

三、垫球技术

(一) 正面双手垫球：自垫球

1. 动作方法与要领

动作方法：采用半蹲（稍蹲）准备姿势；当来球下落时，双臂前伸，主动迎球并插到球下；含胸收腹，主动压腕，双脚蹬地，重心跟随，运用全身的协调力量垫击球。根据来球高度和弧度，可采用合适的准备姿势击球（图 3-13）。

动作要领：手型正确，腹前一臂击球，击球后下部，协调用力。



图 3-13 正面双手垫球：自垫球

2. 易犯错误与纠正方法(表 3-9)

表 3-9 正面双手垫球：自垫球易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
手臂并不拢或伸不直	手腕未下压	徒手练习、垫固定球
垫击部位不准	未预判球落点，球离身体过近或过远	不同距离移动后垫球练习，体会小臂垫击部位
屈肘垫球或手臂上撩	垫球时未压腕	垫远距离、低弧度球

3. 学练与运用示例

(1) 基础性学练

练习 3-1-1：徒手模仿。双臂伸直，做两手抱拳式、叠掌式、互靠式的垫球手型模仿练习。体会手臂夹紧并伸直、手腕下压形成垫击球平面的用力感觉。

练习 3-1-2：垫固定球。学生两人一组，一人持球于同伴腹前约一臂距离，另一人做垫球动作击球。体会主动找准手臂触球部位和正确的手臂垫球角度。

练习 3-1-3：原地自抛自垫。采用半蹲准备姿势，双手或单手持球将球向上抛起后自垫。体会平稳抛球、球与躯干保持一臂的距离。

练习 3-1-4：移动接徒手垫球动作。学生根据同伴手势做前、后、左、右的移动接垫球动作练习。

提示

自垫球动作手臂要端平，用力要协调，动作要连贯。

(2) 组合性学练

练习 3-1-5：原地连续自垫球。原地连续向上自垫一个高球、一个低球，完成规定次数。

练习 3-1-6：并步移动自垫球。向左、向右、向前、向后并步移动自垫球。

练习 3-1-7：一抛一垫。学生两人一组，一人抛球，另一人原地向上垫球后接球再抛回。

(3) 比赛性学练

练习 3-1-8：自垫球计数赛。地上画直径为 3 米的圆，学生两人一组，一人在圈内进行正面双手自垫球，另一人在圈外计数。计圈内自垫球次数，出圈不计数。规定时间内垫球总数多者获胜。

练习 3-1-9：并步移动自垫球接力赛。学生分为人数相等的两组，每位学生沿端线并步移动自垫球至中线后，抱球跑回并击掌交球给下一位学生。率先完成的小组获胜。

提示

学练过程中，如球落地，要快速捡球自垫，保持诚信。

练习 3-1-10：一抛一垫计数赛。学生两人一组，一人抛球，另一人向上垫球后接球并抛回。成功垫、接球计一次，在规定时间内计数多的小组获胜。

(二) 正面双手垫球：对墙垫球

1. 动作方法与要领

动作方法：采用半蹲准备姿势，面对墙面站立，当球从墙面反弹过来时，正对来球，两臂夹紧，手腕下压，形成垫击平面。当球距腹前一臂时，两臂前伸并插入球下迎击来球，利用腕关节以上 10 厘米左右处的桡骨内侧平面击球的后下部，击球点保持在腹前一臂距离，利用蹬腿抬臂力量垫击来球，身体重心伴随击球动作前移（图 3-14）。

