



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

体操类运动

全一册



人民教育出版社

人民教育出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

体操类运动

全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

人民教育出版社
·北京·

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

主 编：耿培新

副 主 编：吴慧云

本册主编：马鸿韬

编写人员：（以姓氏笔画为序）

马鸿韬 李 健 张玉宝 孟文砚 秦治军 顾 静 裴绍志 缪滢滢

图书在版编目（CIP）数据

义务教育教科书体育与健康教师用书. 体操类运动 全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所编著. -- 北京：人民教育出版社，2024. 7. -- ISBN 978-7-107-38271-0

I. G633.963; G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第20248FW061号

责任编辑：徐 丹

责任设计：王 喆 唐 琪

责任校对：王 苗

责任印制：王 超

义务教育教科书 体育与健康 教师用书 体操类运动 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

版权所有·未经许可请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

前言

根据《义务教育课程方案（2022年版）》和《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》〔以下简称《课程标准（2022年版）》〕的精神和要求，我们编写了基本运动技能、体能、足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动和新兴体育类运动共13册教师用书，本书是其中一册。为便于教师理解和使用，现将本册教师用书的编写指导思想、编写思路、主要结构和使用建议做以下说明。

一、编写指导思想

本册教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神 and 党的教育方针，落实立德树人根本任务，引导广大学生树立远大理想，立志为全面建成社会主义现代化强国而奋斗。本册教师用书坚持“健康第一”教育理念，依据《课程标准（2022年版）》提出的三个方面的核心素养，根据学生身心发展规律，结合运动技能形成规律以及体操类运动的特点，整体设计教材内容，体现保证基础、重视多样、关注融合、强调运用等理念，指导教师创造性地开展体操类运动教学，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，充分发挥体操类运动的育人价值和功能，为建设教育强国、体育强国、健康中国发挥应有的作用。

二、编写思路

本册教师用书全面贯彻落实《课程标准（2022年版）》的精神和要求，聚焦学生核心素养发展，构建基于体操类运动项目，以基本体操、技巧与器械体操和艺术性体操展示或比赛为核心的“学、练、赛”一体化的教材内容体系与教法体系，帮助教师理解和掌握“为什么教、教什么、怎么教、怎么评”，促进教学方式从“以知识与技能为本”向“以学生发展为本”的转变，指导教师结合项目特点，运用多样、实用的教学练赛评的方法，创造性地使用教材，提高学生在学习与实践运用中解决问题的综合能力，发展学生核心素养。

三、主要结构

根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求，本册教师用书在总体结构上与其他分册保持基本一致，结合体操类运动项目的特点进行编写，主要包括七章内容。

第一章 体操类运动概述

本章内容重点介绍了体操类运动的特点与育人价值、体操类运动与学生核心素养发展的关系，帮助教师充分认识和理解体操类运动对发展学生核心素养的教育价值。

第二章 体操类运动学习目标与教学内容安排建议

本章呈现了水平二至水平四体操类运动学习目标与教学内容安排建议，供教师结合所教学生的能力水平与实际需要，系统进行不同水平目标及结构化内容安排作参考。

第三至五章 体操类运动教学内容

这三章的内容是依据《课程标准（2022年版）》体操类运动达到水平二、水平三、水平四目标要求构建的，主要包括基本体操、技巧与器械体操、艺术性体操的基础知识、基本技术与运用、专项体能、展示或比赛等具体内容及其学练和比赛活动。各项内容的学练和比赛活动均体现出素养导向与育人价值，并采用不同水平与难度的标注，其中“★★”代表适合水平二或初学者，“★★★”代表适合水平三或有一定基础者，“★★★★”代表适合水平四或有较长运动经历者。教材内容重点突出了基本动作技术及其组合的教学，特别设计了帮助学生学会运用基本动作技术及其组合的比赛课、游戏节或小赛季等内容，构建形成了一个完整的“学、练、赛”一体化的教学体系和全面综合的育人体系，有利于全方位促进学生结构化知识与技能的掌握与运用，全过程体现学生核心素养的发展。

第六章 体操类运动学习评价

本章参照《课程标准（2022年版）》中体操类运动学业质量合格标准和学习评价建议等要求，编制了水平二至水平四的技巧与器械体操和艺术性体操学业质量合格标准，旨在评估学生在完成体操类运动学习后在运动能力、健康行为、体育品德方面的主要行为表现，以反映学习目标的达成度。同时，为了方便教师开展学习评价，对技巧与器械体操和艺术性体操作出了不同等级的关键特征描述，使学习目标更加明确和具体，利于教师因材施教，开展差异化教学。教师可以依据学业质量合格标准和运动技能分级，系统收集学生课内外学习态度和表现、锻炼情况和成效、健康行为等信息来实施评价。

第七章 体操类运动教学计划的设计与示例

本章主要以技巧与器械体操为例编写了体操类运动大单元教学计划和课时教学计划设计的相关内容。帮助教师明确大单元教学设计思路、设计原则、设计方法及具体的实施建议。以水平二至水平四的技巧与器械体操为例，展现出主题式、结构化、进阶性、“学、练、赛”一体化的三个大单元教学计划以及具体的课时计划示例，以供教师参考。

教师在参考大单元教学计划实施教学时，要注意先深入钻研教材，并根据本校学生实际运动水平，借鉴相应的大单元教学计划示例创造性地开展教学。水平二大单元教学计划是针对体操类运动水平零基础学生（本册教师用书目前是针对3~4年级）进行设计的，因我国各地实施专项运动技能的师资和场地情况不同，其他年级学习水平二的内容要根据学生学习和掌握的情况进行适当调整，以符合该年龄段学生的认知特点。水平三、水平四大单元教学计划是针对已经学过前面水平二内容的学生设计的，具有进阶性，供教师根据学生情况灵活参考使用。

跨学科主题学习的有关内容在体能分册进行了详细介绍，同时也在本册展示或比赛部分及动作技术的学练和比赛活动部分结合具体教学内容给予了教学建议，教师可以参考使用。

四、使用建议

本册教师用书根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求编写，书中的内容既有一定的指导性，也具有参考性，教师应结合学校、学生的实际情况创造性地开展教学，注意做好以下几方面工作。

（一）聚焦学生核心素养发展，提高体育与健康课教学质量

教师要把教学的主要任务聚焦到发展学生运动能力、健康行为、体育品德等核心素养上，在每一节体育与健康课中促进学生核心素养的发展。引导学生在学练和比赛活动中通过不断探索、体验和感悟，掌握并运用体能和运动技能去解决实际问题，提高运动能力；学会运用健康与安全的知识，形成健康的生活方式；积极参与体育展示或比赛，养成良好的体育品德。

（二）落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，钻研教材内容的育人价值

落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，就是要实施聚焦于核心素养的“学、练、赛”一体化教学，在真实、复杂的运动情境中，指导学生学习和运用结构化的知识与技能，在比赛和对抗中加深体验和感悟，不断提升学生对体育的健身、益智、浸润心灵育人作用的认识和理解。教师应认真钻研教材的育人价值、“学、练、赛”一体化教学的策略和方法，掌握有效的教学方法和手段，在教学中展现有目的地教、有意义地学、有体会地练、有对抗地赛、有导向地评，引导学生在充分动起来的过程中获得丰富、深刻的运动体验，在做中学，学中思，思中得，从而使学生的核心素养得到不断发展。本册教师用书不仅介绍了体操类运动的育人价值，还结合各项具体内容编写了培养核心素养的方法和要点，教师可以结合学生的实际情况进一步深入研究。

（三）合理选用教学策略，因地制宜开展教学

本册教师用书结合体操类运动的课程内容，设计了多种多样的情境、“学、练、赛”一体化教学的方法，以及基于核心素养的讲解、示范、提问等教学策略与方法，为教师搭建了从教知识与技术向促进学生核心素养发展的桥梁，教师要根据教材内容和学生情况合理选用。同时，希望教师因地制宜，创编出更多适宜本校学情的教学策略，达到举一反三的目的。

（四）利用信息技术手段，提升教学效果

为更好地解决教师教学和学生在学习过程中的重点、难点以及动作示范问题，我们还专门开发了三维动画示范视频等配套数字资源，教师要充分利用信息技术手段，科学有效地使用相关数字资源，既可用于课堂教学，提升教学效果，也可用于学生自主学习，指导学生合理使用相关数字资源，促进学生学习方式的转变，提升学习效果。书中带有“”图标的内容配有数字资源，教师可通过人民教育出版社官方网站查看，并结合学校实际创新使用。

由于编写水平有限，时间紧迫，书中难免有不足之处。我们真诚地希望教师在使用过程中提出宝贵意见，以便再版时修订与完善。

目录

第一章	体操类运动概述	2
第一节	体操类运动的特点	2
第二节	体操类运动与学生核心素养发展	4
第二章	体操类运动学习目标与教学内容安排建议	9
第一节	体操类运动学习目标	9
第二节	体操类运动教学内容安排建议	10
第三章	基本体操教学内容	17
第一节	队列队形	17
第二节	徒手体操	23
第四章	技巧与器械体操教学内容	28
第一节	技巧运动	28
第二节	单杠	55
第三节	双杠	70
第四节	支撑跳跃	82

第五章	艺术性体操教学内容	94
第一节	韵律操	94
第二节	啦啦操	109
第三节	健美操	123
第六章	体操类运动学习评价	139
第一节	体操类运动学业质量合格标准	139
第二节	体操类运动技能分级建议	142
第三节	体操类运动评价策略	144
第四节	体操类运动评价表示例	147
第七章	体操类运动教学计划的设计与示例	150
第一节	体操类运动大单元教学计划的设计要点	150
第二节	体操类运动大单元教学计划的设计示例	152
第三节	体操类运动课时教学计划的设计与示例	193
参考文献		199
后 记		201

第一章

体操类运动概述

体操类运动是《课程标准（2022年版）》课程内容中六类专项运动技能之一，指通过徒手、持轻器械或在器械上完成不同类型与难度的单个动作、组合动作和成套动作，充分展现身体控制能力，塑造健美体形，并具有一定艺术表现力的体育运动项目。该运动项目内容丰富、形式多样，具有区别于其他项目的显著特点，对学生核心素养发展具有独特价值。本章主要就体操类运动的特点、体操类运动对发展学生核心素养的作用进行概述。

第一节 体操类运动的特点

体操类运动是在人类社会长期生产生活实践中逐渐形成和发展起来的一类体育运动项目，涵盖了基本体操、技巧与器械体操、艺术性体操等内容，形成了独特的项目特点，概括起来主要有多样性、规定性、互助性、艺术性、创新性等。

（一）多样性

多样性是指体操类运动的内容非常丰富，其动作类型多、练习形式多、动作技术多，这是其他项目不能相比的。体操类运动每个子项目均包括多种类型动作。徒手体操包括身体各个环节、各种运动方式的动作，如身体某一环节的屈、伸、举、振、绕环、波浪等；技巧运动包括各种滚动、滚翻、手翻、倒立、转体、平衡等动作；支撑跳跃包括分腿腾越、屈腿腾越等；双杠包括摆动、摆越、转体、滚翻、空翻、腾越、回环等动作；单杠包括悬垂、支撑、摆动、回环等动作。体操类运动中的每一种类型或每一个动作，均可以通过改变动作的不同要素而使练习千变万化、丰富多彩。基本体操中的徒手体操或某种轻器械体操的任何动作都可以通过改变身体姿势、动作方向、动作路线、动作幅度、动作速度、动作节奏等要素而成为新的动作，器械体操中的任何动作也可以通



过改变开始姿势、动作方向、动作形式、动作做法和结束姿势等要素而变成其他动作。如果再加上一些练习条件的变化,如器械的纵横、远近、高低等,则使体操动作花样更繁多,变化无穷。

（二）规定性

规定性是指对完成某一体操动作的形式、方法和规格等都有明确的要求,具体表现在对完成动作的规格,诸如人体动作的角度、幅度、高度、远度、时间、姿态、节奏等都有严格的质量标准。同时还要采用正确的形式和方法,才能规范地完成动作,收到满意的练习效果或取得较高的评价得分。动作的规格标准既是相对稳定的,又可随学生水平的提高而逐步提高。

（三）互助性

互助性是指在体操类运动各项的教学、展示或比赛中,广泛采用多种形式的保护与帮助,以保证人身安全,提高练习效果。体操类运动项目繁多,各项目又包含各种类型的动作,尤其是技巧运动与器械体操项目,练习者往往需要在特殊身体姿态下完成动作,且各种动作还有一定难度,因此,体操类运动教学中广泛使用保护与帮助。保护与帮助既是一项安全措施,又是一种重要的教学方法,它对防止伤害事故、加速掌握动作和培养良好的思想品德都有重要作用。现代体操运动技术水平之所以能够迅速提高,也与采用科学的保护与帮助方法密切相关。

（四）艺术性

体操类运动是具有较强的艺术性和美学效果的运动项目。体操练习不仅要完成所做的动作,更重要的是要根据完成动作过程中的技术质量和身体姿态来评定动作的效果和成绩。在体操教学、训练和比赛中,无论是完成单个动作还是成套动作,都要求准确、协调、幅度大、节奏感强、姿势优美,充分展示人体和动作的健与美,始终贯穿美的意识的培养。在体操教学中,有许多练习内容与形式可在音乐伴奏下进行,如徒手体操、健美操等,将音乐融入动作之中,可振奋精神,激发情感,培养兴趣,提高练习效果。体操类运动的健、力、美和艺术风格,通过动作美、形体美、音乐服装美、精神风貌美而展现出来,给学生以美的体验和感受,同时也给观众以美的欣赏。此外,场地器械的布置和背景的设置也讲求艺术性和美学效果,以充分体现体操个性美和整体美的结合。

（五）创新性

创新性是指体操动作难度、动作完成质量、动作组织和编排方面的推陈出新和创造变化。时至今日,无论是基本体操、技巧与器械体操,还是艺术性体操,都在原有基础上得到了迅速发展和不断创新。健美操、啦啦操等项目的不断发展,丰富了体操类运动原有的内容体系;体操动作技术及衔接的不断创新,提升了体操类运动的观赏性和



艺术性。由此可见，创新是体操类运动发展的源泉，没有创新，体操类运动就失去了活力。

基于上述特点，体操类运动在教学中要注意以下事项。首先，内容安排上要注意由简到繁、由易到难，这样容易被具有不同身体条件的学生接受。学生可以根据自己的性别、年龄、体质、水平、兴趣等特点，结合气候、场地、器械、环境等条件，选择不同的项目和动作进行练习，以达到强身健体、愉悦身心或提高专项运动技术水平的目的。其次，要关注学生身心的全面发展。不同的体操项目，其动作类型各不相同，对人体的主要作用也各有不同，因此，学生可以根据自己的需要，选择某些动作，或把某些动作编排成组合动作及成套动作，进行针对性练习，以改善身体各系统、器官的形态和机能水平，提高各项身体素质和人体对疾病的抵抗力与对环境的适应力，从而达到全面增强体质、提高健康水平的目的。

第二节 ■ 体操类运动与学生核心素养发展

体操类运动作为体育与健康课程的重要组成部分，除了与其他运动一样具有育人价值，还对学生的运动能力、健康行为和体育品德核心素养的发展具有独特作用，尤其是对学生的身体控制能力、时空感知能力、动作准确性以及身体协调均衡发展具有良好的促进作用，有利于培养学生一丝不苟的态度、积极进取的良好心态，形成勇敢顽强、团结互助、遵守规则、尊重裁判、自尊自信、文明礼貌的体育品德。

一、体操类运动与运动能力的提高

（一）提高学生运动认知与技术运用能力

进行体操类运动项目的教学，有助于学生体验不同类型的动作，提高学生对动作的理解和记忆；有助于学生在完成动作过程中分析判定不同动作的完成质量，提高学生的审美能力。此外，教学中还需要广泛运用物理学、公共卫生与预防医学、生物学、心理学等学科的理论知识分析人体在不同运动状态下的身体变化情况，有助于学生将丰富的感性认识逐步上升为理性认识，促进学生整体认知能力的提高。

体操类运动能有效发展学生的身体控制能力。身体控制能力是体操类运动的专项运动能力之一，是人体完成动作的基本保障，是影响成套动作完成质量的关键能力。尽管体操类运动内容繁多，但各项目的技术主要由支撑技术、制动技术、振浪技术、转体技术、腾空技术、身体重心转移技术、平衡技术、落地技术等构成，并集中体现在人体



完成动作时的身体控制能力方面。如支撑技术需要肢体稳定支撑在器械上以完成动作,制动技术需要肢体某些环节在原先加速的情况下突然减速或停止运动以完成动作,振浪技术需要借助运动中身体不同环节的速度调配以完成动作,转体技术需要借助运动中人体对多种轴面的准确操控以完成动作,这些技术都与身体控制能力密切相关。

体操类运动对学生的时空感知能力具有良好的促进作用。体操类运动中的滚动、滚翻、空翻、转体、倒置、离杠再握、推手—腾空—落地、平衡等动作都需要学生感知人体与器械的关系、人体与地面的关系、人体与周边环境的关系,而且只有各种感知觉高度发展和合理匹配,才能较完美地完成单个动作、组合动作和成套动作。此外,体操类运动项目教学中广泛使用标志物、信号提示、音乐伴奏、触觉感知等方法提高学练效果,对学生的时空感知能力具有良好的促进作用。

体操类运动能有效提高学生完成动作的准确性。动作准确性是对人体完成各种动作准确程度的反映,是衡量动作熟练程度及完成质量的主要依据,主要体现在动作方向、动作幅度、动作速度、动作力量等要素的合理运用与配合方面。体操类运动中的各项目是由大量动作组成的特定运动项目,各个动作又由预备姿势、动作方向、动作形式、动作部位、动作做法和结束姿势构成,每个动作都要力求准确。如果出现方向不正、漏做、虚摆、附加、外部助力、改变方向、角度偏小、重复、触及器械、姿势错误、摔倒、间断、静止时间不够、掉下器械、落地不稳等问题,都要按照规则相应地予以扣分。因此,学习体操类运动的过程,就是不断规范动作、感知动作的过程,更是提高人体动作准确性的过程。

（二）改善学生的体能状况

体操类运动需要全面的体能做保障,因此也能很好地促进学生体能发展,还能有效改善学生的身体素质,促进心肺功能、肌肉力量、柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力等方面的发展。

体操类运动既有借助器械完成的动作,也有徒手及手持轻器械完成的动作,各类动作对塑造良好的身体形态有其独特作用。徒手类动作主要包括举、摆、振、立、踢、跳、蹲、绕环、屈伸、转体、弓步、波浪等,借助这些动作可以增强头、上下肢及躯干等不同部位感知动作方向、动作力度和空间位置的能力,使人体的骨骼、关节、肌肉、韧带产生适应性变化,进而使人体坐、立、行的外在形态更有美感。器械类动作主要包括支撑、悬垂、摆动、摆荡、回环、腾越等,借助这些动作可以有效发展人体的肌肉力量,尤其是对上肢和腰腹力量具有良好的促进作用,形成发达的肩部、胸背部、腰腹肌肉,使人体的外在形态更加健美。

体操类运动可以全面发展学生不同部位的肌肉力量。双杠臂屈伸、双杠支撑摆动、支撑跳跃中的推手、单杠引体向上等动作,均能有效发展学生的上肢及肩带力量;技巧



运动中的俯撑、俯卧两头起、俯卧后摆腿、侧撑、仰撑、仰卧起坐、仰卧举腿等动作，均能有效发展学生的躯干力量；挺身跳、原地连续纵跳、支撑跳跃中的踏跳等动作，均能有效发展学生的下肢力量。

体操类运动中的组合动作和成套动作可以有效发展学生的肌肉耐力。经常进行单个动作较长时间的连续练习、组合动作或成套动作的重复练习，可以有效发展肌肉耐力。如进行较长时间的直角支撑、俯撑、仰撑等，连续的悬垂举腿、仰卧举腿、前踢腿、后踢腿等，以及组合动作或成套动作的多次重复，均可以有效发展学生的肌肉耐力。

体操类运动可以全面有效地发展学生身体不同部位的柔韧性。体操类运动中的各种压肩、拉肩、振肩、转肩、吊肩等动作，可以有效发展学生的肩部柔韧性；下桥、仰卧推起成桥、体后屈、体前屈等动作可以发展学生的腰部柔韧性；把杆的正压腿、侧压腿、后压腿、控腿、各种方向踢腿、外摆腿、里合腿、纵叉、横叉、扳腿等动作，可以有效发展学生的髋部及腿部柔韧性。

体操类运动能够提高学生身体的协调性。体操类运动中的协调性表现为身体各器官及各部位配合一致、相互衔接完成动作的能力。如支撑跳跃时上肢的顶推与躯干的收腹及下肢的屈腿要相互配合，前滚翻时要注重支撑、蹬地、低头、含胸、提臀等环节的相互衔接。

体操类运动可以促进学生灵敏性的提高。体操类运动经常需要人体改变运动方向、身体空间位置，还要求改变后能够规范地完成后续动作。如前滚翻交叉腿转体、山羊分腿腾越等动作都包含着身体空间位置的突然变化，甚至同时伴随动作方向的改变，而且这些动作都需要人体在一定预判基础上迅速、准确、协调地改变身体运动状态才能完成。

体操类运动对提高学生平衡能力有良好的促进作用。体操类运动由不同类型的动作构成，各动作支撑面积不同、身体重心高低不同、动作动态与静态相互转化，这些因素交错出现，促使学生在完成动作时必须及时调整姿势，维持身体的相对稳定。此外，体操类运动中还有一些专门提高平衡性的动作，如燕式平衡、侧平衡、扳腿平衡等，经常练习可以提高学生的平衡能力。

（三）促进学生积极参与展示或比赛活动

在体操类运动项目的学练过程中，每节课中、几节课后、大单元末都要安排学生开展一些真实的展示或比赛活动。学生由参加班级内部展示或比赛，逐渐过渡到参加班级间联赛、校际联赛、区域联赛等不同层次的比赛。在多类型多层次的展示或比赛中，学生可以学习体操类运动项目的相关知识，掌握体操类运动项目的专项技能，了解体操类运动项目的比赛规则和裁判方法，懂得体操类运动项目比赛的基本礼仪，逐渐能从动



作难度、动作质量、动作连接等方面观看、欣赏、评价体操类项目的比赛。通过这样的学练和比赛活动可以培养学生对体操类运动项目的兴趣，培养他们的规则意识、团队合作精神、拼搏精神、理性面对输赢的良好心态，以及爱国主义思想。

二、体操类运动与健康行为的养成

（一）有助于学生养成体育锻炼意识与习惯

学生体育锻炼的意识和习惯不是天生的，而是在参加体育锻炼活动过程中逐渐培养起来的。中小学阶段学生的生理、心理发育不够成熟，性格还未定型，心理活动容易随着客观条件的变化而变化，良好习惯和不良习惯都有可能形成。体操类运动项目的学习，是一个动作要领接一个动作要领不断积累的过程，也是一个动作接一个动作不断规范的过程，其间伴随着由易到难、由简到繁的认知能力的提升，也伴随着由泛化到分化再到自动化的动作技能的形成。正是在这样的学习过程中，学生理解了体操类运动对健康的重要性，其体育锻炼意识逐渐增强，锻炼习惯逐渐养成。

（二）有助于学生掌握和运用健康知识与技能

在体操类运动学练和比赛活动中，学生逐渐了解到参与体操类运动对促进人体生长发育和身心健康的益处，理解体操类运动对促进大脑健康、释放压力和预防焦虑的作用，并能够根据自身身体状况，选择合理的运动负荷。尤其是学生掌握了举、摆、振、立、踢等徒手体操技能后，会更加关注自己的身体形态，如伏案学习时保持坐姿端正，行走时保持身体挺拔。学生学习了滚动、滚翻、转体、支撑、平衡、屈伸等动作技能及保护与帮助方法后，会逐渐将这些动作技能及方法迁移到日常生活中，形成一种习惯，内化为一种能力。如遭遇摔倒能合理运用各种滚动或滚翻动作进行自我防护，遭遇运动损伤能进行简单处理。

（三）有助于学生调控情绪

体操类运动力求动作有力度、有难度、准确性高、稳定性好，成套动作尽可能避免失误，且不能重复。但在实际的学练和比赛活动中，出现漏做、重复、虚摆、摔倒、角度偏小、方向不正、掉下器械等错误动作的现象较为普遍，正是在对错误动作的不断修正中，学生才能逐渐掌握正确动作。每次的练习效果、每个动作的成败都伴随着学生的情绪变化，烦恼与快乐在一次次的合理宣泄、积极暗示、自我放松、自我评价中交替变化，促使学生有效调节自己的消极情绪，积极应对挫折和失败，保持良好的心态，形成稳定的积极情绪。

（四）有助于学生适应环境

体操类运动的学练和比赛过程，伴随着人与人之间的共处和互助，伴随着人与器械的空间位置关系变化，是一个真实的生存环境。在这个环境中，学生可以学会各种肢



体运动的方法，掌握滚翻、转体、平衡等动作技能，知道体操类运动对健康的促进作用，养成良好的锻炼习惯和积极的生活态度，形成正确的价值观，逐渐成为有独立人格的社会人。尤其是学生在学练动作时需要相互保护与帮助，主动分享学习体验；在展示或比赛时团队内部需要精诚团结，团队之间需要在遵循规则的情况下进行公平竞争、互相尊重。在这种真实的学练和比赛活动环境中，学生在动态的反复循环中互相适应，不断提高自己适应环境的能力。

三、体操类运动与体育品德的养成

（一）有助于培养学生的体育精神

体操类运动项目繁多，动作变化各异，身体常处于器械上或空中等非正常状态完成动作。因此，学生在学练和比赛活动中，往往需要教师和同伴的及时保护与帮助。这样的教学环境有利于学生之间形成互帮互助、团结友爱的精神。此外，由于体操动作有一定难度，学习中经常会遇到摔倒、掉下器械等动作失败情况，这对学生也是极大的考验，只有永不言弃、积极进取、勇敢顽强、不怕困难，才能逐渐掌握动作。一次次的失败与成功，一次次的合作与互助，体操技能习得的过程正是学生体育精神形成的过程。

（二）有助于培养学生的体育道德

体操类运动学习中处处有规则，处处用规则。学生习练动作的过程，就是不断学习规则的过程。教学过程中单个动作或组合动作的展示、小赛季中成套动作的比赛，无不借助教师和同伴的评价展开。在这种“规则”积累起来的教育教学中，学生能够逐渐形成遵守规则、尊重裁判、尊重对手、诚信自律、公平竞争的体育道德。

（三）有助于培养学生的体育品格

在体操类运动中，许多单个动作都有预备姿势和结束姿势的要求，在展示或比赛中更有明确的礼仪规定，这对培养学生文明礼貌的体育品格具有良好的促进作用。另外，体操类运动的教学比赛可以设置团体赛、个人全能赛等比赛类型，团体赛可以采用自选成套动作进行比赛，每名学生的动作编排、动作难度及动作质量与团体的最终得分密切相关，这样就会促使每名学生既要勇于担当，充满自信，敢于为团队的获胜挑战较高难度动作，又要确保自己能够高质量完成相应动作，有助于创设人人力争为团队贡献最大力量的学习环境。正是在体操类运动单个动作或组合动作的展示或比赛中，学生的自尊自信、责任意识、正确的胜负观等体育品格得以形成。

第二章

体操类运动学习目标与
教学内容安排建议

《课程标准（2022年版）》围绕核心素养确定了课程总目标和水平目标，并归纳提出了体操类运动项目总体内容要求、学业要求和教学提示，选择技巧运动、单杠、韵律操等项目作为示例，分水平提出了具体内容要求。本章以《课程标准（2022年版）》为依据，结合义务教育现实需要，在对体操类运动不同水平学习目标进行梳理及设计的基础上，提出技巧运动、单杠、双杠、支撑跳跃、韵律操、啦啦操、健美操项目的教学内容安排建议，供教师参考使用。

第一节 体操类运动学习目标

体操类运动的学习目标需要以核心素养为依据进行设计，具体包括运动能力、健康行为和体育品德三个方面。根据《课程标准（2022年版）》规定，体操类运动属于专项运动技能类内容，分别在水平二、水平三、水平四进行学习。因此，本节分别对体操类运动上述三个水平的学习目标进行梳理和设计。

一、水平二学习目标

运动能力：能说出所学体操类运动项目的相关动作术语；能做出所学体操类运动项目的基本动作和简单组合动作，并把所学体操类运动知识与技能运用到游戏和展示中；乐于参与体能游戏，体能水平有所提高；每学期观看不少于8次所学体操类运动项目的比赛或表演。

健康行为：乐于参与所学体操类运动项目的学练；知道所学体操类运动项目的安全事项，具有安全意识；学练有一定难度的体操类运动项目时情绪比较稳定；能主动与同伴沟通交流，在合作学习中解决问题，适应体操类运动项目的学习环境。



体育品德：能按照要求参与所学体操类运动项目的游戏、展示或比赛，在活动中能遵守规则，尊重对手，关心同伴，表现出良好的礼仪；能正确面对困难，不畏困难。

二、水平三学习目标

运动能力：能描述所学体操类运动项目的动作技术要领、练习方法和比赛规则；掌握所学体操类运动项目主要的基本动作技术和组合动作技术，并运用这些动作技术主动参与小组、班级的动作展示或比赛；体能水平进一步提高；每学期观看不少于8次所学体操类运动项目的比赛或表演，并能进行简要评价。

健康行为：能积极参加所学体操类运动项目的学练和比赛活动，能独立或与同伴合作完成所学组合动作技术；能在学练和比赛活动之前检查体操器械与场地安全，认真做好准备活动，初步形成安全运动的行为习惯；在学练和比赛活动中能积极主动与同伴合作、交流，情绪比较稳定；能适应学练和比赛活动环境的变化。

体育品德：能按照规则和要求参与所学体操类运动项目的展示或比赛，并能充满信心，积极进取，勇敢顽强，不怕挫折。

三、水平四学习目标

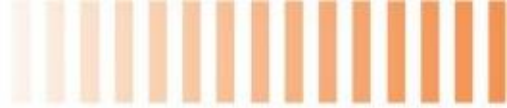
运动能力：能描述所学体操类运动项目的基本原理和文化，运用所学体操类运动项目的比赛规则与裁判方法，承担班级内展示或比赛的部分裁判工作；掌握所学体操类运动项目的基本动作技术和组合动作技术，与同伴一起创编成套动作，并在展示或比赛中合理运用；在展示或比赛中表现出较充沛的体能；每学期观看不少于8次所学体操类运动项目的比赛，并能对某场高水平比赛作出分析与评价。

健康行为：能运用所学体操类运动项目进行身体锻炼；能认识到体操技能在生活中的安全价值，知道安全注意事项，做好准备活动 and 自我保护，能主动帮助他人安全地进行运动；能在合作练习中认真帮助与保护同伴，调控自己的情绪，具有合作能力；能适应新的学练和比赛活动环境。

体育品德：在所学体操类运动项目的展示或比赛中积极进取，勇敢顽强；遵守规则，公平竞争；自尊自信，敢于担当。

第二节 体操类运动教学内容安排建议

体操类运动教学内容安排以《课程标准（2022年版）》对专项运动技能的目标和内



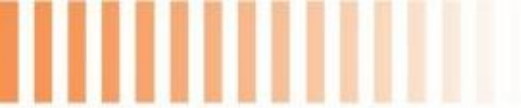
容要求为依据,结合义务教育阶段学校的实际需要,对中小学校开设较为广泛的项目,按水平二、水平三、水平四分别提供了相对系统的内容安排建议,并对其他项目选择性地提供了某一水平的内容安排建议,供各学校选择使用。整体内容本着由少到多、由易到难、循序渐进、螺旋式上升的原则进行安排,同时涵盖了各项目的基础知识、基本技术与运用、技战术运用、专项体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价内容,确保了体操类运动内容的整体性设计,有利于各项目结构化教学的实施。各项目具体安排建议如下。

一、技巧与器械体操教学内容安排建议

(一) 技巧运动教学内容安排建议(表 2-2-1)

表 2-2-1 技巧运动不同水平教学内容安排建议

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
基础知识	1. 技巧运动的相关动作术语 2. 技巧运动对身心健康的益处和安全防护知识	1. 技巧运动的相关知识和文化 2. 常见技巧运动损伤的预防与处理方法	1. 技巧运动动作技术的基本原理 2. 技巧运动的历史文化 3. 制订并实施技巧运动的学练计划
基本技术与运用	1. 前滚翻 2. 后滚翻 3. 仰卧推起成桥 4. 跪跳起 5. 挺身跳 6. 简单组合动作	1. 侧手翻 2. 燕式平衡 3. 肩肘倒立 4. 组合动作	1. 头手倒立(男) 2. 多个组合动作
技战术运用	1. 前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥等基本动作的衔接练习及在游戏中的运用 2. 多个技巧运动动作的组合练习	1. 侧手翻、燕式平衡、肩肘倒立等基本动作技术和组合动作技术的练习及合理运用 2. 在个人、小组、班级的游戏或比赛中,运用侧手翻、燕式平衡等进行动作创编	1. 在技巧运动的个人和小组练习中运用多种动作技术 2. 结合团队成员特点,小组创编所学技巧运动的成套动作
专项体能	1. 坐位体前屈 2. 多变俯卧撑 3. 仰卧起坐 4. 横叉/纵叉 5. 仰卧单车 6. 平板支撑 7. 双人蹲跳 8. 跪跳前进+跪跳起	1. 横叉/纵叉 2. 仰卧起坐 3. 平板支撑 4. 多变俯卧撑	1. 平板支撑 2. 多变俯卧撑 3. 横叉/纵叉 4. 仰卧单车



续表

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
展示或比赛	1. 敢于在小组和班级内展示各个方向的滚动、滚翻等基本动作组合 2. 技巧运动连贯性、稳定性的基本要求 3. 展示前和动作结束时的礼仪	1. 通过挑战赛展示一个单元学习后的自我创编组合的成套动作 2. 了解并遵守规则，能在比赛和展示中表现良好的礼仪风貌	1. 积极参与规定与自主创编的成套动作的团体比赛 2. 学会从动作的规范性、连贯性等方面评价自己与同伴完成动作的质量
规则与裁判方法	1. 技巧运动中动作的稳、美、新等方面的基本规则和要求 2. 能基本判断动作的对错，并尝试进行打分	1. 技巧运动中动作连贯性与稳定性的比赛规则与裁判方法 2. 能担任组内展示或比赛的裁判	1. 技巧运动比赛规则和裁判方法的理解与解释 2. 担任组内展示或比赛的裁判，能判断动作质量并正确执裁
观赏与评价	1. 技巧运动比赛的观看方式和途径 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次技巧运动比赛	1. 技巧运动比赛赏析 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次技巧运动比赛 3. 技巧运动比赛介绍及评价	1. 技巧运动比赛相关信息介绍，提高对该运动项目的认知 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次技巧运动比赛 3. 高水平技巧运动比赛的分析与评价

（二）单杠教学内容安排建议（表 2-2-2）

表 2-2-2 单杠不同水平教学内容安排建议

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
基础知识	1. 单杠的价值 2. 单杠内容的教学特点	1. 单杠的价值及文化体验 2. 单杠动作术语与规则 3. 常见单杠损伤的预防与处理方法	1. 单杠动作技术的基本原理 2. 单杠的历史文化 3. 制订并实施单杠学练计划
基本技术与运用	1. 跳上成支撑 2. 前翻下 3. 单个与组合动作	1. 支撑后摆下 2. 单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑 3. 单个与组合动作	1. “单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑”及拓展 2. 动作组合或成套动作创编 3. 单个与组合动作
技战术运用	1. 在游戏中运用单杠跳上成支撑、跳下、前翻下等基本动作进行衔接练习 2. 完成多个动作的组合练习	1. 在多种单杠练习中合理运用主要的基本动作技术和组合动作技术 2. 将创编的单杠动作运用到个人、小组、班级的游戏或比赛中	1. 在单杠的个人和小组练习中运用多种动作技术 2. 结合团队成员特点，小组创编单杠的成套动作

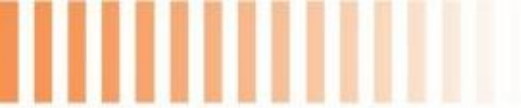
续表

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
专项体能	1. 推小车接力赛 2. 俯撑左右交替抬手臂 3. 斜身引体 4. 蹲悬垂	1. 俯撑击掌 2. 引体向上 3. 悬垂举腿 4. 推小车 + 快速跑 + 蛙跳	1. 推小车接力赛 2. 俯撑击掌 3. 引体向上 4. 单杠或肋木悬垂举腿
展示或比赛	1. 单杠课学习中, 根据内容进行小组或班级的展示或比赛, 如跳上成支撑、前翻下动作的展示或比赛 2. 单杠某个单元或某几个单元学习后进行小赛季展示, 如跳上成支撑—前翻下	1. 单杠课学习中, 根据内容进行小组或班级的展示或比赛, 如跳上成支撑、前翻下、支撑后摆下动作的展示或比赛 2. 单杠某个单元或某几个单元学习后进行小赛季展示, 如单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑	1. 单杠课学习中, 根据内容进行小组或班级的展示或比赛, 如跳上成支撑、单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑、支撑后摆下动作的展示或比赛 2. 单杠某个单元或某几个单元学习后进行小赛季展示, 如跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑
规则与裁判方法	1. 单杠游戏中关于握法、摆动、转体与下法等方面的基本规则和要求 2. 能基本判断动作的对错, 并尝试进行打分	1. 单杠中动作准确性与规范性的比赛规则与裁判方法 2. 能担任组内展示或比赛的裁判	1. 单杠比赛规则和裁判方法 2. 担任组内展示或比赛的裁判, 能判断动作质量并正确执裁
观赏与评价	1. 单杠比赛的观看方式和途径 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次单杠比赛	1. 单杠比赛观赏方法 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次单杠比赛 3. 与单杠有关的重要比赛介绍及评价	1. 单杠比赛的相关信息介绍, 提高对该运动项目的认知 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次单杠比赛 3. 高水平单杠比赛的分析与评价

(三) 双杠教学内容安排建议 (表 2-2-3)

表 2-2-3 双杠教学内容安排建议

内容维度	水平四教学内容
基础知识	1. 双杠的概念 2. 双杠的起源与发展 3. 双杠的价值 4. 双杠裁判与规则



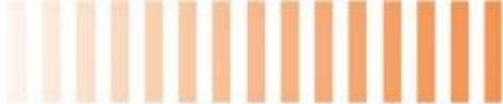
续表

内容维度	水平四教学内容
基本技术与运用	1. 支撑摆动 2. 支撑后摆下 3. 外侧坐越两杠挺身下 4. 组合动作
技战术运用	1. 在双杠的个人和小组练习中运用多种动作技术 2. 结合团队成员特点，小组创编所学双杠的成套动作
专项体能	1. 肋木压肩 2. 双杠臂屈伸 3. 推小车 4. 肋木悬垂举腿 5. 负重背肌两头起 6. 组合体能
展示或比赛	1. 双杠规定与自编成套动作创编及展示 2. 从动作的规范性、连贯性等方面评价自己与同伴完成动作的质量
规则与裁判方法	1. 双杠比赛规则和裁判方法 2. 担任组内展示或比赛的裁判，能判断动作质量并正确执裁
观赏与评价	1. 双杠比赛的相关信息介绍，提高对该运动项目的认知 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次双杠比赛 3. 高水平双杠比赛的分析与评价

（四）支撑跳跃教学内容安排建议（表 2-2-4）

表 2-2-4 支撑跳跃教学内容安排建议

内容维度	水平三教学内容	水平四教学内容
基础知识	1. 支撑跳跃的起源与发展 2. 山羊分腿腾越动作的相关术语 3. 山羊分腿腾越动作的比赛规则	1. 支撑跳跃的基本原理与文化 2. 横箱分腿腾越动作的相关术语 3. 横箱分腿腾越动作的比赛规则
基本技术与运用	山羊分腿腾越	横箱分腿腾越
技战术运用	1. 在山羊分腿腾越练习中合理运用主要的基本动作技术和组合动作技术 2. 在个人、小组、班级的游戏或比赛中能正确做出山羊分腿腾越完整动作	1. 在横箱分腿腾越的个人和小组练习中运用多种动作技术 2. 结合团队成员特点，小组合作完成不同高度的横箱分腿腾越动作



续表

内容维度	水平三教学内容	水平四教学内容
专项体能	1. 俯撑爬行 2. 俯撑交替提膝 3. 高台跳下挺身跳 4. 体前屈压肩	1. 俯撑爬行 2. 俯撑交替提膝 3. 高台跳下挺身跳 4. 体前屈压肩
展示或比赛	1. 山羊分腿腾越完整动作展示或比赛 2. 山羊分腿腾越展示或比赛的基本礼仪 3. 做出正确、规范的山羊分腿腾越动作	1. 横箱分腿腾越完整动作展示或比赛 2. 横箱分腿腾越动作规范性、连贯性标准解析
规则与裁判方法	1. 山羊分腿腾越动作准确性与规范性的比赛规则与裁判方法 2. 担任组内展示或比赛的裁判	1. 横箱分腿腾越比赛规则和裁判方法 2. 担任组内展示或比赛的裁判，能判断动作质量并正确执裁
观赏与评价	1. 山羊分腿腾越比赛欣赏方法 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次山羊分腿腾越比赛 3. 山羊分腿腾越重要比赛评价方法	1. 横箱分腿腾越比赛相关信息介绍，提高对该运动项目的认知 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次横箱分腿腾越比赛 3. 高水平横箱分腿腾越比赛的分析与评价

二、艺术性体操教学内容安排建议（表 2-2-5）

表 2-2-5 艺术性体操教学内容安排建议

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
基础知识	1. 韵律操的概念 2. 韵律操的起源 3. 韵律操的运动价值 4. 韵律操术语	1. 啦啦操的相关知识和文化 2. 啦啦操的起源与发展 3. 啦啦操运动损伤及防护 4. 啦啦操术语	1. 健美操相关术语，健美操技术的基本原理 2. 健美操运动的历史文化 3. 制订并实施健美操的学练计划
基本技术与运用	1. 手位 2. 脚位 3. 步伐 4. 跳步 5. 波浪 6. 韵律操组合	1. 六种手型 2. 常用手位 3. 下肢动作 4. 啦啦操组合	1. 常用手型 2. 常用步伐 3. 健美操动作组合

续表

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
技战术运用	- 在游戏中运用所学步伐和肢体动作进行衔接练习,如手位与脚位结合、手位与步伐结合、波浪与脚位结合练习等 - 完成4个8拍韵律操组合练习	- 在多种啦啦操练习中合理运用主要的基本动作技术和组合动作技术 - 将创编的动作运用到个人、小组、班级的游戏或比赛中	- 在健美操的个人和小组练习中运用多种动作技术 - 结合团队成员特点,小组创编健美操的成套动作
专项体能	- 俯卧弓形伸展 - 弓步压髋 - 收腹举腿控 - 提踵立 - 快速小踢腿 - 原地一位跳	- 站立踢腿 - 俯撑钻爬 - 背靠背蹲立 - 收腹划“船”	- 两臂转肩 - 俯撑交替摸肩 - 直膝分腿坐压腿 - 靠墙静蹲
展示或比赛	- 展示课内容 - 基本手位与脚位组合比一比 - 基本手位与脚位组合友谊赛 - 小赛季内容 - 基本手位与步伐成套动作挑战赛 - 基本手位与步伐成套动作团体赛	- 展示课内容 36个手位组合展 - 自编组合动作展 - 小赛季内容 - 个人赛:班级精英赛 - 团体赛:亲子交流赛、师生互动赛	- 展示课内容 - 造型秀、T台展、达人秀 - 组合创编展 - 小赛季内容 - 个人赛:演讲赛、体能通关赛、记忆挑战赛、难度赛 - 团体赛:三人比赛、校级活力赛、自选创意赛
规则与裁判方法	- 韵律操中关于活力、健与美等方面的基本规则和要求 - 韵律操动作的简单评价方法,并尝试进行打分	- 啦啦操运动中动作流畅与表现力的比赛规则与裁判方法 - 担任组内展示或比赛的裁判	- 健美操比赛规则和裁判方法 - 担任组内展示或比赛的裁判,能判断动作质量并正确执裁
观赏与评价	- 韵律操比赛或表演的观看方式和途径 - 每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次韵律操比赛或表演	- 啦啦操比赛或表演的赏析方法 - 每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次啦啦操比赛或表演 - 啦啦操重要比赛或表演评价方法	- 健美操比赛的相关信息介绍,提高对该运动项目的认知 - 每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次健美操比赛 - 高水平健美操比赛的分析与评价

第三章

基本体操教学内容

基本体操是体操类运动的组成部分，是学生随同集体完成协同操练，展现身体控制能力，塑造健美形体，培养集体观念，促进学生身心全面发展的体操项目。基本体操内容丰富，形式多样，动作简易，便于推广，既是学生参与体育活动和其他集体活动（如大课间活动）的重要内容，也是各项体育运动的辅助性练习项目。基本体操包括队列队形、徒手体操、轻器械体操、专门器械体操和生活技能体操等内容。通过队列队形和徒手体操练习，有利于学生形成正确的身体姿势，提高动作的准确性、方位意识和空间感知觉；有利于学生塑造优美的形体、发展体能；有利于培养学生的团队意识和集体主义精神，促进学生合作交往和遵守规则，养成阳光自信和积极向上的体育品德。

第一节

队列队形

队列队形是指将学生有组织地排成行列，并按照统一口令、一定的队形做协调一致的动作。队列是队形的基础，以常规的队列动作、行进间的各种步伐以及原地或行进间的转法为主要内容；队形是指在队列练习的基础上所做的各种队形和图形的变化。

一、基础知识

队列队形可追溯到古代战争，为有效战斗，需要按照一定的队列队形进行组织。队形起源于我国古代冷兵器战争时期的“阵”，当时的“阵”是一种战斗队形的配置，方便战场上统一指挥和协同作战。战国时期的《孙膑兵法》集先贤之大成，将阵法总结为方阵、圆阵、锥行之阵、雁行之阵等十个阵法。三国时期，诸葛亮从蜀国以步兵为主的实际出发，在原有的阵法基础上创新形成了“八阵图”，用以训练蜀军。后来，军队

队形进一步演变，骑兵和步兵开始采用更加复杂的队形。到了近代，传统的方阵等密集型队形容易受到敌方火力的摧毁，纵深阵列、阵地战、阵地工事成为常见的防御方式，队形更加分散和灵活。2015年9月3日，在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年阅兵式上，接受检阅的部队官兵通过英姿勃勃、整齐划一的队列队形展现出中国人民解放军听党指挥、能打胜仗、作风优良的精神风貌，他们的军容、军纪、军威，让中国人民感到无比骄傲和自豪。

队列队形术语由队列、队形、单列队形、双列队形、方阵队形、对齐、间距、变换队形、编队等组成。队列队形作为体育活动中一种常见的组织形式，为体育活动和比赛中的组织和管理者提供方法，有助于保持秩序。

通过排列整齐的队列队形，可以增强团队凝聚力，有助于培养学生的自律意识，帮助学生养成遵守规则的习惯，加强教师对学生的安全管理，营造良好的体育氛围，培养团队精神。

二、基本技术与运用

（一）动作技术

1. 左（右）转弯走

口令：“左（右）转弯——走！”（行进时）

“左（右）转弯，齐步——走！”（静止时）

【动作方法】行进间听到动令后，排头学生（或列）用小步边行进边改变方向，转到90度时按直线方向前进，其余学生（或列）依次行进到排头学生（或列）转弯处，按排头学生（或列）的转法向新方向跟进。转弯时，如二列或二列以上的队伍，靠近转弯方向一侧的学生步幅要小，与内侧相邻的学生步幅依次加大，确保该列学生标齐行进。

静止时，听到动令后，排头学生（或列）边踏步边改变方向，转至90度时，按直线方向前进，其余学生的动作与行进间转弯走的方法相同。

【动作要点】转弯时，每名学生必须走到排头学生的转弯处（点）再转弯行进；在改变方向时，每名学生要用余光向内侧学生看齐，以提高协调配合能力。

2. 跑步变齐步走

口令：“跑步——走！”“齐步——走！”

【动作方法】听到预令后，两手半握拳提至腰间，拳心向内，肘部稍向里合，两脚跟提起，上体微前倾；听到动令后，两腿微屈，同时左脚利用右脚掌的弹力向前跃出，前脚掌着地，两脚依次交替进行，两臂前后自然摆动。

听到齐步走的动令后（动令落在右脚上），左脚开始齐步走。

【动作要点】跑步走，左脚跃出第一步。跑步变齐步，动令落在右脚上，左脚开始



齐步走。

3. 跑步走—立定

口令：“跑步——走！”“立——定！”

【动作方法】预令、动令同“跑步变齐步走”。

听到“立定”的口令时，继续向前跑两步，然后左脚再向前大半步，右脚向左脚靠拢，同时将手放下成立正姿势。

【动作要点】立定时，动令落在右脚上，左脚迈出两步，立定。

4. 原地由一（二）列横队变成二（四）列横队

口令：“成二（四）列横队——走！”

【动作方法】先一至二报数，听到动令后，单数学生不动，双数学生左脚后退一步，接着右脚后撤顺势向右横跨一步，左脚向右脚靠拢，站在前一单数学生的后面，并自动看齐。

由二（四）列横队还原成一（二）列横队的方法是：听到“成一（二）列横队——走！”的口令后，双数学生左脚向左前上方跨一步，右脚向左脚靠拢，站在前列单数学生的左侧，并自动看齐。

【动作要点】变队动作三拍连贯完成，还原动作二拍连贯完成。

5. 原地由一（二）路纵队变成二（四）路纵队

口令：“成二（四）路纵队——走！”

【动作方法】先一至二报数，听到动令后，单数学生不动，双数学生右脚向右前方跨一步，左脚向右脚靠拢，站在前面单数学生的右侧，自行对正看齐。

由二（四）路纵队还原成一（二）路纵队的方法是：听到“成一（二）路纵队——走！”的口令后，双数学生左脚向左后方撤一步，右脚向左脚靠拢，排在单数学生的后面，自行对正看齐。

【动作要点】用二拍法连贯完成变队的还原动作。

6. 向右（左）转走

口令：“向右（左）转——走！”

【动作方法】左（右）脚向前半步，脚尖向右（左）约45度，身体向右（左）转90度时，左（右）脚不转动，同时出右（左）脚按原步伐向新方向行进。

【动作要点】动令落于右（左）脚转体时上体正直，转动平稳。

7. 向后转走

口令：“向后转——走！”

【动作方法】左脚向右前迈出约半步，脚尖向右约45度，以两脚的前脚掌为轴，向后转180度，出左脚按原步伐向新方向行进。



【动作要点】预、动令落于右脚，从右向后转，上体保持正直。

8. 分队走和合队走

口令：“分队——走！”“合队——走！”

【动作方法】听到分队走的口令后，单数者左转弯走，双数者右转弯走。在两个纵队接近迎面相遇时，听到合队走的口令后，左路左转弯走，右路依次插在左路后面右转弯走，成一路纵队前进（图 3-1-1）。

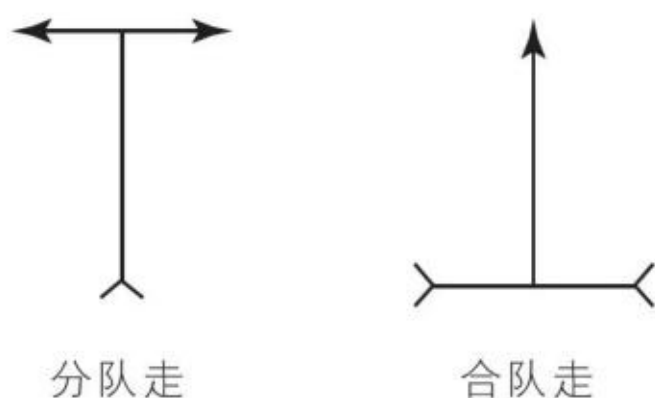


图 3-1-1 分队走和合队走

【动作要点】分队时走一路纵队变两路，合队时走两路纵队变一路，左路转弯时要拉大距离，让右路依次插进来。

9. 裂队走和并队走

口令：“裂队——走！”“并队——走！”

【动作方法】听到裂队走的口令后，左路左转弯走，右路右转弯走。在两个纵队迎面相遇时，听到并队走的口令后，左路左转弯走，右路右转弯走，成并列纵队前进（图 3-1-2）。

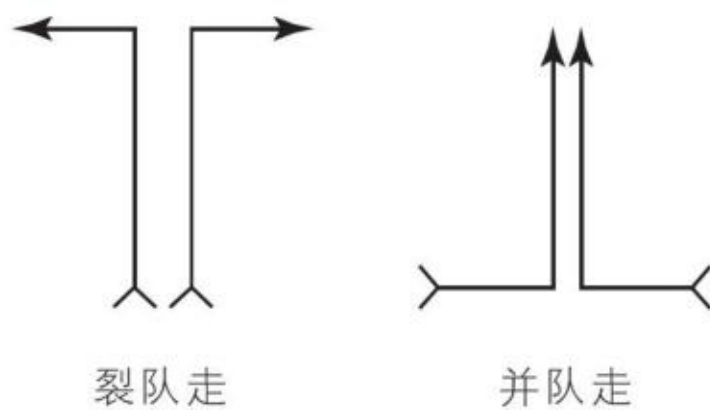


图 3-1-2 裂队走和并队走

【动作要点】听到裂队动令后，两路向相反方向转弯；听到并队动令后，两路向相同方向转弯。

10. 走成不同的图形

图形行进主要有直线、斜线和曲线行进。直线行进包括绕场行进、错肩行进等；斜线行进包括对角线行进、交叉行进等；曲线行进包括蛇形行进，圆形行进，开口、闭口螺旋形行进，“8”字形行进等（图 3-1-3）。

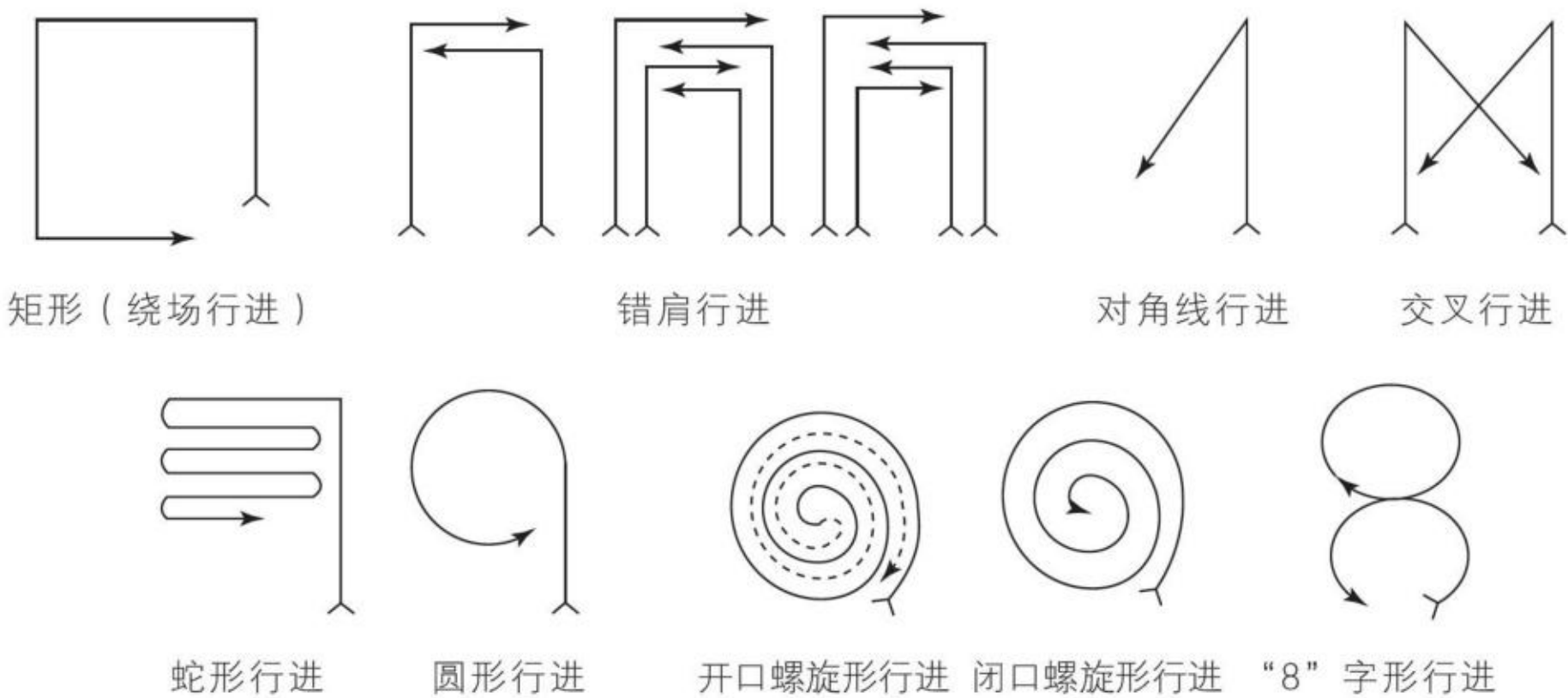


图 3-1-3 不同图形的行进

(二) 易犯错误与纠正方法（表 3-1-1）

表 3-1-1 队列队形的易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
队列练习过程中，身体姿势松懈，未做到头正、颈直、两肩平；行进时摆臂不自然，上肢与下肢动作不协调	教师正确示范，指导学生 2 人一组进行“照镜子练习”，相互纠正错误；在小组长带领下，反复进行原地踏步摆臂和齐步走的练习
跑步换齐步、跑步走立定、向左（右）转走、向后转走等动作与口令不符，动作转换不及时，衔接不流畅	教师讲解动作方法和要点，边示范边讲解，学生进行模仿练习。培养小骨干，由他们担任纠错小教练
队形变化时身体姿态不正确：低头、上身晃动，动作不连贯，节奏不一致	学生自愿结成帮扶对子，互相学习，互相纠正错误
错肩行进、对角线行进、交叉行进、蛇形行进等队形练习过程中，前后间隔没有保持相等距离，场地没有得到充分利用	根据不同图形的练习，在场地上设置标志物，提醒学生按规定的路线行进；在练习时学生要用眼睛余光看齐，并集中注意力观察前后左右的同伴，及时调整间隔距离
动作缺少精气神，神态懒散、注意力不集中，情绪不高，时有出错	播放中国人民解放军队列队形的演练视频，激发学生练习的热情；学生对照挂图自主练习；学生自愿结伴练习，互相鼓励，互相纠错

(三) 学练和比赛活动

活动 1：学口令（★★）

教师讲解队列动作名称、动作练习方法和口令，学生观察，集体进行口令模仿练



习。2人一组，1人喊口令，1人做动作，然后相互交换，看谁的口令正确、声音洪亮、动作规范。通过合作学习，引导学生了解队列知识，加强对队列知识的认知，培养学生合作学习的能力，加深对口令指挥和动作方法的掌握和理解。

活动2：军训演练（★★）

教师创设“自主体验——知方法、两人对练——查问题、小组学练——纠错误”的学习情境。学生通过自主学练和合作学练、分组学练和集体学练，知道动作练习方法，互帮互学，相互纠错，积极思考，主动探索，自觉实践。激发学生的学习兴趣，培养学生分析问题和解决问题的能力。

活动3：团队步调一致练（★★）

7~9人为一组，1人举旗，左右各1人为护旗队员，后面学生成二路纵队进行练习。在真实情境中体会队列队形的动作方法与要点。教师引导学生在练习中相互配合，做到步调一致、协调、连贯，朝气蓬勃、精神饱满，培养学生的爱国情怀。

活动4：队形变变练（★★）

通过视频演示和教师讲解，学生知道分队走、合队走、裂队走和并队走等队形练习的方法、动作要点，教师用口令指导学生集体练习，在小组长的带领下，进行分组练习。在基本掌握队形变化的基础上，教师引导学生将错肩行进、交叉行进，以及走成圆形、蛇形等图形进行组合练习，在探究学练中锻炼学生的思维能力，培养学生方位感和团队意识。

活动5：队列组合创编展示秀（★★★）

教师通过电子大屏或电视演示队列组合动作的视频，学生根据已有知识，合理选择队列“立正、看齐、报数，一列横队成二列横队、一路纵队成二路纵队，跑步走—立定、左（右）转弯走”等内容进行探究式分组创编。每组由一名学生担任组织者和口令指挥员，带领本组学生进行创编展示，培养学生的创编意识和合作学习能力。

活动6：队列队形规定动作擂台赛（★★★★）

师生共同制定队列队形规定动作比赛规则及评分方法，以某一个小组为擂主，其余组按事先规定的顺序轮流进行挑战，挑战获胜的小组为新的擂主，直到所有组比赛结束后，最后守住擂台的小组获胜。一名学生负责比赛的组织与实施，数名同学分别担任记录、检录、评分等裁判工作，其余学生为啦啦队队员。培养学生的组织能力、裁判能力及抗挫折能力。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

水平二以左（右）转弯走、跑步走—立定、绕场行进、圆形行进和简单组合为主要学习内容；水平三以左（右）转弯走、跑步走—立定、一列横队变二列横队、一路纵



队变二路纵队、分队走和合队走、对角线行进、交叉行进、蛇形行进、圆形行进和简单组合为主要学习内容；水平四以一（二）列横队变二（四）列横队、一（二）路纵队变二（四）路纵队、向右（左）转走、向后转走、分队走和合队走、裂队走和并队走、错肩行进、螺旋形行进、“8”字形行进和组合动作为主要学习内容。队列队形可安排2~3课时进行教学或穿插在相关课时的开始部分进行学练。

2. 技术运用建议

建议将队列队形的学练运用至课堂的开始部分，以提升学生的专注度，并培养其集体主义精神，也可运用到学习各种运动技能的组织调动过程中。在课堂展示或比赛、进场及退场时充分利用队列队形，不仅可体现仪式感，还可通过队列队形变换及口令融入不同的主题，如模仿国旗护卫队激发学生的爱国主义情怀。

3. 教学方法建议

在直观教学法的基础上，充分运用现代信息技术，创设真实情境，引导学生在自主学习、合作学习和探究学习中掌握队列队形的动作技术，以小组、团队的形式展示或比赛，培养学生的团队协作精神和敢于担当的体育品格。

4. 课外作业建议

观看国旗护卫队的升旗仪式和各种大型运动会开幕式的升旗仪式视频。和家人共同练习队列动作。

5. 素养培育建议

建议教师组织学生集体完成协同一致的队列队形变换练习，借助练习塑造学生良好的身体姿态，提高其注意力、观察力、自制力和思维能力，增强集体观念和合作意识。如在学校大课间开始时，可组织学生采用行进间裂队走、并队走、分队走、合队走等方法进行队列变换，或采用错肩行进、交叉行进等方法进行队形变换，在队列队形变换中培养学生学习令行禁止、一切行动听指挥的军事素养。

