



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

中华传统体育类运动

全一册



华东师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

中华传统体育类运动

全一册



华东师范大学出版社

·上海·

总主编：季 浏

分册主编：苏坚贞

主要编写人员：鲍红艳 郑北斗 尹志华 陈福亮

义务教育教科书 教师用书

体育与健康

中华传统体育类运动 全一册

责任编辑 李 雯 卜于骏

责任校对 王丽平 时东明

装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海华顿书刊印刷有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 12.75

字 数 260 千字

版 次 2024 年 8 月第 1 版

印 次 2024 年 8 月第 1 版

书 号 ISBN 978-7-5760-5074-5

定 价 41.00 元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

前 言

《义务教育教科书 教师用书 体育与健康》根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称《课程标准(2022年版)》)的精神而编写。其目的主要是帮助广大一线体育教师加深对《课程标准(2022年版)》的理解,指导教师有效实施体育与健康教学,不断提高教学质量,培养学生的体育与健康核心素养。

众所周知,《课程标准(2022年版)》是在《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》(以下简称《课程标准(2011年版)》)基础上修订而成的,体现了义务教育体育与健康课程改革的新态势。具体而言,《课程标准(2022年版)》的变化主要体现在以下几个方面:(1)课程性质方面,《课程标准(2022年版)》明确提出发展学生的核心素养,更加注重从培养“完整人”的角度开展课程教学,强化了课程改革的核心素养导向。(2)课程理念方面,《课程标准(2022年版)》提出了6条基本理念,更加凸显政治性和思想性,强调落实国家意志;更加注重综合性,突出体育与健康课程的多维融合;更加强调育人功能,重视以核心素养为纲设计和实施课程教学。(3)课程目标方面,《课程标准(2022年版)》新增了核心素养,并对三个方面核心素养的内涵、维度和表现进行了明确界定。基于核心素养,提出了课程总目标和水平目标。(4)课程内容方面,《课程标准(2022年版)》构建了基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习五大课程内容,并提出了不同水平的内容要求、学业要求和教学提示,体现了课程内容的特征,即教什么、如何教、学到什么程度。(5)学业质量方面,《课程标准(2022年版)》增加了该部分,分别制定了基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能不同水平的学业质量合格标准。各地各校可依据合格标准,结合实际制定学业质量优秀和良好的基础。(6)教学建议方面,《课程标准(2022年版)》继承了《课程标准(2011年版)》强调设置学习目标、选择和设计教学内容、选择和运用教学方法等要求,还结合新时代需求提出了新的教学建议:一是强化核心素养在教学实施中的引领作用;二是注重开展专项运动技能大单元教学;三是注重设计完整的学习活动;四是强调创设多种复杂的运动情境;五是注重开展结构化知识与技能教学;六是提出明确的运动负荷标准;七是强调每节专项运动技能课中开展10分钟左右的体能练习;八是重视运用信息化教育手段和方法开展教学;九是强调课内外有机结合。(7)评价建议方面,《课程标准(2022年版)》坚持多元学习评价,同时强调以下几点:一是始终将核心素养的达成度贯穿于评价体系中;二是以结构化的知识与技能作为考评内容;三是评价要基于具体情境展开;四是重视现代信息技术在评价中的应用。

基于上述《课程标准(2022年版)》的变化,形成了教师用书的整体安排,即基本运动技

能和体能共 2 册,六大类专项运动技能共 11 册。在专项运动技能教师用书中,根据运动项目普及程度,将篮球、排球、足球、乒乓球和羽毛球按照单个运动项目形成分册,将田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动按照运动类别形成分册,以充分体现一线体育教学的实际需求。教师用书的编写,摒弃了以往主要呈现运动项目动作技术的思维和方式,而聚焦于指导体育教师如何有效进行教学设计和实施,构建了极具指导性的内容。

在本书第一章“绪论”中,主要从总体层面提出基于《课程标准(2022 年版)》的教学设计和实施要求,以及学业质量标准制定与学习评价、开展跨学科主题学习的要求,旨在帮助教师整体理解体育与健康教学的新思路和新方法。在第二章“中华传统体育类运动概述”中,针对中华传统体育类运动项目基本知识(如起源与发展、特点与价值)、教学中的问题(如教学中存在的典型问题、教学中易出现的安全问题)、对培养学生核心素养的作用(细化至不同水平)等进行了阐述,为体育教师开展教学设计奠定基础。在第三章“中华传统体育类运动大单元教学设计”中,完整地呈现了中国式摔跤的三个水平大单元教学计划,由于篇幅限制,对长拳和舞龙的三个水平大单元教学计划进行了适当压缩,提供了三个水平的长拳和舞龙大单元教学计划示例,并展示了具体设计思路。在第四章“中华传统体育类运动课时教学设计”中,完整呈现了中国式摔跤三个水平的课时教学计划示例和相应设计思路。针对两类教学计划的学习目标、教学内容、教学重难点、教学方法、教学组织、运动负荷、教学反思等,均强调从结构化、完整性、关联性等角度进行设计。在第五章“中华传统体育类运动教学实施建议”中,主要从注重设计完整的学习活动,创设多种复杂的运动情境,采用多样化的教学方式方法,注重体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性,科学设置运动负荷,运用信息化教育手段和方法开展教学,开展课内外有机结合的教学七个方面对体育教师进行提示。

基于本册教师用书的内容安排,对体育教师使用本书提出建议:一是认真熟悉本书编写思路和内容体系,充分发挥本书对体育与健康教学实践的指导作用;二是结合自己所教的具体内容和本校学生的实际情况,可对本书中的教学设计进行适当调整,并在教学实践中加以运用;三是在参考本书内容的过程中,应运用创新性思维,灵活执行并实现有特色的超越。

需要注意的是,教师用书不是教学大纲,所提供的教学设计和计划示例仅供参考。各地各校应该根据《课程标准(2022 年版)》的精神和本书的内容,结合自身实际情况,从培养学生体育与健康核心素养的角度出发,切实制订适宜的教学实施方案和教学计划。任课教师在学习目标的具体设置、教学内容的有效选择、教学方法的灵活运用等方面,应充分发挥主观能动性,不断优化教学设计。希望广大一线体育教师在认真阅读本书后,能够真正领会《课程标准(2022 年版)》的精神,组织好体育与健康课程的教学,为培养学生的体育与健康核心素养,全面提高学生的身心健康水平做出自己的贡献!

目 录

第一章 绪论 / 1

第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求 / 1

第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求 / 9

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求 / 18

第二章 中华传统体育类运动概述 / 24

第一节 中华传统体育类运动基本知识 / 24

第二节 中华传统体育类运动教学中的问题 / 29

第三节 中华传统体育类运动对培养学生核心素养的作用 / 33

第三章 中华传统体育类运动大单元教学设计 / 36

第一节 水平二中华传统体育类运动大单元教学设计 / 36

第二节 水平三中华传统体育类运动大单元教学设计 / 73

第三节 水平四中华传统体育类运动大单元教学设计 / 110

第四章 中华传统体育类运动课时教学设计 / 163

第一节 水平二中华传统体育类运动课时教学设计——以中国式摔跤为例 / 163

第二节 水平三中华传统体育类运动课时教学设计——以中国式摔跤为例 / 168

第三节 水平四中华传统体育类运动课时教学设计——以中国式摔跤为例 / 174

第五章 中华传统体育类运动教学实施建议 / 180

第一节 水平二中华传统体育类运动教学实施建议 / 180

第二节 水平三中华传统体育类运动教学实施建议 / 185

第三节 水平四中华传统体育类运动教学实施建议 / 190

主要参考文献 / 195

后记 / 196

第一章 绪论

本章主要阐述了基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求,旨在使体育教师对体育与健康课程形成整体思考,重视各种教学计划的设计,并按照教学计划实施体育与健康教学;提出了学业质量标准制定与学习评价、开展跨学科主题学习的要求,因为这两个部分既是《课程标准(2022年版)》的两大亮点,又是体育教师相对陌生的内容,通过重点阐述,使体育教师对这两部分教学要求有比较正确的理解并予以重视。要特别说明的是,上述两个方面对于体育教师从事体育与健康课程的教学具有重要的指导和启发作用,是共性要求,而在遵循共性要求的基础上,应根据所教的课程内容和教学实际,创造性地进行教学设计和实施,提高体育与健康教育教学质量,促进学生核心素养的发展。

第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求

体育教师应依据《课程标准(2022年版)》的精神和要求,完成各类教学设计,并按照教学设计有效实施体育与健康教学。以下主要对水平、学年、学期、大单元、课时等教学计划的设计与实施提出相关的要求。

一、水平教学计划设计与实施

水平教学计划是对某一水平教学的整体思考和设计,对水平目标的达成起着重要的作用,同时还能学年、学期、大单元、课时教学计划的制订提供必要的依据。在设计水平教学计划时,体育教研组长要协同体育教师根据课程总目标与水平目标,从基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习五个方面,参照《课程标准(2022年版)》中“课程内容”相关部分的内容要求、学业要求、教学提示,结合本校的场地器材、师资力量、学生特点等,制订明确的水平学习目标,呈现大致的教学内容及课时安排,并提出较为明确的学习评价内容与标准。

一般而言,水平教学计划主要包括水平学习目标、水平主要教学内容,以及该水平中2~3个学年的学年学习目标、学年主要教学内容和相应课时安排(见表1-1)。其中,水平学习

目标可以直接使用《课程标准(2022年版)》中的“水平目标”。水平主要教学内容则因不同水平有所差别,如《课程标准(2022年版)》中水平一的课程内容只有基本运动技能、健康教育、跨学科主题学习三类,而水平二至水平四的内容则包括体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习四类。水平教学计划中各学年的学习目标和主要教学内容则是对水平学习目标和教学内容的进一步细化。

表 1-1 水平教学计划表

水平学习目标			
水平主要教学内容			
学年	课时	学年学习目标	学年主要教学内容
第 1 学年			
第 2 学年			
第 3 学年			
水平学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格			
良好			
优秀			

备注:水平一至水平三各为 2 学年,水平四为 3 学年。

二、学年教学计划设计与实施

学年教学计划是根据水平教学计划,对某一学年的教学在学习目标、教学内容、教学方式、学习评价等方面做出的大致安排,对大单元教学计划和课时教学计划起指导作用。在设计学年教学计划时,体育教研组长应带领体育教师认真研读课程标准,明确课程总目标与水平目标,针对学生身心发展规律、学习基础和季节特点等,制订明确的学年学习目标、主要教学内容、学习评价等。

一般而言,学年教学计划主要包括学年学习目标、学年主要教学内容,以及该学年中 2 个学期的学习目标、主要教学内容和相应课时安排(见表 1-2)。其中,学年学习目标和主要教学内容可以直接使用水平教学计划中各学年的学习目标和主要教学内容。学年教学计划中各学期的学习目标和主要教学内容则是对学年学习目标和主要教学内容的进一步细化。

表 1-2 学年教学计划表

学年学习目标			
学年主要教学内容			
学期	课时	学期学习目标	学期主要教学内容
第 1 学期			
第 2 学期			
学年学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格			
良好			
优秀			

三、学期教学计划设计与实施

学期教学计划是对学年教学计划的细化,也是制订学期中各类课程内容教学计划的重要依据。学期教学计划的设计步骤如下:一是针对水平目标、学年目标,结合学生特点、学期季节特点、学校场地器材条件和学校传统项目等具体情况,制订学期学习目标和主要教学内容;二是在学期目标的基础上,细化和制订各类课程内容的学习目标和主要教学内容;三是根据学期学习目标,从核心素养的角度确定学期学习评价内容与标准及评价方法。

一般而言,学期教学计划主要包括学期学习目标、学期主要教学内容,以及学期中各课程内容的学习目标、主要教学内容和相应课时安排(见表 1-3)。其中,学期学习目标和主要教学内容可以直接使用学年教学计划中各学期的学习目标和教学内容;学期教学计划中各课程内容的学习目标和主要教学内容则是对学期学习目标和教学内容的进一步细化。

表 1-3 学期教学计划表

学期学习目标			
学期主要教学内容			
课程内容	课时	学习目标	主要教学内容
基本运动技能			
体能			
健康教育			
专项运动技能			
跨学科主题学习			

(续表)

学期学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格			
良好			
优秀			

备注:水平一的各个学期,包括基本运动技能、健康教育、跨学科主题学习三类课程内容;水平二至水平四的各个学期,包括体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习四类课程内容。

四、大单元教学计划设计与实施

专项运动技能的大单元教学计划是对学期教学计划的进一步细化,由大单元学习目标、主要教学内容、教学重难点、学习评价和教学反思,以及每节课的学习目标、主要教学内容和教学组织与方法等要素组成,是一个有机联系的整体,有助于学生通过大单元学练,完整体验和基本掌握所学的运动项目。本书第三章将专门呈现大单元教学计划的示例,因此此处不呈现具体的大单元教学计划表格,只提出设计的基本要求。

(一) 大单元教学计划的构成要素

1. 大单元学习目标

大单元学习目标是指期望学生通过大单元的学习达成的结果。大单元学习目标要基于运动能力、健康行为和体育品德三个方面的核心素养设定,期望的学习结果实际体现在核心素养发展程度方面。一般而言,大单元学习目标以设置三点目标为宜,即针对三个方面的核心素养设置学习目标。

2. 大单元主要教学内容

大单元主要教学内容包括所教运动的基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价,这是中华传统体育类运动相对完整的教学内容。大单元中的内容及容量设置需要根据学生所处的学习水平、内容对大单元学习目标的贡献度、课时的多少等确定。因此,对大单元教学内容的理解不能停留在以前单个动作技术的教学上。

3. 大单元教学重难点

大单元教学重难点包括学生学习的重难点、教学内容的重难点、教学组织的重难点、教学方法的重难点等,而不能像以前那样只讲单个动作技术的重难点。

4. 大单元学习评价

大单元学习评价的内容包括在对学生学习某一运动大单元后评什么、怎么评,特别强调要结合教学内容,围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面的核心素养,采用多样化的

评价方法进行大单元学习评价。

5. 大单元教学反思

大单元教学反思是指中华传统体育类运动大单元教学完成后,针对学生在核心素养方面的表现,总结和分析教学中的优点和不足,并提出改进措施。

(二) 大单元中每节课的构成要素

大单元中每节课的构成要素包括课时、学习目标、主要教学内容、教学组织与方法等。每节课的主要教学内容及教学组织与方法设计,应该考虑其对实现这节课学习目标的针对性和有效性,落实《课程标准(2022年版)》提出的“目标引领内容”的原则以及针对学习目标和学生特点合理选编教学内容的要求。而且,要关注每节课之间学习目标、教学内容和教学方法的关联性和进阶性。所谓关联性,是指课与课之间要有联系,注意与上、下节课的有机衔接。所谓进阶性,是指下节课应该比上节课在各方面的要求上都有所提高。特别需要强调的是,运动知识和技能的关联性和进阶性主要体现在结构化的知识和技能方面。

需要指出的是,本书中的大单元教学设计主要针对专项运动技能,基本运动技能、体能和跨学科主题学习的教学设计可等同于学期教学设计,但在设计理念和方法上与大单元教学设计类似。

五、课时教学计划设计与实施

一般而言,课时教学计划由学习目标、主要教学内容、教学重难点、安全保障、场地器材、教学反思以及课时教学的实施程序等部分组成。本书第四章将专门呈现课时教学计划的示例,因此此处不呈现具体的课时教学计划表格,只提出设计的基本要求。

(一) 课时教学计划的构成要素

1. 学习目标

由于大单元教学计划中已设置好每节课的学习目标,且已考虑了每节课之间的有机联系以及进阶性和整体性,因此,课时教学计划中的学习目标基本上就是大单元教学计划中每节课的学习目标,无须重新设置。当然,也可根据实际情况,在大单元教学计划课时学习目标的基础上做出相应的细化和完善,但不能离开大单元教学计划孤立地进行课时学习目标的设置。

2. 主要教学内容

《课程标准(2022年版)》明确指出要“针对学习目标和学生特点合理选编教学内容”。一节课的教学内容可分为主要教学内容和具体教学内容,前者主要指运动技能和体能学练内容,这是由本课程的特征所决定的。例如,舞龙运动大单元第13节课的主要教学内容包括单

侧起伏、行进“8”字舞龙基本动作技术、行进“8”字舞龙和单侧起伏小圆场动作组合与龙珠的配合,并运用所学动作进行展示以及快速跑、立卧撑、高抬腿、对角静态支撑、跳绳等体能练习。一节课的具体教学内容包括准备活动、运动技能、体能、游戏活动、辅助教学内容、对抗练习、比赛或展示、放松活动等方面,在此基础上还需要认真思考和选择每个方面更具体的教学内容,从而更好地促进基于核心素养的学习目标的达成。

特别要指出的是,在进行课时教学计划设计时,不能再沿袭传统体育实践课教学设计中设置教学主题的做法。实际上,在以往长期的体育实践课教学中,教学主题往往以单一动作技术命名,采用的是碎片化的教学思路,这样的命名和教学思路无益于培养学生的核心素养,需要彻底改变。《课程标准(2022年版)》强调运动项目的大单元教学以及每节课的结构化知识和技能教学,单个动作技术代表不了一节课的所有教学内容,因此就不应该再设置每节课的教学主题。以中国式摔跤大单元教学为例,未来的教学设计和实施应该按照中国式摔跤第1节课、中国式摔跤第2节课、中国式摔跤第3节课……的形式开展,这样才能体现并做到每节中国式摔跤课是在教学生中国式摔跤,而不是学中国式摔跤的单个动作技术。

3. 教学重难点

传统的体育实践课课时教学计划往往把教学重难点聚焦于单个动作技术方面,这实际上是“知识中心观”和“运动技术中心观”的反映,也导致体育实践课教学中死抠单个动作技术的细节,越教越细,越教越繁,学生“动”不起来,感到体育课学习无趣。实际上,课时教学计划中的教学重难点应该指教学方方面面的重难点,包括以下方面:学生学习态度和行为方面的重难点,体现“以学生为中心”的理念;运动知识和技能的重难点,体现结构化和完整性教学内容的学习要求;



儿童舞龙

教学组织和教学方法的重难点,体现从单纯传授运动知识和技能的过程转变为培养学生核心素养的过程的要求。例如,舞龙运动大单元第7节课的教学重难点可以包括如何解决快舞龙磨转时同伴间的互相配合问题,如何快速衔接集中讲解和分组学练,如何创设激发学生兴趣的小组合作学练和比赛情境等。

4. 安全保障

安全保障是每节体育实践课教学都需要关注的一个重要方面。安全保障既与核心素养特别是健康行为紧密相关,又涉及现实中的安全问题。在课时教学计划设计和实施中,安全保障应重点关注几个具体问题:一是要明晰并排查该节课的教学内容和方法可能存在的安

全隐患,比如在舞龙课教学时,体育教师要提前检查场地是否平整,场地周边是否存在有安全隐患的障碍物等。二是上课时要做好安全提示,告知学生所学运动项目可能会发生什么安全问题。三是要引导学生做好充分的准备活动,准备活动要由慢到快、循序渐进,特别是要指导学生做好针对性强的准备活动,比如在学练乌龙盘打动作时对肩关节的灵活性、柔韧性要求较高,要求左右仆步能够灵活转换,那么转换活动中就要加强柔韧性和下肢力量的专门练习。四是要安排好学生练习的组织形式,做到有序进行,比如体能练习环节,可以通过设置四个体能练习站点,由队长带领学生进行分组学练,并采用逆时针的方式进行有序轮换。

5. 场地器材

场地器材对于核心素养的培养同样重要。此处所说的场地器材更多指向如何因“地”制宜、因“材”施教的问题。因为不同的学校,体育教学条件客观上存在差异,这就需要根据教学条件、学生人数等,从培养学生核心素养的角度合理安排一节课的场地器材。例如,一节舞龙课,如果50人左右的班级只有一条龙,会导致学生等候的时间过长。体育教师和学生可以自制一些简易的分体龙具,或者通过徒手练习掌握动作方法和跑动路线等,再通过交换龙具的方法提升学练效果。

6. 教学反思

教学反思对于教师改进下节课的教学、提高教学质量具有重要作用。教学反思主要集中于课时学习目标的达成情况,具体反思本节课在教学内容安排的合理性、教学组织与方法运用的有效性、运动负荷配置的科学性等方面的优点和不足之处,并提出改进的设想。

(二) 课时教学的实施程序

1. 开始部分

开始部分主要指教学常规,也是传统体育实践课的必备内容,包括体育委员整队、报数、师生问好,体育教师简要介绍本节课教学任务,安排见习生及进行安全教育(如检查服装,妥善放置钥匙、硬币)等。从培养核心素养的要求来看,这一部分除了上述内容外,还应简明扼要地讲解本节课的学习目标、学习内容和学习要求,使学生对本节课有大概的了解。此外,安全教育方面,还应指出本节课教学和练习过程中可能会出现的安全问题,提示学生予以注意。

2. 准备部分

准备部分主要指热身活动,目的是为基本部分的运动技能和体能学练做好身心方面的准备。准备部分主要包括热身跑、游戏活动和活动关节,此外,还要做好教学时间的安排,提出运动强度的要求。准备活动应注意由慢到快、循序渐进,尽量结合所学运动项目做针对性强的准备活动。游戏活动的目的主要是激发学生的学练兴趣和学习热情。

3. 基本部分

基本部分是一节课的主体部分,主要指运动技能和体能学练,包括具体教学内容选编、完整学习活动设计、多种复杂运动情境创设、多样化教学方式方法采用及教学时间安排和运动负荷设置等。

就具体教学内容选编而言,应注重结构化运动知识和技能的呈现,包括基本动作技术、组合动作技术、战术及对抗练习、比赛或展示、规则与裁判方法的学习和实践及体能练习等。例如,就长拳运动技能的具体教学内容而言,可包括起势、弓步冲拳、马步格挡的基本动作技术,弓步冲拳+马步格挡、长拳一段单练套路1~3式、长拳一段对练套路1~3式的组合动作技术,以及对练套路展示与比赛。

就学习活动的设计而言,应重视一个活动的整体性,如“大网鱼”“角力”等热身游戏激发学生的学习兴趣,“劳动最光荣”“推掌大力士”等游戏活动模拟本课所要学的技术动作,“中国龙”等主题活动激发学生的民族自豪感。

就多种复杂运动情境创设而言,应重视简单运动情境、中等复杂运动情境和复杂运动情境相结合,以复杂运动情境为主。以一节舞龙教学课为例,简单运动情境包括原地“8”字舞龙、行进“8”字舞龙、快舞龙磨转等单个动作的学练情境;中等复杂运动情境包括原地“8”字舞龙与快舞龙磨转的组合动作等学练情境;复杂运动情境包括规定动作创编比赛、抽签舞龙比赛等情境。

就多样化教学方式方法采用而言,应将教师指导与学生自主学练、合作学练和探究学练相结合,将集体操练与分组合作学练、个人探究学练相结合。

就体能学练而言,每节专项运动技能课都要安排10分钟左右的体能练习,体能练习包括一般体能和专项体能练习,体现多样性、补偿性、趣味性和整合性。多样性指每节课应包括多种体能练习,如力量、速度、协调、爆发力等,原则上引导学生进行4种及以上不同体能的练习。补偿性指每节课的体能练习要弥补所学运动项目对有关体能发展的不足,如长拳对力量、耐力等体能发展作用显著,但对移动速度的发展作用不大,因此,体能练习安排要注意移动速度的练习。趣味性指体能练习要丰富多彩、形式多样,如根据不同信号进行追逐跑、变向跑、匍匐前进等。整合性指一种体能练习活动能同时发展多种体能,如健身操、跑和跳跃障碍、负重跑等。

基本部分的教学时间原则上在30分钟左右,除去10分钟左右的体能练习,剩余的20分钟左右为运动技能学练。要特别说明的是,如果用单一动作技术教学的眼光看上述一节课基本部分的教学内容可能会认为偏多,并担心能否完成。而从结构化知识和技能教学的角度看上述基本部分的教学内容,就不会感到偏多,并且在实践中也完全能够做到,一般可以将每个具体教学内容学练的时间设置得短一些,并突出重点。当然,在具体教学中,应根据

实际情况合理安排具体教学内容的多少。

4. 结束部分

结束部分主要由身心放松活动和师生小结组成。身心放松活动的目的主要是消除疲劳,尽快恢复身体状态。特别要强调的是,身心放松活动除了一般性的放松活动外,也要对本节课中容易造成肌肉酸痛的部分进行有针对性的放松。师生小结除了教师简要小结本节课的目标达成情况之外,还可指名个别学生谈本节课的感受,从中了解学生的学习情况,以便下节课改进教学。

第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求

一、学业质量标准制定的要求

学业质量标准是根据培养核心素养的要求,结合学习内容的特征而制定的。体育与健康学业质量是从运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行总体描述的。^① 为了指导教师根据学业质量标准进行有效的教学和评价,《课程标准(2022年版)》针对基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能,分别制定了不同水平的学业质量合格标准,合格标准是对学生的基本要求。其中,基本运动技能的学业质量合格标准主要针对水平一,健康教育的学业质量合格标准包括水平一至水平四的标准,体能、专项运动技能的学业质量合格标准包括水平二、水平三、水平四的标准。同时,针对专项运动技能,分别制定了球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动的学业质量合格标准。其中每一类运动制定的学业质量标准完全对应于每一类课程内容的总体要求,而不是对应某一具体运动项目。当然,具体运动项目的学业质量标准可以参照某一类运动的学业质量标准来制定。

学业质量标准是开展学习评价的主要参照标准,各地各校可根据《课程标准(2022年版)》提供的合格标准,并结合实际,制定学业质量优秀和良好的标准。比如,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读》分别针对基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能提供了不同水平的学业质量等级标准示例,具有较强的参考性。体育教师可以参考这些示例进一步制定针对具体运动项目的学业质量等级标准。表1-4为水平二中国式摔跤学业质量等级标准示例,其将学业质量划分为优秀、合格、尚需努力三个等级。

^① 季浏,钟秉枢.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M].北京:高等教育出版社,2022:194.

表 1-4 水平二中国式摔跤学业质量等级标准示例

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 能熟练做出所学中国式摔跤的基本动作和简单组合动作,并能在竞赛性游戏活动中运用,收效良好,积极参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;能准确地说出与中国式摔跤相关的动作术语。 ◆ 能在教师指导下积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 ◆ 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 10 次中国式摔跤的比赛。 ◆ 乐于与同伴一起参与中国式摔跤活动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。 ◆ 能准确说出所学中国式摔跤涉及的安全知识,具有安全运动意识,能注意防范运动中的安全隐患。 ◆ 能按照要求积极参与中国式摔跤游戏和学练,在体力不支但保证安全的情况下能坚持到底。 ◆ 能做到每周运用所学中国式摔跤技能进行 3 次以上(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。
合格	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 能做出所学中国式摔跤的基本动作和简单组合动作,并能在竞赛性游戏或展示活动中运用,参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;能说出与中国式摔跤相关的动作术语。 ◆ 能在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 ◆ 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次中国式摔跤的比赛。 ◆ 乐于与同伴一起参与中国式摔跤活动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。 ◆ 能说出自己在对抗演练中的情绪变化,在教师或同伴的帮助下保持情绪稳定。 ◆ 能说出所学中国式摔跤涉及的一些安全知识,并注意防范运动中的安全隐患。 ◆ 能按照要求积极参与中国式摔跤游戏和学练,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持。 ◆ 能做到每周运用所学中国式摔跤技能进行 3 次(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。
尚需努力	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 未掌握中国式摔跤的基本动作和简单组合动作,也不能在竞赛性游戏或展示活动中加以运用;不怎么参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;说不出与中国式摔跤相关的动作术语。 ◆ 进行一般体能练习的效果不理想,体能未达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 ◆ 每学期通过现场或多种媒介观看中国式摔跤的比赛不足 8 次。 ◆ 参与中国式摔跤活动的积极性不高,在活动时情绪低落或者不稳定,与同伴缺少交流合作。 ◆ 不能说出所学中国式摔跤涉及的一些安全知识,在进行运动时没有注意消除安全隐患。 ◆ 不能按照要求参与中国式摔跤游戏和学练,出现疲劳时不能坚持到底。 ◆ 每周运用所学中国式摔跤技能进行课外体育锻炼不足 3 次(每次至少 0.5 小时)。

二、中华传统体育类运动学习评价示例

上述体育与健康学业质量标准开展体育与健康学习评价提供了依据,因而开展学习评价至关重要。体育与健康学习评价的主要目标是为了充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进功能,促进和提高教师的教和学生的学,而不是给出简单的学习成绩。体育与健康学业质量标准是三个方面体育与健康核心素养的具体化和集中体现,体育教师在教学中通过了解学生体育与健康学习情况等信息,与具体教学内容的学业质量标准进行比较,反思和改进自己的教学,提高教学效果,从而帮助学生逐步达成相应的体育与健康学业质量标准。在开展体育与健康学习评价过程中,应坚持从运动能力、健康行为和体育品德三个方面来展开,并积极落实定量评价与定性评价相结合、过程性评价与终结性评价相结合、绝对性评价与相对性评价相结合的方法性原则。基于此,特以水平二中国式摔跤大单元为例,制定了学习评价的如下案例:

(一) 评价内容

在运动能力方面,围绕中华传统体育类运动项目的运动认知、运动技能和体能三个方面进行评价。运动认知方面主要评价学生对中国式摔跤的起源与发展、基本礼仪、基本规则和要求、抱单腿、抱腿别、冲抱双腿等基本动作术语的了解,以及课外主动观看中国式摔跤比赛或表演的次数。运动技能方面主要评价学生抓把、抱单腿、冲抱双腿、跪地前扑和挺身后倒等基本动作和简单的组合动作的掌握情况,以及在展示或比赛中运用上述技术的情况。体能方面主要评价学生的上下肢力量、腰腹力量、位移速度、灵敏、柔韧、心肺耐力等的发展。

在健康行为方面,围绕运用健康和安全的知识和技能,形成健康的生活方式方面进行评价。本单元健康行为方面主要评价学生在中国式摔跤游戏展示或比赛中的情绪变化的认知。

体育品德围绕体育道德、体育品格和体育精神三个方面进行评价。本单元主要评价学生能否遵守中国式摔跤的安全行为守则,表现出恰当的自我安全防护行为。

(二) 评价方法

以水平二中国式摔跤大单元学习评价为例,设计了如表 1-5 所示的评价表,用来对学生在水平二大单元的学习情况进行评价,该表中一些具体的评价可参照表 1-6。体育教师完全可以根据《课程标准(2022 年版)》和实践经验设计更好的评价方案。

表 1-5 水平二中国式摔跤学业评价表

核心 素养	类别	评价内容				综合 评分	
		项目	评价内容	评价内容	评价内容		
运动 能力 (50%)	体能 (12分)	项目	坐位体前屈(4分)	50米跑(4分)	1分钟跳绳(4分)		
		测试成绩					
		分数					
	运动技能与 实战运用 (32分)	项目	倒地防护动作、抓把、基本步法和基本动作等(10分)	配合攻防实战的应用(12分)	积极参与展示与比赛(10分)		
		测试成绩					
		分数					
	运动知识 (6分)	项目	中国式摔跤的起源和发展(2分)	中国式摔跤基本动作的术语(2分)	中国式摔跤的基本礼仪与基本规则(2分)		
		测试成绩(问卷、课堂记录)					
		分数					
健康 行为 (20%)	健康知识掌握与运用 (13分)	项目	在中国式摔跤练习中,注意针对性的热身活动,有意识地预防运动损伤(4分)	运用中国式摔跤主动进行体育锻炼(4分)	课外主动观看中国式摔跤比赛(5分)		
		测试成绩(课堂记录、问卷)					
		分数					
	心理调控 (7分)	项目	学练过程中的情绪变化(7分)				
		测试成绩(课堂记录)					
		分数					
体育 品德 (30%)	体育精神 (10分)	项目	主动与同伴友好交流、同伴间互相保护和帮助(10分)				
		测试成绩(课堂记录)					
		分数					

(续表)

核心素养	类别	评价内容		综合评分	
	体育道德 (10分)	项目	能按要求参与中国式摔跤学练、遵守规则、文明礼貌(10分)		
		测试成绩(课堂记录)			
		分数			
	体育品格 (10分)	项目	表现出民族自信、自豪感和爱国精神(10分)		
		测试成绩(课堂记录)			
		分数			
总分					

说明:

1. 本评价表由体育教师填写。

2. 评价方法:

(1) 体能的评价。

① 速度(50米跑):按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》50米跑测试规则要求进行并录取有效成绩。

② 柔韧(坐位体前屈):按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》坐位体前屈测试规则要求进行并录取有效成绩。

③ 耐力(1分钟跳绳):按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》1分钟跳绳测试规则要求进行并录取有效成绩。

(2) 运动技能与技战术运用评价。

① 学生能做出所学的中国式摔跤基本动作和组合动作,能在中国式摔跤游戏中运用所学行礼、抓把、步法和简单组合动作,能用所学滚翻等保护动作保护自己 and 同伴,能完成30秒蹲踢等;教师对学生展示动作的准确性、连贯性、协调性、灵活性以及力量、速度、击打点等方面给与评价,并记录有效成绩。

② 根据所学的基本动作和组合动作,专门设置配合攻防情境,考查学生对所学技术动作与技能的灵活、有效运用。

③ 通过在中国式摔跤限定动作展示和游戏过程中观察、记录学生参与课堂比赛与展示情况进行评价。

(3) 运动知识的评价。

可采用试卷或课堂提问等方式进行测试。

(4) 健康行为的评价。

可采用课堂行为观察和问卷等相结合的方法进行评价。

(5) 体育品德的评价。

通过在学习过程中进行观察得出等第和分数。

(6) 总分=运动能力(满分 50 分)+健康行为(满分 20 分)+体育品德(满分 30 分)。

(7) 评价等级。

中国式摔跤等级	优秀 (90~100 分)	良好 (89~70 分)	及格 (60~69 分)	有待提高 (60 分以下)
---------	------------------	-----------------	-----------------	------------------

表 1-6 水平二中国式摔跤大单元运动技能、健康行为、体育品德行为表现评定表

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分	
运动能力 (50%)	1. 体能(12分)	坐位体前屈(单位:厘米)	参考《国家学生体质健康标准(2014年修订)》。	0~4分
		50米跑(单位:秒)		0~4分
		1分钟跳绳(单位:次)		0~4分
	2. 运动技能与实战运用(32分)	(1) 倒地防护动作、抓把、基本步法和基本动作等。(10分)	◎ 动作规范正确、肢体协调、连接顺畅,动作控制能力强,步法落点正确,全神贯注,点到为止,攻防配合默契。	9~10分
			◎ 动作比较规范、肢体基本协调、动作基本连贯,动作控制能力比较强,步法落点正确,全神贯注,节奏比较明显,点到为止,配合比较默契。	7~8分
			◎ 动作比较规范、肢体基本协调、动作连贯性一般,有一定的控制能力,步法落点基本正确,能集中精神,能基本完成限定组合动作。	5~6分
			◎ 动作不规范,方法、路线不正确、不清楚,肢体协调性差,动作控制能力差,不能完成限定组合动作。	4分及以下
		(2) 配合攻防实战的应用。(12分)	◎ 在限定动作配合练习和游戏中,防守者自我保护动作流畅;进攻者进攻动作正确连贯、运用合理,友善保护防守者的安全;勇猛、顽强、礼貌为先、点到为止。	9~12分

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分	
		◎ 在限定动作配合练习和游戏中,防守者自我保护动作合理;进攻者进攻动作正确连贯、运用比较合理,友善保护防守者的安全;勇敢、善战、礼貌为先、点到为止。	7~8分	
		◎ 在限定动作配合练习和游戏中,防守者能做出自我保护动作;进攻者能基本运用所学动作,进攻动作基本正确,有一定的保护防守者安全的意识;能主动参与攻防,有礼貌,基本做到点到为止。	5~6分	
		◎ 在限定动作配合练习和游戏中,防守者不能做出自我保护动作;进攻者不能运用所学动作完成进攻,缺乏安全保护意识;不能主动参与攻防,没有礼貌,有危险动作或伤害行为。	4分及以下	
	(3) 积极参与展示与比赛。(10分)	◎ 积极参与小组与个人动作的游戏、展示与实战演练;临场全神贯注,团结协作,勇于挑战,遵守规则,讲礼守信。	9~10分	
		◎ 主动参与小组与个人动作的游戏、展示与实战演练;临场专注,团结协作,积极挑战,遵守规则,讲礼守信。	7~8分	
		◎ 能参与小组与个人动作的游戏、展示与实战演练;能做到专注,与同伴有配合,能基本遵守规则,有基本礼节。	5~6分	
		◎ 不能主动参与小组与个人动作的游戏、展示与实战演练;不积极投入,不愿意配合同伴,不遵守规则,不讲礼仪。	4分及以下	
	3. 运动知识(6分)	(1) 中国式摔跤的起源和发展。(2分)	◎ 能够独立说出中国式摔跤的起源和发展。	1.8~2分
			◎ 能够与同伴交流说出中国式摔跤的起源和发展。	1.4~1.7分
			◎ 知晓中国式摔跤的起源和发展。	1.2~1.3分
◎ 不清楚中国式摔跤的起源和发展。			1.1分及以下	

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)		得分
		(2) 中国式摔跤基本动作的术语。(2分)	◎ 能够独立说出抱单腿、抱腿别、冲抱双腿等基本动作的术语。	1.8~2分
			◎ 能够与同伴交流说出抱单腿、抱腿别、冲抱双腿等基本动作的术语。	1.4~1.7分
			◎ 知晓抱单腿、抱腿别、冲抱双腿等基本动作的术语。	1.2~1.3分
			◎ 不能区分抱单腿、抱腿别、冲抱双腿等基本动作的术语。	1.1分及以下
		(3) 中国式摔跤的基本礼仪和基本规则。(2分)	◎ 能够独立说出中国式摔跤的基本礼仪和基本规则。	1.8~2分
			◎ 能够与同伴交流说出中国式摔跤的基本礼仪和基本规则。	1.4~1.7分
			◎ 知晓中国式摔跤的基本礼仪和基本规则。	1.2~1.3分
			◎ 不知道中国式摔跤的基本礼仪和基本规则。	1.1分及以下
健康行为 (20%)	1. 健康知识掌握与运用 (13分)	(1) 在中国式摔跤练习中,注意针对性的热身活动,有意识地预防运动损伤。(4分)	◎ 能主动参与针对性的热身活动,有意识地预防运动损伤。	3.6~4分
			◎ 能按要求参与针对性的热身活动,了解热身活动对预防运动损伤的价值。	2.8~3.5分
			◎ 基本能够按要求参与针对性的热身活动,了解热身活动对预防运动损伤的价值。	2.4~2.7分
			◎ 不能按要求参与针对性的热身活动,不太了解热身活动对预防运动损伤的价值。	2.3分及以下
		(2) 运用中国式摔跤主动进行体育锻炼。(4分)	◎ 课内外能积极主动运用中国式摔跤进行体育锻炼。	3.6~4分
			◎ 课内外能主动运用中国式摔跤进行体育锻炼。	2.8~3.5分
			◎ 课内外能运用中国式摔跤进行体育锻炼。	2.4~2.7分
			◎ 课内外不能运用中国式摔跤进行体育锻炼。	2.3分及以下

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
	(3) 课外主动观看中国式摔跤比赛。(5分)	◎ 课外主动观看中国式摔跤比赛或表演达12次。	4.5~5分
		◎ 课外主动观看中国式摔跤比赛或表演达10次。	3.5~4.4分
		◎ 课外主动观看中国式摔跤比赛或表演达8次。	3~3.4分
		◎ 课外主动观看中国式摔跤比赛或表演达不到6次。	2.9分及以下
	2. 心理调控能力(7分)	◎ 能主动清楚地向同伴、向老师表达自己在学练过程中情绪的变化。	6.3~7分
		◎ 能清楚地向同伴、向老师表达自己在学练过程中情绪的变化。	4.9~6.2分
		◎ 知道自己在学练过程中情绪的变化。	4.2~4.8分
		◎ 不清楚自己在学练过程中的情绪变化。	4.1分及以下
	体育品德(30%) 1. 体育道德(10分) 2. 体育精神(10分) 3. 体育品格(10分)	(1) 能够主动参与中国式摔跤学练;学练中主动遵守规则,文明礼貌;同伴间主动互相保护和帮助,能主动与同伴友好交流;表现出民族自信、自豪感和强烈的爱国精神。	27~30分
		(2) 能够按要求参与中国式摔跤学练;学练中能遵守规则,文明礼貌;同伴间会互相保护和帮助,能与同伴友好交流;初步表现出民族自信、自豪感和爱国精神。	21~26分
(3) 基本能够按要求参与中国式摔跤学练;学练中基本遵守规则,文明礼貌;同伴间在教师要求下能互相保护和帮助,基本能与同伴友好交流;基本表现出民族自信、自豪感和爱国精神。		18~20分	
(4) 不能按要求参与中国式摔跤学练;学练中不能遵守规则,表现出不文明的行为;同伴间不能互相保护和帮助,不与同伴友好交流;没有表现出民族自信、自豪感和爱国精神。		17分及以下	

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求

一、跨学科主题学习的总体要求

(一) 凸显体育的育人性:围绕体育与健康核心素养展开

无论是当前国际上较为流行的跨学科学习课程,还是已趋于成熟的项目式学习,其目标与内容虽然各有侧重,但最终都指向以学科融合的形式促进学生全面发展,搭建连接学校教育与真实世界的桥梁,适应 21 世纪的诸多挑战。在学科融合育人的发展趋势之下,我国体育与健康跨学科主题学习具有更加鲜明的学科特性,其目标指向涵盖跨学科学习对学生综合素养的提高,体现体育与健康课程独特的育人性,彰显“健身育人”的本质特征。

因此,在设置体育与健康跨学科主题学习目标时,应紧紧围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养展开。核心素养的逻辑起点是为了提高育人质量,依附于体育与健康课程“健身育人”的本质,能够很好地回答“立德树人”中“培养什么人”等问题,是学科价值的集中体现。换言之,体育与健康跨学科主题学习的目标是培养学生的体育与健康核心素养。

(二) 回归学科的本体性:突出“身体练习”显著特点

体育与健康课程较之其他课程,最显著的特点在于大量、频繁的身体练习活动,《课程标准(2022 年版)》中明确指出:“义务教育体育与健康课程以身体练习为主要手段,以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容,以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目的,具有基础性、健身性、实践性和综合性等特点,是学校教育的重要组成部分,对促进学生德智体美劳全面发展具有非常重要的价值。”^①从课程性质可知,以身体练习为主要手段是体育与健康课程显著的特点,而教学的主要内容便是体育与健康知识、技能和方法。可见,在进行跨学科主题学习的教学内容设计时需注意,虽然是“跨学科”,但其根本还是身体练习,要把身体练习作为开展跨学科主题学习的载体,并在教授体育与健康知识、技能和方法的同时培养学生的跨学科思维,引导学生学会运用多学科的知识 and 技能解决体育与健康情境中的复杂问题。

因此,在开展体育与健康跨学科主题学习的教学时,要避免为强调跨学科而生硬地将不同学科的知识与教学方法拼凑在一起,导致跨学科主题学习成为脱离身体练习、聚焦知识叠加的文化课学习,如在体育课上学语文、练英语等。此外,还需要保证体育与健康跨学科主

^① 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2022:1.

题学习也要达到相应的运动负荷要求。

(三) 反映生活的真实性:培养学生学以致用能力

跨学科主题学习的“跨学科性”改变了“学科本位”下割裂的知识体系,超越教学空间的限制,将学生置于真实的生活和社会情境之中。因而,在设计教学内容时应关注现实生活和社会中的真实问题,使其在课堂教学中再现,并引导学生运用多学科的知识 and 技能分析和解决这些问题,培养学生学以致用的能力。

在设计跨学科主题学习任务时,所针对的真实问题应有以下特点:首先,来自真实生活。其次,需要学生能够有意识地运用多学科的知识 and 技能。例如,在“钢铁战士”主题学习中,学生要主动运用地理、数学知识,对布满暗礁、漩涡的水中战场进行军事路线规划,而非简单地运用田径技能跑过战场。最后,需要教师引导学生发挥想象力、创造力来予以解决。例如,在“我是消防员”主题学习中,教师引导学生主动构思、创制并演练高层火情急救方案,使学生在身体练习的基础上运用数学、地理、物理、化学等学科知识创造性地解决问题。

(四) 强调学生的学习主体性:采用多种教学方式方法

体育与健康跨学科主题学习以一个个现实世界中的真实问题为主线,以促进学生德智体美劳全面发展和体育与健康核心素养培养为主要目的。以往体育教师“一言堂”的形式难以激发学生对真实问题的积极思考,也无法培养学生的体育与健康核心素养。因此,在进行跨学科主题学习的教学时,体育教师应避免单一的知识 and 技能教学,采用丰富多样的教学方式方法,如自主学习、合作学习、探究学习等;设计完整的学习活动,引导学生在完整的学习活动中运用多学科的知识 and 技能分析并解决真实问题。

二、跨学科主题学习的活动设计示例

示例: 中国龙

本示例围绕跨学科主题“中国龙”(水平四)进行活动设计,通过“中国龙”主题活动,引导学生探索“龙文化”和中国文化的关系,将“龙文化”与舞龙运动进行渗透和融合,引导学生在舞龙运动中综合运用历史、艺术、语文、信息科技、地理等知识和技能。

(一) 育人价值

1. 通过指导学生合作创编“中国龙”主题的庆典舞龙表演,促进学生灵活运用所学舞龙动作,发展学生的体能。
2. 通过创设问题情境,提高学生自主学习、探究学习、合作学习、沟通交流和解决问题等能力。
3. 通过创设“真龙下凡”“龙醒东方”“龙行天下”“龙腾盛世”“龙源圣地”“龙的传人”等主题情境,培养学生坚定民族自信、文化自信,增强民族自豪感和树立爱国主义精神。

(二) 活动目标

1. 综合运用历史、艺术、语文、地理、信息科技等学科的知识,了解中国“龙文化”的历史渊源和寓意象征。灵活运用所学舞龙基本动作技术和组合动作技术进行庆典舞龙表演,发展上下肢肌肉力量、心肺耐力、腰腹力量、位移速度和协调性等体能。

2. 以庆典舞龙形式呈现“真龙下凡”“龙醒东方”“龙行天下”“龙腾盛世”“龙源圣地”“龙的传人”等主题情境,提高策划与设计、组织与协调、沟通与表达、探究与创新等能力。

3. 运用主题式庆典舞龙表演,培养对传统文化热爱,增强民族自信和民族自豪感,树立家国情怀和主人翁意识。

(三) 实施过程

表 1-7 “中国龙”实施过程

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
1. 了解中国“龙文化”的历史渊源和寓意象征。	<ol style="list-style-type: none">通过网络、文献等途径自主查阅资料,初步了解中国“龙文化”的历史渊源和寓意象征。小组合作探究学习,运用历史、艺术、语文、地理、信息科技等学科的知识思考和探究“龙文化”的含义以及“龙文化”与中国文化的关系。	<ol style="list-style-type: none">引导学生围绕龙的神话、传说、礼仪、风俗等了解“龙文化”的历史渊源和寓意象征。引导学生从不同学科视角探索“龙文化”与中国文化的关系,探讨龙的形象及寓意。在学生遇到问题时,及时给予指导,鼓励学生进行小组内部和小组之间的交流与合作。	<ol style="list-style-type: none">通过学习和了解中国“龙文化”的历史渊源和寓意象征,尝试运用多学科知识探索“龙文化”与中国文化的关系,提升发现问题和解决问题的能力,发展综合实践能力。以积极的精神状态投入探究活动,在团队合作中发展沟通与交往的能力。
2. “真龙下凡”(舞龙造型类)。	<ol style="list-style-type: none">了解成语“真龙天子”的来历及典故。收集有关为中华民族做出突出贡献的历代君主资料。学练舞龙造型动作(如长城造型、黄河造型、长江造型等曲线造型,龙舟造型、龙出宫造型等)。分小组合作,每组抽签选择一个朝代(如唐朝、宋朝等),将龙舞到“天子”脚下的“皇城”做出舞龙造型动作。	<ol style="list-style-type: none">导入成语“真龙天子”的来历和典故,引出第一个被称为“真龙天子”的皇帝——汉高祖刘邦。引导学生完成舞龙的学练任务,并在学生舞龙学练时,适时地给予指导和帮助。组织小组长抽签,鼓励学生多互动、多交流,进行舞龙展示;鼓励学生自评互评、互相学习。	<ol style="list-style-type: none">通过学习历史典故,引导学生坚定民族自信、文化自信,焕发爱国热情和民族自豪感。运用舞龙造型动作,创设出“真龙下凡”的情境,促进学生在情境中提高灵活运用舞龙造型动作的能力,发展体能。通过“真龙下凡”主题表演,尝试运用多学科知识思考问题和解决问题,提高综合实践能力。

(续表)

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
3. “龙醒东方”(“8”字舞龙类)。	<ol style="list-style-type: none">1. 通过自主学习和互动交流,了解中国为何被称为“东方”,以及龙是如何影响中国人的生活的。2. 学练“8”字舞龙类动作(如原地“8”字舞龙、行进“8”字舞龙、绕身舞龙、靠背舞龙等)。3. 分小组合作,运用“8”字舞龙类动作表现出“龙醒东方”的意境。	<ol style="list-style-type: none">1. 视频导入“东方巨龙”的相关故事,引导学生互动交流,并总结中国为何被称为“东方。”2. 引导学生完成舞龙的学练任务,并在学生舞龙学练时,适时地给予指导和帮助。3. 鼓励学生进行小组内部和小组之间的交流与合作;鼓励学生遇到困难主动找老师帮忙;鼓励学生自评互评、互相学习。	<ol style="list-style-type: none">1. 从语文、历史、地理、艺术等多学科视角探讨“龙醒东方”的含义,引导学生坚定民族自信、文化自信,激发学生的爱国热情和民族自豪感。2. 运用“8”字舞龙类动作创设“龙醒东方”的主题情境,促进学生灵活运用“8”字舞龙类动作,发展体能。3. 通过“龙醒东方”主题,了解在中国传统文化中,龙对中国人生活的影响。尝试运用多学科知识发现问题和解决问题,提高综合实践能力。
4. “龙行天下”(游龙类)。	<ol style="list-style-type: none">1. 通过自主学习和互动交流,了解“龙行天下,上善若水”的含义。2. 学练游龙类舞龙动作(如单侧起伏小圆场、矮步跑圆场、快速曲线起伏行进等)。3. 分小组合作,每组根据抽签结果(如美洲、欧洲、亚洲、大洋洲、非洲),运用游龙类舞龙动作表现出“龙行天下”的主题情境。	<ol style="list-style-type: none">1. 视频导入“龙的传人”的相关故事,引导学生互动交流,并总结中国人行走于世界各地,对世界文明、建设多元化国际文化环境的自信和自觉。2. 在学生学练游龙类舞龙动作时,适时地给予指导和帮助。3. 组织小组长抽签,鼓励学生多互动、多交流,进行舞龙展示;鼓励学生自评互评、互相学习。	<ol style="list-style-type: none">1. 从语文、历史、艺术、地理等多学科视角探讨“龙行天下,上善若水”的含义,引导学生坚定民族自信、文化自信,激发爱国热情和民族自豪感。2. 运用游龙类舞龙动作创设出“龙形天下”的主题情境,促进学生灵活运用游龙类舞龙动作,发展体能。3. 通过“龙行天下”表演活动,了解中国人作为龙的传人对世界文明的影响。尝试运用多学科知识解决问题,提高综合实践能力。
5. “龙腾盛世”(穿腾类)。	<ol style="list-style-type: none">1. 通过自主学习和互动交流,了解“龙腾盛世”的含义。2. 学练穿腾类舞龙动作(如穿龙尾、首尾穿肚、龙穿身、龙脱衣等)。3. 分小组合作,每组根据	<ol style="list-style-type: none">1. 视频导入中国历代盛世,引导学生互动交流,并总结“盛世”的特征及成因。2. 在学生学练穿腾类舞龙动作时,适时地给予指导和帮助。	<ol style="list-style-type: none">1. 从语文、历史、艺术等多学科视角探讨中国历代“盛世”的特征,引导学生坚定民族自信、文化自信,激发爱国热情和民族自豪感。2. 运用穿腾类舞龙动作创设出“龙腾盛世”的主题情境,

(续表)

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
	抽签结果(如西汉“文景之治”、唐朝“贞观之治”、清初“康乾盛世”等),运用穿腾类舞龙动作表现出“龙腾盛世”的主题情境。	3. 组织小组长抽签,鼓励学生多互动、多交流,进行舞龙展示;鼓励学生自评互评、互相学习。	促进学生灵活运用穿腾类舞龙动作,发展体能。 3. 通过“龙腾盛世”的主题表演,了解中国历代“盛世”的特征及成因。尝试运用多学科知识解决问题,提高综合实践能力。
6. “龙源圣地”(翻滚类)。	1. 通过自主学习和互动交流,了解“龙源圣地”“藏龙卧虎”的含义。 2. 学练翻滚类舞龙动作(如快速逆向跳龙行进、大立圆螺旋行进等)。 3. 分小组合作,每组根据抽签结果(如“春秋战国人才辈出”“楚汉争霸人才辈出”等),运用翻滚类舞龙动作表现出“龙源圣地,人才辈出”的主题情境。	1. 视频导入中华民族的“祖庭圣地”“龙源圣地”——濮阳,引导学生互动交流,并总结历史上藏龙卧虎、人才辈出的原因。 2. 在学生学练翻滚类舞龙动作时,适时地给予指导和帮助。 3. 组织小组长抽签,鼓励学生多互动、多交流,进行舞龙展示;鼓励学生自评互评、互相学习。	1. 从语文、历史、艺术等多学科视角探讨中国历代人才辈出的原因,引导学生坚定民族自信、文化自信,激发爱国热情和民族自豪感。 2. 运用翻滚类舞龙动作创设出“龙源圣地”的主题情境,促进学生灵活运用翻滚类舞龙动作,发展体能。 3. 通过“龙源圣地”的主题,了解中国历代人才辈出的成因。尝试运用多学科知识解决问题,提高综合实践能力。
7. “龙的传人”(庆典舞龙)。	1. 通过自主学习和互动交流,了解中国人为什么被称为“龙的传人”。 2. 综合运用造型类、“8”字舞龙类、游龙类、穿腾类、翻滚类舞龙动作进行庆典舞龙的创编和表演。 3. 分小组合作,以“龙的传人”为主题进行庆典舞龙的表演。	1. 视频导入“龙的传人”,引导学生互动交流,并总结“中国龙”的特征。 2. 对学生的庆典舞龙创编和表演适时地给予指导、帮助和点评。 3. 组织小组长相互合作,鼓励学生多互动、多交流,完成庆典舞龙表演;鼓励学生自评互评、互相学习。	1. 从语文、历史、艺术等多学科视角探讨中国人的精神信仰和民族基因,引导学生坚定民族自信、文化自信,激发爱国热情和民族自豪感。 2. 通过庆典舞龙表演,提高学生灵活运用所学舞龙动作的能力,发展体能。 3. 通过庆典舞龙的表演活动,了解中国人的精神信仰和民族基因。尝试运用多学科知识解决问题,提高综合实践能力。

(四) 设计思路

以庆典舞龙为载体,以“中国龙”为主线任务,将中国“龙文化”与庆典舞龙形式相结合,让学生综合运用语文、历史、地理、艺术、信息科技等学科的知识,融合中国“龙文化”的历史

渊源和寓意象征、中国“龙文化”对世界文明的影响、中国历代“盛世”的特征及成因、中国历代人才辈出的原因、中国人的民族基因和民族信仰等,围绕“真龙下凡”“龙醒东方”“龙行天下”“龙腾盛世”“龙源圣地”和“龙的传人”六大主题展开庆典舞龙表演,并在校运会开幕式、元旦晚会、迎新晚会或六一儿童节晚会等重要活动中进行表演。



舞龙表演

本活动给学生提供了一个开放性的任务,通过“中国龙”的系列主题,围绕“中国龙”的六大板块设计出庆典舞龙的表演并进行展示。本活动分为课外和课内两部分:课外活动主要是学生收集相关历史资料和信息,有助于学生更加深刻地理解中国的“龙文化”;课内活动主要是学练舞龙技术动作、小组创编舞龙动作和路线并运用于庆典舞龙的表演,促进学生体能的全面发展。同时,促进学生形成对中华优秀传统文化的文化认同,增强民族自信和民族自豪感。

本章主要从中华传统体育类运动的起源与发展、中华传统体育类运动的特点与价值、教学中存在的典型问题与困难、教学中容易出现的安全问题以及培养学生核心素养的作用等几个方面阐述中华传统体育类运动的基本理论知识。中华传统体育根植于民族文化,与传统民俗密切关联,具有浓厚的民族特色,有助于培养学生的文化自信,构建民族认同。在学生学习中国式摔跤、长拳、舞龙运动之前,教师引入中华传统体育类运动相关的基本理论知识,使学生了解中华传统体育类运动的历史渊源与文化内涵,有助于学生更全面、更深入地理解和掌握该项运动。本章内容既可以专门安排相应的理论课时进行集中讲解,也可以融入项目学习过程中进行渗透式教学,将理论传授与实际体验相结合,培养学生对中华传统体育项目的热爱。

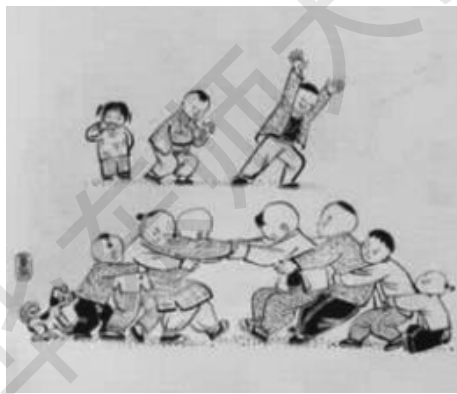
第一节 中华传统体育类运动基本知识

一、中华传统体育类运动的起源与发展

(一) 中华传统体育类运动的起源

中华传统体育类运动的起源可以追溯到原始社会,它孕育于古人的生产劳动、宗教祭祀、军事战争、健身娱乐、教育活动等。

生产劳动是古代社会中人类最主要的社会活动。在生产劳动中,徒手或生产工具的使用均依赖于适宜的动作和方法,如用于狩猎的投掷与射箭,因畜牧活动而出现的斗牛、赛马等活动。宗教祭祀也是一大动因。在古代社会中,由于人类对自然、社会无法充分了解,会出现一些精神安慰的身体活动,如《说文解字》中记录“秋”有谷物成熟之意,人



拔河

们便利用联想,认为在秋千上荡得越高就预示着谷物收成越好;《荆楚岁时记》中也记载,人们举行拔河活动,希望农作物借拔河之力长得更好;此外还有龙舟竞渡等体育活动。在古代军事活动的外在表现形式中,可以清楚地看出军事活动与体育活动的紧密联系,如刀、枪、弓箭等兵器的使用对武术和射箭运动的孕育有着极为重要的作用。还有健身娱乐和教育的推动。出于各种各样的健身与娱乐的目的和提高自身及后代的智慧与体魄的追求,各族人民创造出许多对身心健康有益的体育活动,如放风筝、跳绳以及作为典型的教育手段的哈萨克族的“姑娘追”等中华传统体育类运动。^①

(二) 中华传统体育类运动的发展

中华传统体育类运动具有悠久的历史文化底蕴和长期的发展历程,虽然有的传统体育运动的演进可能仅仅受到个别或少数因素的影响,但整体上来说,中华民族传统体育运动的发展过程是一个多因素、多序列乃至多层次的动态过程。在漫长的成长过程之中,中华民族传统体育经历了不断的交流与融合。如春秋战国时期,中原地区各民族相互学习,赵武灵王将北方游牧民族的骑射引入中原,而中原地区的拔河、龙舟竞渡等活动也传入北戎和南夷各民族。隋唐时期,由于与吐蕃等少数民族的交流,蹴鞠、踏球、养生导引术等运动也随之发展起来。



骑射

当前,中华传统体育运动不断发展,形成了以武术为主干,涵盖民俗民间体育、传统体育养生、少数民族体育等内容的中华民族传统体育运动项目体系。

二、中华传统体育类运动的特点与价值

(一) 中华传统体育类运动的特点

中华传统体育类运动原是一种以自发性、娱乐性为特点的民间传统习俗活动,可以分为技击类运动(如武术、摔跤等)和非技击类运动(如龙舟、空竹)两大类。它在形成与发展过程中蕴含着鲜明的民族性。中华传统体育类运动作为传统文化的一种表现形式,在千百年的历史发展过程中已被渗透进中华民族的风格、心理、感情、思维和欣赏方式等。中华传统体育既有体育的一般特性,又具有自身的特点,主要表现在民族性、传统性、地域性、多样性和

^① 周伟良. 中华民族传统体育概论高级教程[M]. 北京:高等教育出版社,2003.

