

续表

学习内容	学习目标	教学时数	关键问题	评价方式
原地侧向投掷游戏	<ul style="list-style-type: none"> 知道投掷练习的安全要求，能说出引臂、蹬转、肩上屈肘等动作要点 能连贯完成原地侧向单手肩上投掷动作，将沙包（垒球）投出一定远度 乐于参与学练活动，遵守规则，听从指挥，不断挑战自我 	3	<ul style="list-style-type: none"> 引臂、蹬转，肩上屈肘，向前上方挥臂投出 蹬转连贯，协调发力 	<ul style="list-style-type: none"> 掷远比赛 教师观察 学生自评、互评
跨学科主题融入	<ul style="list-style-type: none"> 可将“小小解放军”情境贯穿整个单元，在跑、跳、投掷练习中融入中国人民解放军历史、军种构成等国防知识，设计“攻占高地”“抢运弹药”“穿越火线”“整理内务”等情境游戏，在队列练习中增加军容军姿培养等 可在单次课教学中融入数学知识，如在“大步跑”练习时用步数和步幅估测跑动距离，在“追逐游戏”中加入方向、时间的辨识等 			

田径单元学习公约

- 练习前要确认场地的安全
- 按规定顺序进行练习
- 小组合作摆放和收拾器材
- 正确使用体育器材
- 主动鼓励同学
- 同学做展示时认真观看
- 用礼貌的语言交流
- 接受比赛结果，胜不骄败不馁

五、主要教学内容

（一）50米快速跑

» 1. 动作要领

50米快速跑 动作要领



两脚前后“预备”时 开立 重心前移 “跑”时双腿用力蹬地，前后摆臂 第一步落地快、步幅小，前脚掌扒地向前跑出

◆“各就位”：站在起跑线后，两脚前后自然开立，有力脚在前靠近起跑线，后脚前脚掌着地。

◆“预备”：上体稍前倾、重心降低并前移，前腿异侧臂自然屈肘于体前，用前脚掌支撑身体。

◆“跑”：两脚用力后蹬，两臂前后摆动，迅速向前跑出。

◆在跑动过程中，后蹬有力，大腿积极向前上方高抬，小腿随惯性自然折叠，用前脚掌着地，两臂放松，以肩为轴前后摆动，上体保持正直，目视前方。

田径类运动（全一册）



» 2. 常见问题与纠正方法

50 米快速跑 常见问题与纠正方法

- | | |
|--|--|
| 1. 起跑准备时总是顺拐
◆ 异侧手脚贴同样颜色的贴纸。 | 4. 跑步时不成直线，经常串道
◆ 在终点摆放标志物，提示学生眼看标志物，不要仰头跑或转头看其他同学。
◆ 窄跑道练习，或在跑道边放置标志物，限制往两侧跑。 |
| 2. 起跑时不能迅速起动
◆ 提示学生集中注意力，听到“预备”时后脚脚跟抬起，感受前腿支撑重心。 | |
| 3. 左右摆臂或甩小臂
◆ 原地摆臂练习，通过节奏变换巩固摆臂动作。
◆ 双人摆臂练习。两人一组前后站立，前者原地摆臂，且向后摆动时，手肘要碰到后者抬起的手掌。 | |