第二节 ■ 徒手体操

徒手体操是基本体操内容之一，是根据人体结构特点，依照一定的程序，由举、振、摆、转、屈伸、绕环等一系列徒手动作组成的基本练习。它不需要任何器械设备，也不受场地条件的限制，易于推广，具有广泛的群众基础。经常练习徒手体操，可以使四肢和躯干灵活，动作协调，对增强中枢神经系统功能，促进血液循环，加速物质代谢，增强体质，预防疾病，都有积极的作用。



一、基础知识

徒手体操可追溯到古埃及、古希腊、古罗马等时期，18 世纪末和 19 世纪初在欧洲重获关注。德国教育家约翰·弗里德里希·古滕贝格和弗里德里希·路德维希·雅恩分别创立了“自然体操”和“德国体操”，推动了徒手体操的发展。20 世纪至今，徒手体操在全球范围内得到了广泛的推广和普及，中华人民共和国第一套广播体操在 1951 年 11 月 24 日正式发布，受到了广大人民的喜爱，至今已发布 9 套。为了使徒手体操更好地适应广大青少年学生身心发展规律和特点，符合学校教育的规律和特点，教育部在 1998 年组织专家研究制定了《第一套全国中小学生系列广播体操》，并以教育部名义颁发，在全国中小学校推广，至今已发布 3 套。目前，徒手体操已成为学校体育与健康课程的重要组成部分，为学生形成良好的基本姿态、体态，提高身体的协调性奠定了基础。

徒手体操常用术语包括举、振、摆、转、屈、伸、绕、绕环、旋转、踢、蹲、立、跪、撑、卧、坐、跳、弓步、平衡等，其动作可按一定节拍左右交替并重复完成，可单人、双人、集体操练，也可原地、行进间进行练习。徒手体操动作简单，不受场地和器械条件的限制，易于普及和开展。徒手体操涵盖了多种动作，能够全面锻炼身体的各个部位。长期进行徒手体操锻炼，可以拉伸肌肉和韧带，提高身体的柔韧性。坚持做徒手体操练习，能培养学生的正确姿态，可使头颈、四肢和躯干灵活，动作协调，提高学生的韵律感和表现力，增进学生的人际交往和团队合作能力，丰富学生对徒手体操文化内涵和历史价值的认知，激发爱国情怀，增强文化自信。

在徒手体操的教学与比赛中，一般满分为 10 分，可依据动作的准确性、连贯性、整齐性以及进场、退场等进行评判。

二、基本技术与运用

(一) 动作技术

1. 动作方法（请登录人民教育出版社官网查看）
2. 动作要点：踏步节奏清晰，呼吸与动作协调配合。

(二) 易犯错误及纠正方法（表 3-2-1）

表 3-2-1 徒手体操易犯错误及纠正方法

易犯错误	纠正方法
动作不到位	教师示范、视频演示，学生仔细观察正确的技术动作。回放学生练习的视频，进行正误对比，纠正错误动作

易犯错误	纠正方法
节奏感不强	播放音乐，配合口令，学生自己拍手或拍身体，体验音乐的节奏、力度和情绪感受。用速度适中的音乐伴奏，指导学生进行动作练习，提高学生的音乐节奏感和对动作的感知能力
动作不连贯	单个动作分解练习，时间不宜过长，要尽快进入组合动作和成套动作的练习。成套动作可采用完整练习法，循序渐进，提高动作的熟练程度与连贯性
精神不饱满	教师和班干部加强教育和管理，纠正学生思想不集中、精神不振作的问题

（三）学练和比赛活动

活动 1：自编动作双人结对练（★★）

教师自编双人操，一边讲解一边请一名学生配合示范，学生 2 人一组结对学练。在初步掌握动作的基础上自喊口令、自主练习。将学生的动作录成视频回放，师生共同从每组完成动作的协同性（动作方向、动作幅度与力度、动作节奏）、学习的主动性等方面进行综合评价。发展学生协同完成动作的能力，培养合作意识。

活动 2：组合动作两人镜面练（★★）

教师分别进行镜面、背面示范，学生观察、模仿组合动作，集体学练。2 人一组，面对面进行“照镜子”练习。在练习过程中注意观察同伴完成动作的情况，发现错误及时纠正。通过此练习，提升学生的应变能力，培养团结协作的体育精神。

活动 3：单个动作视频纠错练（★★）

将学生的练习动作拍成视频进行回放，当学生出现错误动作时，可暂停回放，然后定格在这一动作上，分析其动作，如手臂动作不到位、身体姿势松懈，动作幅度偏小等。学生通过观看视频，知道存在的问题，就可以在自主学练中不断纠正和改进动作。利用信息技术，通过视频回放，提升学生发现问题和解决问题的能力。

活动 4：成套动作整齐赛（★★★）

以小组为团队进行徒手体操成套动作比赛。一组学生展示，其余组学生均为评委，对动作的一致性进行评分，最高分为 10 分。经过小组讨论，每组给出一个分数，分数累计为总得分，评出“整齐一致”最佳团队。该比赛可帮助学生强化动作技术，提高动作完成质量，培养学生的团队精神。

活动 5：自选动作擂台赛（★★★）

学生从徒手体操成套动作中自选一节，挑战组内同伴，比一比谁的动作正确、姿态优美、衔接连贯，按 10 分制评分。各组先确定 1 人为擂主，让擂主接受其他同伴的挑战，得分高者为新擂主，小组内每名学生轮流进行挑战，直至比赛结束。通过比赛，培养学生自尊自信的体育品格和勇于挑战自我的体育精神。

活动6：徒手体操团体赛（★★★★）

师生共同制定比赛规则与评分方法，学生分为若干小组，每组推荐4名学生（男女各2名）依次进行比赛，小组内每人累计得分为团体总分，得分高者为优胜团队。教师提醒学生在比赛过程中遵守规则，尊重裁判；其余学生扮演不同角色，如解说员、检录员、记录员、评分员和放音员等，互相鼓励、互相加油，营造良好的比赛氛围，做到胜不骄败不馁。通过比赛培养学生的团队精神，树立正确的胜负观。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

水平二以小学生广播体操、徒手体操（教师自编）为主要教学内容；水平三以小学生广播体操、徒手体操和校本特色操（教师自编）为主要教学内容；水平四以中学生广播体操、徒手体操、双人操及校本特色操（教师自编）为主要教学内容。广播体操、徒手体操、双人操、校本特色操，可安排3~4课时进行教学或穿插在相关课的开始部分进行学练。

2. 技术运用建议

徒手体操的技术运用主要体现为对单个动作、组合动作和成套动作的创编，要针对不同的目的和任务创编切合实际、具有实效的徒手体操。如体育与健康课准备活动的徒手体操，要结合本节课内容选编能充分热身并能逐步提高身体机能水平的动作，或选编与主项技术在动作结构上相同或相近的比较简单动作为练习内容。又如，徒手体操成套动作，一般由伸展、扩胸、踢腿、体侧、体转、全身、跳跃、整理运动组成，要先上后下、上下结合，先左后右、左右皆有，有屈有伸、屈伸有度，有快有慢、快慢相间，动作全面，突出重点。再如，大课间的校本特色操要力求趣味化、游戏化、多元化相融合，做到特色鲜明、协调美观、朝气蓬勃。建议多进行组合动作和成套动作的练习，鼓励学生积极参与展示和比赛。

3. 教学方法建议

教师的示范讲解不但要注重示范面，而且要有“慢动作”和“分解动作”的重点示范和精简讲解。组织形式要多样化，可创设游戏、活动和比赛情境，激发学生的学习兴趣。要重视分组学练、螺旋式上升的循环学练、分层教学，首先是培养体育骨干，其次以体育骨干为小教练组成不同层次的学练小组，最后学生根据自身情况自愿选择不同层次的学练小组，通过学练进阶到高一个层次的小组学练。教师可运用现代信息技术进行徒手体操动作的学习与展示，让学生分享与交流课内外拍摄的动作视频，引导学生对完成动作的情况进行分析，并有针对性地改进动作。要将体育和其他学科的教学相融合，培养学生体育与健康课程的核心素养。



4. 课外作业建议

引导学生积极参与大课间“操类动作”的活动与展示。学生在课余利用社区的健身器材进行柔韧性、力量等体能与徒手体操组合动作、成套动作的健身锻炼，邀请家人一起做徒手操。通过网络和电视观看相关内容的展示或比赛，并能作出简要分析与评价。另外，教师布置课外作业时要有对运动安全的提示。

5. 素养培育建议

建议在徒手体操成套动作的创编、学练、展示或比赛等活动中，提醒学生记住成套操动作名称并能说出完成动作的方法，提高学生的运动认知。建议教学中通过节奏的变化、幅度与力度的变化，激发学生的练习热情，培养学生的表现力及合作意识。如校运会开幕式可组织各班级进行歌颂祖国的徒手体操表演，鼓励各班学生积极参与徒手体操的创编活动，促进学生间的交流与协作，激发学生的爱国情怀。

第四章

技巧与器械体操教学内容

技巧与器械体操主要涵盖了技巧运动、单杠、双杠、支撑跳跃四个中小学易于开展的体操类运动项目。技巧运动内容丰富，形式多样，对场地器材的要求不高，易于开展，主要通过滚动、滚翻、倒立、平衡等动作提高学生的身体控制能力；器械体操需要借助单杠、双杠、山羊、跳箱等器械，主要通过支撑、悬垂、摆动等动作提高学生的动作准确性、方位意识、时空感觉，发展学生的体能，提高学生的身体控制能力，培养学生的健康行为，形成良好的体育品德。

第一节 技巧运动

技巧运动俗称“垫上运动”，是以滚动、滚翻、手翻、倒立、平衡等动作为主的体操类运动项目之一。技巧运动内容丰富，形式多样，对场地器材的要求不高，易于开展，深受学生的喜爱。本教材中的技巧运动由较为简单基础的滚动、滚翻、平衡等动作组成。

一、基础知识

（一）知识内容

技巧运动的起源可追溯到古埃及时期，距今已有约四千年的历史。在我国，根据历史文献记载，技巧运动起源于两千多年前的汉代，那时已有手倒立和翻跟头等动作。到南北朝时期，已出现双人技巧表演，其中一人在下方形成“桥”，另一人在其腹部进行手倒立。唐宋时期，叠罗汉、翻跟头在民间广泛流传。虽然技巧运动拥有悠久的历史，但作为竞技运动项目却较年轻。1932年，技巧运动成为自由体操的一部分，在美

国洛杉矶举行的第 10 届奥运会上被列为比赛项目。1973 年，国际技巧联合会成立，同年举行了第 1 届世界技巧锦标赛。如今，世界上最大规模的技巧运动比赛是世界技巧锦标赛和世界杯技巧赛。我国于 1979 年加入国际技巧联合会，并于 1980 年开始参加国际技巧大赛。

中小学常用的技巧运动术语包括滚动、滚翻、桥、劈叉、倒立、平衡、挺身跳、跪跳起等。经常进行技巧运动练习，可提高前庭器官的功能，增强学生身体的稳定及平衡性，提高动作准确性、方位意识和时空感知觉。技巧运动还能发展学生的灵敏性、柔韧性、协调性及力量，改善学生的体能状况。完成技巧运动动作时需要加强自我保护与他人保护，这将有助于学生建立良好的安全防护意识。在培养学生独立自主、勇敢坚强、不怕挫折、自尊自信等意志品质方面，技巧运动具有独特的教育价值。

技巧竞赛项目涵盖男子单人、女子单人、男女双人、女子三人、男子四人等。竞赛形式多样，包括团体决赛、全能决赛和单项决赛，正式比赛规则教师可参照《2022—2024 技巧运动评分规则》《2022—2024 评分规则——男子竞技体操》之自由体操部分。在中小学技巧教学与比赛中，主要从尊重裁判（礼仪与态度）、艺术表现力（动作美感）、技术完成、难度等级、成套效果等方面进行评价；在双人或团队竞赛中，增设配合效果评分。满分 10 分，裁判扣分的最低单位为 0.1 分。

（二）活动设计

技巧运动基础知识的活动设计主要围绕不同水平的内容展开，活动设计时要与动作技术的学习与运用结合，尽可能创设不同的学习情境，关注学生的兴趣，最大限度调动学生参与的积极性（表 4-1-1）。

表 4-1-1 技巧运动基础知识活动设计

类别	活动组织	适合水平阶段
闯关答题	将前滚翻、仰卧推起成桥、燕式平衡等动作进行知识与技能的评价考核，评价考核中学生分成 2 人一组，分别参加各个动作的考核，在动作完成后，2 人还要回答每一个关于动作有关的术语及保护与帮助方法的问题，根据两名学生答题及动作完成情况给予相应的分数，全部通过后计算所有关口分数，得出学生知识与技能考核的最后分数	适合水平二
合作救护	将学生分为若干小组，教师将技巧运动中可能出现的扭伤、挫伤、拉伤等进行情境设计，并在每一组中提供“救护宝典”，宝典的指导思想明确提出“生命至上、健康第一”理念，引导学生树立安全意识。组织学生在组内进行分工，根据情境扮演不同角色，依据“救护宝典”运用运动损伤的处理方法。教师依据学生运用知识能力的表现对各组作出评价，评出优胜者并进行展示	适合水平三

续表

类别	活动组织	适合水平阶段
公正执法	教师将裁判规则发给学生，学生自主学习，掌握裁判规则。学生4~5人一组进行组合比赛，各组学生抽签确定评价对象，比赛中教师提示裁判，不能给“人情分数”。学生运用裁判规则对其他组进行评价，教师仲裁，及时纠正裁判中的重大失误，确保学生掌握正确的裁判规则	适合水平四

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

建议水平二安排技巧运动对身心健康的影响、安全防护等知识内容；水平三安排技巧运动基本文化、比赛规则、预防和处理运动损伤的方法等知识内容；水平四安排技巧运动的基本原理以及制订学练计划的方法等知识内容。知识内容学习建议与技巧动作技术学练相融合，避免使用完整课时进行基础知识教学。

2. 知识运用建议

建议在技巧运动基本原理讲解时融入动作技术结构与顺序的分析，深化学生对基础知识的理解。如在学习前滚翻和后滚翻动作过程中，教师可以引导学生实际感受和体验“滚动”和“滚翻”的异同，以此帮助学生更清晰地理解这两个动作的原理，并记住技巧运动相关术语。

3. 课外作业建议

建议教师根据学生特点设置技巧运动基础知识运用方面的作业。如要求学生和家人一起观赏技巧比赛，运用相关术语解说比赛，并根据比赛规则和运动员的技术表现进行简单评价。同时提醒学生，观赏比赛时，要牢记孝老敬亲的传统美德。

4. 素养培育建议

建议在技巧运动基础知识内容教学时，针对动作术语、比赛规则、基本原理、安全防护技巧等内容设置闯关答题、合作救护、公正执法等多种活动，提高学生对技巧运动的认知，同时在真实学习活动中提高学生分析问题、解决问题的能力，引导学生认知安全的重要性，逐步树立安全意识，培养遵守规则、尊重裁判的体育道德。

二、基本技术与应用

（一）动作技术



1. 前滚翻（★★）

（1）动作方法与要点

【动作方法】蹲撑，提踵，两手体前撑垫，与肩同宽，低头含胸；身体重心前移，同时屈臂低头，支撑有力，两脚均匀用力蹬地（腿蹬直），提臀收腹，使头后、肩、

背、腰、臀依次着垫；当滚至背部着垫时，迅速屈膝抱小腿，团身向前滚动成蹲立，站立（图 4-1-1）。

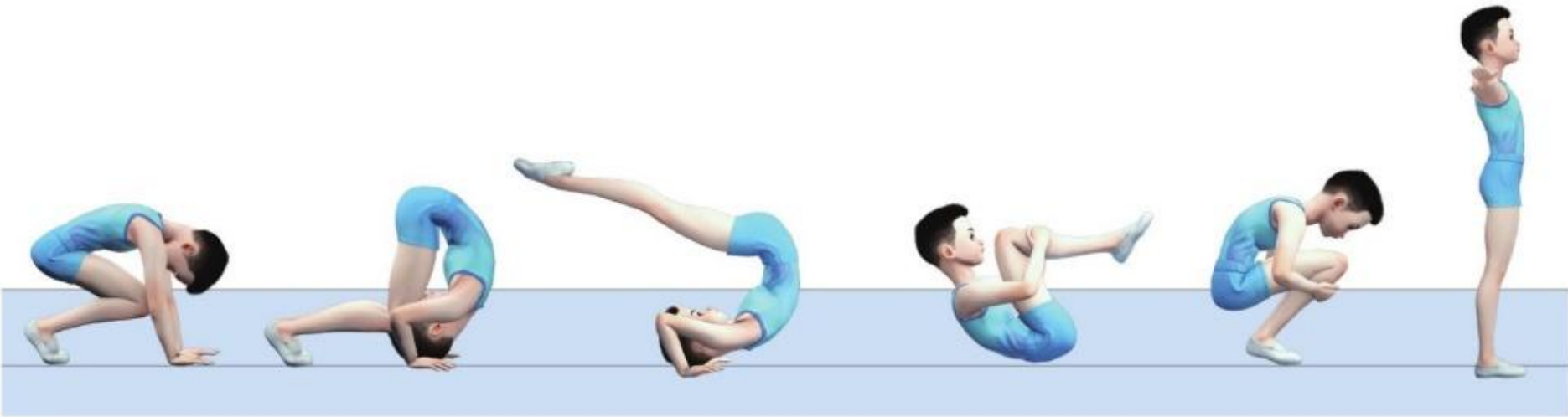


图 4-1-1 前滚翻

【动作要点】蹬伸、低头团身、滚动收抱。

（2）保护与帮助方法

单腿跪立于练习者侧前方，练习者向前滚动时一手放其颈背部后面，随时准备托住颈部，一手放于练习者大腿后侧，在需要助力时，适度用力推练习者大腿后侧（图 4-1-2）。如保护异性学生，可将手托于学生胫骨前侧进行助力。



图 4-1-2 前滚翻保护与帮助方法

（3）易犯错误与纠正方法（表 4-1-2）

表 4-1-2 前滚翻易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
滚动不圆滑，未低头或臀部提得过高	体验前后滚动时头后着垫；在同伴协助下明确低头含胸体位是否到位，体验到位后的练习效果；调整手脚之间距离，反复练习，找到适合的撑垫姿态
蹬地腿屈膝，滚动团身不紧	在同伴保护与帮助下，体验撑垫、两脚蹬地腿蹬直的感觉，以高垫子做撑垫，反复练习，建立两腿蹬直的动作概念；讲解滚动圆滑的原理，体会低头含胸、团身抱小腿前后滚动的动作
两手距离两脚比较近，滚动方向不正	提示动作方法，撑垫时两手要平行，两手撑垫与两脚蹬地用力要均匀；垫子上画直线，调整手脚距离，并根据偏差，进行用力不均的调整

(4) 学练和比赛活动

活动 1: 多方向滚动体验

教师提问“生活中如果不小心摔倒,如何自我保护”,引导学生思考、想象。学生在垫上尝试摔倒的各种滚动方式,教师从安全的角度引导:“滚动是摔倒时最好的自我保护方式。”此练习可拓展至两人、三人向前等多人的滚动练习,向侧、斜向等多方向的滚动练习。

活动 2: 团身滚动探究学

教师提问“如何滚动才能更好地保护自己”,学生根据教师提出的问题主动沟通、探讨;学生 3~4 人一组,进行分组体验;教师依据各组的表现进行评价,师生共同总结,得出像“球”一样滚动(低头团身)才能更好地保护自己的结论。教师提醒学生在探究中合作学习。在学练中发展学生空间感知能力,提高学生沟通交流及解决问题能力。

活动 3: 前滚翻头触垫同伴互助练

学生 2 人一组,在教师语言提醒下两手撑垫上(在线上),一人两腿分开,屈膝低头,从胯下看指定目标,同伴在安全的前提下轻推对方臀部,帮助其向前滚动。练习 3~4 次后,教师引导学生指出自己滚动时头触垫子的部位,帮助学生强化前滚翻头触垫的正确部位。各组重复练习,强化动作。通过学练,强化学生前滚翻的动作认知,培养学生合作互助的良好品德。

活动 4: 师生提炼口诀练

教师提问“如何把胯下看目标与团身滚动连接起来”,引导学生进行合作学练。学生 3~4 人一组,1 人练习,1~2 人观察与总结,1 人记录,轮换进行。各组学生依次体验后,说出真实感受,记录者如实记录。教师提示注意安全并引导学生根据各自感受不断改进连接动作,分组展示和汇报。师生共同提炼总结形成前滚翻口诀,依据口诀要领,在同伴保护下每人练习 3~5 次。通过学练提升学生探究概括总结能力,培养学生团结协作的良好品德。

活动 5: 赛一赛谁能站起来

学生 4~5 人一组,在相互帮助下比哪组完成前滚翻时站起来的人数多。教师引导学生按照“小组讨论—尝试练习(3~5 分钟)—相互纠错—展示—总结”的程序进行学练和比赛活动。在活动中培养学生敢于展示自我、不断探索、积极进取的体育精神。

活动 6: 前滚翻比“美”

学生 4~6 人一组,先在组内进行前滚翻完整动作展示,比谁的姿态最优美;然后各组最优者再进行展示。教师提醒学生从礼仪及动作优美程度的角度对每一位学生进行评价,组内得到掌声最热烈者为动作最优美者。在展示评价中增强学生审美意识,培养学生自尊自信、挑战自我的体育品德。



2. 后滚翻 (★★)

(1) 动作方法与要点

【动作方法】背向滚翻方向成蹲撑，两脚提踵，两手体前撑垫，与肩同宽，上体稍前倾，两手同时用力推垫，身体向后倒团身滚动，同时屈臂、翻肘，两手放于肩上，掌心向上，指尖向后；以臀、腰、背、头依次着垫向后滚动，当滚动至肩、头着垫时，快速收腹翻臀过垂直线，两手用力推垫，抬头翻转成蹲撑，站立（图 4-1-3）。

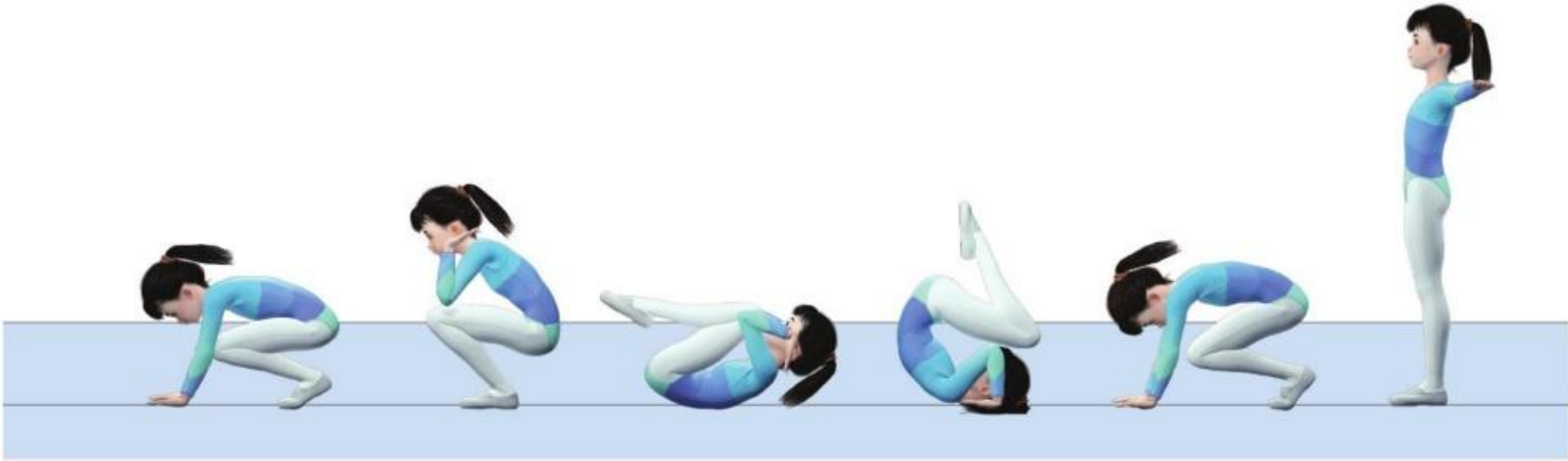


图 4-1-3 后滚翻

【动作要点】后倒时两手翻掌于肩上；滚动时团身要紧，翻臀推垫及时、有力。

(2) 保护与帮助方法

保护与帮助者跪立在练习者侧后方，当练习者肩、背着垫时，一手提肩，另一手托于腰骶处助其翻转（图 4-1-4）。如保护异性学生，可一手托于其腰背处进行助力，也可两手扶其腰部向上提拉，助其翻转。



图 4-1-4 后滚翻保护与帮助方法

(3) 易犯错误与纠正方法（表 4-1-3）

表 4-1-3 后滚翻易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
后倒时两手位置与手型不对	个人体验后倒滚动翻肘、屈臂、两手贴肩练习；加强合作练习，让同伴提示手型及手放置位置是否正确，并纠正动作
团身不紧	教师或同伴提示，后倒时臀部靠近脚跟坐垫；反复做较大幅度的前后滚动练习；利用标志物夹在腹部做滚动

续表

易犯错误	纠正方法
推手无力，抬头不及时	要加强提示，在两手放在正确位置后，提示推手后抬头；反复练习找到节奏
安全意识薄弱，自我保护意识不强	反复提示注意事项，提出安全要求，规定基本练习步骤，加强合作，强化保护与帮助，增强学生的责任意识

(4) 学练和比赛活动

活动 1：后滚翻分解动作重复练

教师结合挂图或视频讲解后滚翻的动作方法，学生 3~4 人一组，自主进行后倒滚动至推手的分解练习。练习过程中学生之间先相互评价、指出不足，再参考同伴建议改进自己的错误，重复练习 3~4 次。通过练习，提升学生身体控制能力，培养学生互助以及敢于挑战自我的精神。

活动 2：后滚翻互助纠错练

学生 2 人一组，1 人进行后滚翻完整动作练习，1 人帮助纠错，重复进行。教师引导学生重点从团身是否紧、翻肘是否及时等方面纠错，加深对动作技能的理解。在互助纠错中提升学生解决问题的能力，培养学生的合作意识与责任担当。

活动 3：后滚翻比谁团得紧

教师讲解游戏规则：学生分为若干小组，各组在垫子上贴由近及远的 A、B、C 三对手印（每对手印比肩稍窄），组内学生背对手印依次进行后滚翻练习，3~4 轮后累计得 A 多的小组获胜，各组自主计数。在游戏中强化运动技能，树立团队与诚信意识，培养学生挑战自我、超越自我的体育精神。

活动 4：后滚翻要点突破练

学生 3~4 人一组，依次进行后滚翻完整动作练习，共进行 3~4 轮。教师引导组内学生分享心得，提炼出“后倒时翻掌于肩上；滚动时团身紧，翻臀推垫及时、有力”的后滚翻动作要点，相互观察、相互评价、相互改进。对没有完成完整动作的学生，2~3 人一组，利用斜坡垫子进行完整动作体验。通过练习提高学生对动作的理解能力，培养学生的合作意识和追求卓越的体育精神。

活动 5：后滚翻集体比整齐

教师讲解比赛规则：学生 3~4 人一组，依据抽签顺序，以组为单位依次上场进行集体后滚翻动作展示，一组展示时其他学生作为评委，根据评委掌声的热烈程度确定最整齐组。教师提醒学生从礼仪、动作一致性等方面观察评价。通过比赛强化动作技能，培养学生积极进取、团结协作的集体主义精神。

活动 6：后滚翻团体争霸赛

教师宣布比赛规则：学生分为 4 组，每组选定 1 人为组长抽签，两两配对确定对



手，各组学生依次进行后滚翻集体展示，共进行4~5轮，均为有效成绩，累计得分高者胜出。胜组争霸，负组决出第三、第四名。在团体争霸赛中，培养学生勇于拼搏、遵守规则、尊重对手的体育品德。

▶ 3. 仰卧推起成桥 (★★)

(1) 动作方法与要点

【动作方法】仰卧于垫子上，两臂与肩同宽屈肘于肩上，两手撑垫于肩前，两腿分开、屈膝，脚跟尽量靠近臀部；臂、腿同时用力蹬撑，使身体后屈，同时抬头、挺胸、顶髋，拉开肩角成反弓挺身姿势（图4-1-5）。



图 4-1-5 仰卧推起成桥

【动作要点】两脚蹬地，挺髋、伸膝的同时两手置于肩上推撑，成“桥”。

(2) 保护与帮助方法

保护与帮助者位于练习者体侧位置，两手扶其腰部两侧，练习者挺髋、推撑时，保护与帮助者顺势扶其腰提拉，帮助成“桥”（图4-1-6）。



图 4-1-6 仰卧推起成桥保护与帮助方法

(3) 易犯错误与纠正方法（表4-1-4）

表 4-1-4 仰卧推起成桥易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
手臂弯曲，两腿没有蹬直	提示动作要点，两臂要伸直，两腿要蹬直；同伴画图，告知错误之处，提示要点；加强保护与帮助
手没有撑住，挺髋顶肩不充分，头未抬	提示动作要点，多做跪姿和躺姿顶髋练习；做有人帮助下腰撑垫练习；加强保护与帮助

续表

易犯错误	纠正方法
保护者站位不正确，帮助态度不端正	提出安全要求，反复实践保护与帮助的站位，加强合作练习；提示学生保护与帮助时注意力集中，用实例讲解责任担当对人发展的巨大价值

(4) 学练和比赛活动

活动 1：借助垫子躺成“桥”

教师利用挂图讲解仰卧推起成桥动作要领，邀请一名学生骨干仰卧躺在 3~4 块叠起的小垫子上合作示范，其他学生仔细观察。骨干学生进行示范时，教师要将其手、脚、臂、腿、腰、肩等身体部位逐一规范，并形成“桥”；同时提醒学生重点观察“两脚蹬地、挺髌、伸膝”等动作要点。在学生建立动作表象后，2 人一组，1 人帮助，1 人模仿，分组练习，交换角色，重复练习 3~4 次。通过互助学练促进学生柔韧性、力量等体能的发展，培养学生合作意识。

活动 2：撤走垫子撑成“桥”

教师语言引导，学生 2 人一组，1 人借助垫子躺成“桥”，保持 1~2 秒后，由高向低依次递减垫子（留一块作为保护），让学生反复体验成桥的用力方法。撤垫子后，练习者再撑 3~5 秒，互换角色，反复练习 3~5 次。通过练习增强学生互助、沟通能力，培养学生挑战自我、积极进取的体育精神。

活动 3：合作“修桥”

学生 3 人一组，1 人团身跪卧进行帮助，1 人练习，1 人保护，根据情况帮助者可适当撑起身体帮助练习者顶髌成桥，保护者按要求进行“修桥”，3 人轮换进行，直至完美。教师提醒保护与帮助者根据同伴手脚位置是否正确、臂与腿是否伸直、髌部是否顶起、头是否抬起等要点进行“修桥”。通过互助练习发展学生合作交流能力，培养其挑战自我、追求卓越的优秀品质。

活动 4：拉放“吊桥”

学生 3~4 人一组，1 人推起成桥后，同伴两手扶其腰将其拉起成站立，而后再将其放回成“桥”，反复练习 3~4 次后，互换练习。教师提示帮助者注意拉起及放回的时机和用力大小。通过练习，激发学生学习兴趣，巩固动作技能，发展柔韧性、腰腹力量等体能，培养学生协作意识和责任担当。

活动 5：集体造出“多孔桥”

教师引导学生分为 4 组，以小组为单位，在自主选择成桥顺序的基础上头脚相连躺于垫上。听到教师口令后，各组内学生依次推起成桥，形成“多孔桥”，全组坚持 3 秒后，再依次躺于垫上，反复展示。教师根据配合、动作质量评选出最优“多孔桥”。通过展示，进一步强化仰卧推起成桥动作技术，培养学生集体主义精神。



活动 6: 创意拓展——展示“我家的桥”

教师提供多幅中国名桥的图片及文本资料,学生分为 3~4 组,各组讨论选取本组最喜欢的桥,并依据桥的样式,用组内所有成员的身体创意展示出“我家的桥”。教师引导各组学生说出造“桥”的心路历程,并对各组的表演给予评价,提高学生沟通交流与合作能力,培养学生爱国主义情怀。

▶ 4. 侧手翻 (★★★★)

(1) 动作方法与要点

① 侧面站立侧手翻 (以向左侧手翻为例)

【动作方法】两臂侧平举,左腿侧举,向左倒体,左脚落地屈膝后右腿向侧上摆;左腿蹬地,两手依次撑地,经分腿倒立后,两手依次推起,两脚依次落地成开立(图 4-1-7)。

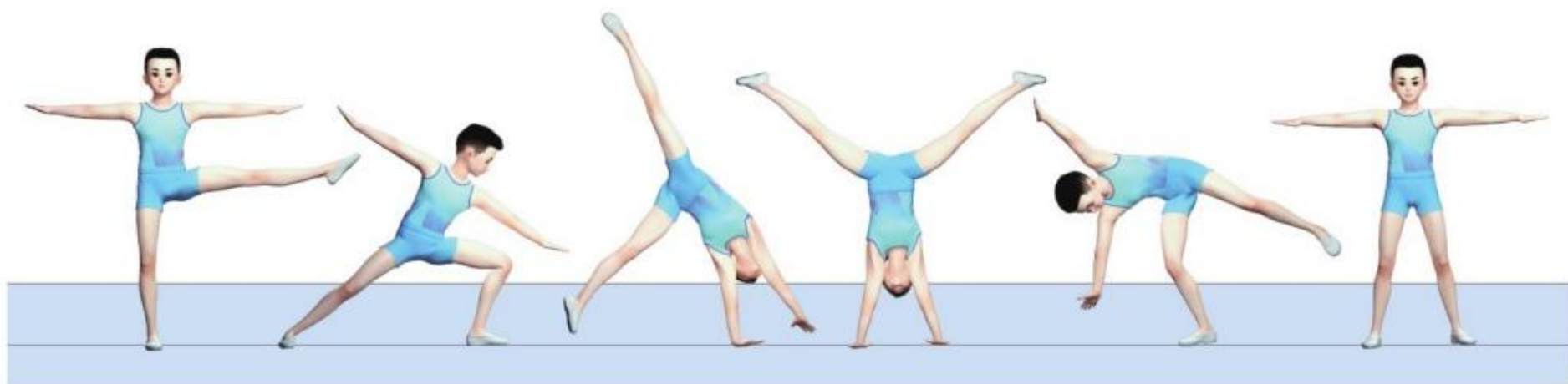


图 4-1-7 侧面站立侧手翻

② 正面站立侧手翻 (以向左侧手翻为例)

【动作方法】两臂前举,左腿提膝后,上体前倒下压,左脚落地屈膝,右腿向侧上摆,左脚蹬地,同时向左转体 90 度,两手依次撑地,经分腿倒立后,两手依次推起,两脚依次落地成开立(图 4-1-8)。



图 4-1-8 正面站立侧手翻

【动作要点】蹬地、摆腿、撑垫、推手、展体,动作协调连贯。

(2) 保护与帮助方法

保护与帮助者位于练习者支撑腿的前侧方,跟随练习者移动,当练习者上体前倒下压时,两手扶其腰部,顺势帮助练习者翻转,辅助练习者完成分腿倒立过程(图 4-1-9)。



图 4-1-9 侧手翻保护与帮助方法

(3) 易犯错误与纠正方法（表 4-1-5）

表 4-1-5 侧手翻易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
两腿摆蹬无力，侧翻困难	提示动作要领，反复进行摆蹬动作练习；加强腰腹力量练习
侧翻时身体不能挺直，翻转时不成扇面	做有人扶持的大分腿倒立，或做有人帮助下的分腿倒立后稍停顿再做翻转分腿站立练习，体会空中分腿成扇面的感觉
侧手翻方向不正	在地上画一条直线，练习时让手、脚落在标记线上
有恐惧心理，不敢做动作	讲解清楚动作要领，加强保护与帮助，循序渐进地进行练习；加强多人合作倒立练习，提高自信心；加强上肢力量素质练习

(4) 学练和比赛活动

活动 1：侧手翻模仿互助学

学生 2 人一组，教师提供完整动作的视频或挂图，引导各组进行 1 人对照视频或挂图跟随练习，1 人进行提示的互助练习。两人练习中，依据教师要求，帮助者重点提示动作要点，引导练习者基本完成蹬地、摆腿、撑垫、推手、展体动作，而后交换练习。通过练习帮助学生在体验动作的基础上认知动作方法，在合作指导过程中增强合作意识。

活动 2：侧手翻互帮纠错学

教师提供侧手翻动作挂图或视频，学生 2 人一组，1 人模仿练习，1 人根据挂图或视频指出同伴问题，共同探究问题产生原因，然后反复练习，找到解决问题的方法。练习中教师提示学生要进行保护与帮助。在互帮纠错过程中促进学生沟通交流，提高学生在合作中分析问题、解决问题的能力。

活动 3：异质分组协作练

教师组织学生自主练习侧手翻 3~5 次后，能独立完成者与尚不能完成者 2~3 人一组配对练习，能独立完成者帮助组内其他成员利用墙面完成“侧手翻经分腿倒立—侧倒两脚依次落地”。教师鼓励学生要敢于挑战自己，在能够靠墙完成动作后，大胆尝试不靠墙的分腿倒立两脚依次落地动作。教师提示安全，要求同伴间一定要相互保护。

通过练习强化动作技能，树立安全意识，提高学生合作能力。

活动 4：自主选择标识练

教师根据侧手翻的动作特点，在场地上画出 10~12 对距离不等的手印和脚印。教师引导学生找到适合自己身高与能力的场地，按标识进行练习。每人练习 3~5 次后，比一比谁的动作更规范，彼此交流心得。通过练习提高学生对侧手翻动作的认知，培养学生积极进取的体育精神。

活动 5：组内展示

学生分为人数基本相等的 4 个小组，组内依次展示，比一比谁的侧手翻能做到“四点一线”。教师提醒学生注意开始与结束动作姿态，形成良好的体操礼仪。此外，要引导组内学生主动分享练习心得。在展示中提高运动能力，培养学生自尊自信的体育品格。

活动 6：侧手翻班内展示

学生分为 3~4 个小组，以小组为单位，进行以侧手翻为主的创编组合练习，如可将侧手翻与前滚翻、后滚翻、推起成桥等动作进行组合，可以是 2 个或多个动作的组合。教师组织各组依次展示，并进行鼓励性评价。通过展示提高学生创新能力，树立安全意识，培养团队精神。

► 5. 跪跳起 (★★)

(1) 动作方法与要点

【动作方法】由跪立开始，两臂后引同时屈髋后坐，上体稍前倾；两臂迅速向前上方摆至斜上举时制动，同时展髋抬上体，脚背与小腿用力压垫，使身体向前上方腾起后，迅速提膝收腿成蹲立（图 4-1-10）。



图 4-1-10 跪跳起

【动作要点】摆臂制动、脚面小腿压垫与提腰、展髋动作协调顺畅，提膝收腿迅速。

(2) 保护与帮助方法

保护与帮助者位于练习者侧后方，两手扶其腰部，在练习者两臂前摆时，两手向上用力提拉，助力其跪跳起（图 4-1-11）。



图 4-1-11 跪跳起保护与帮助方法

(3) 易犯错误与纠正方法 (表 4-1-6)

表 4-1-6 跪跳起易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
摆臂抬体动作不协调	跪在垫子上进行反复摆臂抬体动作的练习，找到身体感觉
摆臂与压垫动作配合不协调	做原地连续跪跳或连续向前跪跳的练习
收腿不及时，站不起来	加强保护与帮助，助其蹲立；进行手扶器械，提腿跳起的练习；在有人保护下从高处跪跳下

(4) 学练和比赛活动

活动 1：认识跪跳起动作顺序

教师示范跪立摆臂跳动作，全体学生成四列横队跪立垫上，模仿练习，每人 3~5 次。教师引导学生认识动作顺序，要求学生自己体验“摆臂、抬上体、压腿、提腰”的动作顺序。在学练中帮助学生认识跪跳起的动作结构与方法，提高身体控制能力。

活动 2：集体跪跳前进

教师或学生骨干示范跪跳前进动作，学生分为 4 组，组内体验 4~5 次。待较为熟练后，教师引导学生将组内所有垫子摆成一个圆圈，学生在组长口令下，成一路纵队集体跪跳前进。此练习可拓展至四路纵队比快游戏。在练习及游戏中发展学生的协调性、灵敏性，培养学生集体主义精神。

活动 3：互助让同伴跳起来

学生 2 人一组，面对面站立，1 人跪立高垫上进行“先摆臂、后抬体、再提腰”向下跪跳的练习，1 人帮助其站起来；4~5 次后交换练习。该练习可延伸至平地及独立完成。教师引导学生尝试在同伴帮助下完成完整动作，而后自主尝试在不加帮助时完成完整动作。通过学练发展学生力量与协调性，培养合作意识。

活动 4：跪跳起看谁站得高

学生 3~4 人一组，教师引导学生在组内开展“看谁站得高”比赛，从跪跳起站一层垫子开始，逐渐加高，站上层数最多者获胜。比赛后，教师引导学生思考怎样能跳得高。师生共同探讨总结得出“摆臂有力，动作连贯协调”等要点。各组学生依据要点，



自主体验后再次比赛，比一比看谁能跳上组内所有叠起的垫子。通过比赛强化学生对动作的理解与认识，增强身体控制能力，培养挑战自我、积极进取的精神。

活动 5：跪跳前进接力赛

将班内学生分为人数基本相等的 4 组，组织学生将组内垫子摆成一排，在最后一块垫子旁安置一名学生进行保护与帮助。听教师口令，组内学生从出发点跪立开始跪跳前进至最后一块垫子时完成跪跳起动作，与帮助者击掌，帮助者返回与本组下一名学生击掌，下一名学生开始跪跳前进，依次进行，直至最后一名学生站起，用时短的组获胜。通过比赛发展学生协调性，巩固学生跪跳起的动作认知，培养学生的团队精神以及遵守规则的体育道德。

活动 6：连续跪跳起比快

教师讲解比赛规则：全体学生跪立成一列，自主进行三次跪跳起练习，3 次练习中成功完成 1 次动作者前进 1 步，2 次者前进 2 步，3 次者前进 3 步，重复进行，先到达终点者获胜。通过比赛培养学生不怕挫折、积极向上的体育精神，遵守规则、诚信自律的体育道德。

▶ 6. 挺身跳 (★★)

(1) 动作方法与要点

【动作方法】站立、屈膝半蹲，两臂后引；两臂用力向前上方摆起，两脚用力蹬地使身体挺身跃起腾空，当身体下落时，收腹、屈髋、微屈膝缓冲落地（图 4-1-12）。



图 4-1-12 挺身跳

【动作要点】先摆后蹬，挺身腾空，收腹屈髋，屈膝缓冲。

(2) 保护与帮助方法

保护与帮助者位于练习者侧面，在练习者跳起时一手扶其腰，另一手扶其腹，帮助练习者挺身；在练习者落地时，如有前倾，扶其腹部帮助站立（图 4-1-13）。



图 4-1-13 挺身跳保护与帮助方法

(3) 易犯错误与纠正方法（表 4-1-7）

表 4-1-7 挺身跳易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
后摆不充分，向前上方摆动没有力量	提示动作要点，两臂后引到位，用力上摆；做越过一定高度的立定跳远辅助练习，迁移摆臂动作，反复练习
空中没有展髋，挺身不明显	提示动作要点，多做原地蹬地起跳展体、展髋动作；加强下肢爆发力与协调性练习，提高专项素质；加强保护与帮助
落地动作随意，缓冲不及时	提示动作要点，加强安全教育，提出安全要求；重复练习落地动作，加强缓冲提示

(4) 学练和比赛活动

活动 1：连续跳过“Λ”形小垫子

学生分为 4~6 组，教师组织学生将组内所有小垫子呈“Λ”形依次摆放，垫子间相隔半米。组内学生依次完成“两臂前上摆动，两脚同时蹬地，跳过所有小垫子”练习，重复 2~3 组。在此基础上降低垫子高度，提出“分腿展体”要求，完成上述练习，重复 2~3 组。通过练习提高学生下肢力量与协调性，培养学生不怕困难、坚持到底的体育精神。

活动 2：挺身跳模仿学

学生成四列横队散点站立，教师进行正面与侧面的挺身跳示范，并讲解“两臂用力向上摆动，两脚用力蹬地，挺身腾空成反弓形”等动作要点，学生就近组成 2 人一组，1 人模仿，1 人提改进动作建议，交换进行，练习 3~5 次后，教师组织每一列的学生依次进行集体展示，对姿态最舒展的一列提出表扬，推出此列最优者进行个人展示，教师点评，引导全体学生模仿最优者反复练习动作。在模仿学练中提高学生身体控制能力，培养学生不断进取的体育精神。

活动 3: 挺身跳展体互助练

教师与学生骨干配合进行 1 人挺身跳练习, 1 人两手扶其腰部, 帮助其送髋成挺身动作的示范。学生 2 人一组, 模仿练习 4~5 次, 练习中教师要求帮助者要提示被保护者“先摆后蹬, 空中送髋挺身”的动作要点。而后教师引导学生自主进行 3~4 次练习, 同伴结合练习者身体姿态用画图形式指出具体错误, 交换进行, 反复练习。通过练习加深学生对动作技术的认知, 发展协调性, 增强合作交流能力。

活动 4: 挺身跳落地探究练

学生分为 4~6 组, 各组左右间距 1 米成横队站立, 听到教师口令后, 各组依次完成挺身跳动作, 3~4 轮后教师评出落地最轻小组。教师引导学生研讨如何才能落地轻, 组内自主探究, 反复实践, 找到落地轻的技巧, 对落地重的学生进行集体纠错, 使其掌握技巧。通过比赛提高学生身体控制能力, 强化安全意识, 培养团队精神。

活动 5: 挺身跳拓展创意赛

教师播放红军爬雪山过草地的视频, 要求学生认真观看。学生分成 4 组, 各组根据教师要求, 自主创编以挺身跳为核心, 以“红军爬雪山过草地”为主题的集体技巧组合, 教师组织各组依次进行展示。教师依据集体表现依次进行积极评价, 并评出最有创意小组。在学生进行编排练习过程中, 教师要动员学生学习红军长征精神, 不怕困难, 敢于挑战难度。通过比赛培养学生创新精神, 厚植爱党、爱国情怀。

7. 燕式平衡 (★★★)

(1) 动作方法与要点

【动作方法】站立, 两臂侧举, 单腿缓慢后举, 上体前倾, 当腿举至最高位时, 抬头挺胸成单腿支撑、两臂侧平举的平衡姿势 (图 4-1-14)。



图 4-1-14 燕式平衡

【动作要点】先举腿, 后身体前屈, 脚部与两臂配合控制身体重心。

(2) 保护与帮助方法

保护与帮助者位于练习者后举腿一侧, 一手托其肩, 另一手托其后举的腿, 帮助练习者保持平衡 (图 4-1-15)。



图 4-1-15 燕式平衡保护与帮助方法

(3) 易犯错误与纠正方法 (表 4-1-8)

表 4-1-8 燕式平衡易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
支撑不稳，有晃动	手扶器械或同伴扶持，做向后举腿练习，体会控制重心的感觉；加强保护与帮助，体会动作
后举腿高度不够或屈膝	讲解动作要点，强化柔韧性与腰腹肌、背部肌肉力量练习

(4) 学练和比赛活动

活动 1：燕式平衡你说我做

教师利用视频或挂图讲解燕式平衡动作方法，学生 2 人一组，组内 1 人说出燕式平衡肢体动作，1 人用身体做出其所说的动作，2 人交换进行练习。通过学练引导学生了解基本知识，加深对技术的认识，提升学生合作能力。

活动 2：互助平衡探究练

教师提问“做燕式平衡时如何站稳”，引导学生进行探讨并尝试练习。学生 2 人一组，1 人练习，1 人通过自己练习的身体感受给同伴提供改进的具体建议，练习 3~4 组后交换进行。学生练习时教师巡回指导，并给予解决问题的建议。通过合作练习提高学生身体控制能力，培养学生发现问题、解决问题的能力。

活动 3：扶持后举腿互助练

学生 2 人一组，互助练习燕式平衡动作，1 人练习，1 人一手托其臂一手托其腿帮助其后举腿高于肩，练习 4~5 次后交换角色，反复体会平衡状态下后举腿动作。教师引导学生关注同伴练习中出现的问题，并参考教师的示范或讲解进行纠错。在协作练习中提高学生身体控制能力，培养合作意识。

活动 4：多情境找平衡

学生 2 人一组，教师引导学生在软垫上做多种情况下的单腿平衡动作，反复多次，而后再到硬地上进行同样练习，优秀者进行展示，如可设置单腿前抬保持 3~5 秒、单

腿侧抬保持 3~5 秒、燕式平衡保持 3~5 秒等多种情境。练习中，教师引导组内学生相互帮助，并敢于展示自己的动作。通过练习激发学生学习兴趣，发展学生腰腹力量与平衡能力，培养学生自尊自信的体育品格。

活动 5：燕式平衡多样展示

学生分为 4 组，组内依次展示燕式平衡动作，比一比谁的动作舒展自然，谁只能基本完成，谁需要在帮助下才能完成。在此基础上，教师引导每个小组推荐一名学生或全组学生在班内其他学生面前展示。通过展示加深学生对燕式平衡动作的认知，提高学生欣赏能力，培养学生自尊自信的体育品格。

活动 6：“双飞燕”合作多轮展示

学生 2 人一组，面对面站立，手互握，一起呈“双飞燕”展示燕式平衡动作，重复 3~5 次。教师语言提示两人注意沟通，找到最佳距离和最适宜助力位置。在上述练习基础上，教师组织 3~4 个小组结成 1 个大组，大组内各小组依次展示，其他小组打分，各推出最优小组在班内展示。教师依据素养表现给予评价，再推出 1 个最优小组进行表演。通过展示提高学生合作、沟通能力，培养学生团队精神。

► 8. 肩肘倒立 (★★★★)

(1) 动作方法与要点

【动作方法】从直角坐撑开始，上体前屈，胸部靠近大腿，两手触脚面；上体积极后倒，收腹举腿压臂，当脚尖至头上方时，两臂在体侧用力下压，向上伸腿展髋，同时两臂屈肘，两手撑于腰背两侧（拇指在外四指在内），肘内夹、展髋、挺腹、脚面绷直向上方伸展，成肘、头、肩支撑的倒立姿势（图 4-1-16）。

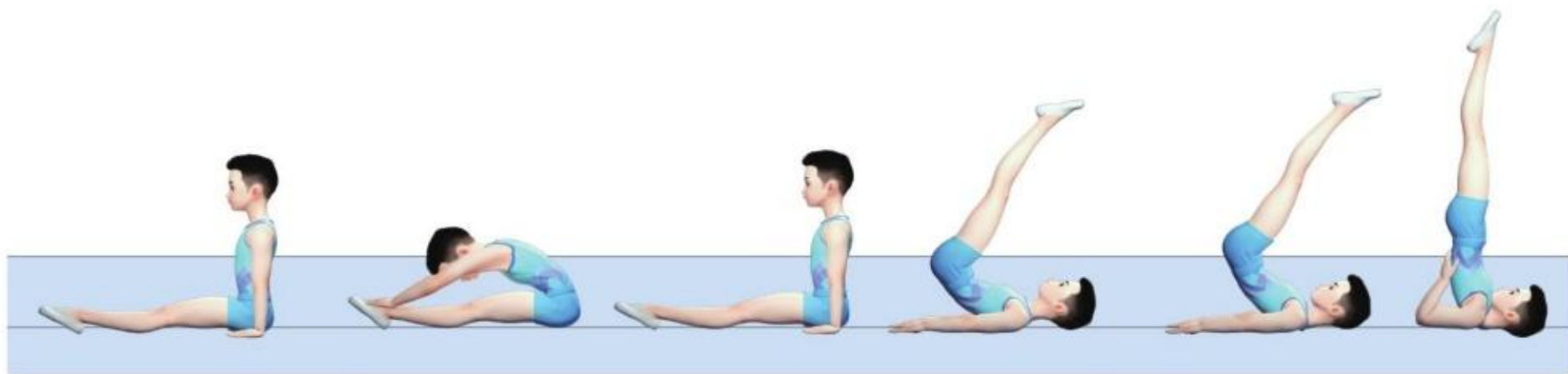


图 4-1-16 肩肘倒立

【动作要点】后倒收腹举腿，两臂用力压垫，伸腿展髋挺腹，两手撑腰夹肘。

(2) 保护与帮助方法

保护与帮助者位于练习者的侧方，两手握其小腿或脚踝上提。如身体不能充分伸展，可用膝盖顶其背部，帮助其展髋使身体充分伸展（图 4-1-17）。



图 4-1-17 肩肘倒立保护与帮助方法

(3) 易犯错误与纠正方法 (表 4-1-9)

表 4-1-9 肩肘倒立易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
伸腿方向不正，不能一步到位	在有人帮助完成后，自己还原成仰卧屈体动作，再进行展体上举的反复练习
倒立不稳或立不住	站立体会屈肘撑腰内收夹肘的练习；练习屈腿的肩肘倒立，身体稳定后再慢慢将腿向上伸直
倒立不直，屈髋	提示动作要点；倒立后，保护与帮助者两手提其膝，用膝盖顶其背部，帮助练习者挺腹身体立直；从练习者身体 45 度肩肘倒立开始，保护与帮助者从侧面提其踝帮助练习者挺身挺髋，反复练习

(4) 学练和比赛活动

活动 1：肩肘倒立分解练

学生 5~6 人一组，组内学生依次坐在垫子上，前后相隔 50~60 厘米，教师示范肩肘倒立分解动作，学生进行 3~5 次模仿练习。要求学生做到“后倒收腹翻臀，两臂用力压垫”。此练习可拓展成后倒“收腹—翻臀—传球”接力游戏。通过练习或游戏提高学生身体控制能力与空间感知能力，树立规则意识，培养团队精神。

活动 2：肩肘倒立完整动作互助练

教师示范（或通过视频、图示）肩肘倒立完整动作并讲解动作要领，学生观察示范，倾听讲解，模仿练习。学生 2 人一组，1 人保护与帮助，1 人练习，3~4 次后交换进行。教师提醒学生重点注意压垫撑腰部位要准确、帮助举腿要及时。通过练习提高学生协调性及身体控制能力，培养学生安全意识。

活动 3：肩肘倒立脚触标志物合作练

教师通过视频或挂图引导学生 2 人一组合作练习，1 人持标志物悬于空中，1 人进行后倒直腿脚触标志物练习，4~5 次后交换练习，共重复 3~4 组。教师引导学生将标志物悬于练习者身体垂直线正上方，并提示同伴立腰、展髋、举腿。通过练习增强学生

身体控制能力，提升合作、沟通能力。

活动 4：肩肘倒立自主练

教师利用多媒体演示肩肘倒立的完整动作，学生结合演示，自主进行 4~5 次练习。教师引导学生总结肩肘倒立动作口诀，根据口诀结合多媒体演示反复练习。通过练习提高学生观察能力，培养学生战胜困难、勇于挑战自我的体育精神。

活动 5：肩肘倒立擂台赛

教师讲解比赛规则：学生 3~4 人一组，选其中一组作为擂主，另一组为攻擂者进行肩肘倒立擂台赛。比赛中各组在组长的口令指挥下集体完成肩肘倒立动作，教师带领裁判组从动作完成度、礼仪等方面进行评分，分数高者获胜。获胜小组成为新擂主，守擂成功的小组则继续守擂。比赛共进行 4~5 轮，要求每组学生都要参赛。通过比赛培养学生合作意识、集体主义精神以及自尊自信、胜不骄败不馁的体育品格。

活动 6：肩肘倒立组合动作创编赛

教师讲解比赛规则：学生分为 4 组，各组进行组合动作编排并展示，抽签确定展示顺序，裁判组进行评分，得分高者获胜。要求各组编排的组合动作均由“开始礼仪、3 个以上单个动作（必须包括肩肘倒立）、结束造型”构成。裁判组从礼仪、动作编排合理性、动作完成质量等方面评分。通过比赛提高学生对技巧运动的认知，增强合作意识，培养创新精神。

► 9. 头手倒立 (★★★★)

(1) 动作方法与要点

【动作方法】从蹲撑开始，两手体前撑垫，与肩同宽，用前额上部在两手前着垫，颈部梗直，头手成等边三角形。一脚稍用力蹬地，使臀部抬高，另一脚向上摆起，使身体重心控制在等边三角形支撑面内，重心控制好后，两腿并拢，两肘内收夹紧，缓慢立腰、展髋，两腿与脚面绷直，成头手倒立（图 4-1-18）。

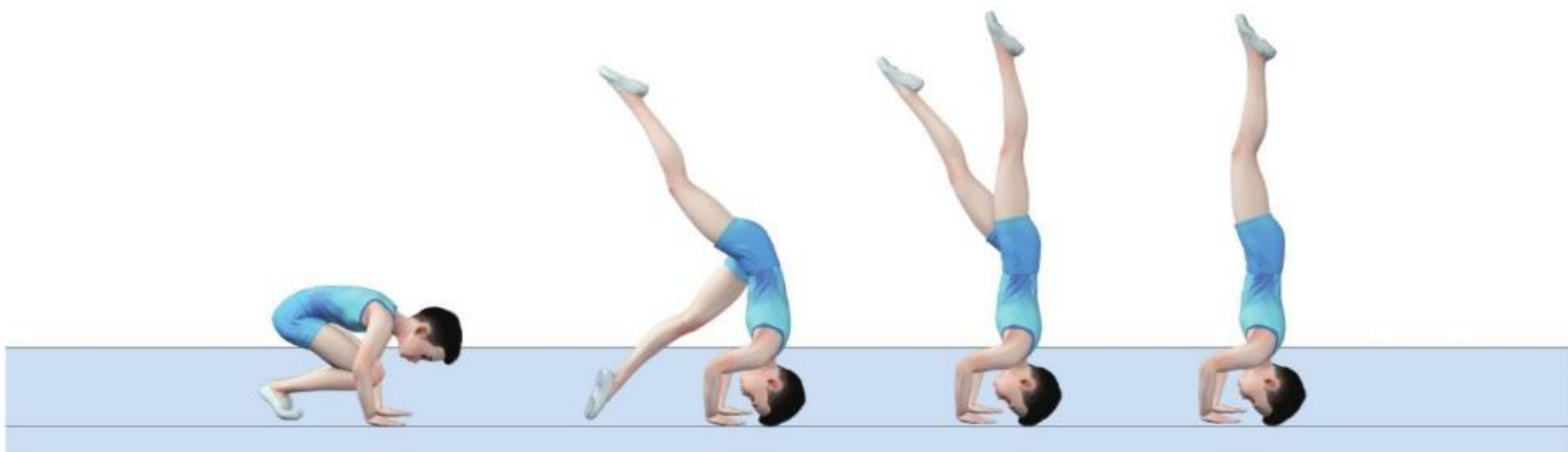


图 4-1-18 头手倒立

【动作要点】头手支撑成等边三角形，两肘内收，身体以脚尖带动向上伸展。

(2) 保护与帮助方法

保护与帮助者位于练习者的前方或侧方，两手扶练习者的髋部或两腿，帮助其维



持身体平衡（图 4-1-19）。



图 4-1-19 头手倒立保护与帮助方法

（3）易犯错误与纠正方法（表 4-1-10）

表 4-1-10 头手倒立易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
蹬摆配合不协调，提臀不够，重心未前移	进行要点提示；将头、手及脚按照标记进行蹬摆练习；在同伴帮助下进行反复的蹬摆练习
身体重心未在支撑面内或倒立不稳	徒手进行两肘内收练习，体会动作感觉；在同伴帮助下用脚尖触及标志物进行练习；加强腰腹肌力量练习

（4）学练和比赛活动

活动 1：头手倒立停稳原理探究学

学生 3~4 人一组，教师或学生演示头手倒立停不稳的多种现象并进行提问，学生讨论停不稳的原因，探索出重心要落在三角形的支撑面内才能停稳的原理。学生 2 人一组，1 人练习，1 人帮助其将重心稳定在三角形的支撑面内，反复体验，交换进行。通过学练提高学生身体控制能力，培养学生乐于思考、主动探究的能力。

活动 2：靠墙蹬摆练

教师与学生骨干示范“靠墙蹬摆成头手倒立”的保护与帮助方法，学生 2 人一组，1 人练习“头手成三角支撑，向后上方摆腿，两腿依次靠在墙上”，1 人模仿示范进行保护与帮助，轮番练习 3~4 轮。通过练习，发展学生身体的协调性，培养合作意识。

活动 3：头手倒立协同展

学生 2 人一组，1 人展示头手倒立动作，1 人展示保护与帮助方法，合作展示 3~5 次后，教师评分，得分高的小组获胜。教师重点从站位、移动、助力等方面评价保护与帮助者，从头手支撑是否成等边三角形、两肘是否内收、身体是否以脚尖带动向上伸展等方面评价练习者。通过展示帮助学生树立安全意识，培养学生团结协作、有责任担当的体育品德。



活动 4: 头手倒立进阶挑战赛

学生分为 4 组, 组内每名学生依据自己的实际情况提出头手倒立动作的等级挑战目标, 依次挑战, 3 轮后挑战成功者可选择更高等级目标进行挑战, 最高等级连续挑战 3 次成功者胜出。通过比赛培养学生积极进取、勇于挑战自我的体育精神。

10. 组合动作

(1) 前滚翻成直角坐—后倒仰卧推起成桥—团身向前滚动成蹲撑—后滚翻(或后滚翻成跪立)—挺身跳(或跪跳起)(★★)

(2) 侧手翻—直立转体 90 度—燕式平衡—前滚翻成直角坐—后倒接肩肘倒立—前滚成蹲立—后滚翻成跪立—跪跳起(★★★)

(3) 头手倒立(2 秒)—落地成跪立—跪跳起—侧手翻—直立转体 90 度—远撑前滚翻交叉腿转体 180 度—后滚翻—燕式平衡—挺身跳(男)(★★★★)

(4) 前滚翻成直角坐—肩肘倒立(2 秒)—前滚成蹲立—远撑前滚翻交叉腿转体 180 度—后滚翻—侧手翻—直立转体 90 度—燕式平衡—挺身跳(女)(★★★★)

