



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

体能
全一册



人民教育出版社

人民教育出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

体 能
全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

人民教育出版社
· 北京 ·

人民教育出版社

主 编：耿培新

副 主 编：吴慧云

本册主编：尹 军

编写人员：（以姓氏笔画为序）

马立军 刘 萌 齐景龙 孙卫华 周志勇 庞 剑 黄镇敏 谭步军

图书在版编目（CIP）数据

义务教育教科书体育与健康教师用书·体能 全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所编著. -- 北京：人民教育出版社，2024. 7. -- ISBN 978-7-107-38278-9

I. G633.963; G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第20242UB704号

责任编辑：胡 滨

责任设计：王 喆 唐 琪

责任校对：褚 君

责任印制：

义务教育教科书 体育与健康 教师用书 体能 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

版权所有·未经许可请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

前言

根据《义务教育课程方案（2022年版）》《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》[以下简称《课程标准（2022年版）》]的精神和要求，我们编写了基本运动技能、体能、足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动和新兴体育类运动共13册教师用书，本书是其中一册。为便于教师理解和使用，现对本册教师用书的编写指导思想、编写思路、主要结构及使用建议进行说明。

一、编写指导思想

本册教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神 and 党的教育方针，落实立德树人根本任务，引导广大学生树立远大理想，立志为全面建成社会主义现代化强国而奋斗。本册教师用书坚持“健康第一”教育理念，依据《课程标准（2022年版）》提出的三个方面的核心素养，根据学生身心发展规律和体能发展敏感期的原理，以及体能锻炼的特点，整体设计教材内容，体现保证基础、重视多样、关注融合、强调运用等理念，指导教师创造性地开展体能内容的教学，帮助学生在体育锻炼和体能学习中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，充分发挥体能教学的育人价值和功能，为建设教育强国、体育强国、健康中国发挥应有的作用。

二、编写思路

本册教师用书全面贯彻落实《课程标准（2022年版）》的精神和要求，聚焦学生核心素养发展，构建了基于体能知识、原理和练习方法的教学练赛评一体化的教材内容体系与教法体系。帮助教师理解和掌握“为什么教、教什么、怎么教、怎么评”，推动教学方式从“以传授知识与技能为主”发展为“注重学生核心素养的全面发展”，指导教师运用多样、实用的教学练赛评的方法，创造性地使用教材，引导学生运用体能知识和体能练习来增进自身健康，为学练专项运动技能奠定基础，构建培育学生核心素养的教学育人体系。

三、主要结构

根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求，本册教师用书在总体结构上与其他分册保持基本一致，结合体能教学内容的特点进行编写，主要包括体能概述、各学段体能教学内容、学习评价、教学计划设计，以及针对体育与健康课程的跨学科主题学习设计。

第一章 体能概述

本章介绍了体能的概念和体能发展的原理，以及发展体能对发展学生核心素养的

价值,并结合体能发展敏感期的特点和要求,阐述了用结构化和综合化的思想来构建体能教学的内容体系。

第二章至第四章 各学段体能教学内容

这三章的内容是依据《课程标准(2022年版)》达到水平二、水平三、水平四目标要求构建的三至四年级、五至六年级、七至九年级的体能教学内容。依据不同学段学生的身心特点,合理安排各学段的体能锻炼知识和练习方法,逐步提高对学生的能力要求。每章各有七节,包括基础知识、反应能力与灵敏性、协调性与平衡能力、柔韧性、心肺耐力与肌肉耐力、爆发力与位移速度、肌肉力量的内容,全面体现《课程标准(2022年版)》规定的内容要求和学业要求。除了基础知识的内容,各节均提供了相应体能的练习方法,并分为基础性练习与游戏、综合性练习与游戏两部分。其中综合性练习与游戏是将发展多种体能的练习整合到一个练习或游戏中,具有结构化和综合性的特点,练习效率更高,迁移效果更好。在各项具体教学内容中还提供了素养培育要点和拓展变化的建议,以充分发挥教材的育人价值,并可供教师根据学校和学生的实际情况选择使用。

第五章 体能学习评价

本章共包括两节。第一节主要介绍体能学业质量标准,以及如何理解和运用体能学业质量标准、如何依据学业质量标准来进行针对核心素养的评价。第二节是评价策略,从评价的主体、过程性评价、终结性评价等角度来指导教师开展促进学生发展的学习评价,并给出了具体的评价示例。

第六章 体能教学计划的设计与示例

本章内容主要介绍如何结合实际情况,科学合理地制订体能教学计划。根据《课程标准(2022年版)》的要求和体能教学的特点,从三年级到九年级的各个学期都要结合学生的身心特点开展体能教学。因此,不仅要依据水平目标来制订各水平的教学计划,还应制订各学期和课时的教学计划。本章首先介绍了制订水平教学计划、各学期的单元教学计划和课时教学计划的原则、设计思路和建议,在此基础上提供了具体的示例,供教师参考使用。

第七章 跨学科主题学习的设计与示例

本章从跨学科主题学习的特点和作用入手,介绍了体育与健康课程开展跨学科主题学习的主要途径和形式,以及设计跨学科主题学习的方法和策略。强调应结合本地、本校和学生的实际情况来设计和开展体育与健康课程的跨学科主题学习,培养学生在真实情境中综合运用知识解决实际问题的能力,提升学生核心素养,并提供了一个完整的跨学科主题教学单元示例,供教师参考使用。

四、使用建议

本册教师用书既有一定的指导性,又具有参考性,同时具有较大的弹性和选择性,

教师应根据《课程标准（2022年版）》的要求，结合学校、学生的实际情况创造性地开展教学，重点做好以下几方面工作。

（一）聚焦学生核心素养发展，提高体育与健康课程教学质量

教师要把体能教学的主要任务聚焦到发展学生的运动能力、健康行为和体育品德，充分发挥体育与健康课程促进学生核心素养发展的作用。采用以游戏和比赛为主的形式引导学生在体能学练过程中持续地学习、探索、体验和感悟，掌握与运用体能的知识和练习方法去解决实际问题，提高运动能力；掌握生命安全与健康知识，形成健康的生活方式；积极参与体育展示与比赛，养成良好的体育品德。

（二）落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，钻研教材内容的育人价值

落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，就是要实施聚焦于核心素养的学练赛一体化教学，在真实、复杂的运动情境中，指导学生学习和运用结构化的知识与技能，在游戏和比赛中加深体验和感悟，不断提升学生对体育的健身、益智、浸润心灵等育人作用的认识和理解。教师应认真钻研教材的育人价值、教学练赛评的策略和方法，掌握有效的教学方法和手段，在教学中展现有目的地教、有意义地学、有体会地练、有对抗地赛、有导向地评，引导学生在充分动起来的过程中获得丰富、深刻的运动体验，在做中学、学中思、思中得，从而使学生的核心素养得到不断发展。本册教师用书不仅介绍了体能教材的育人价值，还结合各项具体内容编写了培养核心素养的方法和要点，教师可以结合学生的实际情况进一步深入研究。

（三）合理选用教学策略，因地制宜开展教学

本册教师用书结合体能的教学内容，创设了多种多样的情境、教学练赛评的方法，以及基于核心素养的讲解、示范、提问等教学策略与方法，为教师搭建了从教知识与技术向促进学生核心素养发展的桥梁，教师要根据学生的情况和教学的需要合理选用。同时，希望教师因地制宜，创编出更多适宜本校学情的教学策略，达到举一反三的目的。

（四）利用信息技术手段，提升教学效果

为更好地解决教师教和学生学过程中的重点、难点以及动作示范问题，我们还专门开发了三维动画示范视频等配套数字资源。教师要充分利用信息技术手段，科学有效地使用这些数字资源，既可将之用于课堂教学，提升教学效果，也可将之用于学生的自主学练。通过指导学生合理使用数字资源，可以促进学生学习方式的转变，提升学生的学习能力。书中带有“”图标的内容配有数字资源，教师可以通过人民教育出版社官方网站获取本书配套的相关资源，并结合学校实际创新使用。

由于编写水平有限，加之时间紧迫，书中难免有不足之处。我们真诚地希望教师在使用过程中提出改进意见，以便再版时修订与完善。

目录

第一章	体能概述	2
第一节	体能的观念和体能发展的基本原理	2
第二节	体能发展对培养学生核心素养的意义和价值	6
第三节	体能教学内容的安排	9
第二章	三至四年级体能教学内容	17
第一节	基础知识	18
第二节	反应能力与灵敏性	19
第三节	协调性与平衡能力	23
第四节	柔韧性	26
第五节	心肺耐力与肌肉耐力	29
第六节	爆发力与位移速度	31
第七节	肌肉力量	34
第三章	五至六年级体能教学内容	38
第一节	基础知识	39
第二节	反应能力与灵敏性	41
第三节	柔韧性	44
第四节	协调性与平衡能力	47
第五节	心肺耐力与肌肉耐力	50
第六节	爆发力与位移速度	54
第七节	肌肉力量	56

第四章	七至九年级体能教学内容	60
第一节	基础知识	61
第二节	爆发力与位移速度	62
第三节	反应能力与灵敏性	66
第四节	心肺耐力与肌肉耐力	70
第五节	协调性与平衡能力	73
第六节	肌肉力量	76
第七节	柔韧性	79
第五章	体能学习评价	84
第一节	体能学业质量标准	84
第二节	评价策略	87
第六章	体能教学计划的设计与示例	92
第一节	体能教学计划的设计原则与建议	92
第二节	体能教学计划示例	99
第七章	跨学科主题学习的设计与示例	125
第一节	体育与健康课程如何开展跨学科主题学习	125
第二节	设计与实施跨学科主题学习的策略	129
第三节	跨学科主题学习单元教学计划示例	132
参考文献		139
后 记		141

第一章

体能概述

根据《课程标准（2022年版）》的规定，体能是义务教育体育与健康课程的重要内容之一，掌握和运用体能是课程总目标的重要方面。学习体能相关知识和发展体能，对于掌握专项运动技能、增进健康和养成坚持体育锻炼的习惯都有重要的意义。在体能练习中，常常要克服短暂疼痛和身体的疲劳，对于培养学生吃苦耐劳的品质和顽强拼搏的精神具有重要的价值。

本章依据《课程标准（2022年版）》对体能内容和教学的有关要求，从满足中小学教学实际需要的角度，对体能的观念、分类，以及发展体能的原理进行了简要介绍，阐述了发展体能与培养学生核心素养之间的关系，并对本教材的内容体系进行了说明，以帮助广大教师准确把握体能教学的特点和要求，合理安排各学段的体能教学。

第一节

体能的观念和体能发展的基本原理

发展体能对于促进中小学生健康成长、学习和掌握运动技能具有重要的、基础性的作用。无论是为了高效地完成日常身体活动、增进健康、过文明健康的生活，还是为了提高运动技能水平、更好地参与体育展示或比赛，都需要良好的体能。了解体能的观念、分类和特点，掌握体能发展的原理，有助于广大教师更好地理解体能教学的特点，合理安排体能教学。

一、体能的观念和分类

体能是指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的基本能力。由于体能的作用广泛，涉及面较多，因此，不同领域的研究者从各自的角度都提出了相应的体能观念以指导自身的实践活动。例如，有的研究者从体质研究的角度提出：体能是在先天遗



传性和后天获得性基础上,通过身体活动表现出来的能力,并认为体能是体质的重要组成部分。还有的研究者从运动训练的角度认为,体能是运动员为追求在竞技比赛中创造优异运动成绩所需的能力,是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质表现出来的人体基本运动能力,是运动员竞技能力重要的组成部分。还有的研究者从运动促进健康的角度提出:体能是一种保持精力充沛,在胜任日常工作(学习)之外,有余力享受休闲活动、应对压力和紧急情况而不至于过度疲劳的能力。根据上述定义,以及体能所具有的促进健康和提高运动技能的作用,可将体能分为与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。前者对于促进健康和降低慢性病风险具有重要作用,后者对于提高运动表现有显著作用。

《课程标准(2022年版)》吸收了体能研究的新成果,结合义务教育阶段学生的学练实际,指出:体能学练主要针对改善身体成分,发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等,为学生增进体质健康和学练专项运动技能奠定良好基础。《课程标准(2022年版)》将体能作为义务教育阶段体育与健康课程内容之一,是把它作为发展学生运动能力、健康行为、体育品德的重要教育内容和教育手段,指向的是促进学生的整体健康和全面发展。既包含了与健康有关的体能(身体成分、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性),也包括了与运动技能有关的体能(反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力)。

人是一个有机整体,身体的各器官系统既有分工,又相互促进,体能也具有这样的特征。从体能的观念和《课程标准(2022年版)》对课程内容的规定可以看出,体能具有多维度和综合性的特点,前述的各项体能,既有各自的特点,又相互关联,共同促进学生的体质健康,为发展运动技能奠定基础。例如,心肺耐力既是预防心血管疾病的重要因素,也是提高中长跑等耐力性运动项目运动水平的基础;良好的柔韧性、平衡能力对健康生活非常重要,同时也与许多运动技术的学习与运用有密切关系,特别是对提高艺术类体操等项目的运动水平有着重要的基础性作用。

体能是提高人体运动功能和高效率完成各项动作的基础,对中小学生健康成长和过健康幸福的生活具有奠基性和深远的影响。教师在教学时应依据《课程标准(2022年版)》的有关要求,准确把握体能的观念,以发展学生核心素养为目标,结合学生的情况和学校的特点,合理安排练习内容,促进学生体能有效发展。

二、体能发展的基本原理

(一) 体能发展敏感期原理

发展体能要遵循人体生长发育规律,在适宜的年龄开展相应的体能训练,以达到有的放矢、事半功倍的效果。人体生长发育规律表明,人体肌肉和骨骼的生长发育具有



特定的阶段性特点,如长骨的发育早于短骨,大肌肉群的发育早于小肌肉群。体能的发展也具有类似的特点。在儿童青少年生长发育的过程中,在某些特定的年龄阶段,某种体能发展较快,这一阶段常常被称为该项体能的发展敏感期,并被认为是发展相应体能的_{最佳阶段}。体能的快速增长不仅受生长发育因素的影响,同时也与体育锻炼、日常身体活动和营养等因素有一定的关系,并具有一定的个体差异。根据目前研究资料,各项体能发展敏感期主要具有以下特点。

1. 肌肉力量。肌肉力量一般是指肌肉的最大力量,是爆发力和其他相关体能的基础,拥有良好的肌肉力量有助于提升爆发力水平。男生在14~19岁时肌肉力量增长值高达57.5%,在20~22岁时仅达9.6%;女生在14~15岁时仅达8%~14%,在16~21岁时肌肉力量增长高达69%。

2. 爆发力。爆发力是位移速度的基础,良好的爆发力有助于提升位移速度水平。男生在14~19岁时爆发力增长速度最快,在21~24岁时基本达到个人最高峰值;女生在13~17岁时爆发力增长速度最快,在20~22岁时基本达到个人最高峰值。爆发力增长特点与进入青春期后有关激素的大量分泌有关。

3. 肌肉耐力。发展肌肉耐力对于提升抗疲劳能力具有重要价值。男生在7~17岁时,肌肉耐力呈现直线上升趋势;女生在7~13岁时,肌肉耐力发展最快,13岁以后开始缓慢发展,14岁以后甚至出现下降现象。

4. 反应能力。反应能力与神经的灵活性有关,并受遗传因素影响较大。男生和女生的反应能力的发展阶段没有明显差异。反应能力发展最快的年龄是9~12岁,12岁达到第一次高峰,此后反应能力增长减慢,16~20岁出现第二次增长高峰。

5. 位移速度。位移速度体现了人体快速改变所处位置的能力。位移速度的发展敏感期是7~13岁,其中男生在8~13岁、女生在9~12岁位移速度增长最快,在13~17岁期间位移速度增长的总趋势是持续增长,男生位移速度的增长速度和增长值均高于女生。

6. 心肺耐力。心肺耐力体现了人体以中等至高强度进行长时间、全身性、大肌肉群运动的能力。心肺耐力的发展敏感期是11~14岁,其中女生是11~13岁,男生是12~14岁。女生大约在15岁以后心肺耐力水平下降,17岁以后下降速度减慢。男生12~14岁时的_{心肺耐力指标}有较大幅度增长,出现第一个增长高峰,18~19岁时有更大幅度提高,出现第二个增长高峰。

7. 柔韧性。良好的柔韧性对于学习和掌握运动技能、展现适宜的动作幅度、提高关节灵活度和预防运动损伤都具有重要作用。柔韧性的发展敏感期是4~13岁,其中4~7岁是发展一般柔韧性的最佳时期,11~13岁是发展专门柔韧性的关键时期。

8. 灵敏性。良好的灵敏性不仅有助于学生学习和运用运动技能,而且灵敏性练习还能促进脑的生长发育以及神经系统发展。灵敏性的发展敏感期是7~13岁,男生和



女生灵敏性的发展阶段没有明显差异。其中,7~11岁是发展一般灵敏性的最佳时期,11~13岁是发展专门灵敏性的关键时期。

9. 协调性。协调性体现了运动过程中身体各环节或相关肌肉协同配合的状况。协调性的发展敏感期是8~13岁,男生和女生协调性的发展阶段没有明显的差异。其中,8~10岁是发展一般协调性的最佳时期,11~13岁是发展专门协调性的关键时期,这一时期的协调性练习应该与专项技术动作的学练相结合。

10. 平衡能力。良好的平衡能力有助于提高学生身体姿势控制能力,预防跌倒,而且发展平衡能力的练习还能促进小脑和前庭器官的生长发育。平衡能力的发展敏感期是9~13岁,男生和女生的发展阶段没有明显差异。其中,9~11岁是发展一般平衡能力的最佳时期,12~13岁是发展专门平衡能力的关键时期。

(二) 应激与适应性原理

人体的适应性表现为对环境和气候的适应、个体和群体之间的适应,以及生理和心理方面的适应等。在体能练习过程中,人体对负荷量和负荷强度刺激的适应是体能水平不断发展和提升的基础。在体能练习时,应特别注意负荷量和负荷强度的交替提升。其中,负荷量的增加主要让人体的肌肉和骨骼逐渐产生适应,为进一步实施大负荷练习奠定基础;负荷强度递增主要是让人体的神经和心理逐渐产生适应,提高调节能力,以应对高强度的练习和比赛。在教学或者训练过程中,一般应先增加负荷量,在身体产生一定适应后,再逐步提升负荷强度,从而使人体的生理和心理达到更高层次的适应。

本书中体能单元内容的设计就是基于人体的应激与适应性原理,根据不同年级学生的体能发展规律逐步增大动作难度、动作幅度和动作速度,合理提升负荷量和负荷强度,使人体通过针对性练习不断打破旧适应,建立新适应,进而实现体能的螺旋式上升。

(三) 综合性原理

人体是一个有机整体,是一个完整系统,各器官系统之间存在相互协同、相互联系、相互制约的关系。在体育运动过程中,很少有一种练习或运动项目只需要某一种单独的体能,往往是两种甚至多种体能同时发挥作用。同时,每一项体能实际上也都与其他体能有着紧密联系。例如,立定跳远和后抛实心球,既需要爆发力,又需要动作速度,其关键体能就是速度和爆发力的组合。发展体能应着眼于实际生活中促进健康和增进运动能力的功能性需要,针对实际的动作表现进行综合性的体能练习,将相关的几项体能组合在一起进行练习,替代单一的体能练习,从而起到相互促进、有效迁移的作用,更高效地推动运动能力的发展。例如,将心肺耐力与肌肉耐力进行组合练习时,能协同发展有氧代谢和耐乳酸能力。这种效果可以通过长跑(3000米以上)、长距离间

歇跑（单次 600~800 米）、游泳（500 米以上）等练习或将这些练习相整合来实现。此外，将灵敏性与柔韧性进行整合的练习，有助于提高人体在运动中快速、准确、收放自如地完成动作的能力，可以作为武术套路、体操和中国式摔跤的专项体能练习，同时这些项目的学练也能促进灵敏性和柔韧性的发展。还可将发展爆发力和位移速度相结合。例如，将短跑的最大速度练习和跳远的弹跳力训练进行整合，不仅可以提高下肢蹬伸速度和爆发力，还能增加步长，提升位移速度，缩短每步的着地时间，综合发展体能。

（四）动力链原理

人体的核心区通过以脊柱为核心的三个部分——肩部、躯干、臀部的动态协调，为人体打造一个稳定的动作平台，在运动中以此为基础进行动力传递，形成动力链。核心区的力量和稳定性是提高四肢远端用力效果的重要基础。核心区力量和稳定性能使身体运动或发力具有对称性，使身体各部位处于相对适宜的位置，形成能够连续传递动力的线性状态。在较强的核心区力量和稳定性支持下，即使人体处于相对不稳定的状态，如后仰投篮、倒钩射门时，也能较好地完成相应的动作。

通过核心区产生动力，以及通过核心区分配和传递动力至四肢的远端是实现运动最佳表现和预防运动损伤的重要基础。如果缺乏核心区力量和稳定性，做动作时就容易出现身体扭曲或代偿，甚至导致无效的运动。例如，在投掷标枪时，为达到最佳动作表现，就要将地面对人体的反作用力通过支撑脚和下肢依次传递到髋关节和躯干，并通过躯干“以胸带臂”的鞭打式用力将标枪投掷出去。在这个过程中，人体的动力传递是伴随着关节的顺序依次进行的，核心区力量越强大、越稳定，由核心区向四肢传递的动力越快，效能越高。反之，就会出现动力“外泄”现象，进而影响动力的传递效能。

在体能练习中，要遵循人体运动过程中动力传递的特点，合理安排练习的动作，促进神经对全身肌肉的协同控制能力，提高动力链的传递效率。

第二节 体能发展对培养学生核心素养的意义和价值

体能是义务教育阶段体育与健康课程的重要内容之一，是提升学生运动能力的重要组成部分，是发展学生健康行为的内在要求，是培养学生体育品德的重要载体。

一、体能发展对培养运动能力的意义和价值

运动能力是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力。运动能力包括体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度，主要体现在基本运动技



能、体能、专项运动技能的掌握与运用。体能不仅是运动能力核心素养的重要维度，也是提高和发展专项运动技能，以及在体育展示与比赛中有效运用技战术的基础。

（一）有助于发展运动认知及技战术的学练与运用

体能是发展和提高运动技能的基础，任何一项运动技能的形成、发展、掌握和熟练运用都离不开体能。良好的体能对感知、学练和运用运动技术发挥着重要的促进作用。如果一个人的体能达到一定水平，即使从“零起点”开始学习某个运动项目，也能够较快地掌握相应的技能，提高运用能力。在日常生活和体育运动中，如果一个人体能较差，不仅会影响健康和生活会，在承受同样负荷强度和负荷量的练习时，发生运动损伤的可能性相对会更大。

（二）有助于进行体育展示和比赛

在体育展示和比赛中，体能对比赛的过程和结果都起着重要的作用。无论是以体能主导的运动项目，还是强调身体对抗的运动项目，都需要参与者具备充沛的体能。充沛的体能能够帮助参与者在比赛中取得更好的成绩。

二、体能发展对培养健康行为的意义和价值

健康行为是指增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现。健康行为包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度。体能的发展是健康水平提升的重要表现，发展体能的过程也是培养健康行为的重要途径。

通过体能学练可以促进和发展良好的健康行为，长期参加体能学练能使学生逐步养成良好的锻炼习惯，并有利于形成合理膳食、科学用眼、按时作息等良好的生活习惯，有利于树立安全意识，科学控制体重，塑造良好身体形态，远离不良嗜好，预防运动损伤和疾病，消除运动疲劳，保持良好心态，适应自然和社会环境等。

（一）有助于体育锻炼意识与习惯的养成

体能学练是以身体练习为主要手段的实践过程，只有长期坚持且具有一定的负荷量，才能达到改善身体形态、提升身体机能的效果。在体能学练过程中，学生将学习和掌握体能发展的知识和技能，感受体能提升带来的身体变化，增强体育锻炼的意识，逐步养成体育锻炼的习惯，有效发展健康行为核心素养，为终身健康奠定基础。

（二）有助于健康知识与技能的掌握和运用

体能学练实际上也是学习和运用健康知识与技能的过程。在这个过程中，除了体能的学练方法，还会涉及体能发展的原理、运动负荷的监控、运动伤病的预防，以及有关运动营养和合理作息等方面的知识。在体能发展过程中，学生通过对所学知识 with 练习方法的亲身体验和运用，能够有效地掌握相关的健康知识与体能练习方法，理解健康知识与技能的实用性和有效性，学会制订体能锻炼计划，并将所学体能知识和练习方法迁



移到专项运动技能的学练中。

（三）有助于学生对情绪的调控

在体能学练过程中，可以采用多种多样的情境和游戏，激发学生的学练兴趣和动机，发挥调节情绪的作用。体能学练时，学生需要承受一定的运动负荷，克服一定的困难，这会对学生的生理和心理产生相应的刺激，特别是在反复练习、忍受短暂疼痛、承受一定精神压力的过程中，有助于学生学会正确看待自我，接纳不同个体之间的体能差异，提高自我调控情绪的能力。

（四）有助于学生对环境的适应

中小学生往往是在不同季节、不同场地与不同的人一起进行体能学练，同时还伴随着在不同的心理状态下参与各种体能练习。所以，在体能学练过程中，如果教师能对学生进行恰当的心理调控，以及适应自然环境、社会环境的方法和技能指导，必将促进学生适应环境能力的发展。通常情况下，拥有良好的体能更能适应不同的自然环境和社会环境。

三、体能发展对培养体育品德的意义和价值

体育品德是指学生在体育运动中应当遵循的行为规范和体育伦理，以及形成的价值追求和精神风貌。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度。体育品德的培养大多蕴含在体育学习、练习和比赛过程中。在体能发展过程中，各种练习、游戏和比赛都是发展体育品德的重要途径。

（一）有助于体育精神的塑造

体能学练不仅会对身体有一定负荷的刺激，也会对精神产生相应的影响，能使學生身心都得到锻炼和提升。同时，只有具备了积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底、团队协作等精神作为支撑，学生才能更好地完成体能学练的任务。在这一过程中，能够潜移默化地培养和塑造学生的体育精神。

（二）有助于体育道德的培养

体能学练往往是在游戏和比赛中完成的，具有一定的情境性。在体能游戏和比赛中，通过引导学生尊重他人、遵守规则，有助于培养学生的规则意识、公平竞争意识和诚信自律等品质，促进体育道德的养成和提升。

（三）有助于体育品格的发展

体能学练中的游戏和比赛，有助于学生树立责任意识、担当精神，形成正确的胜负观，养成文明礼貌的行为。拥有良好体能，还可以使学生增强自信，提升抗挫折能力等。



第三节

体能教学内容的安排

体能教学要以发展学生核心素养为导向,从有利于促进学生核心素养形成和发展的角度,认真分析、选择和设计教学内容。本教材根据《课程标准(2022年版)》中体能教学的有关要求,结合教学实际需要,对体能基础知识和11项体能进行了结构化设计和安排,按照课程标准的精神和要求,依据义务教育阶段学生身心发展规律和体能发展的特点,构建了系统的、螺旋进阶的和结构化的体能教学内容。

一、确定各学段体能教学内容的进阶

《课程标准(2022年版)》要求,所有学生在三至九年级都应有专门的体能学习内容,其中三至六年级学生要在重点发展各种体能的基础上发展多项运动技能,七至八年级学生要在继续发展体能的基础上重点发展专项运动技能,并明确规定了达到水平二、水平三、水平四目标要求的体能学习内容要求、学业要求和教学提示,这些要求和提示既遵循不同年龄段学生的身心发展规律和体能发展敏感期规律,也体现了水平层次的进阶特点。为方便教学,本教材依据上述《课程标准(2022年版)》的规定,按照学段安排教学内容,其中通过三至四年级、五至六年级和七至九年级的学习分别达到水平二、水平三、水平四目标要求。

(一) 三至四年级的体能教学内容

根据《课程标准(2022年版)》提出的达到水平二目标要求的体能内容要求和学业要求,三至四年级体能教学主要以游戏和体验性练习为主,引导学生学习相应的基础知识,体验和知道各项体能的基本练习方法。根据学生体能发展敏感期的特点,重点针对学生的柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力、反应能力、位移速度等,采用情境化、游戏性的练习活动和简单的动作组合促进体能发展,使学生享受体能锻炼的乐趣,并在游戏和体验性练习中表现出克服困难、奋勇拼搏、相互尊重、乐于助人等意识和行为。

(二) 五至六年级的体能教学内容

根据《课程标准(2022年版)》提出的达到水平三目标要求的体能内容要求和学业要求,五至六年级体能教学利用趣味性的活动情境,引导学生了解并运用体能发展的基础知识和多种练习方法以及科学的体能评测方法;了解并运用身体成分的基础知识和改善身体成分的多种练习方法;了解并运用发展各项体能的基础知识和多种练习方法。在内容安排上,根据学生特点,重点发展反应能力、柔韧性、肌肉耐力、心肺耐力、协调性、平衡能力和灵敏性等。在教学时关注不同体能发展的相互配合与互补,关注练习内容的关联性和完整性,引导学生在结构化、综合性、系统性的学练赛中发展体能。从安

全的角度考虑，安排了符合五至六年级学生身心发展特点的肌肉力量和爆发力的练习，没有安排大负荷或难度较大的练习。在体能的练习、游戏和比赛中注重引导学生及时应对和主动克服所遇到的困难，积极调控情绪，并能根据身体条件和体能基础选择适宜的锻炼方式，在体能学练中发展自尊自信、积极进取、勇敢顽强的优秀品格。

（三）七至九年级的体能教学内容

根据《课程标准（2022年版）》提出的达到水平四目标要求的体能内容要求和学业要求，七至九年级采用生动有趣、丰富多样的内容与方式开展体能教学，引导学生理解并运用体能发展的基本原理和方法以及制订体能锻炼计划的程序和方法；理解并运用改善身体成分的基本原理和方法；理解并运用发展各项体能的基本原理和多种练习方法。对于有一定体能基础的七至九年级学生，通过安排具有一定负荷量的体能练习，能有效促进学生体能的发展。在此基础上，还安排了整合多项体能的组合练习，为学生进一步学习专项运动技能奠定体能和动作发展的基础。在爆发力、位移速度和灵敏性等方面，特别注重促进神经肌肉功能的练习，强化神经系统对肌肉的调控。在发展心肺耐力方面，以有氧运动为主，并适当安排更高强度的耐受乳酸能力的练习，促进心肺耐力进一步提升和发展。在力量练习中，结合专项运动技能的需要，合理安排多关节、多维度和多肌群参与的练习动作，为专项运动技能的进一步发展和提高奠定基础，同时将肌肉耐力练习与肌肉力量和爆发力练习相结合，全面提高肌肉功能。通过体能的学练赛活动，使学生学会安全、科学地进行体能练习，并能够保持情绪稳定、精神饱满的状态，发展勇于迎接挑战、坚韧不拔、遵守规则、公平竞争的优秀品格。

以上教学内容的安排主要用于专门进行体能教学的体育与健康实践课，建议每学期安排6节课左右。《课程标准（2022年版）》提出每节课应有10分钟左右的体能练习，主要是用多样性、补偿性、趣味性和整合性的体能练习来促进专项运动技能的发展，与本教材中的体能练习是相互促进、优势互补的关系，而不是相互替代的关系。本教材提供的体能练习方法也可用于每节课10分钟的体能练习。

二、设计和安排发展各项体能的练习、游戏与比赛

《课程标准（2022年版）》提出：避免孤立、静态地进行单个动作技术、单个知识点的碎片化教学，注重采用结构化知识与技能教学……提高学生在真实活动或比赛情境中运用知识与技能分析问题、解决问题的能力。本教材的体能练习，将一些具有相关性的体能进行适当组合，起到综合发展多项体能的效果。这类练习更接近真实比赛的情况，因此不仅有利于学生在有限的体能教学课时中较快地掌握各种具有实用性的动作模式，提高学练效率，而且还有利于促进专项运动技能的学习和掌握。此外，为了更有效地发展学生的能力，本教材将各节内容分为基础性练习与游戏（比赛）和综合性练习与游戏（比赛）。前者主要是针对单一功能的某项体能的练习内容，后者是将多项体能组



合后设计的练习内容，目的是促进体能的整体发展，从而既体现了练习难度的进阶性，也体现了结构化、综合化的要求。现将各部分内容的设计思路和原理简要说明如下，供各位教师了解和灵活运用。

（一）以发展反应能力和灵敏性为主的练习

反应能力主要取决于神经的灵活性和敏感性，而灵敏性不仅涉及神经的灵活性，还与动作速度、爆发力、柔韧性等密切相关。因此，本教材将发展反应能力和灵敏性的练习组合在一起，目的就是强化肌肉与神经之间的控制与反馈通道，通过专门的体能动作模式练习，使神经对肌肉运动的控制更加精准，进而达到停得下来、跑得起来、跳得更高更远、变向更灵活的效果。形式多样的反应能力和灵敏性练习，不仅能够激发学生参与体能锻炼的积极性，还能促进大脑的生长与发育，进而提升神经系统的灵活性。

在设计发展反应能力的练习时，在信号类型的选择方面，运用了视觉、听觉、触觉等不同种类的信号，在练习和游戏中让学生根据刺激信号做出相应的动作，从而发展学生不同感官的反应能力；在练习形式的安排方面，大量采用游戏和比赛的方式，从而有效地激发学生的学练兴趣；在体能组合练习方面，将反应能力与灵敏性、位移速度、协调性、爆发力进行组合设计，使练习内容更接近真实情况，综合提升学生的体能水平。

在设计和安排发展反应能力和灵敏性为主的练习时，通过逐步增加练习中反应判断的因素，设计了以下三种难度逐级进阶的练习方式。第一种练习可以被称作程序化灵敏，不包含反应判断的因素。学生在练习前已经基本了解该练习的动作模式，以及练习的基本顺序和练习结构，难度相对较低，仅能发展学生的灵敏性。第二种练习是在第一种练习的基础上，设计两至三种不同的变化。在练习过程中，学生根据外界的口令或信号，按预定的要求进行不同的练习，这种练习以发展灵敏性为主，发展反应能力为辅。第三种练习过程中，学生面对多样的、随机的变化，迅速进行决策判断，完成预定的练习动作。这种练习不仅能发展灵敏性，而且对于反应判断能力也有较强的锻炼价值，与实际比赛的真实情境非常相似。例如，在篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、网球等对抗性球类项目中，需要根据对手的动作和球的轨迹迅速判断球的落点、路线、方向和速度，然后快速准确地改变身体位置，并采用适宜的方法处理来球。这类练习对于发展和提高反应能力、灵敏性和思维判断能力都有重要价值。这类练习包括躲闪球、沙包击打等专门性练习，也可以结合相关运动项目的学练来进行。除了本教材提供的练习内容，教师在开展发展反应能力和灵敏性为主的教学时，还应注意动作的多样化，尽可能结合比赛中各种技战术运用的特点来设计练习，在练习环境中力求体现比赛中的真实情境。此外，发展灵敏性应在体力较好时进行练习，单次练习负荷强度要大，每次负荷持续时间不宜过长，重复次数也不宜太多，间歇时间要充分，以不产生疲劳积累为限度。



同时,还要注意加强心理素质培养,避免学生由于紧张和恐惧心理而反应迟钝、协调性下降,影响正常动作的发挥。

(二) 以发展协调性和平衡能力为主的练习

协调性涉及人体的神经、骨骼和肌肉等系统,运动形式包括手眼协调、上下肢协调、左右侧肢体协调和全身协调等。协调性受神经兴奋性、快收缩肌纤维比例、肌肉弹性、肌腱长度、肌力均衡度以及心理品质和技能储备等因素的影响。协调性好的学生,表现为学习和掌握新技能的速度快,对动作控制的精准性好,本体感受性强,肌肉与神经的应答速度快、一致性强,动作表现得较放松且精度高,左右两侧对称性好。平衡能力包括持续维持某种特定姿势的能力,以及在受到外力时保持和调整身体重新回到平衡状态的能力。平衡能力受前庭器官和小脑脑干的发展水平以及支撑侧肌肉力量等因素的影响。平衡能力好的学生,表现为本体感受性好,调节身体姿势的能力强,躯干前后侧肌肉力量、躯干或肢体左右侧的力量以及肢体内外侧的力量均衡度较高。由此可见,协调性和平衡能力都受神经兴奋性、本体感受性、肌力均衡度、关节活动度等因素影响,而且动作之间也具有很强的正迁移效应。

在设计发展协调性的练习时,在关注身体局部协调性的基础上,还应注意加强全身性的协调性练习。在体能练习中,专门的发展协调性的练习相对较少,但可以针对常用的体能练习,采用不常用的起始姿势、各种扩大动作幅度的练习,以及改变练习条件和环境等方式进行协调性练习。此外,由于协调性具有明显的项目特征,还应结合专项运动技能的需要进行协调性练习。

在设计发展平衡能力的练习时,在动作难度和强度一致的情况下,可以按照以下的练习类型进行进阶设计:稳定状态下的无负重练习、稳定状态下的负重练习、不稳定状态下的无负重练习和不稳定状态下的负重练习。也就是说,平衡练习要从相对最稳定的身体姿势开始,逐步过渡到最不稳定的身体姿势;从静态平衡到自主移动的动态平衡,再到受外力移动的动态平衡;通过逐步减少身体支撑面的面积和稳定性来逐步提高平衡练习的难度。在保持稳定性的前提下可以逐步增加头颈、躯干、上肢的运动,从睁眼到闭眼练习,使难度逐渐加大。平衡练习既要有一定的难度,还要让学生能基本完成。太简单的练习不具备练习的效果,而过于困难的练习则会影响学生的主动性和训练的安全性,也不利于达成练习的目的。

(三) 以发展心肺耐力和肌肉耐力为主的练习

发展心肺耐力主要是通过长时间持续运动或间歇运动来提高学生的运动系统、呼吸系统、循环系统、神经系统、内分泌系统等方面的功能,通常采用运动时间较长、负荷量相对较大、负荷强度相对较低的练习方式。良好的心肺耐力,不仅有助于增强学生的心肺功能和抗疲劳能力,而且有助于提升学生的恢复能力,培养良好的毅力、耐心和



坚持不懈的意志品质。发展肌肉耐力，也是通过长时间持续的力量练习或间歇性力量练习来提高学生的神经耐受性和肌肉持续收缩能力。发展肌肉耐力，通常采用重复次数和组数较多、重量较轻的抗阻练习。良好的肌肉耐力，不仅能提高学生的肌肉弹性和力量，增强持续运动能力，而且有助于培养学生的意志品质和吃苦耐劳精神。由此可见，发展心肺耐力和肌肉耐力在促进身体机能方面具有一定的相似性和延续性，两者互为支撑、相互促进。在动作形式上，两者也有较强的相似性，大多采用持续跑、持续跳、持续推举或间歇性练习等动作形式相近的练习方法。因此，将发展心肺耐力和肌肉耐力的练习组合在一起，既符合动作技能迁移规律，又符合心肺耐力和肌肉耐力协同发展规律，还有利于教师循序渐进地安排体能练习，促进学生全面发展。

