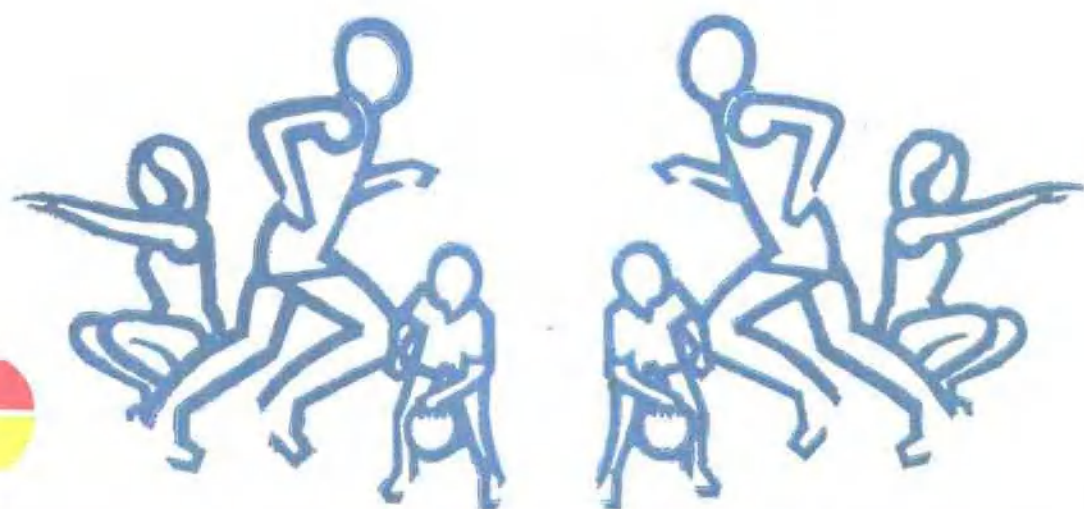


中学体育 教学参考书

东京教育大学名誉教授 竹之下休藏 主 编
东京教育大学教授 松田岩男

曲世奎 译



中学体育教学参考书

(日) 竹之下 休藏 主编
松田 岩男

曲世奎 译

吉林省体育科学研究所
吉林省教育厅普教处
长春市教育局体育卫生科

1982 长 春

内部教材

吉林省文化厅(83)033号批准

- 编 著 ●
- | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 竹松 | 下田 | 休岩 | 藏男 | 东京 | 教育 | 大学 | 名誉 | 教授 |
| 荒池 | 川田 | 清昌 | 美道 | 日本 | 大学 | 教授 | 教授 | 教授 |
| 池石 | 田山 | 是平 | 政作 | 东京 | 大学 | 教授 | 教授 | 教授 |
| 板大 | 垣追 | 了平 | 司友 | 筑波 | 大学 | 教授 | 教授 | 教授 |
| 金镰 | 子田 | 宋明 | 尔郎 | 筑波 | 大学 | 教授 | 教授 | 教授 |
| 坂迫 | 井田 | 吴正 | 志之 | 筑波 | 大学 | 教授 | 教授 | 教授 |
| 杉高 | 原村 | 光润 | 志德 | 筑波 | 大学 | 教授 | 教授 | 教授 |
| 竹德 | 内山 | 雄善 | 雄正 | 筑波 | 大学 | 教授 | 教授 | 教授 |
| 畑平 | 山平 | 雄善 | 雄正 | 筑波 | 大学 | 教授 | 教授 | 教授 |
| 松武 | 野 | 雄善 | 雄正 | 筑波 | 大学 | 教授 | 教授 | 教授 |
| 森矢 | | 雄善 | 雄正 | 筑波 | 大学 | 教授 | 教授 | 教授 |

- 翻 译 ● 曲 世 奎
- 编 辑 ● 吉林省体育科学研究所
- 出 版 ● 吉林省体育科学研究所
吉林省教育厅普教处
长春市教育局体育卫生科
- 印 刷 ● 吉林省邮电印刷厂

—目 录—

本教学参考书的内容和方针.....	1
制订教学计划的注意事项.....	2
体 操.....	4
器械体操.....	16
田 径.....	35
游 泳.....	47
篮 球.....	59
手 球.....	72
排 球.....	81
足 球.....	92
垒 球.....	103
乒 乓 球.....	109
羽 毛 球.....	114
登山、徒步旅行、野营.....	119
滑 雪.....	125
滑 冰.....	129
体育运动技术水平的评价.....	133