(二) 教学建议

1. 水平与课时建议

技巧运动可安排在水平二至水平四进行教学。水平二以前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥、跪跳起、挺身跳、简单组合动作为主要教学内容; 水平三以侧手翻、肩肘倒立、燕式平衡、组合动作为主要教学内容; 水平四以头手倒立以及多个组合动作为主要教学内容。建议按照难易程度选择适宜内容开展教学, 同时要考虑学生年龄、性别差异。技巧运动各水平内容可安排 18 课时, 以大单元形式单独开展教学, 也可与体操类运动的其他项目相结合形成大单元开展教学。

2. 技术运用建议

建议教师为学生创设多样化的游戏、创编、展示或比赛情境, 引导学生运用所学技巧动作积极主动参与游戏, 进行各种组合动作的创编, 勇于展示或比赛, 在真实的情境中提高学生的运动能力。如集体跪跳前进、后滚翻比谁团得紧等学练活动, 都是以游戏化的方式进行设计; 挺身跳拓展创意赛、滚翻团体争霸赛等则融入了动作创编、展示或比赛。此外, 在组合动作创编时要综合考虑场地、动作类型、动作方向、动作路线、动作数量、动作节奏、动作难度等要素, 便于学生在一定时间内有效展示或比赛。

3. 教学方式方法建议

建议教师从学生学习需要出发, 多创设自主学习、探究学习、合作学习的真实情境, 促使学生主动学习并逐渐掌握动作技术。在新动作初学阶段, 可采用讲解、示范、模仿等方法, 便于学生认识动作、了解动作, 从而更好地学会动作。在动作巩固及强化

阶段,可采用任务驱动、问题引导等方法,促使学生在自主、合作的氛围中完成任务或解决问题,发展学生的关键能力和必备品格。

4. 课外作业建议

建议学生与同伴或家人共同练习各种与技巧运动有关的专项体能练习,如体前屈、坐位体前屈、横叉、纵叉、连续蛙跳、连续团身跳、俯卧撑、仰卧起坐等。也可以在家长的帮助下进行简单的前后滚动、左右滚动、倒立等练习。建议学生与家长一起观看技巧比赛,为家人讲解滚翻、倒立、平衡等技术环节的特点以及评分规则等,并对部分比赛进行简要评价。

5. 素养培育建议

建议在技巧运动的学练和比赛活动中融入技巧运动的专项体能练习,尤其要注重身体不同部位的柔韧性练习和核心力量练习,以提高学生的综合运动能力。建议在“学、练、赛”一体化教学中,引导学生进行合作、探究、交流与评价,培养学生的安全意识和团队合作意识,提升学生沟通交流能力。建议在创设的各种真实活动情境中,借助学生的自评、互评手段,引导学生守诚信、崇正义,培养学生诚信自律、遵守规则的体育道德。同时,还可以在学练和比赛活动中融入国防教育、生命安全教育与健康教育等内容,激发学生的爱国情怀。

三、专项体能

(一) 练习方法

1. 坐位体前屈

学生成直角坐在地上或垫上,直背、立腰、头向上顶,两腿并拢伸直绷脚尖,上体前屈,两臂向前尽量伸过脚尖,在最远端保持静止状态。每组 15~30 秒,共 3~4 组。此练习可拓展至两人互助练习,以在助力下完成体前屈;还可以在站立下完成立位体前屈。该练习可以发展学生下肢及髋部柔韧性,帮助学生更好地完成前滚翻、后滚翻等技巧动作。

2. 横叉 / 纵叉

横叉:直立,两腿左右分开呈横叉,上体前屈,手撑地面,利用自身重量下沉身体进行练习。要求两腿的后侧着地,压紧地面,两膝伸直,两脚跟着地,两脚尖向左右侧伸展,髋充分打开成一字形。每组 15~30 秒,共 3~4 组。

纵叉:一腿在前另一腿在后呈纵叉,大腿(前面腿的后部,后面腿的前部)着地,脚面绷直,上体正直,面向正前方,两手体侧撑地或两臂侧平举。要求两腿在一条直线上,身正、髋正。每组 15~30 秒,共 3~4 组。通过此练习可发展学生下肢柔韧性,帮助学生更好地完成燕式平衡、侧手翻等技巧动作。



3. 双人蹲跳

学生两人背靠背成蹲立，两人手互握，同时向某一方向蹬腿蹲跳，连续5~7次为一组，共完成3组。此练习可以发展学生的下肢爆发力，有助于其更好地完成跪跳起、仰卧推起成桥等技巧动作。

4. 跪跳前进+跪跳起

从跪立开始，两臂后摆，上体稍前倾，两臂用力上摆，两小腿用力压垫，向上跳起，同时收腹，大腿前提，带动身体跪姿前进，前进2~3米后，完成跪跳起动作。共2~3组。通过练习发展学生动作协调性，辅助学生更好地完成跪跳起、挺身跳等技巧动作。

5. 多变俯卧撑

学生将脚放置在高、中、低不同高度的器械上，两手与肩同宽，撑于地面，连续做俯卧撑动作。每组10~12次，共3组。练习时学生可根据自己的实际情况及练习需要变化高度，也可以自主选择宽、中、窄三种撑距。身体要保持适当紧张，上升时可以快速完成动作。此练习可以发展学生上肢力量与身体协调性，辅助学生更好地完成各种滚动、滚翻等技巧动作。

6. 仰卧单车

学生成仰卧位，两手置于头的两侧，肘向前，两腿交替完成仰卧屈伸腿动作，每组15~20次，共3组。要求腿的屈伸要充分。此练习可拓展为膝盖屈回时触碰异侧肘部的练习。通过练习发展学生腰腹力量，提高身体协调性，辅助学生更好地完成各种滚动与滚翻等技巧动作。

7. 仰卧起坐

学生仰卧于垫上，两腿屈膝并拢成90度角，两手置于头的两侧，收腹抬上体，向膝盖靠拢，然后恢复到仰卧位，重复进行。每组20~25次，共3组。此练习可发展学生腰腹力量与身体协调性，辅助学生更好地完成前滚翻、仰卧推起成桥、后滚翻等技巧动作。

8. 平板支撑

学生身体成俯撑状态屈臂支撑在地面上，两大臂垂直地面，两小臂平行向前，保持稳定。每组30~60秒，共3组。提醒学生身体要保持适当紧张，头、肩、背、髋在同一平面，均匀呼吸。此练习可以发展学生核心力量，辅助学生更好地完成平衡、成桥与滚翻等技巧动作。

(二) 教学建议

1. 建议进行专项体能练习时，要与技巧运动基本技术进行有效结合，在发展学生专项体能的同时，促进专项运动技能的提高。如在进行前滚翻、后滚翻、侧手翻等动作

的学习时,可结合坐位体前屈、横叉/纵叉等专项体能练习。

2. 建议在技巧运动专项体能练习中尽可能运用多种教学方法,创设多种练习情境,激发学生的练习兴趣。如在进行双人蹲跳、跪跳前进+跪跳起、仰卧起坐等练习时,既可采用重复练习法,也可创设真实情境,采用游戏法、比赛法等多样化的教学方法,在促进学生专项体能发展的同时提高学生练习积极性。

3. 建议在技巧运动专项体能练习时要循序渐进,避免运动损伤。如在横叉、纵叉练习时,可以先进行自主练习,经过一段时间适应练习后,可采用同伴助力或将脚放置于一定高度处,助力下压,以增加难度。初学者尽量不要直接助力。同时建议教师鼓励学生在确保安全的前提下逐渐挑战更高难度的专项体能练习。此外,专项体能运动负荷的安排也要循序渐进,建议根据学生能力的不同安排差异性负荷,确保所有学生均能达到有效负荷。

四、展示或比赛

(一) 技巧组合展示或比赛课的设计与实施

1. 学习目标

(1) 学生能将4~6个技巧动作进行组合、创编,能按照规则积极参加挑战赛,展现自己的运动能力。

(2) 学生能认识到技巧运动中安全的重要性,在练习与比赛中表现出主动帮助同伴进行安全练习的行为,树立安全意识。

(3) 在比赛和展示中,学生能了解并遵守技巧运动的比赛规则,表现出尊重对手、尊重同伴、文明礼貌的体育品格。

2. 比赛内容

(1) 规定动作

侧手翻—直立转体90度—燕式平衡—前滚翻成直角坐—后倒接肩肘倒立—前滚成蹲立—后滚翻成跪立—跪跳起。

(2) 自选动作

学生从前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥、侧手翻、跪跳起、挺身跳、燕式平衡、肩肘倒立等动作中选取不少于5个组成一套自选动作,要求成套动作必须体现滚翻、倒立、跳起、手翻、平衡等元素。

规则:学生4人一组,组内每人分别完成一套规定动作及自选动作,累计得分高的小组获胜。规定动作满分10分,组内成员累计得分为该组规定动作得分,占最后总得分的30%;自选动作依据各组的动作编排及难度确定最高分,且每组成员均做本组创编的自选动作,组内成员累计得分为该组自选动作得分,占最后总得分的70%。具体评分时可以从比赛礼仪、动作编排的合理性、完成动作的连贯性、是否进行了保护与



帮助、创新加分、比赛态度与服装等方面制定细化评分标准。

3. 组织与实施

- (1) 公布比赛内容(上一次课公布)。
- (2) 布置比赛场地:提供大体操垫子 10~12 块,小垫子每人 1 块。学生协助教师按要求有序摆放。
- (3) 抽签决定比赛出场顺序。
- (4) 入场:评委入场(班级骨干、技能优秀者、教师);其他学生 4 人一组入场。
- (5) 5 分钟赛前准备,根据比赛内容进行热身,并对各个关节进行拉伸等准备。
- (6) 裁判组表演规定动作,全体学生观摩。
- (7) 第一组入场比赛,第二组准备,其他小组观摩。
- (8) 裁判根据评分标准现场打分、亮分。比赛后学生退场。
- (9) 全部比赛结束后宣布比赛结果、颁奖、总结。
- (10) 集体放松。

4. 教学建议

- (1) 教师要引导学生根据比赛内容,对颈部、肩、腰、踝、腕关节进行充分活动,同时要进
- 行安全教育;带领学生检查自己的服装(口袋中是否有杂物);提醒各小组选定保护与帮助的人员。
- (2) 教师要引导裁判公正公平地打分,提醒裁判不能打人情分。
- (3) 教师要注重引导学生学会合作、学会沟通,提高学生的集体主义精神。
- (4) 在比赛中,对违反规则的小组一律严判,引导学生重视规则。在赛后的总结中,引导学生正视比赛结果,关注自己的过程表现。

(二) 技巧运动小赛季的设计与实施

1. 赛季主题

展示最好的自己。

2. 赛季目标

- (1) 学生能够积极参加技巧运动规定动作比赛和自编组合动作比赛,并体验不同的角色,能对自己及同伴的表现进行简要分析和评价。
- (2) 比赛中学生能积极主动与同伴进行沟通、交流,有一定的安全意识和预防运动损伤能力。
- (3) 比赛中学生能够表现出遵守规则、尊重他人,积极进取、不怕困难,自尊自信、文明礼貌的体育品德。

3. 赛季内容

(1) 规定动作比赛

男生组：

头手倒立（2秒）—落地成跪立—跪跳起—侧手翻—直立转体90度—远撑前滚翻交叉腿转体180度—后滚翻—燕式平衡—挺身跳。

女生组：

前滚翻成直角坐—肩肘倒立（2秒）—前滚成蹲立—远撑前滚翻交叉腿转体180度—后滚翻—侧手翻—直立转体90度—燕式平衡—挺身跳。

规则：学生按性别分别完成男子组、女子组规定动作，满分均为10分。每名参赛队员有3次机会，取最高一次分数为最终得分，得分高者分别获男女规定动作冠军。

(2) 集体自编组合动作比赛

各小组学生按要求自编一套组合动作作为参赛内容，具体包含“创意开始、滚翻动作、倒立动作、手翻动作、平衡动作、跳起动作和结束造型”。

规则：集体自编组合动作比赛每组5人，各组先按要求创编动作，然后任选3人同时参赛，满分为10分，得分高的小组获胜。具体评分时可以从比赛礼仪、动作编排的合理性、完成动作的连贯性、是否进行了保护与帮助、创新加分、比赛态度与服装等方面制定细化评分标准。

4. 赛季组织与实施

第一阶段：宣传发动

- (1) 提前通知学生本届技巧运动小赛季的主题、内容、时间等，要求学生全员参与。
- (2) 组建项目竞赛组，并进行合理分工。
- (3) 撰写项目比赛方案。
- (4) 设计开幕式程序。
- (5) 技巧运动裁判基本规则介绍。

第二阶段：组织实施

- (1) 开幕式。
- (2) 项目竞赛组按照比赛方案组织比赛。
- (3) 竞赛保障组、裁判员组、志愿者组、新闻组等分别按照职责做好相应工作。
- (4) 教师整体协调，保证活动安全顺利进行。

第三阶段：总结表彰

- (1) 表彰优秀个人及团队。
- (2) 评选优秀保障员、优秀裁判员、优秀志愿者、优秀新闻工作者等。
- (3) 总结技巧运动小赛季的教育意义，对学生的全员参与给予肯定，对存在的问题进行反思，并为后续比赛积累经验。



5. 教学建议

(1) 在宣传及实施阶段,可以结合美术、音乐、语文等学科设计跨学科主题学习活动,如引导学生结合美术、语文学科进行队徽、队标和手抄报的设计等,提高学生兴趣。本册其他项目同理。

(2) 尊重学生的角色选择,如运动员、替补队员、裁判员、教练员、小记者等。

(3) 建议赛前要引导学生树立安全意识,关注学生的准备活动,并提醒活动关键部位,如颈部;提出保护与帮助的具体要求,避免出现伤害。

(4) 建议对比赛态度端正的小组进行表彰,引导学生关注自身的进步,突破自我、挑战自我。

(5) 建议教师关注学生的比赛礼仪,在采访、观摩与比赛中,引导学生尊重同伴、尊重对手、尊重裁判。

(6) 教师要鼓励各组大胆创新,创编出有一定挑战性的组合动作;引导学生学以致用,勇于挑战自我。

(7) 教师要引导学生在小赛季中主动沟通、交流,培养学生合作能力。

(8) 教师要引导学生公正地评价自己和他人,培养学生自尊自信的优秀品格。

第二节 ■ 单杠

单杠是器械体操运动项目之一,主要由支撑、悬垂、混合支撑等动作组成,其形式多样,可进行单个动作、组合动作和成套动作练习。经常进行单杠练习,能有效发展学生的肌肉力量、柔韧性、灵敏性等体能,增强身体控制能力、时空感知能力,培养学生勇敢顽强、坚韧不拔、不断挑战的体育品德。

一、基础知识

(一) 知识内容

我国东汉时期就有“杠子功”,即在木杠上表演很多动作,类似现代的器械体操,称为“盘龙会”。当时较为特殊的内容是不用手握杠来完成的一些动作,如拳头顶、金背顶、童子拜观音顶等。1812年,德国体操学派代表杨氏和古茨穆茨用一根直径8厘米粗的木棍作“梁”制作了一副单杠,放在柏林城外的体操场地里用作健身训练;1850年,“木杠”被改为“铁棒”,单杠逐渐得以普及;1862年,捷克举行了第一次体操比赛,单杠成为比赛项目之一。1896年,首届夏季奥林匹克运动会在雅典举行,单杠被



列为正式比赛项目。新中国成立后，单杠不仅被纳入我国竞技体育比赛项目，更以其独特的育人价值进入校园，成为深受学生们喜爱的运动项目。

单杠动作名称与术语包括悬垂、支撑、摆动、回环、正握、反握、正反握、交叉握、翻握、换握、脱手再握等，本教师用书中选择的教学内容主要有跳上成支撑、单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑、前翻下、支撑后摆下等动作。单杠动作多围绕横轴运动，学生练习时不易控制身体平衡，容易产生恐惧心理；另外，动作练习过程中手掌、腹部、腿部容易摩擦、磕碰杠面，需要学生积极进取、不怕困难、顽强拼搏才能完成动作，对培养学生的体育品德具有重要价值。

单杠比赛评分一般分为 A 评分组和 B 评分组。A 裁判组根据运动员完成动作的难度、特殊编排和连接动作等方面进行评分，B 裁判组在运动员完成动作 30 秒内对这套动作的技术、姿态等方面进行评分，正式比赛规则教师可参照《2022—2024 评分规则——男子竞技体操》之单杠部分。运动员上场前要面向裁判举手示意，开始比赛；完成一套动作后向裁判立正示意，结束比赛。

(二) 活动设计

单杠基础知识包括单杠的起源与发展、动作内容、相关术语、规则及礼仪等内容。根据内容及学生特点，本教师用书设计了单杠知识积分赛、单杠手抄报、编制国内外单杠大事记等活动，便于学生在真实情境中掌握单杠基础知识（表 4-2-1）。

表 4-2-1 单杠活动设计

类别	活动组织	适合水平阶段
积分赛	学生 4~6 人一组，教师设计不同层次的积分赛规则，以组为单位进行单杠基础知识的问答式积分赛，累计总分最高的队伍获胜。问答式积分赛可在单元教学前、中、后等不同阶段实施	适合水平二
手抄报	学生可自选单杠基础知识内容，采用文字、图片、图画等形式制作手抄报，在班级展示，或在学校宣传栏展示。教师归纳、提炼学生手抄报的内容特点，利用课前或课后点评，与学生分享制作手抄报过程中的快乐	适合水平三
编制国内外单杠大事记	学生 4 人一组，教师指导学生小组查阅资料。各小组编制新中国成立后国内外单杠的大事记，教师对学生分享查阅资料的经验和编制思路进行点评并予以表扬	适合水平四

(三) 教学建议

1. 水平与课时建议

单杠的起源与发展、动作名称与术语等内容可安排在水平二进行教学，单杠的简单规则、礼仪、安全知识等内容可安排在水平三进行教学，单杠基本原理、学练计划制订与实施等内容可安排在水平四进行教学。建议将单杠基础知识与动作技术相结合进行



教学，课堂中利用小部分时间进行渗透，尽量避免单纯的理论课教学。

2. 知识运用建议

建议将单杠术语、规则、礼仪等基础知识与动作技术的学练和比赛活动相结合，使知识与技能有效融合。教师可采用启发、引导等方式帮助学生归纳单杠动作术语的特点。也可通过课堂提问引发学生对单杠技术发展的关注，并理解不同握杠方法的锻炼和健身价值。教师通过单杠比赛评分、评价与实施，帮助学生提高观赏单杠比赛的能力。

3. 课外作业建议

建议教师根据知识内容布置以单杠积分赛、手抄报、国内外大事记为主题的课外作业，学生可以独立完成，也可以分组完成或邀请家长共同完成，采用课上课下等不同方式分享与评价。

4. 素养培育建议

建议在单杠基础知识教学时，针对动作名称与术语、比赛规则、安全知识等内容设置积分赛、手抄报等多种活动，提高学生对单杠的认知，同时在真实学习活动中发展学生互相协作、主动沟通、解决问题的能力，提高学生的安全意识和责任担当。

二、基本技术与运用

(一) 动作技术

▶ 1. 跳上成支撑 (★★)

(1) 动作方法与要点

【动作方法】面对单杠站立，两手正握杠与肩同宽；两腿微屈下蹲，两脚用力蹬地跳起，两臂用力压杠成杠上支撑，髋部贴杠，挺胸抬头，稍前倾，两臂伸直夹紧，两腿并拢伸直，绷脚，保持身体平衡（图 4-2-1）。

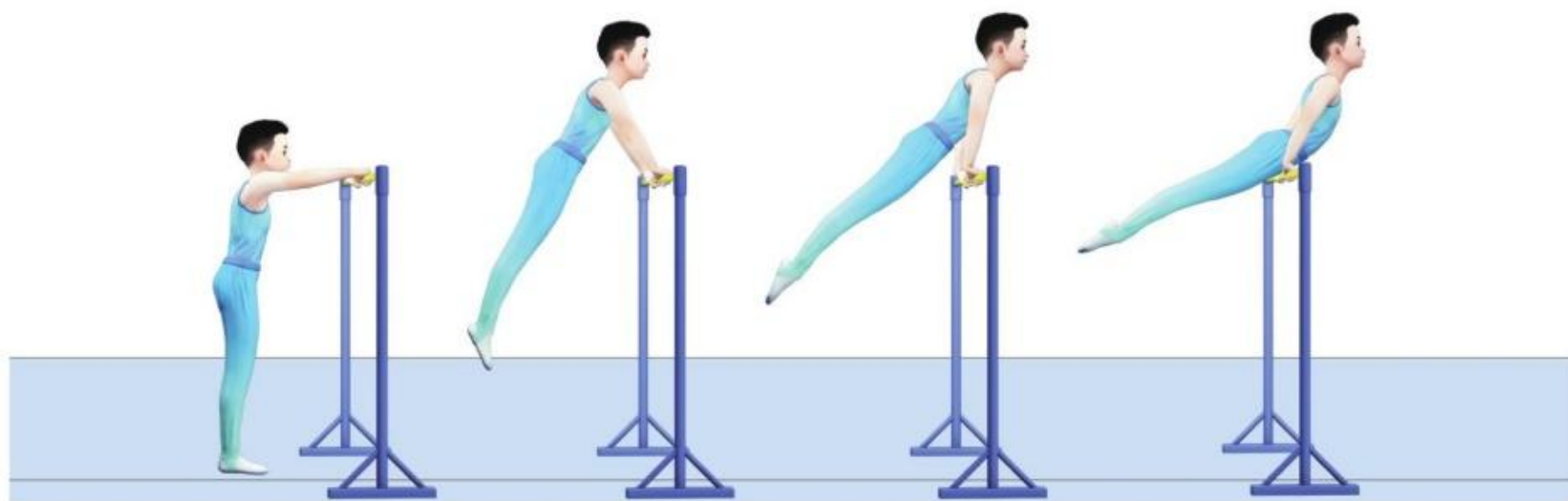


图 4-2-1 跳上成支撑

【动作要点】直臂顶肩、挺胸展髋、并腿伸直、绷脚。

(2) 保护与帮助方法

保护与帮助者位于学生正后方，两手扶其腰部，帮助其跳上器械；成支撑后，位



于杠后一侧，一手扶其上臂，另一手托其腿（图 4-2-2）。



图 4-2-2 跳上成支撑保护与帮助方法

（3）易犯错误与纠正方法（表 4-2-2）

表 4-2-2 跳上成支撑易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
跳起与直臂压杠动作配合不协调	借助教师口令、击掌等信号进行跳起与压杠的同步练习
支撑时屈臂、屈髋	通过立卧撑、俯卧两头起等辅助练习强化身体姿态；在帮助下体验直臂、顶肩、挺胸、抬头、展髋动作
不敢挺胸抬头	降低动作难度进行跳起成支撑练习，如借助山羊、跳箱、高台等器械增加支撑面宽度；加强保护与帮助

（4）学练和比赛活动

活动 1：支撑姿态模仿练

学生每人持一根体操棒成体操队形站立，教师持体操棒模仿杠上示范动作，讲解动作要点，学生模仿练习 3~5 次，学生就近结成 2 人一组，依据教师示范相互纠正动作。教师巡回指导并给予鼓励性评价。在练习中建立正确的动作表象，认知完整动作，培养协作精神。

活动 2：斜身支撑变化练

教师提问“杠上如何能更好地维持平衡”，学生 3~4 人一组带着问题讨论、体验，并分享斜身支撑的感受；在较低的单杠上练习斜身支撑停 1~3 秒，重复练习 4~6 次。熟练后教师引导学生借助山羊、双杠等器械进行变化练习。在多种变化中提高肌肉本体感知能力，培养学生积极进取、不怕困难的体育精神。

活动 3：跳上支撑互助练

学生 3~4 人一组，1 人进行跳上成支撑练习，1~2 人保护与帮助，1 人观察。观

观察者重点观察动作要点并指出练习者的不足，同时保护与帮助者协助纠错。在互助与合作轮换重复练习中，树立安全意识，培养学生的责任感。

活动 4：跳上支撑重复练

学生 2 人一组，认真观察教师示范跳上成支撑动作的身体姿态及落地动作，并进行模仿练习。教师依据学生练习情况纠正共性错误，并组织学生相互纠错、相互帮助，重复练习。在练习中发展学生的观察与模仿能力，提升学生互相协作、解决问题的能力。

活动 5：跳上成支撑比多

学生 2 人一组，互为裁判，比 1 分钟内完成跳上成支撑的次数（跳上至少停 1 秒并跳下计 1 次），次数多者获胜。教师计时并根据比赛过程对学生的表现点评总结。通过比赛发展学生专项体能，培养学生勇于挑战、坚持到底的体育精神。

活动 6：跳上移动支撑接力赛

学生 4 人一组，一人从单杠杠端一侧完成“跳上成支撑—横向移动”至另一端跳下，跑回起点与下一名学生击掌，下一名学生重复此动作，各小组用时短者获胜。教师引导学生为同伴加油助威，依据学生遵守规则及用时情况进行综合评价。培养学生积极进取、团结协作、遵守规则的体育品德。

2. 单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑（★★★）

（1）动作方法与要点

【动作方法】直臂支撑于杠上（以右腿摆越为例），右臂顶杠，重心移至左臂，右手推离杠同时右腿经侧向前摆越，右手迅速撑杠，右腿前下伸，使大腿根部靠杠，上体保持正直成骑撑。还原成支撑时，上体和手臂的动作同前，但右腿经侧向后摆越并腿成支撑（图 4-2-3）。



图 4-2-3 单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑

【动作要点】移重心及时，推手充分，腿摆越与撑杠配合协调。

（2）保护与帮助方法

保护与帮助者位于学生摆越腿后方，一手扶其左上臂，另一手托其大腿（右），帮其移重心和摆腿越杠成骑撑。还原时，位于摆越腿异侧前方（杠前），一手扶其上臂

(左),另一手托其大腿(右),帮其移重心和向后摆腿越杠成支撑(图4-2-4)。



图 4-2-4 单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑保护与帮助方法

(3) 易犯错误与纠正方法(表4-2-3)

表 4-2-3 单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑易犯错误与纠正方法

名称	易犯错误	纠正方法
单腿摆越成骑撑	推顶杠不充分,侧移重心不够	徒手或持体操棍身体侧倒移重心,同时摆腿越过器械(教师给予提示)
	摆越杠塌肩、松腰、松髋	支撑顶肩、立腰,左右移重心,幅度逐渐加大
	摆越腿高度不够、不迅速	帮助移重心和摆动腿越杠,给予提示
单腿向后摆越成支撑	摆越方向不正确	体操棍骑撑开始,徒手练习单腿摆越过杠动作(摆动腿方向和高度)
	推离杠移重心不够	杠上支撑左右移重心,幅度逐渐增大

(4) 学练和比赛活动

活动 1: 体操棍模拟摆越练

教师示范持体操棍单腿摆越“过杠”动作同时讲解动作要点。学生 2 人一组,持体操棍模仿教师动作,练习 3~5 次,相互纠正错误,教师个别指导。通过模仿练习,认识动作方法,建立正确动作表象,培养学生合作意识,提高沟通能力。

活动 2: 杠上支撑移重心

教师提问“如何在杠上进行移动”,学生自由回答,教师总结,引导学生认知正确动作方法。教师讲解保护与帮助的意义和方法,学生 2 人一组,进行保护与帮助下的移重心练习,练习中学生间进行互评,改进动作。在杠上支撑移重心的过程中培养学生合作解决问题能力,树立安全意识。

活动 3: 单腿摆越成骑撑练

教师布置任务:利用山羊等辅助器械进行单腿摆越成骑撑动作练习 4~6 次。学生

3人一组，1人练习，1人保护与帮助，1人观察，交替练习。教师观察，对完成动作优秀者提出表扬，并向全体学生展示。在练习中发展学生身体协调性，培养学生相互帮助的协作精神。

活动4：单腿摆越互助练

学生3~4人一组，1人进行单腿摆越练习，1~2人保护与帮助，1人观察。观察者依据教师提供的标准指出练习者的问题，并给出建议改进，保护与帮助者和观察者共同帮助练习者改进动作。在互助与合作轮换重复练习中，提高学生沟通、合作交流能力。

活动5：单腿摆越争霸赛

教师讲解争霸赛规则，学生4人一组，根据规则完成“单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑”动作，裁判根据评价标准对每名学生进行评分，以小组为单位进行多轮比赛，每轮比赛以小组积分排序，获总分第一名的小组进行展示。教师根据比赛过程总结评价。通过比赛激发学生兴趣，培养学生团队精神和竞争意识。

3. 前翻下 (★★)

(1) 动作方法与要点

【动作方法】直臂支撑于杠上，低头，上体前屈收腹贴杠、扣腕；上体接近杠下垂直部位时屈臂拉杠引体，大腿沿杠缓慢落下，伸髋，两脚落地，面向单杠站立（图4-2-5）。



图4-2-5 前翻下

【动作要点】上体前屈收腹贴杠，低头屈臂拉杠引体下落。

(2) 保护与帮助方法

前翻下时保护与帮助者位于练习者侧前方（杠前），一手托其背，另一手托其腿帮其缓慢翻转（图4-2-6）。



图 4-2-6 前翻下保护与帮助方法

(3) 易犯错误与纠正方法 (表 4-2-4)

表 4-2-4 前翻下易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
前翻下时腹部离杠	在保护与帮助下反复练习前翻下；加强腹部肌肉力量练习
前翻下时两臂引体不够，身体过早展开	强化练习两臂拉杠、收腹举腿下落动作；加强腰腹肌、上肢力量练习
前翻下时重心未在支撑点上（重心后移），在杠上不能翻下	上体前倒时，提示低头、重心前移

(4) 学练和比赛活动

活动 1：看图模仿屈体“挂”

学生 3~4 人一组，依据教师出示的动作挂图与要领，小组自主合作完成“上体前倒屈髋成杠上‘挂’”动作，练习一定次数后，分组集体展示。教师根据各组学生完成情况进行评价，引导学生正确体验“前屈收腹贴杠”的动作要领。在学练过程中发展学生身体控制能力及倒置状态的方位感，培养学生的合作意识。

活动 2：屈臂悬垂挑战赛

教师示范杠上屈臂悬垂动作，学生模仿练习 2~3 次后，所有学生在教师统一口令下屈臂悬垂于单杠，坚持到最后者为胜，比赛 3~4 轮后，教师依据学生的动作姿态、持续时间、拼搏精神等多方面表现进行综合评定。在挑战练习中发展学生上肢及肩带力量，培养学生勇敢顽强、坚持到底的体育精神。

活动 3：前翻下合作练

教师讲解示范前翻下动作，学生观察教师示范，重点观察腹部贴杠及翻转时机。学生 4 人一组，1 人练习，2 人保护与帮助，1 人纠错，合作练习前翻下动作。练习过程中教师强调保护与帮助的方法、站位、时机、手法等，并对学生的练习及合作情况进行评价。提高学生的身体控制能力，培养学生的合作意识和责任担当。



活动 4: 跳上成支撑—前翻下组合练

教师示范“跳上成支撑—前翻下”组合动作,学生观察示范动作是否有停顿、如何衔接,并进行讨论。学生 2 人一组,练习“跳上成支撑—前翻下”组合动作;教师巡回指导并强调动作组合时的注意事项,从动作完整性、连续性、节奏感、姿态等方面进行综合评价。提高学生动作运用能力,培养学生积极进取、挑战自我的体育精神。

活动 5: 跳上成支撑—前翻下团体积分赛

教师讲解积分赛规则,学生 3 人一组,进行“跳上成支撑—前翻下”团体积分赛。要求每人完成动作后击下一名学生的手掌,下一名学生开始做动作,按要求完成一次动作积 1 分,各组每人至少完成 2 次完整动作,能力强者可多做但不得连续做,规定时间内小组累计完成次数多者获胜。教师可根据学生的团队合作及规则意识等情况进行评价。借助比赛提高学生动作运用能力,培养学生的团队意识和勇于担当的体育品德。

活动 6: 跨学科拓展游戏——“翻越肋木”接力赛

教师讲解比赛规则,学生 3~4 人一组面向肋木成纵队站立,队首学生助跑 5~8 米,快速攀爬并翻越肋木后,绕肋木跑步至起点,与本组第二名学生击掌,第二名学生出发,以此类推,用时最短的组获胜。比赛前教师强调自我保护方法的合理运用,比赛后学生小组讨论,集体分享比赛体会。发展学生攀爬及翻越障碍的能力,培养学生的团队合作意识及勇于挑战自我的体育精神。

► 4. 支撑后摆下 (★★★)

(1) 动作方法与要点

【动作方法】直臂支撑于杠上,两腿先前摆,接着利用腹部弹杠用力向后上方摆腿,肩稍前倾,直臂撑杠。当后摆接近最高点时,稍含胸,两腿制动,接着两臂迅速用力顶肩推杠,抬上体挺身展髋,屈膝缓冲落地(图 4-2-7)。

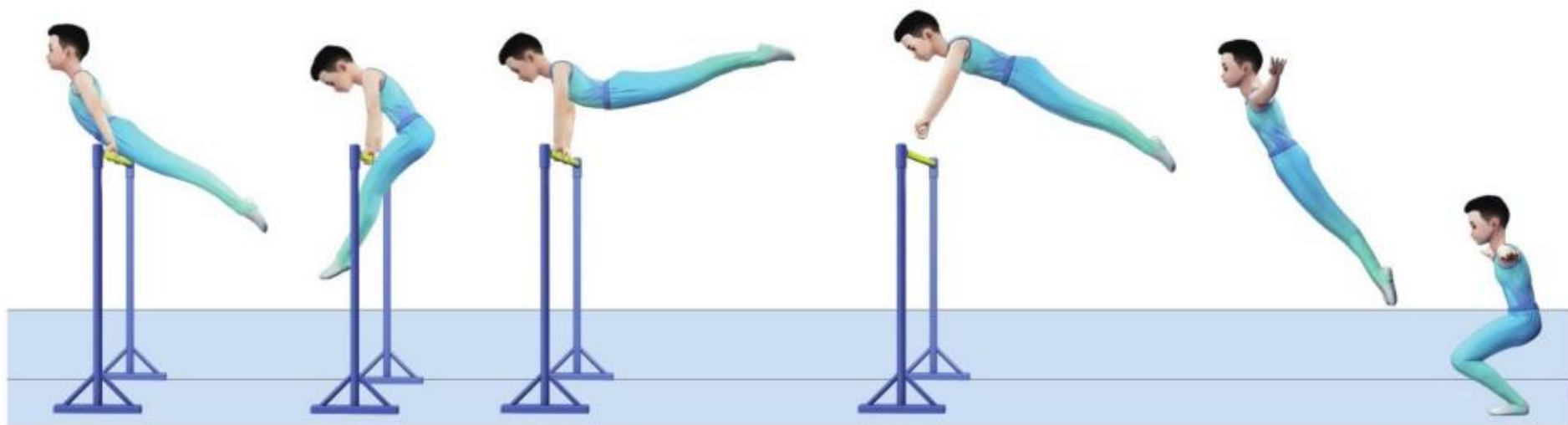


图 4-2-7 支撑后摆下

【动作要点】直臂支撑、肩稍前倾、含胸后摆腿;顶肩、推杠,抬上体挺身落下。

(2) 保护与帮助方法

保护与帮助者位于单杠后侧方,一手握其上臂,另一手托其腿帮助后摆;学生落



地时一手扶其腹部，另一手扶其腰部，帮助其稳定落地（图 4-2-8）。



图 4-2-8 支撑后摆下保护与帮助方法

（3）易犯错误与纠正方法（表 4-2-5）

表 4-2-5 支撑后摆下易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
摆腿高度不够	在帮助下加大摆动幅度和高度；杠上后摆腿触及标志物
后摆时撤肩提臀，后摆下时顶肩、推手不够有力和迅速	支撑后摆重复练；练习不松手的支撑后摆下；口令提示下徒手练习（或持体操棍）“推离杠挺身动作”，或俯撑快速顶肩、推手动作练习

（4）学练和比赛活动

活动 1：蹬墙手倒立体验

教师示范“蹬墙手倒立”（身体与地面夹角为 30~45 度），学生重点观察教师顶肩、含胸、立腰、收腹的身体姿态。学生 3 人一组，2 人保护，1 人模仿教师示范动作，倒立 5~10 秒后交换练习，多组重复进行。提高学生动作认知能力，培养学生倒置状态下的身体姿态控制能力。

活动 2：支撑后摆探究学

教师提问“如何在单杠上进行支撑摆动”，引导学生探究单杠支撑后摆的动作方法。教师根据学生的探究情况强调“直臂支撑、肩稍前倾、含胸后摆腿”等动作要点。学生 4 人一组，在相互保护与帮助下完成杠上支撑后摆动作，并逐渐过渡到独立完成后摆及还原动作。发展学生的身体控制能力，培养学生发现问题、解决问题的能力。

活动 3：支撑后摆连续练

学生 3 人一组，2 人保护，1 人练习，连续完成杠上支撑后摆动作，达到规定次数后有序轮换，教师提醒学生运用正确的保护与帮助方法，强调技术动作的正确性。在分工与合作的连续练习中，体验并理解不同角色的重要性，培养学生的协作精神及责任意识。



活动 4: 支撑后摆下完整练

教师示范支撑后摆下完整动作,提示学生重点观察“顶肩、推杠、抬上体挺身落下”等动作要点。学生3人一组练习,2人保护,1人练习,轮流体验“顶肩、推杠”动作,逐渐过渡到完整动作。在强化动作技能的同时提高学生观察能力,培养勇敢拼搏的体育精神。

活动 5: 支撑后摆下比美

学生3~4人一组,依次完成“跳上成支撑—支撑后摆下”组合动作,教师提醒学生在比赛过程中相互学习、相互鼓励,裁判依据各组学生完成动作姿态、动作连接流畅性、后摆高度等进行评分,规定轮次内小组累计完成动作得分高者获胜。通过比赛培养学生审美意识,养成遵守规则、尊重对手的体育道德。

► 5. 组合动作

(1) 跳上成支撑—前翻下。(★★)

(2) 跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑—前翻下。(★★★★)

(3) 跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑(或转体180度成支撑)—支撑后摆下。(★★★★★)

(二) 教学建议

1. 水平与课时建议

单杠内容适合水平二至水平四。水平二建议安排跳上跳下、跳上成支撑、前翻下等内容,以6~8课时为宜;水平三建议安排跳上成支撑—前翻下、跳上成支撑—支撑后摆下等组合内容,以8~10课时为宜;水平四建议安排跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑—支撑后摆下等组合动作内容,以8~10课时为宜。

2. 技术运用建议

单杠主要包括跳上成支撑、单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑、前翻下、支撑后摆下等技术动作,含有上法动作、杠上动作及下法动作三类。建议水平二进行单个动作或简单组合动作练习;水平三、水平四进行不同类型动作组合创编,并将创编的组合动作运用到个人、小组、班级的游戏或比赛中,如跳上成支撑属于上法类动作,可与前翻下、支撑后摆下等下法类动作进行组合。

3. 教学方式方法建议

单杠教学应以学生为主体,立足学生实际学情和项目特点,创设不同情境,以激发学生学习兴趣。如前翻下动作学习可以游戏或比赛的形式进行教学,也可以创设军事或生活中的翻越障碍情境进行教学;在支撑后摆下学习中可以通过角色扮演进行体验学习,引导学生在不同的角色分工及相互协作中趣味学练。

4. 课外作业建议

学生在课外、校外（小学生有监护人的情况下），利用单杠器械练习斜身引体、攀爬肋木、跳上支撑、悬垂举腿、悬垂摆动、引体向上等动作，既能发展上肢力量、身体控制能力，又能拓展课程资源，促进“家校合作”，实现共同育人目标。建议在教师指导和帮助下，家长和学生共同了解、熟悉周边居住环境的健身活动器械，如单杠、肋木、云梯等，知道器械的练习方法、安全措施、锻炼效果；关注和观看体操比赛，知道单杠的评分要求和观赏价值，承担家、校、社会共同促进学生发展的重任。

5. 素养培育建议

建议将跳上成支撑、支撑后摆下等动作的学练和比赛活动与发展学生肌肉力量、协调性、灵敏性等练习内容相结合开展教学。在单腿摆越互助练、前翻下合作练等活动中提升学生沟通交流能力，树立学生的安全意识。在单杠单个动作、组合动作和成套动作的学练和比赛情境中，通过学生自评、互评，培养学生诚信自律、遵守规则的体育道德；通过保护与帮助方法的运用，培养学生对自己负责、对他人负责、对团队负责的责任感，进而培养学生的家国情怀；通过接力赛活动，结合国防教育内容设计“翻越肋木”情境，培养学生爱国主义和集体主义精神。

三、专项体能

（一）练习方法

1. 俯撑击掌

俯撑屈臂用力推离地面，接近最高点时两手击掌，回落时屈臂缓冲。4~6次一组，3组为宜。实际教学中可根据学生水平降低难度进行练习，如采用俯撑左右交替抬手臂。此练习可以发展学生上肢力量，为更好地完成单杠不同类动作技术奠定基础。

2. 引体向上

两手正握单杠略宽于肩，屈臂向上引体，下颌超过杠面后，还原至悬垂姿势。5~6个一组，3组为宜。实际教学中可根据学生水平降低难度进行练习，如采用斜身引体动作。此练习可有效发展学生肩背部肌肉力量。

3. 悬垂举腿

两手同肩宽，单杠或肋木悬垂开始，两腿伸直并拢快速举腿，缓慢放下。5~10个一组，3组为宜。练习过程中提醒学生自然呼吸，不要憋气。实际教学中可根据学生水平降低难度进行练习，如采用屈腿悬垂动作。此练习可发展学生腹部肌肉、股四头肌等肌肉力量。

4. 推小车+快速跑+蛙跳

学生6人一组，每2人进行配对，推小车至5米标志线处，互换角色返回；随后2人手拉手向前跑10米，转身后协同蛙跳返回，与本组同伴击掌后，下一组学生开始重



复以上动作。此练习可提高学生身体控制能力，有助于支撑后摆下技能的学习，同时能提高学生间互助协作的意识。

5. 跨越山羊+攀爬+翻越

学生4人一组，在山羊前准备。听到发令后，先两手支撑单腿跨骑山羊，然后另一腿越过，向前跑6米后攀爬并翻越肋木，跑回后与同伴击掌，同伴继续此动作，以此类推，重复2~3次。该练习有助于学生强化单腿摆越成骑撑动作，提高动作熟练度，激发学生学习兴趣。

（二）教学建议

1. 建议将专项体能练习与单杠动作教学内容相结合，确保练习内容对所学单杠动作学习有积极影响。如在进行单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑动作练习时可进行俯撑击掌、推小车+快速跑+蛙跳等专项体能练习。每节课可安排2~3个练习。

2. 建议学生在课外自主或与同伴合作练习当日，安排单杠教学内容相关的专项体能练习，根据自身的实际情况选择适宜的练习负荷。也可以根据所学单杠动作以观看视频的方式选择相关体能练习手段，提高学生对体能与技能关系的理解。

3. 建议根据单杠不同动作的学习进程调整专项体能练习手段。在动作初学阶段，可以安排多个专项练习手段以强化关键技术环节，如引体向上、斜身引体、连续挺身跳等可安排在支撑后摆下动作的初学阶段。

四、展示或比赛

（一）一节单杠展示或比赛课的设计与实施

1. 学习目标

（1）学生能够说出所学单杠动作名称、保护与帮助方法，了解单杠技术特点；在比赛中能连续做出跳上跳下、支撑后摆等单杠动作。

（2）学生能说出所学单杠比赛动作的安全注意事项，具有安全意识；在比赛中能与同伴交流合作，互相帮助；能根据情境调控情绪。

（3）遵守课堂学习规则，表现出坚持到底、诚信自律的精神，能正确对待输赢。

2. 比赛内容

（1）跳上跳下争霸赛

规则：学生2人一组连续跳上跳下，要求动作连贯、姿态好、跳上有明显的支撑动作；每组跳上跳下动作完成多者获胜，自评与互评体现诚信自律的品质。每组胜者继续按以上方法比赛，最后2名学生进行争霸赛，其他学生轮流担任裁判，轮空学生观摩鼓励。

（2）支撑后摆挑战赛

规则：学生 4~6 人一组，以单杠支撑开始（可保护），连续支撑后摆，在规定的时间内，每组按每人实际完成的次数累加本组成绩，完成支撑后摆数多者获胜。

3. 组织与实施

（1）明确动作比赛标准、要求，提前做好记录表的设计，比赛前做好试评，以便明确要求、统一标准。

（2）展示或比赛。采用小组挑战和淘汰赛的比赛方式。结合学习内容“跳上、跳下”“支撑后摆”进行淘汰赛，明确学习目标，强化技能，挑战自我。

（3）在单杠学习中，了解相关裁判知识与执行裁判的技能，教师和体育委员担任裁判长和副裁判长，组内学生有分工，从事裁判、记录等工作。

4. 教学建议

（1）单杠有别于其他项目，展示或比赛时，按标准完成动作，可采用“试评”统一标准。

（2）每名学生作为参赛者和裁判者都有责任和义务做好相关工作。

（3）在展示或比赛的全过程做好保护与帮助，培养学生团结合作和关爱他人的品质。

（二）单杠小赛季的设计与实施

1. 赛季主题

奋勇拼搏，展现自我。

2. 赛季目标

（1）比赛中学生能够完整做出单杠小赛季各类比赛的自选动作和规定动作，并能与同伴一起创编成套动作，对单杠项目有较为完整的体验和理解。

（2）比赛中学生能与同伴相互交流，互相合作；能及时处理单杠中的常见损伤；具有较好的情绪调控能力。

（3）比赛中学生能够做到遵守规则、服从裁判，表现出勇敢顽强、勇于克服困难的意志品质，能正确看待比赛胜负。

3. 赛季内容

（1）单项技能挑战赛

规则：将学生学过的单杠动作按照难易程度进行赋值，最高难度满分 10 分，依次递减。学生根据自己的能力选择相应动作进行比赛，得分高者获胜。评分时重点参考动作完成的规范性、连贯性、稳定性等。

（2）个人全能争霸赛

规则：个人全能争霸赛由专项体能、规定组合动作组成，每项满分 10 分，两项累计得分高者获胜。专项体能比赛内容为悬垂举腿，规定组合动作为“跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑—支撑后摆下”。



(3) 团体赛

规则：成套动作至少由3个动作组成，其中必须有上法动作、杠中动作和下法动作。学生4~5人一组，每人各自创编并完成一套动作，小组累计得分高者获胜。裁判根据成套动作的难度、完成质量、动作连贯性等进行评分。

4. 赛季组织与实施

第一阶段：组织与宣传

(1) 师生共同组成单杠竞赛项目组，教师、班委总体统筹，全体学生合理分工、各负其责参与竞赛裁判、组织等工作。

(2) 组织撰写单杠比赛规程和实施方案。教师和学生共同设计、编制小赛季评分规则及要求，形成文本作为评分依据；印制小赛季比赛的宣传海报、秩序册等。

(3) 由班级绘制并张贴小赛季比赛海报。

(4) 在教师的引导下，师生共同设计比赛场地规划，提前布置比赛场地。

(5) 由教师和班委共同策划、设计单杠小赛季的开幕式、颁奖仪式和闭幕式等。

第二阶段：组织实施

(1) 开幕式：入场式、体操礼仪展示、体操名人表演。

(2) 介绍小赛季比赛规则。

(3) 按照比赛规程和比赛规则组织完成比赛。

(4) 竞赛组织组、裁判员组、运动员组、志愿者组、赛事宣传组等，按照各自职责做好相关工作。

第三阶段：总结表彰

(1) 通过采用多种形式进行赛事回顾，如宣传片、讲故事等。

(2) 宣布各奖项名次、班级总分，表彰优秀个人和集体，表彰比赛准备和实施过程中的好人好事。

(3) 总结单杠小赛季的教育意义。

5. 教学建议

(1) 建议教师引导学生直接参与策划和组织，体验组织者、运动员、裁判员、记录员等不同角色，认识单杠的价值，感受单杠的乐趣。

(2) 建议按照赛事规程组织较为正式的开幕式、入场式、颁奖仪式、闭幕式等，强化学生参与单杠比赛的仪式感。

(3) 鼓励学生学习单杠的裁判知识和比赛规则，在比赛中要诚信自律、公平公正，表现良好的体育道德；积极参加单项技能挑战赛、个人全能争霸赛、团体赛，培养学生积极进取、敢于挑战的体育精神；在团体赛中主动与同伴沟通交流，勇于创新，正视比赛结果。

第三节

双杠

双杠是器械体操运动项目之一，是在支撑、挂臂撑和悬垂等条件下，用摆动、屈伸、转体、滚翻等方法完成的动力性动作，并包含少量静力性动作。一般以支撑摆动、支撑后摆下、外侧坐越两杠挺身下为主要教学内容，练习双杠可以发展学生上肢、肩带、躯干肌群的力量、柔韧性，提高身体的协调性、灵敏性、控制能力，培养学生自我挑战、勇敢果断、相互激励与互帮互助的品质。

一、基础知识

（一）知识内容

19 世纪初，双杠已成为欧洲流行的一项健身项目。1896 年双杠被列入奥运会比赛项目。20 世纪初，双杠动作以静力性为主。30 年代双杠出现前摆转体 180 度成支撑和后空翻成支撑动作。20 世纪 50—60 年代，双杠技术有了新的进展，动作幅度加大。70 年代中期空翻两周下被普遍采用，80 年代出现了向后大回环和空翻加转体等多种下法。现代双杠动作主要由摆动动作和飞行动作组成，并通过支撑和悬垂动作的变化来反映运动员在该项目上的能力。这些新技术的出现，不仅推动了双杠的发展，也让双杠在奥运会等国际性比赛中的地位更加稳固。中国体操队自 1953 年建队以来，逐渐成长为世界体操界的一支劲旅，为国家和人民赢得了众多的荣誉。特别是在 2008 年北京奥运会上，中国体操队共赢得 9 枚金牌，创下了辉煌的纪录，成为中国奥运代表团单届获得金牌数最多的团队。此外，中国体操队还培养出一批杰出的运动员，使中国体操在全球体育界中独树一帜，成为一张享誉世界的名片。

双杠的基本术语包括摆动、摆越、屈伸、弧形摆动、回环、空翻等。在学校的双杠教学展示或比赛中，主要规则有以下两类：第一类为学生需要完成的规定组合技术动作，在此过程中学生如需帮助才可完成组合技术动作，则起评分为 8.5 分，如果无须帮助即可完成组合技术动作，则起评分为满分 10 分；第二类为学生可根据自身学习掌握情况自主选择不同难度的组合技术动作完成展示或比赛。最高起评分为 10 分，再根据学生动作完成情况与优美程度进行相应减分。正式比赛规则教师可参照《2022—2024 评分规则——男子竞技体操》之双杠部分。

在双杠单个动作与成套动作的练习过程中，连贯性和完整性的重要程度毋庸置疑。学生不仅需要具备挑战困难的勇气、坚韧不拔的精神、坚定果断的态度，也需要掌握自我保护和协作保护的技巧。因此，双杠对培养学生团队合作、坚韧不拔的精神能产生积极作用。



(二) 活动设计

双杠基础知识的活动设计主要围绕双杠起源、术语、技术特点、主要规则等内容展开，活动设计时要尽可能创设不同的情境，关注学生的兴趣，最大限度地调动学生参与的积极性（表 4-3-1）。

表 4-3-1 双杠基础知识活动设计

类别	活动组织	适合水平阶段
编制中国双杠大事记	学生 3~4 人一组，分组查阅双杠的相关资料，编制新中国成立后我国双杠的大事记。要求各组编制出认为最重要的 10~15 个时间节点的大事记，并进行组间分享	适合水平四
双杠术语大比拼	学生 6~8 人一组，自由组合，结合所学基础知识设计编排双杠术语大比拼活动。教师利用 3~5 个术语与名称为一组组成题库，以抽签方式决定出场顺序并进行团体赛，回答准确且速度快者获胜。教师根据各组情况给予点评和鼓励	适合水平四

(三) 教学建议

1. 水平与课时建议

双杠的基础知识安排在水平四进行教学。对于双杠起源、发展等内容，可以在课堂上利用小部分时间进行渗透；也可将上述内容与双杠的专项体能相融合，各占半学时实施教学；还可以在不适宜开展专项技能课的时候以理论课的形式呈现。

2. 知识运用建议

双杠的基础知识与专项技能密切相关，在教学中应该结合专项技术的运用深度了解术语与动作在实际生活中的运用价值。如教师可以通过提出“双杠的技术动作为什么要不断创新”“学习双杠可以提升我们哪方面的能力”等问题，引导学生对双杠蕴含的创新、健身等价值有更深刻的认知。

3. 课外作业建议

为进一步提升学生对双杠的兴趣，可以围绕双杠发展史、中国运动员在世界大赛中的表现、设计成套动作或比赛等主题布置家庭作业，以小组合作的形式收集相关资料并进行学习，学生也可以将在学校学习的双杠知识讲给家长听。

4. 素养培育建议

建议在双杠基础知识教学时，针对动作名称与术语、比赛规则、安全知识等内容设置“编制中国双杠大事记”“双杠术语大比拼”等活动，在双杠技能教学中融入基础知识的同时，强化学生对双杠价值与意义的理解，提升学生相互协作、沟通能力。

二、基本技术与运用

(一) 动作技术

1. 支撑摆动 (★★★★)

(1) 动作方法与要点

【动作方法】直臂支撑于杠上，举腿前伸获得摆动的动能。后摆时，展髋及时，身体伸直自然下摆，后摆过垂直部位时，用力向后上方摆腿，含胸直臂顶肩，抬头，拉开肩角；前摆时，身体伸直，脚远伸，下摆过垂直部位时，稍屈髋，用力向前上方摆腿，同时直臂向上顶肩，梗头、含胸，拉开肩角；依此重复摆动（图 4-3-1）。



图 4-3-1 支撑摆动

【动作要点】直臂摆动肩为轴，前、后摆动应在身体过杠的垂直面后加速摆腿。

(2) 保护与帮助方法

保护与帮助者位于杠一侧，一手握练习者上臂，在练习者前摆时另一手托其腰部，后摆时托其腿（图 4-3-2）。



图 4-3-2 支撑摆动保护与帮助方法

(3) 易犯错误与纠正方法（表 4-3-2）

表 4-3-2 支撑摆动易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
摆动时塌腰、屈腿屈髋	反复练习跳上成支撑及小幅度的支撑摆动；在两人的帮助下进行支撑摆动练习

易犯错误	纠正方法
前摆屈肘、肩角过小	在垫上仰撑、俯撑，抬高腿的位置，体会摆至高点的身体感觉；练习小幅度支撑摆动，并在前、后摆动时，用脚触标志物

（4）学练和比赛活动

活动 1：比谁支撑时间长

设置高、中、低不同高度的双杠，学生多人同时跳上成支撑，比谁支撑的时间长。练习过程中教师提醒学生在支撑时要直臂顶肩，身体保持适当紧张。通过练习发展学生上肢力量，培养学生坚持自主练习、克服困难、不断突破自我的品质。

活动 2：杠上支撑前进

学生分为若干小组，每组第一人从杠一端跳上，直臂支撑前进至另一端跳下，组内其他人在确保安全的前提下依次上杠，支撑前进。教师提醒学生注意保持间距，也可将此练习拓展为组间竞赛的方式进行教学。通过练习与比赛激发学生学习兴趣，提高学生上肢支撑能力与身体协调性，培养学生积极进取的体育精神以及团队协作意识。

活动 3：看谁摆动规范

教师示范小幅度支撑摆动动作，学生观察摆动过程中是以肩为轴还是以髋为轴。引导学生讨论并体验小幅度摆动动作，得出正确动作是以肩为轴的结论。学生 2 人一组，1 人练习，1 人评价，反复模仿练习，比一比看谁摆动动作更规范。通过练习提高学生支撑摆动的准确性，强化学生对动作要点的理解，提升观察能力，培养勇于尝试的精神。

活动 4：支撑摆动比多

教师讲解比赛规则，在规定时间内完成支撑摆动数量多者获胜，每名学生轮流进行比赛及裁判工作，同时教师提醒学生注意安全。通过比赛，培养学生尊重同伴与对手、不断挑战自我的体育精神及胜不骄、败不馁的体育品格。

活动 5：拓展练习——支撑摆动成分腿坐

教师讲解并进行侧面示范，引导学生观察前摆高度、分腿时机以及触杠位置等动作要点，演示、讲解保护与帮助的方法；学生自由组合，轮流扮演“安全员”的角色进行支撑摆动成分腿坐练习。此动作熟练后，可尝试延伸至分腿坐前进动作练习。在互助练习中，巩固并提高动作质量，强化学生支撑摆动能力，提高学生安全防护意识。

活动 6：支撑摆动团体赛

学生 3~4 人一组，进行支撑摆动比赛，以组为单位累计得分高者获胜。教师与学生代表组成评分小组，重点从摆动姿态及参赛礼仪方面进行评分，选出“最规范动作小组”“最美展示小队员”。培养学生欣赏美、展示美的能力及团结奋进的体育精神。

2. 支撑后摆下 (★★★★)

(1) 动作方法与要点

【动作方法】由支撑前摆开始，身体后摆至杠下垂直部位，两腿用力向后上方摆起，当接近最高点时，身体重心左（右）移，同时右（左）臂顶肩推手，换握左（右）杠，左（右）手推杠，左（右）臂侧举，抬头挺身跳下，屈膝缓冲后成右手握杠站立（图 4-3-3）。



图 4-3-3 支撑后摆下

【动作要点】后摆直臂顶肩，推杠有力，换握及时。

(2) 保护与帮助方法

保护与帮助者位于练习者落地点的一侧前方，一手握练习者上臂，在练习者身体后摆过杠面时另一手托其腹部帮助移出重心（图 4-3-4）。或另一人位于异侧后方，帮助推送练习者的髋侧部或腿，帮助出杠。



图 4-3-4 支撑后摆下保护与帮助方法

(3) 易犯错误与纠正方法（表 4-3-3）

表 4-3-3 支撑后摆下易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
后摆屈髋或后摆高度不够	反复练习支撑摆动，逐渐加大幅度；俯撑，直臂顶肩侧移练习
推杠换握不及时	两人一组，在垫上进行俯撑直臂顶肩推手移重心练习；在杠端练习后摆下，语言提示推手换握时机



(4) 学练和比赛活动

活动 1: 垫上推手换握互助练

两人一组,练习者直臂俯撑,帮助者握住其脚踝并抬至与地面约成 30 度夹角处,练习者进行垫上推手换握模仿练习,帮助者及时调整站位进行帮助。通过练习发展学生的上肢及肩带力量,培养学生互帮互助、共同进步的体育精神。

活动 2: 后摆加速互助练

教师邀请学生协助示范保护与帮助方法,引导学生观察保护与帮助者的站位与手法。学生 2 人一组,1 人练习,1 人帮助,摆动 3~5 次后两人互换角色。教师提醒帮助者在练习者后摆接近垂直位时恰当助力,帮助其加速摆动。在练习中,发展学生空间感知能力,培养学生责任意识与吃苦耐劳的体育精神。

活动 3: 比比谁能安全下

学生 3~4 人一组,进行支撑后摆下练习,组内学生轮流担任安全员,每人练习 3~4 次后进行组内研讨,分析错误动作产生原因,并互相纠错,重复练习。教师巡回指导,待所有学生都能安全下杠后,指定最佳组进行展示。培养学生合作交流和解决问题的能力。

活动 4: 支撑摆动耐力赛

学生抽签组成 2 人小组,两人同时重复支撑摆动动作,每次摆动须达到预设高度,坚持时间长者获胜。教师引导其他学生扮演安全员、裁判员等角色,鼓励学生克服困难、挑战自己。比赛中发展学生肌肉耐力,培养学生的规则意识、安全意识以及积极进取的精神。

活动 5: 支撑摆动自我挑战赛

教师在多副双杠上设置高、中、低三种不同高度的标志物,学生根据自己的实际情况自主选择不同高度进行挑战,脚累计触碰标志物 5 次者为挑战成功。教师可为每副双杠设置 1 名安全员,鼓励学生在原有基础上挑战更高高度。在挑战赛中增强学生对身体的控制能力,培养其勇敢顽强、积极进取的体育精神。

活动 6: 支撑后摆下比美

学生自由组合,依次练习支撑后摆下,教师引导组内学生重点观察练习者是否肩角打开、直臂顶肩、推杠有力、换握及时、动作流畅,提醒学生注意安全问题。每组选出动作最美的学生进行展示,通过展示选出班级“最美展示小队员”。在巩固支撑后摆下动作的同时培养学生欣赏美、展示美的能力。

3. 外侧坐越两杠挺身下 (★★★★)

