



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

高中體育與健康科 課程指引

2017

目錄

前言	1
第一章 田徑	
1.1 跑	2
1.2 跳	7
1.3 投擲	11
第二章 球類項目	
2.1 籃球	15
2.2 足球	20
2.3 排球	23
2.4 乒乓球	27
2.5 羽毛球	31
2.6 網球（選修）	34
第三章 民族傳統體育	
3.1 跳繩	37
3.2 武術	42
3.3 毽球	47
第四章 體操	
4.1 體操	51

第五章 游泳

- | | |
|------------|----|
| 5.1 蛙泳（選修） | 54 |
| 5.2 仰泳（選修） | 58 |

第六章 運動與健康知識

- | | |
|-------------|----|
| 6.1 運動與健康知識 | 62 |
|-------------|----|

附錄

- | | |
|---------|----|
| 1. 基本理念 | 66 |
| 2. 課程目標 | 67 |
| 3. 學習領域 | 68 |

前言

高中《體育與健康》課程指引的編制要求應體現全面性、現實性、基礎性、終身性和發展性的特點。根據澳門體育與健康課程和高中學生發展的現狀，考慮未來發展的需求，高中體育與健康基本學力要求確定以突出基礎、銜接提升和適度引領作為基本原則，選擇澳門絕大多數學生經過努力學習，基本掌握體育運動與健康的基礎知識、基本技能和方法，建立“健康人生”觀的基礎上，形成健康的生活態度，以促進健康水準的提升，形成終身體育運動的習慣。

根據澳門非高等教育正規教育基本學力編制指引要求，以澳門高中學生身心發展和體育與健康課程的實際為基礎，與澳門社會發展需求相適應，銜接初中體育與健康基本學力要求的同時有所提高及拓展。高中基本學力要求主要由課程理念、課程目標和各範疇基本學力要求三部分組成。具體學力要求與小學教育和初中教育階段所劃分的六個範疇基本保持一致：“運動與健康知識”、“運動參與”、“運動技能”、“運動與體適能”、“運動與心理健康”和“運動與社會適應”。每一範疇的具體內容，包括“學習目標”、“達到該目標時，學生應能”達到的具體要求、“評價要點”和“評價方法及舉例”。

高中《體育與健康》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。充分依據高中教育階段體育與健康基本學力要求的基本理念、課程目標和學習領域，結合本指引的實踐性特點提出。內容標準，分別包括田徑（跑、跳、投）、球類（籃球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、網球）、民族傳統體育（跳繩、毬球、武術）、體操、游泳和運動與健康知識六個方面。能力標準包括學習目標、學習內容、評價內容和各年級評價項目與標準等。

第一章 田徑

1.1 跑

一、學習目標：

- 1.瞭解跑的運動對進一步發展體能和提高運動能力的作用，以及對跑的其他項目和技能進行選項學習；通過學習，懂得競技運動與健身運動與體育鍛煉的區別，從而形成良好的運動習慣。同時使之掌握一定的運動技能，如：能用簡單方法瞭解自己的體能變化并正確評價自己或他人的體能測試結果；瞭解跑的運動中出現的創傷、扭傷的簡易處理方法。
- 2.學習耐力跑技術，發展學生耐力，提高學生心肺功能對耐力跑的負荷能力；改進途中跑技術，學習彎道跑技術；學習耐力跑完整技術，發展速度耐力，加強學生意志力的培養；提高學生有氧和無氧的調節能力，增強心肺功能，培養良好的合作精神，勇於克服困難的意志品質。學會心肺適能測量方法等。
- 3.提高學生行進間跑、定時跑、耐力跑的能力，發展學生競技能力素質，培養團結合作的集體主義精神。

二、學習內容：

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

三、評價內容：

100 米加速跑、200 米跑、1500 米。

四、各年級評價項目與標準：

高一：

- 1.評價項目：100 米加速跑。
- 2.評價重點：蹲踞式起跑、途中跑、衝刺跑。
- 3.評價方法：起跑必須採用蹲踞式起跑姿勢，可要求統一使用或不使用起跑器。凡不按田徑競賽規則的要求起跑的學生將被警告或取消考試資格。學生可穿自備的釘鞋進行考試，但釘鞋必須符合規則規定（鞋釘長度不得超過 9 毫米）。
起跑犯規判罰：對於第一次起跑犯規的相關學生給予黃牌警告，並向該組所有學生亮黃牌警告，對於之後出現起跑犯規的相關學生（不論是一名或多名），均出示紅牌並取消相關學生的本項目考試資格。
- 4.測試環境：在標準的米塑膠田徑場直道內進行，採用分道跑，學生必須自始至終在各自的分道內跑進。

5.評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	男	12.12	12.25	12.52	12.98	13.33	13.56	13.87	13.96	14.42
	女	13.86	14.01	14.56	14.99	15.26	15.89	16.07	16.34	16.97

注意事項：

- (1) 受試者測試可穿釘鞋、穿運動鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿皮鞋、塑膠涼鞋。
- (2) 如遇風時，一律順風跑。

6.教學指引：

- (1) 原地高抬腿跑、行進間高抬腿跑、小步跑、後蹬跑、連續單腳跳、跨步跳等提高腿部力量的練習。
- (2) 各種方式起跑，重點是蹲踞式起跑，注意起跑後與加速相結合。
- (3) 各種終點衝刺跑，100 米全程跑。
- (4) 不同距離的中速跑、重複跑，如 60 米加速跑、重複、校園越野跑。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 學習目標：發展身體素質，培養反應、快速跑動能力。
- (2) 學習內容：變速跑（20-60 米）。
- (3) 練習方法：
 - ①20 米快+20 米放鬆+20 米快=總共 60 米。
 - ②起跑接加速跑 20-40 米。
 - ③50 米快+50 米慢跑=100 米(50 米秒內完成,其中 50 米快跑控制在 8 秒內完成)。

高二：

- 1.評價項目：1000 米（男）、800 米（女）。
- 2.評價重點：耐力，耐力跑的能力和技能。
- 3.評價方法：受試者至少 6-12 人一組進行測試，用站立式。發令員在發出口令的同時要擺動發令話旗，聽到“跑”（或哨聲）的口令後開始起跑，計時員視旗動開表計時，以受試者完成全部距離後軀幹部到達終點線的垂直面停錶。記錄以秒為單位，精確到秒。小數點後第一位數按非零進 1 原則進位，如 3.45:1 秒讀成 3.46 秒，並記錄之。
- 4.測試環境：400 米田徑場或環型跑道，發令槍、發令旗（紅色）、碼錶若干隻、搖鈴 1 個。

5.評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
分鐘	男(1000 米)	3.28	3.35	3.41	3.48	4.01	4.13	4.23	4.28	4.38
	女(800 米)	3.29	3.38	3.45	3.52	3.58	4.08	4.15	4.23	4.73

注意事項：

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

6.教學指引：

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

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 學習目標：提高學生有氧調節能力及心肺機能，同時提高學生持續運動能力。
- (2) 學習內容：重複跑。
- (3) 練習方法：
 - ①從 300 米起點快速跑到終點。
 - ②快速跑完 300 米之後由終點開始慢跑至 100 米起點。
 - ③由 100 米起點開始再快速跑至終點。
 - ④以上為一次，依照學生體能來制定跑的次數。最低不能低於 2 次/組。
 - ⑤終點跳繩接力。

遊戲目的：發展學生的奔跑能力。

場地器材：跑道 30m，跳繩 2 根（可依據學生人數增加）。

遊戲方法：將學生分成人數相等的兩對（可依據學生人數增加）成縱隊站在起跑線后，終點線后畫兩個直徑 1m 的圓圈，圓圈中各放一條跳繩。遊戲開始后，各隊排頭迅速跑至終點圈內，拿起跳繩跳 10 次后再放入圈內，然後跑回本隊擊第二人的手掌，第二人接著跑出做相同的動作，直至最後一人跑完為止，先完成的隊為勝利。

遊戲規則：(1)跳繩時可以單圈也可以雙圈，前擺後擺都可以。

(2)跳完后跳繩必須完全放在圈內。

案例 2：

- (1) 學習目標：提高學生無氧能力，發展全面的速度素質。
- (2) 學習內容：800 米跑。
- (3) 練習方法：
 - ① 站立式起跑（30 米×2 次）。
 - ② 彎道中速跑（50 米×2 次）。
 - ③ 終點衝刺（50 米×2 次）。
 - ④ 800 米全程跑（主要是根據體驗體力的分配）。
 - ⑤ 各種上肢力量的練習。

高三：

1. 評價項目：8×50 米接力跑。
2. 評價重點：交接棒的動作規範與順利度。
3. 評價方法：受試者 8 人一組進行測試，第一棒者用蹲踞式起跑。發令員在發出口令的同時要擺動發令話旗，聽到“跑”（或哨聲）的口令後開始起跑至第二交接棒處交接棒直到最後一名隊員交接完畢衝向重點。計時員視發令員口令動開表計時，以受試者完成全部距離後軀幹部到達終點線的垂直面停錶。記錄以秒為單位，精確到秒。小數點後第一位數按非零進 1 原則進位，如 55.05:1 秒讀成 55.06 秒，並記錄之。如若在交接棒的過程中失誤：如掉棒，超出接力區範圍則視為犯規，成績無效。
4. 測試環境：400 米田徑場或環型跑道，發令槍、發令旗（紅色）、碼錶若干隻、接力棒 8 根（視人數增加）。
5. 評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
分	8×50M 接力 (男)	0.50	0.53	0.58	1.00	1.06	1.10	1.13	1.18	1.20
	8×50M 接力 (女)	0.58	1.05	1.08	1.10	1.13	1.18	1.22	1.25	1.30

注意事項：

- (1) 受試者測試可穿釘鞋、穿運動鞋或平底布鞋，赤足亦可。但不得穿皮鞋、塑膠涼鞋。
- (2) 如遇風時，一律順風跑。

6. 教學指引：

- (1) 原地高抬腿跑、行進間高抬腿跑、小步跑、後蹬跑、連續單腳跳、跨步跳等提高腿部力量的練習。
- (2) 各種方式起跑，重點是蹲踞式起跑，注意起跑後與加速相結合。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 學習目標：提高交接棒的熟練度以及順暢度,培養隊友之間的默契度。
- (2) 學習內容：接力跑中交接棒技術的熟練度。
- (3) 練習方法：
 - ①依照學生人數均等分成組（可以 4 人，也可以 8 人）。
 - ②圍繞著 400 米跑道進行慢跑或者快跑途中交接棒。交接棒方式可依照學生個人習慣（上挑式或者下壓式）。
 - ③提升在跑的途中交接棒不停頓不掉棒的技術能力，以及隊友相互之間交棒與接棒的默契。

1.2 跳

一、學習目標：

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

二、學習內容：

跨步跳、立定三級跳遠、蛙跳、挺身式跳遠、三級跳遠。

三、評價內容：

三級跳遠、挺身式跳遠、立定三級跳遠。

四、各年級評價項目與標準：

高一：

1. 評價項目：立定三級跳遠。
2. 評價重點：立定三級跳遠是考查學生彈跳力與身體協調性的專案，對學生的彈跳素質與技術要領有很高要求。立定三級跳強調三步之間協調用力，在教學過程中總結為：一塊，二平，三高。
3. 評價方法：考生原地雙腳起跳後，可以用任何一隻腳落地（第一跳），跨步跳時用另一隻腳落地（第二跳），最後雙腳落地完成跳躍動作（第三跳，凡不符合上述動作要求，則判為試跳失敗）。
4. 測試環境：(1)跳躍去與落地區在同一水平面內；(2)其條線至落地區遠端的距離不得少於 10 米；(3)起跳線至落地區（沙坑）距離，男子不少於 6 米，女子不少於 5 米；(4)考生可以採用釘鞋試跳，釘鞋的規格符合條件規則規定（鞋釘長度不得超過 9 毫米）；(5)起跳線至沙坑近端的距離，男子均設 7 米、6 米，女子均設 6 米、5 米。
5. 評價標準：每人跳三次，取其中最高一次的成績。登記成績時以米為單位，取兩位元小數。丈量及登記時均要讀出成績，若考生有效成績達到滿分，則不允許再次試跳。

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男	9.05	8.90	8.75	8.60	8.40	8.20	7.95	7.70	7.45
	女	7.50	7.35	7.20	7.05	6.90	6.70	6.45	6.20	5.95

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) 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) 受試者測試最好穿運動鞋或平底布鞋，可以赤足，但不得穿釘鞋、皮鞋、塑膠涼鞋測試。

6.教學指引：

- (1) 先分解教學，後連貫教學，初學時多練習 30 米跨步跳。
- (2) 障礙跳練習方法：地上放小海綿墊 6~10 塊，每塊距離 1 米左右。練習者站在墊後，兩腳左右開立，腳尖平行，屈膝向下，兩臂自然後擺，用腳掌力量向前上方跳過障礙。
- (3) 2 人一組的相互觀察、交流與幫助，相互促進技術動作的掌握。

高二：

- 1.評價項目：挺身式跳遠。
- 2.評價重點：能夠動作正確、上下肢協調的完成練習，具有拼搏進取、積極練習的精神狀態，運用協調、靈敏、速度、爆發力多種身體素質的協調工作完成練習、提高跳躍的能力和技能。
- 3.評價方法：受試者快速助跑，在起跳線後單腳踏跳，腳尖不得踩線，當起跳騰空步之後，處在體前的擺動腿伸展彎曲的膝關節，擺動腿小腿隨之向前、向下、向後呈弧形滑動，兩臂也隨之向下、向後再向前大幅度地劃動；與此同時，處於身體後面的起跳腿與正在向後划動的擺動腿靠攏、挺身、展髖、頭稍後仰，充分拉開軀幹前面的肌肉，整個身體展開成充分的挺身姿勢。丈量起跳線後緣至最近著地點後緣的垂直距離。每人試跳三次，記錄其中成績最好一次。以釐米為單位，不計小數。
- 4.測試環境：沙坑、丈量尺、沙耙。助跑道最少 25 米，沙坑的沙面應與地面平齊，起跳線至沙坑近端不得少於 1 米。助跑道及起跳地面要平坦。
- 5.評價標準：丈量起跳線後沿至身體任何著地最近點後沿的垂直距離，每人跳三次，取其中最遠一次的成績。登記成績時以米為單位，取兩位元小數。丈量及登記時均要讀出成績。

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男	6.36	6.28	6.20	6.12	5.90	5.70	5.50	5.20	4.90
	女	5.10	5.00	4.90	4.80	4.70	4.60	4.50	4.40	4.30