本教学参考书的内容和方针

一、在内容组成上，各项教材均以教学计划和具体教法问题为主。

1. 各教材虽有所不同，但一般均按下列项目和顺序编写：

(1) 历史

(2) 特点和学习方法

(3) 阶段教学

① 目的

② 学习内容和时间分配

③ 学生特点

④ 学生课本的用法

⑤ 教案示例

⑥ 阶段计划示例

2. 上述1中各项的具体写法如下：

(1) “特点和学习方法”，首先抓住体操、体育运动、舞蹈等的各自特点，与此同时讲述学习方法，以有利于学习和教学。

(2) “学习内容和时间分配”，具体安排各学时的学习内容，明确各阶段的学习任务。

(3) “学生的特点”，特别是考虑到个体差异和性别的不同。

(4) “学生课本的用法”，要让学生在实学习时，能会使用。

(5) “教案示例”，为了供教学时写教案参考，以各阶段中一个学时为例，尽量具体地进行阐述。

(6) “阶段计划示例”，将各个阶段分为“引言”，“教学内容”，“结束”三个部分，其写法如下：

① “引言”部分，分别举例说明学习任务、分组、使用的设备和应准备的器材。

② “教学内容”，分为“学习内容”、“教师指导”和“学习活动”三栏，考虑并具体叙述学习过程。

③ “结束”部分，兼顾到评价问题。

二、学生用书中的内容，在本书中尽量省略，以避免较大的重复。

三、全年计划，根据附表（参看下列二表）制订。

制订教学计划的注意事项

1. 教学大纲中规定的各学年体育和保健两部分的最低授课时数如下表。

部 分 \ 学 年	第 1 学 年	第 2 学 年	第 3 学 年
体 育	105 学 时	100 学 时	100 学 时
保 健	20 学 时	25 学 时	25 学 时
计	125 学 时	125 学 时	125 学 时

制订下述各项目的时间分配方案时，要根据教学大纲并考虑到学校的实际情况来安排计划。

2. 格斗性项目、排球、篮球或手球、足球、游泳（游泳池）一年里集中一段上课。
3. 田径、器械体操（也可以考虑二、三年级每年里上一段），舞蹈每年里上两段以上。
4. 垒球、网球、乒乓球、羽毛球，根据学校实际情况，尽量争取在三年级学生中进行。
5. 登山、徒步旅行、野营、游泳（游泳池、海滨），可能的话，列为暑假的计划。
6. 滑雪、滑冰，全年集中上课，作为寒假的计划。
7. 体育方面，在制订教学计划时，要考虑到不同运动的特点、学生的性别、身体发展阶段、学校设施情况、地区特点等，要根据学校的实际情况编排运动项目并制订计划等，以提高学习效果。
- 保健方面，要尽量与学校的保健管理取得密切联系，以求能够有效地进行教学。
8. 关于各学年“体育知识”的教学，是整个体育部分计划的内容之一，应尽量争取与各项运动的教学密切配合，同时还要注意与保健部分的联系。
9. 对保健部分的学习，要根据需要与运动项目搭配，保持相互间有联系地进行教学。

鉴于上述原则，分配了各项的时间，制订了各项目的时间分配表。

各项目的时分配方案 (根据教学大纲)

项 目	性 别	男 生					女 生				
		大纲%	1 年	2 年	3 年	总时数	大纲%	1 年	2 年	3 年	总时数
体 操		10~15	15	13	13	41	10~15	15	13	13	41
器 械 体 操		10~15	15	15	15	45	10~15	15	15	15	45
田 径 运 动		10~15	15	15	15	45	10~15	15	15	15	45
游 泳		5~10	7	7	7	21	5~10	7	7	7	21
格 斗 项 目		10~20	11	10	10	31					
排 球			11	10	11	32		13	12	12	37
篮 球 (手球)	} 30~35		11	11	11	33	} 25~30	13	13	13	39
足 球			11	11	11	33					
舞 蹈							15~25	18	17	18	53
体 育 知 识		5~10	5~11				5~10	5~11			
保 健			20	25	25	70		20	25	25	70
合 计			125	125	125	375		125	125	125	375

