

海盐县教育研究与教师培训中心 编著

# 小学体育基本技术 游戏化教学

教师参考用书



# 小學體育基本教學 遊戲化教學

第二版



中國人民教育出版社

# 小学体育基本技术 游戏化教学——

教师参考用书

海盐县教育研究与教师培训中心 编著



上海書店出版社  
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 ( CIP ) 数据

小学体育基本技术游戏化教学: 教师参考用书 / 海盐县教育研究与教师培训中心编著. —上海: 上海书店出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5458-1562-7

I. ①小… II. ①海… 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252170号

责任编辑 解永健 盛 魁

技术编辑 吴 放

装帧设计 汪 昊

小学体育基本技术游戏化教学

——教师参考用书

海盐县教育研究与教师培训中心 编著

上海世纪出版股份有限公司

上海书店出版社出版

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.co)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

上海叶大印务发展有限公司印刷

开本787×1092 1/16 印张9.5

2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷

ISBN 9787-7-5458-1562-7/G·125

定价: 42.00 元

提高小学生编程课程质量

现中学赛中学

加强游戏的设计

把握游戏的运用

游戏游戏的本质！

于素梅

2015.5.24

这是一本教师用书，它不是一般意义上的工具书，而是集理念、设计、实验于一体，告诉你教什么、怎么教、为什么的研究著述。

它图文并茂，有理论指引、有操作范式、有新创游戏、有新颖教法，是一本难得的好书。

浙江师范大学教育学院

王章明

## 编委会

(以姓氏笔画为序)

主 编 沈文敢

副 主 编 顾琴锋 潘海锋

学科顾问 余立峰 曹 强

编 委 甘建锋 朱明海 汪顺锋 陆伟峰

林海明 金其良 周 烨 周锋明

徐华锋 曹 辉 董妙勤

统 稿 沈文敢 顾琴锋 潘海锋

插 图 程雪峰

# 前言

“体育与健康”是一门以身体练习为手段，以增进学生身心健康为目的的必修课程。小学体育运动技能教学的最终目标是让学生初步掌握运动基本技术，也就是掌握一些简单的单个、组合或成套的体育基本技术。这一学段不过分追求运动技能传授的系统 and 完整，不过分强调技术动作的细节，运动技能的教学要儿童化、趣味化。这为体育基本技术游戏化教学提供了可能。

体育运动技能是一种复杂的连锁的条件反射，其形成需要通过不断的练习，逐步在大脑皮层形成“动力定型”，这个过程决定了学生学习体育基本技术需要大量的简单模仿和重复练习，也使体育技术教学变得枯燥乏味，容易引起学生的学习疲劳，造成学生喜欢体育而不喜欢体育课的现象。小学阶段学生的生理、心理特点，决定了他们喜好活动，但注意力不稳定、不持久，且注意力常与兴趣密切相关，对于枯燥的运动技术类学习内容兴趣不高。这造成了学生的认知与学习体育基本技术之间的冲突，需要我们寻找一个既能实现技术教学要求，又能满足学生兴趣的调和方式。

游戏，据《辞海》的解释是：由游与戏两部分组成。游是自由自在的生活状态、生命状态；戏是活动化、角色化、规则化、娱乐化。游戏来自生活又高于生活，它具有快乐、为未来生活准备、满足欲望、学习、丰富业余生活等五大功能。

因此，集知识性、趣味性、娱乐性、社会性、竞争性、多样性为一体的体育游戏，将会容易引起学生的兴趣和注意。在体育基本技术教学中，如果我们通过游戏化教学手段，将技术学习的过程转变成学生游戏的过程，使机械的模仿变成生动有趣的游戏，我们的学生就会充满学习的热情，在学习中享受游戏的快乐。

本书是从人民教育出版社 2001 版和 2003 版“义务教育课程标准实验教师用书”《体育》中选择一些对学生发展具有积极作用、特征明显的教案作为教学内容来进行技术游戏化设计与开发的。

在游戏设计时，我们在对所选基本技术进行深入分析的基础上，通过遴选、改编、创新等手段，对游戏的方法、游戏的类型、游戏的目的及相关意义四个方面进行设计，并将游戏分为技术型游戏和辅助型游戏两大类。技术型游戏是用来帮助学生掌握技术重点、突破技术难点的游戏类型，辅助型游戏是对学生所学习的技术做铺垫或体能补偿的游戏。在设计时，我们力求所设计的游戏为技术教学服务，为学生喜爱。