娱乐性五个方面。^①

1. 民族性

中华传统体育类运动经历了漫长的发展过程,内容丰富,形式多样,有些民族传统体育项目在发展过程中已由当初某个民族所独有发展为 56 个民族共有,成为了中华民族共同的文化财富。

2. 传统性

中华传统体育类运动是民族传统体育文化的重要组成部分,每一项传统体育运动都是在特定的文化背景下、在一定的历史阶段产生,并在历史发展过程中逐步发展和成熟起来的。

3. 地域性

中华传统体育类运动具有很强的地域性,这主要是由我国国土面积辽阔并处于不同的自然地理环境中所决定的。山区易登高,平原好走马;南舟北马、南拳北腿、东枪西棍等都体现出鲜明的地域特点。

4. 多样性

中华传统体育类运动种类繁多,数量丰富,即使是同一名称的项目也可能在运动表现形式和运动方法上有所不同。

5. 娱乐性

中华传统体育类运动的娱乐性是指人们直接或者间接地参与民族传统体育活动,放松身体和精神,享受运动带来的欢愉之情和审美体验,调节情感,陶冶情操。

(二) 中华传统体育类运动的价值

中华传统体育类运动具有博大宏富的内容和精深的文化内涵。中华优秀传统文化作为中国古代流传下来,具有深远影响思想和文化遗产,其核心思想理念包括修齐治平、尊时守位、知常达变、开物成务、建功立业的思想,革新、与时俱进的观念,脚踏实地、实事求是的态度,惠民利民、安民富民的目标,以及道法自然、天人合一的理念。这些理念可以指导人们对世界的认知和对事物的处理方式,其内容包括中华传统美德和中华人文精神。中华传统美德涵盖了诸如天下兴亡、匹夫有责的责任感,爱国情怀(精忠报国、振兴中华),社会风尚(崇德向善、见贤思齐),家庭美德(孝悌忠信、礼义廉耻)等。中华人文精神包括求同存异的处世之道,文以载道的教育思想,形神兼备的艺术追求,俭约自守的生活理念等。此外,中华优秀传统文化还包括对人和自然的和谐相处的崇尚、对民本思想的强调、对外交策略的倡导以及对和平理想的追求等方面的内容。

中华优秀传统文化强调人与自然的和谐、人的内在品德的提升、社会的和谐进步以及人

^① 刘少英. 民族传统体育学[M]. 北京:民族出版社,2011.

类的和平共处。因此,从价值追求维度来看,中华传统体育类运动具有个体价值和社会价值。^①

1. 个体价值

(1) 健身价值

当先民们为了生存必须从事劳动时,当他们需要足够的体力从事各类活动时,当动物的身体活动能力对先民们提出挑战时,当繁衍后代需要提高族群的体质时,当战争对体能提出更高的要求时,强身健体就成为先民从事各类活动的前提性追求。虽然早期人们的健身意识可能不太自觉,但当众多的生产劳动和其他对体力要求较高的活动逐渐改善了人们的体质时,他们的健身意识就有可能被呼唤出来,健身就成为人们的一种自觉的追求。许多从生产劳动中衍生出来的民族传统体育项目就是人们健身意识自觉的产物。

中华传统体育类运动的健身价值是由促生民族传统体育的各类活动的基本属性和早期民族各项活动较多依靠自然力的特点所决定的,也是时代不断发展、人们健身需求不断增长的结果。在当前人类“文明病”频发、日常生活中身体活动越来越少的背景下,追求身体素质的改善和体质的完善将成为现代人的主动选择,具有独特健身功能的中华传统体育类运动将在满足人们健身需求方面发挥更大的作用,其健身价值将得到更加深广的开发。

(2) 娱乐价值

游戏和娱乐是人的本性。虽然游戏有许多种,但不容置疑,身体活动类游戏是早期游戏中相当重要的组成部分。有人类学家就曾指出,在早期人类上升的过程中,最大的快乐是从对自己身体活动能力尤其是狩猎等技术的满足中获得的。这充分说明了从身体活动中寻求娱乐是人类一种根本的心理欲求。很多从各民族生活环境和生产劳动中提炼出来的民族传统体育活动就具有明显的娱乐价值。人们为了体验生产和生活中的某些场景和情境并重现当时的快乐,进而创造出一系列满足其娱乐需求的体育活动。



舞龙表演

许多民族传统体育的娱乐价值从这些活动产生的那一刻起,就在逻辑上具有从必要的劳动和生活中摆脱出来,追求健身价值的取向。随着人们娱乐原欲的不断迸发,娱乐性终于发展成为民族传统体育最鲜明的个体价值之一。现代社会物质文明的高度发展更使得娱乐成为人们缓解紧张生活的手段。人们不仅直接参与娱乐性强的体育活动,而且从观看运动

^① 邱丕相. 民族传统体育概论[M]. 北京:高等教育出版社,2008.

竞赛和表演中获得身心愉悦。

(3) 竞技价值

竞争是竞技运动的灵魂,超越自我和对手是竞技运动的精神和本质内核。作为具有鲜明的身体活动特性的体育文化,中华传统体育类运动往往是在相互竞争和较量的氛围中发展起来的,参与这些运动的人们也常常通过与他人的竞争和较量来检验自身的水平。在参与中华传统体育类运动所需要的如肌肉力量、心肺耐力、平衡能力、柔韧性、灵敏性等各项体能中,几乎都存在着竞技,甚至许多活动离开了竞技便失去其发展的基本动力。许多中华传统体育类运动的形式就是同场的两两相较,有不同个体间的对抗,也有两个群体甚至多个群体间的竞争。还有很多中华传统体育类运动的形式虽然不是同场的直接对抗,但也是以竞技作为其基本的活动规则和评价标准的,并且竞技的意味往往十分深广。

正是由于民族传统体育项目具有鲜明的竞争性,能够满足人们相互较量和比试的心理需求,其竞技价值受到越来越多参与者的重视。当今社会,世界各国都在进行政治、经济、科技等的竞争,迫切需要具有竞争精神的人来实现这一切。竞技运动由于具备强烈的竞技性、直观性和公开、公正等特点,能充分发挥和检验人的多方面能力,这种优胜劣汰的竞争活动越来越被世界各国看成是人类竞争的重要象征。因此,竞技性强的运动竞赛往往成为各国体育文化交流的重要内容,中华传统体育类运动的竞技价值在国际体育文化交流中也将具有越来越重要的地位。

2. 社会价值

中华传统体育类运动是中国文化系统中一个具有自身独特功能的子系统,它与整个社会紧密相连,对政治、经济、文化均产生重要影响。由于其具有独特的亲和力、渗透力、辐射力等,社会组织机构与制度往往会利用其来达成各种目标,进而实现中华传统体育类运动的社会价值。社会往往是由文化、经济和政治三大主体构成的,三者各自的发展及相互关系的演进共同推进社会的进步。中华传统体育类运动的社会价值就是挖掘中华民族传统体育的功能,顺应和满足社会文化、经济、政治的既定规则,并能够在文化、经济、政治事务的具体过程中得以体现。

(1) 道德教育

教育是人类繁衍自身并推动社会进步的一个文化领域。自从人类产生,教育就开始占据不可缺少的重要地位。早期人类的群体生活虽然主要是为了聚合群体力量,但也为当时教育的萌生提供了必要条件。在早期人类狩猎技术的人际交流与传授、劳动经验的代际传承与遗传、生活习惯的承继和遵循等活动中,身体活动能力的培养往往是其核心,是构成早期人类教育的最为基本的组成部分。中华传统体育类运动作为一种具有深刻历史内涵和丰富活动内容文化类型,在儿童启蒙、劳动教育、道德修养和审美情趣的培养等方面都发挥

着不可替代的作用,从而保证了其社会文化价值的实现。

(2) 民族认同

中华传统体育类运动是在各民族中普遍流行的,能够满足人们健身、娱乐等需求的社会文化。正是由于其具有普遍性、亲和性、地域性、民族性等特点,造就了其对民族内部的认同乃至对一个国家和社会共同的价值追求。民族认同感是在团体内部的相互依赖和相近的价值观念、伦理道德、审美情趣的基础上形成的,它是一种民族内部成员对本民族的自豪感和亲近感。由于体育活动具有鲜明的身体表征属性、参与者之间接触的频繁性、对情感和意志体现的直观性等特点,使得参与中华传统体育类运动的人们之间很容易进行情感的交流、思想的交锋、意志的考验,从而不断增进了解,达到培养民族认同感的作用。

(3) 经济发展

体育从本质上属于一种精神文化,它无疑需要物质支撑和物质消耗,而精神文化生产所需要的成本和精神消费本身都属于经济的一部分。因此,中华传统体育类运动的广泛深入开展,不仅具有文化学意义上的道德教育价值和政治学意义上的民族认同价值,还具有培植产业门类、带动经济振兴的显著效果。参与中华传统体育类运动需要一定的物质支撑,需要专门的服装、器材和设备等,并且几乎所有的中华传统体育类运



舞龙表演

动所创造出来的观赏效应和愉悦效果都可以作为产业来开发。可以说,由于中华传统体育类运动的广泛开展而带来的大量关注人群,是其经济价值得以发挥的社会市场。无论是参与者还是观赏者,都有可能从中获得无可替代的乐趣,借助关注度、参与面、辐射力,中华传统体育类运动的组织者可以在商业开发的基础上获得显著的经济效益,进而带动地区和民族的经济的发展。

第二节 中华传统体育类运动教学中的问题

一、中华传统体育类运动教学中存在的典型问题

(一) 学生学习中华传统体育类运动项目的典型问题

在学习中华传统体育类运动时,学生的典型问题主要表现为学习兴趣不高、畏难情绪导

致学习动力不足、课后练习不足等。由此导致的学习困难不利于学生理解中华传统体育类运动的意义和价值,难以培养学生自强不息、厚德载物等品质,不利于学生形成自主锻炼的习惯等。

1. 学习兴趣不高

长久以来,体育教师受传统教学观念的影响,采用一成不变的、落后的教学模式,在教学中大多只注重知识的传授,采用“讲解与示范—学生模仿—教师纠错和指导—学生改正练习”的教学过程,枯燥乏味,没有新意,很难激发学生学习的兴趣。教师应打破传统的教学思路和方法,适当地改变教学内容,采用多样化的教学方式,利用现代信息技术,充分发挥学生的自主能力,提高学生的学习兴趣。

2. 畏难情绪导致学习动力不足

中华传统体育类运动,如长拳、中国式摔跤等项目,内容复杂,难度大,不易掌握,初学者很难学会,这就容易导致学生出现畏难情绪,从而自信心受挫。面对这类学习问题与困难,教师应让学生意识到运动技能的学习只是体育学习的一个方面,运动认知的提高、体能的发展、健康行为和体育品德的养成等都是中华传统体育类运动学习的目的,进而帮助学生建立自信,增强学习动力。

3. 课后练习不足



学校武术社团

俗话说:“拳不离手,曲不离口。”只有勤学苦练,长期坚持,才能做到功夫纯熟。中华传统体育类运动项目如长拳、中国式摔跤、舞龙等的学习,都需要学生在课外付出更多的时间加以巩固和提高。由于中小学生的学业压力偏大,课外花在体育锻炼方面的时间很少,加之有些项目如中国式摔跤、舞龙等需要与同伴一起合作练习,这就导致他们课后的练习更加不足。因此,仅仅在课堂上学习中华传统体育类项目是不够的。

克服课后练习不足的难题需要家长、教师、学生的共同努力,如经常举办班级的、年級的、全校的、校际的、社区的比赛活动,促进学生在课后更多地参与练习。

(二) 中华传统体育类运动项目教学内容的典型问题

中华传统体育类运动项目教学内容是教与学双向作用过程中有意传递的主要信息,其典型问题表现在:内容的持续性进阶梯度安排不合理,缺乏全面性与系统性结构化设计;缺少对技术动作的应用;内容呈现方式单一,不利于重难点的掌握与运用等。

1. 内容梯度安排不合理,缺乏全面性与结构化设计

教学内容是培养学科核心素养的载体。根据学生运动认知规律与身心发展规律,中华传统体育类运动教学内容的设计应由简到繁,由易到难,循序渐进,包括中华传统体育类运动项目的基本知识、技能、技战术、展示或比赛、体能、规则与裁判方法、观赏与评价等。但在实际教学过程中,常缺乏全面性、系统性、结构化的内容设计,如一个18课时的单元设计,仅在2~3课时中嵌入体能与展示或比赛,甚至未涉及规则与裁判方法、观赏与评价内容等典型内容。由此导致的教学困难表现在以下三个方面:一是学生整体体能水平不能满足中华传统体育类运动技能发展的需要,技术动作不连贯;二是学生虽能做出基本技术动作和组合动作,但难以应用,羞于展示技术;三是学生无法满足体育比赛或欣赏的需求,不能对违反规则的行为做出正确的判断或判罚。

2. 缺少对技术动作的应用

不少中华传统体育类运动都以对抗为主,但学生在学习过程中很容易出现只注重对技术动作的练习而缺少对技术动作的应用的问题,如在中国式摔跤项目上,不与同伴进行真实对抗就无法体会如何发力及何时发力。



中国式摔跤

3. 内容呈现方式单一,不利于重难点的掌握与运用

因内容呈现方式比较单一,往往无法突出重点或难点。如在中国式摔跤技术教学中,根据对方动作顺势抓把是重点,借力完成发力是难点,若教师将相关教学内容直接全部呈现,学生往往将注意力放在抓把而不是借力发力上,便无法学会将对方摔倒的正确方法。解决的办法是教师呈现部分教学内容,让学生根据自己对重难点的理解,通过问答、讨论、推理、想象等途径主动获取完整内容,或者让学生在后续游戏或比赛中发现重难点并灵活运用。

(三) 中华传统体育类运动项目教学组织形式的典型问题

中华传统体育类运动在动作技能划分上多为封闭式动作技能,典型问题表现在:模仿练习和重复训练多;分组学练多,分层组织少。这些问题易使学生身心疲惫,学习兴趣下降,进而妨碍学生的个性发展,不利于学生独立思考、自主探究和创新精神的发展。

1. 模仿练习和重复训练多

中华传统体育类运动在教学组织中常出现的一个问题是模仿练习和重复训练多,由此导致的教学困难是,为追求动作定型将大量时间花费在纠错方面,单一条件刺激容易导致学生神经疲劳和心理厌倦,失去练习兴趣。同时,在单一技术动作反复强化过程中,需要身体

保持固定姿势,导致局部运动负荷与身体整体运动负荷失衡,容易引起局部肌肉劳损。相反,战术比赛练习结合移动步法、思维反应、技战术运用、心理博弈与规则限制,可提高学生的位移速度和动作速度、高压条件下的应变能力、技战术的稳定性、决策权衡能力以及对规则的理解与运用能力。因此,教学组织中模仿练习和重复训练不宜过多,技战术比赛练习必不可少,其时间比应根据课的目标和重难点进行精心设计。

2. 分组学练多,分层组织少

中华传统体育类运动在教学组织中常出现根据上课人数和器材数量进行异质分组教学的现象,虽然解决了场地器材与组织安全的问题,但是较少关注同质分组分层教学的利弊。异质分组有利于发挥体育骨干模范带头的作用,但同时容易出现以骨干为中心的人际关系圈,忽视弱势学生心理感受等问题。同质分组则相反,处于同组中的学生由于运动能力处于同一水平,大家在技战术、行为与意志品质等方面进行你追我赶、同台竞技、互相较量,营造了浓厚的学习氛围,增强了学生学习的自觉性和主动性,可以使学生将中华传统体育类运动乐趣发展为体育学习的兴趣和终身锻炼的志趣。因此,教师在教学组织时应注意将异质分组与同质(或接近同质)分组相结合,合理规避异质分组的弊端。

(四) 中华传统体育类运动项目教学方法的典型问题

现有中华传统体育类运动教学方法的典型问题与困难主要表现为:教师统一讲解示范,学生以模仿为主;学生多被动学练,少主动探究学练,在整个教学活动的过程中参与感不强。以上问题使学生难以调动形象思维、记忆与想象能力,导致学生机械模仿教授的动作,难以满足自身求知心理,不利于在比赛中建立运动自信。

1. 教师统一讲解示范,学生以模仿为主

统一讲解示范的对象应是对同一技术动作存在相似问题的学生,其时机应在问题发现的早期。另一种情况是教师在集体中强化某种健康行为或体育品德时,统一讲解示范,从而引发学生关注、思考、讨论和学习。除以上情况外,应避免以教师统一讲解示范、学生模仿为主的教学方法,应针对不同教学目标与内容设计合理的游戏或比赛情境,多使用情境教学法以调动学生学习的兴趣与积极性。

2. 学生多被动学练,少主动探究学练

在中华传统体育类运动项目的教学中,教师多处于支配地位,学生害怕教师,不敢提出问题或质疑,从而出现学生被动学练多、主动探究学练少的典型问题。如教师每节课都让学生进行基础动作练习,以便学生掌握单个技术动作,但是这样一是容易使学生形成站位固定的反应定势,行为固化;二是学生长期使用相同力量、速度完成动作,失去对速度和力量变化的判断能力;三是学生在比赛中难以随机应变,比赛能力不足,难以在比赛中建立运动自信。

二、中华传统体育类运动教学中易出现的安全问题

(一) 场地、设施和器材导致的安全问题

中华传统体育对抗类运动教学多在柔软的垫子上进行,对抗过程相对激烈,学生通常需要穿戴护具,并在垫子上进行对抗以避免对抗过程中出现损伤。若场地过硬、不平整,学生非常容易摔倒并受伤;护具的不完善和缺少也很容易导致学生被同伴打中而受伤。如在长拳的教学过程中,柔软的垫子可以大幅度减少翻滚跳跃对身体的损伤;在中国式摔跤的教学过程中,柔软的垫子和完善的护具可以减少因倒地和击打而造成的伤害。

(二) 教学组织问题导致的安全问题

在中华传统体育类运动中常有一些器械类的运动,如武术中用到的刀枪棍剑、舞龙中用到的龙具等,如果教学过程中对于人员站位和跑位调动安排不合理,这些器械将很容易伤害到自身或同伴。

(三) 技术动作不规范导致的安全问题

学生在做中华传统体育类运动中一些动作难度较大、较复杂的技术动作,如长拳中的腾空动作时,若起跳和落地姿势不规范容易导致自身关节韧带受伤;在做中国式摔跤的勾绊摔等动作时,容易摔伤、打伤同伴。



中国式摔跤

(四) 学生对自我和他人保护意识不足导致的安全问题

在对抗类运动中,虽然有护具的保护,但部分要害部位仍然相当脆弱,学生对自身要害部位的保护不足,或与同伴对抗时对同伴要害部位的误伤,都会对身体造成较严重的伤害。

第三节 中华传统体育类运动对培养学生核心素养的作用

一、中华传统体育类运动对培养水平二阶段学生核心素养的作用

(一) 中华传统体育类运动对培养水平二阶段学生运动能力的作用

通过中国式摔跤、长拳、舞龙等中华传统体育项目的理论学习,帮助学生了解中华传统体育类运动的起源与发展、基本礼仪、安全行为守则等基础知识;围绕中华传统体育类运动项目的基本动作和简单组合动作所设计的游戏或比赛,对学生运动技能水平的提升具有很

好的促进作用；相关体能游戏的开展对学生中华传统体育项目的专项体能发展有着促进作用；完整的中华传统体育类运动项目的教学活动能帮助学生学会运用自身所学知识观看并分析相关项目的展示与学习视频，提升学生参与课堂活动和比赛展示的积极性。

(二) 中华传统体育类运动对培养水平二阶段学生健康行为的作用

通过中国式摔跤、长拳、舞龙等中华传统体育项目的学练和比赛，帮助学生感知并认识自己在游戏或者比赛中所产生的积极或消极情绪。中华传统体育类运动项目的游戏、比赛环境可以创造让学生交流交往、与身边同伴互帮互助的平台，进而让学生养成善于交往、与同学互帮互助的良好习惯，并且学生对游戏、比赛注意事项和规则的学习能帮助他们形成良好的自我安全防护习惯。

(三) 中华传统体育类运动对培养水平二阶段学生体育品德的作用

通过参与中华传统体育类运动项目的游戏或比赛，学生能够正确认识比赛并亲身践行比赛规则。另外，将中华传统体育类运动项目的理论渗透于实践，有助于学生学习良好的文化礼仪。

二、中华传统体育类运动对培养水平三阶段学生核心素养的作用

(一) 中华传统体育类运动对培养水平三阶段学生运动能力的作用

通过水平三中国式摔跤、长拳、舞龙等中华传统体育项目的学练和比赛，可以帮助学生进一步提升中华传统体育项目的主要基本功、基本动作技术、组合动作技术和套路技能水平，帮助学生提高运用技战术和套路参与展示或比赛的能力，并有助于学生进一步理解所学的基本动作技术要领和特点、比赛基本规则和裁判方法。相关的体能练习可以进一步提高学生的中华传统体育项目专项体能水平；完整的中华传统体育类运动项目的教学活动，能培养学生运用自身所学知识对相关比赛或表演视频进行简要评价与分析的能力。

(二) 中华传统体育类运动对培养水平三阶段学生健康行为的作用

水平三中华传统体育类运动的学练、游戏、比赛，有助于学生培养运用所学中华传统体育类运动项目进行体育锻炼的能力。中华传统体育类运动的对抗、比赛活动，不仅可以帮助学生面对并克服学练中产生的消极情绪，学会尊重同伴与对手，还可以提升他们安全参与运动的意识和能力。

(三) 中华传统体育类运动对培养水平三阶段学生体育品德的作用

在水平三中华传统体育类运动的学练、游戏、比赛中，更大的学练难度、更复杂的教学情境、更激烈的游戏与比赛，不仅可以培养学生冷静克制、果敢坚毅的品质，还能提升他们与同伴进行团结合作、公平竞争的能力，让学生更加坦然地接受比赛结果。

三、中华传统体育类运动对培养水平四阶段学生核心素养的作用

(一) 中华传统体育类运动对培养水平四阶段学生运动能力的作用

水平四中华传统体育类运动的学练、游戏、比赛,能帮助学生进一步提升所学中华传统体育类运动项目的基本功、基本动作技术、组合动作技术和套路,帮助学生锻炼出更加充沛的体能,使学生进一步理解所学动作技术的基本原理,提升他们对比赛的判罚或对某场高水平比赛做出分析与评价的能力。而且学生对水平四的中华传统体育类运动的理论学习,有助于他们更加深刻地理解所学中华传统体育类运动项目的历史文化。

(二) 中华传统体育类运动对培养水平四阶段学生健康行为的作用

水平四中华传统体育类运动的学练、游戏、比赛,有助于学生在生活中提高自觉运用所学中华传统体育类运动项目进行锻炼的能力,帮助学生在学练和比赛中形成良好的情绪调控能力、交流交往能力,帮助学生形成安全参与运动的意识和能力,帮助学生提高独立缓解运动疲劳及运动后恢复的能力。

(三) 中华传统体育类运动对培养水平四阶段学生体育品德的作用

水平四中华传统体育类运动的学练、游戏、比赛以及其中的不同困难和挑战,有助于学生学会主动克服困难,挑战自我。同时,也有助于学生正确看待比赛胜负,在赛场上遵守规则,尊重裁判,尊重对手。

《课程标准(2022年版)》在中华传统体育类运动中列举了中国式摔跤、长拳和舞龙三个项目,本章完整呈现了中国式摔跤的三个水平的大单元教学计划,但因篇幅限制,对长拳和舞龙的三个水平的大单元教学计划进行了适当压缩,体育教师可以参考中国式摔跤,设计长拳、舞龙以及其他中华传统体育类运动项目完整的三个水平的大单元教学计划。

第一节 水平二中华传统体育类运动大单元教学设计

一、水平二中国式摔跤大单元教学设计

(一) 水平二中国式摔跤大单元教学设计思路

水平二中国式摔跤大单元以课程目标为导向,围绕体育学科核心素养确立本单元的学习目标。本单元的学习目标从运动能力、健康行为和体育品德三个维度设立。本单元遵循学习目标引领教学内容的理念,通过多样化的教学方法和教学组织实施教学,发展学生的体育学科核心素养。

1. 创设结构化的教学情境,培养学生整体性学习思维与能力

水平二中国式摔跤学习内容包括基本步法、把位及抓领手法、基本动作等,对这些动作进行重构,将多个相关联的单个技术动作加以串联组合,从简单到复杂,从习得到运用,构建阶梯式的教学内容,使学生逐步掌握运动技术。结构化教学有利于构建和发展学生整体运动认知结构,有利于学生养成运动习惯。

2. 创设真实的运动情境,培育学生的学科核心素养

通过创设问题情境、游戏情境、活动情境和比赛情境,培养学生合作学习和探究学习的意识,提高学生对中国式摔跤的学习兴趣。通过问题导入,引导学生主动探索与体验,如摔倒时如何保护自己,激发学生主动学习倒地防护动作。通过游戏情境的创设,让学生体验乐趣与成功。基于学生差异,创设丰富的活动情境、比赛情境,引导学生思考在面对不同的对手、不同的情境时该如何运用动作技术,从而提高学生分析问题、解决真实问题的能力,同时

适应对抗的情境,不断提高对自己对情绪的控制能力。

3. 通过“学、练、赛”一体化教学设计,发展学生的体育学科核心素养

在单元教学设计中,遵循新课标“教会、勤练、常赛”的要求,通过基本技术学练、组合技术学练、展示或比赛、体能练习等环节,有效落实学生体育学科核心素养的培育要求。本单元根据中国式摔跤项目的特点,每节课都安排了基本功的练习,为学好摔跤打下坚实的基础;单个动作技术学练结合结构化知识技能的学习,使学生不断掌握运动技术;创设不同形式的展示或比赛,以赛代练,学以致用。每节课中都安排了比赛,采用循环赛、PK赛、挑战赛、争霸赛、淘汰赛等比赛形式,培养学生敢于挑战、勇敢顽强的体育精神。

4. 运用现代信息技术赋能课堂教学

播放中国式摔跤相关视频,帮助学生直观了解中国式摔跤的起源与发展。了解中国式摔跤的历史、文化和民族传统体育的特点,增强民族自豪感和自信心。借助现代信息技术手段展示与模拟动作,提高学生对中国式摔跤相关知识和所学运动技术结构的了解。学生通过观看中国式摔跤的比赛,了解简单的比赛规则,知道中国式摔跤比赛的安全注意事项,提高自我安全防护意识。

5. 每节课设置10分钟体能练习,提高学生的体能水平,磨炼学生的意志

根据水平二阶段学生的特征,选择符合他们年龄特点的练习方法。通过多样化的体能练习方法,体现多样性、趣味性、补偿性、综合性特点,发展学生上下肢力量、腰腹力量、速度、耐力、灵敏、平衡、柔韧等体能。学生通过每节课10分钟的体能练习,培养主动锻炼、团结协作、积极挑战的品质。10分钟体能练习的设置,有效保障了学生全课运动密度达到75%以上,平均心率在140~160次/分,有效提升其体能水平。

6. 重视多元学习评价,提升学练效果

本单元学习评价的目的是更好地促进学生全面发展,提高教育教学质量。评价的内容围绕本单元的学习目标进行针对性评价。如运动能力方面可以围绕中华传统体育类运动项目的运动认知、运动技能和体能三个方面进行评价;健康行为方面可以围绕运用健康和安全的知识与技能,形成健康的生活方式方面进行评价;体育品德则可以从体育道德、体育品格和体育精神三个方面进行评价。本单元运动认知方面主要评价学生对中国式摔跤的起源与发展、基本礼仪、基本规则和要求,抱单腿、抱腿别、冲抱双腿等基本动作术语的掌握情况,课外主动观看中国式摔跤比赛或表演的次数;运动技能方面主要评价学生抓把、抱单腿、冲抱双腿、跪地前扑和挺身后倒等基本动作和简单的组合动作的掌握情况,以及在展示或比赛中运用上述技术的情况;体能方面主要评价学生的上下肢力量、腰腹力量、位移速度、灵敏、柔韧、心肺耐力等的发展。健康行为方面主要评价学生在中国式摔跤游戏、展示或比赛中的情绪变化的认知。体育品德方面主要评价学生能否遵守中国式摔跤的安全行为守则,表现出

恰当的自我安全防护行为。本单元强调采用过程性评价和结果性评价相结合的方法,重视教师积极的、针对性的反馈行为,提高学生有效参与学习的主动性。其中,过程性评价主要从学生参与中国式摔跤学习的积极性、主动性、合作性、拼搏精神以及对同伴的尊重和保护方面,进行多元评价,提升学练效果。

本单元将培育学生体育学科核心素养贯穿在课的始终,突出中国式摔跤“以体育人”的特征,引导学生敢于吃苦、勇于挑战、顽强拼搏。同时,关注学生的心理需求,注重培养学生对中国式摔跤的兴趣,为后续的持续学习奠定基础。

(二) 水平二中国式摔跤大单元教学计划示例

表 3-1 水平二中国式摔跤大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:知道中国式摔跤的起源与发展、基本礼仪、基本规则和要求;能够说出抱单腿、抱腿别、冲抱双腿等基本动作的术语,能够做出抓把、抱单腿、冲抱双腿、跪地前扑和挺身后倒等基本动作和简单的组合动作,并运用于展示或比赛。促进和发展上下肢力量、腰腹力量、位移速度、灵敏、柔韧、心肺耐力等体能。课外主动观看不少于 8 次的中国式摔跤比赛或表演。</p> <p>2. 健康行为:能够说出自己在中国式摔跤游戏、展示或比赛中的情绪变化。能够遵守中国式摔跤的安全行为守则,表现出恰当的自我安全防护行为。</p> <p>3. 体育品德:能够按要求参与中国式摔跤学练,表现出遵守规则和文明礼貌的行为。能主动与同伴友好交流,并互相保护与帮助。增强爱国主义精神,提升民族自信心和自豪感。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识和基本技能</p> <p>(1) 中国式摔跤的起源与发展。(2) 中国式摔跤的基本礼仪。(3) 中国式摔跤的安全行为守则和保护与帮助方法。(4) 倒地防护动作:全蹲后倒、跪地前扑、全蹲前滚翻、全蹲后滚翻、弓步侧滚翻、直体侧倒、直立前扑、挺身后倒。(5) 把位及抓把手法:大领、小袖、直门、偏门。(6) 基本步法:上步、退步、横步、八字步、盖步。(7) 专项基本功:盘腿、蹲踢、长腰崴。(8) 基本动作:抱单腿、抱腿别、抱双腿、冲抱双腿、踢、搓。</p> <p>2. 技战术运用</p> <p>在中国式摔跤游戏中运用所学的基本动作和简单组合动作,如在个人竞技性踢腿比高游戏中思考如何改进自身动作等。</p> <p>3. 体能</p> <p>(1) 知道中国式摔跤需要的体能的简单学练方法,乐于参与体能游戏,如通过俯卧撑、仰卧起坐、压腿和踢腿等练习发展上下肢和腰腹肌肉力量、心肺耐力及柔韧性。(2) 通过盘腿、蹲踢、长腰崴等练习发展下肢和腰腹肌肉力量、柔韧性等。</p> <p>4. 展示或比赛</p> <p>(1) 在中国式摔跤游戏中敢于展示抱腿别、抱双腿、冲抱双腿、全蹲后倒、跪地前扑、挺身后倒等基本动作和简单组合动作。(2) 参与形式多样的展示或比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法</p> <p>(1) 知道中国式摔跤游戏的基本规则和要求。(2) 知道场地器材和安全要求。(3) 熟悉开始或暂停的口令和手势,判断盘腿、蹲踢等动作的对错。</p> <p>6. 观赏与评价</p> <p>(1) 知道中国式摔跤比赛或表演的观看方式。(2) 知道中国式摔跤比赛或表演的途径。</p>

(续表)

教学重难点	1. 学生学习的重难点:勇于挑战的精神;对练中与同伴的默契配合;保护意识。 2. 教学内容的重难点:进攻动作的有效组合;进攻动作的连贯性;安全防护技能。 3. 教学组织的重难点:合理的分组;有序的学练;练习与比赛时的安全距离。 4. 教学方法的重难点:讲解示范法、预防与纠正错误法、信息技术法。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:能主动观看中国式摔跤比赛;能说出中国式摔跤运动礼仪和要求,体验大领、小袖抓把手法,能做出组合动作,上步和退步动作顺畅,在中国式摔跤游戏中尝试运用所学动作;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、位移速度、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:能与同伴交流参与中国式摔跤运动的感受,在配合练习中互帮互助;具有安全防护意识。 3. 体育品德:在自由摔跤游戏中,遵守规则,尊重对手;在体能练习中努力克服困难,积极挑战;同伴间讲礼守信。	1. 开始和准备部分	
		(1) “推人出圈”游戏。 (2) 专项热身:左右转肩、膝关节环绕、侧弓步压腿、手腕脚腕环绕。	教学组织: (1) 分成 2 组,各围成圈,进行游戏。 (2) 4 列横队,集体练习。 教学方法: (1) 游戏法,讲解规则,参与游戏。 (2) 讲解示范,口令领做。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 比赛视频。② 基本步法:上步、退步。③ 抓把手法:大领、小袖。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—站架—上步—大领。 ② 抱拳礼—站架—上步—小袖。 ③ 抢把游戏:抱拳礼—站架—大领(小袖)。 (3) 自主摔跤比赛游戏。 ① 抱拳礼—站架—大领(小袖)。 ② 抱拳礼—站架—大领(小袖)—自主摔跤。 (4) 体能游戏:“劳动最光荣”。 ① “插秧”:行进间模仿插秧动作 1 分钟×3 组。② “割麦子”:行进间模仿收麦动作 1 分钟×3 组。 ③ “收获”:往返跑 1 分钟×3 组。	教学组织: (1) 集中队形;分 4 组,两两配合练习。 (2) 分 4 组,组长负责,组内两人一组,轮流配对练习。 (3) 组内两两组合,循环配对比赛。 (4) 4 列横队。 教学方法: (1) 观看视频,围绕“礼”进行探究学习;2 人一组配对练习。 (2) 讲解示范,鼓励学生敢于挑战;组长负责,组内轮流配对学练。 (3) 小组展示;循环赛;引导学生讲礼节、守规则。 (4) 讲解示范,组织比赛,表扬学生热爱劳动、积极拼搏的精神。
3. 结束部分			
(1) 手臂拍打放松身心。 (2) 反馈小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 合作放松。 (2) 表扬学生在第一次摔跤游戏中敢于竞争。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:能做出大领、小袖抓把动作,能正确做出蹲踢、盘腿基本功动作,在组合动作中体验跪地前扑动作,在展示或比赛中能主动抢把,尝试做跪地前扑动作;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能与同伴表达自己参与中国式摔跤学练的体会,心情愉悦,能主动与同伴交流;具有安全防护意识。</p> <p>3. 体育品德:在实战中遵守比赛规则,讲礼守信,不怕困难,敢于尝试。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “小火车排排跑”热身游戏。 (2) 专项热身:左右转肩、膝关节环绕、侧弓步压腿、手腕脚腕环绕。</p>	<p>教学组织: (1) 分成 4 路纵队进行游戏。 (2) 4 列横队散开队形,集体练习。</p> <p>教学方法: (1) 游戏法,组长领队游戏。 (2) 讲解示范,集体练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。 ① 基本功:蹲踢、盘腿。② 跪地前扑。 (2) 组合动作学练。 ① 前滚翻—跪地前扑。② 后滚翻—跪地前扑。③ 抱拳礼—站架—大领(小袖)—跪地前扑。 ④ 抱拳礼—站架—大领(小袖)—上步—跪地前扑。 (3) 展示或比赛。 ① 小组展示:抱拳礼—站架—大领(小袖)—上步—跪地前扑。 ② 摔跤小游戏。 (4) 体能练习。 ① 跪地俯卧撑 15 次×2 组。 ② 兔跳 15 次×2 组。③ 仰卧起坐 25 次×2 组。④ 快速跑 25 米×4 组。</p>	<p>教学组织: (1) 4 列横队,集体练习。 (2) 分 4 组,组长负责。 (3) 组内循环配合比赛,组内分层配合练习。 (4) 4 列横队,集体练习。</p> <p>教学方法: (1) 讲解示范,模仿练习,鼓励学生敢于完成动作。 (2) 创设情境,用语言激励学生敢打敢摔;组长负责,组内、组间轮流配合练习。 (3) 游戏法,讲解规则,自主配对游戏。 (4) 分组循环练习。</p>
3. 结束部分			
		<p>(1) 肩、背、腿拉伸放松。 (2) 反馈小结。</p>	<p>教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。</p> <p>教学方法: (1) 自主放松。 (2) 表扬学生在体能练习时的吃苦与挑战精神。</p>
3	<p>1. 运动能力:体验全蹲前滚翻动作,能做出压腿与踢腿</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “你追我赶”游戏。 (2) 专项热身:左右转肩、膝关节环</p>	<p>教学组织: (1) 分成 2 组,各围成圈,进行游戏。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>动作,能说出跪地前扑接全蹲前滚翻组合动作的要领,能在配合练习中做出所学技术动作,在游戏、比赛中尝试运用;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能与同伴交流进行跪地前扑动作时的心理活动,配合练习时能交流与沟通;在配合练习、游戏、比赛中表现出安全防护行为。</p> <p>3. 体育品德:在摔跤比赛中遵守规则,尊重同伴,动作果断;主动积极地参与展示。</p>	绕、侧弓步压腿、手腕脚腕环绕。	(2) 4 列横队,集体练习。 教学方法: (1) 游戏教学法,强调规则与要求。 (2) 讲解示范。
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。 ① 基本功:压腿、踢腿。② 比赛视频。③ 全蹲前滚翻。 (2) 组合动作学练。 ① 前滚翻—全蹲前滚翻。② 跪地前扑—全蹲前滚翻。③ 抱拳礼—站架—抓把—跪地前扑—全蹲前滚翻。 (3) 展示或比赛。 ① 教学展示:抱拳礼—站架—抓把—跪地前扑—全蹲前滚翻。 ② 规定动作比赛。 (4) 体能游戏:“数字翻盘”。 ① 开合跳 30 次×3 组。② 原地深蹲跳 30 次×3 组。③ 高抬腿 30 次×3 组。④ 跪地俯卧撑 15 次×3 组。</p>	<p>教学组织: (1) 4 列横队集中队形。 (2) 分 4 组,组长负责,组内散点。 (3) 分 4 组,组内两人配合对战。 (4) 分 4 组,组长负责。 教学方法: (1) 观看视频,小组探究:如何提高自我保护能力?进行语言提示,巡视纠错。 (2) 讲解示范,用语言激励学生勇于挑战;组长负责,组内自主结伴合作学练。 (3) 分组展示;循环赛;讲解相关规则,鼓励学生敢于挑战对手。 (4) 设置不同项目的“数字翻盘”游戏,依据选到的项目进行循环练习,鼓励表扬。</p>
		3. 结束部分	
<p>(1) 拍打放松。 (2) 反馈小结。</p>	<p>教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 合作放松。 (2) 交流评价。</p>		
4	<p>1. 运动能力:体验抱单腿动作,能做出长腰威基本功动作,尝试做出上步抱单腿组合动作,在配合练习和展示中尝试运用所学动作;促进和</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “障碍跑”游戏。 (2) 专项热身:压肩、压腿、踢腿、上步、退步。</p>	<p>教学组织: (1) 4 路纵队,前后散开。 (2) 4 列横队,散开练习。 教学方法: (1) 创设游戏情境,讲解方法,用语言激励。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	发展上下肢力量、腰腹力量、位移速度、协调性等体能。 2. 健康行为:能与同伴分享参加“谁是摔跤王”游戏时的感受;在配合练习时能互帮互助,能表现出一定的自我安全防护行为。 3. 体育品德:在摔跤游戏中遵守规则,尊重同伴,讲礼守信;在学练中克服困难,不断超越自我。		(2) 讲解示范,集体练习,鼓励学生练习时不怕苦、不怕累。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:长腰崴。② 抱单腿徒手练习。③ 抱单腿配合练习。 (2) 组合动作学练。 ① 上步—抱单腿。② 跪地前扑—上步—抱单腿。③ 抱拳礼—站架—抓把—跪地前扑—抱单腿。 (3) 展示或比赛。 ① 组合动作展示。② “谁是摔跤王”游戏。 (4) 体能练习。 ① 马步推哑铃 15次×2组。② 正踢腿 20次×2组。③ 横跳小栏架 15次×2组。④ 往返跑 25米×4组。	教学组织: (1) 两两自由配队练习。 (2) 分4组,组内散点。 (3) 组间2人对战比赛。 (4) 4列横队;4路纵队。 教学方法: (1) 小组探究,2人一组配对练习。 (2) 讲解示范,组长负责,组内轮流配合学练。 (3) 对战小游戏,用语言引导学生要遵守规则、勇于挑战。 (4) 讲解示范,练习法。
		3. 结束部分	
5	1. 运动能力:能正确做出长腰崴动作,体验抱腿别动作要领,能做出抱单腿接抱腿别组合动作,在规定实战中尝试做出抱单腿接抱腿别动作;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、灵敏性、协调性等体能。		
		1. 开始和准备部分	
		(1) “角力”游戏。 (2) 专项热身:压肩、压腿、踢腿、外摆腿、里合腿。	教学组织: (1) 分成4组,组内散点。 (2) 4列横队,集体练习。 教学方法: (1) 游戏教学法。 (2) 讲解示范。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 复习:长腰崴。② 抱腿别。	教学组织: (1) 集中队形;4列横队;分组散点。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>2. 健康行为:在展示中保持稳定的心理品质,对同伴的消极情绪进行安抚;在配合中主动交换攻防角色,互帮互助;在对战中表现出安全防护行为。</p> <p>3. 体育品德:在规范动作比赛中遵守规则,尊重同伴,讲礼守信;在学练中克服困难,不断超越自我。</p>	<p>(2) 组合动作学练。</p> <p>① 上步—抱单腿—抱腿别。② 抱拳礼—站架—抓把—抱单腿—抱腿别。</p> <p>(3) 规定动作展示或比赛。</p> <p>① 规定动作展示:抱拳礼—站架—抓把—上步—抱单腿—抱腿别。② 规定动作比赛。</p> <p>(4) 体能游戏:“魔力方块”。</p> <p>① 开合跳 30 次×2 组。② 提膝击掌 30 次×2 组。③ 仰卧直臂支撑 30 秒×2 组。④ 交叉跳 30 次×2 组。⑤ 左右并脚跳 30 次×2 组。⑥ 俯卧撑 15 次×2 组。</p>	<p>(2) 分 4 组,组长负责,组内 2 人一组轮流配对练习;组间同质配对学练。</p> <p>(3) 组内组合循环配对比赛;自主选择对手配合练习。</p> <p>(4) 分 4 组,组长负责。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 集体观看视频,问题导入;配对练习。</p> <p>(2) 讲解示范,语言提示,组长负责,组内轮流配对学练。</p> <p>(3) 小组展示;循环比赛;语言激励,激发学生的挑战精神。</p> <p>(4) 将泡沫垫拼成方块,每个区域设置不同的体能活动;组长负责,教师巡视指导。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 拍打放松。</p> <p>(2) 反馈小结。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队体操队形。</p> <p>(2) 4 列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 合作放松。</p> <p>(2) 表扬学生能主动遵守规则。</p>
6	<p>1. 运动能力:体验全蹲后倒动作,能做出盖步步法和直门、偏门抓把手法,能将所学动作组合尝试运用于展示或比赛中;有效提升上下肢力量、腰腹力量、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动与同伴合作交流,配合默契;在练习和比赛中表现出安全防护行为。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “摸肩”游戏。</p> <p>(2) 专项热身:左右转肩、膝关节环绕、侧弓步压腿、手腕脚腕环绕。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分成 2 组,各围成同心圆,进行游戏。</p> <p>(2) 4 列横队,集体练习。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 游戏教学法,外圆顺时针与内圆轮流互动游戏。</p> <p>(2) 讲解示范,集体练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 基本步法:盖步。② 全蹲后倒。</p> <p>③ 把位:直门、偏门。</p> <p>(2) 组合动作学练。</p> <p>① 抱拳礼—站架—上步—直门(偏</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 集体练习;组内 2 人配合。</p> <p>(2) 分 4 组,自由配对。</p> <p>(3) 抽签分组,根据输赢分甲、乙组别,继续两两对战;用语言鼓励学生勇</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 体育品德:在挑战赛中遵守规则,尊重同伴,积极挑战,敢打敢摔。	<p>门)。② 抱拳礼—站架—直门(偏门)—上步—抱单腿—抱腿别。</p> <p>(3) 展示或比赛。</p> <p>① 规定动作展示:抱拳礼—站架—直门(偏门)—上步—抱单腿—抱腿别。② “摔跤小挑战”游戏。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 跪地俯卧撑 15 次×2 组。</p> <p>② 收腹跳 15 次×2 组。③ 蹲踢 15 次×2 组。④ 跳绳 1 分钟×2 组。</p>	<p>于挑战。</p> <p>(4) 4 列横队,集体练习。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 讲解示范,集体练习;组长负责,合作学练。</p> <p>(2) 讲解示范,说明规则与要求,组内轮流 2 人配合学练。</p> <p>(3) 小组展示;分组游戏。</p> <p>(4) 分组轮换,分层挑战。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 揉捏放松。</p> <p>(2) 反馈小结。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队体操队形。</p> <p>(2) 4 列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 合作放松。</p> <p>(2) 表扬学生在摔跤游戏中不怕摔的精神。</p>
7	<p>1. 运动能力:体验涮腰和全蹲后滚翻动作,在组合练习中能连贯做出抱腿别动作,尝试运用所学动作组合进行实战游戏;促进和发展下肢力量、灵敏性、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:面对比赛过程中的压力能保持稳定情绪;能主动帮助同伴,交流顺畅;在练习和比赛中能主动进行自我保护。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “单腿跳”游戏。</p> <p>(2) 专项热身:压肩、踢腿、盘腿、里合腿、外摆腿。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分成 4 组,各围成圈。</p> <p>(2) 4 列横队,集体练习。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 单腿跳推人出圈,讲解规则与方法,分组游戏。</p> <p>(2) 讲解示范,集体练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 涮腰。② 全蹲后滚翻。③ 抱腿别。</p> <p>(2) 组合动作学练。</p> <p>① 全蹲后倒—全蹲后滚翻。② 站架—上步—抱单腿—抱腿别。</p> <p>(3) 展示或比赛。</p> <p>① 小组展示:站架—上步—抱单</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队;分 4 组散点。</p> <p>(2) 分 4 组,自主配对。</p> <p>(3) 抽签分组对战,两两配合。</p> <p>(4) 分 4 组。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 讲解示范,提示要点;讨论纠错;配合练习,保护帮助。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 体育品德:在中国式摔跤配合和游戏中遵守规则,尊重同伴,勇敢果断,主动进攻。	腿—抱腿别。② 规定动作实战:站架—上步—抱单腿—抱腿别。 (4) 体能游戏:灵敏小游戏。 ① 赶小猪 15 米×3 组。② 滚翻接力 10 米×3 组。③ 翻纸牌接力 15 米×3 组。④ 看谁先扶棒 10 次×3 组。	(2) 探究学习,合作学练。 (3) 讲解规则,分组展示与比赛。 (4) 讲解示范规则,巡视指导,激励评价。
		3. 结束部分	
		(1) 揉捏放松。 (2) 反馈小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 合作放松。 (2) 积极评价学生在做抱腿别动作时的勇敢精神。
8	1. 运动能力:体验积极下潜抱双腿动作,尝试二次进攻,在抱双腿后能连续做出抱腿别动作,并尝试在对抗中做出所学动作;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、协调性等体能。 2. 健康行为:面对比赛过程中的压力能保持乐观态度;能主动帮助同伴,交流顺畅;在练习和比赛中能主动进行自我保护。 3. 体育品德:在比赛中遵守规则,尊重对手,讲礼守信,不畏惧,能勇敢做出动作。	1. 开始和准备部分	
		(1) “你追我赶”游戏。 (2) 专项热身:左右转肩、膝关节环绕、侧弓步压腿、手腕脚腕环绕。	教学组织: (1) 分成 2 组,各围成圈,进行游戏。 (2) 4 列横队,集体练习。 教学方法: (1) 游戏教学法。 (2) 讲解示范;练习法。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本步法:八字步、盖步。② 抱双腿。③ 复习:抱腿别。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—站架—把位—抱双腿。② 抱拳礼—站架—把位—抱双腿—抱腿别。 (3) 展示或比赛。 ① 教学展示:抱拳礼—站架—把位—抱双腿—抱腿别。② 限定动作比赛:抱拳礼—站架—把位—抱双腿—抱腿别。 (4) 体能练习。	教学组织: (1) 集体观看;分 4 组配合练习。 (2) 分 4 组,组长负责,2 人自主配合。 (3) 分组轮流展示。 (4) 4 列横队,集体练习。 教学方法: (1) 观看视频,小组探究:如何进行二次进攻? 2 人配合练习,讨论纠错。 (2) 讲解示范,用语言激励;组长负责,组内自主配对学练。 (3) 分组展示,自主对抗赛。 (4) 边讲解边示范;集体练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		① 俯卧撑 15 次×2 组。② 开合跳 20 次×2 组。③ 长腰崴 15 次×2 组。④ 跳绳 1 分钟×2 组。	
		3. 结束部分	
		(1) 拍打放松。 (2) 反馈小结。	教学组织： (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法： (1) 自主放松。 (2) 交流评价。
9	1. 运动能力:能说出所学动作的名称,并在考核、比赛中做出所学动作;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、位移速度、协调性等体能。 2. 健康行为:面对考试过程中的压力能保持积极的情绪;同伴间能相互鼓励帮助。 3. 体育品德:在考核中能遵守规则,讲礼守信,敢于进攻。	1. 开始和准备部分	
		(1) 分组自主热身。 (2) 考前准备。	教学组织： (1) 分 4 组,各组自主热身。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法： (1) 讲解规则,参与游戏。 (2) 讲解示范,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 技能考核。 内容:抱拳礼—站架—把位—抱双腿—抱腿别(组合动作展示)。 (2) 体能考核。 内容:1 分钟跳绳。	教学组织： (1) 分组,自主配对。 (2) 4 路纵队,4 人同时考核。 教学方法： (1) 讲解考核要求,用语言激励学生勇于挑战;组长负责,组内考核、比赛。 (2) 教师计时,体育委员发令,组长记录成绩。
		3. 结束部分	
		(1) 拍打放松。 (2) 反馈评价。	教学组织： (1) 4 列横队。 (2) 集中队形。 教学方法： (1) 合作放松。 (2) 对学生在考核中表现出来的遵守规则、尊重对手的精神进行积极评价。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:体验相互配合的直体侧倒动作,在组合动作中正确连贯地做出抱双腿动作,并在配合练习和对抗中运用所学动作;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、位移速度、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在配合练习和比赛中能保持积极乐观的情绪;与同伴互帮互助,攻防配合默契;在摔倒过程中能加强自我保护。</p> <p>3. 体育品德:遵守比赛规则,讲究文明礼貌,按要求参与练习和比赛;在练习中主动克服困难,积极进取,勇敢顽强。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “叫数抱团”游戏。</p> <p>(2) 专项热身:退步、横步、盖步、八字步组合步法。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分成 2 组,各围成圈,进行游戏。</p> <p>(2) 4 列横队,集体练习。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 游戏教学法。</p> <p>(2) 讲解示范。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 基本功:长腰崴、涮腰。② 直体侧倒辅助练习(体操垫)。③ 直体侧倒斜坡独立学练。</p> <p>(2) 组合动作学练。</p> <p>① 抱双腿—直体侧倒(体操垫)。</p> <p>② 抱单腿—抱双腿—直体侧倒(体操垫)。</p> <p>③ 抱拳礼—站架—把位—抱双腿—直体侧倒(体操垫)。</p> <p>(3) 限定动作教学比赛。</p> <p>抱拳礼—站架—把位—抱双腿。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 平板支撑 45 秒×2 组。② 平衡球跳 25 次×2 组。③ 兔跳 15 米×2 组。④ 20 米往返跑 1 分钟。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队,集体练习。</p> <p>(2) 分组,组长负责,组内 2 人一组练习。</p> <p>(3) 组内 2 人配合比赛。</p> <p>(4) 4 列横队,集体练习。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 播放音乐,学生领做,集体跟练;自主尝试练习。</p> <p>(2) 讲解示范,组长负责,组内轮流 2 人合作学练。</p> <p>(3) 小组循环赛、大组 PK 赛,鼓励学生不畏困难、勇于挑战。</p> <p>(4) 边讲解边示范,练习法。</p>
3. 结束部分			
		<p>(1) 波浪手臂、抖腿放松。</p> <p>(2) 反馈评价。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队体操队形。</p> <p>(2) 4 列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 自主放松。</p> <p>(2) 表扬学生在往返跑练习中克服困难、坚持到底的精神。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:体验直体侧倒组合动作,连贯做出抱双腿动作,并能在比赛中尝试运用所学动作;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、平衡能力、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在配合练习中能主动与同伴交流自己的感受;与同伴交流顺畅,配合默契;在练习和比赛中表现出自我安全防护行为。</p> <p>3. 体育品德:在对抗赛中遵守规则,团结协作,讲礼守信,积极挑战。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “双人推掌”游戏。</p> <p>(2) 专项热身:左右转肩、膝关节环绕、侧弓步压腿、手腕脚腕环绕。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 2人一组进行游戏。</p> <p>(2) 4列横队,集体练习。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 游戏教学法。</p> <p>(2) 讲解示范。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 基本步法:退步、横步、盖步、八字步组合步法。② 直体侧倒。</p> <p>(2) 组合动作学练。</p> <p>① 抱双腿一直体侧倒(体操垫)。</p> <p>② 抱拳礼一站架一把位抢夺一抱双腿一直体侧倒。</p> <p>(3) 限定动作对抗赛。</p> <p>抱拳礼一站架一把位抢夺一抱双腿。</p> <p>(4) 体能游戏:“戏绳”。</p> <p>① 双脚并脚跳绳 1分钟×2组。</p> <p>② 单脚交换跳绳 1分钟×2组。</p> <p>③ 左右交叉跳绳 1分钟×2组。</p> <p>④ 并脚左右跳绳 1分钟×2组。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 集体观看视频;分4组配合练习。</p> <p>(2) 分4组,组长负责,2人配合练习。</p> <p>(3) 抽签分组,组内轮流对战。</p> <p>(4) 4列横队。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 观看视频,小组探究:如何倒地缓冲?集体练习。</p> <p>(2) 讲解示范,合作学习,组长负责,组内轮流配对学练。</p> <p>(3) 循环比赛法。</p> <p>(4) 讲解示范,表扬学生积极挑战自我的精神。</p>
3. 结束部分		<p>(1) “大小西瓜”放松游戏。</p> <p>(2) 评价反馈。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4列横队合作放松。</p> <p>(2) 4列横队集中。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 示范,合作放松。</p> <p>(2) 交流评价。</p>
12	<p>1. 运动能力:体验弓步侧滚翻动作,尝试在对抗中运用所学滚翻动作,并进行自我保护;准确连贯地做出抱双腿组合动作,</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 螺旋跑游戏。</p> <p>(2) 专项热身:左右转肩、膝关节环绕、侧弓步压腿、手腕脚腕环绕。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4路纵队。</p> <p>(2) 4列横队,集体练习。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 游戏教学法,组长领队。</p> <p>(2) 听口令,集体练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	并运用于实战中；促进和发展上下肢力量、腰腹力量、平衡能力、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为：在配合练习与比赛中能保持积极乐观的情绪；在配合练习中与同伴攻防转换配合默契；在练习和比赛中表现出自我安全防护行为。 3. 体育品德：在比赛中遵守规则、尊重对手、积极挑战、勇于拼搏。	2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 专项步法：正踢腿、外摆腿、里合腿。② 弓步侧滚翻。 (2) 组合动作学练。 ① 弓步侧滚翻—全蹲前滚翻。② 前滚翻—弓步侧滚翻。③ 抱拳礼—站架—把位—抱单腿—抱双腿。 (3) 规定动作比赛。 抱拳礼—站架—把位—抱单腿—抱双腿。 (4) 体能练习。 ① 小碎步跑 30 秒×2 组。② 长腰崴 15 次×2 组。③ 弓步跳 15 次×2 组。④ 20 米往返跑 2 分钟。	教学组织： (1) 4 路纵队，组长领做；分 4 组配合练习。 (2) 分组，组长负责，组内 2 人一组轮流配对练习。 (3) 组内循环配对比赛。 (4) 4 列横队，集体练习。 教学方法： (1) 行进间练习；观看视频，小组探究：如何加强自我保护？鼓励学生面对失败不气馁；2 人一组配对练习。 (2) 讲解示范，合作学习，组长负责，组内轮流配对学练。 (3) 循环比赛法。 (4) 分组轮换练习法。
		3. 结束部分	
		(1) 拉伸放松。 (2) 反馈评价。	教学组织： (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法： (1) 自主放松。 (2) 对学生在往返跑中的拼搏精神进行表扬。
13	1. 运动能力：体验“踢”“搓”动作，尝试把“踢”“搓”动作作为抱单腿的连续进攻配合动作，并运用于配合练习与比赛中；促进和发展上下肢力量、腰腹力量、平	1. 开始和准备部分	
		(1) “抛球叫号”游戏。 (2) 专项热身：左右转肩、膝关节环绕、侧弓步压腿、手腕脚腕环绕。	教学组织： (1) 分成 2 组，各围成圈，进行游戏。 (2) 4 列横队，集体练习。 教学方法： (1) 游戏教学法。 (2) 讲解示范。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	衡能力、位移速度等体能。 2. 健康行为:在配合练习与比赛中与同伴主动交流,配合默契;能主动进行安全防护。 3. 体育品德:在“我是摔跤王”比赛中遵守规则,尊重对手;在体能练习中能不断挑战自我。	2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:压腿、踢腿、涮腰。 ② 踢、搓。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—站架—把位—抱单腿—踢。② 抱拳礼—站架—把位—抱单腿—搓。 (3) 展示或比赛。 ① 规定组合动作展示:抱拳礼—站架—把位—抱单腿—搓。② “我是摔跤王”挑战游戏比赛。 (4) 体能游戏:“绳子创想”。 ① 原地左右跳 1 分钟×2 组。 ② 行进间左右跳 1 分钟×2 组。 ③ 创想跳 1 分钟×2 组。④ 俯撑前前后后 20 秒×2 组。⑤ 25 米迎面接力×2 组。	教学组织: (1) 集体观看视频;分 4 组配合练习。 (2) 分组,两两配对。 (3) 组间 2 人自主配对比赛。 (4) 分组自由散点;4 路纵队。 教学方法: (1) 观看视频,小组探究;2 人一组配对练习。 (2) 问题导入:何时是抱单腿连续进攻的时机?讲解示范;组内轮流配对学练。 (3) 分组展示;组间挑战游戏比赛,鼓励学生积极挑战。 (4) 将绳子摆成一条直线,双脚并拢进行左右跳;将绳子摆成一条直线,以绳子为辅助,进行各种体能挑战;鼓励创新,巡视参与。
		3. 结束部分	
		(1) 抖臂甩腿放松。 (2) 反馈小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 积极评价学生在挑战赛中表现出的勇敢精神。
14	1. 运动能力:能说出直立前扑动作的要领,并能在配合练习中尝试做出,能利用抢把等组合技术进行比赛;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、平衡能力、肌肉	1. 开始和准备部分	
		(1) “小青蛙跳”游戏。 (2) 专项滚翻热身:前滚翻、侧滚翻、后倒后滚翻。	教学组织: (1) 自由散点集体练习。 (2) 4 路纵队,集体练习。 教学方法: (1) 游戏教学法。 (2) 讲解示范。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	耐力等体能。 2. 健康行为:能与同伴交流做直立前扑动作时的心理感受,相互鼓励;能主动与同伴交流互动;能运用滚翻动作主动进行安全保护。 3. 体育品德:在比赛中遵守规则,积极主动抓把,不怕苦、不怕累、不怕摔,勇于挑战不同对手。	2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:正踢腿、外摆腿、里合腿。② 直立前扑(辅助练习)。③ 直立前扑(倒地练习)。 (2) 组合动作学练。 ① 侧滚翻—直立前扑—前滚翻。 ② 抱拳礼—站架—把位—直立前扑—后倒后滚翻—站架—抢把。 (3) 比赛。 ① 小组循环赛。② 班级 PK 赛(小组胜者参加)。 (4) 体能练习。 ① 小哑铃直臂扩胸 15 次×2 组。 ② 涮腰 15 次×2 组。③ 横跳小栏架 15 次×2 组。④ 20 米往返跑×5 组。	教学组织: (1) 集体观看视频;分 4 组,两两配合练习。 (2) 分 4 组,组长负责,2 人一组轮流配合练习。 (3) 组内组合循环配对比赛。 (4) 4 列横队,集体练习。 教学方法: (1) 观看视频,小组探究;2 人一组配对练习。 (2) 讲解示范,鼓励学生面对不同对手都要敢于挑战;组长负责,组内轮流两两配对学练。 (3) 循环比赛法、PK 赛。 (4) 小组循环练习法。
		3. 结束部分	
		(1) 拉伸放松。 (2) 小结评价。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 表扬学生在配合练习中主动帮助同学克服困难。
15	1. 运动能力:初步体验挺身后倒和冲抱双腿动作,尝试上步下潜冲抱双腿,在比赛中能尝试做出所学动作;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、位移速度、肌	1. 开始和准备部分	
		(1) “翻山越岭”游戏。 (2) 专项滚翻热身:前滚翻、侧滚翻、后倒后滚翻。	教学组织: (1) 分成 4 组进行游戏。 (2) 4 路纵队,集体练习。 教学方法: (1) 游戏教学法。 (2) 讲解示范。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	<p>肉耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:做挺身后倒和直立前扑动作时能克服恐惧心理,情绪稳定;能主动与同伴交流互动,配合顺畅;能运用滚翻动作主动进行自我保护。</p> <p>3. 体育品德:在中国式摔跤配合和比赛中遵守规则,尊重对手,养成果断自信、积极进取等品质。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 基本功:盘腿、蹲腿、长腰崴。</p> <p>② 挺身后倒(垫上辅助练习)。</p> <p>③ 冲抱双腿(徒手、假人)。</p> <p>(2) 组合动作学练。</p> <p>① 抱拳礼—站架—把位—上步—冲抱双腿。② 抱拳礼—站架—把位—抱单腿—冲抱双腿。</p> <p>(3) 展示或比赛。</p> <p>① 规定动作展示:抱拳礼—站架—把位—抱单腿—冲抱双腿。</p> <p>② 限定动作实战:抱拳礼—站架—把位—抱单腿—冲抱双腿。</p> <p>(4) 体能游戏:“肥油咔咔掉”。</p> <p>① 草原抖肩舞×1~2次。② “牛仔很忙”舞×1~2次。③ “本草纲目”健身操×1~2次。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 集体观看视频,分4组合作练习。</p> <p>(2) 分4组,组长负责,2人配合练习。</p> <p>(3) 2人一组,配合比赛。</p> <p>(4) 4列横队,集体练习。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 观看视频,小组探究:如何加强自我保护? 2人一组配对练习。</p> <p>(2) 讲解示范,组长负责,组内轮流配对学练。</p> <p>(3) 小组展示;组内循环赛、组间挑战赛;用语言激励学生面对失败时不气馁,继续挑战。</p> <p>(4) 观看、模仿、跟练3个音乐健身操;提示要点,组织练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 拍打放松。</p> <p>(2) 反馈小结。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4列横队体操队形。</p> <p>(2) 4列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 自主放松。</p> <p>(2) 交流评价。</p>
	<p>1. 运动能力:能正确做出挺身后倒和冲抱双腿动作,能连贯做出冲抱双腿动作组合,并努力运用于比赛中;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、位移速度、肌肉</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “叫数抱团”游戏。</p> <p>(2) 专项滚翻热身:前滚翻、侧滚翻、后倒后滚翻。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分成2组,各围成圈,进行游戏。</p> <p>(2) 4路纵队,集体练习。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 游戏教学法。</p> <p>(2) 讲解示范。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	耐力、灵敏性等体能。 2. 健康行为:做冲抱双腿动作时自信积极;能主动与同伴交流互动,互帮互助;在练习与比赛中能进行自我安全防护。 3. 体育品德:在比赛中遵守规则,尊重对手,表现出勇敢果断、坚忍不拔的体育精神。	2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本步法:上步、退步、横步。 ② 挺身后倒(保护与帮助、配合练习)。③ 冲抱双腿。 (2) 组合动作学练。 ① 上步—冲抱双腿。② 抱拳礼—站架一把位—冲抱双腿。 (3) 小小挑战赛。 ① 组内挑战赛。② 班级挑战赛。 (4) 体能练习。 ① 小哑铃摆臂 30 次×2 组。 ② 双脚跳小栏架 15 次×2 组。 ③ S 形绕栏架跑 20 米×2 组。 ④ 定时跑 1 分钟×2 组。	教学组织: (1) 分 4 组,2 人配合练习。 (2) 2 人自由组合,配合练习;组内轮流配对。 (3) 抽签分组,根据输赢分甲、乙组别,组内 2 人对战。 (4) 4 列横队,集体练习。 教学方法: (1) 讲解示范,2 人一组合作练习。 (2) 探究学习:如何在进攻时继续保持主动? 组长负责,组内轮流合作学练。 (3) 组间挑战赛,进阶制;教师巡视,鼓励学生勇敢顽强。 (4) 循环练习。
		3. 结束部分	
		(1) 韧带拉伸放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。
	1. 运动能力:能说出所学动作的名称,能灵活运用把位动作,能正确运用所学动作进行比赛;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、位移速度、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:能与	1. 开始和准备部分	
		(1) “小手球”游戏。 (2) 专项热身:压肩、燕式平衡双人练习。	教学组织: (1) 分成 2 大组 4 小组,在两块篮球场上进行游戏。 (2) 4 列横队,集体练习。 教学方法: (1) 游戏教学法。 (2) 讲解示范。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	同伴主动交流比赛时激动与兴奋的心理体验;与同伴主动合作,攻防角色转换默契,积极配合;在比赛中能做出自我安全防护动作。 3. 体育品德:在比赛中养成迎难而上、积极挑战、勇敢顽强的体育品德。	2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:盘踢、蹲踢。② 把位抢夺。③ 复习:抱双腿、抱腿别。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—站架—把位—抱双腿—抱腿别。② 抱拳礼—站架—把位—自主动作。 (3) 展示或比赛。 ① 规定动作展示:抱拳礼—站架—把位—抱双腿—抱腿别。 ② “我是挑战王”比赛。 (4) 体能游戏:“兔子舞”。 ① 双人“兔子舞”×2次。② 小组“兔子舞”×2次。③ 集体“兔子舞”×2次。	教学组织: (1) 2人一组,散点练习。 (2) 分4组,组长负责,2人一组轮流配对练习。 (3) 自主配对、抽签配对。 (4) 2人一组或6人一组;集体练习。 教学方法: (1) 配合练习、自主练习。 (2) 讲解示范,组内轮流两两配对学练。 (3) 抽签分组展示,班级挑战赛。 (4) 音乐伴奏领做,表扬鼓励。
		3. 结束部分	
		(1) 韧带拉伸放松。 (2) 小结评价。	教学组织: (1) 4列横队体操队形。 (2) 4列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 表扬学生在游戏中表现出的勇敢顽强精神。
18	1. 运动能力:能说出动作的名称,知道中国式摔跤的基本规则和要求,在考核、实战中能合理运用2~3个所学动作积极进攻;促进和发展上下肢力量、腰腹力	1. 开始和准备部分	
		(1) 各种形式的慢跑。 (2) 专项热身:蹲踢、长腰崴组合操。	教学组织: (1) 4路纵队,组长领跑。 (2) 4列横队,左右散开。 教学方法: (1) 组长设计路线,组员跟随跑。 (2) 听口令,集体练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	量、灵敏性、柔韧性等体能。 2. 健康行为:能与同伴主动分享考核过程中紧张或者兴奋的心理活动;主动与同伴交流,考核过程中能表现出一定的安全防护行为。 3. 体育品德:在考核中能遵守规则,讲礼守信,表现出勇于挑战、勇敢顽强的体育精神。	2. 基本内容	
		(1) 技能考核。 内容:教学实战(上下半场各1分钟,中间休息30秒)。 要求:运用所学的抓把手法和抱单腿、抱双腿、抱腿别、冲抱双腿、踢、搓等技术积极配合实战。 (2) 体能考核。 内容:20米往返跑×5组。	教学组织: (1) 分男女两大组,自主配合考核。 (2) 分男女两大组,集体考核。 教学方法: (1) 说明规则、要求与方法,大组长负责,巡视指导。 (2) 教师计时,用语言激励学生大胆挑战、勇敢顽强;体育委员进行记录。
		3. 结束部分	
		(1) “大小西瓜”游戏放松。 (2) 反馈小结。	教学组织: (1) 4列横队体操队形。 (2) 4列横队集中队形。 教学方法: (1) 合作放松。 (2) 对学生在整个单元学习中的良好精神风貌进行表扬。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	能说出中国式摔跤的起源与发展,知道中国式摔跤的技术特点、基本礼仪和基本规则,能辨认所学中国式摔跤动作的术语,会做出所学中国式摔跤基本动作、基本步法和专项基本动作,能够运用所学动作进行摔跤配合游戏;能完成体能练习任务,发展力量、速度、耐力、柔韧、灵敏体能;每学期观看不少于8次中国式摔跤的比赛或表演。	能说出自己在中国式摔跤学练或比赛中的情感体验,愿意学习这项运动;能与同伴合作练习,正常交流;在练习或比赛中有自我安全防护意识。	能参与中国式摔跤的游戏或比赛;基本了解中国式摔跤相关比赛规则;在比赛中能基本遵守规则,表现出文明礼貌行为。
良好	能清楚说出中国式摔跤的起源与发展,理解并说出中国式摔跤的技术特点、基本礼仪和基本规则,能说出所学中国式摔跤动作的术语,能正确做出所学中国式摔跤技术动作,能做到动作技术连贯,能主动	能主动说出自己在中国式摔跤学练或比赛中的情感体验,能主动学习这项运动;能与同伴积极合作,顺畅交流;在练习或比赛中有自我安全防护行为。	积极参与中国式摔跤的游戏或比赛;明确中国式摔跤比赛规则的基本要求;在配合练习或比赛中遵守规则,尊重对手。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	运用所学动作进行展示或比赛;能主动完成体能练习任务,明显提升力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等体能;每学期观看不少于10次中国式摔跤的比赛或表演。		
优秀	能准确说出中国式摔跤的起源与发展,能准确说出中国式摔跤的技术特点、基本礼仪和基本规则,能熟练说出所学中国式摔跤动作的术语,能连贯正确地做出所学中国式摔跤基本技术动作,能做到组合动作技术连贯,能灵活运用所学动作进行配合练习或比赛;积极提升力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等体能;每学期观看不少于12次中国式摔跤的比赛或表演。	能积极分享自己在中国式摔跤学练或比赛中的情感体验,乐于学习这项运动;能与同伴积极合作,友好交流;在练习或比赛中主动用所学动作保护自己与同伴。	非常乐意参与中国式摔跤的游戏或比赛,感悟中国式摔跤比赛规则的文化内涵;在比赛中能尝试担任裁判工作;在练习或比赛中能主动遵守规则,尊重对手。
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>(1) 本单元采用结构化知识、技能的教学方法,提高学生的运动技术水平。将本单元的内容进行重构,体现动作之间的关联性、递进性和整体性;运用丰富的辅助练习方法,结合同伴之间的配合练习,帮助学生正确掌握技术动作。(2) 通过复杂情境的创设,提高学生主动学习的兴趣。通过问题情境、游戏情境、活动情境和比赛情境的创设,激发学生主动学习的意识,提高其分析问题、解决问题的能力。(3) 一体化实施“学、练、赛、评”。本单元每节课通过中国式摔跤基本功学练、基本技术学练、组合技术学练、展示与比赛等环节,使学生在掌握单个技术的基础上,在组合动作学练中不断提高动作的熟练度;创设“我是挑战王”等游戏情境,使学生在游戏中运用所学动作。(4) 每节课设置10分钟体能练习。通过一般体能、专项体能和游戏体能相结合,创设多样化的体能练习方法,有效提升学生的体能水平。(5) 运用信息技术。播放中国式摔跤比赛视频,增强学生对摔跤运动的了解,培养其文化认同感和爱国主义精神。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 有些学生因身体差异等问题,面对摔跤运动有恐惧心理,竞争和挑战意识比较薄弱。(2) 部分学生在配合练习或比赛中对力量缺乏控制,存在一定的安全隐患。(3) 中国式摔跤课堂教学中组织形式不够丰富。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 要考虑到学生的差异性,针对不同水平、不同性别的学生,创设不同的练习情境和游戏情境,努力提高每一位学生的学练兴趣。(2) 加强安全教育、纪律教育,建立小组合作学习制度,通过观看视频等途径让学生了解由用力过大等所造成的伤害事故,提高学生的安全意识。(3) 要根据教材的特点、学生年龄特点和场地器材条件,因地制宜,丰富组织形式,为学生“乐学”“活学”服务。</p>			

