



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

冰雪类运动

全一册

华东师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

冰雪类运动

全一册



华东师范大学出版社

·上海·

总主编：季 浏

分册主编：李 丽

主要编写人员：张 博 尹志华 陈福亮

义务教育教科书 教师用书

体育与健康

冰雪类运动 全一册

责任编辑 梁红京 卜于骏

责任校对 王丽平

装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

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

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海华顿书刊印刷有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 8.75

字 数 178 千字

版 次 2024 年 7 月第 1 版

印 次 2024 年 7 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5760-5029-5

定 价 29.00 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。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,分别制订了基本运动技能、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,结合实际制订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订与学习评价、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“冰雪类运动概述”中,针对运动项目基本知识(如起源与发展、特点与价值)、教学中的问题(如冰雪类运动教学中存在的典型问题、教学中易出现的安全问题)、对培养学生核心素养的作用(细化至不同水平)等进行了阐述,为体育教师开展教学设计奠定基础。在第三章“冰雪类运动大单元教学设计”中,针对具体运动项目,提供了水平二、水平三和水平四的大单元教学计划示例,并呈现了具体设计思路。在第四章“冰雪类运动课时教学设计”中,结合第三章呈现的大单元教学计划,在每个水平选择一个典型的课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、关联性角度进行设计。在第五章“冰雪类运动教学实施建议”中,主要从注重设计完整的学习活动,创设多种复杂的运动情境,采用多样化的教学方式方法,注重体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性,科学设置运动负荷,运用信息化教育手段和方法开展教学,开展课内外有机结合的教学 7 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 学业质量标准制订与学习评价的要求 / 9

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求 / 14

第二章 冰雪类运动概述 / 18

第一节 冰雪类运动基本知识 / 18

第二节 冰雪类运动教学中的相关问题 / 22

第三节 冰雪类运动对培养学生核心素养的作用 / 25

第三章 冰雪类运动大单元教学设计 / 28

第一节 水平二冰雪类运动大单元教学设计 / 28

第二节 水平三冰雪类运动大单元教学设计 / 51

第三节 水平四冰雪类运动大单元教学设计 / 73

第四章 冰雪类运动课时教学设计 / 102

第一节 水平二冰雪类运动课时教学设计——以速度滑冰为例 / 102

第二节 水平三冰雪类运动课时教学设计——以速度滑冰为例 / 106

第三节 水平四冰雪类运动课时教学设计——以速度滑冰为例 / 112

第五章 冰雪类运动教学实施建议 / 117

第一节 水平二冰雪类运动教学实施建议 / 117

第二节 水平三冰雪类运动教学实施建议 / 122

第三节 水平四冰雪类运动教学实施建议 / 126

主要参考文献 / 131

后记 / 132

第一章 绪论

本章阐述了基于《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订与学习评价、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,同时为学年、学期、大单元、课时等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、学年主要教学内容、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,以及该学年中两个学期的学习目标、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是对学期学习目标和教学内容的进一步细化。

表 1-3 学期教学计划表

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

(续表)

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

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

四、大单元教学计划设计与实施

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

(一) 大单元教学计划的构成要素

1. 大单元学习目标

大单元学习目标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,应该考虑其实现这节课的学习目标而考虑其针对性和有效性,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,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,指下节课应该比上节课在各方面的要求上都有所提高。特别需要强调的是,运动知识和技能的关联性和进阶性主要体现在结构化的知识和技能方面。

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

五、课时教学计划设计与实施

一般而言,课时教学计划由学习目标、主要教学内容、教学重难点、安全保障、场地器材、教学反思以及课时教学的实施程序等部分组成。在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决定的。例如,水平二速度滑冰运动大单元第6次课的主要教学内容包括重心移动和分并腿滑行动作、“葫芦滑”动作、“葫芦滑后接安全摔倒与站立”的组合动

作,“看谁滑得快”游戏,以及上坡跑、起动与制动、扔沙包投准等体能练习。一节课的具体教学内容包括准备活动、运动技能、体能、游戏活动、辅助教学内容、对抗练习、比赛或展示、放松活动等方面,在此基础上还需要认真思考和选择每个方面更具体的教学内容,从而更好地促进基于核心素养的学习目标的达成。

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

3. 教学重难点

传统的体育实践课课时教学计划往往把教学重难点聚焦于单个动作技术方面,这实际上是“知识中心观”和“运动技术中心观”的反映,也导致体育实践课教学中死抠单个动作技术的细节,越教越细,越教越繁,学生“动”不起来,感到体育课学习无趣。实际上,课时教学计划中的教学重难点应该指教学方方面面的重难点,包括以下方面:学生学习态度和行为方面的重难点,体现“以学生为中心”的理念;运动知识和技能的重难点,体现结构化和完整性教学内容的学习要求;教学组织和教学方法的重难点,体现从单纯传授运动知识和技能的过程转变为培养学生核心素养的过程的要求。例如,速度滑冰水平三大单元第4次课的教学重难点可以包括如何在滑行中保持安全距离,如何创设多种活动情境强化单腿蹬起惯性滑行动作,如何使薄弱生积极参与等。

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,比如在进行速滑课教学时,体育教师要提前检查冰面是否有杂物,冰壶练习、越野滑轮、高山滑雪等需检查器材是否完好,学生的冰鞋、雪鞋是否系紧、扣好等。二是上课时要做好安全提示,告知学生所学运动项目可能会发生什么安全问题。三是要引导学生做好充分的准备活动,准备活动要由慢到快、循序渐进,特别是要指导学生做好针对性强的准备活动,比如在旱地冰球对抗中,可能会冲撞到一起,可能因踩到对方脚上而发生踝关节扭伤,那么准备活动中就应设置加强踝关节力量的专门练习。四是要安排好学生练习的组织形式,做

到有序进行,比如在高山滑雪练习中,多分组,每组第一名学生滑下至中段红旗处第二名再出发,保持间距,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,一节冰壶课,如果是50人左右的班级,教师只安排两个旱地冰壶滑道,那么学生排队等待练习的时间就会过长,导致练习次数过少,因此应该尽量多安排几个滑道,或自行制作简易的旱地冰壶及滑道,并通过多分组,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。教学反思主要集中于课时学习目标的达成情况,具体反思本节课在教学内容安排的合理性、教学组织与方法运用的有效性、运动负荷配置的科学性等方面的优点和不足之处,并提出改进的设想。

(二) 课时教学的实施程序

1. 开始部分

开始部分主要指教学常规,也是传统体育实践课的必备内容,包括体育委员整队、报数、师生问好、体育教师简要介绍本节课教学任务,安排见习生及进行安全教育(如检查服装,妥善放置钥匙、硬币)等。从培养核心素养的要求来看,这一部分除了上述内容,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,包括基本动作技术、组合动作技术、战术及对抗练习、比赛或展示、规则与裁判方法的学习和实践及体能练习等。

例如,就冰球运动技能的具体教学内容而言,可包括控球、传接球和射门的基本动作技术,“控球—传接球—射门”的组合动作技术,以及阻截、横传二打一、二一二进攻等战术。

就学习活动的设计而言,应重视一个活动的整体性,如“老鹰捉小鸡”“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的活动、“冰车”、“冰滑梯”、“雪城堡”等情境教学,以及“体育嘉年华”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。以一节冰球课教学为例,简单运动情境包括自己控球、两人传球、射门等练习情境;中等复杂运动情境包括“控球+传接球+射门”等组合动作技术练习情境;复杂运动情境包括2对2“传接球+射门”教学比赛等情境。

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

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

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

4. 结束部分

结束部分主要由身心放松活动和师生小结组成。身心放松活动的目的主要是消除疲劳,尽快恢复身体状态。特别要强调的是,身心放松活动除一般性的放松活动外,也要对本节课中容易造成肌肉酸痛的部分进行有针对性的放松。师生小结除了教师简要小结本节课的目标达成情况,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 学业质量标准制订与学习评价的要求

一、学业质量标准制订的要求

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订的。体育与健康学业质量是从运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行总体描述。^① 为了指导教师根据学业质量标准进行有效的教学和评价,《课程标准(2022年版)》针对基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能,分别制订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,分别制订了球类运动、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。其中每一类运动制订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订。

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,制订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订针对冰雪类运动其他项目的学业质量等级标准。表1-4为水平二速度滑冰运动项目学业质量等级标准示例,其将学业质量划分为优秀、良好、合格三个等级。

表1-4 水平二速度滑冰运动项目学业质量等级标准示例

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none">◆ 能熟练做出所学速度滑冰运动项目的基本动作技术和组合动作技术,并能在竞赛性游戏活动中运用,收效良好,积极参与班级内趣味性游戏和简化规则要求的教学比赛;能准确地说出与速度滑冰运动项目相关的动作术语。◆ 能在教师指导下积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。◆ 每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次所学速度滑冰运动项目的比赛。

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

(续表)

等级	学业质量描述
	<ul style="list-style-type: none">◆ 乐于与同伴一起参与所学速度滑冰运动项目活动,情绪稳定,能与同伴交流,适应寒冷环境。◆ 能准确说出速度滑冰运动的行为准则,与同伴一起安全地进行游戏。◆ 能按照要求积极参与所学速度滑冰运动项目游戏和学练,在体力不支但保证安全的情况下能坚持到底。◆ 能做到每周运用所学速度滑冰运动技能进行3次以上(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。
良好	<ul style="list-style-type: none">◆ 能做出所学速度滑冰运动项目的基本动作技术和简单组合动作技术,并在竞赛性游戏中运用,参与班级内趣味性游戏和简化规则要求的教学比赛;能说出与速度滑冰运动项目相关的动作术语。◆ 能在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。◆ 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次所学速度滑冰运动项目的比赛。◆ 乐于与同伴一起参与所学速度滑冰运动项目活动,适应寒冷环境,能做到情绪稳定。◆ 能说出所学速度滑冰运动的行为准则,与同伴一起游戏。◆ 能按照要求参与所学速度滑冰运动项目游戏和学练,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持。◆ 能做到每周运用所学速度滑冰运动技能进行2次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。
合格	<ul style="list-style-type: none">◆ 掌握所学速度滑冰运动项目的基本动作技术和简单组合动作技术,能尝试在竞赛性游戏活动中加以运用;参与班级内趣味性游戏和简化规则要求的教学比赛;能说出与速度滑冰运动项目相关的动作术语。◆ 能在教师要求下进行体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。◆ 每学期通过现场或多种媒介观看所学速度滑冰运动项目的比赛不少于8次。◆ 参与所学速度滑冰运动项目活动有一定积极性,在活动时情绪基本稳定。◆ 能说出速度滑冰运动的行为准则。◆ 能按照要求参与所学速度滑冰运动项目游戏和学练,出现疲劳时能坚持。◆ 每周运用所学速度滑冰运动技能进行课外体育锻炼1次(每次至少0.5小时)。

二、冰雪类运动学习评价示例

下面是一个水平二高山滑雪大单元学习评价案例,供体育教师参考。

(一) 评价内容

水平二高山滑雪大单元学习评价的内容主要是评价学生通过一个大单元的学习,在运动能力、健康行为和体育品德三方面的具体表现。

运动能力包括体能、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个方面。学生通过本单元的学习后,能建立起对高山滑雪运动的兴趣,了解高山滑雪的知识、规则并能将所学的滑雪基本动作和简单组合动作运用到降低规则的滑雪游戏或比赛中;一般体能和专项体能水平有一定程度的提高;每学期观看不少于8次的滑雪比赛。

健康行为包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控和环境适应四个方面。学生通过本单元的学习后,乐于参与滑雪运动,适应寒冷环境,能情绪稳定地参与学练并能与同伴交流协作,学会安全滑行。

体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个方面。学生通过本单元的学习后,在参与高山滑雪项目学练过程中,不怕摔,敢于克服恐惧心理,勇于挑战各种滑降动作等。

(二) 评价方法

水平二高山滑雪学习评价的方法如表1-5所示。体育老师完全可以根据《课程标准(2022年版)》和实践经验设计更好的评价方案。

表1-5 冰雪运动项目大单元学习评价方法运用一览表

评价目标	评价内容	评价方法						
		清单式评价	观察评价	等级评价	比赛法	书面测评	口头测验	成长档案袋
运动能力	体能	√		√	√			√
	运动认知与技战术运用	√	√	√	√	√	√	
	体育展示或比赛	√	√		√			
健康行为	体育锻炼意识与习惯	√				√	√	√
	健康知识与技能的掌握与运用				√	√		
	情绪调控		√	√		√		
	环境适应		√	√				
体育品德	体育精神		√		√			
	体育道德		√		√			
	体育品格		√		√			

表 1-6 水平二高山滑雪大单元学习评价示例

核心素养	类别	评价内容				综合评分	
		项目	50 米跑 (4 分)	60 秒跳短绳 (4 分)			
运动能力 (50%)	体能 (10 分)	项目	50 米跑 (4 分)	60 秒跳短绳 (4 分)			
		测试成绩					
		分数					
	运动认知与 技战术运用 (20 分)	项目	高山滑雪 项目知识 (5 分)	高山滑雪的基本 比赛规则 (5 分)	高山滑雪技 战术运用 (10 分)		
		测试成绩					
		分数					
	体育展示 或比赛 (20 分)	项目	犁式直滑降 (动作技评) (4 分)	平行直滑降+ 犁式制动 (动作技评) (10 分)	参与或观看高山 滑雪游戏或比赛 (课堂记录或问卷) (6 分)		
		测试成绩 (问卷或课堂 记录)					
		分数					
健康行为 (20%)	体育锻炼 意识与习惯 (6 分)	项目	高山滑雪 练习记录 (2 分)	积极参加学练、 主动沟通、 适应环境 (2 分)			
		测试成绩 (家庭作业或 课堂记录)					
		分数					
	健康知识 与技能 的掌握 与运用 (8 分)	项目	雪上安全摔倒 与站立 (4 分)	知晓滑行中如何 保持安全距离 (3 分)			
		测试成绩					
		分数					
	情绪调控 (6 分)	项目	学练中能够 调整情绪 (3 分)	知晓调整 情绪的方法 (3 分)			

(续表)

核心素养	类别	评价内容			综合评分
		测试成绩 (课堂记录或 问卷)			
		分数			
体育品德 (30%)	体育品格 (10分)	项目	尊重对手和裁判、守规则(10分)		
		测试成绩 (课堂记录)			
		分数			
	体育精神 (10分)	项目	不怕摔、不怕快、敢于挑战(10分)		
		测试成绩 (课堂记录)			
		分数			
	体育道德 (10分)	项目	按照规则积极参与游戏、学练与比赛,尊重对手(10分)		
		测试成绩 (课堂记录)			
		分数			

说明:本评价表供体育教师借鉴使用,教师可以根据学生学习水平自行设定评价分数或等级。

1. 体能的评价

按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》测试规则与要求,可以选取一至两项进行测试并记录有效成绩。

2. 运动认知与技战术运用的评价

高山滑雪的知识、规则方面可以通过口头测验或书面试卷的形式了解学生对项目知识与规则的掌握程度。同时因本维度更加强调在真实比赛情境中学生对运动认知与技战术运用能力的评价,所以要在还学练中观察所学技术运用的情况。

3. 体育展示或比赛的评价

真实情境中的体育展示或比赛中的评价更能真实反映学生直面问题时灵活应对的能力,是最能真实反映学生运动能力的指标。因此应多采用在比赛中观察记录的方法对学生学习情况进行考察。比如,高山滑雪的滑降技巧赛,是一项在学练中可自定规则的比赛,教师不仅需要在比赛过程中观察各组同学的技巧表现并给予相应等级,还应根据成功通过旗门的数量给予等级评价。此外,还可关注学生在赛事设计、组织、参与方面的表现。

4. 体育锻炼意识与习惯的评价

主要以过程性评价为主,如教师可以制订寒假高山滑雪打卡记录单,激励学生记录参与滑雪的情况。

5. 健康知识与技能的掌握和运用的评价

可以在比赛中观察学生面对突发状况的反应,也可以通过书面问卷的形式考察学生这方面的情况。

6. 情绪调控的评价

该维度的评价可以通过课堂观察、问卷测评等方式进行。

7. 环境适应的评价

这方面的评价包括对自然环境的适应和对社会环境的适应两个维度。高山滑雪项目学练环境寒冷,水平二学生的小组合作、互助能力相对不足,这方面的评价可以通过观察给出等级或分数。

8. 体育精神的评价

通过在学练过程和比赛中的观察给出等级或分数。

9. 体育道德的评价

通过在学练过程和比赛中的观察给出等级或分数。

10. 体育品格的评价

通过在学练过程和比赛中的观察给出等级或分数。

11. 总分评定方法

总分=运动能力×50%+健康行为评分×20%+体育品德×30%。

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

育品德三个方面的核心素养展开。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)》明确指出:“义务教育体育与健康课程以身体练习为主要手段,以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容,以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目的,具有基础性、健身性、实践性和综合性等特点,是学校教育的重要组成部分,对促进学生德智体美劳全面发展具有非常重要的价值。”^①从课程性质可知,以身体练习为主要手段是体育与健康课程显著的特点,而教学的主要内容便是体育与健康知识、技能和方法。可见,在进行跨学科主题学习的教学内容设计时需注意,虽然是“跨学科”,但其根本还是身体练习,要把身体练习作为开展跨学科主题学习的载体,并在教授体育与健康知识、技能和方法的同时培养学生的跨学科思维,引导学生学会运用多学科的知识 and 技能解决体育与健康情境中的复杂问题。

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

(三) 反映生活的真实性:培养学生学以致用用的能力

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,培养学生学以致用用的能力。

在设计跨学科主题学习任务时,所针对的真实问题应具有以下特点:首先,来自真实生活。其次,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,教师引导学生发挥想象力、创造力解决出现的问题。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

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

体美劳全面发展和培养体育与健康核心素养为主要目的。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和技能分析并解决真实问题。

二、跨学科主题学习的活动设计示例

示例：重走长征路——湘江之战（水平三）

本案例围绕跨学科主题“重走长征路——湘江之战”（水平三）进行活动设计,通过模拟长征中第一次重大战役——湘江之战的场景,引导学生在体育活动中综合运用历史、地理、音乐、信息技术等方面的知识与技能。

（一）育人价值

1. 通过指导学生在不同条件下的速度滑冰练习,提高学生的滑行能力,发展肌肉耐力、灵敏性、协调性等,培养学生的合作学习能力和团队精神。
2. 通过创设的“重走长征路——湘江之战”的情景,增强学生对革命先烈的崇敬之情,培养爱国意识和奋勇拼搏的精神。
3. 通过创设的战斗情境,提高学生的反应能力,培养不怕困难、顽强拼搏的意志品质。

（二）活动目标

1. 综合运用历史、地理、信息技术等方面的知识,了解红军长征的历史和长征路线图以及长征路上发生的重要战役及其意义。
2. 通过创设的红军长征途中的“湘江之战”场景,提高学生的反应能力与灵敏素质、合作与互助意识,感受不怕艰难的长征精神。
3. 在模拟“湘江之战”的过程中,掌握起跑与滑跑的衔接,提高在不同情境下的滑行能力,增强对速度滑冰的兴趣,培养不断挑战自我的意志品质。

表 1-7 “重走长征路”冰雪类运动项目跨学科主题学习案例

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
观看红军长征相关视频,了解红军长征的历史背景及其意义	1. 观看与红军长征有关的视频,积极思考并回答问题。 2. 结合课前查阅的资料,分享、学习红军长征的历史背景、路线、重要事件以及红军长征的意义等知识。	1. 播放与红军长征有关的短片,引导学生了解红军长征的历史背景、过程与意义。 2. 通过设问,引导学生分享与红军长征有关的知识。	通过主题活动,让学生了解红军长征的重要历史意义,增强对革命先烈的崇敬之情和对祖国的热爱之情。

(续表)

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
“大练兵” (学练起跑与滑跑的衔接)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解在不同路线上滑行的技术要领。 2. 学练速度滑冰起跑与滑跑的衔接,提高快速滑行能力。 3. 在直道、连续 S 弯等多种路径下完成滑行练习。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 创设集结备战的情境,引导学生积极练习,积极开展小组合作,共同提高。 2. 在学练滑行技术动作时,及时给予重心转换、滑行姿态方面的指导。 3. 引导学生提高在不同路径下的滑行速度。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提高速度滑冰的练习兴趣,培养互助合作的意识。 2. 通过学练,提高速度滑冰的技术水平,提高滑行能力。 3. 掌握在不同路径下进行速度滑冰的练习方法,提高快速反应能力。
“至湘江” (多姿滑行)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 观看与“湘江之战”有关的视频,感受战争氛围,激发爱国情怀。 2. 在模拟情境中完成不同路线的快速滑行。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 为学生提供多媒体资源,引导学生了解历史背景。 2. 引导学生模拟向湘江快速行军的情景,在枪炮声中及时躲避、快速行进。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让学生了解“湘江之战”的历史意义,激发学生综合运用多学科知识学习的能力。 2. 在练习的过程中激发学生的爱国情怀,培养学生英勇无畏、不怕困难的坚强品质。
“渡湘江” (模拟渡江情境,开展竞赛)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放“强渡湘江”的激烈战争场面片段。 2. 遇到空袭时,降低重心,双脚支撑并左右移动躲闪,过危险区要及时躲避,迅速渡江。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 展示渡江过程,引导学生感受革命先烈的艰辛和不易。 2. 明确渡江要求,利用背景音乐激发学生的“战斗”热情,引导学生根据不同的“战斗”情境选择滑行动作。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过让学生布置渡江场景,和模拟“渡湘江”,帮助学生增进对“湘江之战”历史知识的理解,感受长征精神,厚植爱国情怀。 2. 在渡江过程中综合运用音乐、历史等方面的知识,激发学生的参与热情,提高快速滑行能力。

