

培养机智、勇敢、顽强和应变能力等。

○场地上画两条相距6米的平行线，两线中间画几个直径1.5米的圆圈。学生分成人数相等的两队，分别在两线后相对站立。每个圈内各队出一人为对手（图4-19）。

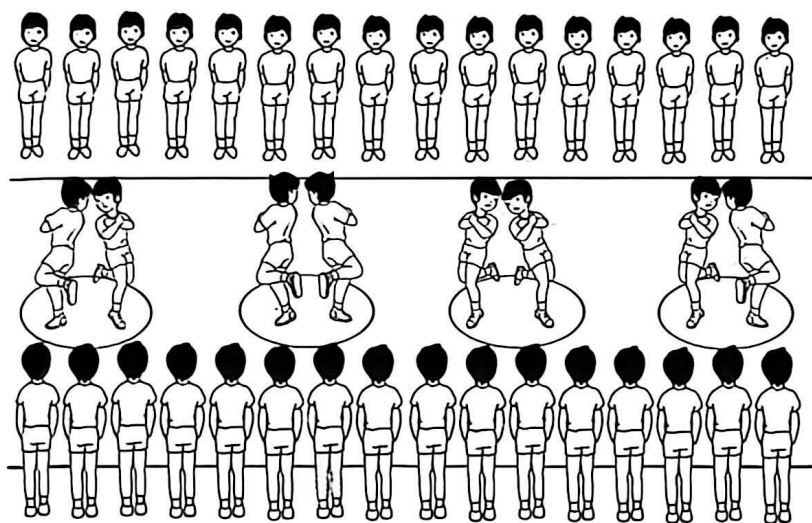


图 4-19

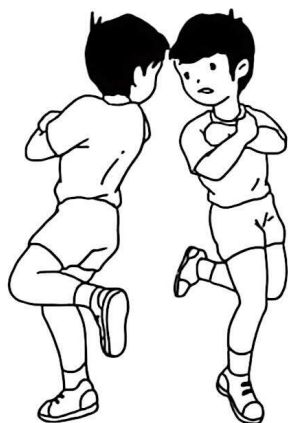


图 4-20

○游戏开始，双方双手交叉抱肩（或双手抱肩或一腿），边做单脚连续跳边用肩互相冲撞（图4-20），双脚落地或退出圈外者为负，胜者得一分，全队做完后以得分多的队为胜。

○不得用头撞人，不得用手推、拉人。提起的腿落地或被撞出圈为失败。

○先在小组内开展尝试性练习，练后交流体会。教师在练习前提出思考题，如“对方来势较猛时应该怎么办？”鼓励儿童多动脑，以巧取胜，并提醒注意安全。

○游戏可以按身高、体重和体力等情况大致相当来分组，分组后可以采用打擂的方法。

○也可以鼓励弱者勇于同强者较量，及时肯定其进步。

○对抗区域大小应根据比赛人数和儿童的能力进行调整。

（三）跳单、双圈与游戏

1. 跳单、双圈

这是一项发展跳跃能力和身体协调能力的练习，通过教学使学生掌握单脚踏跳、双脚落地的方法（图4-21）。

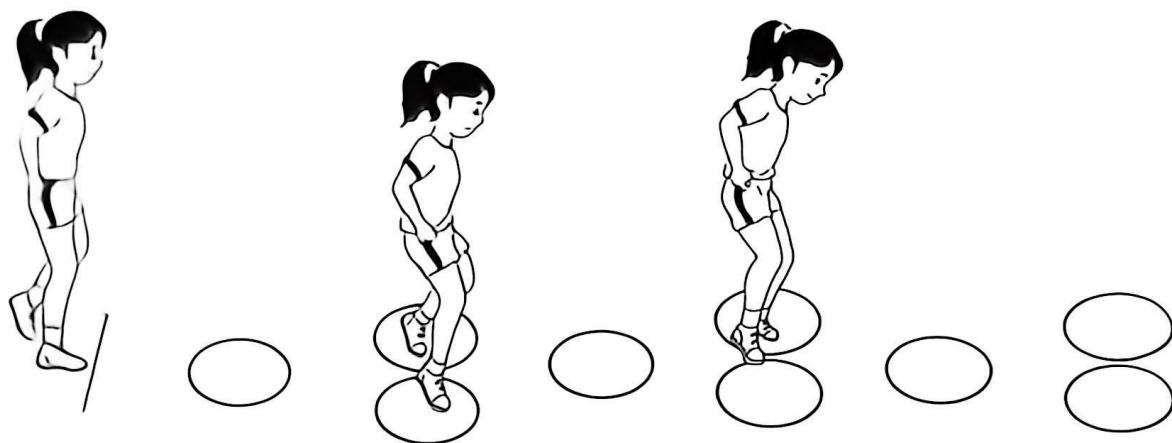


图 4-21

【动作方法】

站在起跳线后，一脚踏进单圈起跳，双脚同时落入前面的双圈内，依此连续向前跳。

【动作要点】

前脚掌单踏双落，屈膝缓冲连续踏跳，轻巧落地。

【教学重点】

单踏双落，连续跳进。

【教学难点】

连续踏跳，轻巧落地。

【教学建议】

- 做原地或向前双脚跳开合跳练习。前脚掌轻巧落地并迅速向前弹起。
