



义务教育教科书

# 体育与健康

教师用书

体能

全一册



华东师范大学出版社

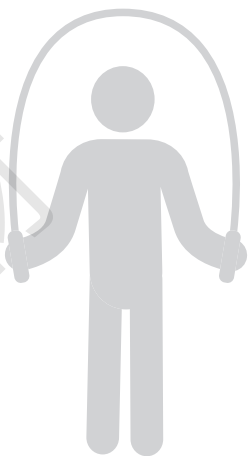
义务教育教科书

# 体育与健康

教师用书

体能

全一册



华东师范大学出版社

·上海·

总主编：季 浏

分册主编：周国海

主要编写人员：王军华 盛剑恩 张爱国 尹志华 漆正堂

义务教育教科书 教师用书

## 体育与健康

体能 全一册

责任编辑 陆奕彤 卜于骏

责任校对 张佳妮

装帧设计 卢晓红

出 版 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

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 13.25

字 数 273 千字

版 次 2024 年 7 月第 1 版

印 次 2024 年 7 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5760-5020-2

定 价 42.00 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,而聚焦于指导体育教师如何有效进行教学设计和实施,构建了极具指导性的内容。

在本书第一章“绪论”中,主要从总体层面提出基于《课程标准(2022 年版)》的教学设计和实施要求,以及学业质量标准制定与学习评价、开展跨学科主题学习的要求,旨在帮助教师整体理解体育与健康教学的新思路和新方法。在第二章“体能概述”中,针对体能基本知识(如起源与发展、特点与价值)、体能教学中的问题(如体能教学中存在的典型问题、体能教学中易出现的安全问题)、对培养学生核心素养的作用(细化至不同水平)等进行了阐述,为体育教师开展教学设计奠定基础。在第三章“体能学期教学设计”中,提供了水平二、水平三和水平四的学期教学计划示例,并呈现了具体设计思路。在第四章“体能课时教学设计”中,结合第三章呈现的学期教学计划,在每个学期选择一个典型的课时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“体能教学实施建议”中,主要从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!

# 目 录

## 第一章 绪论 / 1

第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求 / 1

第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求 / 8

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求 / 13

## 第二章 体能概述 / 19

第一节 体能基本知识 / 19

第二节 体能教学中的问题 / 23

第三节 体能对培养学生核心素养的作用 / 27

## 第三章 体能学期教学设计 / 30

第一节 水平二体能学期教学设计 / 30

第二节 水平三体能学期教学设计 / 60

第三节 水平四体能学期教学设计 / 91

## 第四章 体能课时教学设计 / 134

第一节 水平二体能课时教学设计 / 134

第二节 水平三体能课时教学设计 / 152

第三节 水平四体能课时教学设计 / 171

**第五章 体能教学实施建议 / 196**

第一节 水平二体能教学实施建议 / 196

第二节 水平三体能教学实施建议 / 199

第三节 水平四体能教学实施建议 / 201

**主要参考文献 / 205**

**后记 / 206**

# 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,体育教研组长要协同体育教师根据课程总目标与水平目标,从基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习五个方面,参照《课程标准(2022年版)》中“课程内容”相关部分的内容要求、学业要求、教学提示,结合本校的场地器材、师资力量、学生特点等,制订明确的水平学习目标,呈现大致的教学内容及课时安排,并提出较为明确的学习评价内容与标准。

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



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

表 1-1 水平教学计划表

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

备注:水平一至水平三各为 2 学年,水平四为 3 学年。

## 二、学年教学计划设计与实施

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

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

表 1-2 学年教学计划表

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

### 三、学期教学计划设计与实施

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

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

表 1-3 学期教学计划表

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

(续表)

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

备注:水平一各个学期,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。本书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在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,水平二四年级第二学期体能第3节课主要教学内容包括燕式平衡(平衡能力)、起动与制动(反应能力)、仰卧起坐(肌肉力量)、匍匐前进(肌肉耐力)、游戏“建筑师与推土机”、比赛“立卧撑8次+匍匐前进10米+15米跑”等。一节课的具体教学内容包括准备活动、多种体能练习、游戏活动、辅助教学内容、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。以体能学期教学为例,未来的教学设计和实施应该按照体能第1节课、体能第2节课、体能第3节课……的形式开展,这样才能体现并做到每节体能课是在教学生学练多样化的体能,而不是学练某一种体能。

### 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;教学方法和教学组织的重难点,体现把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;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。例如,水平二四年级第二学期体能第3节课的教学重难点包括如何实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性的问题,如何将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到各种体能练习之中等。

### 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,比如在进行跳远课教学时,体育教师要提前检查沙坑的沙子是否松软,沙坑中是否有石子和玻璃片等。二是上课时要做好安全提示,告知学生所学运动项目可能会发生什么安全问题。三是要引导学生做好充分的准备活动,准备活动要由慢到快、循序渐进,特别是要指导学生做好针对性强的准备活动,如学生在进行下肢的肌肉力量、肌肉耐力或爆发力练习时,为避免膝关节和踝关节扭伤,那么准备活动中要有增强膝关节和踝关节力量的专门性练习。四是要安排好学生练习的组织形式,做到有序进行,比如在教授掷实心球时,如果场地不大,且每个学生都能人手一球,一排学生掷完后不急于捡球,而是排到后面去,等所有学生都掷完后统一前去捡球,确保练习的安全。

## 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,运用绳梯练习发展学生多样化的体能,如果是一个50人左右的班级,教师只安排两个绳梯,学生排队等待练习的时间就会很长,每个学生一节课练习不了几次,因此应该尽量多安排几个绳梯,增加学生的练习次数。

## 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。教学反思主要集中在课时学习目标的达成情况,具体反思本节课在教学内容安排的合理性、教学组织与方法运用的有效性、运动负荷配置的科学性等方面的优点和不足之处,并提出改进的设想。

### (二) 课时教学的实施程序

#### 1. 开始部分

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

#### 2. 准备部分

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

#### 3. 基本部分

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

就具体教学内容选编而言,应注重结构化运动知识和技能的呈现,包括11种基础体能、组合性体能、整合性体能、体能比赛或展示等。例如,就体能的具体教学内容而言,可包括身体成分、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11种体能以及组合性体能、整合性体能和体能发展的基本原理、锻炼原则、练

习方法等。

就学习活动的设计而言,应重视一个活动的整体性,如“老鹰抓小鸡”“袋鼠跳”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、“水上乐园”“水上堡垒”等情境教学,以及“体育嘉年华”“骑马打仗”等主题活动。

就多种复杂运动情境创设而言,应重视简单运动情境、中等复杂运动情境和复杂运动情境相结合,以复杂运动情境为主。以一节体能课教学为例,简单运动情境包括单一体能或多种体能的简单重复性练习等;中等复杂运动情境包括组合性和整合性的体能练习等;复杂运动情境包括多人或小组进行的整合性的体能教学展示或比赛等。

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。

就体能学期教学计划而言,每节体能课都要安排30分钟左右的体能练习,此处的体能练习主要指一般体能练习。需要强调的是,体能练习应体现多样性、趣味性和整合性。多样性指每节体能实践课应包括多种体能练习,如肌肉力量、位移速度、协调性、爆发力等,原则上引导学生进行4种及4种以上不同体能的练习。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。

#### 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,也要针对本节课中容易造成肌肉酸痛的部分进行放松。师生小结除了教师简要小结本节课的目标达成情况之外,还可指名个别学生谈本节课的感受,从中了解学生的学习情况,以便下节课改进教学。

## 第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求

### 一、学业质量标准制定的要求

学业质量标准是根据培养核心素养的要求,结合学习内容的特征而制定的。体育与健康学业质量是从运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行总体描述<sup>①</sup>。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、

<sup>①</sup> 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.

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为水平二球类运动学业质量等级标准示例,将其将学业质量划分为优秀、合格、尚需努力三个等级。

表1-4 水平四体能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"> <li>◆ 能熟练写出体能练习对个人发展的重要性,能熟练设计包含目标、内容、方法和评价的体能锻炼计划,准确描述体能发展的超负荷原则和个性化原则。</li> <li>◆ 能独立组织与开展体能练习,体能水平明显提高并能很好地进行保持,体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的相应年级的优秀水平。</li> <li>◆ 进行体能练习时能注意安全,能准确描述预防常见运动损伤的方法,能有效处理自己或他人的运动损伤。</li> <li>◆ 在体能练习中能保持积极的心态,在体力不支但保证安全情况下能克服困难、坚持到底。</li> <li>◆ 能做到每周进行3次以上(每次1小时左右)课外体能练习。</li> </ul> |
| 合格 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能写出体能练习对个人发展的重要性,设计包含目标、内容、方法和评价的体能锻炼计划,描述体能发展的超负荷原则和个性化原则。</li> <li>◆ 能独立组织与开展体能练习,体能水平继续提高并能保持,体能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的相应年级的合格水平。</li> <li>◆ 进行体能练习时能注意安全,能描述预防常见运动损伤的方法,能简单处理自己或他人的运动损伤。</li> <li>◆ 在体能练习中能保持良好的心态,表现出勇于挑战、勇敢顽强、坚忍不拔的体育精神。</li> <li>◆ 能做到每周进行3次(每次1小时左右)课外体能练习。</li> </ul>                  |



(续表)

| 等级   | 学业质量描述  |
|------|---|
| 尚需努力 | <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 不能写出体能练习对个人发展的重要性,也不能设计包含目标、内容、方法和评价的体能锻炼计划,描述不出体能发展的超负荷原则和个性化原则。</li><li>◆ 不能独立组织与开展体能练习,体能练习效果不理想,体能未达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的相应等级的合格水平。</li><li>◆ 进行体能练习时缺乏安全意识,描述不出预防常见运动损伤的方法,也不能简单处理自己或他人的运动损伤。</li><li>◆ 在体能练习中不能保持良好的心态,出现疲劳时不能做到敢于挑战、坚持到底。</li><li>◆ 每周进行课外体能练习不足3次(每次至少1小时左右)。</li></ul> |

## 二、体能学习评价示例

上述体育与健康学业质量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,而不是只给出简单的学习成绩。体育与健康学业质量标准是体育与健康核心素养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体育与健康学习情况等信息,与具体教学内容的学业质量标准进行比较,反思和改进自己的教学,提高教学效果,从而帮助学生逐步达成相应的体育与健康学业质量标准。在开展体育与健康学习评价过程中,应坚持从运动能力、健康行为和体育品德这三个方面来展开,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,特以水平四八年级第一学期体能学期为例,制定了学习评价的如下案例。

### (一) 评价内容

在体能方面,关注学生通过体能学期学习之后,其体能发展的情况及发展的水平。

在体能认知方面,关注学生对体能发展的基本原理与方法、体能发展水平的测量和评价、制订体能锻炼计划的程序、如何有效控制体重和改善体形等方面的知识和技能的掌握情况。

在健康行为方面,关注学生课外运用所学体能知识和技能增强体能的行为和锻炼身体的习惯,以及运动中的安全防范表现和情绪稳定性等。

在体育品德方面,关注学生在体能学期学习中所表现出来的克服困难、坚持不懈、勇于进取等体育品德。

### (二) 评价方法

#### 1. 体能的评价

主要运用实践测试法。例如,利用坐位体前屈测试柔韧性,可参照《国家学生体质健康

标准(2014年修订)》,结合学习前的基础和学习后成绩的提高幅度来评定。该评定可以采用相对性评价与绝对性评价相结合的方式,分别在学期开始时和学期结束后进行。

## 2. 体能认知的评价

可以采用实践与纸笔测试相结合的方式。例如,针对学生制订的体能锻炼计划及其执行情况、锻炼前后的成绩提高幅度进行评定。

## 3. 健康行为的评价

主要采用观察法,在日常的学习过程中进行信息的收集和评价。例如,观察学生是否在比赛前进行热身运动,是否能够在比赛过程中保持情绪稳定。建议在教学过程中采用过程性评价的方式对这部分内容进行考核。

## 4. 体育品德的评价

可以采用教师观察、学生自评、学生互评等方法,也可以与体能测试、运动比赛等实践环节结合起来进行评价。例如,观察学生在体能测试和学习中的行为,从而判断学生是否能够坚持不懈,注意尽量避免对他人的干扰,遵守教师的指令,表现出足够的自信,并根据测试要求进行展示等。

以下就是针对体能、体能认知、健康行为和体育品德这四部分内容设计的“体能学期成绩评定表”。体能评价内容重视对学生进步幅度的评价,采用了定量评价、过程性评价和相对性评价;体能认知评价内容主要考查学生是否能利用BMI知识制订合理的锻炼计划,进行有效的体重控制,采用的是定性评价;健康行为评价内容主要针对学生运动中的自我保护意识和情绪控制能力进行评价,采用的是定性评价;体育品德评价内容则是在整个体能学期学习过程中进行有针对性的评价,也是采用定性评价。最后,根据不同的权重计算出体能学期的总分。

表1-5 体能学期成绩评定表

年级: \_\_\_\_\_ 班级: \_\_\_\_\_ 学期: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_ 性别: \_\_\_\_\_ 学号: \_\_\_\_\_

| 类别          | 项目                    | 学期学习初 |    | 学期学习后 |    | 进步幅度 | 单项评分 | 综评 |
|-------------|-----------------------|-------|----|-------|----|------|------|----|
|             |                       | 成绩    | 分值 | 成绩    | 分值 |      |      |    |
| 体能<br>(50%) | 50米跑                  |       |    |       |    |      |      |    |
|             | 立定跳远                  |       |    |       |    |      |      |    |
|             | 坐位体前屈                 |       |    |       |    |      |      |    |
|             | 800米跑(女)<br>1000米跑(男) |       |    |       |    |      |      |    |
|             | .....                 |       |    |       |    |      |      |    |

(续表)

| 类别            | 项目   | 学期学习初 |    | 学期学习后 |    | 进步幅度                    | 单项评分 | 综评 |
|---------------|--|-------|----|-------|----|-------------------------|------|----|
|               |  | 成绩    | 分值 | 成绩    | 分值 |                         |      |    |
| 体能认知<br>(20%) | 尝试用体重指数(BMI)对自己的身体进行描述,并制定锻炼计划使自己的体型更优美      | 学期学习初 |    | 学期学习后 |    | 发展趋势                    |      | 综评 |
|               |  | 指数    | 状态 | 指数    | 状态 | A. 正效<br>B. 无效<br>C. 负效 |      |    |
|               |  |       |    |       |    |                         |      |    |
| 健康行为<br>(15%) | 评价重点:<br>1. 积极参与体能学练;2. 具有安全防范的表现;3. 情绪稳定;…… |       |    |       |    |                         |      |    |
| 体育品德<br>(15%) | 评价重点:<br>1. 勇于进取;2. 遵守规则;3. 正确的胜负观;……        |       |    |       |    |                         |      |    |
| 总分            |  |       |    |       |    |                         |      |    |

说明:

1. 体能单项评分=学期学习末测试分数+进步幅度分数×权重。
2. 体能认知的评价以定性评价为主,发展趋势分为正效、无效、负效三个等第,分别对应综评分值 100 分、50 分、20 分。
3. 体能认知综评=等第对应分值。
4. 体能综评=(单项 1+单项 2+单项 3+……)/测试项目总数。
5. 健康行为和体育品德的评价内容是根据课程标准要求,结合班级具体情况,根据学期学习的重点在学习过程中予以评价,也可以用团队评价的方式进行,并给予相应的评分。
6. 体能总分=体能综评×权重 1+体能认知综评×权重 2+健康行为×权重 3+体育品德×权重 4,各权重之和为 1。
7. 评价等级

| 体能<br>(学期) | 等级<br>(总分) | 五<br>(90~100) | 四<br>(80~89) | 三<br>(70~79) | 二<br>(60~69) | 一<br>(<60) |
|------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------|
|            |            |               |              |              |              |            |

表 1-6 各小组团队学习评价标准

团队名称:\_\_\_\_\_队

团队成员:\_\_\_\_\_

计分标准:3=达到目标,2=部分达到目标,1=部分向着目标前进,0=完全没有向着目标前进

| 得分   | 课次   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 总计 |
|------|------|---|---|---|---|---|---|----|
|      | 合作行为 |   |   |   |   |   |   |    |
| 角色胜任 |      |   |   |   |   |   |   |    |

(续表)

| 得分 \ 课次 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 总计 |
|---------|---|---|---|---|---|---|----|
| 尊重他人    |   |   |   |   |   |   |    |
| .....   |   |   |   |   |   |   |    |
| 比赛成绩    |   |   |   |   |   |   |    |
| 奖励      |   |   |   |   |   |   |    |
| 总计      |   |   |   |   |   |   |    |

### 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。”<sup>①</sup>从课程性质可知,以身体练习为主要手段是体育与健康课程显著的特点,而教学的主要内容便是体育与健康知识、技能和方法。可见,在进行跨学科主题学习的教学内容设计时需注意,虽然是“跨学科”,但其根本还是身体练习,要把身体练习作为开展跨学科主题学习的载体,并在教授体育与健康知识、技能和方法的同时培养学生的跨学科思维,引导学生学会运用多学科的知识 and 技能解决体育与健康情境中的复杂问题。

因此,在开展体育与健康跨学科主题学习的教学时,要避免为强调跨学科而生硬地将不同学科的知识与教学方法拼凑在一起,导致跨学科主题学习成为脱离身体练习、聚焦知识叠加的文化课学习,如在体育课上学语文、练英语等。此外,还需要保证体育与健康跨学科主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学科的知识 and 技能。例如,在“钢铁战士”主题学习中,学生要主动运用地理、数学知识,对布满机关、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。

<sup>①</sup> 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.

## 二、跨学科主题学习的活动设计示例

### 示例：穿越丛林，快乐寻宝

本示例围绕跨学科主题“智勇毅行”(水平三)进行活动设计。通过“穿越丛林，快乐寻宝”的场景，引导学生在体育活动中综合运用军事、历史、地理、信息科技、数学、艺术等知识与技能。

#### (一) 育人价值

1. 通过创编不同地形地貌的丛林穿越情境，组织个人和团队“寻宝”，培养学生的沟通合作能力、群体适应能力和团队协作精神。

2. 通过创设国防宝藏目标任务情境，对学生进行爱国主义教育、国防教育，培养学生爱国主义精神。

3. 通过创设丛林穿越情境，提高学生耐久跑能力，培养学生主动克服困难、冷静观察、独立思考的能力，以及顽强拼搏、积极进取、挑战自我、追求卓越的精神。

#### (二) 活动目标

1. 综合运用识图用图、使用指北针、实地定向穿越等内容，使学生了解祖国地理环境和国防知识，掌握定向越野的技能和专业知识，掌握耐久跑的基本方法，提高身体运动能力，在个人赛和团队赛中具备分析问题和解决问题的能力。

2. 在“穿越丛林，快乐寻宝”活动场景练习中，学会健康管理，逐步形成科学锻炼的意识与习惯，保持情绪稳定、乐观开朗，冷静观察、独立思考，善于沟通合作，增强适应能力，融入自然、遵守规则，提高体育文化素养。

3. 通过个人赛和团队赛等多种形式场景练习，使学生热爱祖国大美河山，顽强拼搏、挑战自我，具有自我保护的意识和团结协作的精神。

#### (三) 实施过程

表 1-7 “穿越丛林，快乐寻宝”实施过程

| 学习任务                       | 学生活动  | 教师组织   | 活动意图  |
|----------------------------|---|--|---|
| 1. 观看相关视频，了解定向越野及其来源和历史背景。 | 1. 通过网络了解军事体育运动中的定向越野，观看小视频《军运会中的定向越野》。<br>2. 学习运用历史、地理(指北针)、科学技术(电子打卡器)等知识，思考和分析穿越丛林的方法。 | 1. 引导学生理解定向越野的历史发展。<br>2. 耐心讲解、指导，在学生遇到困难时，及时给予帮助。鼓励学生进行小组讨论，相互学习与交流，探索能够穿越丛林并准确找到“宝藏”的有效方法。 | 1. 通过学习和了解定向越野，让学生尝试运用多学科的知识解决问题，提高学生的综合实践能力，激发学生的爱国热情，对学生进行国防教育。<br>2. 让学生尝试通过合作与交流解决问题，以积极的状态投入练习中。 |

(续表)

| 学习任务                   | 学生活动  | 教师组织   | 活动意图  |
|------------------------|---|--|---|
| 2. “穿越丛林,快乐寻宝”(学练耐久跑)。 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 了解在各种地形地貌下进行耐久跑的技术要领,提高对耐久跑的兴趣和参与意识,克服对耐久跑的恐惧心理。</li><li>2. 学练穿越丛林。通过图片和视频,详细了解定向越野地图图例和点标说明符号。</li><li>3. 灵活设计各种穿越丛林跑的形式(如变速跑、间歇跑、匀速跑、折返跑、台阶跑等)和游戏(如“同号追赶”“贴膏药”等)。小组合作,互相激励,帮助同伴克服困难,勇往直前,勇于探索。</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 导入“穿越丛林,快乐寻宝”的情境,引导学生自主学习耐久跑的技术要领。</li><li>2. 在学习穿越丛林中针对特殊图例符号和点标说明符号作详细讲解和生动介绍,提高学生对穿越丛林的兴趣和直观感受。</li><li>3. 在学练各种形式的耐久跑动作技术时,及时给予学生耐久跑过程中调整呼吸节奏的指导。引导学生在已学动作技术的基础上,积极创编耐久跑的游戏方法和规则。关注个体差异,采用相应的教学方法,增强学生自信。</li></ol>   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 通过情景导入引导学生对各种地形地貌下的耐久跑技术要领进行了解,培养学生良好的锻炼意识,使学生掌握科学的锻炼方法。</li><li>2. 通过学习,使学生掌握定向运动的技术知识,提高学生的运动技能。</li><li>3. 通过不同形式的耐久跑和游戏,发展学生心肺耐力、位移速度、灵敏性等体能,锤炼学生勇敢顽强、吃苦耐劳、坚持不懈的体育精神。通过创编新的游戏,发展学生的实践创新能力。</li></ol> |
| 3. “穿越丛林,快乐寻宝”(模拟实践)。  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 了解在定向越野中如何利用地图与指北针(如何标定地图,确定站立点,确定前进方向,选择路线,选择参照物)。</li><li>2. 设计定向路线图,模拟在各种地形地貌下“穿越丛林,快乐寻宝”的情境(在规定时间内找到所有“宝藏”)。</li><li>3. 2000米校园拉练活动。</li></ol>   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 引导学生学习和了解如何利用地图和指北针,按照地图上的顺序,依次、准确、快速地找到地图上的所有“宝藏”,将在丛林探索中如何标定地图、如何确定站立点、如何选择最佳路线、是否选择穿越等各项技能融入教学情境中。</li><li>2. 引导学生模拟实地定向(时刻转动地图,时刻确定站立点,时刻确定前进方向)。</li><li>3. 提示学生在丛林寻宝过程中注意自我保护,增强适应丛林环境的能力及对抗自然灾害等突发事件的能力。</li><li>4. 引导学生在拉练活动开始前做好热身活动,在拉练活动结束后做好放松活动。</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 通过对设计好的定向路线图的模拟实战演练,让学生了解定向越野实践各环节的技能要求。</li><li>2. 让学生发挥想象力,模拟穿越丛林,快乐奔跑,寻找“宝藏”的场景,体验运动过程。</li><li>3. 通过模拟“穿越丛林,快乐寻宝”,提高学生的环境适应能力。</li><li>4. 通过校园拉练活动,提高学生的心肺耐力,从而达到发展学生体能、增强学生体质、锤炼学生意志的目的。</li></ol>  |

(续表)

| 学习任务                  | 学生活动  | 教师组织   | 活动意图   |
|-----------------------|---|--|--|
| 3. “穿越丛林,快乐寻宝”(实战练习)。 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 根据实践需要,绘制定向越野地图,设计一条距离适中的定向路线,将校园、公园等自然环境融入到定向地图中,并运用耐久跑快速寻找到各“宝藏”点。</li><li>2. 在奔跑“寻宝”的过程中,当迷失站立点时,重新标定地图,重新确定站立点,重新确定前进方向,重新选择路线,并快速前进。</li><li>3. 跑动过程中,注意脚下安全和通行道路安全。</li><li>4. “寻宝”结束后,围绕成绩、跑图路线进行总结交流,各小组开展自评与互评。</li></ol>       | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 指导学生根据定向路线图和不同地形地貌的特点,合理选择路线,快速决策,快速奔跑,在最短时间内完成定向越野活动。根据自然环境的特点激发学生的奔跑热情,引导学生积极主动地投入定向越野奔跑中,在奔跑中感受自然环境的优美和与大自然亲近的畅快。</li><li>2. 引导学生合理调整节奏,提高耐久跑能力,并能在耐久跑过程中保持头脑清醒,能够准确找点。</li><li>3. 引导学生提高安全意识,养成良好的运动习惯。</li><li>4. 引导学生进行总结和沟通交流。</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 通过对“穿越丛林”的场景进行设计,使学生增进对校园环境和大自然的热爱,在快乐奔跑中享受“寻宝”的乐趣。</li><li>2. 通过参与活动,提高学生定向技能和识图能力,让学生体验探索与奔跑、体力与智力相结合的运动,培养学生健全的人格。</li><li>3. 让学生在“寻宝”过程中,学习如何克服耐久跑,增强体质,锤炼意志。</li></ol> |
| 4. “穿越丛林,快乐寻宝”(团队定向)。 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 根据实践需要,绘制定向越野团队赛地图,设计若干个“宝藏”,将自然环境融入到定向地图中。3~4人为一个团队,设立一名队长,由队长分配每位队员需要找到的“宝藏”数,以最后一名团队成员到达终点的成绩为团队最终成绩。</li><li>2. 所有团队成员配合协调,运用耐久跑快速寻找到各“宝藏”点。</li><li>3. 跑动过程中注意脚下安全及通行道路安全。</li><li>4. “寻宝”结束后,围绕成绩、跑图路线进行总结交流,各小组开展自评与互评。</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 指导学生根据团队整体情况,合理分配每位队员的点位数。</li><li>2. 引导学生沟通交流,团结协作,相互配合。</li><li>3. 引导学生提高安全意识,养成良好的运动习惯。</li><li>4. 引导学生进行总结和沟通交流。</li></ol>  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 通过团队合作完成“寻宝”活动,培养学生团队协作、沟通交流、相互配合的能力,锤炼学生团结协作的优良品质。</li><li>2. 提高学生的定向运动技能。</li><li>3. 使学生养成良好的安全防范意识。</li></ol>  |



#### (四) 设计思路

“穿越丛林,快乐寻宝”以丛林穿越,寻访国防“宝藏”的情境为背景,引导学生识图用图,使用指北针,进行实地定向穿越等,开展在各种地形地貌下进行耐久跑的学练。本活动的设计目的是让学生在体育活动中综合运用军事、历史、地理、信息科学、语文、英语、数学、艺术等知识与技能,了解祖国地理环境和国防知识,掌握定向越野的基本技能和专业知识,掌握耐久跑的基本方法,提高身体运动能力,在个人赛和团队赛中具备分析问题和解决问题的能力。本活动可以由体育教师独立实施,也可以由体育教师协同其他学科教师一起完成。

本活动给学生提供了一个开放性任务,通过个人赛和团队赛等多种形式的场景练习,使学生顽强拼搏、挑战自我,具有自我保护的意识和团结协作的精神。引导学生通过团队合作与交流来解决问题,以积极的状态投入到探究活动中并进行演练。本活动分为课外和课内两部分,课外活动主要是学生收集定向越野相关资料和信息等,课内活动主要是学生学练耐久跑动作技术,模拟实践演练并初步掌握定向越野技术要领,实践练习个人赛和团队赛等。通过课内外活动的实施让学生热爱祖国大好河山,顽强拼搏,挑战自我,具有自我保护的意识和团结协作的精神,培养学生的国防意识和爱国主义精神。

## 第二章 体能概述

体能是人体各器官系统机能在体育活动和运动过程中表现出的力量、速度、耐力、柔韧性、灵敏性等各种运动能力。《课程标准(2022年版)》从水平二至水平四都设置了专门的体能课程内容,并强调体能是运动能力的基础。本章将重点围绕体能基本知识、体能教学中的问题与困难、体能对培养学生核心素养的作用等内容进行详细解读。

### 第一节 体能基本知识

体能是运动能力的主要方面,是人体进行身体活动和竞技体育运动的基础和保障。本节将对体能的起源与发展、体能的特点与价值等内容进行解析。

#### 一、体能的起源与发展

##### (一) 体能的起源

从历史和文化视角出发,体能的起源可以从劳动、战争和游戏这三个方面追溯。一是起源于劳动。在人类社会的最初阶段,人的一切活动都是为了获得生存资料。原始人在与被猎对象的长期竞争中逐步认识到,自己与被猎对象之间角逐的胜负完全取决于速度、耐力、力量等各种身体素质。于是,他们开始有意识地发展与狩猎相关的身体素质,如跑步、跳越、投掷、攀登、爬越等。二是起源于战争。原始社会末期,部落或宗族之间为了争夺生活资料或地盘,经常发生冲突。为了战胜对方,需要增强部落成员的战斗能力。因此,各部落或宗族都会进行诸如骑马、射箭、摔跤、拳斗等军事训练。在军事训练过程中,许多军事技术的掌握需要良好的体能作基础,如骑马训练需要速度,摔跤与格斗需要力量等。这样,就逐渐形成了各式各样的增强体能的训练。这种现象一直延续到现代战争之中。三是起源于游戏。动物界普遍存在着游戏现象。在早期的人类社会,当生产活动形成一定的物质积累以后,人们就有了一定的闲暇时间,他们度过闲暇时间的主要形式就是游戏。而游戏的许多内容再现了狩猎过程,如有人扮野兽,有人扮狩猎者,双方展开搏斗,这时滚、翻、跌、打的动作就出现了。游戏中还渐渐出现不以速度为目的的变速跑、蛇行跑、障碍跑。这些游戏发展和增强

了人们的力量、速度、耐力等体能。

总之,体能的起源可以追溯到人类发展早期,而其演变和发展则是随着人类社会文明的不断进步而不断推进的。良好的体能不仅有助于学习与掌握运动技能,而且对增进健康、改善身体形态、预防和治疗伤病等均具有积极作用。



狩猎



军事训练



沙滩游戏

## (二) 体能的发展

体能是指个体足以胜任日常工作或学习以外,还有能力享受休闲,应对压力和突如其来的危机的身体能力,即身体适应外界环境的能力。世界卫生组织对体能的定义是,在应付日常工作之余,身体不会感到过度疲劳,还有余力享受休闲及应付突发事件的能力。我国以往的学校体育和运动训练领域将体能理解为身体素质,即力量、速度、耐力、柔韧性、灵敏性等。身体素质是与运动技能有关的体能。20世纪90年代以来,我国医学界、体育学界逐渐吸收了英国、美国、日本等国的体能内涵与划分方式,将体能划分为与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。21世纪以来,随着体育学科的发展和人们健康理念的不断提升,体能的内涵逐渐延伸。

《课程标准(2022年版)》基于学生健康和身体发展需要,以体育基本理论为基础,将体能分为相互联系的两个方面。一是与健康相关的体能(身体成分、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性)。身体成分指人体中的肌肉、脂肪、骨骼和其他机体组成成分的相对百分比;心肺耐力指心脏、血管、血液和呼吸系统向肌肉供应养料的能力以及肌肉利用养料持续工作的能力;肌肉力量指人体对抗外力或举起重物的能力;肌肉耐力指人体肌肉持续收缩运动的能力;柔韧性指人体关节在适宜范围内最大限度活动的的能力。二是与运动技能相关的体能(反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力)。反应能力是人受到刺激至做出反应所需的时间;位移速度是人在短时间内完成动作的能力;协调性是人有意识地平稳、准确和有序地完成技术动作的能力;灵敏性是人在一定空间里快速准确地改变整个身体运动方向的能力;爆发力是人将积蓄的身体能量快速转变为力的能力;平衡能力是人在静止或运动状态中维持身体平衡的能力。

可见,发展与健康相关的体能主要是为了增进健康,发展与运动技能相关的体能主要是为了参加体育运动和提高竞技运动水平。同时,发展与健康相关的体能是发展与运动技能相关的体能的基础,为了在竞技比赛中取得良好的成绩,必须具备良好的与健康相关的体能。而一定程度与运动技能相关的体能训练可以促进与健康相关的体能水平的提高。《课程标准(2022年版)》从水平二至水平四设置专门的体能课程内容,旨在通过为不同年龄的学生提供适宜的体能练习,改造学生身体形态,提升学生身体机能,增进学生身心健康,促进学生身体全面协调发展。

## 二、体能的特点与价值

### (一) 体能的特点

#### 1. 具有明显的发展敏感期

体能发展敏感期是指每一种体能在儿童青少年有机体自然生长发育的基础上,在某些特定的年龄阶段发展较快,呈现出发展的最佳时期。例如:女孩7~13岁、男孩7~17岁时,力量处于直线上升趋势;7~14岁是儿童青少年协调性发展敏感期;8~13岁是儿童青少年位移速度发展敏感期;女孩9~18岁、男孩10~20岁是肌肉耐力发展敏感期;5~12岁是儿童青少年柔韧性发展敏感期;6~13岁是儿童青少年灵敏性发展敏感期。体育教师应充分把握学生的体能发展敏感期,及时、高效地发展学生的体能。

#### 2. 以增进身体健康为目标

良好的体能是学生运动能力的重要基础。学生进行身体练习需要具备一定的体能基础,而提升体能又需要以身体练习为载体。因此,身体练习和体能形成了相互“反哺”的互动效应,这样的双向互动能有效促进学生的身体健康。体育教师可以通过引导学生参与体能



身体练习

练习,充分调动学生练习的积极性,培养学生的学习态度、情感表现、交往能力以及合作精神等。

### 3. 以身体练习为基础

体能发展主要是基于人体形态学特征,通过骨骼、关节、肌肉等组织的功能为人体活动奠定基础,是学生提高运动技能和技战术水平以及取得优异运动成绩的重要基础。《课程标准(2022年版)》将义务教育阶段的体能内容明确规定为身体成分、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,进一步细化了学生体能发展的基本方向和体能练习的具体内容与方法,突出了“体能发展包含

多项身体能力”的特征。因此,体育教师在安排体能内容时,要通过局部、整体或组合的方式,进行各种身体练习内容的设计。

## (二) 体能的價值

### 1. 基础价值

体能是运动能力的重要基础,是基本运动技能向专项运动技能过渡的重要抓手。基本运动技能向专项运动技能的过渡与发展并非一帆风顺,而是需要突破一个“动作熟练障碍期”。在这个障碍期,基本运动技能已趋于成熟,动作发展已趋于平稳,学生仅凭“一己之力”很难突破现有瓶颈。此时,体能发展呈现上行之势,尤其是肌肉力量、位移速度、协调性、灵敏性等开始进入突增期,能够有效助推基本运动技能向专项运动技能的过渡和发展。此外,体能是评判运动能力的重要指标和重要载体,良好的体能是进行身体活动和竞技运动的基础,对学生运动能力的提高具有不可替代的作用。

### 2. 健康价值

体能与健康关系十分密切。中国古代学者十分强调养生术,如《黄帝内经》中描述了生命活动、人体体质的存在、发展及其相互关系。且进一步指出,凡人的五脏六腑、气血、意志形神相通、身心统一、意志调和为无病之人,反之则为病患。由此可知,体能、体质与健康之间关系密切,不可割裂。法国思想家伏尔泰有句名言,“生命在于运动”。所以,良好的体能状况是进行体育运动和锻炼的必要条件和最基本的保证。体能锻炼能够有效提高人体的心血管系统、呼吸系统的机能,增强骨骼、肌肉、肌腱以及韧带等重要运动器官的功能和强度,

并使中枢神经系统机能得到明显改善。体能锻炼对于克服人体的生物惰性、增强自制力和自控力、促进有机体新陈代谢等方面都具有非常重要的作用。体能锻炼能够有效提高机体对外界环境的适应能力和抵抗疾病的能力,减少一些伤病的发病率,从而促进身体健康。同时,体能锻炼还能够有效调节机体疲劳,对精神紧张和情绪不稳定起到良好的抑制和调节作用,使大脑和整个身体的条件反射系统的机能得到良好改善,从而有效缓解和消除身体上的疲劳,有利于增进交流和沟通,培养良好的心理品质。

### 3. 社会价值

良好的体能对于提高人的社会健康水平具有重要的促进作用,这是由体育活动的社会特性所决定的。人在进行体能锻炼、活动和比赛时,既需要交往合作,又存在相互竞争的现象。这种在体能发展过程中形成的交往、合作、竞争的意识 and 行为会迁移到日常生活、学习和工作中去。在体能教学中,各种灵活多样的组织、游戏、组合等可以促进学生各项身体能力的发展。例如,“小兔子赛跑”“小熊搬家”等情境游戏,在发展学生位移速度、肌肉力量、协调性等体能的同时,对学生规则意识与社会角色感的形成具有重要影响。



篮球运动

## 第二节 体能教学中的问题

《课程标准(2022年版)》从水平二至水平四都将体能设置为专门的课程内容。体能作为义务教育体育与健康课程专门设置的全新的内容,是新理念也是新挑战。为此,本节对体能教学中的问题与困难、体能教学中易出现的安全问题等内容进行解析,以帮助广大体育教育工作者排忧解难。

### 一、体能教学中存在的典型问题

#### (一) 学生学习体能的典型问题

学生在体能学习过程中需要进行长时间的练习,克服身体上的疲劳、酸痛,适应练习的枯燥乏味。学生面临对体能认识不清、个体差异性大、学习过程艰苦等问题。

##### 1. 对体能认识不清

受传统体能教学影响,学生认为体能就是一般的跑、跳、投等项目,或者认为体能就是田

径项目,殊不知体能既包括与健康相关的体能,即肌肉耐力、肌肉力量、心肺耐力、柔韧性和身体成分,也包括与动作技能相关的体能,即位移速度、爆发力、灵敏性、协调性、平衡能力和反应能力。对体能缺乏基本的认识 and 了解,导致学生体能学习的动机不足。

## 2. 个体差异性大

在教学中,需要通过学练促进学生身体成分、心肺耐力、肌肉力量、位移速度、灵敏性等11种体能的全面协调发展。众所周知,体能的基础水平与遗传和环境密切相关,特别是位移速度、爆发力、反应能力等都与遗传水平高度相关。即便是受后天环境因素影响较大的体能,如心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力等,也因其练习过程艰苦,而很难在短时间内得到提高。总之,个体差异性大,导致学生体能学习的自信心不足。

## 3. 学习过程艰苦

在体能学习过程中,学生需要克服自身不足,不断挑战自身生理极限。学生在练习过程中,身体会出现一定程度的不适反应,如爆发力、肌肉耐力、肌肉力量等练习,会使学生出现肌肉酸痛、拉伤、关节和软组织伤病等情况;心肺耐力的练习则会使学生出现呼吸困难和克服耐久跑中的“极点”现象。而且,有时付出艰苦努力,并不一定能得到立竿见影的效果,这在一定程度上会导致学生对体能学习和锻炼的兴趣不足。



挑战极限

## (二) 体能教学内容的典型问题

体能教学内容主要存在设置单一、缺乏趣味性、对学生体能敏感期的关注不够等问题。

### 1. 体能教学内容设置单一

教师在体能教学计划中,往往习惯于对一种或几种体能教学内容的设置,注重单一化体能教学,总想“一竿子到底”,实现个别体能水平的最大发展和提高,而不顾学生身心发展特点和体能全面、协调、均衡发展的规律和要求。这不仅导致学生体能学练的单一化、碎片化,

而且在一定程度上影响学生对体能学习的兴趣和积极性。

## 2. 体能教学内容缺乏趣味性

相比运动技能学习,体能教学内容略显枯燥,缺乏趣味性。如耐久跑训练,虽然技术要求不高,学习难度不大,但学练起来较枯燥和单调。再如肌肉力量和肌肉耐力训练,需要学生不断克服自身重量和承受外来的重量,学习过程并不轻松,学生需要具有吃苦耐劳、坚持不懈的精神和意志品质。

## 3. 对学生体能敏感期的关注不够

受传统“知识中心观”影响,在体能教学中,教师过多地关注体能教学内容选择和设计、组织和安排,而较少地关注学生体能发展敏感期的年龄特征和体能发展规律,不能有的放矢地开展体能教学。值得注意的是,应在重视发展学生 11 种体能的同时,注重不同学段学生的身心发展特点,将学生体能发展敏感期重点关注的多种体能有机融入体能学练之中,突出重点,促进学生体能协调、均衡发展。

### (三) 体能教学组织形式的典型问题

教学组织形式是指为完成特定的教学任务,教师和学生按一定要求组合起来进行活动的结构。当前,体能教学存在教学计划不明确、教学组织流于形式等问题,而教学组织形式单一、忽视学生主体性等则是教学组织形式的问题。

#### 1. 教学计划不明确,教学组织流于形式

体能教学计划中的学习目标、教学内容、教学重难点等设计要素缺乏合理性,将直接导致教师在教学中不能依据明确、具体的教学任务进行有目的、有计划、有组织的体能教学。

#### 2. 教学组织形式单一,忽视学生主体性

教学组织形式单一主要表现在教师不能基于不同学段学生的身心特点进行组织教学。如水平二学生虽然活泼好动、好奇心强,但不够专注,且注意力持续时间短,教师应注意尽可能让学生动起来,避免长时间停顿下来进行集中的讲解、示范和纠错,还可以通过队形的变化及不同组织形式的练习等,引导学生积极参与体能学练;水平四学生体能水平明显提高,喜欢接受具有挑战性的体能练习和不同组织形式的练习,教师在发展学生的心肺耐力时,可以通过耐久跑、校园定向跑和户外拓展等多种组织练习形式,发挥学生主观能动性,培养学生合作探究、吃苦耐劳的精神和品质。

### (四) 体能教学方法的典型问题

教学方法是指在教学过程中完成特定教学任务所采用的途径、方式和方法。教学方法的选择和应用,直接影响教师教学任务的完成和教学质量的提高。当前教师不能基于学生身心特点合理选择教学方法,缺乏对自主、合作、探究等学习方式的运用。



### 1. 不能基于学生身心特点合理选择教学方法

针对学生身心特点方面,不同水平段学生的身心发展特点具有较大差异,如水平二学生虽然活泼好动、好奇心强,对体育活动充满兴趣,但不够专注,注意力持续时间短。因此,可以考虑设计具有多样性、趣味性和整合性特点的体能练习内容,采用游戏教学法和比赛教学法,开展一些简便易行的游戏和比赛等,让学生积极参与体能活动,培养学生持续学练的意识和行为。



合作探究学习

### 2. 缺乏对自主、合作、探究等学习方式的运用

众所周知,体育与健康课程是以身体练习为主要手段,这就要求教师在教学中做到“精讲多练”,避免长时间停顿下来进行集中的讲解、示范,让学生在课堂中真正地“动起来”。教师应基于不同水平段学生的身心特点,学习并采用一些新型教学方法,通过分组合作等形式,将游戏教学法、情境教学法、比赛教学法等多种教学方法渗透在体能教学之中,并积极探索如何将自主学习、合作学习、探究学习等新型学习方法合理运用在体能教学中。

## 二、体能教学中易出现的安全问题

体能教学中易出现学习目标设置不全面,运动负荷设置不合理和场地、器材设施设置不当带来的安全问题。

### (一) 体能教学目标设置不全面可能导致的安全问题

体能学习目标的单一性表现在学习目标较多地关注掌握与运用体能,从而提高学生运动能力,很少关注体能发展中健康与安全知识和技能有效融合的健康行为的培养。

### (二) 运动负荷设置不合理可能带来的安全问题

《课程标准(2022年版)》要求,每节课群体运动密度应不低于75%,个体运动密度应不低于50%;每节课应达到中高运动强度,班级学生平均心率原则上在140~160次/分钟。因此,体能学练应严格遵循课程标准中运动负荷设置的标准和要求。过小的运动负荷设置难以使学生达成锻炼身体、产生有益健康的身体效应的目标;过大的运动负荷设置则易导致学生运动过度和身体疲劳,进而容易导致教学中的安全问题。

### (三) 场地、器材设施设置不当带来的安全问题

教师课前是否对运动设施、运动场地和练习器材进行必要的检查,课上是否进行场地和器材的布置与摆放,课后是否及时整理器材等,都影响着学生体能学练的安全。



场地器材准备

### 第三节 体能对培养学生核心素养的作用

体能是运动能力的基础,人的一切生命活动和动作技能都是由身体内外的感知觉和神经、肌肉活动协调完成的。良好的体能不仅是学生运动能力的基础,也是学生养成锻炼习惯、形成健康文明的生活方式的必要条件。同时,体能锻炼对学生的意志品质和精神道德的培养具有特殊意义。《课程标准(2022年版)》对水平二至水平四的体能教学提出不同的内容要求、学业要求和教学提示,旨在引导学生通过体能学练促进其自身核心素养的培养。

#### 一、体能对培养水平二学生核心素养的作用

##### (一) 体能对培养水平二学生运动能力的作用

在教学中,教师引导学生参与多种体能活动、游戏和比赛,不仅能指导学生全面参与11种体能的学练,还能够基于该水平二学生的体能发展敏感期,将敏感期所关注的体能融入和渗透到学生的体能学练之中,促进其体能的发展。同时,通过体能学练,学生对与体能相关的术语、游戏和比赛名称等,以及有关体能的理论知识有所了解。

##### (二) 体能对培养水平二学生健康行为的作用

通过参与多样化、趣味性的体能游戏和比赛等,能够激发水平二学生的想象力和学习兴趣,使他们乐于与同伴合作完成多种体能练习,在体能练习中表现出积极向上的精神状态和稳定的情绪,并对环境有一定的适应能力。同时,使他们能够与同伴、家长进行交流,有一定的参与课外体能锻炼的意识。

### （三）体能对培养水平二学生体育品德的作用

水平二学生能够按照规则和要求参与体能游戏和比赛，在体能练习中表现出积极向上的精神状态以及勇于克服困难、奋勇拼搏、相互尊重、乐于助人等意识和行为。

## 二、体能对培养水平三学生核心素养的作用

### （一）体能对培养水平三学生运动能力的作用

水平三学生通过参与不同主题、不同形式、不同情境的体能游戏和比赛，能够了解并运用多种体能练习的基础知识和练习方法。教师通过设置结构化、整合性的体能练习，促进学生体能全面协调发展，培养学生解决问题的综合能力。具体表现在：学生能运用心率描述运动强度；学生心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性和协调性等体能得到进一步发展；学生能独立参与体能练习，体能水平进一步提高；学生能了解并运用体能发展的基础知识和多种练习方法以及科学的体能测评方法。

### （二）体能对培养水平三学生健康行为的作用

水平三学生能描述体能对生活和健康的重要性，注重体能锻炼的安全性和科学性，有一定的安全意识和自我保护意识。教师通过结构化、整合性的体能学练、活动和比赛，促进学生体能全面协调发展，培养学生解决问题的综合能力。学生适应体能练习中运动密度与强度的变化，在遇到困难时能及时应对，主动克服，积极调控情绪。学生根据身体条件和体能基础选择适宜的锻炼方式，日常体能锻炼中能定期对各项体能进行自测，根据结果合理调整锻炼目标。

### （三）体能对培养水平三学生体育品德的作用

水平三学生在体能活动中自尊自信，积极进取，勇敢顽强，能够积极地参与体能练习，在练习中意志顽强，勇于挑战自我，相互尊重，具有合作精神和公平竞争意识。

## 三、体能对培养水平四学生核心素养的作用

### （一）体能对培养水平四学生运动能力的作用

教师采用丰富多样、生动有趣的内容和方式开展体能教学，有助于激发水平四学生的学习动力和兴趣，促进学生体能全面、均衡发展，引导学生认识体能对人体运动和健康的重要性；有助于教师认识不同阶段学生身心发展特点和体能发展的一般规律，指导并帮助学生与同伴合作制订体能锻炼计划，促使学生独立组织和开展体能练习，体能水平得到进一步的提高。

### （二）体能对培养水平四学生健康行为的作用

水平四学生表现出对体能学练的兴趣和信心，能够积极邀请同伴一起练习，在练习过程中情绪稳定，精神饱满，能够安全、科学地进行体能练习；在进行体能练习时能注意安全，能

描述预防常见运动损伤的方法,能简单处理自己或他人的运动损伤;能与同伴合作制订体能锻炼计划,选择安全的环境进行体能锻炼,定期进行体能测试,并根据测试结果调整锻炼计划等,逐步形成体育锻炼的习惯和健康的生活方式。

### (三) 体能对培养水平四学生体育品德的作用

水平四学生能主动参与和组织体能活动与比赛,在活动与比赛中能够表现出遵守规则、公平竞争、尊重他人等意识和行为;在体能练习中能保持良好的心态,表现出勇于挑战、勇敢顽强、坚忍不拔的体育精神。

体能学期教学计划在体能学年教学计划的细化,也是制订课时教学计划的重要依据。体能学期教学计划主要包括学期学习目标、主要教学内容、教学重难点、学期课次安排、学期学习评价和学期教学反思等要素。

## 第一节 水平二体能学期教学设计

### 一、第一学期教学设计

#### (一) 学期教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,水平二三年级第一学期体能学期教学计划紧紧围绕达成学生学科核心素养的学习目标制订,通过对6课时体能教学内容的设计和安排,实现对学生学科核心素养的阶段性培养。

本学期体能教学计划遵循目标引领内容的设计原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“知道身体成分的基础知识及11种相关的体能,参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛”“能够与同伴合作完成体能学练”“能够按照规则和要求参与体能学练,表现出积极进取等意识和行为”,精选、组织本学期体能教学计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

基于体能教学内容选择方面的考虑。明确通过该阶段体能教学计划的实施,在促进学生灵敏性、柔韧性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等11种体能全面协调发展的同时,能够兼顾本学段学生的体能发展敏感期特点,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到体能学期教学计划之中。如本学期体能教学计划表中第1课时的教学内容:(1)横/纵叉(柔韧性);(2)抛接海绵球(协调性);(3)在狭窄路径上行走(平衡能力);(4)立卧撑(爆发力);(5)绕杆跑(灵敏性);(6)游戏“冲过封锁线”。本学期体能教学计划中,每次课选择不少于4种不同类型的体能练习内容,实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,能在一定程度上体现学期教学计划内容的结构化思路 and 安排。

基于教学方法运用方面的考虑。本学期体能教学计划中主要采用游戏教学法、情境教

学法、比赛教学法等。以游戏教学法为例,在本学期第1课时教学内容中,安排游戏“冲过封锁线”,发展学生的位移速度、灵敏性、反应能力等体能;在本学期第3、第4课时的教学内容中安排游戏“捕鱼达人(一)”,发展学生的协调性、位移速度、灵敏性、反应能力等体能。以情境教学法为例,在本学期第1课时教学内容中,创设在狭窄路径上行走(平衡能力)及游戏“冲过封锁线”的活动情境,发展学生的平衡能力、位移速度、灵敏性、反应能力等体能。以比赛教学法为例,在本学期第4、第5课时的教学内容中,安排比赛“快速高抬腿10次+翻越体操垫1次+10米快速跑”和比赛“快速高抬腿10次+翻越体操垫1次+跳绳1组20秒”,发展学生的位移速度、灵敏性、协调性等体能。可以说,游戏教学法、情境教学法、比赛教学法等教学方法的运用,一定程度上促进了学生体能的全面协调发展。

基于教学组织形式的考虑。根据体能练习特点,同时考虑到提高学生对体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,本学期体能教学计划中将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等学练方式有机结合,在游戏和比赛环节多采用分组的方式进行练习,在组合和整合性练习或比赛中采用分组循环练习方式进行练习。

对体能学期教学计划中主要教学内容的关联性和递进性的考虑。如何体现关联性?如本学期体能教学计划表中第5课时的教学内容,比赛“快速高抬腿10次+翻越体操垫1次+跳绳1组20秒”,发展学生的位移速度、灵敏性和协调性,体现出体能练习类型和方式的关联性。如何体现递进性?如本学期体能教学计划表中对灵敏性内容的安排,包括第1课时中的10米绕杆跑、第2课时中的10米×3折返跑、第3课时中的翻越体操垫和游戏“捕鱼达人(一)”、第4课时中的10米×4折返跑、第5课时中的比赛“快速高抬腿10次+翻越体操垫1次+跳绳1组20秒”以及第6课时中的10米×4折返跑考核等,通过体能练习、游戏、组合比赛的形式,以及10米折返跑距离和难度的增加,实现灵敏性内容在广度和深度方面的递进,用渐进的方式促进该学段学生灵敏性的提高。

基于学习评价的考虑。在评价目的方面,结合本学期学生在体能学练中的综合表现,判断学习目标的达成情况及教学内容的适切性,以便及时调整下一阶段体能学期计划和教学策略。在评价内容方面,结合学生身心特点,本学期注重学生在多种体能游戏情境中的综合表现,如在“冲过封锁线”“穿越火线”“捕鱼达人(一)”“过关斩将”等游戏中,通过观察、记录、提问等方式明确该阶段学生的体能发展状况,能否积极参与多种体能游戏,是否乐于与同伴合作交流,在体能游戏中是否表现出勇于挑战、尊重规则和自尊自信等品质。在评价方法方面,本学期重点关注学生在多种游戏或活动中的过程性评价和表现性评价。

## (二) 学期教学计划示例

表 3-1 三年级第一学期体能教学计划表

|        |   |  |  |
|--------|---|--|--|
| 学习目标   | <p>1. 运动能力:知道身体成分的基础知识及 11 种相关的体能,参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,各种体能全面协调发展。</p> <p>2. 健康行为:在教师的指导下,能够与同伴合作完成体能学练,初步形成体育锻炼的意识和行为,并初步树立安全锻炼的意识,感受体能活动带来的乐趣。</p> <p>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能学练,表现出积极进取、勇敢顽强、遵守规则和文明礼貌等意识和行为。</p>   |  |  |
| 主要教学内容 | <p>1. 身体成分基础知识及改善方法。</p> <p>2. 身体成分、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 11 种体能。</p> <p>3. 体能组合和整合练习、游戏及比赛。</p>   |  |  |
| 教学重难点  | <p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 在教师指导下,与同伴合作完成体能学练,感受体能活动带来的乐趣。</p> <p>(2) 能够表现出积极进取、勇往直前、遵守规则和自尊自信等意识和行为。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>(1) 参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛。</p> <p>(2) 实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,注重学生体能的全面协调发展,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到各种体能练习中。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。</p> <p>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。</p> <p>(3) 引导学生进行单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 游戏教学法:激励学生参与体能活动,培养学生的学习兴趣和持续学练的意识及行为。</p> <p>(2) 情境教学法:激发学生的想象力和学习兴趣,提高学生对环境适应能力。</p> <p>(3) 比赛教学法:激发学生的学习兴趣,培养学生继续坚持学练的意志品质。</p> <p>(4) 合作学习法:培养学生遇到困难团结协作的意志品质。</p> |  |  |
| 课时     | 学习目标  | 主要教学内容   | 教学组织与方法  |
| 1      | <p>1. 运动能力:知道身体成分的基础知识,参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力和爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在教师指导下,能够与同伴共同参与体能学练,初步树立</p>   | 1. 开始和准备部分   |  |
|        |   | <p>(1) 沿着画线跑。</p> <p>(2) 拉伸练习。</p> <p>(3) 手腕及踝关节活动。</p>  | <p>教学组织:(1)沿着画线跑等,1 路纵队;(2)4 列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。</p>                              |
|        |   | 2. 基本部分  |  |
|        |   | <p>(1) 横/纵叉(柔韧性),30 秒/次×4。</p> <p>(2) 抛接海绵球(协调性),5 次/组×10。</p> <p>(3) 在狭窄路径上行走(平衡能力),30 秒/次×5。</p> | <p>教学组织:(1)、(2)、(4)8 小组在操场规定区域,成散点队形,分组进行练习;(3)、(5)8 路纵队,分组进行练习;(6)分 4 组在操场规定区域,按规定站位,两两对抗,进行练习。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容   | 教学组织与方法   |
|----|--|--|---|
|    | 安全地进行体育锻炼的意识,能够初步感受体能活动带来的乐趣。<br>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能游戏,表现出积极进取、勇敢顽强和遵守规则等意识和行为。  | (4) 立卧撑(爆发力),5次/组×8。<br>(5) 绕杆跑(灵敏性),10米/组×10。<br>(6) 游戏“冲过封锁线”,30秒/次×8。   | 教学方法:(1)、(2)、(4)教师讲解,示范,巡视指导,纠错;(3)、(5)、(6)教师创设练习、游戏情境,讲解在狭窄路径上行走、“冲过封锁线”等的练习、游戏方法及要求,并让学生配合演示,提醒学生遵守规则。  |
|    |  | 3. 结束部分  |   |
|    |  | (1) 放松:坐位体前屈、拉伸等。<br>(2) 师生总结本课学习情况。<br>(3) 布置课外体能练习。  | 教学组织:(1)4列横队成体操队形;<br>(2)4列横队。<br>教学方法:(1)教师提示并领做;<br>(2)在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。  |
| 2  | 1. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识,参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力和位移速度等体能。<br>2. 健康行为:在教师指导下,能够与同伴合作参与体能学练,初步树立安全地进行体育锻炼的意识,逐步感受体能活动带来的乐趣。<br>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能游戏,表现出积极进取、勇于挑战 and 遵守规则等意识和行为。 | 1. 开始和准备部分   |   |
|    |  | (1) 沿着画线跑。<br>(2) 拉伸练习。<br>(3) 手腕及踝关节活动。   | 教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)4列横队成体操队形。<br>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。  |
|    |  | 2. 基本部分  |   |
|    |  | (1) 正反口令练习(反应能力),20秒/次×3。<br>(2) 抛接海绵球(协调性),5次/组×10。<br>(3) 在狭窄路径上行走(平衡能力),30秒/次×6。<br>(4) 5秒快速高抬腿跑(位移速度),1次×6。<br>(5) 游戏“穿越火线”,1次×3。<br>(6) 折返跑(灵敏性),10米×3/次×5。 | 教学组织:(1)、(2)4列横队成体操队形,原地进行练习;(3)、(4)、(6)8路纵队,在规定场地区域,分组进行练习;(5)分8组进行练习,强调柔韧性是完成练习的关键。<br>教学方法:(1)、(2)教师讲解,示范动作,巡视指导,纠错;(3)、(4)、(6)教师讲解方法及要求并示范,提醒学生认真学练,注意安全;(5)教师创设游戏的情境,讲解“穿越火线”的游戏方法及规则,并让学生配合演示,提醒学生遵守规则。 |
|    |  | 3. 结束部分  |   |
|    |  | (1) 放松:坐位体前屈、拉伸等。<br>(2) 教师总结本课学习情况。<br>(3) 布置课外体能练习。  | 教学组织:(1)4列横队成体操队形;<br>(2)4列横队。<br>教学方法:(1)教师提示并领做;<br>(2)在教师语言引导下,师生总结本课学习情况。   |



(续表)

| 课时   | 学习目标  | 主要教学内容   | 教学组织与方法   |
|--|---|--|---|
| 3  | <p>1. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展柔韧性、协调性、灵敏性、反应能力和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在教师指导下,与同伴共同体验体能学练,树立体育锻炼的意识和行为,并初步树立安全锻炼的意识,逐步感受体能活动带来的乐趣。</p> <p>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能游戏,表现出积极进取、勇敢顽强和遵守规则等意识和行为。</p> | 1. 开始和准备部分   |   |
|  |   | <p>(1) 沿着画线跑。</p> <p>(2) 拉伸练习。</p> <p>(3) 协调性练习。</p>   | <p>教学组织:(1)沿着划线跑等,1路纵队;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。</p>   |
|  |   | 2. 基本部分  |   |
|  |   | <p>(1) 横/纵叉(柔韧性),30秒/次×3。</p> <p>(2) 正反口令练习(反应能力),20秒/次×4。</p> <p>(3) 投掷沙包(协调性),5次/组×4。</p> <p>(4) 翻越体操垫(灵敏性),3次/组×4。</p> <p>(5) 30米跑(位移速度),2次/组×3。</p> <p>(6) 游戏“捕鱼达人(一)”,2次/组×3。</p> | <p>教学组织:(1)、(2)4列横队成体操队形,原地进行练习;(3)、(4)、(5)分8组进行练习;(6)把40人分成人数相等的4组,10人一组,两两进行游戏。</p> <p>教学方法:(1)、(2)教师提示,巡回指导,纠错,(3)、(4)、(5)教师讲解、示范,巡回指导,纠错,提醒学生注意安全;(6)教师创设游戏情境,讲解“捕鱼达人(一)”,5秒快速高抬腿的游戏和比赛方法及规则,并让学生配合演示,提醒学生遵守规则。</p> |
|  |   | 3. 结束部分  |   |
| <p>(1) 放松:手臂放松、腿部放松。</p> <p>(2) 教师总结本课学习情况。</p> <p>(3) 布置课外体能练习。</p> | <p>教学组织:8路体操队形。</p> <p>教学方法:(1)教师提示并领做;(2)在教师语言引导下,师生总结本课学习情况。</p>  |  |   |
| 4  | <p>1. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展灵敏性、平衡能力、反应能力、位移速度和爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在教师指导下,与同伴合作体验体能学练,树立体育锻炼的意识和行为,并</p>  | 1. 开始和准备部分   |   |
|  |   | <p>(1) 沿着画线跑。</p> <p>(2) 拉伸练习。</p> <p>(3) 协调性练习。</p>   | <p>教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。</p>   |
|  |   | 2. 基本部分  |   |
|  |   | <p>(1) 翻越体操垫(灵敏性),3次/组×5。</p> <p>(2) 立卧撑(爆发力),10次/组×4。</p> <p>(3) 30米跑(位移速度),2次/组×3。</p> <p>(4) 游戏“捕鱼达人(一)”,2次/组×3。</p> <p>(5) 比赛:快速高抬腿10次+翻</p>                                       | <p>教学组织:(1)、(2)、(3)、(6)8路纵队,分8组进行练习;(4)、(5)分8组进行练习。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)、(6)教师讲解,演示动作,提示要求,巡视指导,纠错;(4)、(5)教师创设游戏、比赛情境,提示游戏和比赛的方法及规则,提醒学生注意安全,遵守规则。</p>   |
|  |   | 3. 结束部分  |   |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法  |
|----|--|---|--|
|    | 初步树立安全锻炼的意识,逐步感受体能活动带来的乐趣。<br>3. 体育品德:按照规则和要求参与体能游戏,表现出勇敢顽强、遵守规则和文明礼貌等意识和行为。   | 越体操垫 1 次 + 10 米快速跑, 2 次/组 × 2。<br>(6) 折返跑(灵敏性), 10 米 × 4/次 × 5。   |  |
|    |  | 3. 结束部分   |  |
|    |  | (1) 放松:手臂放松、腿部放松。<br>(2) 教师总结本课学习情况。<br>(3) 布置课外体能练习。   | 教学组织:8 路体操队形。<br>教学方法:(1) 教师提示并领做;<br>(2) 在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。  |
| 5  | 1. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展协调性、灵敏性、反应能力、肌肉力量和肌肉耐力等体能。<br>2. 健康行为:在教师指导下,与同伴共同完成体能学练,初步形成体育锻炼的意识和行为,并初步树立安全锻炼的意识,感受体能活动带来的乐趣。<br>3. 体育品德:按照规则和要求参与体能游戏,表现出积极进取、勇于挑战、遵守规则和文明礼貌等意识和行为。 | 1. 开始和准备部分  |  |
|    |  | (1) 沿着画线跑。<br>(2) 协调性练习。<br>(3) 正反口令练习。   | 教学组织:(1) 沿着画线跑等,1 路纵队;(2) 4 列横队成体操队形。<br>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。   |
|    |  | 2. 基本部分   |  |
|    |  | (1) 正反口令练习(反应能力), 30 秒/次 × 3。<br>(2) 投掷沙包(协调性), 5 次/组 × 5。<br>(3) 上坡跑(肌肉力量), 2 次/组 × 3。<br>(4) 斜体支撑(肌肉耐力), 10 次/组 × 4。<br>(5) 游戏“过关斩将”, 2 次/组 × 3。<br>(6) 比赛:快速高抬腿 10 次 + 翻越体操垫 1 次 + 跳绳 1 组 20 秒, 2 次/组 × 2。 | 教学组织:(1)、(4) 8 路纵队成体操队形,分 8 组进行练习;(3) 8 路纵队,各小组在上坡起点,分组进行练习;(2)、(5)、(6) 各小组在规定的场地,分组进行练习。<br>教学方法:(1)、(3)、(4) 教师讲解,演示动作,巡视指导,纠错,提醒学生注意安全;(2)、(5)、(6) 教师创设练习、游戏、比赛的情境,讲解练习、游戏和比赛的方法及规则,并让学生配合演示,提醒学生遵守规则,鼓励学生树立目标,积极参与练习。 |
|    |  | 3. 结束部分   |  |
|    | (1) 放松:拉伸练习、调整呼吸。<br>(2) 师生总结本课学习情况。<br>(3) 布置课外体能练习。  | 教学组织:4 列横队成体操队形。<br>教学方法:(1) 教师提示并领做;(2) 在教师语言引导下,师生总结本课学习情况。   |  |

