、接棒(上挑或下压式)动作的技术要点。

(13) 学生两人一组(约保持1.5米距离)做原地、走步或慢跑的有信号的传、接棒练习,提高动作的熟练程度。

(14) 在40~60米中速跑中,进行有信号的传、接棒配合练习。要求学生能够按自己设定的起动标记起动,加速有力;传棒人发出信号的时机较为合适、及时,两人传、接棒的方法较正确、合理,有配合。

(15) 进行接力跑完整技术(4×100米跑)的练习。在练习中,既可随机组合,又要讲究棒次安排的合理性,因人制宜,尽量发挥各棒次学生的特长。

(16) 提高跑的速度练习方法

①各种游戏性质的反应练习,如听口令或看信号的各种姿势的起动练习;

②快速摆臂练习，可持续时间 5~20 秒；

③高频率高抬腿跑，可持续时间 5~10 秒；

④快频率行进间小步跑、半高抬腿跑，距离 30~40 米；

⑤后蹬跑或跨步跳，距离 50~100 米（可计时或计步）；

⑥站立或蹲踞式起跑 30~60 米，以极限强度进行，也可行进间跑 30~60 米；

⑦加阻力跑的各种段落的负重跑、拖重物跑、上坡跑、逆风跑或加助力跑的各种段落的下坡跑、顺风跑、牵引跑等，在外力的帮助下提高跑速，克服“速度障碍”，提高跑的步频。

5. 易犯错误与纠正方法

(1) 起跑的第一反应同起跑后加速跑的衔接不紧，头和上体抬起过早。

纠正方法：

①明确“预备”时，重心要稍前移，注意力主要集中于后脚。

②明确“跑”的第一反应是两腿“后摆前蹬”，同时两臂“推摆”配合，后腿前摆不宜过高，着地点不要过远。

③练习时，在起跑线前上方合适的距离，设置标志物（绳、杆等），限制学生头和上体抬起的时机。

④反复进行起跑接加速跑 30~40 米的练习。

(2) 途中跑时后蹬不充分，上体后仰，坐着跑。

纠正方法：

①通过示范、讲解，使学生明确后蹬动作、过程的合理用力方式，建立正确的后蹬技术概念。

②指导学生合作学练，学生两人一组，一人做原地后蹬练习，体会后蹬用力顺序、动作，另一人双手抵其肩阻抗相助。

③学生两人一组，一人腰系橡皮带做后蹬跑练习，另一人用适宜力量牵拉橡皮带配合练习。

④通过短距离跑的专门性练习（高抬腿跑、后蹬跑等），让学生加深体会蹬伸膝、踝关节的动作技术。

⑤反复做放松大步 40~60 米中速跑练习。要求重心要高，前摆和后蹬幅度要大。

(3) 前摆大腿抬不起来，向前甩小腿。

纠正方法：

①通过示范、讲解，使学生明确大腿前摆的合理姿势。

②反复做快速跑的专门性练习（原地和行进间或支撑下高抬腿跑、后蹬跑、车轮跑等），让学生体会跑的时候，大腿以膝领先，积极向前上方摆动的本体感觉。

③通过上坡跑、跑台阶的练习，加强大腿前摆的练习。

④仰卧蹬“自行车”的模仿性练习。

⑤中等速度跑 40~60 米，改进蹬摆技术。

(4) 摆臂紧张，方式不合理。

纠正方法：

①通过讲解、示范、原地摆臂练习等形式，规范学生的摆臂动作；要求学生要沉肩，且肩部放松，两臂自然屈肘，以肩为轴前后摆动。

②双手持重物（如：哑铃）按要求做原地摆臂练习动作，加强练习。

③中速跑 40~60 米，要求学生摆臂的姿势正确。

(5) 踝关节紧张，脚搓着地跑。

纠正方法：

①通过讲解、示范和学生模仿练习等，建立正确的脚着地部位和方式等概念，体会踝关节的放松和脚后扒式着地。

②做跑的专门练习（小步跑、高抬腿跑等），加强练习。

③做速度稍慢的 60~80 米跑的练习，进一步体会跑的过程中，脚着地的方式和踝关节的放松。

(6) 终点跑时上体后仰，明显减速。

纠正方法：

①进一步明确跑“过”终点的实际意义：跑过终点线后，才能逐渐、自然地减速。

②要有意识地加强摆臂和加大上体前倾的幅度，克服由于体力等原因造成，后蹬力量不充分、大腿前摆过高、头和上体后仰的现象。

③在终点线后合适的距离，设置“第二终点线”，并要求学生跑过第二终点线。

④结合全程跑练习，反复进行终点跑的练习。

(7) 接力跑的起动标记不准确。

纠正方法：

①初步确定起动标记后，反复进行练习，并根据传接棒同伴的具体情况、技术特点，做适当的调整。

②起动时机、速度要稳定，并根据练习效果对标记进行适当调整。

(8) 接力跑时起动不果断，加速没力量。

纠正方法：

①明确当同伴将要跑到标记的瞬间，即刻起动，且加速有力，每次练习的节奏趋于相同。

②反复练习，强化动作，动作与起跑后加速跑基本一样。

(9) 接力跑时传、接棒不准。

纠正方法：

①明确传棒人要在距同伴约一步远的时候，先发出传棒的信号，再将棒由上向下或由下向上，压送或挑送到同伴的手中；接棒人在听到接棒的信号“接”或“嘿”后，迅速向

后伸臂接棒，手臂要有控制，夹紧，尽量不晃，手型合理，触到棒后，抓紧握牢。

②反复练习，加强同伴之间配合的熟练程度。

(三) 中(长)距离跑

1. 教学要求

中长距离跑的特点是以一定的跑速，坚持跑相对较长的距离。练习中长距离跑能使心脏收缩力加强，提高心脏供血能力，促进心脏、肺、血液循环系统的发展，提高机体有氧代谢能力，增强心肺功能，还有助于培养学生坚强的意志、顽强的毅力和坚持到底、勇于克服困难的精神。

中长距离跑的教学始终要贯彻这样的要求：动作轻松、自然，步幅适当；重心高且平稳；跑的节奏感要强，跑速要控制，全程合理分配体力；呼吸和跑的节奏相协调，并要有一定的呼吸深度。

教师在教学中首先要让学生明确进行中长距离跑锻炼的意义和价值，尤其对个人体能和健康的发展意义；再进一步强调中长距离跑是人的耐力素质和意志品质的综合体现，提示学生在练习时要注意用意志努力和正确方法克服“极点”现象，坚持跑完全程。在通过中长跑锻炼增进健康的基础上，把中长距离跑作为向学生进行吃苦耐劳精神教育的途径，作为培养学生意志品质的契机，并注意设计和采用多种练习方法和跑的游戏来发展学生心肺耐力，既提高练习的趣味性，又使学生受到良好的教育。

在中长距离跑过程中，会出现生理和心理的综合反应现象，即“极点”和“第二次呼吸”。“极点”主要是机体的一种生理反应，由于机体在激烈的运动中出现氧供给的暂时困难，此时机体主要表现为呼吸困难、心跳加快、心慌、胸闷、四肢无力等，并相伴产生想停下来、跑不下去的心理反应。但随着对跑速的主动、适当地调整，以及加强呼吸的深度等，“极点”现象会逐渐缓和；随之出现呼吸不十分困难、步子较为轻快等现象，称之为“第二次呼吸”。运动强度的大小，准备活动的充分与否，以及训练、运动水平的高低等情况，对“极点”出现的早晚，反应的程度，持续时间的长短等都有不同程度的影响。在教学中要结合学生的体会，针对“极点”现象，及时让学生了解和掌握相关知识、方法和要求，适时渗透相关知识和思想的教学与教育。

2. 动作要点

跑时头和上体正直，两臂屈肘轻松自然摆动，大腿前摆高度适当，小腿自然折叠前伸；以全脚掌过渡前脚掌着地，后蹬用力适中，保持重心高且平稳；步幅适中、轻快、放松；利用鼻和半张的口进行呼吸，一般跑二三步一呼，再跑二三步一吸，并特别注意加强呼吸的深度和跑的节奏。

中长跑的技术较容易掌握，但由于体力、心理等因素的影响，往往在实际练习中运用得不合理，甚至出现技术变形。在教学中应使学生明确正确的途中跑技术的意义和作用，不仅可以减轻运动过程中机体的生理负担，节省体力，还有助于提高运动成绩，以帮助学生消除因学练中长跑可能产生的心理负担。

3. 教学重点

途中跑是中长跑全程中距离最长的一段,因而途中跑的技术,将对全程跑的效果和成绩起到十分重要的影响。因此,让学生掌握途中跑的关键技术动作和跑的节奏与呼吸的配合,发展学生的体能要做为教学的重点。

4. 教与学提示

(1) 明确学习目的,讲解锻炼价值和意义。讲解应有鼓动性,具有教育意义,简明扼要,并注意结合具体生动的示例加以说明。

(2) 教学的重点应放在发展体能、增进健康上,如心肺功能、有氧耐力和肌肉耐力等。要求学生能够掌握跑动中的放松和节奏感以及正确的呼吸方法。

(3) 充分利用中长跑中的终点跑和“极点”的生理反应的契机,培养学生顽强的意志品质、拼搏精神,以及勇于吃苦、敢于挑战自我、不甘落后等优良品质。

(4) 通过示范、讲解,明确中长距离跑途中跑的技术特点,要求跑得轻快、放松、自然,重心平稳且较高,摆臂、大腿前摆的幅度、步幅等适宜,保持中等或偏下的速度,头和上体约保持正直。

(5) 既要挖掘中长距离跑教学的潜在功能,又要注意教学方法、方式和手段的多样化,并与其他运动技能的教学相结合,以提高学生的学习兴趣,调动学生的积极性。

(6) 中长距离跑教学时要注意安全。不仅注意传授安全的运动方法(如自然地跑、公路跑的注意事项),还要注意根据学生身体的个体差异和身体状况区别对待。

(7) 注意指导学生进行合作学练。通过学前检测,使学生了解自己的身体状况,指导学生设置小组和个人的学习目标,并和同学互帮互助,探究适合个人的适宜运动强度。

(8) 帮助学生发现自己的进步,加强成功的运动体验。如经过一段时期锻炼后,身体发生的适应性变化、前后两个时期自己所能承受的运动负荷的变化等。

(9) 帮助学生提高自主学练能力,指导学生形成课外中长跑锻炼的自我医务监督习惯,控制好运动负荷,根据靶心率控制运动强度,运动量的大小依个人的具体情况而定。一般来说,以不影响正常的文化学习,运动当天不累,第二天没有疲劳感为宜。

(10) 指导学生采用多种练习手段,改进和提高中长距离跑技能水平。

(11) 提高跑的耐力的练习方法。

① 间歇跑

● 长距离间歇跑:150米或200米或250米或300米或400米跑,重复次数2~3次为1组,进行2~3组,严格规定间歇时间;

● 短距离间歇跑:60米或80米或100米跑,随距离的增加强度逐渐降低(95%~85%之间),4次为1组,进行2~3组。

② 重复跑

● 80米或100米或150米或200米或250米或300米的重复跑;

● 各种形式的组合跑:如150米或200米或250米或300米或250米或200米或150

米的阶梯跑等,可根据情况选择相应的距离。

③变速跑

以各种距离的变速跑进行练习,根据学生的实际情况可以对快跑段的量、强度提出一定的要求,尤以量为主,逐渐过渡到以强度为主。

5. 易犯错误与纠正方法

(1) 跑动动作不放松。

纠正方法:

①通过讲解、示范、个别指导等,明确中长距离跑中由于跑的时间较长,距离较远,因而全身肌肉需适度放松,上下肢协调配合,上体保持相对正直,摆臂、摆腿、落地等动作都要显得轻松、自然,以节省体力;

②进行上体正直的慢跑、中速跑及重复跑练习,进一步培养运动感觉;并与有节奏的呼吸相配合,保持动作的放松。

(2) 跑的节奏性差,全程体力分配不当。

纠正方法:

①通过讲解、示范以及分段跑的重复练习,培养运动感觉和跑的节奏性;

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

(3) 呼吸方法不正确,节奏不合理。

纠正方法:

①通过讲解、示范、个别指导,明确正确的呼吸方法和节奏及其必要性和重要性;结合练习让学生体会在全程跑后程时机体的感受;

②在全程跑练习过程中,要不定时的提示学生注意呼吸的方法和节奏。

(四) 跨栏跑

1. 教学要求

跨栏跑需要用合理的动作技术平稳、协调地跨越栏架,尽量减少腾空时间;同时采用合理的节奏跑过栏间的距离也十分重要。从技术角度看,栏间跑中要保持较高的身体重心,用前脚掌着地,加大后蹬用力和摆臂幅度,尽量加快动作的节奏,并为过下一个栏做好必要的技术和心理准备。

教师在跨栏跑教学中首先应让学生明确跨栏跑中有关安全注意事项,如准备活动、栏架的摆放方向等,预防伤害事故的发生。在技术教学中,重点放在让学生用正确的方法跨过栏架,用适合个人特点的节奏和步数跑过栏间。可以采用降低栏架高度,缩短栏间距离的方法,使学生更容易体会到跨栏跑项目的技术特点和运动乐趣,在潜移默化中培养学生勇敢、果断的意志品质。

2. 动作要点

(1) 攻栏。

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

(2) 过栏。

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

(3) 下栏。

从摆动腿的脚掌移过栏板，大腿下压开始下栏。下栏时，摆动腿积极下压，着地后髋关节稍有缓冲，膝、踝关节保持伸直，保持较高重心；起跨腿迅速提拉向正前方摆出，积极跑出第一步；躯干适当抬起。

(4) 栏间跑。

栏间跑的节奏鲜明，一般有三步、四步和五步栏间跑等形式。下栏的第一步，因水平速度下降较明显，故步长有所缩短；栏间跑最后一步要准备起跨，动作要点基本上与起跑过第一个栏前的最后一步相同；栏间跑中间的几步大体上与快速跑途中跑的动作相同，但要高抬大腿用前脚掌弹性着地，明显加大摆臂的幅度。

3. 教学重点

跨栏跑的成绩取决于平跑的速度、跨栏步技术和跑与跨结合的能力。在跨栏跑中从跨过第一个栏以后，就进入了由跨栏步和栏间跑组成的若干跨栏周期。因此，在分析、认识跨栏跑技术的时候，首先要以跨栏步和栏间跑的技术为重点。

4. 教与学提示

(1) 中等职业学校的跨栏教学，不要过多地追求跨栏步和栏间跑的动作技术细节，要以多种多样的学练方法和手段，通过跨栏跑技术的学练来发展学生的速度、力量及灵敏等身体素质和髋关节的灵活性，提高跨越障碍等能力。在学练中适当地介绍一些跨栏跑的技术原理、竞赛规则等知识，丰富学生的体育运动文化知识。

(2) 设置不同难度的教学情境，如不同高度、不同栏距，用橡皮筋、竹竿做栏板等方式引发学生积极参与，逐渐消除畏惧心理，使他们在不断取得进步中增强自信。

①在走动中迈过一定高度障碍物，如小垫子，此时强调起跨腿侧摆和同侧手臂前伸。

②慢跑中越过低栏或小垫子，强调攻栏腿高抬、下压。

③起跑至第一个栏练习（不同高度的栏）。

④中速跑中过3~4个栏，教师此时施加辅助练习或个别辅导。

⑤按能力分组练习，采取等高不等距或两者都不等的方法进行。

⑥在条件允许的情况下，也可采取比赛的方法，提高学生的实际应用能力。

(3) 跨栏跑的教学要与短距离跑教学相结合，如：高抬腿跑、后蹬跑、加速跑30~50米、快速跑50~80米、重复跑60~100米等的教学与练习，发展学生平跑的能力。

(4) 引导和启发学生通过跨栏跑学练，体验成功感，增强信心，培养自己勇于拼搏、

克服困难、积极进取的优良品质。

(5) 跨栏跑教学应注意安全,教育学生采用适合自己身体情况的学练方法和手段,切记不要蛮干,更不要进行逆向跨栏练习。

(6) 加强学生自主学练的指导。可以让学生自行设计、规定本人的起跑线到第一个栏的距离、栏间距、最后一个栏到50米终点线的距离、栏间高度等学练条件,使学生根据个人实际情况选择学练跨栏跑的难度,激发学习的乐趣,以增进教学的实际效果。

(7) 帮助学生学、改进跨栏步技术的学练方法。

①通过观察与模仿等方法,进一步明确跨栏步技术概念及技术要点。

②利用跳箱、山羊、墙壁等器械,加强攻栏练习。

③栏侧起跨腿过栏练习,熟悉起跨腿过栏等技术。

(8) 在30~40米的中速跑中,栏侧跨过2~3个低栏,进一步熟练起跨腿、摆动腿的过栏技术。

(9) 站立式起跑,跨过第一个栏或栏侧过栏,要求在练习中,熟悉、体会由起跑的状态起动通过加速跑后,起跨攻栏完成过栏动作,体会加速跑的节奏。

(10) 帮助学生学、改进栏间跑技术的学练方法。

①通过观察、模仿等方法,进一步明确栏间跑的技术概念及动作要点。

②跑过适宜距离放置的实心球、哑铃等,学习体会栏间跑的节奏,培养运动感觉。

③用适合自己的节奏在跑动中栏侧过3~5个栏。

④用较合理的节奏跑动中连续过两个栏。

⑤跑动中连续过3~5个栏的练习。

(11) 采用蹲踞式起跑,连续跨过5个低栏。

(12) 跨栏跑教学仍然要与速度素质的练习以及快速跑的能力练习紧密结合,通过反复多次的练习,提高学生的综合运动能力。

(13) 提高跨栏跑水平的练习方法。

①跨栏坐:坐在地上做模仿过栏时腿部和手臂动作,以初步建立过栏时手、腿配合的技术概念,发展柔韧性。

②攻摆练习:模仿跨栏步上栏动作的练习,以学习掌握攻栏时起跨腿充分蹬伸和摆动腿屈膝前摆高抬技术,提高积极攻栏意识。

③摆动腿过栏模仿练习(鞭打练习):摆动腿前摆高抬积极下压小腿前伸着地,以学习摆动腿模仿和过栏的动作。

④原地起跨腿提拉过栏练习:学习掌握起跨腿的过栏技术,提高髋关节的柔韧性和灵活性。

⑤跨栏步模仿练习:在走动中模仿两腿的过栏动作,以强化过栏时上、下肢协调配合的完整技术。

⑥栏侧攻摆和提拉过栏练习:在走动中从栏侧完成过栏动作。

⑦栏间节奏跑模仿过栏练习：初步建立三步过栏和跑栏的概念。

⑧摆动腿过栏：学习摆动腿的攻栏，鞭打过栏技术。

⑨起跑过3~5个栏：强化起跑上第一栏、过栏及栏间跑相合技术。

⑩缩短栏距跨栏跑：提高栏间跑频率和快速过栏、跨栏的跑栏意识。

5. 易犯错误与纠正方法

(1) “跳”栏。

产生原因：

①起跨腿弯曲过大，脚跟着地跨地角度大，垂直分力过大。

②起跨点离栏架太近，限制摆动腿向栏迅速前摆，怕碰栏。

③摆动腿上摆和下放摆动腿消极缓慢。

纠正方法：

①鼓励学生要相信自己的运动能力，树立信心，尽量消除心理障碍。

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

③通过讲解、示范，明确身体要积极向前攻栏，强调身体向前而不是向上，培养跨或跑栏的意识。

④标出适宜的起跨点，控制起跨距离，强调起跨腿要充分蹬直，不要离地过早，适当加快栏前跑的速度。

⑤加强柔韧性的练习，掌握摆动腿屈腿摆动的攻栏技术。

(2) 下栏后制动，起跨腿提拉得不够。

产生原因：

①对动作要领理解不够，动作概念不清。

②下栏着地技术与栏间跑技术衔接不够。

纠正方法：

①通过讲解、示范，明确技术要点，下栏后的瞬间要迅速向前提拉起跨腿。

②做出摆动腿落地的标记，反复练习，明确下栏动作要为下一步过栏做准备的意思。

(3) 栏间跑不是跑，而是跨步跳。

产生原因：

①对动作要领理解不够，动作概念不清。

②栏间距离不正确，过大或过小。

③下栏制动时间长，造成速度的减失。

纠正方法：

①适当调整栏间距。

②改进攻栏技术，减小水平速度的损失。

③加强腿部力量，提高速度。

(4) 栏间节奏不稳定。

纠正方法：

①反复练习摆动腿下栏和起跨腿的提拉过栏动作，适当加大下栏后第一步的步长。

②反复进行栏侧过栏或没有栏的栏间跑练习。

(5) 直腿攻栏。

产生原因：

①对动作要领理解不够，动作概念不清。

②攻栏时，大小腿折叠和向前上方摆高度不够，造成小腿摆动过早。

③摆动腿膝关节过分紧张，动作不正确。

纠正方法：

①观看优秀运动员的录像。如有条件，可用DV拍摄自己的动作并和优秀运动员的录像动作进行比较并找出不足。

②面对肋木、墙壁多做攻栏练习，一定要有意识做大小腿折叠和向前上方摆动的动作。

③多做膝关节放松摆动练习，熟练掌握攻栏动作。

(6) 上栏前拉大步。

产生原因：

①下栏后速度下降过快，第一步太短被迫拉大后两步。

②练习时，栏间距太长，跑速和腿部力量不够，不拉大步到不了起跨点。

③栏间跑只注意跨步，忽视腿臂的积极配合，失去正确的跑步姿势。

④对三步跑过栏间距缺乏信心。

纠正方法：

①在第一步落地点划上标志，以加大下栏后第一步的步长。并注意下栏后要保持速度强化过栏后紧接跑的意识。

②缩短栏间距或降低栏架高度，也可适当重复练习栏间5步跑的连续跨栏。

③发展腿部力量，提高弹跳力，注意改善平跑技术。

(五) 跳远

1. 教学要求

在跳远技术的发展过程中，空中动作技术一直都是采用蹲踞式、挺身式、走步式三种空中身体姿势，学生在练习时可以选择任何姿势。在本册教学参考书中，仅以挺身式跳远为例向教师们介绍跳远教学。

挺身式跳远在助跑与起跳技术上与蹲踞式和走步式没有大的区别，但空中动作比蹲踞式跳远要复杂一些，对身体的协调性要求较高。挺身式跳远空中姿势舒展、平稳，有利于发挥个人弹跳能力。学生在学习挺身式跳远时，教师可根据学生个人情况提出不同的技术要求，采取各种有效的辅助练习方法，帮助学生较好掌握挺身式跳远的动作技术。

2. 动作要点

(1) 助跑

一般采用12~16步助跑。原地站立或行进中起动开始助跑，逐渐加速，助跑途中上体逐渐抬起，后蹬充分，前摆积极，重心较高，身体平稳，节奏清楚，最后四步助跑节奏加快为起跳做准备。

(2) 起跳

上板快。助跑最后一步起跳腿几乎伸直，快速用全脚掌滚动着板；上体正直，目视前方，起跳腿与起跳板（或地面）成65~70度角；脚着地点约在身体重心投影点前30厘米。

摆臂摆腿快。双臂向前上方摆，摆动腿离地后快速折叠前摆，两者协调配合。

蹬伸起跳快。起跳腿屈膝缓冲时身体重心前移，随即快速蹬伸髋、膝、踝关节，抬头并伸展上体，蹬地角度约为70~80度。在摆动腿大腿摆至接近于水平面位置时与两臂同时制动。

(3) 腾空

起跳腾空后放下摆动腿，膝关节放松，大小腿向后摆；展髋挺胸，两腿放松，自然伸展并靠拢；两臂配合摆动腿大腿的放下动作由侧向上绕举，成上斜举，展胸并上体稍后仰，成空中挺身姿势，维持身体平衡；落地前，两臂由上向前下摆，同时收腹屈腿，大腿上举。

(4) 落地

向前伸举小腿，低头，上体前倾同时两臂向体侧后摆；落地时两脚并拢，脚跟触沙后脚掌下压，同时屈腿、屈膝，两臂向前回摆，帮助身体重心快速前移，用前倒或侧倒的方法落地。

3. 教学重点

助跑与起跳的结合是跳远技术的关键。为此，进行挺身式跳远的教学，重点应掌握助跑和起跳的结合技术，改进与提高完整动作和进一步发展跳跃能力。

4. 教与学提示

(1) 由于跳远技术对练习者的综合运动能力要求较高，在教学时，不要纠缠在技术细节上，如准确的上板踏跳等问题，教学中很难收到效果。建议教学中采取多种起跳的方式，给学生充分发挥弹跳力的机会，如采取不固定踏跳点或限定较大踏跳区练习，随学生助跑技术的熟练和步点的稳定，逐渐缩小踏跳区，直到能在起跳板上起跳，使学生在不断取得的成功中建立自信，敢于助跑，敢于攻板起跳，以帮助学生养成良好的助跑节奏和按规定区域放脚起跳的习惯。

(2) 挺身式跳远空中动作较复杂，对身体的协调性要求高，建议采用多种练习发展身体的协调性和弹跳能力。同时要充分发挥学生的主体作用，教会他们如何观察与模仿，这样不仅培养了学生自我锻炼能力，也培养了互相帮助、合作学练、共同提高的精神。

(3) 教学过程中采用现代化教学手段,如计算机、图片解析仪、录像机等仪器。在不具备上述条件的地方,也要注意采用图片、挂图、幻灯片等直观教具,使学生建立清晰的技术概念和运动表象,并通过自我反馈、反思与交流、讨论和提问等方式及时解决教学中的问题。让学生了解跳远比赛的一般规则,学会欣赏和评论比赛,以激发学生对跳远运动的学练兴趣。

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

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

(6) 跳远教学中,在指导学生进行自我教育和自我诊断的同时,应为学生设置更多的合作、交往的机会。如举行“破纪录赛”,根据每个学生最好成绩的平均值分成几个相等的小组进行比赛,超过最好成绩1厘米为1分,以队的积分排名(每队人员分工记录、举旗、丈量等),可以激发学生学练兴趣,主动参与,感受体育比赛的公正、公平精神,培养社会适应能力。

(7) 加强对学生合作学习的指导。指导学生自行建立小组;帮助学生建立学习目标,在学习前预先评价的基础上,制订个人和小组的学习计划,包括意识培养、素质发展、成绩达标、技术形成等方面。发展自练自评、互练互评等合作学练能力。

(8) 采用多种练习改进与提高学生跳远的运动技能水平。

①通过讲解、示范,明确助跑应加速有力、节奏合理,最后一步稍小,并用全脚掌着地,过渡到前脚掌起跳,起跳腿充分蹬伸等技术要点。

②反复做6~8步助跑,起跳后成“腾空步”姿势,摆动腿单脚落入沙坑后,继续跑进的练习;要求起跳时顶头、提肩、立腰、送髋,两臂协调摆动,摆动腿积极向前,体会“腾空步”技术。

③结合确定“助跑标记”反复进行全程助跑练习(一般10步以内助跑,可参照下面的公式:助跑的步数 $\times 2 - 2 =$ 应走的步数)。

④反复进行全程助跑接起跳的练习。要求助跑有力、节奏合理且相对稳定,起跳充分且起跳点相对准确,动作伸展,有幅度。

⑤腾空后“挺身”是挺身式跳远的技术难点。起跳成“腾空步”后,积极放摆动腿,两臂配合摆动,形成“挺身”动作。

⑥在跑道上做连续起跳,成腾空步后,下放摆动腿落地的练习。

⑦6~8步助跑,在助跳板或跳箱盖上起跳,积极放摆动腿,体会空中“挺身”动作。

⑧8~10步助跑，在助跳板或跳箱盖上起跳，做挺身式跳远练习，要求放腿积极，送髋，展体挺身。

⑨8~10步助跑，做挺身式跳远练习，要求重点体会空中“挺身”姿势。

⑩做半程挺身式跳远，重点体会落地技术。要求落地前小腿积极前伸，上体积极前倾，落地有缓冲。

(9) 帮助和指导提高学生学以致用能力。引导学生重视基础知识学习和技术原理分析，学会观察，学会用科学的理论指导自己的实践。

(10) 建议学生运用默诵与自我暗示法进行学习。如在做动作之前，先想一想自己如何跑，或者跑与跳如何结合等问题，默诵最后几步助跑的节奏，然后再去练习。

5. 易犯错误与纠正方法

(1) 助跑。

易犯错误：

①不能发挥正常跑速。

②最后助跑身体前倾过大。

③步点不准，步长不均。

纠正方法：

①反复跑30~40米，按助跑节奏跑，体会跑的速度感觉。

②按标志练习助跑，在教师指导下调整助跑距离。

(2) 起跳。

易犯错误：

①踏板不准。

②助跑起跳不连贯。

③蹬伸不充分。

④上下肢动作不协调。

纠正方法：

①调整助跑距离，改进起跳腿上板技术，多做助跑3~4步的起跳练习。

②发展弹跳力。

③反复模仿起跳的练习，做到熟练、准确。

(3) 腾空。

易犯错误：

①摆动腿放不下来。

②展体不充分。

③上、下肢动作配合不好。

纠正方法：

①利用单杠等器材悬垂，并模仿放摆动腿动作。

②发展腰背肌力量,如“两头翘”等。

③助跑4~6步后从助跳板上起跳,体会挺身式动作。

(4)落地。

易犯错误:

①身体向前栽或向后坐。

②落地时两脚前后距离大。

③摆臂配合不好。

纠正方法:

①练习中,控制落地时的小腿动作,直膝伸小腿落沙坑或脚伸向沙坑中的标志物。

②维持落地前身体姿势的平稳,两腿并拢前伸落沙坑,屈膝缓冲。

(六) 跳高

1. 教学要求

随着田径运动技术的发展,跳高过杆姿势的演变由原始的跨越式发展到剪式,以后又有了滚式、俯卧式。当今背越式跳高技术已被普遍采用。

跳高教学要让学生学习、了解跳高技术的发展变化,引导学生思考跳高技术的变化与现代科技的关系。教学中使学生了解和基本掌握跳高的一般技术要求和方法,发展弹跳能力和身体协调性。由于背越式跳高对场地器材有特定要求,不具备条件的学校也可把跨越式跳高作为跳高教材内容继续练习,巩固提高学生的跳跃能力。有条件的学校可以学练背越式跳高技术,但由于其技术较为复杂,不必强求学生都能正确掌握背越式过杆的技术动作。但可以通过学习过程,让学生了解背越式跳高的技术特点和方法,丰富运动文化知识,激发学生对跳高运动的练习兴趣,掌握发展弹跳能力的方法和手段。

2. 动作要点

背越式跳高由助跑、起跳、腾空过杆和落地四个紧密联系的部分组成。

(1) 助跑。

背越式跳高的助跑,包括直线助跑和弧线助跑两段。左脚起跳的人在右侧助跑,右脚起跳的人在左侧助跑。

直线助跑段,一般跑4~5步,动作轻松、自然、有弹性,重心较高,后蹬、前摆的幅度较大;弧线助跑段,一般也是跑4~5步,身体稍内倾,以前脚掌着地,节奏鲜明,摆臂与弯道途中跑相似;倒数第二步,步幅稍大,用全脚掌着地,最后一步稍小,速度要快,两臂配合积极摆动,准备起跳;起跳点距横杆垂直面约70~100厘米。

(2) 起跳。

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

(3) 腾空过杆。

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

(4) 落地过杆后以肩和背部落海绵包缓冲。

3. 教学重点

助跑与起跳结合技术是背越式跳高技术的关键环节，是教学中应重点学习和掌握的。

4. 教与学提示

(1) 教学中，根据学生的实际和教学实际，跳高教学采用以完整法为主、结合分解法的教学方法。通过完整教学法使学生对该动作技术有整体性的认识的同时，并对各技术环节的主次位置、前后次序、相互关联有比较清楚的了解。但对难度较大的技术，或者是关键技术、技术的细节又难以在完整教学中说明白、难以体会的，则可采用分解教学方法。如腾空中的身体动作，可以进行分解教学，便于学习和掌握该动作的细节。分解的目的是为了更好地掌握完整动作。操作时应把分解教学的成效及时在完整技术中检验和巩固，强化运动技术，即应把分解教学和完整教学紧密结合起来。

(2) 改造场地器材，用松紧带或橡皮筋代替横杆，这样不仅可以消除学生心理障碍，还可以省去碰落横杆后扶杆、放置横杆的时间，从而增多学生在课堂上体验跳高的机会。

(3) 注意安全，防止伤害事故。教师要指导学生做好充分的准备活动，学会自我保护方法并养成良好的习惯，还要在课前认真检查助跑道是否平整，跳高架是否牢固，落地区海绵包是否摆放安全等，练习中提示学生不要站在跳高架两侧，以免跳高架倾倒或横杆飞落时碰伤人。

(5) 背越式跳高对技术和场地条件要求较高，学生自学比较困难，因此教师要不断研究教法，为学生提供有效的学习情境。如，程序教法：按背越式跳高技术结构或环节，拆分成几个比较精细的目标或称“小步子”进行教学，学生按照步骤逐一地进行学习，每当完成一个目标后，再进行下一目标学习（否则返回到出发点），直至完成教学目标；技能迁移法：利用已掌握跨越式跳高向背越式跳高迁移，从而使学生通过较为简捷的学习和练习，在比较短的时间内掌握背越式跳高的基本技术和方法；分层递进法：单元学习开始自选练习高度为起点，根据掌握动作的情况，向新的高度递进，达到学习目标，这样可有效地节省教学时间。

(6) 引导学生抓住重点技术进行学练。如助跑与起跳的衔接技术；起跳技术；腾空动作的节奏与控制等。

(7) 采用多种练习改进和提高学生的跳高运动技能水平。

①学习和改进助跑和起跳相结合技术。

- 1) 学习和改进弧线助跑技术。要求弧线助跑时,身体要适度内倾,有速度和节奏。
- 2) 1~3步助跑,在半径10米左右的圆周上,做连续起跳练习。
- 3) 8~10步助跑,在横杆前跑过。
- 4) 8~10步助跑,在起跳点做起跳练习。

②学习和改进过杆技术。

1) 反复做背对海绵包,双脚跳起、空中成“背弓”身体姿势,然后用肩背着垫子的练习。要求起跳后,体会膝部放松、挺髋的动作感觉,控制收腿的时机,当快要着垫的时候,再收腿并用肩背着垫。

2) 8~10步助跑、起跳后,背越上较高的海绵包。

3) 8~10步助跑、起跳过杆的练习。

(8) 利用想象练习法指导学生在每次成功地进行跳高练习之后回忆助跑、起跳及过杆的完整过程,力求在头脑中再现完整的跳高过程,并反复想象。

(9) 加强对自主学练的指导。在促进学生的课外练习时,可将课内学习的各种跳跃练习拓展到多级跳跃,如连续跳低栏,定时、定距离单足跳等。指导学生通过纵跳摸高、助跑摸高对个人跳跃能力的发展定期进行自测,并根据自测的情况制订新的锻炼目标。

帮助学生在多种情境(如面对不断升高的横杆、同学们的鼓励、实力强的对手、失败或成功等情境)中提高心理的调节能力,学会忘掉自己,忘掉对手,忘掉环境,高度集中注意力,增强自控和抗干扰的能力。

(10) 发展跳跃能力的练习方法。

①发展下肢力量

增强学生下肢力量的内容很多,在我们的课堂教学中常用的方法主要有:蹲跳起,立定跳远(原地跳远)、纵跳摸高、蛙跳、跨步跳、单脚跳等。

②发展学生上下肢的协调性和节奏感

这些练习有:跑跳步、单脚交换跳跃、弓箭步交换跳等。

③发展学生跳跃能力

单脚起跳,用头、手或脚触悬挂的球、海绵块等物体;屈腿跳、分腿跳、单脚起跳,跳上有一定高度的台阶、山羊或器械;单脚和跨步跳、助跑单足三级跳远、助跑跳栏架、助跑跳皮筋等。

5. 易犯错误与纠正方法

(1) 助跑

易犯错误:不能发挥正常跑速;直段、弧段助跑衔接不好;弧线助跑时身体不向圆心方向倾斜;助跑步点不准;踏不准起跳点。

纠正方法:

①反复进行助跑练习,培养正确的助跑技术。

②采用15米直径的小圆圈跑练习,沿圆周练习加速跑。

③直道进入弯道的加速跑练习。

④丈量助跑距离，按助跑标志练习助跑，在教师帮助下调整步点。

(2) 起跳

易犯错误：迈步起跳方向不正，起跳位置不合适；最后一步助跑踏上起跳点时，身体不能保持向圆心方向倾斜的姿势；起跳前已经背向横杆；摆腿缓慢，动作不积极；摆臂配合不好；助跑与起跳技术衔接不好。

纠正方法：

①练习迈步起跳的基本功，提高熟练掌握技术的程度。

②发展腿部力量。

③提高摆腿动作质量，以摆带蹬，跳起后用头触悬挂物。

④改进弧线助跑起跳技术，调整起跳位置。

⑤培养助跑攻杆的意识。

(3) 腾空过杆

易犯错误：坐臀过杆、侧身过杆、杆上腰部动作紧张；起跳后身体旋转不顺利，不能与横杆成正交叉；直体过杆，上体不能后仰；腿部紧张，小腿碰落横杆。

纠正方法：

①反复练习越杆动作的模仿练习，培养肌肉感觉、空间和时间知觉。

②垫上仰卧挺髋后的举腿练习。

③跳高海绵包的练习，改进杆上动作。

④助跑跳高练习，降低横杆高度，改进动作。

(4) 落垫缓冲

易犯错误：头先落垫或手撑垫后落垫；落垫时腿碰面部；侧身落垫。

纠正方法：

①改进腾空动作。

②过杆后舒展身体，放松落地。

(七) 推铅球

1. 教学要求

学校运动会一般多把推铅球作为比赛项目之一。因此，在体育教学中，向同学们适当介绍和学习推铅球技术，对于传承体育文化，了解奥运项目，增强力量素质是必要的。

投掷教材内容的安排，有利于全面锻炼学生身体，促进身体素质和运动能力的不断发展，并使学生获得一些有关投掷运动的技术原理知识，培养体育意识和自我锻炼的习惯。教师可向学生介绍推铅球的由来、比赛规则、世界最好成绩等，使学生通过学习推铅球的过程，丰富体育运动文化知识。在教学中，还应注意加强安全教育，使学生了解教学常规，并严格遵守。

推铅球是一项力量性和动作速度项目，是以力量为基础，以动作速度为核心的投掷项

目。影响推铅球成绩的因素有三个,即铅球的出手初速度、出手角度和出手高度。其中出手初速度是最重要的因素。教师在教学中应注意启发学生运用已学过的物理学知识,了解投掷运动的技术原理,对帮助学生尽快掌握推铅球(实心球)技术很有帮助,也提高学生理论联系实际和学以致用能力。

2. 动作要点

推铅球的完整技术一般包括:握球和持球、预备姿势、预摆和滑步、最后用力和维持身体平衡等几个部分。

(1) 握球和持球

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

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

(2) 预备姿势

握、持好球后,高姿站立,左侧对准投掷方向,右脚靠近投掷圈的后沿、脚尖稍向里合,左腿自然弯曲,左脚掌内侧着地,重心落于右腿;上体稍右倾,左臂微屈在体侧上方,自然上举,眼睛平视前方或视前下方。

(3) 预摆和滑步

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

(4) 最后用力和维持身体平衡

最后用力和滑步动作是紧密连接的,当左脚一着地,即开始最后用力。首先以髋部大肌肉群发力,右腿用力蹬转,髋部前移并左转,同时左臂稍内旋经体前带领左肩边移、边抬、边转至投掷方向;紧接着右腿开始转蹬,两腿进行爆发式蹬伸,左肩制动,右肩充分向前,抬肘、伸右臂、用手指拨球,将铅球从肩上向前上方推出;当铅球出手后,及时换步、降低身体重心,维持身体平衡。

3. 教学重点

“最后用力”以及“滑步与最后用力的结合技术”是投掷运动的关键技术,应该作为教学重点向学生介绍。

4. 教与学提示

(1) 推铅球属于非周期性运动,是由一系列不同的单一动作组合起来的一套连续的动作。由于先后动作没有重复而又是每个动作依次完成,形成了动作结构上的相对独立、复

杂、连贯和稳定性的特点。神经支配要比周期性动作复杂得多。对这样一些单一动作相互结合而成的一套连续动作,要形成条件反射,比周期性运动项目要困难得多,不通过反复的练习是难以建立动力定型的。它不仅需要强化发达的肌肉作为力量的基础,而且需要灵巧、柔韧、协调等素质和能力的配合才能完成。所以掌握推铅球技术的过程也是发展身体素质,提高运动能力的过程。

(2) 滑步动作中的一个难点是先摆后蹬、低滑快落。学生往往出现先蹬后摆,甚至不摆只蹬的错误动作,形成蹬跳,重心起伏较大,左腿的落地势必迟缓和出现停顿。因此在教学中不要开始就强调摆幅和滑步时收腿的距离,要以“快”为主。

(3) 推铅球技术教学实际上分为两部分,即滑步和最后用力。最后用力是教学重点,滑步与最后用力的衔接是教学难点。每个技术部分又有各自的重点和难点,但是技术重点和难点对学生来讲,不是固定不变的,要因人而异,因时而变。教学初期以技术特点为主,突出重点和难点;教学后期就要因人而异,区别对待,才能收到良好效果。

(4) 教学中往往采用徒手练习,如原地徒手推球练习、徒手滑步练习等等,这是非常必要的。徒手练习由于不受外部阻力,容易掌握,但是徒手的练习,并不能代替手持器械的练习。因此,徒手练习不宜太多,否则会延续教学时间,也影响锻炼的效果。

(5) 推铅球是典型的投掷项目,有相当长的发展历史,要认真做好铅球的教学工作;推铅球的教学不仅可以锻炼学生的身心,而且可以使学生了解一些体育运动文化。

(6) 推铅球教学,由于器材、运动方式等原因,部分教师、学生会产生一定的畏难情绪,应选择多种组织方式和方法,如降低规则、降低重量等,使学生发现自己的进步,使学生体验成功感。同时,也应结合学生的思想状况有针对性地进行思想品质教育,但不宜过多,时间不宜太长。

(7) 单元教学的每次课都要设置通过努力就能达到的目标,引导学生自主学习,指导学生自测自评。如本堂课投得远度,在某个学习内容上要达到的技评标准等,使学生不断获得成功,充分调动学生主动学习的自觉性。

(8) 结合技术原理分析,鼓励学生主动探索发现学习中的问题,启发动脑。如为什么要滑步?合理、有效的滑步对推铅球有何运动效果?滑步推铅球与原地推铅球有何技术性的联系和不同?把传授知识和学习技术技能结合起来。

(9) 指导学生利用和开发自身及周围多种资源,引导学生探究学习。通过多种多样的练习形式,如:俯卧撑、“推小车”游戏及实心球的前抛和后抛、哑铃或轻杠铃的快速推举等,发展学生的力量等身体素质和全身协调用力的投掷能力。

(10) 采取多种练习手段,改进和提高投掷运动技能水平。

①改进最后用力技术动作。

1) 正面推球:正对推球方向,两脚左右站立,右手握球于锁骨窝处,左臂上举,利用两腿蹬地和右肩前送的力量将球向前上方推出。主要目的是体会和改进两腿蹬地的动作。

2) 动作同上,只是两脚前后站立,体会和改进右腿蹬和左腿撑的技术动作。

3) 动作同上,加上手臂推铅球的动作,体会和改进蹬地、送髋、左腿撑地、挺胸抬头以胸带臂的技术动作。

4) 完整的原地侧向推铅球动作练习。在练习的基础上还要体会和改进边蹬、边转的技术动作,完成“蹬、转、送、撑、挺、推、拨”技术动作。

②学习侧向滑步推铅球的完整技术动作

1) 先做徒手的侧向滑步推铅球的完整技术,要注意观察滑步与最后用力的衔接动作,要连贯,不要有停顿现象。

2) 持铅球做上述练习。可以分组进行,然后集中各组选派掌握好的两名学生做示范,师生讲评;再分组练习。

5. 易犯错误与纠正方法

(1) 预备姿势时身体紧张。

纠正方法:

①通过讲解、示范、个别指导等,使学生明确预备姿势包括持、握球,整个动作过程身体都要放松。

②可以增加徒手或持轻器械的练习,减轻持、握球给身体带来的负担。

(2) 滑步时,身体重心上下起伏过大。

纠正方法:

①通过讲解、示范、观看教学录像等,使学生明确身体重心的移动轨迹,身体的移动要快,右腿不能离地过高。

②反复进行徒手或持轻器械的滑步练习,加深体会身体重心先向投掷方向移动,然后左腿的摆和右腿的蹬,密切配合,上体不能抬起,身体不左转,保证重心的相对平稳。

(3) 滑步后,不能保持较正确的投掷姿势,与最后用力脱节。

纠正方法:

①通过讲解、示范等,使学生明确左腿摆动后要积极主动下压,迅速取得双脚支撑,使身体处于最后用力前的最有利姿势。

②反复进行徒手或持轻器械的侧向滑步与最后用力的结合练习,加深体会滑步时左脚一着地就开始进行最后用力。

(八) 投掷实心球

1. 教学要求

实心球练习比较安全,投掷方法多种多样,可以全面发展学生的投掷能力和全身力量。实心球还可以用来作为各种游戏的用具,是一种体育教学中常用的体育器材。

由于投掷实心球还是《国家学生体质健康标准》的测验内容之一,因此,投掷实心球教材在学校体育中具有重要意义。教师在教学中应把投掷实心球与各种投掷游戏及达标测验结合起来,提高实心球练习的趣味性和实效性。

2. 动作要点(正面双手头上向前掷实心球)

二、(1) 握球和持球

方法：两手十指自然分开把球放在两手掌，两手的食指、中指、无名指和小指放在球的两侧将球夹持（男生两食指可接触，女生两食指中间距离为1~2厘米），两大拇指紧扣在球的后上方成“八”字，以保持球的稳定。握球后，两臂下垂自然置于身体前下方，这样可以节省力量，在预摆时增大摆动幅度。

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

二、(2) 预备姿势

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

二、(3) 预摆

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

二、(4) 最后用力

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

三、3. 教学重点

投掷类的项目对技术动作的理解最为关键，也就是发力的过程，因此在实际教学中对学生进行技术动作的有效传授是非常重要的。对于实心球教学来说教学重点是由下往上的用力顺序，教学难点是出手的角度和速度。

四、4. 教与学提示

(1) 提高规范意识。正确规范的动作是提高成绩的基础，从站位、持球、满弓、引球到最后出手，在教学中都要强调动作的连贯性，强化学生正确的动作意识。在学练中要强调四点：一是掷球前强调学生细心观察站位，持球是否规范；二是强调身体向后做“满弓”动作时屈膝仰头；三是出手时应拨球鞭打，而不是推、投、抛等错误动作；四是在练习中强调出手后不要习惯性的往前走，以免造成比赛或测验时造成犯规。在长期的教学实践过程中反复修正动作，掌握技术要领，提高规范意识。

(2) “满弓”的练习。形成良好的“满弓”身体姿势，一定要屈膝，抬头看天。练习方法：两人一组，一位同学成马步站位，腿部顶住另一位同学的腰部做桥的练习，注意仰头。

(3) 拨球鞭打练习。很多学生由于不知道怎么拨球，所以在掷球时没有弧线，甚至有往地下推球的现象。练习方法：一是每人一球，往空中垂直拨球，体会手指拨球的感觉；二是往地上垂直砸球，体会手指拨球和手的鞭打动作。

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

(5) 提高身体素质的练习。良好的身体素质是学好技术动作的基础。投掷实心球身体素质练习有四个方面:一是发展下肢力量的练习,如负重直腿跳、跳台阶、负重跑、蛙跳等;二是发展腰腹肌力量的练习,如两头起、站立或坐跪正抛实心球、站立或坐跪背抛实心球、快速仰卧起坐、搭桥等;三是发展上肢力量的练习,如推小车、推手、俯卧撑(手掌前撑俯卧撑、手指相对俯卧撑、推起击掌俯卧撑(男生))等;四是发展腰和腿用力的协调性练习,如两脚左右原地站立掷实心球、双手持杠铃片往沙坑推等。

(6) 指导学生利用和开发自身及周围多种资源,引导学生探究学习。通过多种多样的练习形式,如:俯卧撑、“推小车”游戏及哑铃或轻杠铃的快速推举等,发展学生的力量等身体素质和全身协调用力的投掷能力。

(7) 采取多种练习手段,改进和提高投掷运动技能水平。

① 跪姿练习。让学生体会腰腹部的屈伸用力过程。学生先进行后仰反弓,加大工作距离,并结合第一步的动作进行尝试练习。为增加后仰反弓的效果,可以两个学生一组协作完成此动作。

② 平行开立练习。体会预摆、摆腰出手的动作。也可同伴协作完成。

③ 前后开立练习。前后开立,增加做功的距离,重心由后向前移到送髋到腰部屈伸再到上肢的出手动作。

④ 完整动作练习。调整好身体重心的平稳移动,增加实心球超越器械的工作距离,身体的发力阶段要依次用力,使力量依次从后腿部—髋部—腰腹部—上肢—手协调用力,从下面传到上面;最后是身体的重心向前平移。

(8) 发展投掷能力的练习方法

① 哑铃练习

- 1) 两脚左右开立,两手屈臂持哑铃于肩上,连续快速向上推举。
- 2) 两脚前后开立,两手屈臂持哑铃于胸前,连续快速向斜上方推举。
- 3) 自然站立,两手持哑铃前平举,向两侧开摆扩胸。
- 4) 两脚前后开立,两手屈臂持哑铃于头后,向斜前上方摆举。
- 5) 两脚前后开立,右手持哑铃做引转“满弓”的练习。
- 6) 两脚左右开立,两手持哑铃于体侧,右臂向上提拉,同时上体向左侧屈,左右交替进行。

② 实心球练习

- 1) 两脚前后开立成半蹲,两手持球于胸前,肘部抬起稍低于肩,将球向前上方推出,推出时手指用力拨球。要求推球时用力蹬地,上体伸展,上、下肢配合要协调。
- 2) 两脚左右开立,两膝微屈,右手持球于右肩上,左手扶球,两腿蹬伸将球向前上

方推出。主要体会下肢用力动作。

3) 用原地侧向推铅球的方法推实心球。

4) 后抛实心球。两脚左右开立成半蹲，两手持球体前屈，然后用力将球向后上方抛出。抛球时，两腿用力蹬伸，上体抬起后仰，同时两臂伸直挥臂。

5) 两脚前后开立，身体重心落在后腿上，膝微屈，两手持球举至头后，上体尽量后屈，然后用力将球由头后向前上方抛出。

③用各种投掷物（如垒球、木棒、沙袋、橡皮管等）掷远。

1) 面对投掷方向，两脚前后开立，左脚在前，右腿微屈，身体重心后移，右手持投掷物于肩上，使投掷物远离头与肩后，肘正对前方；然后右脚用力蹬地，使身体重心前移，快速挥臂以鞭打动作将投掷物投出。

2) 侧对投掷方向，两脚左右开立，右腿弯曲，身体重心落在右腿上，右臂后伸与肩齐平，左臂屈于胸前；然后右脚蹬地，送髋转体，重心前移，快速挥臂以鞭打动作将投掷物投出。

5. 易犯错误与纠正方法

(1) 站位时两脚前后开立过大或过小

纠正方法：站位时左肩对投掷方向，两脚开立与肩同宽，然后左转。

(2) 持球后引不充分

纠正方法：双手后引握肋木，后引时腹肌有明显拉伸感

(3) 前腿弯曲，后腿直立

纠正方法：两腿前后开立，双手背后，重心落在后腿上；然后重心前移，前腿伸直，当重心前移到前腿时，前脚掌撑地，前腿伸直上顶。

(4) 上肢用力过早

纠正方法：双手后抓肋木，充分体会送髋、挺胸、制动、挥臂鞭打动作，体会自下而上发力。

(5) 出手时单臂发力抛球

纠正方法：双手手指重叠后引，帮助者一手握紧其双手，一手撑其后背，使其体会向正前挺胸双臂发力动作。

(6) 出球时下砸

产生原因：出手角度低于水平面

纠正方法：在其前面2米处放一高于其头部约1.3米的标志杆，抛球时使球从杆尖上越过。

(7) 腕指没用力

产生原因：持球手指完全放松，手指、手腕力量差。

纠正方法：要求持球、握球时两手手指应适度紧张，可以用铅球进行抓握练习；注意发展手指、手腕力量。

(8) 肘关节过早下降或用小臂现象,造成出手角度过小

产生原因:球出手时肩部前移过早,上臂用力不当,使球出手点低,投掷距离近。

纠正方法:两个肘关节不能过早弯曲,投球时不能低头,眼看前上方。

(9) 腰腹收缩与两臂用力不协调

产生原因:投掷时单纯用两臂力量将球投出,而腰腹没有协调做动作。

纠正方法:先进行徒手练习,注意蹬地、收腹、投球协调,再由轻球到重球进行练习。

四、评价标准与建议

为了便于教师在田径教学中及时掌握教与学反馈的信息,提高教学质量,这里给教师提供有关供参考的评价内容。具体评价方法,教师可采用观察、口头、测验、技能评定、量表等进行,但应注意将定量与定性评价相结合、过程性和终结性评价相结合、绝对性和相对性评价相结合。

(一) 评价建议

1. 学习态度的评价建议

从终身体育的角度来看,体育与健康课程的重要目标就是要树立学生对体育与健康的正确认识,使学生形成正确积极的体育态度,所以,学生对待体育学习与练习的态度应是体育与健康课程学习成绩评定的重要内容。针对田径教学特点并结合田径运动的学练过程,学生的以下行为表现可以大体反映出他们的体育学习态度:

(1) 能否主动、自觉地参与田径运动的练习;

(2) 在练习过程中能否全身心地投入,能否在较枯燥的项目上坚持认真学练;

(3) 能否积极主动思考,为达到目标而反复练习;

(4) 能否接受老师的指导和完成老师布置的练习任务;

(5) 能否敢于和善于克服各种主观、客观的困难与障碍,挑战自我,坚持不懈地进行学习与练习。

2. 体能情况的评价建议

发展学生体能既是体育与健康课程重要的学习内容,也是体育与健康课程的重要目标。依据我国学校体育要贯彻“健康第一”的指导思想,并考虑到我国青少年学生的体质健康现状,《纲要》将体能作为学生学习成绩的评定内容之一。

根据《纲要》规定的体能发展目标与内容框架,从田径项目中选取几项体能指标进行评定。建议结合各个年级、年龄的特点,参照教材和《国家学生体质健康标准》的相关规定,并充分考虑学生个体的基础与进步的幅度进行成绩评定。

3. 知识与技能的评价建议

对学生田径知识技能学习成绩的评价内容主要包括:对于田径运动基本知识的认识,田径锻炼对于增进个人健康、促进社会发展的意义和价值;掌握田径的相关知识、技能、锻炼方法和手段并能运用于实践的情况。

以上的评价内容中,对田径的情感态度价值(学习态度评价)最多为30%,体能和知识技能的评价,不能低于70%。

(二) 评价标准

1. 体能与运动能力评价标准(供参考)

项目	等级	一年级		二年级		三年级	
		男	女	男	女	男	女
50 米 (秒)	优	6"8 以下~7"0	8"2 以下~8"5	6"6 以下~6"9	8"1 以下~8"4	6"6 以下~6"8	8"1 以下~8"4
	良	7"1~7"6	8"6~9"4	7"0~7"4	8"5~9"2	6"9~7"4	8"5~9"2
	及格	7"7~8"4	9"5~10"6	7"5~8"2	9"3~10"3	7"5~8"4	9"3~10"0
	不及格	8"5 以上	10"7 以上	8"3 以上	10"4 以上	8"5 以上	10"1 以上
50 米 栏 (秒)	优	9"6 以下~ 10"6	12"3 以下~ 13"2	9"4 以下~ 10"3	11"8 以下~ 12"9	9"1 以下~ 10"0	12"1 以下~ 13"0
	良	10"7~11"5	13"3~14"1	10"4~11"2	13"0~13"8	10"1~11"0	13"1~13"9
	及格	11"6~12"5	14"2~15"0	11"3~12"	13"9~14"7	11"1~11"9	14"0~14"8
	不及格	12"6 以上	15"1 以上	12"2 以上	14"8 以上	12"0 以上	14"9 以上
100 米 (秒)	优	14"1 以下~ 15"0	16"3 以下~ 17"2	13"7 以下~ 14"6	16"1 以下~ 17"0	13"4 以下~ 14"0	15"9 以下~ 16"8
	良	15"1~15"9	17"3~18"1	14"7~15"5	17"1~17"9	13"9~14"9	16"9~17"9
	及格	16"0~16"8	18"2~19"0	15"6~16"4	18"0~18"8	15"0~15"8	18"0~18"6
	不及格	16"9 以上	19"1 以上	16"5 以上	18"9 以上	15"9 以上	18"7 以上
1 000 米 (分)	优	3'42"以下~ 3'50"		3'41"以下~ 3'50"		3'39"以下~ 3'48"	
	良	3'51"~4'25"		3'51"~4'23"		3'49"~4'22"	
	及格	4'26"~5'14"		4'24"~5'08"		4'23"~5'11"	
	不及格	5'15"以上		5'09"以上		5'12"以上	
800 米 (女) 1 500 米 (男) (分)	优	5'41"以下~ 6'02"	3'39"以下~ 3'48"	5'38"以下~ 5'59"	3'40"以下~ 3'49"	5'35"以下~ 5'56"	3'40"以下~ 3'50"
	良	6'03"~6'23"	3'49"~4'24"	6'00"~6'20"	3'50"~4'25"	5'57"~6'17"	3'51"~4'25"
	及格	6'24"~6'44"	4'25"~5'10"	6'21"~6'41"	4'26"~5'12"	6'18"~6'38"	4'26"~5'10"
	不及格	6'45"以上	5'11"以上	6'42"以上	5'13"以上	6'39"以上	5'11"以上
跳高 (米)	优	1.30 以上	1.15 以上	1.33 以上	1.18 以上	1.35 以上	1.18 以上
	良	1.29~1.22	1.14~1.08	1.32~1.26	1.17~1.09	1.34~1.30	1.17~1.09
	及格	1.21~1.16	1.07~1.03	1.25~1.20	1.08~1.01	1.29~1.24	1.08~1.03
	不及格	1.15 以下	1.02 以下	1.19 以下	1.00 以下	1.23 以下	1.02 以下

续表

项目	等级	一年级		二年级		三年级	
		男	女	男	女	男	女
跳远 (米)	优	4.25 以上	3.75 以上	4.35 以上	3.80 以上	4.50 以上	3.80 以上
	良	4.24~3.80	3.74~3.50	4.34~3.95	3.79~3.55	4.49~3.85	3.79~3.55
	及格	3.79~3.68	3.49~3.20	3.94~3.71	3.54~3.30	3.84~3.76	3.54~3.30
	不及格	3.68 以下	3.19 以下	3.70 以下	3.29 以下	3.75 以下	3.29 以下
立定 跳远 (米)	优	2.54 以上~ 2.48	1.96 以上~ 1.90	2.56 以上~ 2.50	1.90 以上~ 1.86	2.60 以上~ 2.52	1.98 以上~ 1.90
	良	2.47~2.20	1.89~1.69	2.49~2.21	1.85~1.65	2.51~2.26	1.89~1.70
	及格	2.19~1.98	1.68~1.45	2.20~1.90	1.64~1.40	2.25~2.01	1.69~1.35
	不及格	1.97 以下	1.44 以下	1.89 以下	1.39 以下	2.00 以下	1.34 以下
推铅球 (米)	优	8.60 以上~ 8.00	5.90 以上~ 5.50	9.00 以上~ 8.40	6.10 以上~ 5.70	9.30 以上~ 8.70	6.70 以上~ 6.10
	良	7.99~7.10	5.49~4.90	8.39~7.50	5.69~5.10	8.69~7.80	6.09~5.50
	及格	7.09~6.20	4.89~4.30	7.49~6.60	5.09~4.50	7.79~6.90	5.49~4.90
	不及格	6.19 以下	4.29 以下	6.59 以下	4.49 以下	6.89 以下	4.89 以下
掷实 心球 (米)	优	10.80 以上~ 9.90	7.00 以上~ 6.40	11.30 以上~ 10.30	7.20 以上~ 6.60	11.90 以上~ 11.00	7.40 以上~ 6.80
	良	9.89~8.70	6.39~5.60	10.29~9.50	6.59~5.80	10.99~9.80	6.79~6.00
	及格	8.69~7.50	5.59~4.80	9.49~8.30	5.79~5.00	9.79~8.60	5.99~5.20
	不及格	7.49 以下	4.79 以下	8.29 以下	4.99 以下	8.59 以下	5.19 以下

2. 知识与技能评价标准

等级	知识	短距离跑	跨栏跑	挺身式跳远
优	对田径运动有较高的认识,能结合技术原理分析动作,将学到的知识方法运用于活动	后腿有力,角度合适;方向正确,躯干自然放松;摆臂方向正,动作放松有力;直线性好	完成动作质量好,姿势很正确,动作轻松、自然、协调、优美	助跑发挥速度好,起跳充分;挺身动作完整、协调,收腹举腿、前伸小腿落地动作较完整
良	对田径运动认识一般,能掌握技术原理,但在分析动作时欠佳,有时能将学到的知识运用于活动中	后腿较有力,角度较好;摆腿放松,方向正确;躯干自然转动;摆臂方向正、较放松;直线性较好	完成动作质量较好,姿势正确,动作较轻松、自然、协调	助跑发挥速度较好,起跳较充分;腾空挺身动作较完整;落地动作较积极,缓冲较顺利

续表

等级	知识	短距离跑	跨栏跑	挺身式跳远
及格	对田径运动认识欠佳,能说出动作要点,不能分析动作,运用所学知识能力较差	后腿力量一般,角度尚可,摆腿不够放松,躯干不够自然和放松;摆臂方向正;呼吸有节奏;直线性一般	能完成动作,姿势基本正确,动作不够轻松、自然、协调	助跑发挥速度一般,起跳不够积极;腾空中基本完成挺身动作;落地缓冲较好
不及格	对田径运动的认识模糊,不能说出动作要点	后腿力量和角度差,摆腿不够放松,摆臂较紧张,不够协调自然,呼吸节奏性差,跑的动作协调性和直线性差	不能完成动作或姿势不正确,动作紧张,不协调	助跑不连贯,起跳消极;腾空中做不出挺身动作;落地缓冲效果不明显



第七章 体操

体操运动历史悠久,内容丰富,一直是我国学校体育课程的重要内容之一。体操运动是通过徒手、持轻器械和在器械上完成各种类型 and 不同难度的单个动作或成套动作的练习,并具有一定艺术性和观赏性的体育项目。

一、体操教学概述

“体操”一词最早来源于古希腊语,其含义和内容随着时代的发展而逐渐演变。公元前五世纪,希腊人把锻炼身体的一切活动统称为体操,这一概念后来也影响到我国,如清末的《奏定学堂章程》的课程设置中就有“体操”一科,这里的体操即体育之意。这种相当于体育的“体操”概念在我国一直被沿用到二十世纪初,直到1923年才把学校的“体操科”改名为体育课。随着体育运动的发展及人们对体育运动价值的深入探讨,体操从原来作为体育的总概念逐渐演变和分化,成为体育运动中的一个独立的项目名称。近年来,韵律操、健美操、搏击健身操等内容进入学校体育课堂,受到了广大学生的喜爱,给体操这一古老的项目又增添了新的活力。

(一) 体操运动的意义和价值

中等职业学校体育与健康课程中的体操内容主要由双杠、单杠、技巧、支撑跳跃、保健体操和一些实用性练习组成。这些内容具有较高的健身、实用和心理拓展价值。通过体操练习可以促使学生体形健美、姿态端正、体格健壮,增强上肢、躯干和下肢力量,提高动作的协调性和灵活性。

在体操练习中经常会有克服自身体重与改变身体位置的动作,有时身体还会处于不寻常的姿态,这些变化会给人带来不适感甚至恐惧心理。所以,经常从事体操锻炼,可以提高身体的灵敏性和前庭器官的稳定性,培养学生勇敢、果断的意志品质。

体操运动要求练习者动作舒展、大方、优美、潇洒,动作表现具有一定的艺术性和观赏性,可以陶冶学生情操,培养健康向上的审美观。

体操动作有较为严格的技术标准和动作要求,有的动作还具有一定的危险性。因此,同伴间的相互保护和帮助是体操练习中常用的方法和教学特点,这也有利于培养学生团结

协作、沉着自信的精神,有利于学生安全意识和自我保护意识的形成,可以提高学生的责任感,加强同学间的人际交往和友谊,增强互助协作意识和集体主义观念。

体操运动中有很多动作具有一定的实用价值,如前滚翻、支撑跳跃等,掌握这些具有实用价值的动作技能,可以从容应对生活中或紧急情况下的特殊需要。

体操运动既可以全面锻炼身体,又能有重点的进行针对性锻炼,可以达到特定的发展身体或矫正缺陷的目的,是矫治、医疗、保健的有效手段之一。

(二) 体操在职业教育中的作用

不同的职业对身体能力有不同的要求,结合学生所学职业特点,利用体操的方法进行有针对性的锻炼,可以充分发挥体操在职业教育中的作用,为增进学生健康和发展职业能力创造良好的平台。下面以部分职业为例,对如何利用体操发展职业所需身体能力做简单介绍。

驾驶职业对上肢和下肢的协调性、上肢与肩带肌肉静力性耐力和一般耐力、快速的简单和复杂反应、注意力的集中和转换能力等有较高要求。一般可采用体操器械上的各种力量练习和基本动作、各种技巧动作以及形式多变的徒手操等来发展上述身体能力。

建筑行业中的木工、瓦工、粉刷工、油漆工等职业要求具有较强的握力、肩带力量和下肢肌肉的静力性耐力,如在高空作业则对前庭器官的机能稳定性也有较高要求。可采用爬绳、爬竿,在纵放、斜放、横放的梯子上作各种攀爬练习,在肋木上做各种悬垂练习,技巧中的头手倒立和手倒立以及各种器械练习等来发展以上能力。

传送带装配工、安装工、调整工、修理工等职业对动作的速度和准确性、动作的灵敏性和协调性要求较高。可采用各种发展手指灵巧性的手指操、各种变化形式的徒手操、技巧中的各种动作等来发展身体的灵敏性与协调性。

烹饪和餐饮服务职业要求具备一定的上肢和手腕力量,要求仪表举止得体大方等。体操中各种器械上的悬垂、支撑练习对提高上肢和手腕力量效果显著,徒手操练习对培养正确的身体姿态和良好的姿态习惯有一定作用。

文秘和打字专业需要长时间坐姿工作,注意力高度集中,下肢活动少,含胸低头时间长,采用发展背部肌肉力量的练习、各种扩胸的练习、多种下肢活动等锻炼方法,可以矫治职业引起的身体姿态不良和弥补局部活动不足的问题,也可预防颈椎病的发生。

(三) 体操运动的教学特点

1. 体操教学的教育性和技术性

体操运动的教育性在于通过体操动作的学练过程,可以有效培养学生勇敢、果断的意志品质,培养相互帮助、相互关心和团结协作的集体主义精神,帮助学生形成健康向上的审美观。教师在教学活动中可以充分利用体操的这些教育因素,善于在课堂教学中抓住有利时机,因势利导,促进学生人格的完善和身心健康成长。

体操运动的技术性是指体操动作具有严格的技术规范和动作要求,完成动作时对身体姿态、用力时机、方向与大小、身体不同部位的配合等有非常精确的要求。体操运动的技术性要求体育教师在体操教学中对所学动作的技术规格和实质有深刻的理解,能做出正确

的动作示范并正确讲解动作要领，能根据具体动作设计有效的诱导练习或辅助练习，能准确判断学生的动作错误原因并给出纠正方法。只有如此，才能使学生尽快掌握所学动作，不断提高体操教学质量。

2. 体操锻炼的全面性和针对性

体操锻炼的全面性是指体操锻炼能够促进身体的全面发展，使身体各部位都得到锻炼。针对性是指体操运动能针对性的锻炼身体的某些部位或某些素质。体操锻炼的这种全面性和针对性，为体育教师区别对待、因材施教提供了方便。例如对上肢力量较弱的学生，可以针对性的采取单杠的引体向上、双杠的臂屈伸等动作发展上肢力量；对灵敏性较差的学生，可以多练习技巧动作来发展其身体的灵敏性。教师还可以结合学生所学职业的特点，进行有重点、有目的的锻炼，发展职业所需要的特殊身体能力，如增强某些身体部位的力量，培养良好的身体姿态等等。教师在体操教学中应根据需要合理安排与搭配教学内容，使学生的上肢与下肢、力量与柔韧、支撑与悬垂能力等获得全面发展，有效促进学生职业特点所需要的身体能力的提高。

3. 体操教学中的帮助和保护

体操动作的学练过程中广泛运用帮助与保护，这是体操运动的一大特点。体操运动中有一些动作需要在腾空状态下完成，动作失败或脱手都有可能造成运动创伤。帮助与保护不仅是防止发生伤害事故的有效手段和重要措施，还是体操的一种主要学习手段，可以帮助练习者更快更好的掌握动作。另外，帮助与保护还可以促进学生间的人际交往，增进友谊，培养相互协作的精神，增强责任感。不同动作的帮助与保护的方法有其规律和特点，不正确的帮助与保护方法不但不能促进学生掌握动作，还会影响学生的正常练习和妨碍动作的完成。因此，教师要熟悉和掌握所学动作的正确的帮助与保护方法，在教学中有意识地运用，并把这些方法教授给学生，使其成为引导学生进行合作学习的重要手段和途径，让学生掌握和运用这些方法，使学生成为体育教师的好助手。

下面介绍一些体操教学中常用的帮助与保护方法，供教学时参考。

(1) 直接帮助

托——用手向上托练习者腰部或臀部，帮助其提高身体重心或靠近器械轴（如慢翻上）。

顶——帮助练习者顶肩，使肩角拉开或有利于推手、腾空（如跳箱的推手）。

挡——当练习者用力过大时给予阻力，使其减缓速度或制动（如练习者向前冲力过大或回环动作用力过大时）。

扶——用双手扶持练习者，使其稳定重心，一般不主动加助力（如落地动作）。

拉——向帮助者一方用力，帮助练习者超越器械，或向上用力拉，帮助练习者完成动作（如肩肘倒立）。

推——向帮助者相反方向用力，使练习者超越器械（如双杠的前摆或后摆下）。

(2) 间接帮助

信号——用语言、呼声或击掌等方式指示用力的时机，加快或减慢动作的节奏，帮助

练习者完成动作。如在该推手时，发出“推”的喊声，提醒练习者用力推手。

标志物或限制物——用绳、竿、手帕等醒目的标志，指出运动方向、标志动作幅度或合理范围，帮助练习者建立正确的空间感，提高动作质量。如在跳箱上画一标志线，提示推手位置。

(3) 自我保护

当练习者由于意外原因在器械上脱手，或动作失败时，需要独立运用技巧来保护自己，摆脱危险。自我保护时头脑要冷静、果断，采取措施要迅速、有效。一般常用的自我保护方法有屈臂、团身、滚动、滚翻、下蹲等。要尽量避免头部触地，要保持全身肌肉紧张，注意减缓冲击力。

(4) 保护他人

保护者在练习者发生危险时，应及时采取措施，使其摆脱险境。保护者应选择靠近练习者完成动作的路线或容易发生危险的位置，仔细观察，随时准备采取保护行动。一般的保护方法是在动作发生错误或动作失败，出现危险时，用接、抱、拦、挡等方法减缓或加快动作速度，改变身体位置，使练习者避免剧烈摔倒或头部触地的危险。

二、教材分析

(一) 教学目标分析

1. 知识技能目标的分析

体操教学对知识技能的目标要求是通过体操动作的学练过程，使学生学会在不同的体操器械上进行身体锻炼，掌握一些基本的支撑、悬垂、技巧、支撑跳跃的动作方法和实用技能，掌握和运用在体操器械上锻炼的安全保护技能，为今后在工作和生活中的锻炼与应用奠定基础。

对中等职业学校学生掌握体操知识技能的目标不宜过高，要把重点放在掌握锻炼方法和实际应用上，而不是放在提高动作难度和讲究动作规格上。通过体操课的学习，学生应能掌握一些在不同体操器械上进行锻炼的常用方法和简单的体操动作，学会自我保护的知识和基本方法。

2. 发展体能目标的分析

体操教学发展学生体能的目标要求是通过体操动作的学练过程，增强学生肌肉力量，发展身体的柔韧性、灵敏性和协调性，提高前庭分析器官的机能稳定性，促进学生体能发展。

体操锻炼身体的主要价值与体操运动自身特点有关。器械上的练习一般都要通过克服自身重量来完成动作，有些动作对力量的要求很高，不具备一定的力量就不能很好完成动作，因此，体操练习对增强力量具有较高价值。另外，体操动作中身体姿态和空间位置变化，对练习者前庭器官机能和身体协调性要求很高，经常练习体操，可以有效提高动作的灵活性。体操具有的这些锻炼身体的价值是其他项目不能替代的，教师应当充分发挥体操

运动独特的健身价值,促进学生体能发展。

3. 情意表现目标的分析

体操教学情意方面的目标主要是培养学生勇敢、坚强、果断的意志品质和自信、积极向上的精神面貌。引导学生积极参与体操锻炼,培养学生对体操运动的兴趣和锻炼习惯;通过帮助、保护等学习手段培养学生的合作互助精神与安全意识,增强学生的责任心。

体操运动在培养情意发展方面的这些目标与体操运动自身特点密切相关。体操动作的完成需要练习者具有勇敢、果断的良好品质和自信心,帮助和保护手段的运用能加强学生间的合作,使学生在频繁的相互接触中增进友谊,提高责任感和相互协作能力。教师应该结合具体教材内容,有意识地加强对学生心理发展的引导与帮助,努力完成体操运动促进学生情感、态度、价值观发展的目标要求。

(二) 教学内容分析

1. 体操教学内容的结构特点

根据《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》的规定,体操项目是职业学校学生第一学年的必选内容之一,规定为12个学时。

教材中体操部分的内容由支撑、悬垂和攀爬、技巧与实用性练习、支撑跳跃与实用性练习、保健体操等四部分组成。其中支撑、悬垂和攀爬一节中主要包括双杠和单杠的练习。各项目主要内容如下:

双杠——支撑、支撑移行、支撑臂屈伸、追逐游戏、男生和女生组合动作等。

单杠——悬垂、悬垂移行、引体向上、仰卧悬垂臂屈伸、单杠屈体悬垂、男生和女生组合动作等。

技巧——垫子上的各种发展体能的练习、滚动与滚翻、鱼跃前滚翻、男生组合动作和女生组合动作等。

支撑跳跃——纵箱分腿腾跃(男)、横箱屈腿腾跃(女)、支撑跳跃的应用等。

保健体操——保健体操的创编方法及消除疲劳操和颈椎操各一套。

以上教材内容主要包括了单杠、双杠、技巧与支撑跳跃的单个与组合动作,部分力量练习、实用性练习与保健体操等,具有锻炼全面、动作简单、易学易练和突出体操运动实用价值的特点,动作难度与数量与体操项目的教学时数基本吻合。

2. 体操教学内容的选编思路

教材中体操项目选编的动作难度适宜,有些动作可属于初中或者小学阶段学过的基本内容,如单杠的屈体悬垂,双杠的追逐游戏,技巧的滚动滚翻动作等。但是,教材突出强调体操的实用价值和健身价值,注重通过学习、掌握体操的锻炼方法,达到发展体能、增强体质、陶冶情操和生活应用的目的。因此,教材中选编了许多力量练习的方法,如引体向上、双杠臂屈伸、仰卧起坐及各种在垫子上发展身体素质的练习方法等。保健体操内容突出体操在职业保健中的作用,结合职业特点,较详细介绍了保健体操的创编方法,并提供了一套消除疲劳操和颈椎操供学习参考。

体操动作难度偏高、学生不易掌握、学练中容易出现伤害事故等一直是困扰教师开展有效体育教学的问题,也是体操项目在体育教学中逐渐被淡化的主要原因。适当降低动作难度,增加动作的实用性和趣味性,丰富利用体操器械锻炼身体的内容,以发展体能、增进健康,这种体操内容的选编思路有利于教师有效开展体操教学,也有利于吸引学生上好体操课和掌握基本的体操动作与锻炼方法,提高课堂教学效果,促进学生健康发展。

(三) 单元教学计划样例(供参考)

1. 双杠单元教学计划

教学目标	1. 学习并初步掌握双杠支撑移行,支撑摆动和组合动作,能独立完成前摆下或后摆下动作; 2. 增强上肢力量,提高支撑能力,发展身体协调性; 3. 激发运动兴趣,培养勇敢精神和互助意识,增强责任感和自信心				
课次	教学内容	教学重点	教学目标	主要措施	辅教材
1	1. 支撑移行; 2. 支撑摆动; 3. 后摆下(男) 前摆下(女)	推杠换握; 摆动时过垂直面加速摆腿; 前、后摆下时推杠换握及时有力	1. 掌握正确的支撑摆动方法,能独立完成前摆下或后摆下; 2. 发展支撑能力,提高身体协调性; 3. 激发运动兴趣,培养合作互助精神	1. 采用情景练习,使学生在“通过天险”的情境中练习支撑移行; 2. 保护下小幅度支撑摆动; 3. 在杠端练习前摆下或后摆下(可在杠端拉一皮筋作为杠的延伸); 4. 保护下练习前摆下或后摆下; 5. 课课练:支撑臂屈伸	支撑臂屈伸
2	男:杠端跳上成分腿坐——两手换成体前握杠,后摆并腿进杠,前摆——后摆挺身下; 女:杠端跳上成分腿坐——分腿坐前进一次——屈腿弹杠前摆并腿进杠,后摆——前摆挺身下。	分腿前进时立腰、挺身。 动作衔接连贯、协调	1. 初步掌握完整组合动作,改进提高动作质量。能在指导下独立完成组合动作; 2. 增强上肢和腰腹力量,发展身体协调性; 3. 通过合作学习,培养互助精神,在保护他人的过程中加强责任意识,增强自信心	1. 从杠的一端开始用分腿坐前进的方法前进至另一端; 2. 分腿坐前进,支撑摆动两三次接前摆下或后摆下; 3. 完整组合动作练习,小组内互帮互学、互相保护; 4. 课课练:支撑摆动臂屈伸	支撑摆动臂屈伸

续表

课次	教学内容	教学重点	教学目标	主要措施	辅教材
3	复习、考试： 双杠组合动作	提高动作质量	1. 通过考试检查教学效果，改进提高动作质量； 2. 发展身体协调性，培养注意动作姿态的良好习惯； 3. 教育学生正确对待考试成绩，了解个人身体能力	1. 给学生一定时间复习组合动作，准备考试； 2. 组合动作考试，标准参见本书相关章节； 3. 考试完的同学可按教师的要求自主练习其他活动	

