



义务教育教师教学用书

体育与健康

TIYUYUJIANKANG



一至二年级

义务教育教师教学用书

体育与健康

TIYUYUJIANKANG

一至二年级

主 编 季 浏

副主编 汪晓赞 潘绍伟

谭 华 孟文砚

庄 弼

 华东师范大学出版社

· 上海 ·

图书在版编目(CIP)数据

《体育与健康》教师教学用书. 一至二年级 / 季浏主编.
—上海:华东师范大学出版社,2012.5
ISBN 978-7-5617-9582-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 109006 号

义务教育教师教学用书

体育与健康

一至二年级

主 编 季 浏
责任编辑 卜于骏
责任校对 王丽平
封面设计 卢晓红

出 版 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-60821766
客服电话 021-60821720 60821761

印 刷 者 上海华大印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 13.5
字 数 342 千字
版 次 2012 年 8 月第 1 版
印 次 2012 年 8 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5617-9582-8/G·5635
定 价 20.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-60821720 联系)

说 明

《体育与健康》教师教学用书(一至二年级)是根据教育部颁发的2011年版《义务教育体育与健康课程标准》(以下简称《课程标准》)编写的。编写《体育与健康教师教学用书》的目的,主要是为了帮助教师加深对《课程标准》的理解,指导教师按照《课程标准》的精神有效实施体育与健康教学,不断提高教育教学质量。

《体育与健康》教师教学用书充分体现了《课程标准》的精神,首先以运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面以及体育与健康学科的特点来组织内容。但应注意,在体育教学过程中,四个学习方面是一个相互联系的整体,各个学习方面的学习目标主要是通过身体练习来实现的,不能将四个学习方面割裂开来,更不能理解成身体健康、心理健康和社会适应两个学习方面的目标主要是通过课堂理论教学来实现的,更不能理解成某一运动方法或手段单纯为某一学习目标所需所用,因为每一种运动方法或手段都有实现多种学习目标的功能。其次,本书除介绍有助于拓展体育教师的视野、与教学内容有关的知识外,主要对教师的教法和学生的学法进行指导以及对教学案例(包括单元教学计划、课时计划和教学片段等案例)进行详细的分析,帮助教师更好地转变教育观念和改进教学实践。再次,本书侧重于讨论如何通过运动技能的教学和体能的练习,使学生达成身体的、心理的、社会适应的整体健康目标,以便充分体现“健康第一”的指导思想。

在使用本书时,教师需注意:《体育与健康》教师教学用书不是教学大纲,更不是每节课“对号入座”的教学计划。各地区和各学校应根据《课程标准》的精神和本书的内容,结合自身的实际情况,切实制定教学实施方案和教学计划。学校的任课教师在教学计划的安排、学习目标的具体设置、教学内容的有效选择、教学方法的灵活使用等方面,有相当大的自主权。书中的所有计划、结论、建议等,仅供教师教学时参考。教师完全可以参考或结合本书的内容,切合实际地选择教学内容和方法进行有效教学。

本书是根据始于2001年基础教育体育课程十年改革的情况,并在对教师教学用书的使用情况进行大量调研的基础上修订而成的。我们努力使修订后的教师教学用书更加符合《课程标准》的精神,更加贴近教师的教学实际,更加受体育教师的欢迎。本书能否更好地帮助教师有效地进行体育与健康教学,进一步提升教育教学质量,激发学生的运动兴趣,促进学生主动积极、生动活泼地学习和锻炼,提高身心健康水平,还有待于广大体育教师在教学实践中加以检验。限于编者的水平和能力,本书也会存在这样或那样的不足和缺点,敬请本书的读者提出宝贵的意见,以便我们再版时修改完善。本书中直接或间接引用到的文献资料,有些可能由于疏忽而没有注出有关作者和专家,在此向他们表示真诚的谢意。

本书的主要编写人员有季浏、汪晓赞、潘绍伟、谭华、孟文砚、庄弼、李琳、杨阳、杨毓芬、王海霞、袁志欢、陈萍、孙开宏、沈丽群、虞轶群、季泰、雷咏时、高艺师负责绘图工作。马德浩、尹志华、武海潭、郭强对本书进行了初步统稿;季浏、汪晓赞进行了最终统稿。

编 者

目 录

绪论——体育与健康课程教学指导 / 1

第一章 运动参与 / 29

- 第一节 吸引学生参与运动 / 29
- 第二节 让学生体验运动的乐趣 / 38

第二章 运动技能 / 47

- 第一节 基本的身体活动方法和游戏 / 47
- 第二节 积极参加球类游戏 / 71
- 第三节 体操类活动 / 84
- 第四节 游泳类活动 / 104
- 第五节 冰雪类活动 / 115
- 第六节 武术类活动 / 128
- 第七节 其他民族民间传统体育活动 / 140
- 第八节 安全运动及日常生活中有关
安全避险的知识和技能 / 151

第三章 身体健康 / 159

- 第一节 个人卫生保健知识和方法 / 159
- 第二节 保持正确的身体姿态 / 167
- 第三节 发展柔韧性、灵敏性和平衡能力 / 175
- 第四节 乐于参加户外运动 / 185

第四章 心理健康与社会适应 / 191

- 第一节 概述 / 191
- 第二节 内容补充与深化 / 192
- 第三节 教学建议 / 200

参考文献 / 210

绪 论

——体育与健康课程教学指导

为了增强《课程标准》对体育与健康课程教学的指导性,本章将对《课程标准》的主要精神和内容进行解读,使水平一的体育教师比较全面和准确地理解《课程标准》,能够按照《课程标准》的精神有效地从事体育与健康教学,不断提高体育与健康教学质量。

一、体育与健康课程的性质

体育与健康课程是整个学校课程的一个重要组成部分,它与一般的科学文化知识课程相比,有着更为鲜明的特点。因此,对于水平一的体育教师来说,了解体育与健康课程的性质有助于自己真正把握课程的内在意义。

《课程标准》将体育与健康课程定义为“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”。这一定义说明了几点含义:第一,本课程强调以身体练习为主要手段,这就决定了本课程与语文、数学、英语、物理等课程的区别。其他文化课程主要是在室内对学生进行知识教育,重视的是学生的知识积累和认知发展;体育与健康课程则主要是在室外对学生进行身体和运动教育的活动性课程,强调的是体能的增强、技能的掌握和行为态度的形成等。第二,本课程强调以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容,这说明体育与健康的知识、技能和方法是必须要教的。当然,这句话强调的另一层意思是,体育教师不仅必须要教运动知识和技能,还要重视教学生体育学习和锻炼的方法,促进学生学会体育学习和锻炼,培养学生的体育学习和锻炼能力。第三,本课程强调以增进学生健康,培养学生终身体育意识和能力为主要目标,这说明本课程要通过体育与健康教学,促进学生在身体健康、心理健康和社会适应能力方面协调发展,并培养学生终身体育的意识和能力。

为了进一步地理解体育与健康课程的性质,还需要了解其以下几点特性。

1. 基础性

《课程标准》指出:“课程强调培养学生掌握必要的体育与健康知识、技能和方法,养成体育锻炼习惯和健康的生活习惯,为学生终身体育学习和健康生活奠定良好的基础。”在九年义务教育阶段,通过体育教师选择有价值的教学内容,采用形式多样、生动有趣的教学方法等,帮助学生学习和掌握必要的体育与健康知识、技能和方法,逐步培养运动兴趣和锻炼习惯,为学生形成体育锻炼习惯和健康的生活习惯奠定良好的基础。在水平一阶段,要重视学生基本的身体活动方法的学习,为更高学段学习和掌握运动技能以及健康发展奠定良好的基础。

2. 实践性

《课程标准》指出:“课程强调以身体练习为主要手段,通过体育与健康学习、体育锻炼以及行为养成,提高学生的体育与健康实践能力。”体育与健康课程教与学的主要手段,是体能练习、运动技能学习及参与运动的行为。学生在体育学习过程中,没有身体力行,就不可能增强体能和掌握运动技能,强身健体便无从谈起。当然,在这个学习过程中,也有运动知识的学习、

健康教育的实施和道德品质的培养等,但这也主要是贯串于身体练习过程中,并通过身体练习来完成的,这在水平一阶段尤为重要。

3. 健身性

《课程标准》指出:“课程强调在学习体育与健康知识、技能和方法的过程中,通过适宜负荷的身体练习,提高体能和运动技能水平,促进学生健康成长。”在体育与健康课程的学习过程中,具有一定负荷的身体练习是课程的基本特征。学生只有获得了适宜的运动负荷,才能达到健身的效果。运动负荷过大或过小,都无助于学生的身心健康。运动负荷过大,既有损于学生的健康,也会导致安全问题的发生;运动负荷过小,既达不到健身的效果,也掌握不好运动技能,更感受不到运动的乐趣和成功的体验。在水平一阶段,要特别注意运动负荷不能过大,否则会对学生的心脏产生负面作用,影响学生正常的生长和发育。

4. 综合性

《课程标准》指出:“课程强调充分发挥体育的育人功能,强调以体育与健康学习为主,渗透德育教育,同时融合部分健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康与社会适应、疾病预防、安全应急与避险等方面的知识和技能,整合并体现课程目标、课程内容、过程与方法等多种价值。”综合性主要具有两层涵义:一是注重健身育人功能,即本门课程既能使学生掌握基本的运动知识、技能和方法,又能培养学生坚强的意志品质、良好的规范意识、合作精神和交往能力等;二是强调本门课程以体育学习为主,同时融合部分健康教育的内容。总之,综合性关注通过体育与健康课程的教学,不但促进学生掌握基本的体育与健康的知识、技能和方法,而且促进学生良好的品格、精神面貌和健康生活方式的形成,真正体现体育的教育价值,促进学生健康、全面发展。

二、体育与健康课程的基本理念

1. 坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长

《课程标准》提出:“体育与健康课程以‘健康第一’为指导思想,努力构建体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机统一的课程目标和课程结构,在强调体育学科特点的同时,融合与学生健康成长相关的知识。通过体育与健康课程的教学,使学生掌握运动技能,发展体能,逐步形成健康和安全的意识以及良好的生活方式,促进学生身心协调、全面发展。”这一理念主要强调:(1)本课程要通过教学,使学生既掌握体育与健康的知识和技能,体验体育学习和锻炼的愉快过程,学会体育学习和锻炼的方法,也形成对体育积极的情感、正确的态度和价值观。同时,重视三维课程目标的构建以及课程结构体现三维课程目标的思想,更是为了充分体现体育的育人功能,促进学生在身体、心理和社会适应方面协调、健康发展。(2)本课程要通过运动技能的教学和体能的练习,促进学生健康发展,但仅仅靠体育教学不能很好地落实“健康第一”的指导思想,还需要营养、保健、疾病预防、安全避险等健康教育的辅助教学,培养学生健康的意识和生活方式,才能更好地促进学生健康发展。总之,体育与健康课程必须在课程目标的设置、课程结构的设计、教学内容和方法的选择、课程的组织实施以及学习评价等各个环节,都贯彻落实“健康第一”的指导思想,以促进学生身体健康、心理健康水平和社会适应能力的提高。

2. 激发运动兴趣,培养学生体育锻炼的意识和习惯

《课程标准》提出:“体育与健康课程强调在课程目标的确定、教学内容和教学方法的选择

与运用方面,注重与学生的学习和生活经验相联系,引导学生体验运动乐趣,提高学生体育与健康学习动机水平;重视对学生进行正确的体育价值观和责任感的教育,培养学生刻苦锻炼的精神,促进学生主动参与体育活动,基本形成体育锻炼习惯。”

德国教育家第斯多惠说过:“教学艺术的本质不在于传授本领,而在于激励、唤醒和鼓舞。”兴趣是最好的老师,学生的学习兴趣直接影响着学生的学习行为和效果。学生只有对学习产生了兴趣,才会自觉、主动、积极地进行体育与健康课程的学习,并形成体育锻炼的习惯。这一理念强调:(1)目标、内容和方法都要与学生的学习经验和生活经验相联系。学习经验主要指学生体育学习的基础和状况,具体来讲,即学生以往学习过哪些运动知识和技能,学习和掌握的程度如何等;生活经验主要指学生日常生活中经常体验的运动知识和技能,如学生在校外经常练习篮球,并对篮球运动有一定的认知、感受和体验等。特别是,教学内容的选择越是紧密联系学生的学习经验和生活经验,就会越受到学生的喜爱,学生也会学得更好,并体验到学习这种教学内容的乐趣和成功,从而有助于培养运动兴趣以及基本形成体育锻炼的意识和习惯。(2)重视对学生进行正确的体育价值观和责任感的教育,培养学生刻苦锻炼的精神,促进教师在体育教学中处理好尊重学生的运动兴趣与培养学生刻苦锻炼精神之间的关系。《课程标准》强调这一理念,旨在鼓励体育教师要采用生动有趣的内容、形式多样的教学方法和组织形式等激发学生的学习热情,调动学生参与运动的积极性,使学生体验运动的乐趣,内心真正喜欢体育。

3. 以学生发展为中心,帮助学生学会体育与健康学习

《课程标准》提出:“体育与健康课程高度重视学生的发展需要,从课程设计到学习评价,始终以促进学生的身心发展为中心。课程在充分发挥教师教学过程中主导作用的同时,十分重视学生在学习过程中的主体地位,注重培养学生自主学习、合作学习和探究学习的能力,促进学生掌握体育与健康学习的方法,并学会体育与健康学习。”这一理念强调,在发挥教师教学过程中主导作用的同时,要重视学生学习过程中的主体地位;重视学生体育与健康学习能力的培养,特别是重视学生自主、合作和探究学习能力的培养,促进学生学会体育学习和锻炼并健康发展。此外,还要强调说明的是,一是“以学生发展为中心”的课程理念不但没有忽视体育教师的重要地位和作用,而且对教师的作用和要求更高了,因为“以学生发展为中心”的教学方式更多地倡导多样化的教学方式,特别重视自主、合作和探究学习方式,以培养学生的实践能力和创新能力,这就需要教师知识面更宽、能力更强;要做好充分的准备,与学生进行交流和互动,学生会随时提出各种问题,需要教师给予解答和指导。二是“以学生发展为中心”要求体育教师充分考虑学生的学习需要和要求,站在学生的角度思考自己的教学,使教学既能深受学生的喜爱,又能促进学生更好地学习和发展的需求。学生合理的、有利于他们更好地学习和发展的需求,应该得到充分尊重;反之,体育教师应该加以引导。

4. 关注地区差异和个体差异,保证每一个学生受益

《课程标准》提出:“体育与健康课程强调在保证国家课程基本要求的前提下,充分关注不同地区、学校和学生之间的差异,各地区和学校要根据体育与健康课程目标及课程内容,因地制宜,合理选择和设计教学内容,有效运用教学方法和评价手段,努力使每一位学生都能接受基本的体育与健康教育,促进学生不断进步和发展。”这一理念一是关注地区差异的问题。这是因为我国地大物博,各地、各校经济、文化、教育差异很大,体育与健康教学受师资力量、学生基础、场地设施等影响较大,实际上,即使一个省的地区差异也很大,这就需要高度关注地区差

异的问题。历史的经验和教训告诉我们,用“大一统”体育教学模式不仅解决不了地区差异的问题,也是一种不切实际的做法。因此,具体的学习目标设置、教学内容选择、教学方法选用等应该允许和鼓励地方和学校在《课程标准》总体精神的指导下,根据本地、本校的实际自行确定,这符合三级课程管理的精神,有助于调动地方和学校的积极性和创造性,并形成教学特色,提高教学质量。二是关注学生的个体差异问题。由于体育与健康课程是一种以运动技能学习为主要内容的课程,学生学习的结果主要体现在体能的发展、运动技能的学习和运动行为的改变方面。只要认真、主动地完成学习要求,学生在上述诸方面就一定会发生积极的变化。但是,人的体能和运动技能状况并不仅仅与其后天练习和发展有关,还与其先天遗传有着极大的关系,所表现出来的便是每个人的运动需求和运动表现不尽相同。因此,体育与健康课程根据学生身心发展的客观规律,从保证每个学生受益的前提出发,充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异,并根据这种差异性确定了学习目标和有弹性的教学内容,提出了有益于学生发展的评价原则,以保证绝大多数学生都能完成课程学习目标,使每个学生都体验到学习和成功的乐趣,从而满足他们身心发展的需要。

三、体育与健康课程目标和四个学习方面目标

体育与健康课程目标是指学生通过体育与健康课程学习所要达到的预期学习结果,它是体育与健康课程教学的出发点与归属,决定着体育与健康课程的方向与过程,是设计体育与健康课程教学活动、选择与组织体育与健康课程内容、选择体育与健康课堂教学方法、采用体育与健康课堂教学组织形式、评价体育与健康课程教学质量的重要依据。体育与健康课程目标对于学生和体育教师具有重要的导向和激励作用。因此,认真学习和研究《课程标准》中提出的课程目标,运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面的目标以及水平一到水平四阶段在各个学习方面的目标要求,是体育教师正确实施体育与健康课程教学的基础与前提。下面主要分析和说明本课程目标和四个学习方面的目标。

(一) 课程目标

课程目标指期望在九年义务教育阶段所有接受过体育与健康教育的学生最终达到的学习结果。换言之,所有学生在初中毕业时都应该努力达到《课程标准》所提出的课程目标。

《课程标准》提出如下课程目标:“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。”由上可见,本课程目标涉及运动知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三维课程目标的精神。以下将对课程目标进行逐条解读。

1. 掌握体育与健康的基础知识、基本技能和方法,增强体能

体育与健康的基础知识、基本技能和方法也可称为新“三基”,它超越了传统体育课程所强调的“三基”,即基本知识、基本技术和基本技能,因为新“三基”强调了基本方法,即要求学生不但要掌握体育与健康的基础知识和基本技能,还要掌握体育与健康的学习方法和体育锻炼的方法,这有助于基础知识和基本技能的掌握。同时,要说明的是,新“三基”中的基本技能包含基本技术,用基本技能这一概念并不是要忽视或淡化运动技术的学习,而是强调要提高学生运

用技术的能力。体能是掌握运动技能的基础,也与学生的健康紧密相联,因此增强学生的体能就显得尤为必要和重要。体能包括与健康有关的体能和与运动技能有关的体能,前者包括心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分,后者包括从事运动所需要的速度、灵敏性、平衡性、爆发力、反应时等。从增进学生健康的角度出发,应侧重发展学生的与健康有关的体能。当然,提高学生的与运动技能有关的体能对提高学生的运动技能水平具有促进作用。因此,在体育与健康教学中应重视学生体能的练习,每节体育课都应该留出一定的时间,并结合运动技术的学习进行相关的体能练习。

2. 学会学习和锻炼,发展体育与健康实践和创新的能力

体育与健康课程的教学不但要使学生掌握运动知识和技能,而且要提高学生的学习和锻炼能力,即引导学生学会体育与健康学习和体育锻炼。运动知识和技能很多,而教学时数有限,在有限的教学时数中是教不了多少运动知识和技能的,学生也掌握不了多少运动知识和技能,因此,指导学生掌握学习和锻炼的方法,重视学生学习和锻炼的能力以及创新能力的培养,有助于学生更好、更多地掌握运动知识和技能,并为学生的终身体育奠定良好的基础。因此,在体育与健康教学中,要高度重视学生的自主学习、合作学习和探究学习,提高学生的体育与健康学习能力。例如,为了提高学生的体育文化素养,体育教师可以引导学生在网上、报纸杂志上查阅相关的资料;为了促进学生正确掌握某一项目的运动技术,可以引导学生课外观看电视中的体育栏目,模仿优秀运动员的动作,并自主进行尝试和练习等。

3. 体验运动的乐趣和成功,养成体育锻炼的习惯

如果学生感到体育课的教学枯燥乏味,体验不到乐趣,就不会积极参与体育学习,并厌恶体育课。当然,由于体育运动是与困难打交道的,也必然会产生一些痛苦,但要使学生体验到苦中有乐,乐在其中。我们现在一定要转变这样的观点,一提到让学生在体育学习中获得快乐,就批评“快乐”,就大讲特讲要培养学生的意志品质和刻苦学习的精神,将学生“获得快乐”与“培养意志品质和刻苦学习精神”人为地对立起来。实际上,学生只有感受到学习体育、参与运动乐趣无穷,他们才能主动克服各种困难,才能体现刻苦学习的精神,也才能逐步形成坚持锻炼的意识。此外,本目标所讲的体验成功主要不是强调学生之间相互比较后所获得的成功,因为那样只会让许多学生体验到失败感,如果这些学生一直都在体验失败感,他们就会失去运动的乐趣以及体育学习的自尊心和自信心,进而不喜欢体育学习和锻炼。本目标所讲的体验成功主要强调自我的比较,看自己是否通过努力在原有的基础上获得了进步和发展。这样的成功体验才能使学生感受到体育学习和锻炼的乐趣,由被动体育向主动体育转变,并有助于逐步养成体育锻炼的习惯。

4. 发展良好的心理品质、合作和交往能力

众所周知,体育运动不仅仅只是有助于增进人的身体健康,而且对人的精神和品质的影响也是巨大的。体育运动对调节学生的情绪和情感,培养学生坚强的意志品质、规范意识、团队精神、合作意识和交往能力等具有不可替代的独特作用。这就是我们常说的体育既能育体,也能育人。体育教师在体育与健康教学中,除了应充分发挥运动项目本身固有特性的作用外,更重要的是通过有意识的教学设计和实施,发展学生良好的心理品质、合作和交往能力。例如,在体育教学中,可以通过合作跑、接力跑等培养学生的合作意识和团队精神。再如,体育教师可以让学生设立一个个具体的、有挑战性的目标,让学生通过自己的努力去实现这些目标,在这一过程中培养克服困难、坚忍不拔的意志品质。

5. 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

这一目标既是“健康第一”指导思想的重要体现,也是体育与健康课程追求的崇高目标。义务教育阶段,体育与健康课程不管是体育方面的教学还是一些健康教育内容的教学,都是为了提高学生的健康意识,促进学生健康生活方式的逐步形成,并使学生具有积极进取、乐观开朗的人生态度。具体来讲,在体育与健康教学中,无论是学习目标的设置,还是教学内容和方法的选择,都要有助于学生健康意识和生活方式的形成,并培养学生积极进取、奋发向上、顽强拼搏、勇攀高峰的精神。特别要说明的是,学生健康意识和生活方式的形成仅仅靠体育教学是不够的,还要借助于健康教育的辅助教学,体育教学与健康教育相辅相成,共同促进学生健康发展。

(二) 学习方面目标

学习方面的目标是指期望学生在各个学习方面达到的学习结果,即期望学生通过体育与健康课程的学习在这些方面发生良好的变化。《课程标准》设置了运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应四个方面的学习目标,换言之,四个方面的学习目标是课程目标的具体描述和体现,也是水平学习目标确立的依据,在课程目标和水平学习目标之间起着承上启下的作用。

1. 运动参与目标

《课程标准》指出:“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。”这一段内容强调几层含义:(1)学生对于体育学习和锻炼的态度和行为表现,包括学生喜爱体育课和体育锻炼的程度、上课的出勤率、课堂学习中积极投入的程度、主动参与课外体育锻炼的情况等。(2)运动参与对于获取体育知识、技能和方法,形成健康的生活方式的重要性。无论是运动技能的学习和掌握,还是体能的增强,都离不开学生实际的运动参与;没有主动、积极的运动参与,体育与健康课程的其他目标便无从实现。(3)小学和初中阶段在运动参与学习方面有各自强调的重点,这是根据学生的身心发展规律和运动技能形成的规律来确定的。因此,在小学阶段的体育与健康课程教学中,尤其是在体育教学过程中,应精心选择与创编适合学生身心特征,能激发学生学习兴趣的体育学习内容和活动,并注意创设和谐温馨的体育学习环境氛围。初中阶段应在小学阶段学习的基础上,引导学生积极学习一些运动技能,主动参与体育锻炼,逐步形成体育锻炼的意识和习惯。

运动参与目标主要包括两个方面:参与体育学习和锻炼;体验运动乐趣与成功。前者更强调体育教师要逐步改变学生被动体育学习的状况,引导学生主动参与体育学习和锻炼;后者更强调让学生在参与丰富、多彩、有趣的体育活动过程中体验到乐趣和成功,使之发自内心地喜欢体育学习和锻炼,并将体育融入生活中。

2. 运动技能目标

《课程标准》指出:“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。”这一段话包含几层含义:(1)强调运动技能学习的重要性,这是因为运动技能学习既是本门课程区别于语文、数学、英语等文化课程的一个重要特征,也是本门课程的重要学习内容以及实现其他学习方面目标的主要途径。针对课程改革过程中有人说新体育课程淡化运动技术技能的观点,这里要特别说明的是,新体育课程高度重视学生运动技术技能的学习,但重视运动技术技能的学习与传统的体育课程是不一样的,新体育课程更强调教什么运动技术技能以及如何教运动技术技能的问题。新体育课程不要求学生“蜻蜓点水”似的什么运动技术技能都学,因为学生的体育学习时间有限,学生的运动兴趣不可能非常广泛,而是应在《课程标准》规定学习的六大类运动中根据本校学生的学习基础、生活经验、兴趣爱好和教学条件等,选择一些项目进行教学,这有利于学生学会和掌握。如果学生什么都学,必然是学不会,更谈不上获得深刻的运动体验。(2)强调小学阶段和初中阶段学生学习运动技能各自的重点。小学阶段,特别是水平一和水平二阶段,应以发展学生的基本身体活动能力为主,如走、跑、跳、投、抛、接、挥击、攀、爬、钻、滚动和支撑等动作,而且要多采用游戏练习、情景教学等丰富多彩的有趣的教学方法,发展学生的这些能力,这对学生以后学好运动技能、增进身心健康具有重要作用;初中阶段注重学生对基本运动知识、运动技能的掌握和应用,从而为他们在高中阶段选择运动项目的学习打好基础。此外,在初中阶段要结合运动技能的学习,多进行形式多样的比赛活动,因为比赛是体育运动的一大重要特点,让学生多参加各种形式的比赛,既能激发他们的运动兴趣,又能巩固他们的运动技术及其运用能力。(3)重视武术运动的教学。武术是中华民族体育文化的瑰宝,《课程标准》将武术单独列为一大类,不仅是为了将武术发扬光大,更显示出新体育课程对武术教学的高度重视。但体育教师应该认真思考的问题是,教什么武术的内容,怎样教武术,使学生像喜欢跆拳道那样喜爱并学会武术等。现在和将来都需要摒弃这样的现象,即专家和教师都说武术重要,但许多学生却不喜欢武术。

运动技能目标主要包括:学习体育运动知识;掌握运动技能和方法;增强安全意识和防范能力。其中,“学习体育运动知识”包括学习与运动技能相关的原理、科学锻炼的知识和奥林匹克运动文化知识等;“掌握运动技能和方法”包括学习、掌握运动技能和方法,并将所学运动技能和方法运用于体育锻炼与娱乐休闲活动之中;“增强安全意识和防范能力”包括掌握相关的安全知识,增强在体育活动和生活中的安全意识,提高安全运动和安全生活的技能等。

3. 身体健康目标

《课程标准》指出:“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。”上述这段话包含几层含义:(1)本课程除了以体育教学为主以外,还要融合一些健康教育的内容进行教学,使学生不但了解科学锻炼的知识和方法,而且了解营养、疾病预防、行为习惯等方面

的知识和方法,这样才有助于提高学生维护健康的意识和能力。(2)全面发展学生的体能,正如前述,体能与健康,尤其与身体健康紧密相关,在体育教学中,要重视引导学生进行耐力、力量、灵敏、柔韧、速度等方面的体能练习,但要注意,在全面发展学生体能的基础上,每一学习水平的学生侧重发展的体能是不一样的,应根据学生体能发展的最佳敏感期去发展学生的相关体能。例如,水平一阶段,宜发展学生的柔韧性、灵敏性和平衡能力,但不宜发展学生的力量,特别是静力性力量等。(3)小学阶段和初中阶段在身体健康方面有各自的教学重点。

身体健康目标主要包括:掌握基本保健知识和方法;塑造良好体形和身体姿态;全面发展体能与健身能力;提高适应自然环境的能力。体育教师应该根据不同的目标,采用不同的内容和方法进行教学,引导学生在积极参与体育活动、发展体能、提高适应自然环境的能力的同时,了解与身体健康有关的营养、卫生疾病和不良行为等有关知识,并帮助他们逐步形成健康的生活方式,这样才能有效地提高学生的身体健康水平。需要注意的是,身体健康目标主要是通过结合运动技能的教学和体能的练习来实现的,但有些“纯”健康教育的内容还需要体育教师开展一些健康教育知识的教学来进行传授。

4. 心理健康与社会适应目标

《课程标准》指出:“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与人交往的方法。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。”这段话的含义包括以下几点:(1)强调心理健康与社会适应和体育学习与锻炼以及身体健康的关系,体育学习与锻炼有助于增进学生的心理健康与社会适应能力,良好的心理健康与社会适应能力也能促进学生充满活力、主动积极地参与体育学习与锻炼。此外,身心是统一体,它们具有相辅相成、相互促进的关系。在体育与健康教学中,教师应通过有效的教学设计和实施,提高学生的心理健康水平与社会适应能力。(2)强调心理健康与社会适应既是本课程学习的重要内容,也是本课程功能和价值的重要体现。换言之,心理健康与社会适应不是本课程的副产品,它与运动参与、运动技能、身体健康三个方面一样,都是本课程重要的组成部分,而且这一方面更能体现体育对人精神方面的重要作用,更能体现体育的健身育人功能和价值。(3)强调本课程的心理健康与社会适应主要包括哪些方面,如自信心、意志品质、体育道德、合作精神、公平竞争、情绪调节等。(4)强调小学阶段和初中阶段在心理健康与社会适应方面各自侧重的教学重点。

心理健康与社会适应的目标主要包括:培养坚强的意志品质;学会调控情绪的方法;形成合作意识与能力;具有良好的体育道德。在体育与健康课程中,这个学习方面的目标主要不是通过专门的理论讲授来使学生达成的,而应通过结合具体的体育学习和练习、活动情境的创设和师生之间的有机互动来加以实现。这一学习方面的目标主要不是解决学生的“知道”问题,而是在潜移默化中解决学生的“体悟”,即自觉意识与行为。

考虑到课程改革过程中,特别是课程改革初期,有些体育教师将运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个学习领域割裂开来,如有的教师将今天的体育课上成

运动参与课,将下一次课上成心理健康课等,《课程标准》明确指出:“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。”即体育课主要是通过身体练习,包括运动技能的学习和体能的练习,去实现四个方面的学习目标,但有些身体健康、心理健康与社会适应的学习目标,还需要借助一些专门的健康教育教学去实现。

四、体育与健康课程水平目标和课程内容

《课程标准》在提出了课程目标和四个学习方面的目标之后,在课程内容部分首先提出了四个学习方面的每个学习水平的目标(见表1),然后,提出了达到某一水平目标的学习要求并对相关教学内容进行了举例。为了使体育教师了解评价什么和怎么评价学生达成了某一学习水平目标,《课程标准》又增加了评价要点和评价方法举例。限于篇幅,这里就《课程标准》中课程内容部分的体例和格式做出说明和解释(见案例1),详细的课程内容可阅读《课程标准》和《课程标准解读》。

表1 义务教育体育与健康课程目标体系基本框架

学习方面	学习方面的具体目标	不同学习方面的水平目标
运动参与	1. 参与体育学习和锻炼	水平一:上好体育与健康课并积极参加课外体育活动
		水平二:积极参加多种体育活动
		水平三:学会通过体育活动进行积极性休息
		水平四:初步形成体育锻炼的习惯
2. 体验运动乐趣与成功	水平三:感受多种体育活动和比赛的乐趣	
	水平四:初步形成积极的体育态度	
运动技能	1. 学习体育运动知识	水平一:获得运动的基本知识和体验
		水平二:学习奥林匹克运动的相关知识 体验运动过程并了解动作名称的含义
		水平三:丰富奥林匹克运动的知识 了解运动项目的知识 学会体育学习和锻炼 观看体育比赛
		水平四:简要分析体育比赛中的现象与问题 提高体育学习和锻炼的能力
	2. 掌握运动技能和方法	水平一:学习基本的身体活动方法和体育游戏 学习不同的体育活动方法
		水平二:提高基本身体活动和完成体育游戏的能力 初步掌握多种体育活动方法
		水平三:掌握有一定难度的基本身体活动方法 基本掌握运动项目的技术动作组合
		水平四:基本掌握并运用运动技术

学习方面	学习方面的具体目标	不同学习方面的水平目标	
	3. 增强安全意识和防范能力	水平一:初步了解安全运动以及日常生活中有关安全避险的知识和方法	
		水平二:重视体育活动和日常生活中的安全问题	
		水平三:初步掌握运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法	
		水平四:提高安全运动的能力 将安全运动的意识迁移到日常生活中	
身体健康	1. 掌握基本保健知识和方法	水平一:初步了解个人卫生保健知识和方法	
		水平二:了解个人卫生保健知识和方法 初步了解疾病预防知识	
		水平三:初步了解人体运动系统 了解卫生防病的知识和方法 了解食品安全与健康的关系 初步掌握青春期的生长发育特点与保健知识	
		水平四:了解生活方式与健康的关系 基本掌握卫生防病的知识和方法 基本掌握青春期保健知识	
	2. 塑造良好体形和身体姿态	水平一:注意保持正确的身体姿态	
		水平二:改善体形和身体姿态	
		水平三:保持良好的身体姿态	
	3. 全面发展体能与健身能力	水平一:初步发展柔韧性、灵敏性和平衡能力	
		水平二:发展柔韧性、灵敏性、速度和力量	
		水平三:提高灵敏性、力量、速度和心肺耐力	
		水平四:在运动项目练习中提高灵敏性、速度、力量、心肺耐力和健身能力	
	4. 提高适应自然环境的能力	水平一:发展户外运动能力	
		水平二:增强适应气候变化的能力	
	心理健康与社会适应	1. 培养坚强的意志品质	水平一:努力完成当前的学习任务
			水平二:坚持完成有一定困难的体育活动
			水平三:在体育活动中表现出克服困难的意志品质 正确认识和对待身体条件和运动能力的差异
水平四:具有坚决果断的决策能力			
2. 学会调控情绪的方法		水平一:体验体育活动对情绪的积极影响	
		水平二:在体育活动中保持积极稳定的情绪	
		水平三:在体育活动中注意调节自己的情绪	
		水平四:积极应对挫折和失败并保持稳定的情绪	

学习方面	学习方面的具体目标	不同学习方面的水平目标
心理健康与社会适应	3. 形成合作意识与能力	水平一:在体育活动中适应新的合作环境
		水平二:在体育活动中乐于交流与合作
		水平三:在团队体育活动中能较好地履行自己的职责
		水平四:树立集体荣誉感
	4. 具有良好的体育道德	水平一:在体育活动中爱护和帮助同学
		水平二:遵守运动规则并初步自我规范体育行为
		水平三:形成良好的体育道德意识和行为 在体育活动中尊重相对较弱者
		水平四:形成良好的体育道德行为并迁移到日常生活中

案例 1:学习基本的身体活动方法和体育游戏(水平一)

达到该目标时,学生将能够:

做出基本身体活动动作。如在体育游戏活动中完成多种形式的走、跑、跳、投、抛、接、挥击、攀、爬、钻、滚动和支撑等动作。

评价要点:完成所学动作的熟练程度。

评价方法举例:评价学生跑步时的身体姿态和动作。

由这一案例可以发现几个特点:第一,《课程标准》中课程内容部分提供的不是一个个具体的知识点,而是水平目标、学习要求、内容建议、评价要点和方法,这有助于体育教师明确通过什么教学内容,评价什么,怎么评价,才算是学生达成了某一学习目标,从而提高了课程内容部分对体育与健康教学的针对性和有效性。第二,考虑到我国各地、各校体育教学条件存在很大差异的现实,《课程标准》规定了全国义务教育阶段学生应该达成的学习目标,但没有规定全国所有学校应该学习的具体教学内容,只是给出了一些教学内容举例,各校和体育教师根据本校的实际情况可以有针对性地进行选择,这既给体育教师提供了指导,又给教师和学生提供了选择的余地。第三,在运动技能学习方面,《课程标准》中的运动技能包括六大类,即田径类、球类、体操类、游泳或冰雪类、武术类、民族民间传统体育活动类。六大类中,每一大类运动技能又包括若干项目,每一项目中也包括多种运动技能,因此,尽管《课程标准》在每一大类运动技能中都列举了许多项目,但这是“列举”,不是要求“必学”,主要目的是供学校和体育教师参考。学校和体育教师完全应该根据学校的实际情况,对每一大类运动技能中的项目进行选择,该项目应该教什么技术,怎样教技术,完全由学校和体育教师决定。否则,如果按照《课程标准》列举的运动项目教学内容进行教学,就会走向什么都教,学生什么都没有学会的老路上去。

五、体育与健康课程教学指导

《课程标准》是一份指导性的文件,以阐述共同性和原则性的内容为主,学校和体育教师首先应该认真学习和深刻领会《课程标准》的精神,在此基础上制定符合学校和学生实际的课程实施计划并有效实施体育与健康课堂教学。

（一）制定学校体育与健康课程实施计划

《课程标准》提出：“学校应依据本标准和‘方案’的要求，结合学生健康发展的需要、学校体育整体发展需要和体育与健康教学实际情况，制订本校的学校体育与健康课程实施计划（以下简称‘计划’）。”同时，强调“计划”应包括以下 10 个方面的内容。

1. 对本标准和“方案”精神的理解与把握。
2. 对学校教育改革背景、体育与健康教学现状、学生体质健康状况、课程资源、体育传统项目等的分析。
3. 明确提出本校实施体育与健康课程的目标。
4. 制定本校课程实施策略与计划。
5. 确定各水平和年级的具体学习目标。
6. 确定各水平和年级的教学内容与课时数分配范围。
7. 提出教法运用与学习指导的基本要求。
8. 具体规定各水平和年级学生体育与健康学习成绩评价方案，包括具体的内容、方法和标准等方面。
9. 提出体育与健康课程资源开发与利用的建议。
10. 提出教学管理方面的具体要求。

由上可见，学校选择什么教学内容、每个教学内容多少课时、采用什么教学方法、如何进行学习评价等都要求学校和体育教师根据《课程标准》的精神，结合本校的实际情况，在课程实施计划中进行规划和描述。体育教师需要克服过去那种消极等待国家拿出具体的内容、方法和评价标准的习惯，应该主动、创造性地进行教学设计和实施。由学校设计出的课程实施计划更切合学校的实际，更有助于产生有特色的、深受学生喜爱的体育与健康教学。

（二）有效实施体育与健康教学

体育教师要有效实施体育与健康教学，就需要认真研究学习目标、教学内容和教学方法等问题，只有这样，才能提高体育与健康教学的质量。

1. 设置学习目标的建议

体育与健康教学是有意识、有计划地实现课程学习目标的过程。《课标标准》系统、全面地制定了体育与健康课程目标、四个学习方面的目标和学习水平目标。但是，《课程标准》所制定的三个层次的目标主要是指导性目标体系，与学生的体育课堂学习还有一定的距离。因此，体育教师应根据《课程标准》的要求，结合本校体育与健康课堂教学的实际情况，科学地、创造性地设置学习目标。具体而言，在设置学习目标时应注意以下几点。

（1）在体现多元目标的基础上有所侧重

《课程标准》指出，体育教师在设置体育与健康课程的学习目标时，“应充分体现知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三维目标的思想，强调运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面目标的有机整合，充分体现体育与健康课程的多种功能和价值。体育与健康课堂教学在体现学习目标多元特征的同时，还应注意有所侧重”。从以上论述可以看出，在具体的课堂学习目标设置中，体育教师应该设计四个方面的学习目标，充分体现本课程教学对促进学生健康、全面发展的关注和重视。同时，应该注意，虽然设置课堂学习目标要涉

及四个方面的学习目标,但这并不意味每堂课的学习目标都要很多,一般以3~5个具体学习目标为宜。而且,每堂课的学习目标要根据实际情况有所侧重。比如,有的课的目标以发展学生的体能为主,有的课的目标以提高学生的运动技能水平为主,还有的课的目标以培养学生的合作意识和团队精神为主。但强调“侧重”并不是说一堂课的目标只有一个或某一方面的目标。

(2) 细化《课程标准》提出的课程目标

《课程标准》指出:“教师应结合实际,将课程目标具体化,提高目标的可操作性,有计划、有步骤地促进学习目标的达成。学习目标是由水平目标、学年目标、学期目标、单元目标、课时目标组成的完整体系。教师应根据本标准的总要求制订各层次的具体学习目标。具体学习目标一般应该包括‘条件’(在什么情境中)、“行为”(做什么和怎么做)和‘标准’(做到什么程度)三个部分。为了更好地表示目标的层次性,在制订学习目标时应使用能够体现不同层次意义的行为动词。”因此,结合《课程标准》的具体要求,体育教师在实际的体育与健康课堂教学中可以采用三种细化策略:①替代策略。所谓替代策略,是指体育教师可以用自己设计的单元或课时中的某一主题、具体内容替代《课程标准》中的动词,从而形成具体的学习目标。例如,在水平一学段某一课堂教学中,可以用“做出多种形式的走、跑等动作”替代《课程标准》中提出的“做出基本身体活动动作”。②拆解策略。所谓拆解策略,是将《课程标准》中提出的某一水平目标拆解为几个相互联系的细小目标。比如,可将《课程标准》中“完成多种柔韧性练习。如完成横叉、纵叉、仰卧推起成桥、握杆转肩、跪坐后躺下、坐位体前屈和立位体前屈握脚踝等柔韧性练习”的水平目标细化为某一堂课中“80%的学生完成横叉练习,85%的学生完成纵叉练习”等课堂学习目标之一。③组合策略。所谓组合策略,一般是将《课程标准》中分散在不同学习方面的目标融合在一起,形成具体的学习目标。比如,将《课程标准》中的学习目标“初步学会常见的球类游戏”组合成为“通过参与打鸭子游戏,体验到体育游戏活动的乐趣,发展灵活性和协调性等体能,培养团队意识和合作精神”。

(3) 目标难度要适宜

《课程标准》指出:“教师应根据学生的体能、运动技能等实际,设置能激发学生学习和愿望,经过师生共同努力能够达成的学习目标。”这就需要体育教师充分了解所教班级学生的学习现状,并根据大多数学生的学习情况设置难度适宜的学习目标。目标难度过大,大多数学生实现不了,会影响学习的自尊心和自信心;目标难度太小,大多数学生轻而易举就能实现,会失去学习的动力。难度适宜的学习目标是指大多数学生通过自己的努力能够实现的目标。此外,同一个班级的学生,他们的学习基础、学习状况存在差异,体育教师应引导学生学会根据自己的实际情况设置难度适宜的学习目标,这样能够保证不同运动基础和水平的学生都能在原有的基础上不断取得进步。

2. 选择和设计教学内容的建议

由于我国各地、各校体育与健康教学条件以及学生之间的运动基础、兴趣爱好等方面存在很大差异,《课程标准》只是提供给体育教师一个完整的三级课程目标体系和一个内容框架建议,没有规定具体的学习内容或知识点。具体的学习内容完全由各校的体育教师根据学校和学生的实际情况来选择,但选择和设计的教学内容要有助于课程目标的实现。

(1) 体现“目标引领内容”的思想

《课程标准》指出:“教师应根据体育与健康课程的目标,认真分析教材,选择和设计教学内容,提高学生的运动技能和体能水平,加强学生健康维护的意识,促进学生身心协调发展。”课

程标准与教学大纲的一个重要区别在于前者主要强调建立完整的目标体系,即期望学生通过若干年的学习最终达到的学习结果或标准;后者主要强调构建知识点体系,即关注学生学习多少具体内容。因此,无论是课程标准设计和制定层面,还是水平教学计划、学年或学期教学计划、单元教学计划、课时教学计划层面都应该体现“目标引领内容”的思想。因此,体育教师要有强烈的目标意识,不管在体育与健康教学的哪个层面,首先应思考和设计学习目标,在此基础上再考虑和设计具体的多种教学内容,这就决定了不管是哪一层面的教学计划(包括课时教学计划)都应该先写学习目标,然后再写教学内容等,从内容到形式都要体现“目标引领内容”的思想。

(2) 符合学生身心发展特点

《课程标准》指出:“教学内容的选择和设计要充分考虑不同学段学生的体育与健康学习基础、身体特征、体能发展敏感期和心理发展特点等,提高教学内容的针对性。”不同年龄段的学生具有不同的生理特点和心理特点,他们对运动技能的生理适应程度和兴趣爱好具有明显的差异。选择的运动技能越是符合学生的身心发展特征,学生参与运动技能学习的积极性和主动性就会越高,运动技能也会掌握得越好,例如,水平一阶段的学生生性好动、兴趣广泛,应选择多样化并简单易行、充满乐趣的运动技能,如跳绳、滚铁环、踢毽子、“骑马打仗”、翻跟头、球类游戏等,这样的运动技能学习对全面发展学生的体能,促进学生正常的生长发育具有重要作用。如果选择单双杠、长跑、掷铅球、100米跑等项目的运动技能,学生的身体难以承受这样的运动技能的练习,同时也无法激发学生学习的积极性和积极性。

(3) 充分考虑学生的运动兴趣与需求

《课程标准》要求教师在选择和设计教学内容时,应“以学生喜闻乐见的运动项目为重点,并与学生已有的体育经验和生活经验相联系,激发与培养学生的运动兴趣,调动学生学习的积极性”。在学生的生活中,会存在一些体育的经验,如城市的学生可能对篮球、足球、乒乓球、健美操、武术等有一定的感受和体验,农村的学生可能对跑、跳、攀爬等技能有一定的感受和体验,少数民族地区的学生可能对一些民族民间的活动项目有一定的感受和体验,如跳竹竿、荡秋千、踩高跷、舞龙舞狮或踢毽球等。在体育教学中,重视选择与学生的生活经验和实际相联系的运动技能进行教学,学生有一定的基础,学习的兴趣、主动性和积极性就会很高,学习效果也会突出。例如,南拳是福建泉州市的传统体育文化项目,历史悠久,几乎家喻户晓,泉州市鲤城实验区中心小学将其作为重要的运动技能教学内容,由于学生几乎都有这方面一定的运动经验,学习兴趣非常浓厚,不但学生人人会打,而且全校的教职员工几乎人人会练,形成了特色鲜明的校本课程。当然,根据学生的生活经验和实际选择运动技能,并不是说只教这些内容,完全也可以选择其他的运动技能进行教学,这有助于学生较为广泛地了解体育文化,但应将与学生的生活经验和实际相联系的运动技能作为本校的主要教学内容,并在教学课时等方面给予足够的重视。这样的运动技能有助于学生学得有趣、学得有劲、学得有效,对促进学生的健康发展更加有利。

(4) 适合教学实际条件

《课程标准》指出:“教学内容的选择和设计要充分考虑场地与设施条件、季节、气候和安全等具体情况,因时、因地制宜地进行体育与健康教学。”根据学校的实际条件来选择运动技能进行教学,是一种实事求是的做法。中国地域辽阔,各地、各校的经济和文化发展很不平衡,体育场馆设施条件、师资水平等差异较大,要求全国所有的学校教统一的运动技能的做法是不切实

际的,城市学校能教的许多运动技能,农村学校难以做到,农村学校完全可以结合本校的实际条件选择合适的运动技能作为教学内容。例如,许多的农村学校连篮球场都没有,即使有的学校也只有一个破破烂烂的篮球场和几个篮球,一个班级的学生又很多,教篮球运动技能就显得困难重重。也许,我们可以呼吁当地政府加大对学校体育经费的投入,改善学校的体育教学条件,但在许多农村学校整个教学经费都不足的情况下,短期内要根本改善体育教学条件几乎是不可能的。在这样的背景下,应鼓励农村的学校根据现有的体育场馆设施条件、师资水平等,积极开发符合本校实际条件的运动技能作为教学内容,形成具有农村特色的体育教材。从促进学生健康和终身体育的角度考虑,学习何种运动技能并不是最重要的,最重要的是学会某种或某些运动技能并能运用其进行体育锻炼,这样才能起到促进身心健康的效果。这也是为什么《课程标准》提出了目标统领内容这一思想的重要原因,因为实现体育与健康学习目标可以有多个内容和方法。换言之,不管学习和掌握什么样的运动技能,都可能实现相同的目标。

(5) 重视健康教育的内容教学

《课程标准》指出:“各校应根据实际情况,充分利用雨雪等天气的上课时间,每学年保证开展一定时数的健康教育内容教学。”这一要求以前主要对高中阶段的体育与健康课程教学提出,现在进一步拓展到了义务教育阶段,体现了健康教育对于学生健康发展的重要性以及国家对于学生健康教育的重视。为了更好地促进学生身心和谐、全面发展,亟需加强对学生进行健康教育。各地、各校应根据《课程标准》的要求,结合实际情况合理分解、精心设计、系统制定各学年的健康教育目标,在进行健康教育时应注意理论与实际相结合、体育与健康教育相结合,采用专题讲授、课堂讨论、知识竞赛、制订膳食方案等方式进行健康知识的教学,注重与学生体育活动和生活的联系,保证健康教育实施的实效性。在对水平一学生进行健康教育时,更应该与体育活动相联系,更应该与生活实际联系起来,避免理论说教。在南方和北方,可分别利用雨季时间和冰雪天气时间较长这一特点上健康教育课。

3. 选择与运用教学方法的建议

体育与健康教学方法是实现了体育与健康课程的学习目标,根据教学内容、教学对象、教学环境条件等,组织、指导学生进行体育与健康学习活动,所采取的有计划的教与学相互作用的活动方式的总称。教学方法是为实现学习目标和教学内容服务的,有什么样的学习目标和教学内容,就有与之相对应的教学方法。从这一角度讲,目标不但引领教学内容,而且引领教学方法。在确定学习目标和教学内容之后,就要进行教学方法的选择与运用。教学方法是否得当,直接影响着学习目标的实现和教学效果的好坏。因此,《课程标准》指出:“在体育与健康课堂教学中,教学方法要根据学习目标、教学内容、学生实际、体育与健康课程资源等方面进行选择与合理运用。”

(1) 体育教学方法应有利于促进学生的全面发展

《课程标准》明确指出:体育教学方法的选择和运用“应有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展,充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用”。体育教学方法的选择与运用应充分体现《课程标准》中育体与育人有机结合的理念,促进学生不但学习和掌握体育与健康的知识、技能和方法,而且体验体育学习和练习过程的快乐,学会体育学习和锻炼,陶冶情操、锻炼意志、感受人生,并形成对体育与健康积极的情感、正确的态度和价值观,从而体现体育的健身育人功能。

(2) 体育教学方法的选用应依据学生的身心发展特点

《课程标准》指出：“应针对不同水平学生的身心发展特点，遵循不同内容的教学规律与要求，进行更有针对性和实效性的教法与学法创新，调动学生体育与健康学习的积极性。”不同年龄和水平的学生都有其特点，任何一种体育教学方法都有它的适用范围，所以体育教学方法的选用应考虑学生的身心发展特点。一般而言，小学阶段是学生发展基本的身体活动能力、形成运动兴趣的关键时期，所以合适的教学方法将对他们今后的体育与健康学习产生非常大的影响。比如，在小学阶段，特别是水平一阶段，应多采用游戏教学法、情景教学法等。

(3) 应创设民主、和谐的体育与健康教学情境

《课程标准》指出：体育教师“应创设民主、和谐的体育与健康教学情境，有效运用自主学习、合作学习、探究学习与传授式教学等方法，引导学生在体育活动中，通过体验、思考、探索、交流等方式获得体育与健康的基础知识、基本技能和方法，培养应对问题、自我锻炼、交往合作等能力，开展富有个性化的学习，不断丰富体育活动经验，学会体育学习和锻炼”。民主、和谐的教学情境对于营造良好的学习氛围以及开展新型的教学方式等具有重要作用，只有在民主、和谐的教学情境中，师生才能由紧张、对立的关系转变成自然、亲密的关系，自主、合作、探究的学习方式才能得以顺利进行，学生的想象能力、实践能力、创造能力才能得到提高，从而提高学习效果。当然，需要指出的是，强调新型体育教学方式，并不排斥传授式教学方法，传授式教学方法依然是一种有效的教学方法。体育教师在设计课堂教学时，应该根据实际情况，综合运用多种教学方法促进学生的体育与健康学习和发展。还需要强调的是，水平一阶段，体育教师在体育与健康教学中也应该采用自主、合作和探究的教学方式，因为该水平的学生想象力丰富，无拘无束，这对于从小培养他们的创新意识具有积极作用。

(4) 应在运动技能教学的同时加强体能练习

《课程标准》提出：“应在运动技能教学的同时，安排一定的时间，选择简便有效的练习内容，采用多种多样的方法，发展学生的体能。”这是根据目前我国义务教育阶段学生体能状况令人担忧、体育课运动负荷偏低、练习密度偏小的现实而提出的。良好的体能是学生开展体育与健康课程学习，增进健康的基础，也是学生生活和今后几十年工作的必备条件。因此，在义务教育阶段通过体育与健康课程的教学发展学生的体能非常重要。对于体育教师而言，应结合体育与健康课堂教学的内容、运动负荷的实际，保证一定的时间，适当安排丰富多彩、简单易行、富有实效的体能练习，促进学生体能的发展。

(5) 应在高度重视学生个体差异的同时因材施教

《课程标准》指出：在选用体育教学方法时，“应高度重视学生之间的个体差异，在体育与健康教学中做到区别对待、因材施教，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好地发展”。学生无论在运动基础、兴趣爱好、个性特征等方面都存在很大差异，体育教师在教学中要根据不同学生的学习情况，提出不同的要求，给予不同的指导方法，特别是对于运动技能基础较差的学生更加要充分关心，循循善诱，加强指导；对于体育兴趣不高的学生要通过有趣的教学方法，让他们感受到体育学习和活动的乐趣，提高他们的学习积极性。这一点在水平一阶段尤为重要，好动是儿童的天性，体育活动普遍会受到该水平学生的喜爱，体育教师在教学中更加应该注重体育教学方法的趣味性和儿童化，切忌采用成人化的教学方法，否则，学生会降低对体育的兴趣。

六、体育与健康学习评价指导

《课程标准》指出：“体育与健康学习评价是促进学生达成学习目标的重要手段。本标准倡导体育与健康学习评价以多元的内容、多样的方法、多元的评价标准和评价主体，构成科学的体育与健康学习评价体系，多方面收集评价信息，准确反映学生的学习情况，充分发挥评价的诊断、反馈、激励与发展功能，更有效地挖掘每一位学生的体育与健康学习潜力，调动他们的体育与健康学习积极性，促进学生更好地‘学’和教师更好地‘教’。”

（一）明确体育与健康学习评价的目标

《基础教育课程改革纲要（试行）》明确指出：“评价不仅要关心学生的学业成绩，而且要发现和发展学生各方面的潜能，了解学生发展中的需求，帮助学生认识自我，建立自信。”体育与健康课程强调体育与健康学习评价应注重每一位学生的全面发展，而不是为了选拔体育尖子。在整个学习评价体系中，评价目标起着最基本的导向作用。

1. 了解学生的体育与健康学习和发展情况，以及达到学习目标的程度，为制定下一步教学计划做好准备。体育与健康学习评价体系不仅仅要求体育教师要了解学生的体能与运动技能的情况，更要了解学生在学习活动中的行为表现，如参与情况、努力程度、课堂表现、课后练习情况等，以便为制定适合学生的教学计划奠定基础。

2. 判断学生在体育与健康学习过程中存在的不足及其原因，以便改进教学。体育教师要针对学生在体育与健康学习过程中体能、运动技能、行为、态度、人际交往等方面表现出来的不足进行认真分析，查找原因，对教师的教和学生的学的效果进行信息反馈，并加以改进。

3. 发现学生的体育与健康学习潜能，为学生提供展示自己能力、水平和个性的机会，鼓励和促进学生进步与发展。通过体育与健康学习评价，让学生充分展示自己的运动特长，体验体育活动中的点滴进步与成功，增强体育学习的自信心，形成积极、健康的心态，促进学生更好地学习体育与健康发展。

4. 培养与提高学生自我认识、自我教育、自我发展的能力。通过为学生提供自我评价和互相评价的机会并积极鼓励学生努力实践，让学生对自己的体能、运动知识与技能、学习态度、体育与健康行为表现、人际交往等方面的情况有一个清醒而正确的认识，并在此基础上看到自己的长处与不足，以便扬长补短，促进自身的全面健康发展。

（二）合理选择体育与健康学习评价内容

《课程标准》高度重视对学生体育与健康学习情况的综合评价，强调在评价学生体能和运动技能的同时，应重视评价学生的学习态度、情意表现与合作精神、健康行为等方面，以真正体现“以学生发展为中心”的课程理念，真正体现评价的公平性和教育功能。因此，体育与健康学习成绩评定的内容应与课程目标相一致，尤其是需要与学习方面的水平目标相一致，这样才能更好地促进学生的全面发展。

1. 体能的评定

在对学生的体能成绩进行评定时，体育教师可根据《课程标准》中相应水平的体能学习目标与内容框架，结合学校的实际需要，侧重选择几项体能进行评定。

在评定学生体能的过程中，可参照《国家学生体质健康标准》，结合学生的个体基础与进步

幅度进行体能成绩评定。例如,有的学生发育比较迟缓,在体能评定时可适当降低评价的标准,鼓励学生不断超越自己。在用《国家学生体质健康标准》对体能进行评价时,不仅要进行绝对性评价,还要对进步幅度进行相对性评价,以关注学生的进步空间,只有这样才能真正地发挥评价的激励和反馈功能,促进学生积极地参与体育锻炼。

2. 知识与技能的评定

义务教育阶段学生体育与健康知识与技能学习成绩的评定内容包括:与所学内容“相应的体育与健康知识、技能评价指标,评价学生掌握体育与健康知识和技能的程度,以及对所学知识和技能的应用能力等”。《课程标准》规定了不同学习水平的学习目标和要求,教师在教学过程中可根据这些学习目标和要求有针对性地选择相关的体育与健康知识、技能及其运用能力进行评价。因此,在评价学生的体育与健康知识、技能及运用能力时,学校可以采用健康知识竞赛、规定动作展示、比赛、课堂提问等方式,对学生进行综合评价。在对体育与健康知识学习进行评价时,不要太强调单纯的记忆,而要重视对所学知识的理解与运用。

3. 态度与参与的评定

《课程标准》指出:在评价学生的体育与健康学习态度与参与时,“主要对学生体育与健康课的出勤率、课堂表现、学习兴趣、积极主动地探究问题,以及课外运用所学知识和技能参与体育与健康活动的行为表现等进行评价”。从终身体育的角度来看,体育与健康课程的重要目标就是要树立学生对体育与健康的正确认识,使学生形成积极的体育态度并养成终身体育锻炼的习惯。所以学生对待体育与健康学习与练习的态度和表现应是体育与健康课程学习成绩评定的重要内容,教师可根据以下学生体育与健康学习态度 and 参与表现的评价指标进行判断(仅是建议):

- ▲ 能否主动、自觉地参与体育活动?
- ▲ 在体育活动过程中能否全身心地投入?
- ▲ 能否积极主动思考,为达到目标而反复练习?
- ▲ 能否认真接受教师的指导意见?

教师在教学实践中对学生的学习态度和参与表现可以采用简单记录的方式进行有针对性的记录,从而为期末成绩的评定提供依据。

4. 情意表现与合作精神的评定

在体育与健康课中,学生的情意表现主要表现为:能否战胜胆怯、自卑,充满自信地进行体育与健康活动;能否敢于和善于克服各种主、客观困难与障碍,挑战自我、战胜自我,坚持不懈地进行体育与健康活动;能否善于运用体育活动等手段较好地调控自己的情绪等。学生的合作精神则主要表现为:能否理解和尊重他人,并在体育与健康课程的学习过程中表现出良好的人际交往能力与合作精神,努力承担在小组学习与练习中的责任,如为小组的取胜全力以赴;能否遵守规则、尊重裁判;能否在学校和社会的体育与健康活动中履行自己的权利和义务,表现出负责任的社会行为等。体育教师可以根据实际情况在课堂教学中观察学生在情意表现与合作精神等方面的情况,并进行记录。

综上所述,《课程标准》十分重视对学生体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作等方面进行综合评价,体育教师可以根据不同学习水平阶段学习目标对课程的设计,结合各水平阶段学生的身心特点,进行评价内容的权重分配。当然,对上述评价内容的权重可以根据需要变化,这样,可以有针对性地培养学生某一方面的能力,从而有助于更好地发挥评价促进学生发

展的功能。

(三) 采用多样的体育与健康学习评价方法

在体育与健康学习评价方法方面,《课程标准》强调:“各校根据学习目标的基本要求,结合本校的体育与健康教学实际,运用多样的评价方法,全面、综合地评价学生的体育与健康学习。学习评价既要注意评价的科学、公正、准确,保证评价结果的可信度和有效性,又要注意评价的简便、实用和可操作性,制订出适合本校实际的体育与健康学习评价标准。通过学习评价,调动学生学习的主动性和教师教学的积极性,充分发挥评价的育人功能。”

1. 定性评价与定量评价相结合

在体育与健康课程中,一般而言,定量评价方法主要起甄别和选拔的作用,比较适合于对学生的体能和运动技能的评价,但很难评价学生的体育学习态度、锻炼习惯、意志品质、自信心和自尊心、合作意识、健康行为等。体育与健康课程将目标定位在增强学生身体、心理和社会适应等整体健康方面,如果仅仅采用定量的评价方法显然不能反映学生学习目标的达成情况。因此,依据体育与健康课程的目标与内容,应该制定一种定量与定性相结合的评价体系。定量评价与定性评价相结合主要表现为两个方面:一是在对某些可量化的因素进行量化以后,再对那些不能量化的因素进行定性评价;二是对某些因素进行量化后得到的结果进行定性分析。这样就能使定量评价和定性评价有机地结合在一起。

2. 形成性评价与终结性评价相结合

《课程标准》指出:“在体育与健康教学中,教师应注意观察与记录学生的行为表现,用口头评价的方式,及时向学生反馈评价信息,帮助学生了解自己的学习情况并改进学习方法,不断提高学习能力。在对学期或学年的学习成绩进行评价时,教师应综合学生在体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作方面的学习情况和发展变化,以及期末测试成绩,进行终结性评价,给出综合成绩,写出评语,将评价结果反馈给学生并放入学生的‘成长记录袋’中。”在体育与健康课程教学中,学习目标主要是在“过程”中达成的,其中许多目标(如有关学习态度、情意表现、合作精神、健康行为、创新能力、发现问题和解决问题的能力等方面的培养)如果不在“过程”中进行评价,放到学期末一起来“算总账”是毫无意义的。因此,体育与健康学习评价的方法必须多元化,即集诊断性评价、形成性评价和终结性评价三位于一体。例如,对某学生的学习成绩进行评价时,首先应进行诊断性评价,也就是在学期开始时对该学生的现有学习水平有整体的了解。然后在学生的学习过程中随时给予评价和反馈,特别是进行体育教师的外部评价及学生的自我评价,这些评价便于体育教师和学生自己随时发现教与学的过程中存在的问题(包括学生的学习方法和学习态度、教师的教学方法和教学态度等方面的问题),并随时加以改进,这就是形成性评价。最后,在学期结束时再对学生的学习做一个终结性评价。总之,只有通过多种评价方法的有机结合,才能真正准确而公正地评价一个学生的体育与健康学习情况,才能既保证评价结果的信度和效度,又能调动学生学习和教师教学的积极性。

3. 绝对性评价与相对性评价相结合

相对性评价有助于学生看到通过自己努力所取得的进步,从而建立学习的自信心和自尊心。体育与健康课程关注的正是学生的进步与发展,因此,体育与健康学习评价不仅要采用绝对性评价,更要强调相对性评价的作用。我国部分地区和学校已开始尝试采用“相对评分法”来对学生的学习成绩进行评价。具体的做法是:在学生入学之初,通过诊断性评价建立一套学

生个人的体育与健康课程学习档案,包括对学生的知识、技能、体能等方面的摸底,作为学生的入学起点成绩;通过将每学期结束时的终结性评价结果与学生每学期开学时的起点成绩进行对照,就可以发现每个学生的学习进步的幅度(相对成绩=绝对成绩-起点成绩),从而使每个学生看到自己的进步。

体育教师在进行体育与健康学习评价时要注意两个方面的问题:一是采用的相对性评价要简便、易操作,不能给体育教师增加过多的负担;二是相对性评价要与绝对性评价结合起来进行。只要关注到学生的进步与发展,体育教师就完全可以发挥自己的创造力,设计出更为完善的、合理的、可操作的评价方案。

在具体的评价方式上,体育与健康学习评价可以采用观察、口头评价、测验、技能评定、展示、成长记录、量表评价等多种评价方式进行。例如,体能的评价可采用测验、成长记录等方式;知识与技能的评价可采用观察、展示、技能评定、口头评价、测验等方式;学习态度、情意表现与合作精神的评价可采用观察、量表评价、口头评价等方式;健康行为的评价可采用观察、口头评价、量表评价等方式。至于具体采用何种方式进行评价,体育教师可根据学生的体育与健康学习的实际情况予以选择。

(四) 发挥多方面评价主体的作用

《课程标准》倡导在对学生的体育与健康学习成绩进行评价时,既要有教师从外部对学生进行的评价(如有条件的话,还可让班主任、家长等其他人员参与到评价中来),还要有学生对自己的学习情况的评价,以及学生相互之间的评价等形式,从而使得体育学习评价主体多元化,发挥多方面评价主体的作用。

1. 教师评价

在体育与健康学习评价中,教师评价主要是由体育教师依据学生的学习目标达成度、行为表现和进步幅度等,参照学生自我评价和相互评价的情况,对学生的体能、知识与技能、态度与参与、情意表现与合作精神等几个方面的学习成绩进行综合评价。体育教师应在体育与健康学习评价中指导和帮助学生正确地进行自我评价和相互评价,让每个学生都能通过自我评价和相互评价过程看到自己的进步或不足,并激励自己更加有效地学习。

2. 学生评价

学生评价包括学生自评、学生互评和小组内评价,让学生参与到评价中,有助于他们发现自己学习中存在的不足,调动自己学习的主动性和积极性。首先,在学生对自己或同伴的体育与健康学习情况进行评价的过程中,体育教师应充分发挥学生的主观能动性,使其从中学会学习和思考,以提高学生正确认识和评价自己与他人的能力,这有利于学生增强主体意识。其次,在体育与健康学习评价过程中,应改变以往“要学生怎样”、“不许学生怎样”以及“禁止学生怎样”等禁锢学生的教学管理模式,注重培养学生的观察力、判断力、分析和解决问题的能力,以有效增强学生的创新能力。再次,通过学生互评的过程,不仅可以帮助学生了解他人的不足,进而避免在自己身上出现同样的问题,还可以促进学生之间相互交流,增强学生的交流、沟通等能力。

3. 其他人员评价

《课程标准》指出:“学生的体育与健康学习需要得到各方面人士的支持和鼓励。建议让班主任乃至家长等参与到学生体育与健康学习评价中来。”比如,班主任作为与学生接触最多的

教师,是除了体育教师之外最了解学生冬季长跑、课外体育活动及大课间等学习情况的教师。因此,体育教师可以吸纳班主任参与到体育与健康学习的评价之中,以便更真实地了解学生。

体育教师应不定期地与学生家长联系,及时了解学生在校外进行体育与健康活动的情况,这不但可以为教师评价学生参与校外活动情况提供依据,而且家长的关注也有利于培养学生坚持体育锻炼的习惯以及形成健康的生活方式,改进教师的“教”和学生的“学”,同时还可以增强家长对学生体育与健康学习重要性的认识,从而更加关注学生的课外体育锻炼习惯和健康生活方式的形成,使体育与健康学习评价真正发挥其不可估量的价值。

(五) 合理运用体育与健康学习评价结果

在体育与健康教学中,评价结果的恰当使用对于评价功能的发挥起着至关重要的作用。《课程标准》非常重视体育与健康学习评价结果的合理运用,主要体现在两个方面:一是如何发挥评价结果对学生体育与健康学习的促进作用;二是如何处理好学习评价结果与其他相关文件之间的关系。

1. 体育与健康学习评价结果的使用

《课程标准》明确指出:“教师应及时将评价结果反馈给学生,与学生一起判断体育与健康学习目标的达成程度,分析体育与健康学习的进步与不足,帮助学生改进体育与健康学习,不断取得进步,增强自尊与自信,提高体育与健康学习兴趣,养成良好的锻炼习惯和生活方式。”实际上,这就要求体育教师要真正发挥好体育与健康学习评价结果的双重作用,即对教师教的反馈与促进和对学生学的鼓励与督促。体育教师应积极地组织、科学地指导学生对自己的体育与健康学习成绩进行合理的认识,帮助学生发现和分析学习中的不足之处,从而改进学习方式,不断获得进步,体验成功带来的快乐,使教师的教学达到事半功倍的效果。

2. 体育与健康学习评价与《国家学生体质健康标准》及体育中考的关系

《课程标准》指出:“应正确处理体育与健康学习评价与《国家学生体质健康标准》测试和‘体育中考’等的关系,避免大量的‘应试课’冲击和替代正常教学课的现象,以免影响体育与健康教学质量。”《国家学生体质健康标准》是测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准,是国家对不同年龄段学生体质健康方面的基本要求,是学生体质健康的个体评价标准。它从身体形态、身体机能、身体素质等方面综合评定学生的体质健康状况。

《国家学生体质健康标准》主要是测试一些身体形态和体能指标,而体育与健康学习评价主要包括对体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作四个方面进行的评价。因此,在体育与健康学习评价中,体质健康测试的数据仅仅只能作为对体能这一内容的评价结果,不能代替所有的体育与健康学习评价方面。同时,每学期末的学生体质健康测试结果也可以作为下一学期学生体能评价的初始成绩,为下一学期对学生的体育与健康学习的进步幅度进行评价提供参考依据。

目前,体育中考已经制度化,成为影响初中生体育与健康学习的重要因素。实际上,在国内“应试教育”思想仍然盛行的情况下,体育中考的测试科目对学生的体育与健康学习内容以及体育与健康学习评价产生了重要的影响,在部分地方甚至出现了“中考考什么,平时就教什么、练什么”的极端状况。因此,《课程标准》明确指出要处理好学生体育与健康学习评价与体育中考的关系,积极发挥体育中考对学生体育与健康学习的正面引导作用。体育中考是在一定国情下出现的加强学校体育的手段,其目的并不是为了获得考试分数,而是为了引起学

生、家长、学校和社会对学校体育的重视,对学生健康的重视,这个目的与体育与健康学习评价是相一致的。体育中考作为一种测试手段,目前主要以成绩优劣作为主要的价值判断,而体育与健康学习评价则不仅具有鉴定与选拔、检查与监控等功能,更起着反馈与交流、导向与激励等作用。因此,如何将体育中考和体育与健康学习评价真正地融合起来,避免体育中考冲击和替代正常教学课的现象,是目前学校和体育教师亟需认真考虑和妥善解决的问题。

七、体育与健康课程资源开发与利用指导

《课程标准》指出:“体育与健康课程资源是不断提高体育与健康教学质量,开发体育与健康的校本课程,形成各地、各校体育与健康课程特色的重要前提和条件。各级、各类学校,尤其是农村学校应当充分开发与利用体育与健康课程资源,确保体育与健康课程正常、有效地实施。”因此,开发与利用体育与健康课程资源成为有效推进体育与健康课程改革和发展的基础。

(一) 体育与健康课程人力资源的开发与利用

人力资源的开发与利用是体育与健康课程实施的一个重要环节。体育与健康课程人力资源是学校体育系统内外一切能够推动学生体育与健康学习的智力劳动者和体力劳动者的总和,包括体育教师、学校行政人员、班主任、有体育特长的教师、卫生保健教师、校医、学生、学生会或团委中的体育部长及体育委员、家长、社区体育工作者、教练员等。

1. 校内人力资源的开发与利用

(1) 体育教师资源的开发与利用

体育教师是校内体育人力资源的重要组成部分,不仅是课程资源的开发者、利用者,同时也是学生使用课程资源的引导者、服务者,他们不仅可以鉴别、开发、积累和利用课程资源,而且本身也是课程实施的首要基本条件资源。体育教师的素质状况决定了体育与健康课程资源开发与利用的程度及其效益发挥的水平。

