

## 第二节 跳 跃

跳跃是小学三、四年级学生体育教学的主要内容和锻炼身体的重要手段，主要运用多种形式的单双脚跳、立定跳远、跳远和跳高等内容形式，进一步发展学生的身体基本活动能力。

经常参加跳跃活动，不仅可以发展学生的跳跃能力，提高身体的力量、灵活性和协调性，增强身体机能，还可以培养学生不畏困难、积极进取、勇敢果断的意志品质。



### 一、教学目标

1. 能够说出所学跳跃项目的名称和含义，初步了解跳跃的基本健身作用。
2. 掌握用单、双脚跳跃和立定跳远的方法，体验急行跳远、侧向助跑跳高的动作方法，初步具有跳得远、跳得高的意识。通过跳跃的学习和游戏，发展灵敏、速度、协调和力量等身体素质，增强弹跳力，培养观察力、目测力和时空感。
3. 能积极主动参与各项跳跃的学习活动，体验跳跃运动的乐趣，能主动与同伴进行交流与合作，培养学生勇敢、顽强、果断、敏捷和勇于克服困难的良好品质。



### 二、教材分析

#### (一) 教材内容价值

跳跃教材是进一步发展三、四年级学生身体基本活动能力的重要教学内容，对于发展学生的跳跃动作，提高力量、灵活性和协调性等体能，培养学生不怕困难、积极进取、勇敢果断等意志品质，具有积极的促进作用。

#### (二) 教材内容设计思路

三、四年级跳跃教材以跳远、跳高为主，是在一、二年级跳跃基本活动基础上，逐渐过渡到学习急行跳远和侧向助跑跳高，重点让学生体验快速助跑与单脚起跳相结合的动作方法。在内容安排上精选了一些发展跳跃能力的练习与游戏，形式多样、趣味性强，

符合小学生的生理、心理特征，有利于激发学生参与跳跃的学练积极性和主动性，有效地培养学生的跳跃能力。

跳跃的教材偏重于发展学生下肢力量，教学实施中，在搭配教材时应注意选择偏重于发展上肢的内容，以促进学生的全面发展。

### 三、教学内容与教学建议

表 4-2-1 跳跃教学内容安排建议

项目	教学内容
跳跃	1. 立定跳远☆ 2. 急行跳远☆ 3. 侧向助跑跳高◇ 4. 发展跳跃能力的练习与游戏◇

注：☆ 掌握 ◇ 基本掌握

#### (一) 立定跳远

##### 【动作方法】

两脚自然左右开立与肩同宽，上体稍前倾，两腿屈膝，两臂后举；两臂自然前后预摆，同时两腿随着协调弹性屈伸；起跳时两臂由后向前上方有力摆动，两脚迅速蹬地，充分蹬伸髋、膝、踝关节向前上方跳起，腾空后挺胸、展体、伸髋，使身体尽量伸展；落地前收腹、屈膝，小腿尽量前伸；落地时脚跟先着地，并立刻屈膝缓冲，保持身体平衡（图 4-2-1）。