(1) 动作方法与要点

【动作方法】两手体后撑杠外侧坐(以左侧为例),上体稍后仰,两手用力撑杠的同时两腿并拢,借助上体压杠的反弹力量向右前上方摆腿,重心右移,两手依次推杠,



换握的同时打腿、展髋，缓冲落地（图 4-3-5）。

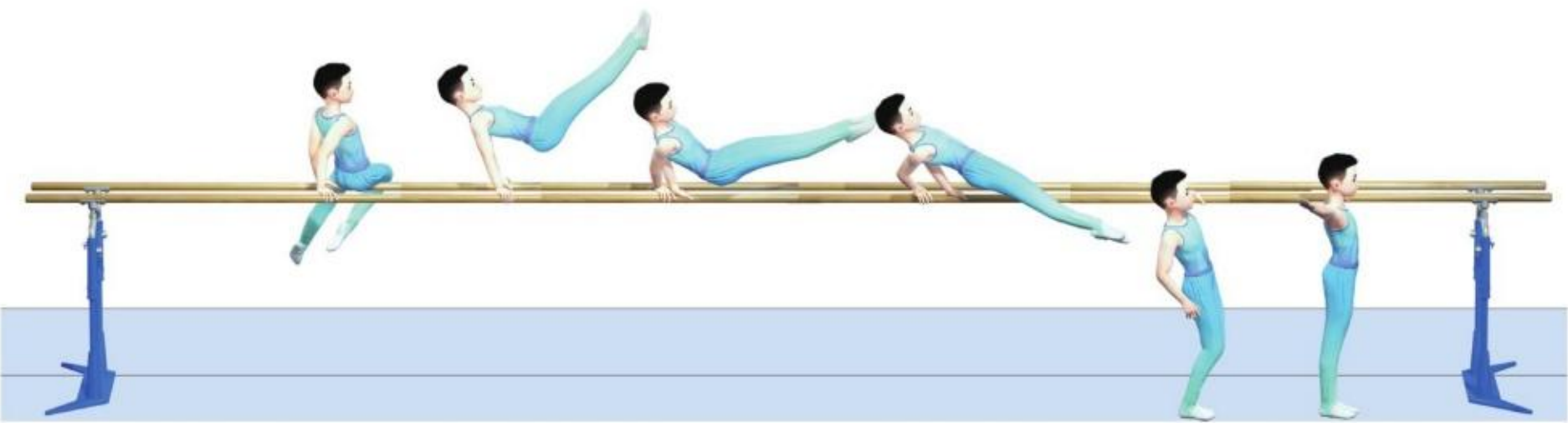


图 4-3-5 外侧坐越两杠挺身下

【动作要点】并腿向前侧上摆，推手及时移重心，展髋充分。

（2）保护与帮助方法

保护与帮助者位于练习者下杠的一侧（后方），一手握其上臂，另一手在练习者并腿前上摆腿的同时托其腰部，帮助其越两杠，直至落地（图 4-3-6）。

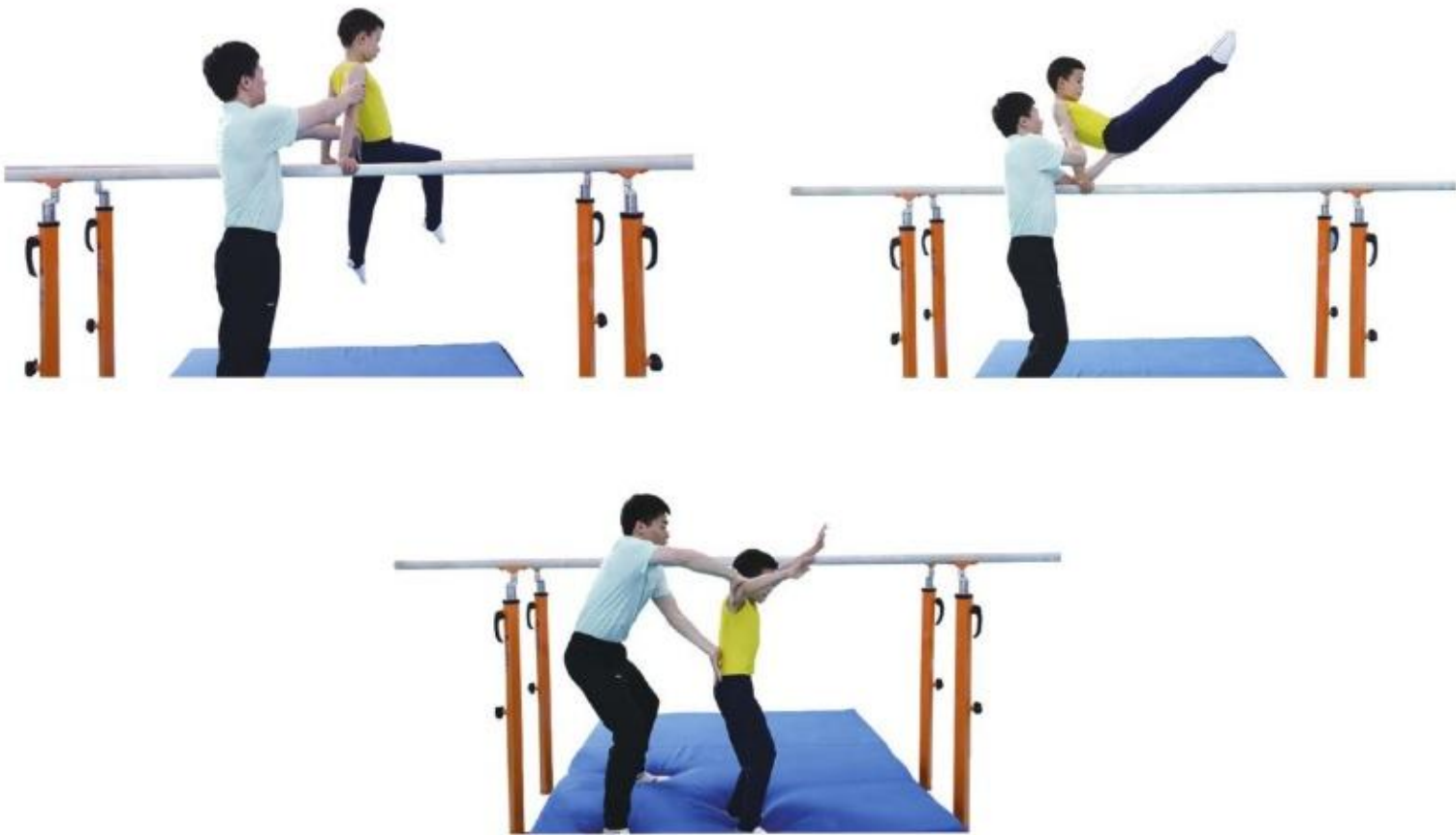


图 4-3-6 外侧坐越两杠挺身下保护与帮助方法

（3）易犯错误与纠正方法（表 4-3-4）

表 4-3-4 外侧坐越两杠挺身下易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
摆腿力量不足，高度不够	反复练习外侧坐压杠摆起再成外侧坐，重点体会弹性摆腿动作；摆腿踢前上方标志物；在帮助下做外侧坐越两杠下
推手换握不及时	在信号或语言提示法的帮助下掌握推手换握时机；在帮助下完成动作



(4) 学练和比赛活动

活动 1: 支撑摆动外侧坐

学生 3~4 人一组, 教师提问“支撑摆动高度与腿接触杠的部位有什么关系”。教师示范, 引导学生带着问题进行观察。各组根据问题进行探究、讨论、练习, 并依次展示, 教师推荐最优秀组进行二次展示并评价。发展学生的身体控制能力与协调性, 培养学生敢于尝试的体育精神。

活动 2: 跳箱举腿练

学生 2 人一组, 教师示范跳箱外侧坐举腿左右练, 学生自由选择不同高度的跳箱, 1 人模仿练习, 1 人提示动作要点并保护, 互换角色反复练习后, 教师提出“如何完成举腿外侧坐”的问题, 引导学生总结举腿外侧坐动作要点, 提升学生探究与总结的能力。培养学生不断探索、不断挑战自我的精神。

活动 3: 弹杠举腿练

教师引导学生利用高垫、跳箱等器械进行弹杠举腿模拟练习, 在基本掌握动作发力顺序后, 学生 2 人一组, 进行杠上练习, 1 人练习, 1 人保护, 每人完成弹杠 2~3 次后互换角色。加深学生对动作的掌握, 预防关键技术出现错误, 提高身体控制能力, 发展核心部位及下肢的力量。培养学生精益求精、不断进取、认真负责的体育精神。

活动 4: 支撑前摆左右外侧坐

学生 2 人一组, 练习支撑前摆左右外侧坐, 左右交替完成为一组, 重复练习。教师鼓励学生进行组内研讨并互相纠错, 引导学生认识并体验越杠时身体重心的变化。提高动作质量, 发展学生上下肢协调配合能力, 培养学生坚持不懈、勇于克服困难的体育精神。

活动 5: 规定动作挑战赛

教师讲解比赛规则: 学生 4~6 人一组, 完成“跳上成支撑—支撑摆动外侧坐—外侧坐越两杠挺身下”的规定动作, 每组学生依次进行比赛, 在规定时间内组内累计完成数量多者获胜。树立学生的团队意识与规则意识, 培养学生挑战自我、超越自我的体育精神。

活动 6: 组合动作挑战赛

教师示范跳上成支撑、支撑前摆外侧坐、左右外侧坐、支撑后摆挺身下、外侧坐越两杠挺身下等单个动作, 并提出组合动作的创编要求。学生 3~4 人一组, 根据自己的能力创编、练习, 展示组合动作, 每人的组合动作必须包括上法动作、杠上动作和下法动作。在学练活动中提高学生的沟通协作能力及创新能力。

4. 组合动作

(1) 杠端跳上成支撑—支撑摆动成分腿坐—分腿坐前进—支撑后摆下。(低难度)

(2) 杠端跳上成支撑—支撑摆动成外侧坐—外侧坐越两杠挺身下。(中难度)

(3) 杠端跳上成支撑—支撑摆动成分腿坐—分腿坐前进—支撑摆动成外侧坐—外侧坐越两杠挺身下。(高难度)

(二) 教学建议

1. 水平与课时建议

双杠支撑摆动、支撑后摆下、外侧坐越两杠挺身下等动作建议安排在水平四进行学习。支撑摆动 3~4 课时，支撑后摆下 3~4 课时，外侧坐越两杠挺身下 3~4 课时。建议引导学生进行个性化创编组合动作，将上述动作安排在一个单元进行结构化教学。

2. 技术运用建议

建议在学习单个动作后，依据学生年龄特点，将其融入游戏与比赛中进行运用；在反复练习单个动作的基础上，鼓励学生大胆创编，依据比赛需要编排组合动作，在小组或班级中进行展示；以双杠单个动作与组合动作为主要内容，进行情境化安排，与国防教育紧密结合，形成跨学科主题学习课堂，培养学生爱国主义与集体主义精神；立足生活，将双杠单一动作或组合动作练习作为健身手段，将其运用到日常的身体锻炼中，如反复支撑摆动、杠上移动等。

3. 教学方法建议

建议根据双杠教学内容选择多样化的教学方法，如外侧坐越两杠挺身下动作学习中可采用问题驱动法，引导学生积极思考、合作、探究、体验，找到问题破解之法，发展学生的合作意识，提高学生解决问题的能力。支撑后摆下动作学习中，可采用支撑摆动自我挑战赛、支撑后摆下比美等具有激励性的游戏与竞赛教学方法，引导学生积极学练、挑战不同难度动作，培养学生不怕困难、战胜自我的体育精神。

4. 课外作业建议

建议在课后通过压肩、双杠臂屈伸、负重两头起等练习提高双杠专项体能，在家长或同伴的帮助下进行跳上支撑摆动、杠上移动等练习；在确保安全的前提下，在社区或公园中向别人展示所学双杠动作；观看 3~4 次双杠比赛，并能进行简要评价。

5. 素养培育建议

建议加强上肢及肩带力量、腰腹力量等体能练习，同时经常进行支撑摆动练习，以提高身体控制能力；建议教学中广泛使用自我保护与相互保护方法，帮助学生树立安全意识，提高自我防范能力；也可将军事活动、大型运动赛事中的翻越障碍等练习融入双杠教学中，增强学生的国防意识。

三、专项体能

(一) 练习方法

1. 肋木压肩

练习者面对肋木站立，两手握住肋木，选择适宜自己的高度。挺胸，体前屈，上



体有弹性地向下振动或由同伴助力，使肩拉开。每组 20 次，重复 3 组。要求练习过程中要挺胸，振动幅度因人而异。该练习重在发展学生肩部柔韧性，也可选择双人或多人压肩，以培养学生的协作配合意识。

2. 双杠臂屈伸

两手握杠，两臂支撑在双杠上，头部保持正直，挺胸，顶肩，躯干稍前倾，双腿自然下垂；屈肘，身体下降至最低位置，然后两臂用力撑起。每组 5~8 次，重复 3 组。此练习可发展学生上肢及肩带力量，也可在互助练习中培养学生团结友爱、互帮互助的体育精神。

3. 横向推小车

两人一组，学生呈俯撑状态，目视前下方，顶肩，稍含胸，身体伸直并保持适当紧张，两臂交替横向移动，帮助者握住练习者脚踝于腰间两侧，配合其横向移动。要根据学生的特点安排练习量和强度，如每组可爬行 3~4 米，重复 2~3 组。要求爬行过程中控制重心，身体尽量保持俯撑状态。该练习可有效发展学生肩带及核心力量，培养学生坚韧不拔、团结协作、自立自强的品质。

4. 负重两头起

以俯卧姿势开始，两手将 1~2 千克重物稳定置于头后，两腿并拢夹紧，俯卧抬上体。每组 15~20 次，重复 3 组。此练习可结合双杠外侧坐越两杠挺身下动作进行练习。可有效发展学生腰背肌力量，同时培养学生吃苦耐劳的品质。

5. 杠上臂屈伸 + 蜘蛛爬 + 蛙跳循环练习

设置杠上臂屈伸、蜘蛛爬、蛙跳三个练习站，学生 3 人一组，分别完成本站规定练习次数或距离后，交换顺序，循环练习。根据学生实际情况确定组数。此练习可发展学生上肢力量、身体协调性、核心力量。培养学生积极进取、不怕困难、坚持到底的体育精神。

6. 靠墙手倒立 + 平板支撑组合练习

靠墙手倒立、平板支撑各坚持 15~20 秒为一组，重复 3 组练习，每组间隔 20~30 秒。通过练习发展学生上肢及肩带力量，培养学生不放弃、不怕苦的体育精神。

(二) 教学建议

1. 建议将专项体能练习与所学的双杠动作教学内容相结合，确保练习内容对所学双杠动作教学有积极影响。如肋木压肩练习可与支撑摆动相结合，横向推小车可与支撑后摆挺身下、外侧坐越两杠挺身下等动作相结合。

2. 在安排不同课时与不同内容专项体能学练活动时，要注意内容的一致性，遵循由易到难、循序渐进的原则。如发展上肢力量的练习，可以先通过俯卧撑或俯卧撑击掌的方式进行练习，随着学生能力的逐渐增强，可以采用手倒立或双杠臂屈伸等进阶练习。

3. 双杠的专项体能的安排要保持连续性,尤其要经常练习上肢及肩带力量。教学时尽可能运用游戏法、比赛法等方法,如横向推小车游戏、俯撑击掌游戏、手倒立耐力赛等。

4. 在专项体能教学环节中,要注意运动负荷的适宜性,教材内容与专项体能应合理搭配,互补安排,避免局部负荷过大造成运动损伤。

四、展示或比赛

(一) 支撑摆动展示或比赛课的设计与实施

1. 学习目标

(1) 学生能说出直臂顶肩在支撑摆动中的重要性,知道动作的主要评分规则;比赛中能做出正确、规范的支撑摆动动作。

(2) 学生能积极参加支撑摆动比赛,表现出双杠支撑摆动项目的基本礼仪,比赛过程中能积极发现同伴存在的问题,并提供帮助,稳定情绪。

(3) 学生遵守规则,积极进取,勇于挑战,表现出胜不骄、败不馁的体育精神。

2. 比赛内容

(1) 支撑移动团体赛

规则:学生随机分为4组,进行支撑移动竞速,各组所有队员时间累计,记录团体成绩,速度快的组获胜。

(2) 支撑摆动脚触标志物比多

规则:以单人赛或团体赛的形式进行,在30秒内支撑摆动脚触标志物次数多的学生获胜。要求身体姿态正确,不屈膝不屈髋。

3. 组织与实施

(1) 采用循环比赛方式,即先比支撑移动团体赛,再比支撑摆动脚触标志物,分别进行排名。

(2) 比赛中支撑移动团体赛的每位参赛队员有1次机会,支撑摆动脚触标志物的每位参赛队员有2次机会(取最好成绩)。

(3) 本次挑战赛教师为主裁判,每组小组长为助理裁判。

(4) 助理裁判根据规则辅助教师,上报分数,须做到诚实守信。

4. 教学建议

(1) 组内合理分工,积极合作,力争本组学生均能发挥出正常水平。

(2) 在比赛中教师要提醒学生关注动作质量,尤其是在支撑摆动脚触标志物的比赛中要以标准姿态进行比赛。

(3) 比赛时,同组学生要提供保护与帮助,通过比赛培养学生的团队意识与责任感。



(4) 教师要鼓励学生勇于挑战自我，同时要为自己的选择承担责任。

(二) 双杠小赛季的设计与实施

1. 赛季主题

挑战自我，彰显双杠魅力。

2. 赛季目标

(1) 学生能够按照规则和要求积极参加各种单个或组合动作的比赛。学生的上肢肩带力量、核心力量、空间感知能力、柔韧性等得到进一步提高，同时能了解比赛的基本规则。

(2) 比赛过程中，学生能及时与同伴交流，在顺境及逆境中能有效调控自己的情绪，能主动帮助同伴，增强安全意识，适应比赛环境。

(3) 在比赛过程中，学生能够积极进取，不怕挫折，尊重裁判。能够勇于挑战自我，有责任，有担当，正确对待比赛胜负。

3. 赛季内容

(1) 单项赛

规则：本学期所学的所有双杠技术动作均为比赛内容。设置单人赛与团体赛，单人赛每名参赛队员有3次机会，取最高分作为最终成绩。团体赛的队员最多不超过5人，5人成绩的平均值为本队最终成绩。无论是单人赛还是团体赛，参赛队员的成绩均由教师与学生裁判根据参赛队员的完成情况打分。

(2) 全能赛

规则：全能赛规则与单项赛相似，不过参赛的个人或队伍要选择一组组合动作进行比赛，总分高者为全能赛冠军。

4. 赛季组织与实施

第一阶段：组织与宣传

(1) 提前通知学生本届双杠小赛季的主题、内容、时间等，要求学生全员参与。

(2) 选举出学生裁判、安全保障员，并进行合理分工。

(3) 撰写项目比赛方案。

(4) 双杠基本规则介绍。

第二阶段：组织实施

(1) 竞赛保障组、裁判员组分别按照职责做好相应工作。

(2) 教师整体协调调度，保证活动安全顺利进行。

第三阶段：总结表彰

(1) 评选优秀保障员、优秀裁判员。

(2) 表彰优秀个人及团体。

(3) 总结双杠小赛季的教育意义,对学生全员参与给予肯定,对存在的问题进行反思,并为后续比赛积累经验。

5. 教学建议

(1) 建议双杠小赛季要精心组织,周密安排,在接近正规比赛的环境中促进学生核心素养的提高。

(2) 要注重比赛的仪式感。建议设计较为正式的秩序册,组织较为正式的流程。

(3) 建议师生尽早宣传,鼓励学生全员参与,不同学生在不同阶段可体验不同的角色和分工。如单项赛、全能赛等不同阶段,学生参与的角色可以是引导员、裁判员、记分员、竞赛保障员、宣传员等。

(4) 建议在双杠小赛季结束后,根据学生在赛季中承担的角色与任务完成情况,从运动能力、健康行为、体育品德方面给出评价。

第四节 支撑跳跃

支撑跳跃是器械体操项目之一,由助跑、上板、踏跳、推手并以特定姿态越过器械及落地动作组成。常用的器械有跳箱、山羊、跳马等。经常从事这项运动,对增强下肢、腰腹、肩带及上肢肌肉力量有明显效果;对发展空间感知能力、平衡能力及运动中的节奏感有积极影响;提高学生在日常生活中迅速翻越障碍的技能,培养学生积极进取、勇敢顽强、不怕困难、自尊自信的体育品德。

一、基础知识

(一) 知识内容

支撑跳跃的起源可追溯到公元四百年左右的罗马帝国末期,统治者出于军事需要十分重视骑术,采用形似马的木制马对武士进行模拟训练。到中世纪时,骑士们练习的跨上、跳下、跳过木马等动作,可算是现代支撑跳跃动作的萌芽。随着社会的发展,该项目从军事训练逐渐发展成为一种体育健身的方法并在民间流行。器械也由原来的木马逐渐增加了跳箱、山羊、跳马等,其中跳马最具有代表性。直到1934年,在布达佩斯举行的第10届世界体操锦标赛上,男子跳马被正式列为现代竞技体操比赛项目;1952年,在第15届赫尔辛基奥运会上,女子跳马被正式列为现代竞技体操比赛项目。

支撑跳跃动作的名称与术语有正腾越、侧腾越、翻转腾越、助跑、上板、踏跳、第一腾空、推手、第二腾空、落地等。支撑跳跃要求经两手支撑器械使身体腾越器械



械，同时还要求踏跳快、腾空高、姿态美、落地稳。

支撑跳跃首先从助跑开始，越过器械后以面向或背向的并腿站立姿势结束。在比赛中，每个动作只允许跳一次，最大助跑距离不得超过 25 米。在完成一个支撑跳跃动作时，助跑后如果未触及跳板或者器械，允许第二次助跑，但要扣分，不允许第三次助跑。助跑结束后积极上板、踏跳，借助两手或单手短促推手完成第二腾空及落地。动作得分高低主要取决于动作难度、动作完成质量以及第二腾空阶段最大高度和远度的加分等。有些情况会直接判零分，如助跑结束踩了踏板或从器械两侧跑过而没有完成预定动作、不是脚先落地、两次支撑（即两次用两手或单手支撑）、两手未触器械直接跳过等。正式比赛规则可参照《2022—2024 评分规则——男子竞技体操》之支撑跳跃部分。

支撑跳跃是中小學生非常喜欢的运动项目之一，可以在简化规则或降低要求的情况下进行学练、展示或比赛，促进学生身心素质的全面发展，有效提高学生克服障碍的能力及应对挫折的能力，尤其对培养学生自信、果断、勇敢的体育品德有积极作用。

（二）活动设计

支撑跳跃基础知识的活动设计主要围绕支撑跳跃的起源、技术环节、主要规则等内容展开，活动设计时要尽可能在学练实践中创设不同的情境，关注学生兴趣，最大限度地调动学生参与的积极性（表 4-4-1）。

表 4-4-1 支撑跳跃基础知识

类别	活动组织	适合水平阶段
知识抢答赛	将学生 3~4 人分为一组，开展支撑跳跃基础知识抢答赛。给每次抢答成功的学生所在的小组计 10 分，总共抢答 20 题，按得分多少排序，评选冠、亚、季军小组	适合水平三
情景剧表演	在大单元有关环节组织学生搜集我国不同阶段优秀跳马运动员的成长经历，并以情景剧的方式进行表演，重点体现优秀运动员热爱祖国的情怀和虚心学习、顽强拼搏、永不服输的体育品德	适合水平三
故事分享	在学练实践中组织学生讲解中国优秀运动员持之以恒、久久为功坚持体操训练的故事；组织学生讲解中国优秀运动员顽强拼搏、为国争光、勇夺世界冠军的故事；引导学生进一步了解跳马运动在中国乃至世界的发展概况	适合水平四
编制中国跳马运动大事记	学生 3~4 人为一组，课后分组查阅跳马运动的相关资料，编制新中国成立后我国跳马运动的大事记。要求各组编制出最重要的 10~15 个时间节点的大事记，并进行组间分享	适合水平四

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

建议支撑跳跃基础知识安排在水平三、水平四进行教学。其中支撑跳跃的起源与

发展、动作环节构成、运动损伤等内容可安排在水平三进行教学；支撑跳跃基本原理、学练计划制订与实施等内容可安排在水平四进行教学。实际教学中可将知识内容与动作练习及专项体能相结合进行渗透学习，还可以在不适宜开展专项技能课的时候以理论课的形式呈现，可以抢答或制表分享等形式开展教学。

2. 知识运用建议

支撑跳跃的基础知识与专项技能密切相关，在教学中应该结合专项技术的发展挖掘各类知识产生的必然性及规律性，尤其要注重其育人价值的挖掘，如支撑跳跃器械为什么不断改变？支撑跳跃的动作为什么要不断创新？

3. 课外作业建议

为更好地激发学生对支撑跳跃项目产生兴趣，可以围绕支撑跳跃发展史、中国男女运动员在世界大赛中的表现、支撑跳跃规则的演变等主题布置家庭作业，引导学生与家长一起收集相关资料并进行学习，将支撑跳跃相关知识讲给家长听。

4. 素养培育建议

建议在支撑跳跃基础知识内容教学时，针对支撑跳跃的起源与发展、动作环节构成、动作名称与术语、比赛规则、基本原理等内容设置知识抢答赛、情景剧表演、故事分享、编制中国跳马运动大事记等多种活动，提高学生对支撑跳跃的认知，在真实学习活动中发展学生团结协作、分析问题、解决问题的能力，提高学生的安全意识和责任担当。

二、基本技术与运用

(一) 动作技术

1. 山羊分腿腾越 (★★★★)

(1) 动作方法与要点

【动作方法】有节奏地加速助跑，两脚积极踏跳，领臂含胸，上体稍前倾，稍屈髋向前上方跃起。起跳后两臂主动前伸撑山羊，同时含胸、屈髋用力快速顶肩推手，推离瞬间两腿侧分下压制动腿，抬上体；两臂顺势上举，起肩抬头经空中挺胸展髋后并腿微屈膝缓冲落地（图 4-4-1）。

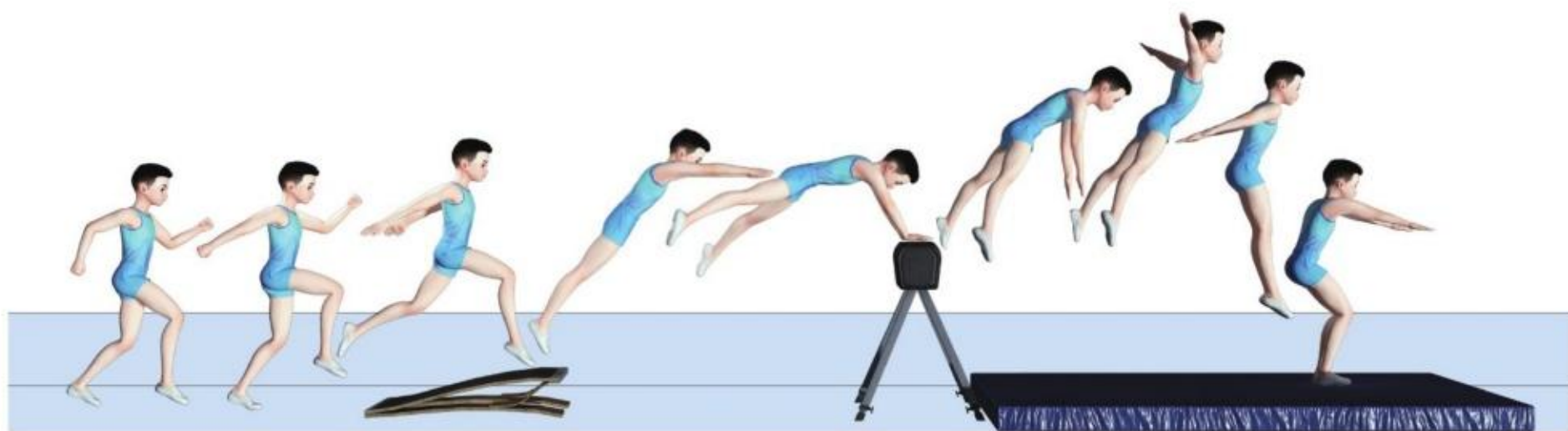


图 4-4-1 山羊分腿腾越



【动作要点】快速顶肩推手的同时两腿侧分，推离时肩不能超过支撑点；下压制动腿的同时抬上体。

(2) 保护与帮助方法

保护与帮助者位于练习者落地点侧方，必要时扶其腹部和腰背部。对于胆怯不敢跳的学生，帮助者可站在山羊前，用两手握其上臂，顺势稍提帮助其过山羊（对于推手无力者也可用此方法）（图 4-4-2）。



图 4-4-2 山羊分腿腾越保护与帮助方法

(3) 易犯错误与纠正方法（表 4-4-2）

表 4-4-2 山羊分腿腾越易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
单脚踏跳	单起双落跳练习；一步踏跳，逐渐 3~5 步踏跳
分腿早、塌腰	俯撑分腿立撑接挺身跳
推手晚、无力	两人互相推手掌；助跑 2~3 步撑山羊分腿推手回落
第二腾空不明显	站在器械上成分腿立撑挺身跳下；练习两腿制动

(4) 学练和比赛活动

活动 1：上板变化跳

教师示范单起双落跳，学生重点观察教师脚的动作路线变化，然后模仿练习；学生基本掌握动作后，教师启发学生思考单起双落跳还有哪些变化动作，引导学生体验定高单起双落跳、定远单起双落跳、对墙单起双落跳、三步助跑单起双落跳等动作。发展学生下肢爆发力、协调性，激发学生学习兴趣。

活动 2：多方法推手练

教师在山羊上示范推手动作，学生在侧面观察教师推手部位及肘关节角度有无变化，引导学生探究直臂掌根推手的正确方法。在探究基础上学生模仿直臂掌根推山羊、推双杠、推墙、相互推手等练习，体验正确的推手方法。逐渐将助跑、上板、踏跳与推墙有效结合起来，利用墙面的间接帮助强化练习推手的力量、速度、角度、发力部位等；采用贴彩色胶带的方法，让学生明确手臂支撑位置，引导学生在助跑、上板、踏跳

后，支撑手撑在正确位置进行推手练习，为后续完整动作的学练奠定基础。发展学生上肢及肩带力量，探究正确的支撑推手方法，激发学习兴趣。

活动 3：分腿跳背重复练

在练习过程中教师引导学生理解并遵守跳跃规则，尊重和关心他人，不得故意做出推人、踢人等违反规则的动作，倡导学生在互相协作中共同成长，在真实情境中体会支撑跳跃的动作要点。提高学生跑、跳、推、落的综合运动能力，培养学生相互尊重、遵守规则的体育品德。

活动 4：保帮互助练

教师演示保护与帮助的动作方法，学生观察教师站位及手法，探究并体验不同状态下的保护与帮助方法。学生分为 3~4 组，1 人练习，2 人保护，练习者 3~5 步助跑上板，完成山羊分腿腾越，保护者与练习者轮换进行。对提臀分腿不够的学生，可单独分成一组，采用在山羊两边加软式海绵棒方式，增加宽度，引导练习者提臀分腿。在保护帮助中增强安全意识，培养责任担当、团队协作精神。

活动 5：变距完整练

教师强调完整动作的要点，引导学生独立完成动作。教师引导学生根据自身情况自主选择不同助跑距离的 4 个场地进行完整动作练习，学生体验不同助跑距离推手后身体的空中感觉及落地稳定性，探究助跑距离变化与速度、力量及身体空间感觉的关系。提高学生在距离变化的情况下独立完成动作的能力，培养学生顽强拼搏的体育精神。

活动 6：自主挑战赛

设置高、中、低三个不同高度的山羊场地（三个高度起评分分别为 10 分、9 分和 8 分），学生自主选择适宜场地进行练习，待练习较为熟练后，向裁判组申请挑战高度。每人均有 3 次选择不同高度进行挑战的机会，每次均为有效成绩，累计得分高者获胜。教师可以提醒学生在保证完成质量的前提下勇于挑战更高的山羊。在比赛过程中提高动作表现力，培养学生勇于挑战自我的精神。

活动 7：小组积分赛

将学生分为 3~4 组，每人完成山羊分腿腾越动作 6 次，取最好成绩计入小组积分，小组累计积分高者获胜。按照规则进行比赛，培养学生的基本礼仪及规则意识；同时提醒各组学生考虑出场顺序、助跑距离的选择、组内分工与合作等因素对小组成绩的影响，力争本组学生均能发挥出正常水平。通过比赛提高学生动作表现力，培养学生的规则意识、团队精神和责任担当。

2. 横箱分腿腾越 (★★★★)

(1) 动作方法与要点

【动作方法】快速助跑，两脚积极上板踏跳，领臂含胸，上体稍前倾，稍屈髋向前上方跃起；起跳后两臂主动前伸撑箱同时含胸、稍屈髋提臀；用力快速顶肩推手，推离



瞬间，两腿直膝侧分并快速下压制动腿，抬上体。两臂顺势上举，起肩抬头经空中挺胸展髋后并腿微屈膝缓冲落地（图 4-4-3）。

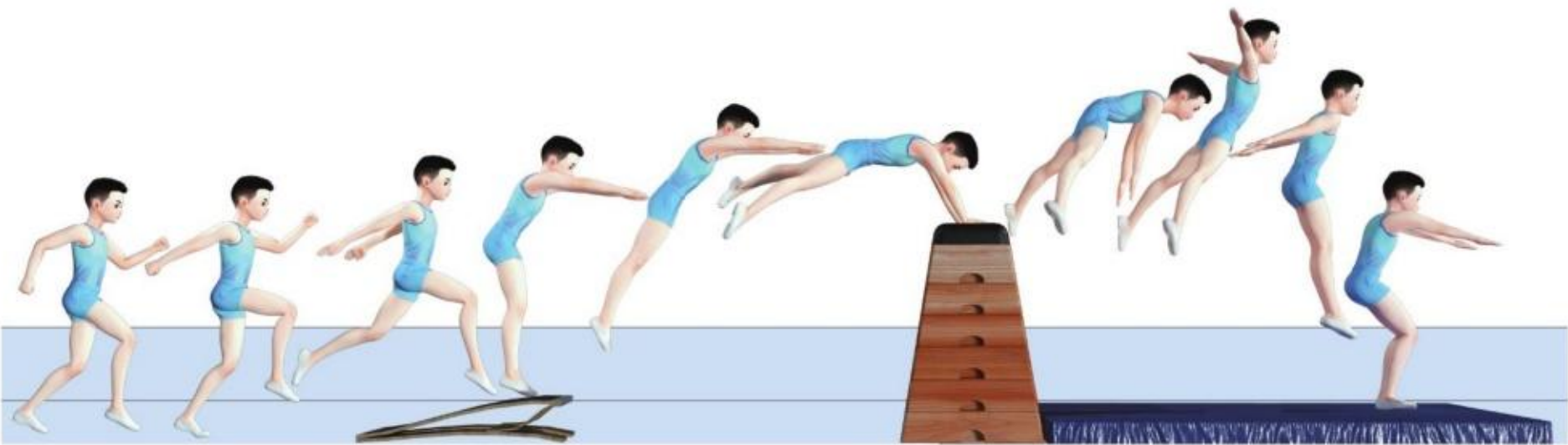


图 4-4-3 横箱分腿腾越

【动作要点】支撑时顶肩有力推箱快，推离后两腿制动抬上体。

（2）保护与帮助方法

保护与帮助者位于练习者落地点侧方，必要时扶其腹部和腰背部。对胆怯不敢跳跃的学生，帮助者可位于跳箱前，用两手握其上臂，顺势稍提帮助其过跳箱。当练习者跳下时，保护与帮助者站在落点旁，一手扶其腰背，另一手扶其腹，帮助其保持平衡，防止摔倒（图 4-4-4）。



图 4-4-4 横箱分腿腾越保护与帮助方法

（3）易犯错误与纠正方法（表 4-4-3）

表 4-4-3 横箱分腿腾越易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
助跑至踏板时减速或停止	加强助跑上板踏跳的衔接练习；加强踏跳与推手的组合练习；适当降低器械的高度；测量步点，提高步点的准确性
分腿坐箱	助跑速度过慢，加快助跑上板踏跳速度；推手太迟或无力，两臂前上举顶肩推墙练习
上体前倾，无挺身	多做直臂快速顶肩推撑练习；进行制动及抬上体的组合练习；适当调整踏板与跳箱的距离，避免距离过近
分腿腾越时，两腿屈膝勾脚	在垫子上练习分腿立撑，体会直腿绷脚感觉；原地分腿屈体跳，体会直腿绷脚感觉

(4) 学练和比赛活动

活动 1：俯撑推手变化练

教师提问“如何推手才能有效利用助跑速度”，学生思考并探究直臂推、快速推、掌根推、支撑点不能前倾等推手的核心要点。学生 2 人一组，练习俯撑状态下的连续推手动作，为提高练习兴趣，可以进行前、后、左、右、中等不同方位的组合推手。通过练习提高学生推手速度及肩带力量，养成直臂快速顶推的习惯，激发学生学习兴趣。

活动 2：组合动作探究练

教师提问“横箱分腿腾越的动作环节与‘俯撑—分腿立撑—推手起立—挺身跳’有无相似之处”，学生积极思考如何利用地面或垫子上的辅助练习，解决横箱分腿腾越学习中遇到的实际问题。教师分别示范横箱分腿腾越动作及“俯撑—分腿立撑—推手起立—挺身跳”组合动作，要求学生认真观察，能辨别动作完成质量的优劣。学生 3~4 人一组，组内讨论、对比示范、体验探究、得出结论。在练习中提高学生动作衔接能力，培养学生分析问题和解决问题能力。

活动 3：跳上跳下组合练

教师提问“支撑跳跃时直臂推手与屈臂推手有何差异”，引发学生积极思考并模仿练习。教师引导学生练习跳上横箱成分腿立撑接挺身跳下，要求支撑时要直臂顶肩；学生 2~3 人一组，组内学生 1 人练习，1~2 人保护，反复进行。在上述学练基础上各组学生可以挑战并腿、团身、屈体等不同的跳下方式。通过练习提高推手速度和肩带力量，培养学生勇于挑战自我的体育精神。

活动 4：保护帮助完整练

教师演示横箱分腿腾越保护帮助的动作方法，学生观察教师站位及手法，探究并体验不同阶段的保护与帮助方法。学生分成 3~4 组，3~5 步助跑上板，在同伴保护与帮助下完成完整动作。教师巡回指导，并提醒保护与帮助者关心他人，确保被保护学生的安全。在互帮互助的学练情境中提高学生的运动能力，培养其责任担当和团结协作的精神。

活动 5：团体挑战赛

根据学生实际情况设置高、中、低三个不同高度的跳箱，起评分分别为 10 分、9 分和 8 分，学生随机分为 3 组，自主选择高度，规定比赛次数后，比哪组团体得分高。比赛过程中，提醒学生要互相沟通、互相帮助，确保安全。通过比赛巩固完整动作技能，提高团队协作能力和勇于挑战自我的体育精神。

活动 6：团体积分赛

将学生分为 3~4 组，每人完成 3 次横箱分腿腾越，每次均为有效成绩，由学生及教师组成的裁判组评分，最终从 3 次成绩中选取 1 次最好成绩计入小组得分中，总分高者获胜。比赛过程中鼓励学生勇于挑战不同高度的横箱，同时提醒所有学生都要守诚信，不得谎报本人得分。通过比赛提高学生的动作运用能力，培养顽强拼搏的体育



精神。

（二）教学建议

1. 水平与课时建议

水平三可以山羊分腿腾越为主要学习内容，水平四可以横箱分腿腾越为主要学习内容，分别安排6~8课时为宜。建议先学习助跑、上板、踏跳，尤其要加强三者的衔接，每节课均可设置一定次数的上板、踏跳练习。随着学生能力的提升，可适当延长助跑距离，逐渐加快助跑速度，要注意加强顶肩推手和第二腾空的练习。建议与技巧等体操项目融合形成大单元，结构化培养学生核心素养。

2. 技术运用建议

助跑、上板、踏跳等动作要组合练习，推手及提臀收腹等动作也要组合练习，注意加强动作的整体性，关注动作之间的衔接。山羊分腿腾越、横箱分腿腾越等动作可以根据学生特点设置不同的器械高度，便于学生选择和挑战。此外，辅助练习、诱导练习要与主要动作的结构相似，以便动作技能正向迁移。建议多进行组合动作、完整动作的展示或比赛，在展示或比赛中提高学生的运动认知。

3. 教学方法建议

建议多创设真实情境，引导学生在探究学习、合作学习中逐渐掌握动作技术。如可设置近距离、中距离、远距离等不同的助跑距离，可设置高于头、高于肩、高于胸等不同的器械高度，可设置分腿跳、屈腿跳、挺身跳、造型跳等不同的空中姿态。建议恰当使用保护与帮助方法，培养学生团结互助、互相协作的体育品德，消除安全隐患。如完整练习时要双人保护与帮助，比赛或练习时至少要单人保护与帮助。建议多以小组、团队的形式进行游戏或比赛，如协同挑战赛、团队积分赛等，培养学生团队精神和敢于担当的体育品格。

4. 课外作业建议

建议学生在家自己或与家人共同练习直臂立卧撑、抱膝跳、挺身跳、单起双落跳等动作，也可以与同伴借助橡皮筋、小垫子等进行跳跃障碍练习。既能巩固支撑跳跃技术，提升运动能力，又能促进亲子关系，提升沟通交流能力。建议学生与家长一起观看跳马比赛，为家人讲解助跑、上板、踏跳、第一腾空、推手、第二腾空、落地等技术环节的特点，并对部分跳马比赛进行简要评价。

5. 素养培育建议

建议在山羊分腿腾越、横箱分腿腾越动作的学练和比赛活动中融入速度、力量、协调性等体能练习，有效提高学生的专项运动能力。在学练和比赛活动中，有意创设探究情境，提升学生沟通交流能力；广泛应用保护与帮助，帮助学生树立安全意识。借助各种活动中学生的自评、互评手段，培养学生诚信自律、遵守规则的体育道德。

三、专项体能

(一) 练习方法

1. 俯撑爬行

2人一组，练习者呈俯撑状态，目视前下方，顶肩、稍含胸、身体伸直并保持适当紧张状态，两臂交替前行，帮助者握住练习者脚腕置于腰间两侧，协调前行。要根据学生特点安排量和强度，如每组可爬行6~8米，重复2~3组。要求爬行速度适中、身体尽量保持俯撑状态。该练习重在发展学生肩带及核心力量，同时培养学生团队协作精神及责任意识。

2. 俯撑交替提膝

身体呈俯撑姿势，提膝屈腿，用腹部力量将大腿向前收，大腿尽量靠近胸部，两腿交替练习。每组单腿20次，重复3组。要求练习过程中顶肩，速度快，躯干保持相对稳定。该练习重在发展学生腰腹力量，同时提高身体的协调性。

3. 高台跳下挺身跳

练习者从30~50厘米高的高台跳下，前脚掌触地，两脚迅速蹬地接挺身跳，然后屈膝缓冲落地，连续练习。每组10次，重复3组。要求跳下时适当放松，挺身跳起时速度要非常快。该练习重在发展学生下肢的速度和力量，同时发展动作衔接能力，掌握落地技术。

4. 体前屈压肩

练习者面对肋木站立，两手置于肋木上，挺胸，体前屈，上体有弹性地向下振动或由同伴助力，使肩拉开。每组16次，重复2组。要求练习过程中要挺胸，振动幅度因人而异。该练习重在发展学生肩部柔韧性，多人协同压肩可培养学生协作意识。

(二) 教学建议

1. 建议支撑跳跃专项体能教学既要强调体能的全面性，又要突出重点，尤其要重视速度素质和快速力量练习。如在完成山羊分腿腾越动作时既要关注助跑速度、推手的快速力量，还要考虑身体各部位的柔韧性以及良好的时空感知能力。

2. 建议在安排专项体能的不同课时内容时要注意进阶性，遵循由易到难、循序渐进的原则。如为了使助跑和上板有效结合，可从高台跳下接挺身跳以发展下肢快速力量，随着学生能力的增强，可采用高台跳下分腿跳、高台跳下团身跳、高台跳下屈体跳等进阶练习。

3. 建议支撑跳跃专项体能练习中尽可能采用多种方法。如在俯撑爬行、俯撑交替提膝练习中可采用游戏法、比赛法等教学方法，以激发学生的练习兴趣；也可以将几个专项体能练习进行组合，如将高台跳下与挺身跳进行组合，在适宜负荷下发展学生的体能。



4. 建议在支撑跳跃专项体能练习中,提醒学生记住体能练习的名称,学会单一及组合专项体能的练习方法并能应用到日常生活中,提高学生的运动认知,形成良好的体能锻炼习惯;引导学生在体能的比赛及游戏活动中理解并遵守相关规则,尊重和关心他人,具有积极进取、坚持到底的体育精神。

四、展示或比赛

(一) 支撑跳跃展示或比赛课的设计与实施

1. 学习目标

(1) 学生能说出推手在山羊分腿腾越中的重要性,知道动作的主要评分规则;比赛中能做出正确、规范的山羊分腿腾越动作。

(2) 学生能积极参加山羊分腿腾越比赛,表现出支撑跳跃项目的基本礼仪,比赛过程中能积极发现同伴存在的问题,并提供帮助。

(3) 学生能遵守规则,积极进取,勇于挑战,表现出胜不骄、败不馁的体育精神。

2. 比赛内容

(1) 立卧撑挑战赛

规则:学生随机分为3组,俯撑在地面上,在规定时间内完成一定次数的立卧撑,每组每人实际完成次数相加为本组总得分。要求完成动作时肘关节不得弯曲。

(2) 山羊分腿腾越挑战赛

规则:设置高、中、低三个不同高度的山羊,起评分分别为10分、9分和8分。学生分为3组,自主选择山羊高度,比每组完成的质量。每组每人完成动作分数相加为本组总得分。要求组内要互相沟通、互相帮助,确保安全。

3. 组织与实施

(1) 本节课比赛采用流水式循环比赛方式,即先比立卧撑,再比山羊分腿腾越,循环进行,共比3轮,计算总成绩。

(2) 每轮比赛立卧撑仅有1次机会,山羊分腿腾越有3次机会(取最好成绩)。

(3) 本次挑战赛教师为主裁判,每组小组长为助理裁判,负责统计本组得分。

(4) 学生根据规则自己计数,上报分数,须做到诚实守信。

4. 教学建议

(1) 在比赛中教师要提醒学生关注动作质量,明确起评分高不一定得分高。

(2) 教师要鼓励学生勇于挑战自我,同时要为自己的选择承担责任。

(3) 每组学生比赛时,同组学生要提供保护与帮助,在真实情境中培养合作意识。

(4) 每组学生可提前商定出场顺序、选择助跑距离、保护帮助者如何轮换,并要求组内合理分工、积极合作,力争本组学生均能发挥出正常水平。

（二）支撑跳跃小赛季的设计与实施

1. 赛季主题

挑战自我，展现力与美。

2. 赛季目标

（1）学生能够按照规则和要求积极参加山羊、横箱分腿腾越比赛，其下肢力量、肩带力量、空间感知能力、柔韧性、速度等得到进一步提高。能说出比赛的基本规则。

（2）比赛过程中，学生能及时与同伴交流。在顺境及逆境中能较为有效地调控自己的情绪。能主动帮助同伴，增强安全意识，适应比赛环境。

（3）比赛过程中，学生能够积极进取、不怕挫折、尊重裁判。能够勇于挑战自我，有责任、有担当，正确对待胜负。

3. 赛季内容

（1）单项争霸赛

规则：设置高、中、低三个横箱，起评分分别为 10 分、9 分和 8 分，学生自主选择横箱高度，完成横箱分腿腾越，比完成的质量，每人 6 次机会，均为有效成绩，累计成绩最高者为跳箱王。设置高、中、低三个山羊，起评分分别为 10 分、9 分和 8 分，学生自主选择山羊高度，完成山羊分腿腾越，比完成的质量，每人 6 次机会，均为有效成绩，累计成绩最高者为山羊王。要求学生根据实际情况选择相应高度的器械，鼓励学生挑战不同高度的器械，但要确保安全。

（2）个人全能赛

规则：个人全能赛规则与单项争霸赛相似，计分方式为累计两个项目 12 次成绩，总分高者为个人全能赛冠军。

（3）分腿腾越团体赛

规则：根据单项争霸赛和个人全能赛的比赛成绩，将学生分为 3 个小组，进行团体比赛。团体赛仍然设置 2 个高、中、低不同的项目，每人每项均有 6 次机会，小组成绩为全体成员各次成绩之和，总积分最高者为冠军。

4. 赛季组织与实施

第一阶段：宣传发动

（1）提前通知学生本届支撑跳跃小赛季的主题、内容、时间等，要求学生全员参与。

（2）组建项目竞赛组，并进行合理分工。

（3）撰写项目比赛方案。

（4）设计开幕式程序。

（5）介绍分腿腾越裁判基本规则。



第二阶段：组织实施

- (1) 开幕式。
- (2) 项目竞赛组按照比赛方案组织比赛。
- (3) 竞赛保障组、裁判员组、志愿者组、新闻组等分别按照各自职责做好相应工作。
- (4) 教师整体协调，保证活动安全顺利进行。

第三阶段：总结表彰

- (1) 评选优秀保障员、优秀裁判员、优秀志愿者、优秀新闻工作者等。
- (2) 表彰优秀个人及团队。
- (3) 总结支撑跳跃小赛季的教育意义，对学生的全员参与给予肯定，对存在的问题进行反思，并为后续比赛积累经验。

5. 教学建议

- (1) 建议要尽可能精心组织、周密安排支撑跳跃小赛季，在接近正规比赛的环境中促进学生核心素养的提高。所需课时约3课时。
- (2) 要注重比赛的仪式感。建议设计较为正式的秩序册，组织较为正式的开幕式和颁奖仪式等。
- (3) 建议师生尽早宣传，鼓励学生全员参与，不同学生在不同阶段可体验不同的角色和分工。如个人赛、全能赛、团体赛等不同阶段，学生参与的角色可以有引导员、裁判员、记分员、竞赛保障员、宣传员等。
- (4) 建议将小赛季的比赛结果与学生的学业成绩相结合，折算成一定的学业成绩。如支撑跳跃小赛季结束后可根据学生在赛季中承担的角色与任务完成情况，从运动能力、健康行为、体育品德方面给出定性或定量评价。

第五章

艺术性体操教学内容

艺术性体操是体操类运动的组成部分，是通过完成不同技术与难度的组合成套动作，充分展现学生的身体控制能力，塑造健美形体，并具有一定竞技性、观赏性以及艺术表现力的体育活动。包括韵律操、啦啦操、健美操等项目。通过本项目练习能够提高学生的动作准确性、方位意识和时空感觉，提升节奏感、表现力和想象力，塑造健美匀称、舒展优美的体态，培养积极进取、团结协作，遵守规则、尊重裁判、尊重对手，自尊自信、敢于担当、勇于挑战的体育品德，展现学生青春活力、朝气蓬勃的精神面貌。

第一节 韵律操

韵律操是在音乐的伴奏下，通过融合芭蕾、体操等动作，培养学生正确体态和优美身体姿态的体操类运动项目之一。练习韵律操能有效提升学生的节奏感、想象力和表现力，强化身体的控制能力，增强肌肉力量、灵敏性与柔韧性，培养学生的优美姿态并提升其审美能力；同时培养学生勇敢坚韧的意志品质及团队协作能力，强化对团队荣誉感的认识，并增强集体凝聚力。

一、基础知识

（一）知识内容

韵律操作为女子体操发展的产物诞生于世，该项目在女子体操强调健身性的基础上，突出柔软性、技巧性，旨在培养学生正确的身体姿势，展示其柔美与优雅。在中国早期的帛画及壁画中可以看到韵律操的印迹。如湖南长沙马王堆出土的西汉时期的帛画《导引图》中有徒手造型类动作，也有手持轻器械的动作，还有柔术形体动作；北魏时



期，敦煌莫高窟的壁画中有技巧、武舞等动作，这些动作类似现代韵律操动作。瑞士教育家台尔克罗兹提出的“体态律动学”训练体系构成了韵律操的主要框架，该体系主要包括体态律动、视唱练耳和即兴音乐活动三个部分。德国音乐教师鲁道夫·博得创造出了适合女性的富有特色和价值的波浪动作。德国体育教师欣里希·梅顿则提出了在进行体操动作练习时使用轻器械的建议。现代舞创始人伊莎多拉·邓肯的“表现自我”舞蹈理论，以及德国舞蹈家拉班的“动作体系”等理论，经过不断的探索和革新后，逐渐构成了韵律操的基础理论框架。1954年，中央体育学院（今北京体育大学）开办了体操进修班，培养了一批韵律操骨干力量，为韵律操在国内的传播与发展奠定了良好基础。

韵律操的常用术语主要有基本手型、手位、脚位、步伐、波浪、跳步等。韵律操通常以单人、双人、团体的形式进行表演与比赛。韵律操不受人数、场地限制，动作简单易学，借助音乐表现身体艺术魅力，具有人体美、音乐美、韵律美等特征。

在教学展示和比赛过程中，裁判员一般从音乐与动作的一致性，动作的熟练性、准确性，艺术表现力等方面进行综合评判，并对入场仪式及退场有一定要求。

（二）活动设计

依据韵律操起源与发展、动作内容、相关术语、规则和礼仪等内容和学生特点，设计了知识随机问、故事分享等活动，便于学生在真实情境中掌握韵律操的基础知识（表 5-1-1）。

表 5-1-1 韵律操基础知识活动设计

类别	活动组织	适合水平阶段
知识随机问	教师针对韵律操的起源和发展、概念、常用术语、特性和功能等内容设置问题，学生 4~5 人一组，教师随机进行 5 轮提问，每轮 5 个问题。在每一轮“随机提问”中，小组内指派一名成员回答（每个成员仅有一次机会参与其中）。如果该成员成功回答了 5 个问题，那么该小组将顺利过关，并能参与下一轮的“随机提问”环节。直至有一名组员回答错误或未完成所有提问。最终，成功通过 5 轮问答的小组将胜出。若无小组能完成 5 轮答题，则正确回答次数最多的小组将获得胜利，并获得“随机问答王”称号	适合水平二
故事分享	通过查阅相关文献，了解台尔克罗兹、鲁道夫·博得、欣里希·梅顿、伊莎多拉·邓肯及拉班等在韵律操的发展历程中作出的贡献；同时查阅网络资料——以中国风格为主，展现集武术、戏曲、民族民间舞以及敦煌等多样的文化元素于一身而编排创作的《飞天乐舞》的背景与信息 教师对讲故事表现出众的个人或小组给予赞赏和激励，帮助学生在学习内容有深入的理解和感悟。教师在此过程中提醒学生，中国《飞天乐舞》的成功展示源于国家的繁荣和五千年文明的丰厚积淀，让爱国主义精神在学生心中牢牢扎根	适合水平三



续表

类别	活动组织	适合水平阶段
安全防护知识网络展	在下课之前，教师向学生布置任务：查阅常见的韵律操损伤的预防和处理方法等安全防护知识。要求学生对他们查阅的资料进行个性化处理，并在网络上进行共享和展示。教师在下次课正式开始前，对优秀的作品进行评价及表扬	适合水平二、水平三

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

建议将韵律操的起源和发展、概念、特性和功能、常用术语、安全防护知识等内容安排在水平二进行教学。建议将韵律操的相关规则、礼仪等知识安排在水平三进行教学。在进行课时安排时，建议将基础知识融入动作技术教学中，避免以完整课时进行纯理论课教学。

2. 知识运用建议

教师在动作技术的教学过程中，可以将基础知识与动作技术结合起来，让学生通过亲身体验认知基础知识。如在足尖步的教学过程中，教师可将足尖步的动作过程与术语表达结合起来，从而促进学生对基础知识——足尖步术语的识记。

3. 课外作业建议

建议课外作业聚焦韵律操基础知识，运用多种方式和手段激发学生的学习兴趣，引导学生积极与同伴或家长合作，共同完成课外作业。如学生向父母展示韵律操的动作开始与动作结束的身体姿态，分享韵律操故事；或与同伴开展一对一或一对多的韵律操安全防护知识网络竞猜等形式的学习活动。

4. 素养培育建议

通过知识随机问、故事分享、安全防护知识网络展的活动安排，让学生发现美、认识美、感受美，提高学生对韵律操的认知及自主探究的学习能力，培养学生勇于展示自我、自尊自信、诚信自律等体育品德。

二、基本技术与运用

（一）动作技术

▶ 1. 手位（★★）

（1）动作方法（图 5-1-1）

手型：手指自然伸直并拢，食指上翘，拇指与中指的第二节处靠近。

【一位】两臂弧形体前自然下垂，指间相对，两手间距 10 厘米，掌心稍向内。

【二位】两臂弧形前举，肘低于肩，腕低于肘，掌心稍向内。

【三位】两臂弧形上举，掌心稍向下。

【四位】两手臂分别二位、三位。

【五位】两手臂分别三位、七位。

【六位】两手臂分别二位、七位。

【七位】两臂侧举，肘低于肩，腕低于肘，掌心向前下方。

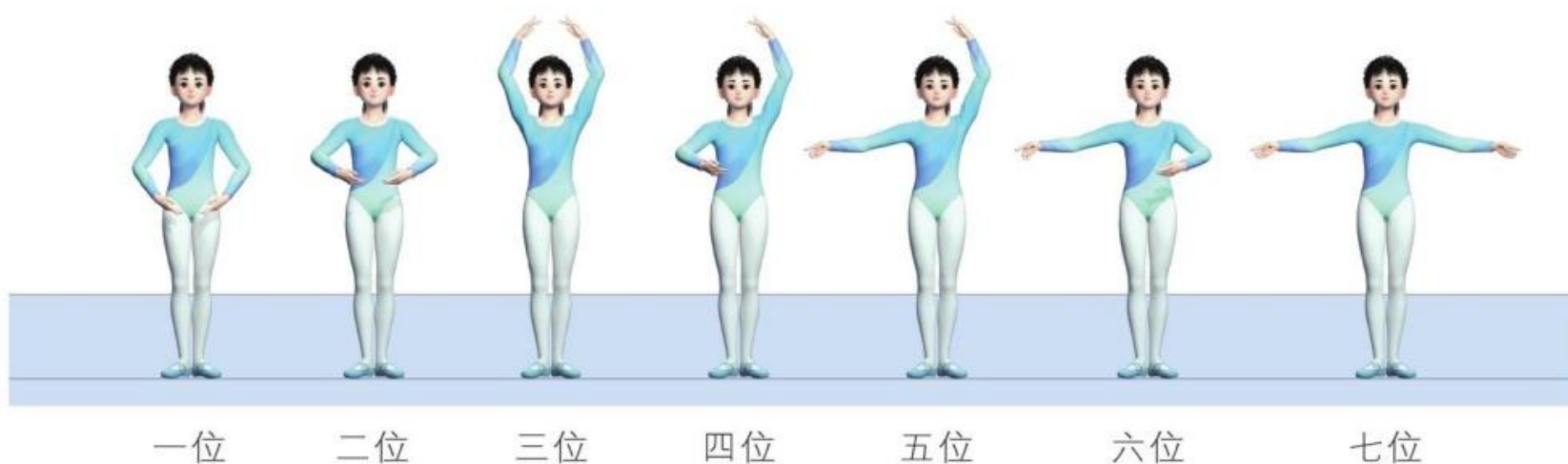


图 5-1-1 韵律操手位

(2) 动作要点

动作过程中肘关节提控，手指尖延伸，沉肩。

2. 脚位 (★★)

(1) 动作方法 (图 5-1-2)

【一位】两脚足跟并拢站立，足尖向外呈一字。

【二位】两脚开立，两足跟相距约一脚长，足尖向外呈一字。

【三位】两脚平行站立，足尖向外，足跟紧贴另一脚中部。

【四位】两脚外开前后平行站立，两脚相距约一脚长。

【五位】两脚外开平行并拢站立。

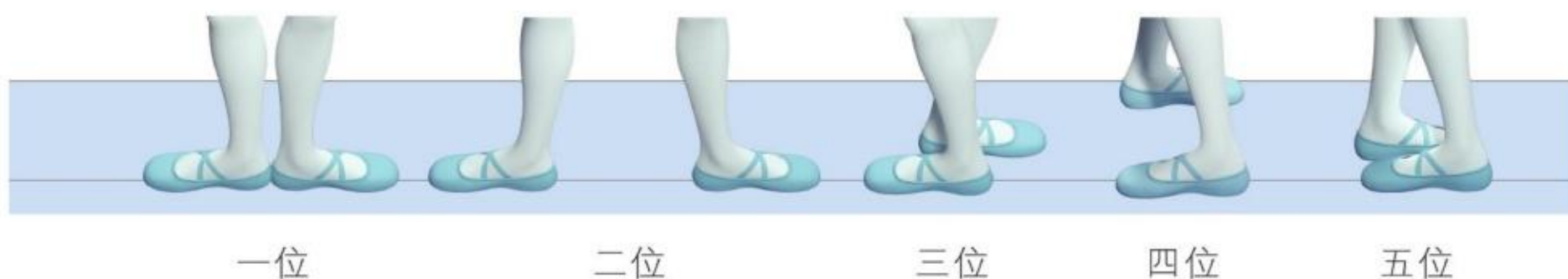


图 5-1-2 韵律操脚位

(2) 动作要点

全脚掌着地，身体重心保持在两脚中间，髋部稳定。

3. 步伐 (★★)