(2) 学生人力资源的开发与利用

在实施体育与健康课程时,体育教师应注意充分开发和利用学生资源,发挥学生的主体作用,尤其是要充分发挥学生干部、有体育特长的学生在体育与健康课程教学中的积极作用;鼓励学生参与教学计划的制定、教学内容的选择以及课程评价的过程,发挥他们的想象力与创造力,使其真正成为课程资源开发的主体。

(3) 其他体育人力资源的开发与利用

① 校长。校长主持着学校的教育、教学等行政工作,是党的教育方针及其各项政策在学校的贯彻执行者。因此,校长是体育与健康课程有效实施的重要人力资源之一,其对体育与健康课程的认识和态度将直接影响学校体育工作开展的好坏。

② 班主任与其他科任教师。班主任与其他任科教师中,蕴藏着巨大的体育与健康课程教学能量和优势,应充分发挥他们的宣传教育优势和体育特长,让其参与学校体育实践活动,支持和配合体育教师做好学校体育工作。对于一些有运动特长,又乐于参与体育活动的其他学科教师,在条件允许的情况下,可以积极鼓励他们直接参与到体育与健康课程教学、校外体育锻炼与学生体育俱乐部的教学、管理、指导等工作中去。

③ 卫生保健教师和校医。由于卫生保健教师和校医有着丰富的健康知识,体育教师应该充分利用他们做好体育与健康课的教学与宣传工作,如遇到下雨、下雪的天气,请他们协助开

展健康教育方面的讲座,或者举行健康教育方面的图片展览等。

2. 校外人力资源的开发与利用

(1) 聘请校外人员担任兼职体育教师、教练、裁判、课外俱乐部辅导员

在校外体育人力资源的开发与利用方面,应打破以往传统的思维与管理方式,对教师进行重新整合和优化配置。例如,聘请外校高水平教师开设本校教师难以开设且深受学生欢迎的棒球、形体芭蕾、跆拳道、网球、踢踏舞、心理拓展训练等课程;聘请高水平或有一定名气的教练进行运动项目教学,可以有效提高学生的运动兴趣和技能水平;聘请校外人员担任课外俱乐部辅导员,可以充分发挥校外人员在专业技术方面的优势,使课外俱乐部的活动区别于常规的体育课,具有较高的运动技术水平。

(2) 邀请家长配合学校开展课外体育与健康学习活动

家长也是校外体育人力资源中的重要部分,学校要通过家长会、家访以及座谈、问卷等形式与家长进行深入交流,提高家长对体育运动的认识,在条件允许的情况下请家长配合学校开展体育与健康教育教学,督促学生课外进行体育与健康学习活动。

(二) 体育设施和器材资源的开发与利用

《课程标准》指出:“各地、各校应按照教育部《中小学体育器材设施配备目录》的规定配齐体育设施和器材。同时,还要大力开发和充分利用其他的体育设施和器材资源,保证体育与健康课程的有效实施。”体育场地设施和器材资源是体育与健康课程有效开展的重要条件资源,是提高体育教学质量,增进学生身心健康的物质保证。由于各地、各校经济状况和办学条件的差异性,不同地区存在很大差别,一些学校的体育场地设施和器材配备不够齐全。因此,各校应根据国家颁布的学校体育器材设施配备目录的要求,在争取有计划、有步骤地逐步配齐的同时,大力挖掘现有体育场地设施和器材资源的潜在功能,充分发挥现有体育设施和场地资源的作用,促进体育与健康教学顺利开展。

1. 校内外场地和设施资源的开发与利用

校内体育场地设施的开发与利用包括对已有的场地设施进行合理的调整和规划,重新部署适合开展多种运动项目的运动场地设施,使其多功能化,为体育与健康课程的教学提供有利条件。

(1) 校内体育场地和设施资源的开发与利用

① 合理布局学校体育场地和设施

学校场地和设施的布局既要满足教学的需要,还要满足课外体育活动和校内比赛的需要;既要确保安全,又要保证学生有地方活动;要形成相互依托、互为补充的多功能活动区。学校场地和设施的布局应考虑实用性和便利性。实用性表现在要根据学校场地与设施的实际情况,而不是机械地按照竞技运动的规格和要求去建造标准化的运动场地,也可以将一块标准足球场大小的场地建造成几块小型足球场,让更多的学生能够有场地参加活动。便利性主要表现在场地和设施的布局应方便教师、学生使用。应多设置综合性场区,便于教师变换教学内容时调动和观察学生。

② 合理使用体育场地设施

各地、各校应最大限度地挖掘场地和设施的使用空间和时间,充分利用学校的空地和周边环境。例如,一些中小学就是利用学校的边角空地、废旧物品建立了“体育快乐园地”,修建了

攀岩壁、攀登架、浪桥、天梯等运动装置；再如，在食堂、大教室等场地空闲时予以充分使用，安装一些活动乒乓球台以方便学生进行乒乓球等运动；还有，在墙面或者球场的边界空地上设置篮框，供学生进行投篮等活动，等等。

(2) 校外体育场地和设施资源的开发与利用

学生除了要积极参与校内体育与健康学习、锻炼之外，还要在校外进行身体锻炼。因此学校综合利用社会体育场地设施资源，是解决学校目前场地和设施缺乏的一条有效途径。

各地可以通过对社区资源的统筹管理，提高资源的利用率，开放社区的体育场馆和设施，弥补学校体育设施的不足，促进体育教育事业的发展。如学校可以考虑利用社区的游泳馆上游泳课；学校附近的机关和企事业单位的体育场地和设施，如乒乓球台、篮球场等，都可以成为学校体育与健康教学和活动利用的对象，这既有利于帮助学校解决困难，同时也提高了这些场地和设施的利用率。在山区和农村的大多数学校，一般不可能有大操场和大型体育设施，学校可以发挥这些地方山多林密水流多的特点和优势，开展爬山、攀登、游泳等健身活动；城区学校由于学生众多，虽有一些活动场所，但无法完全满足学生学习的要求，因此除了加强室外教学外，还可开展室内活动，或者与体育场、文化宫以及有关单位联系，借用或租用场地让学生开展多样化的体育活动。

2. 发挥体育器材的多种功能

(1) 改造现有的体育器材

要把体育器材改造成适合中小学生学习，就要打破竞技化、成人化的器材规格限制，一切从学生的实际出发，重新对学校器材进行规划、设计，以满足学生体育活动的需要。例如，降低篮球架高度，降低排球网高度，缩小足球门，缩小足球、排球、篮球的场地等。

(2) 发挥体育器材“一物多用”及“一用多物”的功能

体育教师要发挥体育器材“一物多用”的功能，例如，栏架可以用来跨栏，也可以用作投射门，还可以用作钻越的障碍等。另外，可以将日常生活中的废旧物别出心裁地应用于体育与健康教学中。如利用空饮料塑料瓶装满沙土制成沙瓶，将其用作轻器械进行沙瓶操练习，用作标志物摆出“瓶道”让学生进行奔跑及跳跃练习，用作投掷物，用作接力棒等。体育教师还要发挥体育器材“一用多物”的功能，即根据自己学校的特点灵活选用体育器材，其原则是简便实用。比如，体育教师在进行投掷教学时，一般选择用铅球、实心球作为教学器材，但如果没有这些器材，那么也可以采用其他重物如石块、沙包、铁管等代替，同样能达到良好的教学效果，但教学时要注意安全。

3. 体育场地、设施和器材资源的保养与维护

《课程标准》指出：“学校要通过优化管理，加强对场地、设施和器材的维护与保养，提高它们的使用效率和寿命。”目前，随着各地教育经费投入的增加和对体育与健康课程的重视，场地紧张、器材缺乏等情况有所改善，但如何保养和维护好这些场地、设施和器材，进一步提高它们的使用时间，为国家和学校节省更多的资源，是体育教师在开展教学过程中要仔细考虑的问题。

(三) 体育与健康课程内容资源的开发与利用

体育与健康课程内容资源是课程实施的载体，科学、丰富、新颖的课程内容有助于激发学生的体育学习兴趣，活跃体育与健康课堂教学气氛，可以提高学生的运动技术水平，增进学生

的健康。

1. 现有运动项目的改造

对现有传统运动项目进行改造,重要的是要以整体健康观为指导思想。运动项目的改造应当有利于调动学生的体育学习积极性,促进学生身体、心理和社会适应等整体健康水平的提高,培养学生终身体育锻炼的意识。对现有运动项目的改造一般主要从简化规则、简化技战术、修改内容、降低难度要求、改造场地和器材等几个方面来实施。

2. 新兴运动项目的引入

随着世界范围内“新运动”(New Sports)的展开,也随着课程资源开发的推动,许多新兴的运动迅速走入学校,如小棒球(Tee ball)、小网球、定向运动、街舞、踢踏舞、排舞、拉拉操、网手球、高尔夫球、独轮车、心理拓展训练等,这些内容大大提高了教学内容的时代性,深受学生喜爱。通过这部分教学内容可以使学生接触比较时尚的运动文化,提高学生的兴趣,增强体育与健康课程教学对培养学生终身体育意识的作用。

这部分内容的选用要求注意内容的文化性、锻炼性、可行性和安全性。一些新近出现的少有或没有锻炼性的内容,如电子竞技、多米诺骨牌等不应进入体育与健康课堂。体育与健康课程也要注意教学内容的时代性,各地、各校可根据实际情况适当选用健美、攀岩、街舞、软式排球、软式橄榄球和软式足球等新兴运动项目,但应注意对新兴运动项目进行教材化改造,把学生的时尚追求和身体锻炼结合起来。

3. 民族民间传统体育活动项目的开发与利用

我国蕴藏着丰富的民族民间体育资源,应大力继承和发扬。学校和体育教师可根据实际情况选用如抖空竹、跳竹竿、蒙古式摔跤、抢花炮、荡秋千、踩高跷、舞龙、舞狮、珍珠球、梅花桩等民族民间传统体育活动来补充和丰富体育与健康教学内容。选择和传授这部分教学内容要注意文化性、锻炼性、安全性以及教学的规范性。一些文化性不强、身体锻炼针对性不强、效果不佳或未经过体育改造的纯生活内容不宜选为体育与健康教学内容。

(四) 自然地理资源的开发与利用

利用丰富多样的自然地理资源,开发和利用适合学生年龄特点、满足学生兴趣和爱好的自然地理资源,对中小学具有重要的课程价值与意义。校外自然地理资源的选择应遵守因地制宜和因时制宜的原则,选择空气清新、阳光明媚、水质良好、安全性好、没有污染的地方进行教学,利用现有自然地理资源与传统体育项目相结合的创新方法进行体育与健康教学,让学生在大自然中享受阳光、空气、水的哺育,培养他们适应气候、自然、地理环境的能力,增进其身心健康。

农村学校的体育与健康教学可利用学校周边自然环境中的资源,如利用山坡设计出斜坡跑道;利用小溪作为游泳池;利用大树做各种攀登动作、荡秋千及跳高的支架等;利用漫山遍野的石头做杠铃(石担)、石球、石锁等健身器材;利用鹅卵石练投掷;利用沙滩做天然跳远沙坑,甚至还可以开展沙滩排球运动;利用废弃的水塔改作攀岩。当然,体育教师在组织和实施这类体育与健康课程内容时,应当把安全教育放在首位,如水中活动要了解水质是否受到污染、是否为血吸虫病传染区,沙滩活动要注意涨潮时间,沙丘活动要防止塌方,雨天要提防泥石流等等。

(五) 信息资源的开发与利用

在有限的体育与健康课堂教学中,学生所能够获得的体育信息是十分有限的,为了使学生

获得更多的体育信息,《课程标准》指出:“学校和教师应指导学生充分利用图书馆、阅览室、各种媒体(如广播、电视、互联网等),多渠道地获取体育与健康的有关信息,丰富学生的体育文化知识、健康知识和素养,帮助学生学会体育学习和锻炼。”体育信息资源的开发与利用包括校内和校外体育信息资源的开发与利用。前者包括体育教师可以向学生传授体育基础知识、基本技能和方法;学校可通过校园网发布一些公告、讲座、视频等,让学生及时了解最近的体育信息动态;学校可以在广播、校报、广告栏、黑板报上用通俗易懂的语言播报或刊载体育运动方面的信息。后者包括让学生通过看报、上网或看电视体育报道等方式了解体育方面的知识和信息。

(六) 时间资源的开发与利用

《课程标准》指出:“教师在充分、有效利用有限的体育与健康课时间的基础上,还应充分利用课余时间,通过布置课外作业等方式,引导学生积极参与课外体育锻炼和健康实践活动,不断巩固与提高学生的体育与健康学习成果。体育场地比较紧张的学校要注意合理安排体育与健康课时间,提高体育场地、设施和器材的使用效率。”比如,在学校班级较多、场地器材条件有限的条件下,可以考虑分散安排体育与健康课的时段。目前许多小学体育与健康课安排的时间大都集中在上午第三、四节课,造成场地紧张。如果将上午第一、二节课也安排为体育与健康课,就可以缓解场地器材紧张的状况,但要注意早餐与第一节体育与健康课的间隔时间。另外,由于体育与健康课堂教学时间有限,仅靠体育与健康课很难落实学生每天锻炼一小时的要求。因此,体育教师应该加强早操、课间操、体育活动课的组织与管理,责任到人,使各项活动落到实处,以确保学生参加体育锻炼的时间。

最后需要特别说明的是,本绪论中有许多内容参考和引用了《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)解读》中的内容,但参考和引用的这些内容也都是本教材的主要作者所写。

附件:教学计划与评价案例

一、学年教学计划(见表2)

表2 水平一(一至二年级)学年教学计划

序号	类别	教学内 容	年 级		
			一年级	二年级	合计
学习目标 1. 积极、愉快地上体育与健康课,努力完成学习任务 2. 获得运动的基本知识和体验 3. 学习基本的身体活动和体育活动方法及体育游戏 4. 初步发展柔韧性、灵敏性和平衡能力 5. 适应新的合作环境,能够爱护和帮助同学					
1	体育与健康常识	知道所学运动项目或体育游戏的名称或动作术语以及初步用眼、口腔卫生等个人卫生常识,注意保持正确的身体姿态等			
2	基本身体活动动作	走	2		2
		跑	4	4	8
		跳	4	4	8
		投、抛、接、挥击		4	4
		攀登、爬越、钻	4	4	8
		滚动	3	3	6
	支撑	3	3	6	
3	球类游戏	小篮球、小足球、乒乓球	12	12	24
4	体操类活动	横叉、纵叉等基本体操活动,投、球、绕等轻器械体操动作,舞蹈动作、韵律动作等	12	10	22
5	游泳类或冰雪活动	水中呼吸、蛙泳的基本动作,或者冰上行走等(有条件的地方和学校)	8	8	16
6	武术类活动	基本手型、抱拳、马步、蹬腿、冲拳等简单的武术基本动作,3~5个简单动作组成的动作组合等	10	10	20
7	其他简单的民族民间传统体育活 动项目	滚铁环、抽陀螺、荡秋千、跳皮筋、跳绳、踢毽子等	10	10	20
合计			72	72	144

注:1. 本表是以小学水平一(一至二年级)为对象所做的学年体育教学计划,不代表要求各校都选择这些教学内容和同样分配学时。

2. 体育与健康基本知识不能以设理论课讲授的形式开展,而应在两学年中贯串进行。

二、学习成绩评定(案例)

小学一、二年级的学生活泼好动,对丰富多彩的体育活动充满着好奇和兴趣。这个阶段的学生刚刚比较系统地接触到体育活动,如果引导得当,对其形成体育兴趣爱好具有极为重要的作用。这一阶段学生体育课程的学习成绩,应以评语方式进行,即对学生的体能与基本运动能力、态度与行为、体育与健康常识的了解、与同伴的交往与合作精神以及体育活动中的情绪、意志表现等用语言文字进行评价。具体评语有两种。

1. 评语表的形式(见表3)

表3 评语表(示例)

评价内容(权重)	很 好	较 好	还要继续努力
体 能(40%)			
知识与技能(20%)			
态度与参与(20%)			
情意与合作(20%)			

说明:本表所列指标内容及权重仅供参考,各地、各校可根据学生的实际条件和教学需求酌情进行调整。

2. 书写评语的形式

评语(示例)

_____同学:

你在体育课程学习中能认真、努力地完成老师布置的任务。能与同学友好地一起玩,乐于助人;跑得很快,沙包掷得很远,但半分钟跳绳的水平还要提高。愿你跑得更快,跳绳跳得更多。

第一章 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、提高健康水平,形成积极的体育行为和乐观开朗的人生态度的实践要求和重要途径。体育与健康课程强调通过丰富多彩的内容、形式多样的方法,注重引导学生体验运动乐趣,激发和培养学生的运动兴趣和参与意识。针对水平一阶段学生的身心发展特征,教师在教学过程中,要有意识地对教材进行游戏化处理,多采用与生活实践相关的体育游戏活动形式,并辅以情境设置及竞赛等教学形式和方法来吸引学生,激发学生的体育学习兴趣和参与活动的自觉性,从而培养学生积极参与体育学习和锻炼的习惯。

第一节 吸引学生参与运动

好奇、好动、好模仿是水平一阶段学生的特点,该阶段学生求异心理较强,注意力不稳定,但那些与生活相关的情景、童话、游戏等新鲜事物与形式却能深深吸引他们。因此,教师应根据水平一阶段学生身心的发展特征,选择多种不同的内容,采用不同的形式和方法,将体育学习内容游戏化,并创设多角度的教学主题和良好的学习环境。借助每一节课、每一个活动来吸引学生参与运动,这不仅符合学生的身心特征,更能激发学生的学习动机和兴趣,从而达到寓教于乐的目的。

一、作用

通过丰富多彩的教学手段和方法来调动学生的积极性,吸引学生参与运动,可以诱发学生体育学习的主动性,促使其享受参与运动的乐趣,从中学到知识、发展能力。由此可见,吸引学生参与运动对学生的发展有着重要的作用。

1. 可使学生初步树立主动学习与锻炼的意识

在教学中,教师以孩子们喜欢的儿歌、游戏等形式呈现教学内容可吸引学生积极地参与到体育与健康的课堂学习中去,使他们兴趣盎然地进入最佳学习状态,激发他们的体育学习兴趣,初步建立起主动学习与锻炼的意识。

2. 增强学生对体育学习的愉悦感

通过吸引学生积极参与运动,能让学生体验到体育学习的愉悦感,从而感受体育学习所带来的效益。学生在感受和体验学习乐趣和环境温馨的同时,积极性、主动性就会充分体现,由此会产生强烈的角色意识,促使他们由被动学习变成主动学习,真正成为学习的主人。

3. 引导学生获得体育学习的成功体验

通过吸引学生参与运动,使学生在一定的情境创设下全身心地参与其中,积极学习、真情投入,并在取得进步的同时获得成功体验。

4. 促进学生身心协调发展

吸引学生参与运动,不仅有利于促进学生的生长发育与身体健康,而且有利于增强学生的

自尊心和自信心,培养学生的坚强意志品质和团队合作精神,提高学生对环境的适应能力,促进学生身心协调发展,提高学生更好地适应学校与社会生活的能力。

5. 提高学生对学习环境的适应能力

生动有趣、形式多样的情境创设活动有利于提高学生对学习环境的适应能力,使他们在自己感兴趣的环境中,积极地调整自己的行为,快速适应环境并融入其中。

二、学习目标

1. 初步了解体育与健康课程的特点,并在多种环境中感受到体育运动的快乐。
2. 积极参加体育与健康课堂学习活动以及课外体育锻炼。
3. 乐于与同伴一起进行游戏活动,培养合作精神。
4. 具有积极、主动参与体育活动的意识。

三、教法选择与安排

激发学习兴趣是促使学生主动参与学习的前提。面对爱玩、好动、求新奇的学生,教师应采用多种教学形式,将娱乐、知识与学习融为一体,有意识地运用学生已有的生活经验来吸引学生,激发学生强烈的求知与探究欲望,促进其积极地参与各项体育活动。

1. 将教学内容游戏化

体育与健康课程关注的核心是满足学生的需要、重视学生的情感体验。在水平一阶段,学生的新奇感特别强烈,容易接受新鲜事物,他们能在不断更新的教学内容中获得乐趣。面对丰富多彩的教学内容,最能吸引他们的往往还是游戏活动。教学内容游戏化是把所要学习的内容以游戏的形式加以展现,吸引学生愉悦地参与体育与健康课。因此,教师要善于将教学内容游戏化,即以游戏为引导,提供给学生一些趣味性的活动内容和形式,这样在满足学生需求的同时又能巧妙地完成教学任务。例如,在投掷教学中可以引入学生喜欢玩的纸炮、小飞机等;在接力跑中选用羊角球、七彩轮胎为器械;利用彩纸捏成纸球练习抛、接、投;通过学大雁排队、推火车等形式练习队列队形;形象地用当前流行的词语命名所学习的动作名称等。

2. 从多角度选取教学主题

水平一阶段的学生喜欢动物、好表现、善于模仿,他们往往需要具有情节的故事和具有主题的学习情境。主题教学一般是创设具有鲜明主题的情境氛围,通过角色扮演、生活情景等游戏,借用童话故事、情境教学、角色扮演等形式引导学生把注意力集中在学习内容上,吸引他们乐此不疲地参与体育活动。针对这一特点,在教学中教师可以利用学生已有的生活经验,按故事情节创设相应的教学主题,把学生的思维引入故事情境后再逐步渗透到学习内容中去。主题可以是学生喜欢的动画片、漫画或学习生活中的某一个场景等。如在教学“抛掷轻物”时,可以把教学内容设计成“争做体育小明星”的主题活动;在“你追我赶”的场面中安排走和跑的学习;把枯燥的广播操学习置于“节目演出”的过程中。因此,体育教师要善于做生活中的有心人,平时要努力挖掘生活中的素材,为学生不断地创造新颖的形式,让上课不再成为负担,让体育与健康课不再只是枯燥的操练课。

3. 借助形象提升教学魅力

课堂是学生和教师共同交流的平台,学生往往会因为喜欢某位老师就喜欢他教的那门课,也就会因此而主动参与到教学活动中去。教学是一种很微妙的艺术,它能表达教师的丰富情

感和学习信息,能营造一种富有感染力的情境和气氛,借此推动学生主动、积极地进行体育学习。因此,要想有效地吸引学生参与体育运动,教师的教学语言应简明扼要且具有儿童化的特点,能快速地吸引学生的注意,如练习“滚翻”时可以把团身形象地称为“球形”,练习投掷时把最后用力称为“鞭打”等等。为了进一步增强表达的效果,教师在课堂上还可以借助手势、表情、姿势等一系列非语言因素,进一步调动学生学习的激情。

“身”教重于“言”教,教师漂亮、完美的示范动作和饱满的精神状态,对学生的体育行为具有一定的感染力,师生间会产生一系列的积极情感,形成快乐、活跃的课堂氛围。比如,教师用亲切的目光去捕捉学生的视线,通过眼神的接触来吸引学生的注意力,使学生感受到被重视。在练习中,对那些信心不足的学生,常用目光督促他们,并做出鼓励的手势,会增强其信心;对那些完成动作优美的学生,可以通过点头或微笑表示对他们的肯定和祝贺;对练习失败的学生,教师在其肩背上的轻轻一拍能令学生感受到一种力量的传递;当学生有进步时,教师可在远处竖起拇指以示鼓励和肯定。在教师生动形象的肢体语言的感染下,学生会形成积极的学习态度,自信地完成学习任务。

4. 运用丰富的教学形式

在体育与健康课程中,教学形式的不断变化,可以为学生提供一种宽松愉悦的学习氛围,引导着他们在新鲜的感觉中对学习内容产生兴趣,从而自觉地进入学习和探究知识的最佳状态。对于水平一阶段的学生来说,他们对来自身边的熟悉情境更容易积极融入,教师可以有意识地从学生身边的人、事、物着手,充分挖掘学生生活中的细节,并将其引入课堂,使学生保持愉快、兴奋的学习状态。在教学内容的安排和设计上,可以根据水平一阶段学生的身心特点,采用多媒体等教学手段,把生活情境再现于体育教学中,使抽象的情境具体化,激发孩子们主动学习的意愿。如在“高抬腿跑”的学习中,可从上楼梯、走台阶着手引入,这比单纯的教师示范更能吸引学生;“红、黄、绿”信号灯的变换可以吸引学生兴趣盎然地进行原本枯燥的走跑交替练习。

由于教学可能受到某些因素的制约,适时地运用多媒体,可以把孩子引入特定的学习环境中,从而进一步提高他们的学习兴趣。如在“运送地雷(实心球)”的游戏中,适时播放飞机的轰炸声、战场上的呐喊声,可将练习的气氛推向高潮,比赛也会变得更加激烈;在学习滚翻时,利用多媒体把滚翻的过程演示给学生看,让学生明白“圆”的东西最容易滚动,从而在学习中有意识地注意团身。同时,还可以利用形象的挂图不断地给学生全新的视觉感受,刺激其活动的欲望。有时,可以将单调的哨音变换成号声、鼓声,给学生新的刺激。可以把活动场地设计得美观大方,线条画得鲜明夺目,器材布置得更合理,以吸引学生身临其境地进行练习。还可以考虑利用教具、器材的色彩和趣味性来吸引学生积极参与运动。如在投掷沙包时,可以把沙包装饰成学生喜欢的小动物的形状;各种颜色和图案的“蒙古包”能吸引学生围着它们进行舞蹈动作的学习;将废旧的轮胎漆成五彩的“风火轮”吸引学生滚动、玩耍;系着彩带的海绵球可以吸引学生不断地把它投得更高、更远。

四、学法指导

1. 培养学生良好的规范意识

水平一阶段的教学虽然以游戏为主,重视激发学生的学习兴趣,但这一阶段培养学生的课堂规范意识更加重要。运用游戏激发学生的学习兴趣后,可能会出现因为学生无视课堂规范

而导致教师无法控制教学场面的情况。这时,就需要教师抓住有利时机对学生进行必要的课堂规范教育。例如,在列队时要求学生根据教师的语言提示快速完成,“比比哪组排得快”,“谁的眼睛看老师”等;或是以某个动作、约定的哨音来引导学生快速安静下来。也就是说,教师在激发学生学习兴趣的同时,应引导学生时刻遵守必要的课堂规范。

2. 增加学生参与体育活动的机会

参与是产生兴趣的前提,如果没有机会参与,就谈不上产生兴趣。因此,教学时最重要的一点就是要想方设法地让学生广泛地体验、参与体育活动,增加学生参与体育活动的机会,使学生在充分参与体育活动的过程中感受乐趣、获取知识。

3. 引导学生调动多种感官共同参与

采用音乐、图片与练习相结合的方法,调动学生的听觉、视觉和本体感觉一起参与体育学习活动,促使学生产生丰富的情感体验,调动学生学习的积极性。

4. 鼓励学生表达自己的观点

学生的表现往往直接关系到学生的学习参与意识,教学时必须对学生的表现欲给予正确的评价和引导。比如,可以有计划地给学生提供自我展示的机会;充分利用师生之间的信息交流,倾听学生的意见,鼓励学生积极表达观点;帮助学生有效地进行自主学习和练习。

五、教学重点与难点

1. 重点:吸引学生积极、愉悦地参与体育学习活动。
2. 难点:引导学生形成主动参与体育学习活动的意识。

六、教学片段案例

案例一:小兔运动会

学习目标:

1. 体验活动情境,形成参与运动的良好态度与行为。
2. 初步学习单脚踏跳、双脚落地的动作,感受跳跃的乐趣。
3. 在学习中充分展示自我,体验到成功的乐趣,增强自信心。

教学内容:单脚踏跳、双脚落地。

教学步骤:

1. 引导学生组合成“小火车”,向运动场出发(见图 1-1-1)。
2. 创设开幕式体操表演的情境,组织学生学做十二生肖模仿操。
3. 学生根据四种头饰(白兔、黑兔、灰兔、花兔)组队。
4. 热身赛:引导“小兔们”不断地跳过小溪、越过障碍(见图 1-1-2)……

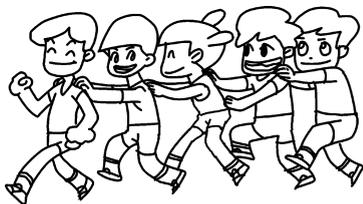


图 1-1-1 “小火车”

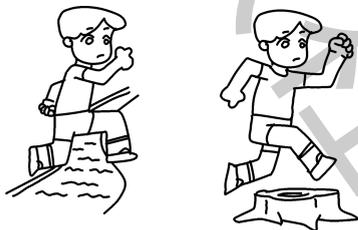


图 1-1-2 跳过小溪、越过障碍

还可开展以下练习活动或比赛：

单脚跳接力：分组并组织行进中单脚交换跳的练习和比赛(见图 1-1-3)。

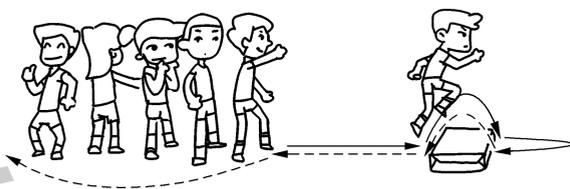


图 1-1-3 单脚跳接力

剪刀、石头、布：分组并以游戏形式进行单脚踏跳、双脚落地的动作练习(见图 1-1-4)。



图 1-1-4 剪刀、石头、布

降落伞：从一定高度的障碍物由上向下跳，练习轻巧落地(见图 1-1-5)。



图 1-1-5 降落伞

5. 根据学生练习的情况，互换头饰进行队员调整。

6. 竞赛项目：以运动会的形式让“小兔们”表演、展示。

过动物障碍：过不同高度的“动物障碍”，强调落地时注意缓冲(见图 1-1-6)。



图 1-1-6 过动物障碍

看谁跳得远：跑几步，再跳过一定宽度“小河”的比赛(见图 1-1-7)。

比比谁跳过的小球最多：分组进行跳过多个障碍物的比赛(见图 1-1-8)。

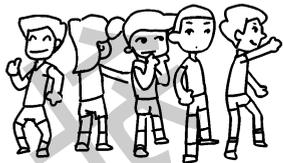


图 1-1-7 看谁跳得远

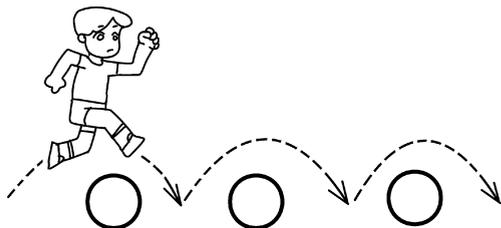


图 1-1-8 比比谁跳过的小球最多

7. 以闭幕式的形式引导学生欢庆并放松,评选最佳运动员并颁奖。

结论:本案例以趣“诱”学,以“玩”为中介,采用主题化设计,将教学内容设计成一次有趣的“小兔运动会”,使教学内容游戏化;以小兔练本领、比本领为主要线索创设情境,让学生以“小兔”的形象参加运动会。这种在游戏中进行的主题式情境教学,可以充分调动学生的运动参与积极性,促使学生产生强烈的角色意识和浓厚的兴趣,让学生在体验角色的欢乐中不知不觉地得到锻炼和发展。

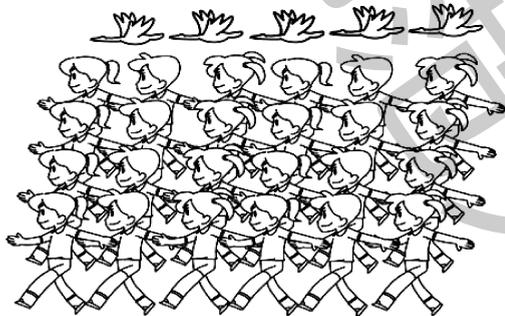


图 1-1-9 直线走

案例二:我们一起去旅行

学习目标:

1. 培养体育活动的兴趣。
2. 初步学会沿窄道自然走成直线的方法。
3. 保持身体正直、脚尖向前并成直线(见图 1-1-9)。

教学内容:沿直线用前脚掌行走。

教学步骤:

1. 设置情境,引导学生进入角色。

冬天快到了,大雁要飞回南方的家,在飞行时

队伍排得非常整齐。今天老师带小朋友们一起到大雁的另一个故乡去旅行,好不好?

2. 我们一起去旅行。

在出发的路上经过动物园,和小动物们打招呼(模仿各种动物的走、跳动作)(见图 1-1-10);和大雁比一比、赛一赛谁的队伍走得整齐。

通过各种形式的变化,引导学生练习,如手臂放在不同部位的前脚掌行走、对准目标的前脚掌行走、用手中的绳或皮筋摆成“窄道”练习走窄道、闭眼走到 5 米处的同伴面前、“开火车”看看哪组走得最精神。

(1) 手臂放在不同部位的前脚掌行走(叉腰、背后、抱头、侧平举、上举、前平举、自然摆臂)(见图 1-1-11)。



图 1-1-10 动物走、跳动作模仿

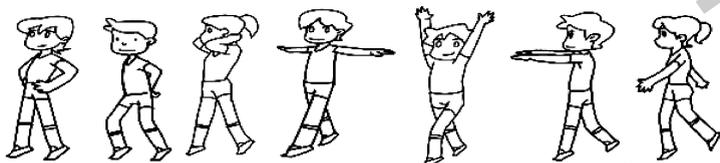


图 1-1-11 手臂放在不同部位的前脚掌行走

(2) 对准目标的前脚掌行走(树、人、小红旗)(见图 1-1-12)。

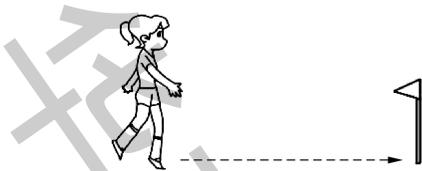


图 1-1-12 对准目标的前脚掌行走

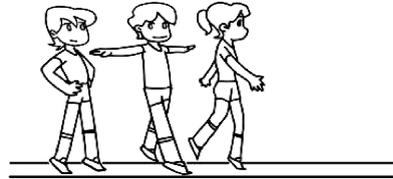


图 1-1-13 在狭窄道路上的前脚掌行走

(3) 用绳子或橡皮筋摆放成狭窄的道路(二三人一组),在道路中练习用前脚掌行走(见图 1-1-13)。

(4) 闭眼用前脚掌走到 5 米处的同伴面前(见图 1-1-14)。

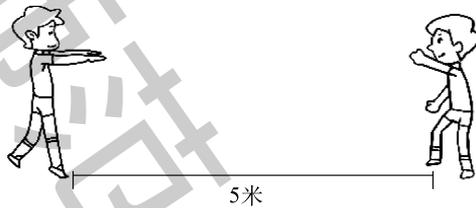


图 1-1-14 闭眼前脚掌走直线

(5) “开火车”用前脚掌行走:共四组,每组分成两队,间隔 5~6 米面对面站立,由一人自然摆臂走,要求精神饱满,走到对面同学面前与之拍手后,排到该队伍的后面,被拍手者随即走出,如此重复,最先完成并保持精神饱满的队获胜(见图 1-1-15)。



图 1-1-15 “开火车”用前脚掌行走

3. 告别会:和大雁握手告别(大雁飞的放松练习),谈活动感受。

结论:本案例以带领学生游玩为情境主线,引导学生在丰富的想象中身临其境,通过沿直线自然行走,激发学生参与体育活动的兴趣,培养学生行走的能力。

案例三:我是玩球小高手

学习目标:

1. 体验参与海绵球活动的乐趣,乐于参与体育活动。
2. 提高对不同方向来球的应变和适应能力。
3. 努力展示自我,在活动中体验成功和喜悦。
4. 积极与同伴进行交流合作。

教学内容:抛、接球。

教学步骤:

1. 课前播放歌曲《郊游》,让学生自己分散或结伴玩耍;组织学生“坐着小汽车”出发(发动、开车、摁喇叭、转个弯……)。
2. 教师用语言引导学生根据声音判断来到了什么地方,激发学生对问题的探究欲望。例如,用生动的语言和儿歌,引导学生做模仿小鸡找食、玩耍的动作练习。
3. 学生用各种动作在教师预设的地方找海绵球,并尝试海绵球的各种玩法。
4. 学生演示与教师指导相结合,引导学生掌握各种自抛自接球的方法,如左右手间的抛接、向上垂直抛起击掌接球、向上垂直抛起转身接球、身后抛起体前接球(见图 1-1-16)……

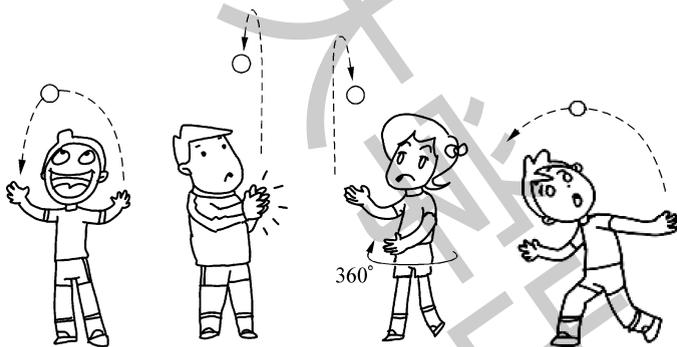


图 1-1-16 自抛自接球的方法



图 1-1-17 看谁的球反弹得最高

5. 引导学生进行玩球方法的创新。如用力往地上摔,看谁的球反弹得最高(见图 1-1-17);尝试前抛球,估计落点跑出接球……

6. “玩球小高手”展示活动。

请能够开发出创新玩法和玩得漂亮的学生出列演示,评选出“玩球小高手”。

7. 尝试练习互抛、互接,分组进行“叫号接球”的游戏活动。

8. 把自己手中的球摆拼成各种漂亮的图案后,围着共舞。

9. 师生共同评价学习情况。

10. 课外作业(练习你抛我接不少于 10 次)。

结论:本案例围绕“玩球”主题展开教学,采用教师引导的方式,通过让学生自主玩海绵球,相互交流学习抛、接球的动作,激发学生参与活动的兴趣,使学生在无意识中学会简单的抛、接球动作。另外,通过小组合作游戏,还能提高学生相互间配合的能力,感受与他人合作的乐趣。

七、学习评价

1. 评价内容

- (1) 参与体育活动的情绪表现。
- (2) 与同伴一起参与体育与健康学习活动的主动性。
- (3) 与老师、同学交流参与活动的乐趣。

2. 评价方法

- (1) 以教师的口头评价为主。
- (2) 鼓励学生互评;结合教师评价,建立奖励登记表(见表 1-1-1)。引导学生把每次获得的奖励小图标,如☆、🌸、👤、🏆等粘贴在登记表上(登记表贴于班级墙上),在月末或学期结束时进行展评。

表 1-1-1 学生课堂表现奖励登记表

姓名	月 份					总计

操作说明:根据课上学生参与体育学习的情绪表现、参与态度以及与老师、同伴之间的交流情况进行相应的评价。以教师的口头评价为主,鼓励学生互评。结合教师评价,建立奖励登记表,引导学生把每次获得的奖励小图标粘贴于表中,在月末或学期结束时进行展评。

3. 评价案例

案例一:越过“小河”的表现评价表(见表 1-1-2)

表 1-1-2 越过“小河”的表现评价表

越过“小河”的表现 (单跳双落)	轻松越过三条线, 优秀(你真棒)	越过两条线, 良好(你真行)	越过一条线, 合格(再努力)	还没越过线, 不合格(需加油)
自己说				
同伴说				
老师想对你说				

操作说明:根据课堂上的表现进行自评、互评以及教师评价,在相应的栏目下用星级来表示。练习时尽力并“轻松越过三条线”则给★★★,达到“优秀”等级(你真棒);练习时努力并“越过两条线”则给★★,达到“良好”等级(你真行);能按要求完成并“越过一条线”则给★,达到“合格”等级(再努力);练习时不够认真并“还没越过线”则给☆,为“不合格”等级(需加油)。

案例二:走过“独木桥”的表现评价表(见表1-1-3)

表1-1-3 走过“独木桥”的表现评价表

	看你能得几颗星	很乐意(★★★)	乐意(★★)	不太乐意(★)
自己评	走过独木桥			

操作说明:根据走过“独木桥”时的情意表现进行自我评价。练习热情高,很乐意参与则给★★★;练习热情一般,但乐意参与则给★★;练习热情不高,不太乐意参与则给★。

第二节 让学生体验运动的乐趣

浓厚的运动兴趣是学生参与体育学习和锻炼的基础。对于水平一阶段的学生而言,体验运动乐趣在某种程度上决定着其今后一生参与体育活动的积极性和主动性。因此,《课程标准》明确指出:在小学阶段注重引导学生体验运动乐趣,对于水平一阶段的学生而言更应如此。在体育学习过程中,他们对体育运动有着很直接的感受,也伴随着丰富的情感体验,体育活动可以为他们带来快乐,这种快乐可以促使他们积极地参与到体育学习中来。但是,由于水平一阶段的学生以无意注意为特征,有意注意时间短,对于一些单调的练习往往会产生厌倦的情绪。因此,教师应通过丰富多彩的教学内容与方法,营造一种和谐愉悦的学习氛围,以引导学生在轻松愉快的氛围中感受并体验运动乐趣,从而更主动地投入到体育学习中去。

一、作用

“教人未见乐趣,必不乐学。”可见,学生是否喜欢体育运动,很大程度上取决于他们能否在课堂上获得成功的体验和运动的乐趣。换句话说,只有不断地让学生体验到运动的乐趣与成功,才能激发他们的学习兴趣,才有可能实现由“要我学”到“我要学”的转变,也才能够促进学生不断进步与发展。

1. 引导学生喜欢体育学习和活动

在体育与健康教学过程中,通过丰富多彩的教学内容和方法,能把学生带入一个特定的活动环境,促使学生在入景动情的欢乐氛围中学习新知,并由此对体育活动产生浓厚的学习兴趣。在学习兴趣的不断引导下,学生会对体育课的学习产生意犹未尽的感觉,并喜欢上体育课和课外体育活动。

2. 唤起学生参与体育学习的自我意识

如果体育学习能使参与者获得乐趣,他将会更自觉地坚持体育学习和活动。获得运动的乐趣可以说是学生参与体育学习最重要的原因。学生在不断体验运动乐趣的过程中,会对体育学习产生一种亲切感,进而形成并保持对运动的兴趣,从而把体育学习转化为一种自觉、主动的行为。

3. 促进学生相互间的交流

情境式的游戏教学,大多是通过同伴间的相互配合完成的。因此,学生在体验运动乐趣的过程中相互交流,可以体会到协同合作对完成学习任务的重要意义,体会到个人融入群体的重要性。

4. 增强学生的自尊和自信

体育学科的特殊性决定了体育活动既是身体活动的过程,也是心理活动的过程。让学生体验到运动的乐趣,不仅能有效地消除学生的害羞心理,唤起他们的情感体验,在体验的过程中淋漓尽致地表现自我,而且能使学生在感受学习乐趣的同时,形成自尊、自信的健康心理,身心得到和谐发展。

5. 帮助学生养成坚持体育锻炼的习惯

对于水平一阶段的学生,只有让其在课堂上不断地体验运动的乐趣,才有可能让其产生学习的内驱力,从而在课外主动地进行体育锻炼,逐步形成坚持体育锻炼的习惯。

二、学习目标

1. 积极参与各种体育学习活动。
2. 展现自己的想象力和模仿力,体验“玩”的乐趣。
3. 体验同伴间协同合作的重要性,培养良好的团队精神。

三、教法选择与安排

体验,是一种基于学生自身活动经验并获得认知的过程,其实效性在于学生是否能在主动参与的过程中获得充分的学习体验,身心得到和谐发展。为了促使水平一阶段的学生在体育学习中获得更多的乐趣,教师需要用心创设有趣的教学情境,精心选取生活化的教学内容,运用主题教学中的角色扮演,活用模仿教学中的想象意境,巧借游戏化教学,重视学生的学习体验过程,引导学生以愉快、自信、积极的心态投入体育学习。

1. 创设充满趣味的教学情境

心理学告诉我们:一个人的情感体验往往是从他所处的环境中获得的。因此,体育运动乐趣体验的获得应该来自于学生身体练习时的情境和条件。水平一阶段的学生情绪变化快,其行为容易受情绪的左右。因此,教师可以利用情境创设使体育教学富有一定的“感召力”,从而有效地引导学生兴趣盎然地融入情境,感受体育学习的魅力。如,在教“投掷轻物”时,可利用《西游记》的故事导入,创设一个“花果山”的故事情境,组织学生组成队列操练“整装出发”,利用纸做的“仙桃”尽情地玩耍、游戏。在这种氛围的感染下,教师与学生、学生与学生之间的感情融为一体,学生也会由此产生强烈的运动愉悦感。

2. 营造生活化的教学氛围

《课程标准》强调,教学方法的选择和运用要注重将学生的学习和生活经验紧密地联系起来。也就是说,体育学习建立在学生已有的生活经验的基础上会更有效。让学生置身于熟悉的生活情境中,不仅可以激发他们的好奇心,还能调动他们的学习积极性,同时也保证了学生对探究性内容的理解,体会到教学内容与生活现象间的联系,为进一步建构知识与技能奠定基础。因此,在教学时我们可以根据水平一阶段学生的身心特点,将体育教学的内容与日常生活相结合,使学生置身于“生活情境”中,激发他们自主学习的意愿。如,在“投掷”教学时,播放一段《西游记》的主题曲,有意识地引导学生想象孙悟空的形象。此时,教师可以扮演神通广大的“美猴王”,以头戴金箍、手持金箍棒的形象出现,接着引导学生扮演“小小美猴王”来热身、游玩。这样的情境,很好地拉近了师生间、学生间的距离,同时增加了课堂教学的趣味性,也提高了学生主动参与的积极性。

3. 开展模仿教学

水平一阶段的学生模仿能力强,但对体育学习活动的一些动作概念和方法的感知能力比较差。借用他们的身体动作来表现情感、拓展思维,可增强他们乐于学习的动力。为了有效地引导学生在体育学习活动中享受运动的乐趣,教师可以创设一定的教学情境,启发学生充分地发挥想象力,使课堂成为他们学习的乐园。教学过程中可以让学生模仿某种动物来学习某个动作,如模仿青蛙跳可以进行立定跳远练习;也可以针对某个动作联想生活实际做模拟动作练习,如跌倒后的团身滚动、烫手后的甩腕动作等,以此引导学生积极思考,在想中练、练中想,在愉快的心境中不知不觉地完成动作练习。

4. 运用丰富的主题情境

处于水平一阶段的学生对新奇的事物比较感兴趣,他们尤其喜欢享受角色扮演所带来的乐趣。在这种特定的活动环境中,学生会产生跃跃欲试的心理,会自觉地在“学中乐,乐中练”。因此,在教学时可以利用主题式的教学来引导学生扮演自己喜爱的小动物进行学习与游戏。如在教双脚跳时,运用争当“青蛙小王子”的主题活动可以吸引学生在扮演“小青蛙”的角色中乐此不疲地进行动作练习,在体验小青蛙成长的过程中,浑然不觉地学会双脚向前跳起和轻巧落地的动作。另外,在角色扮演的过程中,可以让学生自由地发挥想象,多角度理解动作原理,每一次的角色扮演可以不断地加入新的情节来适应不同的动作学习。例如,让学生戴上小青蛙头饰,在“小河”里的“荷叶”上进行跳跃,戴上小白兔头饰进行“找家”比赛等。学生置身于这种情境的角色扮演中,练习气氛很快就被调动起来了,不知不觉地参与了体育活动,促进了其身心的和谐发展。

5. 巧用游戏化教学

在实践中我们会发现,在学生感兴趣的游戏中渗透学习内容,能激发学生学习运动技能的积极性。特别是对于一些枯燥的教学内容,借用游戏的方式来辅助教学,可以获得意想不到的效果。因为,游戏活动一般都是在学生共同活动的过程中协作完成的,在活动中同伴间的各种交流和互相配合,能使學生充分体验到协同合作对完成学习任务的重要性,让学生在游戏中玩乐,在玩乐中学练,在学练中掌握动作。例如,在“你追我赶”的游戏中,学生产生了跑的强烈欲望,并相互间进行自觉提醒;在“节目演出”的游戏比赛中,学生对广播操动作的学习更加专注等等。这种游戏化教学使得学生更愿意积极地参与体育学习和活动。

四、学法指导

1. 引导学生积极体验

对于水平一阶段学生的教学,体育教师应贯彻“精讲多练”的原则,提供较多的时间让学生进行身体练习活动,使他们能在充分体验体育学习和活动乐趣的过程中,获得体育与健康的知识与技能。学生的体育学习和活动乐趣不是靠教师说出来的,而是靠学生的体验获得的。

2. 帮助学生获得最佳学习心理

在体育教学中,教与学的密切配合贯串于整个课堂,为了使學生集中注意力、保持兴趣,就需要一个好的学习环境。例如,队列站队要背风、背阳光直射,要满足学生正常的表现欲等。教学中要运用多种教学形式调动学生的非智力因素,借助情感等动力因素帮助学生形成最佳的学习心理状态。

3. 鼓励学生达成相应的学习目标

设置合理的学习目标,能使更多地体验到学习的进步和成功,充分认识到自己的潜能,从而以更积极、主动的状态进行学习。教学中为了使每一个学生学有所得、学有所成,应鼓励学生为各自的学习目标而努力,以获得成功的满足感。

4. 引导学生把学习当作一种自我需要

有趣的课堂,往往会给学生带来新异、亲切的感受,不仅能使学生迅速地活跃起来,而且还会使学生把学习当作一种自我需要,自然地进入学习新知的情境中。因此,教师在教学内容选择、教学手段和语言的运用上都要考虑趣味性因素,强化学生在体育学习活动中获得愉悦的体验,引导学生积极参与,使学生由“要我学”转变为“我要学”。

五、教学重点与难点

1. 重点:让学生体验体育学习和活动的乐趣。
2. 难点:使学生获得体育学习和活动时的成功体验。

六、教学片段案例

案例一:热闹的森林

学习目标:

1. 认真练习,在重复练习中获得愉快体验和满足感。
2. 初步学会自然站立式起跑,听到口令能迅速起动向前跑。
3. 体验起跑时的身体感受,提高快速反应和快速奔跑的能力。
4. 能积极参与活动,和同伴相互合作。

教学内容:自然站立式起跑。

教学步骤:

1. 谈话导入,进入情境。

小朋友,我们现在来到了一个非常美丽的森林,到处是树木、花草,阳光照射在各种小动物身上,小鸟在树上歌唱……让我们和小动物们一起来玩一玩吧!

2. 角色扮演。

(1) 学生随着音乐,自由模仿并练习一些小动物的形象(见图 1-2-1)。



图 1-2-1 一些小动物形象的模仿

(2) 跟随老师一起模仿一些动物的动作:小鸟飞、小鸭叫、小蛇游(小蛇的一家)、袋鼠跳、大象吸水(见图 1-2-2)……

(3) 练习各种姿势的起跑(见图 1-2-3)。



图 1-2-2 一些小动物动作的模仿

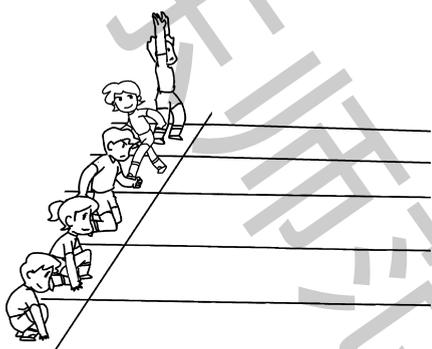


图 1-2-3 各种姿势的起跑

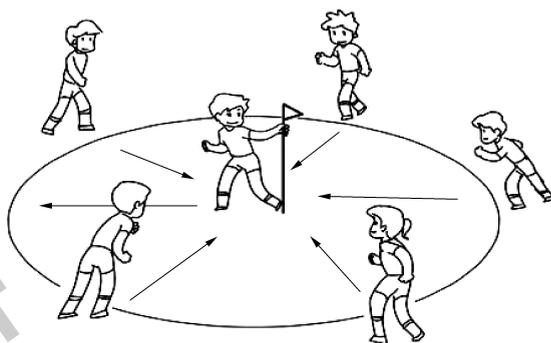


图 1-2-4 不让红旗倒下

(4) 学习自然站立式起跑。

小游戏：“小老虎”抢食物。

辅助性练习：不让红旗倒下(见图 1-2-4)。

(通过体验“小老虎”和“小战士”的动作,引导学生概括出自然站立式起跑的要求)

引导学生体验自然站立式起跑的准备动作,听到信号后进行快速起动练习。

看谁反应快而且不抢跑的练习：听各种突发信号(击掌、敲鼓……)起跑(见图 1-2-5)。

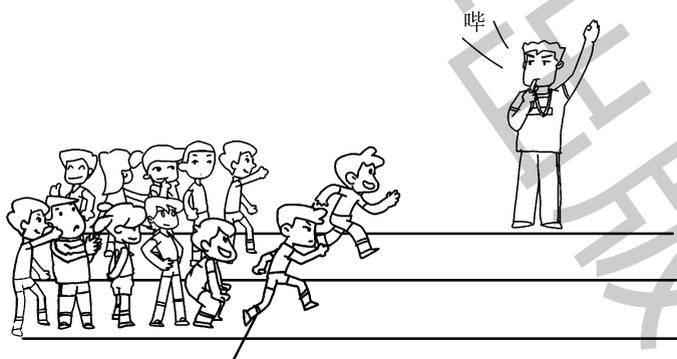


图 1-2-5 听信号起跑

两人一组进行听口令自然站立式起跑练习(见图 1-2-6)。

3. 轻松一刻(游戏:快快回“家”)。

通过游戏形式,引导学生根据集合手势,进行起跑动作的重复练习(见图 1-2-7)。

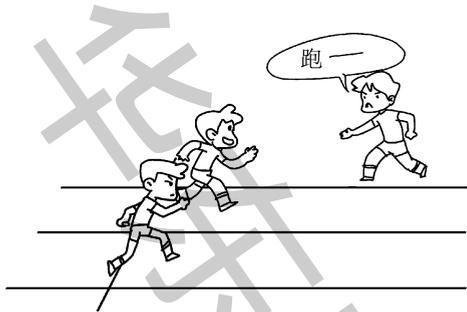


图 1-2-6 自然站立式起跑

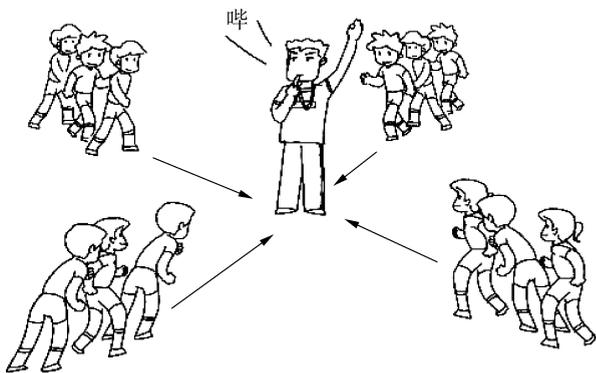


图 1-2-7 快快回“家”

4. 告别会(小结)。

组织学生用各种方式和美丽的森林、小动物们说再见,谈感受。

师生共同评议本课情况,教师提出今后的希望。

结论:本案例通过情境式的教学,以进入情境、角色扮演、轻松一刻、告别会四个环节串联整堂课,借助生动的语言描述,促使学生沉浸于情境与角色之中,让学生在无心理压力的环境中自主参与学习。

案例二:快乐运动会

学习目标:

1. 积极参与拔河运动并享受乐趣。
2. 积极想象拔河的多种形式,学习两种以上拔河的方式,初步掌握拔河的用力时机和技巧。
3. 体验在活动中的心理感受,努力展示自我。
4. 具备良好的合作精神和体育道德。

教学内容:民族民间传统体育活动——拔河。

教学步骤:

1. 教师语言导入。

春天到了,冰雪融化,森林里的小动物们聚在了一起,它们准备举办一场运动会。

2. 分组练习、比赛,每项比赛中获胜的小组或个人都可以得到一个拇指小图标。

(1) 模仿小动物的走路姿势:让学生说出自己喜爱的小动物的名称,并模仿小动物的走路姿势。

(2) 传绳比赛:学生成体操队形,原地将绳子从排头传到排尾。

(3) 绕圈变速跑:用不同的声音频率指挥学生练习(见图 1-2-8)。

(4) 玩耍:利用手中的绳子进行创新性的活动、游戏(双人、多人合作,见图 1-2-9)。

(5) 指导学生尝试进行两人拔河练习,教师同时引导学生探究拔河的用力时机和技巧。

(6) 组织学生采用三局两胜制分别进行 3 人、5 人的合作拔河友谊赛。

(7) 分成小组进行友谊赛(三局两胜,并及时进行啦啦队员的训练指导,见图 1-2-10)。

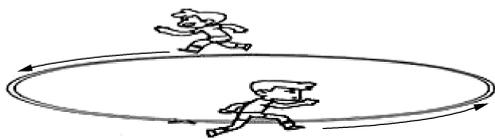


图 1-2-8 绕圈变速跑

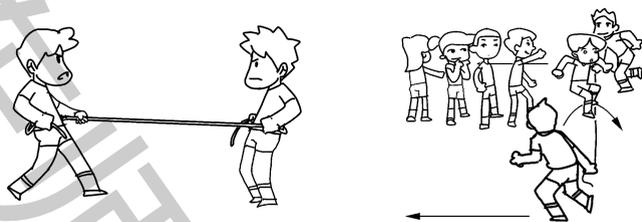


图 1-2-9 双人或多人合作的游戏

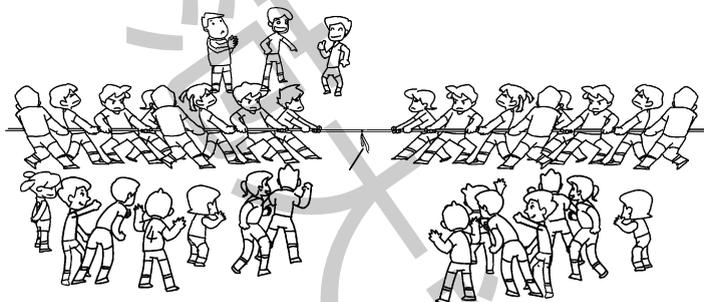


图 1-2-10 拔河友谊赛

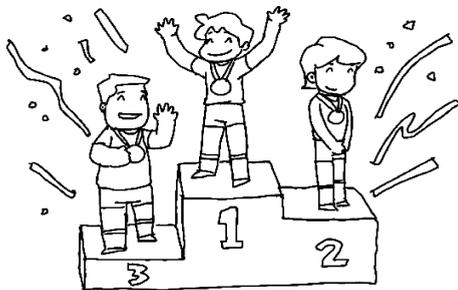


图 1-2-11 颁奖仪式

3. 颁奖仪式(见图 1-2-11)。

学生根据获得单项奖的拇指数评选出金、银、铜牌的获得者(以小组为单位评选);以小组获拇指数的多少评出金、银、铜牌,其余小组给予鼓励奖。

4. 学生之间相互表达本次课的内心感想。

结论:本案例以“自主合作探究”为主线,把模仿动物行走、玩绳、游戏、拔河等一系列活动用“快乐运动会”串联在一起,把每一环节作为一个比赛项目,让学生感受获奖的场面,体验当时的心情。通过师生共同

扮演角色,相互间的频繁交往和竞争,很好地提高了学生的心理素质和社交能力,使学生体验到体育学习和活动的快乐。

案例三:节目演出

学习目标:

1. 能随口令、音乐节奏连贯练习广播操,并以自荐形式汇报表演。

2. 能积极参与、认真练习,在重复练习中获得愉快的体验。
3. 能够和同伴相互合作,一起练习,体验成功和进步的喜悦。

教学内容:学习广播操。

教学步骤:

1. 教师用语言引导学生以“演员”的角色进入情境。
2. 队列训练:共同商讨进、退场的方法以及表演的队形,并进行练习。
3. 练习基本功。

小游戏(认识自己的身体):引导学生明确老师所指出的各个身体部位。

“请你跟我这样做”:重点练习几个手部动作,形成优美的姿态。

4. 教师示范。

“模仿秀”:教师展示某节操的重点动作,引导学生进行模仿。

教师镜面示范完整的动作,以优美的姿态吸引学生。

5. “排练节目”——学习基本动作。

指导学生按上、下肢动作分解练习2~3次(集体练、分组练)。

根据学习情况引导学生自练、分组练,教师对有困难的学生给予指导和帮助。

6. “节目彩排”:整节操的完整动作练习。

7. “正式演出”——广播操学习情况展示。

学生以饱满的精神状态按顺序登台表演(见图1-2-12)。

8. 师生共同评议,评选“最佳表现奖”。

结论:本案例注重创设良好的教学氛围,把教学内容以游戏化的形式融入学生的学习中,让学生在角色扮演的过程中受到潜移默化的影响,激发他们的学习兴趣并自行去“发现”和“探索”。同时,师生间、学生间的充分交流和讨论,沟通了彼此间的情感,使学生能够主动地学习。

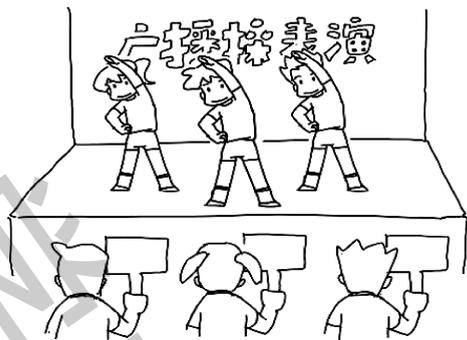


图1-2-12 登台表演广播操

七、学习评价

1. 评价内容

- (1) 学生在学习过程中的情绪、自信心和意志表现。
- (2) 活动中是否能与同伴友好相处、相互交流、协同合作。

2. 评价方法

(1) 评价以鼓励为主,根据学生体验运动时的表现对学生进行口头评价(包括肢体语言,如跷起大拇指、点头、会心一笑……)。

(2) 帮助学生学会自我评价和相互评价。

(3) 以书面的形式给学生激励性的评价(如笑脸纸贴或是几句简短的评语),并存放于学生的个人成长档案袋中。

3. 评价案例

案例一：技巧学习评价表(见表 1-2-1)

表 1-2-1 技巧学习评价表

评价内容	看看你能得几个“😊”				自己评	同伴评	教师评	家长评
	😊😊😊😊	😊😊😊	😊😊	😊				
学习兴趣	浓厚的兴趣	一定的兴趣	兴趣一般	不感兴趣				
能翻出不同的前滚翻	4 种	3 种	2 种	1 种				
完成前滚翻动作	很优美	优美	完成	完不成				
在床上翻得起来吗	连贯	较好	完成	完不成				

操作说明：根据练习情况在相应的栏目旁用笑脸来进行评价，学习兴趣浓厚，能连贯完成前滚翻动作并会翻出 4 种前滚翻的给 4 个笑脸，达到“优秀”等级；有一定的学习兴趣，能较好地完成前滚翻动作并能翻出 3 种不同的前滚翻的给 3 个笑脸，达到“良好”等级；学习兴趣一般，能基本完成前滚翻动作并能翻出 2 种不同的前滚翻的给 2 个笑脸，达到“合格”等级；不感兴趣，仅能完成 1 种前滚翻动作的给 1 个哭脸，为“不合格”等级(需加油)。

案例二：走和跑学习评价表(见表 1-2-2)

表 1-2-2 走和跑学习评价表

评价内容	老师对我说			自评	总评
	你真棒★★★	你真行★★	你能更好,要努力★		
参与表现	乐于学习和参与	表现较好	一般		
姿势的改善	很大进步	有较大进步	有进步		
30 米成绩与进步	6"2 以上	6"3~7"0	7"1~8"0		

操作说明：根据课上的学习情况进行相应的评价，走和跑的速度快，乐于学习和参与，进步很大的给“★★★”，达到“优秀”等级(你真棒)；走和跑的速度较快，乐于学习和表现较好，有较大进步的给“★★”，达到“良好”等级(你真行)；走和跑的速度一般，乐于学习和表现也一般，有进步的给“★”，达到“合格”等级(你能更好,要努力)。

第二章 运动技能

《课程标准》指出：“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。”因此，在水平一阶段，教师应该创设多种情境的体育游戏，来重点发展学生的基本身体活动能力，使学生学习一些体育活动的基本动作，从而为其今后的体育学习与锻炼打下坚实的基础。

第一节 基本的身体活动方法和游戏

行走、奔跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、支撑和悬垂等，是人类为了适应生存所必备的本能活动，也是人类最基本的身体活动形式。我们每个人都会走、跑、跳、投，而且在日常生活、学习和工作中都离不开这些活动，这些活动也是人们用以锻炼身体的基本活动方式。在水平一阶段，应以体育游戏活动为载体，根据学生身体活动的特点，采取多样的教学方法与手段，让学生在体育游戏活动中完成多种形式的走、跑、跳、投、抛、接、挥击、攀、爬、钻、滚动和支撑等动作，不受正规体育运动项目的限制，充分体现活动的价值，并有针对性地培养学生基本的身体活动能力。

一、作用

基本身体活动以生活化、游戏化、趣味化等方式进行教学，不仅能激发学生的兴趣、活跃课堂气氛、调动学生的积极性，还可以促进学生身心的全面发展。其作用主要表现在以下几个方面：

1. 增进身心健康

在体育游戏中进行基本的身体活动练习，不仅可以全面提高学生的体能，还可以帮助学生缓解学习压力，获得快乐的体验。

2. 促进智力发展

在教学过程中，学生不是简单机械地模仿，而是在已有的运动经验的基础上，通过观察、思考、想象、创造、实践来掌握基本的身体活动方法，这不仅能培养学生的注意力、观察力、记忆力、想象力，还能提高学生发现问题和解决问题的能力。

3. 增强合作意识

体育游戏大多都是采用集体方式进行的，在游戏中，参与者必须互相配合，才能更有效地完成任务。而水平一阶段学生的一大特点就是争强好胜，他们会主动地相互沟通、相互交流，这也是增强合作意识的过程。

4. 提高生活技能

掌握基本的身体活动方法，不仅能为以后进一步学习各种体育运动技能打下一定的基础，还能提高生活实用技能，让学生适应生存环境。

此外,通过体育游戏还可以培养学生养成自觉遵守规则的习惯,克服困难以及勇敢、顽强的意志品质。

二、学习目标

1. 知道基本身体活动的重要性及其在生活中的实用价值,并能在日常生活中灵活地运用所学的技能。
2. 能做出各种基本的身体活动动作,形成正确的身体姿势,发展良好的体能。
3. 积极参与各项游戏活动,遵守游戏规则,并能和同伴一起创造性地进行游戏活动。

三、教学内容

(一) 走跑类活动内容

走和跑是人类最基本的身体活动能力。水平一阶段的走跑活动内容是一些简单、自然的动作,体育教师要注意运用多种方式的走、跑游戏,立足于激发学生练习的兴趣,让学生能够比较轻松自然地进行走和跑的练习,掌握走和跑的正确方法,形成良好的身体姿态,发展自然奔跑的基本活动能力。

1. 不同形式的走

- (1) 模仿走:模仿解放军、小孩、模特等人物的走(见图 2-1-1)。



图 2-1-1 模仿走

- (2) 对准目标走:上体正直,自然挺胸,目视前方,脚尖正对目标,两臂自然前后摆动,沿地面上的直线或对准目标向前走(见图 2-1-2)。

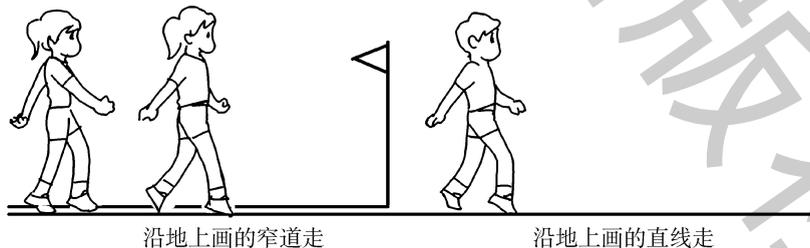


图 2-1-2 对准目标走

- (3) 变换手臂动作走:在走时,两手放在头后、胸前,两臂上举、前举、侧举,屈臂,或边走边变化手臂动作,保持上体正直,自然挺胸(见图 2-1-3)。

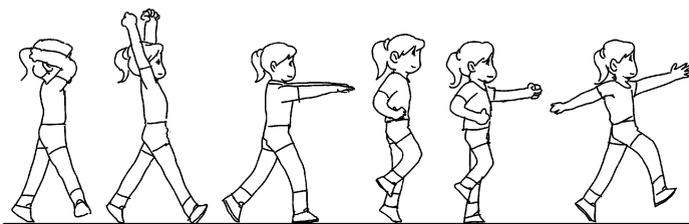


图 2-1-3 变换手臂动作走

(4) 变换脚步动作走: 踮起脚尖走、脚跟走、手扶膝直腿走、跨步走、蹲走、交叉步走、高抬腿走等(见图 2-1-4)。

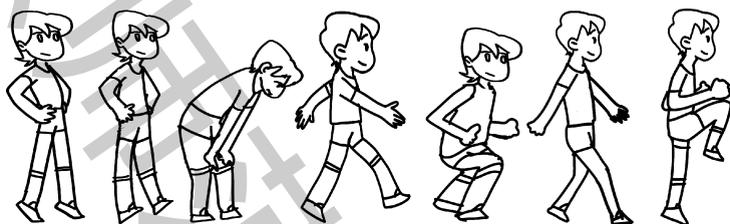


图 2-1-4 变换脚步动作走

(5) 持物走: 单手或双手提、抱、托、举起物体的走(见图 2-1-5)。

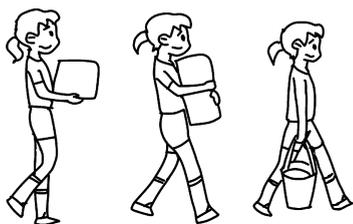


图 2-1-5 持物走

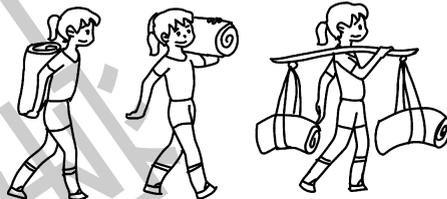


图 2-1-6 负重走

(6) 负重走: 用肩背、杠、挑起一定重量的物体, 向前走(见图 2-1-6)。

(7) 平衡走: 两臂侧平举, 手掌心托球, 在体操凳上行走; 两臂侧平举, 头顶沙包或毽子等器材, 在体操凳上行走(见图 2-1-7)。

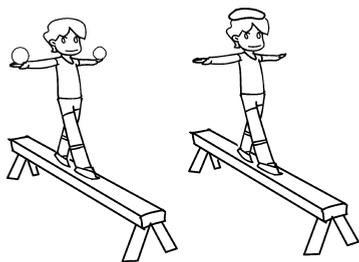


图 2-1-7 平衡走

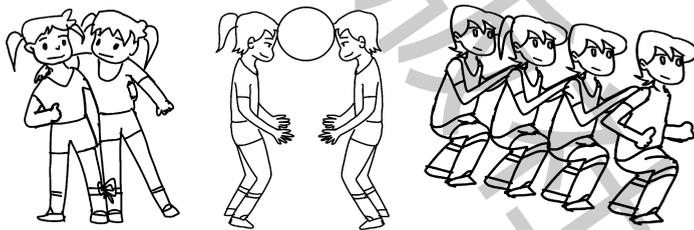


图 2-1-8 合作走

(8) 合作走: 两人三足走(两人并行站立, 将邻近的两条腿绑在一起, 两个人用三条腿走路); 夹球走(两人面对面或背靠背, 用头、胸、背等不同部位夹住球, 一起行进); 蜈蚣行走(几个

人一组,后面队员扶着前面人的肩,蹲下来一起向前走)(见图2-1-8)。

2. 不同形式的跑

(1) 各种姿势的起跑:正对、侧对、背对目标,用自然站立、坐、蹲、跪、撑等不同的起跑姿势向指定的方向快速跑出(见图2-1-9)。



图2-1-9 各种姿势的起跑

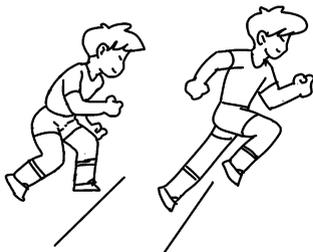


图2-1-10 自然站立式起跑

(2) 自然站立式起跑:两脚前后开立,前脚靠近起跑线,两腿微屈,上体略前倾,重心移至前脚,异侧臂在前,同侧臂在后保持身体平衡。听到信号时,迅速向前跑出(见图2-1-10)。