注意事項：

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

6.教學指引：

- (1) 為加深學生對挺身式跳遠技術動作的理解，可使用掛圖、視頻慢動作播放等手段進行輔助教學。

- (2) 讓學生掌握助跑步點的丈量方法。
- (3) 引導學生注意助跑時的節奏。
- (4) 輔助練習：高抬腿、弓步跳、收腹跳、上一步練習單跳雙落、上三步練習起跳、騰空步練習。
- (5) 挺身式跳遠教學時，注意強調助跑、踏跳擺腿、騰空放腿拉伸軀幹做出動作、落地收腿緩衝等技術動作的教學。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：能夠動作正確完成助跑後的起跳技術，踏板快速有力，起跳腿充分蹬伸，具有努力拼搏和積極練習的精神狀態，發展同伴間的相互協作的意識，培養共同解決問題的意識和能力。
- (2) 學習內容：挺身式跳遠—空中擺動放腿拉伸開軀幹。
- (3) 練習方法：
 - ①問：同學們，如何做到起跳后在空中通過擺動放腿拉伸開軀幹以完成挺身式跳遠的動作？從起跳騰空后要注意的是什麼？然後安排學生進行自主嘗試。嘗試 3—5 分鐘後，組織同學們展示，同學們回答問題，教師有意識地根據以上問題進行提示。當教師與學生達成問題的共識後，教師與學生示範，並進一步強調助跑起跳時手腳的協調配合。
 - ②從原地擺臂起跳做挺身式跳遠完整動作過渡到助跑起跳完成挺身式跳遠完整動作。
 - ③從 1.3.5 步過渡到一段距離助跑起跳做挺身式跳遠完整技術的動作。
 - ④在踏跳板上做明顯的標誌物，提高踏跳點的準確性。
 - ⑤助跑 3~5 起跳頭頂高懸標誌物。

高三：

- 1.評價項目：三級跳遠。
- 2.評價重點：能夠動作正確、上下肢協調的完成整個技術動作，具有拼搏進取、積極練習的精神狀態，運用協調、靈敏、力量、爆發力多種身體素質的協調工作完成練習任務。
- 3.評價方法：受試者通過助跑起跳，完成第一、第二、第三跳的完整技術動作。中途凡未完成三跳完整技術動作、以及超出起跳線起跳均作失敗。
- 4.測試環境：平坦助跑道，起跳線寬 5 釐米。起跳距離：男：9-11 米、女：6-9 米（依照學生整體水平來制定起跳距離）。
- 5.評價標準：丈量起跳線後沿至身體任何著地最近點後沿的垂直距離，每人跳三次，取其中最遠一次的成績。登記成績時以米為單位，取兩位元小數。丈量及登記時均要讀出成績。

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男	12.0	11.8	11.2	10.8	10.2	10.0	9.8	9.2	8.6
	女	10.8	10.2	9.8	9.2	9.0	8.5	8.0	7.3	6.6

6.教學指引：

- (1) 先分解教學，後連貫教學，從單足跳過度到接上跨步跳，再過渡到第三跳落地。
- (2) 使學生能夠做出完整動作，協調性是關鍵，先教會學生如何協調上下肢把三級跳中第一跳單足跳和第二跳跨步跳連貫起來，而後再銜接上第三跳落地，進而教會學生從助跑起跳后協調順利地完成三級跳遠整個完整的技術動作。
- (3) 在跳躍教學中，要有針對性地選擇各種有效發展學生跳躍能力和協調性的基础性練習方法與手段。
- (4) 相互指導、交流與糾錯，相互促進技術動作的掌握。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：能夠動作正確、協調的完成三級跳遠的技術動作。有勇於拼搏、積極練習的學習態度，發展同伴間的相互協作的意識，培養共同解決問題的意識和能力。
- (2) 學習內容：30m 單足接跨步跳。
- (3) 學習方法：
 - ①問：同學們，三級跳的第一跳與第二跳要如何順利平穩的銜接？然後安排學生進行自主嘗試。嘗試 3-5 分鐘後，組織同學們展示，同學們回答問題，教師有意識地根據以上問題進行提示。當教師與學生達成問題的共識後，教師與學生示範，並進一步強調三級跳動作的重點以及難點。
 - ②提示學生，在嘗試過程中相互觀察、交流與糾錯，互相促進動作技術的掌握。
 - ③分組時，可考慮跳躍能力相近的為一組。
 - ④採用發展跳躍能力以及協調性的各種練習，如單腳跳、多級跨步跳、單足接跨步跳等。

1.3 投擲

一、學習目標：

- 1.學習投擲的技術動作，提高投實心球、背向滑步推鉛球的技術，能運用全身力量，快速有力投擲；鍛煉上肢肩帶的肌肉、關節、韌帶，發展上肢力量、身體協調性，培養勇敢、果斷、勇於克服困難的精神。
- 2.掌握三步投擲實心球、背向滑步推鉛球的技術，體會投擲的正確方法和用力的順序，發展學生的身體協調、靈敏素質，增強上下肢力量，通過專項素質力量練習，提高學生投擲的能力。
- 3.在教學中充分激發學生的興趣，加強學生自信、敢於自我展現；增進學生間互助交流，提高協作能力，互相合作，樹立安全意識。

二、學習內容：

三步擲實心球、側向滑步推鉛球、背向滑步推鉛球。

三、評價內容：

三步擲實心球、側向滑步推鉛球、背向滑步推鉛球。

四、各年級評價項目與標準：

高一：

- 1.評價項目：三步擲實心球。
- 2.評價重點：動作連貫協調，能充分把完整動作表達出來並使之達到最遠距離。
- 3.評價方法：測試者位於起擲線后，雙手握好實心球，然後走三步擲球，通過身體重心移動以及動能從臀部上移至肩和手臂，再由頭部上方出手投擲。
- 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 2000 克。30 米皮尺一個。
- 5.評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男(2 千克)	27	25	23	21	19	17	15	13	11
	女(1 千克)	23	21	19	17	15	13	11	10	9

注意事項：

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

6.教學指引：

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

7.教學案例：

- (1) 學習目標：發展上肢力量，培養投擲能力。
- (2) 學習內容：三步擲實心球。
- (3) 練習方法：
 - ①握球預擺練習。
 - ②走幾步擲球，體會身體重心如何移動以及動能如何從臀部上移至肩個手臂，直至出手投注。
 - ③練習三步擲實心球。

高二：

- 1.評價項目：側向滑步推鉛球。
- 2.評價重點：技術動作協調連貫，預擺動作自然、平穩。滑步動作低滑快落，最後用力階段沒有停頓，整個動作用力順序清楚。
- 3.評價方法：測試者站在圓形投擲圈內，採用單手握持球側向滑步投擲方法。投擲三次，登記其中最好一次成績。成績為投擲圈中心點與球著地點呈直線為點，再以投擲抵趾板前沿至球著地點後沿為實際的距離。
- 4.測試環境：在平地一端劃一條直線作為起擲線。鉛球重量為男子：5kg（國際標準為 7.26kg）、女子：3kg（國際標準為 4kg）。20 米皮尺一個。
- 5.評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男	11.5	11.0	10.5	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5
	女	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0

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，腳踩出投擲圈抵趾板以及投擲完從投擲圈前半圈離開為犯規，成績無效。

6.教學指引：

- (1) 初步掌握側向滑步推鉛球的動作技術。
- (2) 講解側向滑步推鉛球的動作要點以及重點難點。
- (3) 可選用不同形狀、顏色、重量的投擲物和其他醒目標誌物，採用遊戲或比賽形式，激發學生練習興趣，發展投擲能力。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：掌握側向滑步推鉛球的技術動作，發展學生力量素質。
- (2) 學習內容：側向滑步推鉛球完整技術動作。
- (3) 練習方法：
 - ①正面推球：正對推球方向，兩腳左右站立，右手握球于鎖骨窩處，左臂上舉，利用兩腿蹬地和右肩前送的力量將球向前上方推出。主要的是體會改進兩腿蹬

地的動作。

- ②動作同上，只是兩腳前後站立，體會改進右腿蹬和左腿撐的技術動作。
- ③動作同上，加上手臂推鉛球的動作，體會改進蹬地，送髖，左腿撐地，挺胸抬頭，以胸帶臂的技術動作。
- ④完整的原地側向推鉛球動作練習。在練習的基礎上還要體會和改進邊蹬邊轉的技術動作。完成“蹬、轉、送、撐、挺、推、撥”技術動作。

高三：

- 1.評價項目：背向滑步推鉛球。
- 2.評價重點：技術動作協調連貫，預擺動作自然、平穩。滑步動作低滑快落，最後用力階段沒有停頓，整個動作用力順序清楚。
- 3.評價方法：測試者站在圓形投擲區內，採用單手握持球背向滑步投擲方法。投擲三次，登記其中最好一次成績。成績為投擲圈中心點與球著地點呈直線為點，再以投擲抵趾板前沿至球著地點後沿為實際的距離。
- 4.測試環境：在鉛球區，鉛球落地痕跡靠近投擲圈為丈量點，從丈量點到投擲圈的圓心的一條線，鉛球的成績是沿這條線從丈量點到投擲圈內沿的距離。鉛球重量為男子：5kg（國際標準為 7.26kg）、女子：3kg（國際標準為 4kg）20 米皮尺一個。
- 5.評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
米	男	12.0	11.5	11.0	10.5	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0
	女	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5

注意事項：

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

6.教學指引：

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

7.教學案例：

- (1) 學習目標：發展上肢力量，掌握滑步推鉛球的動作。
- (2) 學習內容：滑步推實心球。
- (3) 練習方法：
 - ①練習握、持球。球手的手指自然分開，把球放在食指、中指和無名指的指根上，大拇指和小指支撐在球的兩側，以防止球的滑動和便於控制出球的方向，掌心不觸球。

- ②練習預備姿勢，預擺和滑步動作技術；預擺姿勢后，眼看前下方，肩部稍右轉，上體前俯，使軀幹接近水平位置。左腿向後上方抬起，右腿微屈，使體重均勻地分佈在整個右腳掌上。完成預擺動作並維持好身體平衡后，緊接著低頭、扣左肩，含胸收腹，前俯上體，右腿屈膝下蹲，左腿左膝回收至靠近右腿處。隨著屈腿團身動作，準備向投擲方向平移臀部，完成準備滑步動作。
- ③加強背向滑步技術。提高完整動作的連貫性。完成準備滑步動作以後，當臀部向投擲方向開始平移，身體重心移離支撐點的時候，左腿向抵趾板方向有力擺伸。與此同時，左膝和左腳稍向外轉動，右腿積極有力地向投擲方向蹬伸，軀幹仍保持很好的前傾姿勢，左臂向投擲方向的後下方伸出，低頭，眼看投擲方向的後下方，當右腿蹬直、右腳跟或右腳掌即將離地時，兩大腿的分腿角約為 125° ，軀幹與大腿夾角約為 80° 。
- ④練習最後用力出手。首先右腿用力蹬轉，右腳隨著前滑，左腿支撐住，加速髖部向前轉送動作。接著右腿繼續蹬轉，微屈的左腿用力支撐，髖部轉推到正對投擲方向，並繼續牽拉肩部向前上方運動，繼而也轉至正對投擲方向。緊接著兩腿爆發式向上蹬伸、頂髖、拔腰、挺胸，左臂急劇下壓，大臂貼緊軀幹，固定左臂。同時迅速向前上方推伸右臂，頭後仰，在球即將離手時，甩腕、撥指，使鉛球沿著適宜的出手角度向投擲方向飛出。

第二章 球類項目

2.1 籃球

一、學習目標：

- 1.掌握籃球運動的各項基本技術和基礎戰術配合，提高籃球技、戰術在實戰中的運用能力。
- 2.發展學生靈敏性、協調性和柔韌性等各項身體素質，讓學生體驗到參與籃球運動所帶來的快樂，學會運用籃球運動進行針對性的身體鍛煉，通過參與籃球活動改善身體、心理健康，提高社會適應能力。
- 3.掌握基本的籃球規則和裁判法，通過參與課餘的籃球比賽和裁判工作，能正確觀賞比賽並有自己的理解和評價。
- 4.發展自主學習的能力，培養團隊意識，增強自信心。

二、學習內容：

- 1.各種運球突破的技術（急起急停、體前變向、轉身運球、背後運球）。
- 2.各種傳球的技術（雙手傳球、單手傳球、背後傳球、勾手傳球）。
- 3.各種投籃技術（行進間低手上籃、急停跳投、罰球、勾手投籃）。
- 4.各種基礎進攻戰術的配合（快攻、傳切、掩護、突分）。
- 5.各種基礎防守戰術的配合（協防、換防、關門、夾擊）。
- 6.籃球競賽規則和裁判法。

三、評價內容：

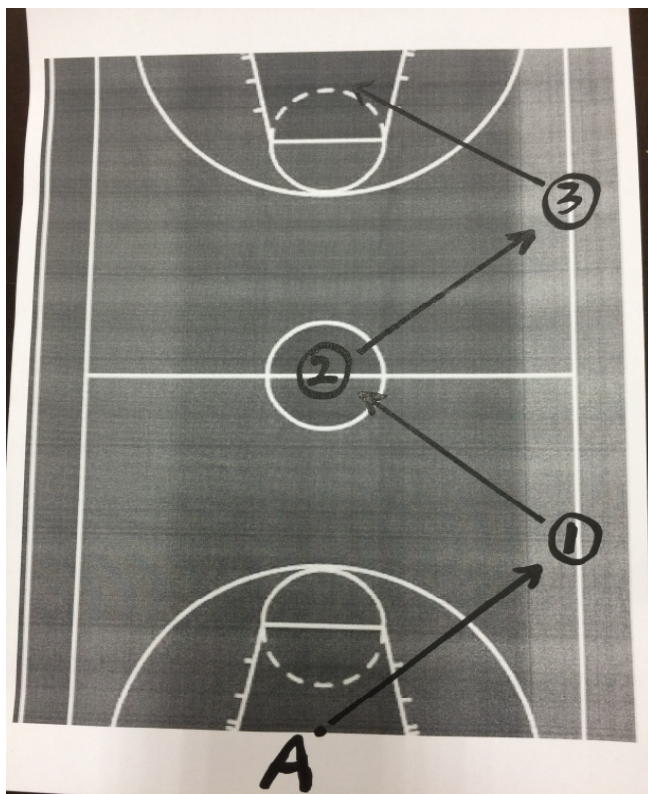
全場行進間變向運球上籃；90秒計時投籃（兩人一球）；半場三對三比賽。

四、各年級評價項目與標準：

高一：

- 1.評價項目：全場行進間變向運球上籃（至少運用兩種行進間變向運球技術，上籃方式不限）。
- 2.評價重點：提高行進間各種變向運球技術和左右手上籃技術的運用能力，發展學生靈敏性、協調性及速度等身體素質。
- 3.評價方法：以個人為單位，如下圖所示，A持球聽到哨聲後向圈1右手運球，踩到圈1後變向換左手運球向圈2，踩到圈2後變向換右手運球向圈3，踩到圈3後變向運球做行進間右手上籃，球不中要補中，搶到籃板後按原路線返回做行進間左手上籃，球中計時結束。
- 4.測試環境：標準籃球場一個，籃球一個，碼錶一隻。

按學校運作指南第三章第七節“具中學教育的學校設施須設有一獨立的室外標準籃球場地(24x13米)”。



5. 評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
秒	男	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	女	30	31	32	33	34	35	36	37	38

