



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

基本
运动技能
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

基本运动技能 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：胡 滨

编写人员：（以姓氏笔画为序）

刘 勇 刘妮楠 陈明庆 胡 滨 祝 芳 赫忠慧

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. 基本运动技能 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 978-7-107-38279-6

I. G633.963; G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第20249R68H1号

责任编辑：徐 丹

责任设计：王 喆 唐 琪

责任校对：张奕淳

责任印制：

义务教育教科书 体育与健康 教师用书 基本运动技能 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，现将本册教师用书的编写指导思想、编写思路、主要结构和使用建议做以下说明。

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）》提出的核心素养的三个方面，根据学生身心发展规律和运动技能形成规律以及基本运动技能的特点，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教学，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，充分发挥基本运动技能的育人价值和功能，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，构建基于基本运动技能项目，以移动性技能、非移动性技能和操控性技能学练活动与游戏为核心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”，促进教学方式从“以知识与技能为本”向“以学生发展为本”的转变，指导教师结合项目特征，运用多样、实用的教学练赛评的方法，创造性地使用教材，提高学生在学习与实践运用中解决问题的综合能力，发展学生核心素养。

三、主要结构

根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求，本册教师用书结合基本运动技能的项目特征进行编写，在总体结构上与其他分册保持基本一致，主要包括七章内容。

第一章 基本运动技能概述

本章介绍了基本运动技能的内涵和特点，以及基本运动技能对发展学生核心素养的价值，并针对小学1~2年级学生身心发育特点，对基本运动技能内容全面规划，整体设计了教学内容。

第二章至第五章 基本运动技能教学内容

这四章的内容是本册教师用书的主体部分，主要包括：身体姿态与队列队形、移动性技能、非移动性技能和操控性技能的具体教学内容。依据《课程标准（2022年版）》的要求和小学1~2年级教学实际需要选择和安排教学内容。每章编写体例基本一致，每节包括教学内容设计、相关术语、动作方法与要点、学练活动与游戏、教学建议等部分。其中动作方法与要点是本类技能中的最核心内容，学练活动与游戏是基于本类技能设计的、结构化的、综合化的、指向核心素养发展的教学内容，不仅能够促进学生学习、掌握和运用本类技能及相关基本运动的动作，为专项运动技能的发展奠定基础，还能有效地发展学生核心素养。需要强调的是，教材中的一项练习与游戏并非教学中一节课的内容，教师应根据学生的实际以及气候、器材设施等情况，结合教学内容的难易程度、运动负荷等因素，进行搭配或拆分使用。特别是有些内容运动负荷较小，如走、平衡等，更需要将多个游戏进行搭配使用，以保证一定的运动负荷。为方便教师教学，本册教师用书将所有练习与游戏的内容分为三级，并采用不同数量的“★”表示。此外，还提供了较为全面的教学建议，便于教师结合学生和学校实际开展教学，为教师创新教学育人方式提供可借鉴的方式方法。

第六章 基本运动技能学习评价

本章共包括两节。第一节主要是介绍基本运动技能学业质量标准与评价基本框架，侧重对如何理解和运用学业质量标准、如何依据学业质量标准针对核心素养的评价进行介绍。第二节是基本运动技能的评价策略，从评价的主体、过程性评价、终结性评价等角度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。教师可以依据学业质量合格标准和运动技能分级，系统收集学生课内外学习态度和表现、锻炼情况和成效、健康行为等信息实施评价。

第七章 基本运动技能教学计划的设计与示例

根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求，参照体育与健康教材，按照体育教学规律，本章结合学校的体育教学实际制订了有计划、有步骤、有组织、切实可行的体育课程实施计划。编制了学期教学计划、学期教学进度计划、单元教学计划和课时教学计划示例，供教师参考使用。

跨学科主题学习的有关内容在体能分册进行了详细介绍，同时也在本册学练活动与游戏部分结合具体教学内容给予了教学建议，教师可以参考使用。

四、使用建议

本册教师用书根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求编写，书中的内容既有一定的指导性，也具有参考性。教师应结合学校、学生的实际情况创造性地开展教学，注意做好以下几方面工作。

（一）聚焦学生核心素养发展，提高体育与健康课教学质量

教师要把教学的主要任务聚焦到发展学生运动能力、健康行为、体育品德等核心素养上，在每一节体育与健康课中促进学生核心素养的发展。引导学生在学练赛过程中通过持续地探索、体验和感悟，掌握并运用运动技能去解决实际问题，提高运动能力；学会运用健康与安全方面的知识，形成健康的生活方式；积极参与体育展示或比赛，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，在比赛和对抗中加深体验和感悟，不断提升学生对体育的健身、益智、浸润心灵的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的教、有意义的学、有体会的练、有对抗的赛、有导向的评，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基本运动技能的育人价值，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

本册教师用书结合基本运动技能的课程内容，设计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，教师要根据教材内容和学生情况合理选用。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学和学生学习过程中的重点、难点以及动作示范问题，我们还专门开发了真人示范的配套教学视频。教师要充分利用信息技术手段，科学有效地使用相关数字资源。既可用于课堂教学，提升教学效果；还可用于学生课后自主学习，提升学习效果。书中带有“”图标的内容配有数字资源，教师可通过人民教育出版社官方网站查看，并结合学校实际创新使用。需要说明的是，配套视频的示范生均为1~2年级的普通学生，在某些以展现游戏活动方法为主的视频中，受生长发育水平的限制，学生的动作表现可能还达不到田径、体操等项目中类似动作的规范水平，但不影响对游戏活动方法的展示。此外，对于视频中提供的游戏活动内容，教师可以根据学校和学生的实际情况合理调换场地、器材，并给予学生保护与帮助。

由于编写水平有限，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宝贵意见，以便再版时修订与完善。

目录

第一章	基本运动技能概述	2
第一节	基本运动技能的内涵和特点	2
第二节	基本运动技能与学生核心素养发展	7
第三节	基本运动技能的学习目标和教学内容说明	10
第二章	身体姿态与队列队形教学内容	13
第一节	身体姿态与游戏	14
第二节	队列队形与游戏	21
第三章	移动性技能教学内容	33
第一节	攀爬、钻越与游戏	34
第二节	走与游戏	44
第三节	跑、追逐与游戏	49
第四节	跳跃与游戏	56
第四章	非移动性技能教学内容	66
第一节	屈体、伸展、扭转与游戏	68
第二节	平衡、转体与游戏	75
第三节	滚动、滚翻与游戏	83
第四节	支撑、悬垂与游戏	90

第五章	操控性技能教学内容	98
第一节	抛接、投掷与游戏	99
第二节	运球与游戏	106
第三节	踢球、停球与游戏	113
第四节	击打、跳绳与游戏	120
第六章	基本运动技能学习评价	129
第一节	基本运动技能学业质量标准 与评价基本框架	129
第二节	基本运动技能学习评价策略	139
第七章	基本运动技能教学计划的设计与示例	144
第一节	基本运动技能教学计划设计的主要依据	144
第二节	基本运动技能教学计划的设计步骤 与示例	146
参考文献		168
后 记		169

第一章

基本运动技能概述

《课程标准（2022年版）》指出：“义务教育阶段体育与健康课程内容主要包括基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习……针对水平一目标，专门设置基本运动技能的课程内容，为体能和专项运动技能学练奠定基础。”学习和发展基本运动技能对于了解自己身体结构与功能，掌握专项运动技能，提高体能水平，增进健康和促进终身体育都有着重要意义。基本运动技能的教学要注意创设生动形象的情境开展游戏化教学，这对于提升学生学习兴趣、促进核心素养发展、落实立德树人根本任务都具有重要意义。

本章从我国当前体育与健康课教学实际需要出发，旨在帮助广大教师理解基本运动技能的内涵和特点，准确把握基本运动技能与发展学生核心素养，落实立德树人之间的关系，从整体上把握《课程标准（2022年版）》规定的基本运动技能内容要求；引导广大教师依据小学低年级阶段学生身心发展规律，以及基本运动技能发展的特点，开展趣味化、多样化、结构化、综合性的基本运动技能教学，为学生学练专项运动技能和发展体能奠定良好的基础，促进学生全面健康发展。

第一节

基本运动技能的内涵和特点

基本运动技能在人的运动技能发展历程中具有承上启下的关键作用，其发展水平的高低，将在很大程度上决定后续体能和专项运动技能的发展水平以及成年阶段体育活动的参与程度。为此，《课程标准（2022年版）》明确规定，在1~2年级重点通过体育游戏发展学生的基本运动技能，从3年级开始发展体能和专项运动技能。



一、基本运动技能的内涵与分类

基本运动技能是指协调运用人体基本动作的能力。人体最基础、最简单的动作通常表现为走、跑、跳、投掷等动作。学习和掌握基本运动技能可以提高个体在日常生活、工作和体育活动中顺利完成基本动作的能力。

一般来说,基本运动技能分为移动性技能、非移动性技能和操控性技能。其中,移动性技能又称为位移技能,主要包括不同形式的走、跑、跳、攀爬等使个体位置移动的能力;非移动性技能又称为稳定性技能,是个体在完成动作过程中维持身体稳定的能力,主要表现为完成屈体、伸展、扭转、平衡、支撑等动作的能力;操控性技能则是个体用不同身体部位操控物体,从而表现为完成抛接、投掷、踢、击打等动作的能力。

从动作发展的角度来看,基本运动技能是人体在反射性活动、初始性自主活动基础上发展起来的,是健康人群普遍具有的能力,同时它又是发展更广泛、更复杂运动技能的基础。基本运动技能发展充分,有助于发展多种专项运动技能。动作发展的山峰模型形象地展示了动作的发展历程(图1-1-1)。

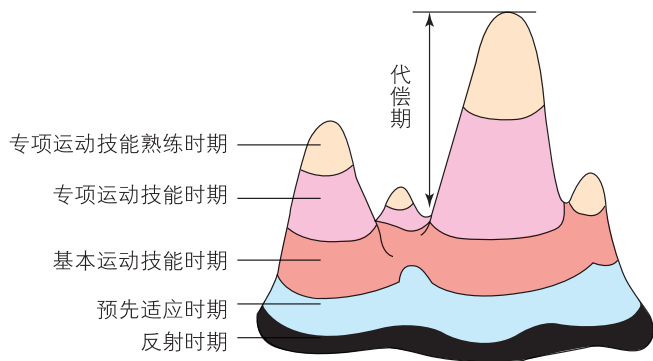


图 1-1-1 动作发展的山峰模型

(改编自: METCALFE J, CLARK J E. The mountain of motor development: a metaphor[M]. Reston: NASPE Publications, 2002: 163-190.)

一般来说,2~7岁是儿童基本运动技能发展的关键时期。基本运动技能的发展一方面与人体生长发育程度密切相关,另一方面与儿童参与体育活动的机会和接受体育教育的状况等因素密切相关。前者决定了儿童基本运动技能的可能性,后者则是将这种可能性变成了现实。^①掌握基本运动技能也是学生探索环境、获取关于周围世界知识的重要手段和途径。小学生基本运动技能的发展水平还与个体的智力、心理和社会认知发展水平互相影响。基本运动技能发展水平高,能促进学生智力、心理、社会认知发展水平的提高;智力、心理、社会认知发展水平低,也会影响基本运动技能发展水平,这种影响时刻伴随着他们的成长。因此,发展和提高小学生的基本运动技能,对他们当前和未来的健康成长具有重要的意义。

① GREG PAYNE, 耿培新, 梁国立, 等. 人类动作发展概论[M]. 北京: 人民教育出版社, 2008: 12-13.



二、基本运动技能的特点

(一) 基础性

基本运动技能可以培养学生的运动感知能力、身体控制能力、平衡稳定能力、时空判断能力，发展学生的移动及变向技能、物体操控技能，是学生参与体育游戏、进行体育锻炼和参加体育比赛的“动作技能库”（表 1-1-1）。这些能力和技能还可以迁移到大部分专项运动技能学习中，为学生掌握更有难度、更有挑战性、更复杂的专项运动技能奠定基础。

表 1-1-1 部分基本运动技能在运动项目中的运用

基本运动技能	足球	篮球	排球	羽毛球	乒乓球	田径	健美操	中国式摔跤	舞龙	定向越野	花样跳绳
走、跑、滑步	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
追逐、躲避	*	*						*	*		*
跳跃、落地	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*
平衡、重心移动	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
转体、扭转	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
抛、投掷		*	*	*	*	*					
接、停	*	*	*	*	*						
踢	*										
运球	*	*									
身体部位击打	*	*	*								
操控器械击打				*	*				*		*

注：* 表示此项基本运动技能在该项目中会被运用。



此外，发展基本运动技能对促进小学生在生活和运动中所需的肢体参与和协调配合具有重要作用，能有效改善学生动作发展延迟、身体活动不足，以及脊柱侧弯和肥胖人数增多等问题。

(二) 阶段性

基本运动技能的发展具有明显的阶段性特征，从整体上看可以分为起始、初级和成熟三个阶段（表 1-1-2）。从动作表现看，这三个阶段体现了从完成单个动作到完成较为综合、复杂的组合动作的递进；从认知发展角度看，呈现从刻意模仿的“感性认识”向熟练自如的“理性认识”递进的特点。

表 1-1-2 基本运动技能各阶段的动作表现特点和儿童的技能学习特点

阶段	动作表现特点	技能学习特点
起始阶段 (2~3 岁)	以任务目标为导向尝试展示基本运动技能，但动作不完整或顺序不合理	感知能力发展不成熟 节奏感、协调性和时空整合能力较弱 不能有效地完成动作任务
初级阶段 (3~5 岁)	运动的时间和空间要素的同步性得到了改善，动作模式依然受限或被夸大	尚未形成稳定的动作模式 在封闭的环境中练习，专注于动作完成情况 无法使自己的动作适应不断变化的环境 无法发现自己动作的错误
成熟阶段 (5~7 岁)	完成基本运动技能的动作效率较高，动作表现更为协调，控制能力提高	动作模式的一致性提高，错误减少 能够专注于动作的变化和组合技能，不需要太关注单个动作表现 能够把握动作时机并使其适应不断变化的环境 能够发现自己动作的一些错误

(改编自: DONNELLY F C, MUELLER S S, GALLAHUE D L. Developmental physical education for all children: theory into practice [M]. 5th ed. United States: Human Kinetics, 2017.)

一般来说，小学 1~2 年级学生通过基本运动技能的学练应初步具备一定的身体活动能力，所掌握的基本运动技能大多达到成熟阶段，为学习专项运动技能奠定良好基础。这一时期，各项具体的基本运动技能虽然都具有阶段性，但并不是同步进行的。如完成操控类技能需要一定的时空判断能力，受感知发育程度的限制，其达到成熟阶段的时间相对较迟。而且即使是同龄的学生，受遗传和生活经历的影响，其动作发展水平也各不相同。因此，教师在教学中要根据学生的具体情况和所教授技能的特点合理安排教学内容。

(三) 习得性

儿童的运动技能发展水平与年龄（年级）相关，但不是由年龄决定，还受到其他多种因素的影响，具有“后天习得”的特点。研究发现，制约基本运动技能发展的因素



主要包括个体、任务和环境三个方面（图 1-1-2）。

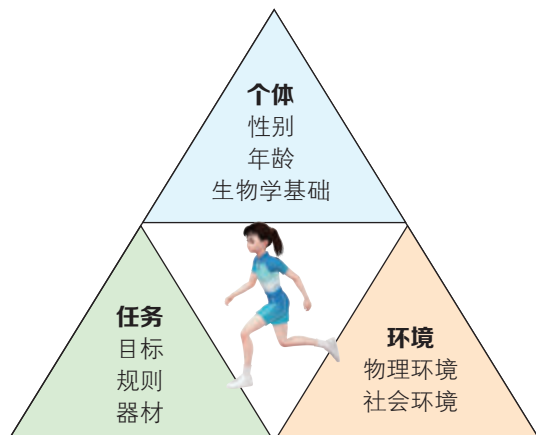


图 1-1-2 基本运动技能发展的制约因素

（改编自：NEWELL K M. Constraints on the Development of Coordination[M].
The Netherlands: Martinus Nijhoff Dordrecht, 1986: 341-360.）

在实际教学中，教师要根据学生当前的状况，合理选择适宜的器材，设计适宜的学习任务，让学生能够有效地练习所要掌握的基本运动技能。如在进行运球练习时，对于初学者来说，应该选择体积较大但弹性不太强的器材，在个人空间中进行非竞争性练习；而对于进入成熟阶段的学生，就可以使用正式的篮球，采用“运球互抢”游戏让学生在公共空间中进行对抗性练习。

（四）发展性

基本运动技能的发展具有跟动作发展一样的六个要素，即质变的、序列性的、累积的、有方向的、受多因素影响的和个性化的。^①

其中特别需要关注的是质变这一要素。基本运动技能动作表现的变化，不仅仅是量的积累，还包括动作模式的质的变化。如投掷动作在不成熟阶段常常表现为“异侧脚静止不动、躯干未发生扭转”的正面投掷模式，而到了成熟阶段则表现为“非惯用脚向前跨一步”和“后摆时转体，非投球一侧肢体指向投掷方向”的侧面投掷模式，这就是质的变化。在基本运动技能教学中，教师要关注学生动作模式的发展，而不仅仅是远度、速度等量的变化。

基本运动技能发展的序列性的、累积的、有方向的等要素在介绍阶段性特点时已经有所涉及。需要注意的是，当学生的多种基本动作都得到基本的发展后，才有可能达到参加运动、竞赛的专项运动技能所要求的动作水平。如果学生还不能全面熟练地掌握

① Looking at Physical Education from a Developmental Perspective: A Guide to Teaching[EB/OL].(1995)
[2024-02-01].https://www.casedupage.com/wp-content/uploads/NASPE_Looking-at-Physical-Education-from-a-Developmental-Perspective-A-Guide-to-Teaching.pdf.



各项基本运动技能,那么在进行专项运动技能学习时就更容易遭遇挫折,可能会出现躲避或退却的情况,难以突破“动作发展熟练度屏障”,较难实现从基本运动技能向专项运动技能的顺利过渡。

目前我国儿童基本运动技能水平发展迟缓,特别是上下肢配合、身体双侧协调以及肌肉骨骼发育薄弱等问题较为突出。^①因此,教师要抓住小学1~2年级学生基本运动技能发展的关键时期,针对学生的具体情况和特点,合理安排教学内容,特别注意加强身体双侧协调练习,帮助学生提高身体控制能力和协调性,促进学生熟练掌握基本运动技能。

基本运动技能受多因素影响并具有个性化特点,在前述讨论习得性特点时已经有所涉及。需要注意的是,在小学1~2年级开展基本运动技能教学时要注意根据学生的个性特点,创设多样化和有针对性的练习活动,如运球时进行变换运球的水平高度、方向、路径、节奏等练习,并创设能够激发学生兴趣、鼓励和支持学生练习的情境,开展游戏化教学,使学生掌握多样化的动作模式,提高学生对时空和身体等变化的感知。

第二节 ■ 基本运动技能与学生核心素养发展

基本运动技能作为体育与健康课程内容之一,有其特殊的地位与独有的育人价值。准确把握基本运动技能与学生核心素养发展之间的内在联系,能使目标研制、内容设计、方法选择、评价等教学练赛评一体化设计更加合理有效。

一、基本运动技能与运动能力的提高

(一) 提高学生的运动认知与动作发展水平

基本运动技能是发展运动能力的重要基础。学练基本运动技能时,学生需要了解正确的身体姿势,感知身体姿势在多种情境下的变化与控制方式,建立对姿态美的初步认识。在体验移动性技能、非移动性技能、操控性技能的具体内容和练习方法中,感受时空概念,知晓启动、停止、跳跃、平衡、稳定等动作术语,感知方向、水平、路径、空间、节奏、力量和速度等运动概念,发现知识与技能之间的内在联系,不断丰富自身的运动感知与运动经验,提高对身体功能与运动表现的认识,发展直观思维、想象能力

① 徐勤萍,汪晓赞,ULRICH DA,等.中国3~10岁儿童基本运动技能发展现状的横断面研究[J].西安体育学院学报,2023,40(2): 245-256.



和创造能力等认知与思维能力。

基本运动技能是个体生存、生活、劳动与运动的重要基石，包含模式多样、形式丰富的基本动作与组合动作，能有效发展身体的协调控制能力、平衡稳定能力、空间感知能力等。如移动性技能中的各种制动与变向、跳跃与滑行、钻越与攀爬等，非移动性技能中的各种屈伸与扭转、滚动与滚翻、转体与平衡等，操控性技能中的各种抛接与投掷、挥击与追踪、拍击与传运等，以及各类动作的关联融合，形成动作串、组合块，更能提升学生连续控制身体的能力。同时将各种动作融入真实的生活与运动情境中，让学生在情境中发现问题、分析问题、解决问题。各类动作从不准确到准确、从不成熟到成熟，直接反映出学生运动认知与动作发展水平的提升。注重动作模式的成熟发展，提高对动作的理解与运用能力，能够为日后进行更复杂的运动技能学习奠定良好的基础。

（二）提高学生的体能发展水平

基本运动技能本身就包含着多种体能要素，如柔韧性、灵敏性、协调性、肌肉力量、平衡能力等。同时各类伸展动作也能促进良好体态的养成。基本运动技能与体能之间是相互融合、彼此促进的关系。

移动性技能需要在一定空间内进行各种启动、变速与变向、跳跃与滑行，以及用钻、攀、爬等动作通过障碍或改变方向，表现出移动速度与移动距离的能力，能促进反应能力、灵敏性、协调性的发展，提高位移速度、肌肉力量、肌肉耐力等。

非移动性技能通过多种形式的控制与平衡类动作，体现稳定性技能的发展水平。对前庭感受器、本体感知、神经系统发育均有良好的锻炼价值，能有效发展柔韧性、协调性、肌肉力量、平衡能力等。

操控性技能包括抛掷物体或用手、脚、器械等击打空中物体，以及用手或脚接住运动中的物体等，这些练习能有效发展时空判断能力、视一动协调能力、精细动作控制能力，提高反应能力、灵敏性、协调性以及爆发力等。

（三）促进学生积极参与游戏与展示

基本运动技能内容设计均以游戏活动为主线，将动作融入游戏情境中，满足学生对游戏的天性需求，利用游戏的模拟性、互动性、挑战性、不可预见性等特征，提高学生持续参与学练的热情。通过情境、任务与问题创设等，提高游戏的目的性与学生学习的主动性。通过小组合作与探究，鼓励学生进行创造与展示，不断提升学习的获得感与自信心。在游戏与展示活动中，引导学生体验规则与秩序，领悟团结与互助、专注与坚持、勇气与毅力等，检验运动能力的达成度，促进学生核心素养发展。



二、基本运动技能与健康行为的养成

（一）有助于学生体育锻炼意识与习惯的养成

锻炼意识与习惯的养成需要有目的地引导，将健康知识与技能从认知层面向生活与运动层面不断转化，使学生体验基本运动技能与日常生活劳动、与自然界动植物、与专项运动技能等之间的联系与进阶，感受健康的重要性，感受基本运动技能丰富多样的动作模式，感受身体的奇妙功能与创造力，激发锻炼的热情。游戏能让学生在不同活动场景中学会区分个人空间和公共空间，感知时空变化，感知身体对安全的需要，有助于树立安全运动的意识。通过多样性游戏活动促进学生持续发现与探究的兴趣，建立进步与成功的信心，进而养成每天锻炼的好习惯。

（二）有助于学生健康知识与技能的掌握运用

参与基本运动技能的学练，学生会逐渐体验到良好身体姿态对健康的益处，更加关注身体形态，如坐时保持端正、站立行走时保持身体挺拔、运动时注意正确的姿势等。学习滚动滚翻、跳下缓冲等动作，可以让学生学会遇险时进行自我保护的方法；学习快速启动、变向变速等动作，可以让学生认识到快速反应与灵敏性在生活中的重要性；学习支撑悬垂、转体平衡等动作，可以让学生认识到力量与平衡对健康安全的重要性；学习抛掷传运、挥击踢接等动作，可以让学生认识到安全使用场地器材的重要性。在游戏中强调规则、关注运动负荷等，均有利于学生将健康知识与技能运用到运动和日常生活中。

（三）有助于学生调控情绪

基本运动技能的每项任务均需在同伴或教师的注视下完成。学生在学练中会出现失误、错误、落后、失败、冲突，也会出现成功、领先、胜利，每一次成败都伴随着学生的的情绪变化，要使学生认识到面对挫折仍不要轻易放弃，面对困难仍要继续坚持，面对成功仍要不断追求更优，做到不埋怨、不自卑、不骄傲。教师要引导学生学会主动关心同伴，不歧视、不疏远同伴，面对冲突，学会交流化解，学会倾听理解，不断提高情绪调控能力。

（四）有助于学生适应环境

基本运动技能均以各类有特定规则、特定小组、特定角色、特定分工的游戏为主，学生在学练过程中需要适应规则限制、倾听同伴意见、服从任务安排，并积极贡献个人意见，这个过程就是学生适应社会环境、学习交往与合作、学会公平竞争的过程。另外，基本运动技能的游戏情境使用了较多的自然环境、社会环境等，可以帮助学生在模拟的真实情境下了解并适应各类环境，并能运用跨学科知识综合实际问题。



三、基本运动技能与体育品德的培养

（一）有助于培养学生的体育精神

在基本运动技能动作的学练过程中，学生要经历从不成熟向成熟、从不准确到准确的过程，并与同伴合作，不断接受更多组合动作、更多复杂情境的挑战，表现出动作的速度、远度、准确性、持久力、美感度、创造性等，这些学习经历有助于培养学生积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底、团队合作的精神品质。

（二）有助于培养学生的体育道德

游戏化教学的特征是有特定的规则与特有的评价标准。参与游戏的过程，有助于学生自觉遵守规则、尊重裁判、尊重对手，遇到冲突时能控制自我情绪，合理表达诉求；参与自我评价、小组评价或组间评价，能使学生根据评价标准做到诚信自律，相互监督，认识到公平公正竞争的重要性。

（三）有助于培养学生的体育品格

基本运动技能的学练内容要求不断提高，逐渐向更有难度的基本动作、同类组合动作、跨类组合动作进阶，学生在挑战中不断改变与进步，有助于建立自尊自信，萌发更大学练热情。小组中的分工合作、学练中的保护与帮助、场地器材的收放整理等，有助于学生用文明礼貌的态度主动做同学的好帮手、教师的小助手，感受教师与同伴对自己的认可，进而萌发更强烈的责任与担当意识。面对游戏中的竞赛过程与结果，不嘲笑戏弄、不相互埋怨、不推卸责任，能互相鼓励、真诚安慰、恰当庆祝，有助于学生认识到比赛中的胜负是暂时的，建立合理的胜负观，才能享受更多的运动快乐。

第三节

基本运动技能的学习目标和教学内容说明

本节内容是依据《课程标准（2022年版）》，对小学1~2年级基本运动技能教学内容的全面规划、学习目标的整体设计，共分为两部分：第一部分阐述基本运动技能的学习目标，第二部分是对具体内容的构建思路和安排建议。教师可根据本校特点和学生的实际情况、需求，创造性地灵活安排教学内容。

一、基本运动技能的学习目标

（一）运动能力

通过基本运动技能的教学，应让学生知道基本运动技能包括移动性技能、非移动



性技能、操控性技能的相关内容，能结合示范（或通过图片等直观教具）说出移动性、非移动性和操控性技能的游戏名称，在运动过程中能表达出方向变化、速度快慢、力量大小等运动术语；能参与基本运动技能学练活动与游戏；能协调发展基本运动技能，做到重点关注、协同发展、有效衔接。体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的合格水平，并能保持良好的坐、立、行和读写等身体姿态。通过校内、校外等途径，每周进行3次课外基本运动技能练习。

（二）健康行为

通过基本运动技能的教学，学生能够乐于参与基本运动技能的学练活动与游戏，能说出参与体育活动前后的感受；具有时空意识和安全运动意识，能在运动中做好安全方面的自我检查，与他人保持安全距离。如在参与移动性技能学练时能积极跑动，全身心投入技能学练和体育游戏，并说出参与技能学练和体育游戏前后的感受；能结合时空意识判断从高处跳跃的安全高度；面对凹凸不平、有积水等运动环境时具有安全意识；练习踢球、击打等操控性技能时，能自主检查器械、及时提醒同伴保持安全距离等。

（三）体育品德

通过基本运动技能的教学，学生能够在活动中做到与同伴友爱互助，遵守纪律，文明礼貌，不怕困难，努力坚持学练。如在各种追逐跑、抛接球、击打球、躲闪学练活动与游戏中与同伴相互协助，主动与同伴牵手，共同面对挑战；在游戏中能了解规则、遵守纪律，并按照规定和要求进行游戏；在抛、接等游戏中文明礼貌，未经允许不随意击打球；在同伴遭遇失败时，不刻意嘲笑或戏弄他人；在追逐游戏中能不停地跑动，在抛接球学练中能不停地抛出及接到球，不怕困难、努力坚持，体现出克服困难的勇气。

二、基本运动技能的教学内容说明

（一）依据《课程标准（2022年版）》的要求和小学1~2年级教学实际需要选择教学内容

基本运动技能包括移动性技能、非移动性技能和操控性技能，同时，《课程标准（2022年版）》还提出让学生“了解正确的身体姿势，能做出正确的坐、立、行和读写姿势等”。此外，在小学低年级进行队列队形教学，不仅能够培养学生形成规范的身体姿态，而且能够培养学生的组织纪律性，提高体育与健康实践课的课堂教学效率和质量。基于以上情况，本教材分别提供了身体姿态与队列队形、移动性技能、非移动性技能和操控性技能的教学内容。

在教学实践中，既可以安排专门课时进行身体姿态与队列队形的教学，也可以将身体姿态与队列队形的教学内容融入移动性技能、非移动性技能和操控性技能进行教学，或以随堂教学的形式进行，还可以设计成主题单元，如“坐立行我最美”主题单



元、“我是小小解放军”主题单元等，将身体姿态与队列队形、移动性技能、非移动性技能和操控性技能的内容进行整合教学。

（二）提炼各项技能的核心动作，围绕核心动作设计学练活动与游戏

移动性技能、非移动性技能和操控性技能都有大量的基础动作，《课程标准（2022年版）》中给出了范例性质的教学内容，本教材对各类技能所包含的基本动作进行了归类，针对小学1~2年级学生，提炼出其中具有典型性、拓展性的核心动作，并给出具体的动作方法，同时围绕这些核心动作设计了学练活动和游戏。在游戏活动中，通过情境创设、教师提问和激励评价发展学生的核心素养，促进学生全面发展。各节中学练活动和游戏的设计，一般先以单个动作的学练为主，然后安排涉及多个动作的综合性练习和游戏活动，形成结构化的教学内容，促进学生综合运用能力的发展。

在设计学练活动与游戏时，特别重视进行拓展，除了传统的围绕游戏规则、游戏内容进行拓展，还特别重视围绕核心动作，通过改变方向、水平高度、路径、节奏、力量和位移速度进行拓展，促使学生发展多样化的动作模式；还通过创设个人练习和集体练习的游戏情境，使学生学会区分个人空间和公共空间。

在教学实践中，应避免针对简单动作进行机械重复的练习，而应以这些学练活动和游戏为抓手开展教学，激发学生的兴趣，在真实的、多样化的练习和游戏情境中引导学生积极、主动地练习相关动作，形成多样化的动作模式，发展学生基本运动技能。

第二章

身体姿态与队列队形教学内容

身体姿态指完成动作时身体各部位的姿势表现。本章的身体姿态主要包括坐姿、站姿、走姿、室内姿态操四部分内容。坐姿、站姿、走姿即我们平常所说的坐、立、行时身体呈现的样子，是健康身体姿态的重要内容，对儿童生长发育有重要意义，从小不注意养成正确的姿势，就会影响身体健康，给生活与学习带来诸多不便。

队列队形也是发展良好身体姿态和基本运动技能的方法之一，是培养组织纪律性、形成集体意识与观念的主要组织形式和手段。本章的队列队形根据1~2年级学生的身心发展特点和组织活动的需要，安排的是必要的原地动作与行进间动作变换练习，目的在于让学生知道和掌握队列队形的基本概念和方法，能够迅速站队，在集体活动中找到自己的位置，并与集体行动协调一致。

一、学习目标

通过本章的教学，使学生达成以下目标。

（一）运动能力

能说出正确身体姿态的动作口诀和队列队形的名称，知道队列队形在体育课中的重要作用及横排、纵队、列、距离等动作术语；能在模仿秀等游戏情境中展示正确的身体姿态；能在“队列标兵争先”等游戏活动中准确辨别方位，做出相应的队列动作，并保持队形的完整性与整齐度；保持良好的身体姿态，反应能力、协调性、灵敏性、柔韧性等身体素质得到全面发展。

（二）健康行为

能在校内外生活与锻炼中关注并保持个人良好的身体姿态，区分安全的公共空间与个人活动空间；能主动与亲友分享所学知识与方法，养成认真操练的态度和习惯；面对练习与展示中的失误，能在教师的指导下调控情绪；在学练过程中具有安全意识，并



能表现出一定的适应能力。

（三）体育品德

积极体验认真操练的乐趣，体验个人与集体的关系，学练中动作协调一致，能自信大方地展示动作，并表现出听从指挥、服从组织、有序练习、遵守纪律、朝气蓬勃的良好风貌。

二、教学内容安排

根据《课程标准（2022年版）》的有关要求及教学的实际需要，身体姿态与队列队形的教学内容安排如表 2-0-1 所示。

表 2-0-1 身体姿态与队列队形教学内容安排

类别	教学内容	
	基本内容	学练活动与游戏
身体姿态	1. 坐姿 2. 站姿 3. 走姿 4. 室内姿态操	1. 我是小小解放军★ 2. 我是模仿小达人★★ 3. 开火车★★ 4. 我是操练小能手★★★★
队列队形	1. 立正、稍息 2. 看齐 3. 报数 4. 集合、解散 5. 蹲下、起立 6. 原地转法 7. 原地踏步走、立定 8. 齐步走、立定	1. 我爱我家★ 2. 红绿灯★★ 3. 连连看★★★ 4. 队列标兵争先★★★★

注：★代表学练活动与游戏的难度，★越多表示难度越大。

第一节 身体姿态与游戏

身体姿态是指人坐、立、行等各种基本活动的姿势，是反映身体外部形态和精神面貌的外在形式，包括坐姿、站姿、走姿等内容。经常进行练习，可以帮助学生塑造良好的身体姿态，有效促进学生的生长发育，塑造健美体形，提升学生的精神气质与审美意识。



一、身体姿态与游戏的教学内容设计

根据 1~2 年级学生的身心特点及教学实际，身体姿态的教学内容主要安排的是坐姿、站姿、走姿的游戏活动。在内容设计时按照由易到难、由浅到深的原则，将坐姿、站姿、走姿置于真实的游戏场景中，引导学生进行体验式学习，促进坐、立、行动作的发展，塑造良好的身体姿态。

二、相关术语

方位：方向位置。包括东、南、西、北及上、下、左、右、前、后等。

三、动作方法与要点

（一）坐姿

【动作方法】坐在椅子或板凳上，两腿自然分开，两手放在大腿上，两脚平放于地面，腰背挺直，平视前方（图 2-1-1）。



图 2-1-1 坐姿

【动作要点】头正、身直、脚放平。

【常见问题与改进方法】（表 2-1-1）

表 2-1-1 坐姿常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
头不正、腰不直、跷腿、两脚没有平放地面、抖腿	1. 讲解示范，以直观方式帮助学生建立正确表象，然后再引导学生进行模仿 2. 创设“我是小小解放军”情境，引导学生在情境中进行体验式学练，感知解放军的军容军姿，从而修正自己的动作 3. 正误对比，引导学生通过照镜子方式规范动作



（二）站姿

【动作方法】身体直立，脚跟并拢，脚尖自然分开，伸直膝盖，挺胸收腹，两肩放平，两臂自然下垂于体侧，两眼平视前方（图 2-1-2）。



图 2-1-2 站姿

【动作要点】两腿并拢，挺胸收腹，平视前方。

【常见问题与改进方法】（表 2-1-2）

表 2-1-2 站姿常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
弯腰、肩不平、背不直、无精神	1. 创设情境，引导学生在“我是小小解放军”情境中进行体验式学练 2. 语言提醒，背靠墙壁练站姿，让学生用脚后跟、臀、肩背、后脑勺贴紧墙面，帮助学生修正动作

（三）走姿

【动作方法】两脚依次向前迈出，两臂前后自然摆动，两肩保持平稳，两眼平视前方，脚跟先着地迅速过渡到全脚掌，身体重心前移，步履匀称轻巧、头不摇、身不晃（图 2-1-3）。

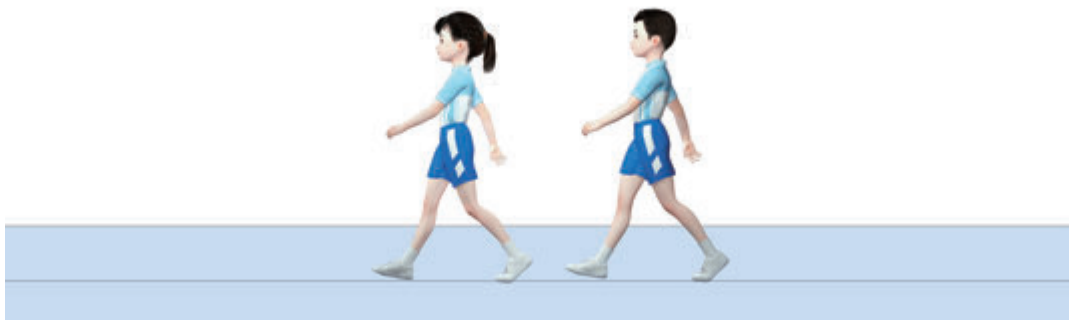


图 2-1-3 走姿



【动作要点】步履轻、头不摇、身不晃。

【常见问题与改进方法】(表 2-1-3)

表 2-1-3 走姿常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
肢体僵硬，不自然	1. 创设情境，通过对比的方式引导学生在“我是小小解放军”情境中进行体验式学练 2. 加强肢体的协调性练习，如随音乐节奏行走等
同手同脚，摇头晃脑	1. 教师或优生帮助，两人前后站立手持体操棒进行走的练习 2. 加强正误对比，引导学生在情境中体验

▶ (四) 室内姿态操

本套操采取口诀方式，将上课的礼仪与基本身体姿态进行融合，在学练过程中，既能开展坐、立等身体姿态的学练，又能进行上课礼仪的养成教育。全套操一共十节，第一、第二节是见面礼仪，第三、第四节是坐姿礼仪，第五至第七节是视听礼仪，第八至第十节是交流与表达礼仪。

【动作方法】全部动作请登录人民教育出版社官网观看视频。

【动作要点】动作规范、姿态优美、节奏准确；站姿时，身体正、眼平视；坐姿时，脚放平、手放正；转头时，身挺直、头摆正；举手时，臂上伸、指并拢。

【常见问题与改进方法】(表 2-1-4)

表 2-1-4 室内姿态操常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
站姿、坐姿时身体无法做到挺拔直立	1. 头顶书本先练习挺拔的站姿 2. 头顶书本进行踏步，保持书本不落地
坐姿时，后背无法挺直，两肩不平	1. 将体操棒放置于后背中部，双臂中部放于体操棒后，找到挺胸、背直的感觉 2. 头顶书本坐直，保持书本不掉落 3. 背靠墙站立时，双手上举贴墙
举手时，手臂位置不准确	可借助墙壁做举手动作的定时控制练习，逐渐过渡到脱离墙壁完成

四、学练活动与游戏

(一) 我是小小解放军(坐姿+站姿+走姿)★

创设“我是小小解放军”的情境，学生分成 4 组分散在篮球场的 4 个区域内，一



人在中间掷泡沫色子，其余人站在区域边线上根据色子的内容模仿解放军的坐姿、站姿、走姿动作。完成动作后，换人掷色子重新开始。游戏过程中，应纪律严明，注意保持良好的身体姿态，集体动作协调一致。

【拓展变化】

1. **规则变化：**根据情境的变化和学生实际，可丰富色子六面的内容，可调整游戏人数，采取1对1、1对多、2对多等方式进行，也可调整保持姿势的时间等，增强游戏的趣味性。

2. **学练方式变化：**游戏中可以用先集体再个体的方式引导学生进行动作学练，教师先掷色子，指挥学生根据色子的要求做出相应的坐姿、站姿、走姿动作，然后再分小组进行动作学练，最后再自由学练，巩固动作。也可以通过晋级赛，最后评选出“姿态标兵”，体现学练方式的多样化。

3. **内容变化：**游戏中可以将站姿、坐姿、走姿与平衡、抛接、跳跃、跑步等相衔接，如“抛+跑+站姿”“走姿+坐姿”“走姿+跳跃+走姿”等，体现内容的结构化。

4. **情境变化：**丰富“我是小小解放军”的情境，引导学生在“参观军营”中感知动作，在“军事操练”中学练动作，在“军事比拼”中巩固动作，在“丛林作战”中提升体能，在“打靶归来”中放松身心，体现大情境。

（二）我是模仿小达人（人物模仿+动物模仿）★★

创设“我是模仿小达人”的情境，每个人根据自己的喜好化装成相应的人物或动物分散于篮球场。音乐响起，引导学生根据要求模仿相应的人物或动物，模仿时姿态优美，自信大方，动作形象逼真。

【拓展变化】

1. **规则变化：**游戏中，化装时可用面具的方式进行，也可用贴纸的方式进行；人物与动物的数量可根据学生人数做调整；模仿时可用音乐控制，也可用口令、“照镜子”、猜拳翻牌子等方式进行，以增强游戏的趣味性。

2. **学练方式变化：**游戏中，可以采取个人自主模仿、小组模仿、集体模仿的方式进行，也可以先分组进行模仿，然后再轮换的方式进行，体现学练方式的多样化。

3. **内容变化：**在模仿时可以采取“走+模仿”“跑+模仿”“跳跃+模仿”的方式进行内容之间的重组，体现内容的结构化。

4. **情境变化：**丰富“我是模仿小达人”情境，引导学生在“我能模仿”“我会模仿”“我善模仿”等环节综合运用走、跑、爬、跳等动作，形象逼真地模仿各种动物与人物，体现大情境。

（三）开火车（室内姿态操）★★

学生学习了室内姿态操后，创设“开火车”的情境，相邻5名学生为一组，音乐



响起，采取一人做一个八拍的接力方式完成室内姿态操。做操的时候边念口诀，边做动作，做完动作后在座位上以坐姿或者低姿平衡动作等待。接力过程中，学生要遵守规则，保持良好姿态。

【拓展变化】

1. **规则变化：**游戏过程中可以改变分组的方式，采用前后或就近方式分组；可以改变每组的人数，但人数不宜过多，以免等待时间过长；可以改变接力方式，变逐个做为两人同时做；还可以改变做操的节奏、等待的方式，可用发展体能的方式来丰富形式，如坐姿控腿练习等，增强游戏的趣味性。

2. **内容变化：**游戏中，可以将姿态操的接力与坐姿、移动性技能的蹲跳、非移动性技能的高位支撑、低姿平衡等内容相组合，体现内容的结构化。

3. **情境变化：**游戏中，可以用“火车火车往哪里开？”“火车从前往后开、火车从左往右开或火车从后往前开”等方式丰富情境，激发学生的学练兴趣。

▶ (四) 我是操练小能手(姿态组合+非移动性技能)★★★

创设“我是操练小能手”的情境，学生先根据数字资源的内容学习动物模仿操，然后将学生分成8组，分别成一路纵队站于篮球场内，每组学生依次根据动物模仿操口诀做出相应的动作，做完动作后，选择非移动性技能中的一个支撑或平衡动作保持状态，直到下一轮开始。五轮中，只要准确做出3组动作，即获“操练小能手”称号。操练过程中，学生要注意力集中，自信大方地展示动作，并表现出良好的规则意识。

【拓展变化】

1. **规则变化：**操练前，学生要熟悉动物模仿操，并且知道每节操的口诀。操练过程中，每小组学生可以排成一路纵队，也可以围成半圆，还可以围成其他图形；可以一人指挥全组人练习，也可以一人做一节以接力的方式操练；继续操练的动作最好是原地完成的，如移动性技能中的原地换步、原地高抬腿，非移动性技能中的平衡等动作，以此增强游戏的趣味性。

2. **学练方式变化：**可先在小组中进行练习，熟悉后再通过小组赛、晋级赛、对抗赛、表演赛等方式评选出“操练小能手”，体现学练方式的多样化。

3. **内容变化：**操练过程中，将室内姿态操、动物模仿操与移动性技能的高抬腿、换步、摆臂及非移动性技能的支撑、平衡等动作进行组合，这样既可以提高练习的密度与运动量，也可以体现内容的重组。

4. **情境变化：**在操练的过程中，尤其是进行室内姿态操和动物模仿操时，最好以边念口诀边做操的方式进行，还可引导学生拓展情境，根据要求扮演不同的角色，如摄像师、表演家、歌唱家、魔术师等，引导学生积极学练动作，塑造良好体形与体态，体现大情境。



五、教学建议

（一）素养培育建议

通过身体姿态中的坐姿、站姿、走姿及室内姿态操的学练，在“我是小小解放军”“我是模仿小达人”“开火车”“我是操练小能手”等游戏活动中，激发学生想象力与创造力，帮助学生建立规范的姿态，养成良好的身体姿态，塑造健美体形，有效促进学生的生长发育，形成正确的健康观与审美观。

（二）单元与课时安排建议

本节内容包含坐姿、站姿、走姿和室内姿态操，在进行单元与课时安排时，要根据水平一学生的身心发展规律及教学实际螺旋式地安排具体内容，尤其要注意动作之间的纵横联系及与其他类别动作的衔接，建议安排7课时。一年级第一学期以坐姿、站姿、走姿组合动作为主，建议安排3课时；一年级第二学期以室内姿态操及动作组合为主，建议安排4课时；二年级不单独安排课时，以随堂方式进行，进一步强化学生形成良好的身体姿态，提高课堂组织的有序有效性。

（三）课堂教学实施建议

1. 根据动作技能形成规律及学生的身心特征，身体姿态的课堂教学宜采用先体验、再引导、逐步过渡到固定姿态练习的方式进行，鼓励学生在体验的过程中不断探索并建立正确的认知。学习不仅停留在动作方法层面，还要关注身体姿态在日常生活中的保持。

2. 练习过程中，将身体姿态动作融入真实的情境中，通过变换练习方式、角色扮演、内容重组等由浅入深、由易到难的方式，引导学生循序渐进地从固定练习模式走向开放练习环境，激发学生勇于探索与表现的欲望，帮助学生塑造健美体形与体态。

3. 在学练过程中，将动作的学练与比赛相结合，通过比一比、评一评、赛一赛等方式让学生能直观看到姿态的变化，引导学生在“我是小小解放军”“我是模仿小达人”等游戏中深入理解身体姿态对人体的重要性，提升学生的精神风貌。

（四）课外作业建议

1. 结合课内所学，可以布置一些展示性的课外作业，如将所学动作展示给家长或社区伙伴欣赏，增强学生社会交往沟通能力，增进亲子关系与邻里关系。

2. 课外，可以经常做一些功能性练习，帮助塑造良好体态。

（1）背宽带的双肩背包，但所背书包不宜过大、过重。

（2）常照镜子，检视自己的姿势，时时提醒自己要抬头挺胸。

（3）背靠墙壁练站姿，后脑勺、双肩、臀、脚后跟这四个部位全部贴紧墙壁。

（4）经常做拉伸运动，如五指交叉外翻上顶、双手背后牵拉、坐位体前屈等。



（五）安全注意事项

1. 练习场地平整、无异物。
2. 穿运动装，不带尖锐物品。
3. 做室内姿态操时注意合理调整桌椅距离，控制好动作幅度。

第二节 队列队形与游戏

队列是指全体学生按照统一口令、特定的队形所做的各种协同一致的动作。队形是在队列的基础上，根据不同的任务和需要，在原地或行进中所做的各种队形和图形的变化。经常进行练习，不仅可以帮助学生在集体活动中找到自己的位置，使学生养成迅速、准确、协同一致、遵守纪律的习惯和积极进取、奋发向上的精神风貌，还可以帮助学生形成正确的身体姿势，促进身体的良好发育，发展协调性和灵活性，有效集中注意力，培养意志力和自控能力，增强集体主义观念、节奏感、韵律感，提高欣赏美、创造美的能力。

