



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

体操类运动

全一册

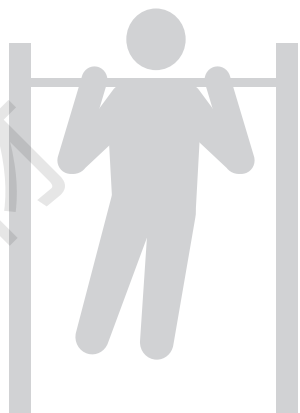
华东师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书
体操类运动

全一册



华东师范大学出版社

·上海·

总主编：季 浏

分册主编：袁志欢

主要编写人员：夏树花 陈伟蓉 刘一瑶 尹志华 陈福亮

义务教育教科书 教师用书

体育与健康

体操类运动 全一册

责任编辑 曹 琛 卜于骏

责任校对 李琳琳

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 11.75

字 数 239 千字

版 次 2024 年 7 月第 1 版

印 次 2024 年 7 月第 1 版

书 号 ISBN 978-7-5760-5027-1

定 价 38.00 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,体现了课程内容的新特征,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标准。(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,而是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操类运动教学的新思路和新方法。在第二章“体操类运动概述”中,针对体操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,为体育教师开展体操类运动教学设计奠定基础。在第三章“体操类运动大单元教学设计”中,针对体操类运动项目,提供了水平二、水平三和水平四的大单元教学计划示例,并呈现了具体设计思路。在第四章“体操类运动课时教学设计”中,结合第三章呈现的大单元教学计划,在每个水平选择一个典型的课次呈现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“体操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,应该运用创新思维,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作出自己的贡献!

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 / 14

第二章 体操类运动概述 / 22

第一节 体操类运动基础知识 / 22

第二节 体操类运动教学中的问题 / 30

第三节 体操类运动对培养学生核心素养的作用 / 34

第三章 体操类运动大单元教学设计 / 37

第一节 水平二体操类运动大单元教学设计 / 37

第二节 水平三体操类运动大单元教学设计 / 67

第三节 水平四体操类运动大单元教学设计 / 97

第四章 体操类运动课时教学设计 / 143

第一节 水平二体操类运动课时教学设计——以技巧运动为例 / 143

第二节 水平三体操类运动课时教学设计——以技巧运动为例 / 150

第三节 水平四体操类运动课时教学设计——以技巧运动为例 / 157

第五章 体操类运动教学实施建议 / 166

第一节 水平二体操类运动教学实施建议 / 166

第二节 水平三体操类运动教学实施建议 / 170

第三节 水平四体操类运动教学实施建议 / 174

主要参考文献 / 179

后记 / 180

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,同时还能对学年、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,体育教研组长要组织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。在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项目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,这是一个运动项目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对学生学习某一运动项目大单元后评什么、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某一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,水平二低单杠运动大单元第2次课的主要教学内容包括垫上后撑、仰卧悬垂基本动作技术,仰卧悬垂一两腿交替上举组合动作技术,仰卧悬垂及两腿交替上举动作展示或比赛以及变速跑(“捕鱼”游戏),跳越障碍、十字

象限跳、立位体前屈等体能练习。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。以韵律操运动大单元教学为例,未来的教学设计和实施应该按照韵律操第1次课、韵律操第2次课、韵律操第3次课……的形式开展,这样才能体现并做到每节韵律操是在帮助学生塑造健美形体,培养节奏感和韵律感,而不是仅仅学练韵律操的单个动作技术。

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;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,水平二低单杠运动大单元第2次课的教学重难点可以包括如何帮助学生克服练习仰卧悬垂、仰卧悬垂两腿交替上举时紧张、担心、害怕的心理,如何引导学生完成仰卧悬垂、仰卧悬垂两腿交替上举的动作以及保护与帮助的动作学练,如何保障分小组合作学练的安全和效率等。

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,比如在进行技巧运动大单元教学时,体育教师要提前检查各类体操垫是否摆放平整,练习的场地上有无小石头、砖块等杂物或障碍物。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,比如在低单杠运动

大单元教学时,可能在握杆练习中会出现力量不足而松手的现象或肩、背部等损伤,所以在准备活动或体能练习中就要加强上肢力量的专门练习。四是要安排好学生练习的组织形式,做到有序进行,比如在韵律操大单元教学时,需要提前设计并讲解好队形的合理变换,以防止学生因位置变换不清晰、队形调动不合理而发生相互碰撞或摔倒等安全问题。

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,一节低单杠实践课,如果是40人左右的班级,教师安排4副单杠,学生排队等待练习的时间就会很长,导致练习次数较少,因此应该尽量多安排几副单杠,增加学生练习的次数,提高个体运动密度。再如,在没有正规单杠器材的情况下,教师可以利用体操棒或自制器材搭建“活杠”,2人通过一定的抓握方式握着“活杠”,从而变成“单杠”器材,就可以帮助学生进行单杠学练、展示或比赛。

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,尽量结合体操类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。

就体操类教学内容选编而言,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、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,就技巧运动的具体教学内容而言,可包括前滚翻成直角坐、侧手翻、肩肘倒立等主要的基本动作技术,以及前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥、侧手翻—直立转体—俯平衡—直立—挺身跳等主要的组合动作技术,以及技巧运动的相关知识和文化等。

就学习活动的设计而言,应重视一个活动的整体性,如“老鹰捉小鸡”、体操兔跳等游戏活动,模拟遇到危险时灵活运用鱼跃前滚翻动作化险为夷,设置“毛毛虫游历记”“皮皮猴学本领”等情境进行教学。

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。以韵律操课教学为例,借助“1、2、3,木头人”“石头、剪刀、布”等传统体育教学游戏,创设简单运动情境,学练韵律操步法、上肢动作等基本动作技术。借助“老狼,老狼,几点钟”游戏与“开火车”等游戏进行串联、融合,形成一个中等复杂运动情境,帮助学生学练并步屈臂—交叉步屈臂—并步小跳屈臂、左右弓步跳伸臂—迈步点地绕环等组合动作技术。创设巡回展演或教学比赛等复杂运动情境,进行韵律操成套动作的展示或比赛的教学。

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,如低单杠运动对上肢力量和腰腹肌肉力量的发展作用显著,但对下肢力量和速度的发展作用不大,因此,体能练习安排要注意下肢力量和速度的练习。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,在体操类运动教学中,

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,还可请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。^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》就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为水平二技巧运动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 水平二技巧运动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"> ◆ 能熟练做出所学技巧运动项目的基本动作和简单组合动作,并能主动参与简化规则、降低要求的技巧游戏,以及所学技巧动作的展示或比赛;能准确地说出所学技巧运动项目的相关动作术语。 ◆ 能在教师的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。 ◆ 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次所学技巧运动的比赛或表演。 ◆ 学练有一定难度的技巧动作时,情绪很稳定,能主动与同伴交流合作,互相保护与帮助。 ◆ 能准确说出所学技巧运动项目的安全注意事项,具有较强的安全意识。 ◆ 能按照要求积极参与所学技巧运动项目的游戏和比赛,主动关心同伴,时刻尊重对手、裁判等,能积极面对困难,不怕困难。 ◆ 能做到每周运用所学技巧运动技能进行5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"> ◆ 能做出所学技巧运动项目的基本动作和简单组合动作,并参与简化规则、降低要求的技巧游戏,以及所学技巧动作的展示或比赛;能说出所学技巧运动项目的相关动作术语。 ◆ 能在教师指导下参与相关体能练习,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。 ◆ 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次所学技巧运动项目的比赛或表演。 ◆ 学练有一定难度的技巧动作时,情绪比较稳定,能与同伴交流合作,互相保护与帮助。 ◆ 能说出所学技巧运动项目的安全注意事项,具有安全意识。 ◆ 能按照要求参与所学技巧运动项目的游戏和比赛,关心同伴,尊重对手,能面对困难,不怕困难。 ◆ 能做到每周运用所学技巧运动技能进行3次以上(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。
尚需努力	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 能模仿与体验所学技巧运动项目的基本动作和简单组合动作,参与简化规则、降低要求的技巧游戏;说出部分所学技巧运动项目的相关动作术语。 ◆ 能在教师的指导下参与一部分体能练习,体能尚未达到相应年级《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所学技巧运动项目的比赛或表演不足8次。 ◆ 学练有一定难度的技巧动作时,情绪有些低落或者不太稳定,与同伴交流合作比较少,基本能做出保护与帮助的动作。 ◆ 能说出部分所学技巧运动项目的安全注意事项,具有一定的安全意识。 ◆ 能按照要求参与部分所学技巧运动项目的游戏和比赛,关心同伴,尊重对手,面对困难有所担心和害怕。 ◆ 每周运用所学技巧运动技能进行课外体育锻炼不足3次(每次至少0.5小时)。

二、开展学习评价的示例

上述体育与健康学业质量等级标准为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等级标准是体育与健康核心素养的三个方面的具体化和集中体现,体育教师在教学中通过了解学生学习情况等信息,与具体教学内容的学业质量等级标准进行比较,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等级标准。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,特以水平二技巧运动大单元为例,制定了学习评价的如下示例:

(一) 评价内容

以水平二技巧运动大单元为例,评价内容主要是学生通过大单元的学习,在运动能力、健康行为和体育品德三个方面的具体表现。

运动能力包括体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度。学生通过大单元学习后,接力跑、变速跑等一般体能和俯卧撑、仰卧起坐等专项体能水平是否有所提高,前滚翻、后滚翻等基本动作和前滚翻交叉腿转体 180 度起立、后滚翻交叉腿转体 180 度接挺身跳等简单组合动作完成质量如何,相关术语的表述是否准确、全面等,能否敢于展示各个方向的滚动、滚翻等基本动作并符合动作的连贯与稳定要求,能否在简化规则的游戏或比赛中运用,以及能否运用所学知识观看技巧运动比赛等。

健康行为包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度。学生通过大单元学习后,能否知道参与技巧运动对身心健康的益处,是否形成良好的锻炼意识与习惯,安全意识和安全防护能力是否在提高,能否适应技巧运动学练环境的变化并保持自身情绪的稳定,能否与同伴交流、互相保护与帮助,是否表现出良好的合作行为。

体育品德包括体育精神、体育道德、体育品格三个维度。学生通过大单元学习后,能否遵守技巧动作展示前和结束时的礼仪,在创设的技巧运动情境下能否表现出勇敢顽强、克服困难等意志品质,在技巧运动合作学练时能否较好地完成角色分工、关心同伴,在参与技巧运动游戏和比赛时能遵守规则与要求、尊重同伴与对手。

(二) 评价方法

水平二技巧运动大单元教学评价,以教师评价、过程性评价和定性评价为主,以终结性评价、定量评价为基,并以学生的自评与互评为辅(见表 1-5)。根据学生身心发展特征和初学技巧动作的实际情况,教师时刻关注学生技巧动作的学习,用语言评价学生的动作完成质量、体能状况、情绪调控稳定性、学练保护的安全性等,用数据评价学生的体能水平和进步幅

度;教师还要指导学生主动对学练成果、展示或比赛过程等方面进行自评与互评,并指导学生尝试对同伴的动作进行判断、打分(见表1-6)。旨在充分发挥评价与反馈功能,进一步做好下面教学的设计与实施,从而提高教学质量。

表1-5 技巧运动大单元教学评价表

学期:_____ 年级:_____ 班级:_____ 姓名:_____ 性别:_____ 学号:_____

评价方面	评价内容			综合评分
体能 (20%)	项目	50米跑		坐位体前屈
	大单元 学习前	测试成绩		
		分数		
	大单元 学习后	测试成绩		
		分数		
	进步 幅度	进步成绩		
分数				
运动技能 (50%)	项目	前滚翻交叉腿转体180度起立—后滚翻交叉腿转体180度起立—挺身跳组合动作		后滚翻交叉腿转体180度起立—前滚翻成直角坐—坐位体前屈—后倒—仰卧推起成桥
	过程性 评价	动作质量		
		技评分数		
	考核课 评价	动作质量		
		技评分数		
	运动认知 (10%)	知道技巧运动对身心健康的益处、良好的锻炼意识与习惯的重要性、安全意识和安全防护能力的重要性		
健康行为 (10%)	适应技巧运动学练环境的变化,保持自身情绪的稳定,与同伴交流、互相保护与帮助,具有良好的合作行为表现			
体育品德 (10%)	积极进取,遵守规则,尊重同伴、对手和裁判等			
总分				
等第				
评价反馈				

表 1-6 技巧运动大单元第×次课过程性评价表

评价要点	星级	自评	组评	师评	本课星数	平均星数
1. 能独立完成所学技巧动作	★★★★★					
2. 合作练习,主动为同伴提供保护与帮助	★★★★★					
3. 自主练习,养成良好的学习习惯	★★★★★					
……						

1. 体能测试。技巧运动大单元的体能测试选择了速度类的 50 米跑和专项体能项目坐位体前屈 2 个项目。进步幅度分数以附加分的形式加入到相应的单项体能分数中。体能测试成绩主要根据《国家学生体质健康标准(2014 年版)》进行评分。

2. 运动技能测评。由教师根据学生的实际情况和教学需要,选择前滚翻交叉腿转体 180 度起立—后滚翻交叉腿转体 180 度起立—挺身跳组合动作与后滚翻交叉腿转体 180 度起立—前滚翻成直角坐—坐位体前屈—后倒—仰卧推起成桥的 2 个组合动作进行考核评价。采用“技评”的评价方式,评价组合动作的完成质量及分值等(见表 1-7)。同时,可以在展示和比赛情境中进行过程性评价,考察学生对所学运动技能的掌握程度。

表 1-7 技巧动作技术评价表

组合动作 分类	1. 前滚翻交叉腿转体 180 度起立—后滚翻交叉腿转体 180 度起立—挺身跳组合动作 2. 后滚翻交叉腿转体 180 度起立—前滚翻成直角坐—坐位体前屈—后倒—仰卧推起成桥
优秀	组合动作完成的质量高。组合动作中的单个动作规范、标准,动作与动作之间衔接自然、流畅,体操礼仪规范,身体姿态优美。
良好	组合动作完成的质量良好。组合动作中的单个动作规范、标准,动作与动作之间的衔接不够自然、流畅,体操礼仪基本规范,身体姿态不够优美。
及格	组合动作完成的质量一般。组合动作中的单个动作基本规范、标准,动作与动作之间的衔接不自然、不流畅,体操礼仪基本规范,身体姿态不优美。
有待提高	完成组合动作较为吃力,组合动作中的单个动作存在不规范、不标准的现象,个别动作展示失败,动作与动作之间衔接不起来,体操礼仪基本规范,身体姿态不优美。
技术评分	组合动作 1: 组合动作 2: 综合评定分:

3. 运动认知的评价。主要考察学生对技巧运动相关术语的表述,是否知道技巧运动对

身心健康的益处、良好的锻炼意识与习惯的重要性、安全意识和安全防护能力的重要性等。

4. 健康行为和体育品德评价。主要考察学生是否适应技巧运动学练环境的变化并保持自身情绪的稳定,能否与同伴交流、互相保护与帮助,是否具有有良好的合作行为表现,是否遵守规则、尊重同伴、对手与裁判等。可以采用在练习、展示和比赛中观察记录,以自评、互评和教师评价相结合的方式进行。评定方法可参照《课程标准(2022年版)解读》。

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现实世界的桥梁,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

^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.

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,培养学生学以致用能力。

在设计跨学科主题学习任务时,所针对的真实问题应具有以下特点:首先,来自真实生活。其次,需要学生能够有意识地运用多种学科知识和技能。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,对布满机关、陷阱的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“我是小小消防员”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和技能教学,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 1:我是小小消防员

本示例依据《课程标准(2022年版)》,围绕跨学科主题“钢铁战士”(水平二)进行活动设计。通过创设并模拟“我是小小消防员”的情境,设计多种消防训练、救援等场景,巧妙运用消防战士的角色体验,引导学生在低单杠运动的学习中综合运用数学、信息技术、音乐等知识和技能。

(一) 育人价值

1. 通过观看消防救援的视频,帮助学生了解消防知识,学练低单杠跳上成支撑一前翻

下、滚翻、攀爬等动作技术,提高学生肌肉力量、反应能力、灵敏性等体能。

2. 通过创设紧急救援的情境,培养学生勇敢顽强、不怕困难、敢于担当的意志品质。

3. 通过设计不同救援场景,引导学生展开交流与探讨,自主选择恰当的救援方式,培养学生团队合作精神。

(二) 活动目标

1. 综合运用数学、信息技术、音乐等学科知识,了解消防救援的相关知识,掌握跳上成支撑—前翻下、滚翻、攀爬等动作,发展上下肢力量、腰腹肌肉力量、灵敏性、柔韧性等体能。

2. 面对不同的消防救援场景,学会调控情绪,保持良好的心态。乐于与同伴交流、合作,灵活运用跳上成支撑—前翻下、滚翻、攀爬等动作,在安全避险的情境中提升保护自己与他人的能力。

3. 在创设的不同消防救援的情境中,表现出团结协作、勇敢顽强、不怕困难的体育精神,发扬临危不惧、为人民服务的奉献精神。

(三) 实施过程

表 1-8 “我是小小消防员”实施过程表

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
1. 了解消防员训练的日和消防救援的过程,观看相关视频。	1. 通过网络途径查阅资料,了解消防员训练的日和消防救援的过程。 2. 小组运用音乐、信息技术等知识,自主、合作、探究学习,思考与分析消防演练的完整过程。	1. 引导学生了解消防救援的相关知识,并从不同角度分析消防救援时的各种场景。 2. 在学练过程中,学生遇到困难时,及时给予帮助,并鼓励学生积极参与组内、组间的交流和讨论。	1. 通过查阅资料,了解不同消防支队的消防救援过程,综合运用多学科知识解决问题,提高综合运用能力。 2. 尝试培养团队合作解决问题的思维方式,激发创造性思维。
2. 消防战士训练(学练跳上成支撑—前翻下、滚翻、攀爬等动作)。	1. 了解不同救援场景下,消防战士面临的各种障碍,做出蹬地、支撑等动作;激发对低单杠的学习兴趣;勇于体验跳上成支撑—前翻下等动作。 2. 在不同情况下,合理选择攀爬(攀爬云梯、速降绳索)、滚翻动作(各种姿势的滚翻)或支撑动作(金刚跳、跳上成支撑等)越过障碍;小组之间	1. 模拟消防员救援的不同场景,引导学生学练蹬地、支撑等技术要领;讲解示范跳上成支撑—前翻下组合动作以及保护与帮助等,鼓励学生敢于完成跳上成支撑—前翻下的组合动作。 2. 引导学生根据不同的情境,运用所学动作;关注个体差异,有针对性地采用	1. 通过模拟各种形式的消防救援情境,学练蹬地、支撑等动作;体验低单杠跳上成支撑—前翻下动作,发展上下肢力量、腰腹肌肉力量、灵敏性、柔韧性等体能,提高方位意识和时空概念,培养坚持到底的意志品质。 2. 通过模拟危险情境学练动作,形成自我保护意

(续表)

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
	积极交流,提高合作能力,克服面对低单杠时产生的恐惧心理。	教学方法,帮助未能完成动作的学生,尝试做出动作。	识;通过组内的保护与帮助,表现出团队协作、勇敢顽强的意志品质。
3. 消防救援:还原消防出警的完整过程。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依据教师设计的救援情境,合理进行自由分组;在面对障碍时,组内依据跳上成支撑—前翻下、滚翻、攀爬等动作进行救援方案设计。 2. 课后作业:自行设计不同的障碍,在同伴进行保护与帮助的前提下,比一比谁设计的障碍更有难度,谁“救援”的动作更快更标准。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 导入消防救援情境:群众来电,消防员接警后紧急出动,越过重重障碍成功救援;引导学生模拟消防救援,指导学生演练通过不同的路径完成救助。 2. 引导学生根据消防救援情况,评选出团队优秀消防员。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过布置场地和救援路径,了解消防员面对险情时肩上承担的职责和使命;讲述消防战士的英雄事迹,鼓励学生学习消防精神。 2. 综合运用数学、信息技术、音乐等知识,体验多种救援场景,加深对消防员的了解;培养积极向上、勇敢顽强、为人民服务的消防精神。

(四) 设计思路

跨学科主题学习——“我是小小消防员”以消防救援作为情境,引导学生在应对突发状况时能迅速选择合适的救援方式,在知道安全避险常识的基础上,开展低单杠运动的学练。设计目的是让学生知道消防战士的日常训练,以及通过数学、信息技术等知识学练低单杠跳上成支撑—前翻下的动作技术。本活动可以由体育教师独立实施教学,也可以协同其他学科教师一起完成。

本活动为学生创设了一个开放性的救援任务,分为课外和课内两部分:一是课外活动,主要观看消防员训练以及救援的相关视频;二是课内活动,主要引导学生自主设计不同救援路径,在体会“消防员”角色的同时,学练跳上成支撑—前翻下、滚翻、攀爬等动作,引导学生根据不同的救援场景选择恰当的救援方式并进行演练,从而发展上下肢肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、协调性等体能,培养不怕困难、敢于担当的奉献精神。

示例 2:走进体操,开启发现之旅

本示例围绕跨学科主题“破解运动的‘密码’”(水平四)进行活动设计。通过“校园体操嘉年华”的形式,设计多维度、多领域的体操类运动学习板块;观看体操类运动的比赛和表演视频;用数学和绘图知识画出动作技术的静态结构;用信息技术知识呈现动作技术的动态结构;用艺术知识解释体操的美等。引导学生在体操类运动的学习中综合运用数学、物理、艺术、信息技术等知识和技能。

(一) 育人价值

1. 通过观看体操类运动比赛视频的情境创设,引导学生在了解中国体操的文化和历史的同时学练体操动作,提高身体的协调性、柔韧性和肌肉力量等体能,培养学生的爱国主义精神和集体荣誉感。

2. 运用简笔画、几何画板等技术手段进行学习情境创设,引导学生理解体操的动作原理和健康的美,提高审美能力,养成健康的生活方式。

3. 建立学习小组,通过组合动作的创编及展示情境的创设,培养学生尊重他人、遵守规则、沉着自信、团结互助等精神和品质。

(二) 活动目标

1. 综合运用数学、物理、艺术、信息技术等知识和技能,了解体操类技能学练与运用之间的关系,以及体操类运动所蕴含的科学价值,培养学生分析问题、解决问题的能力 and 探究性学习的能力。

2. 通过嘉年华活动的情境创设,促进学生在学技能的同时,深度学习和了解其他学科知识在体操类运动学练中的作用和意义。同时培养主动思考的意识、审美意识、团队意识和规则意识。

3. 用“校园体操嘉年华”串起体操类运动学习与实践的相关活动,创设学练内容在真实学习和生活场景中的呈现,提高学练效果。同时以角色体验的形式,提高学生组织与协调、沟通与表达、探究与创新的能力,从而达到学习实效。

(三) 实施过程

表 1-9 “走进体操,开启发现之旅”实施过程表

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
1. 了解体操类运动的特点、分类、规则及中国体操的历史成绩等,观看相关视频	1. 通过书本及网上知识的自学和资料收集汇总,了解体操类运动的特点、分类和规则等。 2. 了解中国体操的发展及历史成绩,以小组形式讨论对中国体操发展的理解和认知。	1. 引导学生从体操的分类、项目特点及规则等方面,对体操类运动进行学习,组织小组讨论:初中阶段所学的体操类运动对发展身体能力的作用。 2. 组织观看体操类运动的相关表演和比赛视频,组织讨论交流:中国体操在世界上取得的成绩和所作贡献。	1. 通过学习体操类运动的分类、项目特点及规则等知识,引导学生尝试分析初中阶段所学体操类运动技能对体能发展的作用,提高综合运用能力。 2. 通过观看学习体操类运动的相关比赛视频,尝试小组交流、分享学习体会,提高团队合作意识及倾听、主动思考、积极交流等能力,并在学习和交流中培养民族自豪感。

(续表)

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
2. 体操主题创意海报设计大赛(以绘画的形式阐释对体操类运动的正确认识)	<ol style="list-style-type: none">1. 以手绘或电脑制作的形式,完成体操主题的创意海报设计,进一步提高对体操类运动的认知及对体操类运动中蕴含的美学知识的了解。2. 学练《全国全民健身操等级规定动作——花球示范套路》、前滚翻成直角坐—后倒成肩肘倒立—前倒一直立—俯平衡—挺身跳技巧组合。3. 在体操学练中,开展保护与帮助的学习与实践。	<ol style="list-style-type: none">1. 组织体操主题创意海报设计大赛,引导学生理解体操类运动中蕴含的音乐、服装及动作的美,以及体操类运动与健康之美的关系。2. 组织动作技术和相关体能的实践学习和比赛,引导学生深入体会体操单个动作和组合动作之间的关系。指导学生说出体操类动作的美与力学知识之间的关系。3. 引导学生观察完成动作时的自我保护及相互帮助的动作,帮助学生进行评价,解释方法和规则。关注个体差异,采用分层分段的教学方法,提高学习兴趣,培养自信坚强的品质。	<ol style="list-style-type: none">1. 通过创意设计大赛的活动,用手绘及电脑绘图的形式,引导学生认识人体画的科学构图,并能运用到体操类运动动作的学习实践中,从而提高对健康美的理解,形成健康的学习和生活方式。2. 运用简笔画的形式,画出动作的结构图,并在实践中检验支撑、举腿、倒立、跳跃等动作形成稳定动作结构的正确方法,以进一步提高动作质量,形成良好的身体姿态。3. 在体操学习实践中,以观察和小组帮助的形式,提高学练中的安全意识和团队意识,培养及形成珍爱生命、热爱生活的健康习惯。
3. “体操让我更健康”主题分享与展示	<ol style="list-style-type: none">1. 小组合作学习,运用信息技术手段(PPT、Visio、几何画板等软件),画出体操动作的动态变化图。小组分享制图过程和动作技术原理。2. 小组学练绘制的组合动作。3. 分享学练体会(技能、体能、音乐、服装、比赛欣赏等)。	<ol style="list-style-type: none">1. 组织学生分组学习和交流,指导学生运用信息技术手段画出所学动作结构图。引导正确理解动作结构,并运用学科知识解释动作原理。2. 布置分组创编,运用单个动作进行组合动作创编,指导学生运用合理的组合动作表达美。3. 引导学生分享体操学习对提高各种体能和审美能力的作用,以及运动安全的重要性。	<ol style="list-style-type: none">1. 通过信息技术和力学原理分析正确完成体操动作的各种知识,知道并理解维持动作稳定的要素,以及运动中各动作完成的时机及点和面的关系。2. 通过小组合作学习,进行组合动作的创编,在创编中理解单个动作如何合理连接成组合动作,知道并实践如何组合创编才能实现美、展示美。3. 通过学练并分享学习体会,了解体操学习中存在的危险,养成自我保护的习惯,培养团队合作和珍爱生命的意识,并能持续养成科学锻炼的习惯。

(续表)

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
4. 校园体操嘉年华展示和比赛	<ol style="list-style-type: none">1. 运用所学体操类运动的技能,进行不同类别的体操类运动项目的展示。2. 体验担任比赛组织中的各种角色。3. 课后作业:选择一个体操类运动项目,设计至少4个动作的组合,用绘图的形式进行展示。根据动作特点,解释组合设计的科学性,并在小组内进行交流 and 评价。	<ol style="list-style-type: none">1. 通过体操嘉年华活动,组织学生选用合适的音乐、服装及相关道具,进行组合创编,并进行校级展示,引导学生进行评价。2. 体操嘉年华活动中,设置各种角色,包括策划人、裁判、摄影师、服装师、道具师、志愿者等,组织学生体验和参与。3. 指导学生运用所学技能、体能和相关知识,完成阶段作业,并进行小组交流和评价。	<ol style="list-style-type: none">1. 以参与嘉年华活动为手段,进行组合创编和展示活动的推进,引导学生深入理解动作结构、原理和规则,并运用合理的评价,提高学以致用用的能力。2. 通过以各种角色参与活动组织及评价活动,提高学生综合运用数学、物理、艺术、信息技术等知识和技能的能力,从而提高体操类运动学习的实效。3. 在完成阶段作业的同时,引导学生了解技能学练与运用之间的关系,以及体操运动所蕴含的力学、美学等学科价值,培养学生分析问题、解决问题的能力 and 探究性学习的能力。

(四) 设计思路

“走进体操,开启发现之旅”以校园体操嘉年华的情境创设学习环境,引导学生通过欣赏比赛视频、小组交流、展示比赛、角色体验、分享体会等形式的学习,提高团队合作、倾听、主动思考、积极参与、乐于分享等能力,并在学习和交流中培养民族自豪感。在小组合作学习中,理解单个动作如何合理连接成组合动作,知道并实践如何组合创编才能实现美、展示美。通过以各种角色参与校园体操嘉年华活动,提高学生综合运用数学、物理、艺术、信息技术等知识和技能的能力,以及组织与协调、沟通与表达、探究与创新的能力,从而达到学以致用用的效果。本活动可以由体育教师独立实施,也可以协同其他学科教师一起完成。

本活动创设校园体操嘉年华情境,为学生设计了开放性学习任务。通过嘉年华系列活动任务的布置,引导学生积极进行小组合作,完成任务。本次活动分为课外和课内两部分:课外部分主要是让学生通过书本及网上知识的自学和资料的收集汇总,了解体操类运动的特点、分类和规则等;以体操嘉年华形式,提供角色体验、小组创编、展示和比赛的学习活动

环节,促进学生提高技能和知识的真实运用能力。课内活动主要是将体操类运动所学单个技术进行合作创编、展示比赛、评价分享。引导学生了解不同学科知识对体操类运动技能学练和运用的作用,以及体操类运动所蕴含的学科价值和文化内涵,培养学生分析问题、解决问题和探究性学习的能力。

《课程标准(2022年版)》中将体操类运动定义为通过徒手、持轻器械或在器械上完成不同类型与难度的成套动作,充分展现身体控制能力,塑造健美形体,并具有一定艺术表现力的体育活动。体操类运动项目划分为两类:一类是技巧与器械体操(如支撑跳跃、技巧运动、低单杠运动等),其特点是身体做出支撑、倒置、滚动、旋转、跳跃、翻腾、环绕、伸展等动作;另一类是艺术性体操(如韵律操、健美操等),其特点是伴随音乐展现节奏明快、刚劲有力、舒展优美的动作。

第一节 体操类运动基础知识

一、体操类运动的起源与发展

(一) 体操类运动的起源

1. 技巧运动的起源

大约4000年前,埃及开始出现技巧动作的表演,古罗马时期的江湖艺人也曾进行过技巧动作的表演。18世纪末,欧洲盛行的马戏的许多节目中,技巧运动是表演内容之一。1932年,在美国洛杉矶举行的第10届奥运会上,技巧运动首次被列为比赛项目。从那时起,技巧运动逐渐发展成为体育竞赛项目,得到了更多的关注和发展。

我国的技巧运动起源于远古人类的生产劳动。在远古时期,人类开始进行各种生产活动,如狩猎、捕鱼、农耕等,这些活动使人们攀岩、爬越、走、跑等生活技能得到提高,这是技巧

运动的萌芽。随着社会的发展和进步,这些原始的生产劳动逐渐演变为技巧运动的一部分。例如,在出土的西汉乐舞杂技陶俑中,有手倒立、后手翻和空翻等动作。人们开始将这些技巧运动视为一种娱乐和表演形式,并逐渐发展出各种艺术形式,如舞蹈、武术、杂技等,这些皆是技巧运动的雏形。



技巧运动演变中的相关项目

2. 单杠运动的起源

在西方,单杠器械最早出现于1812年,其创始人是德国

体操学派的弗里德里希·路德维希·雅恩(Friedrich Ludwig Jahn, 1778—1852),他受当时西欧盛行的杂技表演启发,用一根8厘米粗的木棍作梁建置了一副单杠,放在柏林城外自己创建的体操场里用作健身训练,这是单杠运动的雏形。1850年,木杠改为铁棒,直径逐渐变细,弹性也随之增加。1862年,在捷克斯洛伐克举行的第一次体操比赛将单杠列为比赛项目,这是最早的单杠竞赛记载。1896年,在雅典举行的第一届奥林匹克运动会上,单杠被列为世界大赛的比赛项目。

我国的单杠运动起源于远古人类在自然环境中培养的生存技能,远古时期人们为了能在丛林中生存,需要练就攀爬、摆荡、腾跃等生存技能,这是单杠运动的起源。明清时期,这种身体练习与祭神赛会逐步结合,其中“杠子会”“杠子房”就是专门以练杠子为主的民间组织。到清朝嘉庆年间,技术发展就有“上把”(倒立、大回环)、“中把”(各种挂膝、挂臂回环和转体)、“下把”(各种水平悬垂、上法和下法)等三大类动作,这是现代单杠运动的萌芽^①。



单杠基础动作

3. 韵律操(健美操)运动的起源

韵律操是一种在场地内徒手或使用花球、彩带等器械,在音乐的伴奏下进行的综合性体育运动项目,其融合了体操、舞蹈等项目特点。健美操是一项以有氧运动为基础,以人体自身为对象,以身体练习为基本手段,以健、力、美为特征,融体操、舞蹈、音乐为一体,以健身、健心和健美为目的,具有娱乐性、观赏性和竞技性的体育项目。^②分为全民健身操(舞)和竞技健美操。韵律操与健美操都有音乐伴奏,都可以塑造优美的体型。但韵律操更注重节奏感和韵律感,通常在节奏明快的音乐伴奏下进行,动作比较简单,适合各个年龄段的人群,尤

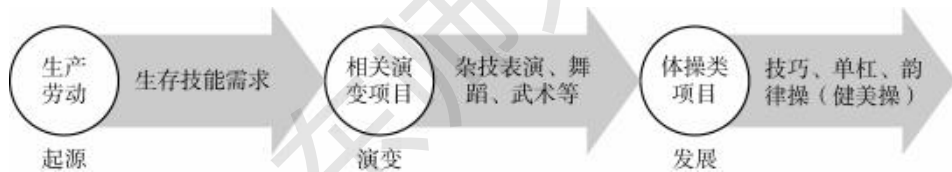
^① 余晓勇,朱安兵. 竞技体操单杠项目的发展概述[J]. 解放军体育学院学报,2001,20(1):51—54.

^② 邱亚君. 健美操教学与训练教程[M]. 北京:高等教育出版社. 2021:10.

其是青少年和儿童。健美操更注重肌肉的力量和线条的塑造,通常在节奏感较强的音乐伴奏下进行。古希腊人对于人体美的推崇闻名世界,他们会通过跑跳、柔软体操以及健美舞蹈等诸多体育项目进行锻炼。古印度时期流行瑜伽运动,追求身体、心灵与精神和谐统一,其中一些瑜伽动作,如风吹树式、广角式等动作被用来进行体操运动的拉伸与放松。瑞典著名的体操专家维科曼主张韵律操动作的原则是“应将人体的运动规律融贯进动作中去”,体现“运动员的喜悦、动作的创造性和现代音乐与身心的结合”。

我国的韵律操运动源于古代人对人体美的追求。在中国古代就有许多在音乐的伴奏下进行的综合性身体操练,如“大舞”“五禽戏”等。这些古代身体操练体现了将身体动作与音乐有机融合和对健身健美的追求,为后来韵律操的发展奠定了基础。同时,对健身健美的追求以及提倡体操与音乐相结合的主张也是现代健美操形成与发展的基础。

健美操英文原名“Aerobics”,意为“有氧运动”,该名称源于1968年美国航空航天局医学博士肯尼斯·库珀(Kenneth H. Cooper)根据宇航员所处的特殊环境和对宇航员身体机能的特殊要求,为其体能训练设计的有氧运动。18世纪德国著名体育活动家艾泽伦开设了培训体育师资的课程,创设了哑铃、吊环、健美操等动作。20世纪80年代初,美国健美操代表人物简·方达(Jane Fanda)撰写的《简·方达健美术》促进了健美操在世界范围内的推广。这些形式的锻炼,既是现代体操的雏形,也是现代健美操的起源。如下图所示。

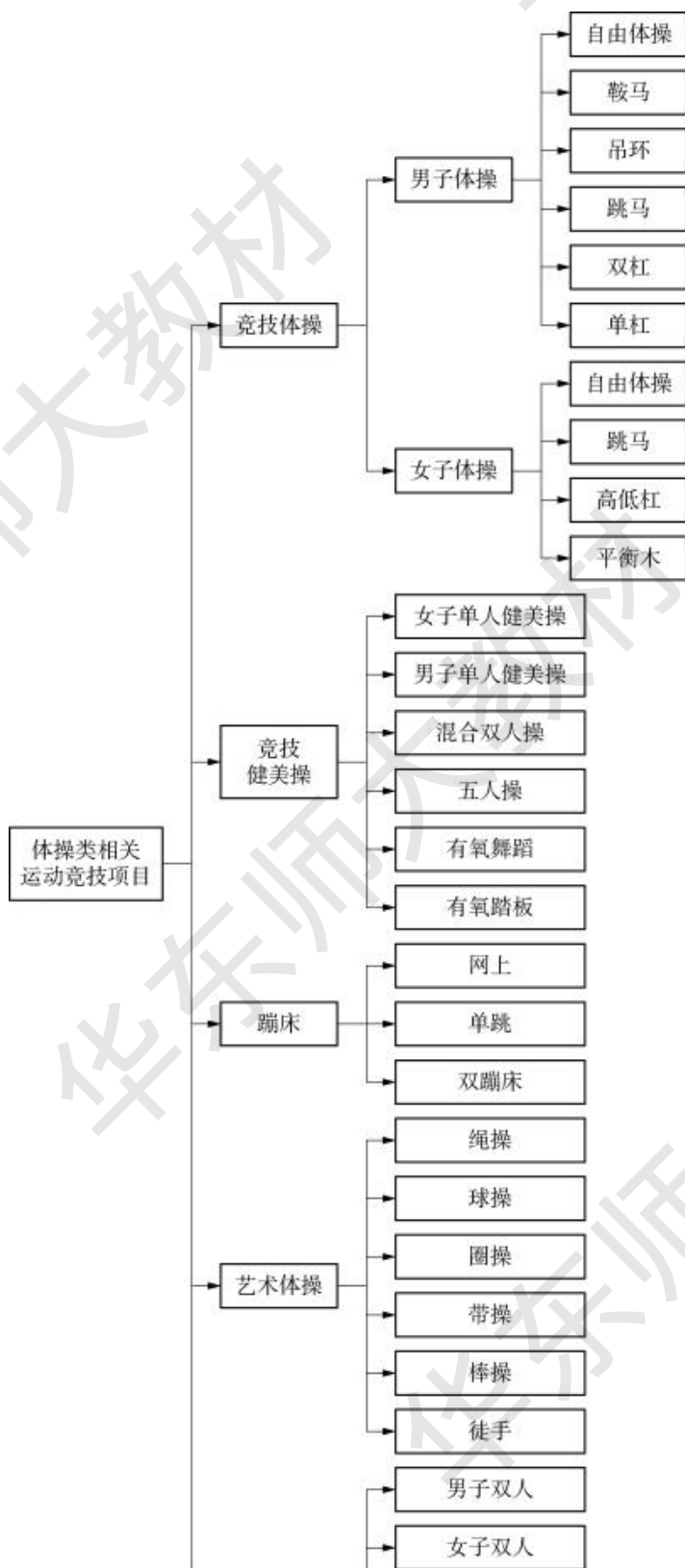


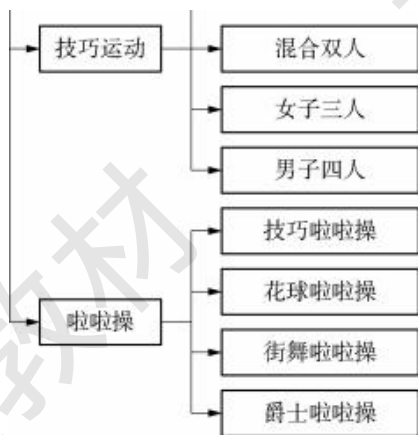
体操类项目运动起源导图

1984年,北京体育学院成立了健美操研究组,由其编排并推出的“青年韵律操”传遍全国各大院校,随后上海体育学院成立了健美操教研室,率先开设了健美操选修和专修课程,此后许多高校将其列为一项重要的体育教学内容。2001年,《义务教育体育与健康课程标准(实验稿)》将“健康第一”作为指导思想,首次在体育课程中引入了健美操内容。

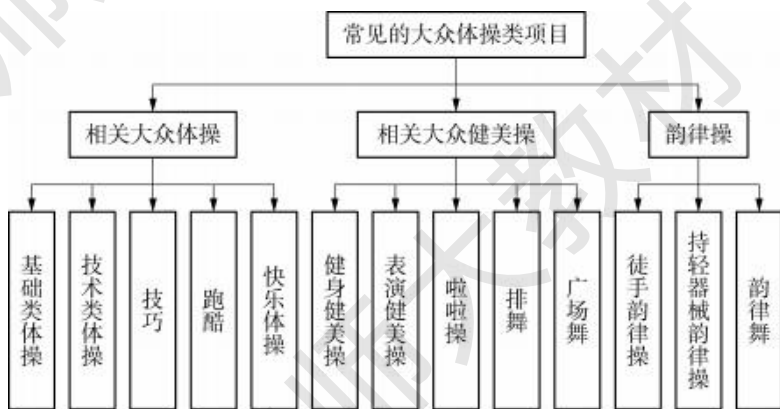
(二) 体操类运动的发展

体操从最初的体育的代名词发展到今天,随着现代科技的发展,如虚拟现实技术的应用、人工智能和大数据分析,使得体操技术的难度、艺术性和完成性逐渐提高,其内容随着社会的发展而不断变化。除了传统的竞技体操项目外,各种衍生的体操类项目受到广泛关注和推广,满足了不同人群的需求。体操类项目分为竞技项目和大众项目,如竞技体操、健美操、蹦床、艺术体操等竞技项目和相关的大众项目。如下面两个架构图所示。演变过程中众





体操类运动竞技项目架构图(参照国家体育总局体操运动管理中心资料)



目前开展的大众体操类运动项目架构图

多项目之间存在融合和交叉,限于篇幅,此处不做过多梳理。

1. 技巧运动的发展

现代技巧运动的发展受益于运动科学和专业化训练方法的不断进步,可以从动作技术和项目内容的创新发展两个方面来说明。

从动作技术的发展来看,在竞技体操项目中,不断创造出令人惊叹的动作技术和激动人心的表演,有利于振奋民族精神。如吴国年创造的自由体操动作被国际体联(FIG)命名:后跳转体 180 度直体前空翻一周半接前滚翻,俗称“吴国年空翻”,为 D 组难度。该动作几乎已经成为每名高水平运动员在比赛中必做的一个难度动作。

从项目内容的发展来看,技巧运动内容丰富,以趣味翻腾等动作为特点,一系列精彩而富有挑战性的动作吸引了很多运动爱好者尝试与参与,成为中小学体育与健康课程中的主要教学内容之一。中小学技巧运动教学中,主要学习滚动、滚翻、平衡、倒置、翻腾等技巧,包括前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥、侧手翻、肩肘倒立、头手倒立等基本动作和前滚翻交叉腿

转体 180 度起立、后滚翻交叉腿转体 180 度接挺身跳等组合动作。

2. 单杠运动的发展

现代单杠运动强调运动员的高强度训练和技术要求,包括高杠和低杠,其发展可以从动作技术和项目内容的创新发展两个方面来说明。

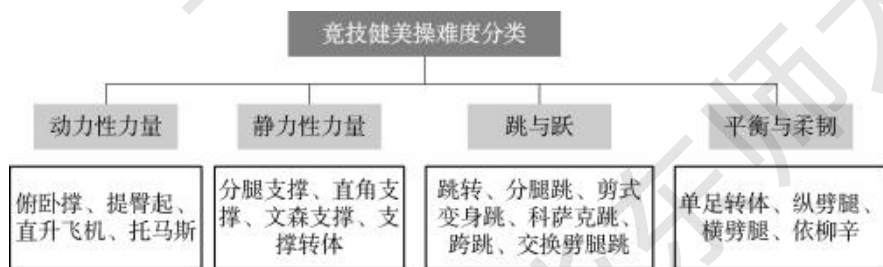
从动作技术发展来看,全国单杠冠军获得者邹利敏的“正握反掏”“反握正掏”“单臂大回环”和“单臂接京格尔空翻成悬垂”的动作技术和 1989 年以肖瑞智命名的前摆分腿前空翻抓杠成反握悬垂(D 组)等创新动作技术,体现其美和力量的完美结合,给观众带来了视觉上的享受和激动人心的竞技体验,同时也提振了民族精神。

在项目内容发展方面,单杠运动已经走进人们的日常生活中,成为提高国民身体健康水平的一种普遍的体育锻炼方式。无论是在公园、社区还是学校,单杠器械随处可见,运用单杠器械进行拉伸、引体向上、摆动和旋转等身体活动已成为大众普遍接受的锻炼方式。中小学低单杠运动教学中,主要学习支撑、摆越、悬垂、翻下等基本动作技术和组合动作技术,提高腰腹、上肢和肩背等肌肉力量和肌肉耐力。

3. 韵律操(健美操)运动的发展

随着人们对舞蹈、健身以及娱乐活动的需求的日益增加,对身体健康和精神愉悦等方面的要求越来越高,韵律操(健美操)在竞技领域和大众领域得到了快速发展。

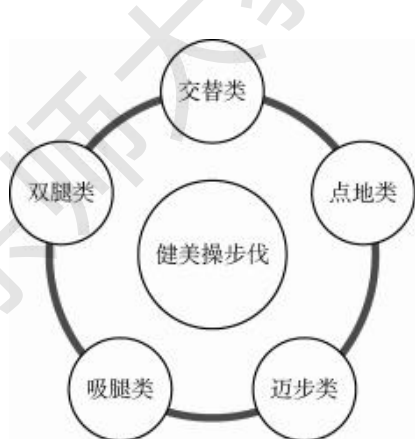
从动作技术发展来看,韵律操的音乐有鲜明的节奏感和韵律感,以富有节奏感和协调性的动作为主。如躯干及手臂的摆动、波浪、绕环及组合动作,足尖步、滚动步、各种跳步及转体等基本动作。现代韵律操运动,除了技术要求外,还强调运动员在音乐节奏下的艺术表达和舞台设计。竞技领域的健美操动作技术除了托举和支撑配合,还有一定数量要求的地面、空中和站立难度动作等,对竞技能力水平要求较高。如竞技健美操难度俯卧撑 0.1 分,屈体分腿跳 0.4 分,依柳辛 0.4 分,剪式变身跳转体 360°成俯撑 1.0 分等。



竞技健美操难度动作类别及常见基本动作

从项目内容来看,健美操又分为竞技健美操和大众健美操。竞技健美操分为女子单人操、男子单人操、混合双人操、三人操、五人操、有氧舞蹈和有氧踏板七项。一般来说,竞技健

健美操在中小学健美操传统学校、专业院校的青少年及省队、国家队的健美操运动员中开展。另一方面,在大众健身领域,健美操不断普及化、风格化和实用化,以促进健康、愉悦身心、塑造优美形态和培养良好气质等作用广泛存在于社会大众健身活动和校园中小学体育课堂。国家体育总局体操运动管理中心陆续颁布《全国健美操大众锻炼标准》《全国全民健身操等级规定动作》《全国啦啦操规定套路》《全国广场健身操(舞)规定动作》《全国校园健身操规定动作》《全国踏板健身操规定动作》《全国民族健身操规定动作》《全国大众街舞规定动作》等标准和规范性规定,成为学校和社会开展韵律操和健美操教学的主要内容。



健美操常见基本步伐



大众健美操常见基本手势

二、体操类运动的特点与价值

(一) 体操类运动的特点

1. 艺术性与创造性

完成体操类运动动作时不仅需要展现出卓越的技术水平,更追求将人体的外在美和内在美融入其中,使观众享受到一种独特的艺术魅力。通过巧妙的动作组合、想象力丰富的编排以及灵活多变的表达方式,展现出独特的个人风格和创新思维,创造出令人惊叹的动作技术和激动人心的表演。体操类运动多变的动作、节奏、力度等能激发学生的创造意识^①,创造性不仅为其增添了富有个人魅力的特色,也为观众带来了无限的惊喜。体操类运动的艺术性和创造性相辅相成,艺术性使其成为一种富有艺术气息的运动形式,而创造性则为其赋予了展现个人风采和创新能力的机会,使得体操类运动在体育领域独树一帜,吸引着众多关注与热爱。

^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.