(三) 设计思路

本课是跨学科主题学习“重走长征路”的第一次课,主题设计以红军长征为背景,引导学生演绎红军长征中的重大战役“湘江之战”为情境,开展速度滑冰技能学练。本活动的设计目的是:让学生了解与长征相关的历史、地理等方面的知识;在模拟“湘江之战”中,结合速度滑冰技能的学练,引导学生在提高运动技能的同时,学习长征精神,感受红军战士大无畏的革命勇气。

本次活动分为课内、课外两个部分。课外活动主要是引导学生了解长征路线、重大战役情况及历史意义等。课内活动主要是创设了“大练兵”“至湘江”“渡湘江”三个情境,让学生通过速度滑冰技术动作的学、练、赛完成战役任务等,在提高技能、发展体能的同时,激发学生的爱国主义精神。

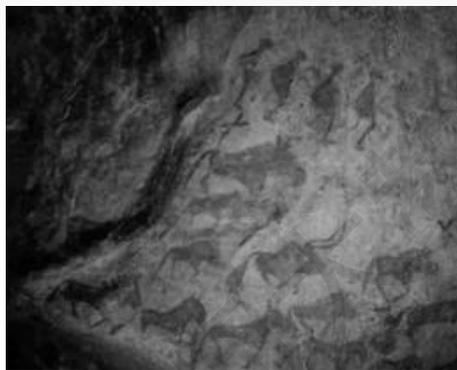
本章内容主要从冰雪类运动的起源与发展、冰雪运动的特点与价值、冰雪类运动教学中存在的典型问题与困难、教学中易出现的安全问题,以及冰雪类运动对培养学生核心素养的作用等几个方面阐述冰雪类运动的基本理论知识和教育教学知识。帮助教师在正式进行速度滑冰、高山滑雪、冰球运动项目教学之前,了解冰雪类运动项目的发展和价值等。本章内容既可以专门安排相应课时集中讲授,亦可在冰雪类运动项目技术学练过程中融入相关内容。

第一节 冰雪类运动基本知识

一、冰雪类运动的起源与发展

(一) 冰雪类运动的起源

早期人们从事冰雪类运动的目的是为了生存的需要,是人类为适应寒冷的自然环境而必须掌握的技能。冬季大雪时,人们出行不便,车辆无法通行,马和骆驼等大牲畜也很难行进,获取食物更是难上加难。早期人类利用动物皮毛,发明了毛雪板,可以在雪地上奔走如飞,成为冬季狩猎必不可少的代步工具,使得人们能在原始森林、江河冰川上自由驰骋,追寻猎物。我国的历史学家在新疆阿勒泰市发现了距今一万年左右的岩画,其中出现了“脚踏滑雪板,手持单杆滑雪人”图像,并伴有一些动物的形象,这是人类发现的最早反映滑雪运动的考古资料。2015年,经外国历史学家考证,发表了《阿勒泰宣言》,证实了我国的阿勒泰地区是世界上最古老的滑雪发源地。在北方寒冷地



区,人们在完成日常生活所需工作之后,逐渐把冰雪类运动从物质生活领域转向精神文明领域,为日常生活增添了别样色彩。

(二) 冰雪类运动的发展

1060年,《新唐书·回鹘下》载:“冬至,突厥三部落……皮桦覆室,多善马,俗乘木马驰冰上,以板藉足,屈木之腋,蹴辄百步,势迅激。”可见我国从11世纪开始,已由雪上滑行发展为冰上滑行。当时人们把木板绑在脚上,用木杖撑冰,在冰上滑行。唐代杜佑在《通典·载流鬼国》中写道:“每坚冰之后,以木广六寸,长七尺,施系其上,以践层冰,逐及奔兽。”流鬼国原属我国库页岛,当时人们穿着木板,滑行在坚冰上追逐野兽。这是我国古代用木制板为滑行工具来猎取野兽的写照。《宋史·礼志》有“幸后苑观花,作冰嬉”的文献记载。到了宋朝,在冰上滑行不仅用于交通和狩猎,而且已发展为以“冰嬉”为内容的滑冰活动,开始盛行于宫廷,后来逐渐流传民间。当时冰嬉是以“冰床”为主,由人牵引,俗称冰爬犁。到了清朝,冰嬉更为盛行,规模更大。在《帝室岁时纪胜》中记载的“冰床”和“滑擦”是指各种冰爬犁和滑冰趟子等冰上游戏。冰嬉已成为北方民族传统的冬季运动项目。^①

清代之后,冰雪类运动从节庆娱乐活动上升为礼乐制度之一,从偶尔为之变为常规活动。近代,以休闲娱乐为根本属性的现代冰雪类运动的输入全面打破了我国以服务生产生活为主的传统冰雪类运动的格局,以民俗、艺术、竞技为底色的现代冰雪类体育运动开始以全新的面貌出现在国人面前。

新中国成立后,伴随着毛泽东同志提出的“发展体育运动,增强人民体质”号召,冰雪类运动在我国北部地区得到了空前的发展。上世纪50年代第一、二届全国冰上运动会的举办,使冰雪类运动在全国范围内得到高度关注,我国冰雪类运动氛围逐渐形成。有越来越多的人,特别是青少年儿童开始参加冰雪类活动,冰雪类运动的技术水平不断提高,冰雪类运动健儿的竞技成绩突飞猛进。1961年,我国冰雪类运动女子运动员跃居世界前四,男子运动员从无名次跃居为世界前八。1963年,我国选手罗致焕获得1500米速度滑冰金牌并打破世锦赛纪录,成为中国第一位世界速滑冠军^②。同时,我国群众性冰雪类运动也迅速普及,参与冰雪类运动的人数迅速增加,冰鞋等器材成为东北地区和北京、天津等地商业部门的必备冬令物品。

改革开放后,我国对冰雪类运动的重视程度达到新的高度。20世纪80年代末,国家体委提出“北冰南展,北雪南移”战略,为我国冰雪类运动向南扩进提供了政策支持。20世纪90年代中期,《全民健身计划纲要》等政策法规相继颁布,让冰雪类运动的发展有了坚实的制度

^① 朱志强,冰上运动[M].北京:人民体育出版社,2010:452.

^② 张磊,郭子暄,涂芝仪,我国冰雪运动发展历程、新时代特征及未来展望[J].体育文化导刊,2023(2):41—48.

和法规保障。由此,我国冰雪类运动的教学、科研赛事全面开展,冰雪运动水平迅速提升,不断涌现出王秀丽、宋臣、叶乔波等一大批优秀运动员^①。1980年,我国代表团首次走出国门,参加第十三届冬奥会,开启了我国冰雪健儿的奥运征程。同时,随着冰雪类运动场馆的建设和重大赛事的举办,我国群众性冰雪类运动也加速发展。1996年第三届亚冬会在哈尔滨成功举办,滑雪作为一种时尚运动逐渐走入大众视野^②。

步入新世纪,冬奥会的申办成功,使我国冰雪类运动的发展进入了快车道。国家相继出台了《群众冬季运动推广普及计划(2016—2020)》《“带动三亿人参与冰雪运动”实施纲要(2018—2022年)》《关于加快推进全国青少年冰雪运动进校园的指导意见》等多项政策。一系列冰雪运动战略为群众性冰雪类运动快速发展提供了有利条件,越来越多的人选择参与冰雪运动项目。冬奥会筹备和举办期间,冰雪类运动不断走进校园和社区。全国各地兴起的冰雪体验、冰雪培训、冰雪旅游等新业态,促使冰雪运动日渐融入公众的日常生活^③。习近平在北京2022年冬奥会欢迎宴上的致辞中谈到:中国通过筹办冬奥会和推广冬奥运动,让冰雪类运动进入寻常百姓家,实现了带动三亿人参与冰雪类运动的目标,为全球奥林匹克事业作出了新的贡献。

在后冬奥时代,我国冰雪类运动再次呈现腾飞之势,不仅在北方传统强省持续发展,在南方地区也展现出了强劲的生命力。室内冰场和雪场的建立使冰雪类运动在全国大江南北呈现“遍地开花”之势,参与运动也从小众走向全民,从北方走向全国。我国的冰雪旅游、冰雪制造、冰雪文化、冰雪类运动等相关产业的崛起,表明我国已逐步形成有本国特色的冰雪产业发展体系。

二、冰雪类运动的特点与价值

(一) 冰雪类运动的特点

1. 冰雪类运动的低温性

冰雪类运动一般在雪场、冰场等户外环境进行,运动环境寒冷,参与者往往要经受较长时间低温的考验。低温刺激结合强度适宜的运动,会不断促进肌肉、血管的收缩,使心率加快、呼吸加深,从而有效提高机体摄氧能力以及有氧供能系统的效率,对提升身体机能具有非常好的效果。同时在低温环境中,服装选择上要求保暖、实用,应以不妨碍肩、腕、膝等部位的动作为准,并要戴好帽子、手套,避免冻伤。

① 《冰雪运动》编辑部. 党的阳光照耀着冰雪运动前进的道路——纪念中国共产党成立六十周年[J]. 冰雪运动, 1981(6): 5—6.

②③ 张磊, 郭子暄, 涂芝仪. 我国冰雪运动发展历程、新时代特征及未来展望[J]. 体育文化导刊, 2023(2): 41—48.

2. 冰雪类运动的趣味性

冰雪类运动项目丰富多样,具有一定的观赏性,能够给人们带来乐趣。冰壶的动静之美、取舍之智,冰球运动的灵活摆脱、激烈对抗等都会带来视觉上的冲击,令人身心愉悦。

3. 冰雪类运动的风险性

冰雪类运动对平衡能力要求比较高,尤其对于初学者而言,在冰上、雪上保持平衡不是一件容易的事情,一旦重心控制不好,就极易发生碰撞,很容易造成擦伤、扭伤甚至骨折等。因此,一定要充分认识冰雪运动的风险,提高安全意识。



4. 冰雪类运动的季节性

对于在室外开展的速度滑冰、高山滑雪项目而言,项目开展受季节影响较大,只有在冬季才能开展。尽管目前很多地方建设了室内冰场,但对于大部分冰雪类运动项目而言,季节性依然是突出的特点。为应对冰雪运动的季节性特点,旱地冰雪项目应运而生,旱地冰球、旱地冰壶、越野滑轮等逐渐兴起,并成为冰雪项目的有益补充。

(二) 冰雪类运动的价值

1. 放松身心,体验运动乐趣

参与冰雪类运动的方式很多,可以在宽阔的雪道体验速度与激情,也可以在冰场上肆意挥洒,还可以在冰球赛场上激烈冲撞,人们在体验到运动乐趣的同时,还可以得到身心的放松。同时,高山滑雪项目都在雪上进行,在白雪皑皑的山林间穿梭滑行也是冬季亲近自然的好方式。

2. 提升身体素质

由于冰雪类运动是在冰雪上进行的,一般具有速度快、不稳定的特点,因此运动过程中需要核心肌肉群收紧,上下肢协同用力,以保证在非稳定的状态下达到一种动态的平衡,对于核心肌肉群力量、平衡能力、灵敏性等方面的锻炼比其他运动更有优势。同时,全身各关节协调配合来完成回转、跳跃等需要极强身体控制力以及反应能力的动作,在这一过程中能够让神经系统得到很好的锻炼。



3. 培养良好的体育品格

初学冰雪类运动要克服寒冷、恐高等困难,承受失去平衡、恐惧的心理压力。从一次次摔倒中爬起,从胆小害怕到逐步建立自信心,掌握新的技能,这可以很好地磨炼参与者的个

人意志,学会正确面对压力和挫折,培养自信、果敢、坚毅、临危不惧的优良品质。

第二节 冰雪类运动教学中的相关问题

一、冰雪类运动教学中存在的典型问题

(一) 学生学习冰雪类运动的典型问题

1. 学生有怕冷、怕摔的畏惧心理

冰雪类运动通常是在寒冷的环境中进行,这与学生平时居住或活动的环境有所不同,学生要挑战身体面对寒冷的能力,需要适应低温,并采取相应的保暖措施。对于初学者而言,在冰(雪)上保持平衡并不容易,重心控制不好就极易摔倒和发生碰撞,造成运动损伤,所以会有很多学生出现畏难情绪。

2. 学习动力不足

由于环境寒冷,有的学生在学习冰雪类运动的过程中会出现态度消极的状况,意志薄弱的学生还可能会选择放弃,特别是在技术要领未完全掌握时,偶尔还会出现摔倒、踝关节扭伤、骨折等问题,以上因素在一定程度上易引发学生学习动力不足的问题。学生按标准完成动作任务,及时给予肯定,帮助其提高认同感。

3. 课外锻炼易受到场地费用的影响

由于冰雪类运动场地的特殊性,在缺乏天然冰场和雪场的地方,学生就需要到社会场馆进行锻炼,因此参与课外锻炼受场地费用的影响较大,这可能在一定程度上影响学生的学练积极性。

(二) 冰雪类运动教学内容方面的典型问题

1. 教学内容的开展受季节、场地因素影响大

冰雪类运动的开展对于气候、场地、器材等有很高的要求,如学校自浇冰场,则便于为全体学生开设速度滑冰和冰球课程。但目前只有少数冬季寒冷的地区可以实现,大部分学校只能借助社会冰场。同时,高山滑雪项目一般都需要在社会雪场开展教学,仅有极少部分的学校能建设室内滑雪练习场地。因此冰雪类运动的开展普遍受限于季节、场地的情况。建议学校与社会场馆进行协商,争取达成合作协议,一方能提供稳定、数量可观的客源,另一方能提供优质的场地、教学资源,双方建立长期的合作机制,能实现互利共赢。

2. 对平衡性、协调性等体能要求较高

冰雪类运动多在天气寒冷的条件下进行,身体消耗大,而且冰雪项目对学生的平衡性、协调性、肌肉耐力、肌肉力量等体能要求较高,一些学生可能在体能方面相对薄弱,因此需要

进行有针对性的训练和个别指导。

3. 教学容易导致参与者受伤

参与冰雪类运动易发生冲撞、摔倒等现象,容易造成运动损伤,在练习过程中加强安全教育具有十分重要的意义。第一次课应进行安全知识和行为规范教育,提醒学生在冰雪环境中哪些行为是危险的,以及可能导致的后果,从而帮助学生建立安全意识。比如,掌握基本的雪上、冰上安全摔倒的方法和正确的站立方法,在学练过程中也需要学会如何与他人保持安全的运动距离,提醒学生留意现场安全提示、警示标识,遵守运动的规则等。此外,旱地冰雪项目,如旱地冰球,也存在对抗性,同样易发生受伤的情况。因此,明确项目的特点,教学中做好安全教育尤为重要。

(三) 冰雪类运动教学组织形式方面的典型问题

1. 学生基础参差不齐,课堂教学需更灵活高效

初学冰雪类运动,有的学生因经常到冰(雪)场进行冰雪类运动而具有一定的基础,有的学生则是零基础,学生基础水平可能有差异。教师在教学时,可以采用分层教学的形式,以利于对不同学生分别进行有针对性的指导;也可以采用异质分组的形式,让有速度滑冰、冰球和高山滑雪基础的学生担任小组长,当教师的小帮手。此外,在师资允许情况下,还可以在原有教学班的基础上,每个班级配备2—3个助教,以提高课堂教学的效果。

2. 滑行速度快,对学练的安全性要求更高

冰雪类运动学练过程中,学生易发生冲撞,因此,在教学过程中,教师要有序安排学练。比如,高山滑雪滑降学练中,教师就可以在雪道旁插上小红旗,每次安排两人并排速降,当这两名学生滑过红旗后,后边的学生再跟上。这样即能保证安全的运动距离,又充分考虑到了学生的个人练习密度,减少了不必要的时间浪费。



(四) 冰雪类运动教学方法方面的典型问题

1. 环境适应训练

提前进行一些环境适应训练,如穿着合适的服装、护具,保持身体活动等,能够提高学生适应寒冷环境的能力。在教学过程中,必须强调安全意识,确保学生正确配戴和使用安全装备,并提供必要的保护措施,以减少受伤风险。针对恐惧心理,可以进行一些心理辅导和训练,帮助学生克服紧张情绪,增加对运动的信心。

2. 讲解时间过长

教学过程中,经验不足的教师会花大量时间在技术讲解环节,大大缩短了学生课堂练习

的时间。冰雪类运动项目在寒冷环境中学习一定要遵循精讲多练、以练为主的原则,在学生练习过程中可通过提醒关键词、创编口诀等形式提示或纠正学生按正确的技术动作完成相应练习。

3. 信息化与数字化应用系统融入课堂方面不足

随着时代发展,教师在教学中采用数字投屏、心率带等现代技术设备,可以有效提高课堂教学效率。教师给学生的反馈会更加直观、清晰,会更易于学生理解。目前这些设备只有少数条件好的学校,以及年轻的体育教师会采用,因此将信息化技术手段融入冰雪课堂教学的整体水平还不高。

二、冰雪类运动教学中易出现的安全问题

(一) 滑行速度快,易冲撞

冰雪类运动教学在冰(雪)面开展,滑行速度快,极易发生各种安全问题,即使“冰转轮”也同样存在这一问题。不仅有摔倒的风险,而且一旦发生冲撞,受伤的可能性也更高。冰球比赛中,场上传切速度很快,在冲撞抢截的过程中容易发生运动损伤,旱地冰球虽不穿冰刀,但依然易发生冲撞的情况。因此,教学中应不断强调运动安全,并教给学生如何安全运动的方法。

(二) 寒冷环境,易冻伤或灼伤

参与冰雪类运动时,因环境寒冷,身体因防护不周造成局部暴露会发生冻伤皮肤的情况,这时要提醒学生一旦感觉麻木应及时回到室内,用手轻轻摩擦缓解。另外,因为滑雪时形成的冷风会对皮肤造成刺激,需要带护脸巾做防护;雪面上的强烈紫外线易灼伤眼睛,因此要带雪镜做防护。

(三) 室外场地易受天气情况影响

冰雪类运动的教学多在室外场地,北方的学校在温度允许的情况下会自浇冰场,如果温度较高则无法完成冰面的铺设。高山滑雪一般只能在社会雪场开展教学,虽然雪场有造雪设备,但也极易受到气温影响。这些外在条件在一定程度上制约着冰雪运动项目教学的开展。此外,天气条件的突变可能会对冰雪类运动的安全造成影响,如大风、暴雪等,这时应该及时停止或调整教学活动,保证学生的安全。



第三节 冰雪类运动对培养学生核心素养的作用

一、冰雪类运动对培养水平二学生核心素养的作用

(一) 冰雪类运动对提升水平二学生运动能力的作用

首先,水平二阶段突出激发学生参与冰雪运动的兴趣,引导学生在简化规则、降低要求的游戏中做出冰雪类运动的基本动作和简单动作组合,提高学生适应冰雪环境的能力。为此,可以创设游戏和竞赛情境,如高山滑雪旗门技巧赛、速度滑冰追逐赛、旱地冰壶小组赛等,提高学生的学习兴趣。也可以利用辅助器材来降低学生的畏惧心理,如利用推冰车学习滑冰等,待学生熟练后再进行独立运动。



其次,注重学生体能发展。水平二阶段的学生应重点发展协调性和平衡能力等体能,此时应采用适当的练习方法和合理的练习形式促进学生的体能发展。比如:变向跑、开合跳等能发展学生位移速度和灵敏性等一般体能;静蹲、单脚支撑等能发展技术动作的专项体能,初步建立起冰雪类运动专项体能储备。

最后,要求在游戏和展示中运用所学技术动作。可开展冰雪类运动的个人之间、小组之间的游戏或比赛,如推冰车、迎面接力等;可进行班级内推冰车接力赛、双人30米追逐赛等。这些游戏和比赛在加强技能展示的同时,还能提高学生的竞争意识,达到以赛代练的促进作用。另外,可引导学生按照规则和要求参与游戏和比赛,从而建立起规则意识。

(二) 冰雪类运动对塑造水平二学生健康行为的作用

冰雪类运动多在室外冰场、雪场开展,需要学生能适应低温,寒冷的学习环境,这可以有效提高学生的环境适应能力。同时,冰雪类运动易发生摔倒、撞伤、擦伤等各类事件,水平二学生刚刚接触冰雪类运动,安全运动意识有待提升。因此,在教学中教师应着重引导学生学会安全运动的常识。

(三) 冰雪类运动对培养水平二学生体育品德的作用

水平二学生刚刚接触冰雪运动,很容易出现身体重心控制不好就摔倒的现象,甚至产生畏难情绪,这时就需要教师和同伴的积极鼓励和帮助,鼓励学生不怕摔,可以通过小组间的比赛来缓解这种情绪,或利用冰车等辅助器材来帮助学生克服困难。

二、冰雪类运动对培养水平三学生核心素养的作用

(一) 冰雪类运动对提升水平三学生运动能力的作用

水平三教学内容的难度逐渐提升,如速度滑冰项目过渡到直道滑跑、弯道滑跑等基本动作技术和组合动作技术,能够进一步提高滑行能力。该阶段更加注重对冰雪项目的基本动作技术和组合动作技术的完整体验,如在单人或小组间 100 米和 200 米速滑竞赛中应用起跑、直道滑跑和摆臂动作组合,能够让学生体验到速度滑冰中短距离滑跑的蹬冰和滑行。