- 单脚向前迈一步，落地后迅速蹬地跃起，双脚轻巧落地，屈膝缓冲。
- 连续做单踏双落练习。
- 同上做法，每跳中间放一实心球或沙袋、小垫子。
- 在画（或放）好单双圈的场地上练习。前一人跳过两组单双圈，后一人启动，鱼贯进行。
- 全班分四组进行跳单双圈比赛。
- 可用塑料圈、竹圈、藤圈、胶圈、绳圈或铁环等替代画在地上的水粉圈。要谨防绊倒摔伤。

【易犯错误与纠正方法】

(1) 单脚踏跳无力

纠正方法:

○多做单脚用力踏跳向上或向前跃起的练习。

○适当拉长单圈与前边双圈的距离。

(2) 动作不连贯

○多做单踏双落的连续练习。

○适当缩短单双圈距离。

2. 游戏: 跳单双圈

○画四条3米宽、10米长的跑道,在每条跑道内摆放五组单双圈,每组双圈离后面的单圈的圆心距为50~70厘米,前面的单圈离后面的双圈的圆心距为30~40厘米。在起跑线的另一端插上小旗,把学生分成人数相等的四个队,成纵队站在起跑线后。

○发令后,各队第一人从起跑线出发,依次跳完各圈之后,向前跑将小旗举起。按举旗的先后顺序分别给各队记4、3、2、1分,然后将小旗插回原处,跑回本队排尾;依次进行,以积分多的队为胜。

○跳圈时,必须用单脚踏在单圈内,双脚分别落入双圈内(单踏双落)。

(四) 立定跳远与游戏

1. 立定跳远

立定跳远是一项传统教材,针对小学低年级学生腿部、腰腹力量小,动作协调性差,练习时要求自然向远跳,能够做到两腿蹬地跃起向远处跳出,并能双脚轻巧落地缓冲。重点发展跳跃能力和身体协调能力。

【动作方法】

两脚自然开立,两腿屈膝,上体稍前倾,两臂后举。然后两臂向前上方用力摆,同时两脚用力蹬地,迅速向前上跃起。落地时以脚跟先着地,同时两腿自然屈膝缓冲,保持平衡(图4-22)。

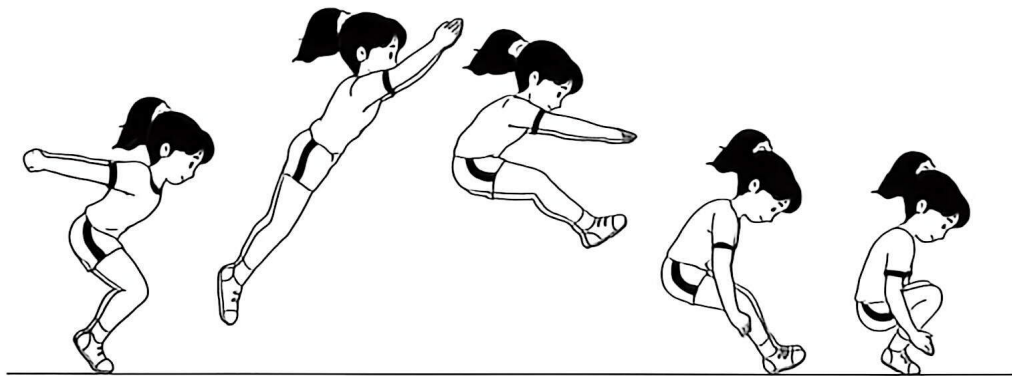


图 4-22