2. 稳定性与感知性

在体操类运动中,人体会呈现动态与静态、高重心与低重心、空中与地面、操控器材与徒手等多种身体状态,这就需要具备有良好的稳定性和感知能力,以保持身体在特定动作中的稳定。例如,低单杠运动中单腿摆越成骑撑动作需要较强的肌肉力量、协调性等身体控制能力,准确感知动作过程中身体在低单杠器械上的空间位置和姿态,以维持动作过程中的动作稳定性和身体的平衡性。

3. 难美性与危险性

体操类运动集健、力、美、险为一体,常常需要在非正常体态时完成具有一定难度和观赏性的动作技术,极具挑战性。另外,高难度体操动作连接组合,瞬息万变,危险时常发生。如技巧运动中的侧翻、空翻、倒置等非正常体态动作,低单杠运动的摆越、翻下等具有短暂腾空的动作,都具有一定的危险性,学生容易因心理紧张而身体过度自我保护,造成动作变形或持续出错。在保护与帮助下反复尝试练习,可以减轻紧张、害怕等心理状态,同时激发学生斗志,培养学生勇于挑战、克服困难的优良品质。

(二) 体操类运动的价值

1. 对身体的锻炼价值

体操类运动动作结构和动作方向都较为精细且复杂,不仅对于检测和改善青少年身体姿态、预防不良身体姿态导致的脊柱曲度异常、改善驼背等有着不可替代的作用,而且有助于提高方位意识、时空概念,发展学生对身体的感知能力。因其在速度、节奏、方向、空间和时间等方面的多样性,要求学生拥有较强的肌肉力量、灵巧的身体、协调的肢体动作,以及合理的动作速度等身体控制能力,要求神经系统对肢体有良好的控制和协调能力,利于学生健康体魄和健全人格的培养。

2. 对健康美、艺术美的培养

体操类运动包含很多艺术性的内容,无论是单个动作还是成套动作,都要求协调、准确、优美、舒展地完成。尤其是韵律操(健美操)运动,正确的技术动作结合优美的身体姿态,在不同节奏和风格的音乐伴奏下进行反复练习,可以陶冶情操,增强学生的节奏感和美感,提高学生的想象力。通过内在感受的体验与外在表现的抒发,增强注意力和判断力,提高对自身体态和体型的认识,培养学生的健康美、艺术美。

3. 对学生体育品德的培养

中小学生的体操类运动具有趣味性、娱乐性,在富有挑战性的体操类运动技能学练过程中往往需要学生互相保护与帮助,与同伴一起顽强拼搏,积极挑战自身身体极限,在分组学练和合作探究学习中体验互帮互学的乐趣,利于培养学生积极乐观的生活态度。如低单杠运动中,学练低单杠跳上成支撑—前翻下动作时,往往要安排1~2名同学负责保护与帮助,

有利于学生形成互帮互学、团结协作的行为习惯。另外,体操类运动规则严谨,需要学生按规则要求和评分标准完成动作,利于塑造学生诚信自律、遵守规则、公平竞争的意识。

第二节 体操类运动教学中的问题

体操类运动项目属于技能主导类表现难美性项群项目。教学过程中会遇到来自学生、教学内容、教学组织和教学方法等几个方面的问题。

一、体操类运动教学中存在的典型问题

(一) 学生学习体操类运动时的典型问题

1. 学生存在害怕心理,运动参与意愿低

一方面,体操类运动中的支撑、倒置、滚翻等动作,大多使身体处于非正常体态,具有较大的挑战性。另一方面,学生在生活中接触技巧运动 and 低单杠运动的机会较少,对体操类运动技术不熟悉,对技术练习存在害怕心理,造成体操类运动参与意愿低。例如,学练低单杠跳上成支撑—支撑后摆下动作时,由于害怕掉杠而身体僵硬,不敢尝试任何摆动动作,导致动作变形不能有效完成后摆下动作。教师可以加强支撑后摆下动作的结构化设计,简化规则,降低难度要求,加强保护与帮助,鼓励学生勇敢尝试,不断体验运动乐趣。保护者立于低单杠一侧,手握练习者手腕处,防止练习者支撑后摆时脱杠,并要紧随练习者移动,逐步引导学生克服害怕心理,熟练之后尝试独立完成,逐步体验完整动作。

2. 学会运动技能耗时长,参与兴趣不高

体操类运动技术复杂多变,掌握运动技能需要付出长期持续的努力。另外,体操类运动要求学练过程中注意力保持高度集中,不断调整和改进练习方式,在恰当时机身体做出某种反应动作,才能够获得稳定、准确和流畅的动作表现。体操类运动技术学练虽然经常离不开保护与帮助,但与外界、与其他学生之间互动性不强,趣味性也没有球类项目那么强。中小學生正处于好奇、好问、好动的身心发展阶段,注意力容易分散,对于需要花费大量的时间反复规范动作才能掌握的运动,主动参与的兴趣不高。

3. 学生专项体能差,不易掌握运动技能

体操类运动技能的掌握、展示与比赛不仅需要学生具备领悟与理解能力,更需要具备一定的专项体能基础,来保证正确的动作技术和节奏,保持身体平衡与稳定,展现身体的姿态美。当前中小學生学练体操类运动技术的机会少,普遍缺乏体操类运动需要的专项体能,造成学习基础知识相对容易,不易完成动作展示或比赛。例如,完成肩肘倒立动作,不仅需要腰腹部的控制能力和平衡能力,还需要一定的柔韧度来保证肩肘倒立的稳定性和美观度。

因此,体操类运动需要明确专项体能对于技能展示或比赛及真实场景运用的意义,在每节课10分钟的体能练习环节科学设计体能练习的内容,创设具有多样性、补偿性、趣味性和整合性的体能练习游戏,注重体能水平的提高。

(二) 体操类运动教学内容的典型问题

1. 体操类运动体能要求高,需要经过长期练习

对体操类运动技能的完美掌握需要有对知识技能的正确理解,更需要一定的体能基础。体操类运动涉及多种简单动作和复杂的组合动作,需要在有限的空间和时间内精确掌握自己的身体姿势和动作轨迹,完成复杂的组合动作序列,以保证动作完成的质量。这需要学生具备出色的肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、协调性等体能基础。例如,低单杠运动需要学生具备足够的上肢、腰腹力量等身体控制能力和时空感知能力,来保证完成高难度的转体和摆动动作。

2. 学练初期不易完成,需要广泛的保护与帮助

很多体操类运动技术有一定的难度,学练过程具有一定的挑战性和危险性。初学者必须在他人的帮助下不断体验动作,才可能使感觉系统收集到动作过程中的时间与空间变化的真实信息,经过加工而形成运动知觉,最终建立完整的动作概念。学练保护与帮助的知识技能,能有效避免因发生错误和失控造成运动损伤的风险。例如,低单杠运动器械本身具有一定的危险性,要求学生具备良好的身体控制能力。为了保护学生的安全,需要师生时刻树立安全意识,提供广泛的保护与帮助,包括专业的指导、科学的训练和必要的器械调整,以及合理的伤害预防措施。

3. 过于重视艺术性和规范性,影响学生学习效果

体操类运动动作的评定不以时间、高度、远度取胜,也不以对抗双方的比分决定胜负,而以完成动作的技术规格、动作质量和身体姿势的优劣取胜。这就要求体操类运动的每一个技术动作学练过程都要保持严谨和规范,为避免因规范带来的枯燥,需要在相对完美、更具艺术追求的复杂运动情境中获得快乐运动体验。比如,健美操组合动作展示之前,每一个技术动作和衔接动作,包括身体姿态,都需要反复纠正和不断地规范,不断探究以达到完美,因此,可能影响学生的学练兴趣和效果。

(三) 体操类运动教学组织形式的典型问题

1. 大班教学忽视学生的个体差异,学练效率低

大多数中小学学校采用大班授课制的教学组织形式开展体育教学,采用统一的标准和规格,统一进行讲解示范、学练和纠错。但学生因自身个体差异造成对技能知识的理解和学习进度不同,难以同步掌握所学动作技能,学练效果不佳。加上体操类运动项目具有挑战性与危险性等特点,往往需要广泛的保护与帮助,集体的讲解示范和纠错容易造成大多数学生

的等待时间加长,占用大量学练时间,学练效率低。

2. 分组教学难以照顾各组情况,容易造成运动损伤

体操类运动教学大多采用小组合作的形式,小组学练中的练习者和保护者轮替学练,为了在规定的时间内达到一定的学练效果,就必须科学分组。体操类运动具有挑战性与危险性,决定了做技术动作时需要加强安全意识,强调保护与帮助的知识 and 技能学习,需要安排有责任心的小组长,根据学生的长处与特点进行合理分组。若随意分组,容易造成课堂组织混乱,出现运动损伤。如低单杠跳上成支撑—前翻下动作的学练中,教师示范讲解、指导集体学练后,通常会分小组练习,不仅需要考虑到各组学生的水平、低单杠器械的数量,还需要安排有责任心的小组长,及考虑各组保护与帮助的情况。另外,需要教师对技术学练过程中可能出现的危险进行预判,并对正在练习中的动作进行及时指导,但因为分组练习同时进行,不可能同时指导所有组别的学生。因此,由于学生保护与帮助的经验不足且学生对新授内容的学练不熟悉,存在一定的安全问题。

(四) 体操类运动教学方法的典型问题

1. 讲解示范过多,巡回指导效率不高

体操类运动身体姿势和动作技术的正确性非常重要,教师经常采用讲解与示范的方法,采用合理的示范面和示范位置,运用精准语言进行讲解纠错。但体操类运动强调动作的连贯性和流畅性,例如,低单杠上的动作或者技巧运动中的滚翻动作,技术过程不能割裂分解,示范动作不能提供清晰的路线和分解的技术。另外,运动技能是通过不断习练获得的,过多地依靠反复纠错和讲解示范,会导致教师没有足够的时间和机会对正在学练的技术动作进行针对性的指导。例如,低单杠运动单腿摆越成骑撑动作,学生在进行保护与帮助时存在站位、帮助部位、保护与帮助时机等不当的情况,需要教师巡回指导、及时提醒,避免出现运动损伤。

2. 单个技术学练,偏离结构化教学理念

体操类运动技术学练在初期往往切割成多个部分,当每个部分的技术学练成熟后再将它组合起来进行整体学练,缺乏动作与动作之间的相互衔接练习,学生难以获得完整的动作体验。在一节体育课中不能仅仅教授单一动作技术,而是需要在单个动作技术教学的基础上,进行组合动作技术的教学、不同情境的学练,这样才更符合结构化教学的要求,更容易激发学生的学习兴趣,帮助学生更好地理解 and 运用运动技能。如在技巧运动教学中,若只是一节课练习前滚翻,下节课练习后滚翻,下下节课练习仰卧推起成桥,仅强调逐个动作的学练,对技巧的组合练习模糊,学生很难形成结构化的知识与技能。

3. 创设复杂情境不足,影响运动技能应用

《课程标准(2022年版)》强调创设复杂的运动情境,将简单运动情境、中等复杂运动情境

和复杂运动情境相结合,在对抗练习、体育展示或比赛等真实、复杂的运动情境中获得丰富的运动体验和认知,不仅可以有效提高学生的技能水平和体能水平,更能使学生将所学知识与运动技能灵活运用到展示或比赛中。学生要积极学练基础知识和技能,更重要的是要学会在真实情境中运用知识和技能,通过代入式的学练,提高学习效率。例如,技巧运动和低单杠运动对运动场地、器材设备的要求相对较高,学生在生活中接触较少,这便需要教师创设复杂的运动情境,带入到学生的生活、学习中,使学生进行展示、比赛或自我保护时能够灵活运用该运动技术。

4. 器械使用不合理,影响学练时间

技巧运动和低单杠运动需要配置一定的器械,中小学学校很难为每位学生都提供器械,为了保障每位学生器械的有效使用和练习过程中的安全,经常需要占用体育课教学过程中学生的学练时间,因此,影响了体育课的群体运动密度、个体运动密度、运动强度。为使器械得到最大化利用和保证学生学练的效果,需要教师具有器械开发的能力,例如,运用体操棒或自制铁棒等,充分发挥体操“活杠”的作用。另外,可以设计多样化非器械辅助练习和内容,例如,一队做低单杠动作,一队做辅助动作,轮换学练,保证学练的运动密度和强度,提高教学质量。

二、体操类运动教学中易出现的安全问题

体操类运动拥有广泛群众基础,受到广大中小学生的喜爱,但在实际的教学过程中,由于安全意识淡薄,教师责任心不强,学生的体能水平差,准备活动不充分,动作不规范,保护和帮助措施不到位或者器械使用方法不当等原因,可能造成摔伤、肌肉或韧带拉伤、膝关节损伤等内外部损伤,若不进行有效预防,学生容易失去学练兴趣,甚至产生厌学心理。

(一) 学生学习方面的安全问题

学生面对体操类运动中经常出现的滚翻、悬垂、翻身等动作,尤其是器械上的翻转、摆动等具有挑战性的技术动作,会产生紧张、畏惧心理,很容易导致练习过程中动作变形,落地时造成身体伤害。例如,在进行低单杠前翻下的练习时,由于对翻转时身体失控的恐惧心理,很容易因脱手而摔落器械。另一方面,很多学生天性活泼好动,上课只注重“练”的本身,安全意识淡薄,而且对体操类运动损伤认识不够深刻,对自身上肢、腰腹肌力量等体能水平不够了解,准备活动不充分,在没有保护与帮助的情况下尝试新动作或不熟练的动作,容易导致运动损伤。另外,动作技能、体能没有达到标准,不能很好地控制动作,也容易造成运动损伤。

(二) 教师教学方面的安全问题

教师在体操类运动教学过程中思想认识不到位、对安全问题不够重视、在组织教学过程

中随意组织以及擅离职守等都会直接或间接造成安全问题。教师要在上课前对学生的着装和随身携带的钥匙、发卡等尖锐物品的妥善收纳做出必要的提醒和要求,组织学生进行充分的课前热身,在教学过程中明确保护与帮助的具体动作方法及要求,加强课堂教学提示等,以避免一些安全问题;另一方面,学生之间存在着体能水平、性格特点等方面的个体差异,很多教师在教学时会忽略这个问题,对学生的学练统一标准,导致学生出现盲目尝试、动作不到位等情况,容易引起安全问题。比如,在学练技巧运动技术时,必须明确保护与帮助的具体方法及要求,同时要巡回指导与协助,通过教学提示等方式提醒学生动作要领,在安全的条件下学练好技巧动作技术。

(三) 场地器材方面的安全问题

体操类运动所用的场地、器材也是引起安全问题的重要因素之一。这类安全问题大多数是由于体操类运动专用的场地、器械等不符合安全标准,设备年久失修、保养不当以及上课前安全检查不仔细导致的。体操类运动教学对场地、器材要求较高,需要使用具有足够保护措施的场所。但是当前多数学校的体操类运动教学场地多与篮球场、田径场共用,为了保持课堂练习的有序进行,在上课时需要提供适当的安全提示。教师要明确告知学生每一个器械项目的活动空间,并强调不可轻易穿越。比如,学生想要从场地的一端到另一端,这中间如果有学生在使用场地,就必须绕过学练的活动空间,尤其有他人在练习时,需使用颜色鲜艳的标志物设置“安全通道”,不当地穿越学练空间很可能因冲撞而造成伤害。

第三节 体操类运动对培养学生核心素养的作用

一、体操类运动对培养水平二学生核心素养的作用

(一) 体操类运动对培养水平二学生运动能力的作用

在提高认知与运用技能方面,学生通过在体操类运动游戏中不断学习与体验,进行小组和班级展示,参加小组挑战赛,能够说出体操类运动的相关动作术语;通过观看体操类运动比赛,知道技巧运动中动作的连贯与稳定要求、低单杠运动中动作的准确与规范要求、韵律操动作的流畅性与表现力等体操类运动的基本规则与要求,初步学会展示前和结束时的礼仪,能基本判断动作的对错,并尝试进行打分。通过不断学习与体验,学生能够完成技巧运动、低单杠运动和韵律操的基本动作和简单组合动作,并在小组和班级内敢于展示所学基本动作和组合动作。

在发展体能方面,通过俯卧撑、仰卧起坐练习,发展上下肢、腰腹肌肉力量,通过横/纵叉、仰卧推起成桥等练习发展柔韧性,通过纵跳、下蹲起等练习发展下肢肌肉力量等。

（二）体操类运动对培养水平二学生健康行为的作用

学生通过参与该水平体操类运动游戏学习和体验,能了解体育锻炼对健康的重要性,知道参与体操类运动对身心健康的益处和安全防护知识,了解个人卫生保健、运动伤病等健康知识,并将其运用到日常生活中。学练低单杠运动和技巧运动动作时能与同伴合作,积极沟通与交流,做出自我保护、相互保护与帮助的动作;学练技巧运动中的后滚翻动作、低单杠运动中的单腿摆越动作等一定难度的体操类动作时,能情绪比较稳定;在做低单杠跳上、跳上成支撑、单腿摆越上、前翻下等动作时,学生能够做好充分准备,预防运动损伤。

（三）体操类运动对培养水平二学生体育品德的作用

通过在团队面前展示自己的动作,如前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥等有一定难度的技巧运动,表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质;按照规则和要求参与韵律操4个八拍的小组展示活动,表现出面对困难与克服困难的勇气。

二、体操类运动对培养水平三学生核心素养的作用

（一）体操类运动对培养水平三学生运动能力的作用

在提高认知与运用技能方面,学生通过体操类运动项目的不断学练,参与组合动作展示,参加小组挑战赛和多人或小组比赛,展示个人和小组创编成果,能够描述所学体操类运动动作的基本要领,了解体操类运动项目的相关知识和文化,表现出所参与运动展示或比赛的基本礼仪。通过参与小组展示和观赏体操类运动比赛,了解技巧运动中动作连贯性与稳定性的比赛规则与裁判方法、低单杠运动中动作准确性与规范性的比赛规则与裁判方法、韵律操运动中动作流畅与表现力的比赛规则与裁判方法,能担任组内展示或比赛的裁判。通过学练、小组展示,能够掌握所学体操类运动主要的基本动作技术和组合动作技术,并能将创编的动作应用到个人、小组、班级的游戏比赛中。

在发展体能方面,通过横/纵叉、仰卧推起成桥等练习发展柔韧性;通过低单杠运动的斜身引体、仰卧起坐等练习发展上肢和腰腹肌肉力量;通过伴随音乐进行有节律的单脚跳、双脚跳、并脚跳、开合跳、马步跳、转体跳等练习发展灵敏性、协调性、柔韧性。学生上下肢力量、腰腹肌肉力量、柔韧性、协调性等体能将进一步提高。

（二）体操类运动对培养水平三学生健康行为的作用

通过独立或与同伴合作完成由5~6个韵律操步法、3~4个上肢动作组成的8个八拍韵律操组合的学练或展示,引导学生创编组合作,提高学生沟通交流与协同解决问题的能力。学练低单杠跳上成支撑—支撑后摆下、低单杠跳上成支撑—前翻下等有挑战性的动作时,可以保持情绪稳定,积极与同伴交流;能在学练之前检查体操器械与场地安全,认真做好准备工作,初步形成安全运动的行为习惯;适应自然环境的能力增强。

（三）体操类运动对培养水平三学生体育品德的作用

在学练侧手翻、肩肘倒立、前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥、侧手翻—直立转体—俯平衡—挺身跳和低单杠跳上成支撑—前翻下、单脚踏地翻身上等有难度和挑战性的体操类运动动作中，迎难而上，表现出自信和抗挫折能力。按照单杠、技巧韵律操、健美操规则和要求参与所学体操类运动项目的个人展示或小组比赛，培养积极进取、勇敢顽强的精神。

三、体操类运动对培养水平四学生核心素养的作用

（一）体操类运动对培养水平四学生运动能力的作用

在提高认知与运用技能方面，学生通过不断学练水平四体操类运动项目，积极参与体操类运动成套动作展示，参与小组间成套动作创编比赛，理解技巧运动、低单杠运动和韵律运动的基本原理和历史文化；学会制订并实施体操类运动的学练计划。通过参与小组展示和观看体操类运动比赛，能对某场高水平体操类比赛作出分析与评价；理解技巧运动、低单杠运动和韵律运动的比赛规则和裁判方法，担任组内展示或比赛的裁判，能判断出动作质量并正确执裁。通过不断学练、小组展示和合作探究的学习活动，掌握水平四所学体操类运动项目的基本动作技术和组合动作技术，能够在个人和小组练习中运用多种动作技术。

在发展体能方面，通过体前屈、体后屈、腰绕环练习提高柔韧性；通过支撑后摆下练习提高上肢肌肉力量、腰腹肌肉力量、平衡能力和协调性；通过健美操成套动作练习提高心肺耐力，能够在展示或比赛中表现出较充沛的体能，使体能获得全面协调发展。

（二）体操类运动对培养水平四学生健康行为的作用

通过设计合作探究的学习活动，引导学生创编组合动作，提高沟通交流与协同解决问题的能力。在面对学练一定难度技术动作和小组展示中的挫折和失败时，不断调控自己的情绪，主动与同伴交流合作，保持积极向上的心态。通过体操类运动项目的学练，学会理解并主动运用所学体操类运动项目的安全知识，做好准备活动和自我保护，并主动帮助他人安全地进行运动。设置生活情境等多种复杂运动情境，引导学生将所学体操类运动项目的动作技术迁移到日常生活中，使其运用体操类运动健康与安全知识进行健康管理的能力增强。

（三）体操类运动对培养水平四学生体育品德的作用

通过在所学体操类运动项目的展示或比赛中，创设有助于学生体验多种角色的活动，引导学生担任动作技术解说员、展示者、裁判等角色，提升学生的团队意识和责任意识。在参与体操类运动的展示或比赛中，培养自尊自信、积极进取、遵守规则、敢于担当、勇敢顽强、勇于挑战自我的品质。

《课程标准(2022年版)》在体操类运动中例举了技巧运动、低单杠运动和韵律操(健美操)三个项目,本章完整呈现了技巧运动的三个水平的大单元教学计划,但因为篇幅限制,对低单杠运动和韵律操(健美操)的三个水平的大单元教学计划进行了适当压缩,体育教师可以参考技巧运动,设计低单杠运动、韵律操以及其他体操类运动项目完整的三个水平的大单元教学计划。

第一节 水平二体操类运动大单元教学设计

一、水平二技巧运动大单元教学设计

(一) 水平二技巧运动大单元教学设计思路

本单元依据《课程标准(2022年版)》,坚持“健康第一”的指导思想,以学科核心素养为引领,根据专项运动技能体操类运动中水平二技巧运动项目的具体内容要求、学业要求和教学提示,设计大单元学习目标,并选择前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥等基本动作,以及前滚翻交叉腿转体180度起立、后滚翻交叉腿转体180度起立接挺身跳等简单组合动作为主要教学内容。设计中,通过创设有趣的情境和好玩的游戏,注重技巧运动的结构化教学,安排多种有针对性、趣味性的组合动作与体能练习,增强学生的身体控制能力,提高学生的动作准确性、方位意识、时空概念及肌肉力量、肌肉耐力、位移速度和灵敏性等体能,帮助学生在组合动作的学练与展示中表现出自信、勇敢等意志品质。具体课时安排如下:

第1~2次课的主要教学内容是不同形式的滚动,包含直体滚动与屈体滚动,能有效提高学生的平衡能力、控制能力,设计多种情境并运用游戏化的方式与手段,能提高学生练习的积极性,激发学生对技巧运动的兴趣,同时为第3次课前滚翻动作技术的学练夯实体能储备和技能保障。第3次课的前滚翻教学抓住运动技能形成这一主线,运用“破茧成蝶”的教学情境贯穿整节课,以讲故事的形式让学生体验如何从一颗“虫卵”变成一只五彩斑斓的“蝴蝶”,在自然而然中学会前滚翻动作技能以及保护与帮助的方法。第4~7次课的教学内容包括连

续前滚翻、前滚翻成分腿坐一并腿后倒一侧滚动组合动作、前滚翻交叉腿转体 180 度起立、前滚翻交叉腿转体 180 度起立—前滚翻组合动作。这些都是紧紧围绕着第 3 次课的前滚翻展开的,并强化组合动作技术的学练。

第 8 次课的主要内容为后滚翻,设计“小海豚学本领”的教学情境,通过“小海豚发电报”“小海豚滚翻”“小海豚展演”“小海豚传递情报”等情境创设与运用的形式,调动学生的学习热情,帮助学生学会后滚翻动作技术。第 9~13 次课的教学内容主要包括前滚翻交叉腿转体 180 度起立—后滚翻组合动作、前滚翻交叉腿转体 180 度—后滚翻成蹲立—前滚翻成直角坐—后倒一侧滚动组合动作、后滚翻交叉腿转体 180 度起立、后滚翻交叉腿转体 180 度起立—前滚翻组合动作、后滚翻交叉腿转体 180 度起立接挺身跳,以组合动作为主,有一定的难度。在设计上抓住其与前滚翻的组合练习有一定的相关度,并紧扣相关度,加强技巧动作技术之间的联系,帮助学生体验到技巧组合动作技术的魅力,也能为学生树立更足自信,养成勇于挑战困难、不怕挫折的精神品质。第 14 次课为中期考核课,主要考核内容为滚翻类动作及坐位体前屈,巩固检验前期的学习效果并做好教学反馈与评价。

仰卧推起成桥对学生的柔韧性要求较高。经过前面 14 个课时,在学练并完成滚翻类动作考核后,学生学练仰卧推起成桥的动作技术相对要轻松一些。在第 15~16 次课设计仰卧推起成桥动作技术学习,以及与滚翻类动作技术相组合的教学内容。第 17 次课学练一套有一定难度和典型性的组合动作。第 18 次课为大单元的最终考核课,旨在检验 18 个课时后学生的学练成效。经过 18 个课时的学练,学生对技巧运动的组合动作有一定的展示与比赛的能力,设计中始终鼓励学生大胆地进行展示与比赛。

总体上看,本单元在设计上强调技巧运动的结构化教学,避免单个动作的简单重复,适当增加组合动作的学练与展示。采用游戏化、辅助性的教学手段和方法,将技巧运动运用于创设的特定教学情境中,使学生在丰富多样的学练与展示环境中感受技巧运动带来的快乐,力求帮助学生能学以致用。同时,在满足每节课 10 分钟体能练习的基础上,遵循多样性、补偿性、趣味性、整合性的原则,确保学生体能全面而又系统地得到提升,进而真正体现出技巧运动的学练与展示相结合对发展学生学科核心素养的重要价值。

在单元教学中,教师采用以教师评价为主、学生评价为辅的评价方法。运用表扬性、鼓励式的语言对学生的动作完成质量、体能水平提高程度、情绪调控的稳定性、学练保护的安全性等方面进行评价,激发学生对技巧运动的学练兴趣。同时,教师要引导学生主动对学练成果、展示或比赛过程等方面进行自评与互评,通过评价的反馈来明确下一阶段的教学计划,为学生后续学习发展提供建议。

(二) 水平二技巧运动大单元教学计划示例

表 3-1 水平二技巧运动大单元教学计划示例

学习 目标	<p>1. 运动能力:积极参与前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥、前滚翻交叉腿转体 180 度起立、后滚翻交叉腿转体 180 度起立接挺身跳等技巧运动游戏,感受技巧运动的乐趣;发展上下肢力量、腰腹肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、灵敏性、爆发力等体能,掌握技巧运动项目的知识与技能,能用所学技能进行展示或比赛。</p> <p>2. 健康行为:能说出技巧运动对健康的重要性,积极参与校内外技巧活动;知道个人卫生保健、技巧运动容易产生的运动伤病、技巧运动练习时的安全避险等健康知识或方法,并将其运用于日常生活中;关注自己在学练技巧运动时情绪的变化;积极与同伴、教师沟通和交流,适应器材、服装、场地、天气等环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在学练仰卧推起成桥、前滚翻交叉腿转体 180 度起立、后滚翻交叉腿转体 180 度起立接挺身跳等有一定难度的技巧动作和组合动作中表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质;按照技巧运动比赛或游戏的规则和要求参与技巧活动;在技巧运动学练、展示或比赛中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</p>
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥、前滚翻交叉腿转体 180 度起立、后滚翻交叉腿转体 180 度起立接挺身跳等基本动作,以及前滚翻交叉腿转体 180 度起立、后滚翻交叉腿转体 180 度接挺身跳等简单组合动作;保护与帮助的方法;技巧运动的相关动作术语;参与技巧运动对身心健康的益处和安全防护知识。</p> <p>2. 技战术运用:在游戏中运用前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥等基本动作进行衔接练习,并完成多个动作的小组合练习。</p> <p>3. 体能:</p> <p>(1) 一般体能:立卧撑、立定跳远、连续纵跳、连续双脚跳、纵跳摸高、弓步跳、开合跳、单脚跳、纵跳、跳越障碍、30 米跑、高抬腿跑、障碍跑、往返跑、牵手跑、追逐跑、接力跑、变速跑、仰卧举腿、坐位体前屈等,发展上下肢力量、腰腹肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>(2) 专项体能:俯卧撑、仰卧起坐、横叉、纵叉、仰卧推起成桥等。</p> <p>4. 展示或比赛:在小组内和班级内敢于展示各个方向的滚动、滚翻等基本动作,符合技巧运动中动作的连贯与稳定要求,学会技巧动作展示前和结束时的礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:知道技巧运动游戏中动作的稳、美、新等方面的基本规则和要求;基本判断动作的对错,并尝试进行打分。</p> <p>6. 观赏与评价:每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次技巧运动比赛。</p>
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)克服做技巧练习时担心、害怕的心理。(2)形成自我保护的意识,做出保护与帮助他人的动作。(3)适应身体的不同姿势(团身滚动、侧滚动、滚翻、转体、挺身跳等)的变化。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)技巧运动中基本动作和简单组合动作及保护与帮助的学练。(2)将技巧运动中基本动作和简单组合动作运用到游戏、比赛或展示中。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)如何充分地利用体操垫、体能练习等增加每节课运动密度和强度。(2)如何保障分小组合作学练与 2 人一组合作学练的安全和练习质量。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)教师的讲解与示范、巡回指导与 2 人一组合作学练的有机结合。(2)情境教学法与游戏和比赛法、合作学习法(保护与帮助)的有机结合。</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. 积极参与直体滚动、“搭天线”游戏,以及发展上下肢力量、腰腹肌肉力量等体能的学练,能展示连续侧滚动。</p> <p>2. 能说出技巧运动对健康的重要性的健康与安全知识;知道在学练直体滚动前后的情绪变化,与同伴交流正确的滚动方法。</p> <p>3. 在连续侧滚动练习时表现出勇敢顽强的意志品质,遵守游戏规则与要求,讲文明、懂礼貌。</p>	1. 开始与准备部分	
		徒手操,“我是小军人”游戏。	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开→散点。</p> <p>教学方法:教师讲解与示范,学生学练徒手操、参与“我是小军人”游戏。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 学习技巧运动对身心健康的益处和安全防护知识。</p> <p>(2) 学练不同形式的直体滚动(木桶滚)。</p> <p>(3) 组合练习:连续侧滚动。</p> <p>(4) 展示:连续侧滚动。</p> <p>(5) 体能练习:直体滚动(“搭天线”游戏),仰卧起坐 15 次×3 组、5 秒高抬腿跑×6 组、纵跳 20 次×3 组。</p>	<p>教学组织:(1)四列横队成体操队形散开。(2)(3)四列横队成体操队形散开。(4)(5)2 人一组→四列横队成体操队形散开。</p> <p>教学方法:(1)教师先讲解后提问,学生积极回答。(2)教师讲解与示范,学生集体练习。(3)教师讲解与示范,学生集体练习后自主练习,教师巡回指导。(4)学生集体展示,教师讲评。(5)教师讲解游戏方法、规则并示范,按照规则要求,师生共同学习游戏;集体练习体能,不怕苦、不怕累。</p>
		3. 结束部分	
	放松身心,总结评议。	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开。</p> <p>教学方法:教师带领学生拉伸韧带、放松身心,并进行总结。</p>	
2	<p>1. 积极参与不同形式的屈体滚动、“快乐不倒翁”“换球赛跑”等游戏,以及增强上下肢力量、灵敏性、腰腹肌肉力量等体能的学练,能展示团身滚动一侧滚动组合动作。</p> <p>2. 关注在学练并腿滚动、抱腿团身滚动时情绪的变化,与同伴交流滚</p>	1. 开始与准备部分	
		韵律操(强化头、肩练习),“跳跳乐”游戏。	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开→散点。</p> <p>教学方法:教师带领学生做韵律操与“跳跳乐”游戏。学生将体操垫折叠,两腿夹着垫子进行走、跑、跳练习。</p>
		2. 基本部分	
	<p>(1) 学练不同形式的屈体滚动(“摇小船”游戏)。</p> <p>(2) 学练团身前后滚动(“快乐不倒翁”游戏)。</p> <p>(3) 组合练习及展示:团身滚动一侧滚动。</p>	<p>教学组织:(1)~(4)四列横队成体操队形散开,2 人一组。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解示范,学生集体跟练,进行并腿滚动、抱腿团身滚动(前后、左右)等练习。(2)教师讲解游戏方法并示范,带领学生做“快</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	动方法,适应身体方位的变化。 3. 在组合练习时表现出不怕困难的意志品质,知道游戏或比赛的规则与要求,自信展示自我。	(4) 体能练习:30米往返跑×3组(“换球赛跑”游戏),双脚连续跳(夹球)10米×3组、俯卧撑5次×4组、仰卧举腿(夹球)10次×3组。	“乐不倒翁”游戏。(3)教师讲解与示范,学生先集体跟练,后2人一组,自主练习,自信地展示组合动作,教师巡回指导;鼓励学生分组展示团身滚动—侧滚动,教师评价,学生自评。 (4)教师讲解游戏方法并示范,按照规则要求,努力奔跑;带领学生集体进行体能练习。	
		3. 结束部分		
		做韵律操放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:带领学生在音伴下放松,并进行总结。	
3	1. 模仿与体验前滚翻动作并能进行动作展示,发展上下肢力量、腰腹肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性等体能。 2. 能说出前滚翻练习时保护与帮助的方法,并将其运用于游戏情境中;克服前滚翻时害怕的情绪,积极与同伴和教师沟通交流,适应学练情境的变化。 3. 在前滚翻练习时表现出勇敢顽强的意志品质,知道游戏或比赛的规则与要求,自信大胆地展现自我。	1. 开始与准备部分		
		情境导入:“花海畅游”,韵律操(强化头、肩部活动)。	教学组织:四列横队成体操队形散开→将体操垫摆成蝴蝶状,2人一组一张垫子,立于垫后。 教学方法:教师带领学生在“花海畅游”情境中做好准备活动,导入本课。	
		2. 基本部分		
		(1) 学练前滚翻辅助动作(“虫卵变身记”)。 (2) 学练前滚翻动作、前滚翻保护与帮助的方法(“毛毛虫历险记”)。 (3) 展示:前滚翻(“破茧成蝶”)。 (4) 体能练习:连续纵跳20次×3组、开合跳20次×3组、弓步跳20次×3组(“传播花粉”游戏),仰卧起坐15次×3组、横叉10秒×3组。	教学组织:(1)~(3)将体操垫摆成蝴蝶状,2人一组。(4)散点。 教学方法:(1)教师讲解与示范,学生集体跟随教师练习,同伴做好保护与帮助。(2)教师讲解与示范,并巡回指导。学生先集体跟练,后2人一组,自主练习,模仿“毛毛虫”做各种滚动动作。(3)指导学生分组展示前滚翻,体验“破茧成蝶”,教师评价,学生相互观察后进行自评。(4)带领学生在情境背景下,集体自信地完成体能练习。	
		3. 结束部分		
做韵律操放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在《化蝶》音乐的伴奏下,教师带领学生回顾情境、拉伸韧带、放松身心,并进行总结。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	1. 积极参与“小刺猬学本领”游戏,以及发展上下肢力量、肌肉耐力、灵敏性、柔韧性等体能的学练,能做出连续前滚翻动作并展示。 2. 知道前滚翻在现实生活中安全避险时的用处,克服连续前滚翻时担心的情绪,适应连续向前滚翻时环境的变化。 3. 在连续前滚翻练习时表现出积极进取的意志品质,知道游戏规则与要求,讲文明、懂礼貌。	1. 开始与准备部分	
		韵律操(强化头、肩部活动)，“小刺猬学本领”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→散点。 教学方法:教师示范,学生做好准备活动,教师在“小刺猬学本领”游戏中带领学生做出走、跑、蹲立、滚动等动作。
		2. 基本部分	
		(1) 巩固前滚翻动作,掌握保护与帮助的方法。 (2) 学练组合动作:连续前滚翻。掌握保护与帮助的方法。 (3) 展示:连续前滚翻。 (4) 体能练习:20米绕物跑×3组(“穿越小树林”游戏),立卧撑5次×3组、跳越障碍20米×2组、纵叉15秒×2组。	教学组织:(1)四列横队成体操队形散开,2人一组。(2)(3)2人一组将2块垫子拼接成一块长垫子。(4)4人一组。 教学方法:(1)合作练习,相互保护与帮助,教师巡回指导,强调动作规范。(2)教师讲解与示范,学生2人一组自主练习,教师巡回指导。(3)鼓励学生分组积极展示连续前滚翻,教师评价,学生相互观察后进行自评。(4)教师讲解游戏方法并示范,倡导文明礼貌的行为;带领学生进行体能练习。
		3. 结束部分	
	做韵律操放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。	
5	1. 能连贯地做出前滚翻成分腿坐一并腿后倒一侧滚动的组合动作并能进行展示,发展上下肢力量、爆发力、柔韧性等体能。 2. 能说出组合动作的稳、美、新等要求并运用于小组合作练习中;保持良好情绪,与同	1. 开始与准备部分	
		韵律操(强化头、肩部活动)，“我变变变”游戏(模仿小动物)。	教学组织:四列横队成体操队形散开→散点。 教学方法:教师讲解与示范,学生跟着教师做韵律操,在“我变变变”游戏中,积极主动模仿小动物。
		2. 基本部分	
	(1) 学练前滚翻成分腿坐。 (2) 组合动作练习:前滚翻成分腿坐一并腿后倒一侧滚动。 (3) 展示与比赛:前滚翻成分腿坐一并腿后倒一侧滚动。	教学组织:(1)~(3)四列横队成体操队形散开,2人一组。(4)散点。 教学方法:(1)(2)教师讲解与示范,学生集体练习后2人一组,合作练习,教师巡回指导。(3)指导学生分组	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	伴、教师交流;适应学练前滚翻、侧滚动时环境的变化。 3. 在组合动作练习时表现出坚持到底的意志品质,知道游戏规则与要求,能主动为同伴提供帮助。	(4) 体能练习:原地纵跳 20 次×3 组(“我变变变”游戏),立定跳远 10 次×2 组、坐位体前屈 6 秒×4 组、俯卧撑 5 次×3 组。	展示组合动作并坚持到底,教师作讲评,学生自评。(4)教师讲解游戏方法并示范,带领学生做游戏,并为同伴加油呐喊;集体进行体能练习。
		3. 结束部分	
		做韵律操放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。
6	1. 积极运用前滚翻交叉腿转体 180 度起立动作、参与“我是小小开锁匠”游戏及增强上下肢力量、灵敏性、爆发力、柔韧性等体能的学练,能进行前滚翻交叉腿转体 180 度起立的展示。 2. 能将所学技能运用于日常生活中,学会调控学练时的情绪,积极与同伴和教师沟通交流,适应周围环境的变化。 3. 知道游戏或比赛的规则与要求,表现出勇敢顽强的品质和文明礼貌、乐于助人的行为。	1. 开始与准备部分	
		韵律操(强化头、肩部活动)，“我是小小开锁匠”游戏(交叉腿转体 180 度)。	教学组织:四列横队成体操队形散开→2 人一组。 教学方法:教师带领学生一起做韵律操、玩游戏。学生在“我是小小开锁匠”游戏中,主动练习交叉腿转体 180 度动作。
		2. 基本部分	
		(1) 练习组合动作技术:前滚翻成分腿坐一并腿后倒一侧滚动。 (2) 学练前滚翻交叉腿转体 180 度起立动作以及前滚翻交叉腿转体 180 度起立时保护与帮助的方法。 (3) 展示:前滚翻交叉腿转体 180 度起立。 (4) 体能练习:20 米往返跑×3 组(“会画锁的开锁匠”游戏:采取接力的形式,每位同学画锁的一笔,共同完成锁的创作),纵跳 20 次×3 组、立卧撑 5 次×3 组、纵叉 15 秒×2 组。	教学组织:(1)~(3)2 人一组将 2 块垫子拼接成一块长垫子,四列横队成体操队形散开。(4)4 人一组→散点。 教学方法:(1)分组自主合作练习,同伴做好保护与帮助,教师巡回指导,强调动作规范。(2)教师讲解与示范,学生集体练习后 2 人一组合作练习,教师巡回指导。(3)鼓励学生分组展示前滚翻交叉腿转体 180 度起立动作,教师评价,学生自评。(4)教师讲解与示范游戏方法,学生遵守规则与要求完成游戏,集体进行体能练习。
		3. 结束部分	
		做韵律操放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 连贯地完成前滚翻交叉腿转体180度起立—前滚翻组合动作并能进行展示,发展上下肢力量、爆发力、腰腹肌肉力量等体能。</p> <p>2. 说出组合动作连贯与稳定的要求并能运用于小组合作练习中,保持良好的情绪,积极与同伴和教师沟通交流。</p> <p>3. 在组合动作练习时表现出不怕困难、敢于挑战的精神,知道游戏或比赛的规则与要求。</p>	1. 开始与准备部分	
		韵律操(强化头、肩部活动)，“石头、剪刀、布”游戏。	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开→2人一组。</p> <p>教学方法:教师示范,学生跟练,做好准备活动,参与“石头、剪刀、布”游戏。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 巩固前滚翻交叉腿转体180度起立动作。</p> <p>(2) 学练组合动作:前滚翻交叉腿转体180度起立—前滚翻。</p> <p>(3) 展示组合动作:前滚翻交叉腿转体180度起立—前滚翻。</p> <p>(4) 体能练习:30米跑×3组、立定跳远跳过垫子10次×3组、坐位体前屈15秒×3组、仰卧起坐20次×3组。</p>	<p>教学组织:(1)~(3)2人一组将2块垫子拼接成一块长垫子,四列横队成体操队形散开。(4)4人一组→散点。</p> <p>教学方法:(1)自主练习,同伴做好保护与帮助,教师巡回指导,对转身之后的方向提出更高的标准。(2)教师讲解与示范,学生先集体练习后,2人一组,自主练习,教师巡回指导。(3)鼓励学生不怕困难,敢于展示组合动作;教师评价,学生自评。(4)教师讲解体能练习的要求,带领学生集体进行体能练习。</p>
		3. 结束部分	
	做韵律操放松,总结评议。	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开。</p> <p>教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。</p>	
8	<p>1. 积极参与后滚翻、“小海豚学本领”等游戏以及发展上下肢与腰腹肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性等体能的学练,做出后滚翻动作并能进行展示。</p> <p>2. 知道后滚翻动作容易产生颈部损伤;自我调控向后滚翻时的紧张害怕情绪,主动与</p>	1. 开始与准备部分	
		韵律操,“小海豚学本领”游戏。	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开→2人一组。</p> <p>教学方法:师生一起做好韵律操,积极玩“小海豚学本领”游戏,做各种滚翻动作。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 练习前滚翻交叉腿转体180度起立—前滚翻动作技术。</p> <p>(2) 学练后滚翻辅助动作(“小海豚发电报”)。</p> <p>(3) 学练后滚翻以及保护与帮助的方法(“小海豚滚翻”)。</p>	<p>教学组织:(1)~(4)2人一组将2块垫子拼接成一块长垫子,四列横队成体操队形散开。(5)4人一组→散点。</p> <p>教学方法:(1)自主练习,同伴做好保护与帮助,教师巡回指导,强调动作姿态要求。(2)(3)教师讲解与示范,</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	同伴和教师沟通交流。 3. 在练习时表现出积极进取的精神,知道游戏或比赛的规则与要求,合作练习时乐于帮助他人。	(4) 展示:后滚翻(“小海豚展演”)。 (5) 体能练习:仰卧举腿(“小海豚传递情报”游戏:腿夹垫子传递),30米跑×3组、单脚跳10次×2组、纵叉15秒×3组。	学生集体练习后,2人一组合作练习,乐于为同伴提供保护与帮助,教师巡回指导。(4)鼓励学生分组展示后滚翻,提示团身紧、滚动圆、落地稳的动作要求,教师评价,学生自评。(5)教师讲解与示范游戏方法,带领学生玩游戏、练各项体能。学生在游戏中仰卧,两腿夹住垫子依次向后传递,努力争胜。	
		3. 结束部分		
		做韵律操放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下放松身心,讲解总结。	
		1. 开始与准备部分		
9	1. 知道组合动作衔接连贯的方法,连贯地完成前滚翻交叉腿转体180度—后滚翻的组合动作并能展示,发展上下肢力量、肌肉耐力、爆发力、反应能力等体能。 2. 克服组合动作衔接时的紧张情绪,积极与同伴和教师沟通交流,适应滚翻环境的变化。 3. 知道游戏或比赛规则与要求,在比赛时表现出不怕困难、勇敢拼搏的意志品质。	韵律操(强化头、肩部活动),“老狼,老狼,几点钟”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→将学生分成2组。 教学方法:教师带领学生做好韵律操,并玩“老狼,老狼,几点钟”游戏。	
		2. 基本部分		
		(1) 巩固后滚翻动作。 (2) 学练组合动作:前滚翻交叉腿转体180度—后滚翻。 (3) 展示:前滚翻交叉腿转体180度—后滚翻组合动作。 (4) 体能练习:30米障碍跑×3组、俯卧撑5次×4组、纵跳摸高20次×3组、开合跳20次×3组。	教学组织:(1)~(3)2人一组将2块垫子拼接成一块长垫子,四列横队成体操队形散开。(4)4人一组→散点。 教学方法:(1)合作练习,同伴做好保护与帮助,教师巡回指导,强调动作规范。(2)教师讲解与示范,学生先集体练习,再2人一组合作练习,教师巡回指导。(3)鼓励学生分组展示组合动作,教师评价,学生自评。(4)教师讲解体能练习的方法,强调遵守规则;带领学生集体进行体能练习,表现出不怕困难、勇敢拼搏的意志品质。	
		3. 结束部分		
		做韵律操放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下放松身心,讲解总结。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	1. 连贯地完成 后滚翻成蹲立—前 滚翻成直角坐— 后倒一侧滚动组 合动作,能进行展 示或比赛;发展上 下肢力量、腰腹肌 肉力量、柔韧性等 体能。 2. 知道技巧运动 容易产生的运动 损伤,保持良好的 情绪,积极与同伴 和教师沟通交流, 适应较多动作组 合时的环境变化。 3. 在动作较多的 组合练习时表现 出勇敢顽强、挑 战自我的意志品 质,知道游戏或比 赛的规则与要求。	1. 开始与准备部分	
		“踏板”操(强化头、肩部活动),“我变变变”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→4人一组。 教学方法:将垫子一物多用,教师讲解与示范“踏板”操,师生共同练习,并参与“我变变变”游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 巩固前滚翻交叉腿转体 180 度—后滚翻动作。 (2) 学练组合动作:后滚翻成蹲立—前滚翻成直角坐—后倒一侧滚动。 (3) 展示:前滚翻交叉腿转体 180 度—后滚翻成蹲立—前滚翻成直角坐—后倒一侧滚动组合动作。 (4) 体能练习:变速跑 1 分钟×4 组(“我变变变”游戏:“农夫”将体操垫折叠,而“伐木工”则将体操垫平铺),仰卧起坐 20 次×3 组、纵跳 20 次×3 组、横叉 15 秒×3 组。	教学组织:(1)~(3)四列横队成体操队形散开,2人一组,将 2 块垫子左右拼接成一块方形垫子。(4)4人一组→散点。 教学方法:(1)合作练习,同伴做好保护与帮助,教师巡回指导,提高动作质量要求。(2)教师讲解与示范,学生集体练习后,2人一组合作练习,为同伴做好保护与帮助,教师巡回指导。(3)鼓励学生努力挑战自我,积极展示组合动作,教师评价,学生自评。(4)教师讲解与示范游戏方法、规则,带领学生进行体能练习。
		3. 结束部分	
		做韵律操放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。
11	1. 连贯地完成 后滚翻成蹲立—前 滚翻成直角坐— 后倒一侧滚动的 组合动作,能进行 展示,发展上下肢 力量、腰腹肌肉力 量、灵敏性等体能。 2. 明确组合动作 练习时保护与帮 助的方法,树立安 全意识,能调节自	1. 开始与准备部分	
		“踏板”操(强化颈肩部、腿的动作),“我是小小开锁匠”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→2人一组。 教学方法:教师带领学生做“踏板”操,在“我是小小开锁匠”游戏中体验两腿交叉(上锁)、转体(解锁)动作。
		2. 基本部分	
		(1) 巩固后滚翻成蹲立—前滚翻成直角坐—后倒一侧滚动动作。 (2) 学练后滚翻交叉腿转体 180 度以及保护与帮助的方法。	教学组织:(1)~(3)四列横队成体操队形散开,2人一组,将 2 块垫子左右拼接成一块方形垫子。(4)4人一组→散点。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	己的情绪,积极与同伴和教师沟通交流方法。 3. 在展示时表现出挑战自我、努力拼搏的精神,知道游戏或比赛的规则与要求,尊重对手。	(3) 展示:后滚翻交叉腿转体 180 度动作。 (4) 体能练习:20 米往返跑×3 组(“会画锁的开锁匠”游戏),俯卧撑 5 次×4 组、纵跳 20 次×3 组、30 米跑×2 组。	教学方法:(1)学生自主练习,教师巡回指导。(2)教师讲解与示范,学生集体练习后 2 人一组合作练习,为同伴做好保护与帮助,教师巡回指导。(3)学生分组展示后滚翻交叉腿转体 180 度动作,控制好身体,挑战自我;教师评价,学生自评。(4)教师讲解与示范游戏方法,带领学生进行体能练习。	
		3. 结束部分		
		做韵律操放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。	
12	1. 能说出组合动作之间的衔接方法,积极参与后滚翻交叉腿转体 180 度—前滚翻,以及“石头、剪刀、布”游戏和提高上下肢力量、位移速度等体能的学练,能完成组合动作的展示或比赛。 2. 在小组合作练习中,克服组合动作衔接时的紧张情绪,适应由后滚翻到前滚翻的方向变化。 3. 在练习时表现出不怕苦、不怕难的精神,知道游戏的规则与要求。	1. 开始与准备部分		
		韵律操(强化头、肩部活动),“石头、剪刀、布”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→2 人一组。 教学方法:教师讲解与示范,强调遵守游戏规则,学生做好韵律操并完成“石头、剪刀、布”游戏。	
		2. 基本部分		
		(1) 巩固后滚翻交叉腿转体 180 度动作。 (2) 学练后滚翻交叉腿转体 180 度—前滚翻组合动作以及保护与帮助的方法。 (3) 展示:后滚翻交叉腿转体 180 度—前滚翻。 (4) 体能练习:20 米往返跑接力×3 组、俯卧撑 5 次×4 组、仰卧起坐 20 次×3 组、连续双脚跳 15 米×3 组。	教学组织:(1)~(3)2 人一组将 2 块垫子拼接成一块长垫子,四列横队成体操队形散开。(4)4 人一组→散点。 教学方法:(1)自主练习,为同伴做好保护与帮助,教师巡回指导,强调动作规范。(2)教师讲解与示范,学生集体练习后 2 人一组合作练习,为同伴做好保护与帮助,教师巡回指导。(3)鼓励学生分组展示后滚翻交叉腿转体 180 度—前滚翻动作,教师评价,学生自评。(4)教师讲解体能练习的要求,带领学生进行体能练习,强调不怕苦、不怕难。	
		3. 结束部分		
	做韵律操放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 知道组合动作之间的关联,能准确完成后滚翻交叉腿转体 180 度接挺身跳的组合动作并能展示,上下肢力量、肌肉耐力、腰腹肌肉力量、柔韧性等体能得到提高。</p> <p>2. 在组合动作的完整体验中,保持稳定的情绪,帮助同伴共同进步,适应不同环境的变化。</p> <p>3. 知道游戏的规则与要求,在体能练习中表现出坚持不懈的精神和文明礼貌、乐于助人的行为。</p>	1. 开始与准备部分	
		“踏板”操,“海浪来了”游戏。	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开→2 人一组。</p> <p>教学方法:教师带领学生做“踏板”操,并积极参与“海浪来了”游戏。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 巩固后滚翻交叉腿转体 180 度—前滚翻动作。</p> <p>(2) 学练挺身跳及辅助练习并展示。</p> <p>(3) 动作组合练习及展示:后滚翻交叉腿转体 180 度接挺身跳。</p> <p>(4) 体能练习:30 米接力跑×3 组(“勇建城堡”游戏:合作将手中的垫子按要求搭建成城堡的形状),连续纵跳 10 次×3 组、仰卧举腿 10 次×2 组、横叉 15 秒×3 组。</p>	<p>教学组织:(1)~(3)2 人一组将 2 块垫子拼接成一块长垫子,四列横队成体操队形散开。(4)4 人一组→散点。</p> <p>教学方法:(1)合作练习,教师巡回指导,强调动作规范。(2)教师讲解与示范,学生集体练习后 2 人一组合作练习,相互做好保护与帮助,教师巡回指导并评价。学生集体展示挺身跳并自评。(3)教师讲解与示范,学生集体练习后 2 人一组合作练习,同伴做好保护与帮助,教师巡回指导,优生展示。(4)教师讲解与示范游戏方法,带领学生进行体能练习,学生在练习中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</p>
		3. 结束部分	
	做韵律操放松,总结评议。	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开。</p> <p>教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。</p>	
14	<p>1. 完成前滚翻交叉腿转体 180 度起立—后滚翻交叉腿转体 180 度起立—挺身跳的组合动作和坐位体前屈的考核。</p> <p>2. 克服考核时的紧张情绪,能为同伴提供保护与帮助,适应考核场地环境的变化。</p>	1. 开始与准备部分	
		韵律操,“小小清洁员”游戏。	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开→2 人一组。</p> <p>教学方法:学生认真做韵律操,积极参与“小小清洁员”游戏。教师巡回指导。</p>
		2. 基本部分	
	<p>(1) 练习:前滚翻交叉腿转体 180 度起立—后滚翻交叉腿转体 180 度起立—挺身跳组合动作。</p>	<p>教学组织:(1)~(3)2 人一组。</p> <p>教学方法:(1)自主练习组合动作,教师巡回指导,告知学生考核动作的得</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	3. 知道考核要求和技巧运动展示的基本礼仪,自信、文明地参与考核。	(2) 考核 1:前滚翻交叉腿转体 180 度起立—后滚翻交叉腿转体 180 度起立—挺身跳组合动作。 (3) 考核 2:坐位体前屈。	分点和失分点。(2)教师带领学生分组考核组合动作,并进行评分;学生遵守考核要求,相互观察,相互评价。 (3)带领学生考核坐位体前屈,并告知学生成绩。	
		3. 结束部分		
		做韵律操放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。	
15	1. 积极参与仰卧推起成桥,以及发展上下肢力量、灵敏性、腰腹肌肉力量等体能的学练;能模仿与体验仰卧推起成桥的动作并展示。 2. 在学练时保持良好的情绪,积极与同伴和教师沟通交流练习方法。 3. 知道游戏或比赛的规则与要求,在展示时表现出自信勇敢、坚持到底的精神。	1. 开始与准备部分		
		“踏板”操,“下雨了”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:教师带领学生做“踏板”操,积极参与“下雨了”游戏。	
		2. 基本部分		
		(1) 学练仰卧推起成桥辅助动作。 (2) 学练仰卧推起成桥及保护与帮助的动作。 (3) 展示:仰卧推起成桥。 (4) 体能练习:20 米往返跑×3 组(“穿越小树林”游戏),跳越障碍 15 次×3 组、仰卧起坐 20 次×3 组、俯卧撑 5 次×4 组。	教学组织:(1)~(3)四列横队成体操队形散开。(4)4 人一组→散点。 教学方法:(1)教师讲解与示范,带领学生学练辅助动作。(2)教师讲解与示范,在体操垫上贴上手掌标记,提示学生手的位置,学生集体练习后,2 人一组合作练习,相互做好保护与帮助,教师巡回指导。(3)教师指导学生集体展示仰卧推起成桥并作讲评,学生自信地展示、自评与互评。 (4)教师讲解与示范游戏方法,带领学生做游戏,并完成体能练习。	
		3. 结束部分		
		做韵律操放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下放松身心,总结评议。	
16	1. 连续地完成前滚翻成直角坐—坐位体前屈—后倒—仰卧推起成桥组合动作并进	1. 开始与准备部分		
		“踏板”操,“开汽车”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→一路纵队。 教学方法:教师带领学生做“踏板”操,指导学生在“开汽车”游戏中抱起	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>行展示,上下肢力量、位移速度等体能得到增强。</p> <p>2. 克服组合动作衔接时的紧张情绪,积极与同伴和教师交流学习经验,适应组合动作学练时环境的变化。</p> <p>3. 知道游戏的规则与要求,表现出勇敢顽强、敢于挑战的精神和文明礼貌、乐于助人的行为。</p>		折叠的体操垫当作方向盘,围绕场地向左、向右行驶,并根据红绿灯提示信号行进。
		2. 基本部分	
		<p>(1) 巩固练习仰卧推起成桥。</p> <p>(2) 组合动作练习:前滚翻成直角坐—坐位体前屈—后倒—仰卧推起成桥。</p> <p>(3) 展示:前滚翻成直角坐—坐位体前屈—后倒—仰卧推起成桥。</p> <p>(4) 体能练习:20米往返牵手跑×3组(“汽车司机”游戏:由排头做司机接乘客,返回后由刚刚接到的同伴做司机再接乘客,依次类推),纵跳25次×3组、立卧撑10次×3组、纵叉10秒×3组。</p>	<p>教学组织:(1)~(3)2人一组,四列横队成体操队形散开。(4)4人一组→散点。</p> <p>教学方法:(1)合作练习,相互做好保护与帮助,教师巡回指导,强调动作规范性。(2)教师讲解与示范,学生集体练习后,2人一组合作练习,为同伴做好保护与帮助,教师巡回指导。(3)教师指导学生集体展示组合动作并评价;学生勇敢面对复杂的组合动作,主动展示、自评与互评。(4)教师讲解与示范游戏方法,带领学生玩游戏并完成体能练习;“汽车司机”文明驾车,礼貌对待“乘客”。</p>
		3. 结束部分	
		做韵律操放松,总结评议。	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开。</p> <p>教学方法:在音伴下放松身心,总结评议。</p>
17	<p>1. 准确完成后滚翻交叉腿转体180度起立—前滚翻成直角坐—坐位体前屈—后倒—仰卧推起成桥组合动作,并能进行展示与比赛;上下肢力量、爆发力、柔韧性、灵敏性等体能得到增强。</p> <p>2. 克服组合动作衔接时的紧张情绪,积极与同伴和</p>	1. 开始与准备部分	
		“踏板”操,“开汽车”游戏。	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开→一路纵队。</p> <p>教学方法:教师带领学生做踏板操、玩“开汽车”游戏。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 巩固前滚翻成直角坐—坐位体前屈—后倒—仰卧推起成桥动作。</p> <p>(2) 学练组合动作:后滚翻交叉腿转体180度起立—前滚翻成直角坐—坐位体前屈—后倒—仰卧推起成桥。</p>	<p>教学组织:(1)~(3)2人一组,四列横队成体操队形散开。(4)一路纵队→散点。</p> <p>教学方法:(1)学生合作练习,相互做好保护与帮助,教师集中提出动作规范、连贯协调、姿态优美的要求,并告</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
18	教师沟通交流方法,适应不同环境的变化。 3. 在学练动作较多的组合动作时表现出不怕困难的精神,知道游戏或比赛的规则与要求,文明礼貌,团结合作。	(3) 展示与比赛:后滚翻交叉腿转体 180 度起立—前滚翻成直角坐—坐位体前屈—后倒—仰卧推起成桥。 (4) 体能练习:20 米往返跑接力×3 组、纵跳摸高 20 次×2 组、纵叉 20 秒×2 组、仰卧起坐 20 次×3 组。	知学生考核的得分点和失分点。 (2) 教师带领学生集体练习后,2 人一组合作练习,为同伴做好保护与帮助,教师巡回指导,强调得分点和失分点。(3) 教师指导学生集体展示组合动作并讲评;学生不怕动作复杂,主动展示、自评与互评。(4) 教师讲解体能练习方法,带领学生集体练习。	
		3. 结束部分		
		做韵律操放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下放松身心,提醒考核要求,总结评议,布置课后作业。	
		1. 开始与准备部分		
1. 完成大单元的考核,能进行 2 个考核动作的展示。 2. 将组合动作的保护与帮助方法运用于考核中,克服考核时的紧张情绪,适应考核场地的变化。 3. 尊重裁判、遵守考核要求,自信展示技巧运动的基本礼仪,表现出不怕困难的意志品质和文明礼貌的行为。	韵律操。	教学组织:四列横队成体操队形散开→2 人一组。 教学方法:学生充分热身,做好考核的心理准备;教师强调准备活动要充分。		
	2. 基本部分			
	(1) 练习后滚翻交叉腿转体 180 度起立—前滚翻成直角坐—坐位体前屈—后倒—仰卧推起成桥动作,小组自编组合动作。 (2) 考核 1:规定组合动作。 (3) 考核 2:50 米跑。	教学组织:(1)(2)2 人一组。(3)8 人一组。 教学方法:(1)学生自主练习组合动作,教师巡回指导,现场告知考核办法、评分标准等。(2)(3)教师指导学生分组考核,并进行评分、现场亮分;学生尊重裁判,遵守考核要求,自信展示,不怕困难并相互观察,相互评价。		
	3. 结束部分			
	做韵律操放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。		