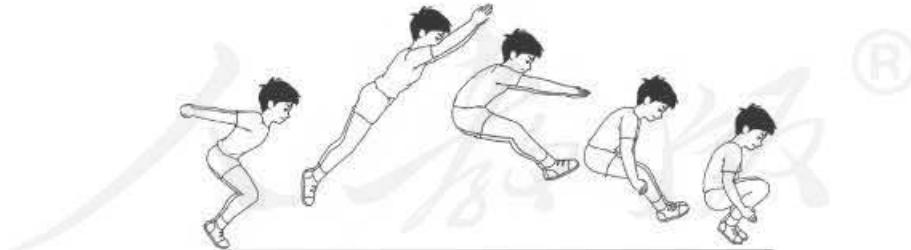


图 4-2-1 立定跳远

##### 【动作要点】

两脚左右开立，弹性屈伸摆动，同时两脚用力蹬地向前上方跳起，使身体充分伸展，落地屈膝缓冲。

### 【教学重点】

弹性屈伸与快速有力起跳相结合。

### 【教学难点】

上下肢体动作协调配合。

### 【教学建议】

- 小学三、四年级学生学习和练习立定跳远动作，教师应根据学生理解能力不断提高的特点，通过形象生动的讲解、示范，或者用图片、多媒体视频演示，结合模仿体验和口诀归纳，帮助学生建立立定跳远的动作表象。
- 引导学生感受“弹性屈伸”和手脚蹬摆配合的动作，提高动作协调性。
- 注意与水平一各种形式的跳跃相衔接，运用游戏发展学生腿部力量，如结合“青蛙过河”游戏方式进行练习，增加趣味性。逐步过渡到采用“原地做弹性屈伸连续起跳”模仿和起跳动作，体验踝、膝部伸展，手臂向上摆起，体会发力部位与感觉。
- 创设向自我挑战的情境，鼓励学生跳上30~40厘米高的物体（跳箱盖或台阶），让学生进一步体会并逐步掌握蹬伸用力和摆动配合的技术。激励学生向高和远处跳，挑战自我。教学中应根据学生掌握动作的情况和能力，逐步增加起跳点与物体的距离，并注重练习中的安全教育。
- 采用分层教学，对学有余力的学生帮助他们站在40~50厘米高的跳箱盖上跳进沙坑或跳落在垫子上，以增加腾空时间，便于他们感受空中展体和落地瞬间向前伸小腿。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
踝、膝关节伸展不充分	<ul style="list-style-type: none"><li>○让学生体会不急于收腹、屈膝的效果</li><li>○多做弹性屈伸和连续跳，体会伸展动作</li></ul>
蹬摆配合不协调	<ul style="list-style-type: none"><li>○启发学生体验肩臂放松的感觉，并采用弹性屈伸练习</li></ul>
落地时上体前扑	<ul style="list-style-type: none"><li>○启发学生体会双脚向前上方蹬地后，迅速屈膝、前伸、两小腿上举前伸动作</li><li>○做跳跃适当高度的横绳或橡皮筋练习</li></ul>

易犯错误	纠正方法
见高不见远	<ul style="list-style-type: none"> <li>○提示学生起跳时上体要适当前倾，加大向前摆臂的幅度和速度，按预备姿势要领，准备充分后再起跳</li> <li>○挑战前面适当远度的横绳、橡皮筋或标志线</li> </ul>

## (二) 急行跳远

### 【动作方法】

自然助跑，逐渐加速，最后一步踏跳时踏跳腿积极下压，用全脚掌快速有力地踏板（或踏跳区）蹬伸起跳，使身体充分腾起；落地时，身体前倾屈膝缓冲，双脚同时落地保持平衡，两臂前摆（图4-2-2）。

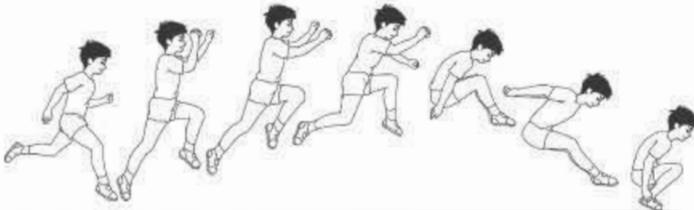


图4-2-2 急行跳远

### 【动作要点】

助跑自然、放松，速度逐渐加快，有力腿积极踏跳，上下肢配合协调，落地缓冲平稳。

### 【教学重点】

助跑与踏跳的结合。

### 【教学难点】

准确、有力地踏跳。

### 【教学建议】

○三、四年级学生开始学习和体验急行跳远的动作，由于学生已经具备“助跑几步向远处跳”的动作经验，教学中可根据学生腿部力量和助跑速度较慢的实际，采取循序渐进的方法，引导学生以较慢、中等速度进行练习，重点体会向远处跳的身体感受。

# 第四章

# 基本身体活动

五、六年级基本身体活动内容是在三、四年级同类教材的基础上有所发展、变化和重新组合。教材的内容和形式具有多样性、趣味性、竞争性和实用性等特点。学生在学习时不仅能掌握奔跑、跳跃和投掷等动作的正确方法，培养身体的正确姿势，发展体能，还能培养他们奋勇争先、超越自我、战胜困难的心理品质，以及发展互助合作、关心集体的社会适应能力。

## 第一节

## 跑

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。但如何跑得又快又轻松、自然，需要对跑的技术不断改进和提高。小学五、六年级跑的教学，还是以50米快速跑、400米耐久跑和一些接力跑与障碍跑的练习为主要教学内容，在三、四年级教学的基础上，进一步改进和提高跑的动作技术，发展学生奔跑能力，提高速度、力量、耐力等体能，提高心肺功能，并通过多种跑的练习培养学生积极向上、敢于挑战自我、克服困难的精神，以及相互合作、团结互助的团队意识和行为。



