义务教育教师用书

体育与健康

3至4年级

全一册

人民教育出版社 课程教材研究所
体育课程教材研究开发中心 编著

人民教育出版社
·北京·

主　　编：耿培新
副 主 编：陈珂琦　朱德明
主要编写人员：耿培新　朱德明　李书莲　冯　敏　顾永明
施峻峰　王立新　吴剑萍　杨志军　张卫东
周国兵
责任编辑：李志刚
美术编辑：李　悦

封面设计：吕　旻　于　艳
版面设计：李　悦
插　　图：马晓东　李　猛　李思东工作室

图书在版编目（CIP）数据

体育与健康．三至四年级：全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心编著．— 北京：人民教育出版社，2014.3
义务教育教师用书
ISBN 978-7-107-28011-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 063662 号

义务教育教师用书　体育与健康　3 至 4 年级　全一册

出版发行　人民教育出版社
（北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼　邮编：100081）
网　　址　http://www.pep.com.cn
经　　销　全国新华书店
印　　刷　×××印刷厂
版　　次　2014 年 3 月第 1 版
印　　次　　年　月第　次印刷
开　　本　787 毫米 ×1092 毫米　1/16
印　　张　16.75
字　　数　345 千字
定　　价　　元

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

目录

编写说明 1

第一部分　课程目标与教学内容设计构想 1

第一章　课程目标 3
第二章　教学内容及课时分配示例 9

第二部分　体育与健康基础知识 13

第三章　教学目标与教学内容和实施建议 15
　第一节　安全运动促健康 16
　第二节　运动前后的饮食卫生 23
　第三节　营养不良与肥胖 30
　第四节　《国家学生体质健康标准》的意义和要求 36
　第五节　用眼卫生 43
　第六节　呼吸道传染病的预防 49

第三部分　体育运动技能 57

第四章　基本身体活动 59
　第一节　跑 59

第二节　跳跃　72
第三节　投掷　82
第五章　体操类活动　91
第一节　队列与队形　91
第二节　基本体操　109
第三节　技巧　117
第四节　器械体操　128
第五节　韵律活动和舞蹈　136
第六章　球类活动　149
第一节　小篮球　149
第二节　小足球　160
第三节　乒乓球　171
第七章　武术　182
第八章　民族民间体育活动　195
第九章　游泳　207

第四部分　教学实施指导与示例　217

第十章　三、四年级体育与健康学习评价及建议　219
第十一章　水平二体育与健康教学工作计划的制订与示例　232
第十二章　体育与健康教学经验交流　253

编写说明

课程改革的中心环节是课程实施，课程实施的主要途径是课堂教学。课程改革方案确定后，课堂教学就成为课程改革的重头戏。《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》（以下简称《课程标准》）颁布后，提高体育与健康课堂教学质量就成为贯彻落实《课程标准》的攻坚战。

本书是依据《课程标准》，结合水平二阶段学生的身心发展特点编写的教师用书，适用于具备基本场地器材条件和师资等教学条件的小学。

一、编写思路

依据《课程标准》提出的教育理念、目标和内容等课程体系，经过精心遴选，将课程内容体系转化为可教授的教材体系，指导体育教师创造性地运用教材，将教材体系转化为促进学生学习和发展的教育教学体系。

根据编写思路，本着从我国小学体育教师的教学实际需要出发，帮助体育教师掌握《课程标准》四个方面和相关水平阶段的教学目标；使体育教师掌握所教年级完整的教材结构；充分理解和认识教学内容的教育价值；科学合理地把握该年级各类教材的核心内容和基本知识点；掌握如何把知识技能的教学转化为促进学生多方面、多样化发展的学习行为。本书力图使体育教师明确为什么教，教什么，怎样教和用多少课时教；在一个单元教学中先教什么、后教什么，怎样合理搭配教材；教学的重点、难点，易犯错误、纠正方法是什么；怎样把体育与健康知识技能这个载体，在教学过程中转化为促进学生成长、发展

的教育手段，如何激励、指导、评价学生学习的方法等，使体育教师整体把握教材，明确教学的系统思路，帮助、指导体育教师按照《课程标准》的要求，结合实际创造性地开展教学。

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

二、本书的结构

全书共分四个部分。

第一部分是课程目标与教学内容设计构想。主要帮助体育教师理解和掌握《课程标准》的课程总目标、四个方面目标、水平目标和课程内容等四个层次的相互联系和递进关系；掌握水平二阶段的课程目标与课程内容要求，并对每一类教材提出《教学内容及课时分配示例表》，以便教师结合学生、场地、季节气候和地域等实际情况，制订教学工作计划，创造性地实施体育与健康教学。

第二部分是体育与健康基础知识。《课程标准》将小学体育学科名称改为“小学体育与健康”，这一历史性的改称蕴含着体育与健康并重的教育理念，体现国家对义务教育阶段学生健康教育的高度重视与加强，丰富了体育与健康学科内涵，提升体育与健康基础知识的教学地位，符合国际课程发展的趋势。考虑到体育教师上健康教育内容的实际情况，教材提供了一个基本的、范例性的教学过程和教学步骤。实践证明，这种编写方法可操作性强，简便易行，便于教师教学，教师喜欢。

第三部分是运动技能。根据《课程标准》对课程内容分类的精神，划分为“基本身体活动”、“体操类活动”、“球类活动”、“武术”、“民族民间体育活动”、“游泳”等六大类教材。

每一类教材包括：教学目标；教材分析；教学内容与教学建议，提出掌握（☆）、基本掌握（◇）、了解（◎）、选择（※）共四个层次的教学内容建议，

供学校选择；每一类教材在一个单元教学中的顺序、教学重难点、教学方法建议和评价要点与建议等。

各项具体教材，包括教材的教学意义与价值、教学目标、教学重点、教学难点、易犯错误与纠正方法，以及用先进的教育理念提出教法建议和评价建议。

第四部分是教学实施指导与示例。为帮助教师把《课程标准》的要求落实到体育教学实践中，提供了多元、实用的教学资源。包括：三、四年级体育与健康学习评价与评价方法建议，水平二教学工作计划示例，优秀教师进行三、四年级体育与健康基础知识、跑跳投、器械体操教学的经验。

本套教师用书是在继承以往多年教材编写经验，吸收优秀教师教学改革成功经验基础上修订的。希望广大教师在教学实践中进一步检验，期盼广大教师对书中的不足提出宝贵意见和建议，以便再版时修改完善。

编　者

2012年11月

第一部分
课程目标与教学内容设计构想

教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》（以下简称《课程标准》）指出："随着我国经济社会的持续发展，国民的物质文化生活水平整体上有了很大提高。但是，新的生产和生活方式也造成了人民体力活动减少和心理压力增大，对国民健康造成一定的负面影响，这种状况在我国青少年中表现得尤为突出。近二十年来，我国青少年学生体质健康水平的持续下降，已经引起了国家和社会的高度关注。提高青少年学生的体质健康水平需要社会各方面的共同努力。体育与健康课程是增进学生健康的重要途径，对于提高全民族的健康素质具有重要而深远的意义。"

本书本着"把知识技术体系转变为教学体系，成为教师指导学生学习的发展体系"的编写思路，从我国小学体育教师的教学实际需要出发，帮助体育教师掌握《课程标准》各方面和该水平阶段的教学目标，使体育教师了解自己所教学生的身心发展特点，掌握所教年级教材的完整体系，充分理解和认识教学内容的教育价值，科学合理地把握各年级、各类教材的核心内容和基本知识点，掌握如何把知识技能的教学转化为促进学生多方面、多样化发展的学习行为等方面，构建教材体系，设计教材内容。

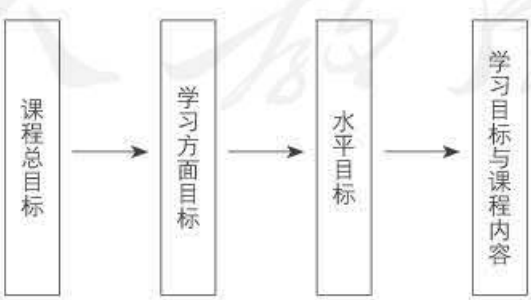
第一章
课程目标

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

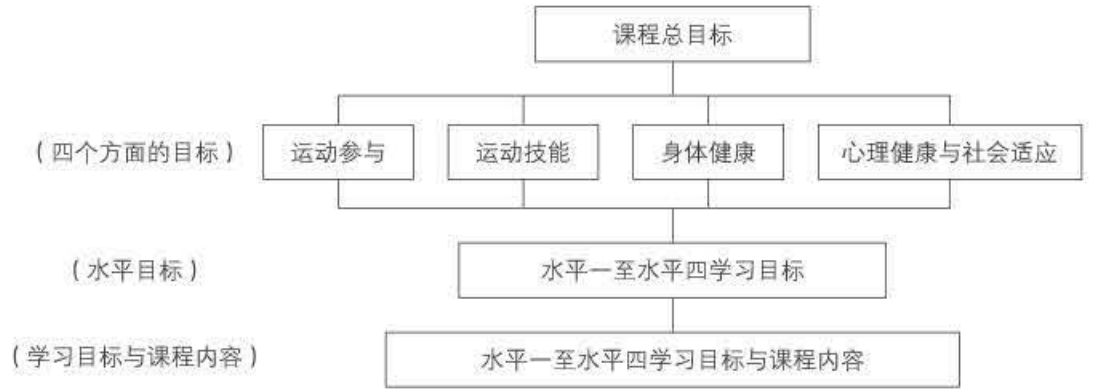
一、课程总目标

体育与健康课程对于实施素质教育，培养学生的爱国主义、集体主义和社会主义精神，促进学生德、智、体、美全面发展具有重要的意义。通过课程的学习，学生将掌握体育与健康的基础知识、基本技能与方法，增强体能；学会学习和锻炼，发展体育与健康实践和创新能力；体验运动的乐趣和成功，养成体育锻炼的习惯；发展良好的心理品质、合作与交往能力；提高自觉维护健康的意识，基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度。

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



根据“目标引领内容”的课程设计思想，课程目标与课程内容的相互关系如下图所示：



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

二、学习方面目标

课程分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面，各方面的说明及目标如下。

（一）运动参与

运动参与是指学生参与体育学习和锻炼的态度及行为表现，是学生习得体育知识、技能和方法，锻炼身体和提高健康水平，形成积极的体育行为和乐观开朗人生态度的实践要求和重要途径。课程强调通过丰富多彩的内容、形式多样的方法，在小学阶段注重引导学生体验运动乐趣，激发、培养学生的运动兴趣和参与意识，在初中阶段引导学生逐步形成体育锻炼的意识和习惯。

运动参与的目标：

1. 参与体育学习和锻炼；
2. 体验运动乐趣与成功。

（二）运动技能

运动技能是指学生在体育学习和锻炼中完成运动动作的能力，它反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征，是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径。在小学阶段，要注重体育游戏学习，发展学生的基本运动能力；在初中阶段，要注重不同项目运动技术的学习和应用，鼓励学生参加多种形式的比赛，逐步增强学生的体育与健康学习能力、安全从事运动的能力，加深对体育运动的理解。无论是

在小学阶段还是在初中阶段，都要重视选择武术等民族民间传统体育活动项目进行学习。

运动技能的目标：

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

（三）身体健康

身体健康是指人的体能良好、机能正常和精力充沛的状态，与体育锻炼、营养状况和行为习惯密切相关。本方面是课程学习的重要内容和期望的重要结果。课程强调引导学生努力学习和锻炼，全面发展体能，提高适应环境变化的能力，形成关注自身健康的意识和行为。小学阶段要注意引导学生懂得营养、行为习惯和疾病预防对身体发育和健康的影响；初中阶段应要求学生了解生活方式、疾病预防等对身体健康的影响，自觉抵制各种危害健康的不良行为，初步掌握科学锻炼的方法，提高体能水平，基本形成健康的生活方式。

身体健康的目标：

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

（四）心理健康与社会适应

心理健康与社会适应是指个体自我感觉良好以及与社会和谐相处的状态与过程，与体育学习和锻炼、身体健康密切相关。本方面既是课程学习的重要内容，也是课程功能和价值的重要体现。课程十分重视培养学生的自信心、坚强的意志品质、良好的体育道德、合作精神与公平竞争的意识，帮助学生掌握调节情绪和人际交往的方法。小学阶段要注意培养学生自尊、自信、不怕困难、坦然面对挫折，引导学生在体育活动中学会交往；初中阶段要注意指导学生掌握调节情绪的方法，培养果敢、顽强的意志品质和团队合作精神。

心理健康与社会适应的目标：

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

运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面是一个相互联系的整体，各个学习方面的目标主要通过身体练习实现，不能割裂开来进行教学。

三、水平二目标与课程内容

《课程标准》依据学生身心发展特征，在四个学习方面按水平设置了水平目标和课程内容标准。为了使教师把握课程标准水平二课程目标和内容标准的要求，现列表如下。

表1-1　水平二目标与课程内容

学习方面	学习方面具体目标	水平学习目标	达到该目标时，学生将能够
运动参与	参与体育学习和锻炼	积极参加多种体育活动	○乐于参加新的体育活动、体育游戏和比赛。如，愉快地参加新的情景类、角色扮演类、竞赛类等体育游戏和体育活动
运动技能	学习体育运动知识	学习奥林匹克运动的相关知识	○了解一些奥林匹克运动的知识。如知道国际奥委会会旗、奥林匹克格言等
		体验运动过程并了解动作名称的含义	○了解多种动作术语或动作名称的含义。如使用正确的术语描述已经学过的动作（如体转运动、跑跳步、马步、助跑、起跳等），并说出同类动作的不同变化（如投远与投准、跳高与跳远等）
	掌握运动技能和方法	提高基本身体活动和完成体育游戏的能力	○完成多种基本身体活动动作。如在体育游戏中完成快速的曲线跑、合作跑、持物跑，单、双脚连续向高和向远跳跃，单、双手的投掷和抛物，有一定速度要求的攀、爬、钻等动作
		初步掌握多种体育活动方法	○初步掌握几项球类活动的基本方法。如初步掌握小篮球、小足球、羽毛球、乒乓球或其他新兴球类活动的基本方法 ○初步掌握一些体操类活动的基本动作。如初步掌握有队形的跑步走、齐步走变跑步走、各种队列队形变换，爬绳、爬竿，单杠、双杠、山羊、垫上等体操基本动作，健美操、校园集体舞等韵律活动和舞蹈动作 ○初步掌握一些游泳或冰雪类活动的基本动作。如初步掌握蛙泳或滑冰、滑雪的基本动作，并进行一定距离的动作练习等 ○初步掌握一些武术类活动的基本动作。如初步掌握武术的基本动作、6~8个简单动作组成的武术套路等 ○初步掌握一些其他简单的民族民间传统体育活动的基本动作。如初步掌握荡秋千、跳皮筋、跳绳、踢毽子等活动的基本动作

续表

学习方面	学习方面具体目标	水平学习目标	达到该目标时，学生将能够
运动技能	增强安全意识和防范能力	重视体育活动和日常生活中的安全问题	○基本掌握体育活动、比赛和日常生活中的安全常识。如基本掌握体育活动中自我保护和相互保护的知识、消除体育活动中安全隐患的方法以及中暑的识别和预防等知识；在自然灾害（如地震等）或突发事件（如火灾等）发生时听从教师指挥，并做出安全的行动；掌握鼻出血的简单处理方法以及其他简便的止血方法等 ○表现出主动规避运动伤害和危险的意识与行为。如在投掷练习中注意观察周围的安全情况等
身体健康	掌握基本保健知识和方法	了解个人卫生保健知识和方法	○了解近视眼预防、食品卫生、主要营养素的作用等知识。如学会合理用眼，注意用眼卫生，定期检查视力；初步树立食品卫生意识，不吃不洁、腐败变质、超过保质期的食品；知道人体所需的几种主要营养素（如脂肪、蛋白质、糖类等）；认识烟草对健康的危害；树立尊重生命、保护生命的意识等
		初步了解疾病预防知识	○初步了解一些疾病的危害和预防知识。如知道常见呼吸道传染病的预防，肠道寄生虫病对健康的危害与预防，营养不良、肥胖对健康的危害与预防；懂得接种疫苗可以预防疾病，动物咬伤或抓伤后要及时注射狂犬疫苗，并在医生的指导下服药等知识
	塑造良好体形和身体姿态	改善体形和身体姿态	○注意保持良好体形，矫正不正确的身体姿态。如初步了解身高、体重的合理比例及其重要性，合理膳食和体育锻炼对改善体形的作用；自我矫正和督促同伴矫正不正确的身体姿态等
	全面发展体能与健身能力	发展柔韧性、灵敏性、速度和力量	○了解体能的构成。如知道心肺耐力、力量、柔韧性、身体成分、速度、灵敏性是体能的组成部分 ○通过多种练习发展柔韧性。如通过横叉、纵叉、仰卧推起成桥、握杆转肩、跪坐后躺下、立位体前屈握脚踝等练习发展柔韧性 ○通过多种练习发展灵敏性。如通过十字象限跳、绕竿跑等练习发展灵敏性 ○通过多种练习发展速度。如通过50米跑、15秒快速跳绳等练习发展速度 ○通过多种练习发展力量。如通过立卧撑、纵跳摸高和斜身引体等练习发展力量
	提高适应自然环境的能力	增强适应气候变化的能力	适应寒暑、燥湿等气候的变化。如在夏天、冬天或气候变化时坚持参加体育活动等

续表

学习方面	学习方面具体目标	水平学习目标	达到该目标时，学生将能够
心理健康与社会适应	培养坚强的意志品质	坚持完成有一定困难的体育活动	○在有一定困难的体育学习和锻炼中坚持完成任务。如在有氧练习中不怕苦累，坚持完成任务等
	学会调控情绪的方法	在体育活动中保持积极稳定的情绪	○在体育活动中保持高昂的情绪。如在耐久跑、小篮球游戏比赛等活动中排除干扰，情绪饱满等
	形成合作意识和能力	在体育活动中乐于交流与合作	○在体育活动中主动与同伴交流与合作。如乐于与同伴共同参加并完成体育活动等
	具有良好的体育道德	遵守运动规则并初步自我规范体育行为	○初步了解体育道德，并注意规范自己的体育行为。如在体育活动中做到文明用语、讲礼貌、遵守规则等

人教版®

第二章
教学内容及课时分配示例

依据《课程标准》中的“课程内容”规定，为了便于体育教师总体掌握水平二教学内容并有计划地安排课时，我们编制了一份水平二体育与健康主要教材内容建议表，供教师们参考使用。体育教师可以结合学校场地、季节气候和地域等实际情况适当拓宽内容或调整课时，加强适应性。

一、教材分类和课时比重

表2-1　水平二体育与健康教材内容及课时比重参考表

序	教材内容分类	水平二		三年级		四年级	
		课时	比例	课时	比例	课时	比例
1	体育与健康基础知识	16	7%	8	7%	8	7%
2	基本身体活动	50	23%	26	24%	24	22%
3	体操类活动	46	21%	23	21%	23	21%
4	球类活动	44	20%	21	19%	23	21%
5	武　术	25	12%	12	11%	13	12%
6	民族民间体育	10	5%	5	5%	5	5%
7	体育游戏	结合课堂教学需要进行					
8	发展体能练习	结合课堂教学需要进行					

续表

序	教材内容分类	水平二		三年级		四年级	
		课时	比例	课时	比例	课时	比例
9	选用教材（游泳、羽毛球、轮滑等体育项目）	11	5%	5	5%	6	6%
10	机　动	14	7%	8	7%	6	6%
总　计		216	100%	108	100%	108	100%

二、主要教材内容建议

表2-2　水平二体育与健康主要教材内容建议

类　别		三年级主要教材	四年级主要教材
体育与健康基础知识		一、运动前后的饮食卫生 二、安全运动促健康 三、用眼卫生	一、参加《国家学生体质健康标准》锻炼 二、预防呼吸道传染病 三、营养不良与肥胖
身体基本活动	跑	一、快速跑（50米跑、发展快速跑能力的练习与游戏） 二、耐久跑（300~400米跑、发展耐久跑能力的练习与游戏） 三、接力跑（迎面接力跑、往返接力跑） 四、障碍跑（通过几个障碍物的跑）	
	跳跃	一、立定跳远 二、急行跳远 三、发展跳跃能力的练习与游戏	一、急行跳远 二、侧向助跑跳高 三、发展跳跃能力的练习与游戏
	投掷	一、原地投掷沙包（或垒球） 二、发展投掷能力的练习与游戏	一、双手前掷实心球 二、上步投掷沙包（或垒球） 三、发展投掷能力的练习与游戏
队列与队形		一、队列练习（报数、左［右］转弯走、跑步走—立定） 二、体操队形（队形变换、错肩走）	一、队列练习（立正、稍息、看齐、跑步、齐步互换） 二、体操队形（疏散与密集、交叉进行）
基本体操		一、基本部位操 二、跳绳（短绳、长绳）	

续表

类　别	三年级主要教材	四年级主要教材
技　巧	一、前滚翻 二、跪跳起 三、发展前滚翻能力的练习与游戏	一、后滚翻 二、肩肘倒立 三、滚翻组合动作 四、发展后滚翻能力的练习与游戏
器械体操	一、支撑跳跃 二、发展支撑的练习与游戏	一、低单杠 二、发展悬垂能力的练习与游戏
韵律活动和舞蹈	韵律活动组合	校园集体舞
球类活动	一、小篮球　　二、小足球　　三、乒乓球	
武　术	一、武术基本功 二、武术基本动作 三、武术组合动作	
民族民间体育活动	一、抬键子　　二、抖空竹　　三、板鞋　　四、跳骆驼 五、踩高跷　　六、抢花炮　　七、荡秋千　　八、竹竿舞	
游　泳	一、熟悉水性　　二、蛙泳	

人教版®

第二部分
体育与健康基础知识

《课程标准》高度重视学生的健康，明确提出体育与健康课程是增进学生健康的重要途径，对于提高全民族的健康素质具有重要而深远的意义。《课程标准》规定了健康教育的课程内容，提出各校应根据实际情况，充分利用雨雪天气的上课时间，每学年保证开展一定时数的健康教育内容教学。

根据课程性质和学校学年体育与健康课程授课时数，建议用总课时的10%作为健康教育课时，并灵活安排在每学年的两个学期。

本书精选了部分体育基础知识与健康教育知识。考虑到体育教师教学这部分内容可能存在一定困难，书中采取了按照教学过程编写的模式，以利于教师结合学生实际情况创造性地开展教学。

书中的教学过程是示例性的，实际教学又是丰富多彩的，教师要结合教学内容和学生实际，启发学生参与学习的主动性和积极性，使他们通过一节课的学习在知识、技能、方法和情感态度方面发生一些新变化，有一些新认识。有些内容一节课可能教授不完，教师可以安排两三节课完成，或者结合运动技能的学习加以渗透，还可以根据学生实际情况适当增减或替换部分教学内容。

第三章
教学目标与教学内容和实施建议

一、教学目标

1. 使学生了解参加《国家学生体质健康标准》锻炼和测试的意义，知道其分组、分类、标准和要求以及等级评定的方法。

2. 初步掌握运动饮食卫生的基本知识和安全运动的常识，培养科学锻炼身体的态度，增强安全意识，养成经常锻炼身体的好习惯。

3. 认识到保护眼睛的重要性，做到用眼卫生。

4. 知道如何预防呼吸道传染病和预防肥胖与营养不良的初步知识，学习和了解一些基本的保健知识和方法。

二、教学内容设计构想

根据课程标准要求，水平二体育与健康基础知识内容包括：安全运动促进健康，运动前后的饮食卫生，营养不良与肥胖，用眼卫生，呼吸道传染病的预防。考虑到三、四年级小学生参加《国家学生体质健康标准》锻炼与测试的需要，专门编写了积极参加《国家学生体质健康标准》锻炼的有关知识，供教师选择、参考。

这部分内容分布在小学3~4年级，每篇教材独立成文，其他年级不重复出现。选编的内容将知识性、思想性、趣味性、实践性有机结合，使学生在学习过程中能够“学一学”、“说一说”、“练一练”等，对教材起着巩固和深化的作用。每篇教材题目具体，内容集中，图文并茂，语言通俗，符合学生的年龄特点和认知规律，使学生容易理解。编写方法突破了原来的格式，新增了教学目标、教学过程设计、拓展活动、评价与建议、参考资料等部分，特别是教学过程部分的设计，既要使一线教师易于操作，也期望起到抛砖引玉的作用。

第一节
安全运动促健康

在体育活动中，由于运动方式、方法不合理，或是不良运动习惯，以及运动场地等原因可能造成身体受伤，所以我们要注意运动安全，只有安全地进行运动，才能促进身体健康。

一、教学目标

（一）知识

知道体育运动的好处，了解体育运动中的一些安全常识。

（二）技能

知道并遵守安全运动的基本方法。

（三）态度

愿意积极参加体育运动，促进身体健康。

二、教学重点

了解安全常识，遵守安全运动的方法。

三、教学内容

（一）运动好处多

在学校里，我们会参加很多体育运动，这对我们很有好处。

图3-1-1

图3-1-2

1. 身体方面：体育锻炼可以促进身体的生长发育，增强体质，使疲劳的身体得到积极的休息，能够提高学习、工作的效率；能够提高抗病能力，增强适应环境的能力。

2. 心理方面：体育锻炼可以使人快乐，调节紧张情绪，还可以提高自信心，与同伴友好地交往。

3. 社会适应：体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养与同伴友好相处和团结、协作等集体主义精神。

（二）体育运动中的安全

安全运动的注意事项。

1. 运动前：穿着合适的运动服装，不带硬物和与运动无关的东西；做好准备活动；在平坦、适合运动的场地运动；注意检查运动器械是否安全可靠。

2. 运动中：运动时注意力要集中；要遵守运动规则和方法；在体育课上一定要遵守体育课堂常规，不做危险的动作，按要求进行活动，不在运动中搞恶作剧，不在运动中吃东西，不在教室或走廊里奔跑或玩耍。

图3-1-3

图3-1-4

3. 运动后：运动后应做放松整理活动；不能马上大量喝水、吃冷食；不能马上用凉水冲头和洗澡。

图3-1-5

图3-1-6

运动是锻炼身体、增强体质的最佳途径，安全运动让我们健康成长。

四、教学过程示例

（一）新课导入（时间分配：建议5分钟）

1. 教师：同学们，你和你的家人喜欢什么体育运动？请你上来将你喜欢的体育运动用动作表演一下，我们一起来猜一猜。

2. 请几位学生上来做动作，同学们在下面猜。

3. 同学们喜欢的运动可真多，今天我们就一起来谈谈安全运动促健康的话题（板书课题：安全运动促健康）。

教学提示

1. 教师事先可了解班上同学的体育爱好，请几位有不同体育爱好的同学到台上表演。

2. 教师要善于发现班级中通过体育运动增强了体质或获得成功的典型例子，树立学生身边的榜样。

3. 根据学生的实际进行表演，在表演中判断对错，引导学生正确运动。

（二）教学活动

活动一　体育运动好处多（时间分配：建议10分钟）

1. 教师：同学们这么喜欢体育运动，那你们锻炼后都有哪些感

受？身体方面、心理方面、社会适应方面都可以说说。

2. 学生：自由谈感受。

3. 教师：请班上的体育明星们来谈谈参加体育运动的感受。

4. 学生：体育明星谈感受。

5. 教师：在学校，同学们通过体育运动获得成功，还可以谈谈你的家人参加体育运动后都有什么变化？举个例子说一说。

6. 教师小结：同学们说了很多体育运动的好处，老师总结了一下，大致有以下几方面的好处。

（1）身体方面：体育锻炼是增强体质最积极、最有效的手段之一，体育锻炼能使疲劳的身体得到积极的休息，能够提高学习、工作的效率；能够提高抗病能力，增强身体适应自然环境的能力。

（2）心理方面：体育锻炼具有调节人体紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，恢复体力和精力；体育锻炼可以陶冶情操，保持健康的心态，提高自信心。

（3）社会适应：体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养团结、协作的集体主义精神。

体育运动不仅能锻炼身体，增强体质，还能让人更自信，它的好处真多啊！

活动二　体育运动中的隐患（时间分配：建议10分钟）

1. 教师：显示大屏幕（图3-1-3~3-1-6或自备贴近主题的图），讲述学生在日常体育锻炼中出现的一些不安全现象，请学生分析原因，找答案，适时导入本活动的主题。

2. 学生：自由回答。

3. 教师讲述：体育锻炼有很多好处，但是如果不注意运动的安全，就会造成伤害，适得其反，可见运动安全是多么重要啊！（板书：注意运动安全。）

4. 教师：你在平时运动（活动）中，看见或听说过因运动（活动）受到伤害的事情吗？

5. 教师：这些伤害是什么原因造成的呢？引导学生合作讨论，并且要求每小组说一说自己的理解。教师应及时对学生的回答给予肯定。根据学生讨论结果进行归纳：

（1）运动方式不合理造成的；

（2）不良运动习惯造成的；

（3）运动场地原因造成的；

（4）不正确的运动方法造成的；

（5）注意力不集中造成的。

6. 教师小结：这些情况都可能造成对我们身体的伤害，运动中如果不注意安全，会给我们带来不必要的伤害。所以，我们要注意运动的安全。

活动三　运动安全小贴士（时间分配：建议15分钟）

1. 教师引导同学讨论，运动时要注意什么，归纳运动安全注意事项（运动着装、运动准备、场地选择、良好运动习惯等）。

2. 小组代表对本组讨论的情况进行归纳、发言。

3. 结合学生发言，教师可引导学生得出以下结论：

（1）穿宽松的运动服和运动鞋进行运动，不戴发夹、不带钥匙等硬物。

（2）注意运动场地安全。不要在不平整的场地上运动（活动）；及时清除场地的石块等杂物；不要在过硬的场地上做剧烈运动，还要注意场地上的器材是否牢固安全。

（3）做好准备活动，尤其在游泳和做器械动作前要充分进行热身活动，运动后应做放松整理活动。

（4）运动时不要吃东西，因为这可能会把食物吸入气管而造成伤害。

（5）不要从过高的物体上向下跳。

（6）在体育课上要遵守体育课堂常规，不做危险的动作，按要求进行活动，不在运动中搞恶作剧。

（7）不在教室或走廊里奔跑或游戏。

（8）运动后不能马上大量喝水、吃冷食；不能马上用冷水浇头和洗澡。

4. 教师：下面，我们一起来做几道判断题，检验一下我们对运动安全知识的了解和掌握情况。

（1）运动时吃东西是不对的。（　　）

（2）独自在单、双杠上玩耍不危险。（　　）

（3）课间活动时可以在教室走廊里奔跑玩耍或踢球。（　　）

（4）登山、郊游要走容易行走的道路。（　　）

5. 教师小结：同学们，生命在于运动，坚持体育活动，不仅可

以增进健康，而且可以预防疾病。科学运动、安全地进行体育锻炼才能让我们健康成长。

五、拓展活动

1. “我是安全宣传员”，由体育班长组织同学梳理运动中的安全注意事项，整理成条目，介绍给同学，也可张贴在教室里。

2. 设计一张“安全运动备忘录”，提醒学生不断完善表格的填写。一周后教师收回检查。

六、评价与建议

（一）评价

1. 知道体育运动的好处，了解体育运动中的一些安全常识。
2. 知道安全运动的基本方法。
3. 愿意积极参加体育运动，促进身体健康。
4. 体育运动后评一评，看谁最安全（一周评价表）。

