



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

小學體育與健康科 課程指引

2016

目錄

前言	1
第一部分 一至三年級	
第一章 田徑	
1.1 走	3
1.2 跑	8
1.3 跳	13
1.4 投擲	20
第二章 球類項目	
2.1 籃球	27
2.2 足球	35
2.3 乒乓球	39
第三章 民族傳統體育	
3.1 跳繩	43
3.2 毽球	52
第四章 戶外運動	
4.1 獨輪車	54
第五章 體操	
5.1 體操	57

第六章 游泳	
6.1 游泳	63
第七章 運動與健康知識	
7.1 運動與健康知識	66
第二部分 四至六年級	
第一章 田徑	
1.1 跑	70
1.2 跳	76
1.3 投擲	82
第二章 球類項目	
2.1 籃球	91
2.2 足球	100
2.3 乒乓球	104
第三章 民族傳統體育	
3.1 跳繩	110
3.2 毽球	118
第四章 戶外運動	
4.1 獨輪車	121
第五章 體操	

5.1 體操	124
第六章 游泳	
6.1 游泳	128
第七章 運動與健康知識	
7.1 運動與健康知識	132
附錄	
1. 基本理念	137
2. 課程目標	138
3. 學習領域	139
4. 內容標準	140

前言

小學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，以及各教育類型和小學教育階段的目標而進行的。此小學體育與健康科課程指引是依據小學教育階段體育與健康基本學力要求所確立的基本理念，為達成小學教育階段體育與健康基本學力要求所要求的目標，按照小學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。

小學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。小學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。小學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，依照小學教育階段體育與健康基本學力要求所確定的，在本小學體育與健康科課程指引中分為一至三年級和四至六年級，將小學教育階段體育與健康基本學力要求設立的六個範疇“運動知識”、“運動技能”、“運動與身心健康”、“運動與體適能”、“運動參與”、“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。

本小學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。充分依據小學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。內容標準分為一至三年級和四至六年級，各分別包括田徑（走、跑、跳和投擲）、球類（籃球、足球和乒乓球）、民族傳統體育（跳繩、毬球）、戶外運動（獨輪車）、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專案與標準。

第一部分 一至三年級

第一章 田徑

1.1 走

一、學習目標：

培養學生走的正確姿勢，改變走的步幅和速度，提高走的能力，以達到自然、輕快、持久；培養文明、健美的姿態；增強自信心，養成良好的作風和集體主義精神。

二、學習內容：

自然走、15 米直線走、變向走、小組縱隊或橫隊齊步走。

三、評價內容：

單人齊步走、3-5 人縱隊齊步走、5-8 人橫隊齊步走。

四、各年級評價專案與標準：

小一：

1.評價專案：單人齊步走。

2.評價重點：正確的身體姿勢，培養自信心。

3.評價方法：個人進行評價，主要是以動作技術進行評價。動作要領：上體正直自然挺胸，眼睛向前看，兩臂自然前後擺動，兩腳交替前邁時，腳跟先著地。

4.測試環境：在一個平坦的籃球場上進行。

5.評價標準：

年級	評價內容	評價標準	評價標準
小一	單人齊步走	優秀	完成動作品質好，姿勢很正確，部位很準確，動作協調優美，充滿自信。
		良好	完成動作品質較好，姿勢正確，部位很準確，動作較協調優美，充滿自信。
		及格	基本完成動作，姿勢正確，動作較協調。

注意事項：

(1) 服裝整齊，穿運動鞋。

(2) 嚴肅認真，進行操練，培養良好的作風和集體主義精神。

6.教學指引：

(1) 可以單人進行練習，以培養學生的社會適應能力。

(2) 練習時要特別注意走的正確姿勢，不要因為手的不同動作而影響腳的正確走動，走的距離可根據實際情況適當安排。

(3) 可安排畫線、看目標走練習。

7.教學案例：

(1) 學習目標：在佇列遊戲中保持正確的身體姿勢。

(2) 學習內容：“一切行動聽指揮”遊戲。

(3) 練習方法：

①把學生分成人數相等的四路縱隊，教師站在學生對面相距 20-30 米的地方，手持一面小紅旗，指揮學生行動。

②教師舉起紅旗，各隊都要向前走，要求走姿正確、優美。放下紅旗，必須停止前進，走姿不好的隊及繼續前進的隊都算犯規，由老師馬上指出，進行若干次後，以犯規少的隊為勝。

小一：

1.評價專案：3-5 人縱隊齊步走。

2.評價重點：正確的身體姿勢，培養良好的合作意識。

3.評價方法：以小組進行評價，學生以一路縱隊進行，小隊長喊口令進行，走到 10 米處繞過標誌旗走回原來位置，檢測小組合作效果。

4.測試環境：在一個平坦的籃球場上，畫一條起點線，距離起點線 10 米處放一標誌旗。

5.評價標準：

年級	評價內容	評價標準	評價標準
小一	3-5 人 縱隊 齊步走	優秀	完成動作品質好，姿勢很正確，動作整齊一致，節奏感強，走回原位，充滿自信。
		良好	完成動作品質較好，姿勢正確，動作較整齊，有 1 人動作不一致，節奏感較強，能走回原位，充滿自信。
		及格	基本完成動作，姿勢正確，能走回原位，有 2 人動作不一致。

注意事項：

(1) 服裝整齊，穿運動鞋。

(2) 嚴肅認真，進行操練，培養良好的作風和集體主義精神。

6.教學指引：

(1) 分組進行或讓學生自主組合進行，互相比較、互相學習，以培養學生的社會適應能力。

(2) 練習時要特別注意走的正確姿勢，不要因為手的不同動作而影響腳的正確走動，走的距離可根據實際情況適當安排。

(3) 可安排畫線、看目標走練習。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：在遊戲中保持正確的身體姿勢。
- (2) 學習內容：“走獨木橋”遊戲。
- (3) 練習方法：
 - ①全班分成人數相等的若干隊（5-8 人為一組），在地面上畫出寬 30 釐米左右的窄道內行走。
 - ②老師下口令後，看那組走得快，走得直。

小二：

- 1.評價專案：單人齊步走。
- 2.評價重點：培養正確的身體姿勢，提高走的速度和線路。
- 3.評價方法：個人進行評價，在規定的場地上進行齊步走，往返一次進行。
- 4.測試環境：在一個平坦的籃球場上畫一條 30 釐米寬，10 米長的道。
- 5.評價標準：

年級	評價內容	評價標準	評價標準
小二	單人齊步走	優秀	完成動作品質好，姿勢很正確，動作協調優美，充滿自信，能在規定場地內完成。
		良好	完成動作品質較好，姿勢正確，動作較協調優美，能在規定場地內完成，但腳一次踩線上。
		及格	能往返，但腳兩次踩線上，動作較協調。

注意事項：

- (1) 服裝整齊，穿運動鞋。
- (2) 嚴肅認真，進行操練，培養良好的作風和集體主義精神。

6.教學指引：

- (1) 用不同姿勢走練習,如用前腳掌走（兩臂可放在不同部位，如兩手叉腰、自然擺臂、兩臂側平舉、兩手放在頭後等），加大兩臂擺動走、加大步幅的走。
- (2) 由於本練習運動強度不大，所以練習密度宜大些，儘量減少閑等時間，以免削弱學生參與運動的熱情。
- (3) 建議播放節奏明顯的音樂，讓學生和著音樂的節拍走，或邊走邊喊口令，增加運動的樂趣。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：培養學生交往與合作的意識行為，發揚相互配合協作精神，努力完成學習目標。
- (2) 學習內容：“救護車”遊戲。
- (3) 練習方法：
 - ①將學生分成人數相等 4 個組，利用跳箱格子為“救護車”代用物，兩人一組，前後站立，正面行進。

- ②教師講解規則：當“救護車”抵達對方起點線，將車輛停放在停車區內，方能與對方同伴交換乘車，繼續進行遊戲。以車身全部進入部停車區才算到達。交換“乘車”時，“車身”不需調頭。必須採用正面走步姿勢。
- ③組織學生練習。
- ④小結評價，引導學生說說兩人如何更好地配合。

小二：

- 1.評價專案：5-8 人橫隊齊步走。
- 2.評價重點：正確的身體姿勢，培養良好的團隊合作意識。
- 3.評價方法：小組進行評價，主要是以動作技術進行評價，檢測小組合作效果。橫隊走的距離為 10 米。
- 4.測試環境：在一個平坦的籃球場上，以半個球場的範圍進行。
- 5.評價標準：

年級	評價內容	評價標準	評價標準
小二	5-8 人橫隊齊步走	優秀	完成動作品質好，姿勢很正確，動作整齊一致，節奏感強，充滿自信，在規定場地內完成。
		良好	完成動作品質較好，姿勢正確，節奏感較強，充滿自信，有 1 人動作不一致，在規定場地內完成。
		及格	基本完成動作，姿勢正確，有節奏感，有 2 人動作不一致，在規定場地內完成。
		不及格	能完成動作，姿勢不正確，動作不整齊，有 3 人動作不一致，走出規定場地。

注意事項：

- (1) 服裝整齊，穿運動鞋。
- (2) 嚴肅認真，進行操練，培養良好的作風和集體主義精神。

6.教學指引：

- (1) 用不同姿勢走練習，如用前腳掌走（兩臂可放在不同部位，如兩手叉腰、自然擺臂、兩臂側平舉、兩手放在頭後等），加大兩臂擺動走、加大步幅的走，小組合作齊步走。
- (2) 由於本練習運動強度不大，所以練習密度宜大些，儘量減少閑等時間，以免削弱學生參與運動的熱情。
- (3) 建議播放節奏明顯的音樂，讓學生和著音樂的節拍走，或邊走邊喊口令，增加運動的樂趣。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：改進走的動作，提高改變速度走的能力。
- (2) 學習內容：“一個都不掉隊”遊戲。
- (3) 練習方法：

- ①學生分成若干隊，每隊 4-6 人，成橫隊排列，學生雙手體前同握一根橫竿，在教師指揮下，各隊依次進行改變速度走的練習。
- ②在練習中，先做加大步幅走的練習，以增加蹬地力量，隨後做加快步頻的快速走步練習。
- ③進行“一個都不掉隊”遊戲。
 - a、成橫隊排列，學生雙手體前同握一根橫竿，進行由慢到快，再由快到慢的變速走遊戲。
 - b、成橫隊排列，要求每小組單數學生背後雙手握橫竿，雙數體前握橫竿，進行集體協作的變速走遊戲。
 - c、在兩個直徑分別為 6 米和 16 米的同心圓上，每隊按逆時針方向快速走完一圈，以最先到達的隊為勝。

1.2 跑

一、學習目標：

- 1.培養學生跑的正确姿勢，能夠運用前腳掌著地，自然快跑，提高靈敏性、協調性、反應能力等素質，培養學生的競爭意識、頑強意志和勇往直前的品質。
- 2.在姿勢正確，快速跑進，發展跑的速度；培養正確的擺臂動作，發展肩關節的靈活性；發展腿部力量，提高跑時大腿高抬的能力；提高靈敏性、協調性、反應能力等素質，培養學生的競爭意識、頑強意志和勇往直前的品質。
- 3.改進跑的技術，培養放鬆自然跑的能力；發展腿部力量，提高大腿高抬的能力；發展跑的速度，體會逐漸加快速度跑進的感覺；結合不同方式的起跑方法，訓練反應能力。提高靈敏性、協調性、反應能力等素質，培養學生的競爭意識、頑強意志和勇往直前的品質。

二、學習內容：

站立式起跑、30 米快速跑、50 米快速跑、25 米往返跑、25 米障礙跑。

三、評價內容：

25 米迎面接力跑、30 米快速、25 米往返跑。

四、各年級評價專案與標準：

小一：

- 1.評價專案：25 米迎面接力跑。
- 2.評價重點：跑進中身體平穩，手腳擺動配合協調，培養兩人合作意識。
- 3.評價方法：受試者兩人一組，站立在相距 25 米長的跑道兩端，手持接力棒，聽到“跑”（或哨聲）的口令後開始起跑。以受試者軀幹部到達終點線的垂直面停錶。
- 4.測試環境：30 米直線跑道若干條，地面平坦，地質不限，跑道線要清晰。發令旗一面，口哨一個，碼錶若干塊（一道一塊）。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。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
秒	男	10"0	10"3	10"6	10"9	11"2	11"5	11"8	12"1	12"4
	女	10"2	10"5	10"8	11"1	11"4	11"7	12"0	12"3	12"6

注意事項：

- (1) 受試者測試最好穿運動鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿釘鞋、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) 兩手自然屈肘，置於體前固定某一高度，掌心向下，做原地高抬腿練習，要求大腿儘量上抬並觸及掌心。
- (2) 進行 30 米直線快速跑練習，在終點兩米外放置標誌物，跑進時眼看標誌物直線跑進。
- (3) 創設不同的遊戲內容，激發學生參與跑練習的興趣，如變向跑、追逐跑、讓距跑。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 學習目標：學習快速跑的正确動作。
- (2) 學習內容：30 米快速跑。
- (3) 練習方法：
 - ①學習原地擺臂動作（前後自然擺臂）。
 - ②跑的正确動作講解、示範（用前腳掌跑，跑得直）。
 - ③分小組練習，以跑的慢動作做練習（體會跑的正确動作）。
 - ④看紅旗，跑直線。
 - ⑤遊戲：換物接力。

方法：在場上畫一條起跑線，線前 10-15 米處並排畫若干圓圈，間隔 3 米，圈內放一小沙包（或其他物件）。學生分成人數相等的幾路縱隊，正對圓圈站立在起跑線後，各隊排頭手持小沙包（或其他物件）。教師發令後，各隊排頭迅速跑向本隊前面的小圓，將手中的小沙包更換圓圈內的小沙包，跑回本隊交給第二人，自己站到隊伍末尾。第二人按上述方法進行，用小沙包更換原來的小沙包，如此依次進行，先跑完的隊為勝。

案例 2：

- (1) 學習目標：體驗合作學習的樂趣，發展快速跑能力。
- (2) 學習內容：20-30 米快速跑
- (3) 練習方法：
 - ①原地高抬腿練習。
 - ②20 米快速跑。
 - ③2 人為一組進行追逐跑。
 - ④25 米迎面接力的跑。

方法：在場上畫兩條相距 25 米的平行線作起跑線，學生分成人數相等的 4 隊，每隊再分成甲乙兩組，成縱隊相對站立在兩邊的起跑線後。發令後，各隊甲組排頭迅速向乙組跑去，拍乙組排頭的手，自己站到乙組的末尾，乙組排頭擊掌後，迅速跑向甲組，拍甲組第二人的手，然後站到甲組末尾。如

此依次進行，每人跑一次，以不犯規或犯規少又先跑完的隊為勝。

小二：

1. 評價專案：30 米快速跑。
2. 評價重點：跑進中身體平穩，手腳擺動配合協調，前腳掌先著地。
3. 評價方法：受試者至少兩人一組測試。站立起跑，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 10.11 秒讀成 10.2 秒，並記錄之。
4. 測試環境：50 米直線跑道若干條，地面平坦，地質不限，跑道線要清晰。發令旗一面，口哨一個，碼錶若干塊（一道一塊）。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：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
秒	男	6"3	6"6	6"9	7"2	7"5	7"8	8"1	8"4	8"7
	女	6"4	6"7	7"0	7"3	7"6	7"9	8"2	8"5	8"8

注意事項：

- (1) 受試者測試最好穿運動鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿釘鞋、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) 學習行進間高抬腿跑、原地高抬腿接加速跑的練習。
- (2) 進行 30 米直線快速跑練習，在終點兩米外放置標誌物，跑進時眼看標誌物直線跑進。
- (3) 創設不同的遊戲內容，激發學生參與跑練習的興趣，如變向跑、追逐跑、讓距跑、接力賽。

7. 教學案例：

案例 1：

- (1) 學習目標：學習站立式起跑技術，發展奔跑反應速度能力。
- (2) 學習內容：站立式起跑。
- (3) 練習方法：
 - ① 引導學生進行跪、蹲、坐、站立等不同姿勢的啟動動作練習。
 - ② 教師講解示範站立式起跑動作。
 - ③ 聽口令集體原地練習起跑姿勢。

- ④聽口令分組進行站立式起跑的完整動作練習（起跑後加速 15 米）。
- ⑤站立式起跑 30 米。

案例 2：

- (1) 學習目標：培養學生快速奔跑能力，發展反應、靈敏和協調素質。
- (2) 學習內容：“黃河，長江”遊戲。
- (3) 練習方法：
 - ①原地高抬腿。
 - ②不同姿勢的起跑練習（20 米）。
 - ③遊戲：“黃河，長江”。

遊戲方法：在場地中間畫兩條平行的橫線為中線（兩線相距約 1 米左右）。中線兩邊 10-15 米分別畫兩條與中線平行的橫線為安全線。學生分成人數相等的兩隊，背對背站在兩條中線後。一叫為“黃河”，另一隊叫“長江”。遊戲開始，教師喊“黃河”！“黃河”迅速向安全線奔跑，“長江”立即轉身追趕“黃河”，凡是在安全線前拍著對方的就得 1 分。如教師喊“長江”！則“黃河”跑，“長江”追。進行幾次以後，以得分多的隊為勝。

- ④小結，講出參加遊戲的感受。

小三：

- 1. 評價專案：25 米往返跑。
- 2. 評價重點：跑進中身體平穩，手腳擺動配合協調，發展學生跑的速度、協調性。
- 3. 評價方法：受試者至少兩人一組進行測試，用站立式。當聽到“跑”口令後開始起跑，往返四次，往返跑時就逆時針方向繞過標杆，不得碰扶標杆，不得串道。測試人員發出“跑”口令的同時開表計時。當受測試者軀幹部到達終點線的垂直面時停錶，以分、秒為單位記錄成績，不計小數。
- 4. 測試環境：30 米跑道若干條，道寬 2-2.5 米，地面平坦，地質不限。在起點線後 24.5 米處立一標誌杆，標高 1.2 以上，立於跑道正中。碼錶若干塊，使用前校正，要求同 30 米跑。
- 5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
秒	男	10"1	10"4	10"7	11"0	11"3	11"6	11"9	12"2	12"4
	女	10"5	10"8	11"1	11"4	11"7	12"0	12"3	12"6	12"8

注意事項：

- (1) 受試者測試最好穿運動鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿釘鞋、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、後蹬跑等提高腿部力量的練習。
- (2) 擺臂和起跑應與跑的練習相結合，在遊戲過程中注意糾正錯誤動作熟悉正確的動作。
- (3) 不同距離的跑練習，如 30-50 米放鬆跑、30 米快速跑、50 米快速跑。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 學習目標：發展快速跑的能力。
- (2) 學習內容：“30 米迎面接力”遊戲。
- (3) 練習方法：

- ① 原地雙腿弓步蹬起交換跳。
- ② 原地高抬腿。
- ③ 行進行間高抬腿跑。
- ④ 50 米跑。
- ⑤ 遊戲：“30 米迎面接力”。

遊戲方法：在場上畫兩條相距 30 米的平行線作起跑線，學生分成人數相等的 4 隊，每隊再分成甲、乙兩組，成縱隊相對站立在兩邊的起跑線後。發令後，各隊甲組排頭迅速向乙組跑去，拍乙組排頭的手，自己站到乙組末尾，乙組排頭擊掌後，迅速跑向甲組，拍甲組第二人的手，然後站到甲組末尾。如此依次進行，每人跑一次，以不犯規或犯規少又先跑完的隊為勝。

案例 2：

- (1) 學習目標：發展奔跑動作速度、靈巧和下肢力量，培養學生快速奔跑能力。
- (2) 學習內容：“折返觸物跑”遊戲。
- (3) 練習方法：

- ① 不同姿勢的起跑。
- ② 15 米往返跑。
- ③ 遊戲：“折返觸物跑”遊戲。

遊戲方法：在操場上準備若干條寬 2 米，長為 15 米的跑道，並在跑道起點 5 米、10 米 15 米處各放置一隻裝水的塑膠瓶。教師發令後，學生快速奔跑到 5 米處將塑膠瓶推倒，立即返回到起點將瓶推倒，第二次跑到 10 米處將瓶推倒，又返回到起點將瓶推倒（在第一次被推倒後，起點同伴將其扶起放正），第三次跑到 15 米，又將瓶推倒，最後快速返回起點，以最先到達終（起）點線者為勝。

- ④ 讓學生小結說說急停急轉身的方法。

1.3 跳

一、學習目標：

- 1.掌握單腳踏跳，向高或遠處躍起，並能輕巧落地的方法；發展彈跳、協調能力，增強腿部力量；培養自信、勇敢、果斷和克服困難，不斷進取的意志品質。
- 2.學習立定跳遠的技術，掌握向高或遠處跳起能力；發展彈跳能力、協調能力，增強腿部力量；培養自信、勇敢、果斷和克服困難，不斷進取的意志品質。
- 3.學習立定跳遠動作技術，體會蹬地起跳，躍起後能向遠處跳出及輕巧落地；學習蹲踞式跳遠動作技術，初步掌握助跑、踏跳、騰空、落地的方法；發展腿部力量和彈跳力，樹立自信心，培養克服困難的勇氣。

二、學習內容：

單足跳、單腳連續跳、單腳連續交換跳、跨步跳、原地雙腳縱跳、單踏雙落、立定跳遠、三級蛙跳、蹲踞式跳遠。

三、評價內容：

20 米單腳跳、20 米單腳連續交換跳、立定跳遠、立定三級蛙跳、蹲踞式跳遠。

四、各年級評價專案與標準：

小一：

- 1.評價專案：20 米單腳跳。
- 2.評價重點：協調性、靈敏，單踏雙落的能力和技能。
- 3.評價方法：左腳連續跳三次後雙腳落地→接右腳連續跳三次後雙腳落地→再左腳連續跳三次後雙腳落地→再接右腳連續跳三次後雙腳落地。
- 4.測試環境：用半徑 0.3 米的呼拉圈作器材。每個圈前後相距 30 釐米，全程 20 米。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
秒	男	12"0	12"3	12"6	12"9	13"2	13"5	13"8	14"1	14"4
	女	13"0	13"3	13"6	13"9	14"2	14"5	14"8	15"1	15"4

注意事項：

- (1)場地佈置時，可根據學生的水準進行調整呼拉圈之間的距離以及選擇呼拉圈的大小。
- (2)學生在測試練習中，腳碰到或踩到呼拉圈成績無效或扣分。

6.教學指引：

- (1)要充創設各種趣味性強和富有競爭性的遊戲，激發和強化學生參與跳躍遊戲活動的積極性和主動性。
- (2)在教學中，將發展學生的靈敏、協調和跳躍能力作為教學的基礎，注重單、雙腳的跳躍和左右腿力量的勻稱發展，促進學生身體的全面發展和跳躍能力的提

高。

(3) 可進行單足跳、單足交換向前跳、單踏雙落、跳格子、跳上跳下等遊戲。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 學習目標：學習單踏雙落的基本技能。
- (2) 學習內容：“看哪對兔子跳得快”遊戲。
- (3) 練習方法：
 - ①設置“小兔子”到外面跳跳玩玩的情境。
 - ②請同學談談兔子跳動作有什麼特點？
 - ③分組進行模仿練習。
 - ④進行遊戲“看哪對兔子跳得快”。用並腿往返跳完規定距離（約 10 米），以快為勝。
 - ⑤請同學談談勝利的心情，下次比賽怎麼辦？請同學談談輸了的心情，下次比賽怎麼辦？（引導同學們“勝不驕，敗不餒”。）

案例 2：

- (1) 學習目標：學習立定跳遠技術，體驗進步與成功的喜悅心情。
- (2) 學習內容：立定跳遠。
- (3) 練習方法：
 - ①設置情境“動物園裡運動會”。模仿動物（小兔子、袋鼠、青蛙……）走、跑、跳的動作。
 - ②請同學們說說你為什麼要扮這種動物，它有什麼作用？教師補充講述小兔子、袋鼠、青蛙充分人類有什麼好處。
 - ③引導學生如何愛護動物？如何保護動物？
 - ④遊戲：“看誰跳得遠”，學生分別扮演小兔子、袋鼠、青蛙，分組進行比賽。

小二：

- 1.評價專案名稱：20 米單腳連續交換跳。
- 2.評價重點：協調性、靈敏，單踏雙落的能力和技能。
- 3.評價方法：左腳連續跳三次後雙腳落地→接右腳連續跳三次後雙腳落地→左腳連續跳二次後接右腳連續跳二次→再左腳連續跳二次後接右腳連續跳二次後雙腳落地。
- 4.測試環境：用半徑 0.3 米的呼拉圈作器材。每個圈前後相距 30 釐米，全程 20 米。
- 5.評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	男	12"3	12"6	12"9	13"2	13"5	13"8	14"1	14"4	14"7
	女	13"3	13"6	13"9	14"2	14"5	14"8	15"1	15"4	15"7

注意事項：

- (1) 場地佈置時，可根據學生的水準進行調整呼拉圈之間的距離以及選擇呼拉圈的大小。
- (2) 學生在測試練習中，腳碰到或踩到呼拉圈成績無效或扣分。

6.教學指引：

- (1) 練習前帶領學生充分活動開膝、踝等關節。
- (2) 原地雙臂前後自然擺動，帶動雙腿做彈性屈伸練習。
- (3) 在教學中，將發展學生的靈敏、協調和跳躍能力作為教學的基礎，注重單、雙腳的跳躍和左右腿力量的勻稱發展，促進學生身體的全面發展和跳躍能力的提高。
- (4) 可進行單足跳、單足交換向前跳、單踏雙落、跳飛機、跳上跳下等遊戲。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：發展跳躍、平衡能力，鼓勵學生課餘在校內外與同伴一起活動。
- (2) 學習內容：“跳飛機”遊戲。
- (3) 練習方法：

- ①單腳連續跳（10米）。
- ②單腳連續交換跳，左右腳各跳3次交換（10米）。
- ③左腳跳3次、右腳跳3次、雙腳並腳落（15米）。
- ④遊戲：“跳飛機”。

遊戲準備：石子若干，場地佈置。

遊戲方法：把參加遊戲的學生分成若干組，每組3-4人。遊戲開始後，每組第一個同學先把石子放進第1格，單腳跳入1格內，再逐格向前跳，當跳到4.5格和7.8格時，可雙腳分開站立在一對格子內，跳到第9格時，轉身往回跳，至第2格，單腳站立拾回第1格的石子。第二次則把石子扔到第2格，從第2格開始跳……當石子扔到第9格時，跳到7.8格就背向9格，用手摸石子，如摸出界，則輪到下一位同學玩，如摸到石子，可以在1格外站立，背向飛機，往背後扔石子，看擲到哪一格，就用粉筆做個記號，表示建了一所房子。凡跳到自己的房子，可雙腳站立，休息片刻再跳。看誰建的房子多。

遊戲規則：扔石子到格內時，如扔不准，則停止遊戲一次；腳不准踏線，出線者停止遊戲一次。

小二：

- 1.評價專案：立定跳遠。
- 2.評價重點：雙腳同時起跳同時落地，雙手用力從身後向前上方擺出，落地時腳跟先著地，屈膝緩衝，提高跳躍技能。
- 3.評價方法：受試者兩腳自然公開站立，站在起跳線後，腳尖不得踩線（最好用線繩做起跳線）。兩腳原地同時起跳，不得有墊步或連跳動作。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。沙面應與地面平齊，如無沙坑，可在土質鬆軟的平地上（或塑膠地面上）進行。起跳線至沙坑近端不得少於 30 釐米。起跳處地面平整，用石灰等劃一寬 10 釐米的標誌線作為起跳線，起跳處表面粗糙平坦。

5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
米	男	1.60	1.55	1.50	1.45	1.40	1.35	1.30	1.25	1.20
	女	1.55	1.50	1.45	1.40	1.35	1.30	1.25	1.20	1.15

注意事項：

- (1) 發現犯規時，此次成績無效。三次試跳均無成績者，再跳至取得成績為止。
- (2) 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) 原地雙臂前後自然擺動，帶動雙腿做彈性屈伸練習。
- (2) 用“三拍”在原地練習起跳，體驗雙腳用力蹬地，落地屈膝緩衝的技術動作。
- (3) 在鬆軟或沙池上進行跳過一定遠度（按不同的遠度設置標誌線）的練習。
- (4) 練習前帶領學生充分活動開膝、踝等關節。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 學習目標：學習立定跳遠的技術，體驗進步與成功的心情。
- (2) 學習內容：“看誰跳得遠”遊戲。
- (3) 練習方法：
 - ① 原地深蹲兩臂前後擺動練習。
 - ② 原地縱跳練習。
 - ③ 向前立定跳。
 - ④ 遊戲：“看誰跳得遠”。

遊戲方法：將學生分成人數相等的 4 隊，站線上後，聽信號後用立定跳遠的方法向前跳，看誰跳得遠，依次輪換。提示練習時兩腿稍分開自然站立，上體稍前傾，兩臂前後擺動各一次，兩腿配合作自然彈性屈伸，然後兩臂用力向前上方擺，同時兩腳用力蹬地，迅速向上方跳出。

案例 2：

- (1) 學習目標：發展彈跳力，培養學生集體競爭意識。
- (2) 學習內容：“看誰摸得高”遊戲。

(3) 練習方法：

- ①原地深蹲跳起。
- ②原地縱跳練。
- ③原地收腹跳。
- ④向前立定跳。
- ⑤遊戲：“看誰摸得高”。

遊戲方法：將學生分成人數相等的 4 隊，每隊依次縱跳摸高（原地雙腳起跳），跳至最高點，手指觸摸牆上的標號，摸到幾號就得幾分。累加得分多的隊為勝。（分組時，應考慮各隊的平均身高大致相同，標號的高度在離學生舉手的手尖上 15-20 釐米處。）

小三：

1. 評價專案：立定三級蛙跳。
2. 評價重點：雙腳用力起跳連續向前跳，提高動作協調性和跳躍能力。
3. 評價方法：受試者兩腳自然分開站立，站在起跳線後，腳尖不得踩線（最好用線繩做起跳線）。兩腳原地同時起跳，不得有墊步，連續向前跳三步。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。沙面應與地面平齊，如無沙坑，可在土質鬆軟的平地上（或塑膠地面上）進行。起跳線至沙坑近端不得少於 3 米。起跳處地面平整，用石灰等劃一寬 10 釐米的標誌線作為起跳線，起跳處表面粗糙平坦。

5. 評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男	4.00	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20
	女	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00

注意事項：

- (1) 發現犯規時，此次成績無效。三次試跳均無成績者，再跳至取得成績為止。
- (2) 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) 教學中應該多採用遊戲的方法，鼓勵學生儘量跳得高跳遠，以提高學生的學習興趣，掌握跳躍的技能。
- (2) 要多給學生跳的機會，不要過分地教動作的細節，以達到提高跳躍能力的目的。
- (3) 在安排內容時，如原地雙腳跳起用手或頭觸懸掛的物體、雙腳連續跳上跳下（20-30 釐米高的臺階）、立定跳遠等內容。

7.教學案例：

(1) 學習目標：掌握雙腳跳躍的方法，培養靈敏、協調能力，發展雙腳連續跳躍的能力。

(2) 學習內容：“雙腳連續跳過障礙物比賽”遊戲。

(3) 練習方法：

①原地連續縱跳 3-5 次。

②上一步跳過 30 釐米高的障礙物。

③連續跳過 3-5 個 30 釐米高的障礙物。

④遊戲：“雙腳連續跳過障礙物比賽”。

遊戲方法：在場上設置高度為 30-40 釐米的障礙物若干，兩個障礙物相距約 1 米。將學生分成人數相等的 4 隊，成縱隊站立，雙腳連續跳過障礙物後，跑回拍第二人手掌再站到隊伍末尾，第二人依次進行，那組先完成為勝。

⑤讓學生說說遊戲中的心理感受，樹立信心。

小三：

1.評價專案：蹲踞式跳遠。

2.評價重點：發展靈敏、速度、下肢肌肉爆發力及身體協調能力，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攏形成“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：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男	3.10	3.02	2.94	2.86	2.78	2.70	2.62	2.54	2.46
	女	3.00	2.92	2.84	2.76	2.68	2.60	2.52	2.44	2.36

注意事項：

(1) 發現犯規時，此次成績無效。三次試跳均無成績者，再跳至取得成績為止。

(2) 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) 教學中應該多採用遊戲的方法，鼓勵學生儘量跳得高跳遠，以提高學生的學習興趣，掌握跳躍的技能。

(2) 要多給學生跳的機會，不要過分地教動作的細節，以達到提高跳躍能力的目的。

- (3) 在安排內容時，如原地雙腳跳起用手或頭觸懸掛的物體、雙腳連續跳上跳下（20-30 釐米高的臺階）、蹲踞式跳遠等內容。

7.教學案例：

- (1)學習目標：培養單腳起跳的正確姿勢，初步學會用有力腿迅速蹬地跳起的方法，發展彈跳力量和身體的協調能力。
- (2)學習內容：單腳起跳摸懸掛的物體。
- (3)練習方法：
- ①教師先示範、講解，“走或跑幾步後一腳蹬地起跳，用手摸懸掛的物體”的動作方法和要領。
 - ②學生模仿練習（注意一腳用力起跳，另一腿屈膝上提，用起跳腿的異側臂向上伸）。
 - ③採用慢跑 3-5 步做上述動作的模仿練習。
 - ④分組進行助跑摸懸掛的物體。

