

第三章 足球

通过两个年级的学习，相信你已经开始喜欢足球运动，并且掌握了一些足球基本技术，能够和同学进行简单的比赛，在学习和比赛中体验到足球带给你的乐趣和成功。本年级除了学习脚内侧拨球和拉球这两项基本技术，还将学习由单个技术组成的组合技术，以及足球比赛的基本阵型与战术，它将帮助你提高实际运用技术和参与比赛的能力。

如何在学习和比赛中提高自己的足球技术水平，进一步体验足球运动的魅力呢？



学习目标

1. 学习脚内侧拨球和拉球技术，进行组合技术的运用。了解足球比赛的基本阵型和基本战术，以及简单的基本规则和裁判知识。
2. 通过游戏和比赛，发展体能、进一步提高足球的学习兴趣。
3. 磨炼意志、培养团结协作的团队精神。

一、基本技术

在足球学习过程中应坚持练习足球基本技术，不断提高控制球的能力，为综合运用技术奠定基础。

（一）脚内侧拨球

原地站立，用左右脚的内侧来回拨球，提高对触球部位的感觉，控制用力大小，熟悉球性。

知识窗

什么是球性？

球性是指人对球运行规律的感知程度，熟悉球性是提高控制球能力的基础。



▶ 拨球时触球部位是什么？应如何控制用力的大小？

（二）拉球

运球时一脚支撑，半蹲，另一脚的前脚掌轻踩足球，同时向目标方向拉动。

▶ 拉球过程中体验重心的瞬间变换，并通过拉球突然变向运球，摆脱防守者。

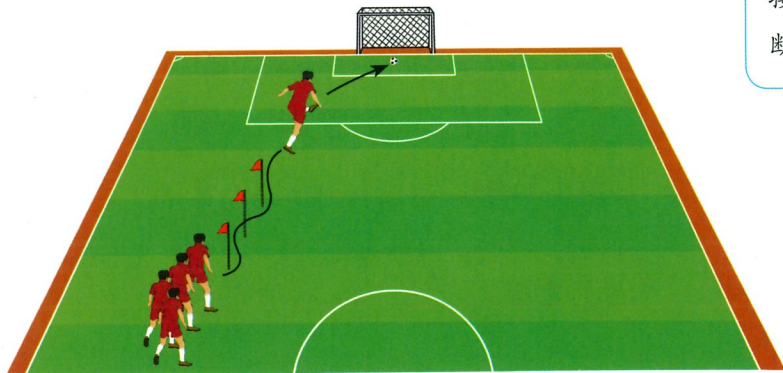


二、组合技术

在一次进攻或防守的过程中运用两种或两种以上的足球技术，称为“组合技术”。

（一）运球绕杆射门

在中场快速运球，绕过间隔3米的数根立杆后，在禁区线附近用力射门。



▶ 既要运球，又要绕杆，怎样才能让足球听你的指挥呢？

体验与尝试

控制蹦蹦跳跳的足球并非易事，它考验着你的神经系统、运动系统对肢体的指挥能力，也锻炼着你的认真、细腻和耐心。而目标明确、起脚果断则是射门进球必不可少的素养。投入到足球运动中吧，你一定会有所收获。