一、队列队形与游戏的教学内容设计

根据1~2年级学生的身心特点，队列队形教学主要以原地的动作与行进间的一些简单队列队形动作和游戏为主，包括立正、稍息、看齐、报数、集合解散、蹲下起立、原地转法、原地踏步走立定、齐步走立定等动作。队列队形教学内容设计时要注意先易后难、先原地再行进间，体现内容的进阶。为了避免内容的单一与枯燥，要将动作的学练置于真实的情境中，随情境的展开引导学生进行积极学练。如原地转法，可先让学生分清方位，然后根据情境的展开引导学生进行模仿学练，最后根据情境组织学生进行动作姿态、动作方法、转体节奏的比赛。

二、相关术语

列：左右学生并列成一线叫列。

路：前后学生重叠成一行叫路。

翼：队形的左右端叫作翼。右端叫右翼，左端叫左翼。

正面：队列里学生所面向的一面叫正面。

后面：与正面相反的一面叫后面。

间隔：学生单个的或成队的彼此之间左右相隔的间隙叫间隔。



距离：学生（包括成队的）彼此之间前后相距的间隙叫距离。

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

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

伍：两列或两列以上的横队中前后重叠的两个或两个以上的学生叫伍。

排头：位于纵队之首或横队右翼的（一名或几名）学生叫排头。

排尾：位于纵队之尾或横队左翼的（一名或几名）学生叫排尾。

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

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

三、动作方法与要点

（一）立正、稍息

1. 立正

【动作方法】口令：“立正！”直立，脚跟靠拢，两脚尖自然分开约60度，两腿挺直，上体正直，两肩放平，小腹微收，自然挺胸；两臂五指并拢自然下垂于体侧，头要正，颈要直，口微闭，颌微收，两眼向前平视（图2-2-1）。

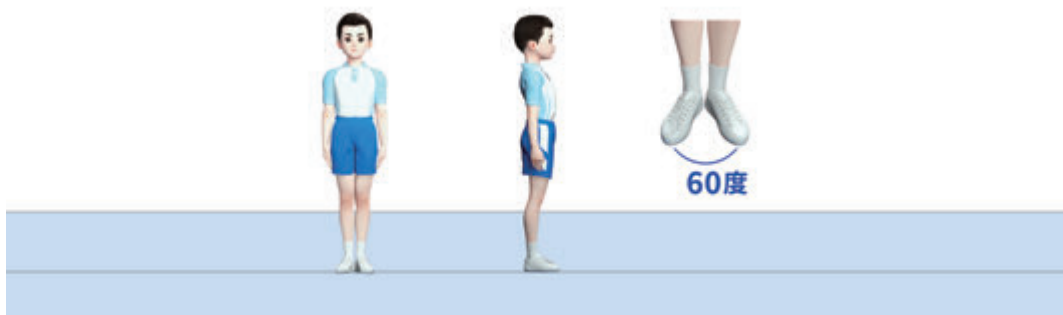


图 2-2-1 立正

【动作要点】跟并尖分手贴紧，三挺（挺颈、挺胸、挺膝）一睁眼有神。

2. 稍息

【动作方法】针对1~2年级学生的身心特点，稍息采取跨立方式进行。口令：“稍息！”左脚出一步成开立，与肩同宽，重心在两脚间。两手放在体后，左手握右手腕，挺胸，小腹微收，两眼平视前方（图2-2-2）。

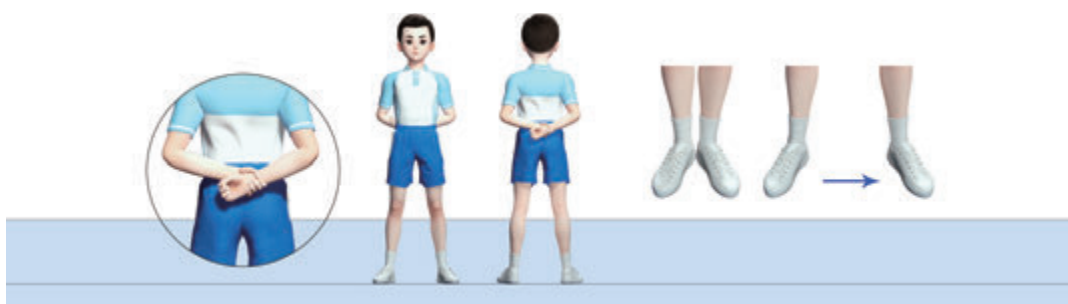


图 2-2-2 稍息

【动作要点】两脚与肩同宽，重心在两脚间。

【常见问题与改进方法】(表 2-2-1)

表 2-2-1 立正、稍息常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
上体后仰，挺小腹、仰头	语言提醒，背靠墙或两人背靠背练习
身体不正，两肩不平	利用视频或挂图，直观引领，强调两脚位置
撅臀	语言提醒，采取正误对比方式，强调动作要点

(二) 看齐

1. 向右(左)看齐(横队)

【动作方法】口令：“向右(左)看——齐！”排头立正目视前方，左(右)手迅速叉腰。同时其余学生左(右)手迅速叉腰，向右(左)转头，眼看邻近学生的左(右)腮，小碎步移动，并通视全排。两列以上的队伍，后列学生向前对正，排头右(左)手前平举，与前列排头保持一臂距离，其余学生与第一列学生动作相同(图 2-2-3)。



图 2-2-3 向右看齐(横队)

【动作要点】屈肘叉腰，身体正直，碎步移动，转头迅速。

2. 向前看齐(纵队)

【动作方法】口令：“向前看——齐！”排头不动，其余学生依次看前面学生的后



颈，同时迅速将两臂（或半臂）向前平举对正，掌心相对（图 2-2-4）。

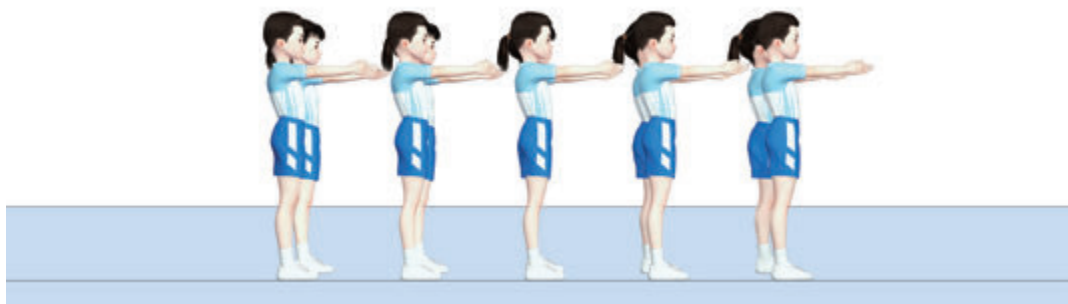


图 2-2-4 向前看齐（纵队）

【动作要点】上体正直，两臂前平举，平视前者后颈。

3. 向中看齐

【动作方法】口令：“以 × × 同学为基准，向中看——齐！”听到“以 × × 同学为基准”的口令后，被指定的基准学生右手握拳上举，在听到“向中看——齐”的动令后，做基准的学生两手叉腰，其余学生向基准学生方向转头，小碎步移动，动作与向右（左）看齐的方法相同（图 2-2-5）。



图 2-2-5 向中看齐

【动作要点】上体正直，屈肘叉腰，碎步移动，转头迅速。

4. 向前看

【动作方法】口令：“向前——看！”在向右（左）、前、中看齐时，听到“向前——看”的动令后，除基准学生外，其余学生迅速向前转头，手放下，还原成立正姿势。在纵队向前看齐后，教师应下达“手放下”的口令。

【动作要点】转头迅速，前后对正。

【常见问题与改进方法】（表 2-2-2）



表 2-2-2 看齐常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
看齐时仰头、探头	语言提醒，通过照镜子的方式引导学生反复体会动作
看齐时，上体倾斜或转动	1. 直观引领，强调要点，利用军姿军容帮助修正动作 2. 语言提醒，引导学生在标志线下反复练习

（三）报数

【动作方法】口令：“报数！”（1 至 $\times$ 报数）横队，立正站立，听到“报数”口令后，从右（左）向左（右）报数时同时转头，依次连续进行，报数后迅速转头还原，排尾不转头。数列横队时，后列最后一名报“满伍”或“缺 $\times$ 名”。

【动作要点】转头报数同步，声音洪亮。

【常见问题与改进方法】（表 2-2-3）

表 2-2-3 报数常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
报数后，头未马上转正	语言提醒，强调报数要点，反复学练动作
有节奏但不连贯	强调要点，反复练习，语言提醒，注意形象，如：摆头动作整体上要像海浪一样，一浪推一浪，连绵不断

（四）集合、解散

1. 横队集合

【动作方法】口令：“成 $\times$ 列横队——集合！”教师下达口令的同时，左手握拳于胸前立屈肘，上臂与肩平，拳心向后，右臂侧平举，掌心向下。学生在距离教师前面 3~4 米处，按口令指示的队形依次列队，前后保持约一臂距离，并自动对齐。

【动作要点】迅速到位，看齐对正。

2. 纵队集合

【动作方法】口令：“成 $\times$ 路纵队——集合！”教师下达口令的同时，左手握拳于胸前立屈肘，上臂与肩平，拳心向后，右臂前平举，掌心向下。学生在距离教师前面 2~3 米处，按口令指示的队形向后重叠式排队站立，前后保持约一小臂距离，并自动对齐。

【动作要点】迅速到位，看齐对正。

3. 解散

【动作方法】口令：“解散！”听到口令后，迅速离开原位。

【动作要点】迅速离开原位。



【常见问题与改进方法】(表 2-2-4)

表 2-2-4 集合、解散常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
集合对齐时, 降重心屈膝跺脚移动	1. 强调要点, 反复学练动作 2. 两脚高频率交换练习, 体会小碎步要领
队形不整齐	1. 观看阅兵视频, 直观引领 2. 强调要点, 反复练习 3. 集体纠错与个别指导相结合
解散动作缓慢, 给人懒散的感觉	强调要点, 规定时间内离开原位

(五) 蹲下、起立

1. 蹲下

【动作方法】口令: “蹲下!” 听到口令后, 右脚后退半步, 屈膝下蹲, 臀部坐在右脚跟上(膝不着地), 两手自然放在两膝上, 上体保持正直(图 2-2-6)。



图 2-2-6 蹲下

【动作要点】屈膝, 上体正直。

2. 起立

【动作方法】口令: “起立!” 听到口令后, 上体稍前倾, 重心前移, 用两脚支撑迅速起立, 后脚向前脚靠拢成立正姿势。

【动作要点】先起立, 后靠脚跟, 速度快。

【常见问题与改进方法】(表 2-2-5)

表 2-2-5 蹲下、起立常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
下蹲时, 含胸驼背	1. 强调要点, 利用视频或挂图反复学练动作 2. 两肩后张, 上体正直, 个别纠正
起立时, 未站直就靠脚	1. 强调要点, 反复练习 2. 用分解练习法纠正

(六) 原地转法

1. 向左(右)转

【动作方法】口令: “向左(右)——转!” 听到动令后, 以左(右)脚跟与右(左)脚掌前部为轴, 同时用力, 向左(右)转 90 度, 身体重心落在左(右)脚, 右

(左)脚取捷径迅速靠拢左(右)脚,成立正姿势。转动和靠脚时两腿挺直,两臂贴紧,上体保持正直(图 2-2-7)。

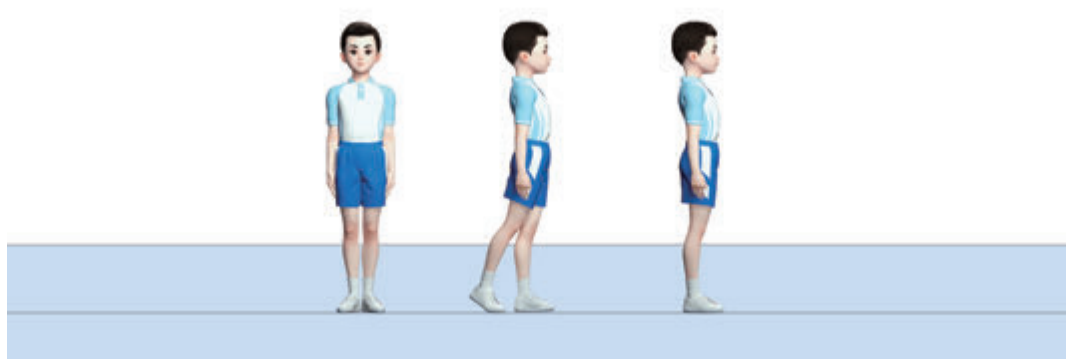


图 2-2-7 向左转

【动作要点】身体挺直,转体快稳,臂腿夹紧,脚跟脚掌齐用力。

2. 向后转

【动作方法】口令:“向后——转!”听到动令后,以右脚跟和左脚掌为轴同时用力,从右向后转体 180 度,重心落在右脚,随即左脚向右脚靠拢,成立正姿势(图 2-2-8)。

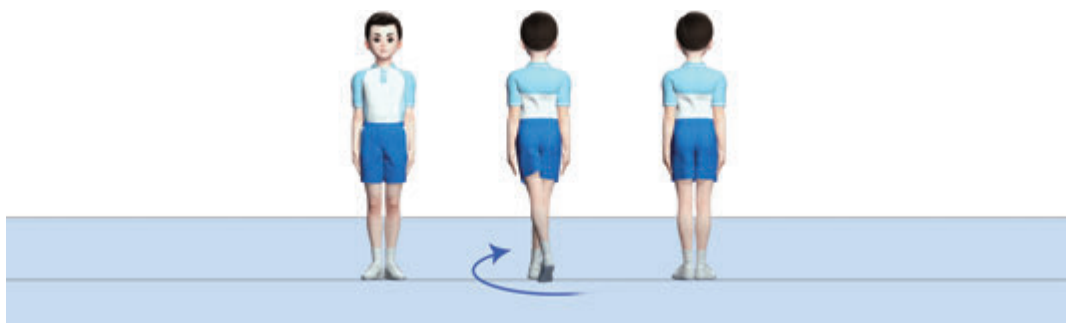


图 2-2-8 向后转

【动作要点】身体挺直,转体快稳,臂腿夹紧,脚跟脚掌齐用力。

【常见问题与改进方法】(表 2-2-6)

表 2-2-6 原地转法常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
转体时两腿弯曲,转体转脚不一致	强调要点,利用慢节奏方式引导学生反复学练动作,体会由下至上的发力顺序
方向不正,两臂外张	1. 强调要点,控制好方向 2. 将橡皮条贴于两手中指和裤线,限制两臂外张
靠脚时撩腿	强调要点,利用画线方式反复学练靠脚动作



（七）原地踏步走、立定

【动作方法】口令：“原地踏步——走！”“立——定！”

1. 原地踏步走：听到动令后，先从左脚开始起步，两脚在原地依次上下起落，腿抬起时，大腿带小腿，脚尖自然下垂，前脚掌先着地，再过渡到全脚，两臂自然伸直前后摆动。

2. 立定：听到动令后（动令落于右脚），左脚在原地踏一步，右脚迅速向左脚靠拢，成立正姿势。

【动作要点】大腿带小腿，抬脚轻松自然，两臂前后摆，步伐整齐。

【常见问题与改进方法】（表 2-2-7）

表 2-2-7 原地踏步走、立定常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
摆臂幅度小，肘关节过分松	强调要点，反复进行摆臂练习
身体松，左右晃，低头看地	1. 强调要点，抬头报数 2. 将纸片贴于大腿外侧，引导学生摆臂时，眼看前方固定目标，手擦纸片

（八）齐步走、立定

【动作方法】口令：“齐步——走！”“立——定！”

1. 齐步走：听到动令后，左脚开始向前自然迈出，膝部自然伸直，脚跟先着地，迅速过渡到全脚掌，身体重心前移，然后右脚向前迈出。上体正直，微向前倾，两臂前后自然摆动（图 2-2-9）。

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

【动作要点】重心前移，落地时从脚跟到全脚掌，臂腿协调。

【常见问题与改进方法】（表 2-2-8）

表 2-2-8 齐步走、立定常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
摆臂幅度不一致，忽高忽低	强调要点，反复进行摆臂练习
身体摇晃，低头看地	1. 强调要点，抬头报数 2. 观看阅兵视频，用榜样直观引领



图 2-2-9 齐步走



四、学练活动与游戏

（一）我爱我家（队列+移动性技能）★

创设“我爱我家”的情境，利用篮球场上的中圈、罚球区及边线作为自己的家。游戏开始，学生在篮球场自由行走，听到教师下达的方位指令后在规定区域内完成相应动作，听到教师下达“×人”的口令后，学生在指定区域内排成相应人数的队伍。过程中，提醒学生注意身体姿态，分清方位，令行禁止，整齐划一地做出动作，表现出良好的精神风貌和社会责任感。

【拓展变化】

1. **规则变化：**游戏中，可将自由行走改为慢跑；可将人数加以改变，如单人行动改为双人结伴而行，根据前后左右或“我在你的前面，我在你的后面，我在你的左面，我在你的右面”等引领学生辨清方位；下达“×人”的指令时，人数应先少后多，距离应先近后远，地点先在区域内再延伸到区域外，体现游戏的进阶与趣味。

2. **学练方式变化：**游戏时，个人学练、小组学练、集体学练要注意根据学练实际情况灵活调整，将学练赛有机结合起来，达到以学促练、以练促赛的目的。

3. **内容变化：**游戏中，可将原地队列与行进间队列相结合，也可将移动技能的走、跑、跳与队列练习相结合，体现内容的重组与多样性。

4. **情境变化：**丰富“我爱我家”情境，可引导学生在“找伙伴”中学练单个队列动作，在“找家”中巩固方位与队列动作，在“建设家园”中促进身体素质的提升，体现大情境。

（二）红绿灯（队列+移动性技能）★★

创设“红绿灯”的情境，学生5人一组，一人手持信号标志分别站在不同的十字路口扮演交警，其余四人成一路纵队扮演公交车。公交车根据交警手势和信号灯在道路上行驶，规定时间内互换角色。其中红灯为立定，绿灯为齐步走，黄灯为原地踏步，变道为原地转法。行进过程中，学生应注意抬头观察，遵守规则，冷静判断，整齐快速地做出相应的队列动作。在学练过程中，教师可设计“违章单”，如采用“追尾违章单”，对推人、撞人等行为进行警告，培养学生遵守规则、有序练习的意识。

【拓展变化】

1. **规则变化：**游戏中，可改变交警人数、车辆数、十字路口数；可改变公交车的行进路线、行进速度；也可改公交车为小汽车，增加行人角色；还可以改变红绿灯对应的队列动作，如红灯改为蹲下等，增强游戏的趣味性。

2. **学练方式变化：**学练中可先一个人骑车过十字路口，然后过渡到两人开小汽车过十字路口，再过渡到公交车的方式，引导学生从自主学练到集体学练，体现学练方式的多样化。



3. 情境变化：可利用跳绳、胶带、栏架等营造出真实的十字路口情境，利用智能信号灯与交警相结合指挥交通，利用音乐、音效模拟真实场景，引导学生进行队列动作的学练，体现大情境。

（三）连连看（队列队形+移动性技能+非移动性技能）★★★

创设“连连看”的情境，学生在篮球场随音乐自由行走，音乐停，教师下达“连连看”的指令，学生听到指令后两两相对，在原地自由选择立正、稍息、蹲下、原地踏步、原地跑步中的任何一个动作，坚持10秒后，两名学生以“石头、剪刀、布”的方式决定谁是排头，谁是排尾。音乐起，排头指挥再次进行如前的游戏，最后在规定的时间内，看队伍能连多长。游戏过程中提醒学生注意姿态，区分自我空间与公共空间，做到正确对待成败，自信大方地展示动作。

【拓展变化】

1. 规则变化：游戏中，可用口令统一指挥学生行走，也可用音乐指挥；可将自由行走改为慢跑；也可先用规定动作保持一定的时间后，再过渡到自由选择动作；还可在场地上设置相应的障碍等，增强游戏的趣味性。

2. 学练方式变化：游戏中，可将个人学练与集体学练、个人展示与小组展示、全班集体展示动作相结合，体现学练方式的多样化。

3. 内容变化：游戏中，可将移动性技能的走、跑、跳、攀爬与钻越用于行进过程中，在音乐停止时可将队列与非移动性技能的平衡与支撑相衔接，丰富内容，体现内容的结构化。

4. 情境变化：完善“连连看”情境，引导学生先在“寻找好朋友”中分清方位，学练单个动作，接着在“对对碰”中进行小组学练，然后在“连连看”中进一步巩固、展示动作，最后在“相亲相爱好伙伴”中提高学生身体素质，体现大情境。

▶（四）队列标兵争先（队列操）★★★

创设“队列标兵争先”的情境，将学生分成4组，在组长带领下利用信息技术手段分组体验式学习队列操，然后教师再利用节拍进行引导性唱做（边说口诀边做动作）规范动作，帮助学生掌握队列操内容，塑造健美形体，提升韵律感，增强纪律性。练习中，能根据音乐独立完成唱做的即获“队列标兵”称号。

【拓展变化】

1. 规则变化：学练中，充分发挥体育小骨干的作用，可以多分几个组引导学生进行体验式学习；还可改变学练方式，如变组长各自指挥为组间交叉指导，变集体学练为先自主学练然后再小组学练；也可改变唱做方式，变引导性唱做为集体唱做或照镜子唱做，增强游戏的趣味性。

2. 内容变化：学练中，可以“队列的单个动作+队列操”的方式进行学练，体现



内容的重组,也可将移动性技能的跑、马步跑、垫步跳、并步跳等动作融入其中,采取“跑+队列操”或“跳+队列操”的方式进行学练,体现内容的结构化。

3. 情境变化:在争获标兵称号的过程中,可以先让学生在“进入标兵营”中复习单个队列动作,然后在“我是小标兵”中学练队列操,接着在“标兵对对碰”中进行展示或比赛,进一步巩固提升队列操动作,最后在“标兵王中王”的对抗中提升体能,体现大情境。

五、教学建议

(一) 素养培育建议

通过各种队列队形动作及游戏活动的学练,引导学生在“我爱我家”“红绿灯”“连连看”中说出列、路、集合、蹲下等队列队形动作术语,并控制好身体姿态,遵守规则,区分自我空间与公共空间,提升学生的专注力、反应速度、执行力,增强学生的集体主义观念,提高学生的节奏感、韵律感,培养学生的审美能力和创造美的能力,以及解决问题、迁移运用的能力。

(二) 单元与课时安排建议

在进行单元与课时安排时,要根据1~2年级学生的身心发展规律及教学情况具体安排教学内容,尤其注意内容之间的层次与梯度。单元内容主要以简单的队列队形及相关游戏活动为重点,建议安排8课时。一年级第一学期以原地队列及相关游戏为主,安排4课时;一年级第二学期以行进间队列及相关游戏为主,安排4课时;二年级队列队形内容随堂进行,在每节课安排几分钟进行学练,不安排单独课时。内容安排时要由简单到复杂,以组合的方式将内容置于相关游戏活动中,引导学生在玩游戏的过程中学练相关队列队形动作。

(三) 课堂教学实施建议

1. 队列队形的教学,要符合小学1~2年级学生的接受能力和认知水平。如在喊口令时,除了“立正”“稍息”“集合”“解散”“起立”“蹲下”等不分预令、动令的口令,其余口令,预令要喊得清晰、洪亮,而且声音要适当拖长,预令拖长的时间和响亮程度,要根据队伍排面的大小和场地情况而定。

2. 队列队形的教学,不要让学生面向阳光和迎风站队,教师应站在队伍正面的中轴线上,与两翼呈等腰三角形,以便学生听清教师的口令和看清教师的手势。

3. 队列队形教学中,教师可以通过视频、图片展示军人在队列练习中的身体姿态,通过观摩军人的英姿,引导学生想象、模仿、尝试与体验。

4. 队列队形练习应循序渐进,逐步提高质量和要求,每次练习时间不宜过长,学练时可采取分组学练、汇报展示、相互评议的形式进行学练赛。

5. 队列队形练习内容比较简单枯燥,教学时应采取多种手段方法,将相关内容置



于相应情境，随着情境的展开引导学生进行积极学练，练习的节奏也应由慢到快，逐渐达到连贯迅速的要求，避免造成学生的心理疲劳。

6. 队列队形教学在新授课时，不宜抓得过细，不要对某一动作在一次课中要求过高，把本来简单的动作复杂化。尤其是二年级的队列队形教学没有安排单独的课时，是随堂进行的，更应从实际需要出发，不需要形成“课课练”的开课模式。

（四）课外作业建议

1. 布置亲子作业。如学生做小小指挥官，与家庭成员组成团队开展队列与体操队形的展示与比赛，并在课余生活中积极探索需要队列与体操队形的情境，与家庭成员一起学练队列操等。

2. 可以布置一些观看阅兵、升旗等内容的观赏性作业。

（五）安全注意事项

1. 练习时选择平整、空旷场地进行练习。
2. 穿适宜运动的服装，不带尖锐物品。
3. 合理调节运动量，安全有序地练习。

第三章

移动性技能教学内容

移动性技能又称位移技能，主要包括不同形式的走、跑、跳等发生位置移动的技能，对发展学生的位移能力具有重要作用。本章内容包括不同形式的攀爬、钻越与游戏，走与游戏，跑、追逐与游戏，跳跃与游戏。移动性技能以游戏活动为载体，将动作融入游戏方法与规则中，帮助学生感受时空变化和位移速度变化，以及在不同活动场景中学会区分自我空间和公共空间，丰富身体运动经验，培育学生的核心素养，为专项运动技能学练奠定基础。

一、学习目标

通过本章的教学，使学生达成以下目标。

（一）运动能力

能说出移动性技能的动作名称、要点，以及走、跑、跳、腾空、攀爬、躲闪等动作术语；能在“老鹰和小鸡”“智勇大冲关”“斗智斗勇”“巧渡通天河”等游戏中根据方向、水平、路径、空间、节奏、力量和位移速度的变化，合理做出多样的移动性基本动作；身体姿态良好，反应能力、位移速度、灵敏性、协调性得到协调发展。

（二）健康行为

能积极参与各种移动性技能游戏活动；能与小伙伴分享所学技能，养成良好的锻炼习惯；能与同伴友好相处；能在教师的指导下调节与控制自己的情绪；能合理利用休息间隙进行积极休息；能正确选择适宜的练习场地，学练中表现出一定的安全锻炼意识。

（三）体育品德

充分感受积极参与各种移动性技能所带来的乐趣，学练中积极挑战自我，出现失误不推诿，主动提醒动作不协调的伙伴，并表现出自尊自信、勇敢顽强、积极进取的精神，养成遵守规则、公平竞争的道德，以及培养相互交流、相互合作的品格。



二、教学内容安排

根据《课程标准（2022年版）》的有关要求及教学的实际需要，移动性技能的教学内容安排如表3-0-1所示。

表 3-0-1 移动性技能教学内容安排

类别	教学内容	
	基本动作	学练活动与游戏
攀爬、钻越	1. 跪撑爬行 2. 攀爬 3. 钻越	1. 开心爬爬乐★ 3. 绝地逃生★★ 5. 树洞真奇妙★★★ 7. 智勇大冲关★★★★ 2. 穿越封锁线★ 4. 芝麻开花节节高★★ 6. 狭路相逢勇者胜★★★★
走	自然大步走	1. 四小天鹅★ 3. 齐心协力★★ 2. 百变超人★★ 4. 三人行★★★★
跑、追逐	1. 启动 2. 直线跑 3. 变向跑	1. 老鹰和小鸡★ 3. 守卫红旗★★ 5. 紧急营救★★★★ 7. 斗智斗勇★★★★ 2. 薪火相传★ 4. 你追我赶★★ 6. 小铁人运动会★★★★
跳跃	1. 双脚跳 2. 单脚跳 3. 垫步跳 4. 并步跳	1. 青蛙跳荷叶★ 3. 百变小兔★★ 5. 跳出未来★★ 7. 巧渡通天河★★★★ 2. 消消乐★ 4. 旋转木马★★ 6. 踏石过河★★★★

注：★代表学练活动与游戏的难度，★越多表示难度越大。

第一节 攀爬、钻越与游戏

钻越和攀爬是通过障碍的一种方式，也是日常生活中的实用性技能，包括跪撑爬行、攀爬、钻越等内容。通过练习，可以有效发展学生的力量、灵敏性、柔韧性、协调性等身体素质，促进神经控制系统的发育，培养勇敢顽强、互帮互助、遵守规则、安全学练等意识和行为。

一、攀爬、钻越与游戏的教学内容设计

根据1~2年级学生的身心特点，钻越、攀爬教学主要以一些简单、实用性较强的



动作和游戏为主，钻越分为正面钻越和侧身钻越，攀爬分为攀爬肋木和爬越一定高度的障碍等。钻越、攀爬教学内容设计时要遵循先易后难、先慢后快、先低后高的原则，体现内容的进阶。如钻越教学，可先让学生充分熟悉器材，根据情境的展开引导学生进行模仿学练，再根据情境组织学生进行钻越障碍的速度与成功率的比赛。

二、相关术语

攀爬：通过物体的方式，一般指抓住物体向前或向上爬。

钻越：通过障碍的方式，一般指从障碍的下方钻过去。

重心：人体各部分所受重力形成合力时的作用点。运动时，身体重心可分为高、中、低三种。

三、动作方法与要点

（一）跪撑爬行

【动作方法】两臂与两膝撑垫，成手掌与膝、小腿俯撑姿势。用异侧手掌和膝、小腿交替向前移动（图 3-1-1）。



图 3-1-1 跪撑爬行

【动作要点】异侧上下肢交替向前。

【常见问题与改进方法】（表 3-1-1）

表 3-1-1 跪撑爬行常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
爬行时低头前进	在爬行过程中，教师半蹲在前方同时用手指比数，学生看教师手势并快速报出相应数字

（二）攀爬

1~2 年級的攀爬主要包含攀爬肋木和爬越一定高度的障碍。

1. 攀爬肋木

【动作方法】面对肋木站立，双手握横木，两臂屈肘，一脚蹬踏横木，异侧手向上攀爬并握住横木，然后异侧脚、手协调交替上爬（图 3-1-2）；另一种方法是同侧手脚同时攀爬，交替进行。



图 3-1-2 攀爬肋木

【动作要点】手脚并用，交替攀爬。

【保护与帮助】练习者攀爬肋木时，保护者在其身后托扶腰部或臀部。

2. 爬越一定高度的障碍

【动作方法】以爬越跳箱为例，身体靠近跳箱，双手撑扶跳箱一端，一脚上提，使上体俯撑于箱盖上，同时另一脚紧跟而上，两腿越过跳箱，双脚落地缓冲（图 3-1-3）。



图 3-1-3 爬越跳箱

【动作要点】双手撑扶，用力蹬，上提越过，落地轻。

【保护与帮助】保护者站在障碍物一侧，靠近练习者手撑扶的一端，一手扶练习者上臂，另一手托臀，协助其爬越。

【常见问题与改进方法】（表 3-1-2）

表 3-1-2 攀爬常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
蹬地无力，爬不上障碍	障碍前摆放踏跳板或降低障碍高度
双手撑扶位置不对	用标志贴标出放手的位置
落地时，失去平衡	1. 提示跳下时，双手离箱不要过早 2. 落地时，屈膝缓冲
不敢爬越障碍	1. 降低障碍高度，同伴之间相互鼓励 2. 教会学生帮助与保护的方法 3. 设置各种高度的障碍，以闯关方式选择合适的高度



(三) 钻越

钻越可根据钻的方式分为正面钻越和侧身钻越。

1. 正面钻越

【动作方法】面向 100~120 厘米高的障碍物，钻的时候屈膝、弯腰、低头、重心前移到前脚，头和躯干先钻越，两腿再依次钻越过障碍，通过障碍后上体抬起（图 3-1-4）。



图 3-1-4 正面钻越

【动作要点】弯腰，低头，降重心。

2. 侧身钻越

【动作方法】侧对 80~100 厘米高的障碍物，钻的时候，降低重心，前腿先钻越，重心从后脚过渡到前脚，弯腰、低头钻越过障碍，通过障碍后上体抬起（图 3-1-5）。



图 3-1-5 侧身钻越

【动作要点】侧身降重心，弯腰低头再钻越。

【常见问题与改进方法】（表 3-1-3）

表 3-1-3 钻越常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
支撑不稳，重心过高，钻越时碰到障碍物	1. 根据障碍高度，选择合适的方式钻越 2. 降低难度，升高障碍高度 3. 放慢节奏体会动作，熟悉后再过渡到正常速度进行练习



四、学练活动与游戏

► (一) 开心爬爬乐 (仿生爬) ★

创设“开心爬爬乐”的情境，随着《找朋友》的音乐，引导学生模仿蚂蚁、螃蟹、鳄鱼、毛毛虫等动物，在铺满垫子的场地内自由选择路线爬行，并用握手、敬礼等方式交朋友，同时说出对方模仿的动物，在规定时间内积极进行角色扮演。引导学生观察与想象，形象逼真地模仿，锻炼上下肢的协调性（图 3-1-6）。

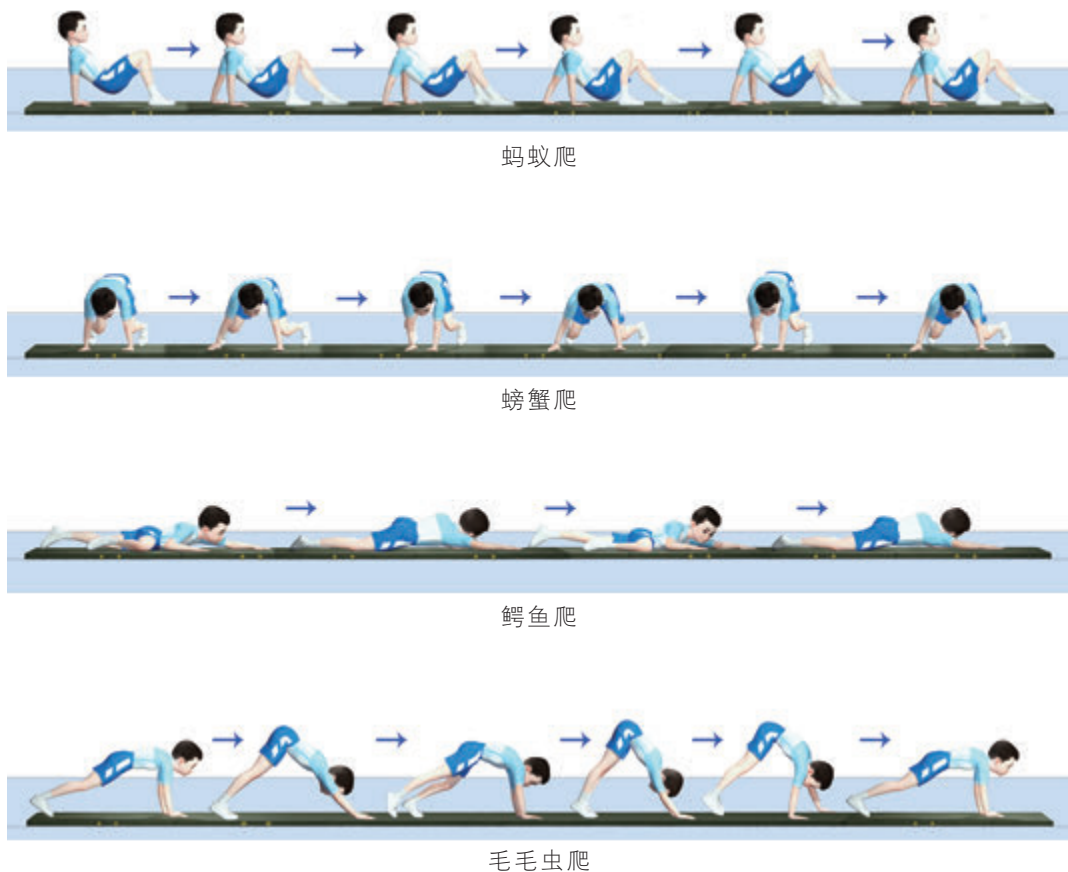


图 3-1-6 开心爬爬乐 (仿生爬)

【拓展变化】

1. **规则变化：**根据情境可先用规定模仿动作找朋友，再到自由选择模仿动作找朋友，爬行路线也可以先规定再自由选择，交朋友的方式可换成击掌或猜拳等，增加游戏的趣味性。

2. **组织方式变化：**根据模仿动物爬行的难易度，从易到难（毛毛虫—蚂蚁—螃蟹—鳄鱼），由单人到两人再到多人的方式组织练习，体现进阶。

3. **内容变化：**学生模仿动物爬行的过程中，引导学生在了解被模仿动物的基本习



性的基础上,拓展模仿其他动物,将两种及两种以上的动物进行随机组合模仿,体现融合。

4. 情境变化:丰富“开心爬爬乐”的情境,先引导学生认识各种动物并想象其爬行动作,然后模仿各种动物爬行,再在“动物园”中进行相关比赛和游戏,最后再通过在“动物园”中玩耍促进体能的提升,体现大情境。

(二) 穿越封锁线(钻越)★

创设“穿越封锁线”的情境,学生分为6~8组,在游戏中用正面钻越或侧身钻越的动作,在长15米、宽2米的跑道中通过3~4个不同高度的障碍,迅速跑回与下一名学生击掌,下一名学生再出发,最先完成的个人或小组获胜。游戏过程中注意遵守规则,保持安全距离,抬头观察,不能因为追求速度而导致动作变形。

【拓展变化】

1. 规则变化:由单人钻越障碍变为双人或多人肩并肩、手拉手、前后搭肩等方式合作钻越障碍,也可把直线变为曲线或其他形状的路径,将爬行路径多样化,把往返变为迎面,将距离缩短或宽度变窄等,提升趣味,体现合作。

2. 组织方式变化:可由教师统一指挥变为小组自由对垒晋级,体现主体性。

3. 内容变化:可将徒手钻越换成持物钻越或匍匐钻越,从简单的接力变成运物接力,同时增加投掷动作,体现钻越动作的进阶与结构化。

4. 情境变化:可将“穿越封锁线”的情境与“保卫家园”“保卫祖国”相融,在爱自己、爱家的基础上深入到爱国主义教育,体现情境的情感性与进阶性。

(三) 绝地逃生(爬越80~100厘米高的障碍)★★

创设“绝地逃生”的情境,学生分为6~8组,在快速撤离战场的情境中,在长15米、宽3米的跑道中爬越2~3个80~100厘米高的障碍。听到哨声,第一名学生出发过障碍后,迅速跑回与下一名学生击掌,下一名学生再出发,最先完成的小组获胜。游戏过程中要胆大心细,互帮互助,遵守规则。

【拓展变化】

1. 规则变化:可根据学生学情和情境的变化,改变障碍的高度、方向,改变过障碍的方式,提高难度。

2. 组织方式变化:可由教师统一指挥变为个人或小组根据能力水平选择或改变障碍的高度,关注差异,体现因材施教。

3. 内容变化:在爬越80~100厘米高的障碍的基础上,以“跑+爬越+跳跃”的方式完成障碍挑战,体现内容的结构化与进阶性。

4. 情境变化:增设钻越、爬行、跨越、跳越等动作丰富情境,可通过“怎么安全快速地通过障碍”引导学生充分体会知识形成过程,体现大情境。

（四）芝麻开花节节高（攀爬肋木）★★

创设“芝麻开花节节高”的情境，将学生分为4~6组，分别站在距离肋木15米处的线后，听到哨响后，每组第一名学生跑到肋木前，手脚并用向上攀爬肋木，在规定时间内手触肋木最高的一条横木者即为完成任务。可根据学生能力进行分层练习，上下肋木时提醒学生要注意安全，相互保护，可在肋木架下方摆放大体操垫，引导学生不畏惧、敢挑战。

【拓展变化】

1. **规则变化：**根据场地器材实际延长或缩短起点到肋木的距离，改变攀爬的方式及人数，如面对面的错肩攀爬、照镜子等，增加游戏的趣味性。

2. **内容变化：**根据游戏情节将爬、钻、跨、绕等动作融入其中，丰富游戏内容，体现内容的结构化。但一定注意融入的动作不宜过多，避免因消耗体力而影响攀爬活动的质量以致发生伤害事故。

3. **情境变化：**可将“芝麻开花节节高”与学习相结合，教导学生学习要脚踏实地、打牢基础，才能“蒸蒸日上”，不断提高运动能力。也可与军事类主题情境“抢占高地”相结合，体现军人勇往直前、吃苦耐劳的精神。

▶（五）树洞真奇妙（不同高度的钻越+走、跑、跳）★★★

创设“树洞真奇妙”的情境，引导学生在“如何与同伴用身体组成不同的人体树洞”“如何安全地钻过树洞”等情境中，单人或多人在铺满垫子的场地内轮流用身体搭建出不同高度、形状的“树洞”，其余学生用走、跑、跳等方式寻找“树洞”，并安全钻越“树洞”，在规定时间内，看谁安全钻越的“树洞”多。学生在游戏过程中彼此之间要相互协作，搭“树洞”者要保证“树洞”的稳定，练习者要注意观察、判断，确保安全。

【拓展变化】

1. **规则变化：**可一人“搭洞”一人钻，可以两人手牵手、脚对脚的方式搭建“树洞”，可多人创编出不同高度与形状的“树洞组合”，钻越时可单人，也可两人结伴而行，可钻自己小组的，也可钻其他小组的，以增强游戏的趣味性，培养学生的合作意识，体现游戏的进阶。

2. **学练方式变化：**可在小组内以比多、比多样的方式搭建“树洞”，也可在小组间以比稳、比快的方式进行“搭洞”与“钻洞”的挑战赛，还可以集体在规定的场地内搭建相应的“树洞”进行游戏。学生在练习过程中以分组轮换的方式进行，丰富练习的形式。

3. **内容变化：**可采取“走+钻”“跑+钻”“跳+钻”“爬+钻”等方式进行内容的重组，以由易到难、由慢到快的方式进行游戏，体现游戏内容的结构化。



4. 情境变化: 丰富“树洞真奇妙”的情境,将走、跑、跳、爬、绕、钻、跨等组合动作融入“树洞真奇妙”的情境中,先引导学生在场地内用身体搭建不同高度、形状的“树洞”,然后引导学生学练“钻树洞”的本领,再组织学生进行“钻树洞”的相关比赛,最后,转变过洞方式,在“钻树洞”中促进体能的提升,体现大情境。

(六) 狭路相逢勇者胜(爬越不同宽度、高度的“独木桥”+跳跃、前滚翻)

★★★

创设“狭路相逢勇者胜”的情境,利用垫子、瑜伽砖、体操凳、跳箱等器材创设不同宽度、高度的“独木桥”障碍,让学生用模仿动物爬行的方式在场地内寻找并通过不同宽度、高度的“独木桥”后,做出跳跃或滚翻动作。学生在模仿动物爬行过桥时,要积极进行角色扮演,勇敢果断,注意动作的形象生动,不能因为追求速度而导致动作变形。在规定时间内,看谁安全通过的“独木桥”最多。

【拓展变化】

1. 规则变化: 游戏过程中,可单人,也可两人或多人一组,前后相连过“独木桥”,可调整“独木桥”的高度、宽度、倾斜度,也可采用规定方式过桥或自由选择方式过桥,以增强游戏的趣味性。

2. 组织方式变化: 可设置成接力模式,采用分组轮换的方式进行接力赛,体现合作与竞争。

3. 内容变化: 学生可结合拼音、平面几何图形中的多种形状,自己设计“独木桥”及过桥的方式,体现学科融合。

4. 情境变化: 将钻、爬等组合动作融入“狭路相逢勇者胜”的情境中,先引导学生用垫子、瑜伽砖、体操凳、跳箱等器材创编不同宽度、高度的“独木桥”,然后在过“独木桥”的游戏中学练钻、爬的组合动作,再进行过“独木桥”的相关比赛,最后在过“独木桥”的游戏中促进体能的提升,体现大情境。

(七) 智勇大闯关(攀爬、钻越+绕、跳跃、滚翻)★★★

创设“智勇大闯关”的情境,将学生分为人数相等的6~8组,引导学生在“灾难中如何紧急逃生”的问题情境中利用标志杆、垫子、体操凳、呼啦圈、跳箱、跳绳、跨栏架等体育器材创设“树桩”“独木桥”“山丘”“树洞”等障碍,用钻、爬、绕等方式通过障碍。听到哨声,第一名学生出发通过障碍后,迅速跑回与下一名学生击掌,下一名学生再出发,最先完成的个人或小组获胜。学生在游戏中要勇敢果断、互相协作,懂得珍爱生命。

【拓展变化】

1. 规则变化: 可将移动路径由直线变换成弧线、“Z”字形等,也可由单人过障碍变化为多人前后或左右相连协作过障碍,体现团结协作的精神。



2. 学练方式变化：将障碍在场地内随机摆放，学生随音乐在场地内自由走、跑、跳、滚动，当警报声响起时，学生紧急避难并通过障碍，规定时间内，看谁能安全通过障碍，体现练习的多样性。

3. 内容和情境变化：将紧急避险的健康知识融入游戏中，将跑、钻、跨、绕、攀爬、钻越等融入情境中，教会学生紧急避险与逃生，珍爱生命，体现学科融合和大情境的生活性。

五、教学建议

（一）素养培育建议

通过跪撑爬行、攀爬、钻越等动作及游戏活动的学练，引导学生在“如何安全、快速钻过”“灾难中如何紧急逃生”等问题情境和“绝地逃生”“狭路相逢勇者胜”等故事情境中锻炼基本的攀爬、钻越能力，增强空间意识，并能说出攀爬、钻越等术语，提高上下肢力量、动作协调性、平衡力，养成勇于克服困难、勇敢果断的良好品质。

（二）单元与课时安排建议

在进行单元与课时安排时，要根据1~2年级学生的身心发展规律及运动技能规律螺旋式地安排具体内容，尤其要注意动作之间的纵横联系、上下衔接。单元安排时以攀爬、钻越动作为重点，建议安排15课时。一年级第一学期以跪撑爬行和正面钻越为主，安排3课时；一年级第二学期以仿生爬、侧身钻越和高姿钻越为主，安排4课时；二年级第一学期以仿生爬和低姿钻越为主，安排4课时；二年级第二学期以爬越80~100厘米高度的障碍和攀爬肋木为主，安排4课时。在课时安排时不仅要注意内容的进阶和动作的组合运用，如先教跪撑爬行，再教仿生爬和钻越，最后教攀爬一定高度的障碍，还要将钻越和攀爬进行组合，以体现内容的结构化与综合性。

（三）技能发展建议

根据动作技能的形成规律，在技能发展时要充分考虑技能的前伸与发展，教师在教学时可以改变钻越、攀爬的方向（前、后、左、右、上、下），路径（直线、曲线、弧线），速度（低速、中速、快速），距离（近距离、中长距离），高度（矮的、高的），合作人数（单人、双人、多人），方式（跪撑爬行、仿生爬、攀爬一定高度的障碍、正面钻越、侧身钻越、高姿钻越、低姿钻越），也可改变障碍物的高度、宽度、距离、形状（规则与不规则），并融入音乐、数学、语文、劳动、信息科技等学科元素，以及改变场地器材等发展技能，充分体现技能的进阶与学科融合。如在钻越技能发展时，可以通过改变高度，将跑、跪撑爬行、匍匐爬行与钻越进行组合，以进阶的方式促进动作的掌握，也可以将钻越、攀爬与军事训练营相结合，将爱国主义精神等融入其中，以跨学



科主题学习的方式帮助学生学习钻越和攀爬。

（四）课堂教学实施建议

1. 教师利用生动的语言、图片等创设“动物园”“快乐军营”“丛林大冒险”“绝地逃生”等情境，根据“想一想，你还能用身体模仿出哪些动物的爬行”“如何与同伴用身体组成不同的人体障碍”“怎样才能安全、快速地钻越障碍”等问题，采取模仿与合作学练的方式，引导学生说出所学钻越、攀爬动作术语，积极体验不同重心、不同空间、不同位移速度的钻越与攀爬动作的具体内容和练习方法，并能用相应的攀爬与钻越动作完成游戏活动。

2. 将钻越、攀爬等动作的学练融入“怎样才能安全、快速地钻越障碍”的问题情境中，采取先易后难、先慢再快、先单个再组合的方式，引导学生多小组、小强度、高密度地分组学练。如学生在学习攀爬时，可以先让学生进行跪撑爬行练习，再在情境中引导学生模仿动物进行爬行学练，最后在充分学练的基础上组织相应的攀爬过障碍比赛。