动作要领：手型正确，触球后下部，腹前一臂击球，协调用力。

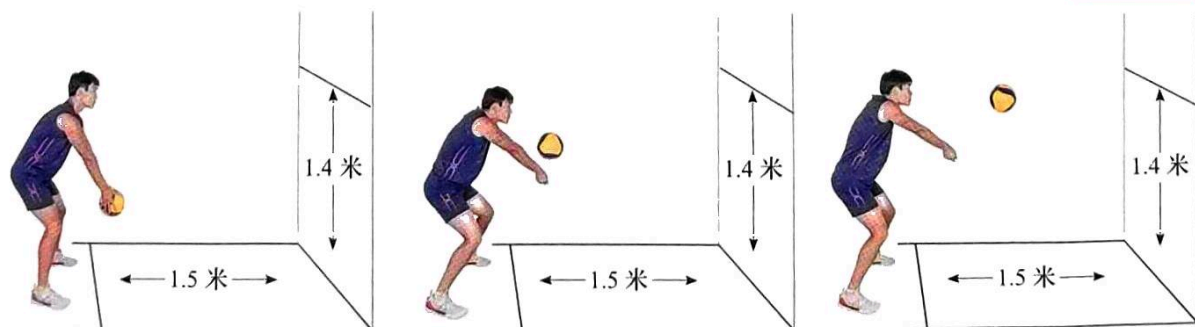


图 3-14 正面双手垫球：对墙垫球

练习 1-13-2：不规则地形训练。寻找有不规则地形的路段进行训练，如山地、丛林或起伏的地形。

练习 1-13-3：高强度间歇训练。学生进行间歇性的高强度训练，提高心肺功能。

练习 1-13-4：核心肌群训练。卷腹、引体向上和平板支撑等方式都能达到一定的锻炼效果。

（2）组合性学练

练习 1-13-5：不规则路线跑。随机设定不规则路线，其中包括上坡、下坡、过低障碍等一些不规则的练习方式。

练习 1-13-6：分段跑。学生在一条 2 000 米的路线进行分段跑练习。

练习 1-13-7：变速跑。100 米快跑 + 100 米慢跑或者直道快、弯道慢；也包括不等距变速跑，如 100 米快跑 + 50 米慢跑、200 米快跑 + 100 米慢跑等。

（3）比赛性学练

练习 1-13-8：分段跑比赛。学生 4 人一组，根据学生水平，将整个距离划分成 4 段，用时最少的组获胜。

练习 1-13-9：组合跑比赛。根据学生水平分成人数相等的 3 ~ 4 组，进行 800 米 + 400 米 + 1 000 米 + 500 米 + 300 米的组合跑比赛，用时最少的组获胜。

练习 1-13-10：校园定向越野跑比赛。按照校园定向越野赛规则进行。

提示

不规则地形训练，可以提高学生对地势变化的适应能力和平衡感，但要提醒学生注意安全，防止扭脚或摔伤。

提示

不规则路线跑中应根据学生实际情况，适当设置练习难度。

提示

段落的长度可以根据个人需求进行调整，通常每段的长度为 500 ~ 1 000 米。

二、跳跃类项目技能与运用

（一）立定跳远

1. 动作方法与要领

动作方法：两脚自然左右开立，与肩同宽，两臂前后摆动，前摆时两腿伸直，后摆时屈膝降低重心，上体稍前倾，手尽量向后摆；然后两脚快速用力蹬地，同时两臂由后向前上方摆动，向前上方跳起腾空，并充分展体；接着收腹举腿，小腿向前伸，同时双



臂用力向后摆动,落地时脚跟先着地,两腿自然屈膝缓冲,保持平衡(图 3-27)。

动作要领:起跳用力蹬地,落地收腹举腿。



图 3-27 立定跳远

2. 易犯错误与纠正方法(表 3-14)

表 3-14 立定跳远易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
跳跃时加垫步	技术概念不清;预摆幅度过大; 无意识的习惯动作	明确立定跳远的规则;进行近距离的立定跳远练习
落地后失去平衡	无法控制身体或小腿过分前伸	适当增加起跳角度;通过多种跳跃方式发展平衡能力; 落地前充分收腹举腿

3. 学练与运用示例

(1) 基础性学练

练习 2-1-1: 预摆。学生两脚左右分开与肩同宽,脚跟稍提起,屈膝半蹲,上体稍前倾,目视前方,摆臂时以肩关节为轴前后摆动,肩关节要放松,用力向前上方摆动,同时下肢弹性屈伸,体会全身上下协调发力。

练习 2-1-2: 原地起跳。学生成体操队形位于平整场地,听口令进行原地双脚跳练习。发展学生的下肢肌肉力量。

练习 2-1-3: 挺身跳。双脚起跳后,两腿伸直后摆,两臂由下向上摆动,至耳边制动,落地时腹部发力,两腿迅速收回,全脚掌着地,屈膝缓冲。

练习 2-1-4: 收腹跳。双脚起跳后,双腿屈膝收腹,到达最高点后自然放腿,落地缓冲。

提示

可以使用节奏性强的音乐、口令等外界声音刺激进行动作练习,学生根据声音节奏进行跳跃速度的变换,强化跳跃的节奏感和连续性。

(2) 组合性学练

练习 2-1-5：听口令立定跳远。按“1”“2”“3”的动作节奏进行分解练习。数“1”时，两臂向前上方摆，同时两腿自然地弹性屈伸一次；数“2”时，两臂于前上方向下回落后摆至身后，同时两腿再弹性屈伸一次；数“3”时，两臂向前上方用力摆，同时两脚用力蹬地迅速跳出。

