



三、教学内容与教学建议

表 4-1-1 跑的教学内容安排建议

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

注：☆ 掌握 ◇ 基本掌握

✓ (一) 50 米快速跑

【动作方法】

50 米快速跑的完整技术过程，包括起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点跑等。

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

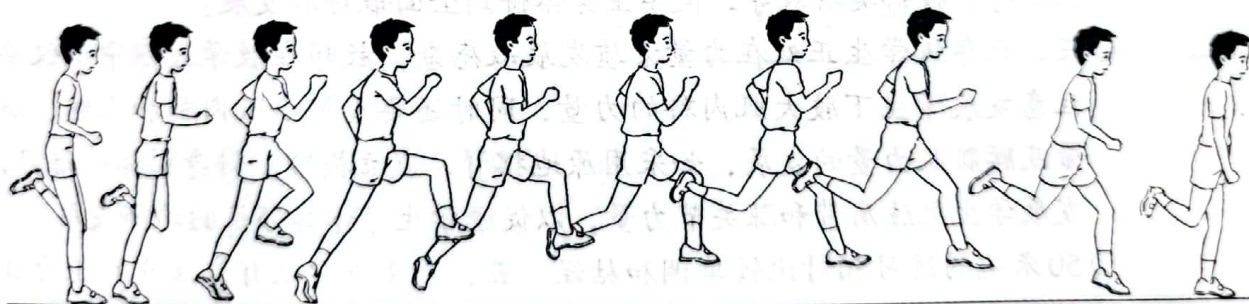


图 4-1-1

【动作要点】

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

【教学重点】

起跑有力，加速明显；途中跑时重心平稳，直线性好，蹬摆有力，较自然放松。

【教学难点】

跑的各环节衔接紧密；途中跑动作协调、自然、有力。

【教学建议】

○50米跑对发展学生速度、力量、灵敏等体能具有积极作用，是《国家学生体质健康标准》规定的测试项目，也是水平三阶段的考核项目，是本学段教学的重点内容，教师应设计好单元教学计划和课时计划，有计划地提高学生快速跑能力。

○五、六年级的学生在水平二阶段已经学习和掌握了快速跑的基本方法和动作要领，而且身心发育发展已近青春期的早期，具有较强的竞争意识。本学段在技术上主要帮助学生重点掌握50米途中跑的技术，提高快速跑的能力，同时在教学方式和方法、手段的设计上，要多样化、兴趣化，并适当引入竞争因素，培养学生敢于拼搏、勇于竞争的精神，以加强对学生的教育。

○由于途中跑要求速度快、运动强度大，应在反复进行中速跑、全速跑和重复跑等练习的基础上，再进行50米全程跑的教学。在教学中不要过于追求技术细节，应以发展快速奔跑能力、提高途中跑能力、发展体能为主。

○由于50米跑使下肢的运动负荷较大，在教学内容搭配方面，快速跑应注意与上肢活动、腰腹运动或发展上肢的游戏等进行合理搭配，如悬垂、立卧撑、投掷类游戏等，使学生身体得到全面锻炼和发展。

○五、六年级学生正处在力量素质发展敏感期，教师在教学过程中不仅要注意发展学生下肢大肌肉群的力量，同时还要重视小肌肉群和上肢、肩带及腰腹肌力量的发展，如采用原地摆臂、直立提踵、斜身引体等练习，发展学生上肢肩带和踝关节力量，以促进学生身体各部位的均衡发展。

○50米跑的练习相对比较单调和枯燥，五、六年级学生有意注意的能力较弱，教师应选择多种发展速度素质的练习和游戏，如后蹬跑接加速跑、追逐跑、贴人游戏、拉雪橇游戏等，既能使学生掌握一些锻炼方法，提高身体素质，又能激发学生的学练兴趣。

○教师要善于发现学生在练习中存在的错误与误区，分析原因，及时给予帮助与纠正。要使学生明确快速跑的速度既取决于素质，也取决于掌握基本技能的程度，因此，在小学六年级要打下较好的基本技术基础，为升入初中做准备。

○快速跑要取得好成绩，需要有较好的力量素质做基础，但学生间存在个体差异，会对运动成绩产生影响，不利于学生自信心与兴趣的形成。教师

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

【易犯错误与纠正方法】

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

(二)400米耐久跑

【动作方法】

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

【动作要点】

节奏稳定，动作协调，步幅均匀，呼吸有节奏，合理分配体力。

点：一是助跑与踏跳紧密结合；二是提臀、分腿、顶肩动作。本节还适当安排了一些发展支撑跳跃能力的练习和游戏，主要目的是增强学生上下肢、肩带以及腰腹力量，发展身体的灵活性和协调性，为重点项目的学习作好技术铺垫。

三、教学内容与教学建议

表 5-5-1 支撑跳跃教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
支撑跳跃	1. 跳上成蹲撑，起立，挺身跳下☆ 2. 山羊分腿腾越☆ 3. 发展支撑跳跃能力的练习与游戏※	五年级： 跳上成蹲撑，起立，挺身跳下 六年级： 山羊分腿腾越