2. 技巧单元教学计划

教学目标	1. 学习并初步掌握侧滚翻和鱼跃前滚翻动作，能用鱼跃前滚翻越过较低的障碍物，能在帮助下完成头手倒立； 2. 增强上肢和躯干肌肉力量，提高平衡能力，发展身体协调性； 3. 激发运动兴趣，培养合作互助精神，增强责任意识和自信心				
课次	教学内容 (以男生为例)	教学重点	教学目标	主要措施	辅教材
1	1. 侧滚翻； 2. 鱼跃前滚翻	滚动连贯圆滑。 身体跃起有腾空，撑地缓冲及时，滚动圆滑	1. 掌握正确的侧滚翻和鱼跃前滚翻动作方法，能用鱼跃前滚翻越过较低的障碍物； 2. 发展运动能力，提高身体灵敏性； 3. 激发运动兴趣，培养勇敢精神	1. 准备活动时练习颈椎保健操； 2. 假设自己将要跌倒，用侧滚翻保护自己； 3. 画出标志线，练习远撑前滚翻； 4. 示范鱼跃前滚翻并提示动作要点； 5. 练习鱼跃前滚翻； 6. 用鱼跃前滚翻越过较低的障碍物	颈椎保健操

续表

课次	教学内容 (以男生为例)	教学重点	教学目标	主要措施	辅教材
2	1. 头手倒立; 2. 各种力量练习方法介绍	头和手的支撑位置成等边三角形, 挺腹、直体	1. 能在帮助下完成头手倒立动作并保持一定时间; 2. 增强上肢和腰腹力量, 发展身体协调性; 3. 通过合作学习, 培养互助精神, 在保护他人的过程中加强责任感, 增强自信心	1. 做“抬冻人”游戏, 体会躯干肌肉保持紧张的感觉; 2. 示范头手倒立并提示动作要点; 3. 帮助下练习头手倒立, 向前团身滚翻结束; 4. 介绍各种发展腰背肌肉力量的练习	同上
3	组合动作: 鱼跃前滚翻——头手倒立——团身前滚翻成直立	动作衔接连贯, 头手倒立有明显停顿后接前滚翻	1. 能在指导或帮助下完成组合动作; 2. 发展身体力量和协调性, 养成注意动作姿态的良好习惯; 3. 能主动帮助或保护他人, 表现出责任感	1. 示范完整组合动作并提示动作要求; 2. 分组练习组合动作, 互帮互学, 相互保护; 3. 让完成动作质量高的同学担任“小老师”, 帮助指导其他同学练习	

3. 单杠单元教学计划

课次	教学内容 (以男生为例)	教学重点	教学目标	主要措施	辅教材
1	1. 单杠悬垂及移行; 2. 慢翻上	移行时换握果断及时。 引体、倒肩与收腹举腿配合一致, 及时翻腕压杠	1. 帮助下完成慢翻上动作, 有能力的同学独立完成; 2. 增强上肢和躯干力量, 发展身体协调性; 3. 培养合作互助精神, 能主动帮助他人	1. 单杠一端正握悬垂平行移行至另一端; 2. 示范慢翻上并提示动作要点; 3. 低杠上练习双脚蹬地的翻上动作; 4. 帮助下练习高杠慢翻上; 5. 小组评比, 看哪一组独立完成慢翻上的人多; 6. 课课练: 引体向上	引体向上

续表

课次	教学内容 (以男生为例)	教学重点	教学目标	主要措施	辅教材
2	1. 悬垂摆动; 2. 后摆下	过垂直面加速摆腿。 腿的制动和双手压杠配合一致	1. 能独立完成小幅度悬垂摆动, 保护下完成后摆下; 2. 发展悬垂能力, 提高身体协调性; 3. 培养勇敢精神, 加强互助合作	1. 小幅度悬垂摆动, 向后跳下; 2. 低杠上练习后摆下, 体会腿的制动和双手推杠动作; 3. 保护下练习小幅度后摆下; 4. 加大幅度的后摆下练习, 加强同学间的保护	同上
3	1. 单杠组合动作: 慢翻上——后倒悬垂摆动——后摆下; 2. 利用单杠发展力量的练习	后倒是悬垂摆动时积极倒肩、伸髋送腿, 拉开肩角	1. 帮助或保护下完成整套组合动作; 2. 发展身体协调性, 增强上肢和躯干力量; 3. 培养勇敢、果断的意志品质, 提高责任意识	1. 低杠上支撑后倒, 向前展髋伸腿; 2. 慢翻上成支撑, 后倒是悬垂摆动二三次, 后摆下; 3. 帮助或保护下练习整套组合动作; 4. 介绍各种力量练习方法并练习	

4. 支撑跳跃单元教学计划

课次	教学内容	教学重点	教学目标	主要措施	辅教材
1	1. 纵箱分腿腾越(男); 2. 横箱屈腿腾越(女)	蹬跳准确、果断, 推手有力, 撑箱部位正确。 屈腿团身紧, 推手有力	1. 学习掌握纵箱分腿腾越和横箱屈腿腾越动作, 大部分同学能在保护下用学过的方法腾越跳箱; 2. 增强腿部力量和身体灵敏性; 3. 培养勇敢果断的意志品质, 增强自信心	1. 俯撑, 跳起推手成分腿立撑或屈腿蹲撑; 2. 上板蹬跳练习, 掌握正确的蹬跳方法; 3. 跳起双手撑箱, 提臀后摆腿; 4. 男生保护下练习分腿腾越, 女生练习蹬跳后蹲撑在箱上; 5. 保护下完整练习腾越动作	

课次	教学内容	教学重点	教学目标	主要措施	辅教材
2	1. 实用性跨越障碍练习; 2. 复习巩固分腿和屈腿腾越	同上课次。 方法正确, 动作连贯, 安全越过器械	1. 复习巩固学过的动作, 掌握简单的跨越障碍的方法; 2. 提高跨越障碍能力, 增强腿部力量和身体灵敏性; 3. 培养勇于挑战自我, 乐于帮助别人的良好品质	1. 用左脚起跳, 左手撑箱, 右脚踏上跳箱, 左脚从右腿下面穿越跳箱的方法跨越障碍; 2. 复习巩固分腿腾越和屈腿腾越, 提出改进动作质量的要求; 3. 对跳不过去的同学采取针对性措施, 帮助其完成腾越动作	保健 体操创编
3	1. 心理拓展训练: “信任背摔”; 2. 复习巩固学过的动作	直体、大屈后倒, 充分相信同伴	1. 巩固动作技能, 提高动作质量; 2. 增强腿部力量和身体灵敏性, 发展支撑能力; 3. 培养合作精神, 加强人际交往, 促进相互信任	1. 利用跳箱作高台, 轮流做信任背摔练习。具体要求详见有关心理拓展训练资料; 2. 复习巩固分腿和屈腿腾越, 进一步提高动作质量; 3. 给每个同学的动作打分, 比比哪一组同学得分最高	同上

三、教学方法建议

(一) 支撑、悬垂和攀爬

体操中的支撑、悬垂和攀爬是人类基本活动能力的表现, 与日常生活和某些工作有着一定的联系。在某些特定的紧急情况下, 还是脱离危险和保护生命的必备本领。

支撑是用手或其他部位支撑地面或器械, 而且肩轴高于器械轴的动作。支撑时需要肩带、胸部、上肢等部位协同用力, 可以有效发展上肢和肩带部位的肌肉力量。双杠主要以支撑动作为主, 是发展支撑能力的常用体育器材, 也是体育课上经常出现的项目之一。

悬垂一般指用手抓握器械, 而且肩轴低于器械轴的动作。悬垂时手部要承受全身的重量, 可以有效发展肩带、上肢的力量。单杠是发展悬垂能力的常用器械。另外, 在云梯和肋木上也可以进行悬垂类动作的练习。

攀爬既是身体锻炼的方法, 又在生活中有一定的实用价值。掌握攀爬技能对于紧急逃生和保护生命具有重要意义。攀登云梯、爬绳、爬杆、爬横绳等练习既有一定的趣味性, 又能有效提高攀爬能力, 增强肌肉力量, 是健身和实用价值都比较高的体操锻炼内容。

教材中主要以双杠上的基本动作、力量练习和游戏活动来增强支撑能力,以单杠上的基本动作和力量练习来发展悬垂能力,这些动作难度不大,易学易练,并具有一定的趣味性。教师可以从实际出发,灵活选择教材,使学生通过体操基本动作的学练过程,学会并掌握利用体操器械锻炼身体的基本内容、方法和手段。

1. 双杠支撑

(1) 教学要求

双杠支撑是学习双杠其他动作的基础与前提,没有良好的支撑能力,就无法进一步学练双杠动作。教师在进行双杠支撑教学时,要注意使学生建立正确的动作概念,学会正确的支撑动作方法。支撑时注意控制身体姿态,不要塌肩,不能松腰,要求学生坚持一定的支撑时间。由于双杠支撑动作比较简单,教师应把支撑动作与游戏或与其他动作结合起来进行教学,以提高练习的趣味性。

(2) 动作要点

双手握杠,手腕保持紧张,直臂顶肩,两腿伸直并拢,躯干保持适度紧张和直体姿势,眼睛向前平视。

以上介绍的是双杠上的单纯支撑,即只用手或身体某一部位参与的支撑动作。还有一种支撑称为混合支撑,是除了手之外还有其他部位参与的支撑动作,如双杠上的外侧坐、分腿坐等动作就属于混合支撑。

(3) 教学重点

顶肩动作和身体姿态的控制。防止学生在支撑练习中出现塌肩或身体过于放松的现象。

(4) 教与学提示

①示范正确的动作方法,讲解动作要点。最好能边示范边讲解,以便学生建立正确动作概念。

②分组练习,相互纠正动作。

③多个同学同时在一个双杠上练习,比一比,看谁坚持的时间更长。

④保护与帮助:保护者站在练习者的一侧。对于支撑能力较弱者,也可用手扶其上臂,助其支撑。

(5) 易犯错误与纠正方法

易犯错误:肩部下塌,躯干松弛。

可能原因:动作要领不清;肩部力量太差。

纠正方法:明确动作要领;用指示语提示练习者顶肩;发展上肢和肩带力量。

2. 双杠支撑移行

(1) 教学要求

双杠支撑移行可以和支撑动作放在一节课上进行。支撑移行是发展上肢力量的有效练习,具有一定的趣味性和实用性。教学中应该充分利用支撑移行的这一特点,采用游戏的

方法进行教学,使学生在充满趣味的练习中掌握动作方法,增强上肢力量。教师应该抓住支撑移行动作的要点,强调推手换握和移动重心的配合。对支撑能力较强的同学,还可以要求其用双手同时推起,同时换握的方法支撑行进,促进其支撑力量和协调性的进一步提高。

(2) 动作要点

从杠上支撑开始,一手用力顶肩推杠,重心向另一侧移动,使推杠手离开杠面向前换握移动;然后另一手顶肩推杠,用同样的方法向前换握移行。移行时身体保持适度紧张。

(3) 教学重点

顶肩推杠和换握移动的协调配合。要求重心移动协调,换握及时准确。

(4) 教与学提示

①教师从双杠一端支撑移行到另一端,用完整的示范动作激发学生的练习兴趣,并讲解动作的要领和基本要求。

②学生分小组依次尝试练习支撑移行。

③情景练习:教师暗示学生,双杠下面是万丈“深渊”,支撑移行可以安全通过“深渊”,坚持不到另一端就会掉下去。鼓励学生在双杠上完成支撑移行。

④竞赛游戏:将学生分成若干小组,每组成一路纵队站在双杠的一端,听信号开始做支撑移行,看哪一组最后一名同学最先到达双杠的另一端,先到达的小组为胜。

⑤自主练习。对支撑能力较强的同学提出更高的要求,尝试用双手同时推杠、同时换握的方式向前移行。

⑥练习前教师应带领学生做好准备活动,尤其是手腕部一定要好准备活动,防止手腕受伤。

⑦保护与帮助:保护人在杠的外侧随练习者一同前行,防止其落下时跌倒。

(5) 易犯错误与纠正方法

①推杠无力导致无法换握,身体不能向前移行。

可能原因:不知道怎样顶肩推手;上肢力量太差。

纠正方法:在双杠上原处练习顶肩动作,体会重心的左右移动;发展上肢力量。

②不能坚持移行到双杠另一端。

可能原因:意志品质较差;上肢力量太小,力量耐力较差。

纠正方法:用语言或掌声鼓励练习者坚持下去,培养其意志品质;发展上肢力量和力量耐力。

3. 双杠支撑臂屈伸

(1) 教学要求

双杠支撑臂屈伸又称为双臂屈伸,这一练习可以有效增强上肢、肩带和胸部肌肉力量,使三角肌、肱三头肌和胸部肌肉发达强健。进行这一动作的教学时,可以先从身体静止的双臂屈伸开始练习,然后过渡到支撑摆动臂屈伸。女同学由于力量较小,可以把双脚

放在双杠上做臂屈伸练习,以降低动作难度。练习的初期阶段,应该采用一组完成适当次数、多做几组的方法,增加对肌肉的刺激,达到锻炼效果。到一定阶段后,可以采用竞赛的方法,比比看谁做得多,以激发学生练习积极性,提高完成次数。

支撑臂屈伸的练习可先从身体静止的双臂屈伸开始,体会两臂的用力屈伸动作。有了一定基础后,再练习前摆撑臂。对于力量素质较好的同学,可以逐渐提高要求,练习后摆撑臂或前后摆撑臂。

(2) 动作要点

支撑臂屈伸——杠端或杠中跳起成支撑,两臂弯曲至肩关节低于肘关节时,然后两臂用力伸直成支撑,反复进行。

支撑摆动臂屈伸——有三种做法。第一种是前摆撑臂,在身体后摆时两臂伸直,从后摆最高点开始回落时两臂弯曲,当身体回落至最低点开始向前摆起时,两臂用力伸直,如此反复进行;第二种是后摆撑臂,在身体前摆时两臂伸直,从前摆最高点开始回落时,两臂弯曲,当身体回落至最低点开始后摆时,两臂用力伸直;如此反复进行;第三种是前后摆撑臂,把上述两种方法结合起来,从后摆最高点回落时两臂弯曲,过最低点开始前摆时两臂用力伸直,然后回落时两臂弯曲,过最低点开始后摆时两臂用力伸直,如此反复进行。

(3) 教学重点

双臂屈伸动作和身体摆动动作的协调一致。掌握好屈臂和伸臂的用力时间。

(4) 教与学提示

①教师示范各种臂屈伸动作的做法,讲解该动作对发展力量的作用,激发学生练习积极性。

②学生在杠上尝试性练习支撑臂屈伸动作。

③保护或帮助下练习前摆臂屈伸。

④分组比赛:每人轮流做臂屈伸,每个小组的总数相加,比一比,哪个小组做的最多。

⑤区别对待:对上肢力量较强的同学提出更高要求,让其练习后摆臂屈伸或前后摆臂屈伸。对上肢力量较小的同学,提出完成支撑臂屈伸的次数要求,促进其力量的不断增强。

⑥摆动中的臂屈伸具有一定的危险性,一开始可让学生小幅度练习,等到基本掌握了动作要领,可以完成4~5次以后,再逐渐加大动作幅度。

⑦保护与帮助:保护人站在双杠的一侧,手扶练习者上臂(不要影响练习者做动作)。

(5) 易犯错误与纠正方法

①屈臂时肩关节高于肘关节,动作幅度小。

可能原因:上肢力量小;对动作规格要求不了解。

纠正方法:增强上肢力量;明确动作规格要求。

②双臂屈伸动作与摆动动作配合不一致。

可能原因：协调性较差；动作要领不清楚。

纠正方法：提高身体协调性；进一步明确动作要领，弄清屈臂和伸臂与摆动动作配合的时间关系。

4. 双杠追逐游戏

(1) 教学要求

双杠追逐是小学阶段学生们常玩的游戏，进入职业学校后重新学练这一活动有点回归儿童时代的意味，这可能会引发同学们重温孩提时代游戏的兴趣。教师应利用这一契机，使这一游戏活动成为同学们开展体操锻炼的切入点。由于追逐游戏要求参与者全力以赴，所以，教学中教师要注意加强安全教育，防止发生伤害事故。要把这一游戏活动和其他教学内容有机结合起来，使追逐游戏成为活跃课堂气氛，激发练习兴趣的重要手段。

(2) 动作要点

双杠追逐游戏的动作比较简单，一般是在双杠的一端双手握杠，双脚跳起后向上摆腿，向双杠外侧摆越杠面，并借助两手推杠的力量使身体在双杠外侧落地，然后迅速向双杠的另一端跑进，完成同样的动作。还有一种做法，是用一脚起跳，一腿摆动，两腿依次摆越杠面，也能获得较快的速度。

(3) 教学重点

协调、快速完成越杠动作的关键是两腿摆越杠面的动作与两手推杠动作的配合。要求摆越杠面与推手配合一致，落地和向前跑动衔接快速。

(4) 教与学提示

①诱导学生回忆小学和初中时在双杠上玩耍的情景，让做过双杠追逐跑的同学出来为大家表演。

②两人一组，用较慢速度做双杠追逐跑，体会动作方法。

③引导同学们思考，怎样才能在双杠追逐中获胜，并归纳正确合理的动作方法。

④分组接力赛：将同学们分成若干小组，每组站在杠的一端，然后依次完成跳越双杠动作并向前继续跑进至规定地点，哪一组同学最先全部完成任务为获胜小组。

⑤分组对抗赛：将学生分成两组，每组出来一人，两人一组互相追逐跑，能追上对手者获胜。最后以获胜同学多的小组为胜组。

⑥双杠追逐游戏运动量较大，不宜长时间练习，应和其他教材内容搭配进行。

⑦保护与帮助：保护人站在杠端一侧，不影响练习者完成动作。如有意外发生，立即上前保护。

(5) 易犯错误与纠正方法

①动作不连贯，落地后不能迅速向前跑进。

可能原因：身体协调性差；杠面高而学生身高较低。

纠正方法：通过练习发展身体协调性；在较低的器械上练习。

②不能完成越杠动作。

可能原因：器械过高；学生力量太小。

纠正方法：在较低的器械上练习；发展上肢及全身力量。

5. 俯卧撑

(1) 教学要求

俯卧撑是一个有效发展上肢力量的锻炼方法，动作简单，不受客观条件限制，还可变化出多种加大或降低难度的练习形式。教师应把俯卧撑作为一种经常运用的锻炼手段，并根据学生实际提出不同要求，适当加大动作难度，增加完成次数，促进学生上肢力量的增强。但一般情况下不宜把俯卧撑作为一节课的教学内容，而应把俯卧撑作为一种搭配教材或课课练的方式出现。

(2) 动作要点

双手撑地成俯撑，手指向前，身体保持适度紧张；两臂弯曲，使肩关节与肘关节平或低于肘关节，然后两臂用力向上撑起成俯撑姿势，反复进行。

(3) 教学重点

双臂屈伸幅度要大，躯干保持直体姿态，防止塌腰。

(4) 教与学提示

①示范正确动作方法，讲解动作要领及其锻炼价值。

②在统一指挥下集体练习，完成规定次数。

③抬高脚的位置练习俯卧撑，增加动作难度。

④用力推起后双手击掌，反复进行。

⑤挑战赛：以小组为单位，比一比看谁完成俯卧撑次数最多。比赛应注意安全性。

⑥保护与帮助：一般情况下不需要保护。对力量较弱者可双手托其腰部向上用力，帮助其完成动作。

(5) 易犯错误与纠正方法

①腰部过于放松，形成塌腰。

可能原因：躯干没有保持适度紧张。

纠正方法：令其躯干保持适度紧张。

②两臂屈伸幅度太小。

可能原因：上肢力量差；贪图省力。

纠正方法：加强力量锻炼和意志品质培养。

6. 双杠男生组合动作

(1) 教学要求

双杠男生的组合动作是杠端跳上成分腿坐——两手换成体前握杠，后摆并腿进杠，前摆——后摆挺身下。

教学可采取分解练习的方式进行。先从支撑摆动——后摆挺身下开始练习，然后练习

分腿坐前进,最后完成全套组合动作。这套组合动作难度不大,教师应对动作质量提出较高要求,在身体姿态、动作的连贯性和后摆下的高度上下功夫。

(2) 动作要点

杠端站立,跳起直臂握杠,两腿顺势前摆,当两腿超过杠面时,迅速分腿以大腿后部触杠成分腿坐。然后身体挺直立髋骑杠,两手换至体前握杠,同时两腿后摆并腿进杠,向前摆动,当后摆接近最高点时,身体重心右移,同时左臂推杠,换握右杠,右手推离杠面,摆至侧上举,抬头挺胸侧对杠落地,屈膝缓冲站稳。

(3) 教学重点

分腿坐前进要立髋,挺身;后摆下的推手换握动作要有力,及时,准确。

(4) 教与学提示

①完整示范全套组合动作,使学生建立正确的动作概念,激发学生练习兴趣。

②学练杠上分腿坐前进,要求前进时立髋,两腿夹紧杠面,保持身体姿态正直。可从杠的一端行进至另一端,以增加练习次数。

③学练支撑摆动。幅度由小到大,最低要求双脚应能高出杠面,较高要求双脚应能摆至与肩平或高于肩。保护人站在杠侧,轻握练习者上臂。

④学练后摆下。后摆下可先站在杠端练习推手换握,逐步过渡到在杠上练习,幅度由小到大。保护人站在练习者落地一侧,防止练习者落地时跌倒。

⑤保护下练习完整组合动作。

⑥保护与帮助:组合动作的保护比单个动作复杂,保护人要随着练习者的动作变化和位置移动随时改变自己的位置和保护手法。这套组合动作的保护重点应放在后摆下,保护人站在练习者后摆下落地一侧的稍靠前方,一手扶其上臂,一手托其腿部,助其完成动作。

(5) 易犯错误与纠正方法

①分腿坐前进时屈髋弯腿,没有立髋动作。

可能原因:要领不清楚;两腿过于放松,没有夹紧杠面。

纠正方法:明确动作要领;要求练习者两腿保持紧张用力,做出立髋动作。

②后摆下幅度太小,双腿不能越过杠面。

可能原因:支撑摆动技术不过关;上肢及躯干力量太小。

纠正方法:继续练习支撑摆动,加大摆动幅度;增强上肢及全身力量。

7. 双杠女生组合动作

(1) 教学要求

双杠女生组合动作是杠端跳上成分腿坐——分腿坐前进一次——屈腿弹杠前摆并腿进杠,后摆——前摆挺身下。

该组合动作由分腿坐前进、支撑摆动和前摆下组成。应采取先分解、后完整的方式教学。根据职业学校女生的特点,应把支撑摆动和前摆下作为重点练习,通过支撑摆动和前

摆下的练习,提高女生的支撑能力和勇敢精神。教学中应注意激发学生练习兴趣,区别对待,因材施教。对不同学生提出不同的完成动作的规格要求。

(2) 动作要点

杠端站立,跳起直臂握杠,两腿顺势前摆,当两腿超过杠面时,迅速分腿以大腿后部触杠成分腿坐。然后身体挺直立髋骑杠,两手换至体前握杠,同时两腿后摆并腿进杠,向前摆动再完成一次分腿坐。两腿弯曲向上弹起,并腿后摆,当前摆过垂直部位后迅速向前上方摆腿并向右侧偏移,当摆至近最高点时,两腿迅速伸压展髋,上体急振,同时左手用力推立左杠换握右杠,右臂侧摆,挺身落下,屈膝缓冲站稳。

(3) 教学重点

分腿坐前进要立髋,挺身,前摆下推手有力,换握及时、准确。

(4) 教与学提示

①反复练习分腿坐前进。

②反复练习小幅度支撑摆动。

③在杠的末端向外练习支撑摆动向前挺身跳下,逐步过渡到前摆下。

④教师完整示范组合动作,讲解动作要点及要求。

⑤完整练习组合动作。

⑥分组练习组合动作,同学之间相互评价打分。

⑦保护与帮助:组合动作的保护比较复杂,保护人要随着练习者的动作变化和位置移动随时改变自己的位置和保护手法。这套组合动作的保护重点应放在前摆下,保护人站在练习者落地一侧,一手扶其上臂,一手托其腰部,助其完成动作。

(5) 易犯错误与纠正方法

①同男生组合动作易犯错误①。

②前摆下不敢向上举腿,没有挺身动作。

可能原因:胆子小,不敢向上举腿;腰腹力量小,两腿上摆不高。

纠正方法:加强保护,鼓励练习者大胆完成动作;发展腰腹力量,多做悬垂举腿练习。

8. 单杠悬垂

(1) 教学要求

单杠悬垂可有多种做法,如双手正握或反握杠的直臂悬垂,正握或反握杠的屈臂悬垂,还有挂膝倒悬垂等。职业学校体育课上主要练习直臂或屈臂悬垂,为学练单杠动作奠定基础。悬垂动作简单、易学,但比较费力、枯燥,因此教师在教学中要采用多种方法,激发和培养学生练习单杠的兴趣,通过反复练习,提高悬垂能力,增强上肢力量。

(2) 动作要点

直臂悬垂——双手正握单杠,与肩同宽,两臂伸直,身体正直,保持适度紧张。

屈臂悬垂——双手正握单杠,与肩同宽,两臂弯曲,使下颌超过杠面,身体正直,保

持适度紧张。

以上介绍的是单纯悬垂，即只用手或某一部位参与的悬垂动作。还有一种悬垂称为混合悬垂，是除了手之外还有其他部位参与的悬垂动作，如单挂膝悬垂。

(3) 教学重点

双手握杠要深，不能只用手指握杠，握杠宽度适宜，与肩同宽为宜，不要过宽或过窄。

(4) 教与学提示

①示范正确的悬垂动作方法，讲解悬垂的作用，激发学生练习兴趣。

②在单杠上直臂悬垂5秒、10秒、15秒，反复二到三次。

③在单杠上做屈臂悬垂，计时，比比看谁坚持的时间最长。

④情景练习：几位同学同时悬垂在单杠上，假设是悬垂在很高的“树枝”上或“窗台”上，等待被人救援。但救援者40秒后才能赶到，看谁能安全坚持到救援者赶到。提前落地者为“伤亡人员”。

⑤保护与帮助：保护者站在练习者一侧，如其突然落下，上前扶住或抱住练习者，防止其摔倒。

(5) 易犯错误与纠正方法

①只用手指握杠，坚持悬垂时间很短。

可能原因：要领不清楚。

纠正方法：进一步明确动作要领。

②两臂握杠过宽或过窄。

可能原因：要领不清楚；以为两手握的窄一点或宽一点会更有力量。

纠正方法：明确要领，纠正错误认识，按照正确方法练习。

9. 悬垂移行

(1) 教学要求

悬垂移行有多种方法，如在单杠上正握横向移动或正反握纵向移动；在云梯上两臂交替向前移动等。悬垂移行是增强悬垂力量的有效锻炼方法，也是具有较高实用价值的动作技能。悬垂移行动作简单，但对力量要求较高，教师在教学中应因地制宜，利用学校现有场地器材，把悬垂移行和悬垂动作结合起来练习，开发设计能进行悬垂练习的多种方法，把枯燥的动作变为有趣的的活动，使学生在潜移默化中学会并掌握利用体操器械锻炼身体的方法。

(2) 动作要点

单杠横向平行移行——双手正握杠，右手向右换握约20~30厘米，然后左手也向右换握同样距离，如此反复交替进行，从单杠一端移行至另一端。

云梯向前移行——双手正握云梯杠面，右手向前换握至另一杠面，身体微侧转，然后左手离杠向前换握至另一杠，与右手同握一个杠面。如此反复交替向前移行。如力量允

许,也可左手直接换握至右手前的另一杠面,用摆动式转体换手移行,使移行速度更快。

(3) 教学重点

动作技术重点是引杠换握有力、果断、及时;离杠换握前要有引杠动作,尽量保持双手同时握杠的时间长一点,单手握杠的时间短一点。

(4) 教与学提示

①情景练习:假设单杠(或者云梯)下面是“万丈深渊”,同学们可以利用单杠(云梯)通过这道“深渊”,应该怎么办?教师用悬垂移行的方法首先通过“深渊”,然后要求同学们用悬垂移行的方法全体通过“深渊”。

②分组竞赛:将学生分成若干小组,每组同学依次用悬垂移行的方法通过云梯(或者横绳),不能全程通过者为“伤亡”,“伤亡”人数少的小组获胜。

③教师在悬垂移行的教学中要注意带领学生做好准备活动,尤其是肩关节更要充分活动开,以防在悬垂时拉伤肩带肌肉或韧带。

④保护与帮助:保护者站在练习者一侧,随其移动一同前行,密切注意练习者的动作,如有意外发生,立刻上前抱住练习者,防止其跌落时摔倒。

(5) 易犯错误与纠正方法

①换握不及时,造成单手悬垂时间过长,不能移行较长距离。

可能原因:动作要领不清楚;手离杠前没有拉杠动作,导致手离杠后无法迅速换握。

纠正方法:明确动作要领;小幅度练习换握动作,体会手在离杠前的拉杠牵引动作。

②不敢练习,害怕掉下器械。

可能原因:胆小,从没有在高处悬垂移行过;力量太小,不敢练习。

纠正方法:帮助下练习,用外力帮助练习者减轻自身体重;加强上肢力量练习;适时给予鼓励,以培养勇敢、顽强的意志品质。

10. 引体向上

(1) 教学要求

引体向上在学生们之间又被称为“拉单杠”,拉得多是力量大、身体强健的象征。引体向上是典型的发展上肢力量的锻炼方法,对于增强和发达肱二头肌、胸大肌、背阔肌等肌肉群有明显效果。教师应把引体向上作为重要的力量锻炼方法教授给学生,并注重培养学生坚持锻炼的意识和习惯。教学中应把引体向上和其他教学内容有机结合起来,把引体向上作为课课练的重要内容和测验内容,激励学生坚持锻炼,增强力量素质,塑造健美形体。

(2) 动作要点

双手正握杠,与肩同宽,两臂用力弯曲使身体向上引起,下颌超过单杠,然后两臂伸直使身体下落成悬垂。如此反复进行。

(3) 教学重点

两臂同时引杠,躯干保持正直。双手握杠要深,引体时下颌要超过杠面。

(4) 教与学提示

①用轻松正确的示范激励学生锻炼热情,找出做得好的同学为大家示范。

②用全力做引体向上,记住自己的初始成绩,争取一个月后有较大提高。

③比比看,谁的引体向上拉的最多,选出班上的引体向上冠军。

④用正握、反握等各种方法拉引体向上,看哪种方法能拉的最多,想想为什么。

⑤保护与帮助:保护者站在练习者后面,用两手扶其腰部,向上用力助其完成引体向上动作。

(5) 易犯错误与纠正方法

①向上引体时,身体大幅度抖动。

可能原因:利用身体抖动引起杠面的弹力,借此省力。

纠正方法:告诉学生测验时不允许大幅度身体抖动,要靠上肢的力量引体向上,而不是靠杠面的弹力。

②引体时两臂用力不一致。

可能原因:上肢力量小,或者是拉到最后力量已用尽。

纠正方法:如学生是在要用尽全力争取多拉几次时发生这样的错误,可不必纠正。如是错误的习惯动作,应令其按照正确要求拉引体向上;也可让学生站在地上,双手上举做握杠状,反复做双手同时用力的拉杠动作。

11. 仰卧悬垂臂屈伸

(1) 教学要求

女同学由于力量较小,很难完成单杠的引体向上,仰卧悬垂臂屈伸比较适合女同学练习。仰卧悬垂臂屈伸有多种练习方法,可以双脚站在地上做练习,也可以由其他同学搬着自己的双脚做练习,还可以把双脚放在高处做练习。教师在教学中应根据学生实际情况,灵活确定具体的练习方法,有效促进女生上肢力量的发展。当双脚置于高处做练习时,要注意加强安全措施和安全教育,防止因脱手而导致摔伤。

(2) 动作要点

在高度适宜的低单杠上练习,双手正握杠,双脚前伸站在地上,使上臂和躯干成直角。两臂用力弯曲胸部靠近单杠,然后两臂伸直还原成预备姿势,如此反复进行。如用其他方式练习,则动作方法相同,只不过双脚位置不同,对力量的要求也随之提高,动作难度有所加大。

(3) 教学重点

重点是两臂同时用力引体,两臂弯曲幅度要大,躯干保持适度紧张。

(4) 教与学提示

①在低单杠上练习斜身引体。

②抬高双脚位置练习仰卧悬垂臂屈伸。

③在没有练习器械的情况下,可采用下列方法进行练习:两人一组,一人仰卧在垫子

上,另一人分腿骑跨在练习者的身体两侧,两人双手互握,由仰卧的同学做臂屈伸练习。

④分组练习,比比看谁做得更多。

⑤加强安全防护。练习者的身体下面应放置垫子,防止脱手摔伤。

⑥保护与帮助:保护者站在练习者一侧,防止其脱手跌落。也可用手托其背部,向上用力助其完成引体动作。

(5) 易犯错误与纠正方法

①躯干松软,腰腹起伏大。

可能原因:动作要求不清楚;躯干没有保持适度紧张;上肢力量小,产生附加动作。

纠正方法:明确动作要求;令其躯干保持适度紧张;增强上肢力量。

②引体时胸部没有靠近单杠。

可能原因:不清楚动作规格要求;上肢力量小。

纠正方法:明确动作规格要求;增强上肢力量。

12. 背向单杠,背后正握,蹬地后成屈体悬垂

(1) 教学要求

这是一个为女生设计的动作,简单易学。教师在教学中要加强安全措施和安全教育,教给学生自我保护的方法,单杠下面应放置垫子。练习中可以变换方式,采用在低单杠悬垂状态下双脚蹬地反复做屈腿摆越的练习,以提高练习兴趣,发展悬垂能力。

(2) 动作要点

背向单杠站立,双手从后正握杠,双脚蹬地使身体离地成屈体悬垂。

(3) 教学重点

保持正确的屈体悬垂姿势,双脚蹬地的用力要适宜。

(4) 教与学提示

①在低单杠上双手正握杠,身体下蹲,蹬地后反复做杠下屈腿摆越动作。

②同上,静止在屈体悬垂状态,保持一定时间。

③两人一组同时练习屈体悬垂,看谁坚持的时间更长。

④对力量较强的同学可提出进一步要求,让其在屈体悬垂状态下把身体伸直,完成直体倒悬垂动作。

⑤保护与帮助:保护者站在练习者一侧,一手托其背部,一手扶其腿部,帮助其完成屈体悬垂。

(5) 易犯错误与纠正方法

①易犯错误:不能静止在屈体悬垂状态。

可能原因:蹬地用力过猛;控制身体能力较差。

纠正方法:减小蹬地用力程度,用较慢速度完成动作;提高身体控制能力。

②易犯错误:两腿弯曲,不是屈体悬垂而是屈腿悬垂。

可能原因:动作要求不清楚;腿部柔韧性差。

纠正方法：明确动作要求；加强腿部柔韧性锻炼，多做体前屈之类的练习。

13. 男生组合动作

(1) 教学要求

男生组合动作是高杠悬垂——慢翻上——后倒悬垂摆动——后摆下。

这套组合动作虽然难度不大，但对力量要求较高，后倒悬垂摆动动作的技术性也比较强，不易做出较大幅度的摆动。教师在教学中应采取分解教学，先单独学练慢翻上、后倒悬垂摆动、后摆下，然后再把动作组合起来练习。要注意加强保护帮助，防止悬垂摆动脱手或后摆下过早脱手等意外发生。本组合动作的学习大约需要2~3个学时。

(2) 动作要点

慢翻上——跳起双手正握杠成悬垂，用力引体使下颌过杠，接着向杠的后上方收腹举腿，同时上体积极后倒，使腹部靠近单杠，当两腿举至杠后水平部位时制动，双手用力拉压单杠，紧腰、翻腕、抬头、上体成支撑。

后倒悬垂摆动——由支撑开始，上体积极后倒，同时收腹举腿，当肩落至杠下垂直部位时，两腿积极向前上方伸腿送髋，两臂伸直向后带杠，使肩角拉开，身体伸直自然后摆。

后摆下——由前摆极点开始，当身体后摆接近杠下垂直面时，稍沉肩屈髋，摆过杠下垂直部位后，两腿用力向后摆起，后摆接近极点时，制动双腿，同时直臂压杠抬上体，推杠挺身跳下，屈膝缓冲站稳。

(3) 教学重点

慢翻上——上体后倒和收腹举腿协调配合。翻腕、压杠动作及时、有力。

后倒悬垂摆动——收腹举腿和上体后倒协调一致，伸腿送髋积极有力，两臂引杠肩角拉开。

后摆下——后摆加速有力，腿的制动和手臂压杠协调一致。

(4) 教与学提示

①学习慢翻上，帮助下完成动作。

②练习小幅度悬垂摆动，逐渐加大摆动幅度。

③学习后摆下，幅度由小到大，体会腿的制动技术和压杠动作的配合。

④学习后倒悬垂摆动，摆动两三次后接后摆下。

⑤学练完整组合动作。

⑥对力量较强的同学可提出较高要求，在高单杠上连续完成慢翻上。

⑦高杠上练习存在脱手危险，教师应注意加强保护与帮助。要让学生之间相互帮助与保护，并提出相关要求，加强和培养学生的安全意识、责任意识。

⑧保护与帮助：保护者应密切关注练习者动作，随时准备采取措施保护练习者。慢翻上时可用手托其背部加以助力。后倒悬垂摆动时可用手推送其背部，助其加大摆动幅度。后摆下时站在练习者落地点附近，扶其腰部帮助其站稳。

(5) 易犯错误与纠正方法

①慢翻上时身体翻不到杠上。

可能原因：举腿方向不对；腰腹力量太小。

纠正方法：提示举腿方向；增强腰腹力量。

②慢翻上身体翻到杠上时，上体抬不起来，完成不了支撑动作。

可能原因：双手没有拉压单杠，腿没有向后伸；背部力量太小。

纠正方法：提示学生翻腕压杠，抬头挺身；增强背部力量。

③后倒悬垂摆动没有伸腿送髋动作，身体原地落下，形不成摆浪。

可能原因：上体没有积极后倒；动作要领不清楚；胆小不敢伸腿送髋。

纠正方法：在低单杠上练习后倒弧形下，体会伸腿送髋动作；明确动作要领；培养勇敢精神。

④后摆下没有制动或者压杠动作，身体向后抛出，造成危险。

可能原因：要领不清楚，不知道怎样制动和压杠。

纠正方法：进一步明确动作要领，小幅度练习后摆下，体会两腿制动和手的压杠动作。

14. 女生组合动作

(1) 教学要求

女生的单杠组合动作是背后正握，蹬地成后屈体悬垂——两腿杠下屈腿摆越成蹲悬垂——跳上成支撑——后摆下。

这套组合动作是在屈体悬垂的基础上增加了跳上成支撑和后摆下动作。动作难度不大，易于女生完成。教学中应采取分解教学的方式，先掌握单个动作，再进行组合动作练习。要对女生完成动作时的身体姿态提出要求，陶冶她们美的情操。要加强对女生吃苦耐劳精神的教育和培养，让她们敢于练习，积极练习，通过体操锻炼，提高身体灵活性和协调性，增强肌肉力量。

(2) 动作要点

背后正握，蹬地成后屈体悬垂的动作方法参见本书前面相关部分。

两腿杠下屈腿摆越成蹲悬垂——跳上成支撑的做法是，两腿弯曲自然从杠下摆落成半蹲姿势的悬垂，然后两腿蹬地跳上成支撑，抬头，挺身。

后摆下的做法是，由支撑开始，上体前屈，两腿前摆，利用腹部弹杠的力量，用力向后方摆腿，同时含胸用力顶杠，当两腿摆至最高点时迅速制动，同时两手用力顶肩推杠，抬上体挺身跳下，落地时屈膝缓冲。

(3) 教学重点

后摆下是这套组合动作的重点，后摆下动作的技术重点是前摆和后摆的衔接连贯，两腿制动和两手推杠的配合协调一致。

(4) 教与学提示

①学习跳上成支撑，后摆下。先小幅度练习，体会推杠动作方法。

②帮助下练习后摆下，逐渐加大动作幅度。

③学练完整组合动作。教师先完整示范，然后提示动作要领与要求。

④小组内互帮互学，教师巡回指导。

⑤加强保护与安全措施，落地处一定放置垫子，旁边要有保护人。

⑥保护与帮助：保护者站于侧面，屈体悬垂时用手托其背部。后摆下时站在练习者落地一侧，一手托其腿部，一手托其腹部，帮助提高后摆高度。

(5) 易犯错误与纠正方法。

①后摆下幅度太小，手不敢离杠。

可能原因：后摆力量不足；胆小不敢做。

纠正方法：反复体会后摆动作，站在地上两腿交替做单腿后摆练习；培养勇敢精神，加强保护，鼓励大胆练习。

②组合动作不连贯，中间停顿太多。

可能原因：单个动作不熟练；胆怯害怕。

纠正方法：熟练掌握单个动作；加强保护，鼓励大胆练习。

15. 攀爬

(1) 教学要求

攀爬是超越障碍的基本能力和本领，是紧急情况下脱离危险保护自我安全的重要方法，消防战士和建筑工人表现出的过硬攀爬本领常令我们羡慕不已，其实，在体育课上经常练习攀爬，我们都可以具备基本的攀爬能力。体育课上可以利用多种器材进行攀爬练习，如爬绳、爬杆、云梯、肋木、单杠、双杠等。教师要善于利用器材，设计攀爬练习方法，使学生既在练习中享受了游戏的快乐，又掌握了基本的攀爬本领。

(2) 动作要点

单杠、云梯上的移行练习就是一种攀爬练习，动作方法和要点前面已有叙述，可参看相关部分内容。爬绳和爬杆是小学阶段的体育课内容，仍可用来作为发展上肢力量的重要手段，此处不再赘述。

(3) 教学重点

以攀爬动作为手段，激发练习兴趣，发展攀爬能力，增强上肢力量。强调攀爬时手的抓握方法与换握时间，在安全的前提下稳定前行。

(4) 教与学提示

①在肋木上练习攀登与翻越。以分组形式进行，每组同学依次攀上肋木，并从上端翻越过去，再爬下来。动作熟练后可用竞赛的方式进行。

②爬横绳练习。把拔河绳绑在两棵合适的树上使其成为横绳，然后用手脚并用的方法从一端爬到另一端。

③爬云梯比赛。以小组为单位依次用悬垂移行的方法爬过云梯，计算每个小组爬过云

梯的总时间,用时少者为获胜小组。

(二) 技巧和实用性练习

技巧运动在竞技体育中是一个独立的比赛项目。当代技巧运动一般由翻转类和平衡类两大类动作构成。技巧比赛一般包括单人、双人和多人项目。

作为学校体育课程内容的技巧与竞技体操中的技巧有着很大不同。学校体操课中的技巧运动又称垫上运动,主要包括一些简单的滚翻、手翻和平衡动作,本教材为了增强技巧运动实用价值,还编进了一些易于在垫子上完成的素质练习方法,这些动作基本上以单人和双人练习为主,难度不大,易于练习。

体育教学中的技巧不以表演和竞技为目的,主要是发展学生身体的灵敏性和平衡能力,掌握简单的自我保护的实用技能,培养勇敢、果断等良好的心理品质和互帮互助的精神。

技巧运动能改善和提高前庭分析器官的机能,提高身体的灵敏性和平衡能力,经常练习技巧,熟练掌握各种滚动、滚翻动作,对于学习其他运动项目的动作技术具有良好的帮助和促进作用。

1. 发展体能的练习

(1) 教学要求

教材中介绍了许多发展体能的练习,如仰卧起坐、仰卧举腿、俯卧挺身及各种发展柔韧性的练习等。教师在教学中要善于把这些内容有机组合起来并加以变化,使其经常练习,经常出新,吸引学生有兴趣参与练习。

(2) 动作要点

以仰卧起坐和俯卧挺身为例。

屈腿仰卧起坐——练习者仰卧于垫上,两腿稍分开,屈膝呈90度角左右,两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节,以固定下肢。练习者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。

俯卧挺身——练习者俯卧于垫子上,两手指交叉贴于脑后,同伴用手压住其踝关节,以固定下肢。练习者用力向上挺身,使上体尽量离开垫子。

(3) 教学重点

练习时要求动作幅度大,动作速度快,在规定时间内尽量多做。教师应结合技巧教学,合理安排力量练习,腹部和背部力量练习要合理搭配。掌握一种练习方法后,可以变化练习方式,以激发练习兴趣。如仰卧起坐时要求右肘接触左膝,下一次左肘接触右膝等。

(4) 教与学提示

- ①两人一组,交替坐仰卧起坐和俯卧挺身练习,互相查次数,看谁做得多。
- ②以小组为单位竞赛,小组内每人完成的次数相加为总次数,总次数多的小组获胜。
- ③在小垫子上发展力量的练习应和技巧学习结合起来,作为课课练出现。

(5) 易犯错误与纠正方法

易犯错误：动作幅度小，不到位。

可能原因：力量太小；不想用力。

纠正方法：增强力量，逐步加大练习幅度；加强吃苦耐劳精神教育。

2. 滚动滚翻及应用

(1) 教学要求

滚动滚翻是小学阶段体育课上常出现的内容，也是具有高度实用价值的练习。职业教育中学练滚动滚翻，要把动作练习和实用方法结合起来，让学生明了动作用途，并能实际应用。可以采用问题情境导入的方式进入滚动滚翻动作的学习，有效激发学生的练习兴趣，提高练习效果。

(2) 动作要点

以单手撑地的前侧滚翻和鱼跃前滚翻为例。

单手撑地的前侧滚翻：由直立开始，右脚向前迈一大步，屈膝降低重心，右手撑地，屈肘缓冲，低头，经右肩、背、臀部依次着地向前滚翻。

鱼跃前滚翻：由两臂侧后举的半蹲姿势开始，两臂前摆，同时两脚用力蹬地向前上方跃起；两手撑地，屈臂缓冲，低头屈体前滚；肩、背着地时，团身屈膝，经蹲撑成直立。

(3) 教学重点

屈膝降低重心，滚动连贯圆滑是前侧滚翻的重点。前侧滚翻是一个实用性很强的自我保护动作。教学中可设置一定情景，让学生假设在绊倒时用侧滚翻做自我保护，加强学习和生活实际的联系。

鱼跃前滚翻动作技术重点是撑地缓冲及时，滚翻连贯圆滑。这个动作有一定危险性，要加强安全措施，保证垫子松软适度。

(4) 教与学提示

①情景练习：在垫子前面假装跌倒，迅速上步做侧滚翻保护自己不受伤害。

②学习鱼跃前滚翻。先做远撑前滚翻，然后做小幅度鱼跃前滚翻，最后越过一定高度的障碍物。

③合作练习：一人团身蹲在地上做为障碍物，另一人用鱼跃前滚翻从其上面越过去。同学们轮流做障碍物。

④练习前做好充分的准备活动，尤其是颈部和手腕等部位，一定要充分活动开，以防受伤。

⑤保护与帮助：做远撑前滚翻时，保护者站在练习者侧面，当滚翻困难时，用手推其背部，助其完成滚翻。鱼跃前滚翻时，保护者单腿跪立在练习者侧面，用手扶其腹背，防止落地过猛受伤。

(5) 易犯错误与纠正方法

①没有腾空或腾空不明显。

可能原因：蹬地无力；不敢腾空。

纠正方法：做兔跳练习，体会身体的短暂腾空和双手撑地动作；鱼跃越过障碍物。

②滚翻不圆滑。

可能原因：身体松散，没有保持适度紧张；团身过早或过晚。

纠正方法：强调手撑地时身体不要放松，团身要及时；练习远撑前滚翻。

③屈髋太多，动作不舒展。

可能原因：动作要求不清楚；身体过于放松。

纠正方法：明确动作要领，强调身体保持适度紧张；小幅度鱼跃前滚翻，体会正确身体姿态的感觉。

3. 男生组合动作

(1) 教学要求

男生组合动作是鱼跃前滚翻——头手倒立——团身前滚翻成直立。

教学中应先学练单个动作，然后再加以组合。头手倒立是有一定难度的动作，应作为重点教学内容。要充分利用合作学习的优势，让同学们学会头手倒立的相互帮助方法，使每个同学都能在帮助下完成动作。

(2) 动作要点

鱼跃前滚翻请参看“滚动滚翻与应用”一段。

头手倒立：由蹲撑开始，两手与肩同宽在体前撑地，前额在两手前撑地，手和头成等边三角形。然后两腿蹬直提臀，伸髋成倒立姿势。

(3) 教学重点

头手倒立的重点是形成稳定的三角支撑，身体挺直，控制稳定。

(4) 教与学提示

①学习头手倒立。帮助下练习动作，逐渐过渡到独立完成动作。

②组合练习。鱼跃前滚翻接头手倒立，帮助下完成动作。

③示范完整组合动作，提示动作要点及要求，分组练习完整组合动作，要求同学之间相互帮助，完成头手倒立动作。

④完成本组合动作大约需要3个学时。

⑤保护与帮助。头手倒立动作的帮助应站在练习者侧面或背面，用手扶持练习者双腿或用力上提，帮助练习者完成动作并静止一定时间。

(5) 易犯错误与纠正方法

①头手倒立时塌腰，身体不垂直。

可能原因：腰部过于放松；不清楚动作要领。

纠正方法：用语言或助力提示练习者腰部紧张，保持直体姿势；进一步明确动作要领。

②头手倒立停止时间过短或不能完成倒立。

可能原因：重心不在支撑面之内；控制身体能力较差。

纠正方法：帮助练习者完成倒立动作；用“抬冻人”的练习体会保持身体紧张的感觉，提高身体控制能力。

4. 女生组合动作

(1) 教学要求

女生组合动作是前滚翻成直腿坐——后倒肩肘倒立——单肩后滚翻成单膝跪撑——摆腿落下经蹲撑成直立。

这套组合动作的重点是肩肘倒立和单肩后滚翻，教学中应突出重点，首先掌握单个动作，然后再练习动作组合。练习单个动作时注意把肩肘倒立和单肩后滚翻成单膝跪撑及时结合起来。要注意提高动作质量，讲究身体姿态。本组合动作的学习大约需要3个学时。

(2) 动作要点

肩肘倒立：由直腿坐开始，向后倒肩、举腿、翻臀，当向后滚动至小腿超过头部时，向上伸腿，展髋，挺直身体，同时两手撑腰后侧，成肩、肘、颈支撑的倒立姿势。

单肩后滚翻成单膝跪撑：从肩肘倒立开始，头向左屈，两腿下落经右肩向后滚动，右臂经侧伸与左臂及时用力撑地，右腿下落屈膝跪地，左腿后上举，成单膝跪撑平衡。

(3) 教学重点

肩肘倒立的技术重点是倒肩、举腿、翻臀，伸腿展髋有力，两手撑腰及时，身体控制稳定。

单肩后滚翻的技术重点是头的侧屈和手的推撑的配合。强调经右肩后滚时，左手用力推撑。

(4) 教与学提示

①从直腿坐开始，反复做倒肩、举腿、翻臀的练习。

②帮助下练习肩肘倒立。

③从肩肘倒立开始，两腿下落屈体，向左侧屈头部，左手用力撑地，反复体会动作方法。

④帮助下完整练习单肩后滚翻成单膝跪撑。

⑤完整组合动作练习。

⑥保护与帮助。肩肘倒立时，保护者站在练习者一侧，双手抓握练习者双脚踝，向上用力提拉，帮助其完成倒立动作。

单肩后滚翻成单膝跪撑时，保护者单腿跪立在练习者侧面，一手扶肩，另一手托后举腿，帮助其完成动作。

(5) 易犯错误与纠正方法

①肩肘倒立伸髋不充分，倒立不直。

可能原因：腰腹力量小；缺乏伸髋的肌肉感觉。

纠正方法：反复练习后倒向上伸髋，帮助者用力向上提拉练习者踝关节，帮其体会直

体的感觉。

②倒立起不来，立不住。

可能原因：躯干力量太小；方法不正确。

纠正方法：增强躯干力量；强调动作方法。在帮助下反复练习。

③后滚翻方向不正，身体倒向一边。

可能原因：手撑地无力或没有撑地。

纠正方法：反复体会滚动肩的异侧手用力撑地动作。

④后举腿和头侧屈不同向。

可能原因：动作要领不清楚。

纠正方法：进一步明确动作要领，原地体会头向左侧屈和左腿后举的动作。

⑤后滚翻方向不正，歪向一边。

可能原因：手撑地无力；腿下落方向不正。

纠正方法：帮助者站在练习者后举腿一侧，用手拉其踝关节，使其保持正确方向。

5. 技巧在生活中的应用

技巧运动在生活中有很强的实用价值，经常练习各种滚翻动作的人，在遇到跌倒、滑倒等情况时，能及时做出翻滚动作保护自身不受伤害或过度伤害。

下面介绍两个实用性练习，仅供教学时根据实际情况进行参考。

(1) 后倒滚动练习。两人一组，面对面站立，每人身后布置一块垫子。听教师信号，一人向前推其同伴，使其后倒。被推的同学顺势屈腿，做后倒团身滚动。必要时可用手抱头，做出保护头部的动作。

(2) 倒碑练习。直体向前倒下，双手撑地屈肘缓冲，保护面部不接触地面。一开始可在垫子上练习，熟练后可在地面上练习。女同学可在跪撑姿势下练习，以降低动作难度。

(三) 支撑跳跃和实用性练习

支撑跳跃是通过助跑、踏跳、支撑推手并以特定姿势越过器械的一种练习手段。经常练习支撑跳跃，能培养勇敢、果断的意志品质，掌握超越障碍的实用技能，对发展腿部和上肢爆发力具有重要作用。

体育教学中的支撑跳跃器械一般多采用跳箱。跳箱的支撑面较大，又能随意增减层数，使用方便，适用性强。本教材所选的支撑跳跃动作，更多的考虑了动作的实用性和心理拓展价值，难度不大，易于学练。教师在教学过程中可以在这些动作基础上进一步拓展内容，满足学生广泛的运动兴趣和需求。

支撑跳跃技能在生活中有一定实用价值，关键时刻可以用来保护自身安全，顺利越过障碍等。

1. 纵箱分腿腾越

(1) 教学要求

快速有力的踏跳是支撑跳跃的关键技术，是获得必要的速度、高度，使身体进入腾空

的前提,也是支撑跳跃教学的重点。教师在教学中应该抓住这一关键技术,通过多种手段帮助学生掌握正确的踏跳技术,为顺利完成各种跳跃动作奠定基础。由于纵箱分腿腾越是在短时间内连续完成的一系列动作,所以,教师要采取有效地分解练习手段,使学生掌握了踏跳、提臀分腿、推手等技术后,顺利完成分腿腾越动作。教学中要加强安全措施,加强帮助保护,使学生在安全的条件下进行练习。

(2) 动作要点

有节奏地快速助跑,积极有力地并腿踏跳,同时向前上方摆臂,含胸,稍提臀屈髋向前上方腾起;两臂主动前伸远撑箱面,顶肩推手并立即分腿,随即下压制动;两手推箱后两臂上摆,抬上体,空中挺身、并腿前伸落地,屈膝缓冲。

(3) 教学重点

积极有力地踏跳和远撑推手是纵箱分腿腾越动作的技术重点。要求踏跳有力,提臀分腿,远撑推手,前伸落地。

(4) 教与学提示

①在教师带领下集体做俯撑蹬地后摆腿推手成分腿屈体立撑练习。

②俯撑成分腿立撑接挺身跳。

③在山羊上练习分腿腾越,逐渐加大踏板与山羊之间的距离。

④脚踩高处,手撑低处的顶肩推手练习。

⑤把纵跳箱布置成斜面,由低处向高处练习分腿腾越。

⑥在器械远端划出标志线,要求学生手撑远端白线,完成分腿腾越。

⑦保护与帮助:保护者站在练习者落点的侧方,扶其腹部和背部,使其平稳落地。

(5) 易犯错误与纠正方法

①手撑不到远端或倒手换撑。

可能原因:助跑速度不够,踏跳无力;胆小害怕,没有积极向远处伸臂。

纠正方法:加长助跑距离和加大踏跳力量;远端划线做出标记做手撑远端的分腿坐练习;教师鼓励学生增强信心,大胆练习。

②踏跳后第一腾空不明显。

可能原因:起跳时肩过早前倾;个别学生不是向前上方跃起,而是向前扑。

纠正方法:强调学生起跳后不要前扑撑箱,要向前上方跃起;提示学生腿快于肩上板踏跳;做助跑踏跳撑高垫成分腿立撑练习。

③推手后身体下栽。

可能原因:推手无力,推手顶肩晚。

纠正方法:明确推手应在肩未超过支撑点前完成;用信号提示学生顶肩推手时间;两人一组直臂双手掌根互推,体会顶肩推手动作。

2. 横箱屈腿腾越

(1) 教学要求

横箱屈腿腾越是女生的支撑跳跃动作,由于女生力量相对较小,胆子也较小,完成横箱屈腿腾越对她们是一种挑战,也是一种很好的锻炼。教学中应根据女生特点,采取有效的针对性练习,帮助女同学掌握正确的踏跳动作和推手动作,使她们成功地越过跳箱。学习中要加强保护和帮助,要多鼓励,多表扬,使她们树立自信心和战胜困难的勇气。

学习屈腿腾越的关键是要掌握好上板踏跳动作技术,教师应首先让学生学会上板踏跳的方法。有了准确、果断的踏跳,就有了腾越障碍的信心。另外,采用有效的诱导练习方法,使学生掌握起跳后的迅速屈腿动作,也是帮助她们完成屈腿腾越的重要环节。

(2) 动作要点

有节奏的快速助跑后,双脚踏板起跳,两臂前伸同时提臀;双手撑箱顶肩推手,同时屈腿成蹲踞姿势,两手推箱后两臂上摆,抬头,两腿伸直,挺身落地,屈膝缓冲。

(3) 教学重点

准确、果断地上板踏跳,积极有力地顶肩推手是动作技术的重点。要求踏跳有力,提臀屈腿,顶肩推手,落地稳定。对女生来讲,教学重点应是让大部分同学跳得过去,对腾空可不做过高要求。在学生解决了跳过去这一问题后,可适当提出更高一些的要求。对那些不敢跳、空跑的学生,可降低跳箱高度,加强保护帮助,增强其克服障碍的信心。

(4) 教与学提示

①集体练习俯撑,双脚蹬地跳起成蹲撑或蹲立,反复进行。

②原地屈腿跳,反复练习。

③助跑,跳上横箱成蹲撑,挺身跳下。

④帮助下完成屈腿腾越。

⑤保护下独立完成屈腿腾越。

⑥保护与帮助:保护者站在练习者落点的侧面,扶练习者腹部和腰部。使其平稳落地。

(5) 易犯错误与纠正方法

①提臀不够,屈腿不紧,两脚触箱。

可能原因:踏跳无力;腰腹力量不足。

纠正方法:反复做踏跳练习;反复练习原地屈腿跳;练习“教与学提示”中的①和③。

②两手不敢离开跳箱。

可能原因:推手无力或没有推手动作。

纠正方法:在地上反复练习俯撑推手跳起成蹲立。

3. 支撑跳跃在生活中的应用

支撑跳跃在生活中的应用价值是很高的。支撑跳跃的技能能帮助人们在实际需要时,顺利安全地越过障碍物。教师在教学中可以根据学校场地器材的实际情况,灵活设置情景,帮助学生应用学过的动作技能。

下面介绍两个实用性练习供参考。

(1) 跨越障碍练习(横跳箱)。助跑左脚起跳,左手撑在跳箱上,右脚踏上跳箱的箱面,左腿从右腿下面穿越横箱,左手和右腿离开箱面继续向前跑进。

(2) 斜进腾越。这是一种在较低的跳箱上用类似斜进直角腾越的方法越过跳箱的练习。动作方法是,左脚起跳,右腿向右前上方摆起,同时右手撑箱,右腿下压落地,左腿摆越过箱,同时左手在体后换撑箱面,右手推离箱面。

(四) 保健体操

保健体操是防病健身为主要目的,根据全身或身体某一部位保健与治疗的需要,运用徒手或手持轻器械进行锻炼的一种实用性很强的身体练习。保健体操的特点是以防为主,防治结合;以徒手练习形式为主,简便易行;男女老幼皆宜;既可锻炼全身,又可防治局部疾病,如眼保健操、颈椎保健操等。

许多工作由于劳动特点会产生令人苦恼的职业病,如长时间静止站立导致的静脉曲张,长时间伏案工作引发的颈椎病等。让职业学校的学生学习一些保健体操的创编知识和技能,对于他们运用体育手段强身健体,防治职业疾病具有重要意义。

1. 保健体操的教学要求

保健体操以徒手操作为主要形式,动作一般比较简单,易学易练。教师应根据体操课的具体内容和学生实际,把保健体操的知识与方法作为辅助教材,灵活穿插安排在教学过程之中。利用准备活动时间,学练消除疲劳操、颈椎操等保健体操内容。学习技巧动作时,可以把颈椎操作为准备活动内容,即活动了颈椎关节,起到了准备活动的作用,又学练了颈椎操的知识与方法,可谓一举两得。

教学中教师还可根据学生的具体职业方向,创编一些有针对性的工间操,把这些具有实用价值的体操动作融合进体育课堂的准备活动,并加以适当的知识讲解,帮助学生掌握保健性体操的创编知识和一般方法。

保健体操一般以徒手练习为主要形式,徒手操的教学对教师的示范能力、口令指挥能力和创编能力有较高要求。体育教师应该努力提高自身的徒手操创编、示范与指挥能力,使徒手操成为体育课上虽经常出现但却常练常新的健身与教学手段。

2. 保健体操的创编原则

保健体操的创编要遵循一定的原则和方法,才能“对症下药”,起到预防、保健和治疗的作用。一般来说,创编保健体操应遵守以下几个基本原则。

(1) 针对性

创编保健体操必须从个人生活、工作及自身实际需要出发,因人而异,因地制宜,才能收到良好的保健效果。不同职业的工作特点不同,对保健体操的动作有不同需求,例如从事文秘、财会等职业的人需要多做些腰、颈椎关节的活动;而导游和导购等职业则需要一些下肢方面的锻炼;车工、打字员等工种需要多做扩胸运动等等。

(2) 科学性

科学性的含义一是指人体的肌肉和关节都有一定的活动规律和特点, 创编时要遵循这些规律和特点, 科学设计动作; 二是指整套操的运动负荷要循序渐进, 由小到大, 从慢到快, 以符合身体生理活动的规律。否则, 创编的保健体操不仅不会起到良好的保健效果, 反而可能会造成一定的负面影响。

(3) 实效性

保健体操是一种科学锻炼身体的方法。因此, 动作的设计要简单实用、易学易练, 要讲求实效性, 不追求华丽复杂。动作要有一定的幅度、力度和重复次数, 经过一段时间的锻炼, 能收到较好的健身和保健效果。

(4) 创新性

在保证科学、实效的基础上, 可以结合音乐或利用简单的器械进行保健体操的创编, 动作要美观、大方、新颖, 以达到激发锻炼兴趣, 调动积极情绪, 增强健身效果的作用。

3. 创编保健体操的一般步骤与方法

(1) 根据练习对象确定创编的目的、明确针对性。了解练习对象的工作性质, 身体姿态特点及活动不足的身体部位等, 为保健体操的创编奠定基础, 做好准备。

(2) 根据主要锻炼部位的关节能够做出的屈伸、展收、旋转、绕环等运动规律与特点, 按照一定的节奏要求设计举、摆、振、踢、转等不同动作, 反复比较取舍, 最后确定要采取的动作方法及节奏规律。

(3) 根据运动负荷由小到大的原则, 编排各个活动部位的先后顺序。一般可按照上肢或头部、胸部、腰腹部、下肢或全身、跳跃、整理的顺序进行。重点活动部位的练习可以以不同形式重复出现, 配合其他非重点活动部位穿插进行。整套操以 8 节左右为宜。每节操以 4 个 8 拍为宜, 根据需要可以适当调整。

(4) 在练习实践中征求练习者意见, 不断改进, 不断完善。

4. 保健体操的教与学建议

(1) 教师创编几节有代表性的保健体操, 以教师领做为主要形式, 利用准备活动时间带领学生练习。

(2) 徒手操练习时穿插讲解保健体操的创编方法。要求每个学生根据教师提出的目的、部位等要求, 创编 2~3 节徒手操。

(3) 学生在体育课准备活动时间轮流领作自己创编的徒手操。比一比, 看谁编的体操动作更新颖, 更实用有效。

(4) 徒手操的教学以示范为主要教学方法, 配以简要的提示性讲解。简单的动作可以采取正面示范或镜面示范, 动作路线较复杂的动作可以采取背面示范, 特殊动作如腹背运动等应采取侧面示范, 以使學生清楚观察到动作的路线与特征。

(5) 教师在体育课上经常自编一些徒手操带领学生练习, 可以使学生在潜移默化中学到很多创编徒手体操的知识与方法, 教师应该高度重视这种寓教于练的学习途径, 为学生终身体育能力的提高奠定基础。

四、评价标准与建议

(一) 评价建议

1. 学习态度的评价建议

《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》把学生上体育课的出勤率、进步幅度、学习态度等因素列入考核范围。把学习态度列入评价范围反映了国家对体育课程评价体系的调整,突出了过程性评价在体育学业成绩评价中的地位。学习态度是人们对学习活动的个人内在的心理倾向,积极的体育学习态度有助于学生产生较强的体育学习动机和良好的情感体验,有助于学生有效组织对学习内容的感知和思维,加快体育学习进程。《指导纲要》把学习态度列入评价范围的目的,是要突出体育学习的过程性评价,彰显体育学习评价的激励功能。

行为是态度的外显表现,通过行为方式、特征、取向等完全可以了解到人们对事物的真实态度。学生所有的课堂行为表现都以参与体育课学习为基本前提,即出勤情况是反映学生学习态度的最首要和最基本的行为指标。体育教学实践经验表明,出勤情况和学生的学习态度具有高度的相关性,那些对体育学习持有积极态度,喜欢、爱好体育运动,把体育学习看成是一种身体享受和愉悦的情绪体验的学生,一般都具有较高的出勤率和良好的课堂表现,一定会尽量做到不迟到、不早退,更不会逃课。因此,建议体育教师在教学活动中认真、准确地记录学生的出勤情况,把出勤情况作为评价学生学习态度的主要依据和客观标准。通过出勤情况间接评价学生的学习态度,对于体育教师来说,简单实用,易于操作,客观真实,可信度高,具有较强的有效性和可行性。

学生在体育学习中遵守课堂常规,学练情况以及进步幅度等因素,是在参与体育学习的前提下表现出的学习行为特征,应该作为学习态度评价的重要参考依据。建议结合体操教学特点,参考以下几个方面对学生的学习态度进行综合评价。

- (1) 自觉遵守各项课堂常规,着装有利于进行体操练习。
- (2) 勇于做尝试性练习,表现出坚韧的意志品质和勇敢的拼搏精神。
- (3) 练习过程中乐于帮助和保护他人,主动承担个人的义务和责任。
- (4) 为达到目标而不懈地练习,表现出明显进步。
- (5) 主动帮助教师布置或收拾体操器材。

建议学习态度的评价在总体评价中的比例不高于30%。

2. 体能发展的评价建议

体操学习中对体能的评价应该结合体操运动的特点来进行。体操运动对发展身体力量具有独到的价值,可以全面和有重点地锻炼身体,增强全身肌肉力量和促进身体某些部位的肌肉发达和力量增强。因此,体操学习中对体能的评价应该结合体操特点,侧重对学生的力量素质进行评价。例如可以用引体向上(男)或斜身引体(女)评价学生上肢的力量,也可用双杠的双臂屈伸或俯卧撑评价学生上肢的力量,用仰卧起坐评价学生的腹肌力量等。体能评价最好能结合《国家学生体质健康标准》进行,在测验项目、方法、标准等

方面与国家标准相结合,促进学生达到更高的体能标准。

3. 技能掌握的评价建议

对学生掌握体操动作技能情况的评价应结合学校和学生实际,根据体育课上学过的具体内容,有目的、有针对性地进行评价。动作技能的评价主要根据学生完成动作的情况,由教师或教师与学生共同进行主观评价。这种主观评价的内容一般应包括动作的协调性、动作的幅度、动作的姿态、动作的完整性等几个方面。根据学生完成动作的具体表现做出优秀、良好、及格或不及格的等级评价。

一般情况下,评价内容应是学习过的组合动作,但如果学生完成组合动作有困难,教师也可根据情况选择单个动作进行评价。教师要把体操动作技能的评价过程作为对学生进行规则和礼貌教育的契机,要求学生在做动作前和动作结束后应有礼貌的向评委举手示意。如果学生对自己的完成情况不满意,在时间许可的情况下,教师应允许学生重做。

建议体能发展和技能掌握的评价在总体评价中的比例不低于 70%。

(二) 评价标准

单杠、双杠、技巧组合动作评价标准(供参考)

等级	标准
优秀	完成动作质量高,姿势正确,部位准确,幅度大,节奏好;成套动作轻松、自然、协调、优美、稳定
良好	完成动作质量较高,姿势正确,部位准确,幅度较大,节奏较好;成套动作连接较轻松、自然、协调、稳定
及格	帮助下能完成动作,姿势基本正确,幅度较小,节奏较差;动作连接不够轻松、自然、协调,稳定性差
不及格	不能完成动作

支撑跳跃评价标准(供参考)

等级	标准
优秀	完成动作质量高,姿势正确,有明显腾空,展体充分,落地稳定,动作轻松、自然、协调、优美
良好	完成动作质量较高,姿势正确,有腾空,有展体,落地较稳,动作较轻松、自然、协调
及格	能完成动作,姿势基本正确,腾空不高,展体不明显,落地不够稳定,动作连接不够轻松、自然、协调
不及格	不能完成动作

力量素质评价标准 (供参考)

项目 标准 年级		引体向上 (男) 斜身引体 (女)			屈臂悬垂停时 (秒)			双臂屈伸 (男) 一分钟仰卧起坐 (女)		
		优秀	良好	及格	优秀	良好	及格	优秀	良好	及格
一年级	男	19	13	8	74	66	46	15	13	11
	女	40	36	26	37	28	18	45	37	25
二年级	男	19	14	9	81	73	53	17	15	13
	女	40	36	26	36	30	15	45	37	27



第八章 篮球

篮球运动是一项以投篮得分为目的而进行的攻守交替,集体对抗的球类运动,也是深受中等职业学校学生喜爱的球类运动项目之一。篮球运动趣味性强,锻炼身体的综合效果好,被列为中等职业学校体育与健康课程基础模块重要教学内容之一。

一、篮球教学概述

篮球运动是1891年由美国马萨诸塞州普林菲尔德市基督教青年会学校体育教师詹姆斯·奈史密斯(James Naismith)发明的。奈史密斯先生当时为了设计一项适宜冬季学生能在室内进行的体育活动项目,从当地民间儿童摘桃子扔入筐内的活动受到启发,创造了一种互相向桃筐投射皮球的游戏。这项运动最初称为“奈史密斯球”,后又称为“筐球”游戏,最后命名为“篮球”。篮球运动发明以后,其比赛规则和场地器材不断演变,不断完善,并因其本身特有的魅力,引起人们的广泛喜爱,所以很快传向世界各地。1895年传入我国天津,1932年成立了国际业余篮球联合会(简称国际篮联)。1936年男子篮球运动成为奥运会比赛项目,1976年第21届奥运会增加了女子篮球项目。1992年第25届奥运会向职业篮球球员敞开了大门。篮球运动在中国广为普及,深受广大青少年喜爱。

(一) 篮球运动的意义和价值

篮球运动形式灵活多变,具有较强的趣味性和竞技性,并容易普及。青少年学生经常参加篮球活动,可以使身体得到全面锻炼,有助于增强体质,促进身心健康,对提高体育活动的参与意识,培养良好的思想品质都具有重要意义。

篮球运动可以使身体的各组织器官得到充分的锻炼。篮球的技术动作,是由人体的基本活动跑、跳、投所组成的,学习和运用篮球运动技术的过程,也是提高和发展人体基本活动能力的过程。这对于促进学生骨骼、肌肉的发展,内脏器官功能的提高以及人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质的发展都具有重要的意义。

篮球是在快速、多变、攻防对抗中进行的,对于提高神经系统的灵活性、思维的敏捷性、判断的准确性和应变能力都有积极的作用。经常参加篮球运动对提高大脑的综合分析能力和良好的心理素质具有重要价值。

篮球运动是集体间的对抗项目,必须发挥集体的合作力量,密切配合,同心协力,勇敢顽强,敢于拼搏,才能在比赛中战胜自我,战胜对手,取得胜利。可以说,篮球运动是参与双方在体力、智慧、技战术和勇敢、顽强、团结合作的精神力量方面的较量。因此,经常从事篮球运动,对于发展智力、培养集体主义精神和协作配合能力具有良好的作用。

(二) 篮球运动的教学特点

1. 知识性

篮球运动教学的知识性是指通过篮球基本知识的教学,使学生加深对篮球运动的认识和理解,提高对篮球比赛的欣赏水平,了解篮球的基本规则,认识篮球运动的锻炼价值。教师要适时地在技能教学过程中或利用风雨天室内教学时进行有关篮球基础理论知识、基本规则的介绍,传播篮球文化,提升学生对篮球运动的理解水平。

2. 教育性

篮球运动教学的教育性在于通过篮球的教学过程,培养学生团队合作精神和公平竞争意识。通过练习与比赛过程使学生认识到团结、互助对于竞争取胜的重要性,激发学生的集体荣誉感。通过比赛和对抗练习培养学生战胜自我、勇敢顽强、勇于拼搏的竞争精神。教师在教学活动中可以充分利用篮球运动的这些教育因素,抓住有利时机,适时地进行启发和诱导,促进学生人格的完善和身心健康成长。

3. 竞赛性

篮球运动教学的竞赛性是指在篮球运动的教学过程中,教师要大量通过竞赛的方式使学生掌握、巩固和运用篮球技术,并达到锻炼身体的目的。竞赛既是篮球运动的重要特征,也是篮球教学的重要特征。在教学过程中一般有速度竞赛,如运球比快、传球比快等;准确性竞赛,有投篮比准、传球比准等;次数竞赛,如投篮比多、传球比多等。教学竞赛包括复习提高已学过的基本技术的教学竞赛和运用简单战术的教学竞赛。教师在采取竞赛的形式进行教学过程中,要使学生深刻意识到篮球竞赛的取胜要靠集体的齐心协力和协作配合,要安排一定量的对抗性练习,促进学生在对抗条件下掌握技术,提高他们运用技术的实战能力。

4. 游戏性

篮球运动源于游戏,发展于游戏。游戏也成为篮球教学的重要手段之一,它是以篮球技术动作为内容而组织起来的特殊活动方式。篮球游戏具有形式生动活泼、内容丰富多彩、简单易行、竞争性强等特点。篮球游戏既和篮球比赛有一定联系,又不同于一般的篮球比赛,是一种融竞争性、趣味性、辅助性于一体的练习形式。教师根据教学内容可采用不同的游戏形式进行教学,如投篮游戏、传球游戏、运球游戏等。通过游戏的形式激发学生对篮球活动的兴趣,掌握篮球的基本技能,发展学生的综合体能,有效增进身心健康。

二、教材分析

(一) 教学目标分析

1. 知识技能目标的分析

篮球教学对知识技能目标的要求是了解篮球运动的基础知识和锻炼价值,发展对篮球运动的爱好,初步掌握篮球运动的基本技术和战术,促进学生形成运动专长。

对中等职业学校学生来讲,掌握篮球知识技能的重点应放在综合运动能力的提高和战术实际应用上,使尽量多的学生都能够参与到教学比赛中去。通过篮球课的学习,学生应能掌握篮球运动的基本技术和战术,为形成运动专长打下基础。

2. 发展体能目标的分析

篮球运动要求参与者要根据场上的情况,身体要快速移动,要与对手有强烈的对抗和竞争。因此,根据篮球运动的特点,通过篮球各种技战术的练习、游戏和教学比赛,促进学生力量、速度、耐力、灵敏、协调等身体素质的不断提高,使学生以通过篮球的学练,发展体能和篮球专项运动能力。

3. 情意表现目标的分析

篮球教学对情意表现目标的要求是培养学生团结协作意识和集体主义精神,提高人际交往的能力,引导学生积极参与篮球活动,培养学生对篮球的兴趣与锻炼习惯。

篮球运动在促进情意发展方面的目标与篮球运动的集体性特征密切相关。篮球运动是集体项目,取胜要靠场上队员的团结协作,需要有强烈的集体主义精神。在篮球技战术的练习、对抗、比赛的过程中,能够有效促进学生之间的相互沟通、交流与合作,能有效帮助他们提升与人交往的能力和协作意识。教师应该结合具体教材内容,在学习掌握篮球运动技能基础上,有意识的加强对学生情感、态度、价值观的培养。

(二) 教学内容分析

1. 篮球教学内容的结构特点

根据《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》的规定,篮球项目是中等职业学校体育与健康课程基础模块球类项目中可选择的项目之一。篮球教材的内容由基本知识、基本技术、基本战术等几个部分构成,其中基本技术部分内容较为丰富,也是比较重要的教学内容。基本战术部分相对简单,只介绍了几种基础配合的方法和快攻战术。整体来看,篮球部分教学内容结构清晰,重点突出,难度不大,比较注重基本技术的掌握和应用。各部分具体内容如下:

基础知识——篮球运动的起源与发展,篮球基本规则。

基本技术——熟悉球性、运球急停急起、体前变向换手运球、单手肩上传球、双手击地传球、单手接球、双手接反弹球、原地跳起单手肩上投篮、行进间单手低手投篮、同侧步持球突破、交叉步持球突破。

基本战术——传切配合、掩护配合、挤过配合、快攻:二攻一。

2. 篮球教学内容的选编思路

从教材中篮球项目选编的内容结构可以看出,教材比较注重贴近中等职业学校学生的身心特点和锻炼实际,篮球动作的技术难度并不高,不过分强调篮球运动知识和技术、战术的系统性,主要侧重于基本技术的学习和介绍一些基础的战术配合。但是,教材突出强

调的是篮球运动的健身价值和比赛能力的培养,注重通过篮球基本技术的学习和掌握过程,使学生掌握打篮球的基本方法,能够参与篮球比赛活动,从而达到比赛应用、增强体质、陶冶情操、活跃课余生活的目的。

教师在教学实践中可以根据本校实际,适当增加或删减教学内容,以适应学生的实际状况,满足学生对篮球运动的需求,更好的实现体育与健康课程的教学目标。

(三) 单元教学计划样例

该篮球单元教学计划的依据《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》的教学内容要求,并根据设计的学年和学期制订的,供教师实施教学时参考。

篮球单元教学计划 (供参考)

课次	教学内容	教学重点	教学目标	主要措施
1	熟悉球性练习 运球急停急起	控球能力及脚步动作和上肢的协调配合	1. 初步掌握运球急停急起的技术动作,学会多种熟悉球性的练习方法; 2. 发展学生的身体素质和身体协调性; 3. 激发学生对篮球运动的兴趣	1. 原地腰间绕球、胯下运球、双手左右拨球、高、低运球; 2. 听信号做行进间高、低运球; 3. 运球急停急起练习; 4. 两人一组消极防守下运球急停急起练习; 5. 对抗下运球急停急起练习
2	体前变向换手运球	手控制球能力,脚步动作的质量,手脚协调配合	1. 进一步熟悉球性,初步掌握体前变向换手运球的技术动作; 2. 增强身体的灵敏性、协调性; 3. 激发学生对篮球运动的兴趣,使学生能相互配合进行练习	1. 原地各种方法的熟悉球性练习; 2. 复习运球急停急起; 3. 体前变向换手运球练习; 4. 两人一组消极防守下运球体前变向换手练习; 5. 对抗下运球体前变向换手练习
3	复习运球,学习传接球	手控制球的能力,时间、空间的判断能力	1. 巩固运球技术,初步掌握各种传接球的技术动作; 2. 增强上肢力量和身体的灵敏性、协调性; 3. 培养学生团结协作的精神,学会在对抗条件下进行合作学习	1. 对抗下进行运球急停急起、体前变向换手运球; 2. 两人一组,各种传接球练习; 3. 三人一组织积极防守下各种传接球练习

