

新课标教法图解

一个中心
二个兴趣
三个能力
四个变化
五个领域
六个水平

ZHONGXUE TIYU XINKEBIAO JIAOFA TUJIE

中学体育 新课标教法图解

主编 / 关槐秀

北京体育大学出版社

中学体育新课标 教法图解

主 编：关槐秀

执行主编：梁 乐

副 主 编：尚大光 刘永祥

编 委：按姓氏笔划排序

马 雷 马受良 王振伦

刘改伟 陈 强 陈红梅

庞福星 董连祥

北京体育大学出版社

策划编辑 吴大才
责任编辑 吴大才
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 宋 薇 肖 之
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中学体育新课标教法图解/关槐秀主编. - 北京:北京
体育大学出版社, 2005.6
ISBN 7-81100-367-8

I. 中… II. 关… III. 体育课-教学法-中学-图
解 IV. G633.962-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 047762 号

中学体育新课标教法图解 关槐秀 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 8.75

2005 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

青少年是祖国的未来，人类的希望。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”《全日制义务教育小学体育（1~6 年级），中学体育与健康（7~12 年级）课程标准》，正是在这一思想的指导下制订的。为了有别于原来的体育教育大纲及传统的体育教材教法，我们将这套书称之为《小学体育新课标教法图解》、《中学体育新课标教法图解》。

这两本体育新课标教法图解具有以下特点：

一个中心：就是以提高学生身心健康为中心，把学生的健康放在首位。

二个兴趣：所设置的运动项目能激发学生的运动兴趣；培养学生终身体育锻炼的兴趣。

三个能力：培养学生掌握运动技能、知识的能力；提高学生心理素质和自我控制的能力；增强学生社会适应能力。

四个变化：课程名称变了，把原来的《体育》课改为《体育与健康》课；指导思想变了，实施素质教育，健康第一，以学生为本；教学目的变了，变得更加明确了，促进学生身心全面发展；课程结构、教育

方式变了，突出了教师创造性教学，教学内容更加丰富具有弹性化、多样化，教学方式更加开放，灵活而多变，可因地因人制宜。

五个领域：所设置的运动项目都融于运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个领域中。

六个水平：根据学生年龄段的特点，划分为六级水平：水平一对应学段 1~2 年级；水平二对应学段 3~4 年级；水平三对应学段 5~6 年级；水平四对应学段为初中 1~3 年级；水平五对应学段为高中 1~3 年级；水平六对应学段为高中。为适应各年级差异性，加大选择性，将水平 4~水平 6 融为一体。

这两本体育新课标教法图解正是根据以上特点编写的，其内容丰富，互为因果，相互交融。可相互匹配、组合、贯通，成为一个统一整体。同时体现了规律性、渐进性、系统性等教学原则。

这两本书以图解为主，直观易学，易懂，易操作。撰写者均为全国知名专家、学者、教授、特级教师以及实践在第一线的优秀体育教师、高级体育教师。北京体育大学汉语室的吴志强老师负责儿歌文字加工，表示感谢。