（四）以发展爆发力和位移速度为主的练习

爆发力受神经兴奋性、快收缩肌纤维比例、参与运动的肌肉数量、肌肉最大力量等因素的影响。发展爆发力主要是提高短时间内肌肉对外做功的能力，可通过短时间、快速抗阻练习来发展学生的神经系统、运动系统等方面的功能。良好的爆发力是提高动作速度的基础，爆发力水平决定着动作速度以及位移速度的发展水平。发展爆发力通常采用运动时间较短、负荷量相对较小、负荷强度为30%~60%个人最大力量的练习。动作形式上，采用单脚或双脚的快速跳跃，单臂或双臂的快速抛、投、掷、砸、劈、砍、转体等方式。良好的爆发力，不仅有助于提升学生的动作速度，而且也有助于培养学生的自信心和超越极限难度的意志。位移速度主要受神经兴奋性、快收缩肌纤维比例、爆发力等因素的影响，发展位移速度主要是提高学生在最短时间内身体移动最远距离的能力。快速移动的练习，就是要提高学生的神经兴奋性，缩短反应时间，提升肌肉输出功率，提高动作速度和动作频率，帮助学生逐步做到想停就能快速停下来，想加速就能立刻加得起来，想变向就能迅速转得过去，从而成为身手矫健的人。由此可见，快速是两者的共性特征。发展爆发力是提高位移速度的前提条件，爆发力的发展水平决定着位移速度的发展水平。将发展爆发力与位移速度组合在一起，在促进快收缩肌纤维发展和提高动作速度等方面具有高度一致性，不仅符合动作技能迁移规律，也符合爆发性和快速性动作的协同发展规律，便于教师高效教学。

（五）发展柔韧性和肌肉力量的练习

发展柔韧性和肌肉力量（即最大力量）的练习应用范围极广。柔韧性练习不仅可以与发展肌肉耐力的练习进行组合，也可以与发展心肺耐力的练习进行组合，还可以与发展肌肉力量、爆发力、灵敏性等的练习进行组合。发展肌肉力量的练习不仅可以与发展爆发力的练习进行组合，也可以与发展柔韧性的练习进行组合，还可以与发展速度的练习进行组合。因此，本教材将这两部分内容在各学段单独安排，供教师在开展体能教学时自行选择。



（六）关于“改善身体成分”要求的说明

《课程标准（2022年版）》在体能部分还提出了“改善身体成分”的要求。改善身体成分是一项系统工程，它不仅涉及减脂、降体重、增肌等，还涉及改善循环系统、运动系统、消化系统、呼吸系统、内分泌系统和神经系统的功能，需要通过体育锻炼、膳食营养、行为习惯矫正等多种方式，共同发挥作用。例如，力量练习既可以很好地发展肌肉力量、爆发力和肌肉耐力，也能够起到增肌、塑形、增加骨密度的作用。加强肌肉力量，可以增加代谢率，促进减脂，并为其他锻炼手段奠定基础，但也要与合理安排膳食、补充优质蛋白质相结合。长跑等有氧耐力练习在发展心肺耐力的同时，有助于加强体内脂肪的动员和消耗，从而达到减脂的目的，但也要与柔韧性练习、力量练习和合理膳食相结合。因此，改善身体成分，不仅需要全面发展学生的运动能力，还要注意合理膳食，养成文明健康的生活方式，更重要的是使人体各个器官和系统都得到全面改善。因此，本教材在介绍有关改善身体成分知识的基础上，将有关具体的锻炼方法融入相关章节中，没有专门设置改善身体成分的实践锻炼内容的章节，以免重复，教师可引导学生在学习各相关内容后进行综合运用。

三、体能教学内容的具体安排

基于以上考虑，为体现符合学生身心发展规律和体能发展特点，根据《课程标准（2022年版）》提出的各水平目标要求，本教材整体构建了不同年级、不同类别的综合化和结构化体能教学内容（表1-3-1），以帮助各位教师更有效地开展体能教学。

表 1-3-1 体能教学内容安排表

类别	达到水平二目标要求	达到水平三目标要求	达到水平四目标要求
	三至四年级	五至六年级	七至九年级
基础知识	● 身体成分 ● 身体质量指数 ● 身体部位	● 体能测评方法 ● 《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的测评项目	● 体能锻炼计划的构成要素 ● 制订体能锻炼计划的一般程序
柔韧性	基础性练习与游戏： ● 肩胸屈体拉伸 ● 股四头肌侧卧拉伸 ● 腘绳肌蹲姿伸膝拉伸 ● 大腿内收肌蝴蝶式拉伸 综合性练习与游戏： ● 手足爬行 ● “马踏飞燕” ● 弓步上举手	基础性练习与游戏： ● 跪姿俯卧拉伸 ● 股四头肌站姿拉伸 ● 腘绳肌站姿拉伸 ● 大腿内收肌横叉拉伸 综合性练习与游戏： ● 侧弓步转麻花蹲 ● 过头侧屈弓步 ● 小小举重家	基础性练习与比赛： ● 盘坐前伸 ● 屈髋肌跪姿拉伸 ● 腘绳肌仰卧拉力绳拉伸 ● 髂内收肌跪卧式拉伸 综合性练习与比赛： ● 综合动态拉伸 ● 跪步合抱扩胸走 ● 跪步转体走

续表

类别	达到水平二目标要求	达到水平三目标要求	达到水平四目标要求
	三至四年级	五至六年级	七至九年级
肌肉力量	基础性练习与游戏: - 猫式爬行 - 俯撑肘屈伸 - 徒手深蹲 - 仰卧起坐 综合性练习与游戏: - 小推车 - 手拉手 - 我是鼓手	基础性练习与游戏: - 斜身引体 - 负重登台阶 - 单腿蹲 - 单腿弹力带硬拉 综合性练习与游戏: - 单手交替火箭推 - 弹力带挑战赛 - 胸前蹲	基础性练习与比赛: - 俯撑横向移动 - 弹力带卧推 - 壶铃硬拉 综合性练习与比赛: - 单手高翻 - 俯撑转体 - 快挺上举
心肺耐力与肌肉耐力	基础性练习与游戏: “小猴”悬吊 - 直膝跳 - 快速“收集者” - 立卧撑 综合性练习与游戏: - 接力竞速赛 - 抢救伤员 “翻牌”我最快	基础性练习与游戏: - 我是“长臂猿” - 抗旋“拔河” - 沙包“搬运工” - 校园“全能王” 综合性练习与游戏: “空中飞人” “越野突击队” - 双人交替背人跑	基础性练习与比赛: - 壶铃摇摆 - 校园定向运动 - 过杆立卧撑跳 - 辅助引体向上 综合性练习与比赛: - 奔跑的“棋子” “飞夺泸定桥” - 综合耐力练习
反应能力与灵敏性	基础性练习与游戏: - 狮子采青 “Y”字跑 - 折行跳栏架 - 模仿跑 综合性练习与游戏: - 辗转腾挪 - 高山救援 - 十字路口	基础性练习与游戏: - 十字象限跳 - 半米字移动 - 抢背后滚球 “L”字跨越障碍 综合性练习与游戏: - 照镜子 - 半米字移动传球 - 翻牌游戏	基础性练习与比赛: - 绳梯综合移动抛接球 - 极限救球 - 六边形跳 “T”字跑 综合性练习与比赛: - 综合移动灵敏跑 - 摸石头过河 “四渡赤水”
协调性与平衡能力	基础性练习与游戏: - 网球对传 - 交叉开合跳 - 波速球平衡 - 平衡垫行走 综合性练习与游戏: - 手脚并用 - 动物大会 - 创意跳圈 “万里长征”	基础性练习与游戏: - 垫步提膝跳 - 双手网球拍接 - 波速球站立触点 “小鸡啄米” 综合性练习与游戏: - 波速球单脚支撑网球抛接 - 快速出击 “8”字移动篮球传球	基础性练习与比赛: - 行进间击脚跳 - 行进间踢腿手触脚 - 波速球跳起转体 - 平衡垫箭步蹲 综合性练习与比赛: - 波速球跪姿网球抛接 - 平衡垫俯撑侧提膝 - 协调综合练习



续表

类别	达到水平二目标要求	达到水平三目标要求	达到水平四目标要求
	三至四年级	五至六年级	七至九年级
爆发力与位移速度	基础性练习与游戏： ● 小青蛙连续跳 ● 连续跨步跳 ● 连续跳过低障碍 ● 后抛实心球 综合性练习与游戏： ● 一路向前 ● 前赴后继 ● 速度大比拼	基础性练习与游戏： ● 连续收腿跳 ● 左右连续跨跳 ● 低障碍左右跳 ● 弹力带冲刺跑 综合性练习与游戏： ● 推墙加速跑 ● 侧向连续跳接侧滑步接力 ● 仰卧起坐式抛球接冲刺跑接力	基础性练习与比赛： ● 单脚连续跳 ● 跳深练习 ● 爆发式俯卧撑 ● 抗阻力冲刺跑 综合性练习与比赛： ● 我是“特种兵” ● 助跑纵跳赛 ● 推球比远

第二章

三至四年级体能教学内容

本章依据《课程标准（2022年版）》提出的达到水平二目标要求的体能内容要求、学业要求和教学提示等进行编写，主要用于三至四年级体能课程内容的教学。三至四年级学生的神经系统、运动系统等尚未发育成熟，神经与肌肉的应答处于较低水平，易疲劳，但恢复较快，正处于发展柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、平衡能力和灵敏性的敏感期；对新事物的好奇心较强，具有较强的模仿能力，但注意力集中时间较短且不易集中。

根据《课程标准（2022年版）》提出的体验并知道各项体能的多种练习方法的要求和三至四年级学生的身心发展特点，本章在全面发展学生体能的基础上，以提高神经与肌肉协同能力，以及发展柔韧性、反应能力、本体感觉和平衡能力为重点安排了相应内容，运动负荷以中低强度为主。在练习、游戏和比赛中注重创设趣味性较强的活动情境，将练习的重点和难点融入情境中，活动内容简便易行，并具有多样性、综合性和拓展性的特点。

学习目标

1. 知道身体成分的基本知识和改善方法；体验并知道发展体能的多种学练方法，在体能学练、游戏与比赛中掌握正确的动作方法；使处于敏感期的柔韧性、灵敏性、协调性等得到有效提高；达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》及格或以上等级。
2. 积极参加校内外体育锻炼，初步养成锻炼习惯；能运用正确的动作方法发展体能；具有选择安全场地和器材的意识；在情境化体能练习中注重与同伴之间的合作交流，共同完成体能学练；能正确对待挫折和失败，享受体能游戏和比赛的乐趣。
3. 在体能学练、游戏与比赛中，克服困难、奋勇拼搏，遵守规则、尊重裁判和对手，与同伴互相帮助、团结奋进。



第一节 | 基础知识

根据《课程标准（2022年版）》的要求，三至四年级学生应掌握的体能基础知识主要是：身体成分的基础知识，如身体成分是指肌肉、脂肪、骨骼及其他机体组成成分的相对百分比；身体成分的改善方法，如科学锻炼、合理膳食等。此外，从体能锻炼的实际需要出发，学生还应知道并能较准确地说出身体主要部位的名称。

一、主要知识点

（一）身体成分

身体成分是指身体中肌肉、脂肪、骨骼及其他机体组成成分的相对百分比。肌肉和脂肪的平衡，有助于保持人体的健康，太胖或者太瘦都会给健康带来风险。

经常参加体育活动和保持均衡的膳食，是改善身体成分的重要方法。参加体能练习有助于保持良好的身体成分。例如，发展肌肉力量的练习可以促进肌肉壮大，发展心肺耐力的练习可以降低身体中的脂肪含量。

（二）身体质量指数

身体质量指数（body mass index，缩写为 BMI），又称为体重指数，是反映和判断一个人的身体形态是否健康的重要指标之一，其评价分为正常、低体重、超重、肥胖。保持正常体重，不仅可以降低受到意外伤害和罹患慢性疾病的风险，而且能让学生更加自如地参加各种体育活动，享受运动的乐趣，有利于学生形成积极的自尊。引导学生积极参加包括体能练习在内的各种体育锻炼，对预防和改善“小胖墩”和“豆芽菜”等体形具有重要作用。

小学生处于快速生长发育阶段，随着年龄的增长，身体中的脂肪含量会发生变化，且会产生显著的性别差异。使用身体质量指数对学生的体重状况进行评价时，其评价标准要充分考虑性别和年龄因素（表 2-1-1）。

表 2-1-1 三至四年级学生身体质量指数（BMI）评价标准（单位： kg/m^2 ）

性别	年级	正常	低体重	超重	肥胖
男生	三年级	13.9~19.4	≤ 13.8	19.5~22.1	≥ 22.2
	四年级	14.2~20.1	≤ 14.1	20.2~22.6	≥ 22.7
女生	三年级	13.6~18.6	≤ 13.5	18.7~21.1	≥ 21.2
	四年级	13.7~19.4	≤ 13.6	19.5~22.0	≥ 22.1

注：本表中的数据源于《国家学生体质健康标准（2014年修订）》。



（三）身体部位

人体可分为头颈、躯干和四肢等部分，其中四肢包括上肢和下肢。

- 头颈包括的身体部位：头、颈。
- 躯干包括的身体部位：胸、背、腰、腹。
- 上肢包括的身体部位：肩、上臂、前臂、手。
- 下肢包括的身体部位：臀、大腿、小腿、足。

与体能锻炼密切相关的身体部位还包括一些关节，如与上肢运动相关的肩关节、肘关节和腕关节，与下肢运动相关的髋关节、膝关节和踝关节。

二、教学建议

（一）知识运用建议

在教学中，教师要注意引导学生建立体能基础知识与体能实践练习之间的联系。例如，教师要引导学生在观察、模仿教师动作的同时，能够说出参与活动的身体主要部位或关节的准确名称；或者由学生根据教师说出的动作名称和步骤，如“肩胸屈体拉伸”“俯撑肘屈伸”，尝试做出相应的练习动作。

（二）课外作业建议

在家庭中组织一次关于身体成分和体重的讨论。学生在家长的帮助下计算自己的身体质量指数，并列出一条有利于保持正常体重的生活行为和措施。

第二节 反应能力与灵敏性

三至四年级学生处于发展反应能力和灵敏性的敏感期，根据该阶段学生的生理和心理发展特点，本节以4个基础性和3个综合性练习与游戏为例，介绍了发展反应能力和灵敏性，促进神经肌肉协同能力的练习方法。

一、练习与游戏

（一）基础性练习与游戏

1. 狮子采青

【游戏方法】两人一组间距6米，中间横向放置两个相距50厘米的标志筒。学生站立式起跑姿势准备，与各自对应的标志筒距离相等。学生听口令做动作。例如，口令“膝”为双脚快速变换为平行站立，手触摸膝盖，然后迅速还原；口令“地”为快速下



蹲双手触地；口令“青”为快速冲抢标志筒，最先拿到者获胜。

【素养培育要点】培养集中注意力的习惯，发展快速反应能力。

【拓展变化】(1) 将起始动作由静态改为原地半蹲姿势的快速踏步；(2) 在“采青”途中加入栏架作为障碍物，学生跳跃通过后才能拿取标志筒。

2. “Y”字跑

【游戏方法】用标志筒和标志盘设置“Y”字形场地（图 2-2-1），开口约为 90° ，各段的长度均为 5~8 米。两人一组进行练习，一人从“Y”字底端冲刺跑至标志盘附近时，按另一人手臂所指方向继续冲刺跑至指定的标志筒，然后快速原路返回至起点。

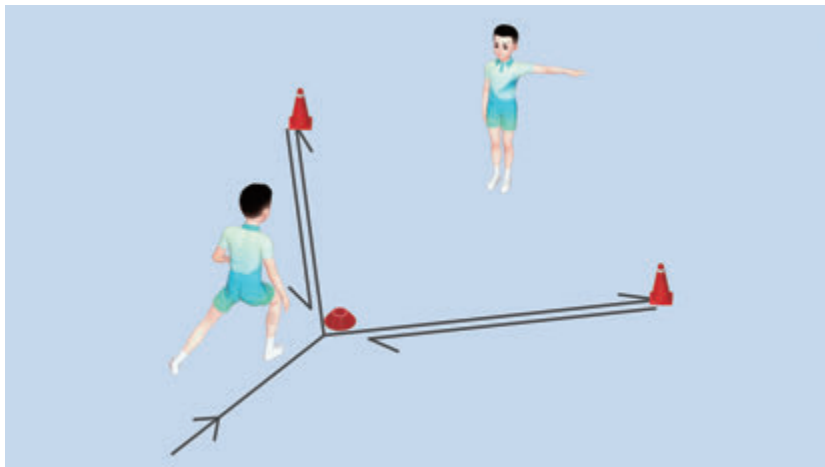


图 2-2-1 “Y”字跑

【素养培育要点】提升反应能力和变向移动能力，培养预判能力。

【拓展变化】(1) 改变开口角度；(2) 改变接收信号方式，例如听声音、看脚所指方向等；(3) 反口令练习。

▶ 3. 折行跳栏架

【游戏方法】9 个小栏架依次按照“匚”形上下排列，开口左右错开，学生正对前进方向，遇横向栏架时向前跳跃，遇纵向栏架时侧向来回跳跃（图 2-2-2）。练习 3~5 次，每次间歇 60~120 秒。也可进行分组比赛，用时最短的获胜。

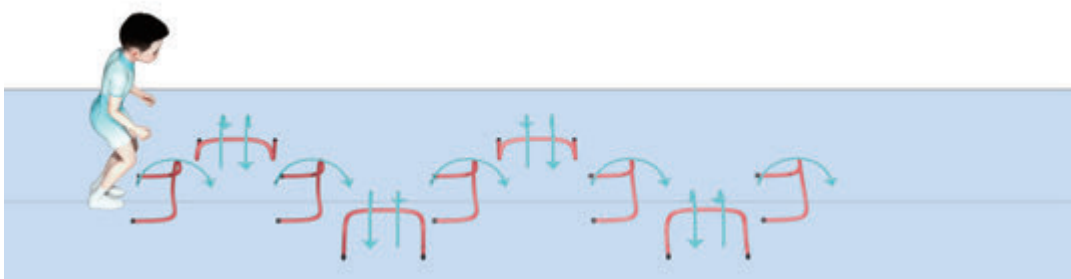


图 2-2-2 折行跳栏架

【素养培育要点】提升快速跳跃能力和空间感知能力，培养观察力和表现力。

【拓展变化】(1) 练习形式变换为正向双脚跳、侧向高抬腿跨过并跨回；(2) 小栏杆数量可酌情增减。

4. 模仿跑

【游戏方法】两人一组间隔 2 米面对面站立，在规定区域内一名学生做左滑步、急停、右滑步，另一名学生快速跟随，做镜像的动作。

【素养培育要点】提升反应能力，培养判断力和随机应变能力。

【拓展变化】将约 3 米长练习绳的两端系在两人腰间，练习绳被拉直时，游戏结束。

(二) 综合性练习与游戏

1. 辗转腾挪

【游戏方法】扩大版“折行跳栏杆”练习，将两侧的纵向栏杆分别向同侧外延 3~5 米；按相同人数分为若干组，学生正对前进方向，遇横向栏杆时向前跳跃，遇纵向栏杆时向左或向右跑至栏杆前做跳过跳回动作，再跑到下一个横向栏杆前向前跳跃，直到跳完所有小栏杆（图 2-2-3）。

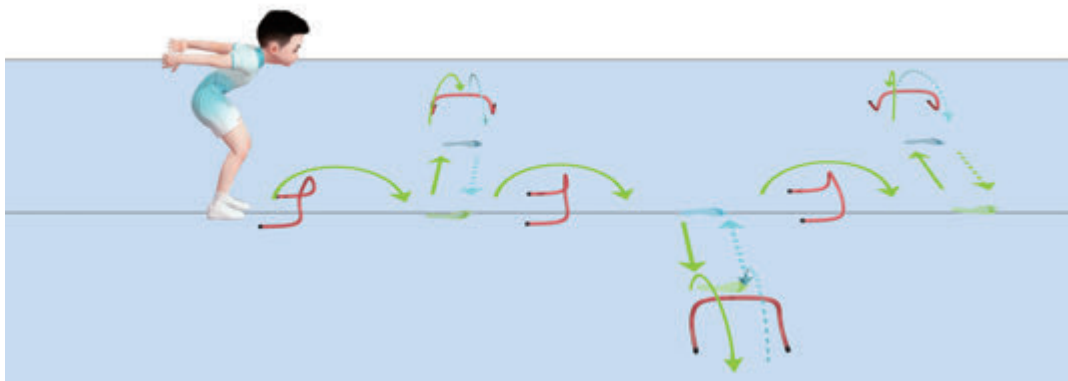


图 2-2-3 辗转腾挪

【素养培育要点】提升不同方向跳跃能力和身体姿势控制能力，培养观察力和超越自我的意识。

【拓展变化】向左或向右的移动方式从跑动改为侧滑步。

2. 高山救援

【游戏方法】模拟在高山复杂地段开展营救工作，将两组高栏杆、中高栏杆和低栏杆相间排列。按相同人数分为若干小组进行接力比赛，要求在高栏杆处快速钻过，在中高栏杆处匍匐钻过，在低栏杆处跨越，快速到达对面后，拿起摆放在对面的篮球原路返回，用时最短的小组获胜。

【素养培育要点】提升预判能力和动作变换的灵敏性，培养安全意识和生存意识。

【拓展变化】可以多人分段运回篮球，最先把篮球“救”回来的小组获胜。



▶ 3. 十字路口

【游戏方法】四个小栏架如图摆放（图 2-2-4），以相对小栏架连线的十字交叉点为起点，起点距小栏架 3~6 米。听到口令后，学生从起点迅速跑向小栏架，跳过后跳回，再迅速返回起点，按图中所示数字顺序依次跑动、跳过小栏架。用时最短者获胜。

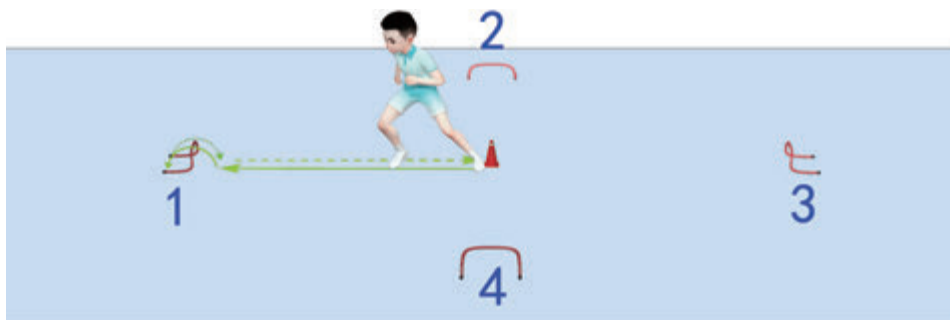


图 2-2-4 十字路口

【素养培育要点】提升预判和快速起动能力，养成集中注意力的习惯，培养进取心。

【拓展变化】（1）改变跑动顺序；（2）根据指导者口令或手势随机移动；（3）反口令游戏。

二、教学建议

1. 应多以游戏的形式开展反应能力与灵敏性练习。练习时要合理安排组数、次数，不宜过多，休息时间要充分，以保证学生在精力充沛的情况下开始下一次练习。注意通过变换游戏形式激发和保持学生的练习兴趣。例如，练习动作由单一感官刺激逐步过渡到多种感官刺激，行进方向由单一方向逐步过渡到多方向。

2. 引导学生养成练习前检查器材和场地安全的习惯，根据学生的能力和水平合理布置场地和选用器材。例如，在辗转腾挪练习中选用高度为 10~15 厘米的小栏架。在练习过程中，注重动作质量，不过分追求速度，使学生充分体会并掌握正确的动作方法。

3. 宜多采用同伴相互配合的游戏，培养同伴间团结友爱的精神和互帮互助的意识。例如，在“Y”字跑练习中采取分组接力的方式进行比赛，促进学生之间的交流合作。

4. 易犯错误与纠正方法（表 2-2-1）。

表 2-2-1 反应能力与灵敏性教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
反应能力	过于追求动作速度，导致动作不规范	控制动作速度，强化动作模式。先通过单一动作练习形成正确的动作模式，再通过组合练习、多方向移动练习来强化动作模式，提高运用能力
灵敏性	间歇时间不充分，体力未恢复，未达到练习效果	适当延长间歇时间，在体力得到充分恢复的情况下再进行下一次练习



第三节

协调性与平衡能力

三至四年级学生正处于协调性和平衡能力发展的敏感时期,结合其生理和心理特点,本节安排了4个基础性和4个综合性的练习与游戏为主要学练内容,旨在提升伸肌与屈肌、躯干与肢体、感觉器官与运动器官的相互协同能力,促使学生积极参与练习与游戏,养成合作学习和乐于助人的习惯,培养遵守游戏规则的意识 and 坚韧不拔的精神。

一、练习与游戏

(一) 基础性练习与游戏

1. 网球对传

【游戏方法】两人一组,间隔1~2米面对面站立,一人手持网球,将网球击地传给同伴,同伴单手接球后传回。游戏时,根据同伴的身高和运动能力注意采用适宜的力度和速度,以便与同伴完成更多次数的传球。

【素养培育要点】提升手眼协调能力,培养同学之间互帮互助的行为习惯及关爱他人的品质。

【拓展变化】(1)从原地游戏进阶为行进间游戏;(2)从单球游戏进阶为双球游戏;(3)从两人练习进阶为多人比赛。

▶ 2. 交叉开合跳

【练习方法】该练习的动作共四拍:第一拍两手上举于头顶击掌,同时两脚左右分开略宽于肩;第二拍两手下落于身体两侧,同时两脚前后交叉;第三、四拍重复第一、二拍动作。练习时学生之间相距约1米,按节拍完成动作,比比谁的动作更加规范、舒展、协调、美观。

【素养培育要点】提升上下肢的协调性,培养节奏感和动作美感。

【拓展变化】(1)从原地游戏进阶为行进间游戏;(2)从只关注动作规范性进阶为限时计次的游戏形式;(3)从单人练习进阶为小组比赛。

▶ 3. 波速球平衡

【游戏方法】将学生分为人数相等的若干组。起点前5~10米处放置波速球。教师发出口令后,排头快速跑向波速球并单脚站立在波速球上,失去平衡脚着地或单脚站立达到30秒后,快速跑回,与同伴击掌接力,依次练习。单脚站立达到30秒累计人数最多的小组获胜。

【素养培育要点】提升平衡能力,培养敢于挑战自我的意识和集体荣誉感。

【拓展变化】单脚站立姿势进阶为单腿半蹲姿势、燕式平衡姿势。



► 4. 平衡垫行走

【游戏方法】设置 10~15 米的行进路线，学生两人一组，一人将两个平衡垫交替向终点摆放，另一人依次在垫上前行，到达终点后两人交换角色，最先回到起点的小组获胜。游戏开始前，与同伴商讨平衡垫的摆放距离。游戏开始时，根据沟通结果和同伴的实际情况合理摆放平衡垫，协助同伴以最快的速度前进。

【素养培育要点】提升动态平衡能力，培养探究、合作和沟通的能力。

【拓展变化】(1) 双脚前行进阶为单脚跳前行；(2) 直线前行进阶为“之”字形前行。

(二) 综合性练习与游戏

► 1. 手脚并用

【游戏方法】将任意两种颜色的标志盘（如红、黄）3 个组合为一排（需同时包含两种颜色），随机摆放；按相同人数分为若干组，学生看到信号后跑向标志盘，脚站立在黄色标志盘上，同时用手触摸同排的红色标志盘，依次完成后快速返回击掌接力，失误最少且用时最短的小组获胜。游戏时，学生需要认真观察不同颜色标志盘的摆放位置，选择合理的跑动路线，以最快的速度完成游戏。

【素养培育要点】提升手脚、手眼协调配合能力，培养主动观察、分析、判断的意识。

【拓展变化】(1) 每排标志盘数量调整为 4 个或 2 个；(2) 学生自主摆放标志盘。

► 2. 动物大会

【游戏方法】所有学生排成一列横队，沿场地边线站立。教师喊出“小兔子来了”口令后，学生开始模仿兔跳动作跳至对面边线。教师喊出“小熊（小猫、螃蟹、蜘蛛等）来了”口令后，学生依次模仿相应动作，对动作逼真且速度快的学生提出表扬。游戏时，学生需要思考动物的行为特征，快速做出相应的经典动作。

【素养培育要点】提高身体协调性和平衡能力，培养观察力、模仿力和表现力。

【拓展变化】(1) 学生练习时，教师扮演老虎进行追逐；(2) 在学生行进过程中，教师发口令，随机转换模仿内容。

3. 创意跳圈

【游戏方法】将学生分为人数相等的若干组，每组分配敏捷圈 10 个，各组依次将敏捷圈按 1 个一排或 2 个一排随机纵向摆放。游戏开始时，单数圈单脚跳，双数圈双脚跳。学生依次进行一轮后，各组再次讨论进行其他组合的创意编排，并继续练习。

【素养培育要点】提高身体协调性和平衡能力，培养学生的探究能力、创新思维能力以及团结协作意识。

【拓展变化】组内游戏进阶为组间循环游戏，编排后各组讲解摆放的思路。



4. “万里长征”

【游戏方法】学生依次完成胯下击掌 10 次、前滚翻 3 次、直线单脚跳 5 米、手足爬行 5 米。看看哪位学生完成动作用时最短。游戏时，引导学生把自己想象成“红军小战士”，克服重重阻碍，战胜困难，赢得胜利。

【素养培育要点】提高身体协调性和平衡能力，培养学生勇敢顽强、不怕困难、坚持到底的意志品质。

【拓展变化】（1）将个人游戏变换为小组比赛；（2）根据学生能力和场地器材的情况增加或减少练习内容。

二、教学建议

1. 该年龄段学生神经系统仍处于快速发展过程中，神经和肌肉的协同能力还需要加强。因此，在安排练习内容时要注意控制动作难度，尽量选择形象化、易于模仿且简单易练的练习内容，重复次数或组数不宜太多。本部分的练习强度不大，可单独练习，也可穿插在其他练习内容中进行。

2. 该学段学生正处于协调性和平衡能力发展的敏感期，教师可提示学生在课后多进行练习，提高锻炼意识，养成良好的锻炼习惯。

3. 练习时，可由教师为学生提供练习器材、场地等，在教师引导练习的基础上，鼓励学生进行游戏内容的创新。例如，通过让学生分小组合作摆放器材来提高学生的动手能力和创新能力。

4. 多采用以小组为单位的游戏与比赛，促进学生互帮互助，提升相互配合的能力，培养相互信任的精神。例如，平衡垫行走游戏就有助于提高学生之间的配合默契程度。

5. 易犯错误与纠正方法（表 2-3-1）。

表 2-3-1 协调性与平衡能力教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
协调性	单组练习次数较多，学生注意力和神经兴奋性下降，导致上下肢动作协调性下降	在课的前半部分，学生神经兴奋性较好时进行练习，或根据学生情况适当减少练习次数，减缓练习节奏
平衡能力	左右腿肌力不平衡，导致弱势腿支撑稳定性下降	加强小肌肉群、核心区肌群和弱势腿的力量练习



第四节

柔韧性

三至四年级是发展学生柔韧性的敏感期。柔韧性对提高肌肉弹性、增大关节活动幅度、预防运动损伤具有重要作用。柔韧性练习一般分为静态拉伸和动态拉伸两种。本节主要以4个静态拉伸练习来提升肌肉和肌腱的长度,以3个动态拉伸练习来提高肌肉的弹性和身体活动度。

一、练习与游戏

(一) 基础性练习与游戏

▶ 1. 肩胸屈体拉伸

【练习方法】学生两脚开立,与肩同宽,面向墙壁,两膝微屈,以髋为轴,身体前屈,双手扶墙壁下压;当肩部肌肉有中等强度牵拉感时,保持15~30秒,均匀呼吸,重复2~3组。

【素养培育要点】提升肩关节活动度,通过忍受短暂酸痛来培养学生的意志品质。

【拓展变化】改编为游戏,两名学生相互压肩,组成“桥洞”,其他学生钻“桥洞”,数一数在规定时间内能钻多少次。

▶ 2. 股四头肌侧卧拉伸

【练习方法】身体向右侧卧,并保持为一条直线,左腿屈膝,将脚跟拉向臀部。拉伸时,注意保持躯干稳定。当目标肌肉有较强牵拉感时,保持15~30秒,均匀呼吸。对侧亦如此。

【素养培育要点】培养学生不怕困难、坚持到底的精神。

【拓展变化】改变拉伸姿势,如跪姿仰卧股四头肌拉伸、站立股四头肌拉伸。

▶ 3. 腘绳肌蹲姿伸膝拉伸

【练习方法】从蹲姿开始,两腿屈膝并拢,双手握住脚尖,躯干保持挺直。拉伸时主动蹬伸膝关节,使腘绳肌保持最大程度拉伸,蹬伸幅度逐渐加大,直至两腿伸直。伸直后,保持15~30秒,均匀呼吸。

【素养培育要点】提升股后肌群柔韧性,培养学生勇于尝试和敢于突破的精神。

【拓展变化】比赛法,两人一组,比一比谁的腿伸得更直。

▶ 4. 大腿内收肌蝴蝶式拉伸

【练习方法】学生坐于地面,两脚掌相对,上半身直立微前倾,脚跟拉向身体;双手抓双脚,双肘置于膝盖内侧;躯干轻轻前压,双肘下压,使髋部外展。当目标肌肉牵拉感较强时,保持15~30秒,均匀呼吸,练习2~3次。也可两人一组,比一比谁的膝盖外侧能离地更近。



【素养培育要点】提升大腿内侧肌群柔韧性，培养克服困难的坚韧意志。

【拓展变化】(1) 跪姿俯卧内收肌拉伸；(2) 侧弓步内收肌拉伸。

(二) 综合性练习与游戏

1. 手足爬行

【练习方法】自然站立开始，先屈髋后弯腰，双手撑地，双腿伸直；双手缓慢向前爬行，同时保持双腿伸直，双手爬至头前方，直到几乎无法支撑身体挺直爬行；保持双腿伸直状态，用前脚掌小步交替前行，向双手靠拢，感受腿后侧的拉伸感，直到两腿为直立状态，进行下一次向前爬行动作（图 2-4-1）。练习时，双腿始终保持伸直状态，核心区肌群收紧。分组练习，4~8 人一排，向前行进间练习，爬行 5~6 次；前一排完成 2~3 次动作后，下一排开始前行。



图 2-4-1 手足爬行

【素养培育要点】提升腘绳肌的柔韧性，培养学生不怕困难的精神，初步建立动作规范意识。

【拓展变化】进行比赛，5 人一组纵队站在足球场边线后，正前方 5 米摆放标志筒，第一名学生爬行到标志筒后返回，与下一名学生进行接力，直到所有学生完成。可多组同时进行，看哪组完成的动作质量最高。

2. “马踏飞燕”

【游戏方法】自然站立开始，背部平直，屈髋提膝，双手抱右膝下方，提拉大腿贴向胸部；右脚向后方蹬伸至右腿完全伸直，躯干前倾至屈髋 90°，双臂侧平举，呈燕式平衡姿势；提收右腿向前迈一小步，进行对侧练习。练习时，保持身体稳定，核心区肌群收紧（图 2-4-2）。每次持续 1~2 秒，每侧 5~6 次。



图 2-4-2 “马踏飞燕”



【素养培育要点】提升臀大肌和腘绳肌的柔韧性，提高平衡能力，培养姿态美和短暂忍受酸痛的能力。

【拓展变化】燕式平衡变后退走高抬腿。

▶ 3. 弓步上举手

【练习方法】自然站立开始，左腿抬至大腿与地面平行，勾脚尖，向前跨步成弓步，同时两臂上举，躯干后倾；对侧亦如此。分组练习，4~8人一组，向前行进间练习，左右两侧交替做弓步上举手动作，每个动作拉伸持续1~2秒，每侧5~6次；前一组练习2~3次后，下一组开始练习。

【素养培育要点】增大步幅，提升动作规范性，培养自我感知意识。

【拓展变化】改变躯干拉伸部位，如弓步转体、弓步侧屈。

二、教学建议

1. 使学生在跟随教师做出各种拉伸动作的同时了解动作名称，并能够初步区分动态拉伸和静态拉伸。动态拉伸练习时幅度逐渐加大，每侧拉伸可进行5~6次；静态拉伸练习时，每次拉伸15~30秒，练习2~3组。

2. 在拉伸过程中，可以两人一组互帮互助，相互提醒拉伸的幅度、时间、次数，在拉伸的过程中要提醒学生不要嬉戏打闹，以免造成肌肉、关节、韧带损伤。通过两人一组相互拉伸来培养学生的合作意识。

3. 此阶段学生会出现对拉伸动作不熟练、拉伸不到位等现象，教师可以帮助学生进行拉伸，让学生体会拉伸的幅度、力度。

4. 由于学生身体柔韧性存在的差异，可以选择柔韧性相差不大的两人进行合作练习，有意识地培养学生的责任意识和互助精神，帮助同伴拉伸到位，鼓励同伴坚持到底、不怕困难。

5. 易犯错误与纠正方法（表2-4-1）。

表2-4-1 柔韧性教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
柔韧性	拉伸练习时，出现骨盆侧旋以及脊柱没有保持中立位	牵拉髂腰肌，松解腹直肌和股直肌的张力；采用臀桥、腹桥、侧桥等练习，提升核心区力量和身体稳定性
	拉伸时，肌肉出现僵硬和肌张力过大的情况，或由于疼痛出现憋气现象	减少拉伸幅度和刺激的深度，拉伸的顺序由表层肌肉向深层肌肉逐渐过渡；拉伸时注意调整呼吸，降低肌肉紧张度



第五节

心肺耐力与肌肉耐力

三至四年级学生的肌肉耐力和心肺耐力先后进入加速发展的时期（肌肉耐力早于心肺耐力）。心肺耐力和肌肉耐力对机体摄取氧和利用氧的能力、维持长时间的体育活动、促进学生的正常生长发育具有重要意义。本节安排了4个基础性和3个综合性的练习与游戏来发展学生的心肺耐力和肌肉耐力。

一、练习与游戏

（一）基础性练习与游戏

1. “小猴”悬吊

【游戏方法】学生双手正握单杠，核心区肌群收紧，保持下肢悬垂姿势（图2-5-1）。每组15~30秒，练习3~5组，间歇30~60秒。

【素养培育要点】提高握力，培养自我调控、坚持不懈、敢于超越自我的能力和品质。

【拓展变化】（1）双人合作抬腿悬吊练习；（2）多人悬吊挑战赛。



图2-5-1 “小猴”悬吊

2. 直膝跳

【游戏方法】身体保持直立，跳跃时直膝，利用小腿和踝关节蹬伸的力量连续起跳，用前脚掌缓冲落地。每组15~30秒，练习3~6组，间歇30~60秒。游戏时，可引导学生想象袋鼠的跳跃动作并尝试模仿，鼓励学生坚持完成更多的跳跃次数。

【素养培育要点】发展下肢肌肉耐力，培养想象力、模仿力和自我挑战精神。

【拓展变化】双腿起跳可变为单腿起跳或者跳台阶等。

3. 快速“收集者”

【游戏方法】在环形路线上设置4个站点，站点间相距20~25米。每个站点放置沙包、乒乓球、网球、垒球等物品，学生沿指定路线在各站点取走物品，并用标志筒运回起点。将学生分成若干组，每组前一名学生从第一个站点取走物品后，下一名学生再出发。规定时间内，带回物品多的组获胜。