课次	教学内容	教学重点	教学目标	主要措施
4	运球和传接球的综合练习	手控制球的能力,手脚的协调配合,时间、空间的判断	1. 巩固和提高运球、传接球技术; 2. 增强上、下肢力量和身体的灵敏性、协调性; 3. 提高学生思考和判断能力,培养团结、协作精神	1. 全场运球、传球综合练习; 2. 每人一球,在一定范围内做自己运球同时设法破坏别人运球的游戏; 3. 一防二或二防三传接球游戏
5	行进间单手低手投篮	速度快慢与手举球高低和投篮力量之间的协调配合	1. 初步掌握行进间单手低手投篮技术; 2. 进一步提高学生弹跳力、身体的灵敏性、协调性; 3. 培养学生的意志品质和合作意识	1. 原地的单手托举球练习; 2. 慢跑两步,单手抛球练习; 3. 慢速运球行进间单手低手投篮练习; 4. 快速行进间运球低手投篮练习
6	复习行进间单手低手投篮	速度快慢与上、下肢的协调配合	1. 巩固提高行进间单手低手投篮技术,提高投篮命中率; 2. 进一步发展学生速度、弹跳能力以及身体的灵敏性、协调性; 3. 培养学生团结、协作意识和勇于拼搏的精神	1. 半场接传球行进间低手投篮练习; 2. 全场运球-传、接球-行进间低手投篮练习; 3. 全场的行进间运球低手投篮比赛
7	原地跳起单手肩上投篮	跳起后的投篮时机及投篮的出手动作	1. 初步掌握原地跳起单手肩上投篮技术; 2. 发展学生速度、弹跳能力以及身体的灵敏性、协调性; 3. 培养学生果断的意志品质	1. 原地起跳徒手模仿练习; 2. 两人面对面相距4~5米做跳投模仿练习; 3. 单人持球对篮板或对墙跳投模仿练习; 4. 两人一组,一人在罚球线后跳投,另一人捡球; 5. 半场三对三比赛
8	交叉步持球突破,规则介绍	蹬跨有力、启动迅速、动作连贯	1. 初步掌握交叉步持球突破技术,了解篮球基本规则; 2. 发展学生速度以及身体的灵敏性、协调性; 3. 培养学生协作意识和对抗条件下相互配合的能力	1. 徒手练习交叉步持球突破; 2. 两人一组,用一个球,做交叉步持球突破动作; 3. 行进间自抛、自接做交叉步持球突破练习; 4. 在防守情况下,三人一组,做交叉步持球突破练习; 5. 半场三对三比赛

课次	教学内容	教学重点	教学目标	主要措施
9	同侧步持球突破, 规则介绍	启动突然、跨步加速连贯、中枢脚离地前球要离手	1. 初步掌握同侧步持球突破技术, 了解篮球基本规则; 2. 发展学生速度以及身体的灵敏性、协调性; 3. 培养学生相互合作完成对抗性练习的能力	1. 徒手练习同侧步持球突破; 2. 两人一组, 用一个球, 做同侧步持球突破; 3. 行进间自抛、自接做同侧步持球突破练习; 4. 在防守情况下, 三人一组, 用一个球, 做同侧步持球突破练习; 5. 半场三对三比赛
10	突破、投篮、传接球综合练习教学比赛	传、运、投、突破的衔接运用	1. 巩固传、运、投、突破技术, 提高基本技术的运用能力; 2. 进一步发展学生速度、力量以及身体的灵敏性、协调性; 3. 提高学生合作学习能力	1. 运球-传接球-投篮练习; 2. 传接球-突破-投篮练习; 3. 两人行进间传接球-投篮练习; 4. 教学比赛
11	基本技术综合练习, 教学比赛	基本技术在实战中的运用	1. 提高基本技术在实战当中的运用能力; 2. 提高学生速度、力量以及身体的灵敏性、协调性; 3. 通过教学比赛, 培养学生克服困难、勇于拼搏的精神	1. 传接球-突破-运球-投篮综合练习; 2. 全场教学比赛
12	考评: 原地(或跳起)单手肩上投篮; 运球-传接球-行进间投篮		检验学生基本技术掌握情况及在实战中的运用能力	量化达标与教师观察、评定相结合

三、教学方法建议

(一) 基本技术

1. 运球急停急起、体前变向换手运球

(1) 教学要求

该技术在篮球运动中经常运用,实效性比较好。教学中应使学生了解运球急停、急起和变方向运球在比赛中的作用和运用时机,明确运球技术的关键,抓住重点,逐渐增加难度,并对不同技术水平的学生、男女生要区别对待。同时结合对抗练习,不仅可以有助于提高学生练习的兴趣,更加强了技术的实战运用能力。

(2) 动作要点

运球急停、急起:运球急停时,重心后移,跨步急停,手按拍球的前上方。运球急起时,重心前移,蹬地短促有力,手拍球的后上方。

体前变向换手运球:(以右前方向左前方变向为例)右手迅速按拍球的右侧上方,使球向身体左侧反弹,跨步、转体、侧肩保护球的同时换左手运球。

(3) 教学重点

手控制球能力,脚步动作的质量,手脚协调配合。

(4) 教与学提示

在运球教学中,注意培养学生控制球、支配球的能力,强化篮球规则对运球的要求,可采用一些运球游戏、比赛等练习方式和手段,激发练习兴趣,增加对抗机会和技术运用的实效性。

①徒手练习跨步急停、变向跑,主要解决脚步和上、下肢熟练配合问题。

②原地单手前推后拉运球和原地体前换手变向运球练习。要注意引导学生体会按拍球的部位,手臂、手腕的用力,帮助学生提高手控制球能力。

③看信号急停急起练习。主要培养抬头运球习惯,提高场上的反应能力,也有助于提高对球的控制能力。

④追逐练习,两人一组并排站立,一人徒手做急停急起,另一人运球追逐对方相应做急停急起。练习对抗中的急停急起能力。

⑤遇标志杆体前变向换手练习。右前方4~6米处设一标志杆,右手运球至标志杆前向左前方变向换手运球跑。重点体会与对手距离的控制和运用时机。

⑥“之”字型路线连续做体前变向换手练习。重点体会手脚协调配合,手控制球能力。

⑦一对一体前变向换手运球对抗练习。全场一攻一防练习体前变向换手运球,防守人双手背后,只用身体堵截对方,运球人利用体前变向换手运球,争取突破对方,体会运球变向时机和保护球的动作。

(5) 易犯错误与纠正方法

①低头运球。

纠正方法：练习时让学生看信号做出反应，反复做。

②变向运球时，跨步速度慢，保护球不力。

纠正方法：做原地体前变向换手运球，同时迅速跨步的练习。

③运球变向后，不是在体侧运球，而是习惯在体前运球。变向运球手按拍球点太高，速度太慢。

纠正方法：运球人前设防守人，在对方犯上述错误时打对方的球。

2. 单手肩上传球

(1) 教学要求

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

(2) 动作要点

持球时，肘要与肩平行，大小臂角度应达到90度或90度以上，传球时，利用蹬地、转体、挥臂、甩腕将球传出。

(3) 教学重点

手控制球的能力，时间、空间的判断能力。

(4) 教与学提示

单手肩上传球在比赛中用于远距离传球，落点不易控制，教学中应重视落点的控制，并在此基础上加大传球的距离。在练习时，教师要善于启发学生从自己在篮球运动中在此动作上遇到的问题去思考，自己提出进一步提高动作质量的办法，调动学生学习的主动性。

①两人一组原地徒手模仿传接球动作，体会动作的全过程。

②对墙传接球，距墙5~6米距离；体会全身的协调用力。

③两人一组，相距6~7米，面对面原地传接球练习。要求球的飞行路线尽可能平直，落点准确，球出手后，传球手要指向落点方向。

④两人一组，相距6~8米，面对面站立，一人向左或向右移动，另一人根据同伴的移动速度，掌握好时机，将球传给同伴，提高学生对时空的判断力和控制落点的能力。同时，也有助于增加练习兴趣，调动学生学练的积极性。

⑤运球急停后传球给移动同伴的练习。两人一组相距5~7米，一人运球，另一人徒手向前跑，运球人在跑出3~5步后急停将球用单手肩上传球方式传给移动中的同伴，要求运球后急停、传球衔接连贯，传球落点准确。一方面可以提高学生学练的兴趣，另一方面也有助于提高学生运用技术的能力，增强实用性。

(5) 易犯错误与纠正方法

①用力方向不对，转体动作过大，不容易控制落点。

纠正方法：要求学生练习时，球出手后手要指向落点方向。

②预备姿势时，屈臂、吊肘，动作像推铅球。

纠正方法：讲清错误动作，用力距离短，不宜用力的道理，要求其按正确动作传球，适当加长球出手时的力矩。

③传球时，球飞行弧线太大。

纠正方法：讲清错误动作，球飞行时间长，不易控制球飞行速度的道理，要求其传球时压腕。

3. 双手对地反弹传球、双手接反弹球

(1) 教学要求

使学生了解双手对地反弹传球在比赛中的作用和运用时机，讲清双手对地反弹传球、双手接反弹球技术的关键，抓住重点，逐渐增加难度。结合对抗练习提高学生实际运用能力。

(2) 动作要点

双手击地传球：传球方法与双手胸前传球一样，对地传球时，右脚向前踏出，两臂前伸，两手腕随之旋内，用食、中指用力接球传出，击球点在自己距离传球目标的三分之二处。

双手接反弹球：接球时要及时跨步迎球，上体前倾，两臂迎球向前下方伸出，五指自然张开，在球刚刚弹离地面时，手指触球并顺势将球引至胸腹之间，成胸前持球姿势。

(3) 教学重点

双手击地传球时手臂用力方向，球的反弹高度适宜；双手接反弹球时跨步迎球要及时，要顺势后引缓冲来球力量，防止球脱手。

(4) 教与学提示

①两人一组原地徒手模仿传接球动作，体会动作的全过程。

②对墙传接球，距墙4~5米距离；体会全身的协调用力。

③两人一组，相距5~7米，面对面原地传接球练习。要求球的反弹高度在接球人的腰腹部。

④三人一组，相距6~8米，两人传球，一人上前防守传球人，要求球的落点在防守人的脚侧，传球人的球被防守人触及后交换防守。提高学生对时空的判断力和控制落点的能力。

(5) 易犯错误与纠正方法

①球反弹高度过低，接球人不易接球。

纠正方法：强调双手击地传球时手臂用力方向和击地点。多做侧面示范、错误示范，使学生领会动作要领。

②球脱手

纠正方法：强调接球时要及时跨步迎球，顺势后引要快。多做侧面示范、错误示范，使学生领会动作要领。

4. 单手接球

(1) 教学要求

使学生了解单手接球在比赛中的作用,讲清单手接球技术的关键,抓住重点,逐渐增加难度。结合对抗练习提高学生实际运用能力。

(2) 动作要点

以右手为例。目视来球,右手伸向来球方向,肘微屈,五指自然张开,掌心正对来球,腕、指放松,当手指触球时,顺球来势迅速收回手臂,置球与体侧或身体前方,左手迅速扶球,保持身体平衡。

(3) 教学重点

手指自然分开伸臂迎球,当手指触球时,顺势后引要快,另一手及时扶球。

(4) 教与学提示

接球动作的好坏直接影响下一个进攻动作的质量。接球时要主动、接稳、与下一个动作衔接好。在教学和练习中,要强调学生注意来球的方向、路线、速度、弧度和球的落点,要及时抢占有利的进攻位置,用远离防守队员一侧手接球,注意另一只手要及时扶持球、保护好球。接球是和传球、运球等其他技术紧密联系的技术,要和其他技术结合进行练习。

①原地自抛自接球,体会单手接球的全过程。

②对墙传接球,距墙 5~6 米距离;体会单手接球的全身协调性。

③两人一组,相距 6~7 米,面对面原地传接球练习。要求接球人主动伸出右手或左手要球,传球人根据判断,将球传出。提高学生对时空的判断和掌控球的能力。

(5) 易犯错误与纠正方法

①球脱手

纠正方法:强调腕、指放松,当手指触球时,顺势缓冲收回手臂。加强学生熟悉球性训练,提高对球的控制能力。

5. 原地跳起单手肩上投篮

(1) 教学要求

使学生了解原地跳起单手肩上投篮在比赛中的应用,让学生明了跳投技术的关键。原地跳起单手肩上投篮,要求在掌握动作的同时,还要努力提高投篮的命中率。在教学中应调动学生学习的主动性,寻找提高命中率的技巧,如投篮的出手时机、手型的控制,要定点多次重复练习。还要向学生指出:只有增加练习次数并探究提高命中率的关键或“窍门”,才能提高投篮的准确性。

(2) 动作要点

用力摆臂、两脚用力垂直起跳,待身体上升至最高点时,用力抬肘、伸臂、屈腕、拨指将球投出。

(3) 教学重点

跳起后的投篮时机及投篮的出手动作。

(4) 教与学提示

投篮是篮球运动最重要的技术，命中率是决定比赛胜负的关键。在教学和练习中，首先要帮助学生建立正确的动作概念，形成正确的动作定型，在此基础上再要求学生提高投篮的命中率；指导学生个人或小组进行探究学习，启发学生自己找影响投篮命中率的因素，如投篮距离、瞄准点、球飞行的弧度等，分析提高投篮质量的方法和手段。

①原地起跳徒手模仿练习，体会全身的协调用力。

②两人面对面相距4~5米做跳投模仿练习，体会跳起后的投篮时机。

③单人持球对篮板或对墙跳投模仿练习，要求相距4~5米，连续向一个固定目标跳投，体会出手动作及落点的控制。

④两人一组，一人在罚球线后跳投，另一人捡球后传给投篮队员，投篮队员可原地接球后跳投，也可上一步接球后跳投，重点体会接球与起跳的连接及手型的控制。每投5球两人交换。

⑤三人一组，一人在罚球线后跳投，另外两人捡球，然后准确的传给跳投队员，投篮队员上一步或跨步急停接球后跳投，要求接球起跳连接自然流畅，起跳有力，每10球交换1次，要求跳投者要定点连续进行。

(5) 易犯错误与纠正方法

①起跳后出手过早。（属于随跳随投，动作难度低于规范的跳投。）

纠正方法：指出问题，要求在空中稍有停顿再出手，开始可能会矫枉过正，多练几次就会找到感觉。同时要指导学生多加强徒手练习。

②起跳后出手过晚。（这种错误会导致动作吃力，投篮距离短。）

纠正方法：指出问题，要求出手动作提前或加长投篮距离。

③跳投时出手点过高。（这会造成投篮动作吃力，如不影响投篮距离可不纠正。）

纠正方法：讲清道理，近距离跳投时出手点可适当提高，中远距离时，要适当降低出手点。

④不是垂直起跳。

纠正方法：指出非垂直起跳投篮会增加跳投难度，降低命中率，在实战中因具体情况可以灵活运用，但在条件允许的情况下，应尽可能做到垂直起跳。

⑤接球、起跳连接脱节。

纠正方法：建立连贯的动作概念，反复的练习，要求在接球前屈膝，球触手立即起跳。

6. 行进间单手低手投篮

(1) 教学要求

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

间单手肩上投篮的基础上学习行进间单手低手投篮,可以获得更好的效果。

(2) 动作要点

(以右手投篮为例)运球后右脚踏步拿球,左脚迈步蹬地充分向前上方跳起,右手托球伴随惯性向前上方伸展,腕指上挑,使球前旋入篮。

(3) 教学重点

速度快慢与手举球高低和投篮力量之间的协调配合。

(4) 教与学提示

在教学和练习中,教师应启发学生多思考、研究如何提高命中率,如对投篮距离的控制、碰板点的选择、行进速度的调整等,从投篮结果的反馈信息去找原因,自我纠正动作,提高技术质量。

①原地的单手托举球练习。双手持球于胸前,使球移至投篮手一侧后单手托球前上举(至平行于肩或高于肩)腕指上挑使球至空中。反复练习,体会低手投篮动作,提高手控制球能力。

②慢跑两步,行进间单手抛球练习。慢跑两步,行进间跳起单手托球,手臂伸展,抛球时,手臂上摆,腕指上挑将球抛出,提高手控制球能力。

③运球1~2次中慢速的行进运球投篮练习。主要体会跑动速度与举球高低的关系,调整投篮出手距离。

④快速行进间运球低手投篮练习。主要体会速度对投篮举球高低和腕指上挑力量大小的影响,提高投篮命中率。

⑤接传球的行进间单手低手投篮。罚球区设一同伴接传球,练习者在中线靠近边线附近,运一次球后,传球给同伴,接同伴回传球单手低手投篮。主要练习跨步接球与单手低手投篮的衔接。

(5) 易犯错误与纠正方法

①投篮举球时举的位置过低,跑动速度快时,仓促出手,影响命中率。

纠正方法:重复原地举球练习,提示跑动中举球位置提高。

②不会利用跑动惯性辅助投篮,投篮时速度降低,只懂用手臂上摆和腕指上挑力量投篮,不会借助跑动惯性,投篮时易动作生硬,降低进球命中率。

纠正方法:讲清速度快慢与投篮力量大小之间的关系,提倡跑动快速,出手柔和的投篮动作。

7. 同侧步持球突破、交叉步持球突破

(1) 教学要求

使学生了解同侧步持球突破、交叉步持球突破在竞赛中的作用和运用技巧,讲清同侧步持球突破、交叉步持球突破技术的关键环节,重点强调规则对持球移动的限制,逐渐增加难度,教学顺序先教交叉步持球突破,再教同侧步持球突破,并结合实战练习提高学生实际运用能力。

(2) 动作要点

同侧步持球突破：以左脚为中枢脚为例。突破时，左脚内侧蹬地，右脚迅速向对手左侧跨出一大步，同时向右侧转体探肩，重心前移，球移至右手并在左脚抬离地面前堆放球于右脚斜前方，左脚迅速跨步抢位，加速超越防守。

交叉步持球突破：以右脚为中枢脚为例。突破时，左脚前脚掌内侧用力蹬地，上体稍向右转，左肩向前下压，重心向右前方移动，左脚向右侧前方跨出，同时将球引于右侧，在右脚蹬地向前跨出前堆放球于右前方，并加速超越防守。

(3) 教学重点

同侧步持球突破时启动要突然、跨步加速要连贯、中枢脚离地前球要离手。

交叉步持球突破时假动作要逼真，蹬跨有力，启动迅速、动作连贯。

(4) 教与学提示

要重视各种突破步法的练习，提高脚步动作的灵活性和控制身体重心的能力，同时要培养学生观察、判断能力，注意把突破技术与传球、投篮、假动作等技术结合进行教学和练习，强调动作之间的衔接与连贯性。

①徒手练习同侧步持球突破、交叉步持球突破，主要解决熟练问题。

②两人一组，用一个球，一人消极防守，持球队员先做投、传、突等假动作，然后做同侧步持球突破或交叉步持球突破动作，做3~4次将球传给同伴。重点体会蹬地、转体探肩、加速等技术环节。

③行进间自抛、自接、接球后做同侧步持球突破或交叉步持球突破练习。提高接球后做同侧步持球突破或交叉步持球突破的动作连贯能力。

④在防守情况下，三人一组，用一个球，甲先做假动作吸引乙防守，然后做同侧步持球突破或交叉步持球突破，运几次球后，将球传给丙，甲立即上去防守丙，三人连续进行。

⑤半场三对三攻守练习。练习时要积极防守，不许用掩护，主要运用中投和突破结合技术。可做特殊规定突破得三分，中投得2分，先得7分为胜方。提高学生在实战、对抗当中运用同侧步持球突破、交叉步持球突破的能力。

(5) 易犯错误与纠正方法

①中枢脚离地过早造成走步违例。

纠正方法：强调中枢脚离地前先放球。

②突破时侧身、探肩不够，身体重心高，后蹬无力，加不上速度。

纠正方法：利用标志线限制，学生在自己面前画出正确的突破路线和运球的落地点，要求侧身、压肩，不要绕弧线切。

(二) 战术基础配合

1. 传切配合

传切配合是进攻队员之间利用传球和切入技术所组成的简单配合。它包括一传一切和

空切两种。传切配合是一种最基本的简单易行的战术配合,在竞赛中经常采用。

(1) 教学要求

在教学过程中教师要多做分解示范、侧面示范和正误对比示范,使学生看清配合的方法、要求,了解传切配合基本方法和配合的要点,建立传切配合的概念,培养篮球意识,并逐渐增加难度,在对抗练习中巩固,在实践中提高传切配合质量和应变能力。

(2) 配合要点

传球队员传球后摆脱防守,向球篮方向切入接回传球投篮。或无球队员掌握时机,摆脱对手,切入篮下接球投篮或做其他进攻配合。

(3) 教学重点

切入队员摆脱时机,动作快速突然;传球队员传球要及时、准确。

(4) 教与学提示

①教师讲解示范传切配合的方法与要求,使学生初步建立传切配合的概念。

②分成两组,徒手做传切配合,熟悉传切配合的方法、路线。

③分成两组,一组拿球传给另一组,做传切配合,体会传切配合要领。

④分成两组,增加两名防守队员,在对抗的情况下做传切配合,提高学生传切配合的运用能力。

⑤半场三对三攻守练习。练习时要积极防守,侧重运用传切配合技术。可做特殊规定传切配合得三分,中投得2分,先得7分为胜方。提高学生在实战、对抗当中运用传切配合的能力。

(5) 易犯错误与纠正方法

①切入时机掌握不好,突然性不够,切入路线选择不合理。

纠正方法:强调切入队员要在防守者只注意球时,因封断传球而失去防守位置的一刹那时,在对方防守较紧时,及时用假动作或动作方向、速度的变化,来摆脱对手的防守,切入篮下接球投篮。

②持球队员没有做进攻动作吸引防守,传球不能及时、到位,隐蔽性不强。

纠正方法:强调持球队员要做瞄篮、突破、运球或其他进攻的动作吸引对手,当同伴摆脱对手防守切入篮下的一刹那,迅速传球给切入队员。

2. 掩护配合

掩护配合是掩护队员采用合理的行动,用自己的身体挡住同伴防守者的移动路线,使同伴借以摆脱防守,或利用同伴的身体和位置使自己摆脱防守的一种配合方法。

(1) 教学要求

在教学过程中教师要多做分解示范、侧面示范和正误对比示范,使学生看清配合的方法、要求,了解掩护配合基本方法和配合的要点,建立掩护配合的概念,培养篮球意识,逐渐增加难度,并在对抗练习中巩固技术动作,在比赛实践中提高掩护配合的质量和应变能力。

教学时应使学生了解掩护配合的多种形式和方法：根据掩护者做掩护时站位的不同，有前掩护、侧掩护、后掩护三种形式。根据掩护者的移动路线、方法和变化，有反掩护、双掩护、运球掩护、定位掩护、行进间掩护和连续掩护等。从掩护的应用范围来讲，有球队员为无球队员做掩护，无球队员为有球队员做掩护和无球队员之间的掩护配合。

(2) 配合要点

以侧掩护为例，掩护者站在同伴的防守者的侧后方，用身体挡住该防守者的移动路线，使同伴摆脱防守获得进攻机会的一种配合方法。

(3) 教学重点

掩护时队员摆脱防守的动作要突然、快速，同伴之间的配合时机和节奏。

(4) 教与学提示

①教师讲解示范掩护配合的方法与要求，使学生初步建立掩护配合的概念。

②分成两组，徒手做传切配合，熟悉掩护配合的方法、路线。

③分成两组，一组拿球，另一组做掩护配合，体会掩护配合要领。

④分成两组，增加两名防守队员，在对抗的情况下做掩护配合，提高学生掩护配合的运用能力。

⑤半场三对三攻守练习。练习时要积极防守，侧重运用掩护配合技术。可做特殊规定掩护配合得三分，中投得2分，先得7分为胜方。提高学生在实战、对抗当中运用掩护配合的能力。

(5) 易犯错误与纠正方法

①掩护的位置、距离及掩护动作不合理。

纠正方法：强调不同掩护形式的正确掩护位置和距离。掩护时不得有手部、腿部及上体附加动作。

②过早暴露掩护意图，配合不成功。

纠正方法：强调被掩护的队员行动意图与方向要隐蔽，运用假动作吸引对手。当同伴达到掩护位置时，摆脱对手的动作要突然、快速，并根据情况采取相应的变化措施。

3. 挤过配合

防守战术基础配合是全队防守战术的基础，它包括挤过、穿过、绕过、交换、关门、夹击、补防、围守中锋等。挤过是破坏对方掩护的有效方法之一。

(1) 教学要求

在教学过程中教师要多做分解示范、侧面示范和正误对比示范，使学生看清如何靠近自己的防守对手，如何挤过，同伴如何进行配合行动；使学生了解挤过配合基本方法和配合的要点，建立挤过配合的概念，培养篮球意识，逐渐增加难度，并在对抗实践练习中巩固、提高挤过配合质量和应变能力。

(2) 配合要点

当对方采用掩护时，防守队员为破坏对方掩护配合，当掩护者临近的一霎那，被掩护

者抢先一步贴近自己的对手,并从两个进攻队员之间侧身挤过去继续防住自己的对手。同伴发现对方的意图后,应提醒被掩护者及时挤过防守。

(3) 教学重点

挤过时跨步要突然、快速,防守掩护者的队员应同时观察两个进攻队员的行动,做好补防、换人的准备。

(4) 教与学提示

①教师讲解示范挤过配合的方法、要求、意义,使学生初步建立挤过配合的概念。

②三人一组,一人拿球,一人防守,一人上前掩护,消极攻防状态下体会挤过配合要领。

③分成两组,增加两名防守队员,在对抗的情况下做挤过配合,提高学生挤过配合的运用能力。

④半场三对三攻守练习。练习时要积极防守,侧重运用挤过配合技术。提高学生在实战、对抗当中运用挤过配合的能力。

(5) 易犯错误与纠正方法

①挤过配合的运用不及时,动作不正确、不合理。

纠正方法:强调挤过时要点近进攻者,跨步动作要及时、突然、有力。

②防守掩护队员的同伴没有及时提醒和配合行动。

纠正方法:强调防守掩护队员的后撤位置要适当,并注意观察切入者和掩护者的行动,做好补防准备。

(三) 基本战术

基本战术,包括二攻一、一防二、三攻二、二防三、半场人盯人防守、全场紧逼人盯人防守和区域联防等内容。在基本战术教学中要组合一些技术、战术和体现规则的教学比赛,在对抗练习中发展和提高学生的实战能力。

这里讲的基本战术,着重介绍由防守转入进攻时,乘对方来不及严密布防的空隙,以最快的速度、最短的时间,争取在人数上造成以多打少的优势,取得进攻的成功。实践证明,篮球运动只有进攻没有防守是不行的,而且比赛中以少防多的局面也是常见的。防守是被动的,这就要在教学中使学生争取变被动为主动防守,从而创造有利于本队的局面。要辩证地看待攻防的关系,从实际出发,灵活地运用攻防战术。

1. 二攻一、一防二

(1) 教学要求

二攻一是快攻战术结束阶段中常出现的以多打少的一种配合形式。在教学中要注意强调快速推进、快速结束。因为比赛中二攻一的局面是一个良好的得分机会,所以要保证成功率,要想保证二攻一的成功率,除了要求两个人的默契配合外,还要注意提高个人的篮下投篮的命中率。否则会失去一次有利的进攻得分机会。

(2) 配合要点

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

一防二，占据篮前4~5米的中间位置，利用假动作，争取让对手停球或失误，延误对方进攻速度。对方突破投篮时，要积极封盖。

(3) 教学重点

二攻一接近对手时，持球队员是突破投篮还是传球的判断；传球的质量；投篮的命中率。

(4) 教与学提示

①两人传球平行推进至篮下投篮练习。重点练习传球准确性和投篮的命中率。

②设消极防守的二攻一练习，在两人传球推进到防守人的防守区域时，防守队员可有意暴露防守意图，堵截一侧队员，使对手较容易的做出正确判断。

③消极防守的二攻一练习。培养进攻者的实战能力。

④全场往返二攻一、一防二练习。两人一组，两条端线后各放若干组，当对面两人传球过来时，其中一组出一人上前防守，对方进攻结束后抢篮板球和同伴传球推进到前场二攻一。依次连续进行。

(5) 易犯错误与纠正方法

①二攻一时，当对手假动作要上前堵截时，过早停球，被对手撤回防另一侧队员，影响成功率。

纠正方法：强调要点，在防守者不积极上前堵截时一定要做突破投篮的准备。

②在接近对方防守区域时，两进攻者停下来频繁传球，为保成功率而延误时间。

纠正方法：讲清二攻一须快速结束的道理，因时间一长，对手同伴快速回防就失去了以多打少的机会。

③二攻一时，两人距离太近，容易造成防守队员一防二。

纠正方法：讲清道理，传球推进时拉开距离。

(6) 教与学建议

①在进行二攻一教学前，应注意提高学生个人篮下投篮的命中率、二人的快速行进间传接球能力。

②在二攻一时，有的防守队员死守篮下，所以要注意培养学生中近距离投篮的命中率。

③在二攻一练习时，可根据学生水平，给学生提高难度，比如在全场往返二攻一练习时，对水平高的学生可要求提高成功率。对水平低的学生可要求往返2~3次再轮换。

(四) 规则简介

1. 违例

违例是队员在比赛中违犯规则，但未造成犯规的行为。罚则是判该队失去控球权，由

对方队员在靠近违例地点掷界外球。违例的表现常有以下几种情况：

(1) 3 秒违例

规则规定：某队控制球时，该队队员在对方的限制区内停留不得持续超过 3 秒。队员在限制区内停留接近 3 秒钟时，可默许他运球投篮。

控制球是指：队员拿着或运着一个活球（比赛中的球和罚球的球）；掷界外球队员可处理球时；球在同队队员之间传递。

投篮出手后的球和正在被双方在地上或空中争夺的球不是被控制的球。

(2) 5 秒违例

规则规定：进攻球员必须在 5 秒钟之内掷出界外球；或在被严密防守时，必须在 5 秒钟之内传、投或运球；当裁判员将球递给罚球队员可处罚时，该队员必须在 5 秒钟内出手。

(3) 24 秒违例

规则规定：篮球比赛中，当某队在比赛中获得新的球权时，或在掷球入界中当球在场上被队员合法触及时，24 秒钟计时器将开动。拥有球权的队必须在获得球后的 24 秒钟内投篮。完成投篮的条件是：

①在 24 秒钟结束之前，球必须离开队员的手；

②球离开队员的手后，球必须与篮圈接触。

如果在 24 秒钟内球未接触篮圈，为 24 秒钟违例。发球权判给对方。

(4) 使球出界和掷界外球违例

使球出界：持球出界的队员或被出界的球最后触及的队员是使球出界的队员。

掷界外球队员应遵守下列规定：

①应站在裁判员指定地点掷界外球，左右移动不能超过 1 米；

②应在场外于 5 秒之内将球掷出；

③掷球时，不得越过篮板传给场上另一队员；

④掷出的球不能直接进入球篮、停留在篮圈支架上或触及场外；

⑤不能在其他队员触及前触及掷入场内的球。

(5) 球回后场违例

规则规定：位于前场的控制球队的队员不得使球回后场。如果控制球队的队员在前场接触球而使球进入后场，该队员或其同队队员又在后场接触球，即为球回后场违例。

后场包括本方球篮所在的半场区域及中线，球接触到中线、后场地面或后场地面上的队员，即为球进入后场。

注：队员在前场防守时触摸到对方传的球，而使球进入后场，但在触摸球时没有控制住球，也不是故意将球拍向后场，同队队员或该队员在后场接到此球时，不算球回后场违例。

(6) 攻防中的干扰球违例

规则规定：当投篮的球在飞行中下落，并完全在篮圈水平面上时，进攻或防守的队员不可以触球（在球触及篮圈或明显不会触及篮圈的情况下除外）。当球在球篮中时，防守队员不得触及球或球篮。当投篮的球触及篮圈时，进攻或防守队员都不得触及球篮或篮板。违犯上列规定即为干扰球违例。

如果进攻队违例：则不得分，并将球判给对方队员在罚球线的延长部分掷界外球。

如果防守队违例：判给投篮队员得2分，如在3分投篮区投篮则判得3分。然后由防守队在端线后掷界外球重新开始比赛。

2. 犯规

犯规是违犯规则的行为，含有与对方队员的身体接触或违反体育道德的举止。

规则规定：队员不准通过伸展臂、肩、髋、膝、脚或弯曲身体成不正常姿势以阻挡、拉、推、撞、绊等动作来阻碍对方行进，也不准使用任何粗野动作。

违反上述规定即是侵人犯规，根据具体情况做出相应的处罚。

(1) 合法防守位置

防守时正面对对手，双脚以跨立姿势着地。两脚之间的距离比肩稍宽。合法防守位置垂直伸展到防守队员的上空（圆柱体）。防守队员可以将双臂举过头，但双臂必须是在这假想的圆柱体内并保持垂直姿势。

(2) 判断阻挡或持球队员撞人原则

①防守队员必须面对持球队员并且双脚着地，建立最初的合法防守位置。

②防守队员为了保持这个防守位置，他可以保持静止或侧移或后撤。

③防守队员必须是先占据合法防守位置，然后接触必须发生在躯干部位。

如果接触发生在躯干部位，则应该认为防守队员已经先占据合法防守位置。

如果符合上述三条，则是持球队员造成犯规。

(3) 判断违反体育道德原则

所谓违反体育道德的犯规，裁判认为，队员在比赛中蓄意地对持球或不持球的对方队员造成的侵人犯规，为违反体育道德的犯规。

判断违反体育道德的犯规时，裁判员应遵循的原则：

①如果队员通过合法的努力去抢球时构成的犯规，这不是违反体育道德的犯规。

②如果队员努力去抢球发生过分的接触（严重犯规），该接触要被认为违反体育道德的犯规。

③拉、打或推不靠近球的队员通常都是违反体育道德的犯规。

另外，在比赛中，队员危险地移至跳起在空中的对方队员身下发生的犯规，或队员粗暴挥肘造成的犯规，都应判为违反体育道德的犯规。总之，区分比赛中队员有意的犯规动作，还是无意的错误动作，是正确判断违反体育道德的犯规的关键。

罚则是：

①要登记犯规队员一次违反体育道德的犯规，并累积在该队每半时7次犯规或该队每

节 4 次犯规之内。

②如果被犯规队员未做投篮动作，则判给两次罚球和一次球权。

③如果被犯规队员正在做投篮动作，投中，要判得分并再判给一次罚球和一次球权；没有投中，根据投篮的地点判给两或三次罚球和一次球权。

(4) 队员的技术犯规

队员的技术犯规是指所有不包括与对方队员接触的队员犯规。其中包括：

①队员漠视裁判员的劝告或运用不正当的行为，如：讲话或接触中没礼貌；有冒犯别人和煽动观众的言语或举动；妨碍对方掷界外球；犯规后裁判要求举手而不举手；离开场地去获得不正当的利益等。

②有意的、不道德的或给违犯者带来不正当利益的技术性违犯。如：对方队员跳起投篮时，防守队员从他身下穿过；在对方投篮时恐吓对方等。

罚则：出现技术犯规后，要登记违犯者一次技术犯规，判给对方队员两次罚球。

(5) 教练员、替补队员或随队人员的技术犯规

规则规定：

①教练员、助理教练员、替补队员和随队人员必须留在本方的球队席区域内（在裁判允许情况下、暂停期间、根据医生判断，受伤队员处于危险中等情况下除外）。

②教练员、助理教练员、替补队员和随队人员在与裁判员或记录台工作人员和对方人员交涉时应该有礼貌。

③只有被登记在记录表上的教练员在比赛过程中允许保持站立。

违犯上列规定即为教练员、替补队员或随队人员技术犯规。

罚则：

①要登记教练员一次技术犯规，由对方队长指定队员罚球两次后掷界外球。

②遇下列情况，则将取消教练员比赛资格：(1) 明目张胆地违犯这条规则被登记时；(2) 因其本身行为而被登记两次技术犯规时；因其本身和随队人员行为累积在教练员名下登记了三次技术犯规时。

教练员被取消比赛资格后，可由助理教练员或队长代理。

(五) 教学比赛

1. 教学要求

通过教学比赛全面发展身体素质，在实战中运用、巩固和提高学过的技术、战术，培养综合运用技术、战术能力，在对抗中磨炼意志、培养良好的心理素质。在教学中应从简单的攻守练习逐渐向全场五对五正式比赛过渡，在简单的攻守练习中解决技、战术运用问题。在多人或全场五对五比赛中解决集体配合和战术意识问题，使学生能真正的学会打篮球。

2. 教学比赛方法

(1) 半场三对三比赛

目的：培养二三人之间的配合能力，以及在实战中运用技术能力。

方法：半场三对三比赛，要求增加战术基础配合的运用，提高学生战术意识，如传切成功、掩护成功分数加倍。

规则同正式比赛规则。

(2) 半场五对五教学比赛

目的：掌握半场人盯人防守战术，进攻方利用所学技术、战术，提高进攻盯人防守能力。

方法：半场五对五比赛，防守方采用松动盯人战术防守，要求各负其责，不能轻易犯规，结束后清点个人防守失误的次数。

规则：跳球开始，进球后对方中圈发球，防守方抢到篮板球，需将球转移到三分线外才能开始进攻。其他同正式规则。

(3) 全场五对五比赛

目的：让学生体会正式比赛的各方面要求，培养人盯人防守能力和进攻人盯人防守的能力。培养顽强拼搏的精神和集体荣誉感。

方法、规则尽量达到正式比赛要求。

3. 教与学建议

(1) 如学生篮球水平较低，比赛时进攻的成功率太低，可采用以多打少的形式，如四打三，三打二，提高学生兴趣，提高以多打少能力。

(2) 有针对性的选择比赛形式，每次比赛重点解决一两个问题。

(3) 比赛时，许多学生进攻时不知道站哪里，不知怎么跑，所以在开始时，进攻落位应有一定阵形，比赛时场上进攻队员怎么跑，往哪里跑的问题，讲多了学生一时也理解不了，可以用简单通俗的语言指导学生，一是要往没有防守队员而又离球篮近的地方跑，二是跑时要注意球的位置和自己的关系，要有利于自己接球。

(4) 比赛时，初学的学生不知该什么时候投篮，可以简单的告诉学生，决定是否投篮的因素有离篮近、无防守、有把握三条。这三条因素能符合两条就可以决定投篮了。

(5) 教学比赛结束后，应及时进行小结。对比赛中的问题，教师应引导学生共同思考解决的策略与应对的方法、手段，不断提高比赛水平，也是帮助学生提高发现问题、分析问题、解决问题的契机。小结应全面、客观。

四、评价标准与建议

(一) 评价建议

1. 学习态度的评价建议

《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》把学生上体育课的出勤率、进步幅度、学习态度等因素列入考核范围。把学习态度列入评价范围反映了国家对体育课程评价体系的调整，突出强调对学习过程的评价，关注学生在学习过程中的发展与进步；强调学习的参

与度和行为表现；使学习评价成为激励学生积极参与的机制，使每个人都能在原有的基础上提高。

出勤情况反映了学生对所学内容的基本学习态度，那些对篮球运动持有积极态度，把打篮球看成是一种身体享受的学生，一般都具有较高的出勤率和良好的课堂表现，一定会尽量做到不迟到、不早退、更不会逃课。因此，建议体育教师在教学活动中认真、准确的记录学生的出勤情况，把出勤情况作为评价学生学习态度的主干依据和客观标准。

学生在体育学习中遵守课堂常规，学练情况以及进步幅度等因素，是学生学习态度的重要行为反映，应该作为学习态度评价的重要参考依据。建议结合篮球教学特点，参考以下几个方面对学生的学习态度进行综合评价。

- (1) 自觉遵守各项课堂常规，着装有利于进行篮球练习。
- (2) 勇于做尝试性练习，表现出坚韧的意志品质和勇敢的拼搏精神。
- (3) 为达到目标而不懈地练习，表现出明显进步。
- (4) 积极参加教学比赛，比赛中尊重对手，尊重裁判，遵守规则。
- (5) 主动帮助教师布置或收拾篮球器材。
- (6) 能在对抗性练习中表现出合作精神和能力。
- (7) 建议学习态度的评价在总体评价中的比例掌握在 30%。

2. 体能发展的评价建议

篮球学习中对体能的评价应该结合篮球运动的特点来进行。篮球运动对发展学生跑、跳、投能力，全面提高身体素质具有很好的价值。因此，篮球学习中对体能的评价应该结合篮球运动的特点，例如可以用折返跑评价学生的专项速度和灵敏性；用摸高评价学生的弹跳力；用定时的全场往返投篮评价学生的速度耐力等。体能评价可以结合《国家学生体质健康标准》进行，在测验项目、方法、标准等方面与国家标准相结合，促进学生达到更高的体能标准。

3. 技能掌握的评价建议

对学生掌握篮球动作技能情况的评价应结合学校和学生实际，根据体育课上学过的具体内容，有目的、有针对性的进行评价。篮球运动技能掌握的评价要达标和技评相结合，技评主要根据学生完成动作的情况，由教师或教师与学生共同进行主观评价，根据学生完成动作的具体表现做出优、良、中、差的等级评价。达标则应根据具体评价内容和学生实际水平，参考有关标准，制定合理的评价方法与标准，用次数、时间等指标来反映学生掌握动作技能的情况。

建议体能发展和技能掌握的评价在总体评价中的比例掌握在 70% 左右。

(二) 评价标准建议

1. 原地单手肩上（女：双手胸前）投篮

评价方法：罚球线后每人罚球 10 次，计命中率。

评价标准：

成绩	优	良	中	差
达标	投中6个球	投中4~5个球	投中2~3个球	投中0~1个球
技评	整个动作完成流畅自然,全身用力协调,出手动作、投篮弧度正确,球的落点集中	整个动作完成较好,全身用力比较协调,出手动作、投篮弧度比较正确,球的落点比较集中	整个动作基本能完成,全身用力基本正确,球的落点分散	整个动作基本未完成,全身用力、出手动作、投篮弧度有问题,球的落点分散

2. 半场运球接行进间单手低手投篮

评价方法:从一侧中线与边线交接处开始,向球篮快速运球接行进间单手肩上投篮(如投篮不中须补投中篮),然后,运球到另一侧中线和边线交接处后,迅速运球折回到篮下投篮,投中后再返回出发点,以所需时间确定成绩。

评价标准:

成绩	优	良	中	差
达标	男生 16(秒)	18(秒)	20(秒)	20(秒)以上
	女生 18(秒)	20(秒)	22(秒)	22(秒)以上
技评	整个动作完成正确,并且协调流畅,运球、上篮动作无违例现象	整个动作完成较好,并且比较协调,运球、上篮动作基本无违例现象	整个动作基本能完成,运球、上篮动作有时有违例现象	运球或上篮动作未能完成,运球、上篮经常违例

3. 男生做三秒限制区外30秒跳起投篮

女生做三秒限制区外30秒原地投篮

评价方法:在罚球线后投篮开始,投篮后自己去拿篮板球,运球至三秒限制区外任一点再投,反复进行,在30秒时间内计投中次数。

评价标准:结合本校学生实际,自行制定评价标准。



第九章 足球

足球运动是一项以脚支配球为主，两队攻守交替，以射球入门多少决定胜负的球类运动。它是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目，号称“世界第一运动”，深受世界各国各地区人民的喜爱。高水平的足球比赛，场面壮观，竞争激烈，以其特有的魅力，吸引着成千上万的现场观众和数以亿计的电视观众，也吸引着成千上万的青少年积极参与足球健身和竞技活动。

一、足球教学概述

足球运动是一项古老的体育运动，源远流长。从足球运动起源和发展的漫长历史来看，足球运动经历了古代足球游戏和现代足球运动两大历史阶段。在我国二千五百年以前的文字记载中，当时的足球叫“蹴鞠”，蹴（音 cù）就是踢的意思，鞠就是球。当时的球是皮子做的，里面填充着毛发之类的东西，用来进行踢球游戏。蹴鞠运动在我国经历了汉、唐、宋、元、明、清朝代。史实证明：古代足球游戏起源于中国。

足球又是富有魅力的现代体育运动项目，现代足球运动诞生在英国。1859年英国谢菲尔德成立了世界上第一个足球俱乐部——谢菲尔德足球俱乐部。在这之后，英国的其他地区也相继成立了足球俱乐部。1863年10月26日，英国的11个足球俱乐部在伦敦召开会议，成立了英国足球协会，之后又制订了全国统一的比赛规则，从此宣告了现代足球运动的诞生。之后，足球运动迅速普及到整个欧洲，并向世界各地传播。足球运动经历了一百多年的发展与变革，已成为世界人民喜爱的一项体育运动。

（一）足球运动的意义和价值

1. 增强体质，提高身体健康水平

足球运动对抗激烈，攻守转换快，运动负荷大，队员在不断的跑动中需要变速、变向、跳越、冲撞，去完成踢球、接球、运球、头顶球、抢断球等技术动作，对于呼吸系统、循环系统、运动系统的生理功能有较大影响。另外，足球运动场面较为开阔，并且主要在室外自然环境中进行，这些自然因素也有利于提高人体对自然环境的适应能力。

2. 改善心理素质，培养良好的意志品质

足球比赛时,双方对抗激烈,场上局面瞬息万变,对运动员的感知觉、观察力、想象力和创造力都有较高的要求。由于足球场上的行为还受到裁判员判罚、对方队员犯规、全队不利局面的影响,参加足球比赛可以使队员保持平稳的心态,并有助于吃苦耐劳、顽强拼搏等意志品质的培养和奋发向上、争取优胜信念的形成。

3. 培养集体主义精神,提高交往与合作的能力

足球是一项集体运动项目,比赛中需要队员相互配合、集体协作才能获取优胜。因此,足球运动强调团结协作和同伴间的交流与配合,经常参加足球运动,能够培养学生的集体主义精神,提高与人交往、合作的能力。

(二) 足球的教学特点

1. 足球技术动作的组合性和对抗性

足球基本技术是指踢、停、顶、运等几项单个技术动作。但是,在实际的比赛中,绝大多数常用技术都是相对复杂的组合技术,且在比赛中的组合形式也是千变万化的。

足球比赛对抗激烈、技术较多、场上形势瞬息万变,在实战中技术的运用是非常具有对抗性的,一些实用性强、难度适中、组合形式多样的技术应成为主要的教学内容。

在学习进入到一定阶段,组合技术练习应成为技术教学的重点。教师应在复习已学过单项技术和组合技术的基础上,和战术教学紧密结合,并通过游戏和教学比赛,适当增加动作的对抗性和实用性,多让学生在对抗条件下进行练习,增强技术运用的实际效果,提高实战能力。

2. 足球锻炼的全面性和活动的集体性

足球场面积较大,足球活动是在不停地跑动中进行的。足球教学和比赛中的运动负荷要比其他项目大一些,并且在跑动中需要经常变换速度、方向和身体动作,能有效发展速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等各项身体素质,全面锻炼身体。这对于内脏器官,特别是呼吸系统和心血管系统的功能的发展有积极的影响。

足球活动要求同伴之间相互配合,相互鼓舞,才能很好体现团队精神和参与意识,获取最后的胜利,集体性非常强。这有利于培养学生勇于承担责任、相互合作、有效沟通的意识和能力。

3. 足球教学的趣味性和活动的方便性

足球锻炼时,不要求有正规的足球场,有个足球和一块相对平整的地面,就可以方便地开展游戏或比赛。足球运动的这种趣味性和方便性,十分有利于学生在课内外和校内外自主参与足球运动。教师应充分利用这一特点,利用体育教学向学生传授足球运动的基本技战术和基本知识以及一些基本的锻炼和比赛的方法、手段,鼓励学生利用课外活动时间练习足球,巩固熟练学过的技术动作,并通过足球游戏或比赛运用所学技战术。

二、教材分析

(一) 教学目标分析

1. 知识技能目标的分析

足球教学在知识技能方面的目标是,使学生了解足球运动的基本知识,学会欣赏高水平的足球比赛;掌握足球的基本技术和简单的战术,能够在比赛中实际应用,形成运动爱好和专长,满足学生个性化学习和发展的需要;学习和掌握选择合适的运动场地、预防运动损伤等基本知识技能;培养学生对足球的兴趣和爱好,使越来越多的学生喜欢并参与其中。

教师可以通过适当的增加对抗,运用多种游戏的形式和方法来组织足球教学活动,以培养学生对足球运动的兴趣,在游戏和教学比赛中,使学生学习、掌握并能够运用足球的基本技术和简单战术。

2. 发展体能目标的分析

根据足球运动的特点,通过足球基本技战术的教学、游戏和比赛等练习,发展耐力、力量、速度、柔韧、灵敏等身体素质,培养和提高学生思维的敏捷性、判断的准确性以及灵活处理突发问题的意识和能力。

教师要保证每节课都要安排一定数量的体能练习,要有一定的运动负荷,以有效发展学生的身体素质和足球运动的专项能力。

3. 情意表现目标的分析

通过足球游戏和比赛,使学生学会处理好竞争与合作的关系,学会与队友交流与合作,培养团队合作意识、良好的心理素质和社会适应能力。培养良好的体育道德,避免采取粗野、伤害和报复性的动作,学会遵守规则,尊重裁判、尊重对手。

教师应利用教学中各种有利时机和特定场合,通过足球的学习和锻炼,培养学生对足球运动正确的情感、态度和价值观,渗透对学生的教育。

(二) 教学内容分析

1. 足球教学内容的结构特点

根据《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》的规定,球类项目是职业学校学生第一学年基础模块的必选学习内容之一,规定学时为36个,可以从足球、篮球、排球等球类项目中至少选择两项学习。

教材中足球部分的内容按照足球运动概述、足球基本技术和足球基本战术三个部分。各部分具体内容如下:

足球运动概述——现代足球的起源与发展、足球的场地与基本规则等,该部分简明扼要,篇幅不大但信息量不小,着重介绍足球的简单知识和进行比赛的基本要点。

足球基本技术——踢、停球方法、头顶球和掷界外球方法、运球与过人、抢截球技术,这一部分占了比较大的篇幅,构成了教学内容的主体。每个技术都配有图示,对于其中最基本的技术——踢、停球技术进行了重点介绍,还展示了具体的学练方法,突出了该部分的特色与重点。

足球战术——两人局部进攻配合、三人传球配合、足球比赛中常见的进攻打法介绍和全队战术的学练方法。对两三人的配合还重点介绍了一些练习方法。

以上教材内容主要包括了足球运动基本知识、足球基本技术动作与练习方法,足球基

本战术理论与练习方法以及进行足球比赛的要点等,具有锻炼价值高、动作方法简单,练习方式实用和突出足球运动锻炼价值的特点,技术、战术难度与数量与足球项目的特点以及球类总体的教学时数基本吻合。

2. 足球教学内容的选编思路

教材中足球教学内容的选编的教材难度适中,突出实用性和趣味性,充分体现了足球运动的特点。

足球比赛对抗激烈、场上情况变化迅速,需要掌握的技术和战术很多,系统掌握起来难度非常大,而对于中等职业学校的学生而言,基本已有一定的足球基础,对足球比较感兴趣。但是受球类项目教学时数的限制,不可能面面俱到,所有的内容都学。所以本教材选择的技战术难度适中,并对踢、停球技术和两三人配合的基本战术,进行了重点介绍。学生掌握了这些基本的内容,就可以进行简单的足球游戏和比赛,并且能应对场上常见的情况,符合《纲要》的精神和教学要求。

(三) 单元教学计划样例

该排球单元教学计划的依据《纲要》对球类项目的教学内容要求,并根据设计的学年和学期制订的,供教师实施教学时参考。

足球单元教学计划(供参考)

教学 目标	1. 掌握足球运动基本理论知识、基本技术和简单战术,并能初步运用所学技战术; 2. 发展学生的速度、力量、耐力、灵敏及协调性等身体素质,加深对足球运动的理解,提高欣赏足球比赛的能力; 3. 培养学生人际交往、团结协作的意识与能力以及勇敢顽强、勇于进取的良好心理品质				
	课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施
1		脚背正面、 外侧运球	推拨、脚触 球部位、用力、 上下肢的协调 配合	1. 初步掌握脚背正 面、外侧运球技术; 2. 发展学生的速 度、灵敏等素质; 3. 掌握直线运球 的方法,体验足球 运动的乐趣。	1. 教师讲解示范; 2. 学生慢速跑动中单脚 推拨球行进; 3. 慢速跑动中双脚推拨 球行进; 4. 直线运球; 5. 直线变速运球
	2	脚背内侧 运球	推拨、脚触 球部位、用力、 身体的协调 配合	1. 初步掌握脚背 正面或内侧运球 技术; 2. 发展学生的速 度、灵敏等素质; 3. 掌握曲线运球 的方法	1. 教师讲解示范脚背内 侧运球; 2. 慢速中单脚推拨球行进; 3. 慢速中双脚推拨球行进; 4. 运球绕过障碍物; 5. 两人一组,一人变向 变速运球,另一人追踪模仿

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
3	拨球过人	速度和方向的变化、身体的配合	1. 初步掌握拨球过人技术; 2. 发展学生的速度、灵敏、协调等身体素质; 3. 培养学生果断、竞争、合作的精神	1. 教师讲解拨球过人要领并示范; 2. 无对抗情况下的拨球过人练习; 3. 两人一组进行拨球过人练习; 4. 一人运球, 另一人消极防守到积极防守; 5. 运球游戏和比赛	运球游戏和比赛
4	正脚背和脚内侧踢球	支撑腿的位置、踢球腿的摆动和脚触球的部位	1. 初步掌握正脚背踢球和脚内侧踢球技术; 2. 发展学生的身体素质; 3. 培养学生勇敢、自信、果断的品质	1. 正脚背踢地滚球 (1) 教师讲解示范技术动作。 (2) 学生原地无球模仿。 (3) 踢固定球练习。 (4) 两人一组互踢球。 (5) 踢定位球练习。 (6) 正脚背踢地滚球射门练习; 2. 脚内侧踢球 教学措施同上; 3. 运球与过人+踢球射门	运球与过人
5	正脚背踢凌空球	支撑腿的位置、踢球腿的摆动和脚触球的部位	1. 初步掌握正脚背踢凌空球技术; 2. 发展学生的身体素质; 3. 培养学生勇敢、自信、果断的品质	1. 正脚背踢地滚球射门对抗赛; 2. 教师讲解示范正脚背踢凌空球技术动作; 3. 学生原地徒手模仿; 4. 原地踢吊球练习; 5. 原地自抛球, 踢凌空球练习; 6. 原地踢抛或传来的凌空球	正脚背、脚内侧踢球

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
6	组合技术: 1. 运球——传球 2. 运球——过人——传球	技术的实际运用和衔接	1. 巩固和提高运球、运球过人和踢球技术; 2. 提高技术的实际运用能力; 3. 培养学生果断、配合的意识和团结协作的品质	1. 教师利用教具介绍运球、过人、传球的组合方法; 2. 学生自由组合, 两人一组进行运球——传球练习; 3. 三人一组, 一人防守, 另两人进行运球——过人——传球练习; 4. 学生总结讨论; 5. 教学比赛	运球, 运球过人和踢球
7	脚内侧停球	脚触球部位、判断取位、触球的动作	1. 初步掌握脚内侧停球技术; 2. 提高学生判断的准确性和身体协调性; 3. 培养学生认真思考、勇敢、自信、果断的品质	1. 教师讲解示范脚内侧停球技术动作; 2. 学生原地徒手模仿; 3. 一人踢球, 另一人做脚内侧停球练习; 4. 两人一组做脚内侧踢球和停球练习; 5. 停球后接运球、传球等技术	运球和踢球射门
8	头顶球	上体后仰前摆, 顶球时机和触球部位	1. 初步掌握头顶球的基本方法; 2. 发展学生的身体素质; 3. 培养学生勇敢、顽强、自信、果断的品质	1. 教师讲解示范, 学生原地无球模仿跳起头顶球练习; 2. 顶吊球练习; 3. 顶抛球练习; 4. 头顶抛球射门; 5. 两人同时跳起争顶球; 6. 三人以上的合作学习; 7. 限制击球动作的教学比赛	掷界外球和教学比赛

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
9	组合技术: 1. 接球—— 运球——传球或 射门; 2. 接球——运 球——过人—— 传球或射门	技术的运用 能力	1. 掌握简单的进 攻战术, 提高学生 传接球、运球以及 射门的能力; 2. 在提高射门命 中率的基础上, 体 验成功感; 3. 培养团结协作 的意识和能力	1. 教师利用教具介绍两人 进攻战术配合射门的方法; 2. 两人一组进行接球—— 运球——传球或射门练习; 3. 三人一组, 一人防守, 进行接球——运球——过 人——传球或射门练习; 4. 增加一名守门员, 提 高各组进攻的难度; 5. 小组讨论	自我保 护的基本 方法
10	“二攻一” 战术	传球时机、 方向、力量、 切(插)入的 时机	1. 基本掌握“二 攻一”战术的配合 方法, 并在比赛中 加以运用; 2. 培养战术意识 和协作精神, 体验 成功的乐趣	1. 斜传直插二过一; 2. 直传斜插二过一; 3. 回传反切二过一; 4. 踢墙二过一; 5. 7人制教学比赛	基本规 则介绍与 比赛
11	复习	各项技术的 灵活运用	1. 能将所学动作 合理的运用于综合 练习之中; 2. 在练习中善于 展示自己的才能	1. 个人练习足球(散点); 2. 运球射门练习; 3. 抛球传球射门; 4. 小场地五对五教学 比赛; 5. 教学比赛	教学 比赛
12	考评: 运球绕 杆射门		检验学生技术的 运用能力, 使学生 能够根据评价标准 检查自己的不足	1. 教师讲解评价标准; 2. 学生依照标准进行练 习并相互评价; 3. 教师对学生进行考评	

三、教学方法建议

(一) 基本技术

1. 踢、停球技术

(1) 教学要求

踢球是足球技术中最基本、最重要的技术。正脚背踢地滚球和凌空球、脚背内侧踢球技术比较简单易学, 并且学生在初中阶段已经学习过。教师应首先使学生了解踢球技术的

重要性,增强学生的练习动机。教学中紧紧抓住脚触球的部位是否准确这个关键环节,强化动作的准确性。

停球教学中应首先让学生掌握原地停球动作方法,教师要强调学生养成在积极跑动中接控球,在对抗练习中用身体护球的意识和习惯。停球技术教学,讲解和示范应尽量结合起来进行。

在学生基本掌握踢、停球技术后,教师应将踢、停球技术与运球、传球、射门技术结合起来练习。尽可能采用多种多样的练习方法和形式,提高学生在游戏、比赛中踢、停球技术的运用能力。

(2) 动作要点

① 正脚背踢地滚球

踢地滚球时,支撑脚应正确选位,踏在球侧约15厘米处,脚趾指向出球方向,膝微屈,眼睛注视球。踢球腿大腿后摆,小腿后屈。大腿带动小腿前摆,当膝关节摆近球体上方时,小腿加速前摆,脚背绷直,脚趾扣紧,以脚背正面击球的后中部。击球后,踢球腿顺势前摆落地。

② 正脚背踢凌空球

踢空中球时,支撑脚的选位要稍远,以踢球腿能顺利踢摆发力为原则,并可根据来球角度或击球目的选用抽击、弹击或摆击等方法。

正脚背侧面踢凌空球时,支撑脚踏在球的侧方25~30厘米处,膝关节微屈,足尖指向出球方向,身体稍倒向支撑脚一侧,踢球时大腿带动小腿积极前摆,当膝关节摆到接近球内侧垂直方向时,小腿加速前摆,同时足尖稍外转,脚面绷直,脚趾扣紧,足尖指向斜下方,以脚背正面踢球的后中部。踢球后,踢球腿随球继续前摆。

③ 脚背内侧踢球

踢定位球时,斜线助跑,助跑方向与出球方向约成 45° ,支撑脚外侧积极着地,踏在(以右脚踢球为例,下同)球的右侧方25~30厘米处,膝关节微屈,足尖指向出球方向,身体稍向支撑脚一侧倾斜并转向出球方向,大腿带动小腿积极前摆,当膝关节摆到接近球内侧垂直方向时,小腿加速前摆,同时足尖稍外转,脚面绷直,脚趾扣紧,足尖指向斜下方,以脚背内侧击球的后中部。踢球后,踢球腿随球继续前摆,两臂随踢球动作自然摆动。

④ 脚内侧停球

看准来球,支撑脚维持身体平衡,停球脚前迎,以脚内侧对准来球方向,在脚与球接触前的刹那开始后撤,用脚内侧接触球将球停在体前。

⑤ 挺胸式胸部停球

身体正对来球,两脚前后开立,两膝微屈,上体后仰,重心落在两脚之间,下颌微收,两臂自然张开,微收腹,当球运行到胸部接触的刹那,两脚蹬地稍上挺,同时展腹,挺胸的动作托住球的下部,使球触胸后向前上方弹起,改变运行方向然后落于体前。

(3) 教学重点

踢球技术教学重点是支撑脚的位置、脚触球的部位、踢摆发力。停球的重点是要把握对来球力量的判断与缓冲动作的质量。

(4) 教与学提示

踢球是足球技术中应用最广泛，主要用于传球和射门。在踢球方法中，以脚背踢球和脚内侧踢球最为常用，在教学中应抓好这两类踢法的教学。脚背踢球应以脚背正面踢球为主，其在准确性和力量上都比较易于学习和掌握，应使学生较好地掌握这项基本技术，以便为进一步学习其他几种踢法打下良好的动作技术基础。

停球技术从一个方面反映了人对球的控制能力，是一项很重要的基本技术。脚内侧部位与球接触面较大，便于做迎撤动作，是使用次数较多的部位，应让学生重点掌握。胸部是停大弧度空中球的理想部位，也应在掌握脚内侧停球的基础上，使学生较熟练地掌握。停球效果的好坏直接影响下一个动作能否顺利完成。在停球教学时，应引导学生养成在积极跑动中接控球的意识和习惯。

下面介绍一些教与学的方法和手段，供参考。

①踢球

- 原地和上一步踢球模仿练习。体会支撑脚的位置、摆腿的方向、正确的脚型。
- 助跑踢球的模仿练习，主要体会助跑的方向，摆腿的路线、方法及两腿的配合。
- 原地轻触实心球练习，体会脚触球的部位。
- 两人或多人，相距 8~10 米，互相踢球练习。
- 两人或多人，相距 15~20 米，中间拉一皮筋，要求踢出的球从皮筋上方越过。
- 距球门 15~20 米踢定位球练习，要求踢球力量大，方向准确。
- 在罚球弧附近分组进行射门练习，一组在门后捡球，看哪组进球总数多。
- 在跑动中做踢球练习。

②停球

- 原地模仿练习，体会各种停球的动作方法和要领。
- 自抛自停凌空球。
- 互抛互停空中球：两人一球，相距 8~10 米，一人用手抛地滚球、空中球，另一人练习移动停球练习。
- 两人相距 15 米，一人用脚内侧、脚背内侧传地滚或空中球给对方，另一人用各种方法将球停住，两人互相反复练习。
- 两组相距 15 米，一组第一人用脚内侧将球传给对方，然后跑回队尾；另一组第一人用脚内侧将球停住后再用脚内侧回传，两组依次轮流练习。
- 每人一球对墙做踢球练习，将弹回的球用各种方法将球停住。

(5) 易犯错误与纠正方法

①正脚背踢球

易犯错误：支撑脚选位不当，影响摆踢发力和击球效果；击球刹那，脚型不稳，脚趾尖上挑，影响出球力量和方向；踢球腿摆踢路线不直，出球方向不正。

纠正方法：要根据来球的情况和出球的目的，合理确定支撑脚的位置；整个击球过程要保持脚背绷紧，脚跟提起，脚尖下指的脚型；前摆击球时，要求膝关节向目标方向顶送，以保证作用力的目标方向。

②脚背内侧踢球

易犯错误：支撑脚选位不当，脚趾没对准出球方向，影响摆踢动作的完成；击球刹那，膝不向前顶送，而是顺势内拐，导致出球侧内旋；踢球腿后摆动作紧张，影响前摆速度，击球发力不足；支撑脚落位偏后，上体放松后仰，出球偏高乏力。

纠正方法：要求助跑的最后一步支撑脚脚趾要转对出球方向；踢球前摆时，膝关节要向出球方向自然顶送，以保证作用力的目标方向；要求后摆动作自然放松，确保前摆动作能加力加速；上体保持适度的向前倾压，可防止出球偏高和加大击球的作用力。

③脚内侧停空中球

易犯错误：触球时，停球脚的踝关节过于紧张，不利于缓冲，球停得离身体过远；判断不好，举腿过早。

纠正方法：讲清动作要领并反复做后撤缓冲的模仿练习，强调踝关节放松。

④挺胸式胸部停球

易犯错误：停球时，球在空中的位置选择不准，未能用正确部位接触球；收胸停球时，收胸和收腹过晚，未能缓冲来球力量；没有收下颚。

纠正方法：停球动作着重解决停球部位与球的位置关系和动作完成的方法。判断选位不正确时，应从简化练习条件，距离适当缩短，力量适当减轻，弧度适当减小，落点可适当靠近些等。

2. 头顶球和掷界外球

(1) 教学要求

顶球技术一般应从如何正确运用额骨正面去完成击球动作开始，在此基础上学习掌握顶球技术动作方法，逐步向传球、射门、抢断和争顶方向过渡和发展。教学顺序的具体安排应当从教学和动作难易程序考虑进行。从运用顶球部位考虑应按前额正面、前额侧面的顺序进行；从顶球时人处的状态考虑，应按原地、跑动、原地双脚起跳和跑动单脚起跳的顺序进行；从出球方向考虑，应按向前、向侧、向后的顺序进行。

掷界外球教学时，教师应结合有关规则规定向学生讲授掷界外球技术，加深学生的理解。教学中，教师要强调动作的稳定性和准确性，达到比赛中战术的需要。

(2) 动作要点

①前额正面头顶球技术

原地向前顶球时，正对来球，两脚开立两膝微屈。顶球时，用力蹬地，收腹，上体由后向前快速摆动，借助腰腹及颈部力量，用前额顶击球的后中部，击球瞬间，颈部收紧。

②掷界外球

身体面对出球方向，两脚前后开立，屈膝，上体后仰成背弓，两手自然张开，拇指相对，持球的侧后部，将球屈肘置于头后。掷球时，后脚用力蹬地，两腿迅速伸直，依次进行摆体收腹、挥臂、甩腕，迅速有力地将球掷向预定目标。掷界外球要求从蹬地开始发力，由下至上协调连续地将球掷出。

(3) 教学重点

头顶球技术的教学重点是顶球的时机和头触球的部位。掷界外球的教学重点是按规则要求完成掷球动作；全身协调用力。

(4) 教与学提示

学生在初学顶球时，一般都有恐惧心理。闭眼、缩脖，不敢主动迎球，甚至低头等球落头上。因此，在开始学练时，可以采取固定球练习到互抛互顶练习的方法，让学生体会用力顺序、触球点和时机，再过渡到移动中的练习。练习前要做好头颈部的准备活动，以防受伤。

掷界外球的练习要与其他技术的练习相结合，可以采用两人或多人互相掷球，个人或多人掷远、掷准比赛等方式，激发兴趣，调动学生的积极性。教学时，要抓好原地掷球技术，可以采用实心球做掷球练习，以提高掷球的质量。

①头顶球

- 教师讲解示范。
- 学生原地无球模仿跳起头顶球练习。
- 原地顶吊球或经同伴手托举的球，也可进行自抛自顶练习。主要体会摆体和甩头的用力动作。
- 两人一组，相距4~6米，互抛互顶。主要体会头部触球的正确部位，并做到移动选位，迎击顶球。
- 三人一组，站成三角形。一人抛，一人顶，一人接，反复练习。
- 头顶传球练习。8~10人一组，围成半径5~6米的圆圈。中间人持球按顺时针或逆时针方向向圆圈上的人抛球，规定顶球人用前额侧面将球顶传给其他人，反复进行。顶球失败者替换抛球人。
- 头顶球射门练习。学生站在罚球区的一侧，跑动中顶教师从另一侧抛来的球射门。
- 三人以上的合作学习。
- 限制击球动作的教学比赛。

②掷界外球

- 教师讲解示范。
- 学生原地无球模仿练习。
- 两人一组相距5~7米进行互掷球练习，重点体会用力顺序及方法，逐渐提高动作的协调性和连续性。

● 两人一组相距 15~20 米进行互掷球练习,重点解决在不违例的情况下,提高掷球远度的问题。

● 两人一球,一人掷界外球,另一人接球。

● 加防守人的掷界外球练习。

● 掷准练习游戏。两人或多人一组,在场内放置目标,看谁掷得准。

(5) 易犯错误与纠正方法

① 头顶球

易犯错误:上体不后仰,只用头侧摆动,顶球无力;顶球过早或过晚;顶球时闭眼,缩脖,不敢主动迎球;击球时机把握不好。蹬地摆体与甩头动作配合不协调。

纠正方法:多做顶吊球、顶抛球练习。反复进行徒手的模仿练习,体会上下肢与身体的配合发力;先做原地顶悬吊球练习,然后做一抛一顶练习,反复体会顶球用力时机;反复练习顶悬吊球,要求颈部收紧,目迎目送球;先做助跑顶悬吊球,然后做助跑顶高抛球练习,反复体会顶球时机,要求对球的运行路线判断准确。

② 掷界外球

易犯错误:上下肢不能协调发力;近距离掷球时,易出现动作不连续而造成违例;远距离掷球时,易出现两臂不均匀而形成单臂掷球或者单脚离地的错误动作;掷出的球弧度不好。

纠正方法:教师讲解示范规范动作,多练习徒手掷球动作;放慢练习时的动作速度,重点体会掷球的用力顺序;增加发展上下肢、腰腹力量和协调性的练习;在练习中调整好球出手的角度和球出手的时机。

3. 运球与过人

(1) 教学要求

运球是用脚连续控制球的技术,在比赛中运用合理可以争取到以多打少的机会。但是,在教学中一定让学生认识到传球推进比运球推进快,不能为了运球而运球,因为盲目运球而贻误了战机。

运球技术多样,但无论哪种运球,均应做到跑动自然,上体稍前倾,重心要降低,跑动步子也偏小。要用脚推或拨的运球动作,主要靠脚腕的屈伸动作触球。

(2) 动作要点

① 脚背正面运球

脚背正面运球动作的特点是直线推拨,速度快,但路线单一,运进时前方需有较大的纵深距离。

动作方法:自然跑动,步幅稍小,上体稍前倾,两臂协调摆动,运球腿屈膝提起前摆,脚背绷紧,脚跟提起,脚趾下指,用脚背正面推拨球后自然落步。

② 脚背外侧运球

脚背外侧运球动作的特点是灵活性、可变性强,可做直线、弧线和向外变向运球,易于控制运球方向和发挥运球速度,并便于对球进行保护。

动作方法：直线运球时，自然跑动，步幅偏小，上体稍前倾，两臂协调摆动。运球脚屈膝提起前摆，脚趾稍内转斜下指，摆至球体上方时，用脚背外侧推拨球的后中部，重心随球跟进。曲线运球时，触球作用力方向应偏离球心，使球呈弧线运行。变向运球时，应根据变向角度的大小，调整支撑脚的位置、触球部位及运球脚用力方向，以保证蹬摆用力与推拨触球动作协调一致。

③脚背内侧运球

脚背内侧运球的动作特点是控球稳，运球速度较慢，适用于掩护性运球或运球变向。

动作方法：自然跑动，步幅稍小，上体略前倾并向球侧稍转，两臂协调摆动。运球腿屈膝提起，脚尖稍外转，前摆用脚背内侧部位向侧前推拨。

④运球过人

运球过人的技术方法多种多样，但都是利用各种运球和假动作的有机结合，通过速度和方向的变化，达到突破对手的目的，具体形式有：强行突破、运球假动作突破、快速拉、扣、拨球突破、快速运球突破以及人球分过突破等等。

(3) 教学重点

运球脚的推拨动作、脚触球的部位、用力的大小和上下肢的协调配合。

(4) 教与学提示

运球技术动作连贯，方向、速度变化较多，经常是与过人技巧相结合。在教学中，要使学生明确各种运球技术运用的条件，尤其要强调学生树立“能传不运”的思想，并同各种熟悉球性、游戏和教学比赛结合起来，提高学练的实效性。

①在慢跑中用单脚或双脚交替运球，体会推拨球的动作。

②学生自由组成两队，对面站在篮球场端线处，第一人运球至对面端线，将球交给对面第一人，依次进行直线运球练习。

③学生成一路纵队，第一人运球绕过标杆后往回运，将球交给第二人后，排到队尾，依次进行练习。

④学生成一路纵队，第一人向前运球，分别绕过前方5~6个实心球再往回运球，用同样方法绕过实心球后交给下一人，依次进行曲线运球练习。

⑤一列横队，每人一球，按教师或同伴口令或手势做变向运球。

⑥两人一球，一人用脚内侧运球，另一人在一侧消极抢球，运球人侧身掩护运球。

⑦两人一球做一过一练习，运球者做变向运球，防守者消极堵截。

⑧一组在圈内运球，另一组在圈内站立或走动，要求运球人尽量躲闪开走动的人，练习运球中的躲闪能力。

⑨学生直线运球，教师手持数个号码牌迎面站立，不时向学生变换举牌，要求学生及时报出牌上数字。

⑩运球绕杆接力与运球比赛。

(5) 易犯错误与纠正方法

①脚背正面或外侧运球

易犯错误：运球脚直腿前摆，难以控制推拨力量；脚触球部位不准确；身体重心偏高或坐后，导致人球分离。

纠正方法：强调运球脚屈膝提起后自然下放推拨球，慢跑中运球体会；反复利用实心球体会、改进动作；多做徒手模仿的练习，运球过程中要保持躯体稍前倾，重心略下沉的状态；

②脚背内侧运球

易犯错误：身体重心过高或侧倾不够，影响运球变向；推拨球动作不稳定，影响控球效果。

纠正方法：运球过程中，要保持重心稍下沉、躯体略侧倾的状态；推拨球动作的相对稳定，才能有效地控制推拨球力量与方向。

③拨球过人

易犯错误：拨球部位不正确，拨球方向控制不好；动作脱节不连贯。

纠正方法：教师讲解动作要领，强调脚型，找好击球点，掌握好用力的方向，放慢运球速度的情况下，反复练习推拨球。按照蹬、摆、推拨的顺序发力，反复练习。

4. 拦截球

(1) 教学要求

拦截球技术是由选位、判断拦截动作、合理冲撞和衔接动作等环节组成。每个组成部分都包含很强的战术因素。拦截球技术动作包括截球和抢球。在教学中应与其他技术教学结合起来进行。

(2) 动作要点

①正面跨步抢球

正面抢球是对手运球从正面而来时所采用的方法，两脚前后开立，膝微屈，身体重心下降并落在两脚间，面向对手；当球即将着地或刚着地时，支撑脚立即用力蹬地，抢球脚以脚内侧对正球并屈膝向球跨出，挡住球的正面；支撑脚立即前跨，上体前倾保持身体平衡，把球控制住。

②侧面合理冲撞抢球

侧面合理冲撞抢球是与对手并肩跑动时，身体重心稍下降，同对方接触的臂要紧贴身体，当对方靠近自己一侧的脚离地时，用肘关节以上部位，冲撞对方相应部位，使对方向外侧倒斜而暂时失去身体平衡，乘机将球抢过来。

③铲球

正面铲球：移动接近控球者，膝关节微屈，重心下降，当控球者触球脚触球后尚未落地时，抢球者双脚沿地面向球滑铲，随即用手扶地做向一侧的翻滚，并尽快起身。

异侧脚铲球：当双方都不能用正常的动作触球时（指跑动中），防守者应根据与球的距离，同侧脚用力蹬地使身体跃出，异侧脚向前沿地面对球滑出，脚底将球铲出，然后小腿外侧、大腿外侧、手依此着地。或铲出球后身体向铲球腿一侧翻转，手撑地后立即起

身,使身体恢复到与下一动作衔接的状态和位置。

同侧脚铲球:防守者在跑动中根据双方离球的距离做出判断,与对手不能立即触球时,用异侧脚用力蹬地,使身体向前方跃出,同侧脚沿地面向前滑出的同时向外摆踢(脚踝应有向外的动作),用脚背外侧将球踢出。也可用脚尖将球捅出,接着向对手一侧翻转,手撑地迅速恢复到下一个动作所需要的位置。在激烈的比赛中,由于铲球可以更大限度地争取时间和扩大控制面而被广泛地运用到踢球、接球、运球、抢球技术中去,这项技术应引起高度的重视。

(3) 教学重点

让学生明确选择恰当的位置、准确判断、抢截动作、合理冲撞和衔接动作等环节,有一定的战术意图。

(4) 教与学提示

抢截球是防守的积极有效手段。在教学和练习中,要先向学生进行教育,特别要强调侧面抢截球时的冲撞要合理,不要抬脚过高抢球,以免发生伤害事故。要坚决制止胡踢乱抢和违反规则的动作方法,尤其是铲球,要强化学生“铲球不是铲人,铲人是犯规”的思想意识。

①两人一球,用脚内侧做抢球的模仿练习。方法是一人做脚内侧模仿运球动作,一人跨步做脚内侧抢球,还可以结合触球后的提拉动作。

②两人一球相对站立,相距3~4米将球放在中间,听信号后,两人同时上前伸脚拼抢。

④两人一球,相距6~8米,一人向前运球,另一人上去做跨步抢球。

将学生分成两组,分别站在中国圈的两侧,教师站在中国圈内向球门方向踢各种球,两组第一人快速起动追抢,抢到球者做控球运球等,没抢到球的人设法将球从另外一个人脚下抢下来,直至完成射门结束。

⑤二对二,三对三,五对五的盯人抢截比赛,每次都记录抢截成功的次数。

(5) 易犯错误与纠正方法

易犯错误:

①身体重心不能及时移向抢球脚上和抢球脚的踝关节不够紧张,抢球无力而徒劳。

②支撑脚没有迅速跟上,影响衔接下一个动作。

③抢球的时机掌握得不好,出脚稍早或稍晚而抢球失败。

④抢球脚抬得过高,造成犯规。

⑤冲撞时用手或肘、肩推对手造成犯规。

⑥不是在对手靠近自己一侧的脚落地时进行冲撞,因而没有效果。

⑦不是侧后方或侧方铲球,而是从正后方铲球,容易伤害对手和犯规。

⑧动作不连贯,容易摔伤自己和影响迅速衔接下一个动作。

纠正方法:

①反复进行无球模仿练习,注意身体和四肢的协调配合。

②从弱对抗到强对抗进行练习,体会抢球时机和发力的方法。

(二) 足球战术

1. 足球局部进攻配合(二过一配合)

(1) 教学要求

比赛中在任何地区、任何位置都可以运用“二过一”摆脱抢截或突破防守,它是通过队员传切配合,在局部地区以多打少的基础战术配合。局部配合应安排在技术教学之后,整体战术之前进行。