(续表)

| 课时     | 学习目标  | 主要教学内容  | 教学组织与方法  |
|--------|---|---|--|
| 6      | <p>1. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,结合自身体能进行学练,通过 10 米×4 折返跑体能考核,发展灵敏性、协调性、反应能力和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在教师指导下,与同伴合作完成体能学练,初步形成体育锻炼的意识和行为,并初步树立安全锻炼的意识,较好地感受体能活动带来的乐趣。</p> <p>3. 体育品德:按照规则和要求参与体能游戏,表现出积极进取、勇敢顽强、遵守规则和文明礼貌等意识和行为。</p> | 1. 开始和准备部分  |  |
|        |   | <p>(1) 沿着画线跑。</p> <p>(2) 协调性练习。</p> <p>(3) 正反口令练习。</p>  | <p>教学组织:(1)沿着画线跑等,1 路纵队;(2)4 列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。</p>  |
|        |   | 2. 基本部分   |  |
|        |   | <p>考核:折返跑(灵敏性),10 米×4/次×2。</p>  | <p>教学组织:分成 8 个组。</p> <p>教学方法:教师讲解、示范后,进行考核。</p>  |
|        |   | 3. 结束部分   |  |
|        |   | <p>(1) 放松:拉伸练习、调整呼吸。</p> <p>(2) 师生总结本课学习情况。</p> <p>(3) 布置课外体能练习。</p>  | <p>教学组织:扇面散点队形。</p> <p>教学方法:(1)教师播放音乐,带领学生放松;(2)在教师语言引导下,师生总结本课学习情况。</p>   |
| 学期学习评价 |   |   |  |
| 等级     | 运动能力  | 健康行为  | 体育品德   |
| 合格     | <p>1. 基本知道身体成分的基础知识及 11 种相关的体能。</p> <p>2. 参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,至少有 4 种体能有所发展。</p> <p>3. 体能水平达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》规定的三年级的合格水平。</p>  | <p>1. 在教师指导下,能够与同伴合作参与体能学练。</p> <p>2. 初步树立安全地进行体能锻炼的意识,初步感受体能活动带来的乐趣。</p> <p>3. 能做到每周进行 3 次(每次至少 0.5 小时)课外体能练习。</p> | <p>1. 在体能练习、游戏和比赛中能够表现出积极进取和勇敢顽强的精神。</p> <p>2. 基本能够按照规则和要求参与体能学练,能够表现出规则意识和行为。</p> <p>3. 在体能学练中能够表现出言语和动作上的文明礼貌。</p> |

(续表)

| 等级  | 运动能力  | 健康行为   | 体育品德  |
|---|---|--|---|
| 良好  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道身体成分的基础知识及 11 种相关的体能。</li> <li>2. 参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛, 4 种及以上体能有一定的发展。</li> <li>3. 体能水平达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》规定的三年级的良好水平。</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在教师指导下, 能够与同伴合作体验体能学练。</li> <li>2. 树立体育锻炼的意识和行为, 并逐步树立安全锻炼的意识, 逐步感受体能活动带来的乐趣。</li> <li>3. 能做到每周进行 4 次(每次至少 0.5 小时) 课外体能练习。</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在体能练习、游戏和比赛中较好地表现出积极进取和勇敢顽强的精神。</li> <li>2. 能够按照规则和要求参与体能学练, 较好地表现出规则意识和行为。</li> <li>3. 在体能学练中较好地表现出言语和动作上的文明礼貌。</li> </ol> |
| 优秀  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明确身体成分的基础知识及 11 种相关的体能。</li> <li>2. 积极参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛, 有 5 种及以上体能协调发展。</li> <li>3. 体能水平达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》规定的三年级的优秀水平。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在教师指导下, 与同伴合作完成体能学练。</li> <li>2. 初步形成体育锻炼的意识和行为, 并初步树立安全锻炼的意识, 较好地感受体能活动带来的乐趣。</li> <li>3. 能做到每周进行 5 次(每次至少 0.5 小时) 课外体能练习。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在体能练习、游戏和比赛中大胆地表现出积极进取和勇敢顽强的精神。</li> <li>2. 能够按照规则和要求参与体能学练, 很好地表现出规则意识和行为。</li> <li>3. 在体能学练中充分地表现出言语和动作上的文明礼貌。</li> </ol> |
| 学期教学反思  |   |  |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 优点<br/>依据义务教育体育与健康课程以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目的的要求, 本学期体能教学紧紧围绕体育与健康课程核心素养, 设计学期体能教学计划学习目标。学期体能教学计划围绕学习目标中核心素养的主要方面, 包括“知道身体成分的基础知识及 11 种相关的体能, 参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛”“在教师的指导下, 能够与同伴合作完成体能学练”“能够按照规则和要求参与体能学练, 表现出积极进取等意识和行为”, 遵循目标引领内容的设计原则, 设计和实施了学期教学计划中的主要教学内容。</li> <li>2. 不足<br/>在体育与健康课程核心素养的学习目标设计和实施方面还不能做到游刃有余, 尤其在学期体能教学计划中学习目标的健康行为和体育品德的设计方面, 还会碰到学习目标分层、递进困难等问题。</li> <li>3. 改进<br/>作为一名体育教师, 要紧跟新课程教学改革步伐, 认真深入学习《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》, 尤其对本课程核心素养内涵进行深入学习, 全面理解并掌握本课程标准的理论及核心素养的内涵。同时, 要把学习理论与教学实践结合起来, 要积极参与水平教学设计、学年教学设计、学期教学设计、单元教学设计、课时教学设计, 以及课堂教学实践、课内外“学、练、赛”一体化等方面的学习培训; 要学会设计学期、单元、课时教学的学习目标, 并制定相匹配的学习评价标准, 通过多样化的学习评价, 促使学生达成课程学习目标, 发展核心素养。</li> </ol> |   |  |   |

## 二、第二学期教学设计

### (一) 学期教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,水平二三年级第二学期体能学期教学计划围绕达成学生学科核心素养的学习目标制订,通过对6课时体能教学内容和的安排,实现对学生学科核心素养的阶段性培养。

本学期体能教学计划遵循目标引领内容的设计原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“知道身体成分的改善方法及相关体能的名称,积极参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛”“能够积极配合教师,与同伴合作完成体能学练”“能够按照规则和要求参与体能学练,表现出勇于挑战等意识和行为”,精选、组织学期计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

基于体能教学内容选择方面的考虑。明确通过该阶段体能教学计划的实施,在促进学生灵敏性、柔韧性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等11种体能全面协调发展的同时,能够兼顾本学段学生的体能发展敏感期特点,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到体能学期教学计划之中。如本学期体能教学计划表中第1课时的教学内容:(1)横/纵叉(柔韧性);(2)听口令变向跑(反应能力);(3)举轻哑铃(肌肉耐力);(4)纵跳摸高(爆发力);(5)折返跑(灵敏性);(6)游戏“极速冲锋”。学期教学计划中,每课时选择不少于4种不同类型的体能练习内容,并对前面的体能学练内容进一步进行组合或整合,实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,在一定程度上体现体能学期教学计划内容的结构化思路和安排。

基于教学方法运用方面的考虑。本学期体能教学计划中主要采用游戏教学法、情境教学法、比赛教学法等。以游戏教学法、情境教学法为例,在本学期第1课时的教学中,融合了游戏教学法、情境教学法,创设游戏“极速冲锋”的活动情境,发展学生的位移速度、灵敏性、反应能力等体能。以比赛教学法为例,在本学期第4课时的教学内容中,安排比赛“立卧撑5次+十字象限跳10次+15米跑”,发展学生的灵敏性、位移速度、爆发力等体能。可以说,游戏教学法、情境教学法、比赛教学法等教学方法的运用,在一定程度上促进了学生体能的全面协调发展。

基于教学组织形式的考虑。为了提高学生对体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,本学期体能教学计划中将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等学练方式有机结合,在游戏和比赛环节多采用分组的方式进行练习,在组合和整合性练习或比赛中采用分组循环练习等方式进行练习。

对体能学期教学计划中主要教学内容关联性和递进性的考虑。如何体现关联性?如本学期体能教学计划表中第4课时的教学内容,比赛“立卧撑5次+十字象限跳10次+15米

跑”,发展学生的爆发力、灵敏性和位移速度,体现出体能练习类型和方式的关联性。如何体现递进性?如本学期体能教学计划表中对肌肉力量、位移速度内容的安排,包括第2课时中的跳越2个障碍(肌肉力量)、第3课时中的5秒快速高抬腿跑(位移速度)和组合练习“踢毽子5次+举轻哑铃10次+5秒快速高抬腿跑”、第4课时中的跳越3个障碍(肌肉力量)、第5课时中的5秒快速高抬腿跑(位移速度)和组合练习“5秒快速高抬腿跑+踢毽子+在狭窄路径上行走”、第6课时中的考核“跳越3个障碍+15米跑”等,都通过体能组合练习和比赛以及跳越障碍距离和难度的增加,实现肌肉力量、位移速度内容在广度和深度方面的递进,用渐进的方式促进该学段学生肌肉力量、位移速度水平的逐步提高。

基于学习评价的考虑。在评价目的方面,诊断该体能学期学生体能发展的总体情况,从而判断学习目标的达成情况。在评价内容方面,结合学生身心特点,本学期注重学生在多种体能游戏情境中的综合表现,如在“极速冲锋”“捕鱼达人(二)”“鸵鸟快递员”等游戏中,通过观察、记录、提问、测试等方式明确该阶段学生在参与游戏、体能发展、乐于合作、勇于挑战和尊重规则等方面的总体表现。在评价方法方面,本学期重点关注学生在多种游戏或活动中的过程性评价和表现性评价。

## (二) 学期教学计划示例

表3-2 三年级第二学期体能教学计划表

|        |  |
|--------|--|
| 学习目标   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 运动能力:知道身体成分的改善方法及相关体能的名称,积极参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,各种体能全面协调发展。</li> <li>2. 健康行为:能够积极配合教师,与同伴合作完成体能学练,形成体育锻炼的意识和行为,并树立安全锻炼的意识,体验体能活动中的乐趣。</li> <li>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能学练,表现出勇于挑战、敢于拼搏、遵守规则和自尊自信等意识和行为。</li> </ol>  |
| 主要教学内容 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身体成分基础知识及改善方法。</li> <li>2. 身体成分、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11种体能。</li> <li>3. 体能组合和整合练习、游戏及比赛。</li> </ol>   |
| 教学重难点  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生学习的重难点               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 积极参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛。</li> <li>(2) 能够积极配合教师,与同伴合作完成体能学练,感受到体能活动的乐趣。</li> <li>(3) 能够表现出勇于挑战、敢于拼搏、遵守规则和文明礼貌的意识和行为。</li> </ol> </li> <li>2. 教学内容的重难点<br/>实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,注重学生体能的全面协调发展,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到各种体能练习中。</li> </ol> |

(续表)

|   | <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。</p> <p>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。</p> <p>(3) 引导学生开展单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 游戏教学法:激励学生参与体能活动,培养学生的学习兴趣和持续学练的意识及行为。</p> <p>(2) 情境教学法:激发学生的想象力和学习兴趣,提高学生对环境适应能力。</p> <p>(3) 比赛教学法:激发学生的学习兴趣,培养学生继续坚持学练的意志品质。</p> <p>(4) 合作学习法:培养学生遇到困难团结协作的意志品质。</p> |  |   |
|---|---|--|---|
| 课时  | 学习目标  | 主要教学内容   | 教学组织与方法   |
| 1   | <p>1. 运动能力:知道身体成分的改善方法,参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展柔韧性、灵敏性、反应能力、肌肉耐力和爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够配合教师,与同伴共同参与体能学练,初步形成体育锻炼的意识和行为,并初步树立安全锻炼的意识,能够初步体验体能活动中的乐趣。</p> <p>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能学练,在学练中表现出积极进取、勇于挑战和遵守规则等意识和行为。</p>   | 1. 开始部分  |   |
|   |   | 知道身体成分的改善方法。   | <p>教学组织:学生在教师的引导下学习身体成分的基础知识。</p> <p>教学方法:教师运用启发式教学和小组合作教学。</p>   |
|   |   | 2. 准备部分  |   |
|   |   | <p>(1) 沿着画线跑。</p> <p>(2) 关节操。</p>  | <p>教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。</p>   |
|   |   | 3. 基本部分  |   |
|   |   | <p>(1) 横/纵叉(柔韧性),30秒/次×4。</p> <p>(2) 听口令变向跑(反应能力),1次×12。</p> <p>(3) 举轻哑铃(肌肉耐力),8次/组×6。</p> <p>(4) 纵跳摸高(爆发力),5次/组×6。</p> <p>(5) 折返跑(灵敏性),10米×4/次×5。</p> <p>(6) 游戏“极速冲锋”,1次×4。</p> | <p>教学组织:(1)、(3)、(4)8小组在操场规定区域,8路纵队成体操队形,分组进行练习;(2)、(5)8路纵队,8小组在布置的场地区域,分组进行练习;(6)分8组在规定的场地,按要求站位,两两对抗进行活动。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)、(5)教师讲解、示范,提示要求,巡回指导,纠错;(6)教师创设游戏情境,讲解“极速冲锋”的游戏方法和规则,并让学生配合演示,提醒学生遵守规则,注意安全。</p> |
| 4. 结束部分   |   |  |   |
| <p>(1) 放松:拉伸练习、调整呼吸。</p> <p>(2) 师生总结本课学习情况。</p> | <p>教学组织:4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:(1)教师提示并领做;(2)在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。</p>  |  |   |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容   | 教学组织与方法   |
|----|--|--|---|
| 2  | 1. 运动能力: 知道本课相关体能的的游戏名称, 参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛, 发展柔韧性、反应能力、位移速度、肌肉力量和爆发力等体能。<br>2. 健康行为: 能够配合教师, 与同伴合作参与体能学练, 逐步形成体育锻炼的意识和行为, 并逐步树立安全锻炼的意识, 逐步体验体能活动中的乐趣。<br>3. 体育品德: 能够按照规则和要求参与体能学练, 表现出勇于挑战、勇敢顽强和遵守规则的意识 and 行为。 | 1. 开始和准备部分   |   |
|    |  | (1) 沿着画线跑。<br>(2) 手腕及踝关节活动。<br>(3) 正反口令练习。   | 教学组织: (1) 沿着画线跑等, 1 路纵队; (2) 4 列横队成体操队形。<br>教学方法: 在教师的提示下, 学生领跑, 领做。  |
|    |  | 2. 基本部分  |   |
|    |  | (1) 仰卧推起成桥(柔韧性), 3 次/组×4。<br>(2) 听口令变向跑(反应能力), 1 次×15。<br>(3) 跳越 2 个障碍(肌肉力量), 3 次/组×4。<br>(4) 纵跳摸高(爆发力), 5 次/组×7。<br>(5) 30 米跑(位移速度), 2 次/组×3。<br>(6) 游戏“极速冲锋”, 1 次×5。                             | 教学组织: (1)、(4) 8 路纵队成体操队形, 分 8 组原地进行练习; (2)、(3)、(5) 8 路纵队, 各小组在规定的场地, 分组进行练习; (6) 分 8 组在规定的场地, 按要求站位, 两两对抗进行活动。<br>教学方法: (1)、(2)、(3)、(4)、(5) 教师讲解, 示范动作, 提示要求, 巡视指导, 纠错; (6) 教师创设游戏情境, 讲解“极速冲锋”的游戏方法和规则, 并让学生配合演示, 提醒学生遵守规则, 注意安全。 |
|    |  | 3. 结束部分  |   |
|    | (1) 放松: 拉伸练习、调整呼吸。<br>(2) 师生总结本课学习情况。  | 教学组织: 4 列横队成体操队形。<br>教学方法: (1) 教师提示并领做; (2) 在教师语言引导下, 师生总结本课学习情况。  |   |
| 3  | 1. 运动能力: 知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法, 参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛, 发展灵敏性、协调性、平衡能力、位移速度和肌肉耐力等体能。<br>2. 健康行为: 能够配合教师, 与同伴合作体验体能学练, 逐步形成体育锻炼的意识和行为, 并逐步树立安全锻炼的意识, 逐步体验体能活动中的乐趣。   | 1. 开始和准备部分   |   |
|    |  | (1) 沿着画线跑。<br>(2) 手腕及踝关节活动。<br>(3) 正反口令练习。   | 教学组织: (1) 沿着画线跑等, 1 路纵队; (2) 4 列横队成体操队形。<br>教学方法: 在教师的提示下, 学生领跑, 领做。  |
|    |  | 2. 基本部分  |   |
|    |  | (1) 踢毽子(协调性), 5 次/组×5。<br>(2) 举轻哑铃(肌肉耐力), 5 次/组×5。<br>(3) 跳上或跳下低矮物体(平衡能力), 5 次/组×6。<br>(4) 5 秒快速高抬腿跑(位移速度), 1 次×5。<br>(5) 游戏“捕鱼达人(二)”, 2 次/组×2。<br>(6) 组合练习: 踢毽子 5 次+举轻哑铃 10 次+5 秒快速高抬腿跑, 2 次/组×2。 | 教学组织: (1)、(2)、(3) 分 8 组在规定的场地, 按要求站位, 2 人结伴练习; (4)、(5)、(6) 分 8 组在规定的场地进行练习。<br>教学方法: (1)、(2)、(3)、(4) 教师讲解, 示范动作, 提示要求, 巡视指导, 纠错; (5)、(6) 教师创设游戏、比赛的情境, 提示游戏、比赛的方法及规则, 提醒学生注意安全, 遵守规则。   |
|    |  |  |   |



(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法   |
|----|--|---|---|
|    | 3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能学练,表现出勇于挑战、敢于拼搏和遵守规则等意识和行为。   | 3. 结束部分   |   |
|    |  | (1) 放松:拉伸练习、调整呼吸。<br>(2) 师生总结本课学习情况。  | 教学组织:4列横队成体操队形。<br>教学方法:(1)教师提示并领做;<br>(2)在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。   |
| 4  | 1. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,积极参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展柔韧性、协调性、灵敏性、位移速度和肌肉力量等体能。<br>2. 健康行为:能够主动配合教师,与同伴合作体验体能学练,逐步形成体育锻炼的意识和行为,并逐步树立安全锻炼的意识,逐步体验体能活动中的乐趣。<br>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能学练,表现出勇于挑战、勇敢顽强、遵守规则和自尊自信等意识和行为。 | 1. 开始和准备部分  |   |
|    |  | (1) 沿着画线跑。<br>(2) 手腕及踝关节活动。<br>(3) 正反口令练习。  | 教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)4列横队成体操队形。<br>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。  |
|    |  | 2. 基本部分   |   |
|    |  | (1) 仰卧推起成桥(柔韧性),3次/组×5。<br>(2) 十字象限跳(灵敏性),12次/组×4。<br>(3) 跳越3个障碍(肌肉力量),3次/组×3。<br>(4) 30米跑(位移速度),2次/组×3。<br>(5) 游戏“捕鱼达人(二)”,2次/组×3。<br>(6) 比赛:立卧撑5次+十字象限跳10次+15米跑,2次/组×2。 | 教学组织:(1)、(2)分8组在规定的场地,按要求站位,2人结伴练习;<br>(3)、(4)8路纵队,在规定的场地,分组进行练习;(5)、(6)分8组在规定的场地进行练习。<br>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)教师讲解,示范,提示要求,巡视指导,纠错;(5)、(6)教师创设游戏、比赛的情境,提示游戏、比赛的方法及规则;巡视指导,纠错;提醒学生注意安全,遵守规则。 |
|    |  | 3. 结束部分   |   |
|    |  | (1) 放松:拉伸练习、调整呼吸。<br>(2) 师生总结本课学习情况。  | 教学组织:4列横队成体操队形。<br>教学方法:(1)教师提示并领做;<br>(2)在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。   |
| 5  | 1. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,积极参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展柔韧性、协调性、平衡能力和位移速度等体能。  | 1. 开始和准备部分  |   |
|    |  | (1) 沿着画线跑。<br>(2) 手腕及踝关节活动。<br>(3) 正反口令练习。  | 教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)4列横队成体操队形。<br>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。  |
|    |  | 2. 基本部分   |   |
|    |  | (1) 仰卧推起成桥(柔韧性),3次/组×5。   | 教学组织:(1)、(3)、(4)分8组在规定的场地,按要求站位,2人结伴练   |

(续表)

| 课时   | 学习目标  | 主要教学内容   | 教学组织与方法  |
|--|---|--|--|
|  | <p>2. 健康行为:能够主动配合教师,与同伴合作初步完成体能学练,逐步形成体育锻炼的意识和行为,并树立安全锻炼的意识,体验体能活动中的乐趣。</p> <p>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能学练,表现出勇于挑战、勇敢顽强、遵守规则和自尊自信的意识 and 行为。</p>  | <p>(2) 5 秒快速高抬腿跑(位移速度),1 次×6。</p> <p>(3) 踢毽子(协调性),5 次/组×6。</p> <p>(4) 跳上或跳下低矮物体(平衡能力),5 次/组×8。</p> <p>(5) 游戏“鸵鸟快递员”,2 次/组×3。</p> <p>(6) 组合练习:5 秒快速高抬腿跑+踢毽子+在狭窄路径上行走,2 次/组×3。</p> | <p>习;(2)8 路纵队,在规定的场地,分组进行练习;(5)、(6)分 8 组在规定的场地进行练习。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)教师提示要求,巡视指导,纠错;(5)、(6)教师创设游戏、比赛的情境,提示游戏、比赛的方法及规则;巡视指导,纠错;提醒学生注意安全,遵守规则。</p> |
|  |   | 3. 结束部分  |  |
|  |   | <p>(1) 放松:拉伸练习、调整呼吸。</p> <p>(2) 师生总结本课学习情况。</p>  | <p>教学组织:4 列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:(1)教师提示并领做;(2)在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。</p>  |
| 6  | <p>1. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,结合自身体能学练,通过“跳越障碍 3 个+15 米跑”体能考核内容,发展协调性、灵敏性、位移速度和肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够积极配合教师,与同伴合作完成体能学练,形成体育锻炼的意识和行为,并树立安全锻炼的意识,较好地体验体能活动中的乐趣。</p> <p>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能学练,表现出勇于挑战、敢于拼搏、遵守规则和自尊自信等意识和行为。</p> | 1. 开始和准备部分   |  |
|  |   | <p>(1) 沿着画线跑。</p> <p>(2) 协调性练习。</p> <p>(3) 正反口令练习。</p>   | <p>教学组织:(1)沿着画线跑等,1 路纵队;(2)4 列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。</p>  |
|  |   | 2. 基本部分  |  |
|  |   | <p>考核:跳越 3 个障碍+15 米跑,30 米/次×2。</p>   | <p>教学组织:分成 8 个组。</p> <p>教学方法:教师在讲解、示范后,对学生进行考核。</p>  |
|  |   | 3. 结束部分  |  |
| <p>(1) 放松:拉伸练习、调整呼吸。</p> <p>(2) 师生总结本课学习情况。</p> <p>(3) 布置课外体能练习。</p> | <p>教学组织:4 列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:(1)教师提示并领做;(2)在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。</p>   |  |  |

(续表)

| 学期学习评价   |  |  |  |
|--|--|--|--|
| 等级   | 运动能力   | 健康行为   | 体育品德   |
| 合格   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本知道身体成分的改善方法及相关体能的名称。</li> <li>2. 参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,至少有4种体能有所发展。</li> <li>3. 体能水平达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的三年级的合格水平。</li> </ol>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能够配合教师,与同伴合作参与体能学练。</li> <li>2. 初步形成体育锻炼的意识,初步树立安全锻炼的意识,初步体验体能活动中的乐趣。</li> <li>3. 能做到每周进行3次(每次至少0.5小时)课外体能练习。</li> </ol>       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在体能练习、游戏和比赛中能够表现出勇于挑战、敢于拼搏的意识和行为。</li> <li>2. 按照规则和要求参与体能游戏和比赛,能够表现出一定的规则意识和行为。</li> <li>3. 在体能学练中能够表现出自尊自信的意识和行为。</li> </ol>      |
| 良好   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道身体成分的改善方法及相关体能的名称。</li> <li>2. 积极参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,4种及以上体能有一定的发展。</li> <li>3. 体能水平达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的三年级的良好水平。</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能够主动配合教师,与同伴合作体验体能学练。</li> <li>2. 逐步形成体育锻炼的意识和行为,并逐步树立安全锻炼的意识,逐步体验体能活动中的乐趣。</li> <li>3. 能做到每周进行4次(每次至少0.5小时)课外体能练习。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在体能练习、游戏和比赛中,较好地表现出勇于挑战、敢于拼搏的意识和行为。</li> <li>2. 按照规则和要求参与体能游戏和比赛,较好地表现出一定的规则意识和行为。</li> <li>3. 在体能学练中,较好地表现出自尊自信的意识和行为。</li> </ol> |
| 优秀   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明确知道身体成分的改善方法及相关体能的名称。</li> <li>2. 积极参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,有5种及以上体能协调发展。</li> <li>3. 体能水平达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的三年级的优秀水平。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能够积极配合教师,与同伴合作完成体能学练。</li> <li>2. 形成体育锻炼的意识和行为,树立安全锻炼的意识,较好地体验体能活动中的乐趣。</li> <li>3. 能做到每周进行5次(每次至少0.5小时)课外体能练习。</li> </ol>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在体能练习、游戏和比赛中大胆地表现出勇于挑战、敢于拼搏的意识和行为。</li> <li>2. 按照规则和要求参与体能游戏和比赛,很好地表现出一定的规则意识和行为。</li> <li>3. 在体能学练中充分地表现出自尊自信的意识和行为。</li> </ol>   |
| 学期教学反思   |  |  |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 优点<br/>根据义务教育体育与健康课程教学中采用多样化的教学方式方法的要求,以及三年级学生的身心特点,在本学期体能教学中开展简便易行的游戏和比赛,创设趣味性强的活动情境,并采用了讲解示范法、游戏教学法、情境教学法、合作学习法和多媒体教学等教学方法。在本学期第1课时至第5课时的教学中,教师采用并融合了游戏教学法、情境教学法,创设了游戏“极速冲锋”“捕鱼达人(二)”和“鸵鸟快递员”的活动情境,发展了学生柔韧性、位移速度、灵敏性、反应能力等体能。</li> <li>2. 不足<br/>教师在体育教学中还不能做到得心应手地采用多样化的教学方式方法。</li> <li>3. 改进<br/>体能实践教学要创设丰富多彩、生动有趣的教学情境,倡导将教师的动作示范、重点讲解与学生的自主学习、合作学习、探究学习有机结合,将集体学练、小组学练与个人学练有机结合,注重将健康教育理论讲授、交流互动与实践应用相结合,激发学生的学习热情,帮助学生理解和掌握知识与技能,提高学生解决体育与健康实际问题的综合能力。</li> </ol> |  |  |  |

### 三、第三学期教学设计

#### (一) 学期教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,水平二四年级第一学期体能学期教学计划紧紧围绕达成学生学科核心素养的学习目标制订,通过对6课时体能教学内容和的安排,实现对学生学科核心素养的阶段性培养。

本学期体能教学计划遵循目标引领内容的设计原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“知道相关体能基础知识及相关体能的术语,初步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛”“与同伴积极合作交流”“能够按照规则和要求参与体能学练,表现出不怕困难等意识和行为”,精选、组织学期计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

基于体能教学内容选择方面的考虑。明确通过该阶段体能学期教学计划的实施,在促进学生灵敏性、柔韧性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等11种体能全面协调发展的同时,能够兼顾本学段学生的体能发展敏感期特点,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到体能学期计划之中。如本学期体能教学计划表中第1课时的教学内容:(1)握杆转肩(柔韧性);(2)双足脚尖走(平衡能力);(3)举轻哑铃(肌肉耐力);(4)变向跑(灵敏性);(5)连续单脚跳、连续双脚跳(肌肉耐力);(6)游戏“平衡升降机”。本学期体能教学计划表中,每课时选择不少于4种不同类型的体能练习内容,并对前面的体能学练内容进一步组合或整合,实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,在一定程度上体现本学期体能教学计划内容的结构化思路和安排。

基于教学方法运用方面的考虑。体能学期教学计划中主要采用游戏教学法、情境教学法、比赛教学法等。以游戏教学法为例,在本学期第1、第2课时的教学内容中,安排游戏“平衡升降机”,发展学生柔韧性、平衡能力等体能;在本学期第3、第4课时的教学内容中,安排游戏“冲锋陷阵”,发展学生灵敏性、反应能力、位移速度等体能。以情境教学法、比赛教学法为例,在本学期第5课时的教学内容中,教师将情境教学法、比赛教学法融合,创设比赛“波比跳5次+翻越体操垫1次+15米跑”的活动情境,发展学生灵敏性、位移速度、爆发力等体能。总之,游戏教学法、情境教学法、比赛教学法等教学方法的运用,能够在一定程度上促进学生体能全面协调发展。

基于教学组织形式的考虑。根据体能练习特点,同时考虑到提高学生对体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,本学期体能教学计划中将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等学练方式有机结合,在游戏和比赛环节多采用分组方式进行练习,在组合和整合性练习或比赛中采用分组循环练习等方式进行练习。

对体能学期教学计划中主要教学内容的关联性和递进性的考虑。如何体现关联性?如本学期体能教学计划表中第5课时的教学内容,比赛“波比跳5次+翻越体操垫1次+15米

跑”,发展学生的爆发力、灵敏性和位移速度,体现出体能练习类型和方式的关联性。如何体现递进性?如本学期体能教学计划表中对心肺耐力内容的安排,包括第2课时中的1分钟跳绳(心肺耐力)、第3课时中的组合练习“波比跳5次+快速斜身引体5次+1分钟跳绳”、第4课时中的1分钟跳绳(心肺耐力)、第5课时中的障碍跑(心肺耐力)、第6课时中的考核“1分钟跳绳”等,都是通过单个体能练习、组合练习及考核,实现心肺耐力内容在广度和深度上的递进,用渐进的方式促进该学段学生心肺耐力水平的逐步提高。

基于学习评价的考虑。在评价目的方面,掌握该体能学期学生体能发展的总体情况,从而判断学习目标的达成情况。在评价内容方面,结合学生身心特点,本学期注重观察学生在体能游戏和体能组合练习等情境中的整体表现,如体能游戏“平衡升降机”“冲锋陷阵”等,体能组合练习“攀登肋木架1次+快速斜身引体10次+立定跳远5次”等,从而明确该阶段学生在体能发展、享受乐趣、顽强拼搏和尊重规则等方面的总体表现。在评价方法方面,本学期重点关注学生在多种游戏或活动中的过程性评价和表现性评价。

## (二) 学期教学计划示例

表3-3 四年级第一学期体能教学计划表

|        |   |
|--------|---|
| 学习目标   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 运动能力:知道相关体能基础知识及相关体能的术语,初步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,各种体能全面协调发展,体能水平有所提高。</li> <li>2. 健康行为:在体能活动中,与同伴积极合作交流,初步养成体育锻炼的意识和行为,并具有一定的安全锻炼的意识,享受体能活动的乐趣。</li> <li>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能学练,表现出不怕困难、顽强拼搏、尊重对手和帮助他人等意识和行为。</li> </ol>   |
| 主要教学内容 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身体成分基础知识及改善方法。</li> <li>2. 身体成分、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11种体能。</li> <li>3. 体能组合和整合练习、游戏及比赛。</li> </ol>  |
| 教学重难点  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生学习的重难点               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 初步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛。</li> <li>(2) 在体能活动中,与同伴积极合作交流,享受体能活动的乐趣。</li> <li>(3) 能够表现出不怕困难、顽强拼搏、尊重对手和帮助他人等意识和行为。</li> </ol> </li> <li>2. 教学内容的重难点<br/>实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,注重学生体能的全面协调发展,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到各种体能练习中。</li> <li>3. 教学组织的重难点               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。</li> <li>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。</li> <li>(3) 引导学生进行单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。</li> </ol> </li> <li>4. 教学方法的重难点               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 游戏教学法:激励学生参与体能活动,培养学生的学习兴趣和持续学练的意识及行为。</li> </ol> </li> </ol> |

(续表)

|   | <p>(2) 情境教学法:激发学生的想象力和学习兴趣,提高学生对环境适应能力。</p> <p>(3) 比赛教学法:激发学生的学习兴趣,培养学生继续坚持学练的意志品质。</p> <p>(4) 合作学习法:培养学生遇到困难团结协作的意志品质。</p>  |  |   |
|---|--|--|---|
| 课时  | 学习目标   | 主要教学内容   | 教学组织与方法   |
| 1   | <p>1. 运动能力:知道本课相关体能基础知识,积极参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展柔韧性、灵敏性、平衡能力和肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在体能活动中,能够与同伴共同参与体能学练,初步形成体育锻炼的意识和行为,树立安全锻炼的意识,初步享受体能活动的乐趣。</p> <p>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能学练,表现出积极进取、不怕困难和尊重对手等意识和行为。</p> | 1. 开始部分  |   |
|   |  | 知道本课相关体能基础知识等。   | <p>教学组织:在教师的引导下,学生学习身体成分的基础知识。</p> <p>教学方法:教师运用启发式教学、小组合作教学。</p>  |
|   |  | 2. 准备部分  |   |
|   |  | <p>(1) 沿着画线跑。</p> <p>(2) 拉伸练习。</p> <p>(3) 手腕及踝关节活动。</p>  | <p>教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。</p>   |
|   |  | 3. 基本部分  |   |
|   |  | <p>(1) 握杆转肩(柔韧性),30秒/次×3。</p> <p>(2) 双足脚尖走(平衡能力),15米/次×6。</p> <p>(3) 举轻哑铃(肌肉耐力),10次/组×6。</p> <p>(4) 变向跑(灵敏性),30米/次×6。</p> <p>(5) 连续单脚跳、连续双脚跳(肌肉耐力),15米/次×6。</p> <p>(6) 游戏“平衡升降机”,1次×3。</p> | <p>教学组织:(1)、(3)8路体操队形或散点,分8组在规定的场地,2人结伴练习;(2)、(4)、(5)8路纵队,分8组在规定的场地进行练习;(6)分8组在规定的场地,按要求站位,两两对抗进行活动。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)、(5)教师讲解,示范,提示要求,巡回指导,纠错;(6)教师讲解游戏方法及规则,并让学生配合演示,提醒学生注意安全,遵守规则。</p> |
|   |  | 4. 结束部分  |   |
| <p>(1) 放松:坐位体前屈、拉伸等。</p> <p>(2) 师生总结本课学习情况。</p> | <p>教学组织:4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:(1)教师提示并领做;(2)在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。</p>   |  |   |
| 2   | <p>1. 运动能力:知道本课相关体能的术语,积极参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展柔韧性、灵敏性、平衡能力、肌肉耐力和心肺耐力等体能。</p>   | 1. 开始和准备部分   |   |
|   |  | <p>(1) 沿着画线跑。</p> <p>(2) 拉伸练习。</p> <p>(3) 手腕及踝关节活动。</p>  | <p>教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。</p>   |
|   |  | 2. 基本部分  |   |
|   |  | <p>(1) 握杆转肩(柔韧性),30秒/次×4。</p>  | <p>教学组织:(1)、(5)8路体操队形或散点,分8组在规定的场地,2人结</p>  |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法   |  |
|----|--|---|---|--|
|    | <p>2. 健康行为:在体能活动中,能够与同伴合作参与体能学练,初步形成安全地进行体育锻炼的意识和行为,并逐步享受体能活动的乐趣。</p> <p>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能学练,表现出不怕困难、勇于挑战和尊重对手等意识和行为。</p>  | <p>(2) 连续单脚跳、连续双脚跳(肌肉耐力),15米/次×6。</p> <p>(3) 双足脚尖走(平衡能力),15米/次×6。</p> <p>(4) 变向跑(灵敏性),30米/次×6。</p> <p>(5) 1分钟跳绳(心肺耐力),1次×2。</p> <p>(6) 游戏“平衡升降机”,1次×4。</p>                                      | <p>伴练习;(2)、(3)、(4)8路纵队,分8组在规定的场地进行练习;(6)分8组在规定的场地,按要求站位,两两对抗进行活动。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)、(5)教师讲解,示范,提示要求,巡回指导,纠错;(6)教师创设游戏情境,提示游戏方法及规则,提醒学生注意安全,遵守规则。</p>            |  |
|    |  | 3. 结束部分   |   |  |
|    |  | <p>(1) 放松:坐位体前屈、拉伸等。</p> <p>(2) 教师总结本课学习情况。</p>   | <p>教学组织:4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:(1)教师提示并领做;(2)在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。</p>  |  |
|    |  |   |   |  |
| 3  | <p>1. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,积极参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展协调性、灵敏性、反应能力、位移速度和爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在体能活动中,能够与同伴共同体验体能学练,形成安全地进行体育锻炼的意识和行为,并逐步享受体能活动的乐趣。</p> <p>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能学练,表现出不怕困难、顽强拼搏和尊重对手等意识和行为。</p> | 1. 开始和准备部分  |   |  |
|    |  | <p>(1) 沿着画线跑。</p> <p>(2) 拉伸练习。</p> <p>(3) 协调性练习。</p>  | <p>教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。</p>   |  |
|    |  | 2. 基本部分   |   |  |
|    |  | <p>(1) 跑动中踢准(协调性),1次×8。</p> <p>(2) 起动与制动(反应能力),20米/次×4。</p> <p>(3) 变速跑(位移速度),30米/次×3。</p> <p>(4) 快速斜身引体(爆发力),6次/组×5。</p> <p>(5) 游戏“冲锋陷阵”,1次×4。</p> <p>(6) 组合练习:波比跳5次+快速斜身引体5次+1分钟跳绳,2次/组×2。</p> | <p>教学组织:(1)、(4)、(5)分8组在规定的场地,按要求站位,按小组进行练习;(2)、(3)、(6)8路纵队,分8组在规定的场地进行练习。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)教师讲解,示范,提示要求,巡回指导,纠错;(5)、(6)教师创设游戏、组合练习情境,提示方法及要求,提醒学生注意安全,遵守规则。</p> |  |
|    |  | 3. 结束部分   |   |  |
|    |  | <p>(1) 放松:手臂放松、腿部放松。</p> <p>(2) 教师总结本课学习情况。</p>   | <p>教学组织:4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:(1)教师提示并领做;(2)在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。</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. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,初步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展灵敏性、位移速度、肌肉力量和心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在体能活动中,能够与同伴合作体验体能学练,形成安全地进行体育锻炼的意识和行为,并逐步享受体能活动的乐趣。</p> <p>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能学练,表现出不怕困难、勇敢顽强、尊重对手和帮助他人等意识和行为。</p> | 1. 开始和准备部分   |   |
|    |  | (1) 沿着画线跑。<br>(2) 拉伸练习。<br>(3) 协调性练习。  | 教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)4列横队成体操队形。<br>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。  |
|    |  | 2. 基本部分  |   |
|    |  | (1) 攀登肋木架(肌肉力量),2次/组×2。<br>(2) 变速跑(位移速度),30米/次×4。<br>(3) 快速斜身引体(爆发力),8次/组×4。<br>(4) 1分钟跳绳(心肺耐力),1次×3。<br>(5) 游戏“冲锋陷阵”,1次×5。<br>(6) 组合练习:攀登肋木架1次+快速斜身引体10次+立定跳远5次,2次/组×2。 | 教学组织:(1)、(3)分8组在规定的场地,按要求站位,按小组进行练习;(2)、(5)、(6)8路纵队,分8组在规定的场地进行练习;(4)散点队形,2人一组互换。<br>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)教师讲解,示范动作,提示要求,巡回指导,纠错;(5)、(6)教师创设游戏、组合练习情境,提示方法及要求,提醒学生注意安全,遵守规则。 |
|    |  | 3. 结束部分  |   |
|    | (1) 放松:手臂放松、腿部放松。<br>(2) 教师总结本课学习情况。   | 教学组织:4列横队成体操队形。<br>教学方法:(1)教师提示并领做;(2)在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。  |   |
| 5  | <p>1. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,初步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展协调性、反应能力、位移速度、肌肉力量和心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在体能活动中,能够与同伴合作交流,初步养成安全地进行体育锻炼的意识和</p>   | 1. 开始和准备部分   |   |
|    |  | (1) 沿着画线跑。<br>(2) 协调性练习。<br>(3) 正反口令练习。  | 教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)4列横队成体操队形。<br>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。  |
|    |  | 2. 基本部分  |   |
|    |  | (1) 起动与制动(反应能力),20米/次×5。<br>(2) 跑动中踢准(协调性),1次×10。<br>(3) 攀登肋木架(肌肉力量),2次/组×3。<br>(4) 障碍跑(心肺耐力),30米/次×3。   | 教学组织:(1)、(2)、(3)、(4)、(6)8路纵队,分8组在规定的场地进行练习;(5)分8组在规定的场地进行练习。<br>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)教师讲解,示范动作,提示要求,巡回指导、纠错;(5)、(6)教师创设游戏、比赛情境,提示方法和规则,提醒学生注意安全,遵守规则。                        |
|    |  |  |   |



(续表)

| 课时 | 学习目标  | 主要教学内容   | 教学组织与方法   |
|----|---|--|---|
|    | 行为,并享受体能活动的乐趣。<br>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能学练,表现出不怕困难、勇于挑战、尊重对手和帮助他人等意识和行为。   | (5) 游戏“追逐万花筒”,1次×4。<br>(6) 比赛:波比跳5次+翻越体操垫1次+15米跑,2次/组×2。 |   |
|    |   | 3. 结束部分  |   |
|    |   | (1) 放松:拉伸练习、调整呼吸。<br>(2) 师生总结本课学习情况。                     | 教学组织:4列横队成体操队形。<br>教学方法:(1)教师提示并领做;<br>(2)在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。   |
| 6  | 1. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,结合自身体能学练,通过“1分钟跳绳”体能考核内容,发展柔韧性、协调性、灵敏性、反应能力和心肺耐力等体能。<br>2. 健康行为:在体能活动中,与同伴积极合作交流,初步养成体育锻炼的意识和行为,并具有一定的安全锻炼的意识,较好地享受体能活动的乐趣。<br>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能学练,表现出不怕困难、顽强拼搏、尊重对手和帮助他人等意识和行为。 | 1. 开始和准备部分   |   |
|    |   | (1) 沿着画线跑。<br>(2) 协调性练习。<br>(3) 正反口令练习。                  | 教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)4列横队成体操队形。<br>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。        |
|    |   | 2. 基本部分  |   |
|    |   | 考核:1分钟跳绳,1次×2。   | 教学组织:分成8个组。<br>教学方法:教师讲解、示范后,对学生<br>进行考核。                         |
|    |   | 3. 结束部分  |   |
|    |   | (1) 放松:拉伸练习、调整呼吸。<br>(2) 师生总结本课学习情况。<br>(3) 布置课外体能练习。    | 教学组织:4列横队成体操队形。<br>教学方法:(1)教师播放音乐,带领学生放松;(2)在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。 |

(续表)

| 学期学习评价  |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 等级  | 运动能力  | 健康行为  | 体育品德  |
| 合格  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本知道相关体能基础知识及相关体能的术语。</li> <li>2. 积极参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,有4种及以上体能有一定的发展。</li> <li>3. 体能水平达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的四年级的合格水平。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在体能活动中,能够与同伴合作参与体能学练。</li> <li>2. 初步形成安全地进行体育锻炼的意识和行为,并初步享受体能活动的乐趣。</li> <li>3. 能做到每周进行3次(每次至少0.5小时)课外体能练习。</li> </ol>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在体能练习、游戏和比赛中能够表现出不怕困难、顽强拼搏的意识和行为。</li> <li>2. 按照规则和要求参与体能游戏和比赛,能够表现出尊重对手的意识和行为。</li> <li>3. 在体能学练中能够表现出帮助他人的意识和行为。</li> </ol>     |
| 良好  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道相关体能基础知识及相关体能的术语。</li> <li>2. 初步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,有5种及以上体能协调发展。</li> <li>3. 体能水平达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的四年级的良好水平。</li> </ol>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在体能活动中,能够与同伴合作体验体能学练。</li> <li>2. 形成安全地进行体育锻炼的意识和行为,并逐步享受体能活动的乐趣。</li> <li>3. 能做到每周进行4次(每次至少0.5小时)课外体能练习。</li> </ol>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在体能练习、游戏和比赛中,较好地表现出不怕困难、顽强拼搏的意识和行为。</li> <li>2. 按照规则和要求参与体能游戏和比赛,较好地表现出尊重对手的意识和行为。</li> <li>3. 在体能学练中较好地表现出帮助他人的意识和行为。</li> </ol> |
| 优秀  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明确相关体能基础知识及相关体能的术语。</li> <li>2. 初步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,有5种及以上体能全面协调发展。</li> <li>3. 体能水平达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的四年级的优秀水平。</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在体能活动中,能够与同伴积极合作交流。</li> <li>2. 初步养成体育锻炼的意识和行为,并具有一定的安全锻炼的意识,较好地享受体能活动的乐趣。</li> <li>3. 能做到每周进行5次(每次至少0.5小时)课外体能练习。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在体能练习、游戏和比赛中大胆地表现出不怕困难、顽强拼搏的意识和行为。</li> <li>2. 按照规则和要求参与体能游戏和比赛,很好地表现出尊重对手的意识和行为。</li> <li>3. 在体能学练中充分地表现出帮助他人的意识和行为。</li> </ol>  |
| 学期教学反思  |   |   |   |
| <p>1. 优点</p> <p>(1) 达成了预设的学习目标。本学期体能教学计划紧紧围绕达成学生学科核心素养的学习目标制订,通过对6课时体能教学内容和的安排,实现了对四年级第一学期学生学科核心素养的培养。</p> <p>(2) 注重学生体能全面协调发展。依据课程标准体能达到水平二目标的内容要求,在本学期体能教学计划的教学内容中加入了11项体能,且在每课时中安排至少4种体能练习。本学期体能教学计划注重体能学练内容的多样性,特别关注了本水平学生的体能发展敏感期,重点发展了学生的柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力、反应能力、位移速度等体能,注意多种体能学练与运用的整合。</p> <p>(3) 采用多样化的教学方式方法。依据四年级学生的身心特点,教学中开展简便易行的游戏和比赛,创设趣味性强的活动情境,采用了讲解示范法、游戏教学法、情境教学法、合作学习法等教学方式方法。以游戏教学法、情境教学法为例,在本学期第1课时的教学内容中,教师融合了游戏教学法、情境教学法,创设了游戏“平衡升降机”“冲锋陷阵”“追逐万花筒”的活动情境,发展了学生的位移速度、灵敏性、反应能力等体能。</p> |   |   |   |

## 2. 不足

激发学生参与运动的兴趣,让学生体验运动的魅力,领悟体育的意义,发扬刻苦学练的精神,逐渐养成“校内锻炼1小时,校外锻炼1小时”的习惯,这是新课程标准中提出的重要的课程理念。然而,在实践教学中,学生参与体能活动的积极性不够高,很多学生缺乏不怕困难、坚持学练的精神。如何培养学生持续进行体能学练的意识和行为,是一个值得任教老师思考的问题。

## 3. 改进

(1) 要体现体能学练内容的多样性。在实践教学中,针对学生参与体能活动的积极性不够高,以及本水平学生注意力持续时间短的问题,教师在进行学期教学设计时,要注重体能学练内容的多样性,要开展简便易行的游戏和比赛,让学生积极参与体能活动,提高学生对环境的适应能力,培养学生持续学练的意识和行为。

(2) 要创设趣味性强的活动情境。在教学活动情境中,培养学生遇到困难敢于挑战和继续坚持学练的意志品质,提高学生对环境的适应能力。如让学生进行培养柔韧性的身体造型练习,开展提升心肺耐力的校园定向运动等,激发学生的想象力和学习兴趣。

## 四、第四学期教学设计

### (一) 学期教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,水平二四年级第二学期体能学期教学计划紧紧围绕达成学生学科核心素养的学习目标制订,通过对6课时体能教学内容和实施,实现对学科核心素养的阶段性培养。

本学期体能教学计划遵循目标引领内容的设计原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“知道相关体能的练习方法,能说出相关的体能术语和游戏名称,体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛”“注重与同伴的合作交流”“能够按照规则和要求参与体能游戏和比赛,表现出克服困难等意识和行为”,精选、组织学期教学计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

基于体能教学内容选择方面的考虑。明确通过该阶段体能学期教学计划的实施,在促进学生灵敏性、柔韧性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等11种体能全面协调发展的同时,能够兼顾本学段学生的体能发展敏感期特点,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到体能学期教学计划之中。如本学期体能教学计划表中第3课时的教学内容:(1)燕式平衡(平衡能力);(2)起动与制动(反应能力);(3)仰卧起坐(肌肉力量);(4)匍匐前进(肌肉耐力);(5)游戏“建筑师与推土机”;(6)比赛“立卧撑8次+匍匐前进10米+15米跑”。本学期体能教学计划表中每课时选择不少于4种不同类型的体能练习内容,并对前面的体能学练内容进一步进行组合或整合,实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,在一定程度上体现本学期体能教学计划内容的结构化思路 and 安排。

基于教学方法运用方面的考虑。本学期体能教学计划中主要采用游戏教学法、情境教学法、比赛教学法等。以游戏教学法、情境教学法为例,在本学期第3课时的教学内容中,将游戏教学法、情境教学法融合,创设游戏“建筑师与推土机”的活动情境,发展学生的灵敏性、位移速度、肌肉耐力等体能。以情境教学法、比赛教学法为例,在本学期第4课时的教学内容中,将情境教学法、比赛教学法融合,创设比赛“波比跳8次+匍匐前进10米+20米跑”的活动情境,发展学生的位移速度、肌肉耐力和爆发力等体能。总之,游戏教学法、情境教学法、比赛教学法等教学方法的运用,一定程度上促进了学生体能的全面协调发展。

基于教学组织形式的考虑。根据体能练习特点,同时考虑到提高学生对体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,本学期体能教学计划中将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏和比赛环节多采用分组方式进行练习,在组合和整合性练习或比赛中采用分组循环练习等方式进行练习。

对体能学期教学计划中主要教学内容的关联性和递进性的考虑。如何体现关联性?如本学期体能教学计划表中第3课时的教学内容,比赛“立卧撑8次+匍匐前进10米+15米跑”,发展了学生的爆发力、肌肉耐力和位移速度,体现出体能练习类型和方式的关联性。如何体现递进性?如本学期体能教学计划表中对肌肉耐力内容的安排,包括第3课时中的匍匐前进(肌肉耐力)和比赛“立卧撑8次+匍匐前进10米+15米跑”、第4课时中的匍匐前进(肌肉耐力)和比赛“波比跳8次+匍匐前进10米+20米跑”、第5课时中的匍匐前进(肌肉耐力)、第6课时中的考核“匍匐前进(肌肉耐力)10米+20米跑(位移速度)”等,都是通过单个体能练习、组合比赛及考核,实现肌肉耐力内容在广度和深度上的递进,用渐进的方式促进该学段学生肌肉耐力水平的逐步提高。

基于学习评价的考虑。在评价目的方面,掌握该体能学期学生体能发展的总体情况,从而判断学习目标的达成情况。在评价内容方面,结合学生身心特点,本学期注重观察学生在体能游戏和体能组合练习等情境中的整体表现,如体能游戏“最佳拍档”“建筑师与推土机”等,体能组合练习“立卧撑8次+匍匐前进10米+15米跑”等,从而明确该阶段学生在体能发展、享受乐趣、克服困难、尊重他人和尊重规则等方面的总体表现。在评价方法方面,本学期重点关注学生在多种游戏或活动中的过程性评价和表现性评价。

## (二) 学期教学计划示例

表3-4 四年级第二学期体能教学计划表

|      |   |
|------|---|
| 学习目标 | 1. 运动能力:知道相关体能的练习方法,能说出相关的体能术语和游戏名称,体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,各种体能全面协调发展,体能水平有一定程度的提高。 |
|------|---|

(续表)

|        |  |   |   |
|--------|--|---|---|
|        | <p>2. 健康行为:在体能活动中,注重与同伴的合作交流,养成体育锻炼的意识和行为,并具有安全锻炼的意识,享受体能活动的乐趣并乐在其中。</p> <p>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能游戏和比赛,表现出克服困难、奋勇拼搏、相互尊重和乐于助人等意识和行为。</p>   |   |   |
| 主要教学内容 | <p>1. 身体成分基础知识及改善方法。</p> <p>2. 身体成分、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 11 种体能。</p> <p>3. 体能组合和整合练习、游戏及比赛。</p>  |   |   |
| 教学重难点  | <p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛。</p> <p>(2) 在体能活动中,注重与同伴之间的积极合作交流,享受体能活动的乐趣。</p> <p>(3) 能够表现出克服困难、奋勇拼搏、相互尊重和乐于助人等意识和行为。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,注重学生体能的全面协调发展,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到各种体能练习中。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。</p> <p>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。</p> <p>(3) 引导学生进行单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 游戏教学法:激励学生参与体能活动,培养学生的学习兴趣和持续学练的意识及行为。</p> <p>(2) 情境教学法:激发学生的想象力和学习兴趣,提高学生对环境适应能力。</p> <p>(3) 比赛教学法:激发学生的学习兴趣,培养学生坚持学练的意志品质。</p> <p>(4) 合作学习法:培养学生遇到困难团结协作的意志品质。</p> |   |   |
| 课时     | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法   |
| 1      | <p>1. 运动能力:知道本课相关体能的练习方法,初步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力和心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在体能活动中,能够与同伴合作交流,初步养成体育锻炼的</p>  | 1. 开始部分   |   |
|        |  | 知道本课相关体能的练习方法等。   | <p>教学组织:在教师的引导下,学生学习身体成分的基础知识。</p> <p>教学方法:教师运用启发式教学、小组合作教学。</p>          |
|        |  | 2. 准备部分   |   |
|        |  | <p>(1) 沿着画线跑。</p> <p>(2) 拉伸练习。</p> <p>(3) 手腕及踝关节活动。</p> | <p>教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)、(3)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标  | 主要教学内容   | 教学组织与方法   |
|----|---|--|---|
|    | 意识和行为,并树立安全锻炼的意识,初步享受体能活动的乐趣并乐在其中。<br>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能游戏和比赛,表现出克服困难、相互尊重和乐于助人等意识和行为。   | 3. 基本部分  |   |
|    |   | (1) 体侧屈和坐位体前屈(柔韧性),30秒/次×3。<br>(2) 射门(协调性),5次/组×4。<br>(3) 多点支撑(平衡能力),10秒/次×4。<br>(4) 追逐跑(灵敏性),30米/次×3。<br>(5) 障碍跑(心肺耐力),30米/次×4。<br>(6) 游戏“最佳拍档”,1次×4。       | 教学组织:(1)、(3)8组在规定的场地,散点队形,分组进行练习;(2)、(4)、(5)8路纵队,分组进行练习;(6)分8组在规定的场地,两两对抗进行练习。<br>教学方法:(1)、(2)、(3)教师讲解,示范,巡视指导,纠错;(4)、(5)、(6)教师讲解“信号与动作”、追逐跑游戏的比赛方法及规则,并让学生配合演示,提醒学生遵守规则。 |
|    |   | 4. 结束部分  |   |
|    |   | (1) 放松:坐位体前屈、拉伸等。<br>(2) 师生总结本课学习情况。   | 教学组织:4列横队成体操队形。<br>教学方法:(1)教师提示并领做;(2)在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。   |
| 2  | 1. 运动能力:能够说出与本课相关的体能术语和游戏名称,逐步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力和位移速度等体能。<br>2. 健康行为:在体能活动中,能够与同伴合作交流,逐步养成体育锻炼的意识和行为,并树立安全锻炼的意识,逐步享受体能活动的乐趣并乐在其中。<br>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能游戏和比赛,表现出克服困 | 1. 开始和准备部分   |   |
|    |   | (1) 沿着画线跑。<br>(2) 拉伸练习。<br>(3) 手腕及踝关节活动。   | 教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)、(3)4列横队成体操队形。<br>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。  |
|    |   | 2. 基本部分  |   |
|    |   | (1) 体侧屈和坐位体前屈(柔韧性),30秒/次×4。<br>(2) 多点支撑(平衡能力),10秒/次×5。<br>(3) 射门(协调性),5次/组×5。<br>(4) “信号与动作”(灵敏性),5次/组×4。<br>(5) 追逐跑(位移速度),30米/次×4。<br>(6) 游戏“建筑师与推土机”,1次×4。 | 教学组织:(1)、(2)8组在规定的场地,散点队形,分组进行练习;(3)、(4)、(5)8路纵队,分组进行练习;(6)分8组在规定的场地,两两对抗进行练习。<br>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)、(5)教师讲解,示范,巡回指导,纠错;(6)教师创设游戏情境,讲解游戏方法和规则,并让学生配合演示,提醒学生注意安全,遵守规则。   |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法  |
|----|--|---|--|
|    | 难、勇于挑战和相互尊重等意识和行为。   | 3. 结束部分   |  |
|    |  | (1) 放松:坐位体前屈、拉伸等。<br>(2) 教师总结本课学习情况。  | 教学组织:4列横队成体操队形。<br>教学方法:(1)教师提示并领做;<br>(2)在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。  |
|    | 1. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,能够说出相关的体能术语,逐步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展平衡能力、反应能力、肌肉力量、肌肉耐力和心肺耐力等体能。 | 1. 开始和准备部分  |  |
|    |  | (1) 沿着画线跑。<br>(2) 拉伸练习。<br>(3) 协调性练习。   | 教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)4列横队成体操队形。<br>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。   |
|    | 2. 健康行为:在体能活动中,能够与同伴合作交流,逐步养成体育锻炼的意识和行为,并初步具有安全锻炼的意识,逐步享受体能活动的乐趣并乐在其中。                           | 2. 基本部分   |  |
|    |  | (1) 燕式平衡(平衡能力),15秒/次×4。<br>(2) 起动与制动(反应能力),30米/次×5。<br>(3) 仰卧起坐(肌肉力量),30秒/次×3。<br>(4) 匍匐前进(肌肉耐力),10米/次×3。<br>(5) 游戏“建筑师与推土机”,1次×5。<br>(6) 比赛:立卧撑8次+匍匐前进10米+15米跑,2次/组×2。 | 教学组织:(1)、(3)散点队形,分8组在规定的场地进行练习;(2)、(4)、(6)8路纵队,分组进行练习;(5)分8组在规定的场地,两两对抗进行练习。<br>教学方法:(1)、(2)、(3)教师讲解,示范,巡回指导,纠错;(4)、(5)、(6)教师创设游戏情境,讲解练习、游戏和比赛的方法及要求,并让学生配合演示,提醒学生注意安全,遵守规则。 |
|    | 3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能游戏和比赛,表现出克服困难、勇敢顽强和相互尊重等意识和行为。  | 3. 结束部分   |  |
|    |  | (1) 放松:手臂放松、腿部放松。<br>(2) 教师总结本课学习情况。  | 教学组织:4列横队成体操队形。<br>教学方法:(1)教师提示并领做;<br>(2)在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。  |
|    | 1. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,能够说出相关的体能术语,体验简便易行的体能练习、游戏和   | 1. 开始和准备部分  |  |
|    |  | (1) 沿着画线跑。<br>(2) 拉伸练习。<br>(3) 协调性练习。   | 教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)4列横队成体操队形。<br>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。   |
| 3  |  |   |  |
| 4  |  |   |  |

(续表)

| 课时 | 学习目标  | 主要教学内容   | 教学组织与方法   |
|----|---|--|---|
|    | 活动展示或比赛,发展平衡能力、反应能力、位移速度、肌肉力量和肌肉耐力等体能。<br>2. 健康行为:在体能活动中,能够与同伴积极合作交流,逐步养成体育锻炼的意识和行为,并逐步具有安全锻炼的意识,逐步享受体能活动的乐趣并乐在其中。<br>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能游戏和比赛,表现出克服困难、奋勇拼搏和乐于助人等意识和行为。 | 2. 基本部分  |   |
|    |   | (1) 燕式平衡(平衡能力),15秒/次×5。<br>(2) 起动与制动(反应能力),30米/次×6。<br>(3) 仰卧起坐(肌肉力量),30秒/次×4。<br>(4) 匍匐前进(肌肉耐力),10米/次×4。<br>(5) 变速跑(位移速度),30米/次×5。<br>(6) 比赛:波比跳8次+匍匐前进10米+20米跑,2次/组×2。 | 教学组织:(1)、(3)散点队形,分8组在规定的场地进行练习;(2)、(4)、(5)、(6)8路纵队,分组进行练习。<br>教学方法:(1)、(3)教师提示,巡视指导,纠错;(2)、(4)、(5)、(6)教师创设趣味性强的活动情境,讲解练习、比赛的方法和要求,并让学生配合演示,提醒学生注意安全,遵守规则。                         |
|    |   | 3. 结束部分  |   |
|    |   | (1) 放松:手臂放松、腿部放松。<br>(2) 教师总结本课学习情况。   | 教学组织:4列横队成体操队形。<br>教学方法:教师提示并领做;在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。   |
| 5  | 1. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,能够说出相关的体能术语和游戏名称,体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展柔韧性、灵敏性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力和爆发力等体能。<br>2. 健康行为:在体能活动中,能够与同伴积极合作交流,养成体育锻炼的意识和行为,并                        | 1. 开始和准备部分   |   |
|    |   | (1) 沿着画线跑。<br>(2) 协调性练习。<br>(3) 正反口令练习。  | 教学组织:(1)1路纵队;(2)4列横队成体操队形。<br>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。   |
|    |   | 2. 基本部分  |   |
|    |   | (1) 体侧屈和坐位体前屈(柔韧性),30秒/次×5。<br>(2) 追逐跑(灵敏性),30米/次×5。<br>(3) 立卧撑(爆发力),10次/组×5。<br>(4) 匍匐前进(肌肉耐力),10米/次×5。<br>(5) 变速跑(位移速度),30米/次×5。<br>(6) 校园定向运动(心肺耐力),1次×1。             | 教学组织:(1)、(3)8路横队成体操队形,分8组在规定的场地进行练习;(2)、(4)、(5)8路纵队,分组进行练习;(6)散点队形,分8组在规定的场地进行练习。<br>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)、(5)教师提示,巡视指导,纠错;(6)教师创设趣味性强的活动情境,讲解校园定向运动的方法和规则,并让学生配合演示,提醒学生注意安全,遵守规则。 |



(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容   | 教学组织与方法  |
|----|--|--|--|
|    | <p>具有安全锻炼的意识,能够享受体能活动的乐趣并乐在其中。</p> <p>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能游戏和比赛,表现出克服困难、敢于拼搏、相互尊重和乐于助人等意识和行为。</p>   | 3. 结束部分  |  |
|    |  | <p>(1) 放松:拉伸练习、调整呼吸。</p> <p>(2) 师生总结本课学习情况。</p>                      | <p>教学组织:4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:教师提示并领做;在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。</p>             |
| 6  | <p>1. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,结合自身体能学练,通过匍匐前进10米+20米跑的体能考核内容,发展协调性、灵敏性、位移速度和肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在体能活动中,注重与同伴的合作交流,养成体育锻炼的意识和行为,并具有安全锻炼的意识,较好地享受体能活动的乐趣并乐在其中。</p> <p>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能游戏和比赛,表现出克服困难、奋勇拼搏、相互尊重和乐于助人等意识和行为。</p> | 1. 开始和准备部分   |  |
|    |  | <p>(1) 沿着画线跑。</p> <p>(2) 协调性练习。</p> <p>(3) 正反口令练习。</p>               | <p>教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)、(3)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。</p>    |
|    |  | 2. 基本部分  |  |
|    |  | <p>考核:匍匐前进(肌肉耐力)10米+20米跑(位移速度),30米/次×2。</p>                          | <p>教学组织:分成8个组。</p> <p>教学方法:教师讲解、示范后,安排学生进行考核。</p>                            |
|    |  | 3. 结束部分  |  |
|    |  | <p>(1) 放松:拉伸练习、调整呼吸。</p> <p>(2) 师生总结本课学习情况。</p> <p>(3) 布置课外体能练习。</p> | <p>教学组织:4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:(1)教师播放音乐,带领学生放松;(2)在教师的语言引导下,师生总结本课学习情况。</p> |

(续表)

| 学期学习评价   |   |  |  |
|--|---|--|--|
| 等级   | 运动能力  | 健康行为   | 体育品德   |
| 合格   | 1. 基本知道相关体能的练习方法,基本能够说出相关的体能术语和游戏名称。<br>2. 初步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,有4种及以上体能有一定的发展。<br>3. 体能水平达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的四年级的合格水平。 | 1. 在体能活动中,能够与同伴合作交流。<br>2. 初步养成体育锻炼的意识和行为,并树立安全锻炼的意识,初步享受体能活动的乐趣并乐在其中。<br>3. 能做到每周进行3次(每次至少0.5小时)课外体能练习。     | 1. 在体能练习、游戏和比赛中能够表现出克服困难、奋勇拼搏的意识和行为。<br>2. 按照规则和要求参与体能游戏和比赛,能够表现出相互尊重的意识和行为。<br>3. 在体能学练中能够表现出乐于助人的意识和行为。    |
| 良好   | 1. 知道相关体能的练习方法,能够较好地說出相关的体能术语和游戏名称。<br>2. 体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,有5种及以上体能协调发展。<br>3. 体能水平达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的四年级的良好水平。      | 1. 在体能活动中,能够与同伴积极合作交流。<br>2. 逐步养成体育锻炼的意识和行为,并逐步具有安全锻炼的意识,逐步享受体能活动的乐趣并乐在其中。<br>3. 能做到每周进行4次(每次至少0.5小时)课外体能练习。 | 1. 在体能练习、游戏和比赛中较好地表现出克服困难、奋勇拼搏的意识和行为。<br>2. 按照规则和要求参与体能游戏和比赛,较好地表现出相互尊重的意识和行为。<br>3. 在体能学练中较好地表现出乐于助人的意识和行为。 |
| 优秀   | 1. 知道相关体能的练习方法,能够脱口说出相关的体能术语和游戏名称。<br>2. 体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,有5种及以上体能全面协调发展。<br>3. 体能水平达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的四年级的优秀水平。     | 1. 在体能活动中,注重与同伴的合作交流。<br>2. 养成体育锻炼的意识和行为,并具有安全锻炼的意识,较好地享受体能活动的乐趣并乐在其中。<br>3. 能做到每周进行5次(每次至少0.5小时)课外体能练习。     | 1. 在体能练习、游戏和比赛中大胆地表现出克服困难、奋勇拼搏的意识和行为。<br>2. 按照规则和要求参与体能游戏和比赛,很好地表现出相互尊重的意识和行为。<br>3. 在体能学练中充分地表现出乐于助人的意识和行为。 |
| 学期教学反思   |   |  |  |
| 1. 优点<br>(1) 达成了预设的学习目标。本学期体能教学计划紧紧围绕达成学生学科核心素养的学习目标制订,通过对6课时体能教学内容和实施,实现了对四年级第二学期学生学科核心素养的培养。<br>(2) 遵循了目标引领内容的设计原则。学期体能教学计划围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“知道相关体能的练习方法,能说出相关的体能术语和游戏名称,体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛”“注重与同伴的合作交流”“能够按照规则和要求参与体能游戏和比赛,表现出克服困难等意识和行为”,设计和实施了学期教学计划中的主要教学内容。 |   |  |  |

