



教育暨青年局  
Direcção dos Serviços de Educação e Juventude

# 初中體育與健康科 課程指引

2017

# 目錄

前言	1
第一章 田徑	
1.1 跑	2
1.2 跳	6
1.3 投擲	11
第二章 球類項目	
2.1 籃球	15
2.2 足球	19
2.3 排球	23
2.4 乒乓球	27
2.5 羽毛球	30
第三章 民族傳統體育	
3.1 跳繩	33
3.2 武術	39
第四章 定向越野	
4.1 定向越野	44
第五章 體操	
5.1 體操	47

第六章 游泳	
6.1 游泳（選修）	52
第七章 運動與健康知識	
7.1 運動與健康知識	56
附錄	
1. 基本理念	60
2. 課程目標	61
3. 學習領域	62

# 前言

初中體育與健康科課程指引的編制是遵照教育制度的基本原則和總目標，以及各教育類型和初中教育階段的目標而進行的。此初中體育與健康科課程指引是依據初中教育階段體育與健康基本學力要求所確立的基本理念，為達成初中教育階段體育與健康基本學力要求所要求的目標，按照初中教育階段體育與健康基本學力要求所設定的六個範疇而制定的。

初中體育與健康科課程指引根據課程框架開列的發展方向制訂，是規範某一學習領域或某一科目的深度和廣度，透過訂定課程目標、課程內容及學習要求等課程要素的方式來呈現。初中體育與健康科課程指引旨在訂定各學習階段及學習領域學生應達到的能力及發展水準。初中體育與健康科課程指引遵照這一基本要求，根據本澳學校教育基本條件及學生體育發展水準體質與健康狀況，依照初中教育階段體育與健康基本學力要求所確定的，在本初中體育與健康科課程指引中，將初中教育階段體育與健康基本學力要求設立的六個範疇“運動與健康知識”、“運動參與”、“運動技能”、“運動與體適能”、“運動與心理健康”、“運動與社會適應”融入到本指引運動項目及運動與健康知識的內容之中。

本初中體育與健康科課程指引包括基本理念、課程目標、學習領域、內容標準和能力標準等幾個方面。充分依據初中教育階段體育與健康基本學力要求的基本理念、課程目標和學習領域，結合本指引的實踐性特點提出。內容標準，各分別包括田徑（走、跳和投擲）、球類（籃球、足球、排球、乒乓球和羽毛球）、民族傳統體育（跳繩和武術）、定向越野、體操、游泳和運動與健康知識七個方面。能力標準包括學習目標、學習內容、評價內容和各年級評價項目與標準。

# 第一章 田徑

## 1.1 跑

### 一、學習目標：

- 1.掌握跑的基本知識、發展速度、耐力、靈敏、協調等身體素質；鞏固提高跑的正确姿勢、發展學生的速度素質、提高快速反應和起動能力；複習起跑和終點衝刺技術，發展學生快速跑的能力；培養堅忍不拔，刻苦耐勞、團結合作的優良品質。
- 2.學習耐力跑技術，發展學生耐力，提高學生心肺功能對耐力跑的負荷能力；改進途中跑技術，學習彎道跑技術；學習耐久跑完整技術，發展速度耐力，加強學生意志力的培養；掌握“極點”現象及過渡到“第二次呼吸”階段的方法，增強心肺功能，培養良好的合作精神，勇於克服困難的意志品質。學會心肺適能測量方法等。
- 3.掌握站立式、上挑式、下壓式接力跑的技術，發展速度、敏捷性等素質，培養團結合作的集體主義精神。

### 二、學習內容：

彎道跑、直道加速跑、耐力跑、300-500 米變速跑、接力跑、定時跑（3-4 分鐘）、衝刺跑。

### 三、評價內容：

30 米加速跑、200 米跑、800 米（1000 米）。

### 四、各年級評價項目與標準：

初一：

- 1.評價項目：30 米快速跑。
- 2.評價重點：蹲踞式起跑、途中跑、衝刺跑。
- 3.評價方法：受試者 2-6 人一組測試。蹲踞式起跑，聽到“跑”（或哨聲）的口令後開始起跑。發令員在發出口令的同時要擺動發令話旗。計時員視旗動開表計時。以受試者軀幹部到達終點線的垂直面停錶。記錄以秒為單位，精確到小數點後一位。小數點後第二位數按非零進 1 原則進位，如 5.13 秒讀成 5.2 秒，並記錄之。
- 4.測試環境：30 米直線跑道若干條，蹲踞式起跑器若干，地面平坦，地質不限，跑道線要清晰。發令旗一面，口哨一個，碼錶若干隻（一道一隻）。碼錶使用前應用標準碼錶校正，每分鐘誤差不得超過 0.2 秒。標準碼錶的選定，以北京時間為準，每小時誤差不超過 0.3 秒。

### 5. 評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	男	4.30	4.45	4.60	4.75	4.9	5.05	5.2	5.35	5.50
	女	4.60	4.75	4.9	5.05	5.2	5.35	5.50	6.05	6.20

### 注意事項：

- (1) 受試者測試可穿釘鞋、穿運動鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿皮鞋、塑膠涼鞋。
- (2) 發現有搶跑者，要當即召回重跑。
- (3) 如遇風時，一律順風跑。

### 6. 教學指引：

- (1) 原地高抬腿跑、行進間高抬腿跑、小步跑、後蹬跑、連續單腳跳、跨步跳等提高腿部力量的練習。
- (2) 各種方式起跑，重點是蹲踞式起跑，注意起跑後與加速相結合。
- (3) 各種終點衝刺跑，30 米全程跑。
- (4) 不同距離的中速跑、重複跑，如 20 米加速跑、重複跑、校園越野跑。

### 7. 教學案例：

#### 案例 1：

- (1) 學習目標：發展身體素質，培養反應、快速跑動能力。
- (2) 學習內容：重複跑（20-30 米）。
- (3) 練習方法：
  - ① 改進蹲踞式起跑技術。
  - ② 後蹬跑 10 米--跑 10 米--後蹬跑 10 米--自然跑 10 米。
  - ③ 加速跑 20-25 米。
  - ④ 重複跑（30-40 米）。
  - ⑤ 重複跑 30 米×2 次（用中等速度）。
  - ⑥ 往返接力比賽。

#### 案例 2：

- (1) 學習目標：明確終點衝刺的意義，掌握衝刺跑的基本技術。
- (2) 學習內容：終點衝刺。
- (3) 練習方法：
  - ① 跑的專門性練習。
  - ② 學習終點衝刺跑。
  - ③ 複習快速跑過終點，不做終點衝刺技術。
  - ④ 原地做衝刺技術。
  - ⑤ 慢跑 3-5 步做衝刺技術。
  - ⑥ 中速跑做沖線技術跑進。

初二：

- 1.評價項目：1000 米（男）、800 米（女）。
- 2.評價重點：耐力，耐力跑的能力和技能。
- 3.評價方法：受試者至少 6-10 人一組進行測試，用站立式。發令員在發出口令的同時要擺動發令話旗，聽到“跑”（或哨聲）的口令後開始起跑，計時員視旗動開表計時，以受試者完成全部距離後軀幹部到達終點線的垂直面停錶。記錄以秒為單位，精確到秒。小數點後第一位數按非零進 1 原則進位，如 3 分 45 秒 1 讀成 3 分 46 秒，並記錄之。
- 4.測試環境：400 米田徑場或環型跑道，發令槍、發令旗（紅色）、碼錶若干隻、搖鈴 1 個。
- 5.評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
分鐘	男(1000 米)	4.13	4.21	4.27	4.33	4.39	4.45	4.51	4.57	5.04
	女(800 米)	3.56	4.02	4.08	4.14	4.20	4.26	4.32	4.38	4.44

注意事項：

- (1) 測試人員應向受測者報告剩餘往返圈數，以免跑錯距離。
- (2) 測試人員應告訴受測者在跑完後應繼續走動，不要立刻停下，以免發生意外。
- (3) 受測者不得穿釘鞋、皮鞋、塑膠涼鞋參加測試。
- (4) 對分、秒進行換算時要細心，防止差錯。

6.教學指引：

- (1) 可安排不同的練習方法，如小步跑、高抬跑、後蹬跑、加速跑、變速跑、彎道跑、重複跑、定時跑（5-6 分鐘）、越野跑。
- (2) 耐力跑的距離、強度、時間要從小到大逐漸增加。
- (3) 建議播放節奏明顯的音樂，讓學生隨著音樂的節拍跑，或邊走邊喊口令，增加運動的樂趣。
- (4) 講清楚克服“極點”方法，即到“極點”出現的時候，一定要頑強堅持跑下去，這時候可加強呼氣，適當調整步伐，不久“極點”就會消失，又能輕鬆跑進。
- (5) 越野跑是發展學生耐力中一項很好的手段，根據學校場地的實際可組織形式多樣的越野跑或定向越野跑。技術要求有：在一般小路和道路上跑時，採用基本跑的技術；在平的草地上跑時，用全腳掌著地，同時向前下方看，以免兩腳陷入坑窪內或碰到障礙物；上坡時。上體前傾，大腿根據坡度高；下坡時上體稍後傾，步幅稍大一點。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 學習目標：改進彎道跑技術，掌握彎道跑的方法；發展學生耐力素質。
- (2) 學習內容：彎道跑。
- (3) 練習方法：

- ①彎道跑（場地中劃幾個直徑 10-15 米的圓圈，學生以慢速度繞圈跑，體會動作，教師隨時提示並糾正）。
- ②彎道跑。慢速 30 米×2 次；中速 30 米×2 次；快速 30 米×2 次。
- ③變速跑。（20 米快+中速+20 米快）×2 次；  
（20 米中速+快速+20 米中速）×2 次
- ④ 圓圈接力遊戲。  
遊戲方法：按照①場將學生分成相對應的組，每隊第一人聽信號後迅速由起點跑向起點，繞圓圈一周，將接力棒交接交個第二人後，第二人接著跑，直到全隊跑完。（也可以以擊掌形式進行）。

案例 2：

- （1）學習目標：鞏固已學耐力跑技術，學會合理分配體力。
- （2）學習內容：800 米跑。
- （3）練習方法：
  - ①站立式起跑（30 米×2 次）。
  - ②彎道中速跑（50 米×2 次）。
  - ③終點衝刺（50 米×2 次）。
  - ④800 米全程跑（主要是根據體驗體力的分配）。
  - ⑤各種上肢力量的練習。

初三：

反覆加強練習初一和初二級所學本章節的內容。

## 1.2 跳

### 一、學習目標：

- 1.單腳或雙腳向上縱跳及向前跳遠的動作練習，發展踝、膝關節力量，基本掌握跨步跳、立定三級跳、蛙跳、跨越式跳高、蹲踞式跳遠、三級蛙跳技術動作。
- 2.通過跳的各種練習，發展腿部力量和彈跳力以及柔韌、協調的身體素質，提高蹬擺協調用力的能力。
- 3.學習過程中幫助學生樹立自信心，培養克服困難的勇氣。

### 二、學習內容：

跨步跳、立定三級跳、蛙跳、跨越式跳高、蹲踞式跳遠、三級蛙跳。

### 三、評價內容：

跨越式跳高、蹲踞式跳遠、三級蛙跳。

### 四、各年級評價項目與標準：

初一：

- 1.評價項目：跨越式跳高。
- 2.評價重點：能完整完成單腳起跳、過杆、落地動作，有堅持不懈，敢於拼搏、不輕易放棄的精神狀態，運用協調、靈敏、力量、心肺多種身體素質的協調工作完成練習任務。
- 3.評價方法：測試者側向沿直線助跑，在距離橫杆投影線 60-80 釐米的地方用有力腳踏跳，擺動腿與踏跳腿相繼過杆，兩腿相應做彈性屈膝，緩衝落地，身體保持平衡。測試者可以根據自身情況，選擇起跳高度。在每個高度上受測者都可以試跳三次。一個高度跳過後，再升入下一個高度，直到試跳失敗，則失敗高度的前一個高度為受測試者的成績。
- 4.測試環境：跳高架及橫杆、2 米木尺、跳高墊（或沙坑），在 15 米×15 米平地上進行。
- 5.評價標準：每人跳三次，取其中最高一次的成績。登記成績時以米為單位，取兩位小數。丈量及登記時均要讀出成績。

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男	1.20	1.18	1.16	1.14	1.12	1.10	1.08	1.06	1.04
	女	1.07	1.05	1.03	1.01	0.99	0.97	0.95	0.93	0.91

### 注意事項：

- (1) 測試前要檢查場地，清除跑道上雜物，如在沙坑中進行時要保持沙坑鬆軟。
- (2) 起跳高度：全班學生最低成績的高度設置為起跳高度。
- (3) 受試者測試最好穿運動鞋或平底布鞋，可以赤足，但不得穿釘鞋、皮鞋、塑膠涼鞋測試。

## 6.教學指引：

- (1) 先分解教學，後連貫教學，初學時可用橡皮筋替代橫杆，以減少學生對橫杆的畏懼心理
- (2) 多做助跑接起跳練習，多做各種發展學生的彈跳力和協調性的練習（如起跳摸高練習）。
- (3) 2 人一組的相互觀察、交流與幫助，相互促進技術動作的掌握。
- (4) 教師要在克服學生心理障礙上下功夫。如可用“腳觸高”的練習方法來轉移學生對橫杆的畏懼心理。
- (5) 遊戲法：2-3 人一組，一組手持皮筋，採用膝、腰、胸、耳朵、頭頂、頭上 1 拳、頭上 2 拳、直臂等作為高度標準，另一組進行跳高，直到某一高度全部淘汰或最後一個高度跳過，兩組進行輪換。

## 7.教學案例：

- (1) 學習目標：能夠動作正確完成跨越式跳高的完整技術動作，具有努力拼搏和積極練習的精神狀態，發展同伴間的相互協作的意識，培養共同解決問題的意識和能力。
- (2) 學習內容：跨越式跳高。
- (3) 練習方法：
  - ①問：同學們跳躍一定高度有很多種方法，你能想到跳得最高的方法是哪一種？然後安排學生兩人一組（每組一根橡皮筋或一支棒）進行自主嘗試。要求每討論一種方法，每位同學都要按順序嘗試一下，提示學生，跳躍一定高度的方法可用雙腳、單腳或不用腳起跳。嘗試 3~5 分鐘後，組織同學們展示，同學們回答問題，教師有意識地根據以上問題進行提示。當教師與學生達成問題的共識後，教師與學生示範，並進一步強調跨越式跳高的動作要領。
  - ②提示學生，在嘗試過程中相互觀察、交流與糾錯，互相促進動作技術的掌握。
  - ③多種練習方法：單腳起跳越過折墊—利用籃球在運球上籃中體會單腳、雙腳依次跨過籃球的練習—短距離助跑起跳後的提膝靠胸過杆（橡皮筋）練習—變換橫杆（皮筋）角度的過杆動作練習。
  - ④分組練習時，可設置多種高度，以滿足不同層次的學生練習需求。
  - ⑤挑戰賽：將學生分成若干組，設置不同高度的橫杆，每組學生依次跨過，每人 3 次機會，直至全組人員 3 次試跳均失敗。前一次跨過高度最高的組獲勝。