(续表)

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<p>1. 能做出所学技巧基本动作和简单组合动作,并参与简化规则、降低要求的技巧类游戏和比赛;能说出技巧运动的相关动作术语。</p> <p>2. 能在教师指导下参与相关体能练习,并达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次技巧运动比赛。</p>	<p>1. 学练前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥等有难度的基本动作时,情绪比较稳定,能与同伴交流合作,互相保护与帮助。</p> <p>2. 能说出前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥等技巧动作的安全注意事项,有安全意识。</p> <p>3. 能做到每周运用前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥等技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</p>	<p>1. 能按照要求参与所学技巧的游戏和比赛。</p> <p>2. 关心同伴,尊重对手,能面对困难,不怕困难。</p>
良好	<p>1. 能连贯地完成所学技巧基本动作和简单组合动作,并乐于参与简化规则的技巧类游戏和比赛;能说出技巧运动的相关动作术语。</p> <p>2. 能参与相关体能练习,并达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次技巧运动比赛。</p>	<p>1. 学练前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥等有难度的基本动作时,情绪稳定,能乐于与同伴交流合作,互相保护与帮助。</p> <p>2. 能说出前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥等技巧动作的安全注意事项,有安全意识。</p> <p>3. 能做到每周运用前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥等技能进行4次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</p>	<p>1. 能乐于参与所学技巧的游戏和比赛。</p> <p>2. 乐于关心同伴,尊重对手、裁判等,能面对困难,不怕困难,迎难而上。</p>
优秀	<p>1. 能准确完成所学技巧基本动作和简单组合动作,并主动参与技巧类游戏和比赛;能说出技巧运动的相关动作术语。</p> <p>2. 能乐于参与相关体能练习,并达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于12次技巧运动比赛。</p>	<p>1. 学练前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥等有难度的基本动作时,情绪很稳定,能主动与同伴交流合作,互相保护与帮助。</p> <p>2. 能说出前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥等技巧动作的安全注意事项,有安全意识。</p> <p>3. 能做到每周运用前滚翻、后滚翻、仰卧推起成桥等技能进行5次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</p>	<p>1. 能主动参与所学技巧的游戏和比赛。</p> <p>2. 主动关心同伴,尊重对手、裁判等,能面对困难,不怕困难。</p>

单元教学反思

1. 优点:(1)抓住“导入关”,课堂有趣。通过创设有趣的情境和好玩的游戏,使得课程在“导入”环节就能让学生对技巧运动感兴趣,不仅达到了热身的效果,而且大大调动了学生参与技巧运动学练的积极性,使其对学练技巧运动产生好感和正迁移的作用。同时,韵律操热身活动注重对肢体各关节的拉伸,特别是头颈部的活动(因为做滚翻动作时最容易受伤的部位是颈部)。(2)解决“结构关”,教学完整。注重技巧运动结构化技能的学练,课的内容安排体现了完整的教学活动,课时安排符合要求,技巧动作技能学练由易到难,循序渐进。尽管有单个的动作练习,但并没有进行简单的重复学练,而是运用游戏化、多样化的辅助性练习手段和方法,让学生感受到技巧运动带来的愉悦。(3)突破“体能关”,练习适宜。从整体上统筹谋划,设计多种有针对性、趣味性的体能练习,并系统地安排在每节课的10分钟体能练习中,注重体能练习与每节课的相互补偿,以及课与课之间的进阶。同时,还根据课堂中所用的器材,力求做到一物多用、一物用到底,切实提高器材的利用率。

2. 不足:(1)在培养学生养成正确的身体姿态方面要加强。在大单元教学计划中,围绕着学科核心素养,对技巧动作技术的要求比较多,而对学生身体姿态的标准、要求等提及得并不是很多。这并不代表其在教学实施过程中不重要,教师要根据学生上课的实际,针对不同学生提出具体的要求。(2)在情境构建的整体性、串联性、密切度上要加强。虽然每一节课都创设了有趣的情境,并且情境是形式相对串联、结合相对紧密的,但是整个大单元教学计划没有形成一个“大情境”的构建,课时与课时之间的情境结合不密切,形式上未能实现串联。

3. 改进:(1)加强身体姿态的细节把控。针对对学生身体姿态的要求,体育教师在教学过程中不仅要教授开始与结束时的礼仪,还需要加强对学生在每一个环节的动作规范要求,力求动作标准、连贯,姿态优美。(2)推动教学情境的灵活调整。在教学中可根据实际情况,灵活地调整课堂教学的相关情境,使得几个课时之间能有一定的联系。同时,在相对互联的情境教学实践中,推动“大情境”的架构,从而让技巧动作技术完整地融入“大情境”之中,不断提高学练效果和技巧教学质量。

二、水平二低单杠运动大单元教学设计

(一) 水平二低单杠运动大单元教学设计思路

本单元坚持“健康第一”的教育理念,面向全体学生,依据《课程标准(2022年版)》的课程目标、课程内容及学业要求等进行设计,落实“教会、勤练、常赛”,注重“学、练、赛”一体化教学。结合水平二学生的身体、心理等发展特征,选择低单杠跳上、跳下、跳上成支撑、前翻下、斜身引体、仰卧悬垂、跳上成支撑—跳下、跳上成支撑—前翻下等基本动作和简单组合动作,在设计上以结构化、进阶化、螺旋式上升为主线,严格落实《课程标准(2022年版)》理念、精神,强化大单元的整体架构。具体安排课时如下:

根据水平二的低单杠运动大单元教学内容和学生的学情,本单元的前7次课主要教学内容为仰卧悬垂、斜身引体、跳上成自然支撑,用体操棒来代替固定器械低单杠,且每节课的热身操、运动技能练习、体能练习都将体操棒的用处发挥到最大,帮助学生初步体验支撑、悬垂等动作,感受低单杠运动的乐趣。第1次课是学习低单杠运动相关理论知识以及初步体验握

“杠”、撑“杠”。本次课主要以游戏法为主,让学生玩棒,减少学生对低单杠练习的恐惧心理,激发低单杠的学练兴趣,旨在帮助学生从理论和实践上初步认识低单杠。第2~3次课是学练仰卧悬垂、仰卧悬垂两腿交替上举以及仰卧悬垂踏区等动作。先掌握动作,后将其运用于游戏、比赛、日常生活中,为后面的练习提供专项体能储备。第4~5次课从学练仰卧悬垂臂屈伸逐步过渡到斜身引体,循序渐进、由易到难、从静态到动态,并能参与斜身引体数量大比拼,激发勇于挑战自我、战胜困难的精神。第6~7次课初步学练杠上支撑动作,从最简单的自然支撑开始,帮助学生体验并能交流杠上支撑的乐趣。

从第8次课开始,学生在掌握基本动作的基础上,使用固定器械低单杠进行学练,第8~13次课将跳上成支撑、仰卧悬垂、斜身引体等动作进行组合练习并考核,既能加强动作技术之间的联系,又能增强学生对所学动作的完整体验与理解。第14~16次课从基本动作前翻下到组合动作跳上成支撑—前翻下,在提升学练质量的基础上,将其运用于情境,加强动作技术与生活实际的联系。第17次课进行所学动作的自主创编,并鼓励小组积极主动进行展示。第18次课对跳上成支撑—前翻下组合动作及1分钟仰卧起坐进行考核,教师做好评分、计数并及时讲评、反馈给学生等。

本单元教学计划主要有以下3个方面的特色:一是课堂有“趣”。课堂中的每个环节都以游戏化教学为主,激发了学生对低单杠的学练兴趣,真正实现了玩中学、学中练、练中乐,更为水平三低单杠的教学打下坚实的基础。二是教学求“稳”。低单杠的学练对安全、衔接、连贯、稳定的要求比较高,因此教学中,教师要引导学生清楚各自的任务、角色和分工,在确保学练安全的基础上分组学练,加强及时巡回指导,从而让组内合作带动组间交流,真正实现了动作衔接“稳”、姿态保持“稳”、情绪控制“稳”、合作帮助“稳”。三是学生勇“敢”。首先,前7次课的活“杠”运用为后9次课中学生敢于在固定器械低单杠上练习打下坚实的基础。其次,在跳上成支撑、前翻下、跳上成支撑—前翻下等基本动作和简单组合动作的教学中,教师通过设置循序渐进的教学流程、创设轻松愉快的教学情境、给予积极鼓励的教学语言、提示小组同伴做好保护与帮助等方法,让学生敢于展示,敢于比赛,敢于挑战自我。

在单元教学中,以教师评价为主,以小组自主、合作、探究学练时的学生评价为辅,采用多种评价方法的有机结合,既关注学生学练低单杠动作技术时的身体感受与练习体验,又关注学生在低单杠运动展示或比赛时的基本礼仪与动作姿态;既关注低单杠运动的基本知识、基本动作和简单组合动作以及上肢和腰腹肌肉力量、柔韧性等体能的发展,又关注同伴合作学练时安全运动、团队协作、关心他人的意识和行为的养成。旨在充分了解学生对低单杠动作技术的学习、掌握与运用情况,不断调整教学计划,积极引导和鼓励学生参与低单杠运动的学练。

(二) 水平二低单杠运动大单元教学计划示例

表 3-2 水平二低单杠运动大单元教学计划示例

学习 目标	<p>1. 运动能力:积极参与低单杠跳上、跳下、跳上成支撑、前翻下、斜身引体、仰卧悬垂等多种游戏,感受低单杠运动的乐趣。学练低单杠跳上、跳下、跳上成支撑、前翻下、斜身引体、悬垂举腿的知识与技能,能进行低单杠动作技术的展示或比赛。提高上肢、腰腹肌肉力量、柔韧性、肌肉耐力、位移速度、灵敏性、爆发力等体能。能运用单杠运动的知识观看单杠项目展示或比赛。</p> <p>2. 健康行为:能说出低单杠运动对健康的重要性,积极参与校内外低单杠活动。知道个人卫生保健、低单杠运动伤病、保护与帮助、安全避险等健康知识和方法,并将其运用于日常生活中。关注自己在学练低单杠时的情绪变化。积极与同伴、教师沟通和交流,适应不同低单杠器械及环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在跳上成支撑、前翻下等有一定难度的低单杠动作技术和简单组合动作技术学练中表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质。按照规则和要求参与低单杠活动。在低单杠活动、游戏及比赛中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</p>
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:低单杠跳上、跳下、跳上成支撑、前翻下、斜身引体、仰卧悬垂等基本动作和简单组合动作;低单杠运动的相关动作术语;低单杠运动对身心健康的益处和安全防护知识。</p> <p>2. 技战术运用:在游戏中运用低单杠跳上、跳下、前翻下等基本动作进行衔接练习并完成多个动作的小组合练习。</p> <p>3. 体能</p> <p>(1) 一般体能:变速跑、变向跑、30 米跑、追逐跑、绕杆跑、连续单脚跳、连续双脚跳、跳越障碍、纵跳摸高、仰卧起坐、立卧撑、俯卧撑、坐位体前屈等,发展上肢、腰腹肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、位移速度、灵敏性、爆发力等。</p> <p>(2) 专项体能:斜身引体、纵叉、横叉、仰卧推起成桥、支撑、支撑侧移、悬垂。</p> <p>4. 展示或比赛:在小组和班级内敢于展示跳上、跳下、跳上成支撑、前翻下等基本动作,知道低单杠运动中动作的准确与规范要求,学会展示前和结束时的礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:知道低单杠运动中关于握法、摆动、转体与下法等方面的基本规则和要求。</p> <p>6. 观赏与评价:知道单杠运动比赛的观看方式和途径,每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次单杠运动比赛。</p>
教学 难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)克服做低单杠动作时的紧张、担心、害怕的心理;(2)形成自我保护的意识,知道保护与帮助同伴的动作;(3)适应身体的不同姿势(支撑、悬垂、前摆下、前翻下等)的变化。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)低单杠基本动作和简单组合动作及保护与帮助的学练;(2)将低单杠基本动作和简单组合动作运用到游戏或展示中。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)如何有效地利用不同的器材完成低单杠基本动作的学练;(2)如何充分地利用体能练习等增加每节课的运动密度和强度;(3)如何保障分小组合作学练的安全和效率。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)教师的讲解与示范、巡回指导与小组自主合作学练的有机结合;(2)情境教学法与游戏或比赛法、合作学习法(保护与帮助)的有机结合。</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. 积极参与低单杠运动相关知识与技能、“悟空玩棒”和“不倒树林”游戏,以及提高上肢力量、腰腹肌肉力量、肌肉耐力、爆发力等体能的学练,感受体操棒和低单杠带来的乐趣;模仿与体验不同的握“杠”、撑“杠”方法。</p> <p>2. 了解低单杠运动对健康的重要性和健康安全知识,积极与同伴沟通握“杠”、撑“杠”方法。</p> <p>3. 按照规则和要求,参加“不倒树林”游戏,表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</p>	1. 开始与准备部分	
		体操棒操、“悟空玩棒”游戏。	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开→随机分成4个圆形。</p> <p>教学方法:教师示范,学生跟练,游戏活动,充分热身。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 学习低单杠运动对身心健康的益处和安全防护知识。</p> <p>(2) 学练“单杠”的变法与握法。</p> <p>(3) 学练低单杠多种握“杠”、撑“杠”方法。</p> <p>(4) 学习展示前和结束时的礼仪并展示握“杠”、撑“杠”方法。</p> <p>(5) “不倒树林”游戏(围成圆,快速移动握同伴的棒)。</p> <p>(6) 体能练习:30米跑×3组、连续双脚跳10次×5组、仰卧起坐15次×3组、立卧撑5次×3组。</p>	<p>教学组织:(1)四列横队。(2)~(4)根据身高分成4人一组一“杠”,2人面对面站立,双手握棒,中间1人正握或反握“杠”,1人观察并保护。(5)(6)随机4人一组,鱼贯式练习→散点。</p> <p>教学方法:(1)教师先讲解后提问,学生积极回答。(2)~(4)教师讲解示范,学生分组练习、展示,教师评价,学生自评。(5)教师讲解与示范游戏的方法、规则;学生文明地参与练习与比赛。(6)学生集体进行体能练习。</p>
		3. 结束部分	
放松身心,总结评议。	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开。</p> <p>教学方法:教师带领学生握棒转肩、拉伸韧带、放松身心,并进行总结。</p>		
2	<p>1. 做出垫上后撑、仰卧悬垂、仰卧悬垂两腿交替上举的动作,参与“石头、剪刀、布”“捕鱼”游戏和提高上肢、腰腹肌肉力量、位移速度等体能的学练,能进行仰卧悬垂、仰卧悬垂时间大比拼展示或游戏。</p> <p>2. 主动与同伴交流学练方法,适应仰卧悬垂的身体变化,克服担心完</p>	1. 开始与准备部分	
		体操棒操,“石头、剪刀、布”游戏。	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开。</p> <p>教学方法:教师讲解与示范、学生跟练,游戏活动、充分热身。</p>
		2. 基本部分	
<p>(1) 学练垫上后撑动作。</p> <p>(2) 学练仰卧悬垂及保护与帮助的动作。</p> <p>(3) 学练仰卧悬垂两腿交替上举动作。</p> <p>(4) 展示与比赛:仰卧悬垂及两腿交替上举、仰卧悬垂时间大比拼。</p> <p>(5) 体能练习:变速跑1分钟×4组(“捕鱼”游戏),立卧撑10次×3</p>	<p>教学组织:(1)四列横队成体操队形散开。(2)~(4)根据身高分组,4人一组用“活杠”。(5)随机分成2组→散点。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解示范,学生自主练习。(2)(3)教师讲解示范,分组合作练习,教师巡回指导并纠错。(4)鼓励学生分组展示,教师评价,学生自评。(5)教师讲解与示范游戏方</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	不成动作的情绪。 3. 遵守游戏和比赛规则,培养团结合作、努力拼搏的精神,表现出文明礼貌、乐于助人的行为。	组、跳越障碍 20 次×3 组、坐位体前屈 10 秒×3 组。	法;学生遵守规则,努力地完成体能练习。
		3. 结束部分	
		放松身心,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:教师带领学生放松身心,并进行总结。
3	1. 做出仰卧悬垂及左右、前后移位的动作,并能展示;上肢力量、腰腹肌肉力量、肌肉耐力、爆发力等体能得到发展。 2. 能将仰卧悬垂动作运用在课后或日常生活中,在练习时能稳定情绪。 3. 积极参与“悬垂踏区”比赛,遵守游戏与比赛的规则、要求,表现出勇敢顽强的意志品质。	1. 开始与准备部分	
		体操棒操(强化肩、手臂练习)，“石头、剪刀、布”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:师生一起练体操棒操,游戏活动、充分热身。
		2. 基本部分	
		(1) 巩固仰卧悬垂动作。 (2) 学练仰卧悬垂踏区(向左右、前后移动脚的位置)动作。 (3) 比赛:仰卧悬垂左右、前后移位。 (4) 体能练习:30 米跑×3 组、跳越障碍 20 次×3 组、仰卧起坐 15 次×2 组、立卧撑 10 次×3 组。	教学组织:(1)~(4)四列横队成体操队形散开→4 人一组。 教学方法:(1)学生分组合作练习,教师巡回指导。(2)教师讲解示范,学生分组合作练习,教师巡回指导并纠错。(3)学生积极参与仰卧悬垂左右、前后移位比赛;教师评价,学生自评。(4)学生勇敢顽强地参与体能练习。
		3. 结束部分	
		拉伸放松,总结评议。	教学组织:散点。 教学方法:教师带领学生放松身心,并进行总结。
4~17
18	1. 完成考核动作的展示与比赛,感受低单杠运动的乐趣。 2. 将组合动作保护与帮助的方法运用于考核中,克服考核时的紧张情绪。 3. 考核中,遵守要	1. 开始与准备部分	
		韵律操。	教学组织:四列横队成体操队形散开→散点。 教学方法:学生做好准备活动。
		2. 基本部分	
		(1) 分组练习:跳上成支撑—前翻下组合动作。 (2) 考核 1:跳上成支撑—前翻下组合动作。	教学组织:(1)~(3)伙伴型分组,4 人一组(低单杠两横排分布)。 教学方法:(1)学生自主练习并帮助同伴;教师巡回指导、告知考核要求。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	求,表现出认真努力、挑战自我的精神和文明礼貌、乐于助人的行为。	(3) 考核 2:1 分钟仰卧起坐。	(2)(3)教师组织考核并进行评分;学生认真参与考核,讲文明、有礼貌,努力挑战自我并相互观察、相互评价。
		3. 结束部分	
		跟着音乐的节奏放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:教师带领学生在音乐伴奏下放松身心,并进行总结。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<ol style="list-style-type: none"> 能做出所学低单杠运动的基本动作和简单组合动作,并参与简化规则、降低要求的低单杠游戏和比赛;能说出低单杠运动的相关动作术语。 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。 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次单杠运动比赛。 	<ol style="list-style-type: none"> 学练低单杠跳上成支撑—跳下、低单杠跳上成支撑—前翻下动作时,情绪比较稳定,能与同伴交流合作,互相保护与帮助。 能说出所学低单杠的安全注意事项,具有安全意识。 能做到每周运用低单杠跳上成支撑—跳下、低单杠跳上成支撑—前翻下等技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。 	<ol style="list-style-type: none"> 能按照要求参与所学低单杠的游戏和比赛。 关心同伴,尊重对手,能面对困难,不怕困难。
良好	<ol style="list-style-type: none"> 能连贯地完成所学低单杠运动的基本动作和简单组合动作,并乐于参与简化规则的低单杠游戏和比赛;能描述低单杠运动的相关动作术语。 能在教师指导下乐于参与多种体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次单杠运动比赛。 	<ol style="list-style-type: none"> 学练低单杠跳上成支撑—跳下、低单杠跳上成支撑—前翻下动作时,情绪稳定,能乐于与同伴交流合作,互相保护与帮助。 能描述所学低单杠的安全注意事项,具有安全意识。 能做到每周运用低单杠跳上成支撑—跳下、低单杠跳上成支撑—前翻下等技能进行4次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。 	<ol style="list-style-type: none"> 能乐于参与所学低单杠的游戏和比赛。 关心同伴,尊重对手、裁判等,能面对困难,不怕困难,迎难而上。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
优秀	1. 能准确完成所学低单杠运动的基本动作和简单组合动作,并主动参与低单杠游戏和比赛;能解释低单杠运动的相关动作术语。 2. 能乐于参与体能练习,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。 3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于12次单杠运动比赛。	1. 学练低单杠跳上成支撑一跳下、低单杠跳上成支撑一前翻下动作时,情绪很稳定,能主动与同伴交流合作,互相保护与帮助。 2. 能解释所学低单杠的安全注意事项,具有安全意识。 3. 能做到每周运用低单杠跳上成支撑一跳下、低单杠跳上成支撑一前翻下等技能进行4次(每次至少1小时)课外体育锻炼。	1. 能主动参与所学低单杠的游戏和比赛。 2. 关心同伴,尊重对手、裁判,能面对困难,不怕困难。
单元教学反思			
<p>1. 优点:基于“素养本位”,设计与实施的18个课次大单元,主要有3个方面的优点。(1)器材运用灵活化。大单元的前7次课用体操棒代替固定器械低单杠,且每节课的热身操、运动技能练习、体能练习都将体操棒的用处发挥到最大,既体现了器材的灵活运用,又促进了教学组织与教学方法的创新。学生从先玩“棒”到敢撑“杠”,由易到难、循序渐进,逐步克服了害怕紧张的心理,初步体验了低单杠运动的乐趣,也为后面课次真实的低单杠上学练打下坚实基础。(2)情境创设针对性。首先,每个课次以小组合作学习的情境为主,培养了团队合作的精神。其次,根据每个课次的教学内容,也针对性地创设了不同的故事情境、游戏情境等,帮助学生在丰富多样的学练环境中感受低单杠运动带来的愉悦。(3)学练融通游戏化。每个课次的开始与准备部分都有调动学生积极性的小游戏,基本部分中,教师以游戏教学法为主,营造欢快愉悦的课堂氛围,引导学生在玩中学、学中练,逐步掌握运动技能。体能练习中也设计了跑、跳、支撑、悬垂等多样化、综合化的体能游戏,既调动了学生参与体能练习的积极性,又帮助学生树立了遵守游戏规则的意识 and 行为。</p> <p>2. 不足:(1)达到“学以致用”,还有空间。教学中,尽管创设了一些“情境”,运用了一些“游戏”,学生学练效果得到提升,但日常生活中“低单杠”的情境创设较少。因此,学生虽然掌握了低单杠基本动作和组合动作,自我保护的意识和能力得到提升,但是在日常生活中,可能难以在第一时间运用所学的低单杠动作进行安全避险或保护他人。(2)达成“运动密度”,有待提高。低单杠动作学习场地比较固定,且学练时以4人一个小组的合作学练为主要形式,整体上看,在低单杠基本动作和组合动作学练时的个体运动密度和运动强度的达成度还有待进一步的提高。</p> <p>3. 改进:(1)创设特定的教学情境。结合《课程标准(2022年版)》中跨学科主题学习的示例,根据低单杠运动的特点,创设丰富多样的日常生活情境,促进所学运动技能的理解与运用。如:将跳上成支撑一前翻下动作技术与“小小消防员”情境相结合,引导学生在不同的消防救援场景下,学会调控自我情绪,保持良好的心态。主动与同伴交流、合作,灵活运用跳上成支撑一前翻下、滚翻、攀爬等动作,提升保护自己与他人的能力,培养团结协作、勇敢无畏的良好品质,发扬临危不惧、为人民服务的奉献精神。(2)提高学生的学练效能。教师既要对学生进行合理分组,指导学生多做垫上的模拟练习;又要尽可能地增加“低单杠”的数量,可以2~3人一组学练;更要在课前就明确任务分工,课中精讲多练,尽可能地减少时间上浪费。在体能练习环节,要结合低单杠的摆放位置,依据</p>			

《课程标准(2022年版)》水平二体能的内容要求、学业要求、教学提示等,设置符合水平二学生身心发展特征的以跑、跳、跨、绕、钻等动作为主的多样化、综合化的体能练习和游戏,充分利用场地与器材,真正提高学练效能。

三、水平二韵律操大单元教学设计

(一) 水平二韵律操大单元教学设计思路

水平二韵律操大单元教学计划,积极贯彻“健康第一”的教育理念,依据《课程标准(2022年版)》,以培养学生核心素养为根本,在明晰韵律操运动能增强学生的身体控制能力,提高学生的动作准确性、方位意识、时空概念,培养节奏感、美感、想象力及表现力的基础上,围绕运动能力、健康行为、体育品德设置学习目标。在目标指引下,结合水平二学生身心发展特征,本单元以并步、并步小跳、交叉步、侧点地、迈步点地、开合跳、弓步跳、退踏步、并掌、开掌、侧平举、侧上举、屈臂、伸臂、摆臂、绕环等基本动作及简单组合动作设计出的4个八拍组合动作为主,以热身操、游戏、体能练习为辅,设计了18个课时的教学内容。教学中采用自主练习法、合作学习法、探究式学习法、讲解与示范法、情境教学法、游戏教学法、预防和纠正错误法等多样化的教学手段和方法,运用丰富的课堂教学组织形式,切实为学生逐步形成正确价值观、必备品格和关键能力奠定基础。具体课时安排如下:

第1次课主要让学生对韵律操有初步的认识,在了解韵律操的过程中培养节奏感、想象力,激发学生对韵律操的学练兴趣。第2~6次课主要学习步法、上肢动作以及简单组合动作,让学生建立起韵律操正确的动作表象,也为后面的组合奠定基础。第7~10次课在前几次课的基础上,充分激发学生的想象力以及小组合作探究能力,鼓励学生自主做出4个八拍的组合动作。第11次课针对4个八拍组合动作进行考核,既让学生对所学韵律操动作加深了印象、巩固了组合动作,又通过教师的评分及讲解等,明确了韵律操学习要求(动作准确、舒展优美)、评分标准(节奏明快、刚劲有力)等,为下面的课次学练作好了铺垫。

第12~14次课,教师带领学生进行4个八拍组合动作的学练,组合动作难度逐渐增加,让学生在动作准确的基础上提高动作的协调性及组合动作之间的连贯性。第15次课,将教师创编的4个八拍组合动作进行展示,旨在提高学生自信心与表现力。第16~17次课鼓励学生在学练教师创编的4个八拍组合动作的基础上,与第10次课的队形变换进行整合,这样增加队形变换的小组组合动作有一定的难度,具有一定的挑战性。第18次课对教师创编的4个八拍组合动作和队形变换整合起来进行考核,为水平三韵律操大单元的教学设计与实施中的“创编”埋下“伏笔”。考核中,教师对学生的动作组合及队形变化,从动作流畅性和表现力等

方面进行打分,既要求动作整齐统一,又要求动作流畅、姿态优美。同时,对学生的50米跑进行考核,告知学生成绩并作简要评价,课后给予评价与反馈,帮助学生提高位移速度等体能。

本单元教学设计主要有以下3个教学特色:一是紧扣趣味性求“浓”。结合水平二学生的学情,在准备部分,运用不同游戏的“故事情节”来创设情境,从而激发学生兴趣,充分热身并自然导入课堂。在基本部分,运用韵律操游戏去学练基本动作,又将体育游戏融入到韵律操基本动作的学练中,力求将“趣味课堂”展现在师生面前。在体能练习部分,注意选择体能(水平二)内容要求中的练习方法与体育游戏相融合,让枯燥的体能练习变得有趣味、有挑战性,也增加了师生、生生之间的互动机会。这种游戏化教学,在一定程度上帮助学生喜欢上了韵律操,并促进了学生体能水平提升。二是瞄准结构化求“活”。在设计上摒弃传统的教学方法,注重结构化技能学练,采用游戏化、辅助性的教学手段和方法,设计2个以上的组合动作的学练与展示,尽量避免单一知识和基本动作的学练。同时,针对基本动作,在不改变动作结构的基础上,寻找动作产生的源头并进行分解、简化,通过结构化设计将单个动作变成2个以上“组合动作”,从而使学生在丰富多样的学练环境中感受韵律操带来的愉悦。三是强调整体性求“新”。紧扣“组合”二字,充分发挥学生自主、合作、探究的学习能力并强化创新性发展,努力将教师的“教”转化为学生的“学”,鼓励学生在学习韵律操步法、上肢动作的基础上完整学练教师创编的4个八拍组合动作,从而对组合动作创编有一定的认知,让学生在准确完成韵律操完整动作的同时,不断提高动作的流畅性和表现力,进而加强创造性思维的转化,促进学生身心健康、创新发展。

单元教学以教师评价为主,学生自评与互评为辅,对4个八拍韵律操的单个动作、小组组合动作的掌握情况进行有效、具体的评价,促使学生进一步完善韵律操小组组合动作,更加积极地投入到韵律操的学练中。教师在教学过程中对于学生参与学练的意志力、展示礼仪的表现力、小组合作的凝聚力等给予表扬与肯定、改进与提高等形式的评价,并在教师评价的基础上,鼓励学生简要地对组合学练状态、动作完成程度等几个方面的内容进行自评与互评。

(二) 水平二韵律操大单元教学计划示例

表3-3 水平二韵律操大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none">1. 运动能力:积极参与韵律操游戏,学习、体验上肢动作、步法等基本动作,感受韵律操运动的乐趣;学练俯卧撑、仰卧起坐、纵跳、下蹲起等动作和韵律操运动的知识与技能,能进行韵律操展示或比赛;运用韵律操运动的知识观看韵律操展示与比赛。2. 健康行为:能说出韵律操对健康的重要性,积极参与校内外韵律操活动;知道个人卫生保健、营养膳食、青春期生长发育、韵律操运动伤病、队形变换的安全距离等健康知识,并将其运用于实际生活中;关注自己在学练韵律操时情绪的变化,积极与同伴、教师沟通交流,适应自然环境的变化。
------	--

(续表)

	3. 体育品德:在学练交叉步、迈步点地、绕环等有一定难度的韵律操动作时表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质;按照规则和要求参与韵律操活动;在韵律操的游戏及比赛中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。		
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学练并步、并步小跳、交叉步、侧点地、迈步点地、开合跳、弓步跳、退踏步、并掌、开掌、侧平举、侧上举、屈臂、伸臂、摆臂、绕环等基本动作,完成由多个动作衔接和组合成的4个八拍的韵律操小组合;说出韵律操的相关动作术语,知道韵律操的安全防护知识。</p> <p>2. 技战术运用:在韵律操游戏中运用所学的步伐和肢体动作进行衔接练习,并完成4个八拍的韵律操小组合。</p> <p>3. 体能:</p> <p>(1) 一般体能:变速跑、追逐跑、变向跑、绕物跑、折返跑、接力跑、30米跑、纵跳摸高、连续单脚跳、连续双脚跳、立卧撑、俯卧猜拳、仰卧举腿、仰卧两头起、仰卧推起成桥、纵叉、坐位体前屈、体侧屈等,以及发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>(2) 专项体能:俯卧撑、仰卧起坐、纵跳、下蹲起。</p> <p>4. 展示或比赛:在小组和班级内展示4个八拍的韵律操小组合动作,知道韵律操动作的流畅性与表现力等要素,初步学会展示前和结束时的礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:知道韵律操游戏中关于活力、健与美等方面的基本规则和要求;能基本判断动作的对错,并尝试进行打分。</p> <p>6. 观赏与评价:知道韵律操比赛或表演的观看方式及途径,每学期通过现场、网络及电视观看不少于8次韵律操比赛或表演。</p>		
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)适应不同节奏(快、慢、二拍一动、一拍一动等)的变化;(2)动作的流畅性和表现力等要素的展现。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)韵律操基本动作和简单组合动作的学练;(2)基本动作衔接和组合成4个八拍的小组合;(3)将基本动作技术和简单组合动作技术运用到游戏或展示中。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)如何有效利用音乐、场地、游戏等完成韵律操基本动作的学练;(2)如何提高体能练习、小组合作学练的运动密度和强度;(3)集体学练、分组教学的合理运用。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)教师的讲解与示范与学生自主学练、分小组合作学练的有机结合;(2)情境创设与学练、展示、游戏及比赛的有机结合。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 积极参与韵律操相关理论知识的学习,以及“鲨鱼,鲨鱼,几点钟”游戏和提高反应能力、位移速度、协调性等体能的学练。 2. 能说出韵律操运动对健康的重要性,积极参与课	1. 开始与准备部分	
		明确课堂要求、韵律操运动概念,“海底世界”情境导入。	教学组织:四列横队→散点。 教学方法:教师讲解课堂要求和韵律操的概念,设置情境导入本课。
		2. 基本部分	
		(1) 观看韵律操比赛和表演。 (2) 韵律节奏体验:在由慢到快的音乐节奏中运用上肢、步法等基本动作及上肢与步法组合动作进行	教学组织:(1)散点。(2)四路纵队、相对散开。(3)四列横队。(4)散点→四列横队成体操队形散开。 教学方法:(1)师生集中观看视频。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	内韵律操活动,将健康知识与方法运用于日常生活中。 3. 按照规则和要求,参与韵律操学练与比赛,讲文明、懂礼貌,接受比赛结果。	自由律动。 (3) 展示:“看谁游得最好”。 (4) 体能练习:变速跑 1 分钟×4 组(“鲨鱼,鲨鱼,几点钟”游戏),折返跑 15 米×2 组、纵跳摸高 20 次×3 组、立卧撑 20 次×3 组。	(2)教师带领学生在由慢到快的音乐中自由律动。(3)个人展示,其他同学观看。(4)教师讲解与示范游戏方法,带领学生进行游戏与体能练习;学生积极参与,表现出文明礼貌。
		3. 结束部分	
		在音伴下放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音乐伴奏下,教师带领学生拉伸韧带、放松身心,并进行总结。
2	1. 模仿与体验侧平举、前平举、侧上举、并步、弓步、跨步跳、前踢腿等动作,提高上下肢力量、位移速度、肌肉耐力、反应能力等体能。 2. 知道韵律操动作的要求及方法,并将其运用于组合动作练习中,展示与游戏时关注自身情绪变化。 3. 按照规则和要求参与游戏或展示,并在游戏或展示中表现出团结合作、文明礼貌的行为。	1. 开始与准备部分	
		慢跑与“木头人”游戏。	教学组织:四列横队成扇形散开。 教学方法:教师带领学生边跑边做“木头人”游戏,强调手臂伸直,腿不弯曲。
		2. 基本部分	
		(1) 学练上肢动作:侧平举、前平举、侧上举等。 (2) 学练步法:并步、弓步、跨步跳、前踢腿等。 (3) 学练上肢动作与步法的组合动作。 (4) 小组内展示组合动作。 (5) 体能练习:30 米跑×4 组(“穿越火线”游戏),仰卧起坐 20 次×3 组、纵跳 20 次×3 组、立卧撑 20 次×3 组。	教学组织:(1)四列横队成扇形散开。(2)~(4)分组、散点→成四列横队。(5)随机分成 2 组→四列横队成体操队形散开。 教学方法:(1)~(3)教师讲解与示范,学生集体学练。(4)小组内按照要求团结合作、轮流展示,相互观看。(5)教师讲解与示范游戏方法、规则,学生进行体能练习。
		3. 结束部分	
	合作压肩、拉伸韧带,放松身心,总结评议。	教学组织:随机分组,2 人一组。 教学方法:教师带领学生合作压肩、拉伸韧带,并进行总结。	
3	1. 能做出并步、并步小跳、交叉步的动作并能分组展示	1. 开始与准备部分	
		“照镜子”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→散点。

(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,发展上下肢力量、位移速度、肌肉耐力、心肺耐力等体能。 2. 说出韵律操动作的流畅性与表现力等要素,并将其运用于组合动作的展示中;能与同伴沟通交流,开拓思维。 3. 在有一定难度的韵律操运动中表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质,遵守规则与要求。		教学方法:运用“照镜子”游戏,模仿教师示范的相反动作。
		2. 基本部分	
		(1) 学练基本步法:并步、并步小跳、交叉步。 (2) 学练上肢与步法组合动作。 (3) 分组在全班展示组合动作。 (4) 体能练习:30米追逐跑游戏×3组、纵跳20次×3组、仰卧举腿20次×3组、俯卧撑5次×4组、纵叉10秒×3组。	教学组织:(1)四列横队成体操队形散开。(2)分成4组。(3)四列横队散开。(4)男、女生分别分成2组→散点。 教学方法:(1)教师讲解与示范,学生集体学练。(2)教师指导学生将所学步法组合起来练习;学生不怕组合动作有难度,能勇敢顽强地参与学练。(3)分组展示,互看。(4)教师讲解与示范游戏方法与规则;学生遵守规则与要求,积极参与体能练习。
		3. 结束部分	
		跟随音乐放松手臂和腰腹肌肉,重点放松腿部肌肉,总结评议。	教学组织:散点。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。
4~6
7	1. 能连贯地完成退踏步组合动作并进行展示;积极参与“老狼,老狼,几点钟”“开火车”“1、2、3,木头人”游戏,以及提高肌肉力量、协调性、灵敏性等体能的学练,并运用所学知识观看韵律操展示或比赛。 2. 在学练中积极与他人沟通交流,关注自身情绪变化;能将健康知识	1. 开始与准备部分	
		快速反应小游戏,“开车”去游乐园,动物模仿秀。	教学组织:四列横队成体操队形散开→一路纵队→散点。 教学方法:运用游戏教学法导入本课。
		2. 基本部分	
		(1) 学练退踏步与摆臂组合动作(结合“老狼,老狼,几点钟”游戏)。 (2) 学练后踢腿与脚跟点地组合动作(结合“开火车”游戏)。 (3) 学练点地与推手动作(结合“1、2、3,木头人”游戏)。 (4) 学练退踏步组合动作。 (5) 展示:组合动作(赴城市“四大	教学组织:(1)分成4组。(2)一路纵队。(3)随机分成4组。(4)~(6)四列横队成体操队形散开。 教学方法:(1)~(3)教师边讲解边示范组合动作,将退踏步动作融入到“老狼,老狼,几点钟”“开火车”“1、2、3,木头人”游戏中进行教学。学生跟随教师练习。(4)教师带领学生集体

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	和学练方法运用于实际生活中。 3. 按照规则和要求参与退踏步组合学练,表现出不怕困难、勇敢顽强的意志品质;在“四大景区”巡回展示与小组合作中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。	景区”巡回展示)。 (6) 体能练习:30米追逐跑游戏×3组、俯卧撑6次×4组、纵跳30次×2组、纵叉20秒×2组。	学练组合动作;学生不怕有难度的组合动作,勇敢顽强地学练。(5)学生跟随音乐节奏,文明礼貌地去所在城市及周围的“四大景区”巡回展示。(6)教师带领学生进行体能练习。
		3. 结束部分	
		跟随音乐放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松肌肉、拉伸韧带,并进行总结。
8~18
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 能做出所学韵律操的基本动作和简单组合动作,并参与简化规则、降低动作复杂程度的韵律操游戏和展示;能说出韵律操的相关动作术语。 2. 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。 3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次韵律操比赛或表演。	1. 学练所学韵律操的基本动作和简单组合动作时,情绪比较稳定,能与同伴交流合作,互相保护与帮助。 2. 能说出所学韵律操项目的安全性、流畅性,具有安全意识和保证动作完成质量的意识。 3. 能做到每周运用所学韵律操等技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。	1. 能按照要求参与所学韵律操项目的游戏和比赛。 2. 关心同伴,尊重对手,能面对困难,不怕困难。
良好	1. 能连贯地完成所学韵律操的基本动作和简单组合动作,并乐于参与简化规则、动作有点复杂的韵律操游戏和展示;能说出韵律操的相关动作术语。 2. 能参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。	1. 学练所学韵律操的基本动作和简单组合动作时,情绪稳定,能乐意与同伴交流合作,互相保护与帮助。 2. 能描述所学韵律操项目的安全性、流畅性,具有安全意识和提高动作完成质量的意识。 3. 能做到每周运用所学韵律操等技能进行4次(每次至少	1. 能乐于参与所学韵律操项目的游戏和比赛。 2. 乐于关心同伴,尊重对手、裁判等,能面对困难,不怕困难,迎难而上。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 10 次韵律操比赛或表演。	0.5 小时)课外体育锻炼。	
优秀	1. 能连贯地完成所学韵律操的基本动作和简单组合动作,并乐于参与简化规则、动作有点复杂的韵律操游戏和展示;能说出韵律操的相关动作术语。 2. 能乐于参与体能练习,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。 3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 12 次韵律操比赛或表演。	1. 学练所学韵律操的基本动作和简单组合动作时,情绪保持稳定,能主动与同伴交流合作,互相保护与帮助。 2. 能描述所学韵律操项目的安全性、流畅性、表现力等,具有安全意识和增强动作完成质量的意识。 3. 能做到每周运用所学韵律操等技能进行 5 次(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。	1. 能主动参与所学韵律操项目的游戏和比赛。 2. 主动关心同伴,尊重对手、裁判等,能面对困难,不怕困难。
单元教学反思			
<p>1. 优点:围绕着“素养本位”设计与实施的 18 个课次的大单元教学计划,有 3 个主要优点。(1)设计实施提“素养”。瞄准学科核心素养的培育,需要将教师的“教”转变为学生的“学”。本单元教学,能让学生对韵律操的认识与技术运用及游戏和展示等,从开始的“没接触”到“知道”再到“连贯地完成”,并有一个“质”的飞跃。同时,学生在组合动作学练与展示中,初步学会展示前和结束时的礼仪,动作有规范性、流畅性,也有一定的表现力,表现出文明礼貌、乐于与同伴交流的行为。(2)练习形式重“合作”。韵律操学练的形式注重分组练习,组内同伴互相帮助,可以给学生更多的时间和机会,与同伴、教师沟通交流,让合作学习落到实处。同时,不能独立完成的同学可以由组长带领进行教学,而教师在巡回指导中,加以有针对性的答疑解惑。这样学生既掌握了动作技术,又培养了同伴间互帮互助的优良品质。(3)体能练习有“趣味”。大单元中每个课次,针对韵律操对学生爆发力、位移速度等体能方面锻炼较少的实际情况,将各种游戏融入到体能练习之中,既提高了个体运动密度、运动强度,又能消除学生对体能练习的枯燥感、倦怠感,更能在一定程度上激发学生学练韵律操的兴趣,为韵律操的游戏和展示等提供“趣味”保障。</p> <p>2. 不足:(1)单元教学中的展示环节,以小组集体展示或者小组内个人展示为主,较少出现个人在全班同学面前展示的设计,因此会存在少数学生未能达到个体独立完成组合动作的能力。同时,根据课堂上的表现也发现,小组展示中个别学生完成韵律操动作的流畅性与优美性还不够高。(2)以小组的形式展示,尽管能提高个体运动密度,但是在小组合作探究学习过程中,在教师巡回指导的环节,也存在着“未能完全关注到每一位学生”的现象,少数学生在展示过程中遇到困难与困惑时,未能第一时间得到解答与解决。因此,少数学生会将对韵律操展示过程中出现的一些困难产生畏难情绪。(3)设计中侧重于用“动作的自主组合”来贯彻“先学后教”的理念,通过组合动作的练习来达成“学以致用”的目标,但在不少实践环节上,还是采用四列横队成体操队形散开的组织形式,此队形较为单一,不太利于韵律操队形变化的教学。</p>			

(续表)

3. 改进:(1)教师要告知学生,韵律操不仅能在体育课上学练,也可以在课后、校外学练。可以布置适当的课后体育作业,让学生向家长展示韵律操,这样既能提高组合动作展示的流畅性及优美性,又能激发学生学练韵律操的热情,更能为学生“校外锻炼1小时”提供内容保证、时间保证,进而促进学生表现力的提升。(2)教师要时刻准备着为学生答疑解惑。既要鼓励学生在体育课上遇到困难时,及时与教师进行沟通交流;又要在课后适当的时间向老师请教,培养自主练习的能力,提升动作的完成质量。(3)韵律操融“健、力、美”为一体,注重学生形体、动作、体能、审美等全面发展。针对韵律操队形较为单一简单的不足,教师可以利用课前时间及课后布置作业,让学生按照小组适当增加队形变换,这样可以减少课堂上过多的讲解时间,提高个体练习的时间,不仅能激发学生想象力,还能提高学生的创造力。

第二节 水平三体操类运动大单元教学设计

一、水平三技巧运动大单元教学设计

(一) 水平三技巧运动大单元教学设计思路

本单元积极贯彻“健康第一”的指导思想,依据《课程标准(2022年版)》,以学科核心素养为引领,围绕着水平三学习目标的达成,根据专项运动技能体操类运动中水平三技巧运动项目的具体内容要求、学业要求和教学提示,选择前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥、侧手翻—直立转体—俯平衡—直立—挺身跳等组合动作为主要教学内容。设计中,通过创设多种贴近学生生活实际的复杂情境,灵活选择与运用多媒体教学法、完整与分解法、保护与帮助法、游戏与比赛法、情境教学法、展示与比赛法、合作学习法等多样化的教学方法与手段,从而建构丰富多彩、扎实有效、氛围愉悦的练习环境,帮助学生在学会技巧运动相关的基本动作技术和组合动作技术基础上,力求融会贯通、举一反三地运用于日常学习和生活中,以真正解决学习和生活中的实际问题,促进学生体育与健康学科核心素养的提升。具体课时安排如下:

第1、2次课分别通过设置“丛林大冒险”“钻山洞”两种情境,将水平二阶段所学的前滚翻、后滚翻、前滚翻接后滚翻组合动作、直臂前撑、仰卧推起成桥等动作运用其中,既帮助学生在学会技巧运动的基础上进行合理的运用,提高运用能力和自我保护能力;又能让学生感受到贴近生活情境的学练氛围,在自然而然的身体练习中发展体能。同时,通过第3次课前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥组合动作技术的学练,继续巩固已学技巧动作并进行展示或比赛,为大单元后面的课次提供体能储备和动作技术保障。第4、5、6次课主要以肩肘倒立及其组合动作为主进行学练、考核。第4次课设计“老鹰捉小鸡”的游戏化情境,以两人一

组合作练习的形式为主,做出肩肘倒立的动作。第5次课侧重于巩固、规范肩肘倒立动作并完成组合动作的学练、展示及比赛。第6次课既检验前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥、前滚翻成直角坐—肩肘倒立等动作的学习效果,也为下面的组合动作技术学习打下坚实基础。

第7~12次课,主要是以“侧手翻”这个学生学起来有一定难度的动作技术为抓手。在第7、8、9次课(学练侧手翻初期),围绕着“适应‘头在下、脚在上’的身体状态”这个目标,简化“侧手翻”的动作,设计垫上前撑(通过脚的移动来画圆圈)、垫上前撑—脚放高处直体前撑—还原、脚放高处(逐渐抬高高度)直体前撑,以及屈体屈膝侧手翻过“障碍”等动作或组合,激发学生兴趣,有效帮助学生化解直接学习侧手翻动作技术时出现的紧张、害怕、不敢做动作的情绪,减轻学生的心理负担。同时,设计“模仿时针大挑战”“小猴子跳”等生动形象、学生容易接受的学练情境。到了第10、11次课(学练侧手翻中期),学生既能尝试性地做出侧手翻动作,又能在教师的指导下完成较为规范的动作。同时通过展示或比赛的激励,学生发自内心地想要将侧手翻动作做标准、做美观,并将其运用到侧手翻—直立转体—俯平衡—直立—挺身跳组合动作技术学练中。最后,通过第12次课的考核,对侧手翻及组合动作作巩固、提升,并给予评价反馈。

第13~17次课,遵循由简到繁、由易到难的循序渐进原则,创设组合动作及其运用、展示、创编等学练情境,指导学生学以致用,培养创新意识和能力。第18次课,对侧手翻—直立转体—俯平衡—直立—挺身跳组合动作和学生自己创编的动作进行考核。

总体上看,本单元以“学科核心素养提升”为根本,重视整体统筹谋划,加强结构化的教学;关注学生学习兴趣,创设游戏化的情境;基于技巧运动特性,注重多维度的创造,切实让学生运动能力得到提高,身心健康得到保证,体育品德得到培养。

在单元教学中,在教师评价的基础上,鼓励学生积极进行自评与互评。教师运用鼓励式、启发式的语言对学生组合动作的连贯性、体能练习的主动性、学练环境的适应性、课外锻炼的持续性、游戏比赛的参与性等方面进行评价,帮助学生进一步掌握主要的基本动作技术和组合动作技术。并且,教师也要对学生的评价进行二次评价,帮助学生了解自身对动作技术的掌握与运用情况,并在此基础上进行组合动作的自主创编和展示。

(二) 水平三技巧运动大单元教学计划示例

表3-4 水平三技巧运动大单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:积极参与前滚翻成直角坐、侧手翻、肩肘倒立、前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥、侧手翻—直立转体—俯平衡—直立—挺身跳等技巧动作的学练,形成技巧运动的学习兴趣;上下肢力量、腰腹肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、灵敏性、爆发力等体能水平显著提高;掌握所学技巧运动的基本知识和技术,并能在体育展示或比赛中运用;了解技巧比赛规则,能参与裁判工作,观看技巧比赛并能进行简要评价。
------	---

(续表)

	<p>2. 健康行为:理解技巧运动对健康的重要性,主动参与校内外技巧运动的锻炼;将健康与安全知识和技巧运动技能运用于日常生活中;遭受技巧动作暂不能完成、展示或比赛失误等挫折和失败时保持情绪稳定;提升与同伴和老师交往与合作的能力,适应环境的能力增强。</p> <p>3. 体育品德:在前滚翻成直角坐一后倒一仰卧推起成桥、侧手翻一直立转体一俯平衡一挺身跳等有挑战性的技巧动作学练中能迎难而上,表现出自信和抗挫折能力;遵守技巧展示或比赛、体能练习及游戏的规范和规则,尊重裁判,尊重对手,表现出公平竞争的意识;具有团队精神和集体意识,能接受比赛结果。</p>		
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:前滚翻成直角坐、侧手翻、肩肘倒立等主要的的基本动作技术,以及前滚翻成直角坐一后倒一仰卧推起成桥、侧手翻一直立转体一俯平衡一直立一挺身跳等主要的组合动作技术;技巧运动的相关知识和文化,常见技巧运动损伤的预防与处理方法。</p> <p>2. 技战术运用:在多种技巧运动练习中合理运用主要的的基本动作技术和组合动作技术,将创编的动作运用到个人、小组、班级的游戏或比赛中。</p> <p>3. 体能</p> <p>(1) 一般体能:50米跑、50米×8往返跑、障碍跑、迎面接力跑、高抬腿跑、往返跑、连续纵跳、单脚跳、立定跳远、纵跳摸高、俯卧撑、俯卧爬行、俯卧两头起、仰卧举腿、坐位体前屈、跪姿肩部拉伸、体侧屈等,发展上下肢力量、腰腹肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、灵敏性、爆发力等。</p> <p>(2) 专项体能:横叉、纵叉、仰卧推起成桥。</p> <p>4. 展示或比赛:参与前滚翻成直角坐、侧手翻、肩肘倒立等主要的的基本动作技术,以及前滚翻成直角坐一后倒一仰卧推起成桥、侧手翻一直立转体一俯平衡一直立一挺身跳等组合动作的展示,参加小组挑战赛;在展示或比赛中做出正确与规范的技巧动作,表现出技巧运动展示或比赛的基本礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:了解技巧运动中动作连贯性与稳定性的比赛规则与裁判方法,担任组内展示或比赛的裁判。</p> <p>6. 观赏与评价:学习如何观赏技巧运动比赛;每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次技巧运动比赛;了解与技巧运动有关的重要比赛,并能对这些比赛进行简要评价。</p>		
教学 难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)克服学练侧手翻等有难度动作时担心、害怕的心理。(2)具有为同伴提供保护与帮助的意识 and 行为。(3)适应身体在不同姿势(滚翻、倒置、俯平衡等)时的变化。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)技巧运动中基本动作技术和组合动作技术及保护与帮助的学练。(2)将技巧运动中基本动作和组合动作运用到小组、班级展示中。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)如何有效地利用辅助器材、体能练习等增加每节课的运动密度和强度。(2)如何保障两人一组合作学练的安全和练习质量。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)教师的讲解示范、巡回指导与两人一组合作学练的有机结合。(2)游戏教学法与展示或比赛法、合作学习法(保护与帮助)的有机结合。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 连贯地完成前滚翻、后滚翻动作,提高上下肢力量、腰腹肌肉力量、	1. 开始与准备部分 徒手操,“不倒翁”游戏(双手抱膝,前后滚动)。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:教师讲解与示范徒手操,

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	灵敏性等体能;对技巧运动感兴趣。 2. 知道技巧运动对健康的重要性;将所学安全避险知识和方法运用于生活情境中,并保持稳定的情绪;主动与同伴交流,适应多种学练情境的环境变化。 3. 遵守游戏或比赛的规则,将养成的良好体育品德迁移到日常学习和生活中;在练习中能充满自信、迎难而上、乐于助人。		学生跟随练习,积极参与“不倒翁”游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 前滚翻、后滚翻动作技术学习(设置“丛林大冒险”情境)。 (2) 将前滚翻、后滚翻动作技术学习运用到“丛林大冒险”中。 (3) 游戏:运用跳跃、钻、爬、滚翻等多个动作安全避险。 (4) 体能练习:50米跑×3组、俯卧撑20个×3组、仰卧起坐20次×3组、纵叉10秒×3组。	教学组织:(1)四列横队成体操队形散开。(2)4人一组→散点。(3)4人一组。(4)散点。 教学方法:(1)教师设置教学情境,引导学生根据提示巩固前滚翻、后滚翻等动作技术。(2)教师指导学生运用前滚翻、后滚翻等动作。(3)教师讲解与示范游戏方法与规则并讲评,学生用跳跃、钻、爬、滚翻等动作进行安全避险并自评。(4)教师指导学生练习体能。
		3. 结束部分	
		放松身心,总结评议。	教学组织:散点。 教学方法:教师带领学生拉伸韧带、放松身心,并进行总结。
2	1. 连贯地完成直臂前撑、仰卧推起成桥等基本动作并运用相关的知识,提高上下肢力量、腰腹肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性等体能。 2. 主动同他人交流,学会自我调控情绪;知道在不同避险环境要运用不同的动作。 3. 遵守游戏或比赛的规则,在比赛中能坚持不懈、挑战自我;表现出尊重对手、公平竞争的意识。	1. 开始与准备部分	
		徒手操,“不倒翁”游戏(双手抱膝,前后滚动)。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:教师带着学生一起练徒手操,学生完成“不倒翁”游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 学练动作:直臂前撑、仰卧推起成桥等基本动作技术。 (2) 观看视频:直臂前撑、仰卧推起成桥等动作在游戏情境中的运用。 (3) 游戏与比赛:单位时间内,比比谁钻的“山洞”多。 (4) 体能练习:50米跑×3组、连续纵跳30次×3组、仰卧举腿20次×3组、坐位体前屈10秒×3组。	教学组织:(1)~(3)4人一组。(4)4人一组→散点。 教学方法:(1)教师创设教学中的生活情境,指导学生做出直臂前撑、仰卧推起成桥动作。(2)师生观看视频,知道直臂前撑、仰卧推起成桥动作在“钻山洞”游戏中的运用。(3)观看视频,知道游戏与比赛的规则,努力在单位时间内完成最多次数。教师讲评,学生自评、互评。(4)教师带领学生进行体能练习。