(1) 动作方法

【柔软步】左脚向前一步，足尖过渡至全脚掌着地，重心移至左腿；右脚动作相同 (图 5-1-3)。

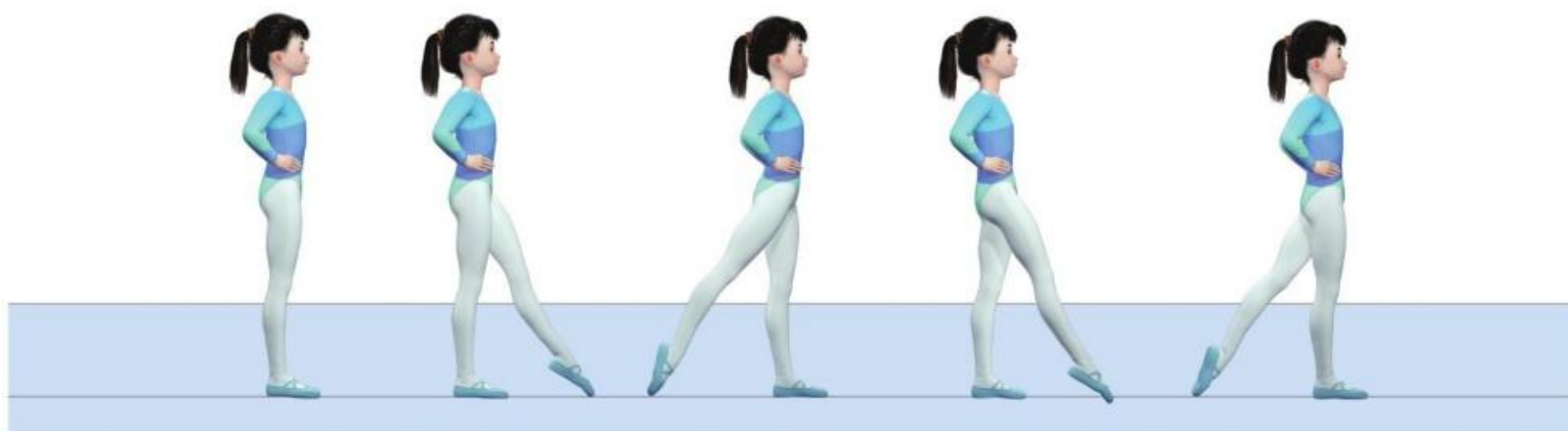


图 5-1-3 柔软步

【**足尖步**】左脚向前一步，足尖过渡至前脚掌着地，重心移至左腿；右脚动作相同（图 5-1-4）。

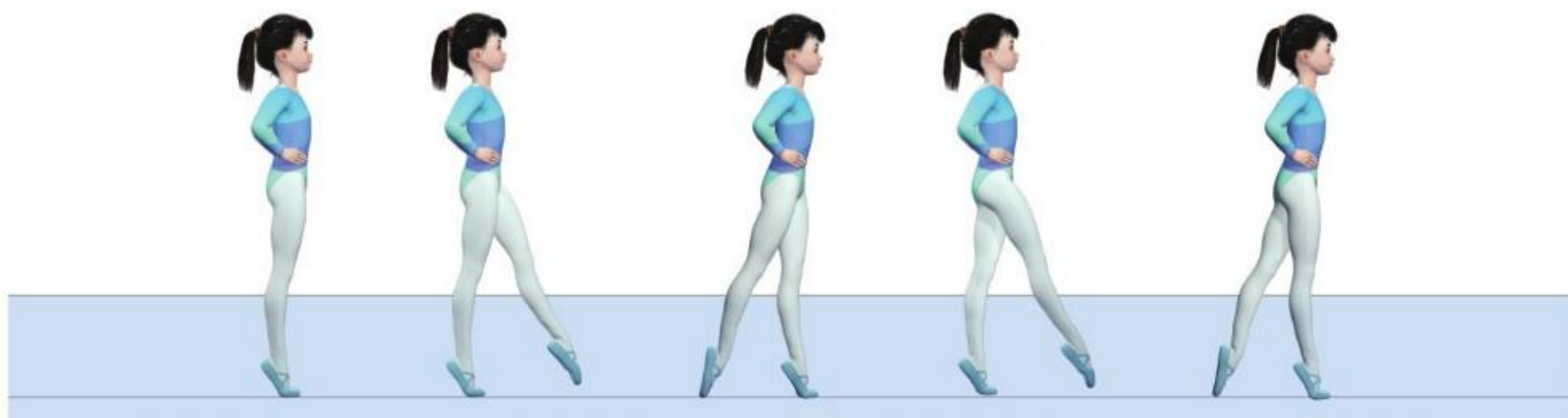


图 5-1-4 足尖步

【**滚动步**】两脚经提踵立至左脚足尖过渡至全脚掌滚动着地，右腿屈膝足尖点地；右脚动作相同，两脚可交替进行（图 5-1-5）。

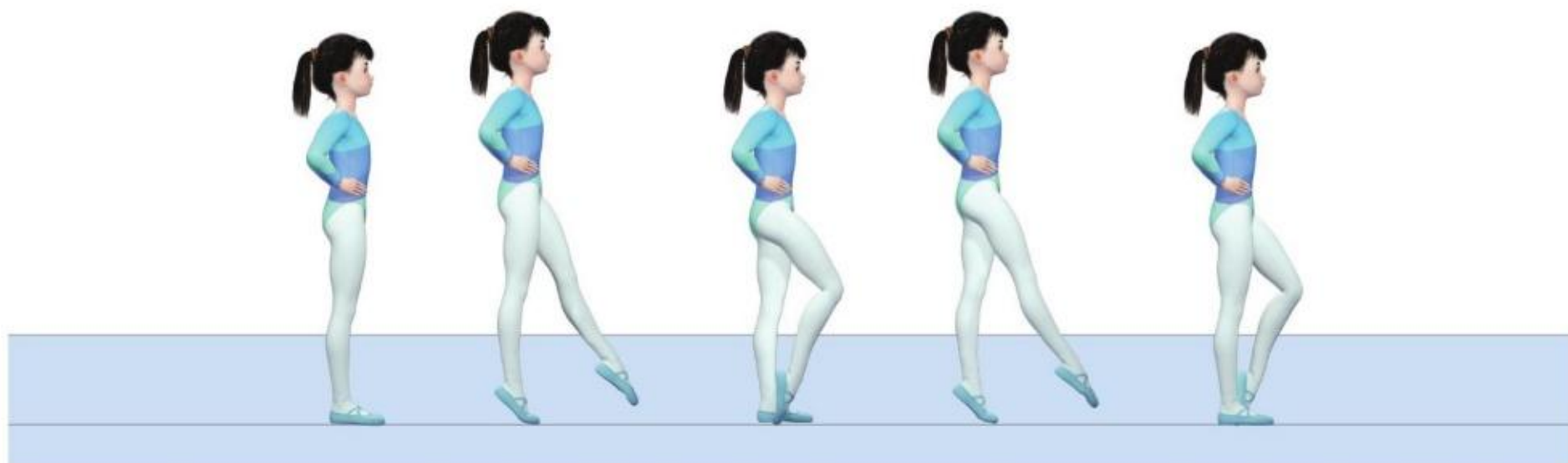


图 5-1-5 滚动步

【**变换步**】左脚向前柔软步，右脚并左脚；左脚向前柔软步，右脚足尖后点地；右脚动作相同（图 5-1-6）。

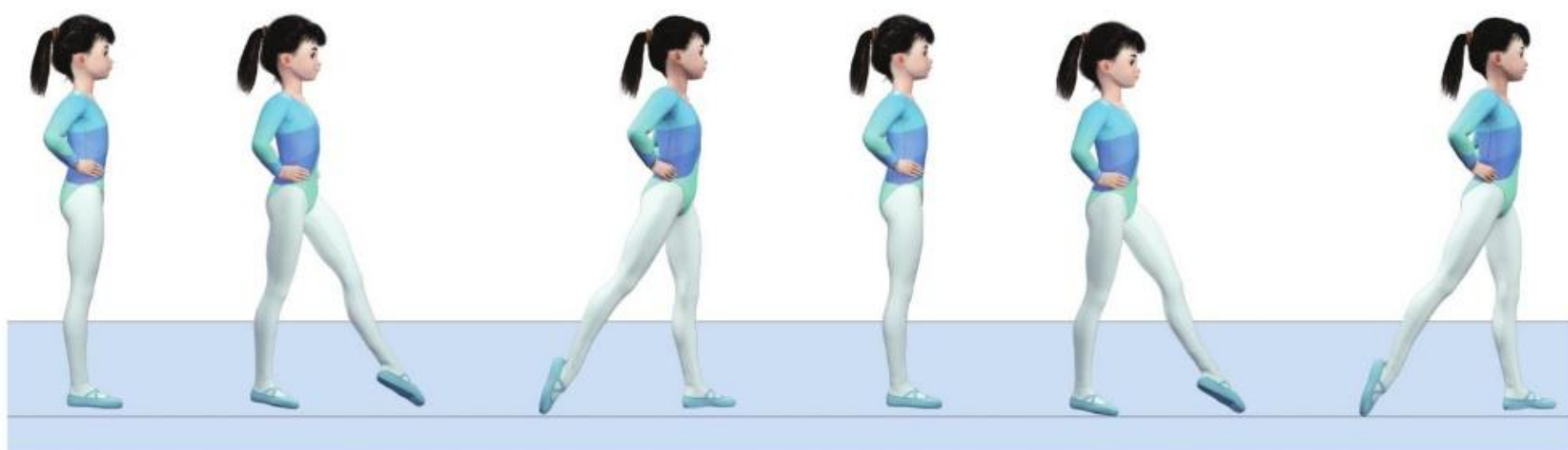


图 5-1-6 变换步

【**弹簧步**】左脚向前一步，屈膝，足尖过渡至全脚掌着地，重心移至左腿，左脚提踵立同时右腿前伸；右脚动作相同（图 5-1-7）。

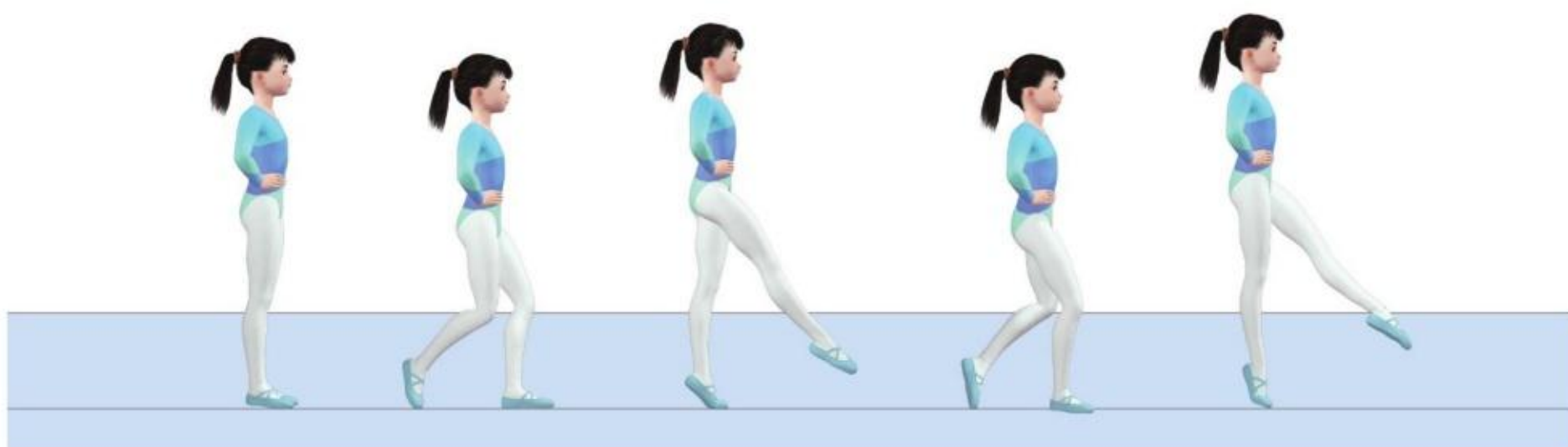


图 5-1-7 弹簧步

【**华尔兹**】左脚向侧柔软步，落地屈膝，右、左脚依次足尖步，两腿并拢（图 5-1-8）；右脚动作相同。



图 5-1-8 华尔兹

（2）动作要点

动作连贯、协调，动作过程清晰、准确。

4. 跳步 (★★)

(1) 动作方法

【猫跳】右腿屈膝外开小跳，同时左腿屈膝外开（图 5-1-9）；左腿起跳动作相同。



图 5-1-9 猫跳

【吸腿跳】左脚向前屈膝起跳，同时右腿屈膝抬起，足尖置左膝内侧；右脚起跳动作相同（图 5-1-10）。



图 5-1-10 吸腿跳

【波尔卡】节前拍原地小跳同时左腿前伸，左脚足尖过渡至全脚掌着地，左腿屈膝起跳空中并腿，右脚、左脚依次落地，重心前移至左腿（图 5-1-11）；右脚动作相同。

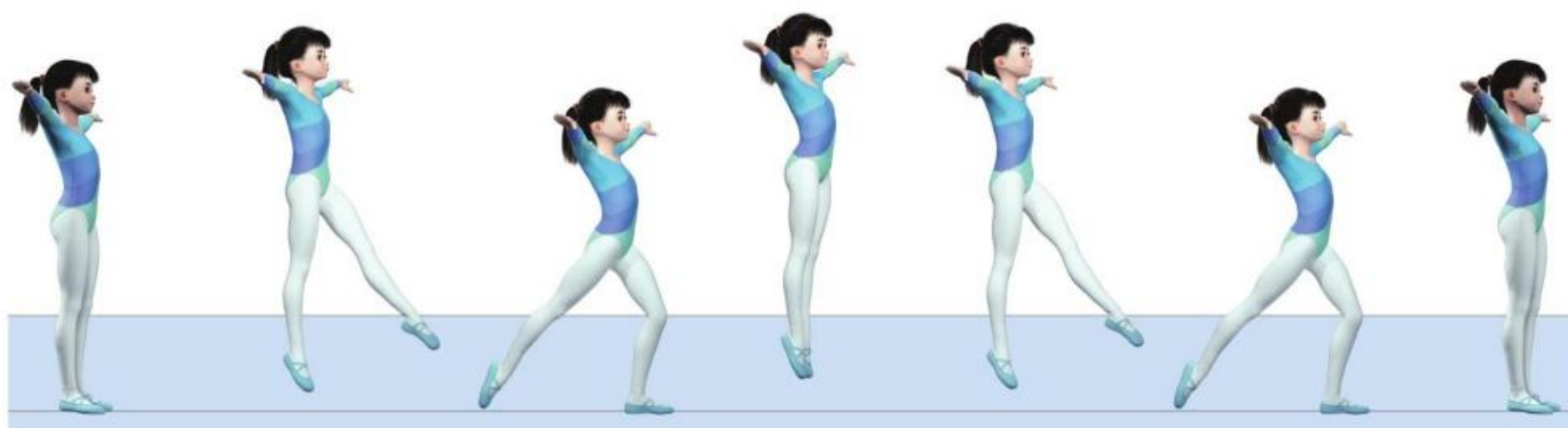


图 5-1-11 波尔卡



【小跨跳】左脚向前屈膝起跳，右腿直膝前跨，空中两腿前后分开，落地时右腿屈膝缓冲，足尖过渡至全脚掌着地（图 5-1-12）；右脚起跳动作相同。



图 5-1-12 小跨跳

（2）动作要点

用力蹬地起跳，落地控制缓冲。

▶ 5. 波浪

（1）动作方法

【手臂波浪】肩带动肘、腕、手指依次屈；肩带动肘、腕、手指依次伸（图 5-1-13）。

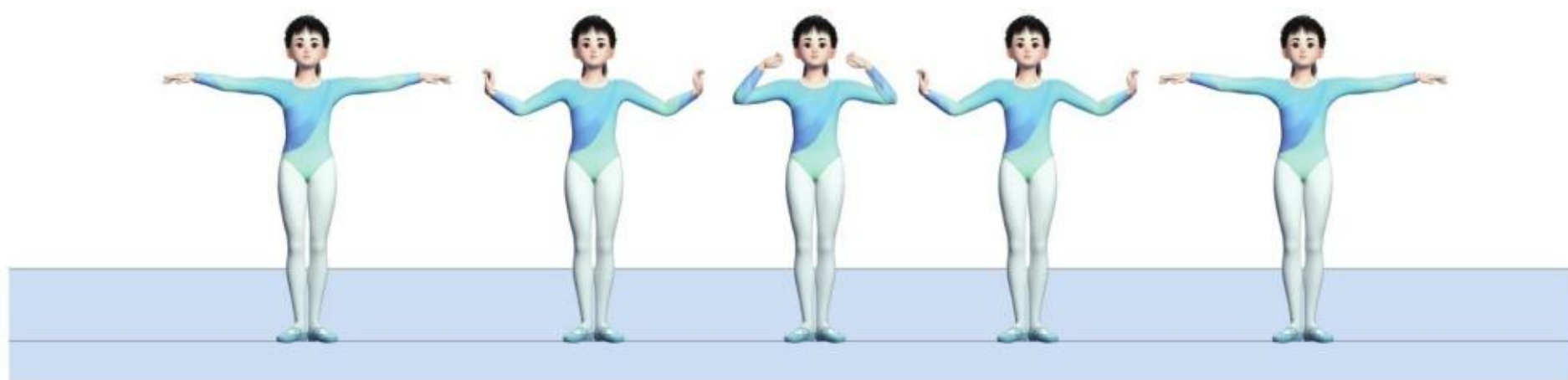


图 5-1-13 手臂波浪

【身体向前波浪】两腿并拢半蹲，上体前屈含胸低头；由踝开始经膝、髋、腰、胸、颈、头依次向前上方伸展，两臂经前向后绕至上举（图 5-1-14）。



图 5-1-14 身体向前波浪



【**身体向后波浪**】上体后屈，由膝开始经髋、腰、胸、颈、头依次向前弯屈至低头含胸，背部呈弓形，两臂经后向前绕至上举（图 5-1-15）。



图 5-1-15 身体向后波浪

【**身体向侧波浪**】右脚直立，左脚足尖侧点地，两臂右上举；经两腿半蹲，向左移重心同时膝、髋、腰、胸、颈依次向左侧伸展成左腿直立，右脚足尖侧点地，两臂随重心移动经下摆至左上举（图 5-1-16）；右侧动作相同。



图 5-1-16 身体向侧波浪

（2）动作要点

身体舒展，姿态优美，运动连贯、流畅。

▶ 6. 基本手位与脚位组合一：小小少年（8×8 拍）

（1）动作方法（请登录人民教育出版社官网查看）

（2）动作要点

动作重心的移动要明确、清晰，组合动作要上下肢协调配合；在动作熟练后，增加面部表情以及身体韵律，循序渐进地提高学练的质量。

▶ 7. 基本步伐与跳步组合二：阳光少年（8×8 拍）

（1）动作方法（请登录人民教育出版社官网查看）

（2）动作要点

在组合动作中步伐与跳步发力协调，动作路线要清晰。动作发生位移时，收腹控



制、沉肩。

(二) 易犯错误与纠正方法 (表 5-1-2)

表 5-1-2 易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
动作不到位	教师强调动作要领，学生对着镜子或两人一组反复练习，仔细观察正确的技术动作。练习过程中明确运动轨迹，通过重复练习动作的位置与路线，加深学生视觉记忆与肌肉记忆，提高动作的准确性和精确度
动作不连贯	教师讲解动作要点，数节拍示范，学生仔细观察正确的技术动作后进行练习，教师对学生进行辅助练习，让学生感受动作的衔接与连贯，并反复练习，提高动作的熟练程度
节奏不准确	教师引导学生熟悉音乐的节奏并计算节拍，从而形成听觉的条件反射。在学生练习时，教师在易出错的地方针对节奏进行强调，以增强学生对节奏的理解和掌控，使动作与音乐节奏更加融合一致

(三) 学练和比赛活动

活动 1：手位名称快乐记

教师用形象化的语言引导学生做出 7 个手位的动作，如“一位腹前抱个大西瓜，二位胸前举个小西瓜，三位头上举个大气球”等。学生基于这些生动的描述，通过自己的想象，完成基本手位动作。教师对学生的动作进行指导，以确保其动作的规范性。学生向教师演示 7 个手位动作并进行简要描述。通过练习，识记手位名称，具象手位动作，感受运动乐趣。

活动 2：手臂波浪互助练

教师鼓励学生说出心中波浪的意象，激发学生积极探讨，尝试使用肢体表达波浪的形式进行展示。教师示范手臂波浪动作，并指导学生遵循肩、肘、腕、指关节的顺序逐一完成手臂波浪动作。此活动可扩展为两人或多人一组的互助体验，提升学生对手臂波浪的本体感受，理解不同情境中的多元变化。在练习中培养学生的互帮互助意识，提高团队协作能力。

活动 3：步伐节拍数一数

教师引领学生聆听音乐，理解音乐节拍，并在音乐伴奏下充满活力地动起来。通过《小跳蛙》音乐伴奏，进行足尖步、柔软步和滚动步的模仿练习，教师引导学生大声数出节拍并通过击掌打出节拍。音乐的节奏由慢到快，从四拍一动的慢速节奏逐渐加快到二拍一动的中速节奏，最终在一拍一动的快速节奏中完成足尖步、柔软步和滚动步的练习。通过练习，感受节拍变化，体验身体律动，激发学习兴趣。



活动 4：多步伐变化练

教师展示柔软步、足尖步及变换步的动作，学生模仿练习。提醒学生要对三种步伐的不同组合进行变换，在多方向变化练习中增强学生的方位意识，提高身体控制能力。

活动 5：手位脚位组合多样练

学生排列为四列横队，开展一系列多样化的基本手位、脚位以及手位与脚位动作的组合练习，每列须完成完整的 8 拍动作。提升学生对组合动作的熟练度，提高身体协调和应变能力，增强自信心。

活动 6：跳步组合接力赛

学生分为 4 组，每人依次完成猫跳、吸腿跳、小跨跳组合动作，进行 10 米往返接力比赛，先完成的小组获胜。在比赛中，营造互相协作、积极进取的比赛氛围，提高身体控制能力，培养团队精神，增强集体荣誉感。

活动 7：基本步伐与跳步组合挑战赛

教师从基本步伐与跳步组合二中任意选择 2 个 8 拍动作，学生分为 4 组，按抽签顺序依次进行 3 轮挑战赛。教师和未上场学生从完成动作的准确性、熟练度、表现力、一致性等方面进行评分，3 轮平均分高者胜出。在互相挑战、互相评价中，提升学生的动作熟练度，培养学生勇于面对困难、敢于挑战自我的品德和公平竞争意识。

活动 8：成套动作展示秀

学生分为 4 组，展示组按照入场、成套动作（包含手位、手臂、步伐、跳步等）、结束造型及退场流程依次进行全过程展示，观看的学生为展示的学生鼓掌、加油。教师依据规则进行点评。在整个展示活动中表现出良好的礼仪，展示出不同组学生的创意造型，提升学生的创造力。可以在国家重大纪念日进行成套动作展示秀，展示环节融入爱国爱党元素，对学生进行价值引领与思想启蒙。提升成套动作熟练度，提高表现力，增强自信心，树立爱国主义情怀。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

建议韵律操安排在水平二、水平三进行教学。水平二以手位、脚位、步伐、跳步和波浪为主要内容，建议 4~6 课时；水平三以基本手位与脚位组合动作、基本步伐与跳步组合动作为主要内容，建议 6~8 课时。

2. 技术运用建议

建议根据学生特点及教学内容的实际灵活运用单个动作、组合动作及成套动作。如学生在练习交换步时，可按照向前、向后、向左、向右等方向进行手臂波浪的衔接练习。手位、脚位、波浪与跳步等可单独学习，也可以个人、小组、班级形式创编组合动作进行学习。多种方式的运用有助于将运动技能的学习内容延伸至比赛中，确保关键技术得到充分展示。



3. 教学方法建议

在韵律操基本技术的教学中,教师可以根据学生的水平,选用多种教学方法。如在手位和脚位动作的教学中可采用镜面示范;在柔软步、交换步、弹簧步、吸腿跳、小跨跳等步伐和跳步的教学中可采用侧面示范;在波浪及组合动作教学中可采用镜面和背面示范;在成套动作教学时,可配合语言讲解,将上肢和下肢进行分解及完整教学,也可借助提示法进行教学。

4. 课外作业建议

建议学生和家长共同观赏韵律操的比赛视频,尝试用语言描述或肢体展示韵律操的特性。同时可结合专项体能和基本技能布置课外作业,以巩固课堂所学知识和动作技能,提高沟通交流能力,增进亲子关系。

5. 素养培育建议

建议韵律操的手臂波浪互助练、多步伐变化练、手位脚位组合多样练等学练和比赛活动与发展学生协调性、灵敏性等体能练习相结合开展教学。在学练和比赛活动中提升学生动作与音乐配合的熟练度,提高身体协调性、应变能力及控制能力;激发学生参与韵律操练习的兴趣,养成良好的锻炼意识和习惯。在基本步伐与跳步组合挑战赛、成套动作展示秀等活动中,培养学生的节奏感、美感、想象力和表现力,增强自信心,树立爱国主义情怀。

三、专项体能

(一) 练习方法

1. 俯卧弓形伸展

俯卧,腰、肩向后伸展,屈膝并拢,小腿与大腿夹角呈90度;两手握住踝关节外侧,目视前方,有牵拉感时保持静止。该动作30秒为一组,共3组,组间间歇30秒。发展肩、腰柔韧性,有助于提高波浪的完成质量,使动作更加美观、流畅。

2. 弓步压髋

弓步,上体正直,两手叉腰,目视前方,向下压髋,有牵拉感时保持静止。该动作左、右各30秒为一组,共3组,组间间歇30秒。发展髋部柔韧性,加强髋关节活动度,使跳步动作更加舒展、协调。

3. 收腹举腿控

直角坐,单腿举至45度,收腹立腰。该动作左、右各30秒为一组,共3组,组间间歇30秒。发展腰腹力量,有助于提高核心稳定性和身体控制能力,促使学生学习韵律操动作更加灵活、优美。

4. 提踵立

两脚开立稍宽于肩,直膝提踵,快起慢落。该动作完成15次为一组,共3组,组



间间歇 30 秒。发展脚踝力量，增强下肢稳定性与控制能力，使吸腿跳、小跨跳等跳步动作完成更加轻松、灵巧，促使学生集中注意力，培养坚持不懈的意志品质。

5. 快速小踢腿

直立，以左腿为例，左腿分别向前、向左、向后踢至 45 度，躯干直立，快起快落。左、右腿在三个方向各完成 15 次为一组，共 3 组，组间间歇 30 秒。发展腿部快速力量，加大小跨跳、猫跳等步伐的力度及加快速度，增强身体平衡能力，提高动作稳定性。

6. 原地一位跳

直立，脚一位，手叉腰；屈膝跳起，足跟至足尖依次离地，落地屈膝缓冲，足尖至足跟依次着地。该动作完成 20 次为一组，共 3 组，组间间歇 30 秒。发展下肢力量，提高猫跳、吸腿跳等跳步的腾空高度与完成质量。

（二）教学建议

1. 建议专项体能练习内容选择要与所学习的基本技术内容相结合，注意合理性、互补性，以促进专项运动技能更好地发展。如在进行韵律操波浪、小跨跳等动作学习中，可采用俯卧弓形伸展、弓步压髋等促进身体不同部位柔韧性发展的单一体能练习；也可采用柔韧性与力量相结合的组合体能练习，达到体能与技能的有效融合。

2. 建议关注韵律操专项体能效应的积累。如要经常进行快速小踢腿、原地一位跳等专项体能的练习，在多次反复练习中发展学生的下肢力量及动作速度，才能实现体能效应的累积，促进专项技能动作质量的提高。

3. 建议根据学生特点安排差异化体能负荷。如在选择专项内容时根据学生的不同能力和身体状况，结合学习技术内容提出差异化的练习次数、组数、强度等量化目标，确保学生全课平均心率达到教学要求的标准。

4. 建议在专项体能练习中树立安全意识，防止运动损伤。如弓步压髋练习中，学生可利用自身重量主动下压，注意下压频率适中并与呼吸结合，吸气时髋部上抬，呼气时下压；也可两人一组，一人弓步压髋时，另一人站其身后，两手扶髋俯身下压，在确保安全的前提下协助压髋。建议初学者不要在负重状态下弓步压髋，以免拉伤。

四、展示或比赛

（一）韵律操展示或比赛课的设计与实施

1. 学习目标

（1）学生熟练掌握“基本手位与脚位组合一”的组合动作，积极、踊跃参与展示活动，身体的协调性、灵敏性以及控制能力得到提高。

（2）展示过程中，学生能主动与同伴沟通交流，以良好的心态对待展示中的得失；能运用所学组合动作进行日常锻炼。

（3）学生能遵守规则，尊重对手，自尊自信，表现出良好的审美水平。



2. 展示内容

(1) 基本手位与脚位组合比一比(第1—4个8拍)

规则:学生分为4组,每组选出1人担任组长,组长组织学生主要进行脚位、手位、步伐以及波浪动作的组合展示。每组展示后其他组成员进行讨论,由其他组组长分别进行总结。教师按照每组学生组合动作的完成情况(准确性、协调性、表现力、一致性)给出分数,并进行总结评价。

(2) 基本手位与脚位组合友谊赛(第5—8个8拍)

规则:学生分为4组,每组选出1人担任组长,组长组织学生主要进行脚位一位、二位,手位一位、三位、七位,弹簧步、足尖步以及身体向侧波浪的组合展示。每组展示后其他组成员进行评分,最后由教师对学生进行评价、分析、总结。

3. 组织与实施

(1) 教师讲解展示内容、规则及流程后,由每组组长组织学生进行展示。

(2) 以动作的一致性、协调性、表现力以及动作与音乐的一致性为评价标准,评选出得分最高的小组。

(3) 最终对评选为第一名的小组给予奖励,鼓励其他组学生再接再厉,力争优异表现。

4. 教学建议

(1) 提前规划展示区与观看区,避免学生在场中发生碰撞,造成伤害。

(2) 展示时充分发挥学生的自主性,做好不同角色的扮演及转换。

(3) 评价时以鼓励性评价为主,让学生在相对轻松的氛围中进行展示。

(二) 韵律操小赛季的设计与实施

1. 赛季主题

展现身体律动,铸造团队精神。

2. 赛季目标

(1) 学生能够按照规则和要求积极参与韵律操比赛,提高身体的律动性、表现力。

(2) 比赛过程中,学生通过观看其他学生的比赛情况,感知自我水平。在团队中能够有效地调控自己的动作,并及时与同伴交流,主动帮助同伴。

(3) 在比赛过程中,学生能够积极进取,尊重裁判,勇于挑战自我。有责任、有担当,做到胜不骄、败不馁。

3. 赛季内容

(1) 基本手位与步伐成套动作挑战赛

规则:学生6~8人一组,按组进行包含2个脚位、7个手位、4个步伐以及2个波浪(脚位一位、二位,手位一位、二位、三位、四位、五位、六位、七位,柔软步、足尖步、弹簧步、交换步以及手臂波浪、身体向侧波浪)的成套动作比赛,要求每支



参赛队伍有2次队形变化。各组学生轮流负责赛事的保障、志愿服务、裁判、新闻等工作。评委从动作的一致性与协调性、队形变化的合理性、团队的协作性与观赏性等方面进行评分，满分10分，教师参考学生评分给出最终得分，前三名获得奖励。

(2) 基本手位与步伐成套动作团体赛

规则：学生分为4组，每组人数均等，进行2个脚位、7个手位、4个步伐以及2个波浪组成的成套动作比赛。先进行个人赛，再进行组间团体赛，每组学生个人赛及组间团体赛得分累计为该组团体赛总得分，得分高者获胜。各组学生轮流负责赛事的保障、志愿服务、裁判、新闻等工作。评委从个人表现及组内配合的团队表现，结合动作的一致性、团队的协作性、组间分工等方面进行评分，评出“道德风尚奖”“精神文明奖”“优秀组织奖”。

4. 赛季组织与实施

第一阶段：宣传动员

- (1) 根据实际情况，制订比赛方案。
- (2) 通过制作海报、横幅、宣传视频等方式，广泛宣传小赛季的主题、内容、规则、时间等，要求学生全员参与。
- (3) 确定参赛人数，整理各队名单，做好秩序册。

第二阶段：组织实施

- (1) 教师配合学生完成前期的准备工作，布置场地、器材等。
- (2) 采用抽签形式决定出场顺序。
- (3) 裁判组（打分、记录、放音、检录等）、志愿服务组、新闻组、保障组分别按照各自职责做好相应工作。
- (4) 教师整体协调调动，保证活动安全顺利进行。

第三阶段：总结表彰

- (1) 表彰“团体冠军奖”“道德风尚奖”“精神文明奖”“优秀组织奖”，评选并表彰优秀保障员、优秀裁判员、优秀志愿者、优秀新闻工作者等。
- (2) 教师为获奖学生颁奖。
- (3) 总结小赛季的锻炼价值，对学生的全员参与给予肯定，对存在的问题进行反思，并为后续比赛积累经验。

5. 教学建议

- (1) 可设计赛前开幕式，注重比赛仪式感，营造热烈氛围，使学生感受韵律操文化与特色，提高学生积极性。
- (2) 教师与学生密切配合，充分发挥学生的主体作用，鼓励学生体验不同的角色和分工，促进学生综合实践能力的提升。
- (3) 评价时解决好个人荣誉与集体荣誉的关系，增强学生的团队意识。



第二节

啦啦操

啦啦操是在音乐的伴奏下，以徒手或手持轻器械的技巧动作或舞蹈动作作为主要表现形式的体育运动，是体现力与美结合的体操类运动项目之一。啦啦操内容丰富、形式多样、种类繁多，且动作舒展、节奏明快，它强调通力合作、集体至上的团队精神。学习啦啦操能全面发展学生的柔韧性、协调性、灵敏性、肌肉力量、平衡能力等体能，有助于形成正确的身体姿态，提高节奏感，增强方位感，培养学生主动参与、热情表现、团队协作的综合素养。

一、基础知识

（一）知识内容

啦啦操源于部落社会的仪式。早在 1898 年，美国明尼苏达州立大学一年级学生约翰尼·坎贝尔带领 6 名男生组成了世界上第一支啦啦队。1948 年，第一个啦啦操组织在美国成立。此后，啦啦操在国外部分高校得到发展，经过短暂的国际交流与传播，逐渐在世界各国兴起。21 世纪初，啦啦操项目进入中国。2001 年，首届中国大学生啦啦操大赛在广州成功举办。2004 年，我国首次推出中国啦啦操专业教练员、裁判员认证体系及啦啦操规定套路。2007 年，中国学生啦啦操艺术协会正式成立，啦啦操被列为体育竞赛项目，从此，啦啦操运动在中国体育赛事中崛起。2009 年，“亚运会啦啦队全国选拔赛”吸引了 30 个省会城市、300 余个大中型城市、1 000 多所高校、上万人参与到这场体育盛会中来，使啦啦操成为风靡全国的一项体育运动。近年来，啦啦操在大中小学校蓬勃发展，一系列具有中国特色的啦啦操活动应运而生。

啦啦操术语有立正站、军姿站、弓步站、并腿半蹲等。啦啦操分为技巧性啦啦操和舞蹈性啦啦操，注重节奏感、美感、想象力和表现力的培养，在相互协调配合中提升凝聚力和团队意识。花球啦啦操是手持花球完成的一种舞蹈啦啦操形式。一般来说，成套动作是手持花球并与啦啦操基本手位、风格舞蹈、难度动作、技巧等动作相结合而形成的组合动作，体现干净利落、动作精准的舞蹈特征以及良好的花球技术运用，展现整齐一致、队形变换、集体行动的良好视觉效果。

啦啦操评分均采用百分制，舞蹈啦啦操一般从技术完成（30 分）、团体完成（30 分）、编排（30 分）、总体效果（10 分）四个方面进行总体评分。正式比赛规则可参照《2021 版啦啦操竞赛规则》。

（二）活动设计

为激发学生的学习兴趣，培养学生的自主学习能力，帮助学生掌握啦啦操基础知识，围绕啦啦操的起源与发展、动作名称及术语、比赛规则等内容设计了 3 个教学活动



(表 5-2-1)。

表 5-2-1 啦啦操基础知识活动设计

类别	活动组织	适合水平
“智多星” 知识抢答赛	采用现场知识抢答的形式进行比赛。赛前学生分为 4~5 组，教师向学生分享啦啦操相关知识，引发学生思考及讨论；赛中，以小组为单位，答题迅速且正确的小组获得加星奖励；得星多者获“智多星”荣誉	适合水平三
啦啦操知识 手抄报	查阅啦啦操的起源与发展、动作名称及术语等相关资料，以“创意口号”为主题进行啦啦操队手抄报的制作，并在班级中进行作品展示	适合水平三
啦啦操运动员 背后的故事	查阅并分享啦啦操运动员的相关事迹，感悟运动员自强不息、顽强拼搏的精神	适合水平三、水平四

(三) 教学建议

1. 教学安排建议

建议将啦啦操的基本手型、手位、立正站、军姿站、弓步站等动作名称术语，啦啦操口号的意义，啦啦操对身心健康的益处等内容安排在水平三进行教学。将啦啦操的比赛规则、文化礼仪等内容安排在水平四进行教学。实际教学中，可将基础知识内容与相关技术学练有机结合、同步教学，便于学生深刻理解与实践。

2. 知识运用建议

建议教师引导学生挖掘啦啦操的风格变化特点与文化背景，引导学生在参与啦啦操编排时融入民族传统文化元素，培养学生的创新意识和民族自豪感。

3. 课外作业建议

为丰富学生的课余生活，提升学生对啦啦操的喜爱程度，建议教师鼓励学生主动参与到啦啦操学习活动中，学生与家长可一起阅读关于啦啦操的书籍或观看欣赏啦啦操项目的比赛视频，理解啦啦操的文化；同时学生可以针对视频向家长解说该项目的比赛规则，培养学生独立思考、善于表达的能力。

4. 素养培育建议

教学中可根据花球啦啦操的项目特点培养学生的表现力和自信心，使其在知识问答、手抄报等活动中提升感知美、感悟美、欣赏美的能力；同时在啦啦操活动中营造一种健康文明、积极向上、竞争有序的比赛氛围，提高学生的审美意识。



二、基本技术与运用

(一) 动作方法与要点

▶ 1. 六种手型 (★★★)



图 5-2-1 啦啦操的六种手型

▶ 2. 常用手位 (★★★)

(1) 动作方法 (图 5-2-2 至图 5-2-8)

【A 系列】

上 A: 两臂上举, 大臂内侧贴太阳穴, 拳心相对。

下 A: 两臂下举, 大臂内侧贴肋骨两侧, 拳心相对。

【V 系列】

上 V、下 V: 两臂侧上 (下) 举, 拳心向外 (内)。

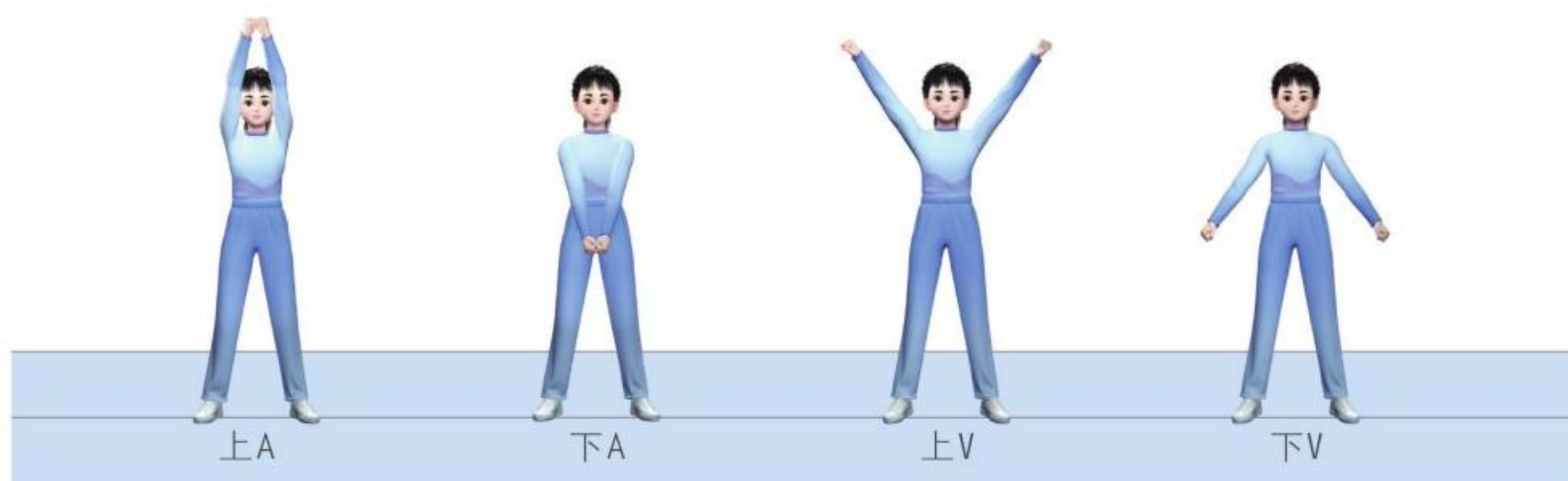


图 5-2-2 常用手位 (1)

【加油】两手握拳击掌于胸前, 大臂内侧贴肋骨两侧, 拳心相对。

【T 系列】

T: 两臂侧举, 拳心向下。

短 T: 两臂胸前平屈, 拳心向下。

【W】两臂肩侧屈, 上臂与前臂呈 90 度, 拳心向内。

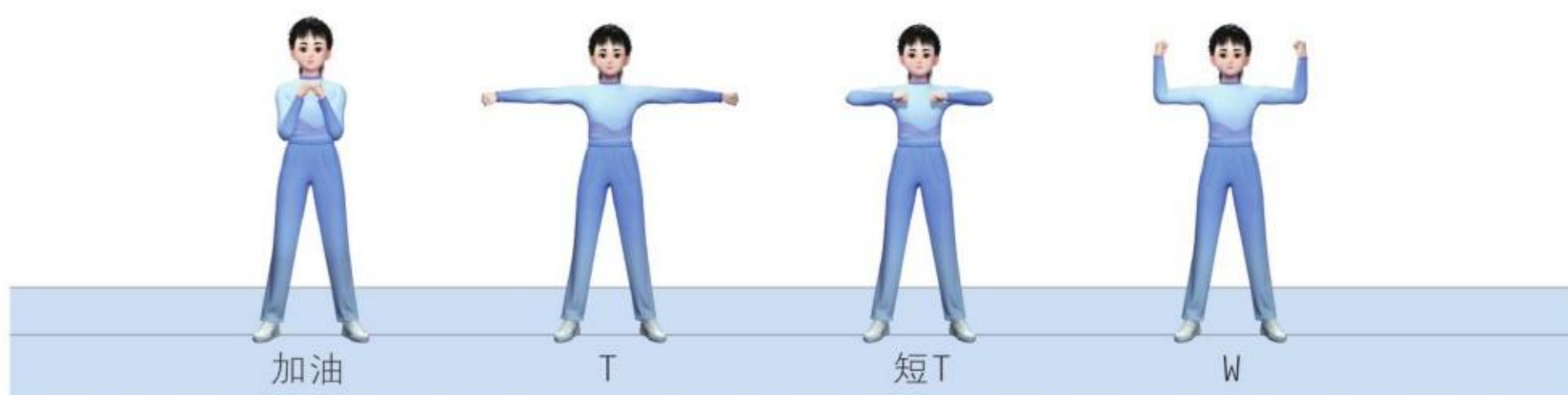


图 5-2-3 常用手位 (2)

【L 系列】

上 L: 一臂上举, 拳心向内, 另一臂侧举, 拳心向下。

下 L: 一臂下举, 拳心向内, 另一臂侧举, 拳心向下。

【K 系列】

K: 一臂前上举, 一臂前下举, 拳心向下。

侧 K: 一臂侧上举, 一臂斜下举, 拳心向下。

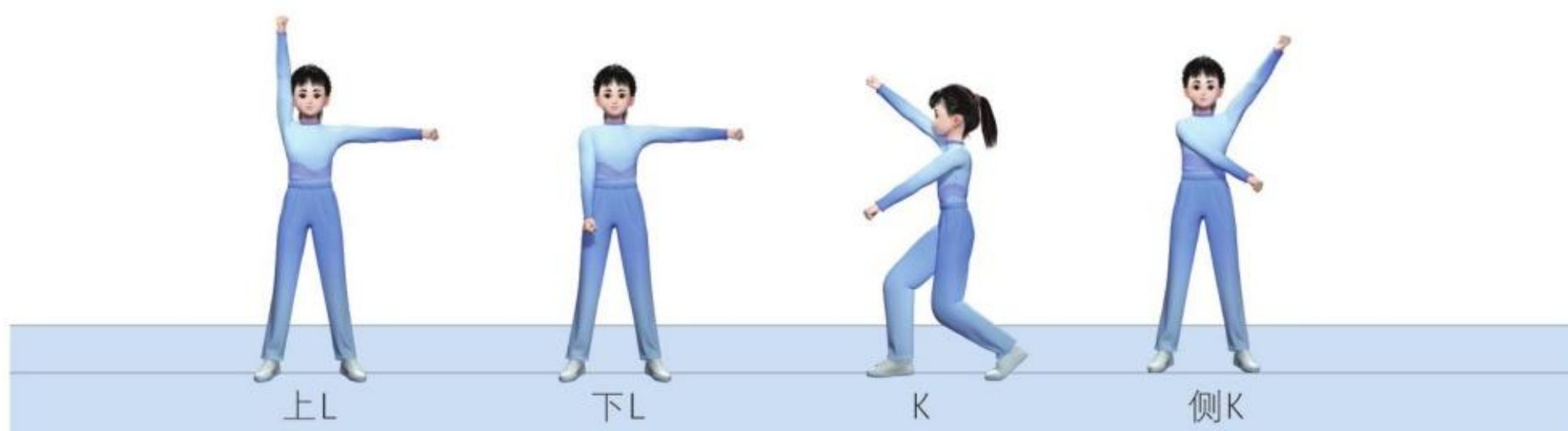


图 5-2-4 常用手位 (3)

【斜线】一臂侧上举, 一臂侧下举, 呈一条斜线, 拳心向下。

【弓箭系列】

弓箭: 一臂胸前平屈, 一臂侧举, 拳心向下。

小弓箭: 一臂胸前竖屈, 拳心向内, 另一臂侧举, 拳心向下。

【短剑】一臂胸前竖屈, 拳心向内, 另一臂握拳叉腰, 拳心向下。



图 5-2-5 常用手位 (4)

【冲拳系列】

侧上冲拳、侧下冲拳: 一臂侧上(下)举, 一臂握拳叉腰, 拳心向下。



高冲拳：一臂上举，拳心向内，另一臂握拳叉腰，拳心向下。

斜上冲拳、斜下冲拳：一臂斜上（下）举，另一臂握拳叉腰，拳心向下。

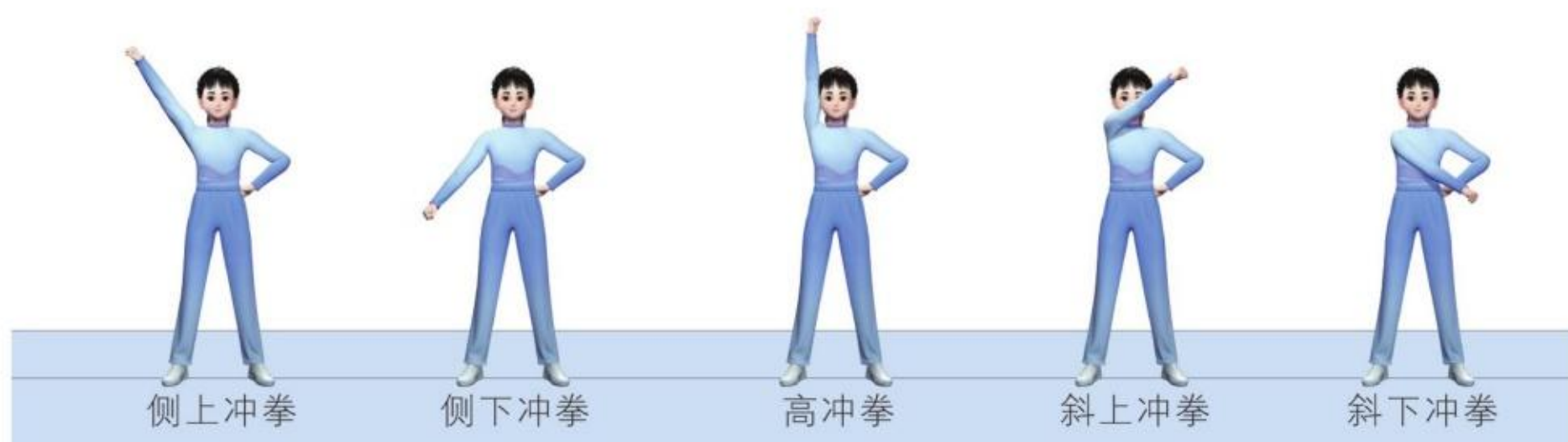


图 5-2-6 常用手位（5）

【M 系列】

上 M：两臂肩侧屈，指关节触肩，拳心向下。

下 M：握拳叉腰，拳心向下。

后 M：两臂屈肘向后，握拳置腰间，拳心向上。

【X 系列】

屈臂 X：前臂交叉于胸前，拳心向外。

上 X：前臂交叉于体前上方，拳心向外。

前 X：前臂交叉于体前，拳心向下。

下 X：前臂交叉于体前下方，拳心向后。

X：两臂肩侧屈，拳心向前置头后部。

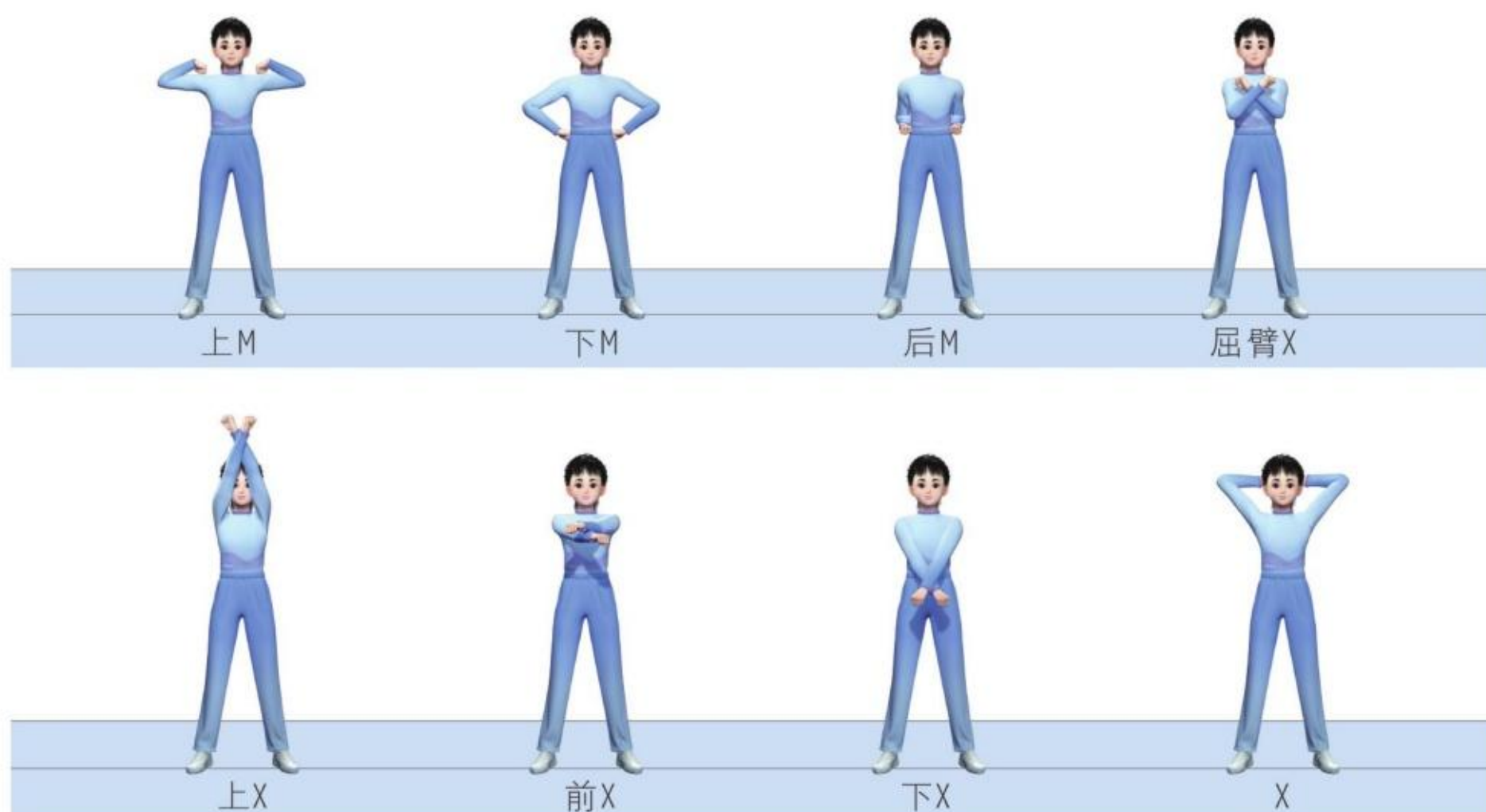


图 5-2-7 常用手位（6）



【H 系列】

上 H、下 H：两臂上（下）举，拳心向内。

前 H（提桶式）：两臂前举，拳心向下。

前 H（持烛式）：两臂前举，拳心向内。

小 H：一臂上举，一臂胸前竖屈，拳心向内。

屈臂 H：两臂胸前竖屈，拳心向内。

【O】两臂屈肘上举呈“O”形，拳面相对，拳心向下。

【R】一臂肩侧屈，拳心向前置头后部，另一臂斜下举，拳心向下。

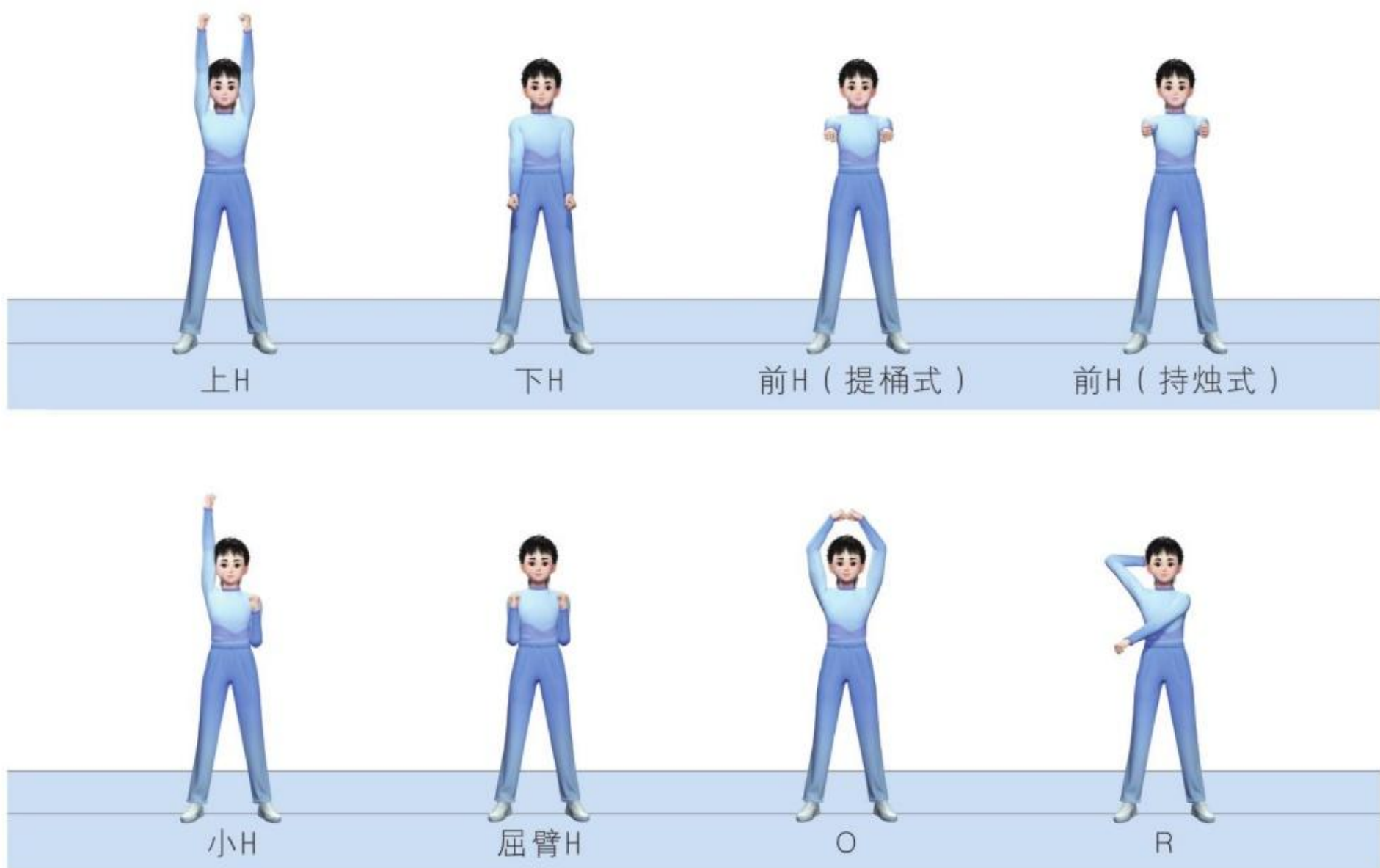


图 5-2-8 常用手位（7）

（2）动作要点

手臂发力控制，动作定位准确。

▶ 3. 下肢动作（★★★）

（1）动作方法（图 5-2-9 至图 5-2-11）

【立正站】直立，两脚并拢，两臂置于体侧。

【军姿站】直立，足跟并拢足尖外开，两臂置于体侧。

【弓步站】两腿屈膝前后分立，后脚前脚掌着地，重心在两腿中间。



图 5-2-9 下肢动作 (1)

【并腿半蹲】两腿并拢屈膝半蹲。

【吸腿站】左腿直立，右腿屈膝抬起，足尖置左膝内侧。

【锁步站】两腿前后交叉，屈膝半蹲，后脚前脚掌点地。



图 5-2-10 下肢动作 (2)

【单腿屈膝侧点地】右腿屈膝，左腿屈膝外开足尖点地。

【滑步】左脚向侧迈步，屈膝，同时右脚滑动成足尖侧点地。

【分腿半蹲】两腿开立，屈膝半蹲。



图 5-2-11 下肢动作 (3)

(2) 动作要点

核心控制，重心平稳。



4. 基础组合：筑梦未来（8×8拍）

（1）动作方法（请登录人民教育出版社官网查看）

（2）动作要点

在成套动作中，手位发力迅速，有定位，动作路线清晰。当位置发生移动时，要控制好重心，确保身体稳定无晃动。如第5个8拍向左右两侧移动时，注意由脚跟先落地，再过渡到全脚掌，以保证平行侧向移动时躯干的稳定；在进行造型定位时，应抬头挺胸、腰背挺直，展现优美的姿态和自信的状态。



5. 进阶组合：青春起航（8×8拍）

（1）动作方法（请登录人民教育出版社官网查看）

（2）动作要点

完成基本手位时要做到手臂有力、快速制动，尤其要注意各手位之间转换的路线问题。如从L手位到“加油”手位，L手位侧举的手掌心向下，冲拳手的掌心向内，回到“加油”手位时两手掌心相对。在弓步站、滑步、单腿屈膝侧点地等动作中，注意支撑腿不要混淆，重心的移动要明确、清晰。组合动作需要上下肢协调配合，可以通过加强核心力量、下肢力量等提高动作完成质量。在动作熟练后，可以尝试加入面部表情以及加大动作难度，循序渐进地增加学练难度。

（二）易犯错误与纠正方法（表5-2-2）

表5-2-2 啦啦操易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
定位不清晰	教师运用讲解法、示范法及借助信息化手段，让学生清晰地掌握动作方法和要领，或采用一拍一动分解教学法和变换节奏法进行动作强化与纠正
发力不迅速	教师运用语言提示和口令指挥提示学生快速发力，可借助沙袋进行手位、步伐、组合等负重练习，或进行单个手位的耗时控制练习，让学生感受不同的力量控制
重心过高	采用负重及变换节奏的方法，进行半蹲姿态控制、平衡移动、跳步组合等练习，增强下肢及核心力量，解决下肢力量不足、重心过高的问题
连贯性差	采用完整与分解法、重复练习法，循序渐进地提高动作的熟练性，强化动作间的衔接；运用口令或音乐进行不同节奏的练习，增强动作连贯性

（三）学练和比赛活动

活动1：节奏律动练

教师带领学生听音乐、辨节奏、打节拍。引导学生跟随多种风格的音乐，感受不同节奏的特点。学生6~8人为一组，每组分别以屈膝弹动、击掌、踏步等动作跟随节拍律动，体验“加油”“短T”“斜线”等手位及下肢动作，做出四拍一动、两拍一动、



一拍一动等不同节奏的动作。激发学习兴趣和探究意识，提高节奏感知力。

活动 2：手位趣味练

教师带领学生辨字母、学手位、记动作。在单个动作学练中，教师将字母或象形动作（如 K、长 T、A）等生活语言和场景运用到教学中，引导学生细致观察、发散思维，寻找手位动作与已有知识及事物的联系。可拓展至双人、小团队的合作练习，快速记忆动作名称，掌握动作要领。激发学习兴趣，增强参与热情，提高动作识记能力。

活动 3：变换方位学步伐

学生 6~8 人一组，教师示范“小战士练军姿”，通过单个下肢动作（如立正站、弓步站）引导学生辨方位、学步伐、换方向。学生模仿练习熟练后，可进行不同方向的练习。教师提醒学生在练习过程中关注动作的一致性，并鼓励队员相互协作。此练习可提高学生的空间想象力和身体控制能力，强化纪律教育和团队精神。

活动 4：组合动作探究练

教师完整示范“筑梦未来”动作组合，采用先下肢后上肢的步骤进行分解教学，引导学生探究上下肢动作组合的方法。学生 6~8 人一组，分组体验上下肢动作组合，并在组内互相纠错。在练习中提高学生的自主学习能力与创新意识，增强学习效果。

活动 5：组合动作节奏变化练

教师提供 4 个 8 拍、3~5 段不同节奏的音乐，学生 6~8 人一组，每组学生从“筑梦未来”“青春起航”等动作中选取 4 个 8 拍进行不同音乐节奏的组合练习，感受不同节奏变化对动作力度及身体的影响，加强动作与音乐的一致性，强化身体控制能力，增强肢体表现力。

活动 6：队形变换练

教师引导学生看视频、学编排。学生欣赏 2~3 套高水平啦啦操比赛视频，认真观察套路中的队形变化。并用啦啦操中常用的 3~4 种队形（如十字形、弧形、直线形及字母形）引导学生以小组为单位进行合作，探究队形变换。在练习中锻炼学生的思维能力，培养方位感、美感，提高空间想象力和团队合作能力。

活动 7：自主创编赛

教师鼓励学生借助已有知识和技能，自由创编动作组合及队形。创设情境“小战士展本领”，通过团队合作、探究学练，科学创编组合动作进行展示或比赛。教师引导学生依据花球啦啦操的评分规则作出分析与评价。提高自主学习能力，培养学生的创新意识和审美能力。

活动 8：团队挑战赛

教师创设 6~8 人一组的“军团展示大比拼”情境，营造良好的班级比赛氛围，以团队为单位进行花球啦啦操比赛。学生尝试运动员、裁判员、记分员等不同角色，完整



体验比赛环节，以良好的状态展现出整齐、新颖的成套动作。师生共同客观、公正地评选出“最佳创意团队”“最佳表现团队”等。增强学生角色意识、团队意识，培养锐意进取、自信自强、守正创新的精神。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

建议在水平三开展啦啦操教学，内容涵盖基本手型、啦啦操 36 个手位、下肢动作、组合动作、队形变化等，教学课时的安排需要根据学情进行合理划分，建议安排 18 课时。教学内容的安排应遵循由易到难、由简到繁的原则进行整体设计。

2. 技术运用建议

啦啦操项目的技术运用主要体现在对单个动作、组合动作及成套动作的创编，以及对成套的队形、空间的编排。啦啦操技术教学应遵循因材施教、循序渐进的原则。如学练过程中的创编应从手位到下肢动作，从单个动作过渡到组合动作，再到队形设计，组合动作创编应注重整体协调与动作正确性，队形创编应注重动作特点与衔接连贯性。此外，教师还应全面掌握学生的学情，确保啦啦操项目的技术运用科学、合理，培养学生的身体控制能力、表现力、创编能力及团队协作能力。

3. 教学方法建议

教学方法的选择既要体现教材内容的内涵及价值，又要考虑学生学情与教学实际，教师可合理选择分解教学、完整教学、分层教学等教学方法，教学组织可根据练习目的选择单人、双人、集体练习等形式。如对单个技术动作的学练可采用集体的形象化教学，借助生活中的形象动作帮助学生理解与记忆，从而夯实基本技术动作；组合动作的学练则适宜采用多人的分层教学法，针对基础薄弱的学生，可通过降低动作变换频率和练习次数帮助其掌握组合动作，针对基础较好的学生，可适当增大练习难度和内容，以激发学生的学习兴趣；成套动作的学练宜运用信息化手段，结合音乐进行，不仅能培养学生的节奏感，还能帮助学生领悟动作美，感受音乐美。