6. 教學指引：

- (1) 採用多種熟悉球性的練習方式，如體前雙手手指撥球練習、圍繞軀幹的繞球練習、原地單手運球練習等，提高學生的球感。
- (2) 教師講解示範行進間各種行進間變向運球技術和行進間左右手上籃的動作要領。
- (3) 分組練習行進間各種變向運球技術，如體前變向運球、背後運球、轉身運球等，教師巡堂指導。
- (4) 分組練習行進間左右手上籃技術，如行進間單手低手上籃、高手上籃等，教師巡堂指導。
- (5) 提高學生單個技術的運用能力，合理安排學練內容與練習方式，提高學生練習的密度和強度，促進學生運動技能和體能的發展，將單個技術的學練置於遊戲和比賽中，激發學生的學習興趣和熱情。
- (6) 在進行籃球行進間運球與上籃等組合動作技術的教學時，要提示學生注意技術之間的銜接和連貫，讓學生先自主體驗組合動作技術，再讓學生進行集體練習。

7. 教學案例：

- (1) 學習目標：掌握行進間體前變向換手運球技術，提高行進間體前變向換手運球

技術在實戰中的運用能力，增強自信心。

(2) 學習內容：行進間體前變向換手運球技術。

(3) 教學步驟：

- ①觀賞籃球比賽中行進間體前變向換手運球技術的精彩視頻，激發學生學習的興趣。
- ②教師結合視頻講解並示範行進間體前變向換手運球技術的動作要領。
- ③指導學生先進行原地的體前變向換手運球，熟練後再進行行進間的體前變向換手運球。
- ④指導學生自主練習，兩人一組，自由組合，一攻一防，從消極防守逐漸過渡到正常防守，互相糾正，互相學習，互相鼓勵，共同探討。
- ⑤各組展示練習成果，組間互評，教師點評。

高二：

- 1.評價項目：90 秒計時投籃（兩人一球）。
- 2.評價重點：提高學生的投籃技術、搶籃板球技術和傳接球技術的綜合運用能力，發展良好的團隊配合意識，發展學生靈敏性、協調性和有氧耐力等身體素質。
- 3.評價方法：測試時間為 90 秒，兩人一組，自由組合，測試開始時，一人持球，一人無球，分散站在投籃區域外，持球人投籃之後迅速衝搶籃板球將球傳給無球人投籃，然後迅速移動到投籃區域外準備接球投籃，依次進行，計算 90 秒之內投籃命中的個數就是這一組學生的成績。男生投籃距離為 5.5 米；女生投籃距離為 4.5 米。
- 4.測試環境：標準籃球場半場，籃球一個，碼錶一隻。
- 5.評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
命中個數	男	13	12	11	10	9	8	7	6	5
	女	12	11	10	9	8	7	6	5	4

6.教學建議：

- (1) 教師講解示範行進間傳接球技術、搶籃板球技術、投籃技術等動作要領。
- (2) 分組練習各項基本技術，如投籃技術、行進間傳接球技術、防守技術等，教師巡堂指導。
- (3) 在進行籃球組合技術的教學時，應通過有效的教學方法促使學生掌握好動作技術之間的銜接，保持好動作技術的連貫性，並讓學生從無防守、消極防守的情境下進行練習。同時要求學生在籃球練習和比賽情境中反覆運用和強化這些組合技術，提高學生學以致用的能力。
- (4) 側重教學生學習和掌握傳切、突分、掩護、交換等基礎戰術配合，在學生基本掌握配合方法的基礎上，讓學生從無防守、消極防守的情境下進行練習，鼓勵學生在籃球練習和比賽中運用這些基礎戰術配合方法，提高學生在實戰中的運

用能力，培養團隊意識。

- (5) 組織學生進行二對二、三對三的教學比賽，促使學生將基本的技戰術運用於實戰中，培養學生分析問題和解決問題的能力，不斷提高學生的心理調控能力和公平競爭的意識。
- (6) 學習籃球運動的保健知識，學會處理籃球運動中常見運動損傷。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：初步掌握運球急停跳投技術，提高運球急停跳投技術在實戰中的運用能力，增強彈跳力，培養競爭意識。
- (2) 學習內容：運球急停跳投技術。
- (3) 教學步驟：
 - ①觀賞籃球比賽中運球急停跳投技術的精彩視頻，激發學生學習的興趣。
 - ②教師結合視頻講解並示範運球急停跳投技術的動作要領。
 - ③指導學生先進行各種角度的原地跳投練習，再進行行進間運球急停跳投練習。
 - ④指導學生自主練習，兩人一組，自由組合，一攻一防，強調必須要運用運球急停跳投技術，從消極防守逐漸過渡到正常防守，互相糾正，互相學習，互相鼓勵，共同探討。
 - ⑤各組展示練習成果，組間互評，教師點評。

高三：

- 1.評價項目：半場三對三比賽。
- 2.評價重點：籃球基本技戰術在比賽中的運用能力，在對抗情境下能否正常發揮技戰術水準，在比賽中展現出良好的溝通能力和團隊配合意識。遵守籃球規則，尊重裁判。
- 3.評價方法：三人一隊，自由組合，進行 10 分鐘的半場三對三籃球賽。
- 4.測試環境：標準籃球場半場，籃球一個，裁判員一名，碼錶一隻。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	合格
半場三對三比賽	在比賽中能夠熟練運用籃球各項基本技術和戰術配合，隊友之間能夠進行良好的溝通，互相鼓勵，能夠根據場上情況調整攻防的重點和方法。熟悉規則，尊重裁判。	在比賽中能夠較熟練的運用幾項擅長的的基本技術和戰術配合，隊友之間有良好的溝通，攻防都有明確的重點和方法。遵守規則，服從裁判。	在比賽中能夠運用幾項基本技術和戰術配合，隊友之間有交流，攻防有序。遵守規則，服從裁判。

6.教學建議：

- (1) 教師講解示範各種攻防基礎戰術配合方法。
- (2) 強化籃球策應、掩護、補防、夾擊等相對複雜的基礎戰術配合，在教學中引導學生從無人防守逐漸到消極防守和積極防守的情境下進行練習。同時，要把這

些基礎配合與比賽結合起來，逐步提高學生的實戰能力，培養學生的團隊意識。

- (3) 指導學生學習基本的籃球裁判法，並在三對三比賽中予以實踐。
- (4) 多組織學生進行班內三對三、五對五的教學比賽，體驗籃球運動的樂趣，逐步加深對籃球運動的理解。引導學生遵守規則，尊重裁判，正確對待比賽的結果，培養良好的體育道德，保持良好的心態。
- (5) 指導學生組織五對五的籃球比賽，可以讓學生扮演不同的角色，如主教練、助理教練、運動員、裁判員、計時員、記分員等，體驗各種角色，增強責任感。
- (6) 引導學生在課外校外運用所學的籃球基本技戰術進行體育鍛煉，養成終身體育的習慣。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：初步掌握掩護配合的方法，提高掩護配合在實戰中的運用能力，培養團隊意識。
- (2) 學習內容：掩護配合。
- (3) 教學步驟：
 - ①觀賞籃球比賽中掩護配合的精彩視頻，激發學生學習的興趣。
 - ②教師結合視頻講解並示範掩護配合的基本方法和要領。
 - ③指導學生自主練習，兩人一組，自由組合，在無防守情況下進行掩護配合練習，強調動作要規範，配合的時機要掌握好。
 - ④指導學生進行半場二對二比賽，強調必須運用掩護配合進攻，從消極防守逐漸過渡到正常防守，互相糾正，互相學習，互相鼓勵，共同探討。
 - ⑤各組展示練習成果，組間互評，教師點評。
 - ⑥組織半場三對三比賽，鼓勵學生多運用掩護配合進攻，體驗掩護配合在實戰中的效果。

2.2 足球

一、學習目標：

- 1.較熟練掌握足球停、傳、射、控技術和簡單的戰術配合。
- 2.瞭解足球競賽規則、裁判知識等，發展身體素質，專項能力和積累理論知識在課餘足球比賽中鍛煉實戰操作能力，並學會欣賞和評價足球比賽。
- 3.學會利用足球活動去改善心理狀態並從中獲得樂趣，在練習或比賽過程中形成積極進取的人生態度，團結拼搏、不怕苦不怕累的作風，並養成良好的體育道德及人際合作精神。

二、學習內容：

- 1.腳背外側運球技術（左撥右扣、右撥左扣練習）；
- 2.腳背正面、腳內側、大腿等部位的墊球；
- 3.腳背正面、腳內側、外側傳接球及射門；直線、曲線變向運球。
- 4.一對一、二對二、三對三、四對四對抗練習，要求傳地滾球
- 5.在實戰中學習五人制、11 人制足球比賽的規則和裁判知識，教授欣賞足球比賽。

三、評價內容：

腳內側射門、腳內側或腳背踢高遠球、腳內側或腳背踢準。

四、各年級評價項目與標準：

高一：

- 1.評價項目：腳內側射門 10 次。
- 2.評價重點：基本掌握腳內側射門動作技術，動作和發力協調、連貫。
- 3.評價方法：三人制足球門兩個，相隔 7 米，隊員在 12 米（女生 10 米）固定點處向兩邊球門各踢 5 球。
- 4.測試環境：罰球區區域，足球 5 個，三人制球門兩個，一位學生幫助撿球。
- 5.評價標準：

單位	成績	100	90	80	70	60
個	男	7	6	5	4	3
	女	7	6	5	4	3

6.教學建議：

- (1) 二人一組，一人腳前掌踩球，另一人作模仿腳內側踢球練習。每人練習 5-10 次後交換，要求腳尖上翹、踝關節固定，快速擊球中下部。
- (2) 二人一組相距 5-8 米，進行腳內側傳接球練習，腳觸球後隨球前擺，交替練習，每人練習 8-10 次。
- (3) 20 人（10 人站在中圈內，另外 10 人平均站在圓周上，持球）一組，圈上的同學向圈內同學傳球，圈內同學傳球後隨意跑向下一個點接球和傳球，注意抬頭

觀察，防止相撞。主要訓練學生的體能、觀察和移動中的腳內側踢球能力，2分鐘輪換一次。

- (4) 用標誌桶設置足球保齡球遊戲，訓練學生傳球的準確性和力度；熟悉規則後以個人或小組為單位進行保齡球比賽，激發學生的運動興趣。

高二：

1. 評價項目：腳內側或腳背踢高遠球。
2. 評價重點：發展學生控球能力及變向運球能力。
3. 評價方法：地上劃一條 5 米長的起點線，距離起點線 20--50 米，以 5 米為間隔劃 7 條寬 15 米的成績線，球可擺放於起點線後任意位置，每位同學踢 3 球，取一個最好成績，球落點如果偏出 15 米的寬度則為無效球。要求身體協調發力、出腳迅速。
4. 測試環境：足球 6 個、七人制足球場一個、劃線車一部、標誌盤 8 個，卷尺一把。
5. 評價標準：

單位	成績	100	90	80	70	60
個	男	50	45	40	35	30
	女	40	35	30	25	20

註：可用“米”標誌距離作單位計算分數。

6. 教學建議：

- (1) 教師利用教具或視頻介紹傳球動作技巧。
- (2) 二人一組，一人腳前掌踩球，另一人作模仿踢球練習。每人練習 10-15 次後交換，讓學生感受觸球部位。
- (3) 距足球牆 10-15 米，對牆進行傳球練習，發展腳內側或者腳背傳高遠球技術，強調助跑-支撐-觸球-觸球腳隨球前擺的順序。
- (4) 兩人一組，距離 25 米，分成多組，練習傳球，增加練習密度。
- (5) 慣用腳熟練掌握傳球技術的同學可以加強弱側腳練習。
- (6) 在足球比賽實戰中檢驗練習效果。

高三：

1. 評價項目：腳內側或腳背正面踢準。
2. 評價重點：提高腳內側和腳背正面踢球準確度。發展學生身體力量、協調、靈敏等素質。
3. 評價方法：以半徑 2 米在地上畫一個圓，距離圓心 22 米（女生 15 米）地上畫一條 3 米的起點線，在起點線範圍內向圓踢高遠球，球落在圓內和壓線都有效，每名學生踢 6 球。
4. 測試環境：足球 6 個，平坦空地一塊，劃線車一部，旗杆一個。
5. 評價標準：

單位	成績	優秀	良好	合格
個	男/女	3	2	1

6.教學建議：

- (1) 教師講解動作要領並示範；也可請學生示範，教師和學生共同探討。
- (2) 距離足球牆 20 米，進行腳背正面踢球練習，強調小腿的擺動、腳與球接觸面、支撐環節是否正確。
- (3) 把學生分為人數相等的若干組，在同樣距離進行踢準比賽，射進多為勝，培養學生合作和競爭能力。
- (4) 三人或四人一組，相互距離 20-25 米，用腳內側或腳背正面傳高遠球練習，培養學生相互傳球配合能力。
- (5) 在足球比賽實戰中檢驗練習效果。

2.3 排球

一、學習目標：

- 1.基本掌握排球運動中的傳球、墊球、發球、扣球、攔網的基本技術。
- 2.初步掌握排球運動中基本的“中一二”、“邊一二”進攻戰術和“邊跟進”、“心跟進”防守戰術的要求，結合基本裁判規則，並能在教學比賽中靈活運用。
- 3.全面發展學生的速度、耐力、彈跳、靈敏、協調等身體素質，培養勇敢、頑強、果斷的作風及團結合作的集體主義精神。

二、學習內容：

移動、正面雙手墊球、體側墊球、背墊球、單手墊球、正面雙手傳球、背傳、側傳、跳傳、擋球、側面下手發球、正面上手發球、正面上手發飄球、側面勾手飄球、正面扣球、單人攔網、集體攔網、“中一二”進攻戰術、“邊一二”進攻戰術、“邊跟進”防守戰術、“心跟進”防守戰術。

三、評價內容：

墊球、傳球、發球。

四、各年級評價項目與標準：

高一：

- 1.評價項目：墊球。
- 2.評價重點：準備姿勢、手型、觸球部位、全身上下協調發力。
- 3.評價方法：自選3種墊球方法接拋球完成墊球到指定區域(每種方法接拋球5次)。
- 4.測試環境：標準排球場一片，球框兩個，排球若干。
- 5.評價標準：

成績	優秀	良好	合格
次數	13	11	9

注意事項：

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

6.教學建議：

- (1) 正面雙手墊球是各種墊球技術的基礎，要學會不難，但要熟練運用並非易事，特別是要在場上不同的位置，把不同性能的來球準確的墊到指定的位置更不容易。因此，正面雙手墊球要經常練習。
- (2) 掌握好正面雙手墊球是接好發球的基礎，練習時應適應各種各樣性質不同的發球。還要學會總結，積累經驗。
- (3) 墊球技術與其他技術在排球活動中緊密結合，互相促進，共同提高的。因此，在練習過程中，要通過各種技術的結合帶動墊球技術的提高。

7.教學案例：

- (1) 教學目標：提高學生協調、靈敏、速度、力量等素質，發展學生體能。掌握排球運動的各種墊球技術方法，提高合作學習的能力。
- (2) 教學內容：墊球。
- (3) 教學步驟：
 - ①兩人一組，一拋（傳）一墊。距離由近及遠，體會手臂觸球部位和全身協調用力。
 - ②對牆連續自墊。
 - ③在一定範圍內自己連續墊球或一傳一墊練習。
 - ④兩人一組，一人固定（拋）球，另一人前後左右移動進行各種墊球練習，墊球者根據來球迅速移動，回球落點要準，弧度合理。
 - ⑤三人一組成一直線站立，中間一人進行背墊球練習。
 - ⑥一人固定擲球（扣球），三人左右移動輪流進行各種墊球或擋球，墊球後站到隊尾。
 - ⑦兩人一組，一人發球，一人利用各種墊球進行接發來的球。
 - ⑧兩組學生隔網進行墊球比賽。