二、水平二长拳大单元教学设计

(一) 水平二长拳大单元教学设计思路

水平二长拳大单元以课程目标为导向,围绕体育学科核心素养确立本单元的学习目标。本单元的学习目标从运动能力、健康行为和体育品德三个维度设定。本单元遵循学习目标引领教学内容的理念,通过多样化的教学方法和教学组织实施教学,发展学生的体育学科核心素养。

1. 创设真实的运动情境,培育学生的体育学科核心素养

通过创设问题情境、游戏情境、活动情境和比赛情境,培养学生合作学习和探究学习的意识,提高学生对长拳运动的学习兴趣。如在“推不倒”的对抗游戏中,通过设置“如何将对方推倒”的问题情境,引导学生思考如何通过力量的虚实变换让对方失去重心,激发学生主动探究、深度思考的能力。又如,通过创设长拳展示环节,帮助学生获得成功的体验,在真实的运动情境中提高学生分析问题、解决问题的能力,对学生健康的生活方式和良好的体育品德养成具有很好的促进作用。

2. 通过“学、练、赛”一体化教学设计,发展学生的体育学科核心素养

在单元教学设计中,遵循新课标“教会、勤练、常赛”的要求,通过基本技术学练、组合技术学练、展示或比赛、体能练习等环节,有效落实学生体育学科核心素养的培育要求。本单元根据长拳项目的特点,每节课都安排了热身游戏和10分钟综合体能练习,为学好长拳打下扎实的体能基础。此外,每节课从单个技术的学习开始,过渡到组合技术学练,再到长拳展示或比赛,通过“学、练、赛、评”一体化、渐进式的运动技能学练,帮助学生掌握运动技能,同时促进学生形成规则意识,感知情绪变化,形成冷静克制、协同配合、相互包容、勇于挑战等体育品德。如长拳展示时,学生易出现紧张、焦虑、害怕、过度兴奋等情绪,教师可以适时地引导学生调整情绪,帮助学生在长拳展示过程中感知自己的情绪。

3. 运用现代信息技术赋能课堂教学

首先,通过观看视频,帮助学生直观了解长拳,增强文化认同和民族自豪感。其次,借助现代化信息技术手段,拓宽学生获取长拳相关知识、放松方法等学习资源的途径,提升学生自主学习的兴趣和学练效果。

4. 每节课设置10分钟综合体能练习,提高学生的体能水平,磨炼学生的意志

根据水平二阶段学生的特征,选择符合他们年龄特点的练习方法。如创设体能闯关游戏,让学生在游戏情境中,完成4种以上的综合体能练习,全面提高体能水平。注重体能练习的多样性、趣味性、补偿性、整合性,促进学生体能的全面发展。此外,30秒一轮换的间歇性体能练习,符合水平二阶段学生的心理特点。通过团队的互相激励和个人的自我挑战,培养

学生主动锻炼、团结协作、积极挑战的品质,同时有效保障了全课运动密度达到 75%以上,平均心率在 140~160 次/分的运动负荷要求。

5. 重视多元学习评价,提升学练效果

本单元学习评价的目的是更好地促进学生全面发展,提高教育教学质量。评价的内容围绕本单元的学习目标进行针对性评价。如运动能力方面可以围绕中华传统体育类运动项目的运动认知、运动技能和体能三个方面进行评价;健康行为方面可以围绕运用健康和安全的知识与技能,形成健康的生活方式方面进行评价;体育品德则可以从体育道德、体育品格和体育精神三个方面进行评价。本单元运动认知方面主要评价学生对长拳的起源与发展、基本礼仪、安全行为守则,长拳游戏的基本规则和要求,长拳段前一级、段前二级或段前三级拳操基本动作的术语的掌握情况,课外主动观看长拳比赛或表演的次数;运动技能方面主要评价学生在展示或比赛中运用上述技术和组合技术的情况;体能方面主要评价学生的上下肢力量、腰腹力量、位移速度、灵敏、柔韧、心肺耐力等的发展。健康行为方面主要评价学生在长拳展示或比赛中的情绪变化的认知。体育品德方面主要评价学生能否遵守长拳的安全行为守则,表现出遵守规则和文明礼貌的行为。本单元强调采用过程性评价和结果性评价相结合的方法,重视教师积极的、针对性的反馈行为,提高学生有效参与学习的主动性。其中,过程性评价主要从学生参与长拳学习的积极性、主动性、合作性、拼搏精神以及对同伴的尊重和保护方面,进行多元评价,提升学练效果。

本单元将培育学生体育学科核心素养贯穿在课的始终,突出长拳运动的育人价值,引导学生敢于吃苦、勇于挑战、顽强拼搏。同时,关注学生的心理需求,注重培养学生对长拳运动的兴趣,为后续的持续学习奠定基础。

(二) 水平二长拳大单元教学计划示例

表 3-2 水平二长拳大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none">1. 运动能力:知道长拳的起源与发展、基本礼仪、安全行为守则,知道长拳游戏的基本规则和要求;能说出长拳段前一级、段前二级或段前三级拳操基本动作的术语;在长拳游戏中学习和体验压肩、压腿等专项伸展性动作和段前一级、段前二级或段前三级拳操的基本动作,以及基本手型、手法、步型、步法,并在长拳比赛或展示中加以运用。上下肢力量、腰腹力量、位移速度、灵敏性、柔韧性等体能得到促进和发展。每学期课外能主动观看不少于 8 次长拳比赛或表演。2. 健康行为:能够说出自己在长拳游戏和拳操展示或比赛中的情绪变化。能主动与同伴交流交往,与同伴互相帮助。表现出恰当的自我安全防护行为。3. 体育品德:能够遵守长拳的安全行为守则,按要求参与长拳学练,表现出遵守规则和文明礼貌的行为。
主要教学内容	<ol style="list-style-type: none">1. 基础知识和基本技能 <p>(1)长拳的起源与发展。(2)长拳的基本礼仪。(3)长拳的安全行为守则。(4)专项伸展性动作:压肩、压腿。(5)基本动作:段前一级、段前二级或段前三级拳操。(6)手型、手法、步型、步法。</p>

(续表)

	<p>2. 技战术运用 在长拳游戏中运用所学的基本动作和简单组合动作。</p> <p>3. 体能 (1) 长拳需要的体能的简单学练方法。(2)一般体能练习。(3)专项体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛 (1) 在长拳游戏中敢于展示勾手弹踢、抢背滚翻等基本动作和简单组合动作,以及段前一级、段前二级或段前三级拳操套路等。(2)参与形式多样的展示或比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法 (1) 知道长拳游戏的基本规则和要求。(2)能基本判断弹踢双推掌、格挡冲拳等动作的对错。</p> <p>6. 观赏与评价 (1) 知道长拳比赛或表演的观看方式。(2)知道长拳比赛或表演的途径。</p>		
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:学习兴趣的激发;不怕苦、不怕累精神的塑造。</p> <p>2. 教学内容的重难点:对抗情境的创设;动作与动作的衔接。</p> <p>3. 教学组织的重难点:多样化学练方式的运用;课堂常规的建立。</p> <p>4. 教学方法的重难点:信息化教育手段的运用;自主学练、合作学练和探究学练等多样化教学方法的运用。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能积极观看比赛视频,知晓长拳的起源与发展,体验抱拳礼动作,做出开步冲拳的组合动作,并运用于长拳游戏或展示;上下肢力量、速度、耐力、协调性等体能得到促进和发展。</p> <p>2. 健康行为:能够说出自己在长拳学练过程中的情绪变化;与同伴互相帮助,表现出一定的自我安全防护行为。</p> <p>3. 体育品德:能够遵守长拳学练的安全行为守则;按要求参与长拳游戏</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “蛇形跑”游戏。 (2) 专项热身:肩部拉伸、双人压肩、弓步压腿、仆步压腿。</p>	<p>教学组织: (1) 1路纵队沿场地边线慢跑。 (2) 4列横队体操队形。</p> <p>教学方法: (1) 末尾学生从后向前绕前面同学向前跑S形;穿过3位同学后,新末尾学生向前追S形。 (2) 同伴合作和集体练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。 ① 长拳比赛视频。② 手型:拳(立拳、平拳)、掌。③ 手法:冲拳。 ④ 步型:并步、开步。 (2) 组合技术学练。 ① 并步—左掌—右拳(抱拳礼)。 ② 预备式(并步直立)—起势(抱拳礼—并步抱拳)。 ③ 开步—右冲拳—左冲拳。 ④ 并步抱拳—开步右冲拳—左冲拳—右冲拳—收势(并步抱拳—并步直立)。</p>	<p>教学组织: (1) “U”形队伍观看视频;4列横队,集体学练。 (2) 先4列横队,集体学练;后分4组,小组练习。 (3) 同伴合作;4组集体展示。 (4) 分4个站点同时练习。</p> <p>教学方法: (1) 信息化教学;讲解示范,模仿学练;自主练习,巡回指导。 (2) 讲解示范;任务式学练。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	和学练;表现出一定的文明礼貌行为。	(3) 长拳游戏与展示。 ① 对抗游戏 1:行抱拳礼。② 对抗游戏 2:“打得着”。③ 展示:预备式—起势—开步右冲拳—左冲拳—右冲拳—收势。 (4) 体能练习。 ① 快速跑+立卧撑。② 快速跑+脉冲深蹲。③ 快速跑+金鸡独立。④ 快速跑+跳绳。 每个站点计时 30 秒,完成 4 个站点为 1 组,循环 4 组。	(3) 游戏法;择优评析。 (4) 信息化教学;循环练习。
		3. 结束部分	
		(1) 腿部、肩部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。 (2) 课堂小结。	教学组织: (1) 分 4 组,组内合作拉伸。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 2 人一组,同伴合作。 (2) 交流与评价。
2	1. 运动能力:知晓推掌的动作要领,做出开步推掌的组合动作,并运用于长拳游戏或展示;上下肢力量、平衡能力、灵敏性、腰部力量、柔韧性、协调性、耐力等体能得到促进和发展。 2. 健康行为:能够说出自己在学练过程中的情绪变化;与同伴互相帮助;在学练中能做出合理的自我安全保护动作。 3. 体育品德:遵守	1. 开始和准备部分	
		(1) “你追我赶”游戏。 (2) 专项热身:肩部拉伸、双人压肩、弓步压腿、仆步压腿。	教学组织: (1) 2 列横队,相距一臂距离。 (2) 4 列横队体操队形。 教学方法: (1) 后排学生拍前排学生肩膀后转身逃跑,前排学生被拍后转身追捕。 (2) 2 人一组,同伴合作或集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 手法:推掌。② 步法:复习并步和开步。 (2) 组合技术学练。 ① 起势(抱拳礼—并步收掌)。 ② 起势—开步右推掌—左推掌—右推掌—收势(并步收掌—并步直立)。 (3) 长拳游戏与展示。	教学组织: (1) 4 列横队,集体学练。 (2) 先集体学练,后小组练习。 (3) 组内两两对抗;分 4 组同时展示。 (4) 4 个站点同时练习。 教学方法: (1) 讲解示范,模仿学练;自主练习,巡回指导。 (2) 讲解示范;任务式学练。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	长拳的基本礼仪;表现出积极进取、勇敢顽强、文明礼貌的行为。	① 对抗游戏:“推不倒”。② 展示:预备式一起势—开步右推掌—左推掌—右推掌—收势。 (4) 体能练习。 ① 快速跑+原地纵跳。② 快速跑+支撑交替摸肩。③ 快速跑+卷腹摸膝。④ 快速跑+跳绳。 每个站点计时 30 秒,完成 4 个站点为 1 组,循环 4 组。	(3) 游戏法;择优评析。 (4) 信息化教学;循环练习。
		3. 结束部分	
		(1) 腿部、肩部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。 (2) 课堂小结。	教学组织: (1) 分 4 组,组内合作拉伸。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 2 人一组,同伴合作。 (2) 交流与评价。
3	1. 运动能力:体验马步动作,能较熟练地做出马步的组合动作,并运用于长拳游戏或展示;上下肢力量、爆发力、平衡能力、灵敏性、速度等体能得到促进和发展。 2. 健康行为:能够在学练过程中说出自己的情绪变化;与同伴相互学习,共同进步;在学练过程中拥有自我保护意识。 3. 体育品德:在学练过程中遵守规则;遇到困难时积极乐观,对待同伴和对手文明礼貌。	1. 开始和准备部分	
		(1) “推掌大力士”游戏。 (2) 专项热身:肩部拉伸、双人压肩、弓步压腿、仆步压腿。	教学组织: (1) 2 列横队,相距一臂距离。 (2) 4 列横队体操队形。 教学方法: (1) 互相推掌,看谁脚先动。 (2) 同伴合作和集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 开步左右冲拳、开步左右推掌。 ② 马步。 (2) 组合技术学练。 预备式—抱拳礼—并步抱拳—左马步一起身—右马步—并步抱拳—并步直立。 (3) 长拳游戏与展示。 ① 对抗游戏:“按不着”。② 展示:预备式一起势—左马步一起身—右马步—收势。 (4) 体能练习。	教学组织: (1) 分 4 组,自主学练。 (2) 集体学练。 (3) 组内两两玩对抗游戏;分 4 组同时展示。 (4) 4 个站点同时练习。 教学方法: (1) 讲解示范,模仿学练;自主练习,巡回指导。 (2) 讲解示范;任务式学练。 (3) 游戏法;择优评析。 (4) 信息化教学;循环练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		① 快速跑+深蹲跳。② 快速跑+立卧撑。③ 快速跑+燕式平衡。 ④ 快速跑+跳绳。 每个站点计时 30 秒,完成 4 个站点为 1 组,循环 4 组。	
		3. 结束部分	
		(1) 腿部、肩部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。 (2) 课堂小结。	教学组织: (1) 分 4 组,组内合作拉伸。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 2 人一组,同伴合作。 (2) 交流与评价。
4~17
		1. 开始和准备部分	
		(1) 小组自主热身。 (2) 考前准备。	教学组织: (1) 分成 4 组,以组为单位进行热身。 (2) 组织抽签,确定考核顺序和考核内容;考前小组自主练习。 教学方法: (1) 自主热身。 (2) 自主练习。
		2. 基本部分	
18	1. 运动能力:能够与同伴一起完成段前一级、段前二级长拳套路展示;上下肢力量、肌肉耐力、心肺耐力、位移速度、柔韧性、协调性等体能得到促进和发展。 2. 健康行为:能够说出考核过程中的情绪变化;表现出愿意跟同伴交流交往的意愿;考核过程中能展示出一定的自我安全防护行为。 3. 体育品德:能按照要求参与长拳项目考核和体能考核;表现出遵守规则和一定的文明礼貌行为。	(1) 小组长拳考核。 段前一级拳操、段前二级拳操。 (2) 体能考核。 ① 1 分钟立卧撑。② 1 分钟跳绳。	教学组织: (1) 分 4 组,依次考核。 (2) 分 2 组,轮流考核。 教学方法: (1) 分组展示,教师和学生共同考评。 (2) 分 2 组集中考核,由学生做裁判。
		3. 结束部分	
		(1) 集体放松。 (2) 点评与小结。	教学组织: (1) 4 列横队分散队形。 (2) 4 列横队集中队形。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
			教学方法: (1) 身心放松。 (2) 交流与评价。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	知道长拳的起源与发展,能列举长拳的基本礼仪和长拳比赛的基本规则,能辨认所学长拳动作的术语,能跟随同伴做出段前一级、段前二级或段前三级拳操等基本动作和简单的组合动作,能参与与同伴一起完成长拳比赛或展示;能完成各项体能练习,心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、速度、灵敏性、协调性等体能得到一定程度的促进和发展;每学期课外能观看不少于8次长拳比赛或表演,能区分长拳水平的高低。	能说出自己在长拳学练和长拳展示、比赛、考核中的情绪变化;愿意与同伴交流交往,在长拳学练中愿意为同伴提供帮助;在长拳展示或比赛时表现出一定的自我安全防护意识。	能遵守长拳的安全行为守则,按要求参与长拳学练,表现出遵守规则和文明礼貌的行为。
良好	能清晰地说出长拳的起源与发展,概括解释长拳的技术特点,理解长拳的基本礼仪和长拳比赛的基本规则,并说出所学长拳动作的术语,能与同伴一起做出段前一级、段前二级或段前三级拳操等基本动作和简单的组合动作,参与长拳比赛或展示;能积极完成各项体能练习,心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、速度、灵敏性、协调性等体能得到较大程度的促进和发展;每学期课外能主动观看不少于10次长拳比赛或表演,并做出简要的评价。	能区分自己在长拳学练和长拳展示、比赛、考核中的积极情绪和消极情绪;能与同伴交流交往,在长拳学练中能与同伴互帮互助;在长拳展示或比赛时表现出较强的自我安全防护意识。	能主动遵守长拳的安全行为守则,积极按要求参与长拳学练,表现出遵守规则和文明礼貌的行为。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
优秀	能熟练地说出长拳的起源与发展,概括长拳的技术特点、长拳的基本礼仪、长拳比赛的基本规则和所学长拳动作的术语,能带领同伴完成段前一级、段前二级或段前三级拳操等基本动作和简单的组合动作,参与长拳比赛或展示;能认真地完成各项体能练习,心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、速度、灵敏性、协调性等体能得到大幅度促进和发展;每学期课外主动观看不少于12次长拳比赛或表演,能举一反三地运用于课堂的长拳学习。	能合理地表达自己在长拳学练、展示、比赛和考核中的情绪;主动与同伴交流交往,在长拳学练中积极与同伴互帮互助;在长拳展示或比赛时具有很强的自我安全防护意识。	能积极遵守长拳的安全行为守则,主动按要求参与长拳学练,严格遵守规则,能为他人着想,以礼待人。
单元教学反思			
<p>1. 优点:</p> <p>(1) 借助现代信息技术手段展示和模拟动作,帮助学生理解长拳的知识与技能。如每节课的体能环节,通过播放视频,向学生展示各个体能站点的练习内容,让学生边模仿边练习,在“做中学”“学中做”。(2) 选用有趣、多样、贴近生活的教学内容和方法,提高学生学习的积极性。如通过“按不着”“摔不着”“抽不着”等趣味游戏的形式,激发学练兴趣、发展体能和提高技能。(3) 设计多样性、趣味性、补偿性和整合性的体能闯关游戏,有助于提高学生体能练习的积极性和锻炼效果。如每节课采用4个体能闯关站点的形式,设计5种体能练习循环进行练习,培养学生持续学练的意识和行为,同时整合多种体能内容,注重学生体能的全面发展。(4) 创设形式多样的长拳展示或比赛。在长拳展示或比赛中融入长拳的起源与发展、基本礼仪、安全行为守则、长拳游戏的基本规则和要求,健康的生活方式、果敢坚毅等体育品德的教学和培养,有助于提升长拳学习对培养学生学科核心素养的作用和价值。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 因部分学生的协调性较差,在完成动作时不太规范,不到位,影响学练积极性。(2) 学生缺乏安全意识,容易产生伤害事故。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 一方面可以加强团队协作的教育,引导学生互帮互助;另一方面教师可以对有困难的学生予以更多的帮助和鼓励。(2) 建立规范的课堂学习守则,树立责任意识和安全意识,同时合理组织教学,加强课堂管理。</p>			

三、水平二舞龙大单元教学设计

(一) 水平二舞龙大单元教学设计思路

水平二舞龙大单元以课程目标为导向,围绕体育学科核心素养确立本单元的学习目标。

本单元的学习目标从运动能力、健康行为和体育品德三个维度设立。本单元遵循学习目标引领教学内容的理念,通过多样化的教学方法和教学组织实施教学,发展学生的体育学科核心素养。

1. 通过结构化知识与技能的教学,形成动作序列,发展完整的运动技能

本单元对水平二舞龙的基本握法、基本步型、基本步法和基本动作进行整体架构和结构化的组合设计,从简单的运动情境过渡到复杂的运动情境,从习得单个技术迁移到组合技术,再到灵活运用于复杂的运动情境,构建出进阶式的学练内容,帮助学生完成从体验到逐步掌握,再到灵活运用的学习过程,掌握完整的动作技能。第1次课学习四种正常位握把技术时,可以通过观看舞龙视频探究握把方式,形成对舞龙的完整认知;通过设计握把技术和直线行进、曲线行进的组合动作,让学生在舞龙过程中体验握把技术;再通过规定线路和自主设计线路展示握把技术的环节帮助学生运用所学技术。采用层层递进式的结构化运动技能教学,帮助学生建构和发展整体运动认知结构,进而促进运动习惯的养成。

2. 创设真实的运动情境,培育学生的学科核心素养

通过创设问题情境、游戏情境、活动情境和比赛情境,培养学生合作学习和探究学习的意识,提高学生对舞龙运动的学习兴趣。如设置“如何让龙体运行轨迹保持圆顺”“龙珠的作用是什么”等问题情境,激发学生主动合作、互相配合,引导学生养成规则意识,创设舞龙展示环节,帮助学生获得成功的体验。在真实的运动情境中提高学生分析问题、解决问题的能力,培养学生健康的生活方式和良好的体育品德。

3. 通过“学、练、赛”一体化教学设计,发展学生的体育学科核心素养

在单元教学设计中,遵循新课标“教会、勤练、常赛”的要求,通过基本技术学练、组合技术学练、展示或比赛、体能练习等环节,有效落实学生体育学科核心素养的培育要求。本单元根据舞龙项目的特点,可以安排持龙具热身跑和10分钟综合体能练习,为学好舞龙打下扎实的体能基础。此外,每节课可以从单个技术学习开始,过渡到组合技术学练,再到舞龙展示或比赛,通过“学、练、赛、评”一体化、渐进式的运动技能学练,帮助学生掌握运动技能,同时促进学生形成规则意识,感知情绪变化,形成冷静克制、协同配合、相互包容、勇于挑战等体育品德。例如舞龙展示时,学生易出现紧张、焦虑、害怕、过度兴奋等情绪,教师可以适时地引导学生调整情绪,帮助学生在舞龙展示过程中感知自己的情绪;也可以通过教师的多元化评价和反馈,提高学生有效参与学习的主动性,从学、练、赛三个环节共同培育学生的体育学科核心素养。

4. 运用现代信息技术赋能课堂教学

播放视频,借助现代化信息技术,有助于帮助学生直观地了解舞龙,增强文化认同和民族自豪感。同时,也能拓宽学生获取舞龙相关知识、放松方法等学习资源的途径,提升学生

自主学习的兴趣和学练效果。

5. 每节课设置 10 分钟综合体能练习,提高学生体能水平,磨炼学生意志

根据水平二阶段学生的特征,选择符合他们年龄特点的练习方法。如创设体能闯关游戏,让学生在游戏情境中,完成 4 种以上的综合体能练习,全面提高体能水平。注重体能练习的多样性、趣味性、补偿性、整合性,促进学生体能的全面发展。此外,30 秒一轮换的间歇性体能练习,符合水平二阶段学生的心理特点。通过团队的互相激励和个人的自我挑战,培养学生主动锻炼、团结协作、积极挑战的品质,同时有效保障了全课运动密度达到 75%以上,平均心率在 140~160 次/分的运动负荷要求。

6. 重视多元学习评价,提升学练效果

本单元学习评价的目的是更好地促进学生全面发展,提高教育教学质量。评价的内容围绕本单元的学习目标进行针对性评价。如运动能力方面可以围绕中华传统体育类运动项目的运动认知、运动技能和体能三个方面进行评价;健康行为方面可以围绕运用健康和安全的知识与技能,形成健康的生活方式方面进行评价;体育品德则可以从体育道德、体育品格和体育精神三个方面进行评价。本单元运动认知方面主要评价学生对舞龙的起源与发展、基本礼仪、安全行为守则,舞龙游戏的基本规则和要求,正常位握把、滑把、正步、丁字步、虚步、圆场步、矮步、弧形步、“8”字舞龙、起伏行进、单侧起伏小圆场等基本动作术语的掌握情况,课外主动观看舞龙比赛或表演的次数;运动技能方面主要评价学生在展示或比赛中运用上述技术和组合技术的情况;体能方面主要评价学生的心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏、平衡、协调等的发展。健康行为方面主要评价学生在舞龙展示或比赛中的情绪变化的认知。体育品德方面主要评价学生能否遵守舞龙的安全行为守则,表现出遵守规则和文明礼貌的行为。本单元强调采用过程性评价和结果性评价相结合的方法,重视教师积极的、针对性的反馈行为,提高学生有效参与学习的主动性。其中,过程性评价主要从学生参与舞龙学习的积极性、主动性、合作性、拼搏精神以及对同伴的尊重和保护方面,进行多元评价,提升学练效果。

本单元将培育学生体育学科核心素养贯穿在课的始终,突出舞龙运动的育人价值,引导学生敢于吃苦、勇于挑战、顽强拼搏。同时,关注学生的心理需求,注重培养学生对舞龙运动的兴趣,为后续的持续学习奠定基础。

(二) 水平二舞龙大单元教学计划示例

表 3-3 水平二舞龙大单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:知道舞龙的起源与发展、基本礼仪、安全行为守则,舞龙游戏的基本规则和要求;能说出正常位握把、滑把、正步、丁字步、虚步、圆场步、矮步、弧形步、“8”字舞龙、起伏行进、单侧起伏小圆场等基本动作的术语;能与同伴合作完成原地“8”字舞龙、行进间“8”字舞龙、起伏行进、单侧起伏小圆场等基本动作和简单的组合动作,并运用于舞龙游戏或比赛。心肺耐力、上
------	--

(续表)

	<p>下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、反应时、速度、灵敏性、平衡性、协调性等体能得到促进和发展。知道舞龙比赛或表演的观看方式和途径,主动观看不少于8次的舞龙比赛或表演。</p> <p>2. 健康行为:能说出自己在舞龙游戏、展示或比赛中的情绪变化。与同伴交流交往,在学练中互相帮助。在参与舞龙游戏时表现出自我安全防护行为。</p> <p>3. 体育品德:能够遵守舞龙的安全行为守则,按要求参与舞龙学练,表现出遵守规则和文明礼貌行为。</p>		
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识和基本技能 (1) 舞龙的起源与发展。(2) 舞龙的基本礼仪。(3) 舞龙的安全行为守则。(4) 基本握把方法:正常位、滑把。(5) 基本步型:正步、丁字步、虚步。(6) 基本步法:圆场步、矮步、弧形步。(7) 基本动作:原地“8”字舞龙、行进间“8”字舞龙、起伏行进、单侧起伏小圆场。(8) 简单组合动作。(9) 多人配合舞龙。</p> <p>2. 技战术运用 在舞龙游戏中运用所学的基本动作和简单组合动作,如在竞速性“8”字舞龙抓龙尾游戏中思考手操控“龙”在空中舞动的走向规律等。</p> <p>3. 体能 知道舞龙需要的体能简单学练方法,乐于参与体能游戏,如通过立卧撑、俯卧撑、变向跑等练习发展上下肢和腰腹肌肉力量、位移速度、心肺耐力及灵敏性,通过滑把、举重物变向跑、站姿和跑姿等练习发展上下肢和腰腹肌肉力量、灵敏性等。</p> <p>4. 展示或比赛 (1) 在舞龙游戏中敢于展示穿龙尾、单侧起伏小圆场等游龙类基本动作和简单组合动作。(2) 参与形式多样的展示或比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法 (1) 知道舞龙游戏的基本规则和要求。(2) 能基本判断滑把、起伏小圆场等动作的对错。</p> <p>6. 观赏与评价 (1) 知道舞龙比赛或表演的观看方式。(2) 知道舞龙比赛或表演的途径。</p>		
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点:团结协作的意识;舞龙学习的兴趣;不怕苦不怕累的精神。</p> <p>2. 教学内容的重难点:复杂运动情境的创设;动作与动作的衔接;龙体运动轨迹的圆顺流畅。</p> <p>3. 教学组织的重难点:集中讲解和分组学练切换紧凑;小组长的骨干作用。</p> <p>4. 教学方法的重难点:信息化教育手段的运用;自主学练、合作学练和探究学练等多样化教学方法的运用。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:能说出正步的动作要领,能积极观看舞龙比赛视频,知晓舞龙的起源与发展,初步掌握四种握把技术,并在组	<p>1. 开始和准备部分</p> <p>(1) 游戏:胸前贴报纸跑。</p> <p>(2) 动态热身:手臂绕环、行进间弓箭步压腿、后踢腿跑、转髋步、行进间最伟大拉伸。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 2人一组,对抗比赛。</p> <p>(2) 小组长带领沿场地边线慢跑,沿对角线做热身动作。</p> <p>教学方法:</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>合技术学练和舞龙展示中体验四种正常位握把技术的运用;心肺耐力、上下肢力量、肌肉耐力、腰腹力量、位移速度、柔韧性、协调性等体能得到促进和发展。</p> <p>2. 健康行为:能参与小组学习,与同伴交流合作;比赛后能进行身心放松,消除身心疲劳。</p> <p>3. 体育品德:按要求参与舞龙学练和比赛,与同伴相处时表现出友好行为。</p>		<p>(1) 比一比谁的报纸掉得晚。</p> <p>(2) 教师示范提示,体育委员领做,学生跟练。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 舞龙视频。② 正步。③ 原地正常位握把(立把/平把/斜把/举把)。</p> <p>(2) 组合技术学练。</p> <p>① 正步—直线行进(正常位握把)。</p> <p>② 正步—曲线行进(正常位握把)。</p> <p>(3) 舞龙比赛。</p> <p>① 正步—L形直线/对角曲线行进(正常位握把)—正步。② 正步—自主设计线路行进(正常位握把)—正步。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 快速跑+卷腹胯下击掌。② 快速跑+脉冲深蹲。③ 快速跑+跨步登山跳。④ 快速跑+跳绳。</p> <p>每个站点计时30秒,完成4个站点为1组,循环4组。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分4组,以组为单位观看舞龙视频;4列横队,集体学练。</p> <p>(2) 布置小组任务,分4组学练,组长负责制。</p> <p>(3) 抽签分组,根据输赢分甲、乙组别,再根据组别两两对抗。</p> <p>(4) 分4个站点同时练习。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 观看舞龙视频学习舞龙的技术特点,探究正常位握把方式。</p> <p>(2) 任务式学练。</p> <p>(3) 淘汰赛,对抗赛。</p> <p>(4) 信息化教学,循环练习,闯关游戏。</p>
		3. 结束部分	
<p>(1) 拉伸放松。</p> <p>① 站姿大腿前侧拉伸。② 俯卧支撑腹部拉伸。</p> <p>(2) 小结与讲评。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分4组,组内合作练习。</p> <p>(2) 4列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 信息化教学,合作学习。</p> <p>(2) 交流与评价。</p>		
2	<p>1. 运动能力:能说出丁字步的动作要领,体验圆场步动作,逐步规范平把和斜把的握把动作,尝试做出握把和直线行进的</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 《中国龙》:持龙具慢跑。</p> <p>(2) 动态热身:手臂绕环、行进间弓箭步压腿、后踢腿跑、转髋步、行进间最大拉伸。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 《中国龙》音乐伴奏下,小组长持龙具领跑。</p> <p>(2) 小组长带领沿场地边线慢跑,沿对角线做热身动作。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	组合动作,并将所学动作运用于舞龙展示;心肺耐力、上下肢力量、肌肉耐力、位移速度、协调性等体能得到促进和发展。 2. 健康行为:在学习新动作时能说出自己的情绪状态;与同伴互相交流;能表现出自我安全防护行为。 3. 体育品德:按照要求参与舞龙学练,在逐渐加大难度的学练中不怕困难、努力坚持。		教学方法: (1) 音乐伴奏下集体慢跑。 (2) 教师示范提示,体育委员领做,学生跟练。	
		2. 基本部分		
		(1) 基本技术学练。 ① 丁字步。② 圆场步。 (2) 组合技术学练。 ① 平把/斜把—圆场步组合。 ② 平把/斜把—圆场步—举把/立把直线行进组合。 (3) 舞龙展示。 正步开始,丁字步结束,中间须包括四种握把方法、圆场步,以及曲线、直线、圆形三种线路。 (4) 体能练习。 ① 快速跑+卷腹胯下击掌。② 快速跑+高抬腿。③ 快速跑+动态平板支撑。④ 快速跑+跳绳。 每个站点计时 30 秒,完成 4 个站点为 1 组,循环 4 组。	教学组织: (1) 4 列横队,集体学练;分 4 组,小组学练。 (2) 布置小组任务,分 4 组学练,组长负责制。 (3) 分 4 组同时展示,择优评析。 (4) 分 4 个站点同时练习。 教学方法: (1) 小组合作学练。 (2) 任务式学练。 (3) 合作学习。 (4) 信息化教学,循环练习,闯关游戏。	
		3. 结束部分		
		(1) 拉伸放松。 ① 站姿大腿前侧拉伸。② 俯卧支撑腹部拉伸。 (2) 小结与讲评。	教学组织: (1) 分 4 组,组内合作练习。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 信息化教学,合作学习。 (2) 交流与评价。	
3	1. 运动能力:能说出圆场步的动作要领,体验滑把动作,规范做出正步和丁字步动作,逐步规范举把、立把动作,尝试做出四种正常位握把结	1. 开始和准备部分		
		(1) 《中国龙》:持龙具热身跑。 (2) 动态热身:手臂绕环、行进间弓箭步压腿、后踢腿跑、转髋步、行进间最大拉伸。	教学组织: (1) 《中国龙》音乐伴奏下,小组长持龙具领跑。 (2) 小组长带领沿场地边线慢跑,沿对角线做热身动作。 教学方法: (1) 音乐伴奏下集体慢跑。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	合滑把和跑圆场、直线行进的组合动作,并将所学动作应用于舞龙展示;心肺耐力、上下肢力量、肌肉耐力、位移速度、柔韧性、协调性等体能得到促进和发展。 2. 健康行为:能主动与同伴交流,说出自己在舞龙展示过程中的情绪状态;练习后主动进行身心放松,消除身心疲劳。 3. 体育品德:按规则参与舞龙展示;遇到困难时沉着应对,表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质。		(2) 教师示范提示,体育委员领做,学生跟练。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 复习圆场步(重心平稳、弧线行进)。② 滑把动作。 (2) 组合技术学练。 ① 原地正常位握把—滑把组合。 ② 正常位握把—滑把—跑圆场组合。③ 正常位握把—滑把—直线行进组合。 (3) 舞龙展示。 综合运用四种握把、滑把和直线、曲线、圆形三种行进线路。 (4) 体能练习。 ① 快速跑+卷腹胯下击掌。② 快速跑+立卧撑。③ 快速跑+对角静态支撑。④ 快速跑+跳绳。 每个站点计时 30 秒,完成 4 个站点为 1 组,循环 4 组。	教学组织: (1) 分 4 组,小组学练;4 列横队,集体学练。 (2) 布置小组任务,分 4 组学练,组长负责制。 (3) 分 4 组同时展示,择优评析。 (4) 分 4 个站点同时练习。 教学方法: (1) 小组合作学练。 (2) 任务式学练。 (3) 自主创编,合作学习。 (4) 信息化教学,循环练习,闯关游戏。
		3. 结束部分	
		(1) 拉伸放松。 ① 站姿大腿前侧拉伸。② 俯卧支撑腹部拉伸。 (2) 小结与讲评。	教学组织: (1) 分 4 组,组内合作练习。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 信息化教学,合作学习。 (2) 交流与评价。
4~17
18	1. 运动能力:能够与同伴一起完成一套舞龙展示;心肺耐力、上下肢力量、肌肉耐力、位移速度、柔韧性、协调	1. 开始和准备部分	
		(1) 小组自主热身。 (2) 考前准备。	教学组织: (1) 分成 4 组,以组为单位进行热身。 (2) 组织抽签,确定考核顺序和考核内容;考前小组自主舞龙练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	性等体能得到促进和发展。 2. 健康行为:在考核过程表现出较好的情绪状态;能够和同学互相加油打气、互相鼓励;考核结束后能主动放松,消除身心疲劳。 3. 体育品德:按照考核要求和安排完成考核,尊重规则和裁判;能主动协助教师完成舞龙考核;能虚心接受考核结果。		教学方法: (1) 自主热身。 (2) 自主舞龙练习。	
		2. 基本部分		
		(1) 小组舞龙考核。 举龙进场—原地“8”字舞龙(4次)—单侧起伏小圆场(6次)—行进“8”字舞龙(左右各4次)—退场。 (2) 体能考核。 ① 1分钟立卧撑。② 1分钟跳绳。	教学组织: (1) 分4组,依次考核。 (2) 2列横队,按列考核。 教学方法: (1) 分组展示,教师考评。 (2) 1组裁判1组考核,互相轮换。	
		3. 结束部分		
		(1) 自主放松。 (2) 点评与小结。	教学组织: (1) 4列横队分散队形。 (2) 4列横队集中队形。 教学方法: (1) 集体大笑。 (2) 交流与评价。	
单元学习评价				
等级	运动能力	健康行为	体育品德	
合格	知道舞龙的起源与发展,能列举舞龙的基本礼仪和舞龙比赛的基本规则,能辨认所学舞龙动作的名称术语,能跟随同伴做出原地“8”字舞龙、行进“8”字舞龙、起伏行进、单侧起伏小圆场等基本动作和简单的组合动作,能参与并与同伴一起完成舞龙比赛或展示;能完成各项体能练习,心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、速度、灵敏性、协调性等体能得到一定程度的促进和发展;每学期课外能观看不少于8次舞龙比赛或表演,能区分舞龙水平的高低。	能说出自己在舞龙学练和舞龙展示、比赛、考核中的情绪变化;愿意与同伴交流交往,在舞龙学练中愿意为同伴提供帮助,在舞龙展示或比赛时表现出一定的自我安全防护意识。	能遵守舞龙的安全行为守则,按要求参与舞龙学练,表现出遵守规则和文明礼貌行为。	

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
良好	能清晰地说出舞龙的起源与发展,概括解释舞龙的技术特点,理解舞龙的基本礼仪和舞龙比赛的基本规则,并说出所学舞龙动作的名称术语,能与同伴一起做出原地“8”字舞龙、行进“8”字舞龙、起伏行进、单侧起伏小圆场等基本动作和简单的组合动作,积极参与舞龙展示或比赛;能积极完成各项体能练习,心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、速度、灵敏性、协调性等体能得到较大程度的促进和发展;每学期课外能主动观看不少于10次舞龙比赛或表演,并做出简要的评价。	能区分自己在舞龙学练和舞龙展示、比赛、考核中的积极情绪和消极情绪;能与同伴交流交往,在舞龙学练中能与同伴互帮互助,在舞龙展示或比赛时表现出较强的自我安全防护意识。	能主动遵守舞龙的安全行为守则,积极按要求参与舞龙学练,表现出遵守规则和文明礼貌的行为。
优秀	能熟练地说出舞龙的起源与发展,概述舞龙的技术特点、舞龙的基本礼仪、舞龙比赛的基本规则和所学舞龙动作名称的术语,能带领同伴完成原地“8”字舞龙、行进“8”字舞龙、起伏行进、单侧起伏小圆场等基本动作和简单的组合动作,主动参与舞龙比赛或展示;能认真地完成各项体能练习,心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、速度、灵敏性、协调性等体能得到大幅度促进和发展;每学期课外主动观看不少于12次舞龙比赛或表演,并能举一反三地运用于课堂的舞龙学习。	能合理地表达自己在舞龙学练和舞龙展示、比赛、考核中的情绪;主动与同伴交流交往,在舞龙学练中积极与同伴互帮互助,在舞龙展示或比赛时具有很强的自我安全防护意识。	能积极遵守舞龙的安全行为守则,主动按要求参与舞龙学练,严格遵守规则,能为他人着想,以礼待人。
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>(1) 借助信息化技术手段进行教学。如舞龙的基本技术教学、体能练习和拉伸放松环节,采用视频辅助教学,提升了学生的自主学习兴趣和学练效果。(2) 设计多样性、趣味性、补偿性和整合性的体能闯关游戏,提高了学生体能练习的积极性和锻炼效果。如每节课设计了4个体能闯关站点,通过完成练习获取积分,有效地激发了水平二阶段学生学习的主动性。(3) 创设形式多样的舞龙比赛和游戏。如在真实的游戏或比赛情境中融入舞龙文化、基本礼仪、比赛规则、裁判方法、健康与安全知识等运动认知,健康的生活方式,勇敢顽强、克服困难等体育品德的培养,提升了舞龙学习对培养学生学科核心素养的作用和价值。(4) 采用结构化知识与技能的教学。如将起伏行进与矮步、换把、滑把</p>			

(续表)

等基本步法和基本手法进行组合,将原地“8”字舞龙和单侧起伏小圆场进行组合,每节课都设计基本技术学练、组合技术学练、比赛或展示,这种结构化的技能教学对学生形成动作序列,发展完整的运动技能具有很好的促进作用。(5)运用背景音乐宣扬民族自豪感和爱国精神。如在热身跑环节,整个单元都以《中国龙》的音乐作为背景音乐,在培养学生文化认同和爱国主义精神方面起到很好的促进作用。

2. 不足

(1)不少同学因为身体差异性等原因,在舞龙过程中跟不上团队的节奏,出现“拖后腿”的现象。(2)一条龙10个人舞,舞龙珠、舞龙头、舞龙身、舞龙尾对学生的要求不一样,会给学生带来差异性体验。

3. 改进

(1)一方面需要加强团队协作的教育,另一方面需要针对学生的差异性,进行合理分层,创设差异化的练习情境和游戏情境,提高每一位学生的学练兴趣。(2)可以在练习过程中设置互换龙具、调换位置等环节让学生体验更多位置的动作要求,提升学生的临场应变能力。

第二节 水平三中华传统体育类运动大单元教学设计

一、水平三中国式摔跤大单元教学设计

(一) 水平三中国式摔跤大单元教学设计思路

水平三中国式摔跤大单元以课程目标为导向,围绕体育学科核心素养确立本单元的学习目标。本单元的学习目标从运动能力、健康行为和体育品德三个维度设立。本单元遵循学习目标引领教学内容的理念,通过多样化的教学方法和教学组织实施教学,发展学生的体育学科核心素养。

1. 通过结构化知识与技能的学习,逐步掌握运动技术

水平三中国式摔跤学习内容包括基本步法、“抓把、抢把、拆把”基本手法、基本动作等,对这些动作进行重构,根据关联性和衔接性,将“披、揣、夹颈背、长腰勾、大得合、支别”等单个动作技术与水平二所学动作技术进行重组,从易到难,从习得到运用,构建递进式的教学内容,使学生逐步体验运动技能的序列及其完整性,培养学生对完整动作的体验和理解。

2. 创设真实的运动情境,提升学生的运动能力

结合学生的认知特点和年龄特点,关注学生的心理需求,创设问题情境、活动情境、比赛情境,提高学生主动学习的兴趣。如创设真实的“披”“揣”打练情境,学生通过探究学习,不断尝试“披”和“揣”动作的运用时机,学会根据双方的抓把和位置,选择合理的进攻动作。在这个探究学习过程中培养了学生合作学习能力和深度学习能力。创设丰富的活动情境,如利用辅助器材大棒子、小棒子、皮条、假人等,在自主学练和合作练习中提高学生对动作的掌

握程度,培养他们对中国式摔跤的兴趣。

3. 通过“学、练、赛”一体化教学设计,发展学生体育学科核心素养

在单元教学设计中,遵循新课标“教会、勤练、常赛”的要求,通过基本技术学练、组合技术学练、展示或比赛、体能练习等环节,有效落实学生体育学科核心素养的培育要求。通过创设多样化的展示或比赛,巩固所学动作技术,达到以赛代练、学以致用目的。根据水平三“打练并进”的教学策略,通过2人配合练习与展示、规定动作半实战、循环赛、PK赛、挑战赛、争霸赛、淘汰赛等对练或比赛形式,将所学技战术运用于中国式摔跤展示或比赛中。在练习和比赛中了解相关比赛知识、常见犯规动作及裁判方法等,并能在比赛中对常见犯规动作进行判罚。