## 初二：

- 1.評價項目：蹲踞式跳遠。
- 2.評價重點：能夠動作正確、上下肢協調的完成練習，具有拼搏進取、積極練習的精神狀態，運用協調、靈敏、速度、爆發力多種身體素質的協調工作完成練習、提高跳躍的能力和技能。
- 3.評價方法：受試者快速助跑，在起跳線後單腳踏跳，腳尖不得踩線，騰空後起跳腿屈膝向前上方提拉與擺動腿靠近形成“蹲踞”姿勢，落地時，身體

前傾屈膝緩衝，雙腳落地保持平衡。丈量起跳線後緣至最近著地點後緣的垂直距離。每人試跳三次，記錄其中成績最好一次。以釐米為單位，不計小數。

4.測試環境：沙坑、丈量尺、沙耙。助跑道最少 25 米，沙坑的沙面應與地面平齊，起跳線至沙坑近端不得少於 1 米。助跑道及起跳地面要平坦。

5.評價標準：丈量起跳線後沿至身體任何著地最近點後沿的垂直距離，每人跳三次，取其中最遠一次的成績。登記成績時以米為單位，取兩位小數。丈量及登記時均要讀出成績。

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男	4.44	4.36	4.28	4.20	4.12	4.04	3.96	3.78	3.70
	女	3.66	3.58	3.50	3.42	3.34	3.26	3.18	3.10	3.02

注意事項：

- (1) 測試前要檢查場地，清除跑道上及沙池中雜物，要保持沙池鬆軟。
- (2) 發現犯規時，此次成績無效。
- (3) 受試者測試最好穿運動鞋或平底布鞋，可以赤足，但不得穿釘鞋、皮鞋、塑膠涼鞋測試。

6.教學指引：

- (1) 為加深學生對跳遠技術動作的理解，可使用掛圖、視頻慢動作播放等手段進行輔助教學。
- (2) 讓學生掌握助跑步點的丈量方法。
- (3) 引導學生注意助跑時的節奏。
- (4) 輔助練習：高抬腿、弓步跳、收腹跳、上一步練習單跳雙落、上三步練習起跳、騰空步練習。
- (5) 蹲踞式跳遠教學時，注意強調助跑、踏跳、騰空、落地緩衝等技術動作的教學。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：能夠動作正確完成助跑後的起跳技術，踏板快速有力，起跳腿充分蹬伸，具有努力拼搏和積極練習的精神狀態，發展同伴間的相互協作的意識，培養共同解決問題的意識和能力。
- (2) 學習內容：蹲踞式跳遠—助跑起跳技術。
- (3) 練習方法：
  - ①問：同學們，如何能提高踏跳的準確性？從助跑過渡到起跳最重要的是什麼？然後安排學生進行自主嘗試。嘗試 3—5 分鐘後，組織同學們展示，同學們回答問題，教師有意識地根據以上問題進行提示。當教師與學生達成問題的共識後，教師與學生示範，並進一步強調助跑起跳時手腳的協調配合。
  - ②從原地擺臂起跳過渡到助跑起跳。
  - ③從 1.3.5 步過渡到一段距離助跑起跳的動作。
  - ④在踏跳板上做明顯的標誌物，提高踏跳點的準確性。

⑤助跑 3~5 起跳頭頂高懸標誌物。

初三：

- 1.評價項目：三級蛙跳。
- 2.評價重點：能夠動作正確、上下肢協調的完成練習，具有拼搏進取、積極練習的精神狀態，運用協調、靈敏、力量、爆發力多種身體素質的協調工作完成練習任務。
- 3.評價方法：兩腳自然平行開立在起跳線後，腳尖不得踩線，原地兩腳同時起跳同時落地，連續跳三次。中途凡手撐地、坐地、腳掌向前滑動、離地及出現動作故意停頓均作失敗。
- 4.測試環境：平坦助跑道，起跳線寬 5 釐米。
- 5.評價標準：丈量起跳線後沿至身體任何著地最近點後沿的垂直距離，每人跳三次，取其中最遠一次的成績。登記成績時以米為單位，取兩位小數。丈量及登記時均要讀出成績。

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男	7.5	7.3	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3
	女	6.4	6.1	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.43	5.2

注意事項：

6.教學指引：

- (1) 先分解教學，後連貫教學，從立定跳動作過渡到二級蛙跳動作再到三級蛙跳動作。
- (2) 使學生跳得遠，起跳技術是關鍵，先教會學生手的預擺和腳的起跳配合，再強調空中積極收腹與三跳之間的節奏。
- (3) 在跳躍教學中，要有針對性地選擇各種有效發展學生跳躍能力和彈跳力的基础性練習方法與手段。
- (4) 2 人一組同時喊預擺口令進行練習（如，一、二、跳），加強對手臂擺動動作的掌握。
- (5) 相互嘗試體驗、交流與糾錯，相互促進技術動作的掌握。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：能夠動作正確、協調的完成三級蛙跳動作。有勇於拼搏、積極練習的學習態度，發展同伴間的相互協作的意識，培養共同解決問題的意識和能力。
- (2) 學習內容：立定三級蛙跳。
- (3) 學習方法：
  - ①問：同學們，向前的跳躍與向上的跳躍有什麼區別什麼樣的身體動作才能在連續三次跳躍中跳得最遠？然後安排學生進行自主嘗試。嘗試 3-5 分鐘後，組織同學們展示，同學們回答問題，教師有意識地根據以上問題進行提示。當

教師與學生達成問題的共識後，教師與學生示範，並進一步強調三級蛙跳動作的雙手預擺、協調雙腳用力。

- ②學生兩人一組，提出具體問題，自主探索三級蛙跳的方法。
- ③提示學生，在嘗試過程中相互觀察、交流與糾錯，互相促進動作技術的掌握。
- ④分組時，可考慮跳躍能力相近的為一組。
- ⑤採用發展跳躍能力的各種練習，如單腳跳、跳過障礙物、原地縱跳、原地收腹跳、立定跳、五級蛙跳、十級蛙跳練習練習等。

## 1.3 投擲

### 一、學習目標：

1. 學習投擲的技術動作，提高投實心球、原地推鉛球的技術，能運用全身力量，快速有力投擲；鍛煉上肢肩帶的肌肉、關節、韌帶，發展上肢力量、身體協調性，培養勇敢、果斷、勇於克服困難的精神。
2. 掌握原地雙手正面投擲實心球、原地推鉛球的技術，體會投擲的正確方法和用力的順序，發展學生的身體協調、靈敏素質，增強上下肢力量，通過專項素質力量練習，提高學生投擲的能力。
3. 在教學中充分激發學生的興趣，加強學生自信、敢於自我展現；增進學生間互助交流，提高協作能力，互相合作，樹立安全意識。

### 二、學習內容：

原地雙手正面投擲實心球、後拋實心球、原地推實心球、原地推鉛球、側向推鉛球。

### 三、評價內容：

正面投擲實心球、後拋實心球、原地推鉛球。

### 四、各年級評價項目與標準：

初一：

1. 評價項目：後拋實心球。
2. 評價重點：動作連貫協調，能運用腰腹力量和上肢力量，球經頭上向後上方拋出實心球。
3. 評價方法：測試者背對方向站在起擲線前，採用雙手使球經頭上向後上方拋出的方法。投擲三次，登記其中最好一次成績。成績為起擲線後沿至球著地點後沿之間的距離。
4. 測試環境：在平地一端劃一條直線作為起擲線。實心球重量男為 2 千克，女為 1 千克。20 米皮尺一個。
5. 評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男(2 千克)	10.80	8.95	7.10	6.60	6.10	5.50	4.90	4.30	3.70
	女(1 千克)	7.00	6.50	6.00	5.80	5.60	5.35	5.10	4.65	4.20

注意事項：

- (1) 在測試時，其他人要站在投擲者後方，注意安全，防止傷害事故。
- (2) 注意投球後，腳踩起投線為犯規，成績無效。

### 6. 教學指引：

- (1) 實心球投準。在近距離投擲區上投準，體會投實心球出手動作。
- (2) 實心球投遠。在不同距離的投擲區上投遠，運用腰腹力、上肢力投實心球。

- (3) 可選用不同形狀、顏色、重量的投擲物和其他醒目標誌物，採用遊戲或比賽形式，激發學生練習興趣，發展投擲能力。

#### 7.教學案例：

- (1) 學習目標：發展上肢力量，培養投擲能力。
- (2) 學習內容：後拋實心球。
- (3) 練習方法：
  - ①握球預擺練習。
  - ②遊戲：“保齡球”比準。
  - ③坐在地上雙手後拋實心球。
  - ④雙膝跪地雙手後拋實心球。
  - ⑤後拋實心球。

#### 初二：

- 1.評價項目：正面投擲實心球。
- 2.評價重點：動作連貫協調，能運用腰腹力量和上肢力量，經頭上方準確地投出實心球。
- 3.評價方法：測試者站在起擲線後，採用雙手從頭後向前拋的方法。投擲三次，登記其中最好一次成績。成績為起擲線後沿至球著地點後沿之間的距離。
- 4.測試環境：在平地一端劃一條直線作為起擲線。實心球重量男為 2 千克，女為 1 千克。20 米皮尺一個。
- 5.評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男(2 千克)	9.40	9.20	9.00	8.80	8.60	8.40	8.20	8.00	7.80
	女(1 千克)	6.40	6.25	6.10	5.95	5.80	5.65	5.50	5.35	5.20

#### 注意事項：

- (1) 在測試時，其他人要站在投擲者後方，注意安全，防止傷害事故。
- (2) 注意投球後，腳踩起投線為犯規，成績無效。

#### 6.教學指引：

- (1) 實心球投準。在近距離投擲區上投準，體會投擲實心球出手動作。
- (2) 實心球投遠。在不同距離的投擲區上投遠，運用腰腹力、上肢力投擲實心球。
- (3) 可選用不同形狀、顏色、重量的投擲物和其他醒目標誌物，採用遊戲或比賽形式，激發學生練習興趣，發展投擲能力。

#### 7.教學案例：

- (1) 學習目標：掌握正面投擲實心球，發展上肢力量，激發學習興趣，培養投擲能力。
- (2) 學習內容：正面投擲實心球。

(3) 練習方法：

- ①原地傳球接力。把男女生分開，男女生各分成四路縱隊，每隊人數相等，隊員前後相隔 1 米左右，遊戲開始，每隊排頭隊員雙手持球從頭上後擺傳給第二人，第二人接球從胯下向後傳給第三人，單數隊員按第一人方法，雙數隊員按第二人方法傳至最後隊員，先傳達到為勝。規則：(1)以教師口令統一開始；(2)按規定動作傳接球；(3)誰掉球誰撿球。
- ②拋實心球練習。把學生分成兩組人數相等（男女生相等），每次比賽每組兩隊進行比賽，另兩隊隊員為裁判三次有二次獲勝的即為勝。  
第一次：拋球擊掌，體前向上拋球，擊掌後接球，以擊掌次數多者為勝；  
第二次：蹲、起拋球。下蹲起立的同時向上拋球，下蹲拍地後接球，以拍地次數多者為勝。  
規則：(1)接不到球或接球脫手落地均為失敗；(2)單手拋球算失敗；(3)越位接球算失敗。
- ③正面投擲實心球。把學生分成兩組或四組，每組人數相等相向站立，距離 15 米，每排左右距離 2 米位置，練習時由教師或體育骨幹指揮，統一口令進行投擲練習，強調注意安全。
- ④發展局部肌肉。臥推、仰臥起坐。

初三：

- 1.評價項目：原地推鉛球。
- 2.評價重點：動作連貫協調，能運用腰腹力量和上肢力量，協調用力順序，正確地推出鉛球。
- 3.評價方法：測試者站在圓形投擲區內，握球後側對投擲方向，兩腳開立，左腳尖和右腳跟在一條直線上與肩同寬，右腳在投擲圈後沿，體重在右腿，後腿略屈，後腿的足前掌內側蹬地，使重心前移和轉髖，重心接近前腿轉髖帶動轉體，挺胸，頂肩，推臂，撥球出手。投擲三次，登記其中最好一次成績。成績為起擲線後沿至球著地點後沿之間的距離。
- 4.測試環境：在鉛球區，鉛球落地痕跡靠近投擲圈為丈量點，從丈量點到投擲圈的圓心的一條線，鉛球的成績是沿這條線從丈量點到投擲圈內沿的距離。實心球重量男為 3 千克，女為 2 千克。20 米皮尺一個。
- 5.評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男(3 千克)	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0
	女(2 千克)	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5	5.3

注意事項：

- (1) 在測試時，其他人要站在投擲者後方，注意安全，防止傷害事故。
- (2) 注意投球後，腳踩投擲圈外沿為犯規，成績無效。

## 6.教學指引：

- (1) 在教學的過程中可用實心球代替練習。
- (2) 在教學中練習推鉛球的動作，先讓學生徒手練習，體會鉛球的用力順序：蹬、轉、送、抬、挺、撐、推、撥，從自下而上的用力順序。
- (3) 可選用醒目標誌物，採用比賽形式，激發學生練習興趣，發展投擲能力。

## 7.教學案例：

- (1) 學習目標：發展上肢力量，掌握原地推鉛球的動作。
- (2) 學習內容：推實心球。
- (3) 練習方法：
  - ①練習握、持球。持球手的手指自然分開，把球放在食指、中指和無名指的指根上，大拇指和小指支撐在球的兩側，以防止球的滑動和便於控制出球的方向，掌心不觸球。持好球後，做下蹲、站起練習；輕輕向上跳起，保持球不晃動練習。
  - ②練習原地正面推鉛球。面對投擲方向，兩腳左右開立與肩同寬；單手持球，推球前身體後仰或成背弓，然後挺胸將球推出。或推球前兩腿彎曲成下蹲，然後快速蹬伸髖、膝、踝，最後挺胸、抬頭，投擲臂加速將鉛球向前上方推出。要求動作開始於兩腿蹬地，自下而上用力；利用全身力量協調推球，身體左側及時制動，協同配合身體右側用力。
  - ③練習原地前後開立推鉛球。面對投擲方向，兩腳前後開立，左腳在前伸直支撐，右腳在後提踵跪膝支撐，身體後仰大部分體重在右腿上，然後右腳蹬地送髖前移，當重心移至左腿上時，左腿及時配合向上蹬伸。隨即挺胸、抬頭，投擲臂加速將鉛球向前上方推出。要求體會自下而上用力順序；利用全身力量協調推球，身體左側及時制動與支撐，協同配合身體右側用力。
  - ④俯臥撐。