本书选择游戏时，首先是充分考虑游戏的针对性。也就是说选择的 game 与所教授的基本技术相匹配，选择的 game 紧紧围绕课程的主要内容展开，与技术教学无关的 game 一律不选。其次是考虑实效性。也就是说选择的 game 是在实际教学中有良好效果的，能够在解决技术教学的重点或难点上有明显的效果。最后是考虑趣味性。游戏一般来说都比较有趣，能吸引学生的注意力，但也要根据不同年龄阶段学生



的特点，选择新颖、切合实际的游戏。

我们依托浙江省两个教研课题《小学体育课堂教学质量评价实践与研究》《小学体育基本技术游戏化教学实践与研究》，对编写的游戏进行了实践验证。我们着眼于教授体育技术，着力于提高学生兴趣，从教材、课堂、学生、教师等多个层面进行了研究，通过 100 多节研究课对设计的游戏进行了实践验证，撰写了 30 多篇文章在省、市、县各级报刊发表并有获奖。同时，针对遇到的一些问题不断进行修改，以提升小学体育基本技术游戏化合理性与有效性；通过体育基本技术与游戏的有机融合，使得学生在游戏中学会技术，在游戏中运用技术、提升能力。

本书立足于促进学生身心健康发展、培养学生学习兴趣、促进学生能力提升、引导学生终生体育习惯养成，就游戏中技术的准备铺垫、技术的重难点突破、技术的运用与提高，以及对心理障碍的有效克服等方面开出游戏菜单，提出实施策略，供广大一线教师参考。

我们希望本书能为教师关注学生的学习状态、改变学生的学习方式、提高学生的学习效率提供一些范例。当然，我们编委会成员都是一线教师，理论水平有限，本书内容更多的是我们的实践经验总结，或许会存在这样那样的问题，敬请专家、同行给予指教和帮助。

# 目 录

|               |     |
|---------------|-----|
| 前 言           | 1   |
| 第一章 跑         | 1   |
| 第一节 蹲踞式起跑     | 3   |
| 第二节 弯道跑       | 11  |
| 第二章 跳跃        | 17  |
| 第一节 跨越式跳高     | 19  |
| 第二节 立定跳远      | 26  |
| 第三节 蹲踞式跳远     | 32  |
| 第三章 投掷        | 38  |
| 第一节 原地侧向投掷垒球  | 40  |
| 第二节 双手向前投掷实心球 | 46  |
| 第四章 篮球        | 51  |
| 第一节 运球        | 53  |
| 第二节 双手胸前传接球   | 59  |
| 第三节 双手胸前投篮    | 66  |
| 第五章 足球        | 71  |
| 第一节 拖球        | 73  |
| 第二节 拨球        | 79  |
| 第三节 运球        | 84  |
| 第四节 脚内侧传接球    | 89  |
| 第五节 射门        | 95  |
| 第六章 技巧与器械体操   | 100 |
| 第一节 前滚翻       | 102 |
| 第二节 后滚翻       | 107 |
| 第三节 仰卧推起成桥    | 111 |
| 第四节 跪跳起       | 118 |
| 第五节 侧手翻       | 123 |
| 第六节 肩肘倒立      | 128 |
| 第七节 山羊分腿腾越    | 132 |
| 第八节 跳上成蹲撑挺身跳下 | 138 |
| 参考文献          | 143 |
| 后 记           | 144 |

# 第一章 跑

## 一、教学意义与目标

“跑”是人体最基本的活动技能,快速跑是以最快的速度跑完规定距离,是发展速度素质的教学内容。快速跑目的是发展学生的反应速度、运动速度和位移速度,发展快速跑能力,提高机体无氧代谢能力,发展腿部肌肉后蹬力量,在练习和比赛中培养竞争意识,体验快速跑的乐趣。快速跑在小学各年级教材中都出现,是跑的重点教学内容,除跑的距离要求不同之外,技术要求可概括为“一松,二大,三快,四平直”,也就是动作轻松,步幅大,步频快,要平稳、直线性强。教学中强调腿的后蹬前摆要快速充分有力,摆动腿用前脚掌积极着地缓冲,全身动作协调配合,但在不同年级的教学过程中应各有侧重。在快速跑教学中,教师往往只追求跑得快,特别是低年级学生过早、过多地进行程度大的快速跑,容易产生疲劳和厌恶,造成动作紧张、僵硬等,形成错误的技术动作。在教学中通过多样化、趣味化的游戏,使学生在愉悦的环境中掌握快速跑的正确方法,培养学生正确的跑步姿势,同时发展学生的体能,树立良好的终生体育观念。

