

全日制十年制学校

小学体育教学参考资料

北京教育学院

T 29565

目 录

前言.....	(4)
走和跑.....	(5)
走.....	(5)
(一) 正确姿势的走步.....	(6)
(二) 两臂放在不同部位用前脚掌走.....	(6)
(三) 加大两臂摆动的走和加大步幅的走.....	(7)
(四) 改变速度的走.....	(8)
跑.....	(9)
(一) 原地摆臂练习.....	(10)
(二) 沿着地上画的直线跑.....	(11)
(三) 高抬腿跑.....	(11)
(四) 后蹬跑.....	(12)
(五) 站立式起跑.....	(13)
(六) 快速跑.....	(14)
(七) 加速跑.....	(15)
(八) 放松跑.....	(15)
(九) 自然地形跑.....	(16)
(十) 400米耐久跑.....	(17)
(十一) 30——40米通过 2——3 个障碍跑.....	(18)
跳跃.....	(19)
(一) 立定跳远.....	(20)
(二) 跑几步，一脚蹬地起跳，双脚落入沙坑.....	(21)
(三) 跨越式跳高.....	(22)
(四) 蹲踞式跳远.....	(23)
投掷.....	(25)
(一) 持轻物投准.....	(26)
(二) 持轻物投远.....	(27)
(三) 原地投手榴弹或垒球.....	(29)
(四) 单手和双手推抛实心球.....	(30)

技巧..... (32)

- (一) 象行 (手脚并用的爬行) (33)
- (二) 前后、左右滚动 (34)
- (三) 前滚翻 (35)
- (四) 纵叉 (36)
- (五) 兔跳 (手脚交换跳) (36)
- (六) 横叉 (37)
- (七) 仰卧推起成“桥” (37)
- (八) 前滚翻两腿交叉转体 180 度 (38)
- (九) 后滚翻 (39)
- (十) 手扶墙下“桥” (39)
- (十一) 由背对墙蹲撑开始的脚蹬墙手倒立 (40)
- (十二) 靠墙手倒立 (40)
- (十三) 有人扶持的手倒立 (41)
- (十四) 侧手翻 (41)
- (十五) 向左 (右) 侧手翻, 向左 (右) 转体 90 度, 同时后腿前并
成直立——前滚翻——挺身跳 (42)

低单杠..... (44)

- (一) 屈腿悬垂摆动 (44)
- (二) 蹲悬垂——两脚蹬地从两臂间穿过, 成背向器械的站悬垂 (44)
- (三) 屈体悬垂——倒悬垂 (45)
- (四) 跳上支撑——前翻下 (45)
- (五) 单挂膝悬垂摆动 (46)

支撑跳跃..... (47)

- (一) 跳上成蹲撑, 起立, 向前跳下 (48)
- (二) 跳上成跪撑——跪跳下 (48)
- (三) 分腿腾越 (山羊) (49)

基本体操..... (50)

徒手操..... (50)

单人动作..... (51)

双人动作..... (52)

第五套儿童广播体操 (9—12 岁) (55)

攀登、爬越..... (60)

(一) 爬越障碍物 (横箱) (61)

(二) 爬过“铁丝网” (62)

(三) 手脚并用的爬垂直绳(杆)	(62)
武术	(63)
手型	(64)
手法	(64)
步型	(66)
腿法	(68)
武术操	(69)
组合动作	(69)
游戏	(73)
(一) 队列游戏	(75)
(二) 奔跑游戏	(76)
(三) 跳跃游戏	(77)
(四) 投掷游戏	(78)
(五) 对抗与负重游戏	(79)
(六) 球类游戏	(80)

前 言

为了帮助我市小学体育教师理解和掌握教材，研究教法，不断改进教学，提高教学质量，我们邀请了部分有经验的教师，参照《小学体育教学大纲》和《小学体育教材》，结合我市学校和体育教师的实际情况，编写了这本《教学参考资料》。