## 第二章 球類項目

### 2.1 籃球

#### 一、學習目標：

- 1.強化籃球的基本技、戰術，在籃球遊戲和比賽中能夠合理運用學到的籃球技戰術。
- 2.發展靈敏和協調能力。明確籃球運動促進人體健康的益處。
- 3.瞭解進行籃球運動時的簡單裁判規則。
- 4.無人防守時能熟練地完成籃球的基本技術動作；能夠在籃球遊戲和比賽中正確運用籃球運球、傳球、投籃及防守的基本技戰術動作。
- 5.能夠與同伴合作完成籃球活動，能夠指導同伴籃球動作，並在籃球活動中有較強的責任意識。
- 6.在籃球學習中能夠主動尋找強化技戰術、增強體質的方法，在籃球活動中能夠培養拼搏精神及團隊合作精神。

#### 二、學習內容：

行進間運球、運球上籃、投籃、各種腳步移動及各種戰術配合等。

#### 三、評價內容：

行進間運球、半場來回運球上籃、一分鐘運球多點投籃。

#### 四、各年級評價項目與標準：

##### 初一：

- 1.評價項目：行進間運球。
- 2.評價重點：發展學生行進間運球能力，強化行進間運球技術動作和對球的控制能力支配能力，發展靈敏、速度、靈敏、耐力等身體素質。
- 3.評價方法：受測者在籃球場一端底線持球準備，聽到“開始”的信號，迅速運球向前跑，到達第一條罰球線處急停，原地間運球3次，運球急起；到達中線處急停，再運用同側步突破技術繼續運球前進；到達第一條罰球線處急停，再運用異側步突破技術繼續運球前進；到達底線處男生完成運球後轉身動作運球快速返回，女生到達底線後直接快速運球返回，越過起跑線。
- 4.測試環境：一個籃球，一個籃球場，一隻碼錶。
- 5.評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	男	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0
	女	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0

## 6.教學指引：

- (1) 集體學習行進間急停、急起運球、運球突破、運球轉身等技術動作。
- (1) 前後排間隔 2m，集體練習行進間急停、急起運球技術動作。
- (3) 左右間隔 2m，集體練習行進間運球突破、運球轉身等技術動作。
- (4) 面對障礙的行進間急停、急起運球、運球突破、運球轉身等技術動作練習。
- (5) 面對消極防守的行進間急停、急起運球、運球突破、運球轉身等技術動作練習。
- (6) 面對積極防守的行進間急停、急起運球、運球突破、運球轉身等技術動作練習。

## 7.教學案例：

- (1) 學習目標：學生初步理解並掌握行進間急停、急起運球的動作方法；發展速度、協調、靈敏等素質；在不斷體驗成功中培養學生對籃球的興趣。
- (2) 學習內容：行進間急停、急起運球。
- (3) 練習方法：
  - ① 教師講解行進間急停、急起運球動作要領並示範。
  - ② 集體徒手模擬進行行進間急停、急起動作練習。
  - ③ 先原地間運球，然後運球上一步接跨步急停、急起運球。
  - ④ 先原地間運球，然後運球上三步接跨步急停、急起運球。
  - ⑤ 慢速的行進間運球接跨步急停、急起運球。
  - ⑥ 較快速的行進間運球接跨步急停、急起運球。

## 初二：

1. 評價項目：1 分鐘運球多點投籃。
2. 評價重點：掌握行進間運球結合投籃的技術動作，發展靈敏、速度、協調等身體素質。
3. 評價方法：在距籃圈中心投影男 4m、女 3m 距離半圓線，受測者持球線上外準備，聽到“開始”的信號，進行投籃，自投自搶籃板球並雙腳出線外進行投籃，時間為 1 分鐘，以投中次數計算相應成績。
4. 測試環境：一個籃球，半個籃球場，一隻碼錶。
5. 評價標準：

單位	成績	100	90	80	70	60
次	男	8	7	6	5	4
	女	8	7	6	5	4

## 6.教學建議：

- (1) 學習行進間運球急停技術動作。
- (2) 在場地中間畫兩條相距 4m（女生相距 3m）平行於邊線的屆線，學生站在邊線上相向運球至界線時急停，再相背運球至邊線急停，反複練習行進間運球急停動作技術。

- (3) 運球至界線急停，然後模擬中距離投籃至對面界線上的同伴身前，同伴接球後相背運球至邊線急停，再重複之前練習。
- (4) 分組運球定點投籃練習。
- (5) 分組運球不同點定點投籃練習。
- (6) 1 分鐘運球多點投籃練習。

#### 7.教學案例：

- (1) 學習目標：學生初步理解並掌握行進運球結合中距離投籃的動作方法；發展速度、協調、靈敏等素質；在不斷體驗成功中培養學生對籃球的興趣。
- (2) 學習內容：1 分鐘運球多點投籃。
- (3) 練習方法：
  - ①教師講解運球後投籃動作要領並示範。
  - ②集體做運球後模擬投籃動作練習。
  - ③分組進行運球後模擬投籃練習，一投一接，相互觀察，相互糾錯，初步形成運球後投籃技術動作。
  - ④分組進行運球後投籃練習。
  - ⑤分組進行運球後正面定點和不同角度的投籃練習，改進、提高投籃技術動作，關注差生，讓學生有成功體驗及和同伴交流。
  - ⑥1 分鐘運球多點投籃比賽。

#### 初三：

- 1.評價項目：半場來回運球上籃。
- 2.評價重點：發展速度、協調、靈敏等素質，提高行進間運球上籃動作技術。
- 3.評價方法：聽信號從標誌區運球，到達籃下投籃，投中後運球觸及另一側標誌區，再往回運球上籃，投中後運球回到出發時的標誌區。監考員發出“預備一起”的口令，同時計時，登記來回運球上籃後回到起點的時間，如籃球脫手出界，計時不停止。在運球過程中出現違例者，在計時成績中按每違例一次增加 2 秒鐘計算。考生在考試過程中運球動作違例時，監考員不作提醒，待考試結束，監考員讀成績時公佈違例次數。
- 4.測試環境：碼錶 1 隻；籃球 1 個；半場籃球場；籃圈懸掛籃網；以半場中線與邊線的交叉點為圓心，以 1m 為半徑畫圓弧，與中線、邊線相交構成往返位置標誌區。
- 5.評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	男	19.0	21.5	24.0	26.5	29.0	31.0	33.0	35.0	37.0
	女	23.0	25.5	28.0	30.5	33.0	35.0	37.0	39.0	41.0

#### 6.教學建議：

- (1) 徒手模仿練習：學生徒手模仿，體會一大二小三起跳的動作要領，再配合接球

和最後跳起投籃的徒手練習。從原地開始，逐步過渡到慢跑、中跑、快跑中行進間練習，加強動作的協調性和連貫性；動作熟練後，可以做行進間連續的接、跨、投模仿練習。

- (2) 近距離的投籃練習：學生每人一球，在籃下跳起單手做伸臂、扣腕、撥指的投籃練習，以體會和提高用力的大小和準確的碰板點，使投籃時能保持較高的命中率，為跑籃的成功打下扎實的基礎。
- (3) 接固定球練習行進間投籃：一名學生單手托球站在合適位置，讓學生依次跨出一大步的同時拿球，接著邁一小步，跳起的同時舉球投籃。要求步伐正確有節奏，動作連貫、舒展。
- (4) 自拋自接球行進間投籃：學生人手一球，站在離籃架適當的位置，依次接自己拋起的球上籃，要求積極主動拋接球，並掌握好接球的時機和行進間投籃的銜接。
- (5) 運球上籃：學生每人一球站成一路縱隊，依次進行運球上籃，要求步伐正確，由慢到快，運球、跨步、接球、舉球、投籃協調一致。
- (6) 行進間接球上籃：教師站在適當的固定位置，學生先將球傳給教師，然後斜向跑進，在行進間接教師的回傳球上籃，傳球的距離由近到遠，力量由小到大。

#### 7.教學案例：

- (1) 學習目標：學生初步理解並掌握行進間運球上籃的動作方法；發展速度、協調、靈敏等素質；在不斷體驗成功中培養學生對籃球的興趣。
- (2) 學習內容：兩步半上籃。
- (3) 練習方法：
  - ① 原地間徒手模仿練習。注意動作協調、連貫、正確。
    - A. 原地間徒手模仿接球同時上一步的練習
    - B. 原地間徒手模仿接球同時上兩步的練習
    - C. 原地間徒手模仿接球同時上三步的練習
  - ② 原地間持球模仿練習。
    - A. 原地間持球模仿接球同時上一步的練習
    - B. 原地間持球模仿接球同時上兩步的練習
    - C. 原地間持球模仿接球同時上三步的練習
  - ③ 行進間持球模仿練習。
    - A. 行進間持球模仿接球同時上一步的練習
    - B. 行進間持球模仿接球同時上三步的練習
  - ④ 分組進行行進間運球上籃練習。
  - ⑤ 行進間運球上籃接力賽。

## 2.2 足球

### 一、學習目標：

- 1.掌握足球的基本技術動作及戰術，並能在比賽中合理運用。
- 2.全面發展學生的身體素質，提高基本活動能力，增強體質，發展力量、柔韌、速度、靈敏等基本素質，為將來學習較複雜的動作和技能打好基礎。
- 3.培養學生朝氣蓬勃、遵守紀律、團結互助的集體主義精神和機智、果斷、勇敢等優良品質。
- 4.培養學生對足球運動的愛好和終身體育意識。

### 二、學習內容：

腳底不同部位的推、拉、撥球；腳背正面、大腿等部位的顛球；腳背正面、內側、外側傳接球及射門；直線、曲線變向運球。瞭解足球比賽的比賽規則和裁判法，學會欣賞足球比賽。

### 三、評價內容：

一分鐘腳內側傳球、足球繞杆運球、腳背正面踢球或射門。

### 四、各年級評價項目與標準：

初一：

- 1.評價項目：1分鐘腳內側傳球。
- 2.評價重點：掌握腳內側傳球動作技術，發展學生身體力量、協調、靈敏、節奏感等素質。
- 3.評價方法：兩人一組測試，受測者面對面距離5米並在1米直徑的圓圈裏站立，進行腳內側互傳互接，成功傳接次數為受試者成績。
- 4.測試環境：足球1個，空地一塊，碼錶一隻。
- 5.評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
個	男	32	30	28	26	24	22	20	18	16
	女	22	20	18	16	14	13	12	11	10

### 6.教學建議：

- (1) 教師講解動作要領並示範。
- (2) 持足球離牆壁3-5米，對牆進行腳內側傳球練習，發展腳內側傳球技術。
- (3) 兩人一組進行腳內側傳接球練習，距離由近到遠，鞏固腳內側傳球技術。
- (4) 兩人一組，一人拋球，一人踢拋來的半高球，體會擊球部位，培養反應能力。
- (5) 三人或多人用腳內側傳球練習，培養學生合作能力。
- (6) 遊戲法：搶截地滾球，只能用腳內側傳接。

### 7.教學案例：

- (1) 學習目標：提高足球傳接球技術，發展身體素質；激發學生對足球運動濃厚的興趣；培養學生團結合作、密切配合的優良品質。
- (2) 學習內容：腳內側傳接球。
- (3) 練習方法：
  - ①二人一組，一人腳前掌踩球，另一人作模仿腳內側擊球練習。每人練習 5-10 次後交換，要求腳背向後折疊，快速擊球中下部。
  - ②二人一組相距 5-8 米，進行腳內側傳接球練習，要求：腳背要向後折疊，擊球時小腿折迭，前擺時要加速，左右腳交替練習，每人練習 8-10 次。
  - ③三人一組各相距 5 米成直線站立，兩側隊員依次向中間隊員傳球，中間隊員回傳後轉身接另一隊員的球，三人交替輪換。要求：抬頭觀察前方。

### 初二：

- 1.評價項目：足球繞杆運球。
- 2.評價重點：發展學生控球能力及變向運球能力。
- 3.評價方法：起點線距第一個標誌桶 2 米，桶間相距 2 米，受試者從起點線開始，運用腳內側或腳外側一次繞過 9 個標誌桶，要求動作熟練、連貫流暢。
- 4.測試環境：足球一個，平坦的空地，標誌桶 9 個，碼錶一隻。
- 5.評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	男	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	女	15	16	17	18	19	20	21	22	23

### 6.教學建議：

- (1) 每人一球，原地或行進間左右腳交替箍球、拉球、扣球。
- (2) 兩人一組相距 5—8 米，腳內側互踢定位球，發展傳接球動作技術。
- (2) 兩人一組，繞 3—5 個標誌杆運球練習，發展左右腳繞杆動作技術。
- (3) 自主繞場內若干個標誌杆的繞杆練習。
- (4) 運球接力遊戲：把學生分成人數相等 4 隊，相對 12 米站立，設 5 個標誌物，間距 2 米，每隊 1 個足球，在場上設 2 米寬的傳球區域，遊戲開始後，排頭隊員運球依次繞過標誌物，在傳球區將球傳給對面隊員，第二位隊員接球後依次進行，以先完成的隊為勝。

### 7.教學案例：

- (1) 教學目標：提高足球運球技術，發展身體素質；激發學生對足球運動濃厚的興趣；培養學生團結合作、頑強拼搏、勇於突破的優良品質。
- (2) 教學內容：腳背正面運球。
- (3) 練習方法
  - ①二人一球，一人腳前掌踩球，另一人作腳背正面擊球練習。每人練習 5-10 次

後交換，要求腳背繃直，快速擊球中下部。

- ②二人一組，相對 15 米進行腳背正面運球練習，要求：腳背要繃直，擊球時小腿折疊，前擺時要加速，左右腳交替練習，每人練習 8-10 次。
- ③四人一組，每組兩人，相距 10-15 米，持球者隊員腳背運球後交給對面的隊員，然後跑到隊伍的後面，依次進行。要求：抬頭觀察前方。
- ④以小組為單位，迎面腳背正面運球接力，發展腳背正面運球技術。

初三：

- 1.評價項目：腳背正面踢球或射門。
- 2.評價重點：提高腳背正面踢球（射門）動作技能。發展學生身體力量、協調、靈敏、節奏感等素質。
- 3.評價方法：受測者站在小球門罰球線後 1 米左右，助跑用腳背正面射門，連續射 15 個，進門次數為受試者成績。
- 4.測試環境：足球 15 個，小球門一個。
- 5.評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
個	男	14	13	12	11	10	9	8	7	6
	女	13	12	11	10	9	8	7	6	5