【素养培育要点】发展心肺耐力，培养学生勇于争先的进取心和规则意识。

【拓展变化】（1）改变站点数量、间距；（2）改变站点的活动内容。例如，完成5个跪姿俯卧撑后才能取走物品。

4. 立卧撑

【练习方法】学生双脚与肩同宽，从站立开始俯身下蹲，双手撑地，与肩同宽，同时



双腿向后跳跃伸出，伸直后再将双腿快速向腹部收回，接起身向上跳起（图 2-5-2）。每组 30~60 秒，练习 3~6 组，间歇 60~120 秒。

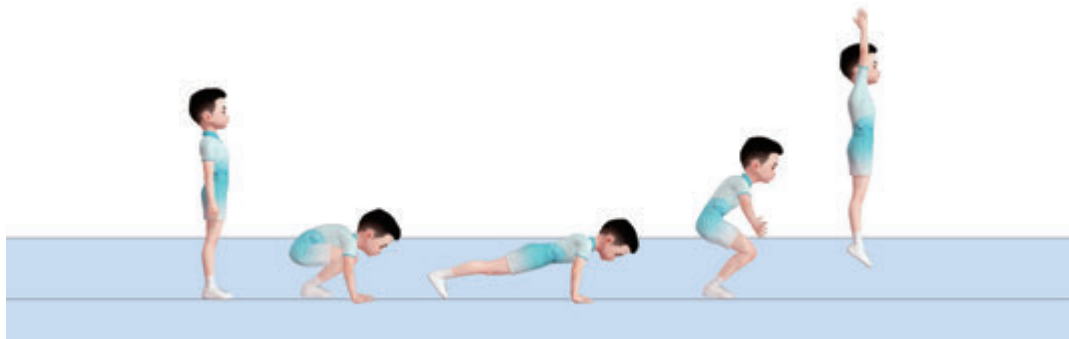


图 2-5-2 立卧撑

【素养培育要点】提升肌肉耐力，培养坚持不放弃的精神。

【拓展变化】可以增加跳跃次数或改变动作形式。例如，每次向上跳起时可连续跳两次，或变为分腿跳等。

（二）综合性练习与游戏

1. 接力竞速赛

【比赛方法】将学生按人数分为若干组，从距离起点 15 米处开始依次摆放 5 块垫子，垫子间相距 10 米。比赛时，学生跑向垫子，在每块垫子上进行 8 次跪姿俯卧撑，完成所有练习后折返跑回起点。当前方垫子无人练习时，后方练习者即可出发，看哪组用时最短。同伴之间可以采用加油喊口号或鼓掌的方式，鼓励同伴坚持到底。

【素养培育要点】提升上肢肌肉耐力和心肺耐力，倡导同伴间相互鼓励支持的行为，培养坚持到底的意志品质。

【拓展变化】（1）改变垫子的距离和数量；（2）改变垫上练习的数量和动作，如 10 个卷腹。

2. 抢救伤员

【游戏方法】起点和折返点的间距为 15~25 米。两人一组，分别担任“抢救员”和“伤员”。开始时，“抢救员”进行篮球运球折返，“伤员”在起点的垫子上做卷腹等待被“救援”，当“抢救员”运球再次回到起点时，两人交换角色。可多组同时进行，每组折返 4 次，用时最短的小组获胜。

【素养培育要点】提升心肺耐力和肌肉耐力，培养责任意识和担当意识。

【拓展变化】可改变折返次数或者运球的形式，例如，采用足球运球的形式进行 5~8 次折返等。

3. “翻牌”我最快

【游戏方法】起点和终点的间距为 8~15 米。3 人一组，终点处随机摆放数字 3~10



的纸牌，正面向下。学生冲向终点翻纸牌，每人每次翻一张，要求按照从小到大的顺序翻开。若不是按照顺序翻开的，则需重新扣回并返回起点，3人依次接力进行，直到按顺序翻开所有纸牌。可多组同时进行，用时最短的小组获胜。

【素养培育要点】提升心肺耐力，培养领导力和决策力。

【拓展变化】改变间距和每组的人数。例如，间距20米、5人一组等。

二、教学建议

1. 三至四年级学生抗疲劳能力较差，应采用中低强度进行练习。尽量不要采用憋气的练习形式。可采用多种变化，通过创设情境或角色扮演来激发学生的兴趣。

2. 通过逐渐增加练习强度，逐步提升学生的心肺耐力和肌肉耐力。例如，在热身结束后可以让学生先进行5分钟的慢跑，体能恢复到80%后，再根据学生身体状态选择练习组数和时间。

3. 练习负荷建议采用低密度、中强度为主，学生练习时心率应为130~150次/分，每组练习10~20次，练习方式以比赛和游戏为主。

4. 在练习中通过将时间延长，最大程度地发展学生的肌肉耐力，鼓励学生敢于尝试、敢于突破，培养学生坚持不懈、坚韧不拔的意志品质和超越自我的精神。

5. 易犯错误与纠正方法（表2-5-1）。

表2-5-1 心肺耐力与肌肉耐力教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
心肺耐力	练习过程中，学生呼吸节奏紊乱	降低负荷强度和运动密度
肌肉耐力	练习后半部分，学生动作出现变形	根据学生身体状态，适时调整练习负荷量，增加间歇时间

第六节 爆发力与位移速度

发展爆发力和位移速度能够帮助学生建立良好的动作模式，强化时空概念和安全运动意识，帮助学生养成积极思考、敢于突破的优秀品质。本节通过4个基础性和3个综合性的练习与游戏，来引导学生体验正确动作发力顺序，学习基本动作模式，提升神经与肌肉之间的控制和协调机能。



一、练习与游戏

(一) 基础性练习与游戏

▶ 1. 小青蛙连续跳

【游戏方法】起点和终点间隔 5~10 米, 学生从起点连续立定跳远到达终点。起跳时双脚与肩同宽, 屈髋屈膝, 看看哪名学生动作规范且用时最短。游戏时, 引导学生想象小青蛙的跳跃动作并模仿练习, 还可组织能力相近的学生进行对抗赛。

【素养培育要点】提高下肢爆发力, 培养想象力、模仿力, 以及敢于挑战的精神。

【拓展变化】(1) 挑战用更少的跳跃次数到达终点; (2) 改变比赛形式, 由个人赛变为团体迎面接力赛。

▶ 2. 连续跨步跳

【游戏方法】将学生按相同人数分为若干组, 每组分为两队迎面站立, 间隔 10~15 米。以两脚交替向前跨步跳的形式进行迎面接力赛, 看看哪组用时最短。游戏时学生提前沟通接力形式, 在遵守规则的前提下以最快的速度完成接力。

【素养培育要点】提高弹跳力和移动速度, 培养学生的沟通协作能力, 树立遵守规则的意识。

【拓展变化】(1) 挑战更少的跳跃次数; (2) 改变比赛方式, 增加计时接力赛和个人比赛环节。

▶ 3. 连续跳过低障碍

【游戏方法】将学生按相同人数分为若干组, 每组面前有 5~8 个相隔 0.5~1 米的低障碍物 (如小栏架、小垫子、标志筒等)。听到信号后, 每组第一名学生出发。在前一名学生连续快速跳过全部低障碍物后, 下一名学生出发。看哪组最先完成、动作最规范。游戏时, 学生需要观察场地情况, 合理调整跳跃的距离和节奏, 以最快的速度完成游戏。

【素养培育要点】提高连续跳跃能力, 培养学生的观察力、空间感知力, 增强安全意识。

【拓展变化】(1) 增加低障碍物的数量; (2) 改变比赛方式, 变为连续跳折返接力赛, 也可采用定时赛, 比一比哪组完成的人次多。

▶ 4. 后抛实心球

【游戏方法】学生手持实心球背对空地, 听到信号后屈髋屈膝, 然后快速伸髋伸膝, 并将球向后抛出, 看看哪个学生抛得远。练习时学生可根据自身实际情况, 在后抛时尝试不同的出手角度。注意提醒学生不要站在练习者身后。

【素养培育要点】提升全身爆发力, 培养空间感、方位感和探究能力。

【拓展变化】站姿变为跪姿。



（二）综合性练习与游戏

1. 一路向前

【比赛方法】将学生按相同人数分组进行接力跑，每组的练习路线为两条相连的8~10米直线，每名学生以连续蛙跳前进、冲刺跑返回的形式依次完成两条线路练习（图2-6-1），用时最短且动作规范的小组获胜。游戏时，学生可根据自身实际情况体验不同的腾起角度和落地方式，不断提高跳跃技能。

【素养培育要点】提升下肢爆发力和移动能力，培养勇于尝试的探索精神。

【拓展变化】变换向前移动方式，如跨步跳。

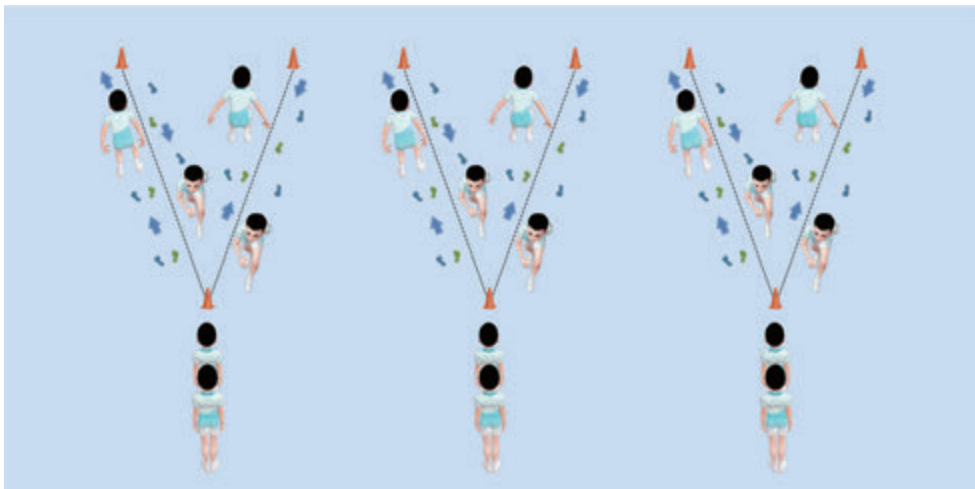


图 2-6-1 一路向前

2. 前赴后继

【比赛方法】将学生按相同人数分组。听到信号后，每组第一名学生快速做3~5个立卧撑后向前冲刺10~15米，随后快速跑回，击掌接力，依次练习，用时最短且动作规范的小组获胜。开始时要准确判断信号，练习时动作要规范标准，并与同伴密切配合，以最快速度完成接力比赛。

【素养培育要点】提升爆发力和快速移动能力，培养学生的预判能力和分析决策能力以及集体荣誉感。

【拓展变化】（1）变换立卧撑动作为深蹲跳等动作；（2）根据学生能力调整练习次数和冲刺距离。

▶ 3. 速度大比拼

【比赛方法】将学生按相同人数分组，每组学生面对相同数量的低障碍物。听到信号后，每组第一名学生向前连续跳过低障碍物后进行冲刺跑，绕过标志筒后再跑回起点，击掌接力。用时最短的小组获胜。比赛时，学生可以采用“稳一点”“别着急”等提示语来提醒同伴安全地完成比赛。



【素养培育要点】提升爆发力和快速移动能力，培养安全意识。

【拓展变化】练习动作可由冲刺跑变换为侧滑步或后蹬腿跑。

二、教学建议

1. 运动负荷总量适中，可采用高强度、低密度的练习方式，根据学生状态和心率（目标心率为 120~130 次 / 分）调整运动负荷，确保学生在体力充足的前提下进行练习。练习的动作要由简单到复杂，由单一动作到组合动作。

2. 根据学生的能力以及男女生的差异，合理安排跳跃、跨越的高度，避免在练习中出现强度、难度、密度过大的情况。例如，在小青蛙连续跳的练习中，在距离选择上女生可以适当缩短 1~2 米。

3. 培养学生多角度创新设计的能力。例如，可以安排小组通过看图形自行摆放器材来布置比赛和游戏场地，并进行相应的比赛；还可与数学课中的图形摆放、识别图形等内容相结合，开展跨学科的学习活动。

4. 教学中可以采用情境教学、分组比赛的方式进行。在比赛中确保各组人数相等或各组完成次数相同。通过创设情境，如利用模仿动物的跳跃及军事题材的障碍跑等方式增强学生的练习兴趣。

5. 易犯错误与纠正方法（表 2-6-1）。

表 2-6-1 爆发力与位移速度教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
爆发力	落地过程中出现弓背和膝关节过度前屈	引导学生建立先屈髋后屈膝的缓冲动作模式；可采用不同高度的跳下练习来提高落地支撑力量和动作稳定性
位移速度	跑跳时蹬摆动作不协调	反复练习以躯干为支柱的上下肢协调蹬摆动作

第七节 肌肉力量

良好的肌肉力量对学习各项运动技能起着至关重要的作用。本节通过 4 个基础性和 3 个综合性的练习与游戏，帮助学生建立力量练习的正确动作模式，让学生在练习和游戏中感受力量对塑造良好身体形态的益处，培养学生的学练兴趣，发展合作学习的能力，树立勇于超越自我的精神。



一、练习与游戏

(一) 基础性练习与游戏

▶ 1. 猫式爬行

【游戏方法】分组进行，每组学生依次出发，模仿小猫爬行，在场地内直线爬行折返。也可进行小组爬行接力赛，根据全组用时长短进行排名。在追求速度的同时，强调动作质量，动作不合格的学生增加计时时间。

【素养培育要点】提升上肢、下肢和核心区力量，培养学生的模仿能力，提高应变能力。

【拓展变化】可以改变爬行的路线和距离，或在爬行路线上设置障碍，提高爬行难度。

▶ 2. 俯撑肘屈伸

【练习方法】以平板支撑为起始姿势，根据“左”或“右”的口令，相应的左臂或右臂做肘关节屈伸的动作。教师可随机发出口令，改变练习的手臂，并根据练习情况调整节奏。也可按固定节奏练习，每组8~12次，练习3~6组，间歇60秒。练习时核心区肌群收紧，身体保持稳定。

【素养培育要点】提升上肢和核心区力量，培养学生的专注力和随机应变能力。

【拓展变化】可采用反口令练习，如教师口令为“左”时，学生做右侧手臂的肘关节屈伸动作。

▶ 3. 徒手深蹲

【练习方法】双脚开立，略宽于肩，双脚微外展，双手自然放在胸前，屈髋下蹲，大小腿夹角为90°时伸髋伸膝站立，重复进行。每组15~20次，练习3~5组，间歇40~60秒。练习时，要求学生相互观察、相互纠正和相互鼓励。

【素养培育要点】提升下肢力量，发展互帮互助的意识，培养学生的观察能力和纠错能力。

【拓展变化】可增加负荷，如手持哑铃或者使用弹力带等。

▶ 4. 仰卧起坐

【练习方法】学生仰卧于地面或者体操垫上，两腿屈膝稍分开，大小腿夹角约为90°，两手手指交叉贴于脑后，另一人压住练习者双脚。坐起时双肘触及两膝，仰卧时两肩胛触垫。练习3~5组，间歇60~120秒。练习时，同伴间可采用“加油”“做得好”“保持住”等话语相互鼓励。

【素养培育要点】提升核心区力量，培养相互欣赏、相互激励和相互协作的意识。

【拓展变化】(1) 两手交叉抱于胸前；(2) 可由一人练习、一人辅助转换为双人练习；(3) 练习转为比赛，看1分钟内哪名学生完成的次数最多。



（二）综合性练习与游戏

1. 小推车

【游戏方法】两名学生为一组，一人当“小车”，两手撑地，另一人双手握同伴的两只脚踝，将同伴身体抬至水平。听到信号后，“小车”用手支撑向前移动，推“小车”的学生跟随前进，在规定距离内用时最短且动作标准的组获胜。

【素养培育要点】培养吃苦耐劳的品质，发展团队合作精神。

【拓展变化】（1）改为双手握同伴单侧脚踝；（2）改变移动的路线和距离；（3）将定距比快改为定时比远。

2. 手拉手

【游戏方法】按相同人数分为若干小组，小组内学生手拉手围成圆圈，练习时全体屈髋屈膝，半蹲形成一个大“莲花”。以小组为单位，进行1分钟计时计数游戏，1分钟内半蹲次数完成最多且动作规范的小组获胜。游戏时，可以采用“加油”“做得漂亮”“坚持住”等话语相互鼓励。

【素养培育要点】提升肌肉力量，养成相互鼓励的行为习惯，增强对同伴的认同感。

【拓展变化】可将手拉手动作变换为背靠背动作等。

3. 我是鼓手

【游戏方法】两名学生为一组，面对面，采用平板支撑动作为准备姿势。根据指导者“击鼓”节奏，两名学生的对侧手抬离地面互相击掌，同时核心区肌群收紧，身体保持稳定。

【素养培育要点】增强学生团结协作精神，调动学生参与锻炼的积极性。

【拓展变化】屈肘支撑可变换为直臂支撑。

二、教学建议

1. 该年龄段男生和女生的身体素质没有太大差异，因此可以用同样的练习密度、运动强度进行自重徒手练习，如徒手半蹲、双手支撑的俯撑动作。

2. 肌肉力量的练习可以与发展爆发力、速度的练习进行组合。例如：力量 + 爆发力（深蹲跳、单腿连续向前跳）、力量 + 速度（原地高抬腿 + 快速跑、猫式爬行 + 快速跑）。

3. 体能练习内容要生动有趣，可穿插游戏和比赛，尽量避免单调及静力性活动，要注意安排短暂休息，使学生情绪饱满、精力旺盛，不宜过多采用长时间紧张性运动、强度过大的力量练习和对身体消耗过大的耐力性练习。同时，要注意循序渐进和因材施教。

4. 在游戏和比赛过程中可以通过比时间长、距离远、次数多的方式，培养学生坚



持不懈、永不放弃的精神。在比赛过程中，教师可以通过语言鼓励的方式带动学生一起为同伴加油，培养学生的团队精神。

5. 易犯错误与纠正方法（表 2-7-1）。

表 2-7-1 肌肉力量教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
肌肉力量	下肢力量练习时，易出现膝关节内扣和过度前屈现象	激活臀大肌，建立先屈髋、再屈膝的缓冲动作顺序，以及先伸髋、再伸膝和踝的发力动作顺序
	爬行类和俯撑类练习时，出现核心区不稳定、塌腰弓背等问题	采用非稳定支撑条件下俯桥、侧桥和臀桥的练习，提高不同支撑面的稳定性

第三章

五至六年级体能教学内容

本章依据《课程标准（2022年版）》提出的达到水平三目标要求的体能内容要求、学业要求和教学提示等进行编写，主要用于五至六年级体能课程内容的教学。五至六年级学生的神经系统、运动系统处于快速生长发育阶段，部分女生已进入青春发育期，学生神经肌肉的应答加快，柔韧性、反应能力、灵敏性、协调性等有较大提升；学生的注意力、记忆力不断提高，思维能力进一步发展。

根据《课程标准（2022年版）》提出的了解并运用各项体能的基础知识和多种练习方法的要求，以及五至六年级学生的身心发展特点，本章采用了多种形式、结构化、整合性的练习来继续发展学生体能，适当增加抗阻练习以发展肌肉力量和神经对肌肉的募集能力，强化动态拉伸练习以促进动作模式的形成和发展，适当加大心肺耐力练习的负荷强度。随着练习、游戏和比赛难度的提升，着力培养学生的安全意识和迎难而上、顽强拼搏的精神，并引导学生根据体能测评情况，合理调整锻炼目标，发展学以致用和解决问题的综合能力。

学习目标

1. 了解并运用科学的体能测评方法；学习并运用正确的动作方法进行体能练习、游戏与比赛；使处于敏感期的反应能力、肌肉耐力、位移速度、平衡能力等得到有效提高；达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》及格或以上等级。
2. 定期对各项体能自评自测，根据结果合理调整学练目标，主动参与校内外体育锻炼；注重体能练习的安全性与科学性，能做到量力而行，具备安全意识和自我保护意识；能积极适应团队，与同伴相处融洽；面对动作失误或比赛失利能够积极调控情绪。
3. 在体能学练中主动克服困难，不断挑战自我；按照规则和要求参与体能游戏与比赛；表现出自尊自信、积极进取的意志品质。



第一节 ■ 基础知识

根据《课程标准（2022年版）》的要求，五至六年级学生应掌握的体能基础知识主要是：了解并运用体能发展的基础知识和多种练习方法，以及科学的体能测评方法，如通过单脚闭眼站立时长测量静态平衡能力，用《国家学生体质健康标准（2014年修订）》评价体能水平等；了解并运用身体成分的基础知识和改善身体成分的多种练习方法，如能量摄取和消耗、合理饮食和体育锻炼等。

一、主要知识点

（一）体能测评方法

掌握体能测评方法可以更好地帮助学生了解自身的体能发展状况，此外，有的测评方法还是针对性很强的练习手段。因此，从发展体能的需要出发，五至六年级的学生应该了解体能的常用测评方法。

- 身体成分可以用于判断身体的肥胖状况。常用的测评方法包括使用皮褶卡尺测量身体特定部位皮下脂肪厚度来推算体脂百分数（脂肪占总体重的比例），通过身高、体重来计算身体质量指数（BMI）等。身体质量指数又称为体重指数，使用身体质量指数进行评价时，需要注意有些肌肉比较发达的学生，身体质量指数会比较大，甚至达到超重的程度，但其身体成分实际上是正常的。
- 心肺耐力可以通过观察和记录学生参加有氧运动（跑步、游泳、跳绳等）的成绩和运动表现来进行测评。
- 肌肉力量需要结合具体的身体部位来进行测评，如用握力计测量前臂和手部肌肉力量，用纵跳的方式测量下肢肌肉力量等。
- 肌肉耐力的测评应结合所要评估的目标肌群来设计相应的运动方式和测评方法。例如，测评核心肌群耐力的平板支撑，测评腰腹部肌肉耐力的仰卧起坐和卷腹等。
- 身体柔韧性可以通过坐位体前屈来进行测评。
- 反应能力可以采用对不同形式信号做出反应的快慢来进行评价，也可以采用“手抓掉落的直尺”（手眼反应能力）的方法进行粗略的测评。
- 位移速度常用的测评方法是测试短跑成绩，或者观察学生在追逐跑中的表现等。
- 协调性可以通过学生在抛球、击球、接反弹球等练习，以及跳绳、健美操等运动中的表现来综合测评。
- 灵敏性可以采用折返跑、蛇形跑、十字象限跳等方法进行测试，或者使用反应球、绳梯等器械来辅助测评。



- 爆发力可以通过立定跳远、纵跳摸高的成绩来进行测评。
- 平衡能力可以通过单腿闭眼站立测试来进行测评，也可以通过让学生进行燕式平衡或走平衡木等练习进行观察和测评。

需要注意的是，由于各体能要素发展之间的关联性，针对某一体能要素的测评方法往往并非具备单一功能。教师可以通过结构化、整体性的设计，实现同时观察和测评学生多项体能要素，达到促进学生体能全面综合发展的目的。

（二）《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的测评项目

考虑到小学生尚未成熟发育，部分器官和系统的功能尚不完善，在对小学生进行体能测评时，需要根据不同年龄学生的身体发育状况，科学地安排测评的运动方式、运动量和运动强度。《国家学生体质健康标准（2014年修订）》由教育部组织专家编制并颁布，从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生体质健康水平。该标准针对不同学段学生的特点，提供了针对性的测试内容和评价标准，可以作为评价体能发展水平的重要参考依据。

以五至六年级为例，《国家学生体质健康标准（2014年修订）》规定的测评指标除贯穿全部学段的身体质量指数和肺活量以外，还安排了50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐、50米×8往返跑。

- 50米跑主要反映学生的位移速度、爆发力、肌肉力量、反应能力；
- 坐位体前屈主要反映学生的柔韧性；
- 1分钟跳绳主要反映学生的心肺耐力、肌肉耐力、灵敏性、协调性；
- 1分钟仰卧起坐主要反映学生的肌肉力量、肌肉耐力；
- 50米×8往返跑主要反映学生的心肺耐力、肌肉耐力、反应能力、位移速度。

二、教学建议

（一）知识运用建议

体能基础知识的教学不能简单停留在让学生“知道”的程度，还要帮助学生体验、学习和掌握具体的操作方法，并将其运用于体能练习实践中，做到会操作、会实践。例如，教师要引导学生在日常锻炼中使用所掌握的体能测评方法对各项体能进行自测，根据结果调整锻炼目标，安排练习内容，提高锻炼效果。

（二）课外作业建议

结合《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的测试结果，引导学生在教师和家长的帮助下，使用电脑或采取手绘的方式制作各测试项目成绩的雷达图，并设定近期提升体能水平的目标。



第二节

反应能力与灵敏性

五至六年级仍然是发展反应能力和灵敏性的敏感期，反应能力在六年级（一般为12岁）达到第一次高峰，在此期间进行科学而系统的练习，将促进反应能力和灵敏性快速增长。在三至四年级的基础上，本节安排了4个基础性和3个综合性的练习与游戏，以提升神经对肌肉的准确控制，促进神经和肌肉的发育，为学生专项运动技能的发展打下良好基础。

一、练习与游戏

（一）基础性练习与游戏

1. 十字象限跳

【练习方法】听到“开始”口令后，学生按图示顺序以并脚跳的形式快速、平稳地跳过每个象限，循环10次结束（图3-2-1）。在整个练习过程中要面向移动方向，跳跃顺序不正确或者踩线，成绩无效。

【素养培育要点】提高跳跃时的身体控制能力，培养学生遵守规则的意识。

【拓展变化】（1）改变跳跃顺序；（2）双脚跳变为单脚跳。

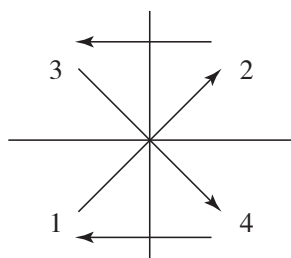


图 3-2-1 十字象限跳

2. 半米字移动

【游戏方法】将4个标志筒分别摆放在半米字的端点，两人在起点处，一前一后。游戏开始前，两人商讨目标标志筒对应的口令，如“蓝”“红”“黑”。游戏时，后面的学生随机喊出一个颜色，前面的学生冲向对应的标志筒，并在触摸后倒退跑回到起点位置（图3-2-2）。两人轮流喊口令和练习。

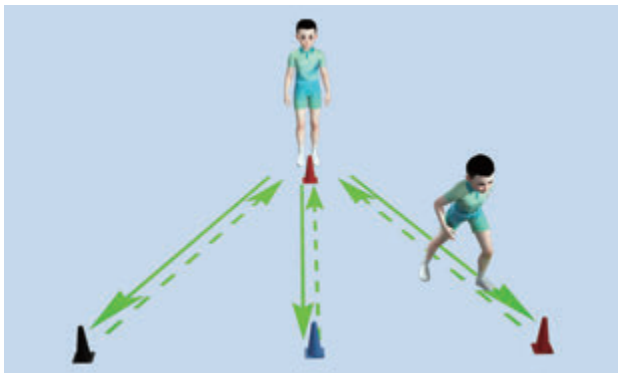


图 3-2-2 半米字移动



【素养培育要点】提升快速反应能力和移动灵敏性，主动与同伴交流、分工协作，培养预判和随机应变的能力。

【拓展变化】(1) 指导者在学生背后触摸其肩、背等部位，规定不同的身体部位对应不同的标志筒；(2) 指导者在学生背后说出标志筒对应的数字。

3. 抢背后滚球

【游戏方法】三人一组，其中两人并排站在起点线后，站立式起跑姿势准备，背对另一名同伴。背后同伴将网球从后经两人中间向前滚出，球滚过起点线后，前排两人起跑抢球。游戏时要注意安全，不互相推搡。

【素养培育要点】提升快速反应能力，培养尊重对手、公平竞争的意识。

【拓展变化】将起跑姿势改为屈髋屈膝半蹲，两脚快速交替踏步；在两人前进的途中加入栏架作为障碍物，要求跳跃通过。

► 4. “L”字跨越障碍

【游戏方法】在横竖均为5米的直角路线上，横线段、竖线段均每隔1米设置一个小栏架作为障碍物。从竖线起点开始跨越栏架冲刺，在直角处迅速减速、变向，在横线段继续跨越栏架冲刺。若小栏架被踢倒需要恢复原位，从失误处继续开始。两组同时进行，先到达终点者获胜。

【素养培育要点】提升灵敏性和空间感知能力。培养情绪调控能力，遇到失误或落后的情况能做到不气馁、不认输。

【拓展变化】(1) 多人接力合作进行小组对抗赛；(2) 竖线每隔1米、横线每隔0.5米放置一个小栏架，在竖线段跨越栏架冲刺，在横线段高抬腿跨越栏架；(3) 将跨越变换为跳跃。

(二) 综合性练习与游戏

1. 照镜子

【游戏方法】学生面对面站立，由一人充当镜子，跟随另一人做事先约定的动作，如俯卧撑、原地跳、左滑步移动和右滑步移动等。

【素养培育要点】提升反应能力和移动灵敏性，培养果断决策和自主创新能力。

【拓展变化】(1) 反向练习：原地跳对应俯卧撑、左移动对应右移动、右移动对应左移动、俯卧撑对应原地跳；(2) 加入第三个人共同练习；(3) 3个约定动作加1个随机动作。

2. 半米字移动传球

【游戏方法】采用半米字练习的场地，两人一组。学生按规定路线抱球跑至标志筒前，跳过标志筒后转身，将球传给站在起点的同伴，接同伴回传球后跑回起点，两人交换角色继续练习（图3-2-3）。20秒内完成传球次数最多的组获胜。

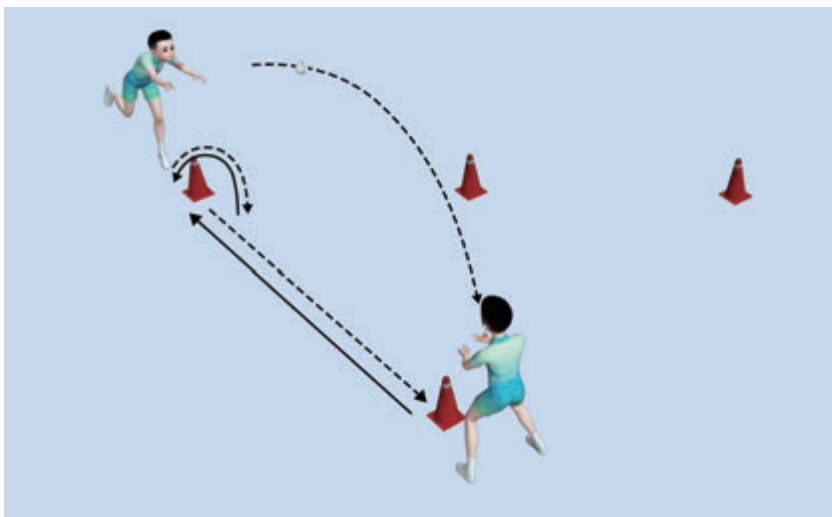


图 3-2-3 半米字移动传球

【素养培育要点】提升灵敏性，培养同伴间的默契配合能力。

【拓展变化】将传球变为背后抛球。

3. 翻牌游戏

【游戏方法】游戏路线同半米字练习。分红、黑两组，两组在半米字的两端相对站立，跑动路线同“L”字跨越障碍。在半米字练习的起点处（即两组共同终点处）放置若干张相同数量的红色和黑色两种纸牌。游戏开始前，各组组长带领本组商讨策略。学生随机翻开一张纸牌，如果是本组的颜色则直接跑回本组起点，如果不是则需将纸牌变换位置并盖上，然后跑回本组起点，最先将本组纸牌全部翻开的小组获胜。

【素养培育要点】提升灵敏性，培养学生探究能力、团队协作能力。

【拓展变化】增加随机纸牌，如果翻到随机纸牌，则需要将随机纸牌调换位置并盖上，同时再获得一次翻牌机会。

二、教学建议

1. 由于五至六年级学生已能熟练掌握移动、跳跃、躲避、翻滚等动作，此阶段的灵敏性练习应以多方向、多路线、多形式的组合练习为主，在安排练习、游戏和比赛时应体现短距离、少组数、少次数、恢复时间充分的要求。建议在准备活动之后，在每节课的前半部分或学生精力充沛的条件下进行。控制练习负荷量，不宜长时间进行相同内容的练习，避免将反应能力与灵敏性练习变为耐力练习。单次练习内容建议搭配或穿插在其他教学内容中进行，如与球类的各种移动练习相结合。

2. 练习时让学生养成集中注意力的习惯，不要因分心造成练习质量不佳。可以安排学生与不同的同伴结组比赛，引导学生快速适应不同的小组成员和环境，养成主动与同伴交流和沟通的良好习惯。



3. 通过小组比赛培养学生的团队协作能力、公平竞争意识和正确的胜负观。通过练习和比赛中动作和路线的创设，有意识地培养学生的创新能力。例如，在照镜子游戏中，有 3 个规定动作和 1 个自主编排动作，学生需要在较短的时间内创设出不重复的动作。

4. 易犯错误与纠正方法（表 3-2-1）。

表 3-2-1 反应能力与灵敏性教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
反应能力与灵敏性	正向起动加速时步幅小，步频快但加速慢	起动时重心降低，并快速移动到前支撑腿，双腿交替高抬，蹬地有力
	侧向移动时，重心起伏较大	重心落在两脚之间，引领腿不要过度前伸，跟随腿用力蹬伸，主动发力

第三节 | 柔韧性

五至六年级是发展柔韧性的关键阶段。本节通过 4 个基础性和 3 个综合性的练习与游戏，引导学生在三至四年级的基础上继续学习采用静态拉伸练习提升肌肉和肌腱的长度、采用动态拉伸练习提高肌肉的弹性的练习方法。引导学生认识柔韧性的重要作用，并积极参与发展柔韧性的学练，提升自我保护能力。

一、练习与游戏

（一）基础性练习与游戏

1. 跪姿俯趴拉伸

【练习方法】双腿跪姿，完全屈髋屈膝，臀部落在脚后跟上；双臂向前方伸直，同时将胸部缓慢推向地板；当感受到目标肌肉有较强的牵拉感时，保持 15~30 秒，均匀呼吸，重复 2~3 组。

【素养培育要点】提高肩带和踝关节的活动度，发展学生耐受肌肉牵拉的能力，培养学生的动作规范意识。

【拓展变化】跪姿变换为站姿。

2. 股四头肌站姿拉伸

【练习方法】以左腿为例，自然站立开始，左手握住左侧脚背部位，牵引左脚脚跟



贴紧臀部，保持右侧肩、髋、膝、踝为一条直线，同时向后移动左膝关节，使膝关节尽可能向后伸，保持身体正直，核心区肌群收紧；当感受到股四头肌有中等强度的牵拉感时，保持 15~30 秒，均匀呼吸，重复 2~3 组。对侧亦如此。

【素养培育要点】培养学生保持良好姿态的能力和耐受酸痛、克服困难的精神。

【拓展变化】(1) 股四头肌仰卧拉伸；(2) 单腿跪姿股四头肌拉伸。

3. 腘绳肌站姿拉伸

【练习方法】自然站立开始，一腿伸直放在与髋部同高的桌面或高台上，另一腿伸直站立；躯干平直往前轻压；当感受到目标肌肉有较强牵拉感时，保持 15~30 秒，均匀呼吸，重复 2~3 组。

【素养培育要点】引导学生能够忍受短暂疼痛，培养坚韧不拔、吃苦耐劳的意志品质。

【拓展变化】(1) 腘绳肌坐姿拉伸；(2) 腘绳肌仰卧拉伸。

4. 大腿内收肌横叉拉伸

【练习方法】两脚左右分开最大距离，脚尖向前，双手在身体正前方撑地；当感受到目标肌肉有较强牵拉感时，保持 15~30 秒，均匀呼吸，重复 2~3 组。

【素养培育要点】通过练习培养自我调整的能力和克服困难的精神。

【拓展变化】(1) 内收肌跪趴式拉伸；(2) 内收肌坐姿拉伸。

(二) 综合性练习与游戏

1. 侧弓步转麻花蹲

【练习方法】自然站立开始，一脚向侧方迈出成侧弓步，双脚尖朝前，臀部后坐，双手水平伸出；另一脚向侧后方迈步，臀部后坐；下蹲时保持躯干稳定，膝关节不要超过脚尖（图 3-3-1）。向前行进间练习，向两侧交替做侧弓步转麻花蹲动作，每次拉伸持续 1~2 秒，每侧 5~6 次。



图 3-3-1 侧弓步转麻花蹲

【素养培育要点】培养学生的动作准确性和自我感知能力，提升对身体姿态的控制能力。

【拓展变化】变换组织形式，两人一组进行比赛，比一比谁的动作更规范。



2. 过头侧屈弓步

【练习方法】以左腿为例，自然站立开始，左腿抬至大腿与地面平行，勾脚尖，向前跨步成弓步，同时右臂上举向左侧屈，保持躯干稳定，不前后倾斜。对侧亦如此。4~8人一组，分组向前行进间练习，持续做过头侧屈弓步动作，每个动作拉伸持续1~2秒，每侧5~6次；前一组完成2~3次后，下一组开始。

【素养培育要点】通过强调保持良好的身体姿态，培养学生积极向上的精神面貌；通过强调动作的规范性，培养学生认真严谨的态度。引导学生在练习中感悟动态拉伸与静态拉伸的异同点，提高运动认知能力。

【拓展变化】变换组织形式，两人一组进行比赛，比一比谁的动作更规范。

3. 小小举重家

【练习方法】两脚左右开立，略宽于肩，屈髋俯身双手抓住脚尖，同时保持双腿伸直和腘绳肌持续被牵拉状态，停留1~2秒；下蹲，手臂置于同侧膝关节内侧，躯干挺直；向斜上依次缓慢抬举双臂，停留1~2秒；然后缓慢起立，重复下一次练习（图3-3-2）。进行集体练习，练习完整动作5~6次。



图 3-3-2 小小举重家

【素养培育要点】发展下肢柔韧性，通过练习培养学生姿态控制能力和精气神。

【拓展变化】变换组织形式，两人一组进行比赛，比一比谁的动作更规范。

二、教学建议

1. 引导学生描述出各种拉伸练习的动作方法，并尝试结合所学运动项目的特点，设计可用于该项目热身和放松时的拉伸练习。例如，篮球运动热身时可以使用行进间的动态拉伸方法。

2. 拉伸过程中可以两人一组互帮互助，注意提示学生拉伸的幅度、时间、次数。要考虑到男女性别差异的因素，在同一种练习中，女生的动作幅度可略大于男生。动态拉伸幅度可逐渐加大，每侧拉伸可进行5~6次；静态拉伸时，每侧拉伸15~30秒，练习2~3组。

3. 此阶段学生的关节韧带伸展性大，应提示学生在拉伸过程中注意安全，避免出



现过度拉伸现象。在拉伸的过程中会出现痛感，在此过程中注意培养学生勇敢顽强、吃苦耐劳的意志品质。

4. 易犯错误与纠正方法（表 3-3-1）。

表 3-3-1 柔韧性教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
柔韧性	进行单腿支撑的拉伸练习时，身体出现过度晃动现象	同伴间相互扶持，保持单腿站立稳定性，提高拉伸部位的精准性
	深层肌肉拉伸时，出现肌肉紧张现象	拉伸时按由表及里的顺序进行，先拉伸表层大肌肉群，再拉伸中层肌肉群，最后拉伸深层小肌肉群

第四节 协调性与平衡能力

针对五至六年级学生的协调性与平衡能力练习，除了采用专门的练习方法，还可与发展反应能力、灵敏度、爆发力和位移速度的练习方法相结合，进行综合性练习，并适当增加练习的强度。本节共安排了 4 个基础性和 3 个综合性的练习与游戏，以发展学生的协调性和平衡能力，提升神经对肌肉的控制能力，减少动作代偿。

一、练习与游戏

（一）基础性练习与游戏



1. 垫步提膝跳

【练习方法】自然站立开始，摆动腿屈膝上摆，同时支撑腿完成垫步，摆动腿落下后换另一侧腿重复同样动作。练习时，支撑侧注意保持肩、髋、膝、踝为一条直线，躯干稍前倾。

【素养培育要点】发展神经肌肉的协同能力，提高动作的节奏感和舒展性。

【拓展变化】（1）从原地跳进阶为行进间跳；（2）从屈膝上摆进阶为屈膝外展髋、屈膝左右绕栏等。



2. 双手网球拍接

【练习方法】练习者双手各持一个网球，同时将两球向地面拍击，待球弹起后迅速将两球接住。练习中保持注意力集中，不断尝试缩短接球所用时间，提高接球准确性。



【素养培育要点】提升手眼协调性，培养判断能力和勇于挑战的精神。

【拓展变化】(1) 单人练习进阶为双人击地互传；(2) 接同侧球进阶为接异侧球；(3) 原地练习进阶为行进间练习。



3. 波速球站立触点

【练习方法】学生单脚站立于波速球上，用同侧或异侧手触摸波速球前方标志筒后还原（图 3-4-1）。练习中不断总结成功的经验，分析失败的原因，提高连续触点的次数。

【素养培育要点】提升动态平衡能力，培养分析总结的能力。

【拓展变化】(1) 体前触摸标志筒变为在身体左侧或右侧触摸标志筒；(2) 手触标志筒调整为脚触标志筒。



图 3-4-1 波速球站立触点



4. “小鸡啄米”