» 3. 教学活动组织

(1) 快速起跑游戏

【游戏方法】

▪ 不同开始姿势的起跑：分别用正向坐、背向坐、俯卧、仰卧、俯撑等姿势准备，听到“跑”的信号后，向指定方向快速跑出，冲过终点位置停止。

▪ 不同开始信号的起跑：站立式起跑姿势准备，听到“跑”的信号后，迅速向前跑出。信号可以为击掌、吹哨、挥旗、反口令等。

【指导要点】

▪ 提示学生集中注意力，保持腰腹部肌肉收紧，这样有助于更快地向前跑出，起跑后身体要逐渐抬起。

▪ 起跑后要跑出一段距离，以免破坏动作的连贯性。

【拓展提升】

▪ 开始姿势不同的起跑，可以是原地静止姿势起跑，也可以是原地小步跑、原地高抬腿等动态姿势起跑，将不同开始姿势和不同信号组合起来，增加趣味性。

▪ 让学生担任发令员，渗透规则知识。

【安全提示】

冲过终点后逐渐减速，在指定位置等待或者从场地两侧走回，切勿横穿跑道。

【素养培育】

在起跑练习中就要渗透规则意识，培养学生安全运动的习惯，让学生知道练习和比赛时不能随意横穿跑道，注重培养学生“令行禁止”的规则意识。

(2) 大步跑

【练习方法】

加大步幅，用尽量少的步数完成 20~25 米跑。

【指导要点】

提示学生前后摆臂，用力后蹬，大腿积极前摆，跑直线，引导学生体会摆臂与跑动节奏的配合。

【拓展提升】

进行大步跑比赛，完成时间最短且步数最少的人获胜。



（3）追逐游戏

【游戏方法】

▪ 你追我跑：学生分为人数相等的1、2两队，背对背坐在场地内。教师发出口令，如果口令为1，则1队追逐2队；如果口令为2，则2队追逐1队。

▪ 让距追逐：两人一组，一人在前，一人在后，任选一条起跑线做准备。听到开始口令后同时快速跑出，后者要努力在终点线前超越前者。两人交替做追逐者和被追逐者。

【指导要点】

▪ 集中注意力，听清口令，快速、正确地做出反应。

▪ 在终点线前超越对手即为追逐成功，追逐者不能推、拍、拉被追逐者。

【素养培育】

▪ 追逐类游戏要注重培养学生关爱他人的意识，让学生认识到同伴是对手也是朋友，要互相鼓励，帮助学生形成正确的待人处世的态度，学会与人相处，营造良好的竞争氛围。

▪ 可采用多样化分组方式，鼓励学生不断挑战自我，在游戏中学会调节情绪，适应不同的比赛环境，激发学生参与活动的兴趣，帮助学生学会游戏方法，使其能够在课后与同伴自主地进行游戏和比赛。

（4）加速跑游戏

【游戏方法】

▪ 长长的尾巴：每组一根长2~3米的布条，学生手持布条（或将布条系在腰上）快速直线跑进，跑动时保持布条飘起不落地。

▪ 快跑送报纸：双手拿着一张报纸放在胸口，快速跑出时松开双手，借助向前跑的速度使报纸始终贴在胸前，快速冲过终点。单人练习熟练后可进行双人游戏。

▪ 5秒冲刺：在25米的场地上画出4~5条起跑线，每条起跑线前后间隔1米，学生在最前端的起跑线后以站立式起跑姿势准备。听教师口令起跑，看5秒内能否到达终点。如成功到达终点，则可向后移一条起跑线，继续游戏。

▪ 最快到达：在终点线处插上小红旗，比一比谁能最先拿到并举起它。

【指导要点】

▪ 快速跑出，保持较高速度冲过终点。

▪ 选择不同长度布条进行游戏时，奔跑速度也会发生变化，可以让学生自身体会不同速度的奔跑，相互观察，思考“要想让布条始终不落地，折返时应该怎么做”，激发学生的积极性，

【拓展提升】

教师可灵活变换口令，增加难度和趣味性，如加减数字、用动物名称代表不同小组等；可改变起跑姿势，如原地高抬腿等；可按照学生运动能力进行结对，改变两人的起跑位置并赋予不同分值，增加竞争性。

【安全提示】

注意保持学生间隔距离，提示学生跑直线、不串道。冲过终点线后逐渐减速，从两侧慢跑回起点，不要突然转弯，避免发生冲撞。

田径类运动（全一册）

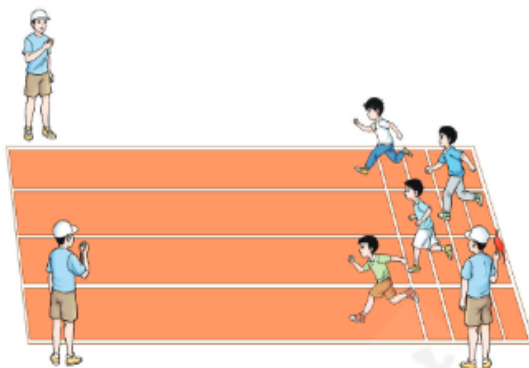


让其不断挑战更长的布条。

- 双人送报纸游戏需要两人速度一致，默契配合，可以让学生先尝试练习，想一想“怎样才能两人步调一致，成功地将报纸传送到终点”，然后说一说自己的发现，为学生提供思考、交流和探究的空间。

- 引导学生互相观察，主动为同伴加油，发现他人动作中的优点。

- 强调规则意识，提示学生公平竞争并及时鼓励，在竞争和挑战中感受跑的乐趣。



5 秒冲刺

【安全提示】

- 为避免因学生串道而发生冲撞事故，练习和比赛尽量在跑道上进行，或者用粉笔、标志碟、标志桶、胶带等物品标出跑道和终点线。

- 明确返回路线，提示学生必须冲过终点再减速，返回时要注意左右两侧同伴的位置，切勿横穿跑道。

(5) 50 米跑排位赛

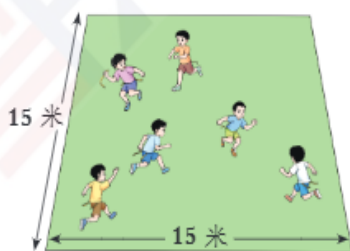
【比赛方法】

根据学生的快速跑能力，由快到慢分为若干小组，每组 4~5 人，先在小组内进行 50 米比赛，根据成绩快慢排出次序。小组排名第一的学生晋升到较快的小组，最后一名进入稍慢的小组。再次进行小组内比赛，一节课比赛 2~3 次即可。