通过快速跑的教学,要达到以下目标:

1. 培养学生积极参与的意识和态度,提高参与活动的兴趣,引导学生逐步养成自觉参加体育活动的意识与习惯。
2. 教授学生初步掌握快速跑的正确方法,培养快速跑的正确姿势,发展学生速度、反应、力量等素质。
3. 通过营造生动、活泼、愉悦、和谐的学习气氛,提高掌握技能的效率,体验游戏化教学带来的乐趣。
4. 在教学活动中,培养学生的集体责任感,提高团队合作、公平竞争的意识,增强克服困难的勇气与信心。

## 二、教学内容与特点

1. 教学内容淡化竞技,注重趣味性、娱乐性、实用性。选择学生感兴趣且实用的游戏,在游戏中让学生学会基本技能。如:选用与跑有关的游戏来进行辅助练习,既能提高课堂的趣味性,又能激发学生学习的兴趣;设计或选用能突破跑的教学重难点的游戏组织练习,能更好地提高学生学习的效率。
2. 注重团队合作与公平竞争。通过集体协作、公平竞争等手段,来提高学生的快速跑能力,如追逐跑、接力跑等,首先要让学生进行公平竞争,其次是让学生了解只有团队的胜利才是真正的胜利的道理。

### 三、教学方法与建议

1. 精心设计游戏。教师要精心设计相关的游戏来激发学生的参与热情，每个游戏力求趣味性、娱乐性、实用性相统一，使教学过程充分体现多种功能。我们可以选用各种姿势的起跑、“长江与黄河”等游戏进行辅助练习，也可以采用追球跑、“开飞机”等游戏来突破教学的重难点，达到全面锻炼身体、愉悦身心的目的。

2. 注重个性发展与群体合作的高度统一。本教材中设计了多种注重个性发展、群体合作的游戏，如“开飞机”是个性张扬的游戏，“十字接力”是合作游戏等。让学生既要展示自我，又能互帮互助。

3. 重视学生的体验。对于一些相对简单的练习，教师注重学生的体验，鼓励学生大胆实践，且不要有过高的要求，引导学生自主练习，注重学生感受探究，如我们设计的抱球跑就是体验游戏，让学生获得积极的活动体验。

4. 体现“健康第一”的思想。教学中重视学生的个体差异与不同需求，贯彻因人而异的原则，安排适合学生年龄、生理特点的游戏与练习，使学生的身、心都健康地发展。

### 四、教学实践与反思

在教学中，我们觉得游戏的选择还是比较有针对性的。例如，在蹲踞式起跑基本技术的教学中，通过三个游戏：“吊坠过线”“快马加鞭”“高压线”，解决了在预备时肩过线、臀过肩以及起跑时身体重心要逐渐起来三个教学重点。我们又通过两个游戏：“不倒棒”“追球跑”，解决了本教学内容的技术重点——快速启动及起跑后与加速跑的衔接。在弯道跑教学中，我们又通过夹球跑的练习让学生体验弯道跑中两手摆臂的不同，等等。这一系列的游戏，在教学实践中效果十分明显，说明我们对游戏的选择与使用是合理的、有效的。

## 第一节 蹲踞式起跑

### 一、教材分析

蹲踞式起跑是人民教育出版社 2001 版“义务教育课程标准实验教师用书”《体育》（水平三·五六年级）中出现的教学内容，其在小学体育教学中是一项必学内容。授课时利用游戏来提高学生练习的积极性，并利用游戏突破教学的重难点。通过教学，能有效提高学生的反应能力、起跑能力等，增强学生的下肢力量，通过增设比赛环节，还能培养学生的竞争能力。