表3-1-1　一周体育运动安全自我评价表

项目	周一	周二	周三	周四	周五	备注
着装						
场地						
准备活动						
器材检查						
规范运动						
放松活动						

注：自己评价运动安全的等级（优秀、良好、及格、需要注意四个等级）。

（二）建议

本课以猜一猜表演动作的方式引入，使课堂气氛自然、活跃，容易激发学生学习的积极性。在分析体育运动的好处，讲解体育运动中的一些安全常识以及在运动中存在的不安全因素时，可以根据学生身边或平时体育课上发生的事情进行举例，这样容易产生共鸣，使学生乐意学习，达到事半功倍的效果。

参考资料

（一）运动注意事项

1. 运动前

注意穿着适合自己身体的运动鞋和运动服，不要过松或过紧；衣服上不要戴校徽、胸针、玻璃或金属饰品，口袋里不要装钥匙等尖锐、锋利、坚硬的物品，女同学头上不要戴发卡。运动前的准备活动不能少，以防止运动损伤。准备活动要求慢跑2~3分钟，达到热身效果，有微汗；做一些准备活动操，使身体充分活动开。运动前半小时至1小时内不要吃饭，可以适当补充水。

2. 运动时

保持正确的运动姿势，注意力要集中；合理掌握运动量，防止运动量过大；掌握正确的技术动作。

3. 运动后

运动后及时做一些拉长肌肉韧带的静力性牵拉练习和按摩放松活动，能促进肌肉的乳酸代谢，以缓解肌肉和关节的酸痛感觉，促进肌肉疲劳的恢复，减少再次运动时由于肌肉没有恢复而造成的伤害。可采用揉捏、敲打、抖动等方法对负荷量较大的肌肉部位进行放松。

（二）使用体育器械进行运动的注意事项

1. 在进行单、双杠活动时，先要检查器械是否完好，是否晃动，器械下面必须备好厚度符合要求的体操垫。

2. 在做跳箱、山羊等支撑跳跃活动时，器械前要放起跳板，器械的落地点要铺海绵垫，同时要有老师或同学在器械旁进行保护。在动作未掌握时，当缺乏帮助保护和保护设施不完备时不要跳跃。

3. 进行投掷时，如投实心球和垒球等，一定要按老师的口令行动，令行禁止，不可有丝毫的马虎。不得面对面投掷。

4. 跳高、跳远时，必须严格按体育老师的技术指导进行。跳远练习前必须掘松沙坑并耙平，防止落地挫伤或扭脚。

第二节
运动前后的饮食卫生

随着年龄的增长，年级的增加，体育活动内容和形式也在不断地增加。因此，指导学生运动前后合理地饮水、用餐，使他们初步养成良好的体育卫生习惯，很有必要。

一、教学目标

（一）知识

让学生知道运动前后饮食卫生的重要性以及运动前后不当的饮食行为会引起身体的不良反应。

（二）技能

初步掌握运动前后合理的饮食方法。

（三）态度

培养关注自己健康的责任感，养成良好的卫生习惯，促进身体健康。

二、教学重点

1. 运动前后的饮水卫生。
2. 运动前后的饮食卫生。

三、教学内容

参加体育运动，特别是较剧烈的运动或比赛，身体要消耗很多的水分和营养物质，这就需要得到适时、适量的补充，才不致影响身体健康。那么，怎样补充才符合饮食卫生要求呢？

（一）运动前后的饮水

有的同学运动前喝很多水，以防运动中口渴，这是不好的。水喝得太多，肚子就像挂了一个大水袋，运动起来会感觉沉重和憋闷，很不舒服。如果确实需要，可以少喝点水，有条件的可以喝点糖水。

有的同学由于运动中大量出汗，体内缺水，唾液黏稠，感觉口干舌燥。运动下来就

想喝个痛快或大量喝冷饮，这也是不好的。运动后要是喝的水太多，血管里水分过多会加重心脏和肾脏负担，身体会感觉疲劳。另外，剧烈运动后，如果大量吃冷食（冰水、雪糕、冰镇食品等），胃肠道血管会很快收缩，造成肠胃神经功能紊乱，引起胃肠痉挛、肚子痛、腹泻等，使食物不能正常消化和吸收。同时，由于运动中咽喉充血，如受到冷刺激，也会引起喉疼、声音沙哑等不良症状。如果运动后感到干渴时，可以先含水漱漱口，然后再喝点温开水；由于随汗排出的盐分较多，最好喝点含少量盐的温开水。

（二）运动前后的进食

有的同学运动前，特别是参加比赛前吃大量食物，或饭后不久就进行剧烈运动，这些都是很不利于身体健康的，吃了那么多食物，好似腹腔里装了一个沉重的大饭袋，加上身体进入了剧烈运动状态，血液已大量分散到全身，这就使消化器官的血液减少，胃肠的工作能力减弱，影响食物正常消化和吸收。如果食物在胃里得不到消化，停留时间延长，就会发酵酸化，产生胃酸，引起肚子疼和其他不良反应。

运动后马上吃饭好不好？当然也不好。这是因为，运动时血液在周身循环，胃肠里血液减少，消化力减弱。运动后一般不应立刻吃东西，即使勉强吃下去也不能很好地吸收。

那么，运动后什么时候吃饭比较合适呢？一般来说，饭后半小时到一小时再进行运动；运动后先做做放松整理活动，再休息半小时吃饭比较适宜。

他们这样对不对？（见图3-2-1~3-2-6）。

图3-2-1　运动前猛喝水

图3-2-2　运动中吃冰糕

图3-2-3　运动后用凉水冲头

图3-2-4　运动前喝生水

图3-2-5　刚吃完饭马上去运动

图3-2-6　运动后休息半小时喝淡盐开水

四、教学过程示例

（一）新课导入（时间分配：建议5分钟）

教师：出示图片或以讲故事的方式叙述学生篮球比赛场面。随着哨声一响，比赛结束。比赛后有的同学在休息，有的在喝水，其中有一个同学汗流浃背、气喘吁吁的，下场后马上大量饮水，接着又吃雪糕。突然，这个猛吃猛喝的同学捂着肚子痛苦地坐在地上。

这位同学为什么会肚子疼？今天这节课我们共同来学习运动前后的饮食卫生。板书：运动前后的饮食卫生

（二）教学活动

活动一　运动前后的饮食卫生（时间分配：建议10分钟）

1. 教师：同学们，老师刚才讲到剧烈运动后，马上大量饮水和吃冷食造成的不良后果，这是什么原因呢？有谁知道，请回答。

2. 学生：自由回答。

3. 教师：下面我们就来看看究竟是什么原因造成的。剧烈运动时，血液循环加快，大量血液流向四肢和全身，胃肠血液相对减少。运动后若马上大量饮水、喝冷饮、吃冰镇食物，胃肠道血管受到冰冷的刺激就会很快收缩，造成肠胃神经功能紊乱、痉挛。轻则腹痛、腹泻，重则有胃肠出血的可能。

刚才那个同学比赛后猛吃雪糕、猛喝冷饮，不注意运动后的饮水卫生，所以造成肚子疼（大屏幕字幕或板书：剧烈运动后不能马上大量饮水、喝冷饮、吃冰镇食物）。

4. 学生齐读两遍。

5. 教师：如果运动前感觉口渴，是不是多喝水就可以避免运动中口渴呢？

6. 学生答。

7. 教师：大屏幕显示图3-2-1，请同学们观察这个小朋友，他马上要去运动了，边走边喝水，在运动前猛喝水，对他有好处吗？同学们，运动前多喝水也是错误的，因为水喝得太多，肚子就像挂了一个大水袋，运动起来会感觉特别沉重和憋闷，很不舒服，会影响运动和健康。所以运动前不能喝太多的水，如果很需要，可以少喝点水，有条件的可以喝点糖水。

活动二　运动后怎样饮水？（时间分配：建议8分钟）

1. 教师：显示字幕，水量适当。

2. 学生：讨论，自由回答怎么才算适当。

3. 教师：显示大屏幕字幕，水量适当，一次饮水100~150毫升，隔十几分钟再喝。学生齐读两遍。

4. 教师：显示字幕，水温要适宜。同学们，什么样的水温最适宜？

5. 学生：讨论，自由回答。

6. 教师：大屏幕显示文字。水温要适宜：炎热的夏天，最好喝

10 ℃左右的凉开水，既可以促进唾液分泌，也可以达到降温、消暑、提神的作用。水温超过15 ℃，解渴作用会明显减弱，但水温低于5 ℃，身体也会有不舒服感。冬季喝20~30 ℃的温开水为宜，无论何时都不要喝生水。学生齐读两遍。

7. 教师：出示图3-2-6或字幕，浓淡适宜。

请同学们观看大屏幕上那个同学运动后喝的是什么水？

学生回答。

8. 教师：他喝的是淡盐开水。剧烈运动后，最适合的饮料是有淡淡咸味的温开水，也可以喝温凉的绿豆汤或淡茶水。不宜喝很浓的茶水和咖啡、果汁等饮料。

9. 教师：字幕显示“浓淡适合”的内容，学生齐读。

活动三　运动前后的进食卫生（时间分配：建议10分钟）

1. 运动前进食

（1）教师：故事引入。同学们，生物学家曾经做过动物实验，先给狗吃食，然后让它拉一辆很重的小车，这时观察狗消化功能的变化，发现狗拉车的几个小时内，消化液（胃液、胰液）分泌减少，磨成糜状的食物由胃进入肠道的速度变慢，消化力减弱。让狗停止拉车后，胃液分泌虽然有所增加，但消化能力仍然很弱。

（2）教师：同学们，这个故事说明了什么？

（3）学生：讨论、自由发言。

（4）教师：吃饭后胃内充满食物，消化器官正需要充足的血液供应来消化食物，如果这个时候进行剧烈运动，消化器官的血液会减少，不仅增加了胃肠消化的困难，还会使胃在充满食物的状态下受到牵拉振荡，容易引起腹痛、恶心、呕吐等现象。因此，运动前不能大量进食。如果运动前已经进食，一般以休息半小时到一小时再进行运动为宜。

2. 运动后进食

（1）教师：运动后能不能立刻进食呢？

（2）学生：讨论、自由发言。

（3）教师：运动后，布满全身肌肉的血液还不能马上回到胃肠系统，如果马上进食，既没有食欲也不能很好地消化，对身体会产生不良影响。

因此，运动后应该先做做放松整理活动，休息30~45分钟再吃饭

为好。

活动四　运动前后饮食卫生知识知多少？（时间分配：建议7分钟）

1. 教师：同学们，通过刚才的学习，我们知道了为什么剧烈运动前后都不能大量饮水、进食的道理，同时也知道了剧烈运动前后科学饮食的方法，下面我们来检查一下大家掌握了多少这方面的知识。老师给你们准备了一些题，看哪个小组，哪些同学知道得最多，能力最强。教师宣布方法与规则，开始比赛。

2. 讨论题：说一说，小组讨论，派代表回答。

（1）出示（图3-2-1、3-2-2、3-2-3、3-2-4、3-2-5、3-2-6），看图上同学的做法符合运动前后饮食卫生的要求吗？

（2）运动前后喝水太多，对身体有什么不好？

（3）饭前饭后离运动时间太近，对身体有什么不好？

（4）饭后一般多长时间再进行运动最好？运动后多长时间吃饭比较适宜？

3. 判断题：

（1）运动后饮水最好做到适量、适温的要求。

（2）水量适当是指夏天参加剧烈运动后，最好一次饮水300~500毫升，隔十几分钟后再喝。

（3）炎热的夏天，最好喝10 ℃左右的凉开水，冬季喝20~30 ℃的温开水为宜。

（4）很渴的时候可以喝生水。

（5）剧烈运动后，可以先漱漱口，然后再喝点温开水，最适合的饮料是含少量盐的温开水，也可以喝温凉的绿豆汤或淡茶水。

（7）运动前不能大量进食。如果运动前已经进食，一般休息半小时到一小时再进行运动为宜。

（8）运动后不需要休息，马上吃饭最好。

4. 教师：宣布结果，总结归纳。

教学提示

1. 教学时，应针对学生的接受能力，先讲清上述简单道理，让他们知道运动前后不科学的饮食习惯，会给身体造成伤害，运动前后良好的饮食习惯是健康成长的重要保证。

2. 由于小学生独生子女多，特别是城市儿童生活条件优越，平常带到学校的多是饮料、点心。因此，要向他们讲清道理，使他们明白，剧烈运动后马上喝饮料、吃点心对身体反而不好，使他们逐渐养成运动前后饮水“两适”和运动前后“半小时至一小时”饮食的好习惯。

3. 要根据三、四年级学生的年龄特点，采取易于接受的方式进行，比如，可以运用讨论法或谈话法请学生说说平时在运动前后的进食习惯，自己曾经有过哪些不符合饮食卫生的表现？通过学习，将来自己该怎么做？同时，教师要通过了解学生的情况有针对性地进行教学，避免枯燥的说教。

五、拓展活动

做一做：用本课学习的知识，认真指导自己的行动，从小建立和养成良好的运动饮食卫生习惯。

六、评价与建议

1. 说出运动前后饮食卫生的重要性以及运动前后不当的饮食行为会引起哪些身体不良的反应。

2. 说出运动前后合理的饮食方法。

3. 能够关注自己运动前后的饮食卫生，有良好的运动卫生习惯。

参考资料

建议收集“中国学生营养与健康促进会网站”有关资料。

第三节
营养不良与肥胖

据有关调查资料显示，在我国中小学生中，营养不良和肥胖两大问题并存，影响着少年儿童的健康成长。引起少年儿童营养不良和肥胖的原因，很大程度上是由于营养知识的缺乏和不良生活习惯所造成的。让学生了解和学习营养知识，做到均衡饮食很有必要。

一、教学目标

（一）知识

了解营养不良与肥胖的原因及危害。

（二）技能

知道如何预防肥胖与营养不良，能够逐步养成合理饮食的好习惯。

（三）态度

懂得身体健康的重要性，愿意养成健康的生活方式。

二、教学重点

1. 预防营养不良与肥胖。
2. 知道健康饮食的重要性。

三、教学内容

（一）儿童健康面面观

在我国中小学生中，营养不良和肥胖两大问题并存，直接影响着儿童的健康成长。

图3-3-1　小豆芽

图3-3-2　小胖墩

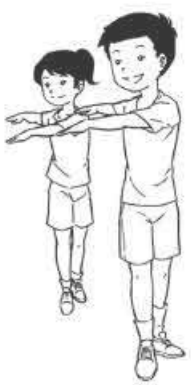


图3-3-3　积极参加体育锻炼

在我国6~18岁的中小学生中，营养不良占10%，其原因多是由于偏食、挑食、不规律饮食等造成的。另外，肥胖儿的增长速度也十分惊人。造成这种结果的主要原因是不良的生活习惯和营养知识的缺乏。

1. 造成营养不良的主要表现

偏食、挑食、吃零食过多，或是过度节食等；另外，很多儿童的生活习惯不好，形成“早餐被省略，午餐在流浪，晚餐太丰盛”的错误饮食习惯；还有的儿童错误地认为水果可代替蔬菜，每日蔬菜摄取量很少。

2. 营养不良的危害

营养不良会使人产生消瘦、厌食、全身无力、头疼、两眼发黑等症状，影响少年儿童的生长发育和身体健康。

3. 少年儿童肥胖的原因

主要是饮食结构不合理，高热能的物质摄取过多，超过了人体正常代谢的需求，以及运动不足造成的，此外还有遗传因素。

4. 肥胖的危害

如果少年儿童过于肥胖，会造成反应不敏捷，行动迟钝，容易长成X形或O形腿、扁平足；生活自理能力下降，身体抵抗力下降，容易患病。儿童肥胖不仅影响现阶段的生活、学习和健康，也会埋下成年高血压、心脏病、动脉硬化、肿瘤、糖尿病等疾病的祸根。

（二）远离营养不良和肥胖

每个人都应该健康地成长和生活，应该有目的地了解和学习营养知识，做到均衡饮食，加强锻炼。

1. 均衡饮食，合理搭配

人们在饮食时，应当以富含碳水化合物的米、面等食物作为主食；补充适量的蛋白质、维生素、矿物质等；口味宜清淡，减少油脂的摄入；多吃蔬菜、瓜果、粗粮，这些食物容易让人产生饱胀感，从而降低食物的摄入量，减少患肥胖病的可能；少吃辛辣食物，避免刺激食欲，增大食量。

2. 加强体育锻炼

良好的生活习惯和饮食习惯是身体健康的基础，加强运动和放松心情能有效防止肥胖，有利于身体健康成长。科学合理地参加体育锻炼，能够增强我们的体质，增进我们的健康。

四、教学过程示例

（一）新课引入（时间分配：建议5分钟）

同学们，为什么我们要关注体重呢？因为体重偏轻或者超重都会影响我们的身体健康，让我们一起来说一说当今困扰人们健康生活的两大热点问题——营养不良和肥胖吧！（板书“营养不良与肥胖”）

（二）教学活动

活动一　寻找病因　知道危害（时间分配：建议15分钟）

1. 教师：出示图3-3-1，身体消瘦的少年儿童。同学们，请看这位小朋友，猜想一下他为何这么瘦？

2. 教师：大屏幕显示图3-3-2，身体肥胖的少年儿童。像这样的

小胖墩在生活中越来越多，同学们也猜想一下，他为何这么胖？营养不良和肥胖给我们的身体健康带来了哪些危害呢？

3. 老师给学生讲明明、小强的故事。

明明吃饭特别挑食，不喜欢吃青菜，不喜欢吃鸡蛋，有时吃饭之前还常常吃许多零食。早晨，明明常常起得很晚，醒来一看上学来不及了，常常饿着肚子赶到学校。久而久之，明明感到头晕，妈妈带他去医院检查，医生说是因为营养不良造成的。

小强的父母因为工作紧张，常常给他准备一大堆快餐食品。他平时还特别喜欢喝可乐、罐装饮料等，最讨厌吃青菜、水果。小强又特别不喜欢运动，就爱玩电脑和看电视，睡前还要吃一大堆零食，体重一天天在增加，大家都叫他“小胖”，而且，无论做什么事他都感到力不从心……。

4. 学生分组讨论明明瘦弱和小强肥胖的原因，选出代表发表看法。

5. 教师小结：同学们，看来营养不良和肥胖问题不能小视，不仅会影响我们身体的正常发育，还会造成许多疾病，给我们的生活、学习等带来不便。而造成这一切的原因与我们的生活、饮食、运动习惯有密切的关系，我们要想拥有健康的身体就得养成健康的饮食习惯。

活动二　增进健康　拥有妙招（时间分配：建议20分钟）

1. 出示预防营养不良和肥胖的文字：一周备忘录。

学生齐读几遍，教师作简单的讲解。

（1）每天一杯奶，有利于补钙。

（2）少吃零食和甜点，多吃水果和蔬菜。

（3）饭前要喝汤，苗条又健康；饭后再喝汤，越喝你越胖。

（4）荤素要搭配，既要吃细粮，也要吃粗粮。

（5）粗茶淡饭七分饱，才能保障你健康。

2. 老师安排了两个有趣的活动想邀请大家来参加。首先，我们来开展争创“小小营养师”的活动！

3. 你们瞧，老师给你们带来了非常丰富的食品，请大家根据自己的喜好，给自己写一个配餐单，要注意营养的均衡。现在就开始，看看谁的一日三餐营养均衡、搭配合理。（出示食物图片或食物名称：牛奶、豆浆、果汁、稀饭、可乐、雪碧、麦片粥、面包、蛋糕、馒头、饺子、面条、油条、油饼、鱼香肉丝、清蒸鱼、鸡汤、红烧牛

肉、猪肉炖粉条、炸鸡腿、汉堡包、炸薯条、酱牛肉、青椒兔丁、粉蒸羊肉、萝卜汤、南瓜绿豆汤、绿叶蔬菜汤、紫菜汤、酸菜粉丝汤、凉拌黄瓜、白油丝瓜、苦瓜蛋饼、清炒莴笋、炒白菜、苹果、梨、西瓜、哈密瓜、水蜜桃等）

4. 学生自由选择配餐，教师巡视指导。

5. 学生发言。要求讲清搭配方案和理由，师生共同评议其合理性和均衡性。

6. 下面我们来检查一下大家掌握了多少这方面的知识，老师给你们准备了一些题目，小组讨论后派代表回答。在你认为正确的后面画“✓”，不正确的后面画“×”。看哪个小组知道得最多。教师宣布方法与规则，开始比赛。

（1）多吃大鱼、大肉营养丰富。（　　）

（2）保健品就是营养。（　　）

（3）早餐马虎，中餐对付，晚餐重视。（　　）

（4）洋快餐营养好。（　　）

（5）胖人不缺营养。（　　）

7. 教师：同学们，要想拥有健康的身体，我们不仅要当一个小小营养师，还要当一个健康小教练。那谁能成为名副其实的“健康小教练”呢？请根据要求参与竞选。提出竞选要求。

健康生活计划：（1）对学习、娱乐、运动、休息时间进行合理安排；（2）结合自身身体状况及爱好，选择行之有效的运动方式和运动次数。

8. 学生制订计划，教师巡视指导。

9. 小组交流，并推选一份做全班交流。

10. 教师小结：同学们，我们今天一起了解了营养不良和肥胖的原因及危害；知道了要均衡饮食、合理搭配，良好的生活习惯和饮食习惯是身体健康的基础；明白了加强运动能有效防止肥胖和营养不良，保证我们身体健康成长；同时，也知道了科学合理地参加体育锻炼，能够增强我们的体质，增进我们的健康。希望你们能把今天在课堂上学的知识，运用到日常生活中去，祝你们健康快乐地成长！

教学提示

1. 教师可根据教学内容的相关知识点制作教学课件，创设情境，增强趣味性。无条件制作课件的，教师可以讲故事向学生介绍相关知识，让学生了解营养不良和肥胖的危害。

2. 教师还可以出示几个食物搭配很不合理的配餐单，让学生判断。

3. 争当“健康小教练”情境是让学生对前面所学知识的回顾，以及对自己已有知识的综合运用。活动过程中教师要关注学生表现，及时进行评价指导。

五、拓展活动

我是健康宣传员

1. 以小组为单位，继续收集了解有关营养不良和肥胖的内容。

2. 组内同学分工合作办一份营养知识宣传小报。

3. 将全班办的健康小报张贴在校园或者社区的宣传栏内，让更多的人了解健康知识，预防营养不良和肥胖。

六、评价与建议

（一）评价

1. 能够说出营养不良与肥胖的主要原因及危害。

2. 说出如何预防肥胖与营养不良，做到合理饮食。

3. 懂得身体健康的重要性，愿意养成健康的生活方式。

（二）建议

教学中要根据水平二学生年龄特点，采取他们易于接受的方式进行。比如，可以运用谈话法请学生说说平时的个人习惯和喜好，也可以用故事法讲一些突出的案例，让学生易于接受，明白其中的道理。教师要通过了解学生的情况有针对性地进行教学，避免枯燥的说教。

参考资料

建议收集“中国学生营养与健康促进会网站”有关资料。

第四节
《国家学生体质健康标准》的意义和要求

为贯彻落实健康第一的指导思想，切实加强学校体育工作，促进学生积极参加体育锻炼，养成良好的锻炼习惯，提高体质健康水平，国家制定了《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）。它是国家对学生体质健康方面的基本要求，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。因此，让学生初步了解《标准》的意义、分组、测试项目、标准、等级和要求，对促进学生积极参加《标准》的锻炼尤为重要。

一、教学目标

（一）知识

了解参加《标准》锻炼和测试的意义，知道三、四年级测试项目和要求。

（二）技能

熟悉本阶段测试的内容、等级和评定标准。

（三）态度

积极参加《标准》的锻炼与测试。

二、教学重点

1. 让学生了解参加《标准》锻炼的意义和要求。
2. 知道必测和选测项目以及等级评定的标准。

三、教学内容

从小学一、二年级开始，我们已经参加了《标准》的锻炼和测试。什么是《标准》？参加《标准》的锻炼和测试对我们的健康成长有哪些好处？三、四年级的测试内容和评定标准有哪些相同和不同？

请大家回忆一下，二年级我们参加了哪些项目的测试？

图3-4-1

图3-4-2

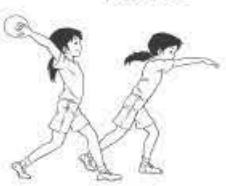


图3-4-3

图3-4-4

图3-4-5

图3-4-6

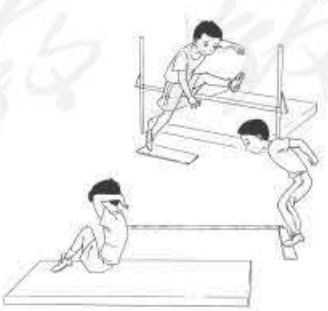


图3-4-7

1. 项目：小学三、四年级的评价指标共有6项，分别是体重指数（BMI）、肺活量、50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐。其中体重指数（BMI）的测试项目为身高和体重，用体重（千克）除以身高（米）的平方，结果为体重指数的值。

2. 得分与等级：学生总分为标准分和附加分之和。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分；对于小学生来说，1分钟跳绳成绩超过100分时可获得附加20分。学年总分90.0分及以上为优秀，80.0~89.9分为良好，60.0~79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

3. 要求：每学年评定一次成绩，按评定等级记入《国家学生体质健康标准登记卡》，因病或残疾免予执行本标准的学生，填写《免予执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》。

四、教学过程示例

（一）新课引入（时间分配：建议2分钟）

同学们，从小学三年级开始，我们每年都要进行一些《国家学生体质健康标准》的测试。今天这节课我们就来了解一下《国家学生体质健康标准》的意义和要求，以使我们更好地参加体育锻炼，有一个好身体。

（二）教学活动

活动一（时间分配：建议8分钟）

1. 教师：展示挂图或播放学生参加《标准》练习、测试场景。

导入：图中的同学们在干什么？

2. 学生回答。

3. 教师：他们在参加什么项目的测试啊？教师指坐位体前屈图或其他图示。

4. 学生回答。

教师找学生说出1~2个动作名称，并简单做一下动作。

5. 教师：同学们知道的真不少，今天老师和同学们一起学习和了解《标准》有关知识和要求。

板书或大屏幕显示标题：参加国家学生体质健康标准锻炼。

6. 学生读标题两遍。

7. 教师：同学们知道什么是《标准》吗？

8. 启发学生自由回答。

9. 教师：显示大屏幕。《标准》是国家关心青少年儿童健康成长

的一项体育制度；是保障同学们健康成长、促进体育锻炼的重要手段；达到了《标准》的评价标准就是达到了体质健康方面的基本要求。

10. 学生齐读两遍。

11. 教师：我们知道了《标准》是国家关心我们青少年儿童健康成长的一项体育制度。同时也为我们进行锻炼的项目制订了成绩标准。

12. 教师：同学们也许要问，我们为什么要进行《标准》的测试呢？

13. 学生自由回答，教师肯定。

14. 教师：通过每一年《标准》的测试，我们可以清楚地了解到自己身体的健康状况，还可以帮你们检测一年来体质与健康发生变化的过程。这些都有助于你们在新的一年里有针对性地进行锻炼，不断提高自己的体质健康水平。

15. 教师小结：同学们，要想了解自己体质与健康状况，监测自己体质与健康状况的变化程度，有效地进行锻炼，增强体质，那就积极地参加《标准》的锻炼和测试吧！

活动二 （时间分配：建议20分钟）

1. 教师：让我们一起来了解《标准》的内容。

出示大屏幕（《标准》的分组图或表），依次出示以下组别：小学、初中、高中按每个年级为一组，其中小学为6组、初中为3组、高中为3组；大学一、二年级为一组，三、四年级为一组。同时让学生说一说、数一数，加深记忆。

2. 教师：同学们，知道了《标准》的分组情况，你们属于哪一组？你们还需要了解《标准》的什么？出示大屏幕“组别”、“项目”和“分类表”让学生观察。

3. 教师：你们从这张表上观察到了什么？有相同和不同的地方吗？

4. 学生自由回答。

5. 为什么每个年级都要测试身高和体重，什么是体重指数（BMI）？

学生回答，教师讲解。

教师：体重指数（BMI）是通过计算体重（千克）和身高（米）的平方的比值，来评价身体的肥胖程度的指标。同学们从小就要树立保持合理体重的意识。如果你的体重指数处于低体重、超重或肥胖的范围，就说明你需要通过调整饮食结构并积极参加体育锻炼，以保持合理体重，塑造匀称的身体形态。

6. 教师：出示表3-4-1让学生观察。

表3-4-1　小学三、四年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》单项评价指标

组别	单项评价指标	权重/%
小学三、四年级	体重指数（BMI）	15
	肺活量	15
	50米跑	20
	坐位体前屈	20
	1分钟跳绳	20
	1分钟仰卧起坐	10

请看大屏幕，教师指出表中分类、项目、必测、选测项目，让学生齐读。

7. 教师：请你们想一想，你们应该达到怎样的标准呢？根据《标准》中小学三、四年级男女生评分标准表，依次显示大屏幕，让学生观看、齐读。

8. 教师结合本学年测试的项目，提出男女生“优秀”、“良好”、“及格”、“不及格”成绩。向学生说明，最后得分评定：学年总分90.0分及以上为优秀，80.0~89.9分为良好，60.0~79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。希望同学们积极、认真地进行体育锻炼，争取取得好成绩。

9. 教师：在一年的测试中，《标准》对你们还有什么要求呢？

要求：体育课无故缺勤，一学年累计超过应出勤次数1/10，事假缺勤一年累计超过1/3，为不及格；获得良好以上成绩可评为三好生；如果测试成绩不及格，在本学年度可以补考一次。

10. 教师：大家说一说，如果正在进行《标准》测试期间你生病了，应该怎么办？教师根据学生的思考、讨论和回答进行归纳和引导。

活动三　（时间分配：建议10分钟）

1. 教师：我们知道了《标准》的意义、分组、分类、得分、等级和要求，那么我们马上用于实践，看哪个小组掌握《标准》的知识最多，能力最强，得分最多。下面我宣布比赛内容和要求。

比赛内容有必答题、问答题和抢答题，必答题、问答题答对一题得10分，抢答题答对一题得5分，得分多的组为胜。小组内可以商量，举手答题。现在老师给你们每个组一分钟时间讨论，做好小组内同学的分工与合作。