1.4 投擲

一、學習目標：

- 1.學會協調用力的投擲方法，發展上肢力量及動作協調性，培養對投擲運動的興趣，培養意志力和自信心。
- 2.進一步提高改進揮臂動作，掌握肩上屈肘和背後過肩的投擲動作，掌握投擲的方向，發展投擲能力，增強和發展上肢力量及動作協調性，鍛煉目測力和準確性。
- 3.進一步鞏固正確的投擲姿勢，改進揮臂轉體的動作，使能快速有力地投擲；增強上肢力量及動作協調性，發展投擲能力，培養勇敢、果斷、勇於克服困難的精神。

二、學習內容：

原地持輕物（羽毛球、乒乓球、毬球、布球、壘球、沙包等）投准、投遠。

三、評價內容：

沙包投准、沙包投遠、兩人一組對傳投准、兩人一組投沙包接力、壘球投准、原地壘球擲遠。

四、各年級評價專案與標準：

小一：

- 1.評價專案：沙包投准。
- 2.評價重點：用力的準確性及出手的角度，培養學生的興趣。
- 3.評價方法：站在起擲線，原地向場內指定數位投擲，要求沙包必須從肩上方投出。
- 4.測試環境：在 40 米 x20 米的平整場地進行，地質不限。測試時，在場地一端劃一條直線作為起擲線。離投擲線外約 8 米處畫 9 個標有數字的方格，以 3 排 3 列，方格大小為 0.5x0.5 米。圓形沙包若干個。
- 5.評價標準：

年級	評價標準	評價標準	備註
小一	優秀	持沙包，以不同動作進行投准，投 10 次命中 5 次以上。	
	良好	持沙包進行投准，投 10 次命中 4 次。	
	及格	持沙包進行投准，投 10 次命中 2 次以上。	

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) 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。
- (3) 注意投球後，腳踩起投線為犯規，成績無效。

6.教學指引：

- (1) 教會學生用自然揮臂方法投准，發展投擲能力，增強和發展上肢肩帶肌肉力量及動作協調性，鍛煉目測力和準確性。在教學中不僅讓學生用有力的手投擲，

還要讓學生用另一隻手投擲，使左右手都得到鍛煉，但並不是每一節課都必須用左右手交換投，而是在基本上掌握了用有力的手投擲後，再練習用另一隻手投。

- (2) 練習前充分做好準備活動，特別活動開肩關節、腰部等關節及肌肉。
- (3) 採用分組練習法，可以每兩組學生用一練習場地，相對站立，相距不得少於 30 米，每次練習完成後統一檢沙包並退至端線外，再重新練習。
- (4) 在器材選用時，可根據學校的情況運用羽毛球、乒乓球、毬球、布球、沙包，還可引導學生製作紙球。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：投擲目標，發展手臂力量。
- (2) 學習內容：小皮球擲准。
- (3) 練習方法：
 - ①投擲小皮球體會自然揮臂動作。
 - ②小組內展示自己的投擲動作。
 - ③教師指導、示範。
 - ④遊戲：沖過封鎖線。

遊戲方法：分成人數相等的兩隊，分別為攻隊和守隊。守隊站在兩邊的投擲線上，每人持小皮球 1 個，攻隊則站在通道的一端的起跑線後。遊戲開始，攻隊依次從通道跑過到達對面的終點線外，守隊則在攻隊通過時用小皮球擲擊通過者的腰部以下部位，被擊中者退出場外，未被擊中者到達終點可得一分。然後兩隊交換角色，最後以得分多的隊為勝。

小一：

- 1.評價專案：沙包投遠。
- 2.評價重點：肩上屈肘動作自然協調，向後引伸、蹬腿、轉體動作連貫，沙包向身體前上方投出，運動軌跡成一弧線。
- 3.評價方法：測試者站在起擲線後原地投擲，要求沙包必須從肩上方投出。丈量起擲線後緣至沙包著地點後緣之間的垂直距離為考核成績。每人投擲三次，取其中最好一次為最後成績。記錄成績以米為單位，取一位元小數。
- 4.測試環境：在 40 米 x20 米的平整場地進行，地質不限。測量時，在場地一端劃一條直線作為起擲線。圓形沙包若干個。30 米皮尺一個。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
米	男	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11
	女	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11	10.5	10

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) 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。
- (3) 注意投球後，腳踩起投線為犯規，成績無效。

6.教學指引：

- (1) 教會學生用自然揮臂方法投遠，發展投擲能力，增強和發展上肢肩帶肌肉力量及動作協調性，鍛煉目測力和準確性。在教學中不僅讓學生用有力的手投擲，還要讓學生用另一隻手投擲，使左右手都得到鍛煉，但並不是每一節課都必須用左右手交換投，而是在基本上掌握了用有力的手投擲後，再練習用另一隻手投。
- (2) 練習前充分做好準備活動，特別活動開肩關節、腰部等關節及肌肉。
- (3) 採用分組練習法，可以每兩組學生用一練習場地，相對站立，相距不得少於 30 米，每次練習完成後統一檢沙包並退至端線外，再重新練習。
- (4) 在器材選用時，可根據學校的情況運用羽毛球、乒乓球、毬球、布球、沙包，還可引導學生製作紙球。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：發展手臂力量，提高投准目標。
- (2) 學習內容：“看誰得分多”遊戲。
- (3) 練習方法：
 - ①學生自主投擲沙包活動。
 - ②對牆上目標投准。
 - ③小組投過一定高度的橫線。
 - ④遊戲：“看誰得分多”。

遊戲方法：每人一個沙包。在平坦的場地上畫一條直線，作為限制線，距限制線 1 米處每隔 1 米畫一條線並分別寫上不同的分數。學生分成人數相等的若干隊，分別站在限制線後，手持一個沙包。發令後，將沙包投向前面，球落地的地方為得分。依次進行，最後以得分多的隊為勝。

- ⑤請同學們說說自己投准進步的心情。

小二：

- 1.評價專案：兩人一組對傳投准。
- 2.評價重點：培養兩人合作意識，提高用力的準確性及出手的角度。
- 3.評價方法：測試者兩人一組，一小皮球，站在起擲線後向對方投擲，要求沙包必須從肩上方投出，以接住球為成功一次。
- 4.測試環境：在 20 米 x15 米的平整場地進行，地質不限。場地內畫兩條相距 8 米平行線，中間畫一條分界線。圓形沙包若干個。

5. 評價標準：

年級	評價標準	評價標準	備註
小二	優秀	兩人一組互投 10 次，成功接住 5 次以上。	
	良好	兩人一組互投 10 次，成功接住 4 次。	
	及格	兩人一組互投 10 次，成功接住 2 次以上。	

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) 原地投准（沙包）。
- (2) 採用分組練習法，可以每兩組學生用一練習場地，相對站立，相距不得少於 30 米，每次練習完成後統一檢沙包並退至端線外，再重新練習。
- (3) 可設置 10 米、12 米、14 米、16 米等若干標誌線，組織學生以投准比賽進行練習。

7. 教學案例：

- (1) 學習目標：發展投准能力，體驗成功與失敗的感受。
- (2) 學習內容：“看誰投得准”遊戲。
- (3) 練習方法：

- ① 兩人一組側身拉手臂練習。
- ② 原地練習側向投擲動作。
- ③ 原地側向投擲毬子。
- ④ 遊戲：“看誰投得准”。

遊戲方法：毬子若干，桶 4 個，畫一條投擲線，在投擲線前方 5 米處，間隔一定的距離放置圓桶。學生分成人數相等的 4 隊，面對圓桶，成縱隊站立在投擲線後，各隊排頭手拿 3 只毬子，發令後，排頭向桶內投擲毬子，每投進一個得 1 分，連續投 3 次，拾回毬子交給第二人，遊戲依次進行，以累積分多的隊為勝。

- ⑤ 說說投中或沒有投中的心情。

小二：

1. 評價專案：兩人一組投沙包接力。
2. 評價重點：培養合作意識，提高投擲的速度和遠度。
3. 評價方法：兩人一組一球，第 1 人站在起擲線後原地投擲，然後跑到前方沙包落地位置再向前投，直到球投過 30 米的標誌線，撿到球後跑回交給第 2 人，第 2 人依次進行。以第 1 人投球進行計時，第 2 人按要求投完後撿回球跑過起擲線停錶。要求沙包必須從肩上方投出。
4. 測試環境：在 40 米 x 20 米的平整場地進行，地質不限。測量時，在場地一端劃

一條直線作為起擲線，並距離 30 米處畫一條線。圓形沙包若干個。

5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
秒	男	40"	42"	44"	46"	48"	50"	52"	54"	56"
	女	42"	44"	46"	48"	50"	52"	54"	56"	58"

6. 教學指引：

- (1) 原地投准、原地投遠（沙包）。
- (2) 採用分組練習法，可以每兩組學生用一練習場地，相對站立，相距不得少於 30 米，每次練習完成後統一檢沙包並退至端線外，再重新練習。
- (3) 可設置 10 米、12 米、14 米、16 米等若干標誌線，組織學生以比賽的方式進行練習。

7. 教學案例：

- (1) 學習目標：發展速度、靈敏、投准和協調能力，培養團隊協作意識。
- (2) 學習內容：“投接比賽”遊戲。
- (3) 練習方法：
 - ① 原地做投擲動作練習。
 - ② 對牆沙包投准。
 - ③ 沙包投遠。
 - ④ 遊戲：“投接比賽”。

遊戲方法：繩結四個，畫兩條相距 5 米的平行投擲線。學生分成人數相等的 4 隊，成縱隊站立在投擲線後。遊戲開始後，各隊排頭持繩結跑到對面投擲線後面，將繩結投向本隊的第二人，依次接力，以先完成的隊為勝。

小三：

1. 評價專案：壘球投准。
2. 評價重點：發展投擲能力，提高投擲的準確性。
3. 評價方法：測試者站在起擲線後原地投擲，要求壘球必須從肩上方投出，每人連續投擲 3 次。
4. 測試環境：在 40 米 x 20 米的平整場地進行，地質不限。離投擲線外約 12 米處畫 9 個標有數字的方格，以 3 排 3 列，方格大小為 0.6x0.6 米。壘球若干個。

5. 評價標準：

年級	評價標準	評價標準	備註
小三	優秀	持壘球進行投准，投 10 次命中 5 次以上。	
	良好	持壘球進行投准，投 10 次命中 4 次。	
	及格	持壘球進行投准，投 10 次命中 2 次以上。	

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) 先分解教學，後連貫教學。可以原地擲羽毛球或乒乓球練習。
- (2) 離牆 10 米投擲小壘球或小籃球。
- (3) 投過一定高度的橫線（體會出手的角度）、在一定距離進行向地上目標的擲准。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：體驗正確姿勢的身體感受，發展靈敏、反應、協調和力量素質，提高投准的能力。
- (2) 學習內容：羽毛球投准比賽。
- (3) 練習方法：
 - ① 集體做原地肩上屈肘向前揮臂模仿練習。
 - ② 分組投遠練習，並相互糾正動作。
 - ③ 羽毛球投遠練習。
 - ④ 用羽毛球投准比賽。在距離起投線外 5 米處畫 9 個格子，並注明 1-9 數位，然後老師要投到那到數位的格內，每人一球，看那一組的球停留在格子內，多為勝隊。
 - ⑤ 讓學生說說怎樣才可投得更准，講出體會。

小三：

1. 評價專案：原地壘球擲遠。
2. 評價重點：會單手鞭打動作用力擲出且會擲出後交換腳維持平衡，提高投擲技術和技能。
3. 評價方法：測試者站在起擲線後原地投擲，要求壘球必須從肩上方投出。丈量起擲線後緣至壘球著地點後緣之間的垂直距離為考核成績。每人投擲三次，取其中最好一次為最後成績。記錄成績以米為單位，取一位元小數。
4. 測試環境：在 40 米 x20 米的平整場地進行，地質不限。測量時，在場地一端劃一條直線作為起擲線。壘球若干個。30 米皮尺一個。

5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
米	男	22	21	20	19	18	17	16	15	14
	女	19	18	17	16	15	14	13	12	11

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) 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。
- (3) 注意投球後，腳踩起投線為犯規，成績無效。

6.教學指引：

- (1) 先分解教學，後連貫教學。可以原地擲羽毛球或乒乓球練習。
- (2) 離牆 10 米投擲小壘球或小籃球。
- (3) 投過一定高度的橫線（體會出手的角度）、在一定距離進行向地上目標的擲准。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 學習目標：體驗正確姿勢的身體感受，發展靈敏、反應、協調和力量素質，提高投擲的能力。
- (2) 學習內容：壘球擲遠比賽。
- (3) 練習方法：
 - ①學習正確的握壘球的方法。
 - ②集體做原地肩上屈肘向前揮臂及側對投擲方向的背後過肩接肩上屈肘向前揮臂的擲遠模仿練習。
 - ③用海綿球進行對擲，並相互糾正動作。
 - ④用沙包擲遠比賽。
 - ⑤讓學生說說怎樣才可投得更遠，講出體會。

案例 2：

- (1) 學習目標：鞏固掌握投擲動作方法，發展投擲能力，加強安全教育。
- (2) 學習內容：“激戰前哨”遊戲。
- (3) 練習方法：
 - ①集體徒手模仿投擲練習。
 - ②分組進行投擲羽毛球。
 - ③小沙包擲遠。
 - ④遊戲：“激戰前哨”。

遊戲方法：將學生分成人數相等的兩大組，每人手持 1 個小沙包，分別站在相距 20-25 米的投擲線上，中間劃成“分界線”。發令後，兩組學生相互對擲，擲後立即撿起本場地（分界線內）的小沙包，重新回到投擲線繼續將小沙包投過分界線。在規定時間內，看哪一組場地上的沙包少為勝。

 - ⑤賽後讓學生說說體會。

第二章 球類項目

2.1 籃球

一、學習目標：

掌握籃球的基本技術及戰術，發展彈跳的能力。瞭解籃球運動促進人體健康的益處，瞭解進行籃球運動時的注意事項。能熟練地獨立完成簡單的籃球基本動作動作。能夠簡單戰術中完成籃球運球、傳球、投籃及和同伴配合動作，會指導或建議同伴籃球動作。能夠與同伴合作完成遊戲活動並能主動地向同伴學習或給同伴建議。在籃球活動中能夠增強體質，培養拼搏精神及團隊合作精神。

二、學習內容：

原地左右手運球、左右手運球走、原地（移動）傳接球、各種動作投籃、各種腳步移動及簡單戰術等。

三、評價內容：

1 分鐘原地左右手交換運球、5 米來回左右手運球跑、8 米來回左右手運球繞杆跑、1 分鐘雙人原地互傳互接球、15 米來回左右手運球跑、10 米等邊三角形左或右手運球跑、雙人行進間傳接球、單人 1 分鐘投籃。

四、各年級評價專案與標準：

小一：

- 1.評價專案：1 分鐘原地左右手交換運球。
- 2.評價重點：發展學生身體協調、靈敏、手部力量等素質。掌握左右手原地交換運球的技術。
- 3.評價方法：受測者雙手持球於體前，聽到“開始”的信號，迅速左右手互換運球，當聽到“停止”信號即結束測試，時間為 1 分鐘。
- 4.測試環境：小籃球，不少於 2x2 平方米的空地一塊，碼錶一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	60	56	52	48	56	52	54	52	50

6.教學指引：

- (1) 在教學前利用室內課，通過投影片（PPT）展示、觀看視頻等方法，說明學生瞭解籃球運球的基本技術及注意事項。
- (2) 先進行原地拍球技術學習。左右手重複練習 5-8 次後，採用《看誰拍得快》遊戲練習（球在地上拍起）。方法：一人一球，左右手將放在地上的球拍起來看誰拍得快，1 人連續練習 5 次，結合教師講解及自己體驗，給同伴提出改進意

見。

- (3) 2分鐘左手拍球加右手拍球，看誰拍得多。可加強同學拍球技術。
- (4) 2人一組，在規定時間內左手（右手）拍球兩人和，看哪一組拍得多，加強鞏固學生運球動作技術，同時培養學生和同伴合作能力。
- (5) 遊戲：10位同學在一個2米直徑圓圈中，自運自搶，看哪位同學最後留在圈中。方法：10位同學在一個2米直徑圓圈中，一邊運球一邊搶或撥其他同伴的球，球運出界或被其他同學拍出界的同學，都被淘汰。這可培養學生運球能力及生存能力。
- (6) 以小組為單位，把學生分成人數相等若干組，每組在規定時間內個人拍球累加數，看哪組最多，可培養學生合作能力及互相幫助、相互理解。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：掌握原地拍球的方法，體驗拍球手部用力節奏，增強學生體質，培養學生對體育愛好，啟發思維活動，促進智力的發展。
- (2) 學習內容：原地左右手運球
- (3) 練習方法：
 - ①小籃球放在地上，讓學生用左右手拍球，將靜止的球拍球，體驗手用力及球彈起的規律，提高學生學習興趣。
 - ②左右手低拍球、左右手高拍球，讓學生體驗手用力節奏及控制球的能力。培養學生原地運球的節奏，啟發思維活動，促進智力的發展。
 - ③在規定1分鐘原地運球（左右手），鞏固運球動作技術，激發學生學習興趣。
 - ④學生左右手交換運球，發展學生左右手協調能力及運球能力，增強學生體質。
 - ⑤發展跳躍的協調性、靈敏性、上肢力量力的練習。2分鐘內看誰運球的次數多。

小一：

- 1.評價專案：5米來回左右手運球跑。
- 2.評價重點：發展學生左右手交替行進中運球能力與雙手運球的協調能力，提高左右手行進運球跑動作技術。
- 3.評價方法：相距5米長距離1米寬的路徑，受測者持球在起線準備，聽到“開始”的信號，左（右）手迅速運球向前跑，到達終線用右（左）手迅速運球返回起線為測試結束，所用的時間是學生成績。
- 4.測試環境：一個籃球，一條相距5米寬1米的路徑，碼錶一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
秒	男	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	女	7	8	9	10	11	12	13	14	15

6.教學建議：

- (1) 每人一球在籃球場自主運球慢跑，讓體驗手用力方向及觸球部位

- (2) 根據學生練習情況，老師詳細講解運球動作要領，強調手腕自然放鬆，用力有序，五指自然張開，運球時手指按吸球的動作，引導學生互相鼓勵互相交流。
- (3) 準備運球掛圖及描述動作要領的文字，讓學生看圖及老師指導進行 5 米距離來回運球跑，強調運球時左右手交換運及抬頭看前面（5-7 次/人）。
- (4) 進行 10 米距離來回運球跑，鼓勵學生之間學生，能給同伴建議及鼓勵（5-8 次）。
- (5) 遊戲：把學生分成人數相等 4 隊，每隊以縱隊站列，前後一手臂距離，同學在距離 6 米的兩條橫線其中一條開始，當“開始”信號發出，最後一位元同學運球到最前面，然後將球從自己隊伍同學胯下滾給下一位同學，以此類推，直到最後一名同學通過終點，先完成為勝。
- (6) 採用競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等若干組，進行 10 米距離運球跑接力比賽，看哪裡運快。

小二：

1. 評價專案：8 米來回左右手運球繞杆跑。
2. 評價重點：發展學生左右手交替行進中運球能力、雙手運球的協調能力及初步掌握變向運球方法，提高左右手行進運球繞杆動作技術及運球速度。
3. 評價方法：相距 8 米距離 1 米寬的測試區域，受測者持球在起線準備，聽到“開始”的信號，左（右）手迅速運球向繞杆運跑，到達終線用右（左）手迅速運球返回起線為測試結束。
4. 測試環境：一個籃球，一條相距 8 米寬 1 米的路徑，4 支杆，碼錶一塊。
5. 評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	男	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	女	8	9	10	11	12	13	14	15	16

6. 教學建議：

- (1) 每人一球在籃球場自主運球慢跑，讓體驗手用力方向及觸球部位，強調正確的身體姿勢與養成良好的運球時觀察前方的習慣。
- (2) 老師詳細講解運球動作要領，強調手腕自然放鬆，用力有序，五指自然張開，運球時手指按吸、向前推球動作，體會直線運球正確的擊拍球的部位，解放目光。
- (3) 繞杆（5 米）運球，提高學生手腕用力及手指推撥，強調運球時左右手交換運及抬頭看前面，體會身體姿勢和腳步動作協調配合，引導學生互相建議、鼓勵（5-7 次/人）。
- (4) 把學生分開人數相等若干組，在籃球場設置 8 個正方形場地進行對角線運球，改進、提高運球技術動作，讓學生有成功體驗及靈活避開同伴。
- (5) 進行 10 米距離來回運球跑，鼓勵學生之間學生，能給同伴建議及鼓勵（5-8 次）。

(6) 遊戲：採用競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等若干組，進行 10 米距離運球跑接力比賽，看哪裡運快。

小二：

1. 評價專案：1 分鐘雙人原地互傳互接球。
2. 評價重點：在互傳互接中，發展學生身體力量、協調、靈敏的等素質及與同伴完成同個動作的能力，提高學生傳接球動作技術。
3. 評價方法：兩位同伴距離 4 米距離面對面站立，其中一位受測者雙手持球橫線後，聽到“開始”的信號，雙手迅速用力向對面同伴傳球同伴放鬆自然接好球，以此互傳互接，時間為 1 分鐘。
4. 測試環境：籃球 1 個，空地一塊，碼錶 1 塊。
5. 評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	男	20	19	18	17	16	15	14	13	12
	女	18	17	16	15	14	13	12	11	10

6. 教學指引：

- (1) 體前單手左（右）手拋右（左）手接，體前單手拋，隨後手臂內旋成手心向上接球，左（右）手拋球經過頭頂右（左）手接左（右）手內旋在背後向上拋球，球經過右（左）肩後右（左）手接球。
- (2) 單手拋接球時手指自然分開，手掌成球形，手臂要伸直；接球手向下放，緩衝球的力量。
- (3) 兩位同學一組面對面站立胸前雙手傳接球，傳球要有力，直線、到位，接球要自然，輕鬆，距離要從近到遠，發展學生傳接球動作能力。
- (4) 遊戲：“猴子搶球”把學生分成若干相等組，每組拉開距離圍成一個圓圈，選一名同伴當“猴子”搶球，其他同學圍成一個圓圈進行傳接球，在傳接球是只能採用胸前雙手傳接球，否則被輪換為猴子。
- (5) 接力傳接球比賽：把學生分成若干相等組，每組傳接球距離為 3 米、5 米，一人固定在一端，其他同伴在另一端進行傳接球比賽，看哪一組以最快速度完成。

7. 教學案例：

- (1) 學習目標：初步掌握籃球雙手胸前傳接球的基本技術，進一步要求傳球準確到位，讓 70% 的學生能夠做到傳接球準確到位，發展學生身體靈敏性、協調性，在活動中養成良好的意志品質，主動學習，敢於展示自己，樹立自信。
- (2) 學習內容：原地雙手胸前傳接球
- (3) 練習方法：
 - ① 觀看教師的示範動作，徒手模仿雙手胸前傳接球基本動作；

- ②兩人一組近距離傳接球練習，體驗手的用力和方向的控制；
- ③學生積極進行原地雙手胸前傳接球；
- ④積極自述練習體會；
- ⑤觀察對比教師和同學示範；
- ⑥練習中相互交流體會動作技術，思考感悟傳球準確性的正確動。

小三：

- 1.評價專案：10 米等邊三角形左或右手運球跑。
- 2.評價重點：發展學生左右手行進中運球能力，提高左右手行進運球動作技術及運球速度。
- 3.評價方法：10 米等邊三角形，受測者持球在三角形任何一角準備，聽到“開始”的信號，左(右)手迅速運球向前沿著三角形邊線快速運球跑，到達(起)終為測試結束。
- 4.測試環境：一個籃球，等邊 10 米三角形線，碼錶一塊。
- 5.評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	男	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	女	10	11	12	13	14	15	16	17	18

6.教學建議：

- (1) 每人一球在籃球場自主運球慢跑，讓體驗手用力方向及觸球部位，強調手部向前用力及抬頭看前養成良好的運球的習慣。
- (2) 老師詳細講解運球動作要領，強調手腕自然放鬆，用力有序，五指自然張開，運球時手指按吸球的動作，體會球的反彈規律；體會直線運球正確的擊拍球的部位及解放目光。
- (3) 沿各種路線運球跑，提高學生手腕用力及手指推撥，強調運球時左右手交換運及抬頭看前面，體會身體姿勢和腳步動作協調配合（5-7 次/人）。
- (4) 把學生分開人數相等若干組，在籃球場設置 8 個三角形場地進行運球，改進、提高運球技術，特別是變向運球動作，讓學生有成功體驗及靈活避開同伴。
- (5) 進行 25 米距離來回運球跑，鼓勵學生之間學生，能給同伴建議及鼓勵（5-8 次）。
- (6) 遊戲：每人運兩個球跑 5 米來回接力，看哪裡運快，發展學生身體力量、協調、靈敏的等素質，培養團隊合作能力。
- (7) 採用競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等若干組，分 3 個距離 10 米、15 米、20 米運球跑接力比賽，讓每一組完成 n 各 10 米、15 米、20 米的來回運球跑，看哪裡運快。培養學生互相學習互相幫助，發展學生個性。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：學生能在練習中表現得積極主動，對籃球運動有較高的興趣，能自覺地去瞭解和掌握一定的籃球基礎知識。進一步提高運球能力，並能將運球技術運用於各種環境。在練習中能積極並動腦筋，學會合作與交流，通過相互協作不斷向新的目標挑戰。
- (2) 學習內容：行進間運球。
- (3) 練習方法：
 - ①運球追拍球（一）、一人追一人，適時交換。（同學兩人一組組合後，進行相互運球搶奪球練習，看誰拍擊對方球的次數最多）。
 - ②運球追拍球（二）一人追多人，適時交換。（被拍到的同學最多不超過三人，即組合為一組，站在場中做人牆和障礙物，每組人牆之間間隔 5 米）。
 - ③指揮學生一路縱隊變成兩個大圓圈（同心圓，女內男外），此時老師講解原地運球及行進間運球技術。為了保證圓圈要圓，圓上確定四個點，即基準同學。
 - ④“同號追拍”圓圈上的男女同學先進行原地運球練習，再做行進間運球練習。（此時老師要講解原地運球與行進間運球的方法和要領），學生已經進行了 1-5 報數，此時老師隨機叫一個數字，要求大一號的同學逆時針運球追拍前一個同學，（此時圈上其他同學集體蹲下在原地）一圈之內追拍到被追拍的數字的的所有同學做相應數字的原地縱跳練習。
 - ⑤運球接力跑。教具：四路縱隊，各組排頭同學左手持接力棒，右手拿籃球。比賽開始時，排頭同學拿著接力棒並運球迅速跑向終點，到達終點後把籃球放到軟墊上（球沒放穩自己撿球重放），迅速跑回將接力棒交給第二個同學，第二個同學接過接力棒迅速又跑向終點後拿起籃球運回將籃球和接力棒交給第三個同學，如此進行下去，直到最後的同學完成。

小三：

- 1.評價專案：雙人行進間傳接球。
- 2.評價重點：在傳接球中，發展學生身體力量、協調、靈敏的等素質及持續完成同個動作的能力，提高學生傳接球動作技術，培養學生團隊合作精神。
- 3.評價方法：受測者雙手持球站在離自選同伴 4 米的起線處，聽到“開始”的信號，雙手迅速用力向同伴傳球同時快速往前跑，進行互傳互接，受試距離為 15 米。
- 4.測試環境：籃球 1 個，一條相距 15 米寬 5 米的路徑，碼錶 1 塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
秒	男	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	女	8	9	10	11	12	13	14	15	16

6.教學指引：

- ①每人一球自拋自接，接球時手指自然分開，手掌成球形，手臂要伸直；接球手向下放，緩衝球的力量。增強學生上肢力量，讓學生體驗手部用力及接球緩衝動作。
- ②單人移動拋接球。（1）雙手持球向前上拋球跑動接球，連續跑動拋接球。（2）雙手持球向前上拋球-跑動-接球後跳步（跨步）急停，前拋後-再急起跑動-再急停接球，連續練習。
- ③經胯下接反彈球。兩腿分開，與肩寬，雙手直臂持球於體前，利用手指手腕力量向下按拍球，球經胯下擊地反彈後在體後接球。然後再將球向下按拍，體前接球。
- ④雙人移動傳接球。（1）兩人相對，相距 2 米左右，滑步（或跑動）相互交替傳接球，同向移動。（2）兩人相對，相距 3 米左右，一人向同伴的左右前後方向傳球，同伴利用滑步移動接球。（3）兩人相對，相距 3 米左右，一人向同伴的頭上方向傳球，同伴跳起空中接球後直接將球回傳給隊友。練習一定次數後交換練習。
- ⑤兩人一組，行進中互傳互接練習（5-6 次）。
- ⑥多人拋接球。多人拋接球主要一遊戲方式為主，如若干學生圍成圓圈，相互傳接球，圈內幾名學生阻攔搶斷，俗稱“溜猴”；學生一路縱隊頭上或胯下後跑接力；小組多球比快、比多；拋球叫號接球遊戲等。

小三：

1.評價專案：單人 1 分鐘投籃

2.評價重點：提高投籃的技術動作和對球的控制和支配能力，發展靈敏、速度、力量等身體素質。培養學生克服困難不斷向新目標挑戰。

3.評價方法：在距小籃圈 2 米距離半圓線，受測者持球在起線準備，聽到“開始”的信號，進行投籃，自搶籃板，返回起線重新投籃，時間為 1 分鐘，投中次數是學生成績。

4.測試環境：一個籃球，小籃球架一個，碼錶一塊。

5.評價標準：

分數		100	90	80	70	60
次	男	8	7	6	5	4
	女	6	5	4	3	2

6.教學指引：

- ①老師講解示範投籃動作要領，學生徒手練習，讓學生用力、出手角度及動作協調性。
- ②學生有球練習，強調手腕自然放鬆，手腳用力有序，五指自然張開，推撥有力；體會投球正確的目標；
- ③將學生分成若干相等組，進行投活動籃圈，激發學生學習興趣，發展學生投籃動作技術，讓學生在玩中學，學中玩（5-7 次/人）。
- ④把學生分開人數相等若干組，在籃球場設置 8 個以上正方形場地進行對角線投活動籃圈，改進、提高投技術動作，關注差生，讓學生有成功體驗及和同伴交流。

- ⑤自製籃圈（用呼啦圈等）若干個，進行自主投籃練習，鼓勵學生之間學生，能給同伴建議及鼓勵（5-8次）。
- ⑥遊戲：採用競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等若干組，進行投籃比賽（活動籃圈），看哪組投得多。

7.教學案例：

- (1) 教學目標：掌握投球時的力度使用及投球方向控制。發展學生投球能力，增強學生體質，培養學生學習興趣。
- (2) 教學內容：投籃。
- (3) 練習方法：
 - ①讓學生用投籃動作往空中投球。嘗試 3-5 分鐘。
 - ②兩人一組，兩面對面站立，進行互投籃動作，強調力度及球的方向，引導學生互相交流，互相鼓勵，能給同伴建議及鼓勵。
 - ③讓學生能連續投中同一個位置 2 次、3 次、4 次，提高學生投籃動作技術，鞏固學生投籃用力及投球方向控制。
 - ④比賽：把學生分成若干相等小組，看哪一組同同一位置次數多（2 分鐘、4 分鐘）。

2.2 足球

一、學習目標：

掌握踢足球的基本技術，全面發展學生身體素質，提高基本活動能力，為將來學習複雜的足球動作和技能打好基礎，瞭解足球運動促進人體健康的益處，瞭解進行足球運動時的注意事項。能夠與同伴合作完成遊戲活動並能主動地向同伴學習或給同伴建議。在足球活動中能夠自覺調整身體姿態、主動組織參與遊戲，能夠堅持和鼓勵同伴完成一定持續時間的足球運動練習。培養學生對體育的愛好，啟發思維活動，促進智力的發展。

二、學習內容：

左右腳推球、拉球、停球，顛球、運球、射門 傳球及簡單戰術等。

三、評價內容：

左右腳推拉球、腳內側直線運球、腳背正面顛球、運球繞杆。

四、各年級評價專案與標準：

小一：

- 1.評價專案：1 分鐘左右腳左右推拉球。
- 2.評價重點：左右腳交換推拉球的動作技術，發展學生靈敏、協調等身體素質。
- 3.評價方法：測試時間為一分鐘。開始時，測試者踩球，聽到“開始”的信號，依次左右腳交替進行推拉球。
- 4.測試環境：足球一個，1x1 平方米的空地一塊，碼錶一塊。
- 5.評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	男	35	33	31	29	27	25	23	21	20
	女	32	30	28	26	24	22	20	18	16

6.教學建議：

- ①老師講解推、拉球動作要領，學生嘗試用腳玩球，
- ②原地連續的腳內側踢固定球模仿練習。
- ③雙人原地腳內側踢裝在球網中的小足球。
- ⑤兩同學近距離面對面站立，進行推球練習，培養學生用腳內側推球動作技術。
- ⑥每人一球進行左右推拉球練習（5 至 8 次）。
- ⑦遊戲：一人用腳護球，一人用腳搶球，接觸到球互換。