水平三阶段学生的体能进入专项体能发展阶段,为配合运动项目的要求,在一般体能基础上,需要考虑运动项目的体能要求。例如,速度滑冰项目可以通过不穿冰鞋的陆地横向跨跳练习,高山滑雪项目也可以通过负重雪上走跑交替练习提高肌肉力量。水平三冰雪类运动要求学生能够按照规则和要求参与所学冰雪项目的比赛,如可以运用直道滑跑动作技术进行班级内 100 米个人竞赛、小组接力赛等。此外,旱地冰雪项目也可开展越野滑轮竞速赛、旱地冰壶对抗赛等。在比赛过程中,可以引导学生应用技战术,学习规则,学会欣赏与评价,提高运动能力。

(二) 冰雪类运动对塑造水平三学生健康行为的作用

水平三学生具有一定冰雪类运动的基础,自主锻炼能力较强,部分学生在学练中想挑战更高的难度,但有时学生的意愿往往和能力并不成正比,在运动技术水平还没达到要求时盲目挑战容易导致伤害事故发生。因此,水平三阶段应加强运动安全意识的培养。此外,技能进阶阶段的学练难度不断提升,还可能会给学生带来挫折,这时教师要引导学生提高抗挫折的能力和调控情绪的能力。



(三) 冰雪类运动对培养水平三学生体育品德的作用

水平三阶段学生具有一定的冰雪运动基础,自主性强,团队合作的意识和能力也显著提升,因此,教师可以通过表扬、激励等形式来培养学生团结协作、敢于尝试、努力拼搏、勇往直前的精神。比如,同学在滑行中摔倒时能主动扶起,在比赛中对判罚结果有争议时,能做到遵守规则、尊重裁判、尊重对手等。

三、冰雪类运动对培养水平四学生核心素养的作用

(一) 冰雪类运动对提升水平四学生运动能力的作用

水平四阶段的学生冰雪运动能力显著提升,这时应更加注重冰雪类运动完整的体验,并

在比赛中灵活运用所学的基本动作技术、组合动作技术和完整技术。如：速度滑冰项目 500 米速滑、1 000 米速滑等长距离滑行等，都能够让学生体验完整的滑行；冰壶项目可开展完整的冰壶对抗赛。同时，为了满足学练运动项目的要求，学生需要具备充沛的体能。为了达到这一要求，需要在一般体能基础上重点发展肌肉力量、肌肉耐力和协调性，同时引导学生发展其他体能，从而促进学生体能全面协调发展。

此外，通过水平四阶段的学习，学生将对冰雪运动有更深、更全面的认识；能在比赛中合理运用规则，承担部分裁判工作。比如，在班级内开展的 500 米追逐、1 000 米速滑、混合接力等比赛中，可以担任起点裁判、终点裁判，冰壶对抗赛中可由学生担任裁判员、记分员等角色。通过对每学期教学比赛和正规赛事的观摩，学生能对高水平的冰雪运动项目比赛做出自己的分析与评价。

(二) 冰雪类运动对塑造水平四学生健康行为的作用

在水平四阶段，中长距离大运动量的冰雪运动项目学练或比赛，可以有效促进学生在比赛中调控情绪的能力、小组合作能力和团队精神的提升。同时，长时间穿着冰刀、雪鞋学生的体能消耗较大，更容易产生运动疲劳，这种情况下可以引导学生学会消除运动疲劳的方法。

(三) 冰雪类运动对培养水平四学生体育品德的作用

冰雪类运动项目的挑战性在水平四阶段的学生学练过程中更为显著。随着学生冰雪运动技能显著提升，学练更高难度的冰雪技能，参加更高难度、更长距离的比赛成为主要的内 容。这时，可以在比赛中着重培养学生的责任意识、规则意识、公平竞争意识等。

《课程标准(2022年版)》在冰雪类运动中例举了速度滑冰、高山滑雪和冰球三个项目,本章完整呈现了速度滑冰的三个水平的大单元教学计划,但因为篇幅限制,对高山滑雪和冰球的三个水平的大单元教学计划进行了适当压缩,体育教师可以参考速度滑冰,设计高山滑雪和冰球运动项目完整的三个水平的大单元教学计划。

第一节 水平二冰雪类运动大单元教学设计

一、水平二速度滑冰大单元教学设计

(一) 水平二速度滑冰大单元教学设计思路

水平二速度滑冰大单元教学设计以课程目标为导向,围绕体育学科核心素养确立本单元的学习目标。学习目标从运动能力、健康行为和体育品德三个维度设立,通过多样化的教学方法和教学组织来实施教学,培育学生体育学科核心素养。

1. 整合教学内容,依据速度滑冰特点开展教学

本单元教学设计将《课程标准(2022年版)》要求的六个方面的内容进行整合。首先,内容整合遵循从兴趣到体验的理念。初学阶段可以引导学生利用辅助器材学练动作技术,如利用冰滑车学习滑冰等。学生能比较熟练地进行独立运动后,可让其与同伴一起运动,以提升学生的运动能力和合作意识。其次,内容整合遵循先陆地后冰上、先原地后移动的原则。例如,学习速度滑冰时,先进行陆地的站立、行走、安全摔倒练习,再进行冰上的站立、行走、滑行练习。为保证学生的学习效果,依据速度滑冰类运动的特点,速度滑冰大单元的每次课安排两个课时,即每次开展80分钟的教学。

2. 创设真实教学情境,培育学生的体育学科核心素养

本单元教学设计通过创设问题情境、游戏情境和比赛情境,来培养学生合作学习和探究学习意识,提高学生对速度滑冰运动的兴趣。如面对学生的差异,不仅创设了丰富的活动情境,还通过简化规则和降低要求,来帮助学生学练,体验到乐趣和成功。

3. 聚焦“学、练、赛”一体化,提升学生学习的主动性和效果

单元教学设计遵循《课程标准(2022年版)》“教会、勤练、常赛”的要求,让学生通过基本技术学练、组合技术学练、展示与比赛、体能练习等环节,落实体育学科核心素养。根据速度滑冰运动项目的特点,每节课安排基本功的练习,为学好速度滑冰打下坚实的基础;通过结构化知识技能的学习,不断掌握运动技术;创设不同形式的展示与比赛,以赛代练,学以致用。

4. 现代信息技术赋能课堂教学

本单元教学设计非常重视在教学中使用现代信息技术。如:组织学生观看视频,可以让学生更直观地了解速度滑冰项目的起源与发展;借助现代化信息技术手段展示与模拟动作,可以提高学生对速度滑冰相关知识和所学运动技术结构的了解;组织学生通过观看速度滑冰的比赛,提升对速度滑冰运动的兴趣。

5. 每节课安排十分钟体能练习,提高学生的体能水平

体能练习能有效保障全课运动密度达到75%以上,平均心率在每分钟140—160次,从而有效提升体能水平。为引导学生全面提升学习效果,本单元还安排期中和期末两次单元测试,分别从速度滑冰技能和体质测试两方面来设计,水平二技能测试选取了1分钟冰上单腿支撑和30米内直道单腿支撑滑行,体质测试项目选取了50米跑。

速度滑冰项目具有一定的危险性,因此每节课都需要在充分热身后再进冰场,以保证学生的运动安全。同时教会学生在学练赛过程中如何保持安全运动间距,避免滑行中出现安全问题。

6. 突出学习评价的导向作用,提高学习有效性

为促进水平二阶段的学生速度滑冰运动学习效果的提升,观察和了解学生核心素养的达成情况,激励学生的自我发展,本单元教学设计倡导积极开展学习评价。本单元的学习评价整体上围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面展开。运动能力的评价包括速度滑冰的基本术语、运动价值的认知,安全摔倒与站立、直道侧蹬等单一动作技术和简单组合动作的掌握程度,在简化规则或降低要求的游戏比赛中的运用情况,以及体能状况等方面。健康行为的评价主要从是否积极适应冰场的寒冷环境、是否乐于参与速度滑冰运动、合作学练能力等方面进行评价。体育品德的评价主要从是否遵守冰场要求,是否不怕摔、敢挑战,安全滑行知识和技能等方面开展。根据水平二阶段学生的特点,评价应注重过程性评价与终结性评价相结合,可以采用观察评价、等级评价和口头评价等方式,客观评价学生的学习情况。

(二) 水平二速度滑冰大单元教学计划示例

表 3-1 水平二速度滑冰大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:掌握站立、行走、原地静蹲、单脚支撑、侧蹬收腿、重心移动、分并腿等基本运动技能,能做出葫芦滑、行进间双腿支撑、直道侧蹬等简单专项动作;能参与班级内简化规则、降低要求的游戏和比赛;体能水平有所提高;能说出 5 种以上与所学速度滑冰的相关动作术语和动作要求;每学期观看不少于 8 次速度滑冰比赛;知道速度滑冰运动的起源与发展、健身价值、安全行为守则等基础知识;50 米测试达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。</p> <p>2. 健康行为:掌握速度滑冰的安全常识,理解速度滑冰运动对健康的重要性,形成健康运动的意识与习惯;乐于参与速度滑冰项目,表现出稳定的情绪,能与同伴交流、协作完成活动;适应速度滑冰寒冰的环境。</p> <p>3. 体育品德:积极参与速度滑冰活动,在速度滑冰学练中不怕摔、敢挑战,能在学练过程中主动帮助同伴,能感受到速度滑冰运动的魅力,能按照规则和要求参与速度滑冰练习。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:在速度滑冰游戏中学习和体验冰上站立、行走、滑行、停止等基本动作和简单组合动作;说出速度滑冰运动项目的相关动作术语;知道速度滑冰运动的起源与发展、健身价值、安全行为守则等基础知识。</p> <p>2. 技战术运用:在冰上运动游戏中运用速度滑冰的基本动作和简单组合动作,如在竞速游戏中独立完成滑行动作等。</p> <p>3. 体能:重点发展学生的协调性和平衡能力等体能,如通过单脚支撑和燕式平衡练习发展肌肉力量和平衡能力,通过接力跑、30 米跑、跳绳运动练习等发展位移速度和协调性。</p> <p>4. 展示或比赛:在冰上运动游戏中敢于展示所学的速度滑冰运动技能,并参与小型冰上追逐赛和接力赛,如班级内推冰滑车接力赛、双人 30 米追逐赛等。</p> <p>5. 规则与裁判方法:知道速度滑冰游戏的基本规则和要求;能指出违反规则的行为,并尝试进行判罚。</p> <p>6. 观赏与评价:知道速度滑冰比赛的观看方式和途径,每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次速度滑冰比赛。</p>
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 在练习中不怕跌倒,积极克服学练和比赛时的恐惧心理。</p> <p>(2) 在学练中勇敢顽强,乐于参与行进间双腿支撑、直道侧蹬等练习,能适应教学环境的变化。</p> <p>(3) 在学练中,学生尽快适应寒冷环境。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>(1) 创设多种活动情境,激发学生参与滑冰运动的兴趣。</p> <p>(2) 利用辅助器材学练,帮助学生提高对冰的感受。</p> <p>(3) 加强组合体能练习,重点发展学生的协调性和平衡能力等。</p> <p>(4) 加强安全教育,培养学生安全运动的意识和行为。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 了解学生学习基础,合理分组学练。</p> <p>(2) 发挥体育小骨干的带动作用,让其组织学练及进行课外锻炼。</p> <p>(3) 关注薄弱学生,适当实施学生相互责任制,协助教师监督。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 讲解示范法、冰(雪)上陆地结合法、游戏法的有机结合。</p>

(续表)

	(2) 学练过程中评价方法的运用。 (3) 多媒体技术在速度滑冰教学中的灵活运用。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第一次课 (1—2课时)	1. 能复述出速度滑冰装备和冰刀的组成,知道如何做好防寒保暖及安全注意事项;学会独立穿冰鞋、系鞋带及陆地站立、踏步、行走与安全摔倒和站立的动作,在穿冰鞋且无人帮助条件下安全跌倒能自行站起2—4次以上;发展协调性、平衡性等体能。 2. 通过练习,能意识到滑行安全距离,了解如何选择安全的滑冰场所,明确滑冰过程中的安全事项。 3. 乐于参与速度滑冰运动,适应寒冷环境。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“四足赛跑”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解并领做。
		2. 基本部分	
		(1) 利用多媒体介绍速度滑冰的服装、冰刀的组成、冰鞋正确穿着方法和滑冰的安全事项。 (2) 介绍冰刀的平刃、内刃和外刃。 (3) 原地听口令进行“平刃、内刃、外刃”组合练习。 (4) 利用多媒体了解速度滑冰的文化、特点与价值。 (5) 学习陆地穿冰鞋、系鞋带,陆地站立、踏步、行走等动作及安全摔倒与站立技术。(穿冰鞋站立时,刀平刃立直) (6) 学习陆地站立、踏步动作,安全摔倒与站立技术动作。	教学组织:分组练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。
		(7) 做“安全摔倒与站立后踏步走”游戏。(陆地穿冰鞋,完成游戏)	教学组织:分组游戏。 教学方法:创设游戏情境,讲解游戏规则和方法。
		(8) 进行体能练习。 蹲起:20次×3组。 静蹲:30秒×3组。 原地高抬腿:20个×3组。 单腿支撑平衡:30秒×3组。	教学组织:散点状。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。
第二次课 (3—4课时)	1. 能做出冰上站立、踏步、行走,在穿冰鞋且无人帮助条件下安全跌	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“四足赛跑”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解并领做。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	倒能自行站起 3—5 次以上;发展协调性、平衡性等体能。 2. 乐于参与速度滑冰项目,适应寒冷环境。能与同伴交流学习感受,能在学练中与同伴保持安全距离。 3. 刚上冰面练习时,表现出积极尝试、不怕摔倒、敢于独立滑行的良好态度。	2. 基本部分	
		(1) 复习冰刀的平刃、内刃和外刃站立。 (2) 原地听口令进行“平刃+内刃+外刃”组合练习。 (3) 学习冰上站立、踏步、行走等动作与安全摔倒和站立动作。 (4) 进行推冰车滑行练习。	教学组织:分组练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。
		(5) 开展 30 米推冰车滑行比赛。	教学组织:分组游戏。 教学方法:创设游戏情境,讲解游戏。
		(6) 进行体能练习。 冰上静蹲:30 秒×3 组。 冰上蹲起:20 次×3 组。 冰上踏步:20 步×3 组。 冰上行走:20 步×3 组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。
第三次课 (5—6 课时)	1 能做出原地静蹲和单脚支撑技术动作,能独立完成 30 秒冰面稳定站立,提高身体姿态的控制能力;初步发展肌肉力量和平衡能力等体能。 2. 能与同伴积极沟通,能在冰上学练中与同伴保持安全距离。 3. 体验各种练习和游戏活动,感受滑冰带来的乐趣与成功的喜悦。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“你追我赶”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:集体讲解,教师领做。
		2. 基本部分	
		(1) 开展陆地学习。 ① 复习站立、踏步动作与安全摔倒和站立动作。 ② 学练原地静蹲和单脚支撑动作。 ③ 进行“左脚支撑 30 秒后右脚支撑 30 秒”组合练习。 (2) 开展冰上学习。 ① 复习站立、踏步动作与安全摔倒和站立动作。 ② 学练原地静蹲和单脚支撑动作。 ③ 进行“左脚支撑 30 秒后右脚支撑 30 秒”组合练习。 ④ 进行“快速踏步前行 6 步后接静蹲 3 秒”组合练习。	教学组织:集体练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(3) 做“我最棒”游戏。 (单脚支撑时间最长)	教学组织:集体游戏。 教学方法:创设游戏情境,讲解游戏。
		(4) 进行体能练习。 静蹲:30秒×3组。 燕式平衡:30秒×3组。 高抬腿:20次×3组。 静蹲:30秒×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。
第四次课 (7—8课时)	1. 能做出侧蹬收腿和重心移动技术动作,两脚稍比肩宽,能独立完成30秒移动15次重心练习,提高身体姿态的控制能力;进一步发展下肢力量、协调性和平衡能力。 2. 激发参与速度滑冰的热情和积极性,乐于参与各种练习和游戏。 3. 不怕摔倒,在学练中勇于挑战新的练习难度。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“四足赛跑”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解并领做。
		2. 基本部分	
		(1) 开展陆地学习。 ① 复习静蹲和单脚支撑动作。 ② 学练侧蹬收腿和重心移动动作。 (2) 开展冰上学习。 ① 复习静蹲和单脚支撑动作。 ② 学练侧蹬收腿和重心移动动作。(要求保持鼻、膝、脚尖三点一线) ③ 两脚固定在间隔50厘米的标志块之间进行左右重心移动练习。学练在静蹲基础上进行侧蹬收腿8次。	教学组织:分组练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。
		(3) 进行体能练习。 燕式平衡:30秒×3组。 十字象限跳:20次×3组。 静蹲:30秒×3组。 连续单脚跳:15个×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
3. 结束部分			
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第五次课 (9—10课时)	1. 能做出分并腿动作,并运用分并腿滑动完成10—15米的滑行,滑行中姿态稳定;发展学生的爆发力和平衡能力等体能;完成相应测试。 2. 能正确面对1分钟冰上单腿支撑测试和体质测试的结果,能较好地调控情绪;能与他人交流测试心得。 3. 敢挑战,不怕摔。分并腿滑行时要团结协作、互帮互助。	1. 开始与准备部分	
		(1) 课堂常规。 (2) 热身、专项准备活动。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解并领做。
		2. 基本部分	
		(1) 开展陆地学习。 ① 复习安全摔倒和站立与单脚支撑动作、重心移动动作。 ② 进行原地开合跳练习。 (要求膝关节与脚尖连线垂直于地面) (2) 开展冰上学习。 ① 复习安全摔倒和站立与单脚支撑动作。 ② 复习重心移动动作。 ③ 学练分并腿滑行动作。(练习时要求体验内、外刃变换) ④ 进行“分并腿滑行+安全摔倒和站立”组合练习。	教学组织:分组练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。
		(3) 测试。 ① 1分钟冰上单腿支撑测试。 ② 50米跑体能测试:测试结果须达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	教学组织:分组测试。 教学方法:教师讲解测试要求和规则。
		3. 结束部分	
第六次课 (11—12课时)	1. 能做出“葫芦滑”动作,并运用“葫芦滑”动作完成10—15米的滑行,滑行中姿态稳定;发展学生爆发力和平衡能力等体能。 2. 积极参与速度滑冰锻炼,并知道参与滑冰锻炼能对身体带来的益处。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“手脚并用”游戏。 (2) 做静力性拉伸操。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解并领做。
		2. 基本部分	
		(1) 复习重心移动动作和分并腿滑行动作。 (2) 学习“葫芦滑”动作。 (练习时要求体验内刃、外刃变换) (3) 进行“葫芦滑+安全摔倒和站立”组合练习。	教学组织:集体练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	3. 在“看谁滑得快”比赛中,能够按照要求和规则完成;练习摔倒过程中能表现出勇敢顽强的品质。	(4) 做“看谁滑得快”游戏。	教学组织:集体游戏。 教学方法:创设游戏情境,讲解游戏。	
		(5) 进行体能练习。 上坡跑:20米×3组。 起动与制动:20次×3组。 纵跳摸高:10次×3组。 跳绳:1分钟×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。	
		3. 结束部分		
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。	
第七次课 (13—14课时)	1. 能做出行进间双腿支撑动作,起速后,保持姿态稳定的情况下完成15—20米的滑行;发展学生爆发力和平衡能力等体能。 2. “葫芦滑”10米后接行进间双腿支撑组合练习时能保持安全距离;交流学习感受。 3. 在“看谁滑得远”游戏比赛中能遵守游戏规则,尊重裁判。	1. 开始与准备部分		
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解并领做。	
		2. 基本部分		
		(1) 复习分并腿动作和葫芦滑动作。 (2) 学练行进间双腿支撑动作。 (要求:平刃滑行,鼻、膝、脚尖成一线) (3) 进行“‘葫芦滑’10米后接行进间双腿支撑滑行10米再接单脚支撑滑行3秒”组合练习。	教学组织:分组练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。	
		(4) 做“看谁滑得远”游戏。	教学组织:分组游戏。 教学方法:创设游戏情境,讲解游戏规则与方法。	
		(5) 进行体能练习。 冰上静蹲:30秒×3组。 冰上高抬腿:20次×3组。 冰上原地重心移动练习:20次×3组。 冰上单腿支撑:30秒×3组。	教学组织:分组练习。 教学方法:教师巡回指导。	
3. 结束部分				
(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。			
第八次课 (15—16课时)	1. 能说出直道侧蹬动作要领,运用直道侧蹬动作向前滑行10—15米,提高滑行能力;发	1. 开始与准备部分		
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“追逐跑”游戏+徒手操。 (3) 观看教学视频。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解并领做。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	展平衡能力、上下肢协调性等体能。 2. 乐于参与速度滑冰的学习,同学摔倒后能主动帮助,在滑行中能与同伴保持安全运动间距。 3. 在20米直道侧蹬滑行比赛中树立遵守规则、尊重对手的意识,能公平竞争。	2. 基本部分	
		(1) 复习行进间双腿支撑动作。 (2) 学练直道侧蹬技术动作。 (要求鼻、膝、脚尖成一线,两脚平行) (3) 进行“起速后直道侧蹬10米后接分并腿滑行”组合动作技术练习。	教学组织:分组练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。
		(4) 开展20米直道侧蹬滑行比赛。	教学组织:分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和方法。
		(5) 进行体能练习。 踢毽子:30次×3组。 仰卧起坐:20次×3组。 立卧撑:10次×3组。 30米跑:2次×3组。	教学组织:散点状。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。
第九次课 (17—18课时)	1. 观看全国运动会、奥运会速度滑冰比赛,了解速度滑冰的规则及裁判方法;提高速度滑冰技术在比赛中的运用程度;通过复习分并腿和“葫芦滑”技术动作,为进一步学习滑行打好基础;完成考核内容。 2. 面对30米内直道单腿支撑滑行测试和体质测试的结果,能调整好心态,较好地控制情绪。 3. 按照测试规则与要求参与测评,表现出文明礼貌、乐于助人的行为。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 做热身操+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解并领做。
		2. 基本部分	
		(1) 利用多媒体观看速度滑冰比赛,了解规则与裁判方法。 (2) 复习分并腿动作和“葫芦滑”动作。 (3) 进行“助跑10米后接直道单腿支撑滑行”练习。	教学组织:分组练习。 教学方法:学生分四组进行测试。
		(4) 测试。 ① 30米内直道单腿支撑滑行测评。 ② 50米跑测试:测试结果须达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	教学组织:分组测试。 教学方法:教师讲解测试要求和规则。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 教师点评本课测试情况。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。