4. 运用现代信息技术赋能课堂教学

借助现代信息技术手段,展示与模拟动作,帮助学生学会欣赏中国式摔跤比赛或表演,能描述所学中国式摔跤项目的动作技术结构。通过播放比赛中技术动作和配合动作的视频,帮助学生提高对动作技术和攻防含义的理解和认识。通过播放比赛中犯规动作集锦,让学生知道中国式摔跤是高对抗、高危险性的项目,如果攻击过当或者防卫过当,都会对同伴造成伤害,以此来警示学生一定要增强保护自己和保护同伴的意识;同时,通过进一步学习规则,深刻理解规则的文化内涵,强调“礼为用,和为贵”的中国式摔跤精神,感受中国式摔跤时刻都是有礼有节、点到为止,追求高尚的精神品位。

5. 每节课设置10分钟体能练习,有效提高学生的体能水平

根据水平三阶段学生的特征,创设丰富的体能练习方法,体现游戏的多样性、趣味性、补偿性、整合性等特点。通过一般体能练习和专项体能练习,发展学生上下肢爆发力、腰腹力量、心肺耐力、速度、平衡性、核心力量、灵敏性、柔韧性等体能。学生通过每节课10分钟的体能练习,培养团结协作、积极挑战、坚忍不拔的体育精神。10分钟体能练习的设置,有效保障了学生全课运动密度达到75%以上,平均心率在140~160次/分,有效提升其体能水平。

6. 重视多元学习评价,提升学练效果

本单元学习评价的目的是更好地促进学生全面发展,提高教育教学质量。评价的内容围绕本单元的学习目标进行针对性评价。如运动能力方面可以围绕中华传统体育类运动项目的运动认知、运动技能和体能三个方面进行评价;健康行为方面可以围绕运用健康和安全的知识和技能,形成健康的生活方式方面进行评价;体育品德则可以从体育道德、体育品格和体育精神三个方面进行评价。本单元运动认知方面主要评价学生对中国式摔跤基本动作技术要领和特点、比赛基本规则和裁判方法的了解以及课外主动观看并简要评价中国式摔跤比赛或表演的情况;运动技能方面主要评价学生在展示或比赛中运用所学基本功、基本动作技术、组合动作技术和套路的情况;体能方面主要评价学生的专项体能和一般体能的协调发展。健康行为方面主要评价学生运用中国式摔跤进行体育锻炼习惯的养成,消极情绪的

克服以及掌握安全知识和安全防护技能的情况。体育品德方面主要评价学生能否遵守规则,表现出勇于挑战、团结合作、公平竞争的行为。本单元强调采用过程性评价和结果性评价相结合的方法,重视教师积极的、针对性的反馈行为,提高学生有效参与学习的主动性。其中,过程性评价主要从学生参与中国式摔跤学习的积极性、主动性、合作性、拼搏精神以及对同伴的尊重和保护方面,进行多元评价,提升学练效果。

水平三大单元以发展学生体育学科核心素养为引领,突出中国式摔跤“以体育人”的特征,培养学生积极挑战、勇敢拼搏的体育精神。本单元关注学生的心理需求和情感体验,注重培养学生参与中国式摔跤的兴趣,培养学生传承中华优秀传统文化的精神。

(二) 水平三中国式摔跤大单元教学计划示例

表 3-4 水平三中国式摔跤大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动能力:能够正确做出中国式摔跤主要的基本功、基本动作技术、组合动作技术和套路,并运用这些技战术和套路参与展示或比赛。进一步提高体能水平。能描述所学中国式摔跤的基本动作技术要领和特点,以及比赛基本规则和裁判方法;每学期观看不少于 8 次中国式摔跤的比赛或表演,并能进行简要的评价。 2. 健康行为:养成运用中国式摔跤进行体育锻炼的习惯,能克服学练中的消极情绪,做到互相尊重。在展示或比赛中根据所学知识 with 技能做出合理的安全保护动作,能提醒同伴在学练过程中使用安全防护技能。简单处理常见的运动损伤。 3. 体育品德:按照中国式摔跤的基本规则和要求参与教学比赛,具有坚持不懈、勇于挑战的品质,表现出团结合作、公平竞争的行为,能坦然接受比赛结果。在比赛中讲礼守信、相互尊重,传承中华优秀传统文化精神,树立民族自信。
主要教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基础知识和基本技能 <ol style="list-style-type: none"> (1) 中国式摔跤的相关知识与文化。(2) 中国式摔跤的常见运动损伤的处理方法。(3) 中国式摔跤的基本动作术语。(4) 中国式摔跤对增进健康的作用。(5) 中国式摔跤对培养体育品德的作用。(6) 把位及抓把手法:中心带、后带、偏带、软门、小岔、后契、挡、掩、攥。(7) 基本步法:撤步、背步、滑步、垫步、挑勾子。(8) 专项基本功:踢绊功、搓绊功、起桥、蹦子。(9) 基本动作:披、揣、夹颈背、长腰勾、大得合、支别。 2. 技战术运用 <ol style="list-style-type: none"> (1) 双人角力练习。(2) 比赛中体会入、跪、借力技战术原则。(3) 点到为止。(4) 指定动作半实战对抗比赛。 3. 体能 <ol style="list-style-type: none"> (1) 专项体能:在中国式摔跤项目中加强体能练习,如通过踢绊功、搓绊功、蹦子等练习发展协调性和下肢肌肉力量。(2) 一般体能:通过一般体能练习发展爆发力、肌肉耐力、反应能力、平衡能力、协调性。 4. 展示或比赛 <ol style="list-style-type: none"> (1) 参与中国式摔跤的个人展示和小组比赛。(2) 在展示或比赛中运用正确、规范、协调的基本动作技术、组合动作技术和套路,表现出中国式摔跤展示或比赛的基本礼仪。 5. 规则与裁判方法 <ol style="list-style-type: none"> (1) 中国式摔跤比赛规则、常见犯规动作及裁判方法。(2) 比赛场地要求、出界、所学动作完成

(续表)

	标准等。 6. 观赏与评价 (1) 每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次中国式摔跤比赛或表演。(2) 了解与中国式摔跤有关的重要比赛,并能对比赛进行简要评价。		
教学重难点	1. 学生学习的重难点:对练中与同伴的默契配合;对练和比赛中的拼搏精神;安全保护意识。 2. 教学内容的重难点:动作之间的衔接;攻防转换的连贯性;练习与比赛中的安全防护技能。 3. 教学组织的重难点:有序地学练;练习与比赛时的安全距离;展示或比赛的形式。 4. 教学方法的重难点:讲解示范法、预防与纠正错误法、探究学习法。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:体验拆把手法挡、掩、擦,提高抢把拆把意识,能做出撤步、背步、滑步步法,能在实战中尝试运用所学动作;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、位移速度、灵敏性等体能。 2. 健康行为:逐步养成运用中国式摔跤进行体育锻炼的习惯;在学练中与同伴主动交流、团结友爱;在练习和比赛中能使用安全防护技能。 3. 体育品德:在练习和比赛中遵守中国式摔跤比赛规则和学练要求;在对战中表现出积极主动、果断坚毅的品质,与同伴公平竞争。	1. 开始和准备部分	
		(1) “摸肩”游戏。 (2) 专项行进间热身:肩绕环、里合腿、外摆腿、正踢腿。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 路纵队体操队形。 教学方法: (1) 讲解游戏规则,组织“摸肩”游戏。 (2) 讲解示范,组织音乐伴奏下集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本步法:撤步、背步、滑步。 ② 拆把手法:挡、掩、擦。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—站架—抢把位—挡。 ② 抱拳礼—站架—抢把位—掩。 ③ 抱拳礼—站架—抢把位—擦。 (3) 教学实战。 ① 抢把拆把游戏。② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 俯撑侧向移动 10 米×2 组。 ② 兔跳 15 米×2 组。③ 蹲踢 15 次×2 组。④ 冲刺跑 25 米×4 组。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 分 4 组,两两配合。 (3) 2 人一组,散点。 (4) 4 路纵队。 教学方法: (1) 讲解示范,集体练习。 (2) 讲解攻防含义,创设情境,2 人配合练习。 (3) 创设比赛情境,组间 2 人配对轮流实战。 (4) 讲解示范,集体练习。
3. 结束部分			
		(1) “大小西瓜”放松游戏。 (2) 评价反馈。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 合作放松。 (2) 对学生在实战比赛中表现出的顽强作风进行表扬。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	1. 运动能力:体验中心带、后带、后契把位,尝试做出中心带、踢组合动作,并将所学动作运用于比赛中;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、灵敏性等体能。 2. 健康行为:养成运用中国式摔跤进行体育锻炼的习惯;在学练中主动交流、配合默契,互帮互助;在练习中能使用安全防护技能。 3. 体育品德:遵守比赛规则和学练要求;在对战中表现出迎难而上、果断坚毅的品质,与同伴公平竞争。	1. 开始和准备部分	
		(1) “合作跑”游戏。 (2) 专项行进热身:肩绕环、里合腿、外摆腿、正踢腿。	教学组织: (1) 4人一组。 (2) 4路纵队体操队形。 教学方法: (1) 讲解示范,用语言提示。 (2) 进行示范,提示要点。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 复习基本步法:撤步、背步、滑步。 ② 中心带、后带、后契把位。 ③ 后带—背步。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—站架—中心带—踢。 ② 抱拳礼—站架—后带—背步。 (3) 展示或比赛。 ① 组合动作小组展示:抱拳礼—站架—中心带—踢。② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 小哑铃屈臂扩胸 20次×2组。 ② 横跳小栏架 20次×2组。 ③ 长腰崴 20次×2组。④ 定时跑 1分钟×2组。	教学组织: (1) 4列横队,2人配合。 (2) 分小组,轮转配合。 (3) 分小组,自由散点。 (4) 4列横队。 教学方法: (1) 多媒体辅助法、讲解示范法、语言提示法,强调学练安全。 (2) 问题导入,讲解示范法、重复练习法、纠错法,2人配合练习。 (3) 小组展示;比赛法,讲解相关规则,鼓励学生勇于挑战;组内循环对战,轮流裁判。 (4) 循环练习法。
3. 结束部分		(1) 静力性拉伸放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4列横队体操队形。 (2) 4列横队集中队形。 教学方法: (1) 合作放松。 (2) 对学生在比赛中主动挑战的精神进行表扬。
3	1. 运动能力:体验搓绊功和披动作,能做出抓拿偏带、软门、小岔把位动作,在组合练习中	1. 开始和准备部分	
		(1) 跳背游戏。 (2) 专项行进热身:扩胸运动、压腿、正踢腿、涮腰。	教学组织: (1) 4路纵队体操队形。 (2) 4路纵队。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	尝试做出披动作,比赛中能主动抢把,运用所学动作;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、灵敏性等体能。 2. 健康行为:能主动将所学中国式摔跤知识和技能运用到日常锻炼中;在学练中主动交流,默契配合,互帮互助;在练习中正确使用安全防护技能保护同伴。 3. 体育品德:在配合练习和比赛中体现“练跤先修德”的精神,保护弱小,点到为止;具有勇敢顽强、不断挑战的体育精神。		教学方法: (1) 讲解示范,用语言提示。 (2) 强调要求,集体练习。	
		2. 基本部分		
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:搓绊功。② 把位:偏带、软门、小岔。③ 披(徒手、配合练习)。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼一站架一小袖一披(拉、捅)。② 抱拳礼一站架一大领一披。③ 抱拳礼一站架一抢把抓把一披。 (3) 规定动作教学比赛。 抱拳礼一站架一抢把抓把一披。 (4) 体能练习。 ① 马步平推健身球 15 次×2 组。 ② 盘腿 15 次×2 组。③ 青蛙跳 15 次×2 组。④ 追逐跑 2 分钟×1 组。	教学组织: (1) 2 人一组,散点。 (2) 分 4 组,两两配合。 (3) 分 4 组,组内比赛。 (4) 4 路纵队。 教学方法: (1) 观看视频,合作探究,讲解示范,分解练习,重复练习。 (2) 用语言提示,组内轮流配合,注意安全礼仪。 (3) 讲解相关规则,鼓励学生敢于挑战;组内循环赛,轮流裁判。 (4) 积极练习,互相鼓励。	
		3. 结束部分		
(1) 动态拉伸放松。 (2) 评价反馈。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 表扬学生在体能练习中团结协作的精神。			
4	1. 运动能力:体验踢绊功和揣动作,尝试做出揣的转身入胯动作,正确做出披动作,拧腰转体动作连贯,能在组合动作和展示中尝试运用披和揣;促进和发展	1. 开始和准备部分		
		(1) “大网鱼”游戏。 (2) 专项行进热身:扩胸运动、压腿、正踢腿、涮腰。	教学组织: (1) 4 列横队。 (2) 4 路纵队。 教学方法: (1) 喊口令并示范,提示要领。 (2) 组长负责,安全游戏。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	上下肢力量、腹肌力量、耐力、协调性等体能。 2. 健康行为:在练习中主动配合进攻队员做出配合动作,主动交换攻防角色,配合默契;能够提醒同伴在学练过程中使用安全防护技能。 3. 体育品德:在实战中面对不同对手都能积极应战,意志坚强,敢于挑战。	2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:踢绊功。② 揣(徒手配合)。③ 披(配合倒地练习)。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—站架—抓把(大领、小袖)—披。② 抱拳礼—站架—直门、偏门—披。 (3) 展示或比赛。 ① 规定动作展示:抱拳礼—站架—抓把(直门、偏门/软门、小袖)—披。② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 马步平推健身球 15 次×2 组。 ② 仰卧举腿 15 次×2 组。③ 蹲踢 15 次×2 组。④ 跳短绳 2 分钟×1 组。	教学组织: (1) 2 人配合,散点。 (2) 分小组,轮流配合。 (3) 大同心圆。 (4) 4 列横队。 教学方法: (1) 视频导入,探究学习,分解练习,强调要点。 (2) 进行安全提示,用语言激励学生面对失败不气馁;组织配合循环练习。 (3) 创设展示情境,用语言激励,小组轮流配合展示。 (4) 集体练习。
		3. 结束部分	
		(1) “模仿小动物”游戏放松。 (2) 评价反馈。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 合作放松。 (2) 交流评价。
5	1. 运动能力:正确做出偏门、小袖把位和揣动作,能尝试运用偏门、小袖积极抢把,配合同伴完成揣的连贯动作,在实战中积极运用所学动作;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、柔韧性、位移速度、协调性等体能。 2. 健康行为:在练	1. 开始和准备部分	
		(1) “你追我赶”游戏。 (2) 专项行进间热身:扩胸振臂、弓箭步走、外摆腿、里合腿。	教学组织: (1) 分组自由散点。 (2) 4 路纵队。 教学方法: (1) 讲解规则,合作游戏。 (2) 喊口令并领做,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:踢绊功、搓绊功。② 把位:偏门、小袖。③ 揣(配合不倒地、配合倒地)。 (2) 组合动作学练。	教学组织: (1) 2 人一组,散点。 (2) 分小组,组内配对。 (3) 组间合作实战。 (4) 4 列横队。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	习和比赛中面对不同对手,能保持积极乐观的情绪,同伴间相互尊重;在摔跤过程中能使用安全防护技能保护同伴。 3. 体育品德:在实战中遵守规则,尊重对手,表现出团结协作、果断坚毅、不断挑战的精神;面对比赛结果能做到胜不骄败不馁。	抱拳礼—站架—抓把(偏门、小袖)—揣。 (3) 规定动作实战。 抱拳礼—站架—抓把(偏门、小袖)—披—揣。 (4) 体能练习。 ① 推小车 15 米×2 组。② 弓步交替跳 20 次×2 组。③ 蹲踢 20 次×2 组。④ 快跳短绳 30 秒×2 组。	教学方法: (1) 集体练习;出示图片,讲解示范,辅助配合练习。 (2) 讲解规则与要求,组长负责,循环练习,巡视纠错。 (3) 提示安全,激励学生坚持不懈、敢于挑战;组间轮流挑战。 (4) 简介练习要点,带领集体练习。
		3. 结束部分	
		(1) 拉伸放松。 (2) 评价反馈。	教学组织: (1) 散点围成圆。 (2) 散点围成圆。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 对学生在规定实战中能遵守规则进行积极评价。
6	1. 运动能力:体验起桥和夹颈背动作,尝试在展示中做出上步、背步、夹颈背组合动作,在比赛中能尝试运用所学动作,力争点到为止;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、柔韧性、爆发力、心肺耐力、协调性等体能。 2. 健康行为:养成运用中国式摔跤运动进行体育锻炼的习惯;倒地时含胸收腹保护自己。 3. 体育品德:在练习和比赛中遵守	1. 开始和准备部分	
		(1) “角力”游戏。 (2) 专项行进间热身:扩胸振臂、弓箭步走、外摆腿、里合腿。	教学组织: (1) 2 人一组,自由散点。 (2) 4 路纵队。 教学方法: (1) 提示规则与安全。 (2) 喊口令并示范,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:起桥。② 夹颈背(假人辅助)。③ 夹颈背(配合练习)。 (2) 组合动作学练。 ① 上步—背步—夹颈背。② 抱拳礼—站架—把位—夹颈背。 (3) 展示或比赛。 ① 规定动作展示:抱拳礼—站架—把位—夹颈背。② 教学实战:运用所学动作比赛。 (4) 体能练习。 ① 屈臂小哑铃 20 次×2 组。② 长	教学组织: (1) 2 人一组,配合练习。 (2) 分小组,组内循环配对。 (3) 大同心圆。 (4) 4 列横队或 4 路纵队。 教学方法: (1) 播放视频,讲解示范,组织配合练习。 (2) 问题导入,探究学习,2 人配合,重复练习。 (3) 抽签展示;组间配对 PK 赛;用语言激励学生敢打敢摔。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	比赛规则和学练要求,表现出团结协作、果断坚毅、不断挑战的精神;能坦然接受比赛结果。	腰崴 15 次×2 组。③ 连续单脚跳 15 次×2 组。④ 往返跑 25 米×6 组。	(4) 讲解要点,集体练习。
		3. 结束部分	
		(1) 地面拉伸放松。 (2) 评价反馈。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。
7	1. 运动能力:模仿做出垫步、挑勾子步法,正确做出夹颈背动作,能连贯做出上步、背步、夹颈背组合动作,尝试在限定动作比赛中加以运用;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、柔韧性、爆发力、位移速度、协调性等体能。 2. 健康行为:养成运用中国式摔跤运动进行体育锻炼的习惯;在跑步过程中克服畏难情绪,在配合练习时同伴间相互尊重与信任;能简单处理常见运动损伤。 3. 体育品德:在比赛中遵守比赛规则,表现出团结协作、果断坚毅、不断挑战的精神;能	1. 开始和准备部分	
		(1) “推人出圈”游戏。 (2) 专项行进间热身:肩绕环、体侧振臂、车轮跑、腹背绕环。	教学组织: (1) 分 2 大组,围成 2 个大圆。 (2) 4 路纵队。 教学方法: (1) 介绍游戏规则,师生同玩。 (2) 组长领做步法操。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本步法:垫步、挑勾子。② 夹颈背(配合练习)。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—站架—抓把手法—夹颈背(配合练习)。② 抱拳礼—站架—上步—背步—夹颈背。 (3) 限定动作教学比赛。 抱拳礼—站架—上步—背步—夹颈背。 (4) 体能练习。 ① 马步前推健身球 20 次×2 组。 ② 起桥 20 次×2 组。③ 绳梯进出 15 米×2 组。④ 追逐跑 2 分钟×1 组。	教学组织: (1) 2 人自主配对。 (2) 分小组轮流配对。 (3) 抽签分组,组间对战。 (4) 4 列横队或 4 路纵队。 教学方法: (1) 播放视频,讲解相关规则与要求,组织学练,进行点评。 (2) 讲解示范,巡视纠错,重复练习。 (3) 强调礼仪与规则,进行安全提示,组织裁判。 (4) 用口令提示,循环练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	坦然接受比赛结果。	3. 结束部分	
		(1) “大小西瓜”放松游戏。 (2) 评价反馈。	教学组织： (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法： (1) 自主放松。 (2) 对学生在体能练习中不怕苦、不怕累的精神进行表扬。
8	1. 运动能力:体验蹦子专项基本功,能熟练进行把位抢夺,能做出抢把、拆把转换动作,尝试将所学动作运用于规定实战中;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、位移速度、灵敏性、协调性等体能。 2. 健康行为:面对抽签展示时保持乐观积极的心态;同伴间相互尊重、配合默契;能主动使用安全防护技能保护同伴。 3. 体育品德:遵守中国式摔跤比赛规则;表现出冷静克制、果断坚毅的品质和团结协作、公平竞争的行为;在比赛中胜不骄败不馁。	1. 开始和准备部分	
		(1) 蛇形组合跑。 (2) 专项行进间热身:肩绕环、体侧振臂、车轮跑、腹背绕环。	教学组织： (1) 4 路纵队。 (2) 4 路纵队。 教学方法： (1) 创设情境,组长领跑。 (2) 喊口令并示范,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 专项基本功:蹦子。② 把位抢夺游戏。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—站架—把位—夹颈背。② 抱拳礼—站架—抓把手法—披一揣。 (3) 展示或比赛。 ① 规定动作展示:抱拳礼—站架—抓把手法(中心带、后带、后契、直门、软门)—披一揣。② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 斜推小杠铃 20 次×2 组。 ② 卷腹 20 次×2 组。③ 踢绊功 15 次×2 组。④ 往返跑 25 米×6 组。	教学组织： (1) 4 列横队。 (2) 自由配对,散点。 (3) 小组间交叉对战。 (4) 4 列横队或 4 路纵队。 教学方法： (1) 讲解示范,介绍蹦子运用的价值,集体练习。 (2) 问题导入,引导思考,鼓励帮助,巡视纠错。 (3) 抽签展示;组间挑战赛;用语言激励学生在实战中勇于挑战、不怕失败。 (4) 用口令指挥,集体练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 揉捏放松。 (2) 评价反馈。	教学组织： (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法： (1) 合作放松。 (2) 交流评价。
9	1. 运动能力:能描述中国式摔跤相关规则与裁判方法,利用所学动作组合进行实战考核,尝试比赛裁判工作;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、灵敏性、位移速度、协调性等体能。 2. 健康行为:面对考试压力能保持稳定的情绪,自信积极地参与;与同伴相互尊重、互相保护与帮助。 3. 体育品德:遵守中国式摔跤比赛规则;在考试中面对对手能冷静克制,表现出果断坚毅的品质和团结协作、公平竞争的行为。	1. 开始和准备部分	
		(1) 专项行进间热身:肩绕环、体侧振臂、车轮跑、腹背绕环。 (2) 自主复习。	教学组织： (1) 4 路纵队。 (2) 4 列横队,左右散开。 教学方法： (1) 组长领做。 (2) 自主复习,巡视指导。
		2. 基本部分	
		(1) 技能考核。 内容:实战比赛。 (2) 体能考核。 内容:50 米快速跑。	教学组织： (1) 分 2 大组,组长负责。 (2) 4 块比赛场地。 教学方法： (1) 小组循环赛。 (2) 教师计时,鼓励学生不怕失败、勇敢顽强;组长记录。
		3. 结束部分	
		(1) 静力性拉伸放松。 (2) 评价反馈。	教学组织： (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法： (1) 合作放松。 (2) 交流评价。
10	1. 运动能力:能连贯做出披、揣和夹颈背等组合动作,能做到动作协调,并能主动运用于展示和比赛中;促进和发展上下肢	1. 开始和准备部分	
		(1) 摸肩游戏。 (2) 专项行进间热身:跳步头上击掌、弓步振臂、跳步胯下击掌、转髻侧身跑。	教学组织： (1) 2 人自由散点。 (2) 4 列横队。 教学方法： (1) 讲解规则,用语言提示。 (2) 组长用口令指挥。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	力量、腰腹力量、位移速度、协调性、耐力等体能。 2. 健康行为:养成运用中国式摔跤进行锻炼的习惯;同伴间相互尊重、团结协作;能简单处理常见的运动损伤。 3. 体育品德:在练习和比赛中有规则意识和责任意识;讲礼守信,不怕困难,顽强拼搏。	2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本步法:垫步、挑勾子。② 把位抢夺赛。 (2) 组合动作学练。 (3) 展示或比赛。 ① 规定动作展示(抽签二选一): i 抱拳礼—站架—抓把手法(中心带、后带、后契、直门、小袖)—披一揣。ii 抱拳礼—站架—把位—夹颈背。② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 俯卧撑 15 次×2 组。② 跨小栏架 15 米×2 组。③ 搓绊功 20 次×2 组。④ 跳短绳 2 分钟×2 组。	教学组织: (1) 4 列横队。 (2) 分 4 大组,两两配对。 (3) 自主散点。 (4) 4 列横队或 4 路纵队。 教学方法: (1) 讲解示范,提示要领,分解练习,重复练习。 (2) 问题导入,提示安全与重难点,引导学生主动对练。 (3) 抽签分组二选一展示;挑战赛,学生自主配对挑战不同对手;教师鼓励学生面对困难不气馁,巡视指导。 (4) 用语言提示和鼓励。
		3. 结束部分	
		(1) “看谁先笑”游戏放松。 (2) 总结课堂,布置作业。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 合作放松。 (2) 交流评价。
11	1. 运动能力:能描述大得合动作结构,尝试在抢把过程中和同伴配合做出大得合动作,在限定动作展示和比赛中能尝试运用大得合组合动作;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、耐力、灵敏性等体能。 2. 健康行为:面对	1. 开始和准备部分	
		(1) “斗鸡”游戏。 (2) 专项行进间热身:跳步头上击掌、弓步振臂、跳步胯下击掌、转髻侧身跑。	教学组织: (1) 2 人自主散点。 (2) 4 列横队。 教学方法: (1) 游戏法,说明规则。 (2) 喊口令并示范,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 专项基本步法:上步、垫步。 ② 大得合(辅助练习)。③ 大得合(上步—背步—勾)。	教学组织: (1) 4 列横队,散点。 (2) 分组,两两配合。 (3) 分组,8 人轮流配合。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>不同对手能保持积极乐观的态度;能团结协作,积极配合攻防演练;能提醒同伴在学练过程中使用安全防护技能。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中表现出团结协作、公平竞争的行为,表现出坚忍不拔、勇敢顽强的体育精神。</p>	<p>(2) 组合动作学练。 抱拳礼—站架—抓把手法(中心带、后带、后契、直门、小袖)—大得合。</p> <p>(3) 展示或比赛。 ① 规定动作展示:抱拳礼—站架—抓把手法(中心带、后带、后契、直门、小袖)—大得合(上步—垫步—回勾)。② 教学实战。</p> <p>(4) 体能练习。 ① 小哑铃扩胸 20 次×2 组。 ② 起桥 20 次×2 组。③ 左右横跳 20 次×2 组。④ 跳短绳 3 分钟×1 组。</p>	<p>(4) 4 路横队。</p> <p>教学方法: (1) 创设问题情境,播放视频,讲解示范,集体练习。 (2) 用语言提示,鼓励学生主动挑战,巡视指导,提示安全。 (3) 分组展示;组内循环赛。 (4) 循环练习,鼓励评价。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 动态拉伸放松。 (2) 评价反馈。</p>	<p>教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。</p> <p>教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。</p>
12	<p>1. 运动能力:能正确做出大得合动作,动作顺畅,能在组合动作中做出大得合,能将所学技术动作运用于比赛中;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在配合练习中能主动交流;在比赛后能交流心得,缓解压力;能运用所学动作保护同伴。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “手球”游戏。 (2) 专项行进间热身:肩绕环、正踢腿、外摆腿、里合腿。</p>	<p>教学组织: (1) 分 4 组,2 块场地。 (2) 4 路纵队散开队形。</p> <p>教学方法: (1) 讲解规则。 (2) 用语言提示,集体练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。 ① 大得合徒手配合(抓把—腿部动作)。② 大得合配合倒地。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—右架—把位抢夺—大得合。② 抱拳礼—左架—把位抢夺—大得合。</p>	<p>教学组织: (1) 2 人自由散点。 (2) 分小组,同质配对。 (3) 抽签分组,两两对战。 (4) 4 列横队。</p> <p>教学方法: (1) 播放视频,问题导入,提示要点,</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	3. 体育品德:在体能练习中吃苦耐劳,不断挑战自我;在教学实战中表现出团结协作、公平竞争、勇敢顽强的品质。	(3) 展示或比赛。 ① 规定动作展示:抱拳礼—左架—把位抢夺—大得合。② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 蹦子 20 次×2 组。② 连续跳小栏架 10 次×2 组。③ 绕小栏架跑 15 米×2 组。④ 跳短绳 1 分钟×2 组。	配合练习。 (2) 讲解示范,进行安全提示,组内轮流配合。 (3) 小组轮流展示;讲解规则,强调安全礼仪,抽签分组对抗赛。 (4) 喊口令并示范,集体练习。	
		3. 结束部分		
		(1) 拍打放松。 (2) 评价反馈。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。	
13	1. 运动能力:能模仿做出长腰勾动作,能尝试做出大得合一长腰勾组合动作,能在比赛中运用大得合一长腰勾组合动作;促进和发展上下肢力量、腹肌力量、灵敏性、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:克服展示中的紧张情绪,与同伴主动交流;能提醒同伴在学练过程中使用安全防护技能。 3. 体育品德:在中国式摔跤比赛中表现出积极进取、勇敢顽强的精神;	1. 开始和准备部分		
		(1) “你追我赶”游戏。 (2) 专项行进间热身:吸腿转体、横向侧身跑、转体侧踢、后踢腿跑。	教学组织: (1) 分 4 大组,组长负责。 (2) 4 路纵队。 教学方法: (1) 讲解方法,提示安全。 (2) 喊口令并示范,集体练习。	
		2. 基本部分		
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:起桥。② 长腰勾分解动作(勾)。③ 长腰勾分解动作(长腰)。④ 长腰勾(徒手配合)。 (2) 组合动作学练。 ① 把位抢夺—大得合。② 大得合一长腰勾。③ 抱拳礼—左架—大得合一长腰勾。 (3) 展示或比赛。 ① 组合动作展示:抱拳礼—左	教学组织: (1) 4 列横队,两两配合。 (2) 自主配对,散点练习。 (3) 分组散点比赛。 (4) 4 列横队。 教学方法: (1) 播放视频,讲解示范,提示要点,分解练习。 (2) 问题引导,说明规则要求,要求学生遵守规则、尊重对手,巡视指导。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	能做到胜不骄败不馁。	架一大得合一长腰勾。② 规定动作实战:抱拳礼—左架—大得合一长腰勾。 (4) 体能练习。 ① 马步提拉健身球 20 次×2 组。 ② 卷腹 15 次×2 组。③ 蹦子 20 次×2 组。④ 跳绳 2 分钟×2 组。	(3) 小组代表展示;组内循环赛,组间 PK 赛。 (4) 用口令提示,集体练习。
		3. 结束部分	
		(1) 拍打放松。 (2) 评价反馈。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。
14	1. 运动能力:能正确做出长腰勾动作,连贯完成大得合一长腰勾组合动作,能在限定对战中尝试运用长腰勾—大得合组合动作;促进和发展上下肢力量、位移速度、协调性、灵敏性等体能。 2. 健康行为:面对比赛过程中的压力时,能保持积极乐观的态度;在配合练习中与同伴主动交流,相互信任,相互保护。 3. 体育品德:在实战中遵守规则,尊重对手,讲礼守信,不畏惧,勇于挑战;在比赛中表	1. 开始和准备部分	
		(1) “猫抓老鼠”游戏。 (2) 专项行进间热身:吸腿转体、横向侧身跑、转体侧踢、后踢腿跑。	教学组织: (1) 分 2 组,规定区域散点。 (2) 4 路纵队。 教学方法: (1) 游戏法,强调安全。 (2) 用口令提示,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 专项基本功:踢绊功、搓绊功。 ② 长腰勾(辅助练习、配合倒地)。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—左架—把位抢夺—长腰勾。② 抱拳礼—左架—大得合一长腰勾。 (3) 限定动作实战。 (4) 体能练习。 ① 马步抖皮条 20 次×2 组。 ② 单双腿交替跳 15 次×2 组。	教学组织: (1) 2 人自由配对,散点。 (2) 分小组,轮流配合。 (3) 抽签分组,组间挑战。 (4) 4 列横队。 教学方法: (1) 讲解示范,强调要点与安全,纠错。 (2) 讲解规则,重复练习,巡视指导,评价反馈。 (3) 升降级赛,安排裁判。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	现出公平竞争的 行为。	③ 往返跑 20 米×4 组。④ 追逐跑 3 分钟×1 组。	(4) 循环练习,鼓励学生坚持不懈不掉队。
		3. 结束部分	
		(1) 揉捏放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。
15	1. 运动能力:体验别的动作要领,能描述摔跤中支别动作的技术要领,在配合中能主动观察位置,尝试做出动作,能将所学动作技术运用于展示和比赛中;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、耐力、柔韧性等体能。 2. 健康行为:在学练过程中面对不同对手能保持稳定的情绪;在配合练习中主动交换攻守角色,配合默契;在练习和比赛中能主动进行自我保护。 3. 体育品德:在教学实战中遵守规则,尊重对手,讲礼守信,表现出勇敢顽强、敢于挑战的体育精神。	1. 开始和准备部分	
		(1) “建筑师”游戏。 (2) 专项行进间热身:扩胸振臂、正踢腿、前滑步、手勾脚外侧。	教学组织: (1) 分 4 组,组长负责。 (2) 4 路纵队。 教学方法: (1) 游戏法,师生同乐。 (2) 喊口令并示范,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:撤步、滑步、垫步、挑勾子。② 支别(徒手配合、倒地配合)。 (2) 组合动作学练。 ① 小袖、偏门—支别。② 抱拳礼—站架—把位抢夺—支别。 (3) 展示或比赛。 ① 组合动作展示:抱拳礼—站架—把位抢夺—支别。② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 俯撑击掌 20 次×2 组。② 涮腰 20 次×2 组。③ 波比跳 20 次×2 组。④ 跳短绳 2 分钟×1 组。	教学组织: (1) 2 人一组,散点练习。 (2) 分组,组长负责。 (3) 分组循环。 (4) 4 列横队。 教学方法: (1) 播放视频,问题导入,讲解示范,辅助配合练习。 (2) 强调攻防含义,要求学生遵守规则,点到为止;循环练习,巡视纠错。 (3) 小组抽签展示;循环赛,鼓励面对不同量级对手灵活应变。 (4) 循环练习法,集体练习;鼓励学生克服困难、挑战自我。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 拍打放松。 (2) 评价反馈。	教学组织： (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法： (1) 自主放松。 (2) 交流评价
		1. 开始和准备部分	
		(1) “跳背接力”游戏。 (2) 专项行进间热身: 扩胸振臂、正踢腿、前滑步、手勾脚外侧。	教学组织： (1) 4 路纵队, 前后拉开。 (2) 4 路纵队。 教学方法： (1) 用语言提示, 强调安全。 (2) 用口令指挥, 集体练习。
		2. 基本部分	
16	1. 运动能力: 正确连贯地做出跪地前扑和前滚翻动作, 能准确做出大得合和长腰勾动作, 能将所学动作组合运用于比赛中; 促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、位移速度等体能。 2. 健康行为: 在学练与比赛中体验摔跤运动的乐趣; 积极自信, 同伴间配合默契, 相互信任; 积极地保护自己与同伴。 3. 体育品德: 在对战中尊重裁判, 不怕困难, 勇于挑战; 具有正确的胜负观。	(1) 基本技术学练。 ① 基本功: 踢绊功、蹦子。② 复习: 大得合。③ 复习: 长腰勾。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—右架—大得合—长腰勾。② 抱拳礼—左架—大得合—长腰勾。 (3) 教学实战。 ① 组内循环赛。② 班级挑战赛。 (4) 体能练习。 ① 快速潜入抱双腿 20 次×2 组。 ② 车轮步 20 次×2 组。③ 蹦子 20 次×2 组。④ 往返跑 20 米×8 组。	教学组织： (1) 2 人自主配对, 散点练习。 (2) 分小组轮流配对。 (3) 分 6 大组, 组长负责。 (4) 4 列横队。 教学方法： (1) 问题导入, 激发思考, 任务式学练, 巡视纠错。 (2) 讲解相关规则, 强调要点, 合作练习, 加强保护。 (3) 循环赛, 组长负责, 强调主动挑战, 点到为止; 班级挑战赛。 (4) 比一比, 赛一赛。
		3. 结束部分	
		(1) 揉捏放松。 (2) 评价小结。	教学组织： (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
			教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。
17	1. 运动能力:能正确说出所学技术动作的名称,能够在比赛中主动运用所学动作,尝试对常见犯规动作进行判罚;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、柔韧性、耐力、灵敏性等体能。 2. 健康行为:能主动运用所学中国式摔跤进行体育锻炼;在实战比赛中主动克服害怕心理,在对战中相互尊重;能简单处理常见的运动损伤。 3. 体育品德:在教学比赛中具有主动挑战、勇敢顽强的品质,表现出团结协作、公平竞争的行为;能坦然面对比赛中的失败。	1. 开始和准备部分	
		(1) “网鱼”游戏。 (2) 专项行进间热身:扩胸、高踢腿、后踢腿、勾脚内侧、侧踢膝。	教学组织: (1) 分2大组,规定区域。 (2) 4路纵队。 教学方法: (1) 积极抓逃,合作游戏。 (2) 喊口令并示范,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:长腰崴、起桥。② 复习:夹颈背。③ 复习:披、揣。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—站架—把位—夹颈背。 ② 抱拳礼—站架—抓把手法(中心带、后带、后契、直门、小袖)—披(揣)。 (3) 展示或比赛。 ① 组合动作展示(抽签二选一): i 抱拳礼—站架—把位—夹颈背。 ii 抱拳礼—站架—抓把手法(中心带、后带、后契、直门、小袖)—披(揣)。② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 双人快速抢把位 10次×2组。 ② 蛙跳 15米×2组。③ 起桥 20次×2组。④ 跳短绳 2分钟×2组。	教学组织: (1) 2人自主配对。 (2) 分组,两两配合。 (3) 分组,两两组合。 (4) 4列横队;2路纵队。 教学方法: (1) 讲解示范,进行安全提示,两人合作练习。 (2) 组内轮流配合练习,巡视纠错,适时参与。 (3) 组间挑战赛,最终3组胜者进行PK赛;用语言激励学生敢打敢摔。 (4) 循环练习,强调安全,鼓励学生积极挑战。
		3. 结束部分	
		(1) 拍打放松。 (2) 小结课堂。	教学组织: (1) 4列横队体操队形。 (2) 4列横队集中队形。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
			教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。
18	1. 运动能力:知道考试内容、方法及要求,能完成全套考核动作,能在对战比赛中做出所学动作;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、协调性等体能。 2. 健康行为:在考核中能积极快速地适应规则;正确面对成败,保持良好的心态。 3. 体育品德:遵守考核规则,尊重裁判和对手,自觉公平竞争;能够挑战自我,迎难而上。	1. 开始和准备部分	
		(1) 专项行进间热身:扩胸、高踢腿、后踢腿、勾脚内侧、侧踢膝。 (2) 自主复习。	教学组织: (1) 4路纵队,前后拉开。 (2) 自主散点。 教学方法: (1) 用语言提示,强调安全。 (2) 巡视纠正。
		2. 基本部分	
		(1) 技能考核。 内容:团体赛。 (2) 体能考核。 内容:2分钟跳短绳。	教学组织: (1) 男女各2组,组间对抗赛。 (2) 分2大组,交换数数。 教学方法: (1) 讲解规则与方法,强调安全,鼓励学生敢打敢拼、勇于挑战;大组长负责组织,轮流裁判。 (2) 教师计时,学生裁判认真数数,填写记录表。
		3. 结束部分	
		(1) 拍打放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4列横队体操队形。 (2) 4列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	能基本说出中国式摔跤的相关知识、文化、运动损伤处理方法、比赛基本规则及裁判方法;能做出所学中国式摔跤的基本功、基本动作技	能参与体育锻炼,在学练和比赛中能克服消极情绪,能与同伴合作练习,正常交流;知道一些安全保护技能,	在中国式摔跤的游戏和比赛中能遵守比赛规则和要求;在比赛中一定程度上表现出敢于挑战、勇猛顽

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	术、组合动作技术,能够运用所学动作参与摔跤配合游戏和比赛;能说出所学动作的名称;能完成体能练习任务,发展力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、平衡、反应能力等体能;每学期课外观看不少于8次中国式摔跤比赛或表演,能区分比赛水平的高低。	在练习和比赛中有自我安全防护意识;知道处理常见运动损伤的方法。	强的品质;在配合练习和比赛中有合作意识,基本接受比赛结果。
良好	能描述中国式摔跤的相关知识、文化、运动损伤处理方法、比赛基本规则及裁判方法;能正确做出所学中国式摔跤的基本功、基本动作技术、组合动作技术,能够主动运用所学动作参与摔跤配合游戏和比赛;能正确说出所学动作的名称;能较好地完成体能练习任务,有效发展力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、平衡、反应能力等体能;每学期课外观看不少于10次中国式摔跤比赛或表演,能对比赛进行简单评价。	养成运用中国式摔跤进行体育锻炼的习惯,在学练和比赛中能积极与同伴交流合作,相互尊重,建立良好的伙伴关系;在配合练习和比赛中能根据所学的知识与技能做出安全保护动作,能提醒同伴进行安全防护;能简单处理常见的运动损伤。	在中国式摔跤的游戏和比赛能主动遵守比赛规则与要求,尊重对手,能感悟中国式摔跤比赛的文化内涵;在配合练习和比赛中表现出积极挑战、勇敢顽强的品质;在练习和比赛中团结协作、公平竞争,能接受比赛结果。
优秀	能清楚地描述中国式摔跤的相关知识、文化、运动损伤处理方法、比赛基本规则及裁判方法;能准确地做出所学中国式摔跤的基本功、基本动作技术、组合动作技术,能够灵活运用所学动作参与摔跤配合游戏和比赛;能准确说出所学动作的名称;能主动完成体能练习任务,发展力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、平衡、反应能力等体能;每学期课外观看不少于12次中国式摔跤比赛或表演,能对比赛进行准确评价。	能主动运用中国式摔跤经常进行体育锻炼,在学练和比赛中能主动积极地与同伴沟通交流,相互尊重,主动营造良好的小组学练氛围;在配合练习和比赛中根据所学的知识与技能主动做出合理的安全保护动作,保护自己 and 同伴;面对练习和比赛中突发的简单运动损伤,能主动帮助处理。	在中国式摔跤比赛中能主动遵守比赛规则与要求,尊重对手,表现出“礼为用,和为贵”的中国式摔跤运动精神;在配合练习和比赛中表现出敢打敢拼、坚忍不拔的品质;在练习和比赛中团结协作、公平竞争,能坦然接受比赛结果。
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>(1) 水平三大单元围绕“打练并进,配合摔跤”大单元主题,从结构化教学、情境化创设、“学、练、赛、评”一体化、现代信息技术的运用四方面开展教学,培育学生体育学科核心素养。(2) 通过对倒地防护技术、把位、基本步法、专项基本功、基本动作等技术进行结构化重组,能够培养学生的结构化学习思维,提高学练兴趣;将组合动作技术运用于展示或比赛中,提高学生对抗战术动作的运用能力。</p>			

(3) 创设游戏情境、展示情境和比赛情境,能够让学生在快乐的氛围中学习中国式摔跤,体验中国式摔跤的乐趣与成功,提高学生的摔跤比赛意识;在游戏和比赛中,讲究礼仪、遵守规则、加强自我防护意识。(4) 运用现代信息技术为课堂赋能,极大地提高了学生的学练兴趣,也让学生非常直观地了解中国式摔跤比赛,知道安全防护的重要性等,并提高学生对中国式摔跤文化内涵的理解。

2. 不足

(1) 在进行结构化重构时,教师对教材的理解还不够,结构化组合不太科学合理,内容之间的关联性、层次性和整体性体现不明显。(2) 受场地大小的影响,在进行分组配合练习时,每个小组练习的时间不够多,运动量和运动负荷有待增强。(3) 情境创设缺乏真实性,脱离生活实际,脱离练习场景。

3. 改进

(1) 教师要认真研读教材,要找到相关技术之间的连结点,重构结构化的知识与技能。(2) 组合技术学练时,要考虑学生练习的次数和组数,可以通过个人独立学练与配合练习交叉进行的方式,在场外进行独立练习,在场内进行配合练习,这样可以极大提高运动负荷。(3) 情境创设一定要基于学习目标和学生实际,创设真实复杂的教学情境,紧密联系实际,为学习目标的达成服务。

二、水平三长拳大单元教学设计

(一) 水平三长拳大单元教学设计思路

水平三长拳大单元以课程目标为导向,围绕体育学科核心素养的三个方面——运动能力、健康行为、体育品德展开教学。进行大单元教学构建时,首先需要明确,这一构建是基于学科核心素养的培育,即长拳的单元学习目标、学习内容、教学策略、评价方式等方面均要凸显学科核心素养,体现其系统性、完整性和结构性。

1. 通过结构化知识与技能的教学,发展完整的运动技能

本单元对长拳的基本功、基本动作、单练套路、对打套路、单招拆招和限定动作半实战比赛等内容进行整体架构和结构化教学设计,构建进阶式的学练内容,层层递进,课课关联,帮助学生完成从体验到逐步掌握,再到灵活运用的学习过程。这种层层递进式的结构化运动技能教学,有利于帮助学生整体建构和发展运动认知结构,促进运动习惯的养成。

2. 创设真实的运动情境,培育学生的体育学科核心素养

通过创设问题情境、游戏情境、活动情境和比赛情境,培养学生发现问题和解决问题的能力,激发学生对长拳运动的学习热情。如在大跃步前穿动作教学中设问“如何提高跃步的高度和远度,大跃步的目的是什么”,启发学生思考动作的方法、要领和作用。再如,创设个人赛、小组赛、集体赛、拆招对抗赛、半实战比赛等多样化的比赛情境,促进学生在真实的运动情境中灵活运用所学技战术,提升解决问题的能力,发展学生的学科核心素养。

3. 运用现代信息技术赋能课堂教学

首先,通过观看视频,帮助学生了解长拳的相关知识和文化,增强学生的文化认同感和

民族自豪感。其次,借助多媒体帮助学生更准确地理解比较复杂的技术动作,利用录制与回放让学生了解自己的动作,从而更直观地发现自身存在的问题,进行有针对性的纠正和完善。此外,借助现代信息技术手段,有助于拓宽学生获取长拳学习资源的途径,提升学生自主学习的兴趣和学练效果。

4. 设计多样性、趣味性、补偿性和整合性体能练习,提高学生的体能水平,磨炼学生的意志

根据水平三阶段学生的特征,选择符合他们年龄特点的练习方法,创设体能闯关游戏,让学生在游戏情境中,完成4种以上的综合体能练习。每30秒一轮换的间歇性体能练习,每次练习持续时间短、强度大,有间歇的循环练习设计符合水平三阶段学生的心理特点。此外,通过团队的互相激励和个人的自我挑战,有助于培养学生团结协作和勇于挑战的精神品质,同时,保障了全课运动密度达到75%以上,平均心率达到140~160次/分的运动负荷要求。

5. 重视多元学习评价,提升学练效果

本单元学习评价的目的是更好地促进学生全面发展,提高教育教学质量。评价的内容围绕本单元的学习目标进行针对性评价。如运动能力方面可以围绕中华传统体育类运动项目的运动认知、运动技能和体能三个方面进行评价;健康行为方面可以围绕运用健康和安全的知识与技能,形成健康的生活方式方面进行评价;体育品德则可以从体育道德、体育品格和体育精神三个方面进行评价。本单元运动认知方面主要评价学生对长拳的相关知识、文化、所学基本功、基本动作技术、单练套路和对打套路的基本要领的了解;运动技能方面主要评价学生在单招对拆、套路对练和比赛中运用所学基本功、基本动作技术、组合动作技术的情况;体能方面主要评价学生的专项体能和一般体能的协调发展。健康行为方面主要评价学生运用长拳进行体育锻炼的习惯养成,消极情绪的克服以及安全知识和安全防护技能的运用。体育品德方面主要评价学生能否遵守规则,表现出冷静克制、果敢坚毅、团结合作、公平竞争的行为。本单元强调采用过程性评价和结果性评价相结合的方法,重视教师积极的、针对性的反馈行为,提高学生有效参与学习的主动性。其中,过程性评价主要从学生参与长拳学习的积极性、主动性、合作性以及比赛结果的接受情况方面,进行多元评价,提升学练效果。

本单元的教学设计基于学习目标,最终回到学习目标,其终极目标是培养学生的学科核心素养,达到“育人”的目的。

(二) 水平三长拳大单元教学计划示例

表3-5 水平三长拳大单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:了解长拳的相关知识、文化,以及常见长拳运动损伤的处理方法,能描述长拳所学基本功、基本动作和长拳一段基本手型、手法、步型、步法、腿法、单练套路和对打套路的基本要领,并运用于长拳单招对拆、套路对练和比赛中。体能水平进一步提高。每学期观看不少于8次所学长拳的比赛或表演,并能进行简要的评价。
------	--

(续表)

	<p>2. 健康行为:能够养成运用长拳进行体育锻炼的习惯,能克服学练中的消极情绪,做到互相尊重。在长拳展示或比赛中能做出合理的安全保护动作,能提醒同伴在学练过程中使用安全防护技能。会简单处理常见的运动损伤。</p> <p>3. 体育品德:按照长拳运动的基本规则和要求参与教学展示或比赛,具有冷静克制、果敢坚毅的品质,表现出团结合作、公平竞争的行为。能接受比赛结果。</p>		
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识和基本技能 (1) 所学长拳动作的基本要领和特点。(2)长拳的相关知识与文化。(3)长拳常见的运动损伤的处理方法。(4)基本功(外摆腿、大跃步前穿、翻身跳)。(5)基本动作(马步格挡、弓步劈掌、提膝勾手)。(6)长拳一段基本手型、手法、步型、步法、腿法、单练套路和对打套路。</p> <p>2. 技战术运用 (1) 在长拳单招对拆、套路对练练习和比赛中运用所学动作技术进行长拳一段拆招。(2) 制胜的时机和力道等因素。</p> <p>3. 体能 专项体能练习和一般体能练习(包括补偿性体能练习)。</p> <p>4. 展示或比赛 (1)长拳的个人展示和小组展示,如长拳一段对打套路展示等。(2)基本动作技术、组合动作技术和套路展示或比赛。(3)长拳展示或比赛的基本礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法 (1)长拳比赛规则、常见犯规动作及裁判方法等。(2)对常见犯规动作判罚。</p> <p>6. 观赏与评价 (1)观赏长拳比赛或表演。(2)长拳比赛或表演的观赏。(3)重要长拳比赛的简要评价。</p>		
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点:激发学生学练长拳项目的兴趣;克制消极情绪;与同伴间互相尊重。</p> <p>2. 教学内容的重难点:制胜的时机和力道;对抗情境的创设。</p> <p>3. 教学组织的重难点:集体学练、分组学练和个体学练相结合。</p> <p>4. 教学方法的重难点:信息技术的运用;自主学习、合作学习、探究学习的综合运用。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:体验里合腿动作,做出长拳一段起势动作,熟练做出长拳一段前二级手型变换组合和弹踢双推组合,并运用于长拳游戏和展示;上下肢力量、柔韧性、灵敏性、协调性、爆发力、腰腹力量等体能得到促进和发展。	1. 开始和准备部分	
		(1)“单腿跳”接力游戏。 (2)专项热身:肩部拉伸、双人压肩、弓步压腿、仆步压腿。	教学组织: (1)分4组,迎面接力。 (2)4列横队体操队形。 教学方法: (1)游戏法。 (2)集体练习。
		2. 基本部分	
		(1)基本技术学练。 ①复习拳、掌、勾。②复习开步左右冲拳。③复习开步左右推掌。	教学组织: (1)先集体学练,后分4组合作学练。 (2)先集中教学,后分4组合作学练。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>2. 健康行为:能够运用所学技能进行日常体育锻炼;能够克服学练过程中的消极情绪;在学练中合理做出安全防护行为。</p> <p>3. 体育品德:能够遵守长拳学练的安全行为守则,学练过程中保持冷静克制;能够和同伴团结互助、互相学习。</p>	<p>④ 里合腿。</p> <p>(2) 组合技术学练。</p> <p>① 起势:并步抱拳—两臂交叉—弓步看拳。② 对打:起势(起势)。</p> <p>③ 段前二级拳操手型变换组合。</p> <p>④ 段前二级弹踢双推组合。</p> <p>(3) 展示和比赛。</p> <p>① 段前二级拳操展示。② 对打展示:起势(起势)。③ 限定动作半实战比赛:冲拳、格挡。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 快速跑+支撑收腹跳。② 快速跑+正踢腿。③ 快速跑+跪姿俯卧撑。④ 快速跑+十字象限跳。</p> <p>每个站点计时 30 秒,完成 4 个站点为 1 组,循环 4 组。</p>	<p>(3) 集体展示,组间对抗比赛(触碰躯干得 1 分/次)。</p> <p>(4) 4 个小组分别在各自站点开始练习,30 秒吹哨逆时针方向换站点。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 自主练习,巡回指导。</p> <p>(2) 讲解示范;任务式学练。</p> <p>(3) 组间集体比赛,组间拆招对抗比赛。</p> <p>(4) 信息化教学;循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 腿部、肩部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。</p> <p>(2) 课堂小结。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 组内合作拉伸。</p> <p>(2) 4 列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 2 人一组,同伴合作。</p> <p>(2) 交流与评价。</p>
2	<p>1. 运动能力:知晓对练比赛规则和裁判方法,能做出长拳一段 1~3 式动作,并应用于对练和展示;上下肢力量、柔韧性、灵敏性、协调性、爆发力、腰腹力量等体能得到促进和发展。</p> <p>2. 健康行为:能够积极主动参与演练;在对打演练或半实战比赛中情</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 动感热身操。</p> <p>(2) 专项热身:肩部拉伸、双人压肩、弓步压腿、仆步压腿。</p>	<p>教学组织:</p> <p>4 列横队体操队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 集体练习。</p> <p>(2) 互助压肩,自主压腿。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 冲拳、推掌、侧踢腿、里合腿。</p> <p>② 弓、马步步型转换。</p> <p>(2) 组合技术学练。</p> <p>① 弓步冲拳+马步格挡。② 一段单练;对打套路 1~3 式。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分 4 组,小组学练;4 列横队,集体学练。</p> <p>(2) 分 4 组,组内合作学练。</p> <p>(3) 组间集体比赛,组间拆招对抗比赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	绪稳定,能够与同伴相互交流、互相配合,与同伴友好相处。 3. 体育品德:按照长拳要求进行学练,遵守规则;遇到问题时冷静克制,遇到困难迎难而上。	(3) 展示和比赛。 ① 单练、对打套路 1~3 式展示。 ② 限定动作半实战比赛:冲拳、格挡。 (4) 体能练习。 ① 快速跑+快速收腹跳。② 快速跑+平板支撑。③ 快速跑+扶墙正踢腿。④ 快速跑+高抬腿。 每个站点计时 30 秒,完成 4 个站点为 1 组,循环 4 组。	(4) 分 4 个站点同时练习。 教学方法: (1) 自主练习,巡回指导;讲解示范,模仿学练。 (2) 讲解示范,任务式学练。 (3) 组间集体比赛,组间拆招对抗比赛。 (4) 信息化教学;循环练习。
		3. 结束部分	
		(1) 腿部、肩部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。 (2) 课堂小结。	教学组织: (1) 组内合作拉伸。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 2 人一组,同伴合作。 (2) 自评与互评。
3	1. 运动能力:熟悉对练比赛规则和裁判方法,做出长拳一段 1~4 式动作,并应用于对练、展示和实战比赛中;上下肢力量、柔韧性、灵敏性、协调性、爆发力、腰腹力量等体能得到促进和发展。 2. 健康行为:在日常生活中运用长拳进行体育锻炼;提醒同伴在学练过程中注意安全防护;尊重对手和同伴。 3. 体育品德:根据	1. 开始和准备部分	
		(1) “极限躲跳”游戏。 (2) 专项热身:侧肩部拉伸、双人压肩、弓步压腿、仆步压腿。	教学组织: (1) 布置圆形场地。 (2) 2 人一组,同伴合作。 教学方法: (1) 游戏法:在体操垫上躲避追赶。 (2) 互助压肩,自主压腿。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 冲拳、推掌、侧踢腿、里合腿。 (2) 组合技术学练。 ① 马步格挡—弓步劈掌。② 弓步冲拳—弓步双架掌。 (3) 套路展示和比赛。 ① 规定套路展示。单练、对打套路 1~4 式。② 限定动作半实战	教学组织: (1) 分 4 组,小组学练;4 列横队,集体学练。 (2) 分 4 组,组内合作学练。 (3) 组间集体比赛,组间拆招对抗比赛。 (4) 分 4 个站点同时练习。 教学方法:

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	长拳规则和要求进行学练,遵守规则;遇到问题时冷静克制,遇到困难迎难而上。	比赛:冲拳、格挡、劈掌、架掌。 (4) 体能练习。 ① 快速跑+助跑纵跳。② 快速跑+支撑交替摸肩。③ 快速跑+扶墙正踢腿。④ 快速跑+跳绳。 每个站点计时 30 秒,完成 4 个站点为 1 组,循环 4 组。	(1) 自主练习,巡回指导;讲解示范,模仿学练。 (2) 讲解示范,任务式学练。 (3) 组间集体比赛,组间拆招对抗比赛。 (4) 信息化教学;循环练习。
		3. 结束部分	
		(1) 腿部、肩部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。 (2) 课堂小结。	教学组织: (1) 组内合作拉伸。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 2 人一组,同伴合作。 (2) 交流与评价。
4~13
14	1. 运动能力:巩固马步格挡拆招动作,熟练完成长拳一段单练套路,并应用于对练、展示和实战比赛;发展上下肢力量、腰部力量及爆发力等体能。 2. 健康行为:能够克服学习过程中存在的消极情绪;在日常生活中能够将长拳作为锻炼方式;能够较好地使用已学习过的安全保护行为保护自己 and 同伴。 3. 体育品德:能够较好地遵守长拳比	1. 开始和准备部分	
		(1) “开火车”游戏。 (2) 专项热身:侧肩部拉伸、双人压肩、弓步压腿、仆步压腿。	教学组织: (1) 圆形队伍。 (2) 2 人一组,同伴合作。 教学方法: (1) 游戏法。 (2) 互助压肩,自主压腿。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 侧踢腿、里合腿、外摆腿、弹踢腿、大跃步前穿、翻身跳。 (2) 组合技术学练。 弓步冲拳拆招。 (3) 展示和比赛。 ① 团体赛:单练套路个人比赛。 ② 弓步冲拳拆招展示。③ 限定动作半实战比赛:冲拳、推掌、劈掌、	教学组织: (1) 分 4 组,小组学练。 (2) 布置小组任务,组长负责,小组练习。 (3) 学生集体循环练习,教师依次评分。 (4) 分 4 个站点同时练习。 教学方法: (1) 自主练习,巡回指导。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	赛规则;遇到问题时果敢冷静、不怕困难,表现出与同伴交流、互相学习的良好品质;具有责任意识。	双峰贯耳、格挡、架掌、勾手、闪身。 (4) 体能练习。 ① 快速跑+侧卧侧卷腹抬腿。 ② 快速跑+俯撑击掌。③ 快速跑+连续正踢腿。④ 快速跑+连续大跃步前穿。 每个站点计时 30 秒,完成 4 个站点为 1 组,循环 4 组。	(2) 任务式学练。 (3) 比赛法。 (4) 信息化教学;循环练习。
3. 结束部分			
		(1) 腿部、肩部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。 (2) 课堂小结。	教学组织: (1) 组内合作拉伸。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 2 人一组,同伴合作。 (2) 交流与评价。
15~18
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	能简单地介绍长拳的相关知识和长拳文化,粗略地说出长拳的运动损伤处理方法和长拳比赛的基本规则及裁判方法,能识别长拳的三种基本步型,描述外摆腿、大跃步前穿、翻身跳、马步格挡、弓步劈掌、提膝勾手等动作的技术原理,做出所学基本动作和简单的组合动作,并与同伴一起完成长拳比赛或展示;能完成各项体能练习,心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性、柔韧性、反应能力、平衡能力、协调性等体能得到一定程度的促进和发展;每学期课外能观看不少于 8 次长拳比赛或表演,能区分长拳水平的高低。	基本养成运用长拳进行锻炼的习惯,能有意识地克服学练中的消极情绪,做到互相尊重;在长拳展示或比赛中能做出合理的安全保护动作,并提醒同伴在学练过程中使用安全防护技能;能简单处理常见的运动损伤。	能按长拳运动的基本规则和要求参与教学展示和比赛;具有冷静克制、果敢坚毅的品质,表现出团结合作、公平竞争的行为;基本能接受比赛结果。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
良好	能说出长拳的相关知识、长拳文化、长拳的运动损伤处理方法和长拳比赛的基本规则及裁判方法,能说出外摆腿、大跃步前穿、翻身跳、马步格挡、弓步劈掌、提膝勾手等动作的技术原理,能熟练做出所学基本动作和简单的组合动作,并与同伴一起完成长拳比赛或展示;能积极完成各项体能练习,心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性、柔韧性、反应能力、平衡能力、协调性等体能得到较大程度的促进和发展;每学期课外能观看不少于10次长拳比赛或表演,并做出简要的评价。	具有运用长拳进行锻炼的习惯,能成功地克服学练中的消极情绪,做到互相尊重;在长拳展示或比赛中能及时做出合理的安全保护动作,并友善地提醒同伴在学练过程中使用安全防护技能;能较熟练地处理常见的运动损伤。	长拳展示和比赛时能遵守规则;具有冷静克制、果敢坚毅的品质,表现出团结合作、公平竞争的行为;能接受比赛结果。
优秀	能清晰地说出长拳的相关知识、长拳文化、长拳的运动损伤处理方法和长拳比赛的基本规则及裁判方法,能概述外摆腿、大跃步前穿、翻身跳、马步格挡、弓步劈掌、提膝勾手等动作的技术原理,能非常熟练地做出所学基本动作和简单的组合动作,并带领同伴完成长拳比赛或展示;能认真完成各项体能练习,心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性、柔韧性、反应能力、平衡能力、协调性等体能得到大幅度的促进和发展;每学期课外能主动观看不少于12次长拳比赛或表演,能举一反三运用于课堂的长拳学习。	具有运用长拳进行锻炼的习惯,能恰当地管理学练中的消极情绪,做到互相尊重;在长拳展示或比赛中能预见性地做出合理的安全保护动作,并事先提醒同伴在学练过程中使用安全防护技能;熟练掌握简单处理常见运动损伤的方法。	能遵守规则;具有冷静克制、果敢坚毅的品质,表现出团结合作、公平竞争的行为;能坦然接受比赛结果。
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>(1) 借助现代信息技术手段进行教学。采用视频辅助教学,以视频、图片等多媒体的方式呈现教学内容,使教学内容动态化,提升学生的自主学习兴趣和学练效果,增加学生“动起来”的时间。(2) 创设形式多样的长拳展示情境和比赛情境。如通过创设单练套路和对打套路的展示情境,限定动作拆招</p>			

比赛情境,集体赛、团体赛和挑战赛等比赛情境,激发学生参与长拳学练的积极性,培养学生运用所学的长拳动作进行展示的能力。(3)设计多样性、趣味性、补偿性和整合性的体能闯关游戏,促进学生体能的全面协调发展。如每节课设计4个体能闯关站点、5种体能练习,针对学生的肌肉力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性和协调性等多种体能进行专项提升。(4)“学、练、赛、评”一体化设计。本单元每节课都包含长拳基本功学练、基本技术学练、组合技术学练、展示与比赛等环节,让学生在夯实长拳基本功、反复组合动作学练的基础上,将单练套路和对练套路熟练地运用到展示与比赛中,再通过展示与比赛中的评价,促进学生的学与练。

2. 不足

(1)因为身体差异性等原因,在长拳学练过程中每个学生的掌握程度不一样。(2)在两人对练过程中,两人的实力差距过大。(3)在限定动作拆招比赛部分,学生的主动性不足。

3. 改进

(1)体育教师一方面要接纳学生的差异,不用过于注重动作技术的细节,允许学生在学习的初始阶段出现各种问题;另一方面可以引导学生进行互助学习,学习能力强的同学帮助技术掌握较慢的同学。此外,也可以考虑根据学生的差异合理分层,创设差异化的练习情境和游戏情境,提高每一位学生的学练兴趣。(2)根据学生的体格、能力等合理分配对练对手,或培养体育班干部,及时反馈小组学练情况。(3)可以运用一些辅助教具。

三、水平三舞龙大单元教学设计

(一) 水平三舞龙大单元教学设计思路

水平三舞龙大单元计划依据《课程标准(2022年版)》的精神,围绕水平三舞龙教学的要求和学生身心发展的特点,从培养学生运动能力、健康行为和体育品德三个维度设定学习目标。本单元遵循学习目标引领教学内容的理念,运用多样化的教学方法和教学组织实施教学,全面发展学生的体育学科核心素养,促进学生身心健康、体魄强健。

1. 注重课与课之间的关联性和进阶性

以学习快舞龙磨转动作为例,第1次课可以初步体验快舞龙磨转动作;第2次课可以在第1次课的基础上围绕快舞龙磨转动作的轴转流畅性和连贯性进行教学;第3次课在第1次课和第2次课的基础上,围绕快舞龙磨转动作的幅度进行教学;第4次课又在前三次课的基础上强调快舞龙磨转动作的龙形圆顺。虽然每节课都围绕快舞龙磨转技术进行学习,但课与课之间存在着紧密的关联,而且,每节课的学习都是上一节课学习的进阶,只是侧重点有所不同。

2. 通过结构化知识与技能的教学,帮助学生形成动作序列

以快舞龙磨转动作学习为例,除了学习快舞龙磨转动作,应该注重与快舞龙磨转动作相关的组合动作的学习。如在快舞龙磨转动作之前可以与原地“8”字舞龙衔接,在快舞龙磨转

动作之后可以与单侧起伏小圆场动作衔接,需要跟其他动作进行组合。通常新学习的动作需要在后面的课次中进行复习,并在复习的基础上将该动作与以前学过的动作进行组合,让学生了解该动作前后的可能序列,有助于学生理解快舞龙磨转的完整动作。

3. 通过“学、练、赛”一体化教学设计,发展学生的体育学科核心素养

本单元教学设计采用“学、练、赛”一体化的教学设计,促进学生掌握运动技能,形成健康的行为方式,养成良好的体育品德。以舞龙教学为例,可以设计单个技术学练、简单的组合动作学练、复杂的组合动作学练,进而在单个技术和组合技术学练的基础上进行舞龙展示或舞龙比赛,通过“学、练、赛”一体化的教学促进学生学科核心素养得到更全面的发展。

4. 运用现代信息技术赋能课堂教学

运用现代信息技术提升学生自主学习的兴趣,提高体育课的学练效果。如在体能练习和放松部分,可以借助一些健身软件,拓宽学生获取体育锻炼相关学习资源的途径,丰富体育课的学练方法,创新体育课的学练手段,充实体育课的学练内容。

5. 设计多样性、趣味性、补偿性和整合性的体能练习,磨炼学生的意志

根据水平三阶段学生的特征,选择符合水平三阶段学生年龄特点的练习方法,设置体能闯关游戏,让学生在游戏情境中,完成10分钟间歇性的循环体能练习。闯关游戏可以增设团队积分制,激发小组成员互相激励、挑战自我,培养学生主动锻炼、团结协作、积极挑战的品质。同时,让一些体能较弱的学生也获得成功的体验。

6. 重视多元学习评价,提升学练效果

本单元学习评价的目的是更好地促进学生全面发展,提高教育教学质量。评价的内容围绕本单元的学习目标进行针对性评价。如运动能力方面可以围绕中华传统体育类运动项目的运动认知、运动技能和体能三个方面进行评价;健康行为方面可以围绕运用健康和安全的知识与技能,形成健康的生活方式方面进行评价;体育品德则可以从体育道德、体育品格和体育精神三个方面进行评价。本单元运动认知方面主要评价学生对舞龙的相关知识、文化、所学动作技术要领的了解;运动技能方面主要评价学生对所学舞龙动作及其组合动作在舞龙比赛和展示中的运用情况;体能方面主要评价学生的专项体能和一般体能的协调发展。健康行为方面主要评价学生运用舞龙进行体育锻炼的习惯养成,消极情绪的克服以及安全知识和安全防护技能的运用。体育品德方面主要评价学生能否遵守规则,表现出冷静克制、果敢坚毅、团结合作、公平竞争的行为。本单元强调采用过程性评价和结果性评价相结合的方法,重视教师积极的、针对性的反馈行为,提高学生有效参与学习的主动性。其中,过程性评价主要从学生参与舞龙学习的积极性、主动性、合作性以及比赛结果的接受情况方面,进行多元评价,提升学练效果。

总之,将培育学生体育学科核心素养贯穿在课的始终,突出舞龙运动的育人价值,引导学生敢于吃苦、勇于挑战、顽强拼搏。同时,关注运动技能学习的关联性和层次性,注重动作之间的横向关联和纵向递进,从而为舞龙运动的深入学习奠定基础。

(二) 水平三舞龙大单元教学计划示例

表 3-6 水平三舞龙大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:了解舞龙的相关知识和文化,以及常见舞龙运动损伤的处理方法;能描述并学练换把、弓箭步、横弓步、单碾步、快舞龙磨转、靠背舞龙、矮步跑圆场、快速曲线起伏行进、首尾穿肚、龙穿身、曲线造型等动作的技术要领;了解舞龙比赛的基本规则和裁判方法;掌握所学舞龙动作,并运用于舞龙展示和比赛。心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性、柔韧性、反应能力、平衡性、协调性等体能得到促进和发展。每学期观看不少于 8 次舞龙比赛或表演,并能进行简要评价。</p> <p>2. 健康行为:能够养成运用舞龙进行锻炼的习惯,能克服学练中的消极情绪,做到互相尊重。在舞龙展示或比赛中能做出合理的安全保护动作,并提醒同伴在学练过程中使用安全防护技能。能简单处理常见的运动损伤。</p> <p>3. 体育品德:能按舞龙运动的基本规则和要求参与教学展示或比赛,具有冷静克制、果敢坚毅的品质,表现出团结合作、公平竞争的行为。能接受比赛结果。</p>
主要内容	<p>1. 基础知识与基本技能 (1) 所学舞龙动作的基本要领。(2) 舞龙的相关知识和文化。(3) 常见舞龙运动损伤的处理方法。(4) 舞龙展示或比赛的基本礼仪。(5) 换把握法。(6) 基本步型:弓箭步、横弓步、单碾步。(7) 基本动作:“8”字舞龙类动作(快舞龙磨转、靠背舞龙)。(8) 游龙类动作(矮步跑圆场、快速曲线起伏行进)。(9) 穿龙类动作(首尾穿肚、龙穿身)。(10) 组合造型类动作(曲线造型等)。</p> <p>2. 技战术运用 在矮步跑圆场接快速曲线起伏行进、靠背舞龙接龙穿身等展示或比赛中,运用组合动作技术并进行简单战术配合。</p> <p>3. 体能 舞龙专项体能练习,补偿性体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛 个人舞龙展示、小组舞龙展示、小组舞龙比赛等。</p> <p>5. 规则与裁判方法 (1) 舞龙的比赛规则、常见犯规动作及裁判方法等。(2) 对常见犯规动作判罚。</p> <p>6. 观赏与评价 舞龙比赛或表演的欣赏和评析,有关舞龙的重要比赛。</p>
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:消极情绪的克服,伙伴关系的建立,敢于吃苦的精神。</p> <p>2. 教学内容的重难点:关键衔接点及配合的最好时机,龙体运动轨迹的圆顺流畅,运动轨迹一致。</p> <p>3. 教学组织的重难点:龙具的合理运用,教学内容切换紧凑。</p> <p>4. 教学方法的重难点:信息化教学的综合运用,自主、合作、探究等多样化教学方法的运用。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:初步体验换把握法,尝试结合换把技术完成起伏行进和行进“8”字舞龙的组合动作,并运用于舞龙展示;心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、速度、协调等体能得到促进和发展。</p> <p>2. 健康行为:能较好地控制学练过程中的情绪状态;能与同伴互相帮助、互相加油打气;在学练过程中能使用安全保护动作;学练结束后积极放松,消除疲劳。</p> <p>3. 体育品德:在舞龙组合技术学练过程中要迎难而上,不怕吃苦;能够尊重裁判,遵守规则;能够沉着应对突发情况。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 跑阵热身。</p> <p>① 1路变2路变阵:中间劈分。</p> <p>② 1路变2路后:2路同向并行。</p> <p>③ 2路变1路变阵:首尾相接。</p> <p>(2) 动态热身:手臂绕环、行进间弓箭步压腿、后踢腿跑、转髋步、行进间最伟大拉伸。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 音乐伴奏下,1路纵队持龙具变2路纵队练习;2路纵队变1路纵队练习。</p> <p>(2) 小组长带领沿场地边线慢跑,沿对角线做热身动作。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 音乐伴奏下教师指挥,排头领跑,集体跑阵。</p> <p>(2) 体育委员领做,学生跟练。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 舞龙视频。② 换把学练。</p> <p>(2) 组合技术学练。</p> <p>① 换把一起伏行进组合。② 换把一行进“8”字舞龙组合。</p> <p>(3) 舞龙展示。</p> <p>起伏行进一行进“8”字舞龙(结合换把技术)。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 快速跑+俯卧撑。② 快速跑+快速开合跳。③ 快速跑+卷腹胯下击掌。④ 快速跑+立卧撑。</p> <p>每个站点计时30秒,完成4个站点为1组,循环4组。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分4组,以组为单位观看视频;4列横队,集体学练。</p> <p>(2) 布置小组任务,分4组学练,组长负责制。</p> <p>(3) 分4组同时展示,择优评析。</p> <p>(4) 分4个站点同时练习。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 观看舞龙视频,学习换把技术,探究换把的应用情境。教师示范,集体模仿学练。</p> <p>(2) 任务式学练。</p> <p>(3) 合作学习。</p> <p>(4) 信息化教学;循环练习。</p>
3. 结束部分			
		<p>(1) 拉伸放松。</p> <p>① 靠墙小腿后侧拉伸。② 跪姿俯身侧腰拉伸。</p> <p>(2) 小结与讲评。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分4组,组内合作练习。</p> <p>(2) 4列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 信息化教学,合作学习。</p> <p>(2) 交流与评价。</p>
2	<p>1. 运动能力:能够说出换把握法的动作要领,初步体验弓箭步动作,尝试完成弓箭步和</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 跑阵热身。</p> <p>① 1路变2路变阵:交替裂分。</p> <p>② 1路变2路后:2路逆向互动</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 音乐伴奏下,由1路纵队变2路纵队,2路纵队迎面互动击掌后,首</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>原地“8”字舞龙动作组合,并应用于舞龙展示;心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、协调等体能得到促进和发展。</p> <p>2. 健康行为:能在合作学练中保持良好的情绪状态,克服自己的负面情绪;与同伴互相交流学习;拥有自我安全防护意识,学练后主动放松,消除身心疲劳。</p> <p>3. 体育品德:面对舞龙过程中出现的突发问题不冲动行事;在舞龙学练过程中,能按照教师的要求进行学练;遵守舞龙的安全行为守则;逐步表现出团结合作和公平竞争的行为。</p>	<p>击掌。③ 2路变1路变阵;首尾相接。</p> <p>(2) 关节活动:展臂转肩、腰胯活动、最伟大拉伸、手腕脚踝绕环。</p>	<p>尾相接成1路,循环往复。</p> <p>(2) 小组长带领沿场地边线慢跑,沿对角线做热身动作。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 音乐伴奏下教师指挥,排头领跑,集体跑阵。</p> <p>(2) 体育委员领做,学生跟练。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 舞龙视频。② 弓箭步学练。</p> <p>(2) 组合技术学练。</p> <p>弓箭步—原地“8”字舞龙组合(结合换把)。</p> <p>(3) 舞龙展示。</p> <p>弓箭步—原地“8”字舞龙(结合换把)。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 快速跑+平板支撑交替抬腿。</p> <p>② 快速跑+俯身快速踮脚。③ 快速跑+肘撑仰卧交替抬腿。④ 快速跑+立卧撑。</p> <p>每个站点计时30秒,完成4个站点为1组,循环4组。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分4组,以组为单位观看视频;4列横队,集体学练。</p> <p>(2) 布置小组任务,分4组学练,组长负责制。</p> <p>(3) 分4组同时展示,择优评析。</p> <p>(4) 分4个站点同时练习。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 观看舞龙视频,学习弓箭步技术,探究弓箭步的应用情境。教师示范,集体模仿学练。</p> <p>(2) 任务式学练。</p> <p>(3) 合作学习。</p> <p>(4) 信息化教学;循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 拉伸放松。</p> <p>① 靠墙小腿后侧拉伸。② 跪姿俯身侧腰拉伸。</p> <p>(2) 小结与讲评。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分4组,组内合作练习。</p> <p>(2) 4列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 信息化教学,合作学习。</p> <p>(2) 交流与评价。</p>
3	<p>1. 运动能力:初步掌握快速曲线起伏行进,逐步规范弓箭步和换把技术,能够完成弓箭步、原地“8”字舞龙、行进“8”字舞</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 跑阵热身</p> <p>① 1路变2路变阵:中间劈分。</p> <p>② 2路交叉依次通行。</p> <p>(2) 关节活动:展臂转肩、腰胯活动、最伟大拉伸、手腕脚踝绕环。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 音乐伴奏下,采用中间劈分的方法,由1路纵队变2路纵队,2路纵队交叉依次通行,循环往复交叉依次通行。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>龙、快速曲线起伏行进,并应用于舞龙展示;心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、速度、协调等体能得到促进和发展。</p> <p>2. 健康行为:初步养成用舞龙进行锻炼的习惯;能与同伴交流学练心得和体会;在学练过程中拥有较好的自我安全意识,学练结束后主动进行放松训练,消除身心疲劳。</p> <p>3. 体育品德:应对突发情况自信向上,客观分析自身优势;按规则和要求参与舞龙学练和展示,尊重老师和同伴;对同伴出现的失误和问题,体现出包容和忍耐。</p>		<p>(2) 小组长带领沿场地边线慢跑,沿对角线做热身动作。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 音乐伴奏下教师指挥,排头领跑,集体跑阵。</p> <p>(2) 体育委员领做,学生跟练。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练:快速曲线起伏行进。</p> <p>(2) 组合技术学练:原地“8”字舞龙—快速曲线起伏行进组合。</p> <p>(3) 舞龙展示(二选一)。</p> <p>① 自由展示。② 挑战:弓箭步—原地“8”字舞龙—行进“8”字舞龙—快速曲线起伏行进。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 快速跑+平板支撑交替抬臂。② 快速跑+高抬腿。③ 快速跑+卷腹胯下击掌。④ 快速跑+立卧撑。</p> <p>每个站点计时 30 秒,完成 4 个站点为 1 组,循环 4 组。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 先集体学练,后分 4 组小组学练。</p> <p>(2) 布置小组任务,分 4 组学练,组长负责制。</p> <p>(3) 分 4 组同时展示,择优评析。</p> <p>(4) 分 4 个站点同时练习。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 讲解示范,合作学练。</p> <p>(2) 任务式学练。</p> <p>(3) 合作学习。</p> <p>(4) 信息化教学;循环练习。</p>
3. 结束部分			
		<p>(1) 拉伸放松。</p> <p>① 靠墙小腿后侧拉伸。② 跪姿俯身侧腰拉伸。</p> <p>(2) 小结与讲评。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分 4 组,组内合作练习。</p> <p>(2) 4 列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 信息化教学,合作学习。</p> <p>(2) 交流与评价。</p>
4~6
7	<p>1. 运动能力:逐步提高快舞龙磨转动作的质量,龙形基本圆顺,能够较熟练地完成原地“8”字舞龙、快舞</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 跑阵游戏,行进间完成如下阵型:</p> <p>① 2 路同向圆环。② 2 路逆向圆环。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 音乐伴奏下,2 路纵队并行前进,跑成一个圆环;外圆变向跑成一个小圆,里圆跑成大圆围住小圆,与小圆</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>龙磨转和顺逆连续单侧起伏小圆场的组合动作,并进行舞龙展示;心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、速度、协调性等体能得到促进和发展。</p> <p>2. 健康行为:能保持较好的情绪状态;能与同伴分享自己的成功经验;能在学练中做出安全防护行为,同时提醒同伴注意安全防护。</p> <p>3. 体育品德:学练过程中遇到困难时要迎难而上,顽强拼搏;尊重舞龙学练规则,尊重老师和同伴;在舞龙学练中表现出团队协作能力。</p>	(2) 关节活动:展臂转肩、腰胯活动、最伟大拉伸、手腕脚踝绕环。	<p>逆向成圆环形。两圆击掌互动交互。</p> <p>(2) 小组长带领沿场地边线慢跑,沿对角线做热身动作。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 音乐伴奏下教师指挥,排头领跑,集体跑阵。</p> <p>(2) 体育委员领做,学生跟练。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练:快舞龙磨转(龙形圆顺)。</p> <p>(2) 组合技术学练(二选一)。</p> <p>① 原地“8”字舞龙—舞龙磨转组合。② 快舞龙磨转—顺逆连续单侧起伏小圆场组合。</p> <p>(3) 舞龙展示(二选一)。</p> <p>① 自由展示。② 挑战:原地“8”字舞龙—快舞龙磨转—顺逆连续单侧起伏小圆场。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 快速跑+左/右侧支撑抬臂。② 快速跑+前后交叉小跳。③ 快速跑+侧卧侧卷腹抬腿。④ 快速跑+立卧撑。</p> <p>每个站点计时 30 秒,完成 4 个站点为 1 组,循环 4 组。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 先集体学练,后分 4 组小组学练。</p> <p>(2) 布置小组任务,分 4 组学练,组长负责制。</p> <p>(3) 分 4 组同时展示,择优评析。</p> <p>(4) 分 4 个站点同时练习。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 讲解示范,合作学练。</p> <p>(2) 任务式学练。</p> <p>(3) 合作学习。</p> <p>(4) 信息化教学;循环练习。</p>
		3. 结束部分	
<p>(1) 拉伸放松。</p> <p>① 站姿侧伸展。② 俯身小腿后侧拉伸。</p> <p>(2) 小结与讲评。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分 4 组,组内合作练习。</p> <p>(2) 4 列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 信息化教学,合作学习。</p> <p>(2) 交流与评价。</p>		
8~18

(续表)

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	能简单地介绍舞龙的相关知识和舞龙文化,能粗略地说出舞龙的运动损伤处理方法和舞龙比赛的基本规则及裁判方法,能识别舞龙的三种基本步型,区分快舞龙磨转、靠背舞龙、矮步跑圆场、快速曲线起伏行进、首尾穿肚、龙穿身、曲线造型等动作的技术要领,能跟随同伴做出所学基本动作和简单的组合动作,并与同伴一起完成舞龙比赛或展示;能完成各项体能练习,心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性、柔韧性、反应能力、平衡性、协调性等体能得到一定程度的促进和发展;每学期课外能观看不少于8次舞龙比赛或表演,能区分舞龙水平的高低。	基本养成运用舞龙进行锻炼的习惯,能有意识地克服学练中的消极情绪,做到互相尊重;在舞龙展示或比赛中能做出合理的安全保护动作,并提醒同伴在学练过程中使用安全防护技能;能简单处理常见的运动损伤。	能按舞龙运动的基本规则和要求参与教学展示或比赛;具有冷静克制、果敢坚毅的品质,表现出团结合作、公平竞争的行为;能接受比赛结果。
良好	能说出舞龙的相关知识、舞龙文化、舞龙的运动损伤处理方法和舞龙比赛的基本规则及裁判方法,能说出舞龙的三种基本步型、快舞龙磨转、靠背舞龙、矮步跑圆场、快速曲线起伏行进、首尾穿肚、龙穿身、曲线造型等动作的技术要领,能与同伴一起做出所学基本动作和简单的组合动作,并与同伴一起完成舞龙比赛或展示;能积极完成各项体能练习,心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性、柔韧性、反应能力、平衡性、协调性等体能得到较大程度的促进和发展;每学期课外能观看不少于10次舞龙比赛或表演,并做出简要的评价。	具有运用舞龙进行锻炼的习惯,能成功地克服学练中的消极情绪,做到互相尊重;在舞龙展示或比赛中能及时做出合理的安全保护动作,并友善地提醒同伴在学练过程中使用安全防护技能;能较熟练地处理常见的运动损伤。	舞龙展示或比赛时能遵守规则;具有冷静克制、果敢坚毅的品质,表现出团结合作、公平竞争的行为;能坦然接受比赛结果。
优秀	能清晰地说出舞龙的相关知识、舞龙文化、舞龙的运动损伤处理方法和舞龙比赛的基本规则及裁判方法,	具有运用舞龙进行锻炼的习惯,能恰当地管理学练中的消极情绪,做到互相尊重;	能遵守规则;具有冷静克制、果敢坚毅的品质,表现出团结合作、公平竞争的

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	<p>能概述舞龙的三种基本步型、快舞龙磨转、靠背舞龙、矮步跑圆场、快速曲线起伏行进、首尾穿肚、龙穿身、曲线造型等动作的技术要领,能带领同伴一起做出所学基本动作和简单的组合动作,并带领同伴完成舞龙比赛或展示;能认真完成各项体能练习,心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性、柔韧性、反应能力、平衡性、协调性等体能得到大幅度的促进和发展;每学期课外能主动观看不少于12次舞龙比赛或表演,能举一反三运用于课堂的舞龙学习。</p>	<p>在舞龙展示或比赛中能预见性地做出合理的安全保护动作,并事先提醒同伴在学练过程中使用安全防护技能;熟练掌握简单处理常见的运动损伤的方法。</p>	<p>行为;能积极接受比赛结果。</p>
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>(1) 采用结构化技能教学,提高舞龙的技术水平。如将靠背舞龙和龙穿身动作进行组合,将矮步跑圆场和快速曲线起伏行进进行组合,将基本技术学练、组合技术学练、比赛或展示设计成进阶式运动技能学练,能够帮助学生形成动作序列,培养学生对完整动作的体验和理解。(2) 通过创设多样化的情境,提高学生主动学习的兴趣。如热身部分跑阵热身,将古代阵法的内容和队形转换结合起来,让学生在学阵型和变阵方法的情境下完成“热身跑”练习,不仅起到热身的效果,还为后续的舞龙学习奠定了基础。(3) 借助信息化技术手段展开教学。运用信息技术工具,如心率测试、健身软件、视频播放等进行辅助教学,有效提升学生的学习兴趣 and 学练效果。(4) 设计多样性、趣味性、补偿性和整合性的体能闯关游戏,有助于提高学生体能练习的积极性和锻炼效果。如每节课设计的4个体能闯关站点,学生在闯关站点通过完成体能练习获得相应的闯关积分,有效激发了水平三阶段学生体能练习的主动性和积极性。(5) 创设形式多样的舞龙展示或比赛。在舞龙展示或比赛中融入舞龙相关知识和文化、基本礼仪、运动损伤处理方法等运动认知,比赛规则和裁判方法,健康的生活方式,冷静克制、果敢坚毅等体育品德的培养,提升了舞龙学习对培养学生学科核心素养的作用和价值。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 学生因为身体差异等原因,在舞龙学习过程中会出现个别学生“掉队”的情况。(2) 一条龙10个人舞,舞龙珠、舞龙头、舞龙身、舞龙尾对学生的要求不一样,会导致学生“挑肥拣瘦”。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 一方面需要加强团队协作的教育,另一方面需要针对学生的差异性进行合理分层,创设差异化的练习情境和游戏情境,提高每一位学生的学练兴趣。(2) 在练习过程中设置互换龙具、互换位置等方式,让学生有均等的机会适应更多位置,提升学生的临场应变能力。</p>			

第三节 水平四中华传统体育类运动大单元教学设计

一、水平四中国式摔跤大单元教学设计

(一) 水平四中国式摔跤大单元教学设计思路

水平四中国式摔跤大单元以课程目标为导向,围绕体育学科核心素养确立本单元的学习目标。本单元的学习目标从运动能力、健康行为和体育品德三个维度设立。本单元遵循学习目标引领教学内容的理念,通过多样化的教学方法和教学组织实施教学,发展学生的体育学科核心素养。

1. 通过结构化知识与技能的学习,逐步掌握运动技术

水平四中国式摔跤学习内容包括基本步法、“防守、拆把”基本手法等基本动作,“里刀勾、手别、牵别、扒腰别、小得合、穿腿”等单个动作技术,“勾踢、踢别、跪披、跪揣”等组合动作技术,对这些技战术进行重构;还可以将所学的水平二、水平三基本技术一起进行架构,进行主题式结构化知识技能的教学,引导学生发现一类动作技术的主要特点和共性,帮助学生更好地掌握和理解该类动作技术要领,建立结构化思维和整体性认识。

2. 创设真实的运动情境,提升学生的运动能力

水平四阶段学生的思维能力逐渐发展和成熟,其中国式摔跤技术也不断丰富,要根据学生特点,让他们在真实的攻防情境中体悟技战术运用。学生在中国式摔跤中体验真实情境下的对抗,将运动技术、战术和规则等融入实战对抗中,能更好地理解所学知识和技能。创设实战打练情境,在配合练习中随着学生动作熟练程度的提高,逐步加快进攻速度和加大进攻力度,体现真实情境对抗下运用技战术的能力,提高学生分析问题、解决问题的能力。

3. 通过“学、练、赛”一体化教学设计,发展学生体育学科核心素养

在单元教学设计中,遵循新课标“教会、勤练、常赛”的要求,通过基本技术学练、组合技术学练、展示或比赛、体能练习等环节,有效落实学生体育学科核心素养的培育要求。根据水平四“打练合一”的教学策略,通过半实战对抗、限定条件的自由对抗,达到“练”从“打”出,有“打”有“练”,打练合一。通过实战对抗,提高学生运用中国式摔跤技战术的能力,达到学以致用。

4. 运用现代信息技术赋能课堂教学

借助现代信息技术手段,展示与模拟动作,帮助学生学会欣赏中国式摔跤比赛或表演,理解所学中国式摔跤项目的动作技术结构。例如,通过播放技术动作和配合动作的视频,帮助学生提高对动作组合技术的理解和认识,加强对动作技术和攻防含义的理解和认识。通过播放比赛视频,让学生了解重要的中国式摔跤赛事,学会欣赏比赛或表演;学生通过对中

国式摔跤规则的深入学习,主动挖掘规则的内涵,从中了解中国式摔跤的文化特征,理解“义以立德”“仁义礼智信”的精神内涵,树立文化自信和民族自信。

5. 每节课设置 10 分钟体能练习,有效提高学生的体能水平

水平四体能练习在水平三的基础上,增加了练习次数,练习方法也更加丰富,有效保障了学生全课运动密度达到 75%以上,平均心率在 140~160 次/分。根据学生能力采用分层学练的方法,让学生完成老师提供的练习任务,体能好的学生可以自主增加练习次数或组数,满足自己的需求。水平四阶段的学生已经掌握了多种体能练习方法,知道了体能练习编排的基本原则;根据学生差异进行分组,学生自主创设体能练习方法,不仅表现出团结协作、共同挑战的体育精神,同时提升了批判性思维 and 创新能力。

6. 重视多元学习评价,提升学练效果

本单元学习评价的目的是更好地促进学生全面发展,提高教育教学质量。评价的内容围绕本单元的学习目标进行针对性评价。如运动能力方面可以围绕中华传统体育类运动项目的运动认知、运动技能和体能三个方面进行评价;健康行为方面可以围绕运用健康和安全的知识和技能,形成健康的生活方式方面进行评价;体育品德则可以从体育道德、体育品格和体育精神三个方面进行评价。本单元运动认知方面主要评价学生对中国式摔跤的历史文化、所学动作技术的基本原理等的了解;运动技能方面主要评价学生对所学中国式摔跤的基本功、基本动作技术、组合动作技术和套路在中国式摔跤展示或比赛中的运用情况;体能方面主要评价学生的专项体能和补偿性体能的协同发展。健康行为方面主要评价学生自觉运用中国式摔跤进行体育锻炼习惯的养成,良好情绪的保持以及运动疲劳的消除等。体育品德方面主要评价学生能否遵守规则、尊重对手、尊重裁判,表现出不怕苦、不怕累、敢于挑战、敢于拼搏以及正确的胜负观。本单元强调采用过程性评价和结果性评价相结合的方法,重视教师积极的、针对性的反馈行为,提高学生有效参与学习的主动性。其中,过程性评价主要从学生参与中国式摔跤学习的积极性、主动性、合作性和责任意识,进行多元评价,提升学练效果。

水平四大单元以发展学生体育学科核心素养为引领,突出中国式摔跤“以体育人”的特征,培养学生敢于拼搏、勇于争先的体育精神。本单元关注学生的整体性发展,注重培养学生在中国式摔跤中灵活运用技战术的能力,注重培养学生的批判性思维和创新精神,注重培养学生的文化自信和民族自信。

(二) 水平四中国式摔跤大单元教学计划示例

表 3-7 水平四中国式摔跤大单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:在展示或比赛中灵活运用中国式摔跤的基本功、基本动作技术、组合动作技术和套路,表现出充沛的体能;能描述中国式摔跤的历史文化,解释所学运动技术的基本原理;能担任教学比赛的裁判;每学期观看不少于 8 次中国式摔跤比赛或表演,并能对某场高水平比赛做出分析和评价。
------	---

(续表)

	<p>2. 健康行为:在生活中自觉运用所学中国式摔跤进行锻炼;在学练和比赛中保持良好的情绪,与同伴友好相处;熟练运用所学技术保护自己 and 同伴;能消除运动中产生的疲劳,并积极进行身心恢复。</p> <p>3. 体育品德:在所学中国式摔跤的展示或比赛中能遵守规则,尊重裁判,尊重对手,不怕摔、不怕苦,敢于挑战、敢于拼搏、勇于争先,形成正确的胜负观和强烈的责任意识。</p>		
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识和基本技能 (1) 中国式摔跤动作技术的基本原理。(2) 中国式摔跤的文化、特点与价值。(3) 制定中国式摔跤的学练计划。(4) 中国式摔跤对增进健康、培养体育品德的作用。(5) 防守、拆把手法:粘手、迎手、相手、搵手、拧手、立肘、扒肩出肘。(6) 基本步法:撤步、车轮步、卧步、偷步。(7) 专项基本功:侧手翻、逃腿、抽腿、过腿、四步蹦子。(8) 基本动作及组合:里刀勾、手别、牵别、扒腰别、小得合、穿腿、勾踢、踢别、跪披、跪揣。</p> <p>2. 技战术运用 (1) 以退为进。(2) 借力打力。(3) 把握入、跪、借力技战术的运用时机和力道,点到为止,思考“力”的化解与灵活运用问题。(4) 班级内部限定条件的展示或比赛。(5) 熟练运用中国式摔跤的基本功、基本手法、基本步法和组合动作技术。</p> <p>3. 体能 在中国式摔跤项目中提高体能水平,如通过抽腿、过腿、逃腿、跳蹦子等练习,提高下肢肌肉力量和灵敏性。</p> <p>4. 展示或比赛 (1) 积极参与班级内限定条件的中国式摔跤比赛。(2) 在比赛中正确并熟练地运用中国式摔跤的基本功、基本手法、基本步法和组合动作技术等。</p> <p>5. 规则与裁判方法 (1) 中国式摔跤比赛把握犯规的判罚。(2) 能承担班级内比赛的部分裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价 (1) 关注中国式摔跤比赛的相关信息。(2) 每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次中国式摔跤比赛或表演。(3) 能对某场高水平中国式摔跤比赛做出分析与评价。</p>		
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点:敢打敢拼的精神;对练中的默契配合;对战中的安全保护意识。</p> <p>2. 教学内容的重难点:攻防动作的速度与力度;攻防转换的灵活性;对战中的安全防护技能。</p> <p>3. 教学组织的重难点:有序地学练;练习与比赛时的安全距离;对战练习与比赛的形式。</p> <p>4. 教学方法的重难点:讲解示范法;预防与纠正错误法;比赛法。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:知道本单元的学习目标及考评办法,正确连贯做出大得合一长腰勾组合动作,并能积极运用于比赛中;促进和发展上下肢力	1. 开始和准备部分 (1) “汉字魔方”游戏。 (2) 专项热身:颈部、背部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。	教学组织: (1) 分4组游戏。 (2) 4列横队分散队形。 教学方法: (1) 每组组成不同的汉字,组间比赛。 (2) 组长带领组员集体拉伸。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	量、腰腹力量、协调性、肌肉耐力、柔韧性等体能。 2. 健康行为:在对抗练习和比赛中与同伴和谐相处,小组合作氛围良好;保持积极心态,学会主动进行身心恢复。 3. 体育品德:在学练中表现出规则意识强、刻苦顽强、敢打敢拼、勇于挑战与敢于担当的体育品德。	2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:踢绊功、搓绊功。② 复习:大得合。③ 复习:长腰勾。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—右架—大得合—长腰勾。② 抱拳礼—左架—大得合—长腰勾。 (3) 教学实战。 ① 组内 PK 赛。② 班级 PK 赛。 (4) 体能练习。 ① 俯撑开合跳 20 次×2 组。② 俯撑登山步 20 次×2 组。③ 长腰崴 20 次×2 组。④ 跳绳 1 分钟×2 组。	教学组织: (1) 2 人一组,散点。 (2) 分组,轮流配对。 (3) 分组,两两对战。 (4) 4 列横队分散队形。 教学方法: (1) 讲解、强调要求。 (2) 创设问题情境,鼓励学生团结协作、主动挑战,讲解、巡视。 (3) 强调安全与规则,组内 PK,班级 PK,轮流裁判。 (4) 循环练习,分层挑战。
		3. 结束部分	
2	1. 运动能力:体验搥手、拧手的拆把手法,正确做出夹颈背组合动作,动作连贯自如,在比赛中能主动运用抢把、拆把手法和夹颈背组合动作;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、协调性、柔韧性等体能。 2. 健康行为:在练习与比赛中克服消极情绪,主动参	1. 开始和准备部分	
		(1) “钻、爬、潜、跳”游戏。 (2) 专项伸展操:压腿、踢腿、涮腰。	教学组织: (1) 4 路纵队分散队形。 (2) 4 列横队分散队形。 教学方法: (1) 分组游戏,组长领队。 (2) 用口令指挥,音乐伴奏结合,小组长带领练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 比赛视频:抢把、拆把动作的攻防含义。② 拆把手法:搥手、拧手。③ 复习:夹颈背。 (2) 组合动作学练。 ① 抢把、拆把:小袖—搥手(拧手)。	教学组织: (1) 集中队形;2 人配合,散点。 (2) 分 4 组,组内配对。 (3) 抽签分组,组间挑战。 (4) 4 列横队。 教学方法:

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	与练习与比赛;善于跟同伴沟通,能正确使用所学方法放松身心。 3. 体育品德:在比赛中能遵守摔跤比赛的规则,尊重裁判,表现出吃苦耐劳、勇敢顽强的体育精神;能坦然面对失败。	② 抱拳礼—站架—把位抢夺—夹颈背。 (3) 展示与比赛。 ① 组合动作展示:抱拳礼—站架—把位抢夺—夹颈背。② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 俯撑侧向移动 15 米×2 组。 ② 快速跑 20 米×2 组。③ 盘腿 20 次×2 组。④ 定时跑 1 分钟×2 组。	(1) 观看视频,分析讨论。 (2) 问题启发,积极学练,巡视指导。 (3) 分组展示;组间挑战赛,组长负责,轮流裁判;鼓励失败的学生不气馁、积极挑战。 (4) 比一比,集体练习。
		3. 结束部分	
		(1) 肩背部、腰腹部、上下肢肌肉拉伸。 (2) 小结评价。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。
3	1. 运动能力:体验撤步和抽腿动作要领,尝试在抱双腿进攻中运用撤步组合步法进行防守,并能在规定实战中尝试利用撤步由守转攻;促进和发展上下肢爆发力、协调性、腰腹力量、肌肉耐力、柔韧性等体能。 2. 健康行为:能运用健康知识消除运动疲劳和预防运动损伤;能够调控对抗练习和比赛时的情绪;在合作与竞争中保持积极乐观的心态。	1. 开始和准备部分	
		(1) “角力”游戏。 (2) 专项热身:颈部、背部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。	教学组织: (1) 2 人一组,散点。 (2) 4 列横队。 教学方法: (1) 相对而站,各出脚相抵,各出手相拉,拉倒为赢。 (2) 喊口令,集体拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 专项步法:撤步。② 基本功:抽腿。③ 复习:抱双腿。 (2) 组合动作学练。 ① 背步—抽腿。② 撤步—抽腿。 ③ 抢夺把位—抱双腿—撤步(防守)。 (3) 展示与比赛。 ① 组合动作展示:抢夺把位—抱双腿—撤步(防守)。② 教学实战。	教学组织: (1) 4 列横队。 (2) 同质分组,2 人配合。 (3) 分组,组内自主配对。 (4) 4 路纵队。 教学方法: (1) 讲解示范,集体练习。 (2) 问题导入,激发思维,合作学练,相互纠错。 (3) 小组抽签展示;组内循环进行挑

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	3. 体育品德:在练习与比赛中养成积极进取、尊重他人和敢于挑战的品质。	(4) 体能练习:“绳梯大战”。 ① 推小车 15 米×2 组。② 蹲踢 20 次×2 组。③ 并脚左右跳 20 次×2 组。④ 追逐跑 2 分钟×1 组。	战,强调礼仪与规则,组织裁判。 (4) 分组轮换练习,激发学生挑战与拼搏的精神。	
		3. 结束部分		
		(1) 放松身心。 (2) 总结评价。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。	
4	1. 运动能力:能做出过腿基本功动作,正确做出直体侧倒动作,体验里刀勾组合动作,尝试在规定动作比赛中运用里刀勾组合技术;促进和发展上下肢爆发力、协调性、速度、平衡能力、柔韧性等体能。 2. 健康行为:在合作与竞争中保持积极乐观的心态,与同伴和谐友好地相处;运用所学方法保护同伴和自己。 3. 体育品德:在对战中遵守比赛规则,尊重对手;在比赛中不怕困难,努力坚持,勇于拼搏。	1. 开始和准备部分		
		(1) “薪火相传”游戏。 (2) 专项热身:颈部、背部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。	教学组织: (1) 分 4 组,组长负责。 (2) 4 列横队。 教学方法: (1) 从场地一边将球运到另一边,继续循环接力运送。 (2) 喊口令,集体练习。	
		2. 基本部分		
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:过腿。② 复习:直体侧倒。③ 里刀勾(徒手模仿动作、辅助动作、配合动作)。 (2) 组合动作学练。 ① 直门(小袖)—里刀勾。② 偏门(小袖)—里刀勾。③ 抱拳礼—站架—抢拆把位—里刀勾。 (3) 展示与比赛。 ① 组合动作展示:抱拳礼—站架—抢拆把位—里刀勾。② 规定动作实战:抱拳礼—站架—抢拆把位—里刀勾。 (4) 体能练习。 ① 俯撑拍球 15 次×2 组。② 抽	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 分小组,自由配对。 (3) 小组内两两轮换组队。 (4) 4 列横队。 教学方法: (1) 视频导入,讲解示范,强调要点,组织练习,提示倒地安全。 (2) 问题导入,鼓励学生积极挑战、不怕摔,组织学练,巡视纠错。 (3) 小组抽签展示;组内循环赛,轮流裁判。 (4) 讲解示范,集中练习。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		踢 20 次×2 组。③ 燕式平衡 30 秒×2 组。④ 往返跑 25 米×4 组。	
		3. 结束部分	
		(1) 拍打放松。 (2) 总结评价。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 表扬学生在体能练习中不怕苦、不怕累的精神。
		1. 开始和准备部分	
		(1) “贴膏药”游戏。 (2) 专项热身:颈部、背部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。	教学组织: (1) 分 2 组围成圈。 (2) 4 列横队。 教学方法: (1) 2 人一组前后站立, 1 人逃 1 人追。 (2) 音乐伴奏下集体拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本步法:车轮步。② 基本功:侧手翻。③ 里刀勾。 (2) 组合动作学练。 ① 直门(小袖)—里刀勾。② 抱拳礼—站架—抢拆把位—里刀勾。 (3) 实战比赛:运用所学动作进行摔跤比赛。 (4) 体能游戏。 ① 跪地俯卧撑 20 次×2 组。 ② 快速高抬腿 20 米×2 组。 ③ 连续单脚跳 10 米×2 组。 ④ 定时跑 1 分钟×2 组。	教学组织: (1) 4 列横队;2 人一组,散点。 (2) 小组长负责,组内配对。 (3) 先小组,再组间。 (4) 4 列横队;4 路纵队。 教学方法: (1) 讲解示范,领做,纠错。 (2) 问题导入,自主配对,合作学练,相互提示。 (3) 创设比赛情境,组织挑战赛和 PK 赛,用语言激励学生勇敢顽强、敢打敢拼。 (4) 分组轮换,鼓励帮助。
		3. 结束部分	
		(1) 抖臂,放松身心。 (2) 小结评价。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。
5	1. 运动能力:体验车轮步、侧手翻、里刀勾动作,能描述里刀勾动作技术原理,在对战配合练习中尝试做出里刀勾动作,能在实战中尝试运用多种所学动作;促进和发展上下肢力量、协调性、肌肉耐力、柔韧性等体能。 2. 健康行为:在对战中能保持良好心态,在练习中团结合作,配合默契;主动运用所学动作保护自己和同伴;学会处理摔跤学练中的疲劳问题并积极恢复。 3. 体育品德:在学练和比赛中遵守规则和礼仪,尊重裁判判罚;表现出诚实守信、顽强拼搏的精神。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
			(2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。
6	1. 运动能力:在保护与帮助下完成侧手翻动作,能做出抬腿、抽腿的专项基本功动作,正确做出里刀勾组合动作,并尝试在实战比赛中运用;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、位移速度、灵敏性等体能。 2. 健康行为:在对抗练习和比赛中保持积极乐观的心态,与同伴和谐友好相处;能运用健康知识消除运动疲劳和预防运动损伤。 3. 体育品德:在实战中遵守比赛规则,尊重对手,在对战中主动出击,积极挑战;能坦然面对成功或失败。	1. 开始和准备部分	
		(1) “你追我赶”游戏。 (2) 专项热身:颈部、背部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。	教学组织: (1) 分 2 大组,自由散点。 (2) 4 列横队。 教学方法: (1) 强调拍到即可,不可拉拽他人。 (2) 集体音乐伴奏拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:逃腿。② 侧手翻。 ③ 里刀勾。 (2) 组合动作学练。 ① 逃腿—抽腿。② 抱拳礼—站架—抢拆把位—里刀勾。 (3) 实战比赛:抱拳礼—站架—抢拆把位—里刀勾—自主摔跤。 (4) 体能练习。 ① 仰卧支撑 30 秒×2 组。② 深蹲跳 15 米×2 组。③ 蹦子 20 次×2 组。④ 变速跑 20 米×6 组。	教学组织: (1) 4 列横队,自主散点。 (2) 自主散点。 (3) 分小组,组长负责。 (4) 分小组学练。 教学方法: (1) 讲解示范,领做,集体练习;2 人配合,互帮互助。 (2) 强调规则与要求,2 人自主配合学练,巡视指导。 (3) 组内循环赛,积分靠前的 2 组参加组间淘汰赛;鼓励被淘汰的学生不怕输、不气馁。 (4) 分组轮换,鼓励帮助。
3. 结束部分			
		(1) “模仿秀”游戏。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	1. 运动能力:知道粘手、迎手防守手法的基本方法与运用时机,初步体验手别动作,能在配合练习中做出抢把、拆把和手别动作,将所学动作技术运用于展示或比赛中;促进和发展上下肢力量、协调性、位移速度、腰腹力量、肌肉耐力、柔韧性等体能。 2. 健康行为:比赛时能主动利用所学动作对同伴进行保护;在配合练习中主动交换攻防角色,默契配合;主动进行身心放松,预防运动损伤。 3. 体育品德:在对战中遵守比赛规则,尊重对手,在学练中自我激励,不断挑战,克服困难,勇于争先。	1. 开始和准备部分	
		(1)“螃蟹赛跑”游戏。 (2)专项伸展操:压腿、踢腿、长腰崴。	教学组织: (1)分4组,组长负责。 (2)4列横队。 教学方法: (1)分小组,强调遵守规则和练习安全。 (2)分组拉伸,组长喊口令。
		2. 基本部分	
		(1)基本技术学练。 ①防守手法:粘手、迎手。②手别。 (2)组合动作学练。 ①车轮步—手别。②大领—手别。③抱拳礼—站架—抢拆把位(粘手、迎手)—手别。 (3)限定动作比赛。 ①抱拳礼—站架—抢拆把位—手别—自主摔跤。②教学实战。 (4)体能练习。 ①快速盘腿20次×2组。②兔跳15米×2组。③快速跑15米×2组。④蹲踢20个×1组。	教学组织: (1)2人自主配对学练。 (2)4列横队,集体练习;2人配合,散点。 (3)分小组,组长负责。 (4)4列横队;4路纵队。 教学方法: (1)观看视频,问题导入,讲解示范,分解与配合练习。 (2)说明相关规则,自选伙伴配合练习,适时参与。 (3)组内循环赛,挑战不同级别对手,鼓励学生面对不同对手不胆怯、不害怕,积极挑战。 (4)提供体能练习方案,鼓励学生分组自创练习方法;分组选择练习方法和形式,组长负责组织练习。
3. 结束部分		(1)专项拉伸。 (2)小结评价。	教学组织: (1)同心圆队形。 (2)同心圆队形。 教学方法: (1)自主放松。 (2)交流评价。
8	1. 运动能力:知道相关比赛规则和裁判方法,体验四步蹦子专项基本	1. 开始和准备部分	
		(1)“手球”游戏。 (2)专项热身:压腿、踢腿、涮腰专项伸展操。	教学组织: (1)分4大组,2块比赛场地。 (2)4列横队。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	功,能在抢把、拆把中熟练运用所学手法,正确做出手别动作,能在组合动作中做出手别,在比赛中能积极运用所学动作;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:在练习中主动交流,配合默契,与同伴和谐友好相处;能运用健康知识消除运动疲劳和预防运动损伤。 3. 体育品德:在中国式摔跤比赛中遵守比赛规则,尊重对手;在学练和比赛中表现出诚实守信、吃苦耐劳、勇敢顽强的体育精神;积极面对胜负。		教学方法: (1) 遵守规则,公平游戏。 (2) 组长领做,分组练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 抓把、抢把:大领、小袖、粘手、迎手、偏带、软门等。② 基本功: 四步蹦子。③ 手别。 (2) 组合动作学练。 ① 侧手翻—过腿—四步蹦子。 ② 抱拳礼—站架—抢拆把位—手别。 (3) 比赛。 ① 规定动作比赛:抱拳礼—站架—抢拆把位—手别。② 自由对战。 (4) 体能练习。 ① 小哑铃屈臂扩胸 25 次×2 组。 ② 逃腿 20 次×2 组。③ 高台阶登山步 20 次×2 组。④ 跳绳 1 分钟×2 组。	教学组织: (1) 自主配对,散点。 (2) 分组学练,组长负责。 (3) 抽签分组,组间对抗。 (4) 4 路纵队。 教学方法: (1) 讲解示范,皮条辅助练习,2 人配合练习。 (2) 讲解相关规则,自主配对,合作学练。 (3) 组间对抗,轮流裁判,鼓励裁判公平公正。 (4) 分组轮换,强调安全。
		3. 结束部分	
		(1) 揉捏放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。
	1. 运动能力:体验卧步、偷步基本步法,在比赛中主动将手别与其他所学动作组合运用;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、心肺耐	1. 开始和准备部分	
		(1) “马步双推掌”游戏。 (2) 专项热身:压腿、踢腿、涮腰专项伸展操。	教学组织: (1) 2 人一组,散点。 (2) 分小组,组长负责。 教学方法: (1) 遵守规则,合作游戏。 (2) 组长领做。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在练习中与同伴建立良好的伙伴关系,积极沟通;在配合练习和比赛中能保护自己 and 同伴;能自觉进行身心放松。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中遵守规则,尊重对手;在学练中主动挑战,勇敢顽强;能正确看待比赛胜负。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 基本步法:卧步、偷步。② 手别。</p> <p>(2) 组合动作学练。</p> <p>① 偷步—盖步。② 卧步—抽腿。</p> <p>③ 抱拳礼—站架—抢拆把位—手别。</p> <p>(3) 教学比赛。</p> <p>① 规定动作比赛:抱拳礼—站架—抢拆把位—手别。② 自由对战。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 俯撑交替摸肩 20 次×2 组。</p> <p>② 鸭子步 15 米×2 组。③ 跳蹦子 15 次×2 组。④ 往返跑 25 米×6 组。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队,自由散点。</p> <p>(2) 2 人一组,散点。</p> <p>(3) 分组对抗。</p> <p>(4) 4 路纵队。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 观看视频,模仿练习;2 人配合对练。</p> <p>(2) 讲解示范,集体练习;组内轮换对手,合作学练。</p> <p>(3) 讲解相关规则与裁判方法,抽签分组对抗,组长负责,轮流裁判;不断鼓励学生不怕苦、不怕摔,积极面对困难。</p> <p>(4) 分组轮换。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 抖臂、拍腿放松。</p> <p>(2) 评价小结。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队体操队形。</p> <p>(2) 4 列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 自主放松。</p> <p>(2) 交流评价。</p>
	<p>1. 运动能力:体验立肘、扒肩出肘的拆把手法,并尝试在抢把手法中主动运用,能做出卧步、偷步动作,知道运用时机,尝试将几种步法运用于摔跤比赛中;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、心肺耐力、柔</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “长江黄河”游戏。</p> <p>(2) 专项热身:过腿、四步蹦子、卧步。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 2 列横队,相对站立。</p> <p>(2) 4 列横队。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 听口令追逃,注意安全。</p> <p>(2) 边喊口令边示范领做。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 拆把手法:立肘、扒肩出肘。</p> <p>② 基本步法:卧步、偷步。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队,配合练习。</p> <p>(2) 2 人一组,散点。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	韧性等体能。 2. 健康行为:养成运用中国式摔跤动作进行锻炼的良好习惯;在配合练习和比赛中能运用所学技能保护自己 and 同伴;能主动运用按摩等手法进行自我放松。 3. 体育品德:在学练和比赛中遵守规则,尊重对手;在对战中面对对方的攻势要沉着冷静,坚韧不拔,见机行事,反败为胜。	(2) 组合动作学练。 ① 偏门、小袖—立肘(借力打力)。 ② 偏门、小袖—扒肩出肘(借力打力)。 (3) 展示与比赛。 ① 规定动作展示:偏门、小袖—扒肩出肘(借力打力)。 ② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 弹力带扩胸 15 次×2 组。 ② 弹力带单腿蹲起 15 次×2 组。 ③ 逃腿 20 次×2 组。④ 定时跑 3 分钟×1 组。	(3) 分小组,组内循环对战。 (4) 4 列横队。 教学方法: (1) 观看视频,探究性学习,理解攻防含义,配合练习。 (2) 讲解示范,说明相关规则,探究合作练习。 (3) 讲解规则,示范打分手势,组内循环对战;用语言激励学生面对失败不放弃,积极挑战。 (4) 讲解示范,集体练习。
		3. 结束部分	
		(1) 按摩放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。
11	1. 运动能力:正确做出四步蹦子、抽腿、过腿基本功,在步法组合练习中能连贯协调地做出这些基本动作,将里刀勾、手别等组合技术运用于比赛中;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:在体能练习中保持积极的学练情绪,与同伴友好相处;能主动消除疲劳并进	1. 开始和准备部分	
		(1) 组合障碍跑。 (2) 专项热身:肩背部、腰腹部、上下肢肌肉拉伸。	教学组织: (1) 4 路纵队。 (2) 4 列横队。 教学方法: (1) 自主选择越障碍方法。 (2) 组长喊口令并领做。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:四步蹦子、抽腿、过腿。 ② 抢把拆把游戏。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—站架—抢拆把位—里刀勾。② 抱拳礼—站架—抢拆把位—手别。 (3) 教学实战(运用所学动作进攻	教学组织: (1) 4 列横队;配合散点。 (2) 分小组,2 人配合。 (3) 自由散点,组长负责。 (4) 4 路纵队。 教学方法: (1) 讲解示范,集体练习;自主配合,相互纠错。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
12	<p>行身心恢复。</p> <p>3. 体育品德:在对战比赛中遵守比赛规则,尊重裁判判罚;能积极面对比赛结果,具有顽强的意志和抗挫折能力。</p>	<p>或防守)。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 小哑铃摆臂 20 次×2 组。</p> <p>② 两头起 20 次×2 组。③ 横跳小栏架 25 次×2 组。④ 跳绳 3 分钟×1 组。</p>	<p>(2) 提示要点,鼓励挑战,合作学练。</p> <p>(3) 组内循环赛,组间挑战赛。</p> <p>(4) 循环练习。</p>	
		3. 结束部分		
		<p>(1) 拉伸放松。</p> <p>(2) 评价小结。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队体操队形。</p> <p>(2) 4 列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 自主放松。</p> <p>(2) 交流评价。</p>	
		1. 开始和准备部分		
12	<p>1. 运动能力:能根据对手位置和技术特点合理运用所学技术动作进行测试,能尝试担任裁判工作;促进和发展上下肢力量、协调性、肌肉耐力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在测试中保持良好的情绪;能运用所学技术保护自己和同伴;能积极进行身心恢复。</p> <p>3. 体育品德:在考核中勇敢顽强,努力坚持,遵守规则,尊重对手;积极面对比赛结果。</p>	<p>(1) “潜、爬、跳、钻”组合游戏。</p> <p>(2) 专项热身:颈部、背部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 路纵队,组长领做。</p> <p>(2) 4 列横队。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 说明要求,循环练习。</p> <p>(2) 喊口令,集体练习。</p>	
		2. 基本部分		
		<p>(1) 技能考核。</p> <p>内容:淘汰赛。</p> <p>(2) 体能考核。</p> <p>内容:1 分钟跳绳。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 男女生各 2 组。</p> <p>(2) 2 列横队,分 2 组考核。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 讲解比赛规则和要求,鼓励学生勇敢面对挑战;组长负责小组比赛,组员轮流担任裁判。</p> <p>(2) 教师计时,互相数数并记录成绩。</p>	
		3. 结束部分		
12	<p>1. 运动能力:能根据对手位置和技术特点合理运用所学技术动作进行测试,能尝试担任裁判工作;促进和发展上下肢力量、协调性、肌肉耐力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在测试中保持良好的情绪;能运用所学技术保护自己和同伴;能积极进行身心恢复。</p> <p>3. 体育品德:在考核中勇敢顽强,努力坚持,遵守规则,尊重对手;积极面对比赛结果。</p>	<p>(1) 按摩放松。</p> <p>(2) 评价小结。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队体操队形。</p> <p>(2) 4 列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 自主放松。</p> <p>(2) 交流评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力:连贯做出全蹲后滚翻和撤步、上步、垫步动作,能准确连贯做出大得合动作组合,能够在比赛中灵活运用所学动作;促进和发展上下肢力量、协调性、肌肉耐力、腰腹力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在体能练习中能保持积极的学练情绪,在对战中与同伴友好相处;能自己主动运用所学动作消除疲劳,进行身心恢复。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中遵守比赛规则,尊重裁判判罚,具有较强的责任心和坚强的意志力;能积极面对比赛结果。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “跳背”游戏。</p> <p>(2) 专项热身:压肩、压腿、踢腿、涮腰。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4路纵队,前后散开。</p> <p>(2) 4列横队,左右散开。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 强调安全,接力练习。</p> <p>(2) 喊口令,集体练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 复习:全蹲后滚翻。② 复习步法:撤步、上步、垫步。③ 复习大得合。</p> <p>(2) 组合动作学练。</p> <p>① 撤步—上步—垫步—大得合。</p> <p>② 抱拳礼—站架—抢拆把位—大得合动作。</p> <p>(3) 教学实战。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 推举小哑铃 20次×2组。</p> <p>② 抽腿 20次×2组。③ 收腹跳 20次×2组。④ 定时跑 1分钟×2组。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4列横队散开;配合散点。</p> <p>(2) 2人配合,自主散点。</p> <p>(3) 分小组,组内配对。</p> <p>(4) 分小组,组长负责。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 强调练习要点,学生领做,教师巡视指导。</p> <p>(2) 问题导入,激活思维,提出任务,组织 2人实战。</p> <p>(3) 组内循环赛,班级 PK 赛,轮流裁判。</p> <p>(4) 分组轮换,安全学练;对学生在体能练习中的拼搏精神进行表扬。</p>
3. 结束部分		<p>(1) “听声音找朋友”游戏。</p> <p>(2) 评价小结。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分 2组,围成 2个大圈。</p> <p>(2) 4列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 闭眼听声音找朋友,愉悦身心。</p> <p>(2) 交流评价。</p>
14	<p>1. 运动能力:体验小得合动作,尝试在不同抓把练习中做出小得合动作,熟练掌握大得合动作,组合动作中能根据位置手法优势合理做出所</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “爬、潜、钻、跳”组合跳障碍游戏。</p> <p>(2) 专项热身:压肩、压腿、踢腿、涮腰。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4路纵队,前后散开。</p> <p>(2) 4列横队,左右散开。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 强调安全,接力练习。</p> <p>(2) 喊口令,集体练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15	<p>学动作,在比赛中主动运用所学动作;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、肌肉耐力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛过程中能调控自己的情绪,在配合练习中主动交流,配合默契;能运用所学防护技术保护自己 and 同伴。</p> <p>3. 体育品德:养成不畏困难、自信顽强、尊重对手、团结协作、遵规守纪的体育品德。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 比赛视频:大得合与小得合。</p> <p>② 复习:大得合。③ 小得合:上步—垫步—跪。</p> <p>(2) 组合动作学练。</p> <p>① 抱拳礼—站架—抢拆把位—大得合。② 抢把拆把—小得合。</p> <p>(3) 教学比赛。</p> <p>① 规定动作实战。② 教学实战。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 俯撑交替抬肘 15 次×2 组。</p> <p>② 仰卧蹬腿 20 次×2 组。③ 仰卧举腿 15 次×2 组。④ 定时跑 4 分钟×1 组。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 集合队形,集体观看;2 人一组,散点。</p> <p>(2) 分小组学练,自主散点。</p> <p>(3) 自由组合,自主散点。</p> <p>(4) 4 列横队。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 观看视频,探究学习,配合练习。</p> <p>(2) 提示安全和礼仪,组织分组,配合练习;用语言激励学生积极面对困难,敢打敢拼。</p> <p>(3) 挑战赛,自主配对,轮流裁判。</p> <p>(4) 分组轮换练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) “看谁先笑”游戏。</p> <p>(2) 评价小结。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 同心圆。</p> <p>(2) 4 列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 讲笑话看谁先笑,放松身心。</p> <p>(2) 交流评价。</p>
15	<p>1. 运动能力:体验相手防守手法,正确做出粘手、迎手机,将粘手、迎手机和相手手法主动运用于比赛中,能够在比赛中积极运用大得合、小得合动作;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、位移速度、肌肉耐力、柔韧性等体能。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “快潜—兔跳”组合游戏。</p> <p>(2) 专项热身:四步蹦子、抽腿、过腿。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 同心圆,左右散开。</p> <p>(2) 4 列横队,左右散开。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 强调安全,接力练习。</p> <p>(2) 喊口令,集体练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 防守手法:相手。② 抓把抢把游戏:粘手、迎手机、相手。③ 小得合。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队集中与散开;配合散点。</p> <p>(2) 分组,2 人配合。</p> <p>(3) 抽签分组,组间对战。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	<p>2. 健康行为:在对战中保持积极的情绪;在对战练习中能表现出合理的安全防护行为;能主动进行身心恢复。</p> <p>3. 体育品德:在配合练习和比赛中表现出相互尊重、勇敢顽强、坚忍不拔的体育精神;失败后不气馁,正确看待胜负。</p>	<p>(2) 组合动作学练。</p> <p>① 抱拳礼—站架—抢拆把位(粘手、迎手、相手)—小得合。② 抱拳礼—站架—抢拆把位(粘手、迎手、相手)—小得合(大得合)。</p> <p>(3) 对抗赛。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 小哑铃快速摆臂 30 次×2 组。</p> <p>② 俄罗斯转体 20 次×2 组。</p> <p>③ 小碎步跑 30 秒×2 组。④ 耐力跑 4 分钟×1 组。</p>	<p>(4) 分 4 组,组长负责。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 观看视频,探究学习,互相纠错。</p> <p>(2) 创设活动情境、提出任务,组织 2 人配合练习。</p> <p>(3) 组间挑战赛,轮流裁判;用语言激励学生面对强手不胆怯、勇于挑战。</p> <p>(4) 分组轮换,集体学练。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 揉捏放松。</p> <p>(2) 评价小结。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队体操队形。</p> <p>(2) 4 列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 互助揉捏,放松身心。</p> <p>(2) 交流评价,提出表扬。</p>
16	<p>1. 运动能力:连贯做出搥手、拧手、立肘、扒肩出肘和背步、蹲踢动作,能在比赛中尝试运用勾踢组合动作;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、肌肉耐力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练和比赛中能保持学习热情,与同伴友好相处;能用所学动作进行自我保护,也能积极帮助和保护同伴。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “开心农场”游戏。</p> <p>(2) 专项热身:四步蹦子、抽腿、过腿。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 路纵队,前后散开。</p> <p>(2) 4 列横队,左右散开。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 搬运农产品,接力练习。</p> <p>(2) 喊口令,集体练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 比赛视频:勾踢动作相关比赛视频。② 复习:搥手、拧手、立肘、扒肩出肘。③ 复习:背步、蹲踢。</p> <p>(2) 组合动作学练。</p> <p>① 右架—大领小袖—背步—勾踢。② 抱拳礼—站架—抢拆把位(搥手、拧手、立肘、扒肩出肘等)—勾踢。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队集中;配合散点。</p> <p>(2) 2 人配合,散点。</p> <p>(3) 分组,组内对战。</p> <p>(4) 分组,组长负责。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 观看视频,用语言激励学生遵守规则,点到为止;探究学习,2 人配合,互相提示。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 体育品德:在实战中遵守比赛规则,尊重裁判判罚;能积极面对比赛结果;在配合练习中不怕摔、不怕苦,坚韧不拔、勇于挑战。	(3) 展示与比赛。 ① 组合动作展示:抱拳礼—站架—抢拆把位(搥手、拧手、立肘、扒肩出肘等)—勾踢。② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 俯撑摸肩 25 次×2 组。② 俯撑登山步 20 次×2 组。③ 俯撑收腹跳 20 次×2 组。④ 往返跑 20 米×8 组。	(2) 问题导入:如何防守勾踢? 2 人配合练习。 (3) 组内循环赛,轮流裁判;班级挑战赛。 (4) 分组轮换,集体学练。
		3. 结束部分	
		(1) “大小西瓜”游戏。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 按顺序喊大比小,放松身心。 (2) 交流评价,提出表扬。
17	1. 运动能力:正确连贯做出组合动作技术套路中勾踢动作,了解其技术要领,能描述所学“勾”相关技术动作的特点,并能在比赛中尝试运用勾踢组合动作;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:养成运用中国式摔跤进行锻炼的习惯;与同伴团结友爱、和谐相处;学会用所学技术保护自己 and 同伴。	1. 开始和准备部分	
		(1) “拍背追逃”游戏。 (2) 专项热身:压肩、压腿、踢腿、涮腰。	教学组织: (1) 分 2 组,围成 2 个圈。 (2) 4 列横队,左右散开。 教学方法: (1) 拍中即逃,抓住为胜;提示注意安全。 (2) 喊口令,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:四步蹦子。② 复习:里刀勾、勾踢。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—站架—抢拆把位—里刀勾(长腰勾)。② 抱拳礼—站架—抢拆把位—勾踢。 (3) 教学比赛。	教学组织: (1) 2 人配合,散点。 (2) 分组,2 人配合,散点。 (3) 先分组对战,再全班挑战。 (4) 分 4 组,组长负责。 教学方法: (1) 问题导入,探究学习,2 人配合,重复练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 体育品德:在配合练习和比赛中表现出相互尊重、勇敢顽强、坚忍不拔的体育精神;积极面对困难与失败。	① 规定动作比赛:抱拳礼—站架—抢拆把位—勾踢。② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 斜推健身球 20 次×2 组。 ② 蹲踢 15 次×2 组。③ 弓箭步跳 15 次×2 组。④ 定时跑 3 分钟×1 组。	(2) 讲解规则与裁判方法,引导学生关爱同伴、以和为贵;2 人配合,攻守轮换。 (3) 组间对抗赛,班级挑战赛,轮流裁判。 (4) 分组轮换,分层挑战。
		3. 结束部分	
		(1) 拍打放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 放松身心。 (2) 交流评价。
18	1. 运动能力:能描述牵别动作的要领和借力发力的技巧,在配合中能通过攻守转换相互体验牵别,尝试将所学动作运用于比赛中;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:能主动运用中国式摔跤运动进行锻炼;在学练和比赛中能保持学习热情,与同伴友好相处;能用所学动作保护自己 and 同伴。 3. 体育品德:在比赛中遵守比赛规	1. 开始和准备部分	
		(1) “红军过草地”游戏。 (2) 专项热身:车轮步、卧步、偷步步法。	教学组织: (1) 分 2 个场地游戏。 (2) 4 列横队,左右散开。 教学方法: (1) 创设各种障碍情境,分组游戏。 (2) 喊口令,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 比赛视频:牵别动作视频。 ② 牵别。 (2) 组合动作学练。 ① 直门、小袖—背步—牵别。 ② 偏门、小袖—背步—牵别。 (3) 展示与比赛。 ① 组合动作展示:偏门、小袖(直门、小袖)—背步—牵别。② 规定动作实战。 (4) 体能练习。 ① 平板支撑 1 分钟×2 组。② 涮	教学组织: (1) 4 路纵队,散开队形;2 人配合,散点。 (2) 分小组,2 人配合,散点。 (3) 组间交叉,再全班挑战。 (4) 分 4 组,组长负责。 教学方法: (1) 观看视频,探究学习,辅助动作循环练习;2 人配合,分析改进。 (2) 讲解规则与裁判方法,2 人配合,借力打力。 (3) 小组抽签展示;组间交叉对抗赛,