(2) 配合要点

①二过一配合的传球脚法以脚内侧居多,因为二过一配合一般都是近距离传球,脚内侧出球准确、平稳。

②踢墙式二过一的“墙”不是原地静止的,而是在快速跑动中调整位置,迅速传球。

③二过一配合的意图不可提前暴露。

④如果是突破最后一名防守队员时,应注意避免越位。

⑤第二传的时机是二过一成功的关键,既要了解同伴跑速和位置,又要考虑防守的位置和动向。

⑥回传反切二过一配合要考虑纵身距离。传球队员和反切队员尽量不在同一纵轴线上跑动。

⑦比赛中出现“二过一”配合的时机是短暂的,应该是发现时机就果断地进行配合。

(3) 教学重点

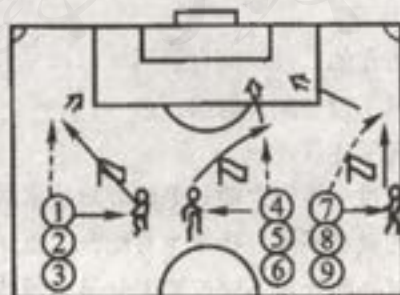
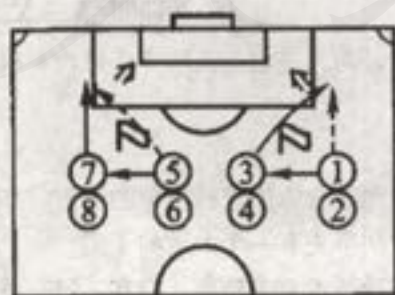
两人配合的时机与战术中技术的运用。

(4) 教与学提示

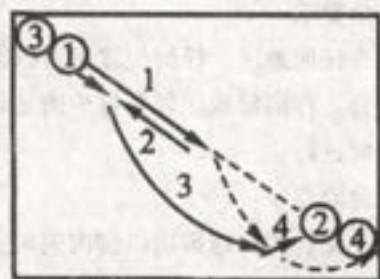
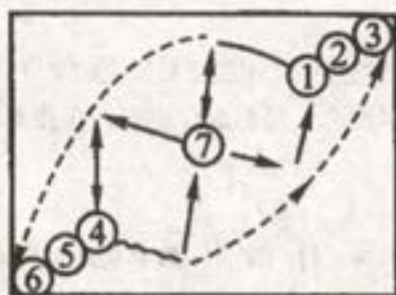
局部进攻配合是全队进攻战术配合的基础。在教学和练习中,要反复练习,培养和提高学生的战术意识和与同伴配合的意识,不断提高战术水平。

①固定防守(标杆)二过一战术配合练习:每组8~10人,分成两队,相距10米左右,两人为一组,进行二过一配合练习。

②固定第二传球者二过一配合练习:全队分成若干组,每组固定一个第二传球者,每组同时练习一种战术配合,也可分别练习某一种战术配合,并结合射门进行练习。

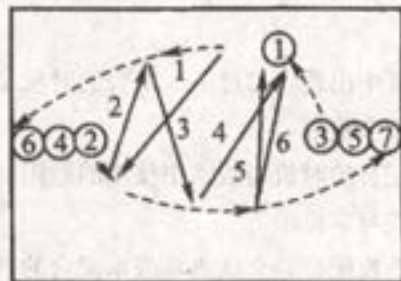
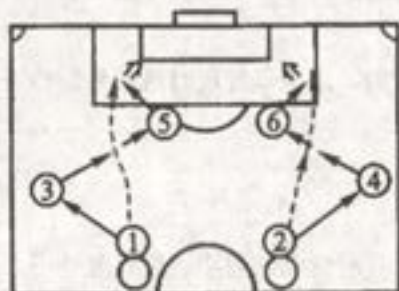


③固定第二传球者往返二过一配合练习：每组7人，再分两小组每组3人，相距30米，成纵队面对面站立，中间一人为固定传球者，①运球传给⑦，⑦直接传给①，①得球传给④，④按①的方法进行练习。



④回传反切直插二过一配合练习：分两组，每组2人，成纵队面对面站立，相距20米左右，②向回扯动接①的传球，得球回传给①后，快速反切接①传球后传给④，跑到④身后，④得球后与①做回传反切二过一配合练习。

⑤连续二过一配合练习。每组8~10人，再分两小组，相距30米左右成纵队面对面站立。①运球，②迎球接应，①传给②，②横传给①做二过一配合，②运球，③迎球接应，②传给③，③横传给②做二过一配合，依次反复练习。



⑥连续二过一配合射门练习：每组7~10人，有两人固定（或轮流）做传球者。①和②分别传给③和④，③和④直接传给①和②，①和②接球变向，再传给⑤和⑥，⑤和⑥传给①和②，①和②直接射门或运球射门。



⑦有防守的二过一配合射门练习：三人一组，两人进攻一人防守，进攻者根据防守者的位置练习二过一配合射门。

(5) 教学建议

①在二过一练习之前，老师要对战术的目的和配合方法进行简单的讲解，如果能够配合多媒体的教学手段，让学生对配合的思路和方法事先有一个大致的了解。

②二过一配合对不同位置上队员的传球和跑动技术要求较高，应在二过一练习之前打好基础。

③在练习二过一战术配合时,教师应对各个战术环节完成方法用简明的语言随时提醒学生,如“传球”“快插”等。

④练习要循序渐进。从传球练习到对抗练习,从消极对抗到积极对抗,从慢速配合到快速配合,从单个配合到连续配合,从无射门到有射门,逐步提高要求。

2. 足球整体进攻战术

整体进攻战术的方法主要有:快速反击、边路、中路、转移、破密集防守进攻等。

(1) 边路进攻

是指在对方半场两侧地区发展的进攻。

边路进攻一般是围绕边锋进行的配合方法,因此边锋的速度要快,个人突破能力强,传球技术也要突出。其方法是由守转攻时,获球队员可将球传给边路上的队员,从边路发起进攻,经过局部配合突破后,一般采用下底传中方法,将球传到中央,由其他队员包抄射门。

(2) 中路进攻

中间地带正对着球门,一旦突破防线,能直接威胁球门,射门角度也大。因此,中路进攻威胁性较大。中路进攻时,必须要求两边锋拉开,借以牵制对方的两个后卫,诱使对方中间区域闪出较大的空隙,为中路进攻创造有利条件。

3. 足球整体防守战术

整体防守战术方法主要有区域防守、人盯人防守和综合防守。

综合防守是指人盯人与区域防守相结合的防守方法。

由于区域防守和人盯人防守各有优缺点,因此为了克服人盯人防守和区域防守的弱点,目前在比赛中普遍采用综合防守的方法。

综合防守的基本原则是:

(1) 对控球队员与周围的进攻队员采取盯人防守,距球远的防守队员采取区域防守。

(2) 进攻队员距离球门越近越紧逼盯人,特别是对罚球区附近和插上与切入的队员要紧逼盯人。反之,在对方半场可采用区域防守。

(3) 对特别有威胁的进攻队员要由专人盯防。

(4) 一名中后卫在后卫线的后面进行区域防守。

(三) 规则简介

1. 比赛场地

比赛场地必须是长方形(见教科书图),边线的长度必须长于球门线的长度。比赛场地是用线来标明的,这些线作为场内各个区域的边界线应包含在各个区域之内。

2. 比赛用球

比赛用球应为圆形,它的外壳应用皮革或其他许可的材料制成,在它的结构中不得使用可能伤害运动员的材料。

球的圆周不得大于71厘米或小于68厘米。球的重量,在比赛开始时不得大于453克或小于396克。充气后其压力应相当于0.6~1.1个大气压力(海平面上)。在比赛进行

中, 未经裁判员许可, 不得更换比赛用球。

3. 比赛时间

比赛时间应分为两个相等的半场, 每半场 45 分钟, 特殊情况双方同意另定除外, 并按下列规定执行。任何改变比赛时间的协议 (如因光线不足每半场减少到 40 分钟) 必须在比赛开始之前制定, 并要符合竞赛规程。

(1) 在每半场中由于替补、处理伤员延误的时间及其他原因损失的时间均应补足, 这段时间的多少由裁判员决定。

(2) 在每半场时间终了时或全场比赛结束后, 如执行罚点球, 则应延长时间至罚完为止。

除经裁判员同意外, 上下半场之间的休息时间不得超过 15 分钟。

4. 队员人数及服装要求

(1) 一场比赛应有两队参加, 每队上场队员不得多于 11 名, 其中必须有 1 名为守门员。

(2) 上场队员必需的装备是: 运动上衣、短裤、护袜、护腿板和足球鞋。上场队员不得穿戴可能危及其他运动员的任何物件。

(3) 护腿板必须由护袜全部包住, 而且应是由适当的材料制成 (橡胶、塑料、聚胺脂或其他类似的材料)。

(4) 守门员的服装颜色必须有别于其他上场队员和裁判员。

(5) 未经裁判员同意, 任何队员不得上场或下场。

5. 犯规

(1) 直接任意球

裁判员认为, 如果队员草率地、鲁莽地或使用过分的力量违反下列六种犯规中的任何一种, 将判给对方踢直接任意球:

1. 踢或企图踢对方队员;
2. 绊摔或企图绊摔对方队员;
3. 跳向对方队员;
4. 冲撞对方队员;
5. 打或企图打对方队员;
6. 推对方队员。

如果队员违反下列四种犯规中的任何一种, 也判给对方踢直接任意球:

1. 为了得到对球的控制而抢截对方队员时, 于触球前触及对方队员;
2. 拉扯对方队员;
3. 向对方队员吐唾沫;
4. 故意手球 (不包括守门员在本方罚球区内)。

在比赛进行中无论球在什么位置, 如果队员在本方罚球区内违反了上述十种犯规中的

任何一种，应被判罚点球。

(2) 间接任意球

如果守门员在本方罚球区内违反下列四种犯规中的任何一种，将判给对方踢间接任意球：

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

裁判员认为，队员在出现下列情况时，也将判给对方踢间接任意球：

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

在犯规发生地点踢间接任意球。

(3) 可警告的犯规（黄牌）

如果队员违反下列七种犯规中的任何一种，将被警告并出示黄牌：

1. 犯有非体育道德行为；
2. 以语言或行动表示异议；
3. 持续违反规则；
4. 延误比赛重新开始；
5. 当以角球或任意球重新开始比赛时，不退出规定的距离；
6. 未得到裁判员许可进入或重新进入比赛场地；
7. 未得到裁判员许可故意离开比赛场地。

(4) 罚令出场的犯规（红牌）

如果队员违反下列七种犯规中的任何一种，将被罚令出场并出示红牌，被罚令出场的队员必须立即离开比赛场地附近和技术区域内：

1. 严重犯规；
2. 暴力行为；
3. 向对方或其他任何人吐唾沫；
4. 用故意手球破坏对方的进球或明显的进球得分机会（不包括守门员在本方罚球区内）；
5. 用可判为任意球或点球的犯规破坏对方本方球门移动着的明显的进球得分机会；
6. 使用无礼的、侮辱的或辱骂性的语言及动作；
7. 在同一场比赛中得到第二次警告。

6. 越位

凡进攻队员较球更接近于对方球门线者，即为处于越位位置。下列情况除外：

- (1) 该队员在本方半场内；

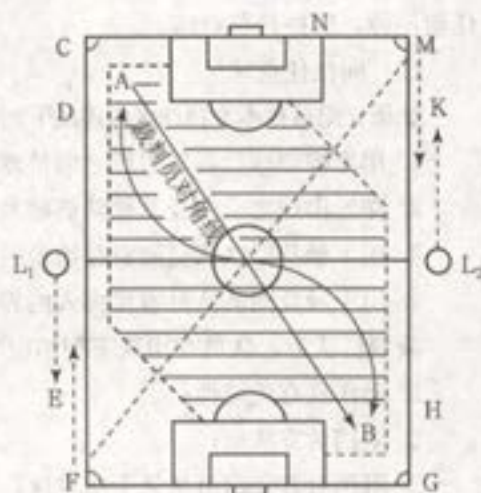
(2) 至少有对方队员两人比该队员更接近于对方的球门线。

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

- (1) 干扰比赛或干扰对方；
- (2) 企图从越位位置获得利益。

下列情况，队员不应被判为越位：

- (1) 队员仅仅处在越位位置；
- (2) 队员直接接得球门球、角球或界外掷球。



(二) 裁判方法简介

1. 对角线裁判制

对角线裁判制就是裁判员基本上沿球场的对角线跑动，两名助理裁判员也沿各自半场相对角的两侧边线跑动，裁判员同助理裁判员跑动的位置保持相对的角度（见图）。



2. 裁判员与助理裁判员的配合

(1) 足球比赛时，执行规则，进行判罚，解决争端，控制赛场都以裁判员为主。裁判员的决定为最终决定。助理裁判员的职责由裁判员决定。一般助理裁判员重点协助裁判员观察越位和临近的或者裁判员背后的犯规以及指示角球、球门球、球出界等。

(2) 观察球出界是助理裁判员的重要职责之一。但球离助理裁判员较远的边线或端线出界时，裁判员看得清楚，可自行判决。

(3) 助理裁判员要同倒数第二个防守队员保持水平,当攻方队员踢或触球的一刹那,攻方有队员处于越位位置,应及时举旗,并要坚持到裁判员看到旗示或球已不在攻方控制为止。裁判员要注意助理裁判员举旗,以免漏旗。

(4) 球进门的刹那间,裁判员和助理裁判员都要细致观察。当裁判员指示进球得分时,助理裁判员应迅速跑向中线方向回到应站的位置。

(5) 当一方开球、踢角球、踢球门球、罚任意球、罚点球或掷界外球时,裁判员和助理裁判员要选择相应的位置(见图)。

(6) 裁判员负责记录比赛成绩和比赛时间,但助理裁判员可以在比赛即将结束前3~5分钟内暗示裁判员比赛进展的时间。

四、评价标准与建议

(一) 评价标准

1. 技能评价标准(参考)

(1) 运球绕过障碍物射门:运球绕过3个间距为1米的障碍物后,在点球点射门。每人3次。

技能的评价包括达标和技评两部分,每个项目的成绩=(技评+达标)/2

等级	优秀 (85~100)	良好 (75~84)	及格 (60~74)	不及格 (59 以下)
达标标准	3 次	2 次	1 次	0
技评标准	动作连贯协调,运球速度快,射门准确有力	动作不够连贯,运球速度较快,射门准确	基本完成,但动作不连贯,射门不够准确	动作不协调,教法不准,未射门进球

(2) 传接地滚球:两人一组,分别站在相距10米的线后。其中一队员动球开始计时,测30秒传接球次数(任何一名队员触球均为一次),计成功次数。要求线后接球,接球后再传球。

等级	优秀 (85~100)	良好 (75~84)	及格 (60~74)	不及格 (59 以下)
达标标准	16 次(男) 14 次(女)	14 次(男) 12 次(女)	12 次(男) 10 次(女)	11 次以下(男) 9 次以下(女)
技评标准	能主动迎接球,动作协调,部位正确,球有一定的速度,控制球能力强	动作正确,较协调,球速一般,控制球能力较强	部位基本正确,动作基本协调,球速较慢	触球部位不正确,动作不协调,控制球能力差

2. 学习态度评价内容

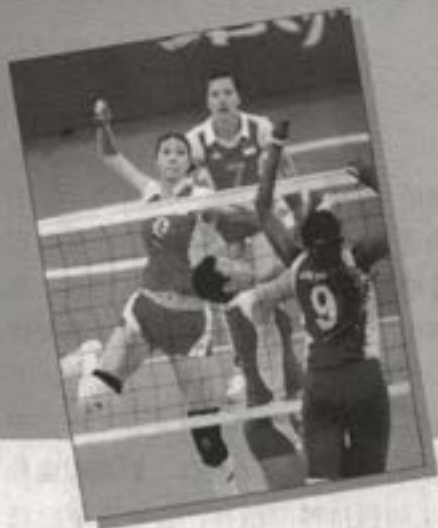
- (1) 课堂表现：足球学习中是否积极认真、刻苦努力。
- (2) 出勤情况：是否自觉遵守课堂常规和保持高出勤率。
- (3) 进步幅度：掌握动作技术的程度及进步幅度。

(二) 评价建议

1. 教学评价的方式应将学生的自评、互评与教师的评价结合起来，以教师评价为主，自评、互评为辅。

2. 要强调对反映学生学习态度的行为表现进行评价，要充分考虑学生在体能方面的个体差异和进步的幅度，因人制宜，区别对待，将过程评价与终结评价结合起来，激励学生积极参与足球学习的热情。

3. 建议教师在进行足球教学的评价时，将技能评价占总成绩的70%，学习态度的评价占总成绩的30%。具体的评价的内容和评价标准，教师可以根据学校和学生的具体情况来灵活确定，但要充分体现评价对学生的激励作用。



第十章 排球

排球运动是由参加运动的人,以身体的任何部位(手、手臂为主)在空中击球,使球不落地,既可以隔网进行集体的攻防对抗性的比赛,也可以不设球网相互进行击球游戏的一种体育运动项目。排球运动以其形式的多样性、激烈的对抗性、轻松的娱乐性和高雅的休闲性,从最初的中老年人的娱乐性游戏活动,成为男女老少喜爱的体育项目。

一、排球教学概述

1895年,美国马萨诸塞州(旧称麻省)霍利约克市一位基督教青年干事威廉·基·摩根发明了排球游戏,其目的是寻求一种运动量适当,又富于趣味性,男女老少都能参加的室内娱乐性项目。最初人们在篮球场上挂起网子,用篮球的内胆用手隔网拍来拍去而且不使球落到地下。起初人们把这个新运动项目称为“小网子”(Mintonette)。这种游戏很快被人们接受并得到了普及,后来取名为排球(Volleyball),逐渐演变成两队各16人、12人、9人、6人隔网比赛的排球运动。

1905年,排球运动传入我国。最早在广州、香港等地的一些学校开展,后来组成球队进行校际比赛。1913~1914年间举行的远东运动会上,我国男子排球队曾经获得过5场比赛的冠军。但是,排球运动在我国的普及是新中国成立以后,随着6人制排球推广而在学校广泛开展起来。20世纪80年代中国女排“五连冠”的事迹和女排精神,极大地鼓舞了全国人民。在阔别世界冠军17年之后,中国女排在2003年世界杯排球赛上夺得冠军。2004年,中国女排发扬顽强拼搏的精神在雅典举行的第28届奥运会排球赛中再次问鼎。2008年北京奥运会上,中国男女排球队也取得了优异成绩。

经过一百多年的发展,排球运动的技战术得到了蓬勃发展。排球技、战术模式由单一模式逐渐向多元化发展;由重攻轻守逐渐向攻防兼备发展;由追求高度和力量逐渐向讲究技术和战术发展;由注重个人技巧逐渐向讲究集体配合发展。

(一) 排球运动的意义和价值

经常参加排球运动,对于正处于生长发育期的青少年学生来说,可以促进身体正常的生长发育,可以发展学生的速度、力量、耐力、灵敏、协调等身体素质,提高人体机能,

增进身体健康。

从某种意义上讲,排球是一项依靠判断决定行动的运动。比赛中球不能落地,又不能持球、连击。击球时间的短暂,击球空间的多变,决定了排球的高度技巧性。经常参加排球运动可以使动作灵活,反应迅速,增长弹跳力。排球比赛中攻防转换的节奏较快,来球多种多样,变化无常,比赛过程瞬息万变,对培养学生的判断能力、分析能力、应变能力有积极的促进作用。

排球运动是一项集体性很强的运动项目,比赛中除发球外,其他技术都是在集体的配合中进行的,各种巧妙的配合无不体现着高度的战术意识、队员之间的合作、默契程度和准确程度。因此,经常参加排球运动,有利于培养学生顽强拼搏的精神,公平竞争的思想,良好的心理素质,团结协作、密切配合的团队意识和相互交往的能力,对学生的生活和学习起到积极的促进作用。

排球运动对参加者的时间、空间感有较高的要求,参与者要在瞬间进行准确的判断并在快速移动中完成击球动作,经常参加排球运动,可以促进大脑的灵活性,对提高人体的反应速度和准确的判断力有较高的价值,对发展从事机械操作、驾驶和空间作业的人员的职业能力有良好的作用。

(二) 排球的教学特点

1. 排球技术的规范性和技巧性

排球的技术动作具有较高的规范性和技巧性,要求在瞬间完成技术动作和配合,完成动作时对身体姿势、用力时机、方向与大小、身体的协调配合等有非常精确的要求。这要求教师在排球教学中对所学动作的技术规格和实质有深刻的理解,能做出正确的动作示范和正确讲解动作要领,能根据具体动作设计有效的辅助练习,能及时发现和纠正学生的错误动作。

排球技术动作数量不算很多,但是要想熟练掌握发球、传球、垫球和扣球等技术动作却并非易事。因为如果动作规范性稍差,运用效果就大受影响,只有反复大量的练习才能掌握其技巧。这就要求在教学中要注意运用多种多样的练习方法和适合学生特点的练习形式,同时善于抓住核心环节,对垫球充分重视,使学生早些“入门”,通过各种有趣的练习来激发他们对排球运动的兴趣。

2. 排球练习的辅助性和协作性

排球对技术的规范性要求较高,特别是传球和扣球等技术环节相对比较复杂,所以在排球的教学过程中,辅助性的练习采用的很多。通过这些辅助练习,使学生体会击球点、击球部位和击球时机等要素,提高“球感”和对球的控制能力,才能提高排球教学的规范性和有效性。

排球运动对运动员的击球次数和击球动作有较高的要求。在排球比赛中,运动员通过精心、巧妙的配合在瞬息间完成攻防转换,队员之间的协助尤其重要,体现了严密的集体性。在排球的练习中,大多数也需要两人或者多人协作完成,所以排球对于学生的协作精神和配合意识的提高有着独特的价值。

3. 排球教学中游戏比赛的趣味性和灵活性

排球运动是深受人们喜爱的运动项目之一。作为竞技运动,一直是我国的优势项目,受到国人的巨大关注;作为健身项目,运动量比较容易控制,男女老幼都可以参与,具有很强的普及性。排球教学中各种游戏和比赛活动变化多端,可难可易,具有较强的趣味性和适应性,容易引起学生的喜爱。

正式的排球比赛规则比较复杂,但在同学们的游戏和比赛中完全可以灵活掌握,对网高、击球次数、动作技术的要求等可以有所变化。只要有利于学生掌握动作和从事排球运动,甚至对场地大小、参加人数、发球的方式也可以不受规则的限制。这种灵活性使得排球运动具有更广泛的普及型和适应性。

二、教材分析

(一) 教学目标分析

1. 知识技能目标的分析

通过教学,使学生了解排球运动文化,掌握排球基本理论知识、基本技术和简单战术,对排球运动有全面、系统的了解,并能在游戏和多种形式的排球比赛中初步运用所学技、战术,逐步提高基本技术的动作质量和综合运用所学各项基本技术的能力。使学生掌握排球运动的基本规则,提高欣赏排球比赛的能力。

2. 发展体能目标的分析

排球运动要求练习者具有快速的反应和身体移动,准确的判断和协调的动作,良好的弹跳能力和手臂动作的爆发力,这些特殊的要求对身体产生特殊的锻炼作用。因此,通过各种学习掌握排球动作技术的练习、游戏和教学比赛,要达到发展学生的速度、力量、弹跳、灵敏、协调等身体素质,提高反应速度和判断的准确性,增强身体机能,增进身体健康的目标。

3. 情意表现目标的分析

教学中应充分利用排球运动的特点,培养和激发学生积极参与排球运动的兴趣,使学生乐于参与,主动体验排球运动带来的乐趣。可以通过排球游戏和比赛等形式,发展和提高学生的判断分析能力、应变能力和合作交往的能力,使学生正确处理体育运动中竞争与合作的关系,培养学生自信、顽强、拼搏的精神和团队意识、集体主义,促进学生身心健康发展。

(二) 教学内容分析

1. 排球教学内容的结构特点

《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》规定排球为中等职业学校第一学年基础模块球类必选项目内容之一。

教材中排球部分的内容分为基本知识、基本技术、基本战术、基本规则、教学比赛、考试项目等几部分,主要的教材内容有正面双手垫球、侧面前手发球、基本规则、正面上手发球、正面双手传球、中一二战术和教学比赛。

以上教材内容具有动作简单、易学易练和突出排球运动核心技术的特点,动作难度和

数量与排球项目的教学时数基本吻合。教学内容中将基本规则融入技术教学之中,体现出理论与实践相结合的原则,不仅加深了对理论知识的理解,又有利于技战术内容的学习和掌握,达到理论知识的学习与技术水平的提高相互促进的目的。通过这些教学内容的学习之后,学生基本可以进行简单的排球游戏、练习和比赛。

2. 排球教学内容的编写思路

从教材中排球项目选编的内容来看,教材中这些内容的难度并不高,一些动作在学生进入中等职业学校之前,在义务教育阶段已经学习过。教材在实践内容上以学习、巩固排球的基本技术(垫球、发球、传球和比赛)为主,降低过分专业化的排球竞技比赛要求。教材在理论内容上对排球运动的起源与发展进行了阐述,适当介绍基本规则、基本战术和简单的教学比赛,并通过排球比赛使学生了解一些排球运动的比赛规则,丰富学生的排球运动文化知识。教材强调了学生技术的准确性、连续性,同时为培养学生的应用、思考、自练能力,教材中还介绍了一些排球游戏和练习自测的方法,如盲人发球、垫球游戏、传球比赛的练习以及练一练和测一测等小栏目。

(三) 单元教学计划样例

该排球单元教学计划是依据《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》对球类项目的教学内容要求,并根据设计的学年和学期制订的,供教师实施教学时参考。

排球单元教学计划(供参考)

排球单元教学计划(供参考)					
教学目标	1. 使学生了解排球运动基本理论知识,掌握基本技术和简单战术,并能初步运用所学技战术; 2. 发展学生的身体素质,培养和激发学生参与排球运动的兴趣,提高欣赏排球比赛的能力; 3. 培养学生自信、顽强、拼搏、合作的良好品质。				
课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅助教材
1	正面双手垫球	击球点、击球部位、协调用力	1. 初步掌握正面双手垫球技术; 2. 发展学生的速度、灵敏、协调等素质; 3. 培养学生勇敢、顽强、协作等良好品质	1. 原地与移动的徒手垫球练习; 2. 击固定球练习; 3. 垫抛球练习	1. 移动 2. 折返跑
2	正面双手垫球	击球点、击球部位、全身协调用力	1. 改进正面双手垫球技术; 2. 发展学生的移动、灵敏、协调等素质; 3. 培养学生积极、顽强、竞争、协作等良好品质	1. 自垫球练习; 2. 一抛一垫; 3. 对墙垫球; 4. 两人对垫球; 5. 垫球比赛,16人垫球比赛,从抛球开始,不限制击球次数,放宽动作要求	垫球游戏和比赛

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
3	侧面下手发球	抛球、击球	1. 初步掌握侧面下手发球技术; 2. 发展学生的力量、速度、灵敏、协调等素质; 3. 培养学生勇敢、顽强、合作的精神	1. 徒手模仿练习; 2. 抛球、引臂练习; 3. 击固定球练习; 4. 对墙发球; 5. 进攻线后发球过网; 6. 发球区发球过网	1. 背垫练习 2. 对墙发球
4	移动垫球	移动步法、击球点	1. 初步掌握移动垫球技术; 2. 发展学生的力量、速度、灵敏、协调等素质; 3. 培养学生认真、积极勇敢、协作的精神	1. 徒手移动垫球; 2. 移动自垫球; 3. 前后左右移动垫球; 4. 两人对垫球; 5. 4人迎面跑动垫球	1. 多人的跑动垫球 2. 下手发球
5	复习侧面下手发球、垫球	预判、移动、手臂对球的控制	1. 改进垫球技术, 巩固侧面下手发球技术; 2. 发展学生的力量、速度、灵敏、协调等素质; 3. 培养学生勇敢、顽强、合作的精神	1. 对垫球; 2. 对墙发球; 3. 不隔网的发球、接发球练习; 4. 隔网的接发球练习; 5. 垫球教学比赛	简单规则介绍
6	正面双手传球	传球手型	1. 初步掌握正面双手传球技术; 2. 发展学生的力量、灵敏、协调等素质; 3. 培养学生善思、勇敢、合作的精神	1. 原地徒手模仿; 2. 自抛球, 传球手型接球; 3. 传固定球练习; 4. 近距离对墙传球; 5. 自传球; 6. 传抛球; 7. 传垫球接力或对抗赛	传垫球游戏
7	正面双手传球	手型、击球点、用力	1. 改进正面双手传球技术; 2. 发展学生的力量、速度、灵敏、协调等素质; 3. 培养学生勇敢、顽强、合作的精神	1. 坐地上传抛球; 2. 自传球; 3. 传抛球; 4. 两人对传; 5. 教学比赛	教学比赛

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
8	垫球传球	击球点、手型、用力	1. 改进正面双手垫球和传球技术; 2. 发展学生的力量、速度、灵敏、协调等素质; 3. 培养学生勇敢、顽强、团结协作的精神	1. 对墙垫、传球; 2. 对垫球; 3. 自传一次,再传给同伴; 4. 对传球; 5. 教学比赛	教学比赛
9	正面上手发球	抛球、挥臂路线、击球	1. 初步掌握正面上手发球技术; 2. 发展学生的力量、速度、灵敏、协调等素质; 3. 培养学生勇敢、果断、顽强、竞争的精神	1. 徒手模仿练习; 2. 抛球、引臂练习; 3. 击固定球练习; 4. 对墙发球; 5. 进攻线后发球过网; 6. 发球区发球过网; 7. 发球比赛	发球对抗赛
10	复习发球、垫球、传球	手对球的控制、身体的协调配合	1. 巩固和提高发、垫、传球技术; 2. 发展学生的力量、速度、灵敏、协调等素质; 3. 培养学生判断思考、勇敢、顽强、竞争的精神	1. 两人垫、传球结合练习; 2. 不隔网的发、接、传球; 3. 半场接发球、传球	发、垫、传综合练习
11	中一二进攻战术	技术的运用、战术意识	1. 初步掌握中一二进攻战术; 2. 发展学生的身体素质,培养战术意识; 3. 培养学生判断思考、勇敢、顽强、竞争的精神	1. 徒手模仿中一二进攻战术的站位; 2. 结合球,简单条件下的练习; 3. 结合球,复杂条件下的练习; 6. 教学比赛条件下的练习	教学比赛
12	考试	垫球	检验技术掌握情况	达标与技评相结合	

三、教学方法建议

(一) 基本技术与游戏

1. 发球

(1) 教学要求

发球技术的种类较多,技术的难度差别较大。教学时应根据学生的实际情况来安排教

学的顺序。一般情况下,由于侧面下手发球的动作比较简单,易于掌握,发球时借助转体的力量击球,容易发力,发球失误较少,教师在进行发球技术教学时通常先教下手发球技术。然后,再进行正面上手发球的教学。

教师在进行发球的教学时,应首先讲清发球的作用、动作的要点,通过正确的示范,使学生建立正确的动作表象。教学中应加强抛球和挥臂路线的练习,强调抛球与迅速协调挥臂的配合。教师可以通过一些辅助练习,帮助学生掌握和理解技术的重、难点。发球练习开始阶段可以多进行近距离的发球,有助于学生形成正确的动作定型。由于发球练习比较枯燥,教师在教学中要不断变化练习方法,提供给学生较为丰富的练习方法,以提高学生接触球的次数,保证一定的发球练习时间;同时应针对学生的实际情况,提出具体的要求,把发球技术与接发球结合起来进行练习,还可以把发球与游戏结合起来,以提高练习的趣味性。

(2) 动作要点(以右手发球为例)

①侧面下手发球

左肩对网,两脚左右开立,与肩同宽,左手持球于腹前,两膝微屈。左手将球平稳抛于胸前,抛球的同时右臂摆至右侧后下方;利用右脚蹬地向左转体的力量,带动右臂向前上方摆动,在腹前用全掌、掌跟或虎口击球后下部;击球后,转向球网,顺势进场。

②正面上手发球

面对球网,两脚自然开立,左脚在前,左手持球于体前。将球平稳抛于右肩前上方,高度适中。抛球的同时,右臂抬起,屈肘后引,肘关节与肩平;上体稍右转。击球时,蹬地、转体收腹带动手臂向前上方鞭打挥动;在右肩前上方伸直手臂的最高点,全手掌饱满击球的后中下部;击球时手腕迅速主动推压,球呈上旋飞行。击球后,重心前移,迅速入场。

(3) 教学重、难点

发球动作技术的教学重点是抛球的平稳、挥臂击球的正确。教学难点是击球点、击球的部位和击球的手法。

(4) 教与学提示

教学中要善于启发学生进行探究学习。教学前应使学生了解发球的力学原理,明确正确的击球点,通过正误示范对比,引导学生探究发球的动作要点。引导学生加强抛球和挥臂路线的徒手练习,以帮助学生提高动作的准确性,并培养学生有意识控制球落点的能力。

①教师讲解发球作用,发球的动作方法,并示范动作。教师先做完整的动作示范,再分解示范抛球、挥臂和击球。示范时可以采用正面示范与侧面示范相结合的方法,加深学生的直观感受。

②学生原地徒手模仿侧面下手发球、正面上手发球的练习,体会发球的正确动作。

③抛球练习,要求掌心向上平稳抛球,抛球的位置和高度要固定。进行抛球和引臂结

合练习。

④击固定球练习。两人一组，一人持球于腹前或头上，另一人做挥臂击球的练习，体会挥臂动作、击球点、击球部位和手法。

⑤对墙发球或两人无网对发球。每人一球对墙发球或两人一组相距9米发球。要求击球正确，体会抛球与挥臂的协调配合，身体的协调发力。

⑥隔网发球，先近距离发球过网，再逐步过渡到发球区发球。要求体会完整的动作，对发球力量与弧度的控制。

⑦提高发球的准确性。在提高发球成功率的基础上，将场地划分为不同区域，采用发球至场地的规定区域、发球击打场地中的标志等练习或游戏来提高发球的准确性。

(5) 易犯错误与纠正方法

易犯错误：抛球不固定；击球点不正确；击球时全身发力不协调；挥臂路线不对，击球部位不准确。

纠正方法：教师讲解要领，反复练习抛球和发球的徒手动作，或者利用墙或网的适当高度做标识，练习抛球。教师提示蹬地、转体带臂；多作击固定球或对墙发球练习；要求同学之间互相观察发球动作，有利于改进动作。

2. 正面双手垫球

(1) 教学要求

正面双手垫球技术由于在初中已经学习过，因此对学生来说不是一项新的技术。在教学中应该首先讲清要点，讲明要求，启发、引导学生在原来基础上加深对动作的理解，提高动作的质量。练习形式的安排上，要遵循学生的生理、心理特点，可采用游戏、比赛的形式，提高学生练习的兴趣。教师要抓住控制球能力这个重难点，提高手臂对球的控制能力。

正面双手垫球的教学应先进行简单条件下的练习，再进行移动垫球的练习。随着学生垫球动作的逐渐熟练，初步能够控制垫球的方向和落点后，可以适当加大练习的难度，如与移动、发球、传球等结合起来。但要根据学生的不同情况因材施教，注意教学过程观察，及时发现问题，对于错误动作，可采用集中纠正错误与个别指导相结合的方法。

(2) 动作要点

采用稍蹲或半蹲准备姿势。当球来时，判断球的落点，迅速移动对正来球，两臂夹紧前伸插入球下，双手呈垫球手型，手腕下压，两臂外翻形成一个平面。击球时，利用蹬地、跟腰、提肩、压腕、顶肘、抬臂的动作迎击来球，在腹前一臂距离处，用腕关节以上10厘米左右桡骨内侧形成的平面击球的后下部。身体重心随击球动作前移。垫球结束后，松开双臂，准备下一个动作。

(3) 教学重点

击球部位、击球点和全身的协调用力。

(4) 教与学提示

对中等职业学生来讲,可以启发学生运用已学过的物理学知识,了解垫球的技术原理,对帮助学生尽快掌握垫球的技术很有帮助,也提高学生理论联系实际和学以致用能力。教学中多采用合作学练和多种垫球的游戏、比赛形式,提高学生的练习兴趣和积极性,增强技术运用的能力。

①教师讲解垫球的作用,正面双手垫球的动作要领。并结合球做完整的动作示范,使学生建立完整的动作概念。然后分解示范,边示范边讲解,正面示范和侧面示范结合运用,加深学生的印象。

②徒手做原地和移动中正面双手垫球动作的练习,体会正确的动作。

③击固定球练习:一人双手持球于腹前,另一人做垫球动作垫击球。体会身体的协调发力、击球部位、击球点。

④垫抛球。两人一组,相距3~4米,一抛一垫。要求根据练习者技术的掌握情况,由到位到不到位,抛球的难度逐渐增大,使其移动垫球。

⑤自垫球或对墙垫球。自垫时要求一高一低变化垫球,对墙时可采用不同高度不同距离,体会手臂对球的控制。

⑥两人一组对垫球。两人一组相距4米左右,对垫球。要求迅速移动,对正球,保持好击球点,击球手型、击球部位正确。

⑦三人迎面跑动垫球或者四人三角垫球。垫球后向垫球的方向跑动换位。要求移动到位,对正球,控制好球,垫球到位。

⑧垫球游戏或垫球比赛。将学生分成两组,每组采用迎面跑动换位垫球的方法,计成死球时全组的垫球次数。两队相比,垫球数多的组获胜。或者进行规定只能垫球的排球比赛。教学比赛可以通过采用增加参加比赛的人数、降低动作的要求、增加击球的次数等提高学生的积极性。

(5) 易犯错误与纠正方法

易犯错误:击球时两臂夹不紧,手臂不平;屈肘击球;击球部位不正确,打在手上。移动慢,对不正来球;全身发力不协调,击球时上体后仰。

纠正方法:反复做徒手模仿练习,体会正确动作;多做击固定球练习和移动垫球练习;讲解垫球时动作要领,垫球后紧接着用手触地面。

3. 正面双手传球

(1) 教学要求

传球的动作比较细腻,学生较难以掌握。在进行正面双手传球的教学时,教师应把技术讲解和示范结合起来进行教学,引导学生思考,建立完整、正确的动作概念。有条件的话,可以配合声像教材进行教学,使教学更生动、直观。教学中将完整教学法和分解教学法结合起来进行运用,循序渐进,尽量采用一些触球次数多的练习形式。利用一些辅助练习形式,帮助学生理解和掌握传球手型、击球点、全身协调用力等较难的动作环节。启发学生带着问题去练,多思考,多观察,养成好的练习习惯,提高练习的效果。传球的教学

要注意与移动、垫球结合起来,达到技术之间相互促进的目的,教学比赛中鼓励学生大胆运用传球技术,在实战中巩固所学技术。

(2) 动作要点

正对来球,采用稍蹲姿势,抬头看球,两手放松置于额前。当球接近额前时,蹬地、伸膝、伸臂,两手向前上方迎球。触球时,两手自然张开成半球状,手腕稍后仰,拇指相对成“一”字或“八”字形。额前上方一球之处,以拇指内侧,食指全部,中指二三指节触球后下部,无名指和小指在球两侧控制方向。靠伸臂、手指手腕的反弹力,配合蹬地、展体力量将球传出。

(3) 教学重点

传球的手型、击球点和传球时的全身协调用力。

(4) 教与学提示

传球教学和练习,宜采用完整教学、结合分解教学的方式进行,并与游戏和比赛相结合。要注意引导学生进行思考,做到两个结合,即“想练结合”,想清动作要点,再去学习;“观察别人练习与自我练习结合”,有助于提高学生动作技术水平,也有利于培养学生相互尊重、合作学习的意识。

①教师讲解传球的作用,正面双手传球的动作要领。并结合球做完整的动作示范,使学生建立完整的动作概念。然后分解示范,也可以边示范边讲解,正面示范和侧面示范可以结合运用。

②徒手和持球做原地正面双手传球练习,体会正确的击球点和传球协调用力动作。

③原地自抛球,以传球手型在击球点接住球,检查手型。

④传固定球练习。两人一组,一人以传球手型持球于额前上方,另一人轻压住球,持球者做传球的动作。要求体会上下肢的协调发力,传球的手型。两人相互检查纠正动作。

⑤对墙近距离连续传球。每人一球,距墙 50 厘米左右连续对墙自传球,体会传球的手型和指腕用力的感觉。

⑥连续自传球:每次传球不低于 50 厘米或不断变换高度自传球,提高控制传球的方向和高度的能力。

⑦两人一抛一传。两人一组,相距 3 米左右,一抛一传,要求开始抛到对方额前的球,然后抛不到位的,让传球者根据来球移动后对正传球。

⑧两人对传或三人三角传球。也可以自传一次再传给同伴,或者自垫一次再传给同伴。或者在两人对传中移动摸中间或者两边放置的标志物。要求判断移动,身体正对传出球的方向,保持好击球手型和击球点。

⑨分组对墙传球比赛或传球的教学比赛。每组 3~4 人,两组比赛,看哪组连续传球次数多。也可以提高难度规定向墙上画着的圈内传。或者每队 6 人,两队隔网进行传球的教学比赛,降低要求,规定每队击球次数最多为 3 次。

(5) 易犯错误与纠正方法

易犯错误：手型不正确，大拇指朝前或不成半球状；击球点保持不好，过高或过低；传球时有推压或拍打动作；用不上蹬地力量。

纠正方法：教师讲解示范；自抛球或同伴抛球，以传球手型接球，检查手型；距墙50厘米，对墙连续传球；多做传固定球练习、传球的徒手练习和自传球练习；用足球、篮球做传球练习。

4. 正面扣球

(1) 教学要求

正面扣球技术环节较多，动作比较复杂，初学时较难很好掌握。教师在进行扣球的教学时应采用分解教学法，将助跑、起跳和扣球的挥臂分别进行学习后，再采用完整教学法进行扣球完整动作的教学。

学生对正面扣球的练习积极性较高，教师应充分利用学生的兴趣来组织练习，但要引导学生掌握正确的技术动作，同时强调学生要注意安全。在教学初期，应以学生能够连贯完成正面扣球动作为目的，对动作的细节可以放宽要求。教学中应考虑学生在身体素质、性别等方面存在的差异，因材施教，满足学生不同层次的兴趣和需求，可采用适当降低难度、分层分组的方法进行教学。教学比赛中可以弱化排球的竞技性，采用放宽规则、增加人数、降低网高等方法，使学生在比赛中能够体验扣球的成功与喜悦，体会与同伴团结合作的价值。

(2) 动作要点

(以两步助跑右手扣球为例) 采用稍蹲准备姿势，站在网前3米处。助跑时，左脚向前迈出一小步，紧接着右脚再快速向前跨出一大步，左脚迅速并上，踏在右脚之前。两膝弯曲，两脚尖稍内转，两臂经体侧由后向前上方积极摆动。起跳后，挺胸展腹，上体稍右转，右臂屈肘向后上方抬起，肘关节稍高于肩，身体成反弓。挥臂时，以迅速转体、收腹动作发力，依次带动肩、肘、腕各关节向前上方鞭甩挥动，在手臂伸直的最高点前上方，以全手掌击球后中部，并主动向前推压，扣出球上旋。落地时，顺势屈膝缓冲。

(3) 教学重点

助跑起跳、挥臂击球。教学中应对这两个内容投入较多的练习时间，反复练习。

(4) 教与学提示

①教师讲解扣球的作用，正面扣球的动作要领，并结合球做完整的动作示范，使学生建立完整、直观的动作概念。然后分解讲解和示范，也可以边示范边讲解，引导学生仔细观察技术动作的结构。

②反复进行网前助跑起跳练习。

③徒手模仿原地挥臂扣球练习。

④扣固定球练习：扣吊球或扣同伴高举在头前上方的球。要求全手掌包满球，手臂快速鞭打。

⑤原地对墙或在低网上自抛自扣练习。要求挥臂正确，包满球，手腕推压，球上旋

飞行。

⑥扣定点球：教师站在网前高台上，一手托球于网上沿，学生助跑起跳扣固定球。

⑦网前自己抛球，助跑起跳扣球过网。练习时可将球网降低，要求掌握好正确的起跳点、击球时机、击球点。

⑧降低网高进行正面扣球：扣3号位抛来、传来的球。

⑨将球传给3号位后，上步扣3号位传来的球。

(5) 易犯错误与纠正方法

易犯错误：助跑起跳的时机不好；起跳前冲，击球点保持不好；挥臂不对，手臂直臂下压；手包不满球。

纠正方法：听教师口令、信号开始助跑；反复进行徒手动作的练习，做地上划出标记的限制起跳点练习，多做网前起跳接抛球或扣固定球练习；做挥臂击打树叶或降低网高隔网甩毛巾、小网球练习；反复做原地对墙扣球练习。

5. 拦网

(1) 教学要求

拦网技术按人数可以分为：单人拦网、双人拦网、三人拦网。教学应以学习单人拦网技术为主。拦网技术的教学不能安排太早，应在学生初步掌握正确的扣球技术和简单的进攻战术以后进行。

拦网教学时应向学生讲解动作要领，重点讲清拦网的判断和起跳的时机。教学采用分解教学与完整教学相结合的方法，先进行手型、手臂的学习，再进行原地和移动起跳拦网的学习，最后再学习完整的拦网技术。教学中抓好拦网的移动、起跳、伸臂、拦网的手型、空中的拦击动作等技术环节。学生初步掌握了拦网技术后，可以结合扣球、防守进行练习。

(2) 动作要点

面对球网，两脚左右开立与肩同宽，离网30~40厘米。两膝微屈，两臂在胸前屈肘。采用并步、交叉步、跑步等步法移动。起跳时，重心降低，用力蹬地向上起跳。两臂以肩发力，摆臂帮助起跳。拦网时，两臂从额前沿球网向上方伸，两臂伸直，两肩一提。两臂尽力伸过网，两手接近球，五指自然张开成半球状，触球时手紧张，压腕盖在球的前上方。拦球后，将手臂收回到本方上空，再屈肘放下，落地屈膝缓冲。

(3) 教学重点

拦网技术的教学重点是单人拦网。单人拦网技术的教学重点是拦网的取位、拦网的时机。

(4) 教与学提示

①教师讲解拦网的作用，单人拦网的动作要领，并示范，使学生建立完整的动作概念。示范可采用完整与分解相结合的方法，引导学生仔细观察技术动作的结构。

②原地徒手模仿拦网的练习。

③两人一组，一人高台持球，另一人跳起拦固定球。体会拦网的手型和用力。

④低网原地的一扣一拦，也可以抛球进行拦网。

⑤原地起跳拦高台扣球。体会起跳的时间、伸臂的时机、拦网的手型。

⑥网前徒手移动起跳拦网的练习。

⑦结合扣球练习拦网。

(5) 易犯错误与纠正方法

易犯错误：起跳的时机不对；拦网时手臂下压触网；起跳前冲；拦网时低头、闭眼；手臂没有主动伸过球网或者两臂间距过大。

纠正方法：讲解拦网的方法、拦网的时机，教师给出起跳的信号。网前徒手反复练习，多做一扣一拦的练习。多鼓励学生，提示学生观察球，两臂夹紧头部或多做拦固定球练习。

(二) 基本战术

基本战术教学要与基本技术和教学比赛结合起来综合进行，以巩固技术、提高战术质量，并注意在战术教学中培养学生之间的协作精神、配合意识。

1. “中一二”进攻战术

(1) 教学要求

技术是战术的基础，排球战术的教学必须在学生掌握一定的基本技术基础上才能进行。教师在进行战术教学时应遵循“先攻后守，先易后难”的原则，“中一二”进攻是最基础、最简单的一种进攻战术，适合于初学者，具有易组成，分工明确，战术简单，攻击性和突然性较小的特点。教师在教学时，要向学生讲清战术的组成，明确位置和分工，遵循循序渐进的原则。教师在进行战术教学一段时间后，多结合比赛调动学生的积极性，在不断提高战术质量的同时，提高学生技术的运用效果和能力。同时加强培养学生的团结、配合、协作、竞争的意识。

(2) 战术要点

由前排中间3号位队员作二传，将球传给4号位和2号位两个前排队员扣球的进攻形式。

(3) 教学重点

战术教学的重点，在于培养学生的进攻战术意识和综合运用各项技术的能力。

(4) 教与学提示

①教师讲解中一二战术的特点，基本阵型和打法，场上的位置和分工，绘图或请6名学生现场演示不结合球的跑位，使学生建立直观的概念。

②徒手模仿中一二进攻战术的站位。

③6号位抛球给3号位二传，3号位传给4、2号位队员扣球。

④场上6名队员接对区抛球或下手发球，组织中一二进攻。

⑤6名队员接发球组织中一二进攻。

⑥6名队员接发球组织中一二进攻，对方网前加1人拦网。

⑦教学比赛条件下，练习中一二进攻。

(5) 教学建议

进攻战术的教学要与基本技术、教学比赛结合起来。教学按照由分解到完整，分练到合练结合的步骤进行。在练习技术时，就贯穿战术意识的培养。教学过程中，可以结合电化教学等方式，加深学生对战术的理解。

2. “心跟进”防守战术

(1) 教学要求

“心跟进”防守战术的教学是在进攻战术教学之后进行的。教师要在学生基本掌握接扣球防守技术、拦网技术后，再开展防守战术教学，才能达到较好的效果。教学时要向学生讲清战术的组成，明确位置和分工。与扣球、接扣球防守结合起来进行综合练习，与比赛结合起来进行，培养学生的战术意识，提高防守战术的质量，使学生懂得排球比赛的规则，提高欣赏比赛的能力。教学中，教师要多鼓励学生，并根据不同学生的实际情况，提出不同的要求。

(2) 战术要点

“心跟进”防守也叫6号位跟进防守，是指在本方双人拦网时，固定由6号位队员跟进保护、防吊球的形式。

(3) 教学重点

战术教学的重点，在于培养学生的防守战术的意识和各项技术的综合运用能力。

(4) 教与学提示

①教师讲解“心跟进”防守战术的特点，基本阵型，跟进方法，队员的职责和相互之间的配合。可采取绘图或请6名学生现场演示的方式，帮助学生建立直观的概念。

②徒手模仿“心跟进”防守战术的站位。

③防吊球练习。

④对区4、2号位高台打、吊结合，场上6名队员练习心跟进防守战术。

⑤对区4、2号位扣球，场上6名队员组织心跟进防守战术。

⑥教学比赛条件下，练习“心跟进”防守战术。

(5) 教学建议

“心跟进”防守战术的教学要与进攻战术的教学结合起来，达到互相促进的效果。教学按照由分解到完整，分练到合练结合的步骤进行。教学过程中，多鼓励学生，培养学生勇敢、顽强、拼搏的精神。有条件的话，结合电化教学等方式，加深学生对战术的理解。

(三) 基本规则

1. 排球比赛场地和设备

排球比赛的场区是长18米、宽9米的长方形。中线的中心线将比赛场区分成了两个相等的9×9米的比赛场区。排球场上的所有界线宽5厘米。中线将比赛场区分为前场区、

后场区。中线与进攻线间为前场区。前场区被认为是向边线外无限延长的。

网柱高为 2.55 米，垂直安装在两条边线的外侧。球网长 9.5 米，宽 1 米，网孔是 10×10 厘米，网上端的白帆布带宽为 5 厘米。成年男子正规比赛的网高为 2.43 米，成年女子正规比赛网高为 2.24 米。

标志杆长为 1.8 米，直径 10 厘米，高出球网 80 厘米，高出部分每 10 厘米涂有明显对比的颜色。

2. 排球场上的位置和轮转

排球场上的位置从后场区右下角开始沿逆时针方向依次为 1~6。靠近球网的三名队员是前场队员，从左至右依次为 4、3、2 号位。另三名为后场队员，从左至右依次为 5、6、1 号位。接发球方得到发球权后，场上 6 名队员按顺时针方向轮转一个位置。

3. 主要规则介绍

(1) 连击：

一名队员连续击球两次或球连续触及其身体的不同部位为连击犯规。

(2) 持球

没有将球清晰地击出，造成接住或抛住。对持球的判断主要根据球是否停滞在身体上。

(3) 4 次击球

每队最多击球三次（拦网除外）将球从过网区击回对方，超过规定次数的击球，判为 4 次击球犯规。

(4) 触网

队员在击球时或干扰比赛时的触网或触标志杆为触网犯规。

(5) 正常比赛间断的规定

正常比赛间断有换人、暂停、技术暂停。每队每局有 2 次暂停机会，每次 30 秒。前四局比赛每局有 2 次技术暂停，分别为比分至 8 分、16 分时，每次技术暂停时间为 60 秒。第五局没有技术暂停。每局每队有 6 人次换人机会，换上换下为一人次。

(6) 位置错误

发球队员击球时，场上队员不在其正确的位置上，则构成位置错误犯规。队员的位置应根据其脚的着地部位来判定，每一名前排队员至少有一只脚的一部分比同列后排队员的双脚距中线更近。同排队员中每一名右边（左边）队员至少有一只脚的一部分比同排中间队员的双脚距右边（左边）边线更近。

四、评价标准与建议

(一) 评价标准

排球教学的评价内容包括技能评价、学习态度评价。其中技能评价占总成绩的 70%，学习态度评价占总成绩的 30%。

1. 动作技能的评价标准

技能的评价包括达标和技评两部分，动作技能评价的总成绩 = (技评 + 达标) / 2

(1) 垫球：两人一组，面对面相距 3 米左右，对垫球，计两人对垫的次数，共两次机会，取垫球次数的最好成绩。

等级	优秀 (85~100)	良好 (70~84)	及格 (60~74)	不及格 (59 以下)
达标标准	30 次	20 次	10 次	9 次以下
技评标准	能够对正球，击球点、击球部位正确，全身协调发力，垫出球的弧度好，控制球的能力较强，垫球效果较好	能够对正球，击球点、击球部位正确，全身发力比较协调，垫出球的稳定性较好	能够对正球，击球点、击球部位基本正确，垫出球有一定的稳定性	垫球动作不正确，全身不能协调发力，垫出球稳定性较差

(2) 传球：在网前 3 号位，面向 4 号位传同伴从中场抛来的球，传出的球要能便于同伴扣球。每人传 10 次。

等级	优秀 (85~100)	良好 (70~84)	及格 (60~74)	不及格 (59 以下)
达标标准	7 次	5 次	3 次	2 次以下
技评标准	手型正确、击球点正确，全身协调发力，传出球的弧度和落点好，控制球的能力较强	手型较好，击球点基本正确，全身发力比较协调，传出球的弧度较好，稳定性较好	手型基本正确，能将球传出，传出球有一定的稳定性	动作不协调，传出球稳定性较差

(3) 发球：发球区发球过网，每人 10 次。女生侧面下手发球，男生正面上手发球，计从过网区飞过，落在对方场区的球数。

等级	优秀 (85~100)	良好 (70~84)	及格 (60~74)	不及格 (59 以下)
达标标准	7 次	5 次	3 次	2 次以下
技评标准	击球点正确，挥臂击球准确，手型正确，全身协调发力，发出球有较强的攻击性	击球点正确，挥臂击球较好，手型基本正确，全身发力比较协调，发出球有一定的攻击性	挥臂击球基本正确，手型基本正确，发球的稳定性、攻击性较差	动作不协调，挥臂、击球不正确，发出球稳定性差

2. 学习态度及情意表现的评价标准

- (1) 出勤情况 10 分。每缺勤一次扣 2 分, 缺勤 5 次及 5 次以上者排球项目的评定为不及格。
- (2) 课堂表现 10 分。根据学生在排球学习中积极参与和认真努力的情况给与评价。
- (3) 进步幅度 10 分: 根据学生掌握技术的程度和进步幅度等给与评价。

(二) 评价建议

1. 对学生排球学习成绩的评价不仅要有教师参与, 同时也要重视学生的自我评价和相互评价, 以培养学生形成相互帮助、相互信任和相互尊重的良好品质。

2. 在教学实践中, 教师要对学生的知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神等进行综合性的过程性评价, 要用激励性的语言对学生的进步表现给与即时反馈, 使学生不断看到进步, 增强自信, 激励他们努力学习, 刻苦锻炼。

3. 评价应考虑学生的个体差异, 对不同学生提出不同要求, 如对发球技术的评价一般应侧重在击球动作方面, 但对掌握技术较好的同学应侧重在发球的准确性或攻击性方面, 使每个同学都能在原有基础上获得进步与发展。

4. 由于排球运动特点, 教学中对学生相互合作练习的意识和能力有特殊的要求。教师在评价中应特别注重对学生合作意识与能力的关注, 对乐于合作、善于合作的同学要给与及时的表扬和鼓励, 以有效彰显和培养学生的合作精神。

5. 对学生体能的评价应结合排球运动特点和《国家学生体质健康标准》进行, 例如可以选择纵跳摸高、跳绳、掷实心球等项目评价学生的弹跳能力、协调性和身体爆发用力能力等。



第十一章 乒乓球

乒乓球是中国的国球，深受大众的喜爱。经常参加乒乓球运动，可以提高身体灵活性和协调性，促进心肺功能发展，增强体质。大部分学生一般都打过乒乓球，有的学生还有一定的技术基础，也有的学生从未接触过乒乓球。因此，学生的乒乓球水平相差较大，在教学安排上需要有针对性的考虑，从而使不同乒乓球水平的学生在教学后得到提高。

一、教学概述

乒乓球运动直接派生于中世纪的网球运动。19 世纪后半期，最早始于英格兰。当时，英国有一些大学生在室内的餐桌作为球台，用书或以两把高背椅子挂上一根线当作球网，采用软木或橡胶做成的球，以羊皮纸贴成的长柄椭圆形空心球拍在台子上打来打去。最初这种游戏不叫做“乒乓球”，而是叫做“弗利姆—弗拉姆”又称“高希马”。球台和球网的大小及高度均无统一规定。记分法有 10 分、20 分、50 分或 100 分为一局。发球的方法也无严格限制。1890 年左右，赛璐珞球取代软木球和橡胶球，由于当时普遍使用的羊皮纸球拍击到球和球碰台后发出“乒乓”的声音，故模拟其声叫做“乒乓球”，其后也称“桌子上的网球”（Table Tennis）。

乒乓球运动至 19 世纪末还仅停留在游戏阶段，最初的球拍是两面贴羊皮纸的空心球拍，后改用木板拍。1902 年英国人发明了胶皮拍；1950 年奥地利人发明了海绵拍；1952 年日本选手首次使用海绵拍参加第 19 届世界锦标赛并取得优异成绩，从此开创了海绵拍的时代，随后相继又出现了正胶海绵拍和反胶海绵拍。因此，球拍的变化大大地促进了乒乓球技术的发展。

20 世纪初期，乒乓球运动逐渐在世界各国开展起来。1926 年 12 月在英国伦敦成立国际乒乓球联合会（简称：国际乒联），总部设在英国东苏塞克斯郡的里斯廷斯，与此同时举办了第一届欧洲乒乓球锦标赛。第二届世界锦标赛于 1928 年 1 月在斯德哥尔摩举行。此后国际乒联决定每年举行一次。1957 年后改为每两年举行一次。

20 世纪初乒乓球运动传入中国，解放后乒乓球运动在我国迅速得到了普及和提高。1953 年中国加入国际乒联，1953 年第一次参加第 20 届世界锦标赛。在 1959 年第 25 届世

界锦标赛中，容国团首次夺得了男子单打世界冠军；自从1959年容国团获第一个世界冠军起，中国选手不断在世界级乒乓球比赛中取得佳绩，涌现出许多世界冠军与奥运冠军。2008年北京奥运会上，中国乒乓球健儿们更取得了男单、女单、男团、女团全部四个项目的金牌，书写了新的辉煌。

中国乒乓球运动长盛不衰的主要原因就是乒乓球运动在中国有着雄厚的群众基础，乒乓球运动与中国人民结下了不解之缘，人们对乒乓球运动的喜爱也是情有独钟。因此，乒乓球运动在中国被誉为“国球”。

（一）乒乓球运动的意义和价值

乒乓球运动的特点、功能及其价值决定了乒乓球运动是人们日常生活锻炼、娱乐、交友的手段。乒乓球运动在我国经久不衰，从容国团夺得第一个乒乓球世界冠军后，中国相继培养出数百名世界冠军，在世界乒坛史上写下了不朽的历史，并且至今中国占据着乒乓球运动强国的称号。乒乓球运动在中国有着雄厚的群众基础，深受广大群众的喜爱，加上中国乒乓球运动一直在国际上成绩卓越，为祖国争得了荣誉，因此被赋予“国球”的美誉。

乒乓球运动深受人们喜爱的另一个原因在于它是一个非常好的社交平台和媒介。人们以乒乓球运动为媒介互相交流技艺，增进友谊。“场上是对手，场下是朋友”，乒乓球运动拉近了人们情感之间的距离。乒乓球运动不仅拉近了人与人之间的距离，而且还拉近了国与国之间的距离。著名的“乒乓外交”拉近了中国与美国之间的距离，消除了两国之间的长期隔绝与敌对状态。从此，小球推动大球的“乒乓外交”成为佳话。

1. 健身性

经常参加乒乓球锻炼，需要大脑经常快速应变，通过身体各感官和运动中枢及肌肉关节系统对变化多端的来球位置、方向、旋转、力量、战术意图做出判断，并采取相应的手法、步法、旋转、力量及战术方式应对方式。经常参加乒乓球锻炼，可以增强神经系统功能，可以发展身体的灵敏性和协调性，提高动作的速度和上下肢活动的的能力，改善心血管系统的机能促进新陈代谢，增强体质，促进身体的全面发展。在乒乓球练习和比赛中，还可以培养勇敢顽强、机智果断、团结拼搏、积极向上的心理素质，并在运动中释放生活和工作中的压力，为身心解乏，起到促进身心健康发展的目的。

2. 观赏性

由于乒乓球技、战术的千变万化，使得乒乓球运动具有很高的观赏性。乒乓球赛是由竞技双方在对抗中一板一板组合而成的，对峙双方用球拍围绕小小的银球，通过对球的速度、力量、旋转、落点和弧线的变化，利用发球、削球、攻球、弧圈球等技术，呈现出妙趣横生的比赛场面，加上运动员的个人魅力，使比赛极具观赏性。

3. 教育性

乒乓球运动具有规范的礼仪，如比赛前、后双方运动员彼此之间握手；运动员与裁判员之间的握手；擦边儿、擦网球所固有的抱歉手势，这些礼仪使学生懂得比赛中尊重对

手、尊重他人，生活中也应该是这样。

（二）乒乓球运动的特点

1. 非直接身体接触

乒乓球运动与排球、网球、羽毛球都属于隔网的运动。在进行隔网运动时，双方没有身体上的接触与对抗，减少了身体上的冲撞而带来的运动损伤。

2. 简便性

乒乓球运动对器材要求比较简单，可在室内外进行。只要有两把拍子一颗乒乓球，隔着课桌或是室外的水泥台子就能快乐地进行运动。上个世纪八九十年代，我国广大的乒乓球运动爱好者就是在条件比较简单的户外水泥台上进行活动的。即便在这样简便的条件下，我国的乒乓球整体水平也不断得到提高，并涌现出一大批高水平的乒乓球运动员。

3. 速度快

乒乓球球台面积小，球到对方球台的距离较短，球在空中飞行的速度较快，1秒钟内可以击球2~3次，正手攻球只需0.15秒就可到达对方台面，平均球速达到每秒20米。因此，比赛双方在不停的攻或防的状态当中来完成各个技术动作，这样也锻炼了身体的灵敏反应。

4. 运动量可调节

乒乓球运动游戏性较强，运动量可大可小，速度可快可慢，男女老少，都可以根据自己的情况来变换运动节奏，从而达到锻炼身体、愉悦身心的作用。乒乓球运动既活动了身体，又愉悦了心情，不同年龄、不同性别以及不同体质的人都能在乒乓球运动中找到乐趣，可以说打乒乓球是进行终身体育锻炼的一个好项目。

二、教材分析

（一）教学目标分析

1. 知识目标

- （1）了解乒乓球运动的起源与发展，正确认识乒乓球运动的文化和价值；
- （2）了解乒乓球运动的基本知识，知道乒乓球运动的规则和裁判方法，学会组织比赛，具有一定的裁判能力。

2. 身体发展目标

- （1）发展学生的灵敏、柔韧、反应等素质；
- （2）增强学生的身体素质。

3. 技战术目标

- （1）掌握乒乓球的基本技术和战术；
- （2）掌握基本的比赛技巧，提高比赛意识。

4. 情感

- （1）培养学生积极的学习态度，学会与同伴沟通交流，提高学生自主学习与互助学习

的能力；

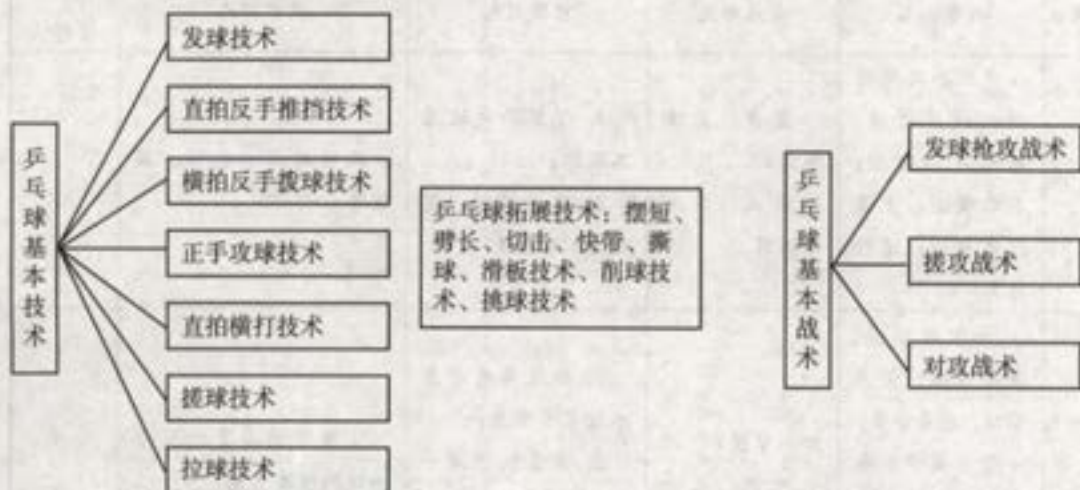
(2) 通过情景比赛教会学生正确面对胜利与失败，培养学生成为积极向上、有热情的运动参与者；

(3) 培养学生尊重规则、尊重他人的优良作风。

这些目标要在教学过程中予以实现，教师启发和激励学生积极自觉的参与，体验和感悟乒乓球的意义与作用，培养学生学习兴趣，并在实际工作和生活中参与，从而使学生在运动中得到锻炼快乐与价值。

(二) 教学内容分析

1. 乒乓球技战术内容结构分析



体育教师在教学乒乓球项目时，首先讲清楚乒乓球基本技、战术有哪些？让学生有一个整体的认识。然后教授易掌握的基本技术，如发平击球、反手直拍推挡（横拍反手拨球），待学生有一定控制球能力时教授正手攻球技术。最后让学生接触旋转球，如发下旋球、发侧旋球以及接球方法。

2. 乒乓球教学特点

(1) 学生学习积极性高

球类运动变化多、有竞争，学生学习、参与积极性高。所以课堂气氛活跃，在教学组织与管理方面有一定难度。教师在教学时应充分做好课前准备计划，做好器材与上课环境的安全性的充分考虑，避免发生安全教学事故。

(2) 学生差异性较大

乒乓球在国内普及性较高，个别学生很有可能在业余时间从事过乒乓球活动。另外，学生的身体素质差异、性别差异导致学生初学水平差异性较大。教师在整体教学时，应采用区别对待的原则，在分组练习或比赛的时候尽量做到公平、合理。对待个别学习能力较差的学生要给予一定的耐心，并采用过程评价，在教学时也可以采用“一帮一”的伙伴式学习方式。

(3) 错误动作定型多

大部分学生在课余时间都参加过乒乓球活动。有的学生的乒乓球技术动作比较规范，有些学生则形成了自己的动作习惯和错误的动作定型，因此，在教学初期，需要改正学生的错误动作定型，规范动作技术，才能更好的提高学生的乒乓球水平。

(三) 教学时数建议

乒乓球单元教学计划 18 学时 (供参考)

教学目标	1. 正确了解乒乓球运动价值与锻炼方法； 2. 掌握乒乓球运动规则、基本技术与战术，并能够比赛； 3. 利用每堂课实践教学机会，培养学生公平竞争、克服困难、互相帮助等良好品质				
课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	运动负荷建议
1	介绍乒乓球运动的锻炼价值，器材使用方法，基本规则；上课注意事项；球性练习	重点：基本规则； 难点：控制球练习	1. 了解乒乓球基本规则； 2. 熟悉球性、提高控制球能力	球性练习如托球、颠球等	
2	介绍握拍法、基本技术、基本站位、准备姿势；学习反手发平击球技术与直拍反手推挡技术（横拍反手拨球）	重点：基本知识掌握； 难点：反手击球技术	1. 知道乒乓球基本技术有哪些； 2. 掌握反手发平击球与反手击球技术	注意横拍与直拍反手击球的技术区别	
3	复习反手发平击球技术； 复习直拍反手推挡技术与横拍反手拨球技术； 学习正手发平击球技术	重点：反手击球练习； 难点：控制球的落点	1. 进一步提高反手击球技术； 2. 掌握正手发平击球技术	反手击球练习时注意落点的控制；发球时强调落点的变化与质量	
4	复习正、反手发平击球，推挡技术（横拍为反手拨球技术）； 学习步法（单步、滑步）	重点：反手击球练习； 难点：步法的协调	1. 巩固与提高反手击球能力； 2. 学会移动步法击球	提高学生兴趣组织反手击球比赛；强调步法的重要性	

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	运动负荷建议
5	复习正、反手发平击球, 推挡技术(横板为反手拨球技术); 学习正手攻球技术	重点: 正手攻球练习; 难点: 正手攻球技术掌握	1. 巩固、提高反手击球技术; 2. 掌握正手攻球技术	可以进行挥拍练习使学生建立正确的动作概念; 练习时建议一个学生反手击球, 另一个学生正手攻球	
6	结合步法复习正手攻球与反手组合技术。例如: 介绍左推右攻技术, 要求步法用滑步提高发平击球的速度	重点: 复习正反手击球练习; 难点: 正反手的变化	1. 巩固、提高正反手击球能力; 2. 配合步法进行正反手变换击球练习	建议一个学生反手击球(降低练习难度)控制对方直线和斜线落点, 另一学生交替用反手和正手击球到对方的反手位	
7	结合步法复习正手攻球与反手组合技术。例如: 介绍推挡侧身攻技术, 要求步法用滑步	重点: 复习正反手击球练习; 难点: 正反手的变化	1. 巩固、提高正反手击球能力; 2. 配合步法进行正反手变换击球练习	同上。 强调脚步移动的重要性与协调性	
8	复习推挡、正手攻球技术、组合技术; 学习发下旋球与搓球技术	重点: 复习正反手击球技术; 难点: 旋转的认识	1. 进一步提高正反手控制球能力; 2. 熟悉球的旋转有哪些, 掌握发下旋球与接法	让学生接旋转球, “吃球”学生的学习兴趣会更高, 借此机会让学生明白不同的旋转球有不同的接法, 并教授接下旋球方法	
9	复习发下旋球和搓球技术; 熟悉双打比赛规则	重点: 下旋球练习; 难点: 双打规则	1. 掌握发下旋球与搓球技术; 2. 掌握双打比赛规则	组织双打比赛, 在实践中学习双打规则	
10	复习正反手技术和组合技术; 复习发下旋球与搓球技术; 学习发侧旋球与接法	重点: 复习所学技术; 难点: 掌握侧旋球	1. 进一步提高正反手控制球能力、制造旋转球能力; 2. 掌握发侧旋球技术与接法	同第八节课教法	

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	运动负荷建议
11	复习所学基本技术; 介绍比赛基本战术:发球抢攻战术、调右压左战术等	重点:复习技术练习; 难点:战术的运用	1. 进一步提高正反手控制球能力、制造旋转球能力; 2. 合理的运用战术	鼓励学生运用战术主动得分	
12	复习所学基本技术; 介绍双打比赛战术	重点:复习技术练习; 难点:双打的战术配合	1. 进一步提高正反手控制球能力、制造旋转球能力; 2. 熟悉双打规则,提高默契程度	有计划组织双打比赛,在实践中提高技战术水平	
13	单打教学比赛: 男生单循环、女生单循环积分赛	重点:熟悉规则、提高比赛能力; 难点:比赛的组织	1. 实践中提高比赛能力; 2. 学会组织比赛与记录比赛成绩	教师课前准备比赛对阵表;告诉学生如何记录比赛成绩,整个过程都由学生组织,教师临场指导	
14	单打教学比赛: 男生单循环、女生单循环积分赛	同上	同上	有序的、有计划的组织,提高比赛效率	
15	双打教学比赛: 根据单打比赛排名进行双打配对	同上	同上	同上	
16	双打教学比赛: 根据单打比赛排名进行双打配对	同上	同上	同上	
17	技术考试; 评价建议:技能与学习态度、进步幅度、纪律表现等之间的权重为6:2:2			技术一:1分钟正手攻球次数;技术二:1分钟反手攻球次数;技术三:比赛成绩,具体细则参见评价	
18	机动				

说明:教师可根据本学校具体情况适当调整单元教学计划,但要保证教学目标的实现。

三、基本技术与教学方法建议

(一) 握拍方法

直拍握法拇指与食指成环形“钳住”拍柄，虎口与拍柄背部相贴；其余三指自然弯曲成“半圆状”，中指贴紧球拍背部。其特点容易上手、变化多且灵活。

横拍握法虎口紧贴“拍肩”，拇指与食指分别在球拍两侧，其余三指自然扣住拍柄。其特点是正、反手攻防均衡，转换快，对攻相持时强于直拍握法。

教学时让学生根据个人喜好选择握拍方法，建议确定握法以后不要轻易改换，因为直拍与横拍在技术动作与打法上有较大的差异。

(二) 基本移动步法

1. 单步

要领：以一只脚为轴，另一只脚前后移动的步法。

应用：接台内短球或搓球时常用。

2. 并步（滑步）

要领：一只脚并（滑）向另一只脚，另一只脚随即离开的移动步法。

应用：相持中接正、反手位来球时常用。

3. 交叉步

要领：右脚蹬地，左脚在右脚前跃出一大步，右脚随即落地的移动步法。

应用：来球距离较远或球速快时，身体不能及时到位击球时而采用。

(三) 发球技术

1. 技术要领：拍面与球的击打或摩擦部位与角度不同可以发出不同旋转的球。

应用：发球技术很重要，比赛中发球好可以直接得分或争取主动，为得分创造条件。

2. 教学建议

发球技术根据球的旋转不同，可以分为发平击球技术、发下旋球技术、发侧旋球技术和发混合旋转球技术；根据发球动作的不同可以分为正手发球技术、反手发球技术、下蹲发球技术；根据抛球高度不同可以分为高抛发球、中抛发球、低抛发球（不低于16厘米）。教师在教授发球技术时根据学生掌握技能程度，应由易到难、由慢到快的顺序讲解发球技术要领，使学生明白发球技术，以及如何制造旋转程度大的球。

3. 学习者自学自练的方法

抛球练习：学习者站在球台一侧，手掌掌心托球放在适当高度（与腰平齐），进行自下而上的抛球练习。要求抛出的球没有旋转，高度不低于16厘米，回落点与起始点一致，根据掌握程度适当增加抛球高度。

原地持拍模仿发球练习：学习者站在球台一侧，头脑中假想将球向上抛出，另一只手持拍做出击球动作。要求模仿发球的要领与实际发球要领一致，并反复练习。

多球练习：学习者站在球台一侧，身边准备一盆多球（50个以上），每次拿1~2个

球进行发球练习。要求发出的球有一定的落点、高度、旋转和力量，同伴捡球并交替练习。

4. 常见错误动作及改正方法

发球不符合合法发球：表现在发球时抛球低于16厘米、球拍击球点在球台上方、发球遮挡等。

改正方法：认真学习合法发球要领、进行反复发球练习达到熟练程度，教师与同学给予监督、指导。

（四）搓球技术

1. 技术要领：当来球时，拍面后仰收于腹前，击球时上臂向前送出同时前臂内旋向前下方用力，击球后迅速还原。

应用：回接对方来的下旋球，防止回球下网。

2. 教学建议

让学生对旋转球有一个清晰的认识，不仅知道如何制造旋转球，而且明白如何接旋转球。如何运用搓球技术是教学的关键部分，运用搓球技术的能力需要通过不断的实践来提高。教师在教学时可以围绕搓球技术来设定教学内容，提高学习者的学习情趣。如半台搓球比赛、全台搓球比赛等等。

3. 学习者自学自练的方法

原地模仿练习：同前。

多球练习：同前。

比赛练习法：规则限定只能运用搓球技术，不能进攻，比分由双方协商。

4. 常见错误动作及改正方法

易犯错误：

（1）击球时手腕动作过大，影响搓球的准确性。

纠正方法：在手腕控制好拍形的前提下持拍练习，以前臂发力为主的搓球动作。

（2）搓短球时，球拍前伸过早，掌握不好击球时间，使球“顶”在球拍上，不能很好地借来球的反弹力，造成搓球的弧线偏高，手发不上力。

纠正方法：可用多球练习体会，当球落在本方台面的一刹那开始伸拍迎球，在来球的上升或下降期以前臂发力为主，向前下方（主要是向前）给球一个短促的力量送球过网。

（3）击球后，前臂前送力量不够、容易造成球不过网。

纠正方法：两人做慢搓练习，体会击球后前臂前送的动作。

（4）搓球过程中身体没有和手臂协调一致，同时迎前，动作僵硬。

纠正方法：徒手摆球练习，体会身体和手臂协调配合搓球动作，注意脚步移动、动作柔和切忌僵硬。

（五）正手攻球技术

1. 技术要领：站位近台，收腹含胸，执拍手前臂与上臂弯曲约120度于体侧。当击

球时,转腰收臂,将球拍挥至额前,击球后迅速还原。

应用:以击打为主的进攻技术,特点是动作小、速度快。

2. 教学建议

攻球技术的教学方法与推挡技术的教学方法有些类似,学习者掌握了这两项技术后基本具有比赛的能力。所以,教师在教授攻球技术和推挡技术的要领的同时,还要让学习者明白攻球技术、推挡技术的实际意义,即比赛中如何运用这两项基本技术和战术。

3. 学习者自学自练的方法

原地模仿练习:学习者面对镜子、或与同伴面对面保持一定距离进行推挡模仿练习,通过反馈信息改正错误动作。要求头脑假想每次挥拍都将球击出,并反复练习。

多球练习:同前多球练习。

推攻练习:一人推挡一人攻球的定点定线练习(直线、斜线)。要求球速放慢、增加回合球的数量,提高对球的控制能力。

对攻练习:两人进行攻球的定点定线练习(直线、斜线)。要求回球落点准确、能够保证练习的流畅。

4. 常见错误动作及改正方法

易犯错误:

抬肘现象,正手快攻应以肘关节为轴,不要将整个手臂向后拉。抬肘易吃上旋,不易制造、控制弧线,应降低肘部,肘心向下,增加向前上方摩擦。

吊腕现象,俗称鹰爪板,出球拍下垂,形成直立向前翻转,易吃不转球,应使拍与腕成直线状,前臂与球台略平行,增加前臂、手腕的旋内动作。

纠正方法:

(1)徒手练习摆术;(2)持重物(如铁拍)进行摆术练习;(3)进行多球练习。

(六) 直拍推挡技术

1. 技术要领

近台站位,上臂贴近身体。当球来时,球拍收于腹前,拍面略微前倾向身前推出,肩部放松,击球后迅速还原。

应用:用于接反手位的上旋球、不转球与侧旋球,特点是简单、易于掌握。其技术可分为“加力推”与“减力挡”。

2. 教学建议

“加力推”即为主动发力,属进攻技术;“减力挡”缓冲对方的发力,属防守技术,在教学时可以向学生讲清楚技术的不同之处。

学习者掌握推挡技术相对于正手攻球技术较容易些,首先教师应让学习者建立正确的推挡技术概念,然后对学习者的多球练习,待学习者对球有一定的控制能力时,方可进行单球练习。要求球速由慢到快、控制好落点,多打回合球、提高对球的控制能力。

3. 学习者自学自练的方法

原地模仿练习：同前一页原地模仿练习。

多球练习：练习者站在球台一侧（反手位），同伴站在球台另一侧给练习者“喂”球，练习者将球推回到固定的落点，并反复练习。要求根据练习者对球的控制能力程度不断提高练习的难度。

4. 常见错误动作及改正方法

易犯错误：

- (1) 出拍迎球过早，影响发力。
- (2) 击球时手指、手腕调节拍形的时机不准确，造成球下网或出界。
- (3) 不能用步法移动来取得正确的击球位置，使上臂和肘部离开身体右侧去迎球，造成击球无力。

(4) 前推动作过大，还原慢，影响速度。

(5) 不会借助腰部力量来辅助发力。

纠正方法：

- (1) 反复做徒手练习，体会正确动作并配合身体重心和腰部的转动。
- (2) 用步法移动来调节击球位置，肘关节靠近身体。
- (3) 掌握来球弹起后再出击球的要领。
- (4) 利用多球训练来体会手指手腕用力的准确时机。

(七) 横拍反手拨球技术

1. 技术要领

球来时，收拍于腹前，上臂向前，前臂以肘为轴轻微外展，拇指顶住球拍，击球后迅速还原。

应用：相持中处理反手位来球的技术，特点是动作小、变化多。

2. 教学建议

横拍的反手拨球与直拍反手推挡技术动作有所不同，在教学时可以让选择直拍握法的学生体会一下技术动作，以便正确理解与推挡技术的差异。

3. 学习者自学自练的方法

方法同直拍推挡练习。

4. 常见错误动作及改正方法

易犯错误：

- (1) 与直拍推挡技术混淆。
- (2) 拍面前倾大，击球下网。
- (3) 手腕甩动较大，击球出界。

纠正方法：

- (1) 进行挥拍练习，明确正确的横拍反手拨球技术概念。

(2) 前臂内旋适度控制好拍面倾斜角度

(3) 击球时手腕尽量固定, 建议动作熟练以后逐渐体会击球前放松与击球时紧张的感觉。

(八) 拉球技术

1. 技术要领

正手拉球时重心要移至执拍手一侧, 手臂自然弯曲, 击球时蹬地转移重心至另一侧, 腰带动上臂、前臂、手腕, 拍面前倾摩擦球的中上部, 挥拍至额前, 击球后迅速还原。反手拉球时球拍前倾引至来球下方, 击球时顶腰髋带动上、前臂向前上方发力, 击球后迅速还原。

应用: 处理各种出台球, 特点是动作较大、旋转强、稳定性高。

2. 教学建议

教师应将弧圈球技术列为介绍技术, 有一定水平的学习者要求掌握。教师讲授弧圈球技术时应让学习者明白该技术的击球原理, 区别摩擦球与平击球的不同, 并能简单制造出旋转球。教学时让学习者用较多的时间感受旋转球的奥妙, 提高学习兴趣, 增加理性认识。

3. 学习者自学自练的方法

原地模仿练习: 同前。

原地放球击球练习: 学习者站在球台一侧, 准备一盆球 (50 个以上), 执球手在球台上方轻轻使球自由下落到球台, 执拍手引拍待球从桌面弹起适当高度将球摩擦击出, 并反复练习。

多球练习: 要求定点定线练习 (直线、斜线), 有一定的成功率。

推拉练习: 一人推挡一人拉弧圈球。要求多打回合球、提高对球的控制能力。

4. 常见错误动作及改正方法

易犯错误:

(1) 在引拍过程中, 前臂和上臂在肘关节处的夹角没有打开, 而是靠拉肘向后引拍, 影响拉球的发力。在训练中应有意识地把前臂放下来, 注意引拍效果。

纠正方法: 拉球时重心落于右脚, 执拍手下沉引拍; 进行执拍摆动练习。

(2) 击球前, 腰部向后转动过大, 形成擀铁饼式的准备姿势, 影响向前发力。在练习中, 只要感到身体的重心能够移至击球一侧脚时即可。

纠正方法: 背距离墙 30~40 厘米, 进行执拍摆动练习。

(3) 击球时, 球拍过于前倾, 摩擦球过薄, 使拉球的力量减小, 准确性降低, 容易打在拍边, 或“拉空球”。

纠正方法: 在击球时, 球拍不要过于前倾, 注意手腕向内向前的转动, 这样方可拉出高质量的弧圈球。

(4) 拉球过程中, 手臂由后直接向前挥动, 成近似于直线型, 难以制造合适的弧圈球。

纠正方法：正确的挥动方法是手臂由右后下方，以肘关节为轴，向左前上方挥动，其轨迹近似于“小弧型”。

(5) 肩部过于紧张，动作僵硬。由于弧圈球的动作比一般攻球动作稍大些，因此要做到后引手臂，尤其是肩部要迅速还原，以利于连续拉和提高拉后扣杀的命中率。

纠正方法：徒手放松摆动练习，击球瞬间体会加速用力的感觉，进行多球练习。

四、基本战术

(一) 发球抢攻战术

1. 解释：发球方利用有目的的发球，迫使对方回球质量下降，并主动上手进攻的战术。特点是主动性强、突击性强。常用的套路有发短打长、发斜打直等。

2. 实战分析：著名乒乓球运动员刘国梁比赛中经常依靠高质量的发球赢得主动进攻机会，并在前三板内结束回合而得分。

(二) 搓球抢攻

1. 解释：先用搓球技术牵制住对方，如控制球的落点、旋转和速度，不让对方轻易获得进攻机会，并积极为自己主动进攻对方创造机会。

2. 实战分析：搓短球时要注意球的高度与落点，如果回球过高对方就有进攻机会，迫使自己处于被动局面。搓长球时要有一定的速度，落点应接近端线最好，迫使对方来不及进攻。

(三) 对攻战术

1. 解释：双方对攻相持中，常常采用压左调右的战术，即压制对方的反手位（大多数数人反手进攻较弱于正手），迫使对方回球质量下降或侧身进攻时，主动变线调动对手。

2. 实战分析：一些欧洲运动员经常采用高质量的攻球或弧圈球压制中国选手的反手位，待中国选手回球质量下降后伺机进攻。

五、教学比赛与游戏

教学中教师在安排教学比赛的时候不一定采用正式比赛规则，可以根据教学内容以及学生的兴趣和创造力自编规则或者限制规则，只要在公平、合理、有序的条件下进行也能够达到比较好的教学效果，如“六分球的比赛”、“半台的比赛”等。

(一) 六分球比赛：一局采用六分球，缩短比赛时间，增加比赛的激烈程度。教师在选择六分时可以选择前六分锻炼学生开局要开好，迅速打开良好局面的能力；也可以选择后六分锻炼学生关键球的时候控制比赛的能力。

(二) 半台的比赛：比赛时限定比赛区域，主要练习学生控制球的能力。学生可以根据练习需要自由选择对角的半台、同方向的半台（即本方左半台，对方右半台）。

(三) 升降级比赛：比赛时需要每个球台的学生同步进行一局比赛，教师可以根据球

台的位置编号为1、2、3、4……，并确定1号球台为升级方向的最高级球台，台号最大的球台为降级方向最低级球台。比赛由教师发信号统一开始，一局比赛结束获胜方“升级”（即升到相邻的小号球台）；输方“降级”（即降到相邻的大号球台），1号球台获胜者为擂主接受升级者的挑战，下一轮比赛如此反复进行。这样一来比赛对手有了有序变化，学生们熟悉规则后可以自己找球台、找对手，并且都为升更高的级别而努力，学习的兴趣大大提高。

（四）搓球比赛：教师在教授搓球技术后，可以采用搓球比赛，即比赛中不得采用进攻技术，只能用搓球技术。教师通过限定比赛条件来辅助学生更快、更好的掌握技术，同时又增加学生的学习兴趣。

六、评价标准与建议

（一）评价

学生自我评价

	完成技、战术情况				比赛运用情况				原因分析
	优	良	中	差	优	良	中	差	
正手攻球技术									
反手推拨技术									
搓球技术									
拉球技术									
相持能力									
战术运用									
裁判能力									

教师对学生评价

	学习态度	技能提高	裁判能力
优秀	态度积极；认真参加练习；组织纪律性强；与同伴出色地完成任务	有明显的提高	正确运用裁判法并能实际运用
良好	态度端正；认真参加练习；有较强组织纪律性；较好地与同伴完成任务	有较明显的提高	基本了解裁判法并能实际运用
及格	态度较端正；具有一定的组织纪律性	有一定水平的提高	知道简单的比赛规则
不及格	态度不端正；练习不认真；无纪律性	技能提高不显著	不能担当裁判任务

(二) 评价方法及其示例

评价分数为百分制：优 100~85；良 84~70；中 69~60；差 59~40。

评价方法建议采用学生自评、学生互评、教师评价。其中技能与学习态度、进步幅度、纪律表现等之间的权重为6:2:2。

技术考核:

技术一：1分钟正手攻球次数+技评分，根据学生实际情况制定“优、良、中、差”标准；

技术二：1分钟反手攻球次数+技评分，根据学生实际情况制定“优、良、中、差”标准；

技术三：考查比赛中实施技、战术能力。



第十二章 羽毛球

羽毛球是深受学生喜欢的项目之一。学生对学习羽毛球有积极性和热情,经常参加羽毛球活动,可以提高身体灵活性和协调性,促进心肺功能发展,增强体质。教师在教授羽毛球前,要让学生正确认识到学习羽毛球不是简单的来回击球,应该从掌握正确的基本技术动作开始,才能更好地入门羽毛球运动,使之成为日后锻炼的体育爱好项目。

一、教学概述

1860 年左右,在英格兰格拉斯哥郡伯明顿庄园的一次宴会上,恰逢下雨,客人只能待在室内。因为无聊,当时便有位从印度退役的英国军官,将其在印度孟买见到的“普那”向大家作了介绍,于是大家就在大厅内进行这种游戏。因这项活动极富趣味性,很快就风行起来。由于这项活动诞生在伯明顿庄园,便以这个庄园的名称“Badminton”命名了这项运动,因球上插着羽毛,故中文称为“羽毛球”。

1893 年,在英国成立了世界上第一个羽毛球协会。1899 年,该协会举办了第一届“全英羽毛球锦标赛”(All England Badminton Championships)。这就是自 1899 年起在英国伦敦温布利体育中心举行的传统性非正式世界羽毛球锦标赛。

1981 年 5 月国际羽毛球联合会重新恢复了中国的合法席位,从此揭开了国际羽坛历史上新的一页,开启了中国羽毛球选手称霸国际羽坛的辉煌时期。在 1988 年汉城奥运会上,羽毛球第一次进入奥运大家庭,被列为表演项目。1992 年巴塞罗那奥运会列为正式比赛项目,设男女单打和男女双打四块金牌。1996 年亚特兰大奥运会上,又增设了混合双打。

羽毛球运动于 1920 年左右传入我国,新中国成立后,这项运动得到迅速发展。20 世纪 60 年代前期,中国队后来居上,于 1963 年和 1964 年两度打败世界冠军印度尼西亚队。此后,中国队又多次获得汤姆斯杯、尤伯杯、苏迪曼杯和奥运会羽毛球比赛的冠军,出现了汤仙虎、韩健、赵剑华、杨阳、李玲蔚、李永波、龚智超、叶钊颖、张军、高峻、林丹、鲍春来、陈金、张宁、杜婧、于洋等一大批优秀运动员。如今,我国羽毛球运动已达

到世界前列水平。

在2008年北京奥运会上,我国运动员林丹获得男子单打金牌,张宁获得女子单打金牌,杜婧、于洋获得女子双打的金牌,并获得多块银牌和铜牌,为祖国取得了骄人的战绩。

(一) 羽毛球运动的意义和价值

1. 促进身心健康发展

羽毛球是一项全身性的体育运动,在运动中,需要调动各神经系统、感官系统、运动中枢系统、肌肉关节系统、心理调节系统等参与,这些系统在不断的刺激和反应后,功能水平不断得到提升,使得身体更加灵敏和协调,神经反应水平得到提高,心肺功能得到增强,心理素质得到发展,运动过程中也疏解了生活中的压力,愉悦了心情,促进了身心的全面健康发展。

2. 简便性

羽毛球活动对器材与设备的要求比较简单,只需两个球拍、一个球和一条球网就行。平时进行羽毛球活动只要有块平整的空地,把球网架起来,画上场地线,双方就可以进行练习活动,不需要复杂或是昂贵的器材和设施。羽毛球运动的简便性提高了大众的参与热情和程度,因此羽毛球是一项深受大众喜爱、适合经常参加的体育项目。

3. 游戏性强

羽毛球运动是比赛双方隔着球网,通过速度变化、方向变化、远近变化、高低变化、策略变化等旨在使对方在场地内接球失误、无法回球的一项活动,其游戏性较强,比赛方法简单,趣味性强,在活动身体的同时,又娱乐了心情。不同年龄、不同性别以及不同体质的人都能在羽毛球运动中找到乐趣。羽毛球是各行各业,特别是办公室职员所喜好的一项体育娱乐活动。不同职业、领域、年龄和性别的爱好者通过羽毛球运动,可以相互切磋技艺,提高技能水平,愉悦业余生活,并在交流活动中相互建立友谊,促进社会交往。

总之,羽毛球运动可以全面增强人的体质,促进社会交往,娱乐身心,减轻工作与活压力。

(二) 羽毛球运动的特点

1. 非直接身体接触

羽毛球运动与乒乓球、排球、网球都属于隔网的运动。在进行隔网运动时,双方没有身体上的接触与对抗,减少了身体上的冲撞而带来的运动损伤。

2. 运动量可调节

羽毛球运动适合于男女老幼,运动量可根据个人年龄、体质、运动水平和场地环境等特点来进行调节。青少年活动时可快速多变,运动强度较大,时间长,这样可有效促进身体生长发育,提高身体机能,增强体质,并在快速激烈的活动中培养自信、勇敢、果断等优良的心理素质。

3. 全身性运动

无论是进行正规的羽毛球比赛还是作为一般性的健身活动,练习者都要在场地上不停地进行脚步移动、跳跃、转体、挥拍,合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击,能够充分调动全身各关节和肌肉系统的参与。因此,羽毛球运动能够活动全身关节,提高人体的身体协调性。

4. 益智养心

羽毛球运动速度快、变化多,比赛双方需要在短暂的时间内斗智斗勇,因此,不断需要做出判断和总结,并在成功与失败中提高自己的羽毛球运动水平。因此,也逐渐提高了参与者的智力水平。羽毛球是室内比赛项目,比赛双方隔着球网进行着文明的技艺交流,重视比赛礼仪,尊重比赛对方,双方在交流中不断提高自己的心理素养和品质,愉悦身心。

二、教材分析

(一) 教学目标分析

1. 知识目标

- (1) 了解羽毛球运动的起源与发展,正确认识羽毛球运动的文化和价值功能;
- (2) 掌握一定的羽毛球运动知识,了解羽毛球运动的规则和裁判方法,学会组织羽毛球比赛。

2. 身体发展目标

- (1) 发展学生的灵敏、柔韧等素质,提高身体协调能力;
- (2) 提高体能水平,全面增强身体素质。

3. 技战术目标

- (1) 掌握羽毛球运动的基本技术,了解基本的羽毛球比赛技巧;
- (2) 学会组织简单的比赛,掌握基本的羽毛球裁判知识。

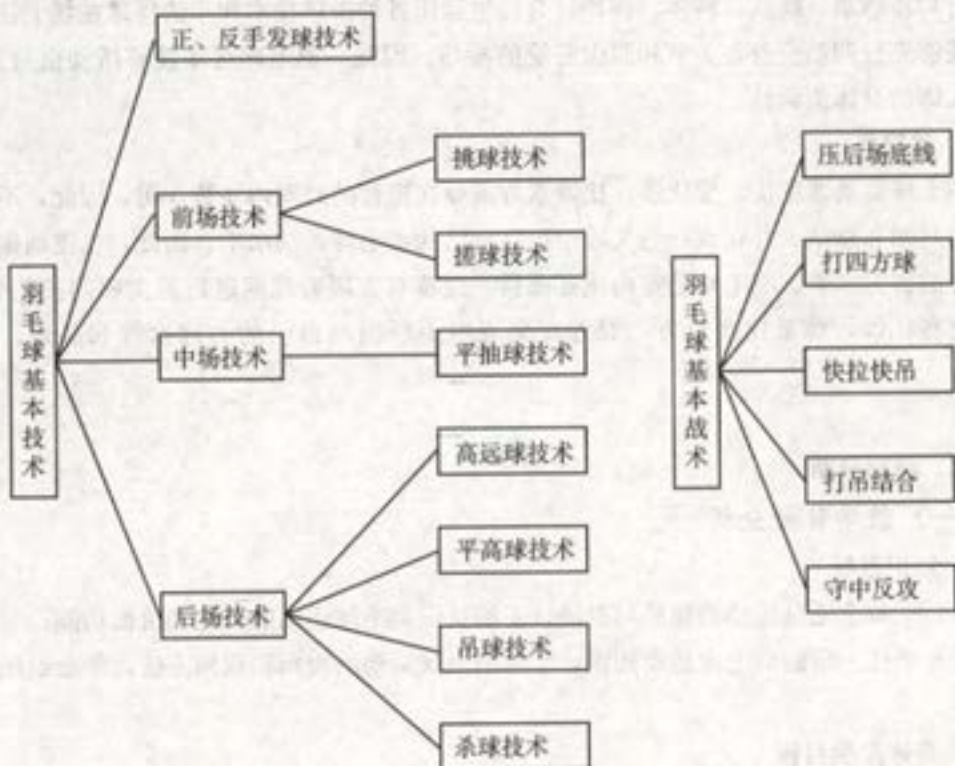
4. 情感

- (1) 培养学生积极的学习态度,学会与同伴沟通交流,提高学生自主学习与互助学习的能力;
- (2) 通过教学比赛教会学生正确面对胜利与失败,培养学生成为有教养、有热情的运动参与者;
- (3) 结合学生所学专业特点,培养学生尊重规则、尊重他人的优良作风。

这些目标需要在教学过程中体现并达成,教师启发和激励学生积极自觉地参与,体验和感悟羽毛球的意义与价值,培养学生学习兴趣,并在实际工作和生活中参与,从而使学生在运动中得到锻炼与快乐。

(二) 教学内容分析

1. 羽毛球技战术内容结构分析



2. 羽毛球项目教学特点

学生的身体素质差异、性别差异会导致学生初学水平差异性较大。教师在整体教学时,应采用区别对待的原则,在分组练习或比赛的时候尽量做到公平、合理。对待个别学习能力较差的学生要给予一定的耐心,并采用过程评价,在教学时也可以采用“一带一”的伙伴式学习方式。

学生一般都接触过羽毛球,形成一定的运动习惯和风格,或有错误的动作定型。因此,教师在教学时需要正确改正学生的动作习惯和错误,规范其动作技术,在教学中不断提高技术水平,并通过教学和比赛,使学生掌握一定的比赛技巧和方法。

球类运动变化多、有竞争,学生学习、参与积极性高。所以课堂气氛活跃,在教学组织与管理方面有一定难度。在室外教学羽毛球运动受天气影响较大,如下雨、刮风等。因此,教师要做好室内教学准备,当然有室内球场更好,但要注意安全,人多场地少,教师在教学时应充分做好课前准备计划,做好器材与上课环境安全性的充分考虑,避免发生安全事故。

(三) 教学时数建议

羽毛球单元教学计划 18 学时

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	运动负荷建议
1	1. 了解羽毛球运动价值, 掌握羽毛球运动的基本知识; 2. 掌握羽毛球运动规则、基本技术与战术, 能够进行基本的比赛; 3. 培养学生公平竞争、克服困难、互相帮助等良好品质				
1	介绍羽毛球运动的锻炼价值, 器材使用方法; 基本规则; 上课注意事项; 球性练习、恢复体能练习	重点: 基本规则; 难点: 控制球练习	1. 了解羽毛球基本规则; 2. 熟悉球性、提高控制球能力	讲解时多从实际生活案例为切入点, 提高学生学习兴趣。球性练习做好分组, 可以进行颠球与短打练习等	
2	羽毛球准备姿势与球拍的握法; 了解羽毛球步法与应用	重点: 基本知识掌握; 难点: 步法的运用	1. 知道羽毛球的基本技术组成; 2. 掌握移动步法要领, 并做到手脚协调	多以示范为主, 使学生建立正确的动作概念, 并做徒手练习熟练步法	
3	羽毛球正手发球技术; 学习羽毛球正、反手击球技术	重点: 掌握技术要领; 难点: 控制球的落点	1. 掌握发球技术并能发到指定区域; 2. 掌握正反手击球技术	分组练习, 发球时强调落点与球在空中轨迹; 正反手击球要求站到半场进行短打练习, 以降低难度增加回合, 提高控球能力	
4	巩固提高羽毛球发球技术; 复习提高羽毛球正、反手击球技术	重点: 复习正反手击球; 难点: 提高击球质量	1. 提高正手发球质量; 2. 进一步掌握正反手击球技术	提高学生学习兴趣组织限定区域比赛, 如半场区域比赛等	
5	学习击高远直线球技术; 介绍羽毛球单打规则	重点: 击高远球练习; 难点: 正确理解规则	1. 了解高远球的战术意义, 掌握击球要领; 2. 熟悉单打规则与记分	可以进行挥拍练习使学生建立正确的动作概念, 强调动作的协调性和手腕鞭打技术; 教师先讲基本规则, 并组织比赛在实践中学习, 遇到具体问题具体讲解	
6	复习、提高羽毛球发球、击高远球技术; 学习羽毛球搓球技术; 教学比赛	重点: 复习练习; 难点: 对球落点的控制能力	1. 巩固、提高发球与高远球技术; 2. 掌握网前搓球技术	刚开始建议一个学生在网前用手抛球, 另一个学生进行搓球练习。然后对搓球练习	

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	运动负荷建议
7	复习、提高羽毛球握球技术; 学习羽毛球吊球技术; 教学比赛	重点: 复习正反手击球练习; 难点: 吊球技术的隐蔽性	1. 进一步提高网前握球技术; 2. 掌握吊球基本要领与战术意义	一个学生练习正手发球, 另一个同学练习吊球技术; 技术熟练的学生要求吊球的落点要有变化	
8	复习、巩固羽毛球吊球技术; 学习羽毛球挑后场球技术; 教学比赛	重点: 复习吊球技术; 难点: 掌握技术要领	1. 进一步提高正反手击球技术与吊球技术; 2. 掌握网前挑后场技术	吊球技术与挑后场技术可以一同练习, 练习中强调球的轨迹与落点	
9	复习、提高羽毛球基本技术; 介绍单打比赛基本战术; 教学比赛	重点: 复习基本击球技术; 难点: 比赛中合理运用	1. 进一步提高基本技术与控制球能力; 2. 学会如何在比赛中运用战术	有计划组织比赛, 在实践中提高技战术水平。教师在课前做好比赛前准备, 如比赛对阵表、记分表等	
10	复习、提高羽毛球挑球技术; 羽毛球基本技术组合练习; 教学比赛	重点: 复习所学技术; 难点: 动作还原与连续	1. 进一步提高后场与网前球技术; 2. 掌握基本技术的连接, 提高连续击球能力	规定动作组合技术, 如后场高远球, 紧接网前搓球, 之后挑后场, 如此反复, 不断练习, 熟悉脚步移动, 提高控制球的能力	
11	羽毛球基本技术组合练习; 学习羽毛球扣球技术; 教学比赛	重点: 复习技术练习; 难点: 战术的运用	1. 进一步提高发球、正反手控制球能力; 2. 掌握扣球基本要领	同上	
12	复习所学基本技术; 介绍双打比赛战术	重点: 复习技术练习; 难点: 双打的战术配合	1. 进一步提高正反手控制球能力; 2. 熟悉双打规则, 提高默契程度	有计划组织双打比赛, 在实践中提高技战术水平	

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	运动负荷建议
13	单打教学比赛： 男生单循环、女生 单循环积分赛	重点：熟悉 规则、提高比 赛能力； 难点：比赛 的组织	1. 实践中提高 比赛能力； 2. 学会组织比 赛与记录比赛 成绩	教师课前准备比赛对阵 表；告诉学生如何记录比 赛成绩，整个过程都由学 生组织，教师临场指导	
14	单打教学比赛： 男生单循环、女生 单循环积分赛	同上	同上	有序地、有计划地组 织，提高比赛效率	
15	双打教学比赛： 根据单打比赛排名 进行双打配对	同上	同上	同上	
16	双打教学比赛： 根据单打比赛排名 进行双打配对	同上	同上	同上	
17	技术考试： 评价建议：技能与 学习态度、进步幅 度、纪律表现等之间 的权重为6:2:2			技术一：发球； 技术二：后场击高远球 技术； 技术三：吊球技术， 具体细则参见评价	
18	机动				
注明：教师可根据本校具体情况适当调整单元教学计划，但要保证教学目标的实现。					

三、基本技术与教学方法建议

(一) 发球技术

1. 技术要领

正手发高远球时注意整个发力动作的协调和流畅，尤其持拍手击球时手腕的闪动发力，并注意掌握球的飞行高度和落点。正手发网前球要注意动作的一致性，注意掌握好击球力度、球拍角度和过网高度，并注意发球的隐蔽性和欺骗性。反手发网前球要注意过网高度和落点，使对方不能轻易反击。

正手发高远球的特点是动作幅度大、意图明显。正手发网前球和反手发球的特点是动作小、出球快、对方不易判断，在双打比赛中多采用这两种发球技术。

2. 教学建议

羽毛球发球技术根据站位不同可以分为正手发球和反手发球；根据发出的球在空中飞行的弧线不同可以分为发高远球、平高球、平快球和网前球。发球是羽毛球运动的一项重要基本技术。高质量的发球可以争得主动，甚至可以直接得分；质量差的发球会使对方获得进攻的机会，使自己处于被动。因此，教师在教授学习者发球时，一定要重视发球技术的重要性，把发球技术作为进攻的开始。

3. 学习者自学自练的方法

原地模仿练习：选择一块空地，原地进行持拍的挥拍发球练习，每一次挥拍练习时在头脑中都假想将球击出去，反复练习到熟练、协调为止。

多球练习：准备大量的羽毛球（20个以上），站在场地一端进行发球练习，练习时给自己提出练习要求，注意发球技术动作，并努力完成。

4. 常见错误动作及改正方法

易犯错误：击球点不准确；小臂过度弯曲；挥拍没有随前。

改正方法：分别进行抛球与挥拍练习；可以结合对场发球、对墙发球进行练习；重复发球掌握击球时机；挥拍击球时注意协调大小臂用力，击球后顺势随前。

（二）搓球技术

1. 技术要领

尽量在球下落的最高处击球，注意手腕要轻柔，用斜拍面搓、切球托，使球在摩擦力的作用下，旋转翻滚飞行，落入对方网前场内。

反手网前搓球与正手搓球类似，击球拍面略有不同。

2. 教学建议

网前搓球技术是网前（上）击球的一项基本技术。它对练习者的球感和技术要求较高，教师在教授这些技术时可根据学习者掌握技术程度的不同提出不同的要求，进行针对性的指导，并使学生明白搓球技术在比赛中的用途。教师在教授技术时可以围绕搓球技术设计一些比赛规则，进而更好地激发学生的学习兴趣。

3. 学习者自学自练的方法

原地模仿练习：根据教师讲授的正确要领，选择一块空地持拍模仿练习，每次挥拍击球都假想将球击出，如此反复到熟练为止。

多球练习：学习者站到离球网2~3米的地方准备接对面同伴“喂”过来的网前短球，搓球完迅速还原到原始位置，准备接下一个来球，如此反复，保证较高的成功率。

两人对搓练习：在对球有一定的控制能力后，两人可以分别站在球网的一侧进行对搓练习。要求有较多的回合球，注意球拍与球的接触。

4. 常见错误动作及改正方法

易犯错误：脚步不到位，上身过分弯曲；击球点过低，造成下网。

纠正方法：进行步法练习，保持上体的稳定性；进行多球上网练习，争取较高的击球点。

（三）正手后场球技术

1. 技术要领

正手后场击高远球时要将球击高回至对方底线附近，击球时，注意手腕要由伸快速闪屈、大臂带动小臂进行鞭甩动作，结合身体腰腹的合理用力，协调全身发力。正手后场击高远球是羽毛球的最基本技术。

后场击平高球基本技术要领与后场击高远球技术基本相同，但要注意飞行弧度，只是击球点略有不同，其高度以对方跳起拦击不到为准，平高球速度快，动作突然，通常打向对手后场区的两底角，迫使对手不能拦击球或及时退回到合适位置接球。

2. 教学建议

击出高弧线飞行的、几乎垂直落到对方端线附近场区内的球，对于初学者来说是一项基本的高手击球技术。它的作用是逼迫对方远离中心位置退到底线去接球，一方面可减弱对方进攻的威力，为己方进攻寻找机会；另一方面在己方被动情况下，有较多的时间来调整站位，摆脱被动局面。击高远球技术可分为：正手击高远球、反手击高远球、头顶击高远球。教师在教授此技术时应让学习者明白在比赛时如何运用不同的技术和战术。教授学生后场球技术的关键是让学生学会正确的击球发力，并控制好球的飞行线路和落点。因此，需要让学生进行大量的击球练习，以达到较好的击球效果。

3. 学习者自学自练的方法

原地模仿练习：原地持拍无球练习，注意发力和动作的准确性。

多球练习：学习者站在球场的一端，同伴站在球场另一端“喂球”，学习者判断来球，根据球的性质移动脚步击出高远球，并按要求将球打到指定的区域，交替练习。

两人对击练习：对球有一定的控制能力后，两人分别站在场地的一端，选取合适的距离进行击高远球练习。要求空中飞行的球轨迹稳定、落点准确。

4. 常见错误动作及改正方法

易犯错误：击球点不固定；发力不协调；击球前击球肌肉僵硬。

纠正方法：眼睛看球，用脚步移动调整；进行挥拍摆术练习；注意体会击球前的动作放松与紧张转换。

（四）平抽球技术

1. 技术要领

平抽球时，身体重心要略微下降，注意调整脚步以选择合适的击球点，平抽时手腕不要下压过大，注意用小臂带动手腕发力，控制拍面角度。

2. 教学建议

平抽球技术是羽毛球低手击球技术中的一种，它是属于防守型的技术，如果运用得当往往也能起到防中有攻的效用。它可分为正手抽底线球、反手抽底线球、抽平场球。

教师在教授这项技术时，首先让学习者学会击球时的移动步法，步法到位是击出高质量球的关键，对步法的教学要求贯穿每一节课中。

3. 学习者自学自练的方法

原地模仿练习：头脑假想有球过来，迅速移动脚步将球击出，并立即还原到初始位置，如此反复直到熟练、协调为止。

多球练习：在原地模仿练习的基础上，同伴将球“喂”到合适的位置，注意“喂”球的难度（速度、力量）要适宜，练习者移动击球后还原到初始位置，准备下一次击球，如此反复，保证一定的成功率。

4. 常见错误动作及改正方法

易犯错误：回球高，压不住球；击球点过低，容易下网；用力不协调。

纠正方法：进行多球练习，判断离网距离，选择拍形的角度；注意调整击球拍面角度以及球的过网弧线；进行挥拍摆术练习加强技术动作熟练程度。

（五）吊球技术

吊球是指将球回击越过球网，落在对方前发球线至球网之间的近网小球，回球的飞行弧度以刚好越过球网后，迅速下落为好。吊球是后场进攻的主要技术之一，初学者一般先要掌握正手后场吊球的技术。

1. 技术要领

吊球技术要注意把握击球时的切击动作和击球点的高度，把握击球下压的拍面角度，注意击球动作的突然性和隐蔽性。

2. 教学建议

教学时要使学生明白吊球技术的实用性，是调动对手移动最实用的技术之一。运用吊球技术时要注意动作的隐蔽性与突然性。在安排练习时，可以让两人对练，一人练习吊球技术，同伴可以练习挑球技术或发球技术。教师注意观察，及时发现问题，并给予纠正错误动作。对于共性问题要全班讲解，个别问题在练习中有针对性地给予纠正，讲授时要注意说话语气，多给学生信心。

3. 学习者自学自练的方法

挥拍练习增加动作的熟练程度，注意脚步与身体的协调性；与同伴对练，同伴发高远球，练习者从中场看球退后到后场进行吊球练习，击球后还原到中场；同伴也可以在网前挑后场球，练习者进行吊球练习，但要注意每次击球后都要有意识回到中场。

4. 常见错误动作及改正方法

易犯错误：①击不到球；②动作过大，隐蔽性不够；③击球点过低，错过击球时机。

纠正方法：①脚步移动快速移动到位，眼睛盯紧球；②体会前臂、手腕与手指的甩动，避免大臂发力，争取高点击球，让学生用非执拍手指球以便看准击球点。

（六）挑球技术

挑球技术可分正手挑球与反手挑球，是指把落在本方前场区的球，用下手由下向上，把球打高击回至对方后场底线附近。挑球的要点是要挑得高及远，以限制对方快速的进攻压力，争取回位时间，并根据对方回球情况伺机反击。

1. 技术要领

进行挑球时,要注意提前判断好落点,快速移动脚步,调整好击球点,控制好击球时的拍面和回球力量,以使回球落到对方后场底线内为目标,击球后注意回场心位置防守下一拍球。

2. 教学建议

教学时教师应讲清楚挑球技术在比赛中的作用。它是防守的主要技术之一,在羽毛球比赛中,如果双方实力相当,对方攻击性不强,挑球可以被作为防守反击的战术,一可以防守二可以消耗对方的体力和耐性。挑球练习时可以结合吊球练习。在学生练习时要强调步法的正确合理,这样才能与下一个技术动作相连接。

3. 学习者自学自练的方法

挥拍练习增加动作的熟练程度,注意脚步与身体的协调性;与同伴对练,同伴站在网前抛球,练习者从中场移动至网前挑球,注意步法的正确与挑球的轨迹与落点,尽量落到端线附近。

与同伴后场吊球练习相结合,同伴在后场进行吊球练习,练习者在网前挑球要注意每次击球都要有意识回到中场。

4. 常见错误动作及改正方法

易犯错误:步法不正确;击球点过低,容易下网;用力不协调,回不到后场。

纠正方法:挥拍结合步法练习,移动时注意身体的重心要平稳,动作要协调;预判要准确,挑球时最后一步一定要及时,同时执拍手要伸出去以便更早接触到球;进行挥拍摆技术练习,加强技术动作熟练程度。击球前要注意手臂、手腕放松,击球瞬间迅速握紧球拍,获得较大的爆发力将球击远。

四、基本战术

羽毛球战术是指在比赛中根据双方情况运用合理技术,组织有预见性、针对性的个人或团队行为。具体有个人战术与双打战术。

(一) 个人战术

1. 压后场底线

这是一种以高球压对方后场底线,迫使对方后退,然后寻找机会以大力扣杀或吊网前空当争取得分的打法。这是初学者必须学会的基本打法。运用这种打法对付后退步子较慢或基本技术掌握较差的对手是十分有效的。应当注意,压后场时,不论是高远球还是平高球,都要压得狠、压得低,如果压后场绵软无力且达不到底线,则易遭受对方的攻击,致使这种打法失效。

2. 打四方球

以高球或吊球准确地将球击到对方场区的四个场角,调动对方前后左右跑动,打乱其阵脚,使对方来不及回场心位置,对回球质量较差移动较慢的对手较为有效。它要求运动

员本身有较强的控制球的能力和快速、灵活的步法，以及较强的进攻能力。

3. 快拉快吊

以平高球快压对方后场两底角，配合快吊网前两角，吸引对方上网。以网前搓球、勾对角球结合推后场底线，迫使对方疲于奔命、被动回球，从而为自己创造中后场大力扣杀或网前扑杀机会。这是一种积极主动、快速进攻的打法。它要求运动员有较全面的攻守技术，且手法准确熟练，步法快速灵活。

4. 打吊结合

本方在后场扣杀对方击来的高远球，结合吊球，迫使对方被动挡网前球，这时可趁机主动快速上网搓、推球，创造机会，再以重杀或劈杀得分。这是一种全攻型的打法，具有先发制人、快速凶狠的特点。它要求运动员体力好、连续大力扣杀的能力强、脚步移动快而积极。

5. 守中反攻

这种打法是利用拉、吊四方球及防守中的球路变化，调动对方，伺机反攻（扣杀、吊或平抽空当）。此打法较适合本身进攻能力不强，但防守技术较好、反应较快、身体灵活且身材较矮的选手。

（二）双打战术

1. 快攻压网

从发球抢攻开始，以左、右分边站位，平抽平打快速杀球为主，压在前场进攻。这种打法要求运动员要有较好的半场平抽平打技术和较强的封网意识，力争在前场解决战斗。

2. 攻中路战术

将球击到对方两名队员站位之间的空隙，从而造成对方经常出现争抢回击，或相互让球漏接等错误，尤其针对一些配合不够默契的对手，比较行之有效。当对方前后站位时，可将球击到对方中场两侧边线处。而在对方左右站位防守时，则可利用杀球、吊球等技术攻击对方的中路。

3. 前场打点

通过网前搓、勾对角及推半场球或找空隙进攻，打乱对方站位，创造后场进攻机会。它要求运动员有细腻的网前技术。

4. 后攻前封

两运动员基本保持前后站位，后场逢高球就下压，当对方还球到前半场或网前时，前场队员即予以致命的扑杀。这种打法要求站在后场的运动员具有连续扣杀的能力，站在前场的运动员具有较强的封网意识和技术。

5. 抽压底线

以快速的平高球或长抽球压住对方底线两角，即使在对方扣杀时也能以平抽反击或挑高球回击对方两底角来调动对手，伺机进攻。要求运动员具有较强的防守能力和较好的底线平抽球技术。

（三）基本步法

1. 后场步法

（1）侧身后退一步

以左脚前脚掌为轴，右脚往右后侧蹬转后退一步，并带动髋部右后转，重心移到右脚上。

（2）侧身并步后退

以左脚前脚掌为轴，右脚往右后侧蹬转后退一步，并带动髋部右后转，左脚即刻往右脚并一步，接着右脚再向右后撤一步，重心移到右脚上，成侧身对网姿势。

（3）交叉步后退

右脚往右后侧蹬转，后退一步，步幅不宜太大，左腿即刻经右腿后交叉后退一步，紧接着右脚再往右后撤一步，重心落在右脚上，成侧身对网姿势。

（4）蹬转一步反手击球步法

以左脚前掌为轴，右脚向左后方蹬转使身体转向左后方，并向左后场跨出一步，重心移到右脚，身体背对球网，换成反手握拍，右脚着地时发力反手击球。

2. 中场步法

（1）右侧移动步法

A. 向右侧蹬跨步左脚掌内侧用力起蹬，右脚向右侧跨出一大步。

B. 向右并步加蹬跨步身体右倾，左脚向右垫一小步并以前脚掌蹬地，右脚向右侧跨步。

（2）左侧移动步法

A. 向左侧蹬跨步动作方法与向右侧蹬跨步相同，方向相反。

B. 向左垫步加蹬跨步右脚左垫一步，并以前脚掌蹬地，左脚向左跨步。

3. 前场步法

前场步法是完成上网搓球、推球、勾球、扑球及挑球的步法，包括蹬跨步上网、垫步加蹬跨步上网、前交叉步加蹬跨步上网、交叉步加蹬跨步上网、蹬跳步上网等。

（1）蹬跨步上网步法

起动后左脚后蹬，接着侧身，右脚向来球的方向跨出一大步。

（2）两步蹬跨步上网步法

起动后，左脚先朝球的方向迈一步，紧接着左脚后蹬，侧身将右脚朝球的方向跨出一大步。

五、教学比赛与游戏

教学中教师在安排教学比赛的时候不一定采用正式比赛规则，可以根据教学内容以及学生的兴趣和创造力自编规则或者限制规则，只要在公平、合理、有序的条件下进行也能够达到比较好的教学效果，如“六分球的比赛”、“半场的比赛”等。

（一）落地得分比赛：一局采用 11 分球，教师选择羽毛球式记分方法，没有发球权，

落地得分，缩短比赛时间，增加比赛的激烈程度。

(二) 限制区域比赛：比赛时限定比赛区域，主要练习学生控制球的能力。如比赛区域可以选择对角的半场或同方向的半场。

(三) 升降级制比赛：比赛时需要每个球场的学生同步进行一局比赛，教师可以根据场地的位置编号为1、2、3、4……，并确定1号球场为升级方向的最高级球场，场号最大的场地为降级方向最低级球场，比赛由教师发信号统一开始，一局比赛结束获胜方“升级”（即升到相邻的小号球场，与隔场的负方比赛）；输方“降级”（即降到相邻的大号球场，与隔场的胜方比赛），1号球场获胜者为擂主接受升级者的挑战，下一轮比赛如此反复进行。这样一来比赛对手有了有序变化，学生们熟悉规则后可以自己找球场、找对手，并且都为升更高的级别而努力，学习的兴趣大大提高。

(四) 搓球比赛：教师在教授搓球技术后，可以采用搓球比赛，即比赛中双方靠近球网2米的距离，只能用搓球技术不得采用进攻技术。教师通过限定比赛条件来辅助学生更快、更好地掌握技术，同时又增加学生的学习兴趣。

六、评价标准与建议

(一) 评价

学生自我评价表

	完成技、战术情况				比赛运用情况				原因分析
	优	良	中	差	优	良	中	差	
中场回球能力									
后场回球能力									
前场回球能力									
相持能力									
战术运用能力									
裁判能力									

教师对学生评价表

	学习态度	技能提高	裁判能力	成绩分数 (百分制)
优秀	态度积极；认真参加练习； 组织纪律性强；出色地与同伴 完成任务	有明显的提高	正确掌握裁判法 并能实际运用	100~85
良好	态度端正；认真参加练习； 有较强组织纪律性；较好地与 同伴完成任务	有较明显的提高	基本了解裁判法 并实际运用	84~70

续表

	学习态度	技能提高	裁判能力	成绩分数 (百分制)
及格	态度较端正;具有一定的组织纪律性	有一定水平的提高	知道简单的比赛规则	69~60
不及格	态度不端正;练习不认真;无纪律性	技能提高不显著	不能担当裁判任务	59~40

(二) 评价方法及其示例

评价分数为百分制:优 100~85;良 84~70;中 69~60;差 59~40。

评价方法建议采用学生自评、学生互评、教师评价。其中技能与学习态度、进步幅度、纪律表现等之间的权重为 6:2:2。

技术考核:

技术一:发球能力+技评分,根据学生实际情况制定“优、良、中、差”标准;

技术二:后场击球能力+技评分,根据学生实际情况制定“优、良、中、差”标准;

技术三:比赛能力,运用技、战术能力。



第十三章 健美操

健美操是一项有氧运动,因其时尚、青春、动感,从而深受广大青少年的欢迎,尤其是女性的喜好。健美操的教学首先要让学生跟随音乐跳动起来,并使学生通过不断的练习,增强体质,提高身体的灵活性和协调性,培养节奏感,并形成积极向上的身体姿态和精神。

一、健美操教学概述

(一) 健美操的概念

健美操(aerobics)英文译为有氧体操和有氧舞蹈,是一项在音乐伴奏下,以身体练习为基本手段、以有氧运动为基础,以达到健身、娱乐或竞技为目的的体育运动。它是通过身体各部位的协调运动,展示健、力、美特征,体现艺术性、创新性和综合运动能力的新兴体育项目。其运动特征是持续一定时间的中、低强度的全身性运动,主要是锻炼练习者的心肺功能,增强练习者的有氧耐力素质。

(二) 健美操的分类

健美操的内容丰富,形式多样,种类繁多,根据不同类型健美操所要达到的主要目的和要完成的主要任务可分为健身健美操和竞技健美操两大类。

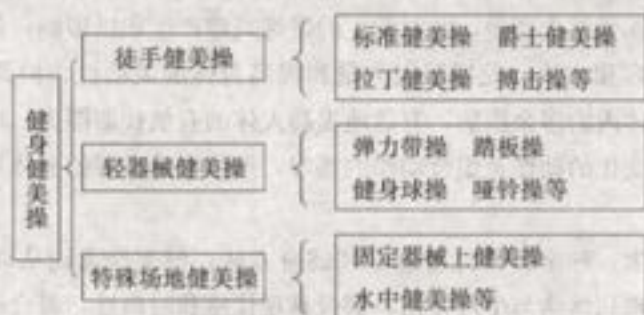
1. 健身健美操

健身健美操是以“锻炼身体、保持健康”为主要目的。健身健美操是在有氧供能的状态下进行的练习,它的动作简单,流畅且富有弹性。健身健美操为了保证一定的运动负荷和锻炼的全面性,动作多有重复,并均以对称的形式出现,因此,实用性强,适合在学校开展。

现代健身健美操起源于20世纪初欧美发达国家,50年代在英美盛行,后逐渐传到世界各地,进而形成热潮。健身健美操的形成发展与社会物质文化生活的不断提高和物质文明病患率率的提高极为相关。70年代美国健身健美操代表人物简·方达,是最早通过有目的地创编和练习健身健美操来保持身体健康和体态优美的女性,她的亲身经历和成功体验,为健身健美操在全世界的普及和发展起到了极大的推动作用。随着世界健身健美

操的兴起,80年代初,健身健美操传入中国,迅速在学校和全国各大中城市俱乐部得到普及和开展。

健身健美操经过20多年的发展,至今已拓展出多种不同形式、不同风格和不同流派的健身健美操,如一般健美操、搏击操、爵士健美操、拉丁健美操、垫上操、哑铃操、皮筋操、三健身球操等等。健身健美操的分类按练习的目的分为形体健美操、热身健美操、姿态健美操等;按人体结构分为头颈健美操、肩胸部健美操、腹部健美操、臀部健美操等;按年龄结构分为少儿健美操、青年健美操、老年健美操等;按练习的形式分为徒手健美操、器械健美操和特殊场地健美操。目前认为较全面、系统的分类方法一般是按照练习的形式来分类,该种分类方法具有很好的概括性,对于普通学生来讲很容易理解。按练习的形式健身健美操分为:徒手健美操、轻器械健美操、特殊场地健美操三大类(如下图)。



徒手健美操包括传统意义上的一般健美操和为了满足不同人群兴趣和需求的各种不同风格的健美操,其主要目的是提高心肺功能和人体的有氧代谢能力。

轻器械健美操是利用轻器械,以力量练习为主的一种有氧健美操。轻器械健美操利用各种可移动的轻器械进行练习,既增强了健身效果,同时也使健美操的练习形式更加多样化。其主要目的是增强肌肉力量,使人更强健,弥补徒手健美操的不足。

特殊场地健美操是以其特殊的功效达到健身的目的。水中健美操是目前国外非常流行的一种形式,它可以利用浮力减轻运动中对膝、踝关节的冲击力,并利用水的阻力以及水传导热能快的原理提高练习效果,达到锻炼身体和减肥的目的。

2. 竞技健美操

竞技健美操源于健身健美操,是以比赛为目的,以无氧练习为基础,有特定的竞赛规则和评分方法。竞技健美操动作复杂、强度和难度较大,对技术能力和艺术表现力也有较高要求,具有很强的观赏性和竞技性。竞技健美操以它特有的技艺和很强的艺术性吸引着每一位健美操爱好者。

在健美操比赛中,观赏者既能欣赏到健美操运动员独特的动作美、形体美、表现美以及音乐和服装的美,同时也会深深地被运动员在场上所表现的青春、活力、激情以及勇于挑战、敢于拼搏、默契配合的精神所震撼。因此,在教科书中,竞技健美操的内容主要是关于健美操的赏析,以此拓展教学内容,丰富学生的健美操知识,并加深对健美操的认识和了解,从而提高学生对健美操的欣赏能力和水平。

观赏一套健美操动作,主要看套路动作的编排和完成质量,其次是运动员的形体气质、服装、场地和灯光等。每一套健美操动作的编排和完成体现在:①动作强度:体现在快节奏中运动员精确、完美地完成每一个动作;②动作的创新:体现在具有新颖独特的、与众不同的动作、队形、造型和配合等;③高难度动作:体现在各种高难支撑、转体、腾跃等动作。运动员在完成难度动作时,其精湛的技艺、娴熟的表现具有很强的观赏价值;④如果是欣赏集体项目,还将体会到场上运动员之间团结协作的团队精神。它不仅体现在运动员的体型、气质、技术和表现力上尽可能一致,并身着统一服装,还要体现运动员的合作意识和动作的相互配合。此外,由于集体项目具有人数多、空间利用广、队形变化大等特点,还可以欣赏到运动员在不同空间层次上的巧妙的各种组合和优美造型。

(三) 健美操的锻炼价值和意义

健美操之所以深受学生喜爱,并对学生的锻炼兴趣产生积极影响,就在于健美操是通过它特有的练习内容和方法,发展肌肉力量和提高身体的灵活性、协调性及动作的节奏感,同时可以消耗体内的多余脂肪,有效地提高人体的有氧代谢能力,增进健康,发展体能。通过各种不同变化的动作及组合动作的练习,逐步形成良好的身体姿态、健美的体型和高雅的气质。

健美操带给学生一种全新的健身理念和健身方法,健美操无论从动作设计到音乐选择,还是从身体表现到情绪与个性张扬,都极具现代感和时尚性,符合现代学生的个性心理特征和崇尚美、追求美的心理倾向;健美操动作丰富多样,简单流畅,富有韵律感和表现力,在动感音乐伴奏下进行练习,不仅能有效改善体型,发展身体素质,强健体魄,同时可舒展身心、展示青春活力,从而获得愉快的运动体验,使学生身与心得到和谐发展。

归纳起来,健美操的锻炼价值和意义主要体现在:

1. 有效地发展身体的灵敏、力量和耐力素质,增进健康,增强体质;
2. 健美体型,培养良好的身体姿态;
3. 陶冶情操,提高艺术素养。

(四) 健美操的教学特点

根据中职体育与健康教学目标、健美操内容、学生特点以及教学条件,健美操主要的教学特点包括以下三个方面。

1. 重视对学生动作规范和节奏感的培养

健美操动作主要由四肢基本动作构成,具有内容丰富、简单易学、节奏感强的特点。教学中,一方面需适时对学生肢体动作的方向、运动轨迹和位置的准确性提出要求、进行规范。另一方面,通过音乐节奏以及强化性的重复练习,重视开发、训练学生的节奏感、乐感和协调性。

2. 重视学生身体姿态的培养

在健美操教学中,基于健美操动作的独特性,其教学目的不仅要增强学生体质,还应培养学生正确而健美的身体形态。因此,教师无论是教授单个基本动作,还是组合或成套

动作,均需要强调并要求学生的身体姿态保持良好的控制和平衡状态,并注重学生动作的舒展性和表现力(包括身体动作的表现力和面部表现力)等方面的培养,使学生通过健美操的学习,在身体形态、动作协调性以及精神面貌等方面均获得良好发展。

3. 合理安排运动负荷和练习内容

健美操教学要使学生达到良好的健身健美效果,除了要合理安排运动负荷,还应注意教学内容安排要具有针对性。健美操教学的运动负荷一般控制在中低强度,即有效的健身阈值以内。通常采用心率指标来控制运动强度(通过测定手腕外侧的桡动脉的脉搏来间接测定心率)。在健美操教学中,“最适运动心率”的计算公式为:最适运动心率(次/分)=最大心率 $\times$ (65%~85%)。最大心率(次/分)=220-年龄(岁)。此外,由于健美操运动对身体的柔韧性和腰腹部力量的要求相对较高,因此,在健美操教学中,教师还需要安排一定量的能够有效发展学生柔韧性和腰腹部肌肉力量的练习内容,以全面锻炼学生身体。在健美操教学中,柔韧性练习一般为扶把或垫上的伸拉练习,而腰腹部力量练习也主要在垫上完成。该部分练习既发展了学生的柔韧、力量等身体素质,也丰富了健美操的教学内容,同时也使长时间跳健美操所造成的下肢疲劳得到调整和缓解,保证了健美操教学的科学性和实效性。

4. 音乐贯穿教学始终

健美操离不开音乐,音乐是声音的艺术。健美操动作只有在音乐的配合或衬托之下,才更好地体现动感、韵律与活力,才更具生命力和艺术性。在健美操教学中,音乐不仅能使学生完成动作的节奏感、速度和力感得到发挥和增强,同时现代音乐所特有的节奏和旋律,能有效地激发学生的兴趣、调动起学生的运动潜能和激情,使动作具有更好的表现力。因此,无论是何种形式的健美操练习,均有音乐伴随,音乐是健美操教学的特色之一。

(五) 健美操动作组合的创编

在健身健美操教学中,无论是徒手还是轻器械动作,主要以动作组合的形式进行教学。健美操动作组合是指在音乐伴奏下,将多个不同类型的基本步法及其不同变化形式,按照一定的规律和顺序,通过方向、节奏、体位和上肢动作的改变,经过合理有序的衔接,编排成一组完整的联合动作。组合中单个动作的多少、时间长短均无具体的要求,由教师根据教学需要而定。如在教科书中选编的徒手健美操基本步法组合、弹力带操每小节动作组合以及踏板操基本动作组合。在健美操教学中,教师可根据教学实际进行选择,或根据教学目标、学生实际和教学条件创编不同目的和风格的动作组合进行教学。创编一个动作组合应考虑到四个基本要素:即动作要素、音乐要素、空间和时间要素,以及衔接要素,并按一定的顺序和规律在基本动作的基础上进行拓展和联合。

动作要素:即根据锻炼目的、学生实际和教学条件确定基本动作。所选的基本动作应体现出一定的风格和特点,符合学生的年龄和兴趣特征。现代健身健美操组合的基本动作主要以基本步法为主,而上肢和头部基本动作可作为配合性动作加以设计和创编。

音乐要素：即在基本动作确定的基础上，合理选择音乐。根据动作特点，选择不同风格和节奏的音乐，所选择的音乐应起到体现动作组合特点、突出学生个性、激发练习情绪的作用。一般的健身健美操动作组合常选用 disco 音乐和爵士乐。如果是健身街舞组合可选择富有动感和弹性的 HIP—HOP 音乐。在有条件的情况下，教师可通过简单的音乐剪接，按照组合的需求和自己的创意，对某一现成的音乐进行剪接。

空间和时间要素：一般是在某一个基本动作的基础上，通过以下几种形式的变化来拓展或创编新动作，并通过合理的衔接形成动作组合。以踢腿跳动作为例：①改变动作的方位：向前一向侧踢腿跳；②改变身体的方向：踢腿跳同时身体转动 1 周；③改变移动的路线：踢腿跳同时向前移动或沿正方形路线移动；④改变上肢动作：踢腿跳时配合手臂的摆动或屈伸动作；⑤改变动作的节奏：慢速地由 2 拍完成 1 次前踢腿动作，转换为 1 拍完成 1 次前踢腿跳的动作；⑥改变动作组合的时间：一般通过增加或减少组合动作中单个动作的数量或每一个单个动作的重复次数来调整组合的时间。

衔接要素：组合动作中“上一个动作的结束姿势就是下一个动作的开始姿势”，这方面在动作编排和教学中均容易被忽略。因此，在编排每一个动作组合时，除了考虑到上述几方面要素，还应注意衔接要素，应清楚地设计好每一个动作的结束姿势，规范动作之间的转换与衔接。这是组合动作之间过渡自然、流畅的保证，也是学好动作组合的一个重要方面。

二、健美操教材分析

（一）教学目标分析

健美操教学目标主要是在落实“健康第一”指导思想的基础上，依据中职体育与健康教学目标、健美操的内容特点以及学生特点等方面因素来确定的。教学的最终目标不仅仅是让学生掌握健美操的基本知识、基本技术和技能，而是通过学生学习掌握健美操的基本动作、组合以及成套练习，发展身体的协调性、节奏感和动作美感，增强力量、柔韧、灵敏和耐力等身体素质，从而健美体型，培养良好的身体姿态，使身心获得愉快的运动体验。此外，通过表演展示、教学竞赛、创编实践、交流互动、运动赏析等教学组织形式，培养学生大方、自信，敢于挑战、勇于创新的进取精神。因此，在健美操教学中，应注重学生动作的规范与灵活应用，注重学生创编能力和课下自我锻炼能力的培养，注意利用音乐、语言、互动等形式营造良好的教学氛围，全面而有效地实现教学目标。

（二）教学内容分析

教科书中的健美操教学内容，主要选编了健美操的基础知识、传统的徒手健美操以及弹力带健美操和踏板健美操两种适合中职学生练习的轻器械健美操内容。

1. 徒手健美操教学内容分析

（1）基本动作

健美操基本动作是形成组合与成套动作的基础。健美操基本动作丰富、变化多样，相

对简单易学。在教学的初始阶段,应让学生较全面了解徒手健美操的基本动作及其变化形式和规律,为以后学习组合动作和进行组合动作的创编打下基础,做好铺垫。

健美操基本动作主要包括:基本手型、基本步法和上肢基本动作。其中下肢基本步法动作及其变化形式是健美操的主要内容,也是教学的重点内容,而上肢的屈伸、摆动和举等基本动作可作为配合性动作。在教学实践中,往往上肢动作被重视,而下肢动作的完成情况容易被忽略。

表1 健美操下肢基本动作及其变化形式

基本动作	动作变化形式
踏步类	原地踏步、走步、一字步、V字步、曼步、踏步转体
点地类	脚尖(跟)前(侧)点地、脚尖后点地
迈步类	并步、侧交叉步、迈步点地、迈步吸腿
迈步跳起类	前(侧)并步跳、迈步吸腿跳、迈步吸腿跳转
双脚起跳类	开合跳、弓步跳、并腿纵跳
单脚起跳类	吸腿跳、摆腿跳、弹踢腿跳
后踢腿跑跳类	后踢腿跑跳、侧并小跳(小马跳)

表2 健美操上肢基本动作及其变化形式

基本动作	动作变化形式
举	前举、侧举、上举、下举、斜向举等
屈伸	胸前水平屈伸、肩侧屈伸、上下屈伸
摆动	前后摆动、侧向上下摆动、两臂依次摆动、不对称性摆动
提拉	屈臂提拉、直臂提拉
绕环	两臂同时或依次向前、后绕环、或向内、外绕环

(2) 基本步法组合

基本步法组合是健美操教学的主要内容。基本步法组合是在音乐伴奏下,将多个不同类型的基本步法,按照一定的规律和顺序,通过方向、节奏、体位的改变并配合不同形式的上肢动作,经合理的衔接而编排成一组完整的联合动作。组合动作中单个动作的多少、时间长短均无具体要求。书里介绍了三个基本步法组合,三个步法组合包括了健美操中最基本的步法及其变化形式。每个组合包括3~4个基本步法(配合上肢基本动作),每个步法一般为2~4个八拍,左右对称完成。三个动作组合既独立,又可相互衔接起来完成,如组合练习一+组合练习二+组合练习三,即形成一个较完整的徒手健美操套路。书里提供的套路(组合)动作较为简单、舒展、流畅,其结构和变化均按一定的规律编排,较容

易教与学。教师可根据教学实际,针对不同专业学生特点和职业需求进行选择,或根据教学需要,在现有教学内容的基础上进行再改编,以更加新颖、丰富且具有实效性的内容进行教学。

(3) 基本步法组合范例及其动作要点

组合练习一:踏步+迈步吸腿+侧点地(略,详见教科书内容)

组合练习二:交叉步+曼波步(本部分内容教科书中没有,详细内容可参见书后附录的教学光盘)

组合练习三:并步跳+点地跳+移重心(略,详见教科书相关内容)

(4) 教学方法建议

① 教学要求

教科书中该部分内容主要是三个基本步法组合,通过这部分内容的教学,应使学生基本掌握健美操的各种基本步法及其简单的变化形式,了解基本步法组合的练习方式,使学生在身体姿态、动作的规范性、协调性以及节奏感、乐感和表现力等方面得到不同程度的提高。

② 教学重点

A. 动作的节奏感

对于普通学生,掌握好动作节奏对于学好健美操非常重要。教学一开始,就应重视学生动作节奏感的开发和训练,通过随音乐节拍完成各种基本动作及其组合,逐渐培养学生的节奏感、乐感和灵活性,提高学生健美操动作完成的能力。

B. 身体的姿态

在学生基本掌握动作的基础上,重视对学生身体姿态的要求和培养。通过健美操教学培养学生良好的身体姿态,是学校健美操教学的任务之一。此外,做动作时,只有要求学生保持正直舒展的身体姿态,健美操动作才可能规范、舒展,有美感。

C. 动作的规范性

动作的规范性建立在动作的方向、路线、位置、节奏等方面的准确性以及动作速度、幅度和力度的掌控(尤其是下肢动作)等方面。教学中注重培养学生良好的动作路线、方位意识以及正确的发力要领。

D. 内容安排体现性别特点和专业特点

教学内容的安排要有针对性,体现性别特点和专业特点。如男生可重点学习弹力带健美操、踏板健美操等轻器械练习以及肌肉力量练习,且在量与强度的安排上应大于女生;此外,某些对形体和仪表要求相对较高的专业如服装表演专业、餐饮和饭店服务专业,以及旅游专业等等,在健美操教学中应适当拓宽或加深教学内容,可增加形体和柔韧素质等练习,如把杆练习、体姿控制练习、身体各个部位的伸拉练习等等。

③ 教与学方法建议

教法建议

A. 精讲多练, 加强学生体验性练习

健身健美操动作丰富, 技术相对较简单, 如踏步、迈步等简单的基本步法, 一般不需要较细的“讲解示范”, 学生就能掌握。因此, 在教学中对于基本动作不必教得过多、过细或要求过于标准化, 尤其是教学的初始阶段, 应“精讲”而让学生“多练”。一般可采取讲解、示范与学生模仿性练习相结合, 在音乐伴奏下进行模仿练习、多次重复, 使学生充分体验动作、节奏、音乐的同时, 逐渐适应练习、熟练动作。在学生基本掌握动作的基础上, 再强调动作的细节, 提高动作的标准和要求。

B. 对于较难的动作可采取分解教学方法

每一个健美操动作均包括下肢基本步伐和上肢基本动作。一般先教授下肢基本步法, 再进行上肢动作的教学, 最后上下肢配合完整教学, 尤其对于较难的基本动作(如侧并步跳), 普通学生相对较难掌握, 需采取分解教学法, 如先教向侧蹬地跳起接空中并步、落地动作, 然后是上肢侧摆接胸前交叉动作, 最后进行上下肢配合的完整教学。

C. 教授组合或成套动作应善于总结规律

健美操教学一般以组合或成套动作的形式进行。每一个组合或成套动作包括多个单个基本动作及其各种变化形式。因此, 在教授每一个动作组合或成套动作时, 除了必须要讲解动作方法、动作要点等内容外, 还应善于归纳和总结一些规律性的问题, 以便学生较快地掌握动作。教科书中徒手健美操教学内容包括三个基本步法组合, 教师在教授该部分教材内容时, 应向学生讲明: A 组合的结构。如组合练习三, 由并步跳、后踢腿跑跳、点地跳和半蹲移重心动作构成, 每个动作 2 个 8 拍, 左右对称; B 动作变化规律。如以左脚开始启动、先左后右、左右对称, 身体先向左侧屈、转动等; C 动作组合中的衔接转换。强调动作与动作之间的衔接转换, 即让学生明确“上一个动作的结束姿势就是下一个动作的开始姿势”, 并重点练习, 以保证组合或成套动作的连贯性。

D. 体现教学互动, 培养学生合作能力

健身健美操教学过程也是师生之间、学生与学生之间的交往与互动过程。体现互动式教学的具体组织形式有多种多样, 如: 可让学生分组练习, 同学之间相互观察指导, 教师提示观察要点; 组织学生进行“接力挑战性”练习或展示。让学生围成一圈, 在音乐的伴奏下, 学生依次出列, 随音乐即兴展示 4~8 个 8 拍动作, 圈上学生进行模仿练习或随音乐节奏击掌助兴, 烘托气氛; 进行小组创新比赛。教师确定某一个类型的基本动作, 每个小组在此类型动作的基础上进行创编新活动, 创新动作数量多的组为胜方。

E. 培养学生的创编能力

有目的、有计划地指导学生进行徒手健美操动作组合的创编实践活动, 以发展学生创新、合作及参与能力。教学的后面阶段, 学生已积累了一定量的动作素材, 同时协调性、节奏感等基本专项能力也有所提高。可让学生 2~4 人或 6~8 人为一组, 每一组指定一名学生骨干, 在教师指导下进行组合动作的创编实践活动。教师不仅教授创编的要领和要求, 还需教给学生获取动作和音乐素材的方法与途径, 可课内外相结合, 充分挖掘学生潜

力,调动学生的积极性和参与性。

F. 激发学生兴趣和求知欲

健美操基础知识的内容可在教学的开始或在健美操教学实践中进行介绍,以帮助学生较全面地了解健美操运动,丰富健美操知识,激发学生的兴趣和求知欲,并为形成爱好和终身体育奠定基础。

学练方法建议

为了培养学生自学和自我锻炼的能力,教师还应教给学生一些简单而实用的学练方法,让学生课内外相结合有效地进行练习和锻炼,更好地掌握教学内容,完成学习任务。如在学练健美操的过程中,如果遇到较难掌握的单个或组合动作时,可采用分解练习法和变换形式练习法;而如果是为了熟练动作、提高动作质量、增加练习兴趣,则可采用想象练习法、观察模仿练习法和音乐练习法等。

A. 分解练习法

对于动作结构较复杂的单个动作或组合动作,需采用分解练习的方法,把较复杂的动作简单化。单个动作一般按上肢动作、下肢动作进行分解练习,组合动作按单个动作或小节动作以及动作之间的衔接部分分解。

B. 变换形式练习法

对于新学动作或较复杂的动作,除分解练习方法,还可通过放慢动作的速度、节奏或降低动作难度等形式进行练习。如先按口令,放慢速度和节奏练习,在较熟练的基础上再配合音乐练习。具体的形式如:增加每一节动作的重复次数(节拍数);连续重复一遍或两遍成套动作或某个组合动作;在节奏感较快的音乐下完成练习;跳操时戴上沙袋等进行负重练习;采用不同的音乐,相同的健美操动作进行练习。

C. 想象练习法

想象练习法是指在头脑中反复地重复动作的技术结构和完成过程,同时配合身体的小幅度运动,以熟练和记忆动作的念动过程。可随口令或在音乐的伴奏下进行想象练习,在音乐伴奏下进行想象练习的效果较好。想象练习法一般在基本掌握动作的基础上应用,想象练习的时间不宜过长,动作不宜复杂。

D. 模仿练习法

主要是通过观看同伴示范、影像资料、相关书籍等,跟随示范、图解或动作说明反复练习并掌握动作的方法。模仿法主要在学习较为简单的基本动作时应用,有时在复习提高动作阶段时也可采用。一般观察模仿的重点先是下肢动作,其次才是上肢动作。此外,要善于发现和总结示范动作的变化规律,如每个动作的节拍数、动作的对称性、动作的叠加规律等等。

E. 反馈练习法

一般是利用镜面动作的反馈进行动作的自我诊断和自我矫正,以提高动作的正确性和有效性。

④易犯错误与纠正方法

内容	易犯错误	纠正方法
身体姿态	低头含胸、耸肩、腰膝松懈	加强姿态控制性练习；重视肩胸柔韧性和背肌力量练习；在日常生活中注意坐、立、行等正确的身体姿势
上肢基本动作	手臂松懈无力，手移动的方向路线不清楚，动作不到位，缺乏制动感	放慢速度练习，清晰手臂移动的方向、路线和位置；多次重复练习，体会手臂到位的制动要领
	非动作手臂无控制	提高动作的熟练性，加强非动作手的控制意识
基本步法	动作幅度小，节奏感较差；重心移动迟缓、缺乏稳定性	随节拍或音乐单纯地进行步法练习，强调动作节奏；慢速并分解练习基本步法动作，强调“迈步、蹬腿、重心跟进”要领，提高动作力度和幅度；进行前、后、左、右半蹲移重心练习
	跑跳时，支撑脚始终是“提踵”完成练习，脚离地时缺乏控制感，落地重、无节奏感	提示“跑跳始终提踵易造成小腿肌群过度紧张和疲劳”，慢速体会；练习“前脚掌落地过渡到全脚”的正确要领，强调下肢的制动意识和节奏感

⑤徒手健美操教学注意事项

A. 教师在教学过程中应运用多种教学方法及练习形式，提高学生学练的效果，并注意采用鼓励、表扬的方法调动学生学练的积极性和自觉性，使学生真正体验到练习的实效。

B. 正确运用示范和讲解

示范是健美操教学的主要方法，是使学生建立正确动作表象的基本途径。教学中要求示范动作准确、规范、优美，路线清晰、节奏分明、精神饱满、富有活力，使学生既看清每拍动作的做法，又能看清各拍动作的连接。

示范的方式可采用：镜面示范、侧向示范、背面示范。

示范方法可采用领做示范，一般采用边示范边讲解的效果最好，还可根据中职学生的特点对健美操的名词、术语、动作名称等已建立了明确的概念。因此有些比较简单的动作，教师只需与学生同步带做或用语言提示的方法进行。

C. 在健美操教学过程中，要组织和安排学生互相观察、交流、讨论、指导、纠正，并充分发挥体育骨干的作用，同时练习中必须注重培养学生正确的身体姿势。教师要及时发现错误动作并予以指导和纠正，可采用集体纠正的方法；用口令提示、动作暗示或个别纠正的方法；在合作学习中可采用一对一相互纠正的方法等。

D. 教学中,教师不仅要教会学生的动作,而且还应教会学生看图做操,并按照要求学会创编操,为终身学习和锻炼奠定良好的基础。在掌握健美操的基本动作后,可安排学生将单人练习创编成双人练习;也可以在小组练习中要求增加几个队形的变化等进行编排,并在全班进行展示和评价,以激发学生学练的兴趣和参与练习的主动性,提高教学效果。

2. 弹力带健美操教学内容分析

弹力带健美操是轻器械健美操练习的一种,相对简单,节奏适中,并能充分体现力度、节奏和趣味性,且安全、易学,同时器材经济实用,便于携带,易于在学校开展,又符合中职学生的身心特点,并能够增强四肢和躯干肌肉力量。因此,弹力带健美操不仅丰富了健美操教学内容,弥补了徒手健美操的不足,同时也能激发学生的学练兴趣,提高教学效果。

(1) 弹力带健美操的特点及价值

弹力带健美操是以操化的形式,在 aerobic 状态下所完成的身体各部位的动力性抗阻力量练习。通过练习可有效地发展学生身体的各个部位,尤其是上肢和躯干的肌肉力量,健美体型。

弹力带健美操是在音乐配合下,以操节的形式,通过不同的握带方法以及身体各个部位的屈伸、摆动(所施与带的力量),并配合各种踏步、移动、跑跳等基本步法,组编成一个完整的弹力带健美操套路练习。整套操共包括 8 小节动作,其中 6 节是主要部位的运动,2 节是热身和调整运动。在教学过程中,教师可根据学时安排、学生特点和教学条件等实际进行选择 and 安排。

弹力带负荷决定了操的强度和难易程度。正规弹力带有五种负荷等级,用色彩鲜艳的黄、橙、红、蓝、绿五种不同颜色代表。中职女学生一般宜选择负荷较小的黄色弹力带(3~5 磅)进行操化练习;如果只进行有针对性的力量练习,可选用负荷稍大的橙色带(6~8 磅)。男学生一般选用负荷稍大的橙色带或红色带(9~11 磅)(注:上述负荷值是指弹力带被拉长至原始长度 3 倍时的负荷)。

(2) 弹力带健美操套路教学内容范例及其动作要点(略,详见教科书相关内容)

(3) 教学方法建议

① 教学要求

弹力带健美操教材内容主要针对发展学生身体各个部位的肌肉力量,以操节的形式进行教学。通过这部分内容的教学,应使学生初步掌握弹力带的运动特点、应用方式及其基本的健身方法,使学生身体各个部位(尤其上肢)大肌肉群的力量得到增强,节奏感和身体形态有所改善。此外,教师还应针对学生的专业特点,在练习的内容、方式和要求等方面区别对待,并注意对学生进行运动安全和卫生教育,培养学生良好的运动意识和行为。

② 教学重点

A. 弹力带的握法和转换

对于普通中职学生,弹力带健美操是一个新接触的内容,基本上是从零开始。弹力带

健美操动作一般较为简单,如果要准确而连贯地完成弹力带健美操各个基本动作,正确的握带方法以及握带方法之间自然的转换是基础和重点。因此,在学习的开始阶段,首先应要求学生熟练掌握教科书中介绍的几种基本的握带方法及其相互转换的要领,以便有效完成各种练习,获得良好的锻炼效果。此外,如果握带正确适宜,可避免手的虎口触带过度而造成不适。

B. 正确的用力方式及对带的控制

弹力带具有良好的弹性和展长性变化特点,教科书中每个操节动作主要是利用带的特点,通过不同阻力的设定和力量速度的控制,有针对性地发展身体某个部位的肌肉力量或柔韧性。因此,在弹力带教学中,需强调正确的用力部位、带的控制要领和节奏,以达到良好的锻炼效果。

C. 运动安全

和其他轻器械练习一样,在弹力带健美操教学中,也应注重安全教育。一般通过要求学生掌握正确的握带和发力或加大带与身体的接触面,以及有控制地松带或收带,来避免崩带、脱带弹伤自己或他人。此外,还应教育学生文明用带,避免学生之间用带玩耍、嬉闹,造成伤害。

③教与学方法建议

教法建议

A. 讲解重点突出

一般情况下,学生对弹力带的了解相对较少,教师教学时首先应重点介绍弹力带的特点、作用意义以及带的控制要领等内容,让学生了解带,会操作带,从而喜欢带,提高练习的主动性和实效性。

B. 适时采用分解教学法

持带进行各种操化练习,相对于徒手健美操有一定难度。采用分解教学法是降低其难度的有效方法。一般先让学生学习徒手完成方法,再进行持带练习。此外,还应注意动作与动作之间的转换环节,单独对握带及带与带之间的转换进行分解教学,最后进行完整练习。教师还可根据教学实际需要,将每一节动作进行分解教学,有针对性地发展学生相应部位的力量。

C. 应用启发式教学,培养创新与合作意识和能力

弹力带健身操因其良好的弹性和可变性,可以变化出丰富多样的、新颖动感的各种动作,同时还可通过双人或多人的配合练习,组合出多种有趣的集体练习形式。教师可采用启发式教学,通过分组形式,以小组为单位启发学生进行弹力带单个动作的创编活动。此外,通过2~4人的配合练习,一方面启发学生进行集体配合动作的创编活动,另一方面,在教师的指导下,学生完成双人或多人配合的练习,可以发展相互协调合作的意识和能力。

学练方法建议

A. 分解练习法

与分解教学法相一致,学生练习动作时也可采用分解练习法。在徒手练习的基础上,进行持带练习,最后再完整练习。对于动作结构较复杂的组合动作或成套动作,还需要对握法及其之间的转换动作进行专门的练习,以较顺畅地完成组合或成套动作。练习时学生还可根据个人实际,对教科书中成套动作进行分解练习,如需要重点发展上肢力量,可将上肢运动分离出来进行多次重复练习。

B. 变换形式练习法

弹力带健美操练习可根据练习目的,选择不同强度的带,或改变练习的节奏、速度、频率等形式进行练习。如通过放慢动作的速度、节奏或持负荷较大的带进行多次重复练习,或先按口令,放慢速度和节奏完成练习,在较熟练的基础上再配合音乐练习,先徒手练习,再持带进行练习。

C. 想象练习法

在基本掌握动作的基础上,可应用想象练习的方法进行练习,以熟练掌握动作。一般随口令或在音乐伴奏下进行想象练习,想象练习时可配合身体的小幅度运动和相应部位的肌肉发力,以加强练习的实效性。想象练习的动作应较简单,时间不宜过长。

④易犯错误与纠正方法

操节	易犯错误	纠正方法
握带动作	握带过紧,三指与四指握带转换不自然。握带手心的朝向有误。虎口触带过度,出现不通路	分别讲解每一种握带的正确方法及转换技巧,多次重复练习。培养正确握带的方法,避免虎口频繁触带
胸背部运动	主要用手和前臂发力,而非胸背部肌肉发力,上臂移动速度过快	掌握正确的发力要领,慢速完成练习。配合肩胸部位柔韧性练习
上肢运动	屈肘拉带时肌肉用力不充分,伸臂速度过快。曼步臂绕环动作不熟练	屈肘拉带时强调上臂肌肉充分用力,并有控制地伸臂。分解练习曼步动作
腰腹部运动	体侧屈动作幅度小,上体前倾;提前屈时用上肢和肩背发力,上肢控制不稳定	徒手慢速练习,体会正确的体侧屈和体前屈发力要领(腰或腹背部发力)和上体动作路线;强调握带的手臂贴紧头部并直臂控制带。配合躯干部位柔韧性练习
下肢运动	蹬伸腿力度不够,节奏不清晰;踢腿幅度较小,重心控制不稳	通过动作分解练习,并放慢速度,多次重复练习蹬伸腿动作;踢腿时两臂稍用力拉带,以加大摆腿幅度。配合下肢柔韧性练习
跳跃运动	跑跳时腰放松,上下肢配合不协调	强调跑跳时“收腹提腰,细控下肢,节奏清晰”要领,先徒手练习,再持带进行练习

⑤弹力带健美操教学注意事项

A. 在进行弹力带健美操教学时,教师要加强动作规范性的要求,以达到有针对性地发展身体不同部位肌肉力量、提高身体协调性、健美形体的目的。

B. 教师要合理组织好练习的队形。教师要根据教学的需要合理安排队形,可根据人数的多少、场地的大小,选择适宜的队形,既要有利于每个学生都能看清楚教师的示范动作,又要有利于教师的教学与指导。同时,要保持一定的间隔、距离,以安全、互不妨碍完成动作为基本准则。

C. 准确运用口令。进行练习时,离不开口令和语言提示,特别是弹力带健美操的动作,要掌握好正确的发力,教师可以运用口令的强弱提示学生的发力时机或加大带与身体的接触面以及有控制的松带等,提高练习的效果。

D. 进行弹力带健美操前,做好热身活动,特别是上肢、肩带等部位;结束后做好调整放松活动。

3. 踏板健美操内容分析

(1) 踏板健美操的特点及功能

踏板健美操具有有氧操的特点及功能,由于踏板的使用,增加了一些特殊的锻炼效果,其特点如下。

①动作多变,形式多样,激发学生学练兴趣

由于踏板的使用,动作的内容得到丰富。可以充分利用踏板的板面以及四个角来完成板上、板下的连接动作。还可以按需要将板摆成横板、竖板进行练习。也可在条件允许的情况下,同时利用两块或三块板进行练习,随着一个立体的全方位的活动空间的产生,踏板操动作的变化也就更加多样和有趣,学生学练的积极性和自觉性也会更高。

