

小学体育教学 策略与案例分析

XIAOXUE TIYU JIAOXUE
CELUE YU ANLI FENXI

高俊霞 主编

河北美術出版社



小学体育教学 策略与案例分析

XIAOXUE TIYU JIAOXUE
CELÜE YU ANLI FENXI

高俊霞 主编

河北美術出版社



《小学体育教学策略与案例分析》编委会

主 编：高俊霞

副 主 编：张恒寿 白树会 马 宇

编 者：范缓缓 王利强 崔秀香 曹香蕊 王磊

刘建章 高 克 赵 静 王 飞

专家指导：刘春燕

责任编辑：郑亚萍 李慧娟 李 丹 王娟娟

图书在版编目（CIP）数据

小学体育教学策略与案例分析 / 高俊霞主编. -- 石

家庄：河北美术出版社，2017.6

ISBN 978-7-5310-8411-2

I. ①小… II. ①高… III. ①体育课—教学研究—小学 IV. ①G623.82

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第132267号

小学体育教学策略与案例分析

高俊霞 主编

出版发行：河北美术出版社

地 址：河北省石家庄市和平西路新文里8号

邮 编：050071

电 话：0311-85915057

网 址：<http://www.hebms.com>

印 刷：虎彩印艺股份有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：20.75

版 次：2017年6月第1版

印 次：2017年6月第1次印刷

定 价：68.00元



河北美术出版社



淘宝商城



官方微博

质量服务承诺：如发现缺页、倒装等印制质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：0311-85915057

前言

体育教育作为学校教育的重要组成部分，肩负着提高学生身体素质，增进青少年身心健康，培育 21 世纪全面发展合格人才的历史重任，关系到全民健康素质和综合国力提高的诸多方面。良好的体育教育，一方面能够培养小学生的体育兴趣，养成良好的健身习惯，为终身体育打好基础；另一面对培养我国竞技体育后备人才具有重要意义。

中共中央国务院印发了《健康中国“2030”规划纲要》（以下简称《纲要》）。《纲要》中指出：推进全民健康生活方式行动。建立健全健康促进与教育体系，提高健康教育服务能力，从小抓起，普及健康科学知识。将健康教育纳入国民教育体系，把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容。体育教师是传播健康的使者，也是健康中国的践行者。我在一线从事小学体育教学长达 30 年，2014 年成立了小学体育学科名师工作室，我始终认为：小学体育是促进儿童健康成长，养成良好健身习惯的重要阶段。小学体育教育是整个体育教育的基础，是儿童接受运动感受和体育信息的起点。一线体育教师手里握着的是学生健康，祖国的未来。让孩子们有终身喜欢的体育项目，会科学地锻炼身体，有着强健的体魄，愉快健康成长，是我们体育教师的天职。随着体育教学改革的不深入，我们工作室全体成员，在三年多的时间里，在学科专家的引领下，经历了一系列的再学习、再实践，再提升的过程。在小学体育教学中碰撞出了很多智慧的火花，在时机成熟之际，在专家的指导下，我们把这些成果汇聚成册。这些教学策略和教学案例旨在更加重视以学生为本，把课堂时间还给学生，积极尝试大密度、高强度，每节课坚持十分钟体能练习、二十分钟技能学习的健康体育教学模式。让学生尽早体验完整的运动，每节课都给学生创造机会、创设竞赛或游戏情境，培养学生的竞争和合作意识，回归体育课的本质。本书的出版，是一线教师教学经验的结晶，同时也提升了我们自我探究、自我反思的幸福感，做到了教师和学生不只是课程的制造者，还是课程的设计者。我们完全立足于教学一线，谨将我们的粗浅之作献给追逐体育教育的同行们。我们希望，这些案例能满足一线体育教师的需要，能成为一线教师的良师益友，能受到体育教师 and 体育工作者的欢迎。

本书的编写得到了教育部重点实验室“中国健康体育课程模式”工作组组长、华东师范大学博士后、河北师范大学教授刘春燕的指导，得到了石家庄市教育局、长安区教育局的大力支持。在此致以衷心的感谢！

高俊霞

2017 年 3 月 20 日

序

习近平同志强调：“体育是社会发展和人类进步的重要标志，是综合国力和社会文明程度的重要体现。体育不仅仅是一种身体运动，还是一种生活方式、一种教育手段、一种精神载体，是培养健康体魄、塑造健全人格、促进人的全面发展的有效途径。”《教育部关于全面深化课程改革，落实立德树人根本任务的意见》于2014年3月30日正式印发，提出要全面深化课程改革，因为“课程是教育思想、教育目标和教育内容的主要载体，集中体现国家意志和社会主义核心价值观，是学校教育教学活动的基本依据，直接影响人才培养质量”。加强对中小学体育与健康课程教学的研究，对于改进教学、深化课改、促进青少年身心健康发展具有重要意义。