(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	
		放松身心,总结评议。	教学组织:散点。 教学方法:在音乐伴奏下,教师带领学生拉伸韧带,重点活动腰腹部,放松身心,互动交流。
3	1. 准确完成前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥组合动作,提高上下肢力量、反应能力、柔韧性等体能。掌握组合动作的基本知识,并能在展示中运用。 2. 将保护与帮助的方法运用于小组练习中。动作失误时能保持情绪稳定,并能与同伴或教师交流分享动作展示成功后的经验与感受。 3. 在展示时表现出自信、抗挫折的能力;遵守游戏与比赛的规则,能接受游戏与比赛的结果。	1. 开始与准备部分	
		徒手操,“石头、剪刀、布”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:教师与学生一起练习徒手操,并积极参与“石头、剪刀、布”游戏的活动。
		2. 基本部分	
		(1) 学练前滚翻成直角坐(强调两腿落地轻)。 (2) 学练前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥组合动作技术及保护与帮助的方法。 (3) 展示:前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥组合动作。 (4) 体能练习:15米单脚跳接力×3组、50米跑×3组、跪姿肩部拉伸10秒×3组、俯卧撑10次×3组等。	教学组织:(1)~(3)2人一组,四列横队成体操队形散开。(4)4人一组→散点。 教学方法:(1)(2)教师讲解与示范后巡回指导,学生2人一组合作练习,为同伴做好保护与帮助。(3)教师指导学生集体展示组合动作并进行讲评;学生自信地展示、倾听并自评。(4)教师讲解与示范游戏方法、规则及要求,学生完成体能练习,接受游戏结果。
		3. 结束部分	
		语言互动,放松身心,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:教师带领学生放松身心,并进行总结。
4	1. 能做出肩肘倒立、直角坐—肩肘倒立—屈腿团身滚动成蹲立等动作,提高上下肢力量、腰腹肌肉力量、柔韧性等体能。掌握肩肘倒立的基本知识并能在展示或比赛中运用。	1. 开始与准备部分	
		“老鹰捉小鸡”,在音乐中做踏板操与游戏,创设“火箭”智斗“老鹰”的情境。	教学组织:四列横队成体操队形散开→体操垫折叠摆成正方形,1人一块体操垫,围绕体操垫站立。 教学方法:教师通过讲解与示范,带领学生做踏板操;学生在“老鹰捉小鸡”游戏中边跑边做“小鸡扇翅膀”(夹肘撑腰)的练习,在“火箭”智斗“老鹰”中,快速做出上体后倒、翻臀举腿向上伸的动作。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>2. 能将保护与帮助的方法运用于日常体育锻炼中;在动作做起来时,保持稳定的情绪。敢于与同伴、教师交流学练心得体会。</p> <p>3. 在肩肘倒立组合动作练习中能迎难而上,表现出自信和抗挫折能力;遵守游戏规则,公平竞争,能接受游戏结果。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 肩肘倒立、直角坐—肩肘倒立动作技术学练。</p> <p>(2) 直角坐—肩肘倒立—屈腿团身滚动成蹲立组合动作学练。</p> <p>(3) 直角坐—肩肘倒立(保持3秒)—屈腿团身滚动成蹲立组合动作学练。</p> <p>(4) 展示组合动作。</p> <p>(5) 体能练习:25米障碍跑接力(“穿越小树林”游戏)×3组、俯卧撑20次×3组、仰卧起坐20次×3组、横叉10秒×3组。</p>	<p>教学组织:(1)~(4)2人一组,四列横队成体操队形散开。(5)10人一组→散点。</p> <p>教学方法:(1)~(3)教师讲解与示范、巡回指导并讲评;学生集体练习后,2人一组合作练习,为同伴做好保护与帮助。(4)教师指导学生分小组集体展示肩肘倒立动作,宣布比赛结果并进行讲评;学生认真听讲,自信地展示组合动作并进行自评、互评。(5)教师讲解与示范游戏方法、规则,带领学生进行体能练习,遵守游戏规则,接受游戏结果。</p>
		3. 结束部分	
		<p>在音乐伴奏下放松,总结评议。</p>	<p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:在音伴下放松,语言互动。</p>
5	<p>1. 连贯地完成前滚翻成直角坐—肩肘倒立组合动作并能在展示与比赛中运用;提高上下肢力量、腰腹肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 在组合动作练习遭遇失败时,能保持情绪稳定;能给同伴鼓励、加油,提升合作能力。</p> <p>3. 在肩肘倒立挑战赛中能迎难而上、挑战自我。遵守游戏或比赛的规则,承担不同角色,接受比赛结果。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>韵律操、“老鹰捉小鸡”游戏。</p>	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开→体操垫摆成正方形,1人一块体操垫,围绕体操垫站立。</p> <p>教学方法:教师讲解与示范,学生做好准备活动,并在游戏中边跑边做“小鸡扇翅膀”(夹肘撑腰)的练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 巩固前滚翻成直角坐、直角坐—肩肘倒立等动作技术。</p> <p>(2) 学练前滚翻成直角坐—肩肘倒立动作以及保护与帮助的方法。</p> <p>(3) 展示与比赛:前滚翻成直角坐—肩肘倒立动作(肩肘倒立挑战赛)。</p> <p>(4) 体能练习:25米障碍跑接力(“穿越小树林”游戏)×3组、跳越障碍30次×3组、俯卧撑20次×3组、仰卧起坐20次×3组。</p>	<p>教学组织:(1)~(3)2人一组,四列横队成体操队形散开。(4)4人一组→散点。</p> <p>教学方法:(1)自主练习,相互做好保护与帮助,教师巡回指导。(2)教师讲解示范,学生先集体练习,后2人一组合作练习,教师巡回指导。(3)学生分组展示组合动作并能迎难而上,参与肩肘倒立挑战赛(保持5秒),教师评价,学生自评。(4)教师简要讲解体能练习的教学方法与规则,带领学生完成规定练习次数。</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	
		在音乐伴奏下放松,总结评议。	教学组织:散点。 教学方法:教师与学生一起在音乐伴奏下放松身心,总结评议。
		1. 开始与准备部分	
		韵律操,“1、2、3,木头人”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→散点。 教学方法:教师带领学生做好准备活动,通过“1、2、3,木头人”游戏调节考核的环境氛围。
		2. 基本部分	
		(1) 练习组合动作:前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥、前滚翻成直角坐—肩肘倒立—收腿滚动成蹲立。 (2) 考核组合动作:前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥、前滚翻成直角坐—肩肘倒立—收腿滚动成蹲立。	教学组织:(1)(2)2人一组。 教学方法:(1)分组合作练习组合动作,教师巡回指导并告知学生考核办法、评分标准等。(2)教师带领学生分组考核并进行评分,学生自信地展示组合动作的基本礼仪;指导其他学生观察同伴的动作,相互评价,尝试性地给出评分,能接受考核结果。
		3. 结束部分	
		在音乐伴奏下放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。
6	1. 自如地完成前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥、前滚翻成直角坐—肩肘倒立—收腿滚动或蹲立组合动作技术的考核。 2. 鼓励同伴并做好保护与帮助,克服考核时的紧张情绪,适应考核场地的变化。 3. 遵守考核要求,文明参与考核,自信展示技巧运动的基本礼仪,有团队精神和集体意识,能接受考核结果。		
		1. 开始与准备部分	
		韵律操(重点活动肩、手臂),“石头、剪刀、布”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→2人一组。 教学方法:教师讲解与示范,学生做好准备活动,参与“石头、剪刀、布”游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 学练垫上直体前撑、脚放高处直体前撑动作。 (2) 学练组合动作:垫上—前撑—一脚放高处直体前撑—还原。	教学组织:(1)~(3)2人—组成圆形散开。(4)4人—组→散点。 教学方法:(1)教师讲解与示范,学生集体练习,明确动作规范要求。(2)教
7	1. 模仿与体验垫上前撑、脚放高处直体前撑、垫上前撑—一脚放高处直体前撑—还原等动作技术,提高上下肢力量、灵敏性、柔韧性等体能。掌握组合动作基本知识,并在展示中运用。 2. 能适应身体姿态(头在下、脚在		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	上)的变化,保持情绪稳定,主动给同伴鼓励与帮助。 3. 在学练时能迎难而上,表现出自信、不怕挫折的意志品质。遵守游戏或比赛的规则,接受比赛的结果。	(3) 分组展示:垫上前撑一脚放高处直体前撑—还原的组合动作。 (4) 体能练习:15米单脚跳接力×3组、俯卧爬行15米×3组、跳越垫子(立定跳远)10次×3组、纵叉10秒×3组。	师讲解与示范、巡回指导并讲评,学生集体练习后2人一组合作练习,不怕困难。(3)教师指导学生分组展示组合动作并评价,学生自信地展示组合动作并自评。(4)教师讲解与示范游戏方法及体能练习要求,学生接受比赛的结果,保质保量完成练习任务。	
		3. 结束部分		
		在音乐伴奏下放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下互动,放松身心,交流小结。	
		1. 开始与准备部分		
8	1. 做出脚放高处直体前撑等动作,并能在学练情境及展示中运用;提高上下肢力量、柔韧性、位移速度等体能。 2. 体会“头在下、脚在上”的本体感觉,克服身体不适的状态,保持情绪稳定;提升与同伴交流的能力,适应直体前撑时两脚在不同高度体操垫上移动的环境变化。 3. 在50米×8往返跑中能坚持不懈、挑战自我。遵守体能练习的规范,表现出公平竞争的意识,接受比赛结果。	韵律操,“模仿时针大挑战”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→2人一组成扇形散开。 教学方法:教师讲解与示范,学生做好准备活动,并在“模仿时针大挑战”游戏中做垫上前撑动作。	
		2. 基本部分		
		(1) 学习脚放高处直体前撑动作。 (2) 做脚放高处直体前撑一手掌撑地的动作时,脚移动到高度更高的体操垫上(“时针移动”情境)。 (3) 展示:手掌撑地,脚快速移动到不同高度的体操垫上(体会“头在下,脚在上”的感觉)。 (4) 体能练习:50米×8往返跑,跳越障碍(立定跳远)20次×3组、仰卧起坐20次×3组、纵叉10秒×3组。	教学组织:(1)(2)2人一组成扇形散开。(3)(4)8人一组→散点。 教学方法:(1)教师指导学生做出脚放高处直体前撑动作。(2)教师讲解与示范脚放高处直体前撑时,手掌撑地不移动,脚移动到不同高度的垫子上,并指导学生练习。(3)学生积极展示,体会“头在下、脚在上”的本体感觉,教师评价,学生自评、互评。(4)教师讲解与示范体能练习的方法与要求,带领学生在50米×8往返跑等体能练习中坚持不懈、挑战自我,完成设定的体能练习。	
		3. 结束部分		
		在音乐伴奏下放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	1. 做出屈体侧手翻动作,提高上下肢力量、腰腹肌肉力量、反应能力等体能;掌握组合动作的基本知识,并能在课堂学练情境及展示中运用。 2. 体会速度变快的“头在下、脚在上”的本体感觉;克服学练手倒立时的紧张、害怕等情绪,主动与同伴交流,适应器材、场地及动作等变化的能力增强。 3. 在展示中表现出顽强拼搏的精神;遵守游戏或比赛的规则,尊重裁判、尊重对手,表现出公平竞争的意识,能接受比赛结果。	1. 开始与准备部分	
		韵律操,“模仿时针大挑战”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→2人一组成扇形散开。 教学方法:教师带领学生做好准备活动,在游戏中完成垫上前撑、脚移动成圆圈动作。
		2. 基本部分	
		(1) 直臂支撑,向前屈腿跳过垫子后,再跳回。“小猴子跳”情境。 (2) 屈体侧手翻(逐渐增加垫子高度,体会“头在下、脚在上”的身体感觉)。 (3) 展示与比赛:屈体侧手翻(观看视频,比比谁脚摆动得高)。 (4) 体能练习:25米障碍跑接力×3组、立定跳远10次×3组、仰卧举腿20次×3组、坐位体前屈10秒×3组。	教学组织:(1)~(3)2人一组成扇形散开。(4)4人一组成散点。 教学方法:(1)(2)教师设置情境,引导学生模仿小猴子,双手直臂支撑,向前屈腿跳过垫子后,再跳回。 (3)结合现场练习视频,师生观看侧手翻动作回放;学生能积极挑战“高度”,顽强拼搏,体验“头在下、脚在上”的身体感觉;教师讲评,学生自评、互评。(4)教师讲解与示范游戏规则,学生完成体能练习,尊重裁判、尊重对手。
		3. 结束部分	
	在音乐伴奏下放松,总结评议。	教学组织:散点。 教学方法:在音乐伴奏下,教师带领学生放松身心,并鼓励学生以后大胆地去做“脚踢得更高”、身体更直的侧手翻动作。	
10	1. 连贯地完成侧手翻动作技术的学练,并能在展示中运用;提高腰腹肌肉力量、反应能力、爆发力等体能。掌握侧手翻的基本知识。 2. 体会“头在下、脚在上”的直体倒立感觉。克服侧手翻练习时害怕的	1. 开始与准备部分	
		韵律操(重点活动肩、手臂和腰腹部)，“屈体侧手翻”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→2人一组。 教学方法:教师讲解与示范,学生做好准备活动,并在“屈体侧手翻”游戏中努力保持“直体”状态。
		2. 基本部分	
	(1) 分组练习屈体侧手翻动作技术。(教师鼓励学生尝试练习直腿侧手翻)	教学组织:(1)学生自选场地进行练习。(2)(3)2人一组成扇形散开。(4)4人一组→散点。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	情绪,并开导同伴练习侧手翻时不用担心与害怕,主动为同伴做好保护与帮助。 3. 在侧手翻学练中能迎难而上,表现出自信和抗挫折能力;遵守游戏或比赛的规则与要求,公平竞争、有集体意识,接受比赛结果。	(2) 学练侧手翻以及保护与帮助的方法(观看视频)。 (3) 分组展示:侧手翻。 (4) 体能练习:50米×8往返跑、纵跳摸高15次×3组、俯卧撑20次×3组、仰卧起坐20次×3组。	教学方法:(1)学生选择不同高度的垫子进行自主练习,逐步过渡到直腿直体侧手翻练习。(2)师生观看侧手翻的快、慢镜头的回放视频;学生能迎难而上进行集体练习,2人一组合作练习;教师巡回指导。(3)学生自信地参与侧手翻动作的分组展示并进行自评、互评,教师讲评。(4)教师讲解体能练习方法与要求;学生遵守往返跑要求,接受跑的成绩。
		3. 结束部分	
		在音乐伴奏下放松,总结评议。	教学组织:散点。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心并鼓励学生大胆练习。
11	1. 连贯地完成侧手翻一直立转体组合动作,提高上下肢力量、位移速度、灵敏性、爆发力等体能。掌握组合动作的基本知识,并能在展示中运用。 2. 将组合动作的保护与帮助的方法运用于小组合作学练中。积极应对学练中的困难,主动与他人合作,相互做好保护与帮助。 3. 在游戏、展示或比赛中表现出积极进取的精神;遵守游戏或比赛的规则,尊重比赛,公平竞争。	1. 开始与准备部分	
		韵律操(重点活动肩、手臂),“1、2、3,木头人”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→散点。 教学方法:教师带领学生做韵律操并参与“1、2、3,木头人”游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 侧手翻、转体动作学练。 (2) 学练侧手翻一直立转体组合技术动作以及保护与帮助的方法。 (3) 展示侧手翻一直立转体组合动作。 (4) 体能练习:30米迎面接力跑×3组、跳越障碍40次×3组、仰卧起坐20次×3组、纵叉10秒×3组。	教学组织:(1)~(3)2人一组成扇形散开。(4)4人一组→散点。 教学方法:(1)自主练习,相互做好保护与帮助,教师巡回指导。(2)教师讲解与示范,学生集体练习后,2人一组合作练习,教师巡回指导。(3)学生积极参与组合动作的分组展示并自评、互评,教师讲评。(4)教师讲解与示范游戏方法,指导学生游戏;学生遵守比赛规则,公平参与比赛。
		3. 结束部分	
	在音乐伴奏下放松,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	1. 准确完成侧手翻一直立转体的组合动作和 50 米×8 往返跑,并运用于考核中。 2. 为同伴做好保护与帮助并互相鼓励;克服考核时的紧张情绪,适应考核场地的变化。 3. 能认真、文明地参与考核并遵守要求,努力挑战自我,自信展示技巧运动的基本礼仪。	1. 开始与准备部分	
		韵律操,“1、2、3,木头人”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→散点。 教学方法:教师示范,学生做好准备活动和“1、2、3,木头人”游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 练习组合动作:侧手翻一直立转体。 (2) 考核 1:侧手翻一直立转体组合动作。 (3) 考核 2:50 米×8 往返跑。	教学组织:(1)(2)2 人一组。(3)8 人一组。 教学方法:(1)自主练习组合动作,教师巡回指导,告知考核评价与要求。(2)(3)教师考核并评价学生;各小组依次认真、文明、自信地参与考核并评分,观看其他组考核并相互评价。
		3. 结束部分	
	在音乐伴奏下放松,总结评议。	教学组织:散点。 教学方法:在音乐下放松,进行总结。	
13	1. 模仿与体验俯平衡动作,提高肌肉耐力、腰腹肌肉力量、位移速度等体能。掌握俯平衡的基本知识,并能在集体展示或比赛中运用。 2. 理解俯平衡对发展身体平衡能力的重要性,学会自我调控情绪,与同伴交流身体感受,进行相互评价。 3. 在展示时面带微笑、充满信心。遵守游戏或比赛的规则,具有团队精神和集体意识。	1. 开始与准备部分	
		韵律操(重点活动肩、腿部),“猫捉老鼠”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→散点。 教学方法:教师示范,学生做好准备活动进行“猫捉老鼠”游戏。
		2. 基本部分	
	(1) 学练踢腿、纵劈腿等动作技术。 (2) 学练俯平衡动作技术(观看视频并分析)。 (3) 展示或比赛:俯平衡大比拼。 (4) 体能练习:25 米迎面接力跑×3 组、“不倒翁”20 次×3 组、仰卧起坐 20 次×3 组、连续纵跳 30 次×3 组。	教学组织:(1)~(3)四列横队成体操队形散开。(4)4 人一组→散点。 教学方法:(1)教师讲解示范,学生集体练习。(2)师生观看俯平衡动作视频并作分析,学生集体练习(一手扶器械或同伴的平衡练习)后自主练习,教师巡回指导。(3)学生面带微笑、充满信心地展示俯平衡并参与俯平衡大比拼,教师评价,学生自评。(4)教师带领学生完成体能练习;学生遵守规则,团结合作进行练习。	

(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	
		在音乐伴奏下放松,总结评议。	教学组织:散点。 教学方法:教师带领学生在音伴下放松身心,并进行总结。
14	1. 做出侧手翻—直立转体—俯平衡组合动作,提高上下肢力量、腰腹肌肉力量、柔韧性等体能。掌握所学技巧的基本知识,并能在展示中运用。 2. 理解所学动作对健康的重要性,主动参与校内外技巧运动的锻炼;动作不连贯时,情绪比较稳定;积极与同伴交流,适应环境的能力得到提高。 3. 遵守体能练习规范要求,能迎难而上,自信、勇敢地挑战困难。	1. 开始与准备部分	
		韵律操(活动全身)，“障碍过河”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→4人一组。 教学方法:教师示范,学生做好准备活动,完成“障碍过河”游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 学练俯平衡、侧手翻等单个动作。 (2) 学练侧手翻—直立转体—俯平衡组合动作以及保护与帮助的方法。 (3) 展示侧手翻—直立转体—俯平衡组合动作。 (4) 体能练习:50米跑×3组、高抬腿跑10秒×3组、仰卧起坐20次×3组、横叉10秒×3组。	教学组织:(1)~(3)2人一组,四列横队成体操队形散开。(4)4人一组→散点。 教学方法:(1)教师讲解与示范,学生自主练习。(2)教师讲解与示范,学生2人一组合作练习,教师巡回指导。(3)学生分组展示侧手翻—直立转体—俯平衡组合动作,教师评价,学生自评、互评。(4)教师带领学生进行体能练习;学生遵守要求,不怕困难,勇敢地完成体能练习。
		3. 结束部分	
		在音乐伴奏下放松、总结评议。	教学组织:散点。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。
15	1. 连贯地完成侧手翻—直立转体—俯平衡—直立—挺身跳组合动作,上下肢力量、腰腹肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性等体能显著提高。掌握所学动作的基本知识,并能在展示中运用。	1. 开始与准备部分	
		韵律操(活动全身)，“老狼,老狼,几点钟”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→将学生分成2组。 教学方法:教师讲解与示范,学生做好韵律操并完成“老狼,老狼,几点钟”游戏。
		2. 基本部分	
		(1) 巩固侧手翻、挺身跳、俯平衡等动作。	教学组织:(1)~(3)2人一组,四列横队成体操队形散开。(4)4人一组→

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	2. 能应对挫折和失败,保持情绪稳定;提升与同伴交往与合作的能力。 3. 遵守游戏或比赛规则;在展示或比赛中,尊重对手,表现出勇敢坚毅的意志品质,有团队精神和集体意识。	(2) 学练组合动作:侧手翻一直立转体—俯平衡一直立—挺身跳。 (3) 展示组合动作:侧手翻一直立转体—俯平衡一直立—挺身跳。 (4) 体能练习:50米×8往返跑、俯卧撑20次×3组、仰卧起坐20次×3组、俯卧两头起30次×3组。	散点。 教学方法:(1)自主合作练习,教师巡回指导。(2)教师讲解与示范并巡回指导,学生自主练习并与同伴交流与合作。(3)学生勇敢地展示组合动作并进行自评、互评,保持情绪稳定,教师讲评。(4)教师带领学生进行体能练习;学生能勇敢坚毅地参与往返跑等体能练习,积极争取获得好的成绩。	
		3. 结束部分		
		拉伸韧带并放松,总结评议。	教学组织:散点。 教学方法:带领学生拉伸韧带、放松身心,布置自主创编课后作业。	
16	1. 准确掌握侧手翻一直立转体—俯平衡一直立—挺身跳组合动作技术及基本知识,并能在展示与创编中运用;上下肢力量、腰腹肌肉力量、肌肉耐力等体能显著提高。 2. 能主动参与校内外技巧运动的锻炼;及时与同伴交流经验,适应环境的能力增强。 3. 在展示与游戏中,遵守规则,有自我保护意识,表现出自信和抗挫折的能力及公平竞争的意识,能接受比赛结果。	1. 开始与准备部分		
		韵律操(活动全身)，“老狼，老狼，几点钟”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→将学生分成2组。 教学方法:教师示范,学生做好准备活动并完成“老狼，老狼，几点钟”游戏。	
		2. 基本部分		
		(1) 学练组合动作:侧手翻一直立转体—俯平衡一直立—挺身跳。要求动作连贯。 (2) 展示组合动作:侧手翻一直立转体—俯平衡一直立—挺身跳。 (3) 分组进行组合动作的创编(观看视频)。 (4) 体能练习:25米障碍跑接力×3次、俯卧撑20次×3组、仰卧起坐20次×3组、纵跳摸高20次×3组。	教学组织:(1)(2)2人一组,四列横队成体操队形散开。(3)(4)4人一组→散点。 教学方法:(1)自主练习,教师巡回指导。(2)学生自信地展示组合动作,并进行自评、互评;教师讲评。(3)学生边看视频边将所学组合动作进行创编,不怕困难与挫折;教师巡回指导并进行讲评。(4)教师带领学生完成体能练习,学生遵守规则、公平竞争。	
		3. 结束部分		
拉伸韧带,积极放松,总结评议。	教学组织:散点。 教学方法:教师带领学生拉伸韧带、放松身心,进行总结。布置课后作业(对所学动作再次创编)。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 积极参与自编组合动作技术的学练,掌握自编组合动作的基本知识,并能在展示与比赛中运用;上下肢力量、腰腹肌肉力量、柔韧性、位移速度等体能得到增强。</p> <p>2. 积极与同伴交流,创编意见、建议没有被小组采用时,能情绪稳定,适应队形、动作、场地等变化。</p> <p>3. 在自主创编时能积极思考、开拓思维,树立创新意识和能力,自信地进行展示;遵守规则与要求,不怕困难,完成体能练习。</p>	1. 开始与准备部分	
		韵律操、“抓尾巴”游戏。	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开→将学生分成2组。</p> <p>教学方法:教师讲解与示范,学生做好韵律操并完成“抓尾巴”游戏。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 展示前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥、侧手翻—直立转体—俯平衡—直立—挺身跳等组合动作。</p> <p>(2) 小组对已创编的组合动作作调整和练习。</p> <p>(3) 各小组展示新创编的组合动作。</p> <p>(4) 体能练习:50米跑×4组、俯卧撑20次×3组、仰卧起坐20次×3组、体侧屈10秒×3组。</p>	<p>教学组织:(1)四列横队成体操队形散开,10人一组展示。(2)(3)4~8人一组→散点。(4)10人一组→散点。</p> <p>教学方法:(1)4个小组分别展示组合动作。(2)学生积极思考,各小组自主讨论、编排、调整、练习,巩固自编组合动作,教师巡回指导。(3)学生自信地展示自编的组合动作并进行自评、互评;教师讲评,肯定学生的动作的创新性、美观度。(4)教师带领学生进行体能练习;学生遵守要求,不怕困难,认真完成预设的体能练习任务。</p>
		3. 结束部分	
	在音乐伴奏下放松,总结评议。	<p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。</p>	
18	<p>1. 完成侧手翻—直立转体—俯平衡—挺身跳组合动作及创编组合动作的考核。掌握两套组合动作的基本知识,并运用于考核中。</p> <p>2. 克服考核时的紧张情绪,能保持情绪稳定,适应考核的变化。</p> <p>3. 遵守考核要求,</p>	1. 开始与准备部分	
		韵律操,“1、2、3,木头人”游戏。	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开→散点。</p> <p>教学方法:教师带领学生做韵律操,在“1、2、3,木头人”中调节缓解紧张气氛、愉悦身心。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 练习组合动作:创编的组合动作;侧手翻—直立转体—俯平衡—挺身跳。</p> <p>(2) 考核组合动作:创编的组合动</p>	<p>教学组织:(1)(2)2人一组。</p> <p>教学方法:(1)自主练习组合动作,教师巡回指导,告知考核办法与要求、评分标准。(2)教师指导学生分组考</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	文明参与考核,能迎难而上,表现出自信和抗挫折的能力;能接受考核的结果。	作;侧手翻一直立转体—俯平衡—挺身跳。	核,并进行评分;学生遵守考核要求,认真表现,相互观察,相互评价,接受考核结果。
		3. 结束部分	
		放松,选择考核中的典型视频进行观看并总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开→散点。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,结合现场拍摄的视频对本节课及本单元进行总结评议。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<p>1. 能连贯地完成前滚翻成直角坐—肩肘倒立、侧手翻一直立转体等动作,参与展示或比赛;基本描述前滚翻成直角坐—肩肘倒立、侧手翻一直立转体等动作的相关知识,了解技巧项目比赛的基本规则。</p> <p>2. 能独立参与体能练习,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。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次技巧运动比赛,并能进行简要评价。</p>	<p>1. 在前滚翻成直角坐—肩肘倒立、侧手翻一直立转体的学练和比赛中基本做到情绪稳定,积极与同伴交流,能适应学练和比赛环境的变化。</p> <p>2. 能描述前滚翻成直角坐—肩肘倒立、侧手翻一直立转体学练和比赛中的安全注意事项,能做出自我保护的动作。</p> <p>3. 做到每周运用前滚翻成直角坐—肩肘倒立、侧手翻一直立转体技能进行3次(每周1小时左右)课外体育锻炼。</p>	<p>1. 能按照规则参与所学技巧的展示与比赛。</p> <p>2. 表现出克服困难、积极进取、尊重同伴和对手的行为,能接受比赛的结果。</p>
良好	<p>1. 能准确完成前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥,运用前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥参与展示或比赛;能描述前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥的相关知识,了解技巧项目比赛的基本规则。</p> <p>2. 能乐于参与体能练习,体能</p>	<p>1. 在前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥的学练和比赛中做到情绪稳定,乐于与同伴交流,具有合作精神,能适应学练和比赛环境的变化。</p> <p>2. 掌握前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥学练和比赛中的安全注意事项,能做出自我保护的动作。</p>	<p>1. 能按照规则乐于参与所学技巧的展示与比赛。</p> <p>2. 表现出克服困难、积极进取、尊重同伴、对手和裁判的行为,能接受比赛的结果。</p>

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	<p>达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次技巧运动比赛,并能进行评价。</p>	<p>3. 基本做到每周运用前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥技能进行4次(每周1小时左右)课外体育锻炼。</p>	
优秀	<p>1. 能自如地完成侧手翻—直立转体—俯平衡—直立—挺身跳组合动作,运用侧手翻—直立转体—俯平衡—直立—挺身跳组合动作技术参与展示或比赛;能描述侧手翻—直立转体—俯平衡—直立—挺身跳的相关知识,了解技巧比赛的基本规则。</p> <p>2. 能主动进行体能练习,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。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于12次技巧运动比赛,并能进行分析评价。</p>	<p>1. 在侧手翻—直立转体—俯平衡—直立—挺身跳等有难度的动作学练和比赛中做到情绪稳定,主动与同伴交流,具有合作精神,能主动适应学练和比赛环境的变化。</p> <p>2. 能运用侧手翻—直立转体—俯平衡—直立—挺身跳学练和比赛中的安全注意事项,做出自我保护的动作。</p> <p>3. 每周积极运用侧手翻—直立转体—俯平衡—直立—挺身跳进行5次(每周1小时左右)课外体育锻炼。</p>	<p>1. 能按照规则主动参与所学技巧的展示与比赛。</p> <p>2. 表现出克服困难、积极进取、尊重同伴、对手和裁判等行为,能认真接受比赛的结果。</p>
单元教学反思			
<p>1. 优点:(1)注重结构化教学。对水平三技巧运动的内容进行整体性、全面性思考,注意各技巧动作技术之间的关联性,加强主要教学内容的整体性设计并遵循由易到难、由简到繁的原则,从而避免了许多单一动作技术的碎片化教学,并加强组合动作技术的学练和运用。(2)创设趣味性情境。基于对水平三学生的学情分析,创设了有趣、有效的自主学习、合作学习以及探究学习的情境,既促进学生运动能力提升,又激发学生技巧运动的学习兴趣,也为学生将技巧运动项目运用于日常生活奠定基础。(3)关注多维度创生。教学设计从整体的视角出发,抓住技巧运动的特性、特点,鼓励学生积极参与各种动作技术的展示或比赛,让学生在身体练习、交往互动、保护帮助中养成良好的健康行为、体育品德等。同时,引导学生去创编所学体操类技巧运动的组合动作,从而培养了学生的创新意识和能力。</p> <p>2. 不足:(1)培养学以致用能力还有提升空间。设计中,对“加强动作技术与生活实际联系的情境创设”还不够多,“培养学生在日常生活中自我保护的意识和能力”的具体措施还不够丰富,需要从更大程度上培养学生学以致用能力。(2)从“先学后用”转变到“先用后学”还需加强研究。在设计中,</p>			

因遵循运动技能形成规律和水平三学生身心发展特征,更多的是采用“先学练单个动作技术再学练组合动作技术”,尽管从操作层面来说,这是可行的,也是便于借鉴、实施的。但是,在落实《课程标准(2022年版)》及“素养本位”的背景下,需要更多地去践行“先用后学”理念,这是今后要进一步深入研究的。

3. 改进:(1)发现和设计更多的真实情境。体育教师要更多地关注学生、关注学生生活,在体育课中创设“多样态的学生日常的真实生活情境”,并将所学的技巧动作技术有效地运用其中。同时,要为学生提供更多机会,展示所学技巧运动的学习成果,并进行自评和互评。(2)探索和创新更多的教学模式。针对技巧运动项目,可以尝试先教组合动作技术,让学生从组合动作技术中发现哪些单个动作技术掌握得还不够规范、优美,再进行自我练习与提升,进而提升组合动作技术的学练质量。通过不断的实践探索,从而创生出更多有效的技巧运动教学的方式、模式。

二、水平三低单杠运动大单元教学设计

(一) 水平三低单杠运动大单元教学设计思路

本单元教学计划积极贯彻落实“健康第一”的教育理念,依据《课程标准(2022年版)》,以“素养提升”为本,充分发挥体育与健康课程的育人功能,根据水平三学生身心发展特征,设置学习目标,结合专项运动技能(体操类运动)水平三的内容,选择低单杠跳上成支撑、支撑左右移动、前翻下、支撑后摆下、单足蹬地翻身上、低单杠跳上成支撑—前翻下、低单杠跳上成支撑—支撑后摆下、低单杠单足蹬地翻身上成支撑—支撑后摆下、低单杠单足蹬地翻身上成支撑—前翻下等内容。运用讲解与示范法、合作学习法、探究式学习法、自主学习法、保护与帮助法、预防和纠正错误法、情境教学法等教学方法,提高学生保护与帮助、主动与同伴交流的能力等,助力学生体验多种角色,进而提高学生低单杠运动能力,形成健康的生活方式,养成良好的体育品德。本单元的18课时具体课次安排如下:

本单元第1~4次课,巩固与提高水平二低单杠运动教学中的部分动作技术,发展上肢力量、腰腹肌肉等力量,将所学的低单杠基础知识与技能在展示、比赛或游戏中运用。第5~6次课的教学内容是低单杠跳上成支撑—前翻下的组合动作,旨在让学生学会低单杠基本动作后能进行组合动作的展示。第7~10次课旨在学习低单杠支撑后摆下及组合动作,设计不同难度后摆高度的挑战,让学生能挑战自我,培养勇敢果断、不怕困难的精神。第11次课为中期考核课,主要考核低单杠跳上的组合动作,一是检验前10个课次的学习效果并作教学评价与反馈,二是为后面的组合动作学练作好铺垫。

第12~16次课的学习内容为低单杠拓展内容——低单杠单足蹬地翻身上及组合动作,让学生在学练中巩固低单杠组合动作的概念,在有挑战性的活动中能迎难而上,表现出自信和抗挫折的能力等。第17次课让学生自由组合低单杠动作,提高学生自主创编能力,加强与

同伴之间的交流,在小组创编组合动作时,培养团结合作、善于创造的能力。第18次课为考核课,对低单杠组合动作和50米跑进行考核,教师做好评分,及时讲评并反馈等。

本单元教学计划主要有以下3个方面的特色:一是多媒体教学增加直观感。设计中运用多媒体教学,将一些单杠比赛的视频,以清晰的图像、生动的画面、灵活多变的动画呈现在师生面前,开阔学生的视野,建立多个单杠组合动作的直观表象,从而明确低单杠展示或比赛的方法、规则等,助力低单杠教学更加形象直观。二是挑战性练习激发进取心。根据低单杠的特点,设置了循序渐进、层层递进的挑战性练习,既帮助学生克服学练低单杠时害怕、畏难的心理,以及遭受挫折和失败时保持情绪稳定,又培养学生勤学苦练、善于思考的习惯,更激发学生积极进取的精神。三是多维度评价培养审美观。设计中,既有教师的过程性评价、终结性评价,又有学生的自评与互评等多维的评价。特别是通过小组练习,让学生主动与同伴交流低单杠动作的学练方法并互相评价,形成互帮互学互评的学习氛围,逐步具备团队精神和集体意识,为学生树立了对单杠运动的正确审美观,让学生感受美,欣赏美和表达美。

在单元教学中,以教师评价为主,适当增加学生的自评和互评,在此基础上,教师对学生的评价再进行二次评价,采用综合性的学习评价方法,既关注低单杠动作技术在生活实际中的运用,又关注组合动作展示和小组挑战赛时基本礼仪的正确与规范;既关注同伴交流、主动创编并展示动作技术分析问题和解决问题以及自主创新的能力,又关注学练组合动作技术时的身体感知和情绪控制能力。旨在增加学生对低单杠运动的练习体验,培养自我保护意识和保护他人的意识,提高学以致用能力。

(二) 水平三低单杠运动大单元教学计划示例

表3-5 水平三低单杠运动大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none">1. 运动能力:积极参与低单杠斜身引体、仰卧悬垂、悬垂移位、跳上成支撑、前翻下、后摆下、低单杠跳上成支撑—前翻下、低单杠跳上成支撑—支撑后摆下等低单杠动作的学练,形成低单杠运动学习兴趣。提高上肢力量、腰腹肌肉力量、肌肉耐力、爆发力、位移速度、灵敏性、柔韧性等体能水平;识记低单杠的基本知识,学练低单杠运动的基本动作技术和组合动作技术,并能在体育展示或比赛中运用。运用低单杠比赛规则参与裁判工作,观看低单杠比赛并能进行简要评价。2. 健康行为:理解低单杠运动对健康的重要性,主动参与校内外低单杠的锻炼。将健康与安全知识和低单杠动作技术运用于日常生活中。在低单杠练习中遭受挫折和失败时保持情绪稳定。与教师、同伴交往和合作的能力得到提升,适应低单杠器械、场地等环境的能力增强。3. 体育品德:在低单杠跳上成支撑—支撑后摆下、低单杠跳上成支撑—前翻下等有挑战性的低单杠组合动作技术学习中能迎难而上,表现出自信和抗挫折能力。遵守低单杠运动各种规范和规则,尊重裁判,尊重对手,表现出公平竞争的意识。具有团队精神和集体意识,能接受比赛结果。
------	---

(续表)

主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:低单杠斜身引体、仰卧悬垂、悬垂移位、跳上成支撑、前翻下、后摆下、跳上成支撑—前翻下、跳上成支撑—支撑后摆下、单足蹬地翻身上成支撑—支撑后摆下(前翻下)等基本动作技术和组合动作技术及保护与帮助的方法;低单杠运动相关知识,常见单杠运动损伤的预防与处理方法。</p> <p>2. 技战术运用:在低单杠运动练习中合理运用主要的基本动作技术和组合动作技术,并将创编的动作运用到个人、小组、班级的游戏或比赛中。</p> <p>3. 体能: (1)一般体能:50米跑、往返跑、50米×8往返跑、追逐跑、接力跑、纵跳摸高、跳越障碍、俯卧撑、俯卧两头起、团身跳、跳跃接冲刺跑、体侧屈、跪姿肩部拉伸等,发展上肢力量、腰腹肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、爆发力、位移速度、灵敏性等体能。 (2)专项体能:斜身引体、仰卧起坐、悬吊、横叉、纵叉、坐位体前屈等。</p> <p>4. 展示或比赛:低单杠斜身引体、仰卧悬垂、跳上成支撑、悬垂移位、前翻下、后摆下、低单杠跳上成支撑—前翻下、低单杠跳上成支撑—支撑后摆下等基本动作和组合动作展示,参加小组挑战赛;在展示或比赛中做出正确、规范的低单杠动作,表现出低单杠运动展示或比赛的基本礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:了解低单杠运动中动作准确性与规范性的比赛规则与裁判方法,担任组内展示或比赛的裁判。</p> <p>6. 观赏与评价:学习如何观赏单杠比赛;每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次单杠运动比赛;了解与单杠运动有关的重要比赛,并能对这些比赛进行简要评价。</p>		
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)克服做低单杠运动有难度动作时的紧张、担心、害怕的心理。(2)具有保护与帮助的意识 and 行为。(3)适应身体在连续的不同情境(杠上支撑、悬垂、前摆下、前翻下、单足蹬地翻身上等)下的变化。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)基本动作技术和组合动作技术及保护与帮助的学练。(2)将低单杠基本动作和组合动作运用到小组、班级展示或比赛中。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)如何有效地利用低单杠器材、体能练习等增加每节课的运动密度和强度。(2)如何保障小组长带领下的分组学练的安全和运动密度、强度的提高。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)教师的讲解与示范、巡回指导与小组自主合作学练的有机结合。(2)情境教学法与展示或比赛法、合作学习法(保护与帮助)的有机结合。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	识记低单杠运动损伤的预防与处理方法,对低单杠运动感兴趣;能将仰卧悬垂运用到“悬垂踏区比远”比赛中。提高上肢力量、腰腹肌肉力量、爆发力、位移速度等体能。	<p>1. 开始与准备部分</p> <p>观看韵律操视频(强化肩部、手臂练习),积极参与练习,学习常见单杠运动损伤的预防与处理方法。</p> <p>2. 基本部分</p> <p>(1)巩固仰卧悬垂。 (2)学练仰卧悬垂一脚向前移(双</p>	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开→四列横队。 教学方法:观看视频,教师讲解,学生跟随教师做韵律操。</p> <p>教学组织:(1)~(3)伙伴型分组,4人一组用一个单杠。(4)四列横队,10</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
2	2. 能说出低单杠运动对健康的重要性;练习中能保持情绪稳定。 3. 按规则参加比赛,能充满信心,积极进取,有集体意识。	手用力抓紧杠,用脚踏“单杠”前面区域)。 (3) 比赛:悬垂踏区比远(看谁踏得远)。 (4) 体能练习:跳越障碍 20 次×3 组、50 米跑×3 组、连续俯卧撑 15 次×3 组、俯卧两头起 20 次×3 组。	人一组→散点。 教学方法:(1)教师讲解,学生巩固练习。(2)教师讲解与示范,巡回指导;学生 4 人一组分组练习。(3)教师指导学生积极参加比赛,宣布结果并讲评。(4)教师讲解与示范方法、规则;学生充满自信地完成体能练习。	
		3. 结束部分		
		音乐伴奏,积极放松,总结讲评。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:听音乐,教师带领学生放松身心,并进行总结讲评。	
	2	1. 连贯地完成低单杠仰卧悬垂一脚向前移、仰卧悬垂一脚向 4 个方位移动的组合作,并能进行展示;提高上肢力量、腰腹肌肉力量、位移速度、肌肉耐力等体能。 2. 练习时保持自我情绪稳定,积极与同伴交流仰卧悬垂一脚向 4 个方位移动的方法。 3. 遵守游戏与练习的规则,能树立正确的公平竞争意识,接受游戏结果。	1. 开始与准备部分	
拍手操(强化肩部、手臂练习),“拍手欢迎”游戏。			教学组织:四列横队成体操队形散开→伙伴型分成 4 人一组。 教学方法:教师示范、学生跟练,游戏活动、充分热身。	
2. 基本部分				
(1) 巩固仰卧悬垂一脚向前移。 (2) 学练仰卧悬垂一脚向前、后、左、右 4 个方向移动。 (3) 展示:仰卧悬垂一脚向前、后、左、右 4 个方向移动。 (4) 体能练习:30 米往返跑接力×3 组、跳越障碍 20 次×3 组、俯卧撑 20 次×3 组、斜身引体 20 次×3 组、跪姿肩部拉伸 15 秒×3 组、坐位体前屈 10 秒×3 组。			教学组织:(1)~(3)帮教型分组,分成 4 人一组一杠。(4)四列横队,10 人一组→散点。 教学方法:(1)分组练习,要求握紧杠,教师巡回指导并纠错。(2)教师讲解与示范,学生 4 人一组分组合作练习。(3)教师鼓励学生分组展示,教师讲评、学生自评。(4)教师带领学生进行体能练习;学生遵守规则,有正确的公平竞争意识。	
3. 结束部分				
	放松身心,总结讲评。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:教师带领学生拉伸韧带、放松身心,并进行总结讲评。		
3~4	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	1. 灵活自如地完成跳上成支撑、前翻下等动作并能运用到“皮皮猴悬吊前行”比赛中;提高上肢和腰腹肌肉力量、肌肉耐力、位移速度等体能。 2. 主动与同伴交流所学组合动作的学练方法,能主动为同伴提供好保护与帮助。 3. 在学练相关组合动作与做游戏时能迎难而上,遵守规则,克服困难,自信地参与展示与比赛。	1. 开始与准备部分	
		“皮皮猴学本领”情境导入,韵律操,“皮皮猴爬行”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→随机分成4人一组。 教学方法:教师示范与讲解,学生跟练,游戏活动、充分热身。
		2. 基本部分	
		(1) 学练低单杠跳上成支撑动作,明确姿态要求。 (2) 学练低单杠(直腿)前翻下动作。 (3) 学练低单杠跳上成支撑—前翻下动作及保护与帮助的方法(视频播放)。 (4) 展示:低单杠跳上成支撑—前翻下组合动作。 (5) 体能练习:“皮皮猴悬吊前行”游戏×3组、50米跑×3组、俯卧撑20个×3组、斜身引体20个×3组、体侧屈10秒×4组。	教学组织:(1)~(4)伙伴型分组,4人一组用一副单杠。(5)自然队伍分组→10人一组→散点。 教学方法:(1)(2)教师讲解与示范、巡回指导并纠错,学生分组练习并明确新要求。(3)教师结合视频讲解,学生分组练习。(4)教师讲评并指导;学生自信地展示组合动作并知道动作连贯等要求,学生自评与互评。(5)教师讲解与示范游戏方法;学生能积极参与游戏,克服悬吊的困难,完成体能练习。
		3. 结束部分	
	师生跟随轻音乐放松身心,总结评议。	教学组织:四列横队成体操队形散开。 教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。	
6~17
18	1. 完成低单杠组合动作和50米跑的考核。 2. 小组间做好保护与帮助,相互鼓励,克服考核时的紧张情绪,适应考核环境的变化。 3. 遵守考核要求,尊重裁判,表现出挑战自我的精神,展示出单杠比赛	1. 开始与准备部分	
		韵律操(强化肩部、手臂、腰腹部练习),“炒黄豆”游戏。	教学组织:四列横队成体操队形散开→伙伴型分组,分成2人一组。 教学方法:教师示范,学生跟练,游戏活动、充分热身。
		2. 基本部分	
	(1) 练习:各小组根据能力自选组合动作技术。 (2) 考核1:小组展示自选组合动作,师生分别评分。	教学组织:(1)(2)伙伴型分组,学生4人一组,低单杠两横排分布。(3)8人一组。 教学方法:(1)自主练习组合动作,教	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	的基本礼仪。	(3) 考核 2:50 米跑。	师巡回指导,强调规范、连贯、美观。 (2)(3)学生遵守考核要求并自信地参与考核、保护与帮助及观摩,师生分别评分,教师讲评。
		3. 结束部分	
		在音乐的伴奏下,放松身心,总结评议。	教学组织:散点。 教学方法:教师带领学生放松身心,并进行总结评议。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<p>1. 能做出所学低单杠运动主要的基本动作和组合动作技术;运用所学的 3~4 个动作技术组成的组合动作技术参与展示或比赛;能描述低单杠运动的相关知识,能说出低单杠比赛的基本规则。</p> <p>2. 能独立参与体能练习,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。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次单杠运动比赛,并能进行简要评价。</p>	<p>1. 在所学低单杠运动的学练和比赛中做到情绪稳定,积极与同伴交流,具有合作精神,能适应学练和比赛环境的变化。</p> <p>2. 能描述所学低单杠运动的学练和比赛中的安全注意事项,做出自我保护的动作。</p> <p>3. 做到每周运用低单杠运动技能进行 3 次(每周 1 小时左右)课外体育锻炼。</p>	<p>1. 能按照规则参与所学低单杠运动的展示与比赛。</p> <p>2. 表现出克服困难、积极进取、尊重同伴和对手的行为,能接受比赛的结果。</p>
良好	<p>1. 能连贯地完成所学低单杠运动主要的基本动作和组合动作技术;运用所学的 5~6 个动作技术组成的组合动作技术参与展示或比赛;能描述低单杠运动的相关知识,能解释低单杠运动比赛的基本规则。</p> <p>2. 能乐于参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的良</p>	<p>1. 在所学低单杠运动的学练和比赛中做到情绪稳定,乐于与同伴交流,具有团结合作、勇敢顽强的精神,能适应学练和比赛环境的变化。</p> <p>2. 能阐述所学低单杠运动的学练和比赛中的安全注意事项,做出自我保护的动作。</p> <p>3. 做到每周运用低单杠运动技能进行 4 次(每周 1 小时左右)课外体育锻炼。</p>	<p>1. 能按照规则,乐于参与所学低单杠运动的展示与比赛。</p> <p>2. 表现出克服困难、积极进取、尊重同伴、对手和裁判的行为,能接受比赛的结果。</p>

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	好水平。 3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 10 次单杠运动比赛,并能进行评价。		
优秀	1. 能灵活自如地完成所学低单杠运动主要的基本动作和组合动作技术;运用所学的 7~8 个动作技术组成的组合动作技术参与展示或比赛;能解释低单杠运动的相关知识,能分析低单杠比赛的基本规则。 2. 能主动参与体能练习,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。 3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 12 次单杠运动比赛,并能进行分析评价。	1. 在所学低单杠运动的学练和比赛中做到情绪稳定,主动与同伴交流,具有合作精神,能适应学练和比赛环境的变化。 2. 能解释所学低单杠运动的学练和比赛中的安全注意事项,做出自我保护的动作。 3. 做到每周运用低单杠运动技能进行 5 次(每周 1 小时左右)课外体育锻炼。	1. 能按照规则主动参与所学低单杠运动的展示与比赛。 2. 表现出克服困难、积极进取、尊重同伴和对手、裁判等行为,能认真接受比赛的结果。
单元教学反思			
<p>1. 优点:基于“素养本位”,设计与实施的 18 个课次大单元,主要有 3 个方面的优点。(1)注重教学结构化。本单元教学由基础学习阶段和巩固学习阶段组成,注重低单杠动作技术教学的结构化,通过层层递进的设计,让学生由基本动作的模仿与体验到组合动作的连贯完成,再到巩固提高与展示比赛,既符合运动技能形成规律和学生身心发展特征,又消除了学生面对低单杠运动中有一定难度的动作学练时的担心、害怕、紧张等心理状态。在从体验到完成低单杠动作的喜悦中,激发了学生学练低单杠的兴趣,提高了学生低单杠运动能力。同时,在每节课的练习设计中也遵循这一规律,并且采用了由易到难、循序渐进的学练方式,不断给学生带来成功的体验,让学生逐步掌握低单杠动作技术。从而,帮助学生在学练有一定难度的体育运动中,表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质,进而在面对日常的学习和生活中的困难时,敢于直面挫折、积极进取。(2)关注学生差异性。根据学生的身高、力量大小和学习能力,让学生利用体操垫自主调整低单杠的高度,选用大小不同的踏板并调整远近等进行练习,让学生体会到成功学习的喜悦,产生积极学习的态度。(3)教学手段多样化。运用多媒体教学,将单杠比赛的视频直观地呈现在师生面前,既开阔了学生的视野,又加强了学生对于低单杠运动规则、礼仪等知识以及低单杠动作技术的理解。此外,在学练过程中,教师还根据动作的特点设置了不同的辅助练习手段,例如:支撑后摆用脚触碰不同高度的彩带、在踏板上练习蹬地等,既体现了分层教学,也给学生自评提供了一定的评价标准。</p> <p>2. 不足:(1)低单杠运动教学组织的难度系数相对较大。如果单杠器材能达到 20 副,学生可以 2 人一组合作学练;但如果是 10 副,就只能 4 人一组进行合作练习。那么,当 2 人一组进行组织教学时,</p>			

(续表)

单杠数量多、分布比较广,教师关注到每一位学生的难度较大;而当4人一组时,尽管组织教学会容易一些,但是即使教师设计了较多的体能练习、减少了讲解的时间等,少数课次还是难以保证140~160次/分的运动强度和50%的个体运动密度。(2)在低单杠运动教学中,学生进行动作练习时可能会面临一些安全隐患,如摔落、扭伤等。缺乏充分的安全措施和指导,可能会增加学生在练习过程中发生意外的风险。

3. 改进:(1)在“学、练、赛”一体化教学中,既要保证单杠器材的数量,又要根据实际选择运用合适数量的单杠器材,并在练习时合理进行分组,增加学生练习密度,提高运动强度。(2)低单杠动作涉及危险因素,为了保证学生的安全,需要教师和学生一起严格遵守安全规范。在教学前,要向学生讲解注意事项,并适时示范正确的安全姿势。教学中,教师要时刻指导学生规避安全风险和运动伤病,尽可能地运用垫子、护具等器材形成必要的安全与保护措施。

三、水平三韵律操大单元教学设计

(一) 水平三韵律操大单元教学设计思路

本单元教学依据《课程标准(2022年版)》的课程目标、课程内容及学业要求等进行设计,积极贯彻“健康第一”的教育理念,充分发挥体育与健康大单元教学的育人功能,培育学生学科核心素养。针对水平三学生的身心发展特征及规律,选择左右并步、左右交叉步、开合跳、吸腿跳、小马跳、V字步、前平举、侧平举、斜上举、屈臂、伸臂、手臂绕与绕环等具有挑战性的韵律操基本动作、组合动作以及成套动作,设计中采用讲解与示范法、多媒体教学法、完整与分解法、预防和纠正错误法、游戏教学法、情境教学法等多种形式的的方法和手段,切实将教师的“教”转化为学生的“学”,充分发挥想象力,激发创造力。具体课时安排如下:

第1次课主要进行韵律操节奏感的培养以及形体练习,为后期韵律操动作的教学奠定有力的基础。在第2~3次课中,分别以两个步法和一种类型的上肢动作为主要教学内容,先学练单个动作,再学练组合动作。在第4~7次课中,先学练组合动作,再学练单个动作,最后进行二次创编,由易到难,逐步递进,并在此阶段教学中加入组合创编,让学生初步尝试韵律操的创编。在第8~9次课中,增加练习难度,巩固6个步法和多种类型的上肢动作,并让学生分组合作创编不同的组合动作。在第10次课中,对学生创编的4个八拍动作以及体能(50米×8往返跑)进行考核。

第11~16次课,在上一阶段的教学中,选择学生创编的8个八拍优秀组合动作整合成韵律操《你笑起来真好看》,再进行韵律操《你笑起来真好看》的学练,同时学习韵律操常见运动损伤的预防与处理方法、韵律操展示的基本礼仪,以及韵律操比赛的规则与评分方法等,并在组合练习中进行展示。在第17次课中进行队列队形的变换与创编,并鼓励小组积极主动进行展示;在第18次课中对创编的韵律操《你笑起来真好看》的成套动作和队形变化以及1