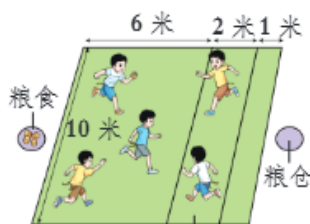
【素养培育】

在 50 米跑排位赛中，要注意渗透裁判法的学习与运用，让学生体验记录员、发令员、观察者、啦啦队等不同角色，营造真实“赛”的情境，如让学生明确发令员的口令与旗语、记录员的站位、观察员的职责等。

(6) 拓展游戏



抓尾巴



防守区
抢运粮食

【游戏方法】

- 抓尾巴：将两根布条挂在腰上当作“尾巴”，学生分散站立在场内地内。游戏开始后，迅速在场内地内相互追逐并夺取其他人的“尾巴”。如两根尾巴都被夺取，则需迅速离开场地。规定时间内（1~1.5 分钟）获取“尾巴”多且自己的“尾巴”未被夺取者获胜。

田径类运动（全一册）

▪ **抢运粮食：**场地两端放置两个呼啦圈，一个圈内放置若干沙包或软式排球当“粮食”，另一个圈当“粮仓”。5人一组，3人搬运、2人拦截，拦截者只能在防守区移动。搬运者在通过防守区时，如腰间布条被拦截者拽下，则视为搬运失败，需返回起点重新开始。规定时间内，粮仓中的“粮食”数量多的小组获胜。

【指导要点】

- “粮食”可以有不同大小和重量，可根据学生的运动能力选择不同器材。
- 注意对个别学生的指导，及时发现好的做法，把这些方法通过展示、交流共享给全体学生。

【素养培育】

“抢运粮食”是“抓尾巴”游戏的升级版。在游戏中，教师要引导学生主动思考比赛策略，讨论怎样才能发挥团队作战的优势去赢得胜利，在小组讨论、尝试的过程中学会交流与合作。可尝试让学生参与规则制订，如提问学生“什么样的规则能让游戏更有挑战性，更有趣”，以此来激发学生的主体意识，让其学会制订规则、运用规则，以便学生在课余时间也能与同伴自主设计、组织跑的游戏。

【安全提示】

- 只能抓对方“尾巴”，不能接触其他身体部位。
- 注意观察场上情况，充分利用场地，相互之间拉开距离。

引导学生相互观察和交流，体会动作要点，不断提高自己的动作质量



（二）多种形式的接力跑游戏

本单元接力跑游戏内容包括迎面接力游戏、往返接力游戏和障碍接力游戏，在学生初步掌握了快速跑动作的基础上进行教学，进一步提高学生跑的能力，体会并掌握迎面交接棒技术，建立合作意识。

» 1. 动作要领

多种形式的接力跑游戏 动作要领

迎面接力

- ◆ 传接棒的方法是学习重点，教学时要注意立棒交接、错肩交接，提示学生提前伸手做准备，五指张开传接准。
- ◆ 可以采用原地摆臂练习传接棒、原地跑步传接棒、慢跑听同伴信号传接棒、快跑传接棒的顺序进行教学。