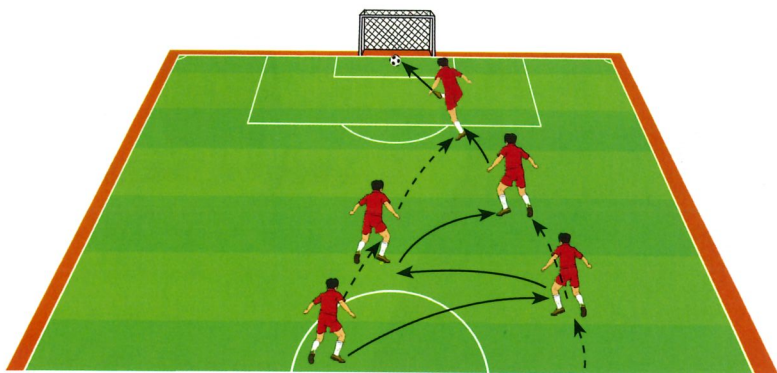
知识窗

组合技术构成



（二）传球射门

两人一组，在中场开始向球门方向跑动，连续进行相互传球，到达禁区线附近时，其中一人接传球后射门。



🔴 传球过程中，两人应如何相互分工与配合？

三、基本战术

足球战术是比赛中为了战胜对手，根据主客观情况所采取的个人和集体配合的原则与方法。每个队员在比赛过程中要认真执行既定的基本战术，全力完成好自己的任务并相互协作，使全队取得良好的攻防效果。

（一）比赛阵型

为了完成基本战术，全队队员在场上的位置排列和职责分工，称为比赛阵型。基本比赛阵型一般有“四四二”、“四三三”和“三五二”等。

知识窗



间接任意球裁判手势

想一想

问题1：你在足球比赛中喜欢踢哪个位置？

问题2：你和队友在比赛中能够完成哪种战术配合？



四四二



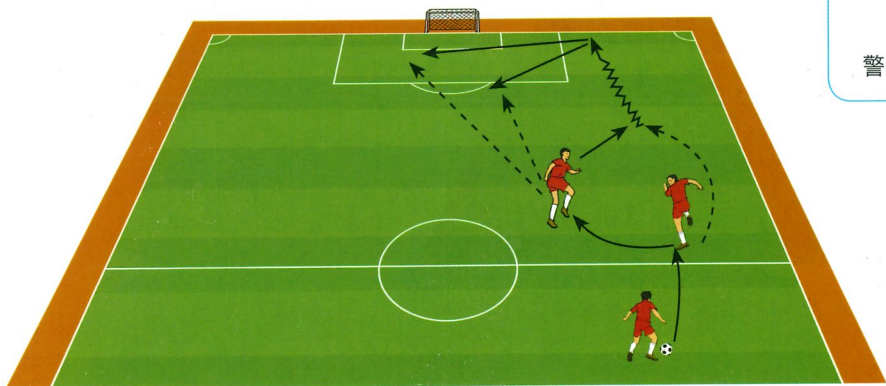
四三三



三五二

(二) 边路进攻

边路进攻是足球比赛中基本的进攻战术，是指在突破对方两侧防守后，下底传中或45度角斜传给中路跟进的队友，形成包抄抢点射门。边路进攻能够避开对方中路的密集防守，有利于发挥进攻速度，突破对方防线。

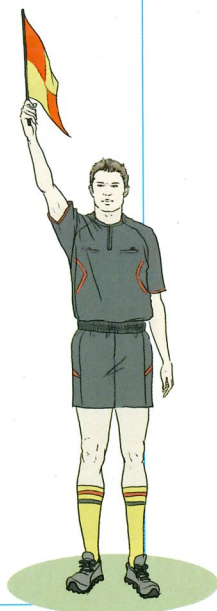
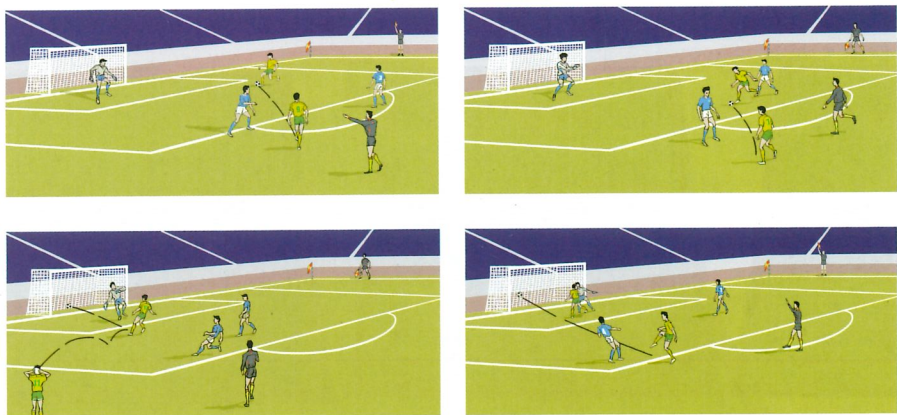