【动作要领】各就位：一量，有力脚在前，距起跑线约一脚的距离，用另一只脚丈量；二蹲，另一条腿膝盖跪地，成跪蹲姿势，膝盖对齐前脚的后脚背处，并相距一拳的距离；三撑，双手四指并拢，大拇指分开，拇指与其余四指紧靠起跑线，两手距离约与肩同宽。

预备：两过，一是重心向前肩过线；二是重心提起臀过肩。

跑：前三步小而快，重心慢慢提起来。

【技术重点】听到口令后的快速启动。

【技术难点】重心的变化与蹬摆的协调。

### 二、技术型游戏

#### （一）吊坠过线

1. 游戏方法：学生两人一组，每组一个吊坠，一人喊口令，当喊“预备”时，另一名学生做蹲踞式起跑预备的姿势，由喊口令的学生将悬挂有吊坠的线一端紧贴着另一名学生的肩，并目测吊坠垂直下来是否超过起跑线，如果没有，说明重心前移不够，要求学生一定要重心前移，使吊坠垂直下来超过起跑线才算成功，然后两名学生互换。



#### 2. 游戏类型：

| 类别 | 合作性  | 竞争性 | 体验性 |
|----|------|-----|-----|
| 级别 | ★★★★ |     | ★★  |

3. 游戏目的：该游戏主要解决教学难点：重心前移肩过线。

4. 相关意义：该游戏（又可称为练习）首先有实效，能让学生观察自己动作是否做到位，可以提高自我评测能力，激发学生练习的积极性，提高教学效果。

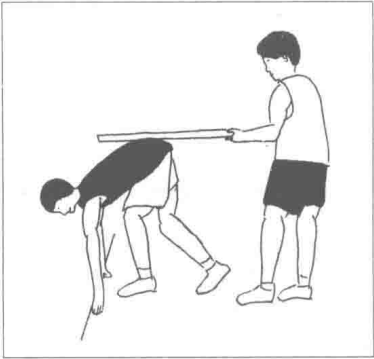


(二) 快马加鞭

1. 游戏方法：学生两人一组，一人喊口令，当喊“预备”时，另一名学生做蹲踞式起跑预备的姿势，喊口令的学生手持标志杆并水平置于另一学生背部，让其提起重心时臀碰到标志杆，然后互换。

2. 游戏类型：

| 类别 | 合作性  | 竞争性 | 体验性 |
|----|------|-----|-----|
| 级别 | ★★★★ |     | ★★★ |



3. 游戏目的：该游戏解决教学难点：重心提高臀过肩。

4. 相关意义：比口头讲解更直观，有实效性，编用这个游戏，可以在蹲踞式起跑时，让身体获得一个向前的推力，为快速起跑打下良好的基础。

(三) 高压线

1. 游戏方法：学生四人一组，两人手持皮筋放于肩上，站在起跑线前约 3 米处，一人喊口令，一人练习，要求练习起跑的学生头不能触碰“高压线”，要从“高压线”下通过，完成后互换。

2. 游戏类型：

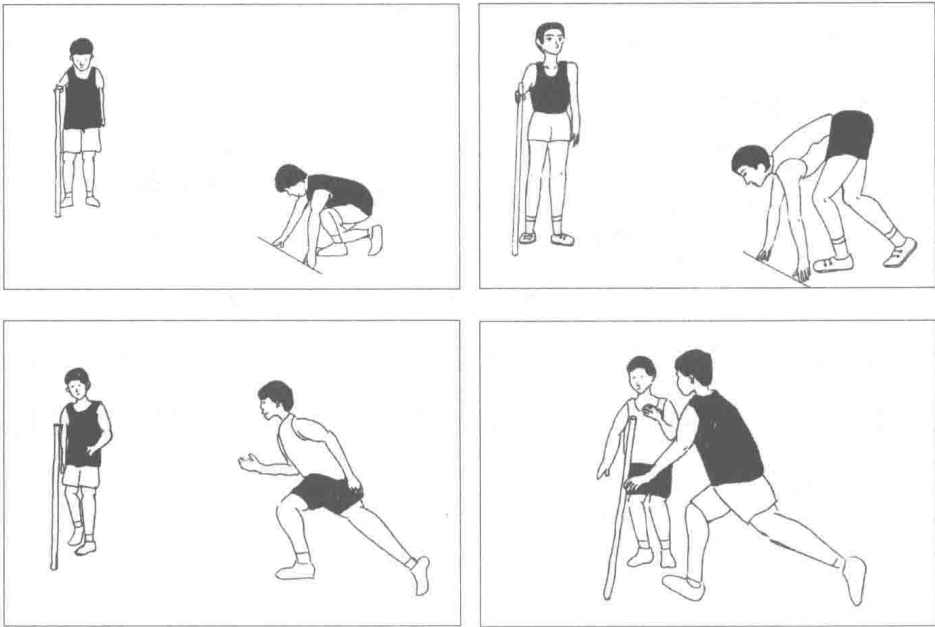
| 类别 | 合作性  | 竞争性 | 体验性 |
|----|------|-----|-----|
| 级别 | ★★★★ |     | ★★★ |