高二：

- 1.評價項目：傳球。
- 2.評價重點：傳球手型、觸球部位、身體協調發力。
- 3.評價方法：自選 3 種上手傳球方法接拋球完成傳球到指定區域（每種方法傳球 5 次）。
- 4.測試環境：標準排球場一片，球框兩個，排球若干。
- 5.評價標準：

成績	優秀	良好	合格
次數	13	11	9

注意事項：

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

6.教學建議：

- (1) 傳球是排球中最基本的技術，又是要求最細緻準確的技術，只有經常反覆的練習，才能達到準確、熟練的程度。
- (2) 初學往往不易傳準，並且容易挫傷手指。在學練過程中，方法要正確，形式要多樣，要不斷激發學習興趣。
- (3) 高中學生的傳球要求有高度的適應性、準確性和針對性，要把傳球的學習與接發球、防守、進攻的練習相結合進行才能取得良好的效果。

7.教學案例：

- (1) 教學目標：通過進行小組的原地和移動傳球練習，建立和諧的人際關係，培養良好的合作精神和競爭意識以及探究學習的能力。
- (2) 教學內容：傳球。
- (3) 教學步驟：
 - ①分組進行探究性學習。學習原地和移動傳球的技術動作。大家相互糾正錯誤動作並談成功的體會。
 - ②友情分組，組內一部分人拋球，另一部分人移動傳接球，一定時間後互換角色。
 - ③教師通過平時的觀察，把性格不大一致的學生組建成一組，分組進行學習傳球練習。一定時間後各組進行評比或進行交叉學習體會。
 - ④三人縱隊跑動傳球或四人十字跑動傳球。
 - ⑤兩組學生隔網進行傳球比賽。

高三：

- 1.評價項目：發球。
- 2.評價重點：拋球、引臂、蹬地轉髖、擊球部位、擊球點。
- 3.評價方法：自選3種發球方法完成發球過網（每種方法發球5次）。
- 4.測試環境：標準排球場一片，球框兩個，排球若干。
- 5.評價標準：

成績	優秀	良好	合格
次數	13	11	9

注意事項：

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

6.教學建議：

- (1) 發球技術是排球基本技術中唯一一項純個人技術，在練習過程中，一定要按照老師的要求，反覆練習和體會動作。
- (2) 發球技術動作結構簡單，容易學會，發球過網不難，練習中要有耐心，不能急於求成。但要想發出攻擊性和落地準確的球是不容易的，需要在穩定心理條件下反覆練習。
- (3) 拋球是發球的基礎，拋擊配合是發球的關鍵，抓住拋球與擊球配合節奏這個關鍵環節才能發好球。
- (4) 發球技術有多種，難易程度不一，學習中可以多學習幾種，但每個人應該熟練掌握其中一種發球技術。

7.教學案例：

- (1) 教學目標：提高學生力量、協調、靈敏等素質，發展學生的體能。掌握排球運

動的多種發球技術方法，提高學生自主學習的能力。

(2) 教學內容：發球。

(3) 教學步驟：

- ①對牆進行各種發球練習。要求站立點離牆有一定的距離，發的球要過一定的高度。如果是發飄球，要求球在空中晃蕩。
- ②一對一的發球接球練習。距離由近及遠，要求發的球落點要準。接球時用正面雙手墊球。
- ③一對一的發球練習。要求力量由小到大，球的落點範圍由大到小。落點準確性高。
- ④增大發球距離，利用各種發球技術發球。要求落點準。
- ⑤網找區（點）發各種不同性質的球。

2.4 乒乓球

一、學習目標：

- 1.熟練掌握乒乓球運動的正手發斜線側上、下旋球的技術；左推側身攻技術；反手拉球技術。
- 2.繼續發展學生靈敏、協調的身體素質，讓學生體驗到參與乒乓球運動中所帶來的快樂，學會運用乒乓球運動進行針對性的身體鍛煉，提高運動能力，通過乒乓球比賽改善心理狀態，提高心理適應能力，養成積極樂觀的生活態度，形成健康的生活習慣和積極的社會適應能力。
- 3.基本掌握乒乓球裁判法則，通過參與課餘的乒乓球比賽和裁判工作，能觀賞比賽並有自己的理解和評價。
- 4.培養與同學之間的探究與合作學習能力。

二、學習內容：

接發側上、下旋球技術；左推側身攻技術；反手拉上旋球技術等。

三、評價內容：

正手接、發斜線側上旋、側下旋球；1分鐘左推側身攻；反手拉上旋球。

四、各年級評價項目與標準：

高一：

- 1.評價項目：正手接、發斜線側上旋、側下旋球。
- 2.評價重點：提高正手接、發側上旋、側下旋球的成功率和落點的準確率，發展學生靈敏、協調及速度等身體素質。
- 3.評價方法：
 - (1)以個人為單位，發球線路必須是斜線，而且劃定落點區域必須選擇斜線方式。
 - (2)每人連續發40次，左前1/2檯，右前1/2檯、左後1/2檯、右後1/2檯各10次。
 - (3)按要求技術動作成功發至制定區域為成功一次。
- 4.測試環境：球拍一只，乒乓球若干，乒乓球檯一張。
- 5.評價標準：

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

6.教學建議：

- (1)教師講解正手發、接側上旋球、側下旋球的動作要領。
- (2)發、接球分組練習：學生2人為一組自由組合進行練習發球，每張檯兩組學生，一組學生在正手位、另一組在側身位。
- (3)練習正手接、發側上旋球、側下旋球，要求每位學生往對角線發球。

- (4) 練習正手接、發側上旋球、側下旋球，教師巡堂指導。
- (5) 練習正手接、發側上旋球、側下旋球時，要求發球的學生把球往對角線方向發去，接發球學生將球接回。每人發 10 球後發、接互換練習。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：掌握正手發、接側上旋球、側下旋球的動作要領，學會運用正手發（接）、側上旋球、側下旋球不同落點後的搶攻戰術。
- (2) 學習內容：發側上（側下）旋球搶攻戰術；接側上（側下）旋球搶攻戰術。
- (3) 教學步驟：
 - ①教師示範與講解發（接）側上（側下）旋球不同落點後搶攻的技術動作。不同落點包括：對方正手位、中路、反手位，還有長、短球的變化。讓學生初步瞭解發搶和接發搶的技術與戰術內容。
 - ②教師規定主練方和輔練方。發搶戰術：主練方發搶，輔練方接球。接發球戰術：主練方接發球搶，輔練方發球。
 - ③教師可先在球檯上用粉筆畫出規定落點。逐一進行不同落點和不同長短球的發搶和接發球搶攻戰術的練習。
 - ④深入實踐：三人為一個小組，兩人比賽，一人裁判。規則：一局定勝負，每局 11 分，輸者下擔任裁判。

高二：

- 1.評價項目：左推側身攻技術。
- 2.評價重點：靈活熟練地移動步法和擊球手法的協調配合，發展學生乒乓左推側身攻球的動作技術，發展學生靈敏、協調等身體素質。
- 3.評價方法：測試時間為 30 秒，自選搭檔，開始時，手持乒乓球拍在球檯前開始開球，進行左推側身攻，成功次數就是該同學成績。
- 4.測試環境：球拍一只，乒乓球一個，乒乓球檯一張，碼錶一隻。
- 5.評價標準：

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

6.教學建議：

- (1) 複習左推右攻動作技術。
- (2) 複習正手拉球技術。
- (3) 原地或移動的徒手練習左推右攻技術。
- (4) 兩人檯上練習，發球同學練習斜線發正手發側上旋球、側下旋球，接發球同學練習接球，互換練習，互相鼓勵。
- (5) 兩人檯上練習左推側身攻球，沿對角線進行練習，10 分鐘後互換練習，互相鼓勵。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：掌握推、側身撲的技術動作要領，學會運用發球後的推、側身撲的技戰術。
- (2) 學習內容：發側上旋球後與推、側身撲技術的銜接及搶攻。
- (3) 教學步驟：
 - ①教師示範與講解發側上旋球後與推、側身撲技術的銜接及搶攻的技術動作。讓學生初步瞭解發球後的推、側身攻技術與戰術內容。
 - ②教師規定主練方和輔練方。戰術練習：主練方發側上旋球後推、側身連續攻對方反手位輔練方防守。
 - ③教師可先在球台上用粉筆畫出發球落點、攻球落點、防守落點。按照規定落點進行發球後的推、側身攻技術練習。熟練後可以根據學生掌握技術熟練程度，改變攻球和防守落點練習。
 - ④深入實踐與技術運用：三人為一個小組，兩人比賽，一人裁判。規則：一局定勝負，每局 11 分，輸者下擔任裁判。

高三：

- 1.評價項目：反手拉上旋球。
- 2.評價重點：以轉腰帶肩、上臂前臂和手腕發力。
- 3.評價方法：
 - (1) 以個人為單位，拉球落點必須在指定區域。
 - (2) 每人拉球 20 次，左前 1/2 檯，右前 1/2 檯、左後 1/2 檯、右後 1/2 檯各 5 次。
 - (3) 按要求技術動作成功落至指定區域為成功一次。
- 4.測試環境：球拍一隻，乒乓球若干個，乒乓球台一張，碼錶一隻。
- 5.評價標準：

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

6.教學建議：

- (1) 複習正手拉上旋球原地或移動的徒手練習；
- (2) 複習正手拉上旋球的練習；
- (3) 反手拉上旋球技術動作示範與講解；
- (4) 反手拉上旋球技術原地徒手練習；
- (5) 多球的反手拉上旋球練習；
- (6) 定點、定位拉球練習；
- (7) 兩人檯上練習，甲平擊發球，乙拉球，互換練習，鼓勵同伴之間提建議，互相鼓勵。

7.教學案例：

- (1) 學習目標：掌握反手拉上旋球的技術動作要領，學會運用發側下旋球後的反手

拉攻技戰術。

(2) 學習內容：發側下旋球後與反手拉球技術的銜接及搶攻。

(3) 教學步驟：

- ①教師示範與講解發側下旋球後與反手拉下旋球技術的銜接及搶攻的技術動作。讓學生初步瞭解發球後的反手拉攻技術與戰術內容。
- ②教師規定主練方和輔練方。戰術練習：主練方發側下旋球後反手拉下旋球球後反手連續攻對方反手位，輔練方用反手防守。
- ③教師可先在球檯上用粉筆畫出發球落點、攻球落點、防守落點。按照規定落點進行發球後的反手拉球技術練習。熟練後可以根據學生掌握技術熟練程度，改變攻球和防守落點練習。
- ④深入實踐與技術運用：三人為一個小組，兩人比賽，一人裁判。規則：一局定勝負，每局 11 分，輸者下擔任裁判。

2.5 羽毛球

一、學習目標：

- 1.掌握和運用羽毛球知識及運動技能。
- 2.能瞭解羽毛球的攻擊和防守的方式和差異。
- 3.能正確且有效的做出各類羽毛球擊球動作。
- 4.能於課後主動參與羽毛球運動，增進身體活動量並改善體適能。
- 5.能遵守參與羽毛球運動的規範。

二、學習內容：

反手發球、中場殺球、接殺球、正手發網前球、正手挑高遠球、正反手平抽球、正反手吊球、正反手搓球、網前技戰術、中後場技戰術、單打戰術、雙打戰術。

三、評價內容：

反手發網前球、中場殺球、雙打戰術。

四、各年級評價項目與標準：

高一：

- 1.評價項目：反手發網前球。
- 2.評價重點：動作協調連貫，擊球時機準確，球的飛行路線要貼近球網上緣，落點穩定在前發球線有效區域。
- 3.評價方法：受試者每人進行5次發球測試，測試中要把球發至指定區域，測試者記錄受試者發進指定區域的個數，並及時對受試者的發球技術動作做出技術評價。
- 4.測試環境：室內標準羽毛球場。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	中等	合格
反手發網前球	動作協調連貫擊球時機很準確，球的飛行路線要貼近球網上沿，落點準確穩定。	動作協調連貫擊球時機準確，球的飛行路線稍高球網上沿，落點穩定。	動作連貫，擊球時機準確，球的飛行路線稍高球網上沿落點稍遠於前發球線有效區域。	基本完成動作。

注意事項：持拍手採用反手握拍，擊球瞬間切擊球托。

- 6.教學建議：讓學生學會運用正確的反手發網前球技術動作發球，並嘗試反手發平高球。

7.教學案例：

- (1) 教學目標：學生基本瞭解反手發網前球的動作要領，基本掌握反手發網前球的技術動作，學生在實戰中提高技術的品質，激發學生參與羽毛球運

動的積極性。

(2) 教學內容：反手發網前球。

(3) 教學重點：反手擊球點的準確性。

(4) 練習方法：

①準備活動：球性練習，正反手握拍練習。

②教師講解反手發球在羽毛球比賽中的作用與重要性，講解技術要領，邊講解邊示範，既做正面、背面示範，也要做側面示範。

③學生分組練習：原地做徒手發球動作練習，聽教師口令練習，反復練習教師及時檢查、糾正錯誤動作。

④學生分組練習：原地做反手發網前球練習，聽教師口令練習，反復練習教師及時檢查、糾正錯誤動作。

⑤學生分層練習：技術較全面的學生可以進行反手發平高球練習。

⑥學生進行反手發球與接發球的雙打實戰練習。

⑦全場四角步法。

高二：

1.評價項目：中場殺球。

2.評價重點：步法移動速度快，要保持動作的一致性，擊球時機準確，擊球快速有力，球飛行軌跡要平向下。

3.評價方法：受試者每人要連續5次殺球，測試者給受試者發中後場高球進行殺球，受試者殺球至指定區域後馬上回動到中場位置，測試者記錄受試者擊打進指定區域的個數，並及時對受試者作出技術評價。

4.測試環境：室內標準羽毛球場。

5.評價標準：

等級	優秀	良好	中等	合格
直線殺球上網	擊球快速有力，球飛行的軌跡要平向下，過網時要緊貼球網上緣，球落點要球場的中間附近。	擊球快速有力，球飛行的軌跡平過球網，球落點要球場的中後方附近。	擊球過多壓手腕或拍面不正，球飛行的軌跡不穩定，球落點要球場的中前方附近。	基本完成動作。

注意事項：引拍動作要與擊高遠球的動作一致。

6.教學建議：讓學生學會運用正確的技術動作打球，提高品質。

7.教學案例：

(1) 教學目標：基本掌握殺球的技術動作，讓學生在實戰中提高技術的品質，激發學生參與羽毛球運動的積極性。

(2) 教學內容：中場殺球。

(3) 練習方法：

- ①教師先示範，後講解，再示範。
- ②學生做無球揮拍練習。
- ③學生做擊中後場殺球練習。
- ④單球或多球練習。
- ⑤學生對練。
- ⑥上網後退步法。
- ⑦素質練習。