3. 将钻越、攀爬动作融入“开心爬爬乐”“穿越封锁线”“绝地逃生”“树洞真奇妙”等游戏活动中，采取1对1、1对多、挑战赛、选拔赛、表演赛等方式，引导学生将练与赛有机结合，在比赛的过程中巩固各种钻越、攀爬动作，从而达到体验与运用的目的。

（五）课外作业建议

结合课内所学，可以布置相应的技能类作业、认知类（欣赏）作业、汇报展示类作业等。如技能类作业可以让学生与家人在宽阔的场地利用呼啦圈、泡沫垫及身体等共同设计钻越、攀爬的亲子障碍活动，总时间控制在30分钟以内。如家长进行俯撑与仰撑，俯撑时学生从家长身体下爬过，仰撑时从腿上爬越，15次一组，共练习5组，组间休息时间为2分钟左右。

（六）安全注意事项

1. 要结合学生实际，设置合理的障碍，场地必须平整干净，最好在场地内铺满垫子或选择草坪。

2. 学练时可戴护膝和手套等，但随身不能携带尖锐物品。

3. 通过一定高度的障碍时，须有同伴在旁保护与帮助。

4. 注意力集中，适当控制学生情绪，防止过度兴奋。



第二节 | 走与游戏

走是人体通过两脚交替前行，转移重心，随时保持一只脚在地面上的移动方式。本节以自然大步走为基础，同时包括仿生走、不同节奏的走、不同方式的走等内容。经常进行练习，可以有效地发展学生的下肢力量、灵敏、协调等身体素质，培养学生积极向上、互帮互助的精神和遵守游戏规则的意识，养成安全学练的良好习惯。

一、走与游戏的教学内容设计

走与游戏是移动性技能的重要内容之一，本节在教学内容的设计时以自然大步走为基础，过渡到提踵走、高矮人走、变速走，最后到各种方式的走。在走的学练活动中，将走融入真实的情境与游戏活动中，规范走的姿态，提高走的能力，并且在各种游戏、比赛中手臂和双腿能够配合协调地完成各种走的学练任务，使学生知道走的要点，能说出相关的做法及要求，并在积极体验重心、空间、路径、速度变化的情况下，保持良好的走姿，体现走的进阶性。

二、相关术语

提踵：抬起脚后跟。

方向：以人体立正为基准来确定运动的指向，面向为向前，背向为向后，侧向为向侧，重心上升为向上，重心下降为向下。

路径：指具体的移动轨迹，如直线、曲线、“Z”字形。

三、动作方法与要点

自然大步走

【动作方法】上体正直，自然挺胸，两眼平视前方，两臂与异侧腿的动作方向相同，前后自然摆动，迈步腿脚尖向前，脚跟先着地迅速滚动至前脚掌蹬地。行进中，两腿的内侧基本落在一条直线上（图 3-2-1）。

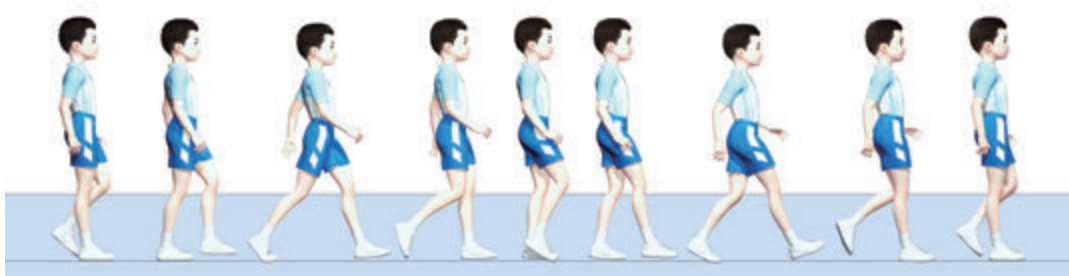


图 3-2-1 自然大步走

【动作要点】头正腰直，平视前方，臂腿协调。

【常见问题与改进方法】（表 3-2-1）

表 3-2-1 自然大步走常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
上身晃动	语言提示学生腰腹用力、核心收紧，在行走时有意识地对身体进行控制或进行头顶沙袋走的练习
在初学动作时低头含胸	语言提示学生要抬头挺胸或利用道具（如软棒）做背后屈肘夹棒走
双臂摆动不协调、同手同脚	两臂前后加大幅度，教师利用口令进行指导纠正或慢节奏练习
行走时脚呈内、外八字步	提示学生迈步时脚尖向前或沿地上的直线走

四、学练活动与游戏

（一）四小天鹅（提踵走+跳跃）★

创设“四小天鹅”的情境，将学生平均分为 8 组，在篮球场内地用提踵走的方式完成四小天鹅舞步。游戏过程中，注意前一名学生在到达终点线后绕过标志物返回，与下一名学生击掌后，下一名学生才出发。另外，在游戏中还要提醒学生注意保持身体平衡，行走姿态自然，体会音乐的旋律美。

【拓展变化】

1. **规则变化：**行走方位可从正面向前变更为侧向、背向提踵走，感受相同动作不同方位带来的不同用力顺序，也可变往返为迎面，变直线为曲线，或根据一定路线的行走，体现动作的进阶性。还可以限制双臂位置，如双手叉腰走、单手叉腰走、双臂上举走等，为走的姿态控制及平衡感知提供帮助。亦可与数学、美术等学科结合，引导学生画出不同路线进行练习。

2. **学练方式变化：**学练时可以用先个人后集体、先慢速后快速的方式，也可在行进中一名学生喊出“跳”“转”“爬”的口令，其余学生根据所喊口令迅速做出相应动作，体现学练活动的渐进性。

3. **内容变化：**在游戏中加入音乐，根据音乐的强弱设置提示音，如“铛”“咚”等，学生听到提示音加入芭蕾跳跃或旋转动作，也可引导学生根据音乐的节奏行走，还可以将走与跑、走与跳、走与平衡等进行融合，体现内容结构化的同时，增强练习的趣味性。

4. **情境变化：**根据“四小天鹅”情境的变化，走的过程中做出天鹅扇动翅膀、天鹅伸长脖子等动作，也可引导学生在“去天鹅湖→在天鹅湖边玩（学练动作）→在天鹅湖里嬉戏（体能）→返回家园”的完整情境中充分感受美、体验美，体现大情境的整体



性与丰富性。

► (二) 百变超人 (高矮人走 + 平衡) ★★

创设“百变超人”的情境,引导学生在“高人、矮人”的情境中扮演高人、矮人两种角色,当听到“百变超人”后迅速做出一个静态平衡的动作保持10秒,然后交换角色继续进行。游戏过程中,学生应充分发挥想象力、创造力、表现力,力求动作的稳定与形象逼真。

【拓展变化】

1. **规则变化:**增加学生人数,2人或者多人协同配合,按照角色分配共同完成,也可动态与静态相结合,可模仿人物,也可模仿动物,还可将指挥方式进行变换,以增强游戏的趣味性。

2. **组织方式变化:**从自由体验过渡到小组比赛,把学生分为4人一组,全班分为10组,在长10米、宽2米的跑道上进行高人矮人走比赛,体现玩中学、赛中练。

3. **学练方式变化:**由教师发口令练习转变为学生相互发口令进行练习,加入音乐中的高音、低音分别代表高姿行走和低姿行走,通过音乐的变化引导学生练习,体现练习方式的自主性、多样性。

4. **内容变化:**在高人、矮人行走中,加入听到口哨声变为静态平衡动作或原地跳跃或几点支撑的要求,学生自行创设动作保持一定的时间后继续进行游戏,体现教学的层次与结构化。

► (三) 齐心协力 (大步走 + 后退走 + 小沙包掷准) ★★

创设“齐心协力”的情境,将学生分为6组,在足球场设置6条长10米、宽3米的跑道,综合运用大步走、后退走进行法治、科学、数学等知识问答赛。第一名学生手拿小沙包,手横向持软棒用大步走的方式走到终点,将沙包扔进圈内相应的知识小垫上(只投一次),并大声地说出投中的知识名称,然后转身持棒返回,迎接第二名学生共同持棒到终点投沙包,其间一人向前走,一人后退走,如此循环,直到一组人员全部完成。在游戏过程中,学生应注意相互提醒,保持行走节奏一致,最后以时间长短、命中率高低及小组说出的知识点多少排列名次。

【拓展变化】

1. **规则变化:**可以改变人数,组织单人多次走与投、双人多次走与投,可以将同质分组变为异质分组,可以男男对抗、男女对抗,可改变交接方式与行进路线,将手持软棒变为校园中常见的落叶等,以增强游戏的趣味性。

2. **学练方式变化:**可由单人到集体的方式进行练习,也可将往返变为迎面,以1对1、2对2或5对5的方式进行,体现学练方式及比赛的层次与梯度。

3. **内容变化:**将数学的图形及圆心、角度、长度的知识融入其中,将物理的离心力的知识转化为规则融入其中,体现学科融合,让学生分清内侧与外侧,理解离圆心越



远，行走的距离越长等道理。

（四）三人行（各种方式的走+平衡+爬行）★★★

创设“三人行”的情境，将学生分为3人一组，在篮球场内两两间隔5~8米，引导学生“你追我赶”中用不同走的方式体验动态平衡与静态平衡、高姿平衡与低姿平衡。游戏中第二名学生通过走的方式前往第一名学生处，用“石头、剪刀、布”的方式分出胜负，输者原地根据要求做平衡动作，赢者用走或爬的方式前往第三名学生处，动作多样，自然协调。

【拓展变化】

1. **规则变化：**改变人数，可将3人一组改为6人一组，两两之间行走动作保持一致，体验动作的同步性。改变规定走的方式与路线等，增强游戏的趣味性与竞争性。

2. **学练方式变化：**按照男女或走的能力进行划分，关注差异性；可先按规定动作进行学练，再根据要求自主选择动作组合学练，最后再通过全班对抗赛的方式进行学练，体现学练赛方式的多样性。

3. **内容变化：**在游戏中，可以根据情境的变化，增加直线走、曲线走、矮平衡木上走、翻过障碍后接着走等方式，将移动性技能与非移动性技能有机结合，找到动作之间的关联性，体现内容的结构化。

4. **情境变化：**丰富“三人行必有我师”中的“师”的内涵，引导学生在情境中充分感知谦虚好学的品质。也可设置“学成归来”的情境，采取各种姿势的走+滚翻、跳跃、平衡、旋转动作，运用这些动作组合成动作串，让学生自行编排进行比赛。这样既能促进体能的提升，又能通过内容的重组体现情境的综合运用。

五、教学建议

（一）素养培育建议

在走与游戏的活动中，根据教师创设的情境，让学生自主学练，积极思考，与同伴保持良好的交流。能够做出自然走、仿生走、大步走、小步走、快步走、变速走、提踵走等动作，做到动作熟练，两臂协调摆动，走得轻松，走得自然。如在自然走的游戏过程中，根据情境化的教学方法，创设“小小火车侠”的情境，在交通规则的提示下，让学生走得直，走得自然。引导学生遵守游戏规则，爱护器材，保持安全距离，正确评价和欣赏他人动作，关注学生间的互帮互助和克服困难、勇敢果断的良好品质，并及时给予表扬与肯定。

（二）单元与课时安排建议

在进行单元与课时安排时，要根据1~2年级学生身心发展规律及运动技能形成规律安排具体内容。针对走与游戏，要注意与非移动性技能及其他移动性技能的综合考



量，上下衔接。单元安排以自然大步走作为重点，建议安排 11 课时。一年级第一学期以自然走、仿生走为主，安排 4 课时；一年级第二学期以快步走、变速走为主，安排 3 课时；二年级第一学期以提踵走、高矮人走为主，安排 2 课时；二年级第二学期以走的综合性比赛为主，安排 2 课时。在课时的安排上一定要体现动作的进阶。如先教自然大步走，在此基础上再教仿生走、变速走等。内容安排由易到难，从单一动作过渡到组合动作，从而体现内容的结构化。

（三）技能发展建议

在技能发展时，要根据“走”的动作技能形成规律，充分考虑技能的延展，养成良好的身体姿态，为之后学习“跑”打下基础。在教学时可以改变走的方向，如进行前后左右的走；改变走的路径，如采取直线、曲线、弧线走；调整走的节奏，如进行低速、中速、快速的走；变化走的距离，如近距、中距、远距的走。在教学中可以融入音乐、数学、语文等学科知识，利用场地器材等发展技能，充分体现技能的进阶与学科融合。如在自然大步走技能发展时，可以通过改变走的方向，将自然走与基本队列、平衡等进行组合，体现教学内容的结构化；在变速走中可以融入音乐，将音乐的节奏与行走的步幅、步频相结合，引发视觉与听觉的双重头脑风暴，促成综合素养的提升。

（四）课堂教学实施建议

明确走的动作发展阶段：走的动作和走的姿势基本正确→能够较好地控制走的速度、方向和步幅→双脚能够灵活、平稳、交替上下楼梯→能够平稳地在如小斜坡、平衡木上行走→能平稳地闭目行走 3~5 米，方向基本保持→持续行走一定的距离并能够不断循序渐进地增加距离。根据低年级小学生的身心特点和走在实际生活场景中的应用，设计丰富有趣的学练情境，如“四小天鹅”“三人行”等游戏活动，通过启发性问题，如“上坡时应该怎样行走？”“下坡时又应该怎样行走？”“手提物品时行走会发生哪些变化？”等，引导学生积极思考，主动学练。采取模仿与合作学练的方式，引导学生说出走的基本术语，积极体验不同方向、不同方式走的具体练习方法，并在不同场景用不同的方式进行走的练习与运用。

练习时由原地动作到不同方位、不同场地的动作，由单一的动作到组合动作，最后进行动作的综合运用。教师给予学生充足的自主练习、相互学练的时间和空间，让这类教学贴近生活，发散学生思维，引导学生创造性地学。如：让学生从空房间的一端走到另一端，在拥挤的商业街上从一家商店走到另一家商店，在人行道上走过多个街区等。

（五）课外作业建议

可以以问题为导向，布置让学生规划行走路线、行走地图的手工设计作业，也可以布置让学生和家人一起到户外行走的实践作业，如走 20 分钟或在小区步道行走



1 000 米、周末出游时体验崎岖山路的行走等。

（六）安全注意事项

1. 场地必须平整，穿运动鞋、运动服，不能携带尖锐物品。
2. 团体类游戏一定要讲清规则，进行示范，对不遵守规则的学生进行提示。

第三节 跑、追逐与游戏

跑、追逐与游戏是移动性技能的重要内容之一，包含了启动、直线跑和变向跑等内容。经常进行练习，可以有效地发展学生跑的能力及反应能力、灵敏性、协调性等身体素质，培养学生良好的身体姿态，养成与同伴友爱互助、遵守规则、不怕困难、努力坚持等意志品质。

一、跑、追逐与游戏的教学内容设计

1~2 年级的跑、追逐与游戏是以自然跑的方式进行，主要任务是培养学生跑的乐趣，引导学生体验跑、追逐与游戏的具体内容和练习方法，在各种跑的游戏活动中体验方向、水平、节奏和位移速度的变化。内容设计时遵循形式多样、节奏由慢到快的原则，将启动、直线跑、变向跑等置入自然地形、挑战应战等运动场景中，引导学生在游戏中发展奔跑能力，提高灵敏性、协调性及反应能力。

二、相关术语

速度：人体在某一方向上单位时间内所通过的距离，描述速度的词语有快速、中速、慢速。

灵敏：人体快速、准确、协调地变换身体姿势和运动方向并随机应变的能力。

启动：听到信号后身体快速由静止状态进入运动状态。

步频：脚步的频率，运动时两脚在单位时间内交替的次数。

步幅：以脚的中心计算，走或跑完一步，两脚中心的距离。

三、动作方法与要点

（一）启动

【动作方法】正对、背对、侧对前进方向，用自然站立、坐、蹲、跪、撑、卧、躺等姿势，听到信号后快速从静止状态进入运动状态，向预定方向快速移动（图 3-3-1）。



图 3-3-1 启动

【动作要点】反应迅速、动作敏捷。

【常见问题与改进方法】(表 3-3-1)

表 3-3-1 启动常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
注意力不集中	1. 讲清口令和信号的含义，懂得按口令、信号的要求做动作 2. 逐渐增加变化的难度，提高学习兴趣和快速启动跑的能力
抢先启动	1. 引导学生迅速摆脱静止状态，做出快速启动反应 2. 选择最佳启动姿势，进行练习和比赛 3. 多种信号启动练习，帮助学生养成遵守规则的意识
启动后动作不自然	1. 提示启动后，采用基本的自然跑进的方法 2. 由慢到快的节拍跑练习

(二) 直线跑

【动作方法】上体正直稍前倾，头正，眼看前方，以前脚掌着地自然向前跑进，同时两臂屈肘自然前后摆动，跑成直线(图 3-3-2)。

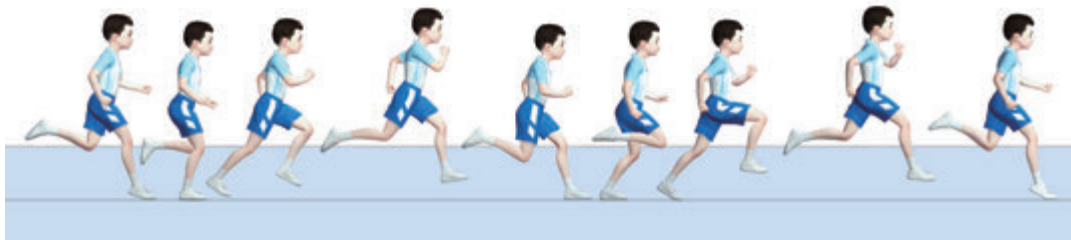


图 3-3-2 直线跑

【动作要点】上体正直稍前倾，两臂屈肘前后摆。



【常见问题与改进方法】(表 3-3-2)

表 3-3-2 直线跑常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
两臂左右摆动	1. 原地摆臂和原地跑步摆臂练习，以肩为轴，两臂前后自然摆动 2. 根据节拍做快慢交替的摆臂练习，发展肩关节的灵活性
跑不直	1. 沿地面画的直线奔跑 2. 10~20 米短距离跑 3. 可结合劳动学科知识，用小垫子做直线通道
不能逐渐加速	1. 由慢到快的节拍跑练习 2. 提示加速跑动作需轻松自然，姿势正确

(三) 变向跑

【动作方法】跑动中，减速、降重心，快速改变行进方向（图 3-3-3）。

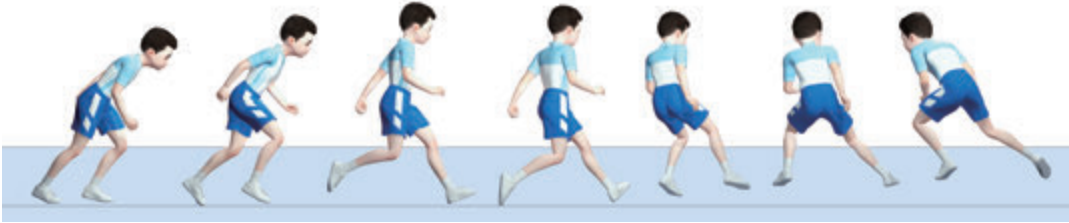


图 3-3-3 变向跑

【动作要点】减速、降重心、变方向。

【常见问题与改进方法】(表 3-3-3)

表 3-3-3 变向跑常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
变换方向不协调	1. 结合口诀进行转向分组练习：减速，降低重心，脚掌蹬地带转肩，减小步幅并屈膝，转向迅速重心稳 2. 提示学生在练习中保持跑的正确姿势，强化自然奔跑的效果
呼吸不自然	1. 在原地踏步或原地跑步时练习“口鼻结合”的呼吸方法 2. 适当调整距离，跑的速度不宜过快
提前减速	1. 设置标志点，到标志点处再减速，最后撤除标志，再反复练习 2. 语言提醒



四、学练活动与游戏

（一）老鹰和小鸡（启动+躲闪）★

创设“老鹰和小鸡”的情境，将学生分为4组，每组1人扮演“老鹰”，排头为“母鸡”，其余为“小鸡”，分别在四分之一块篮球场内进行追逐与躲闪。在游戏的过程中，“小鸡”用双手搭肩或抱腰于“母鸡”身后，“老鹰”捕捉“小鸡”时，“母鸡”张开两臂保护“小鸡”，“小鸡”进行躲闪，在规定时间内，以“小鸡”被捉最少的队为胜。游戏中“鸡群”要团结协作，相互配合，机智灵活地进行躲闪。

【拓展变化】

1. **规则变化：**在游戏中，“小鸡”可以用绳圈的方式进行连接，可以增加“老鹰”和“母鸡”的数量、变换抓捕方式、设置“鸡窝”保护离群“小鸡”、角色转换等来提升游戏的趣味性。

2. **内容变化：**可将跑和平衡、柔韧、耐力等相融合，体现内容的重组与进阶。

3. **情境变化：**可用口诀的方式增加情境的情感性和形象性，如“我是老鹰本领大，今天要把小鸡抓！”“老鹰不可怕，团结一心力量大！”可以加入智斗“老鹰”的情节，引导学生斗智斗勇，体现大情境的丰富性与复杂性。

（二）薪火相传（直线跑+灵敏）★

创设“薪火相传”的比赛情境，将学生分为若干小组，分别相向站在相距20~30米的平行线两端，以错肩方式完成立式交接棒（物），最后以最先完成的小组获胜。在比赛过程中，注意提醒学生遵守游戏规则、积极参与、相互鼓励，保持跑的正确姿势，跑直。

【拓展变化】

1. **规则变化：**游戏中可改变交接的器物，如传递橡胶圈、泡泡球等；可以变迎面接力为往返接力；可以改变行进路线，变直线为圆形、长方形、三角形接力等，以增强游戏的趣味性，提高学生的竞争意识。

2. **内容变化：**可将跑与跳、走、攀爬、钻越等进行同类组合，也可将跑与操控性技能的手运球、脚运球进行跨类组合，体现内容的结构化。

3. **情境变化：**在“薪火相传”中将集体主义、爱国主义融入其中，体现情境的思想性；设置“如何才能让伙伴接得稳”的核心问题，引导学生合作学练，体现情境的问题性；在“薪火相传”中让学生先体会“心手相传”（传稳），再体会“心心相印”（传快），最后体会“薪火相传”（传好），从而体现情境的进阶性。

▶（三）守卫红旗（启动+快速跑+平衡）★★

创设“守卫红旗”的情境，把学生分成若干组，一人扶旗站在圆圈中心，其他人分布于直径6~8米的圈上，根据顺序确定学生编号，扶旗人根据音乐、语言、突发信



号等,随机呼叫一个号码,同时松开持队旗的手,跑向圈外,被叫号码的学生立即跑到圈中心扶住队旗,如果队旗倒在地上,被叫到的学生就算失败。在游戏的过程中,学生需保护好红旗,保持注意力集中,启动迅速。比赛结束后应进行讨论、交流,引导学生对活动情况,尤其是成功守护红旗的感受进行评价。

【拓展变化】

1. 规则变化:在游戏中可以根据学生的实际,调整圈的大小,红旗也可用竹竿、小篮球、气排球等代替;指挥方式可用音乐直接指挥,也可用计算的方法报号,如5-1,3+4等,还可将号码换成相应的代码,如不同的动物、颜色等;改变开始的身体形态,如背向圆心、单脚站立或模仿动物蹲跳等;还可改为原地做、绕圈慢跑中做等。增强游戏的趣味性,促进学生智力和体能的综合发展。

2. 内容变化:可将启动与并步、垫跳、蹬踏等进行组合,体现内容的重组。

3. 情境变化:在“守卫红旗”中,可以先引导学生在“认识红旗—小小护旗手—守卫红旗—红旗飘扬”的场景中学练跑的技术,巩固与提升跑的技能,体现大情境。

（四）你追我赶（启动与追逐）★★

创设“你追我赶”的游戏情境,两队小队长猜拳确定本轮追、赶者的角色;按角色定位站到各自的起跑线后做好预备姿势,听到信号后两人同时跑出;追者在途中拍到跑者后角色互换。在游戏的过程中,教师应及时鼓励信心不足的学生,引导学生正确面对输赢。

【拓展变化】

1. 规则变化:在游戏中,可将等距追逐改为等差追逐,也可将追逐方式从跑改为走、侧滑、跳等,还可将两人追逐变为3人或多人追逐等,增强游戏的趣味性。

2. 学练方式变化:可先进行个人争先赛,再进行小组接力比赛,也可是男生、女生队挑战赛和自选对手晋级赛等,体现学练的梯度与层次。

3. 内容变化:可将跑改为走、跳跃、侧滑等,也可将跑与平衡、柔韧、耐力相结合,体现内容的结构化。

4. 情境变化:可将“你追我赶”置于“长江黄河”“老狼小羊”这一类带有趣味性、游戏性和竞赛性的追逐比赛活动中,以丰富情境的生活性与形象性。

（五）紧急营救（综合性游戏）★★★

创设“紧急营救”的情境,将学生分成甲乙两队,4人为一小组分别成一列横队,面对面站在相距15~20米的平行线后。甲队每名学生轮流到乙队去挑战,随意拍击乙队相对应小组的任一队员的手心向其挑战,应战者迅速追赶挑战者,在规定区域内追到即获胜,若挑战者安全返回本方营地,则应战者失败。在游戏过程中,注意引导学生遵守规则,尊重对手,正确面对输赢。

**【拓展变化】**

1. **规则变化：**将拍一次改为拍两次、三次，以提高学生的判断力，促进其思维的发展；可根据实际调整活动区域、追逐路线、追逐距离等，增强游戏的趣味性与竞争性。

2. **内容变化：**可将跑改为走、双脚跳、并步跳等动作，也可以“跑+跳”“跑+并步”等方式进行，中间还可以加入静态平衡动作进行自我保护，体现内容的重组与结构化。

3. **情境变化：**可根据学生的兴趣，设置奋勇争先、急流勇进等比赛情境，也可设置爱国主义教育的情境，引导学生保卫家园，体现情境的生活性与情感性。

（六）小铁人运动会（综合素质游戏）★★★

创设“小铁人运动会”的情境，把学生分成人数相等的6~8队，各成一路纵队站在起跑线后，以跳过“矮墙”、钻过“铁丝网”、越过“小水沟”、绕过小旗跑回队伍的方式进行往返接力，先跑完的队获胜。在游戏的过程中，注意提醒学生遵守规则，尊重对手，正确面对成功与失败。

【拓展变化】

1. **规则变化：**在游戏中可根据学生的情况自由布置障碍顺序，可由小队长轮流担任裁判，可在顺利通过单个障碍后再尝试通过综合性障碍，也可以迎面接力的方式进行，还可采取跳过多少“矮墙”、钻过多少“铁丝网”、越过多少“小水沟”、绕过多少小旗的方式合作进行挑战，以增强游戏的趣味性，体现进阶。

2. **学练方式变化：**可在个人挑战赛的基础上，进行晋级赛，也可以先赛个人再赛团队的方式进行游戏，体现学练赛的梯度与层次。

3. **内容变化：**在跳过“矮墙”前、钻过“铁丝网”前、越过“小水沟”前、绕过小旗前分别加入其他移动性技能动作，以丰富内容的结构，体现内容的重组。

4. **情境变化：**游戏中可以通过“创设情境—积极为运动会做准备—学练本领—比赛—欢庆胜利”的方式，体现情境的整体性。

▶（七）斗智斗勇（灵敏+速度+耐力+合作综合素质游戏）★★★★

创设“斗智斗勇”的情境，将所有学生置于正方形的“池塘”内，3~5人扮“渔夫”，其他人扮“鱼儿”，“渔夫”手拉手成渔网去捕“鱼儿”，被围住者就算被捕住，被捕的“鱼儿”在被捕时立即转换角色，加入“捕鱼”队伍，在规定时间内“鱼儿”被捕完，则“渔夫”获胜，未捕完则“鱼儿”获胜。但须注意，“捕鱼”时如果网破则“捕鱼”无效。另外，在游戏中，学生扮演不同的运动角色，“鱼儿”要观察判断安全空间，“渔夫”只能用手去围捕，不能拉人、推人。

【拓展变化】

1. **规则变化：**在游戏中，可限定“渔夫”的人数；可改变“渔夫”结网的方式；可改变“鱼儿”游动的方式；可改变“捕鱼”的方式，如采取垂钓、撒网、下网等；两



张或多张网可同时“捕鱼”，在规定时间内看谁捕的“鱼儿”多；还可设置“鱼坑”，给“鱼儿”自我保护的场所等，增强游戏的趣味性和竞争性。

2. 学练方式变化：“捕鱼”中可采取1对1、1对多的方式捕不同种类的“鱼儿”，也可先在小池里捕，再到大池里捕，以先小网再大网、先单网再复网的方式进行“捕鱼”，体现学练方式的多样性。

3. 内容变化：在游戏中，可以“速度+耐力+灵敏”的方式进行“捕鱼”，以体现内容的重组。

4. 情境变化：在游戏中可以通过设置“如何才能快速捕到鱼”的问题情境，引导学生进行积极的合作学练，可以先在小池里捕，再到大池里捕，再到湖泊里捕，最后在大海中捕的方式让学生经历不同场景中的“捕鱼”，体现大情境。

五、教学建议

（一）素养培育建议

1~2年级的跑、追逐与游戏，主要是通过各种方式的自然奔跑，让学生体验跑的正确姿势，能够用前脚掌放松向前跑进，并在保持跑的正确姿势和跑得直的情况下，逐渐加快跑的速度，跑得轻快。根据学生的身心特点，设计丰富有趣的学练情境，如“老鹰和小鸡”“穿越林海”“捕鱼忙”“守卫红旗”“斗智斗勇”，将国防教育、动物保护、信息技术等跨学科知识融入其中，培养学生活泼开朗的性格，在规则的指引下正确面对成功和失败。鼓励学生在各类比赛中勇敢顽强、克服困难，与同伴友好相处，培养学生团结协作的优良品质。

（二）单元与课时安排建议

教师在进行单元与课时安排时，要根据1~2年级学生的身心发展特点和运动技能形成规律，螺旋式地安排具体内容，注意动作之间的纵横联系、上下衔接。单元安排以启动、加速跑、直线跑、变向跑作为重点，建议安排16课时。一年级第一学期以启动、加速跑的组合练习为主，安排4课时；一年级第二学期和二年级第一学期以启动、直线跑的组合练习为主，分别安排4课时；二年级第二学期以直线跑、变向跑组合为主，安排4课时。在课时安排时需注意内容的进阶和动作的组合运用，如先练习启动与反应、自然快速跑，再让学生跑直，最后在情境中学练变向跑组合，以体现跑、追逐与游戏的层次性、结构化与综合性。

（三）技能发展建议

根据动作技能形成的规律，教学时可改变启动方式（卧、全蹲、半蹲、站立），路径（直线、曲线、弧线），节奏（低速、中速、快速），距离（30米跑、40米跑、50米跑），合作人数（单人、双人、多人），跑的方式（节奏跑、加速跑、快速跑、放松



跑)。融入音乐、英语、信息科技等学科发展技能,充分体现技能的进阶与学科融合。淡化跑的竞技性要求,如变向跑不需要强调快速制动与蹬转。立足于培养学生跑的兴趣,发展自然奔跑的能力,为水平二学习田径的专项跑奠定基础。

(四) 课堂教学实施建议

通过跑、追逐与游戏的教学,学生能够初步了解跑的基本知识,能够说出启动、加速跑、直线跑、变向跑的名称,掌握并区分启动快、前脚掌着地、两臂前后摆动、蹬摆有力、均匀加速的方法和基本技能,能完整地快速跑。教师精讲多练,根据学生的身心特点,创设丰富有趣的学练情境,如“老鹰和小鸡”“守卫红旗”“斗智斗勇”等,将国防教育、动物保护、信息技术等跨学科知识融入其中,引导学生积极思考,主动参与学练。

在练习中,根据跑的特质,以游戏化教学的方式创设生动活泼的教学情境,避免活动单一枯燥。练习的内容可由单个动作到组合动作,划分自主练习区和公共练习区,给予学生自主练习、相互交流的时间与空间,在各种层次跑的游戏巩固提高跑的动作,合理安排练习密度和运动强度,练习形式可由单人练习、组合练习、集体练习等多种方式交替进行。另外,在练习过程中要密切关注身体素质一般的学生,要适当减少跑的运动量,增加组间休息的时间。

(五) 课外作业建议

教师结合课堂所学布置相应的技能类作业、认知类(欣赏)作业、汇报展示类作业。技能类作业可设计复习型、补偿型、亲子型练习。如利用家中的跑步机、沙发、瑜伽垫、矿泉水瓶等器具器材设计单人或亲子跑的灵敏性、协调性练习,时间为30~40分钟。也可与家长进行15秒、30秒、40秒原地高抬腿或原地小步跑,3~5组,每组间隔1~2分钟。还可引导学生因地制宜地进行课外、校外跑的活动,如在小区、公园等场地进行走、跑活动,培养学生课外体育锻炼的习惯。

(六) 安全注意事项

1. 选择体育场、公园、小区的空旷、平整场地进行跑的活动。
2. 练习时穿运动服,衣物里不存放铅笔、小刀、钥匙等尖锐物品。
3. 关注学生的情绪变化,注意运动量的调节。

第四节 ■ 跳跃与游戏

跳跃是移动性技能的重要内容之一,是身体推动自己离开地面或器材,进入一个

短暂的腾空状态。通过练习，可有效发展学生的肌肉力量、灵敏性、协调性、位移速度，培养学生克服困难、坚持学练、遵守纪律等意识和行为。

一、跳跃与游戏的教学内容设计

1~2 年級的跳跃主要包括双脚跳、单脚跳、垫步跳、并步跳等内容。在教学内容设计时遵循以下三点要求：一是需遵循儿童的身心发展规律以及动作发展形成规律，结合《课程标准（2022 年版）》学练赛的教学要求，由易到难，层层递进；二是将相关内容置于真实情境中，引导学生充分学练；三是注意以组合的方式重组内容，将跳跃与移动性技能的走、跑、攀爬相结合，将跳跃与非移动性技能的平衡、支撑、滚动相结合，将跳跃与过障碍相结合，体现内容的结构化。

二、相关术语

起跳：将身体推离地面的动作。

腾空：起跳离地后在空中的动作。

落地缓冲：从空中回到地面时，利用屈膝等动作缓冲身体受力，减少力的冲击。

三、动作方法与要点

（一）双脚跳

【动作方法】以双脚向前跳为例，两脚自然开立，双腿屈膝，两臂后摆，上体前倾，起跳时，两臂向前上方摆动，双脚同时用力蹬地腾起，随后落地屈膝缓冲，双臂自然后摆（图 3-4-1）。

【动作要点】双脚同起同落，落地屈膝缓冲，手脚协调配合。

【常见问题与改进方法】（表 3-4-1）

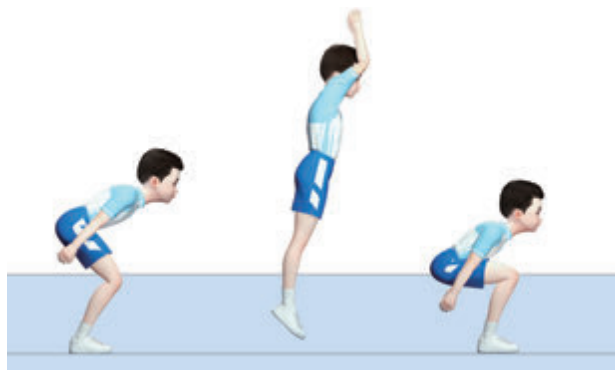


图 3-4-1 双脚向前跳

表 3-4-1 双脚跳常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
双脚不能同起同落，落地不稳	1. 原地起踵，垂直向上发力 2. 多做脚踝夹物跳、踩绳跳，并遵守规则 3. 多做原地屈膝、原地低高度跳跃
跳跃时身体不协调	1. 多做原地摆臂练习 2. 一人高举器材，另一人做原地摆臂练习，再过渡到原地跳跃练习



（二）单脚跳

【动作方法】摆动腿屈膝提起，两臂弯曲向前摆动，支撑腿用力蹬地向前跳出，腾空时完全伸展，落地时屈膝缓冲。摆动腿在跳的过程中前后摆动，手臂的方向与摆动腿相反（图 3-4-2）。

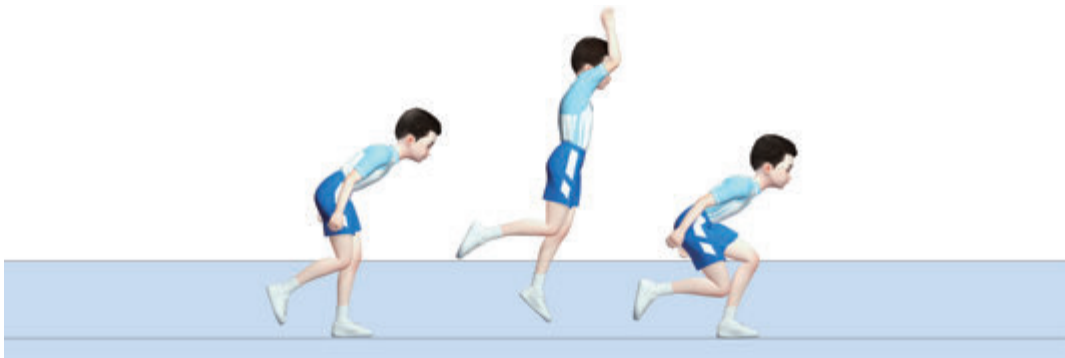


图 3-4-2 单脚跳

【动作要点】摆动腿前后摆动，支撑腿用力蹬地。

【常见问题与改进方法】（表 3-4-2）

表 3-4-2 单脚跳常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
起跳乏力	1. 单脚、双脚起踵练习 2. 教师语言提示前脚掌用力蹬地、双臂向上摆动 3. 原地单脚跳顶球练习
落地不稳	起跳、落地保持身体重心，上体不前倾、不后仰
跳跃时身体不协调	1. 原地摆臂、屈腿练习 2. 原地单脚跳

（三）垫步跳

【动作方法】一腿蹬地向前跳出，落地后另一腿提膝向前迈出并蹬地向前跳，两臂前后自然摆动，如此依次进行（图 3-4-3）。

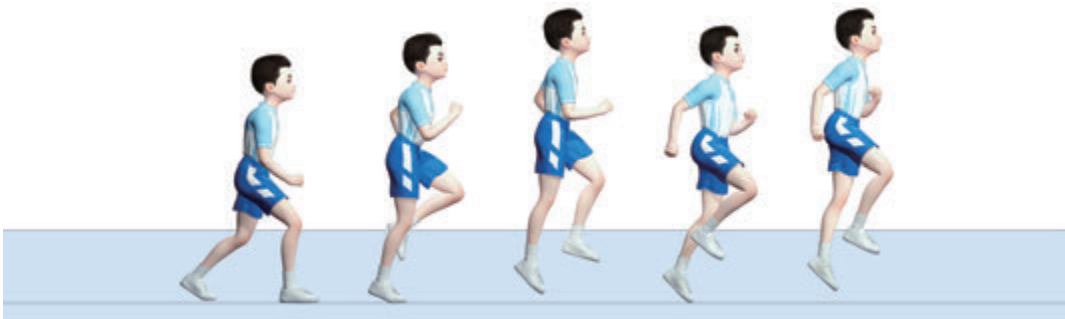


图 3-4-3 垫步跳



【动作要点】蹬地，一腿提膝前摆。

【常见问题与改进方法】(表 3-4-3)

表 3-4-3 垫步跳常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
没有迈步和单脚起跳	1. 原地单脚跳练习 2. 用不同颜色的小胶垫提示行进的路线：红色——迈步，单脚跳起；绿色——换脚迈步，单脚跳起

(四) 并步跳

【动作方法】以侧并步跳为例，侧对前进方向，引导脚向前进方向跨出一步，跟随脚蹬地腾空跟进，连续进行练习(图 3-4-4)。



图 3-4-4 侧并步跳

【动作要点】引导脚跨出，跟随脚腾空跟进。

【常见问题与改进方法】(表 3-4-4)

表 3-4-4 并步跳常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
重心过高，身体上下起伏，上体过于前倾，动作不连贯	1. 重心变化练习 2. 慢速体会动作，体会脚蹬地的方向，降低动作重心 3. 根据击掌节奏进行练习

四、学练活动与游戏

(一) 青蛙跳荷叶(双脚跳)★

创设“青蛙跳荷叶”的情境，将学生分为人数相近的 6~8 组，模仿小青蛙跳。学生在篮球场用双脚跳的方式，自起点依次跳过间距为 50~60 厘米的 10 片“荷叶”，跑步返回击掌交接，完成速度最快的组获胜，练习次数为 8~10 次。练习时注意引导学生积极进行角色扮演，勇敢果断、生动形象地进行模仿跳。

**【拓展变化】**

1. 规则变化：在游戏中，跳跃的方向可拓展为向前跳、侧向跳，体验跳跃时不同的方位感，提升空间意识。可根据实际调整“荷叶”的数量及荷叶间的距离，体现差异性。

2. 组织方式变化：可由教师分组拓展为按照技能分组，根据能力水平，挑战不同距离的连续跳跃，体现因材施教。

3. 学练方式变化：将循环跳跃拓展为迎面跳跃，交接方式转变为传物交接，增加练习的密度、强度，增强趣味性，体现学练的多样化。

4. 内容变化：跳跃时以数“荷叶”、算“荷叶”的方式，将跳跃与1~2年级数学的加减乘除相结合，体现跨学科融合，也可将蛙泳的姿势与跳上跳下相结合，体现内容的重组。

5. 情境变化：可以将双脚跳置于“青蛙跳荷叶”的情境中，先引导学生到“荷塘”，根据看到的场景进行模仿，接着回顾刚看到的双脚跳动物，引导学生进行双脚跳的学练，然后在“荷叶与荷叶之间有一定的距离，想想怎么从一片荷叶跳到另一片荷叶上去”及“荷叶很脆，怎么落在上面才不把它弄破”的问题情境中探索用力蹬地与落地屈膝缓冲的诀窍。紧接着引导其在跳荷叶的比赛中巩固与提升双脚跳的技术与技能，最后引导学生在“荷塘”中嬉戏，模仿“荷叶圆圆”中的小鱼、蜻蜓、水珠等，促进体能的提升，体现大情境。

 （二）消消乐（单脚跳+投掷）★

创设“消消乐”的情境，在篮球场将学生分为人数相近的6~8组，手持一种负面情绪（玩偶）于起点线站立，听到发令后向前单脚跳15米，在规定区域投掷玩偶进桶，代表消除一种负面情绪，如未投进需捡回重投直至成功，跑步返回击掌交接，速度快的组获胜。练习次数为6~8次。过程中注意提醒学生单脚跳的连贯性，中途不换脚及遵守规则、公平竞争、不埋怨同伴。

【拓展变化】

1. 规则变化：游戏中，人数由单人向双人、多人合作跳进阶，行进时可变化合作跳的方式，如单人跳时变化行进的方向，双人跳时左右拉手，前后拉双手，搭肩、相互抓脚踝，3人拉手绕圈行进，体现合作跳跃时的平衡与协作。

2. 组织方式变化：可根据实际，采取自主分组学练、集体集中学练等方式，组织学生积极学练，体现主体性，提高学生的人际交往能力。

3. 学练方式变化：由教师指导比赛活动拓展为分组进行自主练习或自由创新游戏形式，学生自主评价，体现以学生为主体，创新学生的思维方式。

4. 内容变化：单脚跳跃前后可设计单脚跳+平衡、双脚跳+平衡、并脚跳+平衡、



单脚跳 + 运球、高姿爬行 + 单脚跳，体现内容的结构化，提高身体控制能力。

5. 情境变化：将单脚跳置于闯关情境中，先引导学生在第一关“抛抛跳跳”中学练原地单脚跳与各种抛接玩偶动作，在第二关“消消乐”中学练连贯向前单脚跳与投掷动作，在第三关“玩偶大转盘”中进行不同方向单脚跳与花样跳绳，最后在“对对碰”中促进体能的提升，体现大情境的完整性。

（三）百变小兔（双脚跳 + 手运球 + 投篮）★★

创设“百变小兔”的情境，在篮球场依次摆放4组、每组8个不同高度的垫子，左右间隔3米，前后间隔30~50厘米。将学生分为人数相等的4组站于起点，听到发令后双脚跳出发，跳上跳下不同高度的垫子，拿球运球至规定区域，将球投进小篮筐中，投球没进需重新投进，运球返回至领球点放球，跑步返回击掌交接，速度快的组获胜。组织该游戏时，也可根据学习进度或学生能力，将篮球换成沙包，跳上跳下后捡沙包投进桶里，再取出来跑回去接力。在游戏中，学生需勇敢果断，克服跳跃高度时的心理障碍。

【拓展变化】

1. 规则变化：垫子的高度可由低到高、由高到低或乱序排列，垫子间的距离可根据学生的能力缩短或延长，体会跳跃的用力大小与连贯。

2. 组织方式变化：可根据学生的运动能力分组，挑战不同的跳跃高度，增强学生的自信心与不断挑战自我的能力。

3. 内容变化：双脚跳垫子 + 脚运球 + 踢球，将双脚跳与操控性技能进行融合，体现组合动作的难度进阶，激发学生的学习兴趣。

4. 情境变化：丰富“百变小兔”的情境，将双脚跳置于其中，先引导学生模仿兔子的动作完成各种数学题，在不同节奏中学练连贯双脚跳的动作，再跟着“运动小兔”进行组合比赛，最后在乐园中玩耍，提升综合素养，体现大情境。

▶（四）旋转木马（垫步跳 + 平衡）★★

创设“旋转木马”的情境，在篮球场按照集合队形，每名学生前后左右各隔2米，每人一块彩色圆垫，前后两列学生面对面站于圆垫旁。当音乐响起，相邻两人以垫步跳前后绕双方垫子，音乐停抢占垫子做单腿平衡，保持5秒不动计1分，最后以积分高者获胜。在练习中注意区分自主练习区和公共练习区，爱护器材。

【拓展变化】

1. 规则变化：变化垫步跳的距离、方位、路线，可两人、四人、多人、集体变化。音乐的节奏，由慢到快，由快到慢，或快慢交替，提升垫步跳的连贯性，提高学生的灵敏性、协调性、平衡能力。

2. 学练方式变化：由教师指导活动拓展为小组练习活动，每组选择一人轮流指挥，

并负责裁判工作，小组内轮换，提高学生的自我管理与评价能力。

3. 内容变化：可设计垫步跳 + 操控性技能，如垫步跳拍气球比赛，提高身体的自我控制与操控器械的能力。

4. 情境变化：丰富“旋转木马”的情境，将垫步跳置于其中，先引导学生在第一关“选木马”中学练原地垫步跳，在第二关“试木马”中学练连贯移动垫步跳，在第三关“旋转木马”中进行不同方向的垫步跳 + 平衡比赛，最后以游园的方式进行体能提升，体现大情境。

► (五) 跳出未来 (跪撑爬行 + 跑 + 单起双落 + 跨步跳) ★★

创设“跳出未来”的情境，在篮球场的底线摆放4块垫子，垫子左右间隔4米，在垫子前方10米处依次摆放4组单双圈，再摆放3排小栏架，每排间隔0.5米，再在对侧底线放一个标志筒。将学生分为人数相等的组，成纵队站在垫子后。听到发令后，各组第一人手持玩偶跪撑爬行出发，跳过单双圈跑至小栏架完成跨跳，绕过标志筒返回，与下一名学生交接玩偶，完成速度快的组获胜。注意安全学练，爱惜器材，交接时只能站立递玩偶，不能抛，不能提前跪在垫子上，栏架倒了需摆好再出发。

【拓展变化】

1. 规则变化：改变器材的顺序，增加栏架的高度，改变学生前进的方向，以体验难度的进阶，让学生感受方向变化时对身体的控制。

2. 学练方式变化：学生可自主创设不同的行进方式，请学生展示并选出本游戏需要的动作进行练习，体现启发教学，启发学生创新思维。

3. 内容变化：可设计直体侧滚动 + 双脚跳跃小栏架 + 跳单双圈，将单起双落与非移动性技能进行多样性整合，体现内容的结构化。

4. 情境变化：将单起双落置于“跳出未来”的情境中，先引导学生在“画出未来”中学练原地和移动的单脚跳、双脚跳，在“圈出未来”中学练单起双落，在“跳出未来”中进行不同路径、节奏的单起双落比赛，最后以“洋洋跳跃赛”的方式进行体能提升，体现大情境。