参考资料只编写了大纲中部分基本教材。有的教材动作结构虽然比较繁难，但由于对这部分有关的单个教材编写了参考资料，教法大体相同，因此就没有另行编写；有的教材，由于器材设备目前在一些学校还不够完备，教起来有困难，因此对这部分教材也没有编写参考资料。但大纲中没有编入参考资料的基本教材，教师同样要编入教学计划；完成教学任务。

参考资料着重编写了教材的动作和要点、年级要求、教学方法、保护与帮助、易犯错误及纠正方法、教学建议等内容，供教师参考使用，教师在备课和教学实践中，要结合教材特点和学校实际，提出具体方案，全面落实体育教学的三项基本任务。

这次编写本教学参考资料，得到了各区(县)教育部门和有关单位的大力支持与协助。编写人员有：马文亮、王 炎、王良田、王克强、刘亢达、孙迎春、关培超、关槐秀、吴庆茂、李庆林、陆希曾、杜晓雯、杨运昌、杨成斌、韩化南、郭玉学、铁崇来、龚克明、鲍思宠等同志。

参加审稿工作的有：王文仁、王占春、王寿生、刘 铁、刘伯奇、孙绍泉、罗希尧、周彬如、黄士勋、阎斯民等同志。在此仅向他们表示感谢。

由于时间仓促，编写人员水平有限，资料的内容会有很多不妥甚至错误之处。欢迎教师们在使用的提出意见和建议，以便修改。

北 京 教 育 学 院

走 和 跑

走

一、走的教材意义和教学任务：

走是人体最基本的活动能力之一。对增进健康，增强体质的作用很大。同时也是具有实用意义的体育项目。是小学体育教学的基本教材和重点教材。

走的教学任务是：教会学生走的正确方法，培养走的正确姿势，发展走的能力。促进下肢力量、内脏器官机能和新陈代谢作用的发展。同时，由于它与跑有着密切联系，可以为过渡到跑打下基础。

二、教材分布

分 布 情 况 年 级 教 材 内 容	一	二	三
培养走的正确姿势和发展走的能力的练习。	1. 正确姿势的走步。 2. 两臂放在不同部位用前脚掌走。	1. 加大两臂摆动的走。 2. 加大步幅的走。	改变速度的走。

三、教材分析和教学注意事项：

低年级走的教材是一些最简单、最基本、最自然的动作，主要是用来培养走的正确姿势。在学习正确姿势自然走的基础上，改变走的步幅和速度，改正错误动作，逐步提高走的能力，以达到走得自然、协调、轻快和持久。

在教学中应注意：

1. 走的教材比较简单，正常儿童入学前都会走。但是走的姿势不一定都很正确。我们常常发现有的学生头不端正、弯腰、挺腹、含胸、耸肩、左右摇晃、两脚成内外“八”字，以及擦着地走等等。有经验教师共同感到，要教会学生走的姿势正确，动作协调自然，轻快持久，并不容易，把错误动作改过来也很困难。因此教师要重视走的教学，认真备课，加强研究，针对学生走的错误姿势，选择教法手段，不断提高走的教学质量。

2. 教学时，要通过各种方式的练习，培养走的正确姿势，形成正确的动力定型。但应注意教学方法要符合少年儿童的年龄心理特点，多采用比赛和游戏方式进行，使教学生动活

泼,以提高他们的学习兴趣和积极性。

3. 走的教材可在课的基本部分进行或在开始部分结合队列练习进行,也可以和跑的教学或行军、远足以及放学走路等结合进行练习。

四、走的教材和教法

(一) 做正确姿势的走步。

1. 动作和要点:

动作: 上体正直, 自然挺胸, 眼看前方, 两臂自然前后摆动, 两腿交替向前迈出脚尖向前, 以脚跟先着地, 然后自然过渡到前脚掌。

要点: 上体正直, 眼看前方, 两臂前后摆动, 脚跟先着地。

2. 一年级要求: 动作协调、自然。

3. 教学方法:

(1) 原地踏步(上下肢动作协调, 姿势正确)。

(2) 沿着直线走。

(3) 对着前方目标走。

(4) 各种图形走(如圆形、方阵形、三角形等)。

(5) 走时可按照拍节(如拍手、听手风琴或教师的口令等)做有韵律、有节奏的自然走步。

4. 易犯错误及纠正方法:

(1) 头部不正或晃动。

纠正方法: 要求学生目视前方或头顶轻物件(如砂包等)练习。

(2) 两臂左右横摆。

纠正方法: 要求学生两臂以肩为轴前后摆动。前摆时, 两臂不得超过身体中轴线(高度不超过胸部)。

(3) 低头含胸。

纠正方法: 教师提示学生走时要挺胸抬头或让学生做背后屈肘夹棍的走。

(4) 走时脚擦地或拖地。

纠正方法: 教师提示学生迈步时将脚抬离地面, 随着迈步身体重心前移, 脚跟先着地, 然后自然过渡到前脚掌。

(5) 走时脚成外(内)“八字”。

纠正方法: 教师除提示学生走时脚尖正对前方外, 可采用教法(2)和(3)。

5. 教学建议:

(1) 多做直线走。

(2) 可结合齐步走练习。

(3) 分成若干队, 用比赛方法, 看哪队沿直线走得直, 看哪队在圆圈上走得圆。

(4) 使用各种教法, 教师都要求学生走的姿势正确。

(二) 两臂放在不同部位用前脚掌走(两手叉腰走、自然摆臂走、两臂侧平举走、两手放在头后走等)。

1. 动作和要点:

动作：走时上体正直，自然挺胸，眼看前方，两臂放在不同部位，脚尖向前，用前脚掌走。

要点：上体正直，眼看前方，前脚掌着地。

2. 一年级要求：用前脚掌着地，走得轻松自然。

3. 教学方法：

(1) 做原地提踵练习。

(2) 用前脚掌做原地踏步走。

(3) 用前脚掌悄悄向前走。

(4) 两臂放在不同部位的前脚掌走。

(5) 按音乐节奏或其他信号做前脚掌走。

4. 易犯错误及纠正方法：

(1) 走时上体前倾或膝关节过于弯曲。纠正方法：用教法(3)、(4)。

(2) 颠脚。

纠正方法：用教法(3)、(4)，或做加快速度的前脚掌走。

(3) 只顾两臂部位而忘了脚的动作(如脚跟着地等)。

纠正方法：教师及时提醒学生脚跟提起。

5. 教学建议：

用前脚掌走主要是增强学生脚掌蹬地的力量。要求学生同正确姿势的走一样，要走得从容自然。

(三) 加大两臂摆动的走和加大步幅的走。

1. 动作和要点：

动作：与一年级正确姿势的走步大致相同。所不同的是，要加大两臂的摆动和加大走的步幅。

要点：加大摆臂，加大步幅。

2. 二年级要求：两臂摆动和步幅要自然加大，动作协条一致。

3. 教学方法：

(1) 原地踏步做两臂加大摆动练习。

(2) 加大两臂摆动的走。

(3) 逐渐加大步幅的走。

(4) 做加大两臂摆动和加大步幅走的配合练习。

4. 易犯错误及纠正方法：

(1) 左右摆臂。

纠正方法：采用教法(1)。

(2) 步幅过大，成了跨步走。

纠正方法：可在地面上画出适当距离的白灰点，让学生踏点行进。

(3) 只注意加大摆臂和步幅而忘记走的正确姿势。

纠正方法：针对缺点，教师及时提示纠正。

5. 教学建议：

(1) 加大两臂摆动的走是以加大臂的摆动为主，加大步幅的走是以加大步幅为主，这

两个动作是统一的整体。在教学中应根据任务不同有所侧重。

(2) 让走得好的学生做示范或进行分组走,看哪组走的姿势正确。

(四) 改变速度的走。

1. 动作和要点:

动作: 在正确姿势走的基础上改变走的速度。

要点: 在变速中保持正确姿势。

2. 三年级要求: 在改变速度时要协调自然。

3. 教学方法:

(1) 用正确姿势做正常速度和快步走的变换。

(2) 按口令或信号(如拍手、鸣笛等)做慢走与快走的变换。

(3) 按地上设的标志做慢快速度交替的走。

4. 易犯错误及纠正方法:

变换了走的速度而影响了走的正确姿势。

纠正方法: 教师不断提醒学生,不管走的速度怎样改变,都应注意保持走的正确姿势。

跑

一、跑的教材意义和教学任务

跑是人体最基本的活动能力之一，是增强体质的有效手段，也是具有实用意义的体育项目。是小学体育教学的重点教材。

教学任务是：教会学生正确跑的方法，培养跑的正确姿势；发展速度、灵敏、协调性，并适当地发展耐力等身体素质；促进下肢力量和内脏器官的发展；培养勇敢、顽强、克服困难和集体主义精神。

二、教材分布

分 布 情 况 年 级 教 材 内 容	一	二	三	四	五
培养跑的正确姿势和发展跑的能力的练习。	1.沿地上画的30米直线跑。 2.原地摆臂练习。 3.原地高抬腿跑。 4.30米快速跑。 5.300—500米跑走交替。 6.自然站立式起跑。	1.沿地上画的40米直线跑。 2.原地高抬腿跑。 3.30米加速跑。 4.30米快速跑。 5.400—600米跑走交替。 6.400—600米自然地形跑。	1.高抬腿跑。 2.30—50米放松跑。 3.30—40米加速跑。 4.600—800米跑走交替。 5.600—800米自然地形跑。	1.高抬腿跑、后蹬跑。 2.40米—60米放松跑。 3.40—60米加速跑。 4.1000—1200米跑走交替。 5.800—1000米自然地形跑。	1.高抬腿跑、后蹬跑。 2.40—60米放松跑。 3.40—60米加速跑。 4.1000—1500米跑走交替。 5.1000—1200米自然地形跑。
快速跑			60米（站立式起跑）	60米（站立式起跑）	60米（站立式起跑）
耐久跑				400米	400米
通过简单障碍的跑				30—40米内通过2—3个障碍物。	30—40米内通过2—3个障碍物。
考核项目	30米跑	30米跑	60米跑	1.60米跑 2.400米跑	1.60米跑 2.400米跑

三、教材分析和教学注意事项

一、二年级跑的教材都是一些最简单的动作，主要是用来培养学生跑的正确姿势，发展跑的能力。如通过自然的奔跑，逐步使学生跑的姿势端正，能够用前脚掌着地（脚尖向前），放松向前跑进。在保持跑的正确姿势和跑得直的情况下，再逐渐加快跑的速度，要求跑得轻快。因为这两个年级跑的教材以发展速度和协调性为主，所以它多属于较短距离快速跑的性质。

三至五年级跑的教材是通过各种方式的跑，发展速度、灵敏、协调性和一般耐力等身体素质，培养跑的正确姿势，逐步提高跑的能力。快速跑是这三个年级的重点教材，所选的教材都有利于培养跑的正确姿势，发展跑的速度，以及改进跑的动作（为出发点）。关于耐久跑的练习，根据少年儿童心血管和呼吸系统发育还不成熟这一生理特点，主要是通过跑走交替和自然地形跑来发展一般耐力，使练习中有一定的间歇，避免跑的时间太长或运动量过大。这样安排，有利于促进心血管和呼吸系统机能的提高，有利于身体的正常生长发育。

教学中应注意：

1. 跑的特点是要求人体各个主要肌肉群和内脏器官能在很短时间内进入紧张的工作，因此，在跑之前必须做好充分的准备活动。
2. 教学时，要通过反复多次练习来完成跑的教学任务。特别要重视培养跑的正确姿势，避免形成不正确的动力定型。教学方法要符合学生的年龄、心理特点、多采用比赛和游戏方式，使教学生动活泼，以提高学生的学习兴趣 and 积极性。
3. 随着年级的升高，要根据学生的实际情况，对男女生提出不同的要求，必要时应将男女生分组进行练习。
4. 对于体弱学生，要区别对待，可适当地减少跑的运动量，或限制做某些剧烈活动。对患有慢性病的学生，应特别注意，必须根据他们的病情，安排适当的轻微活动。
5. 加强思想教育，提高学生为革命而锻炼的自觉性，教育学生不怕苦，培养勇敢、顽强的精神。并注意严格要求，严格训练，不断提高教学质量。