高三：

- 1.評價項目：雙打戰術。
- 2.評價重點：羽毛球的比賽規則，雙打的基本站位，計分方法。
- 3.評價方法：受試者每四人一組進行 11 分制的雙打比賽，受試者要在測試中正確運用羽毛球雙打的比賽規則，並正確運用雙打的戰術，測試者並及時對受試者作出評價。
- 4.測試環境：室內標準羽毛球場。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	中等	合格
雙打戰術	正確運用戰術，熟練羽毛球規則，熟練雙打的站位和計分方法，可以順利完成雙打比賽。	較好地運用雙打戰術，熟練羽毛球規則，熟練雙打的站位和計分方法，可以順利完成雙打比賽。	瞭解羽毛球規則，瞭解雙打的站位和計分方法，基本完成比賽。	基本完成比賽。

注意事項：

- (1) 穿運動服，穿運動鞋或者羽毛球鞋。
- (2) 要懂得羽毛球運動的禮儀。

6.教學建議：分析雙打的基本戰術，組織各類型的雙打教學比賽。

7.教學案例：

- (1) 教學目標：培養學生之間的團體協助的合作精神，培養學生積極進取的生活態度，培養良好的運動習慣。
- (2) 教學內容：雙打戰術。
- (3) 練習方法：
 - ①教師講解示範雙打的基本戰術（發球接發球，前後進攻站位，左右防守站位）。
 - ②教師講解羽毛球比賽的基本規則（球場界線的作用，違例，犯規等）。
 - ③組織班級比賽。
 - ④全場步法練習。
 - ⑤素質練習。

2.6 網球（選修）

一、學習目標：

- 1.培養學生對網球運動的興趣，通過上課過程給學生介紹入門基本知識、技術概念及網球運動技術入門方法。
- 2.營造合作學習氛圍，讓學生在合作練習氛圍中，共同提高技術發展運動能力。
- 3.初步掌握或較熟練掌握網球運動的正反手擊球技術、上手發球技術、網前截擊技術。
- 4.基本掌握網球裁判法則，通過參與課餘的網球比賽和裁判工作，能觀賞比賽並有自己的理解和評價。
- 5.發展學生專項運動能力，並掌握發展運動能力的手段。

二、學習內容：

正手擊球、雙手反拍擊球、上手發球、網前截擊。

三、評價內容：

專項素質-扇形跑、正反手擊球、上手發球、網前截擊。

四、各年級評價項目與標準：

高一：

- 1.評價項目：正反手擊球。
- 2.評價重點：正反手技術的成功率和落點的準確率，及擊球上步回位的合理性，發展學生靈敏、協調等身體素質。
- 3.評價方法：左右移動定點正反手直線擊球，正反手各抽擊三個球到指定區域。成功一球得分。
- 4.測試環境：球場。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	中等	合格
正反手擊球	基本動作標準；球飛行路線正確；球飛行速度正常；動作合理有效。	基本動作較標準；球飛行路線較正確；球飛行速度較正常；動作較為合理有效。	基本動作基本標準；球飛行路線基本正確；球飛行速度基本正常；動作基本合理有效。	基本動作標準；球飛行路線正確；球飛行速度正常；動作合理有效。

6.教學建議：

- (1) 針對本班學生的基本情況，分層次分小組教學及考核。
- (2) 在網球初學者教學中，應選擇大號球，彈力小的球開始。
- (3) 學習正反手擊球前，先從熟悉球感，正反手墊球開始，掌握球跟拍子的彈力及正反手的正確擊球點。
- (4) 在掌握了正確的擊球點後，本著拍面垂直地面的原則上開始推擊球。

- (5) 在課程中應同步抓緊腳步移動的練習，掌握正確的擊球步伐。
- (6) 同學們相互合作，通過多球練習鞏固正反手的正確動作要領。
- (7) 通過兩人對拉回合，提高擊球的穩定性，體驗網球運動的樂趣。讓學生學會運用正確的反手發網前球技術動作發球，並嘗試反手發平高球。

高二：

- 1.評價項目：上手發球。
- 2.評價重點：掌握發球的基本動作要領，並把球發到指定區域。培養學生自信自強，吃苦耐勞的意志品質。
- 3.評價方法：底線左右區各發三個球，要求發到指定發球區域。成功一球得分。
- 4.測試環境：球場。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	中等	合格
上手發球	基本動作標準；球飛行路線正確；球飛行速度正常；動作合理有效。	基本動作較標準；球飛行路線較正確；球飛行速度較正常；動作較為合理有效。	基本動作基本標準；球飛行路線基本正確；球飛行速度基本正常；動作基本合理有效。	基本動作標準；球飛行路線正確；球飛行速度正常；動作合理有效。

6.教學建議：

- (1) 練習好原地拋球的穩定性及準確性。
- (2) 學習好發球技術動作的完整性。
- (3) 在練習拋球時，可以選擇參照物為標準練習，以一定高度的目標物為高度參照，以一面垂直的牆面為拋球的線路參照，以地面的目標物為拋球位置的參照。
- (4) 兩人原地練習扔球，體會發球的協調性。
- (5) 學習發球的握拍方法-握菜刀，體會轉肩膀，小臂及手腕旋內去擊球。
- (6) 通過接發球，兩人對拉回合，提高擊球的穩定性，體驗網球運動的樂趣。

高三：

- 1.評價項目：網前截擊。
- 2.評價重點：以轉肩上步，轉移重心，向前下方擊球。
- 3.評價方法：定位網前截擊球（接發球線同伴拋球）正反各三個球到指定到指定區域。成功一球得分。
- 4.測試環境：球場。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	中等	合格
網前截擊	基本動作標準；球飛行路線正確；球飛行速度正常；動作合理有效。	基本動作較標準；球飛行路線較正確；球飛行速度較正常；動作較為合理有效。	基本動作基本標準；球飛行路線基本正確；球飛行速度基本正常；動作基本合理有效。	基本動作標準；球飛行路線正確；球飛行速度正常；動作合理有效。

6.教學建議：

- (1) 在有接發球的前提下學習網球網前截擊。
- (2) 掌握正確的握拍及轉身上步擊球。
- (3) 從徒手的截擊球技術開始學習再轉入短握拍的擊球練習。
- (4) 體會轉移中心上步擊球的原理。
- (5) 多球的網前截擊練習。
- (6) 定點、定位截擊球練習。
- (7) 通過教學比賽與裁判實踐。讓學生學會運用正確的技術動作打球，提高品質。

第三章 民族傳統體育

3.1 跳繩

一、學習目標：

1. 掌握個人、雙人、多人跳繩技術。
2. 利用小組合作，自主探究的方式學習，提高學生隊身體和對繩子的控制能力、提高個人耐力以及協調能力。
3. 學習花樣跳繩裁判法，通過參與課余活動的比賽裁判工作，做出自己的評價。
4. 激發學生熱愛跳繩的積極性，培養學生的自信心，促進身心健康的發展。

二、學習內容：

- (1) 短繩：速度跳繩（併腳跳、單車步）、個人花式（開合跳、反搖繩跳、雙重跳、固定交叉雙重跳、左右甩繩、手臂纏繞、甩甩跳跳、180 度轉身跳、360 度轉身單圈、交叉單圈、側擺交叉單圈、混合交叉單圈、背後交叉單圈、膝後交叉跳）。
- (2) 中繩：雙人單繩（反向一帶一跳、雙人單繩依次單圈、雙人單繩轉身單圈）、雙人雙繩（雙人基本車輪跳、單人內側轉身 360 度車輪跳、雙人依次內側轉身 360 度車輪跳）、多人多繩（三人基本車輪跳、四人基本車輪跳）。
- (3) 長繩：“十字繩”繩中繩、四角搖繩、網繩、長繩波浪跳。
- (4) 學習掌握花式跳繩裁判法，參加課餘跳繩比賽的裁判工作

三、評價內容：

一分鐘單車步速度跳、一分鐘雙重速度跳、自編個人花式、兩人繩花式、自編集體長繩花式。

四、各年級評價項目與標準：

高一：

1. 評價項目：單人基本步伐花式、甩繩跳花樣跳、單搖交叉花式。
2. 評價重點：一分鐘內完成單圈的次數。
3. 評價方法：受試者採用正確的握繩方法，測試者哨聲一響的同時啓動電子秒表計時，受試者聽到哨聲後立即採用單圈的方式進行跳繩，時間到測試者立即鳴哨、停表，計跳繩的成功次數（國際規則只計算右腳的次數）作為受試者的最終成績。
4. 測試環境：籃球場若干個，短繩若干條，地面平坦，地質以塑料或木板為最佳。口哨一個，秒錶若干隻。秒錶使用前應用標準秒錶校正，每分鐘誤差不得超過 0.2 秒。標準秒錶的選定，以北京時間為準，每小時誤差不超過 0.3 秒。

5. 評價標準：

單位	成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次	男	190	180	170	150	140	135	130	120	110
	女	180	170	165	150	140	135	130	120	110

注意事項：

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

6. 教學指引：

- (1) 原地高擡腿跑、行進間高擡腿跑、連續單腳跳、跨步跳、收腹舉腿等提高腿部和腹部力量的練習。
- (2) 10 秒無繩極速練習；雙手持繩 10 秒、20 秒、30 秒極速練習等提高擺繩速度。
- (3) 模擬雙重跳繩動作、帶繩練習兩單擺一雙擺跳的動作、連續雙重跳。
- (4) 十字擺繩的配合。
- (5) 跟著節拍器的節奏進行 1 至 3 分鐘單雙擺練習以提高跳繩的節奏與耐力。

7. 教學案例：

案例 1：

- (1) 教學目標：改進雙擺跳繩技術。
- (2) 教學內容：雙擺繩技術。
- (3) 練習方法：
 - ①無繩雙擺跳技術練習 30 秒×5 組。
 - ②帶繩練習兩單擺一雙重跳的動作 30 秒×3 組。
 - ③連續雙重跳 30 秒×3 組。

案例 2：

- (1) 教學目標：掌握背後交叉跳。
- (2) 教學內容：背後交叉跳。
- (3) 練習方法：
 - ①熟悉徒手體後交叉位置。
 - ②無繩模擬擺繩練習。
 - ③持繩練習背後交叉跳。

高二：

- 1.評價項目：自編短繩、中繩花式（反向一帶一跳、雙人單繩依次單圈跳、雙人單繩轉身單圈跳、雙人基本車輪跳、單人內側轉身 360 度車輪跳、雙人依次內側轉身 360 度車輪跳、三人基本車輪跳、四人基本車輪跳、自編中繩雙人花樣的種類與質量）。
- 2.評價重點：2 分鐘內完成自編雙人花樣的種類與質量。
- 3.評價方法：受試者將繩子跳繩調整到適宜長度，雙手持繩在規定場地（9 米 x9 米）內做好測試準備，聽到“開始”的口令後，展示自編的跳繩組合，展示完畢後，應報告測試者展示完畢，聽到“請退場”後方可離場。展示內容在 2 分鐘內完成，每個動作至少重複兩次。
- 4.測試環境：短繩若干，大小適宜的平地一塊，地面平坦，地質不限，以塑料和木質地板為最佳，秒錶若干，秒錶使用前應用標準秒錶校正，每分鐘誤差不得超過 0.2 秒。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	合格
自編 雙人 花式	能夠完成 7 種以上花式，動作完成的質量很好，姿勢正確，動作輕鬆、協調、節奏感強、優美，精神好。	能夠完成 5 種以上花式，動作完成的質量好，姿勢正確，節奏感較好，動作輕鬆、協調、優美。	能夠完成 3 種以上花式，姿勢基本正確，動作不夠輕鬆、協調、優美。

注意事項：

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

6.教學指引：

- (1) 平板支撐、收腹跳、跨步跳、高擡腿、轉身 180 度、360 度等素質練習。
- (2) 徒手擺繩練習，各種方式的擺繩、甩繩練習。
- (3) 各種花樣動作的重複練習。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 教學目標：發展身體素質，學習單人內側轉身 360 度車輪跳。
- (2) 教學內容：擺繩、甩繩、轉身技術練習。
- (3) 練習方法：
 - ①單人無繩模擬基本車輪跳擺繩技術。
 - ②單手持雙繩轉體練習。

- ③ 雙人持雙繩轉體練習。
- ④ 雙人完整配合單人內側轉身 360 度車輪跳。

案例 2：

- (1) 教學目標：相互配合，掌握雙人單繩轉身單擺跳。
- (2) 教學內容：雙人單繩轉身單擺跳。
- (3) 練習方法：
 - ① 雙人徒手模擬擺繩練習熟悉動作軌迹。
 - ② 雙人持繩，固定一人做向內轉身跳，待熟悉換另一個人。
 - ③ 雙人持繩做依次轉身跳，逐漸熟悉動作。

高三：

- 1. 評價項目：長繩（“十字繩”繩中繩、四角搖繩、網繩、長繩波浪跳）、花式跳繩裁判法、自編集體花式表演（從個人花式、兩人繩花式、長繩花式中任意選擇至少 7 種花式編排成套路）。
- 2. 評價重點：2 分鐘內完成集體花式的種類與質量。
- 3. 評價方法：受試者 6—10 人一組，在規定場地內做好測試準備，聽到“開始”的口令後，展示自編的跳繩組合，展示完畢後，應報告測試者展示完畢，聽到“請退場”後方可離場，展示內容在 2 分鐘內完成。
- 4. 測試環境：長珠繩若干，短繩若干，大小適宜的平地一塊，地面平坦，地質不限，以塑料和木質地板為最佳。秒錶若干，秒錶使用前應用標準秒錶校正，每分鐘誤差不得超過 0.2 秒。
- 5. 評價標準：

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

注意事項：

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

6.教學指引：

- (1) 平板支撐、收腹跳、跨步跳、高擡腿、雙飛燕、背起、兩頭起、側手翻、倒立等素質練習。
- (2) 行進間高擡腿跑、連續單腳跳、跨步跳、追逐跑等增強速度與靈敏素質的練習。
- (3) 各種花式跳繩的進出繩練習。
- (4) 各種花式的擺繩練習與跑位練習、交接繩練習。
- (5) 各種花式的重複練習，花式間的銜接練習。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 教學目標：發展身體素質，掌握集體網繩技術。
- (2) 教學內容：掌握集體網繩技術。
- (3) 練習方法：
 - ①先用三根跳繩交叉練習擺繩。熟悉後逐漸增加繩子根數。
 - ②擺繩者練習空搖。
 - ③跳繩者徒手進入交叉點一次跳躍後，迅速跑出。
 - ④跳繩者根據自身能力在交叉處做各種花樣練習。

案例 2：

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

3.2 武術

一、學習目標：

- 1.通過武術基本知識學習，使學生瞭解中國傳統文化和武術健身及實用價值。
- 2.套路演練時動作連貫、姿勢舒展、勁力順達、節奏鮮明。
- 3.拳法、腿法、摔法等技法動作正確連貫、時機得當，具有一定的準確性和實效性。