【比赛方法】将 6~10 个标志盘按 1~2 米间距直线等距摆放。学生 6 人一组，做行进间单脚跳，并依次将标志盘翻转，跳到终点后快速跑回起点，与下一名学生击掌接力（图 3-4-2），最先完成的小组获胜。比赛时引导学生使用加油鼓劲的语言对同伴进行激励。



图 3-4-2 “小鸡啄米”

【素养培育要点】提升动态平衡能力，培养团结协作、互相鼓励的精神。

【拓展变化】(1) 将直线摆放标志盘变为“之”字形摆放；(2) 奔跑返回变换为双脚交替跳返回。

(二) 综合性练习与游戏

1. 波速球单脚支撑网球抛接

【练习方法】两名学生面对面，间隔 2 米，一名学生单脚站立在波速球上，另一名学生站在地面上。两人相互抛接网球（图 3-4-3）。练习时，同伴可采用不同抛球高度、距离、方向。



图 3-4-3 波速球单脚支撑网球抛接

【素养培育要点】提升平衡能力和上下肢协调运动能力，培养协作能力及应变能力。

【拓展变化】（1）抛球变为击地传球等；（2）单球进阶为双球；（3）轮流抛进阶为两人双球同时抛。

2. 快速出击

【练习方法】两人一组，练习者原地做开合跳，同伴在练习者落地瞬间喊出前、后、左、右任一方向，练习者迅速单脚跨步至相应方向并保持 1~2 秒后还原。

【素养培育要点】提升移动中的姿态控制能力，提升专注力和预判能力。

【拓展变化】（1）开合跳变换为胯下击掌、击脚跳等协调性练习动作；（2）向一个方向跨步进阶为向两至三个方向连续跨步。

3. “8”字移动篮球传球

【练习方法】将 2 个标志盘左右间隔 3~5 米距离摆放。两人一组，一人绕标志盘做“8”字移动，同时与同伴用篮球进行抛接球练习。完成一定次数后，两人互换角色（图 3-4-4）。练习时可根据同伴运动能力采用适宜的速度、方向、高度、角度进行传球。



图 3-4-4 “8”字移动篮球传球

【素养培育要点】提高手脚、手眼协调性，培养同伴间协同配合的意识，提高判断能力。

【拓展变化】（1）抛球改为胸前传球或击地传球；（2）双手传接球进阶为单手传接球；（3）篮球传接球进阶为网球传接球。

二、教学建议

1. 练习时，所练内容应不断进阶，可由原地转为行进间，由双脚支撑转为单脚支



撑，由注重体验到关注动作质量和规范性，由简单动作转为组合动作，不断地突破已有的平衡状态，提升学生的协调性和平衡能力。

2. 在进行协调性和平衡能力学练时，让学生养成关注动作表现的习惯。尤其是进行平衡能力的学练时，从最基本的动作开始，要求学生关注自己的动作质量和动作规范，在保证动作规范的基础上再追求保持较长时间的平衡或完成较高难度的平衡。

3. 练习内容可以逐渐与专项运动技能相结合，如“8”字移动传接篮球、排球垫球或网球抛接等。

4. 对于基础较差的学生，练习时应循序渐进，避免出现运动伤害。

5. 易犯错误与纠正方法（表 3-4-1）。

表 3-4-1 协调性与平衡能力教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
协调性与平衡能力	单组练习次数过多或组间间歇时间较短，导致身体出现疲劳	减少练习次数，增加间歇时间
	在波速球等非平衡物体上练习时，身体控制能力较弱，容易产生晃动	注意预先激活躯干肌群

第五节

心肺耐力与肌肉耐力

五至六年级学生的心肺耐力和肌肉耐力都处于关键时期，能够承受一定量的运动负荷。本节安排了 4 个基础性和 3 个综合性的练习与游戏，以提升学生的有氧供能能力，促进呼吸系统、循环系统和运动系统的发展。

一、练习与游戏

（一）基础性练习与游戏

1. 我是“长臂猿”

【练习方法】双手抓握单杠悬吊，提膝收腹举腿，身体控制不摇晃，中下腹部发力提膝，膝关节靠近胸部后，有控制地缓慢下放，每组 10~15 次，练习 2~6 组，间歇 60~120 秒（图 3-5-1）。练习时，同伴共同喊出“加油”“坚持”和倒数计时的话语。

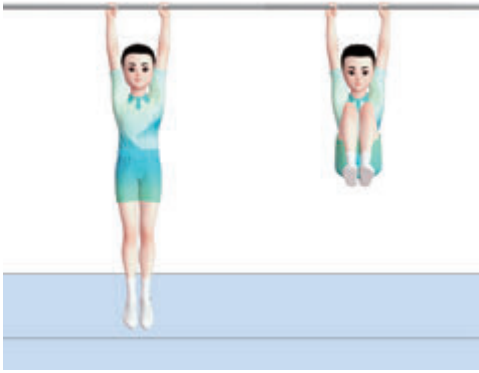


图 3-5-1 我是“长臂猿”



【素养培育要点】提高抓握耐力，培养自我挑战能力和坚持不懈的精神。

【拓展变化】改变游戏人数或收腹形式。例如，双人同时进行抓握收腹训练，比比谁在规定时间内收腹次数更多，或变换为侧收腹。

2. 抗旋“拔河”

【练习方法】两人并肩站立，屈髋屈膝半蹲，间隔1米，双手前伸，各握住弹力带一端，使弹力带保持一定的张力并维持动作规格，直到有一人坚持不住，然后交换位置。交换1次为1组，练习3~4组，间歇30~60秒。同伴之间相互保护，防止弹力带反弹击打到同伴。

【素养培育要点】提高核心区耐力，引导同学间相互关爱，培养团队意识。

【拓展变化】（1）可增加不稳定性，如两人都站在波速球上进行练习；（2）将弹力绳变为木杆进行练习。

3. 沙包“搬运工”

【练习方法】起点与终点相距15米，在终点处放5个沙包，学生跑至终点处取沙包后折返，每次只能取1个，45秒内搬运完所有沙包。练习3~4组，间歇90~120秒（图3-5-2）。

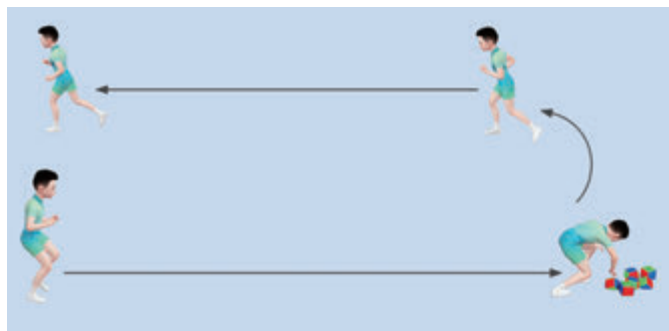


图 3-5-2 沙包“搬运工”

【素养培育要点】提高心肺能力，敢于迎接挑战。

【拓展变化】（1）改变间距和沙包数量，如间距20米、放置8个沙包等；（2）根据场地等情况改变比赛路线；（3）将个人练习改为分组对抗赛。

4. 校园“全能王”

【比赛方法】在保证安全的前提下，结合学校布局，在校园中规划1000~1500米的练习路线，并设置不同的障碍物。例如，从教学楼的西侧绕到东侧，再从食堂的后面跑过，从东面跑出，回到操场后连续跳过提前放置好的9个栏架，再冲回到起点（图3-5-3）。用时最短的获得“全能王”称号。

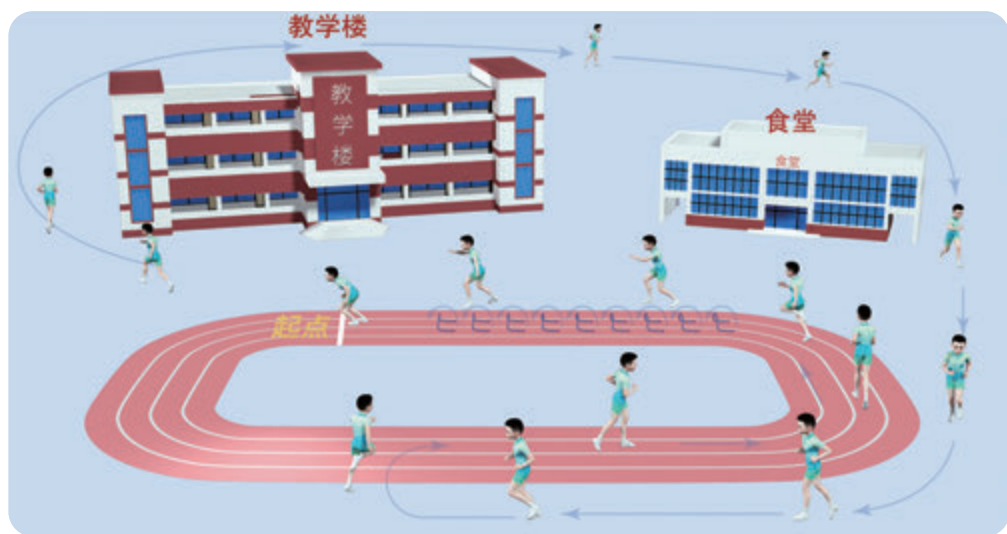


图 3-5-3 校园“全能王”

【素养培育要点】提高学生的反应能力和心肺耐力，培养坚持不懈的精神和安全意识。

【拓展变化】增加总距离或障碍物，如总距离增加至 2000 米，设置爬楼梯、绕过障碍等环节。

（二）综合性练习与游戏

1. “空中飞人”

【比赛方法】若干人一组，每次一名学生做单杠悬垂蹬单车，记录练习次数，出现掉杠或者举腿不标准时停止计数，换下一名学生练习，直到本组学生全部完成，记录总数。采用“再来一个”“把腿抬高”等话语鼓励同伴高质量地完成练习。多组同时开始，累计次数最多的组获得“空中飞人”称号。

【素养培育要点】提升学生腹部肌肉耐力和上肢力量，培养团队意识和坚持到底的精神。

【拓展变化】采用定时挑战赛增加难度。例如，比一比 3 分钟内哪个组累计练习次数最多。

2. “越野突击队”

【比赛方法】在校园中规划大约 400 米的安全环形跑动路线，在跑动路线的不同位置中设置相应的障碍物，要求学生采用规定的方式越过障碍。例如，连续绕过 6~10 个标志杆、连续跳过 6~10 个小栏架等（图 3-5-4）。进行小组接力对抗赛，每组 5 名学生，前一名学生返回起点后，下一名学生出发，记录 5 名学生完成比赛的总时间，用时最短的小组获得“越野突击队”称号。

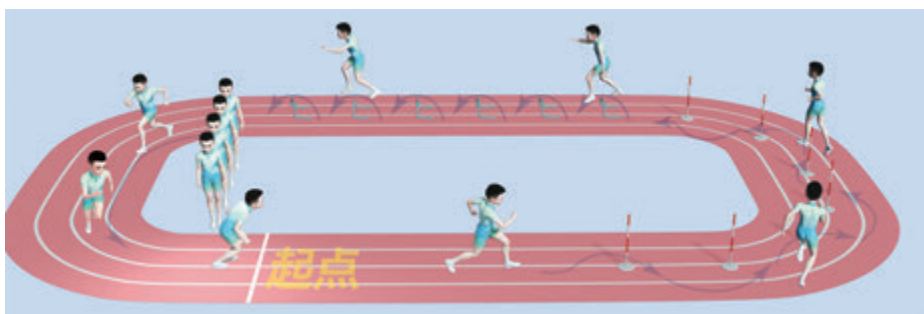


图 3-5-4 “越野突击队”

【**素养培育要点**】提高心肺耐力，培养不怕困难、敢于吃苦的能力和相互鼓励的意识。

【**拓展变化**】可改变障碍物类型或者加长环形路线距离。例如，进行 4~5 次 10 米折返跑、穿越教学楼、爬楼梯，环形路线增长至 500 米。

3. 双人交替背人跑

【**比赛方法**】在闭合环形跑道上设置起点，体重相当的两人一组，共同跑完一圈回到起点，要求必须有一人背着另一人跑动，可随时在原地交换角色。多组同时进行，最先返回起点的组获胜。

【**素养培育要点**】提高下肢肌肉耐力和心肺耐力，培养合作意识和团队精神。

【**拓展变化**】可规定角色交换的距离或者变换形式，如每 20 米必须换人或将“背人”变为“抱人”等。

二、教学建议

1. 练习负荷建议采用中低强度，目标心率为 140~160 次/分，每组练习 10~30 次，间歇 60~120 秒。

2. 应多采用情境化、游戏化教学形式与方法，如“越野突击队”、校园“全能王”等，增强练习的趣味性。

3. 在比赛和练习中，培养学生保持良好心态、积极应对挫折和失败的能力，以及克服困难、坚持到底的体育品德。

4. 易犯错误与纠正方法（表 3-5-1）。

表 3-5-1 心肺耐力与肌肉耐力教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
心肺耐力	呼吸方式错误，如采用胸式呼吸	引导学生采用腹式呼吸
肌肉耐力	重复次数较多时，动作容易发生变形	注意呼吸配合，适当降低练习次数



第六节

爆发力与位移速度

五至六年级学生的位移速度仍处于敏感期，爆发力还没有进入快速发展期，男生位移速度增长的趋势优于女生。本节安排了4个基础性和3个综合性的练习与游戏，引导学生在练习中逐步建立起缓冲和制动的正确动作模式，为进一步掌握有一定难度的动作技术和快速起动或移动奠定基础。

一、练习与游戏

（一）基础性练习与游戏

1. 连续收腿跳

【练习方法】学生两人一组，相隔1米，面对面站立，听到信号后同时开始进行连续收腿跳，在12~15秒的时间内收腿次数最多的获胜。游戏时，学生按照要求进行收腿跳练习，男生收腿高度适当高于女生，互不干扰地完成比赛。

【素养培育要点】提高下肢爆发力，树立遵守规则的意识，培养挑战自我和公平竞争的意识。

【拓展变化】改变比赛方式，以小组为单位进行收腿跳接力。

2. 左右连续跨跳

【比赛方法】按相同人数将学生分为若干组，每组面前有一列按“之”字形摆放的敏捷圈，彼此之间相隔1米距离；听到信号后，每组的第一名学生进行连续左右跨跳，依次跳过每个敏捷圈，完成规定练习后，第二名学生出发。看看哪组用时最短。比赛时，学生须提前了解器材的摆放位置，按规定路线完成比赛。

【素养培育要点】提升下肢爆发力，培养学生的空间感、方位感，发展随机应变和选择路线的判断决策能力。

【拓展变化】（1）调整跨跳距离，可增加至1.2米；（2）改变游戏方式，以小组接力的形式进行比赛。

3. 低障碍左右跳

【比赛方法】按相同人数将学生分为若干组，每组面前放置5个低障碍物（可用小栏架、小垫子、标志筒等）。听到信号后，各组学生开始连续左右双脚跳跃，每个障碍物左右各跳一次，看看哪组最快完成练习。游戏前，各组学生集体探讨跳跃的形式与接力的方式，熟悉体育器材与场地距离；游戏时，学生按照规则和要求完成比赛。

【素养培育要点】提升下肢爆发力，培养学生的探究能力、创新能力和团队协作能力。

【拓展变化】增加障碍物的高度，可采用大垫子或者较高的栏架等。



4. 弹力带冲刺跑

【游戏方法】两人一组，学生身上套着弹力带站在起跑线后，辅助者持弹力带两端位于学生身后；听到信号后，学生快速向前冲刺完成15米距离。每组3~4次，练习2~4组，间歇60秒左右。游戏时，辅助的学生要控制好弹力带的张力，与同伴处于安全距离。

【素养培育要点】提升下肢爆发力，提高学生的协作能力和观察能力，培养安全意识。

【拓展变化】增加弹力带的数量或阻力级别，如采用两根弹力带进行冲刺跑。

（二）综合性练习与游戏

1. 推墙加速跑

【游戏方法】学生面对墙面站立，约一臂距离，准备进行推墙俯卧撑，听到信号后快速做5次爆发式推墙俯卧撑，随后转身加速冲刺15米，用时最短者获胜。游戏时，学生需要准确判断信号，规范完成推墙俯卧撑动作，全力以赴完成冲刺。

【素养培育要点】提升爆发力和位移速度，培养学生机智敏捷、快速判断的能力。

【拓展变化】（1）适当增加脚与墙的距离；（2）延长冲刺距离，但最长不超过30米。

▶ 2. 侧向连续跳接侧滑步接力

【游戏方法】按学生人数平均分组，前进方向上摆放5个小栏架（高度约为15~20厘米），距离最后1个栏架10米处放置1个标志筒为折返点。听到信号后，每组第一名学生用侧向双脚跳连续跳过小栏架后，采用侧滑步绕过标志筒，再加速跑回起点并击掌接力，当所有学生都完成接力后，用时最短的组获胜。游戏时，组内成员要沟通好接力顺序和了解各项练习的顺序。

【素养培育要点】提升下肢爆发力和位移速度，培养同伴间的协调沟通能力和集体荣誉感。

【拓展变化】（1）适当增加障碍物的数量；（2）改变比赛方式，如增加个人比赛环节。

3. 仰卧起坐式抛球接冲刺跑接力

【游戏方法】按学生人数平均分组，每组面前放置一块垫子和一个排球。听到信号后，学生跑至垫子，面向同伴进行3~5个抱球卷腹并快速将球抛给同伴，接着起身向前冲刺8~12米，接球的学生继续练习。总计用时最少的小组获胜。游戏时，组内成员可讨论确定抛球与起身冲刺相衔接的形式，要以最快速度完成冲刺。

【素养培育要点】增强核心区力量和爆发力，培养学生的协作配合能力、沟通能力以及领导力。

【拓展变化】（1）将排球换成足球、篮球等；（2）适当延长冲刺距离。



二、教学建议

1. 各项内容均可采用小组比赛和游戏的方式进行，练习前需要充分热身。建议将发展爆发力和位移速度的练习安排在课的前半部分。对于练习难度的进阶，可将移动形式从单一方向进阶为多方向，将练习形式从单个练习动作变换为多个动作的组合练习。
2. 关注性别差异。进行爆发力和位移速度练习时，在确保动作模式规范的前提下，男生可以适当增加小重量的负重，以此提高练习的针对性与效率。
3. 采用高强度、低密度、间歇时间充足的练习方式，确保在练习过程中，学生始终保持良好的精神状态和充足的体力。
4. 易犯错误与纠正方法（表 3-6-1）。

表 3-6-1 爆发力与位移速度教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
爆发力	落地与急停时身体不稳定	落地缓冲动作要控制速度和膝关节稳定性，先练习静态屈髋屈膝缓冲动作，再过渡到跳深练习
位移速度	跑动时手臂左右摆动幅度过大	加强躯干支柱力量训练，同时注意上肢摆动时，前摆不要超过鼻尖

第七节 肌肉力量

五至六年级阶段，大多数男生还未进入肌肉力量的快速发展期，部分女生的肌肉力量已开始快速发展。本学段仍以自重性力量练习为主，包括 4 个基础性和 3 个综合性的练习与游戏，目的是发展学生的上下肢以及核心区力量，建立正确的动作模式，为进一步发展和学习专项技能奠定基础。

一、练习与游戏

（一）基础性练习与游戏

1. 斜身引体

【练习方法】手臂屈肘上拉引体，身体保持稳定，核心区肌群收紧（图 3-7-1）。在动作规范的基础上，规定时间内完成次数最多的学生获胜。练习前，学生根据自身实际



图 3-7-1 斜身引体



情况调整斜身的角度。可喊“坚持住”“再来一个”的口号来激励练习者。

【素养培育要点】提升上肢、肩背肌和核心区力量，培养学生认真探索、坚持不懈、相互鼓励的意识和能力。

【拓展变化】在时间和次数要求不变的基础上，让学生抬起一只脚减少支撑面，增加动作难度。

2. 负重登台阶

【练习方法】将重物置于肩上方，双手紧握重物，两脚交替登上台阶，支撑腿保持稳定，蹬地腿用力向上蹬伸。在30秒内完成最多次数负重登台阶的学生为胜者。练习时，学生需要自主考虑登台阶的高度，主动尝试在合理的范围内不同高度的台阶。

【素养培育要点】提升下肢力量，培养学生将理性思考与科学实践相结合的能力，形成敢于尝试的精神品质。

【拓展变化】(1) 安排不同的负重器械增加比赛难度，如沙袋、壶铃、药球等；(2) 改为个人练习，每组8~12次，练习3~4组，间歇60秒。

3. 单腿蹲

【练习方法】背对椅子站立，椅面高度略低于膝盖，调整好与椅子的距离（确定距离的方法：坐在椅子边沿，腿伸直，脚落地，站立），一腿后伸，脚背置于椅面边缘，保持躯干直立，做单腿蹲（图3-7-2），完成规定次数后换另一侧腿练习。单腿练习每组8~12次，练习3~4组，间歇60秒左右。两人一组，比一比谁的动作更规范。



图 3-7-2 单腿蹲

【素养培育要点】提升下肢和核心区力量，培养规范完成动作的意识和坚持到底的体育精神。

【拓展变化】(1) 双手或单手持哑铃练习；(2) 将椅子换成瑜伽球等不稳定的支撑物。

4. 单腿弹力带硬拉

【练习方法】单腿站立，脚踩弹力带，另一腿抬起，屈膝向后，双手直臂紧握弹力带，以髋关节为主导，屈髋、微屈膝，同时躯干前倾，再伸髋还原站姿。练习过程中，练习者需要时刻保持躯干挺直稳定。学生可根据自己的实际情况选择合适阻力级别的弹力带，每组10~15个，练习3~4组，间歇60秒左右。

【素养培育要点】提升上下肢力量，培养学生对于动作规范要求的重视程度，提高自我认知和勇于挑战的精神品质。

【拓展变化】可将弹力带更换成杠铃杆或壶铃等器械，增加难度。



（二）综合性练习与游戏

1. 单手交替火箭推

【练习方法】学生单手紧握哑铃置于体侧，从半蹲姿势开始，迅速直臂上举，同时下肢还原为站姿，然后换手持哑铃下蹲（图 3-7-3）。初始教学时，教师发出蹲起和推举口令，学生根据口令迅速做出反应。还可进行个人对抗赛，要求完成一组 10 次动作后快速后退 10 米，并冲刺回来，开始第二组的练习。两组为一轮，最先完成的获得“战神”称号。练习时，同伴可以采用“做得好”“坚持”等激励语言激发学生练习积极性。



图 3-7-3 单手交替火箭推

【素养培育要点】发展上下肢力量，培养学生间团结互助、相互欣赏的意识。

【拓展变化】（1）可将哑铃替换成壶铃或者书包等负重物；（2）个人挑战赛可以调整为团队挑战赛。

2. 弹力带挑战赛

【比赛方法】学生手持弹力带站立，弹力带的一端被固定。听到信号后，学生双手握弹力带向肩的位置拉伸 10 次，然后双手握弹力带做上举深蹲动作 10 次，最后双手握弹力带做体回旋动作 10 次。看看哪名学生完成所有练习用时最短。比赛时，学生要保持动作规范，并根据自身能力分配调整体力。

【素养培育要点】发展全身肌肉力量，培养学生的规则意识和自我控制、顽强拼搏的韧性。

【拓展变化】（1）将动作调整为弹力带上提或下砍的动作；（2）个人挑战赛可转换为集体挑战赛。

▶ 3. 胸前蹲

【练习方法】学生双手持哑铃放于胸前，听到信号后开始原地蹲起，每组 15~30 次，练习 3~6 组。看看哪名学生完成练习用时最短。练习时，学生应始终保持动作规范。

【素养培育要点】提升全身肌肉力量，培养勇于挑战自我、不畏艰难困苦的精神。

【拓展变化】（1）深蹲动作调整为侧弓步动作等；（2）个人赛可调整为集体挑战



赛;(3)可以使用弹力带、壶铃等器械代替哑铃。

二、教学建议

- 1. 采用较高强度和较小密度的方式安排练习，仍以自重练习为主，也可根据学生情况增加一些抗阻力（如弹力带）或轻哑铃（1~2kg）的力量练习。
- 2. 此阶段学生的肌肉发育状况不均衡，躯干肌先于四肢肌，屈肌先于伸肌，上肢肌先于下肢肌，大肌肉群先于小肌肉群。应注意学生的全面身体锻炼，在注意发展大肌肉群（如腰背肌肉等）的同时也要注意发展小肌肉群的力量和耐力。宜采用伸长肢体的弹跳练习和支撑自身重量的力量练习，少采用大负荷力量练习。
- 3. 体能练习内容要生动有趣，可穿插游戏和竞赛，尽量避免单调及静力性练习。要注意安排短暂休息，使学生情绪饱满、精力旺盛，不易疲劳。不宜过多采用长时间紧张性运动、强度过大的力量练习以及对身体消耗过大的练习。同时，还要注意循序渐进和因材施教。
- 4. 可以采取比拼持续时间、移动距离和累计完成次数等方式进行比赛，通过语言鼓励培养学生坚持不懈、永不放弃的精神。
- 5. 易犯错误与纠正方法（表 3-7-1）。

表 3-7-1 肌肉力量教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
肌肉力量	深蹲时，出现先屈膝后屈髋的现象	利用臀部触及物品的方式，体验先屈髋后屈膝动作
	俯卧撑时出现耸肩的现象	做动作前压肩收肩胛

第四章

七至九年级体能教学内容

本章依据《课程标准（2022年版）》提出的达到水平四目标的体能内容要求、学业要求和教学提示等进行编写，主要用于七至九年级体能课程内容的教学。七至九年级学生处于生长发育高峰期，身体形态、身体机能都有了显著变化，肌肉力量、爆发力、心肺耐力快速发展；理性思维水平不断提升，具备了一定的抽象、概括能力，学习兴趣基本稳定。

根据《课程标准（2022年版）》提出的理解并运用各项体能的基本原理和多种练习方法的要求，以及七至九年级学生的身心发展特点，本章在全面、均衡地发展各项体能基础上，强化了肌肉力量、肌肉爆发力和肌肉耐力的练习，采用多种动作模式的练习发展缓冲制动能力、快速变向能力和单侧支撑能力；适当提高反应能力、灵敏性、协调性和平衡能力的练习难度，提升神经对肌肉的支配能力；还提供了发展体能的基本原理与方法、制订体能锻炼计划的方法等内容。通过理论与实践相结合，使学生能够理解和运用有关原理和知识，有针对性地主动练习，逐步提高体能水平，进一步提升成就感和自信心，养成坚持体育锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。

学习目标

1. 理解并运用体能发展的基本原理和方法，初步掌握体能锻炼的构成要素和一般程序；使处于敏感期内的肌肉力量、爆发力、心肺耐力得到有效提升；达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》及格或以上等级。
2. 利用相关器材自主进行体能练习，根据自身情况设计并执行体能锻炼计划，有规律地参与校内外体育锻炼；遇到困难与挫折时，能够通过运动等手段调控情绪，在锻炼和比赛中能正确处理所遇到的压力；能够与同伴进行良好沟通及分享，学会自我激励与欣赏他人；锻炼时具有较高的安全意识，能够正确选择运动器材与场地，以避免运动损伤。
3. 在体能练习、游戏和比赛中顽强拼搏、不断挑战自我，同时体会合作



学练的乐趣，养成终身体育的意识；在体能游戏和比赛中公平竞争、公正执裁，树立良好的规则意识与道德规范。

第一节 基础知识

根据《课程标准（2022年版）》的要求，七至九年级学生应掌握的体能基础知识主要是：理解并运用体能发展的基本原理和方法、体能锻炼计划制订的程序和方法，能根据《国家学生体质健康标准（2014年修订）》测评结果制订相应的体能锻炼计划；理解并运用改善身体成分的基本原理和多种练习方法，如健康饮食、控制体重、改善体形，合理安排锻炼项目、时间、频率和强度等。

一、主要知识点

（一）体能锻炼计划的构成要素

一份完整的体能锻炼计划包括锻炼目的、运动方式、运动强度、运动时间、运动频率和注意事项等内容，其中的运动方式、运动强度、运动时间、运动频率是体能锻炼计划的核心内容。为了方便记忆和应用，可采用“FITT”来提示这四项内容，分别代表运动频率（Frequency）、运动强度（Intensity）、运动时间（Time）和运动方式（Type）。

运动方式指体能锻炼计划中的具体练习手段和方法。学生可根据锻炼目的和需要发展的体能要素，选择相应的练习方法。本教材针对不同体能锻炼目的提供了专门的练习方法。

运动频率指每周锻炼的次数。每周锻炼的次数与运动方式密切相关。例如发展心肺耐力的锻炼应每天坚持，而增强同一部位肌肉力量的练习则可以安排隔天锻炼。总之，通过合理安排锻炼方式和内容，初中学生应保证每天坚持锻炼。

运动时间指一段时间内进行体能锻炼的总时间（即每次锻炼的持续时间、每天或每周锻炼的总时间）。初中学生可根据自己的锻炼目标和实际条件灵活安排。例如，可利用相对完整的“大块时间”（半小时及以上）进行发展心肺耐力的练习，利用各种“碎片时间”进行肌肉力量、灵敏性的练习等。总体上，要达到每天至少1小时的体育锻炼。

运动强度反映运动的激烈程度，由体能锻炼时的负重、速度、练习密度和动作难



度等因素决定。强度过小难以取得明显的锻炼效果，强度过大则可能带来运动伤害。在实际练习中，可以使用测量心率的方式监测运动强度。

体能锻炼计划中的这四项主要内容应围绕锻炼目标进行设定，锻炼目标应具体明确，方便检测。同时，为了保障体能锻炼的安全，计划中还应注明锻炼注意事项。例如，在锻炼前后应做好热身和放松练习，根据锻炼内容和环境的需要进行补水和保暖等。

（二）制订体能锻炼计划的一般程序

制订体能锻炼计划的一般程序包括分析自身状况、设定锻炼目标、完善计划内容等步骤。其中，首先要对自身健康和体能状况进行客观和准确的评估，这是确定合理的锻炼目标和制订科学有效的锻炼计划的基础。教师可指导学生对《国家学生体质健康标准（2014年修订）》测评结果进行分析，并据此制订相应的体能锻炼计划。另外，在计划实施一段时间后，还要结合预定的锻炼目标对锻炼效果进行阶段性评估，根据需要及时调整练习内容和安排，以期达到最佳的锻炼效果。

二、教学建议

（一）知识运用建议

制订体能锻炼计划的目的在于引导和帮助学生逐步形成规律的锻炼行为，为锻炼习惯的养成奠定良好的基础。同时，体能锻炼计划可以帮助学生克服体能练习的盲目性和随意性，让他们能够高效地利用时间，选择科学有效的方法，取得良好的锻炼效果。因此，教师不仅要结合具体案例讲解体能锻炼计划的构成要素和制订程序，还要组织学生结合实际情况和体能锻炼需要，尝试制订适合自己的体能锻炼计划，并在教师指导下进行修改完善，认真执行。

（二）课外作业建议

鼓励学生在校内与同学，或在家庭中与家人组建体能锻炼小组，共同制订锻炼计划，并在班级内利用体育课、板报栏等进行分享和交流。

第二节 ■ 爆发力与位移速度

七至九年级阶段，大多数男生的爆发力和位移速度进入发展敏感期，男生和女生开始出现较大差异。通过本节学练，将帮助学生逐步建立正确的跳跃、落地缓冲、制动、



加速、变向的动作模式，加强与专项运动技能相结合的练习，提高肌肉快速做功能力。

一、练习与比赛

(一) 基础性练习与比赛



1. 单脚连续跳

【游戏方法】按规定人数分成若干个组，每组分为两队，相隔 10 米，迎面站立于起点和终点。听到信号后，每组位于起点的学生快速进行单脚连续跳，到达终点进行迎面接力，直至最后一人跳至对面，看哪组用时最短。比赛时，选择与自身能力相符的跳跃距离和跳跃节奏，以最快速度完成比赛。注意蹬地时身体协调自然，落地缓冲时屈髋屈膝，有效衔接下一跳跃动作。

【素养培育要点】提高连续跳跃能力，培养独立思考能力，学会选择安全的跳跃距离和适宜的节奏。

【拓展变化】(1) 延长比赛距离，由 10 米增加至 15 米；(2) 调整比赛形式，由接力赛变为个人挑战赛。

2. 跳深练习

【游戏方法】按规定人数分组，从 0.2~0.6 米的跳箱上跳下后快速向前跳跃（图 4-2-1）。累计组内成员的跳跃距离，跳跃距离最远的小组获胜。练习时，男生可以选择较高的跳箱，女生可以选择较低的跳箱，根据体能的差异选择适宜的跳箱高度，体会落地瞬间迅速向前跳跃的动作模式。



图 4-2-1 跳深练习

【素养培育要点】提高下肢爆发力，培养善于思考和自我挑战的能力，强化安全意识。

【拓展变化】(1) 延长比赛时间；(2) 调整比赛形式，由接力赛变为个人挑战赛。

3. 爆发式俯卧撑

【练习方法】按规定人数分组，以固定高度为标准，弹力带放在练习者胸部下方，帮助练习者做俯卧撑快速推起（图 4-2-2）。每完成 1 次俯卧撑且超过固定高度得 1 分。规定时间内，得分最高组获胜。也可以进行单人练习，每组 6~10 次，练习 4~6



组, 间歇 120~180 秒。练习时, 男生可采用标准俯卧撑; 女生可采用跪姿俯卧撑, 或可使用高阻力级别的弹力带进行练习。



图 4-2-2 爆发式俯卧撑

【素养培育要点】提高学生上肢爆发力和核心区力量, 培养合作意识和勇于探索的精神。

【拓展变化】(1) 提升固定高度;(2) 改变比赛形式, 由团体赛改为个人计时赛。

4. 抗阻力冲刺跑

【练习方法】拖重物或采用阻力伞站在起跑线后, 听到信号后, 学生快速向前冲刺跑 30 米。每组 3~4 次, 练习 2~4 组, 间歇 60 秒。学生可以根据自身体能水平增减重物的重量, 女生还可减少冲刺跑距离。练习时, 学生应集中注意力等待信号的发出, 听到信号后以最快速度完成冲刺跑, 跑动时注意蹬地有力、摆臂协调。

【素养培育要点】提升学生的爆发力和位移速度, 发展学生的反应能力、认识自我的能力和分析决策能力。

【拓展变化】(1) 调整比赛形式, 由个人赛变为计时赛;(2) 可变换为逆风跑、弹力带冲刺跑、斜坡跑、负重跑;(3) 拖重物可采用拖轮胎、杠铃片等。

(二) 综合性练习与比赛

1. 我是“特种兵”

【比赛方法】将学生按相同人数进行分组。听到信号后, 每组第一名学生向上进行纵跳, 随后进行立定跳远, 第二名学生站在第一名学生落地处再次进行相同的练习, 每组学生都完成后, 累计距离最远的小组获胜, 赢得“特种兵”称号。比赛时, 学生提前沟通好组内队员的先后顺序, 了解比赛要求, 在遵守规则的前提下完成比赛。

【素养培育要点】提高学生下肢爆发力, 培养学生的探究精神以及相互配合的意识, 提升学生集体荣誉感。

【拓展变化】调整比赛形式, 在跳远环节中增加障碍物。

2. 助跑纵跳赛

【比赛方法】按学生身高和跳跃能力进行同质分组, 每组对应设置一个有一定高度的标志物, 根据本组学生身高情况调整标志物高度。听到信号后, 学生按顺序进行助跑



纵跳，摸到标志物人数最多的小组获胜。个人练习时，学生根据自己身高和跳跃能力，选择不同高度的标志物；根据场地条件，选择合适的助跑距离和起跳位置。注意上下肢协调发力，助跑后迅速屈膝降低重心，起跳时快速发力向上纵跳，落地时注意缓冲。

【素养培育要点】提高学生下肢爆发力和弹跳力，培养学生自主调节的能力和超越自我、追求卓越的体育精神，提高安全意识。

【拓展变化】将小组比赛改为个人能力进阶练习。

3. 推球比远

【比赛方法】按学生人数平均分组，每组一个实心球，在距起点3米、5米、8米处画线，将球推掷超过上述距离可分别得1分、2分、3分。学生在起点线后手持实心球，听到信号后，快速蹲起将球用力向前上方推出，随后冲刺15米后返回，同时捡回实心球交给下一名学生继续练习。全组练习完毕后，得分最高的组获胜。比赛前应让学生熟悉和掌握该练习的动作方法，提醒学生应注意上下肢协调发力，下肢蹬伸迅速。

【素养培育要点】提高学生上下肢爆发力和位移速度，培养学生主动思考和遵守规则的意识，以及全力以赴、超越自我的精神。

【拓展变化】(1) 增加或减少实心球的重量；(2) 将实心球换为其他类似器材。

二、教学建议

1. 该年龄阶段是发展爆发力与位移速度的敏感期，也是发展专项运动技能的关键时期，因此可与专项运动技能相结合来发展爆发力与位移速度。例如，在篮球项目中做行进间纵跳摸篮板、快速折返跑运球上篮等。

2. 爆发力与位移速度练习应该安排在每节课的前半部分，确保在学生体力充沛的前提下进行。注意神经肌肉协同能力的训练，强化神经对肌肉的支配能力，提高动作质量和效率，以达到进一步提升速度的目的。例如，在热身完成后，先进行单脚连续跳的练习或纵跳摸高比赛。

3. 要以动作控制练习为主，做到起动快、停得住、落地稳。例如，在跳深练习中，能够做到落地稳定、起跳迅速。

4. 在练习强度和密度方面，要注意性别差异，合理安排负荷强度、负荷量和间歇时间。一般而言，男生在练习密度和强度上要大于女生。例如，在爆发式俯卧撑练习中，男生可采用标准俯卧撑；女生可采用跪姿俯卧撑降低难度和强度，或适当加大间歇时间。

5. 练习内容的选择还要考虑天气因素。例如，避免在温度较高的天气进行大运动量的抗阻力冲刺跑练习。

6. 可以结合练习内容设置以军事为主题的练习情境。例如，我是“特种兵”、助跑纵跳赛等练习。通过创设保卫祖国的情境，激发学生的兴趣，在发展体能的过程中培养学生的爱国主义精神。



7. 易犯错误与纠正方法（表 4-2-1）。

表 4-2-1 爆发力与位移速度教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
爆发力与位移	跑跳发力过程中蹬地不充分	躯干保持稳定，摆动腿的髋关节积极前送
速度	移动突停时身体制动效果差	收紧核心区肌群，加强股外侧肌群的力量

第三节

反应能力与灵敏性

反应能力和灵敏性都受遗传因素影响较大，大部分学生在七年级出现快速增长的第一次高峰，在九年级到高中阶段出现第二次高峰。本节将通过 4 个基础性和 3 个综合性的练习与比赛，提升学生对身体的控制能力，做到起动快、加速快、变向快、停得住。

一、练习与比赛

（一）基础性练习与比赛

1. 绳梯综合移动抛接球

【练习方法】两人一组，练习者做绳梯脚步练习（内内外外），注意不要踢到绳梯；同伴站在绳梯末端，手持沙包，向练习者抛掷，并给予练习者“没关系”“再来”“接得好”等鼓励；练习者接沙包后将沙包抛回给同伴，完成整条绳梯练习（图 4-3-1）。