在中学体育保健教学资料上, 载有其它各项的时间分配方案, 请参考。

体 操

历 史

在古希腊、印度、中国等国，体操是作为一种节庆活动的比赛和锻炼身体增进健康的方法而进行的运动。

当时，体操不单纯是现在所进行的这种形式的活动，而且是包括各种运动，包含营养、休息、睡眠、按摩内容的范围较广泛的基础运动，是以增进人们健康为目的而进行的运动。但是，从18世纪至19世纪，瑞典的林格（1776~1839）等奠定了体操运动的体系。以此为基础，考虑到各国人民的特点，思想、对象、方法等，研究并发表了具有特色的体操，直至今日。

近代又广泛提出了以“培养体力”为体操运动目的的见解。与此同时也更加重视“创造富有节奏、优美的动作”，利用各种各样轻器械使动作富于变化，创造出了优美的动作；研究和掌握了以跳和摆动为主的全身活动和自然活动的运动，并在世界上广泛开展起来。

特点和学习方法

1. 体操是以保持、增进健康和体力为目的所进行的运动，是身体活动的基础。
2. 愉快、有节奏、有效地进行以全身运动为主和必要的局部运动的练习。
3. 体操不仅适用于体育运动的准备活动，整理活动，辅助练习等，而且可以作为矫正体操，保健体操，消除疲劳体操等广泛运用在生活中。

【第一阶段教学】

▲学习内容和时间分配

体操不像其它体育项目那样，系统地教给学生技术，掌握固定的形式和活动方法，而主要是通过全身运动增强体力，掌握优美的动作。为此，必须注意不要全年轮流练习各种动作，或偏重于同类动作，以及强调身体的某一部位而进行练习。因此，在学习内容上要根据学生状况重复进行同样项目的练习，项目选择也应该根据学生能力加以改变，并且要与下阶段进行的项目有联系，需要根据目的考虑内容的搭配。所以，与其将体操项目列入时间分配表中，莫如选择出具有准备活动、体力练习、动作练习等因素的动作，并将其合理地编排到各学时中。

►学生的特点

1. 体操不仅是和别人比能力，让人家看的，而且还是为了增强自己的体力和提高动作水平的运动。所以要使学生了解自己的能力和自己的努力目标。
2. 这一时期学生身体发育显著，运动欲望强烈。因而，与局部运动相比，更应想办法通过全身运动尽可能加大些运动量。
3. 热衷于有乐趣的运动和喜爱的项目。如果过分地将重点放在增强体力上，往往

会导致强制性活动过多，常常会使学生失去乐趣。要让学生与同伴或小组内的同学互相帮助，利用各种轻器械使运动多变化，让学生制定内容，自主地进行练习。

▲学生用书的使用方法

1. 认真说明体操的目的和特点，让学生明确为什么练习体操。
2. 说明学习情况，使学生了解体操内容。
3. 动作的说明是按内容顺序排列的，所以要根据目的选择及编排练习。
4. 举出一个例子让学生理解动作，以此为基础，让学生思考能够进一步发展成怎样的动作。

第8学时教案示例（制定体育运动的准备活动）

开始部分	1. 说明体育运动准备活动的目的和进行方法，让学生明确分组进行学习活动的方法。 2. 每个小组决定组织什么形式的准备活动，商讨组织方法。		
基本部分	学习内容 1. 从体操中选择出体育运动项目和同类动作。 2. 各组组织体育运动的准备活动。	教师指导 ○让学生明确每种运动的目的和要求。 ○使学生明确各种体育运动的特点，列举出所需要的运动。 ○注意选择出体育内容和同类运动。	学习活动 ○每个人介绍考虑好的动作，全都试做。 ○学生提出的全部动作中，如果有偏重一方面或不足的地方，大家商量，考虑其它动作。 ○规定动作的顺序，全体学生进行练习。
结束部分	1. 各组介绍组织的准备活动，交换意见。 2. 全体学生试做其它组所组织的准备活动。 3. 记录组织的准备活动，要能够灵活运用。		

——阶段计划示例——

【引言】

任务 进行全身性和局部性运动，以增强体力、练习优美动作为目的。整个一学时完全用于学习体操虽也必要，但一般每学时中总要结合其它体育运动进行。并且要让学生懂得并会组织体育运动的准备活动，在实际中能够灵活运用。