《小学体育教学策略与案例分析》一书就是一次有益的探索。该书是河北省石家庄市翟营大街小学特级教师高俊霞老师带领其名师工作室的各位同仁共同完成的。翟营大街小学是全国实施创造教育，培养创新人才的先进学校，在全国较早地扛起了创造教育的大旗，在素质教育方面坚持不懈地开拓进取，探索创新，取得了突出成绩。该校的体育工作也极有特色，体育组长高俊霞老师在小学体育与健康课程教学方面有着丰富的实践经验，是石家庄市唯一的小学体育省级特级教师，建有石家庄市特级教师工作室、长安区名师工作室。与高俊霞老师及其名师工作室的各位老师进一步交流和联系起缘于“中国健康体育课程模式”。该课程模式是教育部中小学体育与健康课程标准制订组和修订组组长、“青少年健康评价与运动干预教育部重点实验室”（华东师范大学）主任季浏教授在长期理论研究和实践探索的基础上提出的，旨在解决中国学生身心健康水平，特别是体质健康水平30年来持续下降的问题。该课程模式是国家2011年版《体育与健康课程标准》（以下简称新课标）和体育与健康教学实施之间的中介，开展该实验的目的在于通过先行在基地学校实施这一课程模式，有效改善基地学校学生的身心健康状况，并总结经验，以点带面，为未来在全国推行该课程模式，提高全国中小学学生的身心健康水平做出更大贡献。

从2016年3月起，教育部重点实验室开始进行“中国健康体育课程模式”的实验工作。彼时，我正在华东师范大学追随季浏教授进行博士后研究，将这一课程模式引入了河北并在全省推广。2016年8月，高俊霞老师在长安区教育局以及学校领导的大力支持下，带领翟营大街小学加入了“中国健康体育课程模式”实验团队，成为石家庄市长安区的第一所实验基地学校，《小学体育教学策略与案例分析》中的单元教学计划和课时教学计划就是按照“中国健康体育课程模式”的理念设计的，因此，其理念与设计与以往的各种教学设计存在很大的不同。

中国健康体育课程模式强调运动负荷、体能练习和运动技能三个关键点。强调体育课必须要有适宜的运动负荷，倡导每节课的运动密度应该在 75% 左右，运动强度应在 125 ~ 160 次 / 分钟；强调每节课要有 10 分钟左右的体能练习，方法手段应该多样化、趣味性，注重体能的补偿性和协调发展；强调学生的运动技能学习应该是以活动和比赛为主，每节课这方面的时间应该保证在 20 分钟左右，不能像传统体育教学那样，一节课只教一个单个技术。本书依据新课标的理念，根据“中国健康体育课程模式”的要求，紧密围绕课程模式的三个关键点进行教学设计，在“中国健康体育课程模式”的实践教学方面做出了有益的尝试和探索。高中《体育与健康课程标准》颁布在即，体育与健康学科核心素养的培养将成为新一轮体育课程改革的关键词，“中国健康体育课程模式”是培养学生体育与健康学科核心素养的一个良好途径。因此，该书的出版对于探索如何培养小学生的体育与健康学科核心素养也具有重要的价值。

相信该书的出版和发行，在新一轮课程改革拉开帷幕之际，必将为广大的一线教师提供有益的参考和借鉴。

教育部高中体育与健康课程标准修订测评组专家
教育部重点实验室“中国健康体育课程模式”工作组组长
华东师范大学博士后、河北师范大学教授



2017 年 3 月 20 日于石家庄

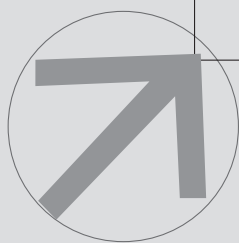
目 录 Contents

	第一章 身体基本活动
2	第一节 跑教学策略解析
17	第二节 跑单元计划和教学设计
44	第三节 跳跃教学策略解析
52	第四节 跳跃单元计划和教学设计
71	第五节 投掷教学策略解析
81	第六节 投掷单元计划和教学设计
	第二章 体操类活动
104	第一节 技巧教学策略解析
113	第二节 技巧单元计划和教学设计
135	第三节 韵律活动和舞蹈教学策略解析
147	第四节 韵律活动和舞蹈单元计划和教学设计
	第三章 球类活动
168	第一节 小篮球教学策略解析
178	第二节 小篮球单元计划和教学设计
200	第三节 小足球教学策略解析
209	第四节 小足球单元计划和教学设计
	第四章 武术
228	第一节 武术教学策略解析
234	第二节 武术单元计划和教学设计
	第五章 特色校本课程——跳绳
252	第一节 跳绳教学策略专题解析
259	第二节 跳绳单元计划和教学设计