(六) 踏石过河 (不同方式跳跃 + 跑 + 柔韧) ★★★

创设“踏石过河”的情境，以篮球场的半场为界，贴两组纵向红、黄、蓝、绿的直线，在每条线上摆5块标志垫作为石头，在两个半场的中间画两个6米 × 6米的正方形作为休息区。将学生平均分为6~8组，依次站于彩色线上，听到发令后学生顺时针按照红（垫步跳）、黄（并步跳）、蓝（双脚跳）、绿（单脚跳）跳跃，听到哨声，成功跑至休息区做站立体前屈，保持10秒计1分，规定时间内积分高的组获胜。在游戏中，注意快速反应、勇敢果断，要根据不同颜色线变化跳跃动作，跑步时注意安全，不推挤同伴，站立体前屈膝盖直、双手抓脚踝。



【拓展变化】

1. **规则变化：**由单人跳跃拓展为小组集体跳跃，体现小组的合作配合与动作的一致性。
2. **学练方式变化：**由哨声调控拓展为看手势、听音乐播与停及节奏变化，体现不同的学练方式，提升学生的注意力与快速反应能力。
3. **内容变化：**不同方式跳跃的动作（单起单落、单起双落、双起双落、双起单落）+ 操控性技能（操控气球、拍小皮球、抛接玩偶）+ 非移动性技能（平衡、扭转）等，将动作的学练置于学生熟悉的“跳房子”等活动中，体现内容的结构化及内容的融合性。

（七）巧渡通天河（不同方式跳跃+不同方式移动）★★★

创设“巧渡通天河”的情境，在篮球场设计4个不同类型的区域，1号场地9块垫子正方形排列，2号场地10个小栏架直线排列，3号场地软梯1副，4号场地5米单线贴地加5米双线贴地，气球若干。全班分为人数相等的4组，听到发令后各组轮流按照任务卡在1号场地挑战跨步跳、图形跑，在2号场地挑战双脚跳越过一定障碍进行障碍跑，在3号场地挑战不同方式的跳跃和进行小步跑、高抬腿，在4号场地挑战不同身体部位控制气球的连续单脚跳、双脚跳、垫步跳、并步跳。布置场地时可结合美术、劳动学科知识与方法进行。在游戏中注意轮换、遵守规则、顽强拼搏。

【拓展变化】

1. **规则变化：**改变行进的方向、器材摆放的顺序与图形、跳跃的节奏与速度，增强学生的方位感与动作的熟练度。
2. **组织方式变化：**将规定任务卡的方式拓展为分组自主尝试。
3. **内容变化：**平衡、扭转、操控性技能在各个区域进行整合，增加挑战的难度，提高学生的综合运动能力。
4. **情境变化：**创设“西天取经”大情境，将跳跃动作置于“悟空学艺”“腾云驾雾”“巧渡通天河”“巧过火焰山”“取得真经”等子情境中，巩固提高不同跳跃的单个动作，体现大情境。

五、教学建议

（一）素养培育建议

通过双脚跳、单脚跳、垫步跳、并步跳等动作及游戏活动的学练，引导学生在“青蛙跳荷叶”“百变小兔”等情境中进行模仿，在“踏石过河”“巧渡通天河”等故事情境中发展学生基本的跳跃能力和方位感，引导学生说出起跳、腾空、落地等术语，发展爆发力与位移速度，养成吃苦耐劳、顽强拼搏的良好品质。



（二）单元与课时安排建议

在进行单元与课时安排时，要根据 1~2 年级学生的身心发展规律及运动技能形成规律，螺旋式地安排具体内容，尤其要注意动作之间的纵横联系、上下衔接。单元安排时以双脚跳、单脚跳为重点，建议安排 17 课时。一年级第一学期以双脚跳、连续双脚跳和单脚跳练习为主，安排 3 课时；一年级第二学期以不同方式的双脚跳组合和连续单脚跳练习为主，安排 4 课时；二年级第一学期以垫步跳、并步跳的组合跳跃为主，安排 5 课时；二年级第二学期以不同方式的跳跃组合为主，安排 5 课时。在课时安排时要注意内容的进阶和动作的组合运用，如先教双脚跳、单脚跳，再教垫步跳、并步跳，还要将跳跃与移动性技能的走、跑，非移动性技能的平衡、柔韧以及操控性技能进行组合，体现内容的结构化与综合性。

（三）技能发展建议

根据动作技能形成规律，教学时可改变跳跃的方向（前、后、左、右），路径（直线、曲线、弧线），节奏（低速、中速、快速），距离（近距、中距、远距），高度（低、中、高），合作人数（单人、双人、多人），落地方式（单起单落、单起双落、双起双落、双起单落、左右脚交替落地），并融入音乐、数学、语文、信息科技等学科发展技能，充分体现技能的进阶与学科融合。如在双脚跳技能发展时，可以通过改变跳跃的方向、节奏，将双脚跳与跑步、平衡性动作、柔韧性动作、运球等进行组合，体现内容的结构化，也可将双脚跳的次数与数学答题融合，形成体数融合，为水平二的跳跃学习奠定基础。

（四）课堂教学实施建议

1. 教师利用生动的语言、音频、视频、图片等创设动物模仿秀“青蛙跳荷叶”“百变小兔”“旋转木马”等情境，在“模仿的小动物们有什么共同点？小青蛙如何能够轻巧且平稳地从一片荷叶跳到另一片荷叶？”等问题串中，采取模仿、自主尝试、创新学练的方式，引导学生说出所学跳跃的动作术语，积极体验不同方式、方向、路径、速度的跳跃动作的具体内容和练习方法，并能用相应的跳跃动作完成游戏活动。

2. 将跳跃等动作的学练融入“如何安全地跳过障碍”等问题情境中，采取启发式教学，学生先自主尝试不同跳跃的方法，再分享交流、总结提炼。练习形式由单人—双人—组合—集体，技能练习由原地单个动作—移动动作—组合动作进阶，运动强度逐步递增，让学生在复杂的情境中掌握并运用跳跃的技能，区分自我空间与公共空间。

3. 将跳跃动作融入“消消乐”“跳跳龙”“躲避危机”等游戏活动中，采取 1 对 1、多对多、往返接力赛等方式，引导学生将练与赛有机结合，在比赛的过程中巩固各种跳跃动作，从而达到理解、掌握与运用的目的。



（五）课外作业建议

结合课内所学可以布置相应的技能类作业、认知类（欣赏）作业、汇报展示类作业等。技能类作业可利用家中的拖鞋、板凳、玩偶、瑜伽垫等物品，设计单人或亲子跳跃，时长控制在 30 分钟之内。如与家长一起连续单脚跳、双脚跳比快或比远。

（六）安全注意事项

1. 选择空旷、平整的场地，使用小垫子、瑜伽砖、小栏架等安全的器材进行练习。
2. 练习时穿运动服，不要随身携带尖锐物品。
3. 学练中随时关注学生的情绪变化，合理安排运动量及运动密度。

第四章

非移动性技能教学内容

非移动性技能又称稳定性技能，主要包括屈伸、扭转、平衡、悬垂等以身体控制和稳定为主要特征的技能，对发展学生维持身体平衡和稳定的能力具有重要作用。有研究认为，向前和向后的滚翻同时具有移动性和非移动性技能的特点^①。考虑到滚动、滚翻练习对发展身体控制能力的独特作用，因此纳入本章内容。本章包括屈体、伸展、扭转与游戏，平衡、转体与游戏，滚动、滚翻与游戏，支撑、悬垂与游戏四类内容，使学生在游戏中充分体验空间、水平、路径、角度、速度、力量等方面的变化，提高身体的协调性与控制能力，开发身体潜能，展示身体美感，培育核心素养，丰富运动经验，为发展体能以及学习专项运动技能奠定良好的基础。

一、学习目标

通过本章的教学，使学生达成以下目标。

（一）运动能力

能辨识所学动作，说出屈伸、滚动、滚翻、支撑、悬垂、平衡等动作名称以及重心转移、平衡稳定、柔韧等运动术语；能在不同方向、角度、速度、高度、力量、支撑点、学练人数等情况下，运用多样性的非移动性基本动作或组合动作，完成游戏活动，表现出良好的身体姿态以及身体控制的稳定性与持续性；平衡性、柔韧性、协调性、肌肉力量等有一定程度的提高。

（二）健康行为

能积极参与各种非移动性技能游戏活动，充分感受运动乐趣；能在个人或公共空间内安全活动，不干扰他人，有良好的秩序意识；能合理使用运动器材，乐于承担保护

^① GOODWAY J D, GALLAHUE D L, JOHN C O. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults[M]. 8th ed. United States: Jones & Bartlett Learning, 2021.



与帮助和整理场地器材的任务；能以积极的情绪对待游戏结果，乐于分享活动经验。

（三）体育品德

乐于接受各种新任务、新角色的挑战，表现出不怕困难、敢于尝试、坚定勇敢的体育精神；能自觉遵守规则，表现出诚实守信的体育道德；能主动关心同伴与小组的学练情况，乐于表达自己的意见，表现出自尊自信、互帮互助、勇于担当的体育品格，不断追求成功与进步。

二、教学内容安排

根据《课程标准（2022年版）》的有关要求及教学的实际需要，非移动性技能的教学内容安排如表4-0-1所示。

表 4-0-1 非移动性技能教学内容安排

类别		教学内容	
		基本动作	学练活动与游戏
屈体、伸展、 扭转	屈体	体前屈	1. 柔韧小达人★ 2. 做“元宝”★ 3. 身体变变变★ 4. 飞机滑翔★ 5. 比比谁更高★★★★ 6. 花样传球★ 7. 情绪表演★ 8. 蒙眼探物★★ 9. 前线救援★★★★
	伸展	四肢伸展	
	扭转	站立扭转	
平衡、转体	平衡	单脚站立平衡	1. 火烈鸟★ 2. 桃花朵朵开★★ 3. 过河小能手★★ 4. 老狼老狼几点钟★★ 5. 旋转陀螺★★ 6. 小小花滑运动员★★ 7. 最稳竹蜻蜓★★★★ 8. 特种兵作战★★★★
	转体	1. 平转 2. 原地跳转	
滚动、滚翻	滚动	1. 直体滚动 2. 屈体滚动	1. 擀面杖★ 2. 不倒翁★ 3. 小刺猬运粮食★★ 4. 超级压路机★★ 5. 特种兵闯敌营★★★★
	滚翻	1. 前滚翻 2. 侧滚翻	
支撑、悬垂	支撑	1. 地面直臂支撑 2. 杠上直臂支撑	1. 小小建筑师★ 2. 警察跃高台★★ 3. 晾衣服★★ 4. 悬垂猎手★★★★ 5. 猴子捞月★★★★ 6. 小燕子★★ 7. 海豚跳水★★★★ 8. 闯关夺宝★★★★
	悬垂	直臂悬垂	

注：★代表学练活动与游戏的难度，★越多表示难度越大。



第一节

屈体、伸展、扭转与游戏

屈体、伸展、扭转是非移动性技能中最基础的动作，需要借助身体各关节角度以及用力方向的改变以达到屈、伸、扭转等状态，体现身体各关节的灵活性和自由度，开发身体潜能，促进身体的柔韧度、协调性以及良好体态的养成，为后续学习专项运动技能夯实基础。

本节除了提供屈伸、扭转基本动作的学练方法与游戏，还注重动作的拓展，鼓励学生用身体完成多样化的动作，打造不同造型，引导学生用动作表达情感，培养学生的想象力和创造力，发展学生的核心素养。

一、屈体、伸展、扭转与游戏的教学内容设计

本节结合身体姿势、方向、高度、控制、平衡等动作概念，选择以屈体类的前屈、后伸、侧屈，伸展类的静态、动态、不同高度伸展，扭转类的站立位、跪立位、坐立位扭转为主要内容，并通过环境与任务的改变拓展教学内容，遵循先单个动作后组合动作、先稳定控制后动态控制、先简单环境后复杂环境等层层递进的原则进行内容的排列，使学生逐渐体悟到如何控制身体从静止进入运动状态，或从运动状态回到静止状态的过程，并通过游戏提高学生的身体控制力与创造力。

二、相关术语

屈：身体关节角度缩小或关节弯曲，通过不同肌肉群的作用力，使身体弯曲成不同的体式，并能稳定控制一定时间。

伸：各关节与肢体展开，通过各肌肉群作用力，做到力达末端（远端）成舒展的身体姿态。

扭转：以身体某部位为固定支点，围绕身体轴线进行转动拧紧。

柔韧：人体各关节的活动幅度，即跨过关节的肌肉、肌腱和韧带等软组织的伸展能力，通常用关节活动度表示。

三、动作方法与要点

（一）体前屈

【动作方法】以坐位体前屈为例，直腿坐于垫上，呼气的同时上体前屈，腹部靠近大腿，两臂伸直，用双手中指尖逐渐向前伸，到达最远端后保持稳定 10~15 秒后还原（图 4-1-1）。



图 4-1-1 坐位体前屈

【动作要点】腿伸直、体前压、手远伸。

【常见问题与改进方法】(表 4-1-1)

表 4-1-1 体前屈常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
体前屈幅度不足， 两腿弯曲	上体慢慢下压，匀速向前伸臂，并配合呼吸；在平地上练习站立体前屈，可从屈膝开始逐渐加大体前屈与伸膝幅度

(二) 四肢伸展

【动作方法】双脚左右平行开立，距离约一腿长，两腿伸直、两臂侧平举，腰背挺直、目视前方、头部上顶，使身体在纵向与横向上向远处伸展，保持均匀呼吸(图 4-1-2)。

【动作要点】关节展开，力达远端。

【常见问题与改进方法】(表 4-1-2)



图 4-1-2 四肢伸展

表 4-1-2 四肢伸展常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
耸肩、塌腰	1. 多做提肩、沉肩动作 2. 背靠或面向墙站立，双臂向远处伸展，贴着墙面做弧线运动(比比谁画的弧线更连贯圆滑)，确保髋关节始终保持中立位并贴墙
肩关节展开幅度小、末端未用力	始终强调正确体态；多进行肩关节灵活性运动，如双臂伸展连续向后振动，面对墙站立，直臂压肩达一定幅度与次数；模拟超人做双臂前平举、上举、侧上举等；多做本体感知类练习

(三) 站立扭转

【动作方法】站姿准备，两脚分开与髋同宽，两臂侧平举。呼气，躯干向左扭转，左手置于腰背处，手心向外，右手置于左肩上，大臂与地面平行，脊柱延展，双脚始终与地面保持全接触，目视后方，保持稳定。吸气，还原成两臂侧平举，换手换方向练习(图 4-1-3)。

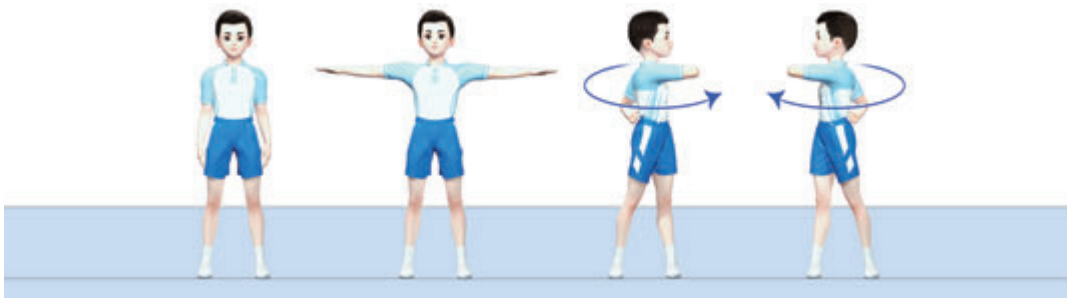


图 4-1-3 站立扭转

【动作要点】固定支点，身体拧紧。

【常见问题与改进方法】(表 4-1-3)

表 4-1-3 站立扭转常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
扭转时体态不佳，缺少水平扭转，幅度小	强化正确的体态，保持背部挺直、展肩挺胸；扭转时双脚立在地面并保持开立，双手侧平举在胸前，将书本等物体放置在手臂上，向左右扭转时保持物体不掉落，扭转到一定幅度后保持不动，并要求眼睛看到身后某标志物
支点不稳定，扭转出现晃动	让学生想象自己脚底粘着胶水，只允许上体发生转动；让学生想象自己是一道门，将门柱一侧固定，另一侧进行由慢到快地转动，感受一侧支点固定后带来的扭转稳定性与速度感

四、学练活动与游戏

► (一) 柔韧小达人(前屈)★

创设“柔韧小达人”比赛情境，激发学生挑战兴趣，引导学生改变身体姿态，思考“以体前屈方式拿到远端物品的秘诀是什么”，体验打开肩关节，充分屈髋，双手、脊柱向远端延伸的方法。两人一组，一人练习一人裁判，角色互换、依次进行，拿到近端物品得 1 分、稍远的物品得 2 分、远端的物品得 3 分，积分多者为胜。注意游戏过程中始终保持膝盖伸直，身体慢慢延伸，避免拉伤。引导学生忍受短暂的疼痛，培养敢于挑战、勇于坚持的意志品质。

【拓展变化】

1. 动作变化：体前屈分腿坐、体前屈跨栏坐、体前屈成纵叉、横叉成纵叉等。

2. 人数变化：多人合作，相邻两人用纵叉或横叉前后(左右)脚相抵成一条直线，比一比合作的稳定性和直线长度。

► (二) 做“元宝”(后伸)★

以“金元宝”为情境导入，引导学生观察并模仿做“元宝”，带着“比比谁的身体更像元宝”“想想身体怎么后伸不散”等问题，从俯卧位开始，体会头、肩、背、下



肢后伸的方法。以“元宝”的完整性、稳定性为评价标准。可两人一组，一人练习一人评价，每完成一种“元宝”并停留3秒得1星，获得5星以上被称为“金元宝”。能与同伴相互帮助鼓励，在安全前提下不断挑战弯曲度，培养挑战自我的品质。

【拓展变化】

1. **起始姿势变化：**挑战俯卧、跪姿、站姿3种起始姿势下做“元宝”的能力，体现分层教学。

2. **造型变化：**可多人合作，通过不同形式的后伸动作，形成变化多样的、有较好稳定性与美感的造型，如三角形、圆形、梯形等，提高动作的同步性，发展学生的想象力、创造力。

▶ (三) 身体变变变（体侧屈）★

以“身体变变变”为情境导入，引导学生探讨“如何成为变身大王”，体验不同姿势侧屈的动作方法，感知身体的柔韧度与稳定性。可4人一组，模仿拼音字母、蔬果、动物、人物等，进行个人与小组展示，每完成一个造型得1星，获得5星以上为“变身大王”，鼓励学生创造多样、稳定、优美、创新的造型。提高学生交流欣赏、想象创造、合作探究的能力，在评价时，公平公正，有审美意识。

【拓展变化】

1. **节奏与高度变化：**在听、看提示后做出动作节奏或高度的变化，如从慢速到快速完成“C”，或分别在俯卧位、站立位、伸长双臂最高位做“C”等。提高学生动作变化的反应能力。

2. **身体多关节屈体造型：**如单人模仿“W”、青蛙等复杂造型；多人合作完成造型，如双人合作成“O”等。充分感知身体各部位的屈伸能力，提升合作创造能力。

▶ (四) 飞机滑翔（四肢伸展）★

观看飞机造型，主动与同伴探讨“如何像飞机一样自由翱翔在蔚蓝天空”，体验身体成飞机姿势时，四肢向上、脊柱延伸成背飞的形象与姿态。在游戏中，教师可运用音乐、飞机跑道、语言激励等引导学生努力延展四肢，不断升级飞机造型（用音乐强弱改变身体延展的幅度）。可4人一组，以身体伸展的幅度作为评价标准，分别用战斗机、滑翔机、客机为评价等级，通过组内评价、小组互评和师评，评选出优秀机组。引导学生观察与研究飞机造型，培养爱国主义精神，增强民族自豪感。

【拓展变化】

1. **手臂变化：**四肢向上、下、左、右方向延伸，体验改变手臂位置后身体的舒展性与稳定性。

2. **配合变化：**以站姿或躺姿开始，一人指挥，发出“大”“I”“小鸟”等指令，一人或小组在规定时间内做出相应动作，比一比身体的表达能力和合作效果。

3. 组合变化：将前屈、后伸、侧屈动作进行组合变化，可小组内进行创编展示，也可一人指挥，其他人根据指令做出各种有节奏与高度变化的屈体动作，展示动作的熟练运用能力与创造能力。

▶ (五) 比比谁更高（屈体 + 伸展 + 触碰高物）★★★

以“比比谁更高”为游戏情境，在篮球场两端拉两条横绳，分别悬挂不同高度的气球，学生分小组挑战不同高度的气球，并按照完成情况进阶到更高高度。通过观察、体验与比赛，思考“如何通过屈体，主动跳起、伸臂触碰高物”，体会判断高度、利用屈体蓄力、充分向上跳起并伸展四肢触碰高物的方法。体验屈体幅度与跳起高度的关系，激励学生不断优化动作方法，挑战更高高度。培养善于思考、乐于挑战、不断进步的意志品质。

【拓展变化】

任务变化：可用接球替代触碰高物，一人抛高球，一人经屈体跳起后伸展身体用双手接球。发展学生的合作能力、判断来球能力、屈伸跳跃接球能力。

▶ (六) 花样传球（不同支点扭转动作）★

以比比哪组传球花样多、传球速度快为任务，引导学生用站立扭转、跪姿扭转、坐姿扭转等动作进行传球接力，体验扭转时支点稳定与身体拧紧的状态。可4~6人一组，前后相距1米左右站立，每组一个小篮球。听到信号后，从前向后用左右扭转的方式将球传给下一名学生，最后一名学生拿到球后快速跑到队伍前列，依次进行，速度快者为胜。鼓励用三种以上的扭转或屈伸动作进行传接球，以传球花样多、速度快为评价标准，培养学生乐于与同伴交流讨论、能倾听同伴意见、服从小组指挥等团结合作的品质。

【拓展变化】

1. 支点变化：以臀为支点做左右扭转，锻炼核心力量。

2. 组合变化：设计“扭转 + 挥击”“扭转 + 投掷”“扭转 + 抛甩”等组合动作，如飞盘小能手、投掷小能手，体会身体扭转拧紧可以发挥蓄力作用，从而增强挥击、投掷等效果。

▶ (七) 情绪表演（屈伸 + 扭转组合）★

创设“情绪表演”的情境，引导学生做自己的情绪管理者，让学生思考“当你伤心、开心、委屈、害羞、愤怒的时候，你会做出什么动作”，体验身体不同的屈、伸、扭转组合动作。可由教师播放含有不同情绪的音乐，学生尽情模仿；也可4人一组，1人说情绪，3人做动作，说情绪者根据3人的动作给予星级评价，轮流进行。鼓励学生大胆想象、敢于表达、释放心情，提高情绪表达能力以及大方展示、合作学习的能力。

【拓展变化】

1. 身体姿态与情绪调控的教育：通过比较不同情绪的身体姿态与表情表现，引导

学生对比美丑，培养良好的审美意识，形成合理的情绪表达。

2. 组合变化：改变动作数量、人数多少、队形编排等，辅以音乐或情境主题，打造多种造型，巩固技能发展。

3. 情境变化：在地面上做情绪表演。一人指挥，其他人按照指令分别利用身体表达出愤怒、开心、渴望、挣脱等表情，体验以腹部、背部、臀部为支撑的低高度上四肢伸展与扭转，提升学生的情绪表达能力。

（八）蒙眼探物（中高度与低高度上伸展四肢）★★

用“蒙眼探物”的情境，引导学生在中高度、低高度上伸展四肢向远处延伸，体验闭眼时手脚探物的身体空间意识。学生6人一组，在8米×8米左右的规定区域内散点站立，一人蒙眼，手持软棒，其他学生静声移动，躲避蒙眼人，被软棒碰到或躲避时离开规定区域为失败，退出游戏区域，在规定时间内失败人数少的小组获胜。培养学生安全空间意识与遵守规则等品质，融入尊重盲人、体谅他人的同理心教育。

【拓展变化】

1. 规则变化：一人蒙眼在直径1米的区域内移动，其他学生在直径2~3米的规定区域站立，蒙眼人用四肢探索触碰，被碰及或超出规定区域的为失败并做相应体能动作。躲避者双脚不许移动，但允许身体做各种蹲、倒等动作进行躲避。

2. 合作变化：可一人做引导员，指挥蒙眼者在规定区域内做出不同高度上的伸展动作，完成捡物、碰物等任务。也可两人互拉，合作完成捡物、碰物等任务，提高学生的合作能力。

▶（九）前线救援（伸展跳起接球+跑+侧滚翻+投准+屈体躲避+快速跑）★★★

创设“前线救援”的情境，让学生明白前线救援有险情，时间紧、任务重，思考“在救援中如何运用所学技能完成救援任务”，体验多种基本运动技能的组合运用方法。在游戏开始时，救援队员跳起伸手接住同伴抛来的物资（如沙包），迅速向前跑接侧滚翻，起身瞬间将物资投向目标区域并快速屈体隐蔽，安全后即刻跑向目标区，捡拾物资装备后折返跑回，依次进行，在规定时间内来回次数多者获胜。通过小组合作、同伴加油，让学生体会救援时团结合作、互帮互助的重要性。培养学生的爱国主义精神以及敢于挑战、积极勇敢的品质。

【拓展变化】

1. 动作模式变化：可将屈伸与非移动性技能的其他动作进行类内融合，也可与其他两类技能的动作进行跨类融合，体现基本运动技能的综合锻炼价值。

2. 情境变化：引入解放军、消防救援人员或地方特色文化等，通过闯关等形式激发学练兴趣，发展学生的核心素养。



五、教学建议

（一）素养培育建议

通过屈体、伸展与扭转类基本动作，提高学生的关节灵活度、身体柔韧性、姿态控制能力以及相应的协调、灵敏等运动能力。通过提问、情境创设等，引导学生体验动作概念，提高动作的整合与运用能力。鼓励学生在安全空间内进行合作创编造型、合作挑战，利用现学和已有本领，培养学生团结协作和探究创新的能力，提高自信心与表现力。根据学生的实际完成情况，合理调整游戏难度，培养学生积极参与、勇于挑战、坚持不懈的意志品质。

（二）单元与课时安排建议

本节内容建议安排 10 课时，一年级第一学期以屈体、伸展基本动作为主，安排 3 课时；一年级第二学期以扭转及屈伸组合动作为主，安排 3 课时；二年级第一学期以不同高度上的伸展为主，安排 2 课时；二年级第二学期以各种组合及创编为主，安排 2 课时。关注体态发展、动作完成质量与动作运用能力，体现动作难易程度与情境复杂性的进阶，以多样性、游戏化为原则，帮助学生提高素养水平。

（三）技能发展建议

1~2 年级是发展柔韧的黄金期，应注意循序渐进，关注幅度与速度、姿态与稳定的控制，让学生认识到柔韧是保障终身健康的重要基础。教会学生呼吸方法，体会力达远端的控制感，培养良好的体态与基本动作能力。多通过组合与游戏的方式，让学生体验到合理的屈体、扭转动作是发展其他动作技能的基础，可以发挥“预备姿势、蓄力、过渡”等作用。同时鼓励学生与同伴合作，自主创编各种造型，提高身体的表达力、创造力、灵敏度，丰富身体运动经验。通过情境教学进行跨学科学习，如爱国主义教育（小士兵的威武体态），艺术教育（根据音乐变换动作节奏，表现美感）等，激发学生持久的探索欲与学练兴趣。

（四）课堂教学实施建议

创设“柔韧小达人”“做‘元宝’”“情绪表演”“飞机滑翔”等情境，引导学生展开联想，进行模仿、创编，感受运动的乐趣。体验方向、水平、路径、力量的变化，发展空间方位感知能力和身体协调性。教师要善于利用启发性的问题促进学生理解与思考，如“身体在做变变变游戏时发生了什么样的变化”“哪些部位可以屈”等问题，引导学生带着问题探究和操控身体，乐于分享成功经验。

教师要注意通过改变学练环境与场地器材等方式促进任务的进阶，如改变方向、力量、高度、人数及融入音乐元素等，让学生在富有趣味、充满挑战的游戏活动中主动练习，不断提高身体控制能力；通过环境与任务的变化，促进学生对知识的理解和技能的迁移，如通过“身体变变变”“柔韧小达人”，认知身体部位，了解关节自由度；通



过“屈体+跳跃”“扭转+投掷”等组合练习，体验蓄力的作用等。

非移动性技能教学不可操之过急，在没有建立牢固的基本运动技能基础之前，避免组织以快、多为目的的比赛，需将注意力转移到动作延展、稳定、幅度、美感上，提供快乐学习、积极挑战、自我展现和社会交往的机会。多以顺序性、规范性、稳定性、可调控性等作为规则与评价标准。

（五）课外作业建议

教师可结合课内所学布置技能类、认知类、汇报展示类、亲子类作业。如屈体亲子类作业：在瑜伽垫、沙发等柔软器材上进行以前屈、后伸、侧屈为主的柔韧性亲子游戏，孩子跪姿后伸，父母相互滚球，让球从孩子下方经过，鼓励孩子变换屈体动作，共完成10组，组间休息1分钟，总时间控制在20分钟左右，注意在屈体游戏前做好热身准备。

（六）安全注意事项

1. 建立个人与公共安全空间概念，选择能足够进行安全练习的个人空间。
2. 在与同伴进行柔韧等屈体练习时，不能突然、随意地推压同伴。

第二节 平衡、转体与游戏

平衡、转体是非移动性技能中的基本动作。平衡是个体维持身体姿势、开展运动的基本前提，包含静态平衡与动态平衡。转体属于动态中控制身体的动作，对身体操控的稳定性、平衡性要求更高，可以延伸出更复杂的、可发展的基本动作模式，并逐渐向专项动作模式进阶。该节内容的学练有助于提高学生的身体控制能力及空间感知能力，发展柔韧性、协调性，培养学生合作、守规的意识和敢于尝试、勇于挑战的品质。

一、平衡、转体与游戏的教学内容设计

本节以静态平衡、动态平衡以及转体中的旋转、平转、原地跳转为主要内容，结合水平、路径、方向、角度、速度等概念，由静态到动态、慢速到快速、小角度到大角度、单个到组合，逐渐提高动作难度，并将平衡、转体类动作与屈伸类、滚翻类及其他移动性、操控性技能动作进行组合设计，形成结构化教学内容。创设真实的生活与运动情境，进行游戏化教学，增强学生的情感体验，重视身体双侧协调发展，提高概念理解水平和身体感知能力。



二、相关术语

静态平衡：身体保持相对静止时的平衡状态。

动态平衡：在运动过程中保持稳定、协调变化的平衡状态。

转体：围绕身体纵轴转动的动作。

三、动作方法与要点

（一）单脚站立平衡

【动作方法】一脚支撑，膝关节伸直，脚趾抓地，另一腿抬起，大腿与地面平行，上体保持正直，两臂侧平举，平视前方，保持稳定（图 4-2-1）。

【动作要点】支撑腿膝盖伸直，脚趾用力抓地。

【常见问题与改进方法】（表 4-2-1）



图 4-2-1 单脚站立平衡

表 4-2-1 单脚站立平衡常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
身体晃动不止	1. 脚趾抓地练习，学生在平地上站立，根据“抓—放”提示进行双脚脚趾抓地，逐渐过渡到单脚脚趾抓地，利用语言比拟（像钉子钉在木板上，像树根向地下伸展），引导学生体会脚趾抓地的感觉 2. 降低难度练习，在支撑腿直膝站立的基础上，另一腿抬离地面即可，随着练习的积累，逐步增加提膝高度，可借助稍屈膝维持平衡
体态不佳，低头看脚	给予视觉辅助，让学生抬头看正前方的某标志物，增强身体空间感

（二）平转

【动作方法】以右腿支撑为例，左脚前点地，左臂胸前准备，右臂侧平举。左脚迈出的同时，左臂伸直与肩平（注意不要迈大步，否则转体时容易失去重心），上右脚，身体向左后旋转 180 度，双脚踮脚尖站立；上左脚，身体同时向左后旋转 180 度成并脚站立；头部始终保持中立，并随转体做出留头甩头动作（如图 4-2-2）。

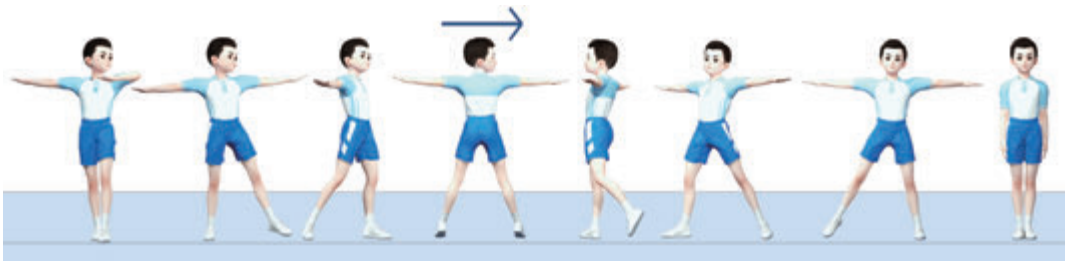


图 4-2-2 平转

【动作要点】核心收紧，脚跟离地，重心平稳。

【常见问题与改进方法】(表 4-2-2)

表 4-2-2 平转常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
落脚点与方向不准	1. 多进行找落脚点的练习,让学生在单个平转练习时踩在脚丫标志点上或者一条直线上,明确落脚点位置与路线 2. 多做留头甩头练习,给学生一个参照物,让学生练习时眼睛盯住一个点;甩头要快、干脆,留头尽量多
转不稳,失去重心	1. 用“开关门”“旋转门”等比喻身体形状,头顶物体进行模仿练习 2. 加强腿部、脚踝力量,如练习蹲起、双脚跳、立半脚尖、提踵走等

(三) 原地跳转

【动作方法】原地跳转包括预摆起跳、腾空伸展、落地缓冲 3 个环节。两臂向后预摆,双腿屈膝,上体稍前倾。两臂上摆,同时两脚蹬地发力,完成 180 度转体后,双脚屈膝落地缓冲,两臂同时下摆保持身体稳定(图 4-2-3)。



图 4-2-3 原地跳转 180 度双脚落地平衡

【动作要点】腾起有高度,转动有速度,空中有拧紧,落地有平衡。

【常见问题与改进方法】(表 4-2-3)

表 4-2-3 原地跳转常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
腾起速度与高度不够、跳转角度不足	1. 可通过实验演示、对比观察等,让学生理解腾起速度与高度对转体的重要性;多利用手臂预摆、屈膝、身体扭转等获得起跳速度与高度 2. 能力不足或是挑战更大跳转角度的学生,可以尝试预摆后身体向反方向扭转后再起跳
跳转后落地身体失去平衡	1. 多进行落地时屈膝缓冲、手臂伸展的练习以保持平衡 2. 注意练习的进阶,从原地跳转 90 度双脚落地平衡—原地跳转 180 度双脚落地平衡—原地跳转 90~180 度单脚落地平衡,逐渐增加跳转角度,提高难度,并通过手臂姿势改变转动半径以获取平衡



四、学练活动与游戏

► (一) 火烈鸟（单脚站立平衡）★

用“火烈鸟”情境导入，引导学生体验并思考“如何像火烈鸟一样持续稳定地站立”，感受从双脚平衡过渡到单脚平衡时的重心变化，理解支撑点概念。可两人一组，像照镜子一样进行单脚站立平衡，保持身体静止不晃动，并挑战闭眼状态下的单脚平衡，比谁的持续时间长。左、右脚依次进行，注意两侧均衡发展，发展感统能力。培养善于观察以及坚持不放弃的品质。建议学生掌握动作方法后多与走跑跳爬等移动性技能进行组合，如让学生在曲线走、图形跑中听信号做出单脚平衡动作，增强游戏趣味性，提高学生多个动作的转换衔接运用能力。

【拓展变化】

1. **支撑物变化：**将体操垫换为平衡木、窄砖块等，增加平衡难度。
2. **高度变化：**从身体完全站直的高高度到半蹲下的中高度，再到全蹲下的低高度单脚平衡，体验不同高度下维持平衡的方法与用力感受。
3. **手臂姿势变化：**双手侧平举、上举、斜上举、侧下举，体验手臂处于不同位置时带来的平衡感。
4. **静态到动态变化：**可设计单脚平衡下向不同方向摆腿、双人相互击掌、双人相互抛接球、双人斗牛、多人编花篮等游戏，体验从静态到动态变化过程的身体平衡控制以及多人合作保持动态平衡。

(二) 桃花朵朵开（不同支撑点数平衡）★★

学生伴随音乐边跑边唱童谣“桃花开，桃花开，桃花开几朵”，根据教师或指挥员所报数字，创编并体验相应支撑点数的平衡动作方法。学生2~4人一组，在场内地进行圆形跑或曲线跑等，听到所报数字后，在规定时间内独立或合作完成相应支撑点数的平衡动作，如1人三点支撑、2人两点支撑、2人五点支撑等，提高快速反应和合作学习能力。在游戏中还要引导学生关注身体重心的变化与控制，强调身体姿态，能积极做出有别于同伴的、有创意的平衡动作，培养敢于创新、乐于展示的品质。

【拓展变化】

1. **支撑面变化：**在宽窄变化的支撑面上练习，体验不同支撑面下支撑点的变化及运用。
2. **跨学科融合：**结合数学加减法、英语报数等开展活动，体验不同学科知识的融合运用。
3. **创编展示：**以小组为单位，结合平衡动作、人数、队形、高度、静态动态变化等进行创编展示，赋予情境主题，体验合作创造的成就感。



（三）过河小能手（低高度支撑平衡+操控物体）★★

创设游戏情境：大家要通过一条浅滩，怎么利用现有物品，安全快速地到达对岸？可4人一组，一人利用3块瑜伽砖到达10米之外的对岸，要求脚始终不能离开瑜伽砖，以迎面接力方式依次完成，脚若触碰地面（指落水了）须停止3秒（同伴喊出001、002、003）再出发，全程用时最少组获胜，评出速度最快奖、最佳安全奖（全程未落水）。鼓励小组协商讨论最佳方案完成游戏，引导学生敢于发表意见，也能倾听、接纳同伴意见。渗透防溺水安全教育，提高学生善于观察周围环境、善于解决困难的能力。

【拓展变化】

1. **路径变化**：在圆形、三角形、正方形等图形上做低高度支撑平衡+操控瑜伽砖的游戏，体验改变方向时的动作调整，保持连贯性。
2. **器材变化**：瑜伽砖从大到小、从多到少，逐渐减少支撑点（面）以增加难度。

（四）老狼老狼几点钟（移动+急停成不同支撑点平衡）★★

以音乐搭配老狼与小羊的故事创设情境，引导学生明确各自扮演的角色，积极思考“小羊如何做到不被老狼抓住”，体验身体从动态到静态的转换过程与方法。游戏中，一人扮演老狼，其他学生扮演小羊。“老狼”回头时，“小羊”们用移动急停后保持身体不动的姿势来保护自己，急停时可逐步进阶，要求用单脚站立、两点支撑、三点支撑等动作进行表现，提高急停难度。当有“小羊”拍到“老狼”或听到“老狼”喊“12点，开饭啦！”，小羊们立刻折返跑回安全区，被抓到或急停时有晃动的“小羊”与“老狼”互换角色。培养遵守规则、反应敏捷、积极挑战的能力与品质。

【拓展变化】

1. **器材变化**：在平衡木上移动与停止，或跨跳过不同高度的垫子后停止，体验器材变化带来的急停平衡挑战。
2. **条件变化**：设置块状、线状、点状等急停区域，提高观察、预判及平衡控制能力。

▶（五）旋转陀螺（原地旋转）★★

创设“玩旋转陀螺”的情境，引导学生观察并把自己想象成小陀螺，由慢至快地展开学练，让学生带着“如何让身体像陀螺一样旋转”的问题，思考并体验屈膝扭转蓄力、肩髋协调用力的方法。可两人一组，一人模拟鞭打陀螺的动作并数数，另一人扮演陀螺，在30秒规定时间内完成旋转次数多者胜一局，角色需互换，每人共完成5轮比赛，累计获胜次数多者为“最佳旋转陀螺”。强化安全意识，为避免转圈过多引起眩晕，可依次进行正转与反转。培养学生友好合作、相互激励、共同挑战困难的品质。

【拓展变化】

1. **手臂姿势变化**：双手侧平举、胸前交叉、上举超过头顶、下放贴于大腿两侧、



一手上举一手下贴大腿，体验不同手臂姿势带来的平衡感。

2. 组合变化：以“原地旋转+接抛球”“原地旋转+向前跑”“原地旋转+向前跳跃”的方式，体验旋转后完成下一动作的控制感，发展感统协调能力，也提高练习的运动负荷。

▶ (六) 小小花滑运动员 (原地旋转+跳转) ★★

创设冬奥会花样滑冰比赛的情境，引导学生思考“如何像花样滑冰运动员一样转得美”，通过模仿感知身体旋转速度与腾起高度的变化，强调落地缓冲。可4人一组，在安全练习区内，原地顺时针旋转一圈+逆时针跳转90度稳定落地，再顺时针旋转一圈+顺时针跳转90度落地，让学生比较两种方式带来的不同身体感受。可根据学生能力，先进行原地不同角度的跳转，再进行动作组合。组内进行相互评价，组间进行成果展示，以连贯、稳定、美感优者为胜。教师要特别关注学生的落地缓冲平衡动作，可创设“落地过急会带来什么伤害”的问题引发学生思考，并将“落地是否过猛”作为重要的自评与互评标准，一旦出现“落地过急”，可让学生在场外静坐一分钟反思。增强学生敢于挑战与安全练习相配合的意识，发展空间感知能力，培养乐于展示的品

【拓展变化】

1. 角度变化：依次跳转90度、180度、270度、360度，感知起跳速度、腾起高度对跳转速度与角度的影响，注意两侧均衡发展，进行顺时针与逆时针方向的跳转。

2. 次数变化：可从一次跳转逐步进阶到多次跳转，不断提升连续跳转能力。

3. 路径变化：三角形的连续跳转、椭圆形的连续跳转，体验方向改变时的身体控制，确保动作的连贯性。

4. 人数变化：双人、多人同时跳转，体验与同伴合作的同步性。

5. 高度变化：从2~4层、20~40厘米高垫子上跳转90~360度后平稳落地，可从高度、远度、跳转角度进行分层，体现不同层次学生的能力进阶需要。鼓励学生尝试做出空中分腿、屈腿，手臂上举、侧平举、环抱身体等动作，体验不同动作带来的跳转速度与稳定性。注意落地缓冲与落地区的安全，培养学生客观预估自我水平的能力。

▶ (七) 最稳竹蜻蜓 (连续平转+跳转) ★★★

组织学生观看“竹蜻蜓”实验，引导学生观察并思考“我们如何能像竹蜻蜓一样平稳有节奏地优美转动”。学生先模拟竹蜻蜓用连续平转动作体验速度由慢至快，感知平转的方位、节奏以及体态控制，分小组展示连续平转的稳定性与美感。随着竹蜻蜓越飞越高的情境，可4人一组，依次用连续平转动作移动至目标区并完成跳转90~360度后稳定落地，小组间相互评价，以连续平转路线直、速度快、姿态美以及跳转角度大、落地稳为评价标准，选出“又快又高又稳”的竹蜻蜓团队，激励学生不断挑战更快的平

转速度与更高的跳转难度，提高身体控制能力、空间感知能力以及自我保护能力，培养学生的探究与挑战精神。

【拓展变化】

1. **组合变化：**跳转 + 连续平转、连续平转 + 接抛球、连续平转 + 快速跑、连续平转 + 跑 + 跳，体验不同情境动作组合运用下的身体平衡感。

2. **创编展示：**两人或多人做平转 + 跳转 + 落地平衡等动作，可同时开始，也可依次进行，通过路线、队形、空中动作、落地动作、组合动作等的改变，鼓励合作下的个性化创造，体验动作的多样性与挑战性，提升探究热情与创造成就感。

▶ (八) 特种兵作战（爬行 + 窄道走 + 高处跳转下 + 投掷 + 折返跑）★★★

以“特种兵作战”的情境导入，引导学生思考“特种兵如何化解危机、克服困难”的问题，体验各种动作的组合运用方法。通过音乐、场景、语言激励等引导学生真正进入角色。可4人一组，通过爬行过草地、快速通过小桥、灵活翻过高坡进入前沿阵地，快速投出手雷（沙包）击中敌人，完成任务后迅速返回指挥部与战友击掌，战友再出发，比一比哪组能快速完成任务，用时短、自我保护好者获胜。发展“特种兵”英勇奋战、团结合作、机智敏捷的素养能力。培养爱国主义精神，以及相互合作鼓励、共同克服困难的品质。

【拓展变化】

1. **动作变化：**可将平衡、转体与非移动性技能的其他动作进行类内组合，或与其他两类技能的动作进行跨类组合，体验基本动作的多样性、多变性、应用性。

2. **情境变化：**引入解放军、运动员、航天员、飞行员、建筑工人等角色，以任务的形式激励学生树立正确的价值观，在发展基本运动技能的同时落实立德树人的根本任务。

五、教学建议

（一）素养培育建议

通过平衡、转体等基本动作与组合动作，提高身体持续保持平衡稳定的能力，发展身体控制能力、空间感知能力，提高安全意识。通过“火烈鸟”“小小花滑运动员”等情境与问题的创设，激发学习兴趣，发展低年级学生的直观想象与思维能力；通过动作拓展，发展学生的想象力、创造力以及合作探究能力。组织各类游戏比赛，既要注重动作的应用与发展水平，也要培养学生的角色意识、团队意识、责任意识以及敢于挑战、坚持不懈等精神品质。

（二）单元与课时安排建议

本节内容建议安排19课时，一年级第一学期以单脚平衡与不同支撑点平衡为主，安

排4课时；一年级第二学期以在平衡木上行走、急停以及简单跳转为主，安排5课时；二年级第一学期以原地与行进间跳转至不同角度的落地平衡为主，安排5课时；二年级第二学期以不同情境下的跳转及组合动作为主，安排5课时。设计单元计划时，注意将动作进行组合，体现动作难易程度与情境复杂性的进阶。如，将平衡与滚翻、转体等动作组合，还可将平衡、转体与跑、跳、投等动作组合，体现同类技能与跨类技能的组合运用。

（三）技能发展建议

低年龄段学生在身体控制和平衡能力发展中具有从静态到动态、从单一姿势到变化姿势等特点，体现着发展的进阶。教学中要注意静态练习与动态练习相结合，并强调头部与身体姿态相协调的重要性，兼顾上下肢、左右侧肢体的协调发展。注意动作与练习的多样化，提高学生的注意力与兴趣，丰富身体感知，为日后的劳动生活以及专项技能奠定基础。适当进行跨学科主题学习，如转体学练中注重方向感（认识方向和角度）和艺术感知（注重动作的美感和控制）的培养，综合提升学生的技能水平与素养表现。

（四）课堂教学实施建议

多创设生动形象的情境进行游戏化、生活化教学，如“火烈鸟”“桃花朵朵开”“旋转陀螺”等，充分发挥学生想象力和创造力。游戏中注意安全空间与有序学练，避免相互干扰，破坏平衡。教师要善于利用启发性问题，促进学生对节奏、速度、方向、空间等概念的体验与思考，引导学生积极探究，学会总结经验并乐于分享。

教师要利用现有的环境与器材，通过改变方向、速度、高度、人数，融入音乐元素等，传授平衡、转体的创编方法，创设多样的、进阶的任务情境，让学生不断挑战自我，提高身体控制能力、空间感知能力与自我保护意识。将平衡、转体动作与滚动、滚翻、跳跃、移动、悬垂、支撑等动作结合形成组合练习，增加练习难度和强度，丰富非移动性技能动作库，并逐渐向专项动作模式进阶。

组织游戏比赛时，避免单纯以快速、胜负为目的，多提供快乐学习、积极挑战、自我展示和沟通交流的机会，寻找并创编一些生动形象、真实自然、简单好玩的游戏活动，以动作规范、姿态优美、平衡稳定、方向准确、转动速度与角度、跳起高度等作为游戏比赛的标准，增强基本运动技能的获得感，促进学生身心均衡发展。

（五）课外作业建议

教师可利用信息化手段布置平衡与转体类动作的打卡练习，邀请家长参与亲子学练，如亲子合作平衡创编、亲子同步原地跳转、真实情境下的高处跳转下等，让家长在孩子的平衡控制敏感期多关注和陪伴，增进亲子关系。

技能类作业建议：让学生与家人在空旷安全的场地，利用书本、泡沫砖等共同设计低高度支撑平衡的亲子游戏，如家长与学生比一比“漂洋过海”，距离3米及以上（或折返），共练习2~3组，组间休息1分钟左右，时间控制在10分钟左右。