分组 按身高顺序，以6—8名为一组，比按能力差别分组好。规定组长、副组长、记录员等的任务。

设施、器材 球、棒、绳，尽可能每人准备一件。球，除体操用球外，还可利用投球游戏的用球、篮球、排球、足球等。棒，准备长度为1米的棒。绳，使用长绳、短绳、跳绳。

【教学内容】

走·跑

学 习 内 容	教 师 指 导	学 习 活 动
1. 大步走 屈膝走	☆测量几步能走一定距离。 ☆测量十步移动几米。 ☆利用跳跃, 加上摆臂转体、侧身前进等进行练习。 ☆有节奏地走步。 ☆向前、后、左、右前进及后退。	○组成小组, 轮流做组长, 并琢磨各种走法。 ○制定划拳规则, 进行比赛。胜者可以走一定步数。 ○规定各种走法, 进行捉迷藏或游戏。
2. 模仿跑	☆定好时间, 轮换进行。 ☆突然地发出信号, 轮换进行。 ☆始终保持不超过2米, 不近于1米的距离。 ☆模仿对手的行动, 好象照镜子一样, 要与对手的动作一致。	○进行急停, 改变方向, 变速跑。 ○在宽敞的场地上自由跑动, 或在篮球场大小的场地上互不碰撞地跑动。
3. 变化跑	☆进行全力跑、灵敏性跑, 增减跑的距离和时间, 以提高耐久力。 ☆使运动变化。想办法利用障碍物、轻器械、伙伴等, 使学生有兴趣地进行练习。	○按规定路线跑圈, 测定每一圈的时间。 ○计划跑若干路程, 提出自己的目标并付诸努力。
4. 看球起跑	☆与田径的起跑练习一起进行指导。 ☆使重心尽量前移, 力求一看到球就能立刻起跑。	○从脚之间滚动球, 追赶并抓到球, 或2人并排站立, 从2人之间滚动球, 比赛谁能得到球。 ○定好路线, 安排好球的方向、速度等。
5. 运球跑	☆与足球练习一起进行。 ☆2人一组, 一人随着同伴踢出的球跑动。 ☆从球上跳过, 绕球转圈, 或后退跑。	○琢磨踢球的方法, 使学生总是从球旁边跑。 ○组成小组, 每人都踢一个球并同对随球跑。 ○一个人用2~3个球, 沿一定方向边踢边跑。 ○琢磨绕过障碍物、大力踢球并全速追赶、跑到各个方向的方法。

学 习 内 容	教 师 指 导	学 习 活 动
6. 连续向远跳	☆与排球及田径一起进行指导。 ☆规定高度, 距离等目标。	○落地后不停留也不轻微跳动, 立刻跳起。 ○记录高度、距离、次数等。定好自己的目标进行练习。
7. 两脚左右跳	☆划两条相距30~50厘米的线, 上体朝向正面敏捷地左右跳。 ☆测定20秒钟能跳多少次。 ☆边跳边移动, 并与前后跳、交叉跳一起进行。	○2人对面站立, 手拉手, 一人站立不动, 另一人左右跳。 ○每人一手扶头, 使头不动, 左右跳。 ○左右跳越过放的球或拉的绳。
8. 跳起转体	☆让学生尽可能跳得高些。 ☆落地时, 不失去平衡使双脚安全着地。 ☆有时会失去平衡、跌倒、碰到其他人, 所以要撤掉危险物, 安排一定间隔进行练习。	○开始跳时, 转体180°成背向站立, 逐渐跳转一周。 ○能完成的学生, 要注意平衡, 试着转体360°以上。 ○练习左、右方向都能跳起转体。
9. 触碰脚尖	☆开始时, 不要拘于形式, 要让学生尽可能触碰脚尖。 ☆屈体跳时, 注意尽量不屈膝。 ☆屈体跳时, 让学生采用并腿或分腿跳。	○边轮流触碰脚尖和脚跟, 边连续跳。 ○定好跳的次数和目标进行练习。 ○连续跳时, 落地后不停顿, 有节奏地立刻跳起。 ○与改变方向跳和跑的运动一起进行。
10. 跪坐跳起	☆与垫上运动和跳箱运动一起进行指导。 ☆让学生伸直踝关节, 成双膝跪坐姿势。 ☆听到信号后立刻跳起, 或跳起后跑一定距离, 以及跳起向后转跑等。	○靠身体的协调用力跳起, 立刻双脚着地站立。 ○尽可能采用较高的姿势站立。 ○2人一组, 比赛根据信号跑到距离5米的线上。 ○双膝跪坐在跳箱上, 向前跳下。 ○没有自信心的学生, 要拉着手互相帮助。