(续表)

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 直道单腿支撑滑行在 30 米内用时 9 秒以上,身体姿态基本正确,体能达标。 2. 50 米跑测试达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 能按要求参与速度滑冰的学练。 2. 能与同伴交流学习感受。 3. 能在滑冰学练中注意安全。 4. 出勤率 75%左右。 5. 能按要求准备防寒衣服。	能在滑冰过程中克服恐惧心理,勇敢尝试,努力做到教师提出的练习要求。
良好	1. 直道单腿支撑滑行在 30 米内用时 7—9 秒内,身体姿态正确,并能在测试结束后完全停止滑行,滑行姿态和制动技术正确。 2. 50 米跑测试达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 能在速度滑冰学练中注意安全。 2. 出勤率 85%左右。 3. 能按要求准备防寒衣服并自主穿着。 4. 能与同伴沟通、协作。	敢于面对滑冰中的摔倒,能克服自身问题,积极完成学练赛相关的要求。
优秀	1. 直道单腿支撑滑行在 30 米内用时 7 秒内,身体姿态正确,并能在测试结束后自主停止滑行;能在比赛中与团队合作,并担任比赛裁判;能自主坚持体能锻炼。 2. 50 米跑测试达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 非常喜欢参与速度滑冰的学练。 2. 主动准备防寒衣物。 3. 看到同伴的不足能指出并帮助改正,看到同伴做得好能及时给予称赞。 4. 课余时间能与同伴相约滑冰。 5. 能在滑冰学习中注意安全。 6. 出勤率约 100%。	能在别人摔倒无法站立时,主动帮助其站立,能积极参与小组合作,能正确面对比赛的输赢。
单元教学反思			
1. 优点 水平二速度滑冰大单元教学设计突出了冰上项目特点,考虑了学生的能力水平,以引导学生对滑冰产生浓厚兴趣为出发点,设计教学内容。 在教学过程中不仅渗透了速度滑冰的健身价值、安全常识等结构化的知识,而且还能让学生做出站立、行走、踏步、单脚支撑、重心移动、分并腿、“葫芦滑”、行进间双腿支撑、直道侧蹬等基本动作和组合动作等技能,在有效帮助学生学习速度滑冰技术的同时,让学生完整了解该运动项目。教师使用多种辅助器材,帮助学生消除了畏惧心理,使其逐步适应速度滑冰环境。体能练习体现了针对性、补偿性和多样性的原则。同时,教师还引导学生通过欣赏比赛等方式了解速度滑冰的有关知识,使其养成校内外主动参与速度滑冰锻炼的习惯。 2. 不足 因为室内冰场较大、班级人数较多,教学组织过程中要特别关注学生安全。分组学习中组长的能力未			

能得到很好的体现。所以,建议在分组前先优选体育组长并单独培训组长如何带领组员完成学习。本单元设计体能练习时以一般体能练习内容为主,专项体能练习内容为辅,在这方面还需进一步优化。

3. 改进

(1) 速度滑冰虽是以个人为主的运动项目,但也应注重练习中的合作、互助,以培养学生的团队精神和协作能力。

(2) 教学方式和教学组织形式可以更加丰富,可根据学生年龄特点和场地器材条件来选择教学方式和组织形式,以更好地为学生“乐学、善学”服务。

二、水平二高山滑雪大单元教学设计

(一) 水平二高山滑雪大单元教学设计思路

水平二阶段的学生刚刚接触高山滑雪项目,学生的基础和水平参差不齐。为帮助学生积极体验冰雪运动项目,感受冰雪运动的乐趣,本单元以体育学科的核心素养培育为目标,遵照《课程标准(2022年版)》中冰雪类运动水平二的学业要求,从运动能力、健康行为、体育品德三个维度构建单元学习目标,从水平二高山滑雪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、观赏与评价等六个方面构建单元内容。依据高山滑雪项目的特点,为保证学生的学习效果,高山滑雪大单元每次课将开展80分钟的教学。

1. 关注结构化知识技能的整合

高山滑雪水平二的大单元在内容设计上注重知识与技能的关联性和整合性,同时关注内容的递进性。整体遵循从兴趣到体验、从体验到提高、从技术到比赛、从观赏到评价的过程,逐步螺旋上升,帮助学生提高高山滑雪的技能。比如,技术教学遵循了“兴趣为先,安全为重,从易到难”的原则。滑雪技术学习之前先学习摔倒后的站立方法,帮助学生学会正确的摔倒,并能在摔倒中保护自己,以此帮助学生确立不怕摔、敢滑雪的信念。技术学练从V字形转向到犁式制动,再到犁式直滑降和犁式转弯等技术组合,一步步引导学生体验滑雪的乐趣。同时将了解魔毯的使用方法、雪具的选择与回收、雪场标识等这些知识融合在教学过程中,边学习边渗透。此外为了让学生更好地提高观赏与评价、规则与裁判方法方面的能力,从单元的第七次课开始让学生通过观看视频了解高山滑雪的赛事,并在教师引导下梳理赛事特点,体验简单的裁判角色。通过学滑雪、练滑雪、设计滑雪比赛、制订比赛规则、参与课堂滑雪比赛以及裁判等活动,帮助学生提升知识技能的运用能力。

2. 关注“学、练、赛”与体能发展

在大单元的教学过程中,遵循《课程标准(2022年版)》“教会、勤练、常赛”的要求,每节课为学生设计充分的学习、练习和比赛的内容,突出以赛代练、以赛促评,引导学生在比赛中运

用。同时,教学过程中多用游戏引导学生乐于参与高山滑雪,培养不怕摔、敢于尝试和挑战的精神,并引导学生在遇到问题时要与小伙伴交流,强化团队协作能力。此外,通过每节课安排多种形式的体能练习来强化身体素质。由于高山滑雪需要通过魔毯上到一定高度的雪道,每个小组的完成练习时间不同,因此体能练习在安排时可以按组完成,并不强求统一开始,统一结束。

3. 关注运动安全,合理安排分组学练

冰雪运动具有一定的危险性,因此每节课都需要在充分热身后再上雪道,以保证学生的运动安全。同时,在学练过程中多采用分组学习的形式,如单元设计中就多次强调要按组进行滑降,前边同学滑降成功或者到中间位置时后面同学再开始,从而避免滑行中的冲撞,教会学生如何保持安全运动间距。

4. 注重评价导向,促进素养发展

《课程标准(2022年版)》明确了学习评价的目的是学生学习行为的观察、诊断、反馈、引导和激励。为促进水平二学生高山滑雪运动项目的学习效果的提升,观察和了解学生核心素养的达成情况,针对学习问题及时提供指导和帮助,优化教学策略,激励学生的自我发展,本单元教学设计倡导积极开展学习评价。本单元的学习评价整体上围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面展开。运动能力的评价包括高山滑雪项目的动作要求和专业术语的认知,雪上站立、安全摔倒的方法,高山滑雪项目的基本动作和简单组合动作的掌握程度,及“滑行姿态赛”等简化规则的比赛中的运用情况,以及体能状况等方面。健康行为的评价主要从积极适应雪场的寒冷环境、乐于参与高山滑雪运动、积极与同伴交流等。体育品德主要从是否遵守雪场要求,是否不怕摔、敢挑战,安全滑行的知识和技能等方面开展。根据水平二阶段学生的特点,可以采用观察评价、等级评价和口头评价等方式,客观评价学生的学习情况。

(二) 水平二高山滑雪大单元教学计划示例

表 3-2 水平二高山滑雪大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none">1. 运动能力:通过水平二高山滑雪运动项目的学习,能说出 5 种以上所学高山滑雪技术的动作要求和专业术语,了解高山滑雪的项目规则;掌握雪上站立、安全摔倒的方法等基本动作和简单组合动作,并能运用到班内简化规则与要求的游戏与比赛中;平衡性、协调性、柔韧性、肌肉力量和位移速度等得到发展;每学期观看不少于 8 次的高山滑雪比赛。2. 健康行为:能积极参与滑雪学练,自行准备好御寒衣物和护具,遵守雪场要求;能在高山滑雪比赛或游戏中与同伴交流、协作完成活动,适应雪场寒冷的环境。3. 体育品德:在高山滑雪学练中不怕摔、敢挑战,能在学练过程中主动帮助同伴共同提高,感受高山滑雪运动的魅力。
------	--

(续表)

主要 教学 内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基础知识与基本技能:认识雪鞋、雪板、雪杖,学习滑行基本姿态、平地走滑、原地转向、犁式制动、安全摔倒、摔倒后站立等基本动作和简单组合动作。 2. 技战术运用:在雪上运动游戏中运用高山滑雪的基本动作和简单组合动作,如多人竞速接力、穿雪板队列队形变换等。 3. 体能:知道高山滑雪的体能简单练习方法,乐于参与体能游戏,如着雪鞋跑、穿雪鞋单脚支撑、雪板平地横移等专项体能游戏和弓箭步、高抬腿等一般体能游戏。 4. 展示或比赛:敢于展示所学的高山滑雪运动技能,并参与以个人或小组为单位的课堂比赛,如转弯障碍赛、队形变换赛等; 5. 规则与裁判方法:知道高山滑雪项目的基本规则和要求,能指出高山滑雪过程中的违反规则的行为;能为班内教学比赛制订简单的评价标准,并尝试对犯规动作作出判罚。 6. 观赏与评价:知道高山滑雪比赛的观看方式和途径,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次高山滑雪比赛。 		
教学 重难点	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生学习的重难点 <ol style="list-style-type: none"> (1) 在学练中不怕摔、不怕快,克服恐惧心理,适应寒冷环境。 (2) 在学练中勇敢挑战,乐于参与滑雪运动。 2. 教学内容的重难点 <ol style="list-style-type: none"> (1) 在学练过程中身体姿态的控制,双膝始终切实前顶雪鞋,身体放松。 (2) 根据速度、坡度调整重心。 (3) 犁式直滑降犁式板型的控制。 3. 教学组织的重难点 <ol style="list-style-type: none"> (1) 了解学生的学习基础,选择有一定高山滑雪基础的学生担任组长。 (2) 根据实际教学场地,合理进行个人学习、小组学习等教学组织形式的安排。 (3) 注重在教学组织中的有序学练,确保学生运动安全。 4. 教学方法的重难点 <ol style="list-style-type: none"> (1) 小组合作学习的开展,提问法的恰当应用。 (2) 比赛法和学练过程中评价方法的运用。 (3) 多媒体技术在高山滑雪教学中的灵活运用。 		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第一 次课 (1— 2课 时)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解雪具的正确穿脱方法与选择方法,学会如何安全摔倒与站立;在着雪鞋雪板且无人帮助条件下跌倒自行站起1—2次以上,能运用同时推进滑行技术在平缓雪面上滑行7—10米并运用犁式制动成功 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 开始与准备部分 <ol style="list-style-type: none"> (1) 课堂常规。 (2) 热身游戏:“网鱼”、拉伸和专项准备活动。 2. 基本部分 <ol style="list-style-type: none"> (1) 了解雪具的穿脱方法,雪杖的选择方法,帮学生查看雪杖是否适合身高。 (要求:雪杖高度可参考立柱后小臂与大臂夹角为90°) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 开始与准备部分 <ol style="list-style-type: none"> 教学组织:散点站立。 教学方法:教师讲解规则,巡回指导。 2. 基本部分 <ol style="list-style-type: none"> 教学组织:四列横队。 教学方法:问题导入,教师讲解并巡回指导,小组分组体验雪具。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	制动;发展协调性、平衡性等体能。 2. 乐于参与冰雪运动,学练兴趣高,在摔倒后情绪稳定,能适应寒冷的学习环境。 3. 不怕摔倒,敢于在雪面滑行,同学摔倒无法站立时,能积极帮助。	(2) 做“穿雪鞋行走比快”游戏。	教学组织:分组游戏。 教学方法:设置游戏情境,引导学生适应雪鞋,体验雪地行走的感受。
		(3) 学练安全摔倒和站立。	教学组织:雪地散点站立。 教学方法:设置摔倒情境,教师示范如何安全摔倒和摔倒后站立的方法,然后巡回指导、纠错。
		(4) 学练滑雪基本姿态和双雪板推进滑行、犁式制动技术动作。	教学组织:分组练习。 教学方法:教师讲解示范动作要领,然后巡回指导纠错。
		(5) 开展教学比赛:穿脱雪板追逐赛。	教学组织:分组比赛。 教学方法:教师讲解规则,并巡回指导评价。
		(6) 进行体能练习。 单脚支撑:20秒×3组。 左右侧弓步:15次×3组。 交替提膝击掌:15次×3组。 双人屈膝躲闪互推:1分钟×3次。	教学组织:分组练习。 教学方法:教师巡回指导。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松操和拉伸活动。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。
第二次课 (3—4课时)	1. 能说出V字形转向、平地侧向移动与犁式直滑降的动作要领,了解上下魔毯的技巧;能运用V字形转向成功转动180°—360°;运用犁式滑降在缓坡或初级雪道完成5次以上成功滑降;发展协调性、灵敏性和肌肉力量。	1. 开始与准备部分	
		(1) 课堂常规。 (2) 开展热身活动:“长江黄河”追逐跑、拉伸和专项准备活动。	教学组织:分组学练。 教学方法:教师讲解、巡回指导。
		2. 基本部分	
		(1) 复习同时推进滑行与犁式制动技术动作。 (2) 学练V字形转向、平地侧向移动、双板交替行走技术动作。 (3) 学练犁式直滑降技术动作。 (介绍雪板内刃使用方法与雪道安全滑行规则)	教学组织:分组练习。 教学方法:教师进行讲解示范,巡回指导并针对重心后移,板尾打开角度过小等问题进行纠错;引导学生互评身体姿态和重心情况。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	2. 乐于参与高山滑雪项目,适应寒冷环境,能与同伴交流学习感受,能在学练中与同学保持安全距离。 3. 能积极练习,勇于挑战,不怕摔。	(4) 进行“犁式直滑降+犁式制动”练习。	教学组织:分组竞赛,每组一排从初级雪道或缓坡顶端,向下滑行。 教学方法:提出重心前移、开板尾等规则,设置学练情境、赛评结合,并巡回指导。
		(5) 开展教学比赛:最佳滑行姿态赛。	
		(6) 进行体能练习。 屈膝侧向移动:10米×3组。 提膝转体:10个×3组。 单脚支撑:20秒×3组。 横握雪杖上举:15次×3组。	教学组织:分组练习。 教学方法:教师巡回指导并鼓励学生。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松操和肌肉拉伸活动。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。
第三次课 (5—6课时)	1. 能复述平行直滑降动作要领,能在一次滑降中完成2—3次平行直滑降与犁式制动转换,能运用侧向登坡移动技术完成2—4米左右的登坡移动;发展协调性、灵敏性。 2. 能积极参与滑降挑战,并能提醒同学重心向前;能看出同学的易犯错误,及时提醒并帮助同学改正。 3. 能勇敢挑战平行直滑降,不怕摔倒。	1. 开始与准备部分	
		(1) 课堂常规。 (2) 进行热身、专项准备活动。 (3) 复习犁式直滑降技术动作。	教学组织:分组学练。 教学方法:教师讲解,巡回指导。
		2. 基本部分	
		(1) 学练平行直滑降技术动作。 (2) 学练“平行直滑降+犁式制动”。 (3) 学练侧向登坡技术动作。 (强化山上板立外刃,山下板立内刃,刻住雪面,雪杖插与体侧较远处,上体向山上一侧略倾斜)	教学组织:分组学练,每组一列纵队每次2人同时向下滑行,待前面人滑行至雪道中段后,方可依次向下滑行。 教学方法:教师讲解示范并巡回指导、纠错并引导学生互评滑降的动作姿态。
		(4) 开展滑降挑战赛:自定规则完成2—3次滑降与制动转换。	教学组织:分组竞赛,两组一排站在初级雪道或缓坡顶端,向下滑行。 教学方法:设置学练情境、赛评结合、分组互评,教师巡回指导。
	(5) 进行体能练习。 着雪鞋双人推拉:30秒×3组。 横握雪杖蹲起:15个×3组。 单脚支撑:20秒×3组。 提膝转体击掌:15次×3组。	教学组织:分组练习。 教学方法:教师巡回指导纠错。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 做放松操和进行肌肉拉伸活动。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。
第四次课 (7—8课时)	1. 能说出犁式转弯的动作要领,用转弯控制速度,并能在初级雪道上连续做出2—3次犁式转弯,且保持犁式板型;发展协调性、灵敏性和肌肉力量。 2. 能积极参与高山滑雪项目的学练,遇到学习困难能主动寻求同伴和老师的帮助,在滑行中能与同伴保持安全距离。 3. 能遵守滑行要求,勇于挑战转弯动作,并与同伴交流感受。	1. 开始与准备部分	
		(1) 课堂常规。 (2) 开展热身活动:游戏“长江黄河”、专项拉伸活动。	教学组织:分组学练,教师巡回指导。 教学方法:教师讲解游戏规则,巡回指导。
		2. 基本部分	
		(1) 复习“平行直滑降+犁式制动”。 (2) 学练犁式转弯技术动作。 (3) 进行“犁式转弯+抬内侧雪板”练习。 (4) 进行“犁式直滑降+犁式转弯”练习。 (强化速度控制和转弯板型。)	教学组织:分组练习,每次2—3人同时向下滑行,待前面人完全停止后,后面的同学跟进练习。 教学方法:设置学练情境,激发学生兴趣。教师讲解、示范、纠错指导;学生小组合作练习,通过辅助练习强化山下脚承重。
		(5) 开展滑降转弯技巧赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:在初级雪道设置2—3个转弯标志点(插小红旗),组内成员成功完成转弯的次数之和最多且转弯姿态正确的组获胜。
		(6) 进行体能练习。 单脚支撑:20秒×3组。 提膝转体:15次×3组。 原地蹲起:10次×3组。 双人原地躲闪互推:1分钟×3组。	教学组织:分组练习。 教学方法:教师巡回指导纠错。
		3. 结束部分	
		(1) 开展放松活动。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言提示。
第五至第九次课(9—18课时)

(续表)

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 能运用平行直滑降或犁式直滑降技术完成雪上接力赛,身体姿态基本正确,体能达标。 2. 50米跑体能测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 能按要求参与高山滑雪的学习。 2. 能按要求准备防寒衣服。 3. 能与同伴交流学习感受。 4. 能在滑雪学习中注意安全。 5. 出勤率75%左右。	能在滑雪过程中克服恐惧心理,勇敢尝试,努力做到教师提出的练习要求。
良好	1. 能运用平行直滑降或犁式直滑降技术成功完成雪上接力赛,并能在滑降过程中用犁式制动技术成功制动,滑行姿态和制动技术正确。 2. 50米跑体能测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 能积极参与高山滑雪的学习。 2. 主动准备防寒衣物。 3. 能主动与同伴沟通学习感受。 4. 在滑雪过程中能主动提醒同伴注意安全。 5. 出勤率85%左右。	敢于面对滑雪中的摔倒,能克服自身问题,积极完成学练要求。
优秀	1. 能运用犁式直滑降成功完成雪上接力赛,滑行姿态和制动技术正确,能在比赛中与团队合作,并担任比赛小裁判,能自主坚持体能锻炼。 2. 50米跑体能测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 非常喜欢参与高山滑雪的学习。 2. 主动准备防寒衣物。 3. 看到同伴的不足能指出并帮助改正。 4. 看到同伴做得好能及时给予称赞。 5. 假日能与同伴相约滑雪。 6. 能在滑雪学习中注意安全。 7. 出勤率约100%。	能在别人摔倒无法站立时,主动帮助其站立,能正确面对比赛的输赢,能进行团队协作。
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>本单元教学突出了知识技能的结构化,围绕高山滑雪的基本知识、基本技术和技术组合展开教学。在学习过程中渗透了高山滑雪项目的项目文化、比赛规则、赛事裁判、比赛欣赏等结构化的知识和技能,能有效帮助学生在了解高山滑雪技术的同时了解该项目的整体。教学过程中突出“教会、勤练、常赛”的理念,通过降低规则、降低难度的比赛,引导学生将所学高山滑雪的基本动作运用到比赛中,引导学生“敢滑、会滑”。同时借助每节课的体能练习,有效锻炼学生的协调性、灵敏性、平衡能力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 不足</p> <p>高山滑雪均在雪场开展教学,场地较大,且需要借助魔毯,因此练习的密度会比较低。同时水平二学生的学习能力、组织能力还有待提高,教师采取分组教学的形式可能出现未能及时关注每一个学生的情况。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 在分组前先了解学生的学习基础,可选择有滑雪经验的学生担任组长;课前单独培训组长如何带领组员完成学习,培养真正能协助教师、帮助同学的小骨干。</p> <p>(2) 增加教师或减少练习班人数,从而缩小师生比。</p>			

