

第六章

球类运动

小学五、六年级球类教材，是在以往学习的基础上，仍然采用小场地和简化规则进行的小篮球、软式排球、小足球活动。这是根据小学生的身体和心理发展特点，将球类运动规则简化，并采用学习运动技术与游戏相结合的形式进行教学。

小篮球、软式排球和小足球作为主要教学内容和手段，是运用球类活动形式多样、不受正规规则限制、趣味性强、锻炼身体效果好等特点，培养学生团结友爱，互相帮助和勇敢顽强的精神，增强学生的体质，发展身体素质和运动能力，培养学生的自我控制能力，改善神经系统的灵活性，使学生身心得到更好的发展。

本章根据我国国情和学生的实际需求，还编写了乒乓球教学内容，供学校根据实际情况选择使用。

第一节

小篮球

小篮球教学的目的是用篮球运动的形式和手段更好地锻炼学生的身体。因此，水平三阶段教材内容的选编，在水平二阶段学习的基础上，力争将篮球运动的综合性、游戏性、对抗性、竞争性和集体性等特点融合在教学之中。



一、教学目标

1. 能够说出所学小篮球基本技术的动作名称及术语，了解小篮球运动的基础知识，了解其锻炼价值及简单的比赛规则。



2. 初步掌握和巩固小篮球的基本技术,并能够在篮球游戏及比赛中综合运用,提高学生的速度、力量、灵敏、协调等身体素质,发展学生体能。

3. 学生能够积极主动参与小篮球的练习、游戏及比赛,并能体验小篮球活动的乐趣,表现出承受挫折、勇于克服困难的意志品质及尊重对手、遵守规则、服从裁判的优良品质。



二、教材分析

(一) 教材内容价值

小篮球运动深受广大学生的喜爱。通过对小篮球运动技术的学习,使学生能够更好地锻炼身体,促进速度、力量、灵敏、协调、平衡等身体素质的全面发展,增强内脏器官功能;通过篮球活动和比赛,可以培养学生勇敢、机敏、果断、顽强等心理品质和团结友爱的集体主义精神,培养学生尊重竞争对手、勇于承担责任、服从裁判的良好体育道德精神。

(二) 教材内容设计思路

根据五、六年级学生身心发育特点,本册教材小篮球的教材内容以传、接球和运球、投篮等几项基本技术为重点,以各种小篮球能力练习和篮球游戏为辅;以完整技术教学为主,单个动作为辅,将小篮球能力练习、小篮球游戏与小篮球的基本技术有机地结合,使学生能力和技术均得到提高。同时,注重加强篮球规则的渗透,使学生能够将所学的基本技术、简单战术及规则在活动中、比赛中灵活运用。这里编写的小篮球内容,只是为教师提供教学素材,教师还应根据课标的精神和学校实际情况选择使用。



三、教学内容与教学建议

表 6-1-1 小篮球教学内容安排建议

项目	教学内容	考核项目
小篮球	1. 移动:侧身跑、变速跑、变向跑◇ 2. 行进间双手胸前传、接球☆ 3. 体前变向换手运球☆ 4. 单手肩上投篮◇	行进间双手胸前传、接球



续表

项目	教学内容	考核项目
小篮球	5. 发展篮球活动能力的练习与游戏◎	

注：☆掌握 ◇基本掌握 ◎了解

(一) 移动

移动是各种突然、快速的脚步动作，目的是进攻时摆脱防守、接球、选择位置、牵制对手、掩护或是合理而迅速完成运球、传球、突破投篮等。移动在防守时要注意抢占有利位置，防止对手摆脱或及时果断、准确地抢、打、断球和抢篮板球。

1. 侧身跑

【动作方法】

侧身跑时，头部和上体向来球的方向扭转，同时侧肩，脚尖朝着跑动方向。跑动时，既要观察场上的情况，又不影响跑动速度（图 6-1-1）。

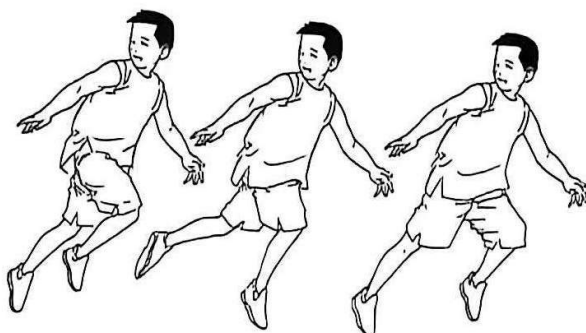


图 6-1-1

【动作要点】

面向球转体，内侧腿微屈，外侧脚掌内侧蹬地。

【教学重点】

脚尖朝向跑动方向，上体转向有球方向。

【教学难点】

跑动同时观察场上情况。



2. 变速跑

【动作方法】

突然加速时，用脚掌短促有力地蹬地，重心迅速前移，同时上体前倾，前三步要短小，加快跑动的频率，手臂相应地摆动；突然减速时，步幅稍大，适当降低重心，上体抬起，脚前掌用力抵住地面，减缓重心的前移，从而降低跑速。