(3) 直线跑:沿着地面上的直线对准目标,手臂前后摆动,自然向前快跑(见图2-1-11)。



图2-1-11 直线跑



图2-1-12 曲线跑

(4) 曲线跑:在地面上间隔设置几个障碍物,跑动中依次绕过障碍物(见图2-1-12)。

(5) 后退跑:背对行进方向,身体稍前倾,前脚掌着地,小步向后跑(见图2-1-13)。

(6) 接力跑:迎面接力跑时,手持接力棒向对面跑去,将棒传给对面的排头,然后自己排在队伍后面,排头接棒后向前跑,依次进行,直到所有学生完成。接力棒也可以换成击掌(或传接沙包、小球等其他物体)。



图2-1-13 后退跑



图2-1-14 追拍跑

(7) 追拍跑:猜拳追拍(两人先猜拳,赢的人追,输的人逃,拍到同伴的背即算成功);抓“尾巴”(两人前后站立,前面的同学腰后夹一条“小尾巴”,后面的同学快速向前跑,去拉前面同学的“尾巴”)(见图2-1-14)。

(8) 障碍跑:用圈、垫子、实心球等器材设置障碍,让学生在跑动中采用跨、跳、钻、绕等动作通过各障碍物(见图2-1-15)。



图 2-1-15 障碍跑

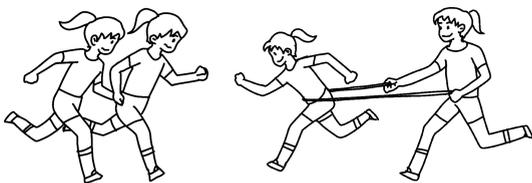


图 2-1-16 合作跑

(9) 合作跑:大渔网(两人手拉手结成渔网,在池塘里一起“捕鱼”,手不能松开);换位扶棒(两人面对面站立,将棒立于地面,限时向对方跑去,快速地扶住对方的棒);运垫子(两人合作抬垫子跑,将垫子运到规定地点);驾马车(两人前后站立,将绳套在前面同学的身上,后面的同学拉着绳子,追赶前面的同学,两人像驾马车一样一起跑)(见图2-1-16)。

3. 走跑结合

利用校园环境,如在操场上标明走和跑的路段,在各路段分别进行走、跑以及走跑结合练习。

4. 游戏:叫号护旗

游戏方法:以小组为基本单位,每人分配一个号码。游戏开始后,由站在圈内的人任意叫一个号码,同时松开持红旗的手,跑出圆圈,被叫到号的学生立即跑进圆圈扶住红旗。然后再由这位学生扶旗叫号,如果红旗倒在地上,被叫到的学生算失败(见图2-1-17)。

游戏规则:

- (1) 叫号要清楚、响亮,松手时必须保持红旗竖直。
- (2) 没有被叫到号的人不得随意入圈。
- (3) 不得阻挡对方进入圈内扶旗。

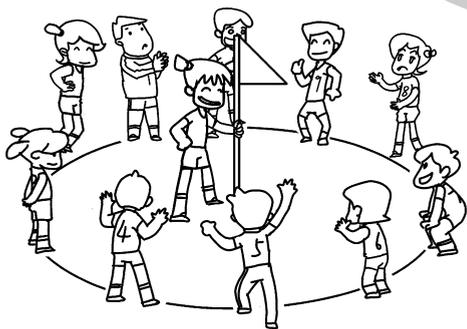


图 2-1-17 叫号护旗

游戏变化:

- (1) 改变叫号形式进行比赛(如算数叫号、字母叫号)。
- (2) 扩大圆圈的范围,增加游戏中跑动的距离。
- (3) 也可采用抛球或别的物体,要求被叫到号的学生在物体落地之前接住。

(二) 跳跃类活动内容

水平一阶段跳跃的教学内容,都是最基本的跳跃动作,主要是学习单脚或双脚跳跃以及向高处或远处跃起并轻巧落地等基本的跳跃方法。在练习中,从动作方法到所用器材,都要接近儿童的生活实际,特别是要结合跳跃游戏的形式,提高学生的兴趣,促进其跳跃能力的发展。

1. 单脚跳

(1) 摘星星: 一条腿屈膝提起, 另一条腿原地蹬地向上跳起, 用手去摘悬挂的“星星”。

(2) 跳数字: 在地面上画一个“米”字形的活动区域, 并按顺序标上数字, 学生站在中间, 听到对应的数字后, 单脚跳入该数字区域; 还可以报数字串, 按数字顺序进行跳跃(见图 2-1-18)。

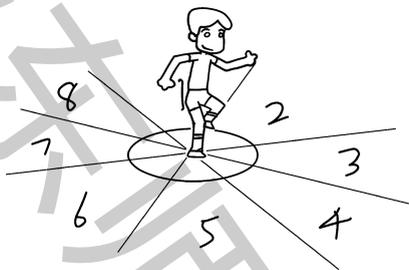


图 2-1-18 跳数字



图 2-1-19 跳踢沙包

(3) 跳踢沙包: 将沙包(或鞋盒等)放在地上, 一边单脚跳, 一边向前踢沙包(见图 2-1-19); 也可在地面上画格子, 将沙包踢入格子中。

(4) 跳单圈: 将若干个呼啦圈依次摆在地上, 单脚连续向前跳圈; 也可连续向侧、向后跳, 左、右脚交换跳; 还可将呼啦圈摆成不同的形状, 单脚连续或左、右脚交换跳。

(5) 跳波浪: 两人分别抓绳子的两端, 同时抖动绳子, 在地面上形成波浪, 其他学生单脚跳过绳子(见图 2-1-20)。



图 2-1-20 跳波浪

(6) 跳皮筋: 在场地上间隔布置几条 20~30 厘米高的皮筋, 单脚连续向前跳, 跃过皮筋。

(7) 编花篮: 几个人把一只脚按顺序互相搭在一起, 另一只脚跳跃, 边跳边转圈, 边跳边蹲下。

(8) 跳过“小河”: 单脚起跳, 跃过“小河”, 双脚落地(见图 2-1-21)。



图 2-1-21 跳过“小河”

2. 双脚跳

(1) 模仿动物跳:模仿兔子、青蛙、袋鼠等动物的跳跃(见图 2-1-22)。



图 2-1-22 模仿动物跳

(2) 立定跳远:两脚左右自然开立,两膝微屈,两臂后摆,然后用力向前上方摆起,同时两脚用力蹬地,迅速向前上方跳出,挺胸收腹,落地缓冲(见图 2-1-23)。

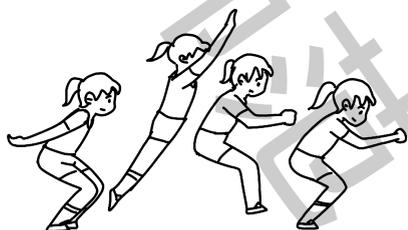


图 2-1-23 立定跳远

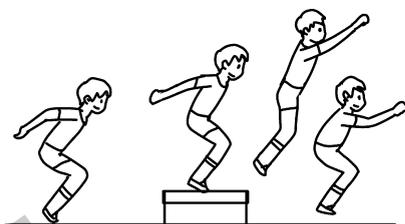


图 2-1-24 跳上跳下

(3) 跳上跳下:原地站立,两脚用力蹬地跳上台阶(跳箱盖),进而蹬伸向前跳出,双腿屈膝缓冲,轻巧落地(见图 2-1-24)。

(4) 夹球跳:在两腿之间夹一个球(或沙包等物体)连续向前跳,球不能掉落。

(5) 蹦跳:两脚背上放小沙包或毽子,双脚用力跳起,将其蹦出,看谁蹦得高(远)。

(6) 骑跳:骑坐在羊角球上,带着球向前跳、转圈跳、从低处往高处跳等(见图 2-1-25)。

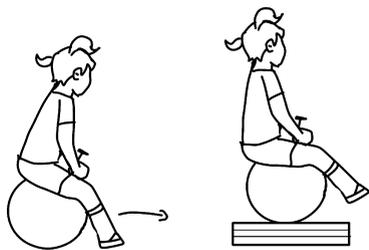


图 2-1-25 骑跳

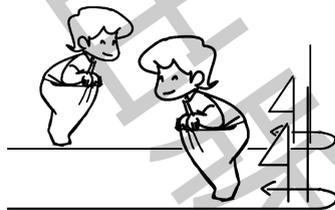


图 2-1-26 袋鼠跳

(7) 袋鼠跳:双脚套在大袋子中,手提袋口,双脚连续向前跳(见图 2-1-26)。

(8) 跳过障碍:在地上间隔一定的距离摆一排实心球,双脚连续跳越实心球(见图 2-1-27)。

(9) 开火车:几个学生依次手搭前一个同学的肩,一起双脚连续向前跳,同心协力不松手(见图 2-1-28)。

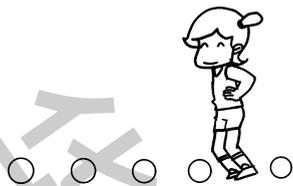


图 2-1-27 跳过障碍

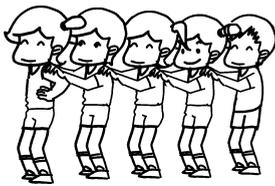


图 2-1-28 开火车

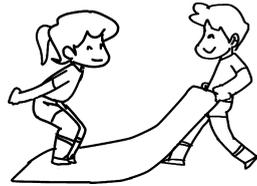


图 2-1-29 你进我退

(10) 你进我退:两人一组,一人在布袋上跳跃,边跳边向前进,一人拿住布袋,边拉布袋边向后退(见图 2-1-29)。

3. 单、双脚组合跳

(1) 节奏跳:根据“咚嗒咚嗒、咚嗒嗒、咚嗒咚嗒嗒”等节奏(“咚”为单脚跳,“嗒”为双脚跳),在“田”字上进行单、双脚组合跳(见图 2-1-30)。

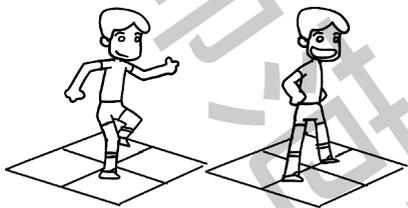


图 2-1-30 节奏跳

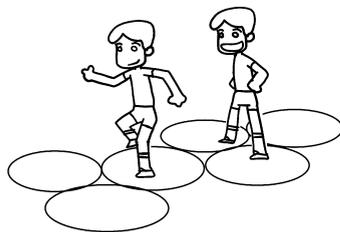


图 2-1-31 单、双脚跳圈

(2) 单、双脚跳圈:将呼啦圈依次摆好,单、双脚连续向前跳(见图 2-1-31)。

(3) 跳房子:在地面上设计各种图形的“房子”,进行单、双脚变换跳(见图 2-1-32)。

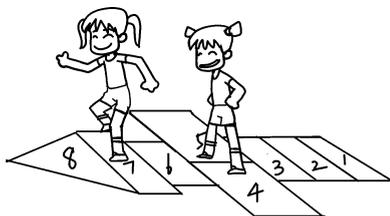


图 2-1-32 跳房子



图 2-1-33 跳流星

4. 游戏:跳流星

游戏方法:学生围成圆圈站立,选一名队员站在中间手持竹竿的一端,另一端系上一个“流星”(沙包)。游戏开始,中间的队员沿圆圈把“流星”贴地面抡起,“流星”在大家的脚下旋转,当“流星”转到脚下时必须双脚跳起跃过“流星”,谁被打中就要和圈中人互换角色,游戏重新开始(见图 2-1-33)。

游戏规则:按规定的动作跃过“流星”。

游戏变化:

(1) 改变跳跃的动作:模仿动物跳、单脚跳、双脚跳等。

(2) 改变竹竿的转动路线、速度和高度。

(三) 投掷类活动内容

投掷是日常生活、生产劳动所需要的基本技能,具有较高的实用价值。水平一阶段的投掷教学内容是一些简单的抛接、挥击、投掷动作,主要选择便于学生体会全身协调用力、快速出手的持轻物投掷动作,使学生初步掌握原地自然挥臂投远、投准的方法,形成正确的投掷姿势。在教学中还应注意学生左、右肢体的均衡发展,不仅左、右手分别投,也要双手投。

1. 抛接

(1) 抛高:单手或双手将物体向上抛起,用蹲位、坐位、仰卧位等不同预备姿势进行抛高比赛。

(2) 抛远:单手或双手分别从体前、体侧、体后、头上、胯下用力将物体向前或向后抛出。

(3) 抛准:单手或双手持物,分别抛向地上、空中、背后的目标,比谁抛得准。

(4) 单人抛接:单手抛双手接、双手抛双手接、左手抛右手接,完成转体、拍手、摆腿等动作后将抛出的物体接住(见图 2-1-34)。



图 2-1-34 单人抛接

(5) 双人抛接:单抛双接、双抛双接等形式,比谁接得稳(见图 2-1-35)。

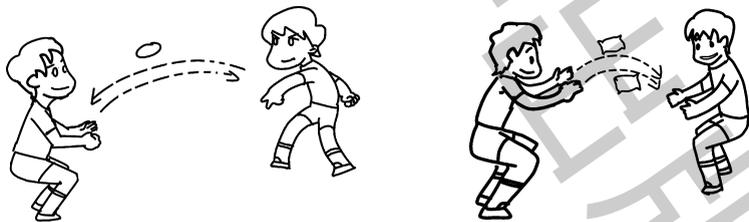


图 2-1-35 双人抛接

(6) 移动抛接:两人或多人一组,在跑动中进行抛接练习。

2. 挥击

(1) 挥击悬挂物:一手持纸棒(绳子、球拍等物体),从肩上单臂挥出,击打悬挂物(见图 2-1-36);还可晃动悬挂物进行练习。

(2) 自抛自击:自己将纸球抛起后,用手掌击打纸球,将球击出,可单手抛击、左抛右击等。

(3) 持物挥击:一手将物体抛出,另一手持棒,可以在头上、体侧等不同部位击打纸球(见图 2-1-37)。

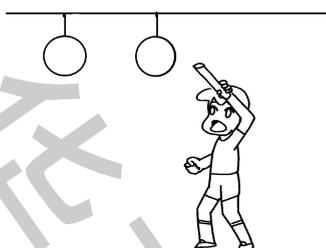


图 2-1-36 挥击悬挂物



图 2-1-37 持物挥击

(4) 你抛我击:两人一组,一人将羽毛球向同伴抛出,另一人手持球拍向球挥去,将球击出(见图 2-1-38)。

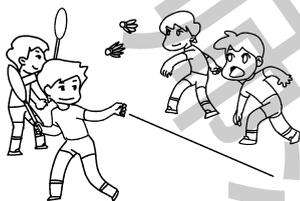


图 2-1-38 你抛我击

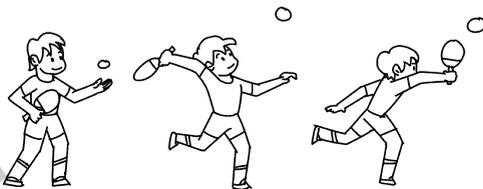


图 2-1-39 挥击比远

(5) 挥击比远:一手抛物,另一手持拍(棒、板等)将物击出,看谁击得远(见图 2-1-39)。

(6) 挥击比准:在地面上画几个同心圆,分别标注不同的分值,用纸棒挥击纸球,以纸球的落点比准。

3. 投掷

(1) 掷轻物:手持轻物(纸飞机、毽球、羽毛球等),两脚前后或左右站立,用力向前上方掷出。

(2) 反弹比远:单手持球,将球用力向墙壁掷出,球碰墙后反弹,看谁的球弹得远(见图 2-1-40)。

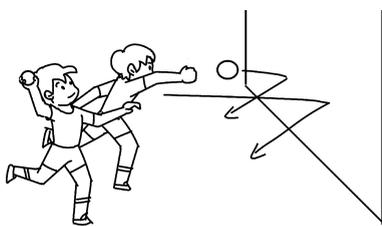


图 2-1-40 反弹比远

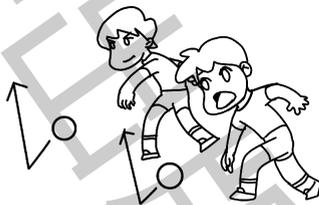


图 2-1-41 反弹比高

(3) 反弹比高:用力将球掷向地面,球向上弹起,比谁的球弹得高(见图 2-1-41)。

(4) 持物掷远:面对投掷方向,两脚前后开立,左脚在前,右手持轻物(手指握物,掌心空出),屈肘于肩上,肘关节向前,眼看前方,向前上方自然挥臂,将轻物掷出。练习时,在地上设置不同距离的标志线,看谁掷得远(见图 2-1-42)。

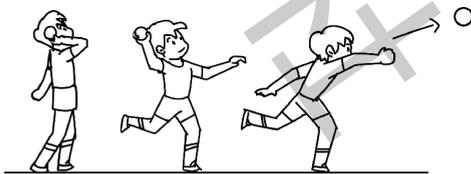


图 2-1-42 持物掷远

(5) 掷越横绳:在投掷线前方,设置 2~3 米高的

横绳,手持绳结掷出,看谁投过横绳的次数多(见图 2-1-43)。

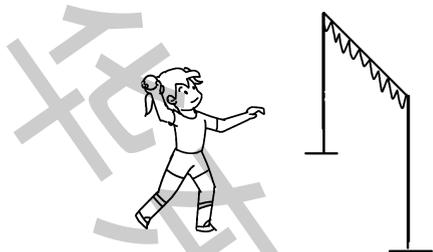


图 2-1-43 掷越横绳

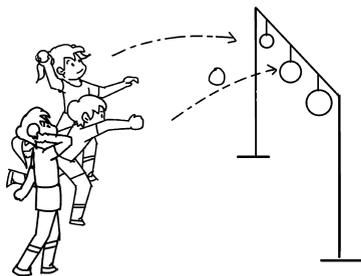


图 2-1-44 持轻物投准

(6) 持轻物投准:在远处挂几个球当目标物,单手持沙包,肩上屈肘,瞄准目标,用力向球投去,看谁击中的次数多(见图 2-1-44)。

(7) 击滚动轮胎:滚出轮胎,学生手持轻物向滚动的轮胎掷去,看谁能击中(见图 2-1-45)。

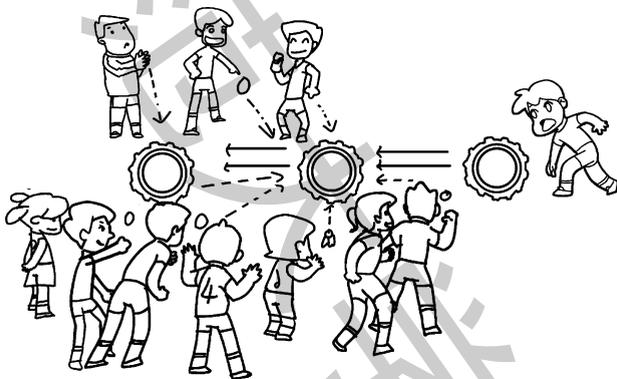


图 2-1-45 击滚动轮胎

4. 游戏:打野鸭

游戏方法:以小组为单位,选择几名同学为投击手站在圈外,其余学生都在圈内。游戏开始,投击手用小沙包交替投击圈内同学的腰以下部位,圈内的同学可以自由跑动,躲避沙包。若被击中则为失败,离开圆圈(见图 2-1-46)。

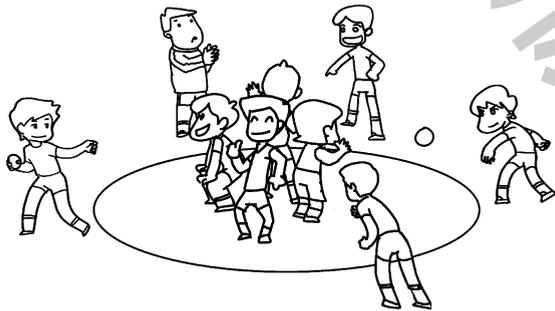


图 2-1-46 打野鸭

游戏规则：

- (1) 沙包击在腰部以下的部位才有效。
- (2) 投击者必须在圈外投掷，躲闪者不能离开圆圈。

游戏变化：

- (1) 游戏中增加沙包的数量。
- (2) 运用多种姿势进行投掷。

(四) 攀爬类活动内容

攀登和爬越是人体基本的身体活动之一，也是日常生活中的实用性技能。根据水平一阶段的学生肌肉力量较弱的特点，只能安排一些简单的爬行和爬越障碍的内容。有条件的学校可充分利用肋木、斜梯、板墙、体操凳、平衡木等器材进行各种攀爬练习。邻近小山、土丘的学校，也可利用自然地形、地貌进行爬山、越沟的练习。

1. 模仿各种动物的爬行：模仿海狮、大象、蚂蚱等动物爬行(见图 2-1-47)。

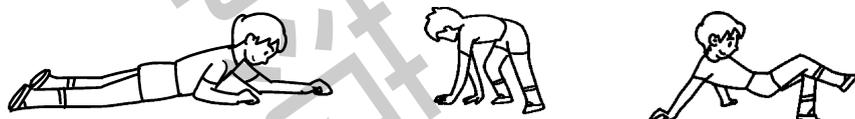


图 2-1-47 模仿各种动物的爬行

2. 匍匐前行：在垫子上放体操凳(架皮筋)，俯卧在垫子上，两臂屈肘，用手臂和手肘支撑身体向前移动，在体操凳下爬行(见图 2-1-48)。



图 2-1-48 匍匐前行



图 2-1-49 过隧道

3. 过隧道：一组学生跪撑，手臂和腿之间形成“隧道”；另一组学生俯卧支撑，膝盖跪地，手脚并用向前爬行通过“隧道”(见图 2-1-49)。

4. 仰卧爬行：身体仰卧，用手臂和脚支撑身体，两腿屈膝，异侧手脚交替向不同方向(前后左右)爬行。

5. 坦克车：把废纸箱拆开，用胶带粘在一起制成“坦克车”。两人进入“车”内，前后或并行在里面用各种姿势爬行，让“坦克车”向前开动(见图 2-1-50)。

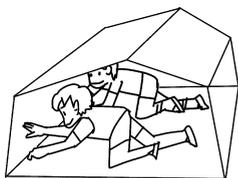


图 2-1-50 坦克车



图 2-1-51 爬竹梯

6. 爬竹梯:上体前屈,双手扶握竹梯,脚踩着竹梯的横档,向前爬行(见图 2-1-51)。
7. 爬越障碍物:双手撑扶跳箱,一脚上提,上体俯卧于障碍物上,同时另一脚紧跟而上,两腿跃过障碍物,双脚落地(见图 2-1-52)。
8. 攀登肋木:面对器械站立,两手紧握肋木架,两臂屈肘,一脚踏蹬肋木,一手向上攀拉肋木,依次交替攀登(见图 2-1-53)。



图 2-1-52 爬越障碍物



图 2-1-53 攀登肋木

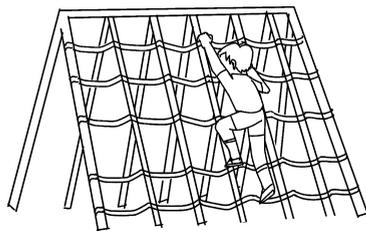


图 2-1-54 蜘蛛侠

9. 蜘蛛侠:在绳网上进行攀爬时,两手要抓紧绳子,两脚要踏稳绳阶,一脚抬起踩住绳子向上攀爬时,手脚至少有三个固定点(见图 2-1-54)。

10. 游戏:蚂蚁运粮

游戏方法:将学生分成人数相等的两队,迎面站立。各队排头身体仰卧,用双臂和脚支撑身体,两腿屈膝,“粮食”放于腹部。游戏开始,手脚交替向前爬行运粮,双脚踩到对面起点线后,将“粮食”传给对面的队员,接到“粮食”的队员迅速向对面爬行,如此依次进行,先完成的队获胜(见图 2-1-55)。

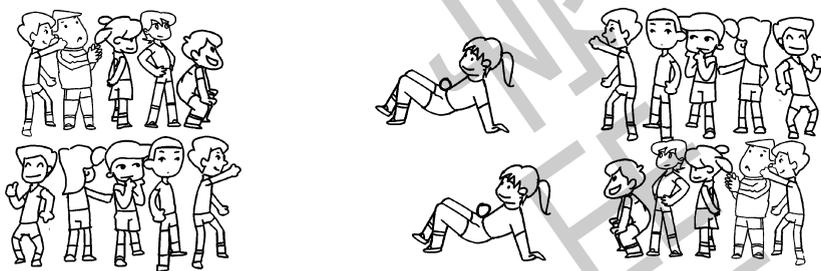


图 2-1-55 蚂蚁运粮

游戏规则:

- (1) “粮食”在中途不能掉落,如掉落,必须捡起,放在腹部,继续前行。
- (2) 必须脚过线后才能将“粮食”给对面的同学。

游戏变化:

- (1) 变换爬行的动作。
- (2) 改变“运粮”的路线。

(五) 滚动类活动内容

滚动是人体基本的活动能力之一,也是一种自我保护的方法。水平一阶段的滚动教学内

容以团身、屈膝、直体滚动为基本动作,这些动作简单易学,但却是学习复杂技巧动作的基础。教学中应联系日常生活实际,创造性地拓展多种形式的活动进行练习,让学生体验到身体姿势和动作方向变化的感觉,提高灵敏、柔韧、协调等体能水平。

1. 团身滚动

(1) 不倒翁:两手抱膝,低头含胸,团身向左和向右滚动。

(2) 小吊车:坐在垫子上,双脚夹住沙包,向后滚动,将沙包放在头后(见图 2-1-56)。也可进行小组传接比赛。

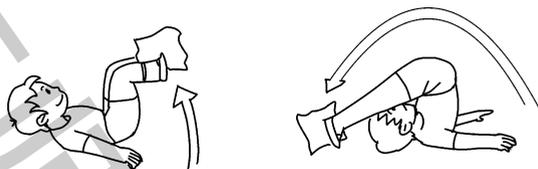


图 2-1-56 小吊车

(3) 屈膝屈肘滚动:俯卧于垫子上,屈肘屈膝跪撑,向左(右)滚动一周(见图 2-1-57)。

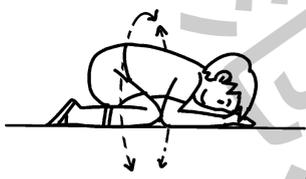


图 2-1-57 屈膝屈肘滚动



图 2-1-58 滚“雪球”

(4) 滚“雪球”:俯卧在垫子上,两手在胸前抱球,团身跪膝向左(右)滚动,“雪球”滚得越远越好(见图 2-1-58)。

2. 直体滚动

(1) 擀面杖:一学生平躺在地上,身体保持正直;另一学生蹲在其体侧,用手推他的肩、髋等部位,向前推滚该学生。

(2) 斜坡滚:将垫子的一端架高,形成坡度,在高位双手抱头直体向左(右)滚下(见图 2-1-59)。

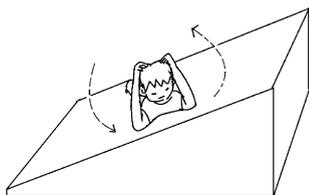


图 2-1-59 斜坡滚

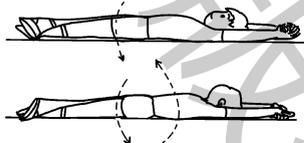


图 2-1-60 炸油条

(3) 炸油条:手臂伸直,手指交叉握,两脚交叉并腿,向左滚动一周再向右滚动一周;也可连续滚动多次后返回(见图 2-1-60)。

(4) 裹绸带:直体仰(俯)卧于绸带上,两臂放在体侧,将绸带的一头夹在腋下,随着身体向左(右)滚动,将绸带一层层裹在身上。

(5) 合作滚动:两人成纵队仰(俯)卧,手拉手,做直体滚动;一人仰卧一人俯卧做直体滚动(见图2-1-61)。

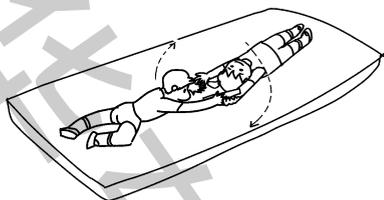


图2-1-61 合作滚动

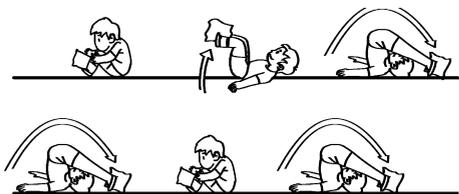


图2-1-62 小小运输员

3. 游戏:小小运输员

游戏方法:将学生分成人数相等的若干队,游戏开始,各队第一个学生双脚夹起沙包,团身向后滚动,将沙包传给后面的队员,后一个学生接住沙包后,再向后传递,依次进行,直至最后一名学生,先完成任务的队获胜(见图2-1-62)。

游戏规则:

- (1) 运输交接物时,不能用手帮助。
- (2) 运输物在游戏过程中不能掉落。

游戏变化:

- (1) 增加运输的数量,在规定时间内比谁运得多。
- (2) 改变交接的路线,或者夹起向前传递。

四、教法指导

(一) 教学建议

1. 挖掘生活素材

体育来源于生活,是生活经验的直接体现。作为一门与文化课有着明显区别的学科,体育课凭借身体练习的特征,给人以愉悦、活泼、洒脱和向上的力量。因此,要改变以往的身体练习偏重于技术要领的传授,教学枯燥无味,内容远离实际的现象。而水平一阶段的学生,以直观形象思维为主,教学中应根据学生的生活经验和学习基础,将贴近生活的素材引入课堂,淡化身体活动教学的竞技性色彩,从而让学生体验到体育学习与实际生活的密切联系。例如:在“垫上滚动”教学中,教师将生活中各种方式的直体滚动、屈膝滚动、团身滚动引入课堂,有针对性地让学生去尝试、实践,可让其认识和体验滚动在实际生活中的重要意义。再如:由模仿动物的爬,可引申出“各种姿势的攀爬”;也可将掷纸飞机、抛降落伞、套娃娃等活动与投、抛、接相结合等。总之,应将体育教学内容与学生的实际生活相联系,通过一些来自于生活中的素材,创新教学内容,使学生倍感亲切,使一些枯燥的体育练习变得生动有趣,让学生感觉体育就在身边。

2. 巧妙设计游戏,激发练习兴趣

水平一阶段的学生活泼好动,注意力容易分散和转移,如果过于单一地教授运动技术,他们会觉得枯燥乏味,容易丧失练习的兴趣。教学中,我们可以根据学生的生活经验设计富有趣味性的游戏,以兴趣为突破口,引导学生进行身体活动,让学生体验到动作学习其实并不枯燥,

反而还很有趣。例如：“持轻物掷远”教学，就是根据动作特点设计游戏，将教学内容融入游戏之中的一个例子，此外，通过“攻打炮台”、“掷纸飞机”、“投远比赛”等游戏活动，也可以使枯燥无味的身体练习变得生动有趣，从而激发学生的练习兴趣。我们还要以传统的游戏为主要资源，引导学生自己改编、创编一些趣味十足的游戏，给他们搭建一个自我展示、自我表现的平台，这样可以提高他们的学习兴趣和 Learning 质量，使体育课堂更好地成为学生学习的乐园。

3. 丰富教学形式

水平一阶段的学生兴趣广泛，好奇心强，比较喜欢模仿和接受新鲜事物，常常以直接兴趣为动力，这就要求我们重视学生的情感需要，采用游戏竞赛、情境教学、主题教学等多种教学形式，唤起学生的兴趣，丰富学生的感知，吸引学生的注意，寓教于乐，提高教学效率。在教学设计时，我们可以通过语言描述、实物演示、音乐渲染、角色扮演等形式创设课堂教学情境，如在“立定跳远”的教学中，创设“小青蛙学本领”的主题情境；将障碍接力的游戏融入“小八路送情报”的故事中，各个障碍分别为跳过小河、爬过山坡、绕过岗哨等，使学生在练习时置身于故事情境之中。还可以根据儿童的生理、心理特点，采用口诀进行教学，如站立式起跑中采用“左脚右手放在前，左腿弯弯右脚踏，竖起耳朵看前方，听到信号快快跑”这样儿童化的口诀，便于学生理解和掌握动作，从而取得良好的课堂教学效果。

4. 开发场地器材

体育器材虽然种类繁多，但是现有的场地、器材和设施要满足对全体学生的教学可以说是“杯水车薪”，特别是传统的体育器材都是按竞技运动的有关规则设置的，在水平一阶段的教学中使用有一定的局限性。所以，体育教师就要充分发挥聪明才智，充分运用平时生活中比较常见的一些资源，引导学生进行基本身体活动的练习。例如：教学中可选择软式的橡胶小皮球、毽子、羽毛球等作为投掷器材让学生进行练习；利用校园里的水泥道沿，让学生进行平衡走的练习；利用编织袋进行跳跃练习。还可以利用废弃物制成简易的体育器材，如自己动手制作沙包、纸球，将饮料瓶子制作成障碍物、标志物等。只要我们转换思维方式，一切从学生的实际和兴趣出发，充分发挥现有体育场地和器材资源的多种作用，开发其多种功能，因地制宜地自制器材，就能满足学生的需求，使身体活动练习呈现出丰富多彩的场面，并提高课堂教学效果。

(二) 单元教学计划案例(见表 2-1-1)

表 2-1-1 “垫上滚动”单元教学计划

单元设计思想	“玩”是儿童的天性，因此“游戏”成为了儿童活动过程中必不可少的因素。本单元以单人及多人合作滚动为主要活动形式，以游戏为载体，发展学生“滚动”的能力，促进其身体协调性的发展。在教学过程中通过对教法与学法的精心设计，让学生在有趣的学练过程中养成主动参与、积极动脑及良好合作的意识，用心体验与同伴一起活动的无穷乐趣
单元学情分析	水平一阶段的学生具有活泼好动、想象力丰富等身心特点；认知和技能尚处于较低水平，学习以感性认知为主，他们善于模仿，学习新知识的速度快；对游戏、竞赛特别感兴趣，敢于发表自己的想法，乐于展示自己，有较强的表现欲望；但自我控制和修正的能力仍然较弱，所以，对教师的课堂组织能力要求比较高。他们对垫上滚动技巧只有浅显的动作概念与体验，动作的规范程度及实效性比较低。本单元就针对滚动技巧让他们进行更进一步的学习体验

续 表

单元学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能愉快地参与到“滚动”的练习中,学会单人及多人合作直体侧滚动及团身滚动动作,乐于重复练习并向同伴展示所学动作 2. 通过学习与体验能了解滚动动作在实际生活中的作用及在实际生活中碰到特殊情况下的应变方法 3. 发展柔韧、协调等体能,在提高身体平衡的控制能力、自身对时间与空间的感觉的同时,逐步养成遵守规则的习惯与意识 4. 通过参与练习及游戏活动,逐步建立起和谐的人际关系,发扬互帮互学的精神 			
单元教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 垫上滚动的安全卫生知识及“滚动”在实际生活中的作用 2. 单人、多人直体侧滚动、屈膝左右滚动、团身前后(左右)滚动 3. 围绕滚动动作进行各种游戏活动 			
课时	学习目标	教学内容	教学重点与难点	主要教学策略
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解垫上滚动的安全卫生知识 2. 能独立做出直体向左向右滚动的动作 3. 练习中积极动脑,并能相互合作、相互帮助 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 垫上滚动:直体左右滚动 2. 游戏:裹绸带 	重点:肩、髋同时用力带动身体滚动 难点:身体保持正直	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解垫上滚动的安全卫生要求 2. 通过游戏“炸油条”形象地讲解和示范直体侧滚动的动作方法 3. 采用推滚、坡垫滚动、平垫滚动等进行针对性练习 4. 组织游戏、练习与比赛
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道双人或多人合作直体侧滚动的方法 2. 能与同伴合作完成1~2种形式的直体滚动 3. 在练习中积极动脑,体验成功、失败等心理感受,培养团结协作的良好品质 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 垫上滚动:双人合作直体侧滚动 2. 游戏:我们在一起 	重点:同伴间协调配合 难点:准确控制身体滚动的方向	<ol style="list-style-type: none"> 1. 组织学生复习单人直体侧滚动 2. 引导学生尝试双人手拉手直体侧滚动 3. 启发学生变化连接的方式,尝试多种形式的合作滚动 4. 通过游戏竞赛,检验各组掌握动作的情况
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道屈膝滚动在生活中的实际运用 2. 能做出屈膝侧滚动的动作,并能较好地控制滚动的方向 3. 通过游戏中多种形式的滚动,对垫上练习产生兴趣 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 垫上滚动:屈膝滚动 2. 游戏:通过障碍 	重点:收腹屈腿 难点:滚动方向正确	<ol style="list-style-type: none"> 1. 创设情境,在限高限宽的范围内进行滚动 2. 讲解和示范屈膝左右滚动的动作 3. 指导学生变化手臂动作进行屈体左右滚动(如手抱头、手持球等) 4. 讲解和示范游戏的方法与规则,借助游戏发现问题,并及时提出解决办法
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道团身滚动的动作方法 2. 学会多种形式的团身滚动动作 3. 乐于与同伴交流、合作,体验游戏的快乐 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 垫上滚动:团身滚动 2. 游戏:仰卧夹球传递 	重点:团身抱腿 难点:团身紧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 组织“不倒翁”、“小摇篮”等小游戏活动 2. 示范团身滚动,让学生明白团身抱紧是动作的关键 3. 组织学生分组进行团身左右、前后的滚动 4. 讲解和示范游戏方法及规则,组织学生分组练习与比赛

续 表

5	<ol style="list-style-type: none"> 知道不同姿势的团身抱腿前后滚动的动作方法 学会蹬地用力、团身向后滚动的动作 积极投入练习,具有自我展示的愿望和团结协作的良好品质 	<ol style="list-style-type: none"> 垫上滚动:蹲式团身向后滚动 游戏:垫子搬运接力 	重点:蹬地用力 难点:滚动圆滑	<ol style="list-style-type: none"> 组织学生集体练习原地蹲撑、低头、团身抱腿动作 指导学生一人一垫,练习仰卧垫上,低头屈膝团身抱小腿、向前压小腿的前滚动作 讲解保护与帮助的方法,组织两人一垫相互帮助的练习 引导学生积极参与游戏活动
单元学习评价	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
	柔韧性、协调性,对身体空间移动的认识程度	说出直体侧滚动、屈体滚动、团身滚动的动作方法,并能用正确的动作进行滚动	积极参与垫上活动,乐于展示所学动作	快乐地帮助别人和接受别人的帮助,能与同伴一起创编出新动作

(参考课例:陆佳,2010 江苏省教学能手比赛,引用时有所改动)

(三) 课时教学计划案例(见表 2-2-2 表 2-2-3)

表 2-2-2 “垫上滚动”单元第 1 课时

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 了解垫上滚动的安全卫生知识 能独立做出直体向左向右滚动的动作 练习中积极动脑,并能相互合作、相互帮助 			
教学内容	直体侧滚动			
教学重点与难点	重点:肩、髋同时用力带动身体滚动 难点:身体保持正直			
教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	教学要求
激情导入 活跃情绪	<ol style="list-style-type: none"> 导入情境 宣布任务 热身:绸带操 	<ol style="list-style-type: none"> 教师整队 描述故事情境,激发学习兴趣 宣布本堂课的任务 语言提示,领做绸带操 	<ol style="list-style-type: none"> 师生问好 积极参与、倾心聆听、认真练习 在练习中体验学习的乐趣,感受团结的力量 	情绪饱满 态度积极 注意力集中 动作有力、到位, 富有节奏感
体验动作 掌握技能	<ol style="list-style-type: none"> 辅助练习:多种手臂姿势直立转体 	<ol style="list-style-type: none"> 创设情境,组织学生进行大风车转动的模仿练习 语言提示多种手臂姿势的直立转体练习 请学生比较不同的手臂姿势对动作的影响 语言引导进行“裹绸带”的游戏,并提出要求:身体正直,不偏离方向 	观察:仔细观察动作方法,明确动作要求 探究:根据要求练习不同手臂姿势的直立转体 比较:在练习中比较不同的手臂姿势对动作的影响	小碎步移动转体,身体正直,姿态优美,不偏离方向 两臂上举,肩、髋同时用力滚动,身体正直,动作完整规范

体验动作掌握技能	2. 探究练习:直体滚动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提问:躺下身子,你能滚起来吗? 2. 组织学生两人一组进行推滚练习 3. 通过讲解示范及演示保护与帮助的身体部位使学生明白两臂上举,肩、髋同时用力的滚动方法 4. 组织坡垫、平垫上滚动的练习,进一步强化肩、髋同时用力,身体保持正直的动作要领 5. 巡回指导学生练习,不断提示动作要领,纠正错误动作,强调动作完整规范 	尝试:垫子上自主练习直体向左向右滚动 观察:认真观察,积极思考,明白肩、髋同时用力使身体滚动的要领 比较:(1)两人一组“推滚”练习,(2)分组坡垫练习,(3)分组平垫练习	主动帮助同伴或是请求同伴的帮助 自觉维护体操垫的清洁卫生 在不破坏动作结构的基础上,与同伴合作,创编多种直体滚动
	3. 游戏:“裹绸带”	组织“裹绸带”的游戏,比一比谁裹得直、裹得正	检验:通过“裹绸带”游戏,检验直体滚动时的身体姿态、动作方向	
自主学练合作创新	拓展:不同形式的直体滚动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 启发学生改变手臂动作,进行直体滚动,如手臂放体侧、直臂抱球、双手抱头等 2. 提问:两个人能手拉手一起滚动吗? 3. 组织学生交流展示 	挑战:积极参与动作拓展的学与练,验证自己的想法是否可行 展示:通过交流表演,大胆展示动作成果	积极动脑,参与交流,有较强的合作意识
归纳总结放松身心	<ol style="list-style-type: none"> 1. 放松身心 2. 回味总结 3. 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合音乐,带领学生做绸带放松操 2. 评价小结,引导学生畅谈学习感受 3. 收拾器材,宣布下课 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 随老师做绸带放松操 2. 积极参与小结交流,能对自己做出正确的评价 3. 帮助老师整理器材 	动作舒缓、心情愉悦、敢于表达自己的想法,能对自己做出正确的评价
场地器材准备:大垫子若干、折叠垫若干、绸带若干、音响一套 运动负荷预计: 预计练习密度:约40%~45% 平均心率:约110~120次/分钟		安全知识技能教育: <ol style="list-style-type: none"> 1. 课前准备的安全意识:着运动装,衣袋内无硬物 2. 学练过程中的保护与帮助:在进行滚动运动之前一定要做好各关节的准备活动,尤其是颈部;在练习滚动的过程中,一定要遵守常规,严格按照顺序,前一个同学离开垫子下一个同学才能开始练习;按老师的要求进行合作练习,给伙伴提供必要的帮助 3. 维护场地、器材的清洁与卫生 		

(参考课例:陆佳,2010江苏省教学能手比赛,引用时有所改动)

表2-2-3 “垫上滚动”单元第5课时

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道不同姿势的团身抱腿前后滚动的动作方法 2. 学会蹬地用力、团身向后滚动的动作 3. 积极投入练习,具有自我展示的愿望和团结协作的良好品质
------	---

续 表

教学内容	1. 垫上滚动:蹲式团身向后滚动 2. 游戏:垫子搬运接力			
教学重点与难点	重点:蹬地用力 难点:滚动圆滑			
教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	教学要求
身心融入	1. 课堂常规 2. 热身游戏:抢占垫子 3. 垫上韵律操	1. 师生亲切问好,安全提示 2. 语言提示,组织游戏活动 3. 领做垫上韵律操	1. 体育委员整队、汇报人数 2. 绕垫慢跑等热身活动,比比谁的反应快 3. 集体随音乐节拍跟老师进行模仿练习	精神饱满 活动充分 节奏准确
身心发展	1. 团身抱腿 2. 团身前后滚动 3. 不同准备姿势团身抱腿前后滚动 4. 蹲式团身向后滚动	1. 辅助练习:小皮球,跳跳跳 2. 请学生演示动作,教师在旁边进行保护与帮助 3. 组织学生练习,教师巡视,及时指导与纠正 4. 引导尝试不同姿势的团身抱腿前后滚动 5. 指导学生在颞下、两膝或胸与大腿间夹纸片,强化团身抱紧的意识 6. 教师讲解和示范蹲式团身向后滚动的动作 7. 组织学生两人一组互帮互助进行练习 8. 组织学生展示动作,比一比看谁滚得圆	1. 集体练习低头、团身抱腿等动作 2. 配合教师进行动作演示 3. 两人一组相互帮助练习团身前后滚动 4. 运用仰卧、坐立等姿势进行团身前后滚动练习 5. 学生根据自身情况,选择不同的动作进行练习 6. 仔细观察动作方法,认真听清动作要求 7. 分组进行蹲式抱腿团身向后滚动的练习 8. 积极展示动作,大胆评价他人的动作	相互配合 低头屈膝 团身抱腿 蹬地用力 充分展示 明确方法 遵守规则
	游戏:垫子搬运接力 1. 铺铁轨 2. 造高楼	1. 创设游戏情境 2. 讲解游戏方法、要求、规则,强调安全事项 3. 引导学生进行游戏活动的尝试 4. 组织游戏竞赛,评价游戏活动	1. 学生进行想象练习 2. 听讲解,看示范,明确游戏的方法和要求 3. 小组内按顺序进行游戏活动,熟悉游戏过程 4. 组内合作,参加游戏竞赛	积极参与 团队合作
身心放松	1. 放松身心 2. 回味总结 3. 师生再见	1. 配合音乐,提示学生调整呼吸,进行放松 2. 评价小结,引导学生畅谈学习感受 3. 收还器材,宣布下课	1. 随老师坐于垫上放松 2. 积极参与小结交流,能对自己做出正确的评价 3. 帮助老师收还器材	自然放松 大胆交流 积极主动
运动负荷预计: 预计练习密度:40%~45% 平均心率:约110~120次/分钟		场地器材准备:大垫子若干,折叠垫若干,音响一套		

(四) 教学片段案例

案例一：垫上滚动

学习目标：

1. 了解垫上滚动的安全卫生知识,知道直体左右滚动的动作方法。
2. 能独立做出直体向左向右滚动的动作。
3. 练习中积极动脑,并能相互合作、相互帮助。

教学内容:直体左右滚动。

教学步骤:

1. 模仿:创设大风车转动的情境,进行多种手臂姿势的直立转体练习。
2. 体验:学生躺在垫子上自主练习直体向左向右滚动。
3. 尝试:学生两人一组,一人推,一人滚,互帮互助进行尝试。

4. 观察:教师讲解和示范直体左右滚动的动作方法,重点提示身体保持正直,肩、髋同时用力。

5. 比较:组织学生在坡垫与平垫上进行滚动的练习,比较哪个更容易滚。

6. 展示:组织“裹绸带”的游戏,看谁“绸带”裹得直、滚得正(见图2-1-63)。

7. 拓展:启发学生改变手臂动作,进行直体滚动,如手臂放体侧、直臂抱球、双手抱头等,并选择一种动作组织比赛。

8. 挑战:两人能手拉手一起滚动吗?让学生大胆展示合作直体左右滚动。

结论:本案例紧紧围绕“滚”字做文章,从站着“转”,躺着“滚”到多人合作的“滚”。学生的主体活动贯穿教学全过程:模仿——体验——尝试——观察——比较——展示——拓展——挑战。其间,教师再适时地点拨,帮助学生不断提升经验,同时也让他们体验到成功的快乐。

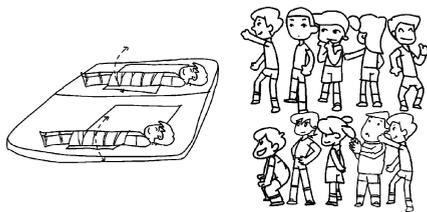


图2-1-63 “裹绸带”游戏

案例二：草地游戏

学习目标：

1. 能兴致勃勃地参与跳跃活动。
2. 初步学会单脚起跳、双脚落地的动作。
3. 在活动中勇于展示,敢于挑战,有强烈的自信心。

教学内容:单脚起跳、双脚落地。

教学步骤:

1. 春天来了,小草们都吐出了嫩芽,引导学生进入草地。
2. 小草苏醒了,伸出泥土,张开了双臂,在春风中舒展、摇曳;在教师的带领下进行模仿操活动。
3. 引导学生在草地上嬉戏,自主进行单脚跳、双脚跳的练习。
4. 草地变宽了(多块小草皮接起来),你还能跳过吗?
5. 教师展示动作:走跑几步,单脚起跳、双脚落地。
6. 学生在小组长的带领下,分组进行练习。



图 2-1-64 草地游戏

7. 设置不同宽度的草地,引导学生根据自己的能力,选择适宜的场地进行练习(见图 2-1-64)。

8. 各个小组选派代表进行比赛,看看谁跳得最远?(学生挑战自我,勇于展示)

9. 请你当一回小小设计师,美化我们的草坪。

10. 师生围绕草坪,在轻盈的音乐中共同欢舞。

结论:本案例通过教师语言的引导、场地器材的布置,为学生创设轻松愉快的学习环境,激发他们的学习兴趣。案例中还针对学生的个体差异,创造性地设置了不同层次的练习场地,让学生根据自己的能力,自主选择场地进行练习,从而体会成功的喜悦。

案例三:开心报纸

学习目标:

1. 了解利用报纸能进行多种身体练习及游戏活动。
2. 掌握快速跑的动作方法,并能创造性地进行多种身体活动。
3. 积极主动参与练习,乐于展示动作,并主动与同伴进行合作游戏。

教学内容:

1. 跑:贴纸跑。
2. 游戏:“抓尾巴”。

教学步骤:

1. 教师提问:把报纸贴在胸前奔跑,报纸会掉下来吗?
2. 组织学生自主尝试练习。
3. 启发引导:怎样跑报纸才不会掉下来?
4. 交流展示动作经验,得出“只有跑得快,报纸才不会掉下来”的结论。
5. 集体进行贴纸快跑的练习。
6. 将报纸折叠成“小尾巴”,请学生配合,讲解、示范“抓尾巴”的游戏方法和规则(见图 2-1-65)。

7. 组织学生分组听口令进行比赛,两人可交换角色。

8. 教师演示将报纸制成棒、球等,启发学生进行跳跃、投掷等活动,并能相互合作。

结论:本案例以“报纸”为主线,贯串始终。首先利用报纸进行快速跑的活动,而后鼓励学生发挥想象力,用报纸设计多种身体练习活动,不仅提高了学生的奔跑、跳跃、投掷等能力,还在一定程度上培养了他们的创新能力和合作意识。

五、学法指导

1. 鼓励学生创编游戏活动。在游戏活动中鼓励学生富有创造性地学习,即以传统的游戏为主要资源,在继承中发展,在变化中创新。启发学生简化游戏规则,改变游戏方法,逐步提高游戏的难度和要求,体会变化无穷的游戏活动。

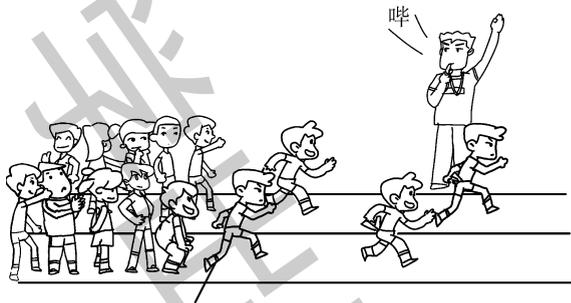


图 2-1-65 “抓尾巴”游戏

2. 帮助学生养成安全锻炼的习惯。注重对学生的安全教育,要经常提示学生注意着装穿鞋、练习前检查场地和运动器械、运动前后的热身准备和整理放松,以及活动中听从指挥、游戏中遵守规则、练习中自我保护,让他们渐渐养成习惯,避免伤害事故的发生,促进其身心和谐发展。

3. 引导学生由课堂向课外延伸练习。课外练习是课堂教学的延伸与补充,教学中可通过体育家庭作业、亲子活动等形式,让学生与小伙伴、家长一起练习,形成社区、家庭体育活动的氛围,养成良好的体育锻炼习惯。

4. 指导学生选择适宜的练习。尊重学生的个体差异性、独特性,重视学生的内心感受和体验以及潜能的挖掘。教学中,教师应指导学生根据自己的身体发展水平,合理选择练习内容,由易到难、循序渐进地进行身体练习,使不同水平的学生学有所得、学有所成。

六、教学重点与难点

1. 重点:积极参与游戏活动,掌握多种基本的身体活动方法。
2. 难点:联系生活实际,灵活运用所学技能。

七、学习评价

1. 评价内容

- (1) 做出基本的身体活动动作,熟练程度有所提高。
- (2) 积极参与游戏活动,课后能与小伙伴一起进行活动,体验游戏的乐趣。
- (3) 在小组活动中,能做到相互帮助、友好合作。

2. 评价方法

(1) 游戏比赛中可以设置多个奖项,例如,最佳合作奖、勇于拼搏奖、姿态优美奖、遵守规则奖等。

(2) 学生对自己或同伴在游戏活动中的表现进行评价。

(3) 体育教师根据学生的进步幅度和学习表现,参照学生自评、互评情况对学生进行等级评价。

3. 评价案例

案例一:直体滚动课时评价(见表 2-2-4)

表 2-2-4 直体滚动课时评价表

评价内容	评价标准			评价方式		
	你真棒(优秀)★★★	你真行(良好)★★	你可以(合格)★	自己评	同伴评	教师评
练习的态度	非常认真	比较认真	一般			
直体滚动的拓展动作	能做出 3 种	能做出 2 种	能做出 1 种			
直体滚动的掌握情况	流畅连贯	较流畅连贯	基本学会			
在游戏中的表现	积极主动、配合默契	比较配合	尚能配合			
总 评						

操作说明:根据学生的课堂练习情况,分别由评价者在相应的栏目旁进行评价。能非常认真地参与练习,直体滚动动作流畅连贯,能用 3 种以上不同手臂姿势进行直体滚动,游戏中积

极主动,为同伴加油助威的,给★★★,达到“优秀”等级;能比较认真地参与练习,直体滚动动作较流畅连贯,能用2种不同手臂姿势进行直体滚动,比赛中和同伴比较配合的,给★★,达到“良好”等级;练习时态度一般,基本学会直体滚动动作,能用1种手臂姿势进行直体滚动,比赛中尚能配合同伴完成任务的,给★,达到“合格”等级。

案例二:沙包抛接单元评价(见图2-1-66)

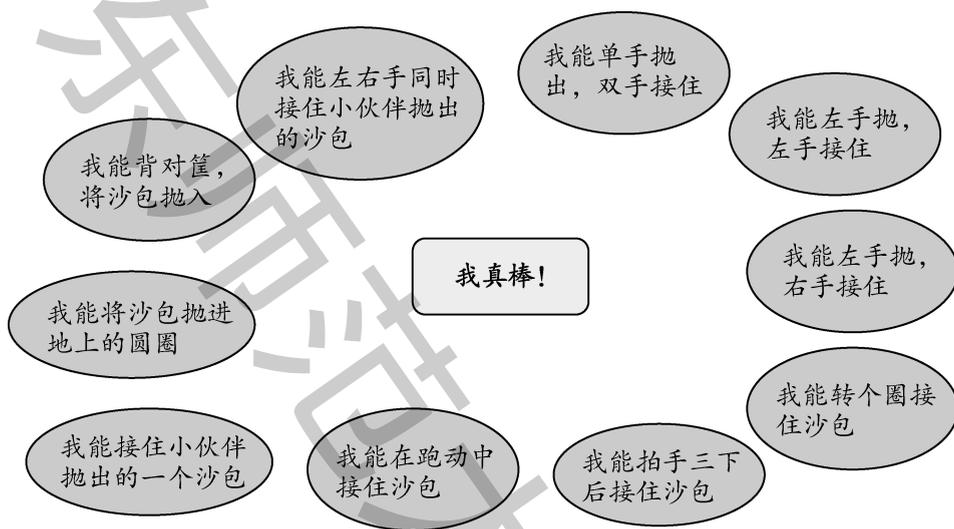


图2-1-66 沙包抛接单元评价图

操作说明:由学生根据自己的练习情况进行评价,如果能达到圈中所表述的要求,就用线连一连。如果能连到3条线达到“合格”等级,连到5条线达到“良好”等级,连到8条线达到“优秀”等级。

案例三:走和跑活动学期评价(见表2-2-5)

表2-2-5 走和跑活动学期评价表

评价内容	我真棒(优秀)	我能行(良好)	学会了(合格)
模仿走	☆☆☆	☆☆	☆
平衡走	☆☆☆	☆☆	☆
合作走	☆☆☆	☆☆	☆
直线跑	☆☆☆	☆☆	☆
追拍跑	☆☆☆	☆☆	☆
障碍跑	☆☆☆	☆☆	☆
合作跑	☆☆☆	☆☆	☆
最擅长的游戏			
最喜欢的游戏			
最困难的游戏			

操作说明:学生根据评价表中所列出的项目,根据学习的实际情况在相应栏目中给☆涂上颜色,并在表中填上自己最擅长、最喜欢和感觉最困难的游戏的名称。

第二节 积极参加球类游戏

球是孩子们最喜欢的玩具之一,也是促进其健康成长的有益教具。在水平一阶段,引入一些丰富多彩、趣味十足的球类游戏不仅能激发学生参与体育运动的兴趣,促进其身体的发育,还能通过一些特殊的情境创设,培养其团队意识。

一、作用

1. 激发兴趣,促进参与

球类游戏是水平一阶段的学生非常喜爱的体育活动之一,它可以激发学生参与体育与健康课的积极性,为其坚持体育锻炼提供持久的动力。球类游戏不仅可以发展学生的四肢力量,提高学生控制球的能力,还可以增强学生快速反应的能力,有益于全面发展学生的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等体能。

2. 开发大脑,启迪智慧

学生易通过球类游戏对事物的运动方向和形式的多变产生思考,这有利于提高学生预测物体运动方向的能力。因此,球类游戏既有利于学生身体的发展,也益于开发大脑、启迪智慧。

3. 关注集体,学会合作

球类游戏能使学生在活动中逐渐懂得如何正确处理个人与集体的关系,使学生意识到相互帮助与合作的重要性,帮助其树立良好的集体主义观。此外,球类游戏也可以使学生学会遵守游戏规则,形成公平竞争的优良品质。

二、学习目标

1. 能说出篮球、足球、排球等球类的名称以及相关场地、器材的名称。
2. 能模仿球类活动的简单动作,如重复拍球、踢球等。
3. 初步了解和体验球运动时的速度、节奏、力量、方向等,增强球感,提高控制球的能力,发展灵敏、协调、柔韧等体能。
4. 体会并简单说出自己成功和失败的感受,学会与同伴共同参与体育活动。
5. 在球类游戏中,能够积极地与同伴进行合作,具有一定的竞争意识。

三、教学内容

1. 适用于小篮球(小排球)的游戏活动内容

(1) 玩球游戏(见图 2-2-1、图 2-2-2)

- ① 将球放在地上,双手按照顺、逆时针方向用力转动球。
- ② 用一只手托球,另一只手拨球,使球按照顺(或逆)时针方向转动。
- ③ 单手或双手托(或持)球,试着将球放置于身体的某个部位。
- ④ 单手将球放置于体侧,并用胳膊夹住球。
- ⑤ 双手持球后向上抛球,并试着接住从不同高度落下来的球。

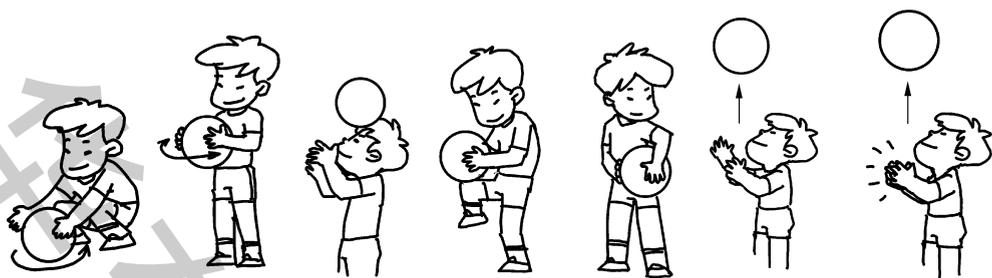


图 2-2-1 玩球游戏

- ⑥ 双手持球后向空中抛出,胸前击掌后接住球。
- ⑦ 单手或双手用力将球滚动到一定距离的位置。
- ⑧ 将球放置于地面上,用单手或双手拨动球,使球在身体周围做前、后、左、右等各种方向的滚动。
- ⑨ 将球放置于地面上,在走动或慢跑中沿着直线或曲线拨动球,并控制好球,可以采用单人练习或小组比赛的形式。



图 2-2-2 玩球游戏

(2) 拍球游戏(见图 2-2-3)

- ① 单人拍球:原地拍球,原地双手拍球,原地左、右手交替拍球,在慢走中拍球,一边拍球一边转圈,采用站、蹲、跪等姿势进行练习。
- ② 两人拍球:两人一组,面对面采用站、蹲、跪等姿势进行交替拍球。

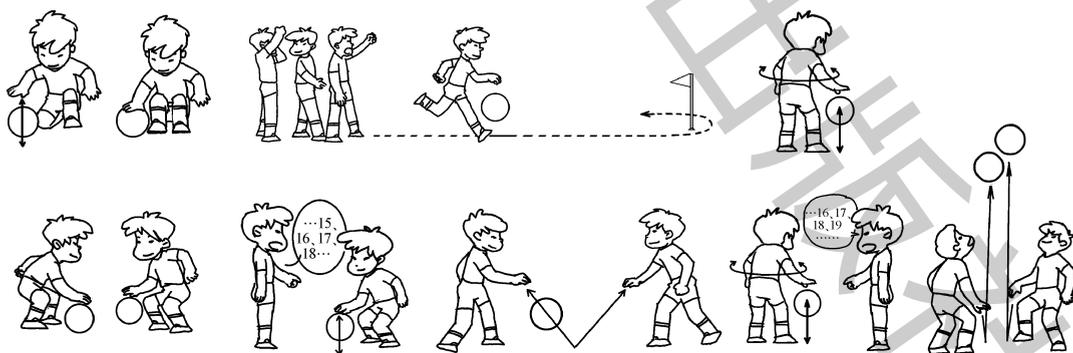


图 2-2-3 拍球游戏

- ③ 拍球比赛:两人或者多人用左手或右手进行拍球比赛。可以拍球的数量、拍球的高度、拍球转圈的圈数为评价标准。

(3) 传接(含传与抛)球游戏(见图 2-2-4)

① 单人传接球:双手持球于体前,两手交替托传球、抛球并接球;双手用力将球抛起来,采用蹲、站立等姿势交替接球。

② 多人传接球:多人一组,排头将球从头上、体侧、胯下等方位将球依次传递到最后一名同学手中;两人一组,原地面对面进行抛接球的练习;三人一组,站在三角形的三个顶点进行传接球的练习。

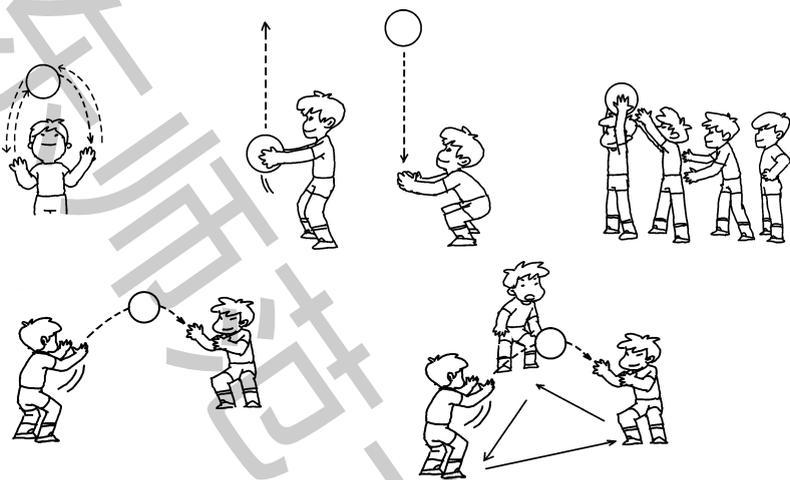


图 2-2-4 传接球游戏

(4) 打靶游戏(见图 2-2-5)

① 单、双手持球“打靶”比赛:用单手或者双手持球后,将球抛出,使其落在地面上的“靶子”内或者击打墙壁上的“靶心”。

② 保龄球比赛:将废旧饮料瓶(或小手榴弹等器材)置于地面上,在与瓶子一定距离的位置,以投地滚球的方式用球击打饮料瓶,单位次数内,看谁击倒的瓶子多。

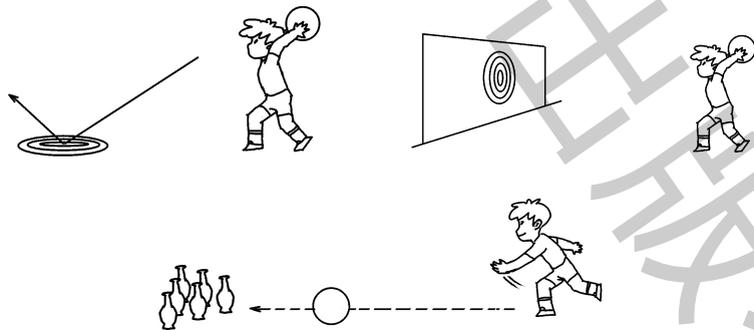


图 2-2-5 打靶游戏

2. 适用于小足球(3号足球)的游戏活动内容

(1) 玩耍球游戏

① 单脚转动球,即用脚的不同部位(脚背内侧、脚背外侧等)按顺(或逆)时针方向转球。

② 双脚交替踩球,即两只脚交换地轻踩住地面上的足球(见图 2-2-6)。

③ 用双脚夹住地面上的小足球,然后做向前或原地向上的跳跃动作。

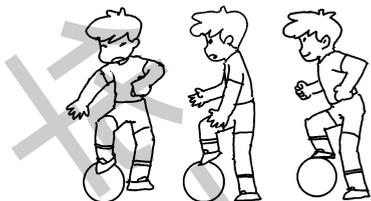


图 2-2-6 玩耍球游戏

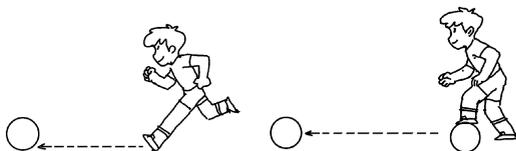


图 2-2-7 踢球游戏

(2) 踢球游戏(见图 2-2-7)

① 用脚的不同部位拨、踢地面上的球。

② 用脚背内侧(或外侧)一边踢球,一边快速追赶滚动中的球。

③ 一边向前、向后走动,一边用脚推、拉小足球,使得小足球跟随在自己身体周围。

(3) 传接球游戏(见图 2-2-8)

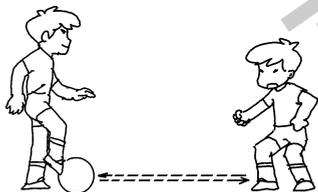


图 2-2-8 传接球游戏

① 两人一组面对面站立,一人将球滚给同伴,同伴用脚内侧、外侧等不同部位接住传球。根据技术水平、场地大小等情况,适当调整两人之间的距离。

② 两人一组面对面站立,一人用力将球踢给同伴,同伴用脚内侧、外侧等不同部位接住传球。根据技术水平、场地大小等情况,适当调整两人之间的距离和踢球的力度。

(4) 踢(击)准游戏(见图 2-2-9)

① 踢球比准:在地面上画几个小圆圈并标明序号,学生站在离小圆圈一定距离的位置,用脚踢球,看谁能将球踢到指定的圆圈内。随着练习次数的增多,可以逐渐加大与小圆圈之间的距离。

② 保龄球游戏:将废旧饮料瓶(或小手榴弹等物品)置于地面上,在与瓶子相距一定距离的位置,用踢球的方式将饮料瓶击倒,单位次数内,看谁击倒的瓶子多。

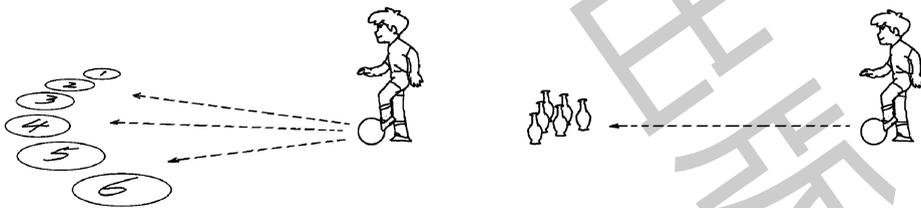


图 2-2-9 踢(击)准游戏

3. 适用于乒乓球(板羽球、软式网球等球类)的游戏活动内容

(1) 颠球游戏(见图 2-2-10)

① 原地站立,将球抛起,用拍子接球并将球颠起。可以高度和数量为评价标准进行颠球比赛。

② 原地站立,将球抛起,用拍子的正面接球并将球颠起,接着用拍子的反面接球并将球颠起,依此类推。

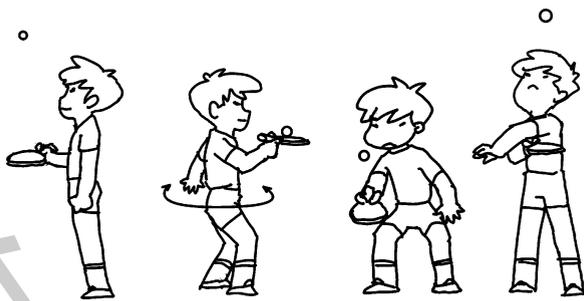


图 2-2-10 颠球游戏

- ③ 原地站立,一边旋转身体,一边做连续颠球的练习。
- ④ 原地旋转身体一周,边转边垫球,比一比连续颠球的次数和时间。
- ⑤ 在蹲起的过程中,连续进行颠球练习。
- ⑥ 原地站立,在身体前面将球颠起后将拍子放在腋下接住并将球颠起,接着再在体前接住球并颠起,交替颠球。

(2) 对墙击球游戏(见图 2-2-11)

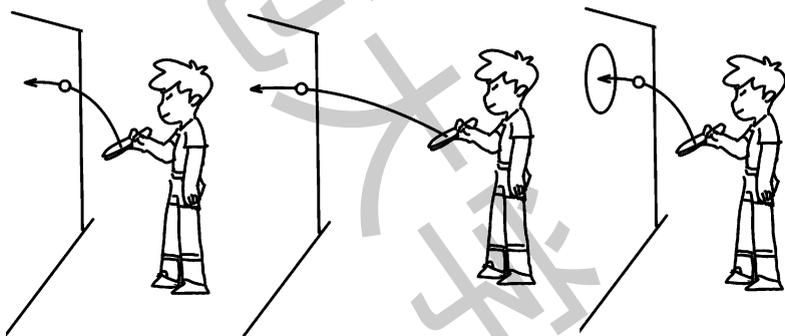


图 2-2-11 对墙击球游戏

- ① 面对墙面,连续进行近距离的击球练习。
- ② 面对墙面,适当加大距离,连续进行击球练习。
- ③ 面对墙面,对准墙上指定区域连续进行击球练习。

(3) 单人在跑动中的颠球游戏(见图 2-2-12)

- ① 一人持拍,托着球快速向前跑动。
- ② 一人持拍,一边颠球,一边快速向前跑动。

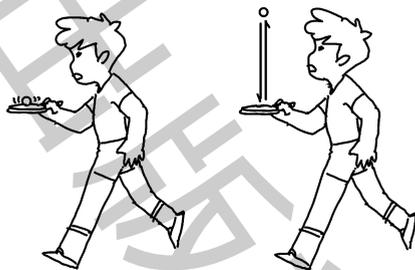


图 2-2-12 单人在跑动中的颠球游戏

四、教法指导

(一) 教学建议

1. 巧用直观教学法

水平一阶段的学生好奇心比较强,看什么活动都新鲜,但对单一事物缺乏持久的兴趣。对

此,适时地利用课内外的一些时间组织学生观看球类比赛,参加一些球类游戏,可以激发并保持学生对球类游戏的兴趣。在因恶劣天气而进行的室内体育课中,可以让学生观看一些与球类比赛有关的多媒体资料(如比赛视频、图片等),也可以由教师示范一些技巧性较强的球类运动动作。在这一过程中,教师示范时目的要明确、动作要准确、角度要多元,要使学生对动作和游戏方法形成正确的认识。

2. 讲解内容要科学合理

教师讲解的内容要具有趣味性、合理性、启发性,要注意抓住重点、突出难点,创设促进学生积极思考问题的情境,提高学生学习的积极性、主动性和创造性,同时也要避免给孩子造成错误的印象。