迎面接力

立棒交接，错肩交接
虎口张开，握棒一端

（四）多种形式的助跑跳跃游戏

在学生掌握各种单、双脚跳动作的基础上，将跑与跳结合起来进行组合动作学习，通过跑动中向高处、远处跳的游戏，体验跑动中快速起跳的动作，提高跑跳衔接的连贯性。

» 1. 动作要领

多种形式的助跑跳跃游戏 动作要领

跑动中向高处跳：跑动中单脚用力起跳，摆动腿积极上抬，双臂配合向上摆，落地屈膝缓冲。

跑动中向远处跳：跑动中单脚用力起跳，起跳后摆动腿尽量向前上方屈膝提起，起跳腿迅速与摆动腿并拢，双臂配合起跳动作向前上方摆，双脚落地屈膝缓冲。

» 2. 常见问题与纠正方法

多种形式的助跑跳跃游戏 常见问题与纠正方法

1. 混淆起跳腿和摆动腿

◆ 进行助跑起跳练习，用左腿、右腿交替起跳，找到有力腿。

2. 起跳前减速、跨大步或倒碎步

◆ 缩短助跑距离，用口令或击掌提示跑动节奏。

◆ 先用慢速或中速助跑，熟练后再加快速度。

3. 起跳腿没有蹬直，起跳无力

◆ 进行助跑起跳摸高练习，感受起跳腿的充分蹬伸。

◆ 进行连续跨跳、跳上一定高度的台阶等练习，增强下肢力量。

4. 腾空不够，急于向远处跳

◆ 在垫子或沙坑前放置 30~50 厘米高的皮筋，引导学生用力踏跳提膝收腿。

5. 落地不稳，导致后倒、坐地或不能双脚落地

◆ 在沙坑中或垫子上画出明显的标志线，要求落地时小腿前伸。

◆ 进行从高处跳下双脚落地练习，或近距离助跑跳远练习，强化正确的落地动作。

» 3. 教学活动组织

（1）单、双脚连续跳

【练习方法】

▪ 借助敏捷圈、低障碍等在原地进行不同方向的跳跃，以及单、双脚连续跳练习，如十字跳、跳单双圈、单双脚连续跳过低障碍等。要求动作轻巧，连贯有节奏，落地有缓冲，不能踩到器材。



十字跳

田径类运动（全一册）



【指导要点】

- 前脚掌蹬地、前脚掌落地，连续跳跃，落地时屈膝缓冲。
- 借助口令、儿歌、音乐，强化跳跃节奏和连贯性。
- 在连续跳过障碍、跳单双圈练习中，要根据学生的跳跃能力设置器材之间的距离，过近或过远都会影响动作姿态和连贯性。

▪ 双人或多人合作练习时，要提示学生方向相同、节奏一致、齐喊口令、相互配合。



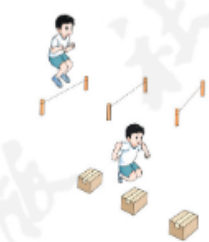
跳单双圈

【拓展提升】

让学生自主摆放器材进行练习，相互交换场地进行比赛，丰富学生的运动体验，引导其发现同伴的优点。

【素养培育】

落实练习要求，培养学生良好的学练习惯，引导学生说一说自己的练习感受和心得。



单、双脚连续跳过障碍

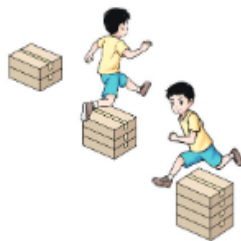
（2）助跑向高处跳



“摘果子”



助跑跨越一定高度的皮筋



纸箱大挑战

【练习方法】

▪ “摘果子”：3~5步助跑后单脚起跳，用手或头触标志物。不同高度的标志物代表不同分值，可采用个人积分或小组积分的方法进行比赛。

▪ 助跑跨越一定高度的皮筋：3~5步助跑后单脚起跳，越过一定高度的皮筋。

▪ 纸箱大挑战：助跑跨过不同高度的纸箱。

【指导要点】

单脚起跳，注意配合手臂向上摆动，落地时要屈膝缓冲，站稳后再返回起点。

【安全提示】

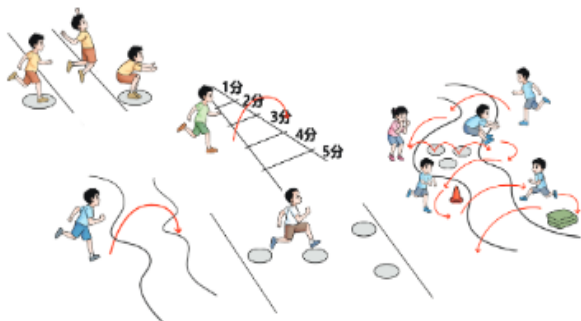
器材高度要符合学生能力，不要盲目挑战高度。

【素养培育】

引导学生参与规则制订，如比赛结果以最好成绩为准，还是以累积成绩为准，让学生选择并说出理由。



（3）过河游戏



【练习方法】

助跑几步，跳或跨过不同宽度的“小河”，或借助呼啦圈作为“石头”进行“踏石过河”。

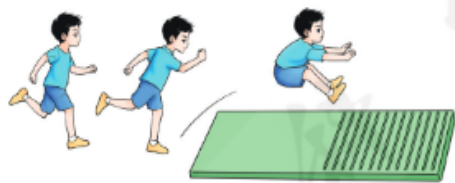
【拓展提升】

“踏石过河”游戏可逐渐减少“石头”的数量，引导学生加大蹬地力量。

【指导要点】

- 练习前要先复习单、双脚跳动作，充分活动膝关节，强调落地时屈膝缓冲，做好自我保护。
- 引导学生观察“小河”的特点，窄的地方可用单脚跳、双脚跳方式过河，宽的地方可用助跑跳跃的方式，根据距离的不同选择合理的跳跃动作。
- 创设生活情境，让学生自行设计“小河”的形状，体验不同的“过河”方式。