6.教學建議：

- (1) 教師講解動作要領並示範。
- (2) 離牆壁 3-5 米，對牆進行腳背正面踢球練習，發展腳背正面踢球動作技術。
- (3) 兩人一組，一人傳球，一人用腳背正面踢傳來的活動球，培養反應能力。
- (4) 三人一組進行腳背正面傳接球練習，距離由近到遠。
- (5) 間隔 15-20 米，多人多球用腳背正面傳球練習，培養學生合作能力。
- (6) 把學生分為人數相等的若干組，在同樣距離進行射門（小球門）比賽，射進多為勝，培養學生合作能力。

7.教學案例：

- (1) 教學目標：
  - ①學會兩人進攻戰術配合射門的方法，靈活運用所學技術進行射門；
  - ②在提高射門命中率的基礎上體驗成功感，激發運動興趣；
  - ③增強與他人合作的意識和能力。
- (2) 教學內容：兩人進攻戰術配合射門。
- (3) 練習方法
  - ①教師利用教具或視頻介紹兩人進攻戰術配合射門的方法。
  - ②學生自由組合成兩人一組。
  - ③兩人通過傳球和跑位練習，熟悉雙方的特點，如傳球時機、路線、力量和落點以及跑位的時機、路線和速度等。

- ④兩人達到一定的默契之後，可以面對空門配合進行射門練習。
- ⑤.增加一名守門員，提高各組進攻射門的難度。
- ⑥小組討論：兩人進攻戰術配合射門成功的關鍵是什麼？（合作、節奏、射門前觀察、觀察守門的站位、合理的射門動作……）。

## 2.3 排球

### 一、學習目標：

- 1.基本掌握準備姿勢、移動技術、雙手下手墊球技術和側面下手發球的基本技術。
- 2.初步掌握“中一二”戰術要求，學會基本裁判規則，並能在教學比賽中運用。
- 3.發展速度、彈跳、靈敏、協調等身體素質，培養勇敢、頑強、靈活、果斷的作風和團結友愛的集體主義精神。

### 二、學習內容：

準備姿勢、移動、雙手下手墊球、原地自墊球、雙人傳墊球、下手發球、對牆墊球、側面下手發球、基本技戰術訓練“中一二”。

### 三、評價內容：

- 1 分鐘對牆墊球、側面下手發球。

### 四、各年級評價項目與標準：

初一：

- 1.評價項目：1 分鐘對牆墊球。
- 2.評價重點：準備姿勢、手型、觸球部位、全身上下協調發力。
- 3.評價方法：測試者在離牆 1.50 米的線外作對牆墊球的準備，當聽到信號（口令或哨音）後，開始對牆擊球，待球反彈後連續墊擊，一分鐘內連續墊球累計次數為測試成績。球越過或觸及 1.50 米的限制線或限制線外的牆面，均不計入次數。球落地可繼續開始墊球，計入次數，此過程碼錶不停。
- 4.測試環境：3 米以上的牆一座，牆面平整，從地面至 1.50 米高度的牆面設有軟牆面（可用海棉墊子貼靠在牆面上），離牆 1.50 米處各劃一條橫線，牆面上左右各劃一條垂直的線，另配碼錶、哨子若干個。
- 5.評價標準：

成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
個數	60	58	55	52	48	43	40	35	30

注意事項：

- (1) 測試結束後，測試者應向受試者報出墊球次數。
- (2) 測試者集中注意力，注意每組學生測試的時間不能誤差 0.5 秒以上。

### 6.教學建議：

- (1) 個人一拋一墊一接、個人自墊。
- (2) 兩人一組的一拋一墊、兩人一組近距離對墊、兩人一組隔網對墊。
- (3) 對牆一拋一墊、連續對牆墊球。

## 7.教學案例：

- (1) 教學目標：學生初步理解並掌握排球正面雙手墊球的動作要領和方法；掌握墊球的姿勢、手型、觸球部位、擊球點和身體的協調發力，在不斷體驗成功中培養學生對排球的興趣和機智、勇敢、果斷、不怕苦、不怕累的優良品質。
- (2) 教學內容：正面雙手墊球。
- (3) 練習方法：
  - ①教師講解示範排球正面雙手墊球的動作。
  - ②集體徒手模擬進行正面雙手墊球。
  - ③兩人一組進行墊固定球練習。
  - ④兩人一組進行一拋一墊練習。
  - ⑤個人自墊。
  - ⑥兩人一組進行對墊。

## 初二：

- 1.評價項目：1 分鐘對牆傳球。
- 2.評價重點：傳球手型、觸球部位、身體協調發力。
- 3.評價方法：在與地面垂直的牆上，高 2.2 米處為圓心，以 0.5 米為半徑在牆上劃圓。男生在地面距牆 2 米處、女生在地面距牆 1.8 米處劃線，考生線上後對牆上的圓圈用排球傳球或墊球方法連續傳、墊球，計算一分鐘內傳球或墊球在圈內次數（腳壓線不計）。
- 4.測試環境：硬式皮質排球若干個，另配碼錶、哨子若干個。3 米以上的牆一座，牆面平整，在與地面垂直的牆上，高 2.2 米處為圓心，以 0.5 米為半徑在牆上劃圓。每人可測試二次，取成績最好的一次。
- 5.評價標準：

成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
個數	45	43	40	37	34	31	26	23	20

### 注意事項：

- (1) 測試結束後，測試者應向受試者報出傳球次數。
- (2) 測試者集中注意力，注意每組學生測試的時間不能誤差 0.5 秒以上。

## 6.教學建議：

- (1) 拋接球，固定傳球手型，連續向上自傳練習。
- (2) 兩人一組，自拋自傳練習。
- (3) 兩人一組，一拋一傳練習。
- (4) 面對面對傳練習，隔網對傳練習。
- (5) 對牆連續傳球練習。

## 7.教學案例：

- (1) 教學目標：學生初步理解並掌握排球正面雙手傳球的動作要領和方法；掌握傳球的姿勢、手型、觸球部位、擊球點和身體的協調發力，在不斷體驗成功中培養學生對排球的興趣和機智、勇敢、果斷、不怕苦、不怕累的優良品質。
- (2) 教學內容：正面雙手傳球。
- (3) 練習方法：
  - ①教師講解示範排球正面雙手傳球的動作。
  - ②集體徒手模擬進行正面雙手傳球。
  - ③兩人一組進行傳固定球練習。
  - ④兩人一組進行自拋自傳練習。
  - ⑤個人自傳。
  - ⑥兩人一組一拋一傳。
  - ⑦兩人一組進行對傳。

## 初三：

- 1.評價項目：側面下手發球。
- 2.評價重點：拋球、引臂、蹬地轉髖、擊球部位、擊球點。
- 3.評價方法：學生站在發球區，連要求使用側面下手發球動作。續發球 10 次，發球踩線、下網、出界屬於發球失誤，過網落入界內有效次數計入最終考核結果。
- 4.測試環境：標準排球場一片，球框兩個，排球若干。
- 5.評價標準：

成績	100	90	80	70	60
個數	10	9	8	7	6

## 注意事項：

- (1) 測試結束後，測試者應向受試者報出發球次數。
- (2) 測試者集中注意力，注意每組學生測試的次數不能出現誤差。

## 6.教學建議：

- (1) 原地拋球練習。
- (2) 徒手擺臂練習。
- (3) 擊固定球練習。
- (4) 個人發側面下手球。

## 7.教學案例：

- (1) 教學目標：學生初步理解並掌握排球側面下手發球的動作要領和方法；掌握發球的姿勢、手型、觸球部位、擊球點和蹬地轉髖發力，學會下手發球，在不斷體驗成功中培養學生對排球的興趣和機智、勇敢、果斷、

不怕苦、不怕累的優良品質。

(2) 教學內容：側面下手發球。

(3) 練習方法：

- ①教師講解示範排球側面下手發球的動作。
- ②集體徒手模擬進行引臂、擺臂動作練習。
- ③個人原地拋球練習。
- ④發固定球練習。
- ⑤完整側面下手發球練習。

## 2.4 乒乓球

### 一、學習目標：

- 1.熟練掌握乒乓球運動的正手發斜線平擊球的技術、左推右攻技術、拉球技術、搓球技術等基本方法和技能、技術。
- 2.發展學生靈敏、協調的身體素質，讓學生體驗到從乒乓球運動中所帶來的樂趣，學會科學地進行體育鍛煉，提高運動能力，改善心理狀態、提高心理素質，養成積極樂觀的生活態度，形成良好的健康習慣。
- 3.通過參與課餘活動的比賽裁判工作，能通過媒體瞭解有關重大賽事，並做出自己的評價。
- 4.培養學生探究合作的精神品質。

### 二、學習內容：

接發球技術、對攻技術、正手發斜線平擊球的技術、左推右攻技術、拉球技術、搓球技術等。

### 三、評價內容：

正手發斜線平擊球、1 分鐘左推右攻球、拉球。

### 四、各年級評價項目與標準：

初一：

- 1.評價項目：正手發斜線平擊球。
- 2.評價重點：提高正手發斜線平擊球的成功率和落點的準確率，發展學生靈敏、協調及速度等身體素質。
- 3.評價方法：
  - (1) 以個人為單位，發球線路必須是斜線，並且劃定落點區域必須選擇或的斜線方式。
  - (2) 每人連續發 40 次，左前 1/2 檯，右前 1/2 檯、左後 1/2 檯、右後 1/2 檯各 10 次。
  - (3) 按要求技術動作成功發至指定區域為成功一次。
- 4.測試環境：球拍一隻，乒乓球若干，乒乓球檯一張。
- 5.評價標準：

成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	40	38	36	34	32	30	28	26	24

### 6.教學建議：

- (1) 教師講解正手發斜線平擊球的動作要領
- (2) 分組練習：學生 2 人為一組自由組合進行練習，每張檯兩組學生，一組學生在正手位、另一組在側身位。

- (3) 練習正手斜線對攻球時，要求每位學生往對角線擊球。
- (4) 練習正手斜線對攻球，教師巡堂指導
- (5) 練習正手發斜線平擊球時，要求發球的學生把球往對角線方向發去，對面的學生用手接住球用同樣的方式發回來。
- (6) 練習正手斜線對攻球時，要求每位學生往對角線擊球。
- (7) 分組練習：學生 2 人為一組自由組合進行反手直線推擋練習。

初二：

- 1. 評價項目：左推右拉球。
- 2. 評價重點：靈活熟練地移動步法和正確使用拉上旋球或下旋球技術及擊球手法的協調配合，發展學生乒乓左推右擋球的動作技術，發展學生靈敏、協調等身體素質。
- 3. 評價方法：測試時間為 30 秒，自選搭檔，開始時，手持乒乓球拍在球檯前開始開球，進行左推右拉，成功次數就是該同學成績。
- 4. 測試環境：球拍一隻，乒乓球一個，乒乓球檯一張，碼錶一隻。
- 5. 評價標準：

成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	16	15	14	13	12	11	10	9	8

6. 教學建議：

- (1) 複習推球動作及攻球動作技術。
- (2) 複習左推右攻球動作技術。
- (3) 拉球的徒手練習。
- (4) 原地或移動的徒手練習左推右拉技術。
- (5) 兩人檯上練習，甲平擊發球，互換練習，鼓勵同伴之間提建議，互相鼓勵。
- (6) 兩人檯上練習，甲不定推擋左方或右方斜線。
- (7) 兩人檯上練習，一人一點推兩點，另一個兩點推擋一點，互換練習。

初三：

- 1. 評價項目：拉球。
- 2. 評價重點：以轉腰帶肩、上臂前臂和手腕發力。
- 3. 評價方法：

  - (1) 以個人為單位，拉球落點必須在指定區域。
  - (2) 每人拉球 20 次，左前 1/2 檯，右前 1/2 檯、左後 1/2 檯、右後 1/2 檯各 5 次。
  - (3) 按技術動作成功落至指定區域為成功一次。

- 4. 測試環境：球拍一隻，乒乓球若干個，乒乓球台一張，碼錶一隻。
- 5. 評價標準：

成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	14	13	12	11	10	9	8	7	6

6.教學建議：

- (1) 地或移動的徒手練習；
- (2) 拉球的徒手練習；
- (3) 多球的拉球練習；
- (4) 定點、定位拉球練習；
- (5) 兩人檯上練習，甲平擊發球，乙拉球，互換練習，鼓勵同伴之間提建議，互相鼓勵。
- (6) 定點、定位拉球教學比賽。

## 2.5 羽毛球

### 一、學習目標：

- 1.掌握和運用羽毛球知識及運動技能；
- 2.培養羽毛球運動的興趣和愛好，形成堅持鍛煉的良好習慣；
- 3.具有良好的心理品質，表現出人際交往的能力與合作精神；
- 4.提高對個人健康和群體健康的責任感，形成健康的生活方式；
- 5.發揚體育精神，形成積極進取、樂觀開朗的生活態度。

### 二、學習內容：

基礎理論知識、羽毛球基本姿勢、羽毛球基本步法、正手發高遠球、正手接發高遠球等。

### 三、評價內容：

正手發高遠球、正手擊打高遠球、挑球。

### 四、各年級評價項目與標準：

初一：

- 1.評價項目：正手發高遠球。
- 2.評價重點：動作協調連貫擊球時機準確，球的飛行路線好，落點準確穩定。
- 3.評價方法：受試者每人進行5次發球測試，測試中要把球發至指定區域，測試者記錄受試者發進指定區域的個數，並及時對受試者的發球技術動作做出技術評價。
- 4.測試環境：室內標準羽毛球場。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	中等	及格
正手發高遠球	動作協調連貫擊球時機很準確，球的飛行路線好，落點準確穩定。	動作協調連貫擊球時機準確，球的飛行路線好，落點穩定。	動作連貫擊球時機準確，落點好。	基本完成動作。

注意事項：持拍手掌心留空，擊球瞬間握緊球拍。

- 6.教學建議：讓學生學會運用正確的正手發高遠球的技術動作發球，提高發球的品質。

### 7.教學案例：

- (1) 教學目標：學生基本瞭解正手發高遠球的動作要領，基本掌握正手發高遠球的技術動作，學生在互幫互學中提高動作品質，激發學生參與羽毛球運動的積極性。
- (2) 教學內容：正手發高遠球。