②运动负荷的可控制性好

有氧健身要求运动强度始终保持在中低水平,但如何控制好运动强度,对于健美操教学来说是一个难点,而踏板操则比较容易达到这一要求。教学中可以通过调整踏板下的垫板高度来调节运动强度。完成同样的动作,踏板高度的不同决定运动强度及能量消耗的不同。因此,学生可根据自身条件选择不同高度的踏板进行练习。

③安全性能好

一般有氧健身操为提高强度,通常采用跑跳练习,跑跳练习对关节的冲击力较大,练习者往往因掌握不好缓冲的技术动作,而造成不同程度的损伤。但踏板操练习要提高身体重心的高度,必须要求腿、臀部发力,这样有利于保护膝、踝关节和韧带。

踏板健美操具有以下功能

①增强心肺功能,有效地消耗能量

由于要克服重力,因此完成同样的动作,借助踏板进行有氧操练习比平地上进行健美操练习消耗的能量要大,同时运动负荷的合理增加也有利于心肺功能的提高。

②对腿及臀部的塑造作用

踏板健美操不仅加大了腿部的运动负荷,能很好地发展下肢力量和身体的平衡能力,而且由于踏板健美操属于长时间的小重量抗阻肌肉练习,能起到有效消耗腿部、臀部的多余脂肪,达到突出肌肉线条而又不增加肌肉围度的作用,对塑造健美的腿部和臀部有明显效果。

③培养良好的方位感

踏板是一个有高度、长度、宽度的立体,利用它进行练习时就需要练习者有良好的位置感觉,包括对自身位置及踏板位置的感觉。另外,在踏板上完成组合动作时,经常会有方向的变化,因此,经常进行踏板操的练习可以提高方位感。

(2) 踏板健美操的基本技术与基本动作

①踏板操的基本技术

踏板操主要有三大基本技术:重心移动、缓冲及控制身体。

A. 重心移动

要顺畅、自然地完成板上、板下的过渡,身体重心及时、准确的移动是前提和基础。要实现身体重心的移动,首先要靠双腿交替用力,另外,躯干要及时地向动作方向跟进。

B. 缓冲

缓冲技术是踏板操和有氧健身练习的基础技术。合理的缓冲技术能保证身体的安全。对于踏板健美操来说,缓冲能为下一个动作积蓄力量。缓冲可通过增加缓冲距离和积极主动的退让两种途径来实现。

C. 控制身体

踏板健美操中最重要的是腰腹的控制,特别是当身体重心在踏板上时,腰腹的控制能起到平衡与固定身体的作用,为下肢完成各种动作打好基础。

②踏板的基本动作

踏板动作包括板上动作、板下动作、上下板的连接动作。独立的板上、板下动作都是健美操的基本动作及其变形。因此,踏板的基本动作主要是指上下板的连接动作,包括点板类、两腿依次上下板类和两腿同时上下板类。

A. 点板类

一侧脚触板,但重心始终在踏板外,包括正点板、侧点板、交叉点板。

B. 两腿依次上下板类

动作领先上板和领先下板为同侧腿,如:踏步式上下板、V字上下板、穿越板等。

动作领先上板和领先下板为异侧腿,如:上板吸腿、上板踢腿、上板后屈腿等(包括方向变化)。

C. 双腿同时上下板类(跳跃上下板),如:从踏板外跳上、分腿跨板跳上等。

(3) 踏板健美操组合教学内容范例及其动作要点

踏板健美操练习是以组合的形式,由踏板吸腿、踏板跳起、转体、过板跳等基本动作构成。教科书中创编的每一个动作组合既相对独立,又可形成一个完整的套路动作。踏板健美操练习主要属于拓展性内容,教师可根据教学实际进行选择 and 教学。踏板健美操一般通过调整踏板的高度,来确定运动的难易度和强度。初学者踏板高度一般为 10 厘米,随着运动强度的增加和技术的熟练,可调至 20 厘米或 30 厘米。

• 踏板健美操没有编排在学生教科书内容中,这是为教师特别编排,供教师选择作为校本教材或是课外俱乐部的教材内容。踏板健美操的具体内容和动作要点可详见书后随附的教学光盘。

(4) 教学方法建议

① 教学要求

踏板健美操的教学内容主要是针对发展学生身体,特别是下肢及臀部的肌肉力量,以操节的形式进行教学的。通过教学使学生基本掌握踏板健美操的特点,练习的基本方式和动作方法,使学生身体各部位(特别是下肢)大肌肉群的力量得到发展,身体形态有所改善,动作的节奏感得到提高。另外,教师还可以针对学生的专业特点,在教学的内容、方式方法及要求等方面进行调整,同时还要根据学生的个性特点、个体差异区别对待,使每一个学生都有所提高,有所发展。在教学过程中注意对学生进行安全和卫生教育,培养学生良好的运动意识和行为。

② 教学重点

A. 掌握踏板的基本技术

对于中职的学生,踏板健美操基本上是一个新接触的内容,要完成一套踏板健美操首先必须要掌握好踏板的基本技术,即重心移动、缓冲及控制身体。尤其是缓冲技术,它不仅能够保证身体的安全,对于踏板操来说,缓冲能为完成下一个动作积蓄力量。

B. 学会踏板的基本动作

一套踏板健美操是由踏板的基本动作(点板类、两腿依次或同时上下板)及其变化组成的(其中包括方向、路线及动作的连接方式等),踏板的基本动作是成套练习的基础。因此,在踏板健美操的教学中,要强调正确的动作方法和发力部位、控制身体的平衡和节奏,以达到应有的锻炼效果。

③ 教与学方法建议

教法建议

A. 示范讲解法

在开始学习阶段,必须通过教师的示范或录像使学生对踏板健美操的风格、特点有所了解,并在教学过程中运用简练、准确的语言提示动作的要点和要求。因此,要求教师的示范动作规范、准确、优美,以激发学生学练的积极性。

B. 叠加法

叠加法是一种比较简单的教学方法,既在较好地完成第一个动作后,再学习第二个动

作。在整节操（或小组合）动作中也可采用叠加法来连接。这种教学方法便于学生对基础动作的掌握，尤其学习踏板基本技术和基本动作时可采用。

C. 分解变化法

分解变化法是踏板健美操教学单个动作的方法，即将比较复杂的动作分解成原始的形式进行教学，再逐渐增加变化的方法。分解变化法是健美操教学中保证每个学生都能跟上教学的方法，并使學生从中逐渐掌握动作变化的规律，为学生创编健美操动作打下基础。

学练方法建议

A. 分解练习法

学生在自主或相互练习时可采用，如：可先在地面上进行练习，再上板练习；对于动作结构比较复杂的组合动作或成套动作，也可采用先分段，再完整练习。同时学生可根据自身的实际情况，对于自己较难掌握的动作，进行单独练习。特别是动作的连接可反复进行练习，以确保顺利地完 成整套动作。

B. 拓展练习法

拓展练习既是在掌握基本动作的方法后，根据教学的要求，以小组或自主结伴的形式，变化动作的结构，或变换动作的连接方法等进行练习的一种方法。这种方法比较适合中职学生的身心特点，并能有效地激发学生主动地参与练习的积极性与热情，提高练习效果。

C. 念动练习法

为了帮助学生记忆和熟练地掌握动作，将动作的方向、路线、动作的连接等编成容易上口的“顺口溜”或提示语言，在练习过程中，随音乐或口令的节奏进行念动练习，以加强对动作的记忆，并便于掌握动作的节奏，同时还能营造一个良好的学练氛围，能起到事半功倍的作用。

④易犯错误与纠正方法

内容	易犯错误	纠正方法
踏板基本步法	上板时身体重心未及时跟进，脚未踏在板中央；跳踏板时未收腹立腰	踏板上做脚踏的标记； 教师示范并讲解动作方法，放慢动作速度练习，使学生体会踏板时收腹立腰的肌肉感觉
踏跳过板	上板跳起时，收腹紧腰不够，摆臂不力，与下肢动作配合不协调； 转体时速度慢或不稳定	平地练习跳起时收腹紧腰，并加强腰腹肌的力量练习； 慢速进行上下肢动作的配合练习及转体练习，并确定转体时的参照物

内容	易犯错误	纠正方法
前侧踢腿	上板时重心跟进不及时; 踢腿无力、幅度小,有晃动	反复进行依次上板练习,重点解决重心及时跟进; 加强腿部柔韧性及力量练习,重点向前、向侧踢腿,逐渐加大踢腿幅度、力度
跳跃过板	上下肢配合不够协调,重心不够稳定; 跳跃动作不够轻巧,节奏性不强	平地练习或适当降低板的高度进行练习,提高动作的协调性和稳定性。 进一步讲解跳跃动作的技巧,跳起前脚掌发力,落地有控制地屈膝缓冲
伸拉放松	伸拉动作速度较快,未能充分伸拉放松	加强柔韧性练习; 按照教师的口令慢速练习伸拉动作

⑤踏板健美操教学注意事项

A. 进行踏板健美操教学时,要做好热身和整理放松活动,以确保安全,防止肌肉损伤。

B. 教师要反复强调基本动作方法,如:尽量用整个脚掌触板面(除点板外),上下板时支撑腿要保持一定的弯曲。上板时,脚跟先触板,再过渡至整个脚掌触板;下板时,前脚掌先触地缓冲,再过渡到整个脚掌,以防止对膝关节造成伤害。

C. 教师要明确踏板健美操动作练习的规律,并在教学过程中带领学生总结、归纳。如:上板时,身体重心要及时跟进处于踏板的正上方;身体侧对板时,尽量先上靠近板的一侧腿等。

D. 选择音乐。踏板健美操的教学一般选用节奏清晰,节拍不宜过快,因踏板的高度决定了在完成同样动作的时间比平地长。另外,踏板也增加了完成动作的难度,选择稍慢的音乐有利于学生自如、安全、到位地完成练习。

E. 教学中要重视学生的个体差异,并注意区别对待,如:自主选择踏板高度、自主安排练习强度等,以满足学生的不同需求。

F. 教师要创设条件进行教学,器材不足可用替代物,以保证踏板健美操的顺利进行。

(三) 单元教学计划建议

按照《纲要》课时的要求,结合学年、学期教学计划,制订健美操单元教学计划列表如下。

健美操单元教学计划建议 (示例 1-徒手与弹力带操)

教学目标	1. 掌握徒手健美操及弹力带健美操的基本动作方法及其组合练习, 提高学生动作的协调性、韵律感和表现力, 健美体型, 愉悦身心; 2. 通过练习提高学生有氧代谢能力, 发展学生的力量、灵敏、柔韧及耐力等身体素质; 3. 培养学生自信及敢于自我表现的精神, 提高合作学习及与人交往的能力, 培养勇于创新意识和进取精神				
	课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施
1~2	1. 徒手健美操基础知识、基本动作介绍; 2. 上肢的屈伸、举、摆、提拉等基本动作练习; 3. 踏步、迈步、点地、并步跳、点地跳等基本步法和跳步练习	重点: 1. 动作的节奏; 2. 踏步和并步跳 难点: 1. 上下肢的协调配合; 2. 并步跳	1. 了解健美操的基础知识和基本动作; 2. 初步掌握健美操的基本手型、上肢基本动作和基本站立要领; 3. 初步掌握踏步、迈步吸腿、侧点地及并步跳和点地跳等基本步法; 4. 培养学生学习兴趣、发展节奏感、协调性	1. 简单介绍: ①本学期的主要学习内容和基本要求 (有条件的学校, 可通过播放光盘, 给学生呈现完整、规范的健美操组合和成套内容); ②健美操的分类、运动特点、价值意义, 激发学生学习兴趣。 2. 讲解、示范与学生体验性练习相结合。即分别简要介绍健美操基本手型、上肢基本动作和基本步法的要领与方法; 然后在音乐伴奏下, 教师领做、学生反复练习体验上肢基本动作、下肢基本步法、上下肢完整动作和小跳动作。练习过程中教师适时强调动作节奏并提示动作要领。 注: 选择节奏较强、速度稍慢的音乐。 3. 分步骤、有重点地教授并步跳和点地跳动作: ①完整示范一遍动作, 提示学生观察动作结构、完成方法, 同时强调动作要点; ②分解教学。先分别学习前并步跳、侧并步跳动作, 再进行上下肢的配合练习。强调动作节奏的控制和上下肢的协调配合。 4. 布置课外练习: 上、下肢基本动作练习, 柔韧性练习	1. 扶把伸拉练习; 2. 垫上躯干力量徒手练习

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
3~4	1. 各种形式的上肢基本动作练习和下肢基本步法; 2. 徒手组合练习; 3. 介绍弹力带的特性、基本握带方法和基本动作	重点: 1. 动作幅度、力度; 2. 组合动作结构和顺序; 3. 弹力带握法、用力要领和安全 难点: 1. 并步跳, 组合动作之间的衔接; 2. 弹力带动作速度的控制	1. 提高健美操基本手型、上肢基本动作和基本步法的规范性; 2. 基本掌握组合动作; 3. 初步了解弹力带弹性, 掌握带的握法和带的控制要领; 4. 提高学生兴趣, 进一步发展节奏感和协调性	1. 讲解、示范与学生体验性练习相结合, 在音乐伴奏下, 集体分别练习上肢、下肢基本动作, 再进行上、下肢配合的完整练习。 2. 并步跳、点地跳重点动作教学。分别讲解并慢速示范并步跳、点地跳、下肢上肢动作要领和完成方法, 学生先分解练习, 再完整练习。 3. 教授组合动作 ①介绍并示范健美操动作组合的结构、节拍和变化规律; ②教师完整示范一遍, 学生观察; ③教师以“叠加法”进行组合动作的教学(即 $A \rightarrow A+B \rightarrow A+B+C \rightarrow A+B+C+D \dots$); ④重点练习动作之间的转换环节, 掌握动作结构和顺序。 4. 学生人手一根弹力带。讲解、示范与学生体验性练习相结合, 教授基本的握带方法、基本动作完成要领, 强调握带方式的转换以及带的用力与控制要领, 提示学生安全使用弹力带; 5. 布置课下练习 柔韧性练习、徒手健美操组合练习	1. 扶把伸拉练习; 2. 垫上躯干力量徒手练习
5~6	1. 徒手健美操组合练习;	重点: 1. 徒手组合的熟练性、下肢步法的幅度和力度; 2. 弹力带正确发力带的控制	1. 提高徒手组合动作的熟练性、规范性、动作的幅度和力度; 2. 基本掌握弹力带的1~4小节动作	1. 学生对镜自我练习 复习徒手组合动作, 教师个别指导, 最后随音乐集体练习。教师强调动作节奏、幅度及规范性。 2. 分小组练习 强调动作的顺序、衔接转换、动作幅度和力度等。 ①可要求学生自己或相互数节拍完成动作, 以熟练动作;	1. 扶把伸拉练习和姿态控制性练习;

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
	2. 弹力带的1~4小节练习	难点: 动作之间或操节之间的衔接转换; 弹力带的节奏感	3. 进一步发展节奏感、协调性和表现力; 4. 培养合作能力	②可在体前或体侧适当位置划一标志线(点),以此明确下肢迈步和跳步的幅度与方位; ③小组之间相互观察、指导练习。 3. 在音乐伴奏下,学生骨干领做,教师提示,进行完整练习。也可让学生进行想象练习,熟练组合动作。 4. 弹力带操节教学 ①强调弹力带的特性、握带方法以及控制好带的速度和力量; ②讲解、示范与学生体验性练习相结合,以“叠加法”教授1~4小节动作。重点练习握带方式的转换、匀速用力,熟记动作结构和节拍; ③按套路节拍和顺序,在音乐伴奏下,有节奏地完成1~4小节的练习(重点练习上肢结合迈步动作)。 要求动作准确、到位,弹力带尽力展长,体现出良好的力量、节奏和速度。 5. 布置课下练习:柔韧性练习,徒手健美操组合练习	2. 垫上躯干力量持带练习
7~8	1. 徒手健美操组合动作创编方法; 2. 弹力带成套动作练习	重点: 徒手组合动作规范性、表现力; 弹力带的控制	1. 基本掌握组合动作的创编方法; 2. 基本掌握弹力带套路练习,初步能应用弹力带锻炼身体;	1. 徒手健美操组合教学 ①分组练习,教师个别指导。然后在音乐伴奏下具体连续完成2~3遍组合,增强动作熟练性,同时加大练习强度,提高练习效果; ②动作不变,学生在新的音乐伴奏下完成练习或进行想象练习; ③分小组展示,相互观察、指导和讨论,培养团结合作意识(教师提示观察与指导的要点和要求); ④以小组为单位,进行创编活动。教师提示创编方法,学生进行创编实践。	1. 扶把伸拉练习和姿势控制性练习;

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
		难点: 1. 动作的表现力; 动作的创编; 2. 弹力带成套动作的熟练性、动作之间的转换衔接	3. 发展力量、灵敏、柔韧和耐力素质, 提高协调性、表现力	2. 弹力带教学 ①进一步强调弹力带的握法, 带速的控制和肌肉用力, 学生分别体验性练习; ②按套路操节和动作顺序, 以“叠加法”方法教授完整的套路动作。可采用分解教学, 要求动作到位, 体现出良好的力量、节奏和匀速度; ③教学竞赛, 分小组展示徒手组合动作、或弹力带套路动作、或创编的作品, 相互评价、鼓励; ④提示学生, 在有条件的情况下, 可将自己的动作拍摄下来, 一方面为课下锻炼提供素材, 另一方面可了解自身完成情况, 也可作为学习纪念保留	2. 垫上徒手力量持带练习
	考核: 徒手健美操组合动作; 弹力带套路中任意3~4小节动作	重点: 身体姿态、基本步伐、带的控制能力 难点: 动作路线、幅度、力度的体现以及动作表现力	通过考核, 了解教学情况, 总结教学成果, 让学生认识自我潜能, 建立自信, 相互学习、提高	1. 自由结组, 每组5~8人, 以小组为单位复习; 2. 以抽签形式, 按顺序进行考核, 教师考评或教师与学生考评结合; 3. 鼓励学生展示创编作品, 给予适当的加分; 4. 分析总结考核情况, 提出今后锻炼的希望和建议	

踏板健美操单元教学计划建议 (示例 2)

教学目标	1. 介绍踏板健美操运动, 激发学生参与学练的兴趣和积极性; 2. 掌握踏板健美操的基本知识、动作特点及成套动作的技能, 提高学生的有氧代谢能力及肌肉力量, 增强身体的灵敏性、协调性和动作的节奏感; 3. 通过练习使学生树立正确的审美观, 培养学生自信、积极进取、敢于挑战自我及勇于创新意识和精神; 4. 培养学生自主学习、合作学习的能力, 学会观察、探究踏板健美操的特点与功能, 提高团结协作及交往能力				
课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
1~2	1. 观看、欣赏成套踏板操; 2. 轻器械健美操的基础知识介绍; 3. 学习踏板的基本技术和动作方法	重点: 踏板的 基本动作 (点板及上 下板); 难点: 重心的 移动及身 体的控制	1. 了解踏板健美操的基础知识; 2. 初步掌握踏板的基本技术与基本动作方法; 3. 培养学生学习兴趣、提高动作的节奏感及身体的协调性及控制能力	1. 简单介绍: 本学期的主要学习内容和基本要求 (有条件的学校, 可通过播放光盘, 给学生呈现完整、规范的健美操组合和成套内容)。 2. 讲解、示范与学生体验性练习相结合。简要介绍轻器械健美操的基础知识、踏板健美操的基本技术和基本动作方法及要领。 在音乐伴奏下, 教师带领学生进行体验性的练习。练习过程中教师适时强调动作节奏并提示动作要领。 3. 学生自主、合作练习, 学生练习过程中教师巡视指导, 并强调动作方法及要点。 4. 教师带领学生归纳动作要点, 并请学生示范, 学生通过观察进一步明确教学要求。 5. 分组进一步练习, 强调“上板重心跟进要及时, 下板落地屈膝要缓冲”。 6. 教学效果检查, 分组进行, 学生进行相互评价。 7. 布置课外练习 复习课上学习动作: 力量及柔韧性练习	1. 扶把伸拉练习; 2. 垫上腰背肌及下肢力量练习

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
3~4	1. 介绍踏板操的特点及功能; 2. 学习踏板基本步法组合; 练习一及踏跳过板一组合练习二	重点: 踏板操的基本步法及其组合练习 难点: 踏板操基本步法的节奏及身体重心的控制	1. 了解踏板健美操的知识, 激发学习兴趣; 2. 基本掌握踏板的基本技术与方法; 3. 初步掌握踏板操的基本步法组合练习; 4. 培养学生的兴趣, 提高动作的节奏感和身体的协调性	1. 讲解、示范与学生体验性练习相结合, 在音乐伴奏下, 集体练习踏板的基本动作 (先按口令, 再配音乐)。 2. 学习基本步法组合练习一 ①介绍并示范健美操动作组合的结构、节拍和变化规律; ②教师完整示范一遍, 学生观察; ③教师以“叠加法”进行组合动作的教学 (即 $A \rightarrow A+B \rightarrow A+B+C \rightarrow A+B+C+D \cdots$); ④学生自主或结伴练习动作之间的转换和连接。 3. 学习组合练习二—踏跳过板方法同上。 4. 分组进行两个组合练习 (在音乐伴奏下)。 5. 分组展示练习效果, 师生共同评价。 6. 布置课外练习: 柔韧性练习; 踏板操的组合练习	1. 扶把伸拉练习; 2. 垫上躯干力量徒手练习
5~6	1. 踏板操的安全知识; 2. 学习前侧踢腿及跳跃过板组合练习	重点: 踏板操的前侧踢腿及跳跃过板组合练习	1. 复习提高组合动作一、二的熟练程度和规范性; 2. 基本掌握踏板健美操组合动作	1. 集体复习踏板操组合练习一、二, 教师检查课下复习情况; 2. 随音乐在进行集体练习, 教师强调动作节奏、幅度及规范性, 并进行指导; 3. 学习前侧踢腿组合 ①教师进行完整组合示范。 ②进行分解教学, 采用中等速度, 强调动作的用力方法与节奏。 ③前侧踢腿组合动作练习, 速度由慢逐渐加快, 强调动作的顺序、动作的衔接及动作的幅度与力度	1. 扶把伸拉练习和姿态控制性练习

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
	2. 复习 踏板操组合练习一、二, 学习 踏板操前侧踢腿及 跳跃过板 组合练习	难点: 正确的 上下板技 术及身体 重心的控 制	3. 进一步提 高动作的力度、 节奏感及协调 性和表现力; 4. 培养学生 观察、分析、 评价的能力, 提高合作学习 的效果	④分组或结伴练习, 要求自己或相互数节拍完成动作, 以熟练动作, 相互观察, 交流、指导, 共同提高; 4. 学习跳跃过板组合 方法同上, 强调跳跃动作屈膝缓冲、控制身体重心。 5. 在音乐伴奏下, 学生骨干领做, 教师提示, 进行完整练习。 6. 布置课外练习: 柔韧性练习 复习、巩固踏板操的组合练习	2. 垫 上躯干力 量持带练 习
7~8	1. 了解 踏板健美 操创编的 原则和方 法; 2. 初步 掌握踏板 健美操的 评价方法 及标准; 3. 学习 踏板健美 操的伸拉 组合及成 套动作	重点: 学习伸 拉组合及 踏板健美 操成套动 作的连接 方法 难点: 踏板健 美操成套 动作的熟 练性、动 作之间的 转换衔接	1. 了解踏板 操的组合动作 的创编方法; 2. 基本掌握 踏板操套路练 习, 并初步能 运用踏板锻炼 身体; 3. 发展力量、 灵敏、柔韧和 耐力等素质, 提高动作的协 调性和表现力	1. 踏板健美操成套动作教学: ①分组练习, 教师个别指导; ②在音乐伴奏下连续完成 2~3 遍成套动作, 提高动作的熟练性, 同时加大练习强度, 提高练习效果; ③分小组展示, 相互观察、指导和讨论, 培养团队合作意识 (教师提示观察与指导的要点和要求); ④以小组为单位, 进行创编活动。教师提示创编方法, 学生进行创编实践 (八个八拍)。 2. 教师讲解踏板健美操的评价标准与方法。 3. 分组展示, 并进行相互评价。 4. 随音乐进行成套动作练习 进一步强调动作的力度及身体的平衡。 5. 教学竞赛。分小组展示踏板套路动作、或创编的作品, 相互评价、鼓励。 6. 布置课外练习 熟练踏板健美操成套动作	1. 扶 把伸拉练 习和姿态 控制性练 习; 2. 垫 上躯干力 量练习

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
	考核: 徒手健美操组合动作; 弹力带套路中任意3~4小节动作	重点: 身体姿态及成套动作的熟练性 难点: 动作的方向、路线、幅度、力度的准确性及表现力	通过考核,了解教学情况,总结教学成果,让学生认识自我潜能,建立自信,相互学习交流、提高	1. 自由结组,每组5~8人,以小组为单位复习; 2. 以抽签形式,按顺序进行考核。教师考评或教师与学生共同评价; 3. 鼓励学生展示创编作品,给以适当的加分; 4. 分析总结学习情况,提出希望和建议	

三、评价标准与建议

健美操学习的评价包括平时成绩和期末考试成绩。期末考试主要考核学生在知识技能方面的掌握情况,可占总成绩的70%。平时成绩包括对学生学习态度、进步幅度、出勤率和课堂表现等方面的考核,占总成绩的30%。可采取教师评定、自评和学生互评相结合的方式来进行考评。

评价等级和标准建议

等级	分数	标准	备注
优秀	90~100	- 体姿舒展、挺拔,有控制感和美感。 - 动作准确、到位,节奏清晰,过渡自然,表现力好;整套动作熟练、协调、流畅。 - 音乐配合准确	 可鼓励学生进行动作的创编活动。如每创编并展示一个动作组合可加5~10分
良好	80~89	- 体姿较舒展、挺拔,有一定的控制感和美感。 - 动作较准确、到位,节奏清晰,有一定表现力;整套动作熟练、协调。 - 音乐配合准确	
中等	70~79	- 体姿正直,有一定的控制感。 - 动作较正确、到位,节奏较清晰;整套动作较熟练、协调。 - 音乐配合较准确	

续表

等级	分数	标准	备注
及格	60~69	* 体姿较正直,有一定的控制感。 * 动作较正确,整套动作较熟练(出现1~2次动作错误及1~2次遗忘)。 * 音乐配合基本准确	
不及格	60以下	* 体姿较差,出现较明显的含胸、松胯等不良姿势。 * 成套动作不熟练(出现2次以上动作错误及2次以上遗忘)。 * 音乐配合不准确	



第十四章 武术与防身 自卫

本章的教学内容共有南拳、武术散手、防身术三项。南拳是我国南方拳术的统称，具有明显的南方地域特色，适合男女生学练；武术散打的教学内容以散打基本技术和打踢靶为主，动作简单、实用，利于学校开展；防身术中的教学内容具有知识性和实用性，便于男女生健身和掌握一定的自卫防身的知识和能力。

第一节 南 拳

南拳是我国南方拳术的统称，民间有“南拳北腿”之说。教师教学南拳时要注意突出南拳的技术特点，特别是上肢手型、手法的变换和步法的稳健沉实，以及用发声助发力和拳势的特点。

一、南拳教学概述

（一）学练南拳的意义和价值

1. 南拳手型和手法变化多，步型步法稳固扎实，练习时，肌肉的紧张度和用力程度较大，可以促进体格健壮，特别是上肢肌肉的发达，有助于形体的健壮美，适应未来社会发展以及身体、心理和谐发展的需要。
2. 南拳具有明显的南方地域特色，便于学生在用南拳健身的同时，从民族传统体育的视角了解自己的民族地域文化，接受民族精神和爱国主义的教育。
3. 南拳套路演练时拳势威猛、气势逼人，易激发学生学习兴趣和练习欲望，更好地用于职业生涯和终身锻炼，还可以为进一步学习民族传统体育的其他项目奠定基础。

（二）南拳的教学特点

1. 教师的首次南拳全套动作示范必须精彩

武术课中激发学生学习兴趣的关键之处是教师的首次示范。本教材中的南拳基本动作、组合、套路的学习难度并不大，但真要表现出南拳的风格特色是需要教师在课前进行充分准备的。因此，教师在课前一定要认真备课和练习，在第一次武术课中争取用精彩和

规范的首次示范激发学生的学习兴趣和学习欲望,为后面的教学奠定基础。

2. 精讲和领做是南拳的主要教学方法

本教材中南拳的每个完整动作都容易给学生留下深刻印象,分解动作教学学生比较容易掌握。因此,教学时教师对南拳每个完整动作和分解动作的讲解一定要简要明了,突出重点;讲解后要以领做为主,让学生在模仿中尽快学会并掌握。

3. 适当讲解南拳动作的攻防含义

南拳动作的攻防含义和作用明显,学生基本上可以一看即明。教师可以用提问的方式适当讲解和诱导学生理解每个动作的攻防含义和作用,以便学生尽快掌握准确的动作。

4. 在练习间歇时间向学生讲解传统文化知识

南拳整套动作练习强度较大,因此要有一定的练习间歇时间。利用间歇时间可以向学生讲解南拳动作和套路中蕴含着的我国传统文化和民俗知识,对学生进行民族主义教育,培养学生的爱国主义情操。

二、南拳教材分析

(一) 南拳的教学目标

1. 通过南拳基本动作的教学,使学生体验南拳动作的静力性用力方法,提高协调性,为进一步学习奠定基础。

2. 通过南拳组合动作的教学,使学生熟悉南拳手法的基本运动方式,向健身南拳套路过渡。

3. 通过健身南拳套路的教学,使学生掌握南拳套路的风格特点和运动方式,提高学生连贯表现身体动作的能力和展示南拳特点的气魄,发展学生的力量、柔韧性和协调性。

4. 通过讲解南拳动作和套路中蕴含着的丰富传统文化和民俗知识,对学生进行民族主义教育,培养学生的爱国主义情操。

(二) 南拳教学内容的分析

1. 南拳教材内容基本结构

南拳教材内容包括南拳基本动作、南拳组合、健身南拳套路等三部分组成。

(1) 南拳基本动作

主要包括两部分:第一部分是拳、螭掌、虎爪、指等几种南拳常用手型;第二部分是马步、半马步、弓步、跪步等步型和骑龙步、跳步等步法。这些动作是组成南拳动作和套路的基本单位。

(2) 南拳组合

南拳的主要特点是手法变换较多,为学好南拳套路,本部分创编的南拳组合主要是由南拳中常用的螭掌和虎爪等特色动作组成,是南拳套路中常用的基本手法。

(3) 健身南拳套路

健身南拳路由往返两段动作组成,每段由8个精选的南拳完整动作组成,返向是同

样的动作,是学练南拳基本动作和组合动作基础上的进一步提高。

2. 南拳教材基本特点和编写意图

(1) 南拳教材基本特点

南拳教材基本特点主要有两个:第一是内容精炼,所有动作都是精选南拳中的典型特色动作;第二是南拳基本动作、南拳组合、健身南拳套路这三部分内容之间相互联系,是一个有机的整体,便于教师和学生循序渐进地掌握南拳的技术动作和风格特点。

(2) 南拳教材编写意图

从传统和现代的南拳素材中,精选适合中职学生身心特点及今后工作需要的健身内容,引发学生的学习兴趣和进一步学习的欲望,便于学生在校期间和工作后的健身锻炼。

(三) 南拳教学时数建议

南拳单元教学计划建议(6次课)

教学目标	1. 通过南拳基本动作的教学,使学生体验南拳动作的静力性用力方法,提高身体的协调性,为进一步学习奠定基础; 2. 通过南拳组合动作的教学,使学生熟悉南拳手法的基本运动方式,向健身南拳套路过渡; 3. 通过健身南拳套路的的教学,使学生掌握南拳套路的风格特点和运动方式,提高学生连贯表现身体动作的能力和展示南拳风格特点的气魄,发展学生的力量、柔韧性和协调性; 4. 通过讲解南拳动作和套路中蕴含着的丰富传统文化和民俗知识,对学生进行民族主义教育,培养学生的爱国主义情感				
课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
1	1. 手型:拳、摆掌、指; 2. 南拳组合一; 3. 步型:马步、半马步、弓步; 4. 步法:骑龙步; 5. 健身南拳1~3动。 准备式:并步直立; (1) 预备式:敬礼抱拳; (2) 下插分桥; (3) 马步滴指	每种手型的规格和变换; 摆掌的动作; 每种步型的规格和变换; 两脚的交换; 抱拳礼的手型; 分桥的发力; 双手掌指慢速用力前推	掌握每种手型的规格; 掌握南拳的基本掌法; 掌握南拳的基本步型; 尝试南拳的特色步法; 掌握下插和分桥的发力; 掌握南拳的特色用力方法	听口令变换手型; 适当的站桩练习; 反复模仿练习; 简要讲解,准确示范	

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
2	1. 复习学过的手型, 学习虎爪; 2. 南拳组合二; 3. 复习步型: 马步、半马步、弓步; 4. 步法: 骑龙步、跃步; 5. 复习健身南拳 1~3 动, 学习 4~5 动。 (4) 骑龙步双摆掌; (5) 跃步虎爪	每种手型的规格和变换; 每种步型的规格和变换; 两脚的交换; 进一步熟练动作; 双掌摆收和推掌与骑龙步接上步的协调配合; 虎爪的手型和配合步型的抓法	掌握每种手型的规格; 掌握南拳的基本爪法; 掌握南拳的基本步型; 掌握南拳的特色步法; 掌握好南拳套路特色动作; 掌握南拳爪法的发力	听口令变换手型; 适当的站桩练习; 教师强调动作要领, 反复练习; 教师示范和分解领做, 简要讲解, 准确示范	
3	1. 复习学过的手型; 2. 复习南拳组合; 3. 复习南拳步型; 4. 练习步法: 骑龙步; 5. 复习健身南拳 1~5 动, 学习 6~8 动。 (6) 前蹬双冲; (7) 翻身挂盏; (8) 马步横桥	手型、手法的变换; 步型、步法的变换; 进一步熟练动作; 双拳外摆和蹬腿的协调配合; 两臂的抡转拉臂; 横打的手臂动作要领	手型的定型; 巩固南拳的基本手法; 巩固南拳的基本步型; 掌握南拳的特色步法; 动作准确有力; 掌握拳、腿配合的动作; 掌握抡转的发力动作; 掌握横打的用力方法	听口令练习; 教师强调动作要领, 反复练习; 听教师口令练习; 教师示范和分解领做; 简要讲解和示范运动路线; 反复练习右臂的横打动作	
4	1. 复习学过的手型; 2. 复习提高南拳组合二; 3. 复习步型: 马步、半马步、弓步; 4. 复习步法: 骑龙步、跃步; 5. 复习健身南拳 1~8 动, 分组学练第二段动作	手型的变换; 爪和拳的变换; 重点半马步; 脚步的转换; 进一步连贯所学动作	手型的定型; 巩固爪法; 巩固南拳的半马步步型; 熟练南拳的特色步法; 动作准确有力、连贯	听口令变换手型; 按体操口令进行练习; 一令一动的练习; 教师领做, 反复模仿练习; 听教师口令和分组练习	

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
5	1. 巩固提高南拳组合动作; 2. 巩固提高马步、半马步、弓步动作; 3. 巩固提高骑龙步和跃步动作; 4. 练习和改进健身南拳 1~8 动	掌、爪、拳的变换; 重点马步、弓步; 落脚的节奏; 在练习中不断改进发现的问题	手型的定型; 巩固步型; 熟练南拳的特色步法; 动作准确有力、连贯	学生喊口令变换手型练习; 按教师的口令练习; 教师口令指挥并随时纠正	
6	1. 练习南拳组合; 2. 复习健身南拳 1~8 动; 3. 考核健身南拳; 4. 教师讲评	掌、爪、拳的变换; 重点动作规格和表现力	巩固手型和手法; 熟练南拳的特色动作	按体操口令进行练习; 按教师的口令进行练习, 分组练习	

三、南拳教学方法建议

(一) 南拳基本动作的教法建议

1. 南拳的手型

南拳的手型按其形态可分为拳、蝶掌、虎爪、指等几种。

教师在教学时要重点强调每种手型的规格; 在组织学生练习时要突出不同手型的快速准确地完成和变换。

2. 南拳的步型和步法

步型和步法是学练武术各类技术的基础, 可以说武术“踢、打、摔、拿”各类技术都是在步型和步法的基础上完成的。

教师在教学南拳的马步、半马步、弓步、跪步等步型时, 要重点强调每种步型的规格; 在组织学生练习的过程中, 要有一定的静力性站桩练习和一种步型的反复练习, 以增强腿部力量和使步型尽快定型。

教师在教学南拳的骑龙步、跳步等步法时, 要重点强调步法的规格和节奏; 在组织学生练习的过程中, 除一种步型的反复练习之外, 还可以与步型站桩交替进行练习, 这样可以使学生尽快掌握南拳的步法。

(二) 南拳手法组合的教法建议

1. 南拳手法组合一的动作方法和教法建议

动作方法

(1) 左摆掌: 两脚分开成开立步; 左臂屈肘收于胸前, 左掌心向右, 掌指向上; 右臂

屈肘于腰间，右掌心向前，掌指向下；目视前方。

(2) 双蝶掌：双掌左上右下同时向正前方推出，两掌根相距约一掌宽。

(3) 右摆掌：左掌外旋屈肘收于腰间，掌心向前，掌指向下；右掌内旋屈肘收于胸前，掌心向右，掌指向上；目视前方。

(4) 双蝶掌：双掌右上左下同时向正前方推出，两掌根相距约一掌宽。

如此依次反复进行。

动作要点：双掌摆收要贴身，推出时要沉肘。

教法建议

教学南拳手法组合一时，要重点强调摆掌和推掌的规格和力度。在组织学生练习的过程中，可以摆掌和推掌分开反复练习，这样可以使学生尽快掌握南拳的基本手法。

2. 南拳手法组合二的动作方法和教法建议

动作方法

(1) 左按抓：两脚分开成开立步；左臂屈肘在胸前抓按，左爪心向下，爪指向右；右臂屈肘于腰间，右爪心向前，爪指向下；目视前方。

(2) 右推爪：右爪向正前方内旋推抓，臂微屈；同时左爪微内收，置右肘下；目视右爪。

(3) 翻打：双手同时变拳向外迅速斜翻，拳心朝上。

(4) 右按抓：右臂屈肘，右爪内旋向左在胸前抓按，右爪心向下，爪指向右；同时左爪外旋屈肘收于腰间，爪心向前，爪指向下。

(5) 左推爪：左爪向正前方内旋推抓，臂微屈；同时右爪微内收，置左肘下；目视左爪。

(6) 翻打：双手同时变拳向外迅速斜翻，拳心朝上。

如此依次反复进行。

动作要点：爪指要扣紧，出爪要沉肘。

教法建议

教学南拳手法组合二时，要重点强调按抓和推爪的规格和力度。在组织学生练习的过程中，要强调按抓和推爪的手臂姿势要屈肘和沉肘，这样可以使做出的动作更加有力。

(三) 健身南拳套路的教法建议

健身南拳套路由往返两段组成，每段由同样的8个完整动作组成。

1. 第一段每个完整动作和教学方法建议

准备式：并步直立

两脚并步，身体正直站立，挺胸、收腹，目视前方。

动作要点：两腿夹紧、立腰、头正、颈直。

教学要点：强调整体姿势的挺拔和朝气蓬勃的精神状态，动作要双肘后夹。

(1) 预备式：敬礼抱拳

双手左掌右拳在胸前相合，成“抱拳礼”；随即，两手握拳（左掌变拳）迅速收回腰间；同时头向左转，目平视左前方。

动作要点：拳掌变换要准确，头向左转要迅速。

教学要点：强调“抱拳礼”的手型和整体的姿态，强调两大臂要抬起接近水平。

(2) 下插分桥

左脚向左迈步分开成马步；双手由拳变掌，从腰间迅速向前下插出，眼看右掌；步型不变，双掌由内向外拧翻，掌面朝上，双掌指各指向斜45度，眼看右掌。

动作要点：插掌和翻掌分桥均要迅速有力。

教学要点：插掌和翻掌的发力。当双掌下插无力时，强调双掌下插时要沉肩，要和马步同时完成；当分桥翻掌无力时，强调以双肘为轴，双掌同时迅速外旋。

(3) 马步滴指

马步不变，双掌内旋屈收于腋前成指，眼看右手，随后双手掌指水平向前用力推出；目视前方。

动作要点：滴指要用力慢速推出。

教学要点：双手掌指慢速用力前推，强调双肩下沉的同时大臂内夹。

(4) 骑龙步双蝶掌

左脚向右脚前上一步，右脚跟提起；同时双手变掌，左掌外旋屈肘收于腰间，掌心向前，掌指向下。右掌内旋屈肘收于胸前，掌心向右，掌指向上，目视左侧方。右脚经左脚前上一步，左脚跟提起；同时左臂翻转屈肘收于胸前，左掌心向右，掌指向上；右臂翻转屈肘于腰间，右掌心向前，掌指向下，目视前方。左脚向前上一步成半马步，随即右腿蹬地伸直成弓步；同时双掌左上右下同时向正前方推出，目视前方。同时发喊“嗨”声。

动作要点：双掌摆收要贴身，双蝶掌前推要有力。

教学要点：双掌摆收和推掌与骑龙步和上步要协调配合。当双掌摆收与骑龙步的配合不协调时，强调骑龙步的落脚与双掌摆收要同时完成，双掌摆收要有力；当双推掌无力时，强调双掌之间的距离不要太大，要在右腿蹬伸的同时出掌发力；当学生不好意思大声喊时，强调发声是打拳的助力行为，助身体发力的同时还可以振奋自己的精神，宣泄紧张情绪。

(5) 跃步虎爪

上体向左拧转；同时左掌外旋屈肘收于腰间，掌心向前，掌指向下；右掌内旋屈肘收于胸前，掌心向右，掌指向上；目视右掌。左脚蹬地起跳，右腿前摆；同时双手变爪，右臂翻转屈肘于腰间，左爪向前方抓按。右脚和左脚依次落地，上体及两臂动作不变。右腿蹬地伸直成弓步，同时目视前方；右爪向前内旋推爪，同时左爪微内收，置右肘下；目视右爪。

动作要点：跳步要轻灵，落地要沉稳；出抓要沉肘。

教学要点：跳步和落地要体现出南拳步法的特色。当跃步做成小跨步，落地轻浮无力时，强调跳步要两脚同时腾空并有一定高度，落地两脚要迅速平稳。

(6) 前蹬双冲

双手同时变拳向外斜向翻打；同时右腿提膝向前蹬出；目视前方。右腿向前落步，后脚跟步成跪步；同时双拳回经腰间向前冲出。

动作要点：前腿蹬出要有力；跪步和双冲拳要同时完成，迅速有力。

教学要点：蹬腿的发力和跪步的连接，要连贯。当前腿蹬出无力时，强调要紧钩脚尖，与双拳翻打同时完成；当跪步和双冲拳完成时不协调时，强调蹬腿后向前落步，同时双拳后收再冲出。

(7) 翻身挂盖

上体向右拧转，同时右臂后摆，左拳变掌屈臂收至右胸前。身体向左后方翻身拧转；同时左拳变拳经上抡转下挂，右拳经上抡转下盖；目视右拳。

动作要点：两拳要依次抡转，挂盖均要有力。

教学要点：挂盖拳的两臂动作要协调。当挂盖拳的两臂动作不协调时，强调转身时先挂再盖。

(8) 马步横桥

右脚略向左一小步，同时右臂屈肘收于胸前，左拳随之收至腰间。身体向右拧转成马步，右拳随之向右前方弧线横打，目随视右拳。

动作要点：转身和横打要同时进行，要利用腰的拧转力量发力。

教学要点：右拳横打时强调右臂先屈肘左收，再向右横击。

2. 健身南拳的第二段动作技术和教学方法建议

(1) 动作技术（见教科书相关内容）同第一段，运动方向相反。

(2) 教学方法建议

因为健身南拳的第二段动作和第一段动作相同，只是方向相反，所以在学生掌握了第一段动作的基础上，教师教学第二段时要注意以下几点：

第一，先向学生讲明“反向转换动作”；

第二，慢速示范一遍第二段动作；

第三，让学生自己试做；

第四，教师讲解学生试做过程中出现的问题，要求学生两人一组，互助完成第二段动作，强调练习者必须按照套路的方向进行，不能变换方向；

第五，教师用动作名称，口令组织学生进行第二段动作的集体练习；

第六，教师用动作名称，口令组织学生进行全套动作的练习，第二段的每个动作稍加停顿，以强化学生对第二段动作的印象。

在学生能够熟练完成全套动作之后，教师或动作较好的学生要做健身南拳完整套路的

全套演练,强化学生的全套动作印象,之后再进行集体或分组的练习,逐渐提高动作的质量和节奏。

四、南拳的评价标准与建议

(一) 南拳的评价标准

合格:能够比较熟练地独立完成全套动作,大部分动作比较准确。

良好:能够熟练地独立完成全套动作,大部分动作比较准确。

优秀:全套动作熟练有气势,每个动作都比较准确并有力度。

(二) 南拳的评价建议

第一,建议教师带领3~4名学生骨干组成评议组,依据评价标准和学生考核时的现场表现进行评价。

第二,集体考核之后,教师要对南拳的阶段教学情况进行总结,以鼓励为主讲评。

第二节 武术散打

武术散打原来是指我国武术中的徒手搏斗技术,可以使用身体的任何部位,专门攻击对手的要害部位,是武术传统意义的徒手搏杀。而现代武术散打是武术的对抗项目之一,是从1979年开展实验,1989年成为我国正式的全国竞赛项目。现代武术散打是双方在一定规则限制下,在擂台上使用踢、打、摔等技术进行的体育竞技性格斗,是正规的体育比赛。在规则限制下的武术散打主要是为了与国际上的同类对抗项目进行交流,走向世界。

参加武术散打比赛的运动员需要具备很好的身体素质,攻击、防守、抗击、反击等多方面身体能力和沉着冷静、遇事不惊的心理能力,围绕这些身心能力的训练内容和方法是非常丰富的。本教材中所选择的武术散打教学内容,主要是个人的空击、空踢和两人的打靶、踢靶等练习,这些内容对于中职学生来讲,是非常有效、有用和有趣味的健身练习,对于发展学生的各项身体素质和良好的心理承受能力有重要作用。

一、武术散打教学概述

(一) 学习武术散打的意义和价值

1. 学练武术散打可以全面促进和提高学生的身体素质。武术散打是集踢、打、摔一体的竞技格斗运动,每一次技术发挥,都是迅猛动作和准确判断时机的有效结合,学生的成就感突出,同时需要练习者具备全面的身体素质。因此,练习武术散打可以激发学生锻炼的主动性,不断提高身体素质。

2. 武术散打的对抗性练习需要瞬间的准确判断和自我调整。学生在对抗性练习中可

以培养和增强心理的承受能力和迅速反应、判断的能力,以及高度紧张的情况下仍能保持沉着冷静心态的能力等。这些心理素质和能力对于将来从事保安、乘务、法律、财经以及各种服务类行业等职业的学生,更具有实用价值。

3. 在武术散打的对抗练习中可以让学生会自我保护,在合作练习中学会保护他人等内容,帮助学生树立安全意识,避免今后生活和工作的伤害事故。

4. 在武术散打的对抗练习中能逐渐培养学生不屈服于恶劣环境和竞争对手,勇于拼搏、夺取胜利的精神,培育自强不息的民族精神。

(二) 武术散打的教学特点

1. 教学武术散打内容之前,教师要提出明确的安全要求

本教材所选用的武术散打技术和练习方法虽然都是以安全健身为前提的教学内容,但是在学练之前,教师必须要提出明确的安全要求。如要求学生在练习的过程中不能随意打闹,必须按老师布置的练习步骤和要求去做;要求学生在练习过程中注意保护与自己陪练的同学等。

2. 在攻防练习中,教师要讲解和示范双方学生的动作

因为学生是两人互为攻防的练习,所以在练习过程中,教师讲解、示范教学内容和对抗练习出现的问题时,要分主次讲双方的动作,不可只讲一方的动作。

3. 做每一项对抗练习之前,教师要提出明确的双方练习步骤和要求

武术散打的单动技术,教师可以集体组织,统一指挥练习,但在对抗练习时学生必须分组进行。因此,做每一项对抗练习之前,教师要提出明确的练习步骤和要求。如打靶练习前,教师要向学生讲明打靶者的拳法、目标和次数,以及持靶者的持靶方法和高度等。

4. 在学生进行对抗练习的过程中,教师要关注全体练习的学生

在学生进行对抗练习的过程中,教师的视野要关注全体练习的学生,发现共性方面的技术问题和个性方面的安全问题要及时让学生停下来进行纠正。

5. 要培养学生爱护散打用具的习惯

要告诫学生,散打用具不只是练习的器具,也是学生们学会和掌握散打技术的必备器材,是学习和掌握武术散打技术过程的组成部分,必须要爱护散打用具,从小事培养武德精神。

二、武术散打基本技术的教材分析

(一) 武术散打的教学目标

1. 通过武术散打技术动作的教学,让学生体验击打、踢、摔、倒地等的技术内容,掌握武术散打的基本素材;提高学生的速度、力量、柔韧性、协调性等身体素质,为进一步的对抗学习奠定基础。

2. 通过武术散打攻防动作的教学,让学生初步学会徒手的进攻和防守,以及自我保

护的方法,为预防今后工作和生活中的意外和伤害事故奠定基础。

3. 通过武术散打的安全教育和体验,使学生了解武术散打的礼仪和武德,以及《武术散打竞赛规则》中的禁击部位和人的身体要害,使学生养成遵守规则和与同伴练习时相互保护的意识。

4. 结合武术散打的具体内容和练习中出现的问题,适时向学生进行思想品德和意志品质的教育。

(二) 武术散打教学内容分析

1. 武术散打教材的基本内容结构

武术散打教材的基本内容结构共由以下三部分组成。

(1) 自我保护的教学方法建议

其中包括“学会安全的摔倒”、“发展身体素质,强壮自我”、“武术散打的安全教育”等,这部分内容是在武术散打教学之前和教学过程中必须要向学生讲授的。

(2) 武术散打的基本技术

其中包括武术散打的基本姿势、基本步法、基本进攻技术、基本防守技术、组合动作、击打力量练习、素质练习等内容。这部分内容是武术散打教学中的基本技术,教师可根据年度和学期计划循序渐进地安排学练。

(3) 武术散打欣赏

介绍武术散打比赛场地和用具、怎样得分、哪些动作犯规等内容。这部分内容可以帮助学生进一步认识武术散打并学会观赏武术散打比赛,进一步激发学练的兴趣,增加锻炼的自觉性。

2. 武术散打教材的基本特点和编写意图

(1) 教材内容的基本特点

以学生的安全健身为前提,精选武术散打技术和练习方法中有特色和趣味性的内容,既保证学练的安全性,同时又适合学校体育课教学开展的内容。

(2) 本教材的编写意图

中职学生的就业去向广泛,直接面向生活。武术散打的教学可以在提高学生身体素质的同时,促进学生锻炼的主动性,培养和增强学生的心理承受能力和反应速度,以及遇到意外仍能保持沉着冷静心理的能力等,培育自强不息的民族精神。

(三) 教学时数建议 (8~10 节)

武术散打和防身术在教学中最好结合进行。武术散打主要是练,防身术主要是讲,这样的练讲结合容易引起学生的学习兴趣。

武术散打单元教学计划建议

学习目标	1. 通过武术散打技术动作的教学, 让学生体验击打、踢、摔、倒地等的技术内容, 掌握武术散打的基本动作, 提高学生的力量、柔韧性、协调性等身体素质, 为进一步的对抗学习奠定基础; 2. 通过武术散打攻防动作的教学, 让学生初步学会使手的进攻和防守, 以及自我保护的方法, 为预防今后工作和生活中的意外和伤害事故奠定基础; 3. 通过武术散打的安全教育和体验, 使学生了解武术散打的礼仪和武德, 以及《武术散打竞赛规则》中的禁击部位和人的身体要害, 使学生养成遵守规则和与同伴练习时相互保护的意识; 4. 结合武术散打的具体内容和练习中出现的问题, 适时向学生进行思想品德和意志品质的教育				
课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	随教材
1	1. 学习基本姿势 2. 学习基本步法 (1) 上步; (2) 退步 3. 学习冲拳 4. 学习蹬腿 5. 学习防守方法 (1) 拍挡; (2) 左或右侧闪 6. 介绍内容 武术散打概况	两膝微屈和双手的位置; 移动后的步距和基本姿势的保持; 手臂的冲伸和身体的拧转配合; 提膝、出腿、蹬腿; 身体协调的小幅度动作; 建立对散打的正确认识	掌握进攻和防守的起点; 掌握最基本的移动方式; 掌握直线基本进攻的手法; 掌握向前的基本进攻腿法; 掌握基本的防守方法; 让学生对散打有正确的认识	集体练习。 集体听口令练习。 集体练习和分解练习。 集体练习和分解练习。 教师讲解并可让学生适当体验。 录像或口头讲解	
2	1. 学习基本步法 (1) 闪步; (2) 垫步 2. 学习拳法 (1) 摆拳; (2) 抄拳 3. 学习鞭腿 4. 学习防守法 (1) 格挡; (2) 外挂、内挂 5. 素质练习 (1) 俯卧撑; (2) 单膝撑 6. 介绍内容 武术散打比赛常识	闪身的意识; 支撑腿的协调跟进; 手臂的远弧线击打和身体拧转配合; 手臂的近弧线击打和身体拧转配合; 大腿带动小腿的弧线踢击配合转身拧转; 动作幅度小, 快速返回格斗姿势; 要有防守意识; 身体姿势与起落位置、两手之间距离适当; 武术散打比赛与其他项目比赛的不同之处	学会闪身; 掌握远距离的步法; 掌握横向弧线进攻的基本手法; 掌握上弧线进攻的基本手法; 初步掌握弧线高位与低位踢击的腿法; 掌握防守的基本手法、增强自我保护意识; 增强学生上肢力量, 为手法力度奠定基础; 让学生了解武术散打比赛的主要内容	教师用进攻手法引导, 集体练习中强调步法的作用; 集体分解练习并强调重点; 集体分解练习并强调重点; 集体分解练习并强调重点同时纠正错误; 教师用手法或腿法进攻动作进行引导, 学生随后进行集体模仿练习; 教师讲解示范, 学生观察后集体练习; 录像或口头讲解	

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
3	1. 学习插步 2. 学习鞭拳 3. 学习踹腿 4. 学习别摔 5. 学习抄腿防守 6. 学习压肩 7. 介绍内容 防身须知简介	插步脚的位置; 转身击打时的步法、突出拧腰动作; 提膝内收、侧踹后马上收回、腿部不能翘起; 别腿的位置、别摔时的拧腰发力; 与步法相结合、动作幅度不宜过大、有效使对方进攻力量转移; 姿势要正确、两人配合练习时有节奏感; 正确认识防身的内容与方法	掌握转身的步法; 掌握转身击打的手法; 掌握侧向进攻腿法和截击腿法; 掌握简单实用的近距离摔法技术; 掌握防守对方正面腿法进攻的技术; 掌握肩部与腰部柔韧训练的方法; 加强学生防身意识	练习中强调身体重心必须保持平衡; 集体分解练习并强调甩臂; 教师讲解示范, 学生观察后集体练习; 教师引导、讲解示范, 学生观察后两人一组配合练习; 教师讲解示范, 学生观察后两人一组配合练习; 教师喊口令, 学生两人一组练习; 教师结合生活实际进行讲解	
4	1. 学习腿法 (1) 钩踢; (2) 顶膝 2. 学习组合范例一 3. 学习防守法 (1) 后闪; (2) 提膝 4. 学习抱腿摔 5. 身体素质练习 踹腿冲拳 6. 防身术介绍 简介防身必要的身体素质练习	钩踢时拧腰、脚尖发力; 顶膝时送胯; 动作连接流畅, 有假设敌人的意识, 进攻与防守相结合; 控制闪身的幅度, 不宜过大; 应用的时机; 进步的时机、手臂发力与蹬腿发力的结合; 动作有节奏感、上体立直; 身体素质在防身过程中的重要性	掌握进攻下盘的腿法; 掌握用膝进攻的方法; 掌握连击技法, 使单个技法组成套路, 连贯进攻; 掌握防守方法; 用腿防守的意识; 学会在对方进攻时抱腿摔反击; 提高腿部爆发力与耐力; 使防身术练习效果更加明显	集体分解练习; 集体分解练习; 教师示范, 学生观察体会后两人一组进行练习; 两人一组配合练习, 教师强调动作要领, 纠正错误。 教师可让学生分组练习, 强调要点; 学生之间分组比赛练习; 教师结合生活实际进行讲解	

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
5	1. 学习组合范例二 2. 学习绕闪 3. 学习打靶 (1) 前摆拳+后冲拳两次 (2) 前后抄拳+撤步前摆拳 4. 学习踢靶 后低鞭+前高鞭+后高鞭 5. 防身术介绍 解脱后的徒手反击	动作的连接流畅,有攻防意识; 绕闪的幅度和时机; 练习者结合步法击打,动作要连贯流畅。持靶者喂靶到位、转换迅速; 练习者动作衔接要快、有力度。持靶者喂靶到位、转换迅速; 保持镇定和动作迅速有力	掌握连击技法,使单个技法组成套路,配合进攻; 掌握实战比赛中的绕闪技术; 掌握连击技法,体验重击效果; 使单个腿法技法组合起来,提高腿法技术; 掌握解脱后的反击方法	集体分解练习; 配合摆拳进行两人一组慢速练习; 两人一组配合练习,教师强调重点、纠正错误; 两人一组练习,教师强调重点、纠正错误; 教师引导,学生两人一组配合练习	手靶
6	1. 学习打靶 持靶者前后冲拳,击打者躲闪;随即右手冲拳反击。 2. 学习踢靶 (1) 前低鞭+后高鞭+前高鞭 (2) 前正鞭+前高鞭+后低鞭 3. 防身术介绍 解脱后的徒手反击	动作连贯有节奏,持靶者的喂靶要到位、转换迅速; 踢靶时的准确度和力度,持靶者喂靶到位、转换迅速; 保持镇定和动作迅速有力	掌握连击技法,体验重击效果; 掌握组合腿法技术; 学习掌握解脱后的反击方法	两人一组配合练习,教师强调重点、纠正错误; 两人一组练习,教师强调重点、纠正错误; 教师引导,学生两人一组配合练习	手靶、脚靶
7	1. 打踢靶 (1) 前低鞭+后冲拳+前高鞭 (2) 前踢腿+后冲拳+前高鞭 2. 两头起 3. 防身术介绍 解脱后的徒手反击	拳腿组合连贯、动作有力,结合步法,持靶者喂靶到位; 上下肢配合协调,腰部发力; 保持镇定和动作迅速有力	使单个拳腿技法组合起来,提高技术应用能力; 练习腰腹力量; 学习掌握解脱后的反击方法	两人一组配合练习,教师强调重点、纠正错误; 分组比赛练习; 教师引导,学生两人一组配合练习	手靶、脚靶

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
8	1. 打踢靶 前高鞭+后冲拳+后 低鞭+后冲拳 2. 过腰摔 3. 素质练习 推小车 4. 防身术介绍 其他徒手防身方法	拳腿组合连贯、动作有力、结合步法、持靶者喂靶到位； 插步迅速、送胯到位、拧腰发力迅速； 身体成一直线、发力协调、快速前进； 引导学生拓展思维	使单个拳腿技法组合起来，提高技术应用能力； 掌握近距离摔法技术； 加强上肢力量； 培养学生应变与创新能力	两人一组配合练习，教师强调重点、纠正错误； 教师引导，学生两人一组配合练习，强调技术要领、纠正错误； 两人一组，比赛练习； 教师引导，分组讨论练习	手靶、脚靶
9	1. 复习组合范例 2. 复习打踢靶组合 3. 防身术介绍 利用身边器物的防身方法	动作熟练到位、步法协调灵活、有假想敌、攻防一体； 打靶人与持靶人配合默契，动作有效度高； 最快发现有用器物、有效利用	提高组合动作熟练性； 提高运用组合技法能力； 有效利用身边器物进行防身	集体练习后分组比赛练习； 集体练习后分组比赛练习； 教师引导，结合生活实际讨论、分组练习	手靶、脚靶
10	1. 复习组合范例 2. 复习打踢靶组合 3. 防身术介绍 智谋防身	动作熟练到位、步法协调灵活、有假想敌、攻防一体； 击靶人与持靶人配合默契，动作有效度高； 遇事不惊、保持镇定、言语思路清晰、瞬间出奇制胜	提高组合动作熟练性； 提高运用组合技法能力； 培养学生防身时的应变能力	集体练习后分组比赛练习，选出优秀者表演； 集体练习后分组比赛练习，选出优秀者表演； 教师引导，结合生活实际讨论、分组练习	手靶、脚靶
说明： 1. 上述内容为每次课主要的新授内容，可以根据学生实际情况，确定每次课的复习内容和其他教师认为应增加的内容； 2. 每次课均要有一定时间的武术基本功、专项素质的练习； 3. 每次课均要有与主要教学内容相关的攻防配合练习和打靶练习； 4. 散打理论知识和防身常识随课堂内容进行					

三、武术散打基本技术的教学方法建议

(一) 自我保护的教学方法建议

1. 学会安全的摔倒

在散打练习中,特别是练习摔法的过程中,经常会出现身体失去平衡和倒地的现象,教师要在散打课的初期,就要向学生强调安全倒地方法的重要性。告诉学生初学散打要从向后倒地开始学起,因为身体的正面受到攻击或对手使用向后的摔法时,向后摔倒最容易出现伤害事故。倒地分为向前、向后、向侧以及滚动倒地等数种。

教师在教学向后倒地时要向学生特别强调先屈膝下蹲,再顺势后倒;双手的指尖一定要向前,以避免手腕或肘关节受伤。经常做向后倒地的练习,可以防止日常生活中因倒地所引起的身体伤害。

2. 发展身体素质,强壮自我

武术散打具有对抗性和需要一定的身体能力,是一项高运动强度的体育运动。练习武术散打需要多方面的身体素质,即使练习教材中的散打内容,也需要进行一定的身体素质练习。对于没有学练基础的初学者来讲,各种体育项目中能提高速度、灵敏、力量、耐力、柔韧的练习,都对学练武术散打有直接和间接的作用,可增强学生承受一定运动强度的能力。

武术散打的一般身体素质练习可以通过跑步、球类运动、对抗游戏等方法提高,在此基础上,还可以进行俯卧撑、拳卧撑、蹲跳、蹲跳冲拳、压肩、两头起、推小车等专项身体练习。

3. 武术散打的安全教育

武术散打的安全教育要贯彻教学的始终,要求学生在学练武术散打的过程中做到以下几个方面,保证武术散打教学内容安全地进行。

(1) 了解武术散打的礼仪和武德

学练武术散打初期,要向学生介绍武术的抱拳礼,同时还要明确要求学生在武术散打练习过程中,要严格按照老师的要求和保护对手等方面来体现武德。

(2) 了解武术散打的禁击部位,防止伤害事故发生

《武术散打竞赛规则》中严格规定:“在比赛中禁止击打对方运动员的后脑、颈部、裆部;对方运动员的头部、躯干、大腿和小腿为得分部位。”后脑、颈部、裆部都是人体的要害部位,受到重击会出现休克或死亡。了解《规则》中的禁击部位,可避免犯规和出现伤害事故。

(3) 了解武术散打禁止使用的犯规动作,以便学生与同伴练习时相互保护

要向学生讲明,各种有身体接触的球类运动项目(如篮球、足球、橄榄球等)的《竞赛规则》中,都有禁止使用的犯规动作。各种对抗性运动项目(如拳击、摔跤、跆拳道等)的《竞赛规则》中也都有严格禁止使用的动作和禁击部位,目的都是为了保护运动员

和练习者的安全。

禁止使用的犯规动作主要有：用头、肘、膝和反关节的动作进攻对方；用迫使对方头部先着地的摔法或有意碾压对方；用腿法攻击倒地地方的头部等。

(4) 了解人的身体要害部位

人体的要害部位是人体重要器官的所在位置和薄弱之处，也是遇到危险时攻击歹徒的主要目标，主要有眼睛、鼻子、咽喉、胸腹连接点（此处为胃的位置）、两肋的下部（此处为游离软骨）、腹部的右侧（此处为肝脏的位置）、腰的两侧（此处为肾脏的位置）、裆部、四肢的末端（手指、脚指）和内侧面，以及下肢的关节等。

教师要向学生讲明对方要害也是自己的要害，这些部位平时不太注意，教师可以让学生自己轻按一下，学生会因为感到疼痛而有直接的认识。

(二) 基本姿势和步法的教学方法建议

1. 基本姿势的教学方法建议

武术散打的基本姿势是各种攻防技法的起始和终止姿势，也叫实战姿势，学练武术散打先要练好这种姿势，熟练后可以再做多种变化。

教师要向学生讲明武术散打的基本姿势是对抗或实战时的预备姿势，要做到：第一，便于进攻和防守，姿势不要太低，在接近对手和与对手对峙的过程中，能保护和防守自己的要害部位，便于随时出击进攻对手，使自己处于攻守兼备的状态；第二，要便于移动，重心要控制在两脚之间；第三，要尽量缩小暴露给对手打击的有效部位，两手要紧护身体，保护和防守自己的要害部位。

在接近对手和与对手对峙的过程中，武术散打的基本姿势既要能保护和防守自己的要害部位，更要便于随时出击进攻对手，使自己处于攻守兼备的状态。

教师讲解示范武术散打的基本姿势之后，要组织学生进行集体练习，可以采用听口令、看手势、跳转身体后马上做出正确的基本姿势等方法。

2. 基本步法的教学方法建议

武术散打的步法很多，本教材中选用的是最常用的步法。经常进行武术散打的步法练习，可以提高下肢的灵活性和对下肢的控制能力，还可以提高对距离的判断能力，另外也可以提高反应能力。最常用的步法主要有：

- (1) 上步：前脚向前上一步，或后脚经过前脚向前上一步；
- (2) 退步：后脚先退半步，前脚再退回半步，或前脚经过后脚向后退一步；
- (3) 闪步：前脚向一侧移半步，后脚随之侧移；
- (4) 垫步：后脚蹬地向前脚内侧并拢，同时前腿迅速屈膝前提；
- (5) 插步：后脚从前脚后面插步，前脚迅速屈膝上提。

教师在教武术散打的步法时，要向学生讲明步法是在接近对手和与对手对峙以及格斗时的身体移动，一般是在保持“实战姿势”的前提下进行各种步法。武术散打的攻击和防守大多是在移动中进行的，要依靠步法在移动中调整与对方的距离，寻找和创造进攻与

防守的最佳机会。

武术散打步法动作简单，学生很快就会模仿出来，但练好很不容易。教师在教武术散打的步法时，要强调学会两脚用力，移动一般要擦地而行。组织学生练习武术散打的步法时，可采用口令指挥集体练习、学生分组面对面的移动练习、让学生随着音乐自由组合学过的步法等方法。

（三）基本进攻技术——拳法的教学方法建议

武术散打基本进攻技术的拳法主要有：冲拳、摆拳、抄拳、鞭拳等内容。

1. 冲拳

冲拳是直线击打对手的进攻手法，可分为前冲拳，后冲拳。

（1）动作要点

拳冲出的路线要直；大臂要伸展，力达拳面；动作要快速有力，还原时要以腰带肘回收，迅速还原成基本姿势。

（2）教学要点

前后冲拳的路线要直，后冲拳时身体要拧转。

（3）易犯错误与纠正

易犯错误之一：弧线出拳。纠正：强调沉肘和拳面直接到达目标。

易犯错误之二：后冲拳只动手臂，没有身体的拧转配合。纠正：强调身体推送后拳冲出。

2. 摆拳

摆拳是平弧线击打对手的进攻手法，可分为前摆拳，后摆拳。

（1）动作要点

摆拳时要以腰带臂，合髋转腰、横向击打；臂微屈，掌心朝下，力达拳面或偏于拳眼侧；还原时以腰带肘，主动还原成基本姿势。

（2）教学要点

前后摆拳的身体要拧转；出拳的预摆不能太大。

（3）易犯错误与纠正

易犯错误之一：只是挥动手臂，没有身体的拧转配合。纠正：强调蹬地、合胯、拧腰。

易犯错误之二：出拳的预摆太大。纠正：强调用身体的拧转带动手臂横向击打目标，不要先预摆手臂。

3. 抄拳

抄拳是上弧线击打对手的进攻手法，可分为前抄拳，后抄拳。

（1）动作要点

后抄拳时身体重心略下沉，随即蹬地，扣膝拧腰；身体拧转的同时拳由下向前上方抄击，掌心朝里，力达拳面；击出后要迅速还原成基本姿势。

(2) 教学要点

以身助拳，预摆不能太大。

(3) 易犯错误与纠正

易犯错误：先向后预摆再抄拳。纠正：强调保持手臂角度用身体的拧转将拳打出。

4. 鞭拳

鞭拳一般都结合转身使用，转身鞭拳是防守反击的击打手法。

(1) 动作要点

鞭拳时支撑要稳、转体要快，以头领先，以腰带臂，右臂甩拳鞭打；鞭打后要迅速还原成基本姿势。

(2) 教学要点

插步转身的动作，右手臂要先屈收再横打。

(3) 易犯错误与纠正

易犯错误之一：插步时就转身。纠正：强调插步时上体姿势不变。

易犯错误之二：右手臂直臂击出。纠正：强调插步时右手臂要屈收，然后再随身体拧转横向击出。

教师在教以上基本拳法时，要强调进攻拳法讲究击打的速度和力度。在开始教学时就要让学生养成一手进攻的同时，另一只手处于防守状态的习惯；同时要注意出击手臂的放长击远，尽量伸展手臂击打远处的目标。这样的练习既有运动量，又可以提高运动时身体的幅度，使学生的运动姿态更有美感。

教师还应注意，初学者一般应从冲拳学起，冲拳的技术要领含量高，涵盖了其他拳法的主要技术环节，学会了冲拳再学其他拳法就容易了。另外，前冲拳距离对手近，出拳时预兆小，能攻能守，还能使用其他进攻技术创造机会，是最常用的拳法；后冲拳进攻距离长，能充分利用蹬地转身而加大攻击的力度，是进攻重击动作。

以上的拳法都可以组织学生进行听口令的集体练习、配合步法的活步练习、有距离的相互空击练习、打手靶的练习（可参照后面的打靶方法）以及进行一攻一防和防守反击的慢速练习等。

(四) 基本进攻技术——腿法的教学方法建议

腿法主要有蹬腿、鞭腿、踹腿、钩踢、冲膝等内容。

1. 蹬腿

蹬腿是由后向前踢击对手的进攻腿法，可分为前蹬腿和后蹬腿。

(1) 动作要点

蹬腿时要摆动腿以膝领腿，屈膝提起再挺膝发力，要快速连贯、力达脚跟；亦可送髋，脚掌下压，力达脚前掌；蹬腿后要快速收小腿，迅速还原成基本姿势。

(2) 教学要点

身体重心要前移，前、后蹬腿均要先提膝再出腿。

(3) 易犯错误与纠正

易犯错误之一：上体后仰。纠正：强调蹬腿收腹提膝的动作。

易犯错误之二：直腿向上踢击。纠正：强调蹬腿是由后向前的踢击，不是向上的踢击，可以分成提膝和蹬腿两动让学生过渡练习。

2. 鞭腿

鞭腿是横向踢击对手的进攻腿法，可分为前鞭腿和后鞭腿。

(1) 动作要点

鞭腿时（以右腿支撑为例）支撑腿直立或稍屈支撑，上体要稍向右侧倾；同时摆动腿屈膝向左侧摆起，扣膝，绷脚背，随即挺膝向前弹踢小腿，力达脚背或小腿下端；然后快速收小腿，迅速还原成基本姿势。

(2) 教学要点

摆动腿要有弹踢的动作；出腿时支撑腿要蹬地助力。

(3) 易犯错误与纠正

易犯错误之一：直腿斜上摆踢。纠正：强调脚背是踢击目标的力点，摆动腿要内扣弹踢。

易犯错误之二：没有支撑腿的蹬地助力配合。纠正：强调支撑腿脚掌为轴，随摆动腿蹬地拧转。

3. 踹腿

踹腿是侧向大幅度踢击对手的进攻腿法，可分为前踹腿和后踹腿。

(1) 动作要点

踹腿时支撑腿要蹬地助力，摆动腿一定要以大腿推动小腿向前发力踹出，力达脚掌；踹出后上体、大腿、小腿、脚掌要成一条直线；踹后快速收小腿，迅速还原成基本姿势，腿踹出的同时上体可侧倾。

(2) 教学要点

摆动腿要由屈到伸地踹出；支撑腿要蹬地助力。

(3) 易犯错误与纠正

易犯错误之一：摆动腿直腿侧上摆踹出。纠正：强调摆动腿的踹出是在身体侧面的侧向屈伸。

易犯错误之二：支撑腿的蹬地助力不协调。纠正：强调支撑腿脚掌为轴，协助摆动腿的踹出而蹬地拧转。

4. 钩踢腿

钩踢腿是由下向斜上踢摔对手的进攻腿法，可分为前钩踢腿和后钩踢腿。

(1) 动作要点

钩踢时支撑腿弯曲，身体拧转；收腹合胯，带动摆动腿直腿钩脚，斜方向起腿弧线擦地踢出，脚背屈紧并内扣。

(2) 教学要点

摆动腿斜方向起腿擦地踢出。

(3) 易犯错误与纠正

易犯错误：摆动腿向前擦地踢出。纠正：讲解钩踢的攻防含义，强调钩踢前的两脚间横向距离要有约一脚宽。

5. 冲膝

冲膝是用膝关节向前的冲撞，可分为前冲膝和后冲膝。

(1) 动作要点

冲膝时支撑腿脚蹬地，同时身体稍后仰；摆动腿送髋屈膝向前撞击，力达膝盖。

(2) 教学要点

向前送髋，屈膝前撞。

(3) 易犯错误与纠正

易犯错误：向上提膝。纠正：强调小腿折叠，向前顶髋。

教师在教授以上基本腿法时，要强调进攻腿法的踢击速度和力度。在开始教学时就要让学生养成提膝出腿的习惯，同时还要练习压腿、摆踢等基本功，以保证腿法的幅度和避免腿部肌肉韧带的损伤。

教师还应注意，初学腿法一般应从弹踢学起，从侧踹腿练起。弹踢动作是一条腿做由屈到伸的接近自然的动作，即可以练习腿部力量，又可以提高对腿的控制能力。有了弹踢腿的基础之后，再学练侧踹腿。侧踹腿是一条腿做由屈到伸的伸展动作，同时支撑腿还要有蹬地拧转的配合。这两种腿法涵盖了其他腿法的主要技术环节，学会了这两种腿法再学其他腿法就容易了。另外，弹踢是防身时的实用腿法；侧踹腿在使用时容易调整步法，变化多、速度快、力量大，对方不容易防守，是比赛和实战中使用率较高的腿法。

以上的腿法都可以组织学生进行听口令的集体练习、配合步法的练习、有距离的相互空踢练习、踢脚靶和沙袋的练习（可参照后面的踢靶方法）以及进行一攻一防和防守反击的慢速练习等。

(五) 基本进攻技术——摔法的教学方法建议

摔法是比赛和徒手搏斗中使用率和成功率较高的常用技术。武术散打的快摔主要用于防守反击，多在防守对方拳、脚攻击的同时迎上去使用；或在拳脚的配合下主动使用快摔的技法，本教材选用的是从安全角度考虑的三种摔法，是武术散打教学的拓展学习内容，教师可根据课时安排进行选用。

摔法：

(1) 动作要点

别腿摔：准确抓住对方手腕；上步和转身拧腰迅速连贯。

抱腿摔：下潜与上步要同时进行；顶肩与双手拖拉要同时用力。

过腰摔：准确抓住对方手腕；快速上步，右手紧抱对方腰部；挑胯与左手下拉要同时

用力。

(2) 教学要点

教学摔法时,教师要向学生讲解快摔是我国武术散打的特色技术,在历次国际大赛中,快摔都是战胜国外选手的主要武器。

教师在教学以上摔法之前必须要先教学倒地的自我保护动作,或让学生在练习摔法之前先做一下倒地的练习,特别是向后的倒地,避免两人练习时出现伤害事故。在教学过程中,在讲解完进攻一方的动作之后,一定要讲被摔一方的动作和两人练习的注意事项。在学生分组练习时,教师的视野要顾及所有学生,发现问题和可能要用伤害时一定要及时制止。

学生与同伴练习摔法时,教师要强调双方相互保护,摔的速度要放慢。

如有条件,可以用靶人练习“过背摔”“过腰摔”等大幅度的摔法动作,这样学生既安全,又可以练习摔法的发力。

摔法如有靶人可以用20秒内摔的次数进行考核,如无靶人,摔法则做一般的介绍体验练习。

(六) 基本防守技术的教学方法建议

本教材中的两人练习以打靶为主,防守技术只做一般介绍。教师在教学进攻技术的同时可以顺势介绍和简单示范相应的防守方法。

防守技术在武术散打比赛中占有非常重要的位置,因为防守技术可以使对方的进攻落空或削减对方的击打力量,有效地保护自己;同时也可以为迅速还击创造条件,是散打专业运动员训练的重点内容。

防守技术主要分为两类:第一类是用自己的肢体破坏对手的进攻,称之为接触防守,如拍挡、格挡、外挂、内挂、抄腿等;第二类是用自己身体的晃动或位移破坏对手的进攻,称之为非接触防守,如左或右侧闪、绕闪、后闪、提膝等。

当对手用拳或脚发起进攻,或主动使用摔法时,都需要相应地用肢体格挡或移动身体,破坏或避开对手的进攻。学练每种防守技术,都需要注意动作不能太大,并迅速还击或还原成基本姿势。防守技术看起来很简单,但在比赛和实战中能随机有效地运用却是很难的事。

另外,还有防守反击以及各种战术等,这些内容如有时间,可做简单的介绍。

四、武术散打组合技术的教学方法建议

武术散打组合动作就是散打基本动作的连续击打,把两种以上的武术散打的不同手法、步型、步法、腿法等基本素材串联起来,进行单人的或两人进攻、防守的连贯练习。这种练习对于初学者掌握武术的基本动作,提高身体的协调能力和连贯完成不同击打动作的能力有十分重要的作用,具体教学内容参考学生用书和教学光盘。

（一）徒手组合技术

1. 教学方法建议

教学武术散打组合动作，一定要在学生掌握了单个的进攻技术之后，这样可以在组合动作练习时提高单个进攻技术的质量。

练习武术散打组合动作主要是集体听口令进行练习，教师的口令要声音洪亮，也可以分队列或分组进行观摩演练，还可以让学生把学过的技术组合起来，听音乐自由发挥。

2. 评价标准

合格：动作外形比较准确，有一定的打、踢力度。

良好：动作外形比较准确、连贯，并有一定的打、踢力度。

优秀：动作准确连贯，打、踢动作力点准确并有力度。

（二）打、踢靶组合技术

1. 教学方法建议

学会了手法和腿法的进攻和防守的基本技术动作之后，就要通过打、踢靶体验进攻技术的击打感觉，增加攻击技术的准确性和实效性，这是练习武术散打的重要环节，同时也是体育课教学中学生感兴趣的练习内容。