（4）捕鱼高手



方法 1

【练习方法】

▪ 方法 1：在垫子上贴出多条标志线，每跳过一条线即为捕到一条鱼。

▪ 方法 2：用彩色纸制作“小鱼标记”，放在垫子前，越过“小鱼”的数量即为捕鱼数量。

▪ 可进行单人“捕鱼”挑战和小组“捕鱼”挑战，每人 3 次机会，看谁能够获得“捕鱼高手”称号。

【安全提示】

▪ 提示学生练习时要注意场地安全，练习器材要摆放在规定位置。

▪ 根据学生的实际情况制作小鱼标记，避免学生盲目挑战。



方法 2

【指导要点】

▪ 起跳位置要根据学生跳远能力进行调整。

▪ 强调助跑后在起跳区内单脚起跳，向前上方跳出，双脚落地时屈膝缓冲。

▪ 设置小裁判，渗透规则教育。

▪ 用多样化的比赛激发学生的竞争意识和团队意识。

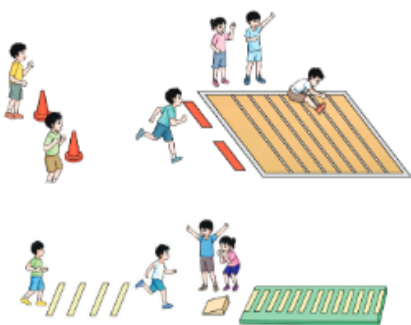
田径类运动（全一册）



【素养培育】

跳远的乐趣不仅在于与他人竞争，还在于不断挑战、突破自我，教学中要引导学生学会观察教师的示范和同伴的展示，确立自己的努力目标，并积极调整练习方法，让每一次练习都起到作用。同时，还需要渗透安全教育，学生在练习时必须确认前方场地没有他人，落地后迅速离开，确保自己和他人的安全。

（5）助跑跳远比赛



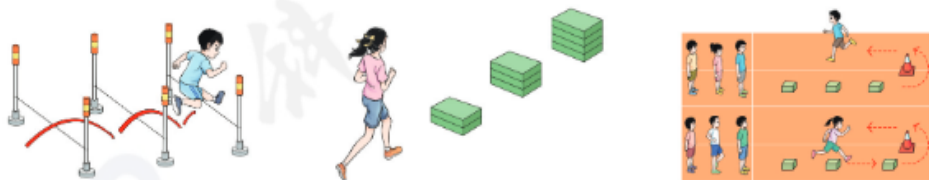
【比赛方法】

在沙坑上拉上皮筋（或在体操垫上贴上胶布），作为计分标志，每条标志之间相距30厘米，由近到远赋予不同分值。学生可自选助跑起跑位置，每人3次试跳机会，计算总分。

【指导要点】

- 让学生参与规则制订，思考怎样的规则能让每个人都享受到成功的乐趣。
- 个人挑战和小组积分相结合，激发学生的竞争意识和团队精神。

（6）连续跨跳低障碍



【练习方法】

跑动中连续跨越3~4个障碍物，要求单脚起跳，不能碰到障碍物。

【指导要点】

- 此练习有助于提高学生助跑起跳的连贯性和节奏感，教师在设置障碍高度和数量时要考虑学生的运动基础，避免发生安全事故。
- 引导学生回忆所学跨越障碍接力游戏的动作要点，建立新旧知识关联，尝试用左腿和右腿交替练习，找到适合自己的起跳方式。

【素养培育】

将跑与跳相组合，提高学生运用跑跳技术的能力，鼓励学生主动观察、思考越过不同高度障碍时起跳动作、起跳位置的变化，进一步理解动作要点。



（五）原地侧向投掷游戏

» 1. 动作要领

原地侧向投掷游戏 动作要领

原地侧向投掷沙包或垒球：以右手投掷为例。侧对投掷方向，两脚左右开立，左脚在前，身体重心落在右腿上；右手持器械向后引臂与肩平，左臂自然放于体前，右腿蹬地、转髋、挺胸，身体左转同时重心前移，右臂经肩上屈肘向前快速挥臂，将沙包或垒球向前上方掷出。