(续表)

(3) 注重学生体能全面协调发展。依据课程标准达到体能水平二目标的内容要求,在体能教学内容选择方面,学期教学计划中包含了 11 项体能,且在每课时中安排至少 4 种及以上的体能练习。本学期教学计划能注重体能学练内容的多样性,重点发展学生的柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力、反应能力、位移速度等体能,注意多种体能学练与运用的整合。

(4) 采用多样化的教学方式方法。依据四年级学生的身心特点,教师在教学中开展简便易行的游戏和比赛,创设趣味性强的活动情境,采用了讲解示范法、游戏教学法、情境教学法、合作学习法等教学方法。

(5) 运用多元化的教学组织形式。本学期教学计划将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏、组合练习和比赛环节都采用分组方式进行练习。

## 2. 不足

体育与健康课程学习评价的主要目的是对学生的行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励,以判断课程目标的达成度,给教师和学生提供即时、多元的有效反馈,促使学生更积极地学与教。那么,如何改变传统的以知识与技能为本的学习评价方式,这是一个值得一线体育教师思考的问题。

## 3. 改进

(1) 评价内容应围绕核心素养,既关注基本运动技能、体能与专项运动技能,又关注学习态度、进步情况及体育品德;既关注健康基本知识,又关注健康意识和行为的养成。

(2) 评价方法要重视过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、相对性评价与绝对性评价的结合。

(3) 评价主体以体育教师为主,鼓励学生、其他学科教师、家长等参与到评价中。同时,重视制定明确、具体、可操作的学业质量合格标准,为教师有效教学、学生积极学习及学习评价指明方向。

## 第二节 水平三体能学期教学设计

### 一、第一学期教学设计

#### (一) 学期教学设计思路

依据《课程标准(2022 年版)》的理念、精神和要求,水平三五年级第一学期体能学期教学计划紧紧围绕达成学生体育学科核心素养的学习目标制订,通过对 6 课时体能教学内容的设计和安排,实现对学生学科核心素养的阶段性培养。

本学期体能教学计划遵循目标引领内容的设计原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“能描述身体成分的益处,初步将多种体能的练习方法运用在游戏和比赛中”“初步适应运动密度和强度的变化”“在体能练习和活动中积极进取,敢于挑战,遵守规则,尊重同伴等”,精选、组织学期计划中的主要教学内容,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,从教学内容、教学方法和教学组织这三个主要环节进行体能学期教学计划的总体设计。基于体能教学内容选择方面的考虑。明确通过该阶

段体能学期教学计划的实施,在促进学生灵敏性、柔韧性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等11种体能全面协调发展的同时,能够兼顾本学段学生的体能发展敏感期特点,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到体能学期教学计划之中。如本学期体能教学计划表中第1课时的教学内容:(1)坐位体前屈(柔韧性);(2)50米跑(位移速度);(3)“角力”(肌肉力量);(4)匍匐前进(肌肉耐力);(5)比赛“开合跳5次+匍匐前进10米+20米冲刺跑”。本学期体能教学计划表中每课时选择不少于4种不同类型的体能练习内容,并对前面的体能学练内容进一步进行组合或整合,实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,在一定程度上体现了本学期体能教学计划内容的结构化思路和安排。

基于教学方法运用方面的考虑。本学期体能教学计划中主要采用游戏教学法、比赛教学法等。如本学期体能教学计划表中第2课时的教学内容,安排了发展灵敏性体能的“抓尾巴”,将具体的游戏融入到教学中,不仅激发了学生的学习兴趣,还使学生的体能得到发展。再如本学期体能教学计划表中第3课时教学内容中的比赛“‘赶猪’10米+跳台阶6次+30米跑”,就是运用比赛教学法进行教学。这种多样性的比赛,不仅能使学生在较复杂的情境练习过程中提高自身的体能,而且能发展学生解决问题的能力。

基于教学组织形式的考虑。根据体能练习特点,同时考虑到提高学生对体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,本学期体能教学计划中将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏和比赛、组合和整合性练习或比赛中,多采用分组的方式进行练习。

对体能学期教学计划中主要教学内容的关联性和递进性的考虑。如何体现关联性?如本学期体能教学计划中第2课时中的听不同信号追逐跑(反应能力)、游戏“抓尾巴”(灵敏性)、快速高抬腿跑(位移速度),发展了学生的反应能力、灵敏性、位移速度,体现出体能练习类型和方式的关联性。如何体现递进性?如本学期体能教学计划表中对心肺耐力内容的安排,包括第1课时中的比赛“开合跳5次+匍匐前进10米+20米冲刺跑”、第2课时中的50米×6往返跑、第3课时中的比赛“‘赶猪’10米+跳台阶6次+30米跑”、第4课时中的50米×8往返跑、第5课时中的组合练习“燕式平衡+团身跳5次+连续蛙跳5次+20米跑”、第6课时中的50米×8往返跑考核等,都是通过体能组合练习和比赛,以及50米往返跑距离和难度的增加,实现心肺耐力内容在广度和深度上的递进,用渐进的方式促进该学段学生心肺耐力水平的逐步提高。

基于学习评价的考虑。在评价目的方面,掌握该体能学期学生体能发展的总体情况,结合学生学业成绩及表现,判断学习目标的达成情况。在评价内容方面,结合学生身心特点,本学期注重培养学生在体能游戏和体能比赛等情境中的整体表现,如体能游戏“抓尾巴”“赶猪”等,体能比赛“开合跳5次+匍匐前进10米+20米冲刺跑”等,从而明确该阶段学生在体

能学练、合作互助、情绪稳定、积极进取和规则意识等方面的总体表现。在评价方法方面,本学期重点关注将学生在体能学练和比赛等情境中的过程性评价和终结性评价、定性评价和定量评价、教师评价和学生评价等多种评价方式相结合。

## (二) 学期教学计划示例

表 3-5 五年级第一学期体能教学计划表

|        |   |             |   |
|--------|---|-------------|---|
| 学习目标   | <p>1. 运动能力:了解身体成分的基础知识与多种练习方法,能描述身体成分的益处,初步学会简单的体能测评方法,初步将多种体能的练习方法运用在游戏和比赛中,体能水平有所提高。</p> <p>2. 健康行为:能够与同伴在安全的环境中进行合作学练,表现出稳定的情绪,初步适应运动密度与强度的变化,具有一定的体育锻炼意识与行为。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习和活动中积极进取,敢于挑战,遵守规则,尊重同伴,充满自信等,具有公平竞争意识,愿意接受比赛的结果。</p>  |             |   |
| 主要教学内容 | <p>1. 身体成分基础知识及改善方法。</p> <p>2. 身体成分、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 11 种体能。</p> <p>3. 体能组合和整合练习、游戏及比赛。</p>  |             |   |
| 教学重难点  | <p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 与同伴在安全的环境中进行合作学练,初步适应运动密度与强度的变化。</p> <p>(2) 在体能练习和活动中积极进取,敢于挑战,遵守规则,尊重同伴,充满自信等,具有公平竞争意识,愿意接受比赛的结果。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>(1) 改善身体成分的各种练习方法。</p> <p>(2) 初步将多种体能的练习方法运用在游戏和比赛中。</p> <p>(3) 注重体能学练内容的多样性、趣味性、整合性,全面协调发展体能,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到各种体能练习中。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。</p> <p>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。</p> <p>(3) 引导学生进行单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 游戏教学法:在游戏对抗中自主探究成功与失败的原因,改进对抗方法。</p> <p>(2) 情境教学法:在真实情境中,通过自主合作改进学练方法。</p> <p>(3) 比赛教学法:在比赛中发现问题,并通过自主思考调整比赛行为。</p> <p>(4) 合作学习法:在合作中改进解决问题的方法,提高体能水平。</p> |             |   |
| 课时     | 学习目标  | 主要教学内容      | 教学组织与方法                                     |
| 1      | 1. 运动能力:了解身体成分的基础知识与多种练习方法,能描述身体成分的益处,参与  | 1. 开始和准备部分  |   |
|        |   | TABATA 热身操。 | 教学组织:4 列横队成体操队形。<br>教学方法:教师播放音乐并带领学生一起做热身操。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标  | 主要教学内容   | 教学组织与方法  |
|----|---|--|--|
|    | <p>并初步运用多种体能练习、游戏和比赛,发展柔韧性、肌肉耐力、位移速度、心肺耐力等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:能与同伴在安全的环境中进行体能练习,在交往与合作中保持良好心态,感知运动密度与强度的变化,具有一定的体育锻炼意识与行为。</p> <p>3. 体育品德:在游戏和比赛中不怕困难,坚持完成各项体能练习,在体能活动中遵守规则,尊重同伴,自尊自信。</p> | 2. 基本部分  |  |
|    |   | <p>(1) 坐位体前屈(柔韧性),30秒/次×6。</p> <p>(2) 极速快递:50米跑(位移速度),50米/次×3。</p> <p>(3) 角力(肌肉力量),5次/组×10。</p> <p>(4) 匍匐前进(肌肉耐力),10米/次×8。</p> <p>(5) 比赛:开合跳5次+匍匐前进10米+20米冲刺跑。</p> | <p>教学组织:(1)、(3)2人一组,(2)、(4)、(5)分8组,在规定区域内练习活动。</p> <p>教学方法:(1)、(3)教师讲解、示范后,安排学生分组练习;(2)、(4)、(5)教师创设情境,安排学生分组练习,并组织小组间和学生间进行对抗赛。</p>                          |
|    |   | 3. 结束部分  |  |
|    |   | <p>(1) 放松:调整呼吸、上下肢静态拉伸放松等。</p> <p>(2) 师生总结本课学习情况。</p> <p>(3) 教师布置课外体能练习。</p>   | <p>教学组织:成扇形面向教师,散点队形。</p> <p>教学方法:(1)学生在音乐声中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师的引导下,师生进行学习情况总结等。</p>  |
| 2  | <p>1. 运动能力:初步了解发展位移速度、反应能力、肌肉力量等多种体能的基础知识,参与并初步运用多种体能练习、游戏和比赛,发展位移速度、反应能力、肌肉力量等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:能与同伴在安全的环境中积极地进行体能练习,在交往与合作中表现出对参与体能练习的热情,感知运动</p>                                      | 1. 开始和准备部分   |  |
|    |   | <p>(1) 韵律操。</p> <p>(2) 动态拉伸练习。</p>   | <p>教学组织:4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:在音乐的伴奏下,教师带领学生一起练习。</p>   |
|    |   | 2. 基本部分  |  |
|    |   | <p>(1) 听不同信号追逐跑(反应能力),30秒/次×10。</p> <p>(2) 游戏“抓尾巴”(灵敏性),60秒/次×10。</p> <p>(3) 快速高抬腿跑(位移速度),30秒/次×8。</p> <p>(4) 连续俯卧撑(肌肉耐力),5次/组×3。</p> <p>(5) 50米×6往返跑(心肺耐力)。</p>   | <p>教学组织:(1)、(2)、(3)、(4)2人一组,(5)分8组在规定区域内练习活动。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)教师讲解、示范后,安排学生分组练习;(2)教师创设“抓尾巴”的情境,指导小组间和学生间进行对抗赛;(5)小组间和学生间进行比赛,以用时少者为胜,教师巡视指导。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法  |
|----|--|---|--|
|    | 密度与强度的变化,能初步应对困难,体育锻炼意识与行为有所提高。<br>3. 体育品德:表现出勇敢顽强、相互尊重、公平竞争的意识与行为,愿意接受比赛结果。   | 3. 结束部分   |  |
|    |  | (1) 放松:调整呼吸、上下肢静态拉伸放松等。<br>(2) 师生总结本课学习情况。<br>(3) 教师布置课外体能练习。   | 教学组织:成扇形面向教师,散点队形。<br>教学方法:(1)学生在音乐声中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师的引导下,师生进行学习情况总结等。   |
| 3  | 1. 运动能力:初步了解发展协调性、柔韧性、灵敏性等多种体能的基础知识,参与并初步运用多种体能练习、游戏和比赛,发展协调性、柔韧性、灵敏性等多种体能。<br>2. 健康行为:能与同伴在安全的环境中主动进行体能练习,在交流与合作中感受体能活动的乐趣,初步适应运动密度与强度的变化。<br>3. 体育品德:在游戏和比赛中积极进取,不怕困难,克服自身的弱点,坚持完成各项体能练习,尊重同伴,能接受比赛结果。 | 1. 开始和准备部分  |  |
|    |  | (1) 慢跑。<br>(2) 徒手操。   | 教学组织:4列横队成体操队形。<br>教学方法:教师带领学生一起做准备练习。   |
|    |  | 2. 基本部分   |  |
|    |  | (1) 站姿小腿肌群拉伸(柔韧性),30秒/次×6。<br>(2) 抛球(协调性),60秒/次×6。<br>(3) 跳台阶(肌肉力量),30秒/次×6。<br>(4) 游戏“赶猪”(灵敏性),30秒/次×10。<br>(5) 比赛:“赶猪”10米+跳台阶6次+30米跑。 | 教学组织:(1)4列横队;(2)、(3)、(4)2人一组;(5)分成8组。<br>教学方法:(1)在教师的带领下,学生进行练习;(2)、(3)教师讲解、示范后,安排学生分组练习;(4)组织学生间进行对抗比赛,以规定时间内次数多者为胜,强调学练安全;(5)小组间进行对抗赛,以用时少者为胜。 |
|    |  | 3. 结束部分   |  |
|    |  | (1) 放松:上下肢静态拉伸放松等。<br>(2) 师生总结本课学习情况。<br>(3) 教师布置课外体能练习。  | 教学组织:成扇形面向教师,散点队形。<br>教学方法:(1)学生在音乐声中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师的引导下,师生进行学习情况总结等。   |

(续表)

| 课时  | 学习目标  | 主要教学内容  | 教学组织与方法   |
|---|---|---|---|
| 4   | 1. 运动能力:初步了解发展爆发力、灵敏性、协调性等多种体能的基础知识,参与并初步运用多种体能练习、游戏和比赛,发展位移速度、反应能力、肌肉力量等多种体能。<br>2. 健康行为:能与同伴在安全的环境中积极主动地进行体能练习,在交往与合作中表现出稳定的情绪,初步适应运动密度与强度的变化,在遇到困难时能积极应对,体育锻炼意识与行为有一定程度的提高。<br>3. 体育品德:遵守规则,合理竞争,团结协作,具有积极进取的精神。 | 1. 开始和准备部分  |   |
|   |   | TABATA 热身操。   | 教学组织:4列横队成体操队形。<br>教学方法:教师播放音乐,带领学生一起做操。  |
|   |   | 2. 基本部分   |   |
|   |   | (1) 接反弹球(协调性),60秒/次×8。<br>(2) 原地空中换腿跳(灵敏性),10次/组×10。<br>(3) 双手快速推墙(爆发力),20次/组×6。<br>(4) 纵跳摸高(爆发力),10次/组×10。<br>(5) 比赛:原地空中换腿跳6次+10米跑+纵跳摸高5次。<br>(6) 50米×8往返跑(心肺耐力)。 | 教学组织:(1)、(2)、(3)、(4)2人一组,在规定区域内练习;(5)、(6)分成8组。<br>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)教师讲解、示范后,安排学生分组练习;(5)、(6)小组间进行比赛,以用时少者为胜。 |
| 5   | 1. 运动能力:初步了解发展柔韧性、平衡能力、肌肉力量、灵敏性等多种体能的基础知识,参与并初步运用多种体能练习、游戏和比赛,发展柔韧性、平衡能力、肌肉力量、灵敏性等多种体能。<br>2. 健康行为:能与同伴在安全的环境中合作学练,表现   | 1. 开始和准备部分  |   |
|   |   | (1) 慢跑。<br>(2) 徒手操。   | 教学组织:4列横队成体操队形分散。<br>教学方法:在音乐伴奏声中,教师带领学生一起练习。   |
|   |   | 2. 基本部分   |   |
| (1) 横/纵叉(柔韧性),30秒/次×8。<br>(2) “小燕子练平衡”(燕式平衡)(平衡能力),20秒/次×10。<br>(3) “燕子摆尾”(跳越障碍后变向)(平衡能力),10次/组×10。<br>(4) “燕子飞翔”(跳跃接冲刺跑)(灵敏性),10米/组×5。 | 教学组织:(1)、(2)、(5)2人一组;(3)、(4)、(6)分8个组。<br>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)、(5)教师创设“小燕子学本领”的情境,在讲解、示范后,安排学生进行练习;(6)小组间进行对抗赛,以用时少者为胜。  |   |   |



(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法  |
|----|--|---|--|
|    | 出积极稳定的情绪,初步适应运动密度与强度的变化,在遇到困难时能主动应对,体育锻炼意识与行为进一步提高。<br>3. 体育品德:遵守规则,尊重同伴,敢于挑战,在比赛中具有团队精神。  | (5) “燕子展翅”(团身跳)(肌肉力量),10次/组×10。<br>(6) 组合练习:燕式平衡+团身跳5次+连续蛙跳5次+20米跑。 |  |
|    |  | 3. 结束部分   |  |
|    |  | (1) 放松:轻柔放松操等。<br>(2) 师生总结本课学习情况。<br>(3) 教师布置课外体能练习。                | 教学组织:成扇形面向教师,散点队形。<br>教学方法:(1)学生在音乐声中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师的引导下,学生进行学习情况总结等。 |
| 6  | 1. 运动能力:学会简单的体能测评方法,通过50米×8往返跑考核,发展心肺耐力等多种体能;用《国家学生体质健康标准(2014年修订)》评价体能水平,体能水平有所提高。<br>2. 健康行为:在体能考核情境下,能互相鼓励,互帮互助,在考核中有积极的情绪表现,能够对测评的项目合理客观地进行评价,逐步形成体育锻炼的意识和行为。<br>3. 体育品德:遵守考核规则,诚信自律,能克服自身的弱点,坚持完成考核项目,愿意接受考核结果。 | 1. 开始和准备部分  |  |
|    |  | 韵律操、动态拉伸练习。   | 教学组织:4列横队成体操队形分散<br>教学方法:教师播放音乐,带领学生做操。                                |
|    |  | 2. 基本部分   |  |
|    |  | 考核:50米×8往返跑(心肺耐力)。  | 教学组织:分成8个组。<br>教学方法:教师讲解、示范后,安排学生进行考核。                                 |
|    |  | 3. 结束部分   |  |
|    |  | (1) 放松:调整呼吸、上下肢静态拉伸放松等。<br>(2) 师生总结本课学习情况。<br>(3) 教师布置课后体能练习。       | 教学组织:成扇形面向教师,散点队形。<br>教学方法:(1)学生在音乐声中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师的引导下,学生进行学习情况总结等。 |

(续表)

| 学期学习评价 |  |   |   |
|--------|--|---|---|
| 等级     | 运动能力   | 健康行为  | 体育品德  |
| 合格     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解身体成分的基础知识,能描述身体成分的益处,初步学会简单的体能测评方法。</li> <li>2. 初步能将至少4种体能的练习方法在游戏和比赛中加以运用,体能水平有所提高。</li> <li>3. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的五年级合格水平。</li> </ol>         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在教师的引导下能够与同伴在安全的环境中进行合作学练,并表现出稳定的情绪。</li> <li>2. 尝试适应运动密度与强度的变化,表现出一定的体育锻炼意识与行为。</li> <li>3. 能做到每周进行3次(每次1小时左右)课外体能练习。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在学练和活动中表现出积极进取、敢于挑战的精神。</li> <li>2. 在学练和活动中能遵守规则,表现出一定的规则意识和行为。</li> <li>3. 在学练和活动中表现出文明礼貌、自尊自信等品质。</li> </ol>                                      |
| 良好     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 进一步了解身体成分的基础知识,能说明身体成分的益处,学会简单的体能测评方法。</li> <li>2. 初步能将4种及以上体能的练习方法在游戏和比赛中积极加以运用,体能水平有一定程度的提高。</li> <li>3. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的五年级良好水平。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能够与同伴在安全的环境中进行合作学练,表现出积极稳定的情绪。</li> <li>2. 初步适应运动密度与强度的变化,具有一定的体育锻炼意识与行为。</li> <li>3. 能做到每周进行4次(每次1小时左右)课外体能练习。</li> </ol>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在游戏和比赛等多种情境中表现出积极进取、敢于挑战的精神。</li> <li>2. 在游戏和比赛等多种情境中遵守规则,相互尊重,表现出一定的规则意识和公平竞争意识。</li> <li>3. 在游戏和比赛等多种情境中表现出文明礼貌、乐于助人等品质。</li> </ol>               |
| 优秀     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 深入了解身体成分的基础知识,能阐述身体成分的益处,学会体能测评方法。</li> <li>2. 初步能将5种及以上体能的练习方法在游戏和比赛中灵活加以运用,体能水平进一步提高。</li> <li>3. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的五年级优秀水平。</li> </ol>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能够主动与同伴在安全的环境中进行合作学练,表现出积极主动的情绪。</li> <li>2. 能适应运动密度与强度的变化,具有体育锻炼的意识与行为。</li> <li>3. 能做到每周进行5次(每次1小时左右)课外体能练习。</li> </ol>         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在游戏和比赛等具有一定对抗性的情境中表现出积极进取、敢于挑战的精神。</li> <li>2. 在游戏和比赛等具有一定对抗性的情境中能遵守规则,相互尊重,具有公平竞争的意识。</li> <li>3. 在游戏和比赛等具有一定对抗性的情境中表现出自尊自信,并愿意接受比赛的结果。</li> </ol> |

|        |
|--------|
| 学期教学反思 |
|--------|

## 1. 优点

(1) 达成了预设的学习目标。本学期体能教学计划紧紧围绕达成学生学科核心素养的学习目标制订,遵循目标引领内容的设计原则,通过对6课时体能教学内容的实施,实现了学生学科核心素养的阶段性目标。

(2) 关注体能的关联性和完整性。依据课程标准达到体能水平三目标的内容要求,在体能教学内容选择方面,学期教学计划中包含了11项体能,且在每课时中安排至少4种以上的体能练习。如学期体能教学计划表中第5课时的教学内容:①横/纵叉(柔韧性);②燕式平衡(平衡能力);③跳越障碍后变向(平衡能力);④跳跃接冲刺跑(灵敏性);⑤团身跳(肌肉力量);⑥组合练习“燕式平衡+团身跳5次+连续蛙跳5次+20米跑”。本学期体能教学计划中的教学内容体现了体能教学的关联性和完整性,在实践教学取得了较好的效果,使学生的体能得到明显的提高。

(3) 教学方式方法多样。根据五年级学生的身心特点,在教学中开展了从简单到复杂的游戏和比赛,创设了趣味性强的活动情境,采用了讲解示范法、游戏教学法、情境教学法、合作学习法、比赛法等多种教学方法。以比赛法为例,在本学期第1课时的教学内容中,安排了比赛“开合跳5次+匍匐前进10米+20米冲刺跑”,这种“A+B+C”组合式的比赛,在激发学生练习兴趣的同时,发展了学生在复杂情境下解决问题的能力,在实践教学取得了较好的效果。

(4) 教学组织形式多变。本学期教学计划将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏和比赛环节、组合和整合性练习或比赛中,多采用分组方式进行练习。

## 2. 不足

学生自主学习的积极性有待进一步提高。在学练中,发现较多的学生依赖性很重,缺乏主动学习的积极性。因此,如何培养学生自主学习的积极性,这是值得教师思考的问题。

## 3. 改进

要提高学生自主学习的积极性,首先要让学生懂得自主学习能力对自身发展的重要性。可将故事、课外的各种活动等结合生活实践来点化学生,使学生感悟到自主学习的重要性,明白生活实践中的自主学习方法是相通的,从而使学生从根本上有所改变。其次,加强对学生进行自主学习方法的指导,鼓励学生积极参与体能活动。最后,教师在制订计划时要给予学生自主学习的时间和空间,尤其要注意体能教学不是体能训练,要根据水平要求,通过趣味性强的游戏和比赛等来激发学生自主学习的兴趣。

## 二、第二学期教学设计

### (一) 学期教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,水平三五年级第二学期体能学期教学计划紧紧围绕达成学生体育学科核心素养的学习目标制订,通过对6课时体能教学内容和安排,实现对学生学科核心素养的阶段性培养。

本学期体能教学计划遵循目标引领内容的设计原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“能描述体能的益处,能够将多种体能的练习方法在游戏和比赛中加以运用”“适应运动密度和强度的变化”“在游戏和比赛中表现出积极进取、不怕困难等品质”,精选、组织

学期计划中的主要教学内容,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行体能学期教学计划的总体设计。基于体能教学内容选择方面的考虑。明确通过该阶段体能学期教学计划的实施,在促进学生灵敏性、柔韧性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等 11 种体能全面协调发展的同时,能够兼顾本学段学生的体能发展敏感期特点,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到体能学期教学计划之中。如本学期体能教学计划表中第 3 课时的教学内容:(1)站姿小腿肌群拉伸(柔韧性);(2)变向跑(反应能力);(3)接力跑(位移速度);(4)游戏“举哑铃”(肌肉力量);(5)组合练习“举哑铃 10 次+高抬腿跑 20 次+纵跳摸高 5 次+跳绳 30 次”。本学期体能教学计划表中每课时选择不少于 4 种不同类型的体能练习内容,并对前面的体能学练内容进一步进行组合或整合,实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,在一定程度上体现本学期体能教学计划内容的结构化思路和安排。

基于教学方法运用方面的考虑。本学期体能教学计划中主要采用游戏教学法、比赛教学法等。如本学期体能教学计划表中第 2 课时的教学内容,安排了发展爆发力体能的“抗阻跑”,将具体的游戏融入到教学中,不仅激发了学生的学习兴趣,还使学生的体能得到发展。再如本学期体能教学计划中第 1 课时教学内容中的比赛“负重匍匐前进 10 米+跳越障碍+10 米冲刺跑”,就是运用比赛教学法进行教学。这种多样性的比赛,不仅能使学生在较复杂的情境练习过程中提高体能,而且能发展学生解决问题的能力。

基于教学组织形式的考虑。根据体能练习特点,同时考虑到提高学生对体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,本学期体能教学计划中将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏和比赛、组合和整合性练习或比赛中多采用分组方式进行练习。

对体能学期教学计划中主要教学内容的关联性和递进性的考虑。如何体现关联性?如本学期体能教学计划中第 1 课时中的体侧屈(柔韧性)、多点支撑平衡(平衡能力)、负重匍匐前进(肌肉耐力),发展了学生的柔韧性、平衡能力、肌肉耐力,体现出体能练习类型和方式的关联性。如何体现递进性?如本学期体能教学计划表中对组合考核内容的安排,包括第 1 课时中的比赛“负重匍匐前进 10 米+跳越障碍+10 米冲刺跑”、第 2 课时中的比赛“匍匐前进 10 米+连续跳越障碍 2 次+15 米冲刺跑”、第 4 课时中的比赛“匍匐前进 10 米+连续跳越障碍 2 次+20 米冲刺跑”、第 6 课时中的组合动作考核“匍匐前进(肌肉耐力)+连续跳越 2 个障碍(灵敏性)”,都是通过组合练习内容的递进,促进该学段学生组合考核项目水平的逐步提高。

基于学习评价的考虑。在评价目的方面,掌握该体能学期学生体能发展的总体情况,结合学生学业成绩和表现,判断学习目标的达成情况。在评价内容方面,结合学生身心特点,

本学期注重培养学生在体能游戏和体能比赛等情境中的整体表现,如体能游戏“抢夺”“抗阻跑”等,体能比赛“举哑铃 10 次+高抬腿跑 20 次+纵跳摸高 5 次+跳绳 30 次”等,从而明确该阶段学生在体能学练、合作互助、锻炼习惯、情绪表现、敢于挑战和规则意识等方面的总体表现。在评价方法方面,本学期重点关注将学生在体能学练和比赛等情境中的过程性评价和终结性评价、定性评价和定量评价、教师评价与学生评价等多种评价方式相结合。

## (二) 学期教学计划示例

表 3-6 五年级第二学期体能教学计划表

|                |  |
|----------------|--|
| 学习<br>目标       | <p>1. 运动能力:了解改善身体成分的基础知识与多种练习方法,能描述体能的益处,学会简单的体能测评方法,能够将多种体能的练习方法在游戏和比赛中加以运用,体能水平有一定程度的提高。</p> <p>2. 健康行为:能主动与同伴在安全的环境中进行合作学练,表现出积极稳定的情绪,适应运动密度与强度的变化,体育锻炼意识与行为进一步提高。</p> <p>3. 体育品德:在游戏和比赛中表现出积极进取、不怕困难、敢于挑战、遵守规则、友好相处、自尊自信等品质,具有公平竞争的意识 and 行为,能接受比赛结果。</p>  |
| 主要<br>教学<br>内容 | <p>1. 身体成分基础知识及改善方法。</p> <p>2. 身体成分、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 11 种体能。</p> <p>3. 体能组合和整合练习、游戏及比赛。</p>   |
| 教学<br>重难点      | <p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 主动与同伴在安全的环境中进行合作学练,表现出积极稳定的情绪,适应运动密度与强度的变化。</p> <p>(2) 在游戏和比赛中积极进取,不怕困难,敢于挑战,遵守规则,友好相处,自尊自信等,具有公平竞争的意识 and 行为,能接受比赛结果。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>(1) 改善身体成分的各种练习方法。</p> <p>(2) 能够将多种体能的练习方法在游戏和比赛中加以运用。</p> <p>(3) 注重体能学练内容的多样性、趣味性、整合性,全面协调发展体能,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到各种体能练习中。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。</p> <p>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。</p> <p>(3) 引导学生进行单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 游戏教学法:在游戏对抗中自主探究成功与失败的原因,改进对抗方法。</p> <p>(2) 情境教学法:在真实情境中,通过自主合作改进学练方法。</p> <p>(3) 比赛教学法:在比赛中发现问题,通过自主思考调整比赛行为。</p> <p>(4) 合作学习法:在合作中改进解决问题的方法,提高体能水平。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法   |
|----|--|---|---|
| 1  | 1. 运动能力:了解改善身体成分的基础知识和多种练习方法,能描述体能的益处,初步将多种体能练习方法运用在游戏和比赛中,发展柔韧性、平衡能力、肌肉耐力等相关体能。<br>2. 健康行为:能主动与同伴在安全的环境中进行体能练习,表现出参与体能练习的积极性,逐步适应运动密度与强度的变化。<br>3. 体育品德:在游戏和比赛中不怕困难,敢于挑战,坚持完成各项体能练习,具有公平竞争的意识 and 行为。 | 1. 开始和准备部分  |   |
|    |  | (1) “8”字形慢跑。<br>(2) 关节操。<br>(3) 拉伸练习。   | 教学组织:(1)“8”字形慢跑,1路纵队;(2)、(3)4列横队成体操队形。<br>教学方法:学生在教师的带领下进行练习。   |
|    |  | 2. 基本部分   |   |
|    |  | (1) 体侧屈(柔韧性),10秒/次×10。<br>(2) 多点支撑平衡(平衡能力),30秒/次×10。<br>(3) 负重匍匐前进(肌肉耐力),10米/次×10。<br>(4) 游戏“抢夺”(灵敏性),60秒/次×6。<br>(5) 比赛:负重匍匐前进10米+跳越障碍+10米冲刺跑。 | 教学组织:(1)、(2)、(4)2人一组,散点;(3)、(5)分成8组。<br>教学方法:(1)、(2)、(4)教师讲解、示范后,安排学生分组练习;(2)以要求的支撑点进行支撑,与同伴击掌或做出优美、有创意的造型,并以支撑时间长者为胜;(4)以“抢夺”次数多者为胜;(5)以小组用时少者为胜。                                    |
|    |  | 3. 结束部分   |   |
|    | (1) 放松:静态拉伸、手臂放松、腿部放松等。<br>(2) 教师总结本课学习情况。   | 教学组织:成扇形围绕教师,散点队形。<br>教学方法:(1)学生在音乐声中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师的引导下,学生进行学习情况总结等。  |   |
| 2  | 1. 运动能力:进一步了解发展协调性、爆发力、肌肉耐力等多种体能的基础知识,初步将多种体能练习方法运用在游戏和比赛中,发展协调性、爆发力、肌肉耐力等相关体能。<br>2. 健康行为:能主动与同伴在安全的环境中积极进行练习,在交往与合作中保持良好的心态,能适应运动密度与强度的变化。   | 1. 开始和准备部分  |   |
|    |  | (1) 游戏“喊数抱团”。<br>(2) 关节操。<br>(3) 动态拉伸练习。  | 教学组织:(1)散点;(2)、(3)4列横队成体操队形。<br>教学方法:学生听到对应人数抱团,师生一起做关节操和拉伸。  |
|    |  | 2. 基本部分   |   |
|    |  | (1) 跳越障碍(灵敏性),10次/组×10。<br>(2) 跳绳(协调性),30秒/次×10。<br>(3) 仰卧卷腹(肌肉耐力),10次/组×5。<br>(4) 游戏“抗阻跑”(爆发力),30秒/次×10。<br>(5) 比赛:匍匐前进10米+连续跳越障碍2次+15米冲刺跑。    | 教学组织:(2)、(3)2人一组;(4)2人、3人、5人为一组;(1)3人一组;(5)以小组为单位分成8组。<br>教学方法:(1)2人设置障碍,1人跳越,然后轮换;(2)模仿、创想不同跳绳方式;(3)教师讲解、示范后,安排学生分组练习;(4)前面一位或多位学生的腰间放着短绳向前跑,后面一位学生拉着短绳,阻碍前面的学生往前跑;(5)小组间比赛,以用时少者为胜。 |
|    |  |   |   |

(续表)

| 课时 | 学习目标  | 主要教学内容  | 教学组织与方法  |
|----|---|---|--|
| 3  | 3. 体育品德:在游戏中遵守规则,尊重同伴,积极进取,勇于挑战,具有公平竞争的意识。  | 3. 结束部分   |  |
|    |   | (1) 放松:调整呼吸、上下肢静态拉伸等。<br>(2) 师生总结本课学习情况。  | 教学组织:成扇形围绕教师,散点队形。<br>教学方法:(1)学生在音乐声中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师的引导下,师生进行学习情况总结等。 |
|    | 1. 运动能力:进一步了解发展肌肉力量、反应能力、位移速度、柔韧性等多种体能的基础知识,初步将多种体能练习方法运用在游戏中和比赛中,发展肌肉力量、反应能力、位移速度、柔韧性等相关体能。<br>2. 健康行为:能主动与同伴在安全的环境中中学练,能在交流与合作中感受到体能活动的乐趣,能适应运动密度与强度的变化,初步应对遇到的困难。<br>3. 体育品德:在游戏中和比赛中不怕困难,敢于克服自身的弱点,坚持完成各项体能练习,并接受比赛的结果。 | 1. 开始和准备部分  |  |
|    |   | (1) “Z”形跑。<br>(2) 行进间跑跳组合。<br>(3) 动态拉伸练习。<br>(4) 手腕及踝关节活动。  | 教学组织:(1)、(2)1路纵队;(3)、(4)4列横队成体操队形。<br>教学方法:学生在教师带领下,一起进行“Z”形跑及拉伸练习等。   |
|    | 2. 基本部分   |   |  |
|    | (1) 站姿小腿肌群拉伸(柔韧性),10秒/次×10。<br>(2) 变向跑(反应能力),30秒/次×10。<br>(3) 接力跑(位移速度),30米/次×5。<br>(4) 游戏“举哑铃”(肌肉力量),10次/组×10。<br>(5) 组合练习:举哑铃10次+高抬腿跑20次+纵跳摸高5次+跳绳30次。  | 教学组织:(1)4列横队成体操队形散开;(2)、(3)、(5)分成8个小组;(4)2人一组。<br>教学方法:(1)听教师口令进行拉伸;(2)根据场地上设置的标志物快速变向;(3)以小组用时少者为胜;(4)1人练习1人计数,以举的次数多者为胜;(5)小组间进行循环练习。 |  |
|    | 3. 结束部分   |   |  |
|    |   | (1) 放松:调整呼吸、上下肢静态拉伸等。<br>(2) 师生总结本课学习情况。  | 教学组织:成扇形围绕教师,散点队形。<br>教学方法:(1)学生在音乐声中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师的引导下,师生进行学习情况总结等。 |
| 4  | 1. 运动能力:进一步了解发展心肺耐力、肌肉力量、协调性、位移速度等多种体能的基础知识,初步将多  | 1. 开始和准备部分  |  |
|    |   | (1) 行进间跑跳组合。<br>(2) 动态拉伸练习。<br>(3) 膝关节活动。<br>(4) 手腕及踝关节活动。  | 教学组织:(1)2路纵队;(2)、(3)、(4)4列横队成体操队形。<br>教学方法:师生同练。                       |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法   |
|----|--|---|---|
|    | <p>种体能练习方法运用在游戏和比赛中,发展心肺耐力、肌肉力量、协调性、位移速度等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动与同伴在安全的环境中进行体能练习,在交往与合作中表现出稳定的情绪,适应运动密度与强度的变化,能初步应对遇到的困难,体育锻炼意识与行为有一定程度的提高。</p> <p>3. 体育品德:在游戏和比赛中积极进取,遵守规则,合理竞争,能接受比赛结果。</p> | 2. 基本部分   |   |
|    |  | <p>(1) 传接球(反应能力), 60 秒/次×3。</p> <p>(2) 追逐跑(位移速度), 30 秒/次×10。</p> <p>(3) 游戏“海狮击球”(协调性), 30 秒/次×6。</p> <p>(4) 跳台阶(肌肉力量), 30 次/组×6。</p> <p>(5) 定时高抬腿跑(心肺耐力), 30 秒/次×4。</p> <p>(6) 比赛:匍匐前进 10 米+连续跳越障碍 2 次+20 米冲刺跑。</p> | <p>教学组织:(1)、(2)、(3)、(4)、(5)2 人一组;(6)以小组为单位分 8 组。</p> <p>教学方法:(1)、(4)、(5)教师讲解、示范后,安排学生分组进行练习;(2)在规定时间内和活动区域内,以不被对方追到为胜;(3)以击球次数多者为胜;(6)以小组用时少者为胜。</p>  |
|    |  | 3. 结束部分   |   |
|    |  | <p>(1) 放松:调整呼吸、上下肢静态拉伸等。</p> <p>(2) 师生总结本课学习情况。</p>   | <p>教学组织:成扇形围绕教师,散点队形。</p> <p>教学方法:(1)学生在音乐声中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师的引导下,师生进行学习情况总结等。</p>   |
| 5  | <p>1. 运动能力:进一步了解发展协调性、反应能力、灵敏性等多种体能的基础知识,初步将多种体能练习方法运用在游戏和比赛中,发展协调性、反应能力、灵敏性等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动与同伴在安全的环境中进行体能练习,在交往与合作中表现出积极稳定的情绪,适应运动密度与强度的变化,在遇到困难时能及时应对。</p>                          | 1. 开始和准备部分  |   |
|    |  | <p>(1) 徒手操。</p> <p>(2) 动态拉伸练习。</p>  | <p>教学组织:(1)2 路纵队;(2)4 列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:学生在教师的引领下,一起进行练习。</p>   |
|    |  | 2. 基本部分   |   |
|    |  | <p>(1) 根据信号变向跑(反应能力), 30 秒/次×10。</p> <p>(2) 多方向交叉步(灵敏性), 10 次/组×10。</p> <p>(3) 原地击球(协调性), 30 秒/次×10。</p> <p>(4) 游戏:追逐跑(位移速度), 30 秒/次×8。</p> <p>(5) 比赛:20 米障碍跑(钻、跨、跳、绕)。</p>   | <p>教学组织:(1)、(3)、(4)2 人一组;(2)、(5)以小组为单位分成 8 组。</p> <p>教学方法:(1)根据信号,快速变向;(2)教师讲解、示范后,安排学生分组练习;(3)保持前后左右间距,原地击球练习;(4)1 人逃 1 人追,追到后进行角色互换,逃者变追者,追者变逃者,以此类推……在规定的时间内以追到次数多者为胜;(5)20 米内设置 4 个障碍区,学生通过钻、跨、跳、绕的方式,迅速通过障碍,以用时少者为胜。</p> |



(续表)

| 课时     | 学习目标   | 主要教学内容   | 教学组织与方法  |
|--------|--|--|--|
|        | 3. 体育品德:在游戏中和比赛中遵守规则,不怕困难,敢于克服自身的弱点,坚持完成各项体能练习。  | 3. 结束部分  |  |
|        |  | (1) 放松:调整呼吸、上下肢静态拉伸等。<br>(2) 师生总结本课学习情况。                               | 教学组织:成扇形围绕教师,散点队形。<br>教学方法:(1)学生在音乐声中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师的引导下,师生进行学习情况总结等。 |
| 6      | 1. 运动能力:学会简单的体能测评方法,通过匍匐前进+连续跳越2个障碍的组合动作考核,发展肌肉耐力、灵敏性等多种体能,体能水平有一定程度的提高。<br>2. 健康行为:在体能考核情境下,能互相鼓励,互相帮助,在考核中有稳定的情绪表现,对测评的项目能合理客观地进行评价,逐步形成体育锻炼的意识和行为。<br>3. 体育品德:遵守考核规则,能积极克服自身的弱点,坚持完成测试项目,诚信自律,尊重同伴,能接受考核结果。 | 1. 开始和准备部分   |  |
|        |  | (1) 关节操。<br>(2) 动态拉伸练习。  | 教学组织:(1)散点队形;(2)4列横队成体操队形。<br>教学方法:学生在教师的引领下,一起进行练习。                   |
|        |  | 2. 基本部分  |  |
|        |  | 组合动作考核:匍匐前进(肌肉耐力)+连续跳越2个障碍(灵敏性)。                                       | 教学组织:分成2路纵队。<br>教学方法:教师讲解、示范后,安排学生进行考核。                                |
|        |  | 3. 结束部分  |  |
|        |  | (1) 放松:调整呼吸、上下肢静态拉伸等。<br>(2) 教师总结本课学习情况。                               | 教学组织:成扇形围绕教师,散点队形。<br>教学方法:(1)学生在音乐声中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师的引导下,师生进行学习情况总结等。 |
| 学期学习评价 |  |  |  |
| 等级     | 运动能力   | 健康行为   | 体育品德   |
| 合格     | 1. 了解改善身体成分的基础知识与多种练习方法,能描述体能的益处,学会简单的体能测评方法。<br>2. 能将至少4种体能的练习  | 1. 在教师的帮助下,主动与同伴在安全的环境中进行合作学练,表现出稳定的情绪。<br>2. 在体能游戏和比赛中尝试适应运动密度与强度的变化, | 1. 在学练和活动中表现出积极进取、敢于挑战的精神。<br>2. 在学练和活动中能遵守规则,表现出一定的规则意识和行为。           |

(续表)

| 等级   | 运动能力  | 健康行为   | 体育品德   |
|--|---|--|--|
|  | 方法在游戏和比赛中加以运用, 体能水平有一定程度的提高。<br>3. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的五年级合格水平。   | 体育锻炼意识与行为有一定程度的提高。<br>3. 能做到每周进行3次(每次1小时左右)课外体能练习。   | 3. 在体能学练和活动中表现出文明礼貌、自尊自信的品质。   |
| 良好   | 1. 进一步了解改善身体成分的基础知识与多种练习方法, 能说明体能的益处, 学会体能测评方法。<br>2. 能将4种及以上体能练习方法在游戏和比赛中积极加以运用, 体能水平进一步提高。<br>3. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的五年级良好水平。   | 1. 能与同伴在安全的环境中进行合作学练, 表现出积极稳定的情绪。<br>2. 在体能游戏和比赛中初步适应运动密度与强度的变化, 体育锻炼意识与行为进一步提高。<br>3. 能做到每周进行4次(每次1小时左右)课外体能练习。 | 1. 在游戏和比赛等多种情境中表现出积极进取、敢于挑战的精神。<br>2. 在游戏和比赛等多种情境中遵守规则, 相互尊重, 表现出一定的规则意识和公平竞争意识。<br>3. 在游戏和比赛等多种情境中文明礼貌, 乐于助人。                 |
| 优秀   | 1. 深入了解改善身体成分的基础知识与多种练习方法, 能阐述体能的益处, 学会科学的体能测评方法。<br>2. 将5种及以上体能的练习方法在游戏和比赛中灵活加以运用, 体能水平有明显提高。<br>3. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的五年级优秀水平。 | 1. 主动与同伴在安全的环境中进行合作学练, 表现出积极主动的情绪。<br>2. 在体能游戏和比赛中适应运动密度与强度的变化, 体育锻炼意识与行为有明显提高。<br>3. 能做到每周进行5次(每次1小时左右)课外体能练习。  | 1. 在游戏和比赛等具有一定对抗性的情境中, 表现出积极进取、敢于挑战的精神。<br>2. 在游戏和比赛等具有一定对抗性的情境中遵守规则, 相互尊重, 具有公平竞争的意识。<br>3. 在游戏和比赛等具有一定对抗性的情境中自尊自信, 能接受比赛的结果。 |
| 学期教学反思   |   |  |  |
| <p>1. 优点</p> <p>(1) 达成了预设的学习目标。本学期体能教学计划紧紧围绕达成学生学科核心素养的学习目标制订, 遵循目标引领内容的设计原则, 通过对6课时体能教学内容的实施, 实现了对学生学科核心素养的阶段性培养。</p> <p>(2) 关注体能的关联性和完整性。依据课程标准达到体能水平三目标的内容要求, 在体能教学内容选择方面, 学期教学计划中包含了11项体能, 且在每课时中安排至少4种以上的体能练习。如本学期体能教学计划表中第5课时的教学内容: ①根据信号变向跑(反应能力); ②多方向交叉步(灵敏性); ③原地击球(协调性); ④游戏“追逐跑”(位移速度); ⑤比赛“20米障碍跑(钻、跨、跳、绕)”。本学期体能教学计划中的教学内容体现了体能教学的关联性和完整性, 在实践教学中取得了较好的效果, 使学生的体能有明显的提高。</p> <p>(3) 教学方式方法多样。根据五年级学生的身心特点, 教师在教学中开展了从简单到复杂的游戏和比赛, 创设了趣味性强的活动情境, 采用了讲解示范法、游戏教学法、情境教学法、合作学习法、比赛法等多种教学方法。以比赛法为例, 在本学期第1课时的教学内容中, 安排了比赛“负重匍匐前进10</p> |   |  |  |

米+跳越障碍+10米冲刺跑”,这种“A+B+C”组合式的比赛,在激发学生练习兴趣的同时,发展了学生在复杂情境下解决问题的能力,在教学实践中取得了较好的效果。

(4) 教学组织形式多变。本学期教学计划将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏和比赛环节、组合和整合性练习或比赛中,多采用分组的方式进行练习。

#### 2. 不足

在体能学习过程中,学生缺乏积极进取、勇敢顽强的体育精神。

#### 3. 改进

如何提高学生积极进取、勇敢顽强的体育精神?首先要以情感之。可通过各种英雄故事或具有积极进取、勇敢顽强的体育精神的真人真事,熏陶学生的心灵,感化学生。其次,要以理服之。可通过一些因缺乏积极进取、勇敢顽强的体育精神而导致不良后果的真人真事,警示学生,让学生吸取教训,有则改之。最后,要以法育之。因为学生缺乏积极进取、勇敢顽强的体育精神,所以,在教学中我们更要重视培养学生的这些体育精神,要有意识地多安排一些培育学生体育精神的趣味性强的游戏和比赛,如游戏“抢夺”及比赛“负重匍匐前进10米+跳越障碍+10米冲刺跑”等,并时常表扬学生在游戏和比赛中表现出来的积极进取、勇敢顽强的体育精神。只要常用心育之,相信学生的体育精神一定会得到较大的提高。这是体育学科特有的价值所在,也是体育教师为国育才的使命所在。

## 三、第三学期教学设计

### (一) 学期教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,水平三六年级第一学期体能学期教学计划紧紧围绕达成学生体育学科核心素养的学习目标制订,通过对6课时体能教学内容的设计和安排,实现对学生学科核心素养的阶段性培养。

本学期体能教学计划遵循目标引领内容的设计原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“能运用心率描述运动强度,能够将多种体能的练习方法在游戏和比赛中加以运用”“适应不同情境中运动密度与强度的变化,在遇到困难能及时应对”“在游戏和比赛等多种情境中表现出不怕困难等品质”,精选、组织学期计划中的主要教学内容,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行本学期体能教学计划的总体设计。基于体能教学内容选择方面的考虑。明确通过该阶段体能学期教学计划的实施,在促进学生灵敏性、柔韧性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等11种体能全面协调发展的同时,能够兼顾本学段学生的体能发展敏感期特点,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到体能学期教学计划之中。如本学期体能教学计划表中第1课时的教学内容:(1)跪姿肩部拉伸(柔韧性);(2)悬吊(平衡能力);(3)接力跑(位移速度);(4)游戏“撕名牌”(灵敏性);(5)俯卧两头起(肌肉耐力);(6)比赛“原地高抬腿跑20次+翻越2个体操垫+20米跑”。本学期体能教学计划表中每课时选择不少于4种不同类型的

体能练习内容,并对前面的体能学练内容进一步进行组合或整合,实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,在一定程度上体现本学期体能教学计划内容的结构化思路和安排。

基于教学方法运用方面的考虑。本学期体能教学计划中主要采用游戏教学法、比赛教学法等。如本学期体能教学计划中第1课时的教学内容,安排了发展学生灵敏性体能的“撕名牌”,将具体的游戏融入到教学中,不仅激发了学生的学习兴趣,而且使学生的体能得到发展。再如本学期体能教学计划中第2课时教学内容中的比赛“20米障碍跑(钻、跨、跳、绕)”,就是运用比赛教学法进行教学。这种整合性的比赛,不仅能使学生在较复杂的情境练习过程中,提高自身的体能,而且能发展学生解决问题的能力。

基于教学组织形式的考虑。根据体能练习特点,同时为了提高学生对体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,本学期体能教学计划中将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏和比赛、组合和整合性练习或比赛中多采用分组方式进行练习。

对体能学期教学计划中主要教学内容的关联性和递进性的考虑。如何体现关联性?如本学期体能教学计划中第2课时中的健美操(协调性)、往返跑(灵敏性)、纵跳摸高(爆发力),发展了学生的协调性、灵敏性、爆发力等体能,体现出体能练习类型和方式的关联性。如何体现递进性?如本学期体能教学计划表中第1课时教学内容中的接力跑(位移速度)练习,第1次安排30米接力跑,第2次安排40米接力跑,第3次安排50米接力跑。从第1次接力跑到第3次接力跑,其练习距离是递进的,可见是用渐进的方式促进该学段学生位移速度水平逐步提高。

基于学习评价的考虑。在评价目的方面,掌握该体能学期学生体能发展的总体情况,结合学生学业成绩及表现,判断学习目标的达成情况。在评价内容方面,结合学生身心特点,本学期注重培养学生在体能游戏和体能比赛等情境中的整体表现,如体能游戏“撕名牌”“海狮击球”等,体能比赛“原地高抬腿跑20次+翻越2个体操垫+20米跑”等,从而明确该阶段学生在体能学练、锻炼习惯、环境适应、情绪表现、积极进取和遵守规则等方面的总体表现。在评价方法方面,本学期重点关注将学生在体能学练和比赛等情境中的过程性评价和终结性评价、定性评价和定量评价、教师评价与学生评价等多种评价方式相结合。

## (二) 学期教学计划示例

表3-7 六年级第一学期体能教学计划表

|      |  |
|------|--|
| 学习目标 | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 运动能力:了解体能的分类,能运用心率描述运动强度,初步学会科学的体能测评方法,能够将多种体能的练习方法在游戏和比赛中积极加以运用,体能水平进一步提高。</li><li>2. 健康行为:能在安全的环境中根据身体条件和体能基础选择适宜的锻炼方式并邀请同伴一起学练,表现出稳定的情绪,适应不同情境中运动密度与强度的变化,在遇到困难时能及时应对。</li><li>3. 体育品德:在游戏和比赛等多种情境中表现出不怕困难、勇于挑战、遵守规则、相互尊重、自尊自信等品质,具有公平竞争意识与行为,乐观接受比赛的结果。</li></ol> |
|------|--|

(续表)

|                |  |  |  |
|----------------|--|--|--|
| 主要<br>教学<br>内容 | 1. 身体成分基础知识及改善方法。<br>2. 身体成分、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 11 种体能。<br>3. 体能组合和整合练习、游戏及比赛。   |  |  |
| 教学<br>重难点      | 1. 学生学习的重难点<br>(1) 能在安全的环境中根据身体条件和体能基础选择适宜的锻炼方式并邀请同伴一起学练,适应不同情境中运动密度与强度的变化。<br>(2) 在游戏和比赛等多种情境中不怕困难,勇于挑战,遵守规则,相互尊重,自尊自信等,具有公平竞争意识与行为。<br>(3) 乐观接受比赛的结果。<br>2. 教学内容的重难点<br>(1) 改善身体成分的各种练习方法。<br>(2) 能够将多种体能的练习方法在游戏和比赛中积极加以运用。<br>(3) 注重体能学练内容的多样性、趣味性、整合性,全面协调发展体能,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到各种体能练习中。<br>3. 教学组织的重难点<br>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。<br>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。<br>(3) 引导学生进行单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。<br>4. 教学方法的重难点<br>(1) 游戏教学法:在游戏对抗中自主探究成功与失败的原因,改进对抗方法。<br>(2) 情境教学法:在真实情境中,通过自主合作改进学练方法。<br>(3) 比赛教学法:在比赛中发现问题,并通过自主思考调整比赛行为。<br>(4) 合作学习法:在合作中改进解决问题的方法,提高体能水平。 |  |  |
| 课时             | 学习目标   | 主要教学内容   | 教学组织与方法  |
| 1              | 1. 运动能力:了解体能的分类,能运用心率描述运动强度,能够将多种体能的练习方法运用在游戏和比赛中,发展灵敏性、柔韧性、位移速度、肌肉耐力等多种体能。<br>2. 健康行为:在安全的环境中根据身体条件和体能基础,选择喜欢的锻炼方式并邀请同伴一起学练,初步适应在不同情境下运动密度的变化。  | 1. 开始和准备部分<br>(1) 慢跑。<br>(2) 韵律操。<br>2. 基本部分<br>(1) 跪姿肩部拉伸(柔韧性),10秒/次×10。<br>(2) 悬吊(平衡能力),30秒/次×10。<br>(3) 接力跑(位移速度),30米/次×4。<br>(4) 游戏“撕名牌”(灵敏性),30秒/次×10。<br>(5) 俯卧两头起(肌肉耐力),10次/组×10。 | 1. 开始和准备部分<br>教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)8列横队成体操队形。<br>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。<br>2. 基本部分<br>教学组织:(1)、(2)、(5)2人一组;(4)在规定的区域内成散点队形;(3)、(6)分成8组。<br>教学方法:(1)、(2)、(5)教师讲解、示范后,安排学生进行练习;(4)在教师的主导下,进行学生间和小组间对抗,以撕掉“名牌”多者为胜;(3)、(6)小组间进行比赛,以小组用时少者为胜。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标  | 主要教学内容  | 教学组织与方法   |
|----|---|---|---|
|    | 3. 体育品德:在游戏中和比赛中遵守规则,尊重同伴,具有公平竞争意识与行为,表现出自尊自信的品质,愿意接受比赛的结果。   | (6) 比赛:原地高抬腿跑 20 次+翻越 2 个体操垫+20 米跑。   |   |
|    |   | 3. 结束部分   |   |
|    |   | (1) 放松:随风舞动、拉伸等。<br>(2) 师生总结本课学习情况。   | 教学组织:成扇形围绕教师,散点队形。<br>教学方法:(1) 教师提示并领做;<br>(2) 师生一起进行总结交流。  |
| 2  | 1. 运动能力:深入了解发展协调性、灵敏性、爆发力、肌肉耐力等多种体能的基础知识,能够将多种体能的练习方法运用在游戏中和比赛中,发展位移速度、反应能力、肌肉力量等多种体能。<br>2. 健康行为:在安全的环境中根据身体条件和体能基础选择喜欢的锻炼方式并主动邀请同伴一起学练,在交往与合作中表现出参与体能练习的热情,初步适应在不同情境下运动强度的变化。<br>3. 体育品德:能按照规则和要求参与体能学练,在体能学练中表现出勇敢顽强、相互尊重的品质,具有公平竞争意识。 | 1. 开始和准备部分  |   |
|    |   | (1) 螺旋形跑。<br>(2) “8”字形跑后踢腿。<br>(3) 外摆腿跑。<br>(4) 内旋踢跑。<br>(5) 关节操。   | 教学组织:(1)、(2)、(3)、(4) 沿着画线跑等,1 路纵队;(5) 8 列横队成体操队形。<br>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。  |
|    |   | 2. 基本部分   |   |
|    |   | (1) 健美操(协调性), 120 秒/组×5。<br>(2) 往返跑(灵敏性), 30 米/次×10。<br>(3) 纵跳摸高(爆发力), 6 次/组×10。<br>(4) 匍匐前进(肌肉耐力), 10 米/次×8。<br>(5) 比赛:20 米障碍跑(钻、跨、跳、绕)。 | 教学组织:(1)、(3) 2 人一组;(2)、(4)、(5) 分成 8 组。<br>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4) 教师讲解示范后学生练习;(5) 20 米内设置 4 个障碍区,学生通过钻、跨、跳、绕的方式,迅速通过障碍,可进行学生间或小组间比赛,以用时少者为胜。 |
|    |   | 3. 结束部分   |   |
|    |   | (1) 放松:坐位体前屈、拉伸等。<br>(2) 师生总结本课学习情况。  | 教学组织:成扇形围绕教师,散点队形。<br>教学方法:(1) 教师提示并领做;<br>(2) 师生一起进行总结交流。  |
| 3  | 1. 运动能力:深入了解发展柔韧性、反应能力、位移速度、肌肉力量等多种体能的基本知识,能够将多种体能的练习方法运用   | 1. 开始和准备部分  |   |
|    |   | (1) 慢跑。<br>(2) 徒手操。   | 教学组织:(1) 沿着画线跑等,1 路纵队;(2) 8 列横队成体操队形。<br>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。  |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法   |
|----|--|---|---|
|    | <p>在游戏和比赛中,发展协调性、柔韧性、灵敏性等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:在安全的环境中根据身体条件和体能基础选择适宜的锻炼方式并邀请同伴一起学练,表现出稳定的情绪,逐渐适应不同情境下运动密度和强度的变化。</p> <p>3. 体育品德:在体能活动中遵守规则,尊重同伴,克服自身的弱点,坚持完成各项体能练习,能接受比赛结果。</p>  | 2. 基本部分   |   |
|    |  | <p>(1) 体侧屈(柔韧性),10秒/次×10。</p> <p>(2) 听不同信号进行追逐跑(反应能力),30秒/次×10。</p> <p>(3) 接力跑(位移速度),30秒/次×8。</p> <p>(4) 角力(肌肉力量),30秒/次×9。</p> <p>(5) 比赛:俯卧撑10次+高抬腿跑10次+纵跳摸高5次。</p>         | <p>教学组织:(1)、(2)、(4)2人一组;(3)、(5)分8组,成8路纵队。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(4)教师讲解、示范后,安排学生进行练习;(3)、(5)进行小组间对抗比赛,并以用时少者为胜。</p>   |
|    |  | 3. 结束部分   |   |
|    |  | <p>(1) 放松:手臂放松、腿部放松。</p> <p>(2) 师生总结本课学习情况。</p>   | <p>教学组织:成扇形围绕教师,散点队形。</p> <p>教学方法:(1)教师提示并领做;(2)师生一起进行总结交流。</p>   |
| 4  | <p>1. 运动能力:深入了解发展位移速度、协调性、心肺耐力、肌肉力量等多种体能的基础知识,能够将多种体能的练习方法在游戏和比赛中运用,发展位移速度、反应能力、肌肉力量等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:在安全的环境中根据身体条件和体能基础选择适宜的锻炼方式并主动邀请同伴一起学练,表现出稳定的情绪,适应不同情境下运动密度和强度的变化。</p> <p>3. 体育品德:在各项体能活动中积极进取,自尊自信,具有公平竞争的意识与行为,能正确地看待输赢。</p> | 1. 开始和准备部分  |   |
|    |  | <p>(1) 花样慢跑。</p> <p>(2) 徒手操。</p>  | <p>教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)8列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。</p>   |
|    |  | 2. 基本部分   |   |
|    |  | <p>(1) 快速高抬腿跑(位移速度),30秒/次×10。</p> <p>(2) 游戏“海狮击球”(协调性),30秒/次×10。</p> <p>(3) 角力(肌肉力量),30秒/次×9。</p> <p>(4) 比赛:快速高抬腿跑10次+纵跳摸高5次+20米冲刺跑。</p> <p>(5) 负重校园定向运动(心肺耐力),10分/次×1。</p> | <p>教学组织:(1)、(2)、(3)2人一组,扇形散点队形;(4)、(5)分8组。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)教师讲解、示范后,安排学生分组练习;(4)教师提示要求后,安排学生进行比赛;(5)教师讲解方法及规则,安排各小组长带领他们的组员自主开展练习,提示学生遵守规则,注意安全。</p> |
|    |  | 3. 结束部分   |   |
|    | <p>(1) 放松:手臂放松、腿部放松。</p> <p>(3) 师生总结本课学习情况</p>   | <p>教学组织:成扇形围绕教师,散点队形。</p> <p>教学方法:(1)教师提示并领做;(2)师生一起进行总结交流。</p>   |   |

(续表)

| 课时                                   | 学习目标  | 主要教学内容   | 教学组织与方法  |
|--------------------------------------|---|--|--|
| 5                                    | <p>1. 运动能力:深入了解发展协调性、反应能力、灵敏性、爆发力等多种体能的基础知识,能够将多种体能的练习方法运用在游戏和比赛中,发展协调性、反应能力、灵敏性、爆发力等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:在安全的环境中根据身体条件和体能基础选择适宜的锻炼方式并积极主动邀请同伴一起学练,表现出参与体能练习的热情,适应不同情境中运动密度与强度的变化,在遇到困难时能主动应对。</p> <p>3. 体育品德:在游戏和比赛活动中积极进取,尊重同伴,具有公平竞争意识和行为,能够乐观接受比赛的结果。</p> | 1. 开始和准备部分   |  |
|                                      |   | TABATA 热身操。  | 教学组织:8列横队成体操队形。<br>教学方法:在音乐伴奏声中,教师领做。  |
|                                      |   | 2. 基本部分  |  |
|                                      |   | (1) 听不同信号进行追逐跑(反应能力),30秒/次×10。<br>(2) 击球(协调性),30秒/次×10。<br>(3) “踢打”(爆发力),10次/组×10。<br>(4) 游戏“闪躲(抓尾巴)”(灵敏性),30秒/次×8。<br>(5) 比赛:30米障碍跑(钻、跨、跳、绕)。 | 教学组织:(2)在规定的区域内成散点队形;(1)、(3)、(4)2人一组;(5)分8组,成8路纵队。<br>教学方法:(1)根据信号快速互换角色,逃者变追者,追者变逃者,以此类推……在规定的时间内以追到次数多者为胜;(2)教师讲解、示范后,安排学生进行练习,在规定的时间内以击球次数多的学生为胜;(3)教师提示安全要求后,学生进行练习,并提醒学生遵守规则;(4)教师讲解、示范后,在规定的时间内以抓到尾巴多的学生为胜;(5)30米内设置4个障碍区,学生通过钻、跨、跳、绕的方式,迅速通过障碍,也可进行学生间或小组间比赛,以用时少者为胜,教师强调安全与规则。 |
|                                      |   | 3. 结束部分  |  |
| (1) 放松:拉伸练习、调整呼吸。<br>(2) 师生总结本课学习情况。 | 教学组织:面向教师,扇形散点队形。<br>教学方法:(1)教师提示并领做;(2)师生一起进行总结交流。   |  |  |
| 6                                    | <p>1. 运动能力:学会科学的体能测评方法,通过纵跳摸高项目的考核,发展爆发力等多种体能;用《国家学生体质健康标准(2014年修订)》评价体能水平,体能水平进一步提高。</p> <p>2. 健康行为:在体能考核情境下,能互相鼓励,互帮互助,在考核中有积极稳定的情绪表现,对测评的项</p>   | 1. 开始和准备部分   |  |
|                                      |   | (1) 沿着画线跑。<br>(2) 协调性练习。<br>(3) 正反口令练习。  | 教学组织:(1)沿着画线跑等,1路纵队;(2)、(3)散点队形。<br>教学方法:在教师的提示下,学生领跑,领做。  |
|                                      |   | 2. 基本部分  |  |
| 考核:纵跳摸高(爆发力)。                        | 教学组织:1路纵队。<br>教学方法:教师讲解考核要求和示范动作后,安排学生依次进行考核。   |  |  |