2. 教师拿出准备好的评分表（醒目大表格）放在黑板前，或者在黑板上写出几个小组的名称。

3. 比赛开始：第一轮必答题，教师显示大屏幕：

4. 学生答题。

（一）填空

A.《国家学生体质健康标准》是国家关心青少年儿童健康成长的一项体育制度；是测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准；是保障我们健康成长、促进体育锻炼的重要手段；达到了《国家学生体质健康标准》的评价标准就是达到了体质与健康方面的基本要求。

B. 参加《国家学生体质健康标准》的测试，可以对健康状况进行早期预报，可以根据预报的结果采取相应的锻炼方法，与老师或同学一起制订适合自己的锻炼计划，克服盲目性，更好地促进身体健康。

（二）问答

A.《标准》在小学阶段分为几个组？

B.《标准》在三年级组和四年级组的测试项目有哪几项？

（三）判断、抢答

A.《标准》各评价指标的得分与权重乘积之和为标准分，标准分的满分为多少？

B. 小学阶段哪个项目的测试成绩达到满分以上就可以获得附加分？

C.《标准》共分为几个等级？

D. 得多少分以上为优秀？

E. 50米跑、立定跳远、1分钟跳绳是不是测试项目？

F. 体重指数（BMI）如何计算？

G. 50米跑是不是发展力量的项目？

H. 测试项目简单，测试的时候没有必要做热身运动。

5. 教师：宣布评分结果。

小结：同学们，通过刚才的比赛，你们不仅取得了分数，更重要的是掌握了《标准》的有关知识，使你们在今后的学习和锻炼中目标更明确，更能够科学地进行锻炼。同学们，努力吧，让每个人都积极参加《标准》的锻炼和测试。

五、拓展活动

1. 算一算：让学生回家测试身高、体重，对照评分表，计算出自己的等级。
2. 写一写：交流保持匀称的身体形态应该注意的主要问题。

六、评价与建议

（一）评价

1. 知道参加《标准》锻炼和测试的意义，明白本水平阶段测试项目和要求。

2. 熟悉本水平阶段测试内容的等级和评定标准。

3. 积极参加《国家学生体质健康标准》的锻炼与测试。

（二）建议

1. 教学时，教师应根据学生接受能力，使他们认识到开展这项活动的意义，建立健康第一的观念，让学生知道通过每年的《标准》锻炼与测试，就能够清楚地了解自己体质与健康状况，从而有助于在新的一年里有针对性地选择锻炼方法。

2. 结合项目内容让学生简单了解锻炼价值及意义。如50米跑可以发展速度、力量和协调性等身体素质。掷实心球可以发展上下肢和腰腹力量，尤其可以发展肌肉的爆发力，提高投掷能力。坐位体前屈可以发展关节和肌肉的柔韧性。仰卧起坐可以发展腰腹肌的力量和耐力。立定跳远可以发展下肢肌肉的爆发力，提高跳跃能力。跳绳可以提高身体耐力素质，经常参加这类活动可以提高呼吸、心血管系统的能力。

3. 运用幻灯或大屏幕介绍本校推行《标准》锻炼和测试的录像，增强直观性，提高教学效果。

4. 讲授本课时尽可能让学生手中有本组（3~4年级）项目分类标准指数表和评分表，以便学生对照和了解，激发学生积极参与的意识。

5. 推行《标准》要与室内室外课、大课间活动、课外体育活动相结合。

参考资料

1. 教育部、国家体育总局编委会.《国家学生体质健康标准解读》[M] 北京：人民教育出版社，2007。

2. 教育部、国家体育总局“学生体质健康标准研制组”.《学生体质健康标准锻炼手册》[M] 北京：人民教育出版社，2002。

3. 教育部关于印发《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的通知（教体艺[2014]5号），2014年7月7日。

第五节 用眼卫生

眼睛是心灵的窗户。如果视力不好，会给生活、学习带来不便。因此，养成正确的读写姿势和良好的用眼卫生习惯，对保护视力十分重要。

一、教学目标

（一）知识

知道正确的读书写字姿势有利于保护视力，预防近视。

（二）技能

知道预防眼外伤的基本方法。懂得看电视、用电脑的用眼卫生要求。

（三）态度

养成正确的读写姿势和良好的用眼卫生习惯，认识到保护眼睛的重要性。

二、教学重点

1. 认识到保护眼睛的重要性。
2. 养成正确的读写姿势和良好的用眼卫生习惯。

三、教学内容

（一）读书写字的用眼卫生

正确的读书写字姿势，有利于保护我们的眼睛，预防近视。所以，我们在读书、写字时，一定要注意姿势正确。

图3-5-1　读书姿势

图3-5-2　写字姿势

保护眼睛儿歌

你拍一，我拍一，用眼卫生要注意。
你拍二，我拍二，眼保健操好伙伴。
你拍三，我拍三，劳逸结合记心间。
你拍四，我拍四，端正姿势来写字。
你拍五，我拍五，走路坐车别读书。
你拍六，我拍六，课间室外遛一遛。
你拍七，我拍七，不要躺着来学习。
你拍八，我拍八，看书不要桌上趴。
你拍九，我拍九，用完电脑要洗手。
你拍十，我拍十，良好习惯要保持。

（二）看电视的用眼卫生

丰富多彩的电视节目，吸引着我们的眼球，看电视成了我们生活内容的一个组成部分。我们看一下，下面几个小朋友看电视的方式正确吗？

图3-5-3　躺着看

图3-5-4　近距离看

图3-5-5　边做作业边看

图3-5-6　边吃饭边看

适当地、有选择性地看电视可以开阔我们的眼界，丰富我们的课余文化生活。但是，如果不加节制地看电视，看电视不注意用眼卫生，就会引起视力的下降和其他方面的问题。那么，我们在看电视时，应注意哪些问题呢？

看电视的用眼卫生要求：

1. 看电视的时间不宜过长，半小时到一小时至少休息5~10分钟。
2. 人与电视机应保持3米以上间隔（或保持与电视画面对角线5倍以上距离）。
3. 电视屏幕的高度应与看电视人的视线平行或稍低一些。
4. 电视机要放在背光的地方，室内应保持一定的亮度。
5. 电视画面要有良好的对比度，亮度要适中，不能过亮或过暗。
6. 看电视时姿势要正确。椅子高低要适中，不要靠在沙发上或躺在床上看电视。
7. 不要边吃饭边看电视，以免影响消化功能。

（三）使用电脑的用眼卫生

电脑把我们带入五彩缤纷的大千世界。我们利用电脑写作文、上网查资料、学习知识、了解最新信息……我们的生活因电脑而更加快捷和方便。但是，如果我们长时间用电脑，眼睛得不到很好的休息，也会引起视力急剧下降。那么，我们该如何正确合理使用电脑呢？

图3-5-7　坐姿

图3-5-8　休息眼睛

图3-5-9　光线适宜

图3-5-10　注意卫生

1. 注意坐姿（见图3-5-7）：腰部挺直，背靠椅背，眼与屏幕距离以50~60厘米为宜；屏幕中心高度应比眼的平行视线低一点；操作键盘时，肘部弯曲成90°，头稍向前倾，尽量保持自然放松姿势。

2. 休息眼睛（见图3-5-8）：使用电脑半小时到一小时要休息10~15分钟，双眼眺望远处或做眼保健操，最好到室外活动一下。

3. 光线适宜（见图3-5-9）：电脑显示器光线不可太强，也不可太弱，电脑左侧后方最好有一盏照明灯；有条件的尽量选用大屏幕显示器或液晶显示器。

4. 注意卫生（见图3-5-10）：使用电脑时，不要一边操作电脑一边吃东西，这容易造成消化不良或胃炎；用完电脑后应及时洗手，以防“病从口入”。

四、教学过程示例

（一）新课导入（时间分配：建议5分钟）

教师：同学们，通过以前的学习，我们知道了近视眼给我们生活带来的不便及其形成的原因。这节课，我们就一起来讨论读书写字、看电视、用电脑的卫生要求。

（二）教学活动

活动一　正确的读写姿势（时间分配：建议15分钟）

1. 教师：同学们，当你们在读书、写字的时候，老师都会提醒你们一定要注意正确的姿势。你们知道这是为什么吗？

2. 如果眼睛近视，将会给你们的学习、生活带来很多的不便，所以你们在读书、写字时一定要姿势正确。你们知道正确的读写姿势是怎样的吗？

3. 教师：板书——正确的读书姿势。

4. 学生：看图发言，正确的读书姿势应该做到：（1）身体坐直；（2）头放正；（3）肩放平；（4）再把书拿起来，眼睛离书本一尺远。

教师：正确的写字姿势应该怎样呢？

学生：看图发言，正确的写字姿势应该做到：（1）身体坐正，书本放平；（2）手离笔尖一寸；（3）眼离书本一尺；（4）胸离桌边一拳。

5. 学生演练，教师巡视，一一纠正。

6. 大屏幕出示儿歌，教师领读（儿歌内容见本课的教学内容部分）。

7. 教师小结：在今后的学习中，同学们都要按儿歌中的要求去做，注意读书和写字的正确姿势，读好书，写好字，保护好眼睛。

活动二　看电视的用眼卫生（时间分配：建议10分钟）

1. 教师：下面这些同学看电视的行为正确吗？

2. 显示大屏幕（图3-5-3、3-5-4、3-5-5、3-5-6）：有的躺在床上看，还有的长时间看、近距离看、边做作业边看、边吃饭边看。

3. 引导学生讨论：上面这些同学看电视的方式会带来哪些危害？

4. 教师小结：看电视虽然可以增长我们的见识，但是如果不讲究卫生，没有养成良好的习惯，就会给我们的健康带来危害，希望每个同学看电视时都讲究卫生。同时，为了保护视力，我们还要多吃一些富含维生素的食物，如鸡蛋、牛奶、蔬菜等。

活动三　使用电脑的用眼卫生（时间分配：建议10分钟）

1. 教师：同学们，你们都用电脑来做什么？

2. 电脑给我们的生活带来了快捷和方便。但如果长时间用电脑，不但影响我们的身体健康，还会引起视力急剧下降。那么，我们该如何正确合理使用电脑呢？

3. 显示大屏幕（图3-5-7、3-5-8、3-5-9、3-5-10）让学生观看，讨论、发言。

4. 教师小结：长时间看电脑会伤害眼睛。看电脑时，眼睛与屏幕的距离应保持在50厘米以上，为了避免荧光屏反光或不清晰，电脑不应放置在窗户的对面或背面，避免亮光直接照射到屏幕上而影响眼睛。每次看电脑的时间不宜太长，用电脑一小时左右就要放松一下眼睛，让眼睛休息，可望远或站起来活动一下。同时，为了预防看电

脑引起的角膜干燥、眼干涩、视力下降，可多吃些富含维生素A的食物，如豆制品、鱼、牛奶、核桃、青菜、大白菜、西红柿、空心菜及新鲜水果等。

教学提示

1. 教师边说边指点投影或图片。如果没有投影设备，教师也可边讲边做示范，或者请学生做示范，教师讲解。

2. 教师可以引导学生从发挥电脑的作用来说，如查资料、学英语、发邮件等。

3. 没有多媒体设备的教师，也可以讲述教学内容中几种看电视的不正确方式，让学生讨论。

五、拓展活动

1. 在平时的学习中，可选一些读书、写字姿势一直保持良好的学生，让他们当小老师，随时提醒大家注意读写姿势。一旦在读书、写字的过程中发现有些学生姿势不对了，小老师就提醒："读书（或写字）姿势要注意！"帮助其他同学及时调整自己的写字姿势。

2. 每周一评。教师、学生、家长对学生上课和在家看电视或用电脑的行为进行评价，每周评出读写姿势正确的好学生。这一活动可一直坚持下去，每周评定一次。

六、评价与建议

（一）评价

1. 知道正确的读书写字姿势有利于保护视力，预防近视。

2. 懂得看电视、用电脑的用眼卫生要求。

3. 养成正确的读写姿势和良好的用眼卫生习惯，认识到保护眼睛的重要性。

（二）建议

1. 通过教学让学生知道，眼睛是心灵的窗户。人们认识美丽的世界，需要一双健康明亮的眼睛。如果视力不好，会给生活、学习带来很多不便。因此，必须从小重视保护眼睛，养成正确的读写姿势和良好的用眼卫生习惯，预防眼病。

2. 结合大屏幕演示和操练，让学生判断读写的正确姿势和不正确的看电视、用电脑的方法等场景或图片，使学生知道哪些姿态是正确或不正确的，强化正确姿态和用眼卫生的要求。同时，还要让学生知道定期检查视力和用正确的方法做眼保健操的重要性。

参考资料

建议收集“中国学生营养与健康促进会网站”有关资料。

第六节 呼吸道传染病的预防

呼吸道传染病是一种常见传染病，免疫力较差的老人和儿童容易受到感染。它的传播速度快，流行性强，因此，让学生学习必要的自我保护知识，掌握一些常见呼吸道传染病的预防方法，对学生健康成长具有重要作用。

一、教学目标

（一）知识

了解常见呼吸道传染病及其对人体的危害。

（二）技能

掌握常见呼吸道传染病的预防方法。

（三）态度

养成良好的个人卫生与生活习惯，具有预防意识。

二、教学重点

1. 呼吸道传染病及其对人体的危害。
2. 常见呼吸道传染病的预防方法。

三、教学内容

（一）常见的呼吸道传染病

呼吸道传染病是一种常见的传染病，和感染者近距离接触，有可能被传染。它的传播速度快，流行性强。免疫力较差的老人和儿童都是它首选的对象。经过人的呼吸道传染的有：流行性感冒、风疹、天花、麻疹、流行性脑脊髓膜炎、腮腺炎等。

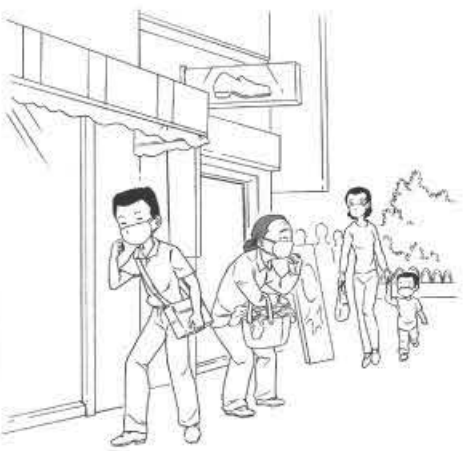


图3-6-1　流感

图3-6-2　腮腺炎

图3-6-3　流行性脑脊髓膜炎

（二）常见呼吸道传染病的预防

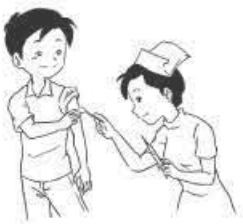


图3-6-4　接种疫苗

图3-6-5　避免接触病人

图3-6-6　勤洗手

图3-6-7　常开窗通风

图3-6-8　加强体育锻炼

预防呼吸道传染病要做到：按时接种疫苗；避免接触病人；保持良好的个人卫生习惯；经常开窗通风；注意保暖；合理饮食，充足睡眠；加强体育锻炼，提高自身免疫力。

四、教学过程示例

（一）新课导入（时间分配：建议4分钟）

1. 教师：同学们，2009年全球暴发了甲型H1N1流感，这是一种传染性极强的呼吸道传染性疾病，在很短的几个月内导致了许多人死亡。（介绍当时的一些情况，或者播放相关视频资料。）

2. 教师：听了介绍后，同学们有什么问题想问老师或小伙伴吗？

3. 学生讨论、回答。

4. 教师：同学们知道哪些疾病是呼吸道传染病吗？

5. 教师小结：流感、非典、人感染高致病性禽流感、麻疹、风疹、流脑、肺结核、腮腺炎等都属于呼吸道传染病。这节课我们一起来学习有关呼吸道传染病的预防知识。（板书：呼吸道传染病的预防）

（二）教学活动

活动一　你患过感冒吗？（时间分配：建议13分钟）

1. 教师：请同学们说一说患了感冒都有什么症状。

2. 学生回答。

3. 教师：同学们说了患感冒后身体不舒服的症状。为什么有的时候别的同学患了感冒会传给我们？除了感冒，还有哪些经呼吸道传染的疾病呢？

目前流行的呼吸道传染病有：

第一，流行性感冒。

4. 教师：同学们，请看大屏幕，教师出示图3-6-1或播放课件，让学生直观、形象地了解流行性感冒的大面积暴发给人们带来了哪些危害。可先了解班上有无学生患过流行性感冒，如有则请这位同学讲述自己患病的情况，并请同学们思考一下患了流行性感冒会给自己和家人带来什么影响。

第二，流行性腮腺炎。

5. 教师：出示图3-6-2，让学生直观、形象地了解腮腺炎给人们带来的痛苦。可先了解班上有无学生患过腮腺炎，如有则请这位同学讲述自己患病的情况和感受。如没有，则可以让同学们自己发挥想象，想象当自己患了腮腺炎后，会有什么样的情况发生？

第三，流脑（流行性脑脊髓膜炎）。

6. 教师：出示图3-6-3，让学生直观、形象地了解流行性脑脊髓膜炎给人们带来的痛苦。教师可以讲述因患流脑未及时治疗而丧失生命的事例，让学生了解“流脑”对人类的危害，以唤起学生生病要及时治疗的意识。

7. 教师小结：

（1）呼吸道传染病是目前常见的传染病。

（2）呼吸道传染病严重危害人们的健康。

呼吸道传染病的传播速度快，流行性强，同学们因为年幼，免疫力差，是呼吸道传染病攻击的对象，所以一定要注意预防。

活动二　呼吸道传染病的传播途径（时间分配：建议5分钟）

1. 教师：同学们，你们知道呼吸道传染病是通过哪些途径传播呢？

2. 学生自由回答。

3. 教师小结：呼吸道传染病的病原体可以通过飞沫、飞沫核和尘埃传播。常见的呼吸道传染病有流行性感冒、流行性腮腺炎、流行性脑脊髓膜炎、麻疹、水痘等。每年的冬春季节是呼吸道传染病最容易发生的季节。呼吸道传染病大多数通过空气飞沫经呼吸道和近距离接触传播，人群普遍容易感染。

活动三　如何预防呼吸道传染病（时间分配：建议18分钟）

1. 教师：同学们，呼吸道传染病对人的健康影响如此之大，我们怎样来预防呢？

2. 学生：分组讨论，选出代表发言，组内其他同学补充。

3. 教师：同学们说了预防呼吸道传染病的许多好方法，概括起来可以采用以下一些方式：

（1）按时接种疫苗。

（2）避免接触病人。为了预防呼吸道传染病，应少去医院或商场等人多的地方，避免感染病毒，同时要尽量防止与呼吸道病人接触。

（3）保持良好的个人卫生。一是外出回家后首先要洗手和漱口；二是饭前便后要洗手。

（4）经常开窗通风。经常开窗通风使房间有空气对流的机会，保持室内空气新鲜。

（5）注意保暖。随着天气的变化，要注意随时增减衣服，避免身

体受凉。

（6）合理饮食，充足睡眠。合理均衡饮食，多吃富含维生素C的水果蔬菜和高蛋白的食物；保证充足的睡眠与生活作息的规律，避免过度疲劳，注意休息，增强身体抗病能力。

（7）加强体育锻炼。儿童少年经常合理地参加体育锻炼，可以促进身体的正常生长发育，使身体形态更加健美，体质更加强壮，抗病能力更强。

4. 教师小结：冬春季节是急性呼吸道传染病的高发季节，因其具有传染性强、传播速度快等特点，对我们的健康构成了威胁。通过学习，我们了解了常见呼吸道传染病的危害和预防措施。今后一定要培养良好的卫生和生活习惯，树立“健康第一、珍爱生命”的思想，努力做好各种呼吸道传染病的预防工作，确保健康成长。

教学提示

1. 教师要讲清楚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侵入而引起的有传染性的疾病。然后让同学们自己发挥想象，说出在日常生活中哪些情况下容易感染呼吸道传染病。请多个学生发言，让孩子们说出自己对呼吸道传染病的认识与预防。学生说得不全面的，教师可配合图片和口述等形式进行补充。

2. 活动形式可采用头脑风暴的方式。教师作为主持人，提出问题后，由同学们自由发言，然后教师小结。

五、拓展活动

1. 请学生以小组为单位完成《呼吸道传染病预防知识》小报的编辑，并在班上进行评比。

2. 课后向全班家长印发《预防呼吸道传染病告家长书》，以加强对学生、家长进行呼吸道传染病预防知识的宣传和教育。

六、评价与建议

（一）评价

1. 说出常见的呼吸道传染病及其对人体的危害。

2. 说出常见呼吸道传染病的预防方法。

3. 表现出良好的个人卫生与生活习惯。

4. 请学生将预防呼吸道传染病的主要措施写在下面表格中。

表3-6-1　预防呼吸道传染病的主要措施

预防呼吸道传染病的主要措施	1.
	2.

（二）建议

1. 在教学过程中通过具体事例使学生知道呼吸道传染病对人体的危害；通过问答、观察图片、回忆、讨论等方式让学生了解、掌握常见呼吸道传染病的预防方法。在学生观察、讨论、发言过程中，教师要鼓励学生勇于发表自己的看法，培养学生的自信心。

2. 给学生提供实践的空间。通过学习让学生把预防呼吸道传染病的方法落实到行动上，如：向父母、亲戚、邻居、同学、朋友说一说；和同学一起查找相关知识，编辑健康小报进行宣传等。

参考资料

（一）流感和普通感冒的区别

1. 相同点：流感和普通感冒都是急性呼吸道传染病，均易发于冬、春季，都有不同程度的发热和呼吸道症状。

2. 不同点：病原体不同。普通感冒的病原体可以是病毒或细菌等，普通感冒一年四季都可能发生；流感是由流感病毒引起的，主要见于冬春季节，一旦发病常会引起暴发或流行。

危害不同。普通感冒没有并发症，一周内可自愈，很少危及生命安全。流感则会导致很多严重并发症，如肺炎等，严重时会引起死亡。

（二）预防呼吸道传染病告家长书

各位家长：

春季是呼吸道传染病的多发季节，为了进一步加强春季呼吸道传染病预防与控制工作，有效控制学校内传染病的流行，保护广大少年儿童的身心健康，依据上级有关要求，

我校采取多项措施，积极开展各种传染病预防知识普及教育。加强传染病防治工作的领导，确定专人负责；坚持晨检制度，及时掌握师生的身体状况，做到早发现、早报告、早隔离、早治疗；要求每位任课教师与班主任一起做好课间的开窗通风、空气消毒工作。保健教师全天候为学生测试体温，做好隔离消毒工作；学校加强了健康教育宣传工作，通过宣传栏、班队课、晨会等途径，对学生开展传染病预防知识的宣传教育活动。做好晨检工作，发现有发热、咳嗽的学生，劝其及时就诊或回家休息；出现群体发病现象及时向疾病预防控制中心报告。

为了保证学生的身体健康，维护学校正常的教学秩序，学校建议您与学校密切配合，督促您的孩子做到以下几点：

1. 注意均衡饮食，增强身体抵抗力；
2. 养成良好的卫生习惯，不随地吐痰，勤洗手；
3. 加强房间的开窗通风，保持室内空气流通；
4. 加强锻炼身体，注意劳逸结合，保证充足睡眠，提高自身抗病能力；
5. 根据天气变化适时增减衣服，避免着凉；
6. 尽量少去公共场所；
7. 出现发热、咳嗽等症状，应及时就诊。

让我们共同努力，保护好您孩子的健康！

××××小学校

××××年××月××日

人教版®

第三部分
体育运动技能

运动技能是达成《课程标准》各级目标的载体。体育与健康课程“是以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康，培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程”。身体练习是指“一系列具体的体育动作或动作组合”，在目的性和规范性上都不同于日常生产与生活中的各种活动，是具有一定规范的动作技能。

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

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

第四章
基本身体活动

基本身体活动是指人们在身体活动中做出的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、滚动、支撑、悬垂等动作。完成这些动作的能力，称为基本身体活动能力。基本身体活动能力是小学生学习各项运动的基础，是发展小学生体能和健康水平的重要内容。

通过基本身体活动的锻炼，能增强学生体质，提高力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质和基本运动能力；提高神经、呼吸、循环系统及内脏器官的机能；培养学生的运动感觉、运动知觉，发挥他们的观察和想象力；培养学生参加跑、跳跃、投掷项目的兴趣，逐步养成敢于竞争、不怕困难、坚持到底的意志品质，以及互帮互学、团结合作的精神，提高对外界环境的适应能力。

第一节
跑

跑是人的基本活动能力之一，是各项运动的基础，也是三、四年级学生体育教学的主要内容和锻炼身体的重要手段，主要包括快速跑、耐力跑、接力跑和障碍跑等内容形式。

一、教学目标

1. 能够用正确的术语描述所学跑的动作名称和术语，知道跑的基本健身价值。

2. 能够用正确的身体姿势跑步，发展学生速度、力量和灵敏等身体素质，提高身体协调性、灵活性，发展奔跑能力，促进心肺功能提高。

3. 能积极主动参与各项跑的学习和游戏活动，体验活动的乐趣，遵守活动的规则，主动与同伴进行交流与合作，表现出勇敢、顽强、不怕苦和累、坚持完成任务的良好品质。

二、教材分析

（一）教材内容价值

三、四年级跑的教材具有发展学生速度、耐力、力量和灵敏等身体素质，提高身体协调性、灵活性和奔跑能力的健身价值。经常参加跑的锻炼，对于培养学生敢于竞争、不怕困难、坚持到底的意志品质，培养学生合作意识以及适应班级环境能力等方面具有较好的育人价值。

（二）教材内容设计思路

在一、二年级基础上，快速跑主要是学习站立式起跑的方法，以初步掌握途中跑基本技术为主，培养学生跑的正确姿势，发展快速奔跑能力。耐力跑以学习自然跑动和呼吸配合方法为主，发展一般性耐力素质和跑的能力，为五、六年级进一步学习打好基础。同时，要重视挖掘教材的教育价值，促进学生健康发展。

跑的教学运动量较大，且偏重于发展下肢力量，在选择搭配教材时可多选择发展上肢、运动量适中的教材，促进学生的全面发展。

在内容选择上，除50米快速跑和400米跑外，还精选了发展快速跑、耐力跑能力的相关练习和游戏，通过内容多样、游戏化的教学激发学生参与跑的学练积极性，更有效地发展学生的奔跑能力，促进学生健康发展。

三、教学内容与教学建议

表4-1-1　跑的教学内容安排建议

项目	教学内容
跑	1. 50米快速跑☆ 2. 300~400米耐久跑☆ 3. 接力跑◇ 4. 障碍跑◇ 5. 发展跑的能力的练习与游戏◇

注：☆掌握　◇基本掌握

（一）50米快速跑

【动作方法】

采用站立式起跑（图4-1-1）。“各就位”时，站在起跑线后面，两脚前后开立，有力脚靠近起跑线；“预备”时，两腿稍弯曲，前脚的异侧臂屈肘在体前，上体稍前倾；听到“跑”或信号时，两脚用力蹬地，迅速向前跑出；途中跑时，后蹬充分有力，大腿积极前摆，用前脚掌着地；眼看前方，上体保持正直；两臂屈肘前后协调摆动，并以最快的速度冲过终点（图4-1-2）。

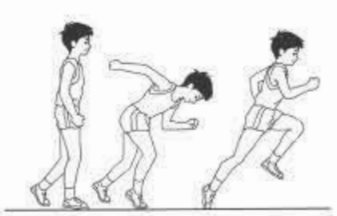


图4-1-1　站立式起跑

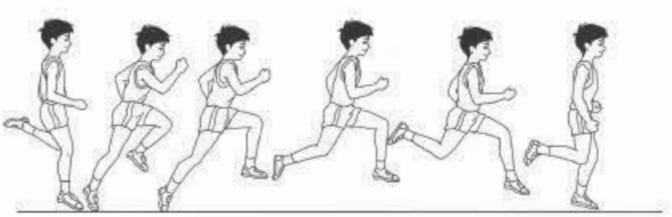


图4-1-2　途中跑

【动作要点】

预备动作前脚异侧臂在前，起跑两脚用力蹬地，反应快；起跑后，上体保持适当前倾，并随跑速的逐渐加快而逐渐抬起；途中跑后蹬充分，积极前摆，动作协调、舒展。

【教学重点】

起跑反应快，后蹬充分，前摆积极，上下肢协调配合。

【教学难点】

蹬摆协调，跑得自然。

【教学建议】

○小学三、四年级学生开始学习和体会50米跑的动作技术，它也是《国家学生体质健康标准》规定的测试项目。应根据小学三、四年级学生有意注意能力较弱，并且具有较强的好胜心理等特点，在对教学内容的处理和教学方法的选择上，要注意趣味性和竞争性，以激发学生的学习兴趣，并通过一些游戏或比赛活动培养学生积极向上、奋勇拼搏的精神。

○教师通过讲解、动作示范或图片、多媒体视频演示，结合模仿、体验，帮助学生建立50米快速跑的正确动作表象。

○采用各种突发信号起跑和变换方向起跑，让学生自我选择起跑的方式进行体验，并根据起跑情况引导学生分析、归纳哪种起跑方式好。教学时可分组进行起跑练习，由学生自发口令或由同伴发令，培养学生合作与自主学练的意识和能力。

○教学时，教师可采用先分解后完整的策略，重复进行放松跑、短距离加速跑等学练，在学生跑的动作和能力改进提高后，再逐渐过渡到50米全程跑的学练。

○小学三、四年级学生身体正处于生长发育阶段，动作协调性较差，教学时要采取多种手段培养学生直线跑的能力。如采用窄道跑、沿直线跑和对着标志物跑等方法。

○尽可能采用游戏、竞赛等多种形式进行跑的练习，如让学生在各种反应、位移、奔跑等游戏中享受乐趣，发展奔跑能力。在组织形式上，可采用集体与分散学练相结合，个人与小组学练相结合的策略，鼓励学生积极思维，主动参与，共同提高。

○创设自评、互评的评价环境，有意识地让学生结合跑的学习要点对自己和同伴做出评价，同时结合教师评价和达标考核，记录学习的变化和成绩。培养学生自评和互评的能力，学会欣赏他人的优点，树立自信心。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
“预备”时前脚同侧臂在前	○提示学生前脚落位后另一侧手臂放在前面 ○让学生体会同侧和异侧手臂在前起跑的感觉，引导学生自己总结起跑时异侧手臂在前的要求
途中跑跑不成直线	○让学生相互观察跑的情况，在教师指导下找出影响跑直线的原因 ○采用窄道跑、沿直线跑或安放标志物等方法加以纠正
途中跑后蹬腿蹬伸不积极，坐着跑	○教师示范坐着跑的姿势，引导学生分析、判断产生的原因，强化学生对正确技术的理解 ○指导学生后蹬时髋、膝、踝三关节充分蹬伸，用前脚掌蹬离地面，提示注意蹬伸的速度和力量 ○体会后蹬跑和各种跳跃练习时脚尖蹬离地面的感觉
摆臂姿势不正确	○感受以肩为轴，两臂前后自然、用力摆动 ○做原地摆臂练习，体会摆臂时肩、肘自然用力感觉，并通过中等速度的跑改进摆臂技术