(3) 教學重點：擊球點的準確。

(4) 練習方法：

①準備活動：球性練習。

②教師統一講解發球在羽毛球中的作用與重要性，講解技術要領，邊講解邊示範，既做正面、背面示範，也要做側面示範。

③學生分組練習：原地做正手徒手發球揮拍練習練習，聽教師口令練習，反覆練習教師及時檢查、糾正錯誤動作。

④學生分組練習：原地做正手有球發球揮拍練習練習，聽教師口令練習，反覆練習教師及時檢查、糾正錯誤動作。

⑤全場四角撿球接力遊戲。

初二：

1.評價項目：正手擊打高遠球。

2.評價重點：步法移動速度快，動作協調連貫，擊球時機準確，擊球快速有力，球飛行的高且遠。

3.評價方法：受試者每人進行5次擊高遠球測試，測試中要把球擊打至指定區域，測試者記錄受試者擊打進指定區域的個數，並及時對受試者的發球技術動作做出技術評價。

4.測試環境：室內標準羽毛球場。

5.評價標準：

等級	優秀	良好	中等	及格
正手擊打高遠球	步法移動速度快，動作協調連貫，擊球時機很準確，擊球快速有力，球飛行得高且遠。	步法移動速度快，動作協調連貫，擊球時機很準確，球飛行得高且遠。	動作連貫擊球時機準確，球飛行得高且遠。	基本完成動作。

注意事項：持拍手掌心留空，擊球瞬間握緊球拍。

6.教學建議：讓學生學會運用正確的正手擊打高遠球的技術動作打球，提高打球的品質。

7.教學案例：

(1) 教學目標：基本瞭解正手擊高遠球的動作要領，基本掌握正手擊高遠球的技術動作。

(2) 教學內容：正手擊打高遠球。

(3) 練習方法：

①教師先示範，後講解，再示範。

②學生做無球揮拍練習。

③學生做擊後場高遠球練習。

④單球或多球練習。

⑤素質練習。

初三：

- 1.評價項目：正手挑球。
- 2.評價重點：上網步法迅速，動作協調連貫性，挑球的力度與落點。
- 3.評價方法：受試者每人進行 10 次正手挑球測試，測試中要把球擊挑至指定區域，測試者記錄受試者擊打進指定區域的個數，並及時對受試者的發球技術動作做出技術評價。
- 4.測試環境：室內標準羽毛球場。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	中等	及格
正手挑球	起動、移動、制動、回動調整及挑球的落點的準確，前後場連貫快速、合理、靈活、協調。	起動、移動、制動、回動調整及攻防轉換，前後場連貫比較快速、合理、靈活、協調。	起動、移動、前後場連貫合理、靈活、協調。	基本完成動作。

注意事項：

- (1) 受試者穿運動服，穿運動鞋或者羽毛球鞋。
- (2) 步法必須要到位。

6.教學建議：強調學生的基礎步法的連貫性。

7.教學案例：

- (1) 教學目標：讓學生能學會正手挑球技術的基本動作，並發展學生的靈敏性和協調能力。
- (2) 教學內容：正手挑球。
- (3) 練習方法：
  - ①教師示範正手挑球動作。
  - ②集體練習挑球動作。
  - ③2 人一組進行定點球挑球練習。
  - ④單球或多球練習。
  - ⑤素質練習。

## 第三章 民族傳統體育

### 3.1 跳繩

一、學習目標：

- 1.能夠說出跳繩的一些動作名稱，瞭解跳繩的鍛煉價值，並能夠對跳繩比賽做出簡單評價。
- 2.掌握多種跳繩方法，並能夠將跳繩作為健身手段進行自主鍛煉；掌握有一定難度的花式跳短繩、跳長繩的技術，
- 3.在各種跳繩練習中，增強腿部、肩帶力量，發展人體的靈敏、協調、耐力、彈跳等身體素質，增強新陳代謝，強化心肺功能，增強骨骼、肌肉的力量。
- 4.培養學生時間與空間的感覺、肢體韻律及節奏感、激發學生主動參與體育鍛煉興趣，增強團體意識、競爭意識、創新意識、發揮潛能，養成終身體育的良好習慣。

二、學習內容：

- (1) 短繩：速度跳繩（併腳跳、單車步）、個人花式（左右甩繩、併腳跳、雙腳交換跳、開合跳、弓步跳、併腳左右跳、基本交叉跳、勾腳點地跳、提膝跳、彈踢腿跳、吸腿跳、鐘擺跳、踏步跳、手臂纏繞）。
- (2) 中繩：兩人一繩花式、兩人兩繩花式。
- (3) 長繩：“8”字跳、多人同步跳、彩虹繩、繩中繩、交互繩、三角繩、方陣繩、十字交叉繩。

項目		內容
短繩 (個人繩)	速度跳	併腳跳 單車步跳
	個人花式	雙腳跳節奏跳（兩拍跳一次） 側擺繩 雙腳跳節奏跳（一拍跳一次） 肯肯跳（抬膝跳+踢腿跳） 滑雪跳（向左向右跳） 下蹲跳 360度全轉身跳 前繩轉180度+後搖繩跳 後搖繩跳轉180度+前搖繩跳 撓繩轉身跳 假掌上壓跳 基本前、後繩交叉跳 側擺繩交叉跳 功夫繩 放一繩柄花式

中繩 (兩人花式)	2 人 1 繩	朋友跳 單側迴旋跳 360 度全轉身跳 交接繩柄花式
	2 人 2 繩	連鎖跳花式 (2 繩同時搖動) 前轉後跳 後轉前跳 交叉跳 跨下 2 跳
長 繩 (多人花式)	多人及多繩	8 字走繩 繩中繩 5 人綵虹繩 三角繩

### 三、評價內容：

1 分鐘速度單搖跳、自編個人花式、兩人繩花式、自編集體長繩花式。

### 四、各年級評價項目與標準：

初一：

1. 評價項目：1 分鐘速度跳、2 分鐘速度跳、跳大繩、繩中繩、彩虹繩、個人基礎花式。
2. 評價重點：一分鐘內完成單車步的次數。
3. 評價方法：受試者採用正確的握繩方法，測試者哨聲一響的同時啟動電子碼錶計時，受試者聽到哨聲後立即採用單搖的方式進行跳繩，時間到測試者立即鳴哨、停錶，計跳繩的成功次數作為受試者的最終成績。
4. 測試環境：籃球場若干個，短繩若干條，地面平坦，地質以塑膠或木板為最佳。口哨一個，碼錶若干塊。碼錶使用前應用標準碼錶校正，每分鐘誤差不得超過 0.2 秒。標準碼錶的選定，以北京時間為準，每小時誤差不超過 0.3 秒。

### 5. 評價標準：

成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	150	144	138	132	126	120	114	108	102

注意事項：

- (1) 受試者測試時穿運動衣褲，穿運動鞋或平底布鞋，選擇抗震力強、無橫紋的輕質運動鞋比較理想。但不得穿皮鞋或塑膠涼鞋。
- (2) 搶跳者，在個人跳繩總次數中扣除 5 次作為其最終測試成績。
- (3) 受試者中途死繩，可繼續跳繩，跳繩次數累計相加，受試者的最終成績累計相加後應扣除死繩次數。如：王某計時一分鐘跳了 156 次，死繩 3 次，則最終成績為  $156-3=153$  次。

## 6.教學指引：

- (1) 原地高抬腿跑、行進間高抬腿跑、連續單腳跳、跨步跳、收腹拳腿等提高腿部和腹部力量的練習。
- (2) 徒手腳部和腿部動作練習、右手持繩搖繩練習、左手持繩搖繩練習、雙手持繩練習等規範和提高跳繩的技術水準。
- (3) 10 秒無繩極速練習；雙手持繩 10 秒、20 秒、30 秒極速練習等提高單搖速度。
- (4) 跟著節拍器的節奏進行 1 至 3 分鐘單搖練習以提高跳繩的節奏與耐力。

## 7.教學案例：

### 案例 1：

- (1) 教學目標：改進跳繩技術。
- (2) 教學內容：徒手技術動作、單手搖繩技術。
- (3) 練習方法：
  - ①無繩搖跳技術練習 30 秒×5 組。
  - ②右手持繩搖繩練習 30 秒×3 組。
  - ③左手持繩搖繩練習 30 秒×3 組。
  - ④單手帶繩搖與跳動練習左右各 5 次，每次 30 秒。

### 案例 2：

- (1) 教學目標：提高跳繩速度與耐力。
- (2) 教學內容：極速跳，耐力跳。
- (3) 練習方法：
  - ①固定上體，前腳掌離地 15 公分的快速動腿練習。15 秒×6 組。
  - ②雙手持繩 10 秒極速練習 10 秒×6 組。
  - ③雙手持繩 30 秒極速練習 30 秒×4 組。
  - ④極速單搖練習 10 秒×1 組—20 秒×1 組—30 秒×1 組—20 秒×1 組—10 秒×1 組。
  - ⑤三分鐘 150 次/分節拍器單搖練習。

### 初二：

- 1.評價項目：自編短繩、中繩花式（從個人花式跳繩、兩人一繩花式、兩人兩繩花式中任意選擇至少 7 種花式編排成套路）。
- 2.評價重點：1 分鐘內完成個人短繩花樣的種類與品質。
- 3.評價方法：受試者將繩子跳繩調整到適宜長度，雙手持繩在規定場地內做好測試準備，聽到“開始”的口令後，展示自編的跳繩組合，展示完畢後，應報告測試者展示完畢，聽到“請退場”後方可離場。展示內容在 60 秒內完成，每個動作至少重複兩次。
- 4.測試環境：短繩若干，大小適宜的平地一塊，地面平坦，地質不限，以塑膠和木質地板為最佳，碼錶若干，碼錶使用前應用標準碼錶校正，每分鐘誤差不得超過 0.2 秒。

## 5. 評價標準：

等級	優秀	良好	及格
自編個人短繩花式	能夠完成 7 種以上花式，動作完成的品質很好，姿勢正確，動作輕鬆、協調、節奏感強、優美，精神好。	能夠完成 5 種以上花式，動作完成的品質好，姿勢正確，節奏感較好，動作輕鬆、協調、優美。	能夠完成 3 種以上花式，姿勢基本正確，動作不夠輕鬆、協調、優美。

### 注意事項：

- (1) 受試者測試時穿運動衣褲，穿運動鞋或平底布鞋，選擇抗震力強、無橫紋的輕質運動鞋比較理想。但不得穿皮鞋或塑膠涼鞋。
- (2) 受試者每種花樣至少重複兩次，中途死繩，可繼續展示，但是該種花樣視為未完成。
- (3) 搶跳者，在個人得分中扣除 5 分。
- (4) 60 秒內未完成展示，每超出 5 秒扣 5 分。

## 6. 教學指引：

- (1) 平板支撐、收腹跳、小步跑、高抬腿等增強身體素質的練習。
- (2) 徒手搖繩練習，各種方式的搖繩、甩繩練習。
- (3) 單手帶繩搖與雙腳變換動作練習，如：弓步、開合、勾腳點地、踏跳、吸腿等。
- (4) 各種花樣動作的重複練習。

## 7. 教學案例：

### 案例 1：

- (1) 教學目標：發展身體素質，學習花樣跳繩的技術。
- (2) 教學內容：各種步法的徒手練習，搖繩、甩繩練習。
- (3) 練習方法：
  - ① 各種原地搖繩、甩繩技術。
  - ② 無繩步法（並腳跳、開合跳、弓步跳、並腳左右跳、勾腳點地跳）練習。
  - ③ 單手帶繩搖與跳動練習。
  - ④ 單手帶繩搖與步法變換練習。
  - ⑤ 各種花樣的重複練習。

### 案例 2：

- (1) 教學目標：提升花樣跳繩技術，學會花式間的銜接與編排。
- (2) 教學內容：控制繩子的能力練習、花式間的銜接與編排。
- (3) 練習方法：
  - ① 手臂纏繞練習，手臂甩繩轉身練習。
  - ② 無繩步法（彈踢腿跳、後屈腿跳、吸腿跳、鐘擺跳、踏步跳等）練習。
  - ③ 單手帶繩搖與步法變換練習。
  - ④ 無繩的步法銜接練習。

### ⑤多種花式跳繩銜接練習。

初三：

- 1.評價項目：自編集體花式表演（從個人花式、兩人繩花式、長繩花式中任意選擇至少7種花式編排成套路）。
- 2.評價重點：2分鐘內完成集體花式的種類與品質。
- 3.評價方法：受試者6—10人一組，在規定場地內做好測試準備，聽到“開始”的口令後，展示自編的跳繩組合，展示完畢後，應報告測試者展示完畢，聽到“請退場”後方可離場，展示內容在2分鐘內完成。
- 4.測試環境：長珠繩若干，短繩若干，大小適宜的平地一塊，地面平坦，地質不限，以塑膠和木質地板為最佳。碼錶若干，碼錶使用前應用標準碼錶校正，每分鐘誤差不得超過0.2秒。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	及格
自編集體 長繩花式	能夠完成5種以上集體花式，配合十分默契，失誤1次以內，動作完成的品質很好，姿勢正確，動作輕鬆、協調、節奏感強、優美，精神好。	能夠完成4種以上集體花式，配合較默契，失誤2次以內，動作完成的品質好，姿勢正確，節奏感較好，動作輕鬆、協調、優美。	能夠完成3種集體花式，配合有一定的默契，失誤3次以內，動作基本正確，動作不夠輕鬆、協調、優美。

注意事項：

- (1) 受試者測試時穿運動衣褲，穿運動鞋或平底布鞋，選擇抗震力強、無橫紋的輕質運動鞋比較理想。但不得穿皮鞋或塑膠涼鞋。
- (2) 集體花式表演過程中，個人花式展示必須全員參與，否則視為該花式未完成。
- (3) 編排中必須包含2種以上長繩花式，否則視為測試不達標。
- (4) 受試者中途死繩，可繼續展示，但是該種花式視為未完成。
- (5) 搖繩者除外，其餘各組員必須完成相同動作的花式，否則視為該花式未完成。
- (6) 搶跳者，在集體得分中扣除5分，2分鐘內未完成展示，每超出5秒扣1分。

6.教學指引：

- (1) 行進間高抬腿跑、連續單腳跳、跨步跳、追逐跑等增強速度與靈敏素質的練習。
- (2) 各種花式跳繩的進出繩練習。
- (3) 各種花式的搖繩練習與跑位練習、交接繩練習。
- (4) 各種花式的重複練習，花式間的銜接練習。

7.教學案例：

案例1：

- (1) 搖空繩技術練習（“8”字搖繩技術、搖長繩技術、交互搖繩技術、方陣搖繩技術、十字交叉搖繩技術、多繩同步搖技術）。
- ②無人搖繩跑位練習（“8”字跑位、三角形跑位、方陣跑位）。