🔴 比赛中如果遇到对方队员故意进行踢、拉、绊等不道德行为，该怎么办？

拓展阅读

什么是越位

一名队员在同队队员传球或触球的一瞬间，较球和对方倒数第二名队员更加接近对方球门线，并在随后得球或触球，从而干扰了比赛，或干扰对方队员，或利用越位位置获得利益，出现上述情况时该队员被判越位犯规。但如果该队员是从球门球、角球、掷界外球等情况中得球，则不存在越位犯规。请判断下图中哪些情况是越位犯规。

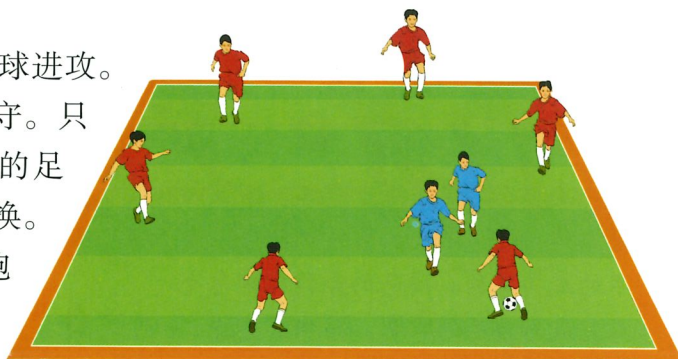


越位裁判手势

四、游戏与比赛

(一) “溜猴”游戏

6人围成一圈，进行相互传球进攻。圈内安排两人，进行抢断球防守。只要圈内一名队员触碰到传递中的足球，该名队员就与传球队员互换。传球队员可以进行小范围内的跑动传接球配合，抢球队员可以进行协作防守。



讨论与交流

比赛中的合作是本组每个队员认识到自己与队友同舟共济、荣辱与共的关系。要约定共同的目标、各自的角色和责任，明确分工与合作的方式。

(二) 小场地比赛

同学之间自主研究进行5~7人一组的小场地比赛，自定比赛规则；自行决定队员的位置和角色及所采用的技战术。

五、自我评价

评价内容	好	较好	一般	较差	差
1. 能掌握脚内侧拨球技术。					
2. 能掌握控球技术。					
3. 能掌握运球绕杆射门组合技术。					
4. 能掌握传球射门组合技术。					
5. 已初步了解足球比赛的基本阵型。					
6. 能理解边路进攻的比赛战术。					
7. 能在游戏或比赛中努力拼搏，发挥长处。					
8. 能在游戏或比赛中与同伴配合并尊重对手。					

第五章 羽毛球

羽毛球是一项隔着球网，比赛双方使用球拍来回击打羽毛球进行攻防对抗的运动。羽毛球运动男女老少皆宜，深受大众喜爱。经常参加羽毛球运动可以活动全身关节，增强身体的灵敏性、协调性和耐力，促进体能的发展，全面增强体质。羽毛球运动还具有休闲娱乐和交往的功能。