小二：

- 1.評價專案：腳內側直線運球。
- 2.評價重點：提高學生腳控球能力、運球速度及動作熟練連貫流暢。
- 3.評價方法：受試者在 15 米長 1.5 米寬場地上，從起線開始，用腳內側運球快速通

過終線。

4.測試環境：小足球一個，15 米長 1.5 米寬場地上，碼錶一塊。

5.評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	男	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	女	10	11	12	13	14	15	16	17	18

6.教學建議：

- ①進行自主練習，以熟練掌握足球運球的技能。
- ②用左右腳腳內側踢裝在球網中的小足球練習。
- ③進行 5 米、10 米、15 米的腳內側運球，引導學生互相鼓勵互相交流提建議。提高學生腳內側運球技術，培養學生遵守紀律，樂於助人 建立自信。
- ④遊戲法：將學生分成人數相等的 4 組，各組第一人聽到“開始”後，立即越過起跑線向“瓜地”跑去，並繞過途中的障礙物，到“瓜地”後用腳將“瓜”運回本隊，並立即站到隊尾。第二人等第一人將瓜運回本隊後，才能越過起跑線，按同樣的方法進行，依此類推，看哪一組的“瓜”運的又快、又多。

規則：

- (1) 必須在來、回途繞過每一個障礙；
- (2) 運“瓜”途中不能用手觸球，否則算失誤一次。

7.教學案例：

(1) 教學目標：初步掌握腳內側傳接地滾球的技術動作、增加球感。發展學生下肢力量以及協調的能力。

(2) 教學內容：腳內側傳接地滾球

(3) 練習方法

方法 1.球感練習。每人一個球原地鐘擺式運球、雙腳交替腳底拉球、雙腳前腳掌交替踩球等，當老師吹口哨停時，根據老師喊出的部位以最快速度把球停在地上，比如教師說“膝蓋”，即以最快速度用膝蓋把球停在地上，反應最慢的要接受“愛的獎勵”：俯臥撐 5 個。

方法 2.兩人一組，踢固定球練習。一人踩球後部，把固定在地上，另一個人腳內側踢球的中後部，每人 10 次互換角色，每人 3 次。

方法 3.腳內側傳接地滾球小遊戲。

人數：兩人一組一個球，相距 5 米面對面站立。

規則：兩人腳內側互傳接地滾球，每成功 10 次雙方後退一步，把距離拉大增加難度。規定時間後退距離遠的組為勝者。

教學建議：該遊戲的最終目的並不是賽出遊戲的勝者，而是發現後退距離相對比較近的組並加以指導。

小三：

- 1.評價專案：腳背正面顛球。
- 2.評價重點：發展學生控球能力，技術動作正確、顛球成功率高，落點穩定、球速快。
- 3.評價方法：受試者應站在指定區域，1 分鐘，以每人顛球的成功次數計算達標成績。
- 4.測試環境：足球 1 個，球場一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
次	男	30	29	28	27	26	25	24	23	22
	女	28	27	26	25	24	23	22	21	20

6.教學建議：

- ①顛裝在球網中的小足球，發展下肢與腳部動作的靈活性和協調性，為腳部顛足球建立初步的動作條件反射；增加學生的有效練習時間，提高練習興趣，活躍課堂教學氣氛。以熟練掌握顛球球的技能。
- ②雙腳腳背顛球：腳向前上方擺動，用腳背擊球，擊球時踝關節固定，擊球的下部。兩腳可交替擊球，也可一隻腳支撐，另一隻腳連續擊球。擊球時用力均勻，使球始終控制在身體周圍。
- ③遊戲法：把學生分成相等若干組，在規定時間內顛裝在球網中的小足球，全隊累加數就是各組成績，看哪組顛的最多。可加強學生顛球擊球用力及控球方向燈。
- ④一人一球顛球：體會觸球的時間、觸球的部位、觸球的力量和整個動作的協調配合。
- ⑤兩人一組，相距兩米，一人顛踢球一人拋球，每次完成 10 次，然後交換角色。

小三：

- 1.評價專案：運球繞杆。
- 2.評價重點：發展學生腳控球能力及變向運球能力。
- 3.評價方法：受試者從起線開始，運用多種運球方法繞過 5 個標誌桶（10 米）、動作熟練連貫流暢。
- 4.測試環境：小足球一個，一條 10 米 x 2 米的路徑，標誌桶 5 個，碼錶一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
秒	男	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	女	12	12	13	14	15	16	17	18	19

6.教學建議：

- ①熟悉球性，先帶球散步，讓球能跟著你走，再帶球慢跑，能把球帶上，但不能離開腳的控制。
- ②每人一球，讓學生用腳外側、內側進行左右腳交換運球練習。

- ③繞杆練習，杆距離 5-6 米，熟悉一段時間後杆距離減為 2-3 米。注意：繞杆變向之前的推球不能太大，用外腳背推球變向，向左用左腳、向右用右腳。帶球頻率要快，推球不能離開腳太大。否則會失控。
- ④運球繞杆接力比賽：班學生分成若干相等組，每組全體組員站在一條 20 米 x 1.5 米的跑道的起線，但開始時，每組第一位隊員運球繞 3 支杆到終點返回，將球交給第二位隊員，以此類推，看哪一組運得快。(可以增加到 4 支杆、5 支杆)

2.3 乒乓球

一、學習目標：

熟練掌握乒乓球運動的基本方法和技能、技術，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，在運動中體驗運動的樂趣和成功的感覺，積極參與體育活動並基本形成自覺鍛煉的習慣。

二、學習內容：

顛球、正反手平擊發球、推擋技術、正反手攻球。

三、評價內容：

1 分鐘原地顛球、1 分鐘行進間顛球、雙人 1 分鐘推擋、正手平擊發球、正手攻球。

四、各年級評價專案與標準：

小一：

1. 評價專案：1 分鐘原地顛球。
2. 評價重點：發展視覺、空間判斷力和手對球的控制能力。
3. 評價方法：測試時間為一分鐘。開始時，手持乒乓球拍開始顛球，顛球次數為成績。
4. 測試環境：球拍一隻，乒乓球一個，碼錶一塊，2x2 平方米的空地一塊。
5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	70	68	66	64	62	60	58	56	54

6. 教學建議：

- (1) 老師示範講解顛球動作。
- (2) 一人一拍一球進行原地顛球練習。
- (3) 2-3 人一組練習顛球。
- (4) 1 分鐘、2 分鐘練習顛球，看誰顛得多。
- (5) 遊戲法：《乒乓球持球接力》，將學生分成若干相等組，分別站在兩條相距 10-15 米的起點，一條為起點，另一條為終點。排頭手拿球拍和一個球，指令開始後，排頭同時用拍托球往返接力，以球掉次數少並跑的快的隊為勝。

小二：

1. 評價專案：1 分鐘行進間顛球。
2. 評價重點：發展學生在移動中的視覺、空間判斷力和手對球的控制能力。
3. 評價方法：測試時間為一分鐘。開始時，手持乒乓球拍開始顛球，並往前前進，顛球次數為成績。
4. 測試環境：球拍一隻，乒乓球一個，碼錶一塊，2x2 平方米的空地一塊。

5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	64	62	60	58	56	54	52	50	48

6. 教學建議：

- (1) 先複習原地顛球練習。
- (2) 示範講解行進間顛球方法。
- (3) 自主進行顛球練習。
- (4) 分組進行顛球。
- (5) 通過遊戲《看誰顛得遠》，提高學生學習興趣。

小二：

1. 評價專案：雙人 1 分鐘推擋。
2. 評價重點：提高學生乒乓球推擋的動作技術，發展學生靈敏、協調及速度身體素質。
3. 評價方法：測試時間為一分鐘，自選搭檔，開始時，手持乒乓球拍在球臺前開始發球，進行推擋，成功次數就是該同學成績。
4. 測試環境：球拍一隻，乒乓球台 1 張、乒乓球一個，碼錶一塊。
5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	32	30	28	26	24	22	20	18	16

6. 教學建議：

- (1) 老師講解示範推擋動作要領。
- (2) 徒手做擋球、推擋球動作模仿練習。
- (3) 一人一排一球，對牆進行推擋練習。
- (4) 兩人臺上對擋、對推練習，不限落點，但動作要正確並能擊球過網，同伴之間提出改進意見。
- (5) 兩人臺上一推一擋，限定路線。
- (6) 兩人臺上對推斜線、中路和直線。
- (7) 兩人臺上練習，一人一點推兩點，另一個兩點推擋一點，互換練習。

小三：

1. 評價專案：正手平擊發球
2. 評價重點：發展學生身體素質，發展學生乒乓球正手平擊球的動作技術。
3. 評價方法：測試時間為一分鐘。開始時，手持乒乓球拍站在乒乓球台前，進行正手平擊發球，次數為成績。
4. 測試環境：球拍一隻，乒乓球台 1 張、乒乓球一個，碼錶一塊。

5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	18	17	16	15	14	13	12	11	10

6. 教學建議：

- (1) 老師講解示範發去動作要領。
- (2) 徒手模仿平擊發球動作，體會拋、引、揮等動作。
- (3) 離牆 2 米對牆做平擊發球練習。
- (4) 在臺上著重做第一落點的平擊發球練習。
- (5) 兩人臺上練習，一人做平擊發球，一人平擋球練習，交換進行。
- (6) 兩人臺上練習，一人做規定線路的平擊發球練習另一人做接發球練習，規定用攻、搓、削中的任何一種技術接對方的單一發球。

7. 教學案例：

教學目標：

1. 學生初步學習正手平擊發球動作技術，發展學生靈敏、協調等身體素質。
2. 通過正手平擊發球學習，培養學生機智、沉著，勇於拼搏，敢於勝利等品質。

教學流程：

1. 全班跟老師徒手練習正手平擊發球動作技術（5 至 7 次）。
2. 兩人一組，進行握拍練習正手平擊發球動作（6 至 8 次），鼓勵同伴之間互相學習，互相交流。
3. 離牆 2 米對牆做平擊發球練習（6 至 8 次）。
4. 3 人一組，在臺上著重做第一落點的平擊發球練習。
5. 兩人臺上練習，一人做平擊發球，一人平擋球練習，交換進行（7 次至 9 次）。

小三：

1. 評價專案：正手攻球
2. 評價重點：發展乒乓球正手攻球的動作技術，發展學生身體素質。
3. 評價方法：測試時間為一分鐘，自選搭檔，開始時，手持乒乓球拍在球臺前開始開球，進行攻球，成功次數就是該同學成績。
4. 測試環境：球拍一隻，乒乓球台 1 張、乒乓球一個，碼錶一塊。
5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	18	17	16	15	14	13	12	11	10

6. 教學建議：

- (1) 徒手模仿正手攻球動作，體會揮臂、腰部扭轉和重心轉換等動作要領。
- (2) 練習者站位近台中偏右（左），在右（左）角端線附近自拋自攻對方右（左）

邊斜線。體會前臂內收發力和手腕內（外）旋及擊球點。

- (3) 兩人對練，一人自拋自攻，另一人用擋球回擊，互換練習。
- (4) 兩人對角，一人正手攻球，一人推擋回擊，互換練習。
- (5) 兩人對練，一人一點攻兩點，另一個兩點推擋一點，互換練習。
- (6) 兩人正手對攻斜線。
- (7) 兩人對攻中路直線。

第三章 民族傳統體育

3.1 跳繩

一、學習目標：

掌握跳繩的基本技術，發展連續跳躍的能力；瞭解跳繩運動促進人體健康的益處以及跳繩運動時的注意事項；能熟練地連續跳躍並完成簡單的跳繩動作；能夠在位移的過程中完成簡單的跳繩動作，會用毬球等器材做出投擲動作並能投出一定的距離；能夠與同伴合作完成遊戲活動並能主動地向同伴學習或給同伴建議；在跳繩活動中能夠自覺調整身體姿態、主動組織參與遊戲，能夠堅持和鼓勵同伴完成一定持續時間的跳繩練習。

二、學習內容：

並腳單搖跳、左右腳交換跳、向前交叉並腳單搖跳、向後交叉單搖跳、兩人一繩左右並排同步跳、跑步跳、一帶一跳、雙搖跳。

三、評價內容：

30 秒並腳單搖跳、30 秒左右腳交換跳、30 秒向前交叉單搖跳、30 秒向前交叉左、右腳交換單搖跳、1 分鐘並腳單搖跳、1 分鐘兩人一繩左右並排同步跳、30 秒雙搖跳、1 分鐘一帶一跳、30 米跳步跳。

四、各年級評價專案與標準：

小一：

- 1.評價專案：單人 30 秒並腳單搖跳短繩。
- 2.評價重點：發展學生身體協調、靈敏、小肌群力量的等素質的持續工作狀態，掌握並腳單搖跳短繩的技術。
- 3.評價方法：受測者雙手持繩於體後，聽到“開始”的信號，雙手迅速向前搖繩並繞身體作圓周運動，雙腳配合跳繩做上下跳動。當聽到“停止”信號即結束測試。
- 4.測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 2x2 平方米的空地一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	26	24	22	20	18	16	14	12	10

6.教學指引：

- (1) 在教學前利用室內課，通過投影片（PPT）展示、觀看視頻等方法，說明學生瞭解跳繩的基本技術，注意事項。
- (2) 先進行跳繩的長度丈量技術學習。重複練習 5-8 次後，採用《看誰做得快又好》遊戲練習。方法：兩人一組，一人連續練習三次，另一人觀察，並結合教師講

解的技術對比，給同伴提出改進意見，輪換進行。

- (3) 徒手練習，在無繩的狀態下做模仿跳繩的練習。10 次每組，間歇完成 4 至 5 組。可採用《快快跳起》遊戲輔助練習。方法：兩人一組並相距三米面對面站立，聽到信號後同時做模仿跳繩的練習，練習時目視對方的雙腳，並記下對方在跳躍時雙腳保持正確動作的次數，直到完成規定的數量後自行結束。
- (4) 雙手持繩進行模仿練習。兩手各持一條對折跳繩進行模仿練習（跳繩不過腳），要求雙手同時搖動，當繩子打地時同時並腳跳起。
- (5) 向前後跳越對折的跳繩。把跳繩對折放置於體前合適的位置，雙腳併攏向前、向後跳越。
- (6) 完整的跳繩練習。從跳一次停頓幾秒到跳幾次停頓幾秒的方法練習，直到能夠連續完成 10 次以上為止，也可以遊戲的方式進行練習。方法：把 8 至 10 根對折的跳繩，按照間隔 30 公分的距離平行擺放，同學們在起點成一路縱隊站立，依次用雙腳並腳跳的方式連續向前跳越。一次完成後，回到起點按照同樣的方法進行一下次練習。此方法也可作為發展學生跳繩能力需要的協調性、靈敏性、下肢力量、身體平衡控制能力的練習。
- (7) 播放音樂，學生左右間隔 1.5 米，按照音樂的節奏進行練習，以培養良好的節奏感。
- (8) 注意身體姿態（抬頭挺胸，眼視前方 3-5 米處）。
- (9) 採用競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等的若干組，進行限時 10 秒，20 秒，30 秒的比賽。方法：每組同時進行，教師統一發信號，在規定時間內，把每位同學跳繩的次數相加的總數為本組成績，每一次比賽統計一次，看那一組跳得最多。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：掌握調節跳繩合適長度的方法，掌握跳繩的基礎方法（並腳跳），發展身體姿態和節奏感。
- (2) 學習內容：並腳跳。
- (3) 練習方法：
 - ①繩子長度的選擇。雙腳站立，一腳直立，另一腳前伸收腳尖（背屈狀），腳跟著地，腳跟與地面成一夾角。雙手握繩的兩端，跳繩從身後向前繞過頭頂經前下，停於腳掌與地面的夾角，兩臂屈肘與體側成直角，上臂輕貼兩肋，拉直跳繩即可，長度大致與腰部齊平。
 - ②跳繩技術模仿。雙腳併攏且成一腳（有力腳）稍前，一腳稍後的姿勢，雙腿適當靠攏，兩腳尖向稍內扣，膝關節微屈。上體適度放鬆且稍前傾，兩臂自然下垂至體側，上臂輕貼兩肋，前臂自然端起，手腕帶動小臂外旋，虎口向外微挑起。
 - ③跳繩實踐練習。握繩時，雙手的母指與食指稍用力扣緊繩把的 2/3 處，其餘三指彎曲，輕握在繩把上。跳繩時，以大臂帶動小臂，小臂帶動手腕轉動搖繩，手腕轉動幅度要小，保持身體稍前傾姿勢，並使雙手處於身體的中心偏下。
 - ④集中注意力練習。髖、膝、踝三關節協調屈伸完成跳躍動作，在前下方 3-5 米處

假設或放置一個目標，練習時，目視目標，要求注意力集中在目標上。

- ⑤發展跳躍的協調性、靈敏性、下肢力量、身體平衡控制能力的練習。把 8 至 10 根對折的跳繩，按照間隔 30 公分的距離平行擺放，把分成學生 6-8 人一組，在起點成一路縱隊站立，依次用雙腳並腳跳的方式連續向前跳越。一次完成後，回到起點按照同樣的方法進行下次練習，2 分鐘內看誰跳的次數多。
- ⑥完整練習。先學生集體練習，此環節可採用計時計數練習，或計數不計時練習。然後採用分組競賽的方法練習，把學生分成人數相等的若干組，進行限時 10 秒，20 秒，30 秒的比賽。方法：每組同時進行，教師統一發信號，在規定時間內，把每位同學跳繩的次數相加的總數為本組成績，每一次比賽統計一次，看那一組跳得最多。
- ⑦播放節奏感明快、速度適中的音樂，按照音樂的節奏練習單搖跳。

小一：

- 1.評價專案：單人 30 秒左右腳交換跳。
- 2.評價重點：發展學生左右腳交替跳躍與雙手搖繩的協調能力，發展左右腳交換單搖跳短繩的技術。
- 3.評價方法：受測者雙手持繩於體後，聽到“開始”的信號，雙手迅速向前搖繩並繞身體作圓周運動，雙腳配合跳繩做左右腳上下交替的跳躍動作。當聽到“停止”信號即結束測試。
- 4.測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 2x2 平方米的空地一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	28	26	24	22	20	18	16	14	12

6.教學指引：

- (1) 徒手練習，在無繩的狀態下做模仿跳繩的練習。20 次每組，間歇完成 4 至 5 組。可採用《你看我做》遊戲輔助練習。方法：兩人一組並相距三米面對面站立，聽到信號後同時做模仿左右腳交替跳繩的練習。練習時，一人先練習，另一人目視對方的雙腳，並記下對方在跳躍時左右腳保持正確動作的次數，一人完成後交換另一個進行同樣的練習，直到完成規定的內容。
- (2) 雙手持繩進行模仿練習。兩手各持一條對折跳繩進行模仿練習（跳繩不過腳），要求雙手同時搖動，當繩子打地時同時雙腳交替跳躍一次。
- (3) 腳踝用力體驗練習。學生自然站立，雙手叉腰，左右腳交替提踵（腳尖始終不離地），在練習時重點體驗提踵的瞬間腳踝緊張和前腳掌壓地的感覺。
- (4) 模仿原地快速跑練習。
- (5) 完整的跳繩練習。
- (6) 播放音樂，學生左右間隔 1.5 米，按照音樂的節奏進行練習，以培養良好的節奏感。
- (7) 注意身體姿態（抬頭挺胸，眼視前方 3-5 米處）。

- (8) 採用競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等的若干組，進行限時 10 秒，20 秒，30 秒的比賽。方法：每組同時進行，教師統一發信號，在規定時間內，把每位同學跳繩的次數相加的總數為本組成績，每一次比賽統計一次，看那一組跳得最多。

小二：

1. 評價專案：單人 30 秒向前交叉並腳單搖跳短繩。
2. 評價重點：發展學生身體協調、靈敏、小肌群力量的等素質的持續工作狀態，掌握並腳向交單搖跳短繩的技術。
3. 評價方法：受測者雙手持繩於體後，聽到“開始”的信號，雙手迅速向前搖繩並繞身體作圓周運動，雙腳配合跳繩做上下跳動。當聽到“停止”信號即結束測試。
4. 測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 2x2 平方米的空地一塊。
5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	22	20	18	16	14	12	10	8	6

6. 教學指引：

- (1) 在教學前利用室內課，通過投影片（PPT）展示、觀看視頻等方法，說明學生瞭解向前交叉單搖跳繩的基本技術，瞭解跳繩過程中的安全事項。
- (2) 先進行跳繩的長度丈量技術學習（繩子長度比跳單搖並腳跳時增加約 10 分）。
- (3) 徒手練習，在無繩的狀態下做模仿雙手在體前交叉的練習。10 次每組，間歇完成 4 至 5 組。方法：兩人一組並相距三米面對面站立，一人練習一人觀察，目視對方，並記下對方在跳躍時左右腳交替與雙手在胸前交叉的姿勢，一人完成後輪換另一人進行同樣的練習，直到完成規定的數量後自行結束。
- (4) 雙手持繩進行模仿練習。兩手各持一條對折跳繩進行模仿練習（跳繩不過腳），要求雙手在體前交替搖繩。
- (5) 完整的跳繩練習。從跳一次停頓幾秒到跳幾次停頓幾秒的方法練習，直到能夠連續完成 10 次以上為止。
- (6) 播放音樂，學生左右間隔 1.5 米，按照音樂的節奏進行練習，以培養良好的節奏感。
- (7) 注意身體姿態（抬頭挺胸，眼視前方 3-5 米處）。
- (8) 採用競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等的若干組，進行限時 10 秒，20 秒，30 秒的比賽。方法：每組同時進行，教師統一發信號，在規定時間內，把每位同學跳繩的次數相加的總數為本組成績，每一次比賽統計一次，看那一組跳得最多。

小二：

1. 評價專案：單人 30 秒向前交叉左、右腳交換單搖跳短繩。

- 2.評價重點：雙手交叉左、右腳交換單搖跳中，雙手交叉與左右腳交換的協調能力，發展學生身體協調、靈敏的等素質，持續完成向前交叉左右腳交換單搖跳短繩的技術。
- 3.評價方法：受測者雙手持繩於體後，聽到“開始”的信號，雙手迅速向前搖繩並繞身體作圓周運動，雙腳配合跳繩做左右腳交替的上下跳動。當聽到“停止”信號即結束測試。
- 4.測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 2x2 平方米的空地一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	22	20	18	16	14	12	10	8	6

6.教學指引：

- (1) 先進行跳繩的長度丈量技術學習（繩子長度比跳單搖並腳跳時增加約 10 分）。
- (2) 徒手練習，在無繩的狀態下做模仿雙手在體前交叉的練習。10 次每組，間歇完成 4 至 5 組。方法：兩人一組並相距三米面對面站立，一人練習一人觀察，目視對方，並記下對方在跳躍時左右腳交替與雙手在胸前交叉的姿勢，一人完成後輪換另一人進行同樣的練習，直到完成規定的數量後自行結束。
- (3) 結合手腳進行的徒手練習。
- (4) 完整的跳繩練習。從跳一次停頓幾秒，到跳幾次停頓幾秒的方法練習，直到能夠連續完成 5 次以上為止。
- (5) 播放音樂，學生左右間隔 1.5 米，按照音樂的節奏進行練習，以培養良好的節奏感。
- (6) 注意身體姿態（抬頭挺胸，眼視前方 3-5 米處）。
- (7) 採用競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等的若干組，進行限時 10 秒，20 秒，30 秒的比賽。方法：每組同時進行，教師統一發信號，在規定時間內，把每位同學跳繩的次數相加的總數為本組成績，每一次比賽統計一次，看那一組跳得最多。

小二：

- 1.評價專案：1 分鐘兩人單繩左右並排跳。
- 2.評價重點：兩人協助完成同步跳的技術，發展學生身體協調、靈敏的等素質，持續完成兩人同步單搖跳短繩的技術。
- 3.評價方法：測試時間為一分鐘。受測者兩並排站立，同時用外側手持繩。開始時，兩人同時起跳，繩子同時經過兩人的頭頂和雙腳為完成一次。
- 4.測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 2x2 平方米的空地一塊。
- 5.評價標準：

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

6.教學指引：

- (1) 先進行跳繩的長度丈量技術學習（繩子長度以兩人並排站立，同時用選擇單搖跳繩的方法調節長度）。
- (2) 把身高相近的同學分為二人一組，練習時並排站立，分別用左手或右手持繩（外側手持繩），形成兩人同步跳的狀態。
- (3) 徒手模仿練習。在無繩的狀態下，二人同時按照一分鐘 20 次左右的節奏做連續跳躍的練習。
- (4) 並排站立時考慮強勢一側的手（有的同學善於左右運動，有的同學善於右手運動）持繩，熟練後再兩人左右交換位置，以變換持繩的手，促進學生平衡發展身體，鍛煉左右腦均衡發展。
- (5) 在練習初期安排學生熟悉的同伴一起練習，當學生掌握的技術比較熟練後，更換同伴練習。
- (6) 遊戲法：把學生分成兩人一組，並排站立，把學生按 1 號、2 號、3 號……的順序編號，在站位元上變成 1 號和 2 號跳，3 號和 4 號跳...，然後各組站成一個圓圈，開始時，每組完成 3 次後（不管成功與失敗都計數），單號（1 號、3 號、5 號...）向後移動一 2 個位置，變成 1 號和 4 號跳，3 號和 6 號跳...，直到單數號學生與所有同學都進行一次練習為止，記錄成功的次數，成功次數多的為勝。第二輪改為單數不移動，雙數移動，依照第一輪的方法移動。

小三：

- 1.評價專案：單人 1 分鐘並腳單搖跳短繩。
- 2.評價重點：初步適應較長時間的耐力練習，提高心肺功能的耐力適應，積累體適能，初步發展身體協調、靈敏、力量、心肺各種身體素質的協調工作能力，熟練掌握並腳單搖跳短繩的技術，提高並腳單搖跳短繩的技能。
- 3.評價方法：受測者雙手持繩於體後，聽到“開始”的信號，雙手迅速向前搖繩並繞身體作圓周運動，雙腳配合跳繩做上下跳動。當聽到“停止”信號即結束測試。
- 4.測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 2x2 平方米的空地一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	85	80	75	70	65	60	55	50	45

6.教學指引：

- (1) 在每次課的準備活動後，播放合適節奏的音樂，學生按照音樂的節奏進行單搖跳的練習，在練習單搖跳的同時可以鼓勵學生加入一些簡的花樣步伐。
- (2) 競賽法：把學生分成 3 人一組，分別編號為 1.2.3 號，教師計時為 3 分鐘或 5 分鐘，當信號開始時，各組的 1 號開始跳，當 1 號失敗後 2 號跳，2 號失敗後 3 號跳，3 號失敗後又從 1 號開始，直到規定的時間結束。每人把自己成功的次數記下，結束後把 3 人的成績相加作為本隊的總成績。

小三：

- 1.評價專案：單人 30 秒雙搖跳短繩。
- 2.評價重點：發展學生身體協調、靈敏、力量、心肺等各身體素質的協調工作能力，發展手部小肌肉群的爆發力，發展並腳雙搖跳短繩的技能。
- 3.評價方法：受測者雙手持繩於體後，聽到“開始”的信號，雙手迅速向前搖繩並繞身體作圓周運動，雙腳配合跳繩做上下跳動。當聽到“停止”信號即結束測試。
- 4.測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 2x2 平方米的空地一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	21	20	19	18	17	16	15	14	12

6.教學建議：

- (1) 手腕練習。雙腳技術與並腳跳相同，先以左手持對折跳繩在體側空搖跳，當雙腳跳起時，前臂帶到手腕，手腕發力甩繩兩周，每次練習 10 次為一組，連續練習 3-5 組。完成後換為右手做相同的練習。
- (2) 單、雙搖間隔練習。從一次單搖一次雙搖逐步過度到一次單搖到多次雙搖。
- (3) 每次練習時，先進行並腳單搖的練習。
- (4) 不失誤的 10 次、15 次、20 次、15 次、10 次的間歇練習。
- (5) 10 秒、15 秒、20 秒、15 秒、10 秒的計時練習。
- (6) 聽音樂練習，培養良好的節奏感。
- (7) 遊戲競賽法 1：把學生分成人數相等的若干組，進行限時 10 秒，20 秒，30 秒的比賽。方法：每組同時進行，教師統一發信號，在規定時間內，把每位同學跳繩的次數相加的總數為本組成績，每一次比賽統計一次，看那一組跳得最多。
- (8) 遊戲競賽法 2：把學生分成 3 人一組，分別編號為 1.2.3 號，教師計時為 2 分鐘或 3 分鐘，當信號開始時，各組的 1 號開始跳，當 1 號失敗後 2 號接著跳，2 號失敗後 3 號接著跳，3 號失敗後又從 1 號開始接著，直到規定的時間結束。每人把自己跳的次數記下，結束後把 3 人的成績相加作為本隊的總成績。
- (9) 注意身體姿態（抬頭挺胸，眼視前方 3-5 米處）。

小三：

- 1.評價專案：雙人跳短繩。
- 2.評價重點：發展學生關注他人的意識，發展身體協調、靈敏、力量、心肺各種身體素質的協調工作的能力，發展雙人跳短繩的技能。
- 3.評價方法：測試時間為一分鐘。受測者一人搖繩，一人站立於搖繩者側前方或正前方。開始時，搖繩者雙手持繩並置於體後，聽到“開始”的信號，雙手迅速向前搖繩並同時繞兩人身體作圓周運動，雙腳配合跳繩做上下跳動。當聽到“停止”信號即結束測試。
- 4.測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 2x2 平方米的空地一塊。

5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	23	22	21	20	19	18	17	16	15

6. 教學指引：

- (1) 徒手模仿練習。在無繩的狀態下，兩人同時按照一分鐘 30 次左右的節奏做連續跳躍的練習。
- (2) 兩人站好位置進行跳一次停頓一次的練習。
- (3) 採用跑入正在跳動的跳繩並迅速調整節奏，與搖繩者節奏一致的練習。
- (4) 遊戲法：5 人一組，一人先跳，其餘四人成間隔一人的距離站立。先跳繩的同學雙手持繩，當開始時採用移動跳躍的方法，與每位同學結成一帶一的同伴並完成一次跳躍，直到完成一輪後輪換另一名同學，按照同樣的方法進行。
- (5) 聽音樂練習，培養良好的節奏感。

7. 教學案例：

- (1) 教學目標：能夠連續完成雙人一帶一跳短繩三次以上，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) 教學內容： 雙人一帶一跳短繩
- (3) 教學重點：搖繩者與跳繩者的節奏。
- (4) 教學難點：搖繩者與跳繩者節奏的一致性。
- (5) 教學方法：
採用講解示範法、遊戲法、競賽法教學。
 - ① 提問：同學們一人搖繩帶一人跳的動作與單個人跳有什麼區別？要完成這個動作最重要的是什麼？然後安排學生兩人一組進行自主嘗試。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，並進一步強調同伴間在起跳時機上要統一信號。比如：可以是“一、二、三、跳”等。
 - ② 在無繩的情況下，兩面對面站立，模仿有繩跳繩的動作，直到兩人信號和起跳節奏一致。
 - ③ 學生與自己的同伴按照剛才總結的技術要求練習。
 - ④ 變換同伴，進行新一輪的練習。
- (6) 教學建議：
 - ① 把學生分成兩人一組，提出具體問題，學生自主探索一帶一跳繩的方法。
 - ② 提示學生，在嘗試過程中兩失敗後要停下來，共同商量，找出失敗的原因並嘗試共同找解決問題的對策。
 - ③ 分組時，可考慮相近身高，搖繩技術及協調性好的與搖繩技術及協調性弱的分為一組。
 - ④ 當某一組能夠連續完成 10 次以上時，交換搖繩者與跳繩者角色。
 - ⑤ 全班變換同伴練習。

- ⑥小組競賽，看在 10 秒、20 秒、30 秒時間內，能夠完成多少次。
- ⑦把學生分成 6 人一組，在小組長的帶領下進行學習分享。分享練習中成功與失敗的體驗。教師提出問題，如：你本次印象最深的一次是哪一次？為什麼？可舉例子說明。

小三：

- 1.評價專案：單人跑步跳繩。
- 2.評價重點：提高學生在移動中跳繩的能力，發展學生跑動中跑步與跳繩技術結合的能力，發展身體協調、靈敏、柔韌等身體素質，發展跑步跳短繩的技能。
- 3.評價方法：跑步跳繩 30 米。受測者站在起跑線，聽到“開始”信號後，邊跳繩邊跑步，且跳進一步跳繩必須繞身體一周，到達終點計結束。失誤時在失誤處調整動作繼續開始。
- 4.測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 60 長度的跑道或平地。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5

6.教學建議：

- (1) 在無繩的狀態下，做跑跳接力遊戲。
- (2) 提醒學生接力時注意安全，待出發的同學要離起點至少一米的距離。
- (3) 等待的同學保持隊形，不能擋注跑回同學的線路。
- (4) 連續進行 3 次。
- (5) 遊戲法，把學生分成 6-8 人一組，面向跑進方向成縱隊排列，前後同學保持一臂距離，雙手持繩處於跑的準備狀態。在 60 米 x10 米的空地上劃兩條相距 30 米的線段，一條為起點，另一條為終點。當起信號發出後，每路縱隊前面的同學以每跑一步跳一次繩的方法向終點跑去，到達終點後用同樣的方法跑回，第二位同學出發，依次類推，直到全部同學完成若干次。