(续表)

| 课时     | 学习目标   | 主要教学内容   | 教学组织与方法   |
|--------|--|--|---|
|        | <p>目能合理客观地进行评价,逐步形成体育锻炼的意识和行为。</p> <p>3. 体育品德:遵守考核规则,能主动克服自身的弱点,坚持完成考核项目,乐观接受考核结果。</p>   | 3. 结束部分  |   |
|        |  | <p>(1) 放松:拉伸练习、调整呼吸。</p> <p>(2) 师生总结本课学习情况。</p>  | <p>教学组织:面向教师,扇形散点队形。</p> <p>教学方法:(1)教师提示并领做;<br/>(2)师生一起进行总结交流。</p>   |
| 学期学习评价 |  |  |   |
| 等级     | 运动能力   | 健康行为   | 体育品德  |
| 合格     | <p>1. 了解体能的分类,能运用心率描述运动强度,初步学会简单的体能测评方法。</p> <p>2. 能将至少4种体能的练习方法在不同情境的游戏和比赛中加以运用,体能水平有一定程度的提高。</p> <p>3. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的六年级合格水平。</p>  | <p>1. 在安全的环境中根据身体条件和体能基础选择较适宜的锻炼方式并邀请同伴一起锻炼,表现出稳定的情绪。</p> <p>2. 尝试适应不同情境中运动密度与强度的变化,在遇到困难时能积极应对。</p> <p>3. 能做到每周进行3次(每次1小时左右)课外体能练习。</p>   | <p>1. 在体能学练和活动中表现出积极进取、敢于挑战的精神。</p> <p>2. 在体能学练和活动中能遵守规则,表现出一定的规则意识和行为。</p> <p>3. 在体能学练和活动中表现出文明礼貌、自尊自信的品质。</p>                             |
| 良好     | <p>1. 进一步了解体能的分类,能运用心率说明运动强度,学会简单的体能测评方法。</p> <p>2. 能将4种及以上体能的练习方法在不同情境的游戏和比赛中积极加以运用,体能水平进一步提高。</p> <p>3. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的六年级良好水平。</p> | <p>1. 在安全的环境中根据身体条件和体能基础选择较适宜的锻炼方式并邀请同伴一起锻炼,表现出积极稳定的情绪。</p> <p>2. 初步适应不同情境中运动密度与强度的变化,在遇到困难时能主动应对。</p> <p>3. 能做到每周进行4次(每次1小时左右)课外体能练习。</p> | <p>1. 在游戏和比赛等多种情境中表现出积极进取、敢于挑战的精神。</p> <p>2. 在游戏和比赛等多种情境中遵守规则,相互尊重,表现出一定的规则意识和公平竞争意识。</p> <p>3. 在游戏和比赛等多种情境中表现出文明礼貌、乐于助人的品质。</p>            |
| 优秀     | <p>1. 深入了解体能的分类,能运用心率阐述运动强度,学会科学的体能测评方法。</p> <p>2. 能将5种及以上体能的练习方法在不同情境的游戏和比赛中灵活加以运用,体能水平明显提高。</p> <p>3. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的六年级优秀水平。</p>   | <p>1. 在安全的环境中根据身体条件和体能基础选择适宜的锻炼方式并邀请同伴一起锻炼,表现出积极主动的情绪。</p> <p>2. 适应不同情境中运动密度与强度的变化,在遇到困难时能及时应对。</p> <p>3. 能做到每周进行5次(每次1小时左右)课外体能练习。</p>    | <p>1. 在游戏和比赛等具有一定对抗性的情境中表现出积极进取、敢于挑战的精神。</p> <p>2. 在游戏和比赛等具有一定对抗性的情境中能遵守规则,相互尊重,具有公平竞争的意识。</p> <p>3. 在游戏和比赛等具有一定对抗性的情境中自尊自信,并乐观接受比赛的结果。</p> |

|        |
|--------|
| 学期教学反思 |
|--------|

## 1. 优点

(1) 达成了预设的学习目标。本学期体能教学计划紧紧围绕达成学生学科核心素养的学习目标制订,遵循目标引领内容的设计原则,通过对6课时体能教学内容的实施,实现了对学生学科核心素养的阶段性培养。

(2) 关注体能的关联性和完整性。依据课程标准达到体能水平三目标的内容要求,在体能教学内容选择方面,学期教学计划中包含了11项体能,且在每课时中安排至少4种以上的体能练习。如本学期体能教学计划表中第3课时的教学内容:①体侧屈(柔韧性);②听不同信号进行追逐跑(反应能力);③接力跑(位移速度);④角力(肌肉力量);⑤比赛“俯卧撑10次+高抬腿跑10次+纵跳摸高5次”。以上教学内容体现了体能教学的关联性和完整性,在实践教学中取得了较好的效果,使学生的体能明显得到提高。

(3) 教学方法多样。依据六年级学生的身心特点,教学中开展了从简单到复杂的游戏和比赛,创设了趣味性强的活动情境,采用了讲解示范法、游戏教学法、情境教学法、合作学习法、比赛法等多种教学方法。以比赛法为例,在本学期第3课时的教学内容中,安排了比赛“俯卧撑10次+高抬腿跑10次+纵跳摸高5次”,这种“A+B+C”组合式的比赛,在激发学生练习兴趣的同时,使学生在复杂情境下解决问题的能力得到很好的发展,在实践教学中取得了较好的效果。

(4) 教学组织形式多变。本学期计划将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏和比赛环节、组合和整合性练习或比赛中,多采用分组的方式进行练习。

## 2. 不足

对场地器材的有效利用不够,缺乏整合性的思考。

## 3. 改进

体能教学课涉及体能发展的内容很多,需要的器材也很多。对一所有一定规模的学校来说,如果有几个班级的学生同时上体能课,就需要准备更多的场地和器材。假如学校条件一般,准备这么多器材和场地对学校来说就是不小的挑战。因此,任课老师有必要对体能课场地和器材的有效利用进行整合性的思考。这种整合性思考包括两个方面:一是一节体能课项目内容之间场地器材的整合,这需要老师优化教学组织形式来达到整合的目的;二是体能课之间或体能课与体育课之间的整合,这需要体能老师提前积极主动地与相关老师进行沟通、协调来完成。只有这样才能因地制宜,更好地完成体能学期教学计划制订的任务。

## 四、第四学期教学设计

### (一) 学期教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,水平三六年级第二学期体能学期教学计划紧紧围绕达成学生体育学科核心素养的学习目标制订,通过对6课时体能教学内容和的安排,实现对学生学科核心素养的阶段性培养。

本学期体能教学计划遵循目标引领内容的设计原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“能描述体能对生活和健康的重要性,能够将多种体能练习方法在游戏和比赛中灵活地加以运用”“适应复杂情境中运动密度与强度的变化,在遇到困难能及时主动应对”“乐观接受比赛的结果并保持平常心”,精选、组织学期教学计划中的主要教学内容,进一步

明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行本学期体能教学计划的总体设计。基于体能教学内容选择方面的考虑。明确通过该阶段体能学期教学计划的实施,在促进学生灵敏性、柔韧性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等 11 种体能全面协调发展的同时,能够兼顾本学段学生的体能发展敏感期特点,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到体能学期教学计划之中。如本学期体能教学计划表中第 2 课时的教学内容:(1)传接球(反应能力);(2)追逐跑(位移速度);(3)跳跃接冲刺跑(灵敏性);(4)蛙跳(爆发力);(5)举哑铃(肌肉力量);(6)比赛“30 米障碍跑(钻、跨、跳、绕)”。学期教学计划表中每课时选择不少于 4 种不同类型的体能练习内容,并对前面的体能学练内容进一步进行组合或整合,实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,在一定程度上体现体能学期教学计划内容的结构化思路和安排。

基于教学方法运用方面的考虑。本学期体能教学计划中主要采用游戏教学法、比赛教学法等。如学期教学计划中第 3 课时的教学内容,安排了发展学生灵敏性体能的比赛“撕名牌”,将具体的游戏融入教学中,不仅激发了学生的学习兴趣,而且使学生的体能得到发展。再如学期教学计划中第 1 课时教学内容中的比赛“开合跳 5 次+10 米匍匐前进+20 米跑”,就是运用比赛教学法进行教学。这种多样性的比赛,不仅能使学生在较复杂的情境练习过程中提高自身的体能,而且能发展学生解决问题的能力。

基于教学组织形式的考虑。根据体能练习特点,同时考虑到提高学生对体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,本学期体能教学计划中将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏和比赛环节多采用分组方式进行练习,在组合和整合性练习或比赛中采用分组循环练习方式进行练习等。

对体能学期教学计划中主要教学内容的关联性和递进性的考虑。如何体现关联性?如学期教学计划中第 2 课时中的传接球(反应能力)、追逐跑(位移速度)、跳跃接冲刺跑(灵敏性)。以上教学内容发展学生的反应能力、位移速度、灵敏性,体现出体能练习类型和方式的关联性。如何体现递进性?如学期教学计划中对追逐跑内容教学组织的安排:(1)组织学生与学生进行个体间的追逐;(2)组织学生 4 人、5 人等多人为小组的组间追逐;(3)组织教师与学生进行师生间的追逐。可见 3 种不同的组织形式,通过渐进的方式不仅促进了该学段学生位移速度水平的逐步提高,而且实现了运动能力、健康行为、体育品德等核心素养内容在广度和深度上的递进发展。

基于学习评价的考虑。在评价目的方面,掌握该体能学期学生体能发展的总体情况,结合学生学业成绩及表现,判断学习目标的达成情况。在评价内容方面,结合学生身心特点,

本学期注重培养学生在体能游戏和体能比赛等情境中的整体表现,如体能游戏“角力”“追逐跑”等,体能比赛“30米障碍跑(钻、跨、跳、绕)”等,从而明确该阶段学生在体能学练、锻炼习惯、团队合作、环境适应、情绪表现、敢于挑战和遵守规则等方面的总体表现。在评价方法方面,本学期重点关注将学生在体能学练和比赛等情境中的过程性评价和终结性评价、定性评价和定量评价、教师评价与学生评价等多种评价方式相结合。

## (二) 学期教学计划示例

表 3-8 六年级第二学期体能教学计划表

|        |   |
|--------|---|
| 学习目标   | <p>1. 运动能力:了解循序渐进的体能发展原则,能描述体能对生活和健康的重要性,学会科学的体能测评方法,能够将多种体能练习方法在游戏和比赛中灵活加以运用,体能水平明显提高。</p> <p>2. 健康行为:在安全的环境中根据身体条件和体能基础,选择适宜的锻炼方式并主动邀请同伴合作学练,表现出积极稳定的情绪,适应复杂情境中运动密度与强度的变化,在遇到困难能及时主动应对。</p> <p>3. 体育品德:在游戏和比赛等具有一定对抗性的情境中表现出勇敢顽强、克服困难、遵守规则、互帮互助、自尊自信的品质,具有公平竞争的意识与行为,乐观接受比赛的结果并保持平常心。</p>   |
| 主要教学内容 | <p>1. 身体成分基础知识及改善方法。</p> <p>2. 身体成分、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 11 种体能。</p> <p>3. 体能组合和整合练习、游戏及比赛。</p>  |
| 教学重难点  | <p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 在安全的环境中根据身体条件和体能基础,选择适宜的锻炼方式并主动邀请同伴合作学练,适应复杂情境中运动密度与强度的变化。</p> <p>(2) 在游戏和比赛等具有一定对抗性的情境中勇敢顽强,克服困难,遵守规则,互帮互助,自尊自信,具有公平竞争意识与行为,乐观接受比赛的结果并保持平常心。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>(1) 改善身体成分的各种练习方法。</p> <p>(2) 能够将多种体能练习方法在游戏和比赛中灵活加以运用。</p> <p>(3) 注重体能学练内容的多样性、趣味性、整合性,全面协调发展体能,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到各种体能练习中。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。</p> <p>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。</p> <p>(3) 引导学生开展单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 游戏教学法:在游戏对抗中自主探究成功与失败的原因,改进对抗方法。</p> <p>(2) 情境教学法:在真实情境中,通过自主合作改进学练方法。</p> <p>(3) 比赛教学法:在比赛中发现问题,并通过自主思考调整比赛行为。</p> <p>(4) 合作学习法:在合作中改进解决问题的方法,提高体能水平。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容   | 教学组织与方法  |
|----|--|--|--|
| 1  | <p>1. 运动能力:了解循序渐进的体能发展原则,能描述体能对生活和健康的重要性,能够主动将多种体能练习方法运用在游戏和比赛中,发展柔韧性、位移速度、肌肉耐力等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:在安全的环境中根据身体条件和体能基础,选择喜欢的锻炼方式并主动邀请同伴合作学练,在交往与合作中能保持良好心态,初步适应复杂情境中运动密度的变化。</p> <p>3. 体育品德:在游戏和比赛中遵守规则,不怕困难,勇于挑战,能够坚持完成各项体能练习,表现出自尊自信。</p> | 1. 开始和准备部分   |  |
|    |  | (1) 热身跑。<br>(2) 关节操。   | 教学组织:(1)2路纵队绕圈跑;(2)4列横队成体操队形。<br>教学方法:教师领跑,领做。   |
|    |  | 2. 基本部分  |  |
|    |  | (1) 站姿小腿肌群拉伸(柔韧性),10秒/次×10。<br>(2) 变向跑(反应能力),10米/次×8。<br>(3) 负重匍匐前进(肌肉耐力),10米/次×6。<br>(4) 游戏“追逐跑”(位移速度),30秒/次×8。<br>(5) 比赛:开合跳5次+10米匍匐前进+20米跑。 | 教学组织:(1)、(4)2人一组;(2)、(3)、(5)分成8组,成8路纵队。<br>教学方法:(1)、(4)教师讲解、示范后,安排学生进行练习;(2)、(3)、(5)进行学生间和小组间比赛,以用时少者为胜。 |
|    |  | 3. 结束部分  |  |
|    | (1) 在音乐声中集中进行拉伸放松。<br>(2) 师生互动总结。  | 教学组织:成扇形面向教师,散点队形。<br>教学方法:(1)教师播放音乐并领做;(2)师生一起进行总结交流。   |  |
| 2  | <p>1. 运动能力:了解发展位移速度、反应能力、灵敏性、肌肉力量等多种体能的基础知识,能够主动将多种体能练习方法运用在游戏和比赛中,发展位移速度、反应能力、灵敏性、肌肉力量等多种体能。</p>  | 1. 开始和准备部分   |  |
|    |  | (1) TABATA热身操。<br>(2) 静态拉伸练习。  | 教学组织:8列横队成体操队形。<br>教学方法:教师领跑,领做。   |
|    |  | 2. 基本部分  |  |
|    | (1) 传接球(反应能力),30秒/次×10。<br>(2) 追逐跑(位移速度),30秒/次×8。  | 教学组织:(1)、(2)、(4)、(5)2人一组;(3)、(6)分8组,成8路纵队。<br>教学方法:(1)、(3)、(4)、(5)教师讲解、示范后,安排学生进行练习;(2)1人  |  |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法  |
|----|--|---|--|
|    | 2. 健康行为:在安全的环境中根据身体条件和体能基础,选择喜欢的锻炼方式并积极主动地邀请同伴合作学练,初步适应复杂情境中运动强度的变化。                   | (3) 跳跃接冲刺跑(灵敏性),10米/次×5。<br>(4) 蛙跳(爆发力),6次/组×5。<br>(5) 举哑铃(肌肉力量),10次/组×5。<br>(6) 比赛:30米障碍跑(钻、跨、跳、绕)。  | 逃1人追,追到后进行角色互换,逃者变追者,追者变逃者,以此类推……在规定的时间内以追到次数多者为胜;(6)在30米内设置4个障碍区,学生通过钻、跨、跳、绕的方式,迅速通过障碍,并进行学生间或小组间比赛,以用时少者为胜。  |
|    | 3. 体育品德:能按照规则和要求参与体能学练,在体能学练中勇敢顽强,相互尊重,勇于挑战自我,具有公平竞争意识。                                | 3. 结束部分   |  |
|    |  | (1) 在音乐声中集中进行拉伸放松。<br>(2) 师生互动总结。   | 教学组织:成扇形面向教师,散点队形。<br>教学方法:(1)教师播放音乐并领做;<br>(2)师生互动总结本课情况。   |
| 3  | 1. 运动能力:了解发展柔韧性、协调性、灵敏性、肌肉力量等多种体能的基础知识,能够主动将多种体能练习方法运用在游戏和比赛中,发展柔韧性、协调性、灵敏性、肌肉力量等多种体能。 | 1. 开始和准备部分  |  |
|    |  | (1) 关节热身操。<br>(2) 动态拉伸练习。   | 教学组织:4列横队成体操队形。<br>教学方法:在教师的指导下,学生干部领跑,领做。   |
|    | 2. 健康行为:在安全的环境中根据身体条件和体能基础,选择适宜的锻炼方式并主动邀请同伴合作学练,表现出积极稳定的情绪,初步适应复杂情境中运动密度和强度的变化。        | 2. 基本部分   |  |
|    |  | (1) 听不同信号进行追逐跑(反应能力),30秒/次×6。<br>(2) 往返接力跑(协调性),30米/次×2,40米/次×2,50米/次×2。<br>(3) 跳台阶(肌肉力量),30次/组×4。<br>(4) 游戏“撕名牌”(灵敏性),30秒/次×10。<br>(5) 比赛:40米障碍跑(钻、跨、跳、绕)。 | 教学组织:(1)、(3)2人一组;(4)在规定的区域内练习;(2)、(5)分8组,成8路纵队。<br>教学方法:(1)、(3)教师讲解、示范后,安排学生进行练习;(4)在规定的区域内,进行学生间和小组间对抗,以撕下“名牌”多者为胜;(2)小组间进行比赛,以用时少者为胜;(5)学生通过钻、跨、跳、绕的方式,迅速通过40米内设置的4个障碍区,以用时少者为胜,可进行学生个人赛或小组集体比赛。 |
|    | 3. 体育品德:能按照规则和要求参与   | 3. 结束部分   |  |
|    | (1) 在音乐声中集中进行站姿小腿肌群拉伸放松。<br>(2) 师生互动总结。  | 教学组织:成扇形面向教师,散点队形。<br>教学方法:(1)教师播放音乐并领做;<br>(2)师生互动总结本课情况。  |  |

(续表)

| 课时 | 学习目标  | 主要教学内容   | 教学组织与方法  |
|----|---|--|--|
|    | 体能学练,在体能学练中勇敢顽强,尊重同伴,具有公平竞争的意识与行为,乐观接受比赛的结果。  |  |  |
| 4  | <p>1. 运动能力:了解发展灵敏性、协调性、爆发力等多种体能的基础知识,能够主动将多种体能练习方法运用在游戏和比赛中,发展灵敏性、协调性、爆发力等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:在安全的环境中根据身体条件和体能基础,选择适宜的锻炼方式并积极主动地邀请同伴合作学练,在交流与合作中表现出参与体能练习的热情,逐渐适应复杂情境中运动密度与强度的变化,在遇到困难时能及时主动应对。</p> <p>3. 体育品德:在游戏和比赛中遵守规则,积极进取,勇敢顽强,合理竞争,自尊自信,能接受比赛的结果并保持平常心。</p> | 1. 开始和准备部分   |  |
|    |   | <p>(1) 徒手操。</p> <p>(2) 动态拉伸练习。</p>   | <p>教学组织:8列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:教师领跑,领做。</p>  |
|    |   | 2. 基本部分  |  |
|    |   | <p>(1) 追逐跑(位移速度),30秒/次×6。</p> <p>(2) 跳跃接冲刺跑(灵敏性),30米/次×6。</p> <p>(3) 跳绳(协调性),50次/组×10。</p> <p>(4) 游戏“角力”(肌肉力量),30秒/次×9。</p> <p>(5) 长距离跑(心肺耐力)。</p> | <p>教学组织:(1)、(3)、(4)2人一组;(2)分2组,成2路纵队;(5)分2组,男、女生各一组。</p> <p>教学方法:(1)、(3)、(4)教师讲解、示范后,安排学生进行练习和比赛;(2)、(5)学生分小组进行练习,教师提示学生遵守规则,注意安全。</p> |
|    |   | 3. 结束部分  |  |
|    |   | <p>(1) 在音乐声中集中进行拉伸放松。</p> <p>(2) 师生互动总结。</p>   | <p>教学组织:成扇形面向教师,散点队形。</p> <p>教学方法:(1)教师播放音乐并领做;(2)师生互动总结本课情况。</p>  |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法   |
|----|--|---|---|
| 5  | <p>1. 运动能力:了解发展柔韧性、平衡能力、肌肉力量、灵敏性等多种体能的基础知识,能够主动将多种体能练习方法运用在游戏和比赛中,发展柔韧性、平衡能力、肌肉力量、灵敏性等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:在安全的环境中根据身体条件和体能基础,选择科学适宜的锻炼方式并邀请同伴合作学练,表现出积极稳定的情绪,适应复杂情境中运动密度与强度的变化,在遇到困难时能及时主动应对。</p> <p>3. 体育品德:在游戏和比赛中勇敢顽强,勇于挑战,尊重同伴,具有公平竞争意识和行为。</p> | 1. 开始和准备部分  |   |
|    |  | <p>(1) 热身跑。</p> <p>(2) 关节操。</p>   | <p>教学组织:(1)2路纵队绕圈跑;</p> <p>(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:教师领跑,领做。</p>   |
|    |  | 2. 基本部分   |   |
|    |  | <p>(1) 站姿小腿肌群拉伸(柔韧性),10秒/次×10。</p> <p>(2) 翻滚后变向(平衡能力),5次/组×8。</p> <p>(3) 角力(肌肉力量),3次/组×9。</p> <p>(4) 游戏“躲闪(抓尾巴)”(灵敏性),30秒/次×6。</p> <p>(5) 比赛:50米障碍跑(钻、跨、跳、绕)。</p> | <p>教学组织:(1)、(3)、(4)2人一组;</p> <p>(2)、(5)分8组,成8路纵队。</p> <p>教学方法:(1)、(3)、(4)教师讲解、示范后,学生进行练习和游戏;(2)学生以小组为单位,按顺序进行练习;(5)学生通过钻、跨、跳、绕的方式,迅速通过50米内设置的4个障碍区,以用时少者为胜,可进行学生个人赛或小组集体比赛。</p> |
|    |  | 3. 结束部分   |   |
|    | <p>(1) 在音乐声中集中进行拉伸放松。</p> <p>(2) 师生总结。</p>   | <p>教学组织:成扇形面向教师,散点队形。</p> <p>教学方法:教师播放音乐并领做;师生互动,总结本课情况。</p>  |   |
| 6  | <p>1. 运动能力:学会科学的体能测评方法,通过50米障碍跑的考核,发展灵敏性、协调性等多种体能,体能水平明显提高。</p> <p>2. 健康行为:在体能考核的情境下,能互相鼓励,互帮互助,并在考核中有良好的情绪表现,对测评的项目能合理客观地进行评价,逐步形成体育锻炼的意识和行为。</p>   | 1. 开始和准备部分  |   |
|    |  | <p>(1) TABATA热身操。</p> <p>(2) 静态拉伸练习。</p>  | <p>教学组织:8列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:教师领跑,领做。</p>   |
|    |  | 2. 基本部分   |   |
|    |  | <p>考核:50米障碍跑(钻、跨、跳、绕)。</p>  | <p>教学组织:2路纵队。</p> <p>教学方法:教师讲解、示范后,安排学生分组进行考核。</p>  |
|    |  | 3. 结束部分   |   |
|    | <p>(1) 在音乐声中集中进行拉伸放松。</p> <p>(2) 师生总结。</p>   | <p>教学组织:成扇形面向教师,散点队形。</p> <p>教学方法:(1)教师播放音乐并领做;(2)师生互动总结本课情况。</p>   |   |



(续表)

| 课时     | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法  |
|--------|--|---|--|
|        | 3. 体育品德:遵守考核规则,能积极主动地克服自身的弱点,勇于挑战,坚持完成考核项目,乐观接受考核结果,保持平常心。   |   |  |
| 学期学习评价 |  |   |  |
| 等级     | 运动能力   | 健康行为  | 体育品德   |
| 合格     | <p>1. 了解循序渐进的体能发展原则,能描述体能对生活和健康的重要性,初步学会体能测评方法。</p> <p>2. 能将至少4种体能练习方法在复杂情境的游戏和比赛中加以运用,体能水平有一定程度的提高。</p> <p>3. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的六年级合格水平。</p>  | <p>1. 根据身体条件和体能基础,在安全的环境中选择较适宜的锻炼方式并邀请同伴合作学习,表现出稳定的情绪。</p> <p>2. 尝试适应复杂情境中运动密度与强度的变化,在遇到困难时能积极应对。</p> <p>3. 能做到每周进行3次(每次1小时左右)课外体能练习。</p>     | <p>1. 在体能学练和活动中表现出积极进取、敢于挑战的精神。</p> <p>2. 在体能学练和活动中遵守规则,表现出一定的规则意识和行为。</p> <p>3. 在体能学练和活动中表现出文明礼貌、自尊自信的品质。</p>             |
| 良好     | <p>1. 进一步了解循序渐进的体能发展原则,能说明体能对生活和健康的重要性,学会体能测评方法。</p> <p>2. 能将4种及以上体能练习方法在复杂情境的游戏和比赛中积极加以运用,体能水平进一步提高。</p> <p>3. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的六年级良好水平。</p> | <p>1. 根据身体条件和体能基础,在安全的环境中选择较适宜的锻炼方式并主动邀请同伴合作学习,表现出积极稳定的情绪。</p> <p>2. 初步适应复杂情境中运动密度与强度的变化,在遇到困难时能主动应对。</p> <p>3. 能做到每周进行4次(每次1小时左右)课外体能练习。</p> | <p>1. 在游戏和比赛等多种情境中积极进取,敢于挑战。</p> <p>2. 在游戏和比赛等多种情境中遵守规则,相互尊重,表现出一定的规则意识和公平竞争意识。</p> <p>3. 在游戏和比赛等多种情境中表现出文明礼貌、乐于助人的品质。</p> |
| 优秀     | <p>1. 进一步了解循序渐进的体能发展原则,能阐述体能对生活和健康的重要性,学会科学的体能测评方法。</p> <p>2. 能够将5种及以上体能练习方法在复杂情境的游戏和比赛中灵活加以运用,体能水平明显提高。</p>   | <p>1. 根据身体条件和体能基础,在安全的环境中主动选择适宜的锻炼方式并邀请同伴合作学习,表现出积极主动的情绪。</p> <p>2. 适应复杂情境中运动密度与强度的变化,在遇到困难能及时应对。</p>   | <p>1. 在游戏和比赛等具有一定对抗性的情境中积极进取,敢于挑战。</p> <p>2. 在游戏和比赛等具有一定对抗性的情境中遵守规则,相互尊重,具有公平竞争的意识。</p> <p>3. 在游戏和比赛等具有一定</p>              |

(续表)

| 等级   | 运动能力                                  | 健康行为                         | 体育品德                           |
|--|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
|  | 3. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的六年级优秀水平。 | 3. 能做到每周进行5次(每次1小时左右)课外体能练习。 | 对抗性的情境中表现出自尊自信,乐观接受比赛结果并保持平常心。 |
| 学期教学反思   |                                       |                              |                                |
| <p>1. 优点</p> <p>(1) 达成了预设的学习目标。本学期体能教学计划紧紧围绕达成学生学科核心素养的学习目标制订,遵循目标引领内容的设计原则,通过对6课时体能教学内容的实施,实现了对学生学科核心素养的阶段性培养。</p> <p>(2) 关注体能的关联性和完整性。依据课程标准达到体能水平三目标的内容要求,在体能教学内容选择方面,学期教学计划中包含了11项体能,且在每课时中安排至少4种以上的体能练习。如本学期体能教学计划表中第2课时的教学内容:①传接球(反应能力);②追逐跑(位移速度);③跳跃接冲刺跑(灵敏性);④蛙跳(爆发力);⑤举哑铃(肌肉力量);⑥比赛“30米障碍跑(钻、跨、跳、绕)”。以上教学内容体现了体能教学的关联性和完整性,在实践教学中取得了较好的效果,使学生的体能明显得到提高。</p> <p>(3) 教学方式方法多样。根据六年级学生的身心特点,教师在教学中开展了从简单到复杂的游戏和比赛,创设了趣味性强的活动情境,采用了讲解示范法、游戏教学法、情境教学法、合作学习法、比赛法等多种教学方法。以比赛法为例,在本学期第2课时的教学内容中,安排了比赛“30米障碍跑(钻、跨、跳、绕)”,这种整合式的比赛,在激发学生练习兴趣的同时,发展了学生在复杂情境下解决问题的能力,在实践教学中取得了较好的效果。</p> <p>(4) 教学组织形式多变。本学期教学计划将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏和比赛环节、组合和整合性练习或比赛中,多采用分组方式进行练习。</p> <p>2. 不足</p> <p>课外体能锻炼是课堂教学的延伸,虽然老师在课后都布置了课外体能锻炼内容,但对于学生课外是否真的参加了锻炼以及锻炼得如何,则缺乏简单、有效的评价。</p> <p>3. 改进</p> <p>如何评价课外体能锻炼作业的情况?首先,教师要加强引导,用现实生活中的真实案例,晓之以理,动之以情,引导学生参与课外体能锻炼;其次,要家校合作,充分发挥家校合作机制和家委会的作用,鼓励和指导教师与学生一起参与简单、易行、有趣的体能锻炼,如TABATA有氧操等,并得到家长的支持;再次,学校定期开展一些亲子体能比赛活动,提高家长与学生参与课外体能锻炼的积极性;第四,对积极参与课外体能锻炼的学生进行表彰;最后,通过数字技术收集学生参与课外体能锻炼的次数等,作为评价的依据。</p> |                                       |                              |                                |

### 第三节 水平四体能学期教学设计

#### 一、第一学期教学设计

##### (一) 学期教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,水平四七年级第一学期体能学期教学

计划紧紧围绕达成学生学科核心素养的学习目标制订,通过对6课时体能教学内容的设计和安排,实现对学学生学科核心素养的阶段性培养。

本学期体能教学计划遵循目标引领内容的设计原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“能理解并运用体能发展的基本原理和方法,参与体能活动与比赛,发展11种相关体能”“主动和同伴一起进行体能练习”“在体能活动与比赛中表现出遵守规则和尊重同伴,具有公平竞争的意识 and 行为”,精选、组织学期教学计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行体能学期教学计划的总体设计。在体能教学内容选择方面:明确通过该阶段体能学期教学计划的实施,在促进学生协调性、灵敏性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等11种体能全面协调发展的同时,兼顾本学段学生的体能发展敏感期特点,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到体能学期教学计划之中。如学期教学计划中第1课时的教学内容:(1)正反口令(反应能力);(2)绳梯(灵敏性);(3)蛙跳(肌肉力量);(4)校园自然地形跑(心肺耐力);(5)比赛“原地跳绳50个+绳梯+蛙跳10米接力”。学期教学计划中每课时选择不少于4种不同类型的体能练习内容,并对前面的体能学练内容进行进一步的组合或整合,实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,在一定程度上体现了体能学期教学计划内容的结构化思路和安排。在教学方法运用方面:本学期的教学主要采用情境教学法、比赛教学法等。以情境教学法为例,在心肺耐力练习中,采用了校园自然地形跑,提高学生练习的积极性。因为学生对跑道上的练习产生了害怕和抵触的心理,所以将练习安排在校园里,利用自然地形给学生营造了一个有花园、有雕塑、有小径等的情境,激发学生练习的兴趣,提高学生练习的积极性。以比赛教学法为例,本学期除了考核课,其他每课时在最后都安排了相关的比赛,整合课中体能练习方法,带给学生一定的趣味和挑战,让学生有跃跃欲试的心理,提高学生练习的积极性和有效性。在教学组织形式方面:根据体能练习的特点,同时考虑到提高学生对体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,本学期体能教学计划中将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,采用分组方式进行练习和比赛,促进学生练习的积极性。

本学期体能教学计划的安排还体现了关联性和递进性。如体能教学计划表中第1课时中的正反口令(反应能力)、绳梯(灵敏性)、蛙跳(肌肉力量)。以上教学内容发展了学生的反应能力、灵敏性和肌肉力量,体现了体能练习类型和方式的关联性。在发展学生心肺耐力的教学内容方面:第1课时中安排了校园自然地形跑,第2课时中安排了4分钟跳绳练习,第3课时中安排了1200米变速跑,第4课时中安排了1000米计时跑,最后一课时安排了考核。可见,从第1课时的心肺耐力练习到最后一课时的考核,在练习强度与难度上有一个递进的

过程,使学生在心理上也经历了慢慢适应增强的过程。学期体能教学计划通过难度和强度的递进,促进该学段学生体能水平逐步提高。

基于学习评价的考虑。在评价目的方面,掌握该体能学期学生体能学业成绩及表现,判断学习目标的达成情况。在评价内容方面,结合学生身心特点,本学期关注学生在体能学练和体能比赛等情境中的综合表现,体能学练评价内容基于体能全面协调发展与体能发展敏感期相关体能(如肌肉力量、心肺耐力等)的重点发展,体能比赛如“跳越障碍搬运球接力”“俯卧撑+高抬腿+30米接力跑”等,从而明确该阶段学生在体能发展、锻炼习惯、安全意识、情绪表现、勇于挑战和遵守规则等方面的总体表现。在评价方法方面,本学期主要运用过程性评价和终结性评价、定性评价和定量评价、相对性评价与绝对性评价、教师评价与学生评价等综合评价方式。

## (二) 学期教学计划示例

表 3-9 七年级第一学期体能教学计划表

|       |  |
|-------|--|
| 学习目标  | 1. 运动能力:理解并运用体能发展的基本原理和方法,参与体能活动与比赛,发展 11 种相关体能,并知道体能锻炼计划制订的基本要素。<br>2. 健康行为:主动和同伴一起进行体能练习,具有一定的学练兴趣,能控制好自己的情绪,在练习过程中具有安全意识及行为。<br>3. 体育品德:在体能活动与比赛中表现出遵守规则和尊重同伴,具有公平竞争意识和行为,具有正确的胜负观,在面对困难时能积极进取。   |
| 主要内容  | 1. 体能锻炼计划制订的基本要素。<br>2. 各种体能练习的方法。<br>3. 身体成分、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、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 11 种体能练习。<br>4. 体能游戏、活动展示或比赛。   |
| 教学重难点 | 1. 学生学习的重难点<br>(1) 主动和同伴一起进行体能练习。<br>(2) 能克服学练中遇到的困难,不怕困难,坚持不懈。<br>2. 教学内容的重难点<br>(1) 体能锻炼计划制订的要素。<br>(2) 注重体能练习内容的多样性、趣味性、关联性,关注水平四学生体能发展的敏感期,重点发展学生心肺耐力、肌肉耐力、肌肉力量、位移速度、协调性等体能。<br>3. 教学组织的重难点<br>(1) 根据学生实际情况进行分组。<br>(2) 按学练要求和场地情况合理调动队伍。<br>4. 教学方法的重难点<br>讲解示范法、比赛法、纠正错误动作法、情境教学法、合作学习法。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容   | 教学组织与方法   |
|----|--|--|---|
| 1  | <p>1. 运动能力:基本知道并运用体能发展的基本原理和方法,参与体能活动与比赛,发展心肺耐力、肌肉力量、反应能力等相关的体能。</p> <p>2. 健康行为:在体能练习中具有一定的学练兴趣,具有安全意识及行为。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则,尊重同伴,具有公平竞争的意识 and 行为,具有正确的胜负观。</p>   | 1. 开始和准备部分   |   |
|    |  | (1) 热身跑。<br>(2) 徒手操。   | <p>教学组织:(1)2路纵队;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:教师布置热身方法和要求,用语言提示动作要领。</p>  |
|    |  | 2. 基本部分  |   |
|    |  | (1) 正反口令(反应能力),5次/组×2。<br>(2) 绳梯(灵敏性),5次/组×2。<br>(3) 蛙跳(肌肉力量),10米/组×3。<br>(4) 校园自然地形跑(心肺耐力)。<br>(5) 比赛:原地跳绳50个+绳梯+蛙跳10米接力。             | <p>教学组织:(1)4列横队成体操队形,2人一组,轮换练习;(2)、(3)4路纵队;(4)、(5)4个小组。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)教师讲解动作要领并示范,小干部组织练习,教师巡回指导,纠错;(5)学生分成4个比赛小组,教师讲解示范,明确比赛规则和安全事项。</p>          |
|    |  | 3. 结束部分  |   |
|    |  | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。  | <p>教学组织:(1)4列横队成体操队形;(2)4列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师提示动作要领,学生积极练习;(2)交流与评价。</p>  |
| 2  | <p>1. 运动能力:知道并运用体能发展的基本原理和方法,参与体能活动与比赛,发展位移速度、平衡能力、心肺耐力等相关的体能,初步了解体能锻炼计划制订的基本要素。</p> <p>2. 健康行为:和同伴一起进行体能练习,具有一定的学练兴趣,在练习过程中具有安全意识及行为。</p> <p>3. 体育品德:在体能活动与比赛中,</p> | 1. 开始和准备部分   |   |
|    |  | (1) 图形热身跑。<br>(2) 韵律操。   | <p>教学组织:(1)2路纵队;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:教师讲解,布置任务,安排小干部带领学生做热身活动,用语言提示学生动作要求。</p>   |
|    |  | 2. 基本部分  |   |
|    |  | (1) 抛接网球(协调性),15次/组×3。<br>(2) 原地高抬腿听信号加速跑(位移速度),30米/组×4。<br>(3) 单腿下蹲(平衡能力),10秒/组×3。<br>(4) 跳绳(心肺耐力),4分钟/组×2。<br>(5) 比赛:俯卧撑+高抬腿+30米接力跑。 | <p>教学组织:(1)4列横队成体操队形;(2)4路纵队;(3)、(4)4列横队;(5)4个比赛小组。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解示范,安排学生2人一组,进行一抛一接的练习;(2)第一排听信号练习,第二、三排依次进行练习;(3)、(4)教师讲解示范,安排学生进行练习;(5)教师讲解比赛方法、规则。</p> |
|    |  |  |   |

(续表)

| 课时 | 学习目标  | 主要教学内容  | 教学组织与方法   |
|----|---|---|---|
|    | 能相互配合练习,遵守比赛规则,在困难面前不放弃。  | 3. 结束部分   |   |
|    |   | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。   | 教学组织:(1)以教师为中心,围成一个散点的圆;(2)4列横队。<br>教学方法:(1)教师提示动作要点,安排学生积极练习;(2)交流评价。  |
| 3  | 1. 运动能力:初步理解并运用体能发展的基本原理和方法,参与体能活动与比赛,发展灵敏性、肌肉力量、心肺耐力等体能,并了解体能锻炼计划制订的基本要素。<br>2. 健康行为:和同伴有和谐的人际关系,相互帮助,愉快地接受老师的指导,有较强的安全防护意识,积极消除运动后的疲劳。<br>3. 体育品德:在体能练习和比赛中积极进取,勇敢顽强,遵守规则,有胜不骄、败不馁的胜负观。 | 1. 开始和准备部分  |   |
|    |   | (1) 热身跑。<br>(2) 拉伸练习。   | 教学组织:(1)2路纵队;(2)4列横队成体操队形。<br>教学方法:教师讲解示范,安排小干部带领学生做热身活动。   |
|    |   | 2. 基本部分   |   |
|    |   | (1) 跳越障碍(灵敏性),3个/组×3。<br>(2) 前抛实心球(爆发力),3次/组×3。<br>(3) 负重深蹲(肌肉力量),15次/组×2。<br>(4) 变速跑(心肺耐力),1200米×1。<br>(5) 比赛:跳越障碍搬运球接力。 | 教学组织:(1)4路纵队,依次练习;(2)、(3)4列横队,前后2人一组练习;(4)、(5)4个小组进行练习和比赛。<br>教学方法:(1)教师讲解示范,提示学生注意安全;(2)教师巡回指导,强调注意安全;(3)教师示范,纠正错误动作;(4)教师将学生分组,安排小干部带领学生练习,通过语言鼓励学生;(5)教师讲解规则、方法和安全事项,组织学生进行比赛。 |
|    |   | 3. 结束部分   |   |
|    |   | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。   | 教学组织:(1)以教师为中心,围成一个散点的圆;(2)4列横队。<br>教学方法:(1)教师提示动作要领,学生积极练习;(2)交流评价。  |
| 4  | 1. 运动能力:能理解并运用体能发展的基本原理和方法,参与体能活动与比赛,发展柔韧性、位移速度、心肺耐力等体能,初步知道体能锻炼计划制订的基本要素。  | 1. 开始和准备部分  |   |
|    |   | (1) 图形热身跑。<br>(2) 游戏“喊数抱团”。   | 教学组织:(1)1路纵队;(2)围成1个圆。<br>教学方法:教师讲解示范后,组织学生练习。  |
|    |   | 2. 基本部分   |   |
|    |   | (1) 行进间踢腿(柔韧性),20米/组×3。   | 教学组织:(1)、(2)4路纵队;(3)、(4)、(5)分成4组。   |

(续表)

| 课时   | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法   |
|--|--|---|---|
| 5  | <p>2. 健康行为:在体能练习和比赛中相互帮助,相互鼓励,共同进步,具有较好的安全意识和防护措施。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习和比赛中,克服困难,积极超越自我,有团队精神,对待比赛有正确的胜负观。</p>   | <p>(2) 追逐跑(位移速度),50米/组×2。</p> <p>(3) 悬垂举腿(肌肉耐力),1分钟/组×2。</p> <p>(4) 计时跑(心肺耐力),1000米/×1。</p> <p>(5) 比赛:十字变向跑。</p>  | <p>教学方法:(1)教师示范、提示动作要领;(2)教师讲解练习方法,强调注意安全;(3)教师巡视,鼓励学生练习;(4)教师将学生分成4组进行练习,提示学生进行体能分配;(5)教师讲解比赛方法和规则,组织比赛。</p> |
|  |  | 3. 结束部分   |   |
|  | <p>(1) 放松练习。</p> <p>(2) 小结、讲评。</p>   | <p>教学组织:(1)4列横队成体操队形;(2)4列横队。</p> <p>教学方法:(1)在教师的提示下,学生积极练习;(2)交流评价。</p>  |   |
|  | <p>1. 运动能力:理解并运用体能发展的基本原理和方法,参与体能活动与比赛,发展反应能力、爆发力、心肺耐力等相关的体能,知道体能锻炼计划制订的基本要素。</p> <p>2. 健康行为:主动和同伴一起练习,具有一定的练习兴趣,能控制好自己的情绪,在练习和比赛中具有安全意识和行为。</p> <p>3. 体育品德:在练习和比赛中遵守规则,尊重同伴,遇到困难不畏惧,积极面对。</p> | 1. 开始和准备部分  |   |
| <p>(1) 热身跑。</p> <p>(2) 游戏“呼号接球”。</p>   |  | <p>教学组织:(1)2路纵队;(2)围成1个圆。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解,安排小干部带跑;(2)教师讲解方法和要求,安排学生分组练习。</p>  |   |
| 2. 基本部分  |  |   |   |
| <p>(1) 听信号变向跑(反应能力),3次/组×3。</p> <p>(2) 高抬腿跑(位移速度),20米/组×3。</p> <p>(3) 连续多级跳(爆发力),30米/组×2。</p> <p>(4) 平板支撑(肌肉耐力),30秒/组×3次。</p> <p>(5) 比赛:“推小车”+负重跑接力。</p> |  | <p>教学组织:(1)、(2)、(3)分成4路纵队,第一排学生听信号开始练习,接着第二、第三排练习;(4)4列横队成体操队形,集体练习;(5)分成4路纵队,2人一组,进行练习。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)教师讲解示范,提出练习要求,巡视指导,纠正错误动作;(4)教师布置练习,提示学生动作要领,用语言鼓励学生坚持练习;(5)教师讲解比赛规则、方法,将学生分成4组,自由搭配,两两合作,比赛中关注学生并提醒学生注意安全。</p> |   |
| 3. 结束部分  |  |   |   |
| <p>(1) 放松练习。</p> <p>(2) 小结、讲评。</p>   | <p>教学组织:(1)4列横队成体操队形;(2)4列横队。</p> <p>教学方法:(1)在教师的提示下,学生积极练习;(2)交流评价。</p>   |   |   |

(续表)

| 课时     | 学习目标  | 主要教学内容   | 教学组织与方法  |
|--------|---|--|--|
| 6      | <p>1. 运动能力:理解并运用体能发展的基本原理和方法,通过参与前抛实心球、800米/1000米跑的考核,发展肌肉力量和心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与体能练习和考核,相互鼓励,共同进步,具有安全意识和行为。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习和考核中尊重同伴,自尊自信,不怕困难,勇敢,积极进取。</p> | 1. 开始和准备部分   |  |
|        |   | (1) 图形热身跑。<br>(2) 韵律操。   | <p>教学组织:(1)2路纵队;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解方法、要求,安排小干部带领学生慢跑;(2)教师用语言提示学生动作要领,安排小干部领操。</p>   |
|        |   | 2. 基本部分  |  |
|        |   | (1) 体侧屈、坐位体前屈、正压腿、侧压腿(柔韧性),15秒/组×2。<br>(2) 干扰下单脚站立(平衡能力),4次/组×2。<br>(3) 交叉步(协调性),30米/组×2。<br>(4) 考核:800米/1000米跑(心肺耐力)+前抛实心球(肌肉力量)。 | <p>教学组织:(1)、(2)4列横队;(3)4路纵队;(4)分成4个小组进行测试。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)教师讲解示范,提出练习要求,巡视指导,纠正错误动作;(4)教师布置考核任务和要求,以小组的形式对学生依次进行考核,提示并关注整个过程的安全。</p> |
|        |   | 3. 结束部分  |  |
|        |   | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。  | <p>教学组织:学生围绕教师散点站立。</p> <p>教学方法:(1)在教师的提示下,学生积极练习;(2)交流评价。</p>   |
| 学期学习评价 |   |  |  |
| 等级     | 运动能力  | 健康行为   | 体育品德   |
| 合格     | <p>1. 基本知道体能发展的基本原理和主要方法。</p> <p>2. 参与体能活动与比赛,体能有所发展。</p> <p>3. 基本知道制订体能锻炼计划的要素。</p> <p>4. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的七年级的合格水平。</p>  | <p>1. 能与同伴一起进行体能练习。</p> <p>2. 对体能活动、比赛兴趣一般,安全意识一般,能基本控制好情绪。</p> <p>3. 能做到每周进行3次(每次1小时)课外体能练习。</p>                                  | <p>1. 在体能练习中能够面对困难。</p> <p>2. 在体能游戏活动中基本能遵守规则,尊重同伴,基本有公平竞争的意识。</p> <p>3. 在比赛中基本能正确对待胜负。</p>  |
| 良好     | <p>1. 知道体能发展的基本原理和主要方法。</p> <p>2. 主动参与体能活动与比赛,体能有一定的提高。</p> <p>3. 知道制订体能锻炼计划的要素。</p> <p>4. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的七年级的良好水平。</p>  | <p>1. 能主动与同伴一起进行体能练习。</p> <p>2. 对体能活动、比赛有一定兴趣,有一定的安全意识,能较好地控制情绪。</p> <p>3. 能做到每周进行4次(每次1小时)课外体能练习。</p>                             | <p>1. 在体能练习中敢于面对困难,坚持学练。</p> <p>2. 在游戏活动中遵守规则,尊重同伴,有公平竞争意识和行为。</p> <p>3. 在比赛中能正确对待胜负。</p>  |



(续表)

| 等级  | 运动能力  | 健康行为   | 体育品德   |
|---|---|--|--|
| 优秀  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解体能发展的基本原理和主要方法。</li> <li>2. 积极主动参与体能活动与比赛,体能明显提高。</li> <li>3. 理解制订体能锻炼计划的要素。</li> <li>4. 达到七年级《国家学生体质健康标准》的优秀水平。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能积极主动地与同伴一起进行体能练习。</li> <li>2. 对体能活动、比赛有较大兴趣,有较强的安全意识,情绪稳定。</li> <li>3. 能做到每周进行5次(每次1小时)课外体能练习。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在体能练习中不怕困难,敢于克服困难。</li> <li>2. 在游戏活动中带头做好遵守规则、尊重同伴的表率,公平竞争的意识强。</li> <li>3. 在比赛中表现出胜不骄、败不馁的胜负观。</li> </ol> |
| 学期教学反思  |   |  |  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 优点<br/>本学期体能教学内容丰富,生动有趣,有形式多样的整合性体能比赛。每课时安排的比赛基本对本课时中各种体能练习的方法进行了整合,形成一个有趣、有挑战性的比赛项目,避免了练习的单调、枯燥、乏味,提高了学生对体能学练的兴趣。教学过程中体现“精讲多练”的原则,减少不必要的队形调动,充分利用学校的场地器材,提高练习效率。教师在教学中采用师生互动、徒手模仿、分组竞赛等练习方式,提高学生练习的积极性,逐步提高学生的体能。</li> <li>2. 不足<br/>练习方法有点单一,对学生体育品德的培养体现得不充分。</li> <li>3. 改进<br/>本学期的体能练习内容体现了多样性,但是体能练习方法还不够多样和丰富。如选用了4分钟跳绳项目发展学生心肺耐力,学生会很容易感觉疲劳和枯燥,因此可以把原地跳绳与移动相结合,规定学生可以在一定的区域或跑道上边移动边跳绳,这样既能提高学生持续锻炼的积极性,又能很好地发展学生的体能。体能发展是以身体的练习,特别是发展心肺耐力的练习为主要手段,部分学生会产生害怕的心理,这会影响到他们体能发展的有效性。教师要及时引导学生,鼓励学生,给予学生动力,培养学生不畏困难、积极进取的体育精神,以及互帮互助的体育品德。同样,在每课时的对抗比赛中,教师一定要及时指出学生违反规则的地方,要体现公平、公正的体育道德。</li> </ol> |   |  |  |

## 二、第二学期教学设计

### (一) 学期教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,水平四七年级第二学期体能学期教学计划紧紧围绕达成学生学科核心素养的学习目标制订,通过对6课时体能教学内容的设计和安排,实现对学生学科核心素养的阶段性培养。

本学期体能教学计划遵循目标引领内容的设计原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“掌握并运用体能发展的基本原理和方法,主动参与体能活动与比赛”“表现出对体能练习的兴趣”“在体能活动与比赛中遵守规则,尊重同伴与对手,公平公正,勇于接受挑战等”,精选、组织学期教学计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进

一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行体能学期教学计划的总体设计。基于体能教学内容选择方面的考虑:明确通过该阶段体能学期教学计划的实施,在促进学生位移速度、肌肉力量、心肺耐力等 11 种体能全面协调发展的同时,兼顾本学段学生的体能发展敏感期特点,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到体能学期教学计划之中。如学期教学计划中第 1 课时的教学内容:(1)小步跑(位移速度);(2)十字象限跳(灵敏性);(3)负重深蹲(肌肉力量);(4)校园定向跑(心肺耐力);(5)比赛“俯卧撑 15 个+原地小步跑 50 次+快速跑 30 米”。学期教学计划中每课时都安排了不少于 4 种不同类型的体能练习内容,并对前面的体能学练内容进一步进行组合或整合,实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,在一定程度上体现了体能学期教学计划内容的结构化思路和安排。基于教学方法运用方面的考虑:本学期主要采用游戏教学法、比赛教学法等。以游戏教学法为例,第 4 课时的教学内容中采用了游戏“抢‘沙发’”,在提高学生练习的积极性的同时,让学生的反应能力得到有效的发展。当然,比赛也是提高学生参与率的有效方法之一,在前 5 课时的最后环节都安排了比赛,对课上发展体能的方法进行有机整合,既提高了学生的积极性,又充分发展了学生的体能。基于教学组织形式的考虑:根据体能练习的特点,同时考虑到提高学生对体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,本学期体能教学计划中将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,采用分组方式进行比赛,进一步提高学生练习的兴趣和积极性。

本学期体能教学计划中的教学内容具有关联性和递进性。如本学期体能教学计划中第 4 课时中的游戏“抢‘沙发’”(反应能力)、跳越障碍后变向跑(平衡能力)、小步跑变加速跑(位移速度)。以上教学内容发展学生的反应能力、平衡能力、位移速度,体现出体能练习类型和方式的关联性。在递进性方面,如对位移速度这一体能练习内容的安排,第 1 课时中安排的是小步跑,第 2 课时中安排的是车轮跑,第 3 课时中安排的是折返跑,第 4 课时中安排的是小步跑变加速跑。从第 1 课时到第 4 课时,对发展位移速度的体能练习的安排,既有难度上的递进,又有强度上的递进,用渐进的方式促进该学段学生位移速度这一体能的逐步提高。

基于学习评价的考虑。在评价目的方面,掌握该体能学期学生体能学业成绩及表现,判断学习目标的达成情况。在评价内容方面,结合学生身心特点,本学期关注学生在体能学练和体能比赛等情境中的综合表现,体能学练评价内容基于体能全面协调发展与体能发展敏感期相关体能(如肌肉力量、心肺耐力等)的重点发展,体能比赛如“绳梯+车轮跑 20 米+跨步跳 20 米”等,从而明确该阶段学生在体能发展、锻炼习惯、安全意识、情绪表现、勇于挑战和遵守规则等方面的总体表现。在评价方法方面,本学期主要运用过程性评价和终结性评价、

定性评价和定量评价、相对性评价与绝对性评价、教师评价与学生评价等综合评价方式。

## (二) 学期教学计划示例

表 3-10 七年级第二学期体能教学计划表

|        |  |                          |   |
|--------|--|--------------------------|---|
| 学习目标   | <p>1. 运动能力:掌握并运用体能发展的基本原理和方法,主动参与体能活动与比赛,提高 11 种相关的体能,并能制订包括目标、内容、方法等的体能锻炼计划。</p> <p>2. 健康行为:能积极主动地和同伴一起进行体能练习,表现出对体能练习的兴趣,并能调整好自己的情绪,在练习过程中具有安全意识及预防措施。</p> <p>3. 体育品德:在体能活动与比赛中遵守规则,尊重同伴与对手,自尊自爱,公平公正,勇于接受挑战,不轻易放弃。</p>  |                          |   |
| 主要教学内容 | <p>1. 制订体能锻炼计划的流程和方法。</p> <p>2. 各种体能练习的方法。</p> <p>3. 身体成分、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、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 11 种体能练习。</p> <p>4. 体能活动、展示或比赛。</p>   |                          |   |
| 教学重难点  | <p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 能积极主动和同伴一起进行体能练习,表现出对体能练习的兴趣。</p> <p>(2) 在体能活动与比赛中能面对困难,不轻易放弃。</p> <p>2. 教学内容重难点</p> <p>(1) 体能锻炼计划的制订。</p> <p>(2) 注重体能练习的多样性、趣味性、关联性、整合性,重点发展学生的心肺耐力、肌肉耐力、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 根据学生的特点、能力,合理进行分组,开展小组学练。</p> <p>(2) 根据练习场地的要求,合理转换练习队形。</p> <p>(3) 组织课外结伴体能练习。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>讲解示范法、游戏法、比赛法、纠正错误动作法、情境教学法。</p> |                          |   |
| 课时     | 学习目标   | 主要教学内容                   | 教学组织与方法   |
| 1      | 1. 运动能力:初步掌握并运用体能发展的基本原理和方法,主动参与体能活动与比赛,提高位移速度、灵敏性、心肺耐力等相关的体能,基本知道包括目标、内容、方法等的体能锻炼计划的制订方法。   | 1. 开始和准备部分               |   |
|        |  | (1) 热身跑。<br>(2) 游戏“筑铁路”。 | 教学组织:(1)2 路纵队;(2)4 路纵队。<br>教学方法:(1)教师布置任务、要求,安排小干部带领学生慢跑;(2)教师讲解方法和规则,安排学生进行游戏活动。 |
|        |  | 2. 基本部分                  |   |
|        |  | (1) 小步跑(位移速度),30 米/组×2。  | 教学组织:(1)、(2)4 路纵队;(3)4 列横队;(4)校园地形;(5)8 路纵队。                                      |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法  |
|----|--|---|--|
|    | 2. 健康行为:能和同学一起进行体能练习,有一定的练习兴趣,能调整好自己的情绪。<br>3. 体育品德:在体能活动与比赛中遵守规则,尊重同伴与对手,公平公正,能面对困难并克服困难。   | (2) 十字象限跳(灵敏性),3次/组×3。<br>(3) 负重深蹲(肌肉力量),10个/组×3。<br>(4) 校园定向跑(心肺耐力)。<br>(5) 比赛:俯卧撑15个+原地小步跑50次+快速跑30米。                           | 教学方法:(1)、(2)教师讲解示范,安排第一排学生听信号进行练习,第二、第三排依次练习;(3)教师讲解示范,巡回指导,纠正错误动作,安排学生进行集体练习;(4)教师讲解方法和要求,安排小干部领跑;(5)教师讲解比赛方法、要求,提示学生注意安全,并将学生分成8个小组进行比赛。                                 |
|    |  | 3. 结束部分   |  |
| 2  | 1. 运动能力:基本掌握并运用体能发展的基本原理和方法,主动参与体能活动与比赛,发展位移速度、肌肉耐力、协调性等相关的体能,知道包括目标、内容、方法等的体能锻炼计划的制订方法。<br>2. 健康行为:能主动和同伴一起进行体能练习,相互尊重,对体能练习有兴趣并能调节好情绪。<br>3. 体育品德:在体能练习和比赛中遵守规则,尊重同伴,有正确的胜负观,积极进取,有团队精神。 | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。   | 教学组织:(1)4列横队成体操队形;<br>(2)4列横队。<br>教学方法:(1)在教师的提示下,学生积极练习;(2)交流评价。  |
|    |  | 1. 开始和准备部分  |  |
|    |  | (1) 热身跑。<br>(2) 游戏“蜈蚣过河”。   | 教学组织:(1)2路纵队;(2)4路纵队。<br>教学方法:(1)教师布置任务和要求;(2)教师讲解游戏方法和要求,组织学生活动。  |
|    |  | 2. 基本部分   |  |
|    |  | (1) 燕式平衡(平衡能力),20秒/组×4。<br>(2) 车轮跑(位移速度),20米/组×4。<br>(3) 绳梯练习(协调性),2次/组×3。<br>(4) 收腹举腿(肌肉耐力),10次/组×3。<br>(5) 比赛:绳梯+车轮跑20米+跨步跳20米。 | 教学组织:(1)4列横队成体操队形;(2)、(3)4路纵队,分4组进行练习;(4)4列横队成体操队形,前后2人相互帮助练习;(5)分成4个比赛队伍,纵队排列。<br>教学方法:(1)教师讲解示范,集体练习,巡回指导,纠正错误动作;(2)、(3)、(4)教师提示动作要领,安排学生练习;(5)教师讲解比赛方法和要求,提示学生在练习中注意安全。 |
|    |  | 3. 结束部分   |  |
|    |  | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。   | 教学组织:(1)4列横队成体操队形;<br>(2)4列横队。<br>教学方法:(1)在教师的提示下,学生积极练习;(2)交流评价。  |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法  |
|----|--|---|--|
| 3  | <p>1. 运动能力:掌握和应用发展体能的基本原理和方法,积极参与练习和比赛,发展位移速度、爆发力、心肺耐力等体能,知道体能锻炼计划制订方法等。</p> <p>2. 健康行为:能积极主动地参与体能练习和比赛,乐于接受老师的指导和同伴的帮助,有安全意识和预防措施。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习和比赛中遵守规则,相互尊重,勇于接受挑战,坚持完成练习。</p> | 1. 开始和准备部分  |  |
|    |  | <p>(1) 图形热身跑。</p> <p>(2) 游戏“结网捕鱼”。</p>  | <p>教学组织:(1)2路纵队;(2)散点。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解热身方法和要求;(2)教师讲解游戏方法、规则,提出练习要求。</p>   |
|    |  | 2. 基本部分   |  |
|    |  | <p>(1) 变向跑(反应能力),100米×2。</p> <p>(2) 折返跑(位移速度),20米/组×3。</p> <p>(3) 快速推举哑铃(爆发力),15次/组×2。</p> <p>(4) 校园自然地形跑(心肺耐力)。</p> <p>(5) 比赛:听信号手持哑铃侧平举10次+30米折返跑接力。</p>                | <p>教学组织:(1)、(2)4路纵队成体操队形;(3)4列横队成体操队形;(4)分成4组,由小干部带跑;(5)分成4组。</p> <p>教学方法:(1)、(2)教师讲解练习方法,提示动作要领;(3)教师讲解示范,纠正学生错误动作,提示学生注意安全;(4)教师讲解方法、要求及安全事项,安排小干部带跑;(5)教师讲解游戏方法、规则,将学生分成4组进行比赛。</p>     |
|    |  | 3. 结束部分   |  |
|    | <p>(1) 放松练习。</p> <p>(2) 小结、讲评。</p>   | <p>教学组织:(1)4列横队成体操队形;(2)4列横队。</p> <p>教学方法:在教师的提示下,学生积极练习;交流评价。</p>  |  |
| 4  | <p>1. 运动能力:掌握和应用发展体能的基本原理和方法,积极参与练习和比赛,发展反应能力、位移速度、肌肉力量等体能,能初步制订体能锻炼计划。</p> <p>2. 健康行为:对体能活动、比赛有较浓厚的兴趣和较强的安全意识与安全措施,在活动和比赛中情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在体能活动和比赛中遵</p>                           | 1. 开始和准备部分  |  |
|    |  | <p>(1) 图形热身跑。</p> <p>(2) 游戏“躲避球”。</p>   | <p>教学组织:(1)2路纵队;(2)散点。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解热身跑方法和要求,小干部带跑;(2)教师讲解游戏方法、规则。</p>   |
|    |  | 2. 基本部分   |  |
|    |  | <p>(1) 游戏“抢‘沙发’”(反应能力),3次/组×2。</p> <p>(2) 跳越障碍后变向跑(平衡能力),10米/组×2。</p> <p>(3) 小步跑变加速跑(位移速度),30米/组×4。</p> <p>(4) 立定三级跳远(肌肉力量),3次/组×5。</p> <p>(5) 比赛:立定三级跳越过障碍后变向20米快速跑。</p> | <p>教学组织:(1)散点摆放20个体操垫;(2)、(3)、(4)、(5)4路纵队。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解练习方法和规则,安排学生2人一个体操垫,在慢跑中听信号抢占体操垫;(2)、(3)、(4)教师布置练习任务,提示动作要领,巡回指导,纠正错误动作,提醒学生注意安全;(5)教师讲解比赛方法、规则及要求,提示有关动作技术的要点,提醒学生注意安全。</p> |
|    |  |   |  |

(续表)

| 课时 | 学习目标  | 主要教学内容   | 教学组织与方法   |
|----|---|--|---|
|    | 守规则,尊重同伴与对手,公平竞争意识强,能主动积极地接受挑战,努力克服困难。  | 3. 结束部分  |   |
|    |   | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。  | 教学组织:(1)4列横队成体操队形;<br>(2)4列横队。<br>教学方法:(1)教师提示学生练习,引导学生积极练习;(2)交流评价。  |
| 5  | 1. 运动能力:掌握和应用体能发展的基本原理及方法,在体能练习和比赛中提高柔韧性、爆发力、心肺耐力等体能,能制订锻炼计划并进行课外体能锻炼。<br>2. 健康行为:积极主动地参加体能练习和比赛并能调整好情绪,有较强的安全意识。<br>3. 体育品德:遵守规则,尊重同伴,在困难面前积极进取,努力完成练习,并能正确对待比赛结果。 | 1. 开始和准备部分   |   |
|    |   | (1) 热身跑。<br>(2) 游戏“穿越枪林弹雨”。  | 教学组织:(1)2路纵队;(2)指定区域内散点。<br>教学方法:(1)教师讲解热身跑方法和要求;(2)教师讲解游戏方法、规则,提出练习要求。   |
|    |   | 2. 基本部分  |   |
|    |   | (1) 劈叉(柔韧性),10秒/组×3。<br>(2) 绳梯(灵敏性),15米/组×3。<br>(3) 阻力加速跑(爆发力),30米/组×3。<br>(4) 平板支撑(肌肉耐力),30秒/组×3。<br>(5) 比赛:50米×8折返跑。 | 教学组织:(1)、(4)4列横队;(2)、(3)、(5)4路纵队。<br>教学方法:(1)、(4)教师讲解示范,集体练习,巡回指导,纠正错误动作;(2)教师讲解练习方法和要求,引导学生积极练习;(3)教师讲解示范,提示练习要点,安排学生2人一组,合作练习;(5)教师讲解比赛的方法和规则,用语言激励学生积极比赛,关注学生安全。 |
|    |   | 3. 结束部分  |   |
|    |   | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。<br>(3) 布置课外作业。   | 教学组织:(1)4列横队成体操队形;<br>(2)4列横队。<br>教学方法:(1)教师提示学生练习,引导学生积极练习;(2)交流评价;(3)教师讲评体能锻炼计划并在课外实施。  |
| 6  | 1. 运动能力:掌握并运用发展体能的基本原理和方法,积极参与50米跑和俯卧撑/跪卧撑2项考核,发展位移速度、肌肉耐力等体能。<br>2. 健康行为:能积极主动地和同伴一  | 1. 开始和准备部分   |   |
|    |   | (1) 热身跑。<br>(2) 徒手操。   | 教学组织:(1)2路纵队;(2)4列纵队。<br>教学方法:教师讲解,安排小干部带跑和领操。  |
|    |   | 2. 基本部分  |   |
|    |   | (1) 俯卧撑直腿撑起(柔韧性),3次/组×3。   | 教学组织:(1)4列横队成体操队形;<br>(2)散点练习,指定区域;(3)50米跑道。  |