第一章

身体基本活动

SHENTI JIBEN HUODONG



第一节



跑教学策略解析



第一部分 与新课标对话

跑是人体基本的活动方式之一，也是基本的运动能力之一，是儿童在日常生活、体育娱乐中最基本的一种活动能力。

一、新课标中对跑提出的要求

新课标中教学目标的设定分别从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个领域来实现。在小学不同的水平阶段对跑有不同的要求。

水 平	要 求
水平一	1. 运动参与：积极愉快地参加跑的练习，主动完成学习任务。 2. 运动技能：知道跑类项目或跑的游戏的名称或动作术语。体验跑的过程。了解跑的运动现象。体验速度、节奏、力量、方向等。在跑中能够注意身体的姿态和动作，完成练习。学会一些跑类体育游戏。 3. 身体健康：在发展速度和力量的同时，发展柔韧性、灵敏性和平衡能力，全面发展体能与健身能力。 4. 心理健康：努力完成练习，体验跑的活动对情绪的积极影响。在新的合作环境中愉快地进行跑和跑类游戏，与同学友好相处，表现出对同学的关心和爱护，乐于帮助同学。
水平二	1. 运动参与：积极参加多种跑类项目练习。乐于参加新的跑类活动和游戏。 2. 运动技能：学习奥林匹克运动中跑类项目的相关知识；了解跑的动作术语和名称含义，能够正确地描述已经学过的动作（如摆臂应该前后摆臂、起跑时重心前移）；提高跑的活动和完成跑类游戏的能力；初步掌握多种跑类活动的方法；重视跑类活动中的安全问题（如追拍的时候不能用力推搡），能够掌握跑类活动中的安全常识并表现出主动避免运动伤害和危险的意识与行为。 3. 身体健康：发展学生速度和力量，同时要兼顾发展学生的柔韧性和灵敏性。提高适应自然环境变化的能力。 4. 心理健康：培养坚强的意志品质，坚持完成有难度的跑类练习和游戏；学会控制情绪的方法（如在耐久跑中保持情绪饱满）；形成合作意识与能力，在跑类活动中能主动和同伴进行交流，乐于与同伴共同完成跑类活动和游戏；具有良好的体育道德，遵守跑类项目和游戏的规则。
水平三	1. 运动参与：学会通过跑类活动进行积极性休息，认识到适当的体育活动是一种有效的积极性休息方式并付诸实践。感受多种跑类活动和比赛的乐趣。 2. 运动技能：丰富奥林匹克运动中的跑类项目的知识；了解跑类项目的名称和它基本的健身价值；掌握简单的跑步锻炼方法，运用已有的知识和技能，改善和提高跑步的质量；观看田径比赛中的径赛项目；完成有一定难度的跑类项目练习；掌握跑的技术动作和动作组合；初步掌握在跑类运动中损伤和意外伤害的预防与简易处理方法。 3. 身体健康：了解在跑类项目练习中遇到的运动系统构成（如有关的肌肉、骨骼、关节）；了解青春期的生长发育特点和保健常识（如女生了解经期体育锻炼的注意事项）。培养速度素质、耐力素质和力量素质，同时提高灵敏性兼顾柔韧性。全面发展体能与健身能力。 4. 心理健康：培养坚强的意志品质，在比较困难的跑类项目中表现出自信和克服困难的勇气；正确认识自己和他人的身体条件和运动表现差异，并对自己充满信心；在跑步项目和游戏中控制自己的情绪并表现出自制能力，同时形成合作意识和能力。在练习和游戏中注意培养良好的体育道德，表现出胜不骄，败不馁，尊重裁判，遵守规则，而且懂得尊重相对较弱者。