（二）300~400米耐久跑

【动作方法】

采用站立式起跑，用较快速度跑20~30米后，以匀速进入途中跑。途中跑的动作方法与快速跑基本相同，但是动作的幅度较小，要求动作轻快、协调，步幅均匀，并有节奏地呼吸，合理控制跑速和分配体力，快到终点时努力用较快的速度冲过终点，跑完全程（图4-1-3）。

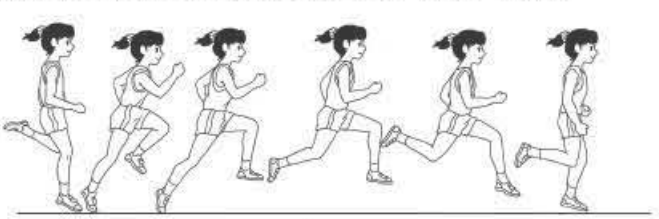


图4-1-3

【动作要点】

途中跑的动作轻快、协调，步幅均匀，呼吸有节奏。

【教学重点】

动作轻松、协调，呼吸节奏、方法和体力分配。

【教学难点】

呼吸节奏与跑的节奏配合。

【教学建议】

○小学三、四年级学生开始学习和体会400米跑的动作技术。教学时应注意结合三、四年级学生心肺功能还相对较弱，意志力有待提高等特点，在教学内容的处理和教学方法的选择上，注意循序渐进，逐步增加跑的距离和提高速度，加强教学的趣味性和竞争性，激发学生参与学习的兴趣，并在游戏或比赛活动中培养学生克服困难、顽强拼搏的优秀品质。

○注意与水平一相关内容的衔接，运用游戏、比赛等方法进行跑走交替、自然地形跑、定时跑、往返跑等练习，使学生在游戏中体会耐久跑的技术动作。

○教师通过讲解、动作示范、图片或多媒体视频演示，结合模仿体验，让学生了解耐久跑的基本技术，明白步幅均匀、呼吸有节奏、合理分配体力的基本方法。

○创设弯道跑的学习情境。如，让学生在“8字接力”、“十字接力”等游戏中进行练习，体会弯道跑的技术动作。

○逐渐增加跑的距离，可先练习分段跑，由150米、200米、300米逐渐增加到400米全程跑。

○练习和体验400米全程跑，体会全程跑的完整技术。对没有场地条件的学校，可以采用50米×8往返跑、利用学校地形跑等方法。

○应注意对男、女学生和体能强、弱学生区别对待，对体弱学生应降低要求或改变练习方式。

○耐久跑是对体力和意志的锻炼，教学时要重视对学生意志力的培养，激发他们练习的兴趣，主动克服怕苦、怕累的心理。

○通过表扬、激励等方法和榜样的力量对学生进行顽强意志品质的思想教育。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
体力分配不当	○尝试2~3分钟的匀速跑，体会和思考在耐力跑过程中如何分配体力 ○通过尝试练习，体会速度感觉 ○请速度节奏好的学生领跑
呼吸方法不正确	○体会用力“呼气”和自然吸气的动作 ○在慢跑中体会正确的呼吸方法 ○在中速跑中体会有节奏的呼吸

（三）接力跑

1. 30~40米迎面接力跑

【动作方法】

场地两端线相距30~40米（图4-1-4），两组学生为一队，有几支队场地中间就画几条跑道，同队的两组学生分别站在一条跑道的两端线外。从一侧的同学开始，排头学生右手持棒一端，采用站立式起跑和立棒式传接棒方法，教师发令后，向前跑出，把棒传给对面同伴后，站到对面组队尾。依次进行，先跑完的队为胜队。

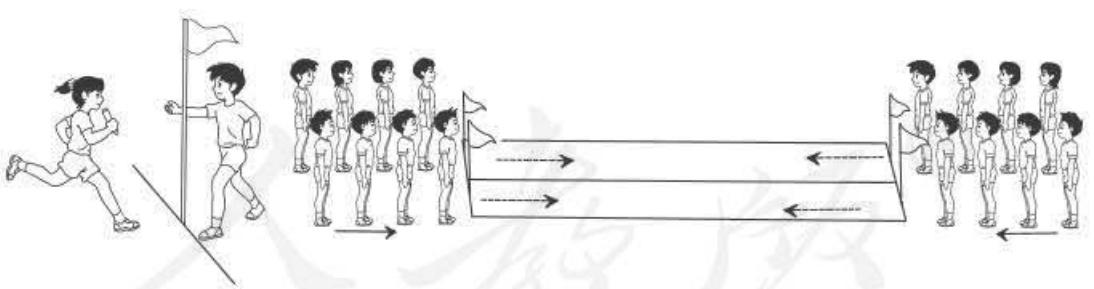


图4-1-4　30~40米迎面接力跑

传接棒方法：一般采用立棒式传接棒方法，接棒人右手四指并拢，大拇指张开，虎口向前，手臂伸出向前准备接迎面同伴传来的棒，接棒后从小旗左侧跑出。传棒人右手持棒一端，棒立着将另一端传到接棒人右手中（图4-1-5）。

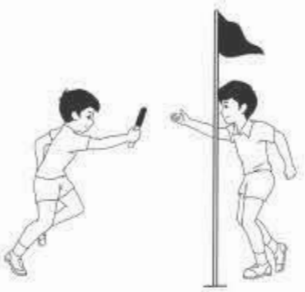


图4-1-5　传接棒方法

【动作要点】

直线快跑，右手立棒式错肩传接棒。

【教学重点】

右手立棒式传接棒方法。

【教学难点】

传接棒的时机和配合。

2. 20~25米往返接力跑

【动作方法】

场地一端为起点，相距20~25米，根据队数放置折返的标志物（图4-1-6）。采用站立式起跑，右手持棒一端，教师发令后，向前跑出，跑至折返处绕过标志物跑回，把棒传给同伴后站到本队队尾。依次进行，先跑完的队为胜队。

传接棒方法同迎面接力跑。

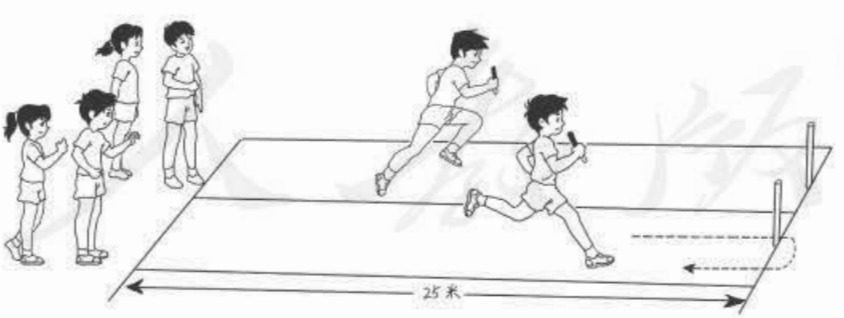


图4-1-6　20~25米往返接力跑

【动作要点】

直线快跑，右错肩、立式传接棒，折返半径小。

【教学重点】

右错肩、立式传接棒，合理的折返方法。

【教学难点】

传接棒的时机和配合。

【教学建议】

○以上两项接力跑应通过讲解、动作示范、图片或多媒体视频演示，让学生明确接力跑的方法和规则。

○运用口诀“右手递右手，从他（接棒人）右边过！”启发学生体会右错肩传接棒，掌握正确的传接棒方法。

○设置小组学习的情境，将学生分成若干组，明确小组内分工合作，体验原地、近距离、慢跑、快速跑中的传接棒方法，熟悉和掌握立棒式传接棒技术。

○将学生分成若干组，通过增加标志物、缩短折返距离的方法，适当调整难易程度，引导学生体会折返跑的动作。

○教师应根据学生的表现，提醒、激励学生团结合作，培养团队精神和遵守规则的意识。

（四）障碍跑

20~30米通过2~3个障碍物的跑

【动作方法】

在快速奔跑的20~30米途中，采用跨、跳、钻、翻、爬等方法通过几个障碍物（图4-1-7）。

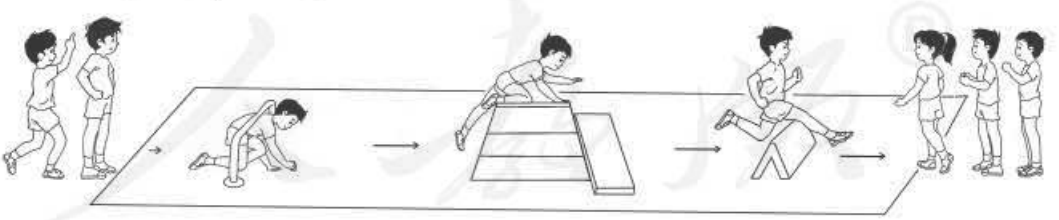


图4-1-7　20~30米通过2~3个障碍物的跑

【动作要点】

采用跨、跳、钻、翻、爬等方法越过障碍物。

【教学重点】

方法正确，姿势合理，安全、快速通过。

【教学难点】

灵敏、快速通过障碍物。

【教学建议】

○引导学生思考、尝试练习适合自己的、能够灵巧地钻、跨、跳过障碍物的方法。教师及时给予肯定、鼓励和指导。

○教师提出在中等速度跑中通过障碍物的限制条件，启发学生感受如何在中等速度跑中通过2~3个障碍物。

○根据学生掌握动作的程度，适当提高要求，鼓励学生挑战在快速奔跑中通过2~3个障碍物。

○可以引导学生以小组为单位进行协商，根据场地器材创想障碍物的设置、过障碍物的方法，进行交流和判断，并通过小组成员的共同努力实现创意，培养学生创新意识和实践能力。

○创设障碍游戏和比赛情境，提高学生的练习兴趣和积极性。

○加强安全意识教育和防护措施，防止意外伤害事故的发生。

（五）发展奔跑能力的练习和游戏

跑的教学应紧密结合三、四年级小学生的身心发展特点，多采用游戏的方法进行教学，避免枯燥的练习。这里介绍了发展跑能力的练习和游戏内容，目的是使小学生在游戏化的氛围中，忘却或推迟疲劳的出现，从而获得奔跑的动作体验，促进奔跑能力的发展与提高。

1. 发展快速跑能力的练习与游戏

主要包括各种方式起动的跑、叫号赛跑、原地高抬腿跑、追逐跑、让距跑等，以发展学生快速反应能力和身体的灵敏性、协调性，提高快速跑和耐久跑能力。

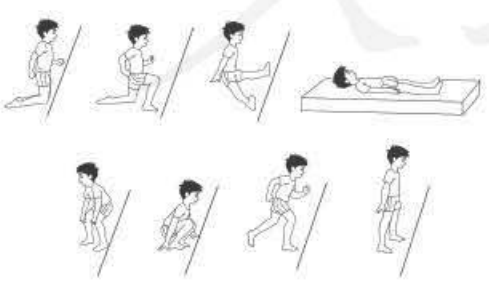


图4-1-8　各种方式起动的跑

图4-1-9　叫号赛跑

图4-1-10　原地高抬腿跑

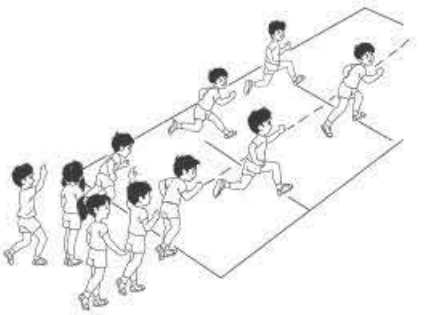


图4-1-11　追逐跑

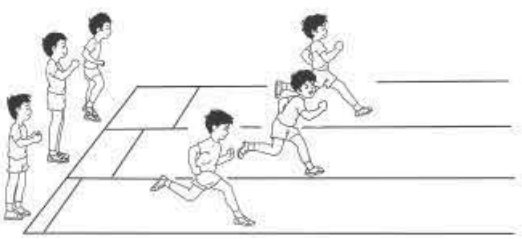


图4-1-12　让距跑

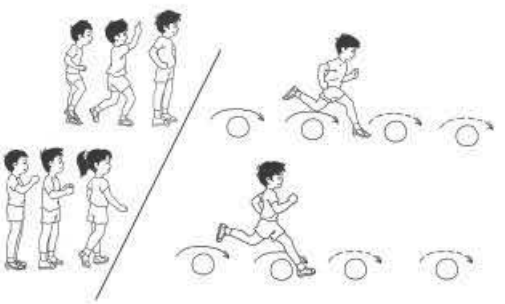


图4-1-13　跨越一定距离实心球的跑

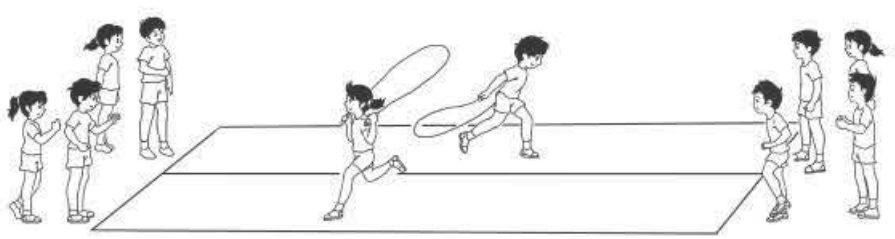


图4-1-14　跳绳跑

2. 发展耐久跑能力的练习与游戏

主要包括600~800米结伴的跑走交替、慢速或中速的3~5分钟“轮流领先跑”、慢速的800~1 000米跑、3~5分钟定时三人牵手合作跑等，以增加腿部力量，发展学生耐久跑能力，提高心肺功能。

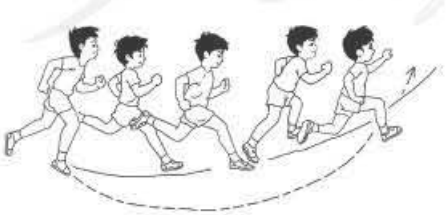


图4-1-15　轮流领先跑

图4-1-16　三人牵手合作跑

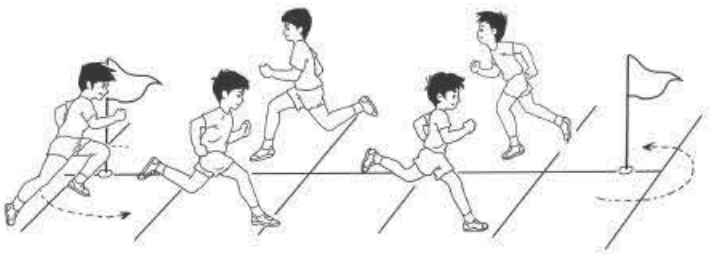


图4-1-17　1分半钟至2分钟25米往返跑

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

1. 质性评价

表4-1-2　跑的动作质性评价（供参考）

项目	优 秀 100~90分	良 好 89~80分	合 格 79~60分	继续努力 59分及以下
跑	完成动作质量好；姿势正确，动作准确，轻松、自然、协调、优美	完成动作质量较好；姿势较正确，动作较准确，较轻松、自然、协调、优美	能完成动作；姿势基本正确，动作基本正确，不够轻松、自然、协调	不能完成动作；姿势不正确，动作紧张、不协调

2. 量性评价

表4-1-3　跑的学练量性评价（供参考）

项目	等级	优秀			良好		合格				
50米跑/秒	得分	100	95	90	85	80	78	76	74	72	70
	男	8.7	8.8	8.9	9	9.1	9.3	9.5	9.7	9.9	10.1
	女	8.7	8.8	8.9	9.2	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5

项目	等级	合格						有待努力			
50米跑/秒	得分	68	66	64	62	60	50	40	30	20	10
	男	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1
	女	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1	12.3	12.5

注：此表参考《国家学生体质健康标准（2014年修订）》有关数据制订。教师可结合学生实际情况进行参考，以便评价学生学习情况时做到心中有数，加强教学的针对性。

（二）综合性评价

表 4-1-4　跑的学练综合性评价

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
50 米跑	○能结合快速跑学练说出 50 米跑的有关动作术语，如站立式起跑、蹬摆、步频、步幅、前后摆臂等	○在 50 米快速跑中，能做到：起跑时，前脚异侧臂在体前，反应速度快，起动快；途中跑蹬摆有力，跑动轻松、自然；保持快速冲过终点 ○大部分学生 50 米跑成绩能达到《国家学生体质健康标准》及格或及格以上水平	○在学练与游戏过程中表现出主动积极参与，遵守规则，与同伴友好合作，积极进取等学习行为	○教师要以发展的眼光对学生学练的态度、练习质量、行为表现等给予客观、综合评价 ○目的是帮助学生学会和掌握正确的动作方法，激发学习兴趣，提高学习积极性。教师要使学生知道自己进步的幅度和存在的不足，帮助学生树立信心。评价重点是掌握跑的正确姿势、跑的能力的发展和刻苦锻炼的主动积极性，并在活动中建立良好的同学关系，乐于助人等思想品质的培养 ○评价的方式可以由学生自评、互评和教师的综合评价，最后由教师进行等级评定
400 米跑	○知道 400 米跑的有关术语，如匀速跑、呼吸等	○在 400 米跑中，能做到跑的动作自然轻快，速度均匀，呼吸有节奏，能合理分配体力 ○大部分学生 400 米跑成绩能达到合格水平	○表现出积极进取，意志顽强，坚持跑完全程的行为	
接力跑	○知道接力跑的有关术语，如右错肩、立式传接棒、折返等	○在接力跑中，能做到与同伴协调配合，顺利完成接力棒的传递	○表现出主动积极参与学练，能与同伴合作、交流，不埋怨同学	
障碍跑	○知道障碍跑的有关术语，如跨、跳、钻、翻、爬等	○在障碍跑中，能做到用较快的速度顺利安全地通过 2~3 个障碍物	○表现出主动积极参与学练，能与同伴合作布置障碍跑场地器材，积极创想障碍物的设置、过障碍物的方法，并能进行交流，能够注意安全	

第二节
跳　跃

跳跃是小学三、四年级学生体育教学的主要内容和锻炼身体的重要手段，主要运用多种形式的单双脚跳、立定跳远、跳远和跳高等内容形式，进一步发展学生的身体基本活动能力。

经常参加跳跃活动，不仅可以发展学生的跳跃能力，提高身体的力量、灵活性和协调性，增强身体机能，还可以培养学生不畏困难、积极进取、勇敢果断的意志品质。

一、教学目标

1. 能够说出所学跳跃项目的名称和含义，初步了解跳跃的基本健身作用。

2. 掌握用单、双脚跳跃和立定跳远的方法，体验急行跳远、侧向助跑跳高的动作方法，初步具有跳得远、跳得高的意识。通过跳跃的学习和游戏，发展灵敏、速度、协调和力量等身体素质，增强弹跳力，培养观察力、目测力和时空感。

3. 能积极主动参与各项跳跃的学习活动，体验跳跃运动的乐趣，能主动与同伴进行交流与合作，培养学生勇敢、顽强、果断、敏捷和勇于克服困难的良好品质。

二、教材分析

（一）教材内容价值

跳跃教材是进一步发展三、四年级学生身体基本活动能力的重要教学内容，对于发展学生的跳跃动作，提高力量、灵活性和协调性等体能，培养学生不怕困难、积极进取、勇敢果断等意志品质，具有积极的促进作用。

（二）教材内容设计思路

三、四年级跳跃教材以跳远、跳高为主，是在一、二年级跳跃基本活动基础上，逐渐过渡到学习急行跳远和侧向助跑跳高，重点让学生体验快速助跑与单脚起跳相结合的动作方法。在内容安排上精选了一些发展跳跃能力的练习与游戏，形式多样、趣味性强，

符合小学生的生理、心理特征，有利于激发学生参与跳跃的学练积极性和主动性，有效地培养学生的跳跃能力。

跳跃的教材偏重于发展学生下肢力量，教学实施中，在搭配教材时应注意选择偏重于发展上肢的内容，以促进学生的全面发展。

三、教学内容与教学建议

表 4-2-1　跳跃教学内容安排建议

项目	教学内容
跳跃	1. 立定跳远☆ 2. 急行跳远☆ 3. 侧向助跑跳高◇ 4. 发展跳跃能力的练习与游戏◇

注：☆ 掌握 ◇基本掌握

（一）立定跳远

【动作方法】

两脚自然左右开立与肩同宽，上体稍前倾，两腿屈膝，两臂后举；两臂自然前后预摆，同时两腿随着协调弹性屈伸；起跳时两臂由后向前上方有力摆动，两脚迅速蹬地，充分蹬伸髋、膝、踝关节向前上方跳起，腾空后挺胸、展体、伸髋，使身体尽量伸展；落地前收腹、屈膝，小腿尽量前伸；落地时脚跟先着地，并立刻屈膝缓冲，保持身体平衡（图 4-2-1）。

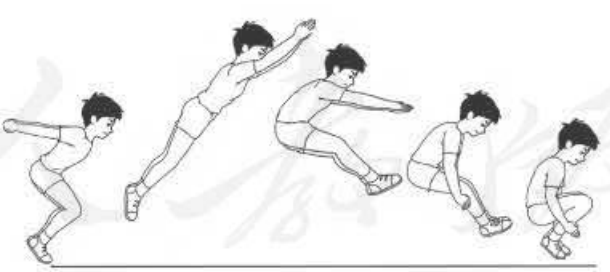


图 4-2-1　立定跳远

【动作要点】

两脚左右开立，弹性屈伸摆动，同时两脚用力蹬地向前上方跳起，使身体充分伸展，落地屈膝缓冲。

【教学重点】

弹性屈伸与快速有力起跳相结合。

【教学难点】

上下肢体动作协调配合。

【教学建议】

○小学三、四年级学生学习和练习立定跳远动作，教师应根据学生理解能力不断提高的特点，通过形象生动的讲解、示范，或者用图片、多媒体视频演示，结合模仿体验和口诀归纳，帮助学生建立立定跳远的动作表象。

○引导学生感受“弹性屈伸”和手脚蹬摆配合的动作，提高动作协调性。

○注意与水平一各种形式的跳跃相衔接，运用游戏发展学生腿部力量，如结合“青蛙过河”游戏方式进行练习，增加趣味性。逐步过渡到采用“原地做弹性屈伸连续起跳”模仿和起跳动作，体验踝、膝部伸展，手臂向上摆起，体会发力部位与感觉。

○创设向自我挑战的情境，鼓励学生跳上30~40厘米高的物体（跳箱盖或台阶），让学生进一步体会并逐步掌握蹬伸用力和摆动配合的技术。激励学生向高和远处跳，挑战自我。教学中应根据学生掌握动作的情况和能力，逐步增加起跳点与物体的距离，并注重练习中的安全教育。

○采用分层教学，对学有余力的学生帮助他们站在40~50厘米高的跳箱盖上跳进沙坑或跳落在垫子上，以增加腾空时间，便于他们感受空中展体和落地瞬间向前伸小腿。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
踝、膝关节伸展不充分	○让学生体会不急于收腹、屈膝的效果 ○多做弹性屈伸和连续跳，体会伸展动作
蹬摆配合不协调	○启发学生体验肩臂放松的感觉，并采用弹性屈伸练习
落地时上体前扑	○启发学生体会双脚向前上方蹬地后，迅速屈膝、前伸、两小腿上举前伸动作 ○做跳跃适当高度的横绳或橡皮筋练习

续表

易犯错误	纠正方法
见高不见远	○提示学生起跳时上体要适当前倾，加大向前摆臂的幅度和速度，按预备姿势要领，准备充分后再起跳 ○挑战前面适当远度的横绳、橡皮筋或标志线

（二）急行跳远

【动作方法】

自然助跑，逐渐加速，最后一步踏跳时踏跳腿积极下压，用全脚掌快速有力地踏板（或踏跳区）蹬伸起跳，使身体充分腾起；落地时，身体前倾屈膝缓冲，双脚同时落地保持平衡，两臂前摆（图4-2-2）。

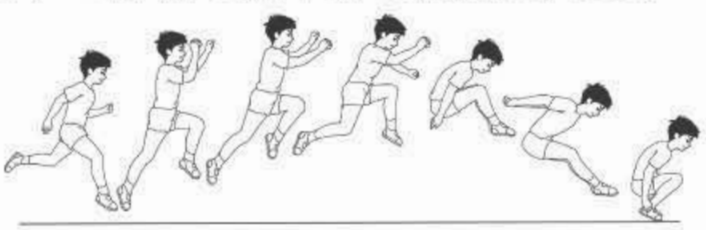


图4-2-2　急行跳远

【动作要点】

助跑自然、放松，速度逐渐加快，有力腿积极踏跳，上下肢配合协调，落地缓冲平稳。

【教学重点】

助跑与踏跳的结合。

【教学难点】

准确、有力地踏跳。

【教学建议】

○三、四年级学生开始学习和体验急行跳远的动作，由于学生已经具备“助跑几步向远处跳”的动作经验，教学中可根据学生腿部力量和助跑速度较慢的实际，采取循序渐进的方法，引导学生以较慢、中等速度进行练习，重点体会向远处跳的身体感受。

○可采用模仿练习法，引导学生上一步起跳，双脚轻巧落地的动作感觉，建立单跳双落的动作概念。

○可采用条件练习法，设置一定的踏跳区域，采用跑几步，在踏跳区内起跳，双脚屈膝落入沙坑，体会助跑与起跳相结合的动作。

○也可在沙坑内离踏跳区80~120厘米处，放置30~50厘米高的橡皮筋，使学生踏跳后向高腾起，并成蹲踞姿势。

○可采用限制法，在沙坑内靠近落点处，放置明显标志（如白灰线、彩带等），要求落地时小腿积极前伸，缓冲落地。

○初步掌握了以上动作后，可以让学生尝试做蹲踞式跳远练习，为水平三阶段的学习奠定基础。可在踏跳区两端插小旗，在沙坑边拉皮尺，在“合格”处放彩旗等，激励学生努力向远处跳，让学生知道自己每次跳远成绩，提高练习兴趣，增强进取心理。

○对三、四年级学生来说，跳远教学主要是让他们体会动作的基本过程，能够尽自己努力向远处跳，感受跳得远带来的自信和喜悦。教学中，对技术动作只要求初步建立正确的动作概念，尽力去模仿、体会即可。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
踏跳前减速，或接近踏跳区时倒小步	○引导学生用较慢的速度跳 ○尝试缩短助跑距离，保持适宜的速度起跳
踏跳不准	○适当加大踏跳区 ○试着用慢一些的速度，力争在踏跳区起跳
踏跳腿没蹬直、起跳不充分	○尝试跑几步一脚踏跳，用头或手触悬挂物体，提示学生注意腿充分蹬伸 ○提示学生注意腿充分蹬直 ○起跳后，越过一定高度的障碍物
落地后倒、坐地，前冲	○尝试落地时两腿屈膝缓冲，上体稍前压 ○落地前小腿前伸

（三）侧向助跑跳高

【动作方法】

以左脚起跳为例。侧向直线助跑，助跑方向与横杆的夹角在30°~45°。助跑放松，在距横杆垂直线三四脚的地方用左脚用力蹬地起跳，两臂协调配合用力上摆，起跳腾起后两腿依次过杆，摆动腿先着地（图4-2-3）。

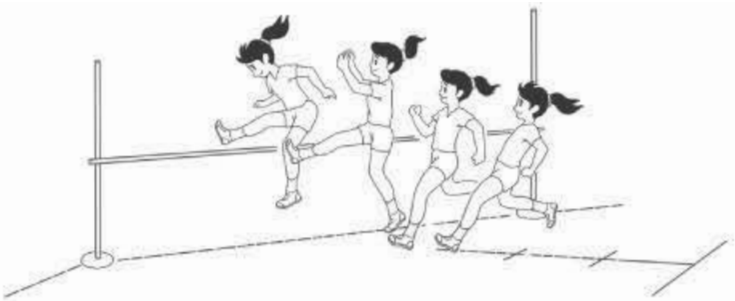


图4-2-3　侧向助跑跳高

【动作要点】

助跑节奏逐渐加快，助跑和起跳紧密结合，摆动腿积极向前上方摆起，过杆时下压摆腿，两腿依次过杆，落地平稳。

【教学重点】

助跑和起跳技术。

【教学难点】

助跑与起跳相结合。

【教学建议】

○三、四年级学生开始学习和体验侧向助跑跳高的基本动作技术，教学要求不要太高，应把敢于跳过横杆作为重点，让学生尽力去体会动作，感受越过横杆的成功和喜悦。由于三、四年级学生肌肉力量和身体协调性较差，往往起跳力量不足，身体腾起后很快下降，出现压杆现象。因此，在教跳高动作技术的同时，适当安排一些发展跳跃能力的练习。

○由于学生第一次接触跳高，学习的注意力容易受横杆高度的影响，教学时不宜过早引导学生把注意力放在过杆的高度上，以免影响学生掌握基本动作。随着基本动作的掌握，再逐渐提出高度的要求。

○面对横杆，部分体能较弱的学生易有心理压力，不敢跳。教师要根据学生情况适当调整横杆的高度，并加强学生思想教育，指导学生克服自我心理障碍，培养敢于挑战自我的信心和勇气。

○可采用合作学习的方式，两人结伴做原地过杆模仿练习，一人手持体操棒当“横杆”，另一人两腿依次跨越“横杆”练习。

○可降低器材标准要求，用橡皮筋替代横杆，做原地或在走动中迈步起跳与过杆练习，体会起跳与过杆动作。或采用多种方式，跨跳不同高度橡

皮筋，以增强练习的兴趣性。

○可采用一些辅助练习，帮助学生体会助跑与起跳的技术。如，助跑几步，单脚起跳后用摆动腿的脚尖或头、手触悬挂物。

○在学生掌握基本动作后，可尝试短程或中程助跑过杆练习，然后再过渡到全程助跑过杆练习。

○教学中，要注意引导学生多观察、体会和思考，善于从自己或他人的动作中发现存在的问题，并尽力解决，提高自己学练动作的能力。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
靠近横杆的腿起跳	○让学生走几步或慢跑几步做起跳过杆练习，体会起跳腿和摆动腿的区别 ○让学生尝试改变助跑方向，体会并确定自己的起跳腿和摆动腿
助跑与起跳结合不好，起跳前凑步子	○固定助跑的步点，多进行助跑后起跳不过横杆的练习，体会助跑与起跳结合的动作感觉 ○降低横杆高度，做3~5步助跑，用暗示法树立信心或在口令提示下果断起跳，克服心理紧张
过杆时，两腿弯曲过大，碰掉横杆	○多做一些原地模仿过杆练习

（四）发展跳跃能力的练习与游戏

这里介绍了发展跳跃能力的练习和游戏内容，目的是通过游戏的方式，激发学生参与学练的兴趣，使小学生在游戏化的氛围中，获得各种跳跃的动作体验，促进跳跃能力的发展与提高。