3.2 毽球

一、學習目標：

掌握踢毽球的基本技術，發展連續擊球的能力。瞭解毽球運動促進人體健康的益處，瞭解進行毽球運動時的注意事項。能熟練地連續踢毽技術。能夠把毽踢向一定無度的目標，會用毽球做出投擲動作並能投出一定的距離。能夠與同伴合作完成遊戲活動並能主動地向同伴學習或給同伴建議。在毽球活動中能夠自覺調整身體姿態、主動組織參與遊戲，能夠堅持和鼓勵同伴完成一定持續時間的跳繩練習。

二、學習內容：

單腳盤踢毽球、毽球之向遠踢毽、左右腳交替盤踢、踢球入圈。

三、評價內容：

1 分鐘單腳盤踢毽球、定距離向遠踢毽、1 分鐘左右腳交替盤踢、定量向遠踢毽。

四、各年級評價專案與標準：

小二：

- 1.評價專案：單人 2 分鐘盤踢。
- 2.評價重點：發展學生全身身體素質，發展左、右腳交替盤踢毽球的技術技能。
- 3.評價方法：測試時間為二分鐘。開始時，手持毽球向上拋起，當毽球下落到合適的高度時，迅速抬任一腳，並用腳內側把毽球向上方踢起，可以左、右腳交替進行，也可以任一腳連續踢多次，在 2 分鐘內完成的總次數為測試成績。
- 4.測試環境：毽球一隻，2x2 平方米的空地一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	18	17	16	15	14	13	12	11	10

6.教學建議：

- (1) 提問：同學們會踢毽球嗎？你是如何踢的？然後安排學生自己嘗試。嘗試 3-5 分鐘後，組織同學們展示，教師根據踢毽球的合理動作進行講解，並邀請做得好的同學進行示範，接著教師示範。再組織學生按照合理的動作進行練習。
- (2) 用一根約 1 米長的小棉線，一端綁住毽球托處，一手拉住棉線的另一端，連續進行盤踢的練習。
- (3) 集體進行一拋一踢練習。
- (4) 自主進行一拋兩踢練習。
- (5) 二人一組，一人觀察一人練習，觀察者提出改進意見。
- (6) 遊戲法：擊毽接力跑遊戲，在合適的空地上劃兩條相距 10-15 米的線段，一條為起點，另一條為終點。學生分為 6-8 人的學習小組，各組成一列縱隊站在起

點的後面，在終點處對應的隊伍處放一隻毬球。開始時，每路縱隊的第一位同學向終點跑去，在終點完成兩次踢毬後折返跑回，第二名同學與第一名跑回的同學擊掌後出發，按照同樣的方法完成，第二回來後第三名出發，依此類推，直到本組所有同學都完成一次活動。

(7) 總數為 5 次、10 次、15 次、20 次、30 次的連續練習，失誤了接著開始，把每次踢的次數相加。

小三：

1. 評價專案：單人連續踢毬踢准。
2. 評價重點：發展學生控制毬球和空間判斷能力，掌握腳部瞬間發力踢球及改變毬球飛行方向的方法。
3. 評價方法：在平地上畫一條一米長的線段，距離線段中點垂直方向 3 米處畫一點，以此點為圓心，畫一半徑為 0.5 米的圓。受試者原地手持毬子，開始時，用左右腳交替或盤踢連續踢毬球三次，第四次時直接把毬球踢向目標。每人測試 10 次，以完成三次踢毬並踢入圓內的為完整測試，計一次得 10 分，若只完成其中一個內容計 0.5 次得 5 分。
4. 測試環境：毬子一隻，平坦的空地。
5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6

6. 教學建議：

- (1) 加強單腳盤踢毬球的練習，以熟練掌握踢毬球的技能。
- (2) 一手持毬，待毬下落時，用一隻腳向上方用力踢出。
- (3) 遊戲法：在空地上劃一條橫線作為起點線，遊戲的同學左右間隔一臂距離站線上，當聽到信號後分別用腳把毬球向遠處踢去，完成一次後把毬球檢回再進行下一次的練習，連續完成三次，看最好的一次誰踢得最遠。
- (4) 遊戲法：在羽毛球場地若干，把學生分成 4-6 人一組，每人手持三隻毬球，站在邊端線的一端。開始時，第一位同學把毬踢向球場的另一個半場，球落在發球線後為有效，第一位全部擊球後，由第二位同學依此進行，直到本組全部同學完成，遊戲結束，最後統計落在有效區域的毬球數量，多者為勝。
- (5) 兩人一組，相距兩米，一人踢毬一人拋毬，每次完成 10 次，然後交換角色。

第四章 戶外運動

4.1 獨輪車

一、學習目標：

掌握獨輪車中單手推車、搖車、定點平衡、直線騎行等等基本技術，發展身體的協調能力，發展學生騎行時和定點平衡的能力。瞭解獨輪車促進人體健康的益處和注意事項。能夠與同伴合作完成遊戲活動並能主動地向同伴學習或給同伴建議。在活動中能夠自覺調整身體姿態、主動組織參與遊戲，能夠堅持和鼓勵同伴完成一定持續時間的練習。

二、學習內容：

直線騎行、定點平衡、移動中定點平衡。

三、評價內容：

定距直線騎行、計時定點平衡、50 米移動中定點平衡。

四、各年級評價專案與標準：

小一：

- 1.評價專案：單人 30 米直線騎行。
- 2.評價重點：發展學生靈敏、協調及移動過程中身體平衡能力等身體素質，發展獨輪車基本的技術技能。
- 3.評價方法：約 60 米的場地一塊，畫兩條 30 米的平行線段，一邊為起點，另一邊為終點，並線上每隔 2 米畫一標誌線。開始時學生單手扶車，以任一方式上車並向前騎行，直到中途失敗或騎至終點為止。
- 4.測試環境：室內或室外進行，不少於 4x60 米的空地一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	30	28	26	24	23	21	19	17	15

6.教學建議：

- (1) 開始前要組織學生進行器械的檢查，檢查螺絲是否鬆動。
- (2) 單手推車，以左（右）單手握住車座，向前推進，當學生熟悉推車技術後，可組織學生進行遊戲比賽。方法是：在 60 米的場地上，畫兩條相距 50 米的線段，一條為起點，另一條為終點，開始時，把學生分成若干小組，每組成一列縱隊排在起點線後，聽到信號時，每組的第一位同學單手推車向前跑，到終點後返回，接著第二位同學出發，依此類推，直到所有同學都出發遊戲則結束，最先跑的隊獲勝。
- (3) 調整車的高度，以上車後腳踩至最低高度時，腿微彎為宜。

- (4) 坐車。兩人一組，一人扶一人坐，重心放在車座上，背要直，眼向前平視，每坐五分鐘休息一次。從車時兩輪換進行，時間可從 1 分鐘、2 分鐘...5 分鐘。
- (5) 水準搖車。坐穩後，前腳掌放在腳蹬上，左腳在前，右腳在後，小幅度上下搖車。
- (6) 直線騎行。建議先在同伴的陪伴下騎行，然後再進行獨立騎行。
- (7) 遊戲：在 60 米的場地上，畫兩條相距 50 米的線段，一條為起點，另一條為終點，開始時，把學生分成若干小組，每組成一路縱隊排在起點線後，聽到信號時，每組的第一位同學騎行向前，到終點後返回，接著第二位同學出發，依此類推，直到所有同學都出發則遊戲結束，最先完成的隊獲勝。

小二：

1. 評價專案：單人定點平衡。
2. 評價重點：發展學生靈敏、協調、身體控制平衡的能力等素質，發展獨輪車基本的技術技能。
3. 評價方法：約 60 米的場地一塊，畫一 30 米的線段，一邊為起點，另一邊為終點，並線上每隔 2 米畫一標誌線。開始時學生雙手扶車，以任一方式上車並向前騎行，聽到信號後快速駛入某一線段間，並伸開兩臂保持身體平衡。
4. 測試環境：室內或室外進行，不少於 4x60 米的空地一塊。
5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	26	24	22	20	18	16	14	12	10

6. 教學建議：

- (1) 開始前要組織學生進行器械的檢查，檢查螺絲是否鬆動。
- (2) 調整車的高度，以上車後腳踩至最低高度時，腿微彎為宜。
- (3) 將一隻慣用腳踏在腳踏板中心位置，站立身體，控制獨輪車前後平衡。將重心逐漸地轉移到另一隻腳上，過程中要求小腿，腳和獨輪車能組成穩定的三角支撐。開始時，可以在同伴的幫助下完成，同伴扶信騎行者的手或雙手扶腰，當感覺到騎行者找到平衡點時，慢慢鬆開手，並保持 2 秒、4 秒.....，直到完成學習任務為止。練習中也可安排兩人一組輪流練習。
- (4) 遊戲《看誰停得久》：當學生都能靜止平衡 10 秒左右時，組織學生進行遊戲比賽。方法：在平地上，每人搖一架車，當聽信號後迅速上車，雙腳分別踏在肢踏上，並可前後來回慢搖，看誰堅持的時間最長。

小三：

1. 評價專案：單人移動中定點平衡。
2. 評價重點：發展學生靈敏、協調、平衡等身體素質，發展學生從移動過度到靜止的能力。

3.評價方法：約 60 米的場地一塊，中間每隔 2 米畫一條與起占和終點平行的線段。學生從起點出發，並自由地在線段間騎行，當聽到信號後快速地進入最近的兩線段區間，並保持相對靜止狀態，進入兩區間後就不能越出兩線段外，評價學生停留的時長。

4.測試環境：室內或室外進行，不少於 4x60 米的空地一塊，間隔 2 米的線段若干條。

5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	26	24	22	20	18	16	14	12	10

6.教學建議：

(1) 開始前要組織學生進行器械的檢查，檢查螺絲是否鬆動。

(2) 調整車的高度，以上車後腳踩至最低高度時,腿微彎為宜。

(3) 遊戲《你說我做》。在平地上畫若干間隔兩米的線段區間，兩人一組，一人騎行，一人在旁邊跟進，當進入線段區時，跟進的同伴可以隨機喊“停”的信號，騎行者聽到信號後，快速進入區間，並盡最大努力操持車體不會前後移動。同時，跟進者大聲地數 1.2.3.4...失敗後，交換角色進行同樣的練習。

第五章 體操

5.1 體操

一、學習目標：

培養正確的身體姿態。掌握前滾翻、縱叉、橫叉、平衡、屈腿懸垂的動作方法，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：

走、立定，站立，滾動，前滾翻，縱叉，橫叉，平衡，屈腿懸垂。

三、評價內容：

4人齊步走，前後、左右滾動，前滾翻，縱叉，橫叉，平衡，屈腿懸垂。

四、各年級評價專案與標準：

小一：

- 1.評價專案：4人齊步走。
- 2.評價重點：正確的身體姿態和齊步走的方法，合作的意識。
- 3.評價方法：4人成一橫隊，齊步走10米後立定。
- 4.評價環境：籃球場、或平坦空地一塊。
- 5.評價標準：

分數	優秀	良好	中等	及格
評價標準	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.4人齊步走動作一致，立定時隊伍整齊； 3.走的姿勢自然、準確。	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.4人齊步走動作一致，立定時隊伍基本整齊； 3.走的姿勢自然、準確。	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.4人齊步走動作基本一致，立定時1人脫離隊伍。	1.具有良好的精神狀態和能參與學習； 2.4人齊步走1人脫離隊伍； 3.立定時隊伍1人不整齊。

6.教學建議：

- (1) 集體做原地踏步走。
- (2) 前腳掌著地或腳尖先著地向全腳掌過渡的直線走。
- (3) 分組做各種方式的正確姿勢自然走步。
- (4) 4人一組手牽手走，達到隊伍整齊，步伐一致後再進行擺臂齊步走。

- (5) 教學過程中與遊戲結合，激發學生的學習興趣，避免課堂過於枯燥。
- (6) 教學過程中注意培養學生的正確的身體姿態。
- (7) 強調小組的整體性和一致性。

小一：

- 1. 評價專案：仰臥前後滾動。
- 2. 評價重點：仰臥姿態的滾動能力和協調性及腰部肌肉力量。
- 3. 評價方法：仰臥體操墊上，開始時，先向後滾，當頭的後部觸墊時，立即向前滾。如此來回滾動。
- 4. 評價環境：體操墊若干。
- 5. 評價標準：

分數	優秀	良好	中等	及格
評價標準	1. 具有良好的精神狀態和學習熱情； 2. 前後滾動時並腿團身，後腦觸墊時，兩手立刻壓小腿往回滾； 3. 能自主完成 5 次前後滾動動作。	1. 具有良好的精神狀態和學習熱情； 2. 前後滾動時並腿團身； 3. 能自主完成 4 次前後滾動動作。	1. 具有良好的精神狀態和學習熱情； 2. 前後滾動時並腿團身； 3. 學生能自主完成 3 次前後滾動動作。	1. 具有良好的精神狀態，學習熱情一般； 2. 前後滾動時並腿團身； 3. 能自主完成 2 次前後滾動動作。

6. 教學建議：

- (1) 抱膝團身做前後滾動練習。
- (2) 兩手胸前屈肘練習左右滾動。
- (3) 兩人一組，雙手上舉互拉的左右滾動練習。可兩臂上舉持球、或兩腳夾球，提高左右滾動的難度。
- (4) 教學過程中注意強調安全注意事項，做好保護措施。
- (5) 課教學內容，運動量比較小，要安排適當的體能練習，提高學生的身體素質。
- (6) 用方盒、圓球、斜板作教具演示，說明團身的道理。有條件的學校可採用多媒體等直觀教學手段，幫助學生瞭解動作過程和方法，促使學生形成正確的動作表現。教學過程中有目的地引導學生觀察、思考和探討動作重點和難點。
- (7) 課前做好準備活動，特別是頸、腕、膝、踝，防止運動損傷。課堂教學中，要讓學生學會保護和幫助，包括自我保護。

小二：

- 1. 評價專案：前滾翻。
- 2. 評價重點：直線滾翻能力和控制身體平衡能力。

- 3.評價方法：連續前滾翻2個。
- 4.評價環境：體操墊若干。
- 5.評價標準：

分數	優秀	良好	中等	及格
評價標準	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.團身緊、枕骨、肩、背、臀部依次觸墊，滾動圓滑； 3.2次滾翻連接順暢並在一條直線上。	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.團身緊、會屈臂、低頭、兩腳蹬地； 3.2次滾翻連接不順暢，出現停頓，尚在一條直線上。	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.團身緊、會並腿下蹲，兩手撐墊； 3.2次滾翻連接較順暢，不在一條直線上。	1.具有良好的精神狀態，學習熱情一般； 2.團身緊、會並腿下蹲，兩手撐墊； 3.2次滾翻連接不順暢，出現停頓，不在一條直線上。

6.教學建議：

- (1) 小學生活潑好動，模仿能力強，但是注意力集中時間不長，因此，作為初授課，通過遊戲教學使教學內容生動、有趣，易於激發學生的學習熱情。讓學生建立前滾翻的動作概念是關鍵，運用“蹺蹺板”、“老狼幾點鐘”、“低頭看天”、簡單易懂的童謠等多種方式提高學生學習的興趣，讓學生在練習過程中主動地去發現問題，運用不同的方法來解決問題，從而完成學習任務。
- (2) 用方盒、圓球、斜板作教具演示，說明團身的道理。有條件的學校可採用多媒體等直觀教學手段，幫助學生瞭解動作過程和方法，促使學生形成正確的動作表現。教學過程中有目的地引導學生觀察、思考和探討動作重點和難點。
- (3) 學習口訣：一蹬二撐三低頭，團身滾動像圓球。
- (4) 複習前後滾動。
- (5) 抱腿前滾翻。
- (6) 在有10-15度斜坡的墊子上由高處向低處做前滾翻。
- (7) 教學過程中注意強調安全注意事項，做好保護措施。
- (8) 課教學內容，運動量比較小，要安排適當的體能練習，提高學生的身體素質。
- (9) 課前做好準備活動，特別是頸、腕、膝、踝，防止運動損傷。課堂教學中，要讓學生學會保護和幫助，包括自我保護。
- (10) 先學習後滾翻：①組織學生分組練習墊上各種滾動，提出要求；②組織練習中後滾翻動作好的同學演示並點評；③示範講解後滾翻動作要領及保護幫助手法，提示易犯錯誤及糾正方法；④帶領學生進行後滾翻練習。⑤教師巡迴各組指導糾錯。
- (11) 嚴格限制學生攜帶尖利物件（如髮夾、校牌、隊徽等）上課，不要佩戴手錶和鑰匙，以確保練習安全。

小二：

- 1.評價專案：縱叉。
- 2.評價重點：考量腿部柔韌性和力量。
- 3.評價方法：站立，兩腿前後分開，一腿向前滑，以大腿（前腿後部、後退前部）著地，腳面繃直（前腳背向上，後腳內側貼地），上體正直，面向前方，臂下垂以手扶地。
- 4.評價環境：乾淨、平坦的空地，木地板和光滑的地板磚為佳，直角三角板一塊。
- 5.評價標準：

分數	優秀	良好	中等	及格
評價標準	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.動作準確，兩腿伸直，腿與臀部、髖部離地 5cm 以內，上體正直； 3.能夠按要求完成，動作自然優美。	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.動作準確，兩腿伸直，腿與臀部、髖部離地 10cm 以內，上體正直； 3.能夠按要求完成，動作準確、協調。	1.具有較好的精神狀態和學習熱情； 2.動作準確，兩腿較直，腿與臀部、髖部離地 15cm 以內，上體基本正直； 3.動作尚準確，但有輕微錯誤。	1.具有較好的精神狀態，學習熱情一般； 2.動作基本完成，兩腿較直，腿與臀部、髖部離地 20cm 以內，上體基本正直； 3.動作不夠準確。

6.教學建議：

- (1) 充分做好準備運動，把下肢韌帶拉開。
- (2) 前壓腿、後壓腿，集體練習。
- (3) 動作方法（口訣）：一滑二振三立腰，直腿繃腳成直線。
- (4) 一腿跪地，另一腿前滑，兩腿伸直，貼近地面。
- (5) 一腿跪地，一腿後伸直，身體後振，兩腿伸直，貼近地面。
- (6) 兩人一組，互相幫助練習。

小三：

- 1.評價專案：橫叉。
- 2.評價重點：考量腿部柔韌性和力量。
- 3.評價方法：兩腿左右分開坐在一條直線上，膝關節伸直，腳面繃直，挺胸，腹部微收。在空地上獨立完成橫叉動作。
- 4.評價環境：乾淨、平坦的空地，木地板和光滑的地板磚為佳，直角三角板一塊。
- 5.評價標準：

分數	優秀	良好	中等	及格
評價標準	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.動作準確，膝關節伸直腳面繃直，腿與臀部、髖部離地 5cm 以內； 3.能夠按要求完成，動作優美協調。	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.動作準確，膝關節伸直腳面繃直，腿與臀部、髖部離地 10cm 以內； 3.能夠按要求完成，動作準確、協調。	1.具有較好的精神狀態和學習熱情； 2.動作較準確，膝關節基本伸直腳面繃直，腿與臀部、髖部離地 15cm 以內； 3.動作尚準確，但有輕微錯誤。	1.具有較好的精神狀態，學習熱情一般； 2.動作基本完成，膝關節較直，腿與臀部、髖部離地 20cm 以內； 3.動作不夠標準。

6.教學建議：

- (1) 準備活動做足，韌帶充分拉伸。
- (2) 掛圖展示，測壓腿、側踢腿、撲步下壓（左右移動）。
- (3) 兩人一組，對面站立，兩手互握，兩腿開立外滑。
- (4) 兩人一組坐在地上，兩腿相對大分，同時向中壓。
- (5) 小組合作，互相幫忙互相評分，互相進步。

小三：

- 1.評價專案：平衡。
- 2.評價重點：控制身體平衡的能力，空間本體感覺能力，合作能力。
- 3.評價方法：體操登上單腳平衡，兩人合作單腳平衡。
- 4.測試環境：平坦的空地，體操凳若干，碼錶一塊。
- 5.評價標準：

分數	優秀	良好	中等	及格
評價標準	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.在體操登上完成左腳站立 10 秒接右腳站立 10 秒；兩人合作完成左腳站立 10 秒接右腳站立 10 秒； 3.能夠按要求完成，動作優美協調。	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.在體操登上完成左腳站立 8 秒接右腳站立 8 秒；兩人合作完成左腳站立 8 秒接右腳站立 8 秒； 3.能夠按要求完成，動作準確、協調。	1.具有較好的精神狀態和學習熱情； 2.在體操登上完成左腳站立 6 秒接右腳站立 6 秒；兩人合作完成左腳站立 6 秒接右腳站立 6 秒； 3.動作尚準確，但有輕微錯誤。	1.具有較好的精神狀態，學習熱情一般； 2.在體操登上完成左腳站立 4 秒接右腳站立 4 秒；兩人合作完成左腳站立 4 秒接右腳站立 4 秒； 3.動作不夠標準。

6.教學建議：

- (1) 原地練習單腳站立，並要求學生固定動作堅持一定時間。
- (2) 嘗試在體操凳上站立。
- (3) 在體操登上單腳站立。

小三：

- 1.評價專案：屈腿懸垂。
- 2.評價重點：考量腰部力量和上肢力量。控制身體姿態的能力。
- 3.評價方法：單杠上直體懸垂，開始時兩腿做屈腿向上收起，兩大腿保持水準姿勢。
- 4.測試環境：單杠，碼錶一塊。
- 5.評價標準：

分數	優秀	良好	中等	及格
評價標準	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.單杠上能夠堅持 10 秒鐘不掉下來； 3.能夠按要求完成，動作優美協調。	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.單杠上能夠堅持 8 秒鐘不掉下來； 3.能夠按要求完成，動作準確、協調。	1.具有較好的精神狀態和學習熱情； 2.單杠上能夠堅持 6 秒鐘不掉下來； 3.動作尚準確。	1.具有較好的精神狀態，學習熱情一般； 2.單杠上能夠堅持 4 秒鐘不掉下來； 3.動作不夠標準。

6.教學建議：

- (1) 兩人一組，一人兩手放地上另一人在後面推起前面同學的兩腿進行合作小推車，熟練後進行小組接力遊戲。
- (2) 嘗試在單杠上懸垂。

第六章 游泳

6.1 游泳

一、學習目標：

學習水中行走，呼吸，漂浮，熟悉水性，發展下肢力量的能力，及提高身體肺活量，發展學生有氧耐力，協調性，柔韌性等素質；瞭解游泳運動促進人體健康的益處，瞭解游泳運動跟游泳安全的重要性，瞭解一些簡單的安全衛生知識，能夠安全從事游泳練習，喜歡上游泳這項運動。

二、學習內容：

1.學習水中行走，熟悉水性。2.呼吸蹬邊漂浮。

三、評價內容：

熟悉水性、踩水、蹬池壁滑行。

四、各年級評價專案與標準：

小一：

- 1.評價專案：熟悉水性
- 2.評價重點：掌握水中呼吸動作技術要領，基本掌握呼氣、吸氣、憋氣節奏性。
- 3.評價方法：受測者雙手扶在泳池邊緣，聽到“開始”的信號，迅速張開嘴巴吸氣，閉著嘴巴低頭進水把氣吐完，登記在水中吐氣的時間為考核成績。
- 4.測試環境：60 釐米水深的泳池，碼錶。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	50	48	46	44	42	40	38	36	34

6.教學指引：

- (1) 在教學前利用室內課，通過投影片（PPT）展示、觀看視頻等方法，說明學生瞭解蛙泳的呼吸基本技術，注意事項。
- (2) 教師在泳池進行動作示範，講解動作，鼓勵表揚學生勇敢張開嘴巴吸氣，閉著嘴巴低頭進水吐氣，讓學生克服心理障礙不怕水。
- (3) 一分鐘吹泡泡練習。看看哪位學生吹的多吹久，可加強同學呼吸技術。
- (4) 2 人一組，採用剪刀石頭布的方法，讓學生在玩中學，在情境中練，輸的一方低頭進水吹泡泡，贏的一方監督，相互合作學習。
- (5) 遊戲：水中呼吸接龍遊戲，把學生分成四組，一列橫隊扶著池壁站在泳池邊，第一位同學低頭吐氣結束後頭露出水面，第二位同學迅速吸氣，低頭進水吐泡泡，依此類推，用時最長方勝。

(6) 教師來回巡視糾正學生錯誤動作，表揚優秀學生。

7.教學案例：

(1) 學習目標：掌握蛙泳呼吸方法技術動作要領，發張學生下肢力量。

(2) 學習內容：泳池原地蛙泳呼吸練習

(3) 練習方法：

①水中步行，初學游泳必先吸慣水性，最簡單的方法就是水中步行，藉此一步驟來讓學員熟悉水溫，阻力及浮力，練習方式很多，務必依學員的程度來施行。一步步的誘導他們。掌握到水中行走的，技術，建立信心。指導時需要注意：重心先向前移，身體前傾角比陸上大，提腳屈膝向前跨大步。例：手扶池邊沿牆行走、兩人一組牽手行走、開火車〈搭肩排成一列行走〉、自行前進倒退行走〈配合手掌撥水動作產生前進力〉、競賽比快。

②悶氣(氣吸入不要吐出)與吐氣，水的壓力遠大於空氣，在水中悶氣與吐氣都沒有在陸上來的容易及自然，若先在陸上練習學員會先適應的比較好。悶氣、吐氣時間越長，對往後學習其他動作的幫助越大，但要慢慢練習。

③韻律呼吸，何謂韻律呼吸？我們可以解釋為“有規律，有節奏的呼吸”基本上，與前面的水中吐氣及相似，在水中用口（鼻）吐氣，出水面時嘴角“啪”的一聲，在用口吸氣，除了注意節奏外，可以配合雙手壓水的動作來進行。在幼兒教學中，因為常有站不到池底的想像，所以韻律呼吸的指導更加重要，教練們可以把呼吸視為換氣的初步。

④配合動作：1.手伸直合併，下沉吐氣；2.手向兩側平壓讓頭上升吸氣。

⑤發展協調性、靈敏性、上肢力量力的練習。看看誰能堅持久。

小二：

1.評價專案：踩水。

2.評價重點：掌握水中踩水動作技術要領，蹬踩、收自然放鬆，動作到位。

3.評價方法：受測者站在水中，聽到“開始”的信號，雙腳離地，迅速兩腿同時踩水，堅持連續踩水時間為考核成績。

4.測試環境：80 釐米水深的泳池，碼錶。

5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	60	58	56	54	52	50	48	46	44

6.教學指引：

(1) 陸地上練習：站在池邊，單腳站立，一腳向上提，腳掌對“水”向下踩，同時雙手下壓，(兩腳交換練習)踩水模仿練習。

(2) 水上練習(1)的動作。

(3) 兩人一組，站在水中，練習同學扶住另外同學雙手進行踩水練習，互換練習、互相建議。

(4) 水準好的同學可自主徒手練習踩水動作。

小三：

- 1.評價專案：蹬池壁滑行。
- 2.評價重點：評價學生蹬池壁的動作技術，學生能較好的雙腳（或單腳）用力蹬離池壁，俯臥水面滑行。
- 3.評價方法：受測者背對池壁邊緣，聽到“開始”的信號，雙手前伸吸足氣，閉氣低頭入水裡，迅速雙腳（或單腳）蹬離池壁，俯臥水面滑行，滑行距離為考核成績。
- 4.測試環境：60 釐米水深的泳池，碼錶。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	3.8	3.6	3.4	3.2	3	2.8	2.6	2.4	2.2

6.教學指引：

- (1) 老師講解蹬壁的動作要領及示範動作。
- (2) 在老師統一口令下，按蹬壁動作要求學生逐一練習，老師及時引導及糾正動作。
- (3) 由同伴拉著手做俯臥浮體滑行動作練習。
- (4) 手扶浮板做蹬壁滑行練習。

第七章 運動與健康知識

7.1 運動與健康知識

一、學習目標：

知道在實施運動時應注意哪些事項、為安全運動打下基礎。瞭解運動時輕微損傷處理方法，提高安全運動的意識。知道使用不同途徑，關注運動訊息，豐富自己的課餘生活。

二、學習內容：

1.實施運動時應注意事項。2.運動時輕微損傷處理方法。3.使用不同途徑，關注運動訊息。

三、評價內容：

1.列舉運動應注意的事項。2.舉例說明運動時輕微損傷處理的方法。3.列舉不同途徑關注運動訊息的例子。

四、評價專案與標準：

1.評價專案（一）：說出運動應注意的事項。

2.學習目標：瞭解實施運動前、運動中、運動後應注意事項。運動前注意事項：(1) 不能吃太飽、穿適合運動的裝備；(2) 準備活動要做充分。運動中注意事項：(1) 運動強度要循序漸進；(2) 要遵守運動規則；(3) 補水要少量多次；(4) 運動中發生意外立即停止，並向老師、校醫等成年人求助；運動後注意事項：放鬆活動要做充分。

3.評價方法：筆紙或師生問答形式。

4.測試環境：筆、試卷。

5.評價標準：

評價內容	及格
瞭解進行運動時應注意的事項	能說出運動時 2 種或 2 種以上注意事項。

6.教學指引：

- (1) 該學習內容比較適合在室內進行教學。
- (2) 可結合一些視頻、圖片等資料進行講解。

1.評價專案（二）：舉例說明運動時輕微損傷處理的方法。

2.學習目標：發展學生對運動損傷出現的原因、處理方法等方面知識的認知能力。運動損傷出現的原因：(1) 外部原因：如天氣、場地以及設備等；(2)

內部原因：個人的準備活動沒做好、運動裝備不適當以及沒有遵守運動規則等。運動損傷的處理方法：(1) 立即停止運動；(2) 及時報告老師；(3) 瞭解常見的運動損傷處理方法：如出血、扭傷、痙攣、脫臼、骨折、中暑等的處理方法。

3. 評價方法：筆紙或師生問答形式。

4. 測試環境：筆、試卷。

5. 評價標準：

評價內容	及格
瞭解運動時輕微損傷處理的方法	能舉 1 個或 1 個以上運動輕微損傷處理的例子。

6. 教學指引：

- (1) 該學習內容比較適合在室內進行教學。
- (2) 可結合一些視頻、圖片等資料進行講解。
- (3) 學生進行分組練習，一人扮演傷者，另一人扮演救護者。

7. 教學案例：扭傷的處理方法

- (1) 學習目標：發展學生對扭傷的處理能力。
- (2) 學習內容：扭傷的處理方法。
- (3) 練習方法：

① 學習 PRICE 原則：**Protection**（保護）：立刻停止活動，並對受傷部位採取保護措施。

Rest（休息）：受傷部位應妥善休息，以避免因繼續出血腫脹而加重傷害。

Ice（冰敷）：受傷 48 小時內為“急性期”，受傷部位於急性期時應進行冰敷（冰敷應每隔 2-3 小時一次，每次冰敷 15-20 分鐘），並嚴禁推拿、按摩與熱敷。冰敷可以減低出血、疼痛與腫脹並放鬆肌肉。

Compression（加壓）：對受傷部分進行加壓固定，使其不再出血，可以使用彈性繃帶纏綁，纏綁的力量應適中，若肌體末端出現紫色或麻木感，表示包紮太緊，須放鬆些。

Elevation（抬高）：應抬高受傷部位以減少繼續出血。受傷的部位若在上肢，可抬高患側使其高於心臟，在下肢則最好高於骨盆的位置。

簡單而言，可概括為以下幾步：停止運動-冰敷-加壓-抬高。

② 角色扮演遊戲：學生分為 2 人一組，每組一張技能卡。其中一人扮演扭傷者，另一個扮演救護者，根據技能卡上扭傷的處理方法及步驟進行處理，然後互換角色，通過這樣的體驗活動，讓學生進一步掌握扭傷的處理方法。

③ 讓學生小結說說扭傷的處理方法。

1. 評價專案（三）：列舉不同途徑關注運動訊息的例子。

2. 學習目標：知道使用不同途徑，關注運動訊息。(1) 知道使用網絡關注運動訊

息；(2) 知道使用電視關注運動訊息；(3) 知道使用報紙關注運動訊息。

3. 評價方法：筆紙或師生問答形式。

4. 測試環境：筆、試卷。

5. 評價標準：

評價內容	及格
知道使用不同途徑，關注運動訊息	能說出 2 個或 2 個以上的途徑。

6. 教學指引：

(1) 該學習內容比較適合在室內進行教學。

(2) 以實際操作為主，讓學生嘗試在課堂上使用不同的途徑來關注運動資訊。

第二部分 四至六年級

第一章 田徑

1.1 跑

一、學習目標：

1.學習蹲踞式起跑技術，訓練反應迅速的起動能力；以中等速度進行練習，培養跑時放鬆的能力，改進跑的技術；發展腿部力量，增強腿和手臂的協調配合，提高大腿高抬的能力；逐漸增加跑的距離和次數，進一步發展跑的能力；培養學生的競爭意識、頑強意志和勇往直前的品質。