4. 课外作业建议

啦啦操课外作业可采取家校社协同的方式进行，注重形式多样、内容有趣、评价多元，可布置运动型、实践型、口头表述型等多类作业。如学生可利用网络资源，自编啦啦操小组合；观赏国内外啦啦操比赛或表演，并对其进行简要的分析和评价；为自己的啦啦操团队起名并设计口号；开展亲子啦啦操，促进亲子关系，营造良好的家庭运动氛围。

5. 素养培育建议

建议教师进行差异化教学，关注每名学生的学习情况，促进学生啦啦操手位、步伐及组合动作的学练和技术提升。在教学中要用新媒体作载体，丰富教学方式，加强学科融



合,增强学练趣味,让学生更好地掌握教学内容。此外,教师要让学生了解和掌握正确的保护与帮助方法,知道在啦啦操难度和技巧练习中保护好自身安全,远离运动风险;重视德育渗透,培养学生形成关心他人、互帮互助、和睦相处、团结协作的中华传统美德。

三、专项体能

(一) 练习方法

1. 站立踢腿

练习者直立,两臂侧举,一脚上步,另一脚直膝用力向上摆踢,左右腿交替进行。每组练习4~8个8拍,练习3组,组间间歇1分钟,加强腿部柔韧性和髋关节的灵活性。

2. 俯撑钻爬

练习者3人(多人)一组,两人并排俯撑成“桥”,一人匍匐向前穿越过“桥”后俯撑成“桥”,3人(多人)合作交替进行。每组练习长度为5米,练习3组,组间间歇1分钟,发展学生的腰腹力量和身体协调性。

3. 背靠背蹲立

练习者两人背靠背屈膝蹲立,两人合作,均衡用力,保持身体稳定。每组练习时间为1分钟,练习3组,组间间歇1分钟,发展学生的下肢力量和身体控制能力。

4. 收腹划“船”

练习者坐于垫上,两腿并拢屈膝抬腿,大腿紧贴腹部,做两臂前后拉伸、两膝屈伸的“划船”动作。每组练习15个,练习4组,组间间歇1分钟,增强身体核心力量和稳定性。

5. 三连跳

练习者站于垫上或平地连贯完成并腿纵跳、分腿纵跳、团身跳三个跳跃动作,上肢自由摆动或成上V手位。每组练习10个,练习3组,组间间歇1分钟,发展下肢力量和身体控制能力。

6. 体能循环练

练习者将波比跳5次、深蹲20次、两头起15次、俯撑控10秒四个动作循环练习。循环1次为一组,练习3组,组间间歇1分钟。

(二) 教学建议

1. 建议专项体能练习内容选择要与所学基本技术内容相结合,注意合理性、互补性,以促进专项运动技能更好地发展。

2. 建议采用多种形式比赛的方式对专项体能进行强化练习,培养学生果敢坚毅的精神,达到力与美的完美结合。如在俯撑钻爬的体能练习中,可先尝试进行单个动作的练习,在一定的基础上尝试多人一组钻爬练习。首先进行俯卧成“桥”的练习,练习者



先从平板支撑过渡到直臂支撑,根据学生的身体素质加长支撑的时间,小组间设置相同的时长,相互比拼;匍匐钻爬练习要求练习者四肢协调,在规定高度中完成钻爬练习,可先在原地进行10米匍匐爬行练习,再过渡到从“桥”下通过的练习。单个动作练习结束后,尝试进行多人配合练习,由易到难,每组完成3次无失误的钻爬练习,再进行计时挑战。

3. 建议在进行专项体能练习时,根据学生实际情况选择与动作技术相关的体能练习手段,并体现差异化运动负荷。避免学生因负荷过大产生消极情绪,同时也要确保学生全课平均心率达到教学要求的标准。

4. 建议在进行专项体能练习时采用循序渐进的方法,培养学生科学锻炼的意识。如收腹划“船”练习,可降低难度,让练习者将“收腹”“划船”两个动作分开练习。练习“收腹”时,让练习者坐于垫上尝试双膝屈伸的动作练习,增强核心稳定性,感受动作发力;练习“划船”时,让练习者坐于垫上,双腿并拢收紧,两手做“划船”动作,感受上肢与核心协调配合。两个动作练习结束后,可尝试配合进行,循序渐进,根据练习者实际情况加大难度,能够标准完成动作后,可尝试在练习者踝关节处绑0.5千克沙袋进行负重练习。强化意志品质训练,培养学生坚持不懈的精神品质。

四、展示或比赛

(一) 啦啦操展示或比赛课的设计与实施

1. 学习目标

(1) 学生能将36个基本手位和立正站、军姿站、弓步站、并腿半蹲等下肢动作进行合理组合;能进行简单的队形与层次变化;能在音乐伴奏下完成组合动作,做到动作协调连贯,节奏准确;发展柔韧性、力量、灵敏性等体能。

(2) 学生能积极有序地参与展示,能主动与同伴进行沟通与交流,能正确地评价自己与他人,表现出良好的礼仪。

(3) 学生在活动中能遵守规则,懂得尊重同伴,勇于展示自我,秀出风采,表现出胜不骄、败不馁的优良品格。

2. 展示内容

(1) 36个手位组合

规则:在音乐的伴奏下,4个小组依次进行规定组合动作的展示,要求动作整齐有力、协调连贯。展示后由其他组成员口头点评,教师小结展示活动过程与结果。

(2) 自编组合动作

规则:学生8~12人一组,在组长的带领下进行自编组合(4~8个8拍)展示。要求能在音乐伴奏下完成自编组合动作,动作协调连贯,有节奏感和美感。教师根据各组的技术完成、团体完成、编排总体效果进行评分,评选出“最佳编排奖”“最佳展



示奖”。

（3）个人难度挑战赛

规则：学生 8~12 人一组，每组推荐 1~2 名学生进行个人难度（收腹跳、立转、侧手翻等）挑战赛，要求量力而行，注意安全。每组推荐 2 名学生担任评委，满分 100 分，去掉一个最高分和一个最低分，取平均分为最后得分，得分高者获胜。

3. 组织与实施

（1）在班会上宣读倡议书，展示活动方案，明确展示活动的主题、内容、时间和要求。

（2）设置竞赛组、裁判组、后勤保障组等，明确各组职责分工，完成相应工作。

（3）师生合理布置展示场地，筹备器材道具，做好各项展前准备。

（4）营造良好氛围，有序开展活动。客观公正地评选出集体奖项及个人奖项。

4. 教学建议

（1）根据学生的身心特点和年龄特征，选择节奏适宜、积极向上的音乐，在创编时引导和辅助学生在合作、探究的氛围中编排出协调连贯、时尚新颖的组合动作。

（2）在自编组合等比赛中，注重对学生健康行为的培养；在编排时引导学生积极沟通，乐于交流；在比赛时做到文明观赛、欣赏同伴，积极参加团队展示。

（3）营造热烈的比赛氛围，激发学生积极参赛的热情，在真实的比赛情境中体验啦啦操项目的多种角色，引导学生遵守规则，尊重同伴，展示自己，秀出风采。

（二）啦啦操小赛季的设计与实施

1. 赛季主题

展示风采，筑梦未来。

2. 赛季目标

（1）了解花球啦啦操的编排方法及比赛规则；掌握“筑梦未来”“青春起航”组合动作，能将所学的 36 个基本手位与吸腿站、锁步站、分腿半蹲、单腿屈膝侧点地、滑步等下肢动作进行组合，编排成新的组合动作，并进行简单的队形与层次变化；能自然流畅、大胆自信地参与比赛活动。

（2）主动参与学练和比赛，并遵守秩序；在啦啦操比赛中能调节情绪，注重团队协作；能做好自我防护，并关注同伴安全。

（3）在啦啦操比赛中，培养学生自尊自信、遵守规则、团结协作、挑战自我、服从安排的体育品德。

3. 赛季内容

（1）班级精英赛

规则：学生分成 4 组，每组推选 6~8 人为参赛队员。根据所学基本动作和组合动



作，创编成新的组合动作进行班级比赛。要求音乐时长不超过1分30秒，服装统一。每组推选2名学生担任评委，根据动作完成情况、团体表现、编排总体效果进行评分，满分100分，去掉一个最高分和一个最低分，取平均分为最后得分，评选1~2个组为优秀奖。

(2) 全员团体赛

规则：在年级内开展全员团体赛，展示“青春起航”规定动作，时间不超过一分钟，内容可多次重复，除特殊情况外，要求全体成员参与。邀请年级教师、家长代表担任评委，依据啦啦操评分规则进行评分，评选出1~2个一等奖，3~5个二等奖，其他为优秀奖。

4. 组织与实施

第一阶段：宣传动员

(1) 根据校情学情制定科学可行的比赛方案，开办动员会宣讲比赛方案，营造比赛氛围，做好沟通、协调、解释等相关事宜，鼓励师生、家长合力完成比赛报名。

(2) 征集学生、家长、教师志愿者担任引导员、记分员、安全巡视员、啦啦队队员、裁判员，并做好相关的培训，编写秩序册。

第二阶段：组织实施

(1) 合理布置比赛场地，精心准备器材道具，做好人员分工，确定出场顺序，安排就座位置等，完成各项赛前准备，做好开幕式彩排。

(2) 组织开展开幕式及各项比赛。比赛过程中，裁判组、志愿者、宣传组、保障组及医疗组等按照各自职责开展工作。

第三阶段：总结表彰

(1) 参照评分标准，按比例评选出一等奖、二等奖，评选“优秀组织奖”“优秀创意奖”等奖项，在大课间或集会时间进行颁奖表彰，营造积极向上的校园体育文化和体育氛围。

(2) 总结啦啦操小赛季的教育意义，对学生的全员参与给予肯定，对存在的问题进行反思，并为后续比赛积累经验。

5. 教学建议

(1) 关注场地安全和道具安全。

(2) 比赛参与面广，赛事组织、评分规则制定、活动安全开展等需要全面、细致考虑。

(3) 将比赛方法、规则、流程等内容制作成视频，让师生及家长清晰了解相关事宜，为比赛的顺利开展奠定基础。



第三节

健美操

健美操是一项在音乐的伴奏下，以健身、娱乐或竞技为目的，通过身体各部位的协调运动，展示健、力、美特征，体现艺术性、创新性和综合运动能力的体操类运动项目。学习健美操能全面发展力量、耐力、灵敏性和柔韧性等体能，提高身体控制力、韵律感及表现力，培养学生团结协作、热情表现、积极向上的精神品质。

一、基础知识

（一）知识内容

健美操起源于20世纪60年代末，英文“aerobics”，意为“有氧运动”。70年代，《简·方达健美术》一书的问世对健美操运动在世界范围内的流行与发展起了巨大推动作用。随后健美操在英、法等国家迅速发展，苏联把健美操列入大、中、小学的体育教学大纲，日本、菲律宾、新加坡等国家也建有许多健美操活动中心及健身俱乐部。80年代初，健美操运动传入我国。1984年，北京体育学院（今北京体育大学）成立健美操研究室，率先开设健美操课程，新闻媒体纷纷介绍国外各种类型的健美操，推动了健美操在我国的广泛开展。

健美操基本动作术语涵盖了屈、伸、举、摆、摆动、绕、绕环、踢、跳、手型、上肢动作、基本步伐、难度等动作，如并掌、侧平举、前平举、踏步、一字步等。健美操分为竞技性健美操和健身性健美操。竞技性健美操是在音乐的伴奏下，能够表现连续、复杂、高强度成套的运动项目，具有较强的竞技性；健身性健美操也称为大众健美操，它的特点是音乐节奏鲜明、旋律轻松愉快、动作简单、运动强度较低、动作形式多、以对称的方式出现、重复次数多，适合中学生学练。学生通过健美操的学练能强身健体，调节身心，塑造形体，提升艺术素养，陶冶高雅情操。

健美操比赛评分均采用百分制。动作完成（60分）：技术技巧30分、整体的一致性10分、合拍10分和团队默契度10分。所有动作都要充分体现团队的一致性，配合默契，交流自然、巧妙、流畅，队形变化迅速、准确。编排（20分）：开始及结束的自创动作10分、队形变化设计10分。动作编排要结合自身队伍的特点，做到有新意、有创意，队形变化要自然、流畅、连贯。表演及总体印象（20分）：表现力、感染力、自信力10分，总体印象10分。通过个人或团队活力、热情的表现和高超的技能来持续吸引、感染观众。竞技健美操比赛规则可参照《2022—2024 竞技健美操评分规则》。

（二）活动设计

健美操基础知识的教学设计主要围绕健美操运动的起源、动作编排、比赛规则等内容展开，以比赛、日记等形式设计了2个教学活动，以培养学生的自主学习能力与学



习兴趣，帮助学生掌握健美操基础知识（表 5-3-1）。

表 5-3-1 健美操基础知识活动设计

类别	活动组织	适合水平阶段
百变知识赛	将全班分成 5~10 个小组，开展健美操的起源和发展，健美操的术语、分类、特点等知识竞答，给每次竞答正确的学生所在小组计 10 分，按得分高低排序，评选出 3~5 个“优胜小组”并颁发奖状	适合水平四
时光日记展	学生 3~5 人组成一个小组，搜集国内外健美操重大赛事的举办时间、地点及特色，并绘制时间轴，形成小组日记，固定时间进行展览，小组代表在全班分享交流，进一步了解健美操运动的发展和影响	适合水平四

(三) 教学建议

1. 教学安排建议

根据学生身心发展的特点和运动基础，结合健美操基本技术的特点，建议健美操项目安排在水平四进行教学。在理论课的安排上，可以考虑将健美操的起源与发展、价值及意义、礼仪、规则与裁判等知识进行整合，设计成综合性的理论教学课，以帮助学生全面了解健美操的基本知识和文化内涵。

2. 知识运用建议

在教学中，教师应引导挖掘健美操运动在锻炼身体、塑造形体、提升气质等方面的价值。鼓励学生积极进行健美操运动，并勇于创新，探索健美操运动的新形式和新内容。此外，教师还可以引导学生从健美操运动中感受音乐美、力度美、韵律美、形体美、姿态美。

3. 课外作业建议

为进一步激发学生学习健美操的兴趣，培养对健美操运动的爱好，教师可鼓励学生成立健美操课外学习小组，以小组为单位上网查阅健美操运动的发展历史，并整理研究报告、分享交流。让学生观看大型健美操比赛视频，了解健美操运动的规律，建立正确的动作概念，形成良好的动作意识，为进一步学习健美操奠定基础。

4. 素养培育建议

建议教师引导学生观看大型健美操比赛视频，体会音乐的情绪表达和身体的姿态控制，感受健美操力与美的结合，提高审美能力，培养合作意识以及锐意进取、自信自强、守正创新的品质。



二、基本技术与运用

(一) 动作方法与要点

1. 常用手型 (★★★★)

(1) 动作方法 (图 5-3-1)

【并掌】五指伸直并拢，大拇指微屈并贴于食指旁。

【开掌】五指分开伸直。

【花掌】五指用力，小指内收，无名指、中指开掌，拇指和食指向外张开。

【立掌】手腕直立上屈，五指并拢自然伸直。

【拳】握空心拳，指关节弯曲，拇指贴于食指和中指上。



图 5-3-1 健美操常用手型

(2) 动作要点

①姿态良好：身体姿态要平衡，肩部自然下沉，身体放松，呼吸顺畅。

②发力迅速：手型准确、规范，动作起点要快速发力，达到标准位置后发力制动。

③路径清晰：手位动作转换路径要正确、干脆、清晰。



2. 常用步伐 (★★★★)

(1) 动作方法

【踏步】两脚交替抬起和落地 (图 5-3-2)。

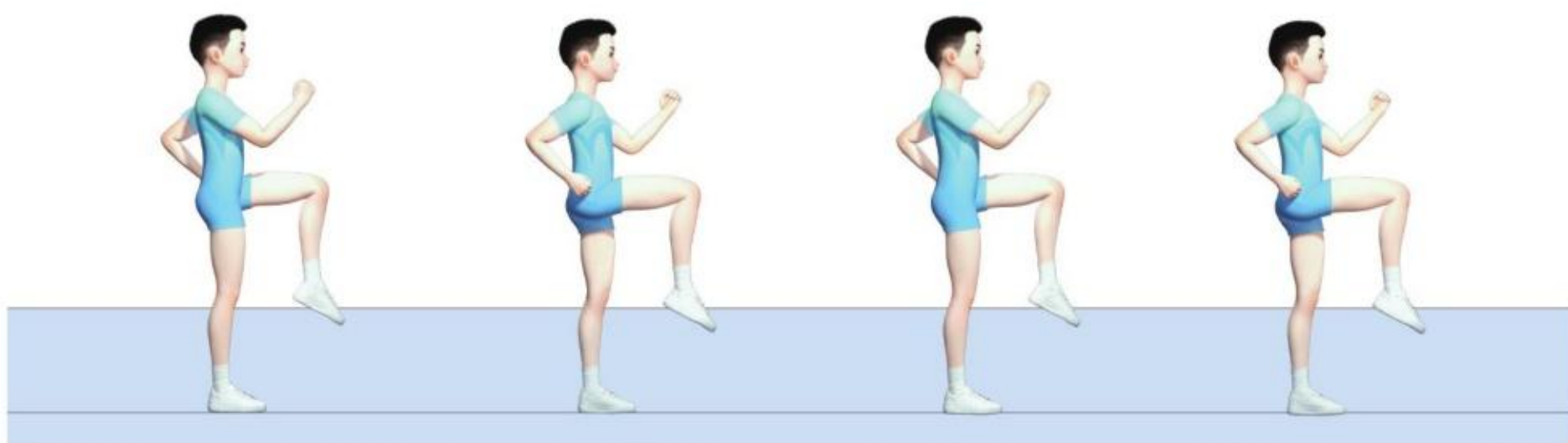


图 5-3-2 踏步



【走步】左脚向前迈步，重心移至左腿。两脚交替进行（图 5-3-3）。

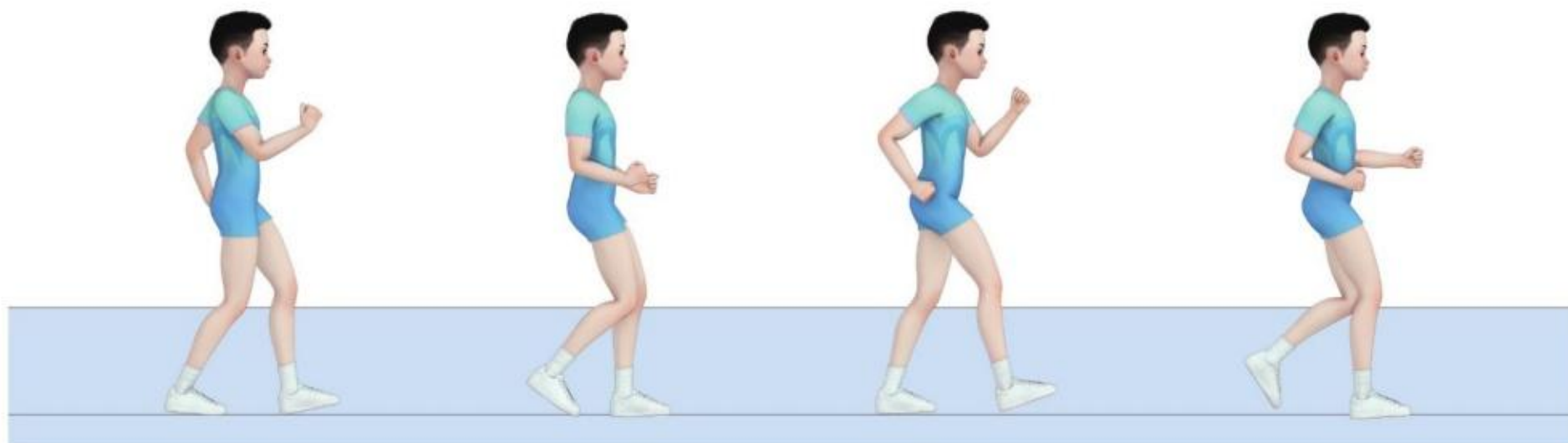


图 5-3-3 走步

【一字步】左脚向前迈步，右脚并左脚，左脚后退，右脚并左脚（图 5-3-4）。

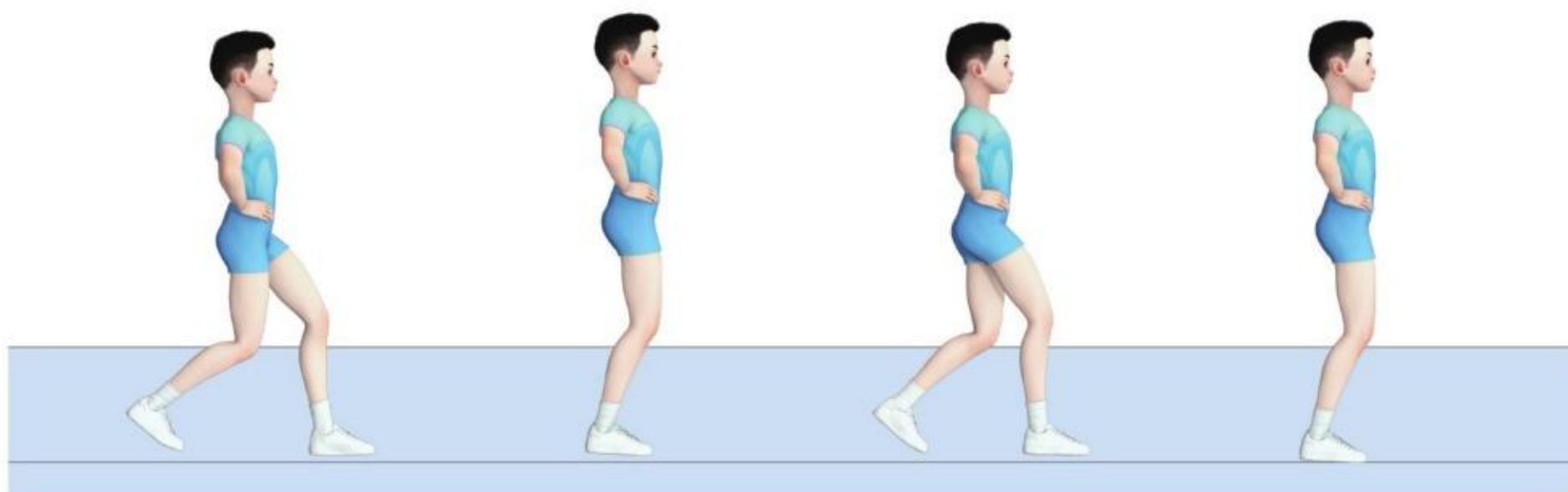


图 5-3-4 一字步

【V 字步】左脚向左前迈步，右脚向右前迈步，左脚向右后退，右脚并左脚（图 5-3-5）。



图 5-3-5 V 字步

【曼步】左脚向前迈步，右脚原地踏步；左脚向后迈步，右脚踏步（图 5-3-6）。



图 5-3-6 慢步

【跑步】两脚交替腾空、落地，两臂屈肘自然摆动（图 5-3-7）。



图 5-3-7 跑步

【足尖点地】左脚足尖向侧（前）点地（图 5-3-8）。



图 5-3-8 足尖点地

【足跟点地】左脚足跟向前（侧）点地，右腿屈膝（图 5-3-9）。



图 5-3-9 足跟点地

【并步】左脚向侧迈步，重心移至左腿，右脚并左脚前脚掌点地。右脚动作相同，方向相反（图 5-3-10）。



图 5-3-10 并步

【迈步吸腿】右脚向前迈步，左腿屈膝抬起，左脚置右膝内侧；左脚后退，右脚并左脚（图 5-3-11）。

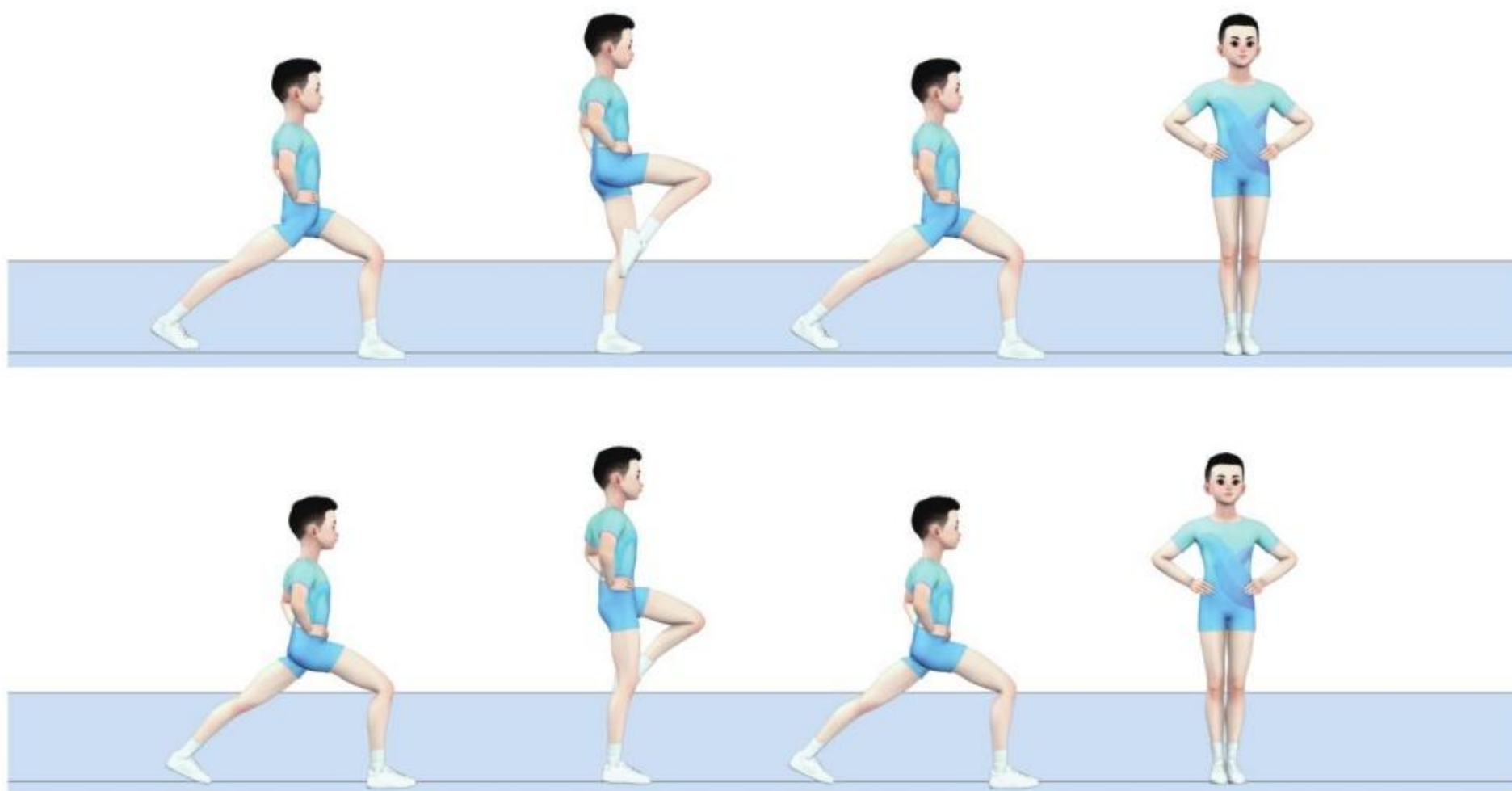


图 5-3-11 迈步吸腿



【交叉步】左脚向侧迈步，右脚后（前）交叉，左脚侧迈步，右脚并左脚。右脚动作相同，方向相反（图 5-3-12）。

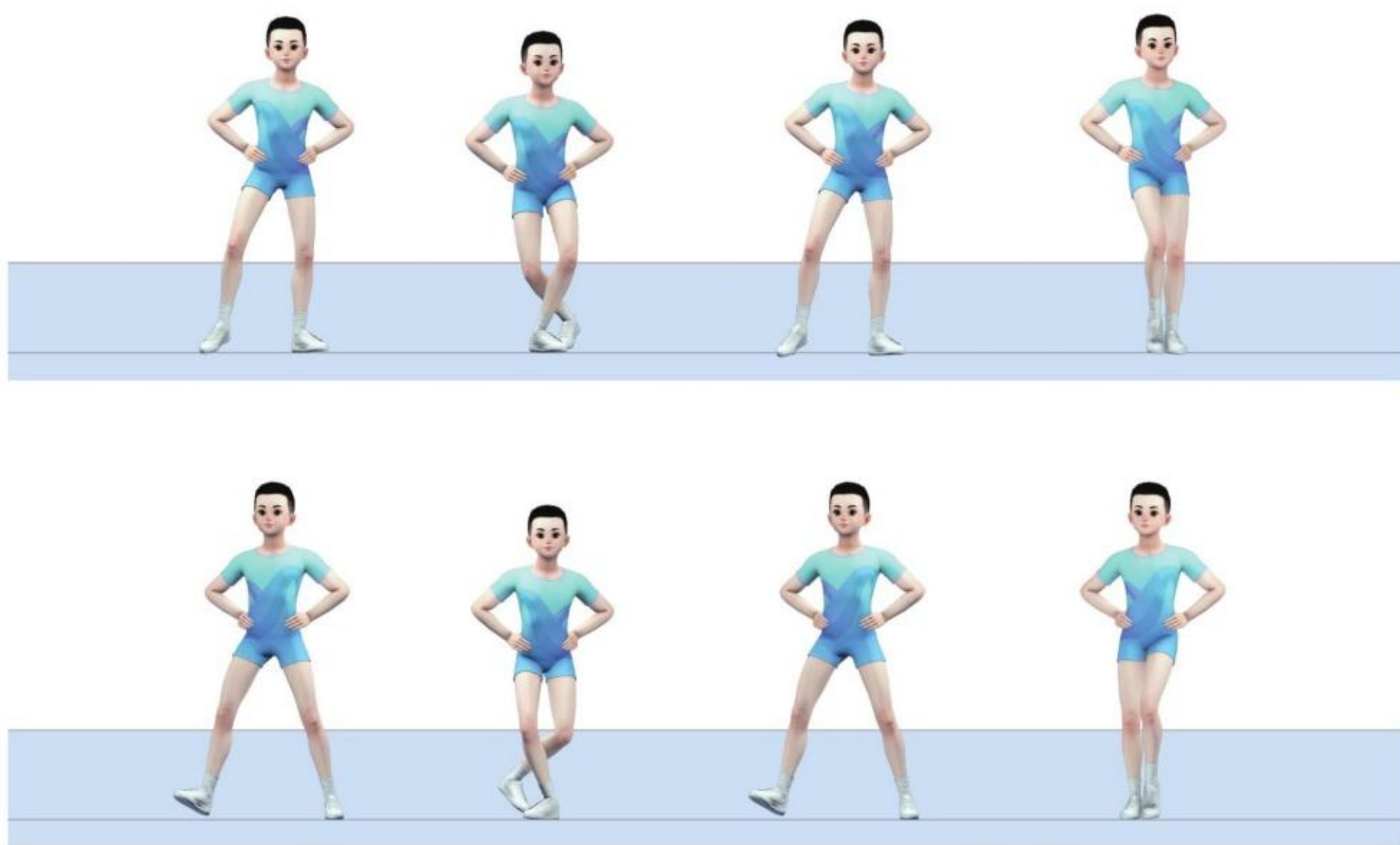


图 5-3-12 侧交叉步

【迈步屈腿】左脚向侧迈步，屈膝，右腿后屈。右脚动作相同，方向相反（图 5-3-13）。



图 5-3-13 迈步后屈腿

【小马跳】左脚向侧跳，右脚并左脚，两脚依次前脚掌点地小跳。右脚动作相同，方向相反（图 5-3-14）。



图 5-3-14 小马跳

【**吸腿跳**】右脚原地小跳，左腿屈膝抬起，左脚置右膝内侧。右腿动作相同（图 5-3-15）。



图 5-3-15 吸腿跳

【**弹踢腿跳**】右脚原地小跳，左腿经后屈向前下踢出伸直。右腿动作相同（图 5-3-16）。

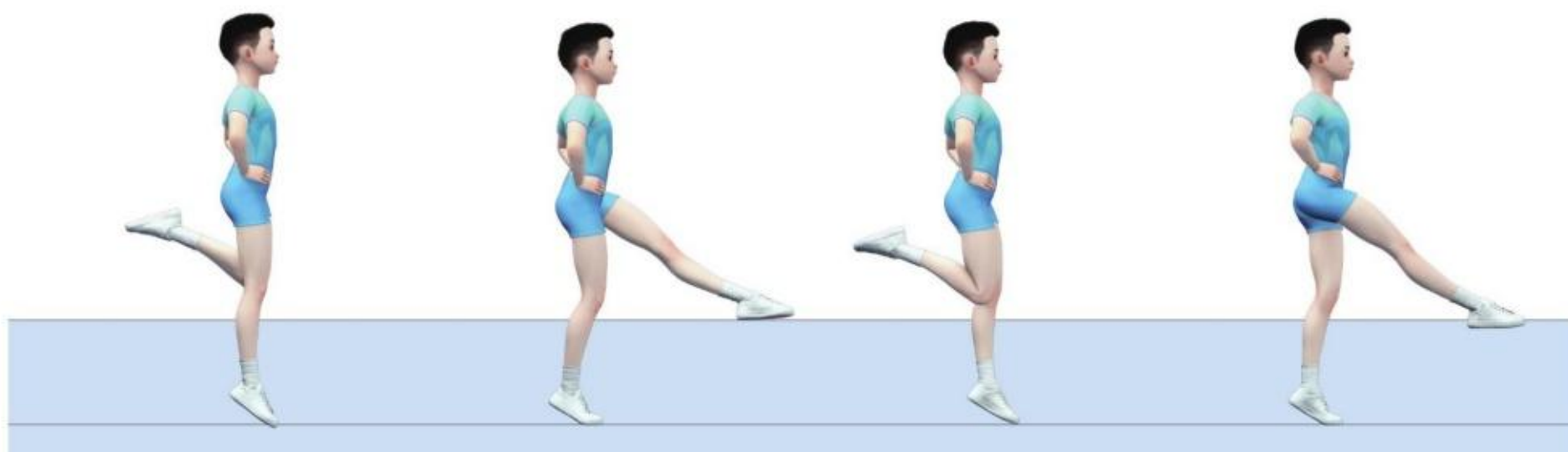


图 5-3-16 弹踢腿跳

【**踢腿跳**】右脚原地小跳，左腿加速向上摆动。右腿动作相同（图 5-3-17）。



图 5-3-17 踢腿跳

【开合跳】两脚跳起分腿落地，跳回并腿落地（图 5-3-18）。



图 5-3-18 开合跳

【弓步跳】两脚跳起前后落地，左腿屈膝，右腿伸直，跳回并腿落地（图 5-3-19）。

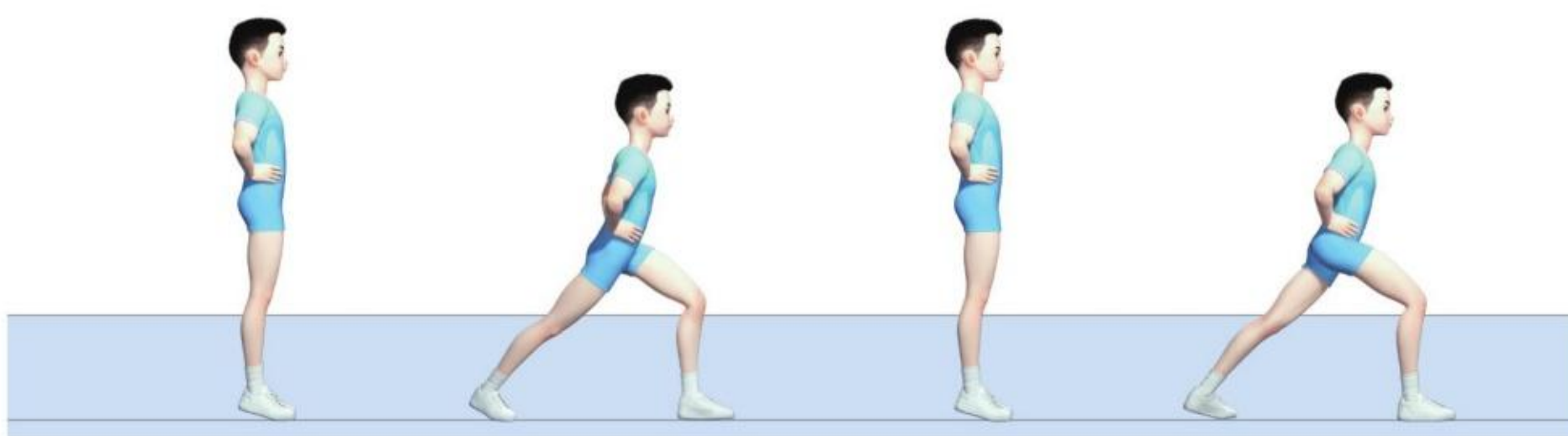


图 5-3-19 弓步跳

（2）动作要点

向前迈步时，足跟过渡至全脚掌着地；跳步动作时，注意落地缓冲。



▶ 3. 健美操动作组合（32×8拍）

（1）动作方法（请登录人民教育出版社官网查看）

（2）动作要点

在成套动作学练中，要注意上下肢动作路线清晰、有力度；当位置发生移动时，需要保持核心的控制与重心的稳定，让组合动作协调连贯；在熟练掌握成套动作后，应注意与音乐节奏的配合，可以尝试加入面部表情以及加大动作幅度，展现优美的姿态和自信的状态。

（二）易犯错误与纠正方法（表 5-3-2）

表 5-3-2 健美操易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
动作不标准	向学生阐明正确的动作规范与要求，确保学生理解并掌握动作的核心要素。通过反复练习和及时纠正，帮助学生巩固正确的动作形态，逐步达到标准化水平
发力不迅速	语言强调远端肢体的带动作用 and 快速发力的方法。可通过负重进行手位、步伐、组合等练习，或进行单个动作的耗时控制练习，感受不同的力量控制
节奏不准确	在教学中应始终贯穿节奏训练，如使用口令节拍、击掌节拍、敲击节拍等，逐步让学生熟悉和适应其旋律和节奏，并不断根据动作的难易程度选择不同节奏、不同风格的音乐，增强学生对节奏的感知与运用
动作不连贯	通过语言与直观法，提高示范动作与讲解的质量，帮助学生更好地理解和掌握动作。同时通过分解动作的反复学练，加强学生的节奏感、协调性，提高其身体各部位的配合能力。在此基础上，可针对衔接部分进行反复练习，如从“四拍一动”“二拍一动”到“一拍一动”，循序渐进地复习和巩固，以增强动作的连贯性

（三）学练和比赛活动

活动 1：步伐节奏快慢练

教师引导学生听音乐，打节奏，辨快慢，动起来。创设“小战士听指挥”情境，学生跟随不同音乐节奏（由慢到快），完成常用步伐的练习。可拓展至两人、多人的小组合作练习，一人喊口令，队员共同练习，体验不同节奏与运动密度、运动负荷的关系。激发学生的学习兴趣和合作意识，提高节奏感知力，培养纪律意识。

活动 2：动作提示练

教师创设“一切行动听指挥”情境，用简练的语言（如“向左”“向右”和“前点”“后点”等）或手势动作（如 V 手势、开合手势）提示学生完成相应动作或简单组合动作。可分组展示，由小组长提示动作（用语言或手势），组员共同展示。提高学生对动作的识记能力，培养同伴间合作交流能力，强化纪律意识。



活动 3: 正反动作对比练

教师创设“小小摄影师”情境,采用镜面示范、背面示范引导学生思考并尝试正反方向动作的异同。学生 2 人一组,观察教师示范动作,模仿练习。此练习可拓展至学生观看教师镜面示范动作后分小组探究并完成反面动作的学练。培养学生乐学善思的品质,增强肢体协调性,提高沟通交流能力。

活动 4: 左右动作探究练

教师引导学生观看 2~3 套健美操完整动作视频,重点关注健美操动作组合的变化规律。如教师领做“左、右踏步接 V 字步”,学生自主完成“右、左踏步接 V 字步”,引导学生由下至上学练组合动作,归纳健美操动作组合的变化规律。提高学生的归纳探究能力,培养知行合一、勇于实践的精神品质。

活动 5: 多样队形变换练

教师创设“队形大比拼”情境,发放“规定队形”和“自编队形”任务单,学生分小组自主选取不同任务单,进行规定动作组合不少于 4 种队形(如三角形、“8”字形、圆形、梯形等)的创编及展示、自选动作组合不少于 6 种队形的创编及展示。培养学生的创新审美能力,提高空间想象力和团队合作能力。

活动 6: 组合记忆大挑战

教师创设“百团战士会演”情境,引导学生 5 人一组自由组合,小组内 4 人依次示范并教授自编动作 1×8 拍,组长协调组员在规定时间内学练自编组合 4×8 拍并展示。可拓展至小组挑战赛。提高学生快速学习和记忆能力,培养团结互助、勇于挑战的精神,强化识记能力。

活动 7: 班级友谊赛

教师创设“以赛会友大比拼”情境,从 32 个 8 拍套路组合中任选 16 个 8 拍,在班内开展个人友谊赛。比赛可拓展至双人或小组赛,通过同伴间的交流与合作,让学生感受团体赛的魅力。提升学生动作美感,培养欣赏同伴、遵守规则与勇于拼搏的精神。

活动 8: 校园活力争霸赛

教师在同年级组织健美操成套动作争霸赛。学生以班级为单位按 16~24 人组队,按照入场、开始造型、成套动作、结束造型及退场流程进行全过程展示。在团队比赛中培养正确的胜负观、良好的表现力及合作意识。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

建议在水平四开展健美操教学,内容涵盖手型、上肢动作、步伐、组合动作等,教学课时的安排需要根据学情进行合理划分,建议安排 36 课时。可按照由易到难、由简到繁的原则进行整体设计。如先进行单个动作的左右对称练习,再进行上下肢动作的



配合练习，再过渡到组合动作变化练习，最后进行成套动作的展示练习。

2. 技术运用建议

建议在健美操教学中根据学生的情况及运动技能形成规律进行技能运用，从单个动作、组合动作至成套动作安排学练和比赛活动。对零基础的学生，可以学练基本的手位动作和基本步伐；在有一定的认知和达到一定的水平后，可从单个动作到组合动作，从组合动作到队形变化，最后通过与音乐的配合完成成套动作，科学、合理地培养学生的身体控制能力、表现力、创编能力及团队协作能力。

3. 教学方法建议

建议教师根据教学内容特点，选择分解教学、完整教学、分层教学、金字塔教学、情境教学等多样化的教学方法。同时采用单人、两人、多人、集体练习等多样化的组织形式。如对单个技术动作的学练，可采用集体教学，便于学生理解和记忆动作，夯实基础；组合动作的学练宜采用两人或多人的组合自主学习或分层教学，增加探究性学习和小组合作性学习，增加学生相互交流、相互帮助的引导；针对基础薄弱的学生，可通过降低动作难度和增加练习次数帮助学生掌握组合动作；针对基础较好的学生，可适当扩展练习内容，给学生拓展知识的空间，激发学习兴趣。另外，在教学中还应注重学科融合，适当运用信息化手段，结合美术、音乐等元素让学生领悟健美操力与美的结合，促进学生综合素养的提升。

4. 课外作业建议

教师可以采用家校社协作的方式布置实践作业、口头作业等，注重形式多样、内容有趣、评价多元。如学生可在家自编健美操小组合动作，通过网络与同伴或教师共同练习；欣赏观看国内外健美操比赛或表演，对其进行简要的口头评析；以亲子运动的形式与家人一起进行健美操练习，促进亲子关系，营造良好的家庭运动氛围。

5. 素养培育建议

健美操是一项需要协调性和稳定性的运动项目，这需要学生不断思考和调整肢体的姿态和动作。在教学中，教师可创设如“小战士听指挥”“小小摄影师”等情境，让学生体验健美操的不同节奏，理解健美操动作变化规律及原理。通过多种方式的自主探究活动，让学生学习和理解健美操运动规律，进而发展学生的思维能力。同时策划并实施“海陆空军队会演”“以赛会友大比拼”等各级各类赛事，调动学生学练和参与比赛的积极性，通过队员重组、动作重组等方式激励学生不断探索和创新，进一步提高学生的创新能力、想象力及沟通协调能力。



三、专项体能

(一) 练习方法

1. 两臂转肩

练习者两手持弹力带站立，两臂伸直向后转肩，完成6次为一组，共进行3组，组间间歇30秒。要求直臂转肩，可逐渐缩短握距，也可静力拉伸。该练习重在提高肩部肌肉的力量，增加肩部活动范围。

2. 俯撑交替摸肩

练习者俯撑地面（或垫上），两脚分开保持平衡，左手摸右肩，右手摸左肩，交替进行8次为一组，共进行3组，组间间歇1分钟。要求身体尽量保持小幅度的转动，两腿蹬直，腰部收紧不要下塌。该练习有助于更好地稳定核心肌群，增强肩部、两臂及腹部的力量。

3. 直膝分腿坐压腿

练习者两腿尽量分开坐于地面，绷直脚背，上体转体做体前屈动作，5次一组，组间间歇30秒。要求配合呼吸，膝盖伸直，直背向下。该练习重在发展腿部柔韧性，防止腿部肌肉损伤。

4. 靠墙静蹲

学生靠墙下蹲，两脚分开略宽于肩，两大腿平行于地面，两手交叉摸肩抬肘。坚持1分钟为一组，完成3组，组间间歇1分钟。要求背部紧贴墙面，核心收紧。该练习重在激活股四头肌力量，增强膝关节稳定性，提高身体的平衡力与控制力。

(二) 教学建议

1. 建议教学中将专项体能练习内容与基本技术学习内容紧密结合起来，以促进生专项体能与技能的全面协调发展。

2. 建议在专项体能练习时要持之以恒，以培养学生不畏艰苦、不断超越的意志品质。如多个动作依次练习时选取的小碎步、后踢腿、开合跳、提膝下压、胯下击掌、抬腿顶肘、高抬腿、深蹲跳8个体能动作，既需较长的持续时间，又需较高的练习强度，在动作完成过程中，教师要不断激励学生坚持练习，同时还要鼓励学生勇于挑战自我、战胜自我。

3. 建议教师根据学生的不同身体状况，结合学习技术内容，有针对性地提出练习的组数、次数和强度等量化目标。同时注意调控学生因强度不同而产生的情绪与行为变化，确保学生平均心率达到教学要求的标准。

4. 建议在进行专项体能练习时要循序渐进，树立科学的锻炼意识。如直膝分腿坐压腿练习时，学生可以先互相加力下压，随着自身能力的增强，可适当加大下压幅度，双手可碰触单侧腿的前方，越远越好。另外，体能练习时要时刻提醒学生注意呼吸的配



合，呼气时下压，吸气时保持高度不动。

四、展示或比赛

（一）健美操展示或比赛课的设计与实施

1. 学习目标

（1）学生会运用所学基本手位及基本步伐进行组合动作创编与简单队形编排，能在音乐伴奏下优美、准确、流畅地完成简单造型、姿态展示以及 8×8 拍组合动作；协调性、灵敏性、力量等体能得到发展。

（2）学生能积极主动地参与展示活动，注重观赏行为和纪律，在展示中正确地评价自己与他人，做到文明参赛及观赛。

（3）学生在学练与展示活动中能尊重同伴，自尊自信，积极进取，遵守规则，勇于挑战自我。

2. 展示内容

（1）健美操造型秀

规则：学生分为4组，各组组长根据小组人数与能力，组织编排健美操开场与结束造型并进行现场展示。教师与各组组长依据造型的新颖性及艺术性给出分数，评选出3组“最佳造型团队”。

（2）T台姿态展

规则：学生分为4组，各组长组织设计T台动作路线，选择音乐及编排造型并进行现场展示。教师与各组组长依据身体姿态、乐感节奏给出分数，评选出3组“最佳姿态团队”。

（3）组合创编展

规则：学生分为4组，各组结合已学动作，进行 8×8 拍有队形变换的组合创编展示。教师与各组组长评选出编排有创意的“最佳创编奖”和表演有激情的“最佳展演奖”。

3. 组织与实施

（1）制定展示方案，教师明确展示内容、方式、流程、评价标准及注意事项。

（2）师生合理布置展示区与观看区，筹备器材道具，做好各项展示活动前的准备。

（3）营造良好氛围，有序开展活动，客观公正地评选出各类奖项。

4. 教学建议

（1）建议教师提前让学生观看高级别的比赛视频，引导学生了解展示时需要的精神面貌。

（2）建议教师引导学生在展示前做好小组自评互评，做好不同角色的扮演及转换。

（3）教师要注重学生展示课中健康行为和体育品德的渗透，引导学生文明观展，



尊重对手、裁判和观众，积极大胆参与团队合作与展示。

(4) 建议教师在展示过程中密切关注学生的身体状态及安全情况。

(5) 建议评价时以鼓励性评价为主，激励学生在相对轻松的氛围中进行展示。

(二) 健美操小赛季的设计与实施

1. 赛季主题

强国有我，青年正出发。

2. 赛季目标

(1) 学生能够按照赛季的规则和要求，积极地完成各项比赛并熟练掌握健美操的基础知识、创编套路组合动作和队形层次的编排方法，提高身体的协调性与表现力，表现出充沛的体能。

(2) 学生能积极参与健美操比赛，遵守比赛秩序，文明观赛；赛中能调节自己的情绪，注重团队协作；做好自我保护，关注自身及同伴的安全。

(3) 学生在比赛中能自尊自信，尊重裁判，遵守规则，敢于担当，表现出胜不骄、败不馁的优良品格。

3. 赛季内容

(1) 健美操专项体能通关赛

规则：学生根据能力自由报名，在 400 米的距离内，围绕速度（如 30 次原地快速小步跑）、力量（如 15 个俯卧撑）、柔韧性（如横叉或纵叉）、灵敏性（如 Z 字跑）及耐力（如 15 米折返跑 4 次）五类专项体能设置 5 个通关点，学生在每个点上完成规定的练习后到达终点，用时最少的学生获胜，由裁判颁发“体能小达人”奖状。

(2) 三人组合赛

规则：学生 3 人一组自由组合，运用所学动作创编 8×8 拍有造型、有队形变化的小组合，由裁判依据评分标准评选出“最有创意组合团队”与“最佳表演团队”。

(3) 健美操难度赛

规则：个人或小组自由组合，选择一些健美操的难度动作（如分腿支撑、团身跳成纵劈腿、直体跳转 360 度等）进行展示，裁判根据完成质量与难度系数的评分标准评选出 3 名“酷炫小达人”或 3 组“酷炫小团队”。

(4) 校园赛

规则：各班选取 16~24 名学生组队参加校级规定组合赛，由裁判按照校园赛评分标准评选“最佳创意团队”“最佳合作团队”“最佳表现团队”“最契合音乐团队”等。

4. 赛季组织与实施

第一阶段：宣传动员

(1) 根据学校实际情况，制定科学可行的比赛方案。



(2) 通过设计海报、印制横幅、制作宣传视频等方式广泛宣传本届赛季的主题、内容、规则、时间等,要求学生积极参与。

(3) 收集各项目报名资料,确定各比赛参赛人数,做好时间分配与场地管理。

(4) 做好沟通、协调、解释以及安全预案相关事宜,确定人员分工。

第二阶段:组织实施

(1) 赛前做好比赛场地、服装、器材物品、人员安排等各项准备与提醒,确定出场顺序。

(2) 比赛过程中,裁判组、志愿者、宣传组、保障组及医疗组等按照各自职责做好相关工作。

(3) 教师整体协调调动,保证各项比赛安全顺利地进行。

第三阶段:总结表彰

(1) 参照各项目评分标准,客观公正地评选出集体奖项及个人奖项,颁发证书或奖牌。

(2) 总结小赛季的活动意义,对学生的参与给予肯定,对存在的问题进行反思,弘扬积极向上的校园体育文化。

5. 教学建议

(1) 赛前尽可能创设真实比赛情境,激发学生的表现欲望,营造一种比赛竞争氛围,提高学生比赛积极性。

(2) 设计比赛规程与秩序册,注重比赛仪式感,在比赛中促进学生核心素养的提升。

(3) 教师与学生密切配合,充分发挥学生的主体作用,鼓励学生体验不同的角色和分工,感受角色的变化,促进学生综合实践能力的提升。

(4) 时刻关注比赛的安全性,如学生安全、场地安全、道具安全。

(5) 评价时协调好个人荣誉与集体荣誉的关系,增强学生的团队意识。

第六章

体操类运动学习评价

体操类运动学习评价依据《课程标准（2022年版）》课程评价理念及课程评价建议，结合体操类运动各项目的特点，分别呈现了体操类运动学业质量合格标准、技能分级建议、评价策略和评价表示例。学业质量合格标准分为技巧与器械体操、艺术性体操两类，对不同水平学业成就表现的关键特征进行了描述，技能分级建议结合体操类动作难易程度以及学生认知水平的差异提供了体操类运动技能分级等级，评价策略从评价内容要多维、评价方式方法要多样、评价主体要多元三个方面结合示例提供了评价时的策略，评价表以技巧与器械体操、艺术性体操水平二的评价为示例提供了集权重分配、内容、要点、主体等于一体的综合评价示例。在实施评价时要根据课标精神，强化过程评价，探索增值评价，健全综合评价，通过教师评价、学生自评、学生互评等多元评价促进体操类运动学习目标的达成，促进学生核心素养发展。

第一节

体操类运动学业质量合格标准

体操类运动学业质量合格标准是学生在完成体操类运动各水平学习后的学业成就表现，是以核心素养为主要维度，结合体操类运动教学内容，对学生学业成就具体表现特征的整体刻画，用以反映体操类运动各水平目标的达成度。鉴于体操类运动项目较多，且不同种类学业质量表现的侧重点存在差异，现以《课程标准（2022年版）》为依据，结合体操类运动学练和比赛活动内容分技巧与器械体操、艺术性体操两类对不同水平学业成就表现的关键特征进行描述。



一、技巧与器械体操学业质量合格标准

技巧与器械体操学业质量合格标准是根据技巧运动、单杠、双杠、支撑跳跃项目的学练内容，结合体操类运动学业质量描述对不同水平学业成就表现的细化，是开展技巧与器械体操类项目学习评价的依据，现分三个水平对其质量合格标准进行描述（表 6-1-1）。

表 6-1-1 技巧与器械体操学业质量合格标准

水平目标	学业质量描述
水平二	1. 能说出所学技巧运动、单杠的相关动作术语，如前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥、挺身跳、跳上成支撑、前翻下等；能做出所学技巧运动、单杠基本动作和简单组合动作（如“前滚成蹲立—挺身跳”“跳上成支撑—前翻下”），并参与简化规则、降低要求的技巧运动与单杠的游戏或比赛 2. 能在教师指导下参与体能练习，体能水平达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 3. 每学期能通过现场或媒介观看不少于 8 次技巧或单杠项目的比赛或表演 4. 学练有一定难度的技巧运动、单杠项目的动作时，做到情绪比较稳定，能与同伴交流合作，互相保护与帮助，能适应不同环境 5. 能帮助同伴完成技巧或单杠练习，知道基本的自我保护措施，具有安全意识 6. 能按要求参与组内或班级内技巧运动或单杠的游戏和比赛，关心同伴，尊重对手，积极进取，不怕困难 7. 每周能运用所学技巧运动、单杠技能或专项体能学练法进行 3 次课外体育锻炼，每次不少于 30 分钟
水平三	1. 能描述技巧运动、单杠、支撑跳跃项目的相关知识，了解上述三个项目比赛的基本规则；掌握所学三个项目主要的基本动作技术和组合动作技术（如“侧手翻—直立转体 90 度—后滚翻成跪立—跪跳起”“跳上成支撑—前翻下”“跳上成支撑—支撑后摆下”“山羊分腿腾越”），运用所学动作技术参与展示或比赛 2. 能独立参与体能练习，体能水平达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 3. 每学期能通过现场或媒介观看技巧运动、单杠、跳马比赛或表演 8 次以上，并能进行简要评价 4. 能在技巧运动、单杠、支撑跳跃学练过程中主动合作与交流，在练习和比赛中情绪稳定 5. 有安全意识，在练习和比赛中有自我保护意识，能互相保护与帮助，能适应学习、展示和比赛环境 6. 能按照规则参与学校、班级技巧运动、单杠、支撑跳跃等项目的展示或比赛，在游戏、展示或比赛活动中遵守规则，表现出克服困难、尊重对手、积极进取、尊重同伴的行为，能接受比赛的结果 7. 每周能运用所学技巧运动、单杠、支撑跳跃技能或专项体能学练法进行 3 次课外体育锻炼，每次不少于 60 分钟

水平目标	学业质量描述
水平四	1. 能解释技巧与器械体操项目的基本原理和文化；能做出所学技巧与器械体操的完整动作或成套动作，运用所学动作技术参与展示或比赛。如技巧运动能做出“前滚翻交叉腿转体 180 度—后滚翻—后滚成肩肘倒立—向前滚动成直立—燕式平衡—挺身跳”；单杠完成“跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑—前翻下（或支撑后摆下）”；双杠完成“跳上成支撑—支撑摆动—外侧坐—越两杠挺身下”；支撑跳跃能做出“横箱分腿腾越”的完整动作 2. 能独立组织与开展体能练习，体能水平达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 3. 每学期能通过现场或媒介观看技巧与器械体操比赛 8 次以上，能对某场比赛进行分析和评价 4. 具有情绪调控能力，能与同伴相互保护与帮助 5. 能在合作练习中帮助与保护同伴，能认识到技巧与器械体操技能在生活中的安全价值，能及时处理自己或同伴的运动损伤 6. 在展示或比赛活动中能做到遵守规则，尊重对手，关心同伴，表现出良好礼仪，敢于直面困难，自尊自信，能正确看待比赛胜负 7. 每周能运用所学技巧与器械体操技能进行课外体育锻炼 3 次以上，每次不少于 60 分钟

二、艺术性体操学业质量合格标准

艺术性体操学业质量合格标准是根据韵律操、啦啦操、健美操项目的学练内容，结合体操类运动学业质量描述对不同水平学业成就表现的细化，是开展韵律操、啦啦操、健美操项目学习评价的依据，现分三个水平对其质量合格标准进行描述（表 6-1-2）。

表 6-1-2 艺术性体操学业质量合格标准

水平目标	学业质量描述
水平二	1. 能用术语说出韵律操动作手位、脚位、步伐的名称，知道参与韵律操运动的安全防护知识；能做出所学韵律操手位、脚位、步伐、波浪和 4 个 8 拍韵律操组合动作，并参与简化规则、降低要求的韵律操游戏或比赛 2. 能在教师指导下参与体能练习，体能水平达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次韵律操项目的比赛或表演 4. 在学练有一定难度的动作时，做到情绪比较稳定，能与同伴交流合作，具有一定的表现力，能适应不同环境 5. 能说出所学韵律操项目的安全注意事项，具有安全意识 6. 能按照要求参与所学韵律操项目的游戏和比赛，关心同伴，尊重对手，能面对困难，不怕困难 7. 能做到每周运用所学技能进行 3 次课外体育锻炼，每次不少于 30 分钟



续表

水平目标	学业质量描述
水平三	1. 能描述啦啦操项目的相关知识，了解上述项目的比赛的基本规则；掌握所学韵律操、啦啦操项目主要的基本动作技术和组合动作技术，运用所学动作参与展示或比赛。如能掌握啦啦操 36 个手位、立正站、军姿站、弓步站、并腿半蹲 4 个下肢动作，运用所学技术组成 8 个 8 拍的组合动作参与展示或比赛 2. 能独立参与体能练习，体能水平达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次韵律操或啦啦操项目的比赛，并能进行简要评价 4. 在所学韵律操、啦啦操项目的学练和比赛中做到情绪稳定，能与同伴交流合作，具有合作意识，能适应学练和比赛环境的变化 5. 能说出所学韵律操、啦啦操项目学练和比赛中的安全注意事项，做出自我保护的动作 6. 能在各种韵律操或啦啦操练习或比赛中认真帮助同伴，积极进取，团结协作；在游戏、展示或比赛活动中遵守规则，尊重同伴和对手，关心同伴，表现出良好礼仪；敢于直面困难，自尊自信，战胜困难 7. 能做到每周运用所学韵律操或啦啦操项目的技能进行 3 次课外体育锻炼，每次 1 小时左右
水平四	1. 能解释健美操项目的基本原理和文化；熟练掌握啦啦操 36 个手位、吸腿站、锁步站、分腿半蹲、单腿屈膝侧点地、滑步 5 个下肢动作，学会“筑梦未来”“青春起航”的组合动作，能参与啦啦操展示或比赛；或能熟练掌握健美操基本手型与四类基本步伐，学会编排的 32 个 8 拍组合动作并能在音乐伴奏下参与健美操展示或比赛。理解啦啦操、健美操项目编排的方法与规则，并积极参与比赛，客观评价 2. 能独立组织与开展啦啦操、健美操项目体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平 3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次啦啦操或健美操比赛，并能对某场高水平比赛作出分析与评价 4. 具有情绪控制能力和合作能力，能与同伴相互配合和帮助 5. 能解释啦啦操、健美操项目的安全知识，并及时处理常见的运动损伤 6. 在啦啦操、健美操比赛中做到遵守规则、服从裁判，表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质，能正确看待比赛胜负 7. 能做到每周运用所学啦啦操、健美操运动技能进行 3 次课外体育锻炼，每次 1 小时左右

第二节 体操类运动技能分级建议

体操类运动技能分级建议是为了便于教师较为系统地设计体操类运动各项目的学习进程、制订适宜的学习目标设立的技能级别，该级别便于教师区分体操类运动项目不



同水平的教学内容及学生达到的水平，确定教学的起点，检验学习目标的达成度。

本册教师用书以体操类运动不同水平学业质量合格标准为依据，结合体操类动作难易程度以及学生认知水平的差异，建立了体操类运动技能分级体系，共计 7 个级别。在实际运用中，建议教师先通过前期调查了解学生体操类运动的已有经验，借助运动技能级别特征判断学生整体的运动技能水平，提出有区分度的学习目标，促进所有学生在原有基础上更好地发展。教师也可以根据学校和学生的实际，制订本校的体操类运动技能分级级别，以便符合本校实际。以下内容供教师参考使用（表 6-2-1，表 6-2-2）。