1. 发展单脚跳跃能力的练习与游戏

主要有“开火车”、“左右跨跳橡皮带”、“助跑起跳用头、手触高物比赛”、“连续跨跳一定距离的标志物比赛”、“四人协作跳高比赛”、“快快跳起来”等内容。

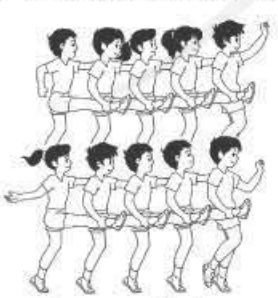


图4-2-4　开火车

图4-2-5　左右跨跳橡皮带

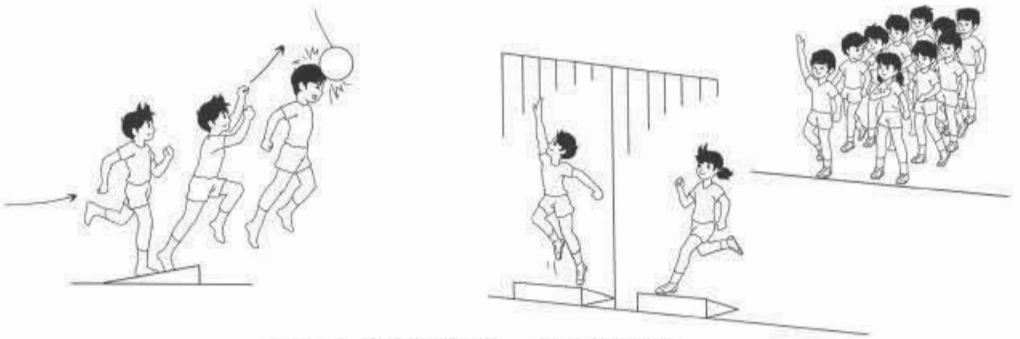


图4-2-6　助跑起跳用头、手触高物比赛

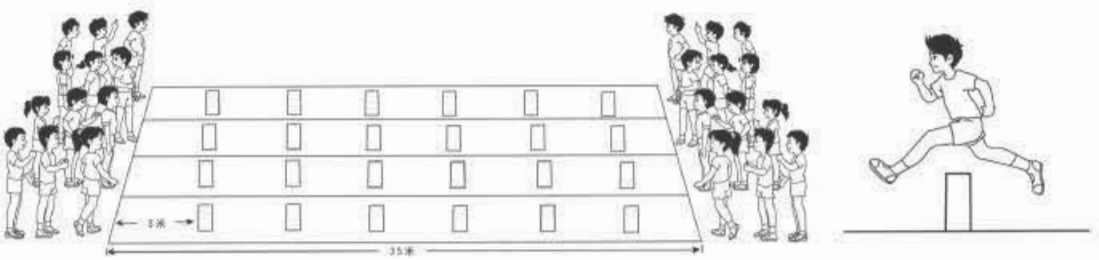


图4-2-7　连续跨跳一定距离的标志物比赛

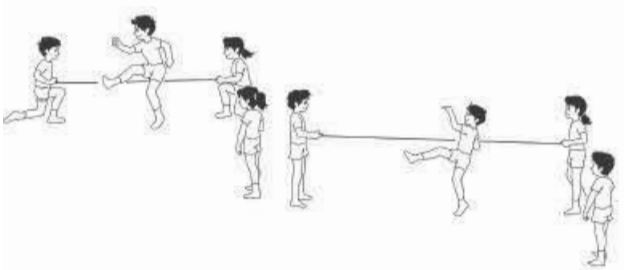


图4-2-8　四人协作跳高比赛

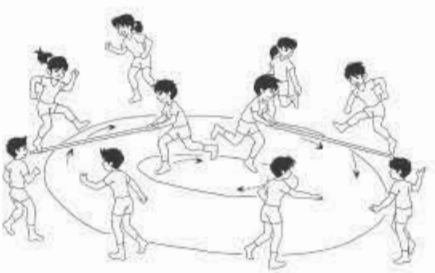


图4-2-9　快快跳起来

2. 发展双脚跳跃能力的练习与游戏

主要有“立定跳远比赛”、“连续双脚跳上跳下高台阶”、“青蛙跳荷叶”、“连续双脚跳过障碍物比赛”等内容。

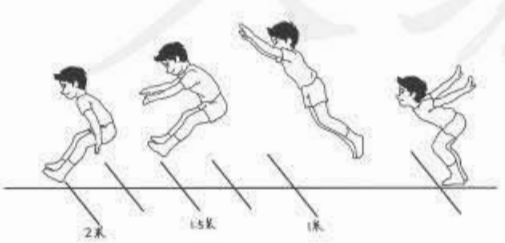


图4-2-10　立定跳远比赛

图4-2-11　连续双脚跳上跳下高台阶

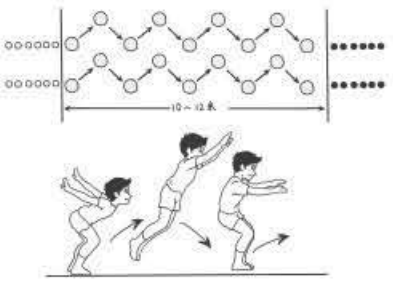


图4-2-12　青蛙跳荷叶

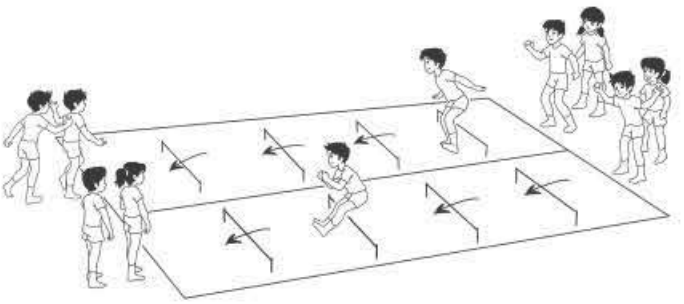


图4-2-13　连续双脚跳过障碍物比赛

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

1. 质性评价

表4-2-2　跳跃动作质性评价（供参考）

项目	优秀 100~90分	良好 89~75分	合格 74~60分	继续努力 59分及以下
急行跳远	助跑快，节奏稳定，与起跳结合紧密；腾空后收腿及时；落地时小腿主动前伸，屈膝缓冲，达到相应的远度	助跑快，有一定的节奏，与起跳结合较连贯；腾空后收腿及时；小腿能主动前伸，能屈膝缓冲；达到相应的远度	助跑节奏不稳定，与起跳结合较连贯；腾空后收腿较及时；小腿有前伸动作，有屈膝缓冲动作；达到相应的远度	助跑慢，与起跳结合不连贯，没有起跳动作；腾空后收腿不及时；小腿前伸不积极，落地不稳；达不到合格标准
侧向助跑跳高	助跑有力，节奏清楚，与起跳结合紧密，摆动腿积极上摆过杆，落地屈膝缓冲，整体动作协调连贯，达到相应的高度	助跑有节奏，起跳有力，摆动腿过杆时比较积极，落地屈膝缓冲，整体动作较连贯，达到相应的高度	助跑有一定节奏，起跳有力，过杆动作较连贯，落地屈膝缓冲，达到相应的高度	助跑慢，起跳无力，出现迈杆动作，不能达到相应高度

2. 量性评价

表4-2-3　跳跃学练量性评价（供参考）

项目	等级	优秀						良好					
立定跳远/米	得分	100	98	96	94	92	90	87	84	81	78	75	
	男	1.78	1.77	1.75	1.74	1.72	1.70	1.68	1.65	1.61	1.57	1.53	
	女	1.67	1.66	1.65	1.64	1.62	1.60	1.58	1.54	1.51	1.46	1.41	

续表

项目	等级	合格					继续努力				
立定跳远/米	得分	72	69	66	63	60	50	40	30	20	10
	男	1.50	1.45	1.41	1.35	1.29	1.28	1.26	1.23	1.20	1.17
	女	1.38	1.34	1.30	1.25	1.19	1.18	1.16	1.13	1.10	1.07

注：此表参考《国家学生体质健康标准》有关数据制订。教师可结合学生实际情况进行参考，以便评价学生学习情况时做到心中有数，加强教学的针对性。

（二）综合性评价

表4-2-4　跳跃学练综合性评价（供参考）

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
立定跳远	○能说出立定跳远动作的术语，如前后预摆、展体、收腹、屈膝等	○在立定跳远练习中，能做到：弹性屈伸摆动，两脚用力蹬地，空中有展体、收腹动作，落地有屈膝缓冲 ○大部分学生成绩能达到《国家学生体质健康标准》及格或及格以上水平	○在学练与游戏过程中表现出主动积极参与，与同伴友好合作，积极进取等学习态度和行为	○教师要以发展的眼光对学生学练的态度、练习质量、行为表现等给予客观、综合评价 ○目的是帮助学生学会和掌握正确的动作方法，激发学习兴趣，提高学习积极性。教师要使学生知道自己进步的幅度和存在的不足，帮助学生树立信心。评价重点是掌握跳跃的基本动作，能将助跑与起跳动作紧密衔接，并在活动中建立良好的同学关系，培养乐于助人的优秀品质 ○评价的方式可以由学生自评、互评和教师的综合评价，最后由教师进行等级评定
急行跳远	○知道急行跳远的有关动作术语，如助跑自然快速、逐渐加速、积极踏跳、起跳腿等	○在急行跳远中，能做到助跑动作自然轻快，有节奏，踏跳快而有力，有腾空，落地能屈膝缓冲 ○大部分学生成绩能达到合格水平	○表现出积极参与学习，主动进行练习，能与同学友好合作，起跳果断、自信	
侧向助跑跳高	○知道侧向助跑跳高的有关动作术语，如助跑有节奏、积极踏跳、起跳腿、摆动腿、依次过杆等	○在侧向助跑跳高中，能做到助跑有节奏，起跳快而有力，摆动腿积极上摆，两腿依次过杆，落地时屈膝缓冲 ○大部分学生成绩能达到合格水平	○表现出主动积极参与学练，能与同伴合作、交流，不埋怨	

第三节 投 掷

投掷是小学三、四年级体育教学的主要内容和锻炼身体的重要手段，主要包含各种方式抛掷实心球游戏、投掷沙包（或垒球）、双手前掷实心球和发展投掷能力的练习与游戏。

经常参加投掷项目的锻炼，不仅可以增强学生的力量素质，发展学生的灵活性、协调性和动作的准确性，提高投掷能力，还可以培养学生自信、果断、遵守纪律等良好品质。

一、教学目标

1. 能说出所学投掷项目的一些名称和含义，了解一些基本的健身作用。

2. 掌握原地投掷沙包和双手前掷实心球的一些基本动作技术和简单的锻炼方法，发展力量、灵敏、协调等身体素质，提高投掷的准确度和远度。

3. 能够积极参加投掷动作的学习和锻炼，与同伴能够友好相处，和谐相助，具有一定的安全意识和习惯，在锻炼中能够表现出自信、果断、坚毅等优良品质。

二、教材分析

（一）教材内容价值

投掷教材是进一步发展三、四年级学生身体基本活动能力的重要教学内容。经常进行投掷锻炼，对于增强学生腰腹、肩带及上肢肌肉力量，提高上肢的爆发力，发展身体灵敏性、协调性，提升学生参与投掷运动的能力，培养学生积极进取、勇敢顽强、团结协作的精神，以及自信、果断的品质具有积极促进作用。

（二）教材内容设计思路

三、四年级投掷教材以投掷沙包（或垒球）、双手前掷实心球为主，是在一、二年级自然挥臂、自然投掷动作基础上的发展和提高。通过投掷基本动作技术的学习，让学生

体会单手或双手投掷，怎样才能获得更大的远度，体现自己的投掷能力。在内容安排上，还精选了一些发展投掷能力的练习与游戏，内容丰富、形式多样、游戏性强，符合小学生的生理、心理特征，有利于激发学生参与投掷项目的学练积极性和主动性，有效地培养学生的投掷基本能力。

投掷教材偏重于发展上肢力量，教学实施中，在搭配教材时应注意选择偏重于发展下肢力量的教材，以促进学生的全面发展。

三、教学内容与教学建议

表4-3-1　投掷教学内容安排建议

项目	教学内容
投掷	1. 原地投掷沙包（或垒球）☆ 2. 上步投掷沙包（或垒球）◇ 3. 双手前掷实心球☆ 4. 发展投掷能力的练习与游戏◇

注：☆掌握　◇基本掌握

（一）原地投掷沙包（或垒球）、上步投掷沙包（或垒球）

【动作方法】

沙包（或垒球）的握法：用拇指、食指、中指和无名指握住沙包（或垒球），小指弯曲顶在沙包或垒球的下面，掌心不贴沙包（或垒球）。

1. 原地投掷沙包（或垒球）（以右手投掷为例）

身体侧对投掷方向，两脚左右开立，左脚在前伸直，右腿弯曲在后，右手持器材向右侧后引伸与肩平，左臂自然置于体前；身体重心落于右腿，上体略向右倾斜；然后右腿蹬地、转髋，挺胸，身体左转，重心前移，右臂经肩上屈肘向前挥臂，将器材向前上方快速投出（图4-3-1）。

2. 上步投掷沙包（或垒球）（以右手投掷为例）

正对投掷方向，两脚自然前后开立，右脚在前，右手持器材于头的右斜前上方，身体重心在两腿之间；投掷时左腿向前迈，身体向右转，同时右臂经下向后引球成原地投掷姿势后将器材快速投出（图4-3-2）。

图4-3-1 原地投掷沙包或垒球

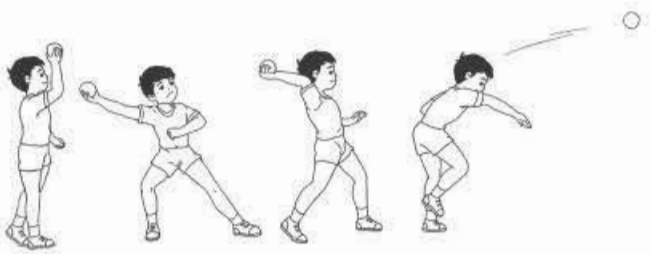


图4-3-2 上步投掷沙包或垒球

【动作要点】

原地投掷沙包或垒球：蹬地、转体、挥臂动作连贯，全身协调用力，经肩上掷出。

上步投掷沙包或垒球：上步、引球、蹬地、转体、挥臂动作连贯，全身协调用力，经肩上掷出。

【教学重点】

蹬地、转体、肩上屈肘，快速挥臂。

【教学难点】

最后用力，动作连贯，协调用力。

【教学建议】

○三、四年级学生投掷教材教学是在一、二年级各种持轻物投掷游戏活动的基础上，对投掷基本动作技术学习的发展和提高。教学时，应注意对学生学习掌握动作规范性的要求，为学生提高投掷能力打好基础。如强调动作姿势的正确、动作的连贯性等。

○特别注意安全教育和加强安全措施。投掷练习前要做好充分准备活动，投掷后适当做放松活动，教学一定要在严密组织下进行，不宜采取对面

投掷的组织形式，建立按统一指令投出和捡拾器材的常规习惯，帮助学生养成安全练习的意识和习惯，培养学生严格的组织纪律性。

○可采用模仿练习法。徒手练习，侧对投掷方向，做蹬地、转体、送髋动作，体验用力顺序。

○可分小组或者两人一组进行练习。持轻物进行结伴投掷练习，体会握球和挥臂的动作方法。

○采取多种练习方式，提高挥臂速度。如原地对墙投掷沙包或垒球。

○可采用条件练习法，通过设置一些练习条件，帮助学生体会投掷时器材出手角度对投掷远度的影响。如将垒球掷过距离投掷线5~6米处，高2~3米的横绳。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
投掷臂没有充分后引	○做侧向站立，先徒手再过渡到持器材的投掷臂向后引伸，体会动作感觉 ○两人一组，相互帮助
投掷物从肩侧甩出	○两人一组，体验相互握投掷臂的手练习转体、翻肘动作，体会器材从肩上投出的动作 ○在投掷臂的一侧（约20厘米）立一竹竿，帮助强化器材经肩上屈肘掷出的动作

（二）双手前掷实心球

【动作方法】

面对投掷方向，两脚前后开立，两臂屈肘，两手持球于头后；上体稍后仰，重心落在后腿上，然后两腿用力蹬地、收腹、甩臂，用全身力量将球从头后向前上方掷出（图4-3-3）。

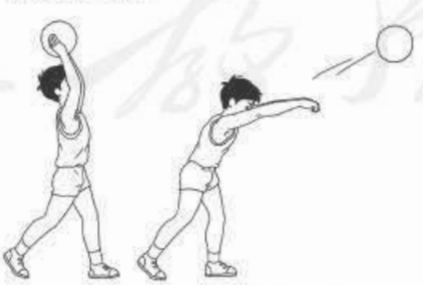


图4-3-3　双手前掷实心球

【动作要点】

上体稍后仰，后腿蹬伸，迅速收腹，用力挥臂，协调用力。

【教学重点】

屈肘后仰、向后引伸，蹬地收腹、快速挥臂。

【教学难点】

出手时机，动作连贯，协调用力。

【教学建议】

○三、四年级学生已经具备了双手投掷的动作经验，教师应根据学生动作技术不断提高的特点，适当提高动作质量的要求和练习密度。要特别强调蹬地、收腹和甩臂配合协调，加强技术规范。

○水平二学生的理解能力有了一定提高，教学时可通过形象生动的讲解、示范，或者用图片或多媒体视频演示，帮助学生建立正确的动作概念和表象。

○可采用模仿练习法，指导学生体会双手前掷实心球的用力顺序。如让学生做两脚前后开立、双手持球、身体后仰、向前抛掷的徒手模仿练习。

○采用分组练习法，进行合作学习。如两人一组或三人一组（站成三角形）做向前掷球练习，相互间隔距离适当，注意加强安全教育。

○可设置一些练习条件，帮助学生体会掷球出手的角度。如面对墙站立（4~6米）双手对墙做掷小足球或小排球和接住反弹球的练习，并对掷出的高度提出一些建议或要求。

○采用多种方法练习，激发学生学练兴趣，提高投掷能力，发展力量素质和全身协调用力能力。如设计一些投准、掷远的游戏或比赛，激励学生挑战自我。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
掷球过高或过低	○可在投掷方向的一定距离处设置适当高度的横绳或横杆，帮助学生体会、分析投掷时器材出手角度对投掷远度的影响
只用上肢力量，不能全身协调用力	○徒手模仿练习，体会用力顺序 ○提示学生注意发力顺序：屈肘、后仰、蹬地、收腹、挥臂，身体协调用力

（三）发展投掷能力的练习与游戏

这里介绍了发展投掷能力的练习和游戏内容，目的是通过游戏的方式，激发学生参与学练的兴趣，使小学生在游戏化的氛围中，获得多种投掷活动的动作体验，促进投掷能力的发展与提高。

1. 发展挥、抛、滚、掷能力的练习与游戏

这类练习与游戏主要有“击木柱”、“对墙掷球反弹比远”、“小小保龄球”、“叫号接反弹球”、“投击固定目标”、“投标靶比远、比准”、“击球出圈”、“垒球掷远比赛”等内容（图4-3-4~4-3-11）。

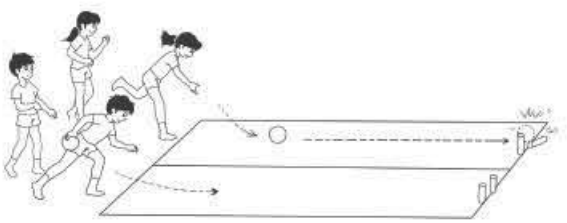


图4-3-4　击木柱

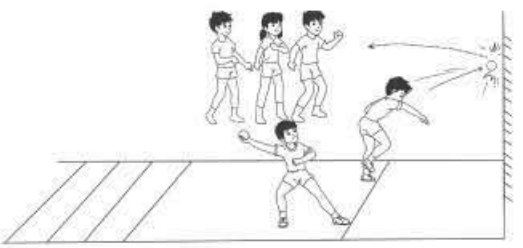


图4-3-5　对墙掷球反弹比远

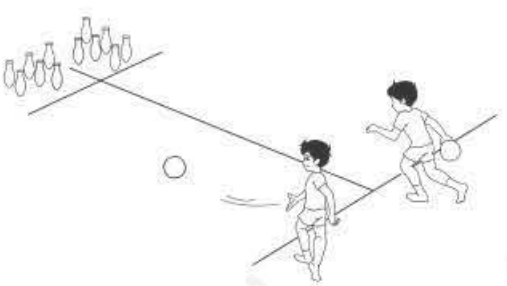


图4-3-6　小小保龄球

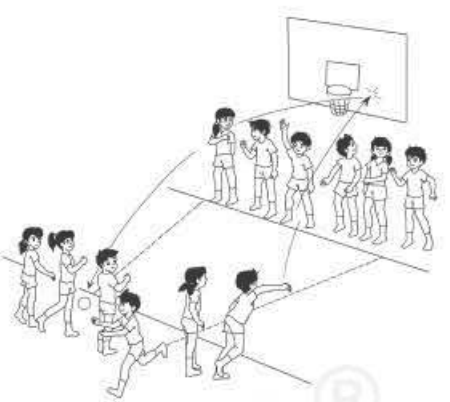


图4-3-7　叫号接反弹球

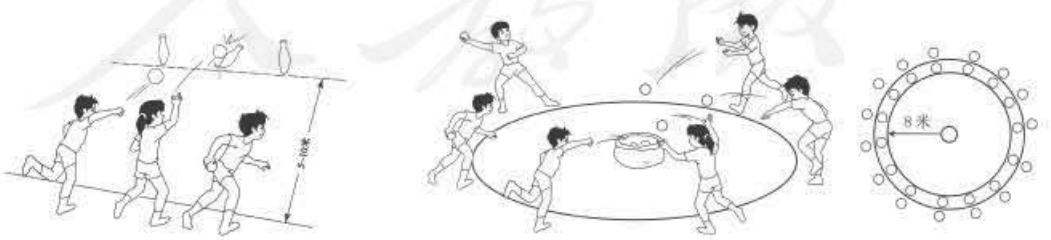


图4-3-8　投击固定目标

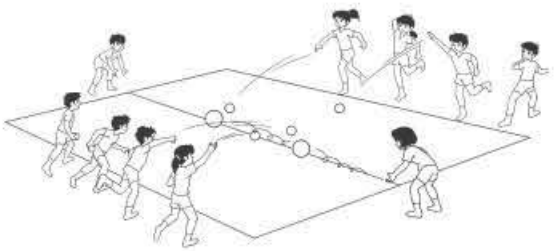


图4-3-9　投标靶比远、比准

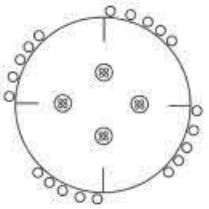


图4-3-10　击球出圈

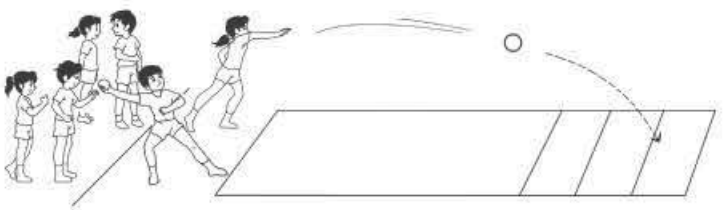


图4-3-11　垒球掷远比赛

2. 发展抛掷、推掷能力的练习与游戏

这类练习与游戏主要包括多种方式抛掷实心球游戏，以及“前掷实心球比远”“推实心球比远”、“推、掷实心球过绳”等内容（图4-3-12~4-3-15）。

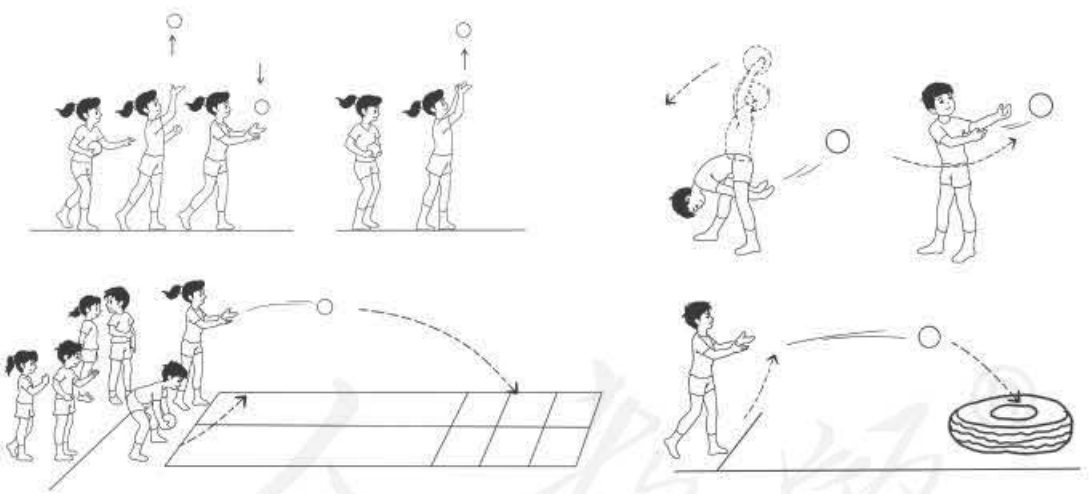


图4-3-12　抛掷实心球练习与游戏

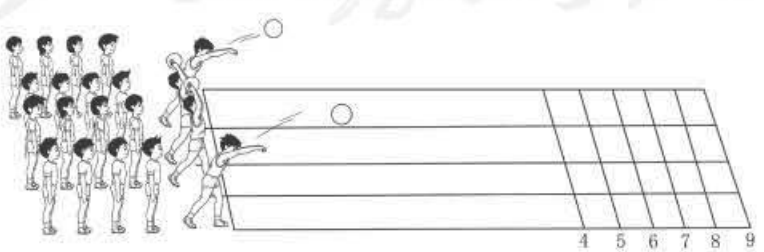


图4-3-13　前掷实心球比远

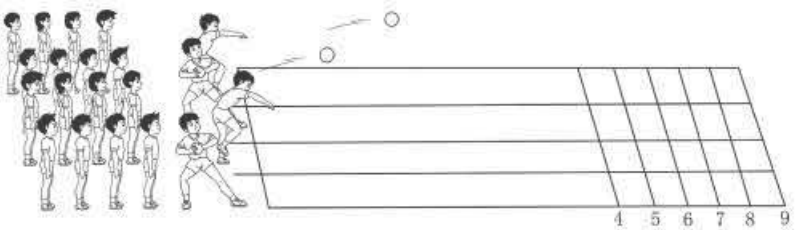


图4-3-14 推实心球比远

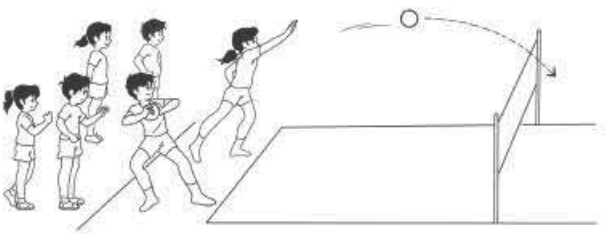


图4-3-15 推、掷实心球过绳

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

1. 质性评价

表4-3-2 投掷动作质性评价（供参考）

项目	优 秀 100~90分	良 好 89~75分	合格 74~60分	继续努力 59分及以下
双手前掷实心球	投球时动作连贯，全身协调用力；出手速度快，角度适中，并达到相应的远度	动作较连贯，能够协调用力，出手角度适中，并达到相应的远度	动作较连贯，能够协调用力，出手角度比较稳定，能够达到相应的远度	动作不协调、不连贯，出手角度或高或低，不能达到相应的远度

2. 量性评价

表4-3-3 投掷学练量性评价（供参考）

项目	等级	优秀						良好				
掷实心球/米	得分	100	98	96	94	92	90	87	84	81	78	75
	男	9.5	9.2	8.7	8.3	7.6	7.0	6.9	6.7	6.5	6.3	6.0
	女	8.2	7.8	7.3	6.7	6.0	5.2	5.0	4.8	4.6	4.2	3.9

续表

项目	等级	合格					继续努力				
掷实心球/米	得分	72	69	66	63	60	50	40	30	20	10
	男	5.9	5.7	5.5	5.3	5.0	4.6	4.1	3.5	2.8	2.0
	女	3.8	3.5	3.2	2.9	2.5	2.4	2.2	2.0	1.7	1.5

注：此表参考《国家学生体质健康标准（2007年版）》有关数据制订。教师可结合学生实际情况进行参考，以便评价学生学习情况时做到心中有数，加强教学的针对性。

（二）综合性评价

表4-3-4　投掷学练综合性评价（供参考）

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
投掷垒球	○能说出投掷垒球有关动作术语，如持球、向后引肩、蹬地、转体、挺胸、经肩上、挥臂等	○在投掷垒球学练中，能做到：持球正确、向后引肩、蹬地、转体、挺胸、收腹、挥臂动作连贯，能达到一定的远度	○在学练与游戏过程中表现出主动积极参与，遵守规则，与同伴友好合作，积极进取，具有一定的安全意识等学习态度和行为	○教师要以发展的眼光对学生学练的态度、练习质量、行为表现等给予客观、综合评价 ○目的是帮助学生学会和掌握正确的动作方法，激发学习兴趣，提高学习积极性。教师要使学生知道自己进步的幅度和存在的不足，帮助学生树立信心。评价重点是掌握投掷的正确姿势、规范动作和正确的用力顺序，并在活动中建立良好的同学关系，培养乐于助人的品质 ○评价的方式可以由学生自评、互评和教师的综合评价，最后由教师进行等级评定
前掷实心球	○知道掷实心球的有关动作术语，如上体后仰、蹬地、收腹、挥臂等	○在前掷实心球学练中，能做到上体后仰，蹬地、收腹、挥臂动作连贯，用力顺序正确，全身协调用力 ○大部分学生掷实心球成绩能达到《国家学生体质健康标准》及格或及格以上水平	○表现出积极进取，意志顽强，坚持练习，具有一定的安全意识等态度和行为	

第五章
体操类活动

体操类活动是人体的基本活动之一，对于促进小学生身心全面发展具有重要作用。通过体操类活动的学练，不仅能有效地促进学生身体各器官、系统的协调发展，提高生理机能和身体生长发育水平，而且能有效地塑造良好的身体形态和优美的身体姿势；不仅能学会基本的动作技术，为进一步学习和掌握体操运动项目打下初步的基础，而且在学练中能体验到学习的乐趣，感受到合作交流、互帮互学中同伴的友情。同时，可以培养学生勇敢、果敢、坚强、自信的意志品质。

第一节
队列与队形

队列与队形是体操类活动的主要内容之一，是培养学生保持良好的身体姿态，形成集体意识和行为，强化组织纪律性的重要形式和手段。

把队列与队形练习作为单独一节列入体操类活动教学内容，不仅让学生体验与集体共同完成协同一致的动作，逐步形成正确的身体姿态和良好的行为习惯，而且能让学生在学练过程中，提高注意力、观察力、自制力和动作思维能力，增强学生的集体观念、合作意识和遵守纪律、有序参与各项体育活动等良好行为。