» 2. 常见问题与纠正方法

原地侧向投掷游戏 常见问题与纠正方法

1. 投掷手臂后引不充分

◆ 原地徒手练习，体会引臂、转肩、挥臂动作。

◆ 两人一组练习，辅助者站在练习者后方，练习者引臂从辅助者手中取投掷物后，将其投出。

2. 蹬转和挥臂动作不连贯

◆ 先进行原地徒手练习，再持毛巾或跳绳抽打高处标靶，体验蹬转挥臂的连贯动作。

3. 投掷时肘低于肩，出现“掉肘”现象

◆ 先进行分解练习，蹬转后检查手肘是否高于肩，再进行徒手击打高处标志物连贯动作练习。

4. 出手时向下砸包

◆ 原因是出手时机过晚。教师可设置一定高度的横绳，让学生将沙包从横绳上方投过，或者为学生寻找一个高远处的目标（如楼顶、树顶等），让学生朝着目标投。

◆ 在沙包上接一根飘带，让学生观察沙包在空中的轨迹，引导学生用沙包“画彩虹”。

5. 横甩沙包

◆ 在学生投掷手臂一侧立标志杆，限制学生手臂横向发力。

6. 捏沙包一角，将沙包甩出

◆ 强化正确握包动作，用语言提示，或让学生相互检查。

明确安全要求

投掷教学要注意培养学生的安全意识和行为。

- 练习前要明确要求，听教师口令或哨声行动，统一投、统一捡。
- 告知学生练习时要观察场地，前方没有其他同学方可进行投掷练习。
- 尽量避免面对面投掷，如确实需要，则应根据学生能力和器材特点，预留充分的缓冲距离。
- 严禁争抢、乱抛、乱滚器材，设置固定的器材摆放位置，安排小组长负责管理器材。

» 3. 教学活动组织

(1) 快速挥臂练习

【练习方法】

利用纸炮、气球、垒球或海绵包等轻物，进行甩纸炮、相互击打气球、对墙投掷反弹比远等练习和游戏，感受快速挥臂动作。

【安全提示】

练习时注意学生左右之间的间隔，避免发生冲撞或相互干扰。

【指导要点】

▪ 在“甩纸炮”游戏中，引导学生思考“怎样才能让纸炮发出更大响声”，带着问题体会快速挥臂动作，注意要让纸炮在身体前上方发出响声。

▪ 在“气球不落地”游戏中，引导学生思考“向什么方向击打，气球能够飞得又高又远”，提高挥臂速度的同时，形成向前上方挥臂的动作感觉，有助于巩固肩上屈肘动作。

▪ 在“反弹比远”游戏中，可采用坐姿、跪姿、站姿（正对、侧对）进行对墙投掷，引导学生思考不同姿势的投掷有哪些共同点，哪些不同点，哪种姿势能够让垒球反弹得更远，让学生说一说他们的体会。

▪ 提供足够的练习器材，确保学生练习次数。

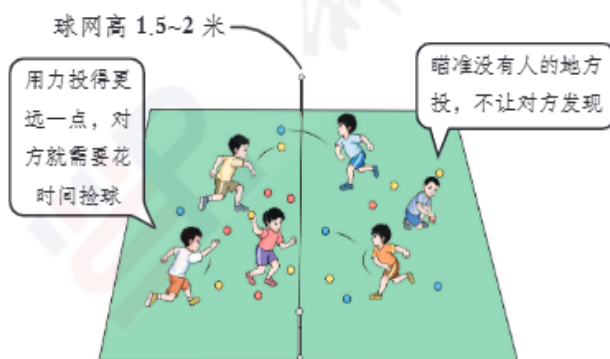
(2) 投远游戏

【游戏方法】

▪ 投包过绳：在投掷线前放置一根横绳，将沙包投过横绳，比一比谁投的包距离远。

▪ 隔网投弹：每人手持 2~3 个海绵包站在球网两侧，在规定时间内将海绵包从球网上方投向对方场地，游戏结束时一侧场地上的海绵包数量少的小组获胜。

▪ 营救“球宝宝”：将沙包或海绵包当作“球宝宝”从内圈向外扔出，扔出外圈即为“营救”成功，落在两圈之间则视为“营救”失败，营救“球宝宝”数量多的小组获胜。



隔网投弹



营救球宝宝

【指导要点】

▪ “投包过绳”有助于解决出手时机晚、角度低的问题，能引导学生形成向前上方投掷的意识，练习时要注意横绳与投掷线之间距离，过近或过远都会影响练习效果。教师要示范正向和侧向投掷动作方法，让学生观察蹬地转体、肩上屈肘和挥臂方向，并通过体验两种投掷动作，发现“投远”的要点。

▪“隔网投弹”是在“投包过绳”的基础上增加了比赛情境，要使用海绵包进行游戏，引导学生体会身体连贯发力，借助蹬地转体的力量，快速挥臂，将海绵包从球网上方投过。一局结束后，要启发学生思考小组合作进行比赛的方法。