二、學習內容：

基本腿法、初級長拳第三路、十六式太極拳、散打基本技術（直拳、鞭腿、抱腿摔和接鞭腿摔）。

三、評價內容：

抱拳禮、基本腿法、初級長拳第三路、十六式太極拳、散打基本技術（直拳、鞭腿、摔法）。

四、各年級評價項目與標準：

高一：

- 1.評價項目：基本腿法、初級長拳第三路。
- 2.評價重點：初級長拳第三路演練時動作連貫、姿勢舒展、勁力順達、節奏鮮明。
- 3.評價方法：個人進行套路演練。
- 4.測試環境：武術館或大小適宜的平地。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	中等	合格
初級長拳第三路	動作規範，勁力順達，力點準確，手、眼、身、法、步配合協調，節奏鮮明，風格突出。	動作規範，勁力充足，用力順達，力點準確，手眼身法步配合協調，節奏分明，風格突出。	動作較規範，勁力較充足，用力較順達，手眼身法步配合較協調，節奏較分明。	動作較規範，勁力不充足，用力不順達，手眼身法步配合基本協調，節奏基本分明。

注意事項：

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

6.教學建議：

- (1) 每節課上課和下課都要行抱拳禮，養成“以禮始，以禮終”的好習慣。
- (2) 教授套路前，要注重基本腿法的練習，提高柔韌性和身體協調性，為後面的套路學習打基礎。
- (3) 在教授套路的時，盡可能將初級長拳第三路分成 4-6 小段，降低學生記動作的難度，待每一段都能熟練掌握後，再將各段串連成一個完整套路。
- (4) 在平時練習的過程中，以排為單位進行練習，然後以排為單位進行比賽等方式，

提高學生學習的積極性。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 教學目標：掌握基本腿法，發展學生的柔韌性和協調性，培養學生注重積累，尚武崇德的精神。
- (2) 教學內容：基本腿法（正踢、側踢、裡合、外擺、拍腳、彈踢、蹬腿和側踹）。
- (3) 練習方法：
 - ①充分活動熱身，重點是下肢韌帶拉伸。
 - ②講解示範武術基本腿法，每次介紹 2-3 種，原地集體練習 → 行進間集體練習。
 - ③掌握所有腿法後，進行 2-3 種腿法的組合練習。
 - ④結合基本腿法，把所有基本腿法編進基本腿法操，進行完整練習。

案例 2：

- (1) 教學目標：套路演練時動作連貫沒有出現遺忘，能夠獨立完成整套動作，掌握每個動作的攻防含義；發展學生的下肢力量、耐力以及學生的節奏感。
- (2) 教學內容：初級長拳第三路。
- (3) 練習方法：
 - ①把初級長拳第三路分成 4-6 段，進行小段動作學習，最後再將分段組合，形成完整套路。
 - ②利用掛圖向學生講解每個動作的攻防含義，便於學生的理解和快速掌握動作。
 - ③利用多媒體讓學生反復觀看初級長拳第三路套路演練，讓其瞭解長拳風格特點。
 - ④以排為單位，設一名組長進行練習，教師巡視指導，然後以排為單位進行比賽來檢驗學習效果，最後由學生和教師一起評選優秀小組。

高二：

- 1.評價項目：十六式太極拳。
- 2.評價重點：十六式太極拳演練時運動如抽絲，處處有弧形，似展非展，圓活不滯，動中有靜，靜中有動。
- 3.評價方法：個人進行套路演練。
- 4.測試環境：武術館或大小適宜的平地。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	中等	合格
十六式太極拳	動作非常規範，勁力非常順達，連綿不斷，手眼身法步配合非常協調，節奏鮮明，風格非常突出。	動作規範，勁力順達，連綿不斷，手眼身法步配合協調，節奏分明，風格突出。	動作較規範，勁力較順達，手眼身法步配合較協調，節奏較分明。	動作較規範，勁力不順達，出現脫力，手眼身法步配合基本協調，節奏基本分明。

注意事項：

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

6.教學建議：

- (1) 每節課上課和下課都要行抱拳禮，養成“以禮始，以禮終”的好習慣。
- (2) 讓學生在平地練習走“貓步”，讓其感受虛實變化。
- (3) 在教授動作的過程中，先進行一些太極拳基本步法和椿功的練習，如：進步，退步，開合椿等。
- (4) 向學生講解每個動作的攻防含義，便於學生快速的理解和掌握動作。
- (5) 在學生練習或者演練時，播放柔和舒緩的音樂。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 教學目標：通過學習讓學生對太極拳有初步的認識和瞭解；通過基本步法的練習感受身體重心平穩轉變，通過椿功的學習感受呼吸與動作配合，發展學生的下肢力量和耐力；培養學生尚武崇德的意志品質。
- (2) 教學內容：太極基本步法、椿功（無極椿，太極椿，開合椿，起落椿與虛實椿）。
- (3) 練習方法：
 - ①教師進行基本步法講解示範，讓學生做進步、退步和橫移步練習。
 - ②教師進行椿功講解示範，讓學生在原地進行練習。
 - ③利用掛圖或者多媒體讓學生進行觀看學習。
 - ④以排為單位，設一名組長進行練習，教師巡視指導，然後以排為單位進行比賽來檢驗學習效果，最後由學生和教師一起評選優秀小組。

案例 2：

- (1) 教學目標：通過太極拳動作的學習讓學生體會體鬆心靜、緩慢柔和、動作、呼吸和意念配合；發展學生的下肢力量和耐力水準。
- (2) 教學內容：十六式太極拳。
- (3) 練習方法：
 - ①將十六式太極拳分解成 4-5 段進行教學，每次學習 3-4 個動作，便於學生快速掌握，提高動作品質。
 - ②利用掛圖向學生講解每個動作的攻防含義，便於學生的理解和快速掌握動作。
 - ③利用多媒體讓學生反復觀看十六式太極拳套路演練，讓其建立完整的動作表像。
 - ④學生可以對著鏡子練習，邊練習邊回憶觀看的標準動作，不斷糾正動作。
 - ⑤學生可以兩人一組，一人練習一人觀看幫其糾正動作。
 - ⑥以排為單位，設一名組長進行練習，教師巡視指導，然後以排為單位進行比賽來檢驗學習效果，最後由學生和教師一起評選優秀小組。

高三：

- 1.評價項目：散打基本技術（直拳、鞭腿、抱腿摔、接鞭腿摔）。
- 2.評價重點：練習時要求擊打準確、摔法時機得當、效果明顯。
- 3.評價方法：兩人一組，一人持靶，一人用直拳和鞭腿進行練習；兩人一組，根據同學出直拳或鞭腿，及時採用抱腿摔或接鞭腿摔進行壓制。
- 4.測試環境：武術館或大小適宜的平地（直拳和鞭腿）；軟墊（摔法）。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	中等	合格
直拳和鞭腿	擊打腳靶或手靶，左右手或腳各 10 次，擊中靶心 16-20 次。	擊打腳靶或手靶，左右手或腳各 10 次，擊中靶心 12-15 次。	擊打腳靶或手靶，左右手或腳各 10 次，擊中靶心 8-15 次。	擊打腳靶或手靶，左右手或腳各 10 次，擊中靶心 0-7 次。
抱腿摔和接鞭腿摔	出手非常及時準確，快速連貫，協調有力，制服效果非常明顯。	出手及時準確，快速連貫，協調有力，制服效果明顯。	出手較及時準確，動作較連貫、協調，制服效果較明顯。	出手不及時準確，動作不連貫、協調，制服效果不明顯。

注意事項：

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

6.教學建議：

- (1) 每節課上課和下課都要行抱拳禮，養成“以禮始，以禮終”的好習慣。
- (2) 散打教學，要求動作規範，注重實用，必須強調安全問題，注意保護。
- (3) 教師做動作示範講解，利用掛圖或者多媒體讓學生充分的理解和掌握動作要領。
- (4) 學生兩人一組搭檔，先進行假設性練習，通過反複的練習熟練掌握直拳、鞭腿、抱腿摔和接鞭腿摔的時機和要領後，再加快速度模擬實戰練習。

7.教學案例：

案例 1：

- (1) 教學目標：基本掌握直拳、鞭腿的動作；發展上下肢力量和髖關節靈活性；培養學生勇敢、果斷、尚武崇德的意志品質。
- (2) 教學內容：直拳、鞭腿。
- (3) 練習方法：
 - ① 教師講解示範直拳和鞭腿，學生進行模仿練習-自主練習-合作練習（打靶）。
 - ② 利用掛圖向學生講解直拳、鞭腿動作要領，便於學生的理解和快速掌握動作。
 - ③ 利用多媒體讓學生反複觀看直拳和鞭腿，讓其建立完整的動作表像。
 - ④ 講解直拳和鞭腿在實戰中運用的時機和方法。
 - ⑤ 學生兩人為一組分為甲方乙方，甲方用直拳進攻，乙方用躲閃進行練習；甲方用鞭腿進行進攻，乙方先退步多開攻擊，然後用鞭腿進行反擊。

案例 2：

- (1) 教學目標：掌握抱腿摔、接鞭腿摔的動作要領；培養學生勇敢、果斷、尚武崇德的意志品質。
- (2) 教學內容：抱腿摔、接鞭腿摔。
- (3) 練習方法：
 - ①教師演示抱腿摔、接鞭腿摔。
 - ②利用掛圖向學生講解抱腿摔、接鞭腿摔動作要領，便於學生的理解和快速掌握動作。
 - ③利用多媒體讓學生反復觀看抱腿摔、接鞭腿摔，讓其建立完整的動作表像。
 - ④學生兩人為一組分為甲方乙方，甲方用直拳進攻，乙方用抱腿摔進行練習；甲方用鞭腿進行進攻，乙方用接鞭腿摔進行練習。
 - ⑥學生自由練習時，教師巡視指導，然後兩人一組進行展示來檢驗學習效果。

3.3 毬球

一、學習目標：

- 1.學習毬球運動的基本技術、戰術和相關的理論技術，使學生瞭解中國傳統文化，弘揚民族文化。
- 2.提高毬球運動技術，發展柔韌、速度、靈敏等身體素質。
- 3.促進學生身心健康，發展學生個性，培養學生的競爭和協作能力，熟練掌握一項終身體育的鍛煉手段培養其終身從事體育鍛煉的習慣和能力。

二、學習內容：

- 1.體能：發展與本專項有關的身體素質，特別是柔韌性和靈敏性；動作速度和位移速度的練習；擺腿動作速度、移動速度；壓腿與踢腿；快速起跳與踢腿、擺腿等。
- 2.技能：毬球基本技術：準備姿勢與移動步法；起球技術（腳內側起球、腳外側起球、腳背起球、腿部起球、胸部起球）；進攻技術（正面前踏攻球、外擺倒勾攻球）；發球技術(正腳背發球，側身外腳背發球)；封網技術(單人封網、雙人封網)。

三、評價內容：

- 1 分鐘踢毬球、腳內側或正腳背發球、兩人隔網對踢。

四、各年級評價項目與標準：

高一：

- 1.評價項目：1 分鐘踢毬球。
- 2.評價重點：準備姿勢、踢球穩定性、全身上下協調發力。
- 3.評價方法：測試者單手持球做好踢球準備，當聽到信號（口令或哨音）後，開始踢毬球，待球下落後連續上踢，一分鐘內連續踢毬球累計次數為測試成績。不限擊球方式，即：正腳面、足內側、足外側或身體任何部位擊球均可。
- 4.測試環境：地面平整的場地均可，室內羽毛球場地為宜。測試前準備碼錶、哨子若干。
- 5.評價標準：

成績	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次數	80 以上	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	45-49	40-44

注意事項：

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

6.教學建議：

- (1) 個人自拋自踢。
- (2) 兩人一組的一拋一踢、兩人一組近距離對踢。
- (3) 個人連續踢毬球。

7.教學案例：

- (1) 教學目標：學生初步理解並掌握踢毬球的動作要領和方法；瞭解和掌握正腳面、足內側、足外側踢球基本技術，體會擊球點位置和身體的協調發力，在不斷練習中培養學生對於毬球的興趣和機智、勇敢、刻苦耐勞的優良品質。
- (2) 教學內容：腳內側踢毬球。
- (3) 練習方法：
 - ① 教師講解示範毬球腳內側踢毬球的動作。
 - ② 學生持球進行腳內側踢毬球。
 - ③ 兩人一組進行一拋一踢練習。
 - ④ 個人連續踢毬球。

高二：

1. 評價項目：腳內側或正腳背發球。
2. 評價重點：發球高度、身體的協調發力。
3. 評價方法：站在比賽場地的發球線上，以腳內側或正腳背進行發球，連續發球 10 次。發球踩線、下網、出界屬於發球失誤，以發球過網為好球，即發球成功，計入最終考核結果。
4. 測試環境：比賽場地採用羽毛場雙打場地，長 11.88 米，寬 6.1 米。場地上空 6 米以內(由地面計算)和場地四周 2 米以內不得有障礙物。比賽毬球若干，另配碼錶、哨子若干個。
5. 評價標準：

成績	100	90	80	70	60
次數	10	9	8	7	6

注意事項：

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

6.教學建議：

- (1) 原地正腳背踢球練習。
- (2) 原地腳內側踢球練習。
- (3) 自拋自發練習。
- (4) 向學生講解每個動作的攻防含義，便於學生快速的理解和掌握動作。

7.教學案例：

- (1) 教學目標：學生初步理解並掌握毬球正腳背或腳內側發球的動作要領和方法；掌握發球的規則、發球姿勢、擊球點和身體的協調發力，在不斷體驗成功中培養學生對毬球專案的熱愛，發揚機智、果敢、不怕苦、不怕累的優良品質。
- (2) 教學內容：正腳背或腳內側踢高遠球。
- (3) 練習方法：
 - ①教師講解示範毬球腳內側踢毬球的動作。
 - ②學生徒手進行腳內側踢毬球或腳背踢毬球擺腿練習。
 - ③學生持球進行腳內側踢毬球練習。
 - ④兩人一組進行一拋一踢練習。
 - ⑤個人發球過網練習。

高三：

- 1.評價項目：兩人隔網對踢。
- 2.評價重點：每人觸球次數、身體協調發力。
- 3.評價方法：兩人一組，隔網站立。測試者單手持球做好踢球準備，當聽到信號（口令或哨音）後，開始踢毬球，以回合累計次數為測試成績。不限擊球方式，即：正腳面、足內側、足外側或身體任何部位擊球均可。其中，測試者連續觸球不超過兩次。
- 4.測試環境：比賽場地採用羽毛場雙打場地，長 11.88 米，寬 6.1 米。場地上空 6 米以內(由地面計算)和場地四周 2 米以內不得有障礙物。比賽毬球若干，另配碼錶、哨子若干個。
- 5.評價標準：

成績	100	90	80	70	60
回合	10	9	8	7	6

注意事項：

- (1) 測試結束後，測試者應向受試者報出踢球回合次數。
- (2) 測試者集中注意力，對於多次觸球應判為無效回合。

6.教學建議：

- (1) 兩人一組，一拋一接練習。
- (2) 兩人一組，一拋一接回球過網練習。
- (3) 兩人一組，近距離對踢練習。
- (4) 兩人一組，隔網對踢練習。

7.教學案例：

- (1) 教學目標：學生初步理解並掌握毬球正腳背或腳內側踢球的動作要領和方法；掌握毬球的規則、體會擊球點和身體的協調發力，在不斷體驗成功

中培養學生對毬球專案的熱愛，發揚機智、果敢、不怕苦、不怕累的優良品質。

(2) 教學內容：腳內側傳接/踢毬球。

(3) 練習方法：

- ①教師講解示範毬球腳內側踢毬球的動作。
- ②學生徒手進行腳內側踢毬球踢毬球擺腿練習。
- ③學生持球進行連續踢毬球練習。
- ④兩人一組進行近距離對踢練習。
- ⑤兩人一組進行隔網對踢練習。