3. 游戏目的：该游戏解决教学难点：起跑后重心不能提起过快，要慢慢起身。

4. 相关意义：该游戏是由四人合作配合完成的一个练习，有效培养学生的合作精神，同时解决起跑技术教学中常见的学生抬身过早的问题。

(四) 不倒棒

1. 游戏方法：四名  
学生一组，一名学生发  
令，一名学生练习，一  
名学生在距离练习的学  
生前方 2 米左右的地方  
手扶标志杆，另有一  
名学生观察练习的学生  
起跑的姿势是否正确。当  
发令的学生喊“跑”时，



练习的学生就快速向前冲，手扶标志杆的学生在听到“跑”的口令时把标志杆松开，要求练习的学生在标志杆倒下之前把它抓住。完成后，换一名学生练习，如果都能完成，可以适当拉长起跑线与标志杆之间的距离。

2. 游戏类型：

| 类别 | 合作性 | 竞争性 | 体验性 |
|----|-----|-----|-----|
| 级别 | ★★★ |     | ★★★ |

3. 游戏目的：该游戏解决教学重点：快速起动。

4. 相关意义：通过该游戏，学生完成教师的任务要求，就能自然而然达到教学目标。可训练学生快速反应的能力，解决教学中常见的起跑加速不明显的问题。

(五) 追球跑

1. 游戏方法：学生分成四列横队成体操队形，教师站在中间，教师喊口令“各就位”——“预备”——“跑”。当教师喊“跑”时，学生就快速起动，教师同时将球向前滚出，要求学生在规定的距离内追上球。也可以换成学生来滚球。

2. 游戏类型：

| 类别 | 合作性 | 竞争性 | 体验性  |
|----|-----|-----|------|
| 级别 |     | ★★  | ★★★★ |

3. 游戏目的：该游戏解决教学难点：起跑后与加速跑的衔接。起跑后明显加速，快速跑并能在规定的终点前把球追上。

4. 相关意义：通过该游戏，不用讲解如何加速，如何冲刺，只要让学生完成教师的任务要求就自然而然达到了教学目标。可有效提高学生练习快速跑的积极性，很好解决教学中常见的学生起跑加速慢等问题。

三、辅助型游戏

(一) 组团开花

1. 游戏方法：学生一路纵队绕规定的场地慢跑，当教师喊“2”时，两名学生一组，做翘翘背的“开花”游戏；当教师喊“3”时，三名学生一组，一条腿的膝盖顶在一起做“花蕊”，另一条腿尽量往后伸做“花瓣”，看哪朵花开得又大又漂亮，然后换腿；当教师喊“4”时，四名学生一组，一只脚脚尖点地，用另一只脚脚后跟画圆，比一比谁画得又大又圆。注：如有多的学生，可与教师组合。

2. 游戏类型：

| 类别 | 合作性  | 竞争性 | 体验性 |
|----|------|-----|-----|
| 级别 | ★★★★ |     | ★★★ |

3. 游戏目的：通过慢跑使学生身体做好要运动的准备。在游戏过程穿插一些专项准备活动，使学生的腰、髋、膝、踝等部位得到比较充分的活动，防止在随后的活动中受伤。

4. 相关意义：在以往的教学，我们都是通过准备操来做准备活动，长期这样做，学生会觉得比较枯燥，因此我们对游戏“喊抱团”进行了改编，使它更贴合教学内容，而且针对性比较强，既有趣味性又有实效性。