本书图文并茂，富有动感的游戏漫画与轻松活泼的儿歌呼应，载歌载舞，增强了体育过程中的节奏和韵律美感，有助于小学生情知意行综合素质的提高，也是本书的一次尝试。

本书出版希望能成为中小学体育教育的新的思路以及广大中小学体育教师的得力的助手。

目 录

一、水平四教法图解

(一)田 径 1

1. 跑——技术教法图解 1

(1)快速跑 1

教法① 视、听、练 / 1

教法② 原地摆臂 / 3

教法③ 原地弓步摆臂 / 3

教法④ 原地小步跑 / 4

教法⑤ 行进小步跑 / 4

教法⑥ 车轮跑 / 5

教法⑦ 后蹬跑 / 5

教法⑧ 高抬腿跑 / 6

教法⑨ 弯道途中跑 / 6

教法⑩ 侧支撑高抬腿跑 / 7

教法⑪ 跑圆圈 / 7

教法⑫ 站立式起跑 / 8

教法⑬ 半蹲踞式起跑 / 9

教法⑭ 蹲踞式起跑 / 10

教法⑮ 弯道起跑 / 12

(2)接力跑 13

教法① 迎面接力跑 / 13

教法② 上挑式交接 / 13

教法③ 下压式交接棒 / 14

教法④ 行进间交接棒 / 14

教法⑤ 持棒起跑 / 15

教法⑥ 接棒者起跑——交接棒 / 16

(3)跨栏跑 17

教法① 视听练习 / 17

教法② 单腿支撑压起跨腿 / 20

教法③ 跨栏坐 / 20

教法④ 柔韧练习 / 21

教法⑤ 行进间摆动腿练习 / 21

教法⑥ 提拉起跨腿 / 22

教法⑦ 栏上起跨腿过栏 / 23

教法⑧ 高重心后蹬跑 / 23

教法⑨ 行进间摆动腿栏侧过栏 / 24

教法⑩ 行进间起跨腿栏侧过栏 / 24

教法⑪ 行进间跨栏步练习 / 24

2. 跑——实用教法图解 ... 25

教法① 迎面接力跑 / 25

教法② 折返跑接力 / 26

教法③ 8字接力 / 26

教法④ 圆圈接力 / 27

教法⑤ 单足跳接力 / 27

- 教法⑥ 蛇形赛跑 / 28
 教法⑦ 跨越障碍跑 / 28
 教法⑧ 往返障碍接力 / 29
 教法⑨ 择路夺旗 / 29
 教法⑩ 转身起跑夺冠军 / 30
 教法⑪ 你追我赶 / 30
 教法⑫ 钻洞巧追击 / 31
 教法⑬ 报号追击 / 31
 教法⑭ 沿线追击 / 32
 教法⑮ 过独木桥绕旗跑 / 33
 教法⑯ 抢球跑接力 / 33

3. 跳跃——技术教法图解 ... 34

(1) 跳 高 34

- 教法① 视、听、练 / 34
 教法② 跨越低杆 / 37
 教法③ 起跳、起跳后过低杆
 / 37
 教法④ 俯卧式跳高过低杆 / 39
 教法⑤ 原地摆腿、摆臂 / 41
 教法⑥ 俯卧式过杆分解练习
 / 42
 教法⑦ 背越式跳高过低杆或橡皮筋 / 43
 教法⑧ 原地“反弓形”练习 / 45

(2) 跳 远 47

- 教法① 视、听、练 / 47
 教法② 蹲踞式跳远踏跳→腾空
 / 49
 教法③ 起跳摸球 / 50

- 教法④ 跳起成蹲踞姿势 / 50
 教法⑤ 挺身式跳远腾空→落地
 / 51

- 教法⑥ 跳起挺身→收腹 / 51

- 教法⑦ 立定跳远 / 52

4. 跳跃——实用教法图解 ... 53

- 教法① 跳障碍 / 53
 教法② 跳螺旋式跑道 / 53
 教法③ 勾棒单腿跳 / 54
 教法④ 火车赛跑 / 54
 教法⑤ 踏圈跳 / 55
 教法⑥ 双人蹲跳 / 56
 教法⑦ 跳皮筋 / 56
 教法⑧ 左跨右跳 / 57
 教法⑨ 跳棒接力 / 57

5. 投掷——技术教法图解 ... 58

- 教法① 视、听、练 / 58
 教法② 背后抛接实心球 / 61
 教法③ 胯下抛接球 / 62
 教法④ 双手上抛球 / 62
 教法⑤ 屈体胯下后抛球 / 63
 教法⑥ 转体侧抛球 / 63
 教法⑦ 双手胸前传球 / 63
 教法⑧ 前后抛球 / 64
 教法⑨ 耍 球 / 64
 教法⑩ 原地或上一步前抛球
 / 65
 教法⑪ 跪撑前抛球 / 66
 教法⑫ 推离墙壁 / 66