练习 2-1-6：双脚十字象限跳。在地面上画两条互相垂直的直线（约1米长）。将测试地面分为4个象限，并标示字母。学生背部挺直，双手叉腰，目视前方，双脚并拢连续跳入口令象限。发展学生双脚跳跃的能力（图3-28）。

练习 2-1-7：双脚起跳摸高。要求学生上下肢协调发力，充分蹬伸。

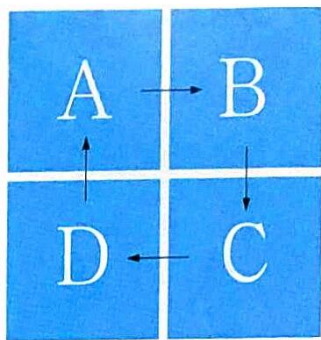


图 3-28 双脚十字象限跳

(3) 比赛性学练

练习 2-1-8：半蹲跳争先赛。画4条长8~10米、宽2米的跑道，一端为起点，在另一端的终点线上插4面小旗。学生分成人数相等的4组，各成一路纵队分别站在起跳线后，面向小旗。游戏开始，各组排头用半蹲跳的方法跳向终点，将小旗举起，按举旗的先后顺序分别给各队记4、3、2、1分，然后学生将小旗插回原处，跑回本队队尾，依次进行，积分多的队获胜（图3-29）。

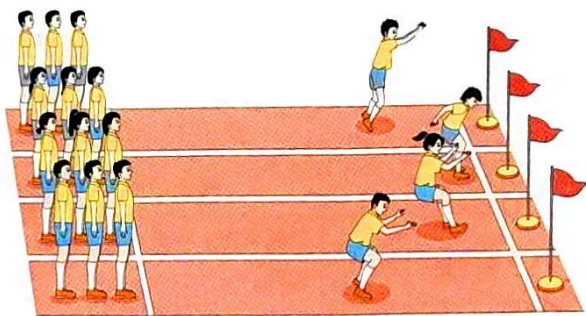


图 3-29 半蹲跳争先赛

练习 2-1-9：袋鼠跳接力赛。将学生分为人数相等的4组，20米往返接力，所有参赛队员在相应位置候场。比赛时，学生双腿进入袋内，双手拉住袋口，跳跃前进。用时较短的队获胜。

练习 2-1-10：立定跳远团体比赛。

提示

在立定跳远团体比赛中，可以将学生分成人数相等的多个组，每组先安排好参赛顺序，然后每组第一个出场的学生之间比赛，第一名得5分，第二名得4分，依次类推，最后总分高的组获胜。

(二) 蹲踞式跳远

1. 动作方法与要领

动作方法：采用静止起动或行进间起动，助跑逐渐加速，最后几步加快步频，倒数第二步步长稍有增加，最后一步加快放脚动作，保持最快速度；起跳时，起跳脚以全脚

第八课

运动释放压力

教学目标

1. 了解压力的来源，知道压力的积极影响和消极影响。
2. 掌握缓解压力的方法，能够选择适当的体育运动减轻压力、释放压力。
3. 树立调节压力的意识，养成通过运动减轻和释放压力的习惯。

教材分析

学生由小学进入初中，学习压力逐渐增大，课业负担加重，考试难度加大，对新老师、新同学和新环境感到陌生，容易产生一定的压力。如果压力过大，会对学生的身心健康产生影响。因此，教材通过案例展示、理论阐述、辩论研讨等多种形式，引导学生了解压力的来源，知道压力的积极影响和消极影响，掌握正确释放压力的方法，促进学生身心健康发展。

引言部分以毛泽东喜欢通过游泳放松身心、锻炼意志的案例导入本课，旨在引发学生的思考，鼓励学生通过运动来缓解或释放生活和学习中的压力。

主体部分共设“压力无处不在”“压力‘双刃剑’”和“用运动赶走压力”三目。

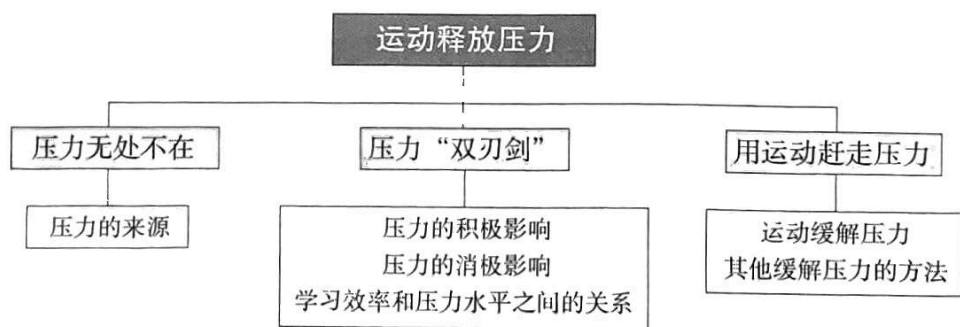
“压力无处不在”。本目先通过“讨论·分享”栏目让学生说出自己在生活和学习中感受到哪些压力，并交流这些压力对自己产生的影响。然后，通过“链接·视野”栏目让学生了解压力的主要来源。本目的教学主要是让学生认识到每个人都会有压力，压力并不可怕。