注：☆ 掌握 ※ 选择内容

（一）跳上成蹲撑，起立，挺身跳下（横放器械，80~90厘米高）

【动作方法】

跳上成蹲撑：助跑、踏跳，两臂支撑器械（与肩同宽）同时提腰，屈膝上提贴近胸部，两脚前脚掌踏上器械成蹲撑（图 5-5-1）。

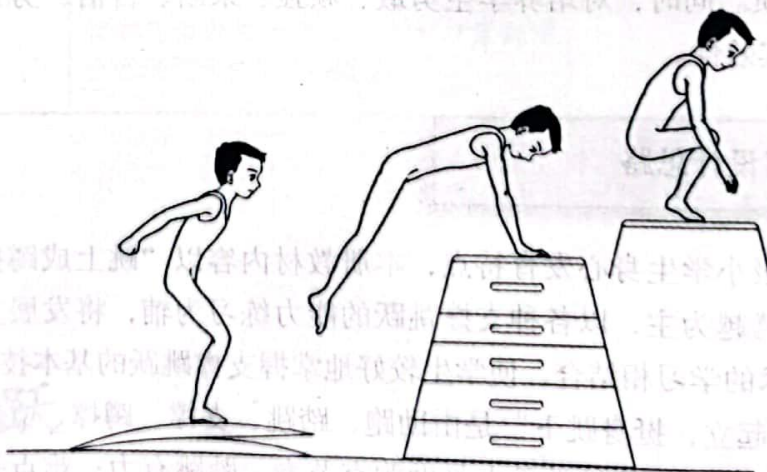


图 5-5-1

挺身跳下：由蹲撑起立，两臂斜后举，稍蹲。接着两臂向斜前方摆起，同时两脚用力蹬离器械，使身体向前上方腾起。在空中保持头正、挺胸、

展体、两腿并拢、脚面绷直，前脚掌着地、缓冲，两臂斜上举（图5-5-2）。

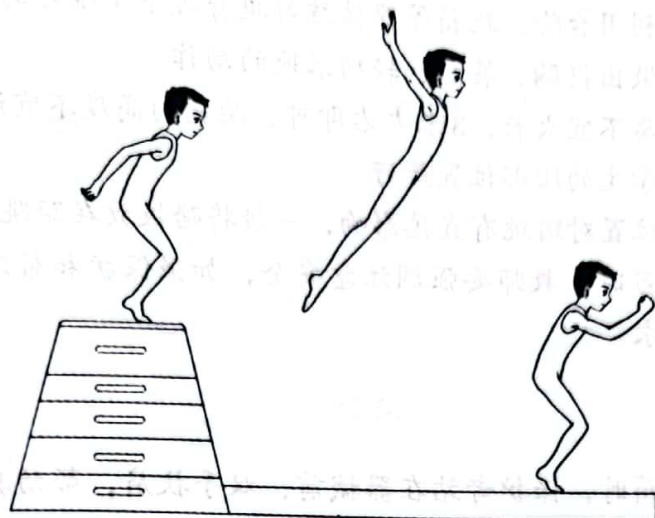


图5-5-2

【动作要点】

助跑，踏跳有力；支撑提臀收腹，双脚踏上器械；腾起后头正、挺胸、展体，落地时屈膝缓冲。

【教学重点】

双脚踏跳，支撑提臀收腹成蹲撑，挺身展体，落地屈膝缓冲。

【教学难点】

支撑提臀收腹落箱轻，挺身展体落地稳。

【教学建议】

○此项内容与小学三、四年级的“跳上成跪撑—向前跳下”的动作基本相同，其主要区别是跳上成“蹲撑”后经“起立”向前“挺身”跳下，主要动作环节相似，但提高了技术要求，在跳箱上蹲撑后起立并挺身跳下，需要克服心理障碍。通过练习可更好地促进学生果断、自信等意志品质的发展，培养学生勇敢精神，使学生体验到战胜困难后的成功、喜悦心情。

○教学时，教师首先要使学生明白整个动作的过程，可以通过看挂图或视频，了解动作技术环节和动作要点，并通过教师的优美、完整示范，激发学生的学习热情。

○练习跳上成蹲撑。首先进行原地蹲撑练习，教师强调双手支撑要用力，两腿并拢脚手齐（在同一直线上），可利用立卧撑的方法进行练习。

- 做上一步双脚踏板起跳，两臂支撑器械，提腰、屈膝回落的练习。
- 原地或利用台阶、跳箱等器械练习挺身跳下（练习的高度逐渐增加），关键是要做出挺胸、展髋、轻巧落地的动作。
- 助跑距离不宜太长，8米左右即可；跳箱的高度不宜过高或过低，箱面高度达到学生的腰部位置最好。
- 踏板的位置对踏跳有直接影响，一般将踏板放在距跳箱一脚半的地方。
- 综合练习时，教师要强调注意安全，加强保护和帮助，先体验动作，后强化要求。