3. 有效设置教学情境,融合多种游戏活动

树立以“学生发展为中心”的教学理念,在保持相关球类项目基本特点的基础上,以各种球类实物为工具,将基本运动技术、体能练习有效地设计成各种教学情境,并融合多种适合学生年龄特征和项目特点的活动形式,来提高相关球类练习的趣味性,增加游戏活动的练习次数和学生接触球的次数,以增强学生的球感。

4. 营造游戏与比赛氛围

将球类项目的基本技能进行游戏化的改造并与各种比赛融为一体,营造一种有趣、活跃的氛围,充分体现球类活动的竞争属性,实现在合作中竞争、在竞争中合作的教学目标。教师可以把球类基本动作的学练变成学生与学生之间、组与组之间的单个动作或成套动作的比赛。比如,在小篮球游戏活动中,可以多人一组进行拍球数量、高度的比赛等。学生可以在活动中不知不觉地运用已经习得的技能参与球类游戏,享受球类游戏所带来的乐趣,激发游戏活动兴趣和求知愿望,培养良好的合作与竞争意识。

此外,游戏练习结束后,教师要针对性的小结。比如,球类游戏容易发生哪些意外伤害事故,特别是课后无人监管的情况下更是如此,因此教师应该向学生传授与球类活动有关的安全知识,如要求学生在平整的场地上进行游戏活动,不能用脚踩球或试图站在球上等。最后,提醒学生在课后进行游戏活动时要互相帮助、友好相处。

(二) 单元教学计划案例(见表 2-2-1)

表 2-2-1 “小篮球游戏”单元教学计划

单元设计思想	《课程标准》中明确指出,水平一阶段的学生要初步学会常见的球类游戏,而小篮球正包含其中。小篮球游戏内容的选择应既符合学生的需求,又能促进学习目标的有效达成。在教学过程中,教师可运用游戏的方式对学生的学习进行组织和引导,也应积极地参与进来并担当一定的角色,和学生一起活动。在单元教学设计中,既要注重学生简单动作的交替与重复练习,也要突出以小篮球游戏辅助动作的学习;既要重视挖掘小篮球的趣味性,也要通过小篮球游戏发展学生的基本身体活动能力
单元学情分析	本单元教学对象为水平一阶段的学生。他们正处于身体素质发展的敏感期,活泼好动,好模仿,易兴奋,愿意参与各类游戏和比赛,对新异的动作和活动方法有很大的兴趣,但欠缺自控能力。学生对球类活动非常感兴趣,但对球类游戏不太了解,对球类活动的动作要领也不清楚。本单元为了避免重复枯燥的对单一球类动作的学练,采用易懂的情境、热闹的互动、有趣的游戏、朗朗上口的口诀激发学生的学习热情和参与兴趣,提高练习密度,完成练习任务,并在学练中发挥其自主性和创造性,使其在运用已学动作的同时体会到运动的乐趣

续 表

单元学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 积极参与游戏活动,遵守游戏规则 熟悉小篮球的球性,了解小篮球的基本知识,学会原地或在慢走中拍球的动作,初步掌握小篮球的各种游戏方法等 发展柔韧、灵敏、协调等体能 与同伴一起活动,学会团结合作、相互竞争、相互评价 			
单元教学内容	本单元选择原地或在慢走中简单的控球和拍球游戏,辅助于基本身体活动能力的教学内容,主要有:球操、拍球接力、原地拍球数量比赛、花样拍球游戏、见缝插针游戏、赶小猪比赛等			
课时	学习目标	教学内容	教学重点与难点	主要教学策略
1	<ol style="list-style-type: none"> 初步认识小篮球,初步掌握拍小篮球的方法,发展奔跑能力、上肢和腰腹的力量,以及身体的协调性 积极地参加游戏活动,自觉地体验运动的乐趣 学会与同伴相互合作,形成良好的团队合作意识 	<ol style="list-style-type: none"> 劳动模仿操 游戏:持、拍球接力(主题:快乐的搬运工) 	重点:发展学生的体能 难点:用手控制好小篮球	<ol style="list-style-type: none"> 讲解小篮球的相关知识 带领学生体验“超级模仿秀”的游戏,学生做劳动模仿操,并初步体验“持、夹、托”球等控制球的动作 组织学生集体进行“送西瓜”的游戏,在游戏中巩固相关动作 引导学生积极参与,积极思考,快速完成游戏活动
2	<ol style="list-style-type: none"> 初步熟悉球性,掌握手指分开、掌心空出的拍球手法 通过练习,学习原地拍球的正确动作,发展上肢力量及身体的灵敏性 积极主动地参加游戏活动,养成关爱他人的习惯,激发参与小篮球游戏活动的兴趣 	<ol style="list-style-type: none"> 原地单手拍球 游戏:见缝插针(主题:欢乐的球宝宝) 	重点:掌握手指分开、掌心空出拍球的动作 难点:手臂、手腕、手指协调用力	<ol style="list-style-type: none"> 讲解游戏方法和注意事项;学生根据情境,积极参与游戏活动,初步体验拍球动作 设置情境,适时引导学生模仿拍球动作,组织学生积极练习 指导学生间合作学练,相互评价 师生一起做见缝插针游戏
3	<ol style="list-style-type: none"> 了解左右手交换拍球的方法和技巧,动作能做到协调、放松 初步掌握左右手交换拍球的动作,做到换手拍球准确、无误 体验到球类游戏活动的乐趣,游戏中能够对自己和他人的动作质量和数量进行评价 	<ol style="list-style-type: none"> 左右手交换拍球 游戏:拍球比数量 	重点:左右手交换拍球 难点:增加拍球的次数	<ol style="list-style-type: none"> 组织学生复习原地单手拍球的动作,然后让他们尝试体验左右手交换拍球的动作,并说出自己的感受 教师做出几种简单的左右手交换拍球的动作,组织学生自主模仿练习 组织学生分小组进行练习,教师及时评价和指导 师生一起做拍球比多游戏
4	<ol style="list-style-type: none"> 尝试并体验多种拍球动作 能够做出1~2个花样拍球的动作 体验球类游戏的乐趣,培养创新意识和能力 	<ol style="list-style-type: none"> 花样拍球游戏 游戏:看谁拍球花样多 	重点:能做出1~2个花样拍球的动作 难点:增加花样拍球的种类	<ol style="list-style-type: none"> 组织学生复习左(右)手拍球的动作,鼓励他们尝试体验多种拍球的方法并说出感受 教师做出几种简单的花样拍球动作,组织学生进行模仿练习 组织学生分小组进行创编和体验活动,教师及时给予评价和指导 师生共同参与拍球游戏,看谁拍球的花样多

续 表

5	<ol style="list-style-type: none"> 初步体验向前行进拍球的动作方法 能够拍球向前行进 10 米左右,做到动作基本稳定与协调 培养合作能力和创新意识,获得快乐的体验,并学会遵守游戏规则 	<ol style="list-style-type: none"> 向前行进拍球 游戏:赶小猪比赛 	<p>重点:体会走动中拍球的动作 难点:走动和拍球动作的相互协调</p>	<ol style="list-style-type: none"> 组织学生做各种玩耍球的游戏,熟悉球性 指导学生复习原地拍球,尝试向前行进拍球 讲解和示范,组织学生进行模仿练习,体会动作要领,逐渐熟悉动作 邀请学生展示、交流,启发学生逐渐加快走动的速度;教师巡回观察、指导 讲解和示范游戏赶小猪比赛的方法和规则,并组织学生游戏
单元学习评价	<p>体能:发展速度、柔韧、灵敏和协调等体能 知识与技能:认识小篮球,能做出持球、拍球、连续拍球、花样拍球等动作 态度与参与:积极参与到小篮球游戏活动中,在活动中积极地模仿动作,并能大胆地展现自己的动作 情意与合作:与同伴相互数数,协同配合参与到活动中,展现出不同的拍球动作</p>			

(三) 课时教学计划案例

“小篮球游戏”单元第 2 课时

学习目标:

- 初步熟悉球性,掌握手指分开、掌心空出的拍球手法。
- 通过练习,学习原地拍球的正确动作,发展上肢力量及身体的灵敏性。
- 积极主动地参加游戏活动,养成关爱他人的习惯,激发参与小篮球游戏活动的兴趣。

教学内容:

- 原地单手拍球。
- 游戏:见缝插针。

教学主题:欢乐的球宝宝。

教学过程:

(一) 集合整队,队列练习

- 集合整队。队列要求:安静、整齐。
- 队列练习:报数。练习要求:声音响亮、短促,摆头迅速。

(二) 巧设情境,激发想象

- 热身游戏:“跳跳蛙”。

游戏方法:手放在“青蛙”后背,随着“青蛙”的跳动按压。

- 游戏方法与规则的讲解和示范。
- 学生两人一组进行游戏,定数(10次)后交换角色。
- 观察、指导学生游戏。

小提示:游戏过程中要求手不能离开“青蛙”的后背,只能在原地进行练习。

- 设置“球宝宝和球妈妈”的情境,启发学生想象,并起到承上启下的作用。

(三) 结合情境,创新学练

1. 沿着“带宝宝玩(捏‘肚皮’、抛接)——学‘爬’——学‘走’——学‘跑’——‘宝宝’参与比赛”的情境主线,学生历经“熟悉球性——手指拨球——原地高姿势拍球——原地低姿势拍球——变换拍球”练习,教师传授“原地拍球口诀”。

小提示:引导学生认识手臂、手腕、手指的连带关系;强调控制拍球的速度,保证练习数量;教师讲解时,让“球宝宝”休息(球置于脚下)。

2. 学生示范,教师讲评并检查记忆口诀的效果。
3. 在音乐伴奏下进行合作练习,音乐变化后进行双人练习。
4. 游戏:见缝插针。

个人游戏:用力将球掷向地面,当球反弹至空中时,快速从球正下方穿过一次,并转身将下落的球接住。

集体游戏:五人或多人一组,背对围成圈,同时完成个人动作。

- (1) 教师讲解个人游戏的方法并示范。
- (2) 单人散点练习(在周围无人或人少的场地进行),可尝试单人多次穿越。
- (3) 请学生示范,并及时给予评价和反馈。
- (4) 介绍集体游戏的方法,布置游戏场地后进行游戏。
- (5) 各组设计运用激励本组的手势和口号并积极展示;全班集体游戏,活跃课堂气氛;师生点评。

(四) 放松身心,放飞想象

1. 放松活动:“睡宝宝”。情景:“球宝宝”玩累了,“按摩放松”一下;宝宝睡着了,再摇摇,抱在怀里。

2. 小结、下课。

(参考课例:贾辉,2008 全国展示课,引用时有所改动)

“小篮球游戏”单元第 5 课时(见表 2-2-2)

表 2-2-2 “小篮球游戏”单元第 5 课时

学习目标	1. 初步体验向前行进拍球的动作方法 2. 能够拍球向前行进 10 米左右,做到动作基本稳定与协调 3. 培养合作能力和创新意识,获得快乐的体验,并学会遵守游戏规则		
教学内容	1. 向前行进拍球 2. 游戏:赶小猪比赛		
开始与准备部分	整队集合 队列要求:快、静、齐	1. 检查常规 2. 向学生问好,告知学生上课内容 3. 教师提问引出学习内容	1. 整队,精神要饱满 2. 向老师问好,了解上课内容 3. 迅速反应,记住学习内容
	热身游戏:用球“写字”操	1. 引导学生模仿用篮球写数字 2. 引导评价“看看谁写得最大” 3. 引导评价“看看谁写得快”	1. 集体模仿老师的动作用篮球写数字 2. 通过增加身体动作的幅度持球写数字 3. 快速地通过身体持球的动作写数字

续表

教学过程	教学内容	教师活动	学生活动
基本部分	原地单手拍球,左右手交换拍球,蹲下、起立拍球,拍球比高度、数量;拍球转圈,胯下拍球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让学生尝试各种方式的原地拍球 2. 引导学生在控制好球的基础上,加快拍球速度 3. 引导评价“你掌握了几种拍球方法” 4. 组织学生在“超级变变变”的游戏中进行不同方式的拍球展示 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真听讲,学生尝试练习 2. 在老师的指导下加快拍球速度 3. 看同伴的示范,认真思考,大胆举手发言 4. 认真学练,积极展示
	拍球写字游戏 方法:慢走中看球的落地点是否能成为一个字	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解游戏方法与规则并示范游戏的玩法 2. 组织学生两人一组进行游戏,定数(10次)拍球看能否写成一个字;交换角色 3. 观察、指导学生游戏 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真听老师讲解游戏方法和规则,仔细观看游戏的玩法示范 2. 两人一组进行游戏,每人运10次球后看能否写成一个字;互换角色 3. 积极练习,在老师的提示、帮助与指导下,充分体会手指、手腕的按压动作
	向前行进拍球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解和示范向前行进拍球的方法 2. 组织学生进行模仿练习,体会动作方法,熟练动作 3. 巡回观察、指导 4. 组织学生分小组,在控制好球的同时提高向前行进的速度 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分散自主复习各种拍球的方法,体会不同的拍球方法 2. 认真观察示范,自由进行模仿练习,体会动作方法 3. 认真学练,认真听老师的指导 4. 学生分成四大组,在控制好球的同时提高向前行进的速度
	游戏:赶小猪比赛 方法:直线拍球迎面接力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解赶小猪比赛的规则并示范游戏方法 2. 组织学生分组进行赶小猪比赛 3. 教师小结评价 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真听,仔细观看,了解游戏方法;参与场地布置 2. 积极参加游戏比赛,充分体验游戏的乐趣 3. 认真观看老师的示范,积极参与评价
结束部分	放松活动:抛物笑,接物停 小结、下课	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解和示范游戏方法 2. 教师统一指挥学生集体进行游戏 3. 评价与展示 <ol style="list-style-type: none"> (1) 你学会了几种原地拍球的方法?能现场展示一下吗? (2) 教师讲评,鼓励 4. 宣布下课,收还器材 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真听讲 2. 学生不抛球,统一看老师的抛球;进行中做“抛物笑、接物停”;跟随老师做放松练习 3. 参与交流 4. 师生再见,归还器材

(四) 教学片段案例

案例一：送西瓜

学习目标：

1. 认识小篮球，掌握搬运重物的方法，发展奔跑能力及身体的协调性。
2. 主动、积极地参加游戏活动，自觉地体验运动的乐趣。
3. 形成团结协作的意识和尊重老人的良好品德。

教学内容：持球接力跑游戏。

游戏准备：若干贴上西瓜图样标签的小球；纸箱若干，代表“敬老院”；写一封感谢信，录制成音带；录制相关内容的音乐。

游戏方法：如图 2-2-13 所示，画一块圆形场地，代表果园；在场地中间再画一个小圆，放置几个大纸箱并标上号码，代表敬老院。将学生分成四组，分别站在大圆圈外，排头学生手抱两只球代表西瓜。学生听到信号后，迅速穿过果园，跑到小圆圈碰到各队纸箱后再返回，将球（西瓜）传给下一个同学，往返接力，直到最后一位同学将“西瓜”送到“敬老院”（纸箱）。看哪一组完成得又好又快（要求球不落地），如果球落地了，必须将球捡起，从落地处继续进行。

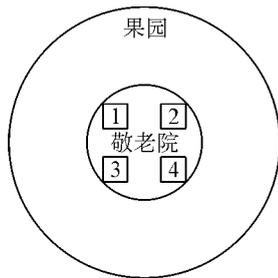


图 2-2-13 送西瓜

教学步骤：

1. 介绍小篮球，让学生能够认识到自己练习用的小球与成人练习用的球之间的差异。
 2. 在音乐声中，做劳动模仿操以达到热身的目的。
 3. 创编情节性游戏，激发学生参与活动的兴趣。在音乐声中描绘情境：“同学们，烈日当空，天气炎热，敬老院里的爷爷奶奶们急需一批西瓜消暑解热……”接着，介绍游戏的方法和规则。
 4. 在《走在乡间的小路上》音乐声中，教师指导和组织学生进行游戏。
 5. 游戏结束，教师播放录有老人们感谢信的录音，学生在愉快的感受和体验中结束游戏。
- 结论：**教师通过场地的巧妙布置、语言的精彩描绘、音乐的充分渲染，设计了一个生动活泼、富有意义的情境，调动学生主动地参与活动的积极性，并寓思想品德教育于游戏之中，最终有效地达成了学习目标。

案例二：迎面拍球接力

学习目标：

1. 积极参加游戏活动，自觉体验运动的乐趣。
2. 逐步学会行进中拍球的技术动作，发展协调性。
3. 培养团结协作的意识。

教学内容：迎面拍球接力。

游戏方法：在场地上画两条间距 10 米的平行线，将学生分成甲、乙、丙、丁四组，每组再分成 A、B 两个小队，分别站在两条平行线外。A 队排头甲 1 同学直线向前拍球到对面 B 队与同伴甲 2 击掌，击掌后甲 1 排到 B 小队的后面，甲 2 拍球到 A 小队，依此类推。看哪一组完成得又好又快。

教学步骤:

1. 尝试在慢走中拍球,使球的落地点成为一个字。
2. 学习和体验直线向前慢走拍球的动作。
3. 教师指导和组织学生进行迎面拍球接力游戏。
4. 学生在愉悦的活动体验中结束游戏。

结论:本案例通过写字游戏,创设了一种轻松自然的活动环境,并通过引导学生积极主动地参与活动,让他们逐步掌握了一定的拍球技能并培养了合作意识和团队精神。

案例三:小足球——熟悉球性与踢球游戏

学习目标:

1. 提高参与小足球活动的兴趣和积极性,熟悉球性。
2. 发展灵敏素质、协调性和下肢力量等。
3. 培养集体主义精神。

教学内容:

1. 熟悉球性和增强球感。
2. 踢球游戏。

教学步骤:

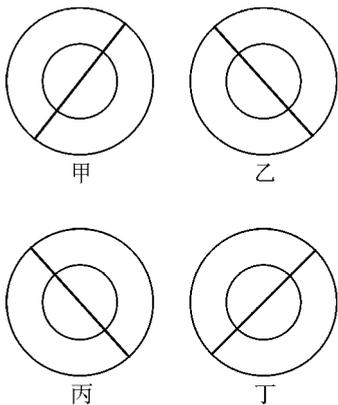


图 2-2-14 学生分组图

1. 将学生分成四组分别在四个同心圆中做准备活动之后,教师向学生提出问题,例如,“怎样才能让小足球听你的指挥?”

2. 熟悉球性小游戏。教师要求学生用脚的各个部位推、拉、拖球,熟悉球性。每次练习的时间不宜过长,一般控制在几分钟左右。可以由玩静止的球过渡到玩移动中的球;由单人交替玩球过渡到双人、多人合作玩球,并进行交互式的变化练习,逐步提高学生的控球能力和协调能力。

3. 同心圆踢球游戏。如图 2-2-14 所示,将同心圆分成两半,每组分成两队,分列在圆环中,为各自的阵地。两组分别向对方阵地踢球,把球踢出对方的阵地就可得分。队员不能用手碰球,单位时间内看哪个队将球踢出对方阵地的次数多,多的为冠军。每组冠军队之间又可以比赛,直到决出本班的冠军。

结论:本案例的设计思路是通过玩球,增强学生的球性,提高他们控制球的能力,帮助他们在体验和学练中提高对足球的兴趣和合作学习的意识。

五、学法指导

1. 水平一阶段学生的学习特点是模仿能力很强,建立条件反射快,但注意力容易分散,遗忘也快。为此,教师可帮助学生根据不同的教学情境,选择合理有效的游戏方法,设定不同的模仿对象让学生参与球类游戏活动,指导学生主动承担一定的角色,并运用不同的活动方式来强化学生的学习能力。

2. 水平一阶段的学生参与球类活动主要是通过各种游戏的方式熟悉球性,提高对球的控制能力。因此,在教学中对基本技术的学练不宜过细或提出过多的要求,只要让学生体会到球

类活动的特点,认识各种球类项目的场地、器材等即可。

3. 教师不但要积极引导学生主动地参与到球类游戏与比赛中,还要引导他们选择喜欢并且适合自己的游戏活动方式,并创设多变的、多样的游戏活动方法,帮助学生形成自主学练的习惯。

4. 在球类游戏比赛中,要培养学生团结合作的精神以及通过努力获得比赛胜利的决心和意志。如果学生赢得比赛,应给予恰当的鼓励,并教育他们在胜利的同时学会尊重对手;如果比赛输了,就要引导他们不要气馁,鼓励其继续努力。同时,在各种球类游戏比赛中,逐渐使学生形成正确的竞争意识和竞争行为。

六、教学重点与难点

1. 重点:通过让学生参与各种球类游戏,提高其在静止或移动中控制或支配球的能力。

2. 难点:有针对性地运用球类游戏进行各种体能和技能的练习,能够初步了解各种球类运动的配合意图。

七、学习评价

1. 评价内容

(1) 学生的灵敏、协调、柔韧等体能发展情况。

(2) 模仿简单的球类运动动作的能力,如单位时间内拍球的次数以及拍球动作的连贯性等。

(3) 在课堂中表现出来的对球类游戏的兴趣和参与的积极性。

(4) 在球类游戏活动中与同学能否友好相处、团结合作。

2. 评价方法

水平一阶段球类游戏的学习评价以自我评价、相互评价、教师评价相结合的评价方法为主。教师评价可以结合单位时间的练习次数,单位次数的练习时间,动作练习的连贯程度、学习效果和学生课堂上的实际表现等进行评价,以评语和“星级”的形式呈现给学生,目的是让学生了解自己通过球类游戏的学习,在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面的发展情况,明确今后的努力方向。自我评价、相互评价即学生根据自身和他人参与球类游戏的表现情况对自己和对同伴进行评价。教师评价以鼓励为主,教师在教学过程中除了要注意观察学生的行为表现,对学生做出准确、全面的评价外,还要帮助学生学会自我评价和相互评价。

3. 评价案例

案例:“小篮球游戏”单元学习评价表(见表 2-2-3)

表 2-2-3 “小篮球游戏”单元学习评价表

评价内容		评价方式	自我评价	相互评价	教师评价
运动技能	搬拍球接力		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
	原地拍球		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
	拍球数量		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
	拍球比花样多		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
	慢跑中拍球		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

续 表

评价内容		评价方式	自我评价	相互评价	教师评价
学习态度 情意表现 合作精神	课堂常规		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
	学习态度		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
	活动参与		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
	克服困难		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
	自我实践		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
	创新能力		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
	合作交往		☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆
第 学期	教师心语： 教师签名： 年 月 日	我想说： 学生签名： 年 月 日	家长的心愿： 家长签名： 年 月 日		

操作说明：(1) 评价时，请在“☆”里涂上红颜色。(2) 涂上三颗“☆”表示会做动作——“你真棒”；涂上两颗“☆”表示基本会做动作——“你真行”；涂上一颗“☆”表示能跟做动作——“你还可以”；没涂“☆”表示不会做动作——“要加油”。(3) 学生每人一张表，及时发放和收回，评价结束后反馈给被评价学生，并及时放入学生档案袋。

第三节 体操类活动

体操类活动的内容很多、形式多样，比如，队列队形、体操基本动作、徒手体操、轻器械体操、韵律操和舞蹈等。这些内容既能锻炼身体，使人形成健美的体态，又可陶冶情操，抒发情感，是一种非常适合少年儿童身心健康发展的活动形式。

一、作用

1. 形成良好的身体姿态

水平一阶段是塑造学生形体的最佳阶段，而体操基本动作的练习可以促进孩子们形成良好的身体姿态，促进其正常的身体发育，帮助其树立正确的审美观。

2. 发展学生的体能

水平一阶段正是学生柔韧、平衡、协调、灵敏等体能的敏感发育期，队列队形、徒手体操、轻器械体操的练习都可以促进这些体能在敏感期内及时、快速、有效地发展。

3. 给予学生美的享受

生动形象的动作、韵律十足的音乐，对学生具有强大的感染力，不仅可以加深他们对音乐节奏的感受，还可陶冶情操，抒发情感，形成积极向上的生活态度。

另外，队列队形的操练还可以培养学生的集体主义精神，养成服从集体、听从指挥、遵守纪律的良好作风。

二、学习目标

1. 认识自己的身体,并知道各部位、各种体操动作的名称;了解体操活动的基本动作,懂得进行体操练习时必须保持良好的身体姿态。

2. 能按节拍表演完整的体操动作,动作正确、协调,姿态优美,富有节奏感;能通过体操动作抒发情感,陶冶情操。

3. 通过多种形式的体操练习,发展协调、灵敏、柔韧、平衡等体能,提高动作的节奏感和表现力,并形成正确的集体荣誉观。

三、教学内容

(一) 队列队形

队列队形练习是学生按照统一的口令、一定的队形进行的各种简单、协同一致的动作练习,主要在原地或行进中做出各种队形和图形的变化。根据水平一阶段学生的身心特点、认知水平以及体育课堂教学的需要,教师可选择一些动作简单的原地和行进间动作变换的练习作为教学内容,但不应按解放军队列条令去要求学生。

1. 纵队集合

教师一臂握拳于胸前屈肘,拳心向内;一臂前平举,掌心向下。排头学生在距离教师 2~3 米处站好,其余学生依次按个子高矮向后排队站立,前后保持一臂距离并对齐(见图 2-3-1)。



图 2-3-1 纵队集合

2. 立正、稍息

立正:身体直立,脚跟靠拢并齐,脚尖分开约 60 度,两臂自然下垂于体侧,五指并拢,中指紧贴裤缝,头正颈直,肩平口闭,挺胸收腹,两眼平视正前方(见图 2-3-2)。

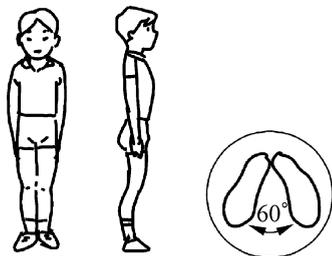


图 2-3-2 立正

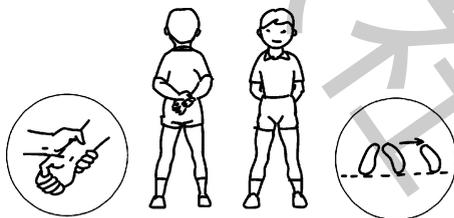


图 2-3-3 稍息

稍息:左脚向左侧出一步,与肩同宽,重心落在两脚中间,两手放在背后,右手握拳,左手握右手腕,两肘后展,挺胸收腹,眼看正前方(见图 2-3-3)。

3. 看齐

向前看——齐:排头学生不动,其他学生依次看前一学生的后脑勺,同时两臂前平举,掌心相对,向前对正看齐(见图 2-3-4)。

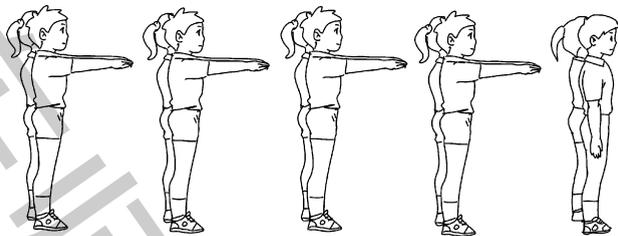


图 2-3-4 向前看——齐

向右(左)看——齐:排头学生不动,目视前方,其他学生迅速右(左)手叉腰,挺胸收腹,向右(左)转头,同时眼看邻近学生的腮部。

向前——看:迅速将头转正,同时手放下,恢复成立正姿势。

4. 报数(横队)

由排头开始从右向左依次以短促、洪亮的声音报数,报数时向左转头,并迅速还原,最后一名学生报数时不转头。报数的形式可以是连续报数、奇数报数、偶数报数、字母报数等。

5. 向左(右)转

以左(右)脚跟为轴和右(左)脚前掌同时用力,两腿挺直,两臂伸直,中指紧贴裤缝,向左(右)转 90 度,重心在左(右)脚上,最后,右(左)脚向左(右)脚靠拢成立正姿势(见图 2-3-5)。

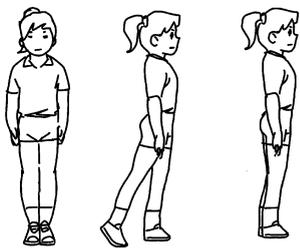


图 2-3-5 向左(右)转

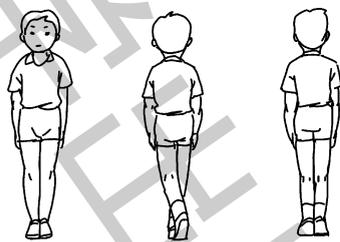


图 2-3-6 向后转

6. 向后转

以右脚跟和左脚掌为轴同时用力,从右向后转体 180 度,重心落在右脚,然后左脚向右脚靠拢成立正姿势(见图 2-3-6)。

7. 原地踏步走——立定

原地踏步走:左脚起步,两脚依次在原地上下起落,腿抬起时,脚尖自然下垂,落下时前脚掌着地过渡到全脚掌,两臂自然伸直前后摆动,上体保持正直,眼看前方。

立定:左脚在原地踏一次,然后右脚向左脚靠拢成立正姿势。

8. 齐步走——立定

齐步走:左脚开始向前自然迈步,膝部自然伸直,脚跟先着地快速过渡到全脚掌,两腿依次

交换前进,上体正直,稍向前倾,手指自然握拳,拳眼向前,两臂自然摆动。

立定:左脚向前一步,身体重心迅速前移,右脚向左脚靠拢成立正姿势。

(二) 徒手体操

徒手体操是指以徒手形式进行的身体练习,是根据人体各部位的特点,由举、踢、摆、振、蹲、转体、绕环、跳跃等基本动作组成。根据学生的生理和心理特点,水平一阶段徒手体操的创编要动作简单,变化少,以生动形象的模仿操、具体明确的部位操、节奏鲜明的拍手操等为主。一年级是小学的起始年级,还应开始学习小学生广播体操。下面是做徒手操的基本步骤:

第一节:上肢运动(见图2-3-7)。

预备姿势:直立。

- 1 两臂前平举。
 - 2 两臂上举。
 - 3 两臂侧平举。
 - 4 还原成直立。
- 5~8 同1~4。

要求:两臂前平举时臂伸直与肩同宽,掌心向下,两臂侧平举时臂伸直与地面平行。

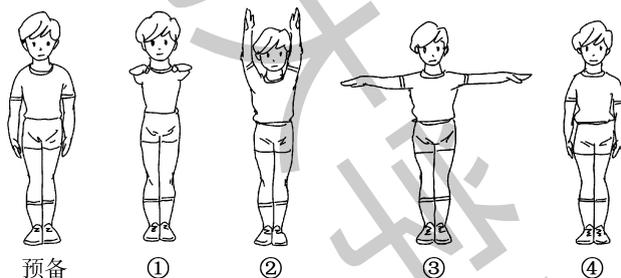


图2-3-7 上肢运动

第二节:扩胸运动(见图2-3-8)。

预备姿势:直立。

- 1~2 两臂胸前平屈向后振一次。

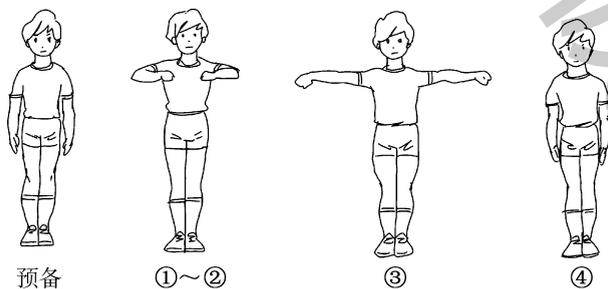


图2-3-8 扩胸运动

- 3 两臂经前平举至侧平举扩胸一次
- 4 还原成直立。
- 5~8 同 1~4。

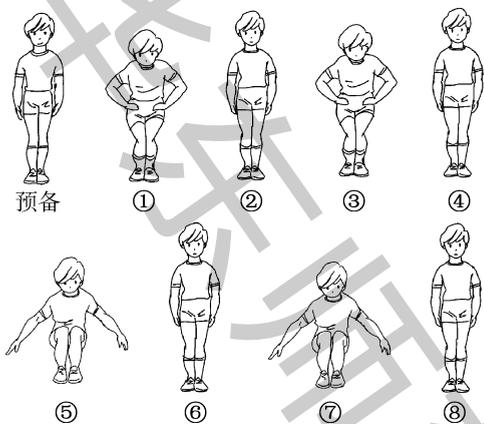


图 2-3-9 下蹲运动

要求:扩胸要有弹性;两臂胸前平屈肘时,屈臂与肩同高。

第三节:下蹲运动(见图 2-3-9)。

预备姿势:直立。

- 1 重心下降,成半蹲,两手按膝。
- 2 还原成直立。
- 3 同 1。
- 4 同 2。
- 5 重心下降,半蹲,两臂侧下举。
- 6 还原成直立。
- 7 同 5。
- 8 同 6。

要求:两腿屈蹲到 90 度。

第四节:体侧运动(见图 2-3-10)。

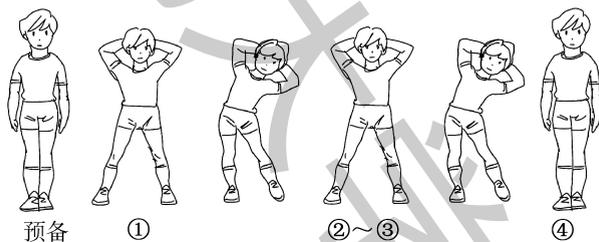


图 2-3-10 体侧运动

预备姿势:直立。

- 1 左脚向左侧迈出一小步,两脚距离与肩同宽,两臂肩上屈,两手扶脑后。
- 2 上体向左侧屈后还原成 1 式。
- 3 上体再左侧屈一次。
- 4 还原成直立。
- 5~8 动作同 1~4,但方向相反。

要求:上体侧屈,不要前倾、后仰。

第五节:体转运动(见图 2-3-11)。

预备姿势:直立。

- 1 左脚向左侧迈出一小步,两臂胸前屈,两手在两眼前模仿持望远镜动作。
- 2 上体左转,模仿持望远镜观察左前方动作。
- 3 还原成 1 式。
- 4 还原成直立。

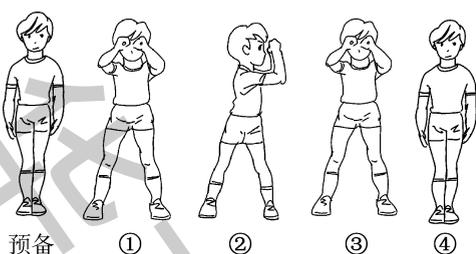


图 2-3-11 体转运动

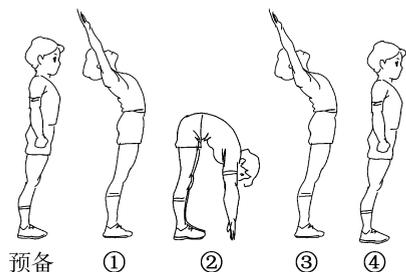


图 2-3-12 腹背运动

5~8 动作同 1~4,但方向相反。

要求:上体转动时两脚跟不要提起。

第六节:腹背运动(见图 2-3-12)。

预备姿势:直立。

1 左脚向左迈出一小步,两臂前平举(掌心朝下)后上举,抬头挺胸,上体稍后仰。

2 上体前屈,与地面平行,两手指尖触地。

3 还原成 1 的姿势。

4 还原成直立。

5~8 动作同 1~4,换出右脚。

要求:上体前屈时两脚跟不要提起。

第七节:跳跃运动(见图 2-3-13)。

预备姿势:直立。

1 跳起成两脚开立,两臂侧平举。

2 跳起还原成直立。

3 跳起成两脚开立,两手叉腰。

4 跳起成并立,两手叉腰。

5~7 重复 1~3。

8 跳起还原成直立。

要求:掌握好跳动的节奏,落地时要有缓冲。

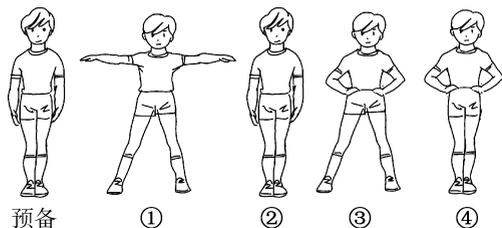


图 2-3-13 跳跃运动

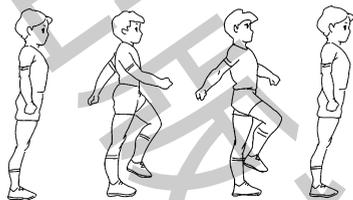


图 2-3-14 整理运动

第八节:整理运动(见图 2-3-14)。

原地慢节奏踏步两个八拍。

(三) 轻器械体操

轻器械体操是在徒手操的基础上,手拿棍、绳、球、圈、带等轻器械做的各种体操动作。

棍棒操是轻器械体操的形式之一,尤其适应水平一阶段学生的特点。下面是棍棒操的基本程序:

第一节:上肢运动(见图 2-3-15)。

预备姿势:两手持棒直立。

第一个八拍:

1~2 左脚向左侧迈出一大步,同时两臂前平举。

3~4 两臂上举,抬头挺胸。

5~6 两臂肩上屈,拳心向前。

7~8 还原成准备姿势。

第二个八拍动作同第一个八拍,换出右脚。

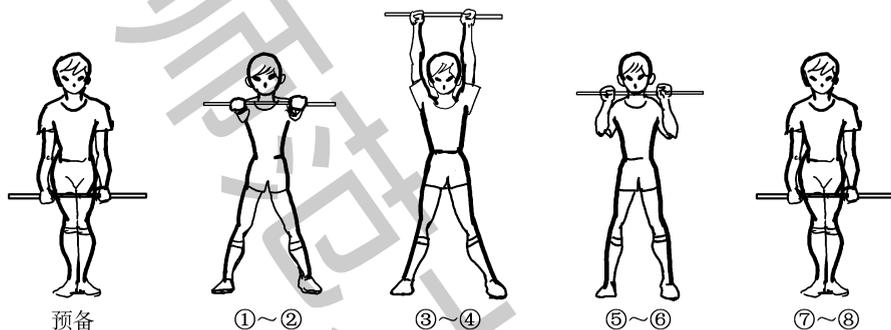


图 2-3-15 上肢运动

第二节:体侧运动(见图 2-3-16)。

预备姿势:两手持棒直立。

第一个八拍:

1~2 左脚向左侧迈出一大步(稍宽于肩),同时两臂上举。

3~4 身体向左侧屈,同时目视前方。

5~6 身体还原成直立,两臂经上举后前平举。

7~8 还原成准备姿势。

第二个八拍动作同第一个八拍,但方向相反。

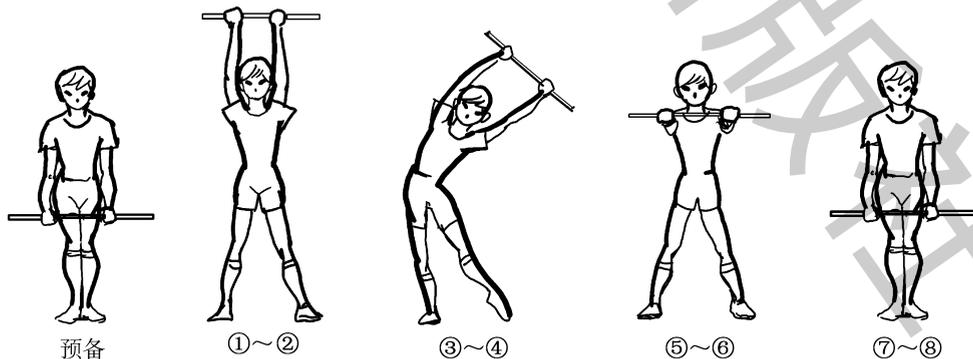


图 2-3-16 体侧运动

第三节:体转运动(见图 2-3-17)。

预备姿势:两手持棒直立。

第一个八拍:

1~2 左脚向左侧迈出一大步(稍宽于肩),同时两臂前平举。

3 身体向左转 90 度,左臂侧平举,右臂胸前平屈,眼看左手。

4 身体右转 90 度,两臂前平举,眼看前方。

5~6 同 3~4,但动作方向相反。

7~8 还原成准备姿势。

第二个八拍动作同第一个八拍,但方向相反。

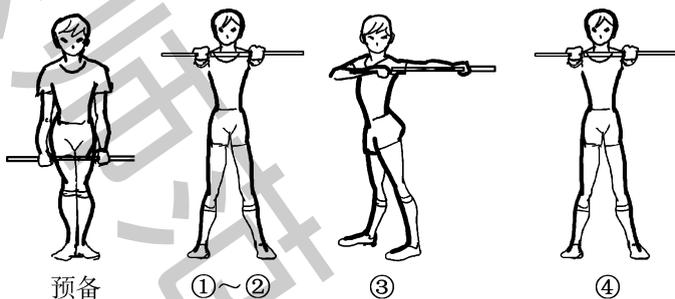


图 2-3-17 体转运动

第四节:踢腿运动(见图 2-3-18)。

预备姿势:两手持棒直立。

第一个八拍:

1~2 左脚向后退一步,脚尖点地,同时两臂上举。

3~4 左腿向前踢,同时两臂向左下侧后摆。

5~6 左脚尖后点地,两臂前平举。

7~8 还原成准备姿势。

第二个八拍动作同第一个八拍,但方向相反。

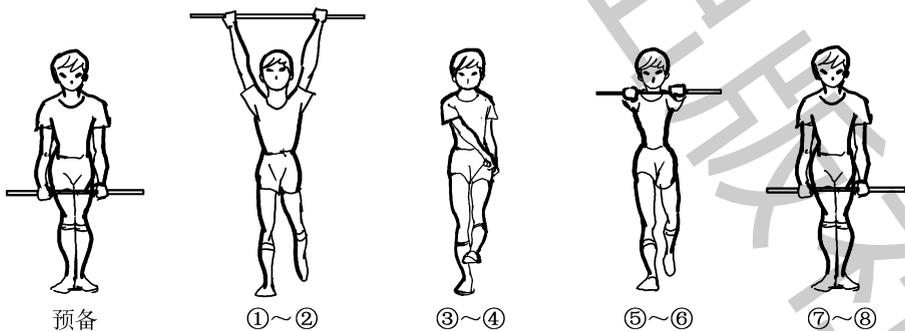


图 2-3-18 踢腿运动

第五节:全身运动(见图 2-3-19)。

预备姿势:两手持棒直立。

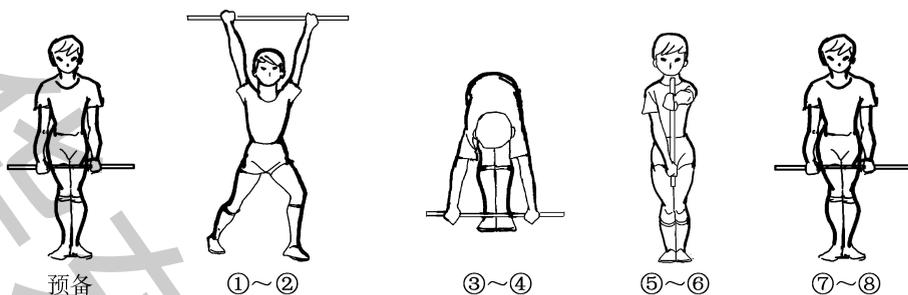


图 2-3-19 全身运动

第一个八拍:

- 1~2 左脚向左侧前上方迈出一大步,成左弓步,抬头挺胸,同时两臂上举。
- 3~4 左脚收回,同时体前屈。
- 5~6 两腿屈膝半蹲,两臂前举,左手在上,右手在下。
- 7~8 还原成准备姿势。

第二个八拍动作同第一个八拍,但方向相反。

第六节:跳跃运动(见图 2-3-20)。

预备姿势:两手持棒直立。

第一个八拍:

- 1 左腿向上跳起,右腿屈膝提起,同时两臂前平举。
- 2 右腿向上跳起,左腿屈膝提起,两臂肩上屈。
- 3 左腿向上跳起,右腿屈膝提起,两臂上举。
- 4 右腿向上跳起,左腿屈膝提起,两臂肩上屈。
- 5~7 跑跳步向左绕一圈,同时两臂前平举。
- 8 还原成准备姿势。

第二个八拍动作同第一个八拍,但方向相反。

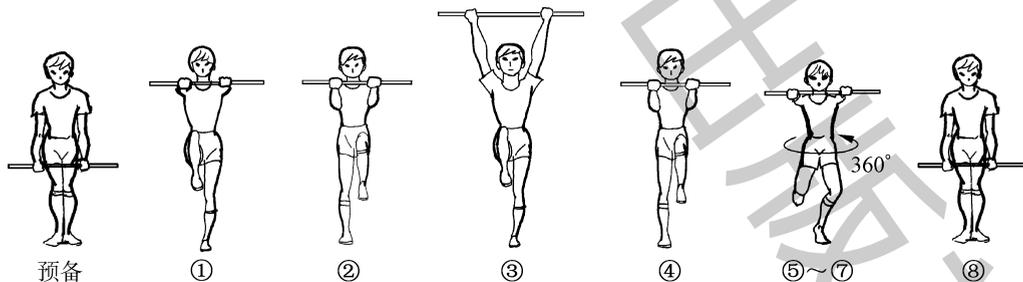


图 2-3-20 跳跃运动

(四) 韵律操和舞蹈

水平一阶段的韵律操和舞蹈活动,以歌舞为主要形式,以人体动作为表现手段,在音乐伴奏下,根据音乐的性质和节拍做有规律的动作。水平一阶段的教学内容主要以基本舞步、律动组合和由简单的动作组成的舞蹈为主。

1. 基本舞步(见图 2-3-21)。

(1) 小碎步

预备动作:正步。走正步时,双腿膝关节自然弯曲,双脚提踵,双脚前掌按音乐节拍做原地或行进中的小碎步。

(2) 蹦跳步

预备姿势:正步或小八字步,也可以双腿屈膝准备。在音乐的前半拍,双腿屈膝经双脚蹬地直膝向上跳起;后半拍,双脚掌先落地,同时双膝弯曲。

(3) 后踢步

预备姿势:原地双手叉腰,呈正步走姿势。后踢步时,身体略向前倾,侧转头,双腿交替随音乐节拍匀速地向后踢小腿,绷脚面。

(4) 跑跳步

预备姿势:正步。音乐的第一拍,右腿抬起,同时左腿屈膝,向上引体跳起,左腿离地;第二拍左脚掌先落地,然后右脚落地。

(5) 踏跳步

预备姿势:正步或小八字步。音乐的第一拍,右脚原地踏一步,身体重心移到右脚,同时双腿膝关节自然弯曲;第二拍右腿蹬直,向上跳起,左腿屈膝先离地。



图 2-3-21 基本舞步

2. 舞蹈:小树快快长。

准备姿势:自然站立。

第一个八拍:春天我把小树栽(见图 2-3-22)。

1 两臂放于背后,左脚向左侧迈一步,脚跟点地,右腿弯曲,同时头向左转。

2 左脚收回,还原成直立。

3~4 动作同 1~2,但方向相反。

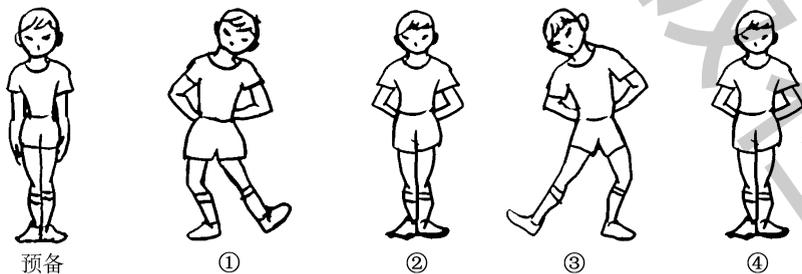


图 2-3-22 春天我把小树栽

5~8 动作同 1~4。

第二个八拍:我和小树来比赛(见图 2-3-23)。

- 1 两腿屈膝半蹲。
- 2 两腿直立,右脚向右侧点地,同时左臂侧平举,右臂前平举,掌心向下,眼看前方。
- 3 动作同 1。
- 4 动作同 2,但方向相反。
- 5~8 动作同 1~4。

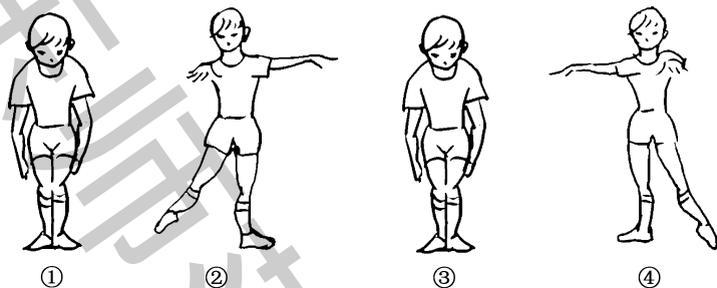


图 2-3-23 我和小树来比赛

第三个八拍:看谁长得高,看谁长得快(见图 2-3-24)。

- 1~4 两脚快速交替点地,两臂经侧平举至上举,掌心向外,目视前上方。
- 5 屈膝半蹲,同时左臂侧上举,掌心向上,右臂侧下举,掌心向下。
- 6~8 两脚快速交替点地,向左后转一圈。

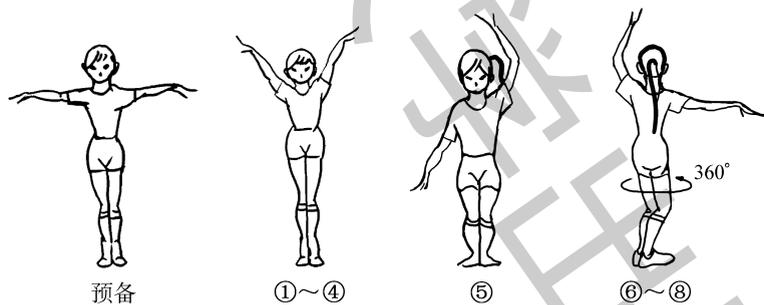


图 2-3-24 看谁长得高,看谁长得快

第四个八拍:看谁将来本领大(见图 2-3-25)。

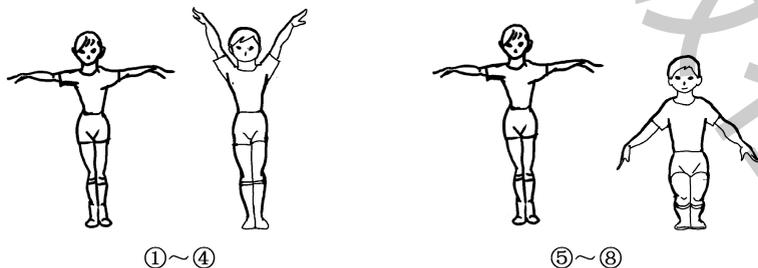


图 2-3-25 看谁将来本领大

1~4 两脚快速交替点地,两臂经侧平举至上举,掌心向外,目视前上方。

5~8 两脚快速交替点地,两臂经侧平举至斜下举,掌心向后,同时两腿半蹲。

第五个八拍:看谁长大最成才(见图 2-3-26)。

1 左腿跑跳步,左臂侧平举,右臂肩上屈肘,双手掌心向前、五指张开,头向左侧。

2 右腿跑跳步,右臂侧平举,左臂肩上屈肘,双手掌心向前、五指张开,头向右侧。

3~4 动作同 1~2,但方向相反。

5~6 两腿半蹲,两臂胸前平屈,握拳在胸前抱紧。

7~8 两腿直立,两臂侧上举,五指张开,掌心向前,抬头挺胸。

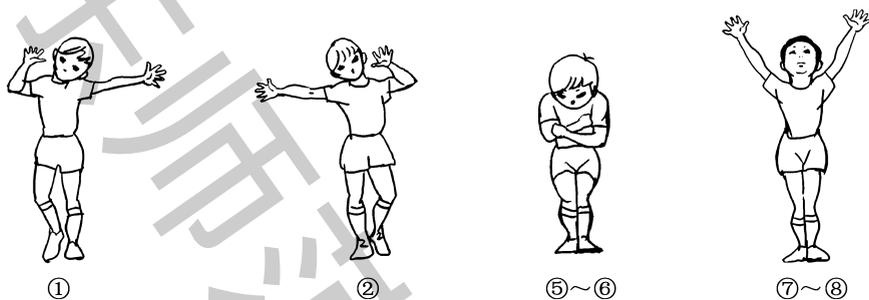


图 2-3-26 看谁长大最成才

四、教法指导

(一) 教学建议

儿童时期第二信号系统发育还不完善,第一信号系统的活动处于优势,直观思维能力较强。虽然他们能对事物做出初步的分析,但只是粗略地分析事物最显著的外部特征,对动作的识别还是停留在表面和粗糙的认识水平上。所以水平一阶段学生所掌握的动作概念应该是具体的、可直接感知的。这一阶段的学生比较好动,情绪不稳定,控制能力也比较弱,常因成功而欢呼,因失败而丧气。因此,体操类教学应着力于使所有的学生都能体验到成功的喜悦,而不要过多地留下失败的沮丧。

1. 巧用口诀、儿歌、顺口溜讲解动作

水平一阶段的学生理解能力有限,教师可以把动作要领编成朗朗上口的口诀、儿歌、顺口溜,便于他们理解和记住动作要领。如立正的动作,教师可采用“脚跟并拢脚尖分,两腿紧靠不留缝,五指并拢贴裤缝,收腹挺胸向前看”进行讲解,学生听得懂,也记得住。练习时还可以和学生进行互动对话,如原地踏步时,老师说“抬起你的头”,学生答“挺起我的胸”;老师说“甩起你的胳膊”,学生答“抬起我的腿”。生动形象的对话,不仅能活跃练习的气氛,使学生精神振奋、情绪激昂,还便于学生记住动作。

2. 善于利用肢体语言感染、帮助学生

由于水平一阶段的学生年龄小,抽象思维能力差,如果只凭教师单纯的说教,学生会学得很困难,教师教得也累。所以教师可采用优美的动作示范来吸引学生、感染学生,完美、形象的肢体动作不仅能让他们感受到形体美,还能培养他们正确的身体姿势。水平一阶段学生的记忆能力、空间方位感较差,教师在刚开始练习时可适当利用手势,如在练习向左向右转时教师

可以借助手势指明学生要转的方向,避免学生为了分辨方向而忽略动作方法;在齐步走和原地踏步的时候,教师可以通过手臂抬起的动作,提示学生手臂摆到位。

3. 选择符合儿童身心发展特征的伴奏音乐

体操活动离不开音乐,跳动的音符是动作的指挥棒。所以,教师在选择音乐时,既要注意节奏欢快、节拍明显,又要注意歌词内容健康向上,更要注重儿童的身心发展特征和可接受性;最好是选择学生熟悉的儿童歌曲。

4. 选择贴近生活实际的舞蹈、韵律操动作

水平一阶段的学生比较适合学习一些直观的与生活实际贴近的活动内容,如模仿一些动物的动作等。简单化、生活化的动作对他们的吸引力更大,容易引起他们的学习兴趣。因此,在教学中,动作的选择要尽量贴近孩子的生活实际,适应儿童的行为习惯,动作要尽量和歌词吻合,选用学生自己创编的动作进行教学效果更好。

5. 充分运用多种教学形式

水平一阶段的学生活泼好动,无意注意占优势,所以注意力不能长久坚持,容易转移,保持兴趣的时间较短。因而在教学中,应多采用游戏、比赛等学生喜爱的形式,吸引学生的注意力,激发和保持他们的学习兴趣。例如,在队列队形练习中创设“学习解放军”的情境,让学生能够感受解放军的雄壮气势;在向左(右、后)转的练习中,教师把操场设计成航行在海上的船只,一部分学生手持旗帜扮演指挥的军官,一部分学生扮演海军战士列队听从指挥,让扮演军官的学生挥舞旗帜指挥,进行不同方向的转动,既可改变以往喊口令的单一方向的转动方法,又可将动作做得好的学生轮流来指挥,这可以转移学生的注意力,激发他们的学习兴趣,使其积极地投入于练习之中。

(二) 单元教学计划案例(见表 2-3-1)

表 2-3-1 “身体变变变”单元教学计划

单元设计思想	受电视节目《超级变变变》的启发,从有效发展学生柔韧性的角度出发,以“身体变变变”为主线,富有创造力地用肢体动作来表现出不同的内容。充分利用水平一阶段学生的好奇心理,结合他们已掌握的数学、字母、图形等基础知识,在开放式、活动化的各种身体姿势的联想与自我创造中,进行体操基本动作的学习,增强他们对自身躯体的感性认识,锻炼他们身体的柔韧性、灵巧性和协调性,同时注重培养学生的自我表现力。在本单元的教学过程中,学生的合作交往能力、创新思维能力都将得到发展,每一位学生都能感受到身心的愉悦,体验到体操类活动带给他们的成功与欢乐
单元学情分析	水平一阶段的学生具有活泼好动和想象力丰富的身心特点,而且这一阶段也是柔韧性发展的敏感期。由于学生正处于身心发展的初级阶段,所以各方面都缺乏持久性、连续性和稳定性。“兴趣”是推动他们积极参加体育活动的源动力,本单元以神奇的数字、变幻的字母、有趣的图形、常见的物体为主要表现内容,从而激发学生浓厚的学习兴趣,在教学活动中可以保持和延续学生较高的学习热情,抓住素质发展的敏感期,高效地发展其柔韧性
单元学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解体操类活动的基本动作,知道体操锻炼具有健美、健身的作用 2. 保持良好的身体姿态,并能用体前屈、体侧屈、横叉、纵叉等基本动作表现不同的造型 3. 提高躯体的柔韧性、灵巧性和协调性 4. 积极参与练习,敢于展示自我,在活动中关心同伴,具有良好的合作意识
单元教学重点与难点	<p>重点:学会体前屈、体侧屈、横叉、纵叉、仰卧推起成桥等体操动作</p> <p>难点:引导学生开拓思维,启发联想,进行更多的主题表现</p>

续 表

单元教学内容	1. 基本动作:直立、跪立、立位体前屈、体侧屈、坐位体前屈、横叉、纵叉、仰卧推起成桥等 2. 表现主题:神奇的数字、变幻的字母、有趣的图形、常见的物体 3. 游戏:看谁算得快、仰卧传球、猜拳下叉、划小船		
课时	学习目标	教学内容	主要教学策略
1	1. 知道并了解身体各部分的名称 2. 能用身体动作表现出阿拉伯数字 3. 积极参与展示,敢于表现自己	1. 基本动作:直立、跪立、前平举、上举 2. 表现主题:神奇的数字 3. 游戏:看谁算得快	1. 启发和引导学生利用立、蹲、跪等不同的动作表示数字0~9,并组织学生展示动作 2. 组织学生进行游戏比赛 3. 引导学生用身体造型表示特殊的电话号码(匪警、火警、急救等)
2	1. 知道身体的哪些部位可以进行屈与伸的练习 2. 能用身体动作表现出不同的字母造型 3. 在活动中大胆地展示自我	1. 基本动作:立位体前屈、体侧屈、坐位体前屈 2. 表现主题:变幻的字母 3. 游戏:仰卧传球	1. 指导学生进行身体各部位的屈与伸练习 2. 出示字母造型的图片,指导学生进行模仿练习 3. 组织学生分组进行游戏活动
3	1. 认识几何图形,并能说出各个图形的名称 2. 能用横叉、纵叉等体操动作表现几何图形 3. 与同伴友好合作,共同提高身体的柔韧性	1. 基本动作:横叉、纵叉 2. 表现主题:有趣的图形 3. 游戏:猜拳下叉	1. 指导学生进行横叉、纵叉动作的练习 2. 启发学生合作,用基本的体操动作表现出不同的图形造型 3. 游戏中鼓励学生向高难动作挑战
4	1. 能用身体动作造型表现生活中的物体 2. 提高身体的柔韧性、灵巧性和协调性 3. 与同伴友好合作,大胆想象,体验成功	1. 基本动作:俯卧两头翘、仰卧推起成桥 2. 表现主题:常见的物体 3. 游戏:划小船	1. 组织学生进行柔韧性练习 2. 启发学生想象,用身体动作表现生活中的物体(如山洞、梯子、时钟等) 3. 组织展示、交流创编的动作 4. 注意场地的清洁卫生
单元学习评价			
体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
身体的柔韧性、灵巧性和协调性得到发展	知道身体各部分的名称,能做出横叉、纵叉、体前屈、体侧屈等基本体操动作	积极参与练习,在活动中大胆地展示自我	与同伴配合默契,表现出不同的造型

(三) 课时教学计划案例

“身体变变变”单元第1课时

学习目标:

1. 知道并了解身体各部分的名称。
2. 能用身体动作表现出阿拉伯数字。
3. 积极参与展示,敢于表现自己。

教学内容:神奇的数字。

1. 基本动作:直立、跪立、前平举、上举等。
2. 游戏:看谁算得快。

教学过程:

1. 游戏导入,激发兴趣。

- (1) 游戏:“对号入座”、“叫号比赛”。(师生互动,积极参加游戏)
- (2) 简单体操:认识身体的各个部位。

2. 营造氛围,激发联想。

(1) 数字可真神奇,刚刚我们用数字进行了比赛,其实小朋友们还能用身体动作来表示数字呢(见图 2-3-27)!

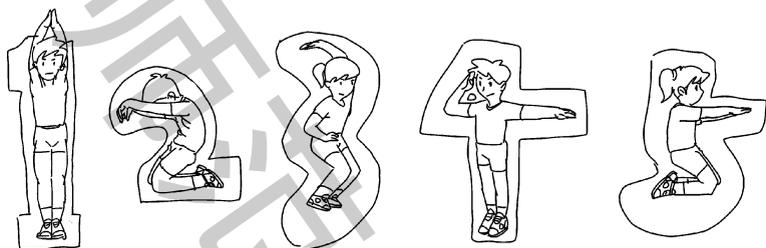


图 2-3-27 模仿数字

- (2) 你们能模仿图上的动作也来试一试吗?(数字 0~9 的动作)

帮助学生主动尝试,用身体动作表示数字 0~9。

- (3) 集体学练数字动作造型,比比谁的动作最像。

- (4) 游戏:看谁算得快。

教师说出题目,学生快速用身体表现出答案。

3. 联系生活,合作创新。

- (1) 数字在我们的生活中是必不可少的,同学们能表示出哪些特殊的数字组合呢?

- (2) 学生展示动作组合:110 匪警、120 医疗急救(见图 2-3-28)、119 火警。

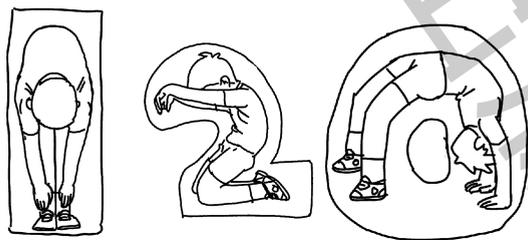


图 2-3-28 数字组合

4. 活跃身心,放飞想象。

- (1) 我们用自己的身体还能表现什么呢?