“压力‘双刃剑’”。本目先以主题文字介绍了压力既有积极影响，也有消极影响。随后，设置了“链接·视野”栏目，通过表格的形式具体阐述了压力的积极和

消极影响分别体现在哪些方面。在“实践·探究”栏目中，教材设计了一个辩论活动，旨在加深学生对“压力的利弊”的理解。接下来，教材以图文结合的形式，进一步说明了学习效率和压力水平之间的关系，并提示学生：适度的压力，可以激发学习的兴趣和潜能，提高学习效率。“阅读·启示”栏目通过浩浩和轩轩两个案例的对比，提示学生要正确应对压力。“讨论·分享”栏目旨在引导学生分享应对压力的经验和做法，为后面的学习内容做铺垫。

“用运动赶走压力”。本目先用主题文字直接揭示了“体育运动是缓解疲劳、减轻压力的绝佳方式”。随后，通过“链接·视野”栏目具体说明了“为什么体育运动有助于减轻压力”。“阅读·启示”栏目通过钱伟长和袁隆平两位科学家的例子，展示了坚持运动是增进健康、缓解压力的好方法。接下来，教材进一步阐述了除运动以外，还有其他减轻压力的方法。“实践·探究”栏目是对前面内容的拓展，让学生通过交流、分享，了解应对压力的多种方法。

“训练营”部分是课堂教学的延伸，旨在指导学生使用直观的“压力计”对比运动前后的压力值，进一步让学生感受运动对压力的缓解作用，找到适合自己的减压方法，并提高压力管理的意识。



教学重点：了解压力的来源，掌握释放压力的方法。

教学难点：养成良好的运动习惯，积极调节压力。



活动指导

【讨论·分享】教材第30页

本活动主要让学生了解压力的来源以及压力对人的影响。教学中，教师可指导学生提前查阅相关资料，并通过提问的方式引导个别学生先说一说自己压力的来源。然后，教师以“讨论·分享”栏目中的问题作为教学的切入点，组织学生进行

小组讨论，总结大家的压力来源以及压力带给学习、生活的影响。本活动可与“链接·视野”栏目结合，教师根据学生的讨论情况，适时介绍压力的来源。

【实践·探究】教材第31页

本活动旨在让学生正确认识压力。教学中，教师可以把“学习压力是利大于弊还是弊大于利”分解成“学习压力利大于弊”和“学习压力弊大于利”正反两个观点，并组织学生进行辩论赛。教师可提前布置学生查阅相关资料，为辩论赛做准备。课上，学生分成两组，每组选出3~5人进行辩论，辩论时间为10分钟。学生通过辩论，能充分认识压力的两面性，同时，有助于提高语言表达和逻辑思维的能力。

【讨论·分享】教材第32页

本活动旨在让学生通过经验分享，了解应对压力的正确方法。教师应安排学生课前对自己的经验进行回顾和整理。课上，教师可组织学生以小组讨论的形式开展活动，每个组员轮流分享自己应对压力的事例，然后讨论、交流缓解压力的好方法。在学生讨论过程中，教师要及时引导、归纳、总结。

【实践·探究】教材第33页

本活动旨在让学生自主探索除运动以外，其他缓解压力的方法，如时间管理法、环境减压法、呼吸放松法、主动倾诉法、注意转移法等。学生可以在课后选择其中1~2个方法，进行学习和实践，并记录自己的心得体会，然后撰写总结报告。报告应包括学习和实践的过程，以及遇到的问题和解决的方法等。教师可以根据学生的报告进行评价。

教学建议

1. 教学中，教师应适时鼓励学生积极参与活动，培养学生的自信心。
2. 教师应注意搜集相关资料，积累经验，丰富教学素材，例如，教学中可结合具体的运动项目向学生介绍一些身边人或者知名人士通过运动缓解压力的案例。
3. 在活动中，教师应注意观察学生，有针对性地帮助学生应对在学习、生活中遇到的压力。
4. 教师要丰富课堂教学方式，通过游戏、情境教学、辩论等方式提高学生的兴