表 6-2-1 技巧与器械体操运动技能分级

级别	特征描述
1.0	技巧与器械体操运动初学者，没有接触过该运动者
1.5	能做出所学技巧与器械体操运动项目的基本动作，如技巧运动中的前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥、挺身跳等；单杠中的跳上成支撑、前翻下等；能做出由所学技巧与器械体操运动项目基本动作组成的衔接动作和简单组合动作；在完成基本动作、衔接动作和简单组合动作时动作姿态正确、动作衔接较连贯、动作较轻松自然
2.0	能熟练做出所学技巧与器械体操运动项目的基本动作，具体动作同级别 1.5；能熟练做出衔接动作和简单组合动作，如技巧运动中的“前滚翻交叉腿转体 180 度—后滚翻—挺身跳”；单杠中的“跳上成支撑—前翻下”；在完成基本动作、衔接动作和简单组合动作时动作姿态正确、衔接连贯、轻松自然
2.5	能做出所学技巧与器械体操运动项目的基本动作，如技巧运动中的前滚翻成直角坐、侧手翻、肩肘倒立等；单杠中的跳上成支撑、支撑后摆下、前翻下等；支撑跳跃中的山羊分腿腾越等；能利用所学技巧与器械体操运动项目的基本动作创编组合动作，并运用到个人、小组、班级的游戏、展示、比赛中；在完成基本动作、创编组合动作时姿态正确、衔接较连贯、动作较轻松自然
3.0	能熟练做出所学技巧与器械体操运动项目的基本动作，具体动作同级别 2.5；能利用所学技巧与器械体操运动项目的基本动作合理创编组合动作，并在个人、小组、班级的游戏、展示、比赛中熟练运用，如技巧运动中的“前滚翻成直角坐—后滚成肩肘倒立—前滚成蹲立—挺身跳”；单杠中的“跳上成支撑—后摆下”；支撑跳跃中的山羊分腿腾越；在完成基本动作、创编组合动作时姿态正确、衔接连贯、动作轻松自然
3.5	能做出所学技巧与器械体操运动项目的基本动作，如技巧运动中的侧手翻、肩肘倒立、头手倒立等；单杠中跳上成支撑、单腿摆越成骑撑、单腿向后摆越成支撑、后摆下等；支撑跳跃中的横箱分腿腾越等；能利用所学技巧与器械体操运动项目的基本动作创编成套动作，并运用到个人、小组、班级的游戏、展示、比赛中；在完成基本动作、创编成套动作时姿态正确、衔接较连贯、动作较轻松自然
4.0	能熟练做出所学技巧与器械体操运动项目的基本动作，具体动作同级别 3.5；能利用所学技巧与器械体操运动项目的基本动作合理创编成套动作，并在个人、小组、班级的游戏、展示、比赛中熟练运用，如技巧运动能做出“前滚翻交叉腿转体 180 度—后滚翻—后滚成肩肘倒立—向前滚动成直立—燕式平衡—挺身跳”；单杠完成“跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑—前翻下（或支撑后摆下）”；双杠完成“跳上成支撑—支撑摆动—外侧坐—越两杠挺身下”；支撑跳跃能做出“横箱屈腿腾越”的完整动作；在完成基本动作、创编成套动作时姿态正确、衔接连贯、动作轻松自然



表 6-2-2 艺术性体操运动技能分级

级别	特征描述
1.0	艺术性体操初学者，包括初次接触艺术性体操的人
1.5	基本掌握常用的 2~3 类上肢基本动作和 2~4 个下肢动作，完成 4 个 8 拍的艺术性体操动作组合，能积极参与艺术类体操动作的学练和展示；基本做到仪态自然、动作连贯
2.0	基本掌握艺术性体操全部上肢动作和下肢动作，完成 8 个 8 拍以上的动作组合，能在音乐的伴奏下和同伴熟练完成串联动作，做到动作协调、自信大方
2.5	基本掌握 1~2 个艺术性体操组合动作，并能与同伴协作，选择合适的队形完成组合动作的展示或比赛，能做到动作舒展、姿态优美，具有一定的表现力
3.0	熟练掌握纵叉、横叉、踢腿等方法，掌握基本的编排方法；能与同伴配合将所学内容进行简单的动作组合创编，形成艺术性体操小组合；能在班级内进行套路的展示；能做到配合默契、精神饱满，能体现团队精神
3.5	熟练掌握纵跳、平转等 3~5 个艺术性体操基本难度，掌握艺术性体操的竞赛规则和裁判方法，能在班级比赛中担任运动员、裁判员、记分员等角色，正确客观地对同伴的组合进行评价
4.0	熟练掌握艺术性体操成套；能与同伴配合，运用所学知识与技能进行艺术性体操成套创编；能参与校内外的展示或比赛；能较好体现出艺术性体操的姿态美、动作美和节奏美

第三节 体操类运动评价策略

《课程标准（2022 年版）》明确提出：体育与健康课程要重视学习评价的激励与反馈功能，注重构建评价内容多维、评价方法多样、评价主体多元的评价体系。本节内容以课标评价理念为依据，从评价内容要多维、评价方式方法要多样、评价主体要多元等方面提出了体操类运动的评价策略。通过学习评价，促进学生有效达成学习目标，形成核心素养。

一、评价内容要多维

体操类运动的学习评价要围绕核心素养，对学生的运动能力、健康行为、体育品德进行多维评价，以促进学生核心素养发展。具体来说，评价内容要既关注基本运动技能、体能与专项运动技能，又关注学习态度、进步情况及体育品德；既关注健康基本知



识与技能，又关注健康意识和行为养成。

运动能力的评价从体能状况、运动认知与技战术运用、展示或比赛三个维度展开。体能状况主要包括心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、灵敏性、位移速度、平衡能力等内容，可参照《国家学生体质健康标准（2014年修订）》设计不同水平的评价内容及标准。运动认知与技战术运用、展示或比赛主要通过体操类运动不同项目的基础知识、基本技术、技战术运用、专项体能、规则与裁判方法、展示或比赛、观赏与评价等内容体现。具体可参照《课程标准（2022年版）》体操类运动不同水平的内容要求和学业要求确定不同水平的评价内容及标准。

健康行为的评价从体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度展开。具体评价是从学生学习体操类运动各项目之后是否每周运用所学体操类运动技能进行有规律的课外体育锻炼、是否掌握体操类运动项目的安全知识、体操类运动学练和比赛活动中的情绪调控情况、能否适应体操类运动各项目的学练和比赛环境变化等方面确定不同水平的评价内容及标准。

体育品德的评价从体育精神、体育道德、体育品格三个维度展开。具体评价是对学生体操类运动各项目学习过程中的表现进行评价，如是否能积极参与体操类运动各项目的游戏、展示或比赛等活动，在活动中是否遵守规则、尊重裁判、尊重对手，面对困难时是否能积极进取、勇敢顽强，在各类活动中是否自尊自信、有正确的胜负观等。

二、评价方式方法要多样

体操类运动的评价方法要注重过程性评价与终结性评价、相对性评价与绝对性评价、定性评价与定量评价相结合。

（一）注重评价方法多样化

教师可根据学生实际，综合运用清单式评价、观察评价、等级评价、展示或比赛评价、书面测评、口头测验等方法，充分发挥不同方法的特点和优势，多角度评定学生的核心素养水平。如教师可参考体操类运动技能分级等级制定可视、可测量、可操作的课时技能分级等级，课前将分级等级打印出来，贴在场地旁的图板上引导学生依据自己实际情况选择运动技能等级水平，实行等级评价。

（二）重视过程性评价

教师应将评价贯穿于学生学习的整个过程，不仅要关注学生学习的结果，更要关注学生成长和发展的过程。教师应结合具体的内容，选择适宜的方法，记录学生的课内外表现与进步情况，并及时向学生提供个人学习情况信息，帮助学生反思和改进学习方法，有效评价学生核心素养的提升过程和程度。



（三）加强运用现代信息技术开展实时和精准的评价

教师可以充分利用信息技术跟踪学生的学习过程，采集数据，并基于数据分析结果及时反馈和评估学生的学习情况，如利用运动监测设备记录学生的课堂行为表现和运动负荷，准确分析和评价学生的运动能力等。

三、评价主体要多元

体操类运动的评价主体不仅要教师参与，同时也要重视学生的自我评价、相互评价等其他评价主体的参与，采用多元性评价评定学生的学业水平，达到以评促学的目的。

（一）教师评价

教师评价可以通过语言或行为的方式对学生在课中的学习目标达成度、行为表现和进步幅度等方面进行评价，同时要考虑学生的运动能力、健康行为、体育品德等核心素养在学习前后的变化情况。

（二）学生自评

学生自我评价是学生自我认识、自我反思的基本手段，也是学生自我诊断、自我完善的重要过程，对学生诚信意识、公平公正态度的培养有重要促进作用，在体操类运动的评价中要重视学生自我评价。

（三）小组互评

小组互评是培养学生关键能力与必备品格的重要途径，借助互评学生可以更清楚地理解所学动作的要点，同时帮助同伴更好地认识自我，发展自我。体操类运动的互评要从基础知识与基本技能、技战术运用、专项体能、展示或比赛、情绪控制、合作沟通、体育精神等多方面进行综合评价。

（四）其他评价

评价主体除了教师、学生参与，还要鼓励其他学科教师、家长等参与到评价中来，为此，可以设计一定的体育课外作业，要求学生在家长、其他学科教师的参与下完成。如可以安排学生进行体操某个项目的专项体能诊断，根据自身欠缺部分制订体能发展锻炼计划，计划中要包括目标、内容、方法、自我评价部分；还可以安排体操安全知识运用方面的作业，促使学生在其他人的协作下了解体操类运动常见损伤的预防及处理方法。



第四节
体操类运动评价表示例

体操类运动学习评价时，教师要结合学生课堂表现、作业情况、真实比赛情境中的表现等进行综合评价，既要体现核心素养三个方面的达成度，又要体现体操类运动对学生核心素养发展的侧重点，具体可参考体操类运动学业质量合格标准、体操类运动技能分级等级。建议运动能力权重占比 60%，健康行为占比 20%，体育品德占比 20%。本节以水平二作为评价示例，供参考（表 6-4-1，表 6-4-2）。

表 6-4-1 技巧与器械体操水平二评价表示例

评价内容	评价维度	参考标准	评价主体	是否达到
运动能力	体能状况	能在教师指导下参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平	师评	
	运动认知与技战术运用	能说出所学技巧与器械体操项目的相关动作术语；能做出所学项目的基本动作和简单组合动作，同时参考技巧与器械体操运动技能分级（表 6-2-1）	自评 + 师评	
	体育展示或比赛	能参与所学项目的简化规则、降低要求的游戏或比赛，参考技巧与器械体操运动技能分级（表 6-2-1）；做到现场或通过多种媒介观看不少于 8 次的技巧或体操的比赛或表演	互评 + 师评	
健康行为	体育锻炼意识与习惯	能做到每周运用所学技巧与器械体操运动技能进行 3 次课外体育锻炼（每次不少于 30 分钟）	自评 + 师评	
	健康知识与技能的掌握和运用	能说出所学技巧与器械体操的保护与帮助方法及安全注意事项	自评 + 师评	
	情绪调控	在学练有一定难度的技巧与器械体操动作时情绪比较稳定	互评	
	环境适应	在学练有一定难度的技巧与器械体操动作时能与同伴交流合作，能适应不同环境的变化	互评	



续表

评价内容	评价维度	参考标准	评价主体	是否达到
体育品德	体育精神	在参与技巧与器械体操项目学练和比赛活动时能面对困难、不怕困难	自评 + 师评	
	体育道德	在参与技巧与器械体操项目学练和比赛活动时能遵守规则、尊重裁判	互评 + 师评	
	体育品格	在参与技巧与器械体操项目学练和比赛活动时自尊自信、文明礼貌	自评 + 互评 + 师评	
整体评价	教师评语：			

表 6-4-2 艺术性体操水平二评价表示例

评价内容	评价维度	参考标准	评价主体	是否达到
运动能力	体能状况	能在教师指导下参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平	师评	
	运动认知与技战术运用	能用术语说出手位、脚位、步伐的名称，知道参与韵律操运动的安全防护知识。掌握所学韵律操手位、脚位、步伐、波浪和 4 个 8 拍的韵律操动作组合，同时参考艺术性体操运动技能分级（表 6-2-2）	自评 + 师评	
	体育展示或比赛	每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次韵律操项目的比赛或表演	自评 + 师评	
健康行为	体育锻炼意识与习惯	能做到运用所学韵律操基本技能每周进行 3 次课外体育锻炼，每次不少于 30 分钟	自评 + 师评	
	健康知识与技能的掌握与运用	注意保持良好体型，区分正确与不正确的身体姿态，并进行自我矫正，同时督促同伴矫正	自评 + 师评	



续表

评价内容	评价维度	参考标准	评价主体	是否达到
健康行为	情绪调控	在韵律操的学练中，能与同伴交流合作，并培养活泼愉快的情绪	互评	
	环境适应	能参加学校、社区组织的韵律操比赛，能适应不同环境的变化且具有一定的表现力	自评	
体育品德	体育精神	在韵律操游戏和比赛中能积极参与，不怕困难，并能表现出良好的礼仪	自评+师评	
	体育道德	能够在比赛和游戏中胜不骄、败不馁，尊重同伴，并主动帮助技能水平落后的学生	互评+师评	
	体育品格	在参与韵律操学练和比赛活动时能具有合作的意识和能力，能表现出自尊与自信	自评+互评+师评	
整体评价	教师评语：			

第七章

体操类运动教学计划的设计与示例

由于体操类运动项目繁多，一类是技巧与器械体操项目，另一类是艺术性体操项目，且各二级分类中又包含若干小项。因此，在设计大单元教学计划时，既要处理好各项目内部的关系，又要处理好项目之间的关系。尤其在以组合项目为主要内容进行大单元设计时，既要避免把一个完整的运动项目割裂开、断断续续地实施教学，又要避免在一个时间段内教授不同项目，还要避免技能学习时出现负迁移现象。总之，实施体操类运动大单元教学时，既要使学生掌握所学项目的运动技能，又要加深学生对该项运动完整的体验和理解。

第一节

体操类运动大单元教学计划的设计要点

要进行基于核心素养的大单元教学计划设计，必须明确大单元教学的结构及要素。大单元教学的结构主要由单元主题、单元目标、单元内容、单元过程、单元作业、单元评价、单元反思等要素及它们之间的相互关系构成，这些要素有各自的内涵及设计要点，但它们又是一个有机联系的整体，只有处理好各要素之间的关系，才能设计相对科学合理的大单元教学计划。

一、凝练基于核心素养的大单元主题

体操类运动的特点是通过动作或动作串来展现身体控制能力，塑造健美形体。由于其内容丰富、形式多样，在实施大单元教学时不可能面面俱到，因此首先需要根据学生特点、课时容量、学校实际、项目特点等因素确定学习主题。如可以针对水平二学生选择技巧运动项目，设计 18 学时的大单元学习主题“滚翻倒置状态下人体控制能力发展”；也可以针对水平三学生选择技巧与低单杠的组合运动项目，设计 18 学时的大单元学习主题“支撑翻转状态下人体控制能力发展”。



二、制订可观测的大单元目标

大单元学习目标是指学生学习本单元内容后预期的学习结果，是对大单元学习主题的具体化。学习目标要结合本单元专项运动知识和技能的核心内容，从运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行设计。其中，运动能力可以从体能状况、运动认知与技战术运用、体育比赛与展示三个维度进行设计，但重点是基本技术及运用；健康行为可以参照《课程标准（2022年版）》从体育锻炼习惯、健康知识运用、情绪控制、环境适应四个维度进行设计；体育品德可以从体育精神、体育道德和体育品格三个维度进行设计。在具体呈现时应突出重点，适度融合；一般设置三个目标为宜；目标明确、具体、可操作；遵循目标陈述规范。以水平二技巧运动项目为例，学习目标可以设置为：（1）知道技巧运动的礼仪和简单评分规则，说出前滚翻、仰卧推起成桥、后滚翻的动作名称及要点，能以上述三个动作为基础进行技巧游戏、展示或比赛，身体的柔韧性、灵敏性、协调性得到提高。（2）能够在课内外体育锻炼时，自主学练所学技巧运动知识和技能，能够在团体赛及个人全能赛中调控自己的情绪。（3）在学练和比赛活动的情境教学中互帮互助，积极进取，遵守规则，尊重裁判，正确对待胜负，不推诿，勇担责。

三、选择和排列结构化的大单元内容

大单元教学内容主要包括与所教运动项目相关的基础知识和基本技能、技战术运用、体能训练、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等相对完整的处于特定水平的教学内容。这些内容要在大单元学习目标的引领下根据学生学习水平、课时等因素确定，形成一个前后衔接、横向全面的内容体系。前后衔接指要处理好不同水平及某一水平前后内容之间的连贯性问题；横向全面指要处理好基础知识和基本技能、技战术运用、体能训练、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等内容之间的整合问题。以水平二技巧运动项目为例，教学内容的选择排序思路如下：首先，根据《课程标准（2022年版）》选定前滚翻、仰卧推起成桥、后滚翻三个典型动作；其次，选择与这些动作相关联的若干动作，如前滚翻相关动作有不同方向的滚动、连续滚动、坐位体前屈、蹲撑、连续前滚翻、前滚翻交叉腿转体、前滚翻分腿坐、前滚翻分腿直腿起、坐位分腿拉伸、前滚翻接挺身跳等；最后，对选定的教学内容进行排序，排序时要考虑动作纵向的衔接性，同时也要考虑横向内容的关联性，即将技巧运动规则、礼仪、专项体能、展示或比赛等进行有效融合。

四、创设“学、练、赛”一体化教学的大单元过程

大单元学习过程是落实“教会、勤练、常赛”课程理念的关键环节，更是达成学习目标的直接抓手，在体操类运动大单元教学计划设计中要注重“学、练、赛”一体化教学设计，主要包括对学习活动的练习活动、展示及比赛活动的设计。学习活动重在强调用什么样的方法学习（如模仿法、探究法、帮助法）；练习活动重在选择具体有效的

练习手段；比赛活动重在创设真实有效的展示或比赛情境，并组织学生积极参与。三者的有效结合，可以激发学生的学习兴趣，体验完整的学习过程。

五、设定综合性的大单元学习评价

大单元学习评价是对某一运动项目实施大单元学习后评什么、怎么评的确定。体操类运动的评价内容要围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面核心素养的具体表现来设计，结合大单元学习目标进行综合评价。评价时可以采用定性与定量、相对与绝对、过程与结果等多样化评价方法。评价主体可以是教师、学生、家长等，采用多种主体评价相结合的方式。

六、设计整合性的大单元作业

单元作业是大单元教学的重要组成部分，是提升学生核心素养的重要途径。体操类运动大单元教学的作业设计要注重课时作业与单元作业相结合，同时要注重作业的类型和覆盖面。课堂教学结束后，可根据授课内容设计基础知识与基本技能类作业、技战术运用类作业、专项体能类作业、展示或比赛类作业、规则与裁判方法类作业、观赏与评价类作业，甚至还可以针对特定的单元内容设置跨学科主题学习作业；单元教学结束后，可设计基于某个运动项目的具有整合性的作业。此外，作业的设计要关注学生个体差异性，具有可行性，将知识、技能、体能、比赛等有机融合。

七、实施全方位的大单元教学反思

大单元教学反思主要是在一个大单元学习结束后，针对学生核心素养的表现，总结和分析师生在哪些方面做得好、哪些方面还需要改进的一种反思活动。包括教师教后反思和学生学后反思。反思可以围绕期望的结果与实际的表现之间是否存在差异展开。如教会、勤练、常赛是否有效贯彻落实？学习目标设置是否过高或过低？教学内容组织是否得当？练习活动能否激发学生学习兴趣？展示或比赛组织是否有效？教学过程中有哪些优点或缺点？教学过程中发生了哪些主要事件？教师解决问题的方法是否妥当？

第二节 体操类运动大单元教学计划的设计示例

体操类运动大单元教学计划示例旨在为教师制订大单元教学计划提供参考，帮助教师更好地理解 and 贯彻《课程标准（2022年版）》的精神和要求。教师可以根据教学实

际,对示例中提供的教学内容、学练活动、比赛活动、学习表现等进行必要的调整。本册教师用书按照每个水平设置一个体操类大单元教学进行整体规划,水平二、水平三各安排1个18课时的大单元,水平四安排1个36课时的大单元。技巧与器械体操呈现了水平二、水平三、水平四完整大单元设计思路及示例,艺术性体操的水平二、水平三、水平四的大单元教学计划以数字资源的形式呈现,一并供教师参考。

一、技巧与器械体操水平二大单元教学计划的设计示例

(一) 设计思路

根据体操类运动大单元教学计划设计思路,按照大单元设计的要素设计了水平二技巧运动与单杠的大单元教学计划。第一,根据水平二技巧运动和单杠的主要内容,凝练了大单元主题:滚翻倒置状态下人体控制能力和时空感知能力的发展。第二,以运动能力、健康行为、体育品德三个方面的核心素养为维度设计单元目标。第三,以前滚翻、仰卧推起成桥、后滚翻、挺身跳、跳上成支撑、前翻下等动作为基础,着眼组合比赛和展示的需要,采用递进、螺旋上升的方式设计了涵盖基础知识、基本技能、体能、展示或比赛等内容的结构化教学内容(图7-2-1)。第四,设计了体现核心素养的“学、练、赛”一体化的学习过程,并设计了可观测的学习表现。第五,根据水平二技巧运动和单杠有关要求设计了单元作业。第六,从评价内容、评价要点、参考标准、评价主体等方面设计了单元评价。第七,提供了单元教学反思的框架。

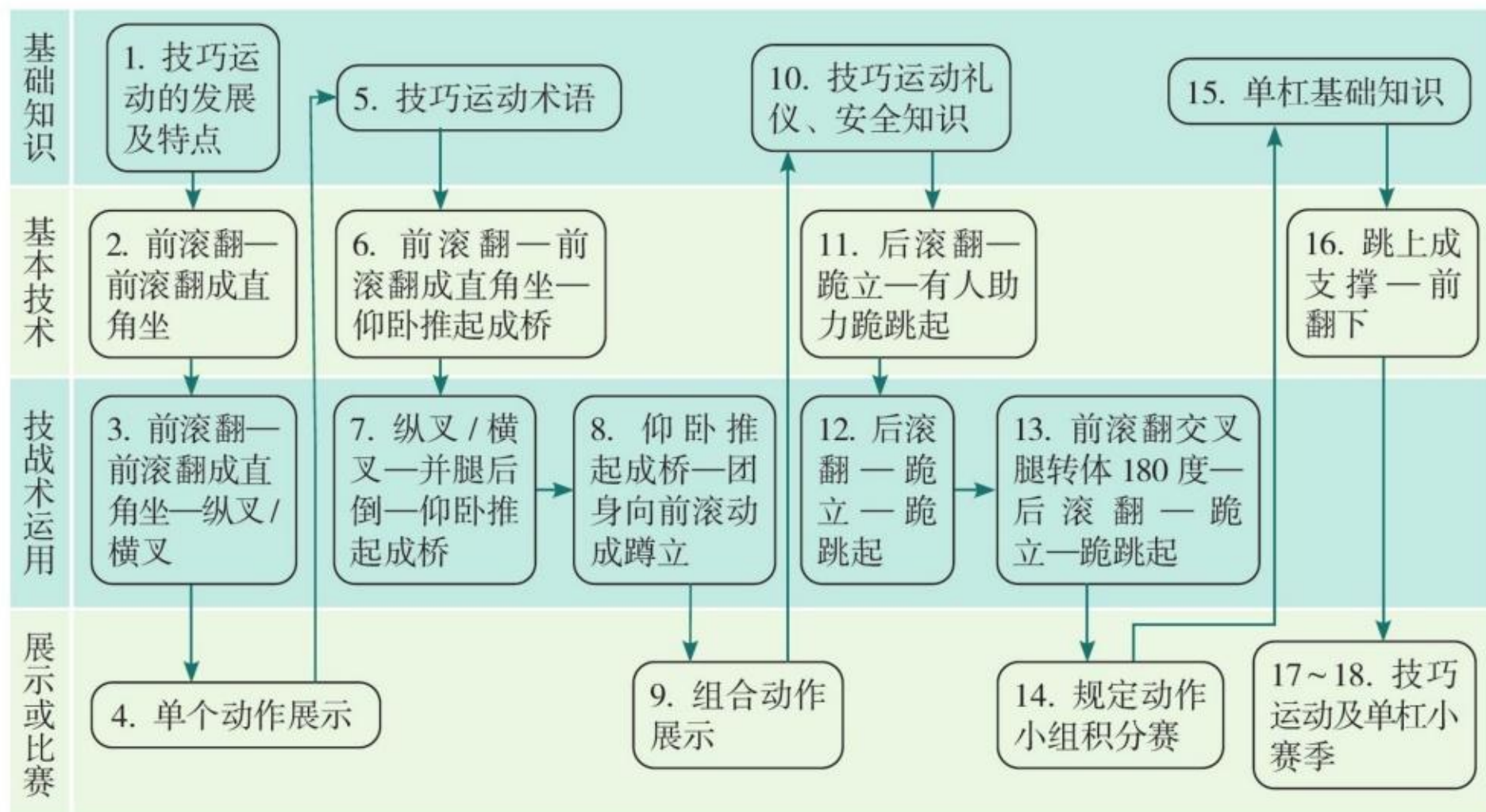


图 7-2-1 技巧与器械体操水平二大单元教学计划主要内容结构图



(二) 设计示例 (表 7-2-1)

表 7-2-1 水平二 (技巧运动与单杠) 大单元教学计划示例

单元主题	滚翻倒置状态下人体控制能力和时空感知能力的发展			
单元目标	1. 运动能力: 学生能做出技巧运动中前滚翻、仰卧推起成桥、挺身跳、后滚翻、跪跳起、单杠跳上成支撑及前翻下等动作, 能以上述技巧和单杠动作为基础进行单个动作或组合动作的技巧或单杠游戏、参与展示或比赛活动; 能说出所学技巧运动及单杠动作的名称、方法、要点及相关术语, 知道技巧和单杠的礼仪、简单评分规则及锻炼价值, 能简要评价自己和同伴的活动; 掌握发展技巧和单杠专项体能常用方法, 能利用横叉、纵叉、悬垂等多种专项体能练习发展柔韧性、灵敏性、平衡能力、肌肉力量等体能 2. 健康行为: 积极参与技巧课和单杠课的学练、展示或比赛, 了解技巧运动和单杠安全知识及保护与帮助的方法, 树立安全意识; 能在体育活动中调动自我和同伴的学习热情, 在比赛或其他活动中保持稳定情绪; 能积极与他人沟通交流, 适应环境变化 3. 体育品德: 在学练和比赛活动中不怕苦累, 坚持完成学习任务, 愿意在原有基础上追求更高的目标, 有挑战自己的勇气和行为; 在比赛中尊重裁判, 尊重对手, 能鼓励自我和同伴挑战自我, 按照规则和要求参与技巧和单杠展示或比赛; 在保护与帮助等活动中有责任心, 表现出讲文明礼貌、乐于助人的品格。在多种学习主题活动中表现出爱国主义和集体主义精神			
课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	技巧运动的发 展及特点 团身滚动 (前、 后)、直体滚动 (左、右)	1. 教师讲解技巧运动的特点等知识, 以及技巧运动的主要术语并演示部分动作, 激发学生的学习兴趣 2. 问题引导: 如果生活中不小心摔倒, 如何自我保护? 引导学生进行思考、想象。引导学生尝试不同方向的滚动。师生讨论, 得出结论 3. 教师引领下, 学生进行多个滚动动作练习, 并尝试双人和多人的合作滚动练习 4. 体能游戏: 横叉与纵叉接力	1. 看谁知道的技巧运动术语多 2. 组内进行双人或多人合作滚动展示 3. 分组进行“滚筒洗衣机”接力比赛 4. 各组优秀者集中展示 5. 体能游戏	知道技巧运动的基本知识, 能说出技巧运动的 5~6 个简单术语, 知道发展柔韧性的 2 种方法并能运用。动作结构要正确、姿态要美, 遵守规则

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	前滚翻—前滚翻成直角坐	1. 教师布置任务一：3~4人一组，体验—讨论—总结，找出一种最佳的滚动方式，并回答为什么。引出球形滚动 2. 教师布置任务二：3~4人一组，体会从胯下望天空（目标）的动作，写出哪里用力、哪里先着垫子、身体空间感觉是怎样的。引导低头、向前滚动。教师引导保护者推同伴臀部，帮助其向前滚动。 3. 2人一组，反复练习胯下看目标然后滚动练习，强化头触垫子的位置 4. 教师布置任务三：3~4人一组，一人练习，一人保护帮助，两人观察记录，依次轮换，总结动作短句或口诀，如何滚翻后站起来。引导学生讨论，得出动作要点 5. 反复前滚翻练习 6. 前滚翻成直角坐练习 7. 体能练习：坐位体前屈	1. 比一比谁能站起来：在多种辅助练习的基础上，比一比谁能站起来。各小组进行2~3分钟的练习，统一进行比赛，小组内互评，教师评价 2. 组内比一比谁的前滚翻动作最连贯	知道前滚翻动作的要领和方法，能做出前滚翻、前滚翻成直角坐的单个动作和组合动作，注重“开始示意—前滚翻—结束示意”的完整礼仪。能积极参加学练和比赛活动，责任意识较强，能遵守比赛规则
		1. 教师示范或视频演示，引导学生自主练习纵叉、横叉 2. 学习前滚翻，教师语言引导学生完成前滚翻成直角坐练习 3. 提出“前滚翻成直角坐—纵叉（或横叉）”动作，引导学生自主连接 4. 教师评价，引导学生反复练习 5. 体能练习：“你进我退”游戏（两人一组脚尖对脚尖进行手上石头剪刀布的游戏，赢的学生后退一脚，输的学生向前一步，直至劈到横叉或纵叉不能动为止）	组合动作展示：分组展示前滚翻成直角坐—纵叉（或横叉）动作组合，教师根据完成质量和动作衔接情况评分。引导学生在关注动作难度的同时关注动作的完成质量	能说出所学动作的名称，能够完成纵叉、横叉、前滚翻成直角坐等单个动作和组合动作，能在展示或比赛中较为熟练运用所学的2~3个动作。积极参加肌肉力量、柔韧性等体能练习。在展示或比赛中不埋怨、不嘲笑
3	前滚翻—前滚翻成直角坐—纵叉/横叉			

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
4	单个动作展示： 前滚翻交叉腿 转体起立、连 续前滚翻	1. 教师布置任务一：小组体验讨论前滚翻变向如何向后转体。引导学生学习前滚翻交叉腿转体。练习中强调前滚翻的动作要领和转体时机 2. 教师布置任务二：多个前滚翻动作如何连接，学生积极探讨、实践，得出结论 3. 教师布置游戏任务三：每人3个连续前滚翻比“直”接力 4. 体能练习：“毛毛虫爬行”游戏（团、伸）	1. 前滚翻交叉腿转体起立展示：2人一组，1人展示，另1人评分。重点比谁的滚动圆滑、转体流畅、起立过程稳定 2. 连续前滚翻展示：分4组，在规定的距离内完成连续前滚翻动作，比谁的動作圆滑、流畅	知道前滚翻交叉腿转体的动作方法和技术要领，能说出该动作的名称。能够积极参加动作展示，并表现出良好的体操礼仪；在展示过程中，能主动进行沟通与合作
5	技巧运动术语 仰卧推起成桥	1. 通过躺垫与撤垫，体验成桥基本动作 2. 教师提供练习资料，学生自主进行跪姿后躺顶髋练习或躺姿顶髋练习 3. 4人一组，一人在地上慢慢顶起练习者成桥，一人保护与帮助，另一人帮助检查 4. 游戏：多人联合形成“多孔桥” 5. 体能练习：仰卧两头起	1. 2人互助仰卧推起成桥展示：2人一组，一人帮助另一人完成推起成桥动作。然后互换角色，进行展示 2. “多孔桥”展示：小组内所有学生做桥，连接成“多孔桥”展示	能说出仰卧推起成桥的动作名称，能在保护与帮助下积极参与动作学练，在练习中发展躯干的柔韧性。在互相帮助、互相协作中培养团队协作精神，提高学生的合作、沟通能力
6	前滚翻—前滚 翻成直角坐— 仰卧推起成桥	1. 教师布置任务一：2人一组，1人练习躺垫成“桥”，完成后同伴撤去垫子 2. 教师布置任务二：4人一组，1人趴下慢慢顶起练习者，同伴根据动作要点对练习者手、脚的位置，臂与腿是否伸直，髋部是否到位，头部是否抬起，手脚距离是否合理进行诊断评价 3. 将评价结果逐一告知同伴，4人相互评价 4. 在相互辅助下反复练习，1人完成后，交换进行，评选出“单项王”	组合动作展示：将学生分成若干小组，先在小组内进行“前滚翻—前滚翻成直角坐—仰卧推起成桥”组合动作展示，比一比谁做得好。组内学生根据动作给出评分，各组推荐2~3人参加班级展示	知道并能说出所做动作前滚翻、前滚翻成直角坐、仰卧推起成桥的名称，能在合作纠错过程中发现同伴动作中存在的主要问题，有一定的责任意识、安全意识。积极参与动作展示并能主动进行体能练习

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	前滚翻—前滚翻成直角坐—仰卧推起成桥	5. 教师布置任务三：探讨尝试如何将连续前滚翻、直角坐后倒、推起成桥三个动作衔接，单个动作之间不能有多余动作，具有体操意识，尝试组合技巧练习 6. 教师布置任务四：分工明确（1名讲解员，1名教练员，2名运动员）完成技巧组合比赛，组织各组分工，进行组与组之间的比赛，小组间评优 7. 体能练习：俯卧背起，不同姿态的俯卧撑		
7	纵叉/横叉—并腿后倒—仰卧推起成桥	1. 教师创设游戏场景，提出遵守规则、动作规范的要求，以纵叉、横叉、仰卧推起成桥为基础创编进行游戏，通过游戏进一步巩固动作 2. 教师布置任务一：横叉前行比赛，纵叉比腿长的游戏，2人一组，进行游戏比赛 3. 教师布置任务二：2人一组利用所学练习方法复习仰卧推起成桥的动作，小组相互帮助，互评，比比谁的動作最完美 4. 教师布置任务三：引导组内学生讨论如何把三个动作衔接起来，赛一赛，哪种最完美，具有体操意识 5. 体能练习：步步高升（腿部柔韧性），纵叉接力，横叉接力，1横叉+1纵叉衔接的接力	组合动作展示，比一比哪组组合动作最优美：分组创编组合动作，组内每人展示一次，组内评出2~3名优秀者参加班级展示，可以拓展成为组内多人组合展示，而后小组全体人员进行班级展示	积极参加动作创编及展示，表现出良好的沟通和交流能力；展示中遵守规则，尊重同伴与对手，有安全意识

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
8	仰卧推起成桥—团身向前滚动成蹲立	1. 教师将学生进行异质分组，每组 5~6 人 2. 教师提问“如何借助滚动从仰卧成蹲立”，学生分组沟通，实践尝试。小组内优秀者对不能完成者给予帮助 3. 小组内所有学生进行“仰卧推起成桥—团身向前滚动成蹲立”的组合练习 4. 体能练习：仰卧蹬车	组合动作展示：5~6 人一组，组内成员相互帮助，完成“仰卧推起成桥—团身向前滚动成蹲立”的组合动作展示	能说出仰卧推起成桥、团身向前滚动成蹲立等动作术语，知道动作的要点和主要错误，能帮助同伴完成动作，达成目标。能积极参加各种学练及展示，在各种活动中相互帮助，表现出良好的团队协作精神
9	组合动作展示	1. 2 人一组，组长指挥队员复习之前学过的单个技巧动作，并将名称写在纸上，具有体操意识 2. 游戏：多孔桥 3. 合作练习：抱膝前后滚动成蹲撑 4. 合作组合动作练习：团身向前连续滚动成蹲撑—挺身跳 5. 组内交流研讨组合动作连接：横叉（或纵叉）并腿后倒—仰卧推起成桥—团身向前滚动蹲立—前滚翻成蹲撑—挺身跳，并反复练习 6. 体能练习：横叉与纵叉接力，跪立前行接力，支撑滚动接力	组合动作展示：3~4 人一组，每人在组内进行“横叉（或纵叉）并腿后倒—仰卧推起成桥—团身向前滚动蹲立—前滚翻成蹲撑—挺身跳”的组合动作展示，组内学生合理分工，有保护帮助者、评分及纠错者、计分者。各组推荐 1 人参加班级展示	学生知道并能说出所做动作名称，积极参加单个动作及组合动作练习，在展示环节能扮演好自己的角色，有责任心担当，能积极为同伴提高动作质量贡献自己的力量，有一定的安全意识
10	技巧运动礼仪、安全知识 后滚翻—跪立	1. 教师讲解后滚翻动作要领、保护与帮助方法及重要性，并进行示范 2. 教师布置任务一：学生 2 人一组，尝试练习体会后倒滚动至推手的动作，相互纠正手的位置，相互评价（蹲撑，后倒收腹滚动，翻掌贴肩，体验练习） 3. 教师布置任务二：教师出示规范动作的图板（或视频），学生 2 人一组，一人帮助纠错，一人练习完整动作，讨论动作方法及要点	斜坡后滚翻展示：2 人一组，1 人从斜坡上向下做后滚翻，1 人保护与帮助，合作完成斜坡后滚翻动作，交换角色，再次完成练习，两人组合评分。进行展示	知道后滚翻的动作要领和方法，能说出后滚翻的动作名称。能做出后滚翻、跪立的单个动作和组合动作，注重“开始示意—斜坡后滚翻—结束成跪立”的完整动作礼仪。学生能积极参加学练和比赛活动，能团结协作

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
10	技巧运动礼仪、安全知识 后滚翻—跪立	4. 教师布置任务三：赛一赛，比谁团得紧，学生2人一组，依次按ABC由近及远的三对手印进行后滚翻游戏，3轮后累计A多的获胜 5. 利用斜坡垫子进行分层教学练习，体验后滚翻完整动作 6. 教师布置任务四：教师提问“后滚翻如何连接跪立”，引发讨论，组内学生根据问题尝试练习 7. 2人一组，进行“后滚翻—跪立”练习 8. 体能练习：多种方式的俯卧撑		
11	后滚翻—跪立—有人助力跪跳起	1. 挑战一：2人一组，在相互帮助下完成平地后滚翻成跪立 2. 独立完成后滚翻成跪立 3. 挑战二：思考并尝试跪立衔接什么动作能成蹲立。 2人一组体会跪跳起动作，总结身体各个部位是怎样发力的、按顺序写在纸上，引导学生总结摆臂有力、小腿脚面用力、腰腹膝上提、动作连贯协调等要点 4. 挑战三：2人一组，由跪立开始，从低垫跳到高垫，看谁跳得高 5. 挑战四：2人一组，由跪立开始，从高垫跳到低垫，看谁能够成蹲立。也可以在保护与帮助下练习 6. 挑战五：连续跪跳起比快。要求在规定时间内，动作规范，诚实守信，遵守规则。每完成一个得1分，以此类推 7. 终极挑战任务：2人一组合作，完成“后滚翻—跪立—跪跳起”组合动作，可在保护下完成 8. 体能练习：跪跳前行+跪跳起接力	1. 后滚翻成跪立展示：3~4人一组，每人在组内进行后滚翻成跪立展示，组内学生根据动作给出1~5分的评分，并指出问题所在 2. 组合比赛：4人一组，先进行组内“后滚翻—跪立—有人助力跪跳起”比赛，组内比赛后再进行组间比赛，最后评出总冠军	熟知后滚翻动作的要领和方 法，能说出后滚翻成跪立、 跪跳起的动作名称，能独立 做出后滚翻成跪立动作。积 极参与展示或比赛活动，能 说出同伴动作中存在的主要 问题，并帮助同伴进行纠错。 在比赛中能够勇于挑战，不怕 挫折

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
12	后滚翻—跪立—跪跳起	1. 教师引导学生骨干进行后滚翻跪立、跪跳起示范，教师结合示范讲解要点 2. 学生以示范、视频、挂图等动作为依据，2人一组分组练习 3. 教师强调安全，提示保护与帮助方法 4. 引导学生独立完成组合动作“后滚翻—跪立—跪跳起”的尝试 5. 体能游戏：4人一组仰卧举腿传递游戏；毛毛虫立卧撑；鸭子步行进行折垫子和打开垫子游戏	1. 比一比谁跳得多：以小组为单位，1分钟比一比哪组跪跳起次数多 2. 组合展示：学生2人一组，在组内进行“后滚翻—跪立—跪跳起”展示，而后推荐1~2组在班级进行展示	能说出跪跳起的动作要点，能完成“后滚翻—跪立—跪跳起”动作，能与同伴沟通交流，共同解决问题，遵守规则，尊重同伴，积极进取
13	前滚翻交叉腿转体180度—后滚翻—跪立—跪跳起	1. 教师强调前滚翻的动作要领，引导学生带着“如何连接”的问题练习前滚翻 2. 教师问题引导：前滚翻如何连接动作才能一直向前？学生积极探讨，师生共同总结出“交叉转体” 3. 学生尝试原地交叉腿蹲撑转体动作练习 4. 2人一组，前滚翻交叉腿转体动作练习 5. 分小组练习连续前滚翻动作，而后与上一课时练习的动作进行连接，形成组合动作 6. 体能练习：“滚木桩”接力	1. “前滚翻交叉腿转体起立”展示：学生2人一组，1人展示，1人评分。重点比谁的滚动圆滑、转体流畅、起立过程稳定 2. 组合展示：学生分4组，比一比哪组组合动作完成率高	知道前滚翻交叉腿转体的动作方法和技术要领，能说出该动作的名称。能积极参加“前滚翻交叉腿转体180度—后滚翻—跪立—跪跳起”动作展示，能自主进行连接，并表现出良好的体操礼仪；在展示过程中，能主动进行沟通与合作

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
14	规定动作小组积分赛	1. 教师讲解技巧运动比赛规则 2. 教师布置任务一：自由练习场，2人一组，复习所学单个技巧动作，1人做单个动作，1人评分 3. 教师布置任务二：比赛候场，3~4人一组，任选一套规定组合动作，组内互相评分 4. 每组推荐1~2人进行组间交流 5. 教师布置任务三：规定组合动作比赛一分工明确（1名讲解员，1名教练员，2名运动员），完成技巧组合比赛 6. 体能练习：支撑开合跳、支撑并脚前后跳、平板支撑	规定动作小组积分赛：3~4人一组，每人在组内进行展示，然后小组推选出2人代表小组参赛，两人累计得分为小组积分 规定组合一：前滚翻成直角坐—后倒仰卧推起成桥—团身向前滚动成蹲撑—后滚翻—挺身跳 规定组合二：前滚翻成直角坐—后倒仰卧推起成桥—团身向前滚动成蹲撑—后滚翻成跪立—跪跳起	知道技巧运动的场地和器材规格，并对技巧运动的比赛规则有一定了解，能根据完成动作质量进行评分。积极参与小组积分赛，在比赛中积极进取，勇于承担责任
15	1. 单杠基础知识 2. 单杠：跳上成支撑	1. 教师简要讲解单杠的价值与特点 2. 教师持体操棒模仿杠上示范动作，讲解动作要点，学生模仿练习3~5次，学生就近结成2人一组，依据教师示范相互纠正动作 3. 教师提问“杠上如何能更好地维持平衡”，学生3~4人一组，带着问题讨论、体验，并分享斜身支撑的感受 4. 教师示范，学生2人一组，认真观察教师示范跳上成支撑动作的身体姿态及落地动作，并进行反复模仿练习 5. 3~4人一组，1人进行跳上成支撑练习、1~2人保护与帮助、1人观察。观察者侧重观察动作要点并指出练习者的不足，同时保护与帮助者协助纠错。交换角色反复练习 6. 体能练习：推小车+快速跑+蛙跳	1. 跳上成支撑比多：学生2人一组，互为裁判，比1分钟内完成跳上成支撑的次数，多者获胜。教师计时并根据比赛过程中学生的表现点评总结 2. 跳上移动支撑接力赛：学生4人一组，一人从单杠杠端一侧完成“跳上成支撑—横向移动”至另一端跳下，跑回起点与下一名学生击掌，下一名学生重复此动作，各小组用时短者获胜	能说出单杠支撑的动作要领及方法，能积极利用所学的跳上成支撑动作进行展示，能与同伴探讨动作和保护帮助的方法。在展示活动中注重同伴间的相互沟通和合



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
16	单杠：跳上成支撑—前翻下	1. 学生3~4人一组，依据教师出示的动作挂图与要领，小组自主合作完成“上体前倒屈髋成杠上挂”动作，练习一定时间后，分组集体展示 2. 教师讲解示范前翻下动作，学生观察教师示范，重点观察腹部贴杠及翻转时机。学生4人一组，1人练习，2人保护与帮助，1人纠错，合作练习前翻下动作 3. 教师示范“跳上成支撑—前翻下”组合动作，学生观察示范动作是否有停顿、如何衔接，并进行讨论。学生2人一组，练习“跳上成支撑—前翻下”组合动作 4. 教师巡回指导并强调动作组合时的注意事项，从动作完整性、连续性、节奏感、姿态等方面进行综合评价 5. 体能练习：屈臂悬垂比时长	“跳上成支撑—前翻下”团体积分赛：学生3人一组，进行“跳上成支撑—前翻下”团体积分赛。要求每人完成动作后与下一名学生击掌，下一名学生开始做动作，每按要求完成一次动作积1分，各组每人至少完成2次完整动作，能力强者可多做但不得连续做，规定时间内小组累计完成次数多者获胜	能说出单杠跳上成支撑—前翻下的动作要领，能在保护下完成组合动作。能在练习中积极与同伴沟通，并能做好保护工作。在动作失败或比赛失利后能很好地控制情绪。在比赛中团结协作，有集体精神和集体荣誉感
17~18	技巧及单杠小赛季——挑战自我，彰显技巧和单杠魅力	1. 教师组织学生参加小赛季开幕式 2. 宣布技巧运动和单杠小赛季主要内容 3. 引导学生热身运动 4. 组织进行比赛 5. 颁奖典礼 6. 小赛季闭幕式	1. 规定动作挑战赛 2. 自选动作挑战赛 3. 创意加分赛：将技巧运动与单杠巧妙结合，形成新组合。组合合理者结合单杠与技巧评分标准给予加分	知道技巧和单杠比赛的基本规则和要求，积极参与小赛季活动，在活动中积极体验不同的角色与分工，并做到客观公正。在比赛中能与同伴积极沟通、合作，敢于展示自我、挑战自我，有较强烈的规则意识和安全意识。敢于尝试技巧和单杠创意组合，并勇于展示



续表

作业设计	1. 本单元选取一些技巧运动和一个单杠相关的精彩比赛视频作为单元作业的一个主题，围绕技巧运动和单杠相关的精彩比赛布置作业，如观看技巧运动和单杠精彩比赛视频 2~3 次，找出精彩比赛中哪些动作与自己学过的动作相似，与家长一起观看技巧和单杠比赛视频，为家人讲解滚翻、平衡、桥、跳、支撑等技术动作的特点以及评分规则，针对某项技巧或单杠比赛撰写观后感等 2. 在家独立或与家人共同练习技巧、单杠相关的技术动作或专项体能，如体前屈、坐位体前屈、横叉、纵叉、俯卧撑、仰卧起坐、挺身跳、前滚翻、后滚翻、跪跳起、仰卧推起成桥、屈臂悬垂等 3. 结合课堂内容查阅技巧运动和单杠相关资料，自主设计一次全班共同参加的技巧运动或单杠的展示计划，不定期在家里与父母或在课堂上进行分享与展示，如条件允许可拍摄视频留念，促进家校、师生融合，促进学生之间沟通和交流
单元评价	参照技巧与器械体操水平二评价表示例（表 6-4-1）
单元反思	核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述 教学心得：根据学生的学练和比赛活动落实情况行总结 改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学练和比赛活动效果提出改进措施

二、技巧与器械体操水平三大单元教学计划的设计示例

(一) 设计思路

根据体操类运动大单元教学计划整体设计思路,参照大单元设计的基本要素设计了水平三技巧运动和支撑跳跃的大单元教学计划。第一,根据水平三技巧运动和支撑跳跃学习内容的价值与作用凝练了大单元主题:在平衡、倒置、腾空状态下发展学生身体控制能力和时空感知能力。第二,以运动能力、健康行为、体育品德三个方面为维度设计单元目标。第三,围绕“侧手翻—直立转体 90 度—燕式平衡—前滚翻成直角坐—后倒接肩肘倒立—前滚成蹲立—后滚翻成跪立—跪跳起”这一组合动作展示或比赛的需要,设计了结构化教学内容(图 7-2-2)。第四,着眼“教会、勤练、常赛”理念落实,以发展学生课程核心素养为抓手,设计了“学、练、赛”一体化的学习过程及学习表现。第五,根据水平三技巧运动和支撑跳跃单元学习内容,从落实校外一小时体育锻炼的思路出发,设计了与技巧运动和支撑跳跃欣赏、评价、技能与专项体能提高有关的单元作业。第六,从评价内容、评价要点、参考标准、评价主体等方面设计了单元评价。第七,提供了单元教学反思的框架。

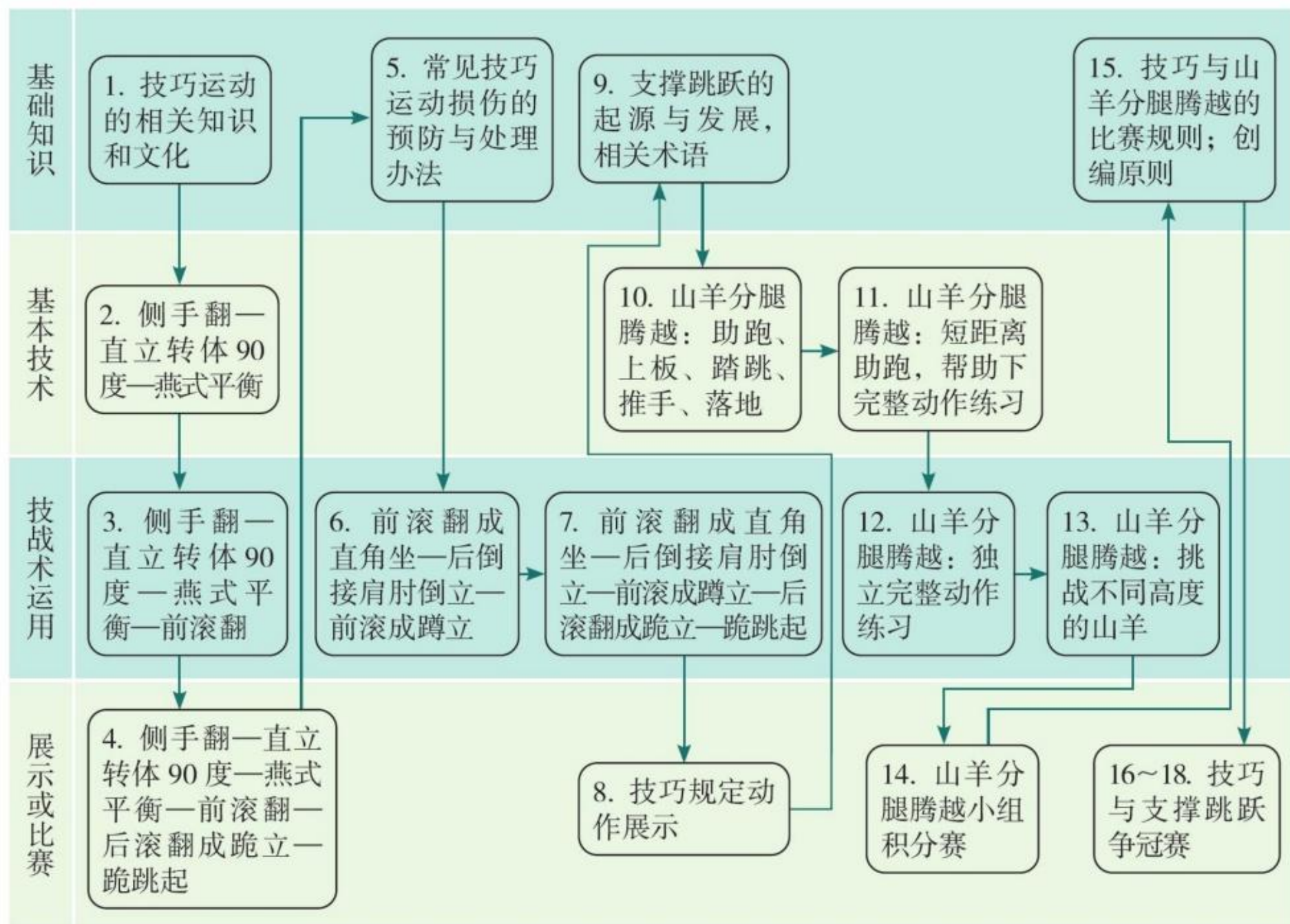


图 7-2-2 技巧与器械体操水平三大单元教学计划主要内容结构图

(二) 设计示例 (表 7-2-2)

表 7-2-2 技巧与器械体操水平三大元教学计划示例

单元主题	在平衡、倒置、腾空状态下发展学生身体控制能力和时空感知能力			
单元目标	1. 运动能力：学生能够描述所学技巧和支撑跳跃项目的动作名称和技术要点，掌握相关术语和基本比赛规则；能完成“侧手翻—直立转体90度—燕式平衡—前滚翻成直角坐—后倒接肩肘倒立—前滚成蹲立—后滚翻成跪立—一跪跳起”组合动作及山羊分腿腾越动作，并能演示基本动作的保护与帮助方法；能积极参加单个动作、组合动作、成套动作的展示或比赛；重点发展学生的核心力量、上下肢力量、平衡性、柔韧性及协调性等素质 2. 健康行为：积极参与技巧与山羊分腿腾越课的学练、展示或比赛，了解技巧运动的支撑跳跃项目的安全知识及保护与帮助的方法，树立安全意识；能在体育活动中调动自我和同伴的学习热情，在比赛或学练活动中保持稳定情绪；能积极与他人沟通、交流、相互帮助，适应环境变化 3. 体育品德：学生在学练和比赛活动中积极进取，不怕挫折；遵守规则，尊重裁判和对手；敢于展示，勇于面对挫折，胜不骄、败不馁			
课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	1. 技巧运动的相 关知识和文化 2. 侧手翻	1. 教师介绍技巧运动的相关知识与文化 2. 学生 2 人一组，教师提供完整动作的视频或挂图，引导各组进行 1 人对照视频或挂图跟随练习，1 人进行提示的互助练习 3. 两人练习中，依据教师要求，帮助者重点提示动作要点，引导练习者基本完成蹬地、摆腿、撑垫、推手、展体动作，而后交换练习 4. 学生 2 人一组，1 人模仿练习，1 人根据挂图或视频指出同伴问题，共同探究问题产生原因，然后反复练习，找到解决问题的方法	比比谁的侧手翻更规范：教师根据侧手翻动作特点，在场地上画出 10~12 对距离不等的手印和脚印。教师引导学生找到适合自己身高与能力的场地，按标识进行练习。每人练习 3~5 次后，比一比谁的侧手翻更规范	知道侧手翻动作名称和基本动作术语，能做出蹬地、摆腿、撑垫、推手的动作，能在保护与帮助下基本完成动作



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	1. 技巧运动的相 关知识和文化 2. 侧手翻	5. 学生自主练习侧手翻 3~5 次后，能独立完成者与尚不能完成者 2~3 人配对练习，能独立完成者帮助组内其他成员利用墙面完成“侧手翻经分腿倒立一侧倒两脚依次落地”。教师录像 6. 看自己动作视频，找优缺点 7. 体能练习：直臂与屈臂平板支撑；直腿挺身跳		
2	侧手翻—直立转 体 90 度—燕式 平衡	1. 观看教师或学生进行燕式平衡完整动作的示范 2. 教师利用视频或挂图讲解燕式平衡动作方法，学生 2 人一组，组内 1 人说出燕式平衡肢体动作，1 人用身体做出其所说的动作，2 人交换进行练习 3. 教师提问“做燕式平衡时如何站稳”，引导学生进行探讨并解决问题。学生 2 人一组，1 人练习，1 人通过自己练习的身体感受给同伴提供改进的具体建议，练习 3~4 组后交换进行 4. 2 人一组，参照挂图复习侧手翻 3~5 次，同伴提出纠正意见 5. 2 人一组，保护与帮助复习侧手翻 3~5 次，同伴提出纠正意见 6. 提出问题：如何将侧手翻与燕式平衡串联，引发讨论与体验 7. 引导学生进行直立转体 90 度，完成组合串联，反复练习 8. 体能练习：连续团身跳，仰卧起坐，直臂平板支撑	“双飞燕”合作多轮展示：学生 2 人一组，面对面站立，手互握，一起呈“双飞燕”展示燕式平衡动作，重复 3~5 次。教师语言提示两人注意沟通，找到最佳距离和最适宜助力。在上述练习基础上，教师组织 3~4 个小组结成 1 个大组，大组内各小组依次展示，其他小组打分，各推出最优小组在班内展示	能够熟练掌握燕式平衡动作的方法，并尝试将动作组合连接。能与同伴沟通合作完成“双飞燕”组合动作。情绪稳定，与他人沟通时能使用敬语

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
3	侧手翻—直立转体 90 度—燕式平衡—前滚翻	1. 观看教师或学生进行前滚翻完整动作的示范 2. 教师结合挂图，讲解组合动作要点，强调本课重点，讲解保护与帮助的方法 3. 2 人一组分组练习，对同伴认真负责。教师提出表扬 4. 教师随机进行拍摄，上传 5. 学生看动作视频回放，找自己与同伴缺点，进行互助纠正 6. 体能练习：立俯卧撑，坐位体前屈	1. 小组组内展示：挑选可以完成连贯动作且动作标准的学生进行组内动作展示 2. 班级展示：各组选出两名学生展示，其他学生打分、评比。比一比谁的组合连贯、动作正确、优美	能够积极思考，主动体验各种组合的可能，并完成组合动作，在练习中相互帮助，主动与同伴交流
4	侧手翻—直立转体 90 度—燕式平衡—前滚翻—后滚翻成跪立—跪跳起	1. 组织全体学生进行前滚翻和后滚翻的集体练习 2. 挑选动作标准的学生进行动作展示，其他学生模仿 3. 2 人一组，教师引导学生进行后滚翻结束动作为跪立的练习。引导学生思考如何完成，学生反复尝试 4. 引导学生进行前滚翻—后滚翻成跪立—跪跳起组合练习 5. 给出挑战目标：将上节课与本节课的内容进行串联 6. 4 人一组，布置场地，学生进行组合尝试，教师提示安全 7. 体能练习：纵叉与两头起；俯撑高抬腿；平躺悬浮举腿	1. 小组组合展示：优秀学生展示，其他学生当裁判评分 2. 大组合班展示：各组选出 3 名学生展示，其他学生打分、评比。推出 2~3 名优秀者进行展示	能完成后滚翻、跪跳起动作，能主动与同伴合作完成 3~6 个动作的组合。在练习中能很好地与他人交流，在练习中能提示同伴注意安全

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
5	1. 常见技巧运动损伤的预防与处理办法 2. 前滚翻成直角坐—肩肘倒立	1. 教师以实例讲解技巧运动损伤的预防与处理方法 2. 教师示范肩肘倒立技术动作，讲解动作要领口诀 3. 学生在教师的带领指导下进行辅助练习（夹肘挺立练习、后倒仰卧举腿练习、展髋挺腹练习、屈腿肩肘倒立） 4. 结合挂图，讲解动作要点，强调本课重点，讲解保护与帮助的方法 5. 2人一组进行肩肘倒立直腿脚触标志物练习，轮流进行保护与帮助，教师在组间巡视，进行单项动作展示指导 6. 教师引导学生进行前滚翻成直角坐—肩肘倒立练习 7. 集体讲解易犯错误与解决方法，学生分组练习 8. 体能练习：纵叉，跨步弓步练习，四面平板支撑	组合展示：前滚翻成直角坐—后倒肩肘倒立 学生分组轮流集体展示，教师进行点评	知道肩肘倒立的动作重点，能体会夹肘、撑腰和撑腰与伸腿的配合动作，能在保护帮助下体验肩肘倒立的动作。主动负责地帮助同伴完成动作，积极沟通，公平评价自己与他人
6	前滚翻成直角坐—后倒接肩肘倒立—前滚成蹲立	1. 教师引导，组织学生练习上节课肩肘倒立的重点动作 2. 2人一组保护与帮助练习肩肘倒立，要求质量，相互指导纠错 3. 反复练习前滚翻成直角坐—后倒接肩肘倒立 4. 学生进行肩肘倒立—前滚成蹲立的动作尝试，引导学生思考、尝试和总结成蹲立的要点 5. 观看前滚翻成直角坐—后倒接肩肘倒立—前滚成蹲立视频	小组推荐赛：组合动作展示，将学生分成若干小组，先在小组内进行“前滚翻—前滚翻成直角坐—后倒接肩肘倒立”组合动作展示，比一比谁做得好。组内学生根据动作给出评分，各组推荐2~3人参加班级展示	知道并能说出所做动作前滚翻、前滚翻成直角坐、肩肘倒立的名称，能在合作纠错过程中发现同伴动作中存在的主要问题，学生有一定的责任意识、安全意识，积极参与动作展示并能主动进行体能练习

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	前滚翻成直角坐—后倒接肩肘倒立—前滚成蹲立	6. 3人一组，1人进行前滚翻成直角坐—后倒接肩肘倒立—前滚成蹲立练习，1人保护，1人纠错，交换进行反复练习 7. 体能练习：俯卧撑，横叉，屈臂平板支撑		
7	前滚翻成直角坐—后倒接肩肘倒立—前滚成蹲立—后滚翻成跪立—跪跳起	1. 2人一组，教师引导学生复习上节课肩肘倒立的重难点动作。要求同伴进行保护与帮助 2. 教师针对个别学生出现的问题进行纠正 3. 2人一组，两名学生在练习过程中相互检查动作，探讨提高倒立稳定性的要点并实践尝试 4. 4人一组，布置场地，引导学生进行前滚翻成直角坐—后倒接肩肘倒立—前滚成蹲立—后滚翻成跪立—跪跳起组合练习中自己难点动作的突破练习 5. 进行组合的反复练习，同伴进行肢体帮助与指导 6. 体能练习：双人蹲跳，仰卧起坐	1. 各组选出一名学生展示，其他学生打分、评价 2. 进行团体小比赛（“不倒丛林”，1分钟倒下少的队获胜） 3. 前滚翻成直角坐—后倒接肩肘倒立—前滚成蹲立—后滚翻成跪立—跪跳起组合展示	组合动作做到身体姿势基本正确，动作间能够进行合理衔接。能在组合过程中主动进行自我诊断，完善组合。能与同伴主动沟通，探讨自身与同伴的动作问题，敢于展示自己