（六）安全注意事项

1. 强化个人与公共练习安全区的概念，能选择练习的安全空间，遵守练习秩序。
2. 能根据自己的能力循序渐进地进行练习，有自我保护意识，如高处转体跳下能做出落地缓冲动作，要避免在水泥地上跳跃。
3. 能尊重他人、遵守规则，当出现不当行为被提醒时，能控制情绪并及时改正。

第三节 滚动、滚翻与游戏

滚动、滚翻既是基本运动技能，也是体操运动中的基本动作，具有较高的锻炼价值与自我保护价值。其中，通过重心转移体现平衡的破坏与重建是滚翻类动作的主要特征。本节通过创设真实的生活情境与运动情境，采用多样化的滚动、滚翻类动作与游戏，发展学生的空间方位感知能力、身体控制能力和平衡能力，提高柔韧性、协调性、灵敏性，培养学生敢于展示、勇于挑战的品质。

一、滚动、滚翻与游戏的教学内容设计

针对学生的动作发展特点与身心发展特点，本节教学内容以滚动、滚翻类基本动作为主，结合蜷缩、重心转移、控制、平衡等概念，注重动作的基础性、多样性、多变性、应用性等，体现内容的关联递进等结构化特征以及能力进阶。如直体滚动—屈体滚动—合作滚动，前滚翻—连续前滚翻—合作前滚翻—平衡+前滚翻—移动+前滚翻等，强调基本动作在多样化的游戏情境中的学练，并通过条件的改变，延伸出更复杂、可发展、能应用的组合动作，逐渐向专项动作模式进阶，帮助学生“玩中学、练中思、赛中悟”。

二、相关术语

重心转移：人体重心位置发生变化。

蜷缩：身躯蜷曲紧缩。

滚动：指身体不同部位依次接触地面或器材，但不经过头部的翻转动作。

滚翻：指身体的某些部位依次支撑地面或器材，并经过头部的翻转动作。

三、动作方法与要点

（一）直体滚动

【动作方法】身体伸直绷紧，呈仰卧准备姿势，两臂贴于耳侧上举，用肩髋发力带动身体，围绕身体纵轴做横向左右滚动（图4-3-1）。

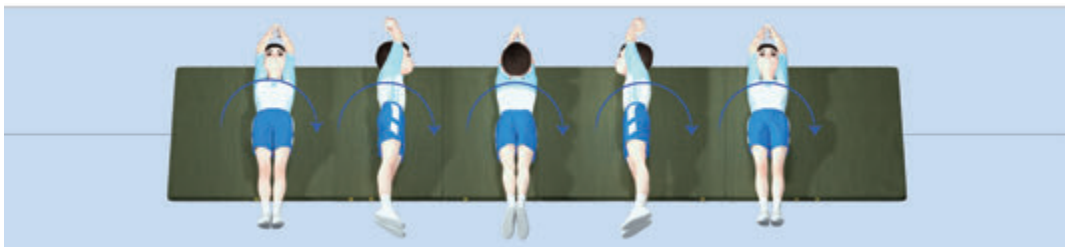


图 4-3-1 直体滚动

【动作要点】左右滚动身体直，肩髋用力移重心。

【常见问题与改进方法】(表 4-3-1)

表 4-3-1 直体滚动常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
滚动时躯干或两腿弯曲	1. 伸展脊柱，身体绷直；伸膝、绷脚面，强调肩髋发力 2. 让学生想象自己是“擀面杖”“木棍”等进行练习
不能进行连续的滚动	多做各种躺姿的左右滚动练习

(二) 屈体滚动

【动作方法】蹲立准备，两手抱小腿，低头，膝靠近胸部；团身后倒，经臀、腰、背、肩、颈、头后部依次着垫；当头后部着垫时，两手立即压腿向前回滚，恢复成蹲立姿势(图 4-3-2)。



图 4-3-2 屈体滚动

【动作要点】团身紧，滚动圆，后滚抱腿要翻臀，前滚用力压小腿。

【常见问题与改进方法】(表 4-3-2)

表 4-3-2 屈体滚动常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
团身不紧	抱球前后滚动；腹部夹物前后滚动
前后滚动幅度小	1. 进行有帮助的练习，在团身基础上，后滚时推肩，前滚时推背 2. 鼓励大胆滚动，克服恐惧心理，增加保护与帮助



(三) 前滚翻

【动作方法】蹲撑提踵，两手平行撑垫，屈臂、低头，身体重心前移；同时两脚蹬地、提臀收腹团身，使头后部、颈、肩、背、腰、臀部依次着垫向前滚翻成蹲立（图4-3-3）。



图 4-3-3 前滚翻

【动作要点】一撑二蹬三低头，团身滚动像皮球。

【常见问题与改进方法】（表 4-3-3）

表 4-3-3 前滚翻常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
头顶垫子	1. 体验分腿直立胯下看天的前滚练习，找到正确的触垫部位 2. 下颌夹小球、纸片等，确保整个过程物体不掉落，强化低头动作
手撑垫不当	1. 针对手撑垫过远的问题，可增加标志线，感知手脚位置，有利于完成重心转移 2. 针对双手用力不均的问题，可多做双手平行对齐，同步用力支撑，身体从屈膝到蹬伸完成滚翻
团身不紧	多做仰卧团身前后滚动练习，腹部及腿部夹物进行滚翻

(四) 侧滚翻

【动作方法】以蹲撑为准备姿势，重心前移，两脚蹬地的同时屈臂、低头、提臀、团身，以身体一侧的肩、背、臀部依次着垫，并经一腿支撑成跪立或蹲立（图4-3-4）。



图 4-3-4 侧滚翻

【动作要点】藏头侧身肩着垫，依次滚动快起立。



【常见问题与改进方法】(表 4-3-4)

表 4-3-4 侧滚翻常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
前额触碰垫子	腋下藏头侧身练习,帮助学生养成保护头部、颈部的意识
身体松散,滚翻不顺畅	可在腹部、腿部夹物,多做团身蜷缩滚动、滚翻练习
滚翻速度慢,无法完成跪立或站立	在斜坡上侧滚翻或在帮助下侧滚翻,让学生感知滚翻动力来源
心理恐惧	用特种兵等形象激励学生大胆尝试,增加保护与帮助

四、学练活动与游戏

► (一) 擀面杖(直体滚动)★

以“擀面杖”情境导入,引导学生把自己想象成“擀面杖”,直体卧于垫上,向左右来回滚动,速度由慢到快有控制地开展练习。学生体验并思考“擀面杖是如何滚动的?”“身体如何才能像擀面杖一样来回滚动?”,体验肩、髋同时发力带动身体滚动的方法。两人一组,一人练习,一人指挥,角色依次互换。在规定时间内完成连续直体滚动,滚动次数多者获胜。注意选择安全学练空间,动作不宜太过猛烈。激发学生的探究兴趣,培养善于观察、乐于交流的品质。

【拓展变化】

1. **准备姿势变化:** 体验仰卧、俯卧、侧卧等不同准备姿势下的用力感受。
2. **手臂位置变化:** 双手胸前交叉、上举超过头顶、下放贴于大腿两侧、一手上举一手下贴大腿,体验手臂处于不同位置带来的用力感受。
3. **配合变化:** 一人指挥,发出方向、速度、手臂变化、滚动次数等指令,另一人或小组根据指令做出相应动作,比一比反应速度与滚动速度。
4. **合作变化:** 多人合作,用手手相连、手脚相连等方式进行合作直体滚动,可一人指挥,合作滚动者根据快慢等指令进行滚动,体验合作的节奏;也可一人或多人合作直体滚动,一人或多人手脚支撑在滚动者上方,跟随滚动节奏向前爬行,交换角色轮流游戏,体验合作的同步性、流畅性。

► (二) 不倒翁(屈体滚动)★

创设“不倒翁”的情境,引导学生观察并模仿,身体由慢到快有控制地展开学练。思考“不倒翁如何不停地来回滚动”,体验团身紧以及加快后倒速度的重要性。可两人一组,做出坐撑、蹲撑姿态下不同速度的屈体滚动,在规定时间内比一比谁的滚动次数多、谁的滚动幅度大。注意学练安全空间与安全行为的教育。培养观察与交流能力,激

发挑战的兴趣与信心。

【拓展变化】

1. **方向变化：**前后屈体滚动、左右屈体滚动、围绕某个圆心的圆筒式屈体滚动。
2. **人数变化：**双人或多人同时屈体滚动，比一比同步性、创意性。
3. **组合变化：**前后屈体滚动 + 两点（或多点）支撑平衡、左右屈体滚动 + 直体滚动、圆筒滚动 + 横纵叉、屈体滚动 + 屈伸造型等，体验屈体与其他动作进行组合时的衔接与控制。

▶（三）小刺猬运粮食（前滚翻）★★

以《小刺猬》儿歌“小刺猬，长满刺，缩成一团圆溜溜，就像一个小刺球”导入情境，让学生带着“如何像小刺猬一样让身体蜷缩成球安全滚翻”的问题，模仿刺猬并感知“一撑二蹬三低头，团身滚动像皮球”的动作口诀。尝试在斜坡、平面上体验滚翻中的重心变化、团身松紧、着垫部位与顺序等，认识到手脚位置接近更有利于重心转移完成滚翻。可4人一组，用不同身体部位（如下颌、腹部、腘窝）夹物（粮食）进行前滚翻接力，用时最短者获胜，中间如物体掉落则捡起后重新排队。通过小刺猬运粮食游戏，增强学生的前庭感受器功能，引导学生主动观察、积极探索，学会保护与帮助方法，并帮助学生建立勤劳概念，加强劳动教育与爱惜粮食教育。

【拓展变化】

1. **准备姿势变化：**站立体前屈式前滚翻、半蹲式前滚翻、蹲撑前滚翻，体验手脚关系与滚翻动力来源。
2. **结束姿势变化：**通过前滚翻成坐撑（屈腿、分腿、直腿）和前滚翻成蹲撑，体验滚翻的控制与圆滑。
3. **手部变化：**手握脚踝前滚翻、手抱膝前滚翻、手抱头前滚翻，体验团身紧与滚翻动力。
4. **组合变化：**连续前滚翻、多人合作前滚翻、前滚翻 + 支撑平衡、支撑平衡 + 前滚翻 + 支撑平衡、屈体滚动 + 前滚翻、前滚翻成蹲立 + 接球、前滚翻成站立 + 伸展跳起接球等，发展学生在多种情境下的动作稳定性、连贯性与灵敏性，丰富身体感知。

▶（四）超级压路机（侧滚翻）★★

学生观看侧滚翻动作，找出侧滚翻与前滚翻动作的相同点与不同点，引导学生将前滚翻经验迁移到侧滚翻学练中。开展角色游戏，“压路机”做侧滚翻向前压路，“铺路工人”将后面的垫子向前铺设，到达折返点后，角色互换，并用同样的方法回到起点，依次进行，完成动作质量高（给学生提供简单评分标准）且速度快的获胜。通过“超级压路机”趣味游戏提高团队协作能力和动作记忆能力，掌握“藏头侧身肩着垫、依次滚动快起立”的动作要点，提高观察、比较、分析、主动模仿等学习能力以及乐于展示的

品质。

【拓展变化】

1. **姿势变化：**以蹲立、跪立、站立为准备姿势与结束姿势，双脚成前后或左右开立，体验不同姿势下的动作路线与本体感受。

2. **条件变化：**斜坡上侧滚翻、从低往高侧滚翻、手持物侧滚翻，体验在不同条件下的身体用力感受。

3. **组合变化：**向前走（跑）几步 + 侧滚翻、单脚站立平衡 + 侧滚翻、高处跳下 + 侧滚翻、连续侧滚翻、前滚翻 + 侧滚翻、侧滚翻 + 起身接球等，结合情境，让学生体验滚翻能规避危险，提高自我保护能力，感受重心转移、蜷缩、平衡等概念在滚翻中的实际运用，提高动作衔接能力、连贯运用能力以及创造能力。

▶（五）特种兵闯敌营（爬行 + 侧滚翻 + 连续跳跃障碍 + 前滚翻 + 投准）★★★

以“特种兵闯敌营”的情境进行导入，让学生带着“如何像特种兵一样悄无声息地深入敌营并抢占敌营”的问题与任务，4人一组，通过爬行 + 侧滚翻 + 连续跳跃障碍 + 前滚翻 + 投准的真实情境展开学练，体验各种基本技能的组合运用，人人争做优秀的“特种兵”。游戏中，最先完成闯敌营和抢占任务的小组获得“钢铁连队”称号。游戏中可通过音乐、场景布置、语言激励等引导学生真正进入角色，体现“特种兵”遵守纪律、本领过硬、机智灵敏、团结协作、英勇奋战的战斗精神。培养学生爱国主义精神，提升想象、创造、合作等综合能力。

【拓展变化】

1. **动作变化：**可将滚动、滚翻与非移动性技能的其他动作进行类内组合，与其他两类技能的动作进行跨类组合，体验基本动作的多样性、多变性、应用性。

2. **规则变化：**提供若干器材与动作素材，让学生以小组为单位进行讨论，在规定区域，选择若干动作与器材进行组合动作展示，以动作的多样性、稳定性、连贯性，小组合作的成效，情境主题的创设等作为评价标准，培养学生合作探究的能力，提高动作的组合运用水平。

五、教学建议

（一）素养培育建议

滚动、滚翻是通过身体缩紧与蜷缩以及重心转移等方式，实现脱离平衡与进入平衡状态，能提高学生自我保护意识与安全避险能力，增强空间感知力与身体控制能力。教学中，可通过“小刺猬”蜷缩滚翻、“不倒翁”屈体滚动等情境创设，激发学习兴趣，培养探究与模仿能力；通过“为什么刺猬翻得快”“如何才能翻得快”等启发性问题，引发学生思考，提高想象力和创造力；通过拓展性的游戏比赛，提升动作的衔接与连贯



运用能力,丰富身体感知,培养角色意识、团队意识以及积极参与、敢于挑战的品质。

（二）单元与课时安排建议

本节内容建议安排 22 课时,一年级第一学期以滚动、合作滚动为主,安排 5 课时;一年级第二学期以前滚翻与侧滚翻为主,安排 5 课时;二年级第一学期以前滚翻及组合动作为主,安排 6 课时;二年级第二学期以不同情境下的前滚翻、侧滚翻及组合动作为主,安排 6 课时。制订单元计划时,通过动作、人数、环境等的变化,形成多样化组合,体现动作与情境的进阶。如,滚动与滚翻、合作前滚翻、平衡与滚翻等动作组合,还可将滚翻与跑、跳、接等动作组合,体现同类技能与跨类技能的组合运用。

（三）技能发展建议

低年级学生对空间、蜷缩、重心转移等概念还较为模糊,前庭感受器等神经系统也在发育中。教学中,多用拟人化、形象化的游戏情境,帮助学生体验并理解基本概念。利用场地器材、准备姿势变化等降低练习难度,如斜坡上滚翻、站立体前屈开始的滚翻等,帮助学生感受重心转移,尽快体验完整动作。前滚翻动作要点是“一撑二蹬三低头”,但实际教学中可以让学生在完整动作中体验这些要点。另外,根据“通过重心转移实现打破平衡与再建平衡”这一滚翻大概念,可在主体动作中加前缀或后缀动作,如移动+滚翻、跳下+滚翻、平衡+滚翻+平衡等,提高学生对动作概念及运用环境的体验与理解,为后续学习更复杂的专项技能夯实认知与经验基础。

（四）课堂教学实施建议

注重创设生动形象的情境进行游戏化、生活化教学,比如“擀面杖”“不倒翁”“小刺猬运粮食”“超级压路机”等,还可以根据学生的生活背景选择适宜的情境开展教学,充分发挥学生的想象力并进行模仿创编。教师要善于利用启发性问题与问题串的方式引发学生思考,引导学生带着问题进行探究性、体验性学习,从而总结成功经验并相互分享。多使用小组合作的学习方式,让学生在合作中学练,提高交流探究等能力。

教师要利用现有的环境与器材,通过改变方向、速度、高度、人数等条件,创设多样的、进阶的任务情境,让学生不断挑战自我,提高空间感知能力、身体控制能力以及安全避险的自我保护意识,将滚动、滚翻动作与平衡、跳跃、移动、悬垂、支撑等动作结合形成组合练习,增加练习难度和强度,提高综合运用能力,丰富学生非移动性技能动作库,并逐渐向专项动作模式进阶。

需要说明的是,在没有建立起牢固的基本运动技能之前,过多强调以“快、多、胜”为目的的比赛,不利于非移动性技能的发展。应以动作规范、过程流畅、方向准确、重心转移平衡稳定、姿态优美、遵守规则等作为游戏比赛的标准。要特别注意游戏中的规则与品行教育、安全空间与安全意识教育,充分发挥游戏的综合育人功能。



（五）课外作业建议

教师布置滚动、滚翻类的家庭作业，可邀请学生家长参与亲子学练，如亲子合作滚动、亲子同步滚翻、安全高处的跳下侧滚翻等，增强学生主动锻炼的意识和自信心，熟练掌握自我保护方法，增进亲子关系。如直体滚动亲子类作业：与家人在安全合适的场地，利用瑜伽垫、棉被等，进行“发动机”亲子游戏，家长做俯撑时，学生在家长身体下做直体左右滚动，学生完成20次滚动，之后两者角色互换，共练习5组，组间休息1分钟左右，时间控制在15分钟左右。

（六）安全注意事项

1. 建立练习安全区概念，能在安全的个人空间与场地器材上练习。
2. 做好充分的准备活动，尤其要做好头、颈部的热身与安全保护。
3. 能遵守游戏规则，在他人练习时不打扰和触碰，能关注同伴的安全行为并主动友好地提示。

第四节 支撑、悬垂与游戏

本节主要包括支撑、悬垂两类动作，并将推拉融入支撑动作中。主要发展学生的上肢力量、肩背力量以及协调性、灵敏性，培养学生的身体控制能力，也为器械类体操学习奠定基础。培养合作与守规意识以及勇敢果断、敢于挑战的意志品质。

一、支撑、悬垂与游戏的教学内容设计

本节内容结合身体姿势、高度、肌张力、伸展等概念，选择静态支撑类的直臂支撑、低单杠直臂支撑，动态支撑类的支撑移动、支撑翻转、支撑旋转，悬垂类的直臂悬垂、四肢悬垂、挂膝悬垂作为基本动作进行教学。遵循由易到难、由静态到动态、先垫上后器械、先单个后组合的原则进行教学内容的设计。围绕支撑、悬垂基本动作拓展出更复杂、易发展的基本动作组合模式，逐渐向专项动作技能进阶。

二、相关术语

支撑：指手、臂或身体其他部位支撑器械（或地面）时，肩高于（或平于）器械的一种姿势。

悬垂：将手、臂或身体某些部位悬挂在器械上时，肩低于器械的一种姿势。

摆动：在悬垂或支撑中以握点或肩关节为轴，身体向前后或左右做钟摆式动作。



三、动作方法与要点

(一) 地面直臂支撑

【动作方法】双手手掌撑地，双臂与肩对齐并垂直于手掌，收紧核心区，背部挺直，自然呼吸，头、颈、肩、背、臀、膝、足成直线，全身保持稳定（图 4-4-1）。



图 4-4-1 地面直臂支撑

【动作要点】直臂顶肩、收紧核心区、身体成直线。

【常见问题与改进方法】（表 4-4-1）

表 4-4-1 地面直臂支撑常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
塌腰、剧烈晃动	双脚略分开，增强身体稳定性，同伴两手扶腰，帮助提髋；在腰背部放置书本等，引导学生收紧腹部，从头到脚成直线
背部拱起	引导学生体验从地面站姿转移到地面支撑的体态，强调肩胛骨收紧，肩臂掌对齐，手掌五指伸开，身体成直线

(二) 杠上直臂支撑

【动作方法】面对低单杠站立，两手正握杠与肩同宽；两腿微屈下蹲，两脚用力蹬地跳上成支撑，大腿上部贴紧杠。挺胸抬头，身体稍前倾，两臂伸直夹紧，两腿并拢伸直，绷脚面，保持身体平衡（图 4-4-2）。



图 4-4-2 杠上直臂支撑

【动作要点】直臂，抬头，并腿，绷直。

【常见问题与改进方法】（表 4-4-2）



表 4-4-2 杠上直臂支撑常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
屈髋	选 1 米高的跳箱或桌子，两手在台上做支撑，腹部贴紧跳箱或桌子；保护者一手扶肩，一手托大腿，帮助练习者保持身体平衡；加强上肢力量练习
松肩	面对墙壁站立，与墙距离大于一臂，双臂向正前方伸出，双手撑墙，使身体斜于墙站立，通过顶肩、推手，推离墙面，反复练习

（三）直臂悬垂

【动作方法】双手正握单杠，双臂伸直，身体其他部位不接触器械或地面，保持身体稳定（图 4-4-3）。



图 4-4-3 直臂悬垂

【动作要点】紧握单杠，两臂伸直，身体悬空。

【常见问题与改进方法】（表 4-4-3）

表 4-4-3 直臂悬垂常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
手指无力	用“锁住”的方式引导学生学会正确的握杠方法，交替使用屈臂悬垂、直臂悬垂，增加手指关节力量，持续时间由少到多逐渐增加

四、学练活动与游戏

▶（一）小小建筑师（直臂支撑）★

创设“小小建筑师”角色情境，引导学生观察并模仿“造桥”。俯撑于垫上，直臂支撑成“桥”，由“砌桥墩”“撑桥梁”体验直臂顶肩、支撑稳定的重要性。带着“如何造一座坚固美观的桥”这一问题，发现支撑点的作用，运用对齐、伸展等概念，体会不同姿势直臂支撑维持身体平衡的方法。可 4 人一组，一人一垫，以任务单形式，根据图片进行模仿体验、创编动作，探索 5 种以上直臂支撑的方法并展示，造桥种类多且稳定美观的组获胜。培养学生观察能力、创编能力以及勇于坚持的意志品质，还可渗透工

程师、科学家等角色意识的培养，提升探究与合作能力。

【拓展变化】

1. **方位变化：**仰撑、侧撑，体验不同姿势下的直臂支撑平衡。

2. **动作变化：**可围绕腿部变化成左右分腿、前后屈腿、向上抬腿或蹬双腿等；可围绕手臂变化成左右换手、前后伸臂、支撑翻转等；结合移动做直臂支撑移动，如以手或脚为圆心，双脚（手）做圆形、左右侧向移动；结合跳跃做不同姿势的支撑跳跃，如支撑向前跳跃、支撑向侧跳跃、支撑转体跳跃。体验改变动作与姿势后的用力协调感与平衡控制，发展上肢与核心力量。

3. **组合变化：**爬行 + 支撑跳跃、支撑跳跃上台阶 / 下台阶、支撑跳跃 + 前滚翻、支撑侧跳 + 侧滚翻、连续支撑翻转 + 不同支撑点平衡造型、直体滚动 + 支撑翻转 + 屈体滚动、不同姿势爬行 + 支撑翻转、快速支撑 + 地滚球接力等，发展支撑持久力，以及支撑翻转与其他动作的组合运用能力，体验多种组合的衔接连贯与能力进阶。

4. **情境变化：**可创设“拨时钟”“穿山洞”“烤香肠”等生活情境，激发学生学练兴趣，提高学生观察、模仿、想象等直观思维能力。

▶（二）警察跃高台（支撑跳跃上低跳箱 + 跪撑 / 蹲立 + 跳下）★★

以机智勇敢的警察为角色情境，引导学生把自己想象成警察，带着抓捕犯罪分子的任务，支撑跳跃上低跳箱成跪撑或蹲立后跳下，感知身体向下推撑的力量与屈膝提臀腾起后高度的变化，以及撑跳协调用力的方法。可4人一组，一人在跳箱旁保护与帮助，其他人依次进行，当同伴成功跳上并安全跳下后，鼓掌祝贺。分个人与小组学练，组内、组间评价，以跳上、连贯、稳定为胜。鼓励学生自信展示，培养角色代入的自信心以及敢于挑战更完美动作的品质。

【拓展变化】

1. **姿势变化：**支撑上台成单腿跪、双腿跪、蹲立、侧身蹲立等，体验直臂支撑屈腿提臀上台成不同姿势的控制能力。

2. **组合变化：**原地支撑转箱跳 + 箱上侧滚翻、原地支撑跳上跳箱 + 支撑后跳下 + 推箱平移、走几步 + 支撑侧跳上跳箱、跑几步 + 支撑翻转跳 + 侧滚翻等，结合情境提高组合动作的运用能力，培养学生敢于挑战的品质。

▶（三）晾衣服（直臂悬垂）★★

以“晾衣服”的情境导入，引导学生把自己想象成衣架上的衣服，思考“如何像晾晒的衣服一样时而静止、时而随风飘荡”，体验握力大小、身体姿势在悬垂中的重要性。可4人一组，一人发出“无风”“有风”指令，其他人根据指令做悬垂下的静止或摆动练习，比一比谁坚持的时间长。注意保护自己与他人，不碰撞打闹，做到脚不落地、手不离杠。培养观察与模仿能力、安全运动的意识，以及坚持不懈挑战持久



性的意志品质。

【拓展变化】

1. 姿势变化：直臂悬垂下改变下肢形态，如悬垂屈腿、悬垂分腿、悬垂扭转、悬垂摆动（如荡秋千），并创设悬垂下的“剪刀、石头、布”等对抗赛，丰富学练形式，使学生体验握力与核心力量对悬垂的重要性。

2. 组合变化：如悬垂 + 跳下到一定远（准）度、悬垂摆动 + 跳转下、悬垂摆动跳下 + 侧滚翻等组合动作，并根据学生能力提出悬垂种类、持久力、跳下的远度、跳转的角度、空中姿势、动作完成速度等挑战任务，激发学生的探究兴趣，提高在不同任务情境下动作的发展运用水平。

▶（四）悬垂猎手（四肢悬垂 + 投准）★★★

以图片或视频引入“悬垂猎手”故事，思考“悬垂打猎时如何保持身体悬垂稳定持久，还能腾出一只手打到猎物”，体验四肢悬垂时合理分配身体重量、保持身体的持久稳定，并能腾出一只手投准。组织小组比赛中进行角色分工，一人打猎、一人保护、一人记录、一人摆器材。在距离单杠 2 米处放置高矮、宽窄不一的标志物 4~6 个，设置不同的得分，在规定时间内击中积分高者获胜。发展身体控制能力，提高规则与安全意识，培养团队协作能力以及敢于挑战、勇于坚持不放弃的意志品质。

【拓展变化】

组合变化：四肢悬垂成直臂悬垂、直臂悬垂成四肢悬垂、四肢悬垂成翻身下等，鼓励学生在保护与帮助下大胆尝试，提高动作的转换能力，发展悬垂的持久力。

▶（五）猴子捞月（挂膝悬垂 + 取物）★★★

以“猴子捞月”为游戏情境，观看低单杠挂膝悬垂动作视频，探讨“猴子倒挂树枝捞月时是如何保证自己不掉入水中的”，体验“猴子捞月”时将已会的直臂悬垂、四肢悬垂、保护与帮助等方法进行运用的重要性。可 4 人一组从地面模仿开始，如握杠、穿脚、勾脚、压脚，再上低单杠，在同伴保护与帮助下完成动作。游戏时进行角色分工，一人捞月、一人保护、一人记录、一人摆器材。杠下小筐里放乒乓球，每次拿到一个球后将球放置另一个小筐内，在规定时间内拿到乒乓球总数多者为胜。提高身体控制能力和空间感知能力。培养团队意识和责任意识以及坚持不放弃的意志品质。

【拓展变化】

组合变化：双挂膝悬垂成单挂膝悬垂、单挂膝悬垂成双挂膝悬垂、挂膝悬垂成四肢悬垂、双挂膝悬垂 + 穿臂翻身下等，体验组合创新以及动作的转换衔接，发展悬垂的持久力以及身体的空间感知与控制能力。

▶（六）小燕子（杠上直臂支撑）★★

以模仿小燕子为导入，思考“小燕子落在电线上是如何站得稳，做到不摇晃、不

掉下来的”，感知单杠上直臂支撑时身体与杠的关系及身体平衡控制的重要性。可4人一组，一人跳上低单杠后成直臂支撑，模仿小燕子控制身体保持平衡，后一人保护与帮助，比比谁模仿得更像、支撑的时间更长、动作更优美。提高学生的自我保护能力，培养敢于挑战、乐于展示的品质。

【拓展变化】

动作变化：杠上直臂支撑做左右移动，发展支撑平衡能力；鼓励有能力的学生做出直臂支撑+翻身下，满足不同层次学生的练习需要。

► (七) 海豚跳水（直臂支撑摆动+后摆跳下）★★★

创设“海豚跳水”的情境，观察直臂支撑摆动接后摆跳下的动作方法，思考“小海豚是如何摆尾跃出水面又优美安全地落水的”，体验低单杠支撑摆动接后摆跳下时摆腿、挺髋的重要性，注意落地后缓冲。4人一组，依次进行，以支撑有力、后摆跳下有一定远度、落地屈膝缓冲为评价标准，组内相互评价，跳下后成功越线、进圈等得1分，以得分多者为胜。遵守安全练习的规则，注意落地时的保护。提高学生的自我保护能力、创造能力，在评价时公平、公正，有主见。

【拓展变化】

1. 条件变化：放置小呼啦圈、画出标志线等，可调整距离、角度，以落在圈里、线后等为标准，发展后摆跳下的准度与远度能力。

2. 动作姿态变化：后摆分腿跳下、转体跳下，体验有难度的动作。鼓励做出与其他学生不一样的动作，发展创造力、想象力。

► (八) 闯关夺宝（兔子跳+前滚翻+推拉送物+支撑摆腿跳+悬垂移动+悬垂翻身下/悬垂摆动跳下）★★★

以“闯关夺宝”情境导入，让学生带着“如何破解各个关卡、成功闯关夺宝”的任务，2人一组，共4组，通过兔子跳+两个前滚翻+推拉送物+折返跑10米+支撑摆腿跳过5米长凳+悬垂移动+悬垂翻身下/悬垂摆动跳下的模拟情境展开学练。体验各种基本技能的组合运用方法，人人争做“闯关夺宝小勇士”。游戏中，两人齐心协力，攻克难关，才能得到闯关积分，每关计1~3分，犯规不得分，每组将全队的总分相加为最后总积分，总积分高者获胜。可通过音乐、场地布置、语言激励等引导角色扮演，体现“闯关夺宝”破解机关、挑战任务、机智灵敏、团结协作、勇敢果断的小冒险家精神。培养集体主义精神，发展想象、创造、合作等综合能力。

【拓展变化】

1. 动作变化：将推拉、支撑、悬垂与非移动性技能的其他动作进行同类组合，与其他两类技能的动作进行跨类组合，体验基本动作的多样性、多变性、应用性。

2. 情境变化：引入运动员、解放军、飞行员、航天员、建筑工人等角色，以任务



的形式激励学生勇敢积极，在发展基本运动技能的同时实现以体育智、以体育心、以体育人。

五、教学建议

（一）素养培育建议

推拉、支撑、悬垂与游戏主要发展学生的上肢与核心力量，其内容具有挑战性、趣味性，对学生克服恐惧心理、积极应对挑战具有教育意义。在教学过程中，要强化安全意识，可签订低单杠练习“脚不落地、手不离杠”的安全协议等，培养学生遵守规则、自律自控，营造安全、乐学、趣学的合作学练氛围；多用启发性问题、问题串、任务单等，培养学生积极观察、乐于模仿、善于想象的品质；强化小组学习与合作学习，促使学生在合作中提高保护与帮助能力，学会主动关心他人、主动融入团队、共同探究发现等。在游戏中培养坚持不懈、敢于挑战、团结合作的品质。

（二）单元与课时安排建议

本节内容建议安排 22 课时，一年级第一学期以直臂支撑为主，安排 5 课时，重点发展上肢力量，夯实学练基础；一年级第二学期以直臂悬垂、四肢悬垂为主，安排 5 课时；二年级第一学期以悬垂摆动及组合动作为主，安排 6 课时；二年级第二学期以低单杠支撑、悬垂与其他组合动作为主，安排 6 课时。为体现动作学练顺序与情境的进阶性，制订单元计划时，将支撑与移动性技能和操控性技能组合、支撑与悬垂等内容整合，提供多样的“动作库”帮助学生丰富动作经验，提高对动作的感知与运用能力。

（三）技能发展建议

支撑、悬垂内容的特点是在方位和时空变化下，使学生感受人与器械的关系。考虑到低年级学生不宜长时间进行静力性运动，故单次练习时间不宜过长。学练时注意将动作方法与动作概念相结合，如支撑时运用对齐概念，提高学生的认知水平与自我保护能力。为避免练习的单一性与机械性，注意围绕动作、环境、任务设计多样化的动作及动作组合，注意学练顺序，如先地面支撑再箱上或杠上支撑、先悬垂再支撑、先静止再摆动等，在不同情境下发展学生的身体控制能力。教学中，不仅要看到学生的动作效果，还应多关注学生的情感投入和进步幅度，注意因材施教、因人而异，保护学习兴趣与自信心。

（四）课堂教学实施建议

有目的地创设生动形象的情境，用语言描绘、角色扮演、榜样作用等引发探究热情。多运用如“怎样支撑更稳定”“如何摆动才能更远”等问题，引导学生带着问题学练，感知动作方法与动作概念，充分发挥想象力与创造力。

注重安全保障，给予学生安全练习的信心。保护与帮助的站位、手法和运用时机



等，要多通过讲解示范、对比观察等，让人人都学会；注意培养骨干力量，多用“托、送、拨、拉、扶”等基本手法，提高团结互助的能力。

在本节游戏比赛中，多提供快乐、挑战、自我展现和社会交往的机会。游戏比赛的规则多体现动作规范、安全有序、支撑与悬垂稳定有力、摆动有幅度、翻转轻巧等并将其作为评价标准，注意规则与安全习惯的教育。

（五）课外作业建议

教师布置支撑、悬垂的家庭运动作业，可运用管理软件等进行记录及反馈。邀请家长作为亲子练习的合作者、保护者、见证者，帮助学生安全地主动锻炼，增加练习频率，熟练动作步骤，促进能力发展，增进亲子关系。如直臂支撑亲子类作业：与家长在舒适的瑜伽垫上练习，以故事串的形式进行游戏，如“烤香肠”“拨时针”等游戏组合在一起，每个游戏控制在3~5分钟，间歇2分钟，总时间15分钟左右。

（六）安全注意事项

1. 建立器材练习安全区的概念，能在安全的个人空间与场地器材上练习。
2. 能遵守游戏规则，在他人练习时不打扰和触碰，能关注同伴的安全行为并主动友好地帮助或提示。对他人提示能积极友好地回应。能遵守使用器材练习的安全约定，使用正确的握杠方法，做到“脚不落地、手不离杠”。

第五章

操控性技能教学内容

操控性技能是个体用身体不同部位操控物体的能力，如抓、握、抛、接、拍、踢、击打、投掷物体等技能。本章包括抛接、投掷与游戏，运球与游戏，踢球、停球与游戏，击打、跳绳与游戏四类内容。在游戏活动中充分发展学生的操控性技能，发展时空判断能力、应激反应能力、协调控制能力等，具有较强的趣味性、竞争性、对抗性、集体性，培育学生的核心素养，同时也为发展体能、学习专项运动技能奠定坚实的基础。

一、学习目标

通过本章的教学，使学生达成以下目标。

（一）运动能力

能说出操控性技能动作名称与要点以及抛、投、接、支撑脚、踢球、停球、击球、击球点等动作术语；能在“你抛我接”“五星飞行员”“投篮高手”等游戏活动中较合理地运用操控性技能的动作方法；时空判断、应激反应、协调控制等能力有一定程度的提高。

（二）健康行为

积极参与各种操控性技能游戏活动，主动与同伴合作交流，共同完成游戏活动，养成良好的锻炼习惯；能在教师指导下调节与控制自己的情绪；合理使用器材，表现出安全锻炼的意识与行为。

（三）体育品德

在操控性技能游戏活动中，表现出遵守游戏规则、公平竞争的品质，不怕困难、坚持到底、敢于争先的精神，正确对待成功和失败、文明礼貌的品格。



二、教学内容安排

根据《课程标准（2022年版）》的有关要求及教学的实际需要，操控性技能的教学内容安排如表 5-0-1 所示。

表 5-0-1 操控性技能教学内容安排

类别	教学内容	
	基本动作	学练活动与游戏
抛接、投掷	1. 抛 2. 接 3. 投	1. 放“礼花”★ 3. 隔网抛接赛★★★ 5. 五星飞行员★★★ 7. 投篮高手★★ 2. 你抛我接★★ 4. 趣味飞盘★ 6. 流星球★★
运球	1. 手运球 2. 脚运球	1. 超级模仿秀★ 3. 找朋友★★ 5. 百变触球“魔术师”★ 7. “丛林”历险记★★ 2. 拍球比多★ 4. 斗牛士★★★★ 6. 遵守规则我最棒★★
踢球、停球	1. 踢球 2. 停球	1. 悬空的气球★ 3. 众志成城★★ 5. 狩猎高手★★ 7. 穿越火线★★★ 2. 二龙戏珠★★ 4. 运球进门★★ 6. 呼朋唤友★★★★
击打、跳绳	1. 身体部位击球 2. 短器械击球 3. 长器械击球 4. 跳绳	1. 欢乐彩球★ 3. 快递员★ 5. 你来我往★★★★ 7. 无敌风火轮★★★★ 2. 疯狂的气球★★ 4. 听话的小球★★ 6. 大国重器★★ 8. 大风车★★★★

注：★代表学练活动与游戏的难度，★越多表示难度越大。

第一节 抛接、投掷与游戏

抛接与投掷动作是操控性技能的重要内容之一，包含了不同方式的抛、接、挥、投掷等基本动作。通过抛接与投掷游戏练习，提高判断、决策能力，发展力量、协调性、灵敏性，促进安全行为的养成，培养勇敢果断、积极进取、奋力拼搏的体育精神。

一、抛接、投掷与游戏教学的内容设计

抛接包括抛和接两个动作，投掷包括挥掷、抛掷动作，抛和投的效果为远、高、准，



接的效果为稳。在设计抛接游戏活动时，以抛和接的效果、抛接动作、抛接人数、抛接距离等要素的变化拓展游戏活动内容。在教学活动设计时，创设与日常生活实际相结合的多样化、趣味性强的游戏，抛接与投掷动作既要注重从正面到侧向、原地到上步、惯用手到非惯用手的练习，更要注意抛接、投掷动作中左右肢体的协调配合，发展学生的投掷能力。

二、相关术语

抛：手持物体在肩以下部位，将物体掷出。

接：身体某一部位将运动中的物体控制不动的动作。

投：手持物体在肩及以上部位，将物体掷出。

三、动作方法与要点

（一）抛

【动作方法】以双手向上抛为例，双手抓握或托住轻物，两腿屈膝蹬地，双手将轻物顺势用力向上抛出，使抛出的物体又高又直（图 5-1-1）。



图 5-1-1 抛

【动作要点】掌心向上，腿蹬伸与手臂协调用力。

【常见问题与改进方法】（表 5-1-1）

表 5-1-1 抛常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
上抛不正	1. 向上抛出时双手做跟随动作 2. 多做低抛练习，观察球是否落在胸前，以此判断是否抛正
上下肢用力不协调	1. 持物做屈膝、蹬地、挥臂动作练习 2. 练习自抛自接，不断增加抛球高度与连续个数

（二）接

【动作方法】以双手接球为例，两脚左右开立与肩同宽，眼睛注视来球，根据来球方向调整位置，两臂主动迎球，五指自然张开，接球后顺势缓冲（图 5-1-2）。

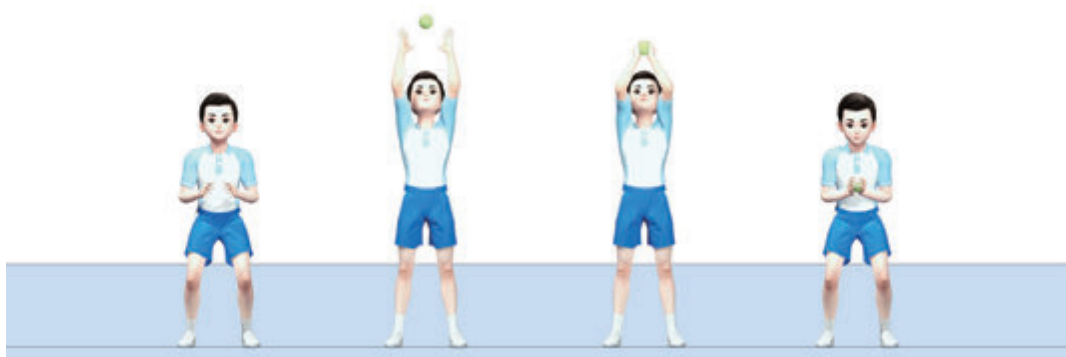


图 5-1-2 接

【动作要点】注视物体，主动伸臂，五指张开，触物缓冲。

【常见问题与改进方法】(表 5-1-2)

表 5-1-2 接常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
不主动伸臂接球	1. 演示不主动伸臂接，造成面部被物体打到 2. 用大屏或平板演示接的正确动作
害怕接球	1. 自抛接低球，或接反弹球 2. 用软式排球或气排球等较大、较轻的球替代较硬的篮球
接不住轻物	1. 提示双手主动迎球 2. 做低抛练习，物体重量、大小要适当

(三) 投

【动作方法】(以右手投掷为例) 两脚左右开立，左脚向前迈步对准投掷方向，同时右手持轻物向侧后引伸(投掷物在背后稍高于肩即“背后过肩”)，重心移至右脚，然后右脚蹬地，向投掷方向转髋转体转肩，投掷臂经肩上屈肘、肘关节向前，从头侧挥臂将轻物投出(图 5-1-3)。



图 5-1-3 投



【动作要点】上步，转身，引臂，出手连贯。

【常见问题与改进方法】（表 5-1-3）

表 5-1-3 投常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
动作不协调	1. 徒手蹬地挥臂，体会腿蹬伸与挥臂协调用力 2. 通过信息技术手段观看投掷的慢动作视频，进一步明确动作方法
投掷时的安全	1. 将投掷物换为软式小皮球、羽毛球、纸飞机等 2. 设定投掷区、返回区等固定区域，规定投掷顺序，以避免投掷时投掷物击中他人 3. 强化安全意识，让学生养成良好的行为习惯

四、学练活动与游戏

（一）放“礼花”（抛）★

创设节日燃放礼花的情境，学生四周保持安全距离散点站位，每人持气排球准备，用球扮演“礼花”，播放礼花音乐，学生跟随音乐用双手将球向上抛出。以向上抛起球的高度和垂直度来评价，提示学生蹬地与手臂向上抛出相结合，提醒保持安全距离，防止球落在学生头上。在游戏活动中提高上下肢协调用力的能力，培养学生观察力、判断力以及安全意识。

【拓展变化】

1. **规则变化：**接反弹球进阶到接空中球，提高反应判断能力；从不限区域到规定区域的抛接球，如站在呼啦圈里完成抛球和接球，提高向上垂直抛接能力。

2. **动作变化：**学生自创各种不同方式自抛自接练习内容，如单手抛或双手抛，单手接或双手接，抛时采用坐姿、蹲姿，接球前做手击掌、下蹲、转身等动作。通过动作形式的变化提高学生时空变化和身体变化的感知力，并培养各种动作组合的创新能力。

3. **情境变化：**设置“天女散花”的情境，学生扮演“天女”，用软式排球充当“花”。“天女”持气排球背对圆心站在直径为 8 米的圆圈外，听到信号后，“天女”将“花”同时从圆圈外向圆心抛出，使学生对《天女散花》的中华传统故事有所了解，提高学生向后抛的能力。

（二）你抛我接（抛+接）★★

创设“你抛我接”游戏场景，提出“球要运行什么样的弧线才能准确抛到同伴胸前？”“要用什么方法才能接稳同伴抛来的球？”等问题，两人一组开展自身体验练习，让学生探究抛准、接稳的方法。以球不掉地计成功一次，在一定距离、规定时间内抛接成功次数多的小组获胜。提示学生在抛接不到位时不要相互埋怨。在游戏活动中发展两



人合作的能力，提高观察力和判断力。

【拓展变化】

1. **难度变化**：当两人熟练掌握抛接动作后，逐渐增加抛接距离，增加抛接人数，改变抛接图形和抛接路线，增强练习的挑战性、创新性，提高学生练习的积极性和主动性。

2. **动作组合变化**：可将非移动性技能与抛接动作相组合。如学生将球抛出后，完成1次下蹲动作，并做好接球准备，接球后，完成一次自抛球后转体360度接球动作，再将球抛给同伴，提高练习的兴趣，发展灵敏和协调能力。

3. **增加干扰方式**：在抛接球的2人之间，增加1人干扰，当干扰学生触及球后，立即交换角色，引导学生做出多样性的抛接动作，增强练习趣味性和对抗性。

▶ (三) 隔网抛接赛(抛+接+移动)★★★

创设隔网抛接气排球比赛情境，6人一队，甲乙两队分别站在羽毛球场的两个半场内，甲队将球抛向乙队场地，乙队接球后将球抛回，球落地或某队连续触球3次即为死球，比赛重新开始。球落在本方场地内，对方得分，落在场地外，最后触球队的对方得分，先得5分的小组获胜。在游戏活动中发展小组团队合作、相互配合的能力，培养学生的集体荣誉感。

【拓展变化】

1. **规则变化**：从抛接方式、人数多少、触球次数、场地大小等方面改变规则，如反弹一次后仍可接球，将6人一队减少为4人一队，增加学生抛接球的次数，提高比赛的趣味性和学生的积极性。

2. **动作变化**：将自由抛改为特定抛球过网方式才能得分，如双手抛或单手抛，正面抛、背向抛或侧向抛，站立抛或蹲姿抛等，提高学生多种抛的能力。

(四) 趣味飞盘(扔)★

以“你能将软式飞盘扔多远？”问题情境导入，分小组进行软式飞盘的体验活动。将手中的软式飞盘抛出，在规定次数内以飞盘的第一落点的远度判定成绩，远者获胜。在游戏活动中，要划分投掷区和落地区，让学生养成安全行为习惯，发展学生快速果断、反应敏捷的能力。

【拓展变化】

1. **练习形式变化**：以练习人数、远度、高度、准度等变化练习形式，如两人并排而站，一人将飞盘向前飞出，两人向前跑进，谁先接到或捡到飞盘，开始下一次练习，依此方式进行，在对抗练习中，增加练习趣味性和练习强度。

2. **动作方式变化**：左右手、正反手、原地与移动等动作方式的变化，如左手抛、右手抛，正手抛、反手抛，原地抛、移动中抛等多种方式，提高学生练习的积极性和主



动性，促进学生身体双侧协调发展。

► (五) 五星飞行员 (投掷+跑) ★★★

以我国自主研发大飞机情境导入，引出玩转纸飞机主题，分模仿、制作和试飞三个学习阶段。模仿：学生根据教师语言提示和动作示范，模仿飞机起飞前的准备、起飞、上升、平稳飞行、遇强气流、下降、停机等动作，分小组在场地内自主练习。制作：学生自主折纸飞机，给飞机命名、美化飞机。试飞：学生站在投掷线后，将飞机掷出，授予飞行最远的学生“五星飞行员”称号。学生在玩中学会单手肩上投掷动作，并提高制作纸飞机的能力。

【拓展变化】

1. **规则变化：**将个人赛变为团队赛，如投掷线前分别画3米、5米、8米三条线，投过三条线分别计1分、2分、3分，以小组成员的得分总和进行全班排名，总和多者胜出，冠军授予“王牌飞行小组”称号。提高小组团队合作、互帮互学的能力，增强比赛的激励性和对抗性。

2. **条件变化：**改变飞行高度，在投掷线前1米处，放置一个高1.5米的横杆，飞机从横杆上方飞过；改变飞行准度，在投掷线前3米处，离地1.2米高处摆放一个与地面垂直的呼啦圈，飞机需从呼啦圈中钻出。两种条件的变化，为学生练习投掷高度和准度提供方法，提高学生投掷的积极性和主动性。

(六) 流星球 (投掷) ★★

以自然奇观流星雨导入，让学生认识体育器材“流星球”。学生站在投掷线后，用单手肩上投掷的方法向前投掷“流星球”，投掷时脚不能踩线或超过投掷线，以“流星球”飞行的远度排定名次。提高学生单手肩上投掷的能力，养成安全意识，培养超越自我、不服输的精神。