一、教学目标

1. 使学生了解学习队列与队形动作的必要性和重要意义，并能积极参加活动。
2. 学会简单的队列与队形动作，能较准确地掌握动作方法和要求，提高动作的正确性。

3. 通过队列与队形的学练，培养学生身体的正确姿势，并注意保持良好的身体姿态，提高学生的协调性、灵敏性和节奏感。

4. 培养学生听从指挥、服从命令的组织性和纪律性，以及良好的集体意识和协同动作的能力。

二、教材分析

（一）教材内容价值

队列和队形对于促进学生身体的正常生长发育，养成正确的身体姿态，提高学生的注意力、观察力和动作思维能力，培养自制力和坚韧性，发展学生自我表现和合作意识，培养学生严格的组织纪律性和集体主义观念具有重要意义。

（二）教材内容设计思路

小学三、四年级的队列和队形内容，主要是在水平一阶段学习基础上的发展、变化和组合，教师应结合学生、教材和教学实际，随堂进行，不占用较多的体育课时，因此在教学内容安排时没有单独建议“课时比重”。

三、教学内容与教学建议

表5-1-1　队列与队形教学内容安排建议

项目	教学内容
队列与队形	1. 队列练习◇ 报数，跑步走—立定，立正、稍息、看齐，左（右）转弯走，跑步、齐步互换 2. 队形练习◎ 疏散与密集（间隔型、报数型），原地一（二）列横队变成二（四）路纵队，错肩走（一隔一错肩、左右错肩等）交叉行进

注：◇基本掌握　◎了解

（一）报数（或1~X报数）

口令：“报数！”（或一至几——报数！）

【动作方法】

听到口令后，从右向左依次以短促、洪亮的声音向左转头报数后复原，排尾不转头。纵队报数时，由前向后报数，头从右向后转再复原（图5-1-1）。

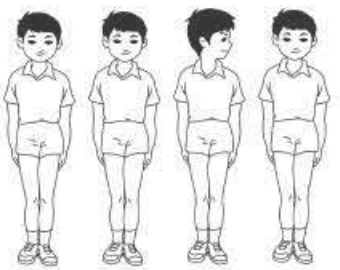


图5-1-1

【动作要点】

依次报数转头并复原，声音短促而洪亮。

【教学重点、难点】

报数连贯、准确，转头复原快速。

【教学建议】

○“报数”一般安排在课的开始。在教师口令指挥下，可先进行集体报数不转头的练习，让学生掌握短促、洪亮的报数方法后，再进行集体向左转头报数复原的学练。在此基础上，安排依次报数、变换指定数字报数、依次单（双）数报数、前后排同时报数、纵队报数等不同方式的报数练习，逐步提高动作熟练程度，有利于激发学生学练兴趣，促进注意力与思维发展。

○报数时，教师应事先说明报数的要求。例如：“报数”一般为前面一列学生依次报数，其他几列都与前面学生对齐了，因此，可以不报数。按需要执行“一至二——报数！”、“各列——报数！”等特定要求的报数时，要将指定数字作为预令，把“报数！”作为动令下达。

○执行指定数字报数时，下达的口令要清晰、洪亮，预令与动令要分明，教师也可以手指数助口令，动员学生的视、听器官参与学练。

○报数练习应循序渐进，逐步提高质量和要求，每次练习的时间也不宜过长，避免造成学生的心理疲劳。练习的节奏也应由慢到快，逐渐达到连贯、迅速的要求。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
报数与转头不一致，转头复原不及时	○进行集体性单个动作练习。如集体报数、集体转头复原动作等练习 ○开始练习时，应放慢动作的练习节奏和速度，根据学生掌握程度逐步加快动作的节奏与速度
声音不洪亮，报数不连贯	○在教师带领下，进行集体性的依次报数或指定数报数学练 ○多采用结伴或小组形式组织学练，可运用不同方式的“报数比赛”游戏组织学练

（二）跑步走——立定

1. 口令：“跑步——走！”

【动作方法】

听到“跑步”预令，两手迅速握拳提至腰间，拳心向内，肘向里合。听到“走”的动令后，上体稍前倾，两腿微屈，同时左脚利用右脚掌的弹力向前跃出，用前脚掌着地，身体重心随之前移，步幅不宜过大。右脚依此法进行。两臂自然摆动，前摆不露肘（拳不超过衣扣线，前臂略平，稍向里合），后摆不露手（图5-1-2）。

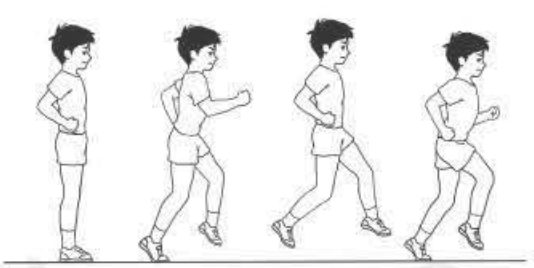


图5-1-2

【动作要点】

左脚跃出第一步，手臂前摆不露肘，后摆不露手。

【教学重点】

利用右脚掌弹力使左脚向前跃出一步，注意跑步的节奏性。

【教学难点】

上下肢协调配合。

2. 口令：“立——定！”

【动作方法】

听到动令后（动令落在右脚上），继续跑两步，然后左脚向前迈出半步，右脚迅速靠于左脚，同时两手放下成立正姿势(图5-1-3)。

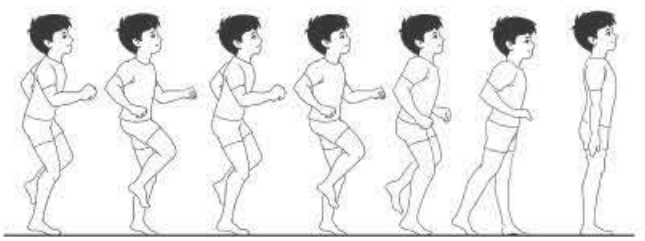


图5-1-3

【动作要点】

听到动令继续跑两步后，左脚迈出半步，最后右脚迅速向左脚靠拢的同时，将两手放下。

【教学重点】

动作的方法与节奏。

【教学难点】

左脚迈出半步时，控制好身体重心。

【教学建议】

○“跑步走”的教学可分两个阶段。一是进行跑步走的“预令”动作学练。教师发出“跑步”预令，学生迅速将两拳提至腰间，教师发出“放下”口令，学生迅速将两手放下，反复多次练习。二是在上述学练基础上，加强“动令”后左脚向前跃出一步动作的学练，而后做完整的“跑步——走！”。

○“立定”是跑步行进至停止的动作方法，该动作是由“行”到“止”的连接关键。“立定”动作的教学方法很多，例如：可采用在原地踏步或原地跑步中体验“立定”的动作与节奏，在走步或慢跑中做“立定”的慢动作，在教师发出“立定”口令后，可让学生边喊节奏，边做动作等。

○跑步走—立定，是由启动、行进、停止三个环节组成的完整动作，跑步行进动作则是该动作的主要环节，抓住跑步的正确姿势、动作方法、准确节奏是教师应关注的重点。教学中可采用集体、分组或结伴形式进行学练，培养学生互动交流和指挥能力。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
跑步中脚步与口令节奏不一致	○学生体会调整脚步的方法。在按口令节奏的跑进中，可采用任何一脚着地后再跳一次的方法调整脚步 ○正误对比。在原地跑步中，教师有意把“一”的口令落在右脚上，让学生用上述方法调整脚步，多次反复，提高学生的纠错能力
立定动作、节奏不整齐	○原地跑步中听到“立定！”口令后，做原地四个节拍的立定动作 ○原地屈臂摆动，当听到“立定！”口令后，左脚开始向前走三步，最后做右脚靠左脚、两手放下动作，同时让学生呼“一、二、三、四！”口令 ○原地跑步中，听到“立定!”口令后做向前跑两步的立定动作。
跑步行进中脚“踩地”	○情境法。设置轻轻跑的声音要求，体会运用前脚掌着地的方法 ○体验跑步动作自然，富有弹性

（三）立正、稍息

口令：“立正！”“稍息！”

【动作方法】

立正——两脚跟靠拢，两脚尖向外分开约60°，两腿挺直夹紧，收腹紧臀，自然挺胸，上体正直，稍前倾，两肩平稍向后张；两臂自然下垂，五指并拢，拇指顶住食指第二指关节，中指贴于裤缝，头正颈直，口闭颚收，两眼平视（图5-1-4）。

稍息——左脚顺脚尖方向伸出大半脚，两腿自然伸直，上体保持正直姿势。稍息过久可自行换脚，但应先恢复立正姿势后再换脚。

图5-1-4

【动作要点】

立正——身体挺直，脚尖分开，两臂下垂，五指并拢。

稍息——左脚沿脚尖方向伸出大半脚，重心落在两腿上。

【教学重点】

立正：身体挺直，脚尖分开，五指并拢贴裤缝。

稍息：左脚沿脚尖方向伸出大半脚。

【教学难点】

立正——自然挺胸，收腹紧臀，下颚内收。

稍息——保持身体姿势，重心落在两腿上。

【教学建议】

○教师采用音像、图片展示当代军人的各种身体姿态，议论军人的立正、稍息的英姿与神威，引导学生想象、模仿、尝试与体验。

○利用地上画的60°角度线，做左脚沿直线伸出大半脚的动作，并以左脚跟为轴向右转动，使左脚尖碰上右脚尖，以体验动作的准确性。

○在统一口令下，集体体验动作，教师边示范、边讲述、边巡视、边指导。

○可采用分组学练、汇报展示、相互评议的形式进行教、学、练。也可运用游戏方式进行集体或分组的练习。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
立正时仰头挺腹	体会挺胸时收腹，下颚内收与两眼平视
立正时两肩松弛、低头含胸	体会两肩后张、挺胸，下颚内收
立正时身体倾斜	要求脚跟并拢，强调脚尖呈60°分开，身体挺直，稍向前倾，体重均匀落在两脚上
稍息时身体松懈、后仰	提示学生保持立正姿态，身体重心不能只落在右脚上，并要求保持身体的紧绷状态

（四）看齐

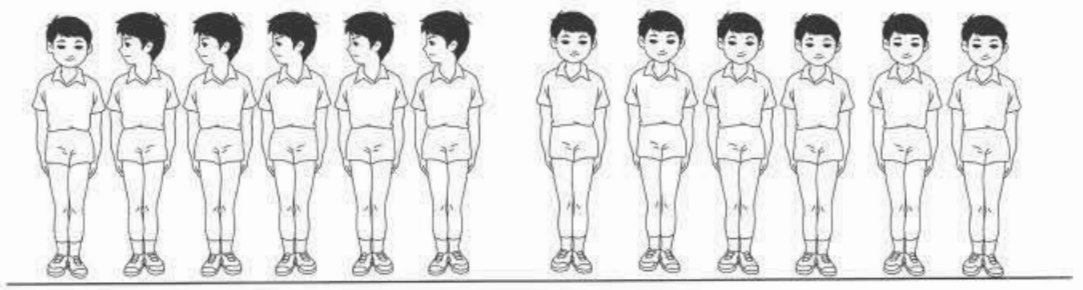
口令：“向右（左）看——齐！”“向前——看！”

【动作方法】

向右（左）看齐——基准学生不动，其余学生向右（左）转头，用碎

步快速移动脚步眼看右（左）邻学生腮部，并通视全线，相邻学生肘关节处保持一拳相隔，身体保持立正姿势。后列学生对正、看齐。

向前看——基准学生不动，其余学生立即将头转正，恢复立正姿势。



向右（左）看齐　　向前看

图5-1-5

【动作要点】

向右（左）看齐——头部正直，甩头敏捷，移动积极，通视全线。

向前看——转头复原，回转快速，头转身不转，目视正前方。

【教学重点】

头正颈直，转头敏捷，通视全线，对正看齐。

【教学难点】

迅速、整齐。

【教学建议】

○集体学练向左(右)的转头与复原动作。

○利用地上画的直线做向左（右）看齐动作，体验前后、左右快速碎步移动的看齐动作。

○运用游戏形式，做变换站队方向的集合、看齐练习。

○在学生做看齐动作时，教师可迅速跑至基准学生右（左）侧，右手平举，目视横队学生，引导学生向右（左）标齐。

○学练看齐动作，要教会学生用目测方法保持一拳的间距。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
看齐时仰头或探头	体会头部呈纵轴转动，反复学练转头动作
看齐时向左（右）倾斜或肩轴转动	前后排学生结伴学练，后排学生用手轻扶前者两肩，纠正其错误动作
看齐时左右间隔过小或过大	看齐时让后排学生将拳放在前者右肘间，然后让前者目测或感觉间隔的大小

（五）左（右）转弯走（二路纵队）

静止间口令："二路纵队，左（右）转弯齐步——走！"

行进间口令："左（右）转弯——走！"

【动作方法】

1. 静止时，听到动令后，排头内侧学生边踏步边改变方向，即踏两步转至90°，外侧学生以内侧学生为基准行进两步转至90°后，与相邻学生对齐继续行进。其余学生依次行进到排头转弯处用同样方法行进。

2. 行进间，听到动令后，排头内外侧学生在行进中采用上述方法转至90°后继续行进，也可采用以左（右）翼排头为基准，内翼用小步，外翼用大步成直角扇形转弯行进，其余学生以此方法行进（图5-1-6）。

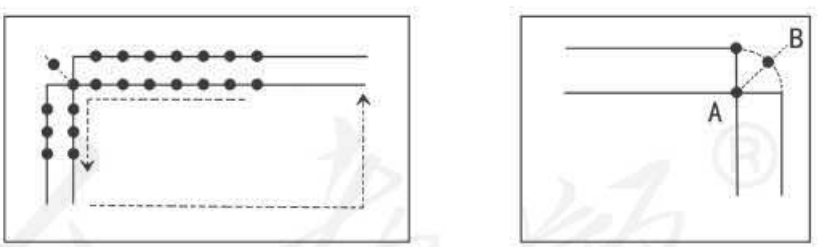


图5-1-6

【动作要点】

内侧排头用踏步、外侧排头用大步成90°扇形转弯，转弯时，内外侧学生应标齐。

【教学重点】

二路纵队成90°转弯，内外侧学生对齐行进。

【教学难点】

跟进学生须经排头转弯处转弯行进。

【教学建议】

○教师可在场地上画成4个转弯直角标志线，让学生沿规定路线体验直角转弯动作。

○二路纵队行进时，可采用外侧学生用左手搭着内侧学生右肩体验直角转弯动作。到转弯处，内侧学生踏步成小步幅走，外侧学生则以左侧学生为基准，迈大步90°转弯行进。

○练习转弯动作，也可在场地上放置平面目标，以显示转弯点和前进方向。

○教师应加强对排头学生转弯动作的指导，以便跟进学生正确跟随行进。

○在掌握二路纵队转弯走的基础上，可以让学生尝试四路纵队行进转弯的方法。四路纵队转弯时，内侧学生在转弯点踏步4拍，外侧三个学生则以不同幅度的四拍步伐完成90°转弯，每个学生用余光标齐，之后继续齐步前进。四路纵队行进转弯练习时，学生的前后间距离应保持四路纵队的站位距离。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
内侧排头转弯时行进步伐过大，造成外侧学生跟不上，排面不整齐	○内外侧学生配合，内侧学生原地踏两步转至90°，外侧学生用左手搭左侧学生右肩行进转至90°的动作，待熟练后再做继续行进动作 ○运用二人、四人组合做扇形转动的练习，让学生加深转动标齐的体验
行进中后续前进的学生到转弯处呈向外扩散走弧形	○强调后续行进者必须走到排头转弯处（点）再做90°直角转弯行进 ○提示学生行进时必须眼看正前方，兼顾地上转弯标志点

（六）跑步、齐步互换

齐步换跑步口令：“跑步——走！”

跑步换齐步口令：“齐步——走！”

【动作方法】

齐步变跑步——听到预令，两手迅速握拳提至腰间，拳心向内，两臂

自然摆动，听到动令，即换跑步行进。

跑步变齐步——听到动令，继续跑两步，第三步左脚开始再换齐步行进（图5-1-7）。

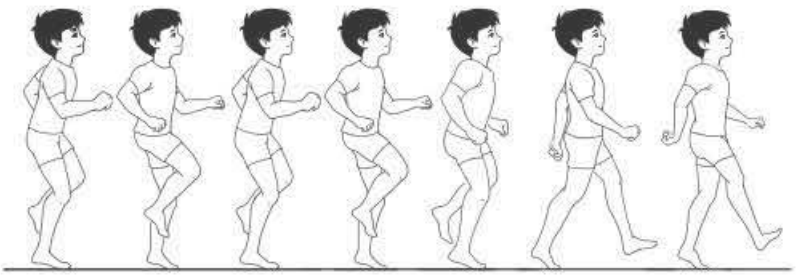


图5-1-7

【动作要点】

齐步变跑步——听到预令随即两手握拳提至腰间；动令落在右脚上，向前跑进。

跑步变齐步——动令落在右脚上，向前继续跑两步，再换齐步走。

【教学重点】

齐步变跑步——听到预令两手握拳提至腰；听到动令右脚蹬地，左脚跃出。跑步变齐步——继续跑两步后迈步行进。

【教学难点】

换步的节奏和协同动作。

【教学建议】

○跑步与齐步互换动作的练习，开始时应放慢动作的节奏，让学生体验动作的要领与方法，教师多做示范，让学生跟着模仿。

○跑步与齐步互换动作的学练，应在齐步走或跑步走统一口令、步伐一致的前提下实施。教师在进行集体换步练习前，先要调整好学生的步伐和节奏，然后进行换步练习。

○行进间步伐转换练习，也可采用原地踏步与跑步互换的模仿练习，让学生体会动作要领和方法后，再过渡到短距离行进间的换步重复练习。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
跑步与齐步互换时，动作不整齐	体会听到动令后，继续跑两步再换齐步的动作
跑步换齐步时，齐步走的迈步和摆臂动作不整齐、不规范	步伐转换前，要调节好统一的步伐和节奏

（七）疏散与密集

1. 两臂间隔的疏散与密集：

疏散口令："两臂侧平举，向左——散开""两臂——放下！"

密集口令："向右靠拢，向右看——齐！"

2. 按报数由一列横队成四列梯形队的疏散与密集：

疏散口令："一至四——报数！""按报数成梯形队——散开！"

【动作方法】

两臂间隔的疏散与密集——听到"散开"动令后，用并步或小跑步快速向左散开，同时两臂侧平举对正、看齐。听到"放下"动令，两臂立即放下成立正姿势。密集时，听到"齐"的动令，迅速以并步或小跑步形式向基准学生靠拢看齐，听到"向前——看！"动令后，迅速转头，恢复立正姿势（图5-1-8）。

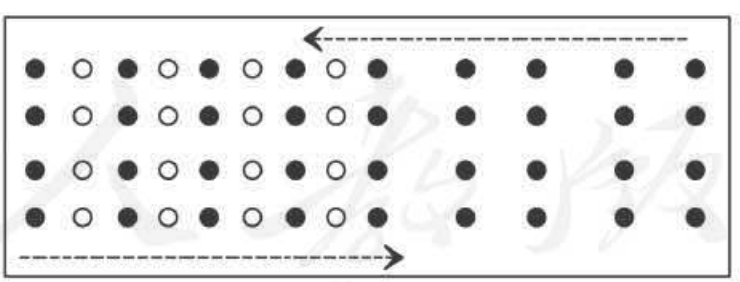


图5-1-8

按报数由一列横队成四列梯形队的疏散与密集——首先一至四报数，当听到散开动令后，一数不动，二数向前一步，三数向前两步，四数向前三步，走成梯形散开队形。当听到"看齐"动令时，以第一列排头为基准，迅速向右密集成四列横队（图5-1-9）。

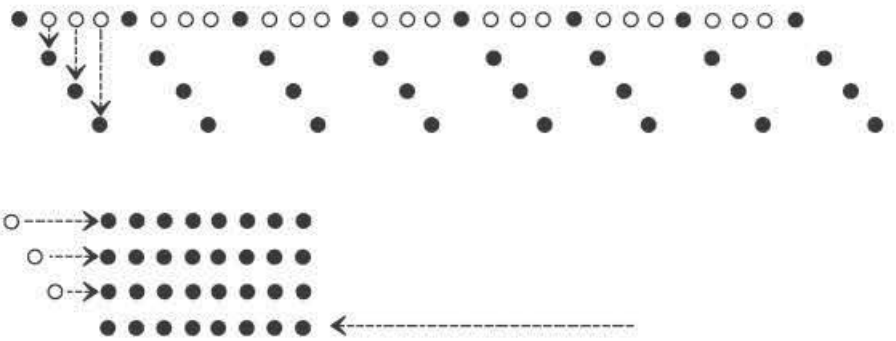


图5-1-9

【动作要点】

间隔型疏散密集——快速侧向散开，保持两臂间隔距离，前后左右对准看齐，靠拢密集敏捷、整齐。

报数型疏散密集——按数向前散开，自动调节距离，四列横队密集，动作快速、敏捷。

【教学重点】

间隔型：疏散快速、保持间隔、对准看齐、密集复原。

报数型：按数疏散、调整距离、横队看齐、快速密集。

【教学难点】

间隔型：控制向侧移动的间隔距离。

报数型：调节向前移动的距离。

【教学建议】

○间隔型疏散与密集也可采用以下方式：当听到“疏散”口令后，第一列排头不动，第二列排头后退一大步，第三列排头后退两大步，第四列排头后退三大步。其余学生用跑步方式快速散开，两臂侧平举，前后对正、左右看齐。密集时，第二列排头向前一大步，以此类推，复原开始的站位，其他学生则迅速向右靠拢看齐。这种方法可适用于操场大做准备活动的体操队形。

○报数型疏散与密集练习前，首先要报数，让学生记住自己的号数（即步数），按规定步数疏散。密集时，应以排头为基准，快速靠拢，做到前后对准、左右看齐，保持四列横队的前后距离和左右间隔。

○按报数由横队变梯形队的疏散与密集方法，可按规定做向前或向后的不同形式的疏散。

○在学生熟练掌握用侧平举散开的间隔型疏散与密集基础上，可尝试取消两臂侧平举，直接采用目测间隔距离的疏散方法。教师下达的口令，也可改为“成体操队形——散开！”

○疏散与密集队形的教学，可结合准备活动前成体操队形的要求进行学练。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
间隔型疏散时，向侧移动间隔过大或过小	记住向右靠找密集时所跑的基本步数，再次疏散时按自己的步数疏散、调节。多次反复学练，逐步定型
间隔型密集复原队形时，发生拥挤、过于紧密	采用并步→碎步的方法，保持左右肘部间的一拳间隔
报数型疏散时，向前移动的步幅差异大	采用集体向前一步、两步、三步走的练习，每走一次让学生检验自己的步幅大小，并予以调整，反复练习，稳定步幅

（八）原地一（二）列横队变成二（四）路纵队

口令：“成二（四）路纵队——走！”

【动作方法】

首先一至二报数。听到动令，全体学生向右转成一（二）路纵队，双数学生右脚向右前方迈出一步，左脚靠拢，站在前面单数学生右侧，变成二（四）路纵队。

由二（四）路纵队还原成一（二）列横队时，听到动令后，全体学生向左转，双数学生左脚向左前方迈出一步，右脚靠拢，还原成一（二）列横队（图5-1-10）。

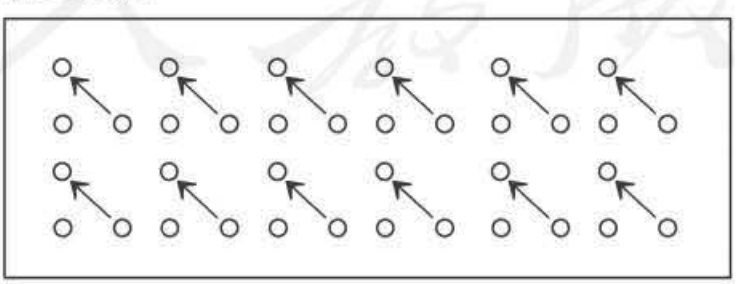


图5-1-10

【动作要点】

转体后的迈步动作整齐、节奏一致，变队后迅速调整与相邻同学之间的间隔，并用余光看齐。

【教学重点】

先转体后上步，动作节奏清晰。

【教学难点】

上步的步幅大小和动作节奏控制。

【教学建议】

○让学生掌握准确报数，知道单数学生只做向右或向左转动作，双数学生要完成变向、上步四拍动作。

○双数学生学练上步动作时，强调迈步时重心要跟上，两腿要挺直，节奏要分明。可让学生先集体学练单个上步动作，在此基础上再做完整练习。

○在教学中，可采用单、双数学生互换站位，让大家都能掌握队形变换的动作方法。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
个别单、双数学生上步动作错位	○初学时，强化记数意识和动作规律，练习前，教师应提示学生记住单、双号及动作要求 ○可采用分解→完整的练习方法，当集体向右转后，提示双数学生做上步动作
急于完成上步动作，忽略协同动作的节奏	○提示双号学生完成转法后再上步，可按四拍节奏边做动作，边喊“一、二、三、四！”口令 ○改进与提高转动与上步动作的幅度、力度和节奏

（九）错肩走（一隔一队错肩、左[右]边错肩）

口令：“一隔一队（或左[右]边）错肩——走！”

【动作方法】

一隔一队错肩——听到动令后，两个二路纵队相遇，二路参差隔开错

肩而走（图5-1-11）。

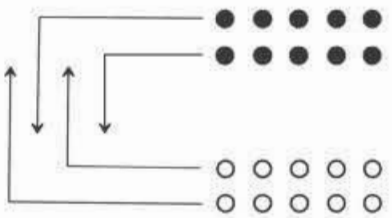


图5-1-11

左（右）边错肩——听到动令后，两个一（二）路纵队迎面相遇，均从左（右）错肩走过，两队相互间隔一臂距离（图5-1-12）。

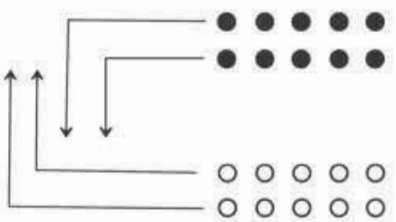


图5-1-12

【动作要点】

认准错肩方向，保持纵队间隔和排面整齐。

【教学重点】

按预设路线行进，按规定地点交会错肩。

【教学难点】

控制行进的速度，保持间隔距离。

【教学建议】

○教学前，教师先在操场上画好行进的标志线和错肩交会处的标志点；开始学练时，教师先做排头带队，边讲边走，便步走场一圈，让学生明确学练方法与要求，然后组织学生练习。

○练习时，教师要选择好适宜的指挥位置和方向，以便全面观察和即时指导。

○错肩行进时，教师要重点关注排头的行进路线、方向和速度，及时提示错肩的方向，保持行进图形的对称。

○学练过程中，可伴以节奏鲜明的乐曲，也可让学生边走边唱有行进节奏的歌曲，以提高学练效果。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
两队行进速度不一致，造成错肩地点落差	○要注意调控排头的行进速度与路线 ○指导排头学生在行进中，用余光相互对准和调整行进时的步幅
后面的学生，没能按预设路线行进	○强调学生要按地上画的标志线行进，转弯时要正确运用左（右）转弯走的方法 ○行进时，纵队学生间要保持适宜距离，以便观察和行进

（十）交叉行进

口令："交叉——走！"

【动作方法】

当听到动令后，两个一路纵队相遇。按预定的行进路线和两队先后顺序，在同一地点朝不同方向依次交叉行进（图5-1-13）。

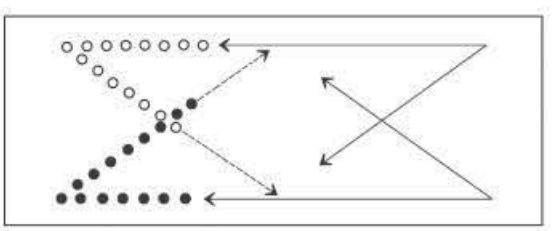


图5-1-13

【动作要点】

一隔一依次在交会点有序交叉，前后保持适宜距离。

【教学重点】

一隔一人依次交叉行进。

【教学难点】

保持适宜距离，鱼贯而行。

【教学建议】

○按地上画好的行进路线和交叉标志进行练习。

○可先练习沿对角线行进，并能保持前后适宜距离。

○初学交叉行进时，教师可站在交叉标志点附近，即时指导依次交叉和调节行进速度与距离。

○开始时，可采用小组形式学练，以缩短两队交叉行进队伍，便于控制按序、鱼贯交叉。待熟练后，可采用大组形式进行学练。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
两队行进速度不一致，造成两队不能在规定标志点交叉	○教师加强观察，及时提示两队排头调整行进速度和步幅 ○教师站在交叉标志点附近，重点指挥排头行进的方向、路线，并调整他们的步幅大小
两队在交叉点处有停顿或绕后动作	○强调行进时保持适宜的穿越交叉距离，要求学生能果断穿越，迈步前进 ○开始学练时，可适当加大前后间隔。便于大胆穿越交叉迈步行进

四、教学评价要点与建议

综合性评价

表5-1-2　队列与队形学练综合性评价

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
队列与队形	○了解队列队形练习对发展身体素质、形成良好身体姿态的影响 ○知道队列队形一些名称概念 ○能正确区别一些队形变换	○掌握一些队列练习的方法，如跑步与齐步走互换 ○了解一些队形变化的方法，如：横队变纵队	○能够主动参与队列队形练习，并能体验到乐趣 ○在队列队形练习中，情绪饱满，精神集中，服从命令听指挥，具有良好的集体主义精神	○对学生掌握知识的程度和进步幅度、合作态度等进行过程性评价 ○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○采用师评、自评、互评的方法，对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价 ○建议评价的权重划分中，知识占20%、运动能力占60%、态度占20%

第二节
基本体操

基本体操是体操类活动基本内容之一，包括基本部位操、跳绳等项目。

基本体操的每一项教材都具有较高实用锻炼价值，不仅作为基本教材进行教学实施，也可作为准备活动的主要内容与手段。

一、教学目标

1. 学习基本部位操，掌握跳短绳的方法，知道动作的部位、名称和动作的术语，做到协同动作、富有节奏。

2. 体验头、躯干、上肢和下肢各部位动作的协调配合，能准确地做出各种举、摆、振、屈伸和绕环等动作，提高学生的协调性和动作节奏感。

3. 养成正确的身体姿态，促进学生的交流与互动，形成合作意识和集体观念，培养坚持做操的习惯，达到锻炼身体的实效。

二、教材分析

（一）教材内容价值

基本体操动作结构简单易行，锻炼身体的实效性强，也是小学体育与健康课的一项重要教材。经常练习基本体操对培养学生良好身体姿态，保持个人体态健美，促进身体正常发育，发展身体的协调性、灵敏性和节奏感都有积极作用。

（二）教材内容设计思路

三、四年级基本体操教材安排了徒手操（基本部位操）、跳绳等项目，内容丰富，形式多样，生动活泼，简单易行。

基本部位操突出了发展人体各基本部位的徒手动作，体现出徒手操中最基本的身体结构及部位动作，对帮助学生认识自己的身体，说出其动作名称和术语，以及形成良好的身体姿态具有一定的作用。