趣和积极性,促进学生主动学习。

5. 教师可为学生提供释放压力的运动处方,让学生通过实践了解运动对减轻压力的积极作用。

教学评价

建议教师通过让学生制订减压方案的方式组织本课的教学评价。学生结合教材第33页“实践·探究”栏目,制订适合自己的减压方案,方案应包括“我的压力来源”“压力对我的影响”“适合我的减压方法”等内容。学生完成方案后在班级内分享。教师根据学生的方案,从内容的完整性、逻辑性、可操作性、个性化等方面进行评价,并提出改进建议。教师还可以组织学生分组讨论,让学生根据评价标准对同伴的方案进行评价,促进学生的学习和交流。

参考资料

一、释放压力的运动处方

教师可参考表4,给学生开具相应的运动处方。

表4 运动处方

姓名: _____ 性别: _____ 班级: _____

体育爱好	羽毛球、乒乓球、跑步
运动目的	强健体魄,释放压力
运动时间	每周3次,每次1小时
一起运动的伙伴	张××、李××
准备活动	慢跑、徒手操、拉伸
主要内容	羽毛球、乒乓球、跑步
放松部分	拉伸、按摩
运动监控	平均心率: 135次/分

注意事项:

(1) 在实施运动处方时,必须确保安全,避免运动伤害和过度疲劳。

(2) 根据自身情况, 制订具体的运动计划, 包括运动频率、强度和时间等。

(3) 在实施过程中, 学生应循序渐进、持之以恒, 并根据自身情况及时调整运动处方。

二、呼吸放松法^①

呼吸放松法是以暗示语集中注意力, 调节呼吸, 使肌肉得到充分放松, 从而调节中枢神经系统兴奋性的过程。呼吸放松法可以参考以下的步骤进行。

1. 准备姿势。

舒适地坐在一张椅子上, 两手放在椅子的扶手或自己的腿上, 脚尖略向外, 闭上双眼; 或者仰面躺下, 头舒服地靠在枕上, 两臂微微弯曲, 手心向下放在身体两旁, 两腿放松、稍分开, 脚尖略朝外, 闭上双眼。

2. 放松过程。

放松练习要在他人指导语或自我指导语的暗示下缓慢地进行, 常用的指导语如下:

(1) 平静而缓慢地呼吸, 我的呼吸很慢、很深。

(2) 我感到很安静。

(3) 我感到很放松。

(4) 我的双脚感到沉重和放松。

(5) 我的踝关节感到沉重和放松, 我的膝关节感到沉重和放松, 我的双脚、踝关节、膝关节、臀部全部感到沉重和放松。

(6) 我的腹部、我的身体的中间部分感到沉重和放松。

(7) 我的双手感到沉重和放松, 我的手臂感到沉重和放松, 我的双肩感到沉重和放松, 我的双手、手臂、双肩全部感到沉重和放松。

(8) 我的脖子感到沉重和放松, 我的下巴感到沉重和放松, 我的额部感到沉重和放松, 我的脖子、下巴和额部全部感到沉重和放松。

(9) 我的整个身体都感到安静、沉重、舒适、放松。

(10) 我的呼吸越来越深, 越来越慢。

(11) 我感到很放松。

(12) 我的双臂和双手是沉重和温暖的。

(13) 我感到十分安静。

(14) 我的全身是放松的, 我的双手是温暖的、放松的。

(15) 轻松的暖流流进了我的双手, 我的双手是温暖的、沉重的。

^① 张力为, 毛志雄. 运动心理学 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2018: 222-226.

- (16) 轻松的暖流流进了我的双臂，我的双臂是温暖的、沉重的，
- (17) 轻松的暖流流进了我的双腿，我的双腿是温暖的、沉重的。
- (18) 轻松的暖流流进了我的双脚，我的双脚是温暖的、沉重的。
- (19) 我的呼吸越来越深，越来越慢。
- (20) 我的全身感到安宁、舒适和放松。
- (21) 我的头脑是安静的，我感觉不到周围的一切。
- (22) 我的思想已专注到身体的内部，我是安闲的。
- (23) 我的身体深处、我的头脑深处是放松、舒适和平静的。
- (24) 我是清醒的，但又处于舒适的、安静的、注意内部的状态。
- (25) 我的头脑安详、平静，我的呼吸更慢更深。
- (26) 我感到一种内部的平静。
- (27) 保持一分钟。
- (28) 放松和沉静现在结束。深吸一口气，慢慢地睁开双眼，我感到生命和力量流通了我的双腿、臀部、腹部、胸部、双臂、双手、颈部、头部。这种力量使我感到轻松和充满活力。我恢复了活动。