三、水平二冰球大单元教学设计

(一) 水平二冰球大单元教学设计思路

本单元围绕体育学科的核心素养,结合《课程标准(2022年版)》中冰雪类运动水平二的学业要求来构建单元目标。依照水平二的目标要求,从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、观赏与评价等六个方面来构建单元内容。为保证学生的学习效果,依据冰球运动的特点,冰球运动大单元每次课将开展80分钟的教学。

1. 循序渐进开展冰球结构化知识技能学习

单元设计过程中,注重知识与技能的关联性和整合性,将课标要求的六个方面内容进行整合设计,整体上内容设计遵循从兴趣到体验、从体验到提高、从技术到比赛、从观赏到评价的过程,逐步螺旋上升,帮助学生提高冰球运动能力。水平二是学生刚刚接触冰球项目的初始阶段,因此本单元从滑行技术的教学和提升开始,逐步增加冰球中的刹车、转弯、控球和射门技术,通过逐步递进的学习过程,引导学生从掌握基础滑行技术到掌握冰球项目的简单技术,并通过每节课简化规则、降低要求的游戏,引导学生将所学技术进行应用,一步步引导学生从不会滑到会滑、会控球、会打冰球比赛、会欣赏比赛。

2. 注重“学、练、赛”和体能同步发展

在大单元的教学过程中,突出冰雪项目的育人特征。根据水平二阶段学生的身心发展规律、学习需求、实际能力,注重运动的结构化、情境化、兴趣化,让学生在学中玩、玩中学,引导学生不怕摔,敢挑战,将体育学科核心素养的落实融入单元教学过程中。遵循《课程标准(2022年版)》“教会、勤练、常赛”的要求,每节课为学生设计降低规则、降低难度的小场地冰球竞赛,突出以赛代练,打造冰球学练的真实运动情境,引导学生将所学的知识、技能运用到比赛中。此外,每节课还安排多种形式的体能练习,旨在强化身体素质的锻炼和提升。在教学中将冰球技能、体能和健康安全知识等有机融合,促进学生运动能力的提升,养成终身锻炼的习惯。

3. 关注冰球学习评价,促素养提升

为促进冰球运动项目的学习效果,有效发挥评价的观察、诊断、反馈、引导和激励的作用,根据水平二学生的学习基础,本单元的学习评价从水平二冰雪运动项目的学业要求出发,从运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行。运动能力的评价包括冰球项目的滑行、控球能力,以及体能状况等方面。健康行为的评价主要包括对寒冷环境的适应,对冰球运动安全的注重等。体育品德的评价主要包括是否不怕摔、敢于争抢挑战,是否学会合作等方面。在评价方面,应将过程性评价与终结性评价、教师评价与学生互评、自评相结合,注重信息化手段的使用,更加客观地分析学生的冰球运动项目的学习情况。

综上所述,本单元是从“学、练、赛、评”一体化设计的角度来构建冰球学习的基础性大单元的。

(二) 水平二冰球大单元教学计划示例

表 3-3 水平二冰球大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:通过水平二冰球项目的学习,掌握冰球控球、传球、射门等基本动作和简单组合动作,并能运用于班内简化规则和降低要求的冰球游戏或比赛中;灵敏性、协调性、肌肉力量等得到发展和促进;能说出冰球项目的基本术语;每学期观看不少于 8 次的冰球比赛。</p> <p>2. 健康行为:能积极参与冰球学习,自行准备冰球装备与护具,在学练过程中能与同伴交流、协作;能适应寒冷的冰场环境,在学练中注意自身与同伴的运动安全。</p> <p>3. 体育品德:在冰球学习过程中,不怕摔、不怕冷,勇于挑战有难度的学练内容,能感受到冰球运动的魅力。</p>		
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:了解冰球项目的理论知识(冰球运动的装备、场地、术语等);知晓冰球运动的安全知识;学练冰球滑行、控球、运球、射门等基本动作和简单组合动作。</p> <p>2. 技战术运用:在冰球游戏或比赛中运用冰球项目的基本动作和简单组合动作,如小场地组间冰球赛等。</p> <p>3. 体能:知道冰球项目体能的简单学练方法,如滑跳、控球等专项体能练习方法,开合跳、冲刺跑等一般体能练习方法。</p> <p>4. 展示或比赛:敢于在教学和比赛中展示所学的冰球技术,以个人或小组形式进行课堂比赛,如三对三冰球小场地对抗赛、传接球射门赛等降低难度、降低规则的小型竞赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:知道冰球项目的基本规则和要求,能指出违反规则的行为并尝试判罚。</p> <p>6. 观赏与评价:知道冰球比赛的观看方式和途径,每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次冰球比赛。</p>		
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 尽快适应冰场的寒冷环境。</p> <p>(2) 不怕摔,积极克服恐惧心理,乐于参与冰球运动。</p> <p>(3) 与同学主动沟通学习感受。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>(1) 学习如何穿着冰球护具,了解冰球项目的安全运动常识。</p> <p>(2) 滑行中的充分侧蹬、回收、移动重心、摆臂、控球、传接球及射门技术。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 根据冰场场地情况,合理采取分组学习、个人学习、小组学习等教学组织形式。</p> <p>(2) 注重在教学组织中的有序学练,确保学生运动安全。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 有效运用提问法、观察法,引导学生主动观察、思考。</p> <p>(2) 小组合作学习和比赛法的有效实施。</p> <p>(3) 多媒体技术在冰球教学中的灵活运用。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第一次课 (1—2 课时)	1. 认识冰球项目的服装和护具,知道护具的穿戴方法;掌握冰上的基本站立姿势、踏步和冰上行走的方法,	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“一起向未来”热身操。 (2) 进行专项准备活动,拉伸韧带。	教学组织:分组学练。 教学方法:教师讲解,巡回指导;学生集体练习。
		2. 基本部分	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	<p>并能在冰上完成 5 米以上的踏步行走;学会冰上安全摔倒与站起正确方法;发展平衡性、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 激发参与冰球项目的情感和积极性,乐于参与冰上体验,能够与教师、同伴交流沟通。</p> <p>3. 在冰上行走时,积极克服恐惧心理,表现出不怕摔、勇于挑战自我的良好品质。</p>	<p>(1) 认识冰球的服装与护具,了解冰球运动中的安全与注意事项。</p> <p>(2) 学习穿着冰刀与护具。</p> <p>(3) 进行冰上原地站立蹲起练习。</p> <p>(4) 学练原地踏步转圈、踏步前行。</p> <p>(5) 学练冰上安全摔倒与站起。</p>	<p>教学组织:四列横队、密集队形,分组练习。</p> <p>教学方法:教师讲解、巡回指导;学生进行合作学习、小组交流、展示学练成果;教师总结。</p>	
		<p>(6) 做“比比谁最稳”游戏。 (规则:冰上踏步到标志线后行走,再到对面终点后与同伴接力)</p>	<p>教学组织:分组游戏。</p> <p>教学方法:组织竞赛,巡回指导、及时评价。</p>	
		<p>(7) 进行体能练习。 冰上高抬腿:20 次×3 组。 冰上静蹲:60 秒×3 组。 冰上原地深蹲:15 次×3 组。 敏捷梯多种协调性练习×3 组。</p>	<p>教学组织:分组练习。</p> <p>教学方法:巡回指导、纠错。</p>	
		3. 结束部分		
		<p>(1) 做“虫儿飞”放松操。</p> <p>(2) 小结、讲评。</p>	<p>教学组织:四列横队、体操队形。</p> <p>教学方法:教师领做,语言提示。</p>	
第二次课 (3—4 课时)	<p>1. 能复述出 T 字蹬冰的动作要领,并能运用 T 字蹬冰技术完成 10 米以上的滑行;认识冰刀的内刃、外刃和正刃;发展协调性、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 能积极参与滑行展示和比赛,主动与同学交流学习感受。</p> <p>3. 敢于独立滑行,积极尝试,不怕摔倒。</p>	1. 开始与准备部分		
		<p>(1) 做热身游戏“网鱼”。</p> <p>(2) 进行侧收、侧蹬、神经激活练习。</p> <p>(3) 拉伸韧带,穿着护具。</p>	<p>教学组织:分组学练。</p> <p>教学方法:教师讲解,巡回指导;集体练习。</p>	
		2. 基本部分		
		<p>(1) 复习冰上踏步、行走动作。</p> <p>(2) 学习 T 字蹬冰技术动作。 (提示:蹬冰前快速把后脚收回 T 字位)</p> <p>(3) 进行 T 字蹬冰滑行练习。</p> <p>(4) 进行“踏步+冰上行走+T 字蹬冰滑行”组合动作技术练习。</p>	<p>教学组织:八路纵队,分组练习。</p> <p>教学方法:教师讲解、示范;学生合作练习,从 T 字蹬冰站立姿势,到慢速的蹬冰滑行,再到快速滑行,逐步递进。</p>	
		<p>(5) 开展滑行接力赛。 (规则:完成 15 米的滑行,速度最快的小组获胜;前边的同学触碰界墙,后边同学才能开始)</p>	<p>教学组织:分组竞赛。</p> <p>教学方法:提出规则,组织竞赛,巡回指导,及时评价。</p>	
<p>(6) 进行体能练习。 悬垂 20 秒×3 组。 “猩猩走”接力×3 组。 陆地侧蹬练习:60 秒×3 组。 单腿支撑练习左右腿各 30 秒×3 组。</p>	<p>教学组织:分组练习。</p> <p>教学方法:教师领做,巡回指导。</p>			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 做拉伸放松操。 (2) 小结、讲评。	教学组织: 四列横队、体操队形。 教学方法: 教师领做, 语言提示, 总结。
第三次课 (5—6课时)	1. 能说出正滑技术动作和犁式急停的动作要领, 能运用正滑技术完成 10 米以上距离的滑行并成功制动; 发展协调性、灵敏性、肌肉耐力等体能。 2. 能积极参与正滑接力赛, 在学习、讨论中积极与他人交流、合作, 并能主动提示同学动作要领。 3. 体验冰上练习和游戏带来的乐趣, 表现出团结合作、积极进取、不怕困难的精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“你说我做”游戏。 (规则: 跟着音乐节奏, 一起踏步, 哨音响后听同伴指令摆出不同动作) (2) 做关节活动操, 进行冰上踏步练习。	教学组织: 分组学练。 教学方法: 教师讲解, 巡回指导。
		2. 基本部分	
		(1) 复习摔倒、站立动作。 (2) 进行基本站姿与 T 字蹬冰练习。 (3) 学练直线正滑。 (4) 学练犁式制动技术动作。 (5) 进行“直线正滑+犁式制动”练习。	教学组织: 八路纵队, 分组练习。 教学方法: 设置情境; 教师讲解、示范、指导、纠错; 学生以小组为单位进行合作练习; 教师提示要点, 引导学生互相评价。
		(6) 开展滑行接力赛。 (规则: 运用直线正滑完成 10 米以上距离的滑行接力; 前边的同学触碰界墙后, 下一名同学才能开始; 速度最快的小组获胜)	教学组织: 分组竞赛。 教学方法: 提出规则, 组织竞赛, 巡回指导、评价, 有效激励。
		(7) 进行体能练习。 冰上蹲起: 20 次×3 组。 冰上往返滑: 20 米×3 组。 冰上高抬腿走: 10 米×3 组。 冰上单腿支撑: 30 米×3 组。	教学组织: 分组学习。 教学方法: 教师领做, 巡回指导。
		3. 结束部分	
		(1) 做“虫儿飞”放松操。 (2) 小结、讲评。	教学组织: 四列横队、体操队形。 教学方法: 教师领做, 语言提示, 总结。
第四至第六次课(7—12课时)

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第七次课 (13—14课时)	1. 掌握基本控球姿势,能说出原地左右拨球和原地正拍传球、接球技术的动作要领;能在1分钟内完成20次以上的拨球,能将控球、传接球技术应用到比赛中;发展位移速度、协调性、灵敏性和下肢肌肉力量等。 2. 能积极参与冰球项目的学习,能与同伴配合完成学练;能正确面对输赢,具有良好的学练心态。 3. 能不断克服控球练习中的困难,勇于挑战自我。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“你追我赶”游戏。 (规则:学生拉开距离站立,听到教师口令后追赶前边的同学;要求保持安全距离) (2) 做拉伸操。	教学组织:分组学练。 教学方法:教师讲解,巡回指导。
		2. 基本部分	
		(1) 复习正滑与急转弯动作。 (2) 学练原地左右拨球技术动作。 (3) 学练原地正拍传球、接球技术动作。	教学组织:四列横队,分组练习。 教学方法:教师讲解,示范,巡回指导;设定练习目标,开展学习评价;从无球到有球,练习手段层层递进。 分组游戏,强化遵守规则。
		(4) 开展传接球射门赛。 (5) 进行体能练习。 小跨栏架吸腿跳:20个×3组。 冲刺跑:50米×3组。 开合跳:30个×3组。 敏捷梯多种协调性练习×3组。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:提出规则;组织竞赛;巡回指导;明确评价标准和观察点,采取教师评价、生生互评、组间互评的方式。 教学组织:分组练习。 教学方法:设置运动情境;师生同做,提升锻炼热情。
3. 结束部分		(1) 跳“小白船”放松舞蹈。 (2) 小结、总评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师巡回指导。
第八至第九次课 (15—18课时)

(续表)

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 能够掌握冰球正滑、倒滑、拨球、挑射等动作技术并能在比赛中运用;能说出三个以上的冰球项目动作术语;观看冰球比赛。 2. 50米跑测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 能按要求参加冰球项目的学习。 2. 在学练中能较好地与同伴交流学习感受。	1. 能够在比赛中遵守规则。 2. 在教师的鼓励下能够面对困难和克服困难。 3. 具有爱护冰鞋和护具的意识。
良好	1. 能够运用冰球滑行、急转、控球、射门等动作技术和组合动作技术进行冰球比赛;能说出四个以上的冰球项目动作术语;能主动观看冰球比赛。 2. 50米跑测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 能积极主动地参加冰球项目的学习。 2. 在学练中能主动与同伴交流,具有交往能力与合作精神。 3. 比赛中能正确面对成功和失败,情绪稳定。	1. 能够在比赛中遵守规则。 2. 在学练和比赛中不怕摔,能够克服困难,坚持到底。 3. 比赛中具有文明礼貌行为。 4. 能爱护冰鞋和护具。
优秀	1. 能够熟练运用冰球滑行、急转、传接球、射门等动作技术和组合动作技术进行冰球比赛;能说出五个以上的冰球项目动作术语;能主动观看冰球比赛。 2. 50米跑测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 乐于参加冰球项目的学习,学练兴趣高、自信心强。 2. 能主动与同伴相约进行冰球学练,能主动提示同学安全事项。 3. 在对抗练习和比赛中能力强,能够调控自己的情绪。	1. 能够在比赛中主动遵守规则,敢于竞争,勇于拼搏。 2. 比赛中不怕失败,能做到胜不骄败不馁。 3. 能主动整理冰鞋和护具。
单元教学反思			
1. 优点 本单元设计关注结构化的知识技能。从正滑、倒滑、急停、急转再到冰球的控球、传接球和射门,逐步提高学生的冰球运动能力。同时,引导学生了解冰球项目的起源与发展,认识冰球服装和护具,知道冰球项目的价值与护具的穿戴方法等。此外,在每节课还安排了多种方式的体能练习,帮助学生提高体能水平。 2. 不足 水平二阶段的学生刚刚接触冰球项目,滑行基础各异,因班级人数较多,在只有1名教师教学的情况下,很有可能不能顾及所有学生。此外,水平二阶段学生的学习能力、组织能力还有待提高,分组学习中组长作用的发挥还需要教师的积极引导。			

3. 改进

- (1) 在分组前应先优选小组长并单独培训小组长如何带领组员完成学习。
- (2) 增加 1 名助教,提高课堂教学效果。
- (3) 通过布置作业的形式引导学生在家多进行冰球控球能力方面的陆地练习,进一步提高学生的冰球运动技能。

第二节 水平三冰雪类运动大单元教学设计

一、水平三速度滑冰大单元教学设计

(一) 水平三速度滑冰大单元教学设计思路

1. 从核心素养出发构建结构化单元学习内容

本单元教学设计围绕体育学科的核心素养进行构建,单元目标从运动能力、健康行为、体育品德三个维度设定。为达到本单元的学习目标,本单元教学设计依照《课程标准(2022年版)》中速度滑冰项目水平三的目标要求,从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、观赏与评价等六个方面构建单元内容。为保证学生的学习效果,依据速度滑冰项目的特点,速度滑冰大单元教学设计将《课程标准(2022年版)》要求的六个方面的内容进行整合,整体遵循从兴趣到体验、由易到难、由简单到复杂、由基本动作技术到组合动作技术、由慢速到快速的过程,引导学生先学练所学的动作技术,然后逐步提高学练难度,以增强学生的自信心,体验到滑冰运动带来的乐趣,同时培养学生的团队精神和竞争意识。

2. 创设多种运动情境,引导学生运用所学知识和技能

单元教学设计过程中创设了基本动作技术学练、组合技术学练和教学比赛多种真实的运动情境,引导学生运用基本动作,发展速度滑冰的运动能力。比如,侧蹬后引收腿、单腿蹬起惯性滑行、完整直线滑跑三个滑行练习,为学生打造了不同梯度的练习内容。此外,教学多为教师依据学生学练水平自定规则的比赛,这种简化规则和降低要求的比赛更适合水平三阶段学生的学习。

3. 打造多维评价,促进素养发展

为促进水平三阶段学生学习速度滑冰运动项目的效果的提升,观察和了解学生核心素养的达成情况,激励学生的自我发展,本单元教学设计倡导积极开展学习评价。评价整体上围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面展开。运动能力的评价主要从速度滑冰项目相

关器材的使用和保护方法、比赛基本规则的认知,直道滑跑、弯道滑跑技术动作和组合技术动作的掌握程度,以及体能状况等方面来进行。健康行为的评价主要包括是否主动参与校外的体育锻炼、抗挫折的能力、调控情绪的能力和适应自然环境的能力等方面。体育品德的评价主要从在体育活动中是否能迎难而上、是否遵守规则、是否尊重裁判、是否能接受比赛结果等方面开展。根据水平三阶段学生的特点,在评价方法方面,应将过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价相结合,客观评价学生的学习情况。

(二) 水平三速度滑冰大单元教学计划示例

表 3-4 水平三速度滑冰大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动能力:了解速度滑冰的相关知识与文化以及损伤处理方法,能说出完整速度滑冰的动作结构;掌握速度滑冰的直道滑跑模仿、侧蹬、后引、收腿、“犁状”停止法、单腿蹲起惯性滑行、直道滑跑、台阶弯道练习、弯道扶墙压步、陆地弯道牵引走等主要基本动作和简单组合动作;参加班级的速度滑冰运动,能对常见犯规动作进行判断与判罚,具备速度滑冰赛事的欣赏与简要评价能力;每学期观看不少于 8 次速度滑冰比赛,了解速度滑冰比赛的基本规则,培养技战术意识;通过各种体能练习发展速度滑冰的一般体能和专项体能,重点发展协调性、肌肉力及肌肉耐力等体能,引导学生发展其他体能;跳绳 1 分钟达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。 2. 健康行为:在速度滑冰的学练和比赛情境中有较强的心理调节能力和适应环境变化的能力,表现出一定的合作能力与竞争意识;面对挫折和失败,能保持良好的心态;通过速度滑冰的学习,懂得滑冰是高危险性体育项目,并在学练中熟知安全常识;理解速度滑冰对健康的重要性,形成健康运动的意识与习惯;能在课后主动约同伴一起滑冰,遇到突发运动损伤时能运用简单的方法处理。 3. 体育品德:在具有挑战性的滑冰比赛活动中,表现出迎难而上的良好品质和抗挫折的能力;通过冰上组合动作和竞赛练习,感受速度滑冰的运动魅力,提升同伴之间的友谊。
主要教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基础知识与基本技能:学练直道单腿蹬起惯性滑进、直道滑行摆臂动作、弯道台阶跳、弯道扶墙压步等基本动作技术和组合动作技术;掌握滑冰场规则及速度滑冰安全常识,了解常见速度滑冰运动损伤的处理方法及比赛的规则与裁判方法。 2. 技战术运用:在班级教学比赛中运用所学的直道滑跑基本动作技术和组合动作技术完成个人竞速赛、小组接力赛等。 3. 体能:在重点发展协调性、肌肉力量及肌肉耐力等体能的基础上,引导学生发展其他体能,如坐位体前屈、接力跑、蛙跳等一般体能,冰上手脚配合的滑行等专项体能。 4. 展示或比赛:以个人或小组形式参加课堂比赛,如迎面接力赛、100 米滑行竞赛等;在比赛中做出正确、规范的动作,表现出速度滑冰比赛的基本礼仪。 5. 规则与裁判方法:根据每节课所学技术制订相应的教学比赛规则,并明晰裁判方法;观看速度滑冰的正规比赛,尝试执裁。 6. 观赏与评价:学习如何观赏速度滑冰比赛,教学比赛中能够评价动作的规范性、连贯性,以及重心的控制、身体姿态和空间感等;每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次速度滑冰比赛,并能对这些比赛进行简要评价。