【保护与帮助】

当学生上箱时，保护者站在器械前，双手扶肩，帮助其稳定，当学生跳下时，站在落点旁，一手扶其背，一手扶其腹，帮助保持平衡，防止跌倒。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
单脚踏跳	教师需强调上板要双脚并拢同时踏板，练习时要多做单上双跳练习或原地手扶箱的连续支撑跳
上不去器械或成跪撑	<ul style="list-style-type: none"> ○要反复做从俯撑成蹲撑接挺身跳的练习 ○做上一步踏跳两臂支撑器械，提臀、收腹、提膝的练习 ○要提示学生撑箱时两臂要伸直，使两肩到箱面的距离尽量大，强调提臀屈膝
落地不稳	提示学生跳下时控制身体姿势，注意屈膝缓冲。在低器械上练习挺身跳，体会动作

（二）山羊分腿腾越

【动作方法】

助跑，双脚踏跳，双手支撑器械，提臀，两腿伸直向侧分开，迅速推离器械，使身体向前上方越过器械，两腿向前制动挺身，两臂斜上举；并腿用前脚掌落地，屈膝成半蹲（图5-5-3）。

【教学重点】

助跑路线，脚触球的位置。

【教学难点】

支撑脚的位置，摆动腿的速度。

【教学建议】

射门是踢球技术在比赛中的运用，射门技术的好坏既与踢球技术动作掌握的程度有关，又与射门意识有关。在教学过程中，在抓技术教学同时，注意培养和提高学生射门的意识与欲望，教育学生临门一脚要沉着、冷静，养成良好的心理素质。

○脚背正面射门技术需要有较好的球性和身体素质。但由于学生间存在个体差异，对此内容的学习会产生一定影响。因此，教师应对不同水平的学生进行耐心指导，并安排多种有针对性的练习，帮助学生形成运动技能。

(1) 踢定位球射门。如：踢射空门、踢射门墙以及不同距离、不同角度的射门。

(2) 一人守门，练习人站在不同距离踢定位球射门。

(3) 运球射门。从指定地点向球门运球，接近指定区域做射空门或有守门员的射门。

(4) 两人一组，传接球配合射门练习。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
射门不是高就是偏	一人踩住球，另一人做脚背正面踢球的模仿练习，或一人抛球，另一人练习踢球，体会脚背触球的正确部位
射门无力	○ 射门时要求大腿发力带动小腿，加速摆动，增加踢球射门的力量 ○ 加强身体素质训练，提高腿部、腰部力量

(四) 脚背外侧传球

【动作方法】

直线助跑，速度和距离要适宜，支撑脚踏在球侧方约一脚远处，脚尖对准出球方向。踢球时，支撑腿的膝关节微屈，重心稍下降，摆动腿膝关节弯

曲,使脚背外侧对准球,以膝关节为轴,积极前摆,脚踝保持紧张,用脚背外侧触球的后中部,将球踢出。踢球后,随球跟进(图6-2-4)。



图6-2-4

【动作要点】脚背外侧对准球,触球的后中部。

【教学重点】支撑脚脚尖指向出球方向,脚触球的部位。

【教学难点】支撑脚的位置,踢球腿的摆动路线。

【教学建议】

○教师既要注重分析动作要点,从教材的角度设计教学步骤,又要注重分析教学重点和教学难点,从学生的角度设计教学手段,帮助学生掌握技能,解决问题。

○教法步骤要由易到难,循序渐进。

(1) 开始教脚背外侧踢球时,应先踢静止球。在教学中,要抓住支撑脚的站位、踢球腿的摆动和脚触球的部位这三个重要环节。

(2) 教学顺序上,一般按照先教踢定位球,再教踢地滚球、反弹球、凌空球的顺序进行。

(3) 在练习步骤上,可先做模仿踢球动作。如踢手提网袋里的球等过渡性练习,体会踢球的动作要领。然后,可两人一组,轻力量对踢定位球,或对墙练习,掌握动作要领后,可在跑动中做传球练习。

(4) 练习时应注意左右脚交替进行,熟练掌握踢球技术动作。

(5) 传球练习应与射门练习结合进行,以提高练习兴趣。

(6) 教师示范时,一般先进行慢动作的侧面示范。做击球示范时,可采用静

止动作示范法。

(7) 踢球练习一般采用反复练习法。球少时, 可安排几组辅助性练习, 分组轮换。也可采取传球后即跑至排尾, 多人一球的形式练习。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
踢球时, 脚触球部位不正确	反复踢定位实心球练习, 体会脚尖内转动作; 或做两人一组一人踩球, 一人踢球练习
直腿用脚背外侧推球	踢定位实心球练习, 体会屈膝摆动, 要求用脚背外侧触球的后中部

(五) 发展足球活动能力的练习与游戏

1. 熟悉球性的练习



图6-2-5 两人颠球比多



图6-2-6 连续踩球(前进、后退)

图6-2-7 拨球过人