如何学会羽毛球技战术，享受挥拍击球的乐趣呢？



学习目标

1. 初步学习羽毛球的握拍、步法、发球和击球等基本技术。
2. 了解羽毛球比赛的基本规则。
3. 积极参加羽毛球运动，培养对羽毛球运动的兴趣和爱好。

一、基本技术

羽毛球基本技术分为握拍、发球、击球等。掌握了这些基本技术，就可以进行简单的羽毛球比赛了。

(一) 握拍

握拍方法正确与否，影响着羽毛球技术水平的掌握和提高。



正手握拍法



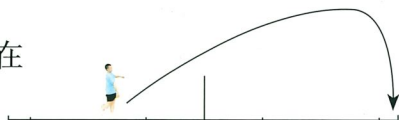
反手握拍法

(二) 发球

羽毛球的发球分为正手发球和反手发球两类。一般是根据对手的特点和比赛情况来选择发球的方式。初学者首先要掌握正手发高远球和反手发网前球两项技术。

1. 正手发高远球

用正手把球发得既高又远，使球近乎垂直落在对方发球区后端线内，称为正手发高远球。



- ④ 发高远球时击球点应在什么位置？
- ⑤ 击球后随挥动作的作用是什么？

2. 反手发网前球

使用反手将球推击至对方发球区内前发球线附近，称为反手发网前球。反手发网前球要使球运行的弧线最高点略高于球网。



- ④ 注意持拍手腕的闪动发力，以及击球时球拍的拍面角度。

持球方法

1. 持球头部



2. 持球中部



3. 持羽毛球

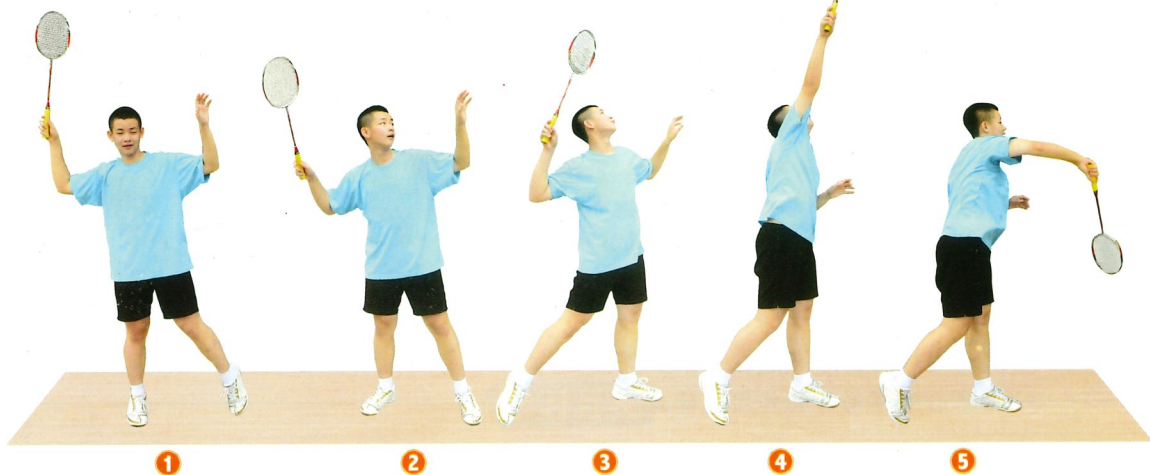
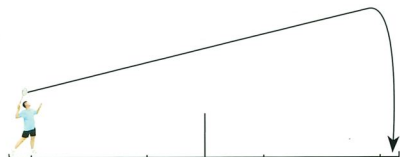


（三）击球

依据击球时的场地位置，击球可分为前场、中場和后场击球技术。每个位置的击球根据正反手、高低球等又可分为多种技术。初学时需要掌握以下两种基本击球方法。

1. 正手后场击高远球

正手后场击高远球，是在后场用正手握拍，将球击至对方后场区的击球技术。采用此技术，既考验对方后场回球能力，也可以寻找攻球得分机会。



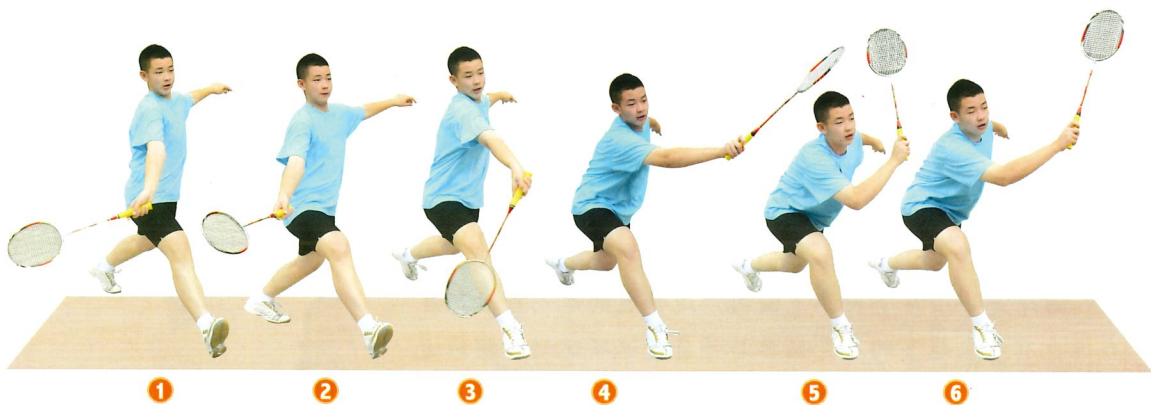
- ▶ 击球前为什么要侧身和引拍？
- ▶ 如何加大击球力量，确保将球击至对方后场？