- (2) 学生交流展示,放飞想象。

- (3) 师生一起歌舞放松。

“身体变变变”单元第3课时

学习目标:

1. 认识几何图形,并能说出各个图形的名称。
2. 能用横叉、纵叉等体操动作表现几何图形。
3. 与同伴友好合作,共同提高身体的柔韧性。

教学内容:

基本动作:横叉、纵叉。

游戏:猜拳下叉。

教学过程:

1. 准备部分。

- (1) 集合队伍,教师和学生亲切交流。
- (2) 热身运动:简单体操。
- (3) 出示图形卡片,引入课题。
- (4) 小游戏:找朋友。

学生一路纵队成圆形慢跑,在行进中教师发出图形指令,学生听到指令立即用手臂围成该图形,即找到自己的朋友。

2. 基本部分。

- (1) 学生展示动作:三个学生用侧平举动作表现三角形。
- (2) 启发学生思考:手臂伸直就能表示直线,那么我们的腿可以吗?
- (3) 教师(有基础的学生)示范横叉与纵叉的动作,提示学生身体正直、姿态优美。
- (4) 指导学生根据自身情况,循序渐进地进行练习。
- (5) 组织学生两人一组互帮互学,在猜拳游戏中进行横叉与纵叉的练习。
- (6) 学生结对合作,分别用横叉与纵叉表示三角形、正方形。
- (7) 引导学生思考:一个人的身体能同时表示两条线段吗?
- (8) 学生交流探讨,展示动作。
- (9) 鼓励学生合作创新,用体前屈、体侧屈、仰卧举腿等不同的动作表现出更多的图形。
- (10) 小组展示,师生评价。

3. 结束部分。

(1) 跟随老师跳起欢乐的放松舞:你拍一我拍一,动动脖子,抖抖肩;你拍二我拍二,甩甩手来踢踢腿;你拍三我拍三,转个圆圈伸个腰;哈哈哈哈哈……

(2) 学生自评、互评。

(3) 教师小结:对积极参与、努力学习的学生予以表扬。

(四) 教学片段案例

案例一:身体变变变

学习目标:

1. 认识几何图形,并能说出各个图形的名称。
2. 能用横叉、纵叉等体操动作表现几何图形。
3. 与同伴友好合作,共同提高身体的柔韧性。

教学内容:横叉、纵叉。

教学步骤:

1. 出示图形卡片(\triangle 、 \square 、 \star 等),指导学生观察图形。启发学生思考:线段都是直的,我们的身体可以用哪些动作来表示直线?
2. 组织学生交流探讨,展示动作。
3. 学生集体进行横叉、纵叉的练习。
4. 组织学生两人一组互帮互学,进行猜拳下横(纵)叉的游戏。
5. 引导学生合作,用横叉或纵叉来表现图形(见图 2-3-29)。

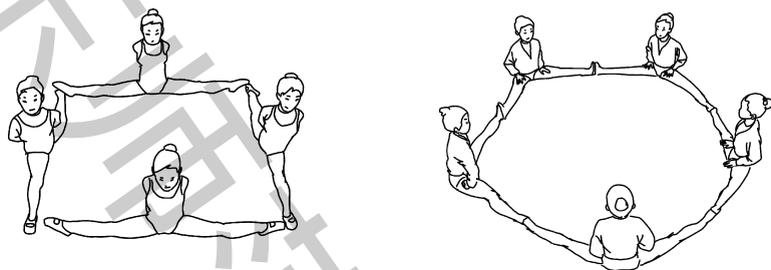


图 2-3-29 用横叉、纵叉表现图形

6. 启发学生思考:一个人的身体能同时表示两条线段吗?
7. 鼓励学生合作创新,用体前屈、体侧屈、仰卧举腿等不同的动作表现出图形(见图 2-3-30)。

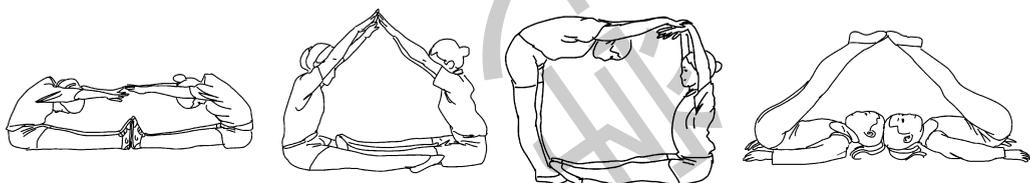


图 2-3-30 用体前屈、体侧屈等表现图形

结论:本案例将学生日常接触的基本图形与静力性的柔韧练习结合起来,从而将柔韧动作的练习变得有趣,激发学生参与体操活动的热情,有效发展学生的创新能力和柔韧性。

案例二:木上平衡

学习目标:

1. 能在平地和平衡木上做出跪平衡的动作,表现出努力控制自己身体平衡的能力。
2. 通过静力性、行进间、互动性的练习形式发展平衡能力。
3. 有序使用体操凳进行练习,乐于与同伴合作完成互动性平衡游戏。

教学内容:单、双脚站立,跪平衡。

教学步骤:

1. 组织学生在体操凳上进行单、双脚站立的游戏与平衡操练习(见图 2-3-31)。
2. 讲解和示范跪平衡动作,指导学生在平地模仿练习(见图 2-3-32)。
3. 学生在教师指导下,在体操凳上尝试练习跪平衡动作。

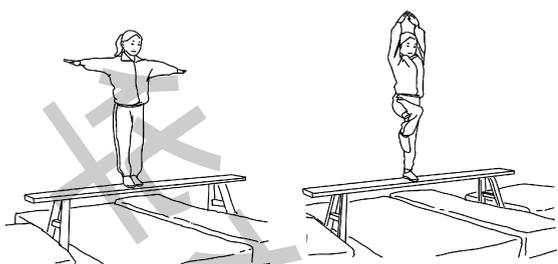


图 2-3-31 体操凳平衡操练习

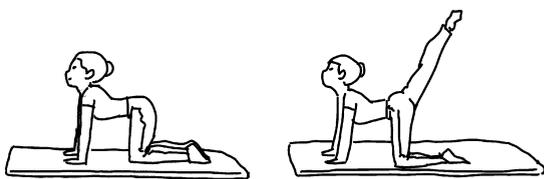


图 2-3-32 跪平衡

4. 组织学生进行动作展示,并评价动作姿态是否优美。
5. 教师讲解和示范两人相向而行相遇时换位的游戏方法(见图 2-3-33)。
6. 组织游戏练习与比赛,比一比哪组配合最默契。

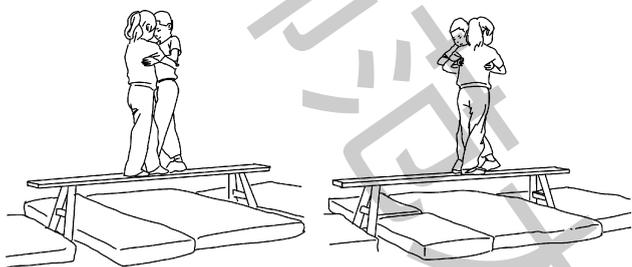


图 2-3-33 体操凳换位游戏

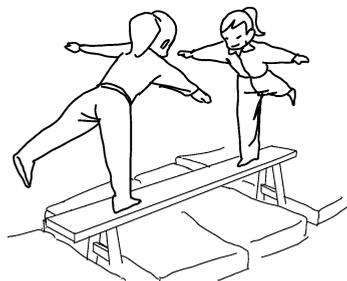


图 2-3-34 燕式平衡

7. 当学生熟练完成动作后,尝试向高难度挑战,如单腿平衡、燕式平衡等(见图 2-3-34)。

结论:本案例从地面的模仿练习,到体操凳上的练习,由个人练习到合作游戏,整个学习过程由浅入深、由易到难,符合循序渐进的学习原则,帮助学生在掌握动作方法的基础上进一步提高平衡能力。

案例三:军营练兵

学习目标:

1. 能正确地辨别左、右方向,认识脚的各个部位。
2. 掌握向左(右)转的动作方法。
3. 在情境练习中,积极参与,精神饱满,勇于展示自我。

教学内容:向左(右)转。

教学步骤:

1. 走进军营:创设情境,热身准备,引导学生争做一名优秀的解放军战士。
2. 军营游戏。
 - (1) 游戏:分成左右两队,以唱游的形式进行,看谁反应快。
 - (2) 出示鞋子,认识前脚掌和脚后跟的位置。
 - (3) 游戏:指部位,看谁指得快、站得稳。
 - (4) 游戏:看谁跳得准。

3. 军营学练。
 - (1) 教师结合鞋子,讲解和示范向左(右)转的动作方法。
 - (2) 引导学生自喊口令,反复练习由分解动作到完整动作。
 - (3) 学生以小组为“营”,在组长的带领下进行向左(右)转的练习。
4. 军营风姿:鼓励学生勇于向大家展示自己的成果。
5. 告别军营:引导学生载歌载舞,放松欢庆(见图 2-3-35)。

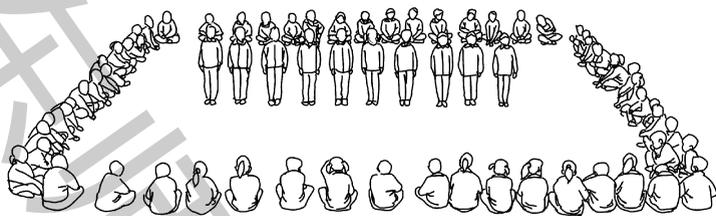


图 2-3-35 告别军营

结论:队列练习往往单调、枯燥,学生常常是练而生畏。本案例通过场地的布置、语言的描述、音乐的渲染,为学生创设了一个身临其境的军营情境,有效地激发了学生的学习兴趣。这种环环紧扣、层层递进、步步展开的教学步骤大大提高了学习效果。

五、学法指导

1. 引导学生养成仔细观察的习惯。由于水平一阶段体操类内容的学习以模仿动作为主,因此要指导学生善于观察和模仿他人的动作。
2. 重视课余活动小组的培养。提倡学生组成课余活动小组,相互帮助、相互学习,既可提高学习效果,又可增进同伴间的友谊。
3. 鼓励学生勇于表现自我。体操类活动是健与美的展示,应该让学生不仅在课堂上能主动地学、大胆地做,而且课后还能向父母、家人表演动作。
4. 建议学生为自己营造音乐氛围。让学生尝试跟着音乐的节拍随意做动作,只有感受了音乐的高低、强弱、快慢后,动作才会富有节奏感和表现力。

六、教学重点与难点

1. 重点:积极参与体操类活动,培养学习兴趣,掌握一些基本体操动作。
2. 难点:动作姿态是否优美和富有表现力,节奏感是否强。

七、学习评价

1. 评价内容
 - (1) 参与体操类活动时表现出的热情和兴趣。比如,投入程度、精神面貌、与同伴的合作情况。
 - (2) 体操类基本动作的正确性。比如,身体姿态正确、动作优美、模仿形象、富有表情、节奏感强。
 - (3) 灵敏、柔韧、协调、平衡等体能的发展情况。
2. 评价方法
 - (1) 对水平一阶段学生体操类活动的学习评价,宜采用过程性评价,以鼓励为主,对学生

在学习过程中各方面的进步应充分肯定、及时表扬。

(2) 评价采用自我评价、相互评价、小组评价等形式,教师应注意平时的观察,最后结合自评和互评意见做综合评价。

(3) 体能的评价可参照《国家学生体质健康标准》。

3. 评价案例

案例一:“身体变变变”单元学习评价表(见表 2-3-2)

表 2-3-2 “身体变变变”单元学习评价表

评价内容	你真棒 ★★★★	你真行 ★★★	你可以 ★★	要努力 ★	看你能得几颗星
学习态度	积极参与,主动表现,努力学习	积极参与,努力学习	学习的积极性和主动性一般	在提示下进行学习	
合作表现	积极主动与同伴合作,配合默契	能与同伴友好合作	能与同伴一起练习	与同伴合作练习不够积极、主动	
动作掌握	能表现出 3 种以上不同类的造型,动作形象、逼真	能表现出 2 种以上不同类的造型,动作形象	能表现出 1 种动作造型	在帮助下,能表现出简单的动作造型	
体能发展	坐位体前屈成绩:			综合评定	

操作说明:学习态度由学生自己评价;合作表现由小伙伴之间相互评价,并签上自己的名字;动作掌握情况由教师根据课堂学习、动作展示等情况来评定;体能发展由教师组织坐位体前屈的测试,记录成绩,并参照《国家学生体质健康标准》评分;最后由教师结合以上指标进行综合评定,给予相应的等级。

案例二:舞蹈学习评价单(见表 2-3-3)

表 2-3-3 舞蹈学习评价单

评价内容	是	否
孩子是否向您展示了舞蹈?		
孩子是否能完整地进行舞蹈表演?		
孩子的动作是否姿态优美、流畅?		
孩子是否能边唱边舞,大胆地进行表演?		
孩子是否能用自己创编的舞蹈来表演?		
孩子是否带领你们一起学跳了舞蹈?		
爸爸妈妈想对孩子说:		

操作说明:这是针对布置的课外练习(向家人展示舞蹈动作)而设计的一份家长评价单。让家长 and 亲朋好友对孩子的表现进行评价,家长可以在相应的栏目中打“√”,也可以写上简单的评语。通过评价单的形式与家长进行沟通,家长不仅了解了孩子的学习情况,也知晓了学习

要求,在给予孩子肯定与鼓励的同时,也能进行督促,从而促进孩子的健康成长。

第四节 游泳类活动

游泳类活动是人们夏季消暑的最好方式之一。游泳池对于少年儿童而言,更是锻炼身心、打闹嬉戏的理想乐园。

一、作用

1. 激发学习游泳的兴趣

通过为水平一阶段的学生设计一些简单易行的水中活动项目,能激发他们学习游泳的兴趣。如水中行走、漂浮等,对于初次进入水中进行游泳类活动的学生来讲具有较强的基础意义,有利于其适应游泳的特殊环境,为其后续正式的游泳运动技术学习打下良好的基础。

2. 提高心肺机能

水中游泳类活动与陆上其他运动方式最显著的区别在于水对人体的阻力是空气的 800 多倍,水对胸腔的压力较大。而人体为了适应在水中运动的过程,会无意识地加大呼吸深度,这种锻炼有利于青少年的心肺机能发育。

3. 培养良好的意志品质

很多孩子刚开始接触游泳类活动时,由于学习环境的特殊性,在水中不敢做动作,害怕出现喝水或者呛水等情况,这就需要教师合理地引导并帮助学生克服这种怕水心理。另外,由于在水中很多学习活动均是两人合作完成的,学生可以在互相帮助的过程中获得征服水的成就感和愉悦感,对其意志品质的培养起到积极的促进作用。

4. 促进社会角色认知水平的发展

学生在水中进行游泳类活动时,男生与女生需要准备的泳装是不一样的,教师可以利用孩子上课时服装的明显不同引导其认识到男女的性别差异,从而有利于孩子社会角色认识水平的发展。

二、学习目标

1. 了解和体会水中游泳类活动的特点,逐步适应水环境,消除怕水心理,培养勇敢、坚毅的意志品质。

2. 掌握正确的水中呼吸与换气方法以及水中行走、漂浮与滑行的技巧,提高水性。

3. 初步学习蛙泳的技术动作,体验水中蛙泳动作。

4. 提高水中平衡能力、协调性,促进心肺机能的发育。

三、教学内容

游泳是一项古老的运动,集生活实用性和竞技表现性于一体,一直以来备受广大少年儿童的青睐。水平一阶段的学生在游泳类活动课堂上主要以熟悉水性为主,其学习内容主要包括以下几个方面。

1. 水中行走与跑

能在水中行走与跑是进行水中游泳活动的第一步。初次下水时,学生还没有掌握水中行

走与跑的方法,容易滑倒并引起喝水或呛水的现象,这可能会引起他们对水的恐惧感。

在水中行走与跑的过程中,要注意身体略微前倾,用全脚掌踩泳池地板进行练习,不能踮脚尖。此外,在水中双手可以放于体侧帮助保持身体平衡,也可以做划动动作以加快行走和跑的速度(见图 2-4-1)。



图 2-4-1 水中行走与跑

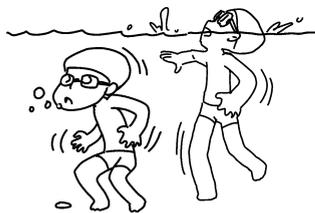


图 2-4-2 水中呼吸与换气

2. 水中呼吸与换气

游泳过程中,要有规律地呼气和吸气,才能持续在水中中进行游泳锻炼。水平一阶段的学生只要求他们掌握水中呼吸的节奏和换气的方法,为正式的蛙泳技术或自由泳技术学习打好基础即可。

水中呼吸与换气的方法可以简单概括为“慢呼快吸”四个字,即从头全部没入水中开始,在慢慢抬头的过程中要小口型缓缓呼气,嘴巴边呼气边露出水面,待嘴巴全部露出水面之后,张大嘴巴一次性快速吸气入胸腔,闭上嘴巴屏住呼吸,至此完成一个换气周期(见图 2-4-2)。

3. 水中漂浮与滑行

在水平一阶段,学生能够在水中成功地漂浮,或者是具有一定的滑行能力,是水性达到一定程度的标志。在水中漂浮时,做到手和腿均要伸直呈流线型;在水中滑行的过程中,不仅要使手和腿保持伸直,还需要身体尽量保持放松,全身肌肉不紧绷(见图 2-4-3)。

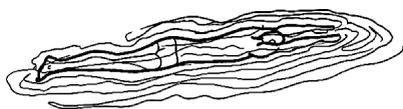


图 2-4-3 水中漂浮与滑行

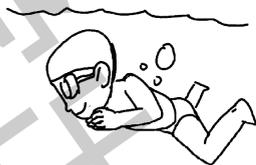


图 2-4-4 水中闷头蛙泳

4. 水中闷头蛙泳

具备一定水性以后,就可以尝试水中闷头蛙泳的练习,培养手脚配合的意识和水中身体控制的能力。水平一阶段的学生通过手脚的蛙泳技术模仿,能向前游进一段距离即可(见图 2-4-4)。

四、教法指导

(一) 教学建议

水平一阶段的学生对游泳类活动充满好奇和兴趣,但又有点害怕。因此,在刚开始进行教学时,可以尝试让孩子们进行分组打水仗、抢皮球等游戏,让孩子们喜欢上在水中的感觉,对水产生亲切感。

1. 深入调查,了解学生现有的游泳能力

教师要通过各种途径和方法,全面了解和掌握学生对游泳的接触能力以及他们的身体发展状况,选择与安排相应的教学内容、教学方法以及合理分配生理负荷。要避免因难度过高或过低而降低学生的学习兴趣,从而影响动作技能的学习效果。

2. 创设良好的环境,为学生营造游泳学习的安全氛围

游泳类活动区别于地面上的活动,水平一阶段的学生大多未下过水,对水环境比较陌生,存在心理障碍的现象非常普遍,一下水很容易出现怕水、恐惧等心理障碍。为了给学生营造安全的学习氛围,我们可以从环境创设的角度着手。首先,可以设置、改善配套的更衣室以及安装吸引学生的彩色衣柜,把墙面装饰成色彩斑斓的游泳圈世界,甚至贴上跳水的小青蛙、游泳的小鸭子等动物图片。在宽松愉悦的氛围中消除学生的顾虑,使他们逐步融入游泳学习中。其次,多创设赞许、关爱的语言和行为的心理环境,使学生产生自信的力量,由此调动他们对游泳的积极情绪。同时,还应注意循序渐进。课中,可以让学生先在地面上模仿动作,再过渡到水中练习,这样不仅能帮助学生减少恐惧感,还有利于他们把身体各关节都充分活动开。再次,应选择水质较好、浅水区较宽、水温适宜、水底平缓且由浅入深的游泳池或娃娃池。刚开始学习时,水深宜控制在0.4~0.8米,之后可以逐步过渡到1米以上。

3. 结合生活经验,激发学生学习游泳的兴趣

对于水平一阶段的学生来说,大多数人是首次接触游泳,他们会对此感到既新鲜又刺激,但同时又有着一定的惧怕感。也有一些胆大的学生认为学不学无所谓,趁老师不注意时就结伴一起戏水。为了有效地引导学生进入游泳的学习状态,不妨考虑从关注学生学习的“最近区”出发,结合学生的生活实际,建立生活与技能的联系,利用学生已有的经验加快其对游泳运动技能的掌握。因此,在安排教学内容时,要有所选择地采用一些简便易行、接近生活的实用性练习来进行辅助教学;要适量采用一些具有娱乐性、趣味性的练习形式,让学生在参与的过程中,越来越喜欢这项运动。如教学中,借助足够的背浮、浮板、泳圈等器具可以帮助学生减少对水的恐惧感,激发学生的学习兴趣,使他们在享受水中乐趣的同时形成正确的学习动机。对于水平一阶段的学生,在内容选择上主要以帮助他们熟悉水性(如水中行走、跑、划手、漂浮、蹬壁滑行等)和掌握水中呼吸与换气的方法为主,辅以蛙泳的体验学习,初步建立蛙泳的概念和印象。

4. 利用游戏的介入,学习和巩固游泳动作

水平一阶段的学生刚下水时,往往会或多或少地出现怕水现象。鉴于水平一阶段的学生好动的天性,解决这一问题的最好方法还是以游戏的介入来转移学生的注意力。因此,在教学时应以游戏为主,设计游泳类活动主题单元,在各种游戏中让学生熟悉水性,这样,既能有效消除他们的怕水心理,又能吸引他们长时间保持对游泳类活动的兴趣,从而更好地学习和巩固游泳动作。需要注意的是,游戏内容一定要根据不同教学阶段的不同需要合理安排,并贯串学习任务之中。例如,在初学用嘴呼气时,可用吹热茶的游戏来进行;或在水面上,看谁吹的水洞最深。当然,对待不同的学生,可以尝试“小台阶”教学,让每一个学生都学有所成、学有所获,促进其自信心的提高,从而增加游泳动作学习的有效性。

5. 其他注意事项

游泳动作的学习一定要遵循由易到难、由局部动作到完整动作的原则。同时,还应结合游泳类活动的卫生和安全常识,鼓励学生团结合作,互帮互助,不恶意打闹嬉戏。每次课都要有

小结和评价,尽量针对学习目标,口头评价学生的课中表现,并有针对性地布置课外作业,如在家练习水中憋气、鼓励家长带学生到游泳馆游泳等。

(二) 单元教学计划案例(见表 2-4-1)

表 2-4-1 “我是水中自由自在的小鱼儿”单元教学计划

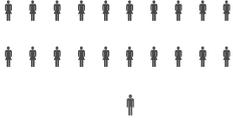
单元设计思想	《课程标准》要求水平一阶段的学生学习一些游泳的基本动作,如水中行走、跑、呼吸、换气等,主要培养学生适应水的特殊活动环境,发展其在特殊环境下的活动能力并增强其体质。通过水中游戏的系列活动,使学生掌握水中行走、跑、呼吸和换气、漂浮与滑行等方法,帮助其消除对水的恐惧感,熟悉水性,同时,发展其协调性和灵敏性,改善其心肺机能,提高其水环境耐受力,为正式的游泳技术学习打下良好的基础,并使学生身心得到全面发展			
单元学情分析	本单元的教学对象是水平一阶段的学生,这个年龄段的学生天性活泼好动,模仿力强,想象力丰富,求知欲望强,对多数体育活动均比较感兴趣,但其学习往往从直接兴趣出发,注意力不稳定,也不持久,且很容易受其他事物的干扰。本单元以“我是水中自由自在的小鱼儿”为主题,将游泳类活动中熟悉水性的系列动作巧妙地融入游戏中,从而激发并保持学生游泳与学习的兴趣,让学生在游戏中的感觉“有趣”,在互帮互助中找到“乐趣”,在展示技巧和本领中形成“志趣”,充分感受游泳类活动带来的快乐体验			
单元学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解和体会水中游泳类活动的特点,逐步适应水环境,消除怕水心理,培养勇敢、坚毅的意志品质 2. 掌握正确的水中呼吸和换气方法,水中行走、漂浮与滑行的技巧,提高水性 3. 初步学习蛙泳的动作,体验水中蛙泳动作 4. 提高水中平衡能力、协调性,促进心肺机能的发育 5. 树立水中游泳类活动的安全意识,能在学习中互帮互助 			
单元教学内容	为达成以上单元目标,选择促进学生熟悉水性的系列小游戏,主要内容涉及学生在水中行走、跑、漂浮与滑行以及水中呼吸和换气的方法等,以模仿小青蛙水中游泳为发展性教学内容			
课时	学习目标	教学内容	教学重点与难点	主要教学策略
1. 看谁跑得快	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大胆参与水中行走和跑的练习,并具有竞争意识 2. 创造性地加快水中行走和跑的速度,掌握相应技巧 3. 与同伴共同努力,友好相处,并为同伴加油 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 水中行走 2. 水中跑 	<p>重点:帮助学生体验水中活动时水对身体的阻力</p> <p>难点:让学生知道身体如何在水中保持平衡</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 创设情境导入主题 2. 让学生观看教师水中行走和跑的示范,并进行模仿 3. 引导学生体验水中行走、跑与陆地上的不同之处 4. 让学生自由结伴讨论如何在水中行走和跑得更快 5. 分组让学生体验水中行走和跑 6. 组织水中行走和跑的接力比赛
2. 小鱼吹泡泡	<ol style="list-style-type: none"> 1. 乐于参与吹泡泡游戏,在活动中提高对水的适应能力 2. 通过水中吹气和水上吸气的练习,能掌握水中呼吸的节奏 3. 通过水中行走和跑的练习,消除对水的恐惧感,并在合作中互相帮助,互相促进 	水中呼吸方法	<p>重点:使学生掌握水中吐气和吸气的方法</p> <p>难点:使学生把握换气的节奏</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 创设“小鱼吹泡泡”的教学情境 2. 指导学生趴在泳池边练习用嘴吹泡泡 3. 组织小游戏“看谁吹得多”,让学生体验一口气的长度 4. 指导学生体验口鼻并用吹泡泡,抬头吸气 5. 指导学生体验边走边在水中吹泡泡,抬头吸气 6. 组织小游戏“看谁吹得又快又好”,指导学生体验水中换气的速度和时机

续表

3. 谁的泳帽先湿完	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握水中站立屏气埋头的技巧,并体会深埋头过程中水对身体的浮力 2. 在深埋头的练习中,培养自己战胜困难的勇气和决心 3. 在两人合作练习中,提高自己的责任意识与合作意识 	水中深埋头	<p>重点:帮助学生体会水中深埋头时水对身体的浮力</p> <p>难点:让学生知道深埋头过程中如何保持身体平衡</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 创设“湿泳帽”的教学情境 2. 组织各种挑战性练习,提高学生水中深埋头练习的兴趣,引导学生体会埋头过程中水对身体的浮力 3. 指导学生进行手拉手互相监督练习,体会深埋头的标准是泳帽全部打湿 4. 组织学生听哨声练习深埋头,并使她们习惯耳朵可能进少许水的状态 5. 引导学生尝试对自己和他人的深埋头时间进行估计和判断,并互相比赛
4. 水是放大镜	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学会在水中观察、判断所看事物的水上水下变化情况 2. 建立水中观察意识,发展水中灵敏性和协调性 3. 在合作性游戏中,体会水的浮力,培养勇敢、坚毅的意志品质 	水中观察意识培养	<p>重点:让学生在在水中敢睁开眼睛进行观察</p> <p>难点:使学生适应水中观察</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 创设“水是放大镜”的教学情境 2. 引导学生尝试在水下观察自己的双手,并描述手掌在水中的变化情况 3. 引导学生尝试在水下观察自己的双脚,并描述双脚在水中的变化情况 4. 引导学生尝试在水中触摸自己的双脚,体会水对身体的浮力 5. 组织学生在水中比一比,看谁的手掌更大
5. 水中抢钥匙	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有效控制水对身体的浮力,身体上升和下沉尽量达到控制自如的程度 2. 水中意识清醒,判断准确 3. 培养竞争意识和团队合作精神,体验团队获胜的快乐 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 水中漂浮 2. 水中滑行 	<p>重点:让学生能够控制水对身体的浮力</p> <p>难点:提高学生在水中控制身体的能力</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 创设“水中抢钥匙”的游戏情境 2. 组织学生练习摸脚趾、抱团和伸展 3. 组织学生分组练习水中捡钥匙 4. 组织学生尝试“扔远捡钥匙”的游戏 5. 组织学生分组进行捡钥匙比赛 6. 引导学生相互观摩,相互讨论,总结经验,提高水中漂浮与滑行的速度
6. 谁更像小青蛙	<ol style="list-style-type: none"> 1. 模仿蛙泳划手和蹬腿的动作 2. 建立无换气蛙泳动作概念,体验水中蛙泳动作 3. 培养正确评价他人学习水平的意识和能力 	蛙泳动作初体验	<p>重点:让学生能够模仿和体验蛙泳动作</p> <p>难点:教会学生如何模仿青蛙游泳</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 创设“模仿小青蛙”的教学情境 2. 教师示范蛙泳划手、蹬腿的动作 3. 组织学生分组在小组长的带领下尝试练习蛙泳 4. 及时评价学生的模仿水平 5. 师生评选谁是最可爱的“小青蛙”
单元学习评价	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
	水性获得提高,对身体的水中控制能力有一定的发展,并能模仿青蛙游泳	能说出水中行走、跑、漂浮、滑行的动作方法,并能用正确的动作进行水中展示	积极参与游泳学习,乐于展示所学内容	能与同伴合作学习,能帮助同伴找出动作的不足与亟待提高之处

(三) 课时教学计划案例(见表 2-4-2 表 2-4-3)

表 2-4-2 “我是水中自由自在的小鱼儿”单元第 1 课时

学习目标		1. 大胆参与水中行走和跑的练习,并具有竞争意识 2. 创造性地加快水中行走和跑的速度,掌握相应技巧 3. 与同伴共同努力,友好相处,并为同伴加油		
教学内容		1. 水中行走 2. 水中跑	学习主题	看谁跑得快
教学重点与难点		重点:帮助学生体验水中活动时水对身体的阻力 难点:让学生知道身体如何在水中保持平衡		
教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织队形
创设情境 激发兴趣	一、课堂常规 1. 师生问好 2. 教师创设情境,导入课题 3. 宣布本课内容	提问:你看见过鱼儿在水中自由自在地游泳吗? 1. 创设情境导入课题 2. 宣布本课学习内容	1. 精神饱满 2. 认真听讲,积极参与	
队列操练 身心准备	二、队列队形 立正、稍息、报数、看齐 三、各种身体拉伸练习	现在我们来做准备! 1. 口令指挥学生练习 2. 指导学生进行游泳活动前的各种身体拉伸练习	1. 在老师的统一口令指挥下练习 要求:动作到位、精神饱满 2. 集体练习身体拉伸运动 要求:动作准确、幅度大	同上,间距稍大
观察模仿 勇于表现	四、观察教师的水中行走、跑的示范 五、体验水中行走、跑与陆地上的差别	水中的小鱼真自由! 1. 在浅水区给学生示范水中行走和跑的动作,结合手的划动加快速度 2. 指导学生水中行走,强调全脚掌着地 3. 指导学生水中跑,强调身体要前倾 4. 组织学生两人一组互相比赛 5. 集中评选谁更自在 6. 评选“自由小鱼儿”	1. 看老师的示范,岸上模仿水中行走和跑的动作 2. 按顺序在水中行走和跑的练习 3. 积极练习水中行走和跑 4. 自评、互评练习表现	1. 学生列队岸上观察,教师水中示范 2. 学生在水中呈两列横队依次在水中行走、跑 3. 学生两人一组在泳池散点,自由进行行走和跑的练习
合作游戏 共享乐趣	六、游戏比赛: 谁在水中跑得快	1. 讲解水中跑步接力赛的游戏方法和游戏规则 2. 组织学生分组比赛 3. 组织学生集体评议每组的比赛表现 4. 宣布比赛结果	1. 认真听讲,仔细观察 2. 分组进行水中接力跑比赛(各 1 次) 要求:积极参与,敢于表现 3. 自评、互评游戏表现	学生分成四组,同时进行水中接力跑比赛

续 表

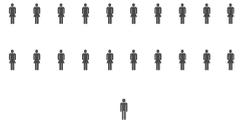
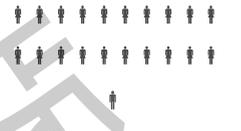
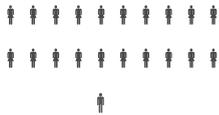
心灵沟通交流评价	七、放松总结,宣布下课	今天在水中玩得开心吗? 1. 师生共乐打水仗 2. 交流学习感受、颁奖 3. 宣布下课,师生再见	1. 互相用手泼水、嬉戏 2. 相互交流、相互评价 3. 齐诵儿歌,师生再见																			
预 计 效 果			场地器材	课后小结																		
运动技能	预计: 学生乐于参与游泳类活动,并在活动中展示自我	<table border="1"> <tr> <td>生理指标</td> <td>练习密度</td> <td>约 35%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>平均心率</td> <td>约 100 次/分钟</td> </tr> <tr> <td></td> <td>强度指数</td> <td>1.25~1.3</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">心理指标</td> <td>愉悦度</td> <td>愉悦</td> </tr> <tr> <td>兴奋度</td> <td>兴奋</td> </tr> <tr> <td>协作性</td> <td>较好</td> </tr> <tr> <td>互动性</td> <td>好</td> </tr> </table>	生理指标	练习密度	约 35%		平均心率	约 100 次/分钟		强度指数	1.25~1.3	心理指标	愉悦度	愉悦	兴奋度	兴奋	协作性	较好	互动性	好	游泳池	在本课的学习中,以学生水中体验行走和跑贯串整堂课,学生能积极参与到水中行走和跑的各项练习中,学习热情非常高。学生的水环境适应能力得到了充分的锻炼,整节课中学生沉浸在水的欢乐世界里,在最后的水中跑步接力赛时,本课气氛达到最高潮,带动了较为胆小的学生去克服自身弱点,战胜自己,达成教学目标
生理指标	练习密度	约 35%																				
	平均心率	约 100 次/分钟																				
	强度指数	1.25~1.3																				
心理指标	愉悦度	愉悦																				
	兴奋度	兴奋																				
	协作性	较好																				
	互动性	好																				

表 2-4-3 “我是水中自由自在的小鱼儿”单元第 6 课时

学习目标	1. 模仿蛙泳划手和蹬腿的动作 2. 建立无换气蛙泳动作概念,体验水中蛙泳动作 3. 培养正确评价他人学习水平的意识和能力			
教学内容	蛙泳动作初体验	学习主题	谁更像小青蛙	
教学重点与难点	重点:让学生能够模仿和体验蛙泳动作 难点:教会学生如何模仿青蛙游泳			
教学过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织队形
创设情境 激发兴趣	一、课堂常规 1. 师生问好 2. 教师创设情境,导入课题 3. 宣布本课内容	提问:你们看见过青蛙在水中游泳的动作吗? 1. 创设情境导入课题 2. 宣布本课学习内容	1. 精神饱满 2. 认真听讲,积极参与	
队列操练 身心准备	二、队列队形 立正、稍息、报数、看齐 三、各种身体拉伸练习	现在我们来做准备! 1. 口令指挥学生练习 2. 指导学生进行游泳活动前的各种身体拉伸练习	1. 在老师的统一口令指挥下练习 要求:动作到位、精神饱满 2. 集体练习身体拉伸运动 要求:动作准确、幅度大	同上,间距稍大

续 表

观察模仿 勇于表现	四、闷头蛙泳 五、水中体验蛙泳的动作	<p>水中的青蛙真调皮!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在浅水区给学生示范闷头蛙泳动作,结合手和脚的配合以充分展示蛙泳的动作特征 2. 指导学生水中漂浮后,练习蛙泳蹬腿动作 3. 指导学生水中漂浮后,练习蛙泳划手的动作 4. 组织学生两人一组互相模仿,体验蛙泳动作 5. 集中评选谁更像青蛙游泳 6. 评选“最可爱小青蛙” 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 看老师的示范,岸上模仿蛙泳时手和腿的动作 2. 按顺序在水中进行蛙泳蹬腿和划手的练习 <p>要求:尽力模仿老师的动作</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 积极练习蛙泳 4. 自评、互评练习表现 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生列队岸上观察,教师水中示范 2. 学生在水中呈两列横队依次在水中练习蛙泳蹬腿和划手 3. 学生两人一组在泳池散点,自由进行蛙泳的练习 																
合作游戏 共享乐趣	六、游戏:青蛙赛跑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解青蛙赛跑游戏的方法和游戏规则 2. 组织学生分组比赛 3. 组织学生集体评议每组的比赛表现 4. 小结比赛情况,宣布比赛结果 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真听讲,仔细观察 2. 分组进行青蛙赛跑(各1次) <p>要求:积极参与,敢于表现</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 自评、互评游戏表现 	学生分成四组,同时进行“青蛙赛跑”游泳活动																
心灵沟通 交流评价	七、放松总结	<p>今天你是不是最可爱的小青蛙?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 指导学生模仿青蛙仰面浮水 2. 组织学生交流学习感受并颁奖 3. 宣布下课,师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 尝试仰卧水上 2. 相互交流、相互评价 3. 齐诵儿歌,师生再见 																	
预 计 效 果		场地器材	课后小结																	
运动技能	预计: 学生乐于参与体育活动,并在活动中展示自我	<table border="1"> <tr> <td rowspan="3">生理指标</td> <td>练习密度</td> <td>约 37%</td> </tr> <tr> <td>平均心率</td> <td>约 105 次/分钟</td> </tr> <tr> <td>强度指数</td> <td>1.25~1.3</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">心理指标</td> <td>愉悦度</td> <td>愉悦</td> </tr> <tr> <td>兴奋度</td> <td>兴奋</td> </tr> <tr> <td>协作性</td> <td>较好</td> </tr> <tr> <td>互动性</td> <td>好</td> </tr> </table>	生理指标	练习密度	约 37%	平均心率	约 105 次/分钟	强度指数	1.25~1.3	心理指标	愉悦度	愉悦	兴奋度	兴奋	协作性	较好	互动性	好	游泳池	<p>在本课的学习中,以模仿小青蛙的动作贯串始终,学生的学习兴趣被充分调动起来,都积极参与到蛙泳动作的各项练习中。通过学习,学生初步体验了蛙泳的完整动作和特征,沉浸在青蛙戏水的愉悦场景中。最后的青蛙赛跑将本节课的气氛推向了高潮,不仅提高了学生对于游泳运动的兴趣,还培养了他们不怕困难、勇于争先的优良品质</p>
生理指标	练习密度	约 37%																		
	平均心率	约 105 次/分钟																		
	强度指数	1.25~1.3																		
心理指标	愉悦度	愉悦																		
	兴奋度	兴奋																		
	协作性	较好																		
	互动性	好																		

(四) 教学片段案例

案例一:熟悉水性的行走和跑练习

学习目标:

1. 学会水中行走和跑的技巧,在浅水区能独立完成行走和跑的练习。
2. 提高水中的平衡能力,初步体验水环境。
3. 克服对水的恐惧感,在水中能放松地前进与后退。

教学内容:

1. 水中站立。
2. 水中行走。
3. 水中跑。

教学步骤:

1. 组织学生依次从浅水区下水,双手先扶住池边站立,水深齐腰,做下蹲起立的练习。
2. 让学生单手和双手扶住池边横向和纵向移动。
3. 让学生手拉手一起由池的一端向另一端行走。
4. 让学生两人一组,手拉手快速走。
5. 让学生在没膝深的水中尝试慢跑。
6. 让学生在齐腰深的水中尝试跑步练习。
7. 水中接力比赛。

结论:本案例通过程序教学法,使学生在水中由静到动,由慢到快,完成熟悉水性的站立、行走、跑的技巧,有助于培养其适应水环境的能力,逐渐消除其怕水的心理。

案例二:水中呼吸的方法和节奏

学习目标:

1. 掌握水中呼吸的方法,连续 10 次换气不失误。
2. 消除怕水心理。

教学内容:水中呼吸的方法、节奏。

教学步骤:

1. 教师先趴在浅水区,示范水中吹泡泡,动作幅度尽量夸张,但要准确。
2. 让学生模仿教师在水中趴着吹泡泡。
3. 让学生体会水中呼气时口鼻并用的感觉。
4. 让学生体会水中“慢呼快吸”的节奏感。
5. 让学生结合水中行走的练习,边走边吹泡泡。
6. 让学生两人一组互相比赛,看谁吹的泡泡多,看谁吹的泡泡大。

结论:本案例中,通过教师的指导,学生掌握了水中换气的方法,还体会到水中换气的节奏感在于“慢呼快吸”,进一步熟悉了水性并消除了对水的惧怕心理。

案例三:谁的泳帽先湿完?

学习目标:

1. 掌握水中屏气的技巧,头能全部没入水中并且意识清醒。
2. 克服耳朵进水时不习惯的感觉,培养勇敢、坚毅的意志品质。
3. 在游戏中能互相帮助,互相评价,共同进步。

教学内容:

1. 屏气深埋头。
2. 屏气埋头水中观察。

教学步骤:

1. 先让学生沿池边站立,练习深吸气后屏住呼吸往下埋头。刚开始时双手可以扶池边,熟练后双手再放开。标准是将自己的泳帽全部浸湿。

2. 教师讲解和示范耳朵进水后的处理办法,帮助消除耳朵进水带来的忧虑情绪。

3. 组织学生屏气埋头后,观察水中自己的双手、双脚和同伴的脸等,并判断这些身体部位看上去有什么变化。

4. 组织学生进行水底“捡钥匙”或“拾硬币”游戏,体会水对身体的浮力。

“捡钥匙”(“拾硬币”)游戏方法:将钥匙(硬币)抛入水中,分组让学生比赛用手捡钥匙(硬币)。可以先从扔到脚边开始,逐渐扔出较远距离让学生抢捡。成功捡起来算一分,捡得多的一组获胜。

5. 组织学生进行“巧过封锁线”游戏。

“巧过封锁线”游戏方法:在池边设置几道关卡,如水线、浮板、竹竿等作为“敌人”的“封锁线”,让学生扮演“小八路军”,经过关卡时要屏息埋头钻过一个个漂浮物,从而巧妙地躲过封锁线,到达目的地。

结论:本案例通过一系列水中深埋头练习,引导学生掌握水中屏气的技巧;通过水中观察,培养学生埋头后在水中的判断意识,区分水陆活动环境的不同之处。同时,在游戏过程中,体会水对身体的浮力,为漂浮和滑行的练习做好准备。

五、学法指导

1. 由于水平一阶段的学生的语言理解力还没能达到一定水平,所以在进行游泳教学时,应多引导学生模仿教师的示范,结合简单的语言让其领会动作要领,如练习深埋头时提示学生“要将泳帽全部浸湿”。

2. 引导学生在在学习过程中互相观察,及时发现自己的优点与不足,提高学习的积极性和认真程度。

3. 指导学生在在学习过程中利用自己已经掌握的知识经验和练习体验,促进新知识、新技能的学习。例如,在“捡钥匙”游戏中,理解吐气与屏气时机对于身体下沉和上浮的重要性。

4. 指导学生养成经常与同伴合作练习的习惯,具有帮助他人的意识,并树立安全意识。

5. 指导学生掌握水中用眼卫生知识,合理对待和处理耳朵进水、鼻子呛水、抽筋等常见现象。

六、教学重点与难点

1. 重点:使学生能在水中漂浮、滑行。

2. 难点:帮助学生掌握水中呼吸及换气的方法。

七、学习评价

1. 评价内容

在水中进行活动时的身体及心理的适应能力,水中行走与跑、水中呼吸与换气、水中漂浮与滑行、水中闷头蛙泳等表现情况。

2. 评价方法

(1) 与家长评价相结合

游泳类活动受一定条件的限制,可利用假期给学生布置游泳作业,让有条件的家长带孩子游泳,并针对教师事前所做的相关要求对孩子进行评价并做好记录,在适当的时候予以反馈,以便教师有针对性地进行教学。

(2) 学生自评

在进行了某项内容的学习之后,让学生根据教师提供的量化评价表计分,或就相关问题进行如实回答,以便教师掌握学生的学习情况。

(3) 学生互评

学生之间通过相互观察进行评价。

(4) 教师评价

根据学生的学习情况,通过评语或口头提示等形式对学生的学习情况进行恰当的评价。

3. 评价案例

案例一:水中呼吸及节奏评价表(见表 2-4-4)

表 2-4-4 水中呼吸及节奏评价表

评价等级	★★★★	★★★	★★	★	看你能得几颗星
自评部分	连续换气很熟练	连续换气偶尔失误	连续换气还行	连续换气还得加油	
互评部分	连续换气 10 次以上都没有失误	连续换气 7~9 次都没有失误	连续换气 4~6 次没有失误	连续换气 3 次以下就失误了	

操作说明:给学生先讲解星级评价的标准,然后在练习中引导学生进行自我评价和分组互相评价。

案例二:熟悉水性评价表(见表 2-4-5)

尊敬的家长:

您好!

这是游泳学习中“熟悉水性”的学习评价表,为了使您的孩子掌握游泳技能,提高游泳水平,请按此评价表的要求评价孩子暑期游泳时的练习情况。谢谢!

表 2-4-5 熟悉水性评价表

评价内容	评价结果	
	是	否
孩子有点怕水吗?		
孩子不用扶就能自己下水并站立吗?		

续表

评价内容	评价结果	
	是	否
孩子能很稳地在水中行走或慢跑吗?		
孩子在水中能顺利地进行换气吗?		
孩子能正确处理五官进水的问题吗?		

操作说明:此评价表的主要操作者是家长。可将此评价表交给家长,让家长利用暑期与孩子一起游泳的机会对孩子的表现进行评价,在“是”或“否”下打“√”即可。

案例三:水中漂浮与滑行的评价

×××同学:你在水中漂浮与滑行的本领都快赶上老师啦!再加把劲就能超过老师啦!加油!

操作说明:此案例采用了教师评价的方法。通过评语激发学生学习漂浮与滑行动作的兴趣,鼓励学生在自身的努力下获得新的进步。

第五节 冰雪类活动

冰雪类活动是在大自然的怀抱中进行的体育活动形式,特殊的环境特点赋予活动本身独特的魅力。在冰天雪地中进行各种身体活动,能够锻炼孩子们的身体,磨砺他们的意志,增强他们的勇气,帮助他们塑造结实健壮的体魄,培养他们百折不挠的意志品质以及不畏艰险、乐观向上的精神。

一、作用

冰雪类活动是冬季体育锻炼最好的运动形式之一,它融娱乐性、健身性于一体,具有丰富的锻炼价值,具体作用如下。

1. 增强机体的耐寒能力

衡量一个人体质的好坏强弱,不仅要看他身体各个器官系统的发育情况,还要看他对外界的适应能力,这其中就包括耐寒与耐热的能力。在世界卫生组织所认定的10条健康标准中,第4条就是应变能力,能适应外界环境的各种变化;第5条是能抵抗一般性的感冒和传染病。俗话说“耐寒需在寒中炼”,经常参加冰雪类活动的儿童,其耐寒能力可以不断得到提高,对寒风的适应能力也能逐渐增强。

2. 改善呼吸系统机能

冰雪类活动一般在户外进行,能够让学生呼吸到新鲜的空气,这对改善机体的血氧供应大有裨益。大部分冰雪类活动都需要全身的参与,它不仅可以增强手臂、腿、腰、腹等部位的肌肉力量以及身体各个关节的灵活性,还能提高参与者的身体协调性和平衡能力。

3. 促进生长发育

冬季昼短夜长,阳光微弱,多在室外锻炼,能弥补阳光照射的不足。阳光照射对身体有诸

多好处,如阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病菌,对人体能起到消毒作用。此外,阳光还能使皮下的脱氢胆固醇转化成维生素 D,促进人体对钙的吸收,有助于骨骼的生长发育。

二、学习目标

1. 积极参与冰雪类活动的学习和锻炼,体验冰雪类活动的乐趣。
2. 学习冰雪类游戏活动,发展冰雪环境中的基本运动能力,掌握简单的冰雪类活动方法。
3. 了解冬季运动的基本常识,熟悉进行冰雪类活动的安全事项。
4. 增强抗冻、耐寒能力,养成勇敢、顽强的品质及乐观向上的态度。

三、教学内容

(一) 冰雪中滑行、行走

通过进行以下冰雪类游戏活动,使学生掌握冰雪环境中的滑行、行走技能,发展身体协调能力,克服怕摔的恐惧心理。

1. 冰上滑行

准备:选择一条平滑的冰面,画出 30 米长、2 米宽的 4 条冰道,在冰道一侧拉出 20 米长的皮尺一根。4 人一组,分别站在 4 条冰道上进行比赛。本游戏需发令员 1 名、裁判员 2 名(见图 2-5-1)。

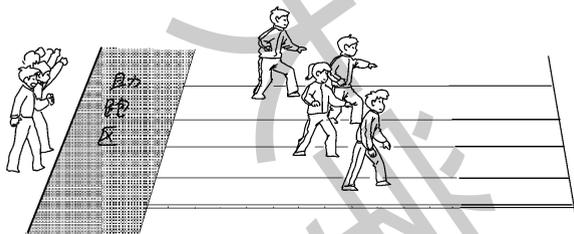


图 2-5-1 冰上滑行

方法:当发令员发出“开始”口令后,游戏者先助跑几步(助跑区最好撒上炉渣),当跑至起滑线 0.5 米时即停止跑步,后面的脚用力蹬冰离地,两脚全脚掌着冰向前滑行,自然滑行减速直至停止。以前脚尖与米尺垂直方向丈量滑行成绩。每人有 3 次滑行机会(可连续,也可按轮次进行)。按照滑行距离最远的一次进行排名。

规则:

- (1) 本比赛为分道比赛。
- (2) 助跑距离不得超过 10 米。
- (3) 助跑时超过起滑线为犯规,不予丈量滑行成绩。
- (4) 游戏者在滑行中,不能进行二次蹬冰。如发现二次加速,取消本次成绩。
- (5) 滑行停止后,前脚尖与米尺垂直方向的距离为滑行成绩,不足 1 厘米不计。
- (6) 若出现成绩相等的情况,次佳成绩在前的学生名次列在前面。

注意事项:

(1) 赛前做好准备活动,特别是全身的关节、腰和颈部肌肉。另外,在试练时做 3~5 次加速跑接滑行。

- (2) 身体重心在两腿之间。在滑行中上体保持直体,双腿自然分开,微屈,否则容易摔倒。
- (3) 比赛用鞋应选择摩擦力小的鞋,这样有利于增加滑行距离。
- (4) 为防止摔伤,可戴护膝、手套和棉帽等。
- (5) 游戏者要勇敢,在滑行中体验飞翔的感觉。

2. 冰上竞走

准备:在冰雪场地上,画出 80~100 米长、1.2 米宽的 8 条冰道。准备联络旗、秒表等。将游戏者编号并分组,每组 8 人,分组比赛。第一组的 8 名游戏者首先站到起点线后集合准备。本游戏需发令员 2 名、终点主裁 1 名、计时员 4 名。

方法:当发令员发出“预备”口令后,8 名游戏者上道,各自在其冰道起点线后两腿前后开立预备。当听到“走”的口令后,计时开始,此时游戏者后腿立即向前迈步,两臂协同前后摆动,两腿依次交替向前走,直至后脚走过终点线为止。以计时成绩排列个人的名次。

规则:

- (1) 抢走两次罚下。
- (2) 不能出现跑的动作。
- (3) 摔倒后,应站起来继续比赛。

注意事项:

- (1) 游戏者应穿摩擦力大的鞋,以防滑倒。
- (2) 游戏者在慢走时,降低身体重心走小步,身体重心协同支撑腿移动。
- (3) 游戏者在竞走过程中,上体尽量保持稍前倾的姿态,同时双臂协同下肢前后摆动。
- (4) 可自带护具。

(二) 冰雪中奔跑

通过进行以下冰雪类游戏活动,使学生掌握在冰雪环境中奔跑的技能,发展速度和身体的灵活性,增强控制身体平衡的能力。

1. 冰上一对一追拍

准备:在一个较大冰面上进行。备红、黄两种颜色的号码布,分别编上 1~10 号。准备秒表、口哨等。将游戏者分成红、黄两队。各队报数后,胸前佩带相应的号码布。本游戏需要主裁判 1 名,游戏者相互为裁判员。

方法:主裁判组织游戏者成两列横队面对面相距 2 米站立,然后喊“踏步”。在踏步行进中,突然喊“红号”,戴红号码的游戏者立即去追与之号码相同的戴黄号码的游戏者,而戴黄号码的游戏者听到“红号”口令后,立即转身逃跑。无场地限制,在规定的 1 分钟时间内,追、逃停止。凡是被追拍上的游戏者为败,反之为胜。

规则:

- (1) 追者用手触及逃者身体任何部分均可。
- (2) 追、逃过程无场地限制,要求追逐者发扬坚持不懈的精神。
- (3) 1 分钟内追拍到即为胜利,如无意中将对方碰倒,不追究责任,仍判追者胜。

注意事项:

- (1) 安全第一,在保证自己不滑倒的情况下追拍对手。
- (2) 冰上追拍,走、跑步幅要小,屈膝全脚着地。

2. 冰上端盘往返接力跑

准备:40米长、1.22米宽的冰道4条,冰道的另一端均立一返回标志旗。准备塑料托盘4个、矿泉水4瓶、口哨等。每队4人,共4队。本游戏需裁判员2名。

方法:裁判员发出“预备”口令后,每队1号游戏者用右手端托盘,托盘中立放一瓶矿泉水,站在起跑线后预备。裁判员吹哨后游戏者立即向前跑出。如矿泉水瓶掉落到冰上,则必须就近拾起后继续跑。当跑至返回标志旗时,从右向左绕过,直至跑回到起点标志线,将手中托盘交给2号游戏者。依此类推,直至本队最后一名游戏者端盘跑完为止。以各队到达的先后排列名次。可根据游戏者的练习情况适当增加难度,如在托盘中再增加一瓶矿泉水。

规则:

- (1) 交接盘必须是右手交、右手接。
- (2) 交接盘必须在起点线后进行。如有人2次犯规,则取消该队的比赛资格。
- (3) 盘内原有的矿泉水不能缺,否则取消比赛资格。
- (4) 游戏者如摔倒,在摔倒处站起,在冰上重新端好盘子继续比赛。

注意事项:

- (1) 右手端盘,左手可护矿泉水瓶。
- (2) 穿摩擦力大的鞋,全脚掌着地。
- (3) 身体重心随迈步腿前移,小步幅、快频率,以利提高跑速。

3. 冲过封锁线

准备:30米长、15~18米宽(男学生18米,女学生15米)的长方形雪地作为“封锁区”(见图2-5-2)。

方法:将学生分成人数相等的红、蓝两队,在队长的组织下通过“剪刀、石头、布”的游戏决定进攻方和防守方。如果红队为防守队,则红队再将本队队员分成人数相等的两组,分别站在“封锁区”的两侧,形成“封锁线”;蓝队队员站在“封锁区”的一端准备“闯关”。当教师发出“冲锋”开始的信号后,蓝队队员迅速向“封锁区”的另一端冲击;红队队员则将自制的雪球投向蓝队队员,如果蓝队队员被击中,则被视为闯关失败而淘汰出局。未被击中并冲过终点线者,闯关成功。统计闯关成功人数,然后交换攻防角色,最后看哪个队过关的人数多,人数多的队获胜。

规则:

- (1) 进攻队员闯关时,前后队员应保持2~3米的距离。
- (2) 进攻队员被击中后,必须自觉地从两侧退出比赛场地,不得掩护同队队员闯关。
- (3) 防守队员应在“封锁线”外投掷雪球。
- (4) 防守队员只能击打进攻队员胸部以下的部位,击中胸部以上的部位视为无效。

注意事项:

- (1) 进攻队员要用手掌和手臂挡住自己的头和面部,防止意外受伤。
- (2) 此游戏还可改为计时比赛,在规定的时间内,进攻队员被击中后可以从场外跑回本队排尾继续参加游戏,闯关成功的队员得分后(1人过关1次计1分),亦可从场外跑回本队排尾

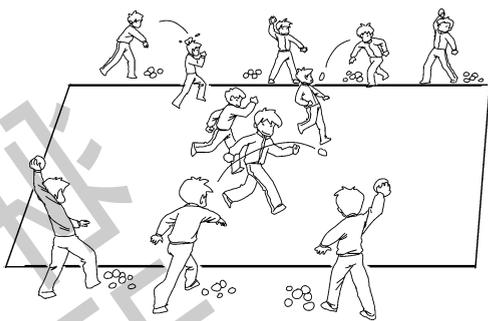


图 2-5-2 冲过封锁线

继续参加游戏。规定时间截止,统计最后得分,然后交换攻防角色。

(三) 冰雪中投、抛、接、撑

通过进行以下冰雪类游戏活动,使学生掌握冰雪环境中的投、抛、接、撑等技能,发展上肢力量和身体平衡能力。

1. 冰上滑行投篮

准备:一条 20 米长的滑道,标志线前 5 米处放一个口径 60 厘米的大塑料筒为篮筐,备 1 千克重的实心球 10 个。将游戏者编号,按号序比赛。游戏者在滑道线后准备。本游戏需裁判员 2 名、协助人员 2 名(见图 2-5-3)。

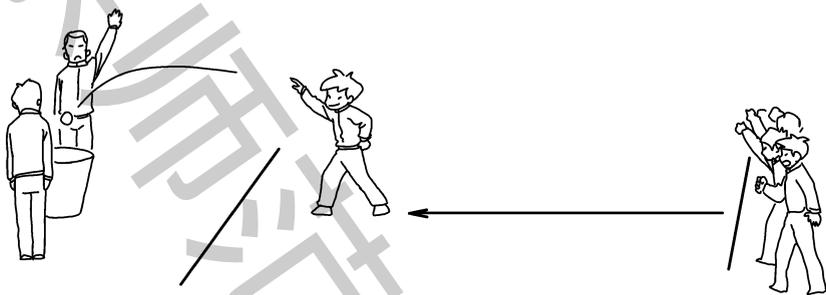


图 2-5-3 冰上滑行投篮

方法:游戏开始前,1 号游戏者站滑道线后做好准备,右手持一实心球等待,裁判员发出开始口令后,1 号队员先在滑道上助跑后,过渡到冰面上滑行。在滑行中用单手上投篮法将实心球投向大“篮筐”,投中得 1 分;每人可投 10 次。最后按得分排列游戏者名次。

规则:

- (1) 投篮时必须双脚滑行,否则投中无效。
- (2) 投篮时不要出现长时间停顿,违规者取消比赛资格。
- (3) 滑行中超过滑行终点线后投篮被视为无效。
- (4) 投篮时,如摔倒,判一次投篮失败。

注意事项:

- (1) 游戏者滑行时两脚站位要稍宽于肩,以获得较大的支撑面而利于身体保持平衡。
- (2) 注意力要集中在篮上,先瞄准再出手。
- (3) 游戏者所穿的鞋要便于滑行,能在滑行中接近篮筐。
- (4) 及时总结前次投篮的问题,以利于下次投篮成功。

2. 撑冰车前进

准备:冰面上标出 30 米长、2 米宽的冰道 4 条。准备统一规格的单人冰车和铁钎子、秒表、标志旗等。将游戏者分成 4 人一组,分组比赛。本游戏需发令员 1 名、终点主裁 1 名、计时员 4 名(见图 2-5-4)。

方法:当发令员发出“预备”口令和旗示后,游戏者统一坐在冰车上,两手持铁钎子预备。当发出“开始”口令时(计时开始),游戏者两手立即向后撑冰,冰车前滑,游戏者在冰车滑行中双手不断向后用力,快速撑冰使其加速向前滑行,直至冰车前沿滑过终点线,计时停止。按计时成绩排列名次。

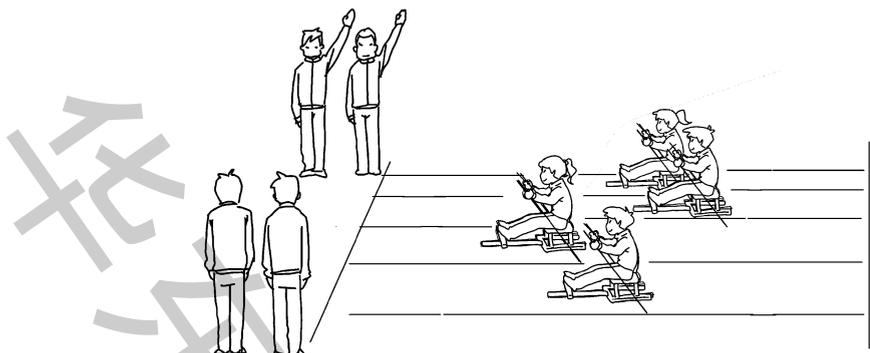


图 2-5-4 撑冰车前进

规则:

- (1) 抢滑 2 次罚下。
- (2) 分道撑冰车,如串道影响邻道比赛则罚下。
- (3) 在滑行中,游戏者不得从冰车上站起,以防出现危险。
- (4) 在撑冰车滑行中,如两根铁钎脱手,则自动退出比赛。
- (5) 本游戏可进行预、决赛。各组取前 2 名游戏者参加决赛。

注意事项:

- (1) 冰车要结实,其前部要有一木制横板,以便游戏者双脚抵住固定身体,利于两手臂向后用力撑冰。冰车重量和大小要统一。
- (2) 两手臂撑冰用力大小要相等,否则会影响冰车的滑动线路。
- (3) 游戏者要注意:两手臂撑冰后,立即放松两臂肌肉,延缓疲劳的产生。
- (4) 在冰车高速滑行中撑冰,有利于冰车始终在高速中滑行。
- (5) 参与游戏者自带防护用品,如棉帽和护膝等。

3. “雪”战

准备:40 米长、20 米宽的长方形雪地。将游戏者分成人数相等的甲、乙两队,抽签决定攻与守。攻队游戏者分散站在长方形场地外,每人做 5 个雪球;守队站在场内准备。本游戏需裁判员 2 名(见图 2-5-5)。

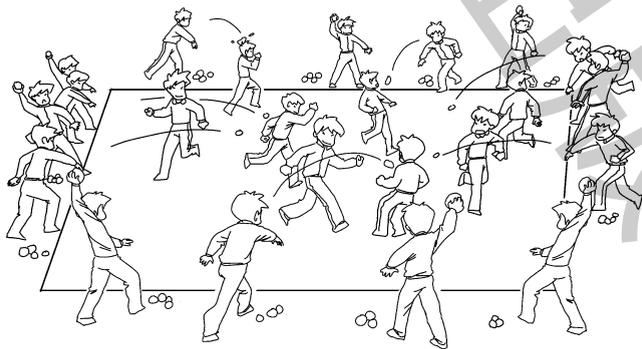


图 2-5-5 “雪”战

方法:当裁判员宣布“开战”后,场外的攻队游戏者拿起备好的雪球,寻机向守队的游戏者身上击去,守队游戏者则左躲右闪进行自身防卫。守队游戏者身体任何部位被击中时则主动

下场。如守队游戏者接住攻队击来的雪球则为安全。3分钟一局,之后两队交换角色。击中守队游戏者多的队为优胜队。

规则:

(1) 攻方每人只许掷5个雪球。如出现在比赛时间到达的一刻掷出雪球的情况,击中则为有效击球。

(2) 攻守双方均不允许踏线。

(3) 若3分钟内没掷出雪球,则本局作废。

注意事项:

(1) 打雪仗之前,5个雪球要提前做好且大小适当。

(2) 攻方、守方各自为战,攻方注意提高命中率,守方需灵活自卫。

(3) 守方尽可能接住攻方的雪球,变被动防守为积极防守。

(4) 攻方应尽量将雪球击在守方游戏者的背后或下肢,以免被守方接住。

(四) 传统冰雪类游戏

通过进行以下冰雪类游戏活动,使学生了解传统冰雪类游戏,提高其对冰雪类活动的兴趣及对大自然的热爱。

1. 堆雪人

准备:选择下大雪后的平坦场地。准备铲雪的工具4套,自备堆雪人用的帽子、鼻子、眼睛、耳朵、嘴等物品。以4~5人一组为参赛单位。组织小组同时参赛。由裁判员将小组分别带到指定地点进行各种准备工作。本游戏需要主裁判1名、裁判员3名、协助人员4名。

方法:当裁判员发出“开始”口令后,各组即开始拿着工具到指定的范围去堆雪人,并用自带物品塑造雪人的头、身体,然后进行化妆、加工等。如果全组成员认为雪人堆好了,由一人举手示意。按堆雪人的完成速度和质量评定名次。

规则:

(1) 头与身体比例为1:5,得20分。

(2) 身高为1.2米,体围不限,得20分。

(3) 五官端正、面部可爱,得20分。

(4) 设计有难度、有特点,得20分。

注意事项:

(1) 堆雪人前,每个小组要有设计方案,要求既有难度,又有特点。

(2) 全组成员要有分工,特别是要由1~2人完成雪人的头、身体、化妆等主体工程,组长应选择有这方面特长的成员担任。

(3) 组织者要注意:根据雪源情况决定雪人的大小,评分细节由裁判酌情而定。

2. 打雪仗

方法:雪天或者雪后,在覆盖积雪的户外都可进行。根据班级人数,选择一个大小合适的场地,将学生分成两队。听到哨声后,学生可就地取雪团、雪球,两组学生互相追打,被打到的学生离开场地,限时3分钟,以最后留在场上人数多的队为胜。

规则:

(1) 游戏开始后,所有学生必须在场地内进行追打,跑出场地外的学生被视为失败,淘汰出局。

(2) 被掷中的学生必须自觉离开场地,不得再进行追打。

(3) 只能击打对方胸部以下的部位。

3. 冰爬犁

准备:冰爬犁、冰钎、绳子。

方法:坐、蹲或跪立在爬犁上,通过双手向后撑冰钎,推动爬犁在冰面上向前滑动,也可由同伴在前用绳拉或者在后推。

规则:教师可根据学校拥有的爬犁数量及场地情况,安排单人比赛或者小组接力赛。

4. 抽陀螺

方法:将木陀螺的尖头着地,以绳抽打,使之旋转。一般抽陀螺的方法有两种:第一种是水平抽法,第二种是垂直抽法。

抽陀螺有两种比赛方式。第一种是时间赛,每人一个陀螺,听到哨声后,用鞭子抽打陀螺,使其在冰面上旋转。陀螺倒地者退出比赛,陀螺旋转时间最长者为胜。第二种是场地赛,在冰上画2条直线,相距3米,一组队员3~4人,将陀螺放在一条直线后,听到哨音后,使陀螺旋转起来,通过鞭子的抽打,使陀螺旋转移到指定终点线处。中途陀螺倒地者被视为自动退出比赛,最先到达者为小组胜出者,采用淘汰制决出最后的胜利者。

四、教法指导

(一) 教学建议

水平一阶段冰雪类活动的教学不是让学生掌握正规的滑冰和滑雪技术,而是培养学生对冰雪环境的热爱,使其能够利用各种场地、设施和器械进行冰雪类游戏和比赛活动。

1. 第一次课宜进行冬季运动保暖常识教育

冰雪类活动具有一定的特殊性,为顺利进行冰雪类活动,取得良好的锻炼效果,就必须让学生知道如何做好冰雪类活动前的准备工作,以及在活动的过程中如何保证锻炼的效果。因此,在第一次上课时就有必要对学生进行冬季运动保暖常识的教育。例如,户外运动时不要穿过长、过厚的外衣,衣着以保暖、轻便、灵活为宜;穿防滑的棉鞋;带好帽子、手套;运动出汗后不要立即脱外衣等等。

2. 要进行冰雪环境日常行为与运动安全教育

由于冰面和雪地较地面光滑,进行走、跑、跳等各项身体活动时容易摔倒,因此,在进行冰雪类活动教学初期,要进行冰雪环境日常行为与运动安全教育。例如,在冰面和雪地上不要打闹,不要推搡,不要随身携带坚硬、有棱角物品;万一摔倒,身体不要后仰,尽量向前或向侧倒。

3. 根据天气情况提前制定计划

冰雪类活动受天气影响较大。在冬季,教师应关注每周天气预报,充分利用天气情况,提前计划和安排冰上和雪上教学内容。

4. 自制冰雪类活动场地

北方进入冬季结冰期后,学校可在户外浇冰场或者开辟出一个冰上活动区域,为学生提供冰上活动的场所。条件好的学校,可以在田径场上浇冰场,田径场中央可以浇出冰滑梯或用雪堆出滑梯、城堡等。

5. 冬季户外运动要充分做好准备活动

在寒冷的环境中,人的肌肉、关节处于一种相对僵硬的状态,在正式运动前需要充分地做

好准备活动。伴随着准备活动中体温的升高,肌肉的黏滞性降低,关节的灵活性提高,这都能够极大地减少和避免肌肉拉伤、关节扭伤等运动损伤的出现。

6. 运用游戏、比赛的教学方法

游戏、比赛是水平一阶段学生非常喜爱的体育活动形式。水平一阶段的学生注意力集中时间较短且好动,教学中宜多采用游戏和比赛的形式吸引学生的注意力,激发他们的学习兴趣。在游戏和比赛的氛围中,学生的学习积极性能够得到充分调动,身体的活动水平也会在活动中得到提高。如打雪仗,学生在相互对打的过程中,发展了投掷能力和快速躲闪能力;在成功或失败的体验中增强了心理适应能力;在与同学一起活动的过程中提高了人际交往能力。

7. 合理安排运动量

冬季气候寒冷,教学过程中应合理安排运动量并采用适当的运动形式,要避免因活动量过大或过小引起学生冻伤、感冒等情况发生。

8. 鼓励学生与冰雪环境多接触

冰天雪地的冬季,很多人都喜欢躲在室内取暖,身体活动也相应减少,容易导致有意识的身体锻炼因受环境影响而呈现终止的现象。为此,应该培养学生对冰雪环境的热爱,鼓励学生多到户外进行身体活动,通过体育锻炼增强其耐寒能力和对环境的适应能力。

(二) 单元教学计划案例(表 2-5-1)

表 2-5-1 “冰雪中跑”单元教学计划

单元设计思想	本单元以冰雪环境为背景,通过各种游戏活动,发展学生在冰雪中的奔跑能力,提高身体的灵活性和平衡能力,促进学生身体的协调发展。冰雪类活动的教学,既能让学生体验到冰雪类活动的乐趣,使之热爱冰雪,又能增强学生抗冻、耐寒的能力,培养其勇敢、顽强的品质			
单元学情分析	本单元的授课对象是水平一阶段的学生,他们天性好动,对冰雪类活动有着天生的喜爱。为此,本单元以冰雪类游戏为主要内容,既能让学生在“玩”中练,又能让学生在“玩”中进行各种情感体验			
单元学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 积极参与冰雪类活动的学习和锻炼,体验冰雪类活动的乐趣,热爱冰雪环境 2. 掌握冰雪环境中的奔跑技能,学会几种冰雪类游戏活动的方法,发展身体的灵活性、协调性,提高控制身体平衡的能力 3. 懂得冬季运动保暖常识,遵守冰雪类活动的安全行为守则 4. 具有一定的抗冻和耐寒能力,克服怕摔心理 			
单元教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 冬季运动保暖常识,冰雪类活动的安全事项 2. 雪地上的跑 3. 冰面上的跑 4. 各种冰雪类游戏活动的方法和规则 			
课时	学习目标	教学内容	教学重点与难点	主要教学策略
1. 冰上疾走慢跑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 初步掌握冰上走、跑的技能 2. 积极参与游戏活动,克服怕摔心理 3. 游戏中能与同伴配合,具有团队精神 4. 遵守游戏规则 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 冰上行走 2. 冰上慢跑 3. 游戏:冰上竞走 	<p>重点:使学生了解到在冰上走、跑时步幅要小,应屈膝且全脚掌着地</p> <p>难点:解决学生在冰上走、跑动作的不平衡等方面的问题</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让学生体验冰上疾走和由疾走过渡到慢跑的感觉 2. 让学生体验走、跑的速度感 3. 讲解游戏规则 4. 根据人数决定场地大小

续 表

2. 冰上跑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 发展身体的灵活性、协调性 2. 提高控制身体平衡的能力,克服冰上走、跑的心理障碍 3. 积极参与游戏活动,具有克服困难的精神 	游戏:冰上端盘往返接力跑	<p>重点:使学生掌握屈膝全脚掌着地的动作要领,冰上快步小步幅跑</p> <p>难点:如何引导学生顺利完成冰上端物品跑</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让学生体验到冰上跑的感觉 2. 在正常的地面上体验动作,发展身体的协调性 3. 启发学生思考:怎样才能更快、更稳地完成游戏任务
3. 雪上行走与奔跑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体验雪上行走与奔跑 2. 了解投掷雪球的要点。积极参与“打雪仗”游戏活动 3. 游戏中能够遵守游戏规则,与同伴互助合作,具有团队精神 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雪上行走与奔跑 2. 学习投掷雪球的方法 3. 游戏:打雪仗 	<p>重点:使学生掌握雪地上快速奔跑与躲闪的技巧</p> <p>难点:使学生掌握游戏时攻守转换的技巧</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让学生体验雪上行走过渡到奔跑的感觉 2. 在投掷雪球的教学中启发学生采用各种投掷方法 3. 讲解打雪仗的游戏规则 4. 强调团队合作精神 5. 根据人数设定场地大小
4. 雪上快速跑	<ol style="list-style-type: none"> 1. 积极参与游戏活动,体验冰雪活动的快乐 2. 提高在雪地上的奔跑速度,发展协调性 3. 根据游戏规则,动脑筋、想办法取得胜利 4. 游戏中能与同伴配合,体现出良好的合作精神和合作行为 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 游戏:穿过封锁线 2. 游戏:雪上换物接力赛 3. 游戏:雪地障碍跑 	<p>重点:提高学生的奔跑速度,发展其动作的协调性</p> <p>难点:使学生学会团队成员之间如何互相配合</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 创设情境,在限定的范围内进行活动 2. 讲解、示范游戏方法与规则 3. 采用启发式教学方法,引导学生思考游戏制胜的技巧
单元学习评价	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
	学生的速度、协调性 etc 能力得到发展,对冰雪环境中身体活动的方法有一定的认识	学会几个冰雪类游戏,掌握在冰雪环境中进行身体活动的方法	积极参与冰雪类游戏活动	体验冰雪类活动的快乐,表现出良好的合作意识与合作行为

(三) 课时教学计划案例(见表 2-5-2 表 2-5-3)

表 2-5-2 “冰雪中跑”单元第 1 课时

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 初步掌握冰上走、跑的技能 2. 积极参与游戏活动,克服怕摔心理 3. 游戏中能与同伴配合,具有团队精神 4. 遵守游戏规则
教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 冰上行走 2. 冰上慢跑 3. 游戏:冰上竞走

准备部分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整队,教师说明本课内容及安全注意事项。教师示范如何比较安全地“摔倒” 2. 准备活动:教师带领在非冰雪地面上行走(小步走、大步走、高抬腿走、小步疾走),然后过渡到跑步(慢跑、快跑、变速跑) 3. 活动身体各部位关节 4. 进行冰上站立(双脚立、单脚立、点地立等)练习 5. 进行冰上原地踏步练习,抬腿高度由低逐渐升高
基本部分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 带领学生围绕场地进行冰上行走练习,可以变换不同的队形 2. 冰上行走逐渐由慢变快 3. 进行冰上行走的练习时,启发学生思考怎样走才能又快又稳。提醒学生要小步幅,快步频,屈膝且全脚掌着地,重心前移,两臂摆动维持身体平衡 4. 进行冰上小步幅、快步频的行走,让学生体会会有两臂摆动配合和没有两臂摆动配合时身体的感觉 5. 组织学生进行“冰上竞走”游戏 6. 进行游戏总结,讨论游戏中的得与失
结束部分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 冰上圆舞曲:随音乐进行各种身体放松练习 2. 学生自评、互评 3. 教师小结:对积极参与、努力学习的学生予以表扬

表 2-5-3 “冰雪中跑”单元第 3 课时

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体验雪上行走与奔跑 2. 积极参与“打雪仗”游戏活动 3. 游戏中能够遵守游戏规则,与同伴互助合作,具有团队精神 		
教学过程	教学内容	教学步骤	备注
导入	复习雪地上行走	<ol style="list-style-type: none"> 1. 带领学生进行雪上行走的练习 2. 检查学生的任务完成情况 	
主题	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雪上奔跑 2. 投掷练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 带领学生雪地上跑步,由慢变快 2. 通过口令,指导学生完成各种变速跑、变向跑 3. 引导学生团雪球,进行不同方式的投掷雪球练习 4. 指导学生进行雪球掷远练习 5. 指导学生进行雪球掷准练习 6. 启发学生采用不同的投掷方式 	
导出	打雪仗游戏	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介绍游戏方法和规则,提出安全要求 2. 进行分组 3. 要求学生注意避免碰撞和摔倒 4. 教师观察学生的活动情况,注意学生的安全 5. 集合,小结学习情况 	根据学生人数和活动情况,可适当扩大场地

(四) 教学片段案例

案例一:打雪仗游戏

学习目标:

1. 通过雪上游戏的奔跑、投掷、追打、躲闪活动,培养对冰雪类活动的兴趣。
2. 提高奔跑、投掷能力,发展灵敏性,增强抗冻、耐寒能力。

3. 具有勇敢顽强、乐观向上的精神。

教学内容:投掷雪球和雪上奔跑。

教学步骤:

1. 教师示范团雪球的方法,学生自己练习。
2. 带领学生分组进行雪球掷远练习,表扬每组投掷最远的同学,让每组学生模仿其方法进行投掷。
3. 组织学生分组进行雪球打靶练习。
4. 讲解游戏规则,提示学生在规定的场地内进行活动,不得投掷对方胸部以上的部位,否则被判为犯规。教师示范雪上的“摔倒”技巧。
5. 将学生分组,让学生在场地内散开,听到教师“开始”口令后,进行追打。
6. 可以根据学生人数分成几个场地进行游戏。
7. 结束游戏,进行游戏总结。

结论:打雪仗游戏融投掷、奔跑、躲闪等技能于一体,是一种可以发展学生身体多方面体能的的游戏活动。学生通过各种技能的组合运用,在寒冷的环境中使全身的每一个部位都处于运动的状态,达到了强身健体的目的。学生在与雪的亲密接触中,在相互追打的欢乐气氛中,既培养了对雪、对大自然的深厚情感以及勇敢、顽强、乐观向上的优秀品质和人际交往能力,同时又激发了自身积极参与体育活动的强烈愿望,体验到了雪中运动的快乐。

案例二:冰上一对一追拍

学习目标:

1. 通过冰上游戏的学练,培养对冰上活动的兴趣。
2. 提高反应速度、判断能力及控制身体平衡的能力。
3. 具有勇敢、顽强的意志品质。

教学内容:冰上快速跑。

教学步骤:

1. 教师带领学生进行冰上的行走练习。采用“示错法”,引导学生学会在摔倒过程中进行有效的自我保护。
2. 引导学生加快行走速度。
3. 引导学生进行冰上慢跑练习,提醒学生要小步幅、快步频。
4. 讲解“冰上一对一追拍”游戏的规则,提醒安全事项,进行分组。
5. 将学生带到游戏场地站好,准备游戏。
6. 教师做主裁判,发出相应的游戏开始口令,1分钟后用口哨发出结束信号。
7. 教师表扬“穷追不舍”的学生,鼓励所有学生要发扬这种精神。
8. 根据学生的身体情况来安排游戏的次数。
9. 游戏结束,教师进行游戏总结。

结论:“冰上一对一追拍”游戏能够发展学生的速度、灵敏等体能,培养学生对冰上体育活动的热爱,从而培养其进行冰上体育活动的兴趣,为终身体育奠定基础。该游戏活动既可进行单人赛,展现个性;又可进行集体赛,培养团队意识和集体荣誉感。

案例三:雪战

学习目标:

1. 积极参与“雪战”,并能取得较好成绩。
2. 发展上肢力量、投掷能力及全身的协调性。
3. 勇于展现自我,培养遵守游戏规则和诚实自律的品质。

教学内容:雪战。

教学步骤:

1. 要求学生自制雪球,雪球大小以能用单手手掌握住为宜,每人做5个。
2. 通过猜拳游戏将学生分为甲、乙两队。
3. 要求学生两人一组,双方面对面站立。一方掷雪球,另一方接。
4. 教师讲解和示范游戏方法及规则。
5. 组织学生双方各派出一名队长猜拳决定首轮的攻守方。
6. 组织学生进行游戏。

结论:在“雪战”游戏中,首先通过学生自制雪球等一系列活动,培养学生的动手能力和积极参与的态度。其次,以猜拳分胜负的形式作为游戏开局,为比赛增添了游戏性情境。随后的互掷互接练习使学生的投掷能力得到了提高,为“雪战”奠定了良好的基础。在冰雪类活动中,应该结合活动项目自身的特点及学生所处年龄段的身心特点,在发展学生身体活动能力的同时,引导其学会一些游戏方法,加强对学生运动参与积极性的培养。

五、学法指导

1. 积极参与每一节课的学习与练习,勇于克服困难,具有坚强的意志品质。
2. 树立冰雪环境中的安全意识,知晓安全常识。
3. 加强对学生进行课外游戏活动的指导,鼓励学生经常进行以家庭或社区为单位的冰雪类活动。
4. 鼓励学生在保证安全的基础上,结合课上所学的技能 and 游戏,多到室外自主进行活动。

六、教学重点与难点

1. 重点:教会学生掌握冰上跑步的正确方法。
2. 难点:引导学生有意识地遵守安全行为规范。

七、学习评价

1. 评价内容

- (1) 参与冰雪类活动的态度、兴趣等。
- (2) 对冰上及雪上走、跑、投等基本运动能力的掌握。
- (3) 互助学习的情况。

2. 评价方法

- (1) 师评:由教师对学生评价,如参与活动的积极性和学习态度,以及技能的掌握情况等。
- (2) 自评:通过量表在自我对照中进行自评。

以上评价方法均可采用书面或口头形式。

3. 评价案例

案例:雪中滑行评价表(见表2-5-4)