第四章 體操

4.1 體操

一、學習目標：

培養正確的身體姿態。掌握倒立前滾翻、直腿後滾翻（男）、後滾翻（女）、橫箱屈腿騰躍的動作方法，提高身體靈活、協調、柔韌、平衡及四肢和腰腹力量。在活動中能夠自覺調整身體狀態、主動參與學習以及與同伴練習。激發學生對各種體操類活動興趣，提高學生對力與美的追求。

二、學習內容：

掌握倒立前滾翻、直腿後滾翻（男）、後滾翻（女）、橫箱屈腿騰躍。

三、評價內容：

掌握倒立前滾翻、直腿後滾翻（男）、後滾翻（女）、橫箱屈腿騰躍。

四、各年級評價項目與標準：

高一：

- 1.評價項目：倒立前滾翻。
- 2.評價重點：完整技術的銜接、已學墊上動作的組合。
- 3.評價方法：教師評價、學生自評與互評相結合。
- 4.評價環境：體操墊若干。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	合格
倒立前滾翻	動作間銜接連慣，倒立擺腿有節奏。體現較好倒立的直體狀態，身體姿態控制好。低頭團身，滾動圓滑。	動作間銜接較連慣，體現一定的倒立的直體狀態，能控制身體姿態，低頭團身，滾動較圓滑。	基本能完成動作，有倒立狀態，倒立時的身體控制一般，滾動不太圓滑。

6.教學建議：

- (1) 複習前滾翻
- (2) 兩人一組互相幫助練習倒立與滾翻動作
- (3) 再分組合作學習，共同提高
- (4) 教師結合圖例、示範、講解倒立前滾翻的動作要領
- (5) 輔助練習：靠牆擺倒立、一人幫助由倒立開始前滾翻
- (6) 小組展示，教師指出存在問題，學生再練習。

高二：

- 1.評價項目：後滾翻（女）。
- 2.評價重點：收腹團身、翻滾圓滑。
- 3.評價方法：教師評價、學生自評與互評相結合。
- 4.評價環境：體操墊若干。
- 5.評價標準：

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

6.教學建議：

- (1) 蹲坐團身後倒，雙手抱膝。
- (2) 含胸低頭雙手向下方推地。
- (3) 快速後倒、雙臂夾肘、雙手放在肩上。
- (4) 團緊的球狀身體經臀、腰、背、頸、後腦依次向後翻滾。
- (5) 小組展示，教師指出存在問題，學生再練習。

高二：

- 1.評價項目：直腿後滾翻（男）。
- 2.評價重點：助跑踏跳有力、推手有力。
- 3.評價方法：教師評價、學生自評與互評相結合。
- 4.評價環境：體操墊若干。
- 5.評價標準：

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

6.教學建議：

- (1) 並腿坐、屈體滾動練習。
- (2) 站立體前屈、經兩手體後撐地成坐撐練習，體會用力支撐的感覺。
- (3) 兩人一組，相互有人扶持腰部的屈體直腿後滾練習。
- (4) 在斜坡上，由高到低的直腿後滾翻練習。

- (5) 墊上屈體直腿夾球滾翻觸墊練習。
- (6) 小組展示，教師指出存在問題，學生再練習。

高三：

1. 評價項目：橫箱屈腿騰躍。
2. 評價重點：加速助跑踏跳、推撐有力、提臀收腹騰空。
3. 評價方法：教師評價、學生自評與互評相結合。
4. 評價環境：踏跳板、橫箱、體操墊若干。
5. 評價標準：

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

6. 教學建議：

- (1) 俯撐蹬地後擺推手成屈腿屈體立撐。
- (2) 加大踏板與橫箱之間距離。
- (3) 橫箱兩側放置等高的泡沫墊，手撐泡沫墊騰躍橫箱。
- (4) 學習支撐屈腿上箱成蹲立。
- (5) 腳踩高處，手撐低處的俯撐，頂肩推手練習。
- (6) 屈腿連續跳躍不同高度的皮筋或障礙物。
- (7) 小組展示，教師指出存在問題，學生再練習。

第五章 游泳

5.1 蛙泳（選修）

一、學習目標：

學習掌握蛙泳配合、蛙泳出發及轉身、游泳競賽的組織；發展提高學生體質、促進身體協調性、柔韌性等身體素質，提高學生對游泳終生體育鍛煉愛好，發展學生身體協調能力；瞭解游泳運動競賽基本禮儀及游泳競賽的組織，促使學生掌握基本的游泳競賽的組織或對競賽的組織意識。

二、學習內容：

- 1.蛙泳教學。
- 2.蛙泳出發及轉身教學。
- 3.游泳競賽的組織。

三、評價內容：

蛙泳；蛙泳出發；蛙泳轉身；游泳競賽的組織。

四、各年級評價項目與標準：

高一：

- 1.評價項目：蛙泳。
- 2.評價重點：配合是游泳教學訓練的行話，就是指划手、蹬腿和呼吸的完整動作，關鍵是掌握三個動作配合的時機。雙手外划時抬頭換氣，手內划時收腿低頭稍憋氣，雙手前伸過頭時蹬腿吐氣。
- 3.評價方法：蛙泳手腿動作配合的要領是“划手腿不動，收手再收腿，先伸胳膊後蹬腿，手腳併攏伸直漂一會”因此，手的動作先於腿的動作。一定要在收手後再收腿，伸手後再蹬腿。技術評價占分 60%，學習態度占分 40%。教師根據學生水上游進動作，效率越高技術動作評分相對就越高。
- 4.測試環境：標準 25 米或 50 米游泳教學池，1.2—1.6 米的泳池。碼錶 1-3 隻、可選擇出發台上或水中蹬邊出發。
- 5.評價標準：

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

6.教學指引：

- (1) 蛙泳腿的動作要點及練習方法。
- (2) 動作要點：**a** 收腿；屈膝收腿，腳跟沿水面向臀部靠攏，小腿要躲在大腿後面收腿，收腿稍慢。收腿結束時，兩膝與肩同寬，小腿與水面垂直，腳掌在水面附近。**b** 翻腳掌；兩腳距離大於兩膝距離，兩腳跟靠近臀部，腳尖朝外，腳掌朝天，小腿和腳內側對準水。從身體後方看像英文字母“W”。**c** 蹬夾水；由腰腹和大腿發力，以小腿和腳內側同時蹬夾水，先是向外、向後、向下，然後是向內、向上方蹬水，就像畫半個圓圈。向外蹬水和向內夾水是連續完成的，也就是連蹬帶夾，蹬夾水完成時雙腿併攏伸直，腳掌內旋，腳尖相對。**d** 停頓；雙腳併攏伸直後有一個短暫的滑行。
- (3) 蛙泳手的動作要點：**a** 外划；雙手前伸，手掌傾斜大約 45°，(小拇指朝上)。**b** 內劃；掌心由外轉向內，手帶動小臂加速內划，手由下向上並在胸前併攏(手高肘低、肘在肩下)前伸。**c** 前伸；雙手向前伸，肘關節伸直。**d** 呼吸；初學者一般採用早呼吸的方法，即手外劃時抬頭換氣，內劃時低頭稍憋氣，前伸時吐氣。
- (4) 完整配合：**a** 蛙泳手腿動作配合的要領是“划手腿不動，收手再收腿，先伸胳膊後蹬腿，併攏伸直漂一會兒”。因此，手的動作先於腿的動作。一定要在收手後再收腿，伸手後再蹬腿。**b** 雙手外劃時，抬頭、換氣腿併攏伸直，手加速內劃後收腿，身體下降時頭入水稍憋氣。雙手前伸過頭時蹬腿發力並吐氣。身體呈流線型滑行，為下一個動作做好準備。內劃時手用力，手前伸時退用力。

高二：

- 1.評價項目：蛙泳出發、蛙泳轉身。
- 2.評價重點：
 - (1) 台上出發的技術有 3 種，即擺臂式出發、蹲踞式出發和抓台式出發，在此僅介紹使用廣泛的擺臂式和抓台式出發的教法。**a** 預備姿勢；站立出發台上雙腳與肩同寬，腳趾扣住出發台前沿，彎腰，軀幹貼近大腿，膝關節稍彎曲雙手抓住出發台前沿，特點是臀部位置高，頭的位置低。**b** 蹬出；身體前傾，將重心前移。當身體失去平衡時，用力蹬池邊，伸展身體。眼睛看水面，手臂前擺，夾住頭。**c** 入水；身體伸展，保持一定的緊張度。以手指、手臂、頭、肩、軀幹、臀、大腿、小腿的順序依次下水。要蹬得遠，像標槍插入地面一樣入水。
 - (2) 掌握蛙泳轉身技術；游進池壁時應注意觀察距離，根據距離和自己的划頻特點對動作進行調整，如果轉身時臉朝左側，那麼左手迅速在水下向後伸。在向前的慣性作用下，右手手臂略微彎曲，身體貼近池壁，頭露出水面。右手用力將上身推離池壁，兩腿收緊向池壁回收，右手手臂從空中與頭和上體一起向池壁相反的方向擺動，當上體擺動入水時兩手會合，同時兩腳接觸到池壁，軀幹沒入水中，蹬離池壁，身體伸展，手足併攏，滑行轉為俯臥，

當滑行下降到接近游速時，開始做水下長划臂動作（水下做一次長划臂的過程中打一次海豚腿）。

3.評價方法：(1) 正式比賽中，當發令員發出長哨音後，運動員走上出發台，用兩腳的腳趾勾住出發台的前沿，兩腳與肩同寬，用兩手抓住出發台的前沿，借助手臂的拉台動作保持身體重心的穩定性，並在起跳時獲得手臂拉台的動力。抓台出發技術可以分為預備、拉台、騰空、入水、滑行、起游等幾個階段。

(2) 距池壁約 10—15 米游進做蛙泳轉身大划臂動作。本次考核分技術動作評價與學習態度評價，技術評價占分 60%，學習態度占分 40%。教師觀察學生動作，效率越高技術動作評分就越高。

4.測試環境：標準 25 米或 50 米游泳競賽池。

5.評價標準：

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

6.教學指引：

蛙泳出發：抓台式出發：包括聽裁判指令、分為預備、拉台、騰空、入水、滑行、起游等幾個階段。滑行，大划臂和海豚式打腿（各做一次）出水幾個部分。蛙泳出發水下動作即長划臂加海豚式打腿各做一次的前提下，（可以不分先後）允許軀幹超過 15 米標誌線而不犯規的泳式，其他三種泳式出發水下動作軀幹都不允許超過 15 米標誌線，否則視為犯規。

(1) 預備姿勢：連續短哨，示意運動員脫外衣或準備上出發台，當發令員發出長哨音後，運動員走上出發台，用兩腳的腳趾勾住出發台的前緣，兩腳分開約與肩同寬，用兩手捉住出發台的前緣，身體放鬆自然。在“各就位”的口令後，兩膝彎曲 40°左右，目視前下方，身體重心前移。

(2) 拉台：出發信號（一般是槍聲或笛聲）出發後，手臂向上拉出出發台，使髖關節以及身體重心向前下移動，身體重心前移到出發台前面，屈膝、曲髖，身體向前下方移動，手脫離出發台向前擺動。

(3) 離台：手脫離出發台後，兩臂前沿半圓形路線向前方伸展，直到形成預想的姿勢。蹬離時，出發台與腿之間的夾角稱為離台角，這個角大概在 40°至 50°。

(4) 騰空：離台後，身體伸展在空中滑行，軀幹越過空中最高點後，彎腰成弓形，之後，兩腿上抬，身體重新呈直線準備入水。

- (5) 入水：入水時，身體呈流線型，兩臂兩腿併攏且伸展，兩手掌重疊，頭在兩臂的下麵，整個身體從手入水的那個點入水（即洞式入水）。
- (6) 滑行：入水後身體保持流線型滑行，一般到身體滑行速度接近游速時停止滑行。
- (7) 出水：蛙泳出發滑行後一般做長划臂動作加打一次海豚式打腿面。

蛙泳轉身：蛙泳和蝶泳的轉身動作，從觸壁到完成轉身、滑行幾乎沒有區別，通常採用擺動式轉身動作。

- (1) 游進池壁，要游近池壁時應該注意觀察距離，根據距離和自己的划頻特點進行調整，儘量在手臂移臂時觸壁，以免再多做半個動作。游近池壁時不要減速，快速積極地完成最後一次划水動作，兩手同時有力地觸壁，使身體獲得較大的轉動動量。
- (2) 轉身：如果轉身時臉朝左側，那麼觸壁後左手迅速在水下往後伸。在向前的慣性作用下，右手手臂略微彎曲，身體貼近池壁，頭露出水面迅速換氣一次。右手用力將上體推離池壁，兩腿收緊向池壁擺動，右手手臂從空中與頭和上體一起向與池壁相反的方向擺動。當上體擺動入水時，兩手會合，泳式兩腳接觸到池壁，軀幹沒入水中。兩腳觸壁時，身體側臥，兩腳一高一低。
- (3) 蹬離：兩腳觸壁後立即用力蹬離池壁，蹬離後邊滑行邊轉為俯臥，身體伸展，手足併攏，呈流線型。當滑行速度下降到接近遊速時開始做長划臂動作。長划臂加海豚式打腿各做一次的前提下，(可以不分先後)。兩手先向外上方划水，兩手外划超過肩寬後，曲肘曲腕，手掌向後抓水。抓水後，兩臂保持高肘姿勢向內、後、下加速划水。划至胸下時，兩手距離最近，同時肘關節曲至約 90° 角。此時，手臂向外上方轉動，手臂向上、外、後方划至大腿上部。此時，大划臂動作的划水部分結束，身體保持流線型滑行(海豚式打腿可以在大划臂前打腿，或大划臂的過程中打腿還是大划臂結束後再打腿可以根據個人喜好)競賽規則都是允許的。

5.2 仰泳（選修）

一、學習目標：

學習掌握仰泳、仰泳出發及轉身、水上救生技術；發展提高學生體質、促進身體協調性、柔韌性等身體素質，提高學生對游泳終生體育鍛煉愛好，發展學生身體協調能力；瞭解游泳運動競賽基本禮儀及安全常識，促使學生掌握基本的水上求生或自救安全意識。