学练提示

击高远球时，击球点要高，挥臂力量要大，速度要快。

2. 正手挑后场球

挑球是指把落在本方前场区的球，由下向上把球挑高，击至对方后场底线附近。挑球的要点是将球挑得高和远，从而限制对方快速进攻，赢得回位时间，并根据对方回球情况伺机反击。学会正手挑球后，可以自学反手挑球。



- ① 判断来球落点后，应该如何移动？
- ② 如何根据对手的站位和步法移动特点来挑球？

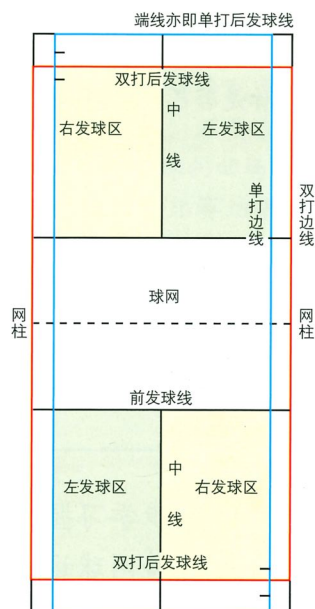
二、羽毛球比赛基本规则

单打比赛时，双方持拍，各站在球场的一边。

1. 得分者取得发球权。一局的胜方在下一局首先发球。

2. 发球一方得分为0或偶数时，双方站在各自右发球区发球或接发球；反之则站在左发球区。发球时需将球发入斜对的接发球区。

3. 羽毛球落在对方场地内（或触及接球者身体）则得一分。先得到21分的一方胜一局。若20平后，领先得2分的一方胜该局。29平后，先到30分的一方胜该局。比赛一般采用三局两胜制。



三、自我评价

评价内容	好	较好	一般	较差	差
1. 基本掌握正反手握拍方法。					
2. 基本掌握正手发高远球技术。					
3. 基本掌握反手发网前球技术。					
4. 基本掌握正手后场击高远球技术。					
5. 基本掌握正手挑后场球技术。					
6. 基本了解羽毛球比赛的基本规则。					
7. 能使用所学的基本技术进行比赛。					
8. 在学习和比赛中能与同学相互帮助与合作。					

第八章 武 术

中华武术内容博大精深，不仅拳种丰富多彩、套路变化万千，而且器械种类繁多，充分体现了中华民族用武术健体、防身的智慧，承载着中华优秀传统文化中自强不息、厚德载物的精神。学习和体验健身短棍，感受棍术在健身、强体、强心等方面的作用，能培养使用器械的能力和坚韧不拔等优秀品质，增强民族自豪感。