2.發展腿部力量，改進跑的前抬、後蹬動作，明確後蹬是推動人體前進的主要動力；提高快速跑的能力，學習終點衝刺的動作；學會在快速跑中通過障礙物的基本方法，訓練身體靈巧性和協調性；發展耐久力，學會分配體力，培養頑強的意志。

3.體會腳掌扒地動作，增強踝、膝關節和腳掌肌肉的力量；改進跑的技術，進一步發展奔跑能力，提高速度耐力；學會在快速跑中通過障礙物的基本方法，訓練身體靈巧性和協調性；認識“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。

二、學習內容：

蹲踞式起跑、50 米加速跑、50 米往返跑、50 米 x8 往返跑、障礙跑、300-500 米跑走交替、定時跑（3-4 分鐘）。

三、評價內容：

50 米快速跑、50 米往返跑接力、50 米 x8 往返跑。

四、各年級評價專案標準：

小四：

1.評價專案：50 米快速跑。

2.評價重點：跑進中身體平穩，手腳擺動配合協調，前腳掌先著地。

3.評價方法：受試者至少兩人一組測試。站立起跑，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 10.11 秒讀成 10.2 秒，並記錄之。

4.測試環境：60 米直線跑道若干條，地面平坦，地質不限，跑道線要清晰。發令旗一面，口哨一個，碼錶若干塊（一道一塊）。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：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	男	8"9	9"0	9"1	9"3	9"5	9"8	10"1	10"4	10"7
	女	8"9	9"2	9"5	9"7	9"9	10"2	10"5	10"8	11"1

注意事項：

- (1) 受試者測試最好穿運動鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿釘鞋、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、後蹬跑等提高腿部力量的練習。
- (2) 各種方式起跑，主要學習蹲踞式起跑，注意起跑後與加速相結合。
- (3) 不同距離的跑練習，如 30-50 米放鬆跑、30 米快速跑、50 米快速跑、300-500 米跑走交替。

7. 教學案例：

案例 1：

- (1) 學習目標：培養反應、快速跑動能力，提高學生速度。
- (2) 學習內容：“叫號賽跑”遊戲。
- (3) 練習方法：
 - ① 原地高抬腿跑。
 - ② 行進間高抬腿跑。
 - ③ 30 米加速跑。
 - ④ 遊戲“叫號賽跑”。

遊戲方法：在場上畫一條橫線做起跑線，相距起跑線 15-20 米平行排列 4 個標誌物（如小旗、木柱、實心球等），標誌物之間相距 2-3 米。將學生分成人數相等的 4 隊，對準標誌物成斜列站立在起跑線後。各組分別報數之後，每人要記住自己的號數。遊戲開始教師任意喊個號數，如“2”號！則各組 2 號的同學應立即出隊，並向標誌物跑去，繞過標誌物跑回本組，先通過起跑線的行 1 分。如此繼續進行，以得分多的組名次列前。

案例 2：

- (1) 學習目標：發展學生奔跑能力，培養合作、互讓意識。
- (2) 學習內容：“穿梭接力”遊戲。
- (3) 練習方法：
 - ① 原地高抬腿跑。
 - ② 30 米加速跑。

③30 米往返跑。

④遊戲“穿梭接力”。

遊戲方法：在籃球場上，將全班分成人數相等的兩隊，每隊又分成甲、乙兩組，成縱隊在球場的對角相對站立。遊戲開始，每隊甲組第一人持接力棒快速跑向乙組，將接力棒交給乙組第一人後排到乙組末尾，乙組第一人接棒後迅速跑向甲組，把接力棒交給甲組第二人，依次全隊跑完，以先跑完的隊為勝。

⑤請同學說說跑至場地中間相遇時，你怎麼辦？（引導學生：從對方身後跑過，以不傷害對方為原則，學會謙讓。）

小五：

1.評價專案：50 米往返跑接力。

2.評價重點：速度、靈敏，提高接力技術和團隊合作意識。

3.評價方法：以小組 5 人為一組進行測試，用站立式，第 1 人手持接力棒。當聽到“跑”口令後開始起跑，往返跑時就逆時針方向繞過標杆，不得碰扶標杆，不得串道，跑回後將接力棒交給第 2 人，依次進行。測試人員發出“跑”口令的同時開表計時。當受測試者軀幹部到達終點線的垂直面時停錶，以分、秒為單位記錄成績，不計小數。

4.測試環境：50 米跑道若干條，道寬 2-2.5 米，地面平坦，地質不限。在起（終）點線前 0.5 和 49.5 米處各立一標杆，標高 1.2 以上，立于跑道正中。碼錶若干塊，使用前校正，要求同 50 米跑。

5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
秒	男	1'50"	1'53"	1'56"	2'59"	2'02"	2'05"	2'08"	2'11"	2'14"
	女	1'55"	1'58"	2'01"	2'04"	2'07"	2'10"	2'13"	2'16"	2'19"

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) 受測者不得穿皮鞋、塑膠涼鞋、釘鞋參加測試。
- (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，如行進間高抬腿跑、30 米後蹬跑、50 米加速跑、400 米耐久跑、障礙跑（30-40 米內通過 3-4 個障礙物）。
- (2) 耐久跑的運動強度不大，對場地器材要求不高，技術簡單，是學生較易掌握和開展的健身運動。但運動持續時間較長，小學生的心肺還在不斷發育中，心肺功能較弱，容易疲勞。教師應根據學生這一生理特點，控制運動時間，注意指導學生掌握呼吸和運動的配合，學會深呼吸。
- (3) 耐久跑的距離、強度、時間要從小到大逐漸增加，跑後不要立即坐下休息，要

繼續放鬆慢跑或放鬆走。充分于體弱的學生要區別對待，可適當並減量。

- (4) 建議播放節奏明顯的音樂，讓學生和著音樂的節拍跑，或邊走邊喊口令，增加運動的樂趣。
- (5) 耐久跑適宜安排在冬春季進行。建議學生在假期裡與同學或家人一起，在社區附近進行耐久跑的鍛煉。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 學習目標：培養良好的合作精神，提高奔跑能力、靈敏性和判斷力。
- (2) 學習內容：“大魚網”遊戲。
- (3) 練習方法：
 - ①小步跑。
 - ②行進間高抬腿跑。
 - ③30 米後蹬跑。
 - ④30 米往返跑。
 - ⑤遊戲“大魚網”。

遊戲方法：場地上畫出一安的範圍為“池塘”（大小可根據學生人數和場地條件確定）。從學生中選出 4-6 人做“捕魚人”，其餘學生做“魚”，分散在“池塘”裡。發令後，“捕魚人”進入“池塘”手把手做成“網”去捕“魚”，被圍住的就算被捉住了。被捉住的學生立即參加捕“魚”，與“捕魚人”拉起手來去捕捉其他的“魚”，直到把所有的“魚”全捕完或剩少數“魚”時為止。遊戲開始可選體力比較好的學生做“捕魚人”。如人數過多可分兩個場地進行。還可規定每捕 4-6 條“魚”後再另結一張網。

案例 2：

- (1) 學習目標：發展速度和平衡能力，培養團隊合作精神。
- (2) 學習內容：“十字接力”遊戲。
- (3) 練習方法：
 - ①原地高抬腿。
 - ②繞圓行進間高抬腿。
 - ③逆時針慢跑、加速跑。
 - ④遊戲：“十字接力”。

遊戲方法：在場地上畫一個直徑 10-15 米的圓圈，通過圓心再畫兩條互相垂直的線組成一個十字，十字線延長到圓外 1 米，作為起跑線。學生分成 4 隊，在圓內成單行站在十字線上，面向圓外起跑線。每隊排頭手持接力棒站在起跑線後。教師發令後，各隊第一人沿圓圈逆時針方向奔跑，第二人在第一人將在跑完一周回到起跑線時，站到起跑線後等候接力棒。第一人將棒交給第二人後，自己站到本隊末尾。如依次進行，以

先跑完最先到達終點的隊為勝。

⑤讓學生說說跑彎道時如何擺臂用力？身體姿勢？

小六：

1. 評價專案：50 米 x8 往返跑。
2. 評價重點：速度、靈敏及耐久力，耐久跑的能力和技能。
3. 評價方法：受試者至少兩人一組進行測試，用站立式。當聽到“跑”口令後開始起跑，往返四次，往返跑時就逆時針方向繞過標杆，不得碰扶標杆，不得串道。測試人員發出“跑”口令的同時開表計時。當受測試者軀幹部到達終點線的垂直面時停錶，以分、秒為單位記錄成績，不計小數。
4. 測試環境：50 米跑道若干條，道寬 2-2.5 米，地面平坦，地質不限。在起（終）點線前 0.5 和 49.5 米處各立一標杆，標高 1.2 米以上，立于跑道正中。碼錶若干塊，使用前校正，要求同 50 米跑。

5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
秒	男	1'36"	1'39"	1'42"	1'45"	1'48"	1'53"	1'58"	2'03"	2'08"
	女	1'43"	1'46"	1'49"	1'52"	1'55"	2'00"	2'05"	2'10"	2'15"

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) 受測者不得穿皮鞋、塑膠涼鞋、釘鞋參加測試。
- (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、400 米耐久跑、定時跑（3-4 分鐘）、障礙跑（40 米內通過 5 個障礙物）。
- (2) 耐久跑的距離、強度、時間要從小到大逐漸增加，認識“極點”現象及過渡到“第二次呼吸”階段的方法。
- (3) 建議播放節奏明顯的音樂，讓學生和著音樂的節拍跑，或邊走邊喊口令，增加運動的樂趣。
- (4) 障礙跑能發展學生靈敏性、協調性、培養果斷、勇於克服困難的精神。障礙物的設置應根據學生的實際情況，易、難程度有所區別，讓學生自由選擇適合自己鍛煉的路線，還應給學生自己設置、調換障礙物的機會，引導學生互相交流通過不同障礙物的最佳方法，培養創新意識，提高交往能力和自主學習能力。老師在障礙物的設置上要切實注意安全，避免出現傷害事故。
- (5) 學生鑽過障礙物時要注意降低重心，避免撞頭和擦傷背部。攀爬障礙物的高度要適中，必要時可在障礙物的後方放置墊子。

7.教學案例：

案例 1：

(1) 學習目標：發展速度和靈敏性，培養團結協作的精神。

(2) 學習內容：“繞紅旗接力”遊戲。

(3) 練習方法：

①行進間高抬腿跑。

②30 米後蹬跑。

③30 米加速跑。

④ “繞紅旗接力”遊戲。

遊戲方法：場地上畫一條起跑線，在起跑線前 30 米處設置一面標旗。把學生分成人數相等的若干隊，每隊第一人聽信號後迅速由起點跑向終點，繞過標旗跑回本隊，與第二人擊掌交接後，第二人接著跑，直到全隊跑完。(也可以把擊掌換成接力棒交接)。未交接不得越過起跑線、碰倒標旗必須把標旗重新放好才能繼續進行遊戲。

⑤請同學說說“立棒式”怎樣交接棒？要遵守什麼規則？(不得拋接力棒，注意交棒的安全)。

案例 2：

(1) 學習目標：發展奔跑能力，培養勇敢、果斷精神。

(2) 學習內容：“過障礙接力”遊戲。

(3) 練習方法：

①講解、示範過障礙物的方法。

②分組進行嘗試過一個障礙物。

③分組練習過 2-3 個障礙物。

④學生自己設置障礙物。

⑤遊戲“過障礙接力”。

遊戲方法：學生分成人數相等 4 隊，各成一路縱隊站在起跑線後。每隊前面分設 2-3 個障礙(如用第凳子用“矮牆”，用草繩拉成“鐵絲網”等)，障礙物前放置一個標誌物(如小旗)。發令後，各隊排頭立即向前跑去，跳過“矮牆”，鑽過“鐵絲網”，繞過小旗跑回本隊拍第二人的手，第二人立即向前跑，自己站到末尾。如此依次進行，最後以先跑完的隊為勝。

1.2 跳

一、學習目標：

- 1.雙腳向上縱跳的動作練習，發展踝、膝關節力量，分清踏跳腿與擺動腿。學習跨越式跳高技術動作，初步掌握跳高的助跑、踏跳、過杆及落地技術。發展腿部力量和彈跳力，樹立自信心，培養克服困難的勇氣。
- 2.掌握跨越式跳高技術，提高助跑與踏跳協調性，擺動腿在竿上做內旋動作以提高跳越的高度。掌握蹲踞式跳遠技術，提高助跑的節奏感與踏跳的準確性。發展腿部力量和彈跳力，樹立自信心，培養克服困難的勇氣。
- 3.進一步改進跨越式跳高技術，改進助跑和起跳的結合動作；學會量步點，提高跳躍能力。鞏固蹲踞式跳遠技術，提高快速助跑和準確有力踏跳，學會量步點的方法。發展腿部力量和彈跳力，提高爆發力，培養敢於克服困難的勇氣樹立自信心。

二、學習內容：

原地縱跳摸高、連續縱跳、連續蛙跳、立定三級蛙跳、三級跳遠、蹲踞式跳遠、跨越式跳高。

三、評價內容：

跨越式跳高、蹲踞式跳遠、原地縱跳摸高。

四、各年級評價專案與標準：

小四：

- 1.評價專案：跨越式跳高。
- 2.評價重點：會單腳起跳、過杆、落地動作，發展靈敏、彈跳、下肢肌肉爆發力及身體協調能力，跳高的能力和技能。
- 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 x15 米平地上進行。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
米	男	0.96	0.94	0.92	0.90	0.88	0.86	0.84	0.82	0.80
	女	0.92	0.90	0.88	0.86	0.84	0.82	0.80	0.78	0.76

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) 起跳高度以全班學生最低成績的高度，並設置為最低起跳高度。

- (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) 要多給學生跳的機會，不要過分地教動作的細節，以達到提高跳躍能力的目的。
- (2) 跳躍練習前先練練屈膝緩衝，教學時要注意安全，跨跳高度要適中，還要根據學生身體的個性差異和身體狀況區別對待。
- (3) 先分解跨越式跳高教學，後連貫教學，初學時用橡皮筋替代橫杆。
- (4) 助跑接起跳練習、蹲踞式跳高完整練習，發展學生的彈跳力和協調性練習。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 學習目標：學習跨越式跳高技术，提高學生跳躍能力。
- (2) 學習內容：跨越式跳高。
- (3) 練習方法：
- ① 教師講解、示範。
 - ② 2 人一組，進行三步助跑起跳，用擺動腿的腳觸同伴的手心練習。
 - ③ 3 人一組，直腿擺動左右跨跳橡皮筋帶練習。
 - ④ 4 人一組，跳橡皮筋帶練習，分別以膝高、直立手下垂、腰高、胸高四個部位不同高度逐漸升級跳高比賽，兩人相繼失敗後，雙方轉換。

案例 2：

- (1) 學習目標：初步掌握跳高的基本技術，提高跳躍技能力，培養合作意識。
- (2) 學習內容：跨越式跳高。
- (3) 練習方法：
- ① 進行遊戲“轉圈跳”，學生自己佈置練習器材和場地。
遊戲方法：用跨越式跳高的動作跳橡皮筋，按逆時針方向完成一周跳躍（可先用雙腳跳或上步跨跳，根據個人情況適當調整橡皮筋高度，對練習有困難的學生給予幫助）。
 - ② 歸納法練習：學生自我體驗跨越式跳高的全過程，各自歸納技術要領和適合自己的跳高技术。
 - ③ 教師講解、示範。
 - ④ 學生自選練習的高度進行跨越式跳高練習。
 - ⑤ 練習中互相觀察，提出問題，師生共同討論糾正動作。
 - ⑥ 讓學生選擇自己最有把握超過的橫杆高度練習。

小五：

1. 評價專案：原地縱跳摸高。
2. 評價重點：發展下肢肌肉爆發力及身體協調能力，提高跳躍的能力。

3.評價方法：受試者站在起跳線後，向上伸展手臂做一個標誌點，然後做原地雙腳縱跳摸牆上標誌線，雙腳落地保持平衡。丈量原地伸臂時的標誌點至最高點的垂直距離。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：牆面平滑及平坦地面，牆面上 1.5 米至 3 米畫尺規。

5.評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男	0.40	0.38	0.36	0.34	0.32	0.30	0.28	0.26	0.24
	女	0.38	0.36	0.34	0.32	0.30	0.28	0.26	0.24	0.22

注意事項：

- (1) 發現犯規時，此次成績無效。
- (2) 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) 發展跳躍能力，應提高完成各種動作速率和反應速度。
- (2) 在安排內容時，可進行雙腳連續跳上跳下 30-40 釐米高的物體。
- (3) 原地雙腳縱跳（連續跳及縱跳摸高）、跑 3-7 步，單腳起跳用頭或手觸懸掛的物體。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 學習目標：初步掌握原地縱跳技能，發展彈跳力和協調性。
- (2) 學習內容：“看誰跳得高”遊戲。
- (3) 練習方法：
 - ①創設情境（懸掛各種高度的小彩球），師生一起進行遊戲“看誰跳得高”。
遊戲方法：在空中懸掛各種高度的小彩球，學生選擇適合自己高度的彩球進行原地縱跳摸高，跳至最高點，手指觸摸小彩球。
 - ②請學生示範展示，讓其他學生觀察和思考，小組討論後歸納技術要領。
 - ③教師講解示範。
 - ④學生分組練習，加強對原地縱跳技能的掌握。
 - ⑤教師提出原地縱跳的高度要求，學生進行互評和自評。
 思考：助跑縱跳為什麼比原地縱跳跳得高？請你課後練一練。

小五：

- 1.評價專案：蹲踞式跳遠。
- 2.評價重點：發展靈敏、速度、下肢肌肉爆發力及身體協調能力，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攏形成“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：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男	3.50	3.42	3.34	3.26	3.18	3.10	3.02	2.94	2.86
	女	3.20	3.12	3.04	2.96	2.88	2.80	2.72	2.64	2.56

注意事項：

- (1) 發現犯規時，此次成績無效。
- (2) 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) 發展跳躍能力，應提高完成各種動作速率和反應速度。
- (2) 在安排內容時，可進行雙腳連續跳上跳下 30-40 釐米高的物體。
- (3) 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：提高蹲踞式跳遠騰空姿勢，發展彈跳能力。
- (2) 學習內容：“跨越圈溝”遊戲。
- (3) 練習方法：

- ①跨步跑。
- ②15 米加速跑。
- ③加速跑接單腳跳（有力腳）。
- ④遊戲“跨越圈溝”。

遊戲方法：練習者選擇自己能跳過的圈溝，一腳踏上跳箱蓋跳越圈溝，雙腳落在墊子。遊戲可以改變“溝”的寬度或在“溝”上設置一定高度的橡皮筋。

提示：空中兩腿應膝上提儘量靠近胸部成蹲踞姿勢。

- ⑤蹲踞式跳遠。

小六：

- 1.評價專案：跨越式跳高。
- 2.評價重點：會單腳起跳、過杆、落地動作，發展靈敏、彈跳、下肢肌肉爆發力及身體協調能力，跳高的能力和技能。
- 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 x15 米平地上進行。

5.評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男	1.04	1.02	1.00	0.98	0.96	0.94	0.92	0.90	0.88
	女	1.00	0.98	0.96	0.94	0.92	0.90	0.88	0.86	0.84

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) 起跳高度以全班學生最低成績的高度，並設置為最低起跳高度。
- (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) 在安排內容時，要重視下肢肌肉和上肢軀幹的均衡發展，注重協調、靈敏、跳躍耐力。
- (2) 縱跳摸高、助跑單腳起跳用手或頭觸懸掛的物體、急行跳高、急行跳遠。
- (3) 跨越式跳高教學時，注意助跑、起跳、過竿、落地的基本技術和簡單的丈量助跑步點方法的教學。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 學習目標：發展學生協調性和彈跳力，培養身體正確姿勢，提高急行跳遠的能力。
- (2) 學習內容：急行跳遠。
- (3) 練習方法：
 - ①慢跑 3 步，做踏跳、騰空後屈膝緩衝落入沙坑動作，體驗輕巧落地。
 - ②5-6 步助跑，從助跳板上踏跳後，騰空、落地（沙坑）。
 - ③12 米助跑，利用助跳板的跳遠比賽。
 - ④16 米助跑，利用助跳板的跳遠比賽。
 - ⑤16 米助跑，設置 40 釐米寬的踏跳區起跳的跳遠比賽。

案例 2：

- (1) 學習目標：掌握跨越式跳高技術，改進助跑與起跳相結合的環節動作，發展靈敏、協調性和彈跳力。
- (2) 學習內容：跳高比賽。

(3) 練習方法：

- ①在教師帶領下，做原地及上步向前邁起跳腿、蹬地擺腿的起跳動作。
- ②集體做 3-5 步助跑起跳動作。
- ③分組進行過杆練習。
- ④進行“三步助跑跳高比賽”。

遊戲方法：將學生分成人數相等 4 個隊，各配置一副跳高架。遊戲開始，各隊隊員進行第一個高度的試跳（高度由教師根據學生水平面定），成功者進行第二個高度試跳，依次進行直到最後以越過最高高度者為勝。

- ⑤讓學生說說如何才可以跳得更高？

1.3 投擲

一、學習目標：

- 1.學習推擲、拋擲的技術動作，提高原地投擲壘球的技術，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.學習推擲、拋擲的技術動作，體會推、拋的正確方法和用力的順序；學習上 3 步投擲壘球的技術，能運用全身力量，快速有力投擲；鍛煉上下肢和腰的肌肉關節、韌帶，發展上肢力量，培養勇敢、果斷、勇於克服困難的精神。
- 3.掌握擲壘球的技術，學會助跑投擲技術，提高投擲的準確性；鍛煉上下肢和腰的肌肉關節、韌帶，發展爆發力；學習上 3 步投擲壘球的技術，能運用全身力量，快速有力投擲，培養勇敢、果斷、勇於克服困難的精神。

二、學習內容：

單手和雙手推拋實心球、原地擲壘球、助跑擲壘球、原地投擲實心球。

三、評價內容：

持物（壘球、實心球）投准、原地擲壘球、上步擲壘球、助跑擲壘球、原地投擲實心球。

四、各年級評價專案與標準：

小四：

- 1.評價專案：毬球投准。
- 2.評價重點：用力的準確性及出手的角度，培養兩人合作能力。
- 3.評價方法：第 1 人站在擲線後原地投擲，第 2 人手持竹筐站在接球區內接，接住一球為成功一次，腳踩出接球區線不算。第 1 人投完 5 球後，兩人互換位置。要求毬球必須從肩上方投出。
- 4.測試環境：在 40 米 x20 米的平整場地進行，地質不限。離投擲線外 5 米處畫一條線為接球區線，毬球 5 個。
- 5.評價標準：

年級	評價標準	評價標準	備註
小四	優秀	成功接住 5 次以上。	
	良好	成功接住 4 次。	
	及格	成功接住 2 次以上。	

注意事項：注意投球後，腳踩起投線為犯規，不計算。

6.教學指引：

- (1) 先分解教學原地擲壘球，後連貫教學。可以原地擲羽毛球或乒乓球練習。
- (2) 在一定距離進行向地上目標的擲准練習，還可設置不同的目標（如平面的、立

體的)。

(3) 投擲物可以從小到大，從輕到有一定重量，逐漸提高。

7.教學案例：

(1) 學習目標：提高原地投擲壘球的技術，發展投擲能力。

(2) 學習內容：“投彈打靶”遊戲。

(3) 練習方法：

①原地徒手揮臂練習。

②投過一定高度的橫線。

③比一比，看誰投得遠（每人投兩次，看誰的球遠為優勝）。

④遊戲“投彈打靶”。

遊戲方法：在場地上畫一個 10x16 米長方形靶區，中間每隔 2 米畫一條橫線，2 米垂直縱線，將靶區為 24 格。距靶區 10-15 米處再畫一條投擲線，用壘球投擲。將學生分成人數相等的若干隊，每隊選派一名裁判員並記分。遊戲開始，甲隊先擲，擲中方格內的數位即為得分數，每人擲一次，最後統計各隊成績，以得分多的隊為勝。

提示：球落在方格內後滾出格處有效，落在格外滾入格內無效；落點在兩格線上，按高分格計算。

小四：

1.評價專案：原地擲壘球。

2.評價重點：肩上屈肘動作自然協調，向後引伸、蹬腿、轉體動作連貫，壘球向身體前上方投出，運動軌跡成一弧線。

3.評價方法：測試者站在起擲線後原地投擲，要求壘球必須從肩上方投出。丈量起擲線後緣至壘球著地點後緣之間的垂直距離為考核成績。每人投擲三次，取其中最好一次為最後成績。記錄成績以米為單位，取一位元小數。

4.測試環境：在 40 米 x20 米的平整場地進行，地質不限。測量時，在場地一端劃一條直線作為起擲線。立方形或圓形沙包若干個。30 米皮尺一個。

5.評價標準：

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

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) 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。

(3) 注意投球後，腳踩起投線為犯規，成績無效。

6.教學指引：

- (1) 單手和雙手推拋小實心球。
- (2) 先分解教學原地擲壘球，後連貫教學。可以原地擲羽毛球或乒乓球練習。
- (3) 投擲物可以從小到大，從輕到有一定重量，逐漸提高。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：發展腰腹、上肢力量，提高運動興趣和合作精神。
- (2) 學習內容：仰臥雙手“投籃”。
- (3) 練習方法：
 - ① 雙手跨下傳接足球（將學生分成相等 4 隊，成縱隊站立，排頭持球從跨下傳給後面的同學，最後一人持球跑到前面依次進行）。
 - ② 仰臥雙手“投籃”（一同學仰臥，兩臂上舉持球，揮臂將足球投入另一同學懷中竹筐）。
 - ③ 雙手持足球擲過一定高度的橫線（根據學生和場地進行佈置，主要是提高學生出手的角度）。
 - ④ 雙手持足球擲對牆投准。

小五：

1. 評價專案：壘球投准。
2. 評價重點：用力的準確性及出手的角度，提高投擲能力。
3. 評價方法：測試者站在起擲線後原地投擲，每個標誌點各投 2 次，共完成 10 次。要求沙包必須從肩上方投出。
4. 測試環境：在 20 米 x20 米的平整場地進行，地質不限。離投擲線外 6 米、7 米、8 米、9 米、10 米處各設置標誌物，壘球 10 個。
5. 評價標準：

年級	評價標準	評價標準	備註
小五	優秀	投 10 次命中 5 次以上。	
	良好	投 10 次命中 4 次。	
	及格	投 10 次命中 3 次。	

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) 實心球投准。在近距離投擲區上投准，體會投擲實心球出手動作。
- (2) 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：培養學生投准能力，發展學生靈敏、協調、力量素質以及判斷力與時空感，提高投擲的準確性。
 - (2) 學習內容：“打靶比准”遊戲。
 - (3) 練習方法：
 - ①教師講述“打靶比准”遊戲的方法、規則及要求，並作示範。
 - ②相距相標靶 6 米距離，進行投准練習，讓學生熟悉和掌握遊戲方法與規則。
 - ③將學生分成若干隊，每隊 4-6 人，以縱隊排列在投擲預備線後站立。遊戲開始，各隊第一人走到 8 米投擲線後站立。教師發令後，隊員立即將壘球向垂直標靶投准。
 - ④將投擲距離延至 10 米處，進行遊戲比賽。
 - ⑤將投擲距離延至 12 米處，進行遊戲比賽。
- 提示：每次比賽結束後，都宣佈遊戲結果，以每次遊戲投准多的隊為勝，最後，以總積分最多的隊為本次遊戲比賽優勝隊。

小五：

- 1.評價專案：上步擲壘球。
- 2.評價重點：發展上肢力量和協調性，提高投擲壘球的能力和技能。
- 3.評價方法：測試者站在起擲線後上步投擲，要求壘球必須從肩上方投出。丈量起擲線後緣至壘球著地點後緣之間的垂直距離為考核成績。每人投擲三次，取其中最好一次為最後成績。記錄成績以米為單位，取一位元小數。
- 4.測試環境：在 40 米 x20 米的平整場地進行，地質不限。測量時，在場地一端劃一條直線作為起擲線。壘球若干個。50 米皮尺一個。
- 5.評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男	29	28	27	26	25	24	23	22	21
	女	24	23	22	21	20	19	18	17	16

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) 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。
- (3) 注意投球後，腳踩起投線為犯規，成績無效。

6.教學指引：

- (1) 原地徒手揮臂練習，上步投擲羽毛球，上步擲壘球等。
- (2) 投擲輕物。雙手投擲小籃球、紙球等輕物，掌握投擲實心球的方法，同時形成安全意識。
- (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：發展投擲技能，努力展示自我。
- (2) 學習內容：擲紙摺飛機。
- (3) 練習方法：
 - ①兩人一組做徒手側身拉臂練習。
 - ②各自做紙摺飛機。
 - ③各自投擲紙摺飛機。
 - ④請同學展示自己的紙摺飛機。
 - ⑤進行擲紙摺飛機比賽（看誰的飛機飛得遠、飛得高）。
 - ⑥讓學生評介展示同學的進步表現。

小五：

- 1.評價專案：原地投擲實心球。
- 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。實心球重量為 500 克。20 米皮尺一個。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
米	男	7.10	6.80	6.50	6.20	5.90	5.60	5.30	5.00	4.70
	女	5.50	5.30	5.10	4.90	4.70	4.50	4.30	4.10	3.80

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) 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。
- (3) 注意投球後，腳踩起投線為犯規，成績無效。

6.教學指引：

- (1) 實心球投准。在近距離投擲區上投准，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：雙手從頭後向前擲實心球的正確動作。發展上肢力量和協調性，提

高投擲能力。

(2) 學習內容：雙手持實心球向前擲球比遠。

(3) 練習方法：

- ①講解拋擲實心球的方法，強調：屈肘後仰，蹬地收腹，向前揮臂，協調用力。
- ②教師示範，學生集體做兩腳前後站立，雙手持球、向前拋擲的徒手模仿練習。
- ③兩人一組自由組合，進行前擲實心球的投擲練習。
- ④進行“雙手持實心球向前擲球比遠”遊戲。

遊戲方法：將學生分成人數相等幾個隊，以縱隊排列在起擲線後。第一次練習：每人試擲兩次，體驗動作，熟悉方法；第二次遊戲比賽，進行幾個輪次試擲後，評選出各隊和全班的優勝者；第三次遊戲比賽，在距起擲線 2-3 米處設置適宜高度的橫繩，要求學生擲出的實心球必須從橫繩上越過落地，成績方能有效。最後評出優勝者或隊。

⑤讓學生說說上肢用力的方法才可以投擲得更遠。

小六：

- 1.評價專案：持物（壘球、實心球）投准。
- 2.評價重點：用力的準確性及出手的角度，培養學生的興趣。
- 3.評價方法：測試者站在起擲線後原地投擲，要求沙包必須從肩上方投出。
- 4.測試環境：在 40 米 x20 米的平整場地進行，地質不限。離投擲線外約 10 米處畫 9 個標有數字的方格，以 3 排 3 列，方格大小為 0.6x0.6 米。圓形沙包若干個。
- 5.評價標準：

年級	評價標準	評價標準	備註
小六	優秀	能用不同動作，不同重量的投擲物投出，投 10 次命中 6 次以上。	
	良好	能用不同動作，不同重量的投擲物投出，投 10 次命中 4 次以上。	
	及格	能用不同動作，不同重量的投擲物投出，投 10 次命中 3 次。	

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) 進行原地壘球擲准、原地壘球擲遠、上步擲壘球、助跑擲壘球等練習。
- (2) 實心球投准。在近距離投擲區上投准，體會投擲實心球出手動作。
- (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：培養學生投准能力，發展上肢力量，提高投擲能力。
- (2) 學習內容：“投球入筐”遊戲。
- (3) 練習方法：
 - ①組織學生進行小布球擲遠練習，並充分做好上肢與腰腹的準備活動。
 - ②在操場上畫兩個直徑為別為 16 米和 18 米的同圓心圓。塑膠圓筒一隻，小布球若干。將學生分成人數相等兩個隊，分別沿內、外圓圈面向圓心站立在白線後面。遊戲開始，內圈隊員每人手持小布球。教師發令後，持球者向圓內中心投球入筐，全部投完後，教師清點入筐數，取回小布球交給外圈同伴，並交換位子，依次進行遊戲。
 - ③最後，老師以每一輪和總成績投球入筐多的隊為勝。
 - ④組織學生進行評價，講出投准的體會。

小六：

- 1.評價專案：助跑擲壘球。
- 2.評價重點：發展上肢力量和協調性，提高投擲壘球的能力和技能。
- 3.評價方法：測試者站在起擲線後上步投擲，要求壘球必須從肩上方投出。丈量起擲線後緣至壘球著地點後緣之間的垂直距離為考核成績。每人投擲三次，取其中最好一次為最後成績。記錄成績以米為單位，取一位元小數。
- 4.測試環境：在 40 米 x20 米的平整場地進行，地質不限。測量時，在場地一端劃一條直線作為起擲線。壘球若干個。50 米皮尺一個。
- 5.評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男	32	31	30	29	28	27	26	25	24
	女	26	25	24	23	22	21	20	19	18