表2-5-4 雪中滑行评价表

项目	分值	5分	4分	3分	自评	互评	师评	
	摔倒情况		没有摔倒,且轻松完成	滑行时没有摔倒过	摔倒过但能坚持完成			
技术掌握		方向正直,身体平衡	方向正直,身体偶有摇晃	方向不正,身体摇晃				
参与态度		积极参与	参与较积极	能参与				
老师的话								

操作说明:根据被评价者的技术掌握、活动参与等情况,进行自评、互评和教师评价,最后教师根据学生的得分情况用语言做出总体评价。

第六节 武术类活动

武术在华夏大地上绵延发展数千年,这幅漫长的历史画卷,受到中华古老文化绚丽色彩的点缀,它不仅包含多种技术流派,还包含了内容深邃的哲学思想。武术是中华民族宝贵的文化遗产之一,在我国的体育史上占有举足轻重的地位。

一、作用

武术类活动集强身、健体、防身、防病、磨炼意志等功效于一体。在水平一阶段逐步渗入武术教学,体现了从小抓起、从基础教学着手、传承独特的中华民族文化的思想,为进行爱国主义教育、培养民族自豪感奠定了坚实的基础,同时,对学生身心的和谐发展也具有重要的作用。

1. 促进学生参与体育活动

武术类活动丰富多彩的学习内容与形式多样的练习方法正适合学生个性的发挥,加以兴趣引导,将有助于学生积极参与武术类活动。学生在武术类活动中学习的一招一式、一拳一腿,能使其获得运动的成功体验与乐趣,激发学生参与体育活动的激情,使其形成良好的锻炼习惯。

2. 促进学生体能的发展

武术动作的一动一静、一快一慢、一张一弛无不体现了对学生力量、灵敏性、柔韧性等体能发展的重要作用,长期进行武术锻炼,可以强筋骨、健体魄。

3. 培养学生坚强的意志品质

俗话说:“要练惊人艺,须下苦功夫。”这句话体现了武术对练习者意志品质的培养。武术的练习有助于培养学生不断进取、顽强拼搏的精神,使学生形成谦虚忍让、尊师重道、刻苦耐劳等优良品质。

4. 传承和发扬中华文化

武术类活动内容丰富,文化底蕴深厚,作为“活的文字”,在中国数千年历史发展中不断促

进着中华文化的传承与发展。武术“源于中国,属于世界”,在其传承发扬中华文化的同时,也促进了世界文化的多元倾向。

二、学习目标

1. 初步学习武术的特征及保健意义,产生对武术学习的兴趣,感受武术特有的魅力,激发对武术类活动的热爱。
2. 能积极地参与武术类活动内容的学习,会模仿简单的武术手型、步型、基本组合动作,了解若干武术动作的练习方法。
3. 通过练习各种武术类活动,发展力量、灵敏性、柔韧性、协调性等体能。
4. 学会合作学习,在学习过程中遵守纪律,团结同学,不言放弃。

三、教学内容

根据水平一阶段学生的身心特点,武术类活动的教学内容主要以武术的基本手型、手法、步型、腿法、动作组合练习为主,且大都采用徒手练习的形式。

(一) 基本手型

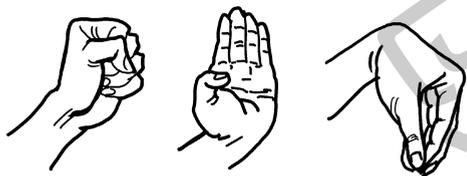


图 2-6-1 拳、掌、勾

1. 拳

四指并拢卷握,拇指紧扣食指的第二指节处,拳面要平,四指不要突出(见图 2-6-1)。

2. 掌

四指并拢伸直向后伸张,拇指弯曲紧扣于虎口处(见图 2-6-1)。

3. 勾

屈腕,五指尖捏拢在一起(见图 2-6-1)。

(二) 基本手法

1. 冲拳(以右冲拳为例)

向左拧腰顺肩,右拳顺势从腰间内旋臂向前伸臂冲出,拳心向下,拳背朝上,力达拳面(见图 2-6-2)。

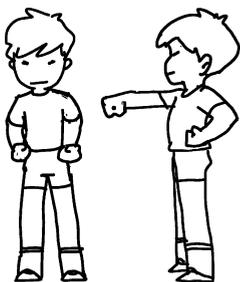


图 2-6-2 冲拳



图 2-6-3 推掌

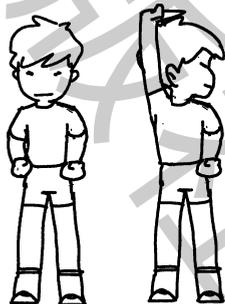


图 2-6-4 亮掌

2. 推掌

站立,右(左)掌从腰间旋臂立掌,以掌跟为着力点向前推出(掌指向上,掌心向前),力达掌外沿,速度要快,臂要直(见图 2-6-3)。

3. 亮掌

臂微屈,抖腕翻掌,举于体侧或头上(见图 2-6-4)。

(三) 基本步型

1. 弓步

两脚前后开立,前脚微内扣,全脚掌着地,屈膝半蹲,大腿成水平,膝部约与地面垂直;后腿挺膝伸直,全脚掌着地(见图 2-6-5)。

2. 马步

两脚左右开立约为脚长的三倍,全脚掌着地,脚尖正对前方,屈膝半蹲,大腿接近水平,身体重心在两脚之间(见图 2-6-6)。



图 2-6-5 弓步



图 2-6-6 马步



图 2-6-7 仆步



图 2-6-8 歇步

3. 仆步

两脚左右开立,一腿全蹲,大腿与小腿靠紧,臀部接近小腿,全脚掌着地,膝与脚尖稍外展;另一腿平铺接近地面,全脚掌着地,脚尖内扣(见图 2-6-7)。

4. 歇步

两腿交叉靠拢,屈膝全蹲,前脚全脚掌着地,脚尖外展;后脚脚跟离地,臀部外侧紧贴后小腿(见图 2-6-8)。

5. 虚步

两脚前后开立,后脚尖向前,后腿屈膝半蹲,大腿接近水平,全脚掌着地;前腿微屈,脚面绷紧,脚尖虚点地面(见图 2-6-9)。



图 2-6-9 虚步

(四) 基本腿法

1. 正踢腿

支撑腿伸直,全脚掌着地;另一腿挺膝伸直,脚尖勾起前踢,接近前额。要求动作轻快有力,上体保持正直(见图 2-6-10)。

2. 弹腿

支撑腿直立或稍屈;另一腿由屈到伸向前弹出,高不过腰,膝部挺直,脚面绷平,小腿弹出快速有力,力达脚尖(见图 2-6-11)。

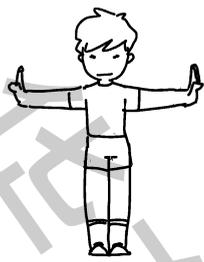


图 2-6-10 正踢腿



图 2-6-11 弹腿

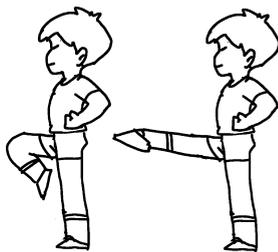
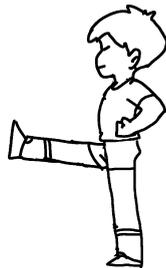


图 2-6-12 蹬腿



3. 蹬腿

支撑腿直立或稍屈;另一腿由屈到伸,脚尖勾起用脚跟猛力蹬出,高不过胸,低不过腰(见图 2-6-12)。

(五) 武术动作小组合

1. 并步抱拳——弓步冲拳——弹踢冲拳——马步架打——收势(见图 2-6-13)。



图 2-6-13 组合动作

2. 并步抱拳——弓步推掌——虚步挑掌——收势(见图 2-6-14)。

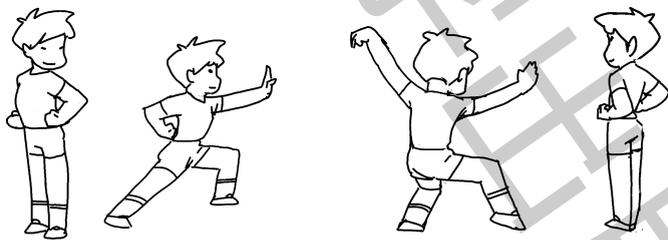


图 2-6-14 组合动作

3. 并步抱拳——弓步双推掌——右蹬腿——右弓步冲拳——收势(见图 2-6-15)。

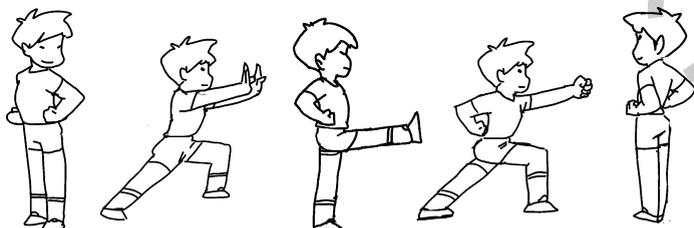


图 2-6-15 组合动作

4. 并步抱拳——马步冲拳——弹踢冲拳——马步双冲拳——收势(见图 2-6-16)。

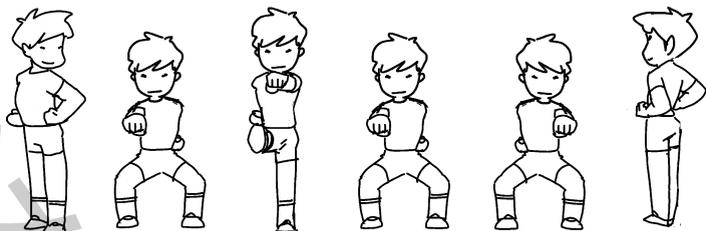


图 2-6-16 组合动作

(六) 武术操

全国中小学生系列武术健身操——“旭日东升”。

四、教法指导

水平一阶段的学生神经系统的抑制过程不完善,兴奋、好动,易产生疲劳,注意力不易集中。他们学习动作时,大多凭兴趣,且学习和模仿动作比较快,但错误动作也较多。所以,在武术类活动的教学过程中应注意,教学的内容和形式应多样化,避免过多采用单调重复以及静止性的活动,教学中多穿插小比赛或小游戏。同时,课间要适当地安排短暂的休息,以保持学生的学习兴趣,避免过早地出现疲劳。

(一) 教学建议

1. 教学中要利用教学录像、图片给学生以直观的感受,利用武术的民族特色和名人轶事来教育学生热爱祖国、热爱中华民族。

2. 教学过程要遵循循序渐进、由易到难的原则,采用多种形式的教学方法,逐步渗透对学生武德的培养。例如,练武是用来健体护身,而非争强好斗。

3. 因人而异设立学习目标,让所有的学生都能充分地投入到武术类活动中去,并能体验到成功的快乐。教学中宜采用游戏性的教学方法,多穿插小比赛或小游戏,来调动学生的注意力和参与活动的积极性。

4. 教学中注重武术动作攻防技击特点的介绍。这是武术区别于体操等运动项目的显著标志之一。要让学生知道,武术动作一伸手、一投足,均有明确的技击含义,这样才能使学生更容易理解动作和提高学习兴趣。

5. 创造充满激情的课堂教学氛围。一方面是打破单一的教学模式,把教师的教和学生的学充分结合起来。不只是教师教,还可以让学生互相进行指导、组织练习、纠正错误等,评价方式可采用师生互评、学生互评等。为了调动学生的主观能动性,培养学生自主学练的能力,教师可采用启发式教学,给学生留出自学和思考的时间,增强学生的学习兴趣。还可以采用吐气发声来增添练习的气氛,进一步提高学生的练习兴趣。

6. 教学中力求示范准确,讲解简明扼要、突出重点,且注意动作示范的面、示范位置和示范速度。宜多采用直观教学法,结合简单、易懂、形象生动的口令或口诀进行讲解,也可以积极地运用教学媒体和直观教具,如挂图等,以便学生能多角度、多方位地获取动作信息。动作练习时尽量固定练习的方向,帮助学生记忆动作。

7. 启用学生骨干配合教学,帮助提高教学效率。根据实际练习情况,可以适当安排学生骨干与教师一起示范、巡视和指导等。教学过程中,注重对学生的鼓励,以培养学生的自信心。

(二) 单元教学计划案例(见表 2-6-1)

表 2-6-1 武术基本功单元教学计划

单元设计思想	武术类活动一直以来是孩子们喜欢的活动之一。想要练好功夫是一件不简单的事,基本功是习武的基石,手型、步型、腿法的学习与练习是习武的基础。本单元结合多媒体、直观教具、情境游戏等教学媒介来激发学生学习的兴趣,使学生在愉快的教学过程中学会基本技能,调动学生参与活动的积极性,并在此过程中使学生初步体验合作学习的快乐			
单元学情分析	水平一阶段的学生活泼好动,喜欢模仿,乐于与同伴交流,可塑性强,对媒体影像、图片非常感兴趣。另外,他们对游戏、比赛也特别感兴趣,乐于融入其中;但其自我控制力较弱,需要教师有良好的课堂设计和组织能力。学生对武术类活动充满了好奇,本单元主要安排了武术基本功的练习内容			
单元学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 初步了解武术基本功的练习方法,模仿相关动作 2. 了解武术基本功中基本手型、步型、腿法的作用,激发对武术类活动的兴趣 3. 通过武术基本功的练习,发展力量、灵敏性、柔韧性、协调性等体能 4. 积极参与本单元的学练活动,能在独立思考、自主学练的基础上初步体验合作学习的快乐 			
单元教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 对武术基本功重要性的初步认识 2. 手型、步型、腿法等武术基本功的学练 3. 围绕武术基本功的学练,开展“小比赛”、“小游戏”等活动 			
课时	学习目标	教学内容	教学重点与难点	主要教学策略
1. 基本手型和手法练习	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习“抱拳礼”,了解习武的规范 2. 初步了解、模仿武术的基本手型和练习方法 3. 能在独立思考、自主学练的基础上,初步体验合作学习的快乐 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 武术的基本手型和手法 2. 游戏:暴打大灰狼 	<p>重点:冲拳与推掌的用力方式和用力点的把握</p> <p>难点:冲拳与推掌动作的连贯性</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过视频来激发学生的兴趣 2. 通过展示挂图来讲解并进行动作示范,要求学生看图模仿 3. 组织学生两人或多人一组相互进行小比赛 4. 通过“暴打大灰狼”游戏,来体验拳、掌、勾的用法和参与武术类活动的快乐
2. 基本步型练习	<ol style="list-style-type: none"> 1. 初步了解、模仿武术的基本步型和练习方法 2. 发展动作的协调性和腿部的柔韧性,提高腿部力量 3. 培养学生自主思考、合作学习的能力 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 武术的基本步型和练习方法 2. 游戏:石头、剪刀、布 3. 游戏:青蛙跳 	<p>重点:完成屈膝和挺膝的动作</p> <p>难点:基本步型动作到位</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用武术动作的直观教具(如挂图)来吸引学生,或者还可利用“提问”等教学手段来吸引学生 2. 讲解与示范基本步型 3. 借助“石头、剪刀、布”游戏的改编,以可融入武术动作练习的游戏来加强步型练习,提高技能,增强上下肢力量

续表

3. 基本腿法练习	<ol style="list-style-type: none"> 初步学习武术的基本腿法及练习方法 知道武术基本腿法练习的重要性 在练习中积极参与,体验成功,培养团结协作的优秀品质 	<ol style="list-style-type: none"> 上摆腿、弹踢、蹬腿动作学习 游戏:碰气球 游戏:踢发泄球 	重点:基本腿法的用力方法 难点:腿法动作的连贯、到位	<ol style="list-style-type: none"> 启发学生自主学习,激发学生的学习兴趣 通过讲解和示范让学生了解基本腿法并掌握动作要领 组织学生进行“碰气球”、“踢发泄球”等小游戏 通过游戏、比赛,检验腿法的掌握情况
4. 基本手型、步型、腿法的组合练习	<ol style="list-style-type: none"> 初步学习武术活动的手型、步型、腿法的基本组合形式 知道基本组合动作的重要作用 积极动脑,具有探究意识,且能与他人合作进行学习 	<ol style="list-style-type: none"> 弓步推掌、弓步冲拳、马步推掌、歇步冲拳 小比赛:最佳功夫组合 	重点:手型正确,步型规范 难点:动作协调、连贯,路线正确	<ol style="list-style-type: none"> 把学生分成若干组,要求每组学生互相讨论、思考,列举出手型、步型与腿法的组合方式,让学生在探究中学习 分组展示,师生评价 教师通过讲解和示范,向学生呈现规范的基本组合动作 教师领做,学生集体演练 “最佳功夫组合”小比赛。分组合作练习,相互纠正动作,最后通过分组展示选出“最佳功夫组合”
单元学习评价	体能	知识与技能	态度与参与	情意与合作
	身体的柔韧性、协调性和腿部力量获得一定的发展。对身体的上肢和下肢的用力方式有较好的认识	了解武术基本手型、步型及若干腿法的动作方法。能用较正确的动作进行练习	积极参与武术类活动,乐于展示所学动作	能较好地与同伴合作,互帮互助完成学习任务

(三) 课时教学计划案例(见表 2-6-2 表 2-6-3)

表 2-6-2 武术基本功单元第 1 课时

学习目标:				
<ol style="list-style-type: none"> 模仿武术的基本手型和练习方法。学会“抱拳礼”,知道习武的基本礼仪 增强手臂力量,发展协调能力 初步体验与同伴合作学习,能在独立思考、自主学习的基础上与同伴合作学习 				
教学内容:武术基本功——拳、掌、勾的手型练习				
教学过程	教学步骤	教师活动	学生活动	组织队形
开始部分	集合,谈话导入	<ol style="list-style-type: none"> 播放音乐进行渲染,让学生进入上课状态 宣布本课的主要内容及要求 	<ol style="list-style-type: none"> 随着音乐声,边拍手边向老师靠拢 注意听讲,进入上课状态 	略

续 表

准备部分	小游戏:打老虎	1. 讲解和示范游戏方法及规则 2. 指导学生进行游戏	1. 积极参与,遵守规则 2. 反应灵敏,愉悦投入	略
基本部分	1. 学习武术基本手型和手法 (1) 冲拳 (2) 推掌 (3) 勾手	1. 通过视频激发学生的兴趣并引出拳、掌、勾三种手型 2. 教师结合图示讲解和示范三种手型及动作 3. 鼓励学生进行三种动作的模仿练习 4. 组织学生分组展示、观摩,并进行评价 5. 进一步讲解和示范三种手型及动作,带领学生同练	1. 认真观看视频演示,注意观察拳、掌、勾三种手型 2. 注意听老师的讲解,看老师的示范 3. 根据老师的讲解、示范及图示,进行模仿练习 4. 分组对三种手型及动作进行展示,相互观摩,并在老师的指导下进行评价 5. 在老师的提示与指导下,集体模仿练习	略
	2. 小游戏:手型变换	1. 讲解和示范游戏方法,强调游戏规则 2. 组织学生进行游戏	1. 认真听清游戏方法及规则 2. 两人一组相互合作,在口令指挥下完成三种动作,并相互纠正(可同时做,也可一人喊口令一人做)	略
	3. 游戏:暴打大灰狼	1. 讲解和示范游戏方法及规则 2. 组织学生进行游戏 3. 总结	1. 注意看老师的示范,认真听老师的讲解 2. 成多路纵队依次(或多人围着)上前用所学手型及手法暴打“大灰狼”沙袋,每人左右手各一次。第二次练习可换一种手型和手法	略
结束部分	1. 太极式放松操 2. 总结,收拾器材	教师在音乐伴奏下领做	跟着老师在音乐伴奏下模仿练习	略
场地器材:篮球场、教学挂图一张、多媒体设备一台、沙袋若干				

表 2-6-3 武术基本功单元第 2 课时

学习目标:

1. 进一步了解并掌握并步、弓步和马步的步型及练习方法
2. 发展学生的协调性、柔韧性,提高下肢力量
3. 培养学生坚强的意志品质及合作精神

教学内容:武术基本步型——并步、弓步和马步

续 表

教学过程	教学步骤	教师活动	学生活动	组织队形
准备部分	1. 进入上课状态	1. 用语言吸引学生进入上课状态 2. 集中注意力小游戏:请你跟我这样做 3. 讲解上课要求	迅速进入上课状态,明确上课要求 1. 积极踊跃参与讲解、示范 2. 进行游戏	略
	2. 小游戏:老鹰抓小鸡	1. 请学生讲解并示范游戏方法及规则,教师进行补充和指正 2. 组织学生游戏		
基本部分	1. 并步、弓步、马步	1. 出示图示,鼓励学生积极模仿 2. 总结动作要领,提出练习要求 3. 鼓励学生尝试练习 4. 讲解并示范动作要领,带领学生集体练习 5. 指名表演,做出评价 6. 鼓励学生一起总结三种步型的特点	1. 积极模仿 2. 认真听清动作要领及练习要求 3. 根据自己的理解进行尝试练习 4. 跟着老师集体进行模仿练习 5. 积极踊跃地进行三种步型的表演,并相互评价 6. 积极参与,踊跃发言	略
	2. 游戏:剪刀、石头、布	1. 讲解游戏方法及规则,并提出安全要求 2. 鼓励学生诚信游戏	1. 认真听清游戏方法及规则要求 2. 在保证安全、诚信的基础上进行游戏	略
	3. 小比赛:小青蛙跳	1. 讲解比赛方法及规则要求 2. 请学生配合进行讲解和示范 3. 组织学生分若干组进行比赛 4. 总结	1. 了解比赛方法及规则要求 2. 配合老师进行讲解和示范,并认真听、认真看 3. 在小组长带领下进行比赛 4. 与老师一起总结	略
结束部分	1. 柔韧操 2. 总结,收拾器材	带领学生模仿练习 带领学生一起总结本课的学习情况,并指导学生收拾器材	跟着老师一起练习 跟老师一起总结回顾本课的学习情况,并有序地收拾器材	略
场地器材:平整的场地一块、教学挂图一张				

(四) 教学片段案例

案例一:武术基本功——手型

学习目标:

1. 学会“抱拳礼”,初步学习武术的礼仪。
2. 初步掌握武术的基本手型和练习方法,并了解其作用,培养对武术类活动的兴趣。

3. 发展灵敏性、柔韧性、力量等体能。
4. 积极参与课中各项活动,能在独立思考、自主练习的基础上与同伴合作学习。

教学内容:武术类活动的基本手型——拳、掌、勾。

教学步骤:

1. 观看一段精彩的功夫视频,吸引学生对武术类活动的关注。
2. 根据所看录像进行提问,请学生自由回答,引出拳、掌、勾三种武术基本手型,以此来激发学生的学习兴趣。
3. 教师运用教学挂图来讲解动作,并要求学生看图模仿。
4. 抽选若干学生来进行展示,大家相互观摩并点评,通过多种形式的奖励培养学生的自信心,并鼓励学生练好武术。
5. 教师正确示范,让学生了解正确动作的练习方法。
6. 集体听口令练习冲拳、推掌、勾手。教师可以在领做时加上“哈!嗨!”等语气词提高学生的学练兴趣。
7. 组织小比赛。两人一组,一人喊口令指挥,一人练习。指挥者可以无规律地用口令的形式指挥同伴练习三种手型。比比谁失误的次数少。
8. 进行“暴打大灰狼”游戏(见图 2-6-17)。教师可以制作教具“大灰狼”沙袋,让学生排队依次用拳、掌去击打沙袋,来体验拳、掌的用法,以提高学习的兴趣。

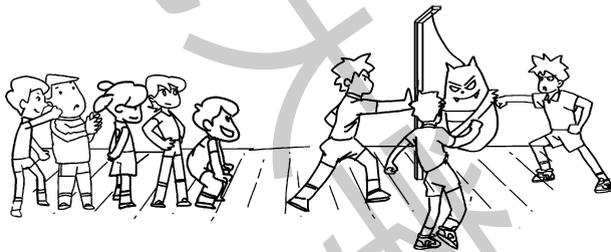


图 2-6-17 “暴打大灰狼”游戏

结论:手型练习在武术基本功中是很枯燥的,尤其是对水平一阶段的学生而言。但本节课教师结合自主学习与合作学习,通过多媒体、挂图、小比赛以及学生喜爱的情境游戏等教学方法和手段,提高和激发了学生学习的兴趣,使枯燥的教学内容在愉快、积极的课堂氛围中有效地渗透,让学生充分体验到了参与武术类活动的快乐。

案例二:武术基本功——步型

学习目标:

1. 初步掌握武术并步、弓步、马步的基本步型和练习方法。
2. 发展动作的协调性、身体的柔韧性和腿部力量。
3. 培养合作学习的意识,并能独立思考、自主练习。

教学内容:武术类活动的基本步型——并步、弓步、马步。

教学步骤:

1. 可以让学生观看若干武术动作的教学挂图,让学生找一找自己最喜欢哪一个动作。用提问的方式开始课堂教学。

2. 让学生回答以上问题,并总结点评。随后引出武术步型的作用与重要性,以提高学生学习步型的兴趣。

3. 分别对三种基本步型进行讲解和示范。

4. 在教师的指导下,学生分别对三种步型进行模仿练习。

5. 通过改编学生喜爱的游戏进行游戏化教学。例如,“剪刀、石头、布”,把弓步比作剪刀,把并步比作石头,把马步比作布,两人面对面并步站立,由教师喊口令开始,两人一起练习步型,看看谁能赢,输的学生罚一个深蹲起,以此来提高步型练习的兴趣,同时通过深蹲也能练习腿部的力量。可以让学生两人一组进行游戏(见图 2-6-18)。

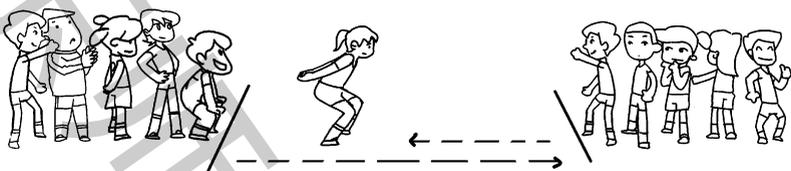


图 2-6-18 步型游戏

结论:本教学片段案例是在启发学生独立思考的基础上,通过游戏化的教学方法让学生在愉快的情绪体验中达成学习目标。游戏是学生喜爱的一种体育活动形式,为此,在教学中我们可以充分发挥它的优势,将学习内容融入游戏中进行教学。

案例三:武术基本腿法

学习目标:

1. 初步学习武术运动的基本腿法及练习方法,认识到腿法在武术学习中的重要作用。
2. 发展腿部柔韧性,增强腿部力量。
3. 在练习中积极参与,培养团结协作、勇于克服困难的精神。

教学内容:武术类活动的基本腿法——正踢腿、弹踢、蹬腿。

教学步骤:

1. 通过讲述中国武术与美国拳击“争霸赛”的格斗趣事,吸引学生对武术基本腿法的关注。
2. 运用直观的教学挂图,鼓励学生看图模仿。
3. 展示模仿练习的成果,教师提炼总结。
4. 教师讲解和示范正确的动作,让学生了解正确动作的练习方法。
5. 教师领做,学生模仿练习。
6. 带领学生做相应游戏,如“碰气球”。用网兜住三只红色的气球,在两根跳高架之间拉一根橡皮筋,一头低一头高,三只气球分别挂在橡皮筋的不同高度上。设计的高度是第一只气球较低,身材较矮的学生只要稍微上摆踢腿就能踢到;第二只气球的高度略高于第一只气球,班里大部分的学生使劲上摆踢腿都能碰到;第三只气球挂的高度最高,只有少数几位腿部柔韧性好的学生才能碰到。游戏时教师可以把学生分成两组或三组,让每一组的每一位学生依次做上摆踢腿的动作去踢那三只气球,每碰到一只气球得一颗红星,比一比看哪一组得的红星多。还可以将水平相当的学生分在一组进行游戏(见图 2-6-19)。

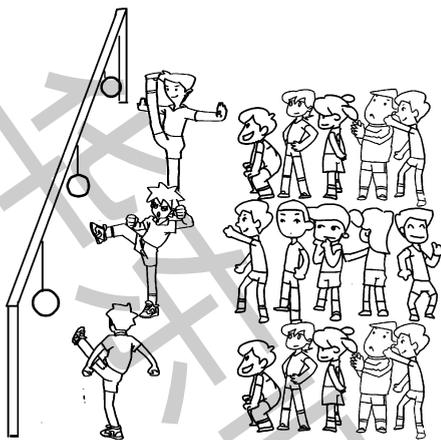


图 2-6-19 “碰气球”游戏

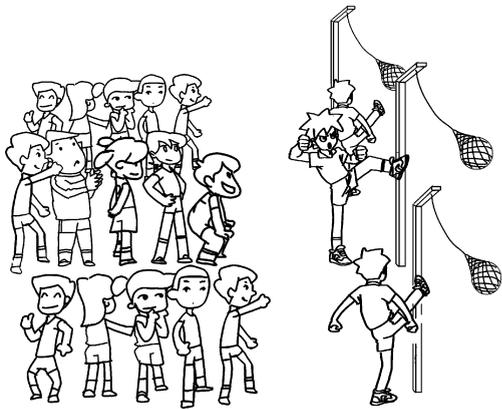


图 2-6-20 “踢发泄球”游戏

再如“踢发泄球”游戏。教师可以在篮球架下用网吊挂一只软的排球，离地面的高度以学生容易踢到为宜，教师站在球的侧面指导学生踢球，并帮助学生将球固定好。学生排队依次用所学的弹踢或蹬腿去击打“发泄球”，比一比哪位同学的动作最漂亮、最有力。让学生从实践中体验腿法的练习方法以及参与体育活动的快乐，提高学习的兴趣(见图 2-6-20)。

结论：在本教学片段案例中，教师根据儿童的心理，从相关的有趣的故事入手，让学生在学习的开始阶段便产生浓厚的兴趣，为后面的学习打下良好的基础。随后，教师放手让学生通过看图自学动作，并尝试练习，引导学生主动进行学习。

五、学法指导

1. 水平一阶段的武术类活动内容的学习以模仿教师的动作为主。但这一年龄段的学生注意力易分散，因此在学习的过程中要通过生动形象、便于学生记忆的语言来指导学生有效地观察与模仿教师的动作，以便更好地达成学习目标(见图 2-6-21)。

2. 课后通过游戏活动多复习、多练习，并展示给同学、亲友看。

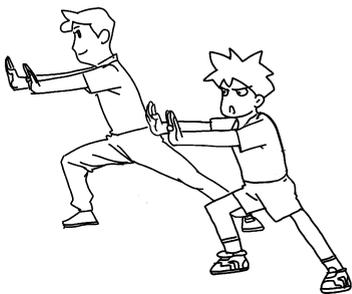


图 2-6-21 武术动作模仿



图 2-6-22 对镜练习

3. 可以面对镜子进行练习。这样可以看到自己的动作，有助于自我纠正错误动作和提高学习的兴趣(见图 2-6-22)。

4. 在练习武术基本功和柔韧性时，切不可急于求成，应根据自己的实际情况，由易到难、循序渐进地进行学习和练习。



图 2-6-23 制定自我练习计划

5. 有自我锻炼的意识,可以制定自我练习的计划和方法,形成良好的锻炼习惯(见图 2-6-23)。

6. 在保证安全的基础上进行武术类活动。例如,活动前后做好必要的热身准备和整理放松,活动中听从指挥,预防伤害事故的发生。

六、教学重点与难点

1. 重点:基本手型、步型的准确到位,能独立完成动作演练;培养学习兴趣和积极参与的主动性。

2. 难点:动作与动作间的衔接;动作的路线清晰,手脚协调一致,有神、有力。

七、学习评价

1. 评价内容

从学生对武术的基本手型、步型、组合动作等掌握情况,学习的积极性、主动性,学习的合作意识和合作能力,学习进步幅度等方面进行评价。

2. 评价方法

在学习过程中可采用教师评价、学生互评、学生自评、家长评价等方式对学生进行全面的评价。可采用多样的形式进行,如可以尝试采用段位制的形式,选用一些学生喜欢的事物代表等级,如鹰级、狮级、虎级等,以激励学生获取更好的等级。

3. 评价案例

案例:武功基本功评价表(见表 2-6-4)

表 2-6-4 武术基本功评价表

	优秀(你真棒) ★★★	良好(你真行) ★★	合格(再努力) ★	不合格(需加油) ☆
自己评				
同伴评				
教师评				

操作说明:根据课上的表现,在相应的栏目下用星级进行学生自评、互评以及教师评价。练习时动作规范,方法清楚,劲力顺达,则给★★★,达到“优秀”等级(你真棒);练习时较准确地完成动作,方法清楚,劲力比较顺达,则给★★,达到“良好”等级(你真行);能按要求完成动作,无大错误,方法比较清楚,有劲力,则给★,达到“合格”等级(再努力);练习时不够认真,动作不规范,方法不清楚,用力不顺达,则给☆,为“不合格”等级(需加油)。

第七节 其他民族民间传统体育活动

我国地域广阔,历史悠久,民族众多,民族民间传统体育活动内容丰富、形式多样,具有广泛的参与性,是体育教学内容的一大特色,同时也是充实体育活动内容的亮点。民族民间传

统体育活动的大多数内容对促进人们的身心健康非常有益,并能较好地提高少年儿童参与体育活动的积极性。

一、作用

1. 促进身体基本活动能力的发展

民族民间传统体育活动重视身体基本活动能力的运用与发展,对运动技术大多要求不高,因此容易让学生学会与掌握。即便有一些内容对技术的要求比较复杂,但也只是建立在一般身体发展能力的基础之上的,如抖空竹时上下翻飞的空竹看似对体能要求很高,但实际上并非如此。因此,民族民间传统体育活动容易在广大学生中开展。

2. 培养合作意识和能力

民族民间传统体育活动内容大多注重群体之间的合作,要求相互配合和协作,这对培养学生的合作意识和团队精神具有重要作用。

3. 丰富体育教学内容

我国南北、东西文化差异较大,通过民族民间传统体育活动教学,不仅可以传播地域文化的内容,交流地域文化的特征,同时还可以激发学生的学习兴趣,弥补体育教学千校一面的不足。

4. 传承民族民间传统体育

民族民间传统体育活动过去多在民间传承,由于活动的人群受到限制,大多在年龄偏大的人甚至老年人中流行,因此许多有益的健身内容渐渐失传。现在,通过有计划的学校体育教学,这些传统体育文化瑰宝得以流传和发展,这对于一个具有五千年文化历史的泱泱大国尤为重要。

二、学习目标

1. 参与多种不同类型的体育活动项目,提高学习兴趣。
2. 学会更多基本的锻炼身体活动的方法。
3. 具有与同伴交流合作的能力。
4. 增加参与活动的机会,充分享受体育。

三、教学内容

(一) 踢毽子

踢毽子在我国已经流传了一千多年,深受广大群众的喜爱。经常踢毽子对水平一阶段学生的身心健康有很大的好处,特别是可以发展学生的灵活性和协调性。

毽子制作简单,材料随处可取,只要一枚小铜钱或者一个金属垫圈以及一根鸡翅毛和几根鸡羽毛,甚至纸条、塑料、尼龙等许多物品都可以成为制作毽子的材料。

踢毽子既美观又能锻炼身体,更主要是通过踢毽子,还可以达到和伙伴们交流的目的。这里,给大家介绍一些最基本的踢毽子方法。

1. 盘踢

用脚内侧踢的动作,在踢毽子的术语中叫“盘”。这是踢毽子最基本的方法,也是我们首先



图 2-7-1 盘踢

要学会的一种踢法(见图 2-7-1)。

踢的时候,脚踝发力带动小腿上摆,膝关节向外,髋关节展开。盘踢较容易学会,但要具有自如的控制毽子的能力,使其不落地,这需要花一定时间去练习。

学会了盘踢,再学其他动作就方便多了。但需要注意的是,最好能够两条腿都会做同样的动作,用不习惯的那条腿多练习一下,能更好地发展孩子们控制动作的能力,对开发右脑也有好处。

学习踢毽子,一般从空踢开始,就是不用毽子,先练脚的动作。可以用一根细绳穿上几粒纽扣,提在手里,练习盘踢的动作。当你掌握了一些盘踢的技巧后,就可以数一数自己在保证毽子不落地的前提下能够一口气踢上多少次。

盘踢还有不同的方法,踢得好的,一般毽子的高度都不过自己的下巴。再熟练一些的,踢的时候可以用一种叫“悬踢”的方法,就是踢毽子的腿在踢好毽子后不着地,“悬挂”着继续踢落下来的毽子。

2. 拐踢

与盘踢动作相反的就是拐踢(见图 2-7-2)。方法是用脚外侧踢毽子,踝关节发力带动小腿,在身体外侧稍后的位置上踢毽子。毽子踢起的高度也不超过下巴。

学习拐踢,是在掌握了盘踢之后,再用“空踢”的方法学习,还可以用“踢+接”的方法来学习。即踢一次就接住,再抛起来踢,踢起来后又接住。这是“一踢一接”,熟练后可“二踢一接”、“三踢一接”等,直到不需要再接住重来。另外一种练习方法也很好,那就是靠近墙站立,踢毽子时毽子不碰到墙,说明小腿外摆得比较好,毽子能直上直下。这种方法在各种练习中都能运用。



图 2-7-2 拐踢



图 2-7-3 磕踢



图 2-7-4 绷踢

3. 磕踢

用膝盖去踢毽子叫“磕踢”(见图 2-7-3)。踢的时候,各个关节都要放松,小腿自然下垂,脚尖点地,膝关节发力,大腿上摆用膝关节把毽子磕起。毽子的高度不超过下巴。

练习磕踢时先两手平放在腰的高度,用“空踢”的方法,膝关节发力去撞自己的双手,要发出声音,但不是用手去拍膝盖。如果声音不对,说明动作不正确。

4. 绷踢

“绷踢”的意思就是用脚尖去踢毽子(见图 2-7-4)。踢的时候,毽子和脚尖接触的部位是靠外的三个脚趾,因为这个部位比较平坦。脚尖发力带动全脚钩起来,再带动小腿向前摆,把

毽子“绷”起来。这种踢法,毽子踢起的高度可以比较随意。

练习的方法也可以和拐踢一样,在靠近墙面的地方练习,先“空踢”,再“一踢一接”,随着熟练程度的加大,逐渐取消接住这一环节。

这里介绍了四种踢毽子的最基本方法,当掌握了这四种踢法后,就能很快地学会许多种不同的踢法。下面,再来介绍三种踢毽子游戏。

◎ 百分踢

将参加游戏的学生分成3人一组,第一组3人依次踢,记总数;再由第二组3人踢,记总数;直到各组都踢了一轮以后,第一组继续,往已经踢的总数上累计。看哪一组最先踢满100个,得20分;第二个踢满的得18分,第三个踢满的得16分。一共踢五轮,最高满分是100分,看哪组得分最多。

规则:可以事先规定踢法,如比赛“盘踢”,用其他踢法就算失败;也可不限踢法。

◎ 三六九供毽

参加游戏的人数不要太多,2~4人为宜。排好顺序,依次来踢,失败后换下一人继续,但次数要累计。如果有人失败时正好逢累计次数是以3、6、9结尾的,他就要受“罚”,罚他给同伴抛毽子,同伴可以往任何方向把毽子踢飞,受罚的人要迅速赶去接住毽子或踢到毽子。如果没有接住,还要继续抛毽,直到接到或踢到为止。

“罚”的机会很多,逢尾数是3、6、9的要罚;逢3的倍数也要罚;逢30、60、90的要加倍罚,一般是供毽两次,这种游戏方式深受学生喜爱。

◎ 打井

2~4人一起玩“打井”,每人算一组。在地上画一个圆圈(大小自定),再在圆圈外1米的地方画一条线,第一人站在线的后面先踢3个毽子(方法一般不限),要求把毽子踢向圆圈(打井,见图2-7-5)。踢进圆圈算“打井”成功,成功者继续,不成功则换人,看谁成功“打井”的次数最多。

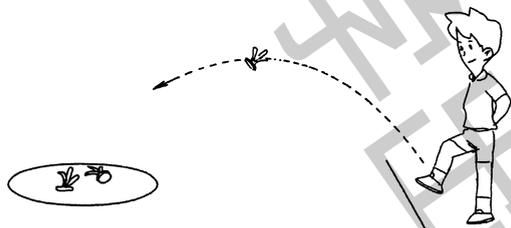


图2-7-5 打井

(二) 跳皮筋

跳皮筋是一项遍及全国的民族民间传统体育活动,但跳法却可能不尽相同。最初的跳皮筋从单根皮筋跳起,最基本的方法是跳进跳出,用一只脚钩住皮筋,另一只脚围绕这只脚,前后跳动。随着皮筋不断升高,用脚去钩皮筋的难度加大,因此对参与者的柔韧性有很好的发展作用。单根皮筋的升级版是双根皮筋,由两人相对站立,距离约4米,把皮筋围在身后,从脚踝开始,逐级加高,脚踝、腮、腰、胸、颈,甚至可以双手高举。跳者用脚向后摆起,钩挂住皮筋再跳动作。当皮筋升高至头上时,跳者助跑后飞身跃起,向后摆腿,用一个“倒踢紫金冠”的优美动作钩挂皮筋,这项活动深受女生喜爱。

跳皮筋随着时代的发展也有了新的内容,如皮筋操、皮筋舞等,不仅具有很好的健身、健心价值,而且还具有相当高的观赏价值(见图 2-7-6)。

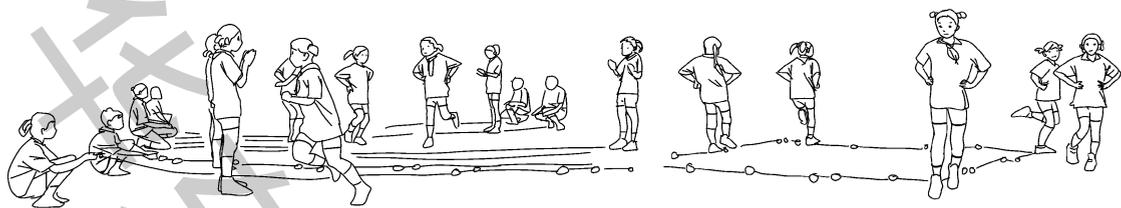


图 2-7-6 皮筋操、皮筋舞

(三) 抽陀螺

抽陀螺是一项遍及全国的民族民间传统体育活动,特别在冬季,孩子们玩得更多。这是因为冬季寒冷,而抽陀螺本身要用很大的力量,能够增加身体的运动量,提高御寒能力。在北方的冰天雪地里,有一种在冰上抽的陀螺,叫“冰柶”(见图 2-7-7)。

抽陀螺有许多方法和规则。平时玩的陀螺比较小,有一种比赛用的大陀螺,是用来撞击别的小陀螺的。每人先在一个大圆圈里抽活一只小陀螺,再马上放下一只大陀螺,并尽量把大陀螺抽往自己的小陀螺旁边,要在小陀螺没有停转之前,用大陀螺把它撞出圆圈。谁先撞出谁就获胜。

最简单的陀螺是自己用小刀削出来的,孩子们用削铅笔的刀片削一块木头,四周削得越圆、越光滑,就能越长久地旋转。所以,优胜者也一定是一个能干的削陀螺巧匠。



图 2-7-7 冰柶

(四) 编花篮



图 2-7-8 编花篮

这是一项女生非常喜爱的民族民间传统体育活动,几个女生相互钩住脚,边单腿跳边唱儿歌,既有运动价值,也非常有趣。编花篮一般有 4 人,有正编花篮的,也有反编花篮的。正编花篮也叫“搭井台”,4 个女孩面向内,手牵手围成“井台”,一只脚搭在“井台”上,边唱边向同一方向跳转。反编花篮是面向外,手不牵,只用同一侧脚向后钩紧,边拍手边唱儿歌和跳转,儿歌可根据当地特色进行选编(见图 2-7-8)。

(五) 跳铁门坎儿和跳花盆

跳铁门坎儿原来是白族婚典时的一种喜庆游戏。现在,这种游戏已经成为少年儿童喜爱的活动。“跳铁门坎儿”时两人相对坐地,两脚相抵,两手相握,做成门坎儿的模样,其他人依次从上面纵身跳过。两手渐渐升高,直到有人跳不过去,跳不过去的人就换做门坎儿(见图 2-7-9)。

“跳花盆”(见图 2-7-10)的玩法与“跳铁门坎儿”相似,但“花盆”的摆法比较复杂。两人扮花盆,第一个姿势是伸出一只脚让人横跨过去,第二个姿势是一人用脚跟架在另一人的脚尖上让人跳过,第三个姿势是再加上一只拳或一只五指张开的手,小拇指立在脚尖上,这样逐渐增加高度让别人跳过。



图 2-7-9 跳铁门坎儿



图 2-7-10 跳花盆

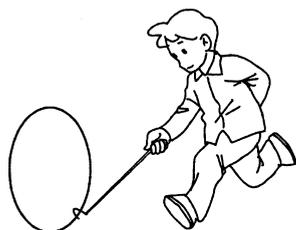


图 2-7-11 滚铁环

(六) 滚铁环

滚铁环(见图 2-7-11)是一项深受少年儿童喜欢的民族民间传统体育活动。铁环可以自己制作,简单便宜,用铁条弯成一个圆,再用一根直铁条一头弯个小钩,另一头最好弯个把手,然后就可以用直铁条的钩子套住铁环,迅速滚动起来。如果能在铁环里再套上几只小铁环,则滚动时小环撞击大环,大环又摩擦铁钩,发出阵阵金属声音,孩子们特别喜欢。

(七) 造房子

“造房子”是女孩们喜爱的一种民间游戏,也叫“跳房子”(见图 2-7-12)。孩子们仿效生活中建造房子的情景,在地上画出不同的格子代表房子。跳法虽然各地不一,但一般都采用单脚跳进。游戏时将瓦片或石子扔到指定的格子,单脚按顺序跳到瓦片处捡起带出或用脚一格一格地踢出。规则是脚和瓦片都不能压线,抬起的脚也不能落地,如出错则换人跳。

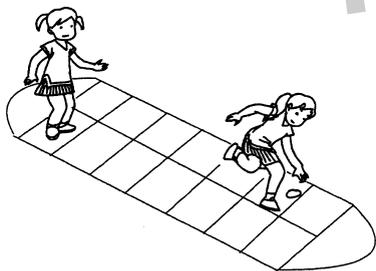


图 2-7-12 造房子

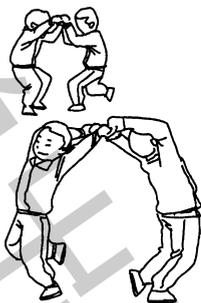


图 2-7-13 翻烙饼

(八) 翻烙饼

“翻烙饼”是北方孩子喜欢玩的游戏(见图 2-7-13)。两个孩子面对面站立手握手,一边双手左右摇摆,一边唱儿歌:“翻呀,翻呀,翻烙饼呀!油炸饼呀葱花饼呀,还有白菜大馅饼,大……馅……饼!”唱到最后一句时,两人高举双手,猛一个翻身,变成背对背;再翻 180 度,还原成开始的姿势并继续唱,重复刚才的动作。

(九) 达斡尔广场舞

达斡尔广场舞起源于民间,是人们在庆贺丰收或在进行盛大庆典时跳的舞蹈。其舞步优

美,动作舒缓,交替舒展的手臂洋溢着达斡尔人勤奋劳作的热情;平稳坚定的脚步,踏出了达斡尔人快乐幸福的节拍。达斡尔广场舞旋律悠扬,动作简单易学,深受达斡尔人的喜爱,因此在许多大型活动中被采用,并在民间广为流传。这里做个简单介绍(见图 2-7-14)。

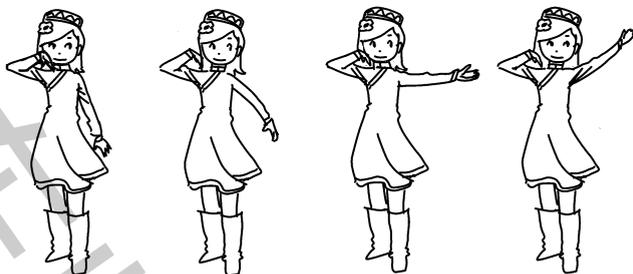


图 2-7-14 达斡尔广场舞

预备姿势:直立。

第一个八拍:1~4 拍右臂弯曲,手搭肩,目视左臂。右脚向斜前方迈三步,第 4 拍左脚跟上,脚尖点地。左臂随节拍上扬,直至成斜上举。

5~8 拍动作同 1~4 拍,但方向相反。

第二个八拍:1~6 拍双臂自然前后舞动,左脚开始向前迈五步,第六步双脚并拢;7~8 拍半蹲,两手扶腿,拇指向外,左右脚各跺一次,头随之左右舞动各一次(见图 2-7-15)。

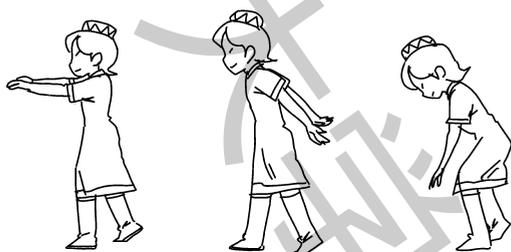


图 2-7-15 达斡尔广场舞

四、教法指导

(一) 教学建议

1. 内容为实现目标的实现服务

对于水平一阶段的学生来说,学习内容应有助于促进学生达成水平一的学习目标,而不是专门去发展民族民间传统体育项目的技能。因此,在教学内容的组织与选择上,应以简单易学为主。

2. 提高学生学习的兴趣

开展民族民间传统体育活动要尽可能地提高学生的学习兴趣,特别是一些地域性很强的体育活动项目,比较贴近孩子的生活,是他们喜闻乐见的内容。新课标的基本理念是:“体育与健康课程强调在课程目标的确定、教学内容和教学方法的选择与运用方面,注重与学生的学习和生活经验相联系,引导学生体验运动乐趣,提高学生体育与健康学习动机的水平。”在教学中应注意使教学内容尽量贴近学生的生活经验。

3. 适当增添新的元素

开展民族民间传统体育活动不仅要突出其特色,还应在适当的情况下增添一些新的元素,如音乐的引进、器材的改良、色彩的运用、动作的创新等。

4. 讲解力求通俗易懂

在讲解的过程中,不要用很多技术名称、身体关节名称,要通俗易懂。例如,踢毽子中的盘踢就只要说“盘”就行了,脚踝只要说“脚腕”就够了,这样学生就能够听懂和记住。

(二) 单元教学计划案例(见表 2-7-1)

表 2-7-1 踢毽子单元教学计划

课时	课时目标	导入	主题	导出
1	1. 能够利用辅助手段学会盘踢动作 2. 培养自学能力 3. 运用游戏手段提高学习兴趣	挂绳练盘踢	个人自练盘踢: 1. 挂绳与盘踢交替做 2. 盘踢“一踢一接” 3. 盘踢“二踢一接”	游戏: 呼号接“球”
2	1. 能够不运用辅助手段学习盘踢 2. 在互动中熟练盘踢动作 3. 争取连续踢 3 个	挂绳练盘踢	小组互动练盘踢: 1. 小组围圆集体练习 2. 结对子两人互动,一供一踢 3. 对踢 4. 记数踢	游戏: 百分踢(4~6 人一组)
3	1. 提高盘踢动作的质量 2. 利用墙壁限制,学会拐踢动作 3. 运用游戏手段提高学习兴趣	盘踢	拐踢: 1. 介绍拐踢动作和学习方法 2. 利用墙壁自学拐踢 3. 交流学习心得 4. 展示学习效果	游戏: 供毽(2~4 人一组)
4	1. 检验学习成果 2. 进一步熟练盘踢与拐踢动作 3. 在游戏中提高踢毽子的能力	盘踢	盘踢加拐踢: 1. 自练两种动作 2. 在小组中展示自己的学习成果 3. 小组中采取互评方式,记录学习成果	游戏: 三六九供毽(3~4 人一组)

注:水平一阶段体育与健康课每周有 4 节,因此,单元教学计划的设计最好也以 4 课时为一个教学单元为佳。本单元教学内容中一些小的游戏内容具有较强的独立性,并不一定能以单元教学方式呈现,但像踢毽子、跳皮筋、达斡尔广场舞等项目则最好以单元教学形式出现。至于小游戏,如滚铁环、造房子、跳铁门坎儿这样的内容,如果在北方地区,也可以利用有限的无霜期,在室外教学中安排一个“民族民间传统体育活动内容单元”。

(三) 课时教学计划案例(见表 2-7-2)

表 2-7-2 踢毽子单元第 3 课时

学习目标	1. 提高盘踢动作质量 2. 利用墙壁限制,学会拐踢动作 3. 运用游戏手段提高学习兴趣
------	--

续 表

教学过程	教学内容	教学步骤	备注
导入	复习盘踢	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师提出要求,分小组复习已学过的盘踢 2. 教师检查学生动作的掌握情况 	
主题	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介绍拐踢 2. “一踢一接” 3. “二踢一接” 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解和示范拐踢动作(加教学挂图) 2. 念口诀: 毬子抛在身体边,身体别动脚往外 脚腕抬,撇小腿,毬子碰在脚跟边 别把毬子往前踢,踢踢接学得快 3. 学生分散练习“一踢一接”动作 4. 教师检查,帮助有困难的学生 5. 集中,再次示范(或请学生展示)、讲解 6. 第二次分散练习 7. 教师提出“二踢一接”的要求,学生练习 8. 集中,表扬学生的进步与努力,指出改进方向 	见图 2-7-2
导出	供毬游戏	<ol style="list-style-type: none"> 1. 介绍游戏方法 2. 学生自由结合,4人一组 3. 要求分散面积适当大些,避免碰撞 4. 教师观察学生的活动情况,随时注意安全 5. 集中小结学习情况 	尽量不要让一个孩子供毬次数太多

(四) 教学片段案例

案例一:盘踢

学习目标:

1. 知道毬子是怎么做出来的。
2. 熟悉最简单的踢毬子方法。
3. 能够连续踢毬子3次以上。
4. 喜欢上这项活动。

教学内容:个人自练盘踢。

教学步骤:

1. 教师介绍手里毬子是用哪些材料做的,鼓励学生回家后自己动手做一只毬子。
2. 教师做盘踢动作的示范并演示纽扣串的踢法。
3. 指导学生用绳子穿上一些纽扣或铜钱,代替毬子,提在手里学盘踢。
4. 带上一只毬子和一个纽扣串,去尝试一下盘踢。
5. 讲解盘踢动作到底应该用脚的什么部位去踢。
6. 介绍一种毬子的新玩法——呼号接“球”,球是用毬子代替的。
7. 每8~10人一组,组织学生玩呼号接“球”游戏。

结论:在本教学片断案例中,采取的是“尝试法”学习。通过纽扣串或挂绳,让学生尝试学习盘踢动作。挂绳起了辅助作用,它能减少学生毬子落地的次数,建立学习动作的信心。挂绳和毬子的交替使用能起到事半功倍的作用,而用粉笔在脚弓部位画圆圈则是最能给学生建立

起直观感受的方法。最后的呼号接“球”游戏则可以帮助学生从高度集中的紧张状态中摆脱出来,达到身心放松的目的。

案例二:拐踢

学习目标:

1. 在学会最简单的踢毽子方法的基础上学习拐踢。
2. 巩固用盘踢方法连续踢毽子3次,争取再多踢几次。
3. 在游戏中展示自己的才能。
4. 帮助他人寻找失败的原因。

教学内容:小组互动学拐踢。

教学步骤:

1. 指导学生集体复习上节课学过的盘踢动作。
2. 组织学生分组练习盘踢。
3. 互帮活动,让已经熟练的学生帮助还不熟练的学生。
4. 教师巡回指导。
5. 集中。请几位学生展示自己的学习成果。
6. 让学生尝试一下能不能再多踢几次。
7. 教师介绍踢毽子的新方法,示范拐踢动作。
8. 集中进行拐踢动作的学习。
9. 游戏:供毽(踢毽的方法不限)。
10. 教师进行讲评。

结论:在本教学片段案例中,采取的是“互助学习法”和“展示成果法”。通过小组集体练习,促进学生互帮互学。游戏“供毽”,可以采取盘踢和拐踢,也可以采取其他的踢法,目的是提高学生的判断能力和灵活性。

案例三:盘踢+拐踢

学习目标:

1. 进一步巩固盘踢动作,提高质量。
2. 初步学会拐踢。
3. 在集体学习中培养合作意识和能力。
4. 感受学习盘踢和拐踢动作的乐趣。

教学内容:盘踢+拐踢。

教学步骤:

1. 组织学生集体复习盘踢动作。
2. 要求学生自由结伴练习盘踢。
3. 要求学生与同伴尝试用盘踢的方法对踢。
4. 教师提出可以用拐踢的方法或其他方法“救起”将要落地的毽子。
5. 组织学生集中复习拐踢动作,要求争取尽量用拐踢的方法踢3次。
6. 请部分学生展示拐踢成果。

7. 组织小组按评价标准进行互评,每人可以有两次参评机会。

8. 游戏:三六九供毽。

9. 教师总结,讲评踢毽子学习情况,提出课外学习的要求。

结论:在本教学片段案例中,重点采用分散的形式组织教学,主要采用“合作学习法”,通过对踢达到提高学习质量的目标。课中采取“集中复习拐踢”的做法是为了降低学生参与考核评价时的紧张度。最终的游戏起到了缓解学生紧张心理的作用。

五、学法指导

1. 给孩子时间进行学练。安排充分的时间让学生自主学练。不能把水平一阶段的体育与健康课也上成高年级学生的体育与健康课,不要总是把孩子当成解放军战士来对待,动不动就是命令、纪律,体育与健康课毕竟不是军训。

2. 学中玩,玩中学。爱玩是孩子的天性,体育与健康课要给学生留有足够的时间进行玩耍,否则就泯灭了孩子的天性。让孩子在玩中学,学中练,练中乐,乐中爱,爱中能。

3. 小目标,内容实。每节课内容不求多,而求实。每次提出一个小小的目标,让孩子自己去努力争取,体验成功的乐趣。

六、教学重点与难点

1. 重点:以当地广泛开展的传统体育活动项目作为首选内容;在诸多内容中选择适合达成多方面目标的活动内容;通过这些内容的学习达到促进身心健康的目标。

2. 难点:如何体现民族民间传统体育活动的实质;不单纯追求形似,而要能达到神似。

七、学习评价

1. 评价内容

(1) 能说出几种民族民间传统体育活动的項目。

(2) 对民族民间传统体育活动的掌握情况。

(3) 与家长、同学或其他同伴一起积极地参加民族民间传统体育活动的情况。

(4) 在与同伴一起参加民族民间传统体育活动时,能尊重他人,有团队协作的精神。

2. 评价方法

(1) 自评部分:对学习过程中学习能力、技能掌握水平等进行自我评价,主要以定量评价为主。

(2) 互评部分:同伴间的相互评价,关注同伴运动技能的掌握情况,以定性评价为主。

3. 评价案例

案例一:踢毽子评价表(见表 2-7-3)

表 2-7-3 踢毽子评价标准

评价等级	优秀(你真棒)	熟练(你真行)	学会(你可以)	要努力(加油!)
自评部分	盘踢、拐踢各 5 个	盘踢 5 个,拐踢 3 个	盘踢 3 个以上	盘踢不到 3 个

案例二:达斡尔广场舞评价标准(见表 2-7-4)

表 2-7-4 达斡尔广场舞评价标准

评价等级	优秀(你真棒)	熟练(你真行)	学会(你可以)	要努力(加油!)
互评部分	跳得很好看	跳得好	第一、第二段都会了	第一段好,第二段跟不上

第八节 安全运动及日常生活中有关安全避险的知识和技能

安全运动是指学生在进行体育活动时,能避开场地、器材等物质与环境以及人为造成的不安全因素,能通过科学的锻炼方法,使身体活动遵循人体活动规律,顺利地各项体育活动,达到促进身心健康的目的。例如,运动前检查场地是否平整,衣服、鞋、帽是否适合运动,正式运动前要做好准备活动,检查活动路线是否会相撞等等。安全避险是指学生在日常生活与学习活动中,能在规则意识的支配下,通过科学的避险方法保护自身安全。例如,遵守交通规则,在过马路时遵从红、绿、黄灯的指挥;遇到地震等自然灾害时,会通过恰当的方法使伤害降低到最低程度;遇到火灾、坏人侵犯时,能迅速逃离或报警等等。在水平一阶段对学生进行安全运动及日常生活中有关安全避险的知识和方法的教学尤其重要。

一、作用

具有安全运动的意识,掌握日常生活中有关安全避险的知识和方法,可有效地提高学生参与体育运动的兴趣,从而为其自觉、积极、主动地参与体育运动,顺利、高效地学习和生活打下良好的身心基础。所以,掌握安全运动及日常生活中有关安全避险的知识和方法,在学生的成长过程中非常重要。

1. 避免运动伤害事故的发生

水平一阶段的学生由于兴奋占优势,抑制能力稍差,运动经验也有所欠缺,因而在进行运动时,如果没有安全意识,则有可能在运动的过程中发生意外伤害事故,如撞击、摔倒、踩踏等。通过相关安全知识的教学,能有效预防此类事故的发生。

2. 能在日常生活中安全地回避各种危险

在日常生活中,我们可能会碰到一些意想不到的危险。很多危险其实都可以通过合理的方式将伤害扼制在萌芽状态或减轻到最低程度。例如,地震灾害发生时,可以通过躲避在合适的位置或在合理的时间逃离危险的地方来回避伤害或将伤害减轻到最低程度。再如,告诉学生不要用手去触摸电源插座等危险装置,危险发生时要迅速报警求救等。总之,通过安全避险知识的学习能使学生掌握回避各种危险的方法,从而使学生具备各种安全避险的能力。

二、学习目标

1. 积极参与有关安全运动以及日常生活中安全避险的知识和方法的学习,知道基本的安全运动常识,具备安全意识。

2. 能在课内、课外及校外安全地进行运动。能对日常生活中各种可能发生的危险采用相

应的技能,进行有效的回避。

3. 遵守各项运动规则,具有良好的心理素质和适应能力。

三、教学内容

安全运动及日常生活中有关安全避险的知识和技能,其内容的选择和安排应根据水平一阶段的实际需要和学生身心发展的特点来进行。其中,安全运动的教学内容不仅包括学生在体育课中的一些安全运动的知识与技能,还包括学生在课间、课外及校外的安全运动知识与技能。

1. 在体育课中安全地进行运动的知识和技能

首先,在正式上课前,除教师事先对场地器材进行安全检查之外,还要引导学生具备这方面的意识,以防因安全意识的缺乏而造成危险。

其次,教师应在衣服、鞋、帽的穿戴等方面做好表率,着装应适合运动。除要教育学生注意穿着合适的运动服装上课之外,还要告诉学生运动时口袋里不能放剪刀、别针等尖锐的物品,并利用专门的时间对学生进行相关知识的教学(见图2-8-1)。另外,要教育学生在体育课上听从教师的指挥,在规定的场地内活动,合理、正确地使用体育器材;按规定的时时间、路线进行各种活动,避免伤害事故的发生。例如,正式运动前要做好准备活动(见图2-8-2),投、捡沙包时要按信号进行(见图2-8-3),往返接力跑时要注意来回的跑线,并按规定线路折返(见图2-8-4)等等。

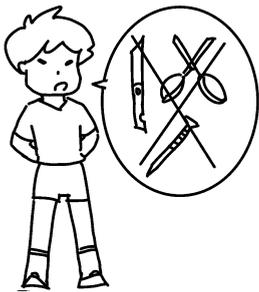


图2-8-1 口袋里不能放剪刀等尖锐物品

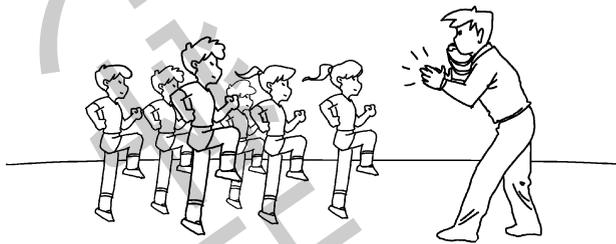


图2-8-2 准备活动

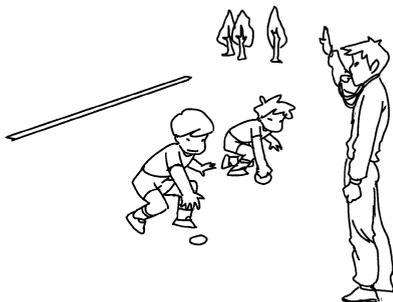


图2-8-3 投、捡沙包按信号进行

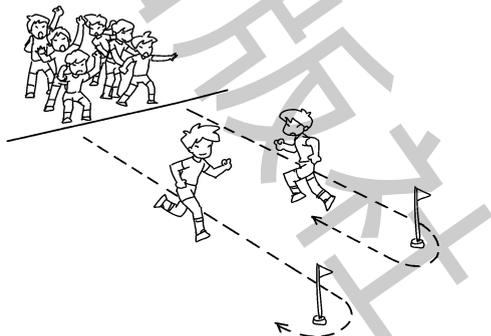


图2-8-4 按规定线路折返

2. 课间、课外及校外安全运动的知识和技能

课间,学生大都跑到室外活动,此时人数相对集中,又几乎没有教师组织,而学生的安全意识在这一时段处于麻痹状态,因此可能会导致一些伤害事故的发生。例如,学生之间发生碰撞受伤,跑动中踩到异物而扭伤,或追逐时无安全意识撞到硬物等等。在课外及校外,学生也经常进行一些体育运动,为避免学生因运动不当而受到伤害,教师应通过体育课对学生进行相关知识与技能的教育。因此,除了使学生掌握体育课中的安全运动的知识和技能之外,还应教给学生在课间、课外及校外进行安全运动的知识和技能。例如,课间不追逐打闹(见图 2-8-5),而是选择踢毽子、跳绳(见图 2-8-6)、集体游戏(见图 2-8-7)等活动范围小、运动量小的体育活动;上下楼梯靠右行走,并且要一级一级上下;在课外和校外,不独自一人玩大型运动器械(见图 2-8-8),或进行危险的练习(见图 2-8-9)等等。

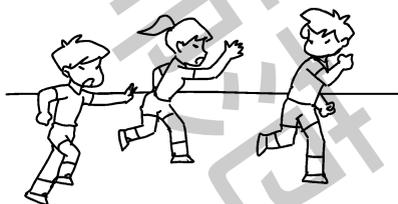


图 2-8-5 课间不追逐打闹

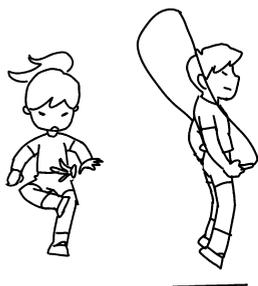


图 2-8-6 踢毽子、跳绳

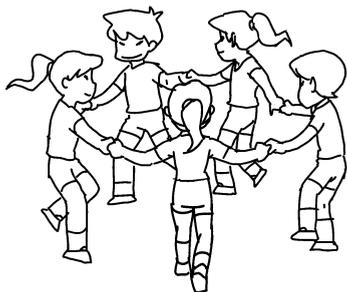


图 2-8-7 集体游戏



图 2-8-8 正确的练习

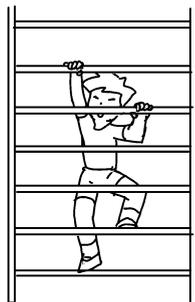


图 2-8-9 不正确的练习

3. 日常生活中安全避险的知识和技能

在日常生活中,学生会不可避免地接触到与安全相关的事物,如交通、家电、火等。如果处理不当,则有可能毁坏财物、设施,甚至会对学生的身体造成伤害。为了有效地避免这种情况的发生,教师应选择相应的内容来进行教学。例如,在交通安全常识教学中教育学生乘汽车系安全带,头、手不要伸出车窗外(见图 2-8-10);过马路听从红、绿、黄灯的指挥(见图 2-8-11)。在生活安全常识中教育学生不能乱碰电源插头和插座(见图 2-8-12)、不要玩火、不要取高处的热水瓶。教给学生一些简单的紧急求助方法,如发生紧急情况时,会拨打求助电话(见图 2-8-13)等。让学生在此类内容的学习活动中掌握有关知识和技能,可以有效地避免伤害事故的发生。



图 2-8-10 头、手不要伸出车窗外

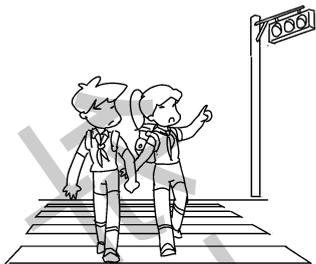


图 2-8-11 过马路听从红、绿、黄灯的指挥

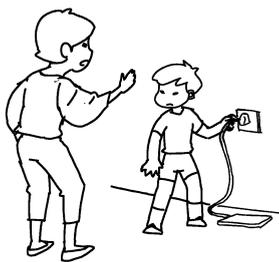


图 2-8-12 不能乱碰电源插头和插座



图 2-8-13 拨打求助电话

四、教法指导

1. 通过室内体育课对学生进行安全运动及日常生活中有关安全避险的知识和技能的
教学

可以在阴雨天气,或根据实际需要安排相关内容的学习。例如,在阴雨天气可以进行交通安全的教学,或者结合学校或当地某个时段的重点问题进行安排,如文明城市的创建、学校安全教育周等等。总之,室内课的教学,我们既可以结合当前教育重点,也可以根据学生日常生活的需要进行安排。

2. 通过室外体育课对学生进行安全运动及日常生活中有关安全避险的知识和技能的
教学

在室外体育课中,可以提醒学生注意场地、器材及其他安全隐患,使学生养成运动前进行安全检查的意识和习惯。还要教育学生按照人体机能运动变化的规律进行活动,如认真做好准备活动、不要进行过量运动等。另外,在课中进行体育运动时,教育学生严格听从教师的安排,在合适的时间、范围内进行相应的活动,如依次前滚翻时不能抢着做、不要翻到垫子外等等。

3. 通过生动有趣的游戏对学生进行安全运动及日常生活中有关安全避险的知识和技能的
教学

游戏是深受学生喜爱的一种活动形式。教师在体育教学中将相关知识的教学渗透在游戏中则会取得较好的效果,能有效地达成学习目标。例如,在体育课中安排“红灯停、绿灯行”的游戏,使学生在游戏中强化遵守交通规则的意识。再如,在进行游戏“躲过沙包弹”时,让学生在躲避同伴掷来的沙包活动中提高快速反应及躲闪的能力。

4. 根据地域特点和差异,采用恰当的方法对学生进行安全运动及日常生活中有关安全避
险的知识和技能的
教学

我国幅员辽阔、民族繁多,各地地理位置、交通环境、气候条件、居住状况各不相同。教师可结合这些特点进行学习内容的安排,帮助学生适应当地或外出旅游时可能碰到的状况。例如,让学生掌握乘坐公交车或地铁无座时,碰上刹车迅速降低重心的动作技能;山区无红绿灯,为使学生注意行路安全,可设置“山路弯弯”、“踏石过河”等游戏。

5. 将安全运动与避险知识和技能的
教育渗透在日常的体育教学中

在日常的体育教学活动中,应该渗透安全运动与避险知识和方法的教育。因为运动需要安全作支撑,知识和技能只有在反复训练的过程中才能转化为习惯行为,也才能在真正危急的

时刻起到作用。例如,在课前教育学生做好服装准备,在游戏中教育学生遵守游戏规则,在练习时教育学生避开危险因素,在运动时提醒学生注意身体状况等。

五、学法指导

1. 引导学生积极参与各种游戏活动,遵守游戏规则。例如,在游戏“红灯停、绿灯行”中,根据“红绿灯”的指挥进行相应活动;在游戏“开火车”中,和同伴的速度保持一致等。通过参与具有一定规则的游戏活动强化学生的安全意识和技能。

2. 在体育运动中养成安全运动的习惯。在进行体育活动时,要注意穿着合适的服装和鞋子,注意场地器材的安全性。体育课上要听从教师的指挥,课外要根据运动经验安全进行运动。例如,控制好投掷物的出手方向,捡回投掷物要按一定的次序和路线等。

3. 引导学生将所学安全知识与家长分享。在与家长一起运动时,要经常与家长沟通自己对安全运动的了解和经验以及所掌握的安全避险知识与技能,提高家人的安全运动能力。

六、教学重点与难点

1. 重点:初步具备安全运动及日常生活中安全避险的意识,并初步掌握相关知识和技能。
2. 难点:将所学知识和技能合理运用到体育运动和日常生活中去。

七、教学片段案例

案例一:游戏——和平的星球

学习目标:

1. 知道在规定的场地内进行游戏,跑动中不能与同学相撞,具有安全意识。

2. 掌握在跑动中避免与同伴相撞的技能,能及时避开危险。

3. 能控制自身行为,具有责任意识。

教学内容:自由跑动(见图 2-8-14)。

游戏方法:在一个圆形或方形场地内,全班学生成散点状站立,并根据信号做各种动作自由慢跑(如飞机、蜜蜂、小鸟等),在跑动中不得与任何同学相撞,既要保护好自己,又要关心同学。

教学步骤:

1. 游戏铺垫:在儿童歌曲《满天都是小星星》的音乐伴奏下,学生边跟唱边做相应动作,为游戏做铺垫。

2. 教师描述游戏情境:游戏场地是神秘的宇宙,在宇宙里有许多星球,它们虽然时刻在运动,但从不相撞,互不侵犯,和平共处。

3. 讲解和示范游戏方法及规则要求,特别强调不能与同学相撞,不得超越场地。

4. 组织学生有序地进行游戏。

结论:在本案例中,通过设计情境游戏让学生在规定的场地内听信号按自由路线跑动,使得学生不仅能够具备安全运动的意识,并且可以在练习中掌握回避危险的技能。

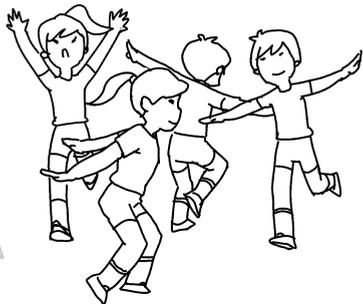


图 2-8-14 自由跑动

案例二:游戏——红灯停、绿灯行

学习目标:

1. 了解过马路红灯停、绿灯行的基本常识。
2. 看到信号会做相应的动作。
3. 遵守游戏规则,具有合作意识。

教学内容:红灯停、绿灯行。

游戏方法:学生先成一路纵队或多路纵队,在场地内向同一个方向“开汽车”或“开火车”,教师举起绿牌或红牌让学生看信号来决定是否继续前进。然后,再根据游戏熟练程度,分成两路纵队或多路纵队从不同方向向中间教师处前行,在此过程中根据信号决定是否前进。学生基本掌握后,可由学生举牌。

教学步骤:

1. 组织学生进行“开火车”的游戏。
2. 启发学生说出行人和车辆是如何在地面上有序地前进的,强调交通安全的重要性。
3. 讲解和示范“红灯停、绿灯行”的游戏。
4. 组织学生“开汽车”进行“红灯停、绿灯行”的游戏。
5. 组织学生“开火车”进行“红灯停、绿灯行”的游戏。
6. 与学生一起唱安全拍手歌:

你拍一,我拍一,交通安全是第一;

你拍二,我拍二,头手不伸车窗外;

你拍三,我拍三,绿灯时行保安全;

你拍四,我拍四,斑马道要看仔细;

你拍五,我拍五,不做马路小猛虎;

……

你拍十,我拍十,做个文明小公民。

结论:交通安全与学生的生命息息相关,在平时的体育教学中除可利用语言对学生进行交通安全教育之外,还可通过多种形式的游戏活动让学生亲身体验如何遵守交通规则,并加深印象。

案例三:单脚起跳、双脚落地

学习目标:

1. 学会单脚蹬地起跳、双脚同时落地的动作方法,落地时知道屈膝缓冲。
2. 在动作练习时具有安全意识。

教学内容:单脚起跳、双脚落地。

教学步骤:

1. 创设活动情境:一群小兔在草地上玩耍,远处突然冲来了一只大灰狼。小兔们机智地在快跑中跳过小沟,而大灰狼则在追赶小兔的过程中,因为“技术”不过关而掉入沟中。

2. 鼓励学生想象并模仿小兔在快跑中跳过小沟的“潇洒”动作(见图 2-8-15)。

3. 请 2~3 名学生表演,观摩的学生进行对比、点评。

4. 教师针对学生的表演、点评进行动作的提炼,并讲解和示范助跑单脚起跳、双脚落地的动作要领,提醒学生落地时一定要屈膝缓冲。

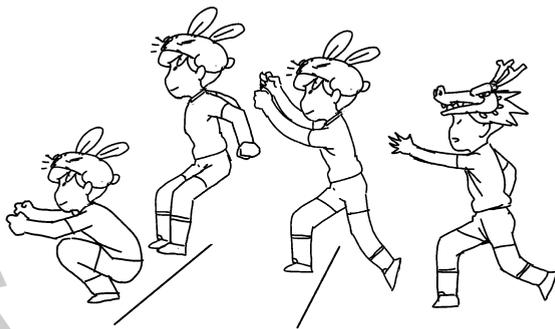


图 2-8-15 模仿小兔跳过小沟

5. 组织学生集体练习:跑一步蹬地起跳、落地,跑两步蹬地起跳、落地,跑三步蹬地起跳、落地,跑五步蹬地起跳、落地。

6. 鼓励学生在区域内自由练习,并注意与同学保持安全距离。教师巡回指导。

结论:情境教学是水平一阶段的学生非常喜欢的一种教学方式。在本案例中的活动开始部分,学生由创设的情境感受到了体育活动中相关技能在遇到危险时起到的重要作用。其后,通过自己的观察、体验以及教师的讲解和示范,知道了落地时要屈膝缓冲,以避免摔倒或身体某些部位受伤。在整个学习过程中,学生不仅可以掌握动作技能,而且在轻快、和谐的氛围中能够通过反复的练习掌握安全运动的方法。

八、学习评价

1. 评价内容

- (1) 对常见的几种安全防范知识和紧急求助方法的了解程度。
- (2) 在特殊情况下是否使用紧急求助方法,或者是否使用紧急求助方法帮助同学。

2. 评价方法

- (1) 自我评价:对自己的安全防范等知识的掌握情况做出评价。
- (2) 学生互评:针对同伴的安全知识掌握情况做出评价。
- (3) 教师评价:体育教师或其他学科的教师结合平时的观察对学生做出综合评价。
- (4) 家长评价:可以口头形式对孩子进行当面评价,也可以信息反馈的方式将评价结果反馈给体育教师。

3. 评价案例(见表 2-8-1)

案例一:安全运动及安全避险学期评价表(见表 2-8-1)

表 2-8-1 安全运动及安全避险学期评价表

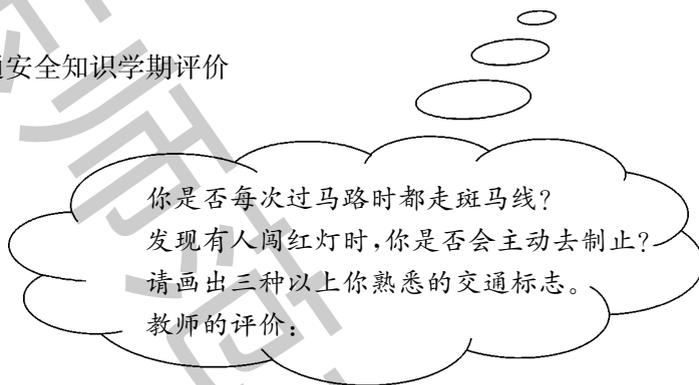
评价等级	☺☺☺☺	☺☺☺	☺☺	☺
自评部分	知道三种以上安全防范知识或两种以上紧急求助方法,并且身体上无因运动方法不当而形成的伤痕	知道两种安全防范知识和两种紧急求助方法	知道两种安全防范知识和一种紧急求助方法	知道一种安全防范知识和紧急求助方法

续表

他评部分 (包括学生 评和教师 评)	能说出三种以上安 全防范知识和两种 以上紧急求助方法	能说出两种安全防 范知识和两种紧急 求助方法	能说出两种安全防 范知识和一种紧急 求助方法	能说出一种安全防范 知识和紧急求助方法

操作说明:在学生进行自评时,要求在教师的提示下对照表格根据自身的实际情况在相应栏目下打“√”。他评部分可让学生或教师通过观察在相应栏目中打“√”。“√”所对应的笑脸越多,说明掌握的知识和技能越多(他评栏目中,教师和学生可将两个“√”打在同一栏中)。

案例二:交通安全知识学期评价



操作说明:以上评价案例采用了问答的形式。学生只需回答“是”或“不”以及通过画图的形式来表达自己的对交通安全知识的掌握情况。如果学生回答两个“是”加三种交通标志图,则在“教师的评价”后加五个大拇指;如果回答一个“是”加三种交通标志图,则加四个大拇指;若只有一个肯定答案或一个正确的交通标志图,则加一个大拇指。

案例三:安全避险知识

请写出三种求救电话的号码:

1. 2. 3. (你真行!)