分钟跳绳进行考核,教师做好评分,及时讲评并反馈。

本单元教学计划主要有以下3个方面的特色:一是加强结构化,注重完整体验。在水平二韵律操教学的基础上,基于“素养本位”,积极贯彻《课程标准(2022年版)》的理念,创造性地寻求“从完整到分解、先整体后部分”的设计思路。先进行组合动作的学练,再进行基本动作规范化、细化的学练,旨在增强学生对组合动作的完整体验的同时,体现韵律操的育人价值。二是培养自主性,融通合作学练。在设计中更趋向于引导学生“主动学”,如:课堂上,教师组织学生分小组合作学练;课堂结束后,教师给学生布置关于韵律操知识与技能的适量课后作业,从而让学生既注重课堂内的自主、合作、探究,又将学练延伸到课外、校外,最终养成学练韵律操的意识和习惯。三是优化适配性,整合多种音乐。在教学设计过程中,教师根据水平三学生身心发展特征和体育认知等,选择了一系列的音乐,这些音乐节奏多变、充满童趣,既有适合韵律操运动的节奏明快、刚劲有力的音乐,又有适合准备活动的儿童歌曲,更有轻松缓慢的放松音乐,提高了学生韵律操展示时的观赏性,更培养了学生的节奏感、想象力和表现力等。

单元教学中,在教师评价的基础上,适当增加学生自评与互评的机会,提升教学效果的同时,促进学生进一步优化8个八拍韵律操主要的基本动作技术和组合动作技术。教师在课堂教学中将组合动作的创编性、队形变换的多样性、合作学习的积极性等过程性评价与成套动作的流畅性、组合展示的艺术性、遵守规则的自觉性等终结性评价相结合,并采用二次评价的形式,在学生学练过程进行自评与互评的基础上进行升华。

(二) 水平三韵律操大单元教学计划示例

表3-6 水平三韵律操大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none">1. 运动能力:积极参与韵律操运动学练,形成韵律操运动兴趣。心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等体能显著提高。掌握所学韵律操运动的基本知识,学练韵律操运动项目的技战术,并能在韵律操展示或比赛中运用。运用韵律操比赛规则,参与裁判工作,观看韵律操比赛并能进行简要评价。2. 健康行为:理解韵律操运动对健康的重要性,主动参与校内外韵律操活动。将健康与安全知识和技能运用于日常生活中。在学练中遇到动作不熟悉、不连贯等挫折或失败时,能保持情绪稳定。与同伴和教师的交往与合作能力提升,适应场地、天气等环境的能力增强。3. 体育品德:在左右交叉步、小马跳、吸腿跳、手臂绕与绕环等具有挑战性的韵律操单个动作、组合动作以及成套动作学习中能迎难而上,表现出自信和抗挫折的能力。遵守韵律操运动规则,有尊重裁判、尊重对手和公平竞争的意识。在韵律操展示或比赛中具有团队精神和集体意识,能接受展示或比赛的结果。
主要教学内容	<ol style="list-style-type: none">1. 基础知识与基本技能:并步、左右交叉步、开合跳、吸腿跳、小马跳、V字跳等步法,举、屈臂、伸臂、绕与绕环等上肢动作,8个八拍韵律操主要基本动作技术和组合动作技术;韵律操运动的起源与发展,对身心健康的益处等知识,常见的韵律操运动损伤的预防和处理方法。

(续表)

	<p>2. 技战术运用:在多种韵律操练习中合理运用主要的基本动作技术和组合动作技术,将创编的动作运用到个人、小组、班级的游戏或比赛中。</p> <p>3. 体能:</p> <p>(1) 一般体能:牵手跑、50米跑、50米×8往返跑、变向跑、追逐跑、迎面接力跑、单脚跳、并脚跳、开合跳、弓步跳、转体跳、纵跳摸高、1分钟跳绳、仰卧起坐、仰卧举腿、俯卧两头起、仰卧推起成桥、俯卧撑、俯卧猜拳、俯撑爬行、坐位体前屈、纵叉、横叉、体侧屈等,发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等体能。</p> <p>(2) 专项体能:单脚跳、双脚跳、并脚跳、开合跳、弓步跳、转体跳等。</p> <p>4. 展示或比赛:韵律操的多人、小组比赛,展示个人和小组创编成果;展示或比赛中做出正确、规范的动作,表现出韵律操比赛的基本礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:了解韵律操运动中动作流畅与表现力的比赛规则与裁判方法,能担任组内展示或比赛的裁判。</p> <p>6. 观赏与评价:学习如何观赏韵律操比赛或表演;每学期通过现场、网络、电视观看不少于8次韵律操比赛或表演;了解与韵律操运动有关的重要比赛或表演,对这些比赛或表演进行简要评价。</p>		
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)适应不同展示或比赛环境(个人、小组、班级等)的变化。(2)发挥想象力和创造力,主动参与到组合动作的创编中。(3)表现出基本礼仪的同时,提高动作流畅性和表现力等。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)韵律操基本动作技术和组合动作技术的学练。(2)将韵律操基本动作技术和组合动作技术运用到展示或比赛中。(3)将韵律操基本动作创编成组合动作,将组合动作创编成成套动作。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)如何有效选择与运用音乐、游戏等来提高课堂教学各个环节学练的适切度。(2)如何合理调配个人、小组与班级的展示或比赛来增强韵律操学练的效果,提高课堂运动密度和强度。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)教师的讲解与示范和多媒体教学、学生自主学练、分小组合作学练的有机结合。(2)情境创设与学练、展示和比赛的有机结合。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 说出韵律操相关理论知识并能在“健美形体”的展示中运用;平衡能力、位移速度、协调性等体能得到提高。 2. 知道韵律操运动对健康的重要性,主动参与韵律操动作的学练,并将健康与安全知识运用于日常生	1. 开始与准备部分	
		韵律操课堂教学要求,韵律操运动的基本概念。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解示范要求、概念,运用情境导入本课内容。
		2. 基本部分	
		(1) 观看韵律操比赛与展示视频,并学会数节拍、找出重拍。 (2) 韵律操节奏练习:头、手、脚、肢体配合。 (3) 形体练习:上下振臂、手臂画圈、提踵、提踵走等。	教学组织:(1)四列横队成扇形散开。(2)~(4)四列横队成体操队形散开。(5)随机分成4组,鱼贯式练习。 教学方法:(1)集体观看视频。(2)(3)教师边讲解边示范,学生集体跟练。(4)教师指导学生进行展示;

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>活中。</p> <p>3. 遵守游戏与比赛的规则,有公平竞争的意识;在“健美形体”展示中,有团队精神和集体意识。</p>	<p>(4) 展示:“健美形体”。</p> <p>(5) 体能练习:牵手跑 25 米×3 组 (“滚雪球”游戏),俯卧撑 10 次×3 组、并脚跳 60 次×3 组、仰卧起坐 15 次×3 组、转体跳 20 次×3 组。</p>	<p>学生团结协作,相互观看,相互交流。</p> <p>(5)教师讲解与示范游戏方法,带领学生进行体能练习;学生遵守规则、公平竞争。</p>
		3. 结束部分	
		<p>跟随视频与音乐,放松身心,总结评议。</p>	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开。</p> <p>教学方法:教师带领学生观看轻柔舞蹈视频,在音乐伴奏下,模仿动作、放松身心。教师总结并布置课后观看表演视频的作业。</p>
		1. 开始与准备部分	
2	<p>1. 连贯地完成左右并步、左右交叉步、前平举、侧平举、斜上举等动作,并在展示中运用;柔韧性、肌肉力量和心肺耐力等体能得到提高。</p> <p>2. 知道韵律操对于健美形体形成的重要性;交往与合作能力有所提高;在比赛中遭受挫折和失败时,能保持情绪稳定。</p> <p>3. 遵守比赛规则,具有团队精神,在有挑战性的体育活动中迎难而上,表现出自信和抗挫折能力。</p>	<p>韵律操,节奏游戏(运动员进行曲)。</p>	<p>教学组织:四列横队。</p> <p>教学方法:教师带领学生在音乐伴奏下学练拍手、叉腰、踏步等基本动作,体会动作的节奏。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 观看韵律操展示视频,了解韵律操的基本礼仪。</p> <p>(2) 学练基本动作技术:左右并步、左右交叉步、前平举、侧平举、斜上举。</p> <p>(3) 学练组合动作技术:左右并步、左右交叉步、前平举、侧平举、斜上举的组合动作。</p> <p>(4) 小组内创编与练习组合动作。</p> <p>(5) 体能练习:俯撑爬行 15 米×3 组 (“推小车”游戏),仰卧举腿 20 次×3 组、开合跳 30 次×3 组、坐位体前屈 10 秒×3 组。</p>	<p>教学组织:(1)扇形队形。(2)~(4)四列横队成体操队形散开。(5)分成 2 个大组,每个大组再分 2 人一小组→散点。</p> <p>教学方法:(1)教师带领学生观看视频并讲述。(2)(3)教师边讲解边示范,学生集体学练。(4)学生分别在小组内创编并练习组合动作,其余同伴观看并相互交流。(5)教师讲解与示范游戏方法,带领学生完成任务;学生不怕困难,自信地参与体能练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>跟随视频音乐,放松身心,总结评议。</p>	<p>教学组织:四列横队成体操队形散开。</p> <p>教学方法:教师带领学生欣赏《大鱼》视频音乐,放松身心,并总结课程、布置课后作业。</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. 积极参与分组创编,能描述创编组合的知识,并能在展示或比赛中运用;上下肢力量、肌肉耐力、反应能力等体能得到提高。</p> <p>2. 能说出韵律操活动对心理健康的积极影响;在展示与游戏中,积极应对挫折和失败,保持良好的心态,学会调控自己的情绪。</p> <p>3. 遵守韵律操展示的规范要求和游戏规则,尊重裁判、尊重对手,表现出公平竞争的意识,能接受比赛结果。</p>	1. 开始与准备部分	
		“律动跳跳跳”游戏,韵律操。	<p>教学组织:将学生随机分成4组。</p> <p>教学方法:教师带领学生在音乐伴奏中做韵律操,并进行单脚跳、双脚跳等练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 巩固练习左右并步、左右交叉步、前平举、侧平举、斜上举等组合动作。</p> <p>(2) 分组创编:将所学步法和上肢动作进行组合创编。</p> <p>(3) 各组学练创编而成的组合动作。</p> <p>(4) 各小组展示创编成果。</p> <p>(5) 体能练习:追逐跑1分钟×4组(“丛林脱险”游戏)、俯卧撑20次×3组、坐位体前屈10秒×3组、纵跳摸高20次×3组。</p>	<p>教学组织:(1)四路纵队成体操队形散开,教师站在中间。(2)~(4)学生分成4组。(5)随机分成4组→散点。</p> <p>教学方法:(1)教师带领学生巩固练习组合动作。(2)教师指导学生分小组将所学步法、上肢动作进行组合创编。(3)组织各组练习创编的组合动作并讲评。(4)教师指导学生分组,学生按要求积极展示组合动作。(5)教师讲解与示范游戏规则;学生尊重裁判、尊重对手,接受被迫逐到的结果,努力完成体能练习。</p>
		3. 结束部分	
		跟随音乐《最初的梦想》进行放松拉伸活动,总结评议。	<p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:在音伴下,教师带领学生放松身心,并进行总结。</p>
4~17
18	<p>1. 完成成套动作和体能的考核,并能达到考核要求。</p> <p>2. 考核中保持情绪稳定,并能帮助同伴调控情绪;适应环境变化的能力得到增强。</p> <p>3. 在考核中表现出自信、抗挫折的能力,遵守规则、尊重裁判,接受考核结果。</p>	1. 开始与准备部分	
		巩固练习成套动作,拉伸韧带。	<p>教学组织:自然分组。</p> <p>教学方法:学生自主巩固练习成套动作并拉伸韧带。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 教师强调考核办法与要求以及评分标准等。</p> <p>(2) 考核1:韵律操《你笑起来真好看》成套动作与队形变换。</p> <p>(3) 考核2:1分钟跳绳。</p>	<p>教学组织:(1)~(3)分成4组。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解、强调要求。(2)(3)教师组织考核;学生自信地参与考核并相互观摩、相互评分,尊重裁判,能适应考核的紧张氛围。</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	
		放松身心, 总结评议。	教学组织: 四列横队。 教学方法: 教师一边总结大单元学习情况, 一边带领学生放松身心。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<p>1. 能连贯地完成所学韵律操主要的基本动作技术和组合动作技术; 运用所学的 3~4 个动作技术组成的组合动作技术参与展示或比赛; 能描述韵律操的相关知识, 能说出韵律操比赛的基本规则。</p> <p>2. 能独立参与体能练习, 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。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次韵律操比赛或表演, 并能进行简要评价。</p>	<p>1. 在所学韵律操的学练和比赛中做到情绪稳定, 积极与同伴交流, 具有合作精神, 能适应学练和比赛环境的变化。</p> <p>2. 能描述所学韵律操的学练和比赛中动作流畅性与表现力的裁判方法及安全注意事项, 努力提高动作完成质量, 做出自我保护的动作。</p> <p>3. 做到每周运用韵律操运动技能进行 3 次(每周 1 小时左右)课外体育锻炼。</p>	<p>1. 能按照规则参与所学韵律操的展示与比赛。</p> <p>2. 表现出克服困难、积极进取、尊重同伴和对手的行为, 能接受比赛的结果。</p>
良好	<p>1. 能准确完成所学韵律操主要的基本动作技术和组合动作技术; 运用所学的 5~6 个动作技术组成的组合动作技术参与展示或比赛; 能描述韵律操的相关知识, 能解释韵律操比赛的基本规则。</p> <p>2. 能乐于参与体能练习, 体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的良好水平。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 10 次韵律操比赛或表演, 并能进行评价。</p>	<p>1. 在所学韵律操的学练和比赛中做到情绪稳定, 乐于与同伴交流, 具有团结合作、勇敢顽强的精神, 能适应学练和比赛环境的变化。</p> <p>2. 能阐述所学韵律操的学练和比赛中动作流畅性与表现力的裁判方法及安全注意事项, 确保动作完成质量, 做出自我保护的动作。</p> <p>2. 做到每周运用韵律操运动技能进行 4 次(每周 1 小时左右)课外体育锻炼。</p>	<p>1. 能按照规则, 乐于参与所学韵律操的展示与比赛。</p> <p>2. 表现出克服困难、积极进取、尊重同伴、对手和裁判的行为, 能接受比赛的结果。</p>

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
优秀	<p>1. 能灵活自如地完成所学韵律操主要的基本动作技术和组合动作技术;运用所学的7~8个动作技术组成的组合动作技术参与展示或比赛;能解释韵律操的相关知识,能分析韵律操比赛的基本规则。</p> <p>2. 能主动参与体能练习,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。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于12次韵律操比赛或表演,并能进行分析评价。</p>	<p>1. 在所学韵律操的学练和比赛中做到情绪稳定,主动与同伴交流,具有合作精神,能适应学练和比赛环境的变化。</p> <p>2. 能解释所学韵律操的学练和比赛中动作流畅性与表现力的裁判方法及安全注意事项,确保动作完成质量,有朝气、活力,做出自我保护的动作。</p> <p>3. 做到每周运用韵律操运动技能进行5次(每周1小时左右)课外体育锻炼。</p>	<p>1. 能按照规则主动参与所学韵律操的展示与比赛。</p> <p>2. 表现出克服困难、积极进取、尊重同伴、对手和裁判等行为,能认真接受比赛的结果。</p>
单元教学反思			
<p>1. 优点:围绕“素养本位”设计与实施的18个课次的大单元教学计划,有3个方面的优点。(1)注重学以致用。能准确把握水平三对应的韵律操知识和方法,不是仅限于“纸上谈兵”,而是侧重于让学生在理解、掌握的基础上运用。教学中,教师能多次提醒并指导学生将所学的韵律操知识与基本动作运用于展示或比赛中,这样学生既能有意识地去掌握知识与技能,又能有意识地在小组合作学练中主动运用,从而使得所学的韵律操知识与技能变“活”。(2)关注情绪状态。在学练韵律操的过程中让学生了解和体验韵律操活动对身体健康、心理健康等方面的积极影响,特别是引导学生在韵律操学练过程中,以及游戏或比赛遭遇挫折或失败时,保持情绪稳定,拥有良好的心态。(3)强化合作学习。总体上看,学练韵律操主要采用了小组合作的方式,学生在小组合作创编与展示、交流与讨论等过程中,既对韵律操知识与技能有了更深入的认识,又增进了学生之间的友谊,使得各小组成员之间能共同进步,切实让学生表现出团队精神和集体意识。</p> <p>2. 不足:(1)在基本动作学练时,因为部分学生对健美形体、控制能力的学练要求还不够高,偶有“差不多就行了”的想法,所以教师也受到影响,也会有所懈怠。(2)在进行分组创编时,有些学生羞于表达自身想法,也未全身心地投入到小组合作练习中,教师也未及时关注到。</p> <p>3. 改进:(1)在基本步法、上肢动作教学的过程中,教师首先要高度重视规范性、优美性的动作要求,其次要在课堂上穿插渗透甚至强调身体动作和健美形体的规范。例如:在学练左右并步时,可加上手臂动作,强调身体动作要连贯、舒展。此外,对于思想上不够重视的学生,要利用课后时间,单独谈话、个别辅导、提振学练精神。(2)教师需要注意培养学生的团队协作能力,以及在编排动作的过程中鼓励学生积极参与、大胆表达、敢于挑战,培养自信大方的优良品质。此外,教师要根据教学实际情况,灵活地运用游戏激发学生的兴趣,努力使学生的体能得到增强,运动能力得到提升,为韵律操学练奠定坚实基础。</p>			

第三节 水平四体操类运动大单元教学设计

一、水平四技巧运动大单元教学设计

(一) 水平四技巧运动大单元教学设计思路

本单元依据《课程标准(2022年版)》要求,以学生核心素养培育为目标展开教学。大单元选择了以滚翻组合、倒立组合、侧翻组合和综合创编、展示或比赛为主题的递进性学习内容。从技能、体能的学练到技战术的运用,从观赏与评价到规则与裁判等,进行教授与学习。尝试以“学—练—赛—评”突出学生主体的教学方式,运用结构化的内容设计,选择综合性的学习评价,关注学生个体差异,践行“以体育人”,落实素养培育。

一是多样设计、多种途径、增强体质、以体育人。本单元针对水平四技巧运动项目的特点,设计了多样化、结构化、可选择性的单人、多人与团队的技能、体能练习和比赛,让学生在习得技能的同时提高体能,学习知识的同时学会运用,并获得多元体验;在学习中培养团队精神、规则意识、责任意识,并能始终保持对学习的热情,养成科学的锻炼习惯,展示自信的面貌。整个单元采用了教师示范讲解、视频观看模仿、分组合作学习、教学展示和比赛等途径,通过角色扮演、职业体验等方法,以目标引领、问题导向、评价参与,引导学生完成单元学习内容,最终达成单元学习目标。

二是综合运用运动技能,全面提升体能水平。水平四技巧运动大单元教学的36个课时的设计,依据学生已有的学习基础和经历,在已经学习了滚翻、后倒、推起成桥等技巧动作的前提下,继续学习和运用各种滚翻、侧翻、倒立、跳起、转体等动作。在单个动作技术的学习中,进行至少3个组合动作的小组创编、视频欣赏、展示比赛、评价分享和尝试裁判等教学方法,提高学生对所学知识技能的理解和综合运用。同时大单元根据水平四技巧运动的动作对体能的要求,设计了徒手和运用滑行盘、波速球等器械辅助的针对性较强的上下肢力量、腰腹力量、柔韧性、灵敏性、平衡性等一般体能和专项体能练习、比赛及考核,从而进一步提高体能水平。在此基础上,大单元还以滚翻类、倒立类、侧翻类等动作学习为基础,拓展了以下组合的学练和运用:①前滚翻分腿起—前滚翻—直立—俯平衡—直立—远撑跃前滚翻—蹲立—挺身跳;②前滚翻分腿起—前滚翻—直立—俯平衡—直立—鱼跃前滚翻—蹲立—挺身跳;③远撑前滚翻—前滚翻成直腿坐—后倒成肩肘倒立—后倒成跪撑—跪跳起;④侧手翻—直立转体—前滚翻—后滚翻成跪撑—头手倒立—前滚翻—跪跳起。通过参与各种体能锻炼,学习各种运动技能,将体能和技能综合运用到生活和比赛中,在实践中体验和锻炼心智,最终形成真正的运动能力。

三是多维学习评价,激发学习兴趣,养成锻炼习惯。对于学生而言,习惯的养成应该从兴趣开始。爱玩、爱动、爱竞争是每个学生的共同特点。但课程内容枯燥、学习评价单一往往会影响学生的学习兴趣,从而影响运动习惯的养成,对终身体育无益。本单元尝试通过考核、比赛、表演以及课外活动的组织和参与,用系统的评价内容、多样的评价方式、多元的评价主体,对学生进行学习行为的观察、诊断、引导和激励。从“知、能、行、健”四个维度,以定量与定性、过程性与终结性、绝对性与相对性、教师评价与学生评价等多种评价方式,对学生学习进行综合考量,促进学生更积极地学。

如本单元在每节课中设计学生在展示后相互评价,促进共同进步。在各个组合动作的展示或比赛中,根据学生能力不同,对学练情况进行过程性评价。除了评价技能学练的情况,对相互帮助、团队合作、学习热情、情绪控制、意志品质等方面也给予及时的记录和评价。同时,在完成阶段性技能目标中,也加入了体能考核和评价,如短绳快速跳等。在评价主体选择上,除了选择师生、生生评价,还利用课后锻炼的布置和完成,引用了家长评价。通过这样多样、多维、多元的评价内容和方式的选择与运用,给予学生自信,激发学习潜能,同时促进学生锻炼习惯的养成。

四是多元角色体验,提高活动参与度,养成良好品德。体育品德是参与体育运动的基础和保障。没有良好的体育品德,体育运动无法持之以恒,体育活动也不能正常开展。而体育活动又是培养体育品德的途径。因此,体育教学中首先要通过各种活动的参与,培养和激发学生对体育的兴趣,才能使意志得到锤炼、人格得到健全。本单元在学习中设计了展示和比赛、角色扮演,让学生体验裁判、运动员、志愿者的不同身份。通过体验活动中的角色,提高项目参与度和学练兴趣,从而进一步提升诚信自律、责任意识和集体荣誉感。单元计划中的保护与帮助环节强调小组成员间的协作,课后锻炼完成强调与父母师长合作。期望在学习中促进同伴间、长辈间、师生间的交流,从而促使团队意识、竞争意识、亲友意识的建立。

总之,本单元期待通过多维度的技巧项目的学习和运用,提高专项技能、综合体能、实践运用能力,并能将所学知识迁移到生活中,从而培养顽强的体育精神、科学的运动习惯,形成健康的生活方式。

(二) 水平四技巧运动大单元教学计划示例

表 3-7 水平四技巧运动大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none">1. 运动能力:能熟练完成技巧运动中支撑、滚翻、倒立、跳跃、侧手翻等基本动作和相关组合动作,理解技巧运动动作的基本原理、基本比赛规则和学练价值;发展心肺耐力与腰腹爆发力,提高体能储备;能运用基本动作进行组合创编,并能积极参与展示和比赛,尝试用不同学科知识解决学练中的问题。2. 健康行为:知道技巧运动的安全知识,能够处理常见的运动损伤;在小组学练以及团队展示
------	--

(续表)

	和比赛中能主动交流与合作,能进行自我保护并能帮助他人,养成良好的锻炼习惯;正确认识成功与失败的意义,具备良好的情绪调控和适应能力。		
	3. 体育品德:经历各项技巧动作和组合的学练、展示和比赛,养成遵守规则、积极进取的品质和面对困难顽强拼搏的精神;能够胜任不同角色,并具备敢于担当的责任意识;知道体操运动对品德养成的作用和意义。		
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:(1)技巧项目的动作分类、学练价值、历史发展。(2)技巧运动的专业动作术语:蹲撑、蹲立、跪撑、团身、直立、直腿、含胸等。(3)动作技术结构和原理。(4)基本动作技术:前滚翻分腿起、鱼跃前滚翻、肩肘倒立、头手倒立、侧手翻、跪跳起及组合。(5)锻炼安全:运动前积极热身,运动后认真拉伸放松;对技巧项目的常见运动损伤有预防意识,能简单处理。(6)制定自我锻炼计划。</p> <p>2. 技战术运用:运用所学的技巧基本动作技术进行组合创编,积极参与个人、小组展示和比赛,提高身体协调性、平衡能力、控制能力和心肺耐力水平。</p> <p>3. 体能:(1)一般体能:静态、动态的俯撑类、蹲跳类肌肉力量体能,上、下肢的协调性,50米跑、加速跑、高抬腿等位移速度,跳绳、游泳、有氧操等。(2)专项体能:体前屈、体侧屈、体后屈、绕环、上下肢的柔韧性和灵敏性。</p> <p>4. 展示或比赛:(1)基本动作技术课内展示和比赛。(2)各种力量、柔韧体能类比赛。(3)组合创编课后表演和比赛。(4)课后锻炼,拍摄动作展示和比赛视频。</p> <p>5. 规则与裁判方法:理解技巧运动的比赛规则和裁判方法,在展示和比赛中担任志愿者和裁判。</p> <p>6. 观赏与评价:关注各级别技巧运动比赛,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次技巧运动比赛,包括班级、校级、全国或国际级比赛等,并能作出合理的分析和评价。</p>		
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点:</p> <p>(1)能熟练完成成套动作,学练中能表现出合作学习、探究学习的积极性。(2)能运用所学知识,制定科学的锻炼计划,并能主动练习。(3)能克服心理障碍,体现出勇敢、顽强、积极的学习态度,并能呈现优美的身体姿态。</p> <p>2. 教学内容的重难点:</p> <p>(1)身体的空中控制能力。(2)能运用单个动作技术进行组合创编,并能展示或比赛。(3)参与各种比赛的策划和实践。</p> <p>3. 教学组织的重难点:</p> <p>(1)适当的保护与帮助时机的安排。(2)器械、场地使用和队形调动的安全性与协调性。(3)分组学练队形的分散与集中的合理布置。(4)课后锻炼的组织与评价。</p> <p>4. 教学方法的重难点:</p> <p>(1)示范与讲解的合理运用。(2)展示和比赛的运用,以及适时的情境创设。(3)合作、自主、探究学习方法的运用。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 理解初中技巧运动的主要学习内容、目标和要求以及考核内容、方	1. 开始与准备部分	
		课堂常规要求和学	教学组织:密集队形,四列横队。 教学方法:课堂常规落实。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	法和标准;发展腰腹力量、下肢柔韧性、肌肉力量以及心肺耐力等体能。 2. 能积极参与技巧运动学练;能与同伴相互交流、相互帮助,并能自我欣赏和相互欣赏。 3. 遵守规则,尊重教师和对手,正确看待比赛胜负。	2. 基本部分	
		(1) 技巧运动的基本概念和特点。 (2) 技巧运动的姿态要求与学练要求(特别注意脚尖、膝盖、自信的表情等)。 (3) 结合姿态要求的一般体能练习:两头起 10 次×3 组、1 分钟平板撑×3 组、俯卧抬上体 20 次×3 组、仰卧直腿起 20 次×3 组、原地起踵 20 次×3 组、1 分钟纵叉、1 分钟横叉。	教学组织:(1)技巧运动理论内容学习。(2)原地散点,间隔 1 米。(3)原地散点,间隔 2 米。 教学方法:(1)教师讲解,PPT 展示。 问题导入:你们知道体操运动中的技巧项目吗?观看视频,启发学生思考本单元的学习重点和难点。(2)问题导入:在技巧项目中如何保护与帮助?合作学习,相互帮助,相互纠错,比赛,展示。(3)一般体能练习,教师示范讲解,学生集体练习。
		3. 结束部分	
		(1) 上、下肢拉伸(配合呼吸)。 (2) 小结(概括概念、特点、学练要求等)。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)教师示范、语言提示,学生集体跟练。完成后,上下肢拉伸。(2)引导学生进行学习小结,小组分享学习体会,学会相互欣赏。
2	1. 尝试前滚翻分腿起完整动作,并能有意识地完成上体前倾向前滚翻,理解前滚翻分腿起的动作技术原理,发展柔韧性、协调性等体能,并能进行简单评价。 2. 学练中能表现出主动帮助与相互学习的行为,能接纳失败,并能正确面对失败。 3. 学习中有规则意识,能勇于面对困难,有责任心。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 单并步、双并步、交叉步、吸腿跳。 (3) 头部、肩部、全身拉伸,体前屈。	教学组织:(1)密集队形,四列横队。 (2)(3)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)(3)健美操基本步伐:低冲击步练习,全身静态拉伸,教师示范,学生跟练,热身启动。
		2. 基本部分	
		(1) 前滚翻、连续 2~3 个前滚翻。 (2) 两脚开立直臂支撑练习。 (3) 低头含胸前滚练习。 (4) 在保护与帮助下分组练习。 (5) 前滚翻分腿起一前滚翻直角坐组合动作练习,相互评价。 (6) 体能练习:原地团身滚动 10 次×3 组、仰卧举腿 5 次×3 组、仰卧臀桥 5 次×3 组、连续 3 次向前滚翻×3 组、前滚翻接力跑×2 组。	教学组织:2 人一组一块体操垫。 教学方法:(1)~(4)教师示范,语言提示,充分调动学生与滚翻运动相关的身体机能。(5)条件作业,进行各种辅助练习。(6)教师示范,学生集体跟练,教师用语言提示呼吸,尽力而为。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 能基本学会前滚翻分腿起的动作要领,并能进行相互保护与帮助;能尝试两个不同滚翻的组合练习,能体现良好的身体姿态。发展身体柔韧性和上肢肌肉力量;能积极参与小组比赛。</p> <p>2. 学练中有团队意识,能相互帮助,能较好地适应体操运动练习的强度,并有自我保护的意识。</p> <p>3. 能主动克服学习中的困难,并能分享学习体会。能遵守规则、尊重对手。</p>	3. 结束部分	
		<p>(1) 肩颈、背部、上肢肌肉拉伸放松。</p> <p>(2) 分组分享学习体会。</p>	<p>教学组织:体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师示范讲解动作方法,学生集体跟练,进行肩颈、背部、上肢肌肉拉伸放松。(2)引导学生分享学练体会,鼓励学生勇于面对困难。</p>
		1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 集合整队,宣布课的内容。</p> <p>(2) 集中注意力游戏:叫号完成体操术语动作。</p> <p>(3) 在音乐伴奏下,健美操低冲击步热身。</p>	<p>教学组织:(1)密集队形,四列横队。(2)(3)体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)用各种数字代表各种不同的体操术语,如:1——团身、2——低头含胸、3——直臂支撑等,通过叫号,让学生完成相应术语动作,提高学练兴趣和注意力。(3)教师示范,集体跟练。充分调动身体机能。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 连续2个前滚翻接前滚翻分腿起。</p> <p>(2) 举腿翻臀—前滚分腿推垫起。</p> <p>(3) 不同高度斜坡由高到低前滚翻分腿起。</p> <p>(4) 同伴帮助完成推背前滚翻分腿起。</p> <p>(5) 在保护与帮助下,分组分层完成两个不同滚翻的组合练习。</p> <p>(6) 体能练习:仰卧举腿8次×3组、仰卧两头起8次×3组、仰卧蹬车8次×3组、组合动作比赛3组。</p>	<p>教学组织:(1)~(5)2人一组一垫,散点布置。(6)体能练习,散点体操队形展开练习,教师讲解示范,集体跟练。</p> <p>教学方法:(1)~(4)教师示范讲解,体验动作,小组学练。(5)保护与帮助教学,分组合作学习,团队分工观察、帮助、纠正和学练交替完成。根据动作完成程度,通过不同难度的练习方法分层学习,进行个性化学习体验。(6)根据单个练习设计体能内容比赛。</p>
3. 结束部分			
<p>(1) 肩颈、背部、上肢肌肉拉伸放松。</p> <p>(2) 分组分享学习体会,自我评价。</p>	<p>教学组织:体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师用语言提示和鼓励,学生集体跟练。(2)小组分享学习体会,鼓励相互欣赏。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 理解滚翻动作原理并能运用各种前滚翻技巧;能形成动作学习的迁移;有良好的身体姿态;运用滑行盘辅助体能练习,发展上部肌肉力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 能与同伴主动合作和交流;能正确评价动作质量;正确认识身体健康的意义。</p> <p>3. 学练积极主动,能体现敢于克服困难、认真自信、遵守规则的品质。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 集合整队,宣布课的内容。</p> <p>(2) 低头夹海绵球,团身原地转圈。</p> <p>(3) 上部静力拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)密集队形,四列横队。(2)(3)体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)下颚和颈部夹海绵球,团身原地转圈,提高滚翻低头含胸意识,形成动作定型。(3)教师讲解示范,组织学练。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 组织连续3个前滚翻比赛。</p> <p>(2) 分组分层在保护和帮助下完成前滚翻分腿起。</p> <p>(3) 团身滚动直角坐练习。</p> <p>(4) 前滚翻分腿起—前滚翻直角坐组合练习。</p> <p>(5) 展示与评价。</p> <p>(6) 体能练习:滑行盘辅助平板撑腿开合10次×2组、平板撑登山步10次×2组、平板撑收腹比赛2组、开合跳20次×2组。</p>	<p>教学组织:(1)~(5)2人一组一垫。(6)体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:(1)~(4)教师讲解、示范。分组分层学练,“一对一”“多对多”组合,巡回指导。(5)问题情境创设,利用信息技术展示保护方法和评价要点。展示与评价学练成果,提高学生积极思考和主动创新意识。(6)组织体能练习和比赛,用滑行盘辅助。</p>
		3. 结束部分	
<p>(1) 肩颈、背部、上部肌肉拉伸放松。</p> <p>(2) 分组分享学习体会,相互评价。</p>	<p>教学组织:体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:分享学习体会,相互评价,提高对动作的理解。</p>		
5	<p>1. 能连贯完成前滚翻、后滚翻的动作,并能生活中形成迁移;在比赛中提高肌肉力量、柔韧性和灵敏性等体能。</p> <p>2. 能主动分享,主动参与保护和帮助,主动进行创编</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 集合整队,宣布课的内容。</p> <p>(2) 组织“四足”爬行比赛。</p> <p>(3) 颈部、肩带、上部、手腕拉伸。</p>	<p>教学组织:(1)密集队形,四列横队。(2)(3)体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)游戏形式,以四肢为“四足”呈仰卧状态,进行移动。分成若干组,间隔10米进行“四足”爬行比赛。(3)教师示范,集体跟练。静力拉伸,调动身体机能。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	与展示;能积极参与课内外各种锻炼,学会情绪调控。 3. 能主动克服学练中的困难,敢于挑战,不怕困难,乐于分享,能客观看待比赛胜负。	2. 基本部分	
		(1) 原地团身滚动练习。 (2) 连续两个后滚翻练习。 (3) 观赏自由操比赛中的滚翻视频集锦。 (4) 前、后滚翻动作组合分组创编与学练。 (5) 小组创编与展示。(至少两个不同滚翻组合)。 (6) 体能练习:仰卧举腿 10 次×3 组、坐位体前屈 10 秒×4 组、开合跳 30 次×3 组、25 米迎面接力跑×3 组。	教学组织:(1)~(5)2 人一组一垫。 (6)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)(2)视频示范教学,分析动作完成技术重点,提高动作完成度。(3)视频欣赏,教师讲解。 (4)(5)分组教学,巡视指导。组织分组,运用所学动作进行学练和创编。 (6)体操队形,四列横队。强化体操专项体能、下肢柔韧性体能。
		3. 结束部分	
		(1) 肩颈、背部、上肢肌肉拉伸放松。 (2) 分组分享学习体会,相互评价。 (3) 布置课后锻炼(拍摄两个连续的不同形式的滚翻动作视频,与家长或同伴互动)。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)集体跟练。(2)分享学习,培养欣赏美的能力和观察能力。 (3)拍摄课后锻炼视频,增进与家长的互动,培养亲子关系。
6	1. 能熟练地完成前滚翻分腿起动作,并能通过小组讨论进行前滚翻分腿起和交叉腿起立的创编,用滑行盘辅助锻炼上肢、腰腹肌力量和柔韧性等前滚翻专项体能,提高动作质量和体能储备。 2. 能积极分享学习体验,学会滚翻专项运动的科学拉伸和放松方法,提高身体健康水平。 3. 学练中能勇于克服困难,具备团	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 组织仰卧“四足”爬行接力比赛。 (3) 上肢拉伸。	教学组织:(1)密集队形,四列横队。 (2)(3)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)以四肢为“四足”呈仰卧状态,进行移动。分成若干组,间隔 10 米进行“四足”爬行比快。分 1~4 组,面对面接力。(3)教师示范,集体跟练。静力拉伸,调动身体机能。
		2. 基本部分	
		(1) 由高到低前滚翻分腿起复习。 (2) 前滚翻分腿起站立—后滚翻起。 (3) 前滚翻交叉腿起立—前滚翻分腿起。 (4) 各种滚翻动作自由学练,组合创编。 (5) 分享组合创编,展示滚翻动作	教学组织:(1)~(3)2 人一组一垫。 (4)(5)小组学习,教师个别指导。 (6)四路纵队,分组比赛。 教学方法:(1)~(3)创设问题情境,小组学习。(4)条件作业学习,选择相应学练内容。(5)分组学练,角色体验。分享不同角色的体验感,提高

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	队合作精神,能尊重裁判和对手。	在生活中的运用。 (6) 体能练习:滑行盘辅助直臂开合 1 分钟×3 组、滑行盘俯撑开合 20 次×3 组、30 米俯撑侧爬行比赛×3 组。	运用能力。(6) 体能比赛,提高体操学习专项体能,强化学练效果。
		3. 结束部分	
		(1) 肩颈、背部、上肢肌肉拉伸放松。 (2) 分享拍摄滚翻视频学习体会,布置课后自我锻炼。	教学组织:四列横队,体操队形。 教学方法:(1)教师示范,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)布置课后自我锻炼计划,培养锻炼习惯。
7	1. 具备良好的身体姿态,能熟练运用各种滚翻进行创编,并能生活中合理运用;能积极参与课内外比赛,提高技能运用和体能水平。 2. 能合理运用拉伸和放松来消除锻炼后的疲劳,达到科学健身的效果;学练中能积极展示,学会欣赏。 3. 学习中具备敢于拼搏和克服困难的品质,积极体验团队中的各种角色。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 在音乐伴奏下,健美操低冲击步(踏步、并步、交叉步、一字步等)、高冲击步(后踢腿、吸腿跳、开合跳、弓步跳等)热身。	教学组织:(1)密集队形,四列横队。 (2)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)在音伴下教学,集体跟练,充分拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 前滚翻、后滚翻、前滚翻交叉腿起立、前滚翻分腿起、前滚翻直角坐分组复习。 (2) 在保护与帮助下学练组合动作。 (3) 观看自由操滚翻动作集锦,分享观后感。 (4) 分组创编两个不同的滚翻加其他连接动作的组合。 (5) 小组展示与评价。 (6) 体能练习:俯撑滑行盘辅助腿开合 20 次×3 组、俯撑滑行盘辅助登山步 20 次×3 组、20 米脚垫滑行盘爬行前进比赛 3 组、20 米脚垫滑行盘向后爬行比赛 3 组。	教学组织:(1)~(5)2 人一组一垫。 (6)分 4~6 小组,组间间隔 2 米以上。 教学方法:(1)(2)条件作业滚翻练习,提供个性化学练菜单,分组自行选择相应学练内容和保护与帮助教学。(3)视频教学,拓展学习,联系学习与实践,学以致用。(4)(5)分组学习,进行组合创编、知识运用与分享。 (6)体能学习,组织比赛。
		3. 结束部分	
		(1) 肩颈、背部、上肢肌肉拉伸放松。 (2) 分享学习心得。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)教师示范,集体跟练,呼吸和动作相配合,充分拉伸。(2)分享学习体会,引导学生积极参与团队活动。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 能运用各种滚翻动作技术,进行个人和小组创编,并能在生活中合理运用;能积极参与课内外比赛,提高技能的同时增强上肢力量及心肺耐力等体能水平。</p> <p>2. 学练中能制定科学的锻炼计划,能合理运用拉伸和放松来消除锻炼后的疲劳,达到科学健身的效果;始终保持良好的学习状态,能积极展示。</p> <p>3. 学习中能尊重他人,遵守规则,具有团队合作意识。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 集合整队,宣布课的内容。</p> <p>(2) 在音乐伴奏下,健美操低冲击步(踏步、并步、交叉步、一字步等)、高冲击步(后踢腿、吸腿跳、开合跳、弓步跳等)热身。</p>	<p>教学组织:(1)密集队形,四列横队。(2)体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)在音乐伴奏下热身,集体跟练,提高学练兴趣。练健美操基本步伐热身,提升身体姿态呈现的美感。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 组合练习:前滚翻—后滚翻—前滚翻交叉腿起立—前滚翻成直角坐—后滚翻—挺身跳。</p> <p>(2) 分组创编 3 个不同的滚翻加其他连接动作的组合。</p> <p>(3) 小组展示和评价。</p> <p>(4) 体能练习:原地“小车”平板撑 20 秒×2 组、原地“小车”俯卧撑 8 次×3 组、30 米“推小车”比赛 2 组、向后“拉小车”比赛 2 组。</p>	<p>教学组织:(1)体操队形,四列横队。(2)小组学练,自主创编,个别指导。(3)集体分享,相互评价。小组展示与比赛:学练—展示—比赛。(4)比赛组织。</p> <p>教学方法:(1)滚翻组合动作学练,提高学习运用,激发学习兴趣。(2)学习分享,培养团结、友爱、积极的品质。(3)安全运动负荷学习,培养安全运动意识和习惯。(4)组织比赛,教师讲解,分组进行,并适时鼓励学生积极参与,遵守规则。</p>
		3. 结束部分	
<p>(1) 在音乐伴奏下进行瑜伽拉伸、呼吸配合。</p> <p>(2) 布置课后锻炼内容:自学技巧及体操比赛规则。</p>	<p>教学组织:体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师示范,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)分享学习体验和收获。</p>		
9	<p>1. 能运用各种滚翻进行 3 个以上动作的组合创编,并能在生活中合理运用;能积极参与课内外比赛,强化上肢、腰腹力量。</p> <p>2. 能主动制定科学的锻炼计划,并</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 集合整队,宣布课的内容。</p> <p>(2) 在音乐伴奏下,健美操低冲击步(踏步、并步、交叉步、一字步等)、高冲击步(后踢腿、吸腿跳、开合跳、弓步跳等)热身。</p>	<p>教学组织:(1)密集队形,四列横队。(2)体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)在音乐伴奏下热身,练健美操基本步伐配合音乐节奏,正确掌握节奏与动作的关系。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	能进行科学运动；能积极展示美，欣赏美。 3. 学习中能始终保持良好的学习状态、尊重他人，遵守规则，文明礼貌，能胜任运动中的不同角色。	2. 基本部分	
		(1) 体操技巧项目规则的学习和分享。 (2) 组合练习：前滚翻—后滚翻—前滚翻交叉腿转体 180 度起立—前滚翻分腿起—后滚翻—挺身跳。 (3) 运用学过的滚翻、侧手翻、跪跳起等动作创编至少 3 个动作的组合套路。 (4) 分组展示和评价(礼仪、姿态、规则)。 (5) 体能练习：原地平板撑 30 秒×3 次、原地低斜俯撑 30 秒×3 次、30 米“3 人推小车”(正推、反拉)比赛各 3 组。	教学组织：(1) 集体学习与分享。 (2)(3)小组学练。(4) 小组展示比赛。(5) 体能集体学练和分组比赛。 教学方法：(1) 结合体操规则的学习，进行学习分享。(2)(3) 组织学生分组，进行组合创编，进行“学练—展示—比赛”，提高知识运用能力。(4) 创设问题情境，引导学生在学练中积极评价和分享。(5) 教师指导，集体练习，组织比赛。
		3. 结束部分	
		(1) 在音乐伴奏下，瑜伽拉伸。 (2) 布置课后锻炼，按小组创编完成至少 3 个动作组合并拍摄视频，小组分享与评价。	教学组织：体操队形，四列横队。 教学方法：(1) 在音乐伴奏下，教师示范，集体跟练，注意呼吸和动作配合。(2) 分享学习体验和收获。
10	1. 练习各种团身滚动，并能进行组合练习；能在保护与帮助下完成远撑前滚翻；通过俯撑类体能练习和 1 分钟仰卧起坐考核，提高上肢、腰腹力量。 2. 通过同伴间的保护与帮助，理解保护与帮助在体操练习中的重要性并能运用，培养运动中的安全责任意识。 3. 在小组合作学练中，积极主动参	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队，宣布课的内容。 (2) 游戏“旱地龙舟”。	教学组织：(1) 密集队形，四列横队。 (2) 体操队形，四列横队。 教学方法：(1) 体育委员组织汇报，集体完成。(2) 学生分为四组，分别以一路纵队坐在起点，前后间隔 0.5 米且同侧手握一根橡皮筋，听到“起跑”口令后，所有队员四肢撑地向前进，直到最后一名队员通过终点线。
		2. 基本部分	
		(1) 各种方式的滚翻组合练习。 (2) 原地蹬地摆臂远撑练习。 (3) 在保护与帮助下的远撑前滚翻。 (4) 越过不同标志线的远撑前滚翻及组合练习。	教学组织：(1)~(4) 2 人一组一垫，分组学练，集体讲解，教师个别纠错。 (5) 集体练习，组织比赛和考核。 教学方法：(1)~(3) 小组合作学习，角色互换，相互评价。体验保护与帮助。(4) 创设游戏：小组对抗赛。教