【拓展变化】

1. **规则变化：**将个人赛变为接力赛，如在投掷线前画1分、2分、3分三个等级分数线，学生分成人数相等的小组，第一名学生投掷分数达到或超过3分，将流星球交给下一名学生，依次进行，最先完成的小组获胜。在游戏中培养互帮互学、互相包容的品格。

2. **内容变化：**由投远变化为投准、由投固定目标变化为投移动目标，如在两根柱子之间系一根高3米的横绳，横绳上悬挂一架可移动的敌机，学生站在两侧击打移动中的敌机。提高学生投中移动目标的能力，增强学生练习的积极性。

3. **条件变化：**面对墙投掷，以“流星球”从墙反弹回来距离的远近排定名次；将数字1~9张贴或写在墙上，学生用“流星球”击打数字，将投中的数字进行加减运算。提高学生快速挥臂能力，体现跨学科学习元素。



（七）投篮高手（投）★★

以“你想成为投篮高手吗？”问题导入，将学生分成若干组，1人手持小篮筐（或呼啦圈）站在体操凳上，持球学生将手中的球投进篮筐（或呼啦圈）内，投进计1分，小组得分多的获胜。练习中交换“篮筐”角色，让学生体验不同运动角色，培养团结友爱、相互合作的精神。

【拓展变化】

1. **规则变化：**根据学生能力水平逐渐增加投篮远度，如2.5米、3米；改变投篮的不同角度，如正面投、45度角投、0度角投等。在不同位置、不同角度的投篮练习中，提高学生投篮的能力。

2. **内容变化：**投篮组合变化，如投篮动作与手运球动作组合、投篮动作与传接球动作组合。提高学生综合运用投篮动作的能力，为在复杂情境中运用投篮动作打下基础。

3. **情境变化：**创设对抗比赛情境，如设置2对2比赛，进攻队员通过运球、传接球方式，找到投篮的有利位置，将球投向篮筐，命中计1分。在比赛中对学生带球走的要求可以放宽，也可以采用2对1，还可以采用限制性防守等降低难度。在小组对抗的练习中综合运用运、传、接、投动作，提高学生在真实情境中运、传、接、投的能力，培养团结合作、敢于拼搏的精神。

五、教学建议

（一）素养培育建议

通过游戏法、情境法、比赛法、问答法、讨论法等教学方法，让学生主动参与，积极思考，能较为熟练地运用抛、接、挥、投掷等基本动作，提高学生抛和投的准度、远度及高度，发展学生的协调性、灵敏性及上肢肌肉力量，养成抛接与投掷的专项安全常规习惯，培养学生遵守规则、不怕困难、努力坚持的良好品德。

（二）单元与课时安排建议

在安排单元与课时内容时，要注意动作之间的纵横联系、上下衔接。单元安排以抛、投掷动作为重点，建议安排23课时。一年级第一学期以抛、接为主，安排7课时；一年级第二学期以投掷为主，安排5课时；二年级第一学期以投掷为主，安排6课时；二年级第二学期以投掷为主，同时安排挥的内容，安排5课时。要注意内容的进阶和动作的组合运用，如先教抛接，再教正向投掷，最后教侧向投掷，还要将移动性技能和非移动性技能进行组合，以体现内容的结构化与综合性。

（三）技能发展建议

抛的动作由双手到单手、由正面到侧面或后面、由原地到上步、由单一姿势到多



种姿势的变化。接的动作经历抱球、捞球、用手接球、运动中接球 4 个发展阶段。投掷动作经历砍、扔掷、同侧跨步、异侧跨步、熟练者 5 个发展阶段。在教学过程中要按照抛接和投掷的发展阶段，有针对性地设计教学活动，促进学生发展。通过生活情境、故事情境、主题情境的创设，将抛接和投掷动作与移动性技能、非移动性技能动作相组合，形成多样化、综合性的游戏内容，促进学生结构化知识的掌握。

（四）课堂教学实施建议

将抛、接和投掷动作融入游戏活动中。教师要转变教的方式，发挥主导作用，充分体现学生的主体地位，通过问答法、讨论法、发现法、问题探究法和小组学习法等教学方法引导学生带着思考主动学习，在游戏情境中体会、感知基本动作方法，在交流、讨论中达成共识。

练习活动可采用分小组练习方式，合理使用场地和器材，尽可能多地创设练习机会，提高练习密度和运动强度。及时对学生的评价，让学生形成正确的动作表象，同时也要关注学生在练习过程中的安全行为、同伴之间的交往和遵守规则的情况。

游戏比赛活动的开展，可先进行动作技能评比的比赛，再进行准、稳、快、远、高等的比赛，可按与自己比赛、小组内比赛、小组间比赛、班级比赛的顺序递进进行，要将学生对规则的遵守、安全行为与比赛的胜负相关联，促进学生综合素养的全面养成。

（五）课外作业建议

选择利于纸飞机飞得更远的纸张，尝试多种折纸飞机的方法，在折好纸飞机后可以美化飞机，给飞机命名。选择小区内适宜纸飞机飞行的宽阔场地，与家人、同伴比谁的飞机飞得远或稳，飞行 20 次为一组，共练习 6 组，组间休息 1 分钟，练习时间为 30 分钟至 40 分钟。

（六）安全注意事项

教学时需选用软式投掷物体，同时要划分专门的投掷区、返回区，让学生认识安全活动的重要性，增强安全活动的意识，掌握安全活动的方法，做出安全活动的行为，形成安全活动的专项常规，养成安全活动的行为习惯。

第二节 运球与游戏

运球是指通过手或脚操控球，使球按照操控者意愿运行或移动。本节以手运球和



脚运球为动作基础，在不同方向、水平、路径、节奏及有障碍或对抗中提高手和脚对球的操控能力，发展灵敏性、协调性，促进身体双侧协调发展，建立空间概念，培养安全学练、互助合作、规则意识、勇于挑战的素养。

一、运球与游戏的教学内容设计

依据学生身心特点，结合运球动作是非生活相关动作，需要专门的学练才能习得的特性，将手运球、脚运球融入游戏活动中，初步建立动作概念和感受。运球的内容设计时，应按照先原地再移动、先单个再组合、先无干扰再有干扰、先慢速再快速、先简单姿势再复杂姿势的运球进阶设计，最后再设计在真实、复杂的场景中运用手运球或脚运球技能的综合性游戏，并注重身体双侧协调练习，促进大脑均衡发展，为将来学习篮球、足球、手球、橄榄球等专项运动技能打好基础。

二、相关术语

惯用手：在日常生活、劳动和学习中习惯使用的手，非惯用手相对于惯用手而言。

支撑脚：支撑身体重心、维持身体平衡的脚。

手运球：用手按压从地面连续反弹的球。

脚运球：在移动过程中连续用脚推拨球，将球运送到预定位置。

三、动作方法与要点

（一）手运球

【动作方法】以原地手运球为例，双腿微屈，上体微前倾，五指自然分开，用手指和指根部触球，以肩为轴，上臂带动肘关节和小臂，通过手腕、手指用力按压球上部，做出随球与迎球动作（图 5-2-1）。



图 5-2-1 手运球

【动作要点】五指张开，主动按压，做出随球与迎球动作，球控制在身体周围。



【常见问题与改进方法】(表 5-2-1)

表 5-2-1 手运球常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
不能连续运球	1. 跟随音乐做手运球徒手练习, 体会有节奏地向下发力 2. 运球时反弹高度在腰间, 提示学生用力按压
不能很好控制球的落点	1. 地上摆放标志垫, 用力运球使其落在标志垫上 2. 徒手模仿与情境提示相结合, 用力运球, 体验手对球的控制
运球中低头看球	1. 通过看数字、猜字谜等游戏, 促使学生抬头观察 2. 限定区域运球, 抬头观察篮球场线地线和活动范围

(二) 脚运球

【动作方法】以脚背正面运球为例, 身体保持正常跑动姿势, 上体稍前倾, 步幅适中, 用脚背正面部位触球后中部, 推送运行(图 5-2-2)。



图 5-2-2 脚运球

【动作要点】运球脚屈膝提起, 脚尖下指, 脚背正面触球, 抬头观察。

【常见问题与改进方法】(表 5-2-2)

表 5-2-2 常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
运球用力过大, 球跑得过快、过远	1. 规定触球次数, 一步一运慢慢过渡 2. 改变器材, 使用未充足气的足球, 减缓球向前滚动的速度
非惯用脚控球能力差	1. 多用非惯用脚练习, 促进左右脚均衡发展 2. 改变规则, 如非惯用脚运球加分等方式, 引导学生左右脚均衡发展

四、学练活动与游戏

(一) 超级模仿秀(手运球)★

以“超级模仿秀”为情境, 在平整的场地内, 学生散点取安全距离站位, 观察教



师或同伴的手玩球动作进行模仿。引导学生手持球在颈部、胸前、髋部、胯下、膝部等部位绕环，比一比谁模仿得更像，思考怎样才能使球不掉，且动作顺畅。可集体模仿，也可两人一组相互模仿，或多人一组轮流模仿，激发学生主动思考，敢于挑战更高难度动作，能模仿出最相似动作的学生获“超级模仿星”称号。

【拓展变化】

1. **姿势变化**：以各种不同姿势的变化，引导学生在移动、蹲姿、坐姿的方式下完成环绕球，体现动作技能的进阶。
2. **动作变化**：将绕球动作变为在地面手推球，如绕“8”字或绕圆、坐姿在体前推球、移动中推出数字或字母等，体验球的滚动特性。
3. **人数变化**：挑战两人或多人相互推球，使球滚动至同伴手上，使球有目标滚动，发展操控协调能力。
4. **情境变化**：设置“百变大王”情境，在游戏中加入平衡、支撑等内容，提高学生的综合能力。

（二）拍球比多（手运球）★

以问题“拍球时，怎么才能让球不掉？”导入。在平整的场地内，取安全距离散点站位，比谁连续拍球的个数多；坐在地板上双腿呈“V”字，单手或两手交替在两腿之间拍球，比谁连续拍球的个数多。可两人一组或多人一组，在游戏中关注学生计成功次数的诚实守信品格，鼓励学生敢于挑战。

【拓展变化】

1. **动作变化**：采用站立拍球、单脚站拍球、不同重心（高、中、低）拍球等，体现动作的难易程度。
2. **条件变化**：用惯用手和非惯用手交替拍球，异侧手计拍球次数、空中画图形等；也可以在口令指挥下、音乐背景下有节奏地拍球。通过教师比手势或出示图片，学生抬头观察并回答，提高学生的观察能力，促进学生身体对称发展。
3. **路线变化**：在拍球中，以走、跑等方式，向前后左右移动；以沿直线、曲线拍球，急停急起等方式，提高学生的控球能力。
4. **内容变化**：挑战运球中写数字、字母、家长电话号码等，体现学科融合。
5. **情境变化**：设置“小火车”游戏情境，以篮球场的边线为轨道，球为火车轮，每次落点在轨道上；设置慢车、动车、高铁、磁悬浮列车等情境，改变运球速度的同时融入其他学科知识；在场地内设置祖国各地地名，通过运球到达“城市”，了解地理知识。

▶ （三）找朋友（手运球+走+跑）★★

以儿歌《找朋友》为情境，在平整的场地内，学生取安全距离散点站位，跟随音



乐一手运球，另一手做“敬礼、握手、再见”动作，游戏过程中运球不失误，并能随着儿歌与同伴完成完整的3个动作才为成功交到一个朋友，以在规定时间内交到朋友多者为胜。引导学生思考“正确的用手触球方式和用力方法”，体会原地运球和移动运球的方法，有礼貌地向大家问好，在游戏中注意观察环境，保持安全距离。

【拓展变化】

1. **动作变化**：挑战非惯用手运球，异侧手臂做“敬礼、握手、再见”动作；在找朋友的移动过程中，用侧滑步、并脚跳等方式运球，提高手运球的组合动作能力。

2. **条件变化**：可以按男女或小组等方式进行分组，将学生分开在两块或多块场地内，分别与同区域学生游戏。

3. **规则变化**：在找到朋友后，两人同时将球通过击地反弹的方式传给对方，相互交换球；也可以两人牵手找朋友，找到朋友后交换朋友继续进行。

4. **情境变化**：设置“石头、剪刀、布”情境，一手运球，另一手与同伴做“石头、剪刀、布”，胜的学生移动找另一人，负的学生原地运球；也可改为负的学生为蹲姿运球，胜的学生为高姿运球。

（四）斗牛士（手运球+走+跑）★★★

以运球对抗“斗牛”为情境，两人一组分别手持球，在边长为2米的正方形场地内，一手运球，另一手择机将对方的球干扰掉，若使对方停球、球掉落或身体出界，则获胜。引导学生思考“如何在保护自己球的同时，将对方的球干扰掉”等问题，培养学生学会思考和观察，在竞争的同时保护自己和同伴的安全，正确对待胜负。

【拓展变化】

1. **条件变化**：用非惯用手与同伴玩“斗牛士”游戏，促进学生双手协同均衡发展；根据学生的操控球能力，将场地变大或变小，有针对性提高手运球的能力。

2. **人数变化**：两人一组或多人一组对抗，计小组成功的总数，发展学生观察和协作能力。

3. **规则变化**：在多人对抗中，一人徒手，其余人持球，徒手学生干扰运球者，球被干扰掉的学生出局，在规定时间内出局少的学生为“控球高手”，提高学生在干扰下的手运球能力。

（五）百变触球“魔术师”（脚运球）★

以百变触球“魔术师”为情境，在平整的场地内，取安全距离散点站位，用脚的任意部位踩球、拨球、拉球，在规定时间内触球次数多的学生获胜。引导学生思考“可以用脚的哪些部位触球”“支撑脚在球的什么位置才能保证动作连贯”等问题，引导学生主动探索，激发主动学习的动机。在游戏中注意观察，提醒同伴周围来球，确保安全。



【拓展变化】

1. **方式变化**: 在向前、后、左、右移动中用脚运球, 绕过标志杆等障碍, 体现脚运球进阶变化。

2. **器材变化**: 改变器材的大小、形状等, 帮助学生更好地体验脚控球, 如用自制的器材(如用废弃塑料袋裹成的球)等, 提高脚对球的控制能力。

3. **组织方式变化**: 两人或多人一组, 通过个人探索最优动作, 小组展示、讨论, 最后达成共识, 发展学生的交往能力, 培养小组协作和团队精神。

4. **规则变化**: 根据学生脚运球能力, 设定一定距离(如10米), 用脚运球的方式从起点到终点, 采用比速度、比触球次数、小组接力等比赛, 提高比赛中运用的能力。

5. **情境变化**: 设置“照镜子”“模仿秀”等情境, 一人创设动作, 另一人模仿; 设置“交换礼物”情境, 运球移动中, 找到同伴呼喊他(她)的名字, 并用运球的方式与同伴交换球。

(六) 遵守规则我最棒(脚运球+停球)★★

以生活中交通信号灯为情境, 在平整的场地内, 取安全距离散点站位, 教师手持红、绿两种颜色的标志物, 学生根据标志物位置快速反应, 做相应运球、停球动作(红灯停、绿灯行)。提出“你是如何根据标志物位置运球的”等问题, 引导学生思考启动、运球方法。游戏中提示学生抬头观察周围的人和球, 不踩到他人的球, 不撞到人, 注意自己和他人安全。

【拓展变化】

1. **器材变化**: 可将器材替换为少气的足球、纸足球、不同大小的球等, 帮助学生获得更好的运球体验, 同时体现练习内容的进阶。

2. **动作变化**: 鼓励学生用非惯用脚进行操控球的挑战, 实现身体双侧协调发展; 引导学生体会用脚弓、脚背、脚外侧等部位运球, 发展学生的多部位运球能力。

3. **方向变化**: 加入左转、右转、直行、掉头等交通标志, 学生根据标志分别做出脚运球的移动, 提高脚控球能力, 丰富交通知识。

4. **情境变化**: 设置“羊肠小道”情境, 学生在不同宽度的跑道上运球, 以计时通过、两人竞速、多人追逐等方式挑战, 增加趣味性, 发展脚控球能力。

► (七) “丛林”历险记(脚运球+踢球)★★

以穿越“丛林”为情境, 在平整的场地内, 摆放标志杆、标志垫、小栏架等器材, 模拟丛林中的小树林、小山坡、小山洞、独木桥等场景。在组长的带领下, 学生用脚运球依次通过不同的场景, 小组内每人成功通过, 则小组获胜。引导学生思考“成功通过的秘诀”, 体会脚运球、停球、移动等基本技能在复杂场景中的运用, 引导组内学生相互帮助, 不埋怨、不抱怨, 敢于挑战更高难度。



【拓展变化】

1. **器材变化：**将独木桥加长、增加标志杆等器材数量、加入斜坡等器材，增加场景的综合性和复杂性，体现难度递进。

2. **规则变化：**以个人、两人或多人形式，开展计时赛、竞速赛、追逐赛等，如在规定时间内，比小组内成功通过四种场景的人数；也可两人一组，完成四种场景接力赛。

3. **动作变化：**引导学生用惯用脚和非惯用脚运球，积极体验脚内侧、脚背、脚底等不同部位运球，在脚运球时大胆尝试用手控制其他物体或做动作，实现身体双侧协同发展。

4. **情境变化：**创设“名胜古迹”打卡赛，在场地内设置中国名胜古迹打卡点，在脚运球过障碍的同时，分别到达不同任务的打卡点，将脚运球与地理知识相结合，实现在综合情境中的运用。

五、教学建议

（一）素养培育建议

从课堂常规和行为习惯入手，有序取还器材，爱惜和保护器材；注重安全意识培养，保护自己和他人的安全。在活动设计中，结合生活场景，注重活动的趣味性和育人功能，如：找朋友、会说话的标志等游戏情境，在发展学生技能的同时，帮助学生获得良好的人际关系。在器材的运用上可以利用废旧材料自主设计器材等，将环境保护、手工制作等跨学科情境融入其中，发展学生的综合实践能力。

（二）单元与课时安排建议

手运球和脚运球的课时设计应连续进行，安排应递进、有层次，由易到难将动作技能融入游戏活动中，注重课时的关联与进阶，以及单元的整体结构化设计，对每一课时的学练赛活动和单元的学练赛活动一体化设计。建议安排 37 课时，一年级第一学期 6 课时，以手运球游戏为主；一年级第二学期 8 课时，以脚运球为主；二年级第一学期 11 课时，二年级第二学期 12 课时，主要以手运球、脚运球与其他简单动作的组合为主，不断增加动作难度，并在复杂真实的场景中加以运用。

（三）技能发展建议

按照动作技能形成规律，手运球动作整体发展可以分为惯用手原地持续运球、惯用手走动中运球、惯用手慢速或中速跑动运球、非惯用手运球、在干扰下运球；脚运球动作整体发展一般可分为脚背运球、脚内侧轻踢运球、脚运球，同时控制球和身体，在慢跑或中速跑的同时脚运球、加速或减速下脚运球、在干扰下脚运球。按照动作发展的各个阶段设置各种情境游戏，感受手或脚的正确部位触球，触及球的不同位置，触球的



力量、方向,以达到球随身动的效果。在教学过程中以游戏比赛呈现,体现对抗性、协作性等特性,如手运球游戏“斗牛士”,既体现了手运球的进攻,同时兼顾防守,为将来学习篮球、手球、足球等专项运动技能打下基础。

(四) 课堂教学实施建议

遵循1~2年级学生身心发展特点,以学生为中心,采用问题探究、小组合作的学习方式,通过教师正确的动作示范,儿童化、生活化的语言讲解,将手运球、脚运球动作的核心技能融入游戏活动中。教学组织形式多样,前期多采用散点式的练习,充分发挥学生的自主性,尽可能做到一人一球,通过大量的练习,提高学生手和脚对球的操控能力。通过个人展示、个人挑战、个人擂台赛、两人或多人赛、小组赛等多种形式的比赛,设置真实复杂的学练赛场景,切实提高学生在各项游戏活动中运用手运球和脚运球的能力。形成安全活动的行为,养成敢于挑战、不惧对抗、顽强拼搏的精神。适当融合语文、数学、美术、音乐、科学等学科知识,促进学生综合能力提升。

(五) 课外作业建议

注重课堂向课外延伸的理念,紧紧围绕课堂学习内容布置课外作业,设计与家长比拼连续手运球的个数、距离,脚运球绕障碍等内容,如与父母或同伴比拼1分钟原地拍球次数、花样运球的样式、比运球的快慢等练习内容,每类内容练习5组,组间间隔30秒,时间控制在30分钟左右。

(六) 安全注意事项

除基本的安全常规外,应注意培养学生运动中抬头观察周围环境的能力,教学过程中,先慢速后中速再快速,避免因未具备一定身体控制能力而发生碰撞,造成运动损伤。

第三节 ■ 踢球、停球与游戏

踢球和停球是指运用脚的动作对球体进行有效控制的操控性技能。本节以踢固定球、踢移动中的地滚球和停地滚球为主要学习内容,发展学生协调性、平衡、感知人球空间关系的能力,形成安全活动空间和安全活动意识,促进同伴间相互协同、合作,养成果断勇敢、敢于担当、团结友爱的体育品德。

一、踢球、停球与游戏的教学内容设计

根据学生身心特点和动作发展规律,1~2年级主要学习踢地面静止不动的球、踢



地面移动中的球和停地滚球。在教学内容设计时，先用直径小、重量轻、球面软的球，逐渐向标准球过渡；踢球时按照上一步踢固定球、连续上步踢固定球、在移动中踢固定球、在移动中踢移动球、踢球+动作的组合、动作+踢球的组合等内容进阶；停球时按照原地停球向移动中停球、停速度慢的来球过渡到停速度较快的来球、停球+动作的组合内容进阶。在设计中，既要发展惯用脚，又要发展非惯用脚的操控性技能，注重身体全面、协调发展。

二、相关术语

踢球：用脚的某一部位将球踢向预定目标。

停球：用脚将移动中的来球控制在预定范围内。

三、动作方法与要点

（一）踢球

【动作方法】以脚内侧踢固定球为例，根据球的位置，支撑脚上步在球侧，膝微屈，踢球腿自然摆动，用脚内侧将球踢出，并做出随前动作（图 5-3-1）。



图 5-3-1 踢球

【动作要点】上步，脚内侧触球并有随前动作。

【常见问题与改进方法】（表 5-3-1）

表 5-3-1 踢球常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
支撑脚离球的距离较远	1. 用线或标志盘标明支撑脚踏点的位置 2. 两人一组，一人练习，另一人用脚将球踩在脚下并观察反馈
踢出的球不能到预定位置	1. 用图片或视频演示脚触球的部位 2. 对墙练习，距离由近到远，力量由小到大
踢不中移动中的球	1. 强调提前判断来球的位置选择的重要性 2. 自运自踢或两人对练，来球速度由慢到快

（二）停球

【动作方法】以脚底接地滚球为例，观察来球，判断并移动选位，接球时脚自然伸出，前脚掌触球后引，将球停在脚下（图 5-3-2）。



图 5-3-2 停球

【动作要点】主动迎球，前脚掌触球后引。

【常见问题与改进方法】（表 5-3-2）

表 5-3-2 停球常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
停球不稳	1. 体验大些、轻些、软些的球体 2. 对墙练习反弹球的停球，提示学生接球后向后引
判断不到接球时机，接不到球	1. 场地上摆若干固定球，学生快速移动用脚依次触球 2. 反复练习踢球和停球，距离由近到远

四、学练活动与游戏

（一）悬空的气球（踢球）★

以“不用手，你能让气球不掉在地上吗？”为问题导入。学生在平坦的操场上，面向教师散点站位，每人一个气球，学生自主体验，利用脚的不同部位踢气球，开展擂台挑战赛，在规定时间内气球不掉地，即为挑战成功。在游戏活动过程中发展踢空中球位置的判断能力和操控能力，培养积极进取、敢于挑战的品格。

【拓展变化】

1. 规则变化：改变踢球方法，如左右脚交替踢球；改变踢球范围，如踢球者在直径为 3 米的圆圈内完成踢球，球出圈即失败；改变踢球部位，如用脚内侧、脚背等踢球。多种方式的踢球，提高学生脚的灵活性，发展学生的准确判断能力。

2. 内容变化：变化踢球人数、队形等，如由一人踢，变化为两人合作踢，根据学生能力水平逐渐增加练习人数，如 3 人、4 人组成不同的几何图形等。在多人练习活动中，提高学生脚对球的准确控制，培养学生团结合作的品格。



3. 情境变化：创设保护气球的情境，如两人一组分别持气球，在保护自己气球的同时，踢对方的气球。增加两人的对抗练习，提高学生在比赛中脚控球的能力，培养不服输的精神。

（二）二龙戏珠（跑+抢位+踢球）★★

创设“二龙戏珠”活动情境，将学生分成5人学习小组，每两个小组按1~5号相对站在两条平行线上，中间画一个圆圈，摆放一个足球和一个小足球门，教师任意叫一个号，对应号码的学生迅速跑向圆圈抢球，抢到后立即将球踢向球门，最先抢到球得1分，踢进球门得2分，累计得分多的小组获胜。在游戏活动中提高学生的快速反应能力，建立安全空间和安全意识，培养积极拼搏的精神。

【拓展变化】

1. 规则变化：变化准备姿势、跑进方式等，如学生用蹲姿、原地快跑、金鸡独立、小组平衡造型等动作做好准备；两组学生背对站立，采用双脚跳、跑马步等方式跑进，提高学生练习的积极性和主动性。

2. 内容变化：变化练习队形，如画一个大圆圈，圆心放一个足球，两个小组学生围绕圆圈慢跑，听到教师发令，两名学生跑进圆圈抢球，抢到球后踢给同伴。增加内容的趣味性，提高学生快速反应、准确判断的能力。

3. 形式变化：变化踢球后的追逐，如两人相对站立，中间放一个足球，听到教师发令，两人都跑向足球，先抢到足球的学生将球向外踢，没有抢到球的学生快速跑去捡球。在活动中增强对抗性，提高学生在对抗中抢位的能力。

（三）众志成城（踢球+跑+平衡）★★

创设接力踢球进洞场景，将学生分成人数相等的小组，每组成一列横队俯撑在地面组成“人桥洞”，第一人将球踢进“人桥洞”后，快速跑向“人桥洞”的另一端，将球踢回，并俯撑在最后，以此方法进行，以每组最后一名队员将球踢回、最先完成的小组获胜。培养学生坚持到底、不怕困难、团队合作的精神。

【拓展变化】

1. 规则变化：变化支撑方式，如俯撑单臂支撑、俯撑单脚支撑、俯撑单臂侧撑和仰撑等。提高小组内队员相互合作、快速反应的能力。

2. 内容变化：踢球与运球相组合，如第一名学生将球快速运到“人桥洞”另一端，然后将球踢进“人桥洞”，第二名学生接到球后，以此方法进行，提高组合动作的运用能力。

▶（四）运球进门（踢球+运球+跑）★★

以观摩花式足球视频导入，学生两人相对站立，一人持球，另一人做马步。持球学生将球踢过对方两腿之间，马步学生快速将球运回，交换角色依次进行。每踢进一次



计1分,在规定时间内得分多的获胜。提高两人协同合作、交往沟通能力,培养尊重对手的体育道德。

【拓展变化】

1. **规则变化:**踢球与运球组合,如踢球学生将球踢过同伴两腿间后,快速将球运回至踢球点,再次踢球,相同时间内踢过同伴两腿间次数多的获胜。提高学生运球与踢球的组合运用能力和两人协同完成任务的能力。

2. **难度变化:**变化距离、移动目标等,如逐渐增加两人间的距离,做保持马步动作的学生左右横向移动,让“球门”动起来。在不同难度的练习中提高学生踢球动作的熟练性。

3. **情境变化:**设置有人阻挡的练习情境,一人踢球,一人防守,一人扮球门,球门可以在一定范围内移动。提高学生在对抗情境中运用踢球、运球组合的能力,培养同伴间协同完成任务、斗智斗勇的品质。

▶ (五) 狩猎高手(踢球+移动性技能)★★

以古代劳动人民围猎的场景导入,画一个大圆圈,学生分成两队,一队 within 圆圈内扮演猎物,另一队在圆圈外扮演狩猎者。“猎物”在圆圈内行走,“狩猎者”将圆圈上的足球用地滚球的方式踢向“猎物”,“猎物”被击中,则出圈成为“狩猎者”,当最后一个“猎物”被击中,游戏结束。提高学生快速反应、快速移动、团队合作以及脚控制球的能力。

【拓展变化】

1. **规则变化:**增加圈内学生停球规则,如圈内的学生可以用停球的方法将球停住,停住一次,在圈外的一名同伴可回到圈内。改变圈内学生对球的操控,提高学生观察力、果断力和决策力。

2. **内容变化:**变化圈内学生扮演的角色,如扮演大象、小马、兔子等角色,并用马步跑、垫步跳、跑跳步等不同的移动性技能在圆圈内移动,提高学生快速躲闪的能力。

(六) 呼朋唤友(踢球+运球)★★★

以歌曲《找朋友》导入,在操场上画一个大圆圈,圆圈上均匀摆放8个标志筒,学生持球站在圆圈上。《找朋友》音乐响起,学生运球进入圆圈内,呼喊同伴的姓名,两人交换踢球,完成5次交换球,同时用脚运球绕过8个标志筒后结束游戏,用时少的学生获胜。提高学生脚对球的控制能力,强化规则意识和抬头观察的安全意识。

【拓展变化】

1. **规则变化:**变化次数,如增加两人踢球、交换球的次数;用非惯用脚运球和踢



球；变化运球方式，如踩球行进。在多种方式的练习中，提高学生踢球的能力，发展准确的判断力。

2. 内容变化：两人合作踢球，如两人一组，一人持球，通过踢球方式依次绕过所有标志筒。增加踢球次数，提高两人合作踢球能力。

3. 条件变化：增加对抗干扰，如在圆圈内增加一人防守，提高学生运球及踢球的难度，发展学生在运球、踢球过程中的观察、判断能力。

4. 空间变化：根据学生能力水平调整圆圈大小，分多个小组，在多个圆圈内完成练习。

（七）穿越火线（踢球+运球+停球）★★★

创设“穿越火线”比赛场景，画3条平行线，学生分成3组，其中两组相对站在两条边线上，相互传地滚球，另一组站在中间线的端点，采用指定或自定的移动性技能移动到另一端点，在行进过程中躲过地滚球。小组讨论、分享挑战成功方法和失败原因，提高综合运用踢球和停球的能力，培养友好合作、敢于竞争和勇敢果断的品格。

【拓展变化】

1. 规则变化：增加距离、停球和障碍等规则，如加大两条边线之间的距离；移动学生将球停住，然后将球踢回；在场地中间摆放一些标志筒，在踢球过程中不能将标志筒踢倒。提高学生在复杂情境中的判断力和决策力。

2. 内容变化：增加运球内容，如中间“穿越火线”的学生运球向前行进，两边学生向中间踢地滚球进行干扰。提高学生的观察力以及安全躲避球的能力。

3. 情境变化：创设对抗比赛场景，如在底线的另一端，设置一个小球门，增加一名限制性防守队员，采用螃蟹爬、青蛙跳、兔子跳等方式防守，持球队员突破防守队员，将球踢进球门。提高学生在有干扰下的运、踢球能力，发展学生的观察力、判断力。

五、教学建议

（一）素养培育建议

将踢球和停球动作融入“二龙戏珠”“狩猎高手”“穿越火线”等游戏中，提高学生在真实的比赛情境中运用踢球和停球的能力，建立安全活动空间和环境，形成安全运动行为，面对游戏的胜负，能调控好自己的情绪，在小组学、练、赛活动中学会与同伴友好相处、互帮互助，养成遵守规则、不惧对抗、敢于竞争、勇敢果断等品德。

（二）单元与课时安排建议

以踢球动作为重点内容，将停球动作融入踢球练习活动，建议安排18课时，一年级第一学期以踢球为主，安排5课时；一年级第二学期以踢球与停球为主，安排3课时；



二年级第一学期以踢球为主，安排 5 课时；二年级第二学期以踢球组合动作为主，安排 5 课时。要注意内容的进阶和动作的组合运用，体现内容的结构化与综合性，促进学生身体的协同发展。

（三）技能发展建议

踢球动作包括准备姿势、迈步、跳跃、踢球和连带动作，一般会按照踢固定球、踢沿地面滚动的球，踢地滚球、踢空中球，踢中固定目标、踢中移动目标进阶发展。停球动作包括准备姿势、判断移动、伸腿迎球、缓冲停球，一般会按照静止姿势停移动中的地面球、向前运动停移动中的地面球、停移动中的凌空球进阶发展。要注意踢球、停球与其他动作组合，如运球+踢球、停球+踢球、踢球+跑位、跑位+停球、停球+运球、停球+踢球等，使学生形成结构化的知识，为足球、橄榄球、毽球、藤球等项目中的踢球、停球动作打下基础。

（四）课堂教学实施建议

在踢球和停球的教学活动中，要紧紧抓住踢球和停球核心动作的发展，创设多种形式的游戏和比赛，如“悬空的气球”“二龙戏珠”“众志成城”“狩猎高手”等游戏，培养学生在学习中思、练中思、思中学、思中练的习惯。

在练习时可以考虑使用充气不足的球，避免学生因捡球浪费过多的时间；学生两人搭档活动，但要确保安全距离，避免踢球时因过度用力造成伤害；利用墙或围栏作为辅助练习，增加学生的练习次数。同时，要遵循从原地到移动、从个人到小组、从无对抗到有对抗的学练方式，循序渐进促进学生运动技能的形成。

注重通过比赛验收学生的学练效果。设计比赛的形式要多样，如设计技评赛、达标赛、擂台赛、吉尼斯挑战赛、小组对抗赛等，要将比赛规则的遵守作为重要内容。

（五）课外作业建议

结合课堂所学内容，布置踢球和停球相关的家庭作业，包括：观看足球比赛，记录足球场上队员数量、一场足球比赛的时间等相关足球知识；向家人讲解、示范足球踢球、停球的动作方法；用家中废旧材料制作“纸足球”，选择安全活动场地，用“纸足球”与家人或同伴练习踢球、停球，练习时间控制在 30 分钟左右。

（六）安全注意事项

建议选择在草坪等较软场地上练习踢球与停球，避免意外事故发生。踢球者之间保持安全的练习距离，避免将球踢到同伴身上。踢球时脚触球部位要正确，避免脚趾受伤。要特别强调练习踩球动作时重心在支撑脚上，避免身体重心在踩球脚上，造成摔倒而受伤。



第四节

击打、跳绳与游戏

击打和跳绳对发展学生手持器械的操控能力、空间判断能力具有重要意义。本节击打、跳绳包括身体部位击球、短器械击球和长器械击球以及跳绳等内容，提高学生手眼协调、手脚配合意识，发展空间判断、时机把握、动作感知、环境感知、环境适应能力，培养灵敏性和协调性，促进神经系统对机体的调节机能，为排球、乒乓球、羽毛球、花式跳绳等专项运动技能奠定基础。

一、击打、跳绳与游戏的教学内容设计

身体部位击球包含了头击球、躯干击球、手掌击球、手臂击球、脚击球等，本节以手击球、短器械击球和长器械击球作为主要教学内容。器械包含了板、短拍、长拍、棍、棒等，球包含小球、大球，乒乓球、网球、羽毛球等，本节分别以持乒乓球拍击球为短器械击球主要内容，持羽毛球拍击球为长器械击球主要内容；跳绳动作包含了跳长绳和短绳，本节以并脚跳短绳为主要内容。在击打教学内容设计中遵循动作发展规律、运动技能形成规律，先身体部位击球再短器械击球最后长器械击球、先轻球再重球、先大球再小球、先个人练习再配合练习，在跳绳教学内容设计时先徒手练习再完整练习、先完整体验再强调动作细节，在设计时还应注意惯用手和非惯用手的双侧练习。

二、相关术语

击球：用球拍、球棒或身体部位击打球体的动作。

击球点：身体部位或器械与球接触的点。

三、动作方法与要点

（一）身体部位击球

【动作方法】以用手向上击气球为例，一手持球于体前，将球向上抛出，用手击球下部，使其向上，保持连续击打（图 5-4-1）。

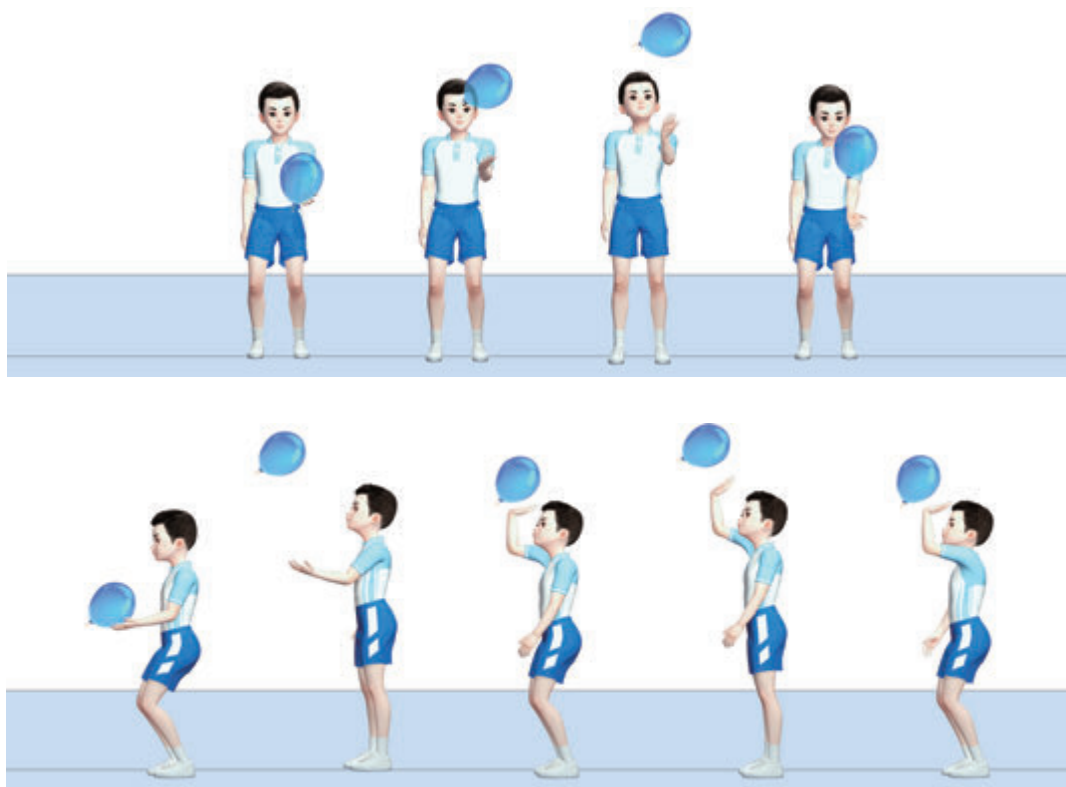


图 5-4-1 身体部位击球

【动作要点】眼随球动，击打球下部。

【常见问题与改进方法】(表 5-4-1)

表 5-4-1 身体部位击球常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
击打不到球	1. 改变器材大小，如将气球变大，增加学生击打范围，减慢气球下落速度，增加学生击打准备时间 2. 在练习中提示学生根据球的落点移动脚步，判断击打时机

(二) 器械击球

1. 短器械击球

【动作方法】以持乒乓球拍向上击球为例，稍屈膝，手持乒乓球拍，用拍面击打乒乓球，使球向上，连续击打(图 5-4-2)。

【动作要点】拍面正，眼盯准。



图 5-4-2 短器械击球



【常见问题与改进方法】(表 5-4-2)

表 5-4-2 短器械击球常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
击球时机不合理	1. 观看正确动作示范 2. 上臂夹躯干，前臂操控器械击球，待此动作熟练后，换成大号球，提高学生对球的判断能力
拍面控制不好	1. 演示握拍方法，保持正确的握拍姿势 2. 握拍不击球练习

2. 长器械击球

【动作方法】以持羽毛球拍击球为例，自然站立，微屈双膝，手持羽毛球拍，另一手将球轻轻抛起，当球下落于体前，用球拍向上连续击球（图 5-4-3）。

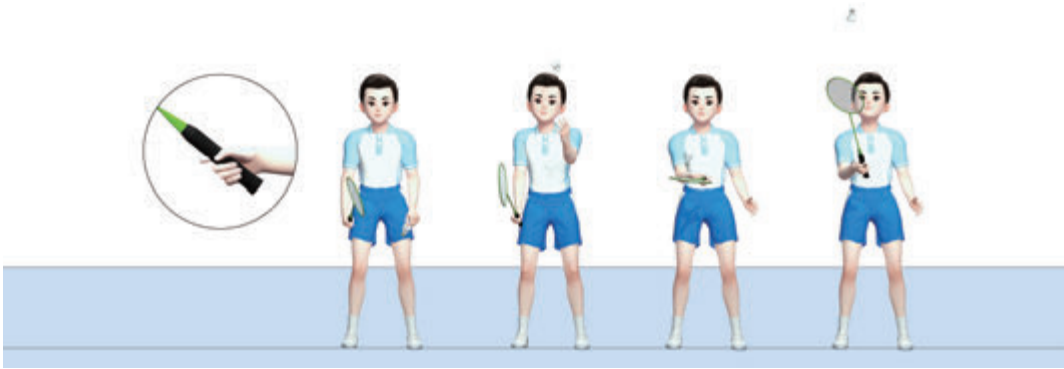


图 5-4-3 长器械击球

【动作要点】拍面正，眼盯准，找时机。

【常见问题与改进方法】(表 5-4-3)

表 5-4-3 长器械击球常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
控制不住球的方向	1. 多做击打固定物体的练习，如击打悬挂的球 2. 降低重心，观察判断，移动快速
羽毛球拍打到他人	1. 选择合适场地，加大学生练习距离 2. 提示学生在练习中注意观察他人，保持安全距离

(三) 跳绳

【动作方法】以单人并脚跳短绳为例，直立站，两手握绳的两端，由后向前摇绳，当绳即将落地前的一瞬间双脚同时起跳，绳从脚下通过，连续进行（图 5-4-4）。

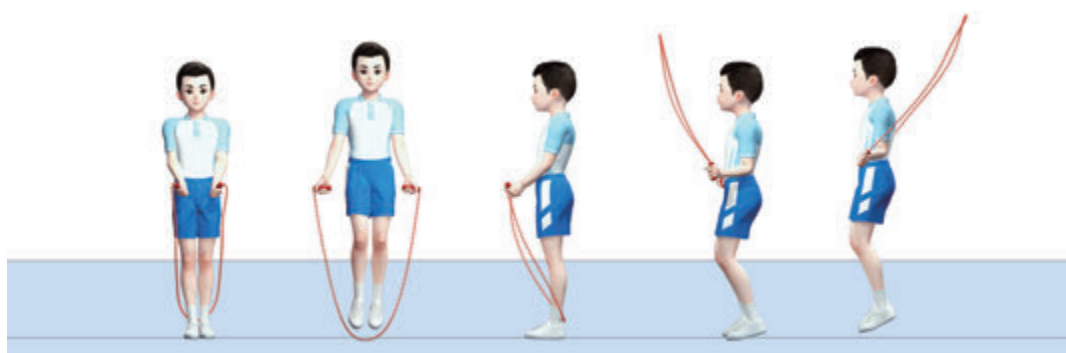


图 5-4-4 跳绳

【动作要点】摇跳结合，手脚协调。

【常见问题与改进方法】(表 5-4-4)

表 5-4-4 跳绳常见问题与改进方法

常见问题	改进方法
上下肢不协调	1. 手握对折绳，徒手摇绳，让学生体会上下肢协同配合 2. 调整相对较长的绳，提示学生加大摇绳幅度，放慢摇绳速度 3. 选择节奏鲜明的音乐，练习由慢到快的脚跳和手摇的协同动作

四、学练活动与游戏

(一) 欢乐彩球(手击球)★

创设“欢乐彩球”的情境，在空旷的场地散点站位，每人用非惯用手持气球，将球向上抛起，惯用手单手连续向上击球，球高于头部计 1 次，计成功击球个数。提示学生观察并保持安全距离，诚实记录有效成绩，培养学生不断挑战自己最好成绩的品质。

【拓展变化】

1. **动作变化：**变化击球部位，如用手背、小臂、脚等身体部位击球，启发学生自主思考“用哪种方法更容易控制住球”，促进眼、手、脚协调发展。
2. **路线变化：**变化移动路线，如在击球时向前移动、向后移动、向侧移动等，将操控性技能与移动性技能相结合，与其他学科知识融合。
3. **姿势变化：**变化击球姿势，如蹲姿、跪姿击球，提高各种不同姿势下对球的控制能力，促进手臂对球的击打控制能力。
4. **器材变化：**改变气球大小、使用七号气排球等，如将气球变大或变小，改变气球的下落速度、击打面积；在学生操控较熟练时，将气球更换为气排球等。
5. **规则变化：**改变击打个数、击球时间等规则，如规定时间成功击打的个数、规



定击打个数用时最短等，激发学生的参与积极性，培养学生不断挑战的精神。

6. 情境变化：创设“最佳搭档”游戏情境，将个人的连续击球变为2人、3人依次击球，让游戏更有层次，发展学生相互协作的能力。

（二）疯狂的气球（击球+接球+移动）★★

创设“疯狂的气球”比赛情境，3人为一组，两组分别站在羽毛球场地的两边，开展用身体击打气球的比赛。在比赛中，需每人击打一次球后才能将球打过网，双手抱球、球落地或出界则对方得1分，最先得到5分的小组获胜。在游戏中引导学生积极移动击球，大声呼叫同伴接球，形成默契配合，发扬斗智斗勇、敢于挑战的精神。

【拓展变化】

1. 人数变化：变化参加比赛的人数，如将各组比赛人数调整为2人、4人、5人等，促进学生间相互合作、交流。

2. 器材变化：增加比赛中球的数量，如在4人制比赛中同时用2个球、5人制比赛中同时用3个球，增加比赛趣味性，提高比赛中观察、判断、移动的能力，培养同伴间的默契配合能力。

3. 规则变化：改变比赛方式，如先到7分获胜、3局2胜、小组交叉比赛、小组循环比赛等，让学生感受不同赛制，提升比赛体验感。

（三）快递员（短器械击打+走+跑）★

创设“快递员”游戏情境，学生站在场地的一端，手握乒乓球拍，拍面平于胸前，将旧纸捏成的纸团放在拍面上，将其运送到场地的另一端后，用拍面将纸团击打到一定距离外的标志框内，击中后快速跑回与下一名学生进行交换接力。如行进途中球掉地、身体接触纸团均为失败，需要重新回到起点开始。提示学生专注游戏，将拍面保持水平，击打时要瞄准目标，提高控制能力与精准击打能力。

【拓展变化】

1. 器材变化：更换比赛的器材，如将纸团更换为海洋球、垒球、乒乓球、羽毛球等，将乒乓球拍改成羽毛球拍、网球拍等，提高学生击打不同物体的能力。还可以将一球换成两球，击打不同的目标，也可以将击准换成击远。

2. 内容变化：增加距离、改变路线，如增加运送球的距离，如15米、20米等；改变行进路线，如向前、向后、向侧、曲线、图形、走出一个数字等，发展学生的时空感。

3. 动作变化：变化动作姿势和增加异侧手动作，如在移动中规定动作要求，半蹲、全蹲、侧滑步、移动等；异侧手操控物体、左右摆臂、画圆、写数字、写汉字，实现身体双侧协调发展。

4. 情境变化：创设“快递员过山坡”“快递员过独木桥”等情境，通过情境中不



同动作的变化,如重心起伏、左右移动等,实现移动性技能、非移动性技能的综合运用和发展。

(四) 听话的小球(短器械击球)★★

创设“听话的小球”游戏情境,在一块空旷的场地内散点站位,惯用手持乒乓球拍,连续向上击打气球,另一只手计数,球高于头部计1次,球落地停止。击球时,眼睛盯住球,保持好拍面与球的接触,提高观察力、判断力和快速移动的能力。