## 一、教学目标

1. 能够说出跑的一些动作名称及术语，知道其基本健身价值。
2. 基本掌握各种跑的动作方法，跑得轻松、自然，跑姿正确，能够在各类奔跑游戏中，发展速度、力量、耐力、灵敏等身体素质，提高运动能力。
3. 能够初步掌握一些简单的跑的锻炼方法，并积极主动参与各种跑的练习、比赛、游戏和考核等活动，能够体验跑的激情与乐趣；关注自己的成绩，了解自身的进步幅度或存在的问题。
4. 在练习、游戏、比赛中，表现出自信和克服困难的勇气及互相帮助、相互配合、敢于承担责任的品质。



## 二、教材分析

### (一) 教材内容价值

水平一和水平二的教师用书已经介绍了跑的教材对促进学生身体和心理发展的价值，水平三阶段的教学，要使五、六年级学生在各种跑的动作技术学习和锻炼中，不仅明确参加跑的学习和锻炼给自身带来的力量、速度、耐力、灵敏等健身价值，更要感受跑对人心理品质、社会适应等方面的教育价值。

### (二) 教材内容设计思路

根据五、六年级小学生身心发育特点，水平三阶段跑的教学内容以快速跑和耐久跑为主，接力跑和障碍跑为辅，让学生体验跑的不同形式和速度对身体发展的不同作用。在跑的技术学练方面，以掌握快速跑和耐久跑的途中跑基本技术为重点，并在学练中帮助学生解决耐久跑的呼吸方法与体力分配问题，培养学生正确跑姿，旨在为学生奔跑能力的提高奠定基础，并重视跑的练习对增强学生心肺功能、上下肢力量、反应灵敏等方面和接力跑对培养学生团队精神的作用，障碍跑对发展身体灵敏性与培养勇于克服困难的意志品质的教育价值。



### 三、教学内容与教学建议

表 4-1-1 跑的教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
跑	1. 50米快速跑 ☆ 2. 400米耐力跑 ☆ 3. 4×50米接力跑 ◇ 4. 30~40米内通过3~4个障碍物跑 ◇ 5. 发展奔跑能力的练习与游戏 ◇	50米快速跑

注：☆ 掌握 ◇ 基本掌握

#### (一) 50米快速跑

##### 【动作方法】

50米快速跑的完整技术过程，包括起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点跑等。

采用站立式起跑，起跑后加速进入途中跑；途中跑时，上体正直或稍向前倾，摆动腿前摆积极，后蹬腿后蹬充分、有力，大、小腿自然折叠，用前脚掌着地，两臂屈肘前后自然、协调摆动，用最快速度冲过终点。