二、新课标中对跑与游戏教学目标的制订与分析

下面就以水平三教学目标的制订与分析为例，制订和分析跑与游戏的教学目标。

（一）根据新课标的要求，在认知方面具体的目标为：“快速跑能够发展速度、力量、灵敏等身体素质；耐久跑具有改善呼吸系统和心血管系统的功能。十秒左右的全力快速跑练习可以提高速度素质，快慢结合的变速跑可以提高心肺功能，从而提高耐久跑的能力。跑的练习需要平坦、无干扰的场地。50米跑包括起跑，起跑后的加速跑，途中跑和终点跑。400米还包括弯道跑，在跑的时候注意呼吸节奏，一般在4步完成一次呼吸。男生50米要在10秒50以内，女生则在11秒以内，而400米都能在1分55秒以内。”另外，学生应该知道学习文化知识也需要休息，而体育锻炼就是最好的休息方式。还应该了解更多的田径径赛相关知识，例如100米起跑需要经过：各就位、预备到发令枪响进入起跑阶段。关于跑的项目还有：200米、400米、800米、1500米、3000米、100米栏（女）、110米栏（男）和400米栏等等。了解在跑类项目练习中遇到的运动系统构成（如有关的肌肉、骨骼、关节）；了解青春期的生长发育特点和保健常识（如女生了解经期体育锻炼的注意事项）。

（二）学生应该达到的技能目标：“跑得轻松自然，跑姿正确；50米跑时，会站立式起跑，起跑反应迅速，加速有力，途中跑上身直立，前后屈臂摆臂，下肢摆动迅速，步频快速，上下肢协调，直到冲过终点线；合格的成绩为男生在10秒50，女生在11秒以内完成；400米耐久跑，仍旧采用站立式起跑，起跑后在30米内加速到适合自己的速度，途中跑上身直立，屈臂前后摆臂，上下肢协调，控制步频和步幅，会调整呼吸配合运动节奏，尽最大努力克服困难冲过终点。男、女生合格的成绩都是在1分55秒内完成；采用下压式传接棒技术，成功完成接力比赛；同学间相互配合，相互鼓励，同心协力完成任务；能够在30米~40米内，安全、迅速地通过3~4个障碍物，抵达终点；按要求完成发展跑的能力练习，明白各项练习是为解决跑步当中哪些问题而进行的，利用自己的知识改善跑步动作。”通过小学四年的学习和锻炼，学生对跑的动作技术已经比较熟悉了。接下来的目标就是跑得更快又轻松、自然，对跑的技术不断地改进和提高。这时对短距离的快速跑和耐久跑都提出了时间上的要求，学生不仅要技术过关而且还要在成绩上有所进步。

（三）在体能方面，我们的目标是：“发展速度素质，包括位移速度、反应速度和动作速度。进一步增强快速力量，并增强上下肢的力量。发展协调性、柔韧素质以及灵敏素质。注重耐力素质的培养，增强心肺功能。”

1. 关于力量素质，女孩11~12岁肌肉质量变化加快，男孩则在13~14岁。所以小学阶段女孩的力量增长是很明显的，她们在11~13岁这三年中最大力量可以提高40%左右，男孩会增长稍慢一些。重点还是发展快速力量，以动力性练习为主。

2. 关于速度素质, 其中位移速度在 12~15 岁(女孩 11~14 岁)增长最快, 是最有效的发展时期, 所以我们要抓紧机会发展孩子位移速度。而反应速度和动作速度的敏感期在 9 岁以前, 但这并不表示现在我们可以忽略, 还要继续地发展。

3. 关于耐力素质, 9~12 岁都要注意一般耐力的发展, 增强心肺功能。特别注意的是在小学阶段 400 米是作为耐力项目进行练习的, 会达到一定的血乳酸水平, 而且国家还要对这一项目进行测试, 这就要求孩子们具备一定的抗血乳酸能力。然而无氧耐力的练习一定要适当, 因为到了 15 岁左右才能逐渐地增加无氧耐力练习。

4. 关于柔韧性和灵敏性, 柔韧素质的优越性在 11~13 岁消失, 灵敏性发展在 11~15 岁也不是发展的敏感期, 但这两个素质的训练需要在整个少儿时期重视它们的发展。

(四) 情感和态度目标: “在运动中培养学生勇敢、吃苦耐劳以及团结协作等良好的心理品质。”首先, 由于 400 米成为测试项目, 要想成绩优异, 在练习中就必须表现出坚强的意志品质和克服困难的勇气。其次, 同学间存在身体素质的差异, 到了水平三变得更加明显, 这种情况往往会让学生们产生一些自卑的心理, 比如: 我就是跑得慢, 我永远也不可能及格。那么我们就要设法去消除它。在水平三的游戏和比赛中, 过程会更加激烈, 这时候合作意识和能力就显得尤为重要。到了小学的高年级阶段, 孩子们应该注意培养良好的体育道德, 表现出胜不骄、败不馁, 尊重裁判, 遵守规则, 而且懂得尊重相对较弱者。