操作说明:以上是一个安全避险知识的评价案例。学生只需写出三个常用的求救电话号码即可。如果能写出三个,则在第三个电话号码后有一句鼓励的话——“你真行”。

第三章 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。身体健康知识是体育与健康课程学习的重要内容。在水平一阶段,我们要引导学生努力学习和锻炼,使其掌握基本的保健知识和方法,塑造良好的体形和身体姿态,全面发展体能,提高适应自然环境的能力。

第一节 个人卫生保健知识和方法

个人卫生保健是指学生在日常生活中,根据已有的知识和经验,采用恰当的方法关注个人卫生和健康,保证身体各部位的清洁卫生以及机体功能的健康发展。例如,早晚刷牙、饭后漱口,经常做眼保健操、勤剪指甲,经常做力所能及的家务,养成良好的体育锻炼的习惯等等。它对提高学生个人卫生保健意识,帮助学生掌握相关知识和方法,使其健康快乐地成长具有重要的意义。

一、作用

1. 引导学生均衡营养,促进身体正常发育

通过学习相关饮食知识,可使学生知道合理饮食对身体生长发育的重要作用。避免因过饥或过饱、吃不新鲜或不卫生食品以及挑食等造成肠胃不适或肥胖症等疾病。

2. 使学生关注卫生细节,远离常见疾病

例如,通过口腔卫生的学习,让学生掌握保护牙齿的知识和方法,预防龋齿等牙病。通过用眼卫生的学习,让学生知道爱护眼睛的重要性,在日常学习和生活中注意保护眼睛,预防沙眼、近视眼等眼部疾病。

3. 使学生衣冠整洁,精神饱满

例如,通过对“勤理发、勤洗头、勤换衣、勤剪指甲”等内容的学习,使学生知道衣冠整洁的重要性,从而在日常生活中注意仪表。通过对“睡眠充足”相关内容的学习,使学生知道睡眠充足的重要性,了解睡眠的合理时间,养成早睡早起的良好习惯,在日常的生活与学习中能够精神饱满。

4. 积累卫生保健常识,向家人、亲友宣传相关知识

学生在掌握了一定的卫生保健知识之后,可以向家人或亲友进行宣传,以扩大学习效益。例如,学生通过学习知道了蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病;了解接种疫苗可以预防一些传染病;养成文明如厕、自觉维护厕所卫生,不乱扔果皮纸屑,不随地吐痰,不喝生水等行为习惯。除了学生自己注意之外,他们还可以向家人或亲友宣传这些知识,形成一种健康的群体生活氛围。

5. 养成良好的卫生保健习惯

对学生进行个人卫生保健知识和方法的教学,可使学生通过一系列的学习活动形成强烈

的卫生保健意识,并且在反复的实际应用中养成良好的卫生保健习惯。

二、学习目标

1. 初步学习并掌握一些简单的卫生保健知识和方法,明白其作用与价值,并积极在课内外参与相关知识与技能的讨论与学习。
2. 掌握自我保健和养护的方法,能在生活中形成良好的卫生习惯和个人卫生保健习惯。
3. 学会利用所学知识预防传染病,能在传染病流行期间通过合理的防护,确保自身的健康。
4. 提高对身体健康自我保健和养护重要性的认识,并能通过一定的方式向同学、亲友宣传相关知识。

三、内容补充与深化

对水平一阶段的学生进行个人卫生保健知识和方法的传授非常重要。俗话说,好习惯从小养成。良好的卫生习惯有利于促进学生健康、快乐的成长,使他们受益终身。反之,不良的卫生习惯会导致学生患上各种疾病,从而影响正常的学习和生活。良好的饮食习惯会使学生的身体健康成长,不良的饮食习惯会使学生因营养不均衡而导致身体发生病变;良好的用眼习惯会使学生拥有一双明亮的眼睛,不良的用眼习惯很可能会使学生患上远视、近视等眼部疾病,影响其学习和生活等。所以,培养学生基本的个人卫生保健知识和方法十分重要。

(一) 卫生保健知识和方法

1. 饮食卫生:按时进食,不挑食、不偏食。让学生知道人体所需的各种营养素,并了解其基本作用,教会学生合理膳食。

(1) 饭前要洗手,食物要新鲜(见图 3-1-1)。双手裸露在外,且使用频率较高,极易沾上许多灰尘和大量肉眼看不见的细菌。如果饭前不洗手,就很容易将细菌吃进肚子里,从而引起疾病。长期存放而变质的食物会产生大量的细菌,如果食用的话,极易引起肠胃的不适,影响健康。



图 3-1-1 饭前洗手



图 3-1-2 定时又定量,广食不挑食

(2) 定时又定量,广食不挑食(见图 3-1-2)。吃饭定时定量可以保证肠胃有规律地工作和休息,消化吸收好。暴饮暴食会增加肠胃负担,严重时还会引起肠胃病。饮食中,摄取的营养要全面,不能挑食,否则可能会因为营养缺失、不均衡而造成身体发育的异常。

(3) 吃饭不说话,细嚼慢慢咽。吃饭时不要说笑,否则会影响胃的血液供应和胃液分泌,从而减弱消化功能,还可能会使食物呛到气管中,引起危险。细嚼慢咽能够使唾液充分与食物混合,有助于消化。而汤、水泡饭不能使食物得到充分咀嚼,大口吞食不仅会增加食管的负担,

还会增加胃的工作负担,不利于消化吸收,易引起腹部不适。

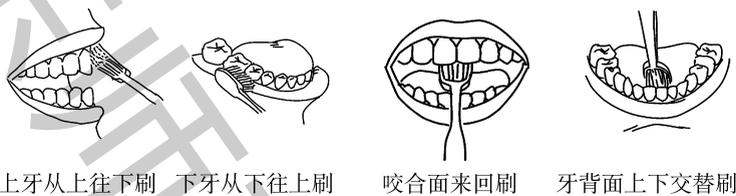
2. 用眼卫生:按要求做眼保健操(见图 3-1-3);做到“二要”和“二不要”,看电视、看书时保持适当距离并严格控制时间,使学生知道眼睛的重要性,掌握保护眼睛的基本方法。

第一节:揉天应穴;第二节:挤按睛明穴;第三节:揉四白穴;第四节:按太阳穴轮刮眼眶。

3. 口腔卫生:使学生知道牙齿的重要作用,学会保护牙齿的基本方法。知道如何正确刷牙和预防龋齿的方法(见图 3-1-4)。



图 3-1-3 眼保健操



上牙从上往下刷 下牙从下往上刷 咬合面来回刷 牙背面上下交替刷

图 3-1-4 口腔卫生

(1) 牙齿清洁:早晚刷牙、饭后漱口。

(2) 正确的刷牙方法:竖刷法,顺着牙缝上下刷。刷牙齿的咬合面时,要来回刷。

(3) 选用保健牙刷。这种牙刷的特点是刷头小,在口腔里使用灵活,疏密适宜,而且软硬度及弹性合适,能刷净牙垢,对牙龈及硬组织没有损伤。

(4) 可适当选用含氟的防蛀牙膏,并变换牙膏的种类。

(5) 定期检查,发现龋齿要及时补好,免得小洞变大洞。

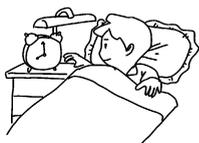
(二) 卫生保健行为

1. 睡眠充足:每天睡眠不少于十小时,早睡早起,作息规律(见图 3-1-5)。

2. 知道蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

3. 了解接种疫苗可以预防一些传染病等。

4. 个人卫生习惯:饭前便后洗手,勤洗澡,勤换衣;文明如厕,自觉维护厕所卫生;不乱扔果皮纸屑,不随地吐痰;不喝生水;剧烈运动中不可大量饮水等。



按时睡觉,保证睡眠十小时



保持安静,尽快入睡



睡姿正确,向右侧卧为宜

图 3-1-5 睡眠充足

四、教法选择与安排

1. 利用雨天在室内对学生进行卫生保健知识和方法及健康行为的教学

教师可在课前通过网络或书籍搜集资料,亦可在课前鼓励学生自己搜集,课中在教师的引

导下畅所欲言。

2. 采用情景教学法引导学生学习

在教学中,教师可以结合学生的年龄特点采用学生喜欢的形式进行教学。例如,水平一阶段的学生喜欢童话故事。教学中,我们可以通过“老虎拔牙”等童话故事导入,让学生知道良好卫生习惯的重要性,促使其具有自我保健的意识。可通过情境表演等形式让学生在亲身体验中掌握相关知识,形成相关行为;让学生通过朗朗上口的儿歌形成自我保健的意识。

3. 通过观看视频的形式让学生体会良好行为的重要性

通过播放因不良卫生行为而造成恶果的动画片,激发学生的卫生意识,如“会滑的香蕉皮”等。引导学生结合已有知识水平积极发言,各抒己见。

4. 通过正确的示范和生动的讲解提高教学质量

正确的示范和生动的讲解会使学生对所学内容留下深刻的印象,为进一步正确掌握所学知识和方法打下良好的基础。例如,教师结合示范,讲解刷牙的重要性和刷牙的方法,会使学生在直观的感受中掌握相关知识和方法。

5. 结合实践巩固所学理论知识

可在卫生保健知识或健康行为教学之后安排合适的游戏,提高学生的学习兴趣,巩固所学知识。例如,学习五官知识后安排“指部位”的游戏;学习蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等的危害后,可安排“打害虫”的游戏(可用对话加身体语言的形式进行,也可用在黑板上添画的游戏形式进行,或在室外利用投掷课等形式进行)。

五、学法指导

1. 让学生在情境体验与合作学习中了解养成良好个人卫生习惯和形成良好保健行为的重要性

对于水平一阶段的学生而言,空洞的说教不能给他们留下深刻的印象。教学活动中,直观性的情境体验更能使他们意识到养成良好的个人行为习惯的重要性和形成良好的保健意识的重要性。

2. 让学生记住课上所学卫生保健知识的相关关键词

对于所学卫生保健知识要常挂在嘴边、“贴”在身边。例如,“正确用眼二要二不要”、“早晚刷牙、饭后漱口”、“个人卫生五要五不要”等,使卫生保健知识成为生活中的重要组成部分。

3. 培养学生乐于表达所学的知识和方法

使学生课内、课外能积极踊跃地表达对相关知识和方法的了解程度,还可在搜集相关资料的活动中掌握学习的方法,使学习在课后延伸。

4. 引导学生把所学的卫生保健知识在生活中加以运用和宣传

在日常生活中,运用所学的卫生保健知识,并且在适当的时机向家长、亲戚、朋友进行宣传,如“个人卫生五要五不要”、“养生之道,常欲小劳”等,可以形成良好的氛围。

六、教学重点与难点

1. 重点:指导学生掌握基本的卫生保健知识,树立正确的卫生保健意识。

2. 难点:培养学生良好的个人卫生保健行为。

七、教学片段案例

案例一：用眼卫生

学习目标：

1. 知道眼睛的重要作用,具有自我保健意识。
2. 了解保护眼睛的主要方法,能经常采用相应的方法保护眼睛。

教学内容:正确用眼。

教学步骤：

1. 猜谜导入:每人都有两扇窗,五颜六色里面装。打开窗户看世界,关上窗户入梦乡。
2. 请学生闭上眼睛片刻,体会看不见周围事物的感觉。
3. 让学生说说具有一双明亮的眼睛有什么好处。
4. 让学生说说平时是怎么保护眼睛的。
5. 教师强调眼睛的重要性,并以拟人化的语言向学生生动地讲述正确用眼“二要二不要”(见图3-1-6)。例如,不要在乘车时看书,“在晃动的车厢里,眼睛跟着书晃来晃去的,它好累呀,最后,它筋疲力尽,终于什么也看不清了”。
6. 总结保护眼睛要做到什么。
7. 请学生回答或集体讨论保护眼睛要怎么做。
8. 强调眼保健操的重要性,并让学生随着音乐做一遍。
9. 游戏:猜猜他是谁(摸瞎子)。



图3-1-6 “二要二不要”

结论:眼睛与学生的学习和生活密不可分,明亮的眼睛对学生的学习与生活有着重要的影响。在水平一阶段,我们要通过生动活泼的语言、丰富多彩的学习形式,让学生知道保护眼睛的重要性,了解正确用眼的方法,使其从小养成正确用眼的良好习惯,为将来更好地进行学习和生活打好基础。

案例二:个人卫生习惯

学习目标：

1. 知道个人卫生习惯的重要性和具体内容。
2. 能通过学习改掉自己的不良习惯。

教学内容:“五要五不要”。

教学步骤:

1. 通过故事,使学生在思考中知道养成良好的卫生习惯可以预防疾病,促进身体正常发育,提高健康水平。

2. 组织学生分小组说一说、议一议,总结出个人卫生习惯要做到“五要五不要”[五要:(1)要定时作息;(2)要勤洗勤换;(3)要勤剪指甲;(4)要早晚刷牙;(5)要勤理发。五不要:(1)不要喝生水;(2)不要吃不洁食物;(3)不要吸烟;(4)不要乱扔果皮纸屑;(5)不要随地吐痰](见图3-1-7)。



图3-1-7 “五要五不要”

3. 将“五要五不要”的具体内容写在黑板上,呈现给学生,提示学生结合自身实际对照个人卫生“五要五不要”,用自由发言的形式将自己已有的良好卫生习惯和需要改掉的不良卫生习惯说给全班同学听。

4. 观看课件上图文并茂的判断题,集体或个人进行解答。

5. 集体唱(卫生拍手歌)。

结论:在教学过程中,要根据水平一阶段学生的身心发展特点,结合丰富的图文和朗朗上口的儿歌等形式,通过直观的感知让学生知道讲究个人卫生具体应该做到哪些,使其在这个过程中加深印象。而不只是凭空说教,凭空说教只会导致学生学时糊涂,学后无获。

案例三:养生之道,常欲小劳

学习目标:

1. 能够说出四种以上的健身方法。
2. 懂得在日常学习生活中运用所学知识进行自我保健。

教学内容:常见健身活动。

教学步骤:

1. 展示人们在各种场景中进行运动健身的图片。

- (1) 清晨公园里:散步、跳舞、打太极拳等。
- (2) 校园课间:做操、跑步、打乒乓、打篮球等。

2. 提问:你们还知道哪些有助于健身的运动呢?

3. 让学生结合生活实际谈一谈,在日常生活中有哪些常见的身体活动。
家务:扫地、拖地、洗碗……
运动:滑雪、登山、游泳……
4. 揭示主题“养身之道,常欲小劳”。
5. 讲述运动适量与运动过量的故事,让学生通过对比知道活动的适度性原则。
6. 向学生介绍身体活动的四种形式。
 - (1) 早操和课间操。
 - (2) 体育课中的各项活动。
 - (3) 课外体育活动(见图 3-1-8)。

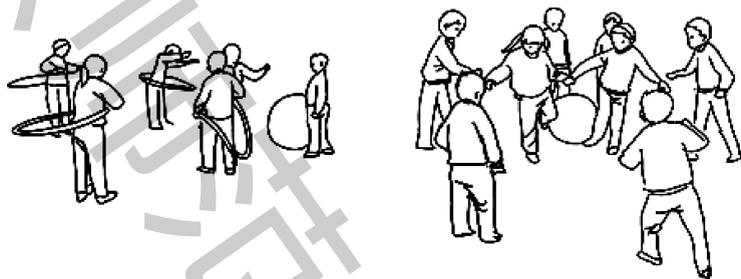


图 3-1-8 课外体育活动

- (4) 力所能及的家务活(见图 3-1-9)。



图 3-1-9 力所能及的家务活

结论:适当的活动可以促进身体的健康。让学生知道,适量劳动和适当运动不仅可以促进身体健康,还可以提高大脑的工作水平。人体如果长时间处于惰性状态,那么大脑的思维也会变得迟钝。因而,在体育与健康课的教学中,我们要通过相关知识与技能的传授以及生动的教学活动使学生掌握科学健身的方法。

八、学习评价

1. 评价内容
 - (1) 个人卫生情况,如头发、指甲、衣服等。
 - (2) 说出三种以上基本的保健知识与方法。
 - (3) 日常的保健行为。

2. 评价方法

- (1) 学生或教师通过观察进行评价。
- (2) 请家长在评价表上进行反馈,或根据学期初的家校配合计划进行适当反馈。

3. 评价案例

案例一:个人卫生学期评价表(见表3-1-1)

表3-1-1 个人卫生学期评价表

评价等级				
自评部分	知道个人卫生要做到“五要五不要”及其具体内容。平时能严格按照要求去做	知道个人卫生要做到“五要五不要”及其基本内容。平时能基本按要求去做	知道个人卫生要做到“五要五不要”。平时能坚持做到一半以上	知道个人卫生要做到“五要五不要”
他评部分 (包括学生评和教师评)	能熟练地说出个人卫生“五要五不要”的具体内容。外表整洁	基本能说出个人卫生“五要五不要”的具体内容。外表整洁	能说出“五要五不要”的大概内容。外表基本整洁	说不出“五要五不要”的主要内容

操作说明:以上案例主要针对学生“个人卫生”知识的掌握与应用情况,把知晓与应用相结合进行评价,以促进学生学以致用。评价时,可对照相应栏目打“√”。其中,他评栏目的评价,教师和学生可将两个“√”打在同一栏中。

案例二:保健行为提示表(见表3-1-2)

表3-1-2 保健行为提示表

你有经常锻炼的习惯吗	有	无
你的表现		

操作说明:此评价案例主要是为了促进学生坚持进行体育锻炼。如果学生具有“经常锻炼的习惯”,则在“有”栏目下画一个笑脸;反之,则在“无”栏目下画哭脸。这样,学生在图片的表情提示中会意识到应该经常锻炼身体,从而为争取更多的笑脸而努力。

案例三:保健行为学期评价表(见表3-1-3)

表3-1-3 保健行为学期评价表

班级:	姓名:	学号:
你的表现	(好!继续保持!)	(要注意哦!)
你每天睡眠有十小时吗		
你看书时眼离书有一尺吗		

你早晚刷牙饭后漱口吗		
你挑食吗		
老师对你说		

操作说明:以上案例可在学期末进行。教师将评价表发给学生,如前三项回答是肯定的,则在这三项的笑脸栏目下画一个笑脸;如第四项回答是否定的,也在笑脸栏目下画一个笑脸,反之,则在哭脸栏目下画一个哭脸。最后,教师把这份评价表收上来,根据每位学生的具体情况用评语的形式给予评价。如全是笑脸的,则评语为:“你是一个优秀的保健专家!继续保持!”如不全是笑脸的,则评语为:“你快成为保健专家啦,赶快改掉××××的毛病吧!”

第二节 保持正确的身体姿态

身体姿态是指人体各部位所呈现的姿势和状态,与人的精神面貌、行为特点有着密切的联系。保持正确的身体姿态有助于塑造良好的身体形态,对学生形成自尊、自信的优秀品质具有重要意义。

一、作用

学生保持正确的身体姿态对骨骼的正常生长发育以及良好体形的形成具有重要的作用。让学生在掌握保持正确身体姿态相关知识的基础上,进一步形成正确的概念,并在日常学习与生活中加以运用,从而逐渐形成正确的身体姿态,塑造良好的体形,使学生自信、快乐地成长。

1. 让学生懂得形成正确身体姿态的重要意义

通过向学生讲解保持正确身体姿态对人体正常生长发育的影响,可以使学生知道平时保持正确身体姿态的重要性,从而进一步懂得形成正确身体姿态的重要意义。例如,告诉学生书包最好用双肩背的,避免因使用单肩背书包而形成“高低肩”。

2. 促进学生身体的正常生长发育

通过坐、立、行、卧等身体姿态的正确练习,可以使学生知道如何保持正确的身体姿态,而在日常的学习与生活中加以注意和纠正。长此以往,学生就会形成良好的坐、立、行、卧等行为习惯,从而促进身体的正常生长发育,为获得良好体形奠定基础。

3. 有助于培养学生的优秀品质

在任何时候,学生都必须注意自己的行为举止,不能因为他人的影响或环境的变化而放松对自己的要求。长此以往,学生就会形成自律的优秀品质,为其身心健康发展奠定基础。

二、学习目标

1. 了解正确身体姿态的重要作用,并积极参与相关知识的学习、讨论与实践。
2. 知道正确的坐、立、行、卧姿势。

3. 懂得影响身体姿态的因素,自觉防止与控制不良姿态。
4. 学会区分正确与不正确的身体姿态,并能相互合作、相互纠正。

三、内容补充与深化

正确的身体姿态是指身体所呈现的状态符合人体生理结构的特点,各部位处于最合理的位置,将会使学生在日常学习与生活、劳动与体育锻炼中逐渐形成正确的身体姿态,塑造良好的体形。小学生从小就要保持正确的身体姿态,注意矫正不正确的身体姿态。

(一) 影响正确姿态形成的人体形态结构和生理特点

1. 骨骼的发育。水平一阶段的学生正处在生长发育时期,其骨骼中有机物多于 $1/3$,无机物少于 $2/3$ 。有机物包括骨胶原纤维、黏蛋白等;无机物包括钙盐等。研究表明,有机物越多,骨的韧性、弹性越好;而无无机物越多,骨的硬度、坚固性越大。因此,小学生的骨骼具有弹性大、硬度小,不易发生骨折,但易畸形等特点。

少年儿童各部位骨骼完成骨化的时间不一致,椎骨完成骨化的时间较晚,脊柱的四个生理弯曲大约在高中以后才最后定型。因此,在日常生活或体育活动中,如果不注意培养和保持正确的身体姿态,就会发生驼背、脊柱侧弯等畸形现象,如单侧肩挂书包,容易形成不良的走姿,造成脊柱侧弯。另外,桌面与椅面的高度也会影响小学生的坐姿。如果椅面太高,足不能着地,容易造成腿部血液循环困难;如果椅面太低,不仅腿部不易放松,而且容易造成重心后移、躯干后倒;如果桌椅高度差别大,在学习时一侧肩膀(尤其是右肩)就要抬高,易造成脊柱侧弯;如果桌椅高度差别过小,易出现弯腰、驼背等现象。

2. 骨盆的发育。人体的骨盆由左右两块髋骨、一块骶骨和一块尾骨组合而成,而其中的髋骨又是由髌骨、耻骨和坐骨通过软骨连结而成的,大约在高中(16岁以后)才能完全骨化,愈合合成一块髋骨。少年儿童的骨盆尚未发育定型,如果站立、行走姿势不正确,都有可能引起骨盆变形,影响人体功能的正常发育,女生更是如此。

3. 关节的发育。由于少年儿童的关节面软骨较厚,关节囊、韧带较松弛、薄弱,关节周围肌肉也较细长,因此,儿童的关节灵活性、柔韧性都较好,但关节的稳固性较差。所以为防止脊柱、胸廓、骨盆和下肢发生变形,除要求学生在日常生活中注意正确姿态外,还应在体育学习与锻炼中培养他们坐、立、行的正确姿态。当发现学生的身体姿态不正确时,应及时给予指导和纠正。

(二) 正确的坐姿、站姿、走姿和卧姿

俗话说“坐如钟”,正确的坐姿应该是上体正直,胸部挺起,两肩放平,肌肉放松,两臂自然下垂,双脚平稳着地,大腿基本保持水平状态,双脚稍分开,整个身体处于循环通畅、呼吸自如、不易疲劳的平衡体位(见图3-2-1)。当然,任何一种坐姿,时间久了都会引起疲劳,所以要不时地有所变动、调整姿态,如双脚前后错开一会儿,但要避免长期的不良坐姿。有些教师让学生在课堂上双手背着坐,而且还不许动,这是不科学的。

正确的站姿是身体直立,眼睛平视前方,胸部稍挺起,腹部略为收缩,两肩放平,两臂自然下垂,这样有利于呼吸运动和血液循环(见图3-2-2)。小学生的可塑性大,一开始对于正确的站姿可能有些不习惯,但坚持下去就会形成正确的姿态。俗话说“站如松”,就是指人站得要像松树一样挺拔、雄劲。



图 3-2-1 正确的坐姿

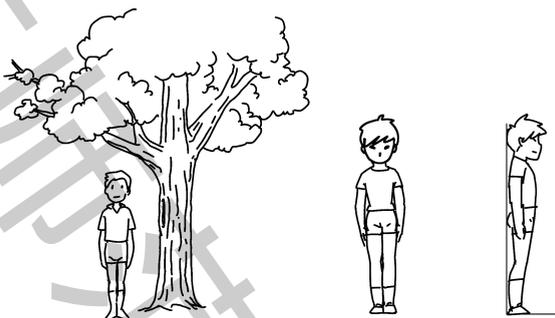


图 3-2-2 正确的站姿

正确的走姿是躯干正直,自然收腹,抬头挺胸,目视前方,头部和躯干保持在一条直线上,两臂靠近体侧自然前后摆动。迈步时,膝关节正对前方,脚尖向前,两脚内侧沿一条直线向前迈步,步子的大小适宜。脚着地时,以脚跟先着地并将重心迅速由全脚掌过渡到前脚掌,两脚着地时不要呈“外八字”或“内八字”。此外,还需注意不要与同伴勾肩搭背。整个行走过程,应该轻松自如。俗话说“行如风”,就是指走路时像风一样轻盈、飘逸,能快能慢(见图 3-2-3)。需提醒的是,长时间走路或跑步时,要穿运动鞋,不仅舒服,而且安全。

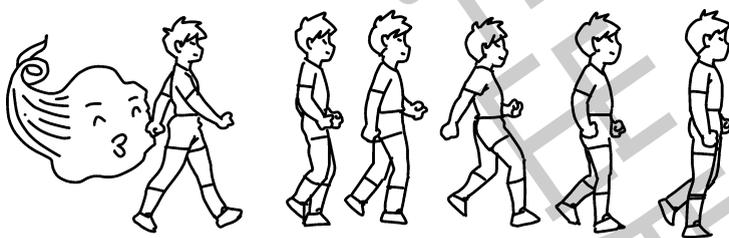


图 3-2-3 正确的走姿

正确的卧姿是向右屈膝侧卧。《千金要方·道林养性》中说:“屈膝侧卧,益人气力,胜正偃卧。”意思是指睡觉姿态应该向右侧卧,微屈双腿,全身自然放松,即所谓的“卧如弓”(见图 3-2-4)。向右侧卧可以减少流向心脏的血液,减轻心脏的负担,有利于心脏的休息;可以增加流向肝脏的血液,有利于肝脏这个“化工厂”的新陈代谢;有利于食物在胃肠内顺利传送,因为胃通向十二指肠、小肠通向大肠的开口都是向右的。



图 3-2-4 正确的卧姿

四、教法选择与安排

1. 利用直观媒介使学生知道保持正确身体姿态的重要性

在教学中可根据水平一阶段的学生直观思维占优势的特点,利用视频、挂图等直观媒介,将不正确身体姿态带来的后果和危害与平时保持正确的身体姿态带来的益处进行对比,让学生在观察中感悟。

2. 利用示范激励学生保持正确的身体姿态

教师正确优美的姿态会激发学生模仿的欲望。在体育教学中,教师可结合生动的讲解和标准的示范,展示自身正确优美的身体姿态,以激励学生学习并保持正确的身体姿态。

3. 采用多种练习方法促使学生形成正确的身体姿态

多种多样的练习方法能使学生不断地在新鲜刺激的体验中产生学习的兴趣,从而更好地达到练习的效果。例如,启发和鼓励学生模仿正确的身体姿态,侧面、正面对镜进行坐姿、站姿和走姿的练习,加强本体感觉;头顶着书进行坐、站、走的练习以激发学生的练习兴趣;进行游戏“看谁走得直”。另外,还可采用儿歌的形式进行教学,如“抬起头,挺起胸,眼平视,走如风”,以及“排好队,关上嘴,朝前看,比谁美”等。

4. 创设合作学习的氛围,使学生在互帮互学中形成正确的身体姿态

在体育教学中,学生对自己的身体姿态有时会把握不准。对此,可以创设合作学习的氛围,指导学生相互观察、相互纠正。教师亦可在巡回指导中提高学生合作学习的质量。

5. 要求学生在平时的学习与生活中注意保持正确的身体姿态

身体姿态伴随着人的每时每刻,直至人的一生。要求水平一阶段的学生形成并保持正确的身体姿态仅凭有限的体育课是不行的,必须渗透到日常的学习与生活中。对此,可要求学生在上课时、在上学和放学路上以及课间行走时、睡觉时保持正确的身体姿态,树立保持正确身体姿态的意识。

五、学法指导

1. 引导学生积极进行模仿练习,努力形成正确的身体姿态

水平一阶段的学生模仿能力很强,我们可以利用这一优势鼓励学生多做模仿练习,在反复练习的过程中逐步形成正确的身体姿态。

2. 提醒学生在日常生活中要注意保持正确的身体姿态

水平一阶段学生的注意力容易分散,兴奋占优势,抑制较差。他们在短时间内可以按照要求去做,时间稍长,便会难以控制。为此,在平时的教学过程中,教师应注意经常提醒学生保持正确的身体姿态。

3. 鼓励学生在课内外活动时互帮互练,巩固正确的身体姿态

一个教师要面对很多学生,要想帮助每一个学生随时随地纠正错误姿态是不可能的。为此,可鼓励学生在课内外互相提醒、互帮互练,以巩固正确的身体姿态。

六、教学重点与难点

1. 重点:使学生形成正确的坐、立、行的身体姿态。

2. 难点:引导学生及时、耐心地改正不正确的身体姿态。

七、教学片段案例

案例一：保持正确的坐、立、行姿态

学习目标：

1. 懂得养成正确的坐、立、行身体姿态的重要性。
2. 正确区分坐、立、行的正确与错误的身体姿态。
3. 能在平时的学习与生活中持之以恒地保持正确的身体姿态。

教学内容：正确的坐、立、行姿态。

教学步骤：

1. 播放课件或展示挂图，提示学生重点观察不同的坐、立、行的姿态。
2. 让学生议一议、说一说不正确的姿态对身体发育可能造成的影响(见图 3-2-5、图 3-2-6、图 3-2-7)。



图 3-2-5 不正确的坐姿

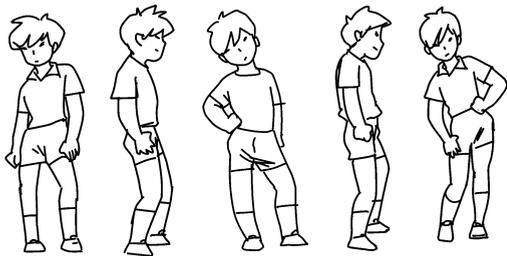


图 3-2-6 不正确的站姿

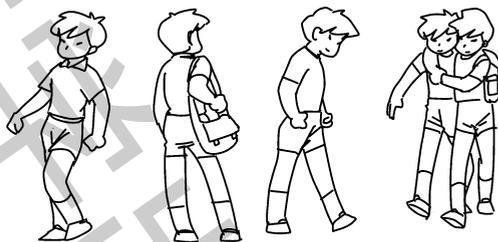


图 3-2-7 不正确的走姿

3. 教师示范,让学生模仿练习。教师说:“请你跟我这样做!”学生边答“我就跟你这样做”,边模仿动作。

4. 以游戏和比赛的形式练习坐、立、行。例如,进行“比谁顶书稳”等游戏,比一比谁的姿态最正确、谁顶书的时间最长等,以提高学生的学习兴趣(见图 3-2-8)。

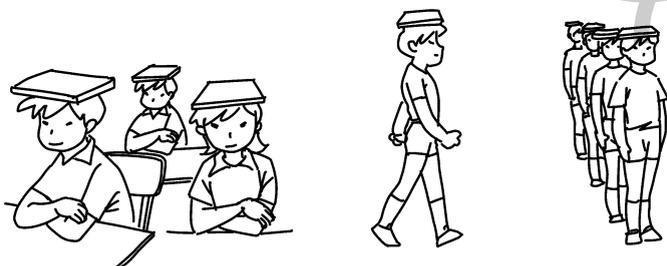


图 3-2-8 比谁顶书稳

结论:在本教学片段案例中,采用展示课件或挂图展示的形式对学生进行坐、立、行姿态的教学,让学生对正确的身体姿态有了直观的感受,同时教师的示范和学生的模仿有利于师生之间的沟通和交流,加强学生对动作的学习和掌握。通过游戏的形式激发学生对所学动作的运用,调动学生参与练习的积极性,同时起到了巩固学习效果的作用。

案例二:做广播体操的好处

学习目标:

1. 了解做广播体操的好处,明白为什么要坚持天天做广播体操。
2. 知道做广播体操的基本要求。

教学内容:做广播体操的好处。

教学步骤:

1. 播放多所学校做广播体操的剪辑视频。
2. 引导学生说一说,做广播体操有什么好处。
3. 对学生的回答进行归纳、总结。
 - (1) 提高神经系统的调节功能。
 - (2) 改善机体的供氧状况。
 - (3) 培养良好的身体姿态。
 - (4) 对呼吸系统和心血管系统有良好的影响。
4. 引导学生讨论,为什么要天天做广播体操。

做广播体操和从事其他体育活动一样,要想取得好的效果,就必须自觉地、持之以恒地坚持到底。如果经常间断,就会影响效果。因为,根据人体机能的适应性规律,一旦锻炼停止,那么前期锻炼所获得的效果也会有所减弱。

5. 提问:你通过做广播体操有了什么收获?
6. 讨论:我们应该怎样做广播体操?

(1) 态度认真,准确到位。每一节操都是根据人体各部位的特点进行创编的,能否取得好的效果,取决于动作是否到位。如果态度不认真,随便应付,就不能取得好的锻炼效果。例如,扩胸运动,它的主要作用是通过扩张胸廓,增强胸部肌肉的弹性,促进心肺的活动。如果挺胸的动作做得不正确、不到位,就不能使胸廓充分扩张,也就会降低或失去这节操的作用。因此,每节操都要认真去做。

(2) 持之以恒,常练不懈。要提高身体各器官系统的机能,增强体质,仅偶尔做做操是不会见效的,必须长期坚持,常练不懈,才能取得好的效果。

7. 集体在音乐的伴奏下做广播体操。

结论:广播体操中的伸展、扩胸、头部等运动,对于锻炼背部、胸部及颈部肌肉有良好的作用,可以预防肩带前倾和驼背,使胸廓发育正常,从而使身体更加健美。本案例,教师通过直观教学法,结合讨论法以及学练法等方法由浅入深,使学生明白做广播体操的好处,并知道该怎样去做。最后,在集体练习中巩固所学知识,明确学习目标。

案例三:原地三面转

学习目标:

1. 能分清前后左右的方向,会说出向左、向右、向后转的基本动作要求。
2. 能基本协调地做出向左、向右、向后转的动作。

教学内容:原地三面转。

教学步骤:

1. 游戏辨左右。
 - (1) 方法:教师提问,学生边口头回答,边用动作回应。
 - (2) 规则:回答问题所指方向及部位要正确,并且有节奏地运动。
2. 行进间辨左右:沿规定路线在跑动中进行以上游戏。
3. 认识左右脚:听到教师说“左脚”,即快速伸出左脚;听到教师说“右脚”,则伸出右脚。
4. 认识脚跟、脚尖:听到教师说“左脚跟”,即绷直左腿提起左脚的脚跟;听到教师说“左脚尖”,即跷起左脚脚尖。
5. 脚跟脚尖转:在前次练习的基础上,加上转的动作。
6. 向右转:讲解、示范向右转的动作要领,鼓励学生集体听口令练习向右转的动作。听到预令“向右——”时,跷起右脚脚尖,提起左脚脚跟。听到动令“转”的同时,边喊口令“1”边向右转,喊“2”时左脚向右脚靠拢成立正姿态。
7. 向左、向后转:启发学生根据向右转的动作,说出向左转和向后转的动作要领,并进行自主学练。可两人一组,一个人喊口令,一个人做。
8. 分组,由小组长喊口令进行展示,相互观摩、相互评价。

结论:原地三面转练习对学生正确身体姿态的形成有着重要的作用。在水平一阶段使学生“保持正确的身体姿态”的教学中,选择这样的内容可让学生在相关的练习中形成正确的身体姿态,为塑造良好的体形打下基础。为激发水平一阶段的学生对此类内容的学习兴趣,本案例中,教师可首先从小游戏入手,在“辨左右”的游戏中让学生对方向有初步的概念,为后面的学习做铺垫。接着,通过游戏化的快速辨别左右脚,脚跟脚尖以及脚跟脚尖转等活动使学生朝着目标一步一步前行,直至完成向右转的动作。最后,在掌握向右转动作的基础上,启发学生根据向右转的动作要领探索向左、向后的转法,充分体现了学生学习的主体性,教会学生学习的方法。

八、学习评价

1. 评价内容
 - (1) 对坐、立、行正确身体姿态要领的掌握程度,能区分正确与不正确的身体姿态。
 - (2) 保持正确的身体姿态,并能帮助其他同学纠正错误的身体姿态。
2. 评价方法
 - (1) 自我评价:对自己的身体姿态做出恰当的评价。
 - (2) 学生互评:针对同伴的身体姿态做出即时评价。
 - (3) 教师评价(可以是班主任教师或其他学科的教师):结合平时观察对学生做出全面评价。
 - (4) 家长评价:可以口头对孩子当面评价,也可以信息反馈的方式将评价结果反馈给教师。

3. 评价案例

案例一：保持正确的身体姿态评价表(见表 3-2-1)

表 3-2-1 保持正确的身体姿态评价表

评价等级				
自评部分	知道坐、立、行的正确身体姿态,并能头顶书本等物品坚持一分钟以上。能帮助同伴纠正错误动作	知道坐、立、行的正确身体姿态,能头顶书本等物品坚持一分钟以上	知道坐、立、行的正确身体姿态	知道正确的读写姿态
	能说出造成不良体形和不正确身体姿态的原因。能头顶书本等物品坚持一分钟以上。能指出同伴的错误动作并进行纠正	能说出造成不良体形和不正确身体姿态的原因。能头顶书本等物品坚持一分钟以上	能说出坐、立、行的正确身体姿态,并进行展示	能展示正确的读写姿态
他评部分 (包括学生评和教师评)				

操作说明:本案例通过对身体姿态的四个不同层次的要求,让学生对应自身所掌握的程度进行自评;再通过同学间或师生间的相互观察,根据表中的四种层次的要求完成互评。评价时,可对照相应栏目打“√”。其中,他评栏目的评价,教师和学生也可将两个“√”打在同一栏中。

案例二:坐姿周评价表(见表 3-2-2)

表 3-2-2 坐姿周评价表

我的表现	☆☆☆☆	☆☆☆	☆☆	☆
父母评(家中)				
教师评(学校)				
同学评(学校)				
自己评(家、校)				
总 评				

操作说明:在这份评价表中,四种类型的评价者根据其一周的观察,分别对被评价者做出相应评价。如果被评价者在学校、家中一周以来每天大多数时候坐姿基本都能保持正确,则在四颗星下打“√”;都能意识到自觉调整自己的坐姿,则在三颗星下打“√”;在提醒下才调整好坐姿并能保持十分钟以上,则在两颗星下打“√”;经提醒后坐姿不能保持三分钟以上,则在一颗星下打“√”。同学互评以同桌评为主。在总评栏把四种评价对象的星相加,算出总星数,即为周成绩。

案例三:卧姿周评价表(见表 3-2-3)

表 3-2-3 卧姿周评价表

我的表现	卧姿正确(向右侧卧)	卧姿基本正确	卧姿随意
父母评			
语言评价与提示			

操作说明:这份评价表可由父母来完成。每周可随机在孩子入睡时进行观察。如果发现孩子大多数时候都具有向右侧卧的意识,且能做到,则在“卧姿正确(向右侧卧)”下打“√”;如果入睡睡前有这样的意识,入睡后姿态有变,则在“卧姿基本正确”下“√”;如果连向右侧卧的意识都没有,则在“卧姿随意”下打“√”。最终,根据“√”所在位置用语言对学生做出相应评价和提示。例如,当“√”在“卧姿随意”栏时,则语言评价与提示为“卧姿要改进啊!注意向右侧卧,身体棒棒”。

第三节 发展柔韧性、灵敏性和平衡能力

学生进入到水平一阶段,标志着人生的一个崭新阶段的开始,其生理、心理以及社会行为会产生较大的变化。常言道,良好的开端是成功的一半。这一阶段的学习不仅直接关系到儿童小学阶段的学习能否获得成功,还关系到他们的身心能否得到健康的发展。在这一阶段,发展学生的体能,使其拥有充沛的精力和良好的体质,可为他们今后的学习、生活打下良好的基础。在水平一阶段,发展学生体能的的目标主要体现为发展柔韧性、灵敏性和平衡能力。

一、作用

柔韧性、灵敏性和平衡能力是学生良好身体素质的基础,是提高学生身体素质的重要保证,对水平一阶段的学生参与体育活动与锻炼、掌握学习内容起着巨大的推动作用,是促进学生身体健康、心理健康,提高其社会适应能力以及基本运动能力的重要前提。

1. 增强身体运动能力

身体的柔韧性、灵敏性和平衡能力是衡量身体运动能力好坏的一个重要标志,合理地发展身体的柔韧性、灵敏性和平衡能力,不仅能扩大身体的活动范围,促进对基本动作技能的掌握,还能改善肌肉、韧带的力量和速度,使肌肉更健美、身体更匀称,从而对动作的随意支配能力更加精确,提高运动的效率。

2. 减少身体运动损伤

良好的柔韧性、灵敏性和平衡能力不但可以促进水平一阶段学生在参与体育运动时更快、更准确地掌握学习内容,而且可以促进学生体能的全面发展,使其体魄更加强健、动作更加敏捷,防止肌肉痉挛,减少运动损伤,加快运动疲劳的恢复,以更好的状态参与到游戏和比赛中去,有效地预防伤害事故的发生。

3. 提高身体控制能力

柔韧性、灵敏性和平衡能力是良好身体控制能力的基础,在很多运动项目中具有十分重要的作用。如果没有良好的身体控制能力,足球运动员在争抢球发生冲撞时可能会摔倒;速度滑冰运动员在弯道急转时可能会滑倒;举重运动员在提拉杠铃以及上举时可能会试举失败;公路自行车或者摩托车运动员可能会在高速行驶的情况下出现“人仰马翻”。这都充分说明了良好的身体控制能力对参加各类游戏活动有着重要作用。

二、学习目标

1. 积极运用走、跑、跳等基本动作发展身体的柔韧性、灵敏性与平衡能力。
2. 相信自己能够克服恐惧心理。
3. 知道保护与帮助的方法,并主动在实践中运用。

三、内容补充与深化

在水平一阶段,学生体能的发展是建立在基本活动动作的基础之上的,不必追求单一、规范的练习形式,而应以一些简单的、有趣的活动形式为主,侧重于在各种游戏活动中发展柔韧性、灵敏性和平衡能力,使学生体验到参加活动的感受,以有效达成学习目标。

(一) 发展柔韧性的活动内容

1. 上肢的柔韧性

(1) 振臂:手臂伸直上举或下举,用力向后振臂(见图 3-3-1)。

(2) 握杆转肩:根据自身肩关节部位的柔韧程度,在体前双手抓好体操棒(或竹竿等物品)缓慢向后转动,将体操棒转动到体后。

(3) 双人压肩游戏:两人一组,面对面站好,伸出手臂搭在对方的肩膀上,身体前屈,彼此用力向下压肩(见图 3-3-2)。

(4) 双人“炒黄豆”游戏:两人一组,手拉手面对面站好,一边唱儿歌“炒,炒,炒黄豆;炒不起来翻跟头”,一边同时晃动手臂并且转动身体,将手臂举高,两人同时背对背,再还原成原来的姿势(见图 3-3-3)。

(5) 吊肩游戏:两人一组,一人站在蹲着的同伴体前,拉着蹲着同学的手用力向上慢慢提,蹲着的同学用力向下慢慢移动,形成“吊肩”姿势(见图 3-3-4)。

(6) 时钟游戏:用双臂做指针(左臂为分针,右臂为时针),教师说时间,学生就迅速反应做出动作,用手臂指向几点的位置(见图 3-3-5)。



图 3-3-1 振臂



图 3-3-2 双人压肩游戏



图 3-3-3 双人“炒黄豆”

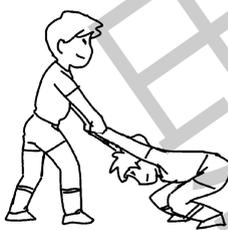


图 3-3-4 吊肩游戏

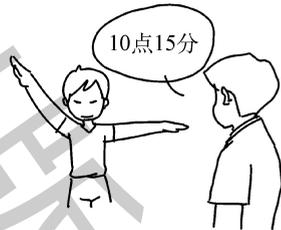


图 3-3-5 时钟游戏

2. 腰部的柔韧性

(1) 立位体前屈:成立正姿势站立(两腿也可以分开一点点),身体向前下方弯曲,用手指触地,当到达一定的弯曲程度后,根据自身的能力,缓慢地向下继续弯曲(见图 3-3-6)。

(2) 坐位体前屈:坐在垫子上,两腿伸直,身体慢慢向前下方弯曲,用手去触摸脚尖(见图 3-3-7)。

(3) 仰卧推起成桥:躺在地上,手臂向后翻,在同伴的保护和帮助下,髋部向上逐渐抬高,形成一个拱形的“桥”状(见图 3-3-8)。



图 3-3-6 立位体前屈



图 3-3-7 坐位体前屈

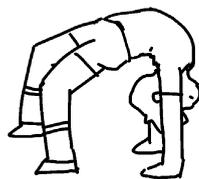


图 3-3-8 仰卧推起成桥

(4) 体侧屈:身体向左(右)侧,慢慢地弯曲(见图 3-3-9)。

(5) 腰绕环:腰部慢慢向前、向左(右),再向后绕环一周(见图 3-3-10)。

(6) 握脚踝:跪于垫上,挺腰,手臂从身后向下握住踝关节(见图 3-3-11)。

(7) 转体:身体向左、向右转动(见图 3-3-12)。

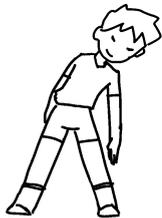


图 3-3-9 体侧屈



图 3-3-10 腰绕环



图 3-3-11 握脚踝



图 3-3-12 转体

3. 下肢的柔韧性

(1) 横叉与纵叉:两腿左右、前后慢慢分开,做横叉和纵叉(见图 3-3-13)。

(2) 跪坐后躺下:跪坐在垫上,身体慢慢向后躺下(见图 3-3-14)。

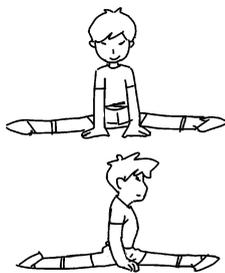


图 3-3-13 横叉与纵叉

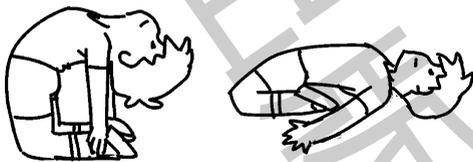


图 3-3-14 跪坐后躺下

(3) 压脚踝:脚尖点地,脚踝向外、向内、向前慢慢转动;脚跟点地,脚踝向后转动(见图 3-3-15)。

(4) 压脚背:蹲下,一脚着地,另一脚成跪着的姿势,脚背着地,慢慢用力压脚背(见图 3-3-16)。

(5) 身体摆数字或字母:教师说“A”,个人或者同伴用身体组成 A(见图 3-3-17);教师说“2”,就用身体组成 2。



图 3-3-15 压脚蹻



图 3-3-16 压脚背



图 3-3-17 身体摆字母

(二) 发展灵敏性的活动内容

1. 听信号做各种动作

(1) 快速启动、蹲下、站立:听到信号后,迅速做出启动、蹲下、站立等动作(见图 3-3-18)。

(2) 十字象限跳:在地面上画一个“十”字,人站在“十”字的中央,听到信号后,两脚用力向前、向后、向左、向右跳动,并双脚落地(见图 3-3-19)。



图 3-3-18 快速启动、蹲下、站立



图 3-3-19 十字象限跳

(3) 超级模仿秀:教师报出动物的名称或者具有代表性的动作名称,学生迅速模仿出相应的动作。

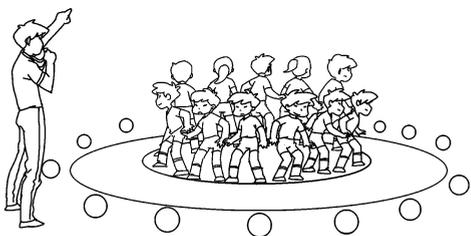


图 3-3-20 叫号取物游戏

2. 听信号快速取物或者抱团

(1) 叫号取物游戏:每人报数,并记住自己的号码,教师报出号码时,相应号码的学生迅速离开自己的位置去取物品。物品可以是小篮球、小沙包、小足球等(见图 3-3-20)。

(2) 喊数抱团游戏:围成圆圈慢跑或者做徒手操,当教师报出数字后,学生迅速按照相应的数字抱成一团,未能抱成团的学生,每人模仿一个动作。

3. 奔跑中躲闪与抢占地盘(或物品)游戏

(1) 打背游戏:两人或多人一组,在一定范围内慢跑。听到开始信号后,开始拍打对方(或其他人)的后背,每拍到一次得 1 分,单位时间内,看谁的得分多。

(2) “老狼,老狼,几点钟”游戏:教师当“老狼”(或者选一名学生当“老狼”),其余学生当“小羊”。“小羊”问“老狼”几点钟,当“老狼”回答 12 点钟时,“小羊”迅速奔跑以躲过“老狼”的追击,被抓到的“小羊”模仿一个动作。教学过程中,可以多分几组,减少“小羊”的人数,防止学生在闪躲过程中受伤。

(3) “老鼠靠墙”游戏:一群学生各伸出一只脚靠在一起,由一个人按照顺序点脚,一边点一边说:“叮叮当老鼠靠墙。”被点到的就是“老鼠”,靠墙站。剩下的人继续按这个方法点,最后剩下的就是“猫”,去捉“老鼠”,“老鼠”躲闪跑(见图 3-3-21)。

(4) 贴烧饼游戏:学生沿着圆圈面向圆心站立,选出两个人分别做追者和逃者。开始后,追者在圈内外追拍逃者,拍到逃者,则两人调换角色继续进行;逃者可根据情况灵活地贴到任何一个学生的身前隐蔽起来,这时被贴到的学生要迅速跑开做逃者,游戏继续进行。

(5) “抢空位”游戏:在地上画一些圆圈(圆圈的个数比学生人数少 1~3 个),即为“空位”。游戏开始后,学生绕场地慢跑,当教师发出短哨音口令,学生迅速去抢空位,没有抢到空位的学生模仿一个动作(见图 3-3-22)。



图 3-3-21 “老鼠靠墙”游戏



图 3-3-22 “抢空位”游戏

(6) “抓尾巴”游戏:两人一组,将短绳、布条等放在身后当作“尾巴”,单位时间内,看谁抓到对方“尾巴”的次数多,多的获胜。

(7) 投沙包游戏:两人一组,或者多人一组,选择 1~2 个学生投掷沙包(或其他轻物),其余的学生在规定场地内迅速躲闪对方投来的沙包(见图 3-3-23)。

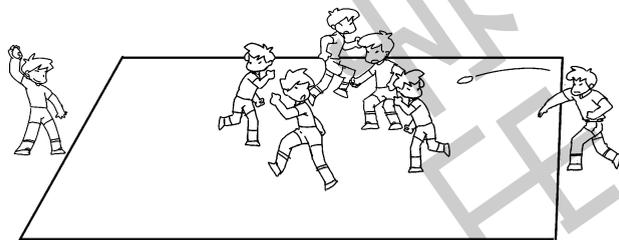


图 3-3-23 投沙包游戏

4. 双人反应对抗练习

(1) 抓手指:学生围成一个圆圈,面向圆心站好,然后把左手张开伸向左侧的同学,把右手食指垂直放到右侧同学的掌心上。教师发出“原地踏步走”的口令后,全体踏步。教师可用“1、2、1”的口令调整步伐。当发出“1、2、3”的口令时,左手应设法抓住左侧同学的食指,右手应设法逃脱(其中抓住了挣脱的也算被抓住),以抓住次数多者为胜(见图 3-3-24)。



图 3-3-24 抓手指

(2) 拍手背游戏:两名学生以猜拳来决定谁先拍。拍者掌心向上,并将手放在对方的手心下面,看准机会,用该手从上面去拍对方

的手背。如能成功,则继续拍;一旦拍空,两人交换。

(三) 发展平衡能力的活动内容

1. 原地站立

在台阶(低平衡木、长体操凳或地上画的一定宽度的直线)上,进行多种形式站立的游戏活动,形式有:单、双脚站立,闭眼站立,“金鸡独立”等(见图 3-3-25)。



图 3-3-25 金鸡独立

2. 直线行走

(1) 通过在地面上设置不同的地形,进行沿直线走的练习,教会学生在不同地形使用不同的走的方法:独木桥,双脚一线——保持平稳;狭窄路,侧身走——节省空间;泥沙路,脚尖走——躲避污泥;沼泽地,试探走——寻找安全路线等(见图 3-3-26)。



图 3-3-26 在不同地形使用不同的走的方法

(2) 在台阶(低平衡木、长体操凳或地上画的一定宽度的直线)上,进行多种形式的行走游戏,形式有:自然直线走,全蹲、半蹲走,拍掌向前走,后退走,持物负重走,头顶沙包走,转身走等(见图 3-3-27)。

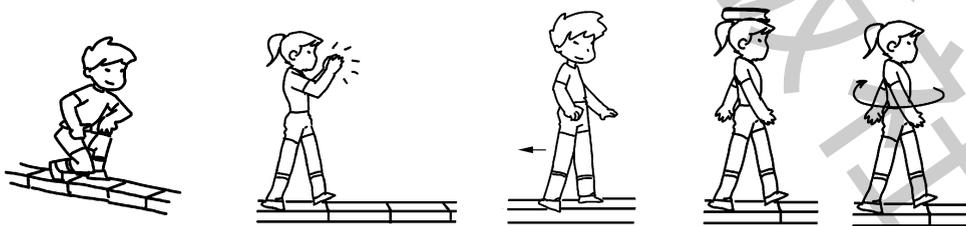


图 3-3-27 多种形式的行走

(3) 合作走

在台阶(低平衡木、长体操凳或地上画的一定宽度的直线)上,进行两人或者多人的合作行走游戏,形式有:合作牵手向前走、侧身走,面对面交换位置行走,过障碍行走,背对背夹球走等(见图 3-3-28)。

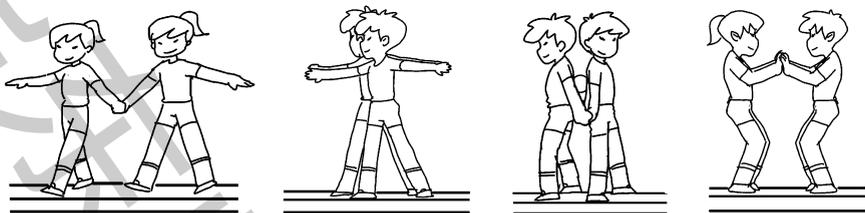


图 3-3-28 合作走

(4) 竞争走

在台阶(低平衡木、长体操凳或地上画的一定宽度的直线)上,为争取路线,通过推、拉等方式将对方赶下台阶的竞争走,注意推拉力度要适中(见图 3-3-29)。



图 3-3-29 竞争走

(5) 旋转

- ① 身体缓慢(或快速地)原地旋转几圈。
- ② 旋转数手指:两人一组,一人闭眼缓慢地旋转几圈后停下,另一人迅速伸出数根手指,看旋转的同学能否迅速说出手指的数目。

四、教法选择与安排

1. 由于水平一阶段学生的注意力容易转移,若长时间重复做同一个动作,往往就会产生厌倦心理。因此,趣味性的游戏活动可以调动、保持和培养学生对体育活动的兴趣,提高其学习的欲望,克服教学内容的枯燥乏味。

2. 教学方法的选择应贴近小学生的学习和生活经验,锻炼和提高学生的柔韧性、灵敏性和平衡能力,同时也要拓展学生的知识与技能,使学生更快地适应小学的学习和生活。

3. 及时做出积极反馈,促使学生扬起探究新事物的“风帆”。在教学过程中对学生的努力和进步给予鼓励、赞许,以增强学生的自信心,使学生体验到成功的喜悦。

4. 将发展柔韧性、灵敏性、平衡能力的目标与情境化、游戏化的活动形式融为一体,在保持并提高相关游戏活动特点的基础上,营造有趣、竞争的活动氛围,促进学习目标的达成。这样既培养了学生相互鼓励、克服困难的良好品质,又能在愉快的活动气氛中有效地进行教学,

提高练习效果。

5. 在教学中,可以采用多种教学形式,如挂图展示、播放教学录像片和小组讨论等。

五、学法指导

1. 在各种游戏活动中,指导学生主动地、认真地观察和模仿,不断提高观察事物(动作)的能力和模仿动作的能力。

2. 鼓励学生将课堂上所学到的知识与技能、形式与方法,带到课后进行练习,可以将课后练习的内容带入体育与健康课堂中。

3. 指导学生科学、合理地进行发展柔韧性、灵敏性、平衡能力的练习。这些练习要循序渐进、持之以恒,全身锻炼、均衡发展,力量适中,切忌操之过急。练习前必须先做好充分的准备活动,要使身体微微出汗、体温升高,合理控制练习强度。柔韧性练习一般采用缓慢、放松、有节制的练习,肌肉伸展时会有酸痛的感觉,待学生适应后,练习幅度应逐渐加大,练习强度需逐渐提高;柔韧性的练习时间主要取决于重复的次数和在伸展位置上停留的时间,每个姿势持续的时间和次数随着锻炼水平的提高逐步增加。

4. 激发学生在游戏中的参与兴趣。学生可以自行寻找合作伙伴,三五成群地选择感兴趣的活动进行练习,懂得帮助同伴、相互鼓励,学会与他人合作,形成良好的竞争氛围,同时要养成良好的安全运动意识和提高安全防范能力。

六、教学重点与难点

1. 重点:发展柔韧性、灵敏性和平衡能力。

2. 难点:在发展相关体能的同时,培养学生对体育与健康课的学习兴趣。

七、教学片段案例

案例一:争抢领地

学习目标:

1. 发展灵敏性和协调能力。

2. 培养机智、勇敢的精神。

教学内容:发展灵敏性和协调能力的游戏。

教学步骤:

1. 选择一小片空地,根据游戏的要求画好场地。

2. 教师讲解游戏规则,让学生理解游戏方法。

3. 学生做游戏时,教师在旁边当裁判,维持游戏的秩序并及时纠正练习中出现的错误动作。

游戏准备:在地上画若干个小圆圈(直径约 50 厘米),小圆圈间距约 3~4 米,小圆圈的数量比学生数少 1~2 个。

游戏方法:每个小圆圈代表一块领地,每个领地中只能有一个人,有 1~2 人游离在外没有领地,其余的人都呆在领地内。游戏开始时,呆在领地内的人必须“串门”,没有领地的人可以乘机抢占领地,使之成为自己的领地。领地被他人占领的学生,再伺机占领别人的领地。

游戏规则:不得用身体的任何部位推、撞、拉人;以脚先踩入圈内为抢占成功;交换位置时

不受方向、顺序的限制,必须是双脚都离开圆圈为离开领地,双脚都站在圈内为站在领地内;单位时间内,看谁没有占到领地,没有占到领地的学生模仿一个动作。

游戏建议:教师可以以指定或者学生自主报名的形式挑选游离的人;教师可以发给学生不同的礼物,要求学生每次“串门”时都要互相交换礼物;小圆圈的数量可以灵活调整,学生熟练后,可增加游戏的难度,减少小圆圈的数量,增加各个领地之间的距离。

结论:本案例主要通过游戏的手段,在发展学生奔跑能力的同时,发展他们的灵敏性和协调性。

案例二:穿越小树林

学习目标:

1. 发展腿部和髋部的柔韧性,提高髋部的灵活性。
2. 培养团结合作,不怕苦、不怕累的精神。

教学内容:腿部和髋部柔韧性练习。

教学步骤:

1. 热身运动——慢跑绕过小树林,做动物模仿操:将学生分成若干组,一边慢跑“穿越小树林”(即绕过立于地面的小红旗、标志杆或标志桶等障碍物),一边模仿小鸟飞、小兔跳、小熊走等动作。听到教师的停止信号后,迅速停下来做动物模仿操。

2. 方法:教师发出开始信号,各排排头手拿排球绕过“小树”,曲线跑到最后一棵“树”,返回后将排球传给下一个同学,然后再排到队伍后面。依此类推,没有犯规或者犯规少又先跑完的队获胜。

3. 通过播放教学片,让学生了解腿部和髋部各种静力性和动力性的练习方法。对各种练习的方法进行讲解并示范,组织学生模仿练习,要求学生动作幅度的增加不能太猛、太快,应慢慢加大动作幅度,各种练习方法也要交叉进行。比如,正压——侧压——弓步压腿——仆步压腿——并脚压腿——前踢腿——侧踢腿——后踢腿。

4. 交叉进行静力性练习和动力性练习。

5. 放松练习,如抖抖大腿、踢踢小腿、转转髋部、拍拍肌肉等。

结论:本案例集腿部和髋部的各种练习方法为一体,学生可以根据自己的需要和喜好选择几种作为课后练习,以提高腿部和髋部的灵活性。

案例三:擂台赛

学习目标:

1. 发展腿部和髋部的柔韧性,提高髋部的灵活性。
2. 培养团结合作的精神。

教学内容:发展平衡能力的活动。

教学步骤:

1. 将学生分成若干组分别绕台阶(低平衡木或长体操凳等)慢跑热身,进行准备活动。

2. 在台阶上站立,形式有:双脚站立、单脚站立、金鸡独立等。在台阶上走动,启发学生想象多种形式的走动和合作行走的方法;设置情境,启发学生尝试并学会双人换位行进的动作方法。要时刻强调安全,使学生学会保护与帮助的方法并能正确运用。

3. 擂台赛:将学生分成两组,两个排头面对面保持一定距离站在台阶上,通过互相推、拉等动作,将对方拉下台阶,被拉下台阶的学生就不能再上台阶,换下一对学生比赛;依此类推,展开“攻擂与守擂”的比赛,最后看哪一组留在台阶上的人多,多的获胜。游戏目标是培养学生竞争与合作的意识,尝试在外力作用下保持身体平衡的方法。在擂台赛过程中,提醒学生不能用力过猛,否则容易失去平衡,也可能造成运动损伤。

结论:本案例的设计思路是通过在台阶上进行站立、走动和擂台赛等活动,提高身体的平衡能力,懂得保护与帮助他人,培养团结合作的精神。

八、学习评价

1. 评价内容

- (1) 对所做游戏和动作的名称的了解程度。
- (2) 做出几种简单的发展柔韧性、灵敏性、平衡能力的动作。
- (3) 在身体活动过程中,同学之间能否友好相处、相互鼓励、相互帮助、团结合作,以及对集体的态度如何。
- (4) 在游戏活动过程中表现出的克服有一定难度的身体练习的勇气、完成各种动作的信心等。

2. 评价方法

学习评价采用教师评价、学生自评、学生互评相结合的方法。其中,教师评价侧重于对学生在课堂上所表现出来的能力、水平提高的程度进行评价;学生自评和互评是根据自身或他人在身体活动过程中,达到的能力、水平和自我感受进行评价。评价都以鼓励、促进学习为主,教师在教学过程中除了要注意观察学生的行为表现,对学生做出准确、全面的评价外,还要帮助学生学会自我评价和相互评价。

3. 评价案例

案例:学生学习评价指标和评价方式表(见表3-3-1)

表3-3-1 学生学习评价指标和评价方式表

评价项目 评价方式	内容1	内容2	内容3	内容4	内容5
自我评价	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
互相评价	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
教师评价	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
总体评价					

操作说明:给持表人评价时,请在“☆”里涂上红颜色。

“优秀”涂☆☆☆☆:

能说出三种以上游戏和动作的名称;做出三种及三种以上的简单的发展柔韧性、灵敏性和平衡能力的动作;能与同伴友好相处,做到相互鼓励和相互帮助;拥有足够的信心和主动克服有一定难度的身体练习的勇气。

“良好”涂☆☆☆:

能说出两种游戏和动作的名称;做出两种简单的发展柔韧性、灵敏性和平衡能力的动作;

基本能与同伴友好相处,基本做到相互鼓励和相互帮助;拥有一定的信心,在教师的鼓励下有克服有一定难度的身体练习的勇气。

“合格”涂☆☆:

能说出一种游戏和动作的名称;做出一种简单的发展柔韧性、灵敏性和平衡能力的动作;与同伴友好相处,能适当地鼓励同伴、帮助同伴;信心不是很足,但在教师鼓励下能尝试克服有一定难度的身体练习。

“要加油”涂☆:

需要继续学习,有待改进。

第四节 乐于参加户外运动

户外运动是指在自然场地(非专用场地)开展的体育活动。自然场地(非专用场地)主要包括大自然和人工非运动目的的建筑物,如公路、广场等,是一种自然(存在)的状态,户外运动除了在室外人工专门场地进行的体育运动项目,如足球、沙滩排球、高尔夫等,它们虽然在室外进行却采用人工专门场地。

一、作用

1. 享受自然,获取知识

户外运动能让水平一阶段的学生走进大自然,在大自然中学到书本上没有的知识,发挥其想象力,锻炼其意志力,培养其热爱环境的好习惯。

2. 感受生活,热爱家乡

户外运动能使学生感受周边环境的美,使他们了解名胜古迹和风土人情,同时也可以对身边的生活环境、自然风光、人们的劳动等有更加深刻的感受和体验,还能进行爱家乡、爱祖国的教育。

3. 发展体能,增强体质

积极开展户外运动能使学生在体能方面得到全面发展,特别是发展走、跑、跳、投、攀爬等基本生活能力,从而增强体质,增进健康。

二、学习目标

1. 初步掌握一些户外运动的简单知识、方法以及注意事项。
2. 基本掌握1~2项户外运动的方法,发展基本活动能力。
3. 提高适应自然环境的能力,认识到户外运动对身体的保健和养护的重要性。与教师、家长、同伴交流,形成良好的户外运动氛围。

三、内容补充与深化

常见的适合水平一阶段学生的户外运动有:在教师或家长带领下到户外进行散步、放风筝、郊游、踏青、远足、登山等活动。按照地区资源可以将其分为三类:第一,利用自然环境资源开展的户外运动,如踏青、秋游等远足活动;第二,利用社会实践资源开展的户外运动,如利用健身广场开展亲子运动会、去农家院开展采摘活动、去蔬菜大棚参观等;第三,利用地区人文环境资源开展的户外运动,如参观各地区的名胜古迹、游览各地区的广场等。无论形式怎么变

化,其主要的活动内容与方法例举如下。

(一) 放风筝

1. 主要意义

在家长或教师的指导下,学生自己动手做风筝,通过构思、选择、设计及制作风筝的过程,不仅可以增长孩子的知识,锻炼孩子的动手能力,而且对大脑思维能力也是一种良好的训练。小学生在户外放风筝能呼吸到新鲜的空气,放风筝既要用腿奔跑,又要用手提拉,在风和日丽的大自然中跑跑停停的肢体运动可增强心肺功能,促进新陈代谢,增强体质,还有预防近视的特别功效,此外还可以培养学生的想象力。家长或教师带领学生找一块开阔、美丽的地方,在蓝天和白云下放风筝是一项既有乐趣,又有益于学生身心健康的娱乐和健身活动,定会让孩子心旷神怡,快乐无比。

2. 活动形式

学校组织学生去郊外、公园或广场进行风筝的放飞,让学生体验与同伴一起活动的快乐,也可以亲子活动的形式进行,让家长和自己的孩子一起制作风筝,一起放飞风筝,一起玩耍,一起游戏,让学生体验与父母在一起的快乐。

3. 注意事项

提醒学生出行时不闯红灯,过马路走斑马线。观看放风筝时举止文明,对他人的成功给予及时赞赏。活动前要做好充分准备,要考虑天气状况,做到家校互动,密切联系,确保安全。

(二) 郊游

1. 主要意义

郊游野炊可以让学生远离城市的喧嚣,拥抱自然,身心得到放松。郊游不仅能增加孩子的自然常识,更能让学生学到许多书本上学习不到的知识,培养他们热爱生活、热爱大自然的感情,同时对身体健康也有诸多益处,例如,学生在寻觅、追赶飞鸟的过程中,可以调节视野、变换焦距,对缓解眼部疲劳大有好处。

2. 活动形式

郊游的地点最好是人少而且风景秀丽的郊外,如森林公园、海滩、小溪边、山脚下等。根据水平一阶段学生的特点,主要是营造出一种和谐、欢乐的氛围,野餐也未必要珍馐美味,只要好吃、有营养、方便携带即可。

3. 注意事项

安全第一,不做危险的游戏,在教师或家长的组织下参与郊游;注意食品的卫生与安全;不喝生水;不乱食野果;注意个人卫生,最好随身携带消毒纸巾供擦手和消毒餐具使用;注意环境卫生,不乱扔瓜皮果壳、饮料瓶罐等。

四、教法选择与安排

1. 利用室内课教授户外运动知识

教师可利用雨天在室内授课的机会给学生讲解放风筝、远足、登山、郊游野炊的方法与注意事项。教师在课前通过网络或书籍搜集相关知识,也可以鼓励学生和家长进行资料搜集。在户外运动教学过程中,可以选择用互动交流、资料展示等方式呈现。

2. 体育实践课运用主题式教学活动体验户外运动

通过设置各种户外运动的情境并进行有效的串联,形成主题式的体育教学设计,让学生在体育课上初步体验户外运动,简单了解相关的形式或方法,发展走、跑、跳、爬、平衡等基本活动能力,磨炼意志品质。

3. 组织学校和班级的户外运动

体育教师利用学校和班级开展的春游、参观、社会实践等活动,结合户外运动的相关内容,积极组织整个班级到公园、田野等自然环境中去。

4. 教师引导家长带领学生参与户外运动

教师应有目的、有计划地引导家长开展亲子远足、郊游、登山、放风筝等户外运动,使家长进一步认识孩子、关注孩子。

5. 开发户外运动的地方资源

开展多种形式的体育活动,需要学生走出校园,走进大自然,所以要充分利用地方资源、自然环境,开展远足、郊游等活动。

五、学法指导

1. 引导学生在家长的指导下,积极主动地搜集与户外运动有关的资料。

2. 指导学生学会根据自身特点,巧妙运用户外运动中的各种体育器材,或利用废旧物品自制不同功能的体育器材,增加户外运动的趣味性。

3. 鼓励学生在家长的指导下,根据自身的特点,如体能、运动能力等,科学地选择适合自己的户外运动内容和形式,同时注意动静交替,调节运动量、运动强度,以免因过度疲劳而影响健康。在不同的情境和不同的游戏活动中,多样化地参与体育锻炼,磨炼意志品质,提高锻炼效果。

4. 启发学生依据动作发展规律,由易到难、由简到繁、由慢到快地参加户外运动,充分发挥自身的主观能动性,培养创新能力。

5. 让学生知道进行户外运动时,安全是非常重要的,要使他们懂得放风筝、远足、登山、郊游野炊等户外运动的形式与注意事项。

6. 鼓励学生积极参与学校和班级组织的各项户外运动,使之能互相帮助,积极体验并说出自己的感受。

六、教学重点与难点

1. 重点:指导学生初步掌握户外运动的知识,养成积极参与户外运动的习惯。

2. 难点:指导学生初步掌握简单的户外运动的方法及注意事项。

七、教学片段案例

案例一:郊游、远足益处多

学习目标:

1. 了解郊游、远足是一项有益于身体、心理健康的活动,并对其产生兴趣。

2. 知道安全地开展郊游、远足的方法与注意事项。

教学内容:体育常识——郊游、远足益处多。

教学步骤:

1. 通过多媒体展示一张张美丽的大自然的图片,启发学生说一说春游、秋游时的心理感受,逐渐导入本课,即郊游、远足益处多的话题。
2. 师生之间进一步讨论交流,最后通过多媒体举例说明郊游、远足的益处。
3. 师生共同思考和总结怎样参与到郊游、远足活动中。
4. 使用多媒体或其他方式呈现个别在活动中出现的安全问题,引出郊游、远足的注意事项。
5. 室内游戏活动。
6. 总结与评价本课。

结论:通过多媒体或其他方式的教学,让学生置身于郊游、远足的情境中,使学生对郊游、远足产生浓厚的兴趣,促进他们积极参与其中。

案例二:远足活动(采摘草莓)

学习目标:

1. 发展在田垄间平衡走的能力,发展耐力和协调性。
2. 学生在教师的指导下学习一些安全、卫生和自我保护的知识,知道水果要洗干净再吃,不碰不认识的小虫子等。
3. 增进亲情,体会班级、学校和家庭中和睦快乐的氛围。

教学内容:采摘草莓。

教学步骤:

1. 教师向家长和学生讲解活动的目的、方法与要求,调动家长和学生参与活动的积极性,重点要强调安全问题。
2. 教师带领学生(家长可以陪同)向目的地出发,途中随时进行安全教育。
3. 来到采摘园,教师再次告诉学生要注意安全,尊重园里农民的劳动成果,爱护草莓,怎样区分成熟和不成熟的草莓;提醒学生观察周边环境,了解草莓的生长环境。
4. 进入采摘大棚,引导学生沿着田垄走,并保持身体的平衡,不随便拉扯草莓秧,真正做到爱护草莓,采摘已熟的草莓。
5. 返程。
6. 说一说感受与收获。

结论:本案例紧密联系学校、班级的活动安排,将身体练习运用到实际生活中,并从生活中提炼出身体活动的方法。在陶冶情操、享受自然的同时,发展基本活动能力和交往能力。

案例三:模仿与体验搬运物资

学习目标:

1. 发展力量、速度、灵敏性和协调性。
2. 体验大自然,感受大自然。
3. 培养团结合作的能力以及机智、勇敢的精神。

教学内容:模仿与体验户外搬运物资。

教学步骤:

1. 选择一小片空地,将3个塑料桶放在终点当作接收物资的工具,另外3个塑料桶放在

队伍前面当作物资源头。

2. 教师讲解游戏规则,帮助学生理解游戏方法。

3. 学生做游戏时,教师在旁边当裁判,维持游戏的秩序并及时纠正练习中出现的错误动作。

游戏举例:运水比赛。

游戏准备:障碍物,饮料瓶3只,塑料桶6个。

游戏方法:将学生分成3个小组,每组成纵队站在装满水的塑料桶(水源)后面,教师宣布比赛开始,每队第一名学生用饮料瓶在水源处取水后快速跑向终点处,其中会穿过一些障碍,如小垫子(河流)、标志桶(小水沟)等,到达终点后将水倒入本队的塑料桶后,按原路线返回将空饮料瓶交给下一个同学,依此类推(见图3-4-1)。

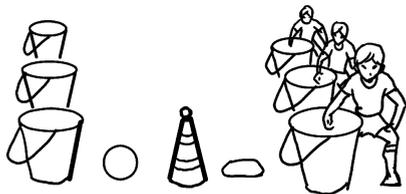


图3-4-1 运水比赛

游戏规则:不得用身体的任何部位推、撞、拉人;看单位时间内哪一组运的水比较多;必须是手递手递交饮料瓶后才能取水。

教学建议:教师可以用其他的体育器材代替运水;学生操作熟练后,可以增加游戏的难度,适当增加饮料瓶的大小和起点与终点间的距离。

结论:本案例主要通过游戏将学生置身于大自然中,陶冶身心,使参与者积极活跃。在发展学生奔跑能力的同时,发展力量、灵敏性和协调性,并培养团队合作能力。

八、学习评价

1. 评价内容

- (1) 知道基本的户外运动内容、方法及注意事项。
- (2) 与家长出去参与远足、郊游、采摘、放风筝等户外运动。
- (3) 积极参与学校、班级的远足活动,并且能圆满完成相关的活动任务。
- (4) 对户外运动的热爱程度。

2. 评价方法

学习评价采用教师评价、学生自评、家长评价相结合的方法。其中,教师评价侧重于根据学生在课堂上表现出来的能力、水平的提高程度,在课上和课后通过与学生交流、访谈的形式进行整体性评价;学生评价是对自身在各类户外运动过程中,达到的能力、水平和自我感受进行评价;家长评价是根据学生在各类户外运动过程中,表现出的各种状态和自我感受对学生进行评价。教师在教学中和交流中应注意观察学生的行为表现,分析并做出准确、全面的评价,同时引导学生进行自我评价,让家长也参与评价。

3. 评价案例

案例:户外活动综合评价

(1) 教师问与学生答:教师以访谈的形式与学生耐心地交流,并将访谈的结果和评价的内容记录下来。

小朋友,你能说出几种基本的户外运动内容?知道这些活动的方法和注意事项吗?简单地说一说吧!你跟着家长出去远足、郊游、采摘、放风筝了吗?去了几次?活动过程中你快乐吗?你对什么游戏最感兴趣呢?

(2) 家长评价:家长根据教师设置的问题,用文字进行详细回答。

××同学的家长:您是否带您的孩子出去远足、郊游、采摘、放风筝了?大概有几次?在活动过程中,孩子表现好吗?是否表现出浓厚的兴趣?孩子知道这些活动的方法和注意事项吗?

(3) 教师观察与评价:教师通过平时课堂教学与户外运动中学生的表现,判断学生是否能积极参与学校、班级的远足等活动,是否能完成相关的活动任务等。

(4) 评价记录与反馈(见表 3-4-1、表 3-4-2)。

表 3-4-1 户外运动评价指标表

结果	具体内容
优秀 ★★★★	A. 能说出三种以上基本的户外运动内容、方法及注意事项 B. 能跟着家长外出远足、郊游、采摘、放风筝等三次以上 C. 能积极参与学校、班级组织的远足活动,并且能圆满完成相关的活动任务 D. 拥有非常好的情绪状态,表现出非常喜欢户外运动的行为态度
良好 ★★★	A. 能说出两种以上基本的户外运动内容、方法及注意事项 B. 能跟着家长外出远足、郊游、采摘、放风筝等两次以上 C. 能积极参与学校、班级组织的远足活动,并且能基本完成相关的活动任务 D. 拥有良好的情绪状态,表现出比较喜欢户外运动的行为态度
合格 ★★	A. 能说出一种以上基本的户外运动内容、方法 B. 能跟着家长外出远足、郊游、采摘、放风筝等两次 C. 能积极参与学校、班级组织的远足活动,并且能初步完成一定的活动任务 D. 拥有较好的情绪状态,表现出喜欢户外运动的行为态度
加油★	要认真学习,有待改进

表 3-4-2 户外运动评价反馈表

班级: 姓名:

内容	老师对我说				教师总评	自我努力
	你真棒★★★★	你真行★★★	你能更好★★	加油★		
A						
B						
C						
D						

建议教师将评价结果及时反馈给被评价的学生,并放入学生成长记录袋。

第四章 心理健康与社会适应

心理健康与社会适应是体育与健康课程功能和价值的重要体现。本课程十分重视培养学生的自信心、意志品质、体育道德、合作精神以及公平竞争的意识,帮助学生掌握调节情绪和与人交往的方法。体育教师要结合运动技术的教学和体能练习,创设适宜的教学情境,采用有效的教学方法,促进学生心理健康水平和社会适应能力的提高。

在本章中,所有案例仅是启发教师关注如何通过运动手段或方法去实现心理健康和社会适应能力学习领域的目标,而不是说这一运动手段或方法只能实现该学习领域的目标。

第一节 概 述

一、作用

心理健康与社会适应已经成为体育与健康课程的一个的重要领域,在水平一的体育教学中,结合运动技能学习与体能练习提高学生的心理健康水平和社会适应能力,对学生个人的成长具有重要的意义。

1. 促进身体健康发展

心理健康与身体健康是相互影响、辩证统一的。一方面,身体健康是心理健康的基础。人的躯体性疾病、生理缺陷会影响人的心理,使人产生焦虑、烦躁、抑郁等不良情绪,形成不健康的心理。另一方面,心理上的不健康状态与适应不良也有可能对身体生病。体育教学不仅要让学生掌握一些基本的动作技能,还要帮助学生养成积极向上的生活态度,要积极地通过一些情境的设计、案例的分析来促进学生的心理健康。这种心理上的健康有利于学生良好饮食习惯和锻炼习惯的形成,从而间接地促进学生的生理健康。

2. 形成良好道德品质和提高人际交往能力

在体育与健康课上,通过言语的提示、游戏的编排,让学生在体育知识的学习中学会接纳挫折,积极应对;学会有理有情,情理相融;学会悦纳自己、接纳别人,尊敬师长,爱护同学,积极地参与班级活动,从而获得和谐的人际关系。

3. 提高学习效率

良好的心理素质是学生在学习中取得成功的重要保证。在烦恼、焦躁、惧怕等不良情绪状态下学习,会阻碍智力活动的积极性和主动性,使其感知、记忆、思维、想象等认知机能受到损害,而积极的情绪状态、较强的自控能力、不畏困难挫折的意志力、善于与人合作的精神等对学生学习效率的提高有很大的促进作用。因此,在体育教学中,要注重学生的情绪体验,使其处在轻松愉快的氛围里。

二、学习目标

1. 在体育学习中表现出坚强的意志品质。

2. 正确认识体育活动对情绪的积极影响。
3. 体验并描述出体育活动前后的情绪变化。
4. 认识到合作学习的意义并学会一些合作学习的方法。
5. 能愉快地与同伴一起进行体育活动和游戏。
6. 认识到关心和帮助他人的意义。
7. 能在体育活动中表现出对他人的关心与爱护,乐于帮助同学。

第二节 内容补充与深化

心理健康包括两层含义:一是指心理健康状态,即个体处于这种状态时,不仅自我感觉良好,而且处于和谐的社会状态;二是指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。作为学习方面的心理健康,要求学生学会通过体育活动调节情绪,形成坚强的意志品质。社会适应是指个体为了适应社会生活环境而调整自己的行为习惯或态度的过程。在社会生活中,每一个个体都有自己独特的为人处世、待人接物的方式,都有交往、合作、友情、尊重、名誉及取得成就的愿望和需要,所有这些需要的满足,都依赖于个体的社会适应。个体社会适应包括一系列自主的适应性行为,通常表现为顺应、自制、同化、遵从、服从等具体的适应方式。经常参加体育活动有利于培养学生的社会适应能力,尤其是可以在课堂上创设一些角色合作的情境,让每个学生担当不同的角色,每个角色承担不同的职责,积极地引导学生进行相互间的配合,使其意识到只有通过不同角色间的相互配合才能取得比赛的胜利。除此之外,经常参与体育运动还能增强学生的沟通与交流能力,为其健康成长打下坚实的基础。在水平一阶段,心理健康与社会适应方面的教学主要围绕以下内容来展开。

一、努力完成当前的学习任务

近代伟大的教育家陶行知先生曾指出,学生的学习光靠智力不行,光有学习热情也不够,还得有坚持到底的意志,才能克服种种困难,使学习取得成功。学生在体育学习中也难免会遇到各种各样的困难,要顺利完成学习任务,就必须付出各种各样的努力。如果学生没有坚强的意志品质,就很难完成教师在课堂上布置的体育学习任务。因此,在体育教学的设置上,我们不仅要积极地创设情境让学生体验到成功的快乐,培养其自信心,还应设置一些有难度的目标,培养其挑战自我、克服困难的勇气与意志。

1. 什么是意志

意志是人自觉地确定目的,并根据目的调节、支配自身的行动,克服困难,实现预定目标的心理过程。它是人的意识能动性的集中表现,是人类特有的心理现象。意志和行为是不可分的,意志总是通过行为表现出来的。人在行动之前,要考虑做什么和怎样做,按照考虑好的目的去行动,克服在行动中遇到的困难,最终达到目的。这种在意志调节和支配下的有目的、自觉的行为被称为意志行动。

意志行动主要有以下三个特征:

(1) 有明确的预定目的

所谓预定的目的,就是指人在开始行动之前预想到的行动结果。意志行动与目的是分不开的,离开了自觉目的,就没有意志可言。目的越明确,意志就越坚定。意志与抽象思维、积极

想象的作用也是分不开的。认识是意志的前提,只有理智的行动才可能是意志的行动。

(2) 以随意运动为基础

所谓随意运动,是指受意识支配和调节的运动过程。随意运动具有一定的方向性,是后天习得的,是为了实现某种预定目的而进行的行为动作。像眨眼、咳嗽、打喷嚏等动作,是机体因受某种刺激而产生的无意识行为,属于不随意动作;而像劳动、运动等则需要通过后天的学习才能掌握,属于随意运动。

(3) 与克服困难相联系

意志行动与克服困难紧密联系。某些随意动作,如开窗关门、举杯喝水、徒步走路、上下楼梯等,对具有一定行为能力的正常人而言,不能看作意志行动。但是,对于手臂或腿脚有障碍的人,在完成这些动作时,就必须克服许多困难。这种与克服困难相联系的动作和过程,才能称为意志行动。

衡量人意志强弱主要以所能克服困难的大小为标准。一个心智健全的人能辨别所遇到的困难。在他的意志行动中,需要克服的困难可能是属于主观方面的,也可能是属于客观方面的。例如,在体育锻炼中,动机的冲突、信念的动摇、情绪的波动等属于主观因素,而学习内容较难、身体状况不佳、锻炼条件较差以及不良的气候和环境等都属于客观因素。

2. 意志品质的特性

(1) 自觉性

自觉性是指一个人在行动中有明确的目的,并能充分认识行动的社会意义。自觉性反映出一个人的坚定立场和信仰,促使人们积极主动地对待当前的行动,从而加速目的的实现。具有自觉性的人,在行动中既不轻易受外界的影响,也不拒绝一切有益的意见。

与自觉性相反的是受暗示性和独断性。具有受暗示性的人,在得到提示、命令、建议时才表现出积极性,而且毫无批判地受别人的影响。独断性则是指固执己见,毫无理由地拒绝考虑别人的意见,顽固地坚持执行自己的决定。

(2) 果断性

果断性是指能迅速而合理地采取决定,并坚决地执行决定。具有果断性的人能全面而又深刻地考虑行动的目的及达到目的的方法,并清醒地了解可能的结果。果断性与智慧的批判性、敏捷性有密切联系,它以正确的认识为前提,以大胆勇敢和深思熟虑为条件。

(3) 坚韧性

坚韧性指决定后能坚持到底,在行动中能长期保持充沛的精力,勇往直前,自强不息。坚韧性并不是指顽固、执拗,明知错误仍一意孤行,也不是指遇到困难便改变已做出的决定,见异思迁。

(4) 自制性

自制性是指能够自觉而灵活地控制和调节自己情绪和行为的意志品质。具体表现为:集中注意、抑制外力干扰的能力,调节自己的情感、抑制消极情绪的能力,坚持自己的决定、战胜困难的能力。与自制性相反的不良品质是任性,任性是指不能根据预设的目的和具体情况自觉地控制自己的言行,而是任由自己的消极情绪让不正确的行为发生。

3. 在体育学习中培养学生的意志品质

(1) 提高学生对教学目的的认识

个体的意志行动是一种目的性活动,意志行动的自觉性、果断性、坚韧性和自制力等品质都是建立在个体对活动目的的认识的基础之上的。没有个体对活动目的的正确认识,就不会

有良好的意志品质。学生只有在非常清楚自己的目标,相信教师所选的教学方法的情况下,才能自觉克服学习中遇到的困难。为此,教师在制定体育学习计划和目标时,要充分考虑学生的心理特点,让学生明白所制定的计划和目标的价值,从而使学生自觉地战胜学习中遇到的困难,实现既定目标。

(2) 强化学生实现目标的内部动机

内部动机是源于个体内部,与活动过程本身相联系的动机。它主要包括体现自我力量和价值、寻求刺激、满足好奇心等动机。正确的目标设置、强烈的运动兴趣是激发个体内部动机的重要条件。在体育教学中,教师应注意提出与学生能力相符的要求,使他们能经常体验到成功,这样就会增强他们的自信心,促进其能效感,从而增强内部动机。经常变换体育教学的方式和内容是培养学生体育学习兴趣的有效办法。

(3) 确定适宜的学习目标

无论是由学生自己制定的体育学习目标,还是由教师为学生制定的体育学习目标,都必须是适宜的。适宜的体育学习目标,既不是高不可攀的,也不是唾手可得的,而是通过努力可以实现的。适宜的学习目标,具有导向和激励的作用。如果目标定得过高,容易使人丧失信心,放弃对目标的追求;如果目标定得过低,无需做出任何意志努力,则不利于意志品质的培养。在确定学习目标时应注意两点:一是目标内容要符合学生的需要。需要产生动机,动机引导行为。只有符合学生需要的学习目标,才能激发学生克服困难的积极性。二是目标标准必须符合学生的体育实际,而学生的体育实际是各不相同的,为此,在制定具体的目标标准时,如跳多高、跑多快、完成多少次练习等,必须区别对待。

(4) 恰当应用奖惩手段

教师对学生在体育学习中的良好表现,应尽可能多地应用奖励手段给予强化。对学生的奖励方式可以是多种多样的。例如,微笑和表扬都有助于调动学生的积极性,增强学生战胜困难的信心。

适当的惩罚措施是指以强迫性的方法迫使学生进行意志努力。对自我控制能力差的学生采用适当的惩罚措施有助于增强其意志力。例如,对不能完成规定学习任务的学生,可以罚他完成更多的练习。但是,惩罚手段应在使用其他方法无效的情况下采用,不要滥用惩罚手段。

(5) 帮助学生建立正确的归因方式

个体在面对某一行为结果时,总会自觉不自觉地对行为原因进行分析。个体对结果的不同归因会产生不同的情感体验。满意或不满意的情感体验会影响个体后续活动的积极性和坚持性。学生将结果归为内部不稳定的因素(如努力程度),对其意志力的培养具有积极意义;学生将失败归为内部稳定的因素(如能力)或将其归为外部的不稳定因素(如运气),一般会对学生的意志培养产生消极影响。因此,在体育教学中,必须让学生运用正确的归因和意志努力来控制成功带来的盲目乐观或因失败而产生的丧失信心等消极因素。

二、体育活动对情绪的积极影响

情绪状态是衡量体育锻炼对心理健康影响的最主要的指标之一。美国健康和人类服务中心的研究报告指出,体育锻炼对情绪有改善作用,比如降低焦虑和抑郁程度。体育锻炼是人们调节情绪的自然选择,是一种建设性的行为。

1. 什么是情绪

人们在认识世界和改造世界的实践活动中,总是由于主观需要而产生这样或那样的情绪体验。情绪是对客观现实的一种特殊反应,是人对客观事物是否符合主观需要而产生的体验。

(1) 情绪产生的条件

① 情绪是由客观事物引起的。任何情绪,无论是愉快、满意,还是忧愁、厌恶、愤怒等,都是由一定事物所引起的,脱离了客观事物和现象,什么情绪也不会发生。

② 情绪是对客观现实是否符合主观需要而产生的体验。人所产生的各种情绪体验,都是以某一事物或现象是否符合主观需要为中介的。例如,清新的空气、悦耳的歌声和健壮的体魄等一般都符合人的需要,往往使人产生满意、愉快和喜悦等情绪体验;而另一些事物和现象,如饥饿寒冷、比赛失利和庸俗虚伪等,是不符合人的需要的,往往使人产生不满意、烦恼、忧虑等情绪体验。

(2) 情绪与需要的关系

人对各种事物采取什么样的态度,常常取决于该事物是否与人的需要相适应。如果某一事物能符合人的需要,人就会对它采取肯定的态度,从而产生愉快、高兴的情绪;如果某一事物不符合人的需要,人就会对它采取否定的态度,从而产生厌恶、憎恨的情绪。

2. 情绪的两极性

每一种情绪,都可以找到与之相对应的另一种情绪,这就是情绪的两极性。

情绪的两极性首先表现在肯定性与否定性的对立上。例如,满意与不满、愉快与悲伤、高兴与烦恼、喜爱与仇恨等都是相互对立的情绪,其中满意、愉快、高兴、喜爱等属于肯定性的,而不满、悲伤、烦恼、仇恨等则属于否定性的。积极性的情绪,可以提高人的活动能力,所以又叫增力情绪,如愉快、愤激等,可以驱使人们积极行动,持之以恒地坚持下去。消极性的情绪,可以降低人的活动能力,所以又叫减力情绪,如沮丧、抑郁、沉闷等,可以使人的行动力减弱,做事情往往半途而废。

情绪的两极性还表现在情绪的强度上。一般来说,任何情绪都有由弱到强的不同等级,如喜:高兴——愉快——欢乐——狂喜。此外,情绪的两极性,还表现在紧张与轻松、愉快与不悦、简单与复杂的两极上。

3. 情绪的种类

情绪的表现形式多种多样,依据情绪发生的强度、持续性和紧张度可以把情绪状态划分为心境、激情和应激。

(1) 心境

心境是一种微弱、平静而又持久的情绪,如心情舒畅或闷闷不乐等。由于心境具有迁延性特点,所以当产生心境时,与之相关或无关的事物也都会感染上某一特定的情绪色彩。

心境产生的原因是多方面的,如学习的优劣、运动竞赛的胜负、人与人之间的关系等。有时引发心境的原因不会被清晰地意识到,但其仍然是由一定的事物引起的,而且由于各人情况不同,同一事物可以引起不同的心境。例如,在竞赛失利后,有的人怨天尤人,有的人却“卧薪尝胆”,积极投入到新的训练中。

(2) 激情

激情是猛烈的、爆发性的、短暂的情绪状态,通常表现为狂喜、暴怒、绝望等。激情是由对

人具有重大意义的强烈刺激所引起的。在激情状态下,会出现行为、表情的明显变化,如欣喜若狂时的手舞足蹈,过度兴奋时的大哭大笑等。人的心理过程和行动也会随之产生显著变化。在激情爆发时,有人会“失去理智”,但也有人在激情爆发时仍然清醒,保持镇定。前者是消极的激情,会使人做出正常人不应有的行为;后者是积极的激情,危急情况下,可以唤起平时没有的力量。激情是可以驾驭的,一个意志坚强的人能控制自己的激情,而不会让消极的情绪来支配自己。

(3) 应激

应激是由于遇到出乎意料的紧迫情况所引起的急速而高度紧张的情绪状态。人在学习和生活中,往往会遇到突然发生的事件或偶然发生的危险,它要求个体迅速地动员机体的力量,及时地做出决定,以应对紧急情况,这时产生的特殊体验就是应激。

应激状态可以改变机体的激活水平,特别是肌肉的紧张度、血压、腺体的分泌、心率、呼吸系统发生明显变化。在极度紧张状态下,由于身体各个部分机能的改变,而发生全身性的兴奋泛化,往往使个体行为紊乱,不能准确地实现符合当时目的的行为,如出现不必要的动作、语无伦次、情绪慌张等。同时,由于意识的自觉性降低,也会出现思维混乱、分析判断能力减弱、注意分配与转移困难等情况。应激状态并不总是伴随消极行为。例如,不太强烈的应激状态,即不太显著的紧张状态,可以使精力旺盛,思考问题时特别清晰与精确,产生增力情绪。

4. 体育活动对情绪的积极影响

(1) 改善心境状态

心境是人在一个相当长的时间内持续存在的某种情绪状态。心境有积极和消极之分,愉快、恬静的心境有助于发挥人的积极性,而郁闷、紧张的心境会对人产生消极的影响。大量关于运动心理学的研究表明,体育锻炼能够使人保持积极的情绪状态,改善心境。体育运动分为锻炼型和竞技型,无论何种形式的体育运动,都会对心境产生积极影响,但影响程度和强度有所差别。体育运动后,运动主体的焦虑、抑郁、疲劳、慌乱、发怒情绪降低,活力有所增加,得到平衡效益。大量研究表明,不同类型的健身活动对心境都有积极影响,不受性别、年龄等因素的制约。

(2) 减缓应激反应

体育锻炼具有减缓应激反应以及降低紧张情绪的作用,其原因可能在于锻炼可以降低肾上腺素能受体的数目或敏感性,而且经常参加体育锻炼可以降低心率和血压从而减轻特定的应激源对生理的影响。其次,体育锻炼可以磨炼人的意志,增加人的心理坚韧性。另外,体质的增强有助于提高机体抗应激的能力,体育锻炼会引起大脑释放一种自然合成的镇静剂——内啡肽,当内啡肽发挥作用时,具有阻断大脑中与应激有关的化学反应的作用。作为一种心理干预手段和应对方式,体育锻炼降低应激的作用是多维度的,通过体育锻炼这一途径,个体可以转移负面情绪、扩大社交范围,从而得到更多的社会支持。

(3) 降低抑郁水平

抑郁属于深层复合性负面情绪,它可能是伴随人生价值失落感而产生的悲伤、恐惧、焦虑、羞愧甚至负罪感,其持续时间更长,给人带来的痛苦更大。抑郁是一种持久的心境低落状态,多伴有焦虑、躯体不适感和睡眠障碍等症状。

体育锻炼有助于抑郁情绪向积极方面转化。经常参加体育锻炼可以使个体的生理机能和身体素质得到改善,也相应会掌握一些运动的技能和技巧,这时个体会以自我反馈的方式向大

脑传递成就信息,从而获得良好的自我身体评价和积极的情感体验,产生愉快、兴奋和成就感。因此,适宜的体育锻炼可能会使有抑郁情绪的锻炼者通过身体功能的改善,增强抵抗应激的能力,提高自我评价,并从中获得心理满足,产生积极的效能感,增强自信心,进而诱发积极的思维,产生较好的缓解抑郁的效果。

(4) 分散注意力

体育活动可以转移注意力,淡化消极情绪。情绪较为强烈时,容易出现意识狭窄的现象,使人的理智分析能力受到抑制,言行被表情支配。如果能投入到篮球、游泳和跑步等体育活动中,可以分散和转移注意力,摆脱烦恼事情的缠绕。体育运动中欢快的气氛会感染情绪,使人的心情得到放松。

(5) 产生流畅体验

流畅体验是一种理想的内部体验状态,在这种体验状态中,锻炼过程本身就是一种乐趣和享受,个体全身心地投入到体育活动之中,并产生对活动过程的控制感。当产生流畅体验时,个体似乎表现出不惜代价地从事某项活动,并且完全是出于所从事活动过程的本身。

(6) 获得愉悦感

在体育活动中出现情绪高潮是个体通常描述的一种共同体验。这种状态是在体育活动中瞬间体验到的一种愉悦感,通常是不可预料地突然出现。在锻炼愉悦感出现时,锻炼者处于一种良好的身心状态,自身与情境融为一体,感觉身体轻松,忘却自我,充满活力,超越时空障碍。

三、在体育活动中适应新的合作环境

合作学习是现代教育所倡导的一种学习方式,是具有时代精神的教学思想。在竞争激烈的今天,让学生学会与不同的人共同相处是现代教育的一个重要目标。合作学习是让学生学会“在合作中竞争,在竞争中合作”、“在乐中求学,在学中取乐”的一种教学方法,它可以使学生很轻松地融入新的环境,进一步提高学生的社会适应能力。

1. 合作学习的含义

什么是合作学习?其含义可以从三方面去理解:一是学习小组或团队为完成共同的任务,有明确责任分工的互助性学习;二是学生经过独立思考后,在学习小组内进行思维碰撞,相互质疑与辩驳,从而取得共识的一种学习形式;三是以合作小组为基本组织形式,系统利用教学中动态因素之间的互动关系,使学生在交往互动中完成知识的建构。因此,合作学习必须确定合理的合作学习任务,有效地调动学生合作的积极性,让他们积极主动地承担合作学习任务,明确分工,协同交往,共创共享合作成果。这样,学生才会感到轻松愉悦,全身心投入,在合作中相互启发,迸发出无穷的智慧火花。

2. 合作学习的关键要素

(1) 积极互助

积极互助代表了小组成员之间一种积极的相互帮助关系,每个成员都认识到自己与小组及小组内其他成员之间荣辱与共的关系。

(2) 面对面的互动

面对面的促进性互动是合作学习的另一关键要素。通过对这一要素的安排,应让学生能够互相讨论、互相鼓励地完成任务,并有效地提升从事高层次认知活动的的能力。

(3) 人际交流和小组技能

人际交流和小组技能是小组学习能否顺利进行的关键因素。为使学生能有效沟通,在合作学习情境中,教师需传授学生人际交流技巧,使学生能成功地与他人互动,并提高学习效果。

(4) 个体绩效责任

所谓个体绩效责任是指小组中每个成员都必须承担一定的任务,小组能否成功取决于所有组员个人的学习效能的呈现以及小组是否能够反思其运作状况和功能发挥程度。

(5) 小组历程

小组历程主要分析小组目标达成的程度,以及小组学习中成员如何一起工作,其行动表现是否有助于目标的达成,并决定哪些经验和策略需要保留,哪些需要调整,以促使小组成员继续努力合作达成小组目标。

3. 有效合作的条件

(1) 科学组建合作学习小组

小组组合一般遵循“组内异质,组间同质”的原则,以便学习时发挥学生各自的特长和优势。小组建成后,还必须要求每个小组中的成员要相互尊敬、坦诚相见、民主平等,体现小组的团体力量和精神。

(2) 明确小组合作学习的目标和责任分工

小组合作学习目标是小组成员共同确立的学习目标,是小组成员共同努力的方向。这就要求小组成员不仅要努力争取个人目标的实现,更要分工协作,帮助小组其他成员共同达到预期的合作学习目标。

(3) 小组成员团队意识和合作技能

合作学习不是一种个人的学习行为,而是一种集体行为,需要每个成员具有足够的团队意识和合作技能。小组成员的团队意识和合作技能主要包括:互相信任、团结互助的意识和技能;主动表达自己见解的意识和技能;参与小组讨论的意识和技能;尊重别人发言的意识和技能;以友好方式对待争议的意识和技能。

(4) 建立合理的小组合作学习的评价机制

在合作学习过程中,我们要发挥每个成员的最大潜力,实现共同目标和个人目标的统一,这就应该建立一种促进学生做出个人努力并且小组内成员互助合作的良性运行机制。合理的评价机制能够将学习过程评价与学习结果评价相结合,对小组集体评价与对小组成员个人的评价相结合,从而使学生认识到合作学习的价值和意义,并更加关注合作学习的过程。

4. 在体育学习中培养学生的合作学习能力

(1) 要让学生学会倾听

从教师自身做起,无论在课内还是在课外,教师都应静下心来倾听学生的表达,鼓励学生把自己想说的话有条理地说出来。同时,教师对学生的“说”与“听”要做出科学的要求和合理的评价。在培养学生倾听能力的同时,激发学生“说”的积极性。培养学生运用语言表达动作或游戏的方法,既可以培养学生“说”的能力,又能使知识和技能得到内化并且促进思维的发展。

(2) 培养学生分析问题、归纳问题的能力

在学生的合作过程中,小组内的意见往往不统一,这时教师就要以参与者的身份引导学生对各种意见进行充分讨论,通过体验、分析、归纳,甚至争辩,达成共识。例如,在“快快跳起来”游戏中,可启发学生思考“队员之间的距离多远比较合适,距离绳子多远起跳比较合适”等问

题,有的学生认为离绳子一个手臂的距离起跳合适,有的学生认为离绳子一脚的距离起跳合适,这时让学生在小组合作中再练习体验几次,最后分析归纳出由于绳子的移动速度不同,而导致合适的起跳距离也不同。这种分析、思考、争辩的过程,不仅培养了学生的创新意识和实践能力,而且初步培养了学生分析问题、归纳问题、解决问题的能力。

(3) 培养学生交流、表达的能力

交流是合作学习的重要环节,语言表达是人与人交往的基础。在合作学习中,往往会出现很多出色的“小老师”,经常代表小组发言,且把正确的结论一下子都说完了,其他学生无话可说的情况。因此,教师要深入到小组中,简单的问题尽可能让基础差一点的学生回答,并及时给予鼓励;对发言特别积极的学生说:“老师知道你很能干,能把机会让给其他同学吗?让他和你一样积极发言好吗?”这样尽可能让更多的学生有表达的机会。水平一阶段的学生由于年龄小,往往心里想到了,嘴上说不出,或者说“半截话”,教师要耐心引导,多创设学生熟悉的生活情境,让学生在情境中学会用语言和动作等进行表达。

(4) 让学生在相互欣赏、相互激励的过程中提高合作能力

在合作学习中,相互欣赏和相互激励也是很重要的。“你的想法真了不起”、“××小组,你们真棒”,这些欣赏与激励的语言,无论出自教师还是其他同学之口,都会使学生感到无比自豪;没得到表扬的小组、个人会自觉纠正自己的行为,马上改正缺点。同样,即使是学生答错了,教师也应鼓励:“没关系,敢发言就不错,再动动脑子,你一定可行。”每个人从内心深处都希望自己是成功者,何况是小孩子。欣赏与被欣赏、鼓励与被鼓励都是一种互动的源泉,真诚地相信别人、帮助别人,是一种良好的品德。这也是合作学习中对学生进行情感态度与价值观培养的一个重要方面。

总之,众多的教学实践都很有力地证明了合作学习的重要性,从水平一阶段的学生开始,教会他们合作学习,提高他们的合作意识和能力,使其适应不同的合作环境,必然会使他们受益终身。

四、在体育活动中爱护和帮助同学

1. 为什么要爱护和帮助他人

当代的儿童大多数是独生子女,从小到大,备受宠爱,导致他们的自我中心意识较强。在生活和学习中,表现为不服他人,不尊重同伴和合作对象,缺乏合作精神和协作能力。他们在人际交往上习惯于一种实用、功利、互相交换的“平面交际”。

人类社会是一个相互依存、相互影响、共同发展的整体,团结互助是个人与群体生存发展的需要,是社会生产、文明进步的必然要求,也是个人修养与美德的重要体现。人们都生活在与他人连接的网络中,是相互影响的,因此,人们对他人的关心、爱护和帮助是会传递开的,只有团结互助才能共同进步。

2. 在体育活动中学会爱护和帮助他人

在家庭中,孩子们与父母朝夕相处,这种关系很难让孩子形成团结协作和相互帮助的意识。这是因为长辈对他们无论是宽容还是严厉,都不容易让他们体会到团结互助的重要性。只有在与同龄人相处的过程中,他们才能真正学会如何帮助他人,体会到团结互助的重要性。

与同龄人群的平等交流是儿童社会性发展的重要条件。参加体育活动,有助于消除儿童的孤独感和自卑感,使儿童感到集体的温暖,与集体融为一体,并自觉以集体的规范约束自己,

在与同伴的相互交往中,学习他人的成功经验。

儿童由于心理发展尚未成熟,很容易产生行为方面的变化,比如,在活动中嘲笑落后者、欺负弱小同学等。要在体育活动和游戏中让孩子们学习人际关系的准则,使孩子们形成理解他人、关心他人、乐于帮助他人的态度,养成美好的道德情操和道德行为,在团结互助的氛围中健康成长。

第三节 教学建议

水平一阶段的学生年龄小,处在成长时期,心理发展还不成熟,意志自觉性比较弱,缺乏耐心和毅力,情绪容易波动,多随情境的变化而变化,常出现“破涕为笑”之类的表现。他们在日常生活和学习中缺乏与他人合作的能力,但模仿性强,可塑性较大,有强烈的求知欲和上进心。这一时期是个体一生成长的重要奠基期,这个时期形成的优良品质,如自信、乐观、执著、宽容等,将为其一生的成功打下坚实的基础。体育运动追求公平与公正,经常参与其中,有利于培养学生正直的品性。而且,在体育运动中,学生可以经常体验到成功的快感,这有助于培养他们的自尊与自信。因此,在水平一阶段的体育活动和游戏中,创设适宜的教学情境,采用有效的方法,可以较好地提升学生的心理健康水平和社会适应能力。

一、教法选择与安排

1. 水平一阶段的学生思维非常具体、形象,单纯的理论说教并不能较好地调动其学习的兴趣。教师可以结合课程目标巧妙地将教学内容以事例的形式呈现出来,这种呈现不仅可以激发学生的学习兴趣,增进他们对体育道德的认识,还能培养他们坚强的意志品质。例如,以我国优秀运动员(队)、教练员献身体育事业的动人事迹来教育和帮助学生树立正确的人生观,学习体育健儿刻苦训练、为国争光的崇高品质,学习他们顽强拼搏、积极进取、不怕困难、勇攀高峰的坚强意志。

2. 水平一阶段的学生活泼好动,注意力很难长时间保持集中。因此,在体育教学中,建议教师多创设一些凸显课程主题的情境,使学生在不同角色的转换过程中,感悟教学游戏背后的教育意义,从而提升学生的心理健康水平和社会适应能力。例如,可以在课堂上创设“抢救伤员”的游戏情境,使学生感悟到团队配合的重要性,并在这种配合中学会关心和帮助他人。

3. 比起单纯的语言描述,水平一阶段的学生更喜欢影像的刺激。教师可根据课程目标合理地选择有针对性的视频,让学生更直观地感受体育运动的精彩与刺激。比如,可以让学生欣赏一段足球运动中的过人集锦,让学生在精彩纷呈、灵活多变的过人动作中,领略体育运动的趣味与快乐,同时也可以让学生说出观看视频时的情绪体验,加深其对体育运动的认同感。

二、学法指导

1. 水平一阶段的学生思维活跃、可塑性强。在体育知识的学习上,要积极引导他们对一些具体的事例进行思考和讨论,这有利于激发他们的探索精神与求知欲望,增进他们对体育知识的认同感。

2. 指导学生挑战适宜难度的体育活动,并能根据自己的身体发展水平,由易到难、循序渐进地进行体育学习。

3. 指导学生回想自己在体育活动中的情绪体验,鼓励学生描述出自己体育活动前后的情绪变化。

4. 指导学生组建合作学习小组,遵循“组内异质,组间同质”的原则,使学生学会与不同的同伴进行合作。

5. 启发学生思考体育活动和游戏中有哪些任务需要同学间的相互合作。

6. 引导学生积极参与到一些团结互助的情境或游戏中,培养学生关心和帮助他人的品质。

三、教学重点与难点

1. 重点:指导学生在体育活动中形成良好的意志品质,获得积极的情绪体验,养成相互合作的意识,学会关心和帮助他人。

2. 难点:合理地设计教学活动,使学生在运动技能的学习过程中达成心理健康与社会适应的学习目标。

四、教学片段案例

(一) 努力完成当前的学习任务

案例一:小刺猬学本领

学习目标:独立或在同伴的鼓励下完成练习动作。

教学内容:前滚翻。

教学步骤:

1. 情境导入。

教师:“当刺猬遇到危险时它会怎么样?”

学生兴高采烈地回答并边说边比划:“团成一个小刺球!”

教师:“小刺猬保卫自己的本领多好啊!你们想学吗?”

2. 教师示范前滚翻(见图4-3-1),让学生观察,引导学生说一说教师翻得怎么样。

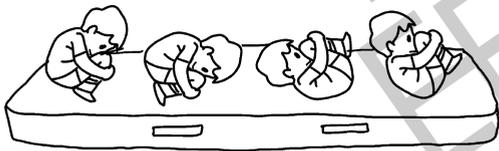


图4-3-1 前滚翻

3. 让学生做尝试性练习。

4. 指导学生两人一组,把垫子的一头垫高,模仿小刺猬滚下山坡,体会团身向前滚动。

5. 组织学生练习,教师巡视指导,提示学生注意动作的连贯性与规范性。

6. 在教师的保护下,先由动作技能掌握相对较好的学生演示前滚翻动作,并讲解保护方法。

7. 比一比,看看谁的动作规范、圆滑连贯。

8. 教师进行评价,表扬所有学生的积极参与和努力,鼓励他们再接再厉、巩固动作,并着重引导动作技能掌握不太好的学生向掌握良好的同学学习,鼓励他们不要放弃,继续努力,坚持练习。同时强调,只要反复练习就可以学好动作技能,增强他们的自信心,使他们更好地体

会学习的乐趣。

结论:本案例运用故事化、形象化、儿童化的教学思路,使学生在快乐中学习,在快乐中练习,融学习、锻炼、娱乐为一体。前滚翻的教学内容原本容易使学生产生乏味和胆怯的心理,但通过游戏的方式来引导学生,创设情境,减弱学生的恐惧心理,就能够给学生创造一个积极体验的氛围,培养学生积极进取、坚持不懈的意志品质。

案例二:勇敢者之路

学习目标:能独立或在同伴的鼓励下完成各种障碍跑的练习。

教学内容:障碍跑。

教学步骤:

1. 要求学生利用大垫子、栏架、小垫子、体操凳等器材,制造“草地”、“山洞”、“壕沟”、“独木桥”等障碍。

2. 组织学生在组长的带领下有序地尝试过障碍,选择最好、最安全的过障碍方法进行练习(见图4-3-2)。

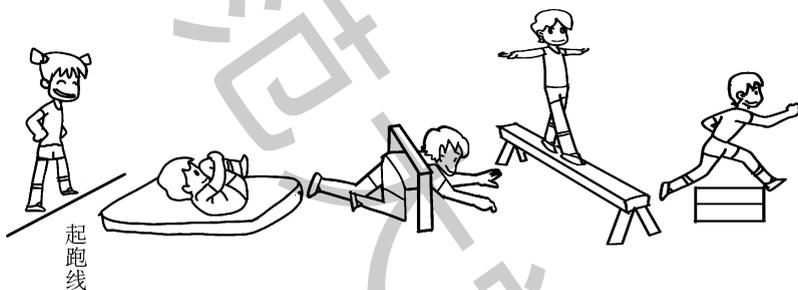


图4-3-2 过障碍

3. 组织学生进行过障碍游戏比赛,并做好总结。

4. 表扬获胜小组,引导他们再接再厉,并鼓励没有获胜的小组不要灰心,不要放弃,总结经验,继续练习,争取在下一轮次的比赛中获得更好的成绩。

5. 活动要求:场地必须由学生自己布置,当某一学生或整个小组完成练习后,其他学生应给予鼓励。

结论:本案例采用情境教学法,要求学生设置障碍,充分发挥想象力和创造力,运用所学运动技能通过障碍,培养学生的障碍跑能力,形成坚忍不拔的意志品质。

案例三:鲤鱼跳龙门

学习目标:

1. 独立或在同伴的鼓励下学会跳过“龙门”的方法。

2. 培养勇于克服困难、敢于挑战的精神。

教学内容:单脚起跳、双脚落地。

教学步骤:

1. 创设情境。

教师讲述:很久以前,黄河里有一群鲤鱼勇敢地跳过挡在前进道路上的龙门山而变成了龙。

2. 教师进行动作示范(见图 4-3-3)。

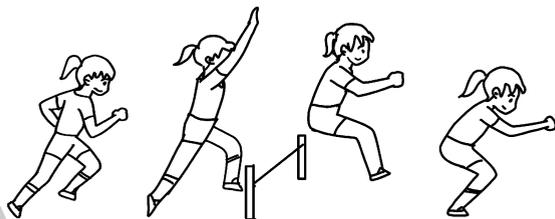


图 4-3-3 鲤鱼跳龙门

3. 指导学生进行尝试性练习,提出问题:怎样才能轻巧落地?

4. 指导学生设置不同高度的障碍(龙门)。

5. 让学生根据自己的能力,自由选择适当高度的“龙门”进行练习,获得成功的体验。

6. 教师巡回指导和评价,鼓励学生尝试挑战更高的“龙门”,敢于迎接挑战,树立克服困难的决心。对勇于挑战且跳过更高“龙门”的学生给予表扬,鼓励其他学生向他们学习,勇于向更高的目标前进。

结论:本案例通过创设情境激发学生的运动兴趣,组织学生跳“龙门”,根据学生的跳跃能力设置不同高度的“龙门”,采用语言激励和目标达成手段鼓励学生大胆尝试,反复练习单脚起跳、双脚落地技术,不断获得成功的体验,培养学生勇于克服困难、积极向上、敢于挑战的品质。

(二) 体育活动对情绪的积极影响

案例一:老鹰抓小鸡

学习目标:

1. 描述体育活动前后的情绪变化。

2. 学会通过体育活动来调控情绪。

教学内容:奔跑。

教学步骤:

1. 提出游戏的要求。

2. 讲解游戏的方法与要求:把学生分成若干人数相等的组,每组选出一人当“老鹰”,一人当“母鸡”,其余人做“小鸡”,并站成一路纵队。游戏开始,“母鸡”张开双臂,“小鸡”每人拉紧前面人的衣摆。“老鹰”捕捉队尾的“小鸡”。“母鸡”要设法挡住“老鹰”,迅速左右移动,整个队伍跟随协调移动,躲避“老鹰”。如“老鹰”抓住队尾的“小鸡”,“小鸡”离开队伍围着外围跑(以保证所有学生有足够大的活动量)。“老鹰”继续捉,直到捉完所有“小鸡”。

3. 指导学生做尝试性练习。

4. 组织游戏(见图 4-3-4)。

5. 游戏结束后,引导学生描述体育游戏前后的情绪体验。

6. 教师对学生的描述进行归纳总结,指出体育活动对情绪具有积极的影响。

要求:每组的人数不能过多,控制在 5~6 人。



图 4-3-4 老鹰抓小鸡

结论:本案例通过“老鹰抓小鸡”游戏激发学生的学习兴趣,帮助学生认识和体验体育活动后情绪的变化,引导学生运用体育活动来改善情绪。

案例二:狼追羊

学习目标:

1. 感受到积极的情绪体验。
2. 提高体育活动兴趣。

教学内容:跳远。

教学步骤:

1. 教师简述游戏方法、规则并示范:一学生扮演“狼”,其余学生扮演“小羊”。“小羊”在草地上(圆内)“吃草”,“狼”来了即快跑,跳过“小沟”(体操垫)回到各自的“家”。以跑得快,按动作要求跳过“小沟”,而不被“狼”捉住为胜。

2. 教师启发和引导学生进入角色。
3. 师生共同游戏(见图4-3-5)。

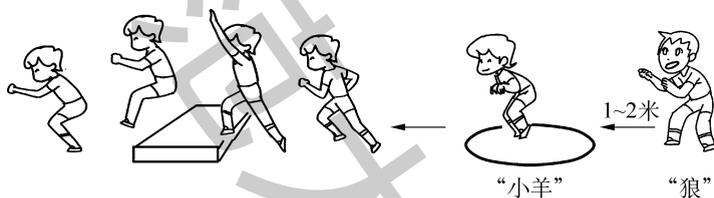


图4-3-5 狼追羊

4. 注重观察,指示学生按规定动作跳过“小沟”。
5. 游戏结束,进行小结,奖励红花,鼓励进取。

结论:本案例运用故事化、形象化、儿童化的教学方式,通过教师的引导、创造情境,培养和发展儿童的多种能力,使体育课在愉快、欢乐中完成,给学生以积极的情感体验。

案例三:打大灰狼

学习目标:

1. 体验到体育活动带来的快乐。
2. 提高体育活动兴趣。

教学内容:投掷。

教学步骤:

1. 情境导入:“同学们,农民伯伯的小猪被大灰狼抓走了,假如你是一名解放军战士,应该怎么办?”

2. 学生分成两排,在相距6~8米的投掷线上相对站立(见图4-3-6)。

3. 教师头戴大灰狼头饰,拖着两面贴有大灰狼头像的箱子缓慢地在学生中间行走(教师不时学

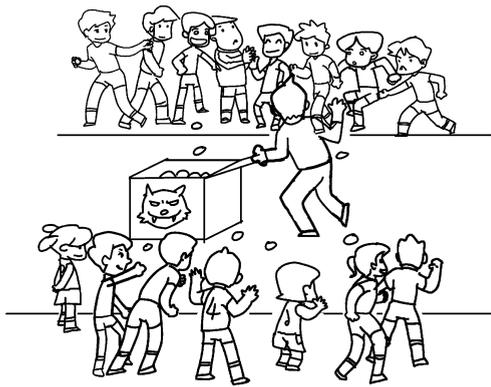


图4-3-6 打大灰狼

做大灰狼可怕的动作)。

4. 学生将手中的“炮弹”投向“大灰狼”。在多次练习中,教师及时对百发百中的“小战士”进行授衔(奖励),并请他们说说自己是怎样打中“大灰狼”的,谈自己体验到的成功乐趣,同时激发其他学生体验成功的强烈欲望。

结论:本案例利用情境教学法有效地激发了学生的学习兴趣,让学生在“玩中学,学中练,练中玩”,将激发和保持学生的运动兴趣放在中心位置,使学生体验到体育活动所带来的乐趣。

(三) 在体育活动中适应新的合作环境

案例一:四分之一

学习目标:

1. 学会与不同的同伴一起进行游戏。
2. 培养团队合作精神。

教学内容:单脚跳。

教学步骤:

1. 将学生分成人数相等的若干队,每队人数最好是4的倍数。
2. 教师讲解游戏的方法与要求,并让学生进行示范:每人领一张卡片,去寻找持有能将手中卡片拼成一张完整图片的其他三个同伴。只有找到其他三个同伴,才可以“开火车”。四位同学站成一路纵队,每一个参与者右手扶在前面同学的右肩膀上,左腿向前抬起,前面的同学用左手握住后面同学的左腿,成一路纵队单脚站立姿势,然后一起进行单脚跳,先到达终点线的一组获胜。然后重新发放卡片,再次结成新的小组进行“开火车”游戏(见图4-3-7)……



图4-3-7 四分之一

3. 指导学生进行尝试性练习。
4. 引导学生分析讨论影响“火车”前进的因素并及时进行调整。
5. 组织游戏比赛。

结论:本案例通过“四分之一”游戏让学生在轻松的环境中,有机会与不同的同伴进行合作,打破同伴之间的害羞和陌生感,增进相互之间的理解和团队合作精神。

案例二:履带行进

学习目标:能与同伴合作完成学习任务。

教学内容:爬行。

教学步骤:

1. 教师创设情境,和学生一起演示游戏方法及规则。

在场地上设置起跑线和终点线,它们相距约 10 米,全体学生分成人数相等的若干“坦克小队”,分别排成纵队,趴在由体操垫拼组成的“履带”上。教师发令后,各队依次将小垫子向前传递。按到达终点线的先后顺序给“坦克小队”排名。

规则:下肢不得接触地面;依次递送,中途不能换位(见图 4-3-8)。

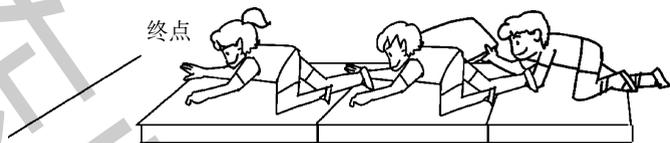


图 4-3-8 履带行进

2. 将学生分成若干小队,商定小队排列顺序。

3. 指导学生自由练习,分析讨论影响移动速度的因素,及时纠正错误。

4. 尝试增加“履带”长度的游戏比赛。

5. 交换角色,教师可让学生分别交换到其他小组再进行比较。

结论:本案例中学生小组合作的形式贯串学习活动的始终,学生在学习过程中能认真制定方案,如排列顺序、谁负责指挥等,尝试体验动作,相互讨论影响速度的因素,达到荣辱与共、同舟共济的状态。这样的活动形式有利于学生之间的交往和沟通,培养了学生的合作精神。

案例三:疾风二合一

学习目标:

1. 发展协调性。

2. 提高合作跑的能力。

3. 在游戏活动中学会与同伴合作。

教学内容:合作跑。

教学步骤:

1. 指导学生演示“疾风二合一”的游戏,熟悉游戏方法:将学生分成若干人数相等的小队,每队两人一组,并肩站立,两人的内侧小腿绑在一起,内侧手臂相互搭扶,成为两人三条腿(见图 4-3-9),按组依次排列在起跑线后。发令后,各队第一组向前跑,绕过标志物后回到起点,与第二组中一人击掌,第二组跑出,依次进行,以所有小组最先完成的小队为胜。



图 4-3-9 疾风二合一

规则:必须绕过标志物后返回;在进行中,两腿松脱者必须原地绑好后再跑,否则判为失败。

2. 引导学生分成若干小队,身高相近的同伴为一组。

3. 体验练习,引导同组的学生通过练习确定游戏中的步长、步速等,及时纠正错误。

4. 尝试比赛。

(1) 每组计时游戏比赛。

(2) 每队接力游戏比赛。

(3) 增加小组人数(如三人一组)的游戏比赛。

5. 交换角色,教师可让学生分别交换到其他小组再进行比赛。

结论:本案例通过“疾风二合一”的游戏,不仅使学生掌握调整步幅按节奏行进的合作跑技能,发展其协调性,还使学生在游戏中感受团结合作、朝同一目标努力的快乐。

(四) 在体育活动中爱护和帮助同学

案例一:救护伤员

学习目标:能在体育活动中表现出爱护和帮助他人的行为。

教学内容:单脚跳。

教学步骤:

1. 创设情境,让学生想象一场激战之后该做什么。
2. 讲解游戏方法和要求,并让学生示范:把学生分成人数相等的若干队,每队再分成若干组,两人一组,从起点线出发,一人(伤员)单脚跳,同伴正常行走,相互扶持,沿曲线前进,到终点线后交换角色沿原线路返回,回到起点线后,下一组出发,先跳完的队获胜。

规则:单脚跳跃者另一只脚不能落地,两人不得脱离扶持。

3. 指导学生做尝试性练习。
4. 交换角色,教师可以让学生分别交换到其他小组再进行比赛。

结论:本案例通过创设情境,给小组成员提供团结协作的机会,让学生从中体验到相互帮助的重要性,培养学生乐于助人的品质。

案例二:小白兔打大灰狼

学习目标:

1. 提高投掷能力。
2. 在体育活动中爱护和帮助同学。

教学内容:持轻物掷准。

教学步骤:

1. 创设情境。

教师讲述:今天,小白兔要去看生病的外婆,妈妈让她带了一篮蘑菇。小白兔来到一个山洞前,看见洞口蹲着一只大灰狼。这个山洞是去外婆家的必经之路,小白兔该怎么办呢?

2. 学生开动脑筋,踊跃回答问题。
3. 鼓励学生帮小白兔打跑大灰狼。
4. 将学生分成人数相等的小组,每人发一个小沙包,站在“山洞”外对着山洞口的大灰狼(悬挂着的图像)打去,比哪一组打在大灰狼眼睛上的次数最多(见图4-3-10)。
5. 总结投掷情况,请学生示范表演。

结论:本案例在开始部分以小白兔去看望生病的外婆为切入口,激发学生的学习兴趣。通过设计情境“小白兔来到一个山洞前,看见洞口蹲着一只大灰狼。这个山洞是去外婆家的必经之路”,启发、提示、鼓励学生要团结,帮助小白兔打跑大灰狼,培

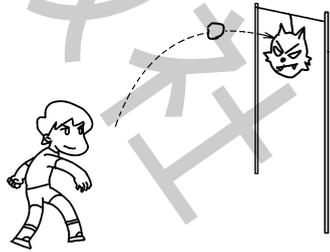


图4-3-10 小白兔打大灰狼

培养学生临危不乱的心理素质以及在集体活动中学会关心、帮助他人的优秀品质。

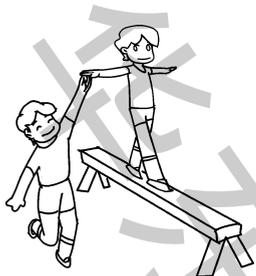


图 4-3-11 盲人过桥

案例三：盲人过桥

学习目标：

1. 发展平衡性。
2. 在体育活动中表现出团结互助的品质。

教学内容：平衡。

教学步骤：

1. 教师讲解并和学生一起演示游戏方法：每两名学生为一组，分别扮演“盲人”与“拐杖”，共同过独木桥（平衡木）（见图 4-3-11）。
2. 学生以小组为单位进行尝试性练习。
3. 教师巡回观察，指导学生练习。
4. 请学生进行展示。

结论：本案例通过创设盲人过桥的情境，激发学生学习的积极性，让学生在活动中真实地体验和感悟信任、互助在交往中的作用，享受同学间爱与被爱的幸福。

五、学习评价

1. 评价内容

- (1) 完成体育学习和锻炼任务时的表现。
- (2) 对体育活动前后情绪的描述情况。
- (3) 体育活动中适应不同合作环境时的表现。
- (4) 体育活动中团结互助的行为表现。

2. 评价方法

- (1) 以教师评价为主。

由于小学低年级学生认识和评价自己与他人的能力较弱，他们对自己的认识往往依赖于他人的评价，所以在水平一阶段主要以教师评价为主，以学生自我评价和互相评价为辅。

- (2) 评语式和等级制评价相结合。

评语要根据不同学生的个性特点与学习程度进行评价，如对优生的评语要尽可能客观，以防止他们滋长骄傲情绪；对学困生的评语则要让他们常常感到自己在进步，有成功的情绪体验等。

3. 评价案例

案例一：评语式评价

_____小朋友：

今天你在“小刺猬学本领”的游戏学习中，表现非常优秀！你的学习热情非常高，不怕困难，在同伴的帮助下反复练习，出色地完成了前滚翻动作，老师为你感到骄傲。希望你继续努力练习，取得更大的进步，老师相信你一定可以做得更好！

_____小朋友：

今天你在“疾风二合一”的游戏学习中，表现非常出色！你积极参与练习，善于分析问题，能说出“团结合作，朝同一目标努力是取得胜利的关键”，让我大吃一惊，你真是个聪明的孩子！

操作说明:以书面的形式给学生激励性的评价(如笑脸纸贴或是一两句简短的评语),并存放于学生的个人成长档案袋中。

案例二:等级制评价(见表4-3-1)

表4-3-1 体育学习等级制评价表

评价内容	老师对我说
在游戏学习中,能努力完成学习任务	
当遇到困难时,能坚持练习	
即使没有老师的督促,也能自觉努力完成学习任务	
能说出体育活动和游戏前后的情绪变化	
能在体育活动和游戏中获得积极的情绪体验	
能积极主动与同学合作进行游戏活动	
重新分组后能很快与新伙伴一起愉快地进行游戏活动	
在体育活动中能表现出对同学的关心和爱护	
当同学在体育活动中遇到困难时,能主动提供帮助	

操作说明:根据学生体育学习和锻炼中的行为和情绪表现按等级打分,“★★★”表示“很棒”,“★★”表示“能更好”,“★”表示“加油啊”。

参 考 文 献

1. 季浏. 体育(与健康)课程标准解读(实验稿)[M]. 武汉:湖北教育出版社,2002.
2. 孟文砚. 对小学体育教学的若干思考——基于江苏小学体育教学调研的分析[J]. 中国学校体育,2011(8).
3. 课程教材研究所体育课程教材研究开发中心. 义务教育课程标准实验教材小学体育教师用书(一~二年级)[M]. 北京:人民教育出版社,2001.
4. 王爱兵. 小学体育教学的多样化[J]. 学园,2011(14).
5. 季浏. 体育(水平一教师用书)[M]. 上海:华东师范大学出版社,2001.
6. 季浏,汪晓赞. 小学体育新课程教学法[M]. 北京:高等教育出版社,2003.
7. 毛振明. 体育教学科学化探索[M]. 北京:高等教育出版社,1999.
8. 季浏. 体育与健康课程与教学论[M]. 杭州:浙江教育出版社,2003.
9. 吕世虎. 走进实验区:小学新课程教学设计与特色案例评析[M]. 北京:中国人事出版社,2006.
10. 江苏学校体育网[EB/OL]. <http://jsxxyty.jssjys.com>.
11. 李大春. 校本教研问题与指导[M]. 西安:陕西师范大学出版社,2005.
12. 曾令格,邱裕良,贾颖战. 中小学体育(体育与健康)教学活动设计[M]. 北京:北京大学出版社,2005.
13. 关槐秀. 中国的娃娃怎么玩[M]. 北京:星球地图出版社,2011.
14. 邵荣,袁志欢. 小学、初中篮球游戏化教学探讨[J]. 体育教学,2008(4).
15. 邵荣. 乒乓球的另类活动形式探索[J]. 中国学校体育,2006(1).
16. 李鸿江. 孩子健康成长的必由之路——体育锻炼与游戏[M]. 北京:北京体育大学出版社,2009.
17. 贾辉.“球爸爸”和“球宝宝”的故事[J]. 中国学校体育,2008(11).
18. 孟文砚. 科学的预设 艺术的生成[M]. 哈尔滨:黑龙江出版社,2007.
19. 孟文砚. 小学体育与健康[M]. 南京:江苏少年儿童出版社,2007.
20. 季浏. 体育(水平二教师用书)[M]. 上海:华东师范大学出版社,2002.
21. 林崇德. 发展心理学[M]. 北京:人民教育出版社,2009.
22. 于素梅,毛振明. 体育学法论[M]. 北京:北京体育大学出版社,2009.
23. 秦海权. 蛙泳教学中“抬头”与“低头”案例解析[J]. 体育教学,2010(1).
24. 秦海权. 蛙泳教学四步曲[J]. 体育教学,2002(3).
25. 上海冠军游泳教学网[EB/OL]. <http://championswim.com.cn>.
26. 廖祥龙,李旭强,张怀军. 现代速度滑冰[M]. 哈尔滨:哈尔滨地图出版社,2006.
27. 刘忠武,王永祥. 冰雪运动[M]. 北京:高等教育出版社,2007.
28. 蔡锡元,李淑芳. 体育游戏[M]. 北京:人民体育出版社,2001.
29. 全国体育学院教材委员会. 体育学院通用专修教材——武术[M]. 北京:人民体育出版社,2006.

版社,1991.

30. 全国武术训练教材编写组. 全国武术训练教材[M]. 北京:北京体育大学出版社,1991.

31. 全国体育学院教材委员会. 运动心理学[M]. 北京:人民体育出版社,1988.

32. 蔡仲林,周之华. 武术[M]. 北京:高等教育出版社,2005.

33. 郭七正. 从小踢毽子[M]. 北京:人民体育出版社,2000.

34. 关槐秀. 民族传统体育游戏[M]. 北京:北京体育大学出版社,2006.

35. 曾于久,刘星亮. 民族传统体育概论[M]. 北京:人民体育出版社,2000.

36. 孟文砚. 江苏省2008年体育优秀课评比教案集[C]. 江苏省中小学教学研究室,2008.

37. 张瑞林,闻兰. 户外运动[M]. 北京:高等教育出版社,2011.

38. 董范. 户外运动学[M]. 武汉:中国地质大学出版社,2009.

39. 何成文. 幼儿体育活动的创新与实践[M]. 北京:北京师范大学出版社,2010.

40. 董立. 大学生户外运动[M]. 成都:西南交通大学出版社,2010.

41. 中华人民共和国教育部. 全日制义务教育体育与健康课程标准[M]. 北京:北京师范大学出版社,2012.

42. 郑春华. 体育教学达成心理健康与社会适应目标的基本途径[J]. 云南教育(小学教师),2007(Z2).

43. 朱智贤. 心理学大词典[M]. 北京:北京师范大学出版社,1989.

44. 季浏. 体育心理学[M]. 北京:高等教育出版社,2001.

45. 黄翔岳. 体育运动心理学[M]. 广州:华南理工大学出版社,1989.

46. 徐培,漆昌柱. 论足球运动员意志力的培养[J]. 西安体育学院学报,1998(1).

47. 李斌,王东桥,戴毕. 学校体育与意志品质的培养[J]. 中国学校体育,2001(3).

48. 徐波. 如何在体育教学中培养学生的意志品质[J]. 新课程(初中版),2011(4).

49. 祝蓓里,丁忠元. 体育心理学[M]. 上海:华东师范大学出版社,1990.

50. 体育心理学教材编写组. 体育心理学(高等师范院校试用教材)[M]. 北京:高等教育出版社,1995.

51. 章志光. 心理学[M]. 北京:人民教育出版社,1989.

52. 季浏. 体育锻炼与心理健康[M]. 上海:华东师范大学出版社,2006.

53. 张立新. 体育运动对人心境影响的探讨[J]. 山西师大体育学院学报,1999(1).

54. McDonald D G, Hodgdon J A. The Psychological Effect of Aerobic Fitness Training [M]. New York: Spnnger verlag, 1991.

55. 唐军良. 促进学生体育合作学习的课堂教学策略[J]. 体育师友,2008(1).

56. 张思刚. 合作学习在体育教学中的思考[J]. 中国学校体育,2010(S2).

57. 肖士奎. 引导一年级学生学会合作学习[J]. 小学教学参考,2008(30).