(续表)

| 课时      | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法  |
|---------|--|---|--|
|         | 起参与练习和比赛,并有一定的兴趣,能及时控制好自己的情绪,安全意识较强,有一定自我保护能力。<br>3. 体育品德:在体能活动与考核中遵守规则,公平公正,勇于接受挑战。                                 | (2) 游戏“躲避球”(灵敏性),3次/组×2。<br>(3) 考核:50米跑(位移速度)+俯卧撑/跪卧撑(肌肉耐力)。                                  | 教学方法:(1)教师讲解动作方法和要求并示范,提醒学生伸直腿;(2)教师讲解游戏方法和规则以及有关安全的注意事项;(3)教师讲解考核方法和要求,安排学生按序考核。        |
| 3. 结束部分 |  |   |  |
|         |  | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、放松。   | 教学组织:(1)4列横队成体操队形;(2)4列横队。<br>教学方法:(1)教师提示学生练习,引导学生积极练习;(2)交流评价。                         |
| 学期学习评价  |  |   |  |
| 等级      | 运动能力   | 健康行为  | 体育品德   |
| 合格      | 1. 初步掌握体能发展的基本原理和主要方法。<br>2. 参与体能活动与比赛,体能有所发展。<br>3. 初步知道制订体能锻炼计划的程序和方法。<br>4. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的七年级的合格水平。   | 1. 能与同伴一起进行体能练习。<br>2. 对体能活动、比赛兴趣一般,安全意识一般,有初步的安全措施,情绪基本稳定。<br>3. 能做到每周进行3次(每次1小时)课外体能练习。     | 1. 在体能练习中能接受挑战,不轻易放弃。<br>2. 在体能活动与比赛中基本能遵守规则,基本能尊重同伴与对手,基本有公平竞争的意识。<br>3. 在体能活动中基本能自尊自信。 |
| 良好      | 1. 基本掌握体能发展的基本原理和主要方法。<br>2. 主动参与体能活动与比赛,体能有一定的提高。<br>3. 知道制订体能锻炼计划的程序和方法。<br>4. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的七年级的良好水平。 | 1. 能主动与同伴一起进行体能练习。<br>2. 对体能活动、比赛有一定兴趣,有一定安全意识,有基本的安全措施,情绪比较稳定。<br>3. 能做到每周进行4次(每次1小时)课外体能练习。 | 1. 在体能练习中主动接受挑战,不放弃。<br>2. 在体能活动与比赛中能遵守规则,尊重同伴与对手,有公平竞争的意识。<br>3. 在体能活动中能自尊自信。           |
| 优秀      | 1. 掌握体能发展的基本原理和主要方法。<br>2. 积极主动地参与体能活动与比赛,体能明显提高。<br>3. 理解制订体能锻炼计划的程序和方法。<br>4. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的七年级的优秀水平。  | 1. 能积极主动地与同伴一起进行体能练习。<br>2. 对体能活动、比赛有较大的兴趣,有较强的安全意识,有安全措施,情绪稳定。<br>3. 能做到每周进行5次(每次1小时)课外体能练习。 | 1. 在体能练习中主动积极地接受挑战,努力克服困难。<br>2. 在体能活动与比赛中能带头遵守规则,尊重同伴与对手,公平竞争意识强。<br>3. 在体能活动中明显能自尊自信。  |

| 学期教学反思   |
|--|
| <p>1. 优点</p> <p>本学期的体能练习安排具有进阶性,体现了体能发展的规律。如第1课时中安排了小步跑、第2课时中安排了车轮跑、第3课时中安排了折返跑、第4课时中安排了小步跑变加速跑、最后一课时中安排了50米跑的考核,在强度和动作技能上体现了递进性,有效发展了学生的位移速度。为了发展学生多样性的体能,每课时都安排了至少4种不同的体能练习,如第1课时中,有发展位移速度、灵敏性、肌肉力量、心肺耐力等体能的练习。其次,为了提高学生练习的积极性,本学期教学计划中发展体能的练习方法没有重复,发展了多样化的体能。</p>  |
| <p>2. 不足</p> <p>学生练习的主动性不够,与同伴一起练习的积极性不高。</p>  |
| <p>3. 改进</p> <p>教师讲解示范,安排学生练习,这对学生来说是一个被动学习的过程,应该要求学生在练习过程中说出发展了体能的哪个方面,是否可以通过改进动作方法来更有效地促进体能的发展等。学生除了改进动作方法,还可以创新动作方法、组合动作技术等,从而知其所以然,这样不仅有利于学生形成个人的锻炼计划和锻炼习惯,而且能提高学生练习的主动性。在课上,教师要根据实际情况尽量安排两个人或多个人一起合作的练习,如两人跳绳、多人跳绳、追逐跑、“两人三足”等,为学生提供有趣味的合作练习,提高学生与同伴一起练习的积极性。</p> |

### 三、第三学期教学设计

#### (一) 学期教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,水平四八年级第一学期体能学期教学计划紧紧围绕达成学生体育学科核心素养的学习目标制订,通过对6课时体能教学内容的设计和安排,实现对学生学科核心素养的阶段性培养。

本学期体能教学计划遵循目标引领内容的设计原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“积极主动地参与体能活动与比赛,体能明显提高”“能主动邀请同伴进行体能练习,能控制好情绪”“在体能活动与比赛中遵守规则,互相尊重,勇敢顽强,积极进取”,精选、组织学期教学计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行体能学期教学计划的总体设计。在教学内容选择方面:明确通过该阶段体能学期计划的实施,在促进学生灵敏性、柔韧性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等11种体能全面协调发展的同时,兼顾本学段学生的体能发展敏感期特点,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到体能学期教学计划之中。如学期教学计划中第1课时的教学内容:(1)变换口令追逐跑(反应能力);(2)“T”形跑(灵敏性);(3)连续翻越障碍(肌肉力量);(4)400米间歇跑



(心肺耐力);(5)比赛“‘T’形跑+连续翻越3个障碍+30米冲刺跑”。学期教学计划中每课时安排了不少于4种不同类型的体能练习内容,并对前面的内容进行组合或整合,实现了体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,在一定程度上体现了体能学期计划内容的结构化思路和安排。在教学方法运用方面:主要采用纠正错误动作法、比赛教学法等。以纠正错误动作法为例,本学期体能教学计划中安排的很多练习方法,学生做出的动作是错误的,比如在后蹬跑练习中学生后蹬不充分等,教师采用纠正错误动作法能非常有效地纠正学生的错误动作。以比赛教学法为例,在每课时的最后部分都安排了整合性比赛项目,激发学生的积极性,营造了良好的课堂氛围。在教学组织形式方面:根据体能练习特点,同时考虑到提高学生体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,本学期体能教学计划中将单人学练、两人配合学练、小组学练和集体学练等练习方式有机结合,在小组学练和比赛环节,采用小干部负责的形式,形成一个团队,同一团队的学生共同练习和参加比赛,以此提高学生的积极性,有效地促进学生体能的发展。

本学期体能教学计划中的教学内容有关联性和递进性。如学期教学计划中第4课时的教学内容:(1)行进间踢腿(柔韧性);(2)50米牵引跑(位移速度);(3)引体向上(肌肉耐力);(4)1600米走跑交替(心肺耐力);(5)比赛“俯卧撑+行进间踢腿+收腹跳+冲刺跑30米”。以上教学内容发展了学生的心肺耐力、位移速度、肌肉耐力、柔韧性等体能,体现了体能练习类型和方式的关联性。这五个练习从强度和难度上看是一个递进的关系,从柔韧性到位移速度,再从肌肉耐力到心肺耐力,最后是比赛,强度和难度逐步提升,有利于学生体能充分有效地发展。

基于学习评价的考虑。在评价目的方面,掌握该体能学期学生体能学业成绩及表现,以判断学习目标的达成情况。在评价内容方面,结合学生身心特点,本学期关注学生在体能学练和体能比赛等情境中的综合表现,从而明确该阶段学生在体能发展、团队合作、安全意识、情绪表现、正确的胜负观和遵守规则等方面的总体表现。在评价方法方面,本学期主要运用过程性评价和终结性评价、定性评价和定量评价、相对性评价与绝对性评价、教师评价与学生评价等综合评价方式。

## (二) 学期教学计划示例

表3-11 八年级第一学期体能教学计划表

|        |  |
|--------|--|
| 学习目标   | 1. 运动能力:理解体能对人体运动与健康的重要性,积极主动地参与体能活动与比赛,体能明显提高,能根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的评测结果,制订体能锻炼计划并尝试练习。<br>2. 健康行为:能主动邀请同伴进行体能练习,表现出对与多个同伴一起进行体能练习的兴趣,能控制好情绪,在练习过程中能注意安全并有预防措施。<br>3. 体育品德:在体能活动与比赛中遵守规则,互相尊重,文明礼貌,公平公正,勇敢顽强,积极进取。 |
| 主要教学内容 | 1. 根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》评测结果,制订体能锻炼计划的方法。<br>2. 各种体能练习的方法。<br>3. 身体成分、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆   |

(续表)

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | 发力、平衡能力等 11 种体能练习。<br>4. 体能活动展示或比赛。   |   |  |
| 教学重难点  | 1. 学生学习的重难点<br>(1) 主动邀请同伴参与体能活动与比赛。<br>(2) 能控制好情绪,与同伴互相尊重。<br>(3) 在练习过程中能注意安全。<br>2. 教学内容的重难点<br>注重体能练习的多样性、趣味性、关联性、整合性,重点发展学生的心肺耐力、肌肉耐力、肌肉力量、位移速度等体能。<br>3. 教学组织的重难点<br>(1) 合理分组。<br>(2) 练习队形的转换。<br>(3) 在教师引导下进行单人练习、2 人练习和多人练习。<br>4. 教学方法的重难点<br>讲解示范法、纠正错误动作法、情境教学法、比赛法。 |   |  |
| 课时   | 学习目标  | 主要教学内容  | 教学组织与方法  |
| 1  | 1. 运动能力:初步了解体能对人体运动与健康的重要性,参与体能活动与比赛,发展反应能力、肌肉力量、心肺耐力等相关体能,初步根据实际情况制订体能锻炼计划并尝试练习。<br>2. 健康行为:有邀请同伴进行体能练习的行为,能控制好情绪,在练习中有安全意识和预防措施。<br>3. 体育品德:在体能活动与比赛中遵守规则,互相尊重,勇于接受挑战。  | 1. 开始和准备部分  |  |
|  |   | (1) 热身跑。<br>(2) 徒手操。  | 教学组织:(1)2 路纵队;(2)4 列横队成体操队形。<br>教学方法:教师布置任务、要求,安排小干部带跑和领操。   |
|  |   | 2. 基本部分   |  |
|  |   | (1) 变换口令追逐跑(反应能力), 3 次/组×2。<br>(2) “T”形跑(灵敏性), 3 次/组×3。<br>(3) 连续翻越障碍(肌肉力量), 3 次/组×3。<br>(4) 400 米间歇跑(心肺耐力), 400 米×2。<br>(5) 比赛:“T”形跑+连续翻越 3 个障碍+30 米冲刺跑。 | 教学组织:(1)、(2)、(3)、(5) 4 路纵队;(4)分成 4 组。<br>教学方法:(1)教师讲解示范,提出练习要求,安排学生听信号练习;(2)教师讲解示范,巡视指导,纠正错误动作;(3)教师讲解示范,提示动作要领和安全事项,及时制止不安全的翻越动作;(4)讲解间歇跑的方法和要求,安排学生一组接一组地进行练习;(5)教师讲解组合动作的比赛方法、要求,练习中提醒学生注意安全。 |
|  |   | 3. 结束部分   |  |
| (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。<br>(3) 制订锻炼计划并在课外进行锻炼。 | 教学组织:(1)围绕教师散点;(2)、(3)4 列横队。<br>教学方法:(1)教师引导学生积极进行放松练习;(2)交流评价;(3)教师讲解锻炼计划的制订依据及制订方法并要求学生在课外进行锻炼。   |   |  |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容   | 教学组织与方法   |
|----|--|--|---|
| 2  | <p>1. 运动能力:了解体能对人体运动与健康的重要性,能主动参与体能活动与比赛,发展位移速度、协调性、肌肉耐力等相关体能,基本能根据实际情况制订体能锻炼计划并练习。</p> <p>2. 健康行为:能邀请同伴进行体能练习,并乐于一起练习,能控制好情绪,在练习中有安全意识和预防措施。</p> <p>3. 体育品德:在体能活动与比赛中遵守规则,互相尊重,表现出自信,主动克服困难,积极进取。</p> | 1. 开始和准备部分   |   |
|    |  | (1) 热身跑。<br>(2) 韵律操。   | <p>教学组织:(1)2路纵队;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:(1)教师布置任务和要求,安排小干部带跑;(2)教师安排小干部领做韵律操。</p>   |
|    |  | 2. 基本部分  |   |
|    |  | (1) 30米后蹬跑(位移速度),3次/组×3。<br>(2) “8”字跳长绳(协调性),3分钟/组×2。<br>(3) 前滚后起跳(平衡能力),3次/组×2。<br>(4) 仰卧举腿(肌肉耐力),15次/组×2。<br>(5) 比赛:仰卧举腿5次+前滚翻后收腹跳5次+30米后蹬跑。 | <p>教学组织:(1)4路纵队;(2)、(5)分成4个练习小组,小组间有足够的间隔距离;(3)、(4)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解示范,练习中纠正学生的错误动作;(2)教师讲解方法、要求,鼓励学生积极参与;(3)、(4)教师讲解示范,巡回指导,纠正错误动作;(5)教师讲解比赛项目的组合特点,练习方法和规则,提示注意安全。</p> |
|    |  | 3. 结束部分  |   |
|    |  | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。<br>(3) 布置课外作业。   | <p>教学组织:(1)以教师为中心,围成一个散点的圆;(2)、(3)4列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师提示动作要领,引导学生做放松练习;(2)交流评价;(3)学生讲解锻炼计划的制订和课外实施。</p>  |
| 3  | <p>1. 运动能力:初步理解体能对人体运动与健康的重要性,主动参与体能活动与比赛,发展灵敏性、爆发力、心肺耐力等相关体能,能根据实际情况制订体能锻炼计划并练习。</p> <p>2. 健康行为:能邀请同伴进行体能练习,表现出对与小</p>  | 1. 开始和准备部分   |   |
|    |  | (1) 热身跑。<br>(2) 徒手操。   | <p>教学组织:(1)2路纵队;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:教师布置任务和要求,由小干部带领学生完成。</p>   |
|    |  | 2. 基本部分  |   |
|    |  | (1) “8”字绕环形跑(灵敏性),3次/组×2。<br>(2) 连续跳5个栏架(爆发力),2次/组×2。<br>(3) 卷腹(肌肉力量),15次/组×3。   | <p>教学组织:(1)、(2)4路纵队;(3)4列横队,前后2个同学相互帮助轮换做;(4)、(5)分成4个小组。</p> <p>教学方法:(1)、(2)教师讲解练习方法和要求,提示学生注意安全;(3)教师讲解示范,巡回指导,纠正错误动作;</p>   |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法   |
|----|--|---|---|
| 4  | <p>组同学一起进行体能练习的兴趣并能控制好情绪,在练习过程中能注意安全并有预防措施。</p> <p>3. 体育品德:在体能活动与比赛中遵守规则,互相友好尊重,公平公正,面对困难仍坚持练习,有团队精神。</p>  | <p>(4) 1 200 米变速跑(心肺耐力), 1 200 米×1。</p> <p>(5) 比赛:卷腹练习 5 个+连续跳 3 个栏架+“8”字绕环形跑。</p>  | <p>(4) 教师讲解方法和要求,安排小干部领跑,全程关注每个学生的身体状况,及时提醒并调整;(5)教师讲解比赛方法和规则,练习中及时提醒学生注意安全。</p>  |
|    |  | 3. 结束部分   |   |
|    |  | <p>(1) 放松练习。</p> <p>(2) 小结、讲评。</p> <p>(3) 布置课外作业。</p>   | <p>教学组织:(1)以教师为中心,围成 1 个散点的圆;(2)、(3)4 列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师提示动作要领,引导学生做放松练习;(2)交流评价;(3)学生讲解锻炼计划的制订和课外实施。</p>   |
|    |  | 1. 开始和准备部分  |   |
| 4  | <p>1. 运动能力:基本理解体能对人体运动与健康的重要性,积极主动参与体能活动与比赛,发展柔韧性、位移速度、爆发力等相关体能,能根据实际情况制订体能锻炼计划并及时调整练习。</p> <p>2. 健康行为:能主动邀请同伴进行体能练习,有愉快的心情,在练习过程中能注意安全并有预防措施。</p> <p>3. 体育品德:在体能活动与比赛中遵守规则,尊重同伴,自尊自爱,能面对困难,并有克服困难的决心。</p> | <p>(1) 图形热身跑。</p> <p>(2) 韵律操。</p>   | <p>教学组织:(1)2 路纵队;(2)4 列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:教师布置任务和要求,小干部带领完成。</p>  |
|    |  | 2. 基本部分   |   |
|    |  | <p>(1) 行进间踢腿(柔韧性),20 米/组×3。</p> <p>(2) 50 米牵引跑(位移速度),50 米×3。</p> <p>(3) 引体向上(肌肉耐力),5 次/组×3。</p> <p>(4) 1 600 米走跑交替(心肺耐力),1 600 米×1。</p> <p>(5) 比赛:俯卧撑+行进间踢腿+收腹跳+冲刺跑 30 米。</p> | <p>教学组织:(1)、(2)4 路纵队;(3)指定练习区域;(4)、(5)分成 4 组。</p> <p>教学方法:(1)、(2)教师讲解示范,巡回指导,纠正错误动作;(3)教师讲解示范,鼓励学生坚持练习;(4)教师讲解方法和要求,安排小干部带跑,引导组内学生互相鼓励,关注每个学生的身体状况;(5)教师讲解比赛方法和要求,提示学生注意安全,特别是在冲刺过程中。</p> |
|    |  | 3. 结束部分   |   |
|    |  | <p>(1) 放松练习。</p> <p>(2) 小结、讲评。</p> <p>(3) 布置课外作业。</p>   | <p>教学组织:(1)以教师为中心,围成一个散点的圆;(2)、(3)4 列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师提示动作要领,引导学生做放松练习;(2)交流评价;(3)学生讲解锻炼计划的制订和课外实施。</p>   |

(续表)

| 课时 | 学习目标  | 主要教学内容   | 教学组织与方法  |
|----|---|--|--|
| 5  | <p>1. 运动能力:能理解体能对人体运动与健康的重要性,积极主动地参与体能活动与比赛,发展位移速度、爆发力、心肺耐力等相关体能,能根据实际情况制订体能锻炼计划并及时调整练习。</p> <p>2. 健康行为:能积极主动地邀请同伴进行体能练习,乐于接受同伴的帮助,能及时控制好自己的情绪,保持对练习的积极性,知道练习过程中的不安全因素并对此有心理准备。</p> <p>3. 体育品德:在体能活动与比赛中遵守规则,互帮互助,自尊自爱,有积极进取、不怕困难的精神。</p> | 1. 开始和准备部分   |  |
|    |   | (1) 热身跑。<br>(2) 游戏“地滚球”。   | <p>教学组织:(1)2路纵队;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:教师布置任务和要求,安排小干部带领学生完成。</p>   |
|    |   | 2. 基本部分  |  |
|    |   | (1) 行进间模仿动作练习(反应能力),5次/组×5。<br>(2) 30米折返跑(位移速度),30米/组×3。<br>(3) 掷垒球(爆发力),5次/组×3。<br>(4) 校园自然地形跑(心肺耐力)。<br>(5) 比赛:掷垒球5个+30米绕杆快跑+30米快速跑返回接力。 | <p>教学组织:(1)4路纵队,2人一组练习;(2)4路纵队;(3)2列横队,间隔30米;(4)、(5)分成4组。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解示范,提示动作要点;(2)教师讲解方法、要求,提示学生练习中注意安全;(3)教师讲解示范,巡回指导,纠正错误动作,关注及提醒学生注意安全;(4)教师讲解练习方法和要求,提示学生注意安全,安排小干部负责管理和带跑;(5)教师讲解比赛方法、规则,比赛中提醒学生注意安全。</p> |
|    |   | 3. 结束部分  |  |
|    | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。<br>(3) 布置课外作业。  | <p>教学组织:(1)以教师为中心,围成1个散点的圆;(2)、(3)4列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师提示动作要领,引导学生做放松练习;(2)交流评价;(3)学生讲评锻炼计划的制订和课外实施。</p>                                 |  |
| 6  | <p>1. 运动能力:理解体能对人体运动与健康的重要性,积极参加800米/1000米跑和前抛实心球这两项考核,发展心肺耐力和肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极参加体能练习和考核,能及时调整好害怕的心理,</p>   | 1. 开始和准备部分   |  |
|    |   | (1) 热身跑。<br>(2) 游戏“二不成三”。  | <p>教学组织:(1)2路纵队;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:教师布置任务和要求,安排小干部带领学生完成。</p>   |
|    |   | 2. 基本部分  |  |
|    | (1) 体侧屈、站立体前屈、压肩、压腿(柔韧性),10秒/组×2。<br>(2) 靠墙倒立(平衡能力),10秒/组×4。  | <p>教学组织:(1)、(3)4列横队成体操队形;(2)在指定区域内,学生保持练习间隔距离;(4)分小组对学生进行考核。</p>   |  |

(续表)

| 课时     | 学习目标  | 主要教学内容  | 教学组织与方法   |
|--------|---|---|---|
|        | 控制好情绪,与同伴互相鼓励,在考核中能有安全意识和预防措施。<br>3. 体育品德:不畏困难,在考核中有坚持完成 800 米/1000 米跑的决心,能正确对待考核成绩,不自满,不气馁。                                | (3) 行进间快节奏动作(协调性), 15 秒/组×4。<br>(4) 考核:800 米/1000 米跑+前抛实心球。   | 教学方法:(1)、(2)、(3)教师讲解示范,巡回指导,纠正错误动作;(4)教师讲解考核项目、方法、要求及安全事项。  |
|        |   | 3. 结束部分   |   |
|        |   | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。<br>(3) 布置课外作业。  | 教学组织:(1)4 列横队成体操队形;<br>(2)4 列横队。<br>教学方法:(1)教师布置任务和要求,安排小干部带领学生完成;(2)交流评价;(3)学生讲解锻炼计划的制订和课外实施。    |
| 学期学习评价 |   |   |   |
| 等级     | 运动能力  | 健康行为  | 体育品德  |
| 合格     | 1. 初步知道体能练习对个人发展的重要性。<br>2. 参与体能活动与比赛,体能基本协调发展。<br>3. 能初步合作制订体能锻炼计划并实施,及时评价调整。<br>4. 达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》规定的八年级的合格水平。   | 1. 能邀请同伴合作进行体能练习。<br>2. 在练习中基本能相互协作,情绪基本稳定,基本接受相互监督、鼓励、评价,彼此提醒注意安全。<br>3. 能做到每周进行 3 次(每次 1 小时)课外体能练习。   | 1. 在困难面前不放弃,有 1 个团队合作的场景。<br>2. 在体能活动与比赛中遵守规则,基本能相互尊重,诚信自律。<br>3. 在比赛中基本有责任意识,基本能体现胜不骄、败不馁的正确胜负观。 |
| 良好     | 1. 基本知道体能练习对个人发展的重要性。<br>2. 主动参与体能活动与比赛,体能基本协调发展。<br>3. 基本能合作制订体能锻炼计划并实施,及时评价调整。<br>4. 达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》规定的八年级的良好水平。 | 1. 能主动邀请同伴合作进行体能练习。<br>2. 在练习中相互协作,情绪较稳定,接受相互监督、鼓励、评价,彼此提醒注意安全。<br>3. 能做到每周进行 4 次(每次 1 小时)课外体能练习。       | 1. 在困难面前坚持学练,有 2 个团队合作的场景。<br>2. 在体能活动与比赛中遵守规则,相互尊重,诚信自律。<br>3. 在比赛中有责任意识,能体现胜不骄、败不馁的正确胜负观。       |
| 优秀     | 1. 知道体能练习对个人发展的重要性。<br>2. 积极主动地参与体能活动与比赛,体能协调发展。<br>3. 能合作制订体能锻炼计划并实施,及时评价调整。<br>4. 达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》规定的八年级的优秀水平。    | 1. 能积极主动地邀请同伴合作进行体能练习。<br>2. 在练习中相互主动协作,情绪稳定,乐于接受相互监督、鼓励、评价,彼此提醒注意安全。<br>3. 能做到每周进行 5 次(每次 1 小时)课外体能练习。 | 1. 在困难面前坚持学练,有 3 个团队合作的场景。<br>2. 在体能活动与比赛中自觉遵守规则,相互尊重,诚信自律。<br>3. 在比赛中责任意识较强,明显能体现胜不骄、败不馁的正确胜负观。  |

| 学期教学反思  |
|---|
| <p>1. 优点</p> <p>本学期体能练习方法多样,能关注到学生体能发展的多样性,如反应能力、灵敏性、平衡能力、心肺耐力、肌肉力量、位移速度等。从练习方法上看,与前两个学期比,本学期教学内容在动作难度、练习强度上都有明显的提高。如在发展肌肉力量方面,采用了连续翻越障碍的练习方法,这个练习方法练习难度高,对学生体能的要求也很高,不过对学生体能的发展很有利;还有在发展位移速度方面,采用了橡皮带抗阻力的方式;在发展爆发力方面,采用了连续跳5个栏架等练习方式。</p> <p>2. 不足</p> <p>在发展心肺耐力的练习上,对运动量的安排不合理,在实心球考核中对安全的考虑不周全。</p> <p>3. 改进</p> <p>本学期在发展学生心肺耐力方面安排的运动量比较大,有的学生可能无法完成任务。如在第1课时中安排400米间歇跑,由于本课时在前面还安排了发展肌肉力量的练习,这个练习方法对学生来说难度较大,可以将400米间歇跑调整为300米间歇跑。当然,学生也可以根据实际情况进行选择,比如在最后一课时的实心球考核中,让学生自行考核会存在一定的不安全因素,基于这个情况,教师可以安排小干部负责考核,对小干部进行培训,明确考核要求。此外,教师还可以对场地进行画线,设立安全区域,确保学生的安全。</p> |

## 四、第四学期教学设计

### (一) 学期教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,水平四八年级第二学期体能学期教学计划紧紧围绕达成学生体育学科核心素养的学习目标制订,通过对6课时体能教学内容的设计和安排,实现对学生学科核心素养的阶段性培养。

本学期体能教学计划遵循目标引领内容的设计原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“积极主动地参与到体能活动与比赛中”“能积极主动地邀请同伴合作进行体能练习,在体能练习中相互协作,情绪稳定”“在体能活动与比赛中遵守规则,诚信自律,努力克服困难,能体现胜不骄、败不馁的正确胜负观”,精选、组织学期教学计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行体能学期教学计划的总体设计。在教学内容选择方面,明确通过该阶段体能学期教学计划的实施,在促进学生灵敏性、柔韧性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等11种体能全面协调发展的同时,兼顾本学段学生的体能发展敏感期特点,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到体能学期计划之中,如学期教学计划中第1课时的教学内容,发展了灵敏性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等体能。学期教学计划中每课时选择不少于4种不同类型的体能练习内容,并对前面的体能学练内容进一步进行组合或整合,实现体能学练内容的多样

性、趣味性和整合性,在一定程度上体现体能学期计划内容的结构化思路和安排。

在教学方法运用方面,学期教学计划中主要运用了信息技术、比赛教学法等。以信息技术为例,在第2课时中,利用体育馆的大屏幕,在准备活动阶段创设了一个在广袤的大草原上自由慢跑的情境。学生在这样的情境中完成准备活动,一定很放松,也很愉悦。在各环节的练习中,通过大屏幕给学生演示完整的动作练习,不仅直观清晰,也让学生有身临其境的感受,有效地提高学生完成动作的质量,提升学生练习的积极性。以比赛教学法为例,本学期每课时的最后都安排了一个整合性的比赛,对课上有关的练习方法进行有机组合,形成一个整合性的比赛项目,安排学生分组进行比赛。如第1课时中的比赛“绕杆跑+攀登+30米冲刺跑”,有利于提高学生的积极性,促进学生的体能进一步发展。

学期教学计划中的主要教学内容具有关联性和递进性。如第3课时中的打沙包(反应能力)、高抬腿加加速跑(位移速度)、角力(肌肉力量)。以上教学内容发展了学生的反应能力、位移速度、肌肉力量,体现出体能练习类型和方式的关联性。在递进性方面,如对位移速度的安排,包括第1课时中的30米加速跑、第2课时中的迅速跨跳小栏架、第3课时中的高抬腿加加速跑、第4课时中的100米变速跑、最后一课时中50米跑的考核,在练习难度和强度方面具有递进性,用渐进的方式促进该学段学生位移速度的逐步提高。

基于学习评价的考虑。在评价目的方面,掌握该体能学期学生体能学业成绩及表现,判断学习目标的达成情况。在评价内容方面,结合学生身心特点,本学期关注学生在体能学练和体能比赛等情境中的综合表现,评价内容既关注肌肉力量与心肺耐力等敏感期体能的发展,也重视11种体能的全面协调发展,从而明确该阶段学生在体能发展、团队合作、诚信自律、责任意识和遵守规则等方面的总体表现。在评价方法方面,本学期主要运用过程性评价和终结性评价、定性评价和定量评价、相对性评价与绝对性评价、教师评价与学生评价等综合评价方式。

## (二) 学期教学计划示例

表3-12 八年级第二学期体能教学计划表

|      |  |
|------|--|
| 学习目标 | 1. 运动能力:能写出体能练习对个人发展的重要性,积极主动地参与到体能活动与比赛中,体能协调发展,能合作制订体能锻炼计划并实施,及时评价调整。<br>2. 健康行为:能积极主动地邀请同伴合作进行体能练习,在体能练习中相互协作,情绪稳定,乐于相互监督、鼓励和评价,彼此提醒注意安全等,逐步形成体育锻炼的习惯和健康的生活方式。<br>3. 体育品德:在体能活动与比赛中遵守规则,相互尊重,诚信自律,努力克服困难,有团队合作的精神,在比赛中有责任意识,能体现胜不骄、败不馁的正确胜负观。 |
| 主要内容 | 1. 体能锻炼计划制订、实施、调整的流程和方法。<br>2. 各种体能练习的方法。<br>3. 身体成分、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、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11种体能练习。<br>4. 体能游戏、活动展示或比赛。  |



(续表)

|           |  |   |  |         |
|-----------|--|---|--|---------|
| 教学<br>重难点 | <p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 能积极主动地邀请同伴合作进行体能练习。</p> <p>(2) 同伴间相互协作,学练中情绪稳定。</p> <p>(3) 在比赛中能体现胜不骄、败不馁的正确胜负观。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>(1) 锻炼计划的实施与调整。</p> <p>(2) 注重体能练习的多样性、趣味性、关联性、整合性,重点发展学生的心肺耐力、肌肉耐力、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 合理分组。</p> <p>(2) 练习队形的转换。</p> <p>(3) 充分的练习空间。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>讲解示范法、纠正错误动作法、比赛法、信息技术法。</p> |   |  |         |
|           | 课时   | 学习目标  | 主要教学内容   | 教学组织与方法 |
| 1         | <p>1. 运动能力:能说出体能练习对个人发展的重要性,参与到体能活动与比赛中,发展位移速度、灵敏性、肌肉力量等相关体能,尝试合作制订体能锻炼计划并实施,及时评价调整。</p> <p>2. 健康行为:能邀请同伴合作进行体能练习,情绪基本稳定,能接受同伴的鼓励、安全提醒,逐步形成体育锻炼的习惯。</p> <p>3. 体育品德:在体能活动与比赛中遵守规则,相互尊重,在困难面前不畏惧并能积极面对。</p>  | 1. 开始和准备部分  |  |         |
|           |  | (1) 热身跑。<br>(2) 韵律操。  | <p>教学组织:(1)2路纵队;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:教师布置任务、要求,小干部带跑和领操。</p>  |         |
|           |  | 2. 基本部分   |  |         |
|           |  | (1) 十字变向跑(灵敏性),2次/组×2。<br>(2) 30米加速跑(位移速度),30米/组×2。<br>(3) 攀登(肌肉力量),2次/组×3。<br>(4) 定时跳绳(心肺耐力),4分钟/组×2。<br>(5) 比赛:绕杆跑+攀登+30米冲刺跑。 | <p>教学组织:(1)、(2)、(3)、(5)4路纵队;(4)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解示范,提示学生动作要点;(2)教师讲解方法,用语言提示学生加快跑的节奏;(3)教师讲解示范,提醒学生注意安全;(4)教师讲解方法和要求,让学生保持足够的练习空间;(5)教师讲解比赛方法和规则,提醒学生在攀登和冲刺时要注意安全。</p> |         |
|           |  | 3. 结束部分   |  |         |
|           |  | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。<br>(3) 布置课外作业。  | <p>教学组织:(1)4列横队成体操队形;(2)、(3)4列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师提示练习方法,引导学生积极练习;(2)交流评价;(3)教师安排学生合作制订体能锻炼计划并在课外实施。</p>  |         |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法   |
|----|--|---|---|
| 2  | 1. 运动能力:描述体能练习对个人发展的重要性,参与到体能活动与比赛中,发展肌肉耐力、协调性、位移速度等体能,尝试合作制订体能锻炼计划并实施,及时评价调整。<br>2. 健康行为:能邀请同伴合作进行体能练习,情绪基本稳定,能接受同伴的监督、安全提醒,逐步形成体育锻炼的习惯。<br>3. 体育品德:在体能活动与比赛中遵守规则,相互尊重,勇敢面对困难,有团队合作精神,能正确对待比赛的胜负。 | 1. 开始和准备部分  |   |
|    |  | (1) 热身跑。<br>(2) 徒手操。  | 教学组织:(1)2路纵队;(2)4列横队成体操队形。<br>教学方法:教师布置任务、要求,安排小干部带跑和领操。  |
|    |  | 2. 基本部分   |   |
|    |  | (1) 燕式平衡(平衡能力),30秒/组×4。<br>(2) 接反弹球(协调性),10次/组×3。<br>(3) 迅速跨跳小栏架(位移速度),5只/组×4。<br>(4) 立卧撑(肌肉耐力),10个/组×3。<br>(5) 比赛:立卧撑+接反弹球+跨跳小栏架。            | 教学组织:(1)、(2)、(4)4列横队成体操队形;(3)、(5)4路纵队。<br>教学方法:(1)教师讲解示范,巡回指导,纠正错误动作;(2)教师讲解示范,安排学生前后2人一组进行练习,巡回指导;(3)、(4)教师讲解示范,巡回指导,提醒学生注意安全;(5)教师讲解比赛方法和规则,用语言激励学生积极比赛,提醒学生注意安全。 |
|    |  | 3. 结束部分   |   |
|    | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。<br>(3) 布置课外作业。   | 教学组织:(1)4列横队成体操队形;(2)、(3)4列横队。<br>教学方法:(1)教师提示练习方法,引导学生积极练习;(2)交流评价;(3)教师安排学生合作制订体能锻炼计划并在课外实施。  |   |
| 3  | 1. 运动能力:能初步写出体能练习对个人发展的重要性,参与到体能活动与比赛中,尝试合作制订体能锻炼计划并实施,及时评价调整。<br>2. 健康行为:能主动邀请同伴合作进行体能练习,情绪稳定,能接受同伴的评价、安全提醒,逐步形成体育锻炼的习惯。  | 1. 开始和准备部分  |   |
|    |  | (1) 热身跑。<br>(2) 徒手操。  | 教学组织:(1)2路纵队;(2)4列横队成体操队形。<br>教学方法:教师布置任务、要求,安排小干部带跑和领操。  |
|    |  | 2. 基本部分   |   |
|    |  | (1) 打沙包(反应能力),3分钟/组×2。<br>(2) 高抬腿加加速跑(位移速度),30米/组×3。<br>(3) 角力(肌肉力量),3次/组×4。<br>(4) 校园自然地形跑(心肺耐力)。<br>(5) 比赛:反撑移动10米+快速跑躲避沙包3个+高抬腿15个+20米加速跑。 | 教学组织:(1)分成2组,在指定的区域练习;(2)、(5)4路纵队;(3)4列横队成体操队形;(4)分成4组。<br>教学方法:(1)教师讲解练习方法和要求,规定打沙包不能高于腰;(2)教师讲解示范,巡视指导,纠正错误动作;(3)教师讲解方法,提醒学生注意安全,安排学生2人一组进行练习;(4)教师讲解方法和要求,提醒学生   |
|    |  |   |   |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容   | 教学组织与方法  |
|----|--|--|--|
|    | 3. 体育品德:在体能活动与比赛中遵守规则,诚信自律,有团队合作和积极进取的精神,在比赛中有正确的胜负观。  |  | 在校园里跑时要注意安全,安排小干部带跑;(5)教师讲解比赛方法和规则,提示学生注意安全,用语言激励学生积极比赛。   |
|    |  | 3. 结束部分  |  |
|    |  | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。<br>(3) 布置课外作业。   | 教学组织:(1)4列横队成体操队形;<br>(2)、(3)4列横队。<br>教学方法:(1)教师提示练习方法,引导学生积极练习;(2)交流评价;<br>(3)教师讲评学生合作制订的体能锻炼计划并让学生在课外实施。   |
| 4  | 1. 运动能力:能较完整地写出体能练习对个人发展的重要性,参与到体能活动与比赛中,尝试合作制订体能锻炼计划并实施,及时评价调整。<br>2. 健康行为:能积极主动地邀请同伴合作进行体能练习,表现出相互协作、情绪稳定,安全意识强,逐步形成体育锻炼的习惯和健康的生活方式。<br>3. 体育品德:在体能活动与比赛中遵守规则,相互尊重,有团队合作的精神,在比赛中有文明的行为和正确的胜负观。 | 1. 开始和准备部分   |  |
|    |  | (1) 热身跑。<br>(2) 徒手操。   | 教学组织:(1)2路纵队;(2)4列横队成体操队形。<br>教学方法:教师布置任务、要求,安排小干部带跑和领操。   |
|    |  | 2. 基本部分  |  |
|    |  | (1) 跑动中接抛来的网球(协调性),10个/组×3。<br>(2) 100米变速跑(位移速度),100米/组×3。<br>(3) 手持重物单腿下蹲(平衡能力),10秒/组×3。<br>(4) 校园定向跑(心肺耐力)。<br>(5) 比赛:听信号转身+接抛来的网球+冲刺跑30米。 | 教学组织:(1)、(2)4路纵队;(3)4列横队成体操队形;(4)分成4个小组,进行校园定向跑;(5)4路纵队。<br>教学方法:(1)、(2)教师讲解练习方法和要求,提示练习要点;(3)教师讲解示范,巡回指导,纠正错误动作;(4)教师讲解定向跑方法和要求,提醒学生注意安全;(5)教师讲解比赛方法和规则,提醒学生注意安全,用语言激励学生积极练习。 |
|    |  | 3. 结束部分  |  |
|    |  | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。<br>(3) 布置课外作业。   | 教学组织:(1)4列横队成体操队形;<br>(2)、(3)4列横队。<br>教学方法:(1)教师提示练习方法,引导学生积极练习;(2)交流评价;<br>(3)教师讲评学生合作制订的体能锻炼计划并让学生在课外实施。   |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容   | 教学组织与方法   |
|----|--|--|---|
| 5  | <p>1. 运动能力:能写出体能练习对个人发展的重要性,参与到体能活动与比赛中,尝试合作制订体能锻炼计划并实施,及时评价调整。</p> <p>2. 健康行为:能乐于和同伴一起练习与比赛,相互合作,情绪稳定,逐步形成体育锻炼的习惯和健康的生活方式。</p> <p>3. 体育品德:在体能活动与比赛中遵守规则,相互尊重,公平竞争,有积极进取的精神,能正确对待胜负。</p> | 1. 开始和准备部分   |   |
|    |  | <p>(1) 图形热身跑。</p> <p>(2) 韵律操。</p>  | <p>教学组织:(1)2路纵队;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:教师布置任务、要求,安排小干部带跑和领操。</p>   |
|    |  | 2. 基本部分  |   |
|    |  | <p>(1) 绕肩、坐位体前屈、跪坐压脚背(柔韧性),10秒/组×3。</p> <p>(2) 连续跳台阶(爆发力),10个/组×3。</p> <p>(3) 平板支撑(肌肉耐力),50秒/组×3。</p> <p>(4) 1600米跑走交替(心肺耐力),1600米×1。</p> <p>(5) 比赛:50米迎面接力。</p> | <p>教学组织:(1)、(2)、(3)4列横队成体操队形;(4)分成4个练习小组;(5)分成8个小组,在跑道上相距50米迎面接力。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)教师讲解示范,巡回指导,纠正错误动作;(4)教师讲解方法和要求,将学生分组,由小干部按组进行带跑和管理,用语言激励学生积极练习;(5)教师讲解比赛方法和规则,提醒学生注意安全,用语言激励学生。</p> |
|    |  | 3. 结束部分  |   |
|    |  | <p>(1) 放松练习。</p> <p>(2) 小结、评价。</p> <p>(3) 布置课外作业。</p>  | <p>教学组织:(1)4列横队成体操队形;(2)、(3)4列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师提示练习方法,引导学生积极练习;(2)交流评价;(3)教师讲评学生合作制订的体能锻炼计划并让学生在课外实施。</p>   |
| 6  | <p>1. 运动能力:能写出体能练习对个人发展的重要性,通过50米跑和俯卧撑/跪卧撑这两项考核,发展位移速度和肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在体能练习和考核中,能相互协作,乐于参加考核,情绪稳定,有安全意识,逐步形成体育锻炼的</p>   | 1. 开始和准备部分   |   |
|    |  | <p>(1) 热身跑。</p> <p>(2) 徒手操。</p>  | <p>教学组织:(1)2路纵队;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:教师布置任务、要求,安排小干部带跑和领操。</p>   |
|    |  | 2. 基本部分  |   |
|    |  | <p>(1) 行进间踢腿(柔韧性),10次/组×3。</p> <p>(2) 六边形跳(灵敏性),15秒/组×3。</p> <p>(3) 考核:50米跑+俯卧撑/跪卧撑。</p>   | <p>教学组织:(1)4路纵队;(2)4列横队成体操队形;(3)跑道和指定区域。</p> <p>教学方法:(1)、(2)教师讲解示范,巡回指导,纠正错误动作;(3)教师讲解考核方法和要求,安排小干部一起担任考核工作,提醒学生注意安全。</p>   |

(续表)

| 课时     | 学习目标   | 主要教学内容  | 教学组织与方法   |
|--------|--|---|---|
|        | 习惯和健康的生活方式。<br>3. 体育品德:在体能练习和考核中,能遵守考核规则,诚信自律,正确对待考核成绩。  | 3. 结束部分   |   |
|        |  | (1) 放松练习。<br>(2) 小结、讲评。<br>(3) 布置课外作业。  | 教学组织:(1)4列横队成体操队形;<br>(2)4列横队。<br>教学方法:(1)教师提示练习方法,引导学生积极练习;(2)交流评价;<br>(3)教师讲解合作锻炼计划的制订和课外实施。  |
| 学期学习评价 |  |   |   |
| 等级     | 运动能力   | 健康行为  | 体育品德  |
| 合格     | 1. 初步知道体能练习对个人发展的重要性。<br>2. 参与体能活动与比赛,体能基本协调发展。<br>3. 能初步合作制订体能锻炼计划并实施,及时评价调整。<br>4. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的八年级的合格水平。   | 1. 能邀请同伴合作进行体能练习。<br>2. 在练习中基本能相互协作,情绪基本稳定,基本接受相互监督、鼓励、评价,彼此提醒注意安全。<br>3. 能做到每周进行3次(每次1小时)课外体能练习。 | 1. 在困难面前不放弃,有1个团队合作的场景。<br>2. 在体能活动与比赛中遵守规则,基本能相互尊重,诚信自律。<br>3. 在比赛中基本有责任意识,基本能体现胜不骄、败不馁的正确胜负观。 |
| 良好     | 1. 基本知道体能练习对个人发展的重要性。<br>2. 主动参与体能活动与比赛,体能基本协调发展。<br>3. 基本能合作制订体能锻炼计划并实施,及时评价调整。<br>4. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的八年级的良好水平。 | 1. 能主动邀请同伴合作进行体能练习。<br>2. 在练习中相互协作,情绪较稳定,接受相互监督、鼓励、评价,彼此提醒注意安全。<br>3. 能做到每周进行4次(每次1小时)课外体能练习。     | 1. 在困难面前坚持学练,有2个团队合作的场景。<br>2. 在体能活动与比赛中遵守规则,能相互尊重,诚信自律。<br>3. 在比赛中有责任意识,能体现胜不骄、败不馁的正确胜负观。      |
| 优秀     | 1. 知道体能练习对个人发展的重要性。<br>2. 积极主动地参与体能活动与比赛,体能协调发展。<br>3. 能合作制订体能锻炼计划并实施,及时评价调整。<br>4. 达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的八年级的优秀水平。    | 1. 能积极主动地邀请同伴合作进行体能练习。<br>2. 在练习中相互主动协作,情绪稳定,乐于相互监督、鼓励、评价,彼此提醒注意安全。<br>3. 能做到每周进行5次(每次1小时)课外体能练习。 | 1. 在困难面前坚持学练,有3个团队合作的场景。<br>2. 在体能活动与比赛中自觉遵守规则,相互尊重,诚信自律。<br>3. 在比赛中责任意识较强,能明显体现胜不骄、败不馁的正确胜负观。  |

## 学期教学反思

## 1. 优点

本学期安排的体能练习体现了多样性,有效地发展了 11 种体能。本学期的体能练习内容还体现了关联性和递进性,不仅在练习的量和强度方面有明显的递进,而且在练习方法的难易程度及有效发展体能方面也体现出了递进性。如:在发展肌肉力量方面,由单腿下蹲发展到手持重物下蹲,且重物的重量也逐渐增加;在发展反应能力方面,由正反口令练习到打沙包,练习的难度明显提高。

## 2. 不足

每课时最后的比赛项目的整合欠合理,学生对有些体能练习的积极性不高。

## 3. 改进

每课时的最后一个练习是将前面的体能练习整合后形成的比赛项目,能提高学生的积极性,实践教学效果非常好。但是也有些比赛项目整合得不合理,影响了比赛的效果。如第 1 课时中的比赛“绕杆跑+攀登+30 米冲刺跑”,同学们在比赛时感觉不流畅,总有停顿感。由于攀登后马上进入冲刺跑不太合理,可以调整为“攀登+绕杆跑+30 米冲刺跑”,由绕杆跑直接转入 30 米跑,这样比较合理。在第 2 课时的燕式平衡练习上,学生的积极性不高,教师可以在后续练习上增加难度,让学生觉得练习具有挑战性,如给予适度的干扰,激发学生的兴趣和积极性。所以在有些内容的安排上要加以改进,使比赛有一定的难度,从而更适合学生进行练习。

## 五、第五学期教学设计

### (一) 学期教学设计思路

本学期的体能学期教学计划紧扣《课程标准(2022 年版)》的理念、精神和要求,围绕体育学科核心素养的三个方面——运动能力、健康行为、体育品德,进行学习目标的设置,并通过对本学期教学计划中 6 课时体能教学内容的设计与安排,实现对学生学科核心素养的阶段性培养。

学期教学计划遵循目标引领内容的设计原则,从教学内容、教学方法和教学组织三个主要方面出发进行学期教学计划的整体设计。首先,基于教学内容方面的考虑。在明确全面促进学生灵敏性、柔韧性、位移速度、肌肉力量、心肺耐力等 11 种体能全面、均衡发展的同时,重视学生体能发展敏感期的阶段性特点,将此阶段重点关注的多种体能有机融入和渗透到体能学期教学计划之中,并注意合理安排体能学练内容和强度,注重体能活动的安全性和科学性。以九年级第一学期学生心肺耐力发展为例,本学期 6 课时的教学内容,主要采用不同形式的练习内容和练习方式,将整合性体能练习和比赛与针对性较强的耐久跑以交替的形式呈现,这样既符合体能练习多样性、趣味性、整合性的特点,也以循序渐进的方式促进了学生心肺耐力水平的提高。其次,基于教学方法方面的考虑。本学期教学计划中除了运用讲解示范法,重点突出了比赛教学法,主要将整合性的体能学练内容以比赛的形式加以呈现,如第 1 课时中的比赛“滚翻后起跳+高抬腿 10 次+30 米冲刺跑”、第 3 课时中的比赛“仰卧

举腿 5 次+翻越+30 米冲刺跑”、第 5 课时中的比赛“翻滚后起跳+跳越小栏架+30 米冲刺跑”。以上整合性体能练习和比赛能够体现体能练习的多样性和趣味性以及练习过程的流畅性,且更能体现复杂情境,更具真实性,更生活化。最后,基于教学组织形式的考虑。本学期体能教学计划注重将教师示范讲解与学生自主学练、合作学练、探究学练有机结合,将集体学练、分组学练和个体学练相结合,引导学生积极思考、主动探究、自觉实践,培养学生分析问题和解决问题的能力。

本学期学习评价与学习目标的设置和教学内容的安排相呼应。基于九年级学生身心发展特点,结合该阶段学生体能的学业质量标准和学业要求,本学期体能教学计划在关注全面、均衡发展学生 11 种体能的同时,也有针对性地在 6 次体能课的设计中在一定程度上关注学生肌肉力量、肌肉耐力、爆发力和心肺耐力等体能的发展。因此,结合学期教学计划的整体设计和安排,本学期考核内容选择具有一定代表性的前抛实心球和耐久跑两个项目。

值得提出的是,本学期体能学期教学计划设计在关注运动能力所涉及的学生体能发展和提高方面表现的同时,特别强调学生在进行体能学练、游戏和比赛过程中的情绪表现、安全意识和习惯、合作意识和行为等健康行为以及不怕困难、勇于挑战、尊重他人、遵守规则、坚忍不拔等体育品德的总体表现。

基于学习评价的考虑。在评价目的方面,掌握该体能学期学生体能学业成绩及表现,判断学习目标的达成情况。在评价内容方面,结合学生身心特点,本学期关注学生在体能学练和体能比赛等情境中的综合表现,从而明确该阶段学生在体能发展、团队合作、诚信自律、责任意识和遵守规则等方面的总体表现。在评价方法方面,本学期主要运用过程性评价和终结性评价、定性评价和定量评价、相对性评价与绝对性评价、教师评价与学生评价等综合评价方式。

## (二) 学期教学计划示例

表 3-13 九年级第一学期体能教学计划表

|                |  |
|----------------|--|
| 学习<br>目标       | 1. 运动能力:明晰并能运用体能相关知识、锻炼原则和锻炼方法,能根据体能对人体运动和健<br>康的重要性,结合体能锻炼的关键要素制订体能锻炼计划,体能全面协调发展。<br>2. 健康行为:能在不同体能学练情境下,与同伴或小组成员互助协作,有积极的情绪表现,知道<br>预防常见运动损伤的方法,能简单处理自己或他人的运动损伤,体育锻炼的行为和习惯明显<br>提高。<br>3. 体育品德:在体能学练与比赛中勇于挑战,坚持到底,尊重裁判,尊重他人,自尊自信,表现<br>出胜不骄、败不馁的正确胜负观。 |
| 主要<br>教学<br>内容 | 1. 身体成分的基础知识和改善体能的多种练习方法。<br>2. 身体成分、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<br>发力、平衡能力等 11 种体能练习。<br>3. 体能游戏、活动展示或比赛。  |

(续表)

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 教学<br>重难点   | <p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 积极参与多样性的体能练习、游戏和比赛。</p> <p>(2) 尽快适应体能活动情境,提高对环境的适应能力。</p> <p>(3) 在教师引导下参与课内外体能练习,培养参与体能锻炼的意识。</p> <p>(4) 克服学习中遇到的困难,表现出不怕困难、积极进取、文明礼貌和自尊自信意识和行为。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>注重体能学练内容的多样性,特别关注本水平学生的体能发展敏感期,重点发展学生的柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力、反应能力、位移速度等体能。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。</p> <p>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。</p> <p>(3) 引导学生进行单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>讲解示范法、游戏教学法、情境教学法、合作学习法、循环练习法等。</p> |  |   |
|   | 课时   | 学习目标   | 主要教学内容  |
| 1   | <p>1. 运动能力:能描述平衡能力、灵敏性等体能对健康的价值及练习方法,主动参与体能学练、活动和比赛,发展平衡能力、灵敏性、爆发力等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:能注意体能练习环境的安全,与同伴积极合作学习,有良好的情绪表现,有一定的体育锻炼的行为和习惯。</p> <p>3. 体育品德:在体能学练与比赛中积极进取,勇于挑战,具有团队精神和一定的规则意识。</p>  | 1. 开始和准备部分   |   |
|   |  | TABATA 热身操。  | <p>教学组织:4列横队成体操队形分散。</p> <p>教学方法:教师播放音乐并带领学生一起做热身操。</p>   |
|   |  | 2. 基本部分  |   |
|   |  | <p>(1) 翻滚后起跳(平衡能力),2次/组×6。</p> <p>(2) 十字象限跳(灵敏性),10次/组×3。</p> <p>(3) 前抛实心球(爆发力),5次/组×10。</p> <p>(4) 仰卧举腿(肌肉耐力),10次/组×8。</p> <p>(5) 比赛:翻滚后起跳+高抬腿10次+30米冲刺跑。</p> | <p>教学组织:(3)、(4)2人一组;(1)、(2)、(5)分8组,在规定区域内练习活动。</p> <p>教学方法:(1)、(2)教师讲解、示范后,将学生分成8组进行练习;(3)、(4)教师讲解示范后,学生2人一组进行练习;(5)教师创设情境,安排学生分组进行小组间对抗比赛,以用时少者为胜。</p> |
|   |  | 3. 结束部分  |   |
| <p>(1) 调整呼吸、上下肢静态拉伸放松等。</p> <p>(2) 师生总结。</p> <p>(3) 布置课外体能练习。</p> | <p>教学组织:学生成扇形面向教师,散点队形。</p> <p>教学方法:(1)学生在音乐声中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师的引导下,学生进行学习情况总结等。</p>  |  |   |
| 2   | <p>1. 运动能力:能描述协调性、爆发力等体能对健康的价值及简单的练习方法,主动参与体能学练、活动</p>   | 1. 开始和准备部分   |   |
|   |  | <p>(1) 韵律操。</p> <p>(2) 动态拉伸练习。</p>   | <p>教学组织:4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:在音乐伴奏声中,教师带领学生一起练习。</p>  |



(续表)

| 课时      | 学习目标  | 主要教学内容  | 教学组织与方法  |
|---------|---|---|--|
|         | <p>和比赛,发展协调性、灵敏性、爆发力等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:在教师的引导下,能主动配合老师,与同伴、小组成员开展合作学练,有良好的情绪表现,有一定的安全意识和行为,初步具有体育锻炼的行为和习惯。</p> <p>3. 体育品德:在体能学练与比赛中勇敢顽强,不惧挑战,尊重对手,具有团队精神和一定的规则意识。</p>  | 2. 基本部分   |  |
|         |   | <p>(1) 绕肩、坐位体前屈、跪坐压脚背(柔韧性),10秒/次×10。</p> <p>(2) 交叉步(协调性),30秒/次×10。</p> <p>(3) 前抛实心球(爆发力),10次/组×8。</p> <p>(4) 绳梯练习(灵敏性),3次/组×3。</p> <p>(5) 1500米耐久跑(心肺耐力)。</p> | <p>教学组织:(1)、(2)(3)2人一组;(4)分8组成8路纵队;(5)男女生一组,集体练习。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)教师讲解、示范后,安排学生分组进行练习;(5)教师讲解示范后,安排学生进行练习,引导学生在练习中注意呼吸节奏,对练习的结果进行自我评价,巡视指导。</p> |
|         |   | 3. 结束部分   |  |
|         |   | <p>(1) 调整呼吸、上下肢静态拉伸放松等。</p> <p>(2) 师生总结。</p> <p>(3) 布置课外体能练习。</p>   | <p>教学组织:学生成扇形面向教师,散点队形。</p> <p>教学方法:(1)学生在音乐中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师的引导下,学生进行学习情况总结等。</p>   |
| 3       | <p>1. 运动能力:能描述平衡能力、爆发力等体能对人体运动的重要性及练习方法,主动参与体能学练、活动和比赛,发展平衡能力、爆发力、位移速度、灵敏性等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动配合老师,与同伴、小组成员开展合作学练和比赛,乐于与老师和同伴分享学练的体验与感受,关注体能学练环境的安全,初步形成体育锻炼的行为和习惯。</p> <p>3. 体育品德:在体能学练与比赛中不怕困难,勇敢顽强,尊重规则,尊重对手,具有良好的团队精神。</p> | 1. 开始和准备部分  |  |
|         |   | <p>(1) 慢跑。</p> <p>(2) 徒手操。</p>  | <p>教学组织:(1)2路纵队慢跑;(2)4列横队成体操队形做操。</p> <p>教学方法:教师带领学生一起做准备练习。</p>   |
|         |   | 2. 基本部分   |  |
|         |   | <p>(1) 翻滚后起跳(平衡能力),1次×6。</p> <p>(2) 蛙跳(爆发力),10次/组×4。</p> <p>(3) 加速跑(位移速度),50米/次×3。</p> <p>(4) 绳梯练习(灵敏性),3次/组×3。</p> <p>(5) 比赛:仰卧举腿5次+翻越+30米冲刺跑。</p>           | <p>教学组织:(1)、(3)、(4)、(5)分8组,成8路纵队;(2)2人一组。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)、(5)教师讲解、示范后,安排学生分组进行练习;(2)教师提醒学生注意学练安全,避免相撞,进行同伴间互评;(5)教师组织学生进行小组间对抗比赛,以用时少者为胜。</p>  |
| 3. 结束部分 |   |   |  |
|         |   | <p>(1) 上下肢静态拉伸放松等。</p> <p>(2) 师生总结。</p> <p>(3) 布置课外体能练习。</p>  | <p>教学组织:学生成扇形面向教师,散点队形。</p> <p>教学方法:(1)学生在音乐中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师引导下,学生进行学习情况总结等。</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. 运动能力:能描述柔韧性、爆发力、肌肉耐力等体能对人体运动的重要性及多种练习方法,主动参与体能学练、活动和比赛,发展柔韧性、爆发力、肌肉耐力、灵敏性等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:能在不同体能学练情境下,与同伴和小组成员开展合作学练和比赛,在体能运动中有积极的情绪表现,有安全锻炼的意识和行为,逐步形成体育锻炼的行为和习惯。</p> <p>3. 体育品德:在体能学练与比赛中勇敢顽强,坚持不懈,尊重对手,尊重他人,具有良好的团队精神和规则意识。</p> | 1. 开始和准备部分   |  |
|    |   | TABATA 热身操。  | <p>教学组织:4列横队成体操队形分散。</p> <p>教学方法:教师播放音乐并带领学生一起做操。</p>  |
|    |   | 2. 基本部分  |  |
|    |   | <p>(1) 绕肩、坐位体前屈、跪坐压脚背(柔韧性),15秒/次×3。</p> <p>(2) 前抛实心球(爆发力),10次/组×3。</p> <p>(3) 仰卧举腿(肌肉耐力),10次/组×6。</p> <p>(4) 十字变向跑(灵敏性),2次/组×8。</p> <p>(5) 2000米耐久跑(心肺耐力)。</p>       | <p>教学组织:(1)、(2)、(3)2人一组,在规定区域内练习;(4)分8组;(5)男女生一组,集体练习。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)教师讲解、示范后,安排学生分组进行练习;(5)教师组织学生进行小组间比赛,以用时少者为胜,教师提醒学生在练习中注意呼吸节奏,对练习的结果进行自我评价,巡视指导。</p> |
|    |   | 3. 结束部分  |  |
|    |   | <p>(1) 调整呼吸、太极练习等。</p> <p>(2) 师生总结。</p> <p>(3) 布置课外体能练习。</p>   | <p>教学组织:学生成扇形面向教师,散点队形。</p> <p>教学方法:(1)学生在音乐中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师引导下,学生进行学习情况总结等。</p>  |
| 5  | <p>1. 运动能力:能描述柔韧性、反应能力、位移速度等体能对人体运动的重要性及多种练习方法,主动参与体能学练、活动和比赛,发展柔韧性、反应能力、位移速度、肌肉耐力等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:能在不同体能学练情境下,积极主动地配合老师,与同伴和小组成员开展合作学练,在体能学练中乐此不疲,有安全锻炼的意</p>   | 1. 开始和准备部分   |  |
|    |   | <p>(1) 慢跑。</p> <p>(2) 徒手操。</p>   | <p>教学组织:4列横队成体操队形分散。</p> <p>教学方法:在音乐的伴奏声中,教师带领学生一起练习。</p>  |
|    |   | 2. 基本部分  |  |
|    |   | <p>(1) 绕肩、坐位体前屈、跪坐压脚背(柔韧性),15秒/次×3。</p> <p>(2) 抢夺(反应能力),30秒/次×6。</p> <p>(3) 高抬腿跑(位移速度),20次/组×6。</p> <p>(4) 平板支撑(肌肉耐力),30秒/组×5。</p> <p>(5) 比赛:翻滚后起跳+跳越小栏架+30米冲刺跑。</p> | <p>教学组织:(1)、(2)、(3)、(4)按照2人一组进行分组;(5)分8组。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)、(5)教师讲解、示范后,安排学生分组进行练习;(5)教师组织学生进行小组间对抗比赛,以用时少者为胜。</p>   |
|    |   |  |  |

(续表)

| 课时      | 学习目标  | 主要教学内容  | 教学组织与方法  |
|---------|---|---|--|
| 6       | 识和行为,逐步形成体育锻炼的行为和习惯。<br>3. 体育品德:在体能学练与比赛中勇敢顽强,坚持到底,尊重对手,尊重他人,具有较强的团队精神和规则意识。  | 3. 结束部分   |  |
|         |   | (1) 轻柔放松操等。<br>(2) 师生总结。<br>(3) 布置课外体能练习。   | 教学组织:学生成扇形面向教师,散点队形。<br>教学方法:(1)学生在音乐声中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师引导下,学生进行学习情况总结等。  |
|         | 1. 运动能力:能运用体能知识、锻炼原则和练习方法,并结合自身体能进行学练,通过前抛实心球和耐久跑两项体能考核内容,进一步发展爆发力、心肺耐力等体能。<br>2. 健康行为:在体能考核中,互相鼓励,互相帮助,积极交流,有良好的情绪表现,能结合考核反馈情况,积极修订和调整体能锻炼计划,逐步形成体育锻炼的行为和习惯。<br>3. 体育品德:在体能考核过程中能克服困难,勇敢顽强,坚持到底,尊重他人,诚信自律,能正确对待体能考核结果。 | 1. 准备部分   |  |
|         |   | (1) 韵律操。<br>(2) 动态拉伸练习。   | 教学组织:4列横队成体操队形。<br>教学方法:教师播放音乐,带领学生做操。   |
|         |   | 2. 基本部分   |  |
|         |   | (1) 体侧屈、站立体前屈、压肩、压腿(柔韧性),15秒/次×3。<br>(2) 绳梯练习(灵敏性),3次/组×3。<br>(3) 考核:前抛实心球+耐久跑(800米女/1500米男)。 | 教学组织:(1)2人一组;(2)分8组,成8路纵队;(3)前抛实心球1路纵队,耐久跑分2组,男、女生各一组。<br>教学方法:(1)、(2)教师讲解、示范后,安排学生进行练习;(3)教师提出考核要求,按序对学生进行考核。 |
| 3. 结束部分 |   |   |  |
|         | (1) 调整呼吸、上下肢静态拉伸放松等。<br>(2) 师生总结。<br>(3) 布置课后体能练习。  | 教学组织:学生成扇形面向教师,散点队形。<br>教学方法:(1)学生在音乐声中进行拉伸,放松肌肉;(2)在教师引导下,学生进行学习情况总结等。                       |  |
| 学期学习评价  |   |   |  |
| 等级      | 运动能力  | 健康行为  | 体育品德   |
| 合格      | 1. 能写出体能对人体运动与健康的重要性,并制订包含目标、内容、方法和评价的体能锻炼计划,体能全面协调发展。  | 1. 在教师的引导下,配合老师,与同伴及小组成员开展合作学练,有稳定的情绪表现。<br>2. 能注意安全,能描述预防常                                   | 1. 基本能够完成相关体能学练,表现出勇敢顽强的精神。<br>2. 在体能活动和比赛中能尊重对手,有一定的规则意识。   |

(续表)

| 等级  | 运动能力   | 健康行为   | 体育品德  |
|---|--|--|---|
|   | <p>2. 能描述体能发展的超负荷原则和个性化原则。</p> <p>3. 能独立组织与开展体能练习,体能水平继续提高并能保持,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的九年级的合格水平。</p>   | <p>见运动损伤的方法,能简单处理自己或他人的运动损伤。</p> <p>3. 能做到每周进行3次(每次1小时左右)课外体能练习。</p>   | <p>3. 在体能学练和比赛中注重文明礼貌,表现出一定的自尊自信。</p>   |
| 良好  | <p>1. 明晰并能运用体能相关知识、锻炼原则和锻炼方法,能根据体能对人体运动和与健康的重要性,结合体能锻炼的关键要素制订体能锻炼计划,体能全面协调发展。</p> <p>2. 能写出体能发展的超负荷原则和个性化原则。</p> <p>3. 能独立组织与开展体能练习,体能水平继续提高并能保持,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的九年级的良好水平。</p> | <p>1. 能在不同体能学练情境下,与同伴和小组成员开展合作学练和比赛,体验体能运动带来的积极情绪表现。</p> <p>2. 有一定的安全意识和行为,能简单处理自己或他人的运动损伤,有一定的体育锻炼的行为和习惯。</p> <p>3. 能做到每周进行4次(每次1小时左右)课外体能练习。</p> | <p>1. 能够完成相关体能练习,表现出勇敢顽强的精神。</p> <p>2. 在体能学练和比赛中尊重裁判,尊重对手,具有良好的规则意识。</p> <p>3. 在体能学练和比赛中表现出自尊自信,有较强的责任意识。</p> |
| 优秀  | <p>1. 能写出体能对人体运动与健康的重要性,并制订包含目标、内容、方法和评价的体能锻炼计划。</p> <p>2. 在体能锻炼中能遵循体能发展的超负荷原则和个性化原则。</p> <p>3. 能独立组织与开展体能练习,体能水平继续提高并能保持,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的九年级的优秀水平。</p>                        | <p>1. 能在不同体能学练情境下,积极主动地配合老师,与同伴和小组成员开展合作学练,在体能学练中乐此不疲。</p> <p>2. 有安全锻炼的意识和行为,能处理自己或他人的运动损伤,初步形成体育锻炼的行为和习惯。</p> <p>3. 能做到每周进行5次(每次1小时左右)课外体能练习。</p> | <p>1. 能够很好地完成相关体能练习,表现出勇敢顽强、坚持到底的精神。</p> <p>2. 在比赛中尊重对手,遵守规则,诚信自律。</p> <p>3. 能做到胜不骄,败不馁,有正确的胜负观。</p>          |
| 学期教学反思  |  |  |   |
| <p>1. 优点</p> <p>(1) 达成了预设的学习目标。本学期体能教学计划紧紧围绕达成学生学科核心素养的学习目标制订,通过对6课时体能教学内容和实施,实现对学生学科核心素养的阶段性培养。</p> <p>(2) 关注了本水平学生的体能发展敏感期。将此阶段体能发展敏感期的多种体能有机融入到学期教学计划之中,合理安排体能学练内容与强度,注重体能活动的安全性和科学性。以九年级第一学期学生爆发力的发展为例,本学期5课时中安排的发展爆发力的教学内容为:①前抛实心球(爆发力);</p> |  |  |   |