【素养培育要点】提升灵敏性，培养空间感知能力和合作意识。

【拓展变化】（1）将沙包变换为篮球、排球、网球等；（2）两人面对面同时开始绳梯脚步练习，同时进行抛接球练习，直到完成整条绳梯练习；（3）可在场地上画线代替绳梯。

2. 极限救球

【练习方法】两名学生面对面，间距约 2 米，一名学生双手各持一个网球侧平举，掌心向下，随机将一个球松开，使其自由下落，可加入眼神、转头或声音等信号干扰，

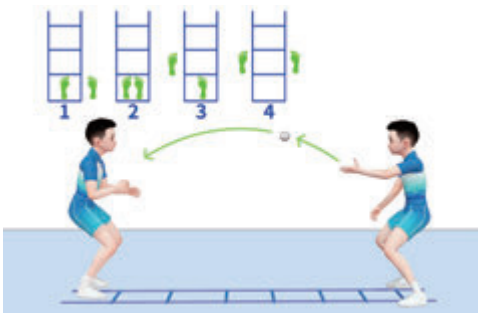


图 4-3-1 绳梯综合移动抛接球

另一名学生要在网球第二次落地前将其接住。

【素养培育要点】养成保持专注、遵守规则意识和习惯。

【拓展变化】将网球换成反应球。

3. 六边形跳

【练习方法】将小栏架摆放为正六边形。

学生站在边长约 30 厘米的正六边形内，依次进行跳出跳进的练习。学生始终面向正前方，快速完成 6 个方向的练习，最后回到起始位置（图 4-3-2）。记录跳完 3 圈的时间。

【素养培育要点】提升灵敏性，培养方向感、空间感，养成敢于挑战自我的精神。

【拓展变化】（1）对于基础较弱的学生可先不使用栏架进行练习，熟练后再增加难度；（2）记录 1 分钟内的跳跃次数；（3）按指挥者指定的方向跳跃。

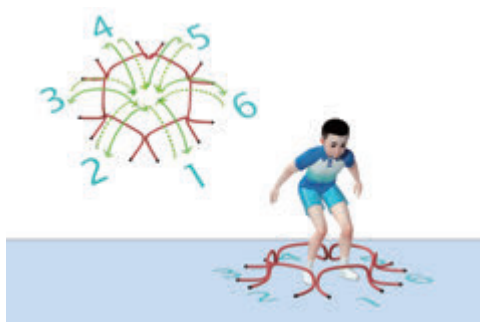


图 4-3-2 六边形跳

4. “T”字跑

【练习方法】将标志筒摆成横竖均为 10 米的“T”字形状，学生站在“T”字底部，从竖线底端直线向前冲刺到达横线处，先向左侧移动到达端点，再向右侧移动到达端点，然后侧向移动到中间，再转身跑回起点（图 4-3-3）。在左右端点分别触碰相应标志筒后再变向。练习时先关注动作的规范性，再追求速度。

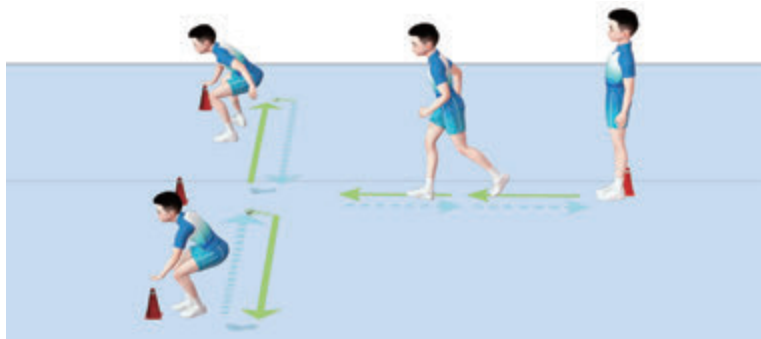


图 4-3-3 “T”字跑

【素养培育要点】提升灵敏性和动作感知能力，培养积极进取的精神。

【拓展变化】（1）将标志筒间距缩至 6 米；（2）改变移动路线，如在横线处进行“8”字跑；（3）改变移动方式，如在横线处采用侧滑步的方式移动；（4）听令行动，如练习者到达横线中点时听指挥者口令进行相应形式或向指定方向的移动。



（二）综合性练习与比赛

1. 综合移动灵敏跑

【练习方法】如图 4-3-4 所示，从 1 号标志筒直线冲刺跑至 2 号，转身面向 1 号标志筒，侧滑步至 3 号后再侧滑步返回。从 2 号标志筒跑至 6 号，依次绕行标志筒。再从 6 号标志筒跑至 7 号，转身面向 8 号标志筒，侧滑步至 3 号后再侧滑步返回，冲刺跑过 8 号标志筒后完成练习。

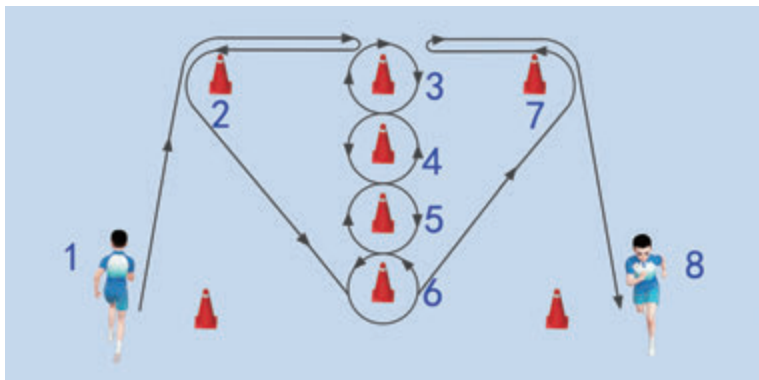


图 4-3-4 综合移动灵敏跑

【素养培育要点】提升侧滑和变向灵敏性，养成始终保持规范动作的运动习惯。

【拓展变化】变化起跑方式，如俯卧状态起跑、背向起跑。

2. 摸石头过河

【比赛方法】安排六边形跳、绳梯、“之”字跑三个练习，在每个练习的开始处放置若干个提示卡片。六边形跳提示卡片为：（1）单脚顺时针；（2）单脚逆时针；（3）双脚顺时针；（4）双脚逆时针。绳梯提示卡片为：（1）侧向两步一格；（2）正向两步一格；（3）双脚跳；（4）正向左右滑步前进。“之”字跑提示卡片为：（1）横向侧滑步；（2）斜向倒退跑；（3）横向冲刺跑；（4）斜向侧滑步。学生随机选择卡片完成相应练习，将卡片带走，完成各项练习后跑回到起点处与同伴击掌，同伴继续出发。

【素养培育要点】提升跑跳转换及多方向移动的能力，培养坚决果断的品质。

【拓展变化】（1）将循环练习改为分组接力比赛，最先完成的小组获胜；（2）增加提示卡片，进一步拓展跳跃方向、行进方式的组合。

3. “四渡赤水”

【练习方法】游戏前引导学生把自己想象成红军战士，要快速完成四条路线的循环练习。这四条路线是：（1）单脚“之”字跳（连续摆放 10 个“之”字排列的敏捷圈，学生单脚连续快速跳过）；（2）双脚跳栏架（连续摆放 5 个高栏架，学生跑到栏架前，全力快速跳过）；（3）绳梯练习 + 六边形跳 + 直线冲刺（学生面向绳梯正向左右滑步前进，然后进行快速的六边形跳，最后直线冲刺到第四条路线的起点）；（4）绕行标志杆

(连续摆放 10 个标志杆, 学生快速绕行跑过)。学生可自行设置器材的摆放方式和行进路线。

【素养培育要点】提升灵敏性, 学习红军不畏艰难、听从指挥的精神。

【拓展变化】(1) 将循环练习改为分组多人接力比赛; (2) 在每个站点改变跳跃方向、行进方式等。

二、教学建议

1. 发展反应能力和灵敏性的练习一般安排在准备活动之后, 在神经肌肉处于较兴奋的状态下进行。以专项需要的反应能力与灵敏性练习为主, 重点是练习的动作质量和效率。例如, 在准备活动完成后先安排进行绳梯综合移动抛接球等发展灵敏性的练习, 再安排其他发展心肺耐力或肌肉力量的练习。

2. 减少同一形式和同一行进路线的重复刺激, 避免学生熟悉练习形式和行进路线后造成锻炼效果下降。合理安排练习内容的进阶, 不断激发学生潜力。例如在极限救球的练习中, 依次抛接篮球、排球、网球、反应球等。还要注意不要过分拉长学生准备时间, 以免神经疲劳, 反应速度下降。

3. 引导学生根据自己在反应能力和灵敏性测试中的表现, 了解自己的优缺点, 并能够尝试做出改变。练习过程中多结合自己参与的运动项目, 有意识地从体能练习中提升自己的专项运动能力。例如, 在综合移动灵敏跑练习中, 观察自己纵向、横向及绕标志筒过程中, 哪些方面是薄弱环节, 并有针对性地加强练习。

4. 小组练习时引导学生给同伴提出指导建议, 培养学生乐于助人的品质。多思考、多创新, 勇于突破自己, 创造更好的成绩。例如, 在摸石头过河练习中, 可自行设置行进路线和器材的摆放方式, 观察同伴练习过程中出现的问题并给出指导建议。

5. 在实际教学中可根据场地、器材的条件和学生的实际能力灵活安排体能练习。例如, 针对场地条件不足的情况, 在“T”字跑教学中可将标志筒间的距离缩短为 6 米。此外, 在场地布置上, 还可以根据跑动路线特点, 共用图形顶端的标志筒, 以达到充分利用空间、节省器材的目的。例如, 按下图布置“T”字跑的场地, 可供 8 组学生同时进行练习 (图 4-3-5)。

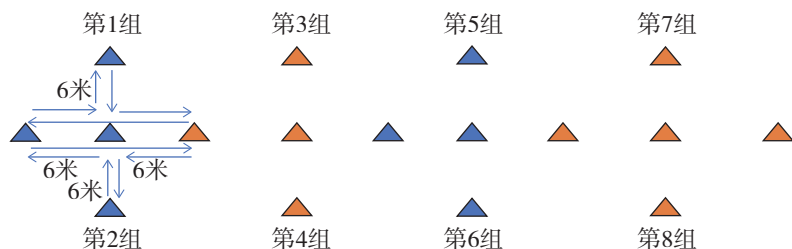


图 4-3-5 “T”字跑教学中的场地布置



6. 易犯错误与纠正方法（表 4-3-1）。

表 4-3-1 反应能力与灵敏性教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
反应能力与灵敏性	信号刺激形式单一，流程固定	信号刺激形式多变，如声音信号、色彩信号、反口令信号等多种形式
	只追求起动和起跳的速度，忽略落地缓冲动作，导致再起跳和再起跳速度慢	灵敏性练习过程中，注意先屈髋再屈膝的落地缓冲动作。必要时，单独进行落地缓冲动作的专门性练习

第四节

心肺耐力与肌肉耐力

在初中阶段，男生和女生的心肺耐力与肌肉耐力水平和发展状况存在明显差异，特别是负荷强度和练习方法有明显不同。本节将通过 4 个基础性和 3 个综合性的练习与比赛来发展学生的心肺耐力和肌肉耐力，促进骨骼和肌肉的生长，提高学生适应高强度练习的能力，培养坚持到底、永不放弃的精神。

一、练习与比赛

（一）基础性练习与比赛



1. 壶铃摇摆

【练习方法】4~6 人一组，跟随节拍器做壶铃摇摆动作，练习者无法按节奏完成规范动作时，换下一个人继续进行（图 4-4-1）。同伴间互相鼓励并提示动作要领。累计完成规范动作次数最多的组获胜。

【素养培育要点】提升下肢肌肉耐力，培养同伴间互助互爱、共同进步的意识。

【拓展变化】（1）双手改为左右交替单手；（2）分组比赛改为多人同时练习。

2. 校园定向运动

【练习方法】在校园内设计约 2000 米长的练习路线，设置 4~6 个站点安排练习任务（如俯卧撑、原地蹲起、摸高等）。学生需要按顺序在各站点打卡并完成相应的练习任务，



图 4-4-1 壶铃摇摆

若顺序错误,需要重新按正确的顺序进行。全部完成后返回起点,成绩最快的学生获胜。

【素养培育要点】提升心肺耐力水平,培养探索识别能力和合理规划能力。

【拓展变化】(1)改变跑动距离或站点的动作,如改为约3000米长的路线或设置原地抱膝跳、开合跳等练习任务;(2)从规定顺序改为自定顺序。

▶ 3. 过杆立卧撑跳

【练习方法】地面放置小栏架,在小栏架两侧交替做立卧撑跳。在小栏架一侧进行立卧撑跳练习后,双脚迅速跳至另一侧继续练习(图4-4-2)。每组60秒,练习3~5组,间歇30~60秒,在身体尚未完全恢复的情况下开始下一组练习。

【素养培育要点】提升全身肌肉耐力水平,培养在困境中坚持练习、顽强拼搏的精神。

【拓展变化】(1)可以改变单组练习次数和组数;(2)调整向上跳跃的高度。

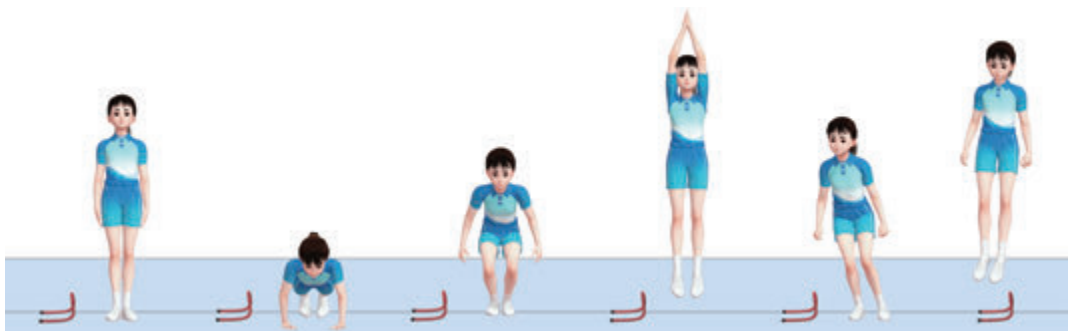


图 4-4-2 过杆立卧撑跳

4. 辅助引体向上

【练习方法】两人一组,一人做引体向上,抬大腿使大小腿夹角为 90° ,同伴握住练习者的脚踝助力,根据练习者的水平施加不同的助力。练习过程中用“起一个”“还有最后5个”等话语鼓励练习者。每组10~20个,练习2~5组,间歇60~120秒,体弱者或女生酌情减量。

【素养培育要点】提升上肢和背部肌肉耐力,增强同伴间凝聚力,被同伴激励时表现出坚持到底的精神。

【拓展变化】(1)可以改变练习要求,如在引体向上最高点时悬垂5秒再下落;(2)可使用弹力带;(3)单人辅助改为双人辅助。

(二) 综合性练习与比赛

1. 奔跑的“棋子”

【比赛方法】起点与终点相距15米,终点处设置2米 $\times$ 2米的棋盘,横竖各5个点。将学生分为红队和蓝队,用该棋盘比赛,前5名学生依次将手里的号衣放在棋盘交叉点上,返回时与同伴击掌,后面的学生则跑到棋盘上可挪动号衣位置(也可挪动对



手的号衣),让自己组的5件号衣连成一条直线。最先完成的队伍获胜。

【素养培育要点】提升心肺耐力水平,发展决策判断能力和合作精神。

【拓展变化】改变游戏的人数或距离。例如,改为6人一组或20米间距。

2. “飞夺泸定桥”

【比赛方法】每组一根拔河绳,将拔河绳对折为两段,每段长约4~6米,每段绳两端分别站4~6人,将拔河绳用力拉直、拉紧,两段绳相互平行,间距约1米,绳下放置地垫。攀爬者双手双脚攀绳,身体悬空,背朝地垫,头向前,从一端攀爬至另一端。组内所有人都完成1次攀爬且用时最短的组获胜。

【素养培育要点】提升全身肌肉耐力水平,培养团队协作精神和责任担当意识。

【拓展变化】(1)可改变参与人数或每段绳的长度,如每组15人;(2)改为单人赛,评选最快攀爬者。

3. 综合耐力练习

【练习方法】教师播放动感节奏音乐(音乐共4分钟,包含8段20秒练习和10秒间歇),学生依次做俯卧撑、开合跳、臀桥、立卧撑跳、胯下击掌等动作,两遍为1组。

【素养培育要点】培养学生的动作节奏感。

【拓展变化】改变音乐节奏和时长,以及练习的动作。例如,总时长改为5分钟,动作采用仰卧起坐、高抬腿等。注意根据学生的体能状况设置不同难度的动作。

二、教学建议

1. 针对七至九年级学生心肺耐力处于敏感期的特点,练习时可以适当提高运动负荷,心率一般保持在140~160次/分,时间持续4分钟左右。例如,在过杆立卧撑跳练习中,为提高练习的强度可进行不充分间歇,在身体尚未完全恢复的情况下开始下一组练习。

2. 单个动作的肌肉耐力练习建议每组20次,组间间歇约1分钟。

3. 练习过程中应多为学生创设有趣的练习情境,帮助学生减少重复性耐力练习的枯燥感,营造同伴之间相互鼓励和帮助的练习氛围,促使学生克服疲劳,继续坚持,从而高质量地完成练习。例如,在综合耐力练习中,教师通过播放音乐,提高练习趣味性,缓解学生神经疲劳。

4. 易犯错误与纠正方法(表4-4-1)。

表4-4-1 心肺耐力与肌肉耐力教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
心肺耐力	过于追求练习时间和距离,忽略练习动作质量	引导学生观察同伴的动作质量,及时改进动作,合理间歇

教学内容	易犯错误	纠正方法
肌肉耐力	负重量过大, 导致完成动作次数少、时间短或距离短, 达不到练习耐力的目的	根据不同学生的情况, 分层设置负重量

第五节 协调性与平衡能力

七至九年级是发展专门性协调能力的最佳时期。这一阶段, 学生的平衡能力虽然已过敏感期, 但通过科学系统的练习仍能有所提高或维持较高水平。本节提供了 4 个基础性和 3 个综合性的练习与比赛, 以发展学生的协调性与平衡能力, 为高效学习专项运动技能和参与体育展示与比赛活动奠定基础, 进一步提高学生体育锻炼兴趣和自信心。

一、练习与比赛

(一) 基础性练习与比赛

1. 行进间击脚跳

【练习方法】分为人数均等的若干组, 起点前 10 米处放置若干个沙包, 向前行进过程中提膝抬脚, 同时左手摸右脚、右手摸左脚(图 4-5-1)。注意主动提膝上抬, 上身挺直。击脚跳到达沙包处, 拿起沙包冲刺跑回起点, 与同伴击掌接力。练习过程中始终保持动作规范且最先完成的小组获胜。



图 4-5-1 行进间击脚跳

【素养培育要点】提高手脚协调性, 发展髋关节灵活性, 培养团队协作与规则意识。

【拓展变化】(1) 提膝抬脚转换为后踢, 在身后左手摸右脚, 右手摸左脚; (2) 体前摸脚进阶为体前、身后依次进行; (3) 慢速进阶为快速。

2. 行进间踢腿手触脚

【练习方法】所有学生成一路纵队, 依次行进间练习 8~12 米。行进间正踢腿的同时支撑脚垫步, 右手触摸抬起的左脚, 左手触摸抬起的右脚。踢腿时腿部充分伸展上



抬,手臂主动前伸(图4-5-2)。练习时注意以肩关节为轴,上臂绕环并主动前伸,同时配合转髋动作。

【素养培育要点】提高手脚协调性、上下肢柔韧性以及髋关节灵活性,培养积极进取的精神。

【拓展变化】(1)向前变换为向左或向右;(2)手触脚变换为肘触膝。



图 4-5-2 行进间踢腿手触脚

▶ 3. 波速球跳起转体

【练习方法】学生双脚站立在波速球上,屈膝下蹲后向上跳起,同时向左侧转体后下落(图4-5-3)。每组10次,练习2~3组,间歇60秒。随着动作熟练度的提高,尝试不断提高每次起跳后转体的角度。

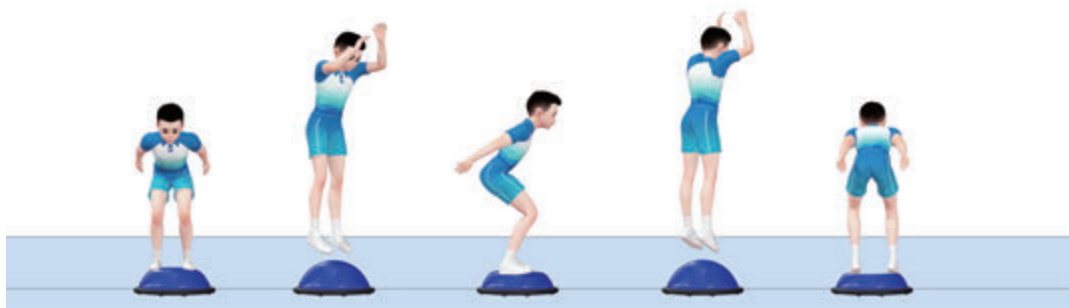


图 4-5-3 波速球跳起转体

【素养培育要点】提高动态平衡能力以及核心控制能力,培养克服困难、自我挑战的意识。

【拓展变化】(1)单次起跳进阶为连续起跳;(2)原地落下进阶为跳至前方另一波速球落下;(3)将波速球改为海绵垫等不稳定但安全的支撑物。

▶ 4. 平衡垫箭步蹲

【练习方法】学生单脚站立在平衡垫上,保持平衡的同时做后撤箭步蹲动作。每组10次,练习3~5组,间歇60~120秒。注意保持核心及脚踝稳定,控制动作速度。要求学生在练习中感到肌肉酸痛时,坚持保质保量完成练习动作。

【素养培育要点】提高身体平衡能力、下肢肌肉力量和核心区肌群控制能力,培养挑战自我、坚持到底的体育精神。

【拓展变化】(1)单侧连续蹲变换为左右交替蹲等;(2)用平衡球代替平衡垫。

(二) 综合性练习与比赛

▶ 1. 波速球跪姿网球抛接

【练习方法】学生单手持网球,跪在波速球上,同时进行网球自抛自接。先尝试波

速球跪姿平衡,稳定后进行网球抛接。

【素养培育要点】提高平衡能力、手眼协调性及核心区稳定性,培养练习过程中主动分析、总结的能力。

【拓展变化】(1)单手抛接进阶为双手抛接,单人练习进阶为双人对抛练习;(2)将波速球改为健身球,但前提是能够在健身球上保持跪姿平衡。

2. 平衡垫俯撑侧提膝

【练习方法】学生俯撑于平衡垫上,左右腿交替向前做外展提膝动作,膝关节向肘关节位置靠近(图4-5-4)。练习过程中核心区肌群收紧,努力保持身体平衡。练习的同时喊出自己完成的次数,不断激励自己创造更好成绩。

【素养培育要点】提高平衡能力及核心区肌肉力量,培养坚持到底和超越自我的精神。

【拓展变化】采用平衡球、篮球、排球等作为支撑物。



图 4-5-4 平衡垫俯撑侧提膝

3. 协调综合练习

【练习方法】4人一组,每组起点前5米处分别摆放一个标志筒。学生分别选择胯下击掌、击脚跳、踢腿手触脚、垫步提膝跳中的一项为练习内容。依据教师口令,学生在行进间练习所选择的动作,到达标志筒后跑步返回,与下一名学生击掌接力,依次进行。先完成所有练习的小组获胜。也可由学生自主设计练习内容。

【素养培育要点】提升身体协调性,培养学生责任担当和相互协作的意识。

【拓展变化】(1)从分组单人依次完成变化为双人同时依次完成;(2)从分组完成变化为单人依次完成;(3)从向前行进变化为向左或向右行进。

二、教学建议

1. 此阶段的练习可进一步增加难度。可尝试在不稳定的支撑面进行身体扭转的练习,如波速球跳起转体,以及在规定时间内快速完成一定数量的练习,如行进间踢腿手触脚等。

2. 练习时对动作规范性的要求可进一步提高。例如,要求始终保持躯干的稳定性,以及在完成一定数量练习的同时始终保持动作的规范性。逐渐养成坚持到底、顽强拼搏的体育品德。例如在平衡垫箭步蹲练习中,始终保持躯干为一条直线,不塌腹,不弓背。



3. 由于练习难度有所提高,且男女生存在较大差异,对不同能力水平学生应提出相对应的练习要求。例如在波速球跳起转体练习中,可以让女生跳起转体 90° ,男生跳起转体 180° 。

4. 易犯错误与纠正方法(表4-5-1)。

表 4-5-1 协调性与平衡能力教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
协调性	练习过程中,过于追求组数、次数以及速度,忽略动作完成质量	评定过程中将“快”“多”“好”相结合,定性评价与定量评价相结合
平衡能力	练习过程中姿态控制能力差	控制练习时间,调整运动强度

第六节 肌肉力量

七至九年级学生正处于发展肌肉力量、壮大肌肉的关键期。本节采用以自重或负重练习为主,辅以轻器械的练习,提供了3个基础性和3个综合性的练习与比赛,以促进肌肉生长发育,提高骨密度,改善身体形态,增强身体控制能力,培养学生果敢自信、坚韧不拔的意志品质。

一、练习与比赛

(一) 基础性练习与比赛



1. 俯撑横向移动

【练习方法】4人一组,前一名学生俯撑横向移动5米后返回起点,与下一名学生击掌接力,依次进行,最短时间完成的组获胜。练习时需要时刻关注身体姿势,收紧核心区肌群,手脚协调配合。

【素养培育要点】提高核心区肌群力量,培养自我观察、自我控制和自我调节的能力。

【拓展变化】(1)俯撑横移的动作可规定为同侧手脚或异侧手脚;(2)比赛方式改为两人一组相互追逐。

2. 弹力带卧推

【练习方法】屈膝仰卧,将弹力带中段压在肩胛骨之下,手握弹力带两端向上推举。4人为一组,每人连续推举10次后换人练习,直至均无法完成连续推举10次的要求,看哪一组完成的推举总次数最多。同伴之间做好保护,并对练习者给予“加

油”“再做一个”的鼓励。

【素养培育要点】提高上肢肌肉力量，发展学生协作配合的能力，培养学生敢于挑战的精神。

【拓展变化】(1) 将比赛转为个人练习，每组 10~12 次，练习 5~6 组，间歇 60~90 秒；(2) 根据学生情况调整练习次数和组数；(3) 更换为阻力级别更大的弹力带。

3. 壶铃硬拉

【练习方法】两人为一组，手持壶铃做单腿硬拉动作，每人左右腿各 20 次为一组，练习 5~6 组，间歇 60~90 秒，每完成一组两人进行交换。练习前，学生共同探讨该练习的动作方法，练习时相互提醒保持动作规范。

【素养培育要点】提高学生臀部和大腿后侧肌群肌肉力量，培养学生探索精神和实践能力，加深学生对动作方法的理解。

【拓展变化】(1) 两两对战：两人为一组，在动作标准、负重相同的前提下，比比谁在 1 分钟时间内完成的次数最多；(2) 小组对战：4 人为一组，在动作标准、负重相同的前提下，比比哪一组在 1 分钟时间内累计完成的次数最多；(3) 壶铃可以变换为哑铃、健身炮筒等。

(二) 综合性练习与比赛

1. 单手高翻

【练习方法】双脚开立，略宽于肩，脚尖稍微外展，下蹲至大腿平行于地面，膝盖与脚尖方向一致。开始拉起重物时，迅速蹬地发力，推动身体快速上移。哑铃与胸部同高时，双腿伸直，然后迅速下蹲，利用惯性将哑铃翻至肩上，再次伸直双腿，并将哑铃举至头顶（图 4-6-1）。在 1 分钟时间内，动作标准且完成次数最多的学生获胜。



图 4-6-1 单手高翻

【素养培育要点】提高学生下肢肌肉力量，培养学生遵守规则的意识，养成规范完成动作的习惯。

【拓展变化】(1) 增加负重；(2) 将个人练习变为小组共同练习。



2. 俯撑转体

【练习方法】学生呈俯卧撑姿势准备，撑起后，身体向一侧旋转，同时将该侧手臂举



起,指向正上方,另一只手支撑地面,身体始终保持挺直(图4-6-2),然后恢复为准备起始姿势,换另一侧重复上述动作。6人一排按顺序练习,最左侧学生做一个后大声说“钢铁”,并恢复为准备姿势,然后第二名学生做,以此类推。最后一名学生做完,第一名学生开始第二轮,中间会不断有学生支撑不住趴下,坚持支撑时间最长的学生获得“铁人”称号。



图 4-6-2 俯撑转体

【素养培育要点】提升上肢力量和躯干稳定性,培养学生相互配合、敢于挑战的精神。

【拓展变化】(1)从徒手进阶为手持哑铃、壶铃,以及手拉弹力带等;(2)从双脚分开进阶为双脚并拢或单脚支撑。

3. 快挺上举

【练习方法】半蹲姿势准备,健身炮筒放置在颈前,蹬地挺举健身炮筒,双腿蹬直,手臂伸直到头顶正上方位置(图4-6-3)。每组8~12次,练习4~6组,间歇60~90秒。练习时,学生需要根据自身能力合理调整负荷重量,同时认真思考如何快速且有力地将健身炮筒推起。



图 4-6-3 快挺上举

【素养培育要点】提升全身肌肉力量,培养认真思考、主动尝试和探索实践的能力,提高安全意识。

【拓展变化】根据学生能力调整负荷重量,可变换为壶铃、杠铃片、书包等。

二、教学建议

1. 根据学生能力进行异质分组,培养团结合作的精神和品质。可采用小组合作的方式完成一个总目标,组内再对目标个数、组数进行分配,完不成的学生可以请同组能力较强的学生帮助完成,培养学生无私奉献、团结互助的品质。例如,小组四人完成快挺上举总目标80个,每人20个,完不成的可以让同组人代替。

2. 注意男女生差异。例如,在壶铃硬拉练习中完成同样的个数、组数,女生可安排稍长的间歇时间,同时在器械的重量选择上可根据各自的实际情况进行调整。



3. 肌肉力量的练习应注重与专项运动技能相结合，同时还可将力量与爆发力、力量与速度相结合。
4. 七至九年级男生和女生的身体发育差异相对较大，女生发育基本趋于稳定，男生正处于发育关键期，但无论是男生还是女生都应注重力量练习，提高肌肉功能，练习应具有一定的强度。肌肉力量练习一般以每组 8~12 次，共 4~8 组，组间间歇 60~90 秒为宜。随着肌肉力量的增加，也要相应增加负荷重量。
5. 易犯错误与纠正方法（表 4-6-1）。

表 4-6-1 肌肉力量教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
肌肉力量	在力量训练时，因力竭导致动作不标准，呼吸方式紊乱	采用保护帮助的方式完成动作，并教会学生“发力呼气，退让吸气”的呼吸方式
	因动作不熟练导致动作完成不标准，出现错误动作	先采用徒手或小重量器材进行练习，掌握动作练习方法

第七节 柔韧性

七至九年级仍然要高度重视柔韧性的发展，它能够提高人体关节在不同方向上的运动能力以及肌肉、肌腱等软组织的伸展能力，应在小学阶段发展柔韧性的基础上进一步通过静态拉伸增大肌肉的长度，通过动态拉伸练习提高肌肉的弹性和身体的活动幅度，为专项运动技能的学练打好基础。柔韧性练习可与每一节课的“准备活动”和“放松活动”结合进行。

一、练习与比赛
(一) 基础性练习与比赛

- ▶ 1. 盘坐前伸
- 【练习方法】坐姿，屈膝，大小腿夹角约 40°，双膝放松外展，双臂向前伸展，躯干以髋为轴前倾下压。当目标肌肉有较强牵拉感时，保持 15~30 秒，均匀呼吸，重复 2~3 组（图 4-7-1）。



图 4-7-1 盘坐前伸



【素养培育要点】提高内收肌群的柔韧性，培养学生感受目标肌群被牵拉程度的能力。

【拓展变化】变化组织形式，两人比赛，比一比谁的手伸得更远。

2. 屈髋肌跪姿拉伸

【练习方法】单腿跪姿，右脚在前，屈膝，大小腿夹角约 90° ，右手置于右膝上方，缓慢向前下推压，左腿在后，左膝跪于地板上，左手抓住左脚拉向臀部，躯干保持平直（图4-7-2）。当目标肌肉有较强的牵拉感时，保持15~30秒，均匀呼吸，重复2~3组。对侧亦如此。



图 4-7-2 屈髋肌跪姿拉伸

【素养培育要点】提高髂腰肌和股四头肌的柔韧性，引导学生了解柔韧性的知识与原理。

【拓展变化】变化组织形式，两人一组合作练习，两人面对面，相互观察对方动作是否规范。

3. 腘绳肌仰卧拉力绳拉伸

【练习方法】仰卧姿势，双腿伸直，将拉力绳的一端固定在左脚，双手抓住另一端，右腿不动，双手用拉力绳把左腿缓慢拉向自己，左腿始终保持伸直状态（图4-7-3）。当大腿后侧肌群有较强的牵拉感时，保持15~30秒，均匀呼吸，重复2~3组。对侧亦如此。



图 4-7-3 腘绳肌仰卧拉力绳拉伸

【素养培育要点】提高腘绳肌的柔韧性，培养学生自我控制能力和感受目标肌群被牵拉程度的能力。

【拓展变化】（1）仰卧抱单腿伸膝；（2）两人一组合作仰卧拉伸。

4. 髋内收肌跪趴式拉伸

【练习方法】双膝跪地，脚尖向外，面朝下，双肘支撑，膝盖向两侧移动（图4-7-4）。当目标肌肉有中等强度的牵拉感时，保持15~30秒，均匀呼吸，重复2~3组。拉伸过程中肌肉轻度酸痛时，学生互相鼓励，继续坚持。



图 4-7-4 髋内收肌跪趴式拉伸

【素养培育要点】提高内收肌群的柔韧性，培养学生坚韧不拔的品质。

【拓展变化】髋内收肌蝴蝶坐拉伸、横叉拉伸。



（二）综合性练习与比赛

1. 综合动态拉伸

【练习方法】以右腿为例，站立姿势开始，右脚向前跨出一步成弓步；左手撑地，右臂屈肘下压于脚踝内侧；右臂翻转上举，指尖向上，同时带动躯干转动，头部转动看向上举手臂指尖；双手撑地分别放在前支撑脚的两侧，勾脚尖，然后蹬直双膝；屈膝成弓步，还原成站立姿势（图4-7-5）。对侧亦如此。分组练习，4~8人一组，向前行进练习，前一组学生完成2~3个动作后，下一组学生开始。每个拉伸动作持续1~2秒，每侧5~6次。练习时学生可根据自己的实际情况在合理范围内调整动作幅度。



图 4-7-5 综合动态拉伸

【素养培育要点】提高腘绳肌、髂腰肌及相关肌群的柔韧性，培养学生自主锻炼的能力。

【拓展变化】变化组织形式，两人一组进行比赛，看一看谁的动作更规范。

2. 跪步合抱扩胸走

【练习方法】以右腿为例，站立姿势开始，右腿抬至大腿与地面平行，勾脚尖，向前跨步成跪步，同时双臂叠放紧抱身体，然后扩胸往两侧打开（图4-7-6）。对侧亦如此。核心区肌群收紧，躯干稳定不前后倾斜。分组练习，4~8人一组，向前行进练习，左右腿交替做跪步合抱扩胸走，前一组学生完成2~3组动作后，下一组学生开始。每个动作拉伸持续1~2秒，每侧5~6次。



图 4-7-6 跪步合抱扩胸走

【素养培育要点】提高髂腰肌和躯干的柔韧性，引导学生体验不同肌群被拉伸的感觉，培养学生对动作规格和方法的理解。



【拓展变化】变化组织形式，两人一组进行比赛，看一看谁的动作更规范。

▶ 3. 跪步转体走

【练习方法】以右腿为例，站立姿势开始，右腿抬至大腿与地面平行，向前跨步成跪步，同时拇指向上做双臂前平举，然后向右水平旋转（图4-7-7）。对侧亦如此。分组练习，4~8人一组，向前行进间练习，左右腿交替做侧跪步转体走。每个动作拉伸持续1~2秒，每侧5~6次。前一组学生完成2~3组动作后，下一组学生开始。练习过程中，同伴间互相提醒，努力保持对身体姿态的有效控制以及动作规范性。



图 4-7-7 跪步转体走

【素养培育要点】提高髂腰肌和躯干的柔韧性，培养学生对姿态控制的本体感知力和动作表现力。

【拓展变化】（1）将练习形式改为跪步递球接龙游戏；（2）改变转体方向。

二、教学建议

1. 通过教学使学生能够说出所学拉伸动作的名称、所拉伸部位及相关肌肉的名称，基本掌握练习的要求，初步了解发展柔韧性练习的原理，为学生的终身发展奠定基础。

2. 静态拉伸时间建议为每组15~30秒，组数建议为2~3组。

3. 引导学生通过实践体验了解拉伸的益处。例如，缓解肌肉紧张，让身体更放松；增加身体协调性；防止肌肉损伤等。

4. 七至九年级是学生身体快速生长的时期，这个时期骨骼生长较快，肌腱相对较紧绷，而且骨骼相对较脆弱，因此要注重学生柔韧素质的练习，但要避免拉伸部分受力过大和时间过长的静态拉伸。

5. 在柔韧练习中同样可以培养学生融会贯通、举一反三的能力。例如，髂内收肌跪趴式拉伸也可以采用侧弓步内收肌肉拉伸，引导学生充分发挥想象，尝试对同一部位采用更多的方式进行拉伸练习。

6. 易犯错误与纠正方法（表4-7-1）。



表 4-7-1 柔韧性教学中易犯错误与纠正方法

教学内容	易犯错误	纠正方法
动态拉伸	身体太过僵硬，紧张、憋气	身体保持放松，拉伸时呼气，归位时吸气
静态拉伸	拉伸练习时，身体不稳定，骨盆和脊柱没有保持中立位	通过收紧核心区肌群，控制身体稳定性

第五章

体能学习评价

体能学习评价是指通过系统收集学生在体能学练过程中的态度与表现、能力与成效等信息，依据体能学业质量标准对学生的核心素养水平及体能学习情况进行判断和评估的活动。它是不断完善和提高体能教学质量的重要环节和途径。评价方式主要采用过程性评价与终结性评价相结合、定性评价与定量评价相结合、相对性评价与绝对性评价相结合等方式，通过对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，促使学生更积极地学，帮助教师更有效地教。

第一节

体能学业质量标准

本节对《课程标准（2022年版）》提出的体能学业质量合格标准进行了分析和说明，以帮助教师理解并运用学业质量标准对学生进行学习评价，进一步改进体能教学，从而促进学生在体能学练中有效地发展核心素养。

一、体能学业质量合格标准

《课程标准（2022年版）》没有对体育与健康课程给出整体性的学业质量合格标准，而是分别针对基本运动技能、体能（表5-1-1）、健康教育和专项运动技能，制定了不同水平的学业质量合格标准。体能学业质量是学生在完成某一水平学习后的学生体能学业成就的表现，是以核心素养为主要维度，结合体育与健康课程内容，对学生体能学业成就具体特征的整体刻画，用以反映体能学习目标的达成度。

表 5-1-1 体能学业质量合格标准

对应水平目标	学业质量描述
水平二	● 在教师指导下能参与多种体能活动、游戏和比赛，体能水平有一定程度的提高，达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的及格等级 ● 在体能练习中积极向上，遇到困难时能努力和继续坚持学练，表现出稳定的情绪，与同伴交流合作 ● 能做到每周进行 3 次（每次至少 0.5 小时）课外体能练习
水平三	● 能描述体能对生活和健康的重要性，了解体能的分类和循序渐进的体能发展原则，并在练习中加以运用；能运用心率描述运动强度 ● 能独立参与体能练习，体能水平进一步提高，达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的及格等级 ● 表现出参与体能练习的热情，练习中意志顽强，勇于挑战自我，相互尊重，具有合作精神和公平竞争意识 ● 能做到每周进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体能练习
水平四	● 能写出体能练习对个人发展的重要性，设计包含目标、内容、方法和评价的体能锻炼计划，描述体能发展的超负荷原则和个性化原则 ● 能独立组织与开展体能练习，体能水平继续提高并能保持，达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的及格等级 ● 进行体能练习时能注意安全，能描述预防常见运动损伤的方法，能简单处理自己或他人的运动损伤 ● 在体能练习中能保持良好的心态，表现出勇于挑战、勇敢顽强、坚韧不拔的体育精神 ● 能做到每周进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体能练习