教法⑬ 原地推实心球 / 67

教法⑭ 背向投小实心球 / 68

教法⑮ 原地推铅球 / 68

教法⑯ 侧向滑步推铅球 / 69

教法⑰ 背向滑步推铅球 / 69

6. 投掷——实用教法图解 ... 70

教法① 看谁抛的远 / 70

教法② 双手头上掷球 / 70

教法③ 攻地堡 / 71

教法④ 打龙尾 / 71

教法⑤ 击球出城 / 72

教法⑥ 看谁得分多 / 72

教法⑦ 冲过封锁区 / 73

教法⑧ 击球比赛 / 73

(二) 体操类 74

1. 滚翻——技术教法图解 ... 74

教法① 前后团身滚动 / 74

教法② 直体滚动 / 74

教法③ 前滚翻直腿坐(或屈腿、分腿坐) / 75

教法④ 蹲撑蹬伸 / 75

教法⑤ 前滚翻成蹲撑 / 76

教法⑥ 连续2~3个前滚翻 / 76

教法⑦ 跪卧撑左右滚动 / 77

教法⑧ 跪卧抱头左右滚动→抱头直体左右滚动 / 77

教法⑨ 团身抱球左右滚动 / 78

教法⑩ 持球直体滚动 / 78

教法⑪ 双手握踝前滚翻 / 79

教法⑫ 双手持球前滚翻 / 79

教法⑬ 单手抱球前滚翻 / 80

教法⑭ 双脚夹球前滚翻 / 80

教法⑮ 双手抱两球前滚翻 / 81

教法⑯ 低障碍物上前滚翻 / 81

教法⑰ 双手抱球侧滚翻 / 82

教法⑱ 跪撑高处向下前滚翻 / 82

教法⑲ 高处跳下前滚翻 / 83

教法⑳ 越障碍前滚翻 / 83

教法㉑ 后滚翻 / 84

教法㉒ 膝夹物后滚翻 / 84

教法㉓ “波浪”式后滚翻 / 85

教法㉔ 高处跳下后滚翻 / 85

教法㉕ 直腿后滚翻 / 86

教法㉖ 单肩后滚翻成单膝跪撑平衡(女生) / 86

教法㉗ 组合动作(女生) / 87

教法㉘ 组合练习(男生) / 88

教法㉙ 前滚翻→后滚翻连续做(男生) / 89

教法㉚ 前滚翻+纵叉→直角坐撑→肩肘倒立(女生) / 90

2. 跳山羊——技术教法图解 91

教法① 起跳空中分腿 / 91

教法② 分腿立撑 / 91

教法③ 分腿立撑,蹬腿挺身跳 / 92

- 教法④ 助跑起跳 / 92
 教法⑤ 跳“骆驼” / 93
 教法⑥ 助跑踏跳分腿撑 / 93
 教法⑦ 助跑分腿跳上横箱 / 95
 教法⑧ 跳越山羊 / 95
 教法⑨ 循环跳跃 / 96

3. 单杠——技术教法图解 … 97

- 教法① 仰卧悬垂臂屈伸 / 97
 教法② 屈臂蹲悬垂摆动 / 97
 教法③ 屈腿悬垂摆动 / 98
 教法④ 穿臂前后翻 / 98
 教法⑤ 穿杠倒悬垂 / 99
 教法⑥ 高杠屈臂悬垂 / 99
 教法⑦ 杠上支持移动 / 100
 教法⑧ 跳上成正撑前翻下 / 101
 教法⑨ 单腿(或开腿)蹬地翻上成支撑 / 102
 教法⑩ 挂膝上 / 103
 教法⑪ 连续单腿或并腿翻上 / 104
 教法⑫ 连续单腿前、后摆越 / 105
 教法⑬ 连续挂膝后回环 / 105
 教法⑭ 低杠连续后摆转体90度下 / 106
 教法⑮ 成套练习(女生) / 106
 教法⑯ 成套练习(男生) / 107

4. 双杠——技术教法图解 … 108

- 教法① 支持摆动 / 108
 教法② 支撑高摆 / 108
 教法③ 支撑摆动,杠端挺身跳下 / 109
 教法④ 支持摆动越杠挺身下 / 110

- 教法⑤ 成套练习(女生) / 111

- 教法⑥ 成套练习(男生) / 112

5. 体操——实用教法图解 … 113

- 教法① 有令则行 / 113
 教法② 攀爬肋木 / 114
 教法③ 爬梯 / 114
 教法④ 跳绳接力 / 115
 教法⑤ 双人跳绳接力 / 115
 教法⑥ 越障碍跳绳接力 / 116
 教法⑦ 闯三关 / 116
 教法⑧ 爬绳比赛 / 117
 教法⑨ 推铁圈迎面接力 / 117
 教法⑩ 拔河 / 118
 教法⑪ 横绳拔河 / 118
 教法⑫ 搂腰拔河 / 119
 教法⑬ 五角星前滚翻接力 / 119
 教法⑭ 鲤鱼跳龙门 / 120
 教法⑮ 跳骆驼 / 120
 教法⑯ 双杠支撑移动 / 121
 教法⑰ 双杠追逐 / 121
 教法⑱ 拉网捕鱼 / 122
 教法⑲ 老鼠抓小鸡 / 122