- ③各種花式的進出繩技術練習。
- ④各種單一集體花式的重複練習。

案例 2：

- (1) 教學目標：掌握各種集體花式技術的銜接與組合編排。
- (2) 教學內容：集體花式的銜接與組合編排。
- (3) 練習方法：
  - ①提升各種集體花式技術的重複練習。
  - ②搖繩人之間的交接繩技術練習。
  - ③多種集體花式間的銜接練習。
  - ④組合編排練習，提升組合創編能力。

## 3.2 武術

### 一、學習目標：

1. 通過武術基本知識學習，使學生瞭解中國傳統文化和武術健身及實用價值。
2. 基本手型手法、步型步法動作正確到位，腿法、摔法、擒拿法等技法動作正確連貫、時機得當，具有一定的實效性。
3. 套路演練時動作連貫、姿勢舒展、勁力順達、節奏鮮明。

### 二、學習內容：

基本手型（拳、掌、勾）、基本步型（弓步、馬步、僕步、虛步、歇步）、基本手法（沖拳、推掌）、基本步法（上步）、抱拳禮、五步拳、八式太極拳等。

### 三、評價內容：

抱拳禮、五步拳、八式太極拳、擒拿法（掐脖卷腕、纏腕、抓肩壓肘、擰臂別肘）。

### 四、各年級評價項目與標準：

初一：

1. 評價項目：五步拳。
2. 評價重點：五步拳 演練時動作連貫、姿勢舒展、勁力順達、節奏鮮明。
3. 評價方法：個人進行套路演練（正、背面各做一次）。
4. 測試環境：武術館或大小適宜的平地。
5. 評價標準：

等級	優秀	良好	中等	及格
五步拳	動作非常規範，勁力非常充足，用力順達，力點非常準確，手、眼、身、法、步配合非常協調，節奏鮮明，風格非常突出。	動作規範，勁力充足，用力順達，力點準確，手、眼、身、法、步配合協調，節奏分明，風格突出。	動作較規範，勁力較充足，用力較順達，手、眼、身、法、步配合較協調，節奏較分明。	動作較規範，勁力不充足，用力不順達，手、眼、身、法、步配合基本協調，節奏基本分明。

注意事項：

- (1) 受試者須著運動服和運動鞋參加測試，讓學生獨立完成整個套路。
- (2) 演練開始和結束，必須要向教師行抱拳禮，否則一律判定為不達標。

### 6. 教學建議：

- (1) 每節課上課和下課都要行抱拳禮，養成“以禮始，以禮終”的好習慣。
- (2) 在教授基本動作的時候，盡可能讓學生多次重複練習，掌握並鞏固動作。
- (3) 待基本動作掌握後，多教小組合動作，提高學生的協調性，例如：弓步沖拳、彈踢沖拳、蹬腿推掌等。
- (4) 在平時練習的過程中，以排為單位進行練習，然後以排為單位進行比賽等方式，

提高學生學習的積極性。

## 7.教學案例：

### 案例 1：

- (1) 教學目標：掌握抱拳禮並理解其含義以及武術的基本動作，發展學生的力量和協調性，培養學生尚武崇德的精神。
- (2) 教學內容：抱拳禮、武術的基本動作。
- (3) 練習方法：
  - ①抱拳禮動作及含義詳細講解，先集體練習，然後逐排聽口令（或哨聲）展示。
  - ②學習單個基本手型後，通過拳-掌-勾手型變換武術操等練習鞏固動作。
  - ③學習單個基本步型後，通過行進間的弓、馬步轉換等練習鞏固動作。
  - ④通過將基本手型和步型結合練習，例如：弓步沖拳，馬步架打等。

### 案例 2：

- (1) 教學目標：套路演練時動作連貫沒有出現遺忘，能夠獨立完成整套動作，掌握每個動作的攻防含義；發展學生的下肢力量、耐力以及學生的節奏感。
- (2) 教學內容：五步拳。
- (3) 練習方法：
  - ①教師演示完整的五步拳（正、背面各一次）。
  - ②利用掛圖向學生講解每個動作的攻防含義，便於學生的理解和快速掌握動作。
  - ③利用多媒體讓學生反復觀看五步拳套路演練，讓其建立完整的動作表像。
  - ④以排為單位，設一名組長進行練習，教師巡視指導，然後以排為單位進行比賽來檢驗學習效果，最後由學生和教師一起評選優秀小組。

### 初二：

- 1.評價項目：八式太極拳。
- 2.評價重點：八式太極拳演練時運動如抽絲，處處有弧形，似展非展，圓活不滯，動中有靜，靜中有動。
- 3.評價方法：個人進行套路演練。
- 4.測試環境：武術館或大小適宜的平地。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	中等	及格
八式太極拳	動作非常規範，勁力非常順達，連綿不斷，手、眼、身、法、步配合非常協調，節奏鮮明，風格非常突出。	動作規範，勁力順達，連綿不斷，手、眼、身、法、步配合協調，節奏分明，風格突出。	動作較規範，勁力較順達，手、眼、身、法、步配合較協調，節奏較分明。	動作較規範，勁力不順達，出現脫力，手、眼、身、法、步配合基本協調，節奏基本分明。

注意事項：

- (1) 受試者須著運動服和運動鞋參加測試，讓學生獨立完成整個套路。
- (2) 演練開始和結束，必須要向教師行抱拳禮，否則一律判定為不達標。

6.教學建議：

- (1) 每節課上課和下課都要行抱拳禮，養成“以禮始，以禮終”的好習慣。
- (2) 讓學生在平地練習走“貓步”，讓其感受虛實變化。
- (3) 在教授動作的過程中，先教一側手的動作待熟練後再教另一側手的動作，例：倒卷肱；或者先教上肢動作待熟練後再教下肢動作，最後把上下動作連貫起來，例：雲手。
- (4) 向學生講解每個動作的攻防含義，便於學生快速的理解和掌握動作。
- (5) 在學生練習或者演練時，播放柔和舒緩的音樂。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 教學目標：通過學習讓學生對太極拳有初步的認識和瞭解；通過貓步的練習感受太極拳的虛實變換，發展學生的下肢力量和耐力；培養學生尚武崇德的意志品質。
- (2) 教學內容：貓步、渾圓樁。
- (3) 練習方法：
  - ①教師進行貓步講解示範，讓學生沿直線或者跑道練習貓步。
  - ②教師進行渾圓樁講解示範，讓學生在原地進行練習。
  - ③利用掛圖或者多媒體讓學生進行觀看學習。
  - ④以排為單位，設一名組長進行練習，教師巡視指導，然後以排為單位進行比賽來檢驗學習效果，最後由學生和教師一起評選優秀小組。

案例 2：

- (1) 教學目標：通過太極拳動作的學習讓學生體會體松心靜、緩慢柔和、動作、呼吸和意念配合；發展學生的下肢力量和耐力水準。
- (2) 教學內容：八式太極拳。
- (3) 練習方法：
  - ①教師演示完整的八式太極拳。
  - ②利用掛圖向學生講解每個動作的攻防含義，便於學生的理解和快速掌握動作。
  - ③利用多媒體讓學生反復觀看八式太極拳套路演練，讓其建立完整的動作表像。
  - ④學生可以對著鏡子練習，邊練習邊回憶觀看的標準動作，不斷糾正動作。
  - ⑤學生可以兩人一組，一人練習一人觀看幫其糾正動作。
  - ⑥以排為單位，設一名組長進行練習，教師巡視指導，然後以排為單位進行比賽來檢驗學習效果，最後由學生和教師一起評選優秀小組。

初三：

- 1.評價項目：擒拿法（掐脖卷腕、纏腕、抓肩壓肘、擰臂別肘）。
- 2.評價重點：擒拿時要求出其不意、攻其不備、時機得當、效果明顯。
- 3.評價方法：兩人一組分為甲方乙方，甲方進攻乙方採用擒拿將其制服。
- 4.測試環境：武術館或大小適宜的平地。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	中等	及格
擒拿法	出手非常及時準確，快速連貫，協調有力，制服效果非常明顯。	出手及時準確，快速連貫，協調有力，制服效果明顯。	出手較及時準確，動作較連貫、協調，制服效果較明顯。	出手不及時準確，動作不連貫、協調，制服效果不明顯。

注意事項：

- (1) 受試者須著運動服和運動鞋參加測試。
- (2) 平時練習和測試時必須強調乙方力量適中、點到為止，不能受傷。
- (3) 測試開始和結束，必須要向教師行抱拳禮，否則一律判定為不達標。

6.教學建議：

- (1) 每節課上課和下課都要行抱拳禮，養成“以禮始，以禮終”的好習慣。
- (2) 教授擒拿之前，先讓學生瞭解人體的結構和薄弱環節；瞭解人體生理解剖、運動生物力學以及技擊的原則。
- (3) 教師做動作示範講解，利用掛圖或者多媒體讓學生充分的理解和掌握動作要領。
- (4) 學生兩人一組搭檔，先進行假設性練習，通過反復的練習熟練掌握各種擒拿技術方法的時機和要領後，再加快速度模擬實戰練習。
- (5) 教師必須強調安全問題，點到為止。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 教學目標：通過學習讓學生對人體結構和薄弱環節有初步的認識和瞭解；掌握掐脖卷腕、纏腕的動作要領；培養學生勇敢、果斷、尚武崇德的意志品質。
- (2) 教學內容：掐脖卷腕、纏腕。
- (3) 練習方法：
  - ①教師演示掐脖卷腕、纏腕。
  - ②利用掛圖向學生講解掐脖卷腕、纏腕動作要領，便於學生的理解和快速掌握動作。
  - ③利用多媒體讓學生反復觀看掐脖卷腕、纏腕，讓其建立完整的動作表象。
  - ④學生兩人一組分為甲方乙方，甲方進攻乙方擒拿。
  - ⑤學生自由練習時，教師巡視指導，然後兩人一組進行展示來檢驗學習效果。

案例 2：

- (1) 教學目標：掌握抓肩壓肘、擰臂別肘的動作要領；培養學生勇敢、果斷、尚武

崇德的意志品質。

(2) 教學內容：抓肩壓肘、擰臂別肘。

(3) 練習方法：

①教師演示抓肩壓肘、擰臂別肘。

②利用掛圖向學生講解抓肩壓肘、擰臂別肘動作要領，便於學生的理解和快速掌握動作。

③利用多媒體讓學生反復觀看抓肩壓肘、擰臂別肘，讓其建立完整的動作表像。

④學生兩人為一組分為甲方乙方，甲方進攻乙方擒拿。

⑤學生自由練習時，教師巡視指導，然後兩人一組進行展示來檢驗學習效果。

## 第四章 定向越野

### 4.1 定向越野

#### 一、學習目標：

- 1.使學生瞭解定向運動有關知識，認識定向越野運動，學會看圖並正確地選擇行進路線到達目的地；
- 2.培養學生積極思維、刻苦鍛煉、營造和諧課堂氣氛的優良品質，培養學生團結合作精神及克服困難、堅忍不拔的意志品質。
- 3.提高學生的身體素質，發展心肺功能、速度、和反應能力等素質，提高學生耐力跑的能力。

#### 二、學習內容：

識運用圖、指北針用法、線路選擇技巧、電子打卡定時器的使用、校園定向越野。

#### 三、評價內容：

校園定向越野 1000 米、100 米定向越野、校園團隊定向越野。

#### 四、各年級評價項目與標準：

##### 初一：

- 1.評價項目：個人校園定向越野 1000 米。
- 2.評價重點：快速瞭解地圖，合理控制耐力跑節奏，培養團隊精神。
- 3.評價方法：受試者 2 人一組測試。其中一人拿著地圖並選擇一點，沿著該點前進，其餘的人跟領隊走，並儘量記住沿途顯著的地物、地貌。當到達目的地時，跟隨者需在地圖上指出他們此時所在的位置以及如何到達這裏的。然後，換另外一名成員做領隊，選擇一個新的點標並帶路，以最後 1 人到達終點為終點成績，並記錄之。
- 4.測試環境：一男一女兩人一組，一張地圖，一張問卷（以積分形式完成設計問題，利用校園座椅、垃圾桶、雕像，或是其他校園內常見的物體為地圖上的標點，標點也是問卷的題目的序號），碼錶。
- 5.評價標準：

成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
時間	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30

注意事項：接近檢查點之前，要在地圖上分析、確定下一段最佳運動路線，並熟悉路線兩側的主要地形。目的是減少在檢查點的停留時間，保證自己能作連續運動，避免為他人指示目標。

## 6.教學建議：

- (1) 最佳線路方法。
- (2) 定向標點方法。
- (3) 跑的基本練習。
- (4) 分段運動法。
- (5) 提前繞行法。

## 7.教學案例：

- ①準備活動。
- ②徒手操 8 節。
- ③跑的專項練習。
- ④校園布點 10 個，距離 1000 米，控制在 20 分鐘內完成。
- ⑤放鬆練習。

### 初二：

- 1.評價項目：100 米定向越野。
- 2.評價重點：正確掌握使用圖紙，在跑動中正確轉圖。
- 3.評價方法：受試者拿著地圖根據地圖的標識選擇一點，沿著該點前進，當到達目的地時，根據地圖上指出點選擇新標點，以到達終點為終點成績，並記錄之，每人進行 3 次，以最好一次成績為最終成績，總距離為 400 米，8 個標誌點。
- 4.測試環境：一張地圖，利用運動場的物體設定標點，碼錶。
- 5.評價標準：

成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
時間	男	3:00	3:10	3:20	3:26	3:32	3:38	3:44	3:50	3:56
	女	3:30	3:40	3:50	3:56	4:02	4:08	4:14	4:20	4:26

## 6.教學建議：

- (1) 場地選擇：地形較簡單，地形無太大起伏的校園。
- (2) 路線設計要求：能體現行進中的快速判斷和快速移動能力，點與點之間直線距離很短，檢查點要多，路線可交叉。
- (3) 練習要求：練習中要快速判斷，快速進行。
- (4) 練習組織：分四條路線同時出發四人，或八人。
- (5) 練習次數：前兩次持圖完成後幾次可憑第一次記憶完成編輯本段正式比賽。

## 7.教學案例：

- ①教師講解找點規則及要求，定向跑技術。
- ②定向持圖跑技術：看圖時，左手水準持圖，右手擺臂。
- ③按規定路線找點計數，對答案。

④回到終點以後分組討論。

初三：

- 1.評價項目：校園團隊定向越野。
- 2.評價重點：快速看懂地圖，合理控制耐力跑節奏，培養團隊合作精神。
- 3.評價方法：受試者 4-8 人一組測試。其中一人拿著地圖並選擇一點，沿著該點前進，其餘的人跟領隊走，並儘量記住沿途顯著的地物、地貌。當到達目的地時，跟隨者需在地圖上指出他們此時所在的位置以及是如何到達這裏的。然後，換另外一名成員做領隊，選擇一個新的點標並帶路，以最後 1 人到達終點為終點成績，並記錄之，總距離 1500 米。
- 4.測試環境：地圖，標點，碼錶。
- 5.評價標準：