【动作要点】

速度变化突然，快慢衔接紧密；身体重心的变化及上下肢协调配合。

【教学重点】

加速时步幅小，步频快；减速时，步幅稍大，重心稍低。

【教学难点】

加速时上体前倾，减速时上体逐渐抬起。

3. 变向跑

【动作方法】

变向跑时（以左侧变向为例），最后一步是右脚落地，脚尖向左转，迅速屈膝，上体向左转，右脚用力蹬地，同时左脚向左前方快速迈出，身体重心迅速前移，右脚快速用力蹬地向前迈出，两臂迅速摆动。变向跑的前三步要快速、敏捷（图6-1-2）。

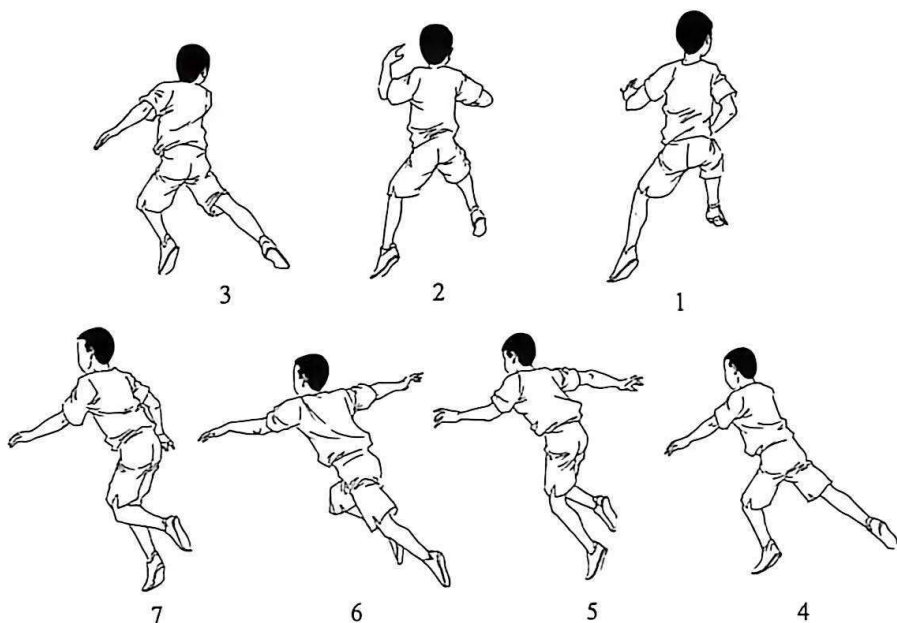


图6-1-2



【动作要点】

蹬地有力，重心移动快，左脚上步快。

【教学重点】

改变方向的第一步向斜前方迈出要迅速、果断，身体转动要快。

【教学难点】

脚尖内扣，腰带动髋扭转，快速移动重心并迅速跑出第一步。

【教学建议】

- 侧身跑、变速跑、变向跑是脚步移动的不同形式。经常练习侧身跑、变速跑、变向跑对提高身体的灵活性、协调性、身体在移动中保持平衡的能力和培养快速移动的意识都有积极作用。教学时，应利用游戏或比赛的形式，提高学生技术的实战运用能力。
- 为激发学生兴趣，提高快速反应能力，采取多种练习方式对学生多进行快速反应的训练，如：学生用站立式起跑姿势准备，听教师口令后快速转身向前跑出。
- 结合示范动作，讲解侧身跑、变速跑、变向跑的动作要领和练习的目的与作用，帮助学生把握动作要点，提高学习的主动性。
- 在脚步移动练习中，提示学生边跑动边观察教师的手势，以培养学生边移动、边观察、边思考的良好习惯。
- 在学生掌握基本动作的基础上，要把脚步移动和传球、运球等技术结合起来进行综合练习，以提高技术的应用能力。
- 脚步移动技术相对比较单调枯燥，在练习过程中，除不断变换练习方法外，还要鼓励学生明确练习目的，重视脚步移动，并与投篮相结合，增强练习兴趣和技术的实用，提高学以致用能力，自觉地培养刻苦训练的优良品质。