教法⑳ 龙头捉龙尾 / 123

教法㉑ 蜘蛛行 / 123

教法㉒ 钻双杠 / 124

教法㉓ 套圈接力 / 124

教法㉔ 跳河沟钻山洞 / 125

教法㉕ 赛龙舟 / 126

教法㉖ 推车比赛 / 126

(三)球 类 127

1. 篮球——技术教法图解 ... 127

教法① 耍 球 / 127

教法② 侧身跑 / 129

教法③ 跳步急停 / 130

教法④ 跨步急停(两步急停)
/ 131

教法⑤ 转 身 / 132

教法⑥ 滑 步 / 133

教法⑦ 后撤步 / 134

教法⑧ 双手胸前传球 / 135

教法⑨ 双手传反弹球 / 136

教法⑩ 双手头上传球 / 137

教法⑪ 单肩膀上传球 / 138

教法⑫ 单手胸前传球 / 139

教法⑬ 单手体侧传球 / 140

教法⑭ 单手背后传球 / 140

教法⑮ 双手胸前投篮 / 141

教法⑯ 单肩膀上投篮 / 142

教法⑰ 行进间单手高手投篮
/ 143

教法⑱ 行进间单手低手投篮
/ 144

教法⑲ 原地跳起单肩膀上投篮
/ 145

教法㉑ 运球急停跳起投篮
/ 146

教法㉒ 高运球 / 147

教法㉓ 低运球 / 148

教法㉔ 运球急停急起 / 149

教法㉕ 体前变向换手运球
/ 150

教法㉖ 背后运球 / 152

教法㉗ 转身运球 / 153

教法㉘ 交叉步突破 / 154

教法㉙ 顺步突破 / 155

教法㉚ 后转身突破 / 156

教法㉛ 前转身突破 / 157

教法㉜ 打 球 / 158

教法㉝ 断 球 / 160

2. 篮球——实用教法图解 ... 162

教法① 三角传三球 / 162

教法② 跳转接球 / 162

教法③ 抛球换位接球 / 163

教法④ 叫号换位接球 / 163

教法⑤ 跳绳传接球 / 164

教法⑥ 夺球(打球) / 164

教法⑦ 抢断球 / 165

教法⑧ 往返运球接力 / 165

教法⑨ 运球追人 / 166

- 教法⑩ 运球站位 / 166
- 教法⑪ 投篮比赛 / 167
- 教法⑫ 多点投篮 / 167
- 教法⑬ 运投接力 / 168
- 教法⑭ 侧身跑投篮接力 / 168
- 教法⑮ 端线篮球 / 169
- 教法⑯ 两球一赛 / 169

3. 排球——技术教法图解 · 170

- 教法① 上手飘球 / 170
- 教法② 勾手飘球 / 171
- 教法③ 上手大力发球 / 172
- 教法④ 正面下手发球 / 173
- 教法⑤ 正面双手垫球 / 174
- 教法⑥ 体侧垫球 / 175
- 教法⑦ 背 垫 / 175
- 教法⑧ 单手垫 / 176
- 教法⑨ 跨步垫球 / 176
- 教法⑩ 低姿垫球(或半跪垫球)
/ 177

- 教法⑪ 前扑垫球(或侧地垫球)
/ 178

- 教法⑫ 双手正面传球 / 179
- 教法⑬ 背 传 / 180
- 教法⑭ 侧 传 / 180
- 教法⑮ 跳 传 / 181
- 教法⑯ 正面扣球 / 182
- 教法⑰ 拦 网 / 184

4. 排球——实用教法图解 · 185

- 教法① 传球比赛 / 185

- 教法② 背传球比赛 / 185
- 教法③ 自传或自垫夺冠 / 186
- 教法④ 对墙垫球比赛 / 186
- 教法⑤ 叫号垫球 / 187
- 教法⑥ 三人垫传两球 / 187
- 教法⑦ 看谁扣得多 / 188
- 教法⑧ 挂勾摘勾 / 188
- 教法⑨ 扣球往返跑 / 189
- 教法⑩ 圆圈排球 / 189
- 教法⑪ 击打流星球 / 190
- 教法⑫ 发球得分 / 190
- 教法⑬ 接发球比赛 / 191
- 教法⑭ 遮网排球赛 / 191