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
19	<p>则, 尊重裁判判罚; 能积极面对比赛结果; 在配合练习和比赛中表现出主动挑战、不怕摔、不怕苦、勇敢顽强的体育精神。</p>	腰 15 次×2 组。③ 蛙跳 20 米×2 组。④ 定时跑 1 分钟×2 组。	<p>班级挑战赛, 强调安全与规则。</p> <p>(4) 分组轮换, 集体学练。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 正反口令放松身心。</p> <p>(2) 评价小结。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队体操队形。</p> <p>(2) 4 列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 通过方向位置的变化, 正说反做, 愉悦身心。</p> <p>(2) 交流评价, 提出表扬。</p>
19	<p>1. 运动能力: 能主动抢拆把位, 正确做出牵别动作, 能在同伴间配合借力时做出牵别组合动作, 并在半实战与实战中尝试运用所学动作; 促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 主动克服学习困难, 乐观积极; 在配合练习中主动交流, 配合默契, 有担当; 能用正确的动作对自我和同伴进行保护。</p> <p>3. 体育品德: 在对战中遵守规则, 讲礼守信, 表现出坚韧不拔、顽强拼搏、勇于挑战等体育品德。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “抢险救灾”游戏。</p> <p>(2) 专项热身: 逃腿、抽腿、四步蹦子。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分 2 个场地游戏。</p> <p>(2) 4 列横队, 左右散开。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 创设抢险救灾情境, 分组游戏。</p> <p>(2) 喊口令, 集体练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 抢拆把位: 大领、小袖、搥手、拧手、立肘、扒肩出肘。② 牵别。</p> <p>(2) 组合动作学练。</p> <p>① 直门、小袖(偏门、小袖)—背步—牵别。② 抱拳礼—站架—抢拆把位(搥手、拧手、立肘、扒肩出肘)—牵别。</p> <p>(3) 教学比赛。</p> <p>① 规定动作实战: 抱拳礼—站架—抢拆把位—牵别。② 教学实战。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 小碎步 30 秒×2 组。② 侧向跳小栏架 25 次×2 组。③ 长腰崴 20 次×2 组。④ 追逐跑 3 分钟×1 组。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队散开队形。</p> <p>(2) 分小组, 2 人配合, 散点。</p> <p>(3) 分男女生 2 大组, 组内轮换挑战。</p> <p>(4) 分 4 组, 组长负责。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 用语言激励, 配合练习。</p> <p>(2) 问题导入: 围绕“如何进行攻防转换”进行分析和实践。</p> <p>(3) 大组内循环赛, 轮流担任裁判; 提示学生面对弱小对手要爱护, 点到为止。</p> <p>(4) 组间轮换练习, 组长发令组织。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 拉伸放松。 (2) 评价小结。	教学组织： (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法： (1) 自主拉伸，放松身心。 (2) 交流评价，提出表扬。
		1. 开始和准备部分	
		(1) “小手球”游戏。 (2) 专项热身：逃腿、抽腿、四步蹦子。	教学组织： (1) 分 4 大组，两两对战。 (2) 4 列横队，左右散开。 教学方法： (1) 分设红队和黄队，规定时间撕掉多的为胜。 (2) 喊口令，集体练习。
		2. 基本部分	
20	<p>1. 运动能力：正确连贯做出夹颈背动作，体验扒腰别的动作要领，在配合练习中做出夹颈背，由守转攻尝试做出扒腰别组合动作，努力将所学动作运用于比赛中；促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为：养成运用中国式摔跤进行体育锻炼的习惯；表现出恰当的安全防护行为；能主动进行自我身心恢复。</p> <p>3. 体育品德：在配合练习和比赛中表现出相互尊重、勇敢顽强、坚韧不拔的体育精神；形成正确的胜负观。</p>	<p>(1) 基本技术学练。 ① 相关视频：理论知识与比赛视频。② 复习：夹颈背。③ 扒腰别（徒手、假人）。 (2) 组合技术学练。 ① 站架—抢拆把位—夹颈背。 ② 抱拳礼—站架—抢拆把位—夹颈背—扒腰别（守转攻）。 (3) 展示与比赛。 ① 组合动作展示：抱拳礼—站架—抢拆把位—夹颈背—扒腰别（守转攻）。② 规定动作比赛：抱拳礼—站架—抢拆把位—夹颈背—扒腰别。 (4) 体能练习。 ① 弹力带扩胸 20 次×2 组。 ② 弹力带单腿蹲起 20 次×2 组。 ③ 起桥 20 次×2 组。④ 定时跑 4 分钟×1 组。</p>	<p>教学组织： (1) 集中队形，自由散点。 (2) 分小组，2 人配合，散点。 (3) 分小组，轮流配对。 (4) 分 4 组，组长负责。 教学方法： (1) 观看视频，探究学习，了解夹颈背与扒腰别攻防关系；通过规则引导学生了解中国式摔跤的文化内涵，激发民族认同感。 (2) 问题导向，主动分析，组内自主配对，重复练习。 (3) 组内循环对战，轮流担任裁判。 (4) 分组轮换，根据能力自选、调整次数。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 波浪臂放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松,身心愉悦。 (2) 交流评价,对学生在体能练习中坚韧不拔、挑战自我的精神进行表扬。
		1. 开始和准备部分	
		(1) “螃蟹追逃”游戏。 (2) 专项热身:压腿、踢腿、涮腰。	教学组织: (1) 分 2 个场地游戏。 (2) 4 列横队,左右散开。 教学方法: (1) 创设游戏情境,分组游戏。 (2) 喊口令,集体练习。
		2. 基本部分	
21	1. 运动能力:增强攻防转换意识,能够灵活运用各种抢拆手法和夹颈背动作,配合练习时动作连贯自然,能做出扒腰别的动作,能做到扒腰位置正确、用力恰当,能在摔跤比赛中主动运用所学动作;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、位移速度等体能。 2. 健康行为:在配合练习和比赛中能运用所学技术保护自己 and 同伴;与同伴和组员和谐相处;主动放松身心。 3. 体育品德:在比赛中遵守规则,尊重同伴;对战和配合练习时不怕苦、不怕摔,敢于拼搏、勇于挑战;能正确对待摔跤展示和比赛的结果,	(1) 基本技术学练。 ① 抢把拆把:所学各种手法。 ② 复习:夹颈背。③ 扒腰别(假人辅助、配合)。 (2) 组合动作学练。 ① 站架—抢拆把位—夹颈背。 ② 抱拳礼—站架—抢拆把位—(夹颈背)扒腰别。 (3) 教学比赛。 ① 规定动作比赛:抱拳礼—站架—抢拆把位—(夹颈背)扒腰别。 ② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 马步推哑铃 25 次×2 组。 ② 挑钩子 20 次×2 组。③ 收腹跳 20 次×2 组。④ 冲刺跑 25 米×6 组。	教学组织: (1) 4 列横队散开队形。 (2) 分小组,2 人配合,散点。 (3) 分 2 大组,组内自主挑战。 (4) 分 4 组,组长负责。 教学方法: (1) 讲解示范,辅助练习与配合练习。 (2) 问题导入:如何根据真实情境选择合理方法?选择不同体型的对手配合练习;鼓励学生面对不同对手不害怕,勇于挑战。 (3) 大组内循环挑战赛,轮流担任裁判。 (4) 循环练习,组长组织。
		3. 结束部分	
		(1) “我是木头人”游戏。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 分 4 组,组长负责。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	有公平竞争的意识 和行为。		(2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 分组游戏, 放松身心。 (2) 交流评价, 提出表扬。
22	1. 运动能力: 体验穿腿动作, 能描述动作原理, 学会解读比赛中的防守意图, 尝试将所学动作技术运用于配合与比赛中; 促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、肌肉耐力、柔韧性等体能。 2. 健康行为: 能主动将所学摔跤知识和技能运用到日常锻炼中; 在学练和比赛中主动积极, 与同伴配合默契; 在疲劳时能积极进行身心恢复。 3. 体育品德: 在摔跤运动中养成自律自制、遵规守纪的良好品质; 在比赛中迎难而上, 主动进攻, 敢于拼搏。	1. 开始和准备部分	
		(1) “下潜、跳背、兔跳”组合游戏。 (2) 专项基本功: 压肩、压腿、踢腿、涮腰。	教学组织: (1) 分 4 组, 分别围成圈, 左右拉开。 (2) 4 列横队, 左右散开。 教学方法: (1) 3 种方法循环越过障碍, 完成 1 圈后回到原位。 (2) 喊口令, 集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 穿腿: 橡皮带徒手练习。② 穿腿: 配合不倒地练习。③ 穿腿: 配合倒地练习。 (2) 组合动作学练。 ① 小袖、直门—拉手—穿腿。② 抱拳礼—站架—抢拆把位—穿腿。 (3) 教学比赛: 规定动作教学比赛。 (4) 体能练习。 ① 平板支撑 1 分钟×2 组。② 踢绊功 20 次×2 组。③ 单腿横跳 20 次×2 组。④ 定时跑 3 分钟×1 组。	教学组织: (1) 2 人配合, 散点。 (2) 分小组, 2 人同质组合学练, 散点。 (3) 先组内再组间。 (4) 分 4 组, 组长负责。 教学方法: (1) 讲解示范, 强调点到为止, 辅助练习与配合练习。 (2) 问题导入, 探究分析易犯错误, 合作练习。 (3) 组内循环赛, 组间挑战赛, 尝试跟不同体重的伙伴配合, 轮流担任裁判; 提示裁判公平公正, 鼓励学生勇于挑战。 (4) 循环练习, 组长组织。
3. 结束部分			
		(1) 揉捏放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 互帮互助。 (2) 交流评价, 表扬学生的不怕摔精神。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
23	1. 运动能力:能做出所学摔跤下肢动作技术,连贯做出穿腿技术,能点到为止,将所学技术动作运用于比赛中;促进和发展上下肢力量、灵敏性、腰腹力量、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:能主动运用掌握的摔跤技能进行合理的体育锻炼;面对困难和挫折时能保持积极心态;主动运用所学技术保护自己和同伴。 3. 体育品德:在练习和比赛中遵守规则,尊重裁判判罚,尊重对手,表现出不怕苦不怕累、勇敢顽强、迎难而上的体育精神;对战中胜不骄败不馁。	1. 开始和准备部分	
		(1) “小手球”游戏。 (2) 专项热身:压腿、踢腿、涮腰伸展操。	教学组织: (1) 分4组,两两对战。 (2) 4列横队,左右散开。 教学方法: (1) 讲解规则,参与游戏。 (2) 喊口令,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 抱双腿。② 冲抱双腿。③ 穿腿。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—站架—抢拆把位—抱单腿(抱双腿、冲抱双腿、抱腿别)。 ② 抱拳礼—站架—抢把抓把—穿腿。 (3) 展示与比赛。 ① 规定动作展示:所学组合二选一。 ② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 平推健身球 20次×2组。 ② 抱健身球转体 20次×2组。 ③ 四步蹦子 20次×2组。④ 跳短绳 3分钟×1组。	教学组织: (1) 2人配合,散点。 (2) 分小组,自由组合。 (3) 先组内再班级。 (4) 分4组,组长负责。 教学方法: (1) 探究学习,分析动作规律,合作重复练习。 (2) 讲解规则,提示学生解读防守意图,合理运用动作,自主配对练习。 (3) 小组抽签展示;组内擂台赛,班级擂台赛,轮流担任裁判;鼓励学生在对战中灵活应对、主动挑战。 (4) 前3种体能练习方法可以用分组自创方法替代,组长负责;跳短绳教师计时。
3. 结束部分		(1) 拍打放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4列横队体操队形。 (2) 4列横队集中队形。 教学方法: (1) 互帮互助。 (2) 交流评价。
24	1. 运动能力:通过组内测试赛,了解对中国式摔跤运动所学动作的掌握情况和运用技战	1. 开始和准备部分	
		(1) “大网鱼”游戏。 (2) 专项热身:压肩、压腿、踢腿、涮腰。	教学组织: (1) 分2大组,2块场地。 (2) 4列横队,左右散开。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	术的情况,提高实战能力,能参与比赛的裁判工作,能做出基本的裁判手势;促进和发展上下肢力量、灵敏性、协调性等体能。 2. 健康行为:在考核中保持积极的心态和良好的情绪;能做出自我保护动作。 3. 体育品德:在考核过程中敢于克服困难,积极应对;同伴间讲究礼节,点到为止。		教学方法: (1) 躲闪过程中被抓到为负。 (2) 喊口令,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 技能考核。 内容:团体循环赛(上下半场各1分钟,休息30秒)。 (2) 体能考核。 内容:2分钟跳绳。	教学组织: (1) 分男女各2大组,组间团体赛。 (2) 分2组进行。 教学方法: (1) 讲解考核规则、要求与方法,巡视指导,鼓励学生积极面对困难、勇于争先。 (2) 教师计时,组长统计成绩。
		3. 结束部分	
		(1) 揉捏放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 分4组。 (2) 4列横队集中队形。 教学方法: (1) 互帮互助。 (2) 交流评价。
25	1. 运动能力:进一步了解“别”这一主题技术的特点,在配合练习中解读防守意图,灵活运用“别”的动作组合,并在实战中积极运用所学技术动作;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、肌肉耐力、柔韧性等体能。 2. 健康行为:养成运用中国式摔跤相关技术进行锻炼的习惯;在学练中保持积极的情绪,	1. 开始和准备部分	
		(1) “抢占堡垒”游戏。 (2) 热身拉伸:肩背部、腰腹部、上下肢肌肉拉伸。	教学组织: (1) 分2大组,2块场地。 (2) 4列横队,左右散开。 教学方法: (1) 讲解规则,创设主题游戏情境,激发爱国热情。 (2) 喊口令,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本步法:撤步、车轮步、卧步、偷步。② 比赛视频:“别”有关的动作。③ 复习:支别、手别、牵别、扒腰别、大得合、小得合。(自主选择) (2) 组合动作学练。 主题式组合学练:抱拳礼—站架—	教学组织: (1) 集体练习;2人配合,散点。 (2) 分小组,自由组合。 (3) 分组轮换对手。 (4) 分组,组长负责。 教学方法: (1) 提示要点,集体练习;探究学习,分析动作规律,自主选择动作;用语

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	同伴间沟通默契;能积极进行自我身心恢复。 3. 体育品德:遵守比赛规则,尊重对手;在比赛和练习中不怕困难,努力坚持,勇猛顽强;能坦然接受比赛结果。	抢拆把位一支别(手别、扒腰别、大得合、小得合)。 (3) 展示与比赛。 ① 组合动作展示:抱拳礼一站架—抢拆把位一支别(手别、扒腰别、大得合、小得合)。② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 小哑铃屈臂扩胸 20 次×2 组。 ② 连续障碍跳 10 米×2 组。 ③ 绕障碍冲刺跑 25 米×2 组。 ④ 跳绳 2 分钟×2 组。	言提示学生遵守规则、讲礼守信。 (2) 强调点到为止,鼓励学生根据真实情境灵活运用动作。 (3) 每组代表展示;组间轮流赛,班级擂台赛,轮流担任裁判。 (4) 循环练习,组长组织。
		3. 结束部分	
		(1) 按摩放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 互帮互助。 (2) 交流评价。
26	1. 运动能力:能够连贯做出中国式摔跤中披、揣、夹颈背等上肢技术动作,并能合理将所学技术动作运用于不同对手的比赛中;促进和发展上下肢力量、位移速度、腰腹力量、肌肉耐力、灵敏性等体能。 2. 健康行为:在学练中保持积极向上的精神状态,与同伴配合默契,交流主动;在对抗中灵活运用技术保护自己 and 同伴。	1. 开始和准备部分	
		(1) “躲避球”游戏。 (2) 热身拉伸:肩背部、腰腹部、上下肢肌肉拉伸。	教学组织: (1) 分 2 大组,2 块场地。 (2) 4 列横队,左右散开。 教学方法: (1) 讲解规则,创设游戏情境,师生同玩。 (2) 喊口令,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:侧手翻、过腿、四步蹦子。② 抢把拆把。③ 复习:披、揣、夹颈背。 (2) 组合动作学练。 抱拳礼一站架—抢拆把位—披(揣、夹颈背)。 (3) 教学比赛。	教学组织: (1) 集体练习;2 人配合,散点。 (2) 分组,自由组合。 (3) 小组一大组—班级。 (4) 分组,组长负责。 教学方法: (1) 提示要点,集体练习;探究学习,分析总结,自主配对,重复练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 体育品德:在体能练习中表现出吃苦耐劳、敢于拼搏的体育精神;在摔跤对战中胜不骄败不馁,积极面对比赛的胜负。	① 规定动作比赛:抱拳礼—站架—抢拆把位—披(揣、夹颈背)。 ② 班级争霸赛。 (4) 体能练习。 ① 仰卧直臂支撑 30 秒×2 组。 ② 跳蹦子 10 次×2 组。③ 冲刺跑 25 米×2 组。④ 往返跑 20 米×4 组。	(2) 用语言提示,强调规则与安全;合作学练;巡视纠错。 (3) 各组代表展示;说明规则,先小组淘汰,再组间挑战,最后班级争霸,轮流担任裁判;用语言鼓励学生积极面对淘汰赛结果。 (4) 循环练习,组长组织。
		3. 结束部分	
		(1) 放松身心。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 互帮互助。 (2) 交流评价。
27	1. 运动能力:能分析摔跤中跪、披动作的技术要领,知道跪、披动作的攻防含义,能够在同伴的配合下完成跪—披组合动作,在练习和比赛中能积极运用所学动作,力争做到点到为止;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、心肺耐力、柔韧性等体能。 2. 健康行为:在摔跤运动中保持积极乐观的心态,建立合作互信、互帮互助的小组协作氛围;积极运用所学动作保护自己	1. 开始和准备部分	
		(1) “钻、爬、潜、跳”组合游戏。 (2) 专项热身:肩背部、腰腹部、上下肢肌肉拉伸。	教学组织: (1) 4 路纵队,前后拉开。 (2) 4 列横队,左右散开。 教学方法: (1) 强调安全,前后距离拉开,循环练习。 (2) 喊口令,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 专项基本功:起桥、涮腰、长腰崴。② 跪披:橡皮带假人辅助练习(拉、捅、披)。③ 跪披:两人抓把位配合练习(保护与帮助)。 (2) 组合动作学练。 抱拳礼—站架—抢拆把位—跪披。 (3) 教学展示与比赛。 ① 规定组合动作展示:抱拳礼—站架—抢拆把位—跪披。② 教学实战。	教学组织: (1) 4 列横队散开,自主配对。 (2) 2 人一组,散点。 (3) 抽签分组,组间对战。 (4) 小组轮换。 教学方法: (1) 观看视频,探究学习,分析披与跪披的异同点;通过讲解相关规则,引导学生了解摔跤运动的文化内涵,激发民族自信;分解练习,配合练习。 (2) 配合练习,相互保护。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	和同伴。 3. 体育品德:在练习和比赛中遵守规则,尊重裁判判罚,尊重对手,表现出不怕苦不怕累、勇敢顽强、迎难而上的体育精神。	(4) 体能练习。 ① 弹力带阻力摆臂 10 次×2 组。 ② 弹力带阻力抬腿 15 次×2 组。 ③ 弓步跳 15 次×2 组。④ 定时跑 3 分钟×1 组。	(3) PK 赛,组长负责。 (4) 前 3 种体能练习方法可以用分组自创方法替代,组长负责;定时跑集体练习。
		3. 结束部分	
		(1) 波浪臂放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价,表扬学生在体能练习中坚持到底、勇于拼搏的精神。
28	1. 运动能力:知道“跪”技战术的运用时机和力道,正确做出跪披动作,能将跪披运用于配合展示中;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:养成运用中国式摔跤相关技术进行锻炼的习惯;在学练中保持良好的情绪,在配合练习中与同伴合作默契、交流顺畅;能运用所学动作积极进行自我身心恢复。 3. 体育品德:在比赛中能遵守摔跤比赛规则,尊重裁判;在体能练习中	1. 开始和准备部分	
		(1) “长江黄河”游戏。 (2) 专项热身:肩背部、腰腹部、上下肢肌肉拉伸。	教学组织: (1) 2 列横队,左右散开。 (2) 4 列横队,左右散开。 教学方法: (1) 左右距离拉开,听口令。 (2) 喊口令,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本步法:撤步、车轮步、卧步、偷步。② 跪披:观看视频,保护垫上配合练习。 (2) 组合动作学练。 抱拳礼—站架—抓把抢把—跪披。 (3) 教学展示与比赛。 ① 规定动作实战:抱拳礼—站架—抓把抢把—跪披。② 自主实战。 (4) 体能练习。 ① 小哑铃摆臂 30 次×2 组。② 仰卧提臀举腿 20 次×2 组。③ 起桥	教学组织: (1) 4 列横队,散开。 (2) 2 人一组,散点。 (3) 分小组。 (4) 分组轮换。 教学方法: (1) 观看视频,探究学习,分析跪披动作原理以及因运用不当可能造成的安全隐患;分解练习,配合练习。 (2) 自主配对,重复练习,相互保护。 (3) 组内循环配合展示,组长负责,强调规则与安全,要求点到为止。 (4) 分组轮换;集体练习跳短绳;用语

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	表现出吃苦耐劳、勇敢顽强的体育精神。	20次×2组。④跳短绳4分钟×1组。	言激励学生积极挑战自我、坚持不懈。
		3. 结束部分	
		(1) 拉伸放松。 (2) 评价小结。	教学组织： (1) 4列横队体操队形。 (2) 4列横队集中队形。 教学方法： (1) 自主放松。 (2) 交流评价，表扬鼓励。
		1. 开始和准备部分	
		(1) “翻山越岭”游戏。 (2) 热身拉伸：肩背部、腰腹部、上下肢肌肉拉伸。	教学组织： (1) 2路纵队，前后散开。 (2) 4列横队，左右散开。 教学方法： (1) 组织学生自由摆放障碍物，强调练习安全和选择难度适宜的动作。 (2) 喊口令，集体练习。
		2. 基本部分	
29	1. 运动能力：能描述跪披与跪揣动作的技术特点，连贯做出跪披组合技术动作，能在比赛中尝试运用所学动作；促进和发展上下肢力量、位移速度、腰腹力量、心肺耐力、灵敏性等体能。 2. 健康行为：在耐力练习中不气馁、不畏难，保持积极的心态；在配合练习中与同伴合作默契，平等互信；能运用所学动作保护自己和同伴。 3. 体育品德：在对战中遵守规则，尊重对手，表现出认真刻苦、敢打敢拼、勇于挑战的体育精神。	(1) 基本技术学练。 ① 基本功：逃腿、抽腿、过腿。 ② 跪披：保护垫上配合练习。 ③ 跪揣：保护垫上配合练习。 (2) 组合动作学练。 ① 抱拳礼—站架—抓把抢把—跪披。② 抱拳礼—站架—抓把抢把—跪揣。 (3) 展示与比赛。 ① 规定动作展示。② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 支撑侧向移动10米×2组。 ② 跳蹦子20次×2组。③ 快速跳绳20秒×2组。④ 定时跑3分钟×1组。	教学组织： (1) 4列横队，散开。 (2) 2人一组，散点。 (3) 分小组。 (4) 分组轮换。 教学方法： (1) 观看视频，探究学习，分析跪揣与跪披动作的安全隐患，明确正确配合动作的要领和保护方法；分解练习，配合练习。 (2) 问题导入：面对不同对手如何安全规范地运用技术？自主配对，重复练习，相互保护。 (3) 小组代表展示；小组内循环赛，组长负责，强调规则与安全，要求点到为止。 (4) 分组轮换；集体练习定时跑。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 拉伸放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。
30	1. 运动能力:能正确描述动作的名称,把握动作的运用时机,灵活运用抢拆把技术,正确做出勾踢动作技术,能做到动作连贯,用力适度,能够在配合练习中运用所学动作;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:在耐力跑中克服畏难情绪,积极乐观参与练习;在练习中与同伴配合默契、交流顺畅;能主动运用所学动作保护自己 and 同伴,积极进行身心恢复。 3. 体育品德:在摔跤比赛中遵守比赛规则,尊重对手;在比赛中面对不同对手展现出冷静克制、积极挑战的品质;能正确面对比赛的胜负。	1. 开始和准备部分	
		(1) “推人出圈”游戏。 (2) 专项滚翻热身:弓步侧滚翻、全蹲前滚翻、全蹲后滚翻。	教学组织: (1) 分 2 大组,围成 2 个圈。 (2) 4 列横队,左右散开。 教学方法: (1) 讲解规则,采用推、拉、拽等动作推人出圈。 (2) 喊口令,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:垫步、挑勾子、撒步。 ② 抢把抓把。③ 复习:勾踢。 (2) 组合动作学练。 抱拳礼—站架—抢拆把位(搵手、拧手、立肘、扒肩出肘等)—勾踢。 (3) 教学比赛。 ① 规定动作比赛:抱拳礼—站架—抢拆把位(搵手、拧手、立肘、扒肩出肘等)—勾踢。② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 俯卧撑 20 次×2 组。② 背对背蹲跳 10 米×2 组。③ 踢绊功 25 次×2 组。④ 往返跑 20 米×4 组。	教学组织: (1) 4 列横队,散开;2 人一组,散点。 (2) 2 人一组,散点。 (3) 抽签分组挑战。 (4) 分组轮换。 教学方法: (1) 讲解要点,鼓励提示,自主配对,配合练习。 (2) 问题导入:如何观察对手的位置快速出击? 自主配对,重复练习,相互保护。 (3) 强调规则与安全,鼓励学生大胆挑战、敢打敢拼;组长负责比赛的组织,要求点到为止。 (4) 前 3 种体能练习方法可以用分组自创方法替代,组长负责;往返跑集体练习。
		3. 结束部分	
		(1) 按摩放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
			(2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 互助放松。 (2) 交流评价。
31	1. 运动能力:进一步地了解借力打力和以退为进的技战术运用特点,正确连贯地做出里刀勾、长腰崴和勾踢动作技术,并能够灵活运用在比赛中;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、肌肉耐力、柔韧性等体能。 2. 健康行为:在运动和比赛中保持乐观开朗的状态,能积极与同伴沟通合作;能运用所学动作进行身心恢复。 3. 体育品德:在比赛中表现出迎难而上、挑战自我、顽强拼搏的精神;在体能练习中克服困难,不怕苦不怕累。	1. 开始和准备部分	
		(1) “守卫堡垒”游戏。 (2) 专项滚翻热身:前滚翻、跪地前仆、弓步侧滚翻、全蹲后倒组合。	教学组织: (1) 分 2 大组,在 2 块场地。 (2) 4 列横队,左右散开。 教学方法: (1) 创设游戏情境,讲解规则,合作游戏。 (2) 喊口令,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:盘踢、蹲踢、长腰崴。 ② 复习:里刀勾、长腰勾、勾踢。 (2) 组合技术:“勾”动作。 抱拳礼—站架—抢拆把位(搵手、拧手、立肘、扒肩出肘等)—勾踢(里刀勾、长腰勾、勾踢)。 (3) 教学比赛。 ① 小组循环赛。② 班级 PK 赛。 (4) 体能练习。 ① 小哑铃 25 次×2 组。② 大棒子踢 15 次×2 组。③ 收腹跳 15 次×2 组。④ 定时跑 1 分钟×2 组。	教学组织: (1) 4 列横队,散开;2 人一组,散点。 (2) 2 人一组,散点。 (3) 分小组循环对战。 (4) 集体练习。 教学方法: (1) 分组练习,组长负责,组内比一比、赛一赛;自主配对,配合练习。 (2) 问题导向:面对真实情境如何选择所学动作? 自主配对,重复练习,相互保护。 (3) 强调规则与安全,用语言提示学生遵守规则、尊重对手;组内轮流对战。 (4) 用语言提示,集体练习。
3. 结束部分			
		(1) 揉捏放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4 列横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 互助放松。 (2) 交流评价。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
32	<p>1. 运动能力:能描述披、揣、跪披、跪揣技术动作的原理,能正确做出披、揣、跪披、跪揣动作,能将所学技术动作灵活运用于比赛中;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、位移速度、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在配合练习中与同伴合作默契、交流积极;能运用所学动作积极进行自我身心恢复。</p> <p>3. 体育品德:在练习和比赛中遵守规则,尊重裁判判罚,尊重对手,表现出不怕苦不怕累、勇敢顽强、迎难而上的体育精神。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “推人出圈”游戏。</p> <p>(1) 专项拉伸:肩背部、腰腹部、上下肢肌肉拉伸。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分2大组,在2块场地。</p> <p>(2) 4列横队,左右散开。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 讲解规则,采用推、拉、拽等动作推人出拳。</p> <p>(2) 喊口令,集体练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 基本功:逃腿、抽腿、过腿、四步蹦子。② 复习:披、揣、跪披、跪揣。</p> <p>(2) 组合动作学练。</p> <p>抱拳礼—站架—抢拆把位—披(揣、跪披、跪揣)。</p> <p>(3) 教学比赛。</p> <p>① 小组循环赛。② 班级争霸赛。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 直臂支撑摸肩 20次×2组。</p> <p>② 并脚左右跳 20次×2组。</p> <p>③ 起桥 20次×2组。④ 冲刺跑 25米×4组。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4列横队,散开;2人一组,散点。</p> <p>(2) 分小组,2人配对。</p> <p>(3) 2个大同心圆,轮流赛。</p> <p>(4) 集体练习。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 喊口令,集体练习;自主配对,自选动作合作练习。</p> <p>(2) 问题导入:如何根据对手的距离与位置选择合理的动作?探究学习,自主配对,重复练习,相互保护。</p> <p>(3) 小组循环赛、班级争霸赛,做到及时收手;用语言提示学生积极面对困难、勇敢挑战。</p> <p>(4) 前3种体能练习方法可以用分组自创方法替代,组长负责。</p>
3. 结束部分			
		<p>(1) 揉捏放松。</p> <p>(2) 评价小结。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4列横队体操队形。</p> <p>(2) 4列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 互助放松。</p> <p>(2) 交流评价。</p>
33	<p>1. 运动能力:连贯做出大得合、小得合组合动作技术,动作娴熟,力量恰当,能在比赛中灵</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “拍背追逃”游戏。</p> <p>(2) 专项热身:前滚翻、后滚翻、跪地前扑滚翻组合。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分2组,围成2个圈。</p> <p>(2) 4列横队,左右散开。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	活运用大得合、小得合组合动作技术;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:能主动积极地投入练习和比赛中,与同伴团结友爱、和谐相处;学会用所学技术保护自己和同伴。 3. 体育品德:在实战中遵守比赛规则、尊重对手,自立自强,诚实守信,顽强拼搏,积极挑战;能积极面对比赛胜负。		教学方法: (1) 拍中即逃,抓住为胜;提示注意安全。 (2) 喊口令,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:压肩、压腿、踢腿、涮腰。② 复习:大得合、小得合。 (2) 组合动作学练。 抱拳礼—站架—抢拆把位—大得合(小得合)。 (3) 教学比赛。 ① 限定动作比赛:抱拳礼—站架—抢拆把位—大得合(小得合)。 ② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 推小车 15 米×2 组。② 蹲踢 20 次×2 组。③ 弓箭步跳 20 次×2 组。④ 定时跑 4 分钟×1 组。	教学组织: (1) 男女生各 2 列横队,面对面散开;2 人配合。 (2) 自选同伴,散点。 (3) 抽签分组对战。 (4) 分 4 组,组长负责。 教学方法: (1) 男女生比一比,看谁基本功做得好;2 人配合,重复练习。 (2) 问题导入:面对不同量级的对手,如何运用技战术?鼓励学生爱护弱小的同学,点到为止;自选同伴,合作学练,讨论改进。 (3) 组间交叉对抗赛,轮流裁判。 (4) 分组轮换,教师负责定时跑计时。
		3. 结束部分	
(1) 按摩放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4 路横队体操队形。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 互助放松。 (2) 交流评价。		
34	1. 运动能力:能描述抱双腿、抱单腿、冲抱双腿动作的原理和运用时机,正确连贯做出抱拳礼—站架—抢拆把位—冲抱双腿(抱双腿、抱单	1. 开始和准备部分	
		(1) “开心农场”游戏。 (2) 专项热身:肩背部、腰腹部、上下肢肌肉拉伸。	教学组织: (1) 分 2 组,2 块场地。 (2) 分 2 组,组长负责。 教学方法: (1) 搬运“农产品”接力游戏。 (2) 喊口令,集体练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	腿)组合动作,在比赛和展示中能随机做出相应的动作;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、心肺耐力、柔韧性等体能。 2. 健康行为:在学练和比赛中主动与同伴交流,合作互信,建立良好的伙伴关系;在冲抱双腿时要用力适当,避免伤害事故的发生。 3. 体育品德:在比赛中遵守规则,尊重对手;在对战中不怕困难,努力坚持,勇于拼搏;能积极接受成功或失败。	2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:逃腿、抽腿、过腿。 ② 复习:抱双腿、抱单腿、冲抱双腿。 (2) 组合动作学练。 抱拳礼—站架—抢拆把位—冲抱双腿(抱双腿、抱单腿)。 (3) 教学比赛。 ① 限定动作比赛:抱拳礼—站架—抢拆把位—冲抱双腿(抱双腿、抱单腿)。② 教学实战。 (4) 体能练习。 ① 快速推举小哑铃 20 次×2 组。 ② 仰卧提臀举腿 20 次×2 组。 ③ 俄罗斯转体 20 次×2 组。 ④ 定时跑 1 分钟×2 组。	教学组织: (1) 4 列横队,散开;2 人配合。 (2) 2 人自选同伴。 (3) 小组 PK,大组 PK,班级 PK。 (4) 分 4 组,组长负责。 教学方法: (1) 男女生比一比,看谁基本功做得好;2 人配合,重复练习。 (2) 观看视频,探究学习:抱腿时如何保持进攻主动性? 自选同伴,合作学练,讨论改进。 (3) 班级 PK 赛(晋级制),轮流裁判;用语言鼓励学生迎难而上、勇于争先。 (4) 前 3 种体能练习方法可以用分组自创方法替代;教师负责定时跑计时。
		3. 结束部分	
35	1. 运动能力:能够在模拟实战中运用所学动作积极进攻,强化借力打力和以退为进的技战术运用;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、柔韧性等体能。 2. 健康行为:在比赛中保持乐观开朗的状态,能积极	1. 开始和准备部分	
		(1) “螃蟹赛跑”游戏。 (2) 热身拉伸:肩背部、腰腹部、上下肢肌肉拉伸。	教学组织: (1) 4 路纵队,前后散开。 (2) 4 列横队,左右散开。 教学方法: (1) 讲解规则,接力游戏。 (2) 喊口令,集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 基本功:车轮步、卧步、偷步。 ② 抢把拆把(所学抓把拆把手法)。 (2) 模拟考试。	教学组织: (1) 2 人配合,散点练习。 (2) 分男女 2 大组,抽签配合考核;分男女 2 大组,集体考核。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
36	与同伴沟通合作;能用所学动作保护自己 and 同伴。 3. 体育品德:在摔跤比赛中遵守规则,尊重对手;具有敢打敢拼、勇于争先的品质;能积极面对比赛结果。	技能考核:对抗赛(上下半场各1分钟,休息30秒)。	教学方法: (1) 2人比一比谁的动作到位;合作对练,讨论分享。 (2) 说明规则、要求与方法;提示学生遵守规则、主动挑战;大组长负责,巡视指导;教师计时,体育委员记录。	
		3. 结束部分		
		(1) 拍打放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4列横队体操队形。 (2) 4列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。 (2) 交流评价。	
		1. 开始和准备部分		
36	1. 运动能力:知道考核内容、方法及要求,能完成全套考核动作,在比赛中能主动进攻、反应灵活,能积极运用技战术;促进和发展上下肢力量、协调性、腰腹力量、心肺耐力、柔韧性等体能。 2. 健康行为:在考核中能积极快速地适应规则;正确面对成败,保持良好的心态。 3. 体育品德:遵守考核规则,尊重裁判和对手,自觉公平竞争,能够挑战自我、迎难而上。	(1) 专项热身:压肩、压腿、踢腿、涮腰。 (2) 自主练习。	教学组织: (1) 分2大组,2块场地。 (2) 4列横队,左右散开。 教学方法: (1) 用语言提示注意安全。 (2) 喊口令,集体练习。	
		2. 基本部分		
		(1) 技能考核。 内容:对抗赛(上下半场各1分钟,休息30秒)。 (2) 体能考核。 内容:往返跑25米×10组。	教学组织: (1) 分男女2大组,同质配合考核。 (2) 分男女2大组,集体考核。 教学方法: (1) 说明规则、要求与方法,鼓励学生面对考核放松心态,面对困难坚持不懈、勇敢顽强;大组长负责,巡视指导。 (2) 教师计时,组长统计。	
		3. 结束部分		
36	与同伴沟通合作;能用所学动作保护自己 and 同伴。 3. 体育品德:在摔跤比赛中遵守规则,尊重对手;具有敢打敢拼、勇于争先的品质;能积极面对比赛结果。	(1) 拍打放松。 (2) 评价小结。	教学组织: (1) 4列横队体操队形。 (2) 4列横队集中队形。 教学方法: (1) 自主放松。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
			(2) 交流评价,表扬学生考核中坚忍顽强的体育精神。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	能做出所学中国式摔跤的基本功、基本动作技术、组合动作技术;能说出所学中国式摔跤项目的历史文化,知道所学运动技术的基本原理;能完成体能练习的学习任务,体能水平得到发展;每学期能观看8次中国式摔跤比赛或表演。	能运用中国式摔跤进行锻炼;在学练和比赛中遭遇挫折时能调控心理状态,与同伴友好相处;知道一定的安全防护技能,具有安全保护意识,能进行自我身心恢复。	在中国式摔跤展示或比赛中能遵守规则,基本服从裁判,尊重对手,表现出“礼为用,和为贵”的中国式摔跤精神;能通过比赛规则感悟中国式摔跤比赛的文化内涵;面对对手不怕苦不怕摔,认真参与练习和比赛,在练习和比赛中讲礼守信,尊重比赛结果。
良好	在比赛中能运用所学中国式摔跤的基本功、基本动作技术、组合动作技术;能描述所学中国式摔跤的历史文化,能解释所学运动技术的基本原理;能担任教学比赛的裁判;能完成体能练习的学习任务,体能水平得到全面发展;每学期能主动观看不少于10次中国式摔跤比赛或表演,并能进行比赛评价。	能自觉运用所学中国式摔跤进行锻炼;在学练和比赛中面对困难时能积极调控情绪,交流主动,与同伴友好相处;能主动运用所学安全防护技能保护自己 and 同伴,能通过所学知识 with 技能积极进行自我身心恢复。	在中国式摔跤展示或比赛中能遵守规则,尊重裁判,尊重对手,通过规则挖掘中国式摔跤的民族文化内涵,树立民族认同感;在学练和比赛中克服困难,努力坚持,勇于拼搏;能坦然接受展示或比赛的结果;在学练和比赛中有一定的责任意识。
优秀	在比赛中能灵活运用所学中国式摔跤的基本功、基本动作技术、组合动作技术;能全面描述所学中国式摔跤的历史文化,解释所学运动技术的基本原理;能协助老师组织并担任教学比赛的裁判工作;乐于参与体能练习,在完成的基础上还能有所挑战,体能水平得到全面的提升;每学期能主动观看不少于12次中国式摔跤比赛或表演,并能对比赛进行分析评价。	能主动运用所学中国式摔跤进行锻炼,并养成坚持锻炼的习惯;在学练和比赛中能主动克服困难,保持积极乐观的心态,与同伴友好相处,建立良好的伙伴关系及和谐的小组氛围;能积极运用所学安全防护技能保护自己 and 同伴,灵活运用所学知识 with 技能消除运动中产生的疲劳,积极进行自我身心恢复。	在中国式摔跤展示或比赛中能积极遵守规则,尊重裁判,尊重对手,通过规则主动挖掘中国式摔跤的精神内涵,提高民族自信心和自豪感;在练习和比赛中坚韧不拔,勇猛顽强,敢于争先;在学练和比赛中具有强烈的责任意识,能积极乐观地接受展示或比赛的结果。

单元教学反思

1. 优点

(1) 学生在合作与探究学习中,提高主动学习的意识,养成良好的学习习惯。在合作学练中积极思考,主动解决问题;通过结构化知识与技能的学习,理解和掌握动作要领和运用方法,并在对练中积极运用。(2) 创设真实的对抗情境,学生通过各种形式的比赛,以赛代练,达到学以致用的目的;比赛中设置了学生裁判,极大地提升了学生的学习兴趣。(3) “学、练、赛、评”一体化实施。本单元每节课通过中国式摔跤基本功学练、基本技术学练、组合技术学练、展示或比赛等环节,帮助学生练就了扎实的基本功,能根据规则与要求进行配合练习与对战,技战术的运用比较灵活,能主动担任裁判工作,能参与组织简单的比赛。(4) 通过观看比赛视频及对中国式摔跤规则的深入学习,主动挖掘规则的内涵,树立文化自信和民族自信。(5) 学生根据能力创设丰富的体能练习方法。将一般体能和专项体能结合,有效提升了学生的体能水平,保障了全课运动密度达到75%以上,平均心率在140~160次/分之间。

2. 不足

(1) 水平四阶段学生身体条件差异比较大,在实战过程中,少数学生主动进攻的意愿不强,特别是女同学,积极进取精神有待提高。(2) 部分学生在配合练习或比赛中自我保护意识和保护动作运用能力不强。(3) 中国式摔跤课堂教学中教学组织不够丰富,对练形式缺乏创新。

3. 改进

(1) 创设丰富的情境,提高学生的学练兴趣。情境的创设要面向全体学生,要考虑到学生的差异性,针对不同水平及不同性别,考虑学生的最近发展区,设置不同的情境,增强每一位学生的主动学习意识和学练兴趣。(2) 要将安全保护放在首位进行教育,同时要把倒地保护动作(各种滚翻)当作准备活动做,提高保护意识;对可能造成安全隐患的技术动作要合理运用,面对不同对手选择安全合理的动作方法,并主动运用所学动作保护自己 and 同伴。(3) 要根据教材特点、学生特点和场地器材条件,丰富学练形式,丰富教学组织。教师要积极反思,努力创新,因地制宜,找到解决问题的办法。

二、水平四长拳大单元教学设计

(一) 水平四长拳大单元教学设计思路

长拳水平四大单元教学计划的设计依据是:根据水平四的基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判等内容,通过大单元主题式教学,构建结构化的知识体系,体现关联性、层次性和进阶型特点,以“学、练、赛、评”的新课改理念为视角,创设游戏、活动、比赛等多种主题情境,并将其贯穿于单元教学中,运用信息技术等手段激发学生对长拳运动的兴趣和热情,培育学生的学科核心素养。

1. 以多样训练方法提升体质,促进学生健康发展

长拳的运动能力包括体能、运动认知与技战术运用、展示或比赛三个维度,本单元通过练习加速跑、往返跑、开合跳、仰卧起坐、俯卧撑等发展学生的一般体能,通过练习正踢、侧踢、弹踢、里合、外摆等发展学生的专项体能,通过多样性、补偿性的体能练习,使学生的上下

肢力量、位移速度、心肺耐力、灵敏性、平衡性等体能进一步提高。

2. 以情境创设激发学练兴趣,提高学生的参与水平

创设问题情境,激发学生的探索欲和求知欲,使学生主动地参与小组合作学习和探究学习。创设真实的攻防情境,引导学生在打练中主动学练,并根据实战中真实的环境和距离,运用不同的进攻和防守动作技术。

3. 以结构化思维构建课程内容,注重内容的关联与进阶

在单个动作技术学习的基础上,强调组合动作之间的关联和衔接,根据对打套路,将进攻动作和防守动作关联起来,如跃步劈掌和弓步架拳、马步架冲拳和马步按掌、接手勾踢和提膝亮掌等。通过组合动作的学练、展示或比赛,提高运动技术的运用能力。将长拳的对拆等技战术运用到个人和小组展示或比赛中,思考个人制胜因素,如勾提、侧踹、蹬腿拆招。每节课都设置了展示或比赛,让学生在学中练、练中学,在比赛中熟练掌握长拳的基本功、基本动作技术,灵活运用动作技术。

4. 学练中渗透传统文化内涵,提升学生的品德修养

“三礼”始终贯穿每节课的展示或比赛中,通过“三礼”教育培养尊师重道的道德情操;在观看长拳视频时,教师辅助讲解,将文化知识的传习渗透于运动体验之中,帮助学生了解长拳的相关知识和文化,增强学生的文化认同感和民族自豪感。在套路学练和对练比赛中,培养勇敢顽强、团结合作、勇于创新等品质。比赛时,为自己的小组加油助力,同时不能贬低对手,公平竞争,文明礼貌,尊重对手。

5. 重视多元学习评价,提升学练效果

本单元学习评价的目的是更好地促进学生全面发展,提高教育教学质量。评价的内容围绕本单元的学习目标进行针对性评价。如运动能力方面可以围绕中华传统体育类运动项目的运动认知、运动技能和体能三个方面进行评价;健康行为方面可以围绕运用健康和安全的知识与技能,形成健康的生活方式方面进行评价;体育品德则可以从体育道德、体育品格和体育精神三个方面进行评价。本单元运动认知方面主要评价学生对长拳的文化、特点和价值以及所学动作技术的基本原理等的了解;运动技能方面主要评价学生对所学长拳的基本功、基本动作技术、组合动作技术和套路在长拳比赛或展示中的运用情况;体能方面主要评价学生的专项体能和补偿性体能的协同发展。健康行为方面主要评价学生自觉运用长拳进行体育锻炼的习惯养成,良好情绪的保持以及运动疲劳的消除等。体育品德方面主要评价学生能否遵守规则、尊重对手、尊重裁判,表现出自立自强、沉着冷静、克制忍耐以及正确的胜负观。本单元强调采用过程性评价和结果性评价相结合的方法,重视教师积极的、针对性的反馈行为,提高学生有效参与学习的主动性。其中,过程性评价主要从学生参与长拳学习的积极性、主动性、合作性和责任意识方面,进行多元评价,提升学练效果。