▪“营救球宝宝”游戏可根据学生人数和投掷能力，改变场地形状、大小以及投掷的方向，如果从外圈向内圈投掷，则需要考虑学生之间的距离，避免发生安全事故。

▪游戏时要强化规则意识和安全意识，先练习再比赛，由简单情境到复杂情境。在练习时要关注学生的动作掌握情况，发现错误动作要及时纠正。

【素养培育】

▪引导学生观察、思考、讨论出手速度、角度与远度的关系，并通过投掷物的飞行轨迹，对自己和同伴的动作进行评价，找到自己的学练目标和动作中的问题，不断修正动作。

▪重视安全行为的培养，强化责任意识，投、捡均要听从统一指令。捡包时要互相谦让，表扬主动捡远处沙包的学生，培养关爱他人的意识。

▪渗透简单的动作原理，创设生活情境，设置多种投远或投准游戏，引导学生自主思考、小组讨论解决问题的方法，促使所学知识技能的实践运用。

（3）投远小能手

【比赛方法】

场地上每隔2米画一条标志线，标出若干得分区，赋予不同分值。学生将沙包用力投向远处，每人连续投3次，总分最高者获胜。

【指导要点】

- 渗透裁判知识，以沙包第一落点计算成绩。
- 强调规则意识，不踩线不越线，小组明确分工，如实记录成绩。
- 落实安全教育，比赛时运动员、裁判员、观察员都需要站在相应位置，确保安全。

（4）投准比赛



打靶比准



投包入筐

【比赛方法】

▪打靶比准：两组成员依次用沙包打靶，靶上设置相应分数，击中数字总和多的小组获胜。

▪投包入筐：每人3~4个海绵包，同时将手中的海绵包投向篮筐，规定时间内篮筐内海绵包数量多的小组获胜。

【指导要点】

强调规则和诚信，培养学生自觉遵守并维护规则、公平竞争的体育精神。

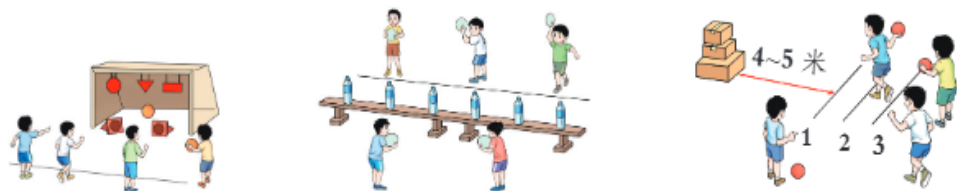
【安全提示】

“投包入筐”游戏需要使用海绵包。

田径类运动（全一册）



（5）拓展游戏——看谁打得准



【游戏规则】

利用纸板、纸盒、水瓶等物品做标志物，用海绵包、沙包、软式排球等物体进行多种形式打靶游戏，击中标志物数量多者获胜。

【指导要点】

- 强调安全，统一投、统一检。
- 瞄准目标，快速挥臂，协调发力，让学生体会使用不同物品、面对不同目标投掷时，投掷动作所发生的变化。

【素养培育】

▪ 强化规则与合作意识，引导学生通过自身体验和小组讨论，总结比赛经验，不断提高小组成绩，感受投掷的乐趣。在发展投远能力的基础上，逐步加入投准的要求，创设生活情境，引导学生运用多种投掷动作完成学练任务，使学生认识到投掷动作的多样化，提高知识技能的运用能力。


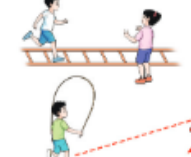


▪ 利用生活中的一些物品进行投掷练习，如绳子、毛巾、手帕、沙包、纸盒、纸板……哪些物品容易投，同一种物品有哪些不同的投掷方法，哪种方法投得远。让学生体验投掷不同形状、重量、大小的轻物，比较不同轻物投掷时的特点，思考用什么样的动作才能投得更远，引导学生做出投、抛、甩等多种投掷动作。

六、体能发展

用游戏的方式进行体能练习。

“传递报纸”“多种路线跑”“摇绳跑”等游戏都能够提高速度、灵敏、协调等体能

立位体前屈、双人传球、“炒豆子”等练习，有助于提升柔韧性



续表

学习内容	学习目标	教学时数	重难点	评价方式	跨学科主题融入
投篮游戏 1. 集体投篮比赛 2. 个人争先投篮比赛	1. 了解投篮动作结构 2. 养成篮球运动习惯 3. 培养积极进取的精神	5	重点：对投篮动作结构的认知，以及投篮游戏规则的理解 难点：在游戏中运用投篮	• 投篮比赛 • 教师观察 • 学生自评	数学：通过比赛算出得分
组合游戏 1. 快乐同心圆 2. 一对一对抗比赛	1. 在游戏和比赛中运用组合技术 2. 养成篮球运动习惯 3. 培养团结合作、积极进取的精神	5	重点：对组合动作结构的认知，以及组合游戏规则的理解 难点：在游戏中运用运球、传接球、投篮	• 比赛体验 • 教师观察 • 学生自评	德育：正确面对输赢，合作