(续表)

②前抛实心球(爆发力);③蛙跳(爆发力);④前抛实心球(爆发力);⑤考核“前抛实心球”(爆发力)。以上教学内容中主要采用不同形式的练习内容,用循序渐进的方式促进学生爆发力的提高。

(3) 重视过程性评价。本学期学习评价与学习目标的设置和教学内容的安排相互匹配。根据学期教学计划的整体设计和安排,本学期考核内容选择具有一定代表性的前抛实心球和耐久跑两个项目作为考核内容。在耐久跑的学习评价中,教师将评价贯穿于学生学习的整个过程,不仅关注学生学习的结果,也关注学生成长和发展的过程。教师及时向学生提供耐久跑项目的个人学习情况,帮助学生反思和改进学习方法,有效评价学生核心素养的提升过程和程度。

#### 2. 不足

课外锻炼是课堂教学的延伸,新的课程标准中明确提出要引导学生参与课外体能练习。因此,如何培养学生形成课外体能锻炼的习惯,这是一个值得任教老师思考与实践的问题。

#### 3. 改进

教师要引导学生选择安全的体能锻炼环境,组成锻炼小组,相互监督、鼓励和评价,定期进行体能测试,并根据测试结果调整锻炼计划等,促进学生逐步形成体育锻炼的习惯和健康的生活方式。

## 六、第六学期教学设计

### (一) 学期教学设计思路

本学期的体能学期教学计划紧扣《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,围绕体育学科核心素养的三个方面——运动能力、健康行为、体育品德,进行学习目标的设置,并通过对学期教学计划中6课时体能教学内容的设计与安排,实现对学生学科核心素养的阶段性培养。

学期教学计划遵循目标引领内容的设计原则,结合体能教学特点,在体能教学内容上体现多样性、趣味性和整合性的特点,注重创设多种复杂的学练情境;在促进学生11种体能全面协调发展的同时,兼顾学生体能发展敏感期相关体能的发展;注重“学、练、赛”一体化的体能教学设计,运用多种教学方法和多种教学组织形式开展体能教学,进行具有核心素养导向的学习评价等。

重视学期教学计划中体能练习内容的多样性、趣味性和整合性,在遵循体能练习内容多样性和趣味性设计的同时,注重用整合性体能练习或比赛的方式促进学生多种体能的全面、均衡发展。例如,九年级第二学期体能教学计划中,安排了比赛“俯卧撑+跳越小栏架+30米冲刺跑”“俯卧撑5次+跳越4个小栏架+绳梯练习”“跳越5个小栏架+绳梯+30米冲刺跑”,将结构化、整合性练习以比赛形式呈现,促进学生全面协调发展。同时,注意将自主学练、合作学练和探究学练等学习方式与整合性练习或比赛有机结合,激发学生的学习兴趣 and 练习热情,使学生在体能练习和比赛中加强合作与交流,培养学生勇于挑战、遵守规则和坚忍不拔的体育品德。

关注“学、练、赛”一体化的体能学练。引导学生学习多样性、趣味性和整合性的体能练习内容,如第3课时中的教学内容:(1)跳越障碍后变向(平衡能力);(2)负重加速跑(爆发

力);(3)平板支撑(肌肉耐力);(4)绳梯练习(灵敏性);(5)比赛“俯卧撑5次+跳越4个小栏杆+绳梯练习”。可采用小组依次练习和分组循环练习等组织形式,力求“精讲多练”,合理安排运动密度和运动强度。注重将结构化、整合性的体能练习内容通过体能活动或比赛等方式展示,提高学生参与比赛的积极性和主动性。

关注学生体能学期学习目标的总体达成。本学期体能学期学习目标不仅关注学生体能的全面、均衡发展和提高,也关注学生在课内外体能学习中的总体要求和表现,特别是针对已具有一定体能基础的九年级的学生。学生是否具有课外体能锻炼的意识和行为、是否具备合作制订体能锻炼计划的能力、是否具有独立组织和开展体能练习的能力以及在体能学练过程中体育品德的总体表现,这些构成了本学期体能教学计划中学习目标评价的重要依据和观测点。

基于学习评价的考虑。在评价目的方面,掌握该体能学期学生体能学业成绩及表现,判断学习目标的达成情况。在评价内容方面,结合学生身心特点,本学期关注学生在体能学练和体能比赛等情境中的综合表现,从而明确该阶段学生在体能发展、锻炼习惯、情绪表现、坚忍不拔、诚信自律和遵守规则等方面的总体表现。在评价方法方面,本学期主要运用过程性评价和终结性评价、定性评价和定量评价、相对性评价与绝对性评价、教师评价与学生评价等综合评价方式。

## (二) 学期教学计划示例

表3-14 九年级第二学期体能教学计划表

|        |   |
|--------|---|
| 学习目标   | <p>1. 运动能力:理解并能运用体能的相关知识、锻炼原则和锻炼方法,能依据一定的程序和方法制订并调整体能锻炼计划,能独立组织与开展体能锻炼,体能水平全面、均衡发展。</p> <p>2. 健康行为:能在复杂的体能学练情境中,积极配合老师,主动与同伴和小组成员协作配合,享受体能练习带来的乐趣,知道预防常见运动损伤的方法,能简单处理自己或他人的运动损伤,逐步形成体育锻炼的习惯和健康的生活方式。</p> <p>3. 体育品德:在体能学练与比赛中勇于挑战,坚忍不拔,遵守规则,公平竞争,具有较好的规则意识和正确的胜负观。</p>                |
| 主要教学内容 | <p>1. 身体成分基础知识及改善方法。</p> <p>2. 身体成分、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11种体能。</p> <p>3. 体能组合和整合练习、游戏及比赛。</p>   |
| 教学重难点  | <p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 积极参与多样性的体能练习、游戏和比赛。</p> <p>(2) 尽快适应体能活动情境,提高对环境的适应能力。</p> <p>(3) 在教师的引导下能参与课内外体能练习,培养参与体能锻炼的意识。</p> <p>(4) 能克服学习中遇到的困难,表现出不怕困难、积极进取、文明礼貌和自尊自信的意识 and 行为。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>注重体能学练内容的整合性,特别关注本水平学生的体能发展敏感期,重点发展学生的柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力、反应能力、位移速度等体能。</p> |

(续表)

|    | <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 根据学生的体能基础进行合理分组,开展小组合作学习。</p> <p>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。</p> <p>(3) 引导学生进行单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>讲解示范法、情境教学法、探究法等。</p>  |  |  |
|----|--|--|--|
| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容   | 教学组织与方法  |
| 1  | <p>1. 运动能力:理解并能运用灵敏性、肌肉力量、肌肉耐力等的练习方法,知道它们对人体运动的重要性,主动参与多种体能学练和比赛,发展灵敏性、肌肉力量、肌肉耐力等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:在教师的引导下,能配合老师,主动与同伴和小组成员开展合作学练,具有一定的安全意识和体育锻炼的习惯。</p> <p>3. 体育品德:在体能学练与比赛中不畏困难,勇于挑战,尊重对手,遵守规则,具有团队精神和规则意识。</p> | 1. 开始和准备部分   |  |
|    |  | <p>(1) 热身跑。</p> <p>(2) 关节操。</p>  | <p>教学组织:(1)2路纵队绕圈跑;(2)4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:教师领跑,领做。</p>  |
|    |  | 2. 基本部分  |  |
|    |  | <p>(1) 跳越障碍后变向(平衡能力),1次×5。</p> <p>(2) 十字变向跑(灵敏性),1次×5。</p> <p>(3) 蛙跳(肌肉力量),10次/组×5。</p> <p>(4) 悬垂/引体向上(肌肉耐力),5次/组×5。</p> <p>(5) 比赛:俯卧撑+跳越小栏杆+30米冲刺跑。</p> | <p>教学组织:(1)、(2)、(3)、(4)、(5)分8组,成8路纵队。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)教师讲解、示范后,安排学生进行分组练习;(5)教师安排学生间和小组间进行比赛,以用时少者为胜。</p> |
|    |  | 3. 结束部分  |  |
|    |  | <p>(1) 伴随音乐,集中进行拉伸放松。</p> <p>(2) 师生互动总结。</p>   | <p>教学组织:学生成扇形面向教师,散点队形。</p> <p>教学方法:(1)教师播放音乐并领做;(2)师生总结交流。</p>  |
| 2  | <p>1. 运动能力:理解并能运用柔韧性、肌肉力量、位移速度等多种体能练习方法,知道它们对人体运动的重要性,主动参与多种体能学练和比赛,发展柔韧性、肌肉力</p>  | 1. 开始和准备部分   |  |
|    |  | <p>(1) TABATA热身操。</p> <p>(2) 静态拉伸练习。</p>   | <p>教学组织:8列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:教师领跑,领做。</p>  |
|    |  | 2. 基本部分  |  |
|    |  | <p>(1) 绕肩、坐位体前屈、压腿(柔韧性),20秒/次×3。</p>   | <p>教学组织:(1)集体练习;(3)2人一组;(2)、(4)分8组,成8路纵队;</p>  |

(续表)

| 课时 | 学习目标  | 主要教学内容  | 教学组织与方法   |
|----|---|---|---|
|    | <p>量、位移速度等多项体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极主动地配合老师,与同伴和小组成员开展合作学练,有积极的情绪体验,逐步形成一定的安全意识和体育锻炼的习惯。</p> <p>3. 体育品德:在体能学练与比赛中克服困难,勇于挑战,尊重对手,遵守规则,具有团队精神和规则意识。</p>   | <p>(2) 哑铃负重深蹲(肌肉力量), 10次/组×3。</p> <p>(3) 前抛实心球(爆发力), 10次/组×3。</p> <p>(4) 后蹬跑(位移速度), 30米/次×5。</p> <p>(5) 2000米校园行军拉练(心肺耐力)。</p>                                  | <p>(5)分2组(男、女生各一组)。</p> <p>教学方法:(1)在教师的主导下,学生一起进行练习;(2)、(3)、(4)教师讲解、示范后,安排学生分组进行练习;(5)教师创设行军情境,安排小组长带领学生练习,引导学生对结果进行自我评价。</p> |
|    |   | 3. 结束部分   |   |
|    |   | <p>(1) 伴随音乐,集中进行拉伸放松。</p> <p>(2) 师生互动总结。</p>  | <p>教学组织:学生成扇形面向教师,散点队形。</p> <p>教学方法:(1)教师播放音乐并领做;(2)师生互动总结本课情况。</p>   |
|    |   | 1. 开始和准备部分  |   |
| 3  | <p>1. 运动能力:理解并能运用平衡能力、爆发力、肌肉耐力等多种体能练习方法并知道它们对人体运动的重要性,主动参与多种体能学练和比赛,发展平衡能力、爆发力、肌肉耐力、灵敏性等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极主动地配合老师,与同伴和小组成员开展合作学练,有积极的情绪体验,享受体能学练带来的乐趣,逐步形成一定的安全意识和体育锻炼的习惯。</p> <p>3. 体育品德:在体能学练与比赛中勇于挑战,持之以恒,尊重对手,遵守规则,具有团队精神和规则意识。</p> | <p>(1) 关节热身操。</p> <p>(2) 动态拉伸练习。</p>  | <p>教学组织:4列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:在教师的指导下,学生干部领跑,领做。</p>   |
|    |   | 2. 基本部分   |   |
|    |   | <p>(1) 跳越障碍后变向(平衡能力), 1次×5。</p> <p>(2) 负重加速跑(爆发力), 30米/次×6。</p> <p>(3) 平板支撑(肌肉耐力), 60秒/组×3。</p> <p>(4) 绳梯练习(灵敏性), 3次/组×3。</p> <p>(5) 比赛:俯卧撑5次+跳越4个小栏架+绳梯练习。</p> | <p>教学组织:(1)、(2)、(4)、(5)分8组,成8路纵队;(3)2人一组。</p> <p>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)教师讲解、示范后,安排学生分组进行练习;(5)进行学生间和小组间对抗赛,以用时少者为胜。</p>         |
|    |   | 3. 结束部分   |   |
|    |   | <p>(1) 伴随音乐,集中进行站姿小腿肌群拉伸放松。</p> <p>(2) 师生互动小结。</p>  | <p>教学组织:学生成扇形面向教师,散点队形。</p> <p>教学方法:(1)教师播放音乐并领做;(2)师生互动总结本课情况。</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. 运动能力:理解并能运用柔韧性、爆发力、肌肉力量等多种体能练习方法,知道它们对人体运动的重要性,主动参与多种体能学练和比赛,发展柔韧性、爆发力、肌肉力量、灵敏性等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:能在复杂的体能学练情境中,积极主动地配合老师,与同伴和小组成员开展合作学练,在体能学练中乐此不疲,有安全锻炼的意识和行为,逐步形成体育锻炼的习惯和健康的生活方式。</p> <p>3. 体育品德:在体能学练与比赛中勇敢顽强,坚忍不拔,尊重对手,遵守规则,具有很强的团队精神和规则意识。</p> | 1. 开始和准备部分   |  |
|    |  | (1) 徒手操。<br>(2) 动态拉伸练习。  | 教学组织:8列横队成体操队形。<br>教学方法:教师领跑,领做。   |
|    |  | 2. 基本部分  |  |
|    |  | (1) 绕肩、坐位体前屈、压腿(柔韧性),30秒/次×3。<br>(2) 前抛实心球(爆发力),10次/组×5。<br>(3) 蛙跳(肌肉力量),10次/组×6。<br>(4) 十字变向跑(灵敏性),1次×6。<br>(5) 2000米耐久跑(心肺耐力)。 | 教学组织:(1)集体练习;(2)2人一组;(3)、(4)分8组,成8路纵队;(5)分2组(男、女生各一组)。<br>教学方法:(1)在教师的带领下,师生一起练习;(2)教师提示学生学练要求,强调安全性,安排学生分组练习;(3)、(4)教师讲解、示范后,安排学生分组练习;(5)教师提示呼吸节奏,安排小组长带领学生进行练习,巡视指导。 |
|    |  | 3. 结束部分  |  |
|    |  | (1) 伴随音乐,集中进行拉伸放松。<br>(2) 师生互动总结。  | 教学组织:学生成扇形面向教师,散点队形。<br>教学方法:(1)教师播放音乐并领做;(2)师生互动总结本课情况。   |
| 5  | <p>1. 运动能力:理解并能运用柔韧性、爆发力、肌肉力量等多种体能练习方法,知道它们对人体运动的重要性,主动参与多种体能学练和比赛,发展柔韧性、爆发力、肌肉力量、灵敏性等多项体能。</p> <p>2. 健康行为:能在复杂的体能学练情境下,积极开展自主合作和探究学习,主动</p>   | 1. 开始和准备部分   |  |
|    |  | (1) 热身跑。<br>(2) 关节操。   | 教学组织:(1)2路纵队绕圈跑;<br>(2)4列横队成体操队形。<br>教学方法:教师领跑,领做。   |
|    |  | 2. 基本部分  |  |
|    |  | (1) 交叉步(协调性),10秒/次×10。<br>(2) 追逐跑(反应能力),60秒/次×8。<br>(3) 加速跑(位移速度),40米/次×5。   | 教学组织:(1)、(2)、(4)2人一组;(3)、(5)分8组,成8路纵队。<br>教学方法:(1)、(2)、(3)、(4)教师讲解、示范后,安排学生分组进行练习和游戏;(5)教师安排学生间和小组间对抗比赛,以用时少者为胜。   |

(续表)

| 课时 | 学习目标   | 主要教学内容   | 教学组织与方法  |
|----|--|--|--|
|    | 与老师、同伴交流学练体验与感悟,享受体能学练带来的体验与感受并乐在其中,有较强的安全锻炼的意识和行为,逐步形成体育锻炼的习惯和健康的生活方式。<br>3. 体育品德:在体能学练与比赛中勇敢顽强,坚忍不拔,尊重对手,遵守规则,具有很强的团队精神和规则意识。  | (4) 平板支撑(肌肉耐力),60秒/次×4。<br>(5) 比赛:跳越5个小栏架+绳梯+30米冲刺跑。                                 |  |
|    |  | 3. 结束部分  |  |
|    |  | (1) 伴随音乐,集中进行拉伸放松。<br>(2) 师生总结。  | 教学组织:学生成扇形面向教师,散点队形。<br>教学方法:(1)教师播放音乐并领做;(2)师生互动总结本课情况。                               |
| 6  | 1. 运动能力:能运用体能知识、锻炼原则和练习方法,结合自身体能学练,通过引体向上/悬垂和100米跑这两项体能考核,进一步发展肌肉耐力、位移速度等体能。<br>2. 健康行为:在体能考核中,能互相鼓励,互相帮助,积极交流,有良好的情绪表现,能结合考核反馈情况,积极修订和调整体能锻炼计划,逐步形成体育锻炼的习惯和健康的生活方式。<br>3. 体育品德:在体能考核过程中能克服困难,勇敢顽强,坚持到底,尊重他人,诚信自律,能正确对待体能考核结果。 | 1. 开始和准备部分   |  |
|    |  | (1) TABATA热身操。<br>(2) 静态拉伸练习。  | 教学组织:8列横队成体操队形。<br>教学方法:教师领跑,领做。   |
|    |  | 2. 基本部分  |  |
|    |  | (1) 体侧屈、站立体前屈、压肩、压腿(柔韧性),30秒/次×5。<br>(2) 小步跑(位移速度),30米/次×3。<br>(3) 考核:引体向上/悬垂+100米跑。 | 教学组织:(1)2人一组;(2)8路纵队;(3)2路纵队。<br>教学方法:(1)、(2)教师讲解、示范后,安排学生分组练习;(3)教师提示要求后,对学生2人一组进行考核。 |
|    |  | 3. 结束部分  |  |
|    |  | (1) 伴随音乐,集中进行拉伸放松。<br>(2) 师生总结。  | 教学组织:学生成扇形面向教师,散点队形。<br>教学方法:(1)教师播放音乐并领做;(2)师生互动总结本课情况。                               |

(续表)

| 学期学习评价 |  |   |   |
|--------|--|---|---|
| 等级     | 运动能力   | 健康行为  | 体育品德  |
| 合格     | <p>1. 理解并能简单运用体能的相关知识、锻炼原则和锻炼方法,能简单制订体能锻炼计划,能描述体能发展的超负荷原则和个性化原则。</p> <p>2. 能独立组织与开展体能锻炼,体能水平全面协调发展。</p> <p>3. 体能水平有所提高,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的九年级的合格水平。</p>   | <p>1. 能主动配合老师,与同伴和小组成员开展合作学练,有积极的情绪体验,享受体能学练带来的乐趣。</p> <p>2. 能简单处理自己或他人的运动损伤,逐步形成安全意识和体育锻炼的习惯。</p> <p>3. 能做到每周进行3次(每次1小时左右)课外体能练习。</p>                    | <p>1. 基本能够完成与体能相关的学练,表现出不怕困难、勇敢顽强的精神。</p> <p>2. 在体能活动和比赛中能尊重对手,有一定的规则意识。</p> <p>3. 在体能学练和比赛中注重文明礼貌,表现出一定的自尊自信。</p>  |
| 良好     | <p>1. 理解并能运用体能的相关知识、锻炼原则和锻炼方法,能制订体能锻炼计划,在体能锻炼中能简单运用体能发展的超负荷原则和个性化原则。</p> <p>2. 能独立组织与开展体能锻炼,体能全面、均衡发展。</p> <p>3. 体能水平明显提高,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的九年级的良好水平。</p>  | <p>1. 能在复杂的体能学练情境下,与同伴和小组成员开展合作学练和比赛,有积极的情绪表现,享受体能学练带来的乐趣。</p> <p>2. 能处理自己或他人的运动损伤,具有安全意识和行为,逐步形成体育锻炼的习惯和健康的生活方式。</p> <p>3. 能做到每周进行4次(每次1小时左右)课外体能练习。</p> | <p>1. 能够完成相关体能练习,表现出克服困难、顽强拼搏的精神。</p> <p>2. 在体能学练和比赛中能尊重裁判,尊重对手,具有良好的规则意识。</p> <p>3. 在体能学练和比赛中表现出自尊自信,有较强的责任意识。</p> |
| 优秀     | <p>1. 理解并能很好地运用体能的相关知识、锻炼原则和锻炼方法,能依据相关程序和关键点制定体能锻炼计划,能根据锻炼结果调整锻炼计划,在体能锻炼中能简单运用体能发展的超负荷原则和个性化原则。</p> <p>2. 能独立组织与开展体能锻炼,能与同伴合作开展体能相关活动和比赛,体能水平全面、均衡发展。</p> <p>3. 体能水平提高并能保持,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》规定的九年级的优秀水平。</p> | <p>1. 能在复杂体能学练情境下,积极开展自主、合作、探究学习,主动与老师和同伴交流学练体验与感悟,享受体能学练带来的乐趣。</p> <p>2. 有较强的安全锻炼的意识和行为,逐步形成良好的体育锻炼的习惯和健康的生活方式。</p> <p>3. 能做到每周进行5次(每次1小时左右)课外体能练习。</p>  | <p>1. 能够很好地完成相关体能练习,表现出坚忍不拔、勇攀高峰的精神。</p> <p>2. 在比赛中尊重对手,遵守规则,诚信自律。</p> <p>3. 能做到胜不骄,败不馁,有正确的胜负观。</p>                |

## 学期教学反思

## 1. 优点

根据学生身心特点,本学期体能教学计划在上学期的基础上有明显的递进,如把平板支撑练习时间增加到每组 60 秒,前抛实心球的练习次数也明显有所增加等。本学期体能教学计划中的练习方法非常实用,特别在发展学生爆发力、心肺耐力、位移速度、肌肉耐力等体能上,如采用了前抛实心球和负重加速跑发展爆发力,练习采用了 2000 米校园行军拉练和耐久跑发展心肺耐力,练习采用了俯卧撑、平板支撑、引体向上发展肌肉耐力。这些练习方法都是学生能独立练习和应用的,有助于学生根据自身体能发展来制订和调整锻炼计划,养成锻炼的习惯,促进体能的全面协调发展。

## 2. 不足

练习的量和强度偏大,整合性比赛项目可以进一步优化。

## 3. 改进

虽然这个年龄段的学生体能已发展到了一定的程度,但是每课时要发展多种体能,因此在安排练习的量和强度时要合理,恰到好处。如在发展爆发力的前抛实心球的练习上,安排了 10 次/组 $\times$ 5 的练习量,这样的练习强度有点大,可以根据实际情况调整。整合性项目是将各练习方法有机组合起来,让学生在练习中感到流畅,因此在练习方法的衔接上要合理,如跑与跳的结合、由静止到移动、由慢到快等。本计划第 3 课时中安排的整合性比赛“俯卧撑 5 次+跳越 4 个小栏架+绳梯练习”应该优化为“俯卧撑 5 次+绳梯练习+跳越 4 个小栏架”,由原地的俯卧撑到高频率的绳梯,再到跑跳,比赛过程显得更为流畅。

体能课时教学计划是对体能学期教学计划的进一步具体化,以一节课为单位,对一节课的学习目标、教学内容、教学方法、组织措施、教学情境、学习评价和教学反思等教与学活动的预设。

## 第一节 水平二体能课时教学设计

### 一、第一学期课时教学设计

#### (一) 课时教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,结合水平二三年级第一学期体能教学计划对学生核心素养学习目标达成的总体要求,并基于学生身心发展的特点和学习兴趣,围绕“运动能力、健康行为、体育品德”体育学科核心素养的这三个方面进行体能课时学习目标的设置,旨在促进学生体能课时学习目标的达成。

体能课时教学计划的设计依据目标引领内容的原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“知道身体成分的基础知识,参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛”“能够与同伴共同参与体能学练”“能够按照规则和要求参与体能学练,表现出积极进取勇敢顽强和遵守规则等意识和行为”,精选、组织课时教学计划中的主要教学内容,并在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,本次体能课时教学计划从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行具体设计。

在体能教学内容选择方面,主要是根据该学段学生的身心特点,使体能教学内容体现多样性、趣味性和整合性的特点。1. 体现多样性。本节课基本部分教学内容为横/纵叉(柔韧性)、抛接海绵球(协调性)、在狭窄路径上行走(平衡能力)、立卧撑(爆发力)、绕杆跑(灵敏性)、游戏“冲过封锁线”,体现了体能教学内容的多样性。2. 体现趣味性。本节课基本部分教学内容安排了游戏“冲过封锁线”,创设学生喜欢的体育运动与国防教育结合的趣味性强的活动情境,发展学生的位移速度、灵敏性、反应能力等体能。3. 体现整合性。以上体现多

样性的教学内容的安排由易到难,由简单到复杂,运动负荷逐渐增大,形成一个统一、协调、完整的基本部分教学内容,体现了体能教学内容的整合性。

在教学方法运用方面,本节课主要采用情境教学法、游戏教学法、比赛教学法等。本节课在教学中设置了游戏“冲过封锁线”,创设了练习“在狭窄路径上行走(平衡能力)”、游戏“冲过封锁线”的活动情境,将学生分成2大组,在两两对抗中决出胜负,发展了学生的平衡能力、位移速度、灵敏性、反应能力等体能。

在教学组织形式方面,为了提高学生的体能学练兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,本节课主要将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏、组合练习和比赛环节采用分组方式进行练习和比赛。

## (二) 课时教学计划示例

表4-1 三年级第一学期体能第1次课课时教学计划表

| 学期     | 三年级第一学期   | 课次 | 第1次 | 学生人数 | 40人 |
|--------|---|----|-----|------|-----|
| 学习目标   | 1. 运动能力:知道身体成分的基础知识,参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力和爆发力等体能。<br>2. 健康行为:在教师的指导下,能够与同伴共同参与体能学练,初步树立安全地进行体育锻炼的意识,能够初步感受体能活动带来的乐趣。<br>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能游戏,表现出积极进取、勇敢顽强和遵守规则等意识和行为。  |    |     |      |     |
| 主要教学内容 | 1. 横/纵叉(柔韧性);2. 抛接海绵球(协调性);3. 在狭窄路径上行走(平衡能力);4. 立卧撑(爆发力);5. 绕杆跑(灵敏性);6. 游戏“冲过封锁线”。  |    |     |      |     |
| 教学重难点  | 1. 学生学习的重难点<br>(1) 在教师指导下,能够与同伴共同参与体能学练,初步感受体能活动带来的乐趣。<br>(2) 能够表现出积极进取、勇敢顽强和遵守规则等意识和行为。<br>2. 教学内容的重难点<br>(1) 参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛。<br>(2) 实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,注重学生体能的全面协调发展,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到各种体能练习中。<br>3. 教学组织的重难点<br>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。<br>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。<br>(3) 引导学生进行单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。<br>4. 教学方法的重难点<br>(1) 游戏教学法:激励学生参与体能活动,培养学生的学习兴趣和持续学练的意识及行为。<br>(2) 情境教学法:激发学生的想象力和学习兴趣,提高学生对环境适应能力。 |    |     |      |     |

(续表)

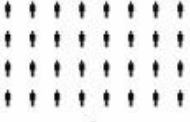
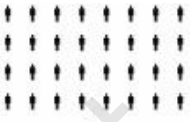
|                |  |   |  |                             |            |
|----------------|--|---|--|-----------------------------|------------|
| 安全保障           | 1. 课前检查器材,合理布置场地。<br>2. 穿运动服、运动鞋,准备活动和放松活动充分。<br>3. 严密组织教学,保持活动间距,避免碰撞。<br>4. 加强安全教育,提醒学生注意安全。 |   | 场地器材   | 篮球场 1 片、海绵球 40 多只、标志桶 10 个。 |            |
| 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         |
| 开始部分<br>(1.5分) | 1. 集合整队,师生问好。<br>2. 课的导入,宣布本课内容及要求。<br>3. 检查着装,安排见习生。  | 教师:<br>1. 集合整队,师生问好。<br>2. 提出教学内容及要求。<br>3. 通过教学导入,激发学生学生学习热情。<br>学生:<br>1. 整队快、静、齐,精神饱满,注意力集中。<br>2. 认真听讲,明确本课内容及要求。 | 队形:4列横队。<br>         | 1分                          | 100~110次/分 |
| 准备部分<br>(5分)   | 1. 热身跑(沿着画线慢跑)。  | 教师:<br>1. 讲清要求,组织学生沿着画线慢跑。<br>2. 巡视指导,及时反馈评价。<br>学生:<br>1. 明确练习要求,听指挥集体练习。<br>2. 遵守规则,注意安全,积极投入。                      | 队形:分成4组,每组1路纵队。<br> | 2分                          | 140~150次/分 |
|                | 2. 热身活动。<br>(1) 拉伸练习。<br>(2) 手腕、踝关节活动。   | 教师:<br>1. 讲解、示范动作,组织学生集体练习。<br>2. 及时评价反馈。<br>学生:<br>1. 明确动作,听口令集体练习。<br>2. 按照要求,认真热身。                                 | 队形:4列横队成体操队形。<br>  | 2分                          | 140~150次/分 |
| 基本部分<br>(30分)  | 1. 横/纵叉(柔韧性),30秒/次×4。<br>2. 抛接海绵球(协调性),5次/组×10。  | 教师:<br>1. 讲解、示范动作,组织学生练习。<br>2. 用语言激励学生,使他们对练习产生兴趣。<br>3. 巡视指导,纠正学生错误。<br>学生:<br>1. 认真观察,明确要求。<br>2. 按要求积极投入,认真完成动作。  | 队形:4列横队成体操队形。<br>  | 2分                          | 130~140次/分 |
|                |  | 教师:<br>1. 讲解、示范动作,组织学生练习。<br>2. 用语言激励学生,使他们对练习产生兴趣。<br>3. 巡视指导,纠正学生错误。<br>学生:<br>1. 认真观察,明确要求。<br>2. 按要求积极投入,认真完成动作。  | 队形:4列横队成体操队形。<br>  | 2分                          | 140~150次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容   | 教与学的方法  | 组织形式  | 运动时间       | 强度                       |
|------|--|---|---|------------|--------------------------|
|      | 3. 在狭窄路径上行走(平衡能力), 30秒/次×5。                    | 教师:<br>1. 创设活动情境,讲解练习方法、要求并演示。<br>2. 组织各小组学生按要求练习。<br>3. 巡视指导,纠正学生错误动作,用语言激发学生参与活动的兴趣。<br>学生:<br>1. 认真观察,明确练习要求。<br>2. 各小组学生按要求认真投入,组内成员间相互鼓励、评价。   | 队形:1路纵队,各小组沿着篮球场画线行走。<br>   | 2分         | 140~150次/分               |
|      | 4. 立卧撑(爆发力),5次/组×8。                            | 教师:<br>1. 讲解、示范动作,组织学生练习。<br>2. 用语言激发学生练习的兴趣。<br>3. 巡视指导,纠正学生错误动作。<br>学生:<br>1. 认真观察,明确要求。<br>2. 按要求积极投入,认真完成动作。  | 队形:2人一组(各小组在篮球场前侧并举,拉开安全活动间距)。<br>   | 2分         | 160~170次/分               |
|      | 5. 绕杆跑(灵敏性),10米/组×10。<br>6. 游戏“冲过封锁线”,30秒/次×8。 | 教师:<br>1. 创设练习、游戏情境,讲解方法及要求,让学生配合演示,提醒学生注意安全,遵守规则。<br>2. 组织、督促学生小组按要求练习。<br>3. 激发学生练习、参与游戏的兴趣。<br>4. 巡视指导,及时对学生评价。<br>学生:<br>1. 认真观察,明确要求。<br>2. 各小组按要求积极投入。<br>3. 小组内成员间相互鼓励、评价。<br>4. 各小组间相互评价。 | 5. 队形:4人一组,排成若干纵队。<br><br>6. 队形:分成2大组,两两对抗。<br> | 7分<br>8.5分 | 180~190次/分<br>170~180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         |
|----------------|--|---|---|------|------------|
| 结束部分<br>(3.5分) | 1. 放松练习。<br>2. 总结评价。<br>3. 回收器材。<br>4. 师生再见。   | 教师：<br>1. 用语言提示学生，在音乐声中带领学生进行放松活动。<br>2. 互动讲评，了解学生学习情况。<br>学生：<br>1. 积极参与，身心放松，缓解疲劳。<br>2. 认真倾听，积极交流。 | 1. 队形：4列横队成体操队形。<br><br>2. 队形：4列横队。<br> | 2分   | 110~120次/分 |
| 预计负荷           | 平均心率   | 141~151次/分  |   |      |            |
|                | 群体运动密度   | 76%   |   |      |            |
| 教学反思           | <p>1. 优点</p> <p>体育与健康课程根据水平二学生的身心特点，在体能教学中创设了趣味性强的活动情境。在三年级第一学期体能第1次课时教学计划中创设了在狭窄路径上行走(平衡能力)、绕杆跑(灵敏性)、游戏“冲过封锁线”的活动情境，将在狭窄路径上行走、绕杆跑、游戏“冲过封锁线”的活动情境分别与“勇走独木桥”“车子拐弯掉头”“解放军冲过敌人封锁线”的情境相结合。运用具体生动的情境激发学生主动学习的兴趣，不仅发展了学生多种体能，也有助于学生从整体结构上感知和把握学习内容，提高学习效率。</p> <p>2. 不足</p> <p>在实践教学中，教师要加强对情境教学法的探索与实践。如何创设趣味性强的活动情境，以激发学生主动学习的兴趣，提高学习效率，是值得教师在教学中探索与实践的问题。</p> <p>3. 改进</p> <p>教师可以运用生活展现情境、实物演示情境、图画再现情境、音乐渲染情境、表演体会情境和语言描述情境等方式创设趣味性强的活动情境。情境教学中，教师把直观教学手段与语言描绘进行结合，在情境出现时，用语言进行描绘，对学生的认知活动起一定的导向作用。语言描绘提高了感知的效应，并且带着感情色彩作用于学生的感官，从而激发学生的情感，促进学生进入特定的情境之中。如发展柔韧性的身体造型练习、发展心肺耐力的校园定向运动等，通过情境教学的运用，激发学生的想象力和学习兴趣，培养学生遇到困难团结协作和坚持学练的意志品质，提高学生对环境适应能力。</p> |   |   |      |            |

## 二、第二学期课时教学设计

### (一) 课时教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,结合水平二三年级第二学期体能教学计划对学生核心素养学习目标达成的总体要求,并基于学生身心发展的特点和学习兴趣,围绕“运动能力、健康行为、体育品德”体育学科核心素养的这三个方面进行体能课时学习目标的设置,旨在促进学生体能课时学习目标的达成。

体能课时教学计划的设计依据目标引领内容的原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“知道身体成分的改善方法,参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛”“能够配合教师,与同伴共同参与体能学练”“能够按照规则和要求参与体能学练,表现出勇于挑战等意识和行为”,精选、组织课时教学计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,本次体能课时教学计划从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行具体设计。

在体能教学内容选择方面,主要根据该学段学生的身心特点,使体能教学内容体现多样性、趣味性和整合性的特点。1. 体现多样性。本节课基本部分教学内容为横/纵叉(柔韧性)、听口令变向跑(反应能力)、举轻哑铃(肌肉耐力)、纵跳摸高(爆发力)、折返跑(灵敏性)、游戏“极速冲锋”,充分体现多样性。2. 体现趣味性。本节课基本部分教学内容安排了游戏“极速冲锋”,创设学生喜欢的体育运动与国防教育结合的趣味性强的活动情境,发展了学生位移速度、灵敏性、反应能力等体能。3. 体现整合性。以上体现多样性的教学内容的设计和实施由易到难,由简单到复杂,运动负荷逐渐增大,形成一个统一、协调、完整的基本部分教学内容,体现体能教学内容整合性的特点。

在教学方法运用方面,本节课主要采用情境教学法、游戏教学法、比赛教学法等。本节课在教学内容中设置了游戏“极速冲锋”,创设了听口令变向跑(反应能力)、折返跑(灵敏性)、游戏“极速冲锋”的活动情境。游戏“极速冲锋”采用组间比赛,让学生在小组间的两两对抗中决出胜负,发展学生的位移速度、灵敏性和反应能力等体能。

在教学组织形式方面,为了提高学生的体能学练兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,本课中主要将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏、组合练习和比赛环节采用分组方式等进行练习和比赛。

## (二) 课时教学计划示例

表 4-2 三年级第二学期体能第 1 次课课时教学计划表

| 学期              | 三年级第二学期  |  | 课次 | 第 1 次           |                | 学生人数 | 40 人        |  |
|-----------------|--|--|----|-----------------|----------------|------|-------------|--|
| 学习目标            | 1. 运动能力:知道身体成分的改善方法,参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展柔韧性、灵敏性、反应能力、肌肉耐力和爆发力等体能。<br>2. 健康行为:能够配合教师,与同伴共同参与体能学练,初步形成体育锻炼的意识和行为,并初步树立安全锻炼的意识,能够初步体验体能活动中的乐趣。<br>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能学练,表现出积极进取、勇于挑战和遵守规则等意识和行为。   |  |    |                 |                |      |             |  |
| 主要教学内容          | 1. 横/纵叉(柔韧性);2. 听口令变向跑(反应能力);3. 举轻哑铃(肌肉耐力)4. 纵跳摸高(爆发力);5. 折返跑(灵敏性);6. 游戏“极速冲锋”。  |  |    |                 |                |      |             |  |
| 教学重难点           | 1. 学生学习的重难点<br>(1) 能够配合教师,与同伴共同参与体能学练,初步形成体育锻炼的意识和行为。<br>(2) 能够表现出积极进取、勇于挑战和遵守规则等意识和行为。<br>2. 教学内容的重难点<br>(1) 参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛。<br>(2) 实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,注重学生体能的全面协调发展,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到各种体能练习中。<br>3. 教学组织的重难点<br>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。<br>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。<br>(3) 引导学生进行单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。<br>4. 教学方法的重难点<br>(1) 游戏教学法:激励学生参与体能活动,培养学生的学习兴趣和持续学练的意识和行为。<br>(2) 情境教学法:激发学生的想象力和学习兴趣,提高学生对环境适应能力。 |  |    |                 |                |      |             |  |
| 安全保障            | 1. 课前检查器材,合理布置场地。<br>2. 穿运动服、运动鞋,准备活动和放松活动充分。<br>3. 严密组织教学,保持活动间距,避免碰撞。<br>4. 加强安全教育,提醒学生注意安全。   |  |    | 场地器材            | 室内操场、轻哑铃 20 副。 |      |             |  |
| 课的结构            | 具体教学内容   | 教与学的方法   |    | 组织形式            |                | 运动时间 | 强度          |  |
| 开始部分<br>(1.5 分) | 1. 课的导入。<br>(1) 体育委员整队,汇报人数。<br>(2) 师生问好。<br>(3) 宣布课的内容及要求。<br>(4) 安排见习生。  | 教师:<br>提出课堂学习内容、学习目标,明确学练及安全方面的要求。<br>学生:<br>1. 识记学习目标与要求。<br>2. 集合时做到快、静、齐。 |    | 队形:U 形观察形式。<br> |                | 1 分  | 100~110 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. 走进体能。<br>(1) 视频、文字、图片导入: 身体成分的基础知识。<br>(2) 引出各种体能练习。 | 教师:<br>1. 创设问题情境: 身体成分的基础知识有哪些?<br>2. 播放身体成分的基础知识及视频, 配合讲解。<br>学生:<br>认真观看, 积极思考。                                  |   |      |            |
| 准备部分<br>(5分)  | 1. 热身跑。<br>(1) “8”字形跑。<br>(2) 蛇形跑。                      | 教师:<br>1. 讲清要求, 组织并带领学生进行图形跑。<br>2. 巡视指导, 及时反馈评价。<br>学生:<br>1. 明确要求, 听口令集体练习。<br>2. 按照要求, 注意安全, 认真参与。              | 队形: 分成 4 组, 每组 1 路纵队。<br> | 2分   | 140~150次/分 |
|               | 2. 热身活动。<br>(1) “兔子舞”。<br>(2) 关节操。                      | 教师:<br>1. 讲解、示范动作, 组织学生集体练习。<br>2. 及时评价反馈。<br>学生:<br>1. 明确动作, 一起练习。<br>2. 按照要求, 积极投入。                              | 队形: 4 列横队成体操队形。<br>     | 2分   | 140~150次/分 |
| 基本部分<br>(30分) | 1. 横/纵叉(柔韧性), 30秒/次×4。                                  | 教师:<br>1. 讲解、示范动作, 组织练习。<br>2. 用语言激发学生练习的兴趣。<br>3. 巡视指导, 纠正学生错误动作。<br>学生:<br>1. 认真观察, 明确要求。<br>2. 按要求积极投入, 认真完成动作。 | 队形: 4 列横队成体操队形。<br>     | 1分   | 130~140次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容  | 教与学的方法   | 组织形式   | 运动时间           | 强度                                   |
|------|---|--|--|----------------|--------------------------------------|
|      | 2. 听口令变向跑(反应能力),1次×12。  | 教师:<br>1. 创设活动情境,讲解练习方法及要求,并演示。<br>2. 组织学生按小组要求练习,用语言激发学生的活动兴趣。<br>3. 巡视指导,纠正学生错误动作。<br>学生:<br>1. 认真观察,明确要求。<br>2. 各小组按要求积极投入,组内成员间相互鼓励、评价。  | 队形:1路纵队,各小组沿着场地画线行走。<br>   | 2.5分<br>30秒    | 145~<br>155次/分                       |
|      | 3. 举轻哑铃(肌肉耐力),8次/组×6。<br>4. 纵跳摸高(爆发力),5次/组×6。   | 教师:<br>1. 讲解、示范,组织学生拉开安全活动间距进行练习。<br>2. 提示学生观察动作的关键要点,引导学生思考。<br>3. 巡视指导,纠正学生错误动作。<br>学生:<br>1. 认真观察,明确要求。<br>2. 按要求边练习边思考,领会要点。   | 队形:散点队形,2人一组。<br>  | 2.5分<br><br>2分 | 150~<br>160次/分<br><br>160~<br>170次/分 |
|      | 5. 折返跑(灵敏性),10米×4/次×5。<br>6. 游戏“极速冲锋”,1次×3。<br>(方法:每个号码垫后站1位学生,学生在起点做指令动作。教师随机报出数字,各组冲刺跑至终点线个位、十位和百位标志垫处,组成该数字。最先正确完成对应数字的小组得1分。) | 教师:<br>1. 创设练习、游戏情境,讲解方法及要求,并让学生配合演示,提醒学生注意安全,遵守规则。<br>2. 组织各小组学生布置场地。<br>3. 引导各小组学生按要求边练习边思考。<br>4. 激发学生练习、参与游戏的兴趣。<br>5. 巡视指导,及时对学生进行反馈评价。<br>学生:<br>1. 认真观察,明确要求。<br>2. 各小组迅速按照教师要求布置好场地。<br>3. 各小组按要求边练习边思考,提出问题。<br>4. 各小组为同伴加油助威,相互评价。 | 5. 队形:4人一组,排成若干纵队。<br><br><br>6. 队形:5人一组,分成8组,小组间两两对抗。<br> | 7分<br><br>8分   | 170~<br>180次/分<br><br>165~<br>175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         |
|----------------|---|--|---|------|------------|
| 结束部分<br>(3.5分) | 1. 身心放松。<br>2. 小结与讲评、布置作业。<br>3. 师生再见。<br>4. 轮值组整理场地,收拾器材。  | 教师:<br>1. 用语言引导学生并带领学生练习。<br>2. 一边放松一边观看视频、图片,教师配合讲解肌肉放松的原理及方法。<br>学生:<br>1. 在音乐伴奏声中集体练习。<br>2. 身体放松,身心愉悦。<br>3. 整理好场地器材,养成良好习惯。 | 1. 队形:4列横队成体操队形。<br><br>2. 队形:4列横队。<br> | 2分   | 110~120次/分 |
| 预计负荷           | 平均心率  | 141~151次/分   |   |      |            |
|                | 群体运动密度  | 75%  |   |      |            |
| 教学反思           | 1. 优点<br>(1) 体现了多样性、趣味性和整合性。本节课基本部分教学内容为横/纵叉(柔韧性)、听口令变向跑(反应能力)、举轻哑铃(肌肉耐力)、纵跳摸高(爆发力)、折返跑(灵敏性)、游戏“极速冲锋”。以上教学内容的设计和实施由易到难,由简单到复杂,运动负荷逐渐增大,使基本部分教学内容形成了一个统一、协调、完整的整体,充分体现了体能教学内容多样性、趣味性和整合性的特点。<br>(2) 采用了多样化的教学方式方法。本节课主要采用情境教学法、游戏教学法、比赛教学法等,在教学中设置了游戏“极速冲锋”,创设了听口令变向跑(反应能力)、折返跑(灵敏性)、游戏“极速冲锋”的活动情境。在游戏“极速冲锋”中,教师组织学生5人一组,分成8组,小组间两两对抗,决出了胜负,发展了学生的灵敏性、反应能力、位移速度等体能。<br>2. 不足<br>教师在教学中还不够大胆,瞻前顾后,害怕出现安全问题,因此影响了学生主体性的发挥,影响了学生创新思维的发展。<br>3. 改进<br>教师提高对教学“放”的认识,进一步加强教学设计时的安全性预设,做到心中有预案;加强课堂常规教育和安全性教育,进一步提高学生的安全意识和行为。 |  |   |      |            |

### 三、第三学期课时教学设计

#### (一) 课时教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,结合水平三四年级第一学期体能教学计划对学生核心素养学习目标达成的总体要求,并基于学生身心发展的特点和学习兴趣,围绕“运动能力、健康行为、体育品德”体育学科核心素养的这三个方面进行体能课时学习目标的设置,旨在促进学生体能课时学习目标的达成。

体能课时教学计划的设计依据目标引领内容的原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“知道本课相关体能基础知识,积极参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛”“能够与同伴共同参与体能学练”“能够按照规则和要求参与体能学练,表现出不怕困难等意识和行为”,精选、组织课时教学计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,本次体能课时教学计划从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行具体设计。

在教学内容选择方面,主要根据该学段学生的身心特点,使体能教学内容体现多样性、趣味性和整合性的特点。1. 体现多样性。本节课基本部分教学内容为:(1)握杆转肩(柔韧性);(2)双足脚尖走(平衡能力);(3)举轻哑铃(肌肉耐力);(4)变向跑(灵敏性);(5)连续单脚跳、连续双脚跳(肌肉耐力);(6)游戏“平衡升降机”。由以上可以看出,在体能教学内容选择方面充分体现了多样性。2. 体现趣味性。本节课基本部分教学内容安排了游戏“平衡升降机”,创设学生喜欢的趣味性强的活动情境,发展学生柔韧性、平衡能力等体能。3. 体现整合性。以上体现多样性的教学内容的设计和实施由易到难,由简单到复杂,运动负荷由小到大,形成了一个统一、协调、完整的基本部分教学内容,体现了体能教学内容整合性的特点。

在教学方法运用方面,本节课主要采用情境教学法、游戏教学法、比赛教学法等。本节课在教学中安排游戏“平衡升降机”,创设练习“双足脚尖走”、游戏“平衡升降机”等的活动情境,其中游戏“平衡升降机”采用组间比赛的形式进行教学,让学生在两两对抗中决出胜负,最终发展学生柔韧性、平衡能力等体能。



在教学组织形式方面,为了提高学生的体能学练兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,体能课时教学计划中将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏、组合练习和比赛环节采用分组方式进行练习和比赛等。

## (二) 课时教学计划示例

表 4-3 四年级第一学期体能第 1 次课课时教学计划表

| 学期   | 四年级第一学期  | 课次 | 第 1 次 | 学生人数 | 40 人 |
|------|--|----|-------|------|------|
| 学习目标 | 1. 运动能力:知道本课相关体能基础知识,积极参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展柔韧性、灵敏性、平衡能力和肌肉耐力等体能。<br>2. 健康行为:在体能活动中,能够与同伴共同参与体能学练,初步形成体育锻炼的意识和行为,并树立安全锻炼的意识,能够初步享受体能活动的乐趣。<br>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能学练,表现出积极进取、不怕困难和尊重对手等意识和行为。 |    |       |      |      |

(续表)

|                |  |   |   |      |            |
|----------------|--|---|---|------|------------|
| 主要教学内容         | 1. 握杆转肩(柔韧性);2. 双足脚尖走(平衡能力);3. 举轻哑铃(肌肉耐力);4. 变向跑(灵敏性);5. 连续单脚跳、连续双脚跳(肌肉耐力);6. 游戏“平衡升降机”。   |   |   |      |            |
| 教学重难点          | <p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 在体能活动中,能够与同伴共同参与体能学练,初步形成体育锻炼的意识和行为。</p> <p>(2) 能够表现出积极进取、不怕困难和尊重对手等意识和行为。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>(1) 积极参与简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛。</p> <p>(2) 实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,注重学生体能的全面协调发展,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到各种体能练习中。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。</p> <p>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。</p> <p>(3) 引导学生进行单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 游戏教学法:激励学生参与体能活动,培养学生学习兴趣和持续学练的意识及行为。</p> <p>(2) 情境教学法:激发学生的想象力和学习兴趣,提高学生对环境适应能力。</p> <p>(3) 合作学习法:培养学生遇到困难团结协作的精神。</p> |   |   |      |            |
| 安全保障           | 1. 课前检查器材,合理布置场地。<br>2. 穿运动服、运动鞋,准备活动和放松活动充分。<br>3. 严密组织教学,保持活动间距,避免碰撞。<br>4. 加强安全教育,提醒学生注意安全。   | 场地器材  | 篮球场 1 块、海绵棒 40 根、轻哑铃 20 副、标志桶 30 只。   |      |            |
| 课的结构           | 具体教学内容   | 教与学的方法  | 组织形式  | 运动时间 | 强度         |
| 开始部分<br>(1.5分) | 1. 集合整队,师生问好。<br>2. 课的导入,宣布本课内容及要求。<br>3. 检查着装,安排见习生。  | 教师:<br>1. 集合整队,师生问好。<br>2. 提出教学内容及要求。<br>3. 激发学生的学习热情。<br>学生:<br>1. 按要求整队,快、静、齐,精神饱满,注意力集中。<br>2. 认真听讲,明确本课内容及要求。 | 队形:4列横队。<br>        | 1分   | 100~110次/分 |
| 准备部分<br>(5分)   | 1. 热身跑。  | 教师:<br>1. 提示要求,组织学生沿着画线慢跑。<br>2. 巡视指导,及时反馈评价。<br>学生:<br>1. 明确要求,听信号集体练习。<br>2. 按照要求,注意安全,积极参与。                    | 队形:分成4组,每组1路纵队。<br> | 2分   | 150~160次/分 |



(续表)

| 课的结构          | 具体教学内容   | 教与学的方法   | 组织形式  | 运动时间 | 强度             |
|---------------|--|--|---|------|----------------|
|               | 2. 音律操:1—8节。<br>(1) 左右侧并步。<br>(2) 左右后踢腿。<br>(3) 提膝击掌。<br>(4) 站立下蹲平板。<br>(5) 后踢腿。<br>(6) 开合跳。<br>(7) 前后交叉跳。<br>(8) 平板登山跑。 | 教师:<br>1. 讲解、示范动作,组织学生集体练习。<br>2. 及时反馈评价。<br>学生:<br>1. 明确动作,听音乐集体练习。<br>2. 跟着节奏认真练习。   | 队形:4列横队成体操队形。<br>           | 2分   | 150~<br>160次/分 |
| 基本部分<br>(30分) | 1. 握杆转肩(柔韧性),30秒/次×3。  | 教师:<br>1. 讲解、示范动作,组织学生集体练习。<br>2. 巡视指导,纠正学生错误动作。<br>3. 用语言激发学生练习的兴趣。<br>学生:<br>1. 认真观察动作,明确要求。<br>2. 按要求积极投入,认真完成动作。                         | 队形:4列横队成体操队形。<br>           | 1.5分 | 125~<br>135次/分 |
|               | 2. 双足脚尖走(平衡能力),15米/次×6。  | 教师:<br>1. 创设活动情境,讲解动作方法及要求,并演示。<br>2. 组织学生小组按要求练习。<br>3. 巡回指导,纠正学生错误动作,激发学生参与活动的兴趣。<br>学生:<br>1. 认真观察动作,明确要求。<br>2. 各小组按要求积极投入,组内成员间相互鼓励、评价。 | 队形:散点队形(各小组在场地画线上行走)。<br> | 2分   | 135~<br>145次/分 |
|               | 3. 举轻哑铃(肌肉耐力),10次/组×6。   | 教师:<br>1. 讲解、示范动作,提示学生观察动作。<br>2. 引导学生思考,组织2人一组练习。<br>3. 巡视指导,纠正学生错误动作,及时反馈评价。<br>学生:<br>1. 认真观察动作,明确要求。<br>2. 学生2人一组,边练习边思考,积极投入。           | 队形:散点队形,2人一组。<br>         | 3分   | 145~<br>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                                     |
|----------------|---|---|--|----------------|--|
|                | 4. 变向跑(灵敏性),30米/次×6。<br>5. 连续单脚跳、连续双脚跳(肌肉耐力),15米/次×6。<br>6. 游戏“平衡升降机”,1次×3。<br>(方法:每组2人合拿海绵棒模拟小飞机,1人单脚平衡站立模拟平衡指挥台。小飞机从本方站点出发,飞行至其余4个站点,抵达每个站点时停留10秒进行扫描,扫描中相应站点的“平衡指挥台”做坐位体前屈动作。结束后,评价“指挥台”动作。) | <b>教师:</b><br>1. 创设练习、游戏情境,讲解方法及要求,并让学生配合演示,提醒学生注意安全,遵守规则。<br>2. 组织各小组学生布置场地。<br>3. 引导各小组学生按要求边练习边思考。<br>4. 激发学生练习、游戏的兴趣。<br>5. 巡视指导,及时对学生进行反馈评价。<br><b>学生:</b><br>1. 认真观察,明确要求。<br>2. 各小组学生迅速按照教师要求布置好场地。<br>3. 各小组学生按要求边练习边思考,提出问题。<br>4. 各小组学生为同伴加油、助威,相互评价。 | 4—5. 队形:4人一组,排成若干纵队。<br><br>6. 队形:3人一组,小组间互相对抗。<br> | 5分<br>6分<br>6分 | 170~180次/分<br>180~190次/分<br>150~160次/分 |
| 结束部分<br>(3.5分) | 1. 放松练习。<br>2. 总结评价。<br>3. 回收器材。<br>4. 师生再见。  | <b>教师:</b><br>1. 用语言提示学生,在音乐伴奏声中带领学生放松。<br>2. 开展互动讲评,了解学生学习情况。<br><b>学生:</b><br>1. 积极参与,身心放松,缓解疲劳。<br>2. 认真倾听,积极交流。   | 1. 队形:4列体操队形。<br><br>2. 队形:4列横队。<br>             | 2分             | 110~120次/分                             |
| 预计负荷           | 平均心率  | 140~150次/分  |  |                |  |
|                | 群体运动密度  | 76%   |  |                |  |

|      |  |
|------|--|
| 教学反思 | <p>1. 优点</p> <p>(1) 体现了多样性、趣味性和整合性。本节课基本部分教学内容安排了:①握杆转肩(柔韧性);②双足脚尖走(平衡能力);③举轻哑铃(肌肉耐力);④变向跑(灵敏性);⑤连续单脚跳、连续双脚跳(肌肉耐力);⑥游戏“平衡升降机”。以上教学内容的设计和实施由易到难,由简单到复杂,运动负荷逐渐增大,使基本部分教学内容形成了一个统一、协调、完整的整体,充分体现了体能教学内容多样性、趣味性和整合性的特点。</p> <p>(2) 采用了多样化的教学方式方法。本节课主要采用情境教学法、游戏教学法、比赛教学法等,在教学内容中设置了游戏“平衡升降机”,创设了双足脚尖走(平衡能力)、游戏“平衡升降机”的活动情境,并在游戏“平衡升降机”中,组织学生3人一组,进行小组间比赛,决出胜负,发展了学生柔韧性、平衡能力、反应能力等体能。</p> <p>2. 不足</p> <p>由于学生能力有差异,分组比赛对学生学练兴趣和竞争意识的激发至关重要,在教学中如何做到公平、科学、合理地分组还需进一步思考。</p> <p>3. 改进</p> <p>在分组方面,首先,教师要进一步了解学生的能力,做到心中有数;其次,教师在分组时要心中有数,把握好均衡的尺度;最后,教师可以让学生参与分组,以求得到大家公认的比较合理的分组方式。</p> |
|------|--|

## 四、第四学期课时教学设计

### (一) 课时教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,结合水平三四年级第二学期体能教学计划对学生核心素养学习目标达成的总体要求,并基于学生身心发展的特点和学习兴趣,围绕“运动能力、健康行为、体育品德”体育学科核心素养的这三个方面进行体能课时学习目标的设置,旨在促进学生体能课时学习目标的达成。

体能课时教学计划的设计依据目标引领内容的原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,逐步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛”“能够与同伴合作交流”“能够按照规则和要求参与体能游戏和比赛,表现出克服困难等意识和行为”,精选、组织课时教学计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,本次体能课时教学计划从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行具体设计。

在体能教学内容选择方面,主要根据该学段学生的身心特点,使体能教学内容体现多样性、趣味性和整合性的特点。1. 体现多样性。本节课基本部分教学内容为燕式平衡(平衡能力)、起动与制动(反应能力)、仰卧起坐(肌肉力量)、匍匐前进(肌肉耐力)、游戏“建筑师与推

土机”、比赛“立卧撑 8 次+匍匐前进 10 米+15 米跑”,充分体现了体能教学内容的多样性。

2. 体现趣味性。本节课基本部分教学内容安排了游戏“建筑师与推土机”,创设学生喜欢的趣味性强的劳动活动情境,发展学生灵敏性、位移速度、肌肉耐力等体能。

3. 体现整合性。以上体现多样性的教学内容的设计和实施由易到难,由简单到复杂,运动负荷由小到大,形成一个统一、协调、完整的基本部分教学内容,体现体能教学内容整合性的特点。

在教学方法运用方面,本节课主要采用情境教学法、游戏教学法、比赛教学法等。本节课在教学中安排了游戏“建筑师与推土机”,创设匍匐前进(肌肉耐力)、游戏“建筑师与推土机”、比赛“立卧撑 8 次+匍匐前进 10 米+15 米跑”等的活动情境,在比赛中采用组间对抗的组织形式,让学生在相互对抗中决出胜负,发展学生的位移速度、心肺耐力、肌肉耐力、爆发力等体能。

在教学组织形式方面,为了提高学生的体能学练兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,体能课时教学计划中将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏、组合练习和比赛环节采用分组方式进行练习和比赛等。

## (二) 课时教学计划示例

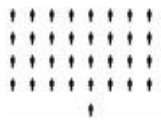



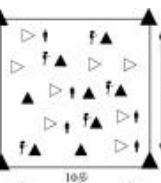



表 4-4 四年级第二学期体能第 3 次课课时教学计划表

| 学期     | 四年级第二学期   | 课次 | 第 3 次 | 学生人数 | 40 人 |
|--------|---|----|-------|------|------|
| 学习目标   | 1. 运动能力:知道本课相关体能的基础知识及多种练习方法,逐步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛,发展平衡能力、反应能力、肌肉力量、肌肉耐力和心肺耐力等体能。<br>2. 健康行为:在体能活动中,能够与同伴合作交流,逐步养成体育锻炼的意识和行为,并初步具有安全锻炼的意识,逐步享受体能活动的乐趣并乐在其中。<br>3. 体育品德:能够按照规则和要求参与体能游戏和比赛,表现出克服困难、勇敢顽强和相互尊重等意识和行为。   |    |       |      |      |
| 主要教学内容 | 1. 燕式平衡(平衡能力);2. 起动与制动(反应能力);3. 仰卧起坐(肌肉力量);4. 匍匐前进(肌肉耐力);5. 游戏“建筑师与推土机”;6. 比赛“立卧撑 8 次+匍匐前进 10 米+15 米跑”。   |    |       |      |      |
| 教学重难点  | 1. 学生学习的重难点<br>(1) 在体能活动中,能够与同伴合作交流,逐步享受体能活动的乐趣并乐在其中。<br>(2) 能够初步表现出克服困难、勇敢顽强和相互尊重等意识和行为。<br>2. 教学内容的重难点<br>(1) 逐步体验简便易行的体能练习、游戏和活动展示或比赛。<br>(2) 实现体能学练内容的多样性、趣味性和整合性,注重学生体能的全面协调发展,将敏感期所涉及的多种体能有机融入和渗透到各种体能练习中。<br>3. 教学组织的重难点<br>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。<br>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。<br>(3) 引导学生进行单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。 |    |       |      |      |

(续表)

|  |  |  |      |   |      |            |
|--|--|--|------|---|------|------------|
| <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 游戏教学法:激励学生参与体能活动,培养学生的学习和持续学练的意识及行为。</p> <p>(2) 情境教学法:激发学生的想象力和学习兴趣,提高学生环境的适应能力。</p> <p>(3) 比赛教学法:激发学生的学习兴趣,培养学生继续坚持学练的意志品质。</p> <p>(4) 合作学习法:培养学生遇到困难团结协作的精神。</p> |  |  |      |   |      |            |
| 安全保障   |  | <p>1. 课前检查器材,合理布置场地。</p> <p>2. 穿运动服、运动鞋,准备活动和放松活动充分。</p> <p>3. 严密组织教学,保持活动间距,避免碰撞。</p> <p>4. 加强安全教育,提醒学生注意安全。</p>            | 场地器材 | 场地 1 片、体操垫 20 块、标志桶 8 只。  |      |            |
| 课的结构   | 具体教学内容   | 教与学的方法   |      | 组织形式  | 运动时间 | 强度         |
| 开始部分<br>(1.5分)   | <p>1. 集合整队,师生问好。</p> <p>2. 宣布本课内容,提出学习要求。</p> <p>3. 检查着装,安排见习生。</p>  | <p>教师:</p> <p>1. 集合整队,师生问好。</p> <p>2. 提出教学内容及要求。</p> <p>学生:</p> <p>1. 集合迅速,整队快、静、齐,精神饱满,注意力集中。</p> <p>2. 认真听讲,明确本课内容及要求。</p> |      | <p>队形:4列横队。</p>           | 1分   | 100~110次/分 |
| 准备部分<br>(5分)   | <p>1. 热身跑。</p> <p>(1) 蛇形跑。</p> <p>(2) 闭口螺旋跑。</p>   | <p>教师:</p> <p>1. 提示要求,组织学生沿着画线慢跑。</p> <p>2. 巡视指导,及时反馈评价。</p> <p>学生:</p> <p>1. 明确要求,听指挥集体练习。</p> <p>2. 按照要求,注意安全,积极投入。</p>    |      | <p>队形:分成4组,每组1路纵队。</p>  | 2分   | 150~160次/分 |
|  | <p>2. TABATA 热身操:1—7节。</p> <p>(1) 开合跳。</p> <p>(2) 提膝外展。</p> <p>(3) 弓步跳跃。</p> <p>(4) 俯卧抬腿。</p> <p>(5) 深蹲跳跃。</p> <p>(6) 简易波比跳。</p> <p>(7) 原地高抬腿。</p> | <p>教师:</p> <p>1. 讲解、示范动作,组织学生集体练习。</p> <p>2. 及时反馈评价。</p> <p>学生:</p> <p>1. 明确动作,跟随练习。</p> <p>2. 积极参与,认真投入。</p>                |      | <p>队形:4列横队成体操队形。</p>    | 2分   | 150~160次/分 |

(续表)

| 课的结构           | 具体教学内容   | 教与学的方法   | 组织形式   | 运动时间               | 强度                                     |
|----------------|--|--|--|--------------------|--|
| 基本部分<br>(30分)  | 1. 燕式平衡(平衡能力),15秒/次×4。<br>2. 起动与制动(反应能力),30米/次×5。<br>3. 仰卧起坐(肌肉力量),30秒/次×3。  | 教师:<br>1. 创设“雏鹰展翅”“开车启动、刹车”等活动情境,讲解、示范动作,组织学生练习。<br>2. 激发学生练习的兴趣。<br>3. 巡视指导,纠正错误动作。<br>学生:<br>1. 认真观察,明确要求。<br>2. 积极投入到活动情境中,认真完成动作。  | 1. 队形:4列体操队形。<br><br>2. 队形:8路纵队。<br><br>3. 2人一组(按小组散开)。<br>                                  | 1分<br>3分<br>2.5分   | 130~140次/分<br>150~160次/分<br>150~160次/分 |
|                | 4. 匍匐前进(肌肉耐力),10米/次×3。<br>5. 游戏“建筑师与推土机”,1次×5。(方法:将同学分为建筑师队与推土机队两队,推土机队推倒站立桶标,建筑师队扶起倒下桶标,游戏结束后,比较站立桶标与倒下桶标的数量,决出胜负。)<br>6. 比赛:立卧撑8次+匍匐前进10米+15米跑,2次/组×2。 | 教师:<br>1. 创设“匍匐前进”、游戏比赛的活动情境,讲解游戏方法及要求,并让学生配合演示。<br>2. 组织各小组学生布置场地。<br>3. 引导学生小组按要求练习。<br>4. 巡视指导,及时评价反馈。<br>学生:<br>1. 认真观察,明确要求。<br>2. 各小组学生布置场地。<br>3. 各小组学生按要求积极练习。<br>4. 各小组学生相互鼓励、评价。 | 4. 队形:8路纵队(按小组练习)。<br><br>5. 队形:8个小组(两两对抗)。<br><br>6. 队形:8路纵队(按小组比赛)。<br><br>匍匐前进10米+15米跑 | 3.5分<br>7分<br>6.5分 | 160~170次/分<br>180~190次/分<br>190~200次/分 |
| 结束部分<br>(3.5分) | 1. 放松练习。<br>2. 总结评价。<br>3. 回收器材。<br>4. 师生再见。   | 教师:<br>1. 用语言提示学生,播放音乐带领学生放松。<br>2. 总结评价学生的学习情况。<br>学生:<br>1. 在音乐声中进行练习,身心放松,缓解疲劳。<br>2. 认真倾听老师的总结评价,并反思自己的学习情况。   | 1. 队形:4列体操队形。<br><br>2. 队形:4列横队。<br>   | 2分                 | 110~120次/分                             |