5. 足球——技术教法图解 · 192

- 教法① 脚内侧推传球 / 192
- 教法② 脚内侧传弧线球 / 193
- 教法③ 脚外侧传弧线球 / 194
- 教法④ 脚外侧敲传 / 194
- 教法⑤ 脚背传球 / 195
- 教法⑥ 脚背大力高吊球 / 195
- 教法⑦ 搓 传 / 196
- 教法⑧ 脚背传凌空球 / 196
- 教法⑨ 脚内侧接控 / 197
- 教法⑩ 脚外侧接控 / 198
- 教法⑪ 脚背接控 / 198
- 教法⑫ 脚底控球 / 198
- 教法⑬ 大腿部接控 / 199
- 教法⑭ 胸部接控 / 199
- 教法⑮ 射 门 / 200

教法⑯ 脚内侧扣球转身 / 201

教法⑰ 脚外侧扣球转身 / 202

教法⑱ 踩停转身 / 202

教法⑲ 跨步转身运球 / 203

6. 足球——实用教法图解 · 204

教法① 颠球比赛 / 204

教法② 顶球比赛选冠 / 204

教法③ 头顶球排球赛 / 205

教法④ 传球停球 / 205

教法⑤ 踢球打靶 / 206

教法⑥ 跑垒抢射 / 206

教法⑦ 射门比赛 / 207

教法⑧ 曲线运球接力赛 / 207

教法⑨ 单人运两球 / 208

教法⑩ 踢球出圈 / 208

教法⑪ 方形抢截 / 209

教法⑫ 二人争夺战 / 209

教法⑬ 过人射门 / 210

教法⑭ 射门击柱 / 210

教法⑮ 半场足球 / 211

教法⑯ 多球足球赛 / 211

教法⑰ 多门足球赛 / 212

(四)其他 213

1. 武术基本技术 213

教法① 拳、掌、勾 / 213

教法② 冲 拳 / 214

教法③ 劈 拳 / 214

教法④ 撩 拳 / 214

教法⑤ 贯 拳 / 215

教法⑥ 推 掌 / 215

教法⑦ 弓 步 / 216

教法⑧ 马 步 / 216

2. 武术(段位制“二段”长拳) 217

教法① 起 势 / 217

教法② 拗弓步接手冲拳 / 217

教法③ 冲拳弹腿 / 218

教法④ 马步上架冲拳 / 218

教法⑤ 虚步掙肘 / 219

教法⑥ 拗弓步接手冲拳 / 219

教法⑦ 冲拳弹腿 / 219

教法⑧ 马步上架冲拳 / 220

教法⑨ 虚步掙肘 / 220

教法⑩ 歇步亮掌 / 220

教法⑪ 转身弓步顶肘 / 221

教法⑫ 提膝双扣拳 / 221

教法⑬ 弓步双推掌 / 222

教法⑭ 歇步亮掌 / 222

教法⑮ 转身弓步顶肘 / 223

教法⑯ 提膝双扣拳 / 223

教法⑰ 弓步双推掌 / 224

教法⑱ 虚步推掌 / 224

教法⑲ 歇步抡压 / 225

教法⑳ 提膝上穿掌 / 226

教法㉑ 弓步撩掌 / 226

教法㉒ 虚步推掌 / 227

教法㉓ 歇步抡压 / 227

教法㉔ 提膝上穿掌 / 227

- 教法②⑤ 弓步撑掌 / 228
 教法②⑥ 虚步穿掌 / 228
 教法②⑦ 进步踢腿 / 229
 教法②⑧ 纵步飞脚 / 229
 教法②⑨ 弓步擦掌 / 230
 教法③⑩ 虚步穿掌 / 230
 教法③⑪ 进步踢腿 / 230
 教法③⑫ 纵步飞脚 / 231
 教法③⑬ 弓步推掌 / 231
 教法③⑭ 收势 / 231