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) 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。
- (3) 注意投球後，腳踩起投線為犯規，成績無效。

6.教學指引：

- (1) 投擲輕物。雙手投擲小籃球、紙球等輕物，掌握投擲實心球的方法，同時形成安全意識。
- (2) 進行原地壘球擲准、原地壘球擲遠、上步擲壘球、助跑擲壘球等練習。
- (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：初步掌握上三步投擲壘球的技術，發展投擲能力。

(2) 學習內容：助跑投擲壘球。

(3) 練習方法：

①教師講解、示範。

②徒手模仿投擲上三步動作練習。

③上三步投擲壘球。

④自然助跑 3-5 步投擲壘球。

⑤請學生比一比助跑投擲與原地投擲那種方法投得更遠？

注意：蹬地，轉體，迅速揮臂扣腕用力。

小六：

1.評價專案：原地投擲實心球。

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。實心球重量為 500 克。20 米皮尺一個。

5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
米	男	8.70	8.40	8.10	7.80	7.50	7.20	6.90	6.60	6.30
	女	6.20	6.00	5.80	5.60	5.40	5.20	5.00	4.80	4.60

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) 實心球投准。在近距離投擲區上投准，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：發展上肢力量，培養投擲能力。

(2) 學習內容：推實心球。

(3) 練習方法：

①正面單手蹲推實心球。

②正面雙手推實心球。

③坐姿轉體推實心球。

④側向推實心球。

第二章 球類項目

2.1 籃球

一、學習目標：

掌握籃球的基本技術及戰術，發展連續跳躍的能力。瞭解籃球運動促進人體健康的益處，瞭解進行籃球運動時的注意事項。能熟練地獨立完成簡單的籃球基本動作動作。能夠簡單戰術中完成籃球運球、傳球、投籃及和同伴配合動作，會指導或建議同伴籃球動作。能夠與同伴合作完成遊戲活動並能主動地向同伴學習或給同伴建議。在籃球活動中能夠增強體質，培養拼搏精神及團隊合作精神。

二、學習內容：

原地左右手運球、左右手運球走、原地（移動）傳接球、各種動作投籃、搶籃板球動作、各種腳步移動及簡單戰術等。

三、評價內容：

傳接球、運球、投籃。

四、各年級評價專案與標準：

小四：

1.評價專案：1 分鐘傳接球。

2.評價重點：發展學生身體力量、協調、靈敏的等素質及持續完成動作的快速、準確、及時和多變的能力，提高學生傳接球動作技術。培養學生與人合作能力。

3.評價方法：兩位一組測試，兩位受測者距離 5 米相對站立，一人雙手持球，聽到“開始”的信號，雙手迅速用力向對方傳球，同伴接球，以同樣方法進行，受試時間為 1 分鐘，成功傳接次數為成績。

4.測試環境：小籃球 1 個，物空地一塊，碼錶 1 塊。

5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
次	男	22	20	18	16	14	12	10	8	7
	女	18	16	14	12	10	8	7	6	5

6.教學指引：

①老師用語言導入，詳細講解傳接球動作要領。傳球動作要領：面向要傳球的隊友，抬頭、屈膝，手指張開，將球持在胸前，兩肘微向外，伸臂向外推球時，向前跨出一步，球出手時手指向上、向前推。接球動作要領：眼視來球，兩臂迎球伸出，兩手手指自然張開，拇指相對成八字形，其他手指向前上方，兩手

成一個半圓形。當手指觸球時，兩臂順勢屈肘時後引緩衝來球的力量，兩手持球於胸腹前，成基本站立姿勢。動作要點：伸的迎球在手接觸球時，收臂後引緩衝，握球於胸腹前，動作連貫一致。

- ②兩人一組，傳接球練習，鼓勵及引導學生之間交流、提示、建議及鼓勵，提高學生傳接球動作技術，發展學生身體素質，培養與人合作能力。
- ③把學生分成若干相等小組，每組圍圓圈站好，一人站在圓心，面對面依次與每個人傳、接球，培養學生反應能力。
- ④有條件的（水準較高）的可以採用多球快速傳、接球增加練習密度及運動量，提高傳接球技術。
- ⑤兩人一組，每人一球兩球高低互傳互接練習。
- ⑥遊戲：猴子搶球，傳球只能用一種傳球辦法，被搶或接球觸地、走步等就互換位置（搶球與傳球者互換）。
- ⑦採用競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等的若干組，每組又分兩組，每人一球，在同樣距離，互傳互接，看哪一組成功傳接次數最多。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：學生初步理解並掌握雙手胸前傳接球的動作方法。培養學生對籃球傳接球的興趣，培養集體榮譽感、體驗成功感。
- (2) 學習內容：雙手胸前傳接球
- (3) 練習方法：
 - ①雙人徒手雙手胸前傳接球練習。注意動作協調、連貫、正確。
 - ②學生雙人進行雙手胸前傳接球練習。距離隨著技術的掌握情況，自行調整，從易到難。
 - ③不同同伴組合練習，使學生在與他人合作練習的過程中，學習並掌握“傳接球”的基本動作，培養了學生傳接球配合默契能力。
 - ④傳球比賽，逐漸加大難度讓學生進行練習，達到所預計教學目標。

小四：

- 1.評價專案：20 米運球跑。
- 2.評價重點：鞏固提高運球、傳接球技術動作和對球的控制能力、支配能力，發展靈敏、速度耐力等身體素質。
- 3.評價方法：相距 20 米距離的兩條橫線，受測者持球在起線準備，聽到“開始”的信號，左（右）手迅速運球向前跑，到達終線用右（左）手迅速運球返回起線為測試結束，所用的時間是學生成績。
- 4.測試環境：一個籃球，兩條相距 20 米的橫線，碼錶一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
秒	男	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	女	10	11	12	13	14	15	16	17	18

6.教學指引：

- ①全班每人拿一個小籃球，自主在籃球場半場運球跑，注意安全，培養學生運球變向、急停等能力。提高學生運球跑能力，激發學生學習興趣。
- ② 老師根據學生練習情況，進行動作分析及示範並讓個別同學示範。
- ③ 把學生分開若干組，讓每位元學生按順序運球跑練習，發展學生運球速度及身體素質。
- ④ 行進間曲線運球，讓學生繞杆運球跑，提高學生運球基本技術，發展速度、靈敏、耐力等身體素質。
- ⑤ 遊戲：採用競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等的若干組，進行有 10 米，15 米，25 米運球跑比賽。方法：每組同時進行，教師統一發信號，在規定任務內（n 個 10 米來回跑、n 個 15 米來回跑 n 個 25 米來回跑），看哪一組以最快速度完成。

小四：

1.評價專案：1 分鐘投籃。

2.評價重點：提高投籃的技術動作和對球的控制和支配能力，發展靈敏、速度、力量等身體素質。在協作中，學生積極參與、自主鍛煉以及充分展現自我的能力，培養學生克服困難不斷向新目標挑戰。

3.評價方法：在距小籃圈 2 米距離半圓線，受測者持球在起線準備，同時自找合作同伴，聽到“開始”的信號，進行投籃，同伴搶籃板並傳球給受測者，時間為 1 分鐘，投中次數是學生成績。

4.測試環境：一個籃球，小籃球架一個，碼錶一塊。

5.評價標準：

分數		100	90	80	70	60
次	男	8	7	6	5	4
	女	7	6	5	4	3

6.教學指引：

- ①老師詳細講解投球動作要領並示範：雙手持球在胸前，肘關節自然下垂，雙腳前後或左右站立，兩膝關節微屈，重點落在兩腳之間，眼睛注視瞄準點，投籃時，下肢蹬地發力，兩臂向前上方伸直，前臂內旋，拇指下壓，手腕翻轉。食、中指用力撥球，通過指端將球投出，球出手時身體隨投籃出手方向自然伸直老師詳細講解投籃動作要領，學生徒手練習，讓學生用力、出手角度及動作協調性。
- ②集體做雙手胸前投籃動作的徒手模仿練習。學生有球練習，強調手腕自然放鬆，手腳用力有序，五指自然張開，推撥有力；讓學生用力、出手角度及動作協調性。
- ③正面定點和不同角度的有球練習，強調手腕自然放鬆，手腳用力有序，五指自然張開，推撥有力；讓學生用力、出手角度及動作協調性。
- ④把學生分開人數相等若干組，在籃球場設置 8 個以上正方形場地進行對角線投活動籃圈，改進、提高投技術動作，關注差生，讓學生有成功體驗及和同伴交流。

- ⑤自製籃圈（用呼啦圈等）若干個，進行自主投籃練習，鼓勵學生之間學生，能給同伴建議及鼓勵（5-8次）。
- ⑥採用競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等若干組，進行投籃比賽（活動籃圈），看哪組投得多。

小五：

- 1.評價專案：雙人 25 米行進間傳接球。
- 2.評價重點：在進行中傳接球，發展學生身體力量、協調、靈敏的等素質及持續完成動作的快速、準確、及時和多變的能力，提高學生傳接球動作技術，培養學生與同伴合作能力。
- 3.評價方法：兩人一組，受測者相對距離 4 米的橫線站立，聽到“開始”的信號，一位元受測者雙手迅速用力向同伴傳球並快速往前前進，傳球路徑 25 米，受測者所用時間為成績。
- 4.測試環境：小籃球 1 個，25 米長*4 米寬路徑，碼錶 1 塊。
- 5.評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	男	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	女	8	9	10	11	12	13	14	15	16

6.教學指引：

- (1) 老師用語言導入，詳細講解傳接球動作要領。傳球動作要領：面向要傳球的隊友，抬頭、屈膝，手指張開，將球持在胸前，兩肘微向外，伸臂向外推球時，向前跨出一步，球出手時手指向上、向前推。
接球動作要領：眼視來球，兩臂迎球伸出，兩手手指自然張開，拇指相對成八字形，其他手指向前上方，兩手成一個半圓形。當手指觸球時，兩臂順勢屈肘時後引緩衝來球的力量，兩手持球於胸腹前，成基本站立姿勢。
動作要點：伸的迎球在手接觸球時，收臂後引緩衝，握球於胸腹前，動作連貫一致。
- (2) 兩人一組，傳接球練習，鼓勵及引導學生之間交流、提示、建議及鼓勵，提高學生傳接球動作技術，發展學生身體素質。
- (3) 把學生分成若干相等小組，進行間傳、接球，培養學生合作及行進中傳接球能力。
- (4) 三人快速傳、接球增加練習密度及運動量，提高傳接球技術。
- (5) 遊戲：猴子搶球，被搶或接球觸地、走步等就互換位置（搶球與傳球者互換）。
- (6) 採用競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等的若干組，每組又分兩組，相對同樣距離站立，一人拿球快速互傳互接通過 20 米距離，看哪一組傳接的最快。

7.教學案例：

(1) 學習目標：鞏固提高雙手胸前傳接球技術動作和對球的控制和支配能力，發展籃球綜合技術運用能力。培養團結一致、密切配合的集體主義精神。

(2) 學習內容：運球接雙手胸前傳接球

(3) 練習方法：

①遊戲：小漁網。

遊戲開始，擔任“小漁網”的同學在場內用手觸及正在跑動的其他同學，其他同學用各種躲閃、擺脫動作在場內積極跑動，被觸到者加入“小漁網”，等“小漁網”擴大到四人時，重新組成二個“小漁網”進行活動。以此類推，逐漸組成許多“小漁網”直到剩下最後一名時遊戲結束。

規則：(1) “小漁網”不得鬆手觸人。(2) 在遊戲過程中不得逃出界外，被迫出界者作被觸到論處。

②原地二人一球傳接球，重點：上下肢協調配合

③原地二人一球運球、傳球，重點：技術的銜接連貫

④4 人一球，行進間運球後傳球，重點：弧線運球、跑動、雙手胸前傳接球。

⑤4 人一球，一人防守，三人傳接球。要求：雙手傳接球，進攻隊員可運球移動，防守隊員搶斷球積極。

⑥接龍傳球接力比賽，方法：分兩組進行，左右間隔 2-3 米，前後間隔 4-5 米，“接龍”傳球 20 只球，以完成時間和成功率多少定勝負。重點：傳接球的快速能力和準確性。組織：在籃球場內練習。

小五：

1.評價專案：1 分鐘定點單手肩上投籃。

2.評價重點：掌握單手肩上投籃技術動作和對球的控制能力、支配能力，發展靈敏、速度耐力等身體素質，培養學生對體育愛好，啟發學生思維，開發智力。

3.評價方法：在指定幾個點，受測者持球在指定點準備，同時自選傳球同伴，聽到“開始”的信號，運用單手肩上投籃技術動作進行投籃（同伴傳球），到達終線時間為一分鐘，投中次數為學生成績。

4.測試環境：一個籃球，籃球架一副，碼錶一塊。

5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	60	
秒	男	9	8	7	6	5	4	3	3
	女	8	7	6	5	4	2	2	2

6.教學指引：

(1) 全班每人拿一個小籃球，自主在籃球場進行單手肩上投籃動作的模仿練習。提高學生投籃能力，激發學生學習興趣。

(2) 兩人一組面對面互練投球動作。

(3) 把學生分開若干組，讓每位元學生按順序投球練習，注意用力、球的出手高低

及球的控制方向，發展學生身體素質，鼓勵學生之間互相建議交流。

- (4) 取 3-6 米為半徑，以端線中點劃弧線，在弧線後各位位置連單手肩上投籃，提高學生單手肩上投球基本技術，發展速度、靈敏、耐力等身體素質。
- (5) 投籃比賽，每人投籃 5 次，投中得 2 分，看誰得的最多。
- (6) 遊戲：運球過障礙物，在籃球場中擺若干支繞杆，把學生分成 8 隊，每隊每人從起點開始快速運球繞全部杆，所花時間累加最少為勝。

小五：

- 1. 評價專案：自投自搶 1 分鐘投籃。
- 2. 評價重點：提高投籃的技術動作和對球的控制和支配能力，發展靈敏、速度、力量等身體素質。在協作中，學生積極參與、自主鍛煉以及充分展現自我的能力，培養學生克服困難不斷向新目標挑戰。
- 3. 評價方法：在距小籃圈 2 米距離半圓線，受測者持球在起線準備，聽到“開始”的信號，進行投籃，自搶籃板，返回起線重新投籃，時間為 1 分鐘，投中次數是學生成績。
- 4. 測試環境：一個籃球，小籃球架一個，碼錶一塊。
- 5. 評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	男	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	女	8	9	10	11	12	13	14	15	16

6. 教學指引：

- (1) 老師詳細講解投球動作要領並示範：雙手持球在胸前，肘關節自然下垂，雙腳前後或左右站立，兩膝關節微屈，重點落在兩腳之間，眼睛注視瞄準點，投籃時，下肢蹬地發力，兩臂向前上方伸直，前臂內旋，拇指下壓，手腕翻轉。食、中指用力撥球，通過指端將球投出，球出手時身體隨投籃出手方向自然伸直老師詳細講解投籃動作要領，學生徒手練習，讓學生用力、出手角度及動作協調性。
- (2) 將學生分成若干相等組，進行投活動籃圈，激發學生學習興趣，發展學生投籃動作技術，讓學生在玩中學，學中玩。(5-7 次/人)。
- (3) 正面定點和不同角度的有球練習，自投自搶，強調手腕自然放鬆，手腳用力有序，五指自然張開，推撥有力；讓學生用力、出手角度及動作協調性。
- (4) 把學生分開人數相等若干組，用小籃球架 4 個，讓學生進行自投自搶練習，改進、提高投技術動作，關注差生，讓學生有成功體驗及和同伴交流。
- (5) 自製籃圈（用呼啦圈等）若干個，進行自主投籃練習，鼓勵學生之間學生，能給同伴建議及鼓勵（5-8 次）。
- (6) 採用競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等若干組，進行投籃比賽（活動籃圈），看哪組投得多。

小六：

- 1.評價專案：運球投籃。
- 2.評價重點：發展學生運球跑投籃動作技術，在運投球中，發展學生身體力量、協調、靈敏、速度的等素質及連貫完成動作的品質、準確、及時和多變的能力，提高學生運投球動作技術。
- 3.評價方法：受測者雙手持球在中線與邊線交點處後，聽到“開始”的信號，雙手迅速用力向前運球進行“三步上籃”或急停上籃完成投籃動作，球不中要補籃，受試時運球返回原點為考試結束，運投所花的時間為該學生成績。
- 4.測試環境：小籃球 1 個，籃球架，碼錶 1 塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
秒	男	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	女	10	11	12	13	14	15	16	17	18

6.教學指引：

- (1) 老師用語言導入，詳細講解傳接球動作要領。傳球動作要領：投籃時，右腿向前跨出一大步，雙手接球後，右腳落地，左腿再向前跨一步（步幅稍小），用力蹬地向上跳起，右腿自然提起，當騰空達到最高點時，右臂和身體充分向上伸展，掌心向上，用手腕和手指的力量將球投出（在籃下投籃時球要打板）。
- (2) 在場上按“三步上籃”劃上標誌線，做行進間徒手練習“三步上籃”動作，鼓勵及引導學生之間交流、提示、建議及鼓勵，提高學生上籃動作技術，發展學生身體素質。
- (3) 運球上籃練習，提高投籃動作技術。發展學生身體素質。
- (4) 兩人一組，進行行進間上活動籃的練習，提高投籃動作技術，激發學生學習興趣，培養學生交際合作能力。
- (5) 有條件的（水準較高）的可以快速運球“三步上籃”的練習（不同點），增加運動強調，提高投球技術。
- (6) 遊戲：猴子搶球，傳球只能用一種“三步上籃”傳球辦法，被搶或接球觸地、走步等就互換位置（搶球與傳球者互換）
- (7) 採用競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等的若干組，每組每人從中線與邊線交點處開始運球上籃接力，看哪一組成功上籃完成最快。

小六：

- 1.評價專案：20 米變向運球跑。
- 2.評價重點：發展學生變向運球能力，鞏固提高運球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：相距 20 米距離的兩條橫線中，擺設 6 支繞杆，受測者持球在起線準備，聽到“開始”的信號，左（右）手迅速運球向前跑，逐一變向繞

杆，到達終線用右（左）手迅速運球返回起線為測試結束。

4.測試環境：一個籃球，兩條相距 20 米的橫線，6 支繞杆，碼錶一塊。

5.評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	男	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	女	12	13	14	15	16	17	18	19	20

6.教學指引：

- (1) 全班每人拿一個小籃球，自主在籃球場半場進行變向運球練習，注意安全，培養學生運球變向、急停等能力。提高學生運球跑能力，激發學生學習興趣。
- (2) 老師根據學生練習情況，進行動作分析及示範並讓個別同學示範。
- (3) 把學生分開若干組，讓每位元學生按順序運球繞杆練習，發展學生運球速度及身體素質。
- (4) 行進間曲線運球，讓學生繞杆運球跑，提高學生運球基本技術，發展速度、靈敏、耐力等身體素質。
- (5) 遊戲：採用競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等的若干組，進行有 10 米，15 米，25 米運球跑比賽。方法：每組同時進行，教師統一發信號，在規定任務內（n 個 10 米來回跑、n 個 15 米來回跑 n 個 25 米來回跑），看哪一組以最快速度完成。

小六：

1.評價專案：自投自搶 1 分鐘投籃。

2.評價重點：提高投籃的技術動作和對球的控制和支配能力，發展靈敏、速度、力量等身體素質。在協作中，學生積極參與、自主鍛煉以及充分展現自我的能力，培養學生克服困難不斷向新目標挑戰。

3.評價方法：在距小籃圈 2 米距離半圓線，受測者持球在起線準備，聽到“開始”的信號，進行投籃，自搶籃板，返回起線重新投籃，時間為 1 分鐘，投中次數是學生成績。

4 測試環境：一個籃球，小籃球架一個，碼錶一塊。

5.評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	男	12	11	10	9	8	7	6	5	4
	女	11	10	9	8	7	6	5	4	3

6.教學指引：

- (1) 師詳細講解投球動作要領並示範：雙手持球在胸前，肘關節自然下垂，雙腳前後或左右站立，兩膝關節微屈，重點落在兩腳之間，眼睛注視瞄準點，投籃時，下肢蹬地發力，兩臂向前上方伸直，前臂內旋，拇指下壓，手腕翻轉。食、中指用力撥球，通過指端將球投出，球出手時身體隨投籃出手方向自然伸直老師

- 詳細講解投籃動作要領，學生徒手練習，讓學生用力、出手角度及動作協調性。
- (2) 體做雙手胸前投籃動作的徒手模仿練習。學生有球練習，強調手腕自然放鬆，手腳用力有序，五指自然張開，推撥有力；讓學生用力、出手角度及動作協調性。
 - (3) 面定點和不同角度的有球投籃練習，強調手腕自然放鬆，手腳用力有序，五指自然張開，推撥有力；讓學生用力、出手角度及動作協調性。
 - (4) 學生分開人數相等若干組，在籃球場設置 8 個以上正方形場地進行對角線投活動籃圈，改進、提高投技術動作，關注差生，讓學生有成功體驗及和同伴交流。
 - (5) 製籃圈（用呼啦圈等）若干個，進行自主投籃練習，鼓勵學生之間學生，能給同伴建議及鼓勵（5-8 次）。
 - (6) 競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等若干組，進行投籃比賽（活動籃圈），看哪組投得多。

2.2 足球

一、學習目標：

掌握足球的基本技術及戰術，全面發展學生的身體素質，提高基本活動能力，學會足球基本動作技術，增強體質為將來學習較複雜的動作和技能打好基礎。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。培養對體育的愛好，啟發思維活動，促進智力的發展。

二、學習內容：

腳底不同方向的拉球；腳內側、腳外側，腳背正面等部位推、撥球；腳背正面、大腿等部位的顛球；腳內側傳、接地滾球；腳背正面踢球；腳內側停地滾球；腳外側、腳內側、腳背正面等部位的運球。

三、評價內容：

足球繞杆運球、腳背正面運球、腳內側傳球、腳背內側踢球或射門、腳背外側傳球。

四、各年級評價專案與標準：

小四：

- 1.評價專案：足球繞杆運球。
- 2.評價重點：發展學生腳控球能力及變向運球能力。
- 3.評價方法：受試者從起線開始，運用多種運球方法繞過 5 個標誌桶（10 米）、動作熟練連貫流暢。
- 4.測試環境：小足球一個，平坦的空地，碼錶一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60	
秒	男	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	女	12	12	13	14	15	16	17	18	19

6.教學指引：

- (1) 兩人一組相距 4—5 米互踢定位球和傳、接球練習（用腳內側），發展傳接球動作技術。
- (2) 兩人一組，繞 1—3 個標誌運球練習，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) 遊戲：在場上設 2 米寬的傳球區域，前面 15 處設 5 個標誌物。把學生分成人數相等 4 隊，各隊 1 個小足球，遊戲開始，各隊排頭運球依次繞過標誌物後運球到傳球區，將球傳給第二位，依次進行，以先完成的隊為勝。

小四：

- 1.評價專案：腳背正面運球。

- 2.評價重點：掌握足球腳背正面運球動作技術，發展學生身體協調、靈敏、節奏感等素質。
- 3.評價方法：受試者從起線開始，用腳背正面運球 20 米所花時間。
- 4.測試環境：小足球 1 個，空地一塊，碼錶 1 塊。
- 5.評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	男	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	女	12	12	13	14	15	16	17	18	19

6.教學指引：

- (1) 老師講解運球動作技術。動作要領：正面助跑，最後向前跨出一大步，身體稍前傾，支撐腳踏在球的側面約 10 支 15 釐米處，腳尖正對觸球方向，膝關節稍屈。在支撐腳著地的同時，擺動腿以髖關節為軸帶動小腿迅速前擺，腳踢球觸球時，腳腕繃緊有力，腳跟提起，腳尖向下，腳面繃直，用腳背正面推撥球的後下方。
- (2) 單人直線跑，用腳背正面踢球練習。
- (3) 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。
- (4) 遊戲：在場上設 2 米寬的傳球區域，前面 15 處設 5 個標誌物。把學生分成人數相等 4 隊，各隊 1 個小足球，遊戲開始，各隊排頭用腳背正面運球依次繞過各個標誌物後運球到傳球區，將球傳給第二位，依次進行，以先完成的隊為勝。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：提高足球運球技術，發展身體素質。激發學生對足球運動產生濃厚的興趣。培養學生團結合作、頑強拼搏的優良品質。
- (2) 學習內容：
- (3) 練習方法：腳背正面運球
 - ①二人一組，一人腳前掌踩球，另一人作模腳背正面運球練習。每人練習 5-10 次後交換。
 - ②對牆踢球練習；每人 30 個。要求：腳背要繃直，並小腿前擺時要加速。
 - ③每人一球用腳背正面運球練習，每人練習 8-10。
 - 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。

小五：

- 1.評價專案：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 米直徑的圓圈裡站立，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：小足球 1 個，空地一塊，碼錶一塊。

5.評價標準：

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

6.教學指引：

- (1) 老師通過各種形式講解動作要領並示範。
- (2) 持小足球離牆壁 3-5 米，對牆進行腳內側傳球練習，發展腳內側傳球動作技術。
- (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，一人踢拋來的活動球。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。

小五：

- 1.評價專案：腳背內側踢球或射門。
- 2.評價重點：提高腳背內側踢球（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：受測者站立小球門發球線小足球後 1 米左右，助跑用腳背內側射門，連續 15 個，進門次數為受試者成績。
- 4.測試環境：小足球 15 個，小球門一個。
- 5.評價標準：

分數		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.教學指引：

- (1) 老師通過各種形式講解動作要領並示範。
- (2) 持小足球離牆壁 3-5 米，對牆進行腳背內側踢球練習，發展腳背內側踢球動作技術（牆壁畫有區域）。
- (3) 三人一組進行腳背內側傳接球練習，距離由近到遠。鞏固腳背內側傳球技術。
- (4) 兩人一組，一人傳球，一人用腳背內側踢傳來的活動球，培養反應能力。
- (5) 多人多球用腳背內側傳球練習，培養學生合作能力。
- (6) 遊戲法：猴子搶球，只能用腳背內側傳，違法者換位搶球者。

小六：

- 1.評價專案：腳背外側傳球。
- 2.評價重點：掌握腳背外側傳球動作技術，發展學生身體力量、協調、靈敏、節奏感等素質。
- 3.評價方法：受測者站立在離牆壁 4 米橫線上用腳背外側踢接小足球，時間 1 分

鐘，成功踢接次數為受試者成績。

4.測試環境：小足球 1 個，碼錶 1 塊。

5.評價標準：

分數		100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	男	20	18	16	14	13	12	11	10	9
	女	14	13	12	11	10	9	8	7	6

6.教學指引：

- (1) 老師通過各種形式講解動作要領並示範。
- (2) 一人用腳掌踩球，另一人用腳背外側踢球，提高學生腳背外側踢球動作技術。
- (3) 持小足球離牆壁 3-5 米，對牆進行腳背外側踢球練習，發展腳背外側傳球動作技術，距離由近到遠。鞏固腳外側傳球技術。
- (4) 兩人一組，一人拋球，一人踢拋來的活動球。培養反應能力。
- (5) 三人或多人用腳外側傳球練習，培養學生合作能力。
- (6) 踢定位球，2-4 人一組，各距離 6 支 8 米，把球擺定，用腳背外側踢球給對方。

小六：

- 1.評價專案：腳背外側踢球或射門。
- 2.評價重點：腳背外側踢球（射門）動作的技能。發展學生身體力量、協調、靈敏、節奏感等素質。
- 3.評價方法：受測者站立小球門發球線小足球後 1 米左右，助跑用腳背外側射門，連續 15 個，進門次數為受試者成績。
- 4.測試環境：小足球 1 個，碼錶 1 塊。
- 5.評價標準：

分數		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.教學指引：

- (1) 老師通過各種形式講解動作要領並示範。
- (2) 持小足球離牆壁 3-5 米，對牆進行腳背外側踢球練習，發展腳背內外踢球動作技術。
- (3) 一人一球進行腳背外側射小球門練習，距離由近到遠。鞏固腳背外側踢球技術。
- (4) 兩人一組，一人附近傳球，一人踢傳來的活動球，目標是小球門，培養反應能力。
- (5) 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。
- (6) 戲法：猴子搶球，只能用腳背外側踢傳，違法者換為搶球者。

2.3 乒乓球

一、學習目標：

熟練掌握乒乓球運動的基本方法和技能、技術，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，在運動中體驗運動的樂趣和成功的感覺，積極參與體育活動並基本形成自覺鍛煉的習慣。

二、學習內容：

正反手平擊發球、推擋技術、正反手攻球等。

三、評價內容：

1 分鐘左推右攻球、正反手平擊發球、正反手攻球、1 分鐘反手攻球、1 分鐘搓球、1 分鐘削球、1 分鐘發球搶攻、反手發右側上（下）旋球、正手發左側上(下)旋球。

四、各年級評價專案與標準：

小四：

- 1.評價專案：1 分鐘左推右攻。
- 2.評價重點：靈活熟練地移動步法和正確擊球手法的協調配合，發展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：測試時間為一分鐘，自選搭檔，開始時，手持乒乓球拍在球臺前開始開球，進行左推右攻，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，乒乓球台一張，碼錶一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	40	39	38	37	36	35	34	33	32

6.教學指引：

- (1) 老師講故事形式，講述中國乒乓球輝煌事蹟，激發學生學校興趣，同時示範講解左推右攻動作要領。
- (2) 複習推球動作及攻球動作練習
- (3) 結合單步步法徒手模仿練習。
- (4) 兩人台上練習，甲平擊發球，互換練習，鼓勵同伴之間提建議，互相鼓勵。
- (5) 兩人台上練習，甲不定推擋左方或右方斜線。
- (6) 兩人台上練習，一人一點推兩點，另一個兩點推擋一點，互換練習

小四：

- 1.評價專案：反手平擊發球。
- 2.評價重點：發展學生乒乓球反手平擊發球的動作技術，發展學生靈敏、協調等身體素質。

3.評價方法：測試時間為一分鐘。開始時，手持乒乓球拍站在乒乓球台前，進行反手平擊發球，次數為成績。

4.測試環境：球拍一隻，乒乓球太一張、乒乓球一個，碼錶一塊。

5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	46	44	42	40	38	36	34	32	30

6.教學指引：

- (1) 老師講解反手平擊發球的動作要領。
- (2) 複習正手平擊發球練習。
- (3) 兩人台上練習，一人做反手平擊發球，一人平擋球練習，交換進行。
- (4) 兩人台上練習，一人做規定線路的反手平擊發球練習另一人做接發球練習，規定用攻、搓、削中的任何一種技術接對方的單一發球。
- (5) 兩人一組，一人配套發球，另一人用反手平擊發球，交換進行。
- (6) 記分比賽，五球一換或一局一換。發球方專練發球，接發球一方專練接發球。

小四：

1.評價專案：1 分鐘反手攻球。

2.評價重點：發展乒乓球反手攻球的動作技術，發展學生靈敏、協調及速度等身體素質，。

3.評價方法：測試時間為一分鐘。開始時，手持乒乓球拍站在乒乓球台前開始反手攻球，成功發球次數為成績。

4.測試環境：球拍一隻，乒乓球一個，乒乓球台 1 張，碼錶一塊。

5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	38	37	36	35	34	33	32	31	30

6.教學指引：

- (1) 老師講解示範講解反手發球的動作要領。
- (2) 徒手模仿反手攻球動作，體會揮臂、腰部扭轉和重心轉換等動作要領。
- (3) 兩人對練，一人自拋自攻，另一人用擋球回擊，互換練習。
- (4) 兩人對角，一人反手攻球，一人推擋回擊，互換練習。
- (5) 兩人對練，一人一點攻兩點，另一個兩點推擋一點，互換練習，同伴之間提出改進意見。
- (6) 兩人反手對攻斜線、中路直線。

小五：

1.評價專案：1 分鐘搓球。

2.評價重點：掌握搓球基本技術，發展學生的靈敏、協調等素質，提高動作速度。

3.評價方法：測試時間為一分鐘。開始時，自選同伴，同伴發下旋球，考核者將球搓回，落點球桌，成功次數為成績。

4.測試環境：球拍一隻，乒乓球一個，碼錶一塊，乒乓球桌一張。

5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	28	27	26	25	24	23	22	21	20

6.教學指引：

- (1) 徒手模仿搓球動作，掌握技術要領。
- (2) 自己在台上拋球，將球搓過球網。
- (3) 一人發下旋球，一人將球搓回。
- (4) 兩人對搓中路直線，再對搓斜線。
- (5) 兩人近台站位對練慢搓，在下降期擊准球的中下部。

7.教學案例

教學目標：讓學生基本掌握正、反手搓球技術，掌握鍛煉的技能，發展學生的靈敏、協調等素質，提高動作速度，還能發展人的機智、沉著，勇於拼搏，敢於勝利等品質，為終身體育打下基礎

教學流程：1.教師講解示範搓球動作技術。動作要領：上提前傾，當球從檯面彈起後手臂逐漸伸進球台擊球，球拍向後傾斜，擊球的中下部，當球於拍面接觸時前臂和手腕稍用力向前送出。