第二部分 与教材对话

一、教学内容在教材中的位置与关系

基本身体活动是指人们在身体活动中做出的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、滚动、支撑、悬垂等动作。完成这些动作的能力, 称之为基本身体活动能力。

1. 在水平一阶段所占的比重是总课时的 26%~27%, 它是占 1/4 以上的重点教材, 跑与游戏占其中的 23% 左右。国家规定一、二年级每周要有 4 节体育课, 按一学期 18 周来计算, 一学期有 72 课时, 全年则有 144 课时。如果按以上条件计算, 水平一每年要求跑与游戏要有 9 个课时, 18 个课次, 即每个学期要有 4.5 个课时, 9 个课次。

2. 基本身体活动在水平二所占的比重为总课时的 23%, 和体操类、球类活动并列成为占比重较大的重点教材, 这其中跑占了总课时的 10%, 成为占比重最大的教材。根据新课标要求, 三、四年级每周会有 3 节体育课, 每学期按照 18 周计算, 2 学期有 36 周, 也就是说, 每学年将有 108 个学时, 按上述条件计算, 水平二将会有 10 个学时, 20 课次左右跑的内容。

3. 基本身体活动在水平三所占比重提高到总课时的 27%~28%, 跑占其中的 50% 以上,

如果按照 18 周一学期，每周 3 节体育课，跑在一学年需要有 16 个课时左右。同样，跑也是水平三占用课时最多的体育活动项目。

二、小学三个水平阶段中跑的教学内容

快速跑：水平一是 30 米；水平二和水平三是 50 米。

接力跑：水平一和水平二是对向的接力；水平三是 4×50 米的顺向的接力跑。

耐久跑：水平一是走跑交替；水平二是 300 米 ~ 400 米跑；水平三是 400 米跑。

障碍跑：水平一没有专门的障碍跑的内容；水平二和水平三两个水平障碍物的数量逐渐增加，难度也随之增加。

除了以上内容，还有很多跑类游戏。

三、跑的教学内容重难点分析

（一）快速跑

1. 水平一的快速跑——30 米快速跑与游戏。这是发展快速跑动作能力的教学重点之一。这项教学内容是建立在自然直线快速跑的基础上。

重点：从“站立式”起跑开始，跑出后迅速加速到极限，头要正，眼看前方，前后摆臂，快速冲过终点线。站立式起跑在小学阶段跑的项目里会频繁用到，水平也会有不同的要求，这里要求的站立式起跑就是自然的站立式起跑，没有过多的要求。起跑后要用最短的时间加速到最高速，这一点因人而异，先天条件好的同学，爆发力强，加速就快，反之则慢，主要看是不是能做到自己的极限。头正，眼看前方是跑直线的前提，所以必须强调。前后摆臂，防止力量的分散，而且这也是很多学生需要纠正的部分，更是从小就要养成的动作习惯。另外，学生也要养成冲过终点再减速的习惯。

难点：跑的动作协调，跑得直，快速冲过终点线。动作的正确并不代表动作间相互协调，比如学生可以做到前后摆臂，但因为不习惯新的动作，上下肢就会不协调，所以要保证动作的正确，还要保持动作协调是比较难的。跑直线对于水平一的孩子并不是一件容易的事，多练习，多体会解决跑偏的问题。这里所说的“快速冲过终点线”，是指保持最快的速度冲过终点。

2. 水平二的快速跑——50 米快速跑。随着学生的身体成长发育，快速跑的距离也增加到 50 米。

重点：起跑反应快，后蹬充分，前摆积极，上下肢协调配合。相对一年级，起跑有了新的要求，它不仅仅是一个姿势，更是一种提高自身快速跑成绩的一项技术，虽然在技术细节上没有要求那么细致，但是它已经为起跑后的加速跑阶段做好了准备。这里所说的“后蹬充分”当然不是鼓励孩子们“迈大步”，而是在高步频的前提下，加强后蹬的力量。然后积极前摆，意在让孩子们髋关节“打开”，养成良好的跑步习惯。保持前后摆臂上下肢协调配合。例如起跑的时候摆臂动作幅度会加大，让自己尽快地发挥最大速度，进入

途中跑。

难点：蹬摆协调，跑得自然。水平二的学生并没有什么跑的专门性练习支持，所以动作一定不会很饱满，蹬摆协调的要求并不容易做到，主要依靠多次跑的全程练习中教师的指导和学生自身的体会来完成。