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	与活动,敢于挑战,勇于克服困难,并能团结友爱。	(5) 体能练习和考核:顺时针俯撑移行3组、逆时针俯撑移行3组、20米俯撑爬行比赛×3组、1分钟仰卧起坐考核。	师示范并讲解。(5)组织仰卧起坐考核。按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中仰卧起坐的动作标准和评价标准考核,2人一组。教师用语言鼓励学生勇于挑战。
		3. 结束部分	
		(1) 肩颈、背部、上肢肌肉拉伸放松。 (2) 分组分享学习体会。	教学组织:(1)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)在音乐伴奏下,教师示范,集体跟练,注意呼吸和动作配合。 (2)分享学习体验和收获。
11	1. 能在保护与帮助下完成鱼跃前滚翻,学会蹬地摆臂跃起与直臂远撑后屈臂低头前滚动作,理解鱼跃前滚翻的动作原理,发展上肢和腰腹力量。 2. 能积极参与技能与体能练习,在学习、讨论中保持乐观开朗,能够接受他人的意见和建议。 3. 在同伴的保护与帮助下加强合作,感受成功,具有果断、自信的意志品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) “泡泡糖”游戏。	教学组织:(1)密集队形,四列横队。 (2)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)游戏教学,学生散点站立,教师喊“泡泡糖”,学生回应“粘什么”,教师随机说出一个数字和身体某一个部位,如“5只手”,学生要找搭档做出5只手触碰在一起的动作,未完成动作的学生做立卧撑一次。
		2. 基本部分	
		(1) 向前一步前滚翻。 (2) 原地连续兔跳。 (3) 向前连续兔跳一直臂支撑滚翻组合。 (4) 兔跳一连续2次前滚翻组合。 (5) 在保护与帮助下的鱼跃前滚翻练习和展示。 (6) 体能练习:俯撑击掌10次×2组、双人俯撑击掌10次×2组、1分钟平板撑×3组、俯卧撑比赛2组。	教学组织:(1)~(5)2人一组一垫,分组学练。(6)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)~(5)教师示范,学练视频展示,学生展示,相互纠错,教师指导。(6)设置比赛情境,分组比赛,激励学生顽强拼搏。
		3. 结束部分	
	(1) 肩颈、背部、上肢肌肉拉伸放松。 (2) 分组分享学习体会、自我评价。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)在音乐伴奏下,教师示范,集体跟练,注意呼吸和动作配合。 (2)分享学习体验和收获,尝试自我评价。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 掌握鱼跃前滚翻的完整动作技术,并能进行保护与帮助;能尝试在不同条件下进行有难度的滚翻组合练习,呈现良好的身体姿态,提高协调性和柔韧性等体能。</p> <p>2. 能够积极参与课内外体能锻炼,并能较好地适应体操运动练习方式、强度;具备良好的合作能力。</p> <p>3. 在练习中具备团队精神,具有果断、自信的良好品质。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 集合整队,宣布课的内容。</p> <p>(2) 游戏“团结站站站”。</p>	<p>教学组织:(1)密集队形,四列横队。(2)体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)学生2人一组,背对背相互挽臂坐在地上,听到“开始”后齐心协力站成直立姿势为成功,成功后依次增加2人坐在地上,再次开始练习,直到所有同学全部互挽臂成功站起。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 由低到高的团身前滚翻。</p> <p>(2) 由高向低的远撑前滚翻。</p> <p>(3) 越过低障碍的鱼跃前滚翻。</p> <p>(4) 鱼跃前滚翻过呼啦圈。</p> <p>(5) 在保护与帮助下的前滚翻—远撑前滚翻—鱼跃前滚翻组合学练。</p> <p>(6) 体能练习:15秒深蹲起×5组、弓步蹲10次×3组、深蹲跳8次×3组、20秒高抬腿×3组、鱼跃前滚翻接15米快速跑比赛。</p>	<p>教学组织:(1)~(5)2人一组一垫。(6)体操队形,集体练习。</p> <p>教学方法:(1)~(4)教师讲解示范,分组练习。(5)分组学练,教师指导帮助,问题情境设置,引导学生发现问题,解决问题。(6)分组循环练习,比赛情境创设。</p>
		3. 结束部分	
<p>(1) 肩颈、背部、上肢肌肉拉伸放松。</p> <p>(2) 分组分享学习体会,相互评价。</p>	<p>教学组织:体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师示范,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)分享学习体验和收获,尝试自我评价。</p>		
13	<p>1. 能够独立完成远撑前滚翻和鱼跃前滚翻,积极参与展示和比赛,并进行合理评价,运用仰卧类腰腹力量练习,继续提高腰腹力量和柔韧性能。</p> <p>2. 能够正确进行拉伸和放松,消除</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 集合整队,宣布课的内容。</p> <p>(2) 游戏“齐心渡河”。</p>	<p>教学组织:(1)密集队形,四列横队。(2)体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)游戏教学,学生4人一组,在起点处脱鞋后一路纵队站在一块体操垫上。听到“开始”后,最后一位队员将后方的另一块垫子拿起,传递到脚下垫子前放好,所有队员移动至前方垫子上,以此类推,直到所有队员到达终点。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>锻炼后的疲劳,学会用心率指标检测科学运动,达到科学健身的效果。</p> <p>3. 在条件作业练习中,不畏困难和挫折,勇于挑战自己,超越自己,提高自信心。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 越过标志线的远撑前滚翻。</p> <p>(2) 越过不同距离的鱼跃前滚翻。</p> <p>(3) 不同高度障碍远撑前滚翻—鱼跃前滚翻—爬行组合分组分层练习。</p> <p>(4) 在保护与帮助下练习完整组合动作。</p> <p>(5) 两人交叉鱼跃、远撑前滚翻组合展示。</p> <p>(6) 体能练习:仰卧举腿 15 次×3 组、仰卧腿屈伸 15 次×3 组、举腿卷腹 10 次×3 组、坐姿交替抬腿 10 次×3 组。</p>	<p>教学组织:(1)~(4)2 人一组一垫,分组练习。(5)分组分层,干部组织。(6)2 人一组,交替练习。</p> <p>教学方法:(1)~(4)小组合作学习,2 人一组,交换搭档,相互评价。(5)设置分层菜单,选择性练习。(6)教师指导,分组循环练习,鼓励学生勇于挑战。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 肩颈、背部、上肢肌肉拉伸放松。</p> <p>(2) 课后拍摄完整动作视频并分享学习体会。</p>	<p>教学组织:体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师示范,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)分享学习体验和收获。</p>
14	<p>1. 具备良好的身体姿态,能够熟练运用远撑前滚翻和鱼跃前滚翻进行创编,并能够在组合动作中合理运用;积极参与技能和体能的小组展示和比赛,提高动作质量和体能储备。</p> <p>2. 学会科学的放松与拉伸方法,在学习和讨论中保持乐观开朗,积极与他人交流、合作、互相帮助。</p> <p>3. 在学习中逐步提高自信心;在讨</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 集合整队,宣布课的内容。</p> <p>(2) 游戏“三人智取”。</p>	<p>教学组织:(1)密集队形,四列横队。(2)体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)3 人一组,听到“开始”后,三位学生同时跑出去抢远处的 2 个滑行盘后,经指定路线返回起点。得到滑行盘的同学得 2 分,三人中没有抢到滑行盘的一位同学,可以抓另外两人,抓到得一分,被抓者扣一分。最后计分决出名次。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 远撑前滚翻过不同障碍。</p> <p>(2) 组合练习:鱼跃前滚翻—前滚翻成直角坐—肩肘倒立—后倒成跪撑—跪跳起。</p> <p>(3) 分组创编两个不同滚翻加其他</p>	<p>教学组织:(1)2 人一组一垫。(2)~(4)6 人一组三垫。(5)分组学练后,组织比赛。</p> <p>教学方法:(1)条件式学习,创设不同难度的滚翻练习,学生选择性分组学</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	论和合作学习中能够尊重他人,并能勇于克服困难。	连接动作的组合。 (4) 组合展示与小组评价。 (5) 体能练习:仰卧卷腹 10 次×3 组、仰卧左右体侧屈 10 次×3 组、15 秒俯身登山×3 组、30 米滑行盘爬行比赛×2 组。	练。(2)(3) 小组讨论,探究学习,根据学习要求小组创编并练习。(4) 给出评价要点,小组学练中尝试相互评价。(5) 教师指导,分组循环练习,组织比赛。
		3. 结束部分	
		(1) 肩颈、背部、上肢肌肉拉伸放松。 (2) 分享学习心得与体会。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:教师示范,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。
15	1. 能熟练运用各种滚翻技术进行个人和小组创编,积极参加课内外比赛,提高技能运用水平,发展腰腹力量和下肢柔韧性。 2. 在团队合作中积极讨论,能够接受他人意见和建议,与同伴相互理解、包容,能较好地调控情绪。 3. 能够和团队一起实践,勇敢顽强,积极进取,学会观察,善于表达,并能够为团队作出自己力所能及的贡献。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 游戏“旋风跑”。	教学组织:(1) 密集队形,四列横队。 (2) 体操队形,四列横队。 教学方法:(1) 体育委员组织汇报,集体完成。(2) 游戏教学,学生 5 人一组,用双手共同握住一根体操棒,呈一列横队站在起跑线上。听到“开始”后,从起点出发,绕过 3 个或多个标志桶,按“S”形路线完成 20~30 米跑。用时最少的队伍获胜。
		2. 基本部分	
		(1) 远撑前滚翻、鱼跃前滚翻的分组复习。 (2) 观看自由操滚翻过障碍动作集锦视频,分享观后感。 (3) 分组创编 3 个不同滚翻加其他连接动作组合并练习。 (4) 分组展示组合动作与相互评价。 (5) 体能练习:30 秒跪坐压踝×3 组、左侧卧举腿 15 次×3 组、右侧卧举腿 15 次×3 组、仰卧踢腿 15 次×3 组。	教学组织:(1)~(4) 6 人一组三垫。 (5) 2 人一组一垫。 教学方法:(1) 视频学习,小组合练动作,教师指导。(2) 播放视频,小组学习并分享学习体会。(3)(4) 小组创编,3 个动作加连接动作组成小组合,每人尝试,并能展示和评价,教师语言提示相互观察,相互帮助。(5) 视频播放体能练习动作,分组循环练习,教师指导并组织比赛。
		3. 结束部分	
	(1) 在音乐伴奏下,瑜伽拉伸,呼吸配合。 (2) 分享学习心得与体会。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1) 教师示范,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2) 分享学习体验和收获,尝试自我评价。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	1. 能熟练运用各种滚翻技术进行个人和小组创编及展示,并能合理评价,积极参加课内外专项体能练习,提高心肺耐力。 2. 在考核中提高交流、协作能力,明确体育锻炼对成长的益处,并能将所学知识初步运用到生活实践中。 3. 能够在展示交流中表现出积极乐观与自信的品质,具有欣赏他人、尊重他人、遵守规则的良好品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 游戏“石头、剪刀、布”。	教学组织:(1)密集队形,四列横队。 (2)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)游戏教学,学生2人一组,面对面站立猜拳,赢的人前脚向后退一步,输的人一只脚留在原地,另一只脚向前与对面学生脚抵脚,直到一方输了之后不能再移动为止。
		2. 基本部分	
		(1) 组合练习:前滚翻分腿起—前滚翻—俯平衡—远撑前滚翻成蹲立,挺身跳。 (2) 运用学过的滚翻、侧手翻、跪跳起等动作创编至少三个动作组合进行展示考核。 (3) 滚翻组合考核和评价(动作、姿态、规则)。 (4) 体能考核:800米考核。	教学组织:(1)分组学练。(2)分组创编。(3)(4)分组考核。 教学方法:(1)问题引导,提示考核动作要领和要求,提高知识和技能的运用。(2)学习分享,提高观察和表达能力。(3)分组学练和考核循环进行。技巧成套完成,组织学生考核、观察和评价。(4)组织800米体能达标考核,考核标准参考《国家学生体质健康标准(2014年修订)》。鼓励学生积极参加考核,勇于挑战自我。
		3. 结束部分	
	(1) 在音乐伴奏下瑜伽拉伸、呼吸配合。 (2) 布置课后锻炼:小组分享考核体验与评价。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)教师示范,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)分享学习体验和收获,尝试自我评价和相互评价,引导学生遵守规则,尊重他人。	
17	1. 尝试完成各种靠墙倒立、教具辅助倒立和手倒立等动作。运用下斜俯撑行走等练习,尝试完成肩肘倒立的动作;通过俯撑类体能练习,提高上肢、腰腹力量和协调性。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 在音乐伴奏下热身:肩颈、背部、体侧拉伸。 (3) “石头、剪刀、布”游戏。	教学组织:(1)(2)体操队形,四列横队。(3)4人一组,自由组合。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)在音乐伴奏下,教师示范,集体学练。(3)游戏:4人一组,两人面对面站立,根据队友的输赢进行后退或前进,直到一方两脚前后开立无法移动。交换角色交替游戏。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	2. 积极参与俯撑类体能练习和比赛,能相互帮助,适应俯撑倒立类运动的练习方式和强度。 3. 学习中自尊自强,逐步提高自信心;在讨论、合作学习中尊重他人。	2. 基本部分	
		(1) 原地站立夹肘撑背。 (2) 团身前后连续滚动—滚动臂压垫。 (3) 直臂压垫、仰卧举腿。 (4) 在保护与帮助下完成仰卧举腿翻臀—后滚翻—蹲立组合。 (5) 小组展示,评价。 (6) 体能练习:俯撑击掌 8 次×3 组、30 秒平板撑×2 组、30 秒下斜俯撑×3 组、10 秒下斜俯撑接 20 米爬行比赛×3 组。	教学组织:(1)~(5)2 人一组一垫。 (6)分组学练,分四组比赛。 教学方法:(1)~(3)教师示范,学生集体学练。(4)在保护与帮助下教学,学练中体会运动安全,学会思考。 (5)小组展示比赛:学练—展示—比赛,学生自评、互价,激发学习思考,提高知识运用能力。(6)设置问题情境,问题引导体能比赛。
		3. 结束部分	
		(1) 在音乐伴奏下瑜伽拉伸、呼吸配合。 (2) 小结与思考:倒立时身体平衡的控制。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:教师示范,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。
18	1. 学习并能完成肩肘倒立的完整动作,学会保护与帮助以及自我保护的方法;继续提高身体在倒置状态下的上肢力量和腰腹肌、背肌的力量及空中控制能力,从而提高身体协调性以及运动神经系统的调节能力。 2. 通过学练中自我保护和同伴间的保护与帮助,了解保护与帮助在体操练习中的重要性和运动损伤的预防方法并能运用,培养运动中的安全责任意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 在音乐伴奏下做热身操:上肢静力拉伸。	教学组织:(1)(2)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)在音乐伴奏下热身,教师示范,集体跟练。静力拉伸,调动身体机能。
		2. 基本部分	
		(1) 直腿后倒举腿伸髋。 (2) 标志物举腿伸髋。 (3) 直腿后倒手肘支撑。 (4) 前滚翻—前滚翻成直角坐—后倒成肩肘倒立—团身起组合练习。 (5) 在保护与帮助下完成倒立练习。 (6) 展示、比赛与互评。 (7) 体能练习:3 分钟鬼步舞基础舞步组合、波速球坐姿两头起 15 次×3 组、波速球俄罗斯转体 20 次×3 组、波速球侧支撑 1 分钟×3 次(左右各 3 次)、1 分钟波速球平板支撑比赛×2 组。	教学组织:(1)~(3)2 人一组一垫。 (4)~(6)3 人一组一垫,靠墙练习,1 人练习,2 人保护与帮助。(7)四列横队,波速球辅助。 教学方法:(1)~(3)教师示范,学生集体学练。(4)(5)在保护与帮助下完成教学,学练中体会运动安全,学会思考。(6)小组展示比赛:学练—展示—比赛,用问题引导学生在学练中积极思考。(7)在音乐伴奏下练习体能,波速球辅助,提高学练兴趣和强度。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 在展示比赛中,加强合作、增进信任,培养克服困难、挑战自我的品质,并能欣赏同伴、悦纳自己。	3. 结束部分	
		(1) 瑜珈拉伸,呼吸配合。 (2) 小结与思考:倒立时肩肘支撑的平衡。 (3) 布置任务:拍摄肩肘倒立动作的视频。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:教师示范,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。
19	1. 能独立完成肩肘倒立的完整动作;学会自我保护的方法,具备自我保护的能力;继续提高上肢力量和腰腹力量以及空中控制能力。 2. 理解身体倒置下自我保护的重要性并能运用,培养运动中的安全责任意识;学习中乐观开朗,能够接受他人的意见和建议。 3. 练习中不畏困难,能积极挑战,并能遵守规则、尊重对手;体验合作学习的快乐。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) “你追我赶”游戏。 (3) 静力拉伸。	教学组织:(1)~(3)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)游戏教学,两排学生面对面站立,以甲队、乙队命名。根据老师给出的体操术语做追赶与逃脱的反应。给出滚翻类体操术语时甲队追,乙队逃;给出倒立类体操术语时乙队追,甲队逃。(3)教师示范讲解,学生集体完成,充分拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 在保护与帮助下练习肩肘倒立完整动作。 (2) 前滚翻成直角坐一肩肘倒立一团身起组合分组学练。 (3) 问题引导学练:倒立与滚翻在生活中的作用和意义。 (4) 巩固肩肘倒立一团身一挺身跳组合,相互帮助与提高。 (5) 在保护与帮助下尝试练习头手倒立。 (6) 体能练习:俯身下拉 20 秒×2 组、俯身划船 20 秒×2 组、俯身夹背 20 秒×2 组、俯身两头起 10 次×3 组、俯身直臂画圈 30 秒×2 组。	教学组织:(1)~(5)分组分层,2~4 人一组。(6)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)教师示范,学生练习并进行学练动作拍摄,通过拍摄动作并观察,改进动作质量。(2)条件作业学习,根据动作掌握的不同情况,分层分组学习。(3)问题情境创设,引导学生将学习与生活相联系。(4)(5)在保护与帮助下教学,在学练中学会自我保护,创设不同难度作业的情境,区别不同学习水平,鼓励学习兴趣。(6)体能练习和比赛,教师引导,学生相互鼓励,积极参与。
		3. 结束部分	
		(1) 组长带领瑜珈放松、呼吸配合。 (2) 分享学练体会。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:小组长示范,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
20	1. 提高对肩肘倒立、头手倒立、手倒立等动作的理解并能正确完成,在学练中理解规则并能合理运用,在体能比赛中强化背肌和腰腹力量以及空中控制能力。 2. 在展示和比赛中,继续理解技巧运动的规则,并能熟练运用比赛礼仪,建立良好的身体姿态;善于分享和保持稳定的情绪。 3. 具备尊重他人、遵守规则的意识,培养果断、自信的品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 在音乐伴奏下,健美操低冲击步(踏步、并步、交叉步、一字步等)、高冲击步(后踢腿、吸腿跳、开合跳、弓步跳等)热身。 (3) 体能拉伸:俯身静态夹背 30 秒×3 组、俯身静态 T 字拉伸 30 秒×3 组、俯身静态弓式 30 秒×3 组、坐姿背部静态拉伸 30 秒×3 组。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)健美操基本步伐热身,在音乐伴奏下,教师和干部示范,集体跟练。(3)静态拉伸,教师口令提示,小干部示范,集体跟练,充分拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 学练肩肘倒立、头手倒立组合动作教学视频。 (2) 欣赏自由操倒立集锦视频。 (3) 考核组合动作:示意开始、组合动作(前滚翻成直角坐一肩肘倒立一向前滚翻团身起)、结束动作、敬礼、退场。 (4) 分组展示,相互评价。 (5) 体能练习:10 米交叉步跑×2 组、开合跳 30 次×2 组、开合后踢跳 30 次×2 组、左右碎步跑 30 秒×2 组、组合步比赛×3 组。	教学组织:(1)~(4)分组学练,4~6 人一组。(5)分组比赛,6~8 人一组。 教学方法:(1)(2)视频教学,学生学习高水平比赛视频,提高对动作的理解,提升欣赏能力和审美能力。(3)小组展示比赛:学练—展示—比赛。(4)组织学生分组,进行组合创编和展示,增强自信心,学会尊重他人。(5)体能练习,用软梯等辅助教具,创设比赛情境,提高参与热情,培养自信意识。
21	1. 能在小组合作中将肩肘倒立和头手倒立动作连接进行组合创编,理解动作技术和规则运用,强化背肌和腰腹肌力量。 2. 善于运用比赛	3. 结束部分	
		(1) 组长带领瑜伽放松、呼吸配合。 (2) 布置课后思考:设计肩肘倒立的组合,用简笔画记录。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)组长示范,教师语言引导,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)布置课后作业,引导学生相互合作,相互欣赏。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 在音乐伴奏下,健美操低冲击步和高冲击步组合热身。 (3) 静力拉伸。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)健美操基本步伐热身,在音乐伴奏下,教师和小干部示范,集体跟练。(3)静态拉伸,教师口令提示,小干部示范,集体跟练,充分拉伸。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	礼仪,展现良好的身体姿态;在合作学习中培养包容、理解和沟通能力。 3. 能在合作学习中,积极进取、克服困难、诚信自律,并能坦然接受失败,乐于分享成功。	2. 基本部分	
		(1) 6人并排直腿后倒翻臀向上。 (2) 3人并排紧凑练习,并拍摄。 (3) 滚翻、倒立、跪立、跳起、直立、平衡等组合动作创编。 (4) 小组展示:表情自然、动作规范,姿态优美。 (5) 体能练习:仰卧卷腹 20次×3组、俯卧抬上体 15次×3组、1分钟双人卷腹传递球比赛×2组。	教学组织:(1)(2)6人一组两垫。(3)~(5)2人一组一垫。 教学方法:(1)6人并排紧凑直腿做后倒肩肘倒立练习,限制肘关节侧撑幅度。(2)3人并排紧凑练习,拍摄、观察、帮助学练。(3)小组学练组合动作,相互帮助和观察。(4)小组展示比赛:学练—展示—比赛,组织学生分组,进行组合创编。(5)教师语言引导,小干部示范体能练习并组织比赛,引导学生敢于面对失败,并能积极挑战。
		3. 结束部分	
		(1) 颈部、背部、上下肢肌肉拉伸放松。 (2) 小结,分享学练和分组创编的体会(完成度、表情、自信)。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)教师示范,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)分享学习体验和收获。
22	1. 能在小组合作中运用肩肘倒立和头手倒立动作进行组合创编,深入理解和运用动作技术和规则,强化背肌和腰腹肌力量,能积极参与展示,学会评价,进行探究学习。 2. 在创编和展示中,提高交流、协作能力;知道体操运动对促进身体健康、体态优美的作用,并能在实践中运用。 3. 在比赛欣赏和实践中,培养追求	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 在音乐伴奏下,健美操低冲击步和高冲击步组合热身。 (3) 静力拉伸。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)健美操基本步伐热身,在音乐伴奏下,教师和小干部示范,集体跟练。(3)静态拉伸,教师口令提示,小干部示范,集体跟练,充分拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 肩肘倒立、头手倒立动作复习;保护与帮助教学。 (2) 分组学练,观察、纠正练习。 (3) 小组创编组合动作。(包括开始示意、结束亮相和完整的滚翻、倒立和平衡组合动作)。 (4) 欣赏自由操比赛视频。 (5) 小组交流与评价(表情、姿态、完成度、自信表现)。	教学组织:(1)~(5)分组学练,4~6人一组两垫。(6)2人一组一垫。 教学方法:(1)保护与帮助教学,学会自我保护。(2)分组学习和创编,完成小组创编。(3)小组展示比赛:学练—展示—比赛。(4)欣赏自由操高水平视频,创设学习情境,提高创编思维。(5)用问题引导学习评价,尝试自我评价和相互评价。(6)引导学

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	卓越的意识,建立公平竞争的意识,文明礼貌、团结合作。	(6) 体能练习:1 分钟仰卧起坐比赛×2 次、10 次仰卧举腿触标志物×3 次、30 秒仰卧举腿触标志物比赛×2 组。	生组织体能练习和比赛,培养团队精神,增强体能水平。
		3. 结束部分	
		(1) 颈部、背部、上下肢肌肉拉伸放松。 (2) 分享技巧的学习体会(规则和对称美的定义)。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)示范讲解,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)分享学习体验和收获。
23	1. 能控制倒立状态下的动作技术;继续强化上肢、肩部、背部、腰腹力量和心肺耐力等体能,积极参与展示和比赛。 2. 在创编和展示中,学会体操运动中预防运动损伤的方法,能进行自我保护和同伴间互助,展示健康的体态,并能在实践中运用。 3. 在欣赏比赛和实践中,提高自信心,敢于展示自我、挑战自我,并能遵守规则。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) “运动五子棋”游戏。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)分若干组进行,长度 20 米,终点处画 4×4 九宫格图形,小组队员手拿滑行盘依次从起点跑出,到九宫格将滑行盘放置在九宫格空格上后跑回与后面队员接力,率先连上 4 个滑行盘的队伍获胜。
		2. 基本部分	
		(1) 观看教学视频,练习倒立动作。 (2) 小组在保护与帮助下完成头手倒立组合动作练习。 (3) 头手倒立动作展示、评价。 (4) 倒立组合动作创编、展示与比赛。 (5) 体能练习:集体深蹲跳 20 次×2 组、20 米矮子步走×2 组、开合跳 20 次×3 组、波比跳 10 次×3 组。	教学组织:(1)~(4)分组学练,4~6 人一组。(5)6 人一组,组织比赛。 教学方法:(1)用问题创设情境,视频教学,小组学练,用问题引导,提高学练效果。(2)(3)保护与帮助教学,引导学生积极思考。(4)体验学习,积极创新,主动评价和展示。(5)集体练习,进行体能比赛,增强体能水平。
		3. 结束部分	
		(1) 颈部、背部、上下肢肌肉拉伸放松。 (2) 分享学习中获得的帮助,与同伴相互赞美。 (3) 设计一周腰腹力量体能锻炼计划。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)教师示范,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)分享学习收获,尝试设计体能锻炼计划。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
24	1. 学会在帮助下完成靠墙手倒立, 体验侧手翻完整动作, 理解动作原理; 在俯卧挺身和两头起的练习中提高腰腹力量, 通过不同时间的靠墙手倒立加强倒置状态下上肢及腰腹体能。 2. 在学练中学会保护与帮助的方法, 并能与同伴分享学习经验, 享受运动中的快乐。 3. 明确公平竞争的意义, 增强团结、自信和规则意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 课堂常规, 宣布学习内容和要求。 (2) 集中注意力游戏: 萝卜蹲。 (3) 上肢柔韧性热身操。	教学组织: 体操队形, 四列横队。 教学方法: (1) 体育委员组织汇报, 集体完成。(2) 游戏教学, 老师指定口令, 完成指定动作。动作讲解与示范。(3) 跟随动作视频示范上肢柔韧性热身操, 教师口令指导。
		2. 基本部分	
		(1) “推小车”练习。 (2) 有人帮助靠墙手倒立。 (3) 用辅助教具(掌印、划线)练习倒立。 (4) 在保护与帮助下完成侧手翻—直立转体—俯平衡—前滚翻—直立组合练习。 (5) 侧手翻—直立转体—俯平衡—前滚翻—直立组合展示。 (6) 体能练习: 靠墙手倒立 10 秒、20 秒、30 秒各 3 组、俯卧挺身 10 次×2 组、1 分钟两头起比赛×2 组。	教学组织: (1) 2 人一组, 四组同时开始。(2)~(4) 4 人一组, 1 人练习, 2~3 人帮助。 教学方法: (1) 推小车动作讲解与示范, 先尝试, 后比赛。(2) 保护与帮助视频示范, 4 人一组, 1 人练习, 2 人帮助, 1 人观察并评价。(3) 运用掌印、画直线等辅助教具, 在保护与帮助下完成靠墙手倒立和侧手翻体验。(4)(5) 在同伴帮助下尝试连贯完成侧手翻动作。(6) 专项体能练习, 分组循环练习并比赛。
		3. 结束部分	
(1) 上、下肢拉伸。 (2) 小结, 布置课后作业(设计 2 个体能锻炼计划)。	教学组织: 体操队形, 四列横队。 教学方法: (1) 教师示范, 集体跟练, 呼吸和动作配合, 充分拉伸。(2) 分享学习收获, 设计体能锻炼计划, 并能主动锻炼。		
25	1. 学会侧手翻动作, 能用学过的动作进行 2~3 个动作组合的创编并能基本完成, 在平衡类体能练习中, 提高下肢、腰腹力量体能储备。 2. 学会评价的方法和要求, 在小组学练中能相互帮助和欣赏。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队, 宣布课的内容。 (2) 上肢柔韧性和力量热身操。 (3) “推小车”游戏。	教学组织: 体操队形, 四列横队。 教学方法: (1) 体育委员组织汇报, 集体完成。(2) 在音乐伴奏下, 示范完整动作, 集体跟练。(3) 游戏讲解示范, 2 人一组, 1 人直臂俯撑, 1 人将俯撑两腿抬起至腰的高度, 轻推前进。
		2. 基本部分	
		(1) 侧倒蹬地摆腿。 (2) 手撑高垫侧摆腿。 (3) 斜坡侧手翻。	教学组织: (1)~(4) 小组学练, 4~6 人一组。(5) 2 人一组, 循环练习。(6) 四列横队成体操队形散开。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 在比赛欣赏中,提升合作意识,勇于挑战,提高对美的创造、欣赏和展示能力。	(4) 连续 2~3 个侧手翻组合练习。 (5) 组合展示和相互评价。 (6) 体能练习:30 秒仰卧撑×3 组、20 秒俯撑登山步×3 组、平板支撑比赛 2 组。	教学方法:(1)~(3) 自制辅助器械,限制条件练习,提高学生对动作的理解和完成能力。(4)(5) 分组学练,在保护与帮助下完成组合练习,理解完整动作的概念。(6) 体能练习,分组循环练习,组织比赛。
		3. 结束部分	
		(1) 肩颈、上肢拉伸放松。 (2) 小结,布置课后作业。(设计一个中等运动强度的 10 分钟体能锻炼计划)。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1) 教师示范肩颈部分动作,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2) 知道中等运动强度,设计体能锻炼计划。
26	1. 学会后滚翻和跪跳起的组合动作,并能进行 3~4 个动作组合的创编和小组展示,能说出创编的思路。在学练中通过卷腹、仰卧体侧屈、平板撑等专项体能练习提高腰腹力量及身体空间控制能力。 2. 学练中,学会相互帮助,相互欣赏;合作中理解学习体操项目对形成良好的身体姿态的意义,并养成坚持运动的习惯。 3. 在学习和运动中,培养独立思考的能力、团队互助的精神、文明观赛和欣赏美的能力。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 上肢柔韧性热身操。 (3) “3 人推小车”游戏。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1) 体育委员组织汇报,集体完成。(2) 音伴配合,辅助器械练习,提高学练兴趣。(3) 游戏讲解,示范教学。游戏教学方法:3 人一组,1 人直臂俯撑,2 人各抬起俯撑者一腿至腰的高度,轻推前进。
		2. 基本部分	
		(1) 团身滚动,后倒推手。 (2) 跪姿摆臂。 (3) 跪跳前进接力比赛。 (4) 滚翻、侧手翻及连接动作进行组合创编。 (5) 创编组合展示和比赛评分。 (6) 体能练习:1 分钟仰卧起坐×2 组、30 秒卷腹×3 组、30 秒仰卧体侧屈×2 组、平板撑耐力比赛 2 组。	教学组织:(1)(2) 2 人一组一垫。(3) 6 人一组,组织比赛。(4)(5) 小组学练,6 人一组。(6) 循环练习,组织比赛。 教学方法:(1)(2) 小组学练,分层指导,保护与帮助跟进。(3) 比赛创设,提高学习兴趣。(4)(5) 分组创编和展示,引导学生相互观察和评价。(6) 体能练习,分组循环练习,组织比赛。
		3. 结束部分	
		(1) 肩颈、上肢拉伸放松。 (2) 学生分享学习体会。 (3) 布置课后作业。(分享体能锻炼计划,并进行改进)	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1) 教师示范肩颈、上肢拉伸,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2) 分享体能锻炼计划和锻炼效果,培养乐于分享的意识。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
27	1. 学会运用滚翻、平衡、倒立等单个动作进行4个动作以上的组合创编,并在学习中提升全身力量、柔韧性及身体空中控制能力。 2. 在小组展示和比赛中,能正确看待胜负,并能自我欣赏和自信展示。 3. 学练中能主动帮助同伴,能尊重同学,勇于克服困难,有责任意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) “矮子步走”比赛。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)游戏情境,分组比赛。5人一组纵队全蹲,听信号5人必须首尾相连,矮子步前进。
		2. 基本部分	
		(1) 侧手翻分组分层练习。 (2) 滚翻、平衡、倒立等动作组合创编并练习。 (3) 分组展示和评价。 (4) 分组展示,相互评价。 (5) 体能练习:30秒斜坡俯撑×2组、垫高下肢俯卧撑10次×2组、俯卧撑10次×2组、俯撑击掌10次×2组。	教学组织:(1)~(4)分小组学习,4~6人一组。(5)集体练习。 教学方法:(1)分层分组练习:靠墙倒立、侧倒摆腿、斜坡侧手翻、靠墙侧手翻等分组分层学练。(2)(3)分组学练、小组创编,教师巡回指导。(4)分组展示并相互评价。(5)体能练习示范,菜单选择,循环练习,并进行评价。
28	1. 能独立完成前滚翻分腿起—前滚翻—直立—俯平衡—远撑前滚翻—蹲立—挺身跳组合动作,掌握组合中动作完成节奏和身体姿态的控制,学习和研究组合路线的合理设计与运用;用波速球教具辅助,强化全身协调性和肌肉力量、心肺耐力等体能。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 在音乐伴奏下,波速球辅助健美操低冲击步热身。 (3) 全身静力拉伸。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)健美操基本步伐热身。在音乐伴奏下,波速球辅助,小干部示范,教师巡回指导,学生集体跟练。(3)静态拉伸,教师口令提示,小干部示范,集体跟练,充分拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 小组学习前滚翻分腿起—前滚翻—直立—俯平衡—远撑前滚翻—蹲立—头手倒立—挺身跳组合动作。	教学组织:(1)~(4)分组学练,4人一组。(5)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)小组讨论,组合动作学练,相互帮助与提高。(2)学习任务

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	2. 学习科学的锻炼方法,能够制定合适的锻炼计划并进行实践;在运动中能保持稳定的情绪,并能帮助同伴共同进步。 3. 学习中不怕吃苦、敢于展示、勇于挑战、乐于分享、遵守规则、公平竞争。	(2) 用学习卡片分享俯平衡动作学练方法。 (3) 问题引导:怎样合理设计动作组合与路线? 尝试在规定动作组合基础上创编展示路线和队形。 (4) 小组展示与评价。 (5) 体能练习:1~3分钟波速球平板支撑比赛3组、波速球开合跳10次×3组、波速球单脚平衡30秒×3组、连续巴塞转体比赛2组。	卡分享,自主学练,教师指导。(3)创设问题情境,引导设计合理的动作组合和路线。(4)创设展示和比赛情境,学以致用。(5)波速球教具辅助体能练习,组织比赛。
		3. 结束部分	
		(1) 颈部、背部、上下肢肌肉拉伸放松。 (2) 小结分享,布置课后作业:选择合适的音乐配合组合动作展示。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)教师示范,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)分享学练体会,布置课后学习要求。学会分享,学会相互欣赏。
29	1. 能独立完成前滚翻分腿起—前滚翻—直立—俯平衡—鱼跃前滚翻—蹲立—挺身跳组合动作,掌握组合动作完成的节奏、流畅性和路线的合理性;知道用运动心率测量运动强度的方法;用波速球辅助体能比赛,继续提高全身协调性、肌肉力量和心肺耐力等体能。 2. 能运用心率变化指数,制定科学健身的方法和计划,并能与同伴分享,正确看待胜负,能自我调节情绪。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 在音乐伴奏下,波速球辅助,健美操低、高冲击步组合热身。 (3) 全身静力拉伸。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)健美操基本步伐热身,在音乐伴奏下,波速球辅助,小干部示范,教师巡回指导,学生集体跟练。(3)静态拉伸,教师口令提示,小干部示范,集体跟练,充分拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 小组学习前滚翻分腿起—前滚翻—直立—俯平衡—鱼跃前滚翻—蹲立—挺身跳组合动作。 (2) 使用学习卡片分享鱼跃前滚翻动作的学练方法和保护帮助。 (3) 问题引导:中等负荷运动强度的运动心率是多少? 学习桡动脉测试测量心率法。 (4) 小组展示和评价。 (5) 体能练习:波速球单脚平衡30秒×2组、波速球平板撑登山步20次×2组、波速球平板撑开合跳20次×2组、巴塞转体比赛2组。	教学组织:(1)~(4)分组学练,4~6人一组。(5)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)小组讨论,组合动作学练,相互帮助与提高。(2)学习任务卡分享,自主学练,教师指导。(3)创设问题情境,学习用运动心率检验运动负荷是否合适。(4)创设展示和比赛情境,学以致用。(5)用波速球教具辅助体能练习,组织比赛。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 具备克服困难的勇气,积极面对恐惧心理并能勇于克服,在学习中学体现乐观的精神。	3. 结束部分	
		(1) 颈部、背部、上下肢肌肉拉伸放松。 (2) 小组分享,布置课后作业:设计30分钟滚翻和倒立的组合练习和体能练习,记录每个练习后的心率及恢复情况。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)教师示范,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)记录运用心率检验运动强度的心率数据。
30	1. 能独立完成远撑前滚翻—前滚翻成直角坐—后倒成肩肘倒立—后倒成跪撑—跪跳起组合动作,学会并能运用动作组合衔接的技巧;学习卡片辅助练习,提高思维;教具辅助体能锻炼,提高全身协调性、肌肉力量和心肺耐力等体能。 2. 能积极参加课内外和小组学习,保持健康开朗的学习态度,具备安全锻炼的意识。 3. 学习中不怕吃苦、敢于展示、勇于挑战、乐于分享。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 在音乐伴奏下,波速球辅助,健美操低冲击步热身。 (3) 全身静力拉伸。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)健美操基本步伐热身,在音乐伴奏下,波速球辅助,小干部示范,教师巡回指导,学生集体跟练。(3)静态拉伸,教师口令提示,小干部示范,集体跟练,充分拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 小组学习远撑前滚翻—前滚翻成直角坐—后倒成肩肘倒立—后倒成跪撑—跪跳起组合动作。 (2) 后倒成跪撑的保护与帮助学习。 (3) 学习卡片分享,尝试在规定的学习组合基础上创编路线和队形。 (4) 小组比赛和评价。 (5) 体能练习:1分钟波速球平板支撑2组、1分钟波速球直臂撑2组、波速球平板撑登山步10次×2组、波速球平板撑开合跳10次×2组、巴塞转体10次。	教学组织:(1)~(4)分小组学习,4~6人一组。(5)集体练习。 教学方法:(1)(2)组合成套动作完整练习,保护与帮助实践,强化安全意识。(3)用学习卡片分享学习方法,学生分组自主、探究学习。(4)比赛展示设计,促进学习使用与生活实际的联系,并进行自我评价。(5)借助道具,体能练习,分组循环练习,提高学练兴趣,增强体能水平。鼓励挑战,引导分享。
		3. 结束部分	
		(1) 颈部、背部、上下肢肌肉拉伸放松。 (2) 小结分享,布置课后作业:设计组合动作路线。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)教师示范,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)组织分享学习心得。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
31	1. 能独立完成侧手翻—直立转体—前滚翻—后滚翻成跪撑—头手倒立—前滚翻—跪跳起组合动作,增强上肢、肩背、腰腹力量体能;能积极参加展示和比赛并能合理评价。 2. 能运用组合练习中保护与帮助的方法,具备自我保护的意识;善于在小组学习中相互帮助和欣赏。 3. 在技能和体能学习中都能积极学练,团结友善,具备责任意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 在音乐伴奏下,健美操低冲击步和高冲击步组合热身。 (3) 全身静力拉伸。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)健美操基本步伐热身,在音乐伴奏下,教师和小干部示范,集体跟练。(3)静态拉伸,教师口令提示,小干部示范,集体跟练,充分拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 小组学习侧手翻—直立转体—前滚翻—后滚翻成跪撑—头手倒立—前滚翻—跪跳起组合动作。 (2) 在保护与帮助下练习组合动作并评价。 (3) 尝试在规定的学习组合基础上创编路线和队形。 (4) 展示、比赛和评价。 (5) 体能练习:30秒波速球平板支撑×3组、30秒波速球单臂支撑×2组、波速球平板撑登山步20次×3组、波速球平板撑开合跳20次×2组。	教学组织:(1)~(4)分小组学习,6人一组。(5)集体练习。 教学方法:(1)组合动作小组学练,提高学习运用能力,激发学习兴趣。(2)教师示范指导正确有效的保护与帮助方法,引导学生进行评价。(3)小组展示,分享编排路线的心得,讲解编排动作要素与方法。(4)组织学生分组创编和展示,并积极参与评价,提高知识运用水平。(5)借助道具,体能练习,分组循环练习,提高学练兴趣,增强体能水平。
		3. 结束部分	
(1) 颈部、背部、上下肢肌肉拉伸放松。 (2) 小组小结,集体分享学练体会。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)教师示范肩颈、上肢拉伸,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)小组分享学习体会。		
32	1. 具备欣赏美、实践美的能力,能通过学习比赛视频,深入理解动作原理,并能在实践中运用;具备完成技巧动作组合的体能。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 在音乐伴奏下,波速球辅助,健美操低冲击步搏击操热身。 (3) 全身静力拉伸。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)在音乐伴奏下,波速球辅助,搏击操组合热身,教师示范,学生集体跟练。(3)静态拉伸,教师口令提示,小干部示范,集体跟练,充分拉伸。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	2. 能够积极主动地参与小组和个人的学练和展示,并具备发现和运用安全知识的意识和能力。 3. 能遵守体育规则,表现出努力拼搏的精神和勇气。	2. 基本部分	
		(1) 与同伴一起学习欣赏动作视频、世锦赛等自由操视频。 (2) 分享欣赏体会。 (3) 小组创编。(3个动作起+连接动作) (4) 展示与评价。 (5) 体能练习:1分钟波速球平板撑×2组、波速球平板左右手开合10次×2组、30秒波速球侧平板支撑×2组(左右各2组)。	教学组织:(1)~(4)分组学练,6人一组。(5)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)视频导入,问题引导,集体观看学习组合动作的连接和路线的设计。(2)分组讨论视频中可选择的元素。(3)分组讨论和创编,6人一组,教师巡回指导。(4)分组展示,集体评价,教师引导。(5)波速球辅助教具,一人一球,做平板撑类体能练习,结合练习内容,组织比赛。
		3. 结束部分	
		(1) 教师带领练瑜伽,颈部、背部、上下肢肌肉拉伸放松。 (2) 小组分享,布置课后作业:改编课堂设计的组合动作,选择合适音乐配合组合动作自我锻炼,拍摄视频。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)教师示范,集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)集体分享组合创编心得,包括音乐、路线、表演等。
33	1. 能主动学习和参与创编,对动作技术和组合创编的要求有清晰的理解并能运用;表现出较好的身体姿态、运动能力和体能储备;能积极参与展示和评价。 2. 能克服心理障碍,积极参与学练,并能主动进行课内外锻炼,表现出较好的安全意识。 3. 学练中表现出较好的合作能力,友善对待同学、尊重师长;有公平竞争的意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 在音乐伴奏下,波速球辅助,健美操低冲击步搏击操热身。 (3) 全身静力拉伸。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)在音乐伴奏下,波速球辅助,搏击操组合热身,教师示范,学生集体跟练。(3)静态拉伸,教师口令提示,小干部示范,集体跟练,充分拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 课后锻炼视频分享与交流。 (2) 自由操国内外比赛欣赏与交流。 (3) 技巧组合动作创编。(礼仪、姿态、路线、音乐等) (4) 展示和评价。 (5) 提高改进。 (6) 体能练习:1分钟波速球下斜平板撑×2组、波速球下斜俯卧撑	教学组织:(1)(2)密集队形。(3)~(5)分小组学练,6人一组。(6)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)分小组展示课后锻炼组合动作,教师引导相互评价。(2)教学视频导入,国内自由操视频欣赏,问题引导,与自己创编比较,发现有待改进的地方。(3)小组讨论对美的认识、如何编排、动作完成质量等,改

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		10次×2组、波速球下斜平板左右触肩10次×2组、波速球双人互推平衡比赛2次。	进自编组合。(4)(5)分小组展示,相互评价,结合礼仪、路线、姿态、音乐,改进完善。(6)波速球辅助,一人一球,做平板撑类体能练习。互推比赛方法:2人分别站于波速球上,进行双手互推比赛,谁先落地为输。
		3. 结束部分	
		(1) 教师带领练瑜伽,颈部、背部、上下肢肌肉拉伸放松。 (2) 学习分享,布置课后作业:课堂小组创编组合,自行锻炼。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)教师瑜伽示范,口令提示,学生集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)集体分享学习体会,布置课后学习要求。
34	1. 能在团队中合作完成成套组合的创编和展示,能熟练完成组合动作创编,并能合理地评价;对规则有较好的理解;在比赛中表现出较好的体能储备。 2. 能很好地控制情绪,并能在团队中起到良好的作用;能欣赏自我和他人,对健康的形体有正确的认识。 3. 在学练中表现出相互尊重、文明礼貌、自信自尊、积极进取、不怕困难的品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 分组自行热身。 (3) 全身静力拉伸。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)分小组,由组长带领小组成员进行热身,小组自行选择热身内容,通过个性化学习提高学练兴趣和自主学习能力。(3)静态拉伸,教师口令提示,小干部示范,集体跟练,充分拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 欣赏自由操国内外比赛视频。 (2) 学习比赛规则。 (3) 小组创编组合,小组学练。 (4) 模拟比赛,明确裁判职责并实践。 (5) 体能练习:波速球登山步 20次×3组、波速球卷腹 15次×3组、波速球波比跳 10次×3组、30秒波速球波比跳比赛×2组。	教学组织:(1)(2)密集队形。(3)分小组学练。(4)比赛情境创设。(5)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)(2)视频学习,欣赏国内外自由操视频,学习比赛规则,包括场地、服装、音乐、动作完成的难度与规范的要求等。(3)根据学习到的比赛规则,进行小组创编,注意遵守规则意识。(4)模拟比赛:教师组织,小干部引领,根据学习到的比赛规则,分小组进行角色扮演的模拟比赛,鼓励学生自信展示。(5)波速球辅助,进行持球波比跳比赛,以小组接力的形式完成。鼓励学生不怕困难,勇于挑战争胜。

(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) 教师带领练瑜伽,颈部、背部、上下肢肌肉拉伸放松。 (2) 学习小结,布置课后作业:每人设计一个技巧组合(3个动作起)并自我练习。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)教师瑜伽示范,口令提示,学生集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)集体分享学习体会,布置课后自学和锻炼要求。
35	1. 能独立完成成套组合;知道并能运用规则进行评价和裁判;能灵活运用各种体能练习进行针对性锻炼。 2. 在各种比赛中能保持良好的情绪,并能适应各种环境;有较好的安全意识。 3. 比赛中遵守规则、尊重他人,有公平竞争的体育意识,不怕困难、敢于挑战、勇于展示,自信健康。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 分组自行热身。 (3) 全身静力拉伸。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)体育委员组织汇报,集体完成。(2)分小组,由组长带领小组成员进行热身,小组自行选择热身内容,通过个性化学习提高学练兴趣和自主学习能力。(3)静态拉伸,教师口令提示,小干部示范,集体跟练,充分拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 分享自我设计的组合动作并相互学练和相互改进。 (2) 小组推荐,个人展示。 (3) 交流评价。 (4) 规则学习。 (5) 体能练习:30秒波速球侧移步×2组、30秒波速球交替跳×2组、30秒波速球双脚跳×2组、波速球开合跳10次×3组。	教学组织:(1)分小组自学,(2)~(4)集体学习。(5)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)分小组讨论和学练,以解决自己创编中的问题为目标,分组学练。教师巡回指导,交流改进方向和具体内容。(2)小干部组织,个别展示,集体学习,教师观察并指导。(3)师生互评。(4)创设问题情境,教师引导,小干部分享,集体学习规则。(5)波速球辅助,进行耐力、下肢力量和平衡能力体能练习,一人一球。
		3. 结束部分	
		(1) 学生带领练瑜伽,颈部、背部、上下肢肌肉拉伸放松。 (2) 小结分享。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)小干部示范,教师口令提示,学生集体跟练,呼吸和动作配合,充分拉伸。(2)集体分享动作学习达成度和规则学习的收获。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
36	1. 熟知考核内容、要求、方法及评价标准;清晰比赛规则、裁判分工及基本职责;能担任各种角色;能积极参与比赛并能合理评价,能积极进行体能锻炼和考核,并获得体能水平提升。 2. 能始终保持良好的学习状态和稳定的心理情绪;能合理规划锻炼计划,并能科学健身。 3. 在学习和锻炼中能坚决遵守规则、尊重裁判,友爱同伴、诚信自律,具备责任感。	1. 开始与准备部分	
		(1) 集合整队,宣布课的内容。 (2) 分组自行热身。 (3) 全身静力拉伸。	教学组织:(1)二列横队,密集队形。 (2)(3)体操队形,四列横队。 教学方法:(1)(2)分小组,由组长带领小组成员进行热身,小组自行选择热身内容,通过个性化学习提高学练兴趣和自主学习能力。(3)静态拉伸,教师口令提示,小干部示范,集体跟练,充分拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 确定考核分组与考核内容。3个动作以上,包括滚翻、倒立、平衡与连接动作。 (2) 裁判分工。(考核队员、裁判、场地管理、DJ、摄影、志愿者等)。 (3) 考核与评价。 (4) 体能考核:波速球单脚平衡、1分钟波速球深蹲起、1分钟波速球仰卧收腹。	教学组织:(1)小组复习,组长组织。 (2)(3)角色分工。(4)集体完成。 教学方法:(1)组长组织,小组复习。 (2)组长组织比赛角色分工,完成裁判任务和考核任务。(3)教师指导进行考核评价。(4)一人一球。波速球上单脚支撑平衡,以计时长短评价;1分钟波速球深蹲起和仰卧收腹,记1分钟深蹲起个数和收腹个数。鼓励学生勇于挑战,积极面对困难。
		3. 结束部分	
	(1) 学生带领练瑜伽,颈部、背部、上下肢肌肉拉伸放松。 (2) 单元学习小结,分享学习体会。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:(1)组长带领瑜伽拉伸放松。(2)单元学习,集体分享交流,引导学生自信自律、友爱同学、遵守规则。	
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 知道技巧项目的动作分类、学练价值、历史发展。能正确说出2~3个技巧项目的术语和相关动作要领,并能在同伴合作中尝试创编、参与展示。 2. 能在同伴帮助下进行一般体能和专项体能锻炼,达到相应年级《国家学生体质健康标	1. 知道常见运动损伤的处理方法,有自我保护意识,能帮助他人安全运动。 2. 在活动中能与同伴交流,能在同伴帮助下调控自己的情绪;具备发现美、展示美的意识。 3. 知道技巧项目对身体健康	1. 活动中具备克服和挑战困难的意识,能克服完成单个动作的困难。 2. 能遵守规则,有公平竞争的意识;活动中能相互帮助,文明礼貌,能分享成功的快乐。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	准(2014年修订)》的合格水平。 3. 每学期观看不少于8次技巧运动比赛,能解释单个动作原理,并能参与展示和比赛。	的作用,每周能选择1~2个简单的方法进行1~2次自我锻炼,每次不少于30分钟。	
良好	1. 能说出技巧项目的动作分类、学练价值、历史发展。能正确说出3个以上技巧项目的术语和相关动作要领,知道基本练习方法,并能与同伴一起创编成套动作,能在展示和比赛中运用。 2. 能用2~3个发展技巧项目的一般体能和专项体能的方法进行自我锻炼,体能较充沛,达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。 3. 每学期观看不少于10次技巧运动比赛,能解释多个动作原理,参与展示和比赛的积极性较高。	1. 能说出技巧项目对身体健康的作用,具备处理常见运动损伤的基本能力;能进行自我保护,并能帮助他人安全运动。 2. 在活动中有合作意识、责任意识,能自信表现,能调控自己的情绪;具备发现美、展示美的能力。 3. 每周能选择至少3个适合锻炼的方法进行3~4次自我锻炼,每次不少于30分钟。	1. 活动和比赛中具备挑战和克服困难的能力,能克服完成多个不连贯动作的困难。 2. 能遵守规则,尊重裁判,有公平竞争的意识;活动中有合作意识、责任意识,有正确的胜负观。
优秀	1. 能对技巧项目的动作分类、学练价值、历史发展有正确的理解并能分析。能正确说出5个以上技巧项目的术语、相关动作要领和基本练习方法,能与同伴一起创编成套动作,在展示和比赛中能合理运用。 2. 学会并能运用4个以上发展技巧项目的一般体能和专项体能的方法进行自我锻炼,体能充沛,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。 3. 每学期观看不少于12次技巧运动比赛,能解释组合动作原理,能积极进行展示、比赛和裁判。	1. 具备处理常见运动损伤的基本能力;能积极地调控自己的情绪;能进行自我保护,并能主动帮助他人安全运动。 2. 在活动中能主动交流和合作,有责任意识、安全意识及自信的表现,具备发现美、创造美、展示美的能力。 3. 能说出技巧项目对身体健康的作用,每周能选择5个以上适合锻炼的方法进行5次以上自我锻炼,每次不少于30分钟,养成自我锻炼习惯。	1. 活动和比赛中能表现出敢于挑战、克服困难的能力,能克服完成组合动作的困难。 2. 能遵守规则、尊重裁判、尊重对手,有公平竞争的意识;活动中能体现自信、文明和责任意识,对胜负有正确的认识,并能积极面对。

单元教学反思

1. 优点:在水平四技巧运动单元学习中,学生学练认真,完成度较好,尤其体现在:(1)技能、体能有明显提升,呈现优美姿态。在支撑、倒立、滚翻、跳跃等基本动作的学练中,学生心肺耐力与腰腹爆发力有明显提高,并能在展示或比赛中注意优美姿态的展现。(2)问题引导助学练,知识运用增实效。通过各种动作技术的个人和小组的创编、展示和比赛,学生学会了运用不同学科知识解决问题。同时学会了各种滚翻、倒立等动作的自我保护和帮助他人的方法,知道了处理常见运动损伤的知识并能简单运用。(3)情境创设提兴趣,规则教育促品德。通过小组合作学习和国内外各种比赛视频的欣赏,对技巧运动的比赛规则有了深入的理解并能在模拟比赛和考核中进行运用,提高了审美能力,养成主动锻炼的习惯。在各种游戏和比赛中,学生都能表现出遵守规则、顽强拼搏、敢于担当的精神,对于体操运动对身心健康和品德养成的作用和意义也有了正确的理解。

2. 不足:(1)针对性体能练习负荷强度不足。技巧项目对体能要求较高,特别是倒立、平衡以及滚动等非正常身体状态下的运动,如:肩肘倒立、头手倒立、侧手翻等复杂的动作技能,对肌肉力量、爆发力、平衡能力、柔韧性等一般体能和专项体能要求都很高。而设计的体能练习针对性不强、趣味性不够、竞赛性不足等原因导致体能运动强度不达标,最终使动作不能熟练完成。(2)评价方法和内容简单匮乏。在单元教学的展示和比赛中,评价内容没有个性化差异,结合“知、能、行、健”综合考虑不够,造成对学生的评价片面,从而影响了学生潜能的发挥,导致学练不积极、自信心不足等现象。(3)教学设计和实施缺少学科知识融合。在体操技巧项目中,很多动作需要用力学的知识来解释,才能加深对动作的理解,而学生的空间想象能力不足以及对没有学过的力学原理难以理解等因素,会导致学习效果不理想。

3. 改进:(1)体能储备要继续提高。针对水平四技巧运动的学习中呈现的体能储备不足,学科融合知识支撑不够,以及自信心不足等情况,后续需要继续深入考虑在单元教学中持续进行相关的一般体能和专项体能的学练,并要设计出更多符合此年龄学生特点的有趣的、多样化的体能练习、比赛和考核内容。(2)多元化评价要继续跟进。评价设计中除了技术技能学习、技战术运用等内容外,要更多设计个性化、过程性和增值性评价内容,要从“行、知、能、健”四个维度,系统化考虑知识技能、体能、学习态度、情意表现、合作精神和健康行为并在分享中多进行鼓励和表扬。(3)多学科知识融合要灵活运用。要更多融入体操项目的形体、音乐、服装特色等学习内容,挖掘学生学习兴趣,提高学生对于体操学习的积极性和主动性。

二、水平四低单杠运动大单元教学设计

(一) 水平四低单杠运动大单元教学设计思路

本单元为《课程标准(2022年版)》课程内容中专项运动技能体操类运动水平四的内容,根据要求,以培养学生体育健康学科核心素养为目的展开教学,通过低单杠组合动作、体能、低单杠运动的基本原理和文化、规则与裁判、观摩比赛并评价等内容,设计具有“学、练、赛”结构化的单元学练,利用多媒体、辅助教具等方法手段,通过自主学练、合作互助等方式,培养学生自立自强、自尊自信、乐观开朗、勇敢坚毅等优良品质,养成良好的身体姿态、锻炼习惯和对美的欣赏和表现力。

鉴于体操运动的育人价值和培养表现力等特征,结合青春期学生的心理、身体的发展特

点,参考高中单杠教学内容和水平二、水平三的低单杠运动大单元内容,水平四低单杠运动大单元内容设计需要起到衔接作用。本单元设计,一是突显结构化,培育运动能力。本单元共36个课时,围绕组合作跳上成支撑—单腿向前摆越成骑撑—前腿向后摆越成支撑—后摆下,结合支撑左右移动、支撑左右摆腿、前翻下、后腿向前摆越转体90度挺身下等单个动作技术,形成不同的组合动作,学生在掌握基本动作技术的情况下,进行组合动作编排,层层递进,从而掌握完整的技术知识。通过比赛与展示,将技术进行运用,达到学以致用目的,形成具有结构化的学习过程。结合直臂支撑、后摆踢腿、俯平衡、悬垂等专项体能练习和高抬腿、仰卧举腿、平板支撑、波比跳、快速跑等一般体能练习,多样化地发展学生的肌肉力量、心肺耐力、平衡能力、柔韧性以及身体协调性等体能。课上教学融合低单杠运动的基本原理和文化、单杠运动的比赛规则和裁判方法,通过学习,在考核阶段学会合理分工、裁判等工作,并做出分析和评价。二是增进身心健康,展现健康行为。通过组内合作、沟通、帮助、交流等过程,学会调整自己的情绪,主动和同伴交流合作,理解和运用低单杠运动的安全知识,做好准备活动,提高自我保护的意识,主动帮助他人安全地进行运动。三是内化学练动力,养成体育品德。每次课设置展示或比赛的情境,启发学生相互鼓励,自尊自信,积极进取,遵守规则,引导其拥有正确的胜负观和勇于挑战自我的拼搏精神。本单元围绕核心素养的培育,提高学生在复杂情境中解决问题的综合运用能力,促进学生的全面发展。

基于学生有一定的低单杠支撑基础,围绕主题内容,基于基本动作技术—体能—编排—比赛展示—评价,结合信息化、情境化、问题化的运用,引导学生通过小组合作编排、比赛展示等形式,突出学习动作技术的结构化特征,提高学生协同合作解决问题以及沟通交流的能力。创设比赛等情境,帮助学生体验多种角色,学会观看比赛,会分析和评价,强化“学、练、赛”一体化,进一步提高学以致用能力。科学设置运动负荷,以补偿性和多样的体能练习来保证学习效果。布置多样化的课后作业,将课内外有机结合,激发学生学练兴趣,在巩固课上学习内容的同时帮助学生学会在生活中进行运用,提高自我保护和保护他人的能力。引导学生将学习的知识迁移到日常生活中,体会运动的魅力,领悟体育的意义,形成良好的锻炼习惯,学会调整情绪,树立安全意识和责任意识。

本单元为了准确地了解学生低单杠项目的学习水平,为学生提供清晰可执行的任务,引导学生自我认知和发展,明晰学生在体育核心素养具体维度上的行为表现,进而提高教学质量和效果,落实核心素养的培育。教师运用灵活多样的评价方式,结合过程性和表现性评价,探索增值性评价,展现综合性评价,全面地对学生的体能状况、基本动作技术和组合作技术的掌握与运用、锻炼意识的养成、自信心的培育等作出准确客观的评价。