【拓展变化】

1. **器材变化:**变化游戏的器材,如将气球替换为乒乓球,将乒乓球拍替换为羽毛球拍,提高学生操控能力,体验不同器材和球的操控。

2. **路线变化:**变化击球时的行动路线,如在击球时向前、向后、向侧移动,将操控性技能和移动性技能相结合,强化操控技能。

3. **规则变化:**改变比赛的评价标准,如规定次数比时间、规定时间比次数、固定高度比成功率、比击打远度等,体会不同的发力方式,提高练习的乐趣。

4. **人数变化:**增加活动人数,如学生间协作练习,两人依次击打一个球、多人依次击打一个球、多人依次击打多个球,发展学生的交往、协作能力。

5. **情境变化:**创设不同难度的比赛挑战情境,如单人击球、两人配合击球、连续向上击球、击落地反弹球、对墙击反弹球等,实现动作难度的进阶发展。

(五) 你来我往(器械击球)★★★

创设“你来我往”游戏情境,在地面平整的硬场地内,两人分别持乒乓球拍,相距1米相对站立,一人将乒乓球上抛落地反弹后,另一人将球向上击起,球落地反弹,依次反复练习,比一比两人连续击球的次数。提示学生为了同伴能更好接球,应控制自己的击球力量和方向,在游戏中不抱怨、不指责同伴,相互鼓励。

【拓展变化】

1. **距离变化:**可依据学生的能力增加两人间的距离,如将距离设置为2米或者3米,实现配合难度和操控难度的递增,特别强调两人配合为成功的关键,重在相互鼓励。

2. **器材变化:**改变击打器械,如用拍击空中气球,提高操控能力和两人配合度;击落地网球、空中羽毛球等,完成多样化器材和操控物体的体验。

3. **人数变化:**增加游戏人数,如3人、4人呈几何图形站立,依次击球,增强趣味性。

▶ (六) 大国重器(摇绳+跳)★★

以“我国自主研发的直-20型直升机”故事为情境导入,在空旷的场地内散点站位,在音乐节奏指挥下,双手分别持20厘米左右短绳,由后向前摇,模仿直升机起飞,双手动作一致、有节奏摇绳的学生成为合格飞行员。调整练习距离,建立安全活动空间



意识，强化器材管理。

【拓展变化】

1. **器材变化**：改变双手所持器械，如使用泡沫棒、50厘米长的绳、竹节绳、橡胶绳等器材，便于学生更好地操控，有更多器材操控的体验。

2. **动作变化**：变化摇的方向，如向前摇、向后摇；采用摇绳+并脚跳、摇绳+两脚依次跳、摇绳+马步跑、摇绳+前后左右跳的方式，体验快节奏、慢节奏的变化。

3. **情境变化**：创设“风火轮”“跳绳达标赛”等比赛场景，将《国家学生体质健康标准（2014年修订）》测试中的跳绳内容作为挑战目标，由徒手练习到持器械完整练习，实现技能的进阶发展。

（七）无敌风火轮（跑+跳绳）★★★

创设“无敌风火轮”游戏情境，将学生分成人数相等的若干组。开始后，第一人边跑边跳绳前进，绕过标志杆后折返，将绳子交给第二人，依次进行，以所有队员先完成的队获胜。发展协调性、灵敏性，培养积极进取、坚持到底、团结协作的体育精神。

【拓展变化】

1. **动作变化**：变化为并脚跳绳、开合跳绳，提高学生在移动中完成并脚、开合跳跃的能力和操控能力；变化为单脚跳完成跳绳接力，发展学生的腿部力量，培养学生不怕困难的体育精神。

2. **形式变化**：变化为跑到折返点，跳规定个数的绳后，再跑回起点与第二名学生击掌交接，发展跳绳与跑的动作组合运用能力；往返接力跳绳变化为迎面接力的跳绳，增加练习次数，减少学生等待时间。

3. **人数变化**：变化为两人协同跳绳，如两人摇一人跳、两人摇两人跳的方式，发展合作能力，培养团队精神。

▶（八）大风车（跳长绳）★★★

创设“大风车”游戏情境，在空旷的场地内，两人相距两步相对站立，用惯用手或非惯用手直臂持接力棒，两人往同一方向画圆，比一比哪一组的大风车节奏一致。两人动作一致、节奏一致，培养两人协作完成任务的能力。

【拓展变化】

1. **器材变化**：改变摇的器材，如用体操棒、软棒，逐渐过渡到用竹节绳、橡胶绳等，促进不同练习体验和学生的默契配合。

2. **内容变化**：采用多种跳跃方式，如两人摇绳一人跳绳，采用并脚跳、依次跳、开合跳、旋转跳、移动中跳等；用非摇绳的手计数，与跳绳人击掌等，实现身体双侧协调发展；加入有节奏的音乐，摇绳学生随节奏律动摇绳，跳绳学生有节奏地跳。

3. **情境变化**：创设“穿越火线”“跳绳挑战赛”等比赛场景，突显徒手摇绳、摇



绳后穿越绳、一人跳绳、多人跳绳等动作的递进。

五、教学建议

（一）素养培育建议

在身体部位击球、短器械击球、长器械击球和跳绳游戏比赛活动中，协调发展学生基本运动技能及各类击球和跳绳的能力；学习运用一种或多种器材，器材的管理以及练习中的安全教育尤为重要，在学习内容设计时，融合安全教育和器材管理教育；学生在真实的学练赛情境中，形成体育思维，养成有序参与的习惯，培养团结协作、诚实守信、遵守规则、勤学苦练、不怕苦、不放弃的品德。

（二）单元与课时安排建议

在进行击打和跳绳单元与课时安排时，要根据动作发展的规律和学生身心发展规律，由易到难、由个人到多人螺旋式安排，同时考虑到短器械和长器械的动作关联和动作衔接。单元安排时以身体部位击球、短器械击球和跳绳作为重点，建议安排 19 课时。一年级第一学期以跳绳和身体部位击球为主，安排 5 课时；一年级第二学期以跳绳和短器械击球为主，安排 4 课时；二年级第一学期以跳绳和长器械击球为主，安排 5 课时；二年级第二学期以跳绳和短器械击球为主，安排 5 课时。

（三）技能发展建议

根据 1~2 年级学生的身心发展规律，充分考虑技能的衔接与发展，降低操控难度，发展学生兴趣，以成功体验完整动作为主。在教学中通过改变器材、路线、人数、距离、时间、动作等，注意内容的进阶和动作的组合运用，如先教身体部位击球，再教短器械击球，后教长器械击球，还要将长器械击球和短器械击球进行组合，以体现内容的结构化与综合性，融入音乐、数学、语文等学科知识，促进学科融合。

（四）课堂教学实施建议

利用生动的儿童语言、视频和图片等，在“欢乐彩球”“快递员”“听话的小球”“大风车”等游戏和比赛情境中，进行自主学习、合作学习。以个人、两人再到多人的练习，以先易再难、先慢再快、先短再长、先轻再重、先大再小的方式开展。采用个人赛、小组赛、比时间、比个数、展示等方式，将学练与比赛有机结合，引导学生了解击球和跳绳的知识，发展击球和跳绳的运动能力，注重运动负荷和身体双侧协调发展，关注健康行为和体育品德协同发展。

（五）课外作业建议

选择小区平整、干净的体育场地，10 秒跳绳练习 3 次、30 秒跳绳练习 2 次、1 分钟跳绳练习 1 次为一组，每次练习间休息 30 秒钟，每组之间休息 2 分钟，共练习 5 组，



练习总时间为 30 分钟左右，每天将自己的锻炼情况记录在“天天锻炼记录表”上；也可以采用智能化手段记录锻炼成绩。

（六）安全注意事项

检查器材的安全性，如球拍与球柄是否完整，以免脱落；合理调整练习距离，防止被器材打到；不在教室内、走廊上练习跳绳；强化班级内的器材管理。

第六章

基本运动技能学习评价

体育与健康课程的学习评价是通过系统收集学生的课内外体育学习态度与表现、课外体育锻炼情况与成效、健康行为等信息,依据学业质量对所反映的核心素养水平及学生的体育与健康课程学习情况进行判断与评估的活动,是不断完善课程建设的重要环节和途径。评价的主要目的是对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励,以判断课程目标达成度,给教师和学生提供即时、多元的有效反馈,促使学生更积极地学,教师更有效地教。本章内容主要包括对学业质量标准的理解、学习评价的基本框架以及评价的具体实施策略。

第一节

基本运动技能学业质量标准与评价基本框架

基本运动技能学业质量标准是学生在完成基本运动技能学习后的学业成就表现,是对学到什么程度的整体刻画,引导和帮助教师把握教学的深度与广度。评价则是以具体的标准与合适的方式判定学生是否达到了学业质量标准所描述的程度。把握学业质量标准的内涵有助于合理确定评价的内容与方法,使标准与评价之间形成互为支撑的良好关系。

一、基本运动技能学业质量标准

1~2 年级学生正处于学习基本运动技能的关键阶段,其认知与动作发展水平还不适合进行较复杂的运动技能练习和较大负荷的体能练习。《课程标准(2022 年版)》呈现的基本运动技能学业质量标准是合格水平的要求(表 6-1-1)。



表 6-1-1 基本运动技能学业质量合格标准

对应水平目标	学业质量描述
水平一	能说出移动性、非移动性和操控性技能的练习方法和动作名称 能参与基本运动技能练习和游戏，基本运动技能有一定程度的提高，达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相应年级的合格水平 乐于参与各种活动或游戏，能适应教学环境的变化，积极与同伴交流交往 能做到每周进行 3 次课外基本运动技能练习

二、基本运动技能学习评价的整体框架

基本运动技能学业质量标准是对所有学生提出的学业基本要求，本着“面向全体学生，让每一名学生都能在原有基础上获得最大发展”的目的，基本运动技能学习评价着重突出三个面向——面向课程内容学习、面向核心素养发展、面向全体学生发展，使教师与学生建立“学到什么程度才是更好”的目标与质量意识。

（一）评价内容与评价方式

基本运动技能评价内容围绕核心素养三个方面，紧扣学业质量标准，细化评价的内容要点以及相适应的评价方式，把学业质量标准转化为在真实情境下可观测的学生行为表现，以便于评价的开展。特别说明三点：其一，将运动能力中的“运动认知”单列为一条评价内容，原因是运动认知的评价内涵与评价方式有别于运动能力中的其他要素。其二，将运动能力中的“体能状况”“技战术运用”“展示或比赛”三者整合，用“动作发展与运用水平”作为评价内容，原因有两条：一是基本运动技能与低年级儿童的发展特点；二是基本运动技能的学习方式均以游戏为主，包括“展示或比赛”也融入游戏中。所以三者整合用“动作发展与运用水平”来体现运动能力的发展水平。其三，考虑到 1~2 年级学生的认知与情感发展水平以及评价的可观测、易操作等要求，将健康行为与体育品德的评价内容进行适当整合与简化，分为三个内容：运动能力、健康行为与体育品德。由此形成三个核心素养、五个评价内容指标以及相应的评价要点与评价方式（表 6-1-2）。

表 6-1-2 基本运动技能评价的内容要点与评价方式

评价内容	评价要点	评价方式
运动能力	能说出基本运动技能的练习方法与动作名称；辨别基本动作的正误；说出表示方向变化、速度快慢、力量大小等的运动术语；表达参与体育活动前后的感受	口头测试、档案袋记录
	能展示移动性、非移动性、操控性三类基本动作的多样性、合理性、成熟性以及真实情境下的综合运用水平	综合测试

续表

评价内容	评价要点	评价方式
健康行为	能说出安全运动空间的要求，辨别安全与不安全的行为表现	口头测试
	能参与基本运动技能学练和游戏，具有时空意识与安全运动意识，能做好安全方面的自我检查，与他人保持安全距离；能自觉参与课外基本运动技能的学练	行为观察记录、自评、互评、师评
体育品德	能在活动中与同伴友爱互助，遵守纪律，文明礼貌，不怕困难，坚持学练	行为观察记录、自评、互评、师评

（二）评价标准

根据学业质量标准以及表 6-1-2 中的评价内容要点，编制基本运动技能内容的三个等级标准，分别是优秀、良好、合格，使标准更加具体化、可量化，帮助教师把握教与学的广度与深度，把握不同层次学生的学习与发展需要（表 6-1-3）。

表 6-1-3 基本运动技能评价标准（评价量规）

评价内容	评价标准		
	优秀	良好	合格
运动认知	能准确流畅地说出已学移动性、非移动性、操控性技能基本动作的名称及相关运动术语；快速准确地辨别基本动作的正误；能主动流畅地表达参与体育活动前后的身体感受	能准确说出移动性、非移动性、操控性技能大部分已学基本动作的名称及相关运动术语；准确辨别基本动作的正误；能主动表达参与体育活动前后的身体感受	能说出移动性、非移动性、操控性技能部分已学基本动作的名称及相关运动术语；能在提示下辨别基本动作的正误；能表达参与体育活动前后的身体感受
动作发展与运用水平	能自信流畅准确地展示移动性、非移动性、操控性技能基本动作，表现出动作模式的多样性与成熟性；能在“闯关”游戏中，流畅准确地运用各类基本动作完成挑战，表现出动作运用合理，全程连贯快速，稳定性好。有突出的身体控制能力，能达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》优秀水平	能较流畅准确地展示移动性、非移动性、操控性技能基本动作，表现出动作模式的多样性与合理性；能在“闯关”游戏中，准确地运用各类基本动作完成挑战，表现出动作运用合理，全程连贯，有一定的速度与稳定性。有良好的身体控制能力，能达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》良好水平	能展示移动性、非移动性、操控性技能基本动作，表现出动作模式的合理性；能在“闯关”游戏中，模仿并运用各类基本动作完成挑战。有基本的身体控制能力，能达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》合格水平
安全认知	能准确流畅地说出安全运动空间要求，准确辨别安全与不安全行为	能准确说出安全运动空间要求，辨别安全与不安全行为	能在提示下说出安全运动空间要求，基本辨别安全与不安全行为



续表

评价内容	评价标准		
	优秀	良好	合格
健康行为	能以高涨的热情参与课内外学练赛活动，敏锐发现并保持安全运动空间，自觉检查与使用运动安全装备	愿意参与课内外学练赛活动并保持安全运动空间，能检查与使用运动安全装备	能在要求下参与课内外学练赛活动并保持安全运动空间，能在提示下检查与使用运动安全装备
体育品德	能积极主动地与同伴交流互动，自觉遵守并能主动维护学练赛纪律，文明礼貌，不怕困难，勇于坚持，在学生中有突出的影响力，深受学生喜爱	能主动与同伴交流互动，文明礼貌，遵守纪律，不怕困难，能得到学生的喜爱	能按照任务要求与同伴交流互动，能在提示下遵守纪律、努力坚持。在遇到他人提醒时，能控制自我情绪，认真改进

对基本运动技能水平的测评是基本运动技能学习评价的核心，通过评估判断儿童的基本运动技能在特定时期的发展状况，以确定其在基本运动技能方面学习的重点和难点，还可以判断通过一个阶段的学习，其基本运动技能的进步和发展情况。在国际上，不同的国家和学者基于不同的目的和侧重点开发了不少测评工具，如粗大动作发展测试（Test of Gross Motor Development, TGMD）等，各类测评工具在选取基本运动技能测试指标、数量，以及同一动作的评价标准等诸多方面都存在差异。TGMD 是一种直接观察、注重动作过程的基本运动技能测评工具，它的第 3 版选取了跑步等 13 项基本运动技能作为评价指标，每项技能选择 3~5 个观测点作为表现标准进行评分，以评价儿童在完成某个动作时躯干和四肢配合是否协调，基本运动技能是否达到自然、顺畅的动作技能模式。该测试将 13 项指标测试得分相加后的总分作为对儿童基本运动技能整体发展状况的评价依据，单次整个测试流程需要 15~20 分钟。将这一类测评工具用于学校体育教学有助于提高学校体育教学的科学性和针对性，但由于这些测评工具的准确性与施测者的经验密切相关，其内容设计和评价标准多以国外儿童为参照样本，缺乏本土实用性，因此不适合直接用于我国体育与健康课程的学习评价。但是这些评价工具设计的理念、结构以及方法值得我们在教学和测评过程中借鉴及使用。

本教材依据《课程标准（2022 年版）》精神，对基本运动技能运动能力的评价主要包括运动认知和动作发展与运用水平两方面。评价标准中的“运动认知”是根据学生在不同情境中说出、辨别出以及表达相关内容的情况进行评价的，既可以用于一节课中的过程性评价，也可以用于单元学习评价或学期、学段的终结性评价，所要求学生说出的内容，应与这节课、这个单元或这个学期所学内容相一致。在一节课的过程性评价中，可以围绕本课所学习或练习的技能设计问题，让学生通过自己的观察和判断，说出动作的名称或者其他术语。如在支撑类动作的游戏“小小建筑师”中，就可以让学生观

察教师或其他学生的动作，引导学生根据动作表现说出“俯撑”“仰撑”“侧撑”等动作名称，并尝试用术语“支撑”等描述动作要点。在单元评价中，也可采用口头测评的方式评价学生是否能说出所学动作的名称，具体评价设计可见本章第二节中的单元评价示例。在学期末或学业测评中，除了上述形式，还可以采用问卷测评的方式，让学生看图识别正确或错误的动作，具体测评内容可参见本节中的综合评价示例。评价标准中的“动作发展与运用水平”是根据学生在不同练习、游戏或比赛情境中展示出、表现出相应的动作水平进行评价的，同样也可用于过程性评价、单元学习评价或学期、学段的终结性评价。学生所应展示的动作与学习内容密切相关。如在“小小建筑师”游戏中，学生根据不同游戏情境展示不同形式的“直臂支撑”动作以体现自己的体能状况、技战术运用能力、展示或比赛的水平，而在综合评价中，则是对本学期或本学段学习的多种基本运动技能的综合展示，并在展示过程中体现自己的健康行为状况和体育品德。

▶ 三、评价示例

基本运动技能评价要贯彻落实新课改的要求，发展学生在真实情境下解决真实问题的综合能力。反映在基本运动技能的学习上，要避免单一动作在单一环境下的机械重复性学练，强调动作模式在游戏情境下的多样性、合理性、创造性与成熟性发展，以一系列组合动作在较复杂情境下的运用为主，考查学生在运动能力、健康行为、体育品德等方面的综合发展水平。本节提供的评价示例，是面向二年级第二学期末的学生，以一套综合性闯关评价学生在完成2年的基本运动技能学习后的发展水平。

表6-1-4呈现的评价示例，包含情境主题，测评对象，测评内容（符合情境的移动性、非移动性、操控性动作以及健康行为、体育品德、认知内容），测评方法，测评标准，场地示意图，以连续闯关的方式对学生的核心素养水平进行综合性测评。表6-1-5是认知测评，以口头测试与看图勾画的方式考查学生的认知水平。表6-1-6用于对整个测评过程与结果进行记录，并将结果运用于学生的学习反馈与教师的教学反馈。

表 6-1-4 基本运动技能综合评价示例

情境主题	我是抢险护资小能手	
测评对象	二年级学生第二学期	
测评内容	测评方法	测评标准
第一关——越过高台（跳跃+侧滚翻）：跳上高台+高台跳下+侧滚翻	在起点站立，准备好后举手示意。听到“开始”信号后，跳上跳箱（有2个高度可供选择，可借助力臂支撑跳上），紧接着跳下接侧滚翻	动作规范，能独立完成3个动作，且选择跳上高台，动作衔接顺畅，侧滚翻动作准确连贯的得5星；选择低跳台且3个动作完成准确流畅的得4星；能完成3个动作，但动作连贯性欠佳的得3星



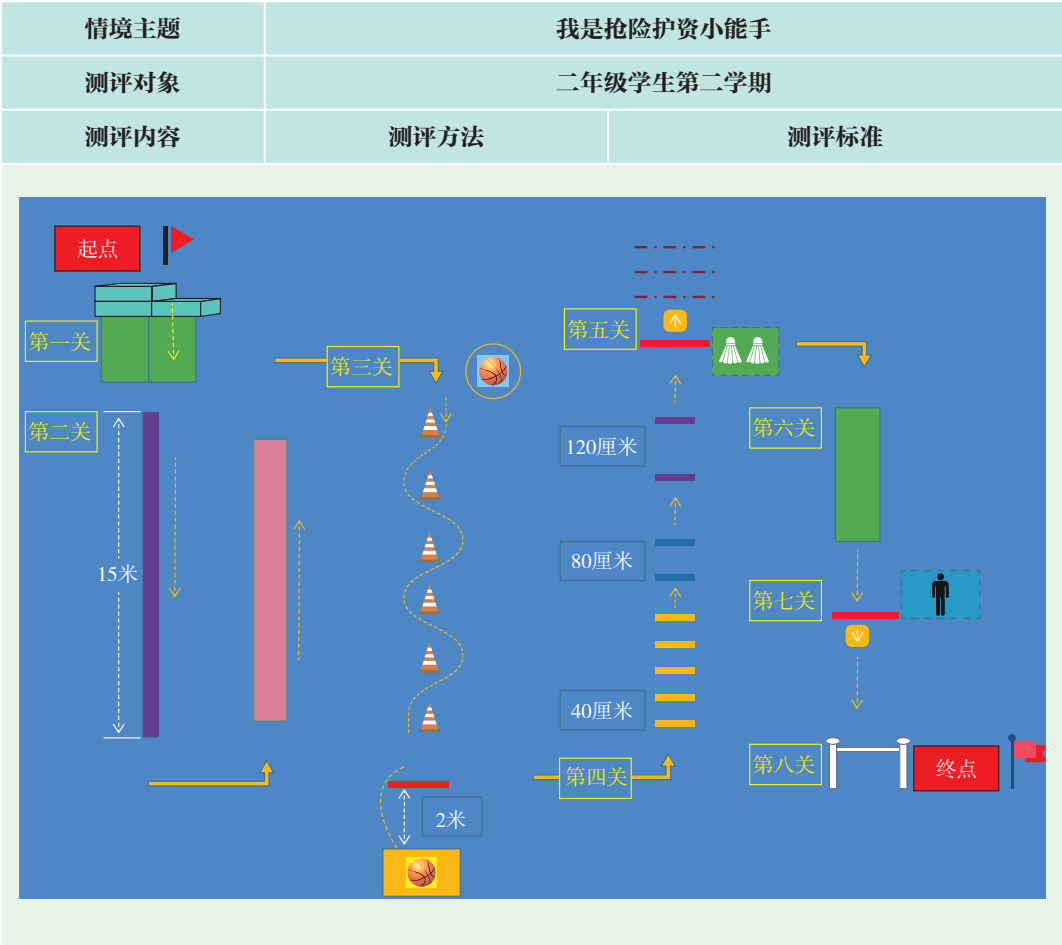
续表

情境主题	我是抢险护资小能手	
测评对象	二年级学生第二学期	
测评内容	测评方法	测评标准
第二关——通过窄道（跑+平衡+跳转）：窄道上快速跑15米+变向后快速通过平衡木接跳转180~360度平稳落地	侧滚翻起身后，迅速向前方跑进，窄道上直线快跑，快速通过平衡木并接跳转180~360度平稳落地	顺利通过两关且未踩到窄道标志线、未从平衡木上掉落，全程速度快，能跳转360度平稳落地的得5星；顺利通过两关且有良好速度，能跳转180度及以上，但出现1~2次失误的得4星；能通过两关且跳转达到180度，出现2~3次失误的得3星
第三关——护送物资（曲线运球+投准）	跳转下后，马上取球到曲线运球区，用左右手运球或单手运球方式，依次通过6个障碍物后将球投向2米外的标志框内	能使用左右手运球且顺利通过障碍物，全程速度快，不丢球并能一次投中目标的得5星；能使用左右手运球，全程有一定速度不丢球，能用2次机会投中目标的得4星；使用单手运球过障碍，全程不碰倒障碍物不丢球，能用2~3次机会投中目标的得3星
第四关——越过鸿沟（连续单双脚跳与跨跳）：连续越过不同间距的障碍	投送成功后，马上跑向鸿沟处（跳跃区），障碍间距按照先窄后宽的方式排列，共9个低障碍（或地面上画9条线），分别为40厘米间距4个，80厘米间距2个，120厘米间距2个，用单脚（或双脚）跳、跨跳方式跃过	顺利完成连续跳跃且全程速度快，未触及障碍物或标志线的得5星；完成连续跳跃但有1~2次失误（触及障碍或是连续跳跃中间出现小跳）的得4星；完成连续跳跃但有3~4次失误（触及障碍或是出现多次小跳）的得3星
第五关——紧急投送（投掷）：肩上投掷轻物至一定远度	完成连续跳跃后快速到达物资投送区，用肩上投掷方式将轻物掷到一定远度	能使用成熟模式的肩上投掷将物体掷到第三条（最远）标志线的得5星；能使用良好的肩上投掷模式将物体掷到第二条标志线的得4星；能使用肩上投掷模式将物体掷到第一条标志线的得3星
第六关——通过隧道（直臂支撑移动+连续滚动或滚翻）	投送结束后快速跑向隧道（垫子区）正前方，将手撑在垫子上，用直臂支撑侧向移动的方式，快速绕2块小垫子1圈回到垫子正前方。接着，迅速用连续滚动或连续前滚翻方式通过2块小垫子，以脚落在垫子外面成蹲撑为结束。记录通过的时间	能使用直臂支撑侧向移动动作快速通过2块小垫子，体现身体的平板式稳定性移动，能选择自认为最快的方式通过垫子区，且滚动（翻）动作合理、路线直、速度快的得5星；能使用直臂支撑侧向移动动作通过2块小垫子且速度良好，能使用自认为最快的方式通过垫子区，动作合理，有良好直线性与速度的得4星；能使用直臂支撑侧向移动动作通过2块小垫子，途中有停顿，触碰垫子1~2次，能在提示下使用合理方式通过垫子区，基本保证身体在垫子区，有一定直线性的得3星

情境主题	我是抢险护资小能手	
测评对象	二年级学生第二学期	
测评内容	测评方法	测评标准
第七关——物资转移（接球＋踢球）	通过隧道（滚翻起立）后跳起伸展双臂接抛来的新物资（足球，由同伴抛出高于测试者头顶至少1米），接球后立即将球放于地上，用脚将球踢向前方，穿过单（双）杠	能使用屈膝跳起姿势，伸展双臂成功接住来球，并迅速将球踢进单杠或双杠空间内，动作连贯流畅、准确性高的得5星；能做出屈膝跳起伸展动作接住来球并将球准确踢出，动作有一定的连贯性，出现1次失误的得4星；能做出伸展动作接住来球并将球踢出，但跳起高度不足、踢球出现失误的得3星
第八关——成功上岸（悬垂翻身下）：直臂悬垂＋穿臂翻身下	完成物资转移后，迅速跑到桥梁边（器械区），跳上抓握单（双）杠成直臂悬垂，接穿臂翻身下成站立，亮相结束	能独立完成直臂悬垂并连贯快速完成穿臂翻身下，落地稳定的得5星；能完成直臂悬垂，借助蹬物等完成翻身下的得4星；能在帮助下完成直臂悬垂与穿臂翻身下的得3星
第九关——成功经验（运动认知）	教师以口头提问和让学生看图勾画方式，对学生进行测评。测评内容见表6-1-5	回答问题声音响亮、表达清晰、正确流畅、准确率在95%以上的得5星；回答问题表达清晰、准确率在85%以上的得4星；回答问题准确率在75%以上的得3星
整套动作	1. 从起点开始，依次完成闯关任务到达终点，按照完成的总时间以及各“关卡”的星级数量进行综合评价 2. 每个关卡设一测评者（可由学生担任），按照标准进行记录。起点与终点由教师进行发令与计时并记录成绩 3. 同时观察记录学生在测评过程中的行为品德表现，对照表6-1-3的评价量规进行记录	完成9关任务获得27及以上颗星，无不良行为表现的为合格；完成9关任务获得35及以上颗星，无不良行为表现的为良好；完成9关任务获得40及以上颗星，无不良行为表现的为优秀



续表



注：使用时各校可参考上述示例，自行调整闯关的动作难度与路线设计。

表 6-1-5 基本运动技能认知水平测评卷

姓名：_____	班级：_____	时间：_____
----------	----------	----------

1. 请你说说测试后的身体与心理感受。(10分)

2. 请你说出3种跳跃动作、3种滚动翻滚动作、3种抛投动作、2种学练活动的名称。(10分)

3. 请你说说速度快慢、高度高低对抛接球有什么影响。(10分)

4. 请你根据下面图示，在正确的行为下面打“√”，在错误的行为下面打“×”。(20分)

(1) 排队时未对齐

姓名：_____

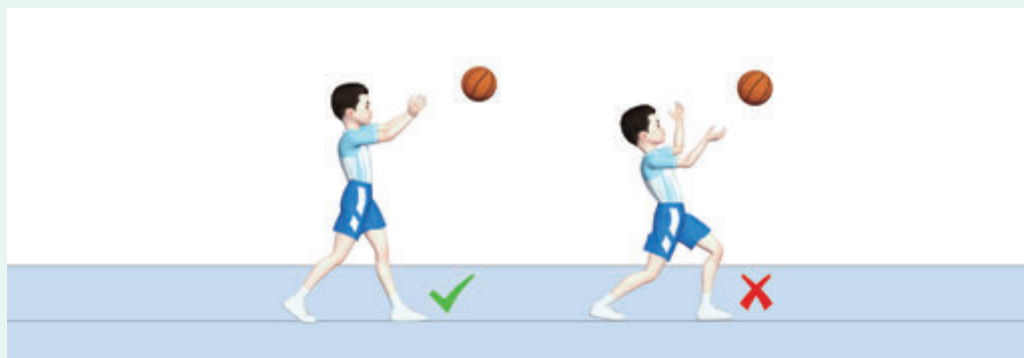
班级：_____

时间：_____

(2) 跳起后充分伸展四肢，跳起后无法伸展四肢



(3) 接球时主动伸臂迎球，接球时躲避被动接球



(4) 跑步时眼看前方，跑步时抬头或低头





续表

姓名：_____ 班级：_____ 时间：_____

(5) 向前抛球时主动伸臂发力，向前抛球时未能主动伸臂发力



注：使用时可根据测评时间安排与学情特点等，依据表 6-1-6 自行设计测评内容。

表 6-1-6 基本运动技能综合性评价登记表

水平一（二年级第二学期）基本运动技能综合性评价登记表					
班级		姓名		小组	
测评内容	测评结果				备注 (时间与行为)
	5 星	4 星	3 星	尚需努力	
第一关：跳跃滚翻					
第二关：跑与平衡					
第三关：运球投准					
第四关：连续跳跃					
第五关：肩上投掷					
第六关：支撑 + 滚翻					
第七关：接球 + 踢球					
第八关：悬垂翻身					
第九关：认知水平					
总成绩					合计：
总等级					



第二节

基本运动技能学习评价策略

《课程标准（2022年版）》指出，学习评价要依据评价目的、评价内容、评价主体、评价情境等实际情况，选择适宜的评价方式对学生的学习活动进行评价。本节主要从评价主体的维度，围绕教师过程性评价和终结性评价、学生自评和互评、家长评价三个方面阐述基本运动技能学习评价策略。充分发挥教师、学生和家长在学习评价中的主体作用，采用灵活多样化的评价方式，对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，促使学生积极地学与教师更有效地教。

一、教师评价

教师是教学活动的设计者、组织者和评价者，应将评价贯穿于学生学习活动的整个过程，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，还要将定性评价、定量评价、相对性评价、绝对性评价融入学习评价中，实现学生健康、全面发展。

（一）过程性评价

过程性评价又称形成性评价，与结果性评价或终结性评价相对应，是指在学习过程中对学生的学习情况进行判断的一种方法，其优势在于能及时发现和矫正学生的发展方向，为学生提供即时反馈。

1. 口头语言评价

教师应充分运用口头语言对学生进行即时评价，评价要有针对性，防止笼统模糊、千人一面的评价语言。如在练习中，对做得好的学生可以评价：“你的动作真漂亮，教教老师。谢谢！也像教老师一样教教其他同学，好吗？”这样既表扬了学生，也培养了“小老师”，同时更促进了生生之间的互帮互助。当发现有学生动作还有待提高的时候，可以评价：“你跳（掷、跑等）得真高（远、快等），如果落地再轻巧一点（角度再高一点、起跑反应再快一点等），动作就完美了。”这样学生会更容易接受自己的不足，并加以改进。当发现有学生在游戏或练习中没有保持安全距离时，可以严肃地评价：“注意有序！记住，前面一名学生离开，第二名学生再出发。”让学生重视安全，培养其安全意识。当发现学生之间的相互鼓励与加油时，可以评价：“老师听到×组的加油声，为你们相互鼓励与帮助的良好行为点赞！”及时给予学生肯定，培养其良好的社交能力。

2. 肢体语言评价

教师在课堂教学中通过观察、判断，利用肢体语言对学生的学习行为给予倾向性的意见。在教学中教师要经常用一些肢体语言对学生进行即时评价，教师的一个手势、

一个眼神、一个动作，往往会起到非常好的评价效果。如当一名学生动作完成得非常标准时，教师出示一个大拇指或者鼓掌的手势；当学生在游戏失败后很沮丧时，教师蹲下身来，给学生一个拥抱，让学生感受教师的鼓励。精彩而巧妙的肢体语言评价，不仅可以促进学生运动技能的掌握，也同样能树立学生的自信心，激发学生的学习兴趣。

3. 展示或比赛评价

展示或比赛是运动能力的重要表现形式，也是检验运动能力是否掌握的重要指标，通过展示或比赛评价，有利于学生素养的养成。展示是一种非常好的即时评价，不仅可以激励学生学好动作，还可为学生搭建一个展示平台，增强学生的自信心。展示评价要认真观察学生的练习，及时让动作标准和进步较大的学生进行展示，可以达到激励评价的效果。学生展示形式可以是个人、小组和集体，展示的范围可以是在全班或在组内等。1~2 年级比赛是以游戏比赛的形式呈现，游戏比赛是将所学基本运动技能运用的真实活动场景，教师可以通过学生在比赛过程中的运动能力、健康行为和体育品德的表现性行为，评价学生在核心素养三个方面的达成程度。在比赛评价过程中要设计观察测试工具，通过自评、互评和小组评的方式，对参与意愿、表现状态、安全行为、比赛结果等方面进行评价。

4. 运动监测评价

可充分利用信息技术监测学生学习的全过程，采集学生体育学习和锻炼的数据，并基于数据分析结果，及时反馈学生的学习过程，改进学习，优化教学，如利用可穿戴设备、录像记录学生的出勤、课堂行为表现、运动强度，然后根据相关数据，分析和评估学生的运动能力。

（二）终结性评价

终结性评价也称结果性评价，是诊断教学、检查教学效果的重要手段，是对教学活动在一个阶段结束后达成目标的一种判断，对改进教学和促进学生发展有一定的作用。基本运动技能终结性评价包括单元评价和期末评价两种形式。

1. 单元评价

单元评价是指通过多课时对某一内容进行相对系统和完整的学习后，对学生单元学习中运动认知、动作发展与运用水平、安全认知、健康行为和体育品德等方面的效果进行评价，是期末评价的直接依据（表 6-2-1）。



表 6-2-1 非移动性技能：滚动、滚翻与游戏单元学习评价表

一年级第二学期 班级_____ 第____学习小组 姓名_____ 组长_____

评价内容	测评方式	自评	互评	师评
能说出前滚翻和侧滚翻动作名称和方法（1分）	口头测评	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
能在游戏中展示多种滚翻动作与组合动作（5分）	小组内展示测评	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
着装符合上体育课要求，练习中做好准备活动，有序参与练习（1分）	观察测评	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
在家坚持锻炼，在练习活动中能控制自己情绪（1分）	记录和观察测评	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
遵守游戏规则，不断追求做出最漂亮的动作（2分）	观察测评	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
总成绩		☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
总等级		☆☆☆☆		

注：☆为不及格，☆☆为及格，☆☆☆为良好，☆☆☆☆为优秀；以自评、互评和师评中占比最多的等级为总等级；学生用喜欢的颜色填涂五星评价。

2. 期末评价

期末评价是学生经过一学期系统、全面的体育与健康课程学习，围绕核心素养，紧扣 1~2 年级学业质量标准，结合本学期教学内容，评价学生在核心素养三个方面的达成水平。评价内容主要包括运动能力、健康行为和体育品德等方面（各类评价内容的权重分配建议如表 6-2-2）；评价要运用多种方法，要考虑学生的进步幅度；评价要让教师、学生和家长参与全过程。条件允许，可以开展个性化的精准期末学业评价，形成成长档案，帮助学生、家长 and 教师清楚学了什么、学到什么程度、需要从哪些方面努力、继续保持哪些优点（表 6-2-3）。

表 6-2-2 评价内容的权重分配建议表（%）

年级	运动能力	健康行为	体育品德	合计
一年级	60	20	20	100
二年级	60	20	20	100



表 6-2-3 二年级第二学期体育与健康期末学业成绩评价表

班级：_____ 第_____组 学号：_____ 姓名：_____

评价内容		学习情感		等级		评价内容		学习情感		等级				
运动能力 (60分)	第一关： 跳跃滚翻							第六关： 支撑 + 滚翻						
	第二关： 跑与平衡							第七关： 接球 + 踢球						
	第三关： 运球投准							第八关： 悬垂翻身						
	第四关： 连续跳跃							第九关： 认知水平						
	第五关： 肩上投掷													
	综合等级 () 总分 ()													

评价内容		自己评	小组评	最后得分
健康行为与 体育品德 (35分)	按时集合上课，不迟到、早退，能做到快速、整齐、安静地集合（7分）	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
	不穿凉鞋、皮鞋、裙子、大衣上课，不带玩具等上课（7分）	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
	主动参加学习，刻苦锻炼，遵守课堂常规，积极收还器材（7分）	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
	在学习锻炼中与同学友好相处，课堂上不讲话，不影响他人，尊重和关心同伴（7分）	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
	遵守游戏规则；认真组织管理小组工作；当好游戏活动的小裁判（7分）	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
家庭锻炼	每周锻炼 5 次及以上，且每次锻炼时间在 30 分钟以上得 5 分；每周锻炼 4 次，且每次锻炼时间在 30 分钟以上得 4 分；每周锻炼 3 次及以上，且每次锻炼时间在 30 分钟以上得 3 分；每周锻炼 2 次及以下，或者每次锻炼时间不足 30 分钟得 2 分			家长评分：
期末体育成绩综合评价：总分 () 分，等级：_____等（总分为 90 分以上为 A 等，75~89 分为 B 等，60~74 分为 C 等，59 分及以下为 D 等）				
学生对教师说：				
家长对学生说：				
教师对学生说：				



二、学生评价

(一) 自我评价

学生自我评价对其成长和发展有重要的推动作用。在学生学习的过程中，他人的评价以及外部的评价，最终要与学生的自我评价相结合，才能更好地促进学生主动发展，要让评价成为学生自己的事，帮助学生成为独立的终身学习者。因此学生自我评价既是学生自我认识、自我反思的基本手段，也是学生自我诊断、自我完善的重要过程。同时坚持自我评价也是对学生诚信意识、公平公正的态度非常好的培养过程。

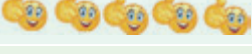
(二) 同伴互评

在体育教学中，应鼓励学生进行相互评价。学生互评时往往是站在同一个高度来看问题，这样更直接、更容易被学生所接受。同时学生在评价别人时，自己也会加深对评价内容的认识，提高对动作技术、战术思维的理解，从而提高学生的比较、分析和判断能力。

三、家长评价

家长是学生学习活动的参与者，与学生接触时间最多，对学生的学习基础、兴趣爱好、学习习惯等情况最了解，有权知道学生的学习情况，更有权对学生的学习情况进行评价。家长可以对学生在家庭参与的各种锻炼进行评价，如家庭体育锻炼情况（表 6-2-4）。

表 6-2-4 家庭作业记录单

时间	基本运动技能锻炼内容	锻炼效果记录（大汗、微汗、未出汗）	家长评价
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			

第七章

基本运动技能教学计划的 设计与示例

体育与健康教学计划是体育教学设计的表现形式，是根据《课程标准（2022年版）》，参照体育与健康教材，按照体育教学规律，结合学校的体育教学实际制订的有计划、有步骤、有组织、切实可行的体育课程实施计划。基本运动技能教学计划是按照学生身心发展规律、动作技能形成规律和体育学习规律，将身体姿态与队列队形、移动性技能、非移动性技能、操控性技能四类内容，科学合理分配到1~2年级四个学期中，形成的学期计划、学期进度计划、单元计划和课时计划。编制科学合理和切实可行的体育教学计划能够有效达成体育学习目标，也能有序推进体育教学工作，更能保证体育教学的高质量实施。

第一节

基本运动技能教学计划设计的主要依据

基本运动技能教学计划是依据《课程标准（2022年版）》的理念，结合学校课程资源、学校实际、学生学情等特点，系统性和整体性地将基本运动技能内容科学合理地设计到各类教学计划中，实现教学设计的最优化。

一、依据课程标准设计

《课程标准（2022年版）》指出：“编制课程实施计划，有效培养学生的核心素养。”课程育人要渗透到教学的全过程，要在学习目标中体现、教学内容中挖掘、教学活动中贯穿、学习评价中落实。教学计划应从过分关注知识与技能的传授转向重视核心素养的培养，将核心素养的培养贯穿在各级教学计划的不同层次的学习目标、教学内容、教学情境、教学方法、学习评价中。



合理制定学习目标和选编教学内容。基于核心素养制定学习目标,学习目标要明确、可观察、可测量,重视表现性目标的表述;要体现目标引领内容的思想,要整体设计教学内容,要保证内容的基础性、重视形式的多样性、关注学科的融合性、强调内容的综合运用性。

教学方式要从“以教为主”向“以学为主”转变。其一,设计有明确目的、有丰富内容、有真实情境、有多种方法、有良好互动的完整教学活动,教学活动的目的注重导向性、活动过程注重合理性、活动评价体现发展性;其二,创设多种复杂的运动情境,使学生在变化的、真实的情境中学习和运用多样化的基本运动技能,多样化包括基本动作的多样、组合方法的多样、练习形式的多样(如改变环境、任务、学练方式等),尽量体现学练内容的结构化、进阶性,保障基本动作成熟发展,并能达到灵活运用的程度,促进学生核心素养的形成;其三,将教师的示范法、讲解法、问答法与学生自主学练、小组合作学习、问题探究等方法相结合,提高教与学的生动性、趣味性、有效性;其四,注意“精讲多练”提高群体运动密度(不低于75%),“优化设计”保证个体运动密度(不低于50%),“全面考虑”调控运动强度(班级所有学生平均心率根据项目特质控制在140~160次/分即可)。

二、依据课程资源设计

课程内容是课程资源的重要部分,在教学计划设计时要充分开发课程内容资源,将基本运动技能内容开发设计为适合本校1~2年级学生特点的各种游戏,通过体育游戏发展学生的基本运动技能,让学生在玩中学、玩中练,激发学生的运动兴趣。

教学计划的设计还要考虑教师、学生和家长等人力资源;有效使用运动手环、电子测试仪器等信息技术资源;合理运用有限的体育与健康课、体育活动、居家锻炼等时间资源,综合考虑教学计划的安排,以期达到合理、科学、高效。

在进行单元内容设计时,可以根据学校实际,将单元内容设计为主题单元学习,根据主题单元的不同情境选择基本运动技能的内容进行学习,让学生在真实、多样、复杂的情境中学习,促进学生全面发展。

三、依据学校实际设计

教学计划的设计要根据学校的实际条件,如学校体育传统项目、体育特色、师资力量、校内外的场地、设施设备、学校附近自然地形及地貌等基础条件,充分分析学校实际条件的优势与不足,整体谋划学校教学计划。同时,在安排内容时还要考虑学校开展中华传统节日、体育节、运动会、年级联赛等活动,将体育教学内容有机融入各种节日、比赛活动中,让节日活动成为学生体育学习活动展示的舞台、比赛的平台。还要根据季节和当地的气候特点,因时制宜地安排适合的教学内容,让学生通过体育锻炼学会

与自然和谐相处。

四、依据学生学情设计

充分、全面了解学生的情况，基于学生实际设计教学计划。分析学生的学习需求，分析学生生长发育、体质状况、兴趣、身心特点，分析学生当前具备的体育与健康知识、技能基础，学生健康意识、情绪调控、环境适应、体育精神、体育道德、体育品格等情况，归纳出学生的特征，科学合理确定教学时数、制定学习目标、选编教学内容、安排教学过程、选择教学方法、制定学习评价。

第二节

基本运动技能教学计划的设计步骤与示例

基本运动技能的体育教学计划设计，主要是指学期教学计划、学期教学进度计划、单元教学计划和课时教学计划的制订，在设计计划时要制定合理的学习目标，运用各种教学资源，选择有效教学内容，采用多样化的教学方式，设计学生在面对问题、解决问题的真实情境中的教与学活动。

一、教学计划的设计步骤

教学计划的设计要将学习目标、授课时数和教学内容整体建构，按照《课程标准（2022年版）》的要求，依据制订计划的原则，结合学校体育文化、师资情况、课程资源等情况，按照一定的教学规律，整体设计学期教学计划、学期教学进度计划、单元教学计划和课时教学计划。

（一）制定学习目标

在设计教学计划时，要制定学生经过刻苦努力学习可以达到的学习目标。在制定学习目标时，从以下四个方面入手：一是认真研读基本运动技能学业质量合格标准和学业要求；二是分析学校校园体育文化基础和学生实际情况；三是基于核心素养，将核心素养的培养有机渗透到基本运动技能的学习目标中，用体育与健康课程核心素养的三个方面来表述；四是学习目标要具有可观察性和表现性，使用体现不同层次的表现性行为动词，不同层次的学习目标应包括条件、行为与表现、结果三个部分，使学习目标明确、具体、可操作。

（二）安排授课时数

1. 计算学段总授课时数：按照每周4节体育课，每学期18周计算，1~2年级共

计课时为 288 课时（ $18 \times 4 \times 4 = 288$ ）。

2. 安排各类内容课时数：1~2 年级课程内容包括基本运动技能、跨学科主题学习和健康教育三类内容，按照跨学科主题学习占总课时数的 10% 计算，共计 28 课时，健康教育按照每学期 4 课时计算，共计 16 课时，基本运动技能共计 244 课时。根据移动性技能、非移动性技能和操控性技能的特点，建议分别安排课时数为：移动性技能 59 课时，非移动性技能 73 课时，操控性技能 97 课时。1~2 年级课程内容课时分配建议如表 7-2-1。

表 7-2-1 1~2 年级课程内容课时分配建议表

年级	基本运动技能				健康教育	跨学科主题
	移动性技能	非移动性技能	操控性技能	身体姿态与队列队形		
一年级第一学期	14	17	23	7	4	7
一年级第二学期	15	18	20	8	4	7
二年级第一学期	15	19	27	融入其他教学内容中	4	7
二年级第二学期	15	19	27	融入其他教学内容中	4	7
合计	59	73	97	15	16	28

（三）选编教学内容

选编教学内容是教学计划设计的重要环节，是根据学习目标、学校实际、学生学情、课时数等方面，将移动性技能、非移动性技能、操控性技能、身体姿态与队列队形教学内容，科学合理地分配到 1~2 年级的四个学期中。在选编教学内容时应注意以下要点。

1. 基于内容纵向衔接的需要

2~7 岁是基本运动技能发展的敏感期和窗口期，小学 1~2 年级，要将幼儿时期的基本动作技能逐渐向基本运动技能过渡，向更为综合、复杂的组合与运用过渡，进入基本运动技能发展阶段，实现人体发展的纵向衔接。

2. 基于专项运动技能学习的需要

在选择基本运动技能的教学内容、授课时数时，要充分考虑学校 3~6 年级设置的体能和专项运动技能内容，要与学校重点发展的专项运动技能相关联，多选择与学校开设的专项运动技能相关的基本运动技能内容进行教学，为学生将来学习专项运动技能打下充分、坚实的基础。

3. 基于结构化教学内容的需要

选编基本运动技能内容，首先要结构化建构，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，将基本运动技能内容进行结构化的重组，将移动性技能、非移动性技能和操控性技能三类内容有机关联、渗透、组合和整合，让学生在创设的真实活动情境游戏中加强对完整动作的体验和理解。其次要梳理移动性技能、非移动性技能和操控性技能内容，将三类内容由简到繁、由易到难地进行系统性建构，形成一课时教学内容的渐进性推进，一单元的螺旋式上升排列，一学期内容的进阶组合，一学年内内容的分层分类，一学段内容的完整体系。

4. 基于主题式学习的需要

主题式学习是学生养成核心素养的有效手段。要结合学校开展的教育活动、中华优秀传统文化节日、爱国教育活动、学校体育活动等主题，设计主题活动单元，以主题为线索，将基本运动技能内容进行重新组合编排在单元计划中。如在一年级设计“我是小学生了”“认识体育场地”“交新朋友”“红军二万五千里长征”“达标测试小达人”“小小运动员”“我是控球小能手”等主题单元，根据主题单元的学习情境，合理安排基本运动技能内容。