二、如何理解和运用体能学业质量标准

体能学业质量标准不是简单的基于体能知识和体能水平的分项测试而制定的评价标准，而是以通过体育与健康课程培养的学生核心素养为基础的表现性成就标准，指向学生的全面发展。《课程标准（2022 年版）》提出要关注个体差异，在教学过程中，对于体能差异较大的学生，教师安排的体能练习的难度、负荷量和强度会有所不同，同样，对他们的评价既要全面，也要体现个性。《课程标准（2022 年版）》提出从发展学生核心素养的角度，依据体能学业质量标准对学生进行全面的评价，更好地促进学生发展。

体能学业质量合格标准是与学生核心素养相对应的。以水平四为例，学业质量描述中的第 1 点主要是针对运动认知方面提出的评价要求，第 2 点主要是针对体能状况和体育展示与比赛方面的评价，这两点共同构成了运动能力方面的评价；第 3 点和第 5 点主要是针对健康行为方面的评价；第 4 点主要是对体育品德方面的评价。通过这些方面的评价，基本上能体现出学生通过体能学习在核心素养方面的发展情况。



体能学业质量标准既可以用于终结性评价，也可以用于过程性评价，还可用于指导教学。如果说《课程标准（2022年版）》提出的达到相应水平目标的内容要求明确了学什么，那么学业质量标准就是明确了学到什么程度。

运用体能学业质量标准进行测评时，要基于核心素养的内涵设计评价任务，要贴近真实的学习和生活的情境。评价时，可以创设特定的真实情境，要求学生在这一情境中去完成相应的任务，根据学生在该情境中分析问题、解决问题和完成任务的情况来判断学生的核心素养发展状况。需要注意的是所设计的任务、所要解决的问题不是单一的、孤立的、有固定答案的，而是需要学生根据自身情况和情境，综合运用所学、所掌握的体能的知识、方法和技能来解决的任务和问题，具有综合性和结构化的特点。在评价时还要考查学生在问题解决过程中，如何处理自己与他人、环境的关系，观察学生在分析和解决问题过程中的态度和情感表现，从而较为全面地体现学生核心素养的发展状况。

评价案例：体能锻炼计划的设计与实施（水平四）

良好的体能对学生的健康成长和发展运动技能都有重要意义。初中学生正处于青春发育期，是全面发展体能，特别是发展心肺耐力和肌肉力量的重要时期。在这一时期获得良好的体能将为学生的终身健康奠定基础。《国家学生体质健康标准（2014年修订）》是学生体质健康的个体评价标准，通过该测试可以帮助学生了解自己的体能状况，帮助学生扬长补短，更有针对性地进行体育锻炼。假设你校8年级2班小玲同学（女）今年的国家体质健康标准测试的结果如下，请结合测试结果完成以下任务。

测评项目	身高 (厘米)	体重 (千克)	身体质量 指数	立定跳远 (厘米)	坐位体前屈 (厘米)	肺活量 (毫升)	50米跑 (秒)	仰卧起坐 (个)	800米跑 (分、秒)
结果	176.1	83		178	24.6	4035	9.1	31	4分09秒
得分			60	80	100	100	76	70	76
总分：79.4					等级：及格				

题目：

1. 根据测试结果，说一说：小玲的体能水平有哪些不足，对健康和个人发展会有什么影响？
2. 如果想要在下一年的测试中达到优秀等级，小玲需要在哪些项目上提升成绩？
3. 针对小玲的情况和学校的情况，为小玲设计一份体能锻炼计划，锻炼计划应该包括锻炼目标、锻炼内容（包括练习方法、频次和运动负荷的安排）、安全注意事项。并请你选择三种练习方法进行展示。
4. 假如小玲仅锻炼了3周就停止了，你有什么办法能激励或带动她坚持锻炼？



第二节 评价策略

评价既是教学的重要组成部分，也是教学的导向，有什么样的评价策略，就会有什么样的教学方式和学习方式。因此，充分认识并合理运用评价策略，对准确并有效地进行评价和开展高质量教学都具有重要意义。

一、多元主体评价

多元主体评价是指参与评价活动的评价者可以由多种不同角色组成，除了教师，还可以包括学校管理人员、学生家长、学生群体和学生个体等。开展多元主体评价可以充分发挥不同主体的作用，使评价结果更为客观，从而有效激发学生的学习积极性。以下主要介绍教师评价、学生评价和同伴评价。

（一）教师评价

教师应具备将评价贯穿整个课堂教学过程意识，不仅要关注学生学习的结果，更要关注学生成长和发展的过程。教师应结合具体的教学内容，选择适宜的教学方法，记录学生的课内外表现与进步情况，并及时向学生提供个人学习情况的信息，帮助学生反思和改进自身的学习，有效评价学生核心素养的发展过程和达成的水平。教师应充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进功能，采用口头评价、记录表呈现等方式，及时将评价结果反馈给学生，帮助学生改进学习。对于一些强调公平性和科学性的高利害因素的评价，只能由教师作为评价主体来开展。

（二）学生评价

学生评价也就是学生自评，其作用主要包括自我认识、自我教育、自我发展三个方面，是对自己进行公平的、客观的评价。在体能评价过程中，自评主要用于评价学练积极性和努力程度、练习中的自我感受和自我挑战、游戏比赛中的责任担当和情绪调控、运用体能知识进行锻炼的意识和行为等方面。有效的自我评价有利于激发学生内在的学习动力，养成良好的行为习惯，并对自己的行为进行检查和调整，形成自我反思、自我调整的有效机制。

（三）同伴评价

在体能学练中，教师应鼓励学生相互间进行评价。同伴评价虽然与教师评价角度不同，但目的相同，都是对学生的行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，以判断课程目标达成度，促使学生更积极地学。同伴评价主要以评价同伴之间的沟通与表现、学练赛中的团结互助的情况、体能练习过程中的参与和努力程度为主。



二、过程性评价

过程性评价是与终结性评价相对的概念。大量研究和实践表明，只采用终结性评价会使学习评价存在一定的局限性，难以全面衡量学生的发展状况，难以充分发挥评价的激励和反馈作用。过程性评价更加关注学生在学习过程中的思想情感、学习态度以及努力程度，从而更有效地调动学生的体能学练兴趣，更好地引领和促进学生克服困难、坚持学练。通过对学生的努力程度以及学习态度进行评价，还可以更全面地展现学生核心素养的发展状况，落实以人为本的教育理念，弥补终结性评价的不足。

（一）即时性评价

即时性评价的目的是促进学生的发展，是教师根据学生情况从不同角度提供的即时性反馈意见。强调即时性评价，要求教师在体能教学过程中，通过观察，对学生体能练习中存在的问题在第一时间进行纠正。即时性评价不仅是改进动作，还要对学生的情绪起到引导和调节作用，使学生在情感体验上产生积极的变化。即时性评价可以促进学生积极主动地参与练习，为体育品德的塑造奠定基础。教师可通过语言引导、行为示范等方式开展即时性评价，对于不同学段的学生，在评价时机、评价方式、评价语言等方面都要有所区别，均要以鼓励为主。

1. 教师语言即时评价

在体能练习过程中，教师应第一时间观察并了解学生的情况，对于共性问题，需要集中起来重点解决；针对个体问题，也应及时进行反馈。通过观察学生的参与积极性，对练习内容的完成情况进行即时反馈，多以鼓励和表扬性的语言为主。例如，对于运动表现好的学生，可以用“孩子，你真棒，坚持下去，你就是未来的世界冠军”等语言来激励学生坚持不放弃；而对于表现欠佳的学生，则可以用“孩子，你已经做得非常好了，如果幅度再大一点儿，动作完成质量再标准一点儿，会有意想不到的效果”等语言来鼓励学生并指明改进的方向。

2. 教师非语言即时评价

体能练习过程中，教师多样的动作、明确的手势和肯定的眼神，能让学生明白动作正确与否，应该继续做动作，还是停下来观察，这样的评价方式在某些时候往往会取得比语言指导更好的效果。例如，在学生出现不到位的动作时，教师给出一个手势或者展示正确的动作，会让学生瞬间明白，需要改进动作质量，并根据教师的示范进行进一步的尝试练习。对于动作标准的学生，只需要竖起一个大拇指或者一个表示欣赏的点头，就会增强学生学习的兴趣和信心。

（二）课堂学习评价

课堂学习评价是以师评、自评和互评相结合的方式，根据课堂实际情况进行的主观和客观评价，由不同的评价主体在评价表中填写相对应的评价结果。这种评价方式



的目的是激发学生的主体意识和学习自主性，并使能够进一步地了解体能学习应达到的目标。同时也可用于教师了解学生的学习态度和对体能学习的认识，还可以作为对学生学习过程的记录和评估的依据。进行课堂学习评价时，除了提供评价表，还应让评价主体了解各项指标的评价标准。本书提供了一份供参考的体能学习的评价量规（表 5-2-1）和一份体能课堂学习评价表示例（表 5-2-2），教师可依据学业质量标准，结合学校教学情况和学生情况自行设计量规，并根据教学实际需要设计相应的学习评价表。

表 5-2-1 体能学习的评价量规（供七至九年级使用）

优秀	● 运动能力：能够熟练掌握体能自测方法，准确进行自我评价，体能锻炼计划的设计具有较强的针对性，相关体能水平达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》优秀等级 ● 健康行为：主动学练，积极思考，善于反思，勇于创新，能与同伴和谐相处，主动沟通，能够进行自我激励，并鼓励同伴。能较好地完成自己设计的体能锻炼计划，具有良好的锻炼习惯和安全锻炼的意识 ● 体育品德：在练习中顽强拼搏，不断挑战自我，在比赛中具有良好的诚信意识与规则意识；团队活动中能够相互协作，具有良好的合作意识
良好	● 运动能力：能够基本掌握体能自测方法，较为准确地进行自我评价，体能锻炼计划的设计具有一定针对性，相关体能水平达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》良好等级 ● 健康行为：积极练习，能够自主反思与创新，但不够深入，与同伴沟通较为主动，能够自主调节情绪，基本能完成自己设计的体能锻炼计划，具备一定的锻炼习惯和安全锻炼的意识 ● 体育品德：在教师与同伴的鼓励下能够挑战自我，在比赛中具有较好的诚信意识与规则意识；团队意识较强，活动中分工较为清晰
合格	● 运动能力：在教师的提示与帮助下能够进行体能自测以及自我诊断，所设计的体育锻炼计划基本符合要求，相关体能水平达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》合格等级 ● 健康行为：能在教师或同伴带领下参与体能锻炼，并能在教师或同伴的提示下进行一定程度的反思，比赛中通过教师的帮助能够基本掌握管理情绪的方法，有规律运动的意识，但缺乏坚持精神，了解安全锻炼的原则 ● 体育品德：缺乏挑战自我与协作意识，在教师提示下能够遵守比赛规则；团队意识较为薄弱，在同伴带领下能够完成团队活动



表 5-2-2 体能课堂学习评价表（示例）

学生姓名	学练赛过程			比赛结果		考勤	纪律	总分
	运动能力	健康行为	体育品德	胜率	表现			
	师评	自评	互评	自评	互评	师评	师评	
张 × ×								
李 × ×								
王 × ×								
赵 × ×								
刘 × ×								
陈 × ×								
.....								

注：在相应空格内填数字。

学练赛过程：优 = 3，良 = 2，合格 = 1，不理想 = 0

比赛结果：胜率：胜率 100% = 3，胜率 50% ~ 99% = 2，胜率 1% ~ 49% = 1，胜率 0% = 0

表现：优 = 3，良 = 2，合格 = 1，不理想 = 0

考 勤：未迟到、未早退 = 3，迟到或早退 = 2，请假 = 1，无故未到 = 0

纪 律：优 = 3，良 = 2，合格 = 1，不理想 = 0

（三）课后作业评价

体能课后作业是课堂教学的延伸，也是不可缺少的教学环节，是巩固教学成果的重要组成部分。体能课后作业既可以引领学生锻炼身体，增强学生的体能，也可以使学生从繁重的学习压力中解脱出来，起到劳逸结合的作用。此外，还可以培养学生主动作为、尽责自律、持之以恒、吃苦耐劳等品质，为终身体育奠定基础。

在进行体能课后作业评价时，要注重对常规体能健身作业和常规养成性作业给予及时的反馈或口头评价，对专题作业与弹性作业进行阶段性评价；学期结束时，还要对学生完成体能及其他体育课后作业的整体情况和进步幅度进行总体评价。

三、终结性评价

校内实施的终结性评价既可以用于比较不同学生的学习表现，也可以用于在学期结束时检验学生这一学期体能提升的程度。它能够让学生更清晰地了解自身的学习表现，增强自我认识，以便更好地提升自身能力水平；也可以用于对教师教学提供反馈建议，为教师改进教学提供参考（表 5-2-3）。针对不同年龄阶段的学生，教师设置的评价标准和形式也要有所区别。在进行终结性评价时，还要将相对性评价与绝对性评价结合起来。



表 5-2-3 七年级体能学习评价表（示例）

评价内容		评价主体	权重	得分
运动能力	达到七年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》成绩（不及格 8 分、及格 12 分、良好 16 分、优秀 20 分）	师评	20%	
	在体能学练过程中，发现自身短板，并能有针对性地制订锻炼计划	自评	10%	
	体能前测、后测的提升幅度（1%~10% 为 6 分、11%~20% 为 8 分、20% 以上为 10 分）	师评	10%	
	每节课都能完成体能学练任务（合格 6 分、良好 8 分、优秀 10 分）	自评 + 互评	10%	
	理解体能锻炼的意义，积极参加适宜的体能锻炼	自评	10%	
健康行为	在游戏和比赛中承担力所能及的任务，并能够很好地融入团队	自评 + 互评	5%	
	努力争胜，理智对待胜负	师评	5%	
	有一定锻炼习惯，每周至少 3 次（每次 1 小时）自主体能练习	自评	10%	
体育品德	通过体能锻炼，表现出勇敢顽强、坚韧不拔的体育精神	师评	5%	
	练习时不偷懒，在参加游戏和比赛时有规则意识，具备较好的体育道德	自评 + 互评	5%	
	在学练中提升自信、学会包容，不断挑战极限，成为更好的自己	自评 + 互评	10%	

注：表格中各项均按照 10 分制进行评分，评价情况“优”的为 9~10 分；评价情况“良”的为 7.5~8.9 分；评价情况“合格”的为 6~7.4 分；评价情况“不合格”的为 0~5.9 分。

体能相对性评价是指在学期或单元初期先进行前测，建立个体体能水平的基准，在学期末或单元后期进行后测，把各个被评价对象的后测结果与前测结果进行比较，然后给出一个评价分数。这种评价方法重视了学生间的个体差异，所关注的是个体的进步与发展。

体能绝对性评价使用的标准即为绝对性评价标准。该标准固定，比较客观，有利于学生了解自己的学习结果与客观标准（社会要求）之间的差距，从而促使自己通过努力达到标准。绝对性评价标准一般是指国家制定的标准，如《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》等。一般来说，学生只要达到这些标准的相应要求，就表明体质健康合格或达标。

第六章

体能教学计划的设计与示例

体能教学计划的设计是以《课程标准（2022年版）》规定的课程目标和核心素养为导向，根据达到各水平目标的内容要求、学业要求，将体能的基础知识、基本原理、练习方法等教学内容，依据学生的身心发展特点，遵循科学性、教育性、系统性、趣味性和适宜性的原则进行分析、整合、重组，形成具有明确的主题，包括目标、任务、情境、活动、比赛、评价等要素的结构化的统筹规划。《课程标准（2022年版）》中“核心素养”导向下的体能教学计划，要求教师明确核心素养与体能课程内容之间的关系，依据课程标准和教材，合理选择能够促进学生核心素养发展的内容，设计形式多样的学练活动，组织丰富有趣的游戏和比赛，进行多维度的学习评价，使核心素养具体化、可培养、可干预、可评价。

第一节

体能教学计划的设计原则与建议

义务教育阶段体育与健康课程的教学，应按照《课程标准（2022年版）》的要求，结合学校的场地器材、师资力量、学生学情、学校特色、地理环境、气候特征等因素，对基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习活动等课程内容进行整体规划，在此基础上，还要结合各年龄段学生的体能发展敏感期特点合理安排体能教学计划，这是实施体能教学的基础和保证。

一、体能教学计划的设计原则

编制体能教学计划应遵循科学性原则、教育性原则、系统性原则、趣味性原则和适宜性原则。



科学性原则是指在设计体能教学计划时,要以《课程标准(2022年版)》中达到各水平目标的体能内容要求、学业要求,以及体能教材中的具体内容为依据,遵循体能发展的科学原理,对教学内容和教学方法进行合理的设计与搭配。科学的练习方法是发展体能的有效手段,应遵循相关规律来设计和安排全面的、安全的、有效的练习内容和练习方式。

教育性原则是指在体能教学中,应始终坚持“立德树人”的根本任务,充分发挥体能教学的育人功能,促进学生核心素养全面发展。教育性原则应渗透在教学的全过程,将各项教学内容按照明暗两条逻辑线串联起来。其中明线主要围绕体能基础知识的学习运用,以及体能练习的学练赛,目的是不断提高体能水平,重点是发展运动能力。暗线则是围绕健康行为和体育品德,潜移默化地渗透运动习惯、情绪调控、环境适应以及体育精神、体育道德和体育品格的培养。在制订教学计划时,无论是选择教学内容,还是设计教学方式、开展学习评价,都要关注其中所蕴含的教育意义,充分发挥“以体育人”的功效。

系统性原则是指在设计体能教学计划时,必须采用循序渐进的方式,由易到难、由简到繁,使学生系统地掌握发展体能的原理和方法,并坚持练习,逐步提高。同时,教师在体能教学中要根据学生的实际情况合理安排运动负荷。任何运动都会对机体产生一定的正面或负面影响,不同的负荷刺激会对体能发展产生不同的效应。只有科学地、系统地坚持体能练习才能使体能发展达到预期的效果。

趣味性原则是指在进行体能教学设计时,结合学生的心理特征在学练赛过程中运用启发性、合作性、挑战性和对抗性等练习方法开展教学。通过自主学习、合作探究、游戏竞赛等方法,消除体能训练的枯燥感,营造轻松愉悦的学习氛围,充分调动学生参与体能练习的积极性。例如,在进行心肺耐力练习时,为帮助学生克服枯燥乏味的心理,可设计多变的跑步队形,或采取定向越野、接力跑、比赛等方式,使学生体验长跑的乐趣,调动学生学习的积极性和主动性。在设计体能游戏和体能比赛时,要选择学生感兴趣的、有一定运动负荷的、与本节课练习内容相关的游戏和比赛活动,达到以赛促学、以赛促练、以赛代练的积极效果。分组方面,也可以采用同质分组、异质分组、自由结组、随机分组、条件分组等多种分组方式,使比赛结果有更多的变化和可能性,进一步激发学生的兴趣和积极性。

适宜性原则是指在进行体能教学设计时,基于因材施教的思想,结合学生的学习需求和能力、学校的教学条件,有针对性地进行教学设计。尤其是基于教材分析和学情分析,确定适合本班学生体能发展的学习目标,把握教学的重点和难点,为不同能力水平的学生提供难度适宜的体能练习内容,让每名学生的体能都能有所发展,得到提升。在练习内容的设计上,可以有专门发展某一项体能的单一动作练习,也可以是同时发展两项或多项体能的组合练习。在练习方式上可以根据练习内容、上课人数和场地器材等

情况采用循环练习、分层练习、集体练习、分组练习、个人练习等多种练习方式，充分激发学生的潜能，使每个学生经过自身的努力都能有所发展，达到预定目标。

二、体能教学计划的设计思路与建议

（一）各水平体能教学计划的设计思路与建议

《课程标准（2022年版）》规定了达到各水平目标的内容要求和学业要求，考虑到体能课程内容的教学是从三年级贯穿到九年级，并且与学生身心发展状况关系密切，可在三至四年级、五至六年级、七至九年级分别安排相应内容来落实水平二、水平三、水平四的目标要求。水平二（三至四年级）的体能教学内容包括：知道身体成分的基础知识；知道身体成分的改善方法；体验并知道发展体能的多种练习方法。水平三（五至六年级）的体能教学内容包括：了解并运用体能发展的基础知识和多种练习方法以及科学的体能评测方法；了解并运用身体成分的基础知识和改善身体成分的多种练习方法；了解并运用发展体能的基础知识和多种练习方法。水平四（七至九年级）的体能教学内容包括：理解并运用体能发展的基本原理和方法；理解并运用体能锻炼计划制订的程序和方法；理解并运用改善身体成分的基本原理和方法；理解并运用发展体能的基本原理和多种练习方法。

在确定了各水平及相应学段的整体教学内容后，在编制水平计划时还应将相关教学内容合理地安排到每个学期中。根据体育与健康课程的整体课时安排和体能学习的特点，在三至九年级，每学期应安排6课时专门的体能教学，各水平可安排24课时的体能教学。在安排各项体能的教学内容时，应注意以下四个方面的要求。第一，各水平的教学计划都应包括《课程标准（2022年版）》所规定的各项体能练习及基础知识的相关内容；第二，应根据体能发展敏感期的要求，适当加大某些体能的课时量，如在水平二应加强反应能力和灵敏性的练习，在水平四应加强心肺耐力的练习；第三，考虑到结构化教学和“学、练、赛”一体化的要求，依据运动技能迁移规律，可将某些体能进行组合后开展教学，如将反应能力与灵敏性相组合，将协调性与平衡能力相组合，将爆发力与位移速度相组合，同时还可以将各项体能练习进行综合化设计，以比赛和游戏的形式开展教学，以全面促进学生的体能发展；第四，考虑到柔韧性练习的特点，可将柔韧性练习嵌入其他体能练习的课堂教学中，在每节课都安排一定量的拉伸练习，在准备活动中以动态拉伸为主，在结束部分以静态拉伸为主。根据这些要求和义务教育阶段体能教学的特点，现给出水平二、水平三、水平四体能教学内容安排的建议（表6-1-1、表6-1-2、表6-1-3），供各校参考使用。

在各水平体能教学计划中，除了要包括学习目标、教学重难点、各学期内容安排以及评价建议，还要细化提出各项体能的主要教学活动。各水平体能教学计划示例见本章第二节。



表 6-1-1 水平二体能教学内容安排建议

主要内容	三年级 第一学期	三年级 第二学期	四年级 第一学期	四年级 第二学期
反应能力、灵敏性	3		2	
协调性、平衡能力	2			3
爆发力、位移速度		3		
心肺耐力、肌肉耐力		2	3	
肌肉力量				2
柔韧性	随堂	随堂	随堂	随堂
体能比赛	1	1	1	1
合计	6	6	6	6

注：表格中填写的是各学期中各项内容的课时数量。

表 6-1-2 水平三体能教学内容安排建议

主要内容	五年级 第一学期	五年级 第二学期	六年级 第一学期	六年级 第二学期
反应能力、灵敏性		3		
协调性、平衡能力	2			2
爆发力、位移速度	3		2	
心肺耐力、肌肉耐力			3	
肌肉力量		2		3
柔韧性	随堂	随堂	随堂	随堂
体能比赛	1	1	1	1
合计	6	6	6	6

注：表格中填写的是各学期中各项内容的课时数量。



表 6-1-3 水平四体能教学内容的安排建议

主要内容	七年级 第一学期	七年级 第二学期	八年级 第一学期	八年级 第二学期	九年级 第一学期	九年级 第二学期
反应能力、灵敏性	2					
协调性、平衡能力		2		3		2
爆发力、位移速度		3		2	2	
心肺耐力、肌肉 耐力	3		3			3
肌肉力量			2		3	
柔韧性	随堂	随堂	随堂	随堂	随堂	随堂
体能比赛	1	1	1	1	1	1
合计	6	6	6	6	6	6

注：表格中填写的是各学期中各项内容的课时数量。

（二）各学期体能单元教学计划的设计思路与建议

各学期的体能单元教学计划要依据核心素养三个方面的要求，将上位的水平目标分解为本学期的单元学习目标，并在此基础上确定单元主题，以体现单元教学的整体性和单元间的递进性。单元主题可以根据本学期体能学习内容，结合学校特色运动项目、本学期开设的专项运动技能项目以及《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的测试项目进行设计。本书提供了一份供参考的体能单元主题示例（表 6-1-4），供各校参考使用。

表 6-1-4 体能单元主题（示例）

年级、学期	主题	年级、学期	主题
三年级 第一学期	初识体能，快乐玩耍	三年级 第二学期	体验体能，尽情奔跑
四年级 第一学期	探索体能，建立自信	四年级 第二学期	认知体能，不惧对抗
五年级 第一学期	了解体能，勇敢果断	五年级 第二学期	懂得体能，挑战自我

续表

年级、学期	主题	年级、学期	主题
六年级 第一学期	清楚体能，自律自控	六年级 第二学期	领会体能，奋勇争先
七年级 第一学期	理解体能，勤学苦练	七年级 第二学期	领略体能，积极进取
八年级 第一学期	掌握体能，顽强拼搏	八年级 第二学期	熟练体能，永不服输
九年级 第一学期	运用体能，友好合作	九年级 第二学期	升华体能，追求卓越

在单元的课时安排方面，一般来说，每个单元的第一节课安排体能前测，便于教师了解学生体能状况，为合理安排教学内容提供科学依据，并为学习评价提供参照；体能单元的最后一节课设计为体能比赛课，除了进行后测，还可以针对本单元的学习内容进行比赛，让学生通过比赛展示自身体能水平。为保证练习效果，还要根据体能的发展特点，采取集中和分散相结合的办法来合理安排单元内的体能教学。例如，在进行了以肌肉力量、肌肉耐力、爆发力以及位移速度为主的练习后，需要进行充分休息并适当加强营养才能达到较好的锻炼效果，所以针对同一部位的力量训练最好间隔一天以上进行。心肺耐力练习需要通过适宜的强度对机体产生刺激，才能取得更好的提升效果，鉴于大负荷耐力训练后需要 48 小时以上的恢复时间，所以建议不要连续两天进行大负荷的耐力训练。反应能力和灵敏性训练需要在精力和体力较充沛时进行，所以也不建议连续进行教学，应留出调整和恢复的时间。协调性与平衡能力的教学内容，则可以连续上课，达到短时期内动作多次练习和重复的效果，强化学生的肌肉协调能力和空间感知能力。

在单元教学计划中，还要将单元学习内容细化为学练活动和比赛活动，并对学生的学习表现有预期要求。最后，还应设计相应的单元评价和课后作业。基于学期的体能单元教学计划示例见本章第二节。

（三）体能课时教学计划的设计思路与建议

1. 准确制订学习目标

体能课时学习目标要围绕核心素养三个方面来制订，目标应具体且明确，应有明确的行为表现或数据作为衡量目标达成的依据。应充分考虑学生现有的能力水平，切忌制订不切实际、难以实现的目标。要注重目标与实际运用的联系，明确发展体能对学生学习和生活的意义。



2. 合理安排教学内容

在准备部分,教师可以设计一些与本节课主要发展的体能相关的游戏活动,为之后的学练进行铺垫,同时做好有针对性的热身和激活练习。在学练和游戏与比赛部分,教师要结合学生的身心发展特点和需要安排适宜的内容。此外,还要关注个体差异,提供进阶和降阶的选择。在结束部分,指导学生有针对性地拉伸和放松,注重健康行为素养的落实。

3. 灵活使用教学方法

在教学方法的选择方面,应把重点放在调动学生学习的积极性上。教师可采用启发性、趣味性、挑战性、对抗性等练习方法开展教学,灵活运用自主学习法、合作学习法等。例如,在进行发展心肺耐力的练习时,为帮助学生克服枯燥乏味的心理感受,可要求跑步时的队形多变,采取定向越野、接力跑、小组比赛等方式,使学生体验长跑的乐趣,调动学生学习的积极性和主动性。与此同时,要根据学生的实际情况选择恰当的、有针对性的教学方法,充分激发学生的潜能,使每名学生经过自身的努力都能达到相应的要求。

4. 适当选择练习方式

可根据练习内容、学生人数和场地器材等情况采用循环练习、分层练习、集体练习、分组练习、个人练习等多种练习方式。

5. 切实设计游戏比赛

在设计体能游戏和体能比赛时,要根据学生的性别、年龄、能力及兴趣,设计学生感兴趣的、有一定运动负荷的、与本节课练习内容相关的,以及有具体规则的游戏和比赛活动,达到以赛促学、以赛促练、以赛代练的积极效果。游戏和比赛分组方面,可以采用同质分组、异质分组、自由结组、随机分组、条件分组等多种分组方式,让结果具有一定的变化。

6. 科学设置运动负荷

《课程标准(2022年版)》要求每节课的群体运动密度不低于75%,个体运动密度不低于50%;每节课应达到中高运动强度,班级所有学生平均心率原则上在140~160次/分。偏低的运动负荷会让体能练习的效果打折扣,但过高的运动负荷则会增加学生受到运动伤害的风险。因此,在确定练习内容、练习强度和练习密度的时候,教师最好自己先做先练先感受,确保练习的科学性、安全性和有效性。

7. 有效强化学习评价

有效的学习评价对学生的影响力是巨大的,它能激发学生兴趣,活跃课堂教学气氛。体能学习评价的内容应当围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面,同时采取师评、互评和自评等多种方式进行评价。在课堂上,教师应全面掌握学生在学练赛过程中的身体状况和态度表现,给予即时性的表扬与鼓励,激发学生的学练兴趣和自信心。

第二节 体能教学计划示例

根据体能教学计划设计的原则和建议，本节分别提供了水平二、水平三、水平四的体能教学计划示例，三年级、七年级第一学期的体能单元教学计划以及相应的体能课时教学计划示例。

一、各水平体能教学计划示例

水平二体能教学计划（示例）

学习目标		1. 运动能力 知道身体成分的基本知识和改善方法，体验并知道发展体能的多种学练方法，在体能学练、游戏与比赛中掌握正确的动作方法；使处于敏感期的柔韧性、灵敏性、协调性等得到提高；达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》及格或以上等级 2. 健康行为 能够积极参加校内外体育锻炼，初步养成锻炼习惯；能运用正确的动作方法发展体能；具有选择安全场地和器材的意识；在情境化体能练习中注重与同伴之间的合作交流，共同完成体能学练；能正确对待挫折和失败，享受体能游戏和比赛的乐趣 3. 体育品德 在体能学练、游戏与比赛中，奋勇拼搏、克服困难，遵守规则、尊重裁判和对手，与伙伴互相帮助、团结奋进		
教学重难点		重点：开展针对发展柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性的体能强化学练 难点：学练时学生注意力的保持		
学期	主要内容	课时	学练赛活动	
三年级 第一 学期	反应能力与灵敏性	3	折行跳栏架、六边形折返跑、反口令摸标志盘、狮子采青、“Y”字跑等	
	协调性与平衡能力	2	手脚反向动作、转向跳、平衡摸球、燕式平衡、前后摸脚跳、单腿站立、三点支撑转换两点支撑、移动中躲闪练习、平板支撑、超人两头起、臀桥、侧卧内收与外展等	
	柔韧性	随堂	站姿大腿前侧拉伸、单腿搭膝半蹲臀部拉伸、立位体前屈、屈膝后踩小腿拉伸等	
	测试与比赛	1	十字象限跳、高山救援、十字路口、组合障碍跑酷赛等	



续表

学期	主要内容	课时	学练赛活动
三年级 第二 学期	爆发力与位移速度	3	小青蛙连续跳、连续跨步跳、连续跳过低障碍、后抛实心球等
	心肺耐力与肌肉耐力	2	“小猴”悬吊、直膝跳、快速“收集者”、立卧撑等
	柔韧性	随堂	肩胸屈体拉伸、股四头肌侧卧拉伸、腘绳肌站姿拉伸、大腿内收肌蝴蝶式拉伸等
	测试与比赛	1	一路向前、前赴后继、速度大比拼等
四年级 第一 学期	反应能力与灵敏性	2	狮子采青拓展、“Y”字跑拓展、模仿跑等
	心肺耐力与肌肉耐力	3	接力竞速赛、抢救伤员、“翻牌”我最快等
	柔韧性	随堂	手足爬行、“马踏飞燕”、弓步上举手等
	测试与比赛	1	辗转腾挪、高山救援拓展、十字路口拓展等
四年级 第二 学期	协调性与平衡能力	3	网球对传、交叉开合跳、波速球平衡、平衡垫行走等
	肌肉力量	2	猫式爬行、俯撑肘屈伸、徒手深蹲、仰卧起坐、小推车等
	柔韧性	随堂	肩胸屈体拉伸拓展、股四头肌侧卧拉伸拓展、腘绳肌站姿拉伸拓展等
	测试与比赛	1	手脚并用、动物大会、创意跳圈、“万里长征”、手拉手、我是鼓手等
评价建议		评价应围绕核心素养的三个方面，并采用多元化的评价方式，主要包括以下内容：在教师指导下能参与多种体能学练、游戏和比赛，使体能水平有一定程度的提高，达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》及格或以上等级；能在体能练习中积极向上，遇到困难时努力克服，并继续坚持学练，表现出稳定的情绪；能够主动与同伴交流、合作；按要求完成学练，养成每天都参与体育锻炼的意识，每周进行3次课外体能练习，每次至少30分钟	



水平三体能教学计划（示例）

学习目标		1. 运动能力 了解并运用科学的体能测评方法；学习并运用正确的动作方法进行体能练习、游戏与比赛；使处于敏感期的反应能力、肌肉耐力、位移速度、平衡能力等得到有效提高；达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》及格或以上等级 2. 健康行为 定期对各项体能自评自测，根据结果合理调整学练目标，主动参与校内外体育锻炼；注重体能练习的安全性与科学性，能做到量力而行，具备安全意识和自我保护意识；能积极适应团队，与同伴相处融洽；面对动作失误或比赛失利能够积极调控情绪 3. 体育品德 在体能学练中主动克服困难，不断挑战自我；按照规则和要求参与体能游戏与比赛；表现出自尊自信、积极进取的意志品质	
教学重难点		重点：能将体能知识和练习方法学以致用，有效提高各项体能水平 难点：练习时具备安全意识和顽强拼搏精神	
学期	主要内容	课时	学练赛活动
五年级 第一 学期	爆发力与位移速度	3	连续收腿跳、左右连续跨跳、低障碍左右跳、弹力带冲刺跑等
	协调性与平衡能力	2	垫步提膝跳、双手网球拍接、波速球站立触点、“小鸡啄米”等
	柔韧性	随堂	跪姿俯趴拉伸、股四头肌站姿拉伸、腘绳肌站姿拉伸等
	测试与比赛	1	仰卧起坐式抛球接冲刺跑接力、追逐赛等
五年级 第二 学期	反应能力与灵敏性	3	十字象限跳、半米字移动、抢背后滚球、“L”字跨越障碍等
	肌肉力量	2	斜身引体、负重登台阶、单腿蹲、单腿弹力带硬拉等
	柔韧性	随堂	股四头肌站姿拉伸拓展、大腿内收肌横叉拉伸、侧弓步转麻花蹲等
	测试与比赛	1	照镜子、半米字移动传球、翻牌游戏等
六年级 第一 学期	爆发力与位移速度	2	推墙加速跑、侧向连续跳接侧滑步接力等
	心肺耐力与肌肉耐力	3	我是“长臂猿”、抗旋“拔河”、沙包“搬运工”等



续表

学期	主要内容	课时	学练赛活动
六年级 第一 学期	柔韧性	随堂	腓绳肌站姿拉伸拓展、过头侧屈弓步、小小举重家等
	测试与比赛	1	校园“全能王”比赛、“空中飞人”“越野突击队”等
六年级 第二 学期	协调性与平衡能力	2	双手网球拍接拓展、波速球单脚支撑网球抛接、快速出击等
	肌肉力量	3	单手交替火箭推、弹力带挑战赛、胸前蹲等
	柔韧性	随堂	大腿内收肌横叉拉伸拓展、过头侧屈弓步比赛等
	测试与比赛	1	“8”字移动篮球传球比赛及拓展等
评价建议		评价应围绕核心素养的三个方面，并采用多元化的评价方式，主要包括以下内容：能描述体能对生活和健康的重要性，了解体能的分类和循序渐进的体能发展原则，并在练习中加以运用；能运用心率描述运动强度；能独立参与体能练习，体能水平进一步提高，达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》及格或以上等级；能表现出参与体能练习的热情，练习中意志顽强，勇于挑战自我，与同伴相互尊重，具有合作精神和公平竞争意识；每周进行3次课外体能练习，每次1小时左右	

水平四体能教学计划（示例）

学习目标	1. 运动能力 理解并运用体能发展的基本原理和方法，初步掌握体能锻炼的构成要素和一般程序；使处于敏感期的肌肉力量、爆发力、心肺耐力得到有效提升；达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》及格或以上等级 2. 健康行为 利用相关器材自主进行体能练习，根据自身情况设计并执行体能锻炼计划，有规律地参与校内外体育锻炼；遇到困难与挫折时，能够通过运动等手段调控情绪，在锻炼和比赛中能正确处理所遇到的压力；能够与同伴进行良好沟通及分享，学会自我激励与欣赏他人；锻炼时具有较高的安全意识，能够正确选择运动器材与场地，以避免运动损伤 3. 体育品德 在体能学练、游戏和比赛中顽强拼搏、不断挑战自我，同时体会合作学练的乐趣，养成终身体育的意识；在体能游戏和比赛中公平竞争、公正执裁，树立良好的规则意识与道德规范
教学重难点	重点：理解并运用体能发展原理和方法，合理制订锻炼计划 难点：养成锻炼习惯，形成终身体育意识

续表

学期	主要内容	课时	学练赛活动
七年级 第一 学期	反应能力与 灵敏性	2	绳梯综合移动抛接球、极限救球、六边形跳、“T”字跑、综合移动灵敏跑、摸石头过河等
	心肺耐力与 肌肉耐力	3	花样跳绳组合动作练习、高强度间歇练习等
	柔韧性	随堂	股四头肌侧卧拉伸、腘绳肌坐姿拉伸、立位体前屈、屈膝后踩小腿拉伸等
	测试与比赛	1	团队跳绳赛、变换追逐、校园定向运动比赛、“四渡赤水”等
七年级 第二 学期	协调性与平 衡能力	2	行进间击脚跳、行进间踢腿手触脚、波速球跳起转体等
	爆发力与位 移速度	3	单脚连续跳、跳深练习、爆发式俯卧撑等
	柔韧性	随堂	盘坐前伸、屈髋肌跪姿拉伸、腘绳肌仰卧拉力绳拉伸等
	测试与比赛	1	我是“特种兵”、助跑纵跳赛、原地纵跳摸高赛等
八年级 第一 学期	肌肉力量	2	俯撑横向移动、弹力带卧推、壶铃硬拉等
	心肺耐力与 肌肉耐力	3	壶铃摇摆、过杆立卧撑跳、辅助引体向上等
	柔韧性	随堂	综合动态拉伸、跪步合抱扩胸走等
	测试与比赛	1	校园定向运动比赛
八年级 第二 学期	协调性与平 衡能力	3	平衡垫箭步蹲、波速球跪姿网球抛接、平衡垫俯撑侧提膝等
	爆发力与位 移速度	2	单脚连续跳拓展、跳深练习拓展等
	柔韧性	随堂	跪步转体走、坐位体前屈等
	测试与比赛	1	助跑纵跳赛等
九年级 第一 学期	爆发力与位 移速度	2	抗阻力冲刺跑、单脚连续跳拓展等
	肌肉力量	3	单手高翻、俯撑转体、快挺上举等
	柔韧性	随堂	坐姿分腿拉伸、跨栏坐拉伸、坐姿臀部拉伸等
	测试与比赛	1	推球比远、跳深比赛等