11. 球状跳	☆“作球人”身体尽量蜷屈，团身成球状，用踝、膝、腰部柔和的屈伸动作跳起。 ☆“拍球人”不准动手，运用全身跳。	○“拍球”力量可大可小，还可向着各个方向行进。 ○“作球人”，随着拍球人的力量 and 方向，很好地跳起。 ○定好次数和时间，交替进行。
12. 俄式舞蹈	☆说明俄罗斯式舞蹈的起源和跳的方法。 ☆注意上体明显前倾，并不失去平衡。 ☆有节奏地跳。 ☆尽量不屈膝跳。	○定好出脚方向、移动地点、次数等进行练习。 ○边唱歌，边随音乐伴奏有节奏地跳。 ○整个小组一起练习。 ○参考舞蹈的照片和画片。
13. 单脚支撑跳	☆单脚支撑体重是相当费力的运动。所以，开始时作不跳起的原地屈伸，逐渐转为每次稍微加力跳起的练习。 ☆定好脚的轮换、方向、距离、次数等。	○开始时，2人一组，互相帮助进行练习。 ○脚要无声地、柔和地落下。 ○脚落地后立刻再次跳起。 ○尽量深屈膝支撑身体。
14. 穿棍(绳)跳	☆开始时弯下腰，试着单脚穿过。 ☆起跳脚如果挂住要立刻松手。 ☆不能完成的学生，可扶着其它物品，靠辅助完成。	○进行双脚或单脚向高跳起，在空中使腿轻微弯屈的练习。 ○没有信心的学生，可试用手摸触脚尖进行练习。 ○除单脚跳外，也可试作双手持棍或绳双脚跳越的练习。

掷·接

学 习 内 容	教 师 指 导	学 习 活 动
15. 从头上掷	☆向前掷球动作和足球一起教学。 ☆不仅用臂掷，而且要全身用力，用幅度较大的动作掷球。 ☆定好目标，并测定距离。	○2人一组互相掷，距离逐渐加长。 ○能准确地掷给同伴。 ○向前掷或向后掷时都要定好次数进行练习。 ○用大小、轻重不同的球进行练习。

16. 从两腿之间 掷	☆使身体极度前屈，运用跳起和手腕的甩腕将球掷出。 ☆用B种掷球方法，不能把球抛到前方的原因，是身体前屈不够，所以要和体前屈运动一起进行指导。	○2人一组进行时，准确掷到同伴容易抓住的地方，距离逐渐加长。 ○计30秒钟能互相掷多少次。 ○用B种掷球方法时，在球的落点划上记号，测定谁掷得最远。 ○有不会掷球者，大家互帮互教。
17. 背身掷球	☆不仅用手掷球，还要利用膝部屈伸、上体侧屈和扭转掷球。 ☆用同一手接球或用异侧手接球，有节奏地连续进行。 ☆调节高度和力量。	○组成小组，有节奏地连续进行。 ○和各种掷法、摆法一起，编排出一套韵律体操。 ○除球外，可利用各种轻器械，进行有节奏的掷球接球练习。
18. 后面接球	☆使上体保持正直、不向前弯腰地接球。 ☆前后或横向移动，边掷球边接球。	○2人一组，边观察对方边练习。 ○从后面接同伴掷给的球，并从后面将球传给同伴。

推·拉

学 习 内 容	教 师 指 导	学 习 活 动
19. 推	☆规定一定的距离或时间，轮流推并前进。 ☆从前后左右进行阻挡。 ☆不开玩笑地，认真进行阻挡。	○利用调节体重的方法，要用全力推。 ○降低阻挡的位置，用力推，或用力反复推。 ○4~10人左右一组进行练习。
20. 拉	☆不仅仅是徒手练习，而且试着使用棒或绳等轻器械。 ☆注意整理周围，空出和其它组的间隔，一旦失去平衡，也不会有危险。	○随着节奏，缓缓地进行。 ○琢磨用单手或双手进行练习，可围成圆圈或排成直线互相拉，也可以小组进行。