2. 评价标准及建议

（1）评价标准

合格：动作外形比较准确，有一定的击打力度。

良好：动作外形比较准确，打踢靶连贯，有一定的击打力度和准确度。

优秀：动作熟练准确，打踢靶动作连贯、准确，并有力度。

（2）评价建议

建议教师在考核时主要看学生打、踢的准确度和击打力度，腿法要注意起腿高度。

五、武术散打比赛常识的教学方法建议

武术散打的教学内容有一定的运动量和运动强度，课上的各项练习之间要有休息调整的时间，在此时间内，教师可以对学生进行安全教育和向学生介绍武术散打比赛的常识，让学生了解武术散打不是随意的打斗，而是一项有规则、有技术体系的体育运动项目，向学生介绍的内容主要有以下几个方面。

（一）武术散打比赛的场地和用具

1. 场地

武术散打比赛在高 60 厘米，长 800 厘米、宽 800 厘米的木结构“擂台”上进行，台面上铺有软垫和帆布盖单，台下四周铺有高 20~40 厘米，宽 200 厘米的保护软垫，以保证运动员在安全的场地上进行比赛。正规比赛每场采用三局两胜制，每局净打 2 分钟，局间休息 1 分钟。为保证运动员在平等的条件下公平竞争，《武术散打竞赛规则》按体重将

运动员分为 48~90 公斤（每级相差 4 公斤）以上级共 11 个级别。

2. 服装护具

上场比赛之前，运动员必须穿戴大会指定的护具（包括拳套、护头、护齿、护胸、护裆、护腿），穿与比赛护具颜色（护具分红、黑两色）相同的背心和短裤，护裆必须穿在短裤内（参加全国武术散打锦标赛的运动员仅佩戴拳套、护齿、护裆）。穿戴护具可以消减对方运动员攻击时的大部分力量，避免运动员受到大的伤害。

（二）得分标准

比赛开始后，双方运动员互用武术散打的技术、战术进行攻守，以击中对方的点数多或击倒对手为获胜。对方运动员的头部、躯干、大腿和小腿为得分部位。

比赛时由一位场上裁判员指挥比赛，五位边裁判员依据以下标准进行打分。

1. 得 4 分的标准：在一局比赛中，一方第一次下台，对方得 4 分；用转身后摆腿击中对方躯干部位而自己站立者；用主动倒地的动作致使对方倒地，而自己即刻站立者；使用钩踢将对方踢倒而自己站立者；使用腾空腿法击中对方躯干部位，而自己站立者。

2. 得 2 分的标准：一方倒地（两脚以外任何部位支撑台面），站立者得 2 分；用腿法击中对方躯干部位者；被强制读秒 1 次，对方得 2 分；受警告 1 次，对方得 2 分。

3. 得 1 分的标准：用手击中对方得分部位者；用腿法击中对方头部和下肢（脚除外）者；运动员消极 8 秒，被指定进攻后 8 秒内仍不进攻，对方得 1 分；主动倒地超过 3 秒不起立，对方得 1 分；受劝告 1 次，对方得 1 分；使用方法双方先后倒地，后倒地者得 1 分。

4. 不得分的标准：方法不清楚，效果不明显；双方下台或同时倒地；双方互打互踢；用方法主动倒地，对方不得分；抱缠时击中对方。

如果运动员在比赛中出现消极搂抱对方、处于不利状况时举手要求暂停等情况为技术犯规，每出现一次技术犯规，劝告一次。如果运动员比赛中出现在裁判员“开始”的口令前或喊“停”后进攻对方；击中对方的禁击部位；使用不允许的方法击中对方等情况为侵入犯规，每出现一次侵入犯规，警告一次。受罚失分达 6 分者，判对方为胜。故意伤人者取消比赛资格，判对方为胜方。

运动员比赛的胜负是在每局比赛结束时，依据边裁判员的评判结果，得分多者为胜方。另外还有优势胜利的规定，如比赛中台上裁判员发现双方实力悬殊，征得裁判长的同意，可以判技术强者为该场胜方。

（三）怎样欣赏武术散打比赛

观看武术散打比赛，要了解不同身材、不同技术类型运动员的优势和不足，以及相应的战术策略等，可以增加观赏的趣味性。

运动员在武术散打比赛中要通过斗智（战术的运用）斗勇（技术和体能的展示）表现出良好的竞技水平，取得比赛胜利，特别是参赛双方的技术和体能水平旗鼓相当、势均力敌时，斗智更为重要。比赛就是使运动员充分展现平时学习和训练的多方面综合素质的

成果。

教师可以结合正在进行的国内外武术散打比赛，或在网上查询有关武术散打的传统文化知识向学生进行说明或讲解。

第三节 防身术

防身术简单地说，就是普通人遇到歹徒侵害时自我保护的方法和常识，有的专家把防身术拓展为包括应对突如其来的自然灾害和生活中可能遇到的伤害时的自我保护知识和技术方法。教材中所谈的内容是身体素质一般，没有经过训练的普通人遇到歹徒侵害时的自卫方法和常识。本部分内容是给中职教师在进行南拳和武术散打教学时，结合南拳和武术散打教学的具体动作，向学生介绍的实用防身内容，教师在介绍时请注意以下三点：

- 要正面和严肃地向学生介绍防身术的内容；
- 讲解攻击目标和防身技术的使用方法要适当；
- 要客观和现实地讲解防身术的作用和应用范围。

一、防身须知

（一）实战技术和防身术的区别

武术的实战技术和防身术都具有伤害对方的作用，所不同的是实战技术主要用于比武或比赛，大多情况下双方都有相互攻防的心理准备，使用实战技术的人也大多是经过训练的习武者或是运动员；而防身术的使用者大多是身体素质一般，没有经过训练的普通人，在遇到歹徒之前没有心理准备，可以说基本都是弱者或是在打斗条件方面处于弱势地位。因此防身术是弱者摆脱险境，迅速趋避伤害的技术和知识。

（二）普通人学习防身术要从身体素质练习入手

防身术是遇到歹徒时的搏斗逃脱技术，关键时刻需要的首先是身体的能力和胆量（二者同等重要），其次才是使用技术。普通人的身体基本能力相对较弱，如果不进行身体素质的基础练习，学习时有些技术很难掌握，运用时也有可能失败，即使逃脱了也跑不快，只能束手受侵害。因此，学习防身术首先要从身体素质练习入手，发展身体的力量、速度、耐力等各方面能力。

二、防身必要的身体素质练习

（一）匀速跑步

跑是提高身体素质基本和有效的方法，同时更是摆脱歹徒追赶和危险的有效方法之一。

（二）变速跑步

变速跑步可以提高摆脱突然出现的危险境地的能力。平常练习时，可以在慢跑中进行突然加速跑20~40米，经常练习变速跑也可以有效提高心肺机能。

（三）变向跑步

突然改变方向的跑，也可以提高突然摆脱危险境地的能力，特别是摆脱歹徒的背后追赶。

（四）滚翻

滚翻是摔倒时自我保护的有效方法，也是在关键时刻摆脱歹徒的出其不意的办法，在实际运用时具有意想不到的效果。

（五）追逐跑练习

追逐跑是练习摆脱歹徒的“模仿实战演习”，可让学生练习一人跑，一人追，或两、三人追一人，被迫者尽量用变速和变向来逃离同伴的追赶。

（六）上肢力量练习

上肢力量对摆脱歹徒的抓拉和反击歹徒有非常重要的作用，可以经常运用俯卧撑、双杠的双臂屈伸、推举小杠铃、单杠的引体向上等方法提高上肢肌肉的力量；还可以用空抓或握力器等练习手的抓握力量。

（七）击打和踢实物的练习

击打和踢实物的练习可以提高打击和踢击的力量，可以经常进行空击、空踢、打手靶和沙袋、踢脚靶和沙袋的练习。

要使学生树立经常锻炼身体的意识，危急时才能有逃离和防卫的体能，才能在关键时刻使用出各种打击歹徒的方法。

另外，从防身的角度考虑，教师也可以根据学生的身心情况，引导学生设计适合自己的体能练习方法。

三、防身的解脱和反击方法

教师要告知学生，当歹徒接近时尽量不要被抓住，要“夺路而逃”；当被歹徒拉或抓住时，要尽快摆脱，看准时机突然打击歹徒身体的要害部位，为自己创造拉开距离、脱离歹徒的逃离机会。

解脱和反击的技法有很多，经常练习也是非常有趣的健身方法，下面介绍几种简便、易学、好用的解脱和反击的方法，教师要在介绍中引导学生“举一反三”，要向学生强调运用这些方法的关键是“果断、突然、快速、准确”。

（一）解脱后的徒手反击方法

1. 上位解脱对方左手抓握

动作方法：被抓手在脱出时要突然内旋拧转；随即借身体拧转的力量横挥右臂击打对

方的头部；打后快速撤离。



上位解脱左手抓握

2. 下位解脱对方左手抓握

动作方法：同上位解脱对方左手的抓握。



下位解脱左手抓握

3. 下切解脱对方右手抓握

动作方法：被抓手臂要向前下方突然用劲，用手腕的尺侧压对方抓握手的拇指；解脱后快速撤离。



下切解脱右手抓握

4. 双手解脱对方抓握

动作方法：要用左手的掌根处托住对方的手腕；左手向上、右手向前下同时反向用力；解脱后快速撤离。



双手解脱

5. 防前面抱三反击

动作方法：防止对方由前面搂抱时，双手自然屈臂，用掌指前插对方的腹部；随即用前额撞击对方的面部；再顺势提膝顶对方的裆部。三个动作要借对方的反应进行，迅速连贯；解脱后快速撤离。



防前面搂抱

6. 防侧面抱两反击

动作方法：防止对方由侧面搂抱时，自然抬起左手顺势抓对方的右腕；随即左转身，同时用右拳擦击对方的裆部；再顺势提肘反击对方的面部；解脱后快速撤离。



防侧面搂抱

7. 防后面抱反击

动作方法：防止对方由后面搂抱时，可顺势迅速抓住对方右手的无名指和小指，随即撤步拧转并顺势弹踢对方的裆部；解脱后快速撤离。



防后面搂抱

(二) 其他徒手防身方法

1. 当被歹徒抓拉或脱开歹徒抓拉的瞬间，看准时机突然用拳打击歹徒的眼睛或鼻子，并迅速摆脱撤离。

2. 当双手被歹徒抓拉时，可突然向后撤步并双手外分，同时上体前俯，用前额撞击歹徒的鼻子或嘴巴，并迅速摆脱撤离。

3. 当胸或肩部被歹徒抓拉时，可突然用手向歹徒的眼睛抓去，随即用脚踢或膝撞歹徒的裆部，并迅速摆脱撤离。

4. 当被歹徒从正面搂抱时，可突然用前额撞击歹徒的鼻梁，随即用膝猛向上提，顶击其裆部，将其击倒，并迅速摆脱撤离。

5. 当歹徒从侧面搂住颈部或肩部时，可突然用肘撞击歹徒的肋部，并顺势撩击歹徒的裆部，然后迅速撤离。

6. 当歹徒从后面搂住颈部或胸部时，可突然用头向后撞击歹徒的面部，并顺势上体前俯，同时用脚跟蹬击歹徒的脚趾，然后迅速摆脱撤离。

(三) 利用身边器物的防身方法

1. 使用书包

当发现歹徒靠近时，可将书包由背后缓慢转抱到胸前；在歹徒动手的瞬间，将书包突然推向歹徒的面部或胸部，同时用脚踢歹徒的裆部，或用脚跟蹬击歹徒的脚趾，然后迅速摆脱，快速撤离，整个动作要连续完成。

2. 使用钥匙

当发现歹徒靠近时，将钥匙紧攥在手中（将钥匙夹在食指和中指的指根处，向前伸出尖端，将钥匙的把柄和其他钥匙握在手掌中），将手背在身后；在歹徒动手的瞬间，可用钥匙突然刺向歹徒的面部，然后迅速摆脱撤离。

3. 使用雨伞

当发现歹徒靠近时，将雨伞的尖端向前紧握在手中；在歹徒动手的瞬间，可用雨伞的尖端突然戳向歹徒的面部、咽喉或腹部，然后迅速摆脱，快速撤离，整个动作要连续完成。

4. 使用水壶

当发现歹徒靠近时，将水壶的提带握在手中；在歹徒动手的瞬间，可用水壶突然抡劈歹徒的头部，或用水壶突然砸向歹徒的面部，然后迅速摆脱，快速撤离，整个动作要连续完成。

总之，当发现歹徒靠近时，要注意身边任何可以使用的器物（如沙土、砖石、棍棒等）并及时抓在手中。手中有器物可威慑歹徒，不敢随便靠近，这样便于迅速摆脱，快速撤离。

这些方法只要平时注意锻炼，遇事不慌，即可发挥作用。

（四）智谋防身

教师要向学生反复强调，防身对于弱者来说，是非常关键的时刻，弱者自己一定要沉着冷静，要用智再用勇，用智慧达到保护自己的目的。对于身体情况一般，平时又很少锻炼的普通人来讲，遇到歹徒和危险时，需要“勇”和“智”两方面的知识和能力。“勇”就要了解和经常练习体能、解脱法、反击法等；“智”则需要良好的心理素质，具有随机应变、临场发挥的能力。

对于处于弱势地位的被攻击者，用智慧摆脱困境的效果最好，教师可以通过下面的范例，引导学生举一反三地考虑运用智慧的防身方法。

影片《女子特警队》中有这样一个精彩片段：三名经过严格训练的女子特警队员参加格斗课程的考试，对手都是身强力壮的男特警。在规定时间内，前两名女特警队员虽竭尽全力拼斗，但都被打得鼻青脸肿，其中一名还被抬了下去，最后出场的是一名娇小的女特警，而男特警则是一条壮汉。教官宣布“开始”，这位女特警没有像前两位那样拉开格斗架式就上去拼命，而是扭捏作态地说：“大哥呀，你这么强壮，能不能告诉我你贵姓？不然你打死了我，我都不知道你姓什么”。男特警被说得一愣，就在此时，女特警飞起一脚踢中其裆部。女特警一边娇声说着“大哥呀，对不起”，一边靠近了男特警，教官此时大喊“继续进行”。男特警刚挣扎着站起来，头部又被女特警踢了一脚。男特警再次起来刚要进攻时，时间到了，教官宣布“考试结束”……。



第十五章 游泳

游泳是一项广受大家喜爱的体育运动项目,既能够强身健体,又对生产建设、生活、国防等活动具有重要的价值。世界上有许多国家的教育部门将游泳列为中小学生的必修课程,使学生从小就掌握游泳技能,我国也有越来越多的教育机构、培训场所加大了游泳技能培训的力度,力争让更多人掌握游泳技能。

一、教学概述

(一) 学习游泳运动的意义和价值

游泳是在特殊环境——水中进行的,学练游泳既能够强身健体,又对生产建设、生活、国防等活动具有重要的价值。

1. 保障生命安全

人类生活的地球上大约有 75% 的面积被海洋覆盖,此外,江、河、湖、海星罗棋布,在特定条件下如果不会游泳,生命安全就会受到威胁。学会了游泳,等于掌握了一种生存技能,在水环境中遇到危险时不仅能够自救,还有可能给他人带来生的希望。

2. 促进身心健康

游泳是最受欢迎的健身运动项目之一。适当地进行游泳锻炼,不仅能增强心血管系统的机能,增强体质,塑造流畅和优美的体型,还能够给人带来心理上的愉悦。某些运动项目容易给机体造成劳损或损伤,而游泳对人体的损伤率较低,是一项可以长期进行锻炼的运动。

3. 生产建设 and 国防价值

水是人类生存环境的一部分,从古代大禹治水到现代的三峡工程,人类一直为怎样利用水为人类造福而努力着,而生产建设的许多方面都离不开游泳技能,例如水利建设、水下勘探、渔业等等。

国防、战争、治安也离不开游泳。我国古代就十分重视水军的建设,留下了许多利用水军出奇制胜的传奇故事。如今,游泳也是军队、警察、民兵训练的主要内容之一。

4. 竞技价值

游泳是国际比赛中非常重要的一个项目群,奥运会上的金牌数已经达到 34 枚,把游

泳作为奥运会的重点项目来抓,对取得优异成绩,为国争光起着重要作用。

（二）游泳教学的原则和特点

游泳教学的环境、学生掌握技能的过程以及技术特征与陆上其他体育项目有较大区别,因此在教学原则、教学特点方面均有一些特殊要求需要注意。

1. 游泳教学中必须贯彻的教学原则

与其他体育项目教学一样,在游泳教学中也应贯彻落实循序渐进原则、直观性原则、巩固性原则、自觉积极性原则、从实际出发原则等教学原则。此外,由于游泳环境的特殊性,在游泳教学中还应遵循以下特殊原则。

（1）安全第一的原则

没有安全就没有一切,这是用生命总结出的教训,任何疏忽都可能造成不可挽回的损失。所有从事游泳教学的人必须把这一条放在第一位,教师要加强职业道德修养和责任感,认识到安全对游泳教学的重要作用,在教学过程中,消除一切不安全因素和隐患,始终要保证学生的安全。

贯彻安全第一的教学原则,首先要求学校及游泳池管理人员加强对教学环境的管理和监督,为教学准备好硬件条件,包括清洁卫生的池水 and 环境、不被打扰的教学区域、必备的教学辅助设施和器材、急救设施和器材等,并通过合理安排运动负荷、适宜控制同时上课的学生人数、加强对学生的健康体检和管理等手段保障教学安全;此外要求教师对学生加强安全教育,避免意外伤害事故的发生。

（2）由陆到水的原则

由陆到水的原则是指学习一种新的游泳技术首先从陆上的模仿练习开始,通过陆上模仿建立起所学动作的基本概念,然后再过渡到水中练习。

贯彻由陆到水的原则,应注意在教学安排中注意水陆比例适当,水陆结合,以水为主。在学习新动作的开始阶段,陆上多于水上,随着学生技术动作熟练程度的提高,模仿练习逐渐减少;在中、后期除了改进技术外,多数是水上练习。在深水池教学中适当安排半陆半水的练习,即俯卧或仰卧在池岸上,身体的一半在水中,一半在岸上,这样的练习可以增加水中练习的实际感觉。此外要注意及时从模仿练习转换到水中练习,灵活运用,陆上动作熟练后就下水练习,水中动作不协调时再到陆上进行模仿练习,建立动作概念,反复进行。

2. 游泳教学的特点

游泳教学在水中进行,水有压力、浮力和阻力,这些与人类生活的陆上环境有很大的不同。

（1）水环境特点与游泳教学

水有浮力,浮力使得人在齐腰、齐胸深的水中会站立不稳,由于人体结构比例不同,有的人不容易浮起来,容易产生怕水心理。因此游泳教学的第一步不是进行哪一种姿势的技术教学,而是首先要进行熟悉水性的教学。

（2）安全是首要问题

水火无情，要让学生了解安全的重要性，教师更要把安全作为头等大事来抓，将所有的安全隐患尽量消除。

(3) 呼吸是教学重点

水中呼吸与陆上明显不同，没有掌握正确的呼吸技术，就不算真正的会游泳，很容易发生危险。呼吸的教学应贯穿于全部的游泳教学之中。

(4) 游泳身体基本姿势、发力方式与教学

人类在陆上多数动作是直立完成，而在水中的基本姿势是俯卧或仰卧，身体还要伴随手臂动作做滚动或波浪动作，这些都是我们不习惯的动作，因此需要逐渐适应，教学中需要循序渐进，逐步建立正确的技术概念。

人在游泳时浮在水中无固定支撑，与陆上运动时有支撑的感觉不一样，而且在阻力的作用下，不容易产生爆发式用力。在水中视觉和听觉都受到一定限制，反馈通道受阻，容易产生错误动作，改进错误动作也困难，需要更多地发挥教师的作用，及时为学生传递信息，改进技术。

(5) 学练结合，技术和能力相辅相成

体能是技能的基础，必须学练结合，才能掌握正确的技术。初学者由于缺乏专项的体能基础，所以在开始学游泳的时候，不宜学习复杂的、高级的技术，应学练结合，在已掌握的动作基础上加大运动量，提高体能。

二、教材分析

(一) 教学目标分析

1. 通过教学帮助学生了解游泳的健康与卫生常识，以及水环境的特点，熟悉并提高水性
中职学生活泼好动，对体育运动的热情较高，部分学生胆大好胜，部分学生胆小怕水，针对学生的不同情况，教师应因势利导。

2. 通过教学和练习使学生掌握蛙泳的基本技术，发展体能，能够连续游蛙泳 200 米以上
游泳是一项周期性、连续性的运动，掌握游泳技能需要一个巩固的过程。如果学生通过学练只能连续游十几米或二十多米，那么在从浅水区换到深水区，或从游泳池更换到公开水域，或与他人碰撞或呛水，或在长时间不游后再次游泳时，都很可能发生危险。有的学生在平时课中游得很好，到考试时因为紧张、患得患失，可能就不会游了。因此，真正掌握游泳技术，不容易发生危险的标准，是能够连续游 200 米以上。教师应鼓励学生不满足于仅仅会游，而应该能长游、放松地游。

3. 通过教学和练习使学生初步掌握踩水技术，了解侧泳等实用游泳技术、溺水救护的注意事项和方法，知道公开水域游泳等实用游泳技巧

经常在深水进行蛙泳教学的教师都有这样的体会，有的学生游泳学得很好，技术良好，能够连续游很长距离，但可能因为被别的同学蹬了一下，或呛了一口水时，就不知所措，只会两手举起等待救援，为避免这种情况，应教会学生踩水，并告知学生利用踩水自救。

此外,溺水救护、公开水域游泳等实用的技巧也应介绍给学生,也许学生短期内不会遇到这些情况,但了解技巧后有助于他们在今后遇到此类情况时正确处理,避免伤害。

(二) 教学内容分析

1. 本课程基本结构

本课程共分三个主要部分,分别是游泳前的准备与熟悉水性、蛙泳教学、实用性游泳与溺水救护,其中蛙泳教学是重点内容。

表1 游泳课程主要教学内容、环节和教学步骤

序号	教学内容	具体教学环节	建议教学步骤
1	游泳前的准备与熟悉水性	安全教育; 游泳意义介绍; 水中行走; 水中呼吸; 水中漂浮; 水中滑行	1. 游泳意义介绍; 2. 安全常识及安全教育; 3. 水环境特点介绍; 4. 水中呼吸动作讲解和示范; 5. 水中呼吸动作的陆上模仿教学; 6. 各种水中行走练习; 7. 水中呼吸练习; 8. 水中漂浮讲解和示范; 9. 水中漂浮练习; 10. 水中滑行讲解和示范; 11. 水中滑行练习
2	蛙泳	蛙泳腿部技术; 蛙泳腿部动作与呼吸的配合技术; 蛙泳划水技术; 蛙泳划水与呼吸的配合技术; 蛙泳完整技术配合	1. 蛙泳腿部动作讲解与示范; 2. 蛙泳腿部动作陆上模仿练习; 3. 蛙泳腿部动作半陆半水模仿练习; 4. 扶板蛙泳腿部动作练习; 5. 扶板蛙泳腿部动作与呼吸配合练习; 6. 徒手蛙泳腿部动作与呼吸配合练习; 7. 蛙泳划水与呼吸动作讲解及示范; 8. 蛙泳划水与呼吸陆上模仿练习; 9. 蛙泳划水与呼吸半陆半水练习; 10. 扶边或扶板或站立水中蛙泳划水与呼吸水中模仿练习; 11. 蛙泳完整技术配合讲解和示范; 12. 蛙泳完整技术配合陆上模仿练习; 13. 蛙泳完整配合半陆半水练习; 14. 扶边或扶板单臂划水完整配合练习; 15. 完整配合练习

序号	教学内容	具体教学环节	建议教学步骤
3	实用性游泳与溺水救护	踩水; 侧泳; 水中健身; 水中康复; 溺水救护	1. 踩水技术讲解和示范; 2. 踩水陆上模仿练习; 3. 单手扶边深水踩水练习; 4. 踩水练习; 5. 侧泳技术讲解和示范; 6. 侧泳陆上模仿练习; 7. 单手扶板侧泳练习; 8. 侧泳练习; 9. 同接处救双人练习; 10. 直接处救陆上模仿练习(含接近、解脱、拖带); 11. 直接处救双人练习; 12. 人工呼吸讲解和模型示范 (水中健身操、康复等练习不做专门课时教学,穿插在游泳课中,可作为准备活动、熟悉水性和放松教学手段)

2. 教学策略

(1) 学生学习进度差别较大,集体教学和区别对待相结合

由于学生的协调性、体质水平、对水的恐惧程度的差异,学生掌握技能的水平表现出较大的个体差异。协调性好的学生5~6次课就能够掌握蛙泳技术,而个别学生此时可能连蛙泳腿技术仍没有掌握,在水中紧张僵硬;女同学因为生理的原因,定期缺课,学习进度通常要比男同学慢一些。

针对这些情况,教师要做到集体教学和个别教学结合进行。在教学的开始,主要采用集体教学,对于怕水、协调性差的学生,不要花太多的精力个别辅导,避免造成教学顺序混乱及伤害事故。当大部分学生能够安全练习时,再个别辅导进度慢的学生,同时兼顾其他学生的安全。

(2) 安全隐患时刻存在,牢记安全第一的原则

不管在深水教学还是浅水教学,教师要牢记安全第一的原则,时刻提示自己消除一切安全隐患,最大限度保证学生的安全。

游泳教学中的安全事故不仅只有溺水,中职学生往往活泼好动,喜欢开玩笑,喜欢竞争和逞能,可能因为在游泳池边或水中追跑打闹造成摔倒和流血事故。学生在浅水池跳水、互相扭打、将别人按在水中、比赛憋气潜水等举动,都可能造成严重的伤害事故。此外,游泳池环境的漏洞也可能引起事故,例如地板湿滑、池边或池底有未打

扫干净的碎玻璃等尖锐物品、防水的算子有尖锐突出处等等。这些都要求管理者和教师对教学环境做好认真准备,对教学组织要严密科学,教学方法严谨合理,特别是在课程后期,大部分学生已经学会游泳,能够在水中自如移动时,更是安全事故的多发期,应严加防范。

(3) 利用教学辅助用具提高教学效果

游泳教学中,教学辅助用具如浮漂、打水板、救生杆等对辅助教学往往起到重要的作用。例如,学习蛙泳腿动作时,胆小、协调性差的学生在水中无法漂浮,可以戴两个、三个甚至更多浮漂,此时的首要任务是让学生浮起来,并且做动作,等动作熟练后再逐渐减少浮漂。

蛙泳学习过程中,蛙泳腿技术掌握后,学习完整动作配合时,学生可能再次面临一个难点,就是容易觉得头重脚轻,呼吸困难,如果在背部戴浮漂,不但不能解决问题,反而更加严重。此时可以将浮漂换个位置戴,如系在学生的胸部或上背部,或在学生两手臂各系一个,就可以解决这个问题了。

(4) 抓住主要矛盾可加快教学进度

蛙泳的上、下肢配合技术是四种泳姿中最复杂的,手臂、腿的动作变化方向都比较多,完整动作配合又要求准确。因此在教学中,能否抓住主要矛盾,言简意赅地描述动作要点是能否顺利完成教学任务的关键因素;而如果面面俱到、主次不分,则可能使本就紧张恐惧的学生无所适从,手忙脚乱。

例如,蛙泳划水技术教学中,在讲解和陆上模仿练习时,教师应抓住蛙泳划水技术的主要矛盾,即划水路线先外后内,向前伸臂手肘夹紧,不要过于详细地描述动作细节问题,为使學生尽快理解和掌握关键动作环节,可以利用一些口诀。

(5) 合理分组可提高教学的安全性和效果

在上游泳课前,有的学生可能已经通过其他渠道掌握了游泳技术,而有的学生可能从未下过水,如果按照同样的进度教学,有的学生吃不饱,有的学生跟不上,教学秩序容易混乱,也容易发生安全事故。因此建议按照学生游泳水平分组教学,随着教学过程的开展,还可以根据学生掌握技术的情况,定期或不定期地进行调整,按照技术水平重新分组。

(三) 教学时数建议

按照《纲要》课时的要求,结合学年、学期教学计划,制订游泳单元教学计划列表如下。

表2 游泳教学单元教学计划建议(这里以蛙泳单元教学计划为例,共12次课)

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
1	1. 安全教育; 2. 熟悉水性; 3. 蛙泳腿部技术	重点: 水中呼吸及平衡; 难点: 水中呼吸	1. 通过安全教育,使学生了解游泳的安全常识,加强组织性和纪律性,了解自救和同救人的主要方法; 2. 通过熟悉水性教学,使学生体会水的阻力、浮力和压力,基本掌握水中呼吸的方法和漂浮方法; 3. 通过蛙泳腿部技术讲解、示范和模仿练习,使学生初步掌握蛙泳腿的技术概念、动作节奏和基本框架; 4. 通过学练游泳,使学生逐渐克服对水的恐惧,树立学习游泳的信心和勇气	1. 简要说明游泳的实用意义和作用,激发学生练习的积极性; 2. 进行安全教育,提出为保障安全必须遵守的纪律要求; 3. 介绍本课程目标、内容、考核方法 and 要求等; 4. 学习入水、水中行走(前、后、侧、跪等),可编几节简单的水中健身操练习; 5. 陆上讲解水中呼吸与陆地呼吸的不同点,并在陆上练习; 6. 水中憋气、吐气练习,要求学生看到自己吐出的气泡,听到气泡的声音; 7. 水中游戏,双人水下玩“石头剪刀布”; 8. 双人呼吸练习,面对面互握双手,一人做连续呼吸练习,一人观察并反馈意见; 9. 深水中两手扶边移动练习和呼吸练习; 10. 抱膝浮体练习(蘑菇漂); 11. 伸展浮体练习(一字漂); 12. 蹬地滑行练习; 13. 蹬边滑行练习; 14. 蛙泳腿技术讲解; 15. 陆上坐姿蛙泳腿模仿练习	1. 水中健身操基本动作; 2. 水中游戏

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
2	1. 熟悉水性; 2. 蛙泳腿技术; 3. 蛙泳腿和呼吸配合技术	重点: 漂浮; 难点: 扶板蛙泳腿动作	1. 进一步掌握水中呼吸的方法和漂浮方法; 2. 初步学习扶板蛙泳腿技术, 基本掌握蛙泳腿技术概念; 3. 培养学生勇敢、顽强、克服困难、互相帮助等良好品质	1. 复习水中呼吸技术要点; 2. 复习巩固水中呼吸技术; 3. 复习水中健身操组合练习; 4. 分组游戏, 水中跑步接力; 5. 陆上坐姿蛙泳腿模仿练习; 6. 半陆半水坐姿蛙泳腿模仿练习, 要求学生体会水的阻力; 7. 半陆半水俯卧式蛙泳腿模仿练习, 体会无视觉帮助条件下肌肉运动感觉; 8. 戴背漂, 双手扶池边蛙泳腿练习, 三次腿部动作一次呼吸; 9. 戴背漂, 双手扶池边蛙泳腿练习, 一次腿部动作一次呼吸; 10. 扶板戴背漂蛙泳腿练习, 教师加强保护, 将所有学生组织好顺序进行, 并保证学生在自己的视线和安全施教范围内 (25 米, 重复 2~4 次)	1. 水中健身操; 2. 水中游戏
3	1. 复习水中呼吸; 2. 蛙泳腿技术; 3. 蛙泳腿与呼吸配合技术	重点: 蛙泳腿技术; 难点: 蛙泳腿与呼吸配合技术	1. 进一步掌握水中呼吸的方法和漂浮方法; 2. 巩固扶板蛙泳腿技术, 提高扶板蛙泳腿游进的距离和放松程度; 3. 初步掌握扶板蛙泳腿与呼吸的配合时机; 4. 培养学生勇敢、顽强、克服困难、互相帮助等良好品质	1. 提问复习蛙泳腿部动作要点; 2. 陆上坐姿蛙泳腿模仿练习; 3. 半陆半水坐姿蛙泳腿模仿练习; 4. 半陆半水俯卧式蛙泳腿模仿练习; 5. 双手扶池边漂浮和呼吸练习, 要求吸气时只抬头, 身体不动, 保持平卧; 6. 戴背漂, 双手扶池边蛙泳腿练习, 三次腿一次呼吸; 7. 戴背漂, 双手扶池边蛙泳腿练习, 一次腿一次呼吸, 直至熟练; 8. 扶板戴背漂蛙泳腿练习 2~4 个 25 米; 9. 扶板戴背漂加呼吸蛙泳腿练习 2~4 个 25 米; 10. 复习水中健身操组合练习; 11. 水中游戏, 水中寻宝	1. 水中健身操; 2. 水中游戏

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
4	1. 复习水中呼吸; 2. 蛙泳腿技术; 3. 蛙泳腿与呼吸配合技术	重点: 蛙泳腿技术; 难点: 蛙泳腿与呼吸配合技术	1. 巩固扶板蛙泳腿技术, 提高扶板蛙泳腿游进的距离和放松程度; 2. 掌握扶板蛙泳腿与呼吸的配合时机, 提高练习的熟练程度; 3. 培养学生克服困难、团结协作的良好品质	1. 提问复习蛙泳腿部技术与呼吸配合技术要点; 2. 陆上坐姿蛙泳腿模仿练习; 3. 半陆半水坐姿蛙泳腿模仿练习; 4. 半陆半水俯卧蛙泳腿与呼吸配合模仿练习; 5. 双手扶池边漂浮和呼吸练习, 要求吸气时只抬头, 身体不动, 保持平卧; 6. 双手扶池边蛙泳腿与呼吸配合练习; 7. 扶板戴背漂蛙泳腿练习 2~4 个 25 米; 8. 扶板不戴背漂加呼吸蛙泳腿练习 2~4 个 25 米; 9. 扶板蛙泳腿与呼吸配合练习 2~4 个 50 米 (学生根据情况选择是否戴漂); 10. 复习水中健身操组合练习; 11. 水中游戏, 打水仗	1. 水中健身操; 2. 水中游戏
5	1. 复习水中呼吸; 2. 蛙泳腿与呼吸配合技术	重点: 蛙泳腿技术; 难点: 蛙泳腿与呼吸配合技术	1. 巩固扶板蛙泳腿与呼吸配合技术, 提高扶板蛙泳腿游进的距离和放松程度; 2. 培养学生克服困难、团结协作的良好品质	1. 提问复习蛙泳腿部技术与呼吸配合技术要点; 2. 陆上坐姿蛙泳腿模仿练习; 3. 半陆半水坐姿蛙泳腿模仿练习; 4. 半陆半水俯卧蛙泳腿与呼吸配合模仿练习; 5. 双手扶池边蛙泳腿与呼吸配合练习; 6. 扶板蛙泳腿与呼吸配合练习 2~4 个 50 米 (学生根据情况选择是否戴漂); 7. 扶板蛙泳腿与呼吸配合练习, 连续游 200 米 (学生根据情况选择是否戴漂); 8. 复习水中健身操组合练习; 9. 水中游戏, 分组水中传话	1. 水中健身操; 2. 水中游戏

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
6	1. 蛙泳腿与呼吸配合技术; 2. 蛙泳划水与呼吸配合技术	重点: 蛙泳腿与呼吸练习能够持续的距离; 难点: 蛙泳手与呼吸配合技术	1. 巩固扶板蛙泳腿与呼吸配合技术, 提高扶板蛙泳腿游进的距离和放松程度; 2. 初步学习蛙泳划水与呼吸配合技术, 掌握技术概念; 3. 培养学生克服困难、团结协作的良好品质	1. 水中健身操组合 (增加两节新动作); 2. 水中游戏, 扶板蛙泳腿 10~15 米接力; 3. 双手扶池边蛙泳腿与呼吸配合练习, 教师个别纠正错误动作; 4. 扶板蛙泳腿与呼吸配合练习 2~4 个 50 米 (学生根据情况选择是否戴漂); 5. 扶板蛙泳腿与呼吸配合练习, 连续游 200 米 (学生根据情况选择是否戴漂); 6. 讲解示范蛙泳划水与呼吸配合技术要点; 7. 陆上站姿蛙泳划水与呼吸配合模仿练习; 8. 俯卧半陆半水蛙泳划水与呼吸配合模仿练习; 9. 站立水中蛙泳划水与呼吸配合模仿练习; 10. 双人配合, 一人俯卧于水面做划水和呼吸练习, 另一人站立同学身后, 将同学的两腿夹于腰部, 助其稳定身体姿势	1. 水中健身操; 2. 水中游戏
7	1. 蛙泳腿与呼吸配合技术; 2. 蛙泳划水与呼吸配合技术	重点: 蛙泳腿与呼吸练习能够持续的距离; 难点: 蛙泳手与呼吸配合技术	1. 巩固蛙泳腿与呼吸配合技术, 提高徒手蛙泳腿游进的距离和放松程度; 2. 复习巩固蛙泳划水与呼吸配合技术, 掌握技术概念; 3. 培养学生克服困难、团结协作的良好品质	1. 水中健身操组合复习; 2. 水中游戏, 水中双腿跳 10~15 米接力; 3. 双手扶池边蛙泳腿与呼吸配合练习, 教师个别纠正错误动作; 4. 徒手蛙泳腿与呼吸配合练习, 连续游 200 米 (学生根据情况选择是否戴漂); 5. 复习提问蛙泳划水与呼吸配合技术要点; 6. 陆上站姿蛙泳划水与呼吸配合模仿练习; 7. 俯卧半陆半水蛙泳划水与呼吸配合模仿练习; 8. 站立水中蛙泳划水与呼吸配合模仿练习; 9. 水中边行走边做蛙泳划水与呼吸配合模仿练习, 体会划水的推进力; 10. 单手扶边, 漂浮后单手划水与呼吸配合练习; 11. 双手抱打水板, 身体仰卧蛙泳腿练习 2~4 个 50 米	1. 水中健身操; 2. 水中游戏; 3. 反蛙泳腿练习

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
8	1. 蛙泳腿与呼吸配合技术; 2. 蛙泳划水与呼吸配合技术; 3. 蛙泳完整动作配合技术	重点: 蛙泳完整动作配合技术; 难点: 蛙泳完整动作配合技术	1. 巩固蛙泳腿与呼吸配合技术, 提高徒手蛙泳腿游进的距离和放松程度; 2. 复习巩固蛙泳划水与呼吸配合技术, 掌握技术概念; 3. 初步学习蛙泳完整动作配合技术, 掌握技术概念, 能在陆上正确模仿; 4. 培养学生克服困难、团结协作的良好品质	1. 陆上站姿蛙泳划水与呼吸配合模仿练习; 2. 俯卧半陆半水蛙泳划水与呼吸配合模仿练习; 3. 站立水中蛙泳划水与呼吸配合模仿练习; 4. 水中边行走边蛙泳划水与呼吸配合模仿练习, 体会划水的推进力; 5. 单手扶边, 漂浮后单手划水与呼吸配合练习; 6. 双手扶池边蛙泳腿与呼吸配合练习, 教师个别纠正错误动作; 7. 扶板蛙泳腿与呼吸配合练习连续游 200 米; 8. 蛙泳完整动作配合技术要点讲解和示范; 9. 陆上站姿蛙泳完整动作配合技术模仿练习; 10. 俯卧半陆半水蛙泳完整动作配合技术模仿 (两种); 11. 单手扶边, 漂浮, 单手蛙泳完整动作配合练习; 12. 双手抱打水板, 身体仰卧蛙泳腿练习 2~4 个 50 米	反蛙泳腿练习
9	1. 蛙泳腿与呼吸配合技术; 2. 蛙泳划水与呼吸配合技术;	重点: 蛙泳完整动作配合技术; 难点: 蛙泳完整动作配合技术	1. 巩固蛙泳腿与呼吸配合技术, 提高徒手蛙泳腿游进的距离和放松程度; 2. 复习巩固蛙泳完整动作配合技术, 掌握技术概念, 能初步游进;	1. 陆上站姿蛙泳划水与呼吸配合模仿练习; 2. 提问复习蛙泳完整动作配合技术要点; 3. 陆上站姿蛙泳完整动作配合技术模仿练习; 4. 俯卧半陆半水蛙泳完整动作配合技术模仿 (两种); 5. 单手扶边, 漂浮, 单手蛙泳完整动作配合练习; 6. 单手扶板, 漂浮, 单手蛙泳完整动作配合练习;	仰泳腿练习

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅助教材
	3. 蛙泳完整动作配合技术		3. 培养学生克服困难、团结协作的良好品质	7. 蛙泳完整动作配合技术练习 3~4 个 15 米; 8. 扶板蛙泳腿与呼吸配合练习, 连续游 200 米; 9 双手抱打水板, 身体仰卧漂浮后上下打腿练习 2~4 个 50 米, 要求全身放松	
10	1. 蛙泳腿与呼吸配合技术; 2. 蛙泳完整动作配合技术	重点: 蛙泳完整动作配合技术; 难点: 蛙泳完整动作配合技术	1. 巩固蛙泳腿与呼吸配合技术, 提高蛙泳腿耐力; 2. 复习巩固蛙泳完整动作配合技术, 提高游进距离; 3. 培养学生克服困难、团结协作的良好品质	1. 扶板蛙泳腿与呼吸配合练习, 连续游 200 米; 2. 陆上站姿蛙泳完整动作配合技术模仿练习; 3. 俯卧半陆半水蛙泳完整动作配合技术模仿 (两种); 4. 推拉板练习 4 个 25 米; 5. 蛙泳完整动作配合技术练习 3~4 个 25 米; 6. 讲解和示范踩水技术; 7. 陆上站姿踩水模仿练习; 8. 单手扶边, 踩水练习; 9. 踩水练习 4 组 15~30 秒	踩水
11	1. 蛙泳腿与呼吸配合技术; 2. 蛙泳完整动作配合技术	重点: 蛙泳完整动作配合技术; 难点: 蛙泳持续游进距离	1. 巩固蛙泳腿与呼吸配合技术, 提高蛙泳腿耐力; 2. 复习巩固蛙泳完整动作配合技术, 提高游进距离; 3. 培养学生克服困难、团结协作的良好品质	1. 扶板蛙泳腿与呼吸配合练习, 连续游 200 米; 2. 蛙泳完整动作配合练习 3~4 个 25 米; 3. 蛙泳完整动作配合练习 4 个 50 米; 4. 蛙泳完整动作配合持续游 200 米; 5. 踩水练习 4 组 15~30 秒	踩水
12	评价: 蛙泳达标, 连续游 200 米	重点: 蛙泳完整动作配合技术; 难点: 蛙泳持续游进距离	1. 通过考核, 检验学生掌握蛙泳完整动作配合情况, 反馈学练效果, 提出改进策略; 2. 培养学生相互学习、取长补短的学习态度; 3. 进一步培养学生坚毅、勇敢、顽强、克服困难、互相帮助等良好品质	1. 蛙泳完整动作配合陆上模仿练习; 2. 蛙泳完整动作配合游 2 个 50 米; 3. 采用分组方式按顺序进行 200 米蛙泳达标考核, 公正评价, 给予学生多次机会进行考核, 以便取得良好成绩; 4. 考核过程中, 引导学生互相观察、分析、学习; 5. 分析考核情况, 提出今后希望与要求; 6. 讲解和示范侧泳技术; 7. 侧泳技术陆上模仿; 8. 侧泳技术水中练习	侧泳

通常经过 12 次课的学练后, 大部分学生能掌握蛙泳完整动作配合技术, 并能游进一定的距离, 但由于基础、水性、缺课等因素的影响, 仍有部分学生达不到连续游 200 米的要求, 技术也不够协调正确。在此后的教学中, 除了新内容的学习, 例如实用游泳和水中救护等内容的学习外, 应继续巩固和提高蛙泳动作配合技术, 提高耐力, 并适当安排一些趣味性活动内容, 以 16 次课为例, 教学进度和时数安排可如表 3 所示。

表 3 教学内容、时数分配与进度安排

课次 内容		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
熟悉水性	呼吸	★	★	★	★	★											
	站立	★															
	漂浮	★	★														
	滑行		★	★													
蛙泳腿	模仿腿	★	★														
	池边腿		★	★	★	★											
	扶板腿			★													
	扶板腿加呼吸				★	★	★	★	★	★	★	★					
蛙泳手	模仿					★											
	池边蛙泳手加呼吸					★	★										
蛙泳完整动作配合	模仿							★									
	配合							★	★	★	★	★	★	★	★	★	
实用游泳与救生	踩水											★	★				
	侧泳													★	★		
	水中健身	★	★	★	★	★							★	★			
	水中康复												★	★	★		
	溺水救护														★	★	
考核																	★

三、教学方法建议

游泳教学方法灵活多样, 许多有经验的教师在长期的教学经验中总结了很多切实可行的教学方法, 教师在选择教法时也要根据场地器材条件、学生水平来灵活安排。例如, 深水和浅水教学的方法就有很大的差别, 特别是在熟悉水性阶段。

（一）游泳前的准备与熟悉水性

这部分内容包括向学生介绍游泳的意义和价值、向学生进行安全教育和健康卫生常识介绍以及熟悉水性教学和练习等，其中游泳的意义和价值可在课前介绍，并在课中多次强调。

1. 游泳的安全和健康卫生常识

通过讲解，使学生明确安全学习的重要意义和保证安全需遵守的组织纪律要求。

通过讲解，向学生介绍游泳的安全卫生常识，要求学生做到以下几点。

（1）了解自己的健康状况和体质水平，凡患有不适宜游泳疾病的学生，建议免修或缓修游泳课程，避免发生伤害事故或疾病传播事件。凡患有心脏病、高血压、癫痫、活动性肺结核、传染性肝炎、皮肤病、红眼病、精神病、中耳炎、发烧、开放性创伤者，都不宜游泳。女子在月经期最好不要游泳。

（2）不在无教师或家长陪同时到不明水域游野泳。野外的水域情况一般都比较复杂，深浅、水草、水流、危险生物等都很容易对游泳者造成致命危险。野外发生危险时，得不到及时的救助，容易造成溺水事件。

（3）上游泳课时，老师未到之前和离开之后，不要自行下水。自学游泳时，要结伴而行，不会游泳的人要在浅水区活动，并事先请教救生员多关照，活动时尽可能离救生员近一些。

（4）下课后按照要求离开游泳池，不在游泳池逗留游泳。

（5）上厕所或因其他事情需要离开场地时要向教师报告，尽快返回，并在回来后告知教师。

（6）游泳前做好充分的准备活动，避免肌肉拉伤或抽筋。

（7）自己在水中发生意外时要高声呼救，当发现同学有危险时立即大声报告老师，并利用身边可用的器材，如长杆、打水板、绳索等施救。未掌握救生技术的学生不要冒然下水救人。

2. 熟悉水性——水中行走

（1）教学要求

通过讲解、示范和水中练习使学生体会水的浮力、压力和阻力，熟悉水环境，掌握在水中行走、跳跃、改变移动方向的方法，改善身体平衡能力，克服对水的恐惧。

（2）动作要点

从易到难组织教学，先向前走，再依次进行侧向行走、倒退走、跑步、跳跃等练习。

（3）教学重点

重点培养学生对水的兴趣和在水中放松的感觉，体会水的浮力、阻力、压力对人的影响。

（4）教与学方法

水中行走可以采取多种形式，包括在水中前进、倒退、侧步行走、跑步、跳跃等等。

可以单人进行,也可以集体以拉手行走、接力游戏等形式进行。

这部分练习的难度不高,但教师应严密监控学生的队形、动作,避免身体平衡掌握不好时滑倒或碰撞时发生意外事故。

如果没有浅水条件,则不能进行水中行走练习,可以用扶边移动身体代替水中行走,但可选择的练习形式较少。

3. 熟悉水性——水中呼吸

(1) 教学要求

通过讲解、示范、陆上模仿和水中练习,使学生了解水中呼吸与陆地呼吸的区别,掌握在水中正确呼吸的方法,为学习游泳技术做好准备。

(2) 动作要点

水中呼吸动作与陆上呼吸不同,我们在陆上习惯用鼻子呼吸,在水中呼气时应用嘴和鼻子同时呼气,用嘴吸气,用鼻子吸气将造成呛水。一个呼吸动作由吸气→憋气→呼气组成。当嘴露出水面时快速吐气后吸气,之后低头没入水中稍憋气,然后慢慢吐气。

(3) 教学重点

水中呼吸的教学重点是告诉学生吸气的前提是呼气,只有将气吐干净后,才能够吸进新鲜空气。

(4) 教与学方法

教师先讲解示范水中呼吸的正确动作,让学生注意观察在水中呼气时吐出的气泡和发出的声音,然后在陆上做模仿练习。让学生将手掌放在嘴的前面,用手掌感受嘴呼气时吹出的气流,最后下水练习。

水中练习时可用双手扶边,慢慢下蹲直至头没入水中,同时缓慢呼气,然后站直,使口鼻随头部露出水面,再用力吐气后吸气,能够连续做20次不呛水,不憋气就可以了。

也可以进行双人练习,两人一组面对面站立并拉手,一人做连续呼吸动作,另一人观察气泡和呼吸动作,并给予反馈。

如果有条件,可以采用吹乒乓球接力跑的游戏,帮助学生体会呼气动作,增大肺活量。

(5) 易犯错误与纠正方法

许多学生开始学习呼吸动作时感觉很不习惯,不是吸不进空气,就是总呛水。呛水的主要原因是用鼻子吸气或在嘴还没有露出水面之前就吸气了。可以教学生一个不呛水的小窍门,水下吐气时嘴里大声喊“不——”,头抬出来后大声喊“怕”,再用嘴吸气,就不会呛水了。

呼吸是游泳教学的重点内容,也是难点,因此要反复练习,建议在前5次课中每天安排一定时间的呼吸练习。

4. 熟悉水性——水中漂浮

(1) 教学要求

通过讲解、示范和水中练习使学生体会水的浮力、人体浮心与重心的位置关系和在水中掌握平衡的感觉；掌握在水中正确漂浮的方法，为学习游泳技术做好准备。

(2) 动作要点

漂浮的动作要点是做动作之前先吸气，低头，全身要放松。动作开始学练时有的学生会下沉，应沉着放松等待身体再慢慢浮起。

(3) 教学重点

水中漂浮的教学重点是告诉学生低头，将头部全部浸入水中，目视池底，同时肩胸下压，帮助身体维持平衡。

(4) 教与学方法

教师先讲解示范水中漂浮的正确动作，让学生注意观察头、肩、胸的位置。第一个练习可以选择在浅水中练习蘑菇漂（抱膝浮体），这个练习难度小，大部分同学都能够顺利漂起来，可以增强学生的信心。

之后过渡到双手扶池边漂浮，要求学生双手扶池边，吸气后憋住并低头，双臂向前伸展，肩、胸下压，身体平展，全身放松，在水中漂浮。可以结合呼吸动作进行，呼吸时要求学生只抬头将嘴露出水面即可，不要挺胸收腹。

也可以进行双人练习，两人一组面对面站立并拉手，一人做漂浮动作，另一人观察并给予反馈。

最后进行徒手伸展漂浮（即一字漂），练习时注意低头含胸，全身伸展放松。

如果时间允许，学生学习的积极性也高，还可以进行仰卧抱板漂浮练习，体会仰泳身体姿势，并体验自救及水中休息的方法。

(5) 易犯错误与纠正方法

漂浮练习中最容易出现的问题是头高脚低，像在爬坡。原因通常是学生过于紧张，全身用力，肩肘弯曲用力，挺胸塌腰。这时教师应提醒学生低头，眼睛看池底，肩臂伸展放松，肩、胸下压，略收腹，打开髋关节，脚后跟往水面上伸，腿就容易浮起来了。

5. 熟悉水性——水中滑行

(1) 教学要求

通过讲解、示范和水中练习，使学生体会和掌握游泳时的水平位置、平衡感觉和流线型姿势，为学习游泳技术做好准备。

(2) 动作要点

滑行练习要在掌握水中漂浮的基础上进行。动作要点是做动作之前先吸气，膝关节从屈到伸，借助蹬池底或池边的力量将身体像鱼雷一样发射出去，滑行过程中低头，两臂前伸夹紧，身体保持一定的紧张度，两腿并拢伸直。

(3) 教学重点

水中滑行的教学重点是告诉学生体会人体像鱼雷一样成流线型发射的感觉。

(4) 教与学方法

教师先讲解示范水中滑行的正确动作,让学生注意身体从头到脚的形状。第一个练习可以选择在浅水中做蹬地滑行,这个练习难度小,大部分同学都能够顺利滑行出去,可以增强学生的信心。

然后进行蹬边滑行,要求学生下蹲后低头团身屈膝,一脚或两脚用力向后蹬池边,使身体向前滑行。滑行过程中两臂两腿均并拢伸直,身体保持一定的紧张度,当身体静止不动后站起。

教师可以启发学生自己做一个“拖船和鱼雷”的小试验,即蹬边滑行两次:第一次模仿拖船,两臂分开伸向前面,两腿分开并弯曲,蹬边滑行至身体停止前进,记录滑行的距离;第二次模仿鱼雷,两臂前伸并拢伸直,两手重叠,两腿并拢伸直,身体夹紧。看看哪一次滑行得远,并启发学生思考这是为什么。

待学生动作熟练后,可以采用比赛的形式提高练习效果。例如,看谁滑得远等,还可以尝试横穿游泳池,在泳道线下滑行,看谁穿越的泳道多。

(5) 易犯错误与纠正方法

漂浮练习中最容易出现的问题是蹬离时不低头,两臂张开,两腿分开并下沉,造成的结果是滑行距离很短,主要原因是头高脚低,臂腿未并拢伸直。采用水中拖带方法,帮助学生体会流线型身体姿势。

6. 熟悉水性的其他辅助练习

除了水中行走、水中呼吸、水中漂浮和滑行外,为提高学生的学练兴趣和教学效果,还可以采用一些辅助练习手段。

(1) 徒手水中健身操

水中健身操的安全性与趣味性很高,对游泳技巧的需求不高,适合初学游泳阶段的学生用来熟悉水性,提高学习兴趣。水中健身操通常包括水中踏步、水中走步(前、后、左、右、斜向走,弧形走)、水中前踢、侧踢、后踢、腰部练习、背部练习、臂部练习等等。教师可以事先编排好一组健身操动作,在游泳课前熟悉水性阶段练习,也可在学生感觉疲劳时用来调节气氛,消除疲劳和单调枯燥的感觉。

(2) 水中游戏

在熟悉水性的教学阶段,安排一些游戏,有利于消除怕水的心理,体会水的各种特性,提高水性,增强学习的趣味性,使学生感受合作、竞争意识,增强团队意识,有些游戏也可以作为课的主要内容来安排。可以采用走跑接力、渔网捕捞鱼、打水仗、钻山洞、跑火车、水底石头剪刀布等多种方式。

(二) 蛙泳的教学方法

1. 蛙泳腿部动作与呼吸配合的教学方法

(1) 教学要求

通过讲解、示范、陆上模仿练习、半陆半水模仿练习、水中扶边、扶板、徒手练习,使学生掌握蛙泳腿的动作方法,学会正确的蛙泳腿部动作及与呼吸的配合动作,能够扶板

连续蹬腿 50 米以上，为掌握蛙泳技术打好基础。

(2) 动作要点

蛙泳腿部动作可以分为四个阶段：收腿、翻脚、蹬夹、滑行。

收腿时，两腿屈膝，小腿和脚藏在大腿的后面慢慢收，收腿结束时，两膝与肩同宽，两脚距离宽于两膝，从后面看，腿脚形成一个大写的“W”。

翻脚动作并不是简单地钩脚尖，而是从脚踝处外翻。翻脚时，两脚距离大于两膝距离，两脚跟靠近臀部，脚尖朝外，脚掌朝上，小腿和脚内侧对准水。

蹬夹水实际上是腿伸直的过程（展髋、伸膝），由腰腹和大腿同时发力，以小腿和脚内侧同时蹬夹水，先向外后向内蹬水，就像画半个圆圈。向外蹬水和向内夹水是一气呵成的，也就是边蹬边夹，蹬夹水结束时双腿并拢伸直。蹬水的速度不要过猛，要由慢到快地加速蹬水。蹬夹过程中双脚始终保持外翻，直到蹬夹结束后伸直。

蹬夹完成后，两腿并拢，做短暂滑行。

腿部动作与呼吸的配合节奏：腿做收翻蹬夹的时低头呼气，两腿并拢伸直滑行时抬头吸气。

(3) 教学重点

蛙泳腿和呼吸的教学过程中有三个方面需要把握。

首先，是脚外翻的动作。由于这是我们平时生活和活动中不习惯的动作，加上蛙泳的俯卧姿势使学生看不到脚的动作，因此常常有学生难以掌握。教师在教学中应采用多种手段不断强化翻脚动作。

其次，是腿部动作的内部节奏。虽然蛙泳腿分为四个部分，但每个部分的节奏和用力程度是不一样的，在教学过程中教师应明确蛙泳腿收腿和蹬腿之间的三个“差”，即速度差、用力差和路线差，要求学生做到收腿慢、蹬腿快；收腿放松、蹬腿用力；收腿直线、蹬腿弧线。

最后，是在适宜的时机将蛙泳呼吸与腿部动作有机地结合起来，为今后掌握完整动作配合技术打好基础。

(4) 教学方法

蛙泳腿部动作与呼吸配合技术教学可以安排下述几个步骤：蛙泳腿技术讲解和示范→陆上坐撑、脚钩绷翻联动模仿练习→陆上坐撑蛙泳腿模仿练习→半陆半水坐撑蛙泳腿模仿练习→半陆半水俯卧蛙泳腿模仿练习→扶池边漂浮蛙泳腿练习→扶池边漂浮蛙泳腿和呼吸配合练习→扶板带漂蛙泳腿练习→扶板蛙泳腿与呼吸配合练习等。

蛙泳腿技术讲解和示范的目的是通过动作示范和讲解使学生对蛙泳腿技术有感性认识和初步理解，可以先讲解后示范，也可以先示范后讲解。讲解应简明扼要，不过分强调细节，重点说明蛙泳腿的几个重要环节即收腿、翻脚、蹬夹腿、滑行。

示范可以先从陆上坐姿蛙泳腿示范开始，边示范边讲解，逐渐过渡到水中扶板。注意侧面示范和背面示范相结合。

蛙泳腿的翻脚动作是我们陆上不习惯的一个动作，初学者对这个动作没有概念，不好理解，加上刚下水紧张，俯卧水中时又看不到脚的动作，因此翻脚是最难掌握的动作之一。陆上坐撑、脚钩绷翻联动模仿练习可以帮助初学者掌握动作概念，强化翻脚时的肌肉感觉。

教学时令学生坐在池边地板上，双腿伸直，双手后撑，在教师的口令提示下做钩脚和绷脚练习。钩脚时要求脚尖朝上，绷脚时脚尖向前，要求学生重点体会钩脚时踝关节周围肌肉用力的感觉。动作熟练后要求学生在钩脚的基础上双脚外翻，脚尖朝外。

练习开始时，要求学生眼睛看脚，跟着教师的口令做相应的动作，待学生动作熟练后要求学生闭上双眼，依靠肌肉感觉随口令做动作，并当学生钩脚、外翻时要求学生停顿片刻，将肌肉感觉记忆在脑中。

陆上坐撑蛙泳腿模仿练习的目的是初步学习蛙泳腿完整动作，在视觉的帮助下掌握蛙泳腿技术概念。教学时令学生坐在池边地板上，双腿伸直，双手后撑。教师可以坐在学生前面，边示范边指导学生做动作，将腿的动作分为四个部分：收腿（收）、翻脚（翻）、蹬夹、停。教师喊“收腿”时学生两腿向腹部方向边收边分，双膝的宽度同肩宽，脚后跟靠近大腿；“翻脚”时两脚外翻，脚后跟在臀部外侧，两膝略内扣，双腿从前面看形成一个写大的“M”；“蹬夹”时两腿边向后蹬边夹紧，直至并拢伸直；最后“停”时双腿伸直并拢，脚尖绷起略停片刻，准备做下一个动作。

陆上坐撑蛙泳腿模仿练习熟练后，可以进行半陆半水坐撑腿模仿练习，在巩固蛙泳腿技术动作的基础上，体会脚对水、蹬夹水的感觉。教学时令学生坐在池边，双手后撑，双腿放在水中，按照收腿（收）、翻脚（翻）、蹬夹、停的节奏进行蛙泳腿模仿练习。要求学生在掌握动作结构的基础上体会蹬水时水对于脚内侧和小腿的阻力。

练习时可先用分解法，将动作分解，逐个纠正错误后，再过渡到完整动作练习。要求学生尽量往前坐，大腿放在水中。

蛙泳半陆半水坐撑腿模仿练习熟练后，可以进行半陆半水俯卧腿模仿练习，使学生在失去视觉帮助的条件下，依靠肌肉运动感觉掌握蛙泳腿动作。教学时令学生双手前伸，俯卧于游泳池边，身体上半部分俯卧在池边上，髋关节在池沿处，双腿在水中，仍按收腿（收）、翻脚（翻）、蹬夹、停的节奏进行蛙泳腿模仿练习。

这个练习学生失去了视觉的帮助，要完全依靠肌肉感觉来做动作，教师的提示是非常重要的，应从分解练习到完整练习，从动作结构到动作节奏，循序渐进进行强化和巩固。

在半陆半水俯卧腿模仿练习熟练后，可以进行水中双手扶池边漂浮的蛙泳腿练习，帮助学生体会身体在水中漂浮并掌握平衡的感觉。

初学者可以先在腰背部系一个背漂，以免身体浮不起来，造成心理紧张。令学生下水，双手扶池边，目视前方，双臂伸直，含胸收腹，身体平直地漂浮于水面，在保证身体平稳漂浮的条件下双腿做蛙泳腿动作。

如果学生在学习蛙泳之前，已经通过熟悉水性练习掌握了在水中漂浮的方法，这个练

习就会比较容易完成。否则,由于本能的作用,学生往往容易抬头挺胸挺腹,双腿下沉,人直立在水中而漂不起来。此时教师需耐心引导学生含胸低头收腹,两臂前伸,漂浮后再做蛙泳腿动作。

在扶池边漂浮蛙泳腿练习熟练后,应适时增加呼吸动作,使学生掌握腿部动作与呼吸的配合时机,为正确完成蛙泳配合动作打好基础。练习时令学生先做扶边抬头俯卧的腿部动作练习,然后教师提示学生,在腿部蹬夹动作完成后两腿并拢漂浮时轻轻抬头吸气,之后头没入水中缓慢呼气,反复练习,直到动作熟练。

由于身体全部没入水中和浮力的作用,有的人会害怕,这时可让学生睁开眼睛,看着水中周围的情况,减少一些害怕的心理。刚开始学生由于紧张怕水,吸气时容易抬头挺胸屈臂,造成双腿下沉,教师应提示学生吸气时除脖颈轻轻用力使口露出水面外,身体其他部位保持稳定。

在扶池边漂浮蛙泳腿练习的基础上,可以进行扶板蛙泳腿练习,使学生体会依靠自己蹬夹水的力量推动身体前进的感觉,改正错误动作,提高耐力。练习开始时可以让学生腰背部系背漂,下水后双手轻扶打水板,两臂前伸,含胸收腹,身体平直地漂浮于水面,在保证身体平稳漂浮的条件下双腿做蛙泳腿动作。

教师让做得好的学生先下水做,或自己下水示范,给紧张怕水的学生增加信心。开始下水时要特别注意安全,给每位学生帮助,并保证所有学生在自己的视线范围内,保障教学安全。有的学生过分紧张,动作僵硬或不往前走,教师可以拿一根棍子压住打水板的前沿,用一点力往前拖;还有的学生过分依赖打水板,手臂弯曲,拼命压打水板,教师要提醒其肩膀放松,两臂前伸,含胸收腹才能漂起来。由于是第一次脱离池边进行练习,可以先不做水中呼吸,待动作熟练,能够连续蹬腿一段距离后,再加上呼吸动作。

(5) 易犯错误与纠正方法

初次学习蛙泳腿的学生容易犯的错误有两类,一类与腿、脚、呼吸的动作或节奏有关,另一类与身体姿势有关。

①蛙泳腿部与呼吸配合技术常见错误

A. 蹬腿时不翻脚

原因:未形成正确的动作概念。

后果:没有推进力,前进速度很慢,身体下沉。

纠正:陆上坐撑、脚钩绷翻联动模仿练习,反复体会翻脚的动作感觉;俯卧半陆半水蛙泳腿模仿练习,教师可用手将学生的两脚向外掰,并停留片刻,使学生记住翻脚的感觉。

B. 收腿时两膝关节分开过宽

原因:未形成正确的动作概念。

后果:小腿和脚蹬夹水路线短,推进力小,前进速度慢。

纠正:陆上坐撑蛙泳腿模仿练习,要求学生收腿结束后腿脚形成一个大写的“M”。如果反复纠正仍不能改正,可以通过坐撑半陆半水模仿练习,两腿夹板的方法强化动作。

C. 收腿时脚未收紧靠近臀部

原因：未形成正确的动作概念。

后果：小腿和脚蹬夹水路线短，推进力小，前进速度慢。

纠正：陆上坐撑蛙泳腿模仿练习，要求学生收腿结束后两脚后跟靠近臀部。俯卧蛙泳腿模仿练习，教师用手将学生的两脚向臀部推。

D. 平收腿

原因：收腿时大腿收得多，小腿收得少。

后果：小腿和脚蹬夹水路线短，推进力小，前进速度慢，反复练习容易使膝盖疼痛。

纠正：通过池边模仿练习强化正确的动作概念，水中可采用反蛙泳腿夹板练习，要求大腿膝盖不能露出水面，打水板不能脱落。

E. 收腿时摆屁股

原因：大腿收得太多、过猛、没有收小腿。

后果：身体上下起伏，推进力小，前进速度慢。

纠正：同上一个错误。

F. 蹬夹分离

原因：蹬腿和夹水动作脱节，先蹬后夹而不是边蹬边夹。

后果：推进力小，前进速度慢。

纠正：通过站立蛙泳腿模仿，强调膝盖伸直时，两腿应并拢。

②身体姿势常见错误

A. 错误的扶板动作

原因：怕水，担心下沉，过于依赖打水板的浮力。

后果：缩肩屈肘挺胸，腰部和下肢沉在水中。

纠正：主要通过语言提示，要求学生放松，肩胸下压，收腹，身体平卧于水面上。教师还可以通过向前拉学生的打水板，向下压学生的肩背，让学生体会正确的身体姿势。

B. 呼吸与腿的配合时机错误

原因：技术概念不清楚或紧张，也可能是呼吸技术没有掌握，不能吸气，导致无法正常配合。

后果：呼吸紊乱间接导致腿部动作紊乱，游进距离短。

纠正：如果是呼吸技术的问题，应先进行池边呼吸练习，解决好呼吸的问题后，再配合腿的动作；如果是配合节奏的问题，则采用扶边漂浮蛙泳腿加呼吸配合的方法，强调一腿一吸气，滑行时吸气，教师可用手帮助和限制呼吸动作。

2. 蛙泳手臂动作与呼吸配合的学习方法

(1) 教学要求

通过讲解、示范、陆上模仿练习、半陆半水模仿练习、水中练习，使学生掌握蛙泳划水的动作方法，学会正确的蛙泳划水动作与呼吸的配合，为掌握蛙泳技术打好基础。

(2) 动作要点

蛙泳划水动作可以分为外划、内划、伸臂和滑行四个阶段。

外划，双手手臂前伸，手掌朝外，小拇指朝上，双手同时向外划水，边划边屈臂，形成高肘姿势。

内划时，掌心由外转向内，手臂向胸部方向内划，手由下向上并在胸前并拢（手高肘低、肘在肩下）。

向前伸臂时，双手并拢，双肘夹紧，像利剑在水面向前刺出。

双臂伸直后，应有短暂的漂浮滑行，双手手掌向下，为下一次动作做好准备。

(3) 教学重点

蛙泳划水和呼吸的教学过程中有三个方面需要把握。

首先，要教会学生屈臂曲线划水轨迹和路线。蛙泳划水的屈臂高肘动作和曲线轨迹是我们平时生活和活动中不习惯的动作，教师在教学中应采用多种手段不断强化。

其次，要掌握划水的动作幅度，特别要控制向后划水的幅度。许多学生希望通过向后划水到大腿获得更大的推进力，却造成了更大的阻力，并破坏了动作节奏。因此在教学中始终要强调划水不过肩。

最后，在教学的开始就应将蛙泳呼吸与划水动作有机地结合起来，为今后掌握完整动作配合打好基础。

(4) 教与学方法

蛙泳划水及呼吸技术教学可以安排下述几个步骤：站立蛙泳划水及呼吸技术模仿练习→半陆半水蛙泳划水和呼吸模仿练习→浅水站立蛙泳划水加呼吸练习→单手扶池边蛙泳划水及呼吸练习等。

站立蛙泳划水及呼吸技术模仿练习的目的是通过视觉的帮助，使学生初步掌握蛙泳划水和呼吸技术。教学时，教师与学生面对面站立，教师边讲解边示范，学生边看边模仿。令学生身体前倾，双脚开立，双臂前伸，按照口令依次做外划、内划（收手）、前伸的动作，待熟练后可以用口令“1、2、3”代替。开始可以只做划水，不加呼吸，随着动作熟练，加上呼吸的配合，在手臂外划时抬头吸气，手臂前伸时低头呼气。

在陆上熟练掌握蛙泳划水与呼吸的基础上，可以进行半陆半水蛙泳划水和呼吸模仿练习，体会划水时手臂对水的感觉。练习时学生胸部以下部分俯卧在池边，胸部以上部位及头部悬于水面上部，池边与腋窝齐平，手臂按照“外划、内划、伸臂”的节奏做划水动作练习。划水动作熟练后加上呼吸动作，手臂外划时头抬出水面吸气，手臂内划和前伸时头没入水中呼气。

教师可以按照“1、2、3”的口令教学，提示学生口令“1”时划水并抬头吸气，口令“2”时伸臂并低头在水中呼气，口令“3”时双手手臂前伸并拢，头没入水中略停顿片刻。

在陆上熟练掌握蛙泳划水与呼吸的基础上，可以在浅水中站立进行蛙泳划水加呼吸动作，练习水中呼吸与划水的配合。这个练习只适用于浅水游泳池，教师和学生均站立在游

泳池中，弯腰低头，在教师统一口令下做蛙泳划水及呼吸动作练习，动作熟练后可以边划水边向前走动，体会划手推动身体前进的效果。教师可以按照“1、2、3”的口令教学。

在陆上熟练掌握蛙泳划水与呼吸的基础上，可以进行单手扶池边蛙泳划水及呼吸练习，体会划水时手臂对水的感觉以及俯卧漂浮的身体姿势。要求学生双手扶池边，双臂向前伸直，含胸低头，身体伸展并漂浮与水面上；身体稳定后，一手扶池边，另一手做蛙泳划水及呼吸配合练习。要求学生两臂轮流练习，教师及时纠正错误动作。

(5) 易犯错误与纠正方法

①两臂划水过长

原因：动作概念不清楚，或者主观上希望通过大划水获得更大的推进力。

后果：收手前伸的阻力大，动作配合节奏紊乱。

纠正：讲解正确的动作，陆上模仿练习时教师可手把手纠正错误动作，或令学生分组互相纠正错误。

②伸臂后未停顿滑行就抬头吸气

原因：动作概念不清楚，或者主观上希望加快频率从而加快速度。

后果：动作配合节奏紊乱。

纠正：陆上模仿练习，教师可双手握学生的双臂，边喊口令边强调停顿滑行，纠正学生错误动作。

③呼吸配合时机错误

原因：动作概念不清楚。

后果：动作配合节奏紊乱。

纠正：教师可双手握学生的双臂，边喊口令边纠正学生错误动作，也可采用双人互相纠正错误的形式。

3. 蛙泳完整动作的教学方法

(1) 教学要求

通过讲解、示范、陆上模仿练习、半陆半水模仿练习、水中练习，使学生掌握蛙泳配合的动作概念，学会正确的蛙泳配合动作，并通过持续的、反复的练习提高耐力，增加游进距离，达到掌握技能、提高体能的目的。

(2) 动作要点

蛙泳臂、腿、呼吸的配合多采用1:1:1配合，即每划水一次，蹬腿一次，吸气一次。蛙泳臂腿配合技术最为复杂，为了保持游进速度的均匀性，臂腿的配合应尽量使游进过程中每一动作周期内的每个阶段都能够产生和保持推进力。臂腿配合动作的关键是手的动作领先于腿的动作。双手外划时抬头吸气，手内划时收腿，双手前伸时蹬腿并低头吐气。

(3) 教学重点

蛙泳完整配合教学过程中要把握两个重点。

首先是手臂和腿的配合时机，一定要强调划水在前，收腿在后，伸臂在前，蹬夹腿在后。

其次是完整配合中的滑行动作，这是能否增加游进距离的关键。

(4) 教与学方法

蛙泳完整配合技术教学可以安排下述几个步骤：半陆半水蛙泳配合模仿练习→推拉板蛙泳配合模仿练习→单手扶池边蛙泳配合练习→单手扶板蛙泳配合练习→蛙泳完整配合练习等。

站立蛙泳配合模仿练习的目的是初步掌握蛙泳完整配合的节奏和方法，为水中练习打好基础。教学时教师面对学生站立，教师边讲解边示范，学生边观看边模仿教师做动作。先做手臂和腿配合的模仿练习，要求两腿分开略比肩宽，双臂上举，双手并拢。教师用口令引导学生练习，口令为“1”划手，“2”收手并收腿，“3”伸胳膊，“4”蹬腿。动作熟练后加上呼吸配合练习，动作要点是，“1”划手加抬头吸气，“2”收手并收腿，“3”伸胳膊加低头呼气，“4”蹬腿。

在进行这个练习之前，学生通常只进行腿部或划水练习，以及腿或手与呼吸的配合练习。第一次将手臂、腿部与呼吸动作一起进行，难免手忙脚乱，节奏紊乱，教师此时要耐心，讲解、示范、纠正错误要及时，随时观察学生的动作，可以让动作正确的学生做示范，教师配合讲解，同时将错误动作对比说明，强化正确动作。

站立模仿动作熟练后，进行半陆半水蛙泳配合模仿练习，目的是巩固蛙泳完整配合的动作概念，同时体会腿部蹬夹水的感觉。

半陆半水模仿练习的另一种形式是学生胸部以下部分俯卧在池边，胸部以上部位及头部悬于水面上部，池边与腋窝齐平，练习蛙泳的配合动作，口令同前。

练习时教师要及时纠正学生划水后没有停顿的错误。

蛙泳配合陆上模仿熟练后，如果直接下水进行完整配合练习，由于学生紧张，担心呼吸困难，容易造成身体不平衡，动作紊乱的结果，推拉板蛙泳配合模仿练习可以降低动作难度，在打水板的支撑作用下，使学生先模仿完整动作配合的节奏，逐渐过渡到脱板蛙泳配合中。

练习时，学生先扶板，全身伸直俯卧水中，可以根据自身情况选择是否使用背漂，按照蛙泳配合的节奏，先双手向胸前拉动，同时抬头吸气，模仿蛙泳划水动作，然后收腿，手臂向前推打水板并低头呼吸，模仿蛙泳伸臂动作，最后腿蹬夹水并滑行。

下水之前可令学生抓住打水板先在陆上站立模仿，按照“1”拉板抬头，“2”收腿，“3”推板低头，“4”蹬夹水的口令练习熟练后再下水。

下一步，可以在一手有固定支撑的条件下练习蛙泳配合节奏，降低难度，避免因怕水造成动作慌乱，这个练习主要用在深水教学中。学生双手扶池边，双臂向前伸直，含胸低头，身体伸展并漂浮在水面上。身体稳定后，一手扶池边，另一手做蛙泳划水动作，同时头和腿部配合做蛙泳完整动作配合，然后换手再做一遍，两臂轮流练习，教师及时纠正错

误动作。

下一步可以进行单手扶板蛙泳配合练习,在打水板的支撑作用下,使学生先做单臂与呼吸、腿完整动作配合,再过渡到脱板练习中。学生先扶板,全身伸直俯卧水中,可以根据自身情况选择是否使用背漂。按照蛙泳配合的节奏,单手扶板,另一手做蛙泳划水动作,同时头和腿部配合手臂进行蛙泳完整动作配合。两臂轮流进行练习,教师及时纠正错误动作。

在上述有固定支撑或无固定支撑练习熟练且学生已经掌握蛙泳配合完整动作节奏的情况下,就可以让学生做蛙泳完整动作配合练习,按照“划水腿不动,收手再收腿,先伸胳膊后蹬腿,臂腿伸直漂一会儿”的动作顺序进行练习,并逐渐加长游进距离。

过于紧张、害怕的学生可能不敢去掉浮漂,可以转动浮漂,把浮漂放在胸前练配合,这样便于呼吸动作的完成,待学生熟练不紧张后再去掉浮漂。蛙泳配合教学的重点是手、腿、呼吸的配合时机;难点是配合中的滑行动作,没有滑行动作,就不能持续游较长的距离。

(5) 易犯错误与纠正方法

①抬头蛙泳

原因:呼吸技术不熟练。

后果:头高腿低,身体倾斜,增加了游进阻力;颈部肌肉紧张,容易疲劳,游进距离受到限制。

纠正:重新进行熟悉水性的呼吸练习。

②费力不前进,动作效果差

原因:收腿与蹬腿的力量用得一样多,收腿和蹬腿的速度一样快。

后果:容易疲劳,前进速度却很慢。

纠正:建立正确的动作概念,慢收快蹬。

③活塞式蛙泳,即收手的同时收腿,伸手的同时蹬腿

原因:动作概念不明确,或者协调性差。

后果:前进速度慢,游进距离短。

纠正:模仿练习,建立正确的动作概念(收手后再收腿,伸手后再蹬腿),进行推拉板练习。

4. 提高蛙泳技术的练习方法

有的学生在上游泳课之前,可能已经通过其他渠道学会了游泳,也有部分学生水性、协调性较好,较早掌握了蛙泳技术,针对这些学生,可以适当安排一些提高蛙泳技术的练习手段。如果课程学时比较充裕,则可以在大部分学生掌握蛙泳后,安排下面的一些技术练习手段。

(1) 仰卧蹬蛙泳腿

目的是在控制好身体姿势的条件下培养稳定的蛙泳蹬水技术,这个练习可以防止大腿

收腿过大或错误蹬水。

仰卧蹬边后成流线型漂浮于水面，做一次蛙泳蹬夹水，停顿片刻后继续做下一次动作，每次蹬夹水结束时身体成漂浮状态，脚绷直并接近水面，两膝不能露出水面。

教师可以要求学生用最少的动作次数游完一定的距离。如果学生收腿后两膝分开过宽或有两腿动作不对称，可在大腿之间夹一块打水板，要求板不能掉。

(2) 抬头背手蛙泳蹬水

目的是在控制好身体姿势的条件下培养稳定的蛙泳蹬水技术，防止小腿或脚收腿不够紧凑。

俯卧蹬边漂浮于水面，两手背在背后，头始终露出水面，目视前方，两腿做蛙泳蹬夹水动作，每次收腿结束蹬水之前，用脚碰手。

要求躯干保持一定的紧张度，头始终在水面上，身体不能有明显的上下起伏，每次收腿时用脚后跟去碰手，不要主动用手去碰脚后跟。

(3) 水线上蛙泳划水

掌握蛙泳划水的正确节奏，改正划水路线过长或过深的错误动作。

站在水中，将腋窝架在泳道线上，两臂前伸成流线型，脚踩池底，抬头，目视手臂。手臂做蛙泳的曲线划水动作，在划水过程中逐渐加速，手臂前伸成流线型后暂停。

泳道线的作用是帮助手臂保持正确的位置，将腋窝架在泳道线上，可使肘关节始终保持在肩的前面，以免肘关节向后划水过多，造成不必要的阻力。在划水过程中，手一定要通过加速划水而始终感觉到压力。