四、跑的教材和教法

（一）原地摆臂练习。

1. 动作和要点：

动作：两腿前后自然开立，上体稍前倾，体重放在前脚，两臂弯屈约成直角，两手半握拳，以肩关节为轴，两臂自然摆动。

要点：以肩为轴，屈臂前后摆动。

2. 一年级要求：保持正确姿势，肩部放松。

3. 教学方法：

- （1）按口令或信号做慢摆臂和慢快交替的摆臂练习。
- （2）按规定的时间和次数进行练习。
- （3）学生颈上挂绳（或布带），两手握绳两端，形成屈臂的正确角度做摆臂练习。
- （4）做屈臂摆动与踏步结合的练习。
- （5）做两臂摆动与两腿配合的练习（原地和行进跑）。

4. 易犯错误及纠正方法:

(1) 两臂左右摆或成“击鼓式”。

纠正方法: 采用教法(3)。

(2) 臂前摆过高。

纠正方法: 要求学生前摆时手不要过下颌, 并强调后摆时用力; 或一人站在摆臂人身后适当位置, 让摆臂人的肘触后边人的手掌。

(3) 摆臂时低头。

纠正方法: 教师提示学生抬头看前方固定目标。

5. 教学建议:

(1) 摆臂练习可与课的准备部分结合进行, 每次练习的时间不宜过长, 次数不宜过多。

(2) 应结合快速跑或其他跑的教学进行练习, 以形成正确的动力定型。

(二) 沿着地上画的直线跑。

1. 动作和要点:

动作: 跑时上体正直, 稍前倾, 头要正, 眼看前方, 用前脚掌着地, 沿直线向前自然快跑, 同时两臂屈肘(约成直角), 前后自然摆动。

要点: 眼看前方, 前脚掌着地沿直线自然快跑。

2. 年级要求:

一年级: 用前脚掌着地, 沿直线跑30米。

二年级: 沿40米直线轻松自然地快跑。

3. 教学方法:

(1) 做沿直线走到直线跑的练习。

(2) 沿直线跑。

(3) 看着前方目标从慢到快的跑。

(4) 跑去把前面一定距离放的小球或其他物件取回。

(5) 一组一组地从这条横线跑到对面横线(每人都跑直)。

4. 易犯错误及纠正方法:

(1) 低头。

纠正方法: 教师提示学生跑时平视前方目标。

(2) 跑时左右摇晃, 偏离直线。

纠正方法: 要求学生跑时注意姿势正确, 放松自然, 不要求快。

5. 教学建议:

(1) 开始练习时, 距离可适当缩短, 速度不宜太快。

(2) 如果组织比赛, 主要比跑的直, 跑的姿势好; 不宜过份强调比快。

(三) 高抬腿跑。

1. 动作和要点

动作:

(1) 原地高抬腿跑: 提踵站立, 重心提起。上体正直, 大腿高抬, 小腿自然放松, 支撑腿伸直, 以前脚掌着地, 两臂屈肘前后自然摆动。

(2) 行进间高抬腿跑: 与原地高抬腿跑的动作基本相同, 但大腿高抬时与上体成直角。落地时大腿积极下压, 支撑腿伸直。

要点: 身体重心始终保持较高部位, 大腿高抬, 支撑腿充分伸直。

2. 年级要求:

一、二年级做原地高抬腿跑, 大腿高抬, 支撑腿尽量伸直。

三年级做行进间高抬腿跑。重心保持较高部位, 大腿与上体成直角, 支撑腿伸直。

四、五年级要始终保持重心高提, 大腿高抬并积极下压, 支撑腿充分伸直, 频率逐步增加。

3. 教学方法:

(1) 原地高抬腿踏步。

(2) 手扶肋木或其它器械做高抬腿跑。

(3) 原地以膝部触适当高度的双手。或距学生适当距离拉一条皮筋, 做抬腿触筋练习。

(4) 做原地高抬腿跑练习。

(5) 用正确姿势做计时、计数或定时定数的原地高抬腿跑。

(6) 做5——10米的高抬腿跑练习(步幅要小)。

4. 易犯错误及纠正方法:

(1) 上体后仰。

纠正方法: 采用教法(2)。或让学生背靠墙或肋木练习。

(2) 臀部下坐。

纠正方法: 要求学生支撑腿的各关节充分伸直, 身体重心始终保持较高部位。在平地或肋木上做提踵练习。

(3) 步幅过大。

纠正方法: 在地上画的若干适当距离的横线上练习, 以控制步幅; 或规定步幅不超过一脚长; 还可在一定距离内做规定步数的练习。

(4) 膝外展。

纠正方法: 两臂在体前屈肘, 手心向下, 做膝触手的高抬腿跑练习。

5. 教学建议:

(1) 每次练习时先做提踵预备, 并始终保持重心上提。

(2) 每次练习的时间和距离不宜过长, 并有适当间歇。

(3) 此项教材可与其他跑的教材结合进行。

(四) 后蹬跑。

1. 动作和要点:

动作: 上体稍前倾, 后蹬时应以前脚掌用力蹬地, 髌、膝、踝充分伸直, 髌部前送, 摆动腿向前上方摆动, 然后大腿积极下压, 用前脚掌着地; 两臂协调配合摆动。

要点: 摆动腿屈膝向前上方摆出, 后蹬腿充分蹬直, 髌部前送。

2. 年级要求:

四年级: 支撑腿后蹬充分, 摆动腿大腿高抬, 积极下压。

五年级: 基本掌握完整的后蹬动作, 并做到连贯协调。

3. 教学方法:

(1) 做弓箭步走, 体会后蹬送髋动作。

(2) 手扶墙或其他支撑物, 做一腿用力后蹬, 另一腿屈膝向前上方摆起, 两腿交替进行的练习; 或一腿连续做后蹬、前摆, 然后再换另一腿做的练习。

(3) 做原地弓箭步两腿交换跳的练习。

(4) 原地双腿交换跳。支撑腿充分蹬直, 摆动腿屈膝向前上方摆起, 蹬和摆要协调配合。并逐步转入小步幅的行进间交换跳, 前脚掌着地。整个动作要做得有弹性。

4. 易犯错误及纠正方法:

(1) 做成弓箭步跑。

纠正方法: 采用教法(2)。

(2) 后蹬不充分。

纠正方法: 一脚在地上, 另一脚踏在台阶(或体操凳)上, 做双脚交换跳练习。在台阶上的腿尽量蹬直。

(3) 不能送髋。

纠正方法: 采用教法(1), 或教师站在学生一侧, 一手扶踝关节, 另一手扶臀部, 当学生向前摆腿时帮助送髋。

5. 教学建议:

(1) 开始练习时距离不宜过长, 应逐渐增加。

(2) 此项教材应与其它跑的教材结合进行, 如由后蹬跑过渡到加速跑等。还可结合跳的教材进行发展腿部力量的练习。不宜单纯进行后蹬跑的练习。

(五) 自然站立式起跑、站立式起跑。

1. 动作和要点:

动作:

(1) 自然站立式起跑:

可按“预备”和“跑”的口令进行。听到“预备”口令时, 站在起跑线后, 两脚前后开立, 前脚靠近起跑线, 上体稍前倾, 两腿微屈。听到跑的信号时, 迅速向前跑出。

(2) 站立式起跑:

听到“各就位”时, 站在起跑线后, 两脚前后自然开立, 有力的一脚在前, 靠近起跑线, 全脚掌着地, 后脚以前脚掌着地, 上体自然直立, 体重落在前脚上, 两臂自然下垂。听到“预备”时, 两腿弯屈, 上体前倾, 重心下降、前移, 前腿的异侧臂自然屈肘于体前, 另一臂后伸, 两脚都用前脚掌着地。听到“跑”的信号时, 两脚用力后蹬, 同时后腿迅速向前抬摆, 两臂用力前后摆动, 迅速向前跑出。

要点: “预备”时控制身体平衡, 保持稳定, “跑”时起动快。

2. 年级要求:

一、二年级: 听到“跑”的信号时迅速跑出。

三至五年级: 听到“跑”的信号时, 两脚用力蹬地, 上肢协调配合, 迅速跑出。

3. 教学方法:

(1) 在地上画出两脚的位置, 按口令练习起跑动作。

(2) 教学生用脚量出两脚站的位置(后脚尖至脚跟约一脚长, 左右约半脚长)。

(8) 按口令做起跑后跑出几步或跑出一定距离的练习。

4. 易犯错误及纠正方法:

(1) “预备”时, 同侧手脚在前或抢跑。

纠正方法: 教师提示或帮助纠正。

(2) 起跑时前腿先迈出。

纠正方法: 要求学生“预备”体重放在前脚上。

(8) 听到“跑”的信号后停顿一下再跑出。

纠正方法: 可听信号做各种姿势的快速反应(如一手撑地, 另一手后举, 蹲或坐在地上, 侧向或背向站立等), 以及按教师的突发信号起跑等。

5. 教学建议:

(1) 此项教材是最简单的一种起跑方法, 应结合快速跑、加速跑和放松跑进行教学, 练习的重点是跑而不是起跑的方法, 不要多花时间进行起跑练习。练习起跑时, 必须严格要求学生按规定起跑, 不得踩线和抢跑。

(2) 初学时可用“工”字法进行教学(即在地上画一个“工”字, 两线间距约为两脚, 让学生把有力脚脚尖放在中线一侧紧贴前边线的线后, 另一脚脚尖放在中线另侧后边线的线前, 两脚左右相距约半脚), 使学生掌握脚的位置。也可画两条相距约两脚远的横线, 中间画若干纵线, 形成若干相连接的“工”字, 进行集体练习。

(8) 一、二年级也可按“各就位”、“预备”、“跑”的三个口令进行教学, 以免造成在三年级以后执行“预备”口令时抢跑。

(4) 教学应多结合游戏用各种比赛方式进行。但在比赛时要注意学生跑的姿势, 对出现的缺点错误, 要及时纠正。

(六) 快速跑。

1. 动作和要点:

动作: 用站立式起跑, 跑出后迅速加快速度, 并努力以最快速度冲过终点线。跑时要后蹬有力, 并把髋部向前送出, 当蹬地腿蹬离地面后, 大腿积极向前上方抬摆, 小腿习惯性自然折叠, 两臂以肩关节为轴, 放松有力地前后摆动。

要点: 充分后蹬, 髋部前送, 上下肢协调配合。

2. 年级要求:

一、二年级: 用“自然站立式”起跑, 前脚掌着地, 沿30—40米直线跑得直, 跑得自然, 跑得快, 姿势正确。

三年级: 用“站立式”起跑, 跑出后迅速加快速度, 并努力以最快速度冲过60米终点线, 要姿势正确, 放松自然。

四、五年级: 用“站立式”起跑, 跑时后蹬有力, 摆动腿高抬并积极落地, 要快速、协调、放松地跑完60米。

8. 教学方法:

(1) 做原地摆臂练习。

(2) 做原地跑步结合摆臂练习。

(3) 按教师各种突发信号做不同姿势的起跑练习, 训练快速反应。

(4) 沿地上画的直线快速跑(一、二年级)。

(5) 做加速跑、放松跑练习(学过的年级)。

(6) 做冲过终点带或地上画的终点线的冲刺练习。

(7) 做30—60米的从起跑开始到冲过终点线的快速跑的练习。

4. 易犯错误及纠正方法:

(1) 两臂左右横摆。

纠正方法: 采用教法(1)、(2)。

(2) 头后仰、挺腹。

纠正方法: 要求学生注视前方水平目标, 提示学生跑时注意挺胸收腹。

(3) 坐着跑。

纠正方法: 做高抬腿和后蹬跑练习(学过的年级)。

(4) 步幅小, 前摆时大腿抬不高。

纠正方法: 除多做高抬腿跑和后蹬跑外, 还可做上台阶、楼梯和上斜坡跑的练习。

(5) 终点冲刺时、减速、跨跳等。

纠正方法: 教师及时提示或采用教法(6)。

5. 教学建议:

(1) 此项教材是小学各年级跑的重点教材, 途中跑是快速跑的主要部分, 应做为教学重点。教学时应通过多做放松跑、加速跑等练习, 使学生学习和掌握途中跑的技术, 使跑的动作和能力有一定的基础后再进行全程跑的练习。

(2) 结合学生年龄特点, 可采用比赛和游戏的形式组织教学, 如接力赛跑、“黄河、长江”、“挑战、应战”等。

(3) 场地小的学校, 可做往返跑或连续往返跑的练习。

(七) 加速跑。

1. 动作和要点:

动作: 从静止开始, 速度由慢到快逐渐增加, 达到最快。

要点: 由慢到快逐渐加速。

2. 年级要求:

二、三年级: 用正确姿势跑30—40米, 速度逐渐加快达到接近最高速度。

四、五年级: 用正确姿势跑40—60米, 均匀加速达到最快, 当达到最高速度后再跑最后约三分之一的距离。

3. 教学方法:

(1) 按教师口令或信号做由慢走到快走的练习。

(2) 按教师口令或信号做由慢到快的原地跑步练习。

(3) 做加速跑练习, 方法同上。

(4) 按地上放的标志做跑到一个标志就加快一些速度的练习(四、五年级用)。

(5) 在跑道上一路纵队慢速跑进, 排尾用加速跑的方法跑到排头位置做新的排头, 这时新的排尾又按此方法加速跑至队前做排头。依此循环进行。

4. 易犯错误及纠正方法:

(1) 不是逐渐加快速度, 而是突然加快速度。

纠正方法: 采用教法(2)。

(2) 加速时动作紧张, 影响正确姿势。

纠正方法: 教师及时提示自然放松, 注意保持正确姿势。

5. 教学建议:

(1) 要求学生在加速跑的过程中注意体会跑的正确动作, 达到最快速度时, 仍能保持正确姿势。

(2) 教加速跑时, 可与起跑结合起来, 但重点仍是加速跑。也可从原地高抬拍跑、后蹬跑过渡到加速跑。

(八) 放松跑。

1. 动作和要点:

动作: 同直线跑大致相同。所不同的是跑的速度不快不慢, 接近中等速度, 跑的动作要自然放松。

要点: 动作自然放松。

2. 年级要求:

三年级: 用接近中等速度跑30—50米, 并跑得自然放松。

四年级: 用中等速度跑40—60米, 动作自然放松。

五年级: 通过放松跑练习, 体会快跑的正确技术, 培养跑的正确姿势。

3. 教学方法:

(1) 教师讲解示范动作过程, 让学生理解动作概念。

(2) 让学生做坡度不大的下坡跑。

(3) 用中等速度体会放松跑的动作。

(4) 学生一路、二路或多路纵队, 第一人跑出5—10米(或一个标志)第二人再跑出, 依次进行。随时提示学生跑的姿势正确, 放松自然。

4. 易犯错误及纠正方法:

(1) 跑时紧张(耸肩、仰头、两臂紧张、胸腰挺出等)。

纠正方法: 提示学生上体正直, 肩关节放松, 眼平视前方目标。

(2) 做成不用劲的慢跑。

纠正方法: 讲清动作概念, 提示学生用中等速度体会动作要求, 让跑的好的学生做示范。

5. 教学建议:

(1) 此项教材要结合加速跑、快速跑进行。

(2) 练习方法可多样化, 如集体从一条线跑到另一条线再返回。随着年级的增高增加跑的次数, 要求跑的放松自然。

(九) 利用自然地形跑。

1. 动作和要点:

动作: 跑的动作要轻松协调, 脚落地的方法一般用前脚掌着地, 脚落地要柔和, 呼吸要有节奏, 一般是跑两三步吸一次气, 跑两三步呼一次气, 呼吸应用鼻子和半张开的口同时进行。

要点: 动作轻松自然, 呼吸有节奏。

2. 年级要求: 跑的姿势正确, 动作轻松自然, 呼吸要有节奏, 逐步做到用均匀的中等速度跑完规定距离。(二年级400—600米, 三年级600—800米, 四年级800—1000米, 五年级1000—1200米)。