(续表)

教学重难点	1. 学生学习的重难点 (1) 关心同伴,能够和同伴团结合作、相互保护与帮助,能调控情绪,表现出沟通能力与合作精神。 (2) 具有自主探究能力,敢于尝试,善于观察他人,学练中主动思考,能够分析问题和解决问题。	
	2. 教学内容的重难点 (1) 创设多种活动情境,激发学生参与速度滑冰项目的兴趣。 (2) 利用辅助器材学练,帮助学生提高直道与弯道滑行的感受。 (3) 加强组合体能练习,重点发展协调性、肌肉力量及肌肉耐力等体能,引导学生发展其他体能。 (4) 加强安全教育,培养学生安全运动的意识和适应环境的能力。	
第一次课(1—2课时)	3. 教学组织的重难点 (1) 根据实际教学需求、场地的特点,合理采用集体、分组、个人学练等多种教学组织形式。 (2) 注重在教学组织中确保学生安全,有序进行学练。	
	4. 教学方法的重难点 (1) 讲解示范法、冰(雪)上陆地结合法、游戏法的有机结合。 (2) 学练过程中评价方法的运用。 (3) 多媒体技术在速度滑冰教学中的灵活运用。	
	1. 开始与准备部分	
	(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“欢乐蹦蹦跳”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解并领做。
	2. 基本部分	
	(1) 介绍室内速度滑冰比赛的基本规则与练习中的安全常识。 (2) 介绍速度滑冰运动的安全知识。 (3) 陆地复习单蹬双滑、左右重心移动动作。 (4) 进行“静蹲 20 秒后接侧蹬收腿各 10 次和单脚支撑”组合练习。 (5) 50 米滑行×5 组。	教学组织:分组练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。
	(6) 进行体能练习。 高抬腿:20 次×3 组。 左右交叉跳:20 次×3 组。 燕式平衡:1 分钟×3 组。 台阶跳:10 米×3 组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
	3. 结束部分	
(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第二次课 (3—4课时)	1. 掌握侧蹬、后引、收腿技术,增强速度滑冰的基本能力;发展学生的协调性和平衡能力等体能。 2. 能积极参与到体能学练中,能在课堂内外加强体育锻炼。 3. 陆地学习技术时,能迎难而上,体质透支时表现出不放弃的良好意志品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:进行“反口令”练习+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解并领做。
		2. 基本部分	
		(1) 学习陆地模仿侧蹬、后引、收腿技术。 (2) 进行陆地模仿“侧蹬收腿接后引收腿”组合练习。 (3) 学习冰上侧蹬、后引、收腿技术。 (4) 进行“原地横向重心移动8次后接6次侧蹬、后引、收腿”组合练习。	教学组织:分组练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。
		(5) 进行体能练习。 变向跑接力:20米×3组。 仰卧起坐:30个×3组。 小步跑:20次×3组。 屈腿走:10米×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
	(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。	
第三次课 (5—6课时)	1. 掌握“犁状”停止法动作,并能在30米滑行中完成一次成功制动;发展协调性、灵敏性、肌肉力量等体能。 2. 能把冰上安全跌倒的知识运用于日常生活中。 3. 遵守迎面接力赛的基本规则,尊重对手,表现出迎难而上、不怕摔倒的精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“校园定向跑”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解并领做。
		2. 基本部分	
		(1) 陆地模仿直道滑跑、背手自由滑行姿势和滑跳技术。 (2) 学练“犁状”停止法技术。 (起速后,两脚尖向内、脚跟向外成内八字,冰刀平刃偏内进行发力,直至慢慢停止;找到刹车的感觉) (3) 进行“起速10米后用‘犁状’停止法急停练习。	教学组织:分组练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。
		(4) 开展迎面接力赛。 (用“犁状”停止法停止滑行后,击掌下一位同学让其开始比赛)	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(5) 进行体能练习。 1分钟跳绳×3组。 坐位体前屈:20次×3组。 冰上高抬腿:20次×2组。 侧向跳跃:10米×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。
第四课 (7—8课时)	1. 掌握单腿蹬起惯性滑行技术,能在滑行中掌握重心移动动作技术,进一步发展支撑腿与侧蹬腿重心转换能力;了解直道动作的原则和方法;发展爆发力和肌肉力量等体能。 2. 学练滑冰过程中遇到困难和失败时,能保持情绪稳定;能主动在学练中与同伴沟通学习感受。 3. 能按要求完成学练,并能在发现同学错误动作时主动帮助纠正;敢于尝试,不怕困难。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“你做我学”游戏+做滑冰操。 (3) 观看教学视频。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解并领做。
		2. 基本部分	
		(1) 复习直道侧蹬滑行动作。 (2) 学练单腿蹬起惯性滑行分解技术。 (3) 进行冰上单腿蹬起惯性滑行连贯技术动作练习。 (4) 进行滑行加速后变为单支撑练习。 (5) 进行S过桩练习。	教学组织:分组练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。
		(6) 开展直线滑行竞赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和方法,示范如何竞赛。
		(7) 进行体能练习。 冰上静蹲:30秒×3组。 冰上侧蹬收腿:15次×3组。 冰上双脚跳:15次×3组。 冰上摆臂移重心:15次×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第五次课 (9—10课时)	1. 熟练掌握直道滑跑动作;能运用所学技术稳定滑行30—50米,提高直道滑行能力;发展爆发力和平衡能力等体能;完成相应测试。 2. 能正确面对测试结果,能较好地调控情绪;能与他人交流测试心得。 3. 按照测试的要求与规则完成测试,尊重裁判,尊重对手,表现出公平竞争的意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“反口令”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解并领做。
		2. 基本部分	
		(1) 复习单腿蹬起惯性滑进动作。 (2) 学练单脚支撑、侧蹬和双支撑蹬冰动作。 (3) 进行5组50米直道滑跑练习。	教学组织:分组练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。
		(4) 测试。 ① 进行快速滑行30米后完成减速停止滑行和安全摔倒动作竞速测试。 ② 进行跳绳1分钟体能测试:测试结果须达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	教学组织:分组测试。 教学方法:教师讲解测试要求和规则。
		3. 结束部分	
第六次课 (11—12课时)	1. 掌握直道滑行摆臂动作;能运用所学技术稳定滑行30—50米,提高直道滑行能力;进一步发展下肢力量和平衡能力。 2. 在讨论中能够接受他人的建议;能在滑行中与他人保持安全距离。 3. 具有团队精神和集体意识,能接受50米竞速比赛的结果。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“反口令”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解并领做。
		2. 基本部分	
		(1) 复习单脚支撑、摆腿动作和双支撑蹬冰技术。 (2) 学练直道滑行摆臂技术。 (3) 进行“原地摆臂10次后接摆臂滑行”组合练习。 (4) 进行“直道滑跑摆臂滑行10米后接‘犁状’停止”练习。	教学组织:分组练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。
		(5) 开展50米竞速赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。
		(6) 进行体能练习。 “鸭子步”接力:30米×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		小栏架连续跳跃:10个×3组。 敏捷梯多种协调性练习×3组。 俯卧撑:15个×3组。	领学生同做。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。
第七次课 (13—14课时)	1. 掌握陆地模仿弯道台阶跳、弯道扶墙压步和弯道牵引走动作,提高弯道身体姿态的控制能力;进一步发展下肢力量和爆发力等体能。 2. 能积极参与体能学练,能在课堂内外加强体育锻炼。 3. 陆地模仿时,能迎难而上,身体透支时表现出不放弃的良好意志品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 开展慢速跳绳热身活动。 (2) 做“跳绳闯关”游戏。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解并领做。
		2. 基本部分	
		(1) 学练陆地模仿弯道台阶跳、弯道扶墙压步和弯道牵引走技术。 (2) 进行10次弯道台练习。 (3) 进行“陆地弯道扶墙压步10次后接交替单脚支撑10次”组合练习。	教学组织:分组练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。
		(4) 开展陆地1000米竞速赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。
		(5) 进行体能练习。 开合跳:30个×3组。 纵跳摸高:10次×3组。 连续单脚跳:15次×3组。 加速跑:50米×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。
		1. 开始与准备部分	
第八次课 (15—16课时)	1. 掌握冰上弯道扶墙压步、弯道收腿和弯道蹬冰动作;发展学生的下肢力量和协调性蹬体能。 2. 在比赛中能够调控自己的情绪,	(1) 做热身游戏“老鹰抓小鸡”。 (2) 做关节活动操。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解并领做。
		2. 基本部分	
		(1) 复习陆地弯道模仿动作。 (2) 学习冰上弯道扶墙压步、弯道收腿和弯道蹬冰动作。	教学组织:分组练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	在合作与竞争中保持乐观心态。 3. 在弯道追逐赛中遵守比赛规则,同学之间互相帮助,具有公平竞争意识和行为。	(3) 手扶标志桶进行连续弯道压步练习。	
		(4) 开展弯道追逐赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。
		(5) 进行体能练习。 冰上追逐滑:20米×3组。 冰上高抬腿:20次×3组。 冰上原地重心移动练习:20次×3组。 冰上静蹲:1分钟×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。
第九次课 (17—18课时)	1. 观看全国运动会、奥运会速度滑冰比赛,了解速度滑冰的规则及裁判方法;提高速度滑冰技术在比赛中的运用程度;完成考核内容。 2. 能积极参与本课学习,能和同伴共同完成本课任务。 3. 按照100米竞速测试和体质测试的要求与规则完成测试,尊重裁判,尊重对手,表现出公平竞争的意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“一起向未来”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:集体讲解,教师领做。
		2. 基本部分	
		(1) 利用多媒体观看速度滑冰比赛,小组交流速度滑冰比赛的规则、裁判方法等。 (2) 进行“10米加速滑行后接8字形场地滑行”练习。	教学组织:分组练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。
		(3) 测试。 ① 进行100米竞速测试。 ② 进行跳绳1分钟体能测试:测试结果须达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	教学组织:分组测试。 教学方法:教师讲解测试规则和方法。
		3. 结束部分	
		(1) 进行四肢、肩背部放松。 (2) 教师点评本次测试情况。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。

(续表)

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 能在冰面上完成 100 米竞速,测试成绩达到 16 秒,滑行中滑行姿态基本正确,表现出速度滑冰的基本礼仪。 2. 跳绳 1 分钟体能测试达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 能按要求参加速度滑冰的学练;适应寒冷环境。 2. 遵守冰场规定。 3. 能与同伴交流学习感受。 4. 出勤率 75%左右。	1. 能够在相应环境中进行滑冰学练。 2. 对摔倒存在畏惧心理,在鼓励下敢于尝试。 3. 能基本做到教师提出的练习要求。
良好	1. 能在冰面上独立完成 100 米竞速,测试成绩达到 14 秒,能使用安全停止法成功制动,滑行姿态和制动技术正确;能在比赛中与团队合作,表现出速度滑冰的基本礼仪。 2. 跳绳 1 分钟体能测试达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 能积极参加速度滑冰的学练;适应寒冷环境。 2. 遵守冰场规定,在滑冰学习中注意安全。 3. 能与同伴沟通、协作,积极完成学练任务。 4. 出勤率 85%左右。	1. 适应环境,积极学练。 2. 敢于面对滑冰中的摔倒。 3. 能克服自身问题,积极完成学练要求。
优秀	1. 能在冰面上独立完成 100 米竞速,测试成绩达到 12 秒,能使用安全停止法成功制动,滑行姿态和制动技术正确;能在比赛中与团队合作,并担任比赛裁判;能自主坚持体能锻炼。 2. 跳绳 1 分钟体能测试达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 乐于参加速度滑冰的学练;适应寒冷环境。 2. 遵守冰场规定,在滑冰学习中注意安全。 3. 看到同伴的不足能指出并帮助改正,看到同伴做得好能及时给予称赞,面对学习困难能主动寻求帮助。 4. 出勤率 100%。	1. 积极投入滑冰的学习。 2. 学练中积极与团队合作,敢于尝试。 3. 能按照规则和要求参与速度滑冰的比赛,能正确面对比赛的结果。
单元教学反思			
1. 优点 本单元教学围绕速度滑冰的直道单腿蹬起惯性滑进、单脚支撑、摆腿动作、直道滑行摆臂动作等基本动作技术或动作组合技术等展开教学。引导学生在掌握速度滑冰运动技能的同时,积极参与与速度滑冰相关的游戏或比赛,提高了练习的趣味性,培养了学生的沟通能力,提高了学生的团队合作意识。 2. 不足 速度滑冰教学需要滑冰场地和师资力量等方面的支持,有可能受到学校设施和师资力量不足等因素影响,导致课程无法充分开展。另外,学生自身在滑冰技能方面存在的差异较大,这可能导致课堂上教学的难度加大,需要教师灵活应对。			

3. 改进

- (1) 可积极到校外寻找与滑冰教学相关的资源,如寻求与社会滑冰场馆进行合作,寻求校外专业滑冰教练的支持等,以保证滑冰教学的正常进行。
- (2) 如果师资允许,安排 2—3 名教师进行巡回指导,将大大提高速度滑冰学习指导的效率。另外,教师可以结合具体的教学要求和学校条件,在单元后半段逐步加大分层教学的力度。

二、水平三高山滑雪大单元教学设计

(一) 水平三高山滑雪大单元教学设计思路

本单元围绕体育学科核心素养的三个维度进行构建,遵照《课程标准(2022 年版)》水平三冰雪类运动的学业要求,充分考虑学生高山滑雪的知识基础、能力水平等特点,构建了进阶的高山滑雪学习单元,从水平三高山滑雪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、观赏与评价等六个方面构建单元内容。依据高山滑雪项目的特点,为保证学生的学习效果,高山滑雪大单元每次课将开展 80 分钟的教学。

1. 关注结构化的知识技能,提高高山滑雪运动能力

单元设计过程中,内容设计遵循由易到难、由简单到复杂、由基本动作技术到组合技术动作,从技术到比赛,从参与到评价的过程,同时注重结构化知识技能的学习。在学生高山滑雪技能提升的同时,着重安排了与技术相关联的知识,如学习雪场的安全常识,内雪板、外雪板和滚落线等术语,了解大回环、超级大回环等比赛项目的规则等。这些知识都融合在教学过程中,边学边渗透。在水平二教学的基础上,主要掌握犁式浅弯、半犁式转弯、八字蹬坡等技术。同时,每节课安排了一定量的体能练习,着重发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性等体能。

此外,为了让学生更好地提高观赏与评价及根据规则进行裁判的能力,从单元的 8 次课开始,让学生通过观看视频了解高山滑雪比赛项目的规则,并在教师引导下梳理赛事特点;以组为单位仿照三个项目的比赛规则,创编本小组的比赛项目。分别在初级道和中级道布置比赛线路,体验布线员、起点裁判、终点裁判、发令员、计时员等角色。通过学滑雪、练滑雪、设计滑雪比赛、制订比赛规则、参与课堂滑雪比赛及裁判等活动,帮助学生提升知识技能的运用能力。

2. “学、练、赛”一体化设计,强化学以致用

大单元教学遵循《课程标准(2022 年版)》“教会、勤练、常赛”的要求,突出“学、练、赛、评”一体化设计。其中每节课的比赛多为所学高山滑雪技术的运用,突出以赛代练、以赛促评。同时,教学过程中多用教学比赛引导学生积极参与高山滑雪,敢于尝试和挑战新的难度,并

引导学生遇到不会的问题要与小伙伴交流,提高团队协作的能力。此外,每节课安排多种形式的体能练习,通过多样化的练习强化体能。同时,由于高山滑雪需要通过魔毯上到一定高度的雪道,所以每个小组的完成练习时间可能不同,因此体能练习在安排时可以按组完成,并不强求统一开始,统一结束。在单元学习过程中还安排了期中和期末两次单元测试,分别从滑雪技能和体能两方面进行设计。

3. 关注滑行安全,合理安排分组学练

冰雪运动具有一定的危险性,因此每节课都需要在充分热身后再上雪道,以保证学生的运动安全。同时,在学练过程中多采用分组学习的形式,如单元设计中就多次强调要按组进行滑降,等前边的同学滑降成功或者到中间位置时后面的同学再开始,避免滑行中的冲撞,这样做旨在教会学生如何保持安全运动间距。本单元的教学,还特别强调冰雪项目的育人特征,如尝试通过分组教学的形式,引导学生在学练过程中相互指导与评价,在互帮互助中共同进步等。

4. 注重单元评价,关注素养发展

为突出学习评价的观察、诊断、反馈、引导和激励的作用,水平三高山滑雪大单元教学设计注重评价导向。评价内容包括运动能力、健康行为、体育品德三个方面。其中运动能力的评价包括运动认知与技战术运用、体能状况、体育展示或比赛情况,比如旗门挑战赛,就是根据学生学习情况,开展的班级自定规则的比赛,组织这种比赛可以评价学生的技战术运用能力。健康行为的评价突出了环境适应、健康知识 with 技能掌握、情绪调控等方面,比如适应寒冷的雪场环境和运动损伤知识的运用情况等。体育品德的评价主要从体育精神、体育道德、体育品格三个维度进行,教师通过对课堂事件的观察、提问、引导等,促进学生体育品德的培育。在评价方法上,注重过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、教师评价与学生评价相结合,此外还可以借助信息技术手段提高评价的直观性,比如教师可以录制学生的滑降学练视频,有效诊断学生的技术动作。

(二) 水平三高山滑雪大单元教学计划示例

表 3-5 水平三高山滑雪大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:通过水平三高山滑雪项目的学习,掌握高山滑雪半犁式转弯、八字蹬坡等主要的基本动作技术和组合动作技术,并运用这些动作技术参与教学比赛;发展协调性、位移速度、肌肉力量、肌肉耐力、平衡性等体能;能解释高山滑雪比赛的规则;每学期观看不少于 8 次高山滑雪比赛。</p> <p>2. 健康行为:懂得滑雪是高危险性体育项目并在学练中熟知安全常识;能在学练过程中与同伴良好地沟通并能在课后主动与同伴一起相约滑雪;遇到突发运动损伤时能运用简单的方法处理。</p>
------	---

(续表)

	3. 体育品德:能遵守课堂和雪场规则,表现出克服困难、挑战自我、勇于尝试、团结协作的良好品质,能正确面对高山滑雪教学比赛的胜负。		
主要教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学练高山滑雪的八字蹬坡技术、犁式转弯、半犁式转弯等主要的基本动作技术和组合动作技术;了解滑雪场的规则及滑雪的安全常识,常见高山滑雪运动损伤的处理方法。</p> <p>2. 技战术运用:在班级教学比赛中运用所学的高山滑雪滑行、滑降、转弯等基本动作技术和组合动作技术完成平地 and 缓坡上的快速移动竞速赛。</p> <p>3. 体能:掌握高山滑雪运动中体能的练习方法,如持雪仗深蹲和单脚支撑等专项体能练习,折返跑、接力跑、提膝转体等一般体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛:以个人或小组形式参加课堂比赛,如过旗门小组赛、缓坡滑降竞速赛等;在比赛中作出正确规范的动作,表现出高山滑雪比赛的基本礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:根据每节课所学技术制订相应的教学比赛规则,并明晰裁判方法;观看高山滑雪的正规比赛,尝试执裁。</p> <p>6. 观赏与评价:学会如何观赏高山滑雪比赛,教学比赛中能够评价动作的规范性、连贯性,以及重心的控制、身体姿态和空间感等;引导学生学会鉴赏高山滑雪,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次高山滑雪比赛,并能对这些比赛进行简要评价。</p>		
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 同伴间互帮互助,学会合作。</p> <p>(2) 勇于尝试新的难度,能主动分析问题、解决问题。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>(1) 在学练过程中充分利用雪板自身弧线完成转弯。</p> <p>(2) 合理调整身体姿态和平衡,实现速度方向与雪板滑行方向一致。</p> <p>(3) 半犁式转弯的技术动作。</p> <p>(4) 滑降、转向过程中板型和重心的控制。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 根据实际教学场地的情况,合理安排分组学习、个人学习、小组学习等教学组织形式。</p> <p>(2) 注重在教学组织中的有序学练,确保学生运动安全。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 讲解示范法、纠错法、比赛法的有机结合。</p> <p>(2) 小组合作学习的有效开展,提问法的恰当应用。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第一 次课 (1— 2课 时)	1. 提高滑降与犁式转弯技能,能在中级雪道完成4—6次犁式转弯或滑降技术转换,能自行控制滑降速度;能说出八字蹬坡的动作要领,尝试运用八字蹬坡完成5米的登坡移	1. 开始与准备部分	
		(1) 课堂常规。 (2) 做热身小游戏“游戏追逐跑”。	教学组织:四列横队。 教学方法:游戏教学法(集体游戏,教师参与)。
		2. 基本部分	
		(1) 复习犁式直滑降与平行直滑降转换技术动作。 (2) 进行“直滑降+犁式制动+犁	教学组织:分组练习,前边同学滑降至下方红旗处,后排同学再出发。 教学方法:设置学练情境,引导小组相