跳绳运动简单易行，动作幅度和强度较大，对发展身体和培养与矫正身体姿态，发展肢体和腰腹力量，提高身体的灵活性、协调性具有重要作用，同时还能提高学生的学练兴趣。

三、教学内容与教学建议

表5-2-1　基本体操教学内容安排建议

项目	教学内容
基本体操	1. 基本部位操☆ 2. 跳绳：单脚交换跳☆ 3. “8”字跳长绳◇

注：☆掌握　◇基本掌握

（一）基本部位操

【动作方法】

第一节　伸展运动（2×8拍，图5-2-1）

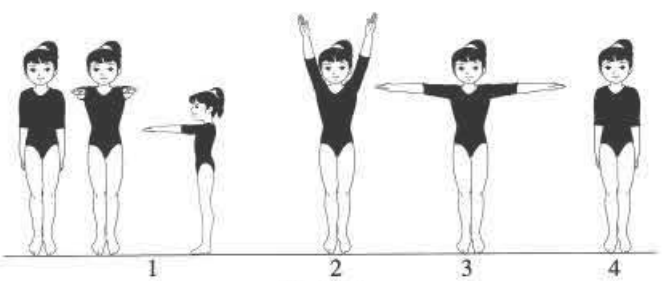


图5-2-1

预备姿势：直立。

1-两臂前平举（掌心向下）。

2-两臂经前上举（掌心向前），提踵。

3-两臂侧平举（掌心向下），落踵。

4-还原成预备姿势。

5-8同1-4。

第二个八拍动作同第一个八拍。

第二节　提腿运动（2×8拍，图5-2-2）

预备姿势：直立。

1-左腿屈膝上提，同时两手抱膝下（右手在上、左手在下），脚面绷直。

2-还原成预备姿势。

3-右腿屈膝上提，同时两手抱膝下，脚面绷直。

4-还原成预备姿势。

5-两手叉腰，提踵。

6-两腿屈膝成半蹲。

7-还原成5的动作。

8-还原成预备姿势。

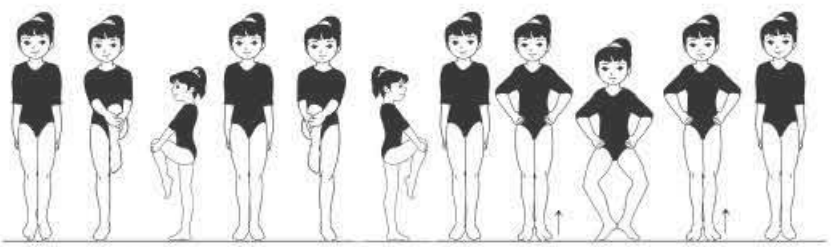


图5-2-2

第二个八拍动作同第一个八拍。

第三节　扩胸运动（2×8拍，图5-2-3）

预备姿势：直立。

1-左腿向左侧迈出一步，脚尖点地，身体左转90°同时两臂前平举。

2-左腿向前跨一步成弓步，同时两臂经前向侧后振，挺胸。

3-两臂经前平举再向侧后振一次。

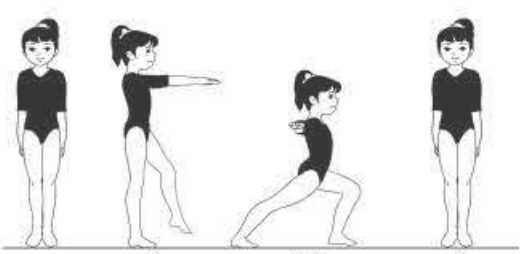


图5-2-3

4-还原成预备姿势。

5-8同1-4，动作相同，方向相反。

第二个八拍动作同第一个八拍。

第四节　体侧屈运动（2×8拍，图5-2-4）

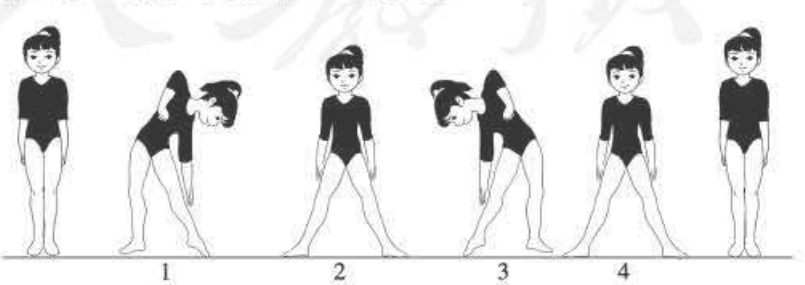


图5-2-4

预备姿势：直立。

1-左脚侧出一步，同时身体左侧屈，左臂沿腿用力下伸，同时右臂屈肘上提，眼看左手。

2-还原成开立。

3-4同1-2，动作相同，方向相反。

5-6同3-4拍，7-8同1-2拍。

第二个八拍动作同第一个八拍，最后一拍还原成预备姿势。

第五节　体前屈运动（2×8拍）（图5-2-5）

预备姿势：直立。

1-左脚侧出一步，同时两臂经前上举（掌心向前）。

2-上体前屈，指尖触地。

3-还原成1的动作。

4-还原成预备姿势。

5-8同1-4拍，动作相同，方向相反。

图5-2-5

第二个八拍动作同第一个八拍。

第六节　下蹲运动（2×8拍，图5-2-6）

预备姿势：直立。

1-2-全蹲，屈肘抱小腿，两肘夹紧，稍低头。

3-4-还原成预备姿势。

5-6同1-2拍。

7-8同3-4拍。

第二个八拍动作同第一个八拍。

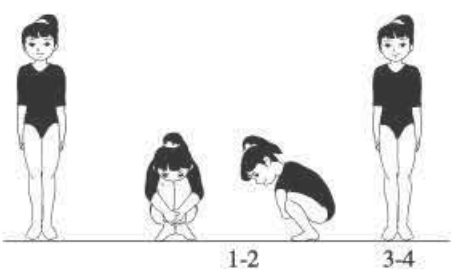


图5-2-6

第七节　全身运动（2×8拍，图5-2-7）

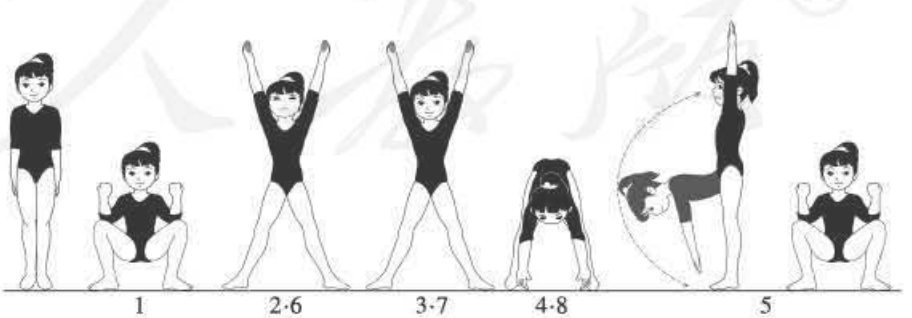


图5-2-7

预备姿势：直立。

1-左脚侧出一步（稍宽于肩）全蹲，同时两臂肩侧屈（拳眼相对）。

2-起立，两臂侧上举（掌心向前），抬头挺胸。

3-两臂由前经体侧向后绕环一周至两臂上举（掌心向前）。

4-上体前屈，指尖触地。

5-经上体直立全蹲，同时两臂由上举至肩侧屈（拳眼相对）。

6-同2拍。

7-同3拍。

8-同4拍。

第二个八拍动作同第一个八拍，但方向相反，最后一拍两臂经前至体侧，还原成预备姿势。

第八节　跳跃运动（2×8拍，图5-2-8）

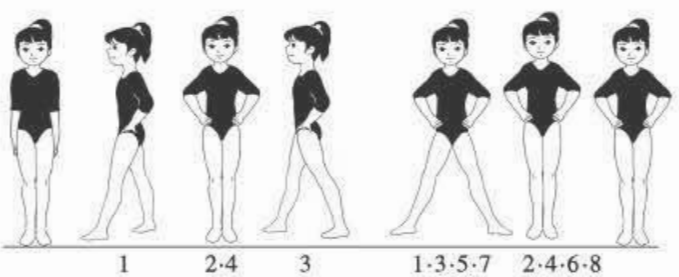


图5-2-8

预备姿势：直立。

1-跳成前后开立（左脚在前），同时两手叉腰。

2-双脚跳成并立。

3-双脚跳成前后开立（右脚在前）。

4-双脚跳成并立。

5-8同1-4拍。

第二个八拍

1-跳起成左右开立。

2-跳成并立。

3-8同1-2动作，但最后一拍还原成预备姿势。

【教学建议】

○基本部位操教学，应特别注意养成正确身体姿势。教师可根据现行的小学生广播体操选取其中的动作编排成基本部位操，以强化学生掌握正确动作方法，培养正确身体姿势。

○教师在编排成套的基本部位操时，要抓住形成正确身体姿态的主要动作环节，并要考虑到全面锻炼学生的身体。

○基本部位操的教学，教师要把生动的讲解与正确的示范相结合。让学生能按照规定的部位、方向，将动作做得准确、到位、有力，提高动作的节奏感与协调性。

○基本部位操教学时，教师的口令要准确、清楚，声音要洪亮，节奏感要强，并结合穿插语言提示引导学生关注动作变化、动作要求、速度快慢、幅度大小、节奏变换等。

○在教操和做操时，教师应加强观察，发现学生中错误的动作和姿势，要及时、有效地予以纠正，防止错误动作定型。

○组织学生做操的练习队形和组织形式要多样化，但必须以使学生容易看到教师示范，教师便于观察学生动作为前提，并注意不要让学生逆风或面向太阳。

（二）跳绳

1. 单脚交换跳短绳

【动作方法】

两手握绳两端，由后向前摇绳，绳接近地面时，左（右）脚跳起，右（左）脚提膝，脚从绳上跨过，接着右（左）脚落地，左（右）脚屈膝提起，绳由脚下通过。每摇一圈绳，交换脚一次（图5-2-9）。

图5-2-9

【动作要点】

以肘为轴，臂腕发力摇绳，左右脚交换跳过绳，动作连贯。

【教学重点】

摇绳和两脚依次跨跳过绳。

【教学难点】

左右脚配合，动作协调、连贯。

【教学建议】

○教学前教师应指导学生选择长度适宜的短跳绳，以学生两脚开立（与肩同宽）两脚踩在绳子上，两手握绳的两端，两臂于体侧屈肘成直角，然

后拉直绳子时为宜（图5-2-10）。

○跳绳的运动量较大，教师应根据教学需要、学生年龄特点和体能等情况对跳绳的次数、速度和持续跳绳的时间等提出不同的要求。在每次练习后要有适当的时间让学生做放松活动。

○教学时要教会学生“停绳”的方法：当绳由后向前摇转时，一脚前出，脚跟着地，脚尖抬起，使绳停留在脚掌与地面所成的夹角内（图5-2-11）。

图5-2-10

图5-2-11

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
直臂摇绳	○徒手模仿和体会摇绳动作 ○单手握对折短绳，体会向前摇绳模仿跳跃练习
挺腹后仰	○体会与模仿徒手跳绳姿势 ○缩短绳的长度
小腿后踢	模仿小幅度的高抬腿动作进行跳绳

2. “8”字跳长绳

【动作方法】

将学生分成甲、乙两组，各站成一路纵队分别站在绳子同侧的两端。正摇绳，甲队第一人跑入跳一次后，从反面跑出绕到异侧摇绳人后站在乙队排尾；乙队第一人在甲队第一人跑出后，立即跑入跳一次，从反面跑出，绕过异侧摇绳人后站在甲队排尾，依次轮流跑完（图5-2-12、5-2-13）。

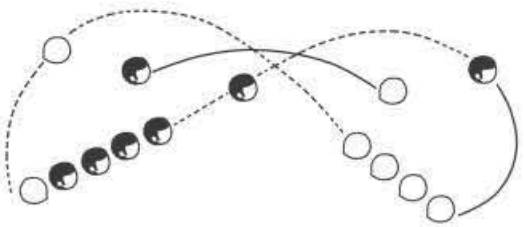


图5-2-12

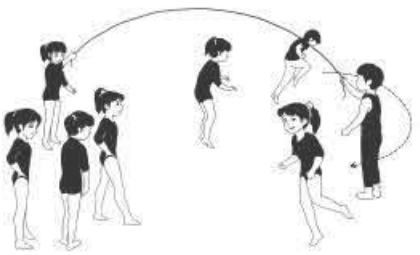


图5-2-13

【动作要点】

把握入绳时机，跑位正确，两同学间衔接连贯。

【教学重点】

入绳及出绳时间的把握。

【教学难点】

动作迅速、协调，两同学间衔接连贯。

【教学建议】

○教学前，教师应引导学生选择长度适宜的绳。

○教学时，一般是每个小组一根绳，几组同时做，这样可以增加课的密度。且要经常调换摇绳的人，使每个学生都能有跳绳的机会。应选择体格相对较大的学生摇绳，并教会他们摇绳的方法，或教师参与摇绳增进师生感情，培养学生互助意识和习惯。

○跳绳教材应与游戏及其他教材密切配合进行教学，如组织长、短绳的跳绳比赛。比赛可有个人与集体项目，也可以进行原地跳绳比赛，或行进间跳绳跑比赛，激发学生兴趣，培养团队意识和合作能力，增强自信，但要注意安全教育。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
不会摇绳	教师示范，学生体会徒手摇绳练习
跑入时机过早或过晚	教师用口诀提示学生跑入时机或在慢摇绳时体会动作，使学生增强信心

四、教学评价要点与建议

综合性评价

表5-2-2　基本体操学练综合性评价

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
基本体操	○知道基本部位操的动作名称和一些动作术语 ○知道跳绳的动作方法和要领，懂得跳绳的锻炼方法	○掌握基本部位操的动作方法，身体姿态正确。动作协调，节奏准确，动作幅度大且有力度 ○掌握跳绳的动作技能，能够用跳绳来发展自己的体能	○积极参与，态度认真，自我表现力强，具有创新意识 ○与同学配合协调，相互鼓励与帮助，锻炼效果好	○对学生掌握知识的程度和进步幅度、合作态度等进行过程性评价 ○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○采用师评、自评、互评的方法，对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价 ○建议评价的权重划分中，知识占20%、运动能力占60%、态度占20%

第三节 技　巧

技巧是三、四年级体操教学的主要教材内容之一，它内容丰富、形式多样、简易便行、实用性强、贴近生活，深受学生喜爱。技巧练习是人体的基本活动，对于提高人们的生活和劳动的质量有积极作用，对发展学生灵敏、柔韧、协调等素质，增强肌肉力量以及时空感，提高平衡能力都有明显的作用；还能培养自信、勇敢、坚毅、顽强和克服困难的意志品质。技巧动作也是一些运动项目的辅助练习和自我保护方法，并为以后学习器械体操动作奠定基础。

一、教学目标

1. 学习掌握各种前滚翻、多种后滚翻动作方法和肩肘倒立及简单组合动作，能使用术语描述已学动作，说出同类动作的不同变化。

2. 发展腰腹、上肢力量以及灵敏、协调和平衡能力。

3. 体验运动乐趣，增强安全意识和能力，学会同伴间的保护与帮助方法，培养自信、勇敢、坚毅和克服困难的良好品质。

二、教材分析

（一）教材内容价值

技巧能够帮助学生发展协调能力，增强肌肉力量及关节、韧带的柔韧性，提高学生前庭器官功能，促进身体平衡能力的发展，同时也能够促进学生身体姿态的发展。

（二）教材内容设计构想

根据三、四年级学生的年龄、生理和心理特点，技巧教材除了安排以学习前、后滚翻及其组合的动作外，又选编了跪跳起、肩肘倒立的内容，同时还安排了相关的发展滚翻能力的练习和游戏。这些动作，简单，趣味性强，负荷不大，适合该学段学生学习与锻炼。

三、教学内容与教学建议

表 5-3-1　技巧教学内容安排建议

项目	教学内容
技巧	1. 前滚翻☆ 2. 跪跳起 ◇ 3. 后滚翻☆ 4. 肩肘倒立◎ 5. 滚翻组合动作◇ 6. 发展前、后滚翻能力的练习与游戏※

注：☆掌握　◇基本掌握　◎了解　※选择

（一）前滚翻

【动作方法】

直立，蹲撑，两手与肩同宽体前撑垫，两脚蹬地（腿蹬直），重心前移，使头后、肩、背、腰、臀依次着垫，当滚至背部着垫时，迅速屈膝收腿，两手抱小腿，团身向前滚动成蹲立（图5-3-1）。

图5-3-1

【动作要点】

支撑、蹬伸、低头、提臀、团身。

【教学重点】

两脚蹬伸，滚动圆滑。

【教学难点】

两腿蹬直，收腿团身时机。

【教学建议】

○教师通过讲解、示范、图片或多媒体视频演示，使学生建立正确的动作概念。

○采用模仿体验和动作要领归纳等多种教法、学法相结合诱导学生进行练习，激发学生的练习兴趣，活跃课堂气氛。

○遵循循序渐进的原则，如先进行集体的支撑、蹬伸、提臀、低头模仿练习，以及采用多层高垫的支撑、蹬伸前翻动作，体验两腿蹬伸和低头团身的要领，再进行各种发展前滚翻能力的练习与游戏，以提高前滚翻的动作技能。

○教学前，应做好相关部位的热身活动，特别要加强头、颈、肩部位和上肢关节的活动，以养成学生做准备活动的习惯，防止伤害事故的发生。

○教学中，引导学生将前滚翻联系生活实际，启发学生的想象与创新活动。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
滚动不圆滑，未低头或臀部提得过高	○体验前后滚动时后脑着垫 ○帮助者协助进行低头含胸练习 ○保持手与脚的适当距离，原地做两手撑垫的蹲撑动作
蹬地腿屈膝，滚动团身不紧	○两手撑垫的蹬地练习，体验双脚蹬地伸直的感觉 ○利用高垫做撑垫、蹬伸以及滚翻动作，建立两腿充分蹬直的动作概念 ○垫上做双手抱小腿，低头含胸，团身前后滚动练习

（二）后滚翻

【动作方法】

背向滚翻方向蹲撑，两脚提踵，上体略前倾，两手同时用力推垫，向后倒体团身滚动，同时迅速屈肘两手于肩上（手背尽量靠近肩胛，掌心向上指尖向后）使臀、腰、背、肩、颈、头依次着垫，当肩部着垫时，用力推垫翻转成蹲撑，站立（图5-3-2）。

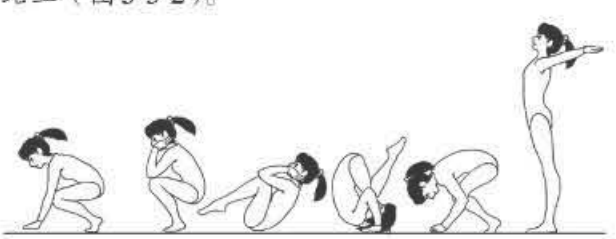


图5-3-2

【动作要点】

后倒时双手翻掌于肩上；滚翻时团身紧，翻臀推垫及时、有力。

【教学重点】

后倒快、团身紧，滚动圆滑。

【教学难点】

翻掌贴肩，快速推手。

【教学建议】

○为了让学生体会翻掌推手动作，可采用原地站立反复体验屈臂夹肘推手练习。

○连续做前后滚动的练习，并逐渐加大滚动幅度。

○两手于肩上，反复做向后滚动手掌触垫的练习（也可由蹲立开始）。

○利用10°~15°的斜坡（垫子下放跳箱起跳板），从高处向低处做后滚翻。

○两人一组，在保护帮助下练习，并相互交流，提出改进意见。

【保护与帮助】

保护者单膝跪在练习者侧后方，当练习者滚翻至肩部着垫时，一手提肩，另一手提推臀部助其翻转。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
后倒时两手位置及手型不对	徒手练习；体验做后倒滚动两手贴肩的练习或两人合作，相互纠正手型及放置的位置
团身不紧	提示后倒时臀部靠近脚跟坐垫，反复做较大幅度前后滚动练习，利用标志物夹于腹部做滚动
推手不用力，抬头不及时	体会后滚翻双手的正确位置，教师及时提示“推手”“抬头”

（三）发展前滚翻能力的练习与游戏

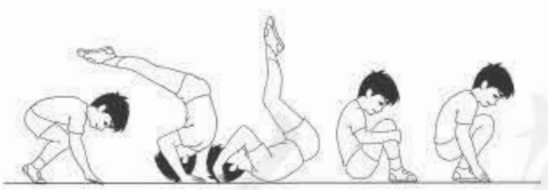


图5-3-3　蹲撑前滚翻

图5-3-4　俯撑前滚翻

图5-3-5　远撑前滚翻

图5-3-6　钻圈前滚翻

图5-3-7　越过低障碍前滚翻

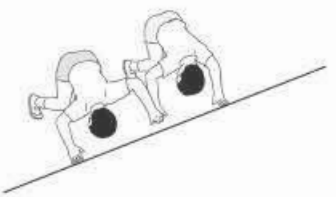


图5-3-8　双人前滚翻

（四）发展后滚翻能力的练习与游戏

图5-3-9　斜坡后滚翻

图5-3-10　两膝夹物后滚翻

图5-3-11　连续后滚翻

图5-3-12　脚夹沙包（小球）后滚翻

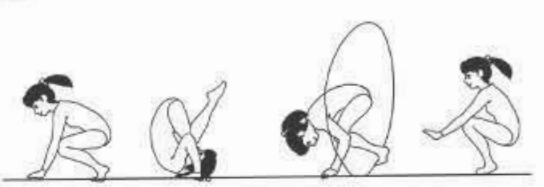


图5-3-13　后滚翻钻圈

（五）跪跳起

【动作方法】

跪立，两臂胸前屈臂，向下后摆，臀后坐，上体前倾；接着两臂迅速向前上方摆至斜上举时制动，同时展髋、提腰，脚背和小腿用力压垫，使身体向前上腾起，迅速提膝、收腿成蹲立，直立（图5-3-14）。

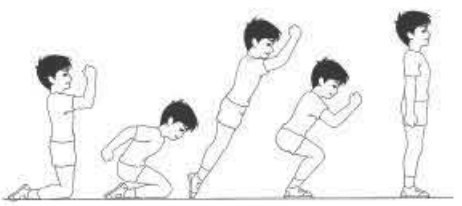


图5-3-14

【动作要点】

摆臂制动与脚面、小腿压垫、提腰动作的配合，收腿迅速。

【教学重点】

摆臂制动要提腰，压垫提膝收腿快。

【教学难点】

摆臂制动与压脚背的配合。

【教学建议】

○跪立在垫子上，连续做向前跪跳行进；做摆臂弹性屈伸练习；或手扶同伴的手，做摆臂、压小腿及脚背，提膝成蹲立。

○两人一组，面对面站立，手相握，一人做跪跳起，一人拉手向上提起，帮助完成动作。

○跪在20—30厘米高的垫子上做向前跪跳下，逐步降低垫子高度过渡到平垫上练习跪跳起。

○对完成动作较好的学生，可提高动作难度。如做连续跪跳起和前、后滚翻成跪撑接跪跳起等。也可以让学生自行创编一些简单的动作组合，进行练习。

○分组或小组内进行简单组合比赛，并发动学生互帮互学，共同提高，激发学练兴趣，培养竞争、合作和集体观念。

【保护与帮助】

保帮者站在练习者身后，顺势用两手托其腋下帮助跳起（图5-3-15）。

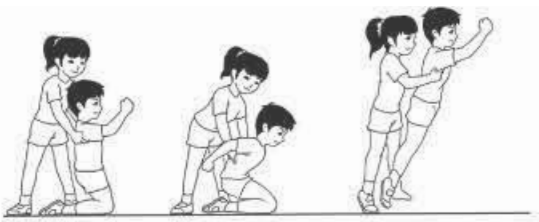


图5-3-15

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
摆臂抬体动作不协调	跪立垫上，反复练习摆臂抬体动作
摆臂与压垫配合不协调	○原地或连续向前做跪跳行进练习 ○手扶器械，提腿跳起

（六）肩肘倒立

【动作方法】

两腿伸直并腿坐垫，上体前屈，胸部靠近大腿，两手触脚面，接着后倒，收腹举腿压臂，当脚尖至头上方时，两臂在体侧用力下压，向上伸腿展髋，同时两臂屈肘，两手撑于腰背的两侧(肘内夹)，成肘、头和肩支撑的倒立姿势（图5-3-16）。

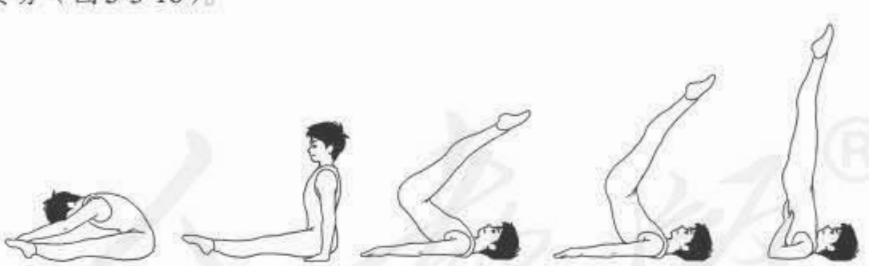


图5-3-16

【动作要点】

向后滚动收腹举腿，两臂体侧用力压垫，向上伸腿、伸髋，两手撑于腰背。

【教学重点】

伸髋立腰，两手撑腰背，脚面绷直。

【教学难点】

伸髋立腰与两手撑腰背的配合。

【教学建议】

○可先进行仰卧屈体，伸髋伸腿成肩肘倒立，再还原成仰卧屈体的练习，体验伸髋伸腿的方向。也可在帮助下完整练习。

○坐撑开始，后倒举腿，两臂用力撑垫同时伸髋，两手撑于腰背两侧，用脚尖触高悬标志物，体会身体充分伸展。

○在肩肘倒立过程中，产生倒立不直，伸髋不充分现象，可通过同伴的帮助，握小腿上提，膝盖顶其背部，使其充分伸直，伸髋充分，然后让同伴放手，静止几秒，反复练习以解决问题。

【保护与帮助】

保帮者站在练习者的侧面，两手握其小腿或脚踝上提。如倒立姿势不正确，身体不能充分伸展，可用膝盖顶其背部，使其充分伸直。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
伸腿方向不正，不能一步到位	仰卧屈体伸髋伸腿成肩臂倒立，还原成仰卧屈体
倒立不稳或立不住	原地站立，练习两手撑腰背的方法（两肘内收） 练习屈腿的肩肘倒立，立稳后，再慢慢将腿伸直
倒立不直，屈髋	○语言提示，立腰、挺髋、挺腹、伸腿、绷脚尖 ○两人合作，在帮助下练习（两手上提练习者踝部的同时一膝抵住腰部） ○帮助者托练习者的脚做45°的肩肘倒立进行挺髋练习

（七）滚翻组合动作

前滚翻直腿坐—肩肘倒立—前滚成蹲立—直立

【动作方法】

见前滚翻和肩肘倒立的动作方法（图5-3-17）。

图5-3-17

【动作要点】

前滚翻蹬伸有力，团身紧；肩肘倒立伸髋立腰，两手撑腰背，动作连贯。

【教学重点】

前滚翻蹬伸与团身；肩肘倒立夹肘撑腰背与紧身立腰，脚面绷直。

【教学难点】

身体重心控制于支撑面，以及肩肘倒立与前滚成蹲立的动作衔接。

【教学建议】

○由小组长或体育骨干领做头、颈、全身及手、脚腕的各种屈伸、绕环活动。

○分组做前滚翻和肩肘倒立单个动作，学生轮流进行保护与帮助。

○进行完整动作示范。

○学生4人一组进行练习，请完成动作较好的学生展示。

○进行检查评价，看谁较好地达到了教学要求。

【保护与帮助】

同前滚翻与肩肘倒立的“保护与帮助”。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
做动作时急于求成，动作不到位	○教师语言提示 ○帮助其动作做到位
动作间衔接不连贯，停顿较长	○分解练习，提高动作的熟练程度 ○组合练习，教师适当语言提示

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

质性评价

表 5-3-2　技巧动作质性评价（供参考）

内　容	优　秀 （100~90分）	良　好 （89~75分）	合　格 （74~60分）	继续努力 （59分及以下）
滚翻组合动作	整套动作质量好，成直线，动作稳定性高，动作连贯，节奏感强，姿态优美，体操意识贯彻始终	能完成整套动作组合，单个动作较熟练，衔接连贯，体操姿态较好	能完成整套动作组合，单个动作不够规范，衔接节奏感稍差，体操姿态不够优美	不能完成组合动作中任一单个动作，动作不规范，缺乏体操意识

（二）综合性评价

表 5-3-3　技巧学练综合性评价（供参考）

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
技巧	○了解技巧运动对发展身体素质的影响 ○初步掌握技巧练习方法；知道安全练习方法及保护与帮助的方法等 ○能够说出各种技巧动作的名称和术语，如前后滚翻、跪跳起、肩肘倒立等	○基本掌握滚翻组合动作 ○能够掌握后滚翻、跪跳起等有一定难度的技巧动作，掌握动作要领	○积极参与各种技巧动作的练习和考核等活动，并体验技巧运动乐趣 ○关注自己的成绩，了解本学期的进步幅度或存在的问题 ○能够与不同运动能力的同学共同参与技巧练习，练习中，能表现出自信和克服困难的勇气，具有较强的安全意识及保护帮助的能力	○对学生掌握知识的程度和进步幅度、合作态度等进行过程性评价 ○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○采用师评、自评、互评的方法，对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价 ○建议评价的权重划分中，知识占20%、运动能力占60%、态度占20%

第四节
器械体操

小学器械体操教材主要包括支撑跳跃和低单杠两项，是三、四年级的主要教材内容之一。通过器械体操的教学，可以全面锻炼学生的身体，发展跳跃、支撑和悬垂能力，增强上下肢、腹背肌力量，改善与提高平衡能力和时空判断力。对于培养学生勇敢、顽强、果断和克服困难的优良品质具有特殊的作用。

一、教学目标

1. 学会跳上成跪撑—向前跳下的动作方法和跳上成正撑—前翻下的动作方法，使学生形成正确的支撑跳跃和悬垂姿势。

2. 通过低单杠的练习，增强上下肢肌肉的力量，发展跳跃、支撑的能力及腹背肌力量，提高学生的灵敏、平衡和判断空间与时间的能力。

3. 培养相互保护与帮助和安全运动的意识，以及勇敢顽强和克服困难等优良品质。

二、教材分析

（一）教材内容价值

支撑跳跃和低单杠是小学生很喜欢的体育活动内容之一。它能促进学生身体的全面发展，发展学生支撑和悬垂能力，特别是对增强上下肢、肩带和腰腹肌肉力量具有积极作用，并能够培养自信、果断、勇敢的意志品质。