击·踢

学 习 内 容	教 师 指 导	学 习 活 动
21. 向前(侧) 击	☆果断地从腰部击出。 ☆为了不触碰到其它人, 空出足够的间隔。	○挥动双手, 喊着号子击出。 ○前、左、右连续击。 ○规定击法, 一齐练习。
22. 踢	☆这一练习并非一般的踢球, 而是用脚背将球托起的练习。 ☆支撑脚也跳起。	○统计能连续进行多少次。 ○定下目标, 2人边移动边轮流踢。

支·撑

学 习 内 容	教 师 指 导	学 习 活 动
23. 俯卧撑及其变化	☆臂屈伸, 要不塌腰、不挺腹。 ☆两手和肩前伸, 注视目标, 务必恢复至开始姿势。 ☆两手左右分开, 注意不屈肘。前后分开时, 不扭曲身体。 ☆抬起一只手、一只脚时, 努力不失去平衡。 ☆击掌时, 要有效地利用腰部的反作用力和臂的推力。 ☆以脚为中心转一圈。要达到一圈中手移动10次。 ☆推垫站起时, 屈膝伸膝皆可。 ☆轮换脚, 要有节奏地幅度较大地进行, 或敏捷地进行。 ☆棒的移动, 要认真观察对手的情况, 不突然移动。	○小组或个人定好目标, 进行练习同时记录成绩。 ○互相观察是否正确地进行了练习。为了能准确进行而提出建议。 ○明确各种运动的作用和效果。 ○有休息地连续做一种练习, 或连续地搭配进行若干种练习。 〔例如〕两手前伸——(复元)——肩部前伸——两手左右分开——两手前后分开——(异侧也做)——抬起一只手、一只脚——(异侧也做)——臂屈伸5次——推离垫子站起。 ○除这些种练习外, 还可使用球等轻器械, 或与同伴结组、或增加负荷。
24. 使身体腾起	☆由屈膝跪坐、盘腿坐、长时间坐、分腿长时间坐、俯卧等姿势使身体腾起。 ☆利用椅子、跳箱、棒, 与同伴进行练习。 ☆练习时不憋气。	○2人相对, 看谁能努力支持更长的时间。 ○思考有哪些作法, 试做。 ○商议一下, 支撑运动需要怎样用力, 或者有哪些要领。