续表

学期	主要内容	课时	学练赛活动
九年级 第二 学期	协调性与平衡能力	2	行进间击脚跳拓展、行进间踢腿手触脚拓展、波速球跳起转体拓展等
	心肺耐力与肌肉耐力	3	奔跑的“棋子”、综合耐力练习等
	柔韧性	随堂	蝴蝶式伸展、站立式股四头肌拉伸、站立式体前屈等
	测试与比赛	1	“飞夺泸定桥”、协调综合练习展示等
评价建议		评价应围绕核心素养三个方面，并采用多元化的评价方式，主要包括以下内容：能写出体能练习对个人发展的重要性，知道体能锻炼的基本原理，设计包含目标、内容、方法和评价的体能锻炼计划；能独立组织与开展体能练习，体能水平继续提高，达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》及格或以上等级；进行体能练习时能注意安全，能描述预防常见运动损伤的方法，能简单处理自己或他人的运动损伤；在体能练习中能保持良好的心态，表现出勇于挑战、勇敢顽强、坚韧不拔的体育精神；每周进行3次课外体能练习，每次1小时左右	

二、体能单元教学计划示例

三年级第一学期体能单元教学计划（示例）

（一）单元主题

初识体能，快乐玩耍

（二）单元目标

1. 运动能力

全面而有重点地发展各项体能，知道发展反应能力、灵敏性、协调性和平衡能力练习的特点和锻炼价值，初步掌握相应的练习方法，初步建立正确的动作模式；在《国家学生体质健康标准（2014年修订）》测试中各项体能相关测试均达到及格或以上等级。

2. 健康行为

能够养成锻炼习惯，在课后能进行自主练习；能运用正确的练习方法发展反应能力、灵敏性、协调性和平衡能力，会选择安全的场地和适宜的器材进行体能练习；在运动前后能够运用热身及放松活动，规避运动风险；积极参加各种体育比赛，在练习和比赛中，增强对体能学练的兴趣和信心，正确应对挫折和失败；能与同伴主动沟通、团结协作，具有集体荣誉感。

3. 体育品德

在体能学练及游戏与比赛中，积极参与、奋勇拼搏、克服困难，不断挑战自我；

遵守游戏规则，尊重教师、裁判、同伴和对手；与伙伴互相帮助，勇于承担责任，具有团队意识。

（三）单元教学计划*

课次	学习内容	学练活动	游戏与比赛	学习表现
第1课	反应能力与灵敏性的概念；发展反应能力与灵敏性的多种练习方法	热身：碎步跑、抱膝提踵立、并步提踵跳、膝关节弹动、小马跳、交替提膝跳、开合跳、后踢腿跑、踝关节多方向活动 测试：十字象限跳 学练：反应能力和灵敏性的概念；折行跳栏架、六边形折返跑 拉伸：跪姿大腿前侧拉伸、跪姿大腿后侧拉伸、坐姿大腿内侧拉伸、坐姿小腿拉伸、坐姿臀部拉伸	1. 热身游戏：照镜子 方法：两人一组，相隔1.5米，面对面站立。一人做向前、后、左、右的步法移动，另一人像照镜子一样模仿 2. 比赛：高山救援	在学练活动中认真听讲、积极参与，知道发展反应能力与灵敏性的练习特点；通过灵敏性测试，了解自身灵敏水平；掌握发展反应能力与灵敏性的多种练习方法，提升反应能力与灵敏性；在游戏和比赛中全力以赴、遵守规则、努力争胜
第2课	反应能力与灵敏性的锻炼价值；发展反应能力与灵敏性的多种练习方法	热身：碎步跑、抱膝提踵立、快速转髋、小步跑、转体提膝、开合跳、后踢腿跑、踝关节多方向活动 学练：反应能力和灵敏性的锻炼价值；反口令摸标志盘、狮子采青、“Y”字跑 拉伸：站姿大腿前侧拉伸、单腿搭膝半蹲臀部拉伸、立位体前屈、屈膝后踩小腿拉伸	1. 热身游戏：声东击西 方法：两人一组，A学生背对B学生站立，B学生在A学生右耳后50厘米处拍手并喊出“左边”或“右边”，A学生需迅速转向声音传来的方向而不是喊出的方向下蹲，8次后两人交换位置 2. 比赛：长江、黄河 规则：学生被均分为“黄河”“长江”两队，面对面分别站在中线两侧，双方手指相互触碰。当口令是“黄河”时，“长江”转身跑，“黄河”追“长江”，拍到对方得1分，如超过了边线则停止追拍，没有拍到不得分。如口令是“长江”时，双方互换角色。得分多的队获胜	在学练活动中认真听讲、积极参与，知道反应能力与灵敏性的锻炼价值，掌握发展反应能力与灵敏性的多种练习方法，使反应能力与灵敏性得到有效提升；在游戏和比赛中积极投入、团结协作、收获友谊

* 注：凡是本书已经提供了练习或游戏与比赛方法的，在单元教学计划中不再重复提供。



续表

课次	学习内容	学练活动	游戏与比赛	学习表现
第3课	进行反应能力与灵敏性练习时的注意事项；发展提升反应能力与灵敏性的多种练习方法	热身：绳梯（快速单脚依次进出、快速小步跑单格前进、快速单脚侧向进出、快速开合跳前进、恰恰步）、肩关节活动、体转运动、体侧运动 学练：进行反应能力与灵敏性练习时的注意事项；六角球练习、打沙包、十字路口 拉伸：站姿大腿前侧拉伸、单腿搭膝半蹲臀部拉伸、立位体前屈、屈膝后踩小腿拉伸、三角肌拉伸、体侧拉伸	1. 热身游戏：极限攻防 方法：两人一组“猜拳”，胜者迅速抢到沙包投掷，击中对方得1分，未击中不得分；猜拳输者在躲避中如果直接在空中抓住沙包，则得1分，仅仅躲开不得分 2. 比赛：守卫者 规则：6人一组，3人为攻方，站在指定区域内投掷沙包，若投中对方，攻方得1分，也可传递给本队队员，接到沙包的队员不可移动；另外3人为守方，若在空中直接抓住沙包得1分；一局过后听指令攻守交换	在学练活动中认真听讲、勤于思考，知道进行反应能力与灵敏性练习时的注意事项；掌握发展反应能力与灵敏性的多种练习方法，反应能力与灵敏性提升明显；在游戏和比赛中能充分展示自己的能力和享受到运动乐趣
第4课	平衡能力与协调性在生活和运动中的重要作用；发展协调性的多种练习方法；发展平衡能力的多种练习方法	热身：单脚直腿站立、抱膝站立、支撑重心转移、单脚行进间平衡控制 学练：平衡能力与协调性在生活和运动中的重要作用；手脚反向动作、转向跳、平衡摸球、燕式平衡 拉伸：腹部、体侧、下背部、臀部静态拉伸	1. 热身游戏：“稳中求胜” 方法：两人一组，相隔1.5米，面对面站立。采用“猜拳”的形式进行游戏，输的学生抬起一只脚、抬起一只手，抬起的脚向后抬高，脚落地则罚做五个原地蹲起 2. 比赛：击脚跳快速跑	在学练活动中积极参与、认真练习，通过体能练习，提高运动能力；知道平衡能力与协调性在生活和运动中的作用；学习发展平衡能力、协调性的多种练习方法；在游戏和比赛中遵守规则、积极进取、全力以赴、努力争胜

续表

课次	学习内容	学练活动	游戏与比赛	学习表现
第5课	发展平衡能力与协调性练习的分类；发展协调性的多种练习方法；发展平衡能力的多种练习方法	热身：活动膝踝关节、肩关节、腕关节，跳绳（慢速、快速） 学练：发展平衡能力与协调性练习的分类；前后摸脚跳、单腿站立、三点支撑转换两点支撑、移动中躲闪练习、平板支撑、超人两头起、臀桥、侧卧内收与外展 拉伸：腹部、体侧、下背部、臀部静态拉伸	1. 游戏：“吹响劳动的号角” 方法： （1）“犁地”：两人一组，一人站在麻袋上，一人拖曳前行，行进一定距离后两人互换返回 （2）“推车施肥”：一人俯撑于地面，另一人双手分别抬起同伴的两只脚踝，进行小推车比赛 （3）“大丰收”：两人一组抬起竹筐，将“成熟作物”放置竹筐中，运送到粮仓 2. 比赛：“小鸡啄米”	在学练活动中认真听讲解、看示范，积极参与，掌握发展协调性、平衡能力的多种练习方法；在游戏和比赛中尊重对手、诚信自律、公平竞争、团结协作
第6课	体能比赛	热身：膝踝关节、肩关节、腕关节准备活动，碎步跑、抱膝提踵立、行进间大腿后侧动态拉伸、行进间单脚支撑平衡、转髋跳、开合跳 后测：十字象限跳 学练：认真听比赛规则、出场顺序、人员分组、安全要求及场地器材使用注意事项等；以赛带练 拉伸：站姿大腿前侧拉伸、单腿搭膝半蹲臀部拉伸、立位体前屈、屈膝后踩小腿拉伸	1. 躲避球大战 规则：两支队伍对战，一支队伍在固定场地内躲闪躲避球的攻击，另一支队伍使用躲避球进攻，到规定时间后攻守交换。规定时间内击中人数最多的队伍获胜 2. 组合障碍跑酷赛 规则：设置平衡木、敏捷圈、平衡盘、栏架、跳箱等障碍物，按照规定路线完成计时比赛 3. “8”字跳绳接力赛 规则：每队10~16人，两人摇绳，其余人接力跳绳，2分钟内跳过人数最多的队伍获胜	在学练活动中认真听规则、听要求，在游戏与比赛中积极参与，全力争胜，在比赛中能表现出较好的反应能力、灵敏性、协调性和平衡能力；在比赛中遵守规则、尊重对手、公平竞争、团结协作



（四）单元评价

评价内容		评价方式	权重	得分
运动能力	达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》及格或以上等级（及格6分、良好8分、优秀10分）	师评	60%	
	知道灵敏性的简易测试方法，通过测试了解自身灵敏性水平	自评		
	掌握发展反应能力、灵敏性、协调性和平衡能力的多种练习方法	自评		
	在游戏和比赛中能够合理运用相关技术展示体能水平	自评 + 互评		
	通过体能的学习，体能水平能够有一定程度的提升	自评 + 互评		
	在教师指导下能参与多种体能练习、游戏与比赛	师评 + 自评		
健康行为	学会控制情绪，在课上听指挥、不打闹	自评	20%	
	养成每天坚持参与体育锻炼的习惯，每次至少30分钟	自评		
体育品德	愿意参加体能锻炼并享受锻炼带来的乐趣	自评 + 互评	20%	
	在家长或者同伴的支持下，能够克服困难，按要求完成体能锻炼	自评 + 互评		

注：表格中每一项均按照10分制进行打分，评价为“优”得分为9~10分，评价为“良”得分为7.5~8.9分，评价为“合格”得分为6~7.4分，评价为“不合格”得分为0~5.9分。

（五）单元课后作业

单元课后作业
1. 每天放学后自主进行30分钟以上的体能练习，内容不限 2. 每周与父母或家人一起，进行30分钟以上协作式或对抗式的体能练习 3. 每月至少利用周末半天的时间，进行一次户外活动，例如徒步、爬山、定向越野等 4. 每周完成一定距离的课外跑步练习，自己设定跑量目标，并记录练习情况 5. 每周至少进行两次超过60分钟的专项运动技能练习



七年级第一学期体能单元教学计划（示例）

（一）单元主题

理解体能，勤学苦练

（二）单元目标

1. 运动能力

了解心肺耐力、肌肉耐力、反应能力、灵敏性和柔韧性的锻炼价值，知道相关练习的安全注意事项；能够正确掌握发展心肺耐力、肌肉耐力、反应能力、灵敏性和柔韧性的多种练习方法与动作要领，建立正确的动作模式；重点提升心肺耐力、肌肉耐力、反应能力、灵敏性和柔韧性，同时发展肌肉力量、爆发力、协调性、平衡能力等，能够达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》及格或以上等级。

2. 健康行为

能够运用所学知识方法与锻炼方法对心肺耐力、肌肉耐力、反应能力、灵敏性和柔韧性进行自主练习，养成规律运动的习惯；锻炼时具有较高的安全意识，能够合理选择运动器材与场地，有效避免运动损伤；在练习与游戏比赛中，能够认真、积极地对待各项学练任务，正确面对挫折与困难，有一定的调节自身情绪的能力；能与同伴进行有效的沟通与协作，具有良好的合作意识和能力。

3. 体育品德

在体能学练中能够做到坚韧不拔、顽强拼搏，不断挑战自我；在体能游戏与比赛中遵守规则，尊重同伴、对手与裁判，具有良好的规则意识和道德规范；在合作式的学练中，体验协作的乐趣，具有较强的责任意识和集体荣誉感。



(三) 单元教学计划

课次	学习内容	学练活动	游戏与比赛	学习表现
第1课	心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性的概念；发展心肺耐力的多种练习方法；发展下肢肌肉耐力的多种练习方法；发展柔韧性的多种练习方法	热身：婴儿式蹦跳（手臂画圈）、脚尖走、后退婴儿式蹦跳（手臂画圈）、脚跟走、用跳绳做直臂向前和向后的转肩（握距逐渐缩小）、脚尖踮跳、交叉步 前测：1000米（男）/800米（女） 学练：心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性的概念；花样跳绳组合动作练习（基本跳—左右脚交替跳—单脚跳—弓步跳—提膝跳） 拉伸：双人直臂静力压肩、股四头肌侧卧拉伸、腘绳肌坐姿拉伸（单人、双人）、大腿内收肌蝴蝶式拉伸、俯卧直臂支撑、双人互背	1. 热身游戏：人体蜘蛛网 方法：学生10~20人围成一个圆圈，每个人随机抓住另两个人的手，形成一个复杂的交叉网状结构，尝试在不松手的情况下解开这个结构 2. 比赛：团队跳绳赛 规则：可以采用3分钟计时赛，以团队累计完成次数决定胜负；也可以采用总数达标赛，以团队累计达到5000~8000次（根据团队具体人数结合时间来定）所用的时间来决定胜负	在学习活动中能够认真听讲，知道心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性的概念；在练习活动中积极完成各项任务，提升心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性；在游戏和比赛中能够遵守规则，相互鼓励，坚持不懈
第2课	反应能力与灵敏性练习的特点；发展反应能力的多种练习方法；发展灵敏性的多种练习方法	热身：碎步跑、抱膝提踵立、快速转髋、小步跑、转体提膝、开合跳、后踢腿跑、踝关节多方向活动 学练：反应能力与灵敏性练习的特点；双人视觉反应练习（照镜子、模仿跑）；双人触觉反应练习（击打手背、拍肩追逐）；双人听觉反应练习（抢球、侧向摸线、辗转腾挪） 拉伸：站姿大腿前侧拉伸、单腿搭膝半蹲臀部拉伸、立位体前屈、屈膝后踩小腿拉伸	1. 热身游戏：拦截球 方法：两人一组，进行2对2比赛。同组两人面对面站立，在3米×3米的场地，用地滚球的方式互相传递网球或乒乓球，另一组两人站立于场地中间进行拦截，每拦截成功一次计1分，到规定时间后攻守交换 2. 比赛：变换追逐 规则：两队分别穿不同颜色的号衣在篮球场比赛，根据裁判喊出的颜色确定抓人者。在规定时间内，被抓人员每一人次计对方得1分，被抓人员不离开场地，比赛继续。裁判每15秒随机设定一次抓人者对应的颜色。到达规定时间后，计算各队得分，得分多的队伍获胜	在学习活动中认真听讲，知道反应能力与灵敏性练习的特点；在练习活动中积极主动完成教师布置的练习任务，反应能力与灵敏性得到有效提升；在游戏和比赛中能够遵守规则，相互鼓励，坚持不懈

续表

课次	学习内容	学练活动	游戏与比赛	学习表现
第3课	心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性的锻炼价值；发展心肺耐力的多种练习方法；发展下肢肌肉耐力的多种练习方法；发展柔韧性的多种练习方法	热身：行进间提膝摆动、俯卧撑式伸展、行进间抱膝提踵、大腿后侧肌群动态拉伸、直腿后摆、体转运动、体侧运动、腹背运动 学练：心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性的锻炼价值；手足爬行、过杆立卧撑跳、无氧间歇练习：20秒无氧动作（立卧撑、深蹲跳、快速高抬腿、俯撑登山跑、开合跳、箭步蹲跳、俯撑开合跳、空蹲）+10秒间歇休息，每组4分钟，共3组，间歇2分钟 拉伸：猫式伸展、坐姿并腿拉伸、坐姿分腿拉伸、跨栏坐拉伸、坐姿臀部拉伸	1. 热身游戏：人体桥梁 方法：8~20人围成一个圆圈，两脚开立，相互用手搭肩或拉手，然后大家身体慢慢后仰到极限，比一比哪个队伍坚持的时间更长 2. 比赛：变向追逐赛 规则：6~8人为一小组，两小组为一大组，每个大组用标志筒围一个圆圈，圆圈两端分别站立两小组的一位学生，哨声响起后开始顺时针追逐。每当哨声响起，便转换一次追逐方向，交换追逐角色，直至抓到对方队员，计1分。比赛后看哪一组得分最多	在学习活动中认真听讲，了解心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性的锻炼价值；在练习活动中保质保量完成动作，心肺耐力和肌肉耐力和柔韧性得到有效提升；在游戏中和比赛中积极思考、团结协作、勇于拼搏
第4课	反应能力与灵敏性练习的分类；发展反应能力的多种练习方法；发展灵敏性的多种练习方法	热身：碎步跑、抱膝提踵立、并步提踵跳、膝关节弹动、小马跳、交替提膝跳、开合跳、后踢腿跑、踝关节多方向活动 学练：反应能力及灵敏性练习；双人练习（正反口令、拍击后背、踩影子、左右跨步接抛球、六角球、沙包躲避） 拉伸：跪姿大腿前侧拉伸、跪姿大腿后侧拉伸、坐姿大腿后侧拉伸、坐姿小腿拉伸、坐姿臀部拉伸	1. 热身游戏：立杆不倒 方法：所有人围成一圈站立，每人面前一根长短相等的杆，听裁判员发令后（顺、逆时针），迅速跑向正确方向，同时放开自己手里的杆，确保不倒，没成功接住的判失败 2. 比赛：“老鹰抓小鸡” 规则：3人一组进行小组对抗。3人成一纵队，第二和第三位队员双手抓住前一位队员的衣角；每队的排头先去抓对面的第三人，抓到第三人后抓第二人，第二人被抓后比赛结束。如果中间三人的连接断开，则直接判负	在学习活动中认真听讲，知道反应能力与灵敏性练习的分类；在练习活动中积极参与，反应能力与灵敏性得到有效提升；在游戏中和比赛中能够遵守规则，相互鼓励，坚持不懈



续表

课次	学习内容	学练活动	游戏与比赛	学习表现
第5课	心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性练习时的注意事项；发展心肺耐力的多种综合练习方法；发展下肢肌肉耐力的多种练习方法；发展柔韧性的多种练习方法	热身：行进间提膝摆动、俯卧撑式伸展、行进间抱膝提踵、大腿后侧肌群动态拉伸、直腿后摆、体转运动、体侧运动、腹背运动 学练：心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性练习时的注意事项；综合耐力练习 拉伸：蝴蝶式伸展、站姿股四头肌拉伸、立位体前屈	1. 比赛：10分钟有氧跑 规则：将学生分为若干组，同时进行10分钟有氧跑练习，比一比哪组学生在10分钟内平均心率最接近145次/分 2. 比赛：劈叉接力 规则：将学生均分成人数相等的若干组，各组成纵队站好。比赛开始，各组队员依次纵叉或横叉，相邻两人的前后脚相抵，全组队员连成一条线，坚持5~15秒为成功，看哪一组坚持时间最长	在学练活动中能够积极完成各项任务，知道进行柔韧性与心肺耐力练习时的注意事项；掌握发展下肢和髋部柔韧性及心肺耐力的多种综合练习方法，柔韧性和心肺耐力提升明显；在游戏和比赛中能够灵活运用所学知识技能，不断反思
第6课	体能比赛	热身：活动膝踝关节、肩关节、腕关节，碎步跑，抱膝提踵立，行进间大腿后侧肌群动态拉伸，行进间单脚支撑平衡，转髋跳，开合跳 后测：1000米（男）/800米（女） 学练：认真听比赛规则、出场顺序、人员分组、安全要求及场地器材使用注意事项等 拉伸：站姿大腿前侧拉伸、单腿搭膝半蹲臀部拉伸、立位体前屈、屈膝后踩小腿拉伸	比赛： （1）奔跑的“棋子” （2）校园定向运动	在学练活动中认真听规则、听要求，比赛中积极参与，全力争胜，在比赛中能表现出较好的心肺耐力、肌肉耐力、反应能力、灵敏性和柔韧性；在比赛中遵守规则、尊重对手、公平竞争、团结协作



（四）单元评价

评价内容		评价方式	权重	得分
运动能力	达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》及格或以上等级（及格 6 分、良好 8 分、优秀 10 分）	师评	60%	
	了解心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性的锻炼价值	自评		
	在游戏或比赛中展现较好的心肺耐力、肌肉耐力、反应能力、灵敏性和柔韧性	自评 + 互评		
	初步建立正确的动作模式	自评 + 互评		
	体能获得全面协调发展，在原有基础上显著提升	自评		
	在体育课中学会测定运动负荷的方法	自评		
健康行为	在体能锻炼过程中，注意安全，能够合理选择运动器材与场地	自评	20%	
	了解体能学练的价值，初步养成规律运动的习惯	自评		
体育品德	通过体能练习，树立自尊和自信	自评	20%	
	能够主动承担保护帮助的任务，体现出很强的责任心	自评 + 互评		

注：表格中每一项均按照 10 分制进行打分，评价为“优”得分为 9~10 分，评价为“良”得分为 7.5~8.9 分，评价为“合格”得分为 6~7.4 分，评价为“不合格”得分为 0~5.9 分。

（五）单元课后作业

单元课后作业
1. 根据本单元体能测试结果及自我评价，写出自我体能提升需求，在教师的协助下制订体能提升计划 2. 严格执行体能提升计划，建立锻炼小组，设置打卡任务，每天放学后进行 60 分钟以上的体能练习 3. 在本学期内体验一次综合体能比赛、微型马拉松或越野赛（2~10 千米）等项目，并写一篇赛后感 4. 每周完成一定距离的课外跑步练习，自己设定跑量目标，准确记录练习情况 5. 每周至少进行两次超过 60 分钟的专项运动技能练习，其中至少有一次是与家人或同伴一起进行



三、体能课时教学计划示例

三年级体能课时教学计划（示例）

（一）教材分析

灵敏性是人体在复杂条件下，快速、准确、协调地变换身体姿势和运动方向的能力，是人体多种体能和运动技能的综合表现。发展灵敏性和发展反应能力的练习有许多相似之处，本课将二者进行整合，安排了六角球练习、沙包击打、十字路口以及守卫者等练习和游戏。本课采用声音、动作等信号刺激，让学生迅速做出相应的动作，这样既能激发学生兴趣，又能发展学生的反应能力和灵敏性，以及爆发力、位移速度、协调性和奔跑能力、投掷能力等，还能培养学生不断挑战自我、遵守规则的意识 and 正确应对挫折与失败的能力。

（二）学情分析

本节课教学对象为三年级学生，此阶段学生活泼好动，神经系统容易兴奋，喜欢游戏活动，正处在发展反应能力与灵敏性的敏感期。通过前两节发展反应能力与灵敏性的体能课，学生的反应能力与灵敏性有了一定程度的发展，已经比较适应此类练习，渴望进一步的挑战，并具有较强的集体荣誉感和进取意识。

（三）课时计划

授课教师：

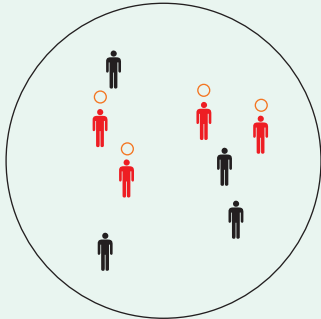
授课日期：

教学内容	反应能力与灵敏性	水平层级	水平二	单元课次	3/6
授课年级	三年级	授课地点	操场	授课时长	40 分钟
学习目标	1. 知道发展反应能力与灵敏性的练习特点，了解反应能力与灵敏性的锻炼价值；掌握发展反应能力与灵敏性的多种练习方法和游戏方法；重点提升反应能力与灵敏性，同时兼顾发展协调性、心肺耐力、位移速度和爆发力 2. 在课后能根据发展反应能力与灵敏性的相关知识和多种锻炼方法进行自主练习；能合理运用正确的动作方法发展反应能力与灵敏性；在运动前后能够正确运用具有针对性的神经激活方式及拉伸方法，规避运动风险；在游戏和比赛中，增强对体能学练的兴趣和信心，正确应对挫折和失败；能与同伴主动沟通、团结协作，培养集体荣誉感 3. 在体能学练及游戏与比赛中，积极参与、奋勇拼搏，不断挑战自我；遵守游戏规则、尊重裁判和对手；与伙伴互相帮助、勇于承担任务、具有团队意识				

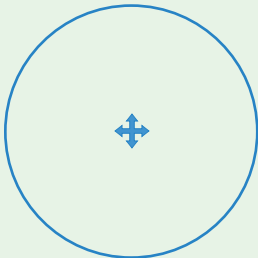
续表

素养培育策略	1. 通过使用六角球、沙包等器材，增加练习的针对性和趣味性 2. 通过设置团队比赛任务，要求必须相互配合才能完成，培养合作意识和集体荣誉感 3. 通过讲解练习注意事项，帮助学生了解体能发展原理，引导学生践行健康行为 4. 通过诚信计分的方式，培养学生公平竞赛的体育道德和遵守规则的意识			
教学重难点	重点：身体协调，动作灵活 难点：对不同信号迅速做出合理反应			
教学过程				
部分	内容与要求	组织与实施	时间 (分钟)	个体 运动密度
热身部分	一、热身游戏——极限攻防 方法：两人一组猜拳，胜者迅速抢到沙包投掷，投中对方得一分，未投中不得分；猜拳输者在躲避中如果在空中抓住沙包，则得一分，仅仅躲开不得分	组织队形： 两列横队，间隔 2 米	3	100%
	二、神经激活 1. 敏捷梯快速单脚依次进出 2. 敏捷梯快速小步跑单格前进 3. 敏捷梯快速单脚侧向进出 4. 敏捷梯快速开合跳前进 5. 敏捷梯恰恰步	组织队形： 四路纵队，四个敏捷梯，每队依次前进做动作	6	80%
	三、各关节活动及动态拉伸（每个动作 4×8 拍） 1. 颈部 2. 肩部 3. 体转 4. 体侧 5. 体前屈 6. 背部 + 臀部动态拉伸 7. 股四头肌动态拉伸 8. 腘绳肌动态拉伸 9. 提踵	组织队形： 四路纵队转为四列横队	3	100%

续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间 (分钟)	个体 运动密度
学练部分	一、六角球练习 1. 教法 (1) 教师组织学生进行练习 (2) 教师巡视指导、纠正错误,对学生学练情况给予即时评价 2. 要求 (1) 认真与同伴进行练习 (2) 注意力集中、迅速做出反应	组织队形: 四列横队,1、3排向后转,与2、4排面对面进行练习	5	100%
	二、沙包击打 1. 教法 (1) 教师讲解练习方法,组织学生练习 (2) 教师巡视指导、提示安全,对学生学练情况给予即时评价 2. 要求 (1) 认真与同伴共同练习 (2) 注意力集中 (3) 禁止击打肩膀以上的部位	组织队形: 四列横队,间隔3米,1、4排学生先投掷沙包击打同伴,2、3排学生躲避,到规定时间后攻守交换	5	100%
	三、十字路口 1. 教法 (1) 教师讲解练习方法,组织练习 (2) 教师巡视指导、关注器材摆放的安全,对学生学练情况给予即时评价 2. 要求 (1) 全力以赴进行练习 (2) 按照要求完成动作	组织队形: 八块练习场地同时开始练习,每组一名学生喊口令	8	50%
游戏与 比赛	比赛:守卫者 规则:8人一组,4人为攻方,站在指定区域内投掷沙包,投中对方得1分,也可传递给本队队友,接到沙包的队员不可移动;另外4人为守方,若在空中抓住沙包得1分;一局过后听指令攻守交换	组织队形: 	8	100%

续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间 (分钟)	个体 运动密度												
放松部分	1. 站姿大腿前侧拉伸 2. 单腿搭膝半蹲臀部拉伸 3. 立位体前屈 4. 屈膝后踩小腿拉伸 5. 三角肌拉伸 6. 体侧拉伸 要求：全身放松、呼吸有节奏，每个静力拉伸动作保持 15 秒以上 7. 布置课后作业和收放器材	组织队形： 	5	100%												
学习评价	<table><tr><th>维度</th><th>评价内容</th><th>评价方式</th></tr><tr><td>运动能力</td><td> 1. 能说出反应能力与灵敏性的练习特点及锻炼价值 2. 对课堂上的学练内容能够熟练掌握 3. 可以根据信号迅速做出快速且合理的反应，重心转换明显、动作转换灵活 </td><td>通过学练、游戏和比赛完成评价，主要以师评为主，自评为辅</td></tr><tr><td>健康行为</td><td> 1. 在运动前后，能够在教师引领下正确运用具有针对性的神经激活方式及拉伸方法，规避运动风险 2. 练习中不消极抱怨，在游戏和比赛后能正确对待输赢 </td><td>以自评为主，师评为辅</td></tr><tr><td>体育品德</td><td> 1. 遵守比赛规则，诚实上报分数 2. 在游戏和比赛中顽强拼搏，有团队精神 3. 在游戏和比赛中积极参与，有责任担当及协作意识 </td><td>以互评为主，配合自评和师评</td></tr></table>				维度	评价内容	评价方式	运动能力	1. 能说出反应能力与灵敏性的练习特点及锻炼价值 2. 对课堂上的学练内容能够熟练掌握 3. 可以根据信号迅速做出快速且合理的反应，重心转换明显、动作转换灵活	通过学练、游戏和比赛完成评价，主要以师评为主，自评为辅	健康行为	1. 在运动前后，能够在教师引领下正确运用具有针对性的神经激活方式及拉伸方法，规避运动风险 2. 练习中不消极抱怨，在游戏和比赛后能正确对待输赢	以自评为主，师评为辅	体育品德	1. 遵守比赛规则，诚实上报分数 2. 在游戏和比赛中顽强拼搏，有团队精神 3. 在游戏和比赛中积极参与，有责任担当及协作意识	以互评为主，配合自评和师评
	维度	评价内容	评价方式													
	运动能力	1. 能说出反应能力与灵敏性的练习特点及锻炼价值 2. 对课堂上的学练内容能够熟练掌握 3. 可以根据信号迅速做出快速且合理的反应，重心转换明显、动作转换灵活	通过学练、游戏和比赛完成评价，主要以师评为主，自评为辅													
	健康行为	1. 在运动前后，能够在教师引领下正确运用具有针对性的神经激活方式及拉伸方法，规避运动风险 2. 练习中不消极抱怨，在游戏和比赛后能正确对待输赢	以自评为主，师评为辅													
体育品德	1. 遵守比赛规则，诚实上报分数 2. 在游戏和比赛中顽强拼搏，有团队精神 3. 在游戏和比赛中积极参与，有责任担当及协作意识	以互评为主，配合自评和师评														
安全保障措施	1. 带领学生进行充分热身和放松 2. 课前检查场地，在学练赛过程中多观察场地及周边情况 3. 加强自我保护意识和保护他人的意识，沙包投掷时禁止击打肩膀以上的部位	平均心率	145~150 次 / 分													
		场地器材	沙包、敏捷梯、六角球													
课后小结	本节课的课堂气氛活跃，学生参与积极性高，能享受到运动的乐趣；反应能力与灵敏性提升明显，在游戏和比赛中学生能对不同信号快速做出反应，动作协调灵活															



五年级体能课时教学计划（示例）

（一）教材分析

平衡能力是指人体保持自身稳定的能力，可以分为维持某种特定姿势的能力和受到外力时调整身体重新回到平衡状态的能力。良好的平衡能力可以帮助学生稳定核心区域，使身体在更稳定的状态下完成动作，并使动作耗能减少，提高运动效率。

协调性是指运动中身体各器官系统、各运动部位配合一致完成动作的能力。拥有良好的协调性有助于学生迅速而高质量地掌握多种复杂的运动技术，更好地发挥已具备的各项体能，更加轻松地完成同样的练习，并减少运动损伤。

（二）学情分析

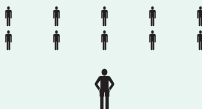
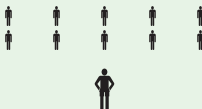
本节课教学对象为五年级学生，此阶段学生正经历着身体和心理的快速成长，神经肌肉协同能力在逐步增强，能够更好地控制和调整自己的身体，完成更为复杂的技术动作，协调性和平衡能力正处于快速增长时期。同时，随着认知能力的提高和对专项运动技能的学习，学生能够更准确地理解和执行涉及协调性和平衡能力的技术动作。教学时应注重动作规范的同时加大组合动作练习的比例。此外，由于学生思维分析能力不断提高，这一时期也是发展规则意识和培养体育道德的关键时期。

（三）课时计划

授课教师：

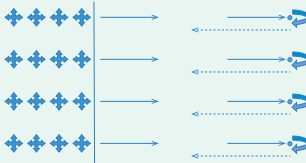
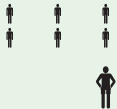
授课日期：

教学内容	协调性与平衡能力	水平层级	水平三	单元课次	2/6
授课年级	五年级	授课地点	操场	授课时长	40 分钟
学习目标	1. 了解协调性与平衡能力的概念以及锻炼价值，知道进行相关练习时的注意事项；能够掌握发展协调性与平衡能力的多种练习方法与动作要领，建立正确的动作模式 2. 能够运用所学知识 with 锻炼方法进行协调性与平衡能力的练习，具有较高的安全意识，能够认真、积极地对待各项学练任务，遇到挫折与困难时不急不躁，能与同伴进行良好的沟通与协作 3. 在练习中敢于挑战自我，在体能游戏与比赛中遵守规则，尊重队友与裁判，具有良好的规则意识与道德规范				
素养培育策略	1. 通过各种器材和多种教法增加练习的针对性和趣味性 2. 通过设置团队比赛，激发学生的练习兴趣和参与积极性，培养合作意识和集体荣誉感 3. 通过介绍协调性与平衡能力的锻炼价值，帮助学生了解体能发展原理，引导学生坚持体育锻炼，树立终身体育意识				

教学重难点		重点：动作方法和器材使用规范 难点：练习动作和发力部位准确，目标肌群感受明显		
教学过程				
部分	内容与要求	组织与实施	时间 (分钟)	个体 运动密度
热身部分	一、游戏“稳定性比赛” 单脚支撑（三个方向）的稳定性比赛，每次坚持到最后的5名同学获胜 要求： 1. 遵守游戏规则，诚信比赛 2. 动作标准，目标肌群感受明显 3. 通过判断自己完成哪个动作时较为吃力，及时发现自己平衡能力的薄弱方面	组织队形：  教师讲解游戏规则	3	100%
	二、核心肌群的热身、激活 单脚抱膝提臀、单脚提膝、单侧手脚摆动、行进间单腿平衡、体转运动、体侧运动、弓步转体、弓步侧屈、站姿肘膝转体、“Y”字上举、背部俯身抬起、垫步提膝跳 要求：认真模仿跟做，动作规范到位	组织队形同上 教师示范领做，讲解动作要领	8	100%
学练部分	一、双手网球拍接及拓展变化 要求： 1. 认真与同伴练习 2. 感受自身发力位置	练习一、二、三、四组织队形： 	6	50%
	二、波速球站立触点及拓展变化 要求： 1. 注意力集中，认真听讲解 2. 认真与同伴练习	教师讲解示范练习方法并巡视指导、纠正错误，对学生练习情况给予评价	6	50%
	三、波速球单脚支撑网球抛接及拓展变化 要求：失去平衡时注意落地安全		6	50%
	四、快速出击及拓展变化 要求： 1. 练习时全力以赴 2. 移动和停止时注意姿态协调，核心收紧		6	50%



续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间 (分钟)	个体 运动密度
游戏与 比赛	比赛：“小鸡啄米” 要求： 1. 遵守规则、诚信比赛 2. 态度认真、全力以赴 3. 注意安全 4. 及时为同伴加油打气	组织队形：  教师讲解比赛规则并示范动作方法，比赛开始后担任裁判并及时鼓励学生	6	17%
放松部分	1. 腹部拉伸 2. 体侧拉伸 3. 背部拉伸 4. 坐姿臀部拉伸 要求：全身放松、呼吸有节奏， 每个静力拉伸动作保持 15 秒以上	组织队形：  教师领做放松拉伸，对本课 进行评价总结，布置课后作 业，组织收放器材	4	100%
学习评价	维度	评价内容	评价方式	
	运动能力	1. 能说出协调性与平衡能力练习时的注意事项及锻炼价值 2. 对课堂上的学练内容能够熟练掌握 3. 能够完成课堂教学内容，动作正确	通过学练、游戏和比赛完成评价，主要以师评为主，自评为辅	
	健康行为	1. 在运动前后能够正确进行具有针对性的准备活动及拉伸放松，规避运动风险 2. 练习中不消极抱怨，正确对待输赢和差距	以自评为主，师评为辅	
	体育品德	1. 遵守比赛规则，诚实上报分数 2. 在游戏和比赛中顽强拼搏，有团队精神 3. 在游戏和比赛中积极参与，有责任担当及协作意识	以互评为主，配合自评和师评	
安全保障 措施	1. 带领学生进行充分热身和放松 2. 课前检查场地，学练赛过程中多观察场地及周边情况	平均心率	140~145 次 / 分	
	3. 加强自我保护意识，练习时与其他同学保持安全距离	场地器材	网球、波速球、音箱	
课后小结	本节课的课堂气氛活跃，学生参与积极性高，协调性与平衡能力提升明显，在游戏和比赛中敢于展现自我，享受运动乐趣			

七年级体能课时教学计划（示例）

（一）教材分析

心肺耐力是指人在持续进行身体活动时，机体摄取氧、运输氧和利用氧的能力；肌肉耐力是指特定肌群长时间持续工作的能力，即对抗疲劳的能力；柔韧性是指人体关节活动幅度以及肌肉、韧带、肌腱和其他组织的弹性和伸展能力。这三者对于初中阶段学生而言至关重要，良好的心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性可以促进学生健康成长，帮助学生提升长时间运动的能力，改善动作表现，降低受伤风险。同时也可以促进学生树立坚持到底、永不放弃的精神。

（二）学情分析

七年级学生身体的各器官正处于高速发展期，但是快慢不一，肌肉力量、肌肉耐力、爆发力、心肺耐力等体能相对较弱。七年级学生正处于发展心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性的敏感期，因此应强化发展心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性的学练，并注意将游戏和比赛融入教学中，增强趣味，减少练习枯燥感。同时让学生掌握一些发展心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性的基本原理与方法，在提高体能学练成效的同时发展核心素养。