(续表)

|      |  |            |
|------|--|------------|
| 预计负荷 | 平均心率   | 143~153次/分 |
|      | 群体运动密度   | 76%        |
| 教学反思 | <p>1. 优点</p> <p>(1) 采用了多样化的教学方式方法。本节课主要采用情境教学法、游戏教学法、比赛教学法等,在教学中安排了游戏“建筑师与推土机”,创设了匍匐前进(肌肉耐力)、游戏“建筑师与推土机”、比赛“立卧撑8次+匍匐前进10米+15米跑”的活动情境。在比赛中,教师安排学生5人一组,在互相比赛中决出胜负,发展了学生位移速度、心肺耐力、肌肉耐力、爆发力等体能。</p> <p>(2) 运用了多元化的教学组织形式。本课时教学计划将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏和比赛环节多采用分组方式进行练习和比赛等。</p> <p>2. 不足</p> <p>学生缺乏参与课外体能锻炼的意识。课外锻炼是课堂教学的延伸,新的课程标准中明确提出要引导学生参与课外体能练习,然而通过访谈了解到,学生缺乏参与课外体能锻炼的意识。因此,如何培养学生参与课外体能锻炼的意识,这是一个值得教师在日常教学中思考与实践的问题。</p> <p>3. 改进</p> <p>在实践教学中,面对学生缺乏参与课外体能锻炼的意识这一状况,教师要引导学生参与课外体能练习,让学生与家长或同伴开展简便易行的体能活动,如跳绳、踢毽子、骑行、健身操等,增进学生与家长、同伴的交流,培养学生参与课外体能锻炼的意识。</p> |            |

## 第二节 水平三体能课时教学设计

### 一、第一学期课时教学设计

#### (一) 课时教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,结合水平三五年级第一学期体能学期教学计划对学生核心素养学习目标达成的总体要求,并基于学生身心发展的特点和学习兴趣,围绕“运动能力、健康行为、体育品德”体育学科核心素养的这三个方面进行体能课时学习目标的设计,旨在促进学生体能课时学习目标的达成。

体能课时教学计划的设计依据目标引领内容的原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“参与并初步运用多种体能练习、游戏和比赛”“初步适应运动密度和强度的变化”“在游戏和比赛中积极进取,不怕困难等”,精选、组织课时教学计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,本次体能课时教学计划从教学内容、教学方法和

教学组织三个主要环节出发进行具体设计。

在教学内容选择方面,主要是根据该学段学生的身心特点,使体能教学内容体现多样性、趣味性和整合性的特点。1. 体现多样性。如本课中基本部分教学内容为站姿小腿肌群拉伸(柔韧性)、抛球(协调性)、跳台阶(肌肉力量)、游戏“赶猪”(灵敏性)、比赛“‘赶猪’10米+跳台阶6次+30米跑”,以上不少于4种不同类型的体能练习内容体现了教学内容的多样性。2. 体现趣味性。如在本课的准备部分、基本部分、结束部分的练习中都融入了背景音乐,创设游戏“赶猪”的情境,在比赛“‘赶猪’10米+跳台阶6次+30米跑”中运用多种课堂教学形式,都体现了教学内容的趣味性。3. 体现整合性。如本课中基本部分教学内容为站姿小腿肌群拉伸(柔韧性)、抛球(协调性)、跳台阶(肌肉力量)、游戏“赶猪”(灵敏性)、比赛“‘赶猪’10米+跳台阶6次+30米跑”,对多项体能练习的安排体现了课堂教学的整合性。

在教学方法运用方面,本节课主要采用情境教学法、游戏教学法、比赛教学法等。如在游戏“赶猪”(灵敏性)中,教师通过播放猪叫的声音创设一种情境,并把此情境融入到本课的游戏教学中,在激发学生学习兴趣的同时,发展学生的体能。再如在比赛“‘赶猪’10米+跳台阶6次+30米跑”中,学生在较复杂的情境练习过程中,不仅能增进体能,而且能提高解决问题的能力。

在教学组织形式方面,为了提高学生的体能学练兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,体能课时教学计划中将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏和比赛、组合和整合性练习或比赛中多采用分组方式进行练习和比赛。



## (二) 课时教学计划示例

表4-5 五年级第一学期体能第3次课课时教学计划表

| 学期     | 五年级第一学期  | 课次 | 第3次 | 学生人数 | 40人 |
|--------|--|----|-----|------|-----|
| 学习目标   | 1. 运动能力:初步了解发展协调性、柔韧性、灵敏性等多种体能的基础知识,参与并初步运用多种体能练习、游戏和比赛,发展协调性、柔韧性、灵敏性等多种体能。<br>2. 健康行为:能与同伴在安全的环境中主动进行体能练习,在交流与合作中感受体能活动的乐趣,初步适应运动密度与强度的变化。<br>3. 体育品德:在游戏和比赛中积极进取,不怕困难,能够克服自身的弱点,坚持完成各项体能练习,尊重同伴,能接受比赛结果。 |    |     |      |     |
| 主要教学内容 | 1. 站姿小腿肌群拉伸(柔韧性);2. 抛球(协调性);3. 跳台阶(肌肉力量);4. 游戏“赶猪”(灵敏性);5. 比赛:“赶猪”10米+跳台阶6次+30米跑。  |    |     |      |     |
| 教学重难点  | 1. 学生学习的重难点<br>(1) 能与同伴在安全的环境中主动进行体能练习,感受体能活动的乐趣,初步适应运动密度与强度的变化。<br>(2) 在游戏和比赛中积极进取,不怕困难,克服自身的弱点,坚持完成各项体能练习,尊重同伴,能接受比赛结果。  |    |     |      |     |



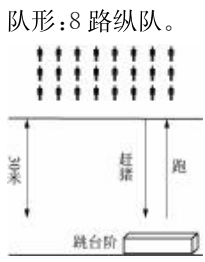

(续表)

|               |  |   |   |      |            |
|---------------|--|---|---|------|------------|
|               | 2. 教学内容的重难点<br>(1) 在跳台阶中肌肉力量的发展。<br>(2) 在比赛“‘赶猪’10米+跳台阶6次+30米跑”中多种体能练习的运用。<br>3. 教学组织的重难点<br>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。<br>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。<br>(3) 引导学生进行单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。<br>4. 教学方法的重难点<br>(1) 游戏教学法:在游戏对抗中自主探究成功与失败的原因,改进对抗方法。<br>(2) 比赛教学法:在比赛中发现问题,通过自主思考调整比赛行为。 |   |   |      |            |
| 安全保障          | 1. 课前合理布置场地,检查器材。<br>2. 充分做好准备活动。<br>3. 练习时保持合理间距,避免碰撞。<br>4. 加强安全教育,提醒学生注意安全。   | 场地器材  | 标志、小皮球、羽毛球拍、小垫子、音箱。   |      |            |
| 课的结构          | 具体内容   | 教与学的方法  | 组织形式  | 运动时间 | 强度         |
| 开始部分<br>(1分)  | 1. 集合整队,师生问好。<br>2. 宣布本课内容,提出学习要求。<br>3. 检查着装,安排见习生。   | 教师:<br>1. 集合整队,师生问好。<br>2. 提出教学内容及要求。<br>学生:<br>1. 集合迅速,整队快、静、齐,精神饱满,注意力集中。<br>2. 认真听讲,明确本课内容及要求。           | 队形:4列横队。<br>                           | 0.5分 | 90~110次/分  |
| 准备部分<br>(6分)  | 热身活动:<br>1. 慢跑。<br>2. 徒手操。<br>(1) 上肢运动。<br>(2) 扩胸运动。<br>(3) 体侧运动。<br>(4) 体转运动。<br>(5) 腹背运动。<br>(6) 跳跃运动。<br>(7) 全身运动。  | 教师:<br>提示要求,在音乐伴奏声中带领学生一起做操。<br>学生:<br>1. 明确练习要求,听指挥集体练习。<br>2. 遵守规则,注意安全,积极投入。                             | 1. 队形:2路纵队慢跑。<br>2. 队形:4列横队成体操队形。<br> | 4.5分 | 140~160次/分 |
| 基本部分<br>(30分) | 1. 站姿小腿肌群拉伸(柔韧性),30秒/次×6。  | 教师:<br>1. 讲解示范,在音乐伴奏声中带领学生集体练习。<br>2. 巡视指导,提示要点。<br>学生:<br>1. 倾听、观察,明确要求。参与集体练习。<br>2. 积极练习,有疑问及时提出,虚心接受指导。 | 队形:四列横队成体操队形。<br>                     | 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. 抛球(协调性),<br>60秒/次×6。  | 教师:<br>1. 讲解示范,组织学生在音乐伴奏声中2人一组分散练习。<br>2. 巡视指导,纠正错误。<br>学生:<br>1. 认真倾听、观察,明确要求,参与分组练习。<br>2. 积极练习,有疑必问,虚心接受指导,完成正确动作。   | 队形:2人一组散点队形。<br> | 6分   | 160~<br>180次/分 |
|      | 3. 跳台阶(肌肉力量),30秒/次×6。  | 教师:<br>1. 创设跳台阶情境,讲解动作方法和规则并示范。<br>2. 在音乐伴奏声中,按要求组织学生2人一组分散练习,在规定时间内以次数多者为胜。<br>3. 巡视指导,关注学生的完成情况。<br>学生:<br>1. 倾听,观察,明确要求。<br>2. 按要求分组练习并互相评价。<br>3. 及时提出问题,虚心接受教师的指导。 | 队形:2人一组散点队形。<br> | 3分   | 160~<br>180次/分 |
|      | 4. 游戏“赶猪”(灵敏性),30秒/次×10。<br>(方法:男生(女生)拿羽毛球拍赶小皮球,扮演赶猪人,女生(男生)站在标志上做下蹲站立的动作,扮演机器人。游戏开始,“赶猪人”在规定的区域内拍“机器人”,拍到即算成功1次,接着去拍另一个“机器人”,规定时间内拍到次数多者为胜。要求:(1)连续拍同一个“机器人”,只能算成功1次,不重复计数;(2)注意安全,避免碰撞。) | 教师:<br>1. 播放猪叫的声音,创设“赶猪”游戏的情境,讲解比赛方法及规则并示范。<br>2. 组织学生在音乐伴奏声中按要求扮演不同角色并进行练习。<br>3. 巡视指导,及时评价。<br>学生:<br>1. 认真倾听观察,明确要求。<br>2. 按要求积极参与游戏活动。<br>3. 及时提出问题,虚心接受指导。         | 队形:散点队形。<br>   | 5分   | 170~<br>190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. 比赛：“赶猪”10米+跳台阶6次+30米跑。   | 教师：<br>1. 讲解比赛方法及规则并示范。<br>2. 在音乐伴奏中将学生分成8组按要求比赛，提示学生遵守规则，注意安全。<br>学生：<br>1. 认真倾听观察，明确要求。<br>2. 积极参与比赛，及时进行互相评价。 | 队形：8路纵队。<br>         | 2.5分 | 170~190次/分 |
| 结束部分<br>(3分) | 1. 放松练习。<br>(1) 放松操。<br>(2) 静态拉伸。<br>2. 总结评价。<br>3. 回收器材。<br>4. 师生再见。   | 教师：<br>1. 用语言提示学生，播放音乐带领学生做放松操等。<br>2. 总结评价学习情况。<br>学生：<br>1. 在音乐声中进行练习，身心放松，缓解疲劳。<br>2. 倾听老师的总结评价并反思自己的表现。      | 队形：成扇形面向教师，散点队形。<br> | 2分   | 110~120次/分 |
| 预计负荷         | 平均心率  | 142~160次/分   |  |      |            |
|              | 群体运动密度  | 79%  |  |      |            |
| 教学反思         | 1. 优点<br>内容多样化，学、练、赛一体化。本节课安排了4种以上的体能练习，有柔韧性练习(站姿小腿肌群拉伸)、协调性练习(抛球)、肌肉力量练习(跳台阶)、灵敏性练习(游戏“赶猪”)、组合比赛(“赶猪”)10米+跳台阶6次+30米跑)，练习内容多样，学生兴趣很高，一直保持着兴奋的状态。同时，在进行了前面4项单个动作的学习和练习后，进行组合比赛，体现了学、练、赛的一体化。再者，从单个动作到组合动作的学练由易到难，由简单到复杂，不仅体现了内容的多样性、递进性、完整性，还在游戏比赛中激发了学生的学练兴趣，发展了学生的思维能力。在每一个肢体动作的背后是大脑一条条指令被执行，情境越复杂，大脑运算、分析后得到指令完成动作的过程越复杂，因此在练习中，学生的大脑得到一次次锻炼，而反复的练习对学生来说是非常有价值的。<br>2. 不足<br>在进行抛球(协调性)教学时，教师还不敢大胆地“放”，瞻前顾后，怕在2人一组的抛球练习中，由于活动空间太大，个别学生不遵守纪律，影响教学的效果。<br>3. 改进<br>教师不敢大胆地“放”是对新课程思想认识不到位以及对自己教学能力不自信的体现。要消除这种想法，教师首先要认真研读新课程理念，理解新课程思想，提高自己的认知水 |  |  |      |            |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>平;其次,要加强对班级小干部的培养,让他们在教学中指导、帮助其他同学,参与并学会班级管理;第三,优化组织形式,在课前充分考虑每个细节,如知道班级中哪几个学生自律性强,哪几个学生自律性弱,在课上有意识地加强对自律性弱的学生的巡视和指导,让教学取得更好的效果;最后,在敢“放”的同时,要把握好“放”的度,做到“放”且可控。</p> |
|--|--|

## 二、第二学期课时教学设计

### (一) 课时教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,结合水平三五年级第二学期体能教学计划对学生核心素养学习目标达成的总体要求,并基于学生身心发展的特点和学习兴趣,围绕“运动能力、健康行为、体育品德”体育学科核心素养的这三个方面进行体能课时学习目标的设置,旨在促进学生体能课时学习目标的达成。

体能课时教学计划的设计依据目标引领内容的原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“初步将多种体能练习方法运用在游戏和比赛中”“能适应运动密度和强度的变化”“遵守规则,尊重同伴,积极进取,勇于挑战”,精选、组织课时教学计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,本次体能课时教学计划从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行具体设计。

在教学内容选择方面,主要是根据该学段学生的身心特点,使体能教学内容体现多样性、趣味性和整合性的特点。1. 体现多样性和整合性。本课教学内容为:(1)跳越障碍(灵敏性);(2)跳绳(协调性);(3)仰卧卷腹(肌肉耐力);(4)游戏“抗阻跑”(爆发力);(5)比赛“匍匐前进 10 米+连续跳越障碍 2 次+15 米冲刺跑”。可以看出,本课中安排了不少于 4 种不同类型的体能练习内容,体现了教学内容的多样性;同时,第 5 项比赛由多项内容组成,体现了教学内容的整合性。2. 体现趣味性。如本课在准备部分、基本部分、结束部分的练习中融入了背景音乐,在抗阻跑中运用了游戏和比赛等多种教学方法,体现了课堂教学的趣味性。

在教学方法运用方面,本节课主要采用情境教学法、游戏教学法、比赛教学法等。如在游戏“抗阻跑”(爆发力)中,教师运用游戏教学法,在激发学生学习兴趣的同时发展学生的体能。再如在比赛“匍匐前进 10 米+连续跳越障碍 2 次+15 米冲刺跑”中,教师播放军歌创设部队战士训练的情境,并把情境融入到本课的比赛教学中,使学生在较复杂的情境练习过程中,不仅能提高学练兴趣和体能,而且能发展解决问题的能力。


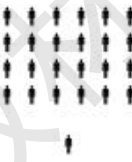
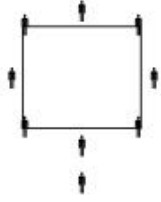

在教学组织形式方面,为了提高学生的体能学练兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,体能课时教学计划中主要将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏和比赛环节、组合和整合性练习或比赛中多采用分组方式进行练习和比赛。

## (二) 课时教学计划示例

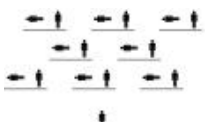
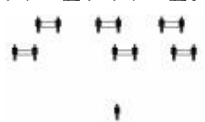
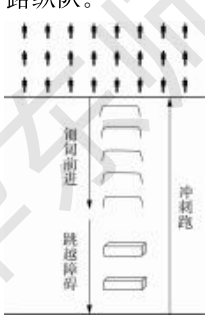
表 4-6 五年级第二学期体能第 2 次课课时教学计划表

| 学期     | 五年级第二学期  | 课次 | 第 2 次 | 学生人数             | 40 人 |
|--------|--|----|-------|------------------|------|
| 学习目标   | 1. 运动能力:进一步了解发展协调性、爆发力、肌肉耐力等多种体能的基础知识,初步将多种体能练习方法运用在游戏和比赛中,发展协调性、爆发力、肌肉耐力等相关体能。<br>2. 健康行为:能主动与同伴在安全的环境中积极进行练习,在交往与合作中保持良好的心态,能适应运动密度与强度的变化。<br>3. 体育品德:在游戏和比赛中遵守规则,尊重同伴,积极进取,勇于挑战,具有公平竞争的意识。  |    |       |                  |      |
| 主要教学内容 | 1. 跳越障碍(灵敏性);2. 跳绳(协调性);3. 仰卧卷腹(肌肉耐力);4. 游戏“抗阻跑”(爆发力);5. 比赛:匍匐前进 10 米+连续跳越障碍 2 次+15 米冲刺跑。  |    |       |                  |      |
| 教学重难点  | 1. 学生学习的重难点<br>(1) 能主动与同伴在安全的环境中积极进行练习,保持良好的心态,适应运动密度与强度的变化。<br>(2) 在游戏与比赛中遵守规则,尊重同伴,积极进取,勇于挑战,具有公平竞争的意识。<br>2. 教学内容的重难点<br>(1) 在跳绳中协调性的发展。<br>(2) 在组合比赛“匍匐前进 10 米+连续跳越障碍 2 次+15 米冲刺跑”中多种体能练习的运用。<br>3. 教学组织的重难点<br>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。<br>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。<br>(3) 引导学生进行单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。<br>4. 教学方法的重难点<br>(1) 情境教学法:在真实情境中通过自主合作改进学练方法。<br>(2) 多媒体教学法:通过准备操动作视频和各项体能活动前 PPT 的呈现,帮助学生理解体能练习的内容与方法。 |    |       |                  |      |
| 安全保障   | 1. 课前合理布置场地,检查器材。<br>2. 充分做好准备活动。<br>3. 练习时保持合理间距,避免碰撞。<br>4. 加强安全教育,提醒学生注意安全。   |    | 场地器材  | 短绳、瑜伽垫若干、音响 1 个。 |      |


(续表)

| 课的结构          | 具体教学内容  | 教与学的方法   | 组织形式  | 运动时间 | 强度         |
|---------------|---|--|---|------|------------|
| 开始部分<br>(1分)  | 1. 集合整队,师生问好。<br>2. 宣布本课内容,提出学习要求。<br>3. 检查着装,安排见习生。  | 教师:<br>1. 集合整队,师生问好。<br>2. 提出教学内容及要求。<br>学生:<br>1. 集合迅速,整队快、静、齐,精神饱满,注意力集中。<br>2. 认真听讲,明确本课内容及要求。  | 队形:4列横队。<br>                          | 0.5分 | 90~110次/分  |
| 准备部分<br>(6分)  | 热身活动:<br>1. 游戏“喊数抱团”。<br>2. 关节操。<br>3. 动态拉伸。<br>(1) 前屈式。<br>(2) 骆驼式。<br>(3) 蛙式。<br>(4) 弓箭步姿势。 | 教师:<br>提示要求,播放动作图片和视频,带领学生一起做游戏和做操等。<br>学生:<br>明确练习要求,边看图片和视频边跟教师进行集体练习。   | 1. 队形:散点队形。<br>2—3. 队形:4列横队成体操队形。<br> | 4.5分 | 140~160次/分 |
| 基本部分<br>(30分) | 1. 跳越障碍(灵敏性),10次/组×10。(方法:8人一组,4人拿短绳连成1个正方形,另4人站在正方形的4条边外,短绳高度可根据练习者的能力自行调整。)                 | 教师:<br>1. 出示 PPT 图片,讲解方法并示范。<br>2. 在音乐伴奏声中按要求组织学生8人一组进行练习。<br>3. 巡视指导,关注学生完成情况。<br>学生:<br>1. 倾听,观察,明确要求。<br>2. 按要求进行练习并互相评价。<br>3. 及时提出问题,虚心接受教师的指导。 | 队形:8人一组。<br>                        | 3分   | 140~160次/分 |
|               | 2. 跳绳(协调性)。<br>(1) 双脚跳,30秒/次×5。<br>(2) 两脚交换跳,30秒/次×5。   | 教师:<br>1. 出示 PPT 图片,讲解方法并示范,让学生在音乐伴奏声中分组练习。<br>2. 巡视指导,纠正错误。<br>学生:<br>1. 认真倾听,观察,明确要求,参与练习。<br>2. 有问题及时提出,虚心接受指导,完成正确动作。                            | 队形:2人一组,散点队形。<br>                   | 5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. 仰卧卷腹(肌肉耐力), 10次/组×5。   | 教师:<br>1. 出示 PPT 图片, 讲解练习方法并示范, 组织学生在音乐伴奏声中分组练习。<br>2. 巡视指导, 纠正错误。<br>学生:<br>1. 倾听, 观察, 明确要求, 积极参与练习。<br>2. 活动中有问题及时提出, 认真完成正确动作。   | 队形: 2 人一组散点队形。<br>          | 4 分  | 160~180 次/分 |
|      | 4. 游戏“抗阻跑”(爆发力), 30 秒/次×10。<br>(方法: 短绳套在前面同学的腰间, 前面安排 1 位或多位同学跑, 后面安排 1 位同学拉着短绳阻止。) | 教师:<br>1. 出示 PPT 图片, 讲解游戏方法及规则并示范。<br>2. 让学生在音乐伴奏声中按不同人数组合(2 人一组、3 人一组、5 人一组等)要求进行游戏练习。<br>3. 巡视指导, 及时评价。<br>学生:<br>1. 倾听, 观察, 明确要求。<br>2. 按不同人数组合要求参与游戏活动。<br>3. 及时提出问题, 虚心接受指导。 | 队形: 2 人一组、3 人一组、5 人一组。<br> | 5 分  | 170~190 次/分 |
|      | 5. 比赛: 匍匐前进 10 米+连续跳越障碍 2 次+15 米冲刺跑。  | 教师:<br>1. 出示 PPT 图片, 播放军歌, 创设军事训练情境, 讲解比赛方法及规则并示范。<br>2. 在音乐伴奏声中将学生分成 8 组进行比赛, 以用时少者为胜, 巡视指导并及时评价。<br>学生:<br>1. 倾听, 观察, 明确要求。<br>2. 在情境中积极参加比赛, 及时互相评价。                           | 队形: 分 8 组成 8 路纵队。<br>     | 7 分  | 150~170 次/分 |

(续表)

| 课的结构         | 具体教学内容  | 教与学的方法  | 组织形式   | 运动时间 | 强度         |
|--------------|---|---|--|------|------------|
| 结束部分<br>(3分) | 1. 放松练习。<br>2. 总结评价。<br>3. 回收器材。<br>4. 师生再见。  | 教师:<br>1. 用语言提示学生,播放放松动作的视频,带领学生做放松练习。<br>2. 总结评价学生的学习情况。<br>学生:<br>1. 在音乐伴奏声中进行练习,身心放松,缓解疲劳。<br>2. 认真倾听老师的总结评价,并反思自己的学习情况。 | 队形:成扇形面向教师,散点队形。<br> | 2分   | 110~120次/分 |
| 预计负荷         | 平均心率  | 140~158次/分  |  |      |            |
|              | 群体运动密度  | 78%   |  |      |            |
| 教学反思         | <p>1. 优点</p> <p>教学组织形式的多样性。本课基本部分的教学内容为跳越障碍(灵敏性)、跳绳(协调性)、仰卧卷腹(肌肉耐力)、抗阻跑(爆发力)这4项体能练习,其中跳越障碍采用8人一组的组织形式(4人拿绳组成一个正方形,另外4人站在正方形的4条边外),跳绳采用2人一组的组织形式(1人跳,另1人负责调整、计数和评价),仰卧卷腹采用2人一组的组织形式(1人双手拿绳仰卧后去套自己的脚,另1人负责计数和评价),抗阻跑采用2人一组、3人一组、5人一组的组织形式。以上教学组织形式灵活多样,充分考虑一物多用的原则,提高了学生学练的兴趣,使学生在练习中感到有趣,取得了良好的教学效果。</p> <p>2. 不足</p> <p>在抗阻跑(爆发力)2人一组的合作练习中,有个别“小胖墩”故意不配合,以同伴拉不动其为乐,影响了同伴间合作学习的积极性。</p> <p>3. 改进</p> <p>班级同学各方面的差异较大,在组合时难免会出现一些问题,但关键是出现问题后如何改进。首先,老师肯定“小胖墩”这方面的能力,表扬他;其次,鼓励“小胖墩”的同伴,让他要有不怕困难的精神,遇到难题要寻求其他同学的帮助。听完老师的话,“小胖墩”的同伴叫来了其他同学,二对一拉“小胖墩”,可还是没能拉动他,于是“小胖墩”的同伴又请来了一位同学,这次变成三对一,“小胖墩”终于被拉动了。合作成功后的三位同学很开心,“小胖墩”也开心地笑了。当课堂上出现尴尬时,教师通过变化组合形式,圆满完成了教学任务并化解了一场“危机”,使同学间合作学习的积极性得到了提高。</p> |   |  |      |            |

### 三、第三学期课时教学设计

#### (一) 课时教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,结合水平三六年级第一学期体能学期教学计划对学生核心素养学习目标达成的总体要求,并基于学生的身心发展特点和学习兴



趣,围绕“运动能力、健康行为、体育品德”体育学科核心素养的这三个方面进行体能课时学习目标设置,旨在促进学生体能课时学习目标的达成。

体能课时教学计划的设计依据目标引领内容的原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“能够将多种体能练习方法在运用游戏和比赛中”“适应不同情境中运动密度与强度的变化,在遇到困难时能主动应对”“在游戏和比赛活动中积极进取,尊重同伴,具有公平竞争意识和行为”,精选、组织课时教学计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,本次体能课时教学计划从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行具体设计。

在教学内容选择方面,主要是依据该学段学生的身心特点,使体能教学内容体现多样性、趣味性和整合性的特点。1. 体现多样性和整合性。本课基本部分教学内容为:(1)听不同信号进行追逐跑(反应能力);(2)击球(协调性);(3)“踢打”(爆发力);(4)游戏“闪躲(抓尾巴)”(灵敏性);(5)比赛“30米障碍跑(钻、跨、跳、绕)”。以上不少于4种不同类型的体能练习内容,体现了教学内容的多样性;同时,在比赛“30米障碍跑(钻、跨、跳、绕)”中,包含了钻、跨、跳、绕4项内容,体现了教学内容的整合性。2. 体现趣味性。本课在准备部分、基本部分、结束部分的练习中融入了背景音乐,在游戏“闪躲(抓尾巴)”中,运用游戏和比赛等多种教学方法,体现了课堂教学的趣味性。

在教学方法运用方面,本节课主要采用情境教学法、游戏教学法、比赛教学法等。如在游戏“闪躲(抓尾巴)”中,就是运用了游戏教学法,不仅能激发学生的学习兴趣,而且能发展学生的体能。再如在听不同信号进行追逐跑中,教师通过敲打不同的乐器(锣和鼓),向学生发送不同的信号,指挥学生转换追与逃的角色。锣和鼓在古代战争中本来就是常用来指挥士兵战斗、鼓舞士气的工具,学生在锣鼓声中比赛能激发强烈的斗志。这种“情境+比赛”的设计,不仅能使学生在较复杂的情境练习过程中提高学练兴趣,也能更好地发展学生的体能。


在教学组织形式方面,为了提高学生的体能学练兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,体能课时教学计划中主要将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏和比赛环节、组合和整合性练习或比赛中多采用分组方式进行练习和比赛。

## (二) 课时教学计划示例




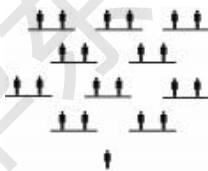
表4-7 六年级第一学期体能第5次课课时教学计划表

| 学期   | 六年级第一学期   | 课次 | 第5次 | 学生人数 | 40人 |
|------|---|----|-----|------|-----|
| 学习目标 | 1. 运动能力:深入了解发展协调性、反应能力、灵敏性、爆发力等多种体能的基础知识,能够将多种体能的练习方法运用在游戏和比赛中,发展协调性、反应能力、灵敏性、爆发力等多种体能。 |    |     |      |     |

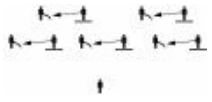
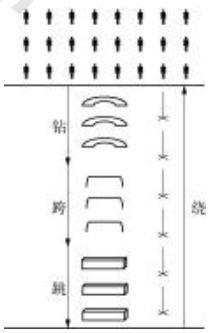

(续表)

|              |  |  |  |      |                          |
|--------------|--|--|--|------|--------------------------|
|              | <p>2. 健康行为:在安全的环境中根据身体条件和体能基础选择适宜的锻炼方式并积极主动地邀请同伴一起学练,表现出参与体能练习的热情,适应不同情境中运动密度与强度的变化,在遇到困难时能主动应对。</p> <p>3. 体育品德:在游戏和比赛活动中积极进取,尊重同伴,具有公平竞争的意识 and 行为,乐观接受比赛的结果。</p>   |  |  |      |                          |
| 主要教学内容       | <p>1. 听不同信号进行追逐跑(反应能力);2. 击球(协调性);3. “踢打”(爆发力);4. 游戏“闪躲(抓尾巴)”(灵敏性);5. 比赛:30米障碍跑(钻、跨、跳、绕)。</p>  |  |  |      |                          |
| 教学重难点        | <p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 能与同伴在安全的环境中主动进行体能练习,感受体能活动的乐趣,初步适应运动密度与强度的变化。</p> <p>(2) 在游戏和比赛中积极进取,不怕困难,克服自身的弱点,坚持完成各项体能练习,尊重同伴,能接受比赛结果。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>(1) 在听不同信号进行追逐跑中反应能力的发展。</p> <p>(2) 在比赛“30米障碍跑(钻、跨、跳、绕)”中多种体能练习的运用。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。</p> <p>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。</p> <p>(3) 引导学生进行单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 游戏教学法:在游戏对抗中自主探究成功与失败的原因并改进对抗方法。</p> <p>(2) 情境教学法:在真实情境中通过自主合作改进学练方法。</p> <p>(3) 比赛教学法:在比赛中发现问题,通过自主思考调整比赛行为。</p> <p>(4) 合作学习法:在合作中改进解决问题的方法,提高体能水平。</p> |  |  |      |                          |
| 安全保障         | <p>1. 课前合理布置场地,检查器材。</p> <p>2. 充分做好准备活动。</p> <p>3. 练习时保持合理间距,避免碰撞。</p> <p>4. 加强安全教育,提醒学生注意安全。</p>  | 场地器材   | <p>锣和鼓各1个,呼啦圈、栏架、踢靶、彩带若干,乒乓球和乒乓球拍若干,音响。</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                       |
| 开始部分<br>(1分) | <p>1. 集合整队,师生问好。</p> <p>2. 宣布本课内容,提出学习要求。</p> <p>3. 检查着装,安排见习生。</p>  | <p>教师:</p> <p>1. 集合整队,师生问好。</p> <p>2. 提出教学内容及要求。</p> <p>学生:</p> <p>1. 集合迅速,整队快、静、齐,精神饱满,注意力集中。</p> <p>2. 认真听讲,明确本课内容及要求。</p> | <p>队形:4列横队。</p>  | 0.5分 | <p>90~</p> <p>110次/分</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             |
|---------------|---|--|---|------|----------------|
| 准备部分<br>(6分)  | 热身活动:<br>TABATA 热身操。<br>(1) 原地前踢腿。<br>(2) 后踢臀。<br>(3) 胯下击掌。<br>(4) 提膝下拉。<br>(5) 侧提膝。                      | 教师:<br>提示要求,在音乐伴奏声中带领学生一起做操。<br>学生:<br>明确练习要求,听指挥集体练习。   | 队形:4列横队成体操队形。<br> | 4.5分 | 140~<br>160次/分 |
| 基本部分<br>(30分) | 1. 听不同信号进行追逐跑(反应能力),30秒/次×10。<br>(方法:甲、乙两组确定与之相对应的锣和鼓,如甲对应锣,乙对应鼓,当锣声响起,甲追乙,当鼓声响起,乙追甲,在规定的时间内,以追到的人数多者为胜。) | 教师:<br>1. 用锣和鼓创设情境,讲解练习方法并示范,将学生分成2组进行对抗比赛。<br>2. 巡视指导,提示学生学练安全。<br>学生:<br>1. 倾听,观察,明确要求,积极参与比赛。<br>2. 接受指导,注意学练安全。            | 队形:散点队形。<br>      | 5分   | 170~<br>190次/分 |
|               | 2. 击球(协调性),30秒/次×10。  | 教师:<br>1. 讲解示范,组织学生在音乐伴奏声中集体练习。<br>2. 巡视指导,提示学生学练安全。<br>学生:<br>1. 认真倾听,观察,明确要求,参与练习。<br>2. 积极投入到活动中,有问题及时提出,认真完成动作。            | 队形:散点队形。<br>    | 5分   | 140~<br>160次/分 |
|               | 3. “踢打”(爆发力),10次/组×10。  | 教师:<br>1. 创设踢打比赛情境,讲解游戏方法并示范。<br>2. 让学生在音乐伴奏声中分组练习。<br>3. 巡视指导,及时评价。<br>学生:<br>1. 认真听讲,仔细观察。<br>2. 按要求积极参与练习。<br>3. 接受指导,及时互评。 | 队形:2人一组。<br>    | 3分   | 160~<br>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         |
|--------------|--|---|--|------|------------|
|              | 4. 游戏“闪躲(抓尾巴)”(灵敏性), 30秒/次×8。  | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>创设闪躲(抓尾巴)的情境, 讲解游戏方法及规则并示范。</li> <li>在音乐伴奏声中组织学生分组按要求练习, 在规定时间内以次数多者为胜。</li> <li>巡视指导, 关注学生完成情况。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真倾听观察, 明确要求。</li> <li>按要求进行练习并互相评价。</li> <li>及时提出问题, 虚心接受教师的指导。</li> </ol> | <p>队形: 散点队形</p>              | 4分   | 170~190次/分 |
|              | 5. 比赛: 30米障碍跑(钻、跨、跳、绕)。  | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>播放军歌, 创设军事训练情境, 讲解比赛方法及规则并示范。</li> <li>在音乐伴奏声中组织学生分组按要求练习, 及时评价。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真倾听, 仔细观察, 明确要求。</li> <li>在情境中参与分组比赛, 及时互相评价。</li> </ol>   | <p>队形: 8路纵队。</p>            | 7分   | 150~170次/分 |
| 结束部分<br>(3分) | <ol style="list-style-type: none"> <li>放松练习。<br/>(1) 随风舞动。<br/>(2) 静态拉伸。</li> <li>总结评价。</li> <li>回收器材。</li> <li>师生再见。</li> </ol> | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>用语言提示学生, 播放音乐带领学生放松。</li> <li>总结评价学生的学习情况。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>在音乐声中进行练习, 身心放松, 缓解疲劳。</li> <li>认真倾听老师的总结评价, 并反思自己的学习情况。</li> </ol>   | <p>队形: 成扇形面向教师, 散点队形。</p>  | 2分   | 110~120次/分 |
| 预计负荷         | 平均心率   | 141~160次/分  |  |      |            |
|              | 群体运动密度   | 78%   |  |      |            |

|      |   |
|------|---|
| 教学反思 | <p>1. 优点<br/>教学方法手段多样。本节课安排了听不同信号进行追逐跑(反应能力)、击球(协调性)、“踢打”(爆发力)、游戏“闪躲(抓尾巴)”(灵敏性)、组合比赛“30米障碍跑(钻、跨、跳、绕)”,采用了趣味性较强的游戏教学法、比赛教学法、情境教学法等多种教学方法,避免了体能练习的单调、枯燥、乏味,提高了学生对体能学练的兴趣。特别是在“听不同信号进行追逐跑”的情境创设和教学中,教师运用锣、鼓两种不同的乐器,创设古代战场上战斗的情境,指挥学生变换追、逃角色,使学生在笑声中进行学练,不仅发展了学生的体能,而且取得了很好的教学效果。</p> <p>2. 不足<br/>在听不同信号进行追逐跑的练习中,由于两位同学跑的能力过于悬殊,他们练习的积极性不高。因此,在教学中如何进行合理的分组,还需教师进一步思考和优化。</p> <p>3. 改进<br/>对于如何进行合理的分组,首先,教师要进一步了解全部男、女学生的体能状况,分组时做到心中有数,心中有尺,把握好均衡的尺度,尽可能把能力相近的学生分在同一组,如在课堂教学中发现能力差异过大的学生被分在同一组,应及时进行鼓励和调整;其次,分组时可请学生参与,得到大家认可的比较合理的分组;最后,可以让学生自主结伴,自主结伴的学生大多能力相近。</p> |
|------|---|

## 四、第四学期课时教学设计

### (一) 课时教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,结合水平三六年级第二学期体能教学计划对学生核心素养学习目标达成的总体要求,并基于学生的身心发展特点和学习兴趣,围绕“运动能力、健康行为、体育品德”体育学科核心素养的这三个方面进行体能课时学习目标的设置,旨在促进学生体能课时学习目标的达成。

体能课时教学计划的设计依据目标引领内容的原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“能够主动将多种体能练习方法运用在游戏和比赛中”“初步适应复杂情境中运动密度和强度的变化”“在学练中勇敢顽强,尊重同伴,乐观接受比赛的结果等”,精选、组织课时计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,本次体能课时教学计划从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行具体设计。

在教学内容选择方面,主要是根据该学段学生的身心特点,使体能教学内容体现多样性、趣味性和整合性的特点。1. 体现多样性和整合性。如本课基本部分的教学内容:(1)听不同信号进行追逐跑(反应能力);(2)往返接力跑(协调性);(3)跳台阶(肌肉力量);(4)游戏

“撕名牌”(灵敏性);(5)比赛“40米障碍跑(钻、跨、跳、绕)”。以上不少于4种不同类型的体能练习内容,体现了教学设计的多样性;同时,在比赛“40米障碍跑(钻、跨、跳、绕)”中,包含钻、跨、跳、绕4项内容,体现了教学内容的整合性。2. 体现趣味性。如在本课的准备部分、基本部分、结束部分的练习中融入背景音乐,在游戏“撕名牌”中运用游戏和比赛等多种课堂教学方法,体现了课堂教学的趣味性。

在教学方法运用方面,本节课主要采用情境教学法、游戏教学法、比赛教学法等。如在游戏“撕名牌”中,教师运用游戏教学法,在激发学生学习兴趣的同时,发展学生的体能。再如在比赛“40米障碍跑(钻、跨、跳、绕)”中,教师通过播放军歌来创设部队战士训练的情境,并把此情境融入到本课的比赛教学中,不仅能使学生在较复杂的情境练习过程中提高学练兴趣和体能,而且能发展学生解决问题的能力。

在教学组织形式方面,为了提高学生的体能学练兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,体能课时教学计划中主要将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏和比赛环节、组合和整合性练习或比赛中多采用分组方式进行练习和比赛。

## (二) 课时教学计划示例

表4-8 六年级第二学期体能第3次课课时教学计划表

| 学期     | 六年级第二学期  | 课次 | 第3次 | 学生人数 | 40人 |
|--------|--|----|-----|------|-----|
| 学习目标   | 1. 运动能力:了解发展柔韧性、协调性、灵敏性、肌肉力量等多种体能的基础知识,能够主动将多种体能练习方法运用在游戏和比赛中,发展柔韧性、协调性、灵敏性、肌肉力量等多种体能。<br>2. 健康行为:能在安全的环境中根据身体条件和体能基础,选择适宜的锻炼方式并主动邀请同伴合作学练,表现出积极稳定的情绪,初步适应复杂情境中运动密度和强度的变化。<br>3. 体育品德:能按照规则和要求参与体能学练,在学练中勇敢顽强,尊重同伴,具有公平竞争的意识与行为,乐观接受比赛的结果。                 |    |     |      |     |
| 主要教学内容 | 1. 听不同信号进行追逐跑(反应能力);2. 往返接力跑(协调性);3. 跳台阶(肌肉力量);4. 游戏“撕名牌”(灵敏性);5. 比赛:40米障碍跑(钻、跨、跳、绕)。  |    |     |      |     |
| 教学重难点  | 1. 学生学习的重难点<br>(1) 能在安全的环境中根据身体条件和体能基础,选择适宜的锻炼方式并主动邀请同伴合作学练,初步适应复杂情境中运动密度和强度的变化。<br>(2) 在学练中勇敢顽强,尊重同伴,具有公平竞争的意识与行为,乐观接受比赛的结果。<br>2. 教学内容的重难点<br>(1) 在游戏“撕名牌”中灵敏性体能的发展。<br>(2) 在比赛“40米障碍跑(钻、跨、跳、绕)”中多种体能练习的运用。<br>3. 教学组织的重难点<br>(1) 根据学生体能基础合理分组,开展小组合作学习。 |    |     |      |     |

(续表)


|               |  |  |   |      |            |
|---------------|--|--|---|------|------------|
|               | <p>(2) 按照教学内容进行合理的队伍队形调动。</p> <p>(3) 引导学生进行单人练习、两人对练、多人学练和集体学练等形式的练习。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 游戏教学法: 在游戏对抗中自主探究成功与失败的原因并改进对抗方法。</p> <p>(2) 比赛教学法: 在比赛中发现问题并通过自主思考调整比赛行为。</p> |  |   |      |            |
| 安全保障          | <p>1. 课前合理布置场地, 检查器材。</p> <p>2. 充分做好准备活动。</p> <p>3. 练习时保持合理间距, 避免碰撞。</p> <p>4. 加强安全教育, 提醒学生注意安全。</p>   | 场地器材   | 标志杆、垫子、撕名牌队服、呼啦圈、拦架、音响。   |      |            |
| 课的结构          | 具体内容   | 教与学的方法   | 组织形式  | 运动时间 | 强度         |
| 开始部分<br>(1分)  | <p>1. 集合整队, 师生问好。</p> <p>2. 宣布本课内容, 提出学习要求。</p> <p>3. 检查着装, 安排见习生。</p>   | <p>教师:</p> <p>1. 集合整队, 师生问好。</p> <p>2. 提出教学内容及要求。</p> <p>学生:</p> <p>1. 集合迅速, 整队快、静、齐, 精神饱满, 注意力集中。</p> <p>2. 认真听讲, 明确本课内容及要求。</p>                      | <p>队形: 4 列横队。</p>         | 0.5分 | 90~110次/分  |
| 准备部分<br>(6分)  | <p>热身活动:</p> <p>1. 关节热身操。</p> <p>2. 动态拉伸练习。</p>  | <p>教师:</p> <p>提示要求, 在音乐伴奏声中带领学生一起做准备操。</p> <p>学生:</p> <p>1. 明确练习要求, 听指挥集体练习。</p> <p>2. 遵守规则, 注意安全, 积极投入。</p>   | <p>队形: 4 列横队成体操队形。</p>  | 4.5分 | 140~160次/分 |
| 基本部分<br>(30分) | <p>1. 听不同信号进行追逐跑(反应能力), 30秒/次×6。(方法: 学生2人一组, 当听到1声短促的哨音时, 甲同学逃, 乙同学追; 当听到2声哨音信号时, 乙同学逃, 甲同学追, 以此类推, 角色互换, 在规定的时间内以追到次数多者为胜。)</p>   | <p>教师:</p> <p>1. 讲解示范, 在音乐伴奏声中组织学生2人一组听信号进行练习。</p> <p>2. 巡视指导, 纠正错误。</p> <p>学生:</p> <p>1. 认真倾听观察, 明确要求, 参与练习。</p> <p>2. 积极投入到活动中, 有问题及时提出, 认真完成动作。</p> | <p>队形: 2人一组, 散点队形。</p>  | 3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         |
|------|--|--|---|------|------------|
|      | 2. 往返接力跑(协调性),30米/次×2,40米/次×2,50米/次×2。 | 教师:<br>1. 讲解示范,组织学生分8组进行比赛。<br>2. 巡视指导,纠正错误。<br>学生:<br>1. 认真倾听观察,明确要求,参与练习。<br>2. 积极投入到活动中,接受老师指导。   | 队形:8路纵队。<br>        | 5分   | 160~180次/分 |
|      | 3. 跳台阶(肌肉力量),30次/组×4。                  | 教师:<br>1. 创设跳台阶的情境,讲解方法及规则并示范。<br>2. 在音乐伴奏声中,组织学生2人一组按要求练习,在规定时间内以次数多者为胜。<br>3. 巡视指导,关注学生完成情况。<br>学生:<br>1. 认真倾听观察,明确要求。<br>2. 按要求进行练习并互相评价。<br>3. 及时提出问题,虚心接受教师的指导。 | 队形:2人一组。<br>       | 3分   | 160~180次/分 |
|      | 4. 游戏“撕名牌”(灵敏性),30秒/次×10。              | 教师:<br>1. 讲解游戏、比赛方法及规则并示范。<br>2. 采用2人一组学生间对抗、小组间对抗的形式进行练习。<br>3. 巡视指导,及时评价。<br>学生:<br>1. 认真倾听观察,明确要求。<br>2. 按要求积极参与练习。<br>3. 及时提出问题,虚心接受指导。                          | 队形:2人一组,散点队形。<br> | 6分   | 170~190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. 比赛: 40 米障碍跑(钻、跨、跳、绕)。   | 教师:<br>1. 播放军歌, 创设军事训练情境, 讲解比赛方法及规则并示范。<br>2. 在音乐伴奏声中, 将学生分成 8 组按要求练习, 及时评价。<br>学生:<br>1. 认真倾听观察, 明确要求。<br>2. 积极参与练习, 及时互相评价。 | 队形: 8 路纵队。<br>         | 7 分  | 150~170 次/分 |
| 结束部分<br>(3 分) | 1. 放松练习。<br>2. 总结评价。<br>3. 回收器材。<br>4. 师生再见。   | 教师:<br>1. 用语言提示, 播放音乐带领学生放松。<br>2. 总结评价学生的学习情况。<br>学生:<br>1. 伴随音乐进行练习, 身心放松, 缓解疲劳。<br>2. 认真倾听老师的总结评价, 并反思自己的学习情况。             | 队形: 成扇形面向教师, 散点队形。<br> | 2 分  | 110~120 次/分 |
| 预计负荷          | 平均心率   | 142~161 次/分   |  |      |             |
|               | 群体运动密度   | 78%   |  |      |             |
| 教学反思          | <p>1. 优点<br/>学习方式发生了转变。教师在本课的教学中安排了听不同信号进行追逐跑(反应能力)、往返接力跑(协调性)、跳台阶(肌肉力量)、游戏“撕名牌”(灵敏性)等练习内容, 不同于原来的教学都是以教师的教为主, 教师教什么学生就学什么, 学生学习的主动性和创新性得不到很好的发展, 本次课的教学是以学生的学为主。例如, 在游戏“撕名牌”(灵敏性)的教学中, 教师让学生自由组合, 先组成各自的战队, 激发学生自主学习的积极性, 再进行战队间的对抗, 变被动为主动, 既培养了学生的自主能力、团队合作能力, 又发展了学生的体能, 在教学实践中取得了很好的效果。</p> <p>2. 不足<br/>本课内容多样, 涉及的场地器材较多, 但对场地器材的利用不够充分。</p> <p>3. 改进<br/>课上对场地器材的利用不够充分, 需要教师在教学前统筹并细心地思考。如在游戏“撕名牌”中, 学生在练习时使用不同颜色的撕名牌队服, 那么能否将这些队服有效运用到其他几项体能练习中? 应该是可以的, 如在听不同信号进行追逐跑中, 不管在教学组织上采用个人间对抗还是小组间对抗, 学生都可以在追逐跑中穿上不同颜色的队服进行练习。相信穿上队服进行追逐跑, 学生不仅能够更直观、更清楚地辨认追、逃者, 而且兴致更高。</p> |   |  |      |             |

### 第三节 水平四体能课时教学设计

#### 一、第一学期课时教学设计

##### (一) 课时教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,结合水平四七年级第一学期体能教学计划对学生核心素养学习目标达成的总体要求,并基于学生身心发展的特点和学习兴趣,围绕“运动能力、健康行为、体育品德”体育学科核心素养的这三个方面进行体能课时学习目标的设置,旨在促进学生体能课时学习目标的达成。

体能课时教学计划的设计依据目标引领内容的原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“参与体能活动与比赛,发展位移速度、平衡能力、心肺耐力等相关的体能”“和同伴一起进行体能练习,具有一定的学练兴趣”“遵守比赛规则,在困难面前不放弃”,精选、组织课时教学计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,本次体能课时教学计划从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行具体设计。

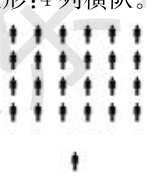
在教学内容选择方面,主要是根据该学段学生的身心特点,使体能教学内容体现多样性、趣味性和整合性的特点。1. 体现多样性。本节课安排了发展学生协调性的抛接网球练习,发展学生位移速度的原地高抬腿听信号加速跑,发展学生平衡能力的单腿下蹲,以及发展学生心肺耐力的跳绳。2. 体现趣味性。本节课安排的抛接网球、单腿下蹲、跳绳等练习项目都很有趣。3. 体现整合性。本次课的比赛“俯卧撑+高抬腿+30米接力跑”,可发展学生的多项体能,体现体能教学内容的整合性。

在教学方法运用方面,本节课主要采用讲解示范法、合作学练法、比赛法等。以合作学练法为例,在发展学生协调性的抛接网球练习中,教师安排4人合作练习,这4个人中有的负责抛球,有的负责捡球等。以比赛法为例,在本课基本部分的比赛“俯卧撑+高抬腿+30米接力跑”中,教师安排学生分组进行比赛,激发学生练习的积极性。






在教学组织形式方面,为了提高学生对体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,体能课时教学计划中主要将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在比赛环节采用分组方式进行比赛。

## (二) 课时教学计划示例



表 4-9 七年级第一学期体能第 2 次课课时教学计划表

| 学期            | 七年级第一学期   | 课次  | 第 2 次   | 学生人数                           | 40 人           |
|---------------|---|---|---|--------------------------------|----------------|
| 学习目标          | 1. 运动能力:知道并运用体能发展的基本原理和方法,参与体能活动与比赛,发展位移速度、平衡能力、心肺耐力等相关的体能,初步了解体能锻炼计划制订的基本要素。<br>2. 健康行为:和同伴一起进行体能练习,具有一定的学练兴趣,在练习过程中具有安全意识及行为。<br>3. 体育品德:在体能活动与比赛中能相互配合练习,遵守比赛规则,在困难面前不放弃。                                |   |   |                                |                |
| 主要教学内容        | 1. 抛接网球(协调性);2. 原地高抬腿听信号加速跑(位移速度);3. 单腿下蹲(平衡能力);<br>4. 跳绳(心肺耐力);5. 比赛“俯卧撑+高抬腿+30 米接力跑”。   |   |   |                                |                |
| 教学重难点         | 1. 学生学习的重难点<br>(1) 能和同伴一起练习。<br>(2) 能克服练习中的困难。<br>2. 教学内容的重难点<br>(1) 积极参与体能练习和比赛。<br>(2) 体能锻炼计划制订的要素。<br>(3) 发展学生心肺耐力、协调性、平衡能力等相关体能。<br>3. 教学方法的重难点<br>(1) 讲解示范法。<br>(2) 纠正错误动作法。<br>(3) 比赛法。<br>(4) 合作学习法。 |   |   |                                |                |
| 安全保障          | 1. 课前检查场地,合理布置器材。<br>2. 教学中注重安全提示,避免碰撞,保持合理间距。  |   | 场地器材  | 短绳 40 个、网球 40 个、<br>便携式音响 1 台。 |                |
| 课的结构          | 具体教学内容  | 教与学的方法  | 组织形式  | 运动时间                           | 强度             |
| 开始部分<br>(1 分) | 1. 集合整队,师生问好。<br>2. 宣布本课内容,提出学习要求。<br>3. 安排见习生。   | 教师:<br>1. 集合整队,师生问好。<br>2. 提出教学内容、要求,并介绍体能锻炼计划的制订要素。<br>3. 安全教育。<br>学生:<br>1. 整队快、静、齐。<br>2. 认真听讲,明确本次课内容及相应要求。 | 队形:4 列横队。<br> | 0.5 分                          | 90~<br>110 次/分 |

(续表)

| 课的结构          | 具体教学内容   | 教与学的方法  | 组织形式   | 运动时间           | 强度   |
|---------------|--|---|--|----------------|--|
| 准备部分<br>(6分)  | 1. 图形热身跑。<br>2. 韵律操。                                   | 教师:<br>1. 布置热身方法和要求。<br>2. 安排小干部按操场上画的线带跑。<br>3. 提醒学生保持好前后间距。<br>4. 安排小干部带韵律操。<br>学生:<br>1. 明确热身方法和要求。<br>2. 保持前后合理的间隔距离。           | 1. 队形:2路纵队。<br><br>↓<br>2. 队形:4列横队成体操队形。<br><br>↓      | 1分<br><br>3.5分 | 130~<br>150次/<br>分<br><br>130~<br>150次/<br>分 |
| 基本部分<br>(30分) | 1. 抛接网球(协调性),15次/组×3。<br>2. 原地高抬腿听信号加速跑(位移速度),30米/组×3。 | 教师:<br>1. 讲解示范,提出练习要求。<br>2. 组织学生4人一组,一抛一接合作练习。<br>3. 巡回指导,关注学生完成情况。<br>学生:<br>1. 认真听讲,理解练习的方法和要求。<br>2. 各小组积极投入练习。<br>3. 互相纠正错误动作。 | 1. 队形:4人一组合作练习。<br><br>↓<br>2. 队形:4路纵队成体操队形。<br><br>↓ | 3分<br><br>5分   | 130~<br>150次/<br>分<br><br>150~<br>170次/<br>分 |
|               | 3. 单腿下蹲(平衡能力),10秒/组×3。<br>4. 跳绳(心肺耐力),4分钟/组×2。         | 教师:<br>1. 讲解示范,提出练习要求。<br>2. 巡回指导,纠正错误动作。<br>3. 用语言激励学生坚持完成练习。<br>学生:<br>1. 明确练习方法和要求。<br>2. 积极参与练习。<br>3. 相互鼓励完成练习。                | 3—4. 队形:4列横队成体操队形。<br><br>↓  | 2分<br><br>8分   | 130~<br>150次/<br>分<br><br>160~<br>180次/<br>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. 比赛:俯卧撑+高抬腿+30米接力跑。   | 教师:<br>1. 讲解比赛方法和练习要求,提醒学生在比赛中注意安全。<br>2. 组织学生分成4组进行比赛。<br>3. 为学生加油鼓劲,提醒学生注意安全。<br>学生:<br>1. 知道比赛的方法和规则,有安全意识。<br>2. 积极参与比赛,遵守规则。<br>3. 相互加油,注意安全。 | 队形:4路纵队。<br> | 6分   | 150~170次/分 |
| 结束部分<br>(3分) | 1. 放松练习。<br>2. 小结、讲评。<br>3. 回收器材。   | 教师:<br>1. 带领学生做放松练习。<br>2. 总结本次课完成情况,归纳体能锻炼计划制订的要素。<br>学生:<br>1. 身心放松。<br>2. 了解体能锻炼计划制订的要素。  | 队形:4列横队。<br> | 2分   | 100~110次/分 |
| 预计负荷         | 平均心率  | 143~162次/分   |  |      |            |
|              | 群体运动密度  | 76%  |  |      |            |
| 教学反思         | <p>1. 优点<br/>本节课安排的教学内容较为丰富,能有效发展学生的心肺耐力、协调性、位移速度、平衡能力等体能。课上安排了发展学生心肺耐力的跳绳练习,相比在跑道上练习更兴趣,学生没有害怕的心理,也乐于参与。本课基本部分的第一个体能练习是发展学生协调性的抛接网球,在练习抛接网球的过程中学生会感到轻松、有趣、快乐,给学生的体能练习开了个好头,步步深入地把学生引入到发展位移速度、平衡能力、心肺耐力等的练习中,在发展体能的难度和要求上层层递进。</p> <p>2. 不足<br/>在跳绳项目中,教师没有规定学生4分钟内完成多少跳,导致部分学生的练习没有达到很好的效果。本课最后的环节是比赛,比赛过程中小组成员很努力,但是缺少核心力量。</p> <p>3. 改进<br/>虽然学生通过跳绳发展心肺耐力与通过800米跑(女)/1000米跑(男)发展心肺耐力的用时接近,但还是要规定4分钟内跳跑的次数,才能提高练习强度,起到有效发展心肺耐力的作用。因此,教师应要求学生在4分钟内至少完成多少跳,或设定几个等级让学生对照着完成,从而有效发展学生的心肺耐力。虽然学生积极参与比赛,但是每个队的成员各有主意,没有达到统一和高度配合的程度。所以,应该在比赛项目上给每个队安排一个组长或队长,由组长或队长负责练习和比赛安排、技术指导、组织加油等,使小组成为一个团队,互帮互助,让比赛的作用体现得更充分。</p> |  |  |      |            |

## 二、第二学期课时教学设计

### (一) 课时教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,结合水平四七年级第二学期体能教学计划对学生核心素养学习目标达成的总体要求,并基于学生身心发展的特点和学习兴趣,围绕“运动能力、健康行为、体育品德”体育学科核心素养的这三个方面进行体能课时学习目标的设置,旨在促进学生体能课时学习目标的达成。

体能课时教学计划的设计依据目标引领内容的原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“主动参与体能活动与比赛,提高位移速度、肌肉耐力、协调性等相关的体能”“主动和同伴一起进行体能练习,相互尊重,对体能练习感兴趣并能调节好情绪”“有正确的胜负观,有积极进取的精神和团队精神”,精选、组织课时教学计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,本次体能课时教学计划从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行具体设计。

在教学内容选择方面,主要是根据该学段学生的身心特点,使体能教学内容体现多样性、趣味性和整合性的特点。(1)体现多样性。本节课基本部分有发展平衡能力的燕式平衡,有发展位移速度的车轮跑,有发展协调性的绳梯练习,还有发展肌肉耐力的收腹举腿。(2)体现趣味性。本节课中的燕式平衡、车轮跑和绳梯练习都体现了体能练习内容的趣味性。(3)体现整合性。本课最后的比赛“绳梯+车轮跑20米+跨步跳20米”将三个练习方法有机组合,形成了一个整合性的项目。

在教学方法运用方面,本节课主要采用情境教学法、比赛教学法等。以情境教学法为例,在燕式平衡练习中,教师把学生比喻成小燕子,告诉他们小燕子在空中滑翔要保持稳定,否则会掉队。学生在这种情境中会努力控制自己的动作,会取得良好的练习效果。以比赛教学法为例,本课基本部分的整合性项目,采用分组比赛的形式,学生的积极性会迅速提高,课堂氛围热烈。

在教学组织形式方面,为了提高学生对体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,体能课时教学计划中主要将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在比赛环节都采用分组方式进行比赛。

### (二) 课时教学计划示例

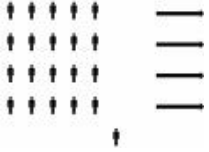

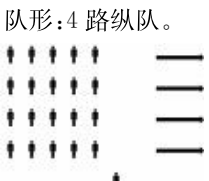
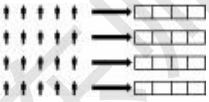

表4-10 七年级第二学期体能第2次课时教学计划表

| 学期   | 七年级第二学期   | 课次 | 第2次 | 学生人数 | 40人 |
|------|---|----|-----|------|-----|
| 学习目标 | 1. 运动能力:基本掌握并运用体能发展的基本原理和方法,主动参与体能活动与比赛,提高位移速度、肌肉耐力、协调性等相关的体能,知道含有目标、内容、方法等的体能锻炼计 |    |     |      |     |

(续表)

|              |   |  |  |      |            |
|--------------|---|--|--|------|------------|
|              | 划的制订方法。<br>2. 健康行为:主动和同伴一起进行体能练习,相互尊重,对体能练习感兴趣并能调节好情绪。<br>3. 体育品德:在体能练习和比赛中,遵守规则,尊重同伴,有正确的胜负观,有积极进取的精神和团队精神。  |  |  |      |            |
| 主要教学内容       | 1. 燕式平衡(平衡能力);2. 车轮跑(位移速度);3. 绳梯练习(协调性);4. 收腹举腿(肌肉耐力);5. 比赛:绳梯+车轮跑 20 米+跨步跳 20 米。   |  |  |      |            |
| 教学重难点        | 1. 学生学习的重难点<br>(1) 能主动和同伴一起进行体能练习,表现出对体能练习的兴趣。<br>(2) 能正确地对待比赛的胜负。<br>2. 教学内容的重难点<br>(1) 体能锻炼计划的制订。<br>(2) 注重体能练习内容的多样性、趣味性、关联性、整合性,重点发展学生的平衡能力、位移速度、协调性、肌肉耐力等体能。<br>3. 教学组织的重难点<br>(1) 对学生进行合理分组,开展小组学练。<br>(2) 合理转换练习队形。<br>(3) 组织学生课外结伴进行体能练习。 |  |  |      |            |
| 安全保障         | 1. 热身活动充分。<br>2. 安全提示。<br>3. 提前检查场地、器材。   | 场地器材   | 绳梯 8 副。  |      |            |
| 课的结构         | 具体内容  | 教与学的方法   | 组织形式   | 运动时间 | 强度         |
| 开始部分<br>(1分) | 1. 集合整队,师生问好。<br>2. 宣布本课内容,提出学习要求。<br>3. 安排见习生。   | 教师:<br>1. 集合整队,师生问好。<br>2. 提出教学内容、要求,明确体能锻炼计划的制订。<br>3. 安全教育。<br>学生:<br>1. 整队快、静、齐。<br>2. 认真听讲,明确本节课内容及相应要求。 | 队形:4列横队。<br> | 0.5分 | 90~110次/分  |
| 准备部分<br>(6分) | 1. 热身跑。   | 教师:<br>1. 讲解热身跑方法和要求,安排小干部带跑。<br>2. 提示学生前后保持距离。<br>学生:<br>1. 明确热身跑方法和要求。<br>2. 小干部带跑,队伍整齐,动作放松。              | 队形:2路纵队。<br> | 1.5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                        |
|---------------|--|---|---|----------|---------------------------|
|               | 2. 游戏“蜈蚣过河”。                                   | 教师:<br>1. 讲解游戏方法和规则。<br>2. 组织练习,提示遵守规则。<br>学生:<br>1. 明确游戏方法和规则。<br>2. 遵守规则,积极参与。  | 队形:4路纵队。<br>  | 3分       | 130~150次/分                |
| 基本部分<br>(30分) | 1. 燕式平衡(平衡能力),20秒/组×4。                         | 教师:<br>1. 讲解示范练习的方法和要求。<br>2. 组织练习,督促学生按要求练习。<br>3. 巡回指导,纠正错误动作。<br>学生:<br>1. 认真听讲解,看示范。<br>2. 积极练习。<br>3. 互相提示练习情况。                | 队形:4列横队成体操队形。<br>   | 3分       | 130~150次/分                |
|               | 2. 车轮跑(位移速度),20米/组×4。                          | 教师:<br>1. 讲解练习的方法和要求并示范。<br>2. 组织练习,督促学生按要求练习。<br>3. 提示动作要领,纠正错误动作。<br>学生:<br>1. 认真听讲解,看示范。<br>2. 积极投入,按要求高质量完成练习。<br>3. 关注动作的正确性。  | 队形:4路纵队。<br>  | 5分       | 150~170次/分                |
|               | 3. 绳梯练习(协调性),2次/组×3。<br>4. 收腹举腿(肌肉耐力),10次/组×3。 | 教师:<br>1. 讲解练习方法及要求并示范。<br>2. 组织学生分组练习,提示动作要点。<br>3. 巡回指导,提醒学生动作的节奏与频率。<br>学生:<br>1. 明确练习方法和要求。<br>2. 积极参与练习,体会动作要点。<br>3. 相互交流,欣赏。 | 3. 队形:4路纵队。<br><br>4. 队形:4列横队成体操队形。<br> | 6分<br>4分 | 150~170次/分钟<br>150~170次/分 |