2.每人對牆進行搓球練習（7至9次）。

3.一人發下旋球，一人將球搓回。（8至10次）。

4.個別指導，根據同學的錯誤動作，進行糾正動作。

易犯的錯誤和糾正方法：

- 1.易犯的錯誤：不向上引拍，直接撞擊。糾正方法：前臂上引，加大擊球距離。
- 2.易犯的錯誤：拍面角度後仰不夠，擊球中部。糾正方法：調整拍面角度，加大後仰。
- 3.易犯的錯誤：拍面角度過於後仰，擊球底部。糾正方法：調整拍面角度，減小後仰。
- 4.易犯的錯誤：擊球後手臂立即停止不前。糾正方法：加強擊球後隨勢揮拍練習。
- 5.易犯的錯誤：擊球時間過早太快。糾正方法：放慢擊球時間
- 6.易犯的錯誤：前臂只會向下用力。糾正方法：掌握前臂向下發力，同時向前順

小五：

1.評價專案：1分鐘削球。

2.評價重點：掌握削球基本技術，發展學生的靈敏、協調等素質，提高動作速度，還能發展人的機智、沉著，勇於拼搏，敢於勝利等品質。

3.評價方法：測試時間為一分鐘。開始時，手持乒乓球拍開始，同伴發平擊球，測試者削球，成功次數為成績。

4.測試環境：球拍一隻，乒乓球一個，碼錶一塊，乒乓球桌一張。

5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	34	33	32	31	30	29	28	27	26

6.教學指引：

(1) 老師講故事形式，講述中國乒乓球輝煌事蹟，激發學生學校興趣，同時示範講解正手攻球動作。

(2) 徒手模仿削球動作，掌握正、反手削球技術動作要領。

(3) 對牆正、反手削球練習，拍面稍豎，多練削對方平擊發球。

(4) 一人發平擊球，另一人用正、反手削球的互換練習，同伴之間提出改進意見。

(5) 一人發長線下旋球，另一人用正、反手削球，互換練習。

(6) 一人正手攻球，另一人用正、反手削球，互換練習。

小六：

1.評價專案：1分鐘發球接攻球。

2.評價重點：掌握發球搶攻基本技術，發展學生的靈敏、協調等素質，提高動作速度。

3.評價方法：測試時間為一分鐘。自選同伴，開始時，測試者發平擊球，同伴回球中路稍高球，測試者正手攻球，落點球桌，成功次數為成績。

4.測試環境：球拍一隻，乒乓球一個，碼錶一塊，乒乓球桌一張。

5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	18	17	16	15	14	13	12	11	10

6.教學指引：

(1) 動作要點發球手法正確，採用配套發球，移動轉換快，手法和腳步協調配合，攻擊果斷有力，發球搶攻的重點難點是發球多變急、刁、轉手法和步法協調配合，攻擊果斷有力。

(2) 結合步法徒手模仿發球搶攻動作。

(3) 兩人台上練習，甲反手平擊發球，乙回球中路稍高球，甲正手攻球。

(4) 同上，甲正手平擊發球，乙回球右方斜線，甲正手攻球。

(5) 同上，甲反手發急球，乙回球中路直線，甲正手攻球。同上，甲正手發短球至對方右方或中路，乙回球，甲伺機搶攻同上，甲正手發左側上、下旋球至中路或左大角，飛回球，甲進行搶攻。

小六：

- 1.評價專案：反手發右側上（下）旋球。
- 2.評價重點：掌握反手發右側上（下）旋球基本技術，發展學生的靈敏、協調等素質，提高動作速度。
- 3.評價方法：測試時間為一分鐘。自選同伴，開始時，測試者正手發反手發右側上（下）旋球，同伴平擋球，成功次數為成績。
- 4.測試環境：球拍一隻，乒乓球一個，碼錶一塊，乒乓球桌一張。
- 5.評價標準：

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

6.教學指引：

- (1) 動作要領：站位和準備姿勢同反手平擊發球。拋球同時持拍手向左後引拍，用前臂帶動手腕向右上方揮動，拍面逐漸向左稍前傾，拇指壓拍手腕內轉從球的中部向右側上摩擦，第一落點本方端線，第二落點對方左角。若發落點短的球時，前臂向前力量減小而增強手腕摩擦力量第一落點本方中區；若發下旋球，擊球時拇指加力壓拍，使拍面略後仰從球的中部向側下摩擦。
- (2) 徒手模仿各發球動作，體會拋、引、揮等動作。
- (3) 離牆 2 米對牆做反手發右側上（下）旋球發球練習。
- (4) 在台上著重做第一落點的離牆 2 米對牆做反手發右側上（下）旋球發球練習。
- (5) 兩人台上練習，一人做離牆 2 米對牆做反手發右側上（下）旋球發球練習；發球，一人平擋球練習，交換進行，同伴之間提出改進意見。
- (6) 兩人台上練習，一人做規定線路的離牆 2 米對牆做反手發右側上（下）旋球發球練習；發球練習另一人做接發球練習，規定用攻、搓、削中的任何一種技術接對方的單一發球。
- (7) 兩人一組，一人配套離牆 2 米對牆做反手發右側上（下）旋球發球練習；發球，另一人用多種技術接球，交換進行。

小六：

- 1.評價專案：正手發左側上（下）旋球。
- 2.評價重點：掌握正手發左側上（下）旋球球基本技術，可以發展學生的靈敏、協調等素質，提高動作速度。
- 3.評價方法：測試時間為一分鐘。自選同伴，開始時，測試者正手發左側上（下）旋球發球，同伴平擋球，成功次數為成績。
- 4.測試環境：球拍一隻，乒乓球一個，碼錶一塊，乒乓球桌一張。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	22	21	20	19	18	17	16	15	14

6.教學指引：

- (1) 站左半台，拋球同時持拍手迅速向右上方向引拍，身體隨即向右轉，手臂自右上方向左下揮擺，球拍從球的右側中下部向左側面摩擦，若發左側下旋球時，手臂自右上方向左前下方揮擺，拍從球的右側中部向左側下部摩擦，第一落點本方端線附近。
- (2) 離牆 2 米對牆做正手發左側上（下）旋球發球練習。
- (3) 徒手模仿正手發左側上（下）旋球球動作，體會拋、引、揮等動作。
- (4) 在台上著重做第一落點的正手發左側上（下）旋球發球練習。
- (5) 兩人台上練習，一人做正手發左側上（下）旋球發球，一人平擋球練習，交換進行，同伴之間提出改進意見。
- (6) 兩人台上練習，一人做規定線路的正手發左側上（下）旋球發球練習另一人做接發球練習，規定用攻、搓、削中的任何一種技術接對方的單一發球。
- (7) 兩人一組，一人配套正手發左側上（下）旋球發球，另一人用多種技術接發球，交換進行。

第三章 民族傳統體育

3.1 跳繩

一、學習目標：

熟練掌握連續跳繩及移動中跳繩的技術，能夠在移動跳繩時通過改變身體動作、搖繩力量、搖繩速度、搖繩角度等來控制身體平衡，會用多個簡單的跳繩動作組合成一個動作組合。發展協調、靈敏、耐力等身體素質。在合作練習時同伴間互相協作，共同探討方法，並給對方提出合理建議。形成認真上好體育與健康課的態度，形成正確的身體姿態、合作意識、堅強的意志品質和關愛他人的良好品德。

二、學習內容：

並腳單搖跳、並腳雙搖跳、兩人一繩左、右並排同步跳、兩人一繩左、右並排輪換跳、跳繩之一帶二跳短繩、兩人一繩左右並排前行跳、向前交叉單搖跳。

三、評價內容：

1 分鐘並腳左右跳、2 分鐘並腳單搖跳、3 分鐘並腳單搖跳、2 分鐘兩人一繩左、右並排同步跳、1 分鐘雙搖跳、兩人一繩左右並排前行跳、2 分鐘左右腳交換跳、2 分鐘向前交叉並腳單搖跳、2 分鐘兩人一繩左右並排輪換跳。

四、各年級評價專案與標準：

小四：

- 1.評價專案：單人 1 分鐘並腳左右跳繩。
- 2.評價重點：發展學生用簡體操動作與跳繩結合的能力，發展下肢爆發力及心肺功能，發展學生在移動跳繩中控制身體平衡的能力;掌握在疲勞的情況下控制雙手用力平衡的技術。
- 3.評價方法：受測者雙手持繩於體後，聽到“開始”的信號，雙手迅速向前搖繩並繞身體作圓周運動，雙腳配合跳繩做左右跳動的同時控制身體，使身體操持一個相對直的狀態。測試時間為一分鐘，在 1 分鐘內完成的次數為測試成績。在左右跳躍時雙腳不能踩線。當聽到“停止”信號即結束測試。
- 4.測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 2x2 平方米的空地一塊。在空地中央劃一條 10 釐米的線段。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	55	50	45	40	35	30	25	20	15

6.教學指引：

- (1) 每次課前進行 300 次至 500 次中等速度的單搖練習。
- (2) 聽音樂練習，培養良好的節奏感。
- (3) 先進行無線狀態下左右跳練習。
- (4) 遊戲競賽法。把學生分成人數相等的若干路縱隊，每路縱隊前方劃 5-8 條一米長的線段。練習時，學生左側向線段，聽到信號每組的第一名同學做連續跳躍線段的動作，到終點後第二名同學出發，依次類推，完成一輪後，按照剛才的順序進行第二輪練習，但第二輪改為右側向跳進方向。
- (5) 遊戲方法同上，但學生改為雙手持跳繩，跳繩一次的同時向左（右）跳越一條線段。

小四：

- 1.評價專案：單人 2 分鐘向前交叉並腳單搖跳短繩。
- 2.評價重點：雙手交叉左、右腳並腳單搖跳中，雙手交叉與並腳跳的協調能力，發展學生身體協調、靈敏、心肺功能等素質。
- 3.評價方法：受測者雙手持繩於體後，聽到“開始”的信號，雙手迅速向前搖繩並繞身體作圓周運動，雙腳配合跳繩做上下跳動。當聽到“停止”信號即結束測試。
- 4.測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 2x2 平方米的空地一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	70	65	60	55	50	45	40	35	30

6.教學指引：

- (1) 站在鏡子前面練習，邊練習邊觀察自己的動作是否合理，自主地一邊練習一邊回憶合理動作的技術路線，並且提示學生如何在練習的過程中加以改正。
- (2) 兩人一組並相距三米面對面站立，一人練習一人觀察，目視對方，並記下對方在跳躍時左右腳交替與雙手在胸前交叉的姿勢，一人完成後輪換另一人進行同樣的練習，直到完成規定的數量後自行結束。
- (3) 播放音樂，學生左右間隔 1.5 米，按照音樂的節奏進行練習，以培養良好的節奏感。
- (4) 注意身體姿態（抬頭挺胸，眼視前方 3-5 米處）。
- (5) 採用競賽法進行提高能力的練習。把學生分成人數相等的若干組，進行限時 20 次，30 次，40 次的比賽。方法：每組同時進行，教師統一發信號，在規定時間內，把每位同學跳繩的次數相加的總數為本組成績，每一次比賽統計一次，看那一組跳得最多。

小四：

- 1.評價專案：2 分鐘兩人單繩並排左、右腳交換同步跳。

- 2.評價重點：發展綜合運用原地小步跑、跳繩、兩人左右並排站立完成跳繩動作的技術，發展學生身體協調、靈敏、節奏感等素質。
- 3.評價方法：測試時間為一分鐘。受測者兩人左、右並排站立，同時用外側手持繩。開始時，兩人同時用左右腳交換跳的技術跳繩，繩子同時經過兩人的頭頂和雙腳為完成一次。
- 4.測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 2x2 平方米的空地一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	60	55	50	45	40	35	30	25	20

6.教學指引：

- (1) 先進行跳繩的長度丈量技術學習（繩子長度以兩人並排站立，同時用選擇單搖跳繩的方法調節長度）。
- (2) 把身高相近的同學分為二人一組，練習時並排站立，分別用左手或右手持繩（外側手持繩），形成兩人同步跳的狀態。
- (3) 徒手模仿練習。在無繩的狀態下，二人同時按照同一節奏連續做左右腳交換跳的練習。
- (4) 並排站立時考慮強勢一側的手（有的同學善長左手運動，有的同學善長右手運動）持繩，熟練後再兩人左右交換位置，以變換持繩的手，促進學生平衡發展身體，鍛煉左右腦均衡發展。
- (5) 在練習初期安排學生熟悉的同伴一起練習，當學生掌握的技術比較熟練後，變換同伴練習。
- (6) 遊戲法：把學生分成兩人一組，並排站立，把學生按 1 號、2 號、3 號……的順序編號，在站位元上變成 1 號和 2 號跳，3 號和 4 號跳……，然後各組站成一個圓圈，開始時，每組完成 3 次後（不管成功與失敗都計數），單號（1 號、3 號、5 號……）向後移動一個位置，變成 1 號和 4 號跳，3 號和 6 號跳……，直到單數號學生與所有同學都進行一次練習為止，記錄成功的次數，成功次數多者為勝。第二輪改為單數不移動，雙數移動，依照第一輪的方法移動。

小五：

- 1.評價專案：單人 2 分鐘左、右腳交換單搖跳繩。
- 2.評價重點：發展學生持續控制跳繩與相應身體素質協調作用的能力，發展學生的意志力和心肺功能，提高學生長時間集中注意力的水準，掌握在疲勞的情況下控制身體重心及雙手用力平衡的技能。
- 3.評價方法：受測者雙手持繩於體後，聽到“開始”的信號，雙手迅速向前搖繩並繞身體作圓周運動，雙腳配合跳繩做左右腳交換跳繩動作。當聽到“停止”信號即結束測試。
- 4.測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 2x2 平方米的空地一塊。

5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	125	120	115	110	105	100	95	90	85

6. 教學指引：

- (1) 在每次課的準備活動後，播放合適節奏的音樂，學生按照音樂的節奏進行單搖跳的練習，在練習單搖跳的同時可以鼓勵學生加入一些簡單的花樣步伐。
- (2) 競賽法：把學生分成 3 人一組，分別編號為 1.2.3 號，教師計時為 3 分鐘或 5 分鐘，當信號開始時，各組的 1 號開始跳，當 1 號失敗後 2 號跳，2 號失敗後 3 號跳，3 號失敗後又從 1 號開始，直到規定的時間結束。每人把自己成功的次數記下，結束後把 3 人的成績相加作為本隊的總成績。
- (3) 《快快跳起》遊戲，參加者 6-8 人一組為宜，其中一人甩繩，其餘同學跳繩。遊戲前，甩繩者手單手持繩的一端，其餘同學分散站立于持繩者附近，開始時，甩繩者把繩用中等速度把繩甩起來，使繩以自己為圓心做圓周運動，其餘同學則看到繩子過來後快速地用各種方式跳起，以避開繩拌自己的腳。當任一同學被繩子拌腳後則與甩繩者交換角色。注意：甩繩者要把繩子的高度控制在 30 釐米以下，跳繩的同學在跳越時不能推拉同伴。

小五：

1. 評價專案：兩人單繩左右並排前行跳。
2. 評價重點：發展學生移動中並步向前跳、單手搖繩、兩人協作技術與跳繩技術綜合運用的能力，發展身體協調、靈敏、力量等身體素質。
3. 評價方法：在 20 米長的空地劃兩條線段，分別為起點和終點，在兩線段之間每隔 20 釐米至 30 釐米做一個標記，測試時學生每一步不能低於 20 釐米。開始時，受測者站在起跳線後，聽到“開始”信號後，兩人同時做邊搖繩邊並步向前跳的動作。每向前跳進一步，跳繩必須繞兩人身體一周，到達終點為結束。失誤時即測試結束，所跳的步數為測試成績。
4. 測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 35 長度的跑道或平地。
5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
步	26	24	22	20	18	16	14	12	10

6. 教學指引：

- (1) 在無繩的狀態下，兩人做協同前行跳練習。
- (2) 《協同跳接力》遊戲，在 20 米長的空地劃兩條線段，分別為起點和終點，把學生分成 2 人一組，排成縱隊在起點線後等待。聽到“開始”信號時，兩人同時做協同向前跳的動作。到達終點後，在終點等待。在協同向前跳的時候，要保持兩人同時起跳同時落地，失誤時原地調整後繼續向終點跳進，並記下失誤的次數，失誤少則獲勝。

小五：

1. 評價專案：三人一帶二跳短繩。
2. 評價重點：發展學生互相配合，相互協調及控制身體平衡的能力，發展身體協調、靈敏、力量等身體素質，發展一帶二跳短繩的技能。
3. 評價方法：測試時間為一分鐘。受測者一人搖繩，其餘二人分別于站立於搖繩者的前面和後面。開始時，搖繩者雙手持繩並置於體後，聽到“開始”的信號，雙手迅速向前搖繩並繞身體作圓周運動，穩定後，等候的受測者同時跑入並按照搖繩的節奏同時起跳，形成三人同時跳一繩。當聽到“停止”信號即結束測試。
4. 測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 2x2 平方米的空地一塊。
5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	13	12	11	10	9	8	7	6	5

6. 教學指引：

- (1) 徒手模仿練習。在無繩的狀態下，兩人同時按照一分鐘 30 次左右的節奏做連續跳躍的練習。
- (2) 兩人站好位置進行跳一次停頓一次的練習。
- (3) 採用跑入正在跳動的跳繩並迅速調整節奏，與搖繩者節奏一致的練習。
- (4) 遊戲法：5 人一組，一人先跳，其餘四人成間隔一人的距離站立。先跳繩的同學雙手持繩，當開始時採用移動跳躍的方法，與每位同學結成一帶一的同伴並完成一次跳躍，直到完成一輪後輪換另一名同學，按照同樣的方法進行。
- (5) 聽音樂練習，培養良好的節奏感。

7. 教學案例：

- (1) 教學目標：掌握一帶二跳的技術，發展同伴間的協助能力。
- (2) 教學內容：三人一帶二跳短繩
- (3) 教學重點：搖繩的節奏與控繩的速度。
- (4) 教學難點：三人同步的協調。
- (5) 教學方法：講解示範法、遊戲法、競賽法。把身高相近的同學分為三人一組，其中一人雙手持繩，另外兩人跑入正在跳動的跳繩中，形成一帶二兩同步跳的狀態。
- (6) 教學建議：
 - ① 徒手模仿練習。在無繩的狀態下，三人同時按照一分鐘 20 次左右的節奏做連續跳躍的練習。
 - ② 模仿三人同步跳繩練習。搖繩同學站在中間做無繩的節奏跳，另兩分別從搖繩者的前面和後面跨入，同時迅速調整節奏並與搖繩者相同。
 - ③ 採用跑入正在跳動的跳繩並迅速調整節奏，與搖繩者節奏一致的練習。
 - ④ 10 秒、15 秒、20 秒、15 秒、10 秒的計時練習。
 - ⑤ 聽音樂練習，培養良好的節奏感。

小六：

- 1.評價專案：單人 3 分鐘左右腳交換單搖跳繩。
- 2.評價重點：發展學生下肢力量及心肺功能等身體素質，掌握在疲勞的情況下控制雙手用力平衡的技術。
- 3.評價方法：受測者雙手持繩於體後，聽到“開始”的信號，雙手迅速向前搖繩並繞身體作圓周運動，雙腳配合跳繩做上下跳動。當聽到“停止”信號即結束測試。
- 4.測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 2x2 平方米的空地一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	180	170	160	150	140	130	120	110	100

6.教學指引：

- (1) 每次課前進行 300 次至 500 次中等速度的單搖練習。
- (2) 聽音樂練習，培養良好的節奏感。
- (3) 遊戲競賽法 1。把學生分成人數相等的若干組，進行限時 20 秒，30 秒，40 秒的比賽。方法：每組同時進行，教師統一發信號，在規定時間內，把每位同學跳繩的次數相加的總數為本組成績，每一次比賽統計一次，看那一組跳得最多。
- (4) 遊戲競賽法 2。把學生分成 3 人一組，分別編號為 1.2.3 號，教師計時為 5 分鐘，當信號開始時，各組的 1 號開始跳，當 1 號失敗後 2 號接著跳，2 號失敗後 3 號接著跳，3 號失敗後又從 1 號開始接著，直到規定的時間結束。每人把自己跳的次數記下，結束後把 3 人的成績相加作為本隊的總成績。

小六：

- 1.評價專案：單人 1 分鐘並腳雙搖跳繩。
- 2.評價重點：發展學生持續完成快速搖繩的能力，發展心肺功能等身體素質，掌握在疲勞的情況下集中注意力的方法。
- 3.評價方法：受測者雙手持繩於體後，聽到“開始”的信號，雙手迅速向前搖繩並繞身體作圓周運動，雙腳配合跳繩做上下跳動，雙腳跳躍一次，繩子繞身體兩周為完成一次，當聽到“停止”信號即結束測試。在一分鐘內累計完成的有效次數為測試成績。
- 4.測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 2x2 平方米的空地一塊。
- 5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	55	50	45	40	35	30	25	20	15

6.教學指引：

- (1) 課前進行 300 次至 500 次中等速度的單搖練習。
- (2) 一手持對折的跳繩置於體側，並腳站立，持繩的手模仿單搖兩次，第三次時雙

腳用力向上跳起，同時手腕用力快速甩繩兩周，連續完成 10 次為一組。練習二至三組後換另一隻手持繩做相同的練習。

- (3) 雙手持繩嘗試雙搖跳練習。開始時先跳三次單搖接一次雙搖跳，當能協調完成時，改為跳兩次單搖接一次雙搖跳，然後改為連續跳二次一停、三次一停雙搖跳的方法進行。
- (4) 《勝者為王》遊戲，方法：規定目標為 50 次至 100 次之間，然後把學生分成兩人一組，每組同時進行，教師統一發信號，一人先跳，失敗後換另一人跳，依此輪換，直到一人先完成規定的次數。
- (5) 《剪刀、石頭、布》遊戲，2-3 人一組，雙手持繩，相互面向而立。雙腳並腳同時落地為“石頭”，落地時雙腳左右開立為“布”，雙腳前後開立為“剪刀”。遊戲開始，參與者同時做中速單搖並腳跳練習，跳三次後，大家同時喊“剪刀、石頭、布”，落地剎那各自做出任一動作，“剪刀”勝“布”，“石頭”勝“剪刀”，“布”勝“石頭”。單次失敗者原地跳 10 次單搖跳，也可以在規定時間內勝的次數多者贏。注意：在大家喊口令期間，要不停地跳單搖跳。
- (6) 盯目標法。提示學生，每次練習時稍抬頭，尋找一個距離自己約 3-5 米的目標，練習的過程雙眼緊盯目標以集中注意力。

小六：

1. 評價專案：雙人左右並排輪換跳。
2. 評價重點：發展學生互相配合，相互協調的能力，發展身體協調、靈敏、力量等身體素質，發展左右並排輪換跳短繩的技能。
3. 評價方法：測試時間為 2 分鐘。受測者兩人同向並排站立，同時用外側手持繩，同時搖繩，兩人輪換單搖跳。
4. 測試環境：合適測試者長度的跳繩一根，不少於 2x2 平方米的空地一塊。
5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	23	22	21	20	19	18	17	16	15

6. 教學指引：

- (1) 每次課前進行 300 次至 500 次中等速度的單搖練習。
- (2) 聽音樂練習，培養良好的節奏感。
- (3) 遊戲競賽法。把學生分成 2 人一組的若干組，進行限時 20 秒，30 秒，40 秒的比賽。方法：每組同時進行，教師統一發信號，在規定時間內，把每位同學跳繩的次數相加的總數為本組成績，每一次比賽統計一次，看那一組跳得最多。
- (4) 遊戲競賽法，把學生分成 6 人一大組，大組內分成 2 人一組的三個小組，分別編號為 1.2.3 號，教師計時為 5 分鐘，當信號開始時，各組的 1 號開始跳，當 1 號失敗後 2 號接著跳，2 號失敗後 3 號接著跳，3 號失敗後又從 1 號開始接著，直到規定的時間結束。每人把自己跳的次數記下，結束後把 3 人的成績

相加作為本隊的總成績。

- (5) 變換同伴的練習。為了學生學習不同同伴間互相協調的意識和能力，在教學中，當學生的水準較熟練後，安排練習 10-20 次更換一位合作夥伴的方法，直到本班的每一位同伴相互間都合作過為止。

3.2 毽球

一、學習目標：

熟練綜合運用踢毽球的基本技術，發展連續擊球的能力。瞭解毽球運動促進人體健康的益處，瞭解進行毽球運動時的注意事項。能熟練地連續踢毽技術。能夠把毽球踢向既定的目標。能夠與同伴合作完成遊戲活動並能主動地向同伴學習或給同伴建議。在毽球活動中能夠自覺調整身體姿態、主動組織參與遊戲，能夠堅持和鼓勵同伴完成一定持續時間的跳繩練習。

二、學習內容：

單腳繃踢、磕踢、拐踢毽球、左、右盤踢、繃踢、磕踢、拐踢毽球、兩人對踢毽球、三人圍踢毽球、六人圍踢毽球、踢毽過網。

三、評價內容：

1 分鐘單腳盤踢毽球、定距離向遠踢毽、1 分鐘左右腳交替盤踢、定量向遠踢毽。

四、各年級評價專案與標準：

小四：

1. 評價專案：兩人對踢毽球。
2. 評價重點：發展學生全身身體素質，發展學生擊毽時控制力量和方向的能力，發展同伴互相的意識和能力，發展對踢毽球的技術技能。
3. 評價方法：測試時間為二分鐘。測試時，兩相距不少於 2 米，其中一人右手持毽球向上拋起，當毽球下落到合適的高度時，迅速抬任一腳，並用合適的力量和角度把毽球踢向對方，由對用同樣的方法踢回來，依次來回對踢，可用身體的任一部位（手除外）擊球。
4. 測試環境：毽球一隻，大於 4x4 平方米的空地一塊。
5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	24	22	20	18	16	14	12	10	8

6. 教學指引：

- (1) 每一個組合動作從左腳開始。
- (2) 二人一組，一人觀察一人練習，觀察者提出改進意見。
- (3) 技術動作為 2 個、3 個、4 個的連續練習，失誤了接著開始，把每次踢的次數相加。
- (4) 遊戲法：把學生分成兩人一組，各組面向而立，組間並排站立，把學生按 1 號、2 號、3 號...的順序編號，在站位元上變成 1 號和 2 號踢，3 號和 4 號踢...，然後各組站成一個圓圈，開始時，每組完成 2 次後（不管成功與失敗都計數），單號（1 號、3 號、5 號...）向後移動一個位置，變成 1 號和 4 號跳，3 號和 6

號跳...，直到單數號學生與所有同學都進行一次練習為止，記錄成功的次數，成功次數多者為勝。第二輪改為單數不移動，雙數移動，依照第一輪的方法移動。

- (5) 把學生分成 6 人一組，在小組長的帶領下進行學習分享。分享練習中成功與失敗的體驗。向全組同學提出成功的經驗和失敗的啟示各提一個建議。

小五：

1. 評價專案：三人圍踢毽球。
2. 評價重點：發展學生全身身體素質，發展學生在移動中判斷來球方向及力量的能力，發展擊毽時控制力量和方向的能力，發展同伴互相的意識和能力，發展圍踢毽球的技術技能。
3. 評價方法：測試時間為二分鐘。開始時，其中一人右手持毽球向上拋起，當毽球下落到合適的高度時，迅速抬起任一腳，並用合適的力量和角度把毽球踢向任一同伴，同伴接球後用同樣的方法踢出，依次進行。二分鐘內傳接球的總次數為該組的成績。在測試時，同伴間可以相互移動調整位置，可以根據同伴的站位元和毽球落地的位置確定傳球目標。
4. 測試環境：毽球一隻，大於 4x4 平方米的空地一塊。
5. 評價標準：

分數	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) 加強四個基本動作的練習。
- (2) 《滿分踢》遊戲，同學們自由站位，身體任何部位（除手外）均可踢球，規定次數 50 次或 100 次，在規定時間內最快完成者勝。為了增加難度和趣味性，可以劃定一個活動區域（如一個小方框或一個圓），在區域內完成的為有效，在區域外完成的為無效。
- (3) 從兩對踢開始練習，再增加至三人圍踢。
- (4) 同伴間的距離可以規定一個區域，也可以不規定，但必須是組與組間保持安全距離。
- (5) 練習一定時間後，小組同伴間互相探討，如何站位、用力才能保持高成功率？

小六：

1. 評價專案：三人隔網傳毽球
2. 評價重點：發展學生全身身體素質，發展學生擊毽時控制力量、判斷球落點及來球方向和空間判斷能力，發展同伴互助的意識和能力。
3. 評價方法：三人一組，分別為 1 號、2 號和 3 號，利用羽毛球場為測試場地。開始時，由 1 號在任一半場發球線後等候，3 號在另一半場發球線後向 1 號拋球，1 號把 3 號拋來的球踢過球網即可得分，每人 5 球，1 號和 3

號拋接球時，2 號輪候並計數。1 號完成接球後，變為由 3 號接球 2 拋球，1 號輪候並計數，依此類推。三人擊球過網的總數為測試成績。

4.測試環境：毬球一隻，羽毛球場一片。

5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	10	9	8	7	6	5	4	3	2

6.教學指引：

- (1) 加強四個基本動作的練習。
- (2) 《滿分踢》遊戲，同學們自由站位，身體任何部位（除手外）均可踢球，規定次數 50 次或 100 次，在規定時間內最快完成者勝。為了增加難度和趣味性，可以劃定一個活動區域（如一個小方框或一個圓），在區域內完成的為有效，在區域外完成的為無效。
- (3) 加強擊毬踢遠的練習。
- (4) 開始在兩羽毛球柱之間拉一條距離地面 50 釐米的橫繩，每次練習超越橫繩踢過指定位置即為成功，隨著技術的熟練，可以把橫繩上升至 100 釐米、150 釐米進行練習，最後掛上羽毛球網練習。
- (5) 練習一定時間後，小組同伴間互相探討，如何站位、用力才能保持高成功率？

第四章 戶外運動

4.1 獨輪車

一、學習目標：

掌握獨輪車中雙人直線騎行、繞障礙騎行、後退騎行等基本技術，發展身體的協調能力。熟悉獨輪車促進人體健康的益處和注意事項。能夠與同伴合作完成遊戲活動並能主動地向同伴學習或給同伴建議。在活動中能夠自覺調整身體姿態、主動組織參與遊戲，能夠堅持和鼓勵同伴完成一定持續時間的練習。

二、學習內容：

雙人直線騎行、繞“8”字直線騎行、後退騎行。

三、評價內容：

50米雙人直線騎行、10樁“8”字騎行、直線後退騎行。

四、各年級評價專案與標準

小四：

1. 評價專案：50米雙人直線騎行。

2. 評價重點：發展學生靈敏、協調、移動中保持身體平衡的能力等身體素質，發展協作完成直線騎行的技術技能和心理感受。

3. 評價方法：約60米的場地一塊，畫兩條間隔50米的線段，一邊為起點，另一邊為終點，並線上每隔3米放一標誌筒。兩人一組，單腳跨獨輪車，並排站在起點線後，當聽到信號後，兩人同時起動和拉著內側手，並把手舉至超過頭部的高度，兩人分別沿著標誌筒的兩側向終點同步騎行，中途任一同伴失誤都停下並在失誤處重新起動。以兩同時到達終點的時間為成績。

4. 測試環境：室內或室外進行，不少於4x60米的空地一塊。

5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	12	13	14	15	16	17	18	19	20

6. 教學指引：

(1) 加強個人獨立騎行的基本技術練習。

(2) 兩人一組，內側的兩隻手牽在一起，在場地任意騎行。

(3) 遊戲《共同進退》。把學生分成人數相等的若干組，在平地上畫距30米兩條線段，兩人一組，兩人內側手牽著手，聽到信號後，快速同步向前騎行，直到到達終點。

小五：

1. 評價專案：10 樁“8”字單人騎行。
2. 評價重點：發展學生靈敏、協調、變換身體重心時的平衡能力等素質，發展曲線騎行的技能。
3. 評價方法：約 60 米的場地一塊，畫兩條間隔 50 米的線段，一邊為起點，另一邊為終點，並線上每隔 3 米放一標誌筒。開始時學生雙手扶車，以任一方式上車並向前騎行，中途以繞“8”字的形式繞過標誌筒，直到中途失敗或騎至終點為止。直線騎行時，可以採用 25 米折返騎行的方式進行。
4. 測試環境：安全的室外進行。
5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	36	34	32	30	28	26	24	22	20

6. 教學建議：

- (1) 開始前要組織學生進行器械的檢查，檢查螺絲是否鬆動。
- (2) 調整車的高度，以上車後腳踩至最低高度時，腿微彎為宜。
- (3) 繞標誌物曲線騎行。開始時，可以從 2 個，3 個，...10 個，循序漸進。也可以繞 5 個標誌物折返的方法進行。
- (4) 遊戲《看誰最快》：約 60 米的場地一塊，畫兩條間隔 50 米的線段，一邊為起點，另一邊為終點，並線上每隔 3 米放一標誌筒。開始時學生雙手扶車，以任一方式上車並向前騎行，中途以繞“8”字的形式繞過標誌筒，直到終點為止。以全部先到達終點的組獲勝。