二、教学计划示例

（一）学期教学计划

在制订基本运动技能学期教学计划时，要将1~2年级四个学期的计划整体规划设计，四个学期计划之间要相互关联、循序渐进、进阶推进。从整体来看四个学期计划，是1~2年级的学段计划，从一年级两个学期计划来看，是一个学年计划，既体现一个学段的整体性和完整性，也体现一个学年和四个学期的相对独立性。

在制订学期教学计划时，首先要制定学期学习目标，其次是依据学期学习目标将基本运动技能内容分层、分类分配到学期中，每一类内容的具体教学课时、具体教学内容和期末测评内容都要呈现在计划中（表7-2-2）。

表 7-2-2 一年级第一学期基本运动技能教学计划（示例）

学期学习目标：

1. 能说出本学期所学移动性、非移动性和操控性技能的练习方法和游戏名称。能积极参与基本运动技能练习和游戏比赛，并在活动中较为熟练地运用所学基本运动技能，至少达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》一年级的合格水平
2. 乐于参与各种活动或游戏，能适应教学环境的变化，积极与同伴交流。形成时空意识和安全运动的意识。能做到每周进行至少3次课外基本运动技能练习
3. 在基本运动技能的学习活动中表现出不怕困难、努力坚持学练的意志品质；按照游戏规则参与体育游戏；在体育活动中尊重教师、爱护同伴，能扮演不同的运动角色

项目类别		课时	教学内容
移动性技能	攀爬、钻越与游戏	3	1. 仿生爬（蚂蚁爬、螃蟹爬、鳄鱼爬、毛毛虫爬），游戏：开心爬爬乐 2. 正面钻越（走、跑、跳 + 正面钻越），游戏：穿越封锁线
	走与游戏	3	1. 提踵走（提踵走 + 跳跃），游戏：四小天鹅 2. 高矮人走（高矮人走 + 平衡），游戏：百变超人
	跑、追逐与游戏	4	1. 各种姿势启动的自然跑（启动 + 躲闪），游戏：老鹰和小鸡 2. 各种方式的跑（自然跑 + 协调练习 + 俯撑），游戏：小铁人运动会 3. 30 米跑（快速跑 + 轻物掷远），游戏：薪火相传 4. 50 米测试，游戏：守卫红旗
	跳跃与游戏	4	1. 双脚跳组合（基本身体姿态 + 双脚跳），游戏：开火车 2. 连续双脚跳组合（跑 + 连续双脚跳），游戏：青蛙跳荷叶 3. 单脚跳组合（单脚跳 + 投掷），游戏：消消乐
非移动性技能	屈体、伸展、扭转与游戏	3	1. 多种形式屈体，游戏：柔韧小达人 2. 多种形式屈体，游戏：做“元宝” 3. 多种形式伸展，游戏：飞机滑翔 4. 展示或比赛：身体变变变（屈伸 + 不同姿势滚动 + 扭转造型）
	平衡、转体与游戏	4	1. 单脚站立平衡，游戏：火烈鸟 2. 单脚摆动站立平衡 + 窄道上快走，游戏：最稳竹蜻蜓 3. 不同支撑点平衡，游戏：桃花朵朵开 4. 综合游戏（特种兵作战）：伸展跳起接球 + 投准 + 屈体躲避 + 连续支撑翻转 + 快速跑
	滚动、滚翻与游戏	5	1. 直体滚动，游戏：擀面杖 2. 屈体滚动，游戏：不倒翁 3. 合作滚动，游戏：超级压路机 4. 展示或比赛：合作支撑平衡 + 合作滚动 + 扭转造型
	支撑、悬垂与游戏	5	1. 俯（仰、侧）支撑，游戏：小小建筑师 2. 支撑翻转，游戏：警察跃高台 3. 支撑向前（侧）跳跃 + 支撑平衡，游戏：闯关夺宝 4. 快速支撑变化，游戏：穿山洞 5. 展示或比赛：坐位体前屈 + 滚动 + 支撑跳跃 + 抛投物体
操控性技能	抛接、投掷与游戏	7	1. 抛及拓展，游戏：放“礼花” 2. 抛接及拓展，游戏：你抛我接 3. 后抛及拓展，游戏：天女散花 4. 抛接综合性练习，游戏：隔网抛接赛
	运球与游戏	6	1. 手运球及拓展，游戏：超级模仿秀 2. 手运球及拓展，游戏：拍球比多 3. 脚运球及拓展，游戏：百变触球“魔术师” 4. 手运球综合练习，投活动篮球比赛（手运球 + 抛 + 限制性防守）

续表

项目类别		课时	教学内容
操控性技能	踢球、停球与游戏	5	1. 踢球及拓展，游戏：悬空的气球 2. 踢球及拓展，游戏：二龙戏珠 3. 踢球及综合性练习，游戏：穿越火线 4. 综合性练习：踢球 + 跑 + 接力
	击打、跳绳与游戏	5	1. 身体部位击球及拓展，游戏：欢乐彩球 2. 身体部位击球，游戏：疯狂的气球 3. 跳绳及拓展，游戏：大国重器 4. 跳绳及拓展，游戏：大风车 5. 1 分钟跳绳
身体姿态		4	1. 我是小小解放军 2. 我是模仿小达人
队列队形		3	1. 队列队形小组合：立正—稍息—向右看齐—向前看—报数—蹲下—一起立—齐步走—立定 2. 队列操
期末测评			《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》测试项目（1 分钟跳绳、坐位体前屈、50 米跑、身高、体重、肺活量等），在移动性、非移动性和操控性技能中选择项目测试，如：跪撑爬行 + 自然大步走 + 50 米跑 + 双脚跳等

（二）学期教学进度计划

学期教学进度计划是对一个学期的教学工作进行整体设计及编排，它集中反映了一学期教学工作的整体推进进程，是教师备课，编写单元、课时教学计划的依据。学期教学进度计划的内容安排是将各个教学单元或主题单元，按照一定的先后顺序排列在一个学期中，在安排各个单元时，要考虑各个单元内容或主题内容的先后性、进阶性和关联性，但同时还要与学校教育主题活动、学校运动会、年级体育联赛、季节气候、主题相关的时间等因素相结合，统筹安排各个单元的先后顺序（表 7-2-3）。



表 7-2-3 基本运动技能学期教学进度计划（一年级第一学期）

周次	课时	主题	内容
第一周	1	我是小学生了（6课时）	队列之星：队列队形（立正—稍息—向右看齐）
	2		队列之星：队列队形（向前看—报数—蹲下—一起立—齐步走—立定）
	3		队列之星：队列队形（队列操）
	4		行走之星：走与游戏“四小天鹅”（一）
第二周	5		行走之星：走与游戏“四小天鹅”（二）
	6		行走之星：走与游戏“百变超人”及单元综合游戏比赛
	7		认识篮球场：运球与游戏“拍球比多”
	8		认识足球场：踢球、停球与游戏“悬空的气球”（一）
第三周	9	认识学校体育场地和器材（6课时）	认识田径场：跑、追逐与游戏“薪火相传”
	10		认识体操场地：滚动、滚翻与游戏“擀面杖”
	11		认识气排球：抛接、投掷与游戏“你抛我接”（一）
	12		认识短绳：击打、跳绳与游戏“大国重器”（一）及综合游戏比赛
第四周	13		老鹰和小鸡的故事：跑、追逐与游戏“老鹰和小鸡”
	14		爱美的火烈鸟：平衡、转体与游戏“火烈鸟”
	15		桃花：平衡、转体与游戏“桃花朵朵开”
	16		森林里的小矮人：滚动、滚翻与游戏“不倒翁”
第五周	17	走进森林王国（8课时）	调皮的圆木：滚动、滚翻与游戏“链条滚滚”
	18		能干的小猴子：支撑、悬垂与游戏“猴子捞月”
	19		动物狂欢：跳跃与游戏“动物模仿秀”
	20		灵活的青蛙：跳跃与游戏“青蛙跳荷叶”及综合游戏比赛
第六周	21	认识自己的身体（8课时）	我的身体会弯曲：屈体、伸展、扭转与游戏“柔韧小达人”（一）
	22		我的身体会弯曲：屈体、伸展、扭转与游戏“柔韧小达人”（二）
	23		我的身体变变变：屈体、伸展、扭转与游戏“做‘元宝’”（一）
	24		我的身体变变变：屈体、伸展、扭转与游戏“做‘元宝’”（二）

续表

周次	课时	主题	内容
第七周	25	认识自己的身体（8课时）	我的身体能控制：平衡、转体与游戏“平衡小达人”（一）
	26		我的身体能控制：平衡、转体与游戏“平衡小达人”（二）
	27		我是身体的小主人：身体姿态“我是模仿小达人”（一）
	28		我是身体的小主人：身体姿态“我是模仿小达人”（二）及综合游戏比赛
第八周	29	我是操控小能手（13课时）	手控球高手：运球与游戏——手运球及“超级模仿秀”（一）
	30		手控球高手：运球与游戏——手运球及“超级模仿秀”（二）
	31		手控球高手：运球与游戏——手运球及“超级模仿秀”（三）
	32		手控球高手：运球与游戏“拍球比多”（二）
第九周	33		手控球高手：运球与游戏“拍球比多”（三）
	34		脚控球高手：踢球、停球与游戏“悬空的气球”（二）
	35		脚控球高手：踢球、停球与游戏“悬空的气球”（三）
	36		脚控球高手：踢球、停球与游戏“悬空的气球”（四）
第十周	37		脚控球高手：踢球、停球与游戏“悬空的气球”（五）
	38		手控绳大师：击打、跳绳与游戏“大国重器”（二）
	39		手控绳大师：击打、跳绳与游戏“大国重器”（三）
	40		手控绳大师：击打、跳绳与游戏“大国重器”（四）
第十一周	41		扮演：跳跃与游戏“消消乐”及综合游戏比赛
	42	二万五千里长征（6课时）	开始长征：身体姿态“我是小小解放军”（一）
	43		突破敌防线：攀爬、钻越与游戏“穿越封锁线”（一）
	44		巧渡金沙江：跑、追逐与游戏“密送情报”
第十二周	45		飞夺泸定桥：攀爬、钻越与游戏“穿越封锁线”（二）
	46		过草地：攀爬、钻越与游戏“开心爬爬乐”
	47		胜利会师：攀爬、钻越、跑、追逐与游戏、身体姿态及单元综合游戏

周次	课时	主题	内容
第十二周	48	达标测试小达人(4课时)	跑、追逐与游戏:测评50米
第十三周	49		屈体、伸展、扭转与游戏:测评坐位体前屈
	50		击打、跳绳与游戏:测评1分钟跳绳
	51		达标测试擂台赛(全班、小组、个人)
第十四周	52	职业扮演者(4课时)	扮演建筑师:支撑、悬垂与游戏“小小建筑师”(一)
	53		扮演建筑师:支撑、悬垂与游戏“小小建筑师”(二)
	54		扮演警察:支撑、悬垂与游戏“警察跃高台”(一)
	55		扮演警察:支撑、悬垂与游戏“警察跃高台”(二)及综合游戏比赛
	56		赛前准备一:抛接、投掷与游戏“你抛我接”(二)
第十五周	57	隔网抛接球小联赛(6课时)	赛前准备二:抛接、投掷与游戏“放礼花”(一)
	58		赛前准备三:抛接、投掷与游戏“放礼花”(二)
	59		第一赛季:抛接、投掷与游戏“隔网抛接赛”(一)
	60		第二赛季:抛接、投掷与游戏“隔网抛接赛”(二)
第十六周	61		第三赛季:抛接、投掷与游戏“隔网抛接赛”(三)

(三) 单元教学计划

单元教学计画是学期教学计画的细化,是对某个运动项目或项目组合进行相对系统和完整的教学整体规划。单元教学计画是连接学期教学计画与课时教学计画的纽带,对教师备课、撰写教案具有非常重要的意义。单元教学计画一般包括单元主题、单元目标、教学课时、主要内容、学练活动、比赛活动和学习表现等要素。在设计单元教学计画时可按照基本运动技能的三类内容体系建构单元计画(表7-2-4),也可按照主题建构单元计画(表7-2-5),不管按照哪一类内容建构单元教学计画,其核心都是更好地帮助学生养成核心素养。

表 7-2-4 “非移动性技能：滚动、滚翻与游戏”单元教学计划

水平一 一年级第二学期 5 课时

小圆学本领 翻滚顶呱呱			
单元主题			
1. 运动能力	能说出前滚翻、侧滚翻动作名称与游戏方法，区分两者的不同；感知利用重心转移打破平衡与重建平衡的概念。能在游戏中展示多种滚翻动作与组合动作，表现出动作合理连贯，并能与他人合作，综合运用滚动、滚翻、平衡等动作展示造型、展示闯关等能力，感受滚翻在游戏中与生活中的运用价值。灵敏性、柔韧性、协调性等身体素质得到发展，身体的控制能力及空间感知能力得到提高		
2. 健康行为	能向亲友展示习得技能，养成良好锻炼习惯；乐于运用所学知识预防伤害发生，运用正确的保护与帮助方法，关注安全活动区域，合理使用器械，遵守秩序；懂得控制情绪，相互欣赏，适应公平公正的评价环境		
3. 体育品德	能不断挑战自我，表现出勇敢顽强、克服困难、勇于创新的体育精神；能自觉遵守规则，表现出诚信自律的体育道德；能团结协作，表现出自尊自信、责任担当等体育品格		
课时	主要内容	学练活动	比赛活动
1	前滚翻	1. 小圆和小方的实验：看谁滚得快 2. 小圆学本领：斜坡上前滚翻 3. 小圆变本领：前滚翻成坐撑（屈腿、分腿、直腿），1人练习，1人保护与帮助及评价	小刺猬运粮食：用不同的身体部位（下颌、咽喉）夹物进行前滚翻接力。看哪组用时最短且失误次数少
2	前滚翻成蹲撑	1. 小圆做实验：前滚翻成屈腿坐、前滚翻成蹲撑的区别 2. 小圆学一学：前滚翻成蹲撑。两人同时相向而坐，一起学一学，说一说：如何翻得快、蹲撑稳	小圆展本领：相邻小组，分别出2人，同时做前滚翻成蹲撑，翻得直、蹲撑稳的获得一个物品（如海绵球、沙包），并将物品用滚翻形式运回原处。比赛结束后以获得物品多的队获胜
			能与同伴交流前滚翻动作要点、保护与帮助方法，辨别动作优劣。完成前滚翻成不同姿势的坐撑，做出两脚蹬地、低头团身动作，表现出团结协作、勇于挑战的品质
			能与同伴交流前滚翻成坐撑、成蹲撑的要点区别。完成前滚翻成蹲撑动作，且团身紧、速度较快。在比赛中能控制身体保持滚翻路线直，展示滚翻能力、灵活性以及相互合作、乐于挑战的品质

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
3	连续前滚翻	- 小圆观察实验：教师做“滚雪球”“滚轮胎”等小实验，通过提问互动等方式，让学生发现连续前滚翻的动作特点与动作方法 - 小圆练本领：连续2次前滚翻，比比谁的连贯性好 - 小圆挑战新难度：连续3次及以上前滚翻，比比谁翻得快又直	小圆变车轮滚滚：在规定距离（如5块垫子相连的距离）内，比比谁的连续前滚翻得多或翻得快；从一人依次连续前滚翻进阶成多人连续前滚翻，比比合作的一致性、同步性	能说出前滚翻成蹲撑在连续前滚翻中的重要性，进一步提升前滚翻动作质量。做出2次及以上的连续前滚翻，并做到团身紧、速度快、路线直。能将前滚翻运用到比赛中，表现出主动合作、勇于挑战的品格
4	侧滚翻	- 小圆观察新本领：教师示范侧滚翻，小圆能分辨前滚翻与侧滚翻的不同 - 小圆学新本领： - 斜坡上做侧滚翻 - 从两层垫子上向下进行侧滚翻成蹲立 - 在一层垫子上进行侧滚翻成蹲立 - 小圆挑战难度：从4层垫上跳下+侧滚翻+酷炫造型（可分层）	小圆变超级压路机：4人一组，每组两块垫子，起终点和折返点间距8米。听到“开始”指令后，第一位队员是“压路机”做侧滚翻向前“压路”，第二位队员做“铺路工人”将垫子向前铺设，到达折返点后，两人角色互换并以同样方法回到起点，击掌后，另两位队员以同样方法完成比赛，最先到达终点的队获胜	能说出侧滚翻动作要点和自我保护方法。在学练活动中，做出不同条件下的侧滚翻动作，做到身体有蜷缩、滚翻圆滑。在游戏比赛中，有控制地进行方向准确的连续侧滚翻，表现出团结协作、坚持不懈、勇于挑战的品质
5	展示或比赛：多种形式平衡+滚动+滚翻+平衡等	- 小圆领任务：听教师讲解展示或比赛的要求、规则、方法等 - 小圆做准备： - 复习多种形式的滚动（直体、屈体、合作滚动） - 体验单脚平衡+前滚翻成蹲撑 - 复习侧滚翻成蹲撑 - 小圆初尝试：多种形式平衡+滚动+滚翻+平衡	小圆创意大赛：以已习得的滚动和滚动作为基础，与同伴一起结合平衡动作+前滚翻成分腿坐+分腿滚动成站立；中高度单脚平衡+侧滚翻成跪撑+前滚翻成蹲撑+屈体造型平衡。以动作连贯、造型独特为评价标准	能认真复习动作，主动交流提高动作质量的方法。能与同伴探究创新动作组合并大方展示成果，做到动作合理连贯、造型多样独特。认真客观地参与评价，进一步理解重心转移在打破平衡与重建平衡中的作用，表现出乐于探究、团结友善的品质



表 7-2-5 “红军二万五千里长征”主题单元教学计划

水平一 一年级第一学期 6 课时

红军二万五千里长征			
单元主题			
	1. 运动能力 能说出红军长征中著名战役和战斗的名称,了解长征精神“顾全大局、严守纪律、紧密团结”的内涵,在“长征”情境游戏中运用走、跑、跨、跳、爬等动作技能,协调性和灵敏性等体能得到发展 2. 健康行为 能在“军团”活动中积极参与讨论、出谋划策,对“军团”讨论的决定认真执行,同伴间友爱互助,在活动中表现出安全行为意识 3. 体育品德 能按要求参与游戏和挑战,遵守“军团”组织纪律,顾全“军团”荣誉,团结合作,相互包容,不怕困难,坚持到底,协同完成“军团”的各项学习任务		
课时	主题及内容	学练活动	比赛活动
1	主题:开始长征 1. 队列队形 2. 小组自然地形跑	1. 情境引入红军长征故事,激发学练兴趣,开始长征 2. 自组 4~6 人的“军团”,明确指挥及番号 3. “军团”集体和小组操练队列 4. “军团”集体练习自然地形跑	“军团”队列队形和自然地形跑展评,各个“军团”依次进行展示,“军团”间相互投票评比
2	主题:突破敌防线 1. 不同姿势走 2. 各种蹲、爬、钻越及平衡动作	1. 创设突破敌人防线情境 2. “军团”夜行军(保持队伍安静,屈膝、用脚后跟着地滚动到前脚掌的方式行进),安全绕过敌人阵地 3. 躲避敌机(听音,做出蹲、爬、钻越等动作) 4. 过独木桥(脚踩拔河绳依次通过)	优秀“军团”夜行军比赛,按照有序、整齐、轻声的规则要求进行评比;“军团”躲避敌机比赛,根据学生完成蹲、爬、钻越动作进行评比
3	主题:巧渡金沙江 1. 跨 2. 跑	1. 用 8 根相距 3 米左右的拔河绳设置“金沙江”情境 2. “军团”探索过江方法 3. 各个“军团”讨论,达成快速过江方法共识 4. “军团”内成员协作完成练习	巧渡金沙江大比拼,快速跑、跨过后“金沙江”,在遵守规则前提下完成快慢名次评比

续表

课时	主题及内容	学练活动	比赛活动	学习表现
4	主题：飞夺泸定桥 1. 悬爬 2. “军团”成员协同拉绳	1. “泸定桥”故事情境导入 2. 用一根拔河绳模拟铁索，一人在一端向另一端悬爬，其余人在另一端固定拔河绳 3. 多“军团”合并，加长爬行距离，增加同时爬行人数	飞夺泸定桥游戏比赛，“军团”内所有成员完成悬爬，以最先完成的小组获胜	各司其职，团队协作默契，安全快速爬行
5	主题：过草地 1. 跨 2. 跳 3. 跑	1. 设置情境，用地上若干的标志盘代表可通过的草地 2. “军团”尝试以跨、单脚跳、双脚跳的方式通过 3. “军团”统一过草地的方法，进行练习 4. 规定路线练习	个人挑战赛，学生过草地时能准确落到标志盘上并快速通过为获胜；“军团”接力赛，以各个“军团”完成的先后顺序排列名次	积极参与，发表意见的同时尊重小组的最终决定。快速、稳定通过草地，诚实对待失败的次数
6	主题：胜利会师 跑、跳、爬、平等综合练习	1. “红军胜利会师”的场景导入 2. “军团”依次练习队列、跑、平衡走、跳、悬爬等组合动作 3. “军团”展示（会师） 4. 舞蹈庆祝“军团”会师	“军团”会师，采用接力的方式开展比赛，在遵守规则前提下按完成接力的先后顺序排列名次	认真对待，按要求完成游戏和挑战，动作正确、连贯

（四）课时教学计划

课时教学计划又称教案，是根据教学进度、单元教学计划的整体安排和教学实际，对每节课教学进行设计所编写的具体授课方案，是教师对每一堂课具体深入的教学准备，是对师生课堂预期的教学活动的设计和描述。教案的编写不仅对教学的顺利进行起到重要作用，同时还有助于教师积累教学素材、持续反思、总结实践经验。通过对教案的不断优化和改进，能够有助于提升教学质量，促进学生核心素养的全面发展。在设计基本运动技能课时教学计划时，要注意以下三个方面。

一是要基于核心素养的三个方面制定明确具体的学习目标。在制定学习目标时，要从体育与健康课程核心素养的运动能力、健康行为和体育品德三个主要方面进行描述，要将核心素养的培养有机渗透到学习活动中。学习目标要有可观察性和表现性，使用体现不同层次的表现性行为动词，应包括条件（在什么情境中做）、行为与表现（做什么和怎么做）、结果（做到什么程度）三个部分，使学习目标明确、具体、可操作。

二是要充分分析学生学习基础，挖掘教学内容的育人价值。要分析学生学习和生活中已经掌握的移动性技能、非移动性技能和操控性技能的动作基础，分析学生对基本运动技能的学习需求，分析学生身心发展特点，分析学生健康行为习惯和体育品德方面的情况；挖掘教学内容中可以培育学生体育精神、体育道德和体育品格等方面的育人要点，设计成学习活动，实现以体育人。

三是要体现结构化的内容，要将学练赛一体化设计其中。充分分析教学内容的内在结构关系，采用结构化知识和技能，系统设计课堂教学内容，使各个内容之间既相对独立，又紧密联系；教学设计要将学练赛贯穿在学习活动中，让学生在练中学、学中练、赛中验收学和练的效果，以此反馈学生将运动技能在真实、复杂的运动情境中的运用效果。

课时教学计划一般应包括教学内容、学习目标、教学重难点、教学环节或步骤、学练赛的内容与要求、组织与实施、时间安排、运动负荷预计、安全保障措施、课后反思等要素。为了帮助教师理解和落实制订课时教学计划的要点，下面以基本运动技能中“非移动性技能：滚动、滚翻与游戏”单元第四课时和“红军二万五千里长征”主题单元第五次课为例设计课时教学计划，供教师们参考。

1. “非移动性技能：滚动、滚翻与游戏”单元第四课时（表 7-2-6）

（1）教材分析

滚翻是非移动性技能，是人体基本活动能力之一。本单元由前滚翻、侧滚翻两个滚翻动作加滚动、滚翻、平衡组合动作相构成。滚翻是自我保护的重要方法之一，有较高的锻炼价值和安全价值，有助于发展体态，提高平衡、控制以及空间感知能力，发展柔韧、灵敏、协调等身体素质，有助于为日后学习更复杂的技能打下基础。重点以“多种平衡或不平衡状态下的滚翻”为主，是在打破平衡、建立平衡过程中完成动作，表现

滚翻动作圆滑与协调。本单元共安排了 5 节课，本课为第 4 节课。选择的内容是不同姿势侧滚翻，重点提高快速连贯的侧滚翻动作质量，帮助学生理解在遇到危险时用侧滚翻保护自己的原理。通过“跑酷运动会”的情境创设，以“比速度和连贯”让学生知道侧滚翻的特点，结合各种任务创设激发学生练习和运用动作的兴趣。也通过动作学习，使学生明白遇到危险可以利用侧滚翻保护自己，提高学生打破平衡、建立平衡的能力，为后面更有难度的教学打下良好的基础。通过角色体验，开发学生思维，体现体育的综合育人价值。

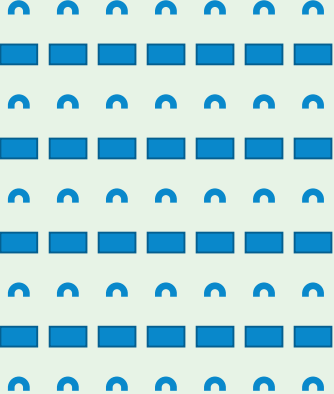
(2) 学情分析

本节课教学对象为一年级学生，正处在成长发育阶段，身体、心理还不成熟，注意力不能持久，易分散，自制力不是很强，但他们富于想象，模仿能力强，好奇心重，有较强的求知欲和表现欲。经过单元前三节课的学习，滚翻与平衡能力有一定体验，基本掌握了前滚翻的滚动技巧，会做出前滚翻滚动的基本动作和相应的游戏方法。虽对多种动作组合的侧滚翻接触不多，但具备一定的滚翻能力，在动作的美感、控制、协调连贯上还有待提高，且因滚翻在用力方法、动作方向和本体感知上不易理解，加上能力差异，容易出现理解不到位导致动作偏差或出现恐惧心理。

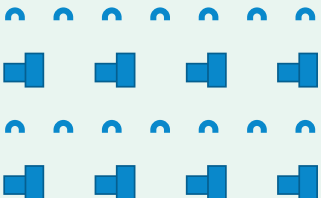
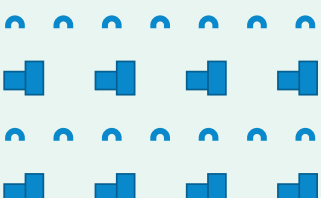
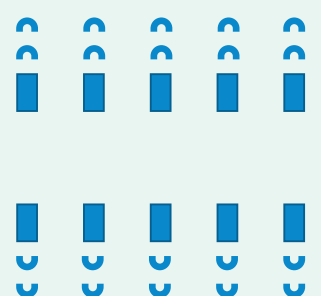
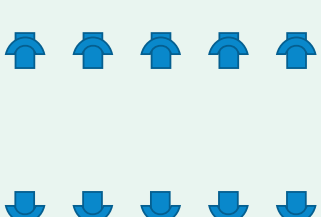
表 7-2-6 不同姿势的侧滚翻课时计划

授课教师：_____		授课日期：_____			
教学内容	不同姿势的侧滚翻	单元水平	水平一	单元课时	4/5
授课年级	一年级	授课地点	田径场	授课时长	40 分钟
学习目标	1. 运动能力：在不同姿态的滚翻练习中，能区分前滚翻与侧滚翻的不同姿态。在动作模仿及情境练习中，做出三种姿态的侧滚翻动作和组合动作，做到侧头屈肘倒肩快滚翻，快速蹬地有力团身紧动作连贯，结束蹲撑降重心身体平衡。平衡、协调等体能得到发展 2. 健康行为：在不同姿态的滚翻练习中，能积极愉快参与，在游戏中学会观察、积极思考，能对同伴的动作做出较为客观的评价，并能主动帮助同伴，在游戏中有安全意识。知道遇到危险时，可以用不同姿势侧滚翻保护自己的身体，避免受伤 3. 体育品德：在不同姿态的滚翻练习中，能表现出自觉遵守规则、勇于克服困难、敢于尝试、团结协作、乐于展示等意志品质				
素养培育策略	1. 通过创设“学校跑酷运动会”的情境，学练赛一体化达成运动能力素养提升 2. 通过学练三种不同姿势的侧滚翻和组合动作，乐于与同伴交往，评价同伴，增强合作意识，达成健康行为的素养提升 3. 通过比赛，激发竞争和遵守规则意识，达成体育品德方面的素养提升				
重点难点	教学重点：不同姿势侧滚翻的运用与其他技能的组合方法 教学难点：侧滚翻快速连贯，身体平衡				

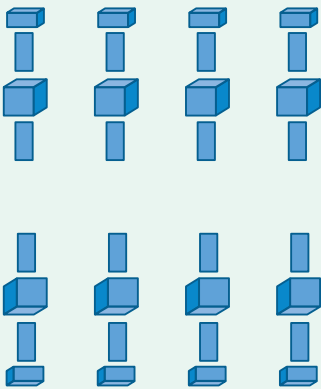
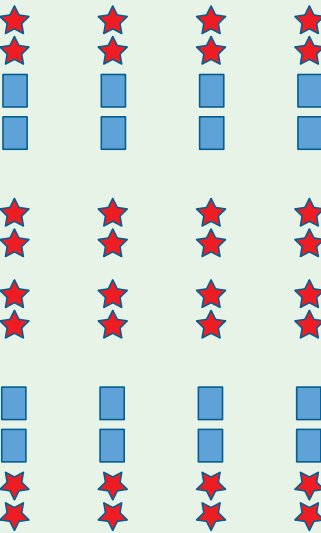
续表

教学过程				
部分	内容与要求	组织与实施	时间	个体运动密度
热身部分	1. 花样慢跑 方法：学生以4人小组为单位，自选路线慢跑，途中经过小障碍架双脚跳起，经过小垫子跨越，经过方形跳箱双手支撑侧面越过。当听见提示音“单人绕垫子跑”时，就近找一块小垫子，逆时针绕垫子慢跑。当听见提示音“复习前滚翻”时，连续做3个前面课时学过的完整前滚翻。当听见提示音“小组集合继续跑”时，小组边跑边集合行进。音乐循环进行，动作也循环进行 要求：不冲撞，互谦让，跟随音乐完成相应动作	1. 4人小组纵队自选路线跑动，完成相应动作 	4分钟	100%
	2. 热身活动——“快乐热身操” 方法：跟随音乐节奏，在教师带领下模仿动感热身操 要求：保持安全距离，模仿跟做，能随音乐节奏做动作，姿态优美有力	2. 4人小组成直线散开	2分钟	100%
学练部分	1. 学生单脚平衡站立，观看教师示范垫子布置斜坡的方法，带着问题观看教师示范跪姿侧滚翻。教师提示：前滚翻和侧滚翻动作姿态不同点有哪些 要求：带着问题观察教师的两次侧滚翻动作示范，思考问题，积极回答	1. 学生分别站于小垫子后	2分钟	100%
	2. 单一侧滚翻动作练习（跑酷训练营） （1）跪姿侧滚翻 方法：（以右脚为例）身体侧对垫子，跪姿开始，右腿跪于垫子，左脚伸直侧点地，双手侧平举，侧滚时，右手屈肘往左贴地内插同时倒肩，左脚蹬地快速屈膝侧滚，跪姿起，成蹲撑，做出结束示意动作	2. 2人小组，2块垫子	3分钟	85%

续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间	个体运动密度
学练部分	(2) 侧向蹲姿侧滚翻 方法: 身体侧对垫子, 双手胸前屈肘, 蹲立姿势开始, 侧身倒肩, 以躯干一侧为轴快速滚动, 屈膝滚至俯卧位时成蹲姿, 成蹲撑, 做出结束示意动作		3 分钟	85%
	(3) 正面蹲姿侧滚翻 方法: 面对垫子蹲立开始 (以向右侧倒肩为例) 双手掌撑于垫子, 左手向前, 右手向左, 侧滚时, 右手屈肘内插同时快速倒肩, 左脚蹬地屈膝侧滚, 跪姿起, 成蹲撑, 做出结束示意动作 要求: 认真观察教师的三种示范, 明白动作要领“侧滚翻快速、连贯”, 有序练习。必须完成开始与结束示意动作		3 分钟	85%
	3. 组合侧滚翻 (跑酷组合操练) (1) 连续跳过障碍 (高栏架和低栏架各一) + 侧滚翻 方法: 把高栏架和低栏架相隔 2 米直线摆放, 低栏架 1 米后竖摆展开的小垫子。4 人小组纵队站于高栏架前, 依次跳过两个栏架后做出前面学过的任一侧滚翻动作, 跪姿起, 成蹲立, 举手示意后慢跑回队尾 要求: 相互配合摆放练习器材, 有序练习, 前一名学生跳过两个栏架后, 后一名学生自动出发	3. 4 人小组, 纵队站立 	4 分钟	80%
	(2) 侧滚翻过低障碍 (高障碍) 方法: 把低 (高) 障碍架放在垫子前端, 选择一种侧滚翻姿势, 侧滚过栏架, 跪姿起, 成蹲立, 举手示意后慢跑回队尾 要求: 有序练习, 从挑战低障碍架开始, 逐步至挑战高障碍架		4 分钟	80%

续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间	个体运动密度
学练部分	(3) 从高处跳下(低高度、高高度)+侧滚翻 方法: 4人一组, 完成从折叠垫子(低高度)跳下, 接侧滚翻, 跪姿起, 蹲撑。再接着完成方形跳箱(高高度)跳下, 接侧滚翻, 跪姿起, 蹲撑, 举手示意后慢跑回队尾 要求: 小组合作布置场地, 有序练习, 前一名学生完成动作后, 后一名学生才能出发。必须有开始和结束示意动作		6 分钟	85%
比赛与体能部分	铺轨比赛 方法: 4人小组, 2块小垫子展开平铺相连, 2人组合相距8米分别立于两端。开始后, 从小垫子一端一名学生开始侧滚翻向前“铺轨”, 另一名学生做“铺轨”工人, 将垫子向前铺设。到达终点后2人与另2人相互交换。当一端开始后, 另一端两人相同节奏做击掌开合跳为其加油 规则: “铺轨”工人没有铺设好垫子, “铺轨机”不能向前移动 要求: 工人要做好“铺轨机”的指挥工作, 尽量让“铺轨机”滚直线。对面同伴做好加油任务		6 分钟	90%
放松部分	1. 坐垫子上的分腿向前、左右拉伸, 拍打腿部放松 2. 面向垫子, 脚站垫子外, 双手向前触垫向前移动, 脚不动, 拉伸 3. 小结本课, 谈学习感受。布置课后作业: 在家长保护下, 在大床上进行侧滚翻和前滚翻展示; 完成5×30秒的跳短绳	在小组场地的垫子上	3 分钟	90%

续表

	维度	评价内容	评价方式
学习评价	运动能力	在组合侧滚翻的活动中，能做到三种侧滚翻动作，动作连贯，身体保持稳定，做出开始与结束的示意动作	通过自评、小组评和师评促进学生掌握，在比赛活动中促进学生运用
	健康行为	与同伴合作完成场地的多种组合布置，乐于与同伴完成比赛任务，有序安全参与游戏练习和比赛	小组内自评与互评相结合，评价融入比赛中，教师评价为主
	体育品德	在游戏和比赛中遵守规则，在各项活动中表现出不怕困难的意志品质	遵守规则，教师评价学生克服困难的表现
安全保障措施	1. 课前检查好场地器材，合理布置好场地 2. 充分做好准备活动，特别是颈部的活动 3. 将安全内容融入比赛规则中，让学生主动积极遵守比赛规则 4. 学练结束后积极放松、充分拉伸	预计心率	140~160次/分
		群体运动密度	85%
		场地器材	垫子 40 块 高栏架 40 个（30 厘米） 低栏架 40 个（10 厘米）
课后小结	学生通过多种姿势的侧滚翻及组合动作练习，能做出连贯侧滚翻动作，结束后身体基本能保持稳定。通过体验侧滚翻动作，知道遇到危险时，可以用不同姿势的侧滚翻保护自己，使身体避免受伤。能积极参与任务，在游戏中学会观察、积极思考，能共同合作完成场地变化组合的布置。学习中遵守游戏规则，有序练习，安全练习		

2. “红军二万五千里长征”主题单元第五次课（表 7-2-7）

（1）教材分析

跨、跑、跳动作是基本运动技能中的主要教学内容之一，是发展学生移动性技能的主要动作，是提高学生运动能力的基础保障。本单元为“红军二万五千里长征”主题式单元，共安排了 6 节课，本课为第 5 次课“过草地”，它是红军长征中具有重要意义的历史事件，在本课中将跨、跑、跳动作的融入是承上启下、层层递进的关键一环，是本单元非常重要的一课。通过情境教学将跨、跑、跳动作融入“过草地”的情境中，培养学生的爱国情操，体会长征精神，激发学习兴趣，并以小组合作练习、探究学习、游戏比赛等方式，让学生学会合作和思考，引导学生团结协作，培养学生形成遵守规则的意识。

（2）学情分析

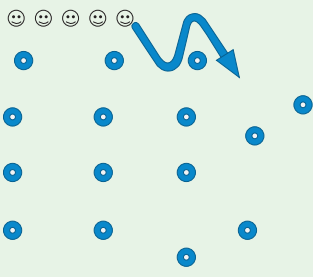
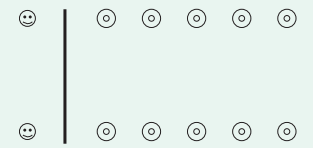
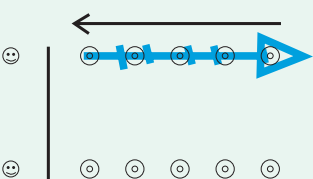
本节课教学对象为一年级学生，他们在生活和学习中已经能用跨、跑、跳的动作

技能参与各项活动，通过设置“红军长征过草地”的情境，引导学生将跨、跑、跳动作技能融入情境中，使学生对技能的应用有更高的兴趣和期待。但一年级的学生正处于身心发展阶段，运动能力上存在一定差异，部分学生在耐力、力量等方面还有很大的提升空间。在本单元前几次课中以“军团”小组合作的形式进行学练，学生对小组合作学练、友好交流、相互尊重与帮助有了一定认识，并能够较好适应。在本单元之前的学练中已进行过一些游戏和比赛，学生对规则和比赛有了较好的认识，在本课中可采用游戏和比赛等方式，让学生在玩中学，在学中玩，提高学生练习的积极性。

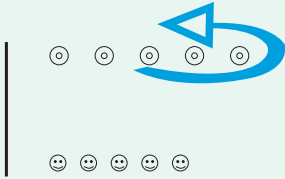
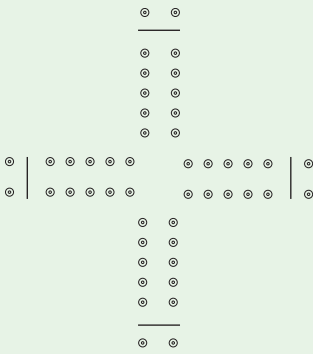
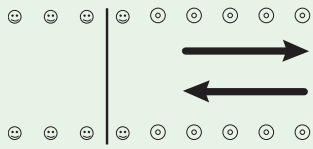
表 7-2-7 “过草地”课时计划

授课教师：_____			授课日期：_____			
教学内容	“过草地”	单元水平	水平一	单元课时	5/6	
授课年级	一年级	授课地点	足球场	授课时长	40 分钟	
学习目标	1. 运动能力：在红军长征“过草地”的情境中体会用跨、跑、跳的移动性技能过障碍，并能够应用到游戏和比赛中 2. 健康行为：在红军长征“过草地”的练习中能积极参与练习，与同伴友好交流，尊重他人的决定 3. 体育品德：在红军长征“过草地”的活动中能表现出红军过草地时不惧艰辛、敢于挑战的精神，在游戏和比赛中自觉遵守规则，在团队比赛中，互相协作，正确看待胜负					
素养培育策略	1. 通过创设红军长征“过草地”的情境，激发学生的爱国热情，体会长征精神 2. 用跨、跑、跳动作来挑战“过草地”，用游戏、比赛等方式激发学生的练习兴趣和锻炼的积极性 3. 通过问题设置，用最快的方式“过草地”，培养学生自主思考的能力 4. 通过小组合作学练、比赛，培养学生友好交流品质、团队合作精神和集体荣誉感					
重点难点	教学重点：跨、跑、跳技术在“过草地”情境中的正确运用，在学练中能合作学习、友好交流，积极参与练习 教学难点：按要求进行练习，遵守游戏比赛规则					
教学过程						
部分	内容与要求		组织与实施		时间	个体运动密度
热身部分	1. “‘军团’集结”，导入红军“过草地”情境 要求：集合静、快、齐，精气神好		☺ ☺		1 分钟	50%

续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间	个体运动密度
热身部分	2. “誓师大会” (1) 队列队形练习 (2) 跟随教师齐呼“听从指挥、遵守纪律、不怕困难、刻苦训练” 要求: 整齐、声音洪亮、精气神好 3. 跳出敌人包围圈, 向草地出发 方法: 在场地上散点布满标志盘, 各“军团”根据提示, 用走、跑、跳、跨的形式依次通过散落的标志盘, 当听到有敌袭时, 各战士快速找一个标志盘蹲好隐蔽 要求: 各“军团”有序前行, 保持安全距离, 各“军团”间避免碰撞、反应要快、有自我保护意识	组织: 8个“军团”快速集合 实施: 教师组织集合, 导入“过草地”情境, 练习队列队形 	2 分钟	80%
		组织: 8个“军团”分组活动 实施: 教师组织热身活动	5 分钟	90%
学练部分	1. 草地探路 方法: 用比赛的方式, 5人一组, 每人找到一个散落的标志盘, 并在各“军团”指定的位置摆成一条直线, 中间间隔 50 厘米, 代表可以通过的草地, 用时最短的“军团”获胜 教法: (1) 教师示范、讲解方法与规则 (2) 组织比赛 学法: (1) 仔细观察、明确规则和要求 (2) 齐心协力、合作学练 要求: 标志盘摆成一条直线	 组织: 8个“军团”分组活动 实施: 教师组织 8个“军团”进行摆标志盘的游戏比赛	5 分钟	90%
	2. 挑战“过草地” 领悟红军长征时不怕困难、坚持到底的精神 教法: (1) 教师讲解示范采用跨、跳、跑的方式通过“水草地”“泥潭草地”和“旱草地” (2) 教师巡视指导, 适时评价如何才能挑战成功 学法: (1) 各“军团”仔细观察教师动作 (2) 按要求分别尝试在规定时间内每种方法完成 10 个来回, 体会“过草地”的艰辛	 组织: 8个“军团”分组活动 实施: 教师组织学生挑战在 6 分钟内完成跨过“水草地”、跑过“泥潭草地”、跳过“旱草地”, 并提出问题“哪种方式最快”	6 分钟	80%

续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间	个体运动密度
学练部分	a. 跨过“水草地”：依次跨过标志盘 b. 跑过“泥潭草地”：依次跑过标志盘 c. 跳过“旱草地”：单脚跳、双脚跳，跳过标志盘 要求：有序练习，克服困难，坚持到底 3. 草地“捕鼠取食” 红军过草地时食物匮乏，通过捕鼠获取食物，领悟红军长征时克服困难的智慧 方法：各“军团”围绕标志盘跑，听到哨声后，快速拿到标志盘举起来，速度最快的获胜 要求：有序进行练习，游戏比赛时遵守规则	 组织：8个“军团”分组活动 实施：教师组织游戏	6分钟	80%
比赛与体能部分	1. 速过“草地” “军团”制订最快通过草地的方案，提高合作学习能力，做到友好交流，尊重他人意见，领悟红军虚心求教的精神 教法： 教师问题导入“哪种方式最快通过‘草地’” 组织游戏“你追我赶” 方法：邻近两“军团”用本“军团”统一“过草地”的方法竞赛 学法： (1) 各“军团”讨论哪种方式可以最快通过 (2) 各“军团”根据商讨统一的方法进行自主练习 (3) 积极参与游戏“你追我赶” 要求：有序练习，遵守规则 2. 团结一致“过草地” “军团”集体比赛，提高团结协作的能力，领悟红军团结一致的精神 方法：各“军团”以接力赛的形式进行比赛 (1) 各“军团”规定路线练习 (2) “军团”比赛 要求：遵守规则	 组织：2个“军团”为一组，分4组活动 实施：教师组织比赛  组织：8个“军团”分组活动 实施：教师组织比赛	5分钟 5分钟	80% 90%

续表

部分	内容与要求		组织与实施	时间	个体运动密度
放松部分	1. 庆贺成功闯过“草地” (1) 抛标志盘 (2) 坐位体前屈拉伸 (3) 拍打腿部 要求：全身放松、呼吸有节奏，静力拉伸每个动作保持 15 秒以上，拉伸动作到位 2. 总结、下课、收还器材 要求：有序收还器材 3. 课后作业 (1) 了解红军长征过草地时经历的困难，领悟长征精神 (2) 家庭制订“过草地”路线进行练习		😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊😊😊😊 😊	3 分钟	90%
			组织：8 个“军团”快速集合 实施：教师组织放松、总结、器材收还	2 分钟	70%
学习评价	维度	评价内容		评价方式	
	运动能力	红军长征“过草地”的情境中能用跨、跑、跳的方式过障碍，并参与比赛		通过比赛完成评价，主要以自评、互评为主，辅助教师评价	
	健康行为	1. 课前热身准备积极，课后拉伸充分 2. 在问题思考中，积极交流，尊重他人意见		以自评、互评为主，用学习成长手册记录成绩	
	体育品德	1. 遵守比赛规则，正确对待比赛结果 2. 积极参与挑战赛，为本组争光 3. 不埋怨、不抱怨，团结一致		关注学习过程的评价，以学生的自我评价为主，配合互评和师评	
安全保障措施	1. 课前检查场地、器材 2. 通过情境提示学生，红军小战士训练能做到安全有序，能保持安全距离，学练赛过程中多观察学生活动情况及周边环境 3. 加强自我安全意识，在进行跨、跑、跳活动时避免摔倒、磕碰 4. 学练结束后积极放松、充分拉伸			预计心率	140~160 次 / 分
				群体运动密度	82%
				场地器材	标志盘 45 个 足球场一块
课后小结	本节课以红军长征“过草地”为情境，在情境中体会用跨、跑、跳的方式过障碍，每个环节都安排了贴近红军过草地时的艰难险阻的情境，将学练赛评与学习目标落到实处，突出红军长征过草地的德育作用，并以挑战赛、接力赛、游戏等方式融入教学，效果显著，学习目标完成效果好。课堂气氛活跃、有序				

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. METCALFE J, CLARK J E. The mountain of motor development : a metaphor [M]. Reston : NASPE Publications, 2002 : 163-190.
5. GREG PAYNE, 耿培新, 梁国立, 等. 人类动作发展概论 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2008 : 12-13.
6. DONNELLY F C, MUELLER S S, GALLAHUE D L. Developmental physical education for all children : theory into practice [M]. 5th ed. United States : Human Kinetics, 2017.
7. NEWELL K M. Constraints on the development of coordination [M]. The Netherlands : Martinus Nijhoff Dordrecht, 1986 : 341-360.
8. Looking at physical education from a developmental perspective: a guide to teaching [EB/OL]. (1995)[2024-02-01]. https://www.casedupage.com/wp-content/uploads/NASPE_Looking-at-Physical-Educationfrom-a-Developmental-Perspective-A-Guide-to-Teaching.pdf.
9. 徐勤萍, 汪晓赞, ULRICH D A, 等. 中国3~10岁儿童基本运动技能发展现状的横断面研究 [J]. 西安体育学院学报, 2023, 40(2) : 245-256.
10. GOODWAY J D, GALLAHUE D L, JOHN C O. Understanding motor development : infants, children, adolescents, adults [M]. 8th ed. United States : Jones & Bartlett Learning, 2021.

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。本册教师用书由胡滨、赫忠慧共同完成统稿工作。参加编写和编辑工作的还有王雁、刘相磊、李顺、陈小龙、金琼琼、周慧夏、郑洲航、赵新伟、胡甘霖、胡佳佳、种青、洪松正、贺军、徐杨杨、徐珂蒙、龚攀。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，封面插图由王磊拍摄，封面动作示范为张光云昊、张馨月、温婉茹、谢芷萱，内文插图由张姝、张巍、宋焱煊制作。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：010-58758594，58758866

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

基本运动技能 全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

JIBEN YUNDONGJINENG



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38279-6



9 787107 382796 >