（三）课时计划

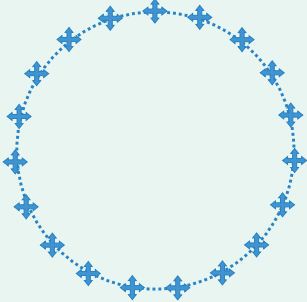
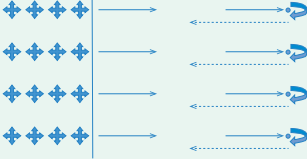
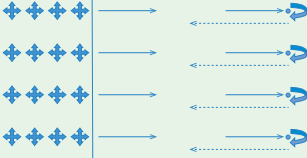
授课教师：

授课日期：

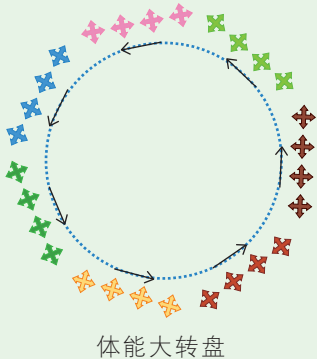
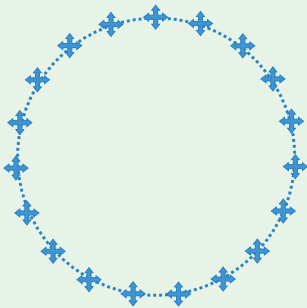
教学内容	发展心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性	水平层级	水平四	单元课次	3/6
授课年级	七年级	授课地点	操场	授课时长	45 分钟
学习目标	1. 理解心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性的锻炼价值；能够掌握发展心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性的多种练习方法与动作要领；重点提升心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性，同时发展协调性、平衡能力 2. 能够运用所学知识 with 锻炼方法对心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性进行自主练习，养成规律运动习惯；锻炼时具有较强的安全意识，能够发现运动过程中的潜在隐患，规避运动伤害；在练习、游戏与比赛中，能够积极参与、认真对待，面对挫折与困难不气馁 3. 顽强拼搏、不断挑战自我；在游戏与比赛中遵守规则，尊重对手与裁判，树立良好的规则意识；在合作式的学练中提升团结协作、互帮互助的体育品格				
素养培育策略	1. 在“体能大转盘”练习中，鼓励学生在感受到肌肉酸胀的情况下坚持完成练习，培养顽强拼搏和调整自我的精神 2. 结合“体能大转盘”练习讲解间歇练习的科学原理，提高学生的运动认知和科学锻炼的能力				
教学重难点	重点：态度积极、动作标准 难点：在感受肌肉酸胀的状态下全力以赴完成练习				



续表

教学过程				
部分	内容与要求	组织与实施	时间 (分钟)	个体 运动密度
热身部分	热身游戏：人体桥梁 游戏方法：8~20名学生围成一个圆圈，两脚开立，相互用手搭肩或拉手，然后身体慢慢后仰到极限。比一比哪支队伍坚持的时间更长	组织队形： 	3	100%
	行进间热身操：手足爬行、行进间提膝摆动、俯卧撑式伸展、行进间抱膝提踵、大腿后侧肌群动态拉伸、直腿后摆、体转运动、体侧运动、腹背运动	组织队形： 	8	80%
学练部分	一、手足爬行 1. 教法 (1) 教师讲解练习方法 (2) 教师巡视指导、纠正错误，对学生练习情况给予评价 2. 要求 (1) 认真练习 (2) 感受自身发力位置	组织队形： 	5	40%
	二、过杆立卧撑跳 1. 教法 (1) 教师讲解练习方法，组织学生练习 (2) 教师巡回指导、提示安全，对学生练习情况给予评价 2. 要求 (1) 注意力集中，认真听讲解 (2) 认真练习，动作规范 (3) 身体不适，及时提出	组织队形： 四列横队，间隔2米，每人右侧摆放一个小栏杆	5	100%

续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间 (分钟)	个体 运动密度
学练部分	三、体能大转盘 1. 教法 (1) 教师讲解各点位的练习动作(立卧撑跳、深蹲跳、快速高抬腿、俯撑登山跑、开合跳、箭步蹲跳、俯撑开合跳、空蹲) (2) 分组轮换练习 (3) 教师巡回指导,及时鼓励学生 2. 要求 (1) 清楚各个点位的练习动作 (2) 根据音乐节拍快速完成相应练习 (3) 在间歇时间走到下一个练习场地 (4) 每个动作20秒练习+10秒间歇,持续4分钟为1组,共3组,组间间歇2分钟	组织队形:  体能大转盘	12	100%
游戏与 比赛	比赛:变向追逐赛 规则:6~8人为一组,两组学生进行追逐赛。用标志筒围成一个圆圈,学生依次站在圆圈两端,确定追逐的角色,开始时为顺时针追逐,听到哨声后,转换追逐方向和角色。每抓到1人积1分,积分高的组获胜	组织队形: 一个大圆圈,两组学生相对站在圆圈外围	5	100%
放松部分	1. 猫式伸展 2. 坐姿并腿拉伸 3. 坐姿分腿拉伸 4. 跨栏坐拉伸 5. 坐姿臀部拉伸 要求:全身放松、呼吸有节奏,每个静力拉伸动作保持15秒以上 6. 布置课后作业和收放器材	组织队形:  拉伸放松	5	100%



续表

学习评价	维度	评价内容	评价方式	
	运动能力	1. 能说出心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性的锻炼价值 2. 对课堂上的练习动作能够熟练掌握 3. 能够完成课堂学练赛内容，并且达到规定的强度	通过学练、游戏和比赛完成评价，主要以师评为主，自评为辅	
	健康行为	1. 在运动前能够运用动态拉伸进行热身，在运动后会用静态拉伸放松 2. 练习中不消极抱怨，正确对待输赢和差距	以自评为主，师评为辅	
	体育品德	1. 遵守比赛规则，尊重裁判和对手 2. 在游戏和比赛中顽强拼搏，有团队精神 3. 在游戏和比赛中积极参与，有责任担当及协作意识	以互评为主，配合自评和师评	
安全保障措施	1. 带领学生进行充分热身和放松拉伸 2. 课前检查场地，学练赛过程中多观察场地及周边情况 3. 加强自我保护意识，练习时与其他同学保持安全距离		平均心率	145~150 次 / 分
			场地器材	小栏架、小垫子、音箱
课后小结	本节课的课堂气氛活跃，学生参与积极性高，运动负荷符合预期，学生的心肺耐力、肌肉耐力和柔韧性得到充分的练习和提升，在游戏和比赛中享受到了运动乐趣			

第七章

跨学科主题学习的设计与示例

为加强学科间相互关联，带动课程综合化实施，强化实践性要求，《义务教育课程方案（2022年版）》对课程内容结构进行了优化，设立了跨学科主题学习活动，要求各门课程用不少于10%课时开展跨学科主题学习。《课程标准（2022年版）》指出，体育与健康课程应融合多门课程，充分发挥育人功能，促进学生全面发展，并将跨学科主题学习作为课程内容之一。

本章旨在帮助广大教师准确把握跨学科主题学习的特点和作用，了解体育与健康课程开展跨学科主题学习的途径和主要形式，掌握设计跨学科主题学习的方法和策略，并提供了有关示例，从而使广大教师能够结合本地、本校和学生的实际情况设计和开展体育与健康课程的跨学科主题学习，充分发挥跨学科主题学习对于培养学生在真实情境中综合运用知识解决问题的能力的作用，提升学生核心素养。

第一节

体育与健康课程如何开展跨学科主题学习

跨学科主题学习，是一种以主题为核心，以学科为基础，以问题为导向，以探究为过程，以实践为目的的综合性学习方式，是素养时代实现课程整合的重要途径和手段，是本次课程改革的亮点，也是各学科课程教学实施的难点。体育与健康课程开展跨学科主题学习，不仅能帮助学生更好地理解体育与健康课程的核心概念和原理，提升运动能力、健康行为和体育品德的核心素养，还能拓宽学生的视野，培养学生的协作能力、创新思维意识和学以致用能力。为此，本套教材在各年级学生教科书中围绕健康教育、体育文化、体育精神的具体内容以及在基本运动技能、体能和各专项运动技能教师用书的学练赛活动中设计了多种多样的跨学科主题学习的内容，以体现课程改革的方

向和要求。

为了开展跨学科主题学习的教学，广大教师需要准确把握跨学科主题学习的含义，积极探索开展跨学科主题学习的有效途径，拓宽视野，将不同学科的知识融合在一起，为学生提供丰富多彩的学习资源。同时，学校和家长也需要给予充分的支持和鼓励，为学生创造良好的学习环境。

一、什么是体育与健康课程的跨学科主题学习

体育与健康课程的跨学科主题学习是一种以提升学生素养为目的，针对学生在体育与健康学习和实践活动中所遇到的真实问题，设定研究主题，以体育与健康课程的知识、技能和方法为主体，整合并运用其他学科的知识与技能所实施的综合性学习。

在《义务教育课程方案（2022年版）》中既保留了综合实践活动，又要求各门学科课程要用不少于10%的课时开展跨学科主题学习。这二者均强调实践性、体验性、创新性、合作性和综合性，强调素养导向和促进学生全面发展，在教育实践中各具特色，但二者在实施方式和目标上有所区别。厘清二者的区别和联系，将有助于更好地认识跨学科主题学习。

综合实践活动侧重于跨学科研究性学习和社会实践，是在学科课程之外，围绕特定的项目或主题，让学生通过亲身体验来深入学习和了解社会文化发展、自然现象和技术应用，并加以反思，重点是培养学生的社会实践能力和问题解决能力。而跨学科主题学习是学科课程内容整体的重要组成部分，是实现课程目标不可或缺的内容。跨学科主题学习是以解决本学科学习中出现的真实且复杂的问题或主题为核心，以本学科相关内容学习和运用为主，整合其他学科的知识和方法，跨越学科界限，以更全面、深入的视角理解问题，采用小组合作的形式开展项目研究，并寻求创新性的解决方案，最终得出一个综合性的学习成果，在此过程中以发展学生的核心素养为出发点和评价依据。

例如，在《课程标准（2022年版）》中提供了钢铁战士、劳动最光荣、身心共成长、破解运动的“密码”、人与自然和谐美共五个方面的跨学科主题学习内容案例，都是针对体育与健康学习过程中的问题或有关主题，以体育锻炼和技战术的学习与运用为主要学习内容，融入了其他学科，如道德与法治、数学、科学、生物学、历史、地理、信息科技、艺术等多个领域的知识。通过相关的学习活动，既加强了体育与健康课程与其他课程的联系，更为发展学生的勇敢顽强的体育精神、责任担当的体育品格，以及形成健康生活方式、提高运动认知能力和建立正确的身体观等核心素养发挥应有的作用。

二、体育与健康课程开展跨学科主题学习的主要形式和类型

一般来说，可以从两个维度对跨学科主题学习进行审视和分类。一是根据知识在跨学科主题学习中的定位来划分，二是根据跨学科主题学习主导学科的数量情况来划

分（图 7-1-1）。根据第一个维度，大致可分为“运用知识以解决复杂问题”与“利用跨学科主题来学习知识”两种类型。根据第二个维度，可分为“单学科主导的跨学科主题学习”与“多学科融合共同主导的跨学科主题学习”。对于体育与健康课程来说，开展跨学科主题学习既可以是运用多学科知识来解决复杂问题，也可以是跨学科主题来学习知识。但前一种相对较容易预设和开展，而后一种则需要教师依据《课程标准（2022 年版）》的要求，根据学生的能力和特点，结合当地和学校的特色与条件，特别是要结合学校的体育活动特色及具体条件进行开发和设计。此外，从主导学科的数量角度来看，以单学科为主，融入其他学科的知识和方法是比较容易实现的，而以多学科融合共同主导则是相对较为困难的。从体育与健康课程本身来说，要特别重视将体育和健康教育这两门学科整合好，坚持“健康第一”的教育理念，促进学生全面发展。

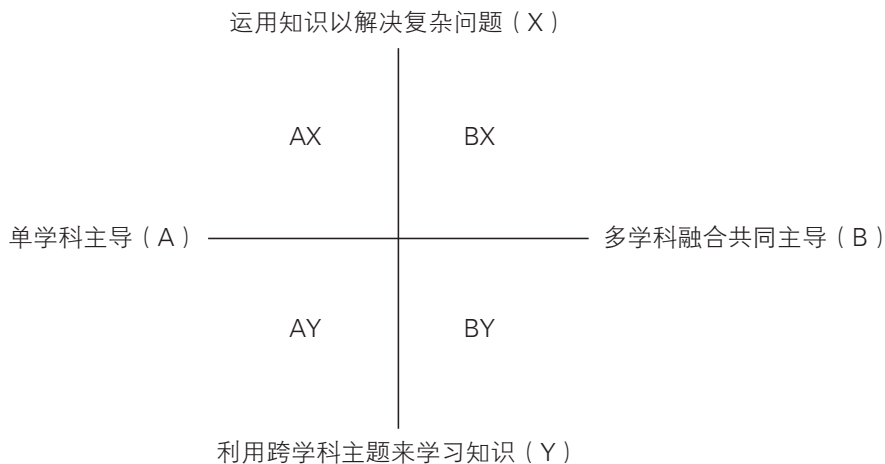


图 7-1-1 跨学科主题学习的基本类型 *

为落实《义务教育课程方案（2022 年版）》和《课程标准（2022 年版）》的有关要求，帮助教师开展跨学科主题学习的教学，本套教材根据体育与健康课程综合性和实践性强的特点，在学生教科书以及基本运动技能、体能和专项运动技能的教师用书中分别编写了相应的内容。在学生教科书中设置了“生活小能手”“实践运用”等栏目，引导学生将所学的知识迁移运用到生活中，并综合运用其他学科知识来解决实际问题。例如，为培养学生宣传倡导健康知识和理念的能力，教科书在相关栏目中安排了设计倡议书、宣传海报等活动，以引导学生将所学健康知识用于宣传推进健康中国的实践活动中。这些内容涉及了语文、艺术、信息技术等学科的知识与技能。在专项运动技能的教师用书中，结合具体运动项目，在学练赛环节设计了“小赛季”“游戏节”“大单元教学”等综合性的教学内容，以运动技能的展示与比赛为抓手，与相关学科和综合实践活

* 引自：郭华，等. 跨学科主题学习：是什么？怎么做？[M]. 北京：教育科学出版社，2023.08.

动紧密结合,引导学生自主开展相关的宣传和文化活动,激发学生兴趣,使学生能够真正享受体育锻炼的乐趣,促进良好锻炼习惯的养成。这些活动都是对所学知识、技能和方法的深化、扩展,能够引导学生以开阔的视野观察问题,从多角度去分析和解决问题,将相关知识和方法融会贯通地用于解决具体问题,提高素养。此外,体育与健康课程也可以开展利用跨学科主题来学习相关知识的综合性的跨学科主题学习,如本章第三节提供的“雕塑你的身体”教学示例。该示例以“身体的美”作为切入点,从社会的、历史的、健康的视角去探寻身体的美,并用体育的、营养的手段来塑造美,用语文的、艺术的形式来展现美。在此过程中学生将学会识别和矫正不良姿态的方法,掌握改善身体成分的锻炼手段和营养学方法,并能够用多种方式来发掘和展现具有个性的身体美。

三、开展跨学科主题学习的教学要求和建议

(一) 以解决真实问题为线索

基于真实问题和需要的学习与研究是激发学生学习兴趣的重要因素,而跨学科主题学习就是以解决学生面临的真实问题为线索而开展的学习活动。跨学科主题学习是否能取得实效,很大程度上取决于问题的选择。

跨学科主题学习所选择的问题应当既具备学科性,又具备现实性,要能够引导学生从多学科视角出发,全面分析和解决问题。这些问题不是简单运用学科知识就能解决的,而是需要综合运用多学科知识才能解决的具有现实意义的问题。这些问题还应具有开放性和复杂性,能够激发学生的好奇心和探索欲望,促使他们主动寻求答案,主动整合和运用不同学科的知识和方法,从而提升综合分析和解决问题的能力。

(二) 以自主学习和探究学习为主要学习方式

跨学科主题学习致力于打造以学习者为核心的创新教学环境。在教学中要高度重视学生的需求和兴趣,并鼓励他们积极参与学习过程,充分发挥其主体作用。学生在教师引导下,可以根据自身的兴趣、需求和能力,自主选择学习内容、方法和策略,进行独立的学习活动。

自主学习是开展跨学科主题学习的重要学习方式。学生在跨学科主题学习过程中,通过自主提出问题、观察现象、分析数据、得出结论等步骤,积极主动地探索知识、发现规律、解决问题。这种学习方式不仅有助于培养学生的创新精神,还能提升学生的实践能力。

同时,跨学科主题学习中的探究学习也是培养学生创新精神和实践能力的重要途径。在跨学科主题学习过程中,学生需要尝试新的方法、提出新的观点、解决新的问题,这都有助于培养他们的创新意识和实践能力,使他们具备创新精神和创新能力。这正是跨学科主题学习的核心目标。

（三）以单元教学为主要组织形式

单元教学能够为学生提供一个全面而连续的学习环境和时间框架，使他们在深入研究某一主题的过程中，更系统地掌握知识和提高自主学习能力。

根据《义务教育课程方案（2022年版）》，我国义务教育阶段的新授课总课时数为9522课时，其中体育与健康课程占比为10%至11%，即952至1047课时，相应的每学年至少应开设11至12课时的跨学科主题学习。因此，教师可以在每个学期围绕一个核心主题设计有6次课的体育与健康课程的跨学科主题学习单元。在这样的教学单元中，学生将在教师的指导下，逐步积累与主题相关的知识和技能，提升探究精神和独立思考的能力。同时，教师还需根据学生的实际情况，灵活调整教学进度，确保所有学生都能适应教学节奏，并在这一过程中获得丰富而深刻的学习体验。

（四）结合季节和气候特点组织实施

由于我国大多数学校的体育实践课主要是在室外进行，因此课程内容的安排与季节和气候有着密切的关系。从全国范围来看，每学期的最后阶段（第一学期12月末至年初、第二学期6月末至7月初）较容易出现严寒、大雪、暴雨和酷热等不利于室外体育实践课教学的气象状况，而且此时正值考试期或假期之前，更适合开展室内与室外结合的跨学科主题学习。因此，在制订体育与健康课程的教学计划时，针对期末阶段容易出现极端天气状况的特点，适时开展跨学科主题学习活动，可以更好地保障教学效果。

第二节

设计与实施跨学科主题学习的策略

为了更好地开展跨学科主题学习，需要把握设计跨学科主题学习的四个关键步骤（图7-2-1），包括指导学生提炼出自己在体育与健康课程学习中面对的真实问题；根据学生的真实问题设置有利于发展学生核心素养的学习主题和学习任务；将开放、真实、复杂的体育与健康问题与相关学科知识进行关联和融合，创造性地开展探究学习和实践；最后是展示学习成果，在此过程中促进学生综合能力和核心素养的发展。教师掌握了这些基本方法，就可以结合学校办学特色、学生的实际情况、自身专长等因素创造性地设计与实施体育与健康课程的跨学科主题学习。

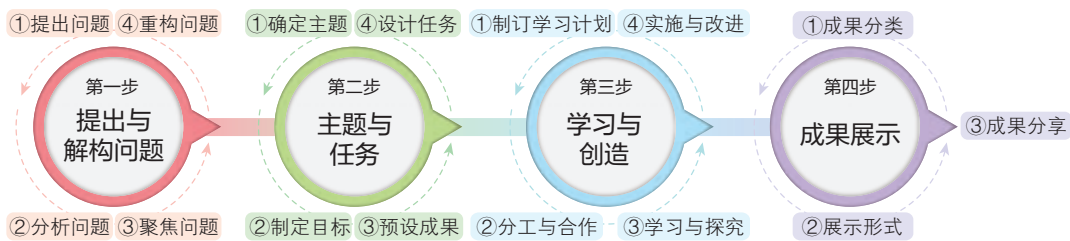


图 7-2-1 跨学科主题学习设计流程图

一、提出与解构问题

问题的提出是指基于一定的问题情境，通过某种意义上的重构来提出问题的过程。从某种意义上说，提出一个问题甚至比解决一个问题更重要，因为解决问题也许仅仅是按规范的流程去实施，而提出新的问题却需要创造性的想象力，有时甚至意味着科学认识上的伟大进步。

（一）提出问题

古人云：“学贵有疑，小疑则小进，大疑则大进；疑者，觉悟之机也。”问题是思维的起点，能够引领学生的思维从浅层次向更深层次发展，进而提高学习效果。在跨学科主题学习中，教师要以组织者和引导者的身份开展教学，应着力培养学生敢于质疑和勇于表达的意识，以及善于发现和提出问题的能力。教师可以从课程标准的有关要求、社会生活事件以及学生需要等角度来预设情境，引导学生提出真实的、具体的、深入的、独特的问题，以及体现社会正义和具有反思性的问题。

（二）解构问题

解构问题是指教师通过情境创设引导学生提出问题后，对这些问题进行分类归纳、解析、聚焦和重新建构，以形成具备研究价值和可持续性的跨学科主题驱动性问题。这个过程包括 4 个步骤：分类归纳、解析问题、聚焦问题和重新建构问题。

跨学科主题学习需要有驱动性问题来引导学生对不同学科知识进行重构和整合，从而形成有内在逻辑和结构的新的知识体系。驱动性问题通过重构而形成并确定。重构问题的方法有：以问题为导向、以概念为核心、以技能为目标、以情境为载体。重构的问题需符合学生认知水平和探究意愿，满足体育与健康课程核心素养培养目标，具备挑战性和可持续研究特性。

例如，在第三节“雕塑你的身体”教学示例中，学生主动思考并提出了若干重要问题：“美的身体应具备哪些特质”“如何有效纠正不良体态”“如何科学地进行体形改善”“如何根据个人标准定义美”。在教师的引导下，师生共同探讨并确定了核心议题：“如何通过系统的体育锻炼来提升身体的美感？”这一议题旨在引导学生深入理解体育锻炼对身体美的影响，并探索科学有效的锻炼方法。



二、确定主题与任务

“确定主题与任务”是“提出与解构问题”之后的关键环节，承上启下，为后续学习和创造作准备，是确立跨学科主题学习的核心依据。通过此环节，教师和学生形成共同认识和期待，实现有效对接，主题与任务的质量直接影响其他环节。教师要根据前置问题的复杂性和问题所涉及的跨学科内容，以及学生兴趣、能力等，与学生共同确定适宜的主题，制订核心素养目标，预设多样成果内容，设计有挑战和价值的学习任务。

例如，在第三节“雕塑你的身体”教学示例中，学生在教师的引导下，经过深入讨论，共同确立了本单元的主题。该主题聚焦于“通过了解人体之美，探索并实践运用科学锻炼与合理膳食的方法，以‘雕刻’出更健康的身体”。

三、学习与创造

《义务教育课程方案（2022年版）》强调加强课程综合、注重关联，以及变革育人方式、突出实践，重点要培养学生在真实情境中综合运用知识解决问题的能力，并强化课程协同育人功能。在体育与健康课程的跨学科主题学习中，实现“做中学”“用中学”“创中学”需要理解深度学习的概念。美国教育心理学家布鲁姆将认知思维目标层次分为记忆、理解、应用、分析、评价和创造，其中记忆和理解属于低阶思维，应用、分析、评价和创造属于高阶思维，即深度学习。而开展跨学科主题学习，重点就是要围绕真实问题和主题，进行深度学习，应用跨学科的知识与技能来分析和解决问题，发展评价和创造等高阶思维。

例如，在“雕塑你的身体”教学示例中，学生在教师的专业指导下，共同深入探讨人体美的内涵，研究如何有效矫正不良姿态，探讨减脂和增肌的科学方法，以及发掘和展现个人独特美感的方式。

四、成果展示与分享

开展跨学科主题学习，要致力于形成公开的、有质量的成果，并在多种群体中进行交流与分享。这些成果要对解决真实情境中的实际问题具有建设性作用，并能够通过迁移解决同类相关问题；要体现学生通过自主学习、探究学习、合作学习有效地促进了运动能力、健康行为、体育品德等核心素养的发展。更重要的是通过成果检验学生是否在学习过程中逐渐形成跨学科思维，并在解决问题的过程中逐渐形成聚焦问题、以终为始、注重关联、善用资源、协同合作的习惯。

此外，研究成果还可以反映学生在解决问题过程中能力、思维和价值观的变化，对学生的发展与社会的进步都具有一定社会价值。通过成果分享和展示还可以将这一价值进行推广，让更多人掌握相应的方法，促使他们在已有解决问题的基础上再进行主动探究与实践，并通过迁移和再创造去解决自己面临的新问题。

例如，在第三节“雕塑你的身体”教学示例中，学生在教师的指导下，共同参与并策划了健美文化节活动。此活动包括健美造型大赛、“我身边的形体美”主题演讲、关于身体美的诗朗诵以及形体美画廊等多个环节，以展示和提升学生的形体美意识及表现能力。整个过程中，教师负责提供指导与帮助，而学生则积极参与其中，充分展示了个人的创意与才能。

第三节

跨学科主题学习单元教学计划示例

一、单元设计思路

雕刻你的身体，指通过锻炼和塑形来改变身体的形态，像雕刻家塑造艺术品一样塑造自己的身体。本单元围绕“雕刻你的身体”这一主题进行跨学科主题学习，运用多学科知识让学生懂得如何改变和塑造身体形态，使身体更加健美（图 7-3-1）。

依据《课程标准（2022 年版）》的理念，本单元遵循学生认知发展规律，面向全体学生，通过对学生提出的问题进行聚焦与解构，重构出核心问题“什么是美的身体？”“如何拥有美的身体？”同时确定以“如何提升身体美”为主题线索，综合运用艺术、语文、信息技术、数学等多学科知识，并融入劳动教育的知识和技能，在不同课次中逐步解决“什么是美的身体”“如何改善不良体态”“如何科学控制体重”“如何定义自己的‘美’”四个要点问题。学生通过分工与合作、学习与实践、实施与改进，得到相应成果，并通过健美文化节活动进行展示，从而发展学生运用多学科知识解决问题的能力，加深学生对雕刻身体的学练与体验。学生通过本单元学习了解塑造身体的知识，发展了力量、柔韧、灵敏、速度、协调、心肺耐力等体能，学会了设计、策划、组织健美文化节活动，在学练与体验中通过科学的体育锻炼来提升身体美，并感悟身体所蕴含的魅力。

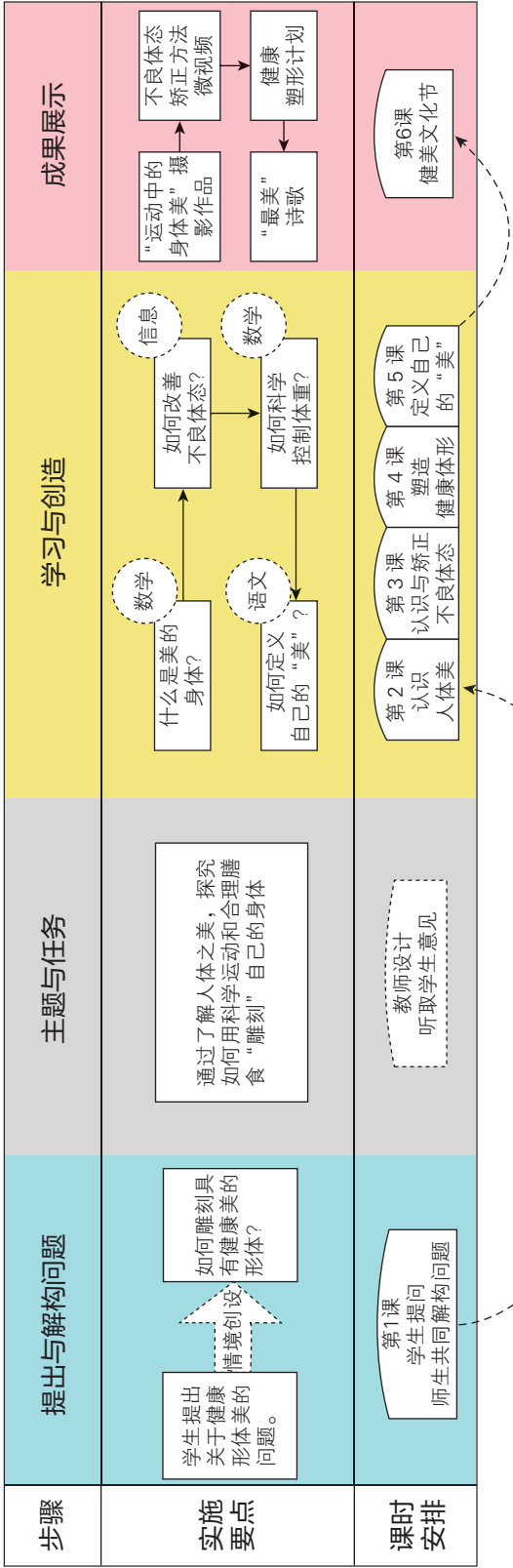


图 7-3-1 “雕刻你的身体”跨学科主题学习单元结构示意图



二、单元教学计划示例

单元主题	通过了解人体之美，探究如何用科学锻炼和合理膳食“雕刻”自己的身体
单元目标	(一) 运动能力 能够观察身边生活、主动寻找并提出开放而复杂的问题，运用艺术、语文、信息技术、数学等多学科及劳动教育的知识解决真实问题，能与同伴完成一场“健美文化节”活动，通过完成“运动中的身体美”摄影作品、不良体态矫正方法微视频、健康塑形计划、“最美诗歌”等，知道通过体育运动塑造身体的方法 (二) 健康行为 在校内外体育锻炼时能够自主学练相关技能，养成良好的锻炼习惯，并与亲友分享“雕刻”身体的相关知识；面对困难与挫折时，能够主动进行自我情绪调控；锻炼时具有较高的安全意识，能够选择适宜的运动场地与方法 (三) 体育品德 通过“健美文化节”活动的策划与实施，培养坚韧不拔、顽强拼搏、挑战自我的精神；在比赛与展示中公平竞争，服从组织安排，树立良好的规则意识；遇到问题不相互推诿、敢于担当
单元学习环境	(一) 物质环境 计算机教室、多媒体教室、尺子、照相机、多媒体设备、绘画用品、贴纸等 (二) 人文环境 1. 采用自主式、小组合作式的学习方式，相互协作、相互鼓励 2. 多学科教师协作，提供协同育人环境 3. 家校协同，营造融洽的亲子氛围

续表

单元学习内容				
课次	预设问题	课前任务	课堂学练	课后任务
第1课	关于实现健康的形体美，你有什么问题	思考“以瘦为美”的审美现象，跟同学或家长交流讨论后提出问题	1. 小组讨论“以瘦为美”的审美现象产生的原因以及给社会带来的影响 2. 小组讨论如何实现健康的形体美，并整理实现形体美的过程中会遇到的问题 3. 小组代表分享问题产生的原因 4. 全班同学投票选出若干个重点问题 5. 每个小组选择1~2个问题，画出解析问题的思维导图 6. 根据解析的问题，在教师引导下重新建构核心问题	学习表现 1. 认真思考，提出有效问题 2. 积极参与讨论、探究实现健康形体过程中可能会遇到的问题 3. 能够根据问题画出解析问题的思维导图
第2课	什么是美的身体	1. 查阅雕像“赫拉克勒斯和安泰俄斯”，从历史与艺术层面了解雕像背后的故事 2. 准备测算黄金分割点时的照片、图片等道具	1. 小组分享：从历史的角度阐述“赫拉克勒斯和安泰俄斯”雕塑背后的故事，为其做1分钟语言导览 2. 双人“拔腰”游戏：深刻体验“赫拉克勒斯和安泰俄斯”雕塑中人物的感受 3. 小组分享：运用美术的知识与方法，分析“赫拉克勒斯和安泰俄斯”雕塑的力与美 4. 小组实验：(1) 摄影构图图中的黄金分割；(2) 舞台上站位的黄金分割；(3) 健美身材的黄金分割 5. 模仿达人秀：模仿不同职业活动中展现的身体形态美	1. 积极参与小组讨论与分享，表现大方、自信，逻辑清晰 2. 在保证安全的前提下积极体验游戏并完成实验 3. 结合自身特点选择模仿不同职业，自信而大方地展示形态美

续表

课次	预设问题	课前任务	课堂学练	课后任务	学习表现
第3课	如何改善不良体态	- 运用信息技术检索脊柱侧弯、骨盆前倾、圆肩驼背的案例以及对健康的影响 - 查询脊柱侧弯、骨盆前倾、圆肩驼背的测量方法，并准备测量工具 - 查询三种不良身体形态的矫正练习方法	- 小组分享：分享脊柱侧弯、骨盆前倾、圆肩驼背的测量方法 - 小组实验：(1)运用劳动技术制作身体形态测量工具，并布置测量场地；(2)运用信息技术完成身体形态测量、记录、分析与评价 - 小组讨论：(1)分享不良身体形态案例及对健康的影响；(2)分享不良身体形态的矫正练习方法 - 集体练习：各种不良身体形态的矫正练习 - 矫正练习后进行再次测量和评价，总结出有效的矫正练习方法	- 为家人和朋友进行体态的测量与评价 - 各组将拍摄不良体态矫正的有效方法，并制作成微视频，分享给有需要的人	- 认真查询身体形态的测量方法，并准备测量工具 - 能够和同伴开展身体形态的测量与评价，并能根据身体形态的问题选择动作进行矫正练习 - 可以正确对待自己和同伴的身体形态，相互帮助和鼓励
第4课	如何通过科学运动和合理膳食控制体重	- 查询基础代谢率、BMI等概念和计算公式 - 准备一份自己喜欢的零食	- 在教师的引导下，运用数学知识计算自己的基础代谢率、BMI等数据并记录 - 小组讨论：增肌和减脂方法的讨论，包括运动方法和膳食营养等方面，并分组进行展示和分享 - 小组活动：(1)分享自己的零食，根据食品标签，计算热量；(2)选择自己喜欢的方式进行运动，以消耗所摄入零食的热量 - 根据自身需求，设定一个短期目标，制订每天的锻炼和饮食计划	帮助一位家人测评是否存在肥胖或体重过低等问题，并提出科学的膳食和运动建议	- 正确运用信息技术，能够检索筛选出自己所需要的信息 - 能积极参与小组讨论，并提出有效的建议 - 能够为自己制订一个短期目标，并坚持完成

续表

课次	预设问题	课前任务	课堂学练	课后任务	学习表现
第5课	如何定义自己的“美”	- 综合运用信息技术检索或观察实际生活中的案例,收集身边身体“美”的榜样故事 - 从运动美、形体美、健康美三方面寻找自身的“美”	- 小组分享:(1)讲述身边的“美”——运用语文学科的语言表述技能,在组内讲述身边“美”的榜样故事,分享感受;(2)展现自己的“美”,如运动美、形体美、健康美 - 小组活动:(1)我的眼中你最“美”:任选一位你认为最“美”的同学,运用语文学科的写作技能撰写“我眼中的你最美”颁奖词;(2)猜猜谁的“美”:分享颁奖词,集体猜猜是谁的“美” - 集体活动:遇见更“美”的自己。运用美术学科构图图设计能力,绘制撰写更“美”承诺书,张贴并集体宣誓	- 将“最美”人物颁奖词改编为诗歌 - 根据承诺书内容,小组成员结对成组,相互监督	- 认真观察身边事物,能够正确检索需要的信息和典型的榜样故事 - 主动参与小组活动,语言表述生动,逻辑清晰,积极分享。小组分工明确,与同伴配合良好 - 承诺书设计美观,内容具有针对性
第6课	如何设计并实施“健美文化节”活动	- 分组整合课前资料,撰写“健美文化节”活动计划 - 完成场地布置、撰写新闻通稿等前期准备工作 - 运用信息技术与艺术学科知识与技能制作热场视频	- 播放热场视频 - 现场展会:(1)健美造型大赛;(2)微电影展演;不良身体形态矫正微视频;(3)画廊巡游:运用艺术和美术学科知识,展示学生制作的关于身体美的泥塑、绘画等;(4)演讲比赛:我身边的榜样、我的健身故事、我的健身计划等;(5)诗歌朗诵:运用艺术和语文学科知识,展示学生关于身体美的诗歌 - 总结分享会	撰写一篇以“雕刻我的身体”为主题的活动中心得或完成一篇活动公众号报道,提升书面表达能力	- 能够积极参与到“健美文化节”的筹备与现场工作中 - 至少完成一项现场展会的工作或一件作品 - 活动中能够相互合作、敢于创新,并在日常生活中践行所学知识与技能



续表

单元评价				
	评价内容	评价方式	权重	得分
运动能力	课堂中能提出开放的、复杂的、有效的问题	自评 + 师评	30%	
	能积极主动完成本单元各项比赛或活动	自评 + 互评		
	运用本单元所学知识，开展健美艺术节活动	自评		
健康行为	能够与同伴和家长分享“雕刻身体”的相关知识与技能	自评 + 互评	40%	
	在校内外体育锻炼时能与同伴自主学练相关技能，养成良好的锻炼习惯	自评		
	在“健美文化节”活动中能够根据不同需求给予他人讲解与帮助	自评		
	锻炼时具有较高的安全意识，能够合理选择运动场地与方法	自评		
体育品德	在“雕刻你的身体”的练习与比赛中能够坚韧不拔、顽强拼搏、挑战自我、不断创新	自评 + 师评	30%	
	在“健美文化节”活动中能自觉遵守规则，听从安排	互评		
	在“雕刻你的身体”学练中能够团结协作，积极交流沟通，能正确地对待比赛中的胜负	自评 + 互评		
单元作业设计	作业一 能够根据自己制订的短期目标和承诺书，坚持完成计划	作业二 对所学的知识与技能进行迁移，尝试了解其他影响身体美的因素	作业三 运用本单元所学知识，借助项目成果，在周边社区进行“雕刻你的身体”的相关宣传	
单元教学反思	学生核心素养表现	教学心得	改进措施	



参考文献

1. 中华人民共和国教育部. 义务教育课程方案(2022年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
2. 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
3. 课程教材研究所. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京: 高等教育出版社, 2022.
4. 田麦久. 运动训练学(第2版)[M]. 北京: 高等教育出版社, 2017.
5. 杨茂有, 王德山. 解剖生理学[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 2015.
6. 徐国栋, 袁琼嘉. 运动解剖学(第5版)[M]. 北京: 人民体育出版社, 2012.
7. 尹军, 袁守龙. 身体运动功能训练(第2版)[M]. 北京: 高等教育出版社, 2022.
8. 辛娟娟. 运动技能与体育教学[M]. 北京: 九州出版社, 2018.
9. 中华人民共和国教育部. 教育部关于印发《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的通知[EB/OL]. (2014-07-07). [2024-04-12] http://www.moe.gov.cn/s78/A17/twys_left/moe_938/moe_792/s3273/201407/t20140708_171692.html.

后 记

本套教师用书由人民教育出版社课程教材研究所体育与健康课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》编写。

本套教师用书集中反映了基础教育课程改革的最新成果，总结了上一版《义务教育教师用书体育与健康》的编写经验，凝聚了教育专家、学科专家、教材编写人员、教研人员及一线教师的集体智慧。本册教师用书由尹军、谭步军共同完成统稿工作。参加编写和编辑工作的还有李少新、李永超、丁赛辉、孟令成、侯帅辉、齐广跃、张秦皓、刘妮楠、侯雪萌、缪莹莹。本套教师用书封面设计由中央美术学院设计团队完成，人民教育出版社设计部制作。本册教师用书版式设计为唐琪、秦颖，封面插图由徐永春拍摄，封面动作示范为王姝茗、刘方旭。内文插图绘制为张姝、张巍、宋焱煊。我们衷心感谢所有对教师用书的编写、审读、试教、出版等提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友。

我们真诚地希望广大教师在使用本册教师用书过程中提出宝贵的意见和建议。我们将本着精益求精的态度，集思广益，不断修订，努力使教师用书日趋完善。

联系方式

电 话：010-58758577，58758866

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

中小学教材意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

体能

全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

TINENG



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38278-9



9 787107 382789 >