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	动;知晓 10 条在雪场内滑雪需要严格遵守的行为规则与练习中的安全常识;发展协调、平衡能力、肌肉力量等体能。 2. 能与同学交流登坡与滑降的学习感受,积极学练,敢于展示。 3. 遵守雪场规则,在滑降技巧赛中积极挑战。	式转弯”练习。 (渗透雪场内滑雪需要严格遵守的行为规则与练习中的安全常识)	互纠错指导,教师巡回指导重心转换、滑行姿态等问题。	
		(3) 学练八字蹬坡技术。	教学组织:散点站立,分组练习。 教学方法:讲解示范、指导纠错。	
		(4) 开展滑降技巧赛。	教学组织:分组比赛。 教学方法:设置比赛情境,提出评价标准,即在一次滑降中运用不同滑降技术与犁式转弯,完成 5 次以上的技术转换。引导学生互评滑降重心、滑降技术。	
		(5) 进行体能练习。 穿雪鞋追逐跑:2 组。 持雪杖深蹲:30 秒×3 组。 提膝转体:15 个×3 组。 双人推拉角力:40 秒×3 组。	教学组织:散点站位,分组练习。 教学方法:巡回指导激励。	
		3. 结束部分		
		(1) 做放松操“虫儿飞”。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。	
第二次课(3—4 课时)	1. 进一步提高犁式转弯的稳定性,并能在中级雪道运用犁式转弯通过 3—6 个宽旗门,并保持犁式板型;发展灵敏性、协调性、肌肉力量等。 2. 乐于参与不同形式的比赛,遇到问题能与同伴沟通。 3. 敢于挑战更高难度的滑行,不怕摔。	1. 开始与准备部分		
		1. 课堂常规。 2. 开展热身活动:做“贴人跑”游戏、拉伸和开展专项准备活动。	教学组织:四列横队集体练习,充分拉伸。 教学方法:集体游戏,教师参与。	
		2. 基本部分		
		(1) 练习犁式转弯、犁式制动、平行直滑降技术动作。 (2) 进行运用犁式转弯通过旗门练习。	教学组织:分组练习,保持间距。 教学方法:巡回指导、纠错。	
		(3) 开展旗门挑战赛。 (要求:能在初级雪道或缓坡上运用犁式转弯通过 3—6 个宽旗门)	教学组织:按比赛分组站队。 教学方法:设置比赛情境,巡回指导。可根据学生技术掌握程度设置旗门宽度。	
(4) 进行体能练习。 雪上折返跑:20 米×3 组。 雪上单脚支撑:30 秒×3 组。	教学组织:分组练习。 教学方法:循环练习,教师巡回指导。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		提膝转体:15个×3组。 双手握雪板上举:20个×3组。	
		3. 结束部分	
		(1) 放松拉伸。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。
第三次课 (5—6课时)	1. 能说出犁式浅弯的动作要领,能在滑降中运用犁式浅弯在缓坡或初级雪道上保持犁式板型完成3—4次犁式浅弯,进一步提高滑降转弯技术水平;了解术语内雪板、外雪板和滚落线;发展下肢力量与速度素质。 2. 发现同学犁式浅弯的错误动作时,能主动帮助解决,表现出主动沟通的意识和能力。 3. 遵守滑降接力赛的规则,小组同学相互帮助,共同提高。	1. 开始部分与准备部分	
		(1) 课堂常规。 (2) 开展热身活动:做“追逐跑”游戏+拉伸活动。	教学组织:散点站位。 教学方法:在追逐跑过程中,当被追击时,迅速找到一位站立的同学贴上,被贴的同学继续跑动。教师参与,语言提示。
		2. 基本部分	
		(1) 学练犁式浅弯技术动作。 (要求:双腿同时旋转,保持稳定的犁式板型) (2) 进行“斜滑降+犁式浅弯+直滑降”练习。	教学组织:分组练习,保持安全间距。 教学方法:设置学练情境,激发学生学习兴趣;讲解、示范、练习、纠错、指导,小组合作练习。
		(3) 开展滑降接力赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:设置比赛情境,教师巡回指导。可选择技能好的学生担任小裁判。
		(4) 进行体能练习。 单脚支撑:30秒×3组。 单手握板侧平举15个×3组。 雪上深蹲:30秒×3组。 双人推拉角力:60秒×3组。	教学组织:散点站位。 教学方法:教师领做,语言指导。
	3. 结束部分		
		(1) 做放松活动:跳“小白船”放松舞蹈+肌肉拉伸。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:散点站位。 教学方法:教师领做,语言指导。
第四次课 (7—8课时)	1. 知道J形弯的动作要领,能横握双杖在中级雪道做出3—4个J形弯,进一步强化转	1. 开始与准备部分	
		(1) 课堂常规。 (2) 开展热身活动:做热身游戏“网鱼”+专项准备活动。	教学组织:散点站位。 教学方法:讲解、语言提示。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	弯技能;发展心肺耐力、肌肉力量和平衡性。 2. 在学练过程中能积极学练,主动与同伴交流感受,遇到不会的问题能及时向同学和老师求助。 3. 在滑降中大胆尝试J形弯,同伴相互提醒,共同提高。	2. 基本部分	
		(1) 学练J形弯技术动作。 (要求:转弯时重心在山下板)	教学组织:坡顶散点站位,分组练习。 (要求:每次2—3人同时向下滑行,保持安全间距)
		(2) 进行“直滑降+J形弯”练习。	教学方法:教师讲解、示范,巡回指导纠错,小组合作练习。同伴相互点评转弯时身体重心是否落后。
		(3) 开展小旗门挑战赛。 (要求:体会快速移动重心)	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解、巡回指导。
		(4) 进行体能练习。 单脚支撑:40秒×3组。 双手握雪杖上举:20次×3组。 绕雪具小步跑:60秒×3组。 双人推拉角力:60秒×3组。	教学组织:分组练习。 教学方法:教师领做,语言指导。
		3. 结束部分	
		(1) 跳放松舞蹈“小白船”。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:散点站位。 教学方法:教师领做,语言指导。
第五至第九次课(9—18课时)
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 能运用半犁式转弯等技术成功完成缓坡滑降技巧赛;比赛中滑行姿态基本正确,表现出高山滑雪的基本礼仪。 2. 1分钟跳短绳体能测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 能按要求参加高山滑雪的学习,适应寒冷环境,遵守雪场规定。 2. 能与同伴交流学习感受。 3. 出勤率75%左右。	面对滑雪中的摔倒存在畏惧心理,做不到教师提出的练习要求。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
良好	<p>1. 能运用半犁式转弯等技术成功完成初级雪道滑降技巧赛,并完成3次以上的技术转换;比赛中滑行姿态正确,能在比赛中与团队合作,表现出高山滑雪的基本礼仪。</p> <p>2. 1分钟跳短绳体能测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。</p>	<p>1. 能积极参加高山滑雪的学习,适应寒冷环境,遵守雪场规定,在滑雪学习中注意安全。</p> <p>2. 能与同伴沟通、协作,积极完成学练任务。</p> <p>3. 出勤率85%左右。</p>	<p>敢于面对滑雪中的摔倒,能克服自身问题,积极完成学练要求。</p>
优秀	<p>1. 能运用半犁式转弯等技术成功完成初级雪道滑降技巧赛,并完成5次以上的技术转换;比赛中滑行姿态和制动技术正确,能在比赛中与团队合作,并担任比赛裁判,能自主坚持体能锻炼。</p> <p>2. 1分钟跳短绳体能测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。</p>	<p>1. 乐于参加高山滑雪的学习,适应寒冷环境,遵守雪场规定,在滑雪学习中注意安全。</p> <p>2. 看到同伴的不足能指出并帮助改正,看到同伴做得好能及时给予称赞,面对学习困难能主动寻求帮助。</p> <p>3. 出勤率100%。</p>	<p>能在别人摔倒无法站立时主动帮助其站立,能正确面对比赛的输赢,能与团队协作。</p>
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>注重了结构化知识技能的整合。本单元的主要技术有八字蹬坡、犁式浅弯、半犁式转弯等,单元教学注重在班级教学比赛中应用这些高山滑雪技术。整个单元教学将比赛贯穿始终,同时,在学习过程中不断渗透高山滑雪项目知识、比赛规则、赛事裁判,引导学生在观看正规赛事和评价同学比赛中不断提高比赛鉴赏能力,学会欣赏,学会评价。每节课都有依据所学内容创设降低规则、降低难度的竞赛,单元最后还设计了学生自行创编的竞赛,进一步促进学生综合能力的提升。借助每节课的体能练习,发展学生的协调性、灵敏性等体能。</p> <p>结合学生能力进阶进行自选雪道的练习。水平三阶段的高山滑雪教学是在水平二高山滑雪学习基础上开展的,学生有一定的学习基础,但技术掌握程度不一。因此,在充分尊重学生学习现状的基础上,尽可能多地采用分层教学的教学组织形式。</p> <p>2. 不足</p> <p>因为室外雪场场地较大,班级人数较多,采用分组教学的形式,不能及时关注到每一个学生的需求,这对小组长的能力水平是一大考验。此外,每次练习都需要借助魔毯,学生的练习密度可能会比较低。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 在分组前可先了解学生的学习基础,选择有滑雪经验的学生担任组长,并提前单独培训组长如何带领组员完成学习,培养真正能协助教师、帮助同学的小骨干。</p> <p>(2) 增加教师或减少练习班人数,以缩小师生比。</p> <p>(3) 可在单元后半段逐步增加分层教学,这时就需要两名教师或体育骨干协助完成教学任务。在师资允许的情况下,如果有2—3名教师进行巡回指导,将大大提高高山滑雪的学习效率。</p>			

三、水平三冰球大单元教学设计

(一) 水平三冰球大单元教学设计思路

本单元是小学阶段冰球项目学习的进阶单元,单元设计遵照《课程标准(2022年版)》中冰雪类运动水平三的学业要求构建单元目标,从运动能力、健康行为、体育品德三个维度进行设计。为保证学生的学习效果,依据冰球运动的特点,冰球运动大单元每次课将开展80分钟的教学。

1. 突出结构化的知识技能,提高冰球运动能力

单元教学内容从水平三的内容要求出发,从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、观赏与评价等六个方面构建。同时注重教学内容的进阶性和递进性。通过水平二的学习,水平三阶段的学生已经掌握了一定的冰球项目运动基础,因此本单元在原有教学基础上,增加了反手传接球、拉球运球和挑杆阻截等技术,以及组合技术和战术,逐步引导学生将所学技术、战术、规则等在比赛中进行应用。同时在教学内容上安排冰上练习和一定比例的陆地练习,以提高技术练习的便捷性。此外,每节课安排一定量的体能练习,持续促进学生一般体能和专项体能的进一步提高。在冰球项目学练中,引导学生学习冰球项目的项目知识、比赛规则、赛事裁判等,进一步提高冰球比赛的运动能力和鉴赏能力。

2. 突出“学、练、赛、评”一体化设计,构建冰球学习进阶单元

单元教学中积极落实“教会、勤练、常赛”的要求。每节课为学生设计充分的学习、练习和比赛的内容。水平三阶段的学生具备了一定的冰球项目运动的基础,在教学中更加突出学生的自主学练和小组合作学习、探究学习,更加注重冰球比赛的开展。比赛的设计突出了本课所学技术在完整运动情境中的运用,并由教师根据本课所学内容制订比赛规则。比如,在小场地冰球赛中,运用击球射门进球得2分,其他射门方式得1分,能引导学生进一步应用所学技战术,突出以赛代练、以赛促评。同时,在比赛中针对学生的犯规,教师可以渗透冰球的裁判知识。在真实的冰球比赛犯规场景中学习,学生更易于提高规则意识。

为判断目标达成度,为教学提供即时、多元的有效反馈,促进学生更积极地学习冰球,根据水平三阶段学生冰球运动项目学习的基础,结合学生的学习特点,单元评价主要从运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行。运动能力的评价围绕体能状况、冰球运动的动作名称和练习方法的认知与冰球比赛中的技战术的运用情况,控球、传接球、射门技术的展示或比赛情况等方面进行。健康行为的评价主要围绕对冰场寒冷环境,冰球比赛对抗性强、易冲撞、易摔倒等情况的适应,锻炼意识与习惯的养成,以及对健康知识的掌握程度等方面进行。体育品德的评价更多关注的是对冰球学练中课堂事件的引导,如对同伴失误的包容,正

确面对胜负等。评价可以结合比赛或真实学练情境,采用比赛观察、表现记录、纸笔测试、技能体能测试等多种形式,更加客观地评定学生的学习情况。

(二) 水平三冰球大单元教学计划示例

表 3-6 水平三冰球大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动能力:通过水平三冰球大单元的学习,掌握冰球项目中的控球、传接球、击球射门、阻截技术、三打二配合等简单组合动作和基本技战术,并能运用这些技战术参与冰球比赛;发展肌肉力量、肌肉耐力、爆发力、协调性、位移速度等体能;能解释冰球比赛的基本规则,每学期观看不少于8次冰球项目比赛,并能进行简要评价。 2. 健康行为:学生在游戏或比赛中能与同伴进行合作,自行准备冰球装备与护具,积极参与冰球学习,并能主动与同伴一起组织冰球竞赛。 3. 体育品德:能按照规则和要求参与冰球比赛,能与同伴团结合作,勇于尝试,努力拼搏。
主要教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基础知识与基本技能:学习冰球专项热身、滑行、控球、运球、射门等基本动作和简单组合动作;了解冰球运动的理论知识(冰球运动的装备、场地、术语等);知晓冰球运动的安全知识。 2. 技战术运用:将所学的冰球滑行、急停、急转、传接球和射门等技术动作和挑杆阻截、三打二配合等战术运用到冰球的班级教学比赛中。 3. 体能:加强冰球项目学习中的体能练习,如横向蹬冰、弹力带核心力量练习等专项体能练习和高抬腿跑、障碍跑、绳梯等一般体能练习。 4. 展示或比赛:以个人或小组形式参加教学比赛,如小场地冰球组间赛;在比赛中应用所学的技战术,表现出冰球比赛的基本礼仪。 5. 规则与裁判方法:了解冰球比赛的基本规则和裁判基本知识,能对常见犯规动作进行判断与判罚。 6. 观赏与评价:学习观赏冰球比赛,每学期观看教学比赛或正规比赛不少于8次,并能对比赛作出简要评价。
教学重难点	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生学习的重难点 <ol style="list-style-type: none"> (1) 积极学练,能和同伴团结协作完成比赛。 (2) 冰球学习中遇到困难,能主动分析问题、解决问题。 (3) 强化参与冰球项目学练时的安全运动意识。 2. 教学内容的重难点 <ol style="list-style-type: none"> (1) 冰球传接球、射门、阻截技术的灵活运用。 (2) 冰球战术时机的把握。 (3) 学生的冰球意识、预判能力。 3. 教学组织的重难点 <ol style="list-style-type: none"> (1) 了解学生的学习基础,选择有一定速滑基础或冰球项目运动基础的学生担任组长,进行合理的分组,有效开展小组合作学习。 (2) 根据冰场场地情况,合理划分练习场地和摆放器材。 4. 教学方法的重难点 <ol style="list-style-type: none"> (1) 合作学习法的组织和开展。 (2) 将比赛组织自主化,将更多的比赛组织工作交给学生去完成。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第一次课 (1—2课时)	1. 了解冰球项目运动中的安全常识和冰球比赛中犯规的判罚方法;提高直道、弯道的滑行技术水平;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。 2. 能与同伴积极沟通协作完成展示。 3. 在冰球比赛中遵守规则,尊重对手,能和同伴团结协作。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“木头人”游戏。 (规则:学生听到“木头人”紧急制动) (2) 做关节拉伸操。	教学组织:分组学练。 教学方法:教师讲解,巡回指导。
		2. 基本部分	
		(1) 了解冰球运动中的安全常识。 (2) 复习直线滑行、压步技术动作。 (3) 学练弯道连续压步、快速压弯技术动作。	教学组织:四列横队,分组练习。 教学方法:集体观看视频,学生以小组为单位进行合作练习,教师引导学生互评。
		(4) 开展“夺宝”竞赛。 (规则:运用直道和弯道滑行技术,在滑行过程中取标志碟,取得多的小组获胜)	教学组织:分组竞赛。 教学方法:提出规则,组织竞赛,巡回指导,开展评价。
		(5) 进行体能练习。 侧蹬+侧收:90秒×3组。 滑跳左右腿各15次×3组。 “推小车”:15米×3组。 障碍跑:50米×3组。	教学组织:分组练习。 教学方法:教师领做,视频跟练,巡回指导。
3. 结束部分			
第二次课 (3—4课时)	1. 能说出单脚一步转身、双脚跳步转身技术的动作要领,熟练掌握正滑、转身、倒滑的组合动作技术,提高原地控球水平,并尝试在比赛中应用;发展协调性、灵敏性等体能。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“木头人”游戏。 (规则:听到“木头人”紧急制动) (2) 做关节拉伸操。	教学组织:分组学练。 教学方法:教师讲解,巡回指导。
		2. 基本部分	
(1) 练习“倒滑+转身+正滑”组合动作技术和原地控球技术。 (2) 学练单脚一步转身、双脚跳步转身技术动作。	教学组织:四列横队,分组练习。 教学方法:设置学练情境,教师讲解、示范、巡回引导纠错,引导学生互评。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	2. 遇到困难能主动与同学沟通,寻求帮助。 3. 在体能练习力竭时能再坚持一下,勇于挑战自我。	(3) 开展滑行接力赛。 (规则:正滑到20米外的标志桶并完成拨球20次,过程中要包括两次转身、正滑与倒滑,后与同伴击掌接力;完成快的小组获胜)	教学组织:分组竞赛。 教学方法:提出规则,组织竞赛,巡回指导。
		(4) 进行体能练习。 “鸭子步”接力:30米×3组。 小栏架连续跳跃:10个×3组。 敏捷梯多种协调性练习×3组。 俯卧撑:15个×3组。	教学组织:分组练习。 教学方法:教师领做,巡回指导。
		3. 结束部分	
		(1) 做“虫儿飞”放松操。 (2) 小结、总评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言提示,总结。
第三次课 (5—6课时)	1. 能说出拉球运球的动作要领,并尝试将所学的运球、急停技术应用在比赛中;发展协调性、灵敏性、肌肉力量、爆发力等体能。 2. 能积极参与对抗赛,并能主动提示同学动作要领。 3. 在冰球小场地竞赛中能和同伴团结协作,表现出不怕困难、勇于争先的良好品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“你追我赶”游戏。 (2) 拉伸韧带。	教学组织:分组学练。 教学方法:教师讲解,巡回指导。
		2. 基本部分	
		(1) 复习正滑、倒滑、急停、急转、左右拨球动作。 (2) 学练拉球运球技术动作。 (3) 开展一对一对抗赛。 (规则:两人一组,运用拉球运球、急停、急转和射门技术完成对抗,以射门成功的为胜)	教学组织:分组练习。 教学方法:提出问题,教师示范、讲解;学生以小组为单位进行合作练习;教师巡回指导,引导学生互评。
		(4) 开展冰球小场地竞赛。 (提示:为小组半场赛,四个小组轮流上场)	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师组织竞赛,巡回指导。
		(5) 进行体能练习。 冰上深蹲:15次×3组。 冰上单脚支撑:30秒×3组。 冰上折返滑:20米×3组。 冰上高抬腿:20次×3组。	教学组织:分组练习。 教学方法:教师领做,巡回指导。
3. 结束部分			
(1) 做放松操:活动头部、肩部和四肢。 (2) 小结、总评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言提示,总结。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第四至第六次课 (7—12课时)
第七次课 (13—14课时)	1. 能说出横传二打一的配合方法并能在比赛中运用,在面对战术时机时尝试打出配合,提高冰球项目战术应用时机的判断能力;发展平衡性、灵敏性、肌肉力量等。 2. 能在学练中主动与同伴沟通,积极参与比赛并能正确看待成功和失败。 3. 勇于在冰球比赛中尝试新的战术配合,遵守比赛规则。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“抢球大战”热身游戏。	教学组织:散点队形。
		(2) 做球棍操+活动关节。	教学方法:教师讲解,巡回指导。
		2. 基本部分	
		(1) 复习控球过人技术、传接球技术。	教学组织:分组练习。 教学方法:教师讲解、示范,巡回指导纠错。
		(2) 学练横传二打一配合战术。	教学组织:散点队形,两人一组。 教学方法:提出挑战目标;分组竞赛,自主完成。
		(3) 开展五对五冰球对抗赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:明确规则,强化技术运用,渗透战术。
	(4) 进行体能练习。 冰球持杆折返滑行快速急停急起练习:30米×3组。 栏架连续跳跃接短距离冲刺:(10个+30米)×3组。 绳梯灵活性训练×5组。 原地交替单脚跳:30次×3组。	3. 结束部分	
		(1) 进行肩背部、上下肢和腰腹肌肉拉伸。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师巡回指导。
		(2) 点评、小结。	
第八至第九次课 (15—18课时)

(续表)