（二）教材内容设计思路

支撑跳跃教材，主要安排了跳上、跳下动作，在学会跪跳起动作的基础上，编写了跳上成跪撑—向前跳下动作，将垫上跪跳起与支撑跳跃组合。低单杠教材主要编写了发展支撑与悬垂能力的练习和游戏。

三、教学内容与教学建议

表5-4-1　器械体操教学内容安排建议

项目	教学内容
器械体操	1. 支撑跳跃：跳上成跪撑—向前跳下☆ 2. 低单杠：跳上成正撑—前翻下◇ 3. 发展支撑能力的练习与游戏◇ 4. 发展悬垂能力的练习与游戏◇

注：☆掌握　◇基本掌握

（一）支撑跳跃

跳上成跪撑—向前跳下（跳箱高30~50厘米）

【动作方法】

助跑，双脚踏跳（单起双跳），两手支撑横放跳箱（与肩同宽），提臀收腹，压膝前送成跪撑；两臂用力由后摆至前上方并制动，同时脚面和小腿用力下压器械，使身体向上腾起，迅速展体，落地时屈膝缓冲，两臂斜上举（图5-4-1）。

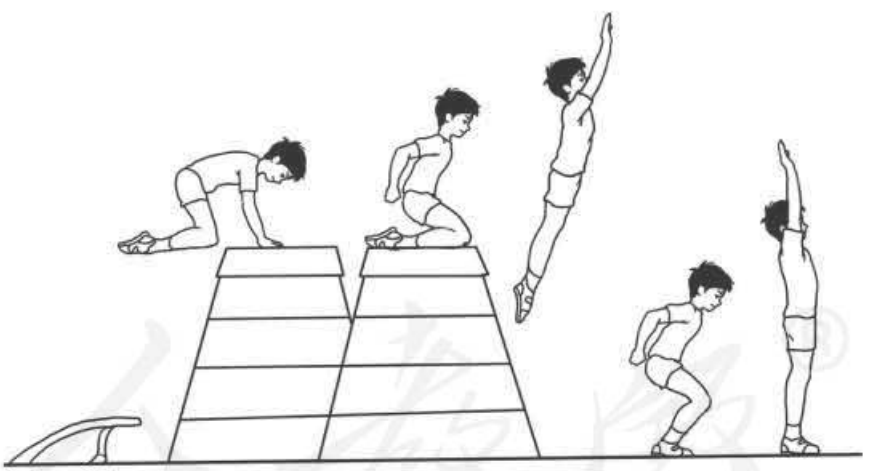


图5-4-1

【动作要点】

摆臂、提腰、小腿压箱面与迅速展体动作配合协调。

【教学重点】

单起双跳支撑上箱，弹性屈伸下压展体。

【教学难点】

摆臂、提腰，小腿下压与提膝收腿的配合。

【教学建议】

○在垫子上练习跪跳起动作。

○反复做跑几步，双脚踏跳，两手支撑，提膝收腿、跪箱及回落练习。

○在低器械上做有人帮助的跪跳下，在规定高度的器械上做有人保护的跪跳下。

○跳上成跪撑，两臂前后摆动，身体随之做弹性起落。做此练习时，应引导学生观察撑手位置，并提出问题：手撑的位置不一样会有什么效果？启发学生思考分析。同时，应加强保护与帮助。

○在同伴保护下做完整动作。可由学生自主选择器械的高度。

【保护与帮助】

当练习者上箱时，保护者站在器械前，握其上臂，当练习者跳下时，站在落点旁扶其腰背，防止摔倒。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
跪在箱上不敢跳下	除加强教育、落实保护措施外，可适当降低器械的高度，保证练习安全
跪撑时勾脚尖	提示学生脚面绷直
跳上成跪撑，动作不稳定	○提示学生降低助跑速度 ○在纵箱上反复练习跳上成跪撑，动作熟练后，再移到横箱上练习

（二）低单杠

跳上成正撑—前翻下

【动作方法】

面对器械站立，两手正握杠与肩同宽；两腿微屈下蹲，两脚用力蹬地跳起，两臂用力压拉杠，使大腿上部贴紧杠，挺胸抬头，稍前倾，两臂伸直夹紧，两腿并拢伸直，绷脚面，保持身体平衡；然后低头、上体前屈、腹部紧贴杠、屈两

臂控制身体前翻下，屈膝成蹲悬垂（图5-4-2）。

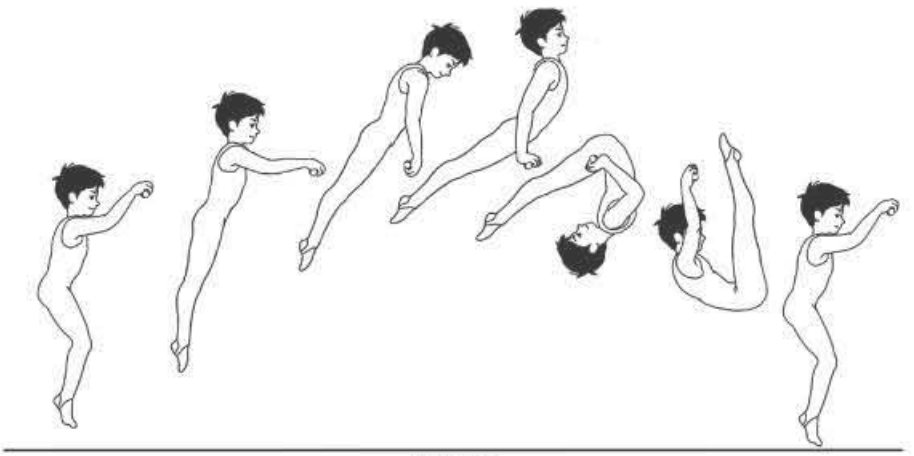


图5-4-2

【动作要点】

跳上成正撑时，要直臂挺胸抬头、并腿绷脚面；前翻下时，上体前屈收腹贴杠、低头屈臂拉杠双脚落地。

【教学重点】

上杠后直臂支撑、挺胸展腹，绷脚面。

【教学难点】

前翻时，收腹、贴杠前翻下。

【教学建议】

○练习前充分做好手腕、上肢及腰腹等部位的准备活动。

○学会正确握杠方法，进行连续跳上成正撑练习，成正撑要稍停。

○做有人保护的跳上成正撑，上体前屈身体挂杠练习。

○跳上成正撑后，做有人保护的前翻下练习。

○在同伴保护与帮助下做完整动作。

○要建立必要的教学常规，特别要加强保护与帮助，要求学生没有保护不要单独练习。

○加强发展握力、上肢、肩带力量的素质练习，为完成动作提供保证。

○单杠的高度要适宜，杠面过高要垫高站立的位置，坚持区别对待的教学原则。应强调任何时候握杠手都不能松开。

【保护与帮助】

站于杠前侧面，一手扶肩，另一手扶腿；翻下过程帮助控制大腿不要翻转太快，一手扶背，另一手扶腿。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
支撑时屈臂、塌肩、屈髋	在帮助下体会直臂、顶肩、挺身练习
前翻下时，展髋，腹部离杠	前翻时收腹、低头，站在杠后稍压腿，防止展髋 反复进行支撑前倒成屈膝腹部挂杠练习，再做有人帮助下的屈臂屈腿前翻下 教师提示学生收腹低头，并托背托臀帮助翻下。也可采用杠上系保护带的保护措施进行练习
蹬地与拉压杠配合不协调，不能成正撑	加强握力和臂力的锻炼 利用跳箱盖或增加垫子高度练习 加强保护帮助，让学生体会上杠的动作要领
前翻下时，重心后移，在杠上不能翻下	上体前倒时，提示低头，重心前移

（三）发展支撑能力的练习与游戏

1. 低单杠、双杠支撑和移动（图5-4-3）
2. 脚搁高处成俯撑或俯卧撑（图5-4-4）

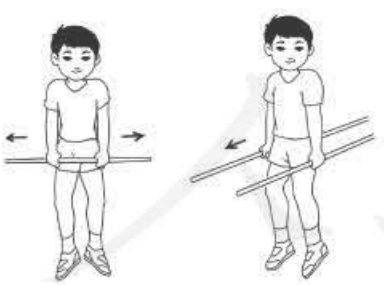


图5-4-3

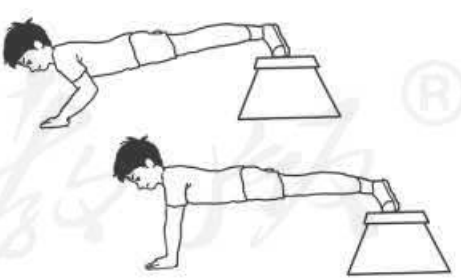


图5-4-4

3. 不同方式的手倒立

（1）脚蹬墙成斜向手倒立（爬墙手倒立）（图5-4-5）

（2）扶持手倒立（图5-4-6）

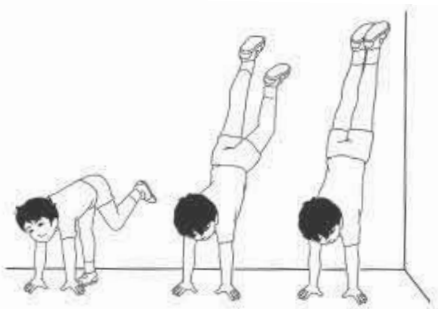


图5-4-5

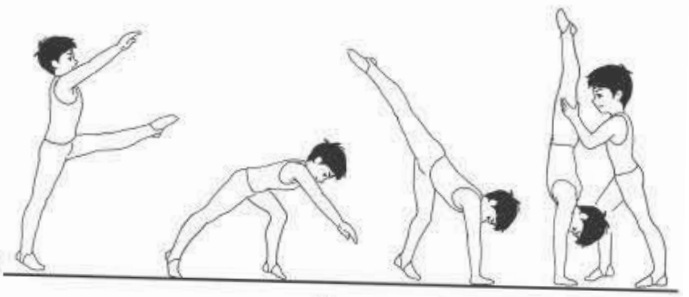


图5-4-6

4. 游戏："蚂蚁搬家"（图5-4-7）

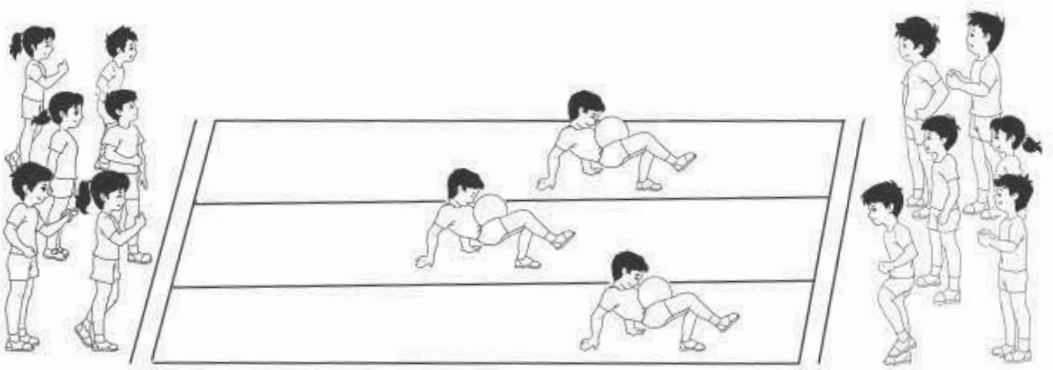


图5-4-7

5. 游戏："推小车"（图5-4-8）

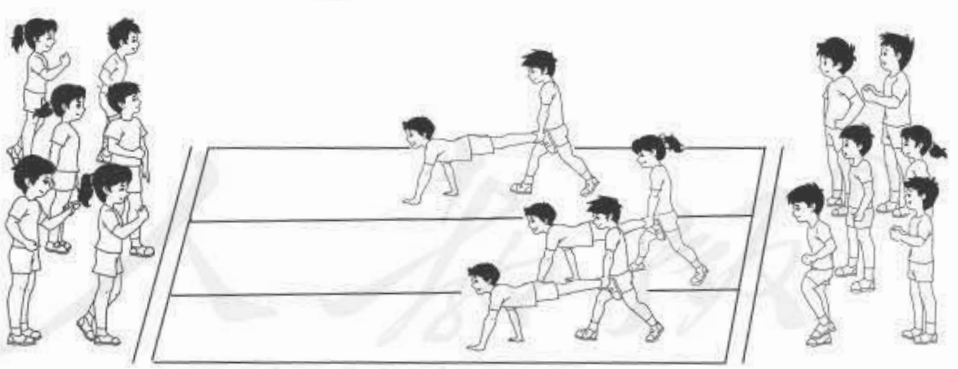


图5-4-8

（四）发展悬垂能力的练习与游戏

1. 蹲悬垂、直体悬垂（图5-4-9）

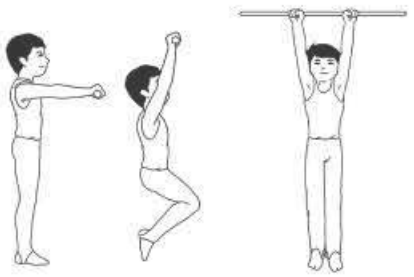


图5-4-9

2. 斜身悬垂臂屈伸（图5-4-10）

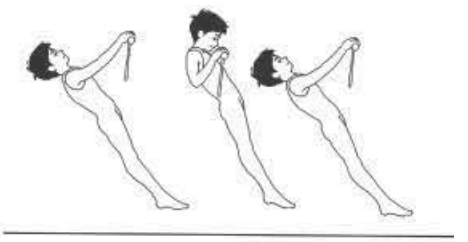


图5-4-10

3. 屈腿悬垂与摆动（图5-4-11）

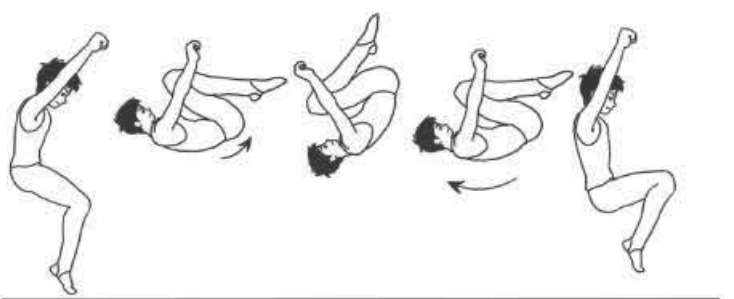


图5-4-11

4. 游戏："救护车"（图5-4-12）

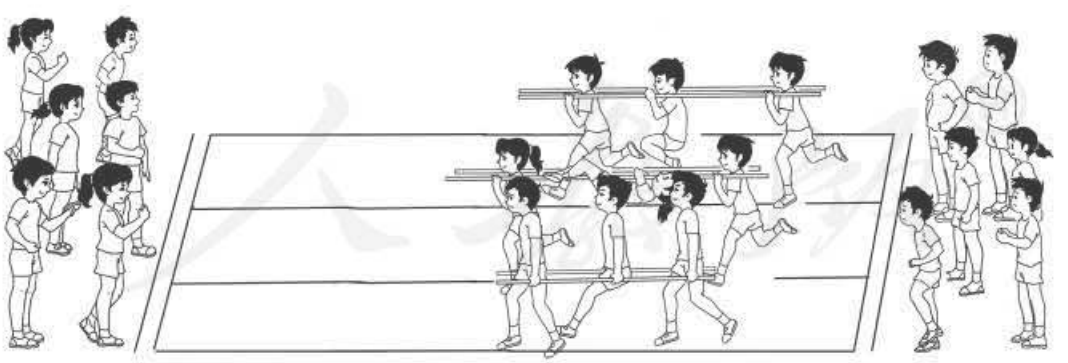


图5-4-12

四、教学评价要点与建议

（一）运动项目评价

质性评价

表5-4-2　器械体操动作质性评价（供参考）

内　容	优　秀 （100~90分）	良　好 （89~75分）	合　格 （74~60分）	继续努力 （59分及以下）
支撑跳跃	助跑与踏跳衔接好，箱上成跪撑稳定；挺身跳空中姿态舒展，落地稳	助跑与踏跳衔接好，箱上成跪撑稳定；挺身跳空中有展体动作，落地较稳	能完成动作，姿势基本正确，动作较连贯，落地较稳	不能独自完成动作，姿势不正确，胆怯，动作紧张，不协调
低单杠	正撑姿势正确，动作协调放松，姿态优美	正撑姿势较正确，动作较协调放松，姿态较优美	正撑姿势较正确，能够完成完整动作	需要在保护帮助下才能完成

（二）综合性评价

表5-4-3　器械体操学练综合性评价（供参考）

教学内容	评价要点			评价建议
	知识	能力	态度	
支撑跳跃	○了解支撑跳跃动作对发展身体素质的影响 ○初步掌握基本技术和方法；了解安全练习及保护与帮助的方法等 ○能够说出支撑跳跃技术动作的环节和术语，如助跑、踏跳、跪撑等	基本掌握跳上成跪撑、挺身跳下动作	○能够主动参与支撑跳跃和低单杠动作的练习和考核，并体验到运动乐趣 ○关注自己的成绩，了解自己支撑跳跃和低单杠的进步幅度或存在的问题 ○在练习中，表现出自信和克服困难的勇气，愿意接受同伴的保护和帮助，积极主动地帮助同伴完成练习任务	○对学生掌握知识的程度和进步幅度、合作态度等进行过程性评价 ○由教师或同伴对其术语使用情况进行评价 ○采用师评、自评、互评的方法，对活动中相关的行为、态度、规则意识等表现进行评价 ○建议评价的权重划分中，知识占20%、运动能力占60%、态度占20%
低单杠	○能够说出所学单杠动作的名称和术语，如正撑、支撑、前翻下等 ○初步掌握单杠练习方法；知道安全练习方法及保护与帮助的方法等 ○知道单杠练习对发展身体素质的影响	掌握“跳上成正撑—前翻下”基本动作，能够独自完成		

第五节
韵律活动和舞蹈

小学三、四年级的韵律活动和舞蹈，动作简单、生动活泼、姿态优美、节奏感强、富有感染力。它既能锻炼身体，形成健美的体态，又可陶冶情操，抒发情感。通过韵律活动和舞蹈的教学，让学生形成正确的动作姿势和良好的身体形态，培养学生韵律感、表现力，发展身体的灵敏性、协调性。

一、教学目标

1. 通过韵律活动和舞蹈的学练，使学生学会简单的韵律操和舞蹈基本动作方法。

2. 培养学生动作的协调性、节奏感和模仿、自我表现力，培养良好的身体姿态和快乐的情绪与美感。

3. 引导学生在学练中学会观察、学会表现、学会矫正、学会互动与合作。

二、教材分析

（一）教材内容价值

韵律活动和舞蹈是在音乐伴奏下培养学生身体基本活动能力的一种运动方式，内容丰富，形式多样。它对培养学生正确身体姿势和健美身体姿态，发展身体的协调性、动作节奏感和表现力，陶冶健康美的情操，促进友好文明的社会交往等都有积极的作用。

（二）教材内容设计思路

三、四年级的韵律活动教材以韵律活动组合为主，主要是培养学生的韵律感和正确的身体姿势以及动作的协调性。韵律活动组合练习是韵律活动的基础动作，是构建成套动作的基本元素，也为教师对该教材再开发、再创编提供了方便。

三、四年级的舞蹈教材以校园集体舞为主。通过舞蹈教材的学练，让学生在集体舞蹈中学会互动交流、协同动作、情感表达，体验姿态美、音乐美的视听感受，从而激发学生对学练舞蹈的热情和愿望。

三、教学内容与教学建议

表5-5-1　韵律活动和舞蹈教学内容安排建议

项目	教学内容
韵律活动和舞蹈	1. 韵律活动组合☆ 2. 校园集体舞◇

注：☆掌握　◇基本掌握

（一）韵律活动组合

组合〔一〕

【动作方法】

预备姿势：直立。

第一个八拍（图5-5-1）：

1-4左脚开始原地踏四步，同时两手握拳，两臂前后自然摆动。

5-7左脚开始向左侧走三步，同时左臂侧上举，右臂侧下举，五指并拢掌心向下。

8-还原成直立。

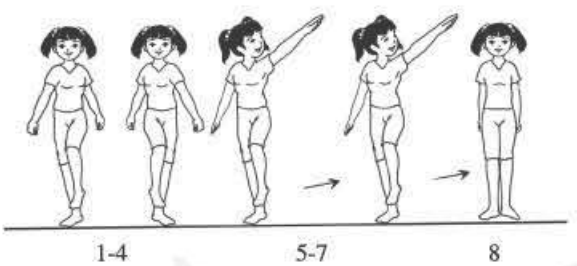


图5-5-1

第二个八拍（图5-5-2）：

1-4双人面对面交叉换位走成背对背站立，两臂前后自然摆动。

5-双人面向观众的一腿前伸，脚跟着地，另一腿稍屈膝，同时两手叉腰。

6-两腿直立。

7-同5动作，方向相反。

8-还原成直立。

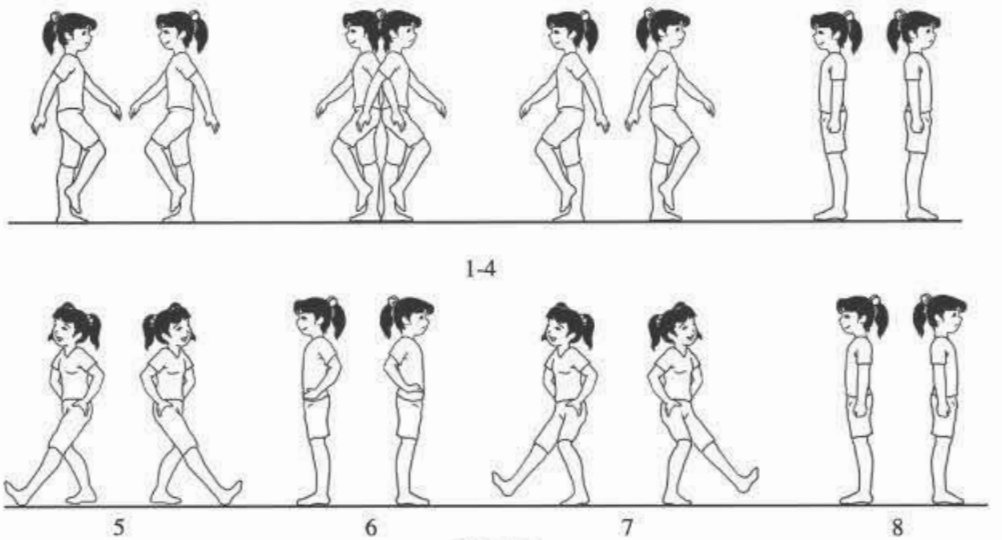


图5-5-2

第三个八拍（图5-5-3）：

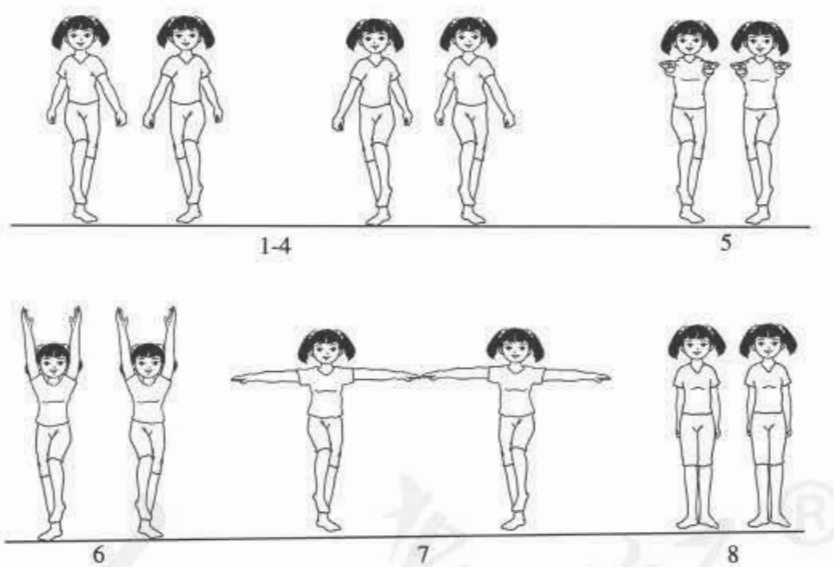


图5-5-3

1-4双人向左向右转，面向前方走四步回原位，两臂前后自然摆动。

5-原地踏一步，同时两臂前平举，五指并拢，掌心向下。

6-原地踏一步，同时两臂上举，掌心相对。

7-原地踏一步，同时两臂侧平举，掌心向下。

8-还原成直立。

第四个八拍（图5-5-4）：

1-4原地踏四步，两臂前后自然摆动。

5-6两腿直立，两臂胸前屈，双手击掌两次。

7-左脚向前迈一步，重心前移，右脚尖点地，同时两臂侧上举，掌心相对。

8-还原成直立。

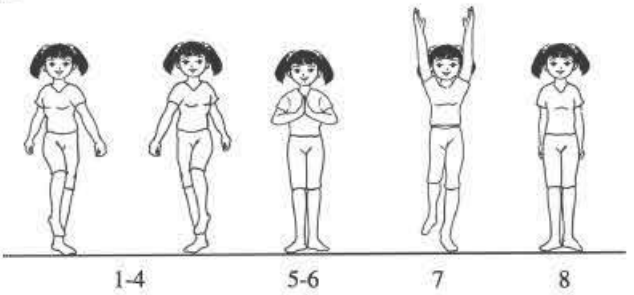


图5-5-4

【动作要点】

侧上举、侧平举时，手臂直，用力至指尖，踏步腿抬高。

【教学重点】

动作的准确性。

【教学难点】

动作优美，节奏感强。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
走位不正确	○在无音伴情况下进行走位练习 ○音伴练习时，教师可语言提示，口令指挥
各八拍动作间停顿，衔接性差	○反复练习各个八拍动作，增强熟悉度 ○各八拍动作间采用分解、完整练习法，体验动作 ○音伴练习时，教师可提前进行语言提示

【教学建议】

○可先踏步两个八拍。教师口令指挥学生做原地的踏步动作，并口令提示学生踏步的姿势：抬头挺胸、两手握拳、两臂前后直摆。

○教师讲解、示范新动作，让学生观察、思考和模仿动作。

○教师可请优秀的学生做示范，大家观看、互相学习，掌握练习方法。培

养学生观察力和记忆的能力。

○教师可将学生分成2~4人一小组，进行练习、讨论，熟练掌握动作，培养学生获得良好的学习方法和锻炼习惯。

○教师应关心和帮助学习动作有困难的学生，激励他们学习的信心，启发他们如何运用适当的学习方法。

○采用累进教学法进行练习，教师口令指挥并提示两节动作的衔接和重点。

○教师让学生分组进行讨论，谈一谈存在的问题，并进行小组练习，改进不足，培养学生的思维力和敢于发言的自信心。

组合〔二〕

【动作方法】

第一个八拍（图5-5-5）：

图5-5-5

1-4由六人组成的队形，就近向圆心走四步，两臂前后自然摆动。

5-8六人小臂搭小臂，走成圆形。

第二个八拍（图5-5-6）：

1-2两腿屈伸一次，向左侧移重心。

3-4同1-2动作，方向相反。

5-8同1-4动作。

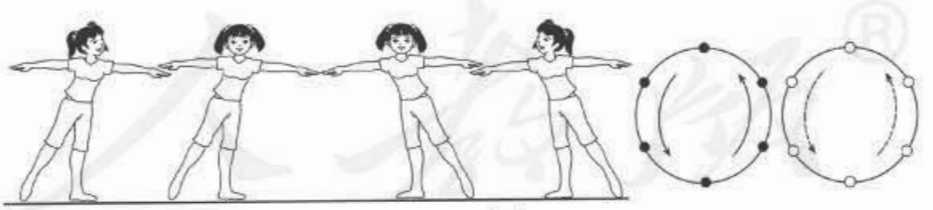


图5-5-6

第三个八拍（图5-5-7）：

1-8六人向圆心密集走八步，同时两臂向后向前上方摆动。

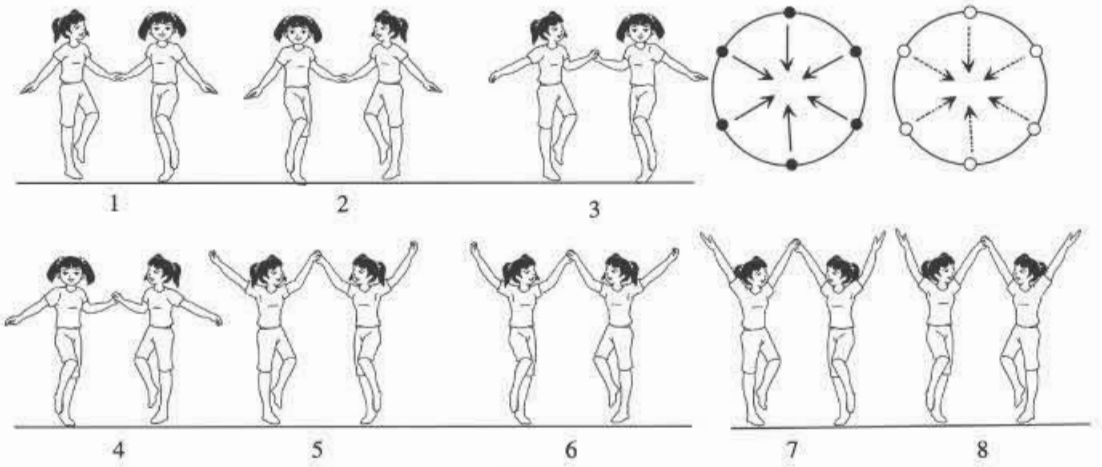


图5-5-7

第四个八拍（图5-5-8）：

1-4全体学生左脚开始走回自己的位置上，同时两臂前后自然摆动。

5-左脚踏一步，同时两臂左肩处侧屈，双手击掌一次。

6-同5动作，方向相反。

7同5动作。

8-还原成直立。

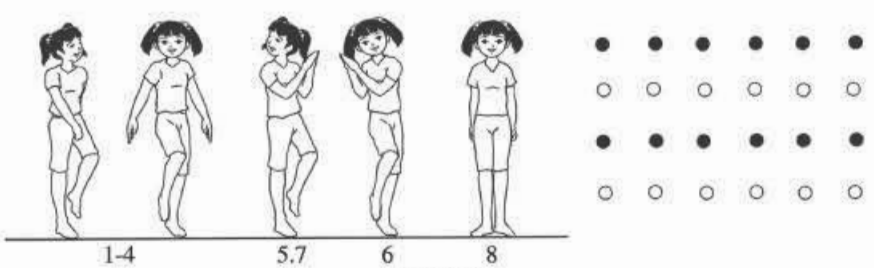


图5-5-8

【动作要点】

简单组合，走位准确、学生配合默契。

【教学重点】

动作、走位的准确。

【教学难点】

学生动作同步，配合默契。