成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
時間	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30

6.教學建議：

- (1) 場地選擇：校園的運動場及運動場館、科學樓、各園地，
- (2) 路線設計要求：能體現行進中的快速判斷和快速移動能力，點與點之間直線距離很短，檢查點要多，路線可交叉
- (3) 練習要求：練習中要快速判斷，快速進行
- (4) 練習組織：分 4-6 組， 每組 6-4 人。
- (5) 練習次數：前兩次持圖完成後幾次可憑第一次記憶完成編輯本段正式比賽。

7.教學案例：

- ①一組一張平面圖，分發地圖，提出要求分組進行找點（2-3 個點）。
- ②講解地圖符號的識別方法提出越野跑途中應注意的問題。
- ③以小組為單位，分組練習，組長負責收集問題。
- ④體能訓練。
- ⑤放鬆。

# 第五章 體操

## 5.1 體操

### 一、學習目標：

培養正確的身體姿態。掌握魚躍前滾翻、頭手倒立（男）、肩肘倒立（女）、側手翻（男）、俯平衡（女）、縱馬（箱）分腿騰躍、跪跳起的動作方法，提高上下肢肌肉力量，身體協調、靈活、柔韌性和平衡能力。在活動中能夠自覺調整身體姿態、主動參與遊戲，能夠堅持和鼓勵同伴完成課堂練習動作與遊戲。激發學生對各種體操類活動的想像力和創新思維，激發學生對藝術美的追求。

### 二、學習內容：

魚躍前滾翻、頭手倒立（男）、肩肘倒立（女）、側手翻（男）、俯平衡（女）、縱馬（箱）分腿騰躍、跪跳起。

### 三、評價內容：

魚躍前滾翻、頭手倒立（男）、肩肘倒立（女）、側手翻（男）、俯平衡（女）、縱馬（箱）分腿騰躍、跪跳起。

### 四、各年級評價項目與標準：

#### 初一：

A1.評價項目：魚躍前滾翻。

A2.評價重點：完整技術的銜接、已學墊上動作的組合。

A3.評價方法：教師評價與學生自評、學生評價相結合。

A4.評價環境：體操墊若干。

A5.評價標準：

等級	優秀	良好	及格
魚躍前滾翻	動作間銜接連貫，有節奏。體現較好魚躍的高度與遠度，身體姿態控制好。低頭團身，滾動圓滑。	動作間銜接較連貫，體現一定魚躍的高度與遠度，能控制身體姿態，低頭團身，滾動較圓滑。	基本能完成動作，先蹬後撐有騰空，空中的身體控制一般，滾動不太圓滑。

A6.教學建議：

(1) 分組複習前滾翻。

(2) 體現蹬地、滾動速度與圓滑。

(3) 再分組合作學習，共同提高。

(4) 教師結合圖例、示範、講解遠撐前滾翻的動作要領。

(5) 輔助練習：俯撐接前滾翻、甩臂蹬地接前滾翻、由近到遠手撐標誌線接前滾翻。

(6) 小組展示，教師指出存在問題，學生再練習。

(7) 力量素質組合練習。

初一：

B1. 評價項目：跪跳起。

B2. 評價重點：動作過程腿直，完成動作拉開成一條直線。

B3. 評價方法：教師評價與學生自評、學生評價相結合。

B4. 評價環境：體操墊若干。

B5. 評價標準：

等級	優秀	良好	及格
跪跳起	認真積極參加肩肘倒立的學習和鍛煉，熟練、準確地掌握跪跳起立動作要領。幫助同學進步效果明顯。與同伴合作愉快、集體配合練習中成績突出，具有奉獻精神，起到模範帶頭作用。	認真積極參加頭跪跳起的學習和鍛煉，較好地掌握跪跳起的動作要領，能主動幫助和關心同學，較好地和同伴合作，在集體配合練習中能發揮積極的作用。	參加跪跳起的學習和鍛煉的主動性不夠，動作技術掌握一般，能融入集體練習過程中。有一定的團隊意識和集體榮譽感。

B6. 教學建議：

俯撐開始，利用腰、腹上下彈性力量，腳前掌蹬地，頂肩重心左移，提背收腹，兩腿經右向前擺越，當腿接近右臂時，推開右臂，使腿繼續前伸，移回重心，右手撐地。同時形成，兩手撐地，肩角拉開，身體挺直的仰撐姿勢。

【教學規格】動作協調，騰空高，落地穩。

初二：

1. 評價項目：肩肘倒立（女）。

2. 評價重點：(1) 上體後倒、收腹伸髖舉腿；(2) 伸髖及時，充分伸展。

3. 評價方法：

4. 評價環境：體操墊若干。

5. 評價標準：

等級	優秀	良好	及格
肩肘倒立	認真積極參加肩肘倒立的學習和鍛煉，熟練、準確地掌握肩肘倒立動作要領。幫助同學進步效果明顯。與同伴合作愉快、集體配合練習中成績突出，具有奉獻精神，起到模範帶頭作用。	認真積極參加肩肘倒立的學習和鍛煉，較好地掌握肩肘倒立的動作要領，能主動幫助和關心同學，較好地和同伴合作，在集體配合練習中能發揮積極的作用。	參加肩肘倒立的學習和鍛煉的主動性不夠，動作技術掌握一般，能融入集體練習過程中。有一定的團隊意識和集體榮譽感。

6.教學建議：

- (1) 前滾翻直腿坐，上體前屈，胸靠大腿，兩手觸腳面。
- (2) 直腿坐，積極向後滾動，收腹舉腿翻臀，兩臂用力壓撐於墊，同時向上舉腿伸髖做肩臂倒立。反復進行。
- (3) 幫助下做 2 的練習，握小腿上提，充分伸展身體。
- (4) 仰臥起坐 30\*3。
- (5) 熟練掌握直腿坐墊，後滾動收腹舉腿、兩臂用力撐墊動作。
- (6) 直立做夾肘、撐背練習。
- (7) 有人幫助的肩肘倒立（握小腿向上提拉）。
- (8) 在伸腿方向上面懸吊球，誘導學生做肩肘倒立時向上蹬伸兩腿。
- (9) 獨立完成肩肘倒立完整動作。

初二：

- 1.評價項目：頭手倒立（男）。
- 2.評價重點：三點支撐、掌握重心；保持平衡。
- 3.評價方法：教師評價與學生自評、學生評價相結合。
- 4.評價環境：體操墊若干。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	及格
頭手倒立	認真積極參加頭手倒立的學習和鍛煉，熟練、準確地掌握動作要領。幫助同學進步效果明顯。與同伴合作愉快、集體配合練習中成績突出，具有奉獻精神，起到模範帶頭作用。	認真積極參加頭手倒立的學習和鍛煉，較好地掌握頭手倒立的動作要領，能主動幫助和關心同學，較好地和同伴合作，在集體配合練習中能發揮積極的作用。	參加頭手倒立的學習和鍛煉的主動性不夠，動作技術掌握一般，能融入集體練習過程中。有一定的團隊意識和集體榮譽感。

6.教學建議：

- (1) 在墊上用粉筆畫出頭手支撐成等腰三角形的三個圓圈示意圖，示範講解動作要領。
- (2) 蹲撐開始三點支撐做慢提臀身體前傾、體會用力支撐的感覺。
- (3) 有人扶持腰部的屈腿頭手倒立。
- (4) 靠牆做屈體頭手支撐成等腰三角形，再蹬地成屈腿頭手倒立。
- (5) 一腳蹬地，一腿上舉成頭手倒立動作。
- (6) 幫助下做頭手倒立，用力推撐，迅速低頭、含胸、屈體、團身前滾翻。
- (7) 按動作要領要求做頭手倒立（停二秒）注意用兩臂和腹部控制重心。

初三：

- 1.評價項目：側手翻（男）。
- 2.評價重點：（以向左為例）（1）正向站立，由右腿站立，左腿前舉，兩臂上舉，左腿落地屈膝，上體前倒，右腿快速後擺，左手撐地。（2）左腳用力蹬地，同時向左轉體 90°，右臂從頭上向左擺並撐地，經分腿手倒立過程，向左翻轉。（3）左、右手依次推地，當右腳落地時，左腿側伸至分腿開立，右腳並左腳站立。
- 3.評價方法：教師評價與學生自評、學生評價相結合。
- 4.評價環境：體操墊若干。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	及格
側手翻	認真積極參加側手翻的學習和鍛煉，熟練、準確地掌握動作要領。幫助同學進步效果明顯。與同伴合作愉快、集體配合練習中成績突出，具有奉獻精神，起到模範帶頭作用。	認真積極參加側手翻的學習和鍛煉，較好地掌握側手翻的動作要領，能主動幫助和關心同學，較好地和同伴合作，在集體配合練習中能發揮積極的作用。	參加側手翻的學習和鍛煉的主動性不夠，動作技術掌握一般，能融入集體練習過程中。有一定的團隊意識和集體榮譽感。

6.教學建議：

- （1）正向站立，由右腿站立，左腿前舉，兩臂上舉，左腿落地屈膝，上體前倒，右腿快速後擺，左手撐地。
- （2）左腳用力蹬地，同時向左轉體 90°，右臂從頭上向左擺並撐地，經分腿手倒立過程，向左翻轉。
- （3）左、右手依次推地，當右腳落地時，左腿側伸至分腿開立，右腳並左腳站立。

【教學規格】

- （1）在幫助下做側翻分腿手倒立和分腿手倒立側翻成站立。
- （2）沿標誌線做側手翻。
- （3）連續側手翻。。

初三：

- 1.評價項目：俯平衡（女）。
- 2.評價重點：（1）由坐撐開始，上體後倒，收腹舉腿，翻臀。（2）當腳尖至頭上方時，兩臂在體側下壓，兩腿上伸。（3）至倒立部位時，髖關節充分挺開，臀部收緊，屈肘，手撐腰背部，停住。
- 3.評價方法：教師評價與學生自評、學生評價相結合。
- 4.評價環境：體操墊若干。

5.評價標準：

等級	優秀	良好	及格
俯平衡	認真積極參加俯平衡的學習和鍛煉，熟練、準確地掌握動作要領。幫助同學進步效果明顯。與同伴合作愉快、集體配合練習中成績突出，具有奉獻精神，起到模範帶頭作用。	認真積極參加俯平衡的學習和鍛煉，較好地掌握俯平衡的動作要領，能主動幫助和關心同學，較好地和同伴合作，在集體配合練習中能發揮積極的作用。	參加俯平衡的學習和鍛煉的主動性不夠，動作技術掌握一般，能融入集體練習過程中。有一定的團隊意識和集體榮譽感。

6.教學建議：

- (1) 加強後壓腿、後踢腿、後控腿的練習。
  - (2) 有人扶持或練習者手扶器械來做。
- 【教學規格】後舉腿的腳不低於頭，站立穩定。

初三：

- 1.評價項目：縱馬（箱）分腿騰躍。
- 2.評價重點：基本上同橫馬（箱）分腿騰躍。但助跑踏跳的速度加快。第一騰空時，兩臂要主動向縱馬（箱）遠端前伸支撐。
- 3.評價方法：教師評價與學生自評、學生評價相結合。
- 4.評價環境：體操墊若干。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	及格
縱馬（箱）分腿騰躍	認真積極參加縱馬（箱）分腿騰躍的學習和鍛煉，熟練、準確地掌握動作要領。幫助同學進步效果明顯。與同伴合作愉快、集體配合練習中成績突出，具有奉獻精神，起到模範帶頭作用。	認真積極參加縱馬（箱）分腿騰躍的學習和鍛煉，較好地掌握縱馬（箱）分腿騰躍的動作要領，能主動幫助和關心同學，較好地和同伴合作，在集體配合練習中能發揮積極的作用。	參加縱馬（箱）分腿騰躍的學習和鍛煉的主動性不夠，動作技術掌握一般，能融入集體練習過程中。有一定的團隊意識和集體榮譽感。

6.教學建議：

- (1) 橫箱（或高墊子）跳上，經分腿屈體立撐後挺身跳下。
  - (2) 橫馬（箱）分腿騰躍，逐漸拉遠板距，並在馬（箱）後緊挨著馬放一低山羊作為限制物。
  - (3) 在近端低、遠端高的縱馬（箱）上做分腿騰躍。
  - (4) 板距由近致遠，縱馬（箱）由低至高做分腿騰躍。
- 【教學規格】手撐遠端時臀與肩平，肩過支點垂線前完成推手，推手後分腿直，有明顯騰空和挺身。

# 第六章 游泳

## 6.1 游泳（選修）

### 一、學習目標：

學習掌握自由泳、自由泳出發及轉身、踩水及基本水上解脫技術；發展學生心肺耐力、身體協調性、柔韌性等身體素質，提高水感，促進身體協調發展；瞭解游泳運動基本禮儀及安全常識，掌握基本的求生技能。

### 二、學習內容：

- 1.自由泳教學。
- 2.自由泳出發及轉身教學。
- 3.踩水及基本水上解脫技術教學。

### 三、評價內容：

自由泳；自由泳出發；自由泳轉身；反蛙泳拖帶；心肺復甦法。

### 四、各年級評價項目與標準：

#### 初一：

- 1.評價項目：自由泳。
- 2.評價重點：自由泳遊進動作連貫性及遊進效率，在考核時，遊進姿勢要協調自然，手與呼吸的配合到位，身體位置平穩且處於高位。
- 3.評價方法：1.25 米自由泳。本次考核分技術動作評價與學習態度評價，技術評價占分 70%，學習態度占分 30%。教師觀察學生動作，效率越高技術動作評分就越高。
- 4.測試環境：標準 25 米游泳教學池，水深 1 米 25，碼錶 2 隻，水中出發。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	及格
自由泳	完成動作品質好：動作連貫，身體位置平穩處於高位，協調、速度快。	完成動作品質較好：動作基本連貫，身體位置基本平穩，協調、速度較快。	能完成動作：動作不夠連貫，身體位置變化較大，不夠協調，遊進速度一般。

#### 6.教學指引：

- (1) 身體位置：俯臥，眼看池底。平躺於水中，身體儘量保持在水中較高位置。
- (2) 打腿：以髖為軸，大腿帶小腿，作鞭狀打腿，上打至接近水面，下打至水面以下約 35 釐米。
- (3) 呼吸與劃手配合：左手劃水吐氣，右手劃水轉頭吸氣（左撇子相反）。
- (4) 完整配合： 六次打腿，兩次劃手，一次吸氣。俗稱 621。