本单元将培育学生体育学科核心素养贯穿在课的始终,在体育与健康教育教学过程中突出长拳的育人价值,并在解决复杂情境的实际问题过程中提高长拳运动的整体认知。

(二) 水平四长拳大单元教学计划示例

表 3-8 水平四长拳大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:能描述长拳的文化、特点与价值,理解所学长拳动作技术的基本原理,在展示或比赛中灵活运用所学的基本功、基本动作技术、组合动作技术和套路;心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、速度、灵敏性、平衡能力、协调性等体能得到促进和发展;能担任长拳教学比赛的裁判,每学期观看不少于 8 次长拳比赛或表演,并能对某场高水平比赛做出分析和评价。</p> <p>2. 健康行为:在生活中自觉运用长拳进行锻炼;在学练和比赛中保持良好的情绪,与同伴友好相处;熟练运用所学技术保护自己 and 同伴,能积极进行身心恢复,消除运动中产生的疲劳。</p> <p>3. 体育品德:在长拳展示或比赛中能遵守规则,尊重裁判,尊重对手;自立自强,沉着冷静,克制忍耐,形成正确的胜负观和责任意识。</p>				
主要教学内容	<p>1. 基础知识和基本技能 (1) 长拳动作技术的基本原理。(2)长拳的文化、特点与价值。(3)制订并实施长拳学练计划。(4)弓步冲拳、上步穿掌的组合动作。(5)长拳二段的基本手法、步型、步法、腿法、跳跃动作、单练套路和对打套路。</p> <p>2. 技战术运用 (1) 将长拳的对拆、声东击西等技战术运用到个人和小组展示或比赛中。(2)运用所学技战术进行长拳二段拆招。(3)思考个人制胜因素的同时鼓励集体协同作战。</p> <p>3. 体能 在长拳项目中提高体能水平,如通过正踢腿、腾空飞腿等练习提高下肢肌肉力量和平衡能力。</p> <p>4. 展示或比赛 (1) 积极参与班级内比赛和小组间组合动作创编比赛,如长拳二段拆招展示、小组套路比赛等。(2)在比赛中正确并熟练地运用长拳的基本功、基本动作技术和组合动作技术等。</p> <p>5. 规则与裁判方法 (1) 理解长拳的比赛规则和裁判方法。(2)承担班级内比赛的部分裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价 (1) 关注长拳比赛或表演的相关信息。(2)观看不少于 8 次长拳比赛或表演。(3)对高水平的长拳比赛或表演做出分析与评价。</p>				
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:良好情绪的建立与敢于挑战、迎难而上的体育精神。</p> <p>2. 教学内容的重难点:动作的衔接、拆招技术的应用、个人制胜的因素、对抗情境的创设。</p> <p>3. 教学组织的重难点:合理运用集体练习、分组练习、个别练习。</p> <p>4. 教学方法的重难点:信息技术的运用,自主学习、合作学习、探究学习的综合运用。</p>				
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法		
1	1. 运动能力:能描述长拳的特点,解释正踢腿动作的基本原理,说出抱	<p>1. 开始和准备部分</p> <table border="1" data-bbox="491 1663 1302 1782"> <tr> <td data-bbox="491 1663 881 1782">(1) 动感热身。 (2) 专项热身:肩部拉伸、压肩、弓步压腿、仆步压腿。</td> <td data-bbox="881 1663 1302 1782"> <p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队体操队形。</p> <p>(2) 4 列横队。</p> </td> </tr> </table>		(1) 动感热身。 (2) 专项热身:肩部拉伸、压肩、弓步压腿、仆步压腿。	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队体操队形。</p> <p>(2) 4 列横队。</p>
(1) 动感热身。 (2) 专项热身:肩部拉伸、压肩、弓步压腿、仆步压腿。	<p>教学组织:</p> <p>(1) 4 列横队体操队形。</p> <p>(2) 4 列横队。</p>				

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>拳礼的三层含义,能与团队合作做出马步格挡拆招动作,完成长拳一段单练套路和对打套路1~4式的组合动作,并运用于展示和比赛中;速度、上下肢力量、耐力、协调性等体能得到促进和发展。</p> <p>2. 健康行为:能自主运用长拳进行锻炼;在对打展示过程中能够保持昂扬的情绪状态;能积极进行身心恢复,消除运动疲劳。</p> <p>3. 体育品德:在长拳学练过程中能遵规守矩;在长拳对练过程中能保持沉着冷静;具有正确的胜负观。</p>		<p>教学方法:</p> <p>(1) 教师领做,学生跟练。</p> <p>(2) 互助压肩,自主压腿。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 长拳二段视频。② 抱拳礼。</p> <p>③ 正踢腿。</p> <p>(2) 组合技术学练。</p> <p>① 一段单练、对打套路1~4式。</p> <p>② 马步格挡拆招。</p> <p>(3) 套路展示和比赛。</p> <p>① 一段套路1~4式展示。② 马步格挡拆招展示。③ 限定动作半实战比赛:冲拳、推掌、格挡。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 快速跑+俯卧撑。② 快速跑+快速高抬腿。③ 快速跑+单腿三角跳。④ 快速跑+连续正踢腿。</p> <p>每个站点计时30秒,完成4个站点为1组,循环4组。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 集体观看视频;4列横队,集体学练;4路纵队,依次学练。</p> <p>(2) 先集体学练,后分组任务式学练,组长组织管理。</p> <p>(3) 单练套路集体展示,对练套路分2组展示,小组选代表拆招展示;组间对抗赛(触碰躯干得1分/次)。</p> <p>(4) 4个小组分别在各自站点进行练习,30秒吹哨逆时针方向轮换站点。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 视频导入,探究长拳的特点;先集中学习,后分组学练。</p> <p>(2) 先集中教学,后分组任务式学练,组长负责管理。</p> <p>(3) 集体展示,两两对打展示;两两拆招展示,组间对抗比赛。</p> <p>(4) 自主学练;循环练习。</p>
		3. 结束部分	
	<p>(1) 腿部、肩部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。</p> <p>(2) 课堂小结。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分4组,组内合作练习。</p> <p>(2) 4列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 2人一组,同伴合作。</p> <p>(2) 交流与评价。</p>	
	<p>1. 运动能力:能解释侧踢腿动作的基本原理,能与团队合作做出马步劈掌拆招动作,完成长拳一段单练套路和对打套路5~7式的组合动</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “谁是大力士”游戏。</p> <p>(2) 专项热身:肩部拉伸、双人压肩、弓步压腿、仆步压腿。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分4组,两两对抗。</p> <p>(2) 4列横队体操队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 游戏法(将对手推出圈外者获胜)。</p> <p>(2) 互助压肩,自主压腿。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>作,并运用于展示和比赛;速度、上下肢力量、耐力、协调性等体能得到促进和发展。</p> <p>2. 健康行为:能自主运用长拳进行锻炼;在小组学练过程中能调动团队积极的情绪状态;能主动进行身心恢复,消除运动疲劳。</p> <p>3. 在体育品德:对练套路展示过程中能遵守规则;表现出勇于争先的精神和较强的集体荣誉感。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。 ① 正踢腿(规范)。② 侧踢腿。</p> <p>(2) 组合技术学练。 ① 一段单练、对打套路 5~7 式。 ② 马步劈掌拆招。</p> <p>(3) 套路展示和比赛。 ① 长拳一段套路 1~7 式展示。 ② 马步劈掌拆招展示。③ 限定动作半实战比赛:冲拳、推掌、劈掌、架掌、格挡。</p> <p>(4) 体能练习。 ① 快速跑+连续弓马转换。② 快速跑+俯身快速踏脚。③ 快速跑+仰卧两头起。④ 快速跑+正踢腿。 每个站点计时 30 秒,完成 4 个站点为 1 组,循环 4 组。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 先集中教学,后成 4 路纵队,依次进行进间学练。</p> <p>(2) 先集体学练,后分组任务式学练,组长组织管理。</p> <p>(3) 单练套路集体展示,对练套路分 2 组展示,小组选代表拆招展示;组间对抗赛(触碰躯干得 1 分/次)。</p> <p>(4) 4 个小组分别在各自站点进行练习,30 秒吹哨逆时针方向轮换站点。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 先集体学习,后依次学练。</p> <p>(2) 先集中教学,后分组任务式学练,组长负责管理。</p> <p>(3) 集体展示,集体两两对打展示;集体两两拆招展示,两两对抗实战比赛。</p> <p>(4) 自主学练;循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 腿部、肩部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。</p> <p>(2) 课堂小结。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分 4 组,组内合作练习。</p> <p>(2) 4 列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 2 人一组,同伴合作。</p> <p>(2) 交流与评价。</p>
3	<p>1. 运动能力:能解释腾空飞腿动作的基本原理,能与团队合作做出勾手拆招动作,完成长拳一段单练套路和对打套路 1~14 式的组合动作,并运用于展示;速度、上下肢力量、耐力、协调性等体能得到促进和发展。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “斗鸡”游戏。</p> <p>(2) 专项热身:肩部拉伸、双人压肩、弓步压腿、仆步压腿。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分 4 组,分组游戏。</p> <p>(2) 4 列横队体操队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 游戏法。</p> <p>(2) 互助压肩,自主压腿。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。 ① 正踢腿、侧踢腿。② 腾空飞腿。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 先集中教学,后成 4 路纵队,依次</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>2. 健康行为:逐步养成运用长拳进行锻炼的习惯;能有意识地克服长拳学练过程中产生的消极情绪;与同伴互相提醒进行身心恢复,消除运动疲劳。</p> <p>3. 体育品德:在对打展示过程中遵规守矩;对同伴的失误能表现出克制忍耐和包容的心理品质;表现出一定的集体荣誉感和责任心。</p>	<p>(2) 组合技术学练。 ① 长拳一段单练、对练套路。 ② 勾手拆招。 (3) 套路展示和比赛。 ① 长拳一段单练、对打套路展示。 ② 勾手拆招展示。③ 限定动作半实战比赛:冲拳、推掌、劈掌、架掌、格挡、双峰贯耳、闪身。 (4) 体能练习。 ① 快速跑+平板支撑交替抬腿。 ② 快速跑+高抬腿。③ 快速跑+俯卧撑。④ 快速跑+侧踢腿。 每个站点计时 30 秒,完成 4 个站点为 1 组,循环 4 组。</p>	<p>行间学练。 (2) 先集体学练,后分组任务式学练,组长组织管理。 (3) 单练套路集体展示,对打套路分 2 组展示,小组选代表拆招展示;组间对抗赛(触碰躯干得 1 分/次)。 (4) 4 个小组分别在各自站点进行练习,30 秒吹哨逆时针方向轮换站点。 教学方法: (1) 先集体学习,后依次学练。 (2) 先集中教学,后分组任务式学练,组长负责管理。 (3) 集体展示,集体两两对打展示;集体两两拆招展示,两两对抗实战比赛。 (4) 自主学练;循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 腿部、肩部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。 (2) 课堂小结。</p>	<p>教学组织: (1) 分 4 组,组内合作练习。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 2 人一组,同伴合作。 (2) 交流与评价。</p>
4~10
		1. 开始和准备部分	
11	<p>1. 运动能力:体验弓步插掌、弓步外格动作,提高完成乌龙盘打动作的速度,与团队合作做出右蹬腿拆招动作,完成长拳二段单练套路第 1~8 式、10~16 式和</p>	<p>(1) “名捕与侠盗”游戏。 (2) 专项热身:肩部拉伸、双人压肩、弓步压腿、仆步压腿。</p>	<p>教学组织: (1) 分 4 组,组间两两对抗。 (2) 4 列横队体操队形。 教学方法: (1) 游戏法(抓住侠盗者得 1 分/次)。 (2) 互助压肩,自主压腿。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>对练套路第 1~8 式、10~16 式的组合动作,并应用于展示和比赛;速度、上下肢力量、腰腹力量、平衡能力、耐力、柔韧性、协调性等体能得到促进和发展。</p> <p>2. 健康行为:在学练中与同伴友好相处;能保护自己 and 同伴,能消除运动中产生的疲劳。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则,尊重对手和教师;在长拳展示过程中沉着冷静,自立自强;与同伴相互加油打气,团结合作。</p>	<p style="text-align: center;">2. 基本部分</p> <p>(1) 基本技术学练。 ① 正踢腿、侧踢腿、腾空飞腿。 ② 乌龙盘打(速度)。③ 弓步插掌。④ 弓步外格。</p> <p>(2) 组合技术学练。 ① 单练、对打套路第 1~8、10~16 式。② 右蹬腿拆招。 (3) 套路展示和比赛。 ① 单练、对打套路 1~8 式展示。 ② 右蹬腿拆招展示。③ 限定动作实战比赛:冲拳、推掌、劈掌、架掌、格挡、双峰贯耳、闪身、按掌、反劈拳、勾手、亮掌、侧踹、抡挂臂。 (4) 体能练习。 ① 快速跑+平板支撑转体。 ② 快速跑+坐姿剪刀腿。③ 快速跑+纵跳。④ 快速跑+连续正踢腿。 每个站点计时 30 秒,完成 4 个站点为 1 组,循环 4 组。</p> <p style="text-align: center;">3. 结束部分</p> <p>(1) 腿部、肩部、腰腹、上下肢肌肉拉伸。 (2) 课堂小结。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 先集中教学,后分成 4 路纵队,依次进行间学练;集中教学。 (2) 先集体学练,后分组任务式学练,组长组织管理。 (3) 单练套路集体展示,对打套路分 2 组展示,小组选代表拆招展示;组间对抗赛(触碰躯干者得 1 分/次)。 (4) 4 个小组分别在各自站点进行练习,30 秒吹哨逆时针方向轮换站点。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 先集体学习,后依次学练。 (2) 先集中教学,后分组任务式学练,组长负责管理。 (3) 集体展示,集体两两对打展示;集体两两拆招展示,两两对抗实战比赛。 (4) 自主学练;循环练习。</p> <p>教学组织:</p> <p>(1) 分 4 组,组内合作练习。 (2) 4 列横队集中队形。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 2 人一组,同伴合作。 (2) 交流与评价。</p>
12~36

(续表)

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	基本了解长拳的文化、特点与价值,能制订长拳学练计划,基本理解长拳动作技术的基本原理,能够做出长拳基本功、基本动作和长拳二段单练套路、对练套路组合动作,并能运用所学动作进行简单的拆招展示;心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、速度、柔韧性、灵敏性、协调性等体能得到促进和发展;每学期课外能主动观看8次长拳比赛或表演,能对某场高水平长拳比赛做出评价。	在生活中自觉运用所学长拳进行锻炼;在学练和比赛中保持较好的情绪,与同伴友好相处;能运用所学技术保护自己 and 同伴,能消除运动中产生的疲劳。	能按照所学长拳的基本规则和要求参与教学比赛;具有冷静克制的品质,表现出团结合作、公平竞争的行为;能接受比赛结果。
良好	知道长拳的文化、特点与价值,制订并实施长拳学练计划,理解长拳动作技术的基本原理,做出长拳基本功、基本动作和长拳二段单练套路、对练套路组合动作,并能运用所学动作进行拆招展示;心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、速度、柔韧性、灵敏性、协调性等体能得到促进和发展;每学期课外能主动观看10次长拳比赛或表演,能对某场高水平长拳比赛做出分析。	在生活中自觉运用所学长拳进行锻炼;在学练和比赛中保持良好的情绪,与同伴友好相处;熟练运用所学技术保护自己 and 同伴,能消除运动中产生的疲劳,并进行身心恢复。	能主动地在长拳的展示或比赛中遵守规则,尊重裁判,尊重对手;自立自强,沉着冷静,克制忍耐;形成正确的胜负观和责任意识。
优秀	熟识长拳的文化、特点与价值,制订并实施长拳学练计划,理解长拳动作技术的基本原理,熟练做出长拳基本功、基本动作和长拳二段单练套路、对练套路组合动作,并能灵活运用所学动作进行拆招展示;心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、速度、柔韧性、灵敏性、协调性等体能得到明显促进和发展;每学期课外能主动观看12次长拳比赛或表演,能对某场高水平长拳比赛做出分析、评价。	在生活中自觉运用所学长拳进行锻炼;在学练和比赛中保持高昂的情绪,主动与同伴友好相处;熟练运用所学技术保护自己 and 同伴,能主动消除运动中产生的疲劳,并积极进行身心恢复。	能积极主动地在长拳的展示或比赛中遵守规则,尊重裁判,尊重对手;自立自强,沉着冷静,克制忍耐;能正确面对输赢,形成正确的胜负观和责任意识。

单元教学反思
<p>1. 优点:</p> <p>(1)帮助学生在真实的对练情境中体悟基本动作和组合动作的运用。如设计基本功、单练套路和对打套路的集体项目赛、团体积分赛,引导学生逐步掌握、规范长拳动作,提高小组团队协作和应对变化的能力。(2)设计具有挑战性的学习活动。如在不同的学练情境中,给学生提供多样的展示机会,帮助学生进一步认识和理解自身所缺的能力,培养学生敢于挑战、迎难而上的体育精神。(3)设计多样性、趣味性、补偿性和整合性的体能练习,磨炼学生意志。设计4个体能站点、5种体能练习,引导学生在循环练习中跟着韵律进行学练,促进学生体能全面、平衡发展。(4)凸显长拳文化底蕴。通过观看长拳视频,学练长拳动作,参与长拳展示和比赛,帮助学生了解长拳的相关知识和文化,增强学生的文化认同感和民族自豪感。</p> <p>2. 不足:</p> <p>(1)部分学生在一些动作的细节上做得不到位,导致动作不够流畅连贯、集体展示效果不佳。(2)在学练的过程中,部分学生缺乏团队合作意识,影响小组整体学练进度。</p> <p>3. 改进:</p> <p>(1)一方面多关注学生练习时的动作细节问题,强调动作的规范性;另一方面发挥体育班干部的力量,采取组内互助、组间合作等形式,解决学习有困难学生的难题。(2)一方面发挥小组核心成员的力量,时刻关注这部分学生的学练动态;另一方面抓住集体意识培育的时机,适时进行引导、教育。</p>

三、水平四舞龙大单元教学设计

(一) 水平四舞龙大单元教学设计思路

舞龙水平四大单元教学计划以课程目标为导向,围绕学科核心素养,遵循学习目标引领教学内容、方法、手段以及评价的理念,从运动能力、健康行为和体育品德三个维度确立本单元学习目标。通过多样化的教学方法和教学组织实施教学,发展学生的体育学科核心素养。

1. 通过“学、练、赛”一体化教学设计,发展学生的体育学科核心素养

本单元设计从课时和单元角度都遵循新课标“教会、勤练、常赛”的要求。如本单元36课时可以分成三个板块,第一板块以复习水平二、水平三和学习水平四的舞龙动作技术为主,“教会”学生舞龙;第二板块采用主题式教学,将所学舞龙动作技术进行分类和整合,凸显“勤练”的作用;第三板块则是通过创设多样化的比赛情境,以赛代教、以赛促学、以赛促练,帮助学生灵活运用所学的运动技术。此外,每节课可以从单个技术学习开始,过渡到组合技术学练,再到舞龙展示或比赛,通过“学、练、赛”一体化、渐进式的运动技能学练,达到教会、勤练和常赛的效果。

2. 创设主题式的热身练习,增强中华民族认同感和文化自信

本单元在热身环节可以设置一些主题活动,如“合作主题活动”“畅游中国主题活动”和“中国龙闯世界主题活动”等。其中,“合作”主题可以团队合作与同伴合作类游戏为主,让学

生在游戏情境中体验合作的作用和价值；“畅游中国主题活动”可让排头领跑，分享自己对中国文化的认识和理解；“中国龙闯世界主题活动”可让排头领跑，分享自己对世界文化的认识和理解。通过全班同学一起合作分享的主题式教学，帮助学生对自己的国家和世界有一个更全面和更深入的认识，增强对中华民族的认同感和文化自信。

3. 创设真实的运动情境，培育学生的体育学科核心素养

通过创设问题情境、活动情境、游戏情境和比赛情境，培养学生合作学习和探究学习的意识，激发学生对舞龙运动的学习热情。如可以设置校运会开幕式庆典舞龙表演环节，采用类似《龙腾虎跃》的音乐背景，学生根据音乐完成不同节奏的舞龙动作，提升舞龙动作的表现力和感染力。通过创设真实情境培养学生分析问题和解决问题的能力。

4. 设计多样化、趣味性和补偿性体能练习，磨炼学生的意志

根据水平四阶段学生的特征，选择符合他们年龄特点的练习方法，创设体能闯关游戏，让学生在情境中，完成四种以上综合体能练习，全面提高体能水平。如采用每30秒轮换，2分钟一循环的间歇性体能练习，比较符合水平四阶段学生的心理特点。通过团队的互相激励和个人的自我挑战，培养主动锻炼、团结协作、积极挑战的品质，保障全课运动密度达到75%以上，平均心率达到140~160次/分的运动负荷要求。

5. 重视多元学习评价，提升学练效果

本单元学习评价的目的是更好地促进学生全面发展，提高教育教学质量。评价的内容围绕本单元的学习目标进行针对性评价。如运动能力方面可以围绕中华传统体育类运动项目的运动认知、运动技能和体能三个方面进行评价；健康行为方面可以围绕运用健康和安全的知识与技能，形成健康的生活方式方面进行评价；体育品德则可以从体育道德、体育品格和体育精神三个方面进行评价。本单元运动认知方面主要评价学生对舞龙的文化、特点和价值以及所学动作技术的基本原理等的了解；运动技能方面主要评价学生对所学舞龙的基本功、基本动作技术、组合动作技术在舞龙比赛和展示中的运用情况；体能方面主要评价学生的专项体能和补偿性体能的协同发展。健康行为方面主要评价学生自觉运用舞龙进行体育锻炼的习惯养成，良好情绪的保持以及运动疲劳的消除等。体育品德方面主要评价学生能否遵守规则、尊重对手、尊重裁判，表现出自立自强、沉着冷静、克制忍耐以及正确的胜负观。本单元强调采用过程性评价和结果性评价相结合的方法，重视教师积极的、针对性的反馈行为，提高学生有效参与学习的主动性。其中，过程性评价主要从学生参与舞龙学习的积极性、主动性、合作性和责任意识方面，进行多元评价，提升学练效果。

本单元将培育学生体育学科核心素养贯穿在课的始终，突出舞龙运动的育人价值，引导学生敢于吃苦、勇于挑战、顽强拼搏。同时，关注学生的心理需求，注重培养学生对舞龙运动的兴趣，为后续的持续学习奠定基础。

(二) 水平四舞龙大单元教学计划示例

表 3-9 水平四舞龙大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:能理解舞龙的文化、特点与价值,制订并实施舞龙学练计划,学练绕身舞龙、快速矮步跑圆场越障碍、龙脱衣、穿尾跃龙身、快速逆向跳龙行进、大立圆螺旋行进动作技术;能担任教学比赛的裁判,将所学基本功、基本动作技术、组合动作技术和套路灵活运用于舞龙展示和比赛。心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性、柔韧性、反应能力、平衡能力、协调性等体能得到促进和发展。每学期能主动观看不少于 8 次舞龙比赛或表演,并能对某场高水平舞龙比赛做出分析和评价。</p> <p>2. 健康行为:在生活中自觉运用舞龙进行锻炼。在学练和比赛中能保持良好的情绪,与同伴友好相处。在舞龙展示或比赛中能熟练运用所学的安全保护动作保护自己 and 同伴,能消除运动中产生的疲劳,并积极进行身心恢复。</p> <p>3. 体育品德:在舞龙展示或比赛中能遵守规则,尊重裁判,尊重对手。自立自强,沉着冷静,克制忍耐,形成正确的胜负观和责任意识。</p>		
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能 (1)舞龙动作技术的基本原理。(2)舞龙的文化、特点与价值。(3)制订并实施舞龙学练计划。(4)舞龙的步型步法:半马步、提膝、双碾步。(5)动作技术:绕身舞龙、快速矮步跑圆场越障碍、龙脱衣、穿尾跃龙身、快速逆向跳龙行进、大立圆螺旋行进。(6)组合造型类动作:龙出宫造型、龙舟造型。</p> <p>2. 技战术运用 在舞龙展示或比赛中运用靠背舞龙、龙穿身等基本动作技术和快速矮步跑圆场越障碍绕身舞龙等组合动作技术。</p> <p>3. 体能 舞龙专项体能练习,补偿性体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛 班级内舞龙比赛、小组间舞龙组合动作创编、计时赛、集体赛等。</p> <p>5. 规则与裁判方法 舞龙的比赛规则和裁判方法(完成质量标准等),能承担班级内舞龙比赛的部分裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价 舞龙比赛相关信息,舞龙比赛或舞龙表演的欣赏,高水平舞龙比赛的评析。</p>		
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:勇于挑战的精神,吃苦耐劳的精神,团队凝聚力的培养。</p> <p>2. 教学内容的重难点:关键衔接点及配合的最好时机,龙体运行轨迹的流畅度,龙体运行速度。</p> <p>3. 教学组织的重难点:合理的角色分工,教学内容衔接紧凑。</p> <p>4. 教学方法的重难点:自主、探究、合作等多样化教学方法的运用,信息化教学方法的运用。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:初步体验半马步动作,逐步提高矮步跑圆场动作的速度,	1. 开始和准备部分 (1)“抢球大战”游戏。 (2)动态热身:行进间扩胸运动、	教学组织: (1)分 4 组,两两对抗。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	能做出半马步和矮步跑圆场的组合动作,并运用于舞龙比赛;速度、上下肢力量、耐力、协调性等体能得到促进和发展。 2. 健康行为:能自主运用舞龙进行锻炼;在舞龙展示过程中能够保持高昂的情绪状态;能积极进行身心恢复,消除运动疲劳。 3. 体育品德:在舞龙展示过程中能遵守规则;面对舞龙过程中出现的突发问题能表现出沉着冷静的品质;具有正确的胜负观。	行进间弓步转体、转髁步、行进间最伟大拉伸。	(2) 小组长带领沿场地边线慢跑,沿对角线做热身动作。 教学方法: (1) 从篮球场两端底线跑向中线抢羽毛球,抢到球多的小组获胜。 (2) 信息化教学,合作学习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本技术学练。 ① 半马步。② 复习:矮步跑圆场。 (2) 组合技术学练:半马步—矮步跑圆场组合。 (3) 舞龙比赛。 ① 规定动作:半马步、矮步跑圆场。 ② 自选动作(1~2个):原地“8”字舞龙、行进“8”字舞龙、起伏行进、单侧起伏小圆场、穿龙尾、快舞龙磨转、靠背舞龙、快速曲线起伏行进、首尾穿肚、龙穿身、曲线造型。 (4) 体能练习。 ① 快速跑+弹力带弯臂提拉。 ② 快速跑+弹力带阻力跑。③ 快速跑+弹力带俯身划船。④ 快速跑+弹力带绑膝深蹲。 每个站点计时30秒,完成4个站点为1组,循环4组。	教学组织: (1) 4列横队,集体学练;分4组,小组学练。 (2) 分4组,任务式学练。 (3) 抽签分组,两组对抗,两组裁判。 (4) 分4个站点同时练习。 教学方法: (1) 讲解示范,模仿学练;自主练习,巡回指导。 (2) 布置小组任务,组长负责。 (3) 对抗赛。 (4) 信息化教学;循环练习。
		3. 结束部分	
2	1. 运动能力:能够描述半马步的动作要领,初步体验矮步跑圆场越障碍动作,尝试做出单	(1) 拉伸放松。 ① 靠墙侧身直臂画圈。② 仰卧麻花式脊柱扭转。 (2) 小结与讲评。	教学组织: (1) 分4组,组内合作练习。 (2) 4列横队集中队形。 教学方法: (1) 信息化教学,合作学习。 (2) 交流与评价。
		1. 开始和准备部分	
		(1) “两人双脚跳”接力游戏。 (2) 动态热身:行进间扩胸运动、行进间弓步转体、转髁步、行进间	教学组织: (1) 分为4组,篮球场半场往返接力。 (2) 小组长带领沿场地边线慢跑,沿

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	侧起伏小圆场和矮步跑圆场越障碍的组合动作,并运用于舞龙比赛;速度、上下肢力量、腰腹力量、耐力、协调性等体能得到促进和发展。	最伟大拉伸。	对对角线做热身动作。 教学方法: (1) 两人双脚从篮球场中线跳到篮球场底线返回与同伴击掌接力,用时少的小组获胜。 (2) 体育委员领做,学生跟练。
	2. 健康行为:能自主运用舞龙进行锻炼;在小组学练过程中能调动团队积极的情绪状态;能主动进行身心恢复,消除运动疲劳。 3. 体育品德:在舞龙展示过程中能遵守规则,尊重裁判;面对舞龙过程中出现的失误能表现出克制忍耐的心理品质;能够正确地面对比赛结果。	<p>2. 基本部分</p> <p>(1) 基本技术学练。 ① 复习:单侧起伏小圆场。② 矮步跑圆场越障碍。 (2) 组合技术学练(二选一)。 ① 单侧起伏小圆场—矮步跑圆场越障碍组合。② 矮步跑圆场越障碍—单侧起伏小圆场组合。 (3) 舞龙比赛:限定动作创编比赛。 ① 规定动作:半马步、单侧起伏小圆场、矮步跑圆场越障碍。② 自选动作(1~2个):原地“8”字舞龙、行进“8”字舞龙、起伏行进、快舞龙磨转、靠背舞龙、矮步跑圆场、快速起伏行进、首尾穿肚、龙穿身、曲线造型。 (4) 体能练习。 ① 快速跑+高抬腿。② 快速跑+俄罗斯转体。③ 快速跑+俯卧撑。④ 快速跑+乌龙盘打。 每个站点计时30秒,完成4个站点为1组,循环4组。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分4组,小组学练;4列横队,集体学练。 (2) 分4组,任务式学练。 (3) 抽签分组,两两对抗;根据输赢确定甲乙组别,根据组别两两对抗。 (4) 分4个站点同时练习。 教学方法: (1) 自主练习,巡回指导;讲解示范,模仿学练。 (2) 布置小组任务,组长负责。 (3) 对抗赛。 (4) 信息化教学;循环练习。</p>
		<p>3. 结束部分</p>	
		<p>(1) 拉伸放松。 ① 靠墙侧身直臂画圈。② 仰卧麻花式脊柱扭转。 (2) 小结与讲评。</p>	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分4组,组内合作练习。 (2) 4列横队集中队形。 教学方法: (1) 信息化教学,合作学习。 (2) 交流与评价。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:能说出矮步跑圆场越障碍的动作要领,初步体验提膝动作,做出单侧起伏小圆场、提膝和矮步跑圆场越障碍的组合动作,并运用于舞龙比赛;速度、上下肢力量、腰腹力量、平衡能力、耐力、柔韧性、协调性等体能得到促进和发展。</p> <p>2. 健康行为:逐步养成运用舞龙进行锻炼的习惯;能有意识地克服舞龙过程中产生的消极情绪;与同伴互相提醒进行身心恢复,消除运动疲劳。</p> <p>3. 体育品德:在舞龙比赛过程中遵守规则,尊重裁判;对舞龙过程中同伴的失误能表现出克制忍耐和包容的心理品质;表现出一定的责任意识。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) “老鹰抓小鸡”游戏。 (2) 动态热身:行进间扩胸运动、行进间弓步转体、转髋步、行进间最伟大拉伸。</p>	<p>教学组织: (1) 分4组,分组游戏。 (2) 小组长带领沿场地边线慢跑,沿对角线做热身动作。 教学方法: (1) 一人扮老鹰,一人扮母鸡,其余学生扮小鸡抓着前面同学的衣服,母鸡保护小鸡,老鹰抓小鸡。 (2) 体育委员领做,学生跟练。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本技术学练。 ① 复习:矮步跑圆场越障碍。 ② 提膝。 (2) 组合技术学练(二选一)。 ① 提膝—矮步跑圆场越障碍组合。 ② 单侧起伏小圆场—提膝—矮步跑圆场越障碍组合。 (3) 舞龙比赛:限定动作创编比赛。 ① 规定动作:提膝、矮步跑圆场越障碍。② 自选动作(1~2个):原地“8”字舞龙、行进“8”字舞龙、起伏行进、单侧起伏小圆场、快舞龙磨转、靠背舞龙、矮步跑圆场、快速起伏行进、首尾穿肚、龙穿身、曲线造型。 (4) 体能练习。 ① 快速跑+小碎步。② 快速跑+金鸡独立。③ 快速跑+跨步登山跳。④ 快速跑+跪地俯卧撑。 每个站点计时30秒,完成4个站点为1组,循环4组。</p>	<p>教学组织: (1) 分4组,小组学练;4列横队,集体学练。 (2) 分4组,任务式学练。 (3) 抽签分组,两组对抗,两组裁判。 (4) 分4个站点同时练习。 教学方法: (1) 自主练习,巡回指导;讲解示范,模仿学练。 (2) 布置小组任务,组长负责。 (3) 对抗赛。 (4) 信息化教学;循环练习。</p>
3. 结束部分			
		<p>(1) 拉伸放松。 ① 靠墙侧身直臂画圈。② 仰卧麻花式脊柱扭转。</p>	<p>教学组织: (1) 分4组,组内合作练习。 (2) 4列横队集中队形。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(2) 小结与讲评。	教学方法: (1) 信息化教学;合作学习。 (2) 交流与评价。
4~5
6	<p>1. 运动能力:初步体验穿尾跃龙身动作,逐步规范穿龙尾动作,尝试做出单侧起伏跑圆场、穿尾跃龙身、原地“8”字舞龙的组合动作,并运用于舞龙比赛;上下肢力量、耐力、速度、灵敏性、协调性等体能得到促进和发展。</p> <p>2. 健康行为:初步养成运用舞龙进行体育锻炼的习惯;在舞龙学练中表现出愉悦、欢快等积极情绪,并能积极地配合同伴;能提醒同伴做好安全防护,能自主进行放松练习,消除运动中产生的疲劳。</p> <p>3. 体育品德:在舞龙比赛过程中遵守规则,尊重裁判;表现出克制忍耐、沉着冷静、自信自强的心理品质;能积极地面对比赛结果,具有较好的责任意识。</p>	1. 开始和准备部分	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分4组,争上游。</p> <p>(2) 小组长带领沿场地边线慢跑,沿对角线做热身动作。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 从舞龙珠队员开始从篮球场一端底线出发绕龙杆后触对面底线返回换扶龙杆,依次类推。</p> <p>(2) 体育委员领做,学生跟练。</p>
		2. 基本部分	<p>教学组织:</p> <p>(1) 分4组,小组学练;集体观看舞龙视频后分4组,小组学练。</p> <p>(2) 分4组,任务式学练。</p> <p>(3) 抽签分组,两组对抗,两组裁判。</p> <p>(4) 分4个站点同时练习。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 分组指导;边看视频边解析穿尾跃龙身的动作要领。</p> <p>(2) 布置小组任务,组长负责。</p> <p>(3) 对抗赛。</p> <p>(4) 信息化教学;循环练习。</p>
		<p>(1) 基本技术学练。</p> <p>① 复习:穿龙尾。② 穿尾跃龙身。</p> <p>(2) 组合技术学练(二选一)。</p> <p>① 穿龙尾—穿尾跃龙身组合。</p> <p>② 穿尾跃龙身—快速矮步跑圆场越障碍组合。</p> <p>(3) 舞龙比赛:限定动作创编比赛。</p> <p>① 规定动作:穿尾跃龙身。② 自选动作(1~2个):原地“8”字舞龙、行进“8”字舞龙、起伏行进、单侧起伏小圆场、穿龙尾、快舞龙磨转、靠背舞龙、矮步跑圆场、快速曲线起伏行进、首尾穿肚、曲线造型、绕身舞龙、快速矮步跑圆场越障碍。</p> <p>(4) 体能练习。</p> <p>① 快速跑+跨步登山跳。② 快速跑+十字象限跳。③ 快速跑+动态平板支撑。④ 快速跑+乌龙盘打。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		每个站点计时 30 秒,完成 4 个站点为 1 组,循环 4 组。	
		3. 结束部分	
		(1) 拉伸放松。 ① 分腿坐侧向伸展。② 坐姿双手后撑开肩。 (2) 小结与讲评。	教学组织: (1) 分 4 组,组内合作练习。 (2) 4 列横队集中队形。 教学方法: (1) 信息化教学;合作学习。 (2) 交流与评价。
7~ 36
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	能理解舞龙的文化、特点与价值,制订并实施舞龙学练计划,能解释绕身舞龙、快速矮步跑圆场越障碍、龙脱衣、穿尾跃龙身、快速逆向跳龙行进、大立圆螺旋行进动作技术的基本原理,能担任教学比赛的裁判,能将所学基本功、基本动作技术、组合动作技术和套路运用于舞龙展示或比赛;心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性、柔韧性、反应能力、平衡能力、协调性等体能得到促进和发展;每学期课外能观看不少于 8 次舞龙比赛或表演,能对某场高水平舞龙比赛做出评价。	在生活中能运用舞龙进行锻炼;在学练和比赛中能保持良好的情绪,与同伴友好相处;在舞龙展示或比赛中能运用所学的安全保护动作保护自己 and 同伴,能消除运动中产生的疲劳,并进行身心恢复。	在展示或比赛中能遵守规则,尊重裁判,尊重对手;自立自强,沉着冷静,克制忍耐,具有正确的胜负观和责任意识。
良好	能认同舞龙的文化,归纳舞龙的特点与价值,制订并实施舞龙学练计划,能概述绕身舞龙、快速矮步跑圆场越障碍、龙脱衣、穿尾跃龙身、快速逆向跳龙行进、大立圆螺旋行进动作技术的基本原理,能主动担	在生活中能经常运用舞龙进行锻炼;在学练和比赛中常能保持良好的情绪,常与同伴友好相处;在舞龙展示或比赛中常能运用所学的安全保护动作保护自己 and 同	在展示或比赛中能严格遵守规则,尊重裁判,尊重对手;经常表现出自立自强、沉着冷静、克制忍耐,具有正确的胜负观和较强的责任意识。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	任教学比赛的裁判,能较熟练地将所学基本功、基本动作技术、组合动作技术和套路运用于舞龙展示或比赛;心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性、柔韧性、反应能力、平衡能力、协调性等体能得到促进和发展;每学期课外能观看不少于10次舞龙比赛或表演,能对某场高水平舞龙比赛做出简要的分析和评价。	伴,能主动消除运动中产生的疲劳,并进行身心恢复。	
优秀	能领悟舞龙的文化,分析舞龙的特点与价值,制订并实施舞龙学练计划,能清晰地解释绕身舞龙、快速矮步跑圆场越障碍、龙脱衣、穿尾跃龙身、快速逆向跳龙行进、大立圆螺旋行进动作技术的基本原理,能主动独立担任教学比赛的裁判,能熟练地将所学基本功、基本动作技术、组合动作技术和套路灵活运用于舞龙展示或比赛;能认真地完成体能练习,心肺耐力、上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性、柔韧性、反应能力、平衡能力、协调性等体能得到大幅度促进和发展;每学期课外能主动观看不少于12次舞龙比赛或表演,能对某场高水平舞龙比赛做出分析和评价。	在生活中能主动积极地运用舞龙进行锻炼;在学练和比赛中能始终保持良好的情绪,与同伴一直友好相处;在舞龙展示或比赛中能熟练运用所学的安全保护动作保护自己 and 同伴,能主动消除运动中产生的疲劳,并进行身心恢复。	在展示或比赛中能严格地遵守规则,尊重裁判,尊重对手;始终表现出自立自强、沉着冷静和克制忍耐,具有正确的胜负观和很强的责任意识。
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>(1) 采用主题式教学,引导学生分类别进行舞龙动作的学习,帮助学生发现同一类别动作技术的主要特点和共性。如本单元将水平二、水平三、水平四所学的20个动作分成了五个类别(即“8”字舞龙类、游龙类、穿腾类、翻滚类和造型类),分别进行主题式教学,有助于学生举一反三,达到更好地掌握该类动作技术要领的目的。(2) 创设真实的运动情境,提高学生的临场应变能力。如在抽签舞龙比赛过程中,模拟抽签舞龙的比赛程序,要求学生在比赛前五分钟抽取参赛动作内容签和场地签,这种真实情境的创设,有助于提升学生的临场应变能力和分析问题、解决问题的能力。(3) 设计具有挑战性的学习活动,提高学生灵活运用动作技术的能力。如在舞龙自选套路比赛过程中,将动作分成了</p>			

(续表)

A级难度动作(每个动作0.1分)和B级难度动作(每个动作0.3分),学生在自主选择A级难度动作和B级难度动作时限定了总分须达到1分以上的要求。这就给学生创造了自我挑战的机会,帮助学生提高灵活运用动作技术的能力,进一步认识和理解自身所欠缺的能力,培养学生敢于挑战、迎难而上的体育精神。(4)借助信息化技术手段展开教学,提升了学练效果。运用信息技术工具,如心率测试、健身软件、视频播放等进行辅助教学,有效地激发了学生的学习兴趣,提升了学生学练的效果。

2. 不足

(1)水平四阶段的学生因为身体差异等原因,个别学生无法做出与团队一致的动作,进而影响舞龙的效果。(2)不同位置舞龙对学生体力的要求不一样,尤其是龙头位置的学生,一直舞龙头可能会让他们产生消极情绪,影响学练效果。

3. 改进

(1)一方面加强团队协作的教育,另一方面可以加强相互包容、互相尊重、互相理解的品德教育。同时,也可以通过合理的分组,帮助更多学生获得成功的体验。(2)在练习过程中可以为舞龙头的队员设置1名替补队员,交替学练。其他位置也可以通过交换龙具、互换位置等方式激发学生的学练兴趣。

《课程标准(2022年版)》在中华传统体育类运动中列举了中国式摔跤、长拳和舞龙三个项目,但因为篇幅限制,本章只完整呈现了中国式摔跤的三个水平的课时教学计划示例。体育教师可以参考中国式摔跤,设计长拳、舞龙以及其他中华传统体育类运动项目完整的三个水平的课时教学计划。

第一节 水平二中华传统体育类运动课时教学设计——以中国式摔跤为例

一、水平二中国式摔跤运动课时教学设计思路

中国式摔跤水平二第5课时学习目标从运动能力、健康行为和体育品德三个维度设立;遵循学习目标引领教学内容的理念,通过多样化的教学方法和教学组织进行教学,努力培养学生的体育学科核心素养。

(一) 创造结构化的教学情境,帮助学生逐步掌握运动技能

本节课是水平二的第5课时,通过之前的课,学生已经掌握了抱拳礼、几种抓把手法、抱单腿和几种基本功动作。本节课主要是将新授内容抱腿别与所学的抱拳礼、抓把手法和抱单腿动作进行组合,帮助学生逐步掌握运动技术,培养其结构化思维,有利于构建和发展学生的整体运动认知,有利于学生养成运动习惯。

(二) 创设真实的运动情境,培育学生的体育学科核心素养

通过创设问题情境、活动情境、展示情境和比赛情境,培养学生合作学习和探究学习的意识,提高学生对中国式摔跤的学习兴趣。创设问题情境,引导学生思考如何提高“抱拳礼—抓把—抱单腿—抱腿别”组合动作的主动性和连贯性,让学生带着问题进行探究性学习,培养其主动学习和探究学习的意识,激发他们勇于主动进攻。创设活动情境,学生通过配合对练,提高中国式摔跤中的攻防意识,培养合作精神。创设展示情境,通过小组集体展示配合对练,帮助学生提高对动作的掌握,培养其稳定的心理品质和集体荣誉感。

(三) 通过“学、练、赛、评”一体化教学设计,发展学生的体育学科核心素养

本节课首先安排中国式摔跤基本功的练习,为学生学好中国式摔跤打下坚实的基础。

学生在“不倒地配合练习”和“倒地配合练习”中体验“抱腿别”动作技术,通过“抱拳礼—抓把—抱单腿—抱腿别”组合动作的学练,从单个技术学练到组合动作技术学练,从简单组合到复杂组合,逐步掌握动作技术;通过展示和规定动作的比赛,进一步巩固动作技术,提高学生运用技术的能力,达到学以致用目的。本节课将评价贯穿在课堂始终,通过语言激励、及时点赞、鼓掌、叫好等形式,激发学生的学练斗志,提升学生学练的自信心和积极性。

(四) 运用现代信息技术赋能课堂教学

通过播放中国式摔跤的抱腿别相关比赛集锦,让学生了解抱腿别相关技术的运用时机和运用价值,更通过比赛规则的介绍提高学生对中国式摔跤“点到为止”比赛特点的了解,养成“讲礼守信”以及“以和为贵”的品质。

(五) 设置 10 分钟体能练习,提高学生的体能水平,磨炼学生的意志

本节课通过多样化的体能练习方法,体现多样性、补偿性、整合性特点,发展学生的上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、灵敏性、柔韧性等体能水平。学生通过 10 分钟的体能练习,培养主动锻炼和积极挑战的品质。同时,这也有效保障了全课运动密度达到 75%以上,平均心率在 140~160 次/分,有效提升了体能水平。

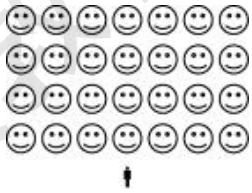
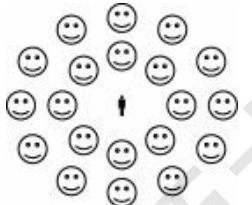
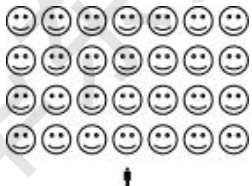
本节课以目标为导向进行内容设计,充分关注全体学生的发展,通过“学、练、赛、评”一体化教学,培养学生参与中国式摔跤的兴趣,达到“以体育人”的目的,培育学生的体育学科核心素养。

二、水平二中国式摔跤运动课时教学计划示例






表 4-1 水平二中国式摔跤运动第 5 课时教学计划示例

单元	中国式摔跤	课时	第 5 课时	学生人数	40 人
学习目标	1. 运动能力:能正确做出长腰崮动作,体验抱腿别动作要领,能做出抱单腿接抱腿别组合动作,在规定实战中尝试做出抱单腿接抱腿别动作;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、灵敏性、协调性等体能。 2. 健康行为:在展示中保持稳定的心理品质,对同伴的消极情绪进行安抚;在配合中主动交换攻防角色,互帮互助;在对战中表现出安全防护行为。 3. 体育品德:在规定动作比赛中遵守规则,尊重同伴,讲礼守信;在学练中克服困难,不断超越自我。				
主要教学内容	1. “角力”游戏。专项热身:压肩、压腿、踢腿、外摆腿、里合腿。 2. 摔跤技能学习:长腰崮、抱腿别、组合动作(上步—抱单腿—抱腿别;抱拳礼—站架—抓把—抱单腿—抱腿别)。				

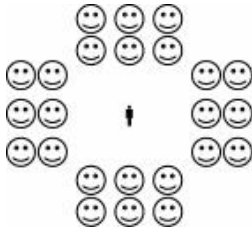
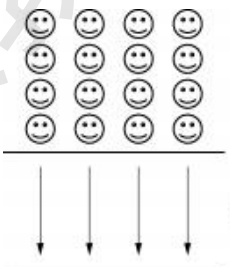
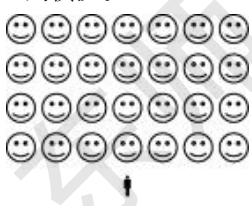
(续表)

	3. 规定动作展示或比赛:抱拳礼—站架—抓把—上步—抱单腿—抱腿别。 4. “魔力方块”:开合跳、提膝击掌、仰卧直臂支撑、交叉跳、左右并脚跳、俯卧撑。				
教学重难点	1. 学生学习的重难点:克服困难,主动挑战;与同伴配合默契;自我安全防护。 2. 教学内容的重难点:抱单腿、抱腿别组合动作技术的结构化;在真实比赛情境中运用所学动作。 3. 教学组织的重难点:合理分组,保持安全距离。 4. 教学方法的重难点:现代信息技术的运用、教学情境的创设。				
安全保障	1. 合理布置场地,有效利用器材,严密组织教学。 2. 做好充分的准备活动;鞋服专业,无随身物品。 3. 强化安全防护意识,提高保护和帮助能力。	场地器材	摔跤场地;1个触屏电视、标志盘、标志桶。		
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
开始部分 (2分)	1. 体育委员整队,汇报人数。 2. 师生问好。 3. 宣布本节课的学习目标。 4. 安排见习生。	教师: 说明学习内容与目标,进行安全提示。 学生: 1. 明确学习内容与目标。 2. 集合时做到快、静、齐。	4列横队集合。 	1分	90~100次/分
准备部分 (5分)	1. “角力”游戏。 2人一组进行“角力”游戏,合理运用推、拉、拽等动作力争取胜,体验两强相争的感觉。	教师: 1. 讲解游戏规则;组织分组。 2. 鼓励学生积极挑战,及时评价。 学生: 1. 明确游戏规则,分4组游戏。 2. 遵守规则、注意安全,主动积极地投入游戏。	同心圆,每组2人,面对面站立。 	2分	130~140次/分
	2. 专项热身:压肩、压腿、踢腿、外摆腿、里合腿。	教师: 边示范边讲解,提示动作要到位;组织集体音乐伴奏练习。 学生: 听音乐模仿集体跟练。	4列横队。 	2分	130~140次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
基本部分 (30分)	1. 基本技术学练。 (1) 复习:长腰崴。 	教师: 1. 问题导入:如何在长腰崴动作中体现“长”的特点?激发学生思考。 2. 鼓励学生探究学练,提示学生加强合作,配合默契;巡视纠错。 学生: 1. 主动思考,自主模仿体验。 2. 配合练习,讨论纠错。	2人一组,散点。 	2分	120~130次/分
	(2) 抱腿别。 	教师: 1. 播放视频,提出探究性问题:抱单腿后怎样别对方? 2. 讲解规则与安全事项,提示学生注意力的控制和“别”的方向部位;巡视指导纠错。 学生: 1. 认真观看视频,分析思考。 2. 小组探究,轮流配合练习,讨论改进。	2人一组,散点。 	2分	130~140次/分
	① 比赛视频。 ② 不倒地配合练习。 ③ 倒地配合练习。				
	2. 组合动作学练。 (1) 上步—抱单腿—抱腿别。 (2) 抱拳礼—站架—抓把—抱单腿—抱腿别。	教师: 1. 问题导入,引导学生思考如何提高动作的主动性与连贯性;讲解示范,安全提示。 2. 创设练习情境,组织学生有序练习。 3. 巡视指导,个别纠错,用语言提示遵守规则、尊重对手。 学生: 1. 积极思考,探究学练。 2. 组内循环配对练习,协作配合,讨论改进。 3. 相互配合,积极练习,相互保护。	2人一组,散点。 	6分	140~160次/分
	3. 规定动作展示或比赛。	教师: 1. 创设展示或比赛情境,进行	分4组展示或比赛。		

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	<p>(1) 规定动作展示: 抱拳礼—站架—抓把—上步—抱单腿—抱腿别。</p> <p>(2) 规定动作比赛。</p>	<p>规则与安全的提示;组织小组展示。</p> <p>2. 讲解规定动作比赛规则,用语言鼓励学生主动挑战不怕摔;巡视指导,及时提示。</p> <p>学生:</p> <p>1. 与同伴积极配合进行展示,相互鼓励。</p> <p>2. 遵守比赛规则,组内循环配对实战,主动保护自己和同伴。</p>		6分	140~160次/分
	<p>4. 体能游戏:“魔力方块”。</p> <p>(1) 开合跳 30次×2组。</p> <p>(2) 提膝击掌 30次×2组。</p> <p>(3) 仰卧直臂支撑 30秒×2组。</p> <p>(4) 交叉跳 30次×2组。</p> <p>(5) 左右并脚跳 30次×2组。</p> <p>(6) 俯卧撑 15次×2组。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 介绍方法,强调要求,教师巡视指导。</p> <p>2. 在音乐伴奏下集体练习,分4组,泡沫垫拼成方块,每个区域设置不同的体能活动。</p> <p>3. 用语言鼓励,击掌提示。</p> <p>学生:</p> <p>1. 明确练习要求,激发练习情绪。</p> <p>2. 听音乐积极练习。</p> <p>3. 组长负责,相互激励,挑战自我。</p>	<p>4列横排。</p> 	8分	160~180次/分
结束部分 (3分)	<p>1. 拍打放松。</p> <p>2. 评价小结,布置作业。</p> <p>3. 师生再见。</p> <p>4. 值日生归还器材。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 播放音乐,用语言提示。</p> <p>2. 表扬鼓励,组织互评。</p> <p>3. 布置作业,收拾器材。</p> <p>学生:</p> <p>1. 在音乐伴奏下放松身心。</p> <p>2. 积极自评、互评。</p> <p>3. 整理好场地器材,养成良好习惯。</p>	<p>4列横队。</p> 	1.5分	110~120次/分
预计负荷	平均心率	约 142~159 次/分			
	群体运动密度	76%			

<p>教学反思</p>	<p>1. 优点</p> <p>(1) 创设游戏情境,学生在双人“角力”游戏比赛中用拉、拽、扯、捅等动作,将对方推出圈,体会两人对抗的感觉。学生兴趣很高,并能遵守规则,积极参与。(2) 通过视频播放帮助学生了解抱腿别在比赛中的运用时机以及运用价值,提高学生对中国式摔跤“点到为止”比赛特点的了解,培养“讲礼守信”以及“和为贵”的品质。(3) 创设问题情境,启发学生的思维,激发学生主动参与的意识。(4) 学生通过徒手练习和配合练习等多样化的学练方法,在合作练习中循序渐进地掌握动作技术。(5) 在展示或比赛中学生能积极按照要求做出动作,配合时也表现出团结友爱的精神,在比赛中抱拳礼体现了礼貌与尊重。(6) 学生体能练习时自主学习、自主挑战,体现了积极主动的精神风貌。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 本节课少数学生对抱单腿转抱腿别动作的衔接掌握得不够好。(2) 有些学生在配合练习中对力的控制不太好。(3) 有的女同学由于害羞,在对抗练习中动作不主动。(4) 部分学生体能比较差,有些体能任务不能全部完成。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 要加强组合动作的练习,帮助学生提高动作的熟练程度。(2) 要强调力的控制对安全的重要性,提高学生的安全防护意识。(3) 要正面宣传中国式摔跤的意义与价值,通过创设多样化的教学方式,创设丰富的教学情境,满足全体学生的需求,激发学生的学练兴趣,体验参与中国式摔跤的成功感。(4) 在设置体能练习次数、组数时,要考虑学生的差异,进行分层选择,让所有学生的体能都能得到提升。</p>
-------------	---

第二节 水平三中华传统体育类运动课时教学设计——以中国式摔跤为例

一、水平三中国式摔跤运动课时教学设计思路

中国式摔跤水平三第5课时学习目标从运动能力、健康行为和体育品德三个维度设立;遵循学习目标引领教学内容的理念,通过多样化的教学方法和教学组织进行教学,努力培养学生的体育学科核心素养。

(一) 创设丰富的结构化知识与技能的学练方法,培养结构化学习思维

本节课通过“揣”动作以及组合动作技术“抱拳礼—站架—抓把(偏门、小袖)—揣”的学练,使学生逐步掌握运动技术。结合前面所学的“披”动作,进一步进行组合,通过“抱拳礼—站架—抓把(偏门、小袖)—披—揣”组合动作学练,培养结构化思维。从“抓把”后进行“揣”动作的规定组合动作到“抓把”后根据对方位置和抓把真实情境选择性运用“披”或“揣”,从规定组合动作练习过渡到半规定组合动作练习,从已知到未知,从简单结构到复杂结构,体现了有序、完整的逻辑关系。通过结构化的体育学习,学生不仅掌握了动作技术,提高了分析问题与解决问题能力,还能促进了逻辑思维能力和创新能力的发展。

（二）创设真实的教学情境, 培育学生的体育学科核心素养

通过创设问题情境、活动情境、展示情境和比赛情境, 培养学生合作学习和探究学习的意识, 提高学生对中国式摔跤的学习兴趣。对于新授内容“揣”动作, 创设问题情境, 导入问题: “揣”运用什么把位与步法? 如何保护同伴? 引导学生边观看视频边思考。学生可通过提出的问题, 了解动作的原理和方法, 进行小组探究式学习, 在模仿中体验“揣”动作技术的运用步法和把位; 通过不倒地配合练习和倒地配合练习, 不断强化“揣”动作。

（三）通过“学、练、赛、评”一体化教学设计, 发展学生的体育学科核心素养

本节课通过基本技术学练、组合技术学练、展示或比赛、体能练习等环节, 有效落实体育学科核心素养培育要求。通过两人比一比、赛一赛, 进一步强化基本功——踢绊功、搓绊功动作, 为学生学好中国式摔跤打下坚实的基础。通过递进式地学练单个技术“揣”动作, 学生基本能做出该动作; 再进行结构化组合动作的练习, 进一步巩固动作技术; 在小组展示和组间挑战赛中进一步强化所学动作, 达到学以致用目的。评价贯穿在全课中, 教师在各个环节及时对学生进行鼓励和积极反馈, 提高学生学练的兴趣和信心; 同时, 通过针对性的点评, 提高学生对安全保护的重视, 保证了课堂的纪律性、有序性和安全性。

（四）运用现代信息技术赋能课堂教学

学生可以通过观看“揣”有关的比赛视频集锦, 直观了解“揣”动作的技术原理和运用时机, 合作探究“揣”动作被摔倒地的特点, 不仅知道保护方法, 还能直观感受不对同伴进行保护可能带来的巨大伤害, 进一步提高安全保护意识。鼓励学生了解“不砸不落”“三点着地即停止”等相关规则, 进一步加深对“点到为止”和“兼相爱, 交相利”等中国式摔跤道德原则的理解, 提高对中华民族传统文化的理解, 提高民族自豪感。


（五）设置 10 分钟体能练习, 提高学生的体能水平, 培养学生吃苦耐劳、勇于挑战的精神

本节课创设了多样化的体能练习方法, 体现多样化、补偿性、综合性特点, 发展学生的上下肢力量、腰腹力量、肌肉耐力、灵敏性、柔韧性等体能水平。根据体质差异性, 学生自主选择练习的次数和组数, 在保证基本运动量的基础上, 还能有所挑战。学生通过 10 分钟的体能练习, 培养主动锻炼和积极挑战的品质。同时, 这也有效保障了全课运动密度达到 75% 以上, 平均心率在 140~160 次/分, 努力提升了学生的体能水平。

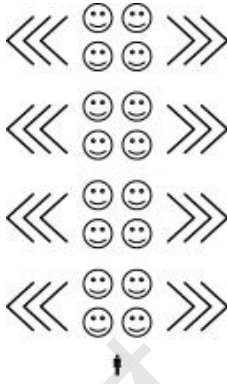
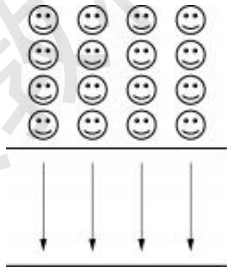
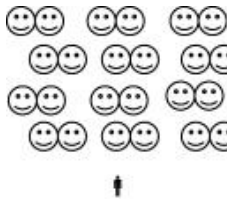


本节课以学生体育学科的核心素养为导向, 突出中国式摔跤“以体育人”的特征, 培养学生积极挑战、勇敢拼搏的体育精神; 关注学生的差异性, 尊重学生的需求和情感体验, 相信学生会不断增强对中国式摔跤运动的兴趣, 传承中华民族传统文化精神, 培养爱国热情。

二、水平三中国式摔跤运动课时教学计划示例


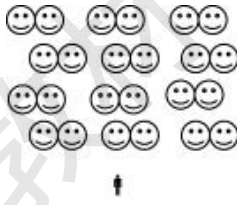


表 4-2 水平三中国式摔跤运动第 5 课时教学计划示例

单元	中国式摔跤	课时	第 5 课时	学生人数	40 人
学习目标	1. 运动能力:正确做出偏门、小袖把位和揣动作,能尝试运用偏门、小袖积极抢把,配合同伴完成揣的连贯动作,在实战中积极运用所学动作;促进和发展上下肢力量、腰腹力量、柔韧性、位移速度、协调性等体能。 2. 健康行为:在练习和比赛中面对不同对手,能保持积极乐观的情绪,同伴间相互尊重;在摔跤过程中能使用安全防护技能保护同伴。 3. 体育品德:在实战中遵守规则,尊重对手,表现出团结协作、果断坚毅、不断挑战的精神;面对比赛结果能做到胜不骄败不馁。				
主要教学内容	1. “你追我赶”游戏。专项行进间热身:扩胸振臂、弓箭步走、外摆腿、里合腿。 2. 摔跤技能学习:基本功、把位、揣、组合动作[抱拳礼—站架—抓把(偏门、小袖)—揣]。 3. 规定动作实战:抱拳礼—站架—抓把(偏门、小袖)—披—揣。 4. 体能练习:推小车、弓步交替跳、蹲踢、快跳短绳。				
教学重难点	1. 学生学习的重难点:对练中与同伴的默契配合;对练和比赛中的拼搏精神;安全保护意识。 2. 教学内容的重难点:动作之间的衔接;练习和比赛中的安全防护技能。 3. 教学组织的重难点:有序地学练;练习和比赛时的安全距离。 4. 教学方法的重难点:讲解示范法、预防与纠正错误法、探究学习法。				
安全保障	1. 合理布置场地,有效利用器材,严密组织教学。 2. 做好充分的准备活动;鞋服专业,取出随身物品。 3. 强化安全防护意识,提高保护和帮助能力。	场地器材	摔跤场地;1 个触屏电视、标志盘、短绳。		
课的结构	具体教学内容	教与学的方法		组织形式	运动时间 强度
开始部分 (2分)	1. 体育委员整队,汇报人数。 2. 师生问好。 3. 宣布本节课的学习目标。 4. 安排见习生。	教师: 1. 介绍课堂学习目标及学习内容。 2. 强调学练及安全要求。 学生: 1. 明确学习内容与目标。 2. 集合时做到快、静、齐。		4 列横队集合。 	1 分 90~100 次/分