应该怎样学习武术短棍的动作和套路呢？



学习目标

1. 了解短棍的主要特点和基本技法。
2. 基本掌握短棍的动作和套路，能够安全地学练。
3. 在学练中培养坚韧不拔的意志品质，增强民族自豪感。

一、短棍

短棍也称“鞭杆”，是武术的短器械之一。短棍的技法中融入了多种武术器械的使用技巧，主要有劈、戳、挑、扣、点、拦、架等。

短棍是国内外武术表演和比赛的项目，也是大众健身和防身的简便器械。学练短棍，可以提高对器械的认识，学会运用器械健身的方法，增强使用器具的能力。

知识窗

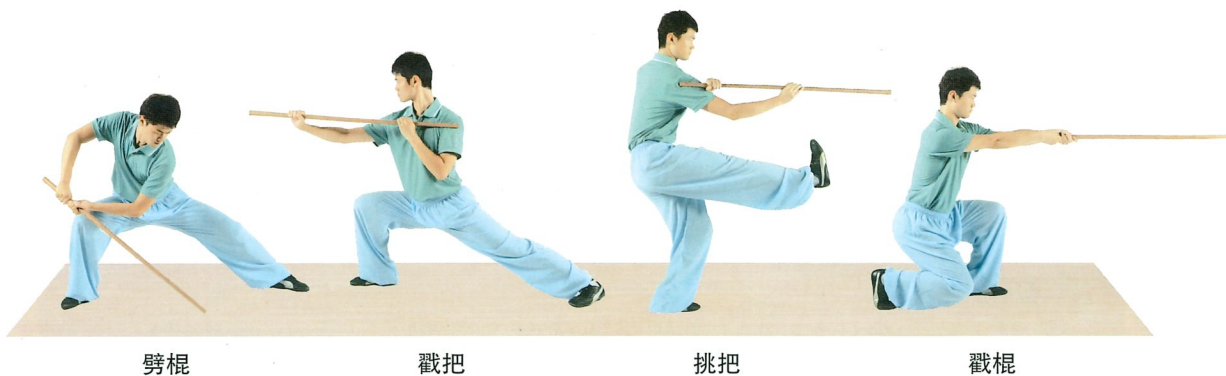
短棍一般用白蜡杆制成，长度约1.2米。粗的一头称为“棍把”，细长的一头称为“棍梢”，中间称为“棍身”。

二、健身短棍



健身短棍套路短小，充分体现了武术器械的攻防技法。其中包括平抡棍、斜劈棍、下挂棍、斜撩棍、侧点棍等棍梢的攻击方法；还有配合腿法的戳踢挑把、上步戳把等棍把攻击方法。练习中要求活把，重点体验器械的实用功能。