初二：

- 1.評價項目：自由泳出發、自由泳轉身。
- 2.評價重點：
  - (1)掌握自由泳出發技術，瞭解出發指令，身體入水點與手入水點基本一致，入水滑行之間動作連貫。
  - (2)掌握自由泳轉身技術，到邊翻轉與蹬離池壁動作連貫，滑行距離長。
- 3.評價方法：
  - (1)按指令在出發臺，自由泳出發。
  - (2)距池壁 20 米游進做自由泳轉身動作。本次考核分技術動作評價與學習態度評價，技術評價占分 70%，學習態度占分 30%。教師觀察學生動作，效率越高技術動作評分就越高。
- 4.測試環境：標準 50 米游泳競賽池。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	及格
自由泳出發	完成動作品質好：動作連貫快速，身體入水點與手入水點一致，入水滑行動作連貫，滑行距離長。	完成動作品質較好：動作基本連貫，身體入水點與手入水點基本一致，入水滑行動作之間速度無明顯變化，滑行距離較長。	能完成動作：分解動作之間連貫性不高，身體入水點與手入水點不一致，壓水明顯，滑行距離一般。
自由泳轉身	完成動作品質好：翻轉蹬壁動作正確，連貫快速，滑行距離長。	完成動作品質較好：翻轉蹬壁動作正確連貫，滑行距離長。	能完成動作：翻轉蹬壁動作基本正確，銜接較慢，滑行距離一般。

6.教學指引：

自由泳出發：包括聽指令、預備姿勢、拉臺、蹬離出發臺、騰空、入水、滑行和划臂出水幾個部分。

- (1)聽指令：連續短哨，示意運動員脫衣上出發台；各就位，示意運動員準備，此時運動員不能再隨意晃動；槍響，出發。
- (2)預備姿勢：兩腳腳趾扣住出發台前緣，比肩稍窄，兩手抓住出發台前緣，在兩腿之間。低頭眼看下方。
- (3)拉台：出發信號後，應立即上拉出發台。拉台動作使臀部和身體重心越過出發台前緣，並向前下移，開始入水動作。同時屈膝、屈髖。
- (4)蹬離出發台：身體前移的同時應立即蹬台。蹬台時先快伸髖、伸膝，然後快速伸踝。兩手一離出發台，應按照弧形路線前伸。雙手指向預計的入水點。起跳角度大約在 30-40°之間。
- (5)騰空：離台後，身體伸展，兩腳併攏，兩臂前擺至前下方制動。隨後頭稍低，夾於兩臂之間，身體保持一定的緊張度，以流線型的姿勢入水。
- (6)入水：整個身體應儘量在手入水處入水。入水時，身體應保持流線型姿勢，兩臂併攏並應充分伸直，頭部夾在兩臂間。兩腿併攏、伸直，腳背緊繃，不應屈髖。
- (7)滑行：入水後，身體應儘量以流線型姿勢做短暫滑行。滑行時目視下方，頭在兩臂間。兩臂併攏，在頭上儘量伸直。兩腿併攏、伸直，腳背繃直。身體不得

有屈體動作。

(8) 出水：身體接近水面時，開始第一次划臂。這次動作結束時，頭部應出水面。

自由泳轉身：

(1) 接近池壁時，調整划水次數

最後接近池壁時約 4-5m，必須看著池壁，調整距離，並決定最後的划水次數，以利於最習慣的手臂最後一次划水。進行翻轉前最後一次呼吸，不要養成翻身時才換氣的習慣，這樣會延緩翻轉的時間，宜於前幾次劃水時已經換氣。

(2) 池壁前最後一次划水

最後一次划水，離池壁約在 1.5-2.0 米間，依據游泳速度和個人身高而異。有時時機上無法控制剛好是自己習慣的一方手臂做最後的划水，不妨左右手都進行練習最後一次划水來轉身。

(3) 翻轉

最後一次划臂快結束時，同時進行轉身的動作，很多人習慣與最後一次划臂後身體有一個短暫的滑行，然後再翻轉，這樣就失去了翻轉節省時間的意義。右手最後划水潛入的時候，頭部也要跟著其手部潛入水中，而左手這個時候則緊貼於身體。縮下巴，小腿同時輕彈。小腿完成輕彈，兩掌朝下往頭的方向壓。將頭部稍向左下方移，並以手掌將水下壓，然後以腰部為中心來回轉。

(4) 完成翻轉

縮大腿迅速翻轉，讓頭部朝前。翻轉時注意縮大腿，這樣身體翻轉軸距小，翻轉更迅速。縮腿翻轉之瞬間動作要快，否則身體會下沉而影響翻轉的流暢性。

(5) 水下蹬壁

翻轉後身體已成直線，雙手伸直，小腿觸池壁後，立即伸直大腿快速蹬出，此時雙足觸壁蹬壁 水下約 30 至 40 公分。

(6) 蹬離池壁並轉動身體：

腳板推離池壁時，同時轉動身體，讓面朝下。

(7) 翻轉身後開始正常遊進

轉身動作全部完成後，此時身體已經轉正保持直線型，雙手、雙腿宜伸直，緊貼身體的中心線，頭向下看，保持流線狀態，不少人怕泳鏡進水而向前看，這樣會增加前進的阻力。

當速度減至正常速度時（翻轉後其實是有個加速），腿打水二至三下；當頭快浮出水面時，手臂開始划水，划水不宜太早或太晚。完成第一次的划水，頭也浮出水面。

初三：

1. 評價項目：反蛙泳拖帶、心肺復甦法。

2. 評價重點：(1) 掌握反蛙泳拖帶技術動作，反蛙泳拖帶者身體協調平穩，被托帶者頭部能保持在水面以上。

(2) 掌握心肺復甦法，能按照順序完整完成心肺復甦法各個步驟。

- 3.評價方法：(1)反蛙泳拖帶 15 米。  
 (2)心肺復甦假人實操考核。
- 4.測試環境：(1)標準 50 米游泳池。  
 (2)室內，心肺復甦假人一個，評委三人。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	及格
反蛙泳拖帶	完成動作品質好：拖帶者協調平穩，被托帶者頭部能保持在水面以上，身體位置高。完成速度快。	完成動作品質較好：拖帶者基本協調平穩，被托帶者頭部能保持在水面以上，完成速度較快。	能完成動作：拖帶者拖帶不連貫，被托帶者口鼻偶爾有水沒入，完成速度較慢。
心肺復蘇(甦)	完成動作品質好：思路清晰，步驟完整，施救動作規範。	完成動作品質較好：思路清晰，步驟完整，施救動作基本規範。	能完成動作：思路不夠清晰，步驟完整但用時較長。施救動作不夠規範。

# 第七章 運動與健康知識

## 7.1 運動與健康知識

### 一、學習目標：

- 1.通過對體育與健康有關專題的學習、研究、分析，獲得健康行為對身體生長發育影響的相關知識，瞭解初中階段人體素質發展的特點，把握制定個人鍛煉計劃的要點，並專注於行動。
- 2.瞭解現代文明病的發展趨勢，提高安全意識，掌握必要的健康監控、急救處理、野外求生、防護災害的手段，並對有關專題做出調研報告，建立健康責任的公眾意識。
- 3.確立“運動與健康”並行的生活方式，關注奧運文化，積極融入集體、社區，樂觀面對高考，培養自我心理調節的能力，能運用運動處方，並幫助他人克服困難，具備參與建立和諧社會的意識和能力。

### 二、學習內容：

- 1.個人的身體健康：人體與運動，體育與身體形態，體育與技能發展，發展個人的體能，營養、體育鍛煉與控制體重。
- 2.積極自覺地參與體育鍛煉：體育鍛煉重在參與，鍛煉的基本原則，合理安排運動負荷與休息，學會運動負荷的自我監測。
- 3.體育與心理健康：心理健康與身體健康的關係，青春期心理健康，調節個人的情緒，培養個人的意志品質。
- 4.體育與社會適應：體育鍛煉與社會適應，獲取體育和健康知識的基本途徑與方法，崇尚公平競爭的體育精神。

### 三、評價內容：

體育與健康理論知識測試、制定個人鍛煉計畫、運動處方的運用。

### 四、評價項目與標準：

#### 初一：

- 1.評價項目：體育與健康理論知識。
- 2.學習目標：體育與健康理論知識。
- 3.評價方法：按 100 分制擬定試卷，採用閉卷考試的方法進行測試。
- 4.測試環境：在教室測試。
- 5.評價標準：根據受試者答題情況給予相應的成績。

注意事項：(1)試題的內容盡可能的與現實生活貼近、與受試者息息相關。

(2)題量保證在 40 分鐘能夠完成，題型多樣。

## 6.教學指引：

- (1) 在教室進行教學，以 PPT 形式呈現，PPT 裏面多插入卡通漫畫或者小視頻。
- (2) 教學內容可以從大型的體育賽事、身邊出現的問題以及新聞中出現的熱點話題作為切入點來進行安排。

## 7.教學案例：

- (1) 教學目標：通過學習讓學生瞭解相關的體育理論知識，通過相關知識的學習可以幫助自己健康成長。
- (2) 教學內容：人體與運動，體育與身體形態，體育與技能發展，發展個人的體能，營養、體育鍛煉與控制體重。
- (3) 練習方法：課堂教授。

## 初二：

- 1.評價項目：制定個人鍛煉計劃。
- 2.學習目標：受試者是否能夠運用所學知識制定合理的個人鍛煉計劃。
- 3.評價方法：採用開卷形式，規定在 40 分鐘的時間內，讓受試者制定個人鍛煉計劃。
- 4.測試環境：安靜的教室。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	中等	及格
制定個人鍛煉計劃	知識點運用準確，方法簡易，可操作性強，鍛煉計劃很符合自己的實際情況。	知識點運用較準確，方法簡易，可操作性較強，鍛煉計劃符合自己的實際情況。	知識點運用較準確，方法和可操作性尚可，鍛煉計劃較符合自己的實際情況。	知識點運用一般，方法和可操作性一般，鍛煉計劃基本符合自己的實際情況。

注意事項：讓受試者結合自己的身體情況來制定鍛煉計劃。

- 6.教學指引：通過受試者在平時鍛煉中的實際感受或者出現的現象，幫助指出問題的所在。

## 7.教學案例：

- (1) 教學目標：通過學習讓學生掌握相關的體育知識，結合自身的實際情況可以制定個人鍛煉計劃。
- (2) 教學內容：體育鍛煉重在參與，鍛煉的基本原則，合理安排運動負荷與休息，學會運動負荷的自我監測。
- (3) 練習方法：課堂教授。

## 初三：

- 1.評價項目：運動處方的運用。
- 2.學習目標：受試者運用所學知識制定合理的運動處方。
- 3.評價方法：採用開卷形式，規定在 40 分鐘的時間內，讓受試者制定合理的運動

處方。

4.測試環境：安靜的教室。

5.評價標準：

等級	優秀	良好	中等	及格
運動處方的運用	知識點運用準確，方法簡易，可操作性強，鍛煉計劃很符合自己的實際情況。	知識點運用較準確，方法簡易，可操作性較強，鍛煉計劃符合自己的實際情況。	知識點運用較準確，方法和可操作性尚可，鍛煉計劃較符合自己的實際情況。	知識點運用一般，方法和可操作性一般，鍛煉計劃基本符合自己的實際情況。

注意事項：讓受試者結合自己的身體情況來制定運動處方。

6.教學指引：

- (1) 讓受試者掌握運動處方的寫作格式、要求等。
- (2) 結合大型體育賽事或者新聞熱點話題來分析、研究、制定運動處方。

7.教學案例：

- (1) 教學目標：通過學習讓學生掌握相關的體育知識，根據相關的特徵或者現象可以制定合理的運動處方。
- (2) 教學內容：心理健康與身體健康的關係，青春期心理健康，調節你的情緒，培養你的意志品質。
- (3) 練習方法：課堂教授。

# 附錄

## 附錄 1. 基本理念

體育與健康課程為學生提供充分參與各類體育運動的機會和經驗，學習體育與健康的基礎知識，提升學生各種體適能和身體活動技能，使其養成健康的生活習慣和態度，形成健康的生活方式，塑造良好的心理素質和堅毅進取的品格，培育合作以及公平競爭的精神，為促進學生健康成長和全人發展奠定基礎。

### （一）培養“健康人生”觀念，促進學生全面健康發展

體育與健康課程應以促進學生健康全面發展為目標，將有關運動與健康知識融入體育教學和課餘體育活動中，提高學生體適能、健康意識、運動參與能力和社會適應能力，將體育運動與“健康人生”觀密切結合，使其瞭解體育鍛煉和衛生教育的重要性，並促進學生健康全面發展。

### （二）實施有效體育教學，引導學生掌握體育鍛煉方法

體育與健康課程應透過實施有效體育教學，促進學生學習發展，並根據學生個體差異和興趣特點，激發學生體適能、運動技能和心理發展的潛能，營造歡樂的教學氛圍，讓學生獲得有效學習的機會並體驗學習的成功，掌握科學鍛煉身體的方法和技能。

### （三）激發學生體育運動興趣，培養終身體育運動習慣

體育與健康課程應通過激發學生的運動興趣，使學生學會欣賞並能享受體育運動的樂趣，主動積極參與課內外體育運動，使體育運動成為學生生活中不可或缺的重要組成部分，形成終身運動的興趣和習慣。

### （四）重視學生個體差異，促進全體學生健康發展

體育與健康課程應重視學生參與運動的身體條件與運動能力，根據個體差異和需要，關注每一個青少年，訂定合宜的學習目標，鼓勵學生積極參與適合自身條件的體育運動，發揮體育運動對學生全人發展的功效。

## 附錄 2. 課程目標

- (一) 培養學生掌握體育運動與健康的基礎知識、基本技能和方法，建立“健康人生”觀；
- (二) 引導學生瞭解體育運動對健康成長的重要性，形成健康的生活態度；
- (三) 引導學生運用漸進學習的方式，掌握各類有利健康生活的基本運動技能；
- (四) 引導學生根據自身的條件，積極增強與個體健康有關的體適能，以促進健康水準的提升；
- (五) 培養學生參與體育運動的興趣，養成終身體育運動的基本習慣；
- (六) 培養學生良好的心理素質，能表現適宜的人際關係、合作精神與社會適應能力。

## 附錄 3. 學習領域

本初中體育與健康科課程指引將“初中教育階段體育與健康基本學力要求”所設立的運動與健康知識、運動參與、運動技能、運動與體適能、運動與心理健康、運動與社會適應”六個範疇融入到不同運動項目及運動與健康知識中。各運動專案及運動與健康知識包括不同的學習內容和評價內容。