五、主要教学内容

（一）运球游戏

运球是篮球运动的基本技术之一，通过手按压篮球，让篮球能动起来。熟练之后，加快运球速度和移动速度，运球游戏就是通过速度、路线的变化让学生感受篮球的乐趣。

» 1. 动作要领

运球游戏 动作要领

教师要将在游戏的情景生动地描述，学生听从教师的游戏提示，同时遵守游戏规则。

» 2. 常见问题与纠正方法

运球游戏 常见问题与纠正方法

学生在游戏组织中忽视运球的体验。
 教师可将游戏分解进行，将游戏由简到难组织。

» 3. 教学活动组织

（1）运球“打地鼠”

【学练方法】

根据教师的口令在标志碟上用不同方法拍球，高拍、低拍、快拍、慢拍、站着拍、蹲着拍、坐着拍等。

【教学提示】

教师情景描述，将标志碟模拟成“地鼠”，球的落点要击打在标志碟上，加大运球的力量。

【拓展练习】

根据标志碟的颜色模拟成不同类型的“地鼠”，布置相应的“打地鼠”任务。

【比赛提升】

比一比在规定时间内，看哪组消灭的“地鼠”多。

【素养培育】

培养学生对运球动作的初步认识和体验，提高学生保护环境的意识。



游戏准备



行进间运球“打地鼠”

（2）双人合作运球

【学练方法】

两人面对面运球，运3次球交换篮球。

一人运球，另一人模仿。

两人手牵手运球。

【教学提示】

教师要鼓励同伴之间相互交流、分享练习心得、相互帮助、共同提升。

根据教师的提示，两人一组进行不同类型的双人运球活动。

【拓展练习】

一人在特定区域运球，另一人在区域外干扰抢球。

【比赛提升】

两人在特定区域内运球并互相干扰，身体或球出界即算输。

【素养培育】

提升学生运球的节奏感，培养学生的合作意识以及对抗竞争意识。



模仿运球



牵手运球

（二）传接球游戏

传接球是进攻队员之间有目的地转移球的方法，是队员之间相互联系和组织配合的纽带，是篮球比赛和游戏中最重要技能之一。

» 1. 动作要领

传接球游戏 动作要领

传接球游戏需要让传球者清楚传球目标、接球者清楚来球方向，教师在游戏初期应加强语言提示。

» 2. 常见问题与纠正方法

传接球游戏 常见问题与纠正方法

- (1) 传球力度过大。
调高传球的弧度，增加学生反应时间。
- (2) 传球力度过小。
充分地体验练习，找到对传球力度的控制。

» 3. 教学活动组织

（1）你传我接游戏

【学练方法】

两人一组传接球，根据教师的口令分别做出上传（胸前传球）、下传（击地传球）的动作。

【教学提示】

传球时要与传球对象有眼神和语言上的交流，这样才能传准接稳，避免受伤。

【拓展练习】

将上传、下传用其他的口令代替，或者是用相反的口令代替，提升学生的反应力。

【比赛提升】

小组之间比一比，看哪组失误的次数最少。

【素养培育】

提升学生在复杂环境中传球的能力，让学生理解在多人参与的篮球游戏中沟通交流的重要性以及培养学生在游戏中发现问题并自主解决问题的能力。



胸前传球



击地传球

（2）叫号传接球游戏

【学练方法】

3~5人一组，围圈站，老师叫号，根据老师的叫号，将球快速传到被叫到号的学生手上。

【教学提示】

学生传球者要与接球者有眼神和语言上的交流。这样才能传准接稳，避免受伤。

【拓展练习】

接球后做两个运球的动作再传出。

【比赛提升】

组与组之间进行传球比赛，看哪一组最先传完3圈。

【素养培育】

提升学生的传球基本功，培养学生在游戏中的分享意识。



叫号传接球游戏

（三）投篮游戏

投篮是篮球运动的基本技术之一，进攻队员通过将球投进篮筐而获取分数，是篮球比赛中技术运用后的最终目的。

» 1. 动作要领

投篮游戏 动作要领

让学生理解排队投篮和抢投的组织形式，教师要激发学生的比赛热情。

» 2. 常见问题与纠正方法

投篮游戏 常见问题与纠正方法

学生出手犹豫，不敢投篮。

教师可结合篮球比赛讲解产生投篮机会的过程。

» 3. 教学活动组织

（1）集体投篮比赛

【学练方法】

全班分成若干小组，排队依次进行投篮。

【教学提示】

各小组排队投篮，投完之后到队伍末排队。

【拓展练习】

每个小组排成两队同时投，增加出手次数。练习时，小组集体数数，营造你追我赶的练习氛围。