(续表)

| 课的结构          | 具体教学内容   | 教与学的方法   | 组织形式  | 运动时间 | 强度          |
|---------------|--|--|---|------|-------------|
|               | 5. 比赛:绳梯十车轮跑 20 米+跨步跳 20 米。  | 教师:<br>1. 讲解比赛方法和要求,进行安全教育。<br>2. 组织学生分组进行比赛。<br>3. 用语言引导学生积极参加比赛,提醒学生注意安全。<br>学生:<br>1. 明确比赛方法和要求,有安全意识。<br>2. 小干部组织学生加油鼓劲。<br>3. 比赛中有安全意识。 | 队形:4 路纵队。<br> | 6 分  | 150~170 次/分 |
| 结束部分<br>(3 分) | 结束部分<br>1. 放松练习。<br>2. 小结、讲评。<br>3. 回收器材。  | 教师:<br>1. 带领学生做放松练习。<br>2. 总结本次课完成情况,讲解体能锻炼计划的制订。<br>学生:<br>1. 身心放松。<br>2. 明确体能锻炼计划的制订。  | 队形:4 列横队。<br> | 2 分  | 100~110 次/分 |
| 预计负荷          | 平均心率   | 143~160 次/分  |   |      |             |
|               | 群体运动密度   | 77%  |   |      |             |
| 教学反思          | 1. 优点<br>初中生对游戏还是很感兴趣的,在本节课的热身环节,安排游戏“蜈蚣过河”,提高了学生的积极性,不仅有利于学生充分热身,还能营造良好的课堂氛围,为学生参与体能练习做好了铺垫。本节课共安排了 4 项体能练习和 1 项整合性的比赛,各环节的练习队形转换非常合理,各环节的练习在衔接上也很流畅。如 5 个环节的练习队形是 4 路纵队或 4 列横队成体操队形,学生可以在原地直接进行队形转换,从而保证了练习时间。<br>2. 不足<br>比赛环节把学生分成 4 个参赛小组,肯定存在较弱的一组,此时这一组的学生会存在肯定会输的心理,这导致他们不去和其他小组积极竞争,从而影响比赛效果。<br>3. 改进<br>教师要关注到以上不足,给予学生鼓励,帮助他们分析对方的不足之处,告诉他们只要努力拼搏就有胜利的可能,即使输了,只要我们不放弃,同样会赢得大家的尊重。当然,在比赛前要尽量将学生分成 4 个实力相当的组,这样有利于各组积极参与比赛。所以,教师要了解上课的每一个学生,最好在课前就分好组,这样不仅不至于在比赛前因为分组的事情浪费时间,也能保证每个组的实力相当。 |  |   |      |             |

### 三、第三学期课时教学设计

#### (一) 课时教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,结合水平四八年级第一学期体能教学计划对学生核心素养学习目标达成的总体要求,并基于学生身心发展的特点和学习兴趣,围绕“运动能力、健康行为、体育品德”体育学科核心素养的这三个方面进行体能课时学习目标的设置,旨在促进学生体能课时学习目标的达成。

体能课时教学计划的设计依据目标引领内容的原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“发展反应能力、肌肉力量、心肺耐力等相关体能”“在练习中能控制好情绪”“遵守规则,勇于接受挑战等”,精选、组织课时计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,本次体能课时教学计划从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行具体设计。

在教学内容选择方面,主要是根据该学段学生的身心特点,使体能教学内容体现多样性、趣味性和整合性的特点。(1)体现多样性。本节课基本部分有发展反应能力的变换口令追逐跑,有发展灵敏性的“T”形跑,有发展肌肉力量的连续翻越障碍,还有发展心肺耐力的间歇跑。(2)体现趣味性。变换口令追逐跑、“T”形跑和连续翻越障碍都体现了体能练习的趣味性。(3)体现整合性。在本课的基本部分,比赛“‘T’形跑+连续翻越3个障碍+30米冲刺跑”将三个练习内容有机组合,形成了一个整合性的项目。

在教学方法运用方面,本节课主要采用情境教学法、比赛教学法等。以情境教学法为例,在连续翻越3个障碍的练习中,教师把3个障碍比喻成学习中的3个困难,告诉学生翻越一个障碍就是克服一个困难,使学生每翻越一个障碍就有成就感,激发学生练习的积极性。以比赛教学法为例,本课的基本部分安排了一个整合性比赛项目,采用分组比赛的形式,提高学生的积极性。

在教学组织形式方面,为了提高学生对体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,体能课时教学计划中主要将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在比赛环节采用分组的形式进行比赛。

#### (二) 课时教学计划示例


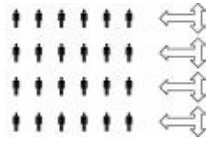
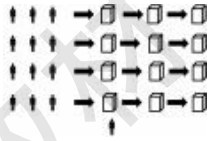
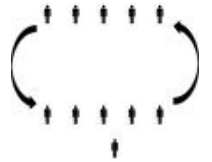
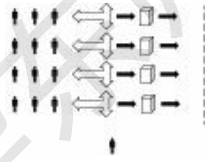
表4-11 八年级第一学期体能第1次课课时教学计划表

| 学期   | 八年级第一学期  | 课次 | 第1次 | 学生人数 | 40人 |
|------|--|----|-----|------|-----|
| 学习目标 | 1. 运动能力:初步了解体能对人体运动与健康的重要性,参与体能活动与比赛,发展反应能力、肌肉力量、心肺耐力等相关体能,能初步根据实际情况制订体能锻炼计划并尝试练习。 |    |     |      |     |

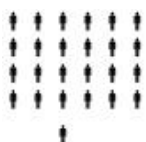
(续表)

|                       |   |  |  |            |                          |
|-----------------------|---|--|--|------------|--------------------------|
|                       | 2. 健康行为:有邀请同伴进行体能练习的行为,表现出对与同伴一起练习的兴趣,在练习中能控制好情绪,有安全意识和预防措施。  |  |  |            |                          |
|                       | 3. 体育品德:在体能活动与比赛中遵守规则,互相尊重,勇于接受挑战。  |  |  |            |                          |
| 主要教学内容                | 1. 变换口令追逐跑(反应能力);2. “T”形跑(灵敏性);3. 连续翻越障碍(肌肉力量);4. 400米间歇跑(心肺耐力);5. 比赛:“T”形跑+连续翻越3个障碍+30米冲刺跑。  |  |  |            |                          |
| 教学重难点                 | <p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 主动邀请同伴参与体能活动与比赛。</p> <p>(2) 同伴间互相尊重。</p> <p>(3) 在翻越障碍和比赛中有安全意识。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>注重体能练习内容的多样性、关联性、整合性,发展学生的心肺耐力、灵敏性、反应能力、肌肉力量等体能。</p> <p>3. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 讲解示范法。</p> <p>(2) 纠正错误动作法。</p> <p>(3) 情境教学法。</p> <p>(4) 比赛法。</p> |  |  |            |                          |
| 安全保障                  | 1. 课前合理布置场地,检查器材。   |  | 场地器材   | 12只跳箱。     |                          |
| 2. 做好充分的热身。           |   |  |  |            |                          |
| 3. 强化安全防护意识,提高自我保护能力。 |   |  |  |            |                          |
| 课的结构                  | 具体教学内容  | 教与学的方法   | 组织形式   | 运动时间       | 强度                       |
| 开始部分<br>(1分)          | 1. 集合整队,师生问好。<br>2. 宣布课的内容,提出学习要求。<br>3. 检查服装,安排见习生。  | 教师:<br>1. 集合整队,师生问好。<br>2. 提出本课学习内容、学习目标,提出学练及安全方面的要求。<br>学生:<br>1. 整队静、快、齐,精神饱满。<br>2. 明确学习目标与要求。 | 队形:4列横队。<br>   | 0.5分       | 90~110次/分                |
| 准备活动<br>(6分)          | 1. 热身跑。<br>2. 徒手操。  | 教师:<br>1. 讲解准备活动方法和要求。<br>2. 安排小干部带跑和领操。<br>学生:<br>1. 明确准备活动方法和要求。<br>2. 在小干部的带领下进行热身活动。           | 1. 队形:2路纵队。<br><br>2. 队形:4列横队。<br> | 1分<br>3.5分 | 130~150次/分<br>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                                     |
|---------------|--|---|---|--------------------|--|
| 基本部分<br>(30分) | 1. 变换口令追逐跑(反应能力),3次/组×2。<br>2. “T”形跑(灵敏性),3次/组×3。<br>3. 连续翻越障碍(肌肉力量),3次/组×3。 | 教师:<br>1. 讲解示范,提示动作要点。<br>2. 巡视指导,纠正错误动作。<br>3. 提醒学生注意安全,对不安全的行为进行制止。<br>学生:<br>1. 明确练习方法,认真观看教师的示范。<br>2. 积极参与练习,体会动作要点。<br>3. 有安全意识和预防措施。                       | 1. 队形:4路纵队。<br><br>2. 队形:4路纵队。<br><br>3. 队形:4路纵队。<br> | 3分<br>4.5分<br>4.5分 | 130~150次/分<br>140~160次/分<br>150~170次/分 |
|               | 4. 400米间歇跑(心肺耐力),400米×2。   | 教师:<br>1. 讲解间歇跑的方法和要求。<br>2. 将学生分成4组,安排组长带跑。<br>3. 用语言激励学生练习,关注学生身体状况,及时提醒调整。<br>学生:<br>1. 明确练习方法和要求。<br>2. 组长带领本组学生进行练习。<br>3. 相互鼓励,自我感受身体状况,及时调整。               | 队形:1路纵队。<br>  | 5分                 | 170~190次/分                             |
|               | 5. 比赛:“T”形跑+连续翻越3个障碍+30米冲刺跑。   | 教师:<br>1. 讲解比赛方法、规则和要求,提示学生注意安全。<br>2. 将学生分成4个小组进行比赛。<br>3. 用语言激励学生积极参与比赛,关注和提醒学生注意安全。<br>学生:<br>1. 认真听讲,明确比赛方法和规则,有安全意识。<br>2. 积极参与比赛。<br>3. 为自己的小组加油鼓劲,有安全预防措施。 | 队形:4路纵队。<br>  | 6分                 | 150~170次/分                             |

(续表)

| 课的结构         | 具体教学内容  | 教与学的方法   | 组织形式   | 运动时间 | 强度         |
|--------------|---|--|--|------|------------|
| 结束部分<br>(3分) | 1. 放松练习。<br>2. 小结、讲评。<br>3. 回收器材。   | 教师：<br>1. 带领学生做放松练习。<br>2. 总结本次课完成情况，讲解体能锻炼计划的制订和课外实施。<br>学生：<br>1. 身心放松。<br>2. 交流评价，制订体能锻炼计划并在课外进行锻炼。 | 队形：4列横队。<br> | 2分   | 100~110次/分 |
| 预计负荷         | 平均心率  | 141~160次/分   |  |      |            |
|              | 群体运动密度  | 75%  |  |      |            |
| 教学反思         | <p>1. 优点<br/>本节课安排了4个发展不同体能的练习，加上最后的整合性体能比赛，有效发展了学生多样性的体能。其中安排了发展肌肉力量的练习——连续翻越3个障碍，对该年龄段的学生具有挑战性，大家都跃跃欲试，参与练习的积极性非常高，练习效果明显。课堂上，为了达到学习目标中的“有邀请同伴进行体能练习的行为”，在教师的鼓励和安排下，同伴间进行变换口令追逐跑练习，学会在翻越障碍时主动保护对方，甚至在比赛中相互交流经验等。同伴间互帮互助，一起交流合作，达到了本课的目标。</p> <p>2. 不足<br/>本节课固定了跳箱的高度，完成动作对有部分女生来说有点困难；400米间歇跑的运动量有点大。</p> <p>3. 改进<br/>在本课中，虽然大部分学生在连续翻越障碍时都能顺利翻过去，但是还有小部分女生是在同伴的帮助下艰难地翻过去的，这使小部分女生产生了害怕的心理。所以，应该要调整跳箱的高度，设置一组相对低一点并且适合这些学生练习的高度，让部分学生能完成动作，找到自信。400米间歇跑对学生来说有点难度，特别是在学生完成连续翻越障碍后，他们的兴奋度下降，再让他们完成400米间歇跑，将很难达到预期效果。所以，应将400米间歇跑调整为300米间歇跑，这样才能起到有效发展学生体能的作用。</p> |  |  |      |            |

## 四、第四学期课时教学设计

### (一) 课时教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求，结合水平四八年级第二学期体能教学计划对学生核心素养学习目标达成的总体要求，并基于学生身心发展的特点和学习兴趣，围绕“运动能力、健康行为、体育品德”体育学科核心素养的这三个方面进行体能课时学习目标

的设置,旨在促进学生体能课时学习目标的达成。

体能课时教学计划的设计依据目标引领内容的原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“发展肌肉耐力、协调性、位移速度等体能”“能邀请同伴合作进行体能练习,在练习中情绪基本稳定”“遵守规则,相互尊重,能正确对待比赛的胜负”,精选、组织课时教学计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,本次体能课时教学计划从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行具体设计。

在教学内容选择方面,主要是根据该学段学生的身心特点,使体能教学内容体现多样性、趣味性和整合性的特点。(1)体现多样性。本课基本部分中有发展平衡能力的燕式平衡练习,有发展协调性的接反弹球练习,有发展位移速度的跨跳小栏架练习,还有发展肌肉耐力的立卧撑练习。(2)体现趣味性。如接反弹球和跨跳小栏架都体现了教学内容的趣味性。(3)体现整合性。本课基本部分的比赛“立卧撑+接反弹球+跨跳小栏架”将三个练习有机组合,形成了一个整合性的项目。

在教学方法运用方面,本课主要采用探究法、比赛教学法等。例如,在跨跳小栏架的练习中,教师主要采用探究法,让学生带着问题去练习,并提出跨跳小栏架对快速跑的作用。学生在练习中思考、探究,不仅理解动作原理,而且能提高练习的积极性。以比赛教学法为例,本课基本部分的整合性项目,采用分组比赛的形式,提高学生的积极性。

在教学组织形式方面,为了提高学生对体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,体能课时教学计划中主要将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,比赛环节采用分组方式进行比赛。

## (二) 课时教学计划示例

表 4-12 八年级第二学期体能第 2 次课时教学计划表

| 学期     | 八年级第二学期   | 课次 | 第 2 次 | 学生人数 | 40 人 |
|--------|---|----|-------|------|------|
| 学习目标   | 1. 运动能力:描述体能练习对个人发展的重要性,参与体能活动与比赛,发展肌肉耐力、协调性、位移速度等体能,尝试合作制订体能锻炼计划并实施,及时进行评估和调整。<br>2. 健康行为:能邀请同伴合作进行体能练习,在练习中情绪基本稳定,能接受同伴的监督、安全提醒,逐步形成体育锻炼的习惯。<br>3. 体育品德:在体能活动与比赛中遵守规则,相互尊重,勇敢面对困难,有团队合作精神,能正确对待比赛的胜负。 |    |       |      |      |
| 主要教学内容 | 1. 燕式平衡(平衡能力);2. 接反弹球(协调性);3. 迅速跨跳小栏架(位移速度);4. 立卧撑(肌肉耐力);5. 比赛:立卧撑+接反弹球+跨跳小栏架。  |    |       |      |      |

(续表)

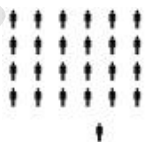

|              |   |   |   |            |                          |
|--------------|---|---|---|------------|--------------------------|
| 教学重难点        | 1. 学生学习的重难点<br>(1) 邀请同伴合作进行体能练习,学练中情绪稳定。<br>(2) 有团队合作精神。<br>2. 教学内容的重难点<br>(1) 锻炼计划的实施与调整。<br>(2) 注重体能练习内容的多样性、关联性、整合性,重点发展学生的肌肉耐力、反应能力、协调性、位移速度等体能。<br>3. 教学方法的重难点<br>(1) 讲解示范法。<br>(2) 比赛法。<br>(3) 信息技术法。<br>(4) 探究法。 |   |   |            |                          |
| 安全保障         | 1. 课前检查学生着装及布置好场地器材,消除安全隐患。<br>2. 做好充分的准备活动。<br>3. 加强安全教育。  | 场地器材  | 网球 40 个、小栏架 20 个、多媒体大屏幕、体育馆。  |            |                          |
| 课的结构         | 具体内容  | 教与学的方法  | 组织形式  | 运动时间       | 强度                       |
| 开始部分<br>(1分) | 1. 集合整队,师生问好。<br>2. 宣布本课内容,提出学习要求。<br>3. 安排见习生。   | 教师:<br>1. 集合整队,师生问好。<br>2. 提出本课学习内容、学习目标,明确学练及安全方面的要求。<br>学生:<br>1. 整队静、快、齐,精神饱满。<br>2. 明确学习目标与要求。  | 队形:4列横队。<br>  | 0.5分       | 90~110次/分                |
| 准备部分<br>(6分) | 1. 热身跑。<br>2. 徒手操。  | 教师:<br>1. 讲解准备活动方法和要求。<br>2. 大屏幕上播放在大草原跑步和做操的视频。<br>3. 安排小干部在音乐伴奏声中带跑和领操。<br>学生:<br>1. 明确准备活动方法和要求。<br>2. 感受运动的快乐和愉悦。<br>3. 在小干部的带领下进行热身活动。 | 1. 队形:2路纵队。<br><br>2. 队形:4列横队成体操队形。<br> | 1分<br>3.5分 | 130~150次/分<br>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         |
|---------------|--------------------------|--|--|------|------------|
| 基本部分<br>(30分) | 1. 燕式平衡(平衡能力),30秒/组×4。   | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解示范并让学生观看大屏幕上的动作演示,提出练习要求。</li> <li>安排学生尝试进行练习,将学生练习的动作与大屏幕上的演示动作进行对比,体会动作要领,统一练习动作。</li> <li>巡回指导,纠正错误动作,鼓励学生保持动作稳定,坚持练习。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确练习方法和要求,认真观看动作演示,有积极练习的心理。</li> <li>模仿大屏幕上的演示动作,体会动作要领。</li> <li>积极参与练习,不断修正动作,稳定动作。</li> </ol> | <p>队形:4列横队成体操队形。</p>   | 3分   | 130~150次/分 |
|               | 2. 接反弹球(协调性),10次/组×3。    | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解练习方式和要求,安排学生观看大屏幕上的演示动作。</li> <li>组织学生练习,用语言提示学生动作要领。</li> <li>巡视指导,纠正错误动作。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确练习方法和要求,认真观看动作演示。</li> <li>积极练习,相互配合。</li> <li>相互提示,改进练习。</li> </ol>  | <p>队形:4人一组合作练习。</p>  | 5分   | 150~170次/分 |
|               | 3. 迅速跨跳小栏架(位移速度),5只/组×4。 | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>在组织学生观看大屏幕上的演示动作的同时进行讲解,归纳动作要领,提出练习方法和要求,提示学生注意安全,做好磕碰和摔倒的心理准备。</li> <li>安排学生分组练习,对比大屏幕上的动作演示,及时改进。</li> </ol>   | <p>队形:4路纵队。</p>      | 5.5分 | 170~190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. 鼓励学生积极参与,提醒学生注意安全。<br>学生:<br>1. 边看边听边思考,明确动作要领、练习方法及要求。<br>2. 对比大屏幕上的动作演示,及时改进动作技术,体现动作的快和流畅。<br>3. 积极参与练习,相互提醒注重安全。   |  |      |            |
|      | 4. 立卧撑(肌肉耐力),10个/组×3。 | 教师:<br>1. 安排学生观看动作演示,对学生提出练习要求。<br>2. 安排学生2人一组进行练习,提示学生动作要到位。<br>3. 用语言鼓励学生积极练习。<br>学生:<br>1. 明确练习方法和要求。<br>2. 1人计数,1人练习,相互提醒动作要做到位。<br>3. 积极参与练习,相互鼓励。                                       | 队形:4列横队成体操队形。<br> | 5分   | 160~180次/分 |
|      | 5. 比赛:立卧撑+接反弹球+跨跳小栏架。 | 教师:<br>1. 组织学生观看比赛方法及演示,提出比赛要求,提醒学生比赛中注意安全。<br>2. 将学生分成4个比赛组,对每组的队长提出要求,让他们尊重对手,正确对待胜负。<br>3. 用语言鼓励学生积极参与,提醒学生注意安全。<br>学生:<br>1. 明确比赛方法和要求,有安全意识。<br>2. 组长组织好本队的比赛,理性对待胜负。<br>3. 积极参与比赛,注意安全。 | 队形:4路纵队。<br>     | 5.5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         |
|--------------|--|--|--|------|------------|
| 结束部分<br>(3分) | 1. 放松练习。<br>2. 小结、讲评。<br>3. 回收器材。  | 教师：<br>1. 带领学生做放松练习。<br>2. 总结本次课完成情况，讲解体能锻炼计划的制订和课外实施。<br>学生：<br>1. 身心放松。<br>2. 交流评价，制订体能锻炼计划并在课外进行锻炼。 | 队形：4列横队。<br> | 2分   | 110~120次/分 |
| 预计负荷         | 平均心率   | 145~158次/分   |  |      |            |
|              | 群体运动密度   | 78%  |  |      |            |
| 教学反思         | <p>1. 优点</p> <p>本节课的教学内容安排合理，符合学生的身心特点，能激发学生练习的积极性，有效发展了学生的多种体能。例如，本节课基本部分共安排了5个练习，依次为燕式平衡、接反弹球、迅速跨跳小栏架、立卧撑和比赛“立卧撑+接反弹球+跨跳小栏架”，能有效发展学生的平衡能力、协调性、位移速度、肌肉耐力等多种体能。以上教学内容体现了原地到跑动的逐步过渡，体现了简单到复杂的渐进性，强度慢慢提升，循序渐进，符合学生的心理需求，提高了学生练习的积极性。</p> <p>2. 不足</p> <p>信息技术应用不全面，有的练习方式虽然可以增加趣味，但也会提升难度。</p> <p>3. 改进</p> <p>本课的信息技术应用是在体育馆利用多媒体大屏幕，但是只起到了创设部分练习情境、演示动作技术和比赛方法的作用，没有体现现代技术的有效作用。例如，可以现场捕捉学生的练习并及时投屏，从而有利于教师进行针对性的指导，也能让学生更直观地发现自己的不足并及时改进；也可以将学生做的优秀的动作练习及时投屏，并对此进行积极有效的评价，调动大家练习的积极性，提高练习的有效性。</p> <p>根据八年级学生的年龄特点及实际情况，在个别练习方式上可以改进。如燕式平衡，可以设置学生在干扰情境下练习；还有接反弹球练习，教师可以要求学生在移动中接反弹球。这些改进后的练习方式不仅提升了练习难度，也增加了练习的趣味，有利于提高学生练习的积极性和更好地发展学生的体能。</p> |  |  |      |            |

## 五、第五学期课时教学设计

### (一) 课时教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求，结合水平四九年级第一学期体能教学计划对学生核心素养学习目标达成的总体要求，基于学生身心发展的特点和学习兴趣，围绕“运动能力、健康行为、体育品德”体育学科核心素养的这三个方面进行体能课时学习目标的设置，旨在促进学生体能课时学习目标的达成。

体能课时教学计划的设计依据目标引领内容的原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“初步运用体能锻炼计划的制订程序和方法,制订简单的体能锻炼计划,并开展体能锻炼”“能简单处理自己或他人的运动损伤,情绪稳定,注重与同伴和集体的交流与合作”“在体能学练中表现出勇于挑战遵守规则和公平竞争的体育品德”,精选、组织课时教学计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式。

在目标引领内容的设计原则和思路下,本次体能课时教学计划从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行具体设计。

在体能教学内容选择方面,主要是根据该学段学生的身心特点,使体能教学内容体现多样性、趣味性和整合性的特点。1. 体现多样性。本节课基本部分教学内容为翻滚后起跳(平衡能力)、十字象限跳(灵敏性)、前抛实心球(爆发力)、仰卧举腿(肌肉耐力)、比赛“翻滚后起跳+高抬腿 10 次+30 米冲刺跑”,充分体现了多样性。2. 体现趣味性。本节课基本部分教学内容安排了比赛“翻滚后起跳+高抬腿 10 次+30 米冲刺跑”,创设学生喜欢的趣味性强的比赛活动,发展学生的平衡能力、位移速度等体能。3. 体现整合性。以上体现多样性教学内容的设计与实施由易到难,由简单到复杂,运动负荷由小到大,形成一个统一、协调、完整的基本部分教学内容,体现了体能教学内容整合性的特点。

在教学方法运用方面,本节课主要采用分组循环教学法、比赛教学法等。本节课基本部分教学内容为翻滚后起跳(平衡能力)、十字象限跳(灵敏性)、前抛实心球(爆发力)、仰卧举腿(肌肉耐力),采用了分组循环教学法;而在基本部分的比赛“翻滚后起跳+高抬腿 10 次+30 米冲刺跑”中,教师把学生分成 8 组进行练习、比赛,用小组间对抗的形式决出胜负,发展了学生平衡能力、位移速度、反应能力等体能。

在教学组织形式方面,为了提高学生对体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,本节课体能课时教学计划中主要将单人学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合,在游戏和比赛环节多采用分组方式进行练习,在组合和整合性练习或比赛中采用分组循环方式进行练习。

## (二) 课时教学计划示例

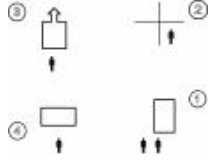
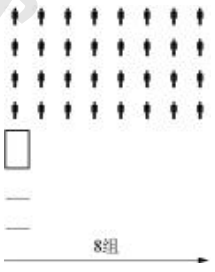

表 4-13 九年级第一学期体能第 1 次课课时教学计划表

| 学期   | 九年级第一学期   | 课次 | 第 1 次 | 学生人数 | 40 人 |
|------|---|----|-------|------|------|
| 学习目标 | 1. 运动能力:知晓体能的基础知识和锻炼方法,能写出体能练习对个人发展的重要性,初步运用体能锻炼计划制订的程序和方法制订简单的体能锻炼计划并开展体能锻炼,促进体能全面协调发展。<br>2. 健康行为:在体能练习中能注意安全,能描述预防常见运动损伤的方法,能简单处理自己或他人的运动损伤,情绪稳定,注重与同伴和集体的交流与合作,进一步提高体育锻炼的行为和习惯。 |    |       |      |      |

(续表)

|              |  |   |   |      |            |
|--------------|--|---|---|------|------------|
|              | 3. 体育品德:参与和组织体能活动与比赛,在体能活动与比赛中表现出勇于挑战、遵守规则和公平竞争的体育品德。  |   |   |      |            |
| 主要教学内容       | 1. 翻滚后起跳(平衡能力);2. 十字象限跳(灵敏性);3. 前抛实心球(爆发力);4. 仰卧举腿(肌肉耐力);5. 比赛:翻滚后起跳+高抬腿 10 次+30 米冲刺跑。   |   |   |      |            |
| 教学重难点        | <p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 初步运用体能锻炼计划制订的程序和方法,制订简单的体能锻炼计划并开展体能锻炼。</p> <p>(2) 能描述预防常见运动损伤的方法,能简单处理自己或他人的运动损伤。</p> <p>(3) 在活动与比赛中表现出积极进取、勇往直前和遵守规则等意识。</p> <p>2. 教学内容的重难点:</p> <p>(1) 锻炼计划的实施与调整。</p> <p>(2) 注重体能练习的多样性、关联性、整合性,重点发展学生的肌肉耐力、反应能力、协调性、位移速度等体能。</p> <p>3. 教学方法的重难点</p> <p>讲解示范法、合作学习法、比赛教学法等。</p> |   |   |      |            |
| 安全保障         | <p>1. 合理布置场地,课前检查器材。</p> <p>2. 充分做好准备活动和放松活动。</p> <p>3. 练习时保持合理间距,避免碰撞。</p> <p>4. 加强安全教育,提醒学生注意安全。</p>   | 场地器材  | 体操垫 16 个、实心球 8 个。   |      |            |
| 课的结构         | 具体内容   | 教与学的方法  | 组织形式  | 运动时间 | 强度         |
| 开始部分<br>(2分) | <p>1. 集合整队,师生问好。</p> <p>2. 课的导入,宣布本课内容。</p> <p>3. 检查着装,安排见习生。</p>  | <p>教师:</p> <p>1. 集合整队,师生问好。</p> <p>2. 提出教学内容及要求。</p> <p>3. 教学导入,激发学生在学习热情。</p> <p>学生:</p> <p>1. 整队快、静、齐,精神饱满,注意力集中。</p> <p>2. 认真听讲,明确本课内容及要求。</p> | <p>队形:4列横队。</p>         | 1分   | 80~100次/分  |
| 准备部分<br>(5分) | 1. 热身跑(沿着画线慢跑)。  | <p>教师:</p> <p>提示要求,组织指导,调控。</p> <p>学生:</p> <p>1. 明确练习要求,听指挥集体练习。</p> <p>2. 遵守规则,注意安全,积极投入。</p>  | <p>队形:分成8组,每组1路纵队。</p>  | 2分   | 140~160次/分 |
|              | 2. 热身活动。<br>(1) 拉伸练习。<br>(2) 手腕及踝关节活动。   | <p>教师:</p> <p>讲解示范,组织学生集体练习。</p> <p>学生:</p> <p>1. 明确练习方法,听指挥集体练习。</p> <p>2. 认真投入,保质保量完成准备活动。</p>  | <p>队形:4列横队。</p>         | 2分   | 130~140次/分 |

(续表)

| 课的结构          | 具体教学内容   | 教与学的方法  | 组织形式  | 运动时间 | 强度         |
|---------------|--|---|---|------|------------|
| 基本部分<br>(30分) | 1. 翻滚后起跳(平衡能力), 2次/组×6。<br>2. 十字象限跳(灵敏性), 10次/组×3。<br>3. 前抛实心球(爆发力), 5次/组×10。<br>4. 仰卧举腿(肌肉耐力), 10次/组×8。 | <b>教师:</b><br>1. 讲解练习要求, 安排学生配合演示。<br>2. 组织各小组长带领组员练习。<br>3. 巡视指导, 纠正错误动作, 激发学生练习的兴趣。<br><b>学生:</b><br>1. 认真观察, 明确要求。<br>2. 在小组长的带领下, 按要求认真完成动作。                | 队形: 分成8组, 5人一组循环。<br> | 14分  | 150~170次/分 |
|               | 5. 比赛: 翻滚后起跳+高抬腿 10次+30米冲刺跑。   | <b>教师:</b><br>1. 讲解组合比赛的方法和规则, 并让学生配合演示。<br>2. 组织学生小组按要求练习、比赛。<br>3. 巡回指导, 纠正错误动作, 激发学生参与活动的兴趣。<br><b>学生:</b><br>1. 认真观察, 明确要求。<br>2. 各小组按要求积极投入, 组内成员间相互鼓励、评价。 | 队形: 8路纵队, 分成8组。<br>  | 10分  | 160~180次/分 |
| 结束部分<br>(3分)  | 1. 放松练习。<br>2. 总结评价。<br>3. 回收器材。<br>4. 师生再见。   | <b>教师:</b><br>1. 用语言提示学生, 在音乐声中带领学生放松。<br>2. 互动讲评, 了解学生学习情况。<br><b>学生:</b><br>1. 积极参与, 身心放松, 缓解疲劳。<br>2. 认真倾听, 积极交流。  | 队形: 8路纵队。<br>       | 2分   | 110~120次/分 |
| 预计负荷          | 平均心率   | 142~158次/分  |   |      |            |
|               | 群体运动密度   | 78%   |   |      |            |

|      |  |
|------|--|
| 教学反思 | <p>1. 优点</p> <p>(1) 达成了预设的学习目标。本课时体能教学计划紧紧围绕达成学生学科核心素养的学习目标制订,通过对体能教学计划的设计和实施,实现了对学生学科核心素养的阶段性培养。</p> <p>(2) 遵循了目标引领内容的设计和实施原则。本节课围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“初步运用体能锻炼计划的制订程序和方法,制订简单的体能锻炼计划并开展体能锻炼”“能简单处理自己或他人的运动损伤,情绪稳定,注重与同伴和集体的交流与合作”“在体能活动与比赛中表现出勇于挑战遵守规则和公平竞争的体育品德”,设计和实施了课时教学计划中的主要教学内容。</p> <p>2. 不足</p> <p>在新课程理念的教学实践中,传统的“以知识与技能为本”的教学理念有时还会不自觉地“抬头”。如何从“以知识与技能为本”转变为“以学生发展为本”,如何摒弃说教课、“放羊”课、安全课、单一技术课、测试课等,这些问题值得一线体育教师思考。</p> <p>3. 改进</p> <p>要创设丰富多彩、生动有趣的教学情境,倡导将教师的动作示范、重点讲解与学生的自主学习、合作学习、探究学习有机结合,将集体学练、小组学练与个人学练有机结合,注重将健康教育理论讲授、交流互动与实践应用相结合,从而激发学生的学习热情,帮助学生理解和掌握知识与技能,提高学生解决体育与健康实际问题的综合能力。</p> |
|------|--|

## 六、第六学期课时教学设计

### (一) 课时教学设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的理念、精神和要求,结合水平四九年级第二学期体能教学计划对学生核心素养学习目标达成的总体要求,基于学生身心发展的特点和学习兴趣,围绕“运动能力、健康行为、体育品德”体育学科核心素养的这三个方面进行体能课时学习目标的设计,旨在促进学生体能课时学习目标的达成。

体能课时教学计划的设计依据目标引领内容的原则,围绕学习目标中核心素养的主要方面,包括“进一步运用体能发展的基本原理和方法,及体能锻炼计划的制订程序和方法,组织开展体能锻炼”“情绪稳定,注重与同伴和集体的交流与合作”“尊重他人,表现出自尊自信,有胜不骄、败不馁的正确胜负观”学习目标中核心素养的主要方面,精选、组织课时计划中的主要教学内容,在学习目标和教学内容的基础之上,进一步明确教学方法和教学组织形式等。

在目标引领内容的设计原则和思路下,本次体能课时教学计划从教学内容、教学方法和教学组织三个主要环节出发进行具体设计。

在教学内容选择方面,主要是根据该学段学生的身心特点,使体能教学内容体现多样性、趣味性等特点。1. 体现多样性。本课基础部分的教学内容为绕肩、坐位体前屈、压腿(柔韧性),哑铃负重深蹲(肌肉力量),前抛实习球(爆发力),后蹬跑(位移速度),2 000 米校园行

军拉练(心肺耐力),充分体现了多样性的特点。2. 体现趣味性。哑铃负重深蹲、2 000 米校园行军拉练是趣味性强的学生喜欢的活动。

在教学方法运用方面,本节课主要采用情境教学法。为了有效发展学生的心肺耐力,本节课安排了 2 000 米校园行军拉练。行军拉练是部队训练的方式,在课上应用行军拉练创设部队的训练情境,使学生内心产生军人的高大形象,有助于提高学生练习的积极性。

在教学组织形式方面,为了提高学生对体能学练的兴趣和积极性,较好地达成课程标准规定的群体运动密度和运动强度的要求,体能课时教学计划中主要将单人学练、两人配合学练、多人组合学练和集体学练等练习方式有机结合。

科学设置运动负荷。根据学生的实际情况及本学期体能发展的要求,教师尽量减少讲解示范、调动练习队形等时间,保证所有的学生能充分学练,保证课的中高运动强度。

## (二) 课时教学计划示例

表 4-14 九年级第二学期体能第 2 次课课时教学计划表

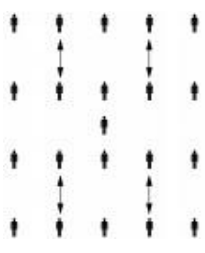
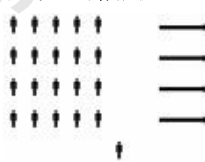
| 学期     | 九年级第二学期   | 课次 | 第 2 次 | 学生人数              | 40 人 |
|--------|---|----|-------|-------------------|------|
| 学习目标   | 1. 运动能力:理解体能的基础知识和锻炼方法,进一步运用体能发展的基本原理和方法及体能锻炼计划的制订的程序和方法,制订简单的体能锻炼计划,组织开展体能锻炼,体能水平全面协调发展。<br>2. 健康行为:在体能练习中能注意安全,能描述预防常见运动损伤的方法,能简单处理自己或他人的运动损伤,情绪稳定,注重与同伴和集体的交流与合作,体育锻炼意识和习惯进一步提高。<br>3. 体育品德:尊重他人,表现出自尊自信,有胜不骄、败不馁的正确胜负观。   |    |       |                   |      |
| 主要教学内容 | 1. 绕肩、坐位体前屈、压腿(柔韧性);2. 哑铃负重深蹲(肌肉力量);3. 前抛实习球(爆发力);4. 后蹬跑(位移速度);5. 2 000 米校园行军拉练(心肺耐力)。  |    |       |                   |      |
| 教学重难点  | 1. 学生学习的重难点<br>(1) 运用体能发展的基本原理和方法,制订简单的体能锻炼计划,组织与开展体能锻炼。<br>(2) 能描述预防常见运动损伤的方法,能简单处理自己或他人的运动损伤。<br>(3) 能表现出自尊自信和胜不骄、败不馁的正确胜负观。<br>2. 教学内容的重难点<br>(1) 制订简单的体能锻炼计划,组织与开展体能锻炼。<br>(2) 注重体能练习内容的多样性、关联性、整合性,发展学生的柔韧性、肌肉力量、爆发力、位移速度等体能。<br>3. 教学方法的重难点<br>讲解示范法、情境教学法、合作学习法。 |    |       |                   |      |
| 安全保障   | 1. 课前检查学生着装并布置好场地器材,消除安全隐患。<br>2. 准备活动充分。<br>3. 加强安全教育。   |    | 场地器材  | 哑铃 20 副、实心球 20 个。 |      |

(续表)

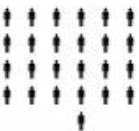
| 课的结构          | 具体教学内容   | 教与学的方法  | 组织形式   | 运动时间           | 强度   |
|---------------|--|---|--|----------------|--|
| 开始部分<br>(1分)  | 1. 集合整队,师生问好。<br>2. 宣布本课内容,提出学习要求。<br>3. 安排见习生。          | 教师:<br>1. 集合整队,师生问好。<br>2. 提出本课学习内容、学习目标,明确学练及安全方面的要求。<br>学生:<br>1. 整队静、齐、快,精神饱满。<br>2. 明确学习目标与要求。  | 队形:4列横队。<br>   | 0.5分           | 90~<br>110次/<br>分                            |
| 准备部分<br>(6分)  | 1. 热身跑。<br>2. 徒手操。                                       | 教师:<br>1. 教师讲解准备活动方法和要求。<br>2. 安排小干部带跑和领操。<br>学生:<br>1. 明确准备活动方法和要求。<br>2. 在小干部的带领下进行热身活动。  | 1. 队形:2路纵队。<br><br>2. 队形:4列横队成体操队形。<br> | 1分<br><br>3.5分 | 130~<br>150次/<br>分<br><br>130~<br>150次/<br>分 |
| 基本部分<br>(30分) | 1. 绕肩、坐位体前屈、压腿(柔韧性),20秒/次×3。<br>2. 哑铃负重深蹲(肌肉力量),10次/组×3。 | 教师:<br>1. 教师讲解示范,提示学生动作要领和要求。<br>2. 安排学生练习,提醒学生与教师的示范作对比,掌握正确的动作要领。<br>3. 教师巡回指导,纠正错误动作,鼓励学生坚持练习,提示学生注意安全。<br>学生:<br>1. 认真观看动作示范,明确练习方法和要求,有积极练习的心理。<br>2. 边练习边思考,掌握动作要领。<br>3. 积极参与练习,不断修正动作,注意安全。 | 队形:4列横队成体操队形。<br>  | 3分<br><br>4.5分 | 130~<br>150次/<br>分<br><br>150~<br>170次/<br>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. 前抛实心球(爆发力),10次/组×3。 | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解示范,提示学生动作要领和注意安全。</li> <li>安排学生2人一组进行练习。</li> <li>巡视指导,纠正学生错误动作,关注学生安全。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确练习方法和要求。</li> <li>积极练习,相互配合。</li> <li>相互提示,改进练习,注意安全。</li> </ol>  | <p>队形:4列横队,两两相对。</p>  | 5分   | 150~170次/分 |
|      | 4. 后蹬跑(位移速度),30米/次×5。  | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解示范,提示学生动作要领和练习要求。</li> <li>组织学生练习,用语言鼓励学生积极练习。</li> <li>巡视指导,纠正学生的错误动作。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确动作要领和练习方法及要求。</li> <li>积极参与练习,相互鼓励。</li> <li>及时改进动作技术,体现后蹬有力、动作舒展。</li> </ol>                                 | <p>队形:4路纵队。</p>      | 5分   | 170~190次/分 |
|      | 5. 2000米校园行军拉练(心肺耐力)。  | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解练习方法和要求、练习中的安全等注意事项。</li> <li>将学生分成4个练习小组,每组安排小干部带跑。</li> <li>用语言鼓励学生积极练习、努力坚持,关注每个学生的身体状况,及时调整练习方法。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确练习方法和要求,有安全意识。</li> <li>小干部带跑,互相鼓励。</li> <li>积极参与练习,关注自己的身体状况,及时调整练习。</li> </ol> | <p>队形:校园自然地形跑。</p>  | 6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         |
|--------------|---|--|--|------|------------|
| 结束部分<br>(3分) | 1. 放松练习。<br>2. 小结、讲评。<br>3. 回收器材。   | 教师：<br>1. 带领学生做放松练习。<br>2. 总结本次课完成情况，以及体能锻炼计划的制订和课外实施。<br>学生：<br>1. 身心放松。<br>2. 交流评价，明确体能锻炼计划的制订和进行课外锻炼。 | 队形：4列横队。<br> | 2分   | 110~120次/分 |
| 预计负荷         | 平均心率  | 145~164次/分   |  |      |            |
|              | 群体运动密度  | 76%左右  |  |      |            |
| 教学反思         | <p>1. 优点<br/>本节课的教学有效发展了学生的体能，体现了体能教学内容的多样性，如安排绕肩、坐位体前屈、压腿练习发展柔韧性，安排哑铃负重深蹲练习发展肌肉力量，安排前抛实心球练习发展爆发力，安排后蹬跑练习发展位移速度，安排2000米校园拉练跑练习发展心肺耐力。这些方法虽然简单，但对发展体能非常有效。特别是在2000米校园拉练跑练习中，教师安排各组小干部负责将本组学生排成1路纵队进行拉练跑，排头手持小红旗，跑的过程中排尾可以加速跑到排头，依次重复，轮流做手持小红旗的排头。这种练习方式让学生感觉非常有趣，取得了良好的教学效果。2000米校园行军拉练跑直接拉高了整节课的练习强度，使学生的平均心率达到145~164次/分钟，作为初三第二学期备考体育中考的练习还是合适的。</p> <p>2. 不足<br/>实心球的练习比较枯燥；安全工作有所欠缺。</p> <p>3. 改进<br/>虽然前抛实心球练习能有效发展学生的爆发力，但是学生在练习中很容易感到单调，从而影响练习的积极性。教师可以在练习方式上进行改变，激发学生的兴趣，如除了前抛，还有后抛、体前由下往前上方抛，以及单手肩上推、用脚夹住球跳起前抛，等等。虽然使用哑铃练习能激发学生兴趣，但如果使用不当，就会对学生身体产生一定伤害，因此教师要加强安全和使用规范教育，或者让学生用空油桶灌水等来代替哑铃。实心球主要是用来投掷的，教师要保证学生的练习空间充分，全程提醒学生集中注意力以避免事故的发生。</p> |  |  |      |            |

《课程标准(2022年版)》指出:“体育与健康课程教学要实现从‘以教为主’向‘以学为主’的真正转变,将过分关注传授知识与技能转变为培养学生核心素养,促进学生形成积极的学习动机、学习态度和学习行为。”为此,体育教师应根据不同学段学生的身心发展特点,合理选择和恰当运用多种教学方式方法进行体能教学。

## 第一节 水平二体能教学实施建议

基于水平二学生身心发展特点,体育教师在体能教学中应合理选择和恰当运用多种教学方式方法,重点应关注以下七个方面。

### 一、设计完整的体能学习活动

水平二阶段学生活泼好动,兴趣广泛,对外界事物充满好奇,教师应根据他们的身心特点,首先尝试将以往传统的、单一的“三段式”(准备部分、基本部分、结束部分)或“四段式”(开始部分、准备部分、基本部分、结束部分)的体育课堂教学程序或步骤,转变为以兴趣为导向的、自然流畅的新的教学分段方式,如“激趣导学、增趣促学、身心恢复”的新三段式,或“激发兴趣、学习创新、自娱自乐、身心放松”的新四段式,通过新颖的、情境性的和趣味化的教学分段,使体能课堂学练趣味横生,学生乐此不疲。其次,要注重设置多样性和趣味性强的体能练习内容,引导学生参与简便易行的体能游戏和比赛,激发学生的想象力和学习兴趣,培养学生持续学练的意识和行为,如采用“冲过封锁线”“捕鱼达人”“过关斩将”“平衡升降机”等游戏发展学生的多种体能。

### 二、创设复杂的体能运动情境

水平二阶段学生活泼好动,好奇心强,对体育活动充满兴趣,但注意力不够集中,学练持续时间短。一方面,复杂运动情境创设体现在体能学练内容的多样化和趣味性。如发展心肺耐力,采用1分钟跳绳、较长距离的游泳或滑冰、折返跑、障碍跑和校园定向运动等练习方

法。在水平二学期教学计划课次安排中,不仅考虑发展心肺耐力内容和方法的多样性,也兼顾学生体能学练的兴趣和爱好。另一方面,复杂运动情境创设还体现在体能学练内容的结构化设置。其结构化设置不仅体现在水平二4个体能学期教学计划中对主要教学内容选择与设置,如水平二三年级第一学期体能教学计划中主要教学内容包括11种体能、体能组合练习、体能活动、游戏和比赛,也体现在每个体能课时教学计划的内容安排之中。水平二三年级第一学期体能教学计划主要内容包括横/纵叉(柔韧性)、抛接海绵球(协调性)、在狭窄路径上行走(平衡能力)、立卧撑(爆发力)、绕杆跑(灵敏性)、游戏“冲过封锁线”,通过创设一些趣味性强、贴近生活、简便易行的体能游戏或比赛,激发学生的想象力和学习兴趣,培养学生遇到困难团结协作和坚持学练的意志品质,提高学生对环境的适应能力。

### 三、采用多样化的体能教学方式方法

水平二阶段的学生有一定的运动基础和体能储备,能基本掌握水平一阶段的简单动作,若依旧练习水平一阶段的简单动作,往往会产生厌倦心理。因此,教师要采用新颖的、趣味性和竞争性的体能游戏活动或比赛,对学生学练提出相关的要求,调动、培养和保持学生对体能学练的兴趣,从而改变教学内容的枯燥乏味;要及时进行积极的评价反馈,促使学生参与体能练习并探究多种体能练习方式;要在教学过程中对学生的努力和进步给予鼓励、赞许,以增强学生的自信心,使学生体验到成功的喜悦;要将发展柔韧性、灵敏性、位移速度和肌肉力量的目标与情境化、游戏化的活动形式融为一体,在突出相关游戏活动特点的基础上,注意结合相关的运动项目,营造有趣的、竞争性的练习氛围,促进学生学习目标的达成,提高体育教学的质量;在教学中,可以采用多种教学形式,如游戏化教学、挂图展示、播放教学录像片、小组讨论等。

### 四、注重体能教学中体能练习的多样性、趣味性、整合性

水平二阶段的学生在经历了水平一阶段基本运动技能学习后,体能水平逐渐提高,因此,此阶段重在促进学生体能的全面协调发展。一是在全面开展11种体能学练的基础上,应重视水平二阶段学生的体能发展敏感期,重点发展学生的柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力、反应能力、位移速度等多样化的体能,促进学生体质健康水平的提高。二是应基于水平二阶段学生的身心发展特点,精选趣味性较强的体能学练内容,积极创设生活化、游戏化和竞赛化的体能学练情境,如游戏“老鹰捉小鸡”、游戏“躲避病毒”等,激发学生的想象力和学习兴趣。三是注意多种体能学练与运用的整合,设计的每一个体能练习不能只用于提升某一种体能,而应能够综合提升多种体能。因此,要对相应的练习内容进行拓展和转变,同时要采用丰富多样的练习形式,如将单人练习改为多人练习或者集体练习,对相应的动作制定

一定的规定,让四年级学生分组自主创新和改编等。通过发展学生必要的体能,增进学生的身体健康、心理健康和社会适应能力,为学生在水平三阶段学习基本技能奠定坚实的基础。

## 五、科学设置体能教学中的运动负荷

水平二阶段的学生活泼好动,对外界事物充满好奇,但注意力不够集中,持续学练时间短。首先,教师应尽量做到“精讲多练”,充分考虑水平二学生的实际理解能力,尽量用顺口溜、口诀等来表述教学内容,做到言简意赅;必要时可借助多媒体、挂图等资源进行讲解,避免讲解时间过长,占用学生的练习时间。其次,尽量采用多样性、趣味性的体能练习内容,可以运用情境化教学提高学生参与体能练习的积极性,也可以采用简便易行的游戏或比赛培养学生持续学练的意识和行为。再次,每节课的群体运动密度应不低于75%,个体运动密度应不低于50%;每节课应达到中高运动强度,班级学生平均心率原则上应在140~160次/分钟。最后,每节课在学生进行体能学练、活动和比赛之前,引导他们做充分的准备活动,循序渐进,逐步提高运动负荷,在保证学生运动安全的基础上,增强学生的学习效果。

## 六、运用信息化教育手段和方法开展体能教学

在教学中,教师根据水平二阶段的学生感性认知能力强、对外界事物充满好奇、善于观察和模仿动作的特点,应考虑具有针对性和实效性的信息技术,将一些在教学中不易示范或无法用语言说清楚的体能学练动作,运用现代信息技术,以图文并茂、声像并举的形式直观地呈现出来。如多种体能组合练习、较为复杂的体能游戏等,不易通过讲解示范让学生直观领会,教师可以通过动画或影像将慢动作、停镜、特写、重放与知识讲解相结合,帮助学生了解完整的体能学练内容;也可以通过视频拍摄和录制等方法,采集学生课堂体能学练中一个具体的体能学练场景、一个具体的体能活动、游戏和比赛等信息,从而对体能学练的动作演示、动作纠错、教学评价等关键环节起到积极反馈、调节和进一步改进的作用。

## 七、开展课内外有机结合的体能教学

由于课堂学习时间有限,且水平二阶段的学生课堂注意力不够集中和持久,教师可布置一些结合课堂体能学习的体育家庭作业,以及趣味性较强且易于达标的体能练习内容,如跳绳、踢毽子、骑行、健身操等,引导学生参与课外体能练习,并鼓励家长和同伴积极参与,从而增进学生与家长、同伴的交流,培养学生参与课外体能锻炼的意识;也可以围绕“趣味体能”等主题,开展一些亲子体育活动,提高学生对体育活动的兴趣和积极性,培养学生的安全意识;还可以开设趣味体能俱乐部或“运动技能+趣味体能”俱乐部,满足学生课外参加多种体能活动、游戏和比赛的要求。

## 第二节 水平三体能教学实施建议

基于水平三阶段学生身心发展特点,体育教师在体能教学中要合理选择和恰当运用多种教学方式方法,重点应关注以下七个方面。

### 一、设计完整的体能学习活动

水平三阶段的学生大多数体能较好,活泼好动,但参与运动凭兴致,有自主意识,好胜心强,好表现,有时显得鲁莽,其联想、推理、抽象、概括的思维能力逐渐提高。因此,教师在体育教学程序和步骤上需要进一步拓展思路,继续创新和挖掘适合水平三阶段学生身心特点和体能学习规律的体育课堂教学程序和步骤。教师应基于水平三学生体能学期学习目标和课时学习目标的设置,重视设计不同主题、不同形式、不同情境的体能游戏和比赛,关注体能的关联性和完整性,引导学生参与结构化、整合性的体能学练,将学、练、赛有机结合,引导学生在充分动起来的过程中享受运动乐趣,形成丰富、深刻的运动体验。在学生进行体能学练的过程中,教师可以围绕不同的体能学习主题,组织学生进行分组合作学习和探究学习,促进学生体能全面协调发展,培养学生发现问题、分析问题和解决问题的综合能力。

### 二、创设复杂的体能运动情境

在水平三阶段,教师不仅仅要注重体能练习内容的多样性,积极创设生活化、趣味性强的体能游戏和比赛情境,还应当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。如在发展学生心肺耐力的内容和方法的安排上,在水平二阶段,教师采用不同主题或情境下的定向运动的方法发展学生的心肺耐力;而到了水平三阶段,教师可以让学生参与发展心肺耐力的情境式负重校园定向运动,还可以适当加入发展肌肉力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性和协调性等体能的钻过、跨过、跳过、绕过、翻越障碍、卧倒、匍匐前进、模拟投弹等练习,以此促进学生体能全面协调发展,培养学生解决问题的综合能力。

### 三、采用多样化的体能教学方式方法

教师根据水平三阶段学生的身体发展水平,选择适宜的练习内容,让学生努力完成有一定难度和富有趣味性的动作。教师要及时肯定学生的进步,帮助学生建立信心;周密考虑各个教学环节的内容与安排,预防伤害事故的发生;在学生对一套组合动作或游戏不太熟悉时,不宜采用比赛的形式进行练习,而应组织学生先进行尝试性练习,体会如何协调地完成动作;运用创新思维设计多种情境进行教学,培养学生的想象力和创造力。在练习强度较大

时,教师可以利用游戏间歇对学生的表现进行评析或引导学生互评,这样不仅便于对学生进行心理健康教育,也能调节学生练习的负荷。此外,虽然经常变换练习形式和练习条件有利于学生协调性的发展,但是教师应注意掌握变换练习的时机,在学生能迅速、稳定地完成某一动作之后再转换成其他练习。

#### 四、注重体能教学中体能练习的多样性、趣味性、整合性

水平三阶段,应以设计综合性、趣味性、有一定规格的练习为主,侧重于在各种基本运动技能的练习中发展灵敏性、肌肉力量、位移速度和心肺耐力等体能,让学生在承受和挑战一定的运动负荷后,能够体验到运动的乐趣。应关注体能的关联性与完整性,引导学生参与结构化、整合性的体能学练。体育教师在教学时要关注不同体能发展的相互配合与互补,设计包含多种体能内容的练习,如水平二第一学期体能教学计划中第4课时的比赛“快速高抬腿10次+翻越体操垫1次+10米快速跑”,就是“爆发力+灵敏性+位移速度”的体能组合练习。

#### 五、科学设置体能教学中的运动负荷

水平三阶段的学生大多数体能较好,有自主意识,好胜心强,其想象力和思维能力逐渐提高。首先,教师要力求“精讲多练”,在一节体育课中,除了进行必要的集体讲解、示范和纠错外,应尽可能减少让全体学生停下来听讲和观看的次数和时间。当有学生出现错误动作时,不必让全体学生停下来,可以只对出现错误动作的学生进行辅导或者让其同伴帮助其改正。如果错误动作具有普遍性,则要进行集中纠错。其次,优化教学组织形式,减少等待时间。教师可以采用分组练习的方式进行教学,设计好练习队形和轮转次序,在教学过程中,除了变换练习内容和重新分组外,不要频繁调动队伍,以免在无谓的队形调整中浪费时间。再次,合理配置场地器材,充分利用学校现有场地器材,合理布置练习场地,尽量一物多用,减少拿放时间。最后,特别强调的是,每节课都应该遵循群体运动密度不低于75%,个体运动密度不低于50%;每节课应达到中高运动强度,班级学生平均心率原则上保持在140~160次/分钟。此外,还应根据学生身体机能的阶段特点,培养学生的安全意识和自我保护意识。体育教师在教学时要特别强调安全性,如强调学生在进行力量练习时以克服自身重量的练习为主,在进行柔韧性练习时注意量力而行等。

#### 六、运用信息化教育手段和方法开展体能教学

水平三阶段的学生主动参与体能学练的积极性高,对自己在体能学练中的身体机能、运动负荷等指标尤为关注。在此情况下,教师可以指导学生准确、规范地使用一些移动便携式

电子设备,除了学生较为熟悉且经常使用的智能手机、平板电脑、相机、运动手表等以外,还有更为科学的移动电子设备,如心率监测仪、计步器等,用以记录、评价、反馈学生的体能学练情况和身体机能状况,提升学生体能学练的针对性、目的性、科学性。在此基础之上,教师可以鼓励学生通过自主学习、合作学习、探究学习等学习方式,探索体能学练与信息技术的有机结合,充分调动和发挥学生的想象力、动手能力与合作能力,让学生不仅能够完成体能学练内容,还能掌握信息技术方法,提高能力。

## 七、开展课内外有机结合的体能教学

水平三阶段的学生对身体机能挑战类的体能练习内容的兴趣下降,逐渐热衷于技能类运动项目。因此,教师在给此阶段学生布置体育家庭作业时,应将技能类运动项目与关联性和整合性体能练习内容巧妙搭配,促进学生运动技能与体能同步发展和提高。教师应鼓励此阶段学生在亲子活动、大课间体育活动和体育俱乐部等场合开展合作与探究学习,在设计活动主题、策划活动方案和标准、创设活动情境与活动安全计划等环节积极献言献策,身体力行,从而提高分析问题和解决问题的能力;引导学生在日常体能锻炼中定期对各项体能进行自测,并根据结果合理调整锻炼目标,提高锻炼效果。

### 第三节 水平四体能教学实施建议

基于水平四阶段学生身心发展特点,体育教师在体能教学中要合理选择和恰当运用多种教学方式方法,重点关注以下七个方面。

#### 一、设计完整的体能学习活动

水平四阶段的学生对体能基础知识、体能练习方法和原理有所了解,与水平二和水平三两个阶段的学生相比,水平四阶段的学生体能水平有了明显的提高,且多种思维能力、表达能力、合作意识、集体观念逐渐增强。因此,首先,教师在设置多样性、趣味性体能练习内容的基础之上,应更加注重设计结构化、整合性的体能练习内容,将设计思路体现在体能学期教学计划每一次课的课时计划当中,如水平四第一学期体能教学计划第1课时教学内容的安排。在本次课的基本部分,除设置4种不同类型的体能练习内容,如正反口令(反应能力)、绳梯(灵敏性)、蛙跳(肌肉力量)、校园自然地形跑(心肺耐力)之外,还在比赛环节采用“原地跳绳50个+绳梯+蛙跳10米接力”这样的整合性练习内容和方法。其次,教师应采用多种体能组织练习形式,将单人学练、两人学练、多人学练、小组学练和集体学练等多种学练形式加以合理运用,丰富体能学练组织形式,提高体能学练效果。最后,教师应灵活运用“学、练、



赛”一体化教学,激发学生的体能学练兴趣,引导学生主动参与并组织体能活动和比赛,将所学体能内容和练习方法积极运用在体能活动、游戏和比赛中,进而促进学生体能全面、均衡发展。

## 二、创设复杂的体能运动情境

水平四阶段学生的各项体能发展已处于较高水平,对技能型动作的兴趣较为浓厚,而对身体机能挑战性高的项目的兴趣有所下降,因此,教师可以采用一些生动有趣、丰富多样的内容与方式开展体能学练。如为了发展学生的灵敏性体能,在水平二阶段,教师采用翻越、十字象限跳、绕杆跑、折返跑、变向跑和追逐跑等练习方法;在水平三阶段,教师则采用原地空中换腿跳、跳跃接冲刺跑、跳越障碍、抢夺、躲闪和往返跑等练习方法;到了水平四阶段,教师则可采用跳越障碍、方格跳、绳梯练习、“T”形跑、曲线运球、格斗和躲闪等练习方法。可见,随着学段的提高,发展灵敏性体能的的教学内容和练习方法呈现出较强的关联性和递进性。此外,基于水平四阶段学生的学习基础和身心特点,教师可以创设一些具有团队合作与挑战性的体能学练情境,如韵律活动、结对互助的练习和比赛、趣味性游戏等,激发学生的学习动力与兴趣,促进学生体能全面、均衡发展。

## 三、采用多样化的体能教学方式方法

水平四阶段学生的各项体能发展已处于较高水平,对运动技能项目的兴趣较为浓厚,对身体机能挑战性高的项目的兴趣有所下降。基于水平四阶段学生的身心特点和体能学习基础,教师要做到“精讲多练”,在教学中除了进行必要的示范讲解外,应积极开展启发性教学,更多地开展自主、合作、探究等形式的学练,促进学生发现问题、分析问题和解决问题的综合能力的发展。教师应设置具有多样化、趣味性、整合性特点的一般体能和专项体能相结合的学练内容,创设有一定竞争性和挑战性的体能活动和比赛的教学情境,组织个人学练、小组学练和集体学练,促进学生体能水平的全面发展和提高。

## 四、注重体能教学中体能练习的多样性、趣味性、整合性

水平四阶段学生的各项体能发展已处于较高水平,学生对技能型动作的兴趣较为浓厚,对身体机能挑战性高的项目的兴趣有所下降。第一,采用多样化体能教学方式,促进学生体能全面、均衡发展。该阶段学生的各项体能发展已处于较高水平,学生对技能型动作的兴趣较为浓厚,对身体机能挑战性高的项目的兴趣有所下降。因此,教师应采用生动有趣、丰富多样的内容与方式开展体能教学,这是促进学生体能进一步发展的重要方式。第二,注重学生体能发展敏感期,合理安排体能学练的内容和强度。该阶段学生的体能发展迎来全面发

展期,因此,教师要特别注重对体能内容的安排,充分考虑体能内容的组合练习过程,合理搭配组合练习内容,使体能练习强度适宜,以确保学生练习效果突出。如通过1500~3000米跑、校园行军拉练等活动循序渐进地发展学生的心肺耐力,提高学生学练的实效性和科学性,增强学生的成就感和自信心,待学生的抗阻能力提升后,教师引导学生进入更高水平的练习,进而增强学生的成就感和自信心。

## 五、科学设置体能教学中的运动负荷

水平四阶段学生的各项体能发展已处于较高水平。因此,在体能教学过程中,教师一方面要遵循“精讲多练”的原则,提高学生群体运动密度,让学生有更多的时间充分进行体能学练,并通过优化设计,保证个体运动密度,提高体能练习的趣味性和竞争性,激发学生对体能学练的热情,保证每一位学生都有充足的练习时间和机会。另一方面,也应遵循群体运动密度不低于75%、个体运动密度不低于50%、每节课达到中高运动强度、班级学生平均心率保持在140~160次/分钟的原则。

此外,也要注意“全面考虑”调控运动强度:一是根据学生的身心发展特点来调控运动强度。教师教学时要根据学生在运动中的生理反应(心率、面色、呼吸、流汗)适当进行调节,一般通过调整组数、次数、难度、距离、时间、重量、间歇时间等,来调控运动强度。二是根据体能教学内容的设置来调控运动强度。不同体能练习内容的运动负荷量和强度是有差别的,如加速跑、蛙跳是发展位移速度和爆发力的体能练习内容,要求学生以最快速度、最大强度完成练习;而有氧健身操、燕式平衡是发展心肺耐力和平衡能力的体能练习内容,需要学生练习时有韵律美和稳定性,以中等运动强度为主。教师要根据体能练习内容的特点来调控运动强度,如果有的体能练习内容达不到规定的运动强度,可通过改变练习方法和补充体能练习等方式来加大运动强度,使学生的运动量有一定的积累。三是根据体育课的结构安排运动强度。准备部分的运动强度由小到大,基本部分的运动强度达到中等或大的程度,结束部分的运动强度由大到小,以此让学生的心率逐渐恢复到正常水平。

## 六、运用信息化教育手段和方法开展体能教学

水平四阶段学生的体能整体水平有了明显的发展与提高,自主学习、合作学习、探究学习的能力得到进一步发展。因此,教师不仅应该注重学生课内体能学练和信息技术的有效结合,也应当鼓励和引导学生积极探索课外体能锻炼与信息技术的结合和运用。教师可以通过制作体育微课,利用“翻转课堂”教学模式,实现课前学习任务的预习和课后体育家庭作业的布置;也可以通过运动类公众号、运动微视频、CIF动图等资源为学生提供体能基础知识、体能锻炼的价值与意义、体能锻炼原则与方法等的具体指导。

## 七、开展课内外有机结合的体能教学

水平四阶段学生的各项体能发展已处于较高水平,教师除了课上尽可能为学生提供具有综合性、结构化、整合性的体能学练内容,还应主动关心、指导学生科学制订体能锻炼计划,引导学生从课内体能学练向课外体能锻炼延伸,参加课内外的各类青少年体育活动和赛事,如校内各类体育活动和比赛、体育俱乐部联赛;也可通过亲子体育活动、社区体育活动等,激发学生自主合作、探究的兴趣,让学生在活动与比赛中尝试进行活动组织、角色分工、规则执行和安全防范等,在真实、复杂的情境中体验、感受、总结和反思,培养学生的核心素养。教师还应重视指导学生合作制订体能锻炼计划并实施,如引导学生组成锻炼小组,选择安全的锻炼环境,相互监督、鼓励和评价,定期组织学生进行体能测试,并根据测试结果调整锻炼计划等,促进学生协作能力的提高,使学生逐步形成体育锻炼的习惯和健康的生活方式。

## 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).
- [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).
- [6] 季浏. 基于核心素养的体育实践课课时教学设计与实施——《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》专家解读[J]. 体育教学,2022,42(8).
- [7] 尹志华,刘皓晖,孙铭珠. 核心素养下《义务教育体育与健康课程标准》2022与2011年版比较分析[J]. 天津体育学院学报,2022,37(4).
- [8] 尹志华,刘皓晖,侯士瑞,等. 核心素养时代体育教师专业发展的挑战与应对——基于《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的分析[J]. 体育教育学刊,2022,38(4).
- [9] 周国海,季浏,尹小俭. 儿童青少年体能发展敏感期相关热点问题[J]. 成都体育学院学报,2016,42(6).
- [10] 刘浩,杨伟军. 逻辑学视角下体能概念研究的整合[J]. 体育学刊,2008(9).
- [11] 武海潭. 体育课不同运动负荷组合方式对少年儿童健康体适能及情绪状态影响的实验研究[D]. 上海:华东师范大学,2014.

## 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、薄全锋、邱军、李爱明、季荣、陈基强、倪威、罗歆歆、狄于健、田恒行、吴陈昊、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  
教师用书

# 体育 与 健康

体能

全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5020-2



9 787576 050202 >

定价：42.00元