（二）行进间双手胸前传、接球

【动作方法】

与原地双手胸前传、接球的动作结构与方法基本相同，跑动中双手胸前传、接球是一个连贯动作，接、传球时手臂与脚步动作配合要协调，必须在中枢脚离地后又未落地前根据接球人的位置迅速、及时、准确地将球传出（图6-1-3）。





图 6-1-3

【动作要点】

传球时，要求在中枢脚离地后、落地前，根据接球人的位置、跑动的速度，准确地将球传出。接球时，要求接球人跨步向前迎球。

【教学重点】

传球时，结合接球人的位置、速度和时机，准确地将球传出，做到人到球到；接球时，能迎球跨步接球。

【教学难点】

传、接球动作与脚步动作协调配合，接球时跨步迎球。

【教学建议】

- 该项教学内容是在小学三、四年级学习原地胸前传、接球的基础上提高了技术要求。在传、接球时手脚配合要协调，尽量做到传球快、方向准、接球牢、持球稳。并在教学中要注意培养学生互助合作、团结友爱的优良品质。
- 在教学时，主要抓手脚的协调配合，强调传、接球的默契配合，注意精讲多练。
- 教学前要了解学生原地双手胸前传、接球动作的掌握情况和相互配合的程度，同时使学生了解自己传接球配合的成功率，鼓励学生刻苦练习，获得成功的信心。
- 教师可采取原地、走动、慢跑等教学步骤进行教学，等学生的传、接球技术熟练后再逐渐提高传、接球的跑动速度。
- 教师要采取多种方法的合作学习组织练习，如一人原地传球，一人跑动中给信号要球，一人跑动中随时接球（图 6-1-4）。



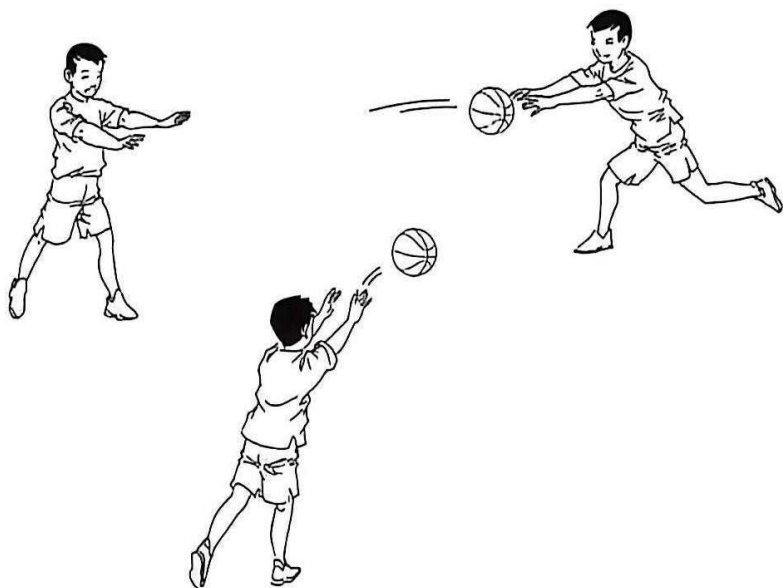


图 6-1-4

○教师要多采取游戏的形式激发学生的练习兴趣，提高技术运用能力，如行进间双手胸前传、接球迎面接力赛、“抢截球”游戏（图 6-1-5）等。

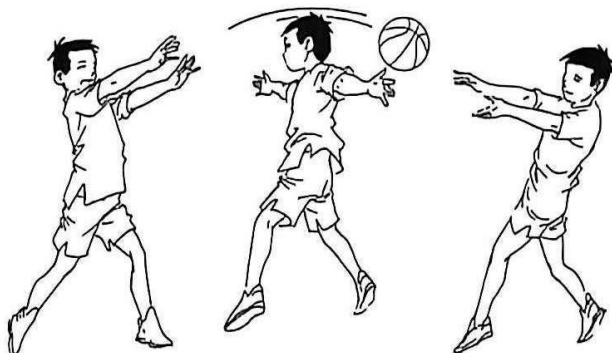


图 6-1-5

○学生基本掌握行进间双手胸前传、接球技术后，尽可能与抢断、投篮等技术组合，提高学生的综合运用能力。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
传不准、接不到	多进行原地、走动、慢跑等方式的双手胸前传接球练习，反复体会传、接球动作要领