棍的基本技法主要有以下四种。



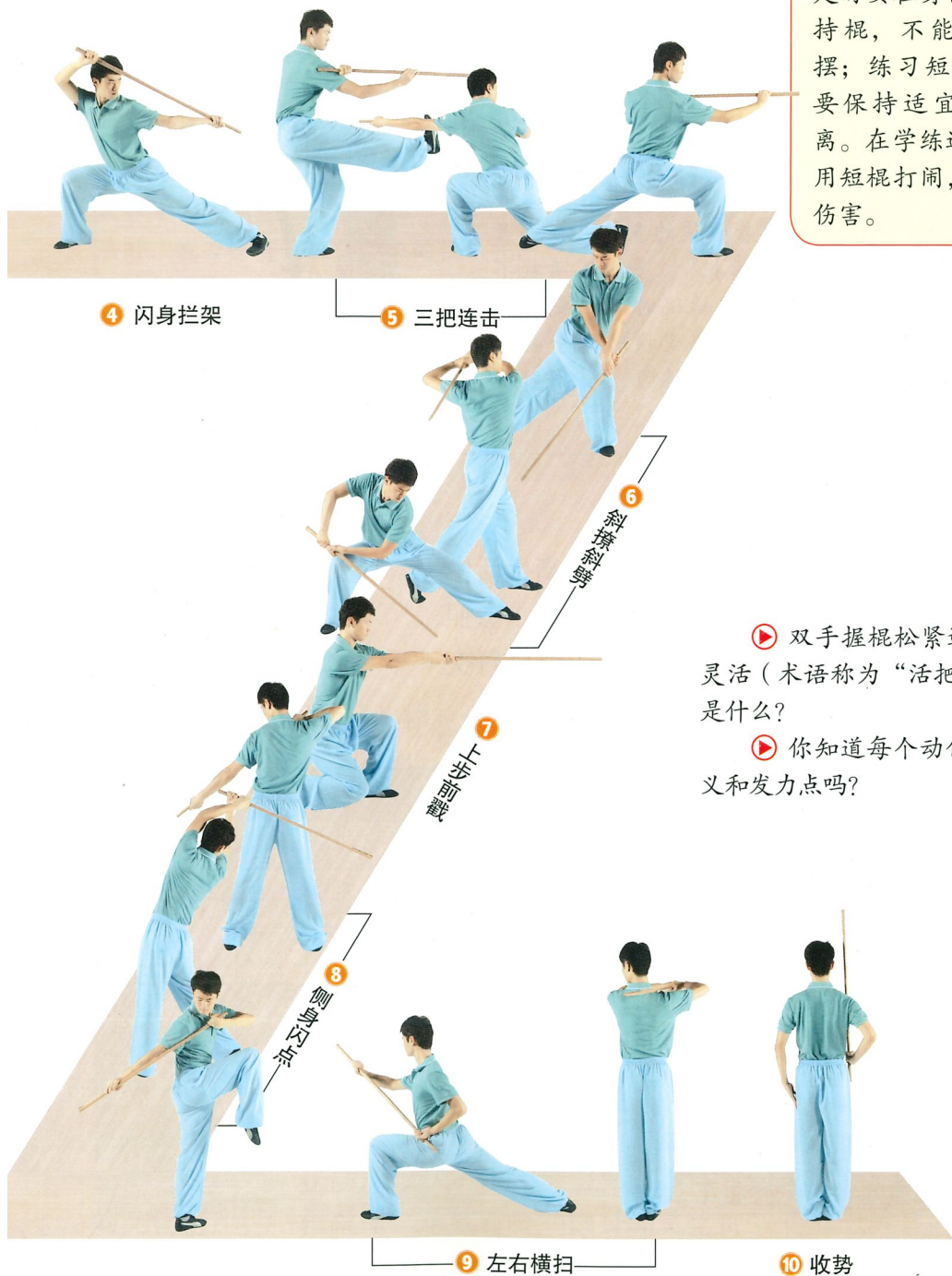
学练思考

短棍的功用

1. 在登山、旅行中，短棍可以起到什么作用？
2. 学会健身短棍，遇到不法之徒怎样做到正当防卫？

安全提示

练习短棍时要选择宽敞的场地；持短棍行走时要在身体侧面下方持棍，不能边走边挥摆；练习短棍套路时，要保持适宜的间隔距离。在学练过程中严禁用短棍打闹，避免造成伤害。



4 闪身拦架

5 三把连击

6

转身抡棍

7

下步前戳

8

侧身点棍

9 左右横扫

10 收势

▶ 双手握棍松紧适度、变化灵活（术语称为“活把”）的作用是什么？

▶ 你知道每个动作的攻防含义和发力点吗？

三、学练尝试

学习健身短棍，应以学练健身长拳或健身南拳为基础，再学练基本棍法和健身短棍的套路。

同学们可以在学习之余练习健身短棍，不断提高动作的熟练性和准确性，消除学习疲劳，提高学习效率。在学练过程中，可以与同伴进行相互交流展示，共同提高。

学练提示

练习棍术时，双手要随着棍法的变化，在棍身上灵活移动，术语称之为“活把”。手把不活就不能把棍法充分表现出来。练习短棍时不仅要掌握每种棍法，还要注意在不同棍法变换时双手要松紧适度，灵活变化。请尝试换把练习，提高短棍的运用能力。



四、自我评价

学练健身短棍不仅可以健身，还能提高生活中使用器具的能力，相信你还会有许多的感悟，参照下表做自我评价，并把学习中的收获与同学进行交流和分享。

评价内容	好	较好	一般	较差	差
1. 了解学练短棍的安全注意事项，并能自觉遵守。					
2. 有学练健身短棍的愿望。					
3. 在练短棍之前能做好准备活动。					
4. 能够记住每个短棍动作的名称。					
5. 能够记住每个短棍动作的运动路线和幅度。					
6. 能够把每个短棍动作打出劲力，并有眼神的配合。					
7. 知道每个短棍动作的攻防含义。					
8. 基本掌握健身短棍的全套动作。					