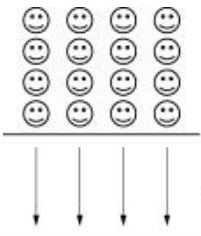

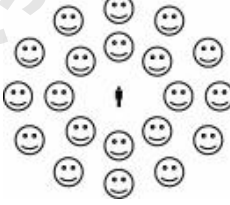
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
准备部分 (5分)	1. “你追我赶”游戏。 学生2人一组,前后站立,后排学生拍前排学生的肩膀后转身逃跑,前排学生被拍后立即反应,转身追捕。	教师: 1. 讲解游戏要求,进行安全提示。 2. 组织游戏,适时参与。 学生: 1. 明确游戏方法和要求,听指挥分组游戏。 2. 遵守规则,注意安全,主动积极地投入游戏中。	2大组,每组2人。 	2分	150~ 170 次/分
	2. 专项行进间热身:扩胸振臂、弓箭步走、外摆腿、里合腿。	教师: 1. 讲解动作方法,带领学生集体在音乐伴奏下练习。 2. 进行动作提示和语言激励。 学生: 1. 明确动作方法,听指挥,集体在音乐伴奏下跟教师练习。 2. 认真投入,热身充分。	4路纵队。 	2分	140~ 160 次/分
基本部分 (30分)	1. 基本技术学练。 (1) 基本功:踢绊功、搓绊功。	教师: 1. 强调要点,组织练习,适时领做提示,鼓励学生不怕苦不怕累,认真练习。 2. 讲解示范,介绍把位运用的作用,引导学生主动抓把,提高抢占先机的意识;组织学生配合练习,巡视纠错。 3. 问题导入:“揣”运用什么把位与步法?如何保护同伴?引导学生边观看视频边思考。 4. 组织学生进行探究性配合学练,用语言提示,巡视纠错。 学生: 1. 在两人对练中比一比,看谁的动作标准,积极练习。 2. 观察模仿动作,主动抓把。	2人一组。 	2分	130~ 140 次/分
	(2) 把位:偏门、小袖。 (3) 揣:  ① 配合不倒地练习。		2人一组,同上。 分组,2人配合。 	2分	130~ 140 次/分
				2分	140~ 150 次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	② 配合倒地练习。	3. 观看视频, 辨认所用步法和抓把手法, 了解动作的构成。 4. 两人配合探究学练, 积极交流, 不断改进, 用力适当, 加强保护。			
	2. 组合动作学练。 抱拳礼—站架—抓把(偏门、小袖)一揣。 	教师: 1. 问题导入: 如何提高动作的连贯性? 引导学生思考; 讲解示范, 提示学生观察动作的要点。 2. 创设练习情境, 组织学生分组配合练习, 指导纠错, 积极评价学生表现出来的团结协作和主动挑战精神。 学生: 1. 积极思考, 明确抓把、步法和揣组合动作的衔接要点。 2. 分小组, 组内轮换配合, 适时讨论, 不断尝试改进。	分小组, 组内配对。 	2分	150~ 170 次/分
	3. 规定动作实战: 抱拳礼—站架—抓把(偏门、小袖)一披一揣。	教师: 1. 创设展示或比赛情境, 讲解相关规则, 强调力的控制, 分组展示。 2. 组织组间挑战赛, 讲解规则, 鼓励学生勇于挑战。 3. 巡视指导, 适时参与, 积极评价。 学生: 1. 了解规则, 理解“以和为贵”的内涵, 增强“点到为止”的意识。 2. 组长负责, 积极参与, 主动挑战。 3. 尝试挑战不同级别的对手, 面对强手不胆怯。	分4组展示。  分小组轮流。 	3分	150~ 170 次/分
				6分	150~ 170 次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	4. 体能练习。 (1) 推小车 15米×2组。 (2) 弓步交替跳 20次×2组。 (3) 蹲踢 20次×2组。 (4) 快跳短绳 30秒×2组。	教师: 1. 讲解方法与要求,组织分组练习。 2. 巡视指导,用语言鼓励学生勇于挑战。 学生: 1. 明确要求,分组循环练习,组长负责。 2. 根据能力选择练习次数和组数,自主挑战。	体能练习队形。 练习(1)队形:  练习(2)至(4)队形: 	8分	150~170次/分
结束部分 (3分)	1. 肩背部、腰腹部、上下肢肌肉拉伸。 2. 评价小结,布置作业。	教师: 1. 在音乐伴奏下放松拉伸。 2. 组织自评、互评;布置作业,收拾器材。 学生: 1. 在音乐伴奏下放松身心。 2. 积极自评、互评。 3. 归还器材,整理场地。	散点围成圆。 	1.5分	110~120次/分
预计负荷	平均心率	约 140~156 次/分			
	群体运动密度	76%			
教学反思	1. 优点 (1) 通过结构化知识与技能的学习,帮助学生逐步掌握运动技术,培养结构化思维。从规定组合动作练习过渡到半规定组合动作练习,从已知到未知,从简单结构到复杂结构,体现了有序、完整的逻辑关系。(2) 问题情境的创设,引导学生边观看视频边思考,了解了动作的原理和方法;小组探究式学习,提高了学生主动学习的意识。(3) 注重“学、练、赛、评”一体化教学设计,本节课通过基本技术学练、组合技术学练、展示或比赛、体能练习等环节,有效落实体育学科核心素养的培育要求。(4) 借助辅助器材使学生了解“揣”的动作要领与路线方法,学生通过小组探究式学习,体验“揣”动作,在配合练习中初步掌握组合动作,并大胆进行展示。 2. 不足 (1) 本节课不足之处主要体现在有的女生过于胆小,在完成动作时动作比较僵硬。(2) 男生的柔韧性有待提高。(3) 组内练习或对战时遇到身材或力量悬殊的对手束手无策。 3. 改进 (1) 在今后的课堂中要加强分层情境创设,进行分层学练和分层指导。(2) 每节课在拉伸				

(续表)

练习时要要求学生认真完成动作,练习态度要端正。(3)教师要通过活动情境的创设,让学生感受真实情境下遇到高大的对手该如何使用正确的进攻与防守方式,帮助学生建立正确的胜负观。同时,通过活动的创设,帮助学生不断提升自信心。要不断挖掘课堂生成资源,发掘身边的榜样,为学生树立学习典型,帮助有困难的学生建立信心。

第三节 水平四中华传统体育类运动课时教学设计——以中国式摔跤为例

一、水平四中国式摔跤运动课时教学设计思路

本节课是水平四中国式摔跤大单元第7课时,围绕学科核心素养确立学习目标。本节课的学习目标从运动能力、健康行为和体育品德三个维度设立。遵循学习目标引领教学内容的理念,通过多样化的教学方法和教学组织进行教学,努力培育学生的体育学科核心素养。

(一) 通过结构化知识与技能的学习,逐步掌握运动技术

本节课的主要学习内容是防守手法——粘手、迎手、手别。将手别和与其相关联的步法、把位进行结构化,通过“车轮步—手别”“大领—手别”“抱拳礼—站架—抢拆把位(粘手、迎手)—手别”组合动作的学习,帮助学生循序渐进地掌握动作的要领,建立结构化的整体性思维。

(二) 创设真实的教学情境,培育学生的体育学科核心素养

通过问题情境、活动情境、比赛情境的创设,提高学生学习摔跤的主动性和学习兴趣。以问题情境和游戏情境为例,学生带着问题“面对抢把如何选择正确的拆把手法”观看视频,可以激发其学习动机与兴趣,并在抢拆把游戏情境中积极尝试运用所学手法。创设真实的对战情境,通过不同的分组形式,与同质对手和异质对手分别对战,可以提高学生在不同情境下运用技战术的能力,培养他们面对不同对手保持积极心态、勇于挑战的精神。

(三) 通过“学、练、赛、评”一体化教学设计,发展学生的体育学科核心素养

通过基本技术学练、组合技术学练、展示或比赛、体能练习等环节,有效落实体育学科核心素养的培育要求。根据“打练合一”的教学策略,通过“抱拳礼—站架—抢拆把位(粘手、迎手)—手别”结构化动作学练和教学实战,达到“练”从“打”出,有“打”有“练”,打练合一。通过实战对抗,提高学生运用中国式摔跤技战术的能力,达到学以致用目的。本节课通过过程性评价,对学生的学习及时进行反馈,有效提高学生参与学习的主动性和自信心。

(四) 运用现代信息技术赋能课堂教学

本节课借助现代化信息技术手段,通过观看相关动作的视频,学生能直观地了解粘手、

迎手的拆把手法和手别的动作技术结构,提高对组合动作技术的理解和认识,加强对动作技术、攻防含义的理解和认识,能够知道手别动作的合适时机与方法。学生通过对中国式摔跤规则的深入学习,主动挖掘规则的内涵,从中了解中国式摔跤的文化特征,主动树立文化自信和民族自信。

(五) 设置 10 分钟体能练习,有效提高学生的体能水平

本节课,学生根据体能差异进行分组,在组长带领下分组自主创设体能练习方法,不仅表现出团结协作、共同挑战的体育精神,同时提升了批判性思维 and 创新能力。多种体能练习方式有效保障了全课运动密度达到 75% 以上,平均心率在 140~160 次/分。

本节课面向全体学生,根据学生的特点与需求,体现了差异化教学设计理念。教学设计体现了灵活性和丰富性的特点,教师要根据课堂生成资源,及时调整教学设计,为培育学生的核心素养服务,为学生的全面发展服务。

二、水平四中国式摔跤运动课时教学计划示例





表 4-3 水平四中国式摔跤运动第 7 课时教学计划示例

单元	中国式摔跤	课时	第 7 课时	学生人数	40 人
学习目标	1. 运动能力:知道粘手、迎手防守手法的基本方法与运用时机,初步体验手别动作,能在配合练习中做出抢把、拆把和手别动作,将所学动作技术运用于展示或比赛中;促进和发展上下肢力量、协调性、位移速度、腰腹力量、肌肉耐力、柔韧性等体能。 2. 健康行为:比赛时能主动利用所学动作对同伴进行保护;在配合练习中主动交换攻防角色,默契配合;主动进行身心放松,预防运动损伤。 3. 体育品德:在对战中遵守比赛规则,尊重对手,在学练中自我激励,不断挑战,克服困难,勇于争先。				
主要教学内容	1. “螃蟹赛跑”游戏。专项伸展操:压腿、踢腿、长腰崴。 2. 摔跤技能学习:粘手、迎手;手别;组合动作[抱拳礼—站架—抢拆把位(粘手、迎手)—手别]。 3. 限定动作比赛:抱拳礼—站架—抢拆把位—手别—自主摔跤。 4. 体能练习:快速盘腿、兔跳、快速跑、蹲踢。				
教学重难点	1. 学生学习的重难点:敢打敢拼的精神;对战中的安全保护意识。 2. 教学内容的重难点:攻防动作的速度与力度;攻防转换的灵活性。 3. 教学组织的重难点:练习与比赛时的安全距离;对战练习和比赛的形式。 4. 教学方法的重难点:讲解示范法、预防与纠正错误法。				
安全保障	1. 合理布置场地,有效利用器材,严密组织教学。 2. 做好充分的准备活动;鞋服专业,取出随身物品。 3. 强化安全防护意识。	场地器材	摔跤场地;1 个触屏电视、标志盘、假人。		


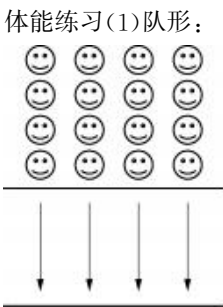
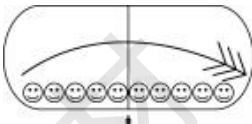

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
开始部分 (2分)	1. 体育委员整队, 汇报人数。 2. 师生问好。 3. 宣布本节课的学习目标。 4. 安排见习生。	教师: 1. 介绍课堂学习内容和学习目标。 2. 强调学练及安全要求。 学生: 1. 明确学习目标与内容。 2. 集合时做到快、静、齐。	4 列横队集合。 	1分	90~ 100 次/分
准备部分 (5分)	1. “螃蟹赛跑”游戏。 学生 2 人一组, 背对背夹住一个软式排球。发令后, 用侧身跑的方式前进, 看谁先到终点并且不掉球。	教师: 1. 讲解游戏规则, 用口令指挥游戏。 2. 提示安全, 鼓励评价。 学生: 1. 明确游戏方法和要求, 积极参与游戏。 2. 遵守规则, 注意安全, 主动积极地投入练习。	2 路纵队, 侧身跑。 	2分	130~ 150 次/分
	2. 专项伸展操: 压腿、踢腿、长腰崴。	教师: 1. 强调动作要求, 带领学生集体在音乐伴奏下练习。 2. 进行动作提示, 用语言激励学生不怕苦不怕累。 学生: 1. 集体在音乐伴奏下练习。 2. 认真投入, 动作到位。	4 列横队。 	2分	130~ 140 次/分
基本部分 (30分)	1. 基本技能学练。 (1) 防守手法: 粘手、迎手。	教师: 1. 观看视频, 导入问题: 面对抢把如何选择正确的拆把手法? 组织学生探究学习。 2. 组织学生进行抢把、抓把游戏。 学生: 1. 带着问题观看视频, 进行探究学习, 两人配合练习。 2. 两人一组抢把、拆把。	2 人一组, 散点站位。 	2分	120~ 130 次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	(2) 手别。  ① 假人辅助练习(体验手别的转体蹬腿)。 ② 两人配合辅助练习。	教师: 1. 播放相关视频,讲解手别的攻防含义,创设问题情境,引导学生思考。 2. 组织学生分组配合体验,用语言提示,适时参与。 学生: 1. 观看视频,了解手别动作的要领,积极思考,分组探究。 2. 分组练习,组长负责,进行辅助练习与配合练习。	4人一组,散点站位。 	4分	120~130次/分
	2. 组合动作学练。 (1) 车轮步—手别。 (2) 大领—手别。 (3) 抱拳礼—站架—抢拆把位(粘手、迎手)—手别。	教师: 1. 示范讲解动作难点,强调手别的安全隐患,要求学生“点到为止”。 2. 创设练习情境,组织学练。 3. 巡视指导,个别纠错,用语言激励学生克服困难,主动挑战。 学生: 1. 了解动作的特点,增强安全意识;认真观察,建立概念。 2. 同质分组,组内配合练习,主动交流,配合默契。 3. 互帮互助,改进提高。	组合动作练习队形: 	5分	150~160次/分
	3. 限定动作比赛。 (1) 抱拳礼—站架—抢拆把位—手别—自主摔跤。 (2) 教学实战。	教师: 1. 创设展示或比赛情境,讲解相关规则,鼓励学生勇敢挑战。 2. 组织小组抽签展示。 3. 组织实战,巡视指导;积极反馈,鼓励表扬。 学生: 1. 认真听讲,增强安全与规则意识。 2. 组长抽签,轮流展示。 3. 小组循环比赛,主动对战;积极担任裁判,积极参与实战。	展示队形:  比赛队形: 	6分	150~160次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	4. 体能练习。 (1) 快速盘腿 20 次×2 组。  (2) 兔跳 15 米×2 组。 (3) 快速跑 15 米×2 组。 (4) 蹲踢 20 个×1 组。	教师： 1. 提供学练菜单，鼓励学生根据能力分组自创练习方式，提出要求。 2. 巡视指导，提供帮助，对学生表现出的创造力和拼搏精神进行表扬。 学生： 1. 自主进行分组，根据本组体能水平进行创编，分组练习。 2. 积极参与，挑战自我。	体能练习(1)队形：  体能练习(2)队形： 	8 分	170~180 次/分
结束部分 (3分)	1. 专项拉伸。 2. 小结评价。 3. 布置作业，值日生归还器材。	教师： 1. 组织拉伸，用语言提示。 2. 组织自评、互评。 3. 布置作业，收拾器材。 学生： 1. 集体放松游戏。 2. 积极自评、互评。 3. 整理好场地器材，养成良好习惯。	同心圆队形： 	1.5 分	110~120 次/分
预计负荷	平均心率	约 140~158 次/分			
	群体运动密度	78%			
教学反思	1. 优点 (1) 注重培养学生的合作、探究学习能力。让学生在配合练习中讨论改进方法，利用辅助练习器材循序渐进地掌握动作要领，在互动中提高配合能力。(2) 创设真实的教学情境，培育学生的体育学科核心素养。创设真实的对战情境，通过不同的分组形式，让学生与不同对手对战，提高在不同情境下运用技战术的能力。培养学生面对不同对手保持积极心态、勇于挑战的精神。(3) 通过“抱拳礼—站架—抢拆把位(粘手、迎手)—手别”结构化动作学练和教学实战，达到“练”从“打”出，有“打”有“练”，打练合一的目的；在学中增强相互保护意识，尊重同伴，有礼有节。(4) 运用现代信息技术赋能课堂教学。通过播放视频，帮助学生了解抢把、拆把的攻防含义，知道手别的运用时机与动作方法；通过视频播放，帮助学生进一步了解中国式摔跤运动对我国多民族文化交融的积极影响，增强民族文化认同感和民族自豪感，激发爱国主义热情。(5) 设置 10 分钟体能练习，有效地提高了学生的体能水平。学生自由分组，分组创设体能练习方案，自主学练，培养团结协作、共同挑战的体育精神，同时提升批判性思维和创新能力。				

(续表)

<p>2. 不足</p> <p>(1) 学练时组织队形变化较少。(2) 欠缺对学生个人的针对性指导。(3) 在比赛中少数学生对力的控制不够准确,安全防护技能有待提高。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 可以根据分组进行指定配对、轮流配对、组内组间配对等,也可以个人独立练习与配合练习交叉进行,提高练习密度,丰富练习形式。(2) 有些学生中国式摔跤动作技术掌握得很好,可以通过“兵帮兵”的方式,由组长和体育骨干对同学进行帮助指导,减轻教师的压力,让教师有时间帮助更需要帮助的学生。(3) 通过规则引导学生重视安全,了解用力过当可能带来的伤害事故。引导学生学会观察对手的情况,对水平高的同学用力可以大一些,对明显比自己弱的同学用力要适当,点到为止,注意合理利用保护动作,避免伤害事故的发生。</p>
--

《课程标准(2022年版)》中的“课程实施”部分强调:“体育与健康课程教学要实现从‘以教为主’向‘以学为主’的真正改变,将过分关注传授知识与技能转变为培养学生核心素养,促进学生形成积极的学习动机、学习态度和学习行为。”因而,对于体育教师而言,在中华传统体育类运动教学过程中,应重点关注设计完整的学习活动,创设多种复杂的运动情境,采用多样化的教学方式方法,注重教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性,科学设置教学中的运动负荷,运用信息化教育手段和方法开展教学、开展课内外有机结合的教学。

第一节 水平二中华传统体育类运动教学实施建议

一、设计完整的中华传统体育类运动学习活动

(一) 关注目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

教师要摒弃说教课、“放羊课”、安全课、单一技术课、测试课等,应设计目的明确、内容丰富、情境真实、方法多样、互动良好的完整学习活动。以水平二舞龙项目的第1次课为例,为了教会学生四种正常位的握把技术,融入了与之相关的步型(正步)和行进路线(直线行进、曲线行进)学习的活动,运用了视频学习、原地握把技术学习、行进间握把技术学习和展示活动等多样化的学练手段与方法。最后通过在直线行进、曲线行进和舞龙展示中变换四种握把方式,在多样化、真实的舞龙情境中逐步提高学生的综合能力和学科核心素养。

(二) 关注“学、练、赛”的完整性

在中华传统体育类运动的教学过程中,“学”的内容是根据《课程标准(2022年版)》中水平二的内容要求来设定的。如:在长拳项目的学习中,水平二阶段的学生需要学习的基本技能包括专项伸展性动作(压肩、压腿)、基本动作(段前一级、段前二级或段前三级拳操)和基本的手型、手法、步型、步法等。要体现“学、练、赛”的完整性,每节课的运动技能学练部分都应安排学、练、赛的内容。以学习推掌技术为例,一节课中的基本技术学练部分除了学习推掌技术外,还可以复习与推掌技术相关的动作技术,如并步技术和开步技术。在学习推掌技

术和复习并步、开步动作技术的基础上,再进行组合动作技术的练习,将推掌技术和抱拳礼、开步、并步动作进行组合,如“开步右推掌—左推掌—右推掌”动作组合,或者围绕推掌技术做一些趣味的攻防学练游戏,如“推不倒”游戏、“闪得开”游戏等。学生在学练组合动作技术的过程中,可以逐步提高推掌技术的动作质量。进而,在学练推掌技术的基础上,进行“起势—开步右推掌—左推掌—右推掌—收势”套路展示。这样就将“学、练、赛”的内容进行了有机结合,能让学生在充分动起来的过程中享受到运动的乐趣,形成丰富、深刻的运动体验。

二、创设多种复杂的中华传统体育类运动情境

(一) 创设复杂的游戏情境

针对水平二阶段学生的年龄特点,可以多设置一些游戏活动,引导学生在游戏情境中获得丰富的运动体验和认知,提高学生的技战术水平和体能水平,培养学生良好的体育品德。如在长拳项目的学习过程中,可以创设一些诸如“打得着”“推不倒”的游戏活动,有助于促进学生在游戏中逐步学会冲拳和推掌的技术,同时对学生的健康行为和体育品德的养成也有一定的促进作用。

(二) 创设复杂的对抗练习情境

中华传统体育类运动中,诸如中国式摔跤、长拳等项目的教学,应根据学习目标等引导学生在复杂的对抗练习情境中获得丰富的运动体验和认知,提高技战术水平和体能水平,培养学生良好的体育品德。如在中国式摔跤的教学中可以引导学生做“角力”等游戏,在双人角力游戏比赛中,用拉、拽、扯、捅等动作将对方推出圈,可以帮助学生体验中国式摔跤项目的对抗性,提高学生对中国式摔跤的兴趣。

(三) 创设复杂的比赛情境

在中华传统体育类运动项目的教学过程中,应针对水平二阶段学生的特点,创设复杂的比赛情境。可以采用循环赛、PK赛、挑战赛、争霸赛、淘汰赛等比赛形式,来提高学生运用技战术的能力,提升学生分析问题和解决问题的能力。如在摔跤技术的练习环节可以创设挑战闯关活动,来培养学生敢于挑战、勇敢顽强的体育精神。

三、采用多样化的中华传统体育类运动教学方式方法

在教学中,应注重将教师的示范讲解与学生的自主学练、合作学练和探究学练有机结合,将集体学练、分组学练和个体学练有机结合,引导学生积极思考、主动探索、自觉实践,培养学生分析问题和解决问题的能力及创新意识。采用多样化的教学方式方法有助于培养学生的学科核心素养。

（一）讲解示范法

讲解示范法是指教师在技能教学过程中,以自己准确、熟练、规范的动作,为学生做出典型示范的教学方法。根据水平二阶段学生的特点,运用讲解示范法,有助于学生建立直观的动作概念和理解动作原理,提升教学效果。如在长拳的技术教学中,教师流畅、帅气的长拳动作示范,不仅让学生了解动作路径,同时能提高学生的学练兴趣。

（二）自主学练

在中华传统体育类运动的教学过程中,可以为学生创设自主学练的情境,为学生提供自主学练的机会,引导学生积极思考、主动探索。如在水平二长拳项目的中期测试过程中,教师设置了让学生以组为单位进行小组自主热身的内容,这样的设计有助于学生将之前所学的知识进行内化,有助于培养学生分析问题、解决问题的能力 and 创新意识。

（三）合作学练

在中华传统体育类运动的教学过程中,应多为学生创设合作学练的情境,为学生创造更多互助合作、互相交流的机会,引导学生重视协作,自觉实践。如在水平二长拳项目的教学过程中,教师设置了很多小组合作学练、同伴合作学练、组间对抗学练的内容,这样的设计有助于学生通过同伴间、小组成员间的互助合作,提高学习的主动性和积极性。

（四）探究学练

在中华传统体育类运动的教学过程中,可以为学生创设探究学练的情境,引导学生积极思考、主动探索。以水平二舞龙项目的教学为例,在利用视频导入时教师设置了一些问题情境,如“探究舞龙的握把方式有几种”“滑把有哪些应用情境”。创设问题情境、活动情境、游戏情境和比赛情境,旨在培养学生的探究学习意识,提高学生对于中华传统体育类运动的兴趣,培养学生分析问题和解决问题的能力及创新意识。

四、注重中华传统体育类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

（一）要注重体能练习的多样性

在中华传统体育类运动的教学过程中,可以设计不同主题、不同形式、不同情境的体能游戏或体能练习,以增加体能练习的多样性,让学生乐于参与。如在舞龙项目的体能练习中,教师选择了符合学生年龄特点的练习方法,设置了体能闯关游戏,让学生在游戏情境中,完成10分钟间歇性的循环体能练习。同时,闯关游戏中设置了积分制,能有效地激发小组成员互相激励、自我挑战,这对培养学生主动锻炼、团结协作、积极挑战的品质等具有很好的促进作用。

（二）要注重体能练习的补偿性

在中华传统体育类运动的教学过程中,体能练习要根据学生的体能发展规律来设计,注

重学生的补偿性体能练习,促进学生体能的全面协调发展。例如在水平二长拳项目的教学中,由于长拳项目对于位移速度的锻炼较少,因此在每节课体能练习的4个站点之间增加了快速跑的内容,以补偿长拳运动对学生位移速度体能发展的不足。

(三) 要注重体能练习的趣味性

增加体能练习的趣味性,可以极大地提高学生的学练兴趣。在水平二的体能练习中可以结合练习内容创设体能游戏,在体能游戏或体能练习实施过程中还可以嵌入关于身体成分、各项体能的基础知识和练习方法的介绍,以增加体能练习的趣味性,让学生乐于参与体能练习。比如在中国式摔跤的教学中,教师设置了一些诸如“劳动最光荣”“魔力方块”等主题式体能游戏,来增添体能练习的趣味性,让学生享受到运动的快乐。

(四) 要注重体能练习的整合性

在水平二中华传统体育类运动的体能练习中,应关注体能的关联性与全面性,引导学生参与结构化、整合性的体能学练,促进学生体能的全面协调发展。例如,在舞龙项目教学的体能练习环节中,教师设计了立卧撑(上下肢力量、心肺耐力)、卷腹胯下击掌(腰腹力量、协调性)、对角静态支撑(上肢肌肉耐力、平衡性)、跳绳(心肺耐力、协调性、下肢力量)、快速跑(位移速度)五项体能练习内容,以全面、综合地发展学生的体能。

五、科学设置中华传统体育类运动教学中的运动负荷

在水平二中华传统体育类运动的教学中,要合理安排体育课的运动负荷,减少集中讲解、队形调动的时间,以保障学生有尽可能多的练习时间,保证体育课全体学生的平均心率达到140~160次/分,群体运动密度达到75%以上。

(一) 教师精讲多练

在水平二中华传统体育类运动教学中,要保证每节课的群体运动密度不低于75%,就必须减少讲解、队形调动的的时间,以保障学生有尽可能多的练习时间。例如在中国式摔跤项目的教学中,教师通过采用自主配对、同质配对、抽签配对、组间配对、组内循环等多种练习组织形式,创设了多样化的真实活动情境,以帮助学生掌握动作技术。

(二) 学生积极参与

运用多样化的教学方式,如自主学习、合作学习、探究学习等进行教学,能提高学生学习的主动性和积极性。如在水平二舞龙项目的教学中,采用任务式学练、闯关游戏等方法,能充分激发学生学练的积极性,培养学生自主学习、勇于挑战的意识。

(三) 可以利用各类因素来调控

在中华传统体育类运动的教学中,为了保证合理的运动负荷,还要考虑学生的差异性、天气情况、场地器材布置等各方面的因素。比如中国式摔跤项目的教学中,要根据场地的大

小和场地器材的条件,合理安排练习内容和方法,要在避免伤害事故的同时,还能保障学生有尽可能多的练习时间。

六、运用信息化教育手段和方法开展中华传统体育类运动教学

在教学中,根据水平二阶段学生感性认知能力强的特点,可积极开发与利用多种现代信息技术,开展微课、慕课、翻转课堂等教学,帮助学生通过线上线下相结合的方式,打破学习时空壁垒,拓宽体育与健康课程的学习视野。

(一) 可尝试应用一些新的教学形态

依据水平二阶段学生感性认知能力占主导的特点,可利用网络信息资源,开发中华传统体育类运动教学课件。例如,可利用微课、慕课、运动类公众号等平台的图片、视频、音频等资源,制作视频集锦、动画片等,帮助学生了解中国式摔跤项目的起源与发展、基本礼仪、安全行为守则,中国式摔跤比赛的特点以及中国式摔跤项目的动作结构等。

(二) 可尝试应用一些信息技术工具

在水平二中华传统体育类运动的教学过程中可使用摄像电子设备即时拍摄学生的学练片段,为教与学提供评价、反馈的素材。例如,在水平二长拳展示过程中,使用智能手机、平板电脑、相机等电子设备即时拍摄学生弹踢双推掌、格挡冲拳等动作展示,有助于学生正确判断展示动作的对错。还可以采用运动手表、心率监测仪、计步器等设备,帮助教师对学生的运动负荷进行实时监控、调整。同时还要注意提前了解水平二阶段学生的实际情况,若大多数学生活泼好动、操作能力较差,那么选择便携、易戴、便于操作的设备更为合适。

七、促进课内外中华传统体育类运动学练有机结合,引导学生养成良好的体育锻炼习惯

(一) 开展课内外有机结合的中华传统体育类活动

在水平二中华传统体育类运动的教学过程中,教师应将课内外体育活动有机结合,营造良好的锻炼氛围,让学生对体育课堂上学习的技术动作进行巩固、延伸和发展。例如在课内,我们可以通过各种游戏,如“推不倒”“打不着”,来提高学生武术项目基本步型的稳定性,同时,通过这些游戏活动来提高课堂的运动负荷。课后,教师可以组织线上挑战赛,学生可以利用家里的雨伞等道具,完成武术项目基本步型的挑战,在增强趣味性的同时也能巩固武术项目的基本动作技术。

(二) 完成回家后的中华传统体育类运动家庭作业

布置课外作业,首先旨在让学生在家长的带领下,及时巩固、复习基本动作技术。其次,

可以通过布置相关的知识作业,鼓励学生与家长一起查阅相关资料,了解中华传统体育类运动的发展历史、锻炼方法和手段、运动损伤的预防与治疗等。例如,在课前,教师可以将学生分为若干小组,学生针对舞龙项目的发展历史、锻炼方法和手段等进行资料收集并制作小报。在课上,学生可以以小组为单位分别介绍舞龙项目的历史和锻炼方式等。采用布置课外作业的形式,有助于学生养成良好的体育锻炼习惯。

(三) 鼓励学生积极参与社区的中华传统体育类活动

参加亲子体育活动,可以促进亲子间的情感交流,培养学生与家长一起锻炼的习惯。例如,可以在端午节等节假日组织传统体育文化节,让学生跟家长一起参与制作纸箱龙头比赛、武术操展演赛等,在促进学生了解传统文化的同时,加强对中华传统体育类运动项目技能的理解和运用能力,逐步养成运用中华传统体育类运动进行锻炼的习惯。

第二节 水平三中华传统体育类运动教学实施建议

一、设计完整的中华传统体育类运动学习活动

(一) 关注目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

教师要摒弃说教课、“放羊课”、安全课、单一技术课、测试课等,应设计目的明确、内容丰富、情境真实、方法多样、互动良好的完整学习活动。以水平三舞龙项目的第1次课为例,为了教会学生换把技术,教师运用了视频学习、原地换把技术学习、结合换把技术的起伏行进、行进“8”字舞龙组合动作技术学习和展示活动等多样化的学练手段与方法。通过多样化、真实的舞龙情境,逐步提高学生的综合能力和学科核心素养。

(二) 关注“学、练、赛”的完整性

在中华传统体育类运动的教学过程中,“学”的内容是根据《课程标准(2022年版)》中水平三的内容要求来设定的。如:在长拳项目的学习中,水平三阶段的学生需要学习基本功(外摆腿、大跃步前穿、翻身跳)、基本动作(马步格挡、弓步劈掌、提膝勾手)和长拳一段基本手型、手法、步型、步法、腿法、单练套路和对打套路等。要体现“学、练、赛”的完整性,不仅是每节课要体现“学、练、赛”的完整性,整个单元也要体现“学、练、赛”的完整性。如一个单元18课时,每节课都安排了基本功的学练。第1~9次课围绕段前二级拳操、长拳一段的动作进行学练,第10~13次课围绕长拳一段的单练套路、对打套路及拆招技术进行学练,第14~16次课围绕长拳一段的单练套路、对打套路进行个人赛、集体赛和挑战赛。整个单元将“学、练、赛”的内容进行了有机结合,能让学生在充分动起来的过程中享受到运动的乐趣,形成丰富、深刻的运动体验。

二、创设多种复杂的中华传统体育类运动情境

(一) 创设复杂的游戏情境

根据水平三阶段学生的特点,游戏情境的创设要与所学项目的技术结合,可通过对游戏规则的制订提出具体要求,让学生在攻防游戏中学习基本动作技术。如在中国式摔跤项目的教学中,因为水平三阶段的学生已经学了抓把和抢把手法,在学拆把手法时,通过抢把拆把游戏,能培养学生灵活运用所学动作技术的能力,提高在复杂游戏情境中的反应能力和决策能力。

(二) 创设复杂的对抗练习情境



中国式摔跤

中华传统体育类运动中,中国式摔跤、长拳等项目的教学应根据学习目标等,引导学生在复杂的对抗练习情境中获得技战术水平和体能水平的提升,培养学生良好的体育品德。如在长拳项目的教学中,可创设马步格挡拆招技术的学练情境,让学生通过与不同对手的拆招练习,体验拆招技术在不同的对抗情境中的灵活应用,在拆招游戏中体会对抗的感觉,同时提高学生对象拳项目的兴趣。

(三) 创设复杂的比赛情境

教师应根据学习目标,从有利于促进学生体育学科核心素养形成和发展的角度,认真分析、选择和设计教学内容,避免孤立、静态地进行单个动作技术、单个知识点的碎片化教学,而是注重采用结构化的知识与技能进行教学,并通过创设复杂的比赛情境来加强学生对所学运动项目的完整体验和理解。如在舞龙项目的教学中,应尽量避免只进行单个技术的学练,可以创设一些复杂的比赛情境来激发学生的求知欲和探索欲。

三、采用多样化的中华传统体育类运动教学方式方法

在教学中,应注重将教师的示范讲解与学生的自主学练、合作学练和探究学练有机结合,将集体学练、分组学练和个体学练有机结合,引导学生积极思考、主动探索、自觉实践,培养学生分析问题和解决问题的能力及创新意识。采用多样化的教学方式方法有助于培养学生的学科核心素养。

(一) 讲解示范法

讲解示范法是指教师在技能教学过程中,以自己准确、熟练、规范的动作,为学生做出典型示范的教学方法。根据水平三阶段学生的特点,讲解示范法依然是一种非常有效的方法,

不仅有助于学生建立直观的动作概念,理解动作的原理,对学生体育学科核心素养的培育也有非常重要的意义。

(二) 自主学练

在中华传统体育类运动的教学过程中,可以为学生创设自主学练的情境,为学生提供自主学练的机会,引导学生积极思考、主动探索。如在水平三长拳项目的基本技术学练环节,每节课都设置了基本功的自主学练内容,可为学生学习长拳单打套路、对打套路、拆招技术以及实战水平的提高奠定良好的基础。

(三) 合作学练

在中华传统体育类运动的教学过程中,应多为学生创设合作学练的情境,为学生创造更多互助合作、互相交流的机会,引导学生重视协作,自觉实践。如在水平三长拳项目的教学过程中,教师设置了很多小组合作学练、同伴合作学练、组间对抗学练的内容,旨在通过加强同伴间、组内成员间、组与组之间的互助合作,提高学生学习的主动性和积极性。

(四) 探究学练

在中华传统体育类运动的教学过程中,可以为学生创设探究学练的情境,引导学生积极思考、主动探索。以水平三舞龙项目的教学为例,在利用视频导入时教师设置了一些问题情境,如“探究换把技术的应用情境有哪些”。创设问题情境、活动情境、游戏情境和比赛情境,旨在培养学生的探究学习意识,提高学生对中华传统体育类运动的兴趣,培养学生分析问题和解决问题的能力及创新意识。

四、注重中华传统体育类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

(一) 要注重体能练习的多样性

在中华传统体育类运动的教学过程中,可设计不同主题、不同形式、不同情境的体能游戏或体能练习,以增加体能练习的多样性,让学生乐于参与。如在中国式摔跤项目的体能练习中,教师根据学生的年龄特点和体质差异设置了体能游戏,即让学生可以根据自己的能力,在完成基本练习次数的基础上,积极挑战,不断提升体能水平。这样的设计对培养学生主动锻炼、团结协作、积极挑战的品质等具有很好的价值。

(二) 要注重体能练习的补偿性

在中华传统体育类运动的教学过程中,体能练习要根据学生的体能发展规律来设计,注重学生的补偿性体能练习,促进学生体能的全面协调发展。例如在水平三长拳项目的教学中,由于长拳项目对于肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、协调性、柔韧性等体能的锻炼较多,相对而言对位移速度、心肺耐力等体能的锻炼较少,因此教师在每节课的体能练习中都设置了快速跑和两分钟持续练习等五种体能的内容,以补偿长拳运动对学生位移速度和心肺耐力发

展的不足。

（三）要注重体能练习的趣味性

在中华传统体育类运动项目的教学中,增加体能练习的趣味性,可以极大地提高学生的学练兴趣。例如在舞龙项目的体能练习中,教师创设了体能闯关游戏,让学生在游戏情境中,完成四种以上的综合体能练习,以全面提高体能水平。每30秒一轮换的间歇性体能练习,采取了时间短、强度高和间歇性的练习设计,符合水平三阶段学生的心理特点。团队成员间的互相激励和个人的自我挑战,有助于培养学生主动锻炼、团结协作和积极挑战的品质,并帮助学生享受到运动的快乐。

（四）要注重体能练习的整合性

在水平三中华传统体育类运动的体能练习中,需要关注体能的关联性与完整性,引导学生参与结构化、整合性的体能学练,促进学生体能的全面协调发展。如在中国式摔跤项目的体能练习中,教师在一般体能练习的基础上,增加了踢绊功、搓绊功、蹦子等专项体能练习内容;在长拳项目的一般体能练习基础上,增加了正踢腿、侧踢腿、乌龙盘打、外摆腿等基本功练习内容;在舞龙项目的一般体能练习基础上,增加了把位控制力练习、上下肢与躯干的左右旋转等练习内容。在考虑专项体能练习和一般体能练习相结合的基础上,同时考虑补偿性体能练习,能促进水平三阶段学生体能的全面发展。

五、科学设置中华传统体育类运动教学中的运动负荷

在水平三中华传统体育类运动的教学中,要合理安排体育课的运动负荷,尽量减少集中讲解、队形调动的的时间,以保障学生有尽可能多的练习时间,保证体育课全体学生的平均心率达到140~160次/分,群体运动密度达到75%以上。

（一）教师精讲多练

在水平三中华传统体育类运动教学中,要保证一堂课的运动负荷达到要求,就要求体育教师要做到精讲多练,并科学合理地分配教学活动时间,即控制好集中教学的时间,从而保障学生有尽可能多的练习时间。如在长拳项目的教学开始时,可以采用循环练习法以保证学生完成拆招动作后,能立刻与同伴更换位置进行下一轮练习;在进行攻防练习时,教师可以根据学生的能力设定限选动作,以保证学生可以根据自身能力进行挑战,同时也能保证运动强度的提升。

（二）学生积极参与

在水平三中华传统体育类运动教学的过程中,应充分关注学生的心理需求,运用多样化的教学方式,如自主学习、合作学习、探究学习等进行教学,来激发学生的学习积极性。例如在中国式摔跤项目的教学中,教师创设了丰富的辅助练习形式来提高学生学练的积极性,同

时利用辅助器材大棒子、小棒子、皮条、假人等,也有助于调动学生参与的积极性。

(三) 可以利用各类因素来调控

在中华传统体育类运动的教学中,为了保证合理的运动负荷,还要考虑学生的差异性、天气情况、场地器材布置等各方面的因素。如长拳项目的学习有其特殊性,尤其是套路学练时,动作与动作之间的间歇容易拉低全班学生的平均心率。因此,在进行长拳单练套路和对打套路学练时,应要求学生尽可能连贯地完成套路演练,减少动作与动作之间的停顿时间,以保证学生的平均心率能够达到140~160次/分,运动密度达到75%以上。

六、运用信息化教育手段和方法开展中华传统体育类运动教学

(一) 可尝试应用一些新的教学形态

在水平三中华传统体育类运动教学过程中,可充分利用网络信息资源为课堂教学服务。例如,可利用微课、慕课、运动类公众号等平台的图片、视频、音频等资源,制作中国式摔跤项目的比赛规则、常见犯规动作及裁判方法的视频集锦、动画片等。

(二) 可尝试应用一些信息技术工具

在水平三中华传统体育类运动的教学中可使用摄像电子设备即时拍摄学生的学练片段,为教与学提供评价、反馈的素材。如在练习中可采用运动手表、心率监测仪、计步器等设备,帮助教师对学生的运动负荷进行实时监控、调整。

七、促进课内外中华传统体育类运动学练有机结合,引导学生养成良好的体育锻炼习惯

(一) 开展课内外有机结合的中华传统体育类活动

在水平三中华传统体育类运动的教学中,教师应将课内外体育活动有机结合,营造良好的锻炼氛围,让学生对体育课堂上学习的技术动作进行巩固、延伸和发展。如可在课后开展一些线上挑战赛或相关的班际交流赛、小型的中华传统体育类运动知识分享会等;还可以组织学生观看班级内、班级间、校际、省市级、全国性比赛等。这些都有助于培养学生体育锻炼的习惯,缓解学生的学习压力,丰富学生的课余文化生活,促进学生更好地形成体育学科核心素养。

(二) 完成回家后的中华传统体育类运动家庭作业

布置课外作业,首先旨在让学生在家长的带领下,及时巩固、复习基本动作技术。其次,可以通过布置相关的知识作业,鼓励学生与家长一起查阅相关资料,了解中华体育传统类运动的发展历史、锻炼方法和手段、运动损伤的预防与治疗等。例如,在课前,教师可以将学生分为若干小组,学生针对舞龙项目的发展历史、锻炼方法和手段等进行资料收集并制作小

报。在课上,学生可以以小组为单位分别介绍舞龙项目的历史和锻炼方式等。采用布置课外作业的形式,有助于巩固和加深课内所学,逐步养成自主学练的习惯。

(三) 鼓励学生积极参与社区的中华传统体育类活动

参加社区举办的亲子体育活动,能够促进亲子间的情感交流,培养学生与家长一起锻炼的习惯。例如,可以在端午节等节假日组织传统体育文化节,让学生跟家长一起参与制作纸箱龙头比赛、武术操展演赛等,在促进学生了解传统文化的同时,加强对中华传统体育类运动项目技能的理解和运用能力,逐步养成运用中华传统体育类运动进行锻炼的习惯。

第三节 水平四中华传统体育类运动教学实施建议

一、设计完整的中华传统体育类运动学习活动

(一) 关注目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

教师应设计目的明确、内容丰富、情境真实、方法多样、互动良好的完整学习活动。以舞龙项目的教学为例,从课时角度看,每节课不仅有单个技术的学练、组合技术的学练,还有舞龙展示和比赛,不仅有舞龙项目的技能学练、全面的体能练习,还有相关运动认知的学习、相关健康行为的学习和相关体育品德的培养;从单元角度看,不仅有舞龙项目相关知识和文化的渗透式学习,有舞龙比赛规则、裁判知识的情境学习,有舞龙项目技能的渐进式学练,还有系统化的舞龙比赛学习……总之,无论从课时角度还是从单元角度看,呈现给学生的都是相对完整的学习活动,摒弃了那些说教课、安全课、单一技术课、测试课等。

(二) 关注“学、练、赛”的完整性

在中华传统体育类运动的教学过程中,“学”的内容应根据《课程标准(2022年版)》中水平四的内容要求来设定的。如:在水平四舞龙项目的第6次课中所要教的动作技术是穿尾跃龙身动作,教师可以运用视频学习、徒手练习、持把练习和完整学练来帮助学生了解穿尾跃龙身动作,在此基础上从两个固定的组合动作中选择一个进行组合动作技术学练,然后进行穿尾跃龙身动作的强化学练,最后进行穿尾跃龙身技术的比赛。这种将“学、练、赛”的内容有机结合的教学,能让学生在充分动起来的过程中享受到运动的乐趣,形成丰富、深刻的运动体验。

二、创设多种复杂的中华传统体育类运动情境

(一) 创设复杂的游戏情境

对于中华传统体育类运动水平四阶段的学生来说,复杂的游戏情境是激发学生学练兴

趣,帮助学生掌握动作技术的良好方法。例如在长拳项目的教学中,教师创设了“武术撕名牌”游戏,同时设置相应的游戏规则,在追逐游戏的基础上又融入了武术技术动作应用要求,这样的设计不仅能增强学生的学练兴趣,培养学生灵活运用所学动作的能力,还能提高学生在复杂游戏情境中的反应能力和决策能力。

(二) 创设复杂的对抗练习情境

中华传统体育类运动中,中国式摔跤、长拳等项目的教学应根据学习目标等,引导学生复杂的对抗练习情境中获得技战术水平和体能水平的提升,培养学生良好的体育品德。如在中国式摔跤项目的教学中,教师创设了真实的“披、揣”打练情境,学生可以通过真实对打,不断尝试“披”和“揣”动作的运用时机,选择合理的进攻动作,这些都可以培养快速反应能力和解决问题的能力。

(三) 创设复杂的比赛情境

教师应根据学习目标,从有利于促进学生体育学科核心素养形成和发展的角度,认真分析、选择和设计教学内容,避免孤立、静态地进行单个动作技术、单个知识点的碎片化教学,而是注重采用结构化的知识与技能进行教学,并通过创设复杂的比赛情境来加强学生对所学运动项目的完整体验和理解。如在长拳项目的教学中,应根据水平四阶段学生的特点,创设一些真实复杂的实战情境,通过不同的分组形式,让学生与对手进行对战,来激发学生的求知欲和探索欲,提高学生在不同情境下运用技战术的能力,培养学生面对不同对手保持积极心态、勇于挑战的精神。

三、采用多样化的中华传统体育类运动教学方式方法

在教学中,应注重将教师的示范讲解与学生的自主学练、合作学练和探究学练有机结合,将集体学练、分组学练和个体学练有机结合,引导学生积极思考、主动探索、自觉实践,培养学生分析问题和解决问题的能力及创新意识。采用多样化的教学方式方法有助于培养学生的学科核心素养。

(一) 讲解示范法

讲解示范法是指教师在技能教学过程中,以自己准确、熟练、规范的动作,为学生做出典型示范的教学方法。根据水平四阶段学生的特点,讲解示范法是一种非常有效的方法,不仅有助于学生建立直观的动作概念,理解动作的原理,对学生体育学科核心素养的培育也有非常重要的意义。

(二) 自主学练

课程标准强调,教学应将过分关注传授知识与技能转变为培养学生的核心素养,将学生核心素养的培养有机渗透到运动技能学习和体能练习等各个环节。在中华传统体育类运动

的教学过程中,可以为水平四阶段的学生更多地创设自主学练的情境,提供更多自主学练的机会,引导他们积极思考、主动探索。如在抽签舞龙比赛过程中,学生被要求在比赛前五分钟抽取参赛动作内容签和场地签。创设这种真实的比赛情境,有助于提升学生的临场应变能力和分析问题、解决问题的能力。再如在舞龙自选套路比赛过程中,教师将动作分成了A级难度动作(完成每个动作可得0.1分)和B级难度动作(完成每个动作可得0.3分),在限定时间、限定总分的基础上为学生创造了自主选择动作难度的机会。这一情境的创设有助于培养学生敢于挑战、迎难而上的体育精神。

(三) 合作学练

在中华传统体育类运动的教学过程中,应多为水平四阶段的学生创设合作学练的情境,为学生创造更多互助合作、互相交流的机会,引导学生重视协作,自觉实践。如在水平四舞龙项目的教学过程中,教师创设的合作主题游戏和抽签舞龙比赛,对提高学生的临场应变能力、团队合作能力等体育学科核心素养都是很有好处的。

(四) 探究学练

在中华传统体育类运动的教学过程中,可以为学生创设探究学练的情境,引导学生积极思考、主动探索。以水平四舞龙项目的教学为例,在利用视频导入时教师设置了一些问题情境,如“舞龙运动的技术特点、动作风格是什么”。创设问题情境、活动情境、游戏情境和比赛情境,旨在培养学生的探究学习意识,提高学生对中华传统体育类运动的兴趣,培养学生分析问题和解决问题的能力及创新意识。

四、注重中华传统体育类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

(一) 要注重体能练习的多样性

在中华传统体育类运动的教学过程中,可设计不同主题、不同情境的体能游戏或体能练习,以增加体能练习的多样性,激发学生主动参与体能练习。如在长拳项目的体能练习中,教师根据学生的年龄特点和体质差异设置了体能闯关游戏,即让学生可以根据自己的能力,在完成基本练习次数的基础上,积极挑战,不断提升体能水平。这样的设计对培养学生主动锻炼、团结协作、积极挑战的品质等具有很好的价值。

(二) 要注重体能练习的补偿性

在中华传统体育类运动的教学过程中,体能练习要根据学生的体能发展规律来设计,注重学生的补偿性体能练习,促进学生体能的全面协调发展。例如在水平四长拳项目的教学中,可以根据学生的差异进行分组,进行分层体能练习。学生可以根据自身的体能情况,自主设计补偿性体能练习。这样的教学是面向每个学生的教学,能促进学生体能的全面发展。

（三）要注重体能练习的趣味性

在中华传统体育类运动项目的教学中,增加体能练习的趣味性,可以极大地提高学生的学练兴趣。例如在舞龙项目的体能练习中,教师创设了需要小组成员一起进行的体能闯关游戏,这一游戏需要小组成员协同配合,完成四种以上的综合体能练习,不仅有趣,而且能在一定程度上提高体能水平。此外,30秒轮换的间歇性体能练习,也符合水平四阶段学生的心理特点,有助于学生较高质量地完成每项体能练习。

（四）要注重体能练习的整合性

在水平四中华传统体育类运动的体能练习中,需要关注体能的关联性与完整性,引导学生参与结构化、整合性的体能学练,促进学生体能的全面协调发展。如长拳项目的体能练习在一般体能练习的基础上,增加正踢腿、侧踢腿、乌龙盘打、外摆腿等基本功练习内容。在考虑专项体能练习和一般体能练习相结合的基础上,同时考虑补偿性体能练习,能促进水平四阶段学生体能的全面发展。

五、科学设置中华传统体育类运动教学中的运动负荷

在水平四中华传统体育类运动的教学中,要合理安排体育课的运动负荷,尽量减少集中讲解、队形调动的的时间,以保障学生有尽可能多的练习时间,保证体育课全体学生的平均心率达到140~160次/分,群体运动密度达到75%以上。

（一）教师精讲多练

在水平四中华传统体育类运动的教学中,要保证一堂课的运动负荷达到要求,就要求体育教师要做到精讲多练,并科学合理地分配教学活动时间,即控制好集中教学的时间,从而保障学生有尽可能多的练习时间。如在长拳项目的限定动作半实战比赛教学中,可以采用升降赛的方式来减少不必要的组织管理时间,提高体育课的运动密度,提升学生学练的积极性。

（二）学生积极参与

在水平四中华传统体育类运动的教学过程中,应充分关注学生的心理需求,运用多样化的教学方式,如自主学习、合作学习、探究学习等进行教学,来激发学生的学习积极性。如在舞龙项目的学练中,通过创设校运会开幕式舞龙表演情境,同时采用《龙腾虎跃》这一音乐背景,并要求学生根据音乐完成不同节奏的舞龙动作,来提升舞龙动作的表现力和感染力。

（三）可以利用各类因素来调控

在中华传统体育类运动的教学中,为了保证合理的运动负荷,还要考虑学生的差异性、天气情况、场地器材布置等各方面的因素。如在长拳项目的学练中,应为水平四阶段的学生创设更多的对抗练习和实战比赛情境,以让学生少停下来,尽可能地处于运动的状态,从而

保证学生的平均心率能够达到 140~160 次/分,运动密度达到 75%以上。

六、运用信息化教育手段和方法开展中华传统体育类运动教学

(一)可尝试应用一些新的教学形态

在水平四中华传统体育类运动教学过程中,可充分利用网络信息资源来为课堂教学服务。例如,可利用微课、慕课、运动类公众号等平台的图片、视频、音频等资源,制作中国式摔跤项目的比赛规则、常见犯规动作及裁判方法的视频集锦、动画片等。

(二)可尝试应用一些信息技术工具

在水平四中华传统体育类运动的教学过程中可使用摄像电子设备即时拍摄学生的学练片段,为教与学提供评价、反馈的素材。如在练习中可采用运动手表、心率监测仪、计步器等设备,帮助教师对学生的运动负荷进行实时监控、调整。

七、促进课内外中华传统体育类运动学练有机结合,引导学生养成良好的体育锻炼习惯

(一)开展课内外有机结合的中华传统体育类活动

在水平四中华传统体育类运动的教学中,教师应将课内外体育活动有机结合,营造良好的锻炼氛围,让学生对体育课堂上学习的技术动作进行巩固、延伸和发展。如可在课后开展班际交流赛或庆典舞龙表演;也可以组织学生观看班级内、班级间、校际、省市级、全国性比赛等。通过校内课外中华传统体育类活动的开展,与课内中华传统体育类运动的学练相结合,不仅能巩固课内所学,也能加深和拓展学生对中华传统体育类运动知识与技能的掌握,促进学生学科核心素养的养成。

(二)完成回家后的中华传统体育类运动家庭作业

布置课外作业,首先旨在让学生在家长的带领下,及时巩固、复习基本动作技术。其次,可以通过布置相关的知识作业,鼓励学生与家长一起查阅相关资料或观看中华传统体育类的比赛。这样的作业有助于学生养成良好的体育锻炼习惯。

(三)鼓励学生积极参与社区的中华传统体育类活动

参加社区举办的亲子体育活动,能够促进亲子间的情感交流,培养学生与家长一起锻炼的习惯。例如,可以在端午节等节假日组织传统体育文化节活动,参加社区组织的各种传统体育类活动等。这有助于促进学生了解传统文化,加强对中华传统体育类运动项目技能的理解和运用能力,逐步养成运用中华传统体育类运动进行锻炼的习惯。

主要参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2012.
- [2] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2022.
- [3] 季浏,钟秉枢. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京:高等教育出版社,2022.
- [4] 季浏. 我国《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》解读[J]. 体育科学,2022(5).
- [5] 季浏. 基于核心素养的专项运动技能大单元教学设计与实施[J]. 中国学校体育,2022(7).
- [6] 季浏. 基于核心素养的体育实践课课时教学设计与实施——《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》专家解读[J]. 体育教学,2022(8).
- [7] 尹志华,刘皓晖,孙铭珠. 核心素养下《义务教育体育与健康课程标准》2022与2011年版比较分析[J]. 天津体育学院学报,2022(4).
- [8] 尹志华,刘皓晖,侯士瑞,等. 核心素养时代体育教师专业发展的挑战与应对——基于《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的分析[J]. 体育教育学刊,2022(4).
- [9] 周伟良. 中华民族传统体育概论高级教程[M]. 北京:高等教育出版社,2003.
- [10] 刘少英. 民族传统体育学[M]. 北京:民族出版社,2011.
- [11] 邱丕相. 民族传统体育概论[M]. 北京:高等教育出版社,2008.
- [12] 林乐海,龚茂富,郭阔. 中国式摔跤教程[M]. 北京:人民体育出版社,2021.
- [13] 国家体育总局武术研究院. 趣味武术(段前级教程)(第2版)[M]. 北京:高等教育出版社,2019.
- [14] 国家体育总局武术研究院. 长拳(第2版)[M]. 北京:高等教育出版社,2019.
- [15] 雷军蓉. 中国舞龙运动[M]. 北京:北京体育大学出版社,2019.
- [16] 谢小龙,肖谋文,刘飞舟. 舞龙舞狮教与练[M]. 长沙:湖大学出版社,2012.
- [17] 林友标,章舜娇. 舞龙[M]. 广州:暨南大学出版社,2013.

后 记

本套教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,严格依据《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的精神,旨在帮助体育教师有效开展体育与健康教学,全面培养学生的体育与健康核心素养。

本套教师用书主要针对基本运动技能、体能和专项运动技能三个方面的教学进行编写。首先,在帮助体育教师全面了解2022年版课程标准在课程性质、课程理念、课程目标、课程内容、学业质量、教学建议、评价建议等方面新变化的基础上,系统阐述了水平、学年、学期、大单元、课时五类教学计划设计与实施的相关要求,突破了以往大部分体育教师只关注课时教学计划的思维局限;其次,摒弃了以往教师用书的编写主要呈现运动项目动作技术的思维和方式,而聚焦于指导体育教师如何有效进行教学设计和实施,构建了极具指导性的内容,提供了大量的大单元教学计划和课时教学计划示例;此外,还针对教学实施提出了建议。上述教师用书的内容体系充分体现了对教师教学的指导作用。

在本套教师用书编写过程中,尹志华协助总主编季浏全面推进编写工作,在前期调研、人员安排、工作统筹、顶层设计、内容编写、统稿修改、审读、试教试用、送审材料撰写等方面付出了大量心血,对此表示感谢;此外,孙洁丽、杨建营、邓思梦、骆森、高立科、江凌昊、朱文明、赵康、夏凌霄、卓梦瑶、李广跃、严海峰、钱慧、金学峰、杨铁贵、降佳俊等在本册的编写工作中也做出了较大贡献,在此一并表示感谢!

由于编者的水平和能力有限,书中难免会存在不足和缺点,殷切期望各位读者能提出宝贵意见,以便再版时修改完善。书中直接或间接引用的文献资料,有些可能由于疏忽而没有注明有关作者和专家,在此向他们表示真诚的谢意!

联系方式

电话:021-60821711、60821714

电子邮箱:jcfk@ecnupress.com.cn

义务教育教科书
教师用书

体育 与 健康

中华传统体育类运动

全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5074-5



9 787576 050745 >

定价：41.00元