3. 水平三的快速跑——50米快速跑。对于进入青春期早期的学生，教材中对于快速跑的要求更高了。

重点：起跑有力，加速明显；途中跑时重心平稳，直线性好，蹬摆有力，自然放松。要做到起跑有力，就要求起跑时身体重心的前移以及起跑时敢于蹬地，加大摆臂速度和幅度，逐渐使重心抬起，这样才会加速明显。在途中跑时避免各种原因使重心不稳，例如左右摆臂使力量分散、核心区力量不足导致上体晃动等。这一阶段的孩子力量增长迅速，跑的动作会显得更加有力，但是不能过于紧张，那样会导致动作僵硬，从而影响成绩，该放松的肌肉需要放松。

难点：跑的各环节衔接紧密，途中跑动作协调、自然、有力。流畅的起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑是很多运动员都没有做好的事情，对于普通的学生就更有难度了。所以只要各环节的衔接紧密，清晰，这就已经难能可贵了。

（二）接力跑

1. 水平一的接力跑——各种方式的接力跑与游戏。比如：迎面接力、往返接力、换物（或障碍）接力跑。

重点：发展自然奔跑能力，跑姿正确，直线跑进。加强对学生进行集体主义、遵守纪律、规则意识和团队意识的教育。最重要的是做到错肩交接棒。跑的练习往往会乏味，需要用比赛的形式提高学生兴趣，接力跑自然是孩子们喜欢的运动项目之一，我们要利用接力跑来强化跑的能力。接力的方式多种多样，水平一主要是面对面的接力，这里的重点技术就是错肩交接棒，既能提高效率，又能保证安全。

难点：在游戏奔跑中保持跑的正确姿势。激烈的比赛往往会让学生很激动，很兴奋。在这样的条件下，孩子很容易就忘记保持正确的动作，又变回原来习惯性的错误动作。

2. 水平二的接力跑——30米~40米的迎面接力、20米~25米的往返接力。这里说的是重点教材，教师还可以发掘出更多的接力形式，以增加课堂的气氛。

重点：右错肩，立式传接棒以及合理的折返方法。既保证传接棒动作迅速有效，又能保证安全。对于折返时的减速制动，需要多体会几次，通过教师的指导和自身开动脑筋找到方法。

难点：传接棒的时机和配合。学生对于交棒的时机总是把握不准，找到交棒的最佳时机以及接棒队友的配合是比较难的地方。

3. 水平三的接力跑——4×50 米接力跑。田径的比赛中接力项目的“缩小版”。

重点：传接棒的方法和传接棒的配合。由于顺向的接力和对向的接力有很大不同，对于很多学生来说，4×50 米接力跑是比较陌生的，他们需要认识新的传接棒技术和配合。

难点：在接力区内，快速跑动中完成传接棒动作。这一点是非常有挑战性的。大家都知道，高水平的比赛中也会有掉棒、出接力区这样的事情发生，所以小学生练习实践起来会很难。传接棒在慢速中容易做到，但是在高速的情况下就会比较困难，它需要孩子们之间的信任、他们自己的勇气以及正确的判断。

（三）耐久跑

1. 水平一的耐久跑——300 米 ~ 500 米的走跑交替。

重点：呼吸自然，动作协调，保持正确的走跑姿势。速度较慢的走和跑更容易纠正错误动作，孩子们应该关注自己的跑姿，并且能找到呼吸的规律。

难点：体验距离与速度的关系，呼吸方法。在实践中体会口鼻结合的呼吸方法，并且能够熟练地掌握，对于低年级的孩子来说，这是比较困难的。

2. 水平二的耐久跑——300 米 ~ 400 米的耐久跑。

重点：动作轻松、协调，呼吸节奏、方法和体力分配。这一阶段的学生初次尝试连续长距离的跑，它和短距离的快速跑有一个很大的区别，就是要注意呼吸的方法和节奏。在奔跑的过程中不再是一味地冲刺，而是在跑的过程中感受自己的体力消耗状况，调整自己的状态。

难点：呼吸节奏与跑的节奏配合。例如两步呼气、两步吸气，配合跑步的节奏进行呼吸。学生在挑战自己体力的极限时，一定要冷静地注意呼吸的节奏。

3. 水平三的耐久跑——400 米耐久跑。和 50 米跑一样，它属于国家学生体质健康监测项目之一，有明确的评价办法。同时也是水平三跑的重点教学内容。

重点：跑时动作协调，呼吸自然有节奏，步幅均匀。其实，400 米属于短跑类田径体育项目，但是在小学阶段我们是作为耐久跑来进行教学和评价的。学生要调整呼吸节奏，在途中跑的时候保持一定的运动状态，更有利于身体进入工作状态，取得好成绩。