(4) 2次蹬水1次划水

目的是练习正确的配合时机，体会身体滑行和伸展的感觉。

拇指相扣，手臂前伸蹬离池壁，脸没入水中，两眼刚好位于水面下，全身伸展滑行，两腿并拢，脚绷直，臀部高平；每蹬水2次，划水1次。

要求学生用稳定的节奏蹬水，在不划水的时候手的位置要稳定，并可采用拇指相扣的形式帮助双手保持稳定。划水要加速，使身体得到充足的升力，控制头的姿势。

适宜采用25~50米多次重复的手段，根据学生水平适当调整练习量。

这个练习还可以反过来进行，即2次划水1次蹬腿。

提高蛙泳技术的练习手段还有很多，根据学生的水平和实际情况可以适当选择使用。

(三) 实用性游泳与溺水救护学习方法

根据学生的技术水平和课时情况，可以安排一些实用性游泳技术、水中健身、水中康复以及溺水救护方面的内容教学，这些内容可以穿插在熟悉水性和蛙泳教学中进行。实用性游泳通常指那些非竞技游泳姿势，但在日常生活或救生、生产、劳作、军事等活动中具有实用价值的游泳技术。水上救护常用的实用游泳技术一般包括踩水、侧泳、反蛙泳、潜泳、抬头爬泳等。

1. 踩水的教学方法

(1) 教学要求

通过讲解、示范、陆上模仿练习、水中练习使学生了解踩水技术要点，能够连续踩水20秒以上。

(2) 动作要点

踩水技术和蛙泳技术有相近之处，身体直立于水中或微前倾，头露出水面，两腿同时做类似蛙泳腿的蹬夹水动作，但大腿动作的幅度较小，频率较快，动作要连贯，手和前臂在胸前做向外、向内的“8”字形拨水动作。

(3) 教学重点

踩水的教学重点是腿部动作。踩水教学通常穿插在蛙泳教学中，与蛙泳教学同步进行，在学生蛙泳腿技术掌握之后，可适时安排踩水腿部动作的教学。

(4) 教与学方法

可以采取先在陆上模仿练习，再过渡到水中的方法。教师应先讲解踩水的作用和动作要点，并通过示范使学生感受到踩水可以帮助自己放松和休息。陆上模仿可以先采取站立姿势，单手扶墙，单腿做踩水模仿，另一手做划水模仿。

在水中练习，先用双手扶池边，双腿做踩水动作；熟练后单手扶池边，另一手做划水动作，配合腿部踩水动作。

踩水动作的关键是腿部动作，只要腿部动作效果好，双手可以不做动作也能保证正常呼吸。技术好的同学还可以用双手做其他动作，如传球，做手势等。

(5) 易犯错误与纠正方法

踩水技术配合蛙泳技术学习，难度并不高，通常练习2~3次就可以掌握，如果掌握不好，主要原因是身体姿势错误，如不能垂直身体等，可以再进行熟悉水性的练习，掌握身体从俯卧转为直立，再从直立转为俯卧的方法，熟练后自然可以进行踩水练习。

此外，如果蛙泳腿技术较差，不翻脚，也可能会造成踩水时身体不能直立，沉在水里的情况，这时需要继续纠正蛙泳腿动作，掌握翻脚技术，再练习踩水。

2. 侧泳的教学方法

顾名思义，侧泳是侧卧在水中游进的姿势，水上救生中常用侧泳拖带溺水者。

(1) 教学要求

通过讲解、示范、陆上模仿练习、水中练习使学生了解侧泳技术要点，掌握侧泳的技术，能够连续侧泳25米以上。

(2) 动作要点

侧泳时，两腿的动作不对称，上面的大腿和小腿都向前收，脚钩起来，用脚掌向后对准水；下面的腿不收大腿，只收小腿，脚绷直，用脚背和小腿前面向后对准蹬水方向。收腿完成后，上面的腿向后蹬，下面的腿向后剪夹水，两腿互相配合完成蹬剪腿动作。

两臂的动作也不对称。上面的手臂划水和空中移臂与爬泳划水相似，下面手臂的划水和移臂动作都在水下进行，有些类似蛙泳划水，但划水在靠近胸侧的斜下方进行，且划水

路线较长,到腹下结束,开始收手前伸。两臂划水交替进行,上面手臂划水时,下面手臂前伸,同时腿做蹬剪动作;上面手臂移臂时,下面手臂划水,并开始收腿。

(3) 教学重点

侧泳的教学重点是腿的技术。因为两腿采用不对称的动作,学生往往感到不习惯。

(4) 教与学方法

侧泳的学习同样采取先陆上后水上的方法。在讲解示范动作要点后,可以先做陆上侧卧侧泳剪夹腿模仿练习;动作熟练后再在陆上做划水的模仿动作,可以采用站立或坐卧姿势,教师边示范边讲解,学生边看边模仿练习的方式;下一步可以在水中扶板侧卧,做腿的剪夹动作,腿的动作熟练后再加一只手的动作,最后过渡到完整侧泳动作配合。

(5) 易犯错误与纠正方法

学习蛙泳后再学侧泳,学生常常不习惯不对称的腿部动作,容易做成蛙泳腿动作,只要在陆上多做模仿,反复练习就可以纠正。

3. 水中健身操与水中康复的学习方法

水中健身和康复是集健身、形体塑造及康复体疗于一身的群众性体育运动项目,适合于所有人群,在国外先进国家已经得到比较广泛的普及和开展。

水中健身的特点是基本保持头部出水、以垂直姿势在水中做全身性的运动,以达到增进身心健康、提升体能水平的一种运动方式。

水中健身运动属于低冲击有氧运动,安全性与趣味性都高,不一定需要游泳技巧,不论年龄、性别、体能状况如何,每一个参与者都能从中享受到运动的乐趣,并避免运动伤害。孕妇、中老年人、体重过重者以及关节炎患者等,不能承受剧烈运动的人都特别适合这一项运动。

水中健身最常见的表现形式是水中健身操和水中康复。一些对身体姿态要求较高的专业,如服务业、旅游业等,可以通过水中健身操塑造体型;一些需要久站、久坐、长时间伏案工作的专业容易造成颈椎、腰部疾患,建议采用水中康复手段加以预防和康复。

此外,水中健身操的一些基本动作可以用来帮助学生熟悉水性、辅助热身,提高练习的兴趣,所以建议不作为专门的教学和考核内容,而是穿插在熟悉水性、蛙泳教学中进行。

(1) 水中健身操

水中健身操通常包括以下基本动作:水中踏步、水中走步(前、后、左、右、斜向走,弧形走等)、水中前踢、侧踢、后踢、腰部练习、背部练习、臂部练习等等。

陆上的许多操类动作如健美操、搏击操、瑜伽操、韧带操都可以在改编后在水中练习,改编的原则一是使四肢动作尽量在水中进行,充分利用水的特性进行锻炼;二是将节奏适当减慢,适应水中阻力大、动作速度减慢的特点。

此外,在水中还可以利用划水掌、脚蹼、打水板、浮力哑铃等装置进行肌肉力量练习。

(2) 水中康复

水中运动不仅能减肥,还能治疗颈椎病、肩周炎、腰腿疼等病症,这部分内容不是必学、必考内容,教师可根据学生专业特点和身体特点适当安排教学。

颈椎病患者可采用蛙泳方式康复。为了避免长时间做蛙泳腿造成膝关节损伤,可以采用蛙泳划水呼吸、爬泳打腿的组合练习。

腰疼可以通过仰浮屈展、坐式爬泳腿、坐式开合腿、坐式海豚腿练习缓解疼痛。

坐式练习有一定的难度,如果感到完成困难,可以双手抱打水板做相同的练习,降低难度。

4. 溺水救护的教学方法

溺水是人们在游泳活动中比较容易发生的事故,掌握必要的救生技术对保护我们的生命安全起着重要的作用。游泳池急救技术包括间接急救技术和直接急救技术两种。

(1) 教学要求

根据学生专业需求、课程内容和课时安排,进行溺水自救和救护学习,通过讲解、示范、陆上和水中的练习,使学生了解溺水救护的基本知识和程序,掌握间接救护方法,尽可能掌握直接救护的方法,并了解急救程序。

(2) 动作要点

这部分内容分为三个部分,间接救护、直接救护和急救。其中间接救护是必学内容,直接救护和急救技术可以根据学生游泳水平、学时情况选择是否安排。

① 间接救护

间接救护是救人时首选的救护方法,救护别人应先确保自身安全。因此,在不了解水域情况时,应尽可能采用间接急救,即利用救生器材(如救生竿、救生圈、救生浮漂、手绳和其他救生器材),对刚刚发生溺水事故还有行为意识,正在挣扎的溺水者,在池岸上经过准确判断,在保证自身安全的前提下,优先选择施救的一种急救技术。

间接救护的程序是呼救或拨打电话求援,寻找器材,呼喊溺水者,寻找离溺水者最近的岸边并采取确保自己安全的姿势,将器材递给溺水者并拉动其到岸边,然后上岸。

② 直接救护(本内容供教师参考,因要求较高,可向学生做知识介绍)

在没有或无法利用救生器具拯救溺水者,或溺水者在已处于昏迷状态无法使用救生器具时,可以采取直接急救技术。直接急救包括入水、接近、解脱、拖带、上岸肩背运送等技术。

入水:如果在自己熟悉的游泳池或水域、下水地点水较深时,可以采用头先入水的动作,动作速度较快;如果在不熟悉的水域,为保证自身的安全,应采用脚先入水的方式,如跨步式入水或蛙腿式入水以及坐式、抱膝式等等入水方式。



头部入水



跨步入水



蛙腿式入水

接近：接近分背面接近、侧面接近和正面接近。为确保安全，应尽可能采取背面接近的方式。

● 背面接近

一般情况下都应该采用背面接近。施救者在溺水者后面1米处停住，一手托腋，使溺水者口鼻露出水面，另一手夹胸做好拖带准备。



①



②

背面接近

● 侧面接近

当溺水者尚未下沉，特别是两手在水面上挥舞挣扎时或在水质混沌的水域，施救者可有意识地从正面转向溺水者的侧面，迅速抓住溺水者的近侧手腕，边向胸前拉边夹胸托腋控制溺水者。



③ 侧面接近

● 正面接近

入水后游到距离溺水者3米处急停，下潜到溺水者腰部以下，双手托溺水者腰部，将溺水者转动180度，一手托腋，另一手夹胸托腋拖带。



④ 正面接近

解脱：由于溺水者溺水时心理恐慌，抓住任何物体都不会轻易放手，这对救生者的安全会产生极大的威胁，所以救生者一定要掌握这项技术以防万一。解脱时一般利用反关节和杠杆原理，动作要迅速、熟练。解脱方法大致分为五种，虎口反抓解脱法、托肘解脱法、推扭解脱法、扳

指解脱法和外撑解脱法，具体方法如下图所示。



①



②



③

单手被持解脱



①



②



③

同侧手被持解脱



①



②



③

双手被持解脱



①



②

单手被双手握持解脱



①



②



③

背后被抱持解脱



①



②



③

正面被抱持解脱



①



②



③

头发被抓解脱

拖带：拖带是指救生者徒手在水上运送溺水者的一项技术。无论采用何种拖带方法，都应使溺水者的口鼻保持在水面上，以保证溺水者的呼吸。拖带过程中，应将被拖带者的身体位置尽可能呈水平，以利于拖带和节省救生者的体力。



①



②

夹胸拖带



①



②

双手托下腋拖带



托枕拖带



双手托颌拖带



穿背握臂拖带



二救一拖带

上岸：根据水深、有无扶梯、溺水者是否昏迷，上岸方法各不相同。



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫

上岸

③急救技术

溺水后可引起窒息缺氧或合并心跳停止,在心跳停止4~6分钟内进行心脏复苏术(CPR)可提高溺水者的复活率。溺水者的救护方法以人工呼吸和心脏复苏术为主,按以下步骤操作(图片见教科书)。

第一步,畅通呼吸道。将溺水者救出水面后,应立即清除其口、鼻腔内的水、泥及污物,用手指将舌头拉出口外,解开衣扣、领口,以保持呼吸道通畅。

第二步,吐水。抱起溺水者的腰腹部,使其背朝上、头下垂进行吐水;或者抱起其双腿,将其腹部放在急救者肩上,快步奔跑使积水吐出;或急救者取半跪位,将其腹部放在急救者腿上,使其头部下垂,并用手平压背部进行吐水。

第三步,检查脉搏和呼吸。使溺水者仰卧平躺,检查其自主呼吸和心脏跳动情况。花5~10秒靠近患者口鼻,用耳朵听是否有呼吸及用脸颊感觉口鼻处是否有呼吸,用眼睛看胸部是否有起伏。

第四步,人工呼吸。有心跳无呼吸者,应立即进行人工呼吸。托起其下颌,使其头部稍后仰,轻捏其鼻孔,深吸一口气后,对准溺水者嘴里缓缓吹气,待其胸廓稍有抬起时,放开其鼻孔,反复并有节律地吹气(每分钟吹16~20次),直至恢复呼吸为止。

第五步,按压。无心跳无呼吸者,应先进行胸外心脏按压(CPR),再结合人工呼吸。双手掌根同向重叠,十指相扣,掌根置于其胸骨下段(胸部正中两乳连接处),有节奏地按压30次,接着2次人工呼吸,做5个循环后观察溺水者的呼吸和脉搏,直到心跳恢复为止。心脏复苏成功后或无意识但恢复呼吸和心跳的溺水者,将其翻转为侧卧位。

(3) 教学重点

这部分内容对于中职学生来说难度偏大,特别是初学游泳的学生,在自身游泳技术尚不够好的情况下,下水拖带几乎是不可能完成的任务。因此对于大部分学生来说,直接救护方法以介绍为主,使学生掌握原则即可;间接救护方法可在课中进行实践练习。

(4) 教与学方法

直接救护中的拖带、解脱等内容,可先在陆上模仿,熟练后下水练习,其他内容可以在保障安全的情况下由教师组织好练习。

四、评价标准与建议

(一) 评价内容和比例

评价内容	分值	细分内容	细分比例	合计
技能水平	70	200米蛙泳达标	30	100
		25米蛙泳技评	30	
		30秒踩水	10	
情感态度	30	出勤率	10	
		态度和表现	10	
		进步幅度	10	

(二) 评价建议

1. 技能水平

包括 200 米蛙泳达标、50 米蛙泳技评和 30 秒踩水三部分。

(1) 200 米蛙泳达标

要求能连续游蛙泳 200 米，在池壁转身时可因转身动作稍做停顿，但中途不得停顿。

评分标准：200 米 30 分；100 米 25 分；50 米 20 分。

(2) 25 米蛙泳技评

评分标准：身体姿势平直，滑行时成流线型，手臂、腿部动作正确，无大错误，完整配合节奏正确，30 分；身体位置略低，配合节奏正确，但手臂或腿部动作有较明显错误，25 分；身体位置较低或不平直，配合节奏有错误，20 分。

(3) 30 秒踩水

评分标准：连续踩水 30 秒以上，头始终保持在水面上，10 分；连续踩水 20 秒以上，8 分；连续踩水 10 秒以上，5 分。

2. 情感态度

由任课教师根据考勤表、上课记录、小结制订评分标准并进行评价。

附：评价记录表

学号	姓名	技能水平 (70%)			情感态度 (30%)			总分 (100)
		200 米 蛙泳达 标 (30)	25 米蛙泳 技评 (30)	30 秒踩 水 (10)	出勤率 (10)	态度表 现 (10)	进步幅 度 (10)	

第十六章 民族民俗体育介绍



民族民俗体育在校园的开展主要承载了娱乐身心、发展学生身体素质和继承与发展民族民俗文化的使命和功能，能够寓教于乐，使体育的课堂教学更加丰富，使课内外体育活动更好地衔接。

一、教学概述

（一）在学校开展民族民俗体育的意义

本章所介绍的这些内容能够成为田径、球类、体操等项目的重要补充，同时由于这些民族民俗类项目所具备的生活性，能够丰富校园的文化生活，而且容易与学生毕业后的生活相关联，成为学生的终生体育手段之一。竹竿舞、踢毽子和放风筝等三个项目是我们为教师教学提供的参考，此外还有舞龙舞狮、赛龙舟、珍珠球等丰富多彩的民族民俗体育项目可供选择，这些项目有的利于在学校开展，有的利于组织同学课外观赏。老师们也可以结合本地区民族民俗体育活动特色项目，开发创造出适合学校体育要求的校本教材，为学生的体质发展和健康做贡献，为民族民俗文化的继承与发展做出贡献。

（二）民族民俗体育的教学特点

与传统体育项目的教学相比，民俗民族体育项目的教学具有以下特点。

1. 喜闻乐见、寓教于乐

本章中所介绍的竹竿舞、踢毽子与放风筝等项目一般都是同学们喜闻乐见，并且有可能都曾亲身体验过的项目。因此，选择这些项目作为教学内容能够极大地激起学生的参与意识和学习热情；能够使技能技术的传授与掌握在充满快乐气氛的情景下进行，在锻炼身体的同时也能够达到调节精神状况、陶冶性情的目的。

2. 来源于生活、还原于生活

这些项目大多是各地区生活情景中的一部分，也是同学们在日常生活中有所经历和体验的内容，与生活有着较密切的关系。通过在学校规范化指导后，有利于进一步促进学生的课余生活与寒暑假的体育参与，从而达到促进学生养成终生体育的习惯，为日后的生

产生活服务。

3. 结合地方特色、创设校本教材

本章教学内容还具有促进教师与地方体育特色相结合,创设适合在各自学校开展的校本教材。本章所提供的竹竿舞、踢毽子等项目只是我国丰富多彩的民族民俗体育项目之一,老师们可以根据所在地区的特点,挖掘、开发出具有地方特色、适合在学校开展并受学生们喜爱的特色教材、校本教材。

二、教材分析

(一) 教学目标分析

本章的教学主要期待达到以下两个目标:第一,使学生了解民族民俗体育的活动形式与价值;第二,使学生能够积极参加民族民俗体育活动,促进身心健康,弘扬民族文化。

(二) 教学内容分析

1. 竹竿舞

这是一项器材简便、易于组织的教学内容,项目的选入充分考虑了南方多竹,每一个学校都有条件开展,以及学生喜爱等因素。与竹竿舞相类似的体育活动有跳绳,但竹竿舞因为参与者必须是三人或三人以上,跳竹竿时的动作多种多样,有竹竿抨击的声音相伴,以及不跳便有夹脚的“危险”等,所以更加惊险刺激而有乐趣。

竹竿舞的技术动作相对简单,最基础的动作要点就是避开竹竿跳起来,可以单脚跳也可以双脚跳,再配以躯干和上肢动作即可。从技术上来说教师易教,学生易学,不会给教师和学生带来太大的工作和学习负担。在技术教学之外,可以适当向同学介绍竹竿舞在少数民族中的起源和作用,使其了解竹竿舞的文化特性及民俗风情。

2. 踢毽子

选入这项运动的主要原因在于大多数学生都有过踢毽子的经历,把这样的项目作为教学内容能够更大地调动学生练习的积极性。技术较为简单,在课堂教学时只需要向同学介绍“盘踢”“拐踢”“磕踢”和“绷踢”四个基本技法就可以很好地组织练习和游戏。

踢毽子所需器材非常简便且易于随身携带,具有明显的生活特性,与课堂教学、练习相比,更重要的是要注意引导学生在学习之余、课外活动和寒暑假与朋友一起练习、锻炼身体。

3. 放风筝

大多数同学在儿童时期都有过放风筝的经历,这项运动能够唤起童年时的快乐,促使学生走出校园、与大自然亲密接触,在自然风光中放松身心、陶冶性情。放风筝的基本技术非常简单,因此可以把教学的重点放在简易风筝的制作、外出活动的组织和安全注意事项等方面。

4. 其他项目

除上述三种民族民俗体育活动之外,还有很多在民间生活中常见的民族民俗体育项目,这些项目对于学校体育来说一般可以分为两类,一类是实地或录像观赏型,一类是亲身体验型。

像舞龙舞狮、赛龙舟等,不管从器材还是技术来说,在学校中开展都有一定的难度,这类的体育运动可以用课堂介绍和现场观赏的方法来组织教学。而像珍珠球、跳绳等项目因为技术相对简单,具有较高的趣味性等原因,能够在学校组织教学、游戏或比赛。

(三) 单元教学的制订及建议

民族民俗体育活动的教学形式比较灵活,有的需要到校外实践,有的需要通过多媒体工具欣赏体验,有的需要去实地参与和体验。在这里我们以校内教学实践和校外教学实践这两种方式各举一例以供参考。

竹竿舞教学能够在校内实施,而放风筝则需要到校外进行实践,以下就以竹竿舞和放风筝为例制订单元教学计划,内容仅做参考,教师可根据实际情况做出调整。

1. 竹竿舞

按照《纲要》课时的要求,结合学年、学期教学计划,制订竹竿舞(以竹竿舞为例,制订校内课堂教学实践计划,踢毽子与此同类;而放风筝、赛龙舟等则主要属于校外实践内容)单元教学计划列表如下。

竹竿舞单元教学计划示例(4课次)

竹竿舞单元教学计划示例(4课次)					
教学目标	1. 掌握竹竿舞的运动方法与组织形式,理解竹竿舞的健身价值; 2. 培养学生积极参与民族民俗体育活动,锻炼身体,弘扬民族民俗文化				
课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
1	1. 竹竿的开合、起落滑行和撞击;	重点:持竿者碰竿的节奏与韵律,舞动者动作的协调;	1. 持竿者初步掌握对竹竿的控制:平滑、开合、起落(高低)以及竿间的撞击,注意要有一定的节奏; 2. 舞者初步掌握跳的方法;	1. 结合跳绳简要说明竹竿舞的运动特性及健身价值; 2. 强调安全事项,注意不要使用竹竿故意夹脚,注意爱护器材,不要故意踩踏竹竿以免破裂; 3. 教师示范说明竹竿的摆放和持竿者的动作方法,学生分组练习;	女生 15米单脚往返跳; 男生 25米单脚往返跳

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
	2. 配合竹竿的动作做出跳跃, 再配以躯干及上肢动作	难点: 二者的配合	3. 通过持竿者与舞者的配合, 培养协作友爱精神, 通过竹竿舞的学习让学生对民族体育活动真正喜爱并逐步深入了解	4. 老师示范讲解竹竿舞的基本步法 (条件允许的话可以运用影像设施), 学生分组练习基本步法; 5. 把学生分为持竿组和舞动组两组, 结合竹竿的运行 (竹竿低位运行以降低难度) 进行基本步法的练习, 两组再互换进行练习; 6. 逐步加入躯干和上肢动作的配合, 并熟练和提高; 7. 通过分组指导、个别指导和学生互相观察等方式指导纠正动作	
2	1. 熟悉和提高竹竿的高中低三个高度的运行方法; 2. 在熟悉步法的同时, 躯干和上肢的表现方式更加多样化; 3. 结合竹竿的低、中两个高度进行舞动	重点: 跳动时全身动作的协调配合; 难点: 全身动作的协调性与竹竿高低位置变化的协调	1. 进一步掌握竹竿的运行方法以及跳动时身体的协调性与一定的表现能力; 2. 在竹竿低位运行的基础上增加中位运行, 以加大练习的难度和运动量, 达到更好地锻炼身体目的; 3. 培养学生团结协作的精神, 体验民族民俗运动的乐趣	1. 介绍竹竿舞在少数民族中的传统及在当今社会的开展状况, 进一步促进学生对此项运动的喜爱; 2. 掌握竹竿高度变化的时机, 注意动作的节奏; 3. 注意引导和鼓励舞者做出轻松自然的动作, 并注意与竹竿击打节奏的配合; 4. 指导持竿组与舞动组的相互配合, 注意指导因竹竿高度变化而带来的动作难度加大、配合难度加大的问题; 5. 通过观摩和个别指导纠正动作问题, 以轻松快乐的方式鼓励学生大胆做动作, 积极参与	女生 3~6 次、 男生 5~ 10 次 二 级蛙跳

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
3	1. 提高持竿者与舞动者的配合; 2. 提高舞动动作的协调、自然, 增强运动的娱乐性	重点: 二者的配合; 难点: 动作协调自然而有韵律	1. 使同学们能够轻松自然地跳起来, 在快乐中锻炼身体; 2. 通过动作的多样化、娱乐化, 促使同学能够真心喜爱这项运动, 能够拥有在课后、生活之中有组织和参与这项运动的愿望	1. 在强调安全注意事项、友爱合作的基础上, 以学生的练习为主, 鼓励自我创作和自我表现, 老师巡回指导或引导; 2. 组织同一时间连续跳动次数比赛, 增强持竿组与舞动组的配合; 3. 组织竹竿舞的娱乐效果比赛, 看哪一组的同学获得观战同学掌声更多, 促进同学的集体协作以及自我展示	腰腹部柔韧性练习
4	竹竿舞的组织 and 娱乐	重点: 学会组织竹竿舞; 难点: 使学生在教学任务完成后仍保持积极参与的愿望	1. 进一步熟悉和提高竹竿舞的动作, 增强竹竿舞的运动强度并保持其娱乐性; 2. 培养学生热爱民族民俗体育活动并作为各自课余生活的一部分, 在促进养成终身体育习惯的同时促进民族文化的传承	1. 在强调安全注意事项、友爱合作的基础上, 以学生的练习为主, 鼓励自我创作和自我表现, 老师巡回指导或引导; 2. 指导学生进行 1~2 次的竹竿舞缘由及组织方法说明, 以培养学生能够在课余、寒暑假组织同学或朋友参与竹竿舞的能力; 3. 适当地动作展示, 作为学习评价的依据之一	

学生在掌握竹竿舞的方法之后, 可以把竹竿舞作为体育课准备活动或调整内容之一进行使用, 次数的增加不仅有利于技术动作的提高也能活跃课堂气氛。

2. 放风筝

按照《纲要》课时的要求, 结合学年、学期教学计划, 把放风筝单元教学分为校内说明及风筝制作、校外放风筝这两个板块进行。以四个课时为例, 第一课时为校内讲解说明

安全事项和制作风筝（提前一堂课让学生做好准备）；后三次课时通过校内调课或周末半天的方式进行，具体内容计划列表如下。

放风筝单元教学计划示例（4课次）

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	备注
1	1. 放风筝的基本常识； 2. 简易风筝的制作	重点： 简易风筝的制作； 难点： 所制作风筝的质量及效果	1. 掌握放风筝的基本常识和注意事项； 2. 学会制作“王”字型简易风筝； 3. 通过风筝的制作让学生更加喜爱这项运动	1. 示范讲解“王”字型简易风筝的制作方法； 2. 2~4位同学一组共同协作进行风筝的制作，骨架的捆绑→风筝线的位置确定及预留→纸面的粘贴→完成（注：纸面要薄而有韧性，也可使用报纸，画工好的同学可以在纸面上简单作画）； 3. 初步说明放风筝的基本常识及注意事项	提前一周让学生准备竹片、细线、胶水、纸面和小刀
2~4	野外放风筝	重点： 注意安全，放飞风筝； 难点： 地点的选择与交通、现场的组织与管理	1. 学会放风筝，掌握放风筝的基本技术； 2. 体会野外放风筝的快乐，在大自然中娱乐身心； 3. 培养学生互助协作的精神，懂得爱护自然	1. 课时的调配（以半天或周末最好，可以几个班一起组织，共同协调），交通工具的选用及安全事项的强调； 2. 强调安全事项，讲解放风筝的技术要领并示范； 3. 2~4位同学一组放飞风筝； 4. 风筝线的调节，收放风筝的方法； 5. 相互观摩，相互交换风筝，注意风筝间的距离以免纠缠到一起； 6. 小结，安全回校	组织方法和安全事项极为重要，不可忽视

简易风筝的制作在南方非常常见,尽可能让学生亲自动手参与制作,教学效果和教育价值比购买风筝更佳。组织方法极为重要,最好能够调课,利用半天时间进行野外实践,如条件许可,可以组织学生利用半天周末外出实践。一定要注意安全,寻找宽阔而平坦的地方,避开高压电线,在河滩时要注意避免溺水事故。充分发挥班干部作用,也可以请其他教师帮忙(体育教师、班主任教师或其他),周末时可以请自己家属和学生家长参与并帮忙组织。

三、教学方法建议

(一) 教学组织的特点及实施

1. 课堂开展项目的组织

竹竿舞、踢毽子等项目简单易行,在向学生介绍基本动作之后就可以进行练习。教学要以学生为主,以练习、游戏为主,可以作为体育课的准备活动或在复杂的技术学习或大强度的练习之后作为调整身心状况的活动内容来开展,这样能够保证练习的持续性和次数,有利于技术水平的提高和促进学生在课后把这些内容作为娱乐活动进行练习。

2. 课外开展项目的组织

放风筝、舞龙舞狮、赛龙舟等项目属于课外开展项目范畴。在课堂进行讲解说明,安全事项的强调之后,在校外组织开展或观赏,最好能利用半天时间或周末组织外出,外出时一定要注重安全事项的强调,可以多个班级和几位教师一起参加组织管理,充分发挥班干部作用。

(二) 基本技术的学习

1. 竹竿舞技术教学

(1) 教学器材的准备

竹竿舞的器材比较简单,每组只需四根竹竿即可,两根粗两根细,粗竿作为细竿的滑行轨道(轨道竿),细竿作为手握竿,有两根手握竿就可开展。手握竿也可以用废旧但竿体较完整的标枪或较直的树木细枝替代,每一个学校都完全具备开展的条件。

(2) 教学的组织

以一套竹竿舞器材为例,把轨道竿平行摆放,竿间距离为3~5米(视手握竿的长短而异),将同学分为两组,一组为持竿者,一组为舞者。持竿者两两相向蹲于轨道竿外侧(持竿者的姿势可以分为蹲、坐、站,低中高三种姿势,最初可以从蹲的姿势开始),双手各握竹竿两头准备做出开合、上下等变化,使手握竿之间或手握竿与轨道竿之间发生碰击则可;而舞者则进入两轨道竿之间的空地,准备应对持竿者的动作变化。

(3) 基本动作

持竿者的动作较为简单,主要由开合、上下、贴轨道竿左右滑行和竿体间的碰击并使其发出“咔嗒、咔嗒”的明快声响即可。最初可以从蹲位姿势练习,视舞者的熟练状况而定,可以做出高中低(略低于膝关节、小腿、脚踝等三种高度,视情况而定,但不可太

高,太高会破坏跳动的持续性、增加学生的畏难情绪而失去乐趣)这三种姿势的调整或随机的交互变化,以增加舞动的难度和趣味性。舞动者需要在两竿有节奏、有韵律的碰击声中,随着竹竿的开合、起落和滑行,一边跳动,一边敏捷而潇洒地做出各种优美的舞蹈动作。传统的竹竿舞步都是模仿人们的劳动动作或动物的生活情景的步法,像磨刀步、搓绳小步、筛米步等都是生产生活中的步法,而大小青蛙步、猴子偷谷步等则是模拟动物的步法。由于其高度的生活化或拟人化,所以一般都会显得比较滑稽,从而引人开怀大笑,愉悦心情。现代竹竿舞也可以把其他舞步加入其中。开始学练时可以分开独自跳,待同学们熟练掌握后,就可以两人拉手跳、多人跳或配合音乐跳等,在锻炼身体的同时也能够增加协作能力以及团体意识。

(4) 注意事项

首先是器材的准备与检查,手握竿要稍细而相对较软,以免夹伤脚踝。竹竿竿体完整、光滑且无竹签突起。

其次是动作程序,要做到先慢后快,竿体的撞击轻快而不狠、不重,握竿者及舞动者的动作都应从单一再多变、由简单到复杂而有难度。动作的难度不应当作为教学的主要方向,关键是要同学跳起来而且保持一定的持续性,注意充分发挥其相对“滑稽”一面的娱乐性,使同学爱跳、多跳,以达到锻炼身体,娱乐身心的目的。

再者就是注意强调或嘱咐持竿者的态度要端正,不能以夹住甚至夹伤舞动者的脚为目的,防止受伤或引起同学间的不和睦。

(5) 民族民俗知识传授

这一部分内容主要目的是使学生明白竹竿舞的健身价值及其历史文化知识,在提高学生身体素质和健康水平的同时达到民族民俗文化的理解与传承。

竹竿舞也叫“跳竹竿”或“打柴舞”,起源于我国黎族、佤族、苗族、京族等少数民族的古老的祭祀活动,目前最多见的是海南黎族的竹竿舞,距今已有近千年的历史。

竹竿舞在海南黎族也被叫做“跳竹竿”,黎语意为“跳柴”,原是黎族一种古老的祭祀方式。黎族人民在喜获丰收时,村里男女老少就身穿节日盛装,喜气洋洋地告祭祖宗、敬奉神灵,然后一同欢饮和跳竹竿舞,庆祝丰收,并祝愿来年有更好的收成。随着时代的变迁,祭祀色彩逐渐消失,如今已成为一种既是文化娱乐,又是体育健身的活动。

佤族的竹竿舞也是一种祭祀活动,是村寨中有威望、有影响的老人逝去后跳的一种舞蹈,以碰杵击打竹竿而舞,寨中男女老幼均可参加。用唱歌跳舞欢送德高望重的老人,既是对逝者生前的肯定,同时也表达了佤族人民豁达的生死观念。所以佤族的竹竿舞的原形虽然是一种丧事舞蹈,但与海南黎族因庆贺丰收而告祭先祖、敬奉神灵的心情一样,其基调和形式都是欢快而且吉祥的。

苗族竹竿舞则主要是表现苗族青年男女对自由恋爱的追求与向往,也会在重大节庆日或迎接贵客时演出,这些风俗特点都决定了苗族竹竿舞追求快乐、幸福和友好的特点。

2. 踢毽子

这个项目是在我国民间最受欢迎的体育项目之一，历史悠久，早在宋代的集市上就有专卖毽子的店铺，而明清时期则开始有了正式的踢毽子比赛。踢毽子不受场地、人数限制，既可独自运动，也可多人比赛，是一项灵巧、简便、有趣和十分经济实用的健身活动。踢毽子时通过抬腿、跳跃、屈体、转身等动作，能够使身体各部分都得到很好的锻炼，有效地增强下肢力量，提高关节的柔韧性、身体的灵活性和反应能力，增强血液循环和新陈代谢，运动量可以根据各自身体状况自行调节，是一项适合于男女老幼的体育活动。

踢毽子在云贵川渝等地一般也被叫做“打毽儿”，在我国南方各地区都具有广泛的群众基础，学生或多或少都接触过甚至有可能是其爱好者，利于在学校开展。踢毽子的教学内容主要由基本技术和踢毽子的游戏两部分构成。

(1) 基本技术

踢毽子的基本方法有盘、拐、磕、绷，技术动作简单易学。对初学者来讲，掌握这四个基本踢法就能满足游戏和锻炼的需要。



盘踢：用脚内侧交替踢起，
适合毽子在身体近
处内侧时使用。



拐踢：用脚外侧反踢，适
合毽子在身体近处
外侧时使用。



磕踢：用膝部将毽子向上弹起，
与足球的膝部颠球相似，
适合在毽子距身前较近
而又较高时使用。



绷踢：用脚面前部踢击，近似
足球中的颠球，适合毽
子较低或毽子离身体较
远或向远处踢时使用。

“盘踢”和“拐踢”对髋关节及膝关节的柔韧性要求较高，主要能够锻炼腿部内、外侧肌肉群，在练习之前要注意这些部位的牵拉，做好准备活动以免受伤；“盘踢”和“拐踢”是分别适合于毽子在身体近处内侧与外侧时使用的技法，是个人连续踢毽子的核心技

术。“磕踢”和“绷踢”则对腰腹部肌肉及腿部前侧肌肉群有较好的锻炼效果；“磕踢”适合在毽子距身前较近而又较高时使用，“绷踢”适合毽子较低、离身体较远或向远处的同伴踢出时使用，这两个基本技法主要用于调整以及与他人合踢时用于串联。

以上是踢毽子时最基本的四种技法，民间还有很多不同的花样踢法，有的很花哨很好看，有的难度很大，但只要掌握了这四种基本技法，踢毽子的活动就能有效地组织起来，并且达到锻炼身体、娱乐身心的目的。

(2) 踢毽子的游戏组织

在比较熟练地掌握了以上四种基本技法之后，就可以组织同学玩踢毽子比赛，比赛方法主要有以下几种。

● 计数赛

按参赛者一次连续踢毽成功的次数作为计分标准，如毽子落地，则由另一人开始；或同时由每人各踢一毽各自计数；还可以用各种各样的踢法来丰富比赛的内容，比如规定“盘踢”多少次再开始“拐踢”，然后再开始“磕踢”“绷踢”等依次进行，谁能按规定连续踢完这四种技法（踢得好的同学可以踢完一轮继续第二、第三轮），谁就是优胜者。注意计数赛是毽子掉地则计数停止。

这种比赛的组织有利于同学之间的竞争，促进技术的熟练及提高，也有利于活跃课堂气氛。一般在同学基本掌握以上一到两种技法后就可以组织开展，以赛促练。

● 计时赛

这也是一种计数赛，就是在规定的时间内，以踢的次数多者为胜。在计时范围内，由于毽子掉地会影响踢毽子的次数，因此在计时赛中参赛者的毽子允许掉地。所以计时赛是时间到，则计数停止。

● 花样赛

一般作为正规的体育运动比赛进行，称为花毽比赛。比赛中，参赛者踢出各种花样动作，以花样难度、编排艺术、成功率等作为评分标准，分成规定动作与自选动作两种，要求在规定的时间内完成。这种比赛适合技术动作高度熟练者，一般在课堂较难进行，可以向同学介绍，促使同学在课后自行编排，相互切磋。

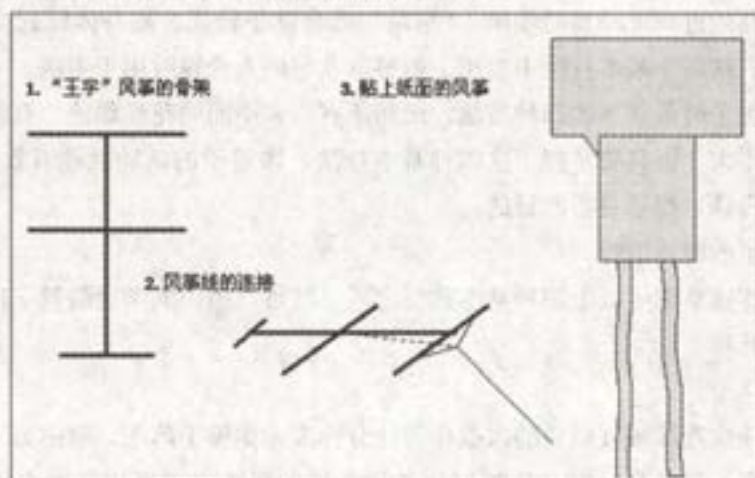
除去比赛外，踢毽子还有很多玩法，现在最常见的就是“传毽”和“对角踢”。“传毽”就像“击鼓传花”，按逆时针或顺时针的顺序依次踢给下一个人；“对角踢”就是位于对角线的人互相传，然后踢给旁边的人，旁边的人再踢给他的对角线的玩伴，如此循环。这种踢法由大家围在一起，你一脚，我一脚，飞舞的毽子牵动着所有人的眼球，调动着所有人的责任感，能够激发参与者团结进取的精神。

以上的比赛或游戏可以延伸到课后，丰富学生课余生活的同时达到锻炼身体的目的，也可以作为体育课教学准备活动或中间调节性内容的一部分在课堂中持续开展。

3. 放风筝

有条件的学校在选择放风筝作为教学内容的时候可以分为“风筝的制作及知识”和

“放风筝的基本技法”这两个部分来进行教学。



4. 其他项目

包括舞龙舞狮、赛龙舟或本地流行并适合学校开展的民族民俗体育项目。

(三) 器材的准备

能够因陋就简，发动学生一起制作，不仅能拓宽民族民俗体育运动在学校的开展，更有利于提高学生自主参与的积极性。例如，风筝与毽子的制作等。

(四) 游戏的组织

类似竹竿舞和踢毽子等同学喜欢并且易于在课堂开展的项目，可以作为其他体育教学课的辅助内容进行介绍，特别是以游戏的形式开展，不仅有利于促进该项目的技术提高，也有利于提高学生对体育课的兴趣。课堂之外，提倡和鼓励同学在课余进行锻炼，在丰富校园文化的同时也有利于同学们平时更多地参与体育运动，进而达到促进学生养成终身体育的习惯。

四、评价标准与建议

民族民俗体育运动的特点之一就是在它的生活化与娱乐性，技术方面的教学可以立足于入门性的基础教学，由于授课时数的限制也不可能要求太细，因此更应该注重使学生通过分享快乐而培养学生的参与积极性，让学生爱上这些运动，并能积极主动地在课后参与像踢毽子、竹竿舞以及诸如跳绳等民族民俗体育活动，建议评价以促使同学快乐参与，持续参与为重点。



第十七章 新兴运动项目 介绍

青少年学生是最富挑战新兴事物能力的群体，他们喜欢时尚和新潮。在体育教学中适当加入新兴运动项目的介绍与教学，能够激发青少年学生更加喜爱体育运动。

一、教学概述

（一）学习新兴运动项目的价值和意义

新兴体育项目具有一定的时代代表性，符合时代发展的需要，能够作为传统体育项目很好的补充内容。学习新兴运动项目有利于为学生养成终身体育锻炼提供基本技能和学习的方法，并能为其奠定基础的体育与健康知识。

（二）新兴运动项目的教学特点

就教学方式而言，应该做到力求改变传统的单一的灌输式教学方法，改变过于强调由教师讲解、示范的教学形式，借助影像、网络等使学生更加主动地参与，在经过教师的鼓励与提倡后能够更加自主地参加新兴体育运动，乐于去探究并且实践。

二、教材分析

（一）教学目标分析

新兴运动项目的学习目标为以下三点：了解新兴运动项目的概况；体验并感受新兴运动项目的乐趣；掌握自我拓展学习的方法，学会从不同的媒体获得更多新兴运动项目的知识和技术。

可以看出，对于新兴运动项目主要是通过“了解”概况、“体验”和“感受”乐趣，并最终能够“掌握”自我拓展的学习方法，能够运用各种媒体自学、获取更多适合自己的运动知识和技术。由于新兴运动项目具有时尚性，适合青少年学生喜欢尝试新兴事物的心理特点，因此比较容易促使学生获得自己的运动爱好。同时新兴运动项目也具有形式多样的特点，所以更应该注意在兼顾学生形成运动爱好的同时，让学生掌握从不同渠道获取各种新兴运动项目的知识和信息，通过自学自练提高学习的能力。

（二）教学内容分析

1. 轮滑运动

什么是轮滑运动？其实就是 20 世纪 80 年代曾风行一时的“溜旱冰”、“滚轴溜冰”。它是作为冰上和水上运动在陆地上进行辅助训练的内容，后来逐渐演变而形成独立的运动项目。轮滑运动使用的鞋具是底下装有轮子的鞋子，它对场地的要求较高，往往需要在专门的“旱冰场”才可使用，滑动时还会伴有“哗哗”、“隆隆”的声音。随着科学技术的进步，现在的轮滑鞋已经能够在一般的广场或水泥路面平稳而安静地滑行。

滑过冰的同学都知道，要使身体滑行起来，最重要的就是维持身体的平衡，然后是变向和制动，这是轮滑运动的技术核心。特别是在城市中，会轮滑的青少年学生较多，有通过滑行距离和速度来增强体力的，也有通过掌握各种花样滑行来娱乐身心的。

2. 滑板运动

滑板运动起源于美国，在 20 世纪 50 年代美国加利福尼亚州的人们为了在陆地体验冲浪运动而发明推出的。最初的滑板非常简易，弹性小而且容易折断，随着人们对这项运动的认可、需求以及科学技术的发展，滑板分别在 20 世纪 60 年代初、70 年代初和 90 年代初前后经历了三次大的技术改进。现在国际通用的滑板通常为第四代滑板，板面普遍以 5 层、7 层或 9 层枫木板压制而成，或者用铝合金、碳纤维等材料制成。板面上粘上一层防滑层，轮子一般采用聚胺酯为主要材料，用合金制成的滑板支架与板面相连。这些材料的使用使滑板的稳定性、灵活性、抗冲击能力都大为提高，能够满足人们在 U 型槽或街头障碍时运用跳跃、翻腾等高难动作的技术需要。

滑板运动虽然是从冲浪运动衍生出来的新兴项目，某些动作还保留着冲浪运动的神韵，但随着独具特色的器材、场地的使用以及配以特色的服饰以及音乐等，已经形成了独特的滑板文化。

滑板运动的基本技术有上板技术、滑行技术和停止技术（停法），这些技术比较简单易学。而转弯、跳跃、跨越障碍以及使用 U 型槽等则属于比较难的技术，上述三种基本技术掌握后，可以引导学生在课外逐步尝试。

3. 小轮车运动

小轮车与我们熟悉的自行车大同小异，只不过规格、材料、性能不同而已。由于车身使用了特殊材料，因此比普通自行车更结实、更轻巧，抗震而且耐摔。车轮一般是 20 英寸（而自行车一般为 28、26 和 24），车胎粗而耐磨，刹车性能很强，而且车把是可以 360 度甚至多圈旋转的。

这项运动起源于 20 世纪 70 年代的美国加利福尼亚州，开始主要用于泥场地竞速，后来有一位叫 BOB HARO 的年轻人就在前后轮的两旁安装了 4 根金属管以满足作出各种花样动作的需求，这四根金属管也变成了现在小轮车必不可少的重要部件，也就是我们通常所说的“火箭炮”。

小轮车的技术有很多，最基本的技术有后轮骑行和前轮站立，简单地说就是使用单轮

着地的骑行技术。掌握这两项技术以后,有条件的再逐步向腾越、翻转等高难技术过度,但后者往往只提倡作为学生的个人爱好而非课堂教学内容。

小轮车运动受到了年轻人的广泛喜爱,发展非常迅猛,在2008年北京奥运会上,它已经作为自行车运动中的一项出现在奥运会的舞台上。我国小轮车运动的开展相对较晚,20世纪90年代末才在大城市中开始流行,不过发展较快,目前在北京、上海、杭州、成都等地都能见到小轮车的身影,相信这项运动随着奥运的宣传以及人们的喜爱,迟早会在中国这个自行车王国中得到更大发展。

4. 其他新兴运动项目

其他新兴运动项目还有像台球、保龄球、高尔夫球、体育舞蹈、攀岩等,可以根据学校条件和同学喜好选择不同项目进行教学。

(三) 单元教学计划的制订及建议

按照《纲要》课时的要求,结合学年、学期教学计划,以轮滑运动为例,制订单元教学计划列表如下。

轮滑运动单元教学计划示例

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
1	1. 安全的摔倒方法; 2. 原地站立方法;	重点: 掌握摔倒时安全着地的方法;	1. 学会双膝着地和单膝跪地以及臀部着地时的保护要领; 2. 学会原地站立; 3. 学会牵手滑行;	1. 简单介绍轮滑运动的起源、变迁及开展现状,注意通过介绍其运动特点和青少年学生喜好的特点,激起学生的学习兴趣; 2. 强调安全事项,穿戴护具的方法介绍; 3. 教师示范原地站立方法及要点,学生两人一组,一人搀扶(克服恐惧,培养互助合作),一人尝试,再交换;	

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
	3. 滑行方法; 4. 内八字停法	难点: 滑行的稳定与恐惧心理的克服	4. 掌握内八字停法; 5. 培养学生勇于挑战、团结协作的精神	4. 教师示范说明前后倒地时的保护动作的方法及要点, 学生集体练习尝试; 5. 把学生分为滑行组和搀扶组, 练习静止性双脚滑行、单脚滑行(没有自身蹬地动作, 同学牵拉)和内八字停法, 两组互换进行练习	
2	1. 复习站立、滑行、倒地和内八字停法; 2. 学习蹬地滑行; 3. 学习T字停法; 4. 大弧度转弯	重点: 掌握蹬地滑行技术; 难点: 蹬地滑行中单脚支撑时的身体平衡的维持	1. 进一步提高站立、滑行和停法的平衡和稳定, 更好地掌握摔倒时的保护动作; 2. 能够独自做到蹬地滑行; 3. 能够大弧度转弯	1. 集体复习站立、滑行、倒地和内八字停法; 2. 两人一组, 由牵手单腿滑行过渡到蹬地滑行, 最后做T字停法; 3. 教师示范, 学生尝试独自做蹬地滑行, T字停法; 4. 掌握专项的要点, 转弯时弧度尽可能稍大一些, 可以绕操场逆时针滑行后再顺时针滑行	
3	1. 提高滑行、转弯和停法的熟练程度; 2. 学习小弧度转弯	重点: 滑行、转弯的稳定和熟练; 难点: 小弧度转弯时容易失去平衡	1. 进一步熟练和提高轮滑的基本技术; 2. 掌握小弧度转弯技术; 3. 体会轮滑运动的乐趣	1. 成纵队, 保持一定的距离, 绕操场逆时针滑行, 然后再顺时针滑行; 2. 成纵队, 保持安全距离, 在操场内成“8”字绕行, 在提高技术、锻炼身体体的同时体会轮滑运动的乐趣; 3. 教师示范, 学生尝试并练习小弧度转弯技术; 4. 在强调安全的前提下, 可以鼓励学生课余练习	

续表

课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
4	提高滑行、转弯和停法的熟练度和稳定性	重点： 进一步提高轮滑的基本技术； 难点： 滑行的稳定性	1. 进一步熟练和提高轮滑的基本技术并能保持其稳定性； 2. 培养学生勇于挑战自我的精神，促使学生养成课后锻炼的好习惯	1. 成纵队，保持一定的距离，绕操场逆时针滑行，再顺时针滑行； 2. 成纵队，保持安全距离，在操场内成“8”字绕行； 3. 分两组或多组，绕操场接力比赛（为保证安全，同时滑行人数最好控制在2~3人）； 4. 教师示范或通过电视等展示轮滑的趣味比赛或花样滑行技术，引导学生课后继续探索、挑战并能养成课后锻炼的好习惯	
备注：第一、二课时可以单独作为一堂课开展教学，以保证技术的完整性和练习的效果。第三、四次课可以分散到其他体育项目课程之中，保证练习的次数和持续性，也有利于学生课后复习与提高					

三、教学方法建议

（一）教学组织的特点及实施

轮滑、滑板、小轮车等新兴项目对器材要求都比较特别，由于是新兴而非传统，所以一般来说很多学校都可能还没有配备这些器材。如果有条件可以向学校申请配备一小部分，让学生自备或向朋友借用的方法组织教学；通过分组体验和练习的方法也可以弥补器材的不足。

受课时的限制很难通过几次教学、练习就能收到好的教学效果，应该大力鼓励同学在注意安全的前提下，在课余多尝试多练习。同时，除初期的学习需要集中课时进行较完整的教学之外，待学生初步掌握之后，可以作为其他项目课程的调整性内容穿插其中。这样不仅能够保证练习的时间更长也能够保证练习次数，特别是能够促进学生在课余进行练习甚至自我拓展，从而也能够更好地培养学生养成终身体育运动的习惯。

（二）保护动作与安全措施

轮滑、滑板和小轮车等运动项目对平衡要求较高，也易于跌倒、摔倒，因此安全护具是必不可少的，护肘、护膝、手套和头盔对这几个项目都是必需品。在配备齐全的护具之外，教学时首先需要强调安全意识并且教授保护动作，这是进行技术教学的基础。此外，

课前组织学生清除场地小石块及障碍物,提示学生注意场地及场地周围容易磕碰等注意事项也是非常必要的。很多学生可能会用轮滑或滑板作为代步工具,教师应该告诉同学不要在公路或自行车道上练习,要注意保护自己的生命安全。轮滑和滑板是运动器材而不是交通工具,在操场、校内广场练习时也要学会礼让,注意不与行人发生碰撞。挑战跨越障碍物等难度动作时,不仅要注意安全,也要做到不损害公共设施及他人的器物。

(三) 基本动作的学习与提高

1. 轮滑的基本技术与提高

(1) 站立技术

运用双脚站立是轮滑的重要基础,可以采用扶墙站立或两人一组搀扶站立的形式进行练习。站立时两脚向外分开成“八”字形,两腿稍弯曲,两臂自然下垂,上体稍向前倾,使重心置于两脚之间。注意不要低头弯腰,两眼要向前平视。站立稳定后可以练习原地踏步。在同伴扶持或手扶栏杆站立下,两脚交替提起、放下,逐渐加快速度至正常走路节奏,体会重心位置并能控制身体重心以维持平衡。慢慢离开栏杆或扶持者,能够独自站立为佳。

(2) 倒地保护动作

倒地保护动作是学习轮滑的必备程序,也可以放在学习站立之前进行教学。向前或向侧摔倒时,一定要做到主动屈膝下蹲使身体折叠,然后用双手撑地缓冲(肘关节不可伸得太直以免伤肘,略弯为佳),不仅能减小摔倒力量,也能有效缓冲对膝关节的冲击。向后倒地时也要主动屈膝降低重心,臀部着地时两手微曲后撑。

(3) 滑行技术

可以先在同伴的扶持和牵引下练习向前直线滑行以感受滑行的身体感觉,再在同伴的扶持下学习走步,体会单腿支撑时身体的感觉。在这两个程序都能完成后开始尝试蹬地滑行技术:原地两脚成“八”字形站立,左脚在前,右脚在后,两腿稍弯曲,用右脚内侧轮蹬地,重心慢慢移至右腿,右腿蹬直后右脚蹬离地面,成左脚单脚向前滑行。然后收回右脚并侧面落地后,左脚蹬地重复上述动作,成右脚单脚向前滑行。两脚交替向前滑行。整个滑行中两手向侧分开帮助维持身体平衡。如下图。



(4) 停止技术

制动是滑行后的一个重要技术,比较容易摔倒,要注意保护动作的运用。基本的制动

技术有内八字停法和T字停法。内八字停法就是在向前滑时，两脚平行分开站立，随后脚尖内转，两脚掌向外蹬地，保持平衡，两脚呈内八字停止。T字停法就是单脚向前滑行时，减速并保持平衡，离地脚掌靠近滑行脚成T字，两脚相靠相互制动停止。

(5) 转弯技术

转弯技术一般也可称作弯道技术，它包括几种具体方式：双脚平行的转弯、向左右压半步的转弯、弯道压步滑跑等几种。弯道技术是轮滑技术难点，而且是要求比较高的技术动作。对于初学者，还是先练习向左方向也就是逆时针转弯为佳。在这里建议教授双脚平行的转弯技术，先学习大弧度的转弯，再学习小弧度的转弯技术，因为前者更容易保持身体平衡。

双脚平行转弯技术的动作要点为（以左向即逆时针转弯为例）：首先要将重心移到左脚上；身体略微前倾、膝关节弯曲，左脚稍前、右脚稍后；左脚外轮、右脚内轮用力向转弯的反方向即右外侧蹬地；身体向左略微倾斜，两脚平行向左边划两条“弧线”，转弯即可完成。练习左转弯时，应向前滑行几步以后，利用惯性先让两脚平行着地，使身体向左略微倾斜，双脚“画出”逆时针方向的弧线，重心主要放在左脚上，右脚起辅助支撑作用。

2. 滑板的基本技术与提高

以下是滑板技术基础，如图所示。

(1) 上板技术



先把一只脚放在滑板的前端，另一只脚仍踩在地上。



身体重心移到踩板的脚上，上体微微前倾，膝弯曲，手臂侧伸保持平衡。



着地脚轻轻蹬地，待板上平衡找到后收到滑板上，放在滑板的后部。这时，整个身体和滑板就开始向前滑动。

(2) 滑行技术



将右脚踏在滑板的中前部靠右，左脚着地，重心移动到右脚上。



用左脚蹬地，使滑板向前滑动，双手体侧维持平衡，然后把左脚收上来踩在滑板尾部，保持站立平衡，滑行一段距离。



再用左脚或右脚分别蹬地，在板上向前滑。

(3) 停法

在滑行过程中,重心后移到后脚,使板头翘起,紧贴于前脚,板尾摩擦地面,维持平衡,使滑板减速停止。

除上述的练习内容之外,转弯技术也很重要,它借以改变方向、避开行人或障碍物。转弯时把平常习惯撑滑地面的那只脚放在板尾翘起处,稍微施加压力,而另一只脚微微抬起,令滑板前端略微翘起。在此基础上用腰和手做出适当的旋转,运用身体拧转的力来完成转弯并控制转弯时角度的大小。如右图。



3. 小轮车的基本技术与提高

练习小轮车技术一定先要掌握好正确的骑车姿势,做到上体较低,头部略微倾斜前伸;双臂自然弯曲,便于腰部弓屈,降低身体重心,双手放松但握实车把,臀部坐稳车座。为了保证正确的骑行姿势,应教会学生根据各自身体的实际情况,做好车辆、车座的选择,以及车座和车把的调整。在保持正确的骑行姿势并骑行一阵,做好对车辆状况的体验后,就可以尝试不同于自行车骑行的“特技”骑法,小轮车的技术多种多样,在此介绍两种相对容易掌握的骑行方法,后轮骑行与前轮站立,如下图。

(1) 后轮骑行

练习时慢速骑行,身体向前越过车把,接着猛蹬踏板,拉住车把,身体后倾,抬起前轮。如果感觉到自己要向后倒下,注意用力握一下后刹,重新找到平衡;如果前轮开始下落,则要在踏板上用力,以促使前轮回升。注意重视后刹的作用,控制好速度和平衡。



(2) 前轮站立

练习时慢速骑行,脚踏在踏板上,尽量让曲柄成水平状态。找到刚好使车能锁定的刹车点,然后让身体重心略微前移,使后轮能够抬起,接着马上把重心稍向后移,身体重心保持在前轮上,脚踏在前轮火箭炮上,可抓把向上跳动,保持平衡。

掌握这两项技术后,容易激起学生不断探索进取的精神,在强调安全的前提下,可以鼓励学生通过录像或网络视频等资料获取更多的小轮车骑行技术,并进行亲身实践。

4. 其他新兴运动项目

其他新兴运动项目还有很多,教师可以根据学校的实际情况选择利用,像台球运动在我国南方诸省就比较普遍,可以通过电视录像或网络视频向学生介绍,能够亲身实践的就尽可能去实际体验,不具备条件的,可以把新兴项目的比赛等作为风雨教材向学生介绍,使其懂得规则和欣赏,拓宽学生的运动知识视野。

四、评价标准与建议

重视对学习态度及参与积极性,纪律的遵守等方面的评价。轮滑、滑板及小轮车的基本技术以基本能够滑行或骑行为及格水准,鼓励学生课余多练习、勇于挑战,对于超出教材技术水平要求的学生,应给予积极评价,以提高其养成平时锻炼的主动性,形成终身锻炼的习惯。



第十八章 户外运动介绍

户外运动主要包括登山、远足、野营、探险、定向运动、沙滩排球等在自然环境中开展的运动项目。在体育课中开展户外运动，能够极大地调动学生参与的积极性，改变学生对体育的认知态度。但在开展这项运动时，安全将成为最需要重视的环节之一，一般来说，在户外活动时发生意外的几率比在校内大得多，所以开展户外运动时必须事先做好准备，兼顾安全与健康。

一、教学概述

(一) 开展户外运动的价值和意义

这是一种通过学生自身努力而使自己的身心得到锻炼，同时使自身更能贴近自然、感受自然的运动。对于身处科学技术飞速发展、生活节奏快速而紧张这一时代背景中的学生而言，如何在学习之余释放因学习或就业等带来的身心压力将是众多学生面临的重要课题之一。户外活动可以使你在走向野外，纵情山水，与自然的对话中既能够锻炼身体，也磨练自身意志，还可以交朋识友。

在学校开展户外运动还能够与导游、野外作业等职业特点相关联，为学生将来的职业实习及工作打下一定的基础。

(二) 户外运动项目的教学特点

由于户外运动存在空间与时间的不确定因素，以及自然环境或交通因素等具有一定的危险因素，所以如何安全地组织是开展这项运动的最重要环节。为使教学能够安全、顺利地进行，而且起到锻炼身体，娱乐身心的作用，准备工作非常重要。教师首先应该做到：向学校申请、向学生说明；调查开展地点、内容及交通方法；事先说明开展方法及规则、强调安全注意事项；充分发挥班干部作用并使学生明白各自责任和义务；器材物品的准备等事前准备工作。其次，在开展户外运动时尽可能地号召同事和家长参与，老师和成人的参与不仅能够增加此项运动的安全系数，使活动顺利开展，也能够增进各年龄层的相互了解和交流。

就开展时间而言，视项目和开展地点的实际情况而定，一般来说以一天为佳，最少半

天。因此,在课时安排上需要在向校方申请的同时进行课时调配。如果是四个课时的计划,那么则可以调配到一个半天开展,最好能够在周末开展,既不会发生课时调配问题,也能够保证时间,做到尽兴而归。

二、教材分析

(一) 教学目标分析

首先是要使学生了解各项户外运动的基本常识。例如向学生介绍户外运动时容易导致疲劳、四肢乏力的原因是缺少盐分,因而在食品准备时要加以考虑;在登山活动中,遇上危险并且有一人受伤,但大部分同学都能继续活动,此时应该采取的措施是全体回撤,因为大家是一个集体,应该做到同患难共进退;如果有同学伤及头部或脊椎,在搬动到担架或平坦之处时需要注意一人托住颈部,一人托着腰部移动等基本常识。

其次是要让同学掌握相关户外运动的基本技能。如露营时需要掌握帐篷的设置与固定、油炉的使用或柴灶的设置、方向的辨别方法等基本技能。如果是钓鱼或沙滩排球等就得让学生掌握鱼竿的使用、排球的基本技术等。相关基本技能是保证户外活动的顺利开展和锻炼效果的重要基础。

再有就是要帮助学生提高野外生存能力和应变能力。开展户外运动时必须面对空间、时间的不确定因素以及其他危险因素的存在现实,因此,要帮助学生学会做到自我思考、随机应变以及野外生存能力,如学会向他人求助、辨别可食用植物等。

(二) 教学内容分析

1. 定向运动

定向运动就是利用地图和指北针,在指定的自然环境中按规定的顺序到访地图上所指示的各个点标,以最短时间完成所有点标并到达终点者为胜的一项体育运动。定向运动通常设在森林、郊外和城市公园里进行,也可在大学校园里进行。定向运动是智力与体力并重的运动,它不仅能强健体魄,而且能培养独立分析和解决问题、果断勇敢的能力。

定向运动起源于瑞典,最初只是一项军事体育活动,1895年在瑞典首次被作为一种体育比赛项目进行比赛。1932年举行了第一次世界定向运动比赛,1961年国际定向联合会(IOF)在丹麦哥本哈根成立。现在,定向运动已经在世界各国广泛开展。

定向运动按运动工具的不同可分为徒步定向(如传统定向越野跑、接力定向、积分定向、夜间定向、五日定向、公园定向等)和工具定向(如滑雪定向、山地自行车定向、摩托车定向等);也可以按性别、年龄、技术水平和参加人数等进行划分。

作为一项在学校开展的体育项目,它能够较好地培养学生独立分析解决问题的能力,和良好的逻辑思维能力,同时它还需要学生具备以下能力:①在野外迅速辨别方向的能力,需要学会运用太阳、高山、河流、大树等参照物进行方向确认;②熟练地使用定向地图与指北针识别地形和方向;③善于进行越野奔跑;④能够果断、细致而迅速地选择最佳路

线。总之,辨别方向和使用地图是定向运动的基础,体力是获胜的保证。

2. 登山和野营

(1) 登山

登山是以达到顶峰为目标运动,狭义的登山运动是指利用专门的装备和技术攀登高海拔(3 000米以上)的山峰,这一般适用于专业登山运动员或业余爱好者;而广义的登山则不限制目标山岳的高度、攀登的方式、使用的器材等限制,形式比较自由,主要以娱乐和锻炼身体为主。我们要向学生介绍的就是后者。组织学生登山时应该让学生懂得以下登山常识并很好地遵守。

①要集体行动,不要单独行动,分好小组以便于管理。

②登山出发时间最好安排在上午,因为上午体力较充沛,而且能够为下山和处理突发事件预留时间;午后应该返回驻地或集合地点;不要擅自改变登山路线和时间,以便确认安全和在发生事故时能够按图索骥,让救援人员尽快赶到事发地点。

③背包不要手提而要背在双肩,以便于保持身体平衡和利于双手抓攀;还可以用登山杖或结实的长棍作手杖,帮助攀登。

④山区的气候和温度变化较大,上山时应带足保暖衣物和雨具。

⑤穿厚袜子,以避免脚与鞋的摩擦而产生水泡。

⑥记住“走路不看景,看景不走路”的原则。山路崎岖不平,石头树藤很多,容易扭伤脚踝、跌倒甚至摔落山崖,非常危险。

⑦俗话说“上山容易下山难”,下山不可走得太快或奔跑,以免挫伤关节或拉伤肌肉。坡度较陡时,上山可沿“之”字形路线来降低坡度,必要时,也可用半蹲、侧身或手扶地下山。若采用绳索等器具,则应做到斜向一字形,以免上面碰落的石头砸伤下面的学生。

⑧不要在危险的山崖边照相,以免发生意外。

(2) 露营

露营地的选择是露营中最重要的一环,因为它关系到露营者的人身安全和休息调整程度,在找到平坦地面的情况下,以下几个方面要尽量满足。

①近水:露营休息必须选择靠近水源地,一般可以选择靠近溪流、湖潭或河流边。但不能将营地扎在河滩上或是溪流边,一旦下暴雨或上游水库放水、山洪暴发等,就有生命危险,尤其在雨季及山洪多发区。

②背风:在野外扎营应当考虑背风问题,应选择帐篷门的朝向不要迎着风向。背风也是考虑用火的安全与方便。

③远崖:不能将营地扎在悬崖下面,一旦山上刮大风时,有可能将石头等物体刮下,造成伤亡事故。

④近村:营地靠近村庄便于在必要时向村民求救,在发生受伤,没有水、食物等情况时就更为重要。近村也是近路,方便队伍的行动和转移。

⑤背阴:如果露营时间较久,在炎热天气时应该选择背阴的地方扎营,如在大树下面

及山的北面,最好是朝着太阳,而不是夕照太阳。这样,如果在白天休息,帐篷里就不会太热太闷,以保证体力。

⑥防雷:在雨季或多雷电区,营地绝不能扎在高地上、高树下或比较孤立的平地上,那样很容易遭到雷击。

此外还要做到防兽以及蚊虫等。建营地时要仔细观察营地周围是否有野兽的足迹、粪便和巢穴,不要建在多蛇多鼠地带,以防伤人或损坏装备设施。要有驱蚊、虫、蝎药品和防护措施。在营地周围遍撒些草木灰,会非常有效地防止蛇、蝎、毒虫的侵扰。

营地选择好后就可以开始搭建营地。尤其是学生较多、有一定规模的野外露营,整个营地的规划与建设就尤为重要,可以分为以下几个步骤进行。

①平整场地:将已经选择好的帐篷区打扫干净,清除石块,矮灌木等各种易刺穿帐篷的任何东西。

②场地分区:可划分为帐篷宿营区、用火区、就餐区、娱乐区、用水区(盥洗)、卫生区等区域。用火区应在下风处,以免飞溅的火星烧破帐篷,引发火灾。卫生区应在活动区的下风处。用水区应在溪流及其河流上分为上下两段,上段为食用饮水区,下段为生活用水区。

③建设帐篷露营区:如帐篷数较多时,在布置帐篷时,应注意帐篷门都同方向开、并排布置。帐篷之间要保持一定的间距,以利于休息、恢复体力。

④建设用火就餐区:就餐同用火一般在一起,做饭的地方最好是有土坎、石坎的地方,以便挖坑建灶,同学拾来的柴火应当堆放在区外或上风处以免意外着火。就餐区最好有一块大家可以围坐的草地,也可以用一块大平石作为临时“餐桌”,或者就席地上。

⑤建设卫生区:如果短期则只要指定男女分区即可,如果时间较长,则需要挖临时茅坑并在离开时用土掩盖。

⑥建设娱乐区:娱乐区只要是场地平整即可,游玩时注意安全,避免意外事故。

3. 其他户外运动项目

其他户外运动还有远足、钓鱼、野餐等,与相关运动的技能相比,教授学生懂得与自然和谐相处,注意安全,建立完善的管理及突发事件的应对之策非常重要。

(三) 单元教学计划及建议

户外运动的教学计划建议能很好地利用周末,最少半天最好一天的时间进行。开展户外运动最重要的一环是做好准备工作,注意安全。

按照《纲要》课时的要求,结合学年、学期教学计划,以公园定向越野为例,制订单元教学计划列表如下。

公园定向越野单元教学计划

教学目标	1. 了解定向运动的历史由来及运动特点; 2. 掌握在户(野)外辨别方向和识读地图的方法; 3. 锻炼身体、娱乐身心,学会与自然和谐相处,提高应变能力和判断能力				
课次	教学内容	重点难点	教学目标	教学措施	辅教材
1~4	1. 定向运动的基本常识; 2. 在野外辨别方向和识读地图的方法; 3. 定向越野	重点: 在野外辨别方向和识读地图的方法; 难点: 不能利用太阳进行方位判定时,的处理办法	1. 了解定向运动的历史由来及运动特点; 2. 学会利用太阳、大树或建筑物等辨别方向; 3. 学会识读地图; 4. 全员完成定向越野练习; 5. 提高学生野外生存能力和决断能力	1. 事前简单地向学生介绍定向运动的基本常识及方向的辨别和地图的识读; 2. 公园定向越野的路径及图标的预设; 3. 利用合理的交通手段到达目的公园; 4. 集合后大致介绍公园的位置与特点,讲授如何利用太阳、大树等自然景象和建筑物来确认方位,讲授地图的识读方法; 5. 大致说明路径和越野要求; 6. 安全事项的强调,注意爱护公共物品和保护自然,比赛开始; 7. 加强监督管理,确保公平公正又安全	

安全是开展户外运动的重中之重,但只要做到事前准备充分,一般来说学生都是很乐意积极配合。通过开展户外运动,不仅能够让学生锻炼身体、娱乐身心,学会自我管理,与大自然和谐相处,也能够有效地促进师生间的相互理解。

三、教学方法建议

(一) 重视安全

由于户外运动涉及到交通、河流、山崖、天气等不确定因素,容易发生伤害事故,因此,安全的强调、得当的组织以及有效的应急措施的准备都是开展这项运动必不可少的重要环节。

(二) 组织方法

1. 周末开展

以四个课时的计划为例,可以通过调课等方式集中到一个半天进行,最好是能够利用周末开展这项运动。如果是露营,则最好是能够利用周六周日两天或周五下午至周六上午开展。这才更有利于学生真正从课堂走出来,真正亲近大自然,释放压力,娱乐身心。

2. 多班参与、数名教师带队组织

组织工作是户外运动安全有序地开展的保证,除了充分发挥班干部的作用之外,还可以组织多个班集体一同进行。通过邀请同事、各班主任和学生家长参加的形式,增加安全责任管理者人数,确保安全。同时也能够增进学生之间、学生与教师之间、家长与学生、教师之间的了解,起到很好的教育作用。

3. 户外运动的准备及开展

户外运动的准备及开展主要包括以下几个内容:

准备前期:向学校申请户外运动计划、向学生说明;

调查准备:调查开展地点、内容及交通方法;

基本常识:事先说明开展方法及规则、强调安全注意事项;

组织管理:充分发挥班干部作用并使学生清楚各自责任和义务;

准备后期:器材物品的准备等事前准备工作,应急措施的准备(包括电话、应急医药用品等);

有序开展:安全有序地开展活动,安全回校;

安全汇报:回校后向校方汇报。

开展户外运动的最重要环节就是准备工作的进行与实际监督,特别是准备工作,是这项运动的基础和前提。

(三) 自然知识与绿色行为规范

通过户外运动,不仅要使学生从中获益,获得快乐和锻炼身体的运动价值,也要教会学生了解和认识大自然的基本知识,同时要注意教育学生与自然和谐相处,爱护自然,活动中注意绿色保护,避免火灾、乱扔垃圾等。

四、评价标准与建议

重视参与、纪律的遵守。注重平时的体能积累。强调安全第一,对户外运动时的体能状况,遵守纪律,以及自然知识和绿色行为规范等做出综合评价。

附录 1:

学年教学计划 (示例)

第一学年

教学内容 (基础模块)		全年		第一学期		第二学期	
		时数	%	内容	时数	内容	时数
系列一	健康教育专题	6~8		教材 1~5 章	3~4	教材 1~5 章	3~4
系列二	田径	12~16		走和跑★	2~3	走和跑	2~3
				跳远	2~3	跳远	2~3
				投掷	2	投掷★	2
系列三	体操	8~12		支撑、悬垂和 单杠★	2~3	支撑、悬垂和单杠	2~3
				技巧和实用性 练习	2~3	技巧和实用性 练习	
				支撑跳跃和实用性 练习		支撑跳跃和实用性 练习	2~3
系列四	球类	30~36		从篮、排、足球 中自选两项★	14~18	从篮、排、足球 中自选两项★	16~18
说明		1. 本计划供体育教师在制订本校教学计划时作为参考, 各项内容的具体时数可根据本校实际加以灵活调整, 但建议应基本上保持各项内容之间的比例。 2. 本计划以基础模块为主要依据安排教学内容, 如果在制订本校教学计划时各项目都选择了较少的时数, 会产生部分富余时数, 学校可根据本校实际选择拓展模块 A 的教学内容进行学习, 如乒乓球、羽毛球等, 以符合学校实际和满足学生多样性的运动兴趣。 3. 各系列的具体教学内容可根据教材和本校实际, 由体育教师在制定学期和单元教学计划时做出具体安排。 4. 内容中有★标记的为建议考试项目					

第二学年

教学内容 (拓展模块 A 和 B)		全年		第一学期		第二学期	
		时数	%	内容	时数	内容	时数
健美操、武术 或舞蹈		8~16		健美操、武术 或舞蹈	4~8	健美操、武术 或舞蹈	4~8
乒乓球、羽毛球、 毽球或其他 球类项目		10~18		自选球类项目	6~10	自选球类项目	4~8
游泳或拓展模块 B 中的其他项目		14~18		蛙泳	6~8	蛙泳	8~10
新兴类或民族 民俗体育项目		8~16		自主选择项目	4~8	自主选择项目	4~8
机动		4		2		2	
保健、医疗 体操等		根据学校实际自主安排					
说明	1. 本计划选择了拓展模块 B 中的游泳作为教学内容,如学校不具备开设游泳课的条件,也可选择野外运动、防卫运动等模块 B 中的其他教学内容。 2. 本计划的某些内容只列出了供选择的项目名称,教师在制订本校的教学计划时,应结合教材并根据实际情况确定具体的教学内容。 3. 根据职业学校特点,第二学年的教学计划在教学时数上留出了 4 个机动学时,学校可根据本校实际对其做出具体安排。 4. 各学校可根据本校实际自主确定考试内容,参考本教师用书确定考试标准						

附录 2:

学期教学进度计划 (示例)

第一学年第一学期

周数	课时	教学内容
1	1	健康教育专题: 生活方式与健康
	2	体操: 双杠——支撑移行、追逐游戏、后摆下 (男) 前摆下 (女)
2	1	体操: 双杠组合动作 (具体组合动作参见教材)
	2	体操: 复习、考试——双杠组合动作
3	1	排球: 双手正面垫球
	2	排球: 同上
4	1	排球: 侧手发球, 介绍比赛规则
	2	排球: 复习垫球与发球, 教学比赛
5	1	排球: 综合复习, 教学比赛
	2	排球: 考试——垫球
6	1	体操: 技巧——鱼跃前滚翻
	2	体操: 技巧——头手倒立
7	1	体操: 技巧组合动作
	2	健康教育专题: 膳食、营养与健康
8	1	田径: 投掷
	2	田径: 投掷
9	1	田径: 跳远
	2	田径: 跳远
10	1	田径: 各种发展跳跃能力的练习
	2	田径: 中长距离跑
11	1	篮球: 体前变向换手运球, 运球后转身
	2	篮球: 复习运球, 学习传接球
12	1	篮球: 运球和传球的综合练习
	2	篮球: 行进间单手低手投篮
13	1	篮球: 同上
	2	篮球: 原地跳起单手肩上投篮

续表

周数	课时	教学内容
14	1	篮球：同侧步持球突破，规则介绍
	2	篮球：交叉步持球突破，规则介绍
15	1	篮球：突破、投篮、传球综合练习
	2	篮球：基本技术综合练习，教学比赛
16	1	篮球：基本技术综合练习，教学比赛
	2	篮球：基本技术综合练习，教学比赛
17	1	田径：中长距离跑
	2	田径：考试——女生 800 米，男生 1 000 米
18	1	健康教育专题：疾病预防
	2	机动
备注	本进度计划仅供参考，教师可根据天气、场地、器材、学校活动等要素灵活安排和调整教学进度	

第一学年第二学期

周数	课时	教学内容
1	1	健康教育专题：运动安全与运动损伤预防 1
	2	田径：短距离跑
2	1	田径：接力跑——下压式交接棒
	2	田径：介绍各种走的知识与练习
3	1	篮球：传切配合
	2	篮球：突分配合
4	1	篮球：掩护配合
	2	篮球：挤过、穿过配合
5	1	篮球：基础配合综合练习，教学比赛
	2	篮球：快攻
6	1	篮球：防守快攻
	2	篮球：区域联防
7	1	篮球：进攻区域联防
	2	篮球：综合练习，教学比赛
8	1	篮球：综合练习，教学比赛
	2	篮球：考试（具体内容和标准参见教材及教师用书）

续表

周数	课时	教学内容
9	1	田径：跳高
	2	田径：跳高
10	1	田径：各种发展跳跃能力的练习
	2	健康教育专题：运动安全与运动损伤预防 2
11	1	体操：单杠悬垂及移行，慢翻上
	2	体操：单杠——悬垂摆动，后摆下
12	1	体操：单杠组合动作，利用单杠发展力量的练习
	2	排球：双手上手传球
13	1	排球：复习垫球与传球
	2	排球：正面上手发球
14	1	排球：综合复习，介绍中一二战术
	2	排球：综合复习，教学比赛
15	1	排球：综合复习，教学比赛
	2	体操：支撑跳跃——纵箱分腿腾跃（男）横箱屈腿腾跃（女）
16	1	体操：同上
	2	体操：复习巩固所学支撑跳跃动作
17	1	田径：各种投掷实心球的练习
	2	田径：考试——实心球掷远（参见《国家学生体质健康标准》）
18	1	健康教育专题：自选内容
	2	机动
备注	本教学进度计划仅供参考，教师可根据天气、场地、器材、学校活动等因素灵活安排和调整教学进度	