(二) 水平四低单杠运动大单元教学计划示例

表 3-8 水平四低单杠运动大单元教学计划示例

学习 目标	<p>1. 运动能力:掌握低单杠杠上支撑、倒置、摆越等基本动作技术,能够准确完成跳上成支撑—单腿向前摆越成骑撑—前腿向后摆越成支撑—后摆下组合动作技术,编排成套动作,并在展示或比赛中合理运用,展现出良好的身体姿态和体能。理解低单杠运动动作技术的基本原理和单杠运动的历史文化,能运用所学比赛规则和裁判方法,承担展示或比赛的裁判工作。能够欣赏、评价比赛,体会单杠运动的艺术美。</p> <p>2. 健康行为:通过低单杠的学练掌握科学的锻炼方法,养成良好的锻炼习惯,改善身心健康状况。积极与他人交往合作,进一步提升社会适应力和情绪调控能力。主动保护与帮助他人,提高安全运动意识。</p> <p>3. 体育品德:在展示和比赛的情境下能够克服困难、顽强拼搏、积极进取、挑战自我,表现出责任心和良好的团队合作意识,遵守规则,养成公平竞争意识和行为。</p>		
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:跳上成支撑—单腿向前摆越成骑撑—前腿向后摆越成支撑—后摆下组合动作技术。低单杠动作技术的基本原理和单杠运动的历史文化。</p> <p>2. 技战术运用:低单杠运动成套创编动作。</p> <p>3. 体能:(1)一般体能:交叉步、俯卧撑、加速跑、高抬腿跑、举小哑铃、深蹲、仰卧起坐等,发展灵敏性、肌肉耐力、腰腹部肌肉力量等体能。(2)专项体能:双人推“小车”、悬垂前后移动、仰卧悬垂屈臂伸等,发展肌肉力量、协调性和爆发力等体能。</p> <p>4. 展示与比赛:成套动作展示、比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:理解单杠比赛规则、裁判方法和评分标准,在学习、展示和比赛中担任讲解员和裁判等角色,能正确判断动作完成的质量。</p> <p>6. 观赏与评价:欣赏不少于8次高水平单杠比赛视频,提升对单杠运动的认知,能简单分析比赛和评价。</p>		
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)尽快适应单杠学习环境。(2)克服学习中遇到的困难。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)跳上成支撑—单腿向前摆越成骑撑—前腿向后摆越成支撑—后摆下组合动作技术的连贯与衔接。(2)运用基本技术动作进行组合动作创编。(3)掌握正确的保护与帮助的方法。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)集体学练与分组学练的合理交替使用,队伍调动有效,场地布局合理。(2)器材摆放位置恰当,提高安全性。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)在技术学习阶段以讲解示范法、主题教学法、情境教学法为主。(2)分组练习阶段以合作学习、探究学习、自主学习为主。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 知道本课程主要学习内容和学习要求,理解考核内容、方法和标准,理解低单杠运动安全防护要求,</p>	<p>1. 开始与准备部分</p> <p>课堂常规(课程要求和课堂教学要求);课程导入(低单杠支撑的保护与帮助);形体练习。</p>	<p>教学组织:体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:小组长带领,在音伴下集体练习,强调安全意识。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>通过支撑练习,合理控制重心,发展上肢力量及身体协调性等体能。</p> <p>2. 理解低单杠运动的健身价值,形成对低单杠运动的学习兴趣,与同伴老师积极沟通交流。</p> <p>3. 自觉参与多种练习,表现出积极进取的态度,形成敢于挑战和互帮互助的优良品质。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 低单杠支撑练习。</p> <p>(2) 低单杠跳上成支撑—支撑跳下。</p> <p>(3) 小组展示与评价。</p> <p>(4) 体能练习:开合跳 20 次×3 组、后踢腿跳 20 次×3 组、左右小跳 20 次×4 组、弓步交换跳 20 次×2 组。</p>	<p>教学组织:(1)(2)体操队形,四列横队,分 10 组在规定场地练习。(3)分 10 组比赛与展示。(4)分 5 组在规定场地练习。</p> <p>教学方法:(1)(2)教师讲解,播放慢动作视频。问题情境导入,观看视频,激发学生学习兴趣。合作学习:4 人一组互帮互助,纠错改进。(3)设置比赛情境,鼓励积极参与比赛、展示与评价。(4)教师在音乐伴奏下讲解示范体能,学生集体练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>放松运动,集合队伍,总结点评,布置课后作业。</p>	<p>教学组织:体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:教师音伴下带领放松、分享学习体会。</p>
2	<p>1. 理解低单杠运动项目,初步掌握低单杠运动理论知识,通过支撑—支撑左右移动组合动作练习,参与展示和比赛,发展上肢力量及腹部肌肉力量等体能。</p> <p>2. 提高与同伴合作互助的能力。积极参与体能锻炼,提高体育锻炼的意识。</p> <p>3. 练习中能够积极进取,逐步树立顽强、自信的体育品德。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>课堂常规;课程导入(低单杠运动理论知识);形体训练(把杆练习)。</p>	<p>教学组织:体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:小组长带领,在音伴下集体练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 低单杠跳上成支撑。</p> <p>(2) 低单杠支撑左右移动。</p> <p>(3) 跳上成支撑—支撑左右移动—跳下组合。</p> <p>(4) 展示与比赛。</p> <p>(5) 体能练习:两人一组俯卧撑单手相互击掌 20 次×3 组、俯撑左右移动 20 次×4 组、仰卧两头起 30 次×2 组、深蹲 30 次×2 组。</p>	<p>教学组织:(1)(2)体操队形,四列横队,分 10 组在规定场地练习。(3)(4)分 10 组在规定场地进行练习与展示比赛。(5)分 5 组在规定场地练习。</p> <p>教学方法:(1)(2)动作示范讲解,播放慢动作视频。设置问题情境,观看视频,激发学生学习兴趣。分组练习、纠错、指导等。(3)提出组合练习要求,巡视指导,合作学习:4 人一组相互帮助提醒,纠错练习。(4)鼓励积极参与比赛、展示与评价。(5)讲解示范,合作完成体能练习。</p>
		3. 结束部分	
	<p>颈部、背部、腿部拉伸放松,集合队</p>	<p>教学组织:2 人一组散点站位,体操队</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		伍,总结点评,布置课后作业等。	形,四列横队。 教学方法:2人一组相互拉伸,集合分享学习体会,讨论如何完成作业等。
3	1. 学会制定低单杠运动的学习计划,规划学习时间,制定学习目标、学习策略。掌握支撑—支撑左右摆腿组合动作,参与展示和比赛,发展上肢力量及平衡能力等体能。 2. 在展示与比赛中,体现出协作能力、合作互助的意识,具备一定的情绪控制力。 3. 具备公平公正、遵守规则、刻苦顽强、坚持不懈等体育品德。	1. 开始与准备部分	
		课堂常规,课程导入(制定低单杠学习计划)。徒手操、俯撑左右移动。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:小组长带领,在音伴下集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 跳上成支撑—支撑左右移动。 (2) 低单杠支撑左右摆腿。 (3) 跳上成支撑—支撑左右摆腿—跳下组合。 (4) 小组展示或比赛。 (5) 体能练习:双人推“小车”30米×2组、直臂支撑60秒×2组、屈臂支撑60秒×2组、悬垂前后移动10次×4组。	教学组织:(1)(2)体操队形,四列横队,分10组在规定场地练习。 (3)(4)分10组在规定场地进行练习与展示比赛。(5)分5组在规定场地练习。 教学方法:(1)(2)动作示范讲解,播放慢动作视频。设置问题情境,观看视频,激发学生学习兴趣。分组练习,相互保护,巡视指导等。(3)提出组合动作学练要求,合作学习:4人一组,相互帮助提醒,纠错练习。(4)强调比赛规则,鼓励积极参与展示或比赛。(5)讲解示范,合作完成体能练习。
		3. 结束部分	
		颈部、背部、腿部拉伸放松,集合队伍,总结点评,布置课后作业。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:教师在音伴下带领放松,分享学习体会。
4~11
12	1. 学习后摆下动作技术,衔接跳上成支撑,体验用力推手的动作要领,通过体能练习增强背部和肩部肌肉力量,提高全身协调用力和对身体的控制能力,展现	1. 开始与准备部分	
		课堂常规;课程导入(后摆下的练习要求);形体组合。	教学组织:体操队形,四列横队,分5组在规定场地练习。 教学方法:教师强调动作要领,小组长带领分组练习。
		2. 基本部分	
		(1) 低单杠后摆下。	教学组织:(1)(2)体操队形,四列横

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	优美的身体姿态。 2. 在练习中树立安全意识,保持良好心态,稳定情绪。 3. 通过比赛与展示,加强自信,不怕困难,敢于展示自我。	(2) 跳上成支撑—后摆下组合练习(小幅度、大幅度)。 (3) 分组分层练习。 (4) 小组展示、比赛与评价。 (5) 体能练习:仰卧举腿组合练习 20次×4组、仰卧起坐 30次×2组、平板支撑 30秒×4组、后摆腿 20次×4组。	队,分 10 组在规定场地练习。(3)分 10 组在规定场地练习。(4)分 10 组抽签依次展示比赛。(5)分 8 组在规定位置练习。 教学方法:(1)教师讲解示范,播放慢动作展示视频。设置问题情境,激发学生学习兴趣。分组练习,巡视,指导,纠错等。(2)(3)提出学练要求。合作学习:4 人一组,相互保护与帮助、纠错练习。(4)设置比赛情境,遵守规则,积极参与比赛、展示与评价。(5)集体练习,设置体能挑战赛,示范讲解,相互评价。
		3. 结束部分	
		颈部、背部、腿部拉伸放松,集合队伍,总结点评,布置课后作业。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:教师在音伴下带领放松,学生分享学习体会。
13~36
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 知道单杠运动的起源、分类、特点。能完成全套组合动作的展示与比赛。能运用所学比赛规则和裁判方法,承担部分裁判工作,会正确评价。 2. 能在教师指导下乐于参与多种体能练习,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。 3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次单杠比赛。	1. 理解单杠的锻炼体系,知道安全锻炼的方法与手段。 2. 通过单杠运动学习,每周完成 1~2 次、每次 30 分钟以上的自我锻炼,养成锻炼习惯。	在学练与模拟比赛过程中,文明礼貌,相互尊重,主动参与比赛。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
良好	<p>1. 能说出单杠运动的起源、分类、特点。能完成成套动作的展示与比赛,展现出良好的身体姿态,表现出控制力和协调力。能运用所学比赛规则和裁判方法,承担裁判工作,能够欣赏单杠运动特有的美,并能够进行正确评价与分析。</p> <p>2. 能在教师指导下乐于参与多种体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次单杠比赛。</p>	<p>1. 对单杠的锻炼体系有一定认识,在单杠学练中会运用安全锻炼的方法与手段。</p> <p>2. 通过单杠运动学习,每周完成3~4次、每次30分钟以上的自我锻炼,学会消除疲劳,养成锻炼习惯。</p>	<p>1. 在学练与模拟比赛过程中,能遵守规则,尊重伙伴,公平竞争。</p> <p>2. 会主动与人沟通交流,有一定的团队意识,互相鼓励。</p>
优秀	<p>1. 能说出单杠运动的起源、分类、特点等,并有一定的拓展。能完成成套动作的展示与比赛,做到准确、高规格、动作流畅,展现优美的身体姿态,表现出肌肉力量、柔韧性和协调性。会运用所学比赛规则和裁判方法,主动承担裁判工作并正确地评价与分析。会观摩欣赏不同体育运动,并能够进行评价,说出自己的见解。</p> <p>2. 能在教师指导下乐于参与多种体能练习,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。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于12次单杠比赛。</p>	<p>1. 对单杠的锻炼体系有完整的认识,能将安全锻炼的方法与手段运用到其他项目的学练。</p> <p>2. 通过单杠运动学习,每周至少完成4次、每次30分钟以上的自我锻炼,保持良好的心态,会指导家庭成员进行体育锻炼,共同养成锻炼习惯。</p>	<p>1. 在学练与模拟比赛过程中,遵守规则,尊重伙伴,公平竞争,正确看待比赛胜负。</p> <p>2. 与同伴一起顽强拼搏,有团队意识,互相鼓励,互相协调,共同提升,且能在其他体育项目的学习中体现。</p>
单元教学反思			
<p>1. 优点:(1)展现出结构化的学习过程,从单个基本动作学练、两个动作的组合动作技术学练,到多个动作的编排组合,并在展示和比赛中合理运用,促进学生学以致用,提高协同合作解决问题和沟通交流的能力。(2)采用多样化的教学方法,教师的示范讲解与学生的自主学习、合作学习、探究学习相</p>			

结合,采用4人或8人一组的形式,将交流互动和实践运用相结合,激发学生的学习热情,帮助学生理解掌握知识与技能,提高安全意识和解决问题的综合能力。

2. 不足:(1)低单杠组合动作对于学生的平衡性、柔韧性、手臂力量、腰腹肌肉力量等有一定要求,有部分同学在练组合动作的过程中,由于力量不足或平衡性差等导致不能很好地完成练习。(2)课后作业的布置是课程内容的课内外结合的桥梁,有巩固和补偿等作用,对于课后作业的内容以及完成,有部分同学并不能很好地及时完成。(3)在比赛和展示环节,部分同学更愿意担任裁判,而不是展示者,表现出怯懦、害怕的状态。

3. 改进:(1)对于低单杠组合练习过程中由于体能的不足而出现的完不成动作的情况,后续需要继续深入考虑在单元教学中持续进行相关一般体能和专项体能的学练,观察个体差异,加强对不同水平学生的分层指导,增强学生骨干作用,鼓励学生互相学习指导,在各自原有的基础上得到不同程度的提高。(2)对于课后作业的布置,由于单杠的特殊性,考虑多设计以体能练习、观看比赛视频、心得评价分享等为内容的作业,在课后将组合动作视频、高水平比赛视频等通过数字平台分享和互动,启发学生自主学练,激发学生学习的主动性和完成作业的积极性。(3)通过学练过程中教师及时表扬、引导胜任多种角色、同学间相互鼓励、互帮互助等,循序渐进地激发学生的表现力和自信心。

三、水平四健美操大单元教学设计

(一) 水平四健美操大单元教学设计思路

本单元为《课程标准(2022年版)》中专项运动技能体操类运动水平四的内容,根据要求,以培养学生体育健康学科核心素养为目的展开教学,在韵律操的基础上,本单元通过“学、练、赛”结构化的学习,结合创编,利用多媒体、辅助教具等手段,通过自主学练、合作互助等方式,培养了学生自立自强、自尊自信、乐观开朗、勇敢坚毅等优良品质,养成良好的锻炼习惯和对美的欣赏。

参考高中课程内容和健美操的教学内容和水平二、水平三的韵律操大单元内容,水平四健美操大单元内容设计需要起到衔接作用,鉴于健美操运动的育人价值和培养表现力等特征,结合青春期学生的心理、身体发展特点,本单元第1~20课次教学内容为徒手操《全国全民健身操等级规定动作——二级有氧舞蹈》、第21~36课次教学内容为轻器械操《花球示范套路》成套动作。本单元设计有三个目标:一是掌握完整的运动技能,提高运动能力。2套组合动作具有基础性、欣赏性、趣味性等特点,在徒手操和轻器械操中具有代表性。2套组合动作都由4组基本组合动作(16个八拍)、2组创编动作组成,结合队形编排和造型设计,学生在掌握基本动作技术的情况下,进行单个动作创编、组合动作创编、队形编排、音乐选择等层层递进的学练,进而掌握完整的动作技术,展现结构化的内容设计。通过吸腿跳、直腿跳、俯平衡、转体等专项体能练习,快速跑、仰卧起坐、仰卧举腿等一般体能练习,

由易到难地发展学生的肌肉力量、心肺耐力、弹跳力和柔韧性以及身体协调性等体能。课上教学融合健美操运动的基本原理和文化、健美操运动的比赛规则和裁判方法。通过学习,学生在考核阶段在小组内合理分配裁判等工作,并能作出分析和评价。二是学会科学安全地运动,形成健康的生活习惯。通过组内合作、沟通、帮助、交流等过程,学会调整自己的情绪,主动和同伴交流合作,理解和运用健美操运动的安全知识,做好准备活动,提高自我保护的意识,积极主动地参与课后锻炼。三是参与复杂多样的展示比赛,养成良好的体育品德。每次课设置展示或比赛的情境,启发学生相互鼓励,展现出自尊自信、积极进取、遵守规则、勇敢顽强、勇于挑战自我的拼搏精神,并引导其拥有正确的胜负观。本单元围绕核心素养的培育,提高学生在复杂情境中解决问题的综合能力,促进学生的全面发展。

基于学生有一定的韵律操基础,围绕主题内容,基于基本动作技术、体能训练的创编、比赛、展示、评价,结合多媒体的运用,引导学生通过小组合作创编组合动作、编排队形,从而突出结构化动作技能的学习,提高学生协同合作解决问题以及沟通交流的能力。创设比赛等情境,帮助学生体验多种角色的活动,强化“学、练、赛”一体化,让学生在享受健美操运动乐趣的同时,提高学以致用用的能力。学生可以在课后选择自己喜欢的音乐跳操,录制展示视频,组织家庭健身活动,参加健美操比赛,观看高水平健美操比赛等,将学习的知识迁移到日常生活中,形成良好的锻炼习惯。

本单元教师根据学生在健美操学习过程中的实际表现,综合运用清单式评价、观察评价、等级评价、书面评价、口头评价等方式,多角度地对学生学习过程中基本动作技术和组合动作技术的掌握和运用、体能的提高、比赛的表现、健康意识的培养、锻炼习惯的形成、积极进取品德的养成等方面进行观察、诊断并及时评价反馈,促使教师优化健美操大单元教学设计,提高课堂教学质量,引导学生自我认知、自我发展,促进核心素养的发展。

(二) 水平四健美操大单元教学计划示例

表 3-9 水平四健美操大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:掌握健美操(徒手、轻器械)运动的基本动作技术和组合动作技术,在音乐伴奏下准确地完成《全国全民健身操等级规定动作——二级有氧舞蹈》《花球示范套路》成套动作,能进行成套动作编排,并在展示和比赛中运用,展现出良好的身体姿态和体能。能描述健美操运动的基本原理和文化,能运用所学比赛规则和裁判方法,承担展示或比赛的裁判工作。</p> <p>2. 健康行为:能够积极、主动参与校内外的体育锻炼,通过健美操运动的学习学会科学的锻炼方法,养成良好的锻炼习惯,改善身心健康状况。在学练中提高情绪调控能力,积极与他人交往合作,主动帮助他人安全地进行运动,社会适应力进一步提升。</p> <p>3. 体育品德:在练习和比赛的情境下能够克服困难、顽强拼搏、积极进取、挑战自我,表现出责任心和良好的团队合作意识,遵守规则,养成公平竞争意识和行为。</p>
------	---

(续表)

主要 教学 内容	<p>1. 基础知识和基本技能:基本上肢动作和步法组成的 16 个八拍的基本组合。《全国全民健身操等级规定动作——二级有氧舞蹈》《花球示范套路》成套动作。健美操动作技术的基本原理和健美操动作的历史文化。健美操的学练计划制订。</p> <p>2. 技战术运用:简单队形变化,自编组合动作,在开头和结尾的造型中运用托举动作。</p> <p>3. 体能练习:(1)一般体能:仰卧举腿、加速跑、高抬腿跑、举小哑铃、深蹲、仰卧起坐等练习,发展灵敏性、爆发力、肌肉耐力、腰腹部力量、反应能力等体能。(2)专项体能:开合跳、侧摆腿、吸腿跳、俯撑左右移动、横叉等练习,发展肌肉力量、协调性和心肺耐力等体能。</p> <p>4. 展示或比赛:个人和团队的成套动作展示、比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:理解健美操比赛规则、裁判方法和评分标准,在学习、展示和比赛中担任讲解员和裁判等角色,能正确判断动作完成的质量。</p> <p>6. 欣赏与评价:欣赏不少于 8 次高水平健美操比赛视频,提升对健美操运动的认知,能简单分析比赛和评价。</p>		
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)在展示或比赛中自信完成组合动作,表现出较高的技术水平。(2)尽快适应学习环境,保持良好的学习情绪。(3)积极参加课内外体育运动,养成科学的运动习惯。(4)主动克服学习中的困难,展现出顽强拼搏、积极进取的体育品德。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)《全国全民健身操等级规定动作——二级有氧舞蹈》《花球示范套路》成套动作。(2)合理负荷的体能练习。(3)成套动作的展示与比赛。</p> <p>3. 教学组织的重难点:教师讲解与示范时采用集体队形,学生练习时采用分组练习,交替使用恰当,场地布局合理。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)在技术学习阶段以讲解示范法、主题教学法、情境教学法为主。(2)分组练习阶段以合作学习、探究学习、自主学习为主。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 知道本课程的主要学习内容和学习要求,理解考核内容、方法和标准,通过上肢动作组合练习,合理控制发力,发展上肢力量及身体协调性等体能。</p> <p>2. 理解健美操的健身价值,形成对健美操的学习兴趣,乐意与同伴沟通交流。</p> <p>3. 自觉参与多种练习,表现出主动学练的态度,形成</p>	<p>1. 开始与准备部分</p> <p>课堂常规(课程要求和课堂教学要求);课堂导入(健美操基本手位的重要性和练习要求);热身操(徒手韵律操)。</p> <p>2. 基本部分</p> <p>(1) 健美操基本手位。 (2) 4 个八拍的上肢组合动作。 (3) 分组合作比赛与评价。 (4) 体能练习:开合跳 20 次×3 组、直腿跳 20 次×2 组、立卧撑 10 次×2 组、原地高抬腿跑 30 次×3 组。</p>	<p>教学组织:体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:小组长带领,在音乐下集体练习。</p> <p>教学组织:(1)体操队形,四列横队。 (2)分 5 组在规定场地练习。(3)分 5 组在指定位置轮流展示。(4)体操队形,四列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解,屏幕展示慢动作。问题情境导入,观看视频,激发学生学习兴趣。集体练习、纠错、指导等。(2)示范讲解、巡视指导、分组练习,合作学习:2 人、4 人一组,相</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	敢于挑战和互帮互助的优良品质。		互帮助提醒、纠错改进。(3)鼓励积极参与比赛,合理评价。(4)教师在音乐伴奏下讲解示范体能练习,学生集体练习。
		3. 结束部分	
		放松,集合队伍,总结点评,布置课后作业等。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:教师在音伴下带领放松,分享学习体会。
2	1. 理解健美操运动的分类,学习健美操运动理论知识,通过练习无冲击、低冲击步法组合动作,参与展示和比赛,发展下肢力量及耐力等体能。 2. 提高与同伴合作、交流的能力。积极参与体能锻炼,能将肌肉协调用力的顺序运用到实践中。 3. 练习中能够积极进取,逐步树立顽强、自信的体育品德。	1. 开始与准备部分	
		课堂常规;课堂导入(健美操运动分类、理论);健美操基本手位动作组合。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:小组长带领,在音伴下集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 健美操无冲击、低冲击步法。 (2) 由上肢和无冲击、低冲击步法组成的8个八拍组合动作。 (3) 分组合作比赛与评价。 (4) 体能练习:2人一组俯卧撑单手相互击掌30次×3组、俯撑左右移动20次×3组、仰卧两头起20次×4组、20米折返跑2组。	教学组织:(1)体操队形,四列横队。 (2)分5组在规定场地练习。(3)分5组在指定位置轮流展示。(4)分5组在规定场地练习。 教学方法:(1)示范讲解完整动作,播放慢动作视频。设置问题情境,观看视频,激发学生学习兴趣。(2)讲解组合动作、示范、练习、纠错、指导等。合作学习:2人、4人一组,相互帮助,相互提醒纠错。(3)展现出团队精神,积极参与比赛。(4)讲解示范,合作完成体能练习。
		3. 结束部分	
		颈部、背部、腿部拉伸放松,集合队伍,总结点评,布置课后作业等。	教学组织:2人一组散点站位,体操队形,四列横队。 教学方法:2人一组相互拉伸,集合分享学习体会,讨论如何完成作业等。
3	1. 学会制订健美操学习计划,规划学习时间,制定学习目标、学习策略。通过高冲击步法组	1. 开始与准备部分	
		课堂常规;课堂导入(制定健美操学习计划);健美操无冲击、低冲击步法组合。	教学组织:体操队形,四列横队,分5组在规定场地练习。 教学方法:教师强调步法的控制,小组长带领分组练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	合动作练习,参与展示和比赛,发展下肢力量及肌肉耐力等体能。 2. 通过分组练习发展团结协作的能力,形成合作互助的意识和情绪控制的能力。 3. 具备公平公正、遵守规则、刻苦顽强、坚持不懈等体育品德。	2. 基本部分	
		(1) 健美操高冲击步法。 (2) 由上肢、高冲击步法组成的4个八拍组合动作。 (3) 分组合作编排比赛并评价。 (4) 体能练习:波比跳 20 次×3 组、开合跳 30 次×3 组、深蹲 30 次×3 组、仰卧起坐 30 次×3 组。	教学组织:(1)体操队形,四列横队。 (2)分5组在规定场地练习。(3)分5组在指定位置轮流展示。(4)分5组在规定场地练习。 教学方法:(1)教师讲解,屏幕展示慢动作。问题情境导入,观看视频,激发学生学习兴趣。教师带领集体练习。(2)示范讲解,合作学习:2人、4人一组,纠错改进。启发组合编排思考。(3)分组串联,编排上、下肢动作进行组合比赛、展示与评价。(4)教师讲解示范体能练习方法,学生在音乐伴奏下集体练习。
		3. 结束部分	
		颈部、背部、腿部拉伸放松,集合队伍,总结点评,布置课后作业等。	教学组织:2人一组散点站位,体操队形,四列横队。 教学方法:2人一组相互拉伸,集合分享学习体会,愉悦心情。
4~24
25	1. 学会《花球示范套路》组合二,衔接组合一、二,整体动作具有节奏感、制动感、方位感,动作路线清晰。能运用正确的体能练习方法,感受练习带来的变化。 2. 在学练赛中主动与同伴交流合作,协作互助,调控情绪,提高运动安全意识。 3. 在分组学练和体能练习中,增强	1. 开始与准备部分	
		课堂常规;课堂导入(组合二的练习要求);健美操基本动作组合。	教学组织:体操队形,四列横队。 教学方法:小组长带领,在音乐下集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 《花球示范套路》组合二。 (2) 连贯组合一和组合二。 (3) 展示与比赛。 (4) 体能练习:俯式支撑平移 30 个×3 组、开合跳 30 个×3 组、直腿跳 30 个×2 组、深蹲 20 个×3 组。	教学组织:(1)(2)体操队形,四列横队。分5组在规定场地练习。(3)分5组依次抽签,在指定位置比赛。(4)分8组在规定位置练习。 教学方法:(1)(2)教师讲解示范分解动作,屏幕展示慢动作。设置问题情境,激发学生学习兴趣。讲解示范完整动作,分组练习,巡视指导等。设置音乐情境,衔接组合一和组合二。合作学习:4人一组相互帮助、提醒、

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	互帮互助的责任感和团队意识,勇于担当、挑战自我。		纠错。(3)设置比赛情境,比赛、展示与评价。(4)体能练习,设置体能挑战赛,示范讲解,相互评价。
		3. 结束部分	
		颈部、背部、腿部拉伸,集合队伍,总结点评,布置课后作业。	教学组织:4人一组散点站位,体操队形,四列横队。 教学方法:4人一组,相互拉伸放松,集合分享学习体会,互相鼓励,共同成长。
26~36
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 知道健美操运动的起源、分类、特点。能完成全套组合动作的展示与比赛。运用所学比赛规则和裁判方法,承担部分裁判工作,会正确评价。 2. 能在教师指导下乐于参与多种体能练习,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。 3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次健美操比赛或表演。	1. 理解健美操的锻炼体系,知道安全锻炼的方法与手段。 2. 通过健美操运动学习,每周完成1~2次、每次30分钟以上的自我锻炼,养成锻炼习惯。	在学练与模拟比赛过程中,文明礼貌,相互尊重,主动参与比赛。
良好	1. 能说出健美操运动的起源、分类、特点等。能完成有难度动作组合的全套组合动作展示与比赛,表现出力度控制和协调性,展现出自信和活力。运用所学比赛规则和裁判方法,承担裁判工作,能够欣赏健美操运动特有的美,能进行正确评价与分析。	1. 对健美操的锻炼体系有一定认识,会在健美操学练中运用安全锻炼的方法与手段。 2. 通过健美操运动学习,每周完成3~4次、每次30分钟以上的自我锻炼,学会消除疲劳,养成锻炼习惯。	1. 在学练与模拟比赛过程中,能遵守规则,尊重伙伴,公平竞争。 2. 会主动与人沟通交流,有一定团队意识,能互相鼓励。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	<p>2. 能在教师指导下乐于参与多种体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次健美操比赛或表演。</p>		
优秀	<p>1. 能说出健美操运动的起源、分类、特点等,并有一定的拓展。能完成有托举动作、难度动作组合的全套动作展示与比赛,表现出肌肉力量、控制能力和协调性。运用所学比赛规则和裁判方法,主动承担裁判工作并正确地评价与分析。会观摩欣赏不同体育运动,能够说出自己的见解。</p> <p>2. 能在教师指导下乐于参与多种体能练习,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。</p> <p>3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于12次健美操比赛或表演。</p>	<p>1. 对健美操的锻炼体系有完整的认识,能将安全锻炼的方法与手段运用到其他项目的学练中。</p> <p>2. 通过健美操运动学习,每周至少完成5次、每次30分钟以上的自我锻炼,保持良好的心态,会指导家庭成员进行体育锻炼,共同养成锻炼习惯。</p>	<p>1. 在学练与模拟比赛过程中,遵守规则,尊重伙伴,公平竞争,正确看待比赛胜负。</p> <p>2. 与同伴一起顽强拼搏,有团队意识,互相鼓励,互相协调,共同提升,并能在日常生活和学习中展现。</p>
单元教学反思			
<p>1. 优点:(1)以掌握健美操基本动作为基础,进行单个动作、组合动作、队形的编排及音乐选择等知识与技能学练,层层递进,循序渐进,形成了结构化知识与技能的学习过程,有效提高团结协作解决问题的和沟通交流的能力。(2)设置挑战赛、创编组合、视频纠错等多种类型的运动情境,调动学生学习积极性,增强学生的内在学习动力,从而真正实现体脑结合、行思结合,提高分析问题和解决问题的能力。</p> <p>2. 不足:(1)学习健美操组合动作需要有一定的协调性、柔韧性、肌肉力量等,一些难度动作和复杂的队形编排,有些同学一时还不能独立完成,短时间内也无法达到高质量的整体要求。(2)在比赛和展示的过程中,部分同学更多地想担任音响师、裁判员等角色,偶有胆怯、害羞、不够自信的心理状态,从而不太愿意参与展示和比赛。(3)针对课后作业的完成度,有部分同学出现拖延、不完成的情况。</p> <p>3. 改进:(1)在健美操组合练习过程中,需要深入考虑在大单元教学中加大一般体能和专项体能的学练强度,设计出符合学生学习水平、能力的体能练习和比赛,改善由于体能不足出现完不成动作的情况。同时,可以进一步加强对学生的分层指导,设置多种层次或难度的学习任务,突出学生骨干作用,</p>			

(续表)

逐步提高学生掌握动作技术的能力水平。(2)在学练过程中,对部分存在胆怯、害羞等心理状态的学生及时进行有针对性的指导,鼓励并帮助其选择喜欢的音乐风格、队形变化、友伴分组等,逐步提高他们的自信心、表现力。(3)在课堂教学中,适时将现场学生完成的组合动作视频或预先剪辑好的高水平健美操比赛视频等进行分享。课后,也可以将视频发给学生,让他们课后有时间进一步观看与欣赏。注重评价的引导,强调师生互动反馈,更鼓励学生与家长共同参与其中。

《课程标准(2022年版)》在体操类运动中例举了技巧运动、低单杠运动和韵律操(健美操)三个项目,但因为篇幅限制,本章只完整呈现了技巧运动的三个水平的课时教学计划示例。体育教师可以参考技巧运动,设计低单杠运动、韵律操以及其他体操类运动项目完整的三个水平的课时教学计划。

第一节 水平二体操类运动课时教学设计——以技巧运动为例

一、水平二技巧运动课时教学设计思路

本节课为水平二技巧运动大单元第3次课,主要教学内容为前滚翻动作。依据《课程标准(2022年版)》,在设计教学过程中,坚持“健康第一”教育理念,注重以学生发展为本,创设多彩、生动、有趣的教学情境,帮助学生学会前滚翻动作,巧用“破茧成蝶”、绽放美丽生命的故事情节进行“大情境”创设,设计出循序渐进、层层递进、由易到难的学练环节,帮助学生掌握前滚翻及其衍生出的多个动作技术,也让学生的柔韧性、灵敏性、协调性及上肢力量等体能得到提高。

本节课围绕“破茧成蝶”这一故事主线组织教学。在开始与准备部分,教师通过“破茧成蝶”的情境导入课堂,鼓励学生在课堂练习中勇于挑战、不言放弃。在热身活动中,组织学生在“花海”中自由自在地嬉戏,学生在玩、动的过程中不断地“成长”着,在“虫卵”变身“毛毛虫”后,自然地衔接基本部分的教学。基本部分通过“毛毛虫奇遇记”“毛毛虫历险记”“毛毛虫游历记”“毛毛虫的蜕变”“破茧成蝶”的情境,启发学生的想象力,激发学生学习前滚翻动作的兴趣,调动学生参与练习的积极性,使学生在教学情境的角色演绎中,潜移默化地学练前滚翻技术并掌握与之有关的运动技能。同时,教师在教学中,还为学生创造展示和表现的机会,在展示成果时教育指导学生要学会尊重他人、欣赏他人、取长补短等,表现出文明礼貌、乐于助人的行为,从而培养学生与他人合作、共同进步的团队精神。在体能练习中,运用“蝴蝶传播花粉”的形式,遵循体能练习的多样性、整合性、趣味性和补偿性,组织学生将体操垫打开背在身上,不断挥舞着“翅膀”,奔跑着找寻“花朵”,让学生进行不同形式的体能练习,

从而提高运动强度,达到学习目标。

总体上看,整节课旨在发展学生核心素养,保障学生身心健康,通过环环相扣、层层递进的设计,真正促进学生全面锻炼、全面发展。本课主要有3个教学特色:一是“大情境”贯穿。课堂从开始到结束部分,都以“破茧成蝶”的故事为主线,通过“蝴蝶”孕育出“虫卵”这个新生命到“虫卵变身记”,学生通过模仿“毛毛虫”的各种动作进行各种辅助性练习,教师指导学生从前后团身滚动、坡垫前滚翻的学练到前滚翻动作的完整体验,层层递进,生动有趣。二是“游戏化”助力。充分考虑到水平二学生的学情,避免枯燥、单一的动作技术的学练,除了“大情境”的架构之外,课中还设计了形式多样、内容丰富的游戏学练环节,试图帮助学生在“玩中学、学中练”中自然而然地掌握前滚翻动作技术。三是“多角色”转变。新课程理念中明确了学生是主体、教师是主导,教师不再只是教书匠,而是学生学习环境的营造者、学习过程的参与者、问题讨论的合作者、学习前进方向的指引者等。本节课试图通过体育教师角色的“多样性”,力求把课堂还给学生,让学生成为课堂的主人,真正让体育课从教师的“教”转移到学生的“学”上,建构起教师“乐教”、学生“乐学”、平等互助、和谐共生的师生关系。师生互相尊重,共同探索前滚翻动作技术的学练,并能将动作技术运用到校内外体育活动、日常生活应急避险等环境中。

二、水平二技巧运动课时教学计划示例


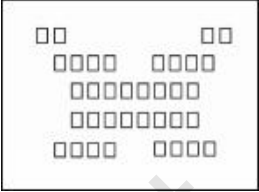
表4-1 水平二技巧运动大单元第3次课课时教学计划示例

单元	水平二技巧运动	课次	第3次	学生人数	40人
学习目标	1. 运动能力:模仿与体验前滚翻动作并能进行动作展示,发展上下肢力量、腰腹肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性等体能。 2. 健康行为:能说出前滚翻练习时保护与帮助的方法,并将其运用于游戏情境中;克服前滚翻时害怕的情绪,积极与同伴和教师沟通交流,适应学练情境的变化。 3. 体育品德:在前滚翻练习时表现出勇敢顽强的意志品质,知道游戏或比赛的规则与要求,自信大胆地展现自我。				
主要教学内容	1. 运动技能练习:前、后团身滚动,坡垫前滚翻,前滚翻。 2. 体能练习:连续纵跳20次×3组、开合跳20次×3组、弓步跳20次×3组(“传播花粉”游戏)、仰卧起坐15次×3组、横叉10秒×3组。				
教学重难点	1. 学生学习的重难点:(1)克服练习前滚翻时担心、害怕的心理;(2)知道前滚翻的保护与帮助动作;(3)适应身体在进行团身滚动、滚翻等动作时的变化。 2. 教学内容的重难点:(1)在游戏中学练团身滚动、坡垫前滚翻等动作;(2)将前滚翻动作运用到展示中。 3. 教学组织的重难点:明确2人一组合作学练时的各自角色并互换。 4. 教学方法的重难点:(1)教师的讲解与示范、巡回指导与小组合作学练的有机结合;(2)情境教学法与团身滚动、坡垫前滚翻、前滚翻等动作学练和展示的有机结合。				

(续表)

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:颈部、肩部、手腕等关节充分活动。 3. 强化安全防护意识,提高保护与帮助的能力,以及学生在学练过程中的自我保护意识。			器材	平板电脑 1 台、音响 1 个、体操垫 37 块	
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
情境创设 ("花海畅游") (7分)	1. 常规检查。	教师: 1. 集合整队,向学生问好。 2. 设置蝴蝶“破茧成蝶”的情境,导入课堂,告知学习任务和 要求。 学生: 1. 快速整队,向教师问好。 2. 学习情境,明确课堂任务与 要求。	组织:四列横队。 要求:快、静、齐。		/	80~90 次/分
	2. 准备活动。 (1) “花海畅游”游戏情境导入(走、跑、跳热身)。 (2) 韵律操。	教师: 1. 围绕游戏情境,讲解练习 要求。 2. 带领学生随着音乐节奏进行 走、跑、跳等热身练习。  体操兔跳 3. 带领学生跟随音乐做韵律 操,提出练习要求。 学生: 1. 融入“花海畅游”情境,明确 要求。 2. 跟随音乐节奏进行走、跑、跳 等练习,积极投入到游戏活动中。 3. 在教师的指导下积极练习韵 律操,充分活动各关节,特别是 头颈部。	组织:体操垫成蝴蝶状 分布摆放→散点。 要求:融入情境,积极 热身。		3.5分	130~ 150 次/分

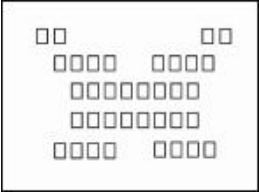
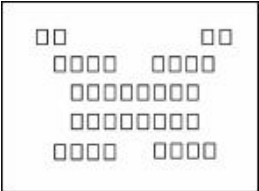
(续表)

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
	(3) 前、后团身滚动练习(“虫卵变身记”)	<p>2. 组织学生练习前、后团身滚动。</p> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 仔细听教师讲解,认真观看前、后团身滚动的动作。  <p>团身滚动</p> <p>2. 在“虫卵变身记”的情境下,模仿“虫卵”,积极练习前、后团身滚动。</p> <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 创设“虫卵变身记”情境,讲解与示范团身滚动动作方法。 	<p>组织:体操垫成蝴蝶状分布摆放→散点。</p>  <p>要求:融入情境,积极热身。</p>	1分	140~160次/分
情境展开 (“毛毛虫变形记”) (32分)	<p>1. 学练前滚翻保护与帮助的方法。</p> <p>(1) 学习前滚翻保护与帮助的方法(“毛毛虫奇遇记”)。</p>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解与示范前滚翻保护与帮助的方法,要求保护者蹲在练习者的身侧,一手扶其肩,一手托其臀。 2. 组织学生2人一组,进行前滚翻保护与帮助的练习。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真学练保护与帮助的动作要领。 2. 合作练习前滚翻保护与帮助的动作。 	<p>组织:四列横队。</p> <p>要求:认真看示范,听讲解,学习保护与帮助的方法。</p>	0.5分	130~140次/分
	(2) 坡垫前滚翻练习(“毛毛虫历险记”)。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解、示范坡垫前滚翻动作。 2. 组织学生先集体练习,后分组练习,并巡回指导,提示后脑勺先着垫子,滚动圆滑。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真听讲解,看示范。 2. 积极参与集体练习后,2人一组合作练习,根据教师信号做出相应动作。 	<p>组织:2人一组,将垫子折叠放在另一张垫子下面。</p> <p>要求:团结合作,认真学练。</p>	4分	135~155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
	(3) 学练前滚翻动作(“毛毛虫游历记”)。	教师: 1. 讲解与示范“变身毛毛虫”的动作,讲解“毛毛虫历险”的过程。 2. 组织学生集体练习后,分组练习,并作巡回指导。 学生: 1. 仔细观看示范,观察“毛毛虫变身”的动作,认真听讲解。 2. 积极参与集体练习,根据教师的信号,快速做出相应动作;2人一组合作练习。	组织:体操垫成蝴蝶状分布摆放。  要求:模仿“毛毛虫变身”的动作,积极参与学练。	5分	140~155次/分
	(4) 前滚翻完整动作练习(“毛毛虫的蜕变”)。	教师: 1. 讲解与示范前滚翻动作,一起说口诀:“一蹲、二撑、三低头,团身前滚像皮球。”强调要团结合作、勇敢顽强。  前滚翻 2. 组织学生先集体练习,再2人一组合作练习,并作巡回指导。 学生: 1. 认真观看示范动作,边练习,边大声说出口诀。 2. 集体练习后,2人一组合作练习,做好保护与帮助,不怕困难、勇敢顽强地进行前滚翻完整动作的练习。	组织:2人一组合。 要求:积极参与学练,边练习边大声喊出口诀。同伴做好保护与帮助。	4分	140~160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
	(5) 前滚翻展示(“破茧成蝶”)。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓励学生分组展示前滚翻动作。 2. 组织学生观察,并说出动作的优点和缺点。 3. 教师总结评议后,组织学生继续练习,强化动作细节。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2人一组,勇于自信、大胆地展示前滚翻动作,体验“破茧成蝶”。 2. 仔细观察,互相交流动作优点和缺点。 3. 根据教师的提示,继续练习,做到动作连贯。 	<p>组织:2人一组,分组进行展示和比赛。</p>  <p>要求:自信、大胆地展示前滚翻动作,体验“破茧成蝶”。</p>	1分	130~150次/分
	<p>2. 体能练习。</p> <p>(1) 多种跳跃练习(“传播花粉”游戏)。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 连续纵跳 20次×3组。 ② 开合跳 20次×3组。 ③ 弓步跳 20次×3组。 	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 设置“蝴蝶传播花粉”的游戏情境,讲解游戏规则。要求学生挥舞着“翅膀”,寻找到“花朵”(地垫),在“花朵”上做连续纵跳、开合跳、弓步跳等动作。 2. 组织学生先练习1次,后游戏2次。 3. 进行小结评价。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真听游戏名称与规则。 2. 遵守游戏规则,积极参与练习与比赛。 3. 听教师作小结评议。 	<p>组织:在垫子中散点进行跳跃。</p>  <p>要求:认真看示范。听讲解,进行连续纵跳、开合跳、弓步跳练习,并达到规定的次数。</p>	6分	160~180次/分
	<p>(2) 仰卧起坐 15次×3组。</p> <p>(3) 横叉 10秒×3组。</p>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解仰卧起坐、横叉的练习方法。 2. 要求动作正确、规范,规定次数。 3. 带领学生一起喊出口令,指导学生调整呼吸,坚持完成规定的练习次数。 <p>学生:</p>	<p>组织:散点,4人一组。</p> <p>要求:认真看示范。听讲解,进行仰卧起坐、横叉练习,并达到规定的次数。</p>	4分	160~180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
		1. 认真听教师讲解,明确动作方法。 2. 按要求依次完成仰卧起坐、横叉,并达到规定的练习次数。 3. 跟随教师大声喊出口令,用鼻子吸气,嘴巴呼气,调整呼吸,坚持到底。			
情境升华 (恢复身心) (1分)	1. 放松身心,总结评议。 2. 归还器材,布置作业。	教师: 1. 组织学生放松身心;教师总结评议本节课。 2. 安排学生回收器材,布置课后作业;下课。 学生: 1. 放松身心;听总结,回忆学习内容。 2. 有序归还器材,明确课后作业。	组织:散点。 要求:动作舒展,身心放松。	0.5分	110~120次/分
预计负荷	平均心率	140~158次/分			
	群体运动密度	76%			
教学反思	1. 优点:本节课在设计上追求完整的故事情节,力求架构一个课堂教学的“大情境”,有3个方面的优点。一是情境创设,启发学生想象力。以“破茧成蝶”的故事为主线,在前滚翻的学练过程中,通过“虫卵变身记”鼓励学生完成从前后团身滚动到坡垫前滚翻、再到前滚翻动作的学练,层层递进,有趣生动,形成一个完整的学练过程,启发了学生的想象力。二是游戏辅助,提高课堂趣味性。充分考虑到水平二学生的学情,注重结构化教学,课中设置形式多样的游戏,避免枯燥、单一的动作技术学练,学生在“玩中学、学中练”中增强了运动能力,提高了同伴之间的合作与交往能力等。三是合作学习,增强班级凝聚力。教学组织上以2个人一组进行自主、合作、探究学练为主,教师指导学生开拓思维、积极创新,培养动手、动脑又“动体”的行为习惯,全班的团队合作意识和凝聚力得到增强。 2. 不足:(1)针对性要继续加强。在“毛毛虫变形记”这一故事片段中,学生在“游历”过程中遇到了好朋友,并与好朋友进行了保护与帮助动作的练习,尽管保护与帮助的动作做到位了,但是因为好朋友是随机组合的,个别学生可能不适应同伴或其他学习环境,在保护与帮助过程中,还有些羞涩、放不开,未能全身心地投入其中,这一环节蕴含的团结协作、为他人提供帮助的育人价值未能得到充分体现。(2)关注度要更加全面。对“蝴蝶状”场地的精心设计,在大情境教学中得到很好的运用和渗透,但是这样的场地使得教师对学生的关注度出现了局限,尤其是练习过程中“边角落”学生受到的关注还不够。 3. 改进:(1)针对性与灵活性互通。在故事情境创设中提前融入保护与帮助的价值与要义,并在练习过程中既要强调保护与帮助的动作、保护与帮助者的位置、接触被保护者的部位				

(续表)

	等,又要注重学生思想上“有规范地玩”的教育,切实强化安全教育。(2)完整性与过程性互融。在教学过程中,心中要有学生,充分利用场地器材并关注课堂细节。教师既要面向全体学生,适时地走到“边角落”,关注“边角落”学生,又要加强过程管理,如选择好体育“小骨干”,主动帮助技能较弱的学生,还要尽可能地给予更多的指导与帮助;既要加强前滚翻动作技术学习的完整性,又要关注到学生的体能储备、技能基础、进步幅度等,适时地对“弱势生”进行重点关心和帮助,在教学故事情境或者体能练习中尝试结合场地进行课堂教学。
--	--

第二节 水平三体操类运动课时教学设计——以技巧运动为例

一、水平三技巧运动课时教学设计思路

本节课为水平三技巧运动大单元的第4次课,主要教学内容为肩肘倒立。依据《课程标准(2022年版)》,在设计中,坚持“健康第一”的教育理念,以“素养提升”为根本,加强主要教学内容整体设计,注重教学方法的多样性,尊重学生的个体差异,创设生动、有趣的游戏情境,帮助学生学会肩肘倒立及其组合动作。

在开始与准备部分,在音乐《老鹰捉小鸡》的背景下,学练踏板操。借助“老鹰捉小鸡”游戏的情境导入,当听到教师喊“老鹰来了”时,迅速做立位体前屈动作躲避“老鹰”的抓捕,以及在跑动过程中模仿“小鸡扇翅膀”进行夹肘撑腰的练习(提前将肩肘倒立的手臂动作运用于游戏中),帮助学生初步体验(未在垫子上练习)夹肘撑腰的感觉。然后,设计“小鸡”学习运用“科技本领”来智斗“老鹰”的教学环节,自然导入到肩肘倒立动作的教学,并完成夹肘撑腰、翻臀举腿的动作。这样设计既帮助学生集中注意力,又以此让学生在游戏中更好地建立对肩肘倒立动作的认知。基本部分中,教师通过示范并结合多媒体视频讲解,帮助学生记住动作口诀“伸髋伸腿,夹肘撑腰”,使学生能直观了解动作的过程、细节,为完成完整动作奠定基础。同时,通过保护与帮助练习,促进同学们形成小组合作、互帮互助的意识。设计由易到难、层层递进的多种合作练习形式,让学生逐渐做出相关动作并提高动作质量,有效培养学生的合作意识与行为。体能练习中,遵循学生全面发展的原则和一物多用的原则,组织学生用体操垫进行“障碍赛接力跑”比赛,既能发展学生奔跑的能力,使下肢肌肉力量得到全面锻炼,又能培养学生良好的竞争意识和行为,更能充分发挥器材多样化运用的功能,让学生享受体育课的乐趣。

整体上看,本课有意识地引导学生体验肩肘倒立时的身体感受,增强学生的身体感知能力和身体控制能力,加强技术动作与生活实际的联系,培养学生的自我保护意识和学以致用

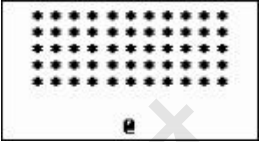
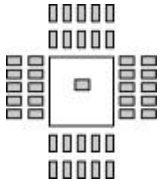
的能力。本课主要有三点教学特色：一是抓住“游戏”巧设计。基于传统体育游戏“老鹰捉小鸡”的故事情节，改编游戏方法，组织学生模仿“小鸡扇翅膀”进行夹肘撑腰练习；用“火箭”智斗“老鹰”，引导“小鸡”用身体充当“小火箭”，两臂撑垫、翻臀举腿像“小火箭发射”一样向上伸腕伸腿几次，这样就能抵抗“老鹰”的“抓捕”。学生一方面在愉快的游戏氛围中学练了肩肘倒立的辅助性动作，另一方面也培养弱者对抗强者的勇敢、顽强、拼搏的精神，体验到挑战“强者”的乐趣。二是抓紧“素养”强合作。围绕着学科核心素养，改变传统的“先教后学”的模式为小组合作学练的形式。小组合作学练承接了“先教后学”与“先学后教”，既能锻炼水平三学生的自主、合作、探究学习的能力，又为学生具有团队精神和集体意识提供了实践平台和成长环境。这让体育教学既能落实《课程标准(2022年版)》的精神，不再“教条”，又能“接地气”，便于一线体育教师实践操作，实现“横向衔接，上下联通”。三是抓实“器材”促提升。教学中，实实在在地运用了体操垫这一器材，既能体现器材的一物多用、一物用到底，又让课堂教学变得完整、自然流畅，进而从“根”的实践中助力课堂教学质量的提升、学科核心素养的培育。

二、水平三技巧运动课时教学计划示例


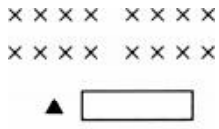
表 4-2 水平三技巧运动大单元第 4 次课课时教学计划示例

单元	水平三技巧运动	课次	第 4 次	学生人数	40 人
学习目标	1. 运动能力：能做出肩肘倒立及其组合动作，提高上下肢力量、腰腹肌肉力量、柔韧性等体能。掌握肩肘倒立的基本知识并能在展示或比赛中运用。 2. 健康行为：将保护与帮助的方法运用于日常体育锻炼中；在动作做起来时，保持稳定的情绪。敢于与同伴、教师交流学练心得体会。 3. 体育品德：在肩肘倒立组合动作练习中能迎难而上，表现出自信和抗挫折能力；遵守游戏规则，公平竞争，能接受游戏结果。				
主要教学内容	1. 运动技能练习：肩肘倒立，直角坐一肩肘倒立，直角坐一肩肘倒立一屈腿团身滚动成蹲立组合动作。 2. 体能练习：25 米障碍跑接力（“穿越小树林”游戏）×3 组、俯卧撑 20 次×3 组、仰卧起坐 20 次×3 组、横叉 10 秒×3 组。				
教学重难点	1. 学生学习的重难点：(1)具有为同伴提供保护与帮助的意识 and 行为；(2)适应身体处于倒置状态，情绪保持稳定。 2. 教学内容的重难点：(1)肩肘倒立及组合的学练；(2)将肩肘倒立及组合运用到班级展示中。 3. 教学组织的重难点：保障 2 人一组合作学练肩肘倒立的安全和练习质量。 4. 教学方法的重难点：(1)教师的讲解与示范、巡回指导与 2 人一组合作学练的有机结合；(2)情境教学法与合作学习法(保护与帮助)、游戏教学法的有机结合。				

(续表)

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,强化头、肩部活动。鞋服专业,取出随身物品。 3. 加强自我安全防护,强化保护与帮助他人的意识。		器材	垫子 25 块、音响 1 个	
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
开始与准备部分 (8分)	1. 常规检查。	教师: 1. 集合整队,师生相互问好,安排见习生。 2. 宣布本课内容与要求。 学生: 1. 快速集合,向老师问好,见习生随堂见习。 2. 积极投入课堂中,明确课堂教学内容。	组织:  要求: 认真听讲。	/	80~90 次/分
	2. 准备活动。 (1) 踏板操(音乐“老鹰捉小鸡”)。 (2) “老鹰捉小鸡”游戏。	教师: 1. 播放“老鹰捉小鸡”的音乐,做踏板操。 2. 教师进行示范并讲解游戏规则与方法。 3. 组织“老鹰捉小鸡”游戏:教师当“老鹰”,发出“老鹰来了”的信号并抓捕“小鸡”。 4. 要求学生夹肘撑腰于腰背的两侧,肘要内夹。 学生: 1. 跟随教师,认真做踏板操。 2. 认真观看并仔细听游戏的方法与规则。 3. 学生围绕各自体操垫边跑边做“小鸡扇翅膀”(夹肘撑腰)动作,听到“老鹰来了”的信号,迅速做立位体前屈动作以躲避“老鹰”抓捕。 4. 积极参与学练,正确做出“夹肘撑腰”动作。	组织:  要求: 积极参与,遵守规则。	3分	135~ 155 次/分
	(3) 模仿“火箭”学本领。	教师: 1. 讲解并示范游戏方法与规则。	组织: 同上。 要求: 积极后倒,举腿翻臀、快速向上伸髋伸	3分	140~ 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
		2. 组织学生做“模仿火箭发射”游戏,教师喊“老鹰来了”并及时指出“火箭发射几次”。 学生: 1. 认真观看并仔细听游戏方法与规则。 2. 坐在垫子上听信号,快速反应,上体后倒、两臂撑垫翻臀举腿向上伸,像“小火箭发射”。	腿,并完成相应次数。		
基本部分 (30分)	1. 肩肘倒立动作技术学练。 (1) 讲解与示范肩肘倒立动作并练习伸髋触手。	教师: 1. 示范肩肘倒立并结合多媒体视频讲解动作方法。告知口诀:“伸髋伸腿,夹肘撑腰。”  肩肘倒立 2. 组织伸髋触手练习。学生2人一组,1人站其侧后方并举手置于练习者头的正上方,另1人在垫子上做向上伸髋动作,力求用脚尖触对方的掌心,依次交换练习。要求:练习者脚背绷紧,尽力向上伸髋伸腿,要团结协作、不怕困难、迎难而上。 3. 巡回指导学生2人一组合作学练,并适时地纠正错误动作。 学生: 1. 认真观看教师示范与多媒体视频并仔细听讲,说出口诀及肩肘倒立动作要领。 2. 明确自己的角色任务,不怕困难、迎难而上,积极参与伸髋触手学练,形成较为标准的倒立姿势。	组织:  要求:认真听讲,牢记口诀,脚背绷直,伸髋伸腿,体验倒立姿势。	3分	135~150次/分

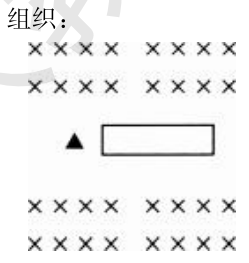

(续表)