难点：动作协调，节奏稳定，合理分配体力。在 400 米的全力奔跑中，学生体能需要承受考验，在身体上会有一定的“痛苦”感受，学生需要用坚强的意志品质克服困难，来保持高速、稳定的运动状态，冷静地感受自己的体力消耗，控制调整自身的状态。这些对于学生来说是一种挑战。

（四）障碍跑

1. 水平二的障碍跑——20 米 ~ 30 米通过 2 ~ 3 个障碍物的跑。（水平一的教材对于障碍跑并没有明确的内容，但教师还是可以发掘有关障碍跑的游戏。到了水平二，教材

中才有明确的内容。)

重点:方法正确,姿势合理,安全、快速通过。正确的方法并非一种,重要的是适合自己。例如同一个障碍物,有的学生只能爬过去,但有的学生却能快速地跳过去。能力不同,方法不同,他们需要开动脑筋找到适合自己的办法。

难点:灵敏、快速通过障碍物。有的学生明明可以跳过去,却没有勇气那么做,偏偏要选择爬过去。克服心理障碍往往比克服身体上的不足还要困难。

2. 水平三的障碍跑——30米~40米内通过3~4个障碍物跑。在水平二的基础上增加了难度和距离。对于通过的要求也有所提高。

重点:采用合理的姿势,安全、快速的通过各种障碍物。难度提升后,学生还是要积极思考,找到合适自己的姿势。通过障碍物虽然越快越好,但是也要兼顾安全。

难点:根据障碍物的情况合理控制身体重心,过障碍的时候动作灵敏、快速、协调连贯。这里引入身体重心的概念。学生要感知自己的重心情况,并且能够合理控制,这一点学生做起来是比较困难的,需要有大量的,各种运动的体验。不仅要求快速通过单个的障碍物,还要求连贯地通过所有障碍物。这也是对学生的一种考验。



第三部分 与学情对话

一、学情分析的重要性

新的课程标准要求“目标引领内容”,而制订什么样的目标一定要根据学生的实际情况来定。这就需要进行学情分析,分析得透彻、正确,才能确定正确的目标,进而正确选择相应的内容。所以不论是单元教学计划还是单个的教学设计,我们首先要进行的就是学情分析。跑在三个水平中都属于重点内容,在这个项目中,不论心理和身体都能得到很好的锻炼,如果学情分析得当,会使整个教学的效率得到提升。

二、针对跑的教学如何进行学情分析

学情分析主要从学生的心理和生理特点入手,在制订单次课的目标时,还要分析当时学生对于该活动项目的掌握情况,例如:在进行接力跑的教学时,就要看当时是第几次课,通过前几次课的教学,学生掌握到什么程度。这样才能制订通过本次课的教学要达到什么样的目标。另外,新的课程有体能练习的要求,而小学阶段是很多身体发展的敏感期,抓住敏感期练习是可以大幅提高练习效率,甚至有的体能素质错过敏感期后难以弥补。新的能力发展是在先期发展的能力基础上实现的,在没有培养出先期的基本能力基础的情况下,任何提高新能力的尝试对于发育的总体质量都是有负面影响的。所以错过发展的“窗口”,未来要花费更多的精力。

三、结合跑的教学内容，各个水平段学生的特点

水平一（一、二年级）：学生模仿能力较强，活泼好动，好奇心强，自控能力差。在日常生活中，已经接触过简单的跑类基本活动，对内容丰富、形式多样的体育课是渴望而迷恋的。这一阶段学生跑的特点是动作存在很大的差异，一部分学生上肢动作不正确且不能和下肢协调完成动作。快速跑距离短，既要逐渐发展速度，又要学会保持跑的正确姿势。因此，这一阶段的快速跑是以发展跑的能力和身体协调性为主，同时通过走跑交替、定时跑等发展一般耐力。这一阶段的学生活泼好动，对于比赛类活动更是积极主动，因此课堂上要利用体育游戏，增加学生的运动负荷，并在游戏中巩固动作技术，同时提高责任意识和合作意识。

水平二（三、四年级）：学生生性活泼好动，好奇心强，具有学习积极性高、勇于竞争、自我表现欲强等心理特点，但自我约束能力较差。想要让学生整节课都能精神饱满地投入到学习活动中去，就必须在教学中合理安排教学内容，要选择学生感兴趣的教学方法和手段。这一阶段的学生已经有了水平一跑的技术基础，他们身体正处于生长发育阶段，动作协调性较差，心肺功能还相对较弱，意志力有待提高。他们还处于动作速度的发展敏感期，因此跑的时候更应该注重步频的培养。