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
8	技巧规定动作展示 侧手翻—直立转体90度—燕式平衡—前滚翻成直角坐—后倒接肩肘倒立—前滚成蹲立—后滚翻成跪立—跪跳起	1. 复习所学单个动作内容 2. 教师对连贯动作进行示范讲解，再次强调每个动作的重难点 3. 4人一组分组练习，每名学生轮流进行保护，并帮助同伴指正存在的问题，教师巡视检查，进行指导，评选单项王 4. 运用动作节奏变化改变练习难度，提高动作质量 5. 引导学生与同伴探讨连接要点，完善动作组合连贯与流畅度 6. 体能练习：横叉、纵叉接力，跪跳前行接力，支撑滚动接力	擂台赛：学生3~4人一组，选其中一组作为擂主，以组为单位进行组合擂台赛。比赛中各组在组长带领下集体完成组合动作，裁判员从动作完成度、连贯性、礼仪等方面进行评分，分数高者为新擂主或守擂成功者。比赛共进行4~5轮，要求每组学生都要参赛	能对此套技巧动作进行展示，有信心完成。通过完成整套动作，激发主动参与的热情，具有乐观向上的心理，对体育锻炼保持浓厚的兴趣
9	1. 支撑跳跃的起源与发展，相关术语 2. 山羊分腿腾越：助跑、上板、踏跳 3. 跳背	1. 教师示范，学生2人一组进行跳背练习，每名学生轮流进行保护与帮助，教师巡视检查，进行指导 2. 对薄弱部分进行针对性练习，教师进行纠正指导 3. 助跑、上板、踏跳练习 4. 助跑、上板、踏跳练习结合跳背练习 5. 体能练习：俯卧爬行，俯卧交替提膝，俯撑提臀	比比哪组跳得多：教师宣布规则，2分钟内比一比哪个小组跳得多。学生分成4组，每组学生成“人羊”状依次相隔2米排开。听口令后，各组一人助跑跳过组内所有“人羊”，在队尾处成“人羊”站好。2分钟结束后，比一比哪组跳的数量多	知道山羊分腿腾越动作名称，能做到助跑与踏跳紧密结合，在保护与帮助下完成动作。能在保护与帮助下做到身体姿势基本正确。在跳背练习中，表现出负责的态度，能很好地与同伴合作

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
10	山羊分腿腾越： 助跑、上板、踏跳、推手、落地	1. 观看完整山羊分腿腾越的教学视频 2. 教师示范和讲解助跑、上板、踏跳、推手、支撑提臀分腿、落地动作方法 3. 学生聆听并模仿。学生练习中，教师提示动作要点并强调调本课重点：直臂支撑，重点说明手触山羊的位置，讲解保护与帮助的方法 4. 进行短距离助跑下上板、踏跳、推手、支撑提臀分腿、落地的动作练习，1人练习，1人进行保护与帮助 5. 进行较长距离助跑下上板、踏跳、推手、支撑提臀分腿、落地的动作练习，1人练习，1人进行保护与帮助 6. 体能练习：高台跳下挺身跳，俯撑提臀，俯撑提臀分腿	开展小游戏比赛：俯撑—分腿立撑—推手起立—挺身跳	知道山羊分腿腾越技术动作重点，能体会直臂推手与分腿动作紧密结合，并知道推手动作手触山羊的位置，在保护与帮助他人完成动作时态度端正，具有责任心
11	山羊分腿腾越： 短距离助跑，帮助下完整动作练习	1. 组织学生练习山羊分腿腾越的重难点，做到顶肩、推手、分腿动作协调，引导学生积极尝试练习 2. 学生分成4组，在组长带领下，每人在两人保护下进行练习，依次轮换保护与练习者角色，重复练习 3. 讲解学生易出现的问题，并进行个别指导，纠正错误动作 4. 分组练习，教师要求助跑有节奏，顶肩推手果断 5. 学生之间相互观察，相互纠正 6. 体能练习：高台跳下，俯撑击掌	展示：各组学生依次进行展示，公推最优者在班级级进行展示，教师评价	能做到助跑踏跳连贯，推手及时，发力方式正确。练习山羊分腿腾越时，克服恐惧心理，敢于完成动作



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
12	山羊分腿腾越： 独立完整动作练习	1. 复习直臂推手分腿动作 2. 教师做完整动作，再次强调顶肩推手、直膝分腿等重难点 3. 反复练习重难点动作，学生相互鼓励加油 4. 学生4人一组，在帮助下练习，每名学生轮流进行保护与帮助 5. 运用条件限制改变（分腿、踏板距离）提高练习难度 6. 体能练习：俯卧爬行，双人压肩	团体赛：每个小组通过小组赛选出5名学生代表小组参加团体赛。每个小组成员每人试跳1次，评委打分，最后小组总分高者获胜，增加不同高度的挑战赛，积分不同，增加学生获胜后的喜悦感	山羊分腿腾越，能做到助跑踏跳连贯，推手及时，做到发力方式正确，控制空中身体姿态
13	山羊分腿腾越： 挑战不同高度的山羊	1. 将学生分成8组，一名学生保护与帮助，轮流进行。教师巡视检查，个别进行指导 2. 依据共性问题给予提示，引导学生根据自己的问题进行改进 3. 创设比赛情境，引导学生根据自己能力选择适宜的山羊高度进行练习 4. 鼓励学生挑战自己，尝试练习更高的高度 5. 教师提示要加强保护 6. 体能练习：俯撑交替提膝，仰卧单车	自主挑战赛：设置高、中、低3个不同高度的山羊场地（3个高度起评分分别为10分、9分和8分），学生自主选择适宜场地进行练习，待练习较为熟练后，向裁判组申请挑战高度。每人均有3次选择不同高度进行挑战的机会，每次均为有效成绩，累计得分高者获胜	能顺利完成分腿腾越动作，做到助跑、踏跳、顶肩推手勇敢果断，空中姿态美，并敢于在全班面前展示。有主动参与的热情



续表

作业设计	1. 观看竞技体操的精彩比赛视频 2~3 场，其他体操比赛 1~2 次，尝试给运动员打分；促进学生对中国体操运动员优秀品质的了解，并能在实际学习生活中用体操精神鞭策自己和其他人 2. 结合课堂内容查阅相关资料，自主设计一些简单的柔韧性、协调性、力量练习，不定期在家里与父母或在课堂上与同学分享
单元评价	参照技巧与器械体操水平二评价表示例（表 6-4-1）
单元反思	核心素养表现：在挑战自身极限且保证安全的情况下继续坚持练习；游戏或比赛中能按照技巧的规则和要求参与游戏和比赛，尊重裁判；游戏比赛中表现出自尊自信的品格 教学心得：根据学生的学练和比赛活动落实情况进行总结 改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学练和比赛活动效果提出改进措施

三、技巧与器械体操水平四大单元教学计划的设计示例

(一) 设计思路

根据体操类运动大单元教学计划整体设计思路，参照大单元设计的基本要素设计了水平四技巧运动与器械体操的大单元教学计划。根据水平四技巧运动与器械体操学习内容的价值与作用，参考水平二、水平三同类大单元主题的进阶方式，凝练了大单元主题；以运动能力、健康行为、体育品德三个方面的核心素养为维度设计单元目标。围绕技巧与器械体操完成动作比赛和展示的需要，设计了结构化教学内容及创意性比赛内容（图 7-2-3）。着眼学生课程核心素养发展，设计了“学、练、赛”一体化的学习过程及学习表现。从服务学生形成体育锻炼意识与习惯的思路出发，设计了相关的单元作业、单元评价及教学反思的框架。

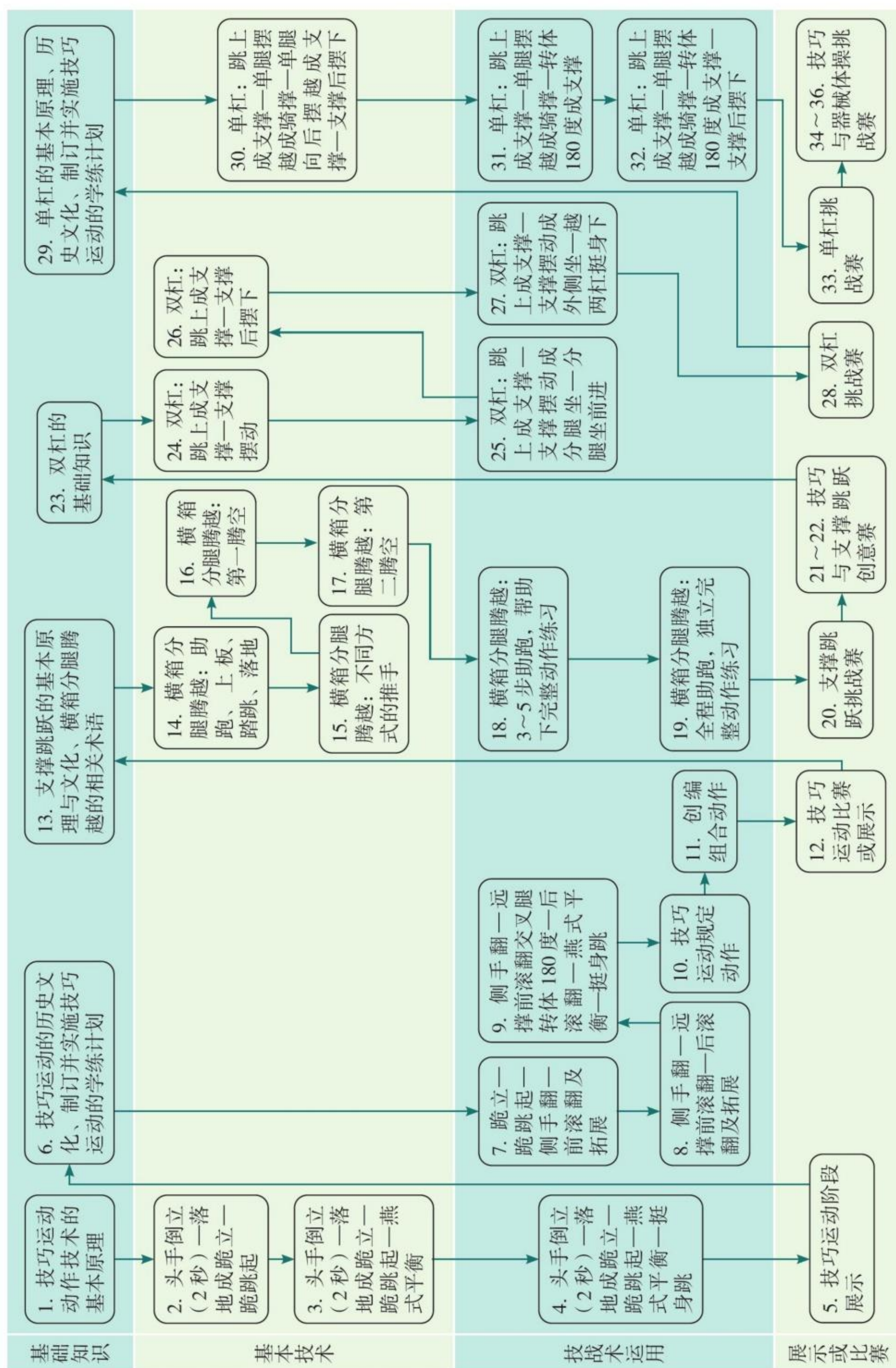


图 7-2-3 技巧与器械体操水平四大单元教学计划主要内容结构图



(二) 设计示例 (表 7-2-3)

表 7-2-3 技巧与器械体操水平四大单元教学计划示例

单元主题	在组合动作创编与进阶挑战中发展学生身体控制能力和时空感知能力			
单元目标	1. 运动能力: 能描述技巧与器械体操运动的相关原理, 掌握比赛规则, 能说出本单元所学动作的术语, 理解技巧及器械体操运动的锻炼与应用价值; 学生能够在运用技巧、单杠、双杠单一技术的基础上完成三个项目规定的整套动作, 自主或与人合作创编一套组合动作并完善; 理解支撑跳跃动作原理, 能够连贯顺畅地完成横箱分腿腾越动作。发展学生柔韧性、灵敏性、力量、协调性、平衡等身体素质 2. 健康行为: 养成体操礼仪和行为规范, 积极参与技巧与器械体操活动, 胜任班级技巧与器械体操比赛的裁判工作。在练习和比赛中合理控制情绪, 主动与同伴合作, 能主动保护和帮助同伴安全地完成动作 3. 体育品德: 在学练中不怕苦累, 自尊自信, 坚持完成学习任务, 遵守比赛规则, 勇于担当, 有责任意识			
课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	技巧运动动作技术的基本原理 头手倒立	1. 教师提问学生等边三角形的性质, 让学生明白等边三角形的支撑方法和原理。教师结合示范和图示, 讲解、示范动作要领, 帮助学生建立正确的动作概念 2. 进行头、手放成等边三角形的练习。教师提示保护者做到责任心强, 保护与帮助动作要及时、到位 3. 在保护与帮助下做提臀练习 4. 头手倒立停稳原理探究学习 5. 靠墙蹬摆重复练习 6. 体能: 核心力量练习, 平板支撑, 多变俯卧撑	1. 头手倒立展示: 学生 3 人一组, 1 人展示, 1 人保护与帮助, 1 人评分。重点强调蹬摆动作协调连贯, 倒立身体成一条直线 2. 比一比哪组的完成率高	能够描述头手倒立的动作要领和方法, 能在保护与帮助下或独立完成头手倒立动作, 注重“开始示意—头手倒立—结束示意”的完整礼仪。能积极参加学练和比赛活动, 保护及时、到位, 责任意识较强

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	头手倒立(2秒)—落地成跪立—跪跳起	1. 教师组织学生观看头手倒立的视频，引导学生反复练习头手倒立 2. 组内展示头手倒立—落地成跪立动作 3. 跪跳起动作练习，强调摆臂、伸腰展髋、小腿压垫动作协调连贯 4. 独立练习单个动作 5. 进行头手倒立—落地成跪立—跪跳起组合动作练习 6. 体能：协调性练习（跪跳前进+跪跳起；双人蹲跳）	1. 头手倒立组内展示：学生3人一组，1人展示，1人保护与帮助，1人评分 2. 组合动作班级积分赛	理解头手倒立的动作要领和方法，能独立完成头手倒立、跪跳起的单个动作和组合动作，积极进取，遵守规则
3	头手倒立(2秒)—落地成跪立—跪跳起—燕式平衡	1. 教师布置任务：学生3人一组，在保护与帮助下复习头手倒立动作，提示学生重心稳定、保持平衡 2. 组内展示头手倒立—落地成跪立—跪跳起组合动作 3. 燕式平衡动作练习，强调上体前压，尽量与地面平行，后举腿高于头部 4. 进行头手倒立—落地成跪立—跪跳起—燕式平衡组合动作练习 5. 各组推荐学生展示组合动作 6. 体能：柔韧性练习（坐位体前屈，横叉、纵叉）	1. 燕式平衡小组内个人展示：学生3人一组，1人展示，2人评分。重点比谁的站立稳定、姿态好 2. 班级组合展示	理解燕式平衡的动作要领和方法，能在保护与帮助下或独立完成头手倒立、跪跳起、燕式平衡的单个动作和组合动作，在展示中表现出良好的体操礼仪



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
4	头手倒立(2秒)—落地成跪立—跪跳起—燕式平衡—挺身跳	1. 教师布置任务：学生3人一组，在保护与帮助下复习组合动作练习，提示学生动作连贯、姿态优美 2. 挺身跳动作练习，强调挺身展髋姿态优美，动作连贯，落地半蹲屈膝缓冲 3. 进行完整组合动作练习 4. 各组推荐学生展示组合动作，学生进行点评 5. 体能：平衡性练习（平板支撑，跪姿对角支撑）	1. 挺身跳小组集体展示 2. 组合动作分组展示	理解挺身跳的动作要领和方法，能在保护与帮助下或独立完成相对规范的头手倒立、跪跳起、燕式平衡、挺身跳的单个动作和组合动作，在练习中积极进取、勇于担当
5	技巧运动阶段展示：头手倒立(2秒)—落地成跪立—跪跳起—燕式平衡—挺身跳	1. 教师布置任务：组织学生3人一组，在保护与帮助下复习组合动作练习，提示学生动作协调连贯、姿态优美 2. 教师提示保护者责任心要强，保护与帮助动作要及时、到位 3. 同伴间互相保护与帮助、观察动作，提出改进意见 4. 针对掌握不太熟练的动作反复练习 5. 体能：平衡性练习（支撑转体）	阶段性展示：组内进行完整组合动作展示，选出本组代表进行比赛；各组推荐学生展示组合动作，学生进行点评	理解组合动作中单个动作的要领和方法，能独立完成单个动作和组合动作。勇于展示自我，主动与同伴交流，遵守规则

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	技巧运动的历史文化、制订并实施技巧运动的学练计划 跪立—跪跳起—侧手翻（正面、侧面）—前滚翻	1. 学生总结课下收集的技巧运动的历史文化，展示制订的技巧运动的学练计划 2. 侧手翻学习：强调两手两脚依次落在一条直线上，注意顶肩、紧腰、展髋动作 3. 教师提示保护者责任心强，保护与帮助动作要及时、到位 4. 在强化侧手翻练习基础上，进行跪立—跪跳起—侧手翻—前滚翻组合动作练习 5. 体能：协调性练习（跪跳前进+跪跳起，多变俯卧撑）	小组侧手翻展示与评价：组内进行组合动作展示，并进行互评；各组推荐学生展示，学生进行点评	对技巧运动的历史文化有所了解，并能主动展示自己制订的学练计划。知道组合动作中侧手翻的要领和方法，能在保护与帮助下或独立完成侧手翻，在学练中积极进取、自尊自信，理解3种滚翻的动作要领，能够在组合中合理衔接单个动作，在练习中，能主动与同伴交流与沟通，不怕困难，勇于挑战自己，遵守比赛规则
7	跪立—跪跳起—侧手翻—前滚翻及拓展（远撑前滚翻、鱼跃前滚翻、前滚翻分腿直腿起）	1. 教师布置任务：复习跪立—跪跳起—侧手翻—前滚翻组合动作 2. 各组推荐学生展示组合动作 3. 远撑越过障碍接前滚翻练习，体现蹬地腿伸直、顶肩甩臂手远撑、屈臂缓冲身团紧 4. 了解远撑前滚翻和鱼跃前滚翻的异同点，进行越过一定高度标志的鱼跃前滚翻练习 5. 进行鱼跃前滚翻练习。强调蹬地充分，蹬摆协调，空中展髋充分，落地屈臂缓冲，滚翻圆滑 6. 进行前滚翻分腿直腿起练习，明确两手支撑在两腿内侧，注意分腿时机和推手压地的时机 7. 教师布置任务：分组进行组合拓展练习并展示、评价 8. 体能：协调性练习（俯卧单车，多变俯卧撑）	各种滚翻挑战赛：学生3人一组，从前滚翻、远撑前滚翻、鱼跃前滚翻中选择一种，分别按1分、2分、3分标准对应难度进行打分，评出最高分为获胜者	知道组合动作中单个动作的要领和方法，能在保护与帮助下或独立完成单个动作和组合动作，能表现出良好的体操礼仪。能自主进行展示，动作协调连贯，姿态优美，保护者也能做到保护及时、到位，责任意识较强



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
8	侧手翻——远撑前滚翻交叉转体180度——后滚翻及拓展（屈体后滚翻）	1. 教师布置任务：进行侧手翻、远撑前滚翻、后滚翻等动作练习 2. 教师强调后滚翻的动作要领，并引导学生向后滚翻后如何快速改变方向，学生积极探讨，师生共同总结出“交叉转体” 3. 学生尝试原地交叉蹲撑转体动作练习 4. 分小组练习后滚翻交叉转体180度 5. 进行屈体后倒翻臀练习 6. 进行屈体后滚翻练习，强调屈体后滚与两手支撑时机的掌握 7. 教师布置任务：分组进行组合拓展练习，并展示、评价 8. 体能练习：柔韧性练习（坐位体前屈，横叉，纵叉）	小组连接展示：组内学生依次展示连接动作；教师与其他学生评价；最优者进行展示	掌握前后滚翻交叉转体180度动作要领，能在组合中合理运用。主动与同伴沟通，能提示同伴进行安全练习。勇于展示自己，遵守规则
9	侧手翻——远撑前滚翻交叉腿转体180度——后滚翻——燕式平衡——挺身跳	1. 2人一组进行远撑前滚翻交叉腿转体180度重复练习 2. 2人一组进行组合动作练习 3. 同伴间互相保护与帮助、观察动作，提出改进意见 4. 根据教师集中讲解的共性问题，提出改进建议 5. 再次分组进行练习，教师强调动作规范性和单个动作之间的衔接 6. 各组推荐学生展示组合动作，学生互评 7. 体能：柔韧性练习（俯撑前爬，跪姿挺髋）	优秀学生组合动作班内展示：各组依次进行组合展示，组内学生推出最优者代表本组参加班内展示，各组代表集中展示	能与同伴沟通解决练习中存在的问题，能完成组合动作，连接顺畅。积极负责地保护同伴，公平公正地评价别人

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
10	规定动作：头手倒立（2秒）—落地成跪立—跪跳起—侧手翻—直立转体90度—远撑前滚翻交叉腿转体180度—后滚翻—燕式平衡—挺身跳	1. 针对自身掌握不太熟练的动作再进行针对性练习 2. 2人一组进行完整组合动作练习 3. 同伴间互相保护与帮助、观察动作，提出改进意见 4. 根据教师集中讲解的问题，改进自身动作 5. 再次分组进行练习，重点关注动作规范性和动作之间的衔接，重复练习 6. 体能：核心力量练习（仰卧起坐，平板支撑）	1. 学生3人一组进行练习，1人练习，1人保护与帮助，1人观察评价。重点比谁的動作规范、协调连贯 2. 组合展示。比一比哪组组合动作完成率高，谁的動作协调连贯，動作舒展 3. 组织学生进行点评，教师总结	掌握组合动作中的每个动作，明确如何进行衔接 在练习中，能主动指出同伴问题，共同探讨，文明礼貌，勇于展示
11	创编组合动作	1. 5~6人一组进行创编，确定组合动作中的每个动作，明确如何进行衔接 2. 创编组合动作练习 3. 同伴间互相保护与帮助、观察动作，提出改进意见，注重动作规范性和动作之间的衔接 4. 针对自身掌握不太熟练的动作或衔接不顺畅的动作再进行改进或针对性练习 5. 组内进行创编动作展示，选出最优生 6. 各组展示创编动作，学生互评 7. 体能：核心力量练习（支撑并脚前后跳，仰卧举腿）	组合动作创编赛 1. 学生5~6人一组进行创编，比一比哪组创编新颖 2. 组合展示。比一比哪组动作衔接更合理，動作规范 3. 组织学生进行点评，教师总结	能积极参与创编，了解组合动作中单个动作的要领和方法，能独立完成单个动作和组合动作，能表现出良好的体操礼仪。勇于克服困难，挑战自己，主动与同伴沟通，遵守规则



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
12	技巧运动展示或比赛	1. 明确技巧运动比赛的规则与要求 2. 分组进行单个动作和创编组合练习 3. 同伴间互相保护与帮助、观察动作，提出改进意见，注重动作规范性和动作之间的衔接 4. 各组推荐学生进行单个动作比赛 5. 各组推荐学生进行创编组合动作展示 6. 学生进行自评和互评 7. 体能：核心力量练习（单腿两头起，平板开合跳）	技巧创编赛 1. 学生 5~6 人一组进行创编，比一比哪组创编新颖 2. 组合展示 3. 组织学生进行打分，各组按顺序依次展示，教师总结	能积极参与展示，了解组合动作中单个动作的要领和方法，能独立完成单个动作和组合动作，在比赛和展示中，能表现出良好的体操礼仪。在创编中，主动与同伴交流，不断尝试，勇于创新，遵守规则
13	1. 支撑跳跃的基本原理与文化内涵 2. 横箱分腿腾越动作的相关术语 3. 山羊分腿腾越完整动作（强化支撑跳跃动作认知）	1. 教师通过挂图或多媒体向学生讲述支撑跳跃的起源与发展 2. 4~6 人一组，进行叠放小垫子或横放小垫子的练习，体会分腿动作 3. 教师示范山羊分腿腾跃，并讲解动作要领和保护与帮助方法，学生以小组为单位逐一尝试越过山羊 4. 增加山羊的横截面，提高练习难度，逐渐过渡到横箱的分腿腾越 5. 反复练习，提高动作熟练性 6. 团队游戏：跳“人羊” 7. 体能练习：俯撑分腿跳，立卧撑	山羊分腿腾越团体赛：以小组为单位，逐一跳过不同横截面宽度的山羊。计算各组每个人的得分总和，得分高者胜	理解支撑跳跃的基本知识和对锻炼身体的意义及价值，能克服心理障碍，直面问题，勇于尝试

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
14	横箱分腿腾越：助跑、上板、踏跳、落地 跳上成跪撑—跪立—跪跳下 跳上成蹲撑—一起立—挺身跳下	1. 教师示范横箱分腿腾越 2. 教师提出问题：怎样的身体姿势和方法才能保证腾越过箱 3. 讲解并实践帮助、保护同伴的方法（采用跳箱前后同时保护的方法） 4. 跳上跳下组合练：站在箱上体会不同姿势的跳下，如团身、屈体、转体跳下 5. 教师布置任务：横箱前练习跳上成跪撑—跪立—跪跳下 6. 教师布置任务：横箱前跳上成蹲撑—一起立—挺身跳下 7. 优秀学生展示 8. 体能练习：俯撑分腿跳，立卧撑	1. 比赛：“高台跳水”，每人依次从高处跳下，要求空中动作优美，落地平稳。教师给予评价 2. 班级展示：各组推荐优秀学生在班级展示横箱前练习跳上成跪撑—跪立—跪跳下、横箱前跳上成蹲撑—一起立—挺身跳下	能描述并掌握跳上横箱成跪撑/蹲撑—向前跳下的动作方法，分腿腾越低于手支撑面的横箱，有提高屈腿支撑时快速推离器械动作，会对同伴动作完成情况进行分析和交流，有合作互助的意识和能力，有敢于尝试的心理品质和自信心
15	横箱分腿腾越：不同方式的推手	1. 教师引导学生尝试并理解支撑跳跃中推手的目的是获得腾空初速度和更好的腾起角度 2. 教师布置任务：尝试多种推手，顶肩推手、直臂推、快速推、掌根推、连续推、前后左右不同方向推等 3. 教师提出问题：找到最合适的推手时机与位置，学生找答案 4. 组织引导学生 在保护与帮助下尝试完整动作练习，引导学生观察、思考并交流切磋 5. 体能练习：俯撑，双臂推起空中击掌	1. 比赛：团队挑战赛（看哪组可以在有保护下全部完成动作练习） 2. 比赛：两人一组“小推车”比赛 3. 展示：各组推荐最合理的推手时机和位置的学生进行展示，教师评价	能找到分腿腾越双手撑箱最好的位置与时机，会对同伴动作完成情况进行分析 and 交流，有合作互助的行为



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
16	横箱分腿腾越：第一腾空	1. 教师讲解第一腾空的重要性并强调动作要领 2. 练习助跑后踏跳摸高，使踏跳更充分 3. 教师引导保护与帮助的学生站在侧前方扶髋，让练习者体会踏跳后的第一次腾空 4. 教师布置任务：在有保护下练习不同距离的分腿腾越，体会第一腾空动作 5. 体能练习：原地俯撑收腹提臀，俯撑交替提膝	比赛：踏跳摸高。学生助跑——双脚踏跳后摸高空悬挂的排球。摸到的次数多者为胜 比赛：设置不同距离的横箱，让学生自主选择挑战	描述第一腾空是指两脚踏跳板后至两手撑器械前的一瞬间。理解其作用是调整人体的相对位置，为创造最佳的入射角以便快速撑器械和制动性推手做准备的原理。练习中能做出身体保持含胸，两臂积极去支撑器械的动作。在活 动中表现出勇于和善于克服困难的意志品质
17	横箱分腿腾越：第二腾空	1. 教师讲解第二腾空的动作要领。要求空中挺胸展髋，落地前收腹屈膝缓冲 2. 教师布置任务：2~3 人一组，相互保护下挺身跳下跳箱 3. 学生进行跳上成分腿支撑—挺身跳下，体会第二腾空的空中动作 4. 教师提问：如何更加平稳地落地？如果落地不平稳，我们需要做什么？ 5. 小组练习探究 6. 体能练习：小推车 10~15 米，高台挺身跳	比赛：高台挺身跳下。学生从不同的跳箱上挺身跳下，比比谁能在空中挺胸展髋，落地前收腹屈膝缓冲。教师进行表扬并让其班级展示	描述第二腾空身体展髋挺胸的动作要领，有清晰的空间位置感。勇于尝试从不同高度的跳箱跳下的比赛，有分析和相互交流以及帮助他人的行为

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
18	横箱分腿腾越：3~5步助跑，帮助下完整动作练习	1. 教师示范：完整横箱分腿腾越动作并讲解动作要领和重难点 2. 引导学生从3~5步助跑开始尝试踏跳撑箱逐渐过渡到完整动作 3. 教师时刻关注学生秩序和保护与帮助情况 4. 分组练习，根据自己的能力选择不同高度的横箱进行练习 5. 体能练习：立卧撑，挺身跳	团体积分比赛 1. 根据自己的能力选择不同高度、不同远度的横箱进行挑战 2. 不同高度、不同远度的横箱设立不同积分，团队成员自由选择，汇总积分，多者获胜	掌握3~5步助跑，帮助下完整动作，能完成助跑—上板—踏跳—第一腾空—推手—第二腾空—落地整个动作，有敢于尝试的心理品质和自信心
19	横箱分腿腾越动作的比赛规则 横箱分腿腾越：全程助跑，独立完整动作练习	1. 教师播放奥运会跳马比赛视频，引发学生对支撑跳跃的兴趣，激发学生的练习欲望 2. 教师根据学生体质平均分成不同小组进行比赛 3. 给予一定的时间进行小组内练习选拔，要求一人做时其余人轮流保护与帮助 4. 组与组之间比拼：每组选出一人，由教师和其他小组成员打分 5. 教师和学生进行点评 6. 体能练习：小推车10~15米	对抗赛：每组进行比赛，推出一人代表小组进行班级比赛，一组比赛，其他三个小组打分，最优小组获胜	进一步巩固和提高横箱分腿腾越的技术动作，知道评分标准，能够根据同伴完成动作的标准给予评分，能相互保护与帮助，有团队意识
20	支撑跳跃挑战赛	1. 教师讲解挑战赛规则及要求 2. 教师给挑战失败者分配任务 3. 组织学生做好保护与帮助 4. 体能练习：俯撑爬行	比赛：由教师摆放不同高度、不同远度的横箱，供学生进行挑战，必须由低向高挑战，不得跳级挑战，教师颁奖，获奖学生展示	遵守规则，尊重同学，有挑战难度的自信和行为，练习中能够提示同伴注意安全，敢于展示自己，能够鼓舞同伴



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
21~22	个人单项赛、个人双项赛、技巧与支撑跳跃创意赛	1. 宣布比赛日程与规则 2. 个人及各组抽签确定比赛顺序 3. 分配裁判、教练员、运动员、宣传员、保障员等 4. 进行技巧与横箱分腿腾越的规定动作个人赛 5. 进行技巧自选动作个人赛 6. 进行双人赛 7. 进行技巧与支撑跳跃融合创意赛 8. 裁判员根据运动员表现进行打分	根据规则进行比赛，评出以下奖项： 个人赛，最佳表现奖（双项最优秀者） 双人赛，最佳合作奖（合作最默契小组） 创意赛，最具创意奖（技巧与支撑跳跃连接融合最巧妙） 总结、展示、表彰	懂得比赛礼仪，能够完成技巧和横箱分腿腾越动作。遵守比赛规则，有集体观念
23	1. 双杠的基础知识（概念、起源与发展、价值、裁判与规则） 2. 跳上成支撑	1. 教师简介双杠的起源与发展及锻炼价值 2. 问题引导：我国双杠运动员在世界大赛上的表现，学生积极探讨 3. 教师简介比赛规则及裁判执法标准 4. 教师强调“增强安全意识和防范能力”在体操课上的重要性 5. 示范一套双杠动作，激发学生的学习兴趣 6. 讲解示范跳上成支撑动作要领及保护与帮助的方法 7. 2人一组在相互保护与帮助下反复练习跳上成支撑 8. 体能练习：俯撑，仰撑	知识竞赛 1. 体操比赛包括哪些项目？ 2. 我国体操（双杠）运动员的名字及比赛成绩	描述双杠的起源与发展，明确锻炼价值，掌握基本比赛规则及几位我国著名体操（双杠）运动员。理解跳上成支撑的动作要领和方法，掌握保护与帮助的方法，能够在保护与帮助下或独立完成跳上成支撑

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
24	跳上成支撑—支撑摆动	2 人一组在保护与帮助下复习跳上成支撑 - 教师讲解示范支撑摆动技术动作及保护与帮助方法 - 学生在教师的保护与帮助下进行小幅度支撑摆动练习，逐渐加大摆幅，帮助学生掌握动作要领及方法。教师设疑：为什么前摆时不能仰头，后摆时不能低头，并引导学生找到答案 2 人一组讨论如何提高摆动幅度，在相互帮助下反复练习 - 利用标志物引导学生提高摆动幅度练习 2 人一组，在相互保护与帮助下完成跳上成支撑—支撑摆动动作 - 体能练习：双杠臂屈伸	小组赛 - 看谁撑得长 - 看谁踢得高（标志物引导）	描述支撑摆动的动作要领、方法，掌握保护与帮助方法，有安全意识，能够在保护与帮助下或独立完成动作，同伴之间能够做到相互观察并主动沟通，提出改进建议，乐于展示
25	跳上成支撑—支撑摆动成分腿坐—分腿坐前进	- 教师引导学生回顾支撑摆动的动作要领，帮助学生加深印象 2 人一组在保护与帮助下复习支撑摆动（标志物引导提高摆动幅度） - 教师讲解示范支撑摆动成分腿坐—分腿坐前进的动作要领、方法及保护与帮助的方法，帮助学生建立正确的动作概念和表象 - 分组在跳箱上体会分腿坐及上体前倾支撑箱动作，垫上练习分腿坐前进，在保护与帮助下反复练习杠端跳起成分腿坐 - 在保护与帮助下练习分腿坐前进一次成分腿坐（手撑位置可以由标志物引导） 2 人一组反复练习支撑摆动成分腿坐—分腿坐前进动作 - 组合动作练习 - 体能练习：立卧撑，“推小车”	小组对抗赛：学生分 4 组，每组推选两名学生进行展示，评委打分。比赛内容： - 看谁坐得直（分腿坐） - 支撑前进比赛 - 组合动作，比一比哪组学生动作最标准、连贯	描述出支撑摆动成分腿坐—分腿坐前进的动作要领和方法，掌握保护与帮助方法，克服恐惧心理，能够在保护与帮助下或独立完成动作，找到自己的不足并能做到情绪稳定，乐于展示

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
26	跳上成支撑—支撑后摆下	1. 教师引导学生保护下复习支撑摆动 2. 教师讲解示范支撑后摆下的动作要领、方法及保护与帮助的方法 3. 2人一组在垫上做俯撑直臂顶肩推手移重心练习，讨论得出支撑后摆下需要的后摆高度 4. 在跳箱上练习俯撑后摆下，体会换握动作 5. 在杠端练习支撑摆动后摆下，体会推移换握动作 6. 2人一组进行支撑后摆过杠端一侧标志物的后摆下练习 7. 在保护与帮助下练习完整动作 8. 教师讲解创编动作原则，学生分组讨论，创编组合动作 9. 体能练习：俯卧撑举腿横移，负重两头起	创编组合动作展示：学生分4组，每组推选或自荐1名学生进行创编组合动作展示，评选哪一组创编动作合理，展示动作标准、连贯、优美	描述支撑后摆下的动作要领、方法，掌握保护与帮助方法并能够在保护与帮助下或独立完成动作，有安全意识及主动克服困难、战胜自我的举动和行为
27	跳上成支撑—支撑摆动成外侧坐—越两杠挺身下	1. 教师引导学生复习支撑摆动成分腿坐 2. 教师讲解示范支撑摆动成外侧坐的动作要领、方法及保护与帮助方法，帮助学生建立正确动作概念 3. 在保护与帮助下分组进行支撑摆动成外侧坐练习 4. 外侧坐摆越一杠成支撑练习（标志物引导摆动高度） 5. 分组在跳箱上练习外侧坐越两杠成外侧坐及挺身下动作 6. 在保护与帮助下在杠上练习外侧坐越两杠成外侧坐及挺身下动作 7. 尝试独立完成成套动作，学生也可根据自身情况自主选择练习内容 8. 学生分组讨论创编组合动作并展示 9. 体能练习：直腿坐—双手支撑举腿右摆	1. 追逐赛：分组进行“杠端跳起越杠跳下追逐”比赛 2. 创编组合动作展示：学生分4组进行动作组合创编，推选或自荐1名学生进行展示，评选优秀组及队员	描述支撑摆动成外侧坐—越两杠挺身下的动作要领及方法，掌握保护与帮助方法，能够在保护与帮助下或独立完成组合动作。有合作、安全意识，有积极进取、不断追求的心理品质及勇于展示自我的精神

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
28	双杠挑战赛	1. 教师讲解比赛规则及要求 2. 示范讲解体操比赛完整礼仪动作 3. 分4组讨论打造适合每名学生的动作组合，在保护与帮助下反复练习，直到能够独立完成 4. 自荐或教师挑选成立4个裁判小组进行简单培训，分组进行评分 5. 4组推选最优者进行总决赛，决出最后获胜组及队员 6. 教师总结评价	挑战赛 1. 体操礼仪动作 2. 组合动作 裁判要根据体操比赛基本规则进行评判，做到公平、公正	描述体操运动的锻炼价值，掌握体操比赛的礼仪动作，能够运用所学知识技能组合成适合自己能力的成套动作，并勇于展示，正确对待比赛结果，自尊、自强、尊重他人、积极进取、挑战自我
29	1. 单杠的基本原理、历史文化；制订并实施技巧运动的学练计划 2. 跳上成支撑—支撑后摆下	1. 教师讲授动作口诀 2. 双手正握杠跳起顶气球练习 3. 教师引导保护者站在练习者体侧，一手扶其臂，一手托其腿帮助后摆，并及时给予推手信号 4. 2人一组，反复练习跳起头顶目标，强化臂撑直，绷脚面，腹部贴杠，双腿先前摆，接着向后上方摆腿制动，同时两臂迅速顶肩推手离杠 5. 提出要求：看谁能做到腿与杠垂直面夹角45度以上 6. 反复练习跳上成支撑—支撑后摆下 7. 体能练习：俯卧撑	1. 组内比一比谁的身体绷得直 2. 比一比谁做的夹角大于45度：在多次练习基础上，比一比谁的腿与杠垂直面夹角在45度以上。各小组进行2~3分钟练习，统一比赛，教师评价	描述单杠是通过重力和人体肌肉力量来实现各种动作。通过口诀建立跳上成支撑—支撑后摆下的动作表象，能做出向前上方跳起，同时直臂压杠的动作。支撑时紧腰、挺胸、后举腿。在保护与帮助中有责任心

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
30	跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑—支撑后摆下	1. 教师讲授单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑的动作口诀：单腿侧摆速越杠，手撑手推一气成，支撑手臂要伸直，重心移向支撑侧。侧摆撑推再重现，摆越骑撑变支撑支撑侧。侧摆撑推再重现，摆越骑撑变支撑支撑侧。 2. 站于高凳，上进行摆越骑撑—摆越支撑的摆腿换手 3. 在鞍马上练习支撑摆越成骑撑及还原 4. 撤开高凳，在杠上支撑单腿摆越成骑撑及还原 5. 保护者站在练习者左腿外侧，一手扶其臂，一手托其腿，助其移重心、摆越，固定身体姿势 6. 提出要求：看谁摆越时有明显腾越，骑撑时上体正直，两腿夹角大于90度 7. 杠上完整动作练习 8. 体能练习：俯卧击掌，引体向上，地面单腿摆越过一手成纵叉	1. 比一比谁的移重心与推离杠几乎同时进行 2. 拍一拍（拍照）骑撑时谁的上体正直，两腿夹角大于90度 教师引导学生进行组内评比，选出组内最完美的一张照片参加班内评比，教师担任评委	结合上一节课内容完成跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—单腿向后摆越成支撑—支撑后摆下完整动作。能够在做出摆越时有明显腾越，骑撑时上体正直，两腿间夹角大于90度
31	跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—转体180度成支撑	1. 教师引导学生复习跳上成支撑—单腿摆越成骑撑，并思考如何衔接 2. 试一试：谁能够在完成单腿摆越成骑撑动作的同时形成右手反握杠 3. 在跳马上练习骑撑转体180度成支撑，体验前腿在杠上的滚动感 4. 帮助者站在练习者正前方，一手握住其前脚掌，助其转体成支撑 5. 教师提问：上体与杠垂直而保持一定的倾斜角度会不会更有利于控制平衡？学生练习并找到答案 6. 完整动作练习 7. 想一想：通过练习能否总结创编动作口诀 8. 体能练习：俯卧撑，双杠臂屈伸	1. 比一比哪组合作好：4人一组，合作练习。进行骑撑—转体180度成支撑。1人展示，1人站杠前右侧扶其臂保护，1人站练习者正前方帮助其转体，1人评价 2. 组合展示：学生分4组，比一比哪组组合动作完成率高	1. 根据动作要点总结并理解创编动作口诀：右手换反握，握点腿外侧。左手推离杠，重心右侧侧挪。右转肩为轴，后腿摆过杠。左手换握杠，并腿成支撑 2. 展示中同伴能给予展示者保护

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
32	跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—腿摆越成骑撑—转体180度成支撑—支撑后摆下	1. 教师强调跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—转体180度成支撑—支撑后摆下的动作要领，强化各动作口诀 2. 学生分4组，按层次进行跳上成支撑、跳上成支撑—单腿摆越成骑撑、跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—转体180度成支撑及利用辅助器材练习 3. 提出问题：想一想、试一试如何有效帮助同伴 4. 衔接上节课所学进行完整组合动作 5. 保护与帮助者保护站位与帮助手法 6. 体能练习：俯卧撑，仰卧举腿，小幅度横叉、纵叉	比一比哪组完成率高 1. 学生异质分组，给予5~10分钟进行组内自主帮扶练习 2. 分组集中展示，录像记录动作影像，为改进动作质量提供帮助	理解并掌握跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—转体180度成支撑—支撑后摆下组合动作的诀窍。能积极参加学练 通过保护与帮助建立较强的责任意识，明确动作要求
33	单杠挑战赛	1. 教师布置任务：挑战者说出想做动作名称、保护与帮助者说出保护与帮助站位后进行参赛。评分者说出参赛动作要点或口诀 2. 教师问题引导：力量与柔韧素质能否兼备 3. 预参赛选手利用辅助器材进行单个薄弱动作的巩固与提高 4. 做出体操比赛礼仪动作 5. 坚持完成任务，能够在原有基础上追求更高目标	比一比哪组完成率高：教师指导学生进行同质参赛分组，给予3~5分钟进行组内谋划。	理解力量与柔韧性是可以兼备的，肌肉的伸展能力是影响整体柔韧性的重要因素，经常进行力量训练肌肉密度大，基础力量高，使肌肉的伸展性有更大的提升空间
34~36	技巧与器械体操挑战赛（类型多元、角色多元、项目多元）	1. 确定比赛主题 2. 确定比赛内容 3. 制定比赛规程及比赛规则 4. 进行宣传 and 组队	1. 单项赛：技巧运动、单杠、双杠、支撑跳跃规定组合赛 2. 全能赛：按照技巧、支撑跳跃、双杠、单杠的顺序进行自由组合创编动作	掌握技巧与器械体操比赛规则和要求，能评价自己和他人的动作水平。全程参与比赛活动，在活 动中积极体验不同的角色与分工



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
34~36	技巧与器械体操挑战赛（类型多元、角色多元、项目多元）	5. 团队进行运动员、教练员、裁判员、宣传员、啦啦队员等角色的选择和确定 6. 组织报名 7. 抽签确定比赛顺序	作与横箱分腿腾越比赛，评委依据规则进行打分 3. 团体赛：每队4~5人，每人一套自选动作，分组竞赛，小组成员累计计分，团体得分高的组获胜 4. 创意赛：能够将技巧与器械体操内容围绕1~2种能力进行融合，评出最佳 5. 采访与互动 6. 颁奖	尊重裁判、尊重对手。在裁判工作中做到客观公正。在比赛中有团队意识和集体主义精神，敢于尝试技巧与器械体操的创意组合，并勇于展示
作业设计	本单元作业设计是根据学习进程，对应不同项目而设计的，具体如下： 1. 学习技巧期间，回家后进行各种与技巧有关的专项体能练习，如体前屈、坐位体前屈、横叉、纵叉、连续蛙跳、连续团身跳、俯卧撑、仰卧起坐等 2. 学习支撑跳跃期间，放学后能练习直臂立卧撑、抱膝跳、挺身跳、单起双落跳等动作，也可以与同伴借助橡皮筋、小垫子等进行跳跃障碍练习 3. 学习双杠期间，课后通过压肩、双杠臂屈伸、负重两头起等练习提高双杠专项体能，在确保安全的前提下进行跳上支撑摆动、杠上移动等练习 4. 学习单杠期间，能在校外利用单杠器械练习斜身引体、攀爬肋木、跳上支撑、悬垂举腿、悬垂摆动、引体向上等动作 5. 在此单元学习期间，能够观摩3~4次体操比赛，在观摩中，运用所学规则对自由体操、跳马、单杠、双杠比赛进行分析与评价			
单元评价	参照技巧与器械体操水平二评价表示例（表6-4-1）			
单元反思	核心素养表现：参照学业质量评价标准，围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行评价 教学心得：根据课堂中“学、练、赛”一体化教学实施过程中具体的情况进行反思，依据课标提出优缺点和依据 改进措施：根据水平四课程目标，围绕运动能力、健康行为、体育品德目标达成度的情况进行分析，从“学、练、赛”一体化教学的不足之处入手，提出具体改进手段和方法			

备注：水平四大单元技巧运动仅呈现了男生的主要内容、学练活动、比赛活动及学习表现，女生的主要内容可参考表7-2-4，具体学练和比赛活动及学习表现可参考男生内容。

表 7-2-4 技巧运动（女）水平四大单元主要内容示例

课时	主要内容
1	技巧运动动作技术的基本原理；肩肘倒立（2 秒）—前滚成蹲立
2	前滚翻成直角坐—肩肘倒立（2 秒）—前滚成蹲立
3	前滚翻成直角坐—肩肘倒立（2 秒）—前滚成蹲立—燕式平衡
4	前滚翻成直角坐—肩肘倒立（2 秒）—前滚成蹲立—燕式平衡—挺身跳
5	技巧运动阶段展示
6	技巧运动的历史文化、制订并开展技巧运动的学练计划；肩肘倒立—前滚成蹲立—远撑前滚翻
7	远撑前滚翻交叉腿转体 180 度—后滚翻—侧手翻
8	后滚翻—侧手翻—直立转体 90 度—燕式平衡—挺身跳
9	远撑前滚翻交叉腿转体 180 度—后滚翻—侧手翻—直立转体 90 度—燕式平衡—挺身跳
10	规定动作：前滚翻成直角坐—肩肘倒立（2 秒）—前滚成蹲立—远撑前滚翻交叉腿转体 180 度—后滚翻—侧手翻—直立转体 90 度—燕式平衡—挺身跳
11	创编组合动作
12	技巧运动比赛与展示

第三节 体操类运动课时教学计划的设计与示例

课时教学计划又称教案，是根据教学进度、单元教学计划的整体安排和教学实际，对每节课进行教学过程设计的具体授课方案，是教师统筹教学和上课的依据。它集中反映了教师对一节课的全部设想和构思，是上好课的先决条件，它不仅有助于确保教学的顺利进行，还有助于教师积累资料、不断反思、总结经验，不断改进和提高教学质量，促进学生的身心健康发展。因此，教师在制订体操类运动课时教学计划时，应充分考虑学生的实际情况和体操类运动的特点，确保学习目标可视化、教学内容结构化、教学策略深度化、学习评价多元化，确保教学达成预设目标。

一、体操类运动技巧与器械体操课时教学计划的设计要点

（一）学习目标可视化，清晰引领课程素养发展

在充分了解学情的情况下，学习目标设计要达到可视化。目标要从三个方面设计（运动能力、健康行为、体育品德），其运动能力目标设计要细化并明确各个层面的学生学什么、怎么学、学到什么程度，达到具体、明确、可评、可测的基本标准。健康行为与体育品德目标设计是核心素养视角下目标构建的显著特征，其目标设计不能流于形式，在目标制定时要“看得见，摸得着”，表述中要明确具体行为表现及品德规范。

（二）教学内容结构化，使学生获得完整的知识与技能

要立足于本课的“用”，将教学内容结构化。设计中要呈现基本知识、基本技能（或技能组合）、体能、技战术运用、展示或比赛等结构化学习内容的完整链条，使学生在学中能完整认知知识与技能。在设计中将结构化知识与技能融在学练和比赛（比赛、游戏或展示）新样态一体化设计中，确保“教会、勤练、常赛”课程理念落到实处。

（三）教学策略深度化，服务学习的真实发生

课时计划的教学策略设计应以深度学习为主，服务学生核心素养以最佳学习方式展开。学生的学习过程设计要立足真实情境，以挑战性目标、明确的任务或真实问题进行驱动，围绕学生主体学习进行构建。教师的辅助或引导过程设计，要以服务帮助学生进行主动学习为目的：其讲解设计要围绕方法与原理；示范设计一定是正确表象动作，描述要细化到具体动作；设计中一定要有服务学生兴趣的激发和解决重难点的教学手段；设计中要有交流与合作的学习过程，所有方法与手段设计应指向各个层级学生的“学会”。

（四）学习评价多元化，让学生能够“认识”自己

评价要与学练和比赛活动有机结合，使之融为一体。在学练和比赛活动中，教师评价设计要服务方法的推展和行为、品德发展的引导，服务学生认知优秀的方法，诊断自我学习方式是否合理以及与行为、品德优秀者的差距。学生的自评与互评要有明确的标准，服务学生认知自己和同伴是否达到了设定的目标。

二、体操类运动技巧与器械体操课时教学计划的设计示例

体育与健康课程课时计划的制订一般为表格式，立足《课程标准（2022年版）》的理念与课程目标落地，其结构化要素应包括教学内容、学习目标、教学重难点、教学环节或步骤、学练和比赛活动内容与教学策略、组织与要求、时间安排、运动负荷预计、学习评价要点、安全保障措施、课后反思等。下面以体操类运动技巧与器械体操水平二大单元第5次课为例进行设计，供教师们参考（表7-3-1）。

（一）教材分析

仰卧推起成桥是技巧运动的基本技术动作，其结构包括：仰卧躺垫、两臂于肩上屈肘、两腿分开屈膝、臂腿同时向上方用力、身体后屈，抬头、挺胸、顶髌，拉开肩角成反弓形挺身姿势。这是初学者学习技巧的入门技术动作，同时也是初学者组合动作的主要技术动作。通过学习，可以增强学生控制身体的能力，增强学生的方位意识，能有效增强学生的灵敏性、柔韧性、协调性与力量等素质。在培养学生的勇敢坚毅、不怕挫折、自尊自信等意志品质方面具有独特的育人价值。本课时为仰卧推起成桥在单元内的第一次学习。

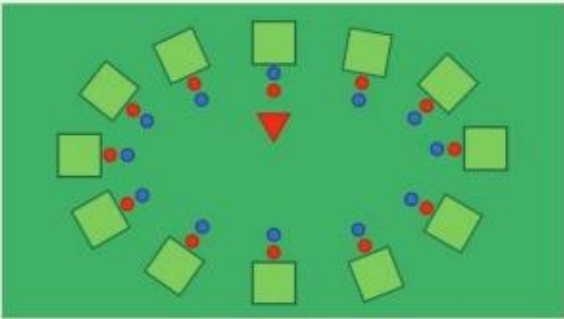
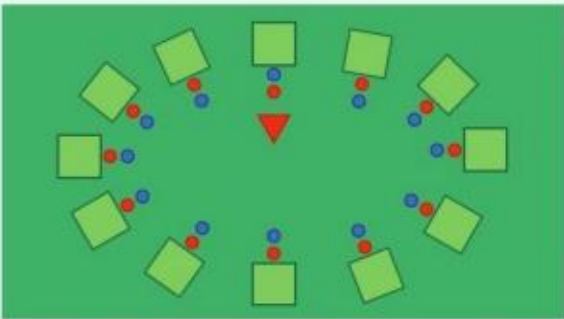
（二）学情分析

本节课教学对象为三年级男女生，其基本运动技能基本达到水平一合格水平。经过前面 4 课时的学习，学生对技巧运动有了基本认识，课堂参与度有了很大提高，其协调性与柔韧性等技巧专项素质有了一定的发展。但三年级学生相互合作的主动性不足，交流能力一般，勇于克服困难的体育精神亟待加强。

表 7-3-1 技巧与器械体操课时计划示例

授课教师：			授课日期：		
教学内容	仰卧推起成桥	单元水平	水平二	单元课时	5/18
授课年级	三年级	授课地点	操场	授课时长	40 分钟
学习目标	运动能力：能说出仰卧推起成桥的动作术语，能独立或在保护与帮助下完成动作，知道“稳、美”的基本规则和要求，尝试打分，能说出打分理由。能自主体验发展柔韧性的多种方法 健康行为：在相互保护与帮助练习中能主动多次与同伴交流；能在推起成桥后睁眼，适应看到倒映景物的环境，增强方位意识 体育品德：能在学习、比赛和展示中帮助他人 1~2 次，互相协作，自觉遵守规则，在打分中公平公正，培养学生勇于担当和热爱集体的精神，厚植学生爱祖国、爱家乡的情怀				
素养培育策略	1. 通过图片引导、示范模仿环节，帮助学生认知动作结构与动作顺序，了解动作术语，发展学生的运动认知能力 2. 通过 3 人合作的跪卧式助力性练习，帮助学生认知动作基本方法，同时培养学生的责任与合作意识，提高交流能力，在保护与帮助下更好地完成动作。并以此延伸，保持 3 人合作练习情境，进一步提升合作意识 3. 通过“家乡的桥”的展示任务，强化动作技能，引发学生思考，发展学生的小组合作与交流能力，厚植学生爱祖国、爱家乡的情怀；通过比赛的设计，提高学生评价能力，增强规则意识 4. 以小组为单位计数的方式，在发展学生专项体能的同时，引导学生合作分工，体现分层，培养学生勇于担当和热爱集体的精神				
教学重难点	教学重点：臂、腿同时用力向上，直臂支撑、蹬地、抬头挺髌 教学难点：蹬地、挺髌、抬头与两手推撑动作的协调配合				

续表

教学过程				
部分	内容与实施	组织与要求	时间	个体运动密度
热身部分	1. 教师出示图片导入：家乡的桥，桥的作用，体会桥的坚固和美。语言引导学生在课上用自己的身体做出桥的造型	组织：四列横队 ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ▲	1 分钟	80%
	2. 教师口令并示范，带领学生慢跑后做垫上热身操 (1) 头部运动 (2) 肩部运动 (3) 扩胸运动 (4) 转体运动 (5) 前屈拉伸 (6) 左右拉伸	要求：根据家乡的桥的图片想象、思考、回答 组织：如下图 	4 分钟	85%
	3. 引导学生分成 2 人一组，进行专项准备活动 (1) 互背人 (2) 反手推臂 (3) 仰卧单车 (4) 坐位体前屈	要求：一套 6 个动作，充分活动身体各关节 组织：在原来组织基础上，就近结成 2 人一组 要求：克服困难，相互协作，共同进步	3 分钟	90%
学练部分	活动 1：教师引导学生分组观看完整动作的照片、挂图、慢放视频 活动 2：教师示范完整动作并引导学生模仿练习 活动 3：教师发放练习资料、图示，引导学生尝试跪姿挺髌成桥、仰卧提腰挺髌练习 活动 4：3 人一组，1 人跪趴垫上作为帮助者，1 人躺在同伴背上练习，1 人保护。教师引导帮助者在保护者提示下慢慢顶起练习者腰背部，使其成桥，并与练习者沟通具体助力点与方式，保护者根据资料中的标准进行纠正。1 人练习后交换角色 活动 5：3 人一组，教师引导学生参考评价标准，1 人独立练习，1 人保护，1 人根据动作重点进行“修桥”，找出影响“桥”稳固、美观的缺点并修正，反复练习 活动 6：3 人一组，教师语言引导各小组，1 人成桥后 1 同伴两手扶其腰将其拉起成站立，1 同伴保护与助力，后放回成桥	组织：如下图  要求 1：认真观看思考，建立仰卧推起成桥的正确动作表象 要求 2：大胆尝试，注意安全，学生自主进行练习 要求 3：认真观看，推起后要睁眼 要求 4：顶起后停留 3~5 秒，互助交流，互相配合，完成动作，睁眼体会空间变化 要求 5：加强沟通，勇于挑战自我 要求 6：注意安全，有合作意识，有责任担当，要睁眼体会空间变化	16 分钟	80%

续表

部分	内容与实施		组织与要求	时间	个体运动密度
比赛与体能部分	1. 小组赛：多人联合形成“多孔桥”，学生分成4组，教师组织以小组为单位，依次推起成多孔桥，坚持3秒后再依次躺于垫上，每组选出1名学生依据规则与标准进行评价		组织：1~3 组织同，见下图 	12 分钟	90%
	2. 展示：“家乡的桥”，教师引导以小组为单位讨论用仰卧推起成桥的方式，合作形成各种桥。教师提示要以展示家乡的桥为主，用身体展示出这座桥。各组讨论、练习、展示，教师拍照，小组自评说出创作历程。各组依据标准评价其他组，推出最优组进行展示				
比赛与体能部分	3. 专项体能：学生分成4组，教师发布以仰卧两头起为主的6个体能练习内容，组内学生自主选择4个任务，教师提示小组完成的最低次数，各组根据音乐节奏和时长自主进行互补性练习，完成任务		要求 1：强化动作，有集体荣誉感 要求 2：沟通合作，有爱祖国爱家乡的情怀 要求 3：选择合理，坚持不懈，勇于承担责任		
	放松部分	1. 放松整理：伴随音乐跟教师做拉伸放松操		组织：四列体操队形 ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ▲	4 分钟
2. 总结本课：你对你的同伴说一句话					
放松部分	3. 作业：将小组选择的4个体能练习内容每天做3组		要求：认真放松，积极与同伴对话		
	维度	评价内容	评价方式		
学习评价	运动能力	1. 能说出仰卧推起成桥的动作名称 2. 能保护与帮助他人，能在保护与帮助下积极参与动作学练，能做出动作 3. 能主动在练习中发展躯干的柔韧性	通过比赛与展示进行评价，主要以自评、互评为主，辅以教师评价		
	健康行为	1. 课前热身准备积极，课后拉伸充分 2. 有互相帮助、互相协作的具体行为	以自评、互评为主，用学习成长手册记录成绩		
	体育品德	1. 能在帮助同伴中表现出负责态度 2. 在体能练习中勇于承担小组责任	关注学习过程的评价，以学生的自我评价为主，配合互评和师评		



续表

部分	内容与实施	组织与要求		时间	个体运动密度
安全保障措施	1. 课前：提前到场进行 2. 课中：开始时进行安全教育，检查服装与鞋子及鞋带等；准备活动中根据学练和比赛活动需要，讲清活动价值，同时对相关关节进行活动；学练和比赛活动过程中，加强保护与帮助，增强学生的安全意识；学练和比赛活动及体能练习后，带领学生进行充分拉伸 3. 课后：及时穿好衣服，科学饮食	预计心率	140~160 次 / 分钟		
		群体运动密度	85%		
		场地器材	1. 每人 1 块小垫子 2. 挂图 4 张 3. 平板电脑 4 台 4. 录音机 1 台		
课后小结	学生在本节课参与度高，能在小组合作练习中做出动作。有明显的合作行为和负责态度。通过教师引导，部分学生能够勇于挑战自我，做到了积极进取，团结协作，基本达成了本课目标。但在学习过程中，几位学生柔韧性明显不足，需在作业中重点提示给予针对性任务				



参考文献

1. 中华人民共和国教育部. 义务教育课程方案(2022年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
2. 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
3. 课程教材研究所. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京: 高等教育出版社, 2022.
4. 人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心. 义务教育教科书教师教学用书 体育与健康 七年级 全一册[M]. 北京: 人民教育出版社, 2012.
5. 蔡福全. 学校队列队形教学[M]. 北京: 北京教育出版社, 1992.
6. 国际体操联合会. 2022—2024技巧运动评分规则[S]. 北京: 中国蹦床与技巧协会啦啦操分会, 2022.
7. 国际体操联合会. 男子竞技体操2022—2024评分规则[S]. 北京: 中国体操协会, 2022.
8. 国际体操联合会. 2021版啦啦操竞赛规则[S]. 北京: 中国蹦床与技巧协会啦啦操分会, 2021.
9. 国际体操联合会. 2022—2024竞技健美操规则[S]. 北京: 中国健美操协会, 2022.
10. 李育林. 啦啦操运动[M]. 北京: 高等教育出版社, 2021.
11. 黄桑. 体操: 第3版[M]. 北京: 高等教育出版社, 2000.
12. 黄宽柔. 形体健美与健美操[M]. 北京: 高等教育出版社, 1997.
13. 张涵劲. 体操: 第3版[M]. 北京: 高等教育出版社, 2015.

后 记

本套教师用书由人民教育出版社课程教材研究所体育与健康课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》编写。

本套教师用书集中反映了基础教育课程改革的最新成果，总结了上一版《义务教育教师用书体育与健康》的编写经验，凝聚了教育专家、学科专家、教材编写人员、教研人员及一线教师的集体智慧。本册教师用书由马鸿韬、孟文砚共同完成统稿，参加编写和编辑工作的还有王震、田丽玲、但林、董晓蕾、张爱丽。本套教师用书封面设计由中央美术学院设计团队完成，人民教育出版社设计部制作。本册教师用书版式设计为唐琪、秦颖，封面插图由北京市健美操体育舞蹈协会提供，动作示范为王曦瑶、吴禹萱；内文三维插图由张姝、张巍、宋焱煊制作，内文动作示范照片为卢英杰、常展宾、李梓煊、杨舒惟，由张朝平、刘静拍摄。我们衷心感谢所有对教师用书的编写、审读、试教、出版等提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友。

我们真诚地希望广大教师在使用本册教师用书过程中提出宝贵的意见和建议。我们将本着精益求精的态度，集思广益，不断修订，努力使教师用书日趋完善。

联系方式

电 话：010-58758594，58758866

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

中小学教材意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

体操类运动 全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

TICAOLEI YUNDONG



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38271-0



9 787107 382710 >