二、學習內容：

- 1.仰泳教學。
- 2.仰泳出發及轉身教學。
- 3.水上救生技術教學。

三、評價內容：

仰泳；仰泳出發；仰泳轉身；水上救生技術；心肺復蘇術。

四、各年級評價項目與標準：

高一：

- 1.評價項目：仰泳。
- 2.評價重點：游進過程中始終保持仰臥，身體保持伸展、正直，幾乎水平地仰臥於水面姿勢，水面約位於頭頂中部。軀幹和肩隨手臂動作圍繞縱軸轉動，始終有一肩露出水面，一手入水，一手推水。雙腿伸直，繃直腳尖（腳尖指向對岸，不能朝上），略內旋（內八字）。
- 3.評價方法：在水深 1.2—1.6 米的泳池進行，手腿配合連貫。仰泳配合一般是打腿 6 次，劃手 2 次（左右手各 1 次）。手入水時，同側腿上踢，劃至肩平時，對側腿上踢，手推水發力時，同側腿上踢和對側手加速入水。技術評價占分 60%，學習態度占分 40%。教師根據學生水上游進動作，效率越高技術動作評分相對就越高。
- 4.測試環境：標準 25 或 50 米游泳教學池，1.2—1.6 米的泳池。碼錶 1-3 隻、水中蹬邊出發。
- 5.評價標準：

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

6.教學指引：

- (1) 身體位置：仰臥，身體保持伸展、正直，幾乎水平地仰臥於水面。水面約位於頭頂中部。

- (2) 打腿：兩腿交替做鞭狀上下打水，上踢用力，下壓放鬆。下壓腳接近水面時，直腿下壓，上踢當腿下沉到最低點的時候大腿開始帶動小腿上踢。用小腿和腳外側向上踢水。上下踢水的幅度大為 30—40cm
- (3) 呼吸與劃手配合：軀幹和肩隨手臂動作圍繞縱軸轉動，始終有一肩露出水面，一手入水，一手劃水。自然呼吸，在移臂的時候吸氣，在劃水的時候呼氣。
- (4) 完整配合：仰泳配合一般是打腿 6 次，劃手 2 次（左右手各 1 次）。手入水時，同側腿上踢，劃至肩平時，對側腿上踢，手推水發力時，同側腿上踢和對側手加速入水。

高二：

1. 評價項目：仰泳出發、仰泳轉身。
2. 評價重點：
 - (1) 仰泳是唯一一種從水下出發的競賽泳姿，根據競賽規則，在仰泳出發的預備姿勢時，腳（包括腳趾）必須完全沒入水下。仰泳出發可以分為預備姿勢、蹬離池壁、騰空入水、滑行、出水幾個部分。
 - (2) 掌握仰泳轉身技術，游近池壁、轉成俯臥姿勢、滾翻轉身、蹬離、滑行、海豚式打腿和起遊。
3. 評價方法：
 - (1) 按指令在水下、雙手握仰泳出發器、雙腳貼住池壁，腳掌和腳趾應抵住池壁，但後腳跟與池壁分開。腿彎曲，髖關節位於水中。出發信號發出後，向後上方甩頭，眼睛看游泳池的對面，隨後立即用手臂向下推握手器，使身體向後方沖出去。手臂一旦伸直，手立即脫離握手器，手臂儘快從頭上擺動。同時，通過膝關節和踝關節的伸展將身體向上推離池壁。蹬離後，身體在空中成弓形飛行，頭向後仰，蹬離池壁手臂在頭上伸展，腿和腳也應伸展。騰空過程中，儘量使全身在水上方滑行。
 - (2) 距池壁約 10—15 米遊進做仰泳轉身動作。本次考核分技術動作評價與學習態度評價，技術評價占分 60%，學習態度占分 40%。教師觀察學生動作，效率越高技術動作評分就越高。
4. 測試環境：標準 25 或 50 米游泳競賽池。
5. 評價標準：

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

6.教學指引：

仰泳出發：包括聽指令、預備姿勢、拉台、蹬離池壁、騰空、入水、滑行和海豚式打腿出水幾個部分。

- (1) 聽指令：連續短哨，示意運動員脫衣準備上出發台；第一聲長哨，示意運動員下水，此時運動員可以不握出發器；等待第二聲長哨。
- (2) 預備姿勢：發令員發出第二聲長哨音後，運動員在水中面對池壁，雙手握住仰泳出發器。雙腳貼住池壁，腳掌和腳趾應抵住池壁，但後腳跟與池壁分開。腿彎曲，髖關節位於水中。
- (3) 拉台：在各就位命令發出後，低頭團身，曲肘用手臂拉起身體，肘部靠近腳後跟。
- (4) 蹬離出發台：向後上方用頭，眼睛看游泳池的對面，隨後立即用手臂向下推握手器，使身體向後方沖出去。手臂一旦伸直，手立即脫離握手器，手臂儘快從頭上擺動。同時，通過膝關節和踝關節的伸展將身體向上推離池壁。
- (5) 騰空：蹬離後，身體在空中成弓形飛行，頭向後仰，蹬離池壁手臂在頭上伸展，腿和腳也應伸展。騰空過程中，儘量使全身在水上方滑行。
- (6) 入水：整個身體應儘量在手入水處入水。入水時，身體應保持流線型姿勢，兩臂併攏並應充分伸直，頭部夾在兩臂間。兩腿併攏、伸直，腳背緊繃，不應屈髖。
- (7) 滑行：入水後，手臂應略上升，腳向下沉，使身體運動方向從下轉為前，在前進速度下降到接近遊速之前，應以流線型姿勢滑行，之後開始海豚式打腿。
- (8) 出水：海豚式打腿打至接近水面時，開始第一次劃臂。這個動作結束時，軀幹應在仰泳 15 米標誌線前出水面。

仰泳轉身：仰泳的前滾翻轉身與爬泳滾翻轉身有許多相似之處，但仰泳轉身是目前在游泳比賽中容易出現犯規動作環節之一，常見的犯規動作是判斷距離失誤，身體轉成俯臥姿勢後不能在一次劃水結束前進入滾翻動作，從而犯規。因此，需要運動員熟悉掌握身體從仰臥姿勢轉變成俯臥的時機。

- (1) 接近池壁時，要做好仰泳轉身動作，首先應能夠在盡可能不左顧右盼的條件下判斷自己離池壁的距離。應該根據仰泳轉身標誌線判斷距離，然後通過數動作次數確定開始轉身的時機。
- (2) 池壁前最後一次劃水，根據個人游泳速度和身高而異。時機上無法控制好轉成俯臥是自己習慣一方手臂做最後的劃水，建議左右手都進行練習最後一次劃水來轉身。
- (3) 翻轉：轉身時，正在劃水的手臂做一次有力的上劃，然後將手臂停留在體側。此時應目視池壁，以便對滾翻動作進行必要的調整。另一隻手臂劃水後同樣停留在體側。頭向胸部下壓，同時做一次海豚式打腿，協助臀部上提。
- (4) 完成翻轉：兩隻手臂都到達體側後，將雙手向下旋轉，使頭部上升，腳向前翻轉。在腳觸壁之前，兩手應在頭前併攏，頭應夾在兩臂之間，手臂和上身成一條直線，這樣當腳觸壁時，就可以立即蹬離，使身體在水下較深的位置蹬離，

以便充分發揮水下海豚式打退做準備。

- (5) 水下蹬壁：當身體仰臥蹬離池壁時，手臂和腿同時伸展，蹬離時身體應略向下傾斜，這樣可以避免水面的波浪和湍流，而且有利於在較深的位置做海豚式打退。
- (6) 翻轉身後開始正常游進：進過短暫的滑行後，開始做水下海豚式打退，做 6—10 次交替打水，使身體升到水面的同時在手臂水下做一次劃水動作，隨著這次動作的完成，軀幹必須在 15 米標誌線前升到水面，立即達到正常比賽的頻率。

高三：

1. 評價項目：間接赴救、直接赴救。
2. 評價重點：(1) 間接赴救指在泳池內利用救生器材（救生竿、救生圈、救生浮標、手援和其他器材），對剛剛發生溺水事故還有行為意識，正在掙扎的溺水者，在池岸上，經過準確判斷，在保證自身安全的前提下，優先選擇施救的一種赴救技術。
(2) 直接赴救，在距離游泳池邊較遠處發生溺水事故，對於尚有行為意識，正在掙扎或無行為意識的溺水者和不能採用救生器材的情況下，直接入水與溺水者直接接觸進行救助。泳池直接赴救是由入水、接近、解脫、拖帶（徒手和器材）、上岸（徒手和器材）5 個技術環節組成。在掌握赴救技術、保護自己安全的前提下，實施赴救。
3. 評價方法：(1) 接近：a. 側面接近、b. 正面接近。
(2) 解脫：a. 單手（臂）解脫、b. 頸部被抱持解脫、c. 腰部正面被抱持解脫、d. 腰部背面被抱持解脫。
(3) a. 拖帶托雙腋拖帶法、b. 托枕拖帶法。
(4) 上岸。
4. 測試環境：室內或室外標準 25 或 50 米游泳池，假人一個或者一個學生扮演假人，評委三人。
5. 評價標準：

等級	優秀	良好	合格
間接赴救	完成動作品質好：能利用救生器材 1、救生竿 2、救生圈 3、救生浮標、手援和其他救生器材，當中 3 樣以上的。	完成動作品質較好：能利用救生器材 1、救生竿 2、救生圈 3、救生浮標、手援和其他救生器材當中 2 樣以上的。	能完成動作：能利用救生器材 1、救生竿 2、救生圈 3、救生浮標、手援和其他救生器材當中 1 樣以上的。
直接赴救	完成動作品質好：入水、接近、拖帶。思路清晰，步驟完整，施救動作規範。	完成動作品質較好：入水、接近、拖帶。思路清晰，步驟完整，施救動作基本規範。	能完成動作：入水、接近、拖帶。思路不夠清晰，步驟完整但用時較長。施救動作不夠規範。

第六章 運動與健康知識

6.1 運動與健康知識

一、學習目標：

- 1.通過對高中階段學生的的生長發育情況和技能發展，合理安排體育運動。瞭解各種營養素的種類和作用，形成均衡的飲食習慣。
- 2.通過對高中階段學生體能和技能特點，制定合理的運動計劃。
- 3.通過對運動損傷和疾病的瞭解，預防制定恰當的運動處方。
- 4.養成良好的健康習慣和良好的生活方式對身體健康的促進作用。積極參與體育鍛煉，並且將所學分享，建立和諧的人際關係。

二、學習內容：

- 1.個人的身體健康：瞭解高中階段身體發育和機能發展的特點，合理安排體育鍛煉。掌握運動、營養與健康關係的知識。
- 2.根據高中教育階段學生體能和形態技能發展特徵制定個人運動計劃。懂得運動損傷和疾病預防的知識和方法，合理制定運動處方。

三、評價內容：

根據高中階段身體發育和機能發展的特點，掌握運動、營養與健康關係的知識，制定個人運動計劃，合理制定運動處方。

四、評價項目與標準：

高一：

- 1.評價項目：瞭解高中階段身體發育和機能發展的特點以及運動的關係，掌握運動、營養與健康關係的知識。
- 2.學習目標：掌握體育與健康理論知識。
- 3.評價方法：按 100 分制擬定試卷，採用閉卷考試的方法進行測試。
- 4.測試環境：在教室測試。
- 5.評價標準：根據受試者答題情況給予相應的分數。
注意事項：(1)試題的內容盡可能的與現實生活貼近、與受試者息息相關。
(2)題量保證在 40 分鐘能夠完成，題型多樣。

6.教學指引：

- (1) 在教室進行教學，以 PPT 形式呈現，PPT 裡面多插入卡通漫畫或者小視頻。
- (2) 教學內容可以從日常的運動與飲食作為切入點來進行安排。

7.教學案例：

- (1) 教學目標：準確瞭解各種營養素的種類和作用，形成均衡的飲食習慣。
- (2) 教學內容：
 - ①瞭解各種營養素的生理生化作用和保持平衡膳食的重要性；
 - ②瞭解獲取不同營養素的主要途徑；
 - ③知道進餐與運動時間的關係。
- (3) 練習方法：課堂教授。

高二：

- 1.評價項目：制定個人鍛煉計劃。
- 2.學習目標：受試者是否能夠結合高中教育階段學生體能和形態發展特徵，運用所學知識制定出促進自身需要的個人運動計劃。
- 3.評價方法：採用開卷形式，規定在 40 分鐘的時間內，讓受試者制定個人運動計劃。
- 4.測試環境：安靜的教室。
- 5.評價標準：

等級	優秀	良好	合格
自我評價與制定個人運動計劃	非常準確運用所學知識，制定出方法簡易，可操作性強的運動計畫，非常符合自身情況。	正確運用所學知識，制定出方法實用，可操作性強的運動計畫。基本符合自身情況。	運用所學知識，制定出方法實用性一般，可操作性一般。

- 6.教學指引：通過受試者在平時參加體育運動中的實際感受或者身體形態發展狀況，幫助給出運動建議。

7.教學案例：

- (1) 教學目標：根據高中教育階段學生體能和形態技能發展特徵，制定個人運動計劃。
- (2) 教學內容：
 - ①高中教育階段學生體能和形態技能發展特徵知識內容，不同體育運動專案對人體體能和形態技能發展特徵的影響；
 - ②養成良好的健康習慣和良好的生活方式對身體健康的促進作用；
 - ③運動計劃的制定方法和原則。
- (3) 練習方法：課堂教授。

高三：

- 1.評價項目：懂得運動損傷和疾病預防的知識和方法，合理制定運動處方。
- 2.學習目標：瞭解運動安全的知識和方法，瞭解運動傷害發生時的處理方法。能夠合理制定運動處方。
- 3.評價方法：採用開卷形式，規定在 40 分鐘的時間內，根據運動損傷案例，用所

掌握的相關知識，分析運動損傷導致的原因，制定合理的運動處方，有效避免並減少運動損傷及傷害的發生。

4.測試環境：安靜的教室。

5.評價標準：

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

6.教學指引：

- (1) 讓受試者掌握運動損傷的原因，學會制定處方的方法。
- (2) 結合觀看比賽分析賽前準備活動對避免運動損傷的重要性。

7.教學案例：

- (1) 教學目標：通過學習讓學生掌握運動損傷產生原因，並學會合理制定運動處方原則和方法，學會運動損傷的處理方法。
- (2) 教學內容：瞭解運動安全的知識和方法。掌握預防與處理常見運動損傷的處置方法。
- (3) 練習方法：課堂教授。

附錄

附錄 1. 基本理念

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

（一）培養“健康人生”觀念，促進學生全面健康發展

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

（二）實施有效體育教學，引導學生掌握體育鍛煉方法

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

（三）激發學生體育運動興趣，培養終身體育運動習慣

體育與健康課程應通過激發學生的運動興趣，使學生學會欣賞並能享受體育運動的樂趣，主動積極參與課內外體育運動，為形成終身體育運動的習慣和能力奠定良好的基礎。

（四）重視學生個體差異，促進全體學生健康發展

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

附錄 2. 課程目標

- (一) 培養學生掌握體育運動與健康的基礎知識、基本技能和方法，建立“健康人生”觀；
- (二) 引導學生明瞭體育運動對健康成長的重要性，形成健康的生活方式；
- (三) 引導學生運用漸進學習的方式，掌握各類有利健康生活的運動技能；
- (四) 引導學生根據自身的條件，積極增強與個體健康有關的體適能，改善身心健康狀況，提高生存和生活的能力；
- (五) 培養學生樂於參與體育運動，養成終身體育運動的習慣；
- (六) 培養良好的心理素質，能表現適宜的人際關係、合作精神與社會適應能力。

附錄 3. 學習領域

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