水平三（五、六年级）：学生身体正处于第二次生长发育高峰的初始阶段，跑的能力增长非常明显，思维开阔，有很强的求知欲和表现欲。通过小学四年的学习和锻炼，学生对跑的动作技术已经比较熟悉了，而且身心发育发展已经接近青春期的早期，具有较强的竞争意识，而且在练习时的表现和生理变化更加值得注意。他们处于力量素质发展的敏感期，全身力量需要均衡发展。这个阶段的学生在做一些有难度的活动时，仍然会有恐惧心理，需要教师引导和帮助。

下表是各年龄的身体发展敏感期，也可以形象地称为“窗口”。

	男	女
6~7 岁	反应速度、技能、柔韧	技能、反应速度、柔韧
7~8 岁	技能、快速力量（发展最快）、动作速度、关节灵活、灵敏、柔韧	技能、快速力量（发展最快）、动作速度、灵敏、柔韧
8~9 岁	技能、快速力量（发展最快）、动作速度、灵敏	技能、快速力量（发展最快）、动作速度、反应速度、关节灵活、灵敏
9~10 岁	技能、快速力量、灵敏	反应速度、技能、快速力量（减缓增长速度）、灵敏
10~11 岁	技能、快速力量	快速力量（减缓增长速度）、位移速度（11 岁左右）
11~12 岁	位移速度（12 岁开始）、一般力量、一般耐力、协调性、灵活性	速度（特别是位移速度，先于男孩 11 岁开始）、有氧能力、一般力量、一般耐力、协调性、灵活性

这里面要强调一下柔韧素质。虽然敏感期只有 6~8 岁期间,但它是一项特别的体能项目,在整个少儿期间都要重视它,为其设计相应的练习内容。从上表可以看出,最大力量和无氧耐力在表格中没有,也就是说,在小学阶段并没有它们的发展敏感期。其实,它们在小学阶段是尽量避免的,不但效率低下,还会对身体发育尚未完全的儿童带来伤害。因此,400 米跑被作为耐力项目。我们还可以看出二年级和三年级是极其重要的两年,动作速度只在此阶段是敏感期。在跑步中步频是非常重要的,把握好这一阶段,对将来跑的能力会有极大的积极影响。跑的动作要在六年级之前形成,我们会发现学生们的动作越到高年级就越难以纠正,尤其到了 6 年级,想要把已经形成的错误动作改正过来,更是难上加难。

第四部分 与教学问题和策略对话

针对跑的教学内容,谈一谈三个水平阶段教学中的生成性问题的解决。

一、快速跑

1. 水平一最初的练习速度和距离要适当,重点要求跑的姿势正确。快跑动作一定要用前脚掌先着地,跑直线,自然放松。然后再逐渐要求跑完 30 米全程并提高跑的速度。多采用游戏和比赛的方式进行教学,吸引学生参与跑的练习。也可以让学生相互提醒动作,同时也就巩固了自己对正确姿势的认识。还可进行 30 米的测试,既让学生知道自己的成绩并且能看到自己的进步,教师还可关注学生的成长,验证练习的有效性。在水平一中学生通常会犯几种错误。例如:两臂左右摆动,我们可以通过原地的摆臂练习,多次的强化正确姿势和动作;头后仰看天,挺腹,这往往会伴随脚跟先着地,我们可以利用台阶或者上坡跑来克服;上体不能保持正直,也就是腰挺不住,我们可以做背后夹棒的练习纠正;没有到终点就减速,这一点需要教师不断地提示来克服,养成冲过终点的习惯。除了以上容易出现的错误,教师还应注意提醒学生奔跑时的步频,强调快速的步频而不是大步幅,虽然二者都很重要,但前面提到过小学阶段是动作速度的身体发展敏感期,所以更注重步频的培养。

2. 水平二的学生开始学习和体会 50 米跑的动作技术,这一项也是贯穿整个小学《国家学生体质健康标准》规定的测试项目。在对教学内容的处理和教学方法的选择上,要注意趣味性和竞争性,并通过一些游戏和比赛游戏或者比赛活动培养学生积极向上、奋勇拼搏的精神。教师不仅要讲解动作,还要做出高标准的示范,让学生模仿和体验,逐渐建立 50 米快速跑的动作表象。在课堂上可以让学生体验各种起跑的姿势,让他们讨论哪种姿势更好,更快。还可采用分组教学的方式进行,让他们相互下令,培养他们自主学、练的意识和能力。另外,教师要找到多种办法培养学生直线跑的能力,比如把跑道变窄、沿着