小六：

1. 評價專案：單人直線後退騎行。
2. 評價重點：發展學生靈敏、協調、平衡等素質，發展向後騎行的技能。
3. 評價方法：約 60 米的場地一塊，畫兩條 30 米的平行線段，一邊為起點，另一邊為終點，並線上每隔 2 米畫一標誌線。開始時學生單手扶車，以任一方式上車並轉身向後騎行，直到中途失敗或騎至終點為止。
4. 測試環境：安全的室外進行。
5. 評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	36	34	32	30	28	26	24	22	20

6. 教學指引：

- (1) 開始前要組織學生進行器械的檢查，檢查螺絲是否鬆動。
- (2) 調整車的高度，以上車後腳踩至最低高度時，腿微彎為宜。
- (3) 直線騎行。建議先在同伴的陪伴下向後騎行，然後再進行獨立騎行。

- (4) 約 60 米的場地一塊，畫兩條 30 米的平行線段，一邊為起點，另一邊為終點，並線上每隔 2 米畫一標誌線。開始時學生單手扶車，以任一方式上車並轉身向後騎行。
- (5) 遊戲：在 60 米的場地上，畫兩條相距 50 米的線段，一條為起點，另一條為終點，開始時，把學生分成若干小組，每組成一列縱隊排在起點線後，聽到信號時，每組的第一位同學騎行，到終點後返回，接著第二位同學出發，依此類推，直到所有同學都出發則遊戲結束，最先完成的隊獲勝。

7.教學案例：

- (1) 教學目標：掌握向後騎行的基本技術，發展身體的平衡、協調能力。
- (2) 教學內容：向後騎行。
- (3) 教學重點：左右腳用力與身體控制。
- (4) 教學難點：左右腳用力與身體平衡。
- (5) 教學方法：
 - ①先複習定點平衡、移動中定點平衡等技術。
 - ②在約 60 米的場地上，畫兩條 30 米的平行線段，一邊為起點，另一邊為終點，並線上每隔 2 米畫一標誌線。開始時學生單手扶車，以任一方式上車並轉身向後騎行。
 - ③兩人一組，內側手牽著手向後騎行。
 - ④遊戲：在 60 米的場地上，畫兩條相距 50 米的線段，一條為起點，另一條為終點，開始時，把學生分成若干小組，每組成一列縱隊排在起點線後，聽到信號時，每組的第一位同學騎行，到終點後改為為向前騎行返回，接著第二位同學出發，依此類推，直到所有同學都出發則遊戲結束，最先完成的隊獲勝。
- (6) 教學建議：
 - ①開始時在同伴的幫助下完成。
 - ②騎行時要偶爾轉頭向後觀看，以保證安全。
 - ③二人一組，一人觀察一人練習，觀察者提出改進意見。
 - ④開始時先從騎行 5 米、10 米……，循序漸進的方法進行。
 - ⑤把學生分成 6 人一組，在小組長的帶領下進行學習分享。分享練習中成功與失敗的體驗。向全組同學提出成功的經驗和失敗的教訓各一個建議。

第五章 體操

5.1 體操

一、學習目標：

通過初小學過的體操動作進行創編組合動作，提高上下肢肌肉力量，身體協調、靈活、柔韌性和平衡能力。提高身體在移動中控制身體姿態的能力，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：

前滾翻起立單腳前滑成縱叉，後滾翻接挺身跳，行進間平衡練習，屈腿懸垂擺動。

三、評價內容：

前滾翻起立—單腳前滑成縱叉，後滾翻接挺身跳，行進間平衡快速通過計時，屈腿懸垂計時。

四、各年級評價專案與標準：

小四：

- 1.評價專案：前滾翻接縱叉。
- 2.評價重點：組合動作完成的能力，快速滾翻時控制身體平衡的能力，腿部柔韌性和力量。
- 3.評價方法：學生獨立在平墊上完成“前滾翻起立—單腳前滑成縱叉”組合動作。
- 4.評價環境：體操墊若干。
- 5.評價標準：

分數	優秀	良好	中等	及格
評價標準	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.前滾翻時，團身緊、後腦、肩、背、臀部依次著地觸墊；單腳前滑成縱叉時，跨部離地面10釐米以內，動作要做到連貫、協調、標準；	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.前滾翻時，團身緊、後腦、肩、背、臀部依次著地觸墊；單腳前滑成縱叉時，跨部離地面20釐米以內，動作要做到連貫協調；	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.團身緊、會屈臂、低頭、兩腳蹬地；單腳前滑成縱叉時，跨部離地面30釐米以內，動作要做到連貫協調；	1.具有良好的精神狀態，學習熱情一般； 2.能團身緊，動作較連貫協調。單腳前滑成縱叉時，跨部離地面40釐米以內；

	3.能夠按要求完成，動作準確、協調。	3.能夠按要求完成，動作準確。	3.動作尚準確，但有輕微錯誤。	3.教師輔助在10-15度斜坡的墊子上能完成側滾翻動作。
--	--------------------	-----------------	-----------------	------------------------------

6.教學建議：

- (1) 提出要求：“三個緊靠”和“四著地”。團身時，小腿緊靠大腿，大腿緊靠腹部，下頷緊靠胸口，“三個緊靠”；前翻時，後腦、肩、背、臀部依次著地，“四著地”；單腳前滑成縱叉時，動作要做到連貫、協調、標準。
- (2) 複習前滾翻。
- (3) 練習縱叉：坐在地上，雙腳底相對並盡內收至跨下，雙手分別握住左右腳裸，用肘關節有節奏地向下壓膝關節處。一腿彎屈，一腿前伸（腳跟著地）坐於地面，上體前傾，有節奏地向前、向下振壓，兩腿交替進行。
- (4) 平墊上練習組合動作：前滾翻起立—單腳前滑成縱叉。

小五：

- 1.評價專案：後滾翻接挺身跳。
- 2.評價重點：組合動作完成的能力，快速滾翻時控制身體平衡的能力，空中控制身體平衡的能力。
- 3.評價方法：後滾翻時，身體後倒，臀部，背部，頸部，頭，依次著地，滾動要圓滑。接挺身跳時，動作舒展、協調，落地平穩。學生獨立在平墊上完成後滾翻接挺身跳動作技術。
- 4.評價環境：體操墊若干。
- 5.評價標準：

分數	優秀	良好	中等	及格
評價標準	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.後滾翻時，身體後倒，臀部，背部，頸部，頭，依次著地，滾動要圓滑。接挺身跳時，動作舒展、協調，落地平穩； 3.能夠按要求完成，動作準確、協調。	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.後滾翻時，身體後倒，臀部，背部，頸部，頭，依次著地，滾動要圓滑。接挺身跳落地平穩； 3.能夠按要求完成，動作準確。	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.後滾翻時，身體後倒，臀部，背部，頸部，頭，依次著地，滾動要圓滑； 3.動作尚準確，但有輕微錯誤	1.具有良好的精神狀態，學習熱情一般； 2.後滾翻時，身體後倒，臀部，背部，頸部，頭，依次著地； 3.教師輔助在10-15度斜坡的墊子上能完成側滾翻動作。

6.教學建議：

- (1)問題的設立，讓學生在體驗中思考，在思考中總結，培養他們解決問題的能力。
- (2)體驗式教學，給學生充分的自由學練空間。
- (3)運用遊戲、口訣、童謠對答等方式，激發了學生的學習興趣。
- (4)有條件的學校可採用多媒體等直觀教學手段，幫助學生瞭解動作過程和方法，促使學生形成正確的動作表現。教學過程中有目的地引導學生觀察、思考和探討動作重點和難點。
- (5)課前做好準備活動，特別是頸、腕、膝、踝，防止運動損傷。課堂教學中，要讓學生學會保護和幫助，包括自我保護。
- (6)先學習後滾翻：①組織學生分組練習墊上各種滾動，提出要求；②組織練習中後滾翻動作好的同學演示並點評；③示範講解後滾翻動作要領及保護幫助手法，提示易犯錯誤及糾正方法；④帶領學生進行後滾翻練習。⑤教師巡迴各組指導糾錯。
- (7)練習挺身跳動作技術。
- (8)組合動作連貫練習：後滾翻接挺身跳。

小五：

- 1.評價專案：行進間平衡快速通過。
- 2.評價重點：控制身體的動作，行進間保持平衡。
- 3.評價方法：體操登上快速通過，倒走通過。
- 4.測試環境：平坦的空地，體操凳若干，碼錶一塊。
- 5.評價標準：

分數	優秀	良好	中等	及格
評價標準	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.10秒內通過10米長的體操凳； 3.20秒內倒走通過體操凳。	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.15秒內通過10米長的體操凳； 3.25秒內倒走通過體操凳。	1.具有較好的精神狀態和學習熱情； 2.20秒內通過10米長的體操凳； 3.30秒內倒走通過體操凳。	1.具有較好的精神狀態，學習熱情一般； 2.25秒內通過10米長的體操凳； 3.35秒內倒走通過體操凳。

6.教學指引：

- (1)在地上畫上一條與體操凳同寬的線，讓學生在地上練習，消除心理障礙，可以增加眼睛閉上練習。
- (2)嘗試在體操凳上行走通過，增加速度。
- (3)在體操凳上倒走通過。
- (4)小組互相幫助，互相鼓勵，互相評分。
- (5)安全教育。

小六：

- 1.評價專案：屈腿懸垂擺動。
- 2.評價重點：考量腰部力量和上肢力量。移動中控制身體姿態的能力。
- 3.評價方法：在單杠上做出懸垂擺動，從前擺到後擺的協調用力，動作連貫協調，擺動中控制身體姿勢。單杠上進行曲腿懸垂擺動計來回次數
- 4.測試環境：單杠。
- 5.評價標準：

分數	優秀	良好	中等	及格
評價標準	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.單杠上能夠擺動 10 個來回以上，動作優美協調。	1.具有良好的精神狀態和學習熱情； 2.單杠上能夠擺動 8 個來回以上，動作協調。	1.具有較好的精神狀態和學習熱情； 2.單杠上能夠擺動 6 個來回以上。	1.具有較好的精神狀態，學習熱情一般； 2.單杠上能夠擺動 5 個來回以上。

6.教學指引：

- (1) 四人小組合作，兩人保護，一人練習。
- (2) 嘗試在單杠上懸垂擺動。
- (3) 可以通過俯臥撐等練習，提高學生的上肢力量。
- (4) 從易到難，先讓學生完成兩次或三次的擺動，逐步提高次數要求。
- (5) 安全教育。

第六章 游泳

6.1 游泳

一、學習目標：

學習掌握蛙泳的基本技術，發展下肢力量的能力，及提高身體肺活量，發展學生有氧耐力，協調性，柔韌性等素質；瞭解游泳運動促進人體健康的益處，瞭解游泳運動跟游泳安全的重要性，瞭解一些簡單的安全衛生知識，能夠安全從事游泳練習。

二、學習內容：

1.蛙泳腿部動作，2.蛙泳手部動作，3.蛙泳完整動作教學。

三、評價內容：

蛙泳腿技術動作、蛙泳腿技術動作、蛙泳的手臂與腿的配合動作、蛙泳轉身。

四、各年級評價專案與標準：

小四：

- 1.評價專案：蛙泳腿技術動作。
- 2.評價重點：掌握蛙泳腿動作技術要領，在考核中基本做到大小腿向內收，雙腳掌向外翻，雙腳弧形向外蹬，蹬夾同時完成。
- 3.評價方法：本次考核主要以技術動作技評與學習態度，能力評價評分，教師觀察學生動作，標準越美分數就越高。
- 4.測試環境：1. 100 釐米水深的泳池，碼錶；2.浮板 8 只，背漂 8 個。
- 5.評價標準：

分數	優秀	良好	中等	及格
評價標準	完成動作品質好：大小腿向內收，雙腳掌向外翻，雙腳弧形向外蹬，蹬夾同時完成。	完成動作品質較好：大小腿向內收，雙腳掌向外翻，雙腳弧形向外蹬，蹬夾同時完成。	能完成動作：大小腿向內收，雙腳掌向外翻，雙腳弧形向外蹬，蹬夾同時完成。	基本完成動作：大小腿向內收，雙腳掌向外翻，雙腳弧形向外蹬，蹬夾同時完成。

6.教學指引：

- (1)收腿：收腿是接滑行開始的，腿由於本身的重量而開始下沉，這時兩腿稍內旋，使腳跟分開，小腿和腳儘量靠近臀部，膝關節隨腿的下沉向前邊收邊分。收腿結束時，大腿和軀幹之間成 130° - 140° 。要求收腿路線要短，阻力要小，又要為蹬水創造有利條件。
- (2)翻腳，翻腳是收腿的繼續，蹬水的開始，隨著收腿的結束，兩腳繼續向臀部收

緊，大腿內旋使膝內壓的同時，小腿向外翻，腳尖也同時向兩側外翻，使腳掌內側正對蹬水方向。

- (3) 蹬水：蹬水是由翻腳後由髁部發力，帶動膝、踝相繼伸直，以大腿、小腿內側和腳掌內後作急速有力的蹬夾動作。在蹬夾過程中，當兩腿逐漸併攏時略向下壓，以形成最後鞭打動作。
- (4) 滑行：蹬水結束身體借助慣性力向前滑行，兩腿（包括腳尖）併攏向後伸直，臀肌、大腿股四頭肌和腓腸肌稍緊張，身體成水準姿勢，為收腿作好準備。

小四：

1. 評價專案：蛙泳劃臂技術動作。
2. 評價重點：掌握蛙泳劃臂動作技術要領，在考核中學生基本做到雙手向前伸，雙手臂向兩側斜下方劃水，兩手 向內夾水。
3. 評價方法：本次考核主要以技術動作技評與學習態度，能力評價評分，教師觀察學生動作，標準越美分數就越高。
4. 測試環境：1. 60 釐米水深的泳池，碼錶；2. 浮板 8 只，背漂 8 個。
5. 評價標準：

分數	優秀	良好	中等	及格
評價標準	完成動作品質好：雙手向前伸，雙手臂向兩側斜下方劃水，兩手 向內夾水。	完成動作品質較好：雙手向前伸，雙手臂向兩側斜下方劃水，兩手 向內夾水。	能完成動作：雙手向前伸，雙手臂向兩側斜下方劃水，兩手 向內夾水。	基本完成動作：雙手向前伸，雙手臂向兩側斜下方劃水，兩手 向內夾水。

6. 教學指引：

- (1) 抓水：緊接滑行，肩保持前伸，兩臂內旋，使兩臂和掌心轉向外斜下方屈腕，兩手分開向側餘下方壓水。當手掌和前臂感到有壓力時，就開始劃水。
- (2) 劃水：緊接抓水就開始加速劃水，劃水的方向是向側、下、後、內方。劃水時肘部保持較高的部位，前臂和上臂屈的角度在整個劃水過程中是不斷變化的，劃水主要階段肘關節彎屈度接近 90°。
- (3) 收手：收手是劃水的繼續，能產生上升力和前進力。兩臂向裡、向上收速收到下頷的下前方，掌心由後轉向內。肘低於手，上臂不超過兩肩的延長線，儘量把臂收在身體的投影之中，使其發揮劃水造成的推進慣性作用，減少水對伸臂時的阻力。
- (4) 伸臂：緊接收手，繼續推肘伸臂。掌心轉向下，兩臂放鬆，先伸肩後伸肘，兩臂先向前上再向前伸，身體保持流線型，伸臂結束時，兩臂恢復滑行姿勢。

7. 教學案例：

- (1) 學習目標：掌握蛙泳腿與臀部技術動作要領，發張學生四肢力量。
- (2) 學習內容：腿部動作與臀部動作練習。

(3) 練習方法：

①陸上模仿練習。

(1)坐姿蹬水：坐在池邊或凳上，上體稍後仰，兩手後撐，做收腿、翻腳、蹬夾、停的動作。

(2) 臥姿蹬水：俯臥在凳上做同上練習。

②水中練習

(1)手扶池槽仰臥和俯臥做腿部動作。

(2)手扶池槽仰臥和俯臥姿勢，由同伴抓其腳，幫助體會翻腳、蹬腿動作。

(3)蹬池壁滑行做腿部動作。

(4)手扶打水板做腿部動作。

小五：

1.評價專案：蛙泳的手臂與腿的配合動作

2.評價重點：考核蛙泳臂與腿配合技術動作，能在劃水、蹬收腿、收臂伸臂等動作協調有力。

3.評價方法：受測者站在水中起線，聽到“開始”的信號，雙腳離地，迅速採用蛙泳動作向指定路線遊，用蛙泳動作遊的距離為考核成績。

4.測試環境：120 釐米水深的泳池，碼錶。

5.評價標準：

分數	100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	60	55	50	45	40	35	30	25	20

6.教學指引：

(1)（複習）用力劃臂腿前收，抬頭將氣呼完並迅速吸氣及夾肘收手時收腿、閉氣練習。

(2) 助力劃水：俯臥水中，由同伴托住髖部或抱持雙，做蛙泳兩臂劃水練習，練習時助力者應隨練習者劃水動作前進，並視其掌握情況逐漸減小助力。

(3) 助力劃臂與呼吸配合：同上練習，並配合呼吸動作。注意劃臂時利用臂劃水的向下反作用力抬頭吸氣，助力者同時助力幫助練習者身體上抬吸氣。

(4) 夾板劃臂及臂與呼吸配合：俯臥水中，大腿夾浮板幫助下肢上浮，做兩臂劃水和臂與呼吸配合練習，開始練習時滑行時間應稍長，待身體穩定後再開始下一次動作。

小六：

1.評價專案：蛙泳轉身。

2.評價重點：考核蛙泳轉身蹬腿等技術動作，能在轉身、蹬收腿、收臂伸臂等動作協調有力。

3.評價方法：本次考核主要以技術動作技評與學習態度，能力評價評分，教師觀察學生動作，標準越美分數就越高。

4.測試環境：130 釐米水深的泳池，碼錶。

5.評價標準：

分數	優秀	良好	中等	及格
評價標準	完成動作品質好：轉身動作姿勢正確、自然、協調。腳蹬地有力，收腿、收伸臂自然協調。	完成動作品質較好：轉身動作姿勢正確、自然、協調。腳蹬地有力，收腿、收伸臂自然協調。	能完成動作：轉身動作姿勢正確、自然、協調。腳蹬地有力，收腿、收伸臂自然協調。	基本完成動作：轉身動作姿勢正確、自然、協調。腳蹬地有力，收腿、收伸臂自然協調。

6.教學指引：

- (1) 站立模仿：面對牆站立，兩手前伸出牆後，模仿蛙泳轉身動作，腳貼牆時，一腳支撐，另一腳貼牆蹬出。
- (2) 行進練習：行進中模仿蛙泳劃臂動作，兩手前伸出牆後，做模仿練習。
- (3) 水中練習：蹬壁滑行長劃臂：蹬壁滑行，減速後做長劃臂動作，要求滑行在水下 30-40 釐米。長劃臂時注意保持屈臂、高肘動作。
- (4) 長劃臂蛙泳：在水下做長劃臂潛泳，練習時，頭部低平，避免身體浮出水面，收手收腿後手和前臂應貼緊身體，輕緩前移。

第七章 運動與健康知識

7.1 運動與健康知識

一、學習目標：

學會使用不同途徑獲得常見的運動訊息，認識常見的運動專案和賽事，進一步瞭解自己參與運動專案的規則，使學生學會比賽或遊戲以及欣賞比賽。另外，通過學習常見的運動情境中傷害的預防與處理措施，提高學生安全運動的意識和傷害預防的能力。

二、學習內容：

1.認識常見的運動專案。2.認識參與運動專案的規則。3.常見的運動情境中傷害的預防與處理。4.常見的運動情境中傷害的預防措施。5.使用不同途徑獲得常見的運動訊息。

三、評價內容：

1.舉例子說明某運動起源和發展等歷史知識。2.舉例子介紹某運動的規則。如，籃球中的走步違例、打手犯規等。3.舉例說明預防運動損傷的方法或處理方法。4.舉例說明預防運動損傷的方法或處理方法。5.列舉運用不同途徑獲得運動訊息的例子。

四、評價專案與標準：

- 1.評價專案（一）：舉例子說明某運動起源和發展等歷史知識。
- 2.評價重點：認識常見的運動專案和賽事。（1）、認識常見的運動專案：瞭解足球、籃球、田徑、游泳、澳門格蘭披治大賽車等常見運動專案的起源、發展以及規則等；（2）、認識常見的體育賽事：瞭解奧運會、亞運會、足球世界盃、足球亞洲杯、東亞運動會等常見體育賽事的起源、發展等歷史知識。
- 3.評價方法：筆紙或師生問答形式。
- 4.測試環境：筆、試卷。
- 5.評價標準：

評價內容	及格
認識常見的運動項目和比賽	能簡單舉 2 個到 3 個例子說明某運動起源、發展等歷史知識。

6.教學指引：

- （1）該學習內容比較適合在室內進行教學。
- （2）運用直觀教學法，比如通過觀看視頻來瞭解某項運動或賽事的起源和發展。

- 1.評價專案（二）：舉例子介紹某運動的規則。
- 2.評價重點：認識參與運動專案的規則，使學生學會比賽或遊戲以及欣賞比賽。

(1)、籃球：場地、人數等的介紹；什麼是違例；什麼是犯規；(2)、足球：場地、人數等的介紹；什麼是越位；什麼情況下判罰直接任意球、什麼情況下判罰間接任意球等；(3)、排球：場地、人數等的介紹；各種犯規的判罰，如四擊球、同時擊球等；(4)、田徑：100 米、跳高、跳遠、接力等專案的規則介紹；(5)、游泳：各種泳姿、距離的專案比賽規則介紹，如 50 米自由泳。

3.評價方法：筆紙或師生問答形式。

4.測試環境：筆、試卷。

5.評價標準：

評價內容	及格
認識參與運動項目的規則	能簡單舉 2 個到 3 個例子介紹某運動的規則。如，籃球中的走步違例、打手犯規等。

6.教學指引：

(1) 該學習內容比較適合在室內進行教學。

(2) 運用直觀教學法，比如通過觀看視頻，欣賞比賽來瞭解某項運動專案的規則。

(3) 在講解運動規則時，可以結合實戰進行教學。

1.評價專案（三）：舉例說明預防運動損傷的方法或處理方法。

2.評價重點：瞭解常見的運動情境中傷害的預防與處理。(1) 扭傷處理方法及步驟；(2) 出血處理方法及步驟；(3) 痙攣處理方法及步驟；(4) 骨折處理方法及步驟；(5) 中暑處理方法及步驟。

3.評價方法：筆紙或師生問答形式。

4.測試環境：筆、試卷。

5.評價標準：

評價內容	及格
瞭解常見的運動情境中傷害的預防與處理。	能說出 2 個到 3 個預防運動損傷的方法或處理方法。

6.教學指引：

(1) 該學習內容比較適合在室內進行教學。

(2) 可結合一些視頻、圖片等資料進行講解。

(3) 學生進行分組練習，一人扮演傷者，另一人扮演救護者。

7.教學案例：肌肉痙攣的處理方法

(1) 學習目標：發展學生對肌肉痙攣的處理能力。

(2) 學習內容：小腿肌肉痙攣的處理方法。

(3) 練習方法：

①學習肌肉痙攣症狀、發生常見原因以及處理方法：

什麼是肌肉痙攣：肌肉痙攣俗稱抽筋，是指肌肉突然、不自主的強直收縮的現象，會造成肌肉僵硬、疼痛難忍。人們常見的腿抽筋其實是小腿肌肉痙攣，表現為小腿肌肉比如腓腸肌突然變得很硬，疼痛難忍，可持續幾秒到數十秒鐘之久。

肌肉痙攣常見原因：主要有寒冷刺激、肌肉連續收縮過快、出汗過多、疲勞過度和缺鈣。

肌肉痙攣處理方法：在運動中發生小腿肌肉痙攣時應當立即停止運動，並向老師、校醫生等成年人求助。常見的小腿肌肉痙攣的處理方法有：

- (1)牽拉：呈坐位，伸直發生抽筋的下肢，軀幹前屈，用雙手扳住前腳掌，緩慢、持續向軀幹側牽拉，直至痙攣緩解。由他人幫助時，患者採取仰臥位，抬起患者患肢到垂直位，並使膝關節伸直，用手持續向下，壓患者的前腳掌。牽拉時不要用暴力，以免造成肌肉損傷。
- (2)局部按摩：用雙手快速搓擦小腿，或用手按揉或輕扣小腿肌肉，可幫助緩解肌肉痙攣。
- (3)熱敷：如果上述方法未能完全解除症狀，可改用熱毛巾、熱水袋敷於腿肚處，能有效促進肌肉的血液迴圈，緩解痙攣。

在游泳時發生小腿抽筋時，一定不要慌張，應向救生員或者其它成人求助，如沒有其它人在場，可以先深吸一口氣，把頭潛入水中，然後像海蜇一樣，使背部浮在水面，兩手抓住腳尖，用力向自身方向拉。一次不行的話，可反復幾次，肌肉就會慢慢鬆弛而恢復原狀。如果逞強硬想上岸，往往會適得其反而溺斃。所以，在游泳時即使不發生抽筋，也要反復練習這種急救方法。

②角色扮演遊戲：學生分為 2 人一組，每組一張技能卡。其中一人扮演小腿肌肉痙攣者，另一個扮演救護者，根據技能卡上小腿肌肉痙攣的處理方法及步驟進行處理，然後互換角色，通過這樣的體驗活動，讓學生進一步掌握小腿肌肉痙攣的處理方法。

③讓學生小結說說肌肉痙攣的處理方法。

1.評價專案（四）：舉例說明預防運動損傷的方法或處理方法。

2.評價重點：掌握常見的運動情境中傷害的預防措施。(1)、選擇合適的環境進行運動，如大熱天、打雷天不從事室外運動。(2)、運動前做充分的準備活動，要及時補水，運動後要做好整理活動。(3)、運動強度要遵循循序漸進的原則。(4)、選擇合適的運動裝備。(5)、身體狀況不佳的情況下停止運動。

3.評價方法：筆紙或師生問答形式。

4.測試環境：筆、試卷。

5.評價標準：

評價內容	及格
瞭解常見的運動情境中傷害的預防與處理。	能說出2個到3個預防運動損傷的方法或處理方法。

6.教學指引：

- (1) 該學習內容比較適合在室內進行教學。
- (2) 運用直觀教學法，比如通過觀看視頻來瞭解常見的運動情境中傷害的預防措施。

1.評價專案（五）：列舉運用不同途徑獲得運動訊息的例子。

2.評價重點：學會使用不同途徑獲得常見的運動訊息。(1)、電視：學會通過看電視獲得運動訊息，如收看體育新聞等。(2)、網絡：學會上網自主查找相關運動的訊息。(3)、報紙：通過看報紙，查找相關的體育訊息，並進行收集。

3.評價方法：筆紙或師生問答形式。

4.測試環境：筆、試卷。

5.評價標準：

評價內容	及格
懂得使用不同途徑，獲得常見的運動訊息	能舉出2個到3個運用不同途徑獲得運動訊息的例子。

6.教學指引：

- (1) 該學習內容比較適合在室內進行教學。
- (2) 以實際操作為主，讓學生嘗試在課堂上使用不同的途徑來關注運動資訊。如：如何使用網絡來搜尋運動資訊。

附錄

附錄 1. 基本理念

體育與健康課程為學生提供充分的參與多種體育運動的經驗，學習生活、體育與健康的基礎知識，提升學生不同身體活動的技能，使其形成良好的生活習慣和態度，塑造良好的心理素質和堅毅品格，培育合作以及公平競爭的精神，為促進學生的成長和全人發展奠定健康基礎。

（一）建立“健康人生”發展觀，全面促進學生健康發展

體育與健康課程以促進學生健康全面發展為目標，將運動過程中有關的健康知識融入教學中，使其瞭解體育鍛鍊和衛生教育的重要性，提高學生的體適能、健康意識、運動參與及社會適應能力，將體育運動與“健康人生”的發展觀密切結合，以促進學生健康全面發展。

（二）實施有效體育教學，引導學生成功體驗學習經驗

體育與健康課程是透過有效體育教學的實施，促進學生學習的發展，根據學生個體差異和興趣，激發學生的體適能、運動技能和心理的潛能，營造和諧一致、適應學生發展的教學氛圍，讓學生獲得有效學習的機會並體驗學習的成功。

（三）激發學生體育運動興趣，培養終身體育運動習慣

體育與健康課程的目標，是透過有效體育教學的內容、方法和手段，以激發學生對體育運動的興趣，學習欣賞並享受體育運動的樂趣，主動積極參與課內外體育運動，將體育運動落實在日常生活中，為終身運動打下基礎。

（四）重視學生個體發展，促進學生全人發展

體育與健康課程應重視學生參與運動的身體條件、運動能力及興趣，根據個體差異和需求，訂定合適的學習目標，透過活潑有趣的教學內容，鼓勵學生積極參與體育運動，發揮體育運動對學生全人發展中的功效。

附錄 2. 課程目標

- (一) 掌握體育運動與健康的基礎知識、基本技術和方法，瞭解“健康人生”發展觀；
- (二) 瞭解體育運動對健康發展的重要性，培養健康的生活態度與良好的行為；
- (三) 運用漸進學習的方式，掌握各類基礎的競技運動技能；
- (四) 積極增強個體的體適能，以促進健康水平的提升；
- (五) 樂於參與體育運動，培養體育運動的習慣；
- (六) 表現適宜的人際關係、合作精神與社會適應之能力，培養良好的心理素質。

附錄 3. 學習領域

本小學體育與健康科課程指引將“小學教育階段體育與健康基本學力要求”所設立的運動知識、運動技能、運動與身心健康、運動與體適能、運動參與和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。

附錄 4. 內容標準

一至三年級學習內容

田徑	走	自然走、15 米直線走、變向走、小組縱隊或橫隊齊步走
	跑	站立式起跑、30 米快速跑、50 米快速跑、25 米往返跑、25 米障礙跑
	跳	單足跳、單腳連續跳、單腳連續交換跳、跨步跳、原地雙腳縱跳、單踏雙落、立定跳遠、三級蛙跳、蹲踞式跳遠
	投擲	原地持輕物（羽毛球、乒乓球、毬球、布球、壘球、沙包等）投准、投遠
球類	籃球	原地左右手運球、左右手運球走、原地（移動）傳接球、各種動作投籃、各種腳步移動及簡單戰術等
	足球	左右腳推球、拉球、停球，顛球、運球、射門 傳球及簡單戰術等
	乒乓球	顛球、正反手平擊發球、推擋技術、正反手攻球
民族傳統體育	跳繩	並腳單搖跳、左右腳交換跳、向前交叉並腳單搖跳、向後交叉單搖跳、兩人一繩左右並排同步跳、跑步跳、一帶一跳、雙搖跳
	毬球	單腳盤踢毬球、毬球之向遠踢毬、左右腳交替盤踢、踢球入圈
戶外運動	獨輪車	直線騎行、定點平衡、移動中定點平衡
體操		走、立定，站立，滾動，前滾翻，縱叉，橫叉，平衡，屈腿懸垂
游泳		學習水中行走，熟悉水性；呼吸蹬邊漂浮
運動與健康知識		瞭解進行運動時應注意的事項；瞭解運動時輕微損傷處理的方法；知道使用不同途徑，關注運動的訊息

四至六年級學習內容

田徑	跑	蹲踞式起跑、50 米加速跑、50 米往返跑、50 米 x8 往返跑、障礙跑、300-500 米跑走交替、定時跑（3-4 分鐘）
	跳	原地縱跳摸高、連續縱跳、連續蛙跳、立定三級蛙跳、三級跳遠、蹲踞式跳遠、跨越式跳高
	投擲	單手和雙手推拋實心球、原地擲壘球、助跑擲壘球、原地投擲實心球
球類	籃球	原地左右手運球、左右手運球走、原地（移動）傳接球、各種動作投籃、搶籃板球動作、各種腳步移動及簡單戰術等
	足球	腳底不同方向的拉球；腳內側、腳外側，腳背正面等部位推、撥球；腳背正面、大腿等部位的顛球；腳內側傳、接地滾球；腳背正面踢球；腳內側停地滾球；腳外側、腳內側、腳背正面等部位的運球
	乒乓球	正反手平擊發球、推擋技術、正反手攻球等
民族傳統體育	跳繩	並腳單搖跳、並腳雙搖跳；兩人一繩左、右並排同步跳；兩人一繩左、右並排輪換跳；跳繩之一帶二跳短繩；兩人一繩左右並排前行跳；向前交叉單搖跳
	毽球	單腳繃踢、磕踢、拐踢毽球、左、右盤踢、繃踢、磕踢、拐踢毽球、兩人對踢毽球、三人圍踢毽球、六人圍踢毽球、踢毽過網
戶外運動	獨輪車	雙人直線騎行、繞“8”字直線騎行、後退騎行
體操		前滾翻起立單腳前滑成縱叉，後滾翻接挺身跳，行進間平衡練習，屈腿懸垂擺動
游泳		蛙泳腿部動作；蛙泳手部動作；蛙泳完整動作教學
運動與健康知識		認識常見的運動項目和比賽；認識參與運動項目的規則；瞭解常見的運動情境中傷害的預防與處理；懂得使用不同途徑，獲得常見的運動訊息