3. 健美方法 232

- (1) 胸大肌的健美方法 / 232
 (2) 腹直肌的健美方法 / 233
 (3) 斜方肌的健美方法 / 234
 (4) 背阔肌的健美方法 / 235
 (5) 三角肌的健美方法 / 236
 (6) 肱二头肌的健美方法 / 237
 (7) 肱三头肌的健美方法 / 238
 (8) 前臂肌的健美方法 / 239
 (9) 股四头肌的健美方法 / 240
 (10) 小腿三头肌的健美方法 / 241

4. 青年健身操 242

- 第一节 头部 / 242
 第二节 肩与上肢 / 244
 第三节 胸部 / 246
 第四节 腹部 / 247
 第五节 背部及双臂的伸拉 / 248

- 第六节 腰部伸拉 / 249
 第七节 身体伸拉 / 250
 第八节 腿部 / 251
 第九节 全身 / 252
 第十节 躯干扭转 / 254

二、水平六极限运动及拓展训练介绍

(一) 极限运动 255

1. 极限运动的概念 / 255
 2. 极限运动的起源 / 255
 3. 极限运动的发展 / 255
 4. 极限运动的分项 / 257
 5. 极限运动的特点 / 257
 6. 极限运动(部分项目) / 258
 教法① 绑腰后跃式 / 258
 教法② 绑腰前扑式 / 259
 教法③ 绑脚高空跳水式 / 259
 教法④ 绑脚后空翻式 / 259
 教法⑤ 绑背弹跳 / 259

(二) 拓展训练 262

1. 拓展训练由来 / 262
 2. 拓展课程 / 263
 3. 拓展训练的四个环节 / 263
 4. 拓展训练的特点 / 264
 5. 适合于拓展的人群 / 265
 6. 拓展训练项目 / 266



一、水平四至水平六教法图解

(一) 田 径

1. 跑——技术教法图解

水平四至水平六教法图解适应学段为初中、高中，其教法可任意选用。通过跑的教学应使学生掌握一定的运动技能，进一步增强学生的身心健康，提高参与运动的兴趣和社会适应能力。

跑包括快速跑、耐久跑、接力跑（合作跑）和障碍跑。

(1) 快速跑

教法① 视、听、练

通过观看田径运动会、录相片、VCD、DVD教师示范等，及亲自参加比赛或练习，使学生建立跑的正确概念。例如：

快速跑是以最快的速度跑完全程。

跑——快速跑！



快速跑的全程技术分为：

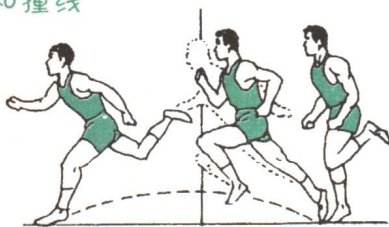
起跑和疾跑



途中跑



终点冲刺和撞线



后蹬：【要领】髋、膝、踝蹬伸充分，快速有力。

腾空→着地：【要领】腾空后自然放松；着地时，脚掌“扒地”缓冲。

【提示】讲解示范，正误对比，反复练习。每人反复跑 15~20 次×3~5 组。

【目标】通过观看比赛等，建立跑的正确技术概念，提高观察力和参与运动的兴趣。



教法② 原地摆臂

要使学生掌握跑的技能，必须从基本技术开始学练。

【要领】正面原地摆臂屈肘 90 度左右，前后用力摆动，身体正直。

【提示】轮流做或集体做，相互观察，互相纠正错误。每人原地摆臂 30~50 次×3~5 组。

【目标】自我感受、自觉练习，形成正确摆臂动作。



教法③ 原地弓步摆臂

【要领】弓步，上体正直或稍前倾，屈肘前后摆动。

【提示】集体做或轮流做，相互纠正错误。每人做 30~50 次×3~5 组。

【目标】自我感受、自觉练习，形成正确摆臂动作。





教法④ 原地小步跑

【要领】前脚掌着地时要有“扒地”动作。

【提示】同教法③。每人做 30~50 次×3~5 组。

【目标】发展着地时的协调地“扒地”，自我感受。

教法⑤ 行进小步跑

【要领】上体正直或稍前倾，两臂微屈，前后摆动。脚着地要有“扒地”动作。

【提示】同教法④。每人跑 15~20 米×3~5 组。

【目标】发展步频，掌握小步跑技术。