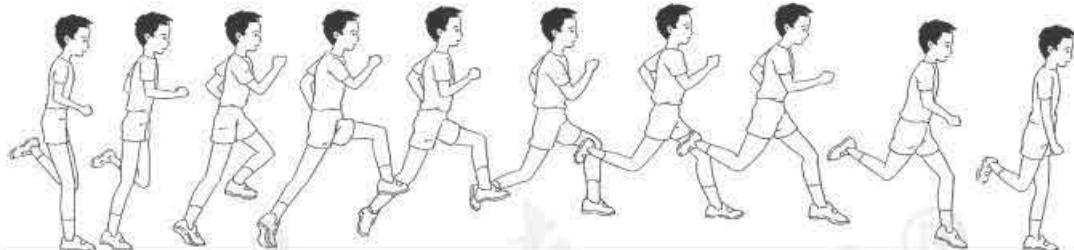


图 4-1-1

##### 【动作要点】

起跑快，后蹬有力；起跑后，上体保持适当前倾，后腿前摆不宜过高；途中跑动作协调、自然，前摆积极、后蹬有力，摆臂自然，上下肢、蹬与摆协调配合，并以最快速度冲过终点。

##### 【教学重点】

起跑有力，加速明显；途中跑时重心平稳，直线性好，蹬摆有力，较自然放松。

### 【教学难点】

跑的各环节衔接紧密；途中跑动作协调、自然、有力。

### 【教学建议】

- 50米跑对发展学生速度、力量、灵敏等体能具有积极作用，是《国家学生体质健康标准》规定的测试项目，也是水平三阶段的考核项目，是本学段教学的重点内容，教师应设计好单元教学计划和课时计划，有计划地提高学生快速跑能力。
- 五、六年级的学生在水平二阶段已经学习和掌握了快速跑的基本方法和动作要领，而且身心发育发展已近青春期的早期，具有较强的竞争意识。本学段在技术上主要帮助学生重点掌握50米途中跑的技术，提高快速跑的能力，同时在教学方式和方法、手段的设计上，要多样化、兴趣化，并适当引入竞争因素，培养学生敢于拼搏、勇于竞争的精神，以加强对学生的教育。
- 由于途中跑要求速度快、运动强度大，应在反复进行中速跑、全速跑和重复跑等练习的基础上，再进行50米全程跑的教学。在教学中不要过于追求技术细节，应以发展快速奔跑能力、提高途中跑能力、发展体能为主。
- 由于50米跑使下肢的运动负荷较大，在教学内容搭配方面，快速跑应注意与上肢活动、腰腹运动或发展上肢的游戏等进行合理搭配，如悬垂、立卧撑、投掷类游戏等，使学生身体得到全面锻炼和发展。
- 五、六年级学生正处在力量素质发展敏感期，教师在教学过程中不仅要注重发展学生下肢大肌肉群的力量，同时还要重视小肌肉群和上肢、肩带及腰腹肌力量的发展，如采用原地摆臂、直立提踵、斜身引体等练习，发展学生上肢肩带和踝关节力量，以促进学生身体各部位的均衡发展。
- 50米跑的练习相对比较单调和枯燥，五、六年级学生有意注意的能力较弱，教师应选择多种发展速度素质的练习和游戏，如后蹬跑接加速跑、追逐跑、贴人游戏、拉雪橇游戏等，既能使学生掌握一些锻炼方法，提高身体素质，又能激发学生的学练兴趣。
- 教师要善于发现学生在练习中存在的错误与误区，分析原因，及时给予帮助与纠正。要使学生明确快速跑的速度既取决于素质，也取决于掌握基本技能的程度，因此，在小学六年级要打下较好的基本技术基础，为升入初中做准备。
- 快速跑要取得好成绩，需要有较好的力量素质做基础，但学生间存在个体差异，会对运动成绩产生影响，不利于学生自信心与兴趣的形成。教师

应选择适当的教法、手段或多种评价方法，如让距跑、成长记录袋等形式，尽量使每位学生获得成功体验，激发和保持学生的运动兴趣。

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
起跑时抢跑	<ul style="list-style-type: none"><li>○认真体会“各就位”的动作，使前支撑腿感到能控制身体为止</li><li>○集体起跑，以不同的时间间隔鸣枪或发信号，养成听信号起跑的习惯</li><li>○教育学生抢跑是违反体育道德的行为，应克服侥幸心理</li></ul>
加速跑时无明显加速	<ul style="list-style-type: none"><li>○讲清并让学生体验身体重心逐渐抬起的方法，找到蹬地用力的感觉</li><li>○多做原地或行进间的高抬腿跑，体会频率和爆发力；做后蹬跑练习，体会后蹬动作</li></ul>
途中跑上体过于后仰	<ul style="list-style-type: none"><li>○40~60米中速跑，感受上体正直，眼平视前方</li><li>○在游戏中做拉轮胎跑、拉橡皮筋跑；双手扶肋木原地高抬腿跑</li></ul>
途中跑上体摇晃，跑的直线性差	<ul style="list-style-type: none"><li>○思考并体会前后摆臂动作的正确方向</li><li>○在跑道分道线、地面上的直线进行练习，也可朝前方标志物跑</li><li>○做后蹬跑、跨步跑等练习，提高下肢力量和控制身体重心的能力</li></ul>
终点冲刺时减速、向上跳起等	<ul style="list-style-type: none"><li>○向学生讲清终点冲刺的方法以及计时方法</li><li>○在终点线前约5米处，放一标杆，要求学生体会保持最快速度冲过终点线前的标杆，方可减速</li><li>○教师在终点延长线一端观察并提示动作要点</li></ul>

### (二)400米耐久跑

#### 【动作方法】

用站立式起跑，起跑后加速跑20~30米后，进入途中跑。途中跑动作技术与快速跑基本相同，只是蹬、摆的动作幅度要稍小，频率要稍低，更注重动作的省力和运动效果。动作轻快、放松、自然，身体重心较高、平稳；呼吸有节奏，一般两三步一呼、两三步一吸；跑速和体力分配合理，尽可能以最快的速度冲过终点。