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
		3. 听教师的指导,并观察同伴动作、指出不足,促进相互提高。			
	(2) 合作学练肩肘倒立及保护与帮助的动作。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解与示范肩肘倒立及保护与帮助的动作。 2. 组织学生2人一组练习。1人练习肩肘倒立,另1人站在练习者身后抓其脚踝上提并用膝盖顶住其腰部,帮助其完成动作;依次交换练习。  <p>保护与帮助</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 组织学生分组练习并巡回指导、适时纠错。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真观看教师示范,明确保护与帮助的方法。 2. 跟随教师的口令,2人一组集体进行练习。 3. 分组练习,观察同伴动作并指出不足;听教师的指导,逐渐相互提高。 	<p>组织:同上。</p> <p>要求:相互合作,做好保护与帮助。</p>	3分	140~150次/分
	2. 肩肘倒立及组合动作学练。 (1) 学练组合动作:直角坐—肩肘倒立—屈腿团身滚动成蹲立。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 组织学生学练直角坐—肩肘倒立—屈腿团身滚动成蹲立的组合动作技术(要求:翻臀举腿与夹肘撑腰配合协调,倒立姿势笔直)。 2. 巡回指导学生练习组合动作 	<p>组织:同上。</p> <p>要求:开始直角坐,后倒翻臀举腿,夹肘撑腰,提高动作质量。</p>	6分	140~160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
		并纠错,明确提出提高动作质量的具体要求。 学生: 1. 明确动作要领及要求,学练直角坐—肩肘倒立—屈腿团身滚动成蹲立的组合动作技术。 2. 自主练习,按要求逐渐提高动作质量。			
	(2) 展示与比赛:组合动作展示大比拼。学好本领斗“老鹰”。	教师: 1. 设置“智斗老鹰”的情境,组织“组合动作展示大比拼”,各小组按照顺序依次进行展示并比赛。 2. 鼓励并指导各小组相互观察、评价反馈。 3. 宣布比赛结果,并对每个组进行评价、反馈;组织学生巩固强化练习组合动作。 学生: 1. 各组自信地参与“组合动作展示大比拼”。学好本领以智斗“老鹰”。 2. 各小组相互观察、相互评价与反馈。 3. 听教师讲评,结合自身问题认真练习,以巩固、改进、提高动作技术。	组织: ××××××××  ×××××××× 要求:尽全力去完成挑战,敢于突破自我,不惧艰难。	2分	130~140次/分
	3. 体能练习。 (1) 25米障碍跑接力×3组。	教师: 1. 设置“小鸡”再练奔跑本领的情境,讲解与示范25米障碍跑接力比赛(“穿越小树林”游戏)的方法与规则。竖排4名学生为一组,排头站在起跑线后听信号出发,向前绕过4块体操垫,跑过25米终点线后快速跑回,与下一名学生击掌交接后排至队尾,依次进行;每组4名学生都完成时,高举双手示意完成。 2. 组织学生练习1次,再比赛2~3次。	组织:四列横队成体操队形散开(竖看是10路纵队,竖排4人一组)。 要求:认真对待,敢于拼搏,注重团结。	7分	160~180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
		3. 宣布名次并讲评。表扬获前3名的小组,鼓励其他小组。 学生: 1. 认真听教师讲解,观看教师示范,明确游戏方法与规则以及游戏路线等。 2. 认真参与游戏,比赛过程中要求不抢跑、不踩线、按顺序依次完成并注意安全。 3. 知道游戏与比赛成绩,接受表扬与失败。			
	(2) 俯卧撑 20次×3组。 (3) 仰卧起坐 20次×3组。 (4) 横叉 10秒×3组。	教师: 1. 讲解与示范俯卧撑、仰卧起坐、横叉的练习方法。 2. 要求动作正确、规范,规定次数。 3. 带领学生一起喊出口令,提示学生及时调整呼吸,坚持完成规定的练习次数。 学生: 1. 认真听教师讲解,看示范,明确练习方法。 2. 按要求,依次完成俯卧撑、仰卧起坐、横叉,并达到规定的练习次数。 3. 跟随教师一起大声喊出口令,用鼻子吸气、嘴巴呼气,调整呼吸,坚持到底。	组织:  要求:认真练习,努力完成。	3分	160~180次/分
结束部分 (放松恢复) (2分)	1. 放松身心,总结评议。 2. 归还器材,布置作业。	教师: 1. 组织学生跟着音乐,放松身心;教师总结评议本课。 2. 安排学生回收器材,布置课后作业;下课。 学生: 1. 跟着音乐,放松身心;听教师总结,回忆本课学习内容。 2. 有序归还器材,明确课后作业。	组织:  要求:动作舒展,身心放松。	0.5分	110~120次/分

(续表)

预计 负荷	平均心率	140~157 次/分
	群体运动密度	76%
教学 反思	<p>1. 优点:本课基于素养本位,面向全体学生,关注个体差异,力求教学思路清晰、课堂结构完整、教学过程严谨。优点有 3 个。一是传统体育游戏导入。在准备部分中,先在“老鹰捉小鸡”的音乐伴奏下做踏板操,再通过“小鸡”抵抗“老鹰”抓捕的故事情节,做出“扇动翅膀”(夹肘撑腰)、“火箭发射”(举腿翻臀,并且腿尽力举高)的动作,从而过渡到肩肘倒立及其组合动作的学练。让教学变得自然,让氛围变得轻松,让学练变得有趣。二是小组合作学练融入。在教学组织上,以分小组合作学练为主,在合作过程中,学生既要主动为同伴提供保护与帮助,又要善于观察、思考,养成积极动脑、勤于探索的习惯,还要通过合作向其他组展示本组的肩肘倒立及组合动作。可以说,这样既有助于学生合作意识的形成,又培养了团队精神和集体意识,更创设了自然、和谐的教学氛围。三是器材一物多用嵌入。本课运用了体操垫作器材,做到了一物多用、一物用到底。体操垫当成“踏板”用,跳踏板操;当标志物用,做“老鹰捉小鸡”游戏;当体育器材用,学练肩肘倒立及其组合动作;当障碍物、支撑物用,练习体能。嵌入式的器材运用,提高了器材利用率,增加了个体运动密度,保证了课堂的流畅度。</p> <p>2. 不足:(1)情境的创设还不够“大”。本课在准备部分运用了“老鹰捉小鸡”的情境,尽管取得了较好的学练效果,但是在基本部分、结束部分没有再用“老鹰捉小鸡”的情境,没有形成一个完整的“情境创设链”,颇为遗憾。(2)放松的趣味还不够“浓”。在放松部分,仅仅采用了简单的肌肉拉伸,这样缺少了趣味性和较强的针对性。从游戏的贯穿运用角度看,似乎有点“虎头蛇尾”。</p> <p>3. 改进:(1)对教学过程与方法的深度分析。通过翻阅体操类运动教学方法、情境教学等相关书籍和资料,以及优质课视频等,去深度分析肩肘倒立及其组合动作的教学。不能为了创设情境而创设情境,可以在《课程标准(2022 年版)》理念指引下,在实践操作可行的基础上,将“老鹰捉小鸡”等综合类游戏运用于课堂的 10 分钟体能练习中,以发展学生的位移速度、反应能力、灵敏性等体能。(2)对放松活动与总结的实践探索。通过结合自身的教学经验与实践,以及观摩学习优秀教师的课,体育课放松活动可以游戏化、情境式地呈现,如本课中可以用上“老鹰与小鸡”的故事情节,当“老鹰”(老师)抓握垫子时,“小鸡”(学生)做拉弓、背弓等肌肉拉伸性练习;当“老鹰”没有抓握垫子时,“小鸡”(学生)可以笑容满满、“展翅”放松等。</p>	

第三节 水平四体操类运动课时教学设计——以技巧运动为例

一、水平四技巧运动课时教学设计思路

本节课是体操类运动水平四技巧运动大单元的第 18 次课。依据《课程标准(2022 年版)》要求,以培养学生核心素养为目标开展教学。从提高学生心肺耐力和肌肉力量出发,进行肩肘倒立及相关组合动作创编和比赛。采用教师示范与讲解、视频观看模仿、教学展示和比赛等方法,以目标引领、问题导向、多元评价,引导学生通过“学—练—赛—评”的学习途径完成整节课的学习。

学习重点是:肩肘倒立完整动作中伸髌立腰、夹肘撑背关键动作的完成;学练中的合作学习;克服心理障碍,展示优美身体姿态。学习目标是:通过肩肘倒立的完整技术及前滚翻成直角坐—后倒成肩肘倒立—向前滚翻团身起组合动作的学习,学会动作技术要领和学习方法;学会保护与帮助以及自我保护的方法;提高身体在倒置状态下的上肢力量、腰腹肌力量、背肌力量和空中控制能力,从而提高身体以及运动系统的协调性、灵敏性和肌肉力量等体能。在小组合作学习中理解保护与帮助在体操练习中的重要性及运动损伤的预防方法,并能运用,培养安全和责任意识。在展示和比赛中,具备合作精神,相互信任,并能遵守规则、欣赏同伴、悦纳自己;培养勇于克服困难、挑战自我的品质。

本课的设计特点主要体现在以下三个方面。一是音伴配合学练,自信展示,获得快乐。整节课在热身、体能练习和放松环节分别设计了音乐伴奏下的热身操、鬼步舞和瑜伽等学练内容,既能激发学习动力,提高学习效果,又能提升学生对健康自信的表达,从而建立对身体姿态美的正确理解和表达。二是问题引导创设,提高兴趣,培养思维。整节课的学习通过多个连贯问题的提出,引导学生积极思维,从而提高对动作技术的规范性的理解和熟练度。在课程的辅助练习、基本练习、保护与帮助学习前分别提出了一些问题,如:夹肘、直膝、双手压垫动作完成的依次顺序与时机是什么?如何帮助?如何自我保护?手掌撑在背部什么位置有利于完成动作?什么时机手撑背能更好地控制身体重心?倒立在生活中何处出现?如何运用此项技能?这些问题引导学生带着疑问去学练,促进学生在练习中思考,从而在熟练运用技能的同时理解动作技术完成的原理,在提高技能的同时也养成了积极思考的学习习惯。三是信息技术辅助,活用教具,提升技能、体能。本课在基本部分的分组学练中,组织小组成员使用电子设备拍摄练习动作,相互进行观察和动作分析。在体能部分,运用鬼步舞组合和波速球辅助设计坐姿两头起、俄罗斯转体、侧支撑、下斜平板撑练习和比赛,既能增强全身肌肉耐力和力量,又能提高心肺耐力。辅助教具的使用既能激发学生学练的兴趣,增进同伴间的团结合作,又能培养规则意识,从而提升学练效果。

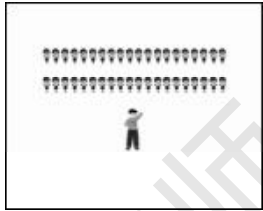

总体来说,本课运用电子设备拍摄、小组合作、音伴教学、问题导入、辅助教具等多种教学情境,旨在通过多样化、信息化和情境化的教学设计,在提高学生运动能力的同时,提升其思维能力、合作能力、审美能力等,并使学生能学以致用,养成健康的生活方式。

二、水平四技巧运动课时教学计划示例

表 4-3 水平四技巧运动大单元第 18 次课时教学计划示例

单元	水平四技巧运动	课次	第 18 次	学生人数	40 人
学习目标	1. 运动能力:学习并能做出肩肘倒立的完整动作和前滚翻成直角坐—后倒成肩肘倒立—向前滚翻团身起的组合动作;提高身体在仰卧、倒置状态下的上肢力量、腰腹肌力量、背肌力量、空中控制能力以及协调性和灵敏性。				


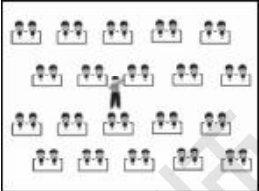
(续表)

	<p>2. 健康行为:理解保护与帮助在体操技巧运动中的重要性,学会保护与帮助以及自我保护的方法;能主动与同伴交流合作,保持稳定的情绪,培养运动中的安全 and 责任意识。</p> <p>3. 体育品德:在学习、展示和比赛中,具备合作精神,相互信任,并能遵守规则、公平竞争;表现出克服困难、挑战自我的品质。</p>				
主要 教学 内容	<p>1. 运动技能练习:原地夹肘撑背、直腿后倒举腿伸髋、标志物举腿伸髋、直腿后倒手肘支撑、前滚翻成直角坐一后倒成肩肘倒立一向前滚翻团身起组合。</p> <p>2. 体能练习:鬼步舞基础舞步组合的心肺耐力练习;波速球坐姿两头起、波速球俄罗斯转体、波速球侧支撑、波速球下斜、平板撑腰腹力量练习。</p>				
教学 重难 点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)掌握伸髋立腰、夹肘撑背等关键动作要领;(2)学练中的合作学习;(3)克服心理障碍,展示优美身体姿态。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)倒立状态下身体的控制能力;(2)倒立状态下腰腹、背部、肩带力量与柔韧性等体能。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)保护与帮助的学习;(2)队形调动与器材布置;(3)展示与比赛的组织。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)示范与讲解合理运用;(2)适时的情境创设;(3)展示和比赛的运用;(4)合作、自主学习方法的运用。</p>				
安全 保障	<p>1. 合理的场地布置:垫与垫间的安全距离。</p> <p>2. 充分的热身活动:头部、肩颈部和腰背部的充分热身。</p> <p>3. 练习中的安全提示:自我保护、同伴保护与帮助的安全运用,不戴手表、手环,女生不戴发饰等。</p> <p>4. 运动后放松:呼吸调整,肌肉充分拉伸。</p>	器材	<p>体操垫 21 块、电脑 1 台、波速球 40 只、平板电脑 8 台</p>		
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
开始与 准备 部分 (6分)	<p>1. 课堂常规。</p> <p>(1) 体育委员整队并清点人数。</p> <p>(2) 宣布本课主要内容和要求。</p> <p>(3) 课堂安全提示。</p> <p>(4) 安排见习生。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 检查常规。</p> <p>2. 宣布学习内容和要求。</p> <p>3. 合理安排见习生。</p> <p>学生:</p> <p>1. 明确本课教学目标和要求。</p> <p>2. 集合整队快、静、齐。</p> <p>3. 报数响亮,精神饱满。</p> <p>4. 思想集中,做好上课的准备。</p>	<p>集合整队队形。</p> <p>组织:</p> <p>二列横队:密集队形。</p>  <p>要求:快、静、齐。</p>	0.5分	80~90 次/分
	<p>2. 准备操。</p> <p>在音乐伴奏下做热身操。</p> <p>(1) 肩颈部、上肢、肩背部拉伸。</p> <p>(2) 肩背部双人操拉伸。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 讲解示范。</p> <p>2. 提醒动作要领,鼓励积极学练。</p> <p>3. 提醒运动安全。</p> <p>学生:</p> <p>1. 在音乐伴奏下集体练习。</p>	<p>组织:</p> 	4分	120~ 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
	(3) 各种原地跳跃运动。	2. 呼吸配合动作,量力而行。 3. 思想集中,听清老师提示。 4. 充分拉伸、活动各关节肌肉,尤其是头、肩背部的拉伸和上肢肩胛部位的充分活动。	前后左右间隔 2 米。 要求: 教师带领集体练习,适时指导。		
基本部分 (31 分)	1. 辅助练习。 (1) 原地夹肘撑背练习。 (2) 仰卧举腿。 (3) 团身翻臀。	教师: 1. 示范讲解:夹肘撑背的位置和后倒举腿动作的姿态。 2. 提出问题:夹肘、直膝、双手压垫动作完成的依次顺序与时机。 3. 分组安排场地、器材。 4. 观察指导,及时纠错。 5. 布置小组学练要求:每个动作练习 5~6 次。 学生: 1. 小组学练:复习体会夹肘撑背的位置,完善仰卧举腿动作的姿态。 2. 保护与帮助:按要求独立完成。 3. 交流与练习:相互观察、相互纠正,提高动作质量。 4. 仔细观察教师示范,听清动作要领讲解。 5. 带着思考练习。	组织: 分组学练,按一块海绵垫 2 人分组。  要求: 学生相互帮助,教师巡回指导。	3 分	130~ 150 次/分
	2. 基本动作。 (1) 直腿后倒举腿。 (2) 直腿后倒举腿伸髋。 (3) 标志物举腿伸髋。 (4) 直腿后倒手肘支撑。  手肘倒立触碰标志物	教师: 1. 讲解示范,强调动作姿态。 2. 情境设置:触碰标志物,强调手肘支撑的时机、位置和动作姿态。	教师示范,练习队形。 组织:2 人一组一垫。  要求: 分组学练,教师巡回指导。标志物摆放注意安全。	5 分	140~ 160 次/分

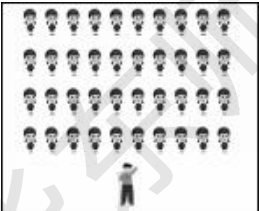
(续表)

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
		3. 设置不同高度的标志物。 4. 提出问题:如何帮助?如何自我保护? 5. 安排分组,小组长组织学习。 6. 教学视频展示,巡回指导。 学生: 1. 仔细观察教师示范,认真理解教师提示。 2. 利用标志物高低分层练习。 3. 根据示范视频,模仿练习,小组合作。 4. 同伴间相互提示动作要领和要求。 5. 每人每项练习分别完成 5~6 次。 6. 小组合作保护与帮助,并尝试裁判和评价。			
	3. 组合动作。 前滚翻成直角坐—后倒成肩肘倒立—向前滚翻团身起组合动作练习。	教师: 1. 讲解保护与帮助和自我保护的方法:帮助者站于练习者体侧,在练习者后倒举腿时,两手握其脚踝并上提,在夹肘撑背后,站于练习者正后方并用膝盖顶其腰背部,帮助练习者展髋立腰。 2. 组织学生 2 人一组分组学练。  <p style="text-align: center;">前滚翻成直角坐</p> <p style="text-align: center;">后倒成肩肘倒立</p>	教师示范,练习队形。 组织:2 人一组一垫。  要求: 提示学生带着问题学练。注意保护与帮助。教师巡回指导。	5 分	140~160 次/分

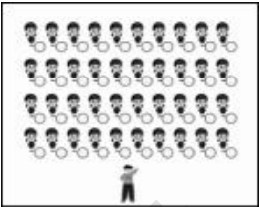
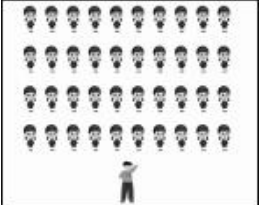
(续表)

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
		<div data-bbox="477 328 805 445" style="text-align: center;"></div> <p data-bbox="608 465 674 495" style="text-align: center;">团身起</p> <p data-bbox="477 526 805 626">3. 语言提示:前压、后倒、压垫、翻臀、立腰伸髋、夹肘撑背、绷脚尖、看脚尖。</p> <p data-bbox="477 637 645 667">4. 提出观察点:</p> <p data-bbox="477 677 805 737">(1) 手撑背上什么位置动作质量较好?</p> <p data-bbox="477 747 805 808">(2) 什么时机手撑背能更好地控制身体重心?</p> <p data-bbox="477 818 805 878">思考:倒立在生活中何处会出现? 如何运用此项技能?</p> <p data-bbox="477 889 805 989">5. 巡视指导,及时纠错,对困难学生加强保护与帮助,语言鼓励。</p> <p data-bbox="477 999 543 1030">学生:</p> <p data-bbox="477 1040 805 1141">1. 观察正确的动作方法,拍摄练习过程,观看动作并练习改进。</p> <p data-bbox="477 1151 805 1211">2. 观察示范视频和教学挂图,建立正确的动作概念。</p> <p data-bbox="477 1221 805 1282">3. 学会保护与帮助的方法,相互帮助。</p> <p data-bbox="477 1292 805 1352">4. 尝试各种生活中运用倒立的情景。</p> <p data-bbox="477 1362 688 1393">5. 按要求分组学练。</p> <p data-bbox="477 1403 805 1544">6. 思考、体会手撑在背上什么位置可以提高动作质量,什么时机手撑背能更好地控制身体重心。</p> <p data-bbox="477 1554 805 1614">7. 相互纠错,提高质量,注意动作规范。</p> <p data-bbox="477 1624 805 1685">8. 提高保护与帮助和自我保护的意识。</p> <p data-bbox="477 1695 732 1725">9. 勇敢尝试,挑战自我。</p>			

(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. 展示与比赛。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大屏幕展示基本比赛规则(场地、器材、裁判方法、礼仪等)。 2. 组织分组,进行肩肘倒立后向前滚动团身起等组合动作的创编和学练。 3. 巡视指导、纠正动作,讲解规则,进行评价,鼓励学生积极主动学练和相互帮助。 4. 组织比赛,分享学习体会。 5. 大屏幕展示评价标准,提示学生关注评价要求进行学练。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分组练习,相互进行保护与帮助。 2. 尝试肩肘倒立与滚翻等动作组合创编并练习。 3. 积极参与展示,并能在观察中进行相互评价。 4. 相互合作,尝试担任教练、裁判等角色。 5. 相互鼓励,独立完成。 6. 每组选出一位同学参与展示,另一位进行评价。 	<p>分组创编。 组织:4人一组两垫。</p>  <p>要求: 分组创编和展示,教师个别指导。</p>	4分	150~160次/分
	5. 体能练习。 (1) 心肺耐力: 鬼步舞组合(可用韵律操替代)。 (2) 腰腹力量: ①波速球坐姿两头起 15次×3组。 ②波速球俄罗斯转体 20次×3组。 ③波速球侧支撑 1分钟×3次	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 示范鬼步舞,讲解动作要领。 2. 语言提示,示范指导。 3. 波速球辅助,动作示范。 4. 提示呼吸配合,鼓励学生坚持完成。 5. 提示注意力集中,保持积极的心态。 6. 波速球平板撑比赛规则讲解:小臂撑在波速球上,大、小臂成90度,身体成一平面,不抬头、不低头,以坚持时间长者为胜。 	<p>1. 鬼步舞队形。 组织: 四列横队,间隔2米。</p>  <p>要求: 动作要有力度和节奏,注意调整呼吸。</p> <p>2. 波速球平板撑比赛</p>	3分	160~170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
	(左、右各 3 次)。 ④1 分钟波速球下斜平板撑比赛×2 组。 ⑤1 分钟快速跳考核。	7. 短绳 1 分钟快速跳要求和评价标准讲解。 学生： 1. 模仿动作,规范完成。 2. 认真观察,集体练习。 3. 呼吸配合,相互鼓励。 4. 注意动作力度和幅度,量力而行。 5. 鬼步舞组合跟上音乐节奏进行展示。 6. 积极参与波速球(可用其他器材替代)平板撑,勇于挑战。 7. 认真完成 1 分钟快速跳考核。	队形。 组织： 四列横队,一人一球。  要求： 注意呼吸,不能屏气。	7 分	170~180 次/分
结束部分 (3 分)	1. 瑜伽放松拉伸(音乐伴奏)。 2. 师生小结。 3. 布置课后练习。 4. 回收器材。	教师： 1. 在音乐伴奏下示范,提示动作要求。 2. 小结本课教与学的情况。 3. 课后作业布置:提供 7~8 个腰腹力量的体能练习内容,布置学生课后自行锻炼。 4. 安排学生回收器材。 学生： 1. 集体放松练习。 2. 练习积极,相互评价。 3. 充分拉伸,身心放松。 4. 课后作业:自主选择 3~4 个教师提供的腰腹力量体能练习,进行 20~30 分钟自我锻炼,适时记录运动负荷。	组织： 体操队形,四列横队。  要求： 积极拉伸放松,注意呼吸调整。	2 分	110~120 次/分
预计负荷	平均心率	142~155 次/分			
	群体运动密度	80%			
教学反思	1. 优点： (1) 问题引导,培养思维。学生在问题情境创设下能积极思考,能带着问题在小组合作中积极学练单个动作技术,并能进行组合创编,积极展示。 (2) 配合默契,学练积极。课中运用波速球、标志杆等辅助器械设计了单个动作练习、小组				

(续表)

	<p>合作练习和展示。学生在各种学习中能积极扮演好练习者、帮助者和裁判的角色,在学练中处处体现出团队意识,配合默契。</p> <p>(3) 遵守规则,勇于展示。在动作技术学练的展示和比赛中,大部分学生都能遵守规则、勇于挑战。特别是在比赛环节能展示优美的身体姿态,能悦纳自己,并能对同伴作出合理的评价,保持稳定的情绪。</p> <p>2. 不足:</p> <p>(1) 动作学习的整体性、结构性呈现欠缺。练习内容从单个动作到组合动作再到展示比赛,有结构化的设计,但学生对动作技术的理解不足,从而缺乏足够的自信,成套和组合动作完成的连贯性、完整性和观赏性还有待提高。</p> <p>(2) 专项体能不足,保护与帮助运用不熟练。肩肘倒立动作需要在倒立状态下完成,对于上肢柔韧性、腰腹肌力量要求较高,而同伴间保护与帮助的动作做得还不够熟练,且缺乏足够的信任,有部分小组出现了学练不积极的情况。</p> <p>3. 改进:</p> <p>(1) 善于鼓励,活用展示。要更多地使用积极的教学语言和多样的练习方法鼓励学生参与学练和展示,引导同伴间相互欣赏,加深对动作的理解程度。</p> <p>(2) 多元评价,兴趣加持。运用多样和多元的评价内容和方式继续提高学习兴趣,达到更好的学习效果,提高组合动作完成的连贯性和整体性。</p> <p>(3) 体能跟进,整体提升。学练中,要进一步加强上肢和腰腹力量的专项体能以及其他一般体能练习,如速度、位移、耐力等还需持续跟进。</p>
--	---

在体操类运动教学实践活动中,教师应根据核心素养的内涵、课程总目标和水平目标、课程内容、学业质量等内容,关注设计完整的学习活动、创设复杂的运动情境、采用多样化的教学方法等教学中出现的重点问题,创造性地设计教学和实施课程。

第一节 水平二体操类运动教学实施建议

一、设计完整的体操类运动学习活动

完整的体操类运动学习活动,是指在体操教学活动中有精彩的教学内容、有趣的游戏活动、真实的教学情境、丰富的教学手段等师生互动的实践活动。

(一) 目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

在进行教学设计时,围绕水平二运动能力的学习目标,设计具有完整体验的知识与技能的游戏活动,创设完整的运动情境及动作技术之间完整的学练方法。教师在设计教学活动时,可采用降低动作难度、分解练习、动作迁移、创设特定的运动情境等,帮助学生体验体操类运动的完整性,激发学生对体操类运动的学练兴趣。例如,在技巧运动教学中,在学生学练后滚翻交叉腿转体 180 度—挺身跳动作技术后,尝试在游戏情境活动中完成组合动作的练习,体验动作之间的连接环节,形成动作技术的完整体验。

(二) “学—练—赛”的完整性

学是练的基础,练是学的实践过程,赛是学的延伸。“学—练—赛”运用在教学全过程中,能实现所学动作体验的完整性和运动技能学习活动的完整性。例如,学练低单杠运动跳上成支撑接前翻下动作时,学生在教师提示下不断尝试完成简单组合的衔接练习,在小组或班级内展示或比赛跳上成支撑接前翻下的组合动作,以“学—练—赛”促进学生动作体验的完整性。

二、创设特定的体操类教学情境

(一) 复杂的游戏情境

水平二要求创设特定的教学情境来帮助学生更好、更直观地理解与应用所学运动技能,从而加深对所学动作的理解和印象,引导学生运用技巧运动相关知识或动作技术解决实际问题。例如,在水平二技巧运动滚翻技术教学中,可以运用大、小体操垫的折叠、交叉、重叠等组合方式创设出不同坡度、不同位置的练习场地,让学生在“滚下山坡”(由高到低的斜坡上向下侧滚动)、“滚翻小能手”(连续滚动)等游戏情境和遇到危险时能运用前后滚翻与“滚木桶”等保护自己的生活中练习前、后滚翻及侧滚翻技术,促进生活经验与学科知识在复杂的游戏、生活情境中的结合。

(二) 复杂的适应生活的练习情境

体操类运动来源于生产劳动,许多运动技术本身就是生活技能、应急技能。例如,为提高学生的自我保护能力,可以创设学生在摔倒时顺势抱团做前滚翻动作的“自我保护”情境,并创设学生突然滑倒的教学情境,学练危险来临时的自我保护措施,从而培养学生的自我保护意识和应急反应能力,解决生活中可能遇到的问题。

(三) 复杂的展示或比赛情境

教师在组织水平二学生进行复杂运动情境教学时,应着重营造适合水平二学生的展示或比赛情境,适时改变学练环境以加深学生对技术的理解与掌握。例如,在韵律操小组组合的学练后,教师要设计4个八拍的韵律操小比赛,通过互相观摩学习,更好地激发学生学习兴趣。

三、采用多样化的体操类运动教学方法

结合自身的教学经验和学生实际情况,灵活运用多样化的教学方法,注意采用游戏化、辅助性的教学手段和方法,更易于学生理解与掌握,使学生在丰富多样的学练环境中感受体操类运动带来的愉悦。

(一) 注意采用直观的形象思维的教学方法

水平二阶段学生以形象思维方式为主,在体育教学中,创设特定具体形象的运动情境,使课堂充满生机与活力,启发学生开动脑筋。例如,在水平二阶段韵律操运动后踢腿与脚跟点地组合动作的教学中,结合“开火车”游戏。教师讲解游戏方法并示范动作,引导学生将后踢腿与脚跟点地相结合。组织学生跟随音乐“开火车”,边喊“123、223、323、423”口令边模仿练习。

(二) 注意教师语言与动作的生动形象

教师的生动形象、易于学生理解的语言,更容易使学生集中注意力,激发想象力。水平

二阶段多采用启发式、提问式等多样化的教学方式,不失时机地运用各种教学方法。例如,在水平二阶段技巧运动前滚翻教学中,引入趣味性语言,以小故事的形式导入课堂学习,提出问题“小刺猬在遇到危险时是如何进行自我保护的”,通过不断的语言提示引导学生(“小刺猬”)在遇到危险时,学会通过滚动来躲避危险的动作要领,从而身临其境地学练动作技术。

四、注重体操类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

水平二阶段的体能练习组织形式应尽量丰富多彩、富有乐趣,要求学生知道简单的体能练习方法,并乐于参与到体能游戏中。在教学过程中应将体能练习内容和游戏活动进行巧妙结合,激发学生的练习兴趣,在游戏设计中凸显体育教学的多样性、补偿性、趣味性、整合性。

(一) 体能练习的多样性

水平二阶段的体能练习需要体验发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等体能的多种练习方法。每项体能练习不只用于提升某一种体能,需特别关注学生的体能发展敏感期,注重学生体能的全面协调发展。

(二) 体能练习的补偿性

体能练习的补偿性是指利用每堂课 10 分钟体能练习来发展学生的薄弱体能及本堂课相对运动得少的肌肉等,提高身体的灵活性、平衡能力和耐力,解决体能发展不平衡等问题,预防和减少运动损伤。例如,在低单杠运动的体育课中,需要设计发展下肢肌肉耐力、位移速度、爆发力等体能的练习。

(三) 体能练习的趣味性

体能练习可以通过游戏化教学的方法与手段来增加趣味性和提高积极性,并提升练习的效果。通过引入新的挑战 and 有趣的任务,将创意和游戏化元素应用于体能练习中,或将体能活动转化为小组合作或比赛形式,增加交流和互动的乐趣,增强竞争意识和团队合作意识,激发学习者的兴趣和好奇心,促进学生主动地参与练习。例如,设立小组挑战赛,让学生在合作和竞争中获得乐趣和成就感。

(四) 体能练习的整合性

体能练习的整合性指的是综合各种不同的体能元素和练习方法,以达到全面提升身体机能和综合性能的目的。通过综合不同的体能要素、练习方法和大单元的整体设计,可以使练习者在体操类运动中具备更全面的能力和综合性能。例如,采用变节奏音乐,整合力量、柔韧性、灵敏性、位移速度等体能内容;采用限定时间、规定次数等不同的训练要求。

五、科学设置体操类运动教学中的运动负荷

一节体育课若想达到学练效果,有效提高学生健康水平,就必须让学生承受一定的运动负荷,充分地“动”起来。

(一) 教师贯彻精讲多练

运动技能的形成需要不断地练习,体育教学中,教师大量地用语言讲解、不断纠错,会过多占用学生有限的学练时间。教师对动作技术要领的讲解应言简意赅,水平二学生多采用模仿与体验的练习方式,在教师的语言提示下,学练动作技术。

(二) 学生的积极参与

要考虑到大多数学生的体能状态和参与态度,减少不必要的集合整队、调动队形的时间以及等待时间,不要打断学生的学练节奏,尽量让所有学生有较多的时间参与到体操的练习中。例如,在水平二韵律操组合动作教学中,设置多样的情境,采用富有节奏感和动感的音乐,调动学生学练的积极性,提高积极参与的兴趣。

(三) 调控好各类因素

要保证学生达到科学的运动负荷,不能简单地设定练习次数和练习时间,要综合考虑学生体能和运动技能的需要,根据教学内容灵活调配好运动负荷,以符合学生运动能力发展需要。同时,需要协调场地、器材和运动环境等各方面因素。例如在夏季高温天气下,应适当降低学生们的密度和运动强度,避免出现学生中暑等情况。

六、运用信息化教育手段和方法开展体操类运动教学

将信息化教育手段应用于水平二阶段的体操类运动教学中,能够把多种多样的技能,通过直观生动的图片或动画视频等形式,多角度、全方位地展现在学生面前,帮助学生了解运动的完整过程。

(一) 教学形态的变化

教学形态的变化,主要是指慕课、微课、翻转课堂的应用。运用网络在线课程播放体操类运动的动作技术示范,采用完整播放、暂停播放或者慢放的形式,动作示范直观形象,不仅便于教师讲解,而且易使学生掌握动作技术路线与要领,理解和记忆所学内容,解决了一些动作技术不好分解示范的难题。

(二) 信息技术工具的应用

信息技术工具的应用实现了对学生体育活动中的各项指标的实时测量,有助于监测指标的客观评价和及时反馈。例如,心率监测仪、运动手环等。要科学使用信息技术工具,关注信息技术工具对学生实际学习效果的影响,不断根据观测结果适时调整教学设计与实施。

七、开展课内外有机结合的体操类运动教学

课堂教学是体育课的基础工作,但是要将科学知识真正应用到生活中,让学生掌握科学的锻炼方法,还要重视课内外教学实践的有机结合。

(一) 校内课外的体操类活动

让学生了解课外体育锻炼对健康的重要性,积极参与校内课外体操类活动。学生在校内课外可以选用有趣味性、与学习内容相关的体操类游戏。例如,在课间或放学后,同学之间进行“技术大比拼”游戏,假设小组成员为5名,一名学生说出韵律操基本步法和上肢动作的相关术语,一名同学作为“小评委”检查动作是否合格,剩余同学迅速做出对应动作,“说术语”“做动作”及“小评委”相互轮换,术语与动作错误均扣除1分,最终得分最高者胜出。游戏中的“做动作”内容紧扣课堂教学内容,针对性强,且游戏方法简单易行,在课余时间学生能够自行组织,有利于培养学生运动兴趣。

(二) 回家后的体操类家庭作业

通过布置简单的家庭作业强化教学与家庭实践的联系,确保学生能够充分应用所学知识进行体操基本动作的练习,养成运用体操类运动技能进行锻炼的习惯。例如,滚翻、仰卧推起成桥、挺身跳及其相关组合动作。为便于在家中床上或垫子上安全展示,就需要在技巧运动教学中,学习保护与帮助的技巧和方法,适应互帮互助的小组练习形式,培养积极与他人沟通的能力。

(三) 社区的体操类活动

积极参加校内外体育活动,需要综合考虑学生如何将课堂中所学的体育锻炼方法、游戏活动和运动技能应用到社区的体操类活动中去,适应不同的学练环境。例如,参与社区内健身路径低单杠运动的锻炼,就需要在课堂教学设计时,着重考虑单杠运动技术的实用性和注意事项。

第二节 水平三体操类运动教学实施建议

一、设计完整的体操类运动学习活动

水平三阶段在设计完整教学活动时,应注重动作技术之间的连接,通过增加组合动作技术学练时间以增强学生对运动项目的完整体验。

(一) 目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

在水平二阶段学生体能和基础动作技术水平都有了一定的提升,在设计水平三学习活

验。例如,练习低单杠跳上成支撑接前翻下的组合动作技术。教师着重强调衔接动作的流畅性和表现力,意味着教师不仅要教授学生如何正确地跳上支撑并完成前翻下的动作,还要确保学生能够顺畅地将两个动作衔接起来,达到动作连贯自然的效果以增强完整动作的体验感。

(二) “学—练—赛”的完整性

技能形成的过程中,“学—练—赛”是一个统计的整体,其完整性是建立在长期“练”的基础上。水平三阶段应注重“练”,通过创设小组探究学习情境,持续地练习,才能巩固“学”的基础,整体上理解动作技术之间的关联性和运动过程的流畅性,将掌握的知识与技能运用到比赛情境中。在技巧运动教学中,学生学练前滚翻成直角坐—后倒—仰卧推起成桥三个动作后,让学生反复练习三个动作的组合动作,增强组合运动技巧的完整体验和理解。同时为学生提供展示或比赛的机会,鼓励同伴之间相互评价,加深对所学运动技术的完整体验。

二、创设多种复杂的体操类运动情境

在水平三阶段教学中,可以根据所学技能设计贴近日常生活的探究性运动情境,使学生在理解基本动作技术的基础上通过学习探究加深理解,充分发挥学生自主学习探究的能力。

(一) 复杂的游戏情境

创设复杂的游戏情境来激发学生的学习热情,并不断对情境进行变化和延伸,能够培养学生的灵活性、创造性和问题解决能力。例如,在技巧运动教学中,为了提高学生身体平衡能力,教师可以创设探究的运动情境、小组探讨不同的平衡游戏的情境,如模拟高空走索、行走在起伏的平台上等,让学生完成复杂情境下的技术动作。

(二) 复杂的生活练习情境

相较于水平二阶段,水平三阶段的学生在思维能力上有了显著的进步,教师应多创造生活中现实具体问题的情境,引导学生充分探究思考,通过探究问题的解决过程来获得更深入的运动体验。例如,让学生模拟遇到身体失控等危险时如何灵活运用滚翻动作化险为夷,将所学技术运用于解决生活中的具体问题。

(三) 复杂的展示或比赛情境

通过多样化的比赛形式和复杂比赛情境的创设,可以培养学生竞争意识,增加学生学练的动力。在韵律操运动教学中,教师可以引导学生参加小组挑战赛,在个人、小组、班级等游戏或比赛情境中进行展示,通过观摩学习对比不同参赛对象的表现,提高学练的质量。

三、采用多样化的体操类运动教学方法

(一) 注意采用体现生活实际的多样化手段

在教学过程中,教师需要有明确的目标和策略,结合生活实际中的具体问题选择多样化

的教学手段。通过观察和模仿,运用小组合作学习、角色扮演等教学策略,更加深入地理解所学知识和技能,并将其应用到实际情境中,培养学生的合作能力、批判思维和解决实际问题的能力。

(二) 关注学生个体差异

学生体能水平和兴趣爱好存在个体差异,应关注学生的体能、技术水平以及对不同运动项目的喜好,根据接受程度和需求差异分成不同的探究小组,采用多样化的练习方法。例如,韵律操4个八拍的小组合练习,针对学生接受程度分组,分别进行动作创编、不跟音乐练习、跟音乐练习和韵律操展示。

四、注重体操类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

水平三阶段要求在所学体操类运动项目中加强体能练习,体能水平显著提高。除了要求学生掌握体能练习相关原理及方法,更重要的是培养学生对体能练习的兴趣,引导学生在体能游戏中实现从“要我学”到“我要学”的转变。

(一) 体能练习的多样性

了解并运用发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力和平衡能力等体能的多种练习方法,注重体能活动的安全性和科学性。例如,在肌肉力量练习时注重以克服自身重量的练习为主。

(二) 体能练习的补偿性

利用每堂课的10分钟体能练习发展薄弱体能项目,补偿性体能练习在体操教学中可以解决个体差异和整体发展不平衡的问题,通过有针对性的练习提高在特定体能方面的能力。例如,在体操类运动中,学生可能在肌肉耐力、柔韧性、爆发力等方面较为薄弱,体能练习内容可围绕发展需求进行设计。

(三) 体能练习的趣味性

水平三阶段体能练习活动可以设计成有趣的竞争性游戏、合作性挑战或多样化的训练形式。此外,体能活动还可以引入音乐、器材和趣味性的环境,使参与者更加享受和投入其中。通过增加趣味性,可以提高参与者的积极性和长期参与的动力。

(四) 体能练习的整合性

关注体能练习的关联性与完整性,引导学生参与结构化、整合性的体能学练,综合各个体能要素和练习方法,以达到全面提升身体机能和综合性能的目的。活动应该涵盖心肺耐力、肌肉耐力、柔韧性、协调性等不同体能要素,并整合各种体能练习方法。例如,设计复合动作和多样化的体能组合,旨在综合发展和提高不同方面的体能。整合性活动可以帮助参与者全面提升身体素质,增强综合能力。

五、科学设置体操类运动教学中的运动负荷

水平三阶段在设置运动负荷时,可以适当增加体能和运动技能的学练时间,精讲多练,提高群体运动密度。

(一) 教师贯彻精讲多练

教师在引导学生参与课堂活动时,保障大部分学生平均心率在 140~160 次/分,就需要教师贯彻精讲多练的原则,减少不必要的用于技术讲解的语言,增加学练的时间。例如,练习技巧运动中的前滚翻一直角坐组合动作时,可以浓缩口令进行提示,“低头—含胸—依次着垫—落地成直角坐”,学生能够轻松理解并带入学练中。

(二) 学生的积极参与

在教学过程中,教师可以根据不同的教学内容采取多样化的方法和手段,以趣味化学练方法和适时调整练习的次数、强度等方式,促进学生积极参与。对于一节体育课的群体运动部分,应确保群体运动密度不低于 75%,个体运动的密度也应不低于 50%。

(三) 调控好各类因素

应注重体能练习与技术学练的平衡关系,灵活运用教学方式方法,如分组练习、动作迁移、情境练习等,与学生建立良好的沟通与信任的学习环境,激发学生的学习兴趣 and 动力,并根据学生的个体差异适时调整运动强度。

六、运用信息化教育手段和方法开展体操类运动教学

(一) 教学形态的变化

教学形态的变化,主要是指慕课、微课、翻转课堂的应用。水平三阶段要求学生能够运用信息技术,使用相关视频资料有效地组织和分析所获得的信息,分析体操类运动的动作技术特点,培养批判性思维和问题解决能力。例如,引导学生通过观看微课,正确评价技巧运动中侧手翻一直立转体—俯平衡—挺身跳组合技术在展示与比赛中的特点和问题,与他人合作探究如何在展示或比赛情境中合理运用这些技术。

(二) 信息技术工具的应用

当使用现有的教学软件时,需要对其进行选择和加工,注重择优而非简单照搬,根据教学情况、学生实际和教师风格进行个性化制作,使其更符合教学实际和学生情况。信息技术工具可选择心率监测仪等,观察对象应选择中等水平的学生,从而根据监测数据提供更贴近学生需求的教学内容。

七、开展课内外有机结合的体操类运动教学

理解体育锻炼对健康的重要性,主动参与校内外体育锻炼,将健康与安全知识与技能运

用于日常生活中。

（一）校内课外的体操类活动

水平三阶段的学生已经具备了一定的对体操类运动的基础动作技术和组合动作技术的理解和学习能力,在设计相关教学活动时,应该引导学生将课外实际需要相结合,注重学生的自主学习和评价能力的培养,使学生能够通过课外活动巩固和扩展已经学到的基础动作技术,不断挑战自我。鼓励学生课外组队主动开展创意性的组合展示或比赛,通过相互合作与交流,培养学生的团队合作精神和创造力。

（二）回家后的体操类家庭作业

水平三阶段体操类家庭作业旨在让学生将所学知识与技能运用于家庭生活中,根据学生的需求和学习目标进行设计,包括基本动作的练习、提高平衡能力和柔韧性的动作的练习,以及更复杂的动作的练习。回家后主动参与体操类运动的锻炼,有助于理解体育锻炼对健康的重要性,将体操类运动知识与技能运用于生活中,养成健康的锻炼习惯,并可以在课外时间持续提升技术水平。

（三）社区的体操类活动

水平三阶段在社区组织和开展的体操类活动中,将健康与安全知识和技能运用于日常活动中,促进社区居民的积极参与。在锻炼身体和享受运动的过程中,参与社区比赛、演出和交流,不断与他人沟通交流,促进社交互动,提升交往与合作能力和适应自然环境的能力。

第三节 水平四体操类运动教学实施建议

一、设计完整的体操类运动学习活动

完整的学习活动可以提高水平四阶段学生对体操类运动的学习兴趣,加深对所学知识和技能的理解,真正做到学会学习、享受学习,并能够运用所学知识和技能解决实际问题。

（一）目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

水平四的教学设计应注重培养学生的创新意识,教授创编组合动作和成套动作的方法,介绍不同的组合动作和成套动作创编原则,加深学生对健美操运动的理解,感受健美操运动的完整性。例如,结合音乐节奏,采用小组合作探究的方式创编健美操动作组合,创设有助于学生体验多种角色的比赛活动,并在比赛情境中合理运用。在音乐和舞台布置中结合健美操动作合理表达自己的创意,提高学生对体操类运动的整体体验。

（二）“学—练—赛”的完整性

完整的“学—练—赛”过程可以使学生发现和理解不同运动技术之间的联系,建立起良

好的知识体系和认知结构,帮助学生建立技术链,更好地理解所学知识,更加全面地掌握不同的运动技能。“赛”为学练的目的和检验,是对所掌握运动技能的应用,注重小组间成套动作创编比赛,提高对“赛”的认识的同时,积极开展有针对性的学与练,为学生未来的发展奠定坚实的基础。

二、创设多种复杂的体操类运动情境

(一) 复杂的游戏情境

简单游戏情境与真实的运动情境有很大差距,若不能使学生很好地将所学知识理解或运用于实际,就难以提高学生的核心素养。在单次体操类运动教学中,应该将简单游戏情境、中等游戏情境以及复杂游戏情境相结合,以复杂游戏情境为主,增加组合练习、比赛或成套动作展示等复杂游戏情境所占比例。

(二) 复杂的生活练习情境

在水平四阶段创设复杂运动情境的过程中,应注重提高学生的学以致用能力,引导学生将所学的体操类运动项目的技术迁移到日常生活中去。例如,学生可以运用所学的健美操知识和技能,指导家人进行体操类活动的锻炼。这种做法有助于学生将抽象的运动技能与实际生活场景相联系,使学生能够更好地理解和应用所学的技术。

(三) 复杂的展示或比赛情境

水平四要求创设有助于学生体验多种角色的活动,积极引导学生参与体操类运动成套动作展示和小组间成套动作创编比赛。例如,在健美操教学中将学生分为5组,依次抽签进行展示考核。小组内自主决定任务分工(裁判员、讲解员、参赛队员等角色),展示考核,拍摄视频,相互评价。让学生体验不同的角色,不仅能够营造一个轻松、自由的学习环境,培养健美操运动特有的舞台表现力和感染力,还有助于提高学生的角色意识、团队意识和责任感。

三、采用多样化的体操类运动教学方法

设计合作探究的学习活动,通过简化限制条件、突出结构化动作技能学习的多样化教学方法,开展小组或班级比赛,引导学生积极参与并自主创编动作,培养学生沟通交流与协作解决问题的能力。

(一) 注意教学方法的实效性

教学方法多样化需要将多样性与实效性紧密结合,避免“华而不实”。围绕学习目标和学习效果,探究体操类运动教学内容和多样化的教学方法。需深入了解教学内容的核心概念和关键技能,选择适合的教学策略和工具,根据不同的教学情境灵活设计多样化的教学方法,并进行及时的反馈和评估,确保所选教学方法能够为核心素养服务。

（二）注意培养学生的创新意识和能力

教师在采用多样化的教学方法时应特别注意引导学生进行合作探究的学习活动，注重对学生的启发性和创新思维的培养，促进学生在掌握韵律操基本动作技术的基础上，通过设置合作探究小组，与同伴之间进行动作配合，自主编排新的组合动作，不断探索，从中获得新的思路和创意。例如，可以采用开放性的问题提出、情境模拟、思维导图等教学工具和方法，激发学生的思维活跃性和创造力。

四、注重体操类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

水平四阶段的体能活动更加注重实效性。在教学中应综合考虑活动特点及学生实际，设计有针对性、层次性、趣味性的体能练习，以确保学练的有效性。

（一）体能练习的多样性

水平四阶段教学中应围绕核心素养需要的体能培养目标，理解并运用发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力和平衡能力等体能的基本原理和多种练习方法。引导学生自主合作，组成锻炼小组，制订并实施体能锻炼计划，相互监督、鼓励和评价，定期进行“小组体能大比拼”测试或比赛，能够根据测试结果调整锻炼计划，培养学生对团队协作能力，逐步养成体育锻炼习惯和健康的生活方式。

（二）体能练习的补偿性

引导学生在日常体能锻炼中定期对各项体能进行自测结果，针对水平三阶段运动技能合理调整锻炼目标，针对体质健康水平需要提高的体能进行补偿性练习。例如，水平三阶段进行技巧运动学练过程中，改善身体成分，提升体质健康水平，设计提高心肺耐力的多种体能练习，以促进体能练习的平衡。

（三）体能练习的趣味性

采用生动有趣的内容与方式开展体能练习，例如，韵律体能活动、趣味性游戏等，引入团队竞赛、障碍课程、创意舞蹈等活动形式，设计新颖且富有挑战性的游戏活动，为学生提供身临其境的锻炼体验，以吸引学生的兴趣并激发学生对体能活动的参与热情，激发学生的学习动力与兴趣，合理安排体能学练内容与强度，促进学生体能均衡发展。

（四）体能练习的整合性

重视指导学生合作制订体能锻炼计划并开展实施，例如，引导学生组成锻炼小组，选择安全的环境锻炼，相互监督、鼓励和评价，定期进行体能测试，根据测试结果调整锻炼计划等，促进学生提高协作能力，逐步形成体能练习的习惯。

五、科学设置体操类运动教学中的运动负荷

科学设置运动负荷，在保证趣味性的同时，提高练习强度和练习时长，尽可能提高群体

运动密度。

（一）教师贯彻精讲多练

教师通过准确、精练、通俗的语言深入浅出地讲明知识要点和教学内容，组织和指导学生有目的地对知识要点进行反复学练，还应该充分发挥学生的主体作用。在教师的启发和引导下，学生积极进行观察、记忆、想象、识辩等，将有关知识转化为实际能力，进行主动自觉的学练，精讲多练才能取得良好的实效。例如，水平四阶段采用探究式学习方式，首先，学生在教师精简的语言启发和引导下，通过视觉和听觉，对技巧运动侧手翻示范动作进行观察、记忆、想象和识辨，然后进行有针对性的多练，学练才更有实效性。

（二）学生的积极参与

进行游戏活动或运动技能学练时，教师需要通过观察和评估来控制负荷量，而不是迁就学生的“偷懒”行为，掌握好课堂节奏，营造积极、鼓励和支持的学习环境，让学生感受到成功的喜悦，通过有效的师生互动和正向反馈，激发学生的自信心和热情，促进其主动参与课堂。

（三）调控好各类因素

教师需要精细化设计，包括分组情况、练习方法、场地器材利用、队形变换等都要提前进行分析整理，并作出判断，减少不必要的队伍调动。谨慎地制定运动计划，密切监测学生的身体反应和健康状况，及时调整负荷量和活动形式。如果学生出现过度疲劳、损伤或不适的情况，应及时减少负荷或调整训练方式。根据学生生理发育特点，逐步增加负荷，个体化考虑和监测调整，确保青少年儿童在锻炼过程中适度挑战自己并保持身体健康。

六、运用信息化教育手段和方法开展体操类运动教学

在水平四阶段教学中，引导学生运用现代信息技术手段进行体操类运动项目的动作学习与展示。例如，让学生分享与交流课内外拍摄的小组成员练习时的动作技术视频，培养学生的信息素养与合作能力。

（一）教学形态的变化

教学形态的变化，主要是指慕课、微课、翻转课堂的应用。运用信息化教育手段时，要围绕水平四学生学习目标的达成，结合自身的教学经验以及学生的需求，创造积极的教学环境，针对教学实际情况需要解决的问题选择并合理运用信息化教育手段。例如，让学生分享与交流课内外拍摄的小组成员学练低单杠跳上成支撑—单腿摆越成骑撑—前腿向后摆越成支撑—后摆下组合动作技术视频，进行动作对比分析与评价，发现影响动作规格的问题所在，不断探寻解决问题，恰当地把握视频应用的各个环节，发挥其最大效果。

（二）信息技术工具的应用

明确学习目标的具体要求，根据学生的知识水平、兴趣爱好和学习风格等选择适用的教

学软件和资源。当使用现有的教学软件时,需要对其进行选择和加工,注重择优而非简单照搬,使其更符合教学内容和学生需求,也可以根据教学情况、学生实际和教师风格进行个性化制作。

七、开展课内外有机结合的体操类运动教学

课内外体育的有机结合使学生有更充足的时间学习和思考课上所学到的知识和技能,能够更好地促进学生养成积极参加课外体育锻炼的习惯,培养运动主动性。引导学生将所学运动技能迁移到日常生活中。

(一) 校内课外的体操类活动

课堂是学生获取知识和技能的主要场所,要采用科学的教学方法,确保学生对课程内容的深入理解和掌握,激发学生的学习兴趣和积极性。同时,通过提供相关资源和指导,鼓励学生参加俱乐部或社团,积极参与课外体育活动,组织开展比赛活动等,让学生在课外时间进行体操类活动。巩固和应用课堂所学的同时,通过课外体育活动的实效反馈促进课内体育学练。

(二) 回家后的体操类家庭作业

水平四阶段应引导学生将所学体操类运动项目的动作技能迁移到课外日常生活中,重视培养学生学以致用能力。教师应充分利用课外活动和家庭教育的资源,督促并鼓励学生经常参与家庭体操类活动,运用体操类运动项目的知识与技能真正解决日常生活中不爱锻炼的实际问题。

(三) 社区的体操类活动

增强学生运用健康与安全知识和技能进行健康管理的能力,例如,定期参与社区晨晚练点的健美操活动,提高在不同环境下与不同人群沟通合作的能力,学习和思考校内外知识与技能的联系,有规律地参与校内外体育锻炼,适应多种锻炼环境,将所学运动技能迁移到日常生活锻炼中。

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,2022,42(5):3-17+67.
- [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,2022,41(7):9-11.
- [6] 季浏. 基于核心素养的体育实践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,2022,42(8):4-7.
- [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,2022,37(4):395-402.
- [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,2022,38(4):1-9+95.
- [9] 季浏. 义务教育教师教学用书《体育与健康》(三至四年级)[M]. 上海:华东师范大学出版社,2013.
- [10] 季浏. 义务教育教师教学用书《体育与健康》(五至六年级)[M]. 上海:华东师范大学出版社,2013.
- [11] 孟文砚. 科学的预设 艺术的生成[M]. 哈尔滨:黑龙江人民出版社,2007.
- [12] 季浏,汪晓赞. 普通高中体育与健康教学参考资料[M]. 上海:上海教育出版社,2021.
- [13] 童昭岗. 体操(第二版)[M]. 北京:高等教育出版社,2010.
- [14] 邱亚君. 健美操教学与训练教程[M]. 北京:高等教育出版社,2021.
- [15] 余晓勇,朱安兵. 竞技体操单杠项目的发展概述[J]. 解放军体育学院学报,2001(1):51-54.
- [16] 袁志欢. 体操棒在小学单杠教学中的运用[J]. 中国学校体育,2009(3):55.
- [17] 李伟民. 体育与健身(六年级试用本)[M]. 上海:上海教育出版社,2019.
- [18] 李伟民. 体育与健身(七年级试用本)[M]. 上海:上海教育出版社,2019.
- [19] 李荔. 中小学体操教学指南[M]. 上海:上海科技教育出版社,2016.

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、课时等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、董翠香、刘影、唐修雅、陈晓芬、薛央央、贾蓉、贾中艺、刘超、江建凡、庞坤、蔡旭、金鑫、朱得康、降佳俊等在本册的编写工作中也作出了较大贡献,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
教师教学

体育 与 健康

体操类运动

全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5027-1



9 787576 050271 >

定价：38.00元