25. 十字支撑

☆棒要结实，确保安全，如果用细棒，可以把2~3根棒捆成束来使用。

☆动作不要突然，随着同伴的情况平稳地分臂做十字支撑。

○在上面作支撑的人当要落下来时，就发出信号，在他能支撑住的地方坚持停住。

○在下面帮助保护的人也要相当努力，帮助他落至十字支撑的部位。

屈·伸

学 习 内 容

教 师 指 导

学 习 活 动

26. 前屈

☆运用自己创造的活动及轻器械，使练习多样化，给训练性活动带来兴趣。

☆将摆动前屈，推压前屈搭配进行练习。

○知道自己的能力，并为了提高而进行有效的练习。

○思考一下，除此以外，在前屈练习中，还有何种运动。

27. 后屈

☆不做爆发性用力动作，开始时轻轻地后屈。

☆使用轻器械，成组练习时，要稍微降低或接近目标的位置。

○平时身体后屈的机会少，所以要增加足够的次数进行练习。

用各种方法进行练习，每种方法反复进行10次以上。

○根据同伴来决定目标和位置进行练习。

28. 侧屈

☆上体不前倾。

☆身体扭歪者，可背靠墙站立，保持头、双肩、腰、脚跟、手贴墙壁的姿势进行侧屈。使学生掌握动作要领。

○互相观看，弄清是否准确地完成了动作。

29. 扩胸和肩后伸

☆除木棒外，还可使用毛巾或绳等进行练习。

☆与两臂左右分开，臂绕环的运动一起指导。

☆不突然地用力伸展，要适应自己的能力进行练习，或在弄清同伴的情况下进行练习。

○因上体前屈姿势较多，扩胸机会少。所以，要缓慢的逐渐加大动作幅度。

○A、B运动或2人一组兴致勃勃地进行练习的时候，开始就要轻轻地、小心地进行。

○2人一组或扶着肋木等，琢磨各种练习方法。

30. 劈腿

☆ $\left(\frac{\text{两脚间距离}}{\text{身高}} \times 100\right)$ 的数值,

以 100—95 为标准。所以,动作僵硬的学生要进行劈腿练习。

31. 抬上体 上体后仰 侧抬上体

☆ 抬上体练习中,有力量者,可垫高两脚的位置。

☆ 上体后仰练习时,观看天棚或墙壁等目标进行练习。

☆ 侧抬上体练习时,注意身体不要转体。

○ 互相准确地测定,记下自己的成绩,并努力提高。

○ 身体僵硬者组成一个小组,进行特殊的练习。思考运动的项目和方法等,并制定出计划。

○ 一个人练习兴趣低,所以每个小组要互相鼓励共同努力。

○ 记下成绩,注意发展自己的能力。

转·回旋

学 习 内 容

教 师 指 导

学 习 活 动

32. 转体

☆ 如果手拿轻器械,既能激发兴趣,又能扩大效果完成练习。

☆ 如果牢牢记住转体的动作要领,可不拿任何器材练习。

○ 膝、腰、躯干、头全部扭转。

○ 牢固把住腿和腰部,试着扭转躯干。

○ 互相观看,注意练习。

33. 上体回旋

☆ 如果明确了向后面回旋的动作要领,可不拿任何器材进行练习。

○ 以小组为单位围成圈,都将两手抬起与肩同高,中间的人要不触手地进行回旋。

34. 腿回旋

☆ 与对手进行比赛,或一个人用脚尖写字,或用脚挟球进行练习。

☆ 根据自己的体力,调节强度。

○ 和对手比赛或观看,愉快地进行练习。

○ 琢磨腹肌的练习,要有计划地进行。

平衡·敏捷

学 习 内 容

教 师 指 导

学 习 活 动

35. 单膝跪立

☆ 要说明一下,为了保持平衡,主要依靠三半规管、眼、肌肉的深部感觉,以及它们之间的关系和各自的作用。

☆ 学生之间要有间隔,失去平衡时也不会碰撞到其他人。

○ 对不会的学生,扶着一只手练习,并教给动作要领。

○ 即使是一种练习,也要改变条件进行变化。记下有哪些应用方法,以小组为单位发表意见。

36. 跷跷板 仙人掌 火球	☆4人一组,考虑改变上面人的方向、拉手方法、骑坐方法,组成新的“仙人掌”。 ☆20秒钟能换手持球多少次。	○提出各组研究的“仙人掌”,大家进行练习。 ○互相教授动作要领,用敏捷的动作,交换手持球。
37. 风车	☆为了与相邻的组不碰撞,要空出足够的间隔进行练习。 ☆琢磨4人一组进行风车练习。	○不要摇晃,也不要跌倒,与同伴共同进行练习。 ○认真整理周围后进行练习。
38. 兔跳	☆测定距离是多少。 ☆由俯卧撑姿势开始进行练习。	○考虑着手的位置、时机和脚的最后动作等怎样才能跳好。
39. 掷球站起	☆直膝坐,掷球后起身成站立姿势。	○2人一组,接同伴掷来的球。
40. 体育运动的准备活动	☆说明目的和作法。参考运动示例,组织各种体育运动的准备活动。	○每组决定活动方法,明确该活动的特点,组织和提出相应的准备活动。

【结 束】

1. 整理已练习的体操,讨论其内容、效果和实际应用的动作。
2. 各小组介绍自己想出的活动。
3. 学生一起做各组制定的体育运动的准备活动,并要在今后的活动中运用。

【第二阶段教学】

►学习内容和时间分配

按照第一阶段进行。变化各练习项目,并要有所发展,组合成各种形式的练习。进一步增加提高体力的练习及女生球操的练习。

►学生用书的使用方法

1. 按照第一阶段,说明全身性和局部性运动,使学生明确运动内容。
2. 关于提高体力的运动,须让学生深刻理解并牢牢掌握目的、内容和方法。
3. 关于艺术体操,要对学生用书中的一些示例及作法,学习上的注意事项进行说明。在此基础上指导编制出各种动作。