#### 【动作要点】

节奏稳定，动作协调，步幅均匀，呼吸有节奏，合理分配体力。

## (一) 双手从头后向前掷实心球

### 【动作方法】

两脚前后开立，两臂屈肘，两手持球于头后；上体稍后仰，重心落在后腿上，双手持球于头后，呈反弓；然后两腿用力蹬地、收腹、挥臂、甩腕，将球从头后向前上方掷出（图4-3-1）。



图4-3-1

### 【动作要点】

蹬地、收腹、挥臂、甩腕，全身协调用力，用全力把球掷出。

### 【教学重点】

持球后引，呈反弓，蹬地、收腹、挥臂用力顺序，球的出手角度。

### 【教学难点】

动作连贯、协调，快速挥臂、甩腕。

### 【教学建议】

- 学生在水平二阶段已经初步学习双手前掷实心球动作技术，在水平三阶段教学时，要适当提高对动作技术的要求，如用力顺序和最后用力时的快速挥臂动作。
- 加强安全教育和课堂的组织纪律性，培养学生投掷课上的安全意识和行为。课前应该画好投掷线及学生练习时所站的点位，左右间隔2米为宜；教学时，应充分做好准备活动，特别是肩、肘、腕和腰部等，防止拉伤；可集体投或依次投，但要在统一口令下捡拾实心球，强化学生的安全意识，也有助于培养学生的组织纪律性。
- 采用多种手段和方法，让学生了解正确的动作技术。如：通过讲解、看图、示范，让学生明确动作要点和掷球方法；先进行徒手模仿练习，然后做前掷轻球练习，如排球、纸质实心球等，再做掷有一定重量的实心球练习。
- 采取有效教学方法，帮助学生掌握双手前掷实心球的正确用力顺序。如：

采取分解练习法，让学生体会蹬地、收腹、甩臂等不同环节的用力感觉；采取完整练习法，让学生向一定远度或高度的目标进行掷球，体会抛球时快速用力的动作方法（图4-3-2）。

- 可采取多种练习方式，以激发学生参与的兴趣和积极性。如：可以采取两人一组面对面练习，但要加强安全教育，两人要保持安全距离，不要接同伴掷过来的球。亦可采用圆形队集体向圈外掷球的组织形式，提高练习的密度和学生的积极性。或者结合游戏和比赛的方式进行练习，如在地面上画出不同远度的线，指导学生分组进行掷球比赛，看谁掷得远。
- 实心球练习主要用来发展学生身体素质和投掷能力，每次练习应该有一定的密度，但练习时间和次数要根据学生实际能力而调整，并在练习结束后做好上肢和腰腹部的放松活动。

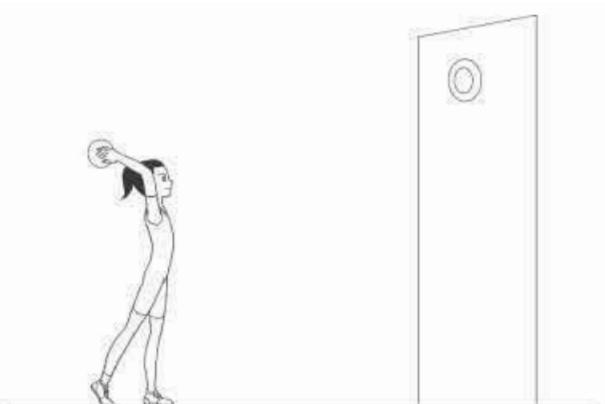


图4-3-2

### 【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
只用两手臂掷球，而用不上全身力量	讲清动作方法，让学生多做徒手模仿练习或持轻物的练习，加深体会自下而上的蹬地、收腹、甩臂的用力顺序
球未掷出双脚跳起	<ul style="list-style-type: none"><li>○徒手练习。先用力蹬地，然后收腹、上体向前压送，最后挥臂，让学生体会用力顺序和力的传递</li><li>○加强学练提示：掷球时身体要放松，为保持身体平衡，后脚蹬地后随身体重心前移，可向前迈一步</li></ul>
抛出的球太高或太低	在墙上或挡网上设置目标，让学生对目标进行投掷，体会球出手的角度和用力方向。同时提示学生，球未出手前，眼睛要始终盯着投掷目标