(二) 斗鸡

1. 游戏方法：学生两人一组，单脚站立，另一脚屈膝于体前，两名学生用自己的膝盖去顶同伴，如有一人双脚触地就算失败，换一只脚单脚站立重新再来。通过游戏找到能战胜对手的有力脚，在脚背上贴上一颗红心或其他标志。故斗鸡又称“脚斗士”。

2. 游戏类型：

| 类别 | 合作性 | 竞争性 | 体验性 |
|----|-----|-----|-----|
| 级别 | ★★★ | ★★★ |     |

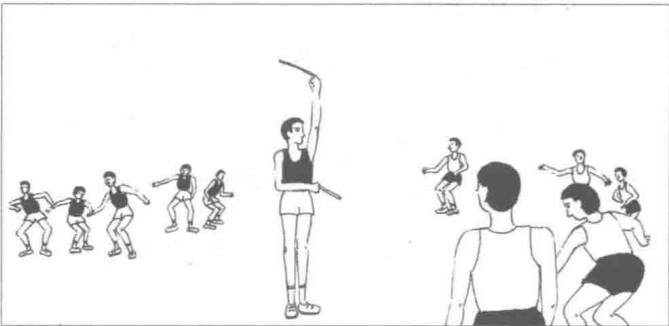
3. 游戏目的：通过这个游戏，让学生用不同的脚单脚站立，就是让学生了解自己哪只脚比较有力量，在学习各种起跑时将有力脚放前面。

4. 相关意义:在教学中，学生经常提问应该哪个脚放在前面？每个学生都不一样，不能硬性规定，于是我们编用了这个游戏，让学生自己体验哪只脚有力，然后把有力脚放在前面，这样就收到了比较好的教学效果。



(三) 红绿灯

1. 游戏方法：教师手拿两块牌，一块为红色，一块为绿色。当教师举绿牌时，表示是绿灯，学生可以向前走，并快速通过；当教师举红牌时，表示是红灯，学生就要马上停下脚步。如违反了交通规则，那就不能继续参加游戏，看谁能





坚持到最后。

2. 游戏类型：

| 类别 | 合作性 | 竞争性 | 体验性 |
|----|-----|-----|-----|
| 级别 | ★★★ | ★★  |     |

3. 游戏目的：通过教师不断变换红绿灯，进一步训练学生的反应速度，提高学生的反应能力。

4. 相关意义：在蹲踞式起跑教学中，采用不同形式的练习或游戏来提高学生的反应能力，游戏“红绿灯”无疑是一种比较好的选择，通过练习，让学生在比赛中不断提高反应能力，同时还可以结合交通安全，对学生进行安全知识的教育。

(四) 高、蹲、跳

1. 游戏方法：学生排成四列横队成体操队形，当教师喊“高”时，学生踮起脚做一个“高人”；当教师喊“蹲”时，学生就蹲下；当教师喊“跳”时，学生就高高地跳起来。刚开始时教师按顺序喊，然后打乱顺序或者越喊越快，看哪些同学能跟上节奏。

2. 游戏类型：

| 类别 | 合作性 | 竞争性 | 体验性 |
|----|-----|-----|-----|
| 级别 |     | ★★★ | ★★  |

3. 游戏目的：该游戏进一步训练学生的反应速度，提高学生起跑时的反应力。

4. 相关意义：这也是一个练习学生反应的游戏，通过不同的形式，让学生进行不同的尝试，学生的兴趣会更高，反应速度也得到提高。

(五) 天气预报

1. 游戏方法：学生四列横队成体操队形，当教师预报“小雨”时，学生在原地做慢速的小步跑练习；当教师预报“中雨”时，学生加快小步跑的频率；当教师预报“大雨”时，学生在原地做快速高抬腿跑；当教师预报“天晴”时，就在原地踏步走。先是“小雨”，让学生原地慢跑，有个适应的过程，慢慢变成“中雨”，再到“大雨”，之后，天气变化无常，一会儿“小雨”，一会儿“大雨”，一会儿“中雨”，打乱顺序，学生会在不断变化的情境中充分活动身体与关节，为后续的练习做准备。

2. 游戏类型：

| 类别 | 合作性 | 竞争性 | 体验性  |
|----|-----|-----|------|
| 级别 |     |     | ★★★★ |

3. 游戏目的：通过从慢速的小步跑逐渐加快到原地快速的高抬腿跑，让学生逐渐做好运动的准备；