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<p>1. 能够掌握冰球项目的基本动作技术和组合动作技术,并能参与教学比赛;能说出3个以上的冰球比赛规则;能主动观看冰球比赛。</p> <p>2. 1分钟跳短绳体能测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。</p>	<p>对冰球项目有一定的兴趣,在学练和比赛中情绪基本稳定,能与同伴交往合作。</p>	<p>1. 能按照规则参加冰球比赛,做到安全运动。</p> <p>2. 在教师的鼓励下能够面对困难和克服困难。</p>
良好	<p>1. 能够在冰球教学比赛中运用冰球项目的急停、反手传接球、拉球运球和挑杆阻截等技术;能说出4个以上的冰球比赛规则;能主动观看冰球比赛。</p> <p>2. 1分钟跳短绳体能测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。</p>	<p>对冰球项目兴趣高,在比赛中具有自信心,在对抗练习或比赛中情绪稳定,具有交往能力与合作精神,能在学练和比赛中注意安全。</p>	<p>1. 能在比赛中主动遵守规则,能和同伴互帮互助。</p> <p>2. 能够克服困难,坚持到底。</p>
优秀	<p>1. 能够在冰球比赛中熟练运用急停、反手传接球、拉球运球和挑杆阻截等技术,并能与同伴适时组织战术进攻与防守;能说出5个以上的冰球比赛规则;能主动观看冰球比赛。</p> <p>2. 1分钟跳短绳体能测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。</p>	<p>学练冰球兴趣和自信心高,在比赛和对抗中能力强,能够调控自己的情绪,交往合作能力强,能处理轻微运动损伤。</p>	<p>1. 能够积极遵守比赛规则,看到同学的错误动作能及时提醒和帮助纠正。</p> <p>2. 面对比赛的输赢能做到胜不骄败不馁。</p>
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>本单元围绕体育学科的核心素养进行设计。在知识和技能的教学中,从冰球的滑行技术到控球技术再到传接球和射门技术,不断提高学生的冰球技术水平,同时将与技术关联的战术、规则、裁判知识融入教学过程,充分关注了结构化的知识技能。本单元还深入分析冰球项目的育人特征,充分结合水平三冰球项目的学业要求进行设计,教学过程注重学、练、赛相结合的设计。此外,每节课安排多种方式的体能练习,帮助学生提高体能水平。通过观看教学比赛和播放视频,让学生鉴赏正规比赛,引导学生在观看正规赛事和评价同学比赛中,不断提高比赛的鉴赏能力,学会欣赏、学会评价。</p> <p>2. 不足</p> <p>本单元学生已具备一定的冰球运动基础,能力水平差异可能继续加大,需要教师及时依学生情况调整分组。</p>			

3. 改进

- (1) 可结合轮滑球进行冰球的教学。夏天进行轮滑球学练,冬季转冰上学练。此外,还可以多开展陆地练习。
- (2) 布置作业时,可多安排冰球控球陆地训练。
- (3) 开课第一周可依学生情况进行合理分组。

第三节 水平四冰雪类运动大单元教学设计

一、水平四速度滑冰大单元教学设计

(一) 水平四速度滑冰大单元教学设计思路

1. 基于课标要求整体构建速度滑冰进阶大单元

本单元教学设计围绕体育学科的核心素养进行构建,单元目标从运动能力、健康行为、体育品德三个维度设立。依照《课程标准(2022年版)》中速度滑冰项目水平四的目标要求,从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、观赏与评价等六个方面构建单元内容。水平四学生已经具备了一定的速度滑冰基础,但可能学习程度不一,所以,整体上遵循从技术到比赛、从观赏到评价的过程,逐步螺旋上升帮助学生提高速度滑冰技能。同时引导学生自主组织各种形式的速度滑冰比赛,包括赛前制订组织方案和比赛规程、组织比赛、赛后总结与宣传等,以培养学生的组织能力、协作能力和领导能力。每节课安排十分钟体能练习,在重点发展所学速度滑冰项目需要的肌肉力量、肌肉耐力和协调性等体能的基础上,引导学生注意发展其他体能,促进学生体能全面协调发展。学生通过每节课十分钟的体能练习,还能培养主动锻炼、团结协作、积极挑战的良好品质,同时能有效保障全课运动密度达到75%以上,平均心率在每分钟140—160次,从而有效提升体能水平。

2. “学、练、赛”结合,促进学生运动技能全面提升

本单元在每节课教学设计过程中突出学、练、赛多种学练情境的结合,基本动作技术学练、组合动作技术学练和教学比赛多种真实运动情境的打造,引导学生在运用中提高速度滑冰的运动能力。同时,水平四阶段更加注重长距离的滑行,所以在赛的设计上安排了500米和1000米的比赛。通过学习、多种层次的练习和比赛,引导学生学会速度滑冰技能,掌握速度滑冰比赛规则和裁判方法,全面提高速度滑冰整体运动水平。

3. 采用多样化评价方式,促进核心素养发展

为促进水平四阶段学生核心素养的发展,观察、诊断和反馈速度滑冰运动的学习效果,激励学生的自我发展,本单元教学设计倡导积极开展学习评价。本单元的学习评价整体上围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面展开。运动能力的评价主要包括所学的基本动作技术、组合动作技术和完整技术在比赛或学练中的运用情况,以及体能状况等方面。健康行为的评价主要包括是否能规律地参与速度滑冰运动、情绪调控能力、是否学会消除运动疲劳的方法、适应多种环境等方面。体育品德的评价主要包括是否积极应对体育活动中遇到的困难,是否表现出吃苦耐劳、敢于拼搏的良好品质,是否具有责任意识,是否能正确看待比赛的胜负等方面。根据水平四阶段学生的特点,在评价方法上,应将过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价相结合,客观评价学生的学习情况。

(二) 水平四速度滑冰大单元教学计划示例

表 3-7 水平四速度滑冰大单元教学计划示例

学习 目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动能力:学练速度滑冰的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术,并能把这些技术运用到教学比赛中;理解速度滑冰项目的文化、特点与价值;在比赛中合理运用规则,承担部分裁判工作;每学期观看不少于 8 次速度滑冰比赛,并能对某场高水平的速度滑冰比赛作出分析与评价;比赛中展现出充沛的体能,能合理制订并实施体能锻炼计划,女子 800 米、男子 1000 米体能测试达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。 2. 健康行为:在速度滑冰学练和比赛中情绪调控能力增强,表现出合作能力和团队精神,安全地参与该运动项目,知道如何消除运动中的疲劳,养成良好的健康生活方式;适应冰场寒冷的环境,能有规律地参与校内外速度滑冰锻炼。 3. 体育品德:在速度滑冰学练和比赛过程中,遇到困难时表现出责任意识、规则意识、公平竞争意识;具有集体荣誉感;能正确看待比赛的结果。
主要 教学 内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基础知识与基本技能:学练速度滑冰的弯道滑行基本姿势、侧蹬技术、弯道扶墙压步和弯道收腿、单腿支撑滑行技术、弯道交叉步滑行、进出弯道技术、弯道完整配合等基本动作技术,以及起跑、直道滑跑和弯道滑跑的完整动作技术;理解速度滑冰动作技术的基本原理,以及速度滑冰项目的文化、特点与价值;制订并实施速度滑冰的学练计划。 2. 技战术运用:结合个人和团队成员特点,将所学速度滑冰技战术运用到长距离速度滑冰比赛中。 3. 体能:在重点发展肌肉力量、肌肉耐力和协调性等体能的基础上,引导学生注意发展其他体能,促进学生体能的全面协调发展,如通过椭圆形场地的弯道滑跑练习提高下肢肌肉力量等。 4. 展示或比赛:积极参与班级内长距离速度滑冰比赛,在比赛中正确并熟练运用速度滑冰的各种技术动作。在比赛中提高所学的技战术,展现出冰雪类运动比赛项目的基本礼仪。 5. 规则与裁判方法:理解速度滑冰的比赛规则与裁判方法,能承担班级和学校比赛的裁判工作。 6. 观赏与评价:关注速度滑冰比赛的相关信息,能对某场高水平的速度滑冰比赛作出分析与评价。

(续表)

教学 难点	1. 学生学习的重难点 (1) 具有规则意识,遵守规则,珍爱生命,关爱他人。 (2) 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的意识。		
	2. 教学内容的重难点 (1) 创设多种活动情境,激发学生参与速度滑冰的主动性。 (2) 利用辅助器材学练,帮助学生提高速度滑冰的完整动作技术。 (3) 加强组合体能练习,在重点发展肌肉力量、肌肉耐力和协调性等体能的基础上,引导学生注意发展其他体能,促进学生体能的全面协调发展。 (4) 加强安全教育,培养学生安全运动的意识和规则意识。		
	3. 教学组织的重难点 (1) 根据实际教学需求、场地的特点,合理采用集体、分组、个人学练等多种教学组织形式。 (2) 注重在教学组织中确保学生安全,有序进行学练。		
	4. 教学方法的重难点 (1) 讲解示范法、冰(雪)上陆地结合法、游戏法的有机结合。 (2) 学练过程中评价方法的运用。 (3) 多媒体技术在速度滑冰教学中的灵活运用。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第一 次课 (1— 2课 时)	1. 掌握弯道侧蹬动作,能运用所学动作完成弯道侧蹬滑行4—6圈,增强学生弯道滑行适应能力;知晓速度滑冰运动的特点与价值;发展学生的协调性和平衡能力等体能。 2. 适应寒冷环境,能积极主动地进行速度滑冰学练,在学练中学会调整情绪。 3. 在学练弯道侧蹬动作时,表现出敢于尝试、不怕摔倒的良好品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“跑双圈换位”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:做集体游戏,教师参与。
		2. 基本部分	
		(1) 介绍速度滑冰运动的文化、特点与价值,以及参与速度滑冰运动能给身体带来的益处。 (2) 复习冰上弯道扶墙压步和弯道收腿动作。 (3) 学习弯道侧蹬动作。 (4) 进行5组弯道连续侧蹬滑行练习。 (5) 进行5—8组“直线滑行10米后进入弯道侧蹬滑行”组合练习。	教学组织:集体练习。 教学方法:讲解、示范、练习、纠错、巡回指导。
		(6) 开展200米竞速滑行比赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。
		(7) 进行体能练习。 侧向快速移动:10次×3组。 屈腿走:10米×3组。	教学组织:散点状。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		宽幅侧蹬步:10次×3组。 平板支撑:30秒×3组。	
		3. 结束部分	
		(1) 做放松操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。
第二次课 (3—4课时)	1. 掌握弯道小圈连续滑动作,运用所学技术完成5—8圈的滑行,增强学生弯道滑行能力;提高学生的下肢力量和肌肉力量等体能。 2. 适应寒冷环境,能积极主动地进行速度滑冰学练,在学练中学会调整情绪。 3. 在接力比赛中,表现出遵守比赛规则、尊重对手、尊重裁判的良好品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“抢椅子”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:做集体游戏,教师参与。
		2. 基本部分	
		(1) 复习弯道侧蹬动作。 (2) 学习弯道小圈连续滑行动作。 (3) 进行5组弯道小圈连续滑行练习。 (4) 进行5—8组“直线滑行10米后进入弯道小圈连续滑行”组合练习。	教学组织:集体练习。 教学方法:讲解、示范、练习、纠错、巡回指导。
		(5) 开展接力比赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。
		(6) 进行体能练习。 弯道牵引:10米×3组。 屈腿走:10米×3组。 单(双)腿蹲起:15次×3组。 陆地左右重心移动:20次×3组。	教学组织:散点状。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
(1) 做放松操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。		
第三次课 (5—6课时)	1. 掌握陆地弯道压步牵引走动作,运用所学技术稳定支撑完成10米压步牵引走动作,增强学生滑行能力;提高学生的下	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“捕鱼”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:做集体游戏,教师参与。
		2. 基本部分	
		(1) 复习所学陆地模仿技术动作。	教学组织:分组练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	肢力量和灵敏性等体能。 2. 能够与教师、同伴交流沟通,遇到问题能主动寻求帮助,在比赛中情绪稳定,接受比赛结果。 3. 在学练中学会观察同学的动作,发现错误能及时纠正,表现出不怕困难、勇于挑战的良好品质。	(2) 学练运用牵引绳陆地模仿弯道技术动作。	教学方法:讲解、示范、练习、纠错、巡回指导。
		(3) 进行陆地弯道牵引走接加速跑30米练习。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。
		(4) 开展200米竞速测试。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		(5) 进行体能练习。 平板支撑:30秒×3组。 半蹲:15次×3组。 俯卧撑:15次×3组。 侧向快速移动:5米×3组。	
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。
第四次课 (7—8课时)	1. 掌握弯道单腿支撑弧线滑行技术,运用所学技术完成5圈弯道滑行,提升弯道滑行姿态;发展学生的爆发力和肌肉力量等体能。 2. 能将运动损伤的预防知识和技能运用于生活中,提高预防意识和能力。 3. 弯道单支撑弧线滑技术的学练和比赛中遵守规则,尊重对手,有公平竞争的意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“抢椅子”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:做集体游戏,教师参与。
		2. 基本部分	
		(1) 学练左脚外刃单支撑弧线滑技术动作。 (要求:练习过程中,支撑腿要立稳,身体躯干垂直向左倾斜) (2) 学练右脚内刃单支撑弧线滑技术动作。 (要求:练习过程中,保持三点一线向左倾斜,支撑腿立刃踩住) (3) 进行左、右脚外刃单支撑弧线滑接静蹲惯性滑行练习。	教学组织:集体练习。 教学方法:讲解、示范、练习、纠错、巡回指导。
		(4) 开展接力比赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。
		(5) 进行体能练习。 高抬腿:15次×3组。 屈腿走:10次×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		原地纵跳:15次×3组。 仰卧举腿:15次×3组。	
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。
第五次课 (9—10课时)	1. 掌握弯道压步技术,能够运用稳定技术完成弯道压步6—10次,提高弯道滑行能力;发展学生的位移速度、肌肉力量和协调性等体能。 2. 练习中身体重心倾倒控制不好时,能积极面对,情绪保持稳定。 3. 能在追逐比赛中遵守比赛规则,表现出公平竞争的意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“反口令”游戏。 (2) 做徒手操。	教学组织:四列横队。 教学方法:做集体游戏,教师参与。
		2. 基本部分	
		(1) 进行陆地弯道牵引绳练习。 (2) 更换冰刀并播放速度滑冰比赛片段视频。 (3) 学练弯道压步技术动作。 (4) 进行“弯道收腿与蹬起”练习。 (要求:练习过程中,左腿正确收腿,右腿内压侧蹬冰) (5) 进行1000—2000米“直线滑行接弯道连续交叉压步”组合动作的练习。	教学组织:分组练习。 教学方法:讲解、示范、练习、纠错、巡回指导。 学法:利用观看速滑比赛视频时间穿戴冰刀和护具。
		(6) 开展追逐赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。
		(7) 进行体能练习。 50米跑×3组。 快速高抬腿跑:30次×3组。 跳绳:1分钟×3组。 台阶跳:30次×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。
第六次课 (11—12课时)	1. 掌握入弯道和出弯道滑行技术,运用所学技术完成3—5圈的滑行,提高弯道滑行能力;进一步发展学生的肌肉力量、爆	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动。	教学组织:四列横队。 教学方法:做集体游戏,教师参与。
		2. 基本部分	
(1) 进行弯道交叉步压步连续滑行练习。	教学组织:集体练习。 教学方法:讲解、示范、练习、纠错、巡		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	发力等体能。 2. 积极参与滑行追逐赛,能融入集体,适应内部与外部环境,具有一定的社会适应能力。 3. 在滑冰中遇到困难,表现出不退缩、敢于克服困难、超越自我的良好品质。	(2) 学习入弯道和出弯道滑行技术。 (3) 进行“直线加速 20 米后进弯道滑行”组合练习。 (4) 进行“弯道滑行后接出弯道滑行”组合练习。	回指导。
		(5) 开展追逐赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。
		(6) 进行体能练习。 向前“推小车”:5 米×2 组。 侧卧抬上体:20 次×3 组。 连续单脚跳:15 次×3 组。 原地摆臂快跑:30 米×3 组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。
第七次课 (13—14 课时)	1. 熟练掌握入弯道滑行和出弯道滑行技术,运用所学技术完成 5—7 圈的滑行,提高弯道滑行能力;进一步发展学生的心肺耐力、肌肉力量和平衡性等体能。 2. 能将运动损伤的紧急处理方式运用于生活中,提高日常处理紧急事件的能力。 3. 遵守速度滑冰比赛的规则,同学之间互帮互助,具有公平竞争意识和行为。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动。	教学组织:四列横队。 教学方法:做集体游戏,教师参与。
		2. 基本部分	
		(1) 复习“直线加速滑行后入弯道滑行”技术。 (2) 复习“弯道滑行后接出弯道滑行”技术。 (3) 进行完整的进出弯道滑行练习。	教学组织:集体练习。 教学方法:讲解、示范、练习、纠错、巡回指导。
		(4) 开展 500 米竞速。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。
		(5) 进行体能练习。 原地纵跳:20 个×3 组。 仰卧举腿:15 次×3 组。 高抬腿:20 次×3 组。 蛙跳:10 米×3 组。	教学组织:散点状。 教学方法:教师讲解、示范。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。
第八次课 (15—16课时)	1. 掌握弯道滑跑动作;能运用所学的技术在半径为5米的圆连续滑行5圈;发展学生的下肢力量和协调性等体能。 2. 适应寒冷环境,能积极主动地进行速度滑冰学练,在学练中学会调整情绪。 3. 在体能练习中坚持不住的时候,能再坚持一下,勇于挑战自我。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动。	教学组织:四列横队。 教学方法:做集体游戏,教师参与。
		2. 基本部分	
		(1) 进行弯道连续滑小圈练习。 (2) 复习弯道压步动作。 (3) 进行10组弯道单脚支撑练习。 (4) 进行5组“直道滑行20米后进入半径5米的圆连续滑行”组合练习。	教学组织:集体练习。 教学方法:讲解、示范、练习、纠错、巡回指导。
		(5) 开展500米竞速比赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。
		(6) 进行体能训练。 跳绳:30秒×3组。 弯道牵引:10米×3组。 滑跳:20次×3组。 屈腿走:15米×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。
第九次课 (17—18课时)	1. 运用所学技术完成200米滑行,能在滑行中保持稳定的身体姿态;通过练习,发展学生的爆发力和平衡能力等体能;完成相应测试。 2. 能正确面对测试结果,具有较强	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动。	教学组织:集体练习。 教学方法:讲解、语言提示。
		2. 基本部分	
		(1) 复习直道滑跑技术。 (2) 复习弯道弧线滑行技术。 (3) 进行200米滑行的完整动作练习。	教学组织:四列横队,分组练习。 教学方法:教师讲解、示范、巡回指导、纠错,引导学生互评。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	的情绪调控能力； 测试中展现出良好的心态，充满青春活力。 3. 提高速度滑冰比赛的欣赏与评价能力，为组织比赛打好基础。	(4) 测试。 ① 进行 200 米竞速测试。 ② 进行女生 800 米跑，男生 1 000 米跑测试；测试结果须达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	教学组织：分组测试。 教学方法：教师讲解测试要求和规则。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 教师点评本课测试情况。	教学组织：四列横队。 教学方法：教师领做，语言指导。
第十次课(19—20课时)	1. 掌握弯道滑行的摆臂动作，运用所学技术进行配合摆臂弯道滑行，用正确的摆臂姿势提高弯道滑行速度；发展学生的上肢力量和协调性等体能。 2. 能与同伴商议战术，提升合作意识和能力。 3. 在体能练习中感觉体力不支时，能勇于挑战自我。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动：做“黄河与长江”游戏+拉伸。	教学组织：四列横队。 教学方法：教师讲解、示范。
		2. 基本部分	
		(1) 进行陆地模仿弯道摆臂姿势动作练习。 (2) 冰上学习弯道摆臂姿势动作。 (3) 进行配合摆臂弯道连续滑行练习。	教学组织：分组练习，互帮互助。 教学方法：讲解、示范、纠错、指导法。
		(4) 开展 500 米竞速比赛。	教学组织：分组竞赛。 教学方法：教师讲解比赛规则和方法。
		(5) 进行体能练习。 冰上静蹲：1 分钟×3 组。 冰上折返滑行练习：30 米×3 组。 冰上深蹲：20 次×3 组。 冰上单脚站立：左右脚各 30 秒×3 组。	教学组织：散点队形。 教学方法：教师讲解、示范。
		3. 结束部分	
(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织：四列横队。 教学方法：教师领做，语言指导。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第十一次课(21—22课时)	1. 熟练掌握直道滑跑和弯道滑跑技术,运用所学技术完成500米的滑行,能在滑行中控制好身体姿态;发展学生的下肢力量和肌肉力量等体能。 2. 适应寒冷环境,能积极主动地进行速度滑冰学练,在学练中学会调整情绪。 3. 在体能练习中坚持不住的时候,能再坚持一下,勇于挑战自我。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“跳绳闯关”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:做集体游戏,教师参与。
		2. 基本部分	
		(1) 进行10组50米直道滑行配合摆臂练习。 (2) 进行10组弯道单脚支撑练习。 (3) 进行10组“直道滑行20米后进入半径5米的圆连续滑行”练习。	教学组织:集体练习。 教学方法:讲解、示范、练习、纠错、巡回指导。
		(4) 开展500米竞速比赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。
		(5) 进行体能练习。 冰上单腿蹲起:15次×3组。 冰上双腿蹲起:15次×3组。 冰上深蹲:15次×3组。 冰上静蹲:1分钟×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
第十二次课(23—24课时)	1. 掌握起跑准备姿势技术,运用所学技术完成500米的滑行,能在滑行中控制好身体姿态;发展学生的灵敏性和协调性等体能。 2. 学习起跑过程中遇到启动较晚或技术掌握较慢的情况,能保持情绪稳定。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“红绿灯”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:做集体游戏,教师参与。
		2. 基本部分	
		(1) 学练起跑准备姿势技术。 (2) 进行“摆臂姿势+起跑姿势”组合练习。 (3) 进行“起跑后接20米滑行”练习。	教学组织:集体练习。 教学方法:讲解、示范、练习、纠错、巡回指导。
		(4) 开展500米速度滑冰竞速比赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 学练中遇到困难时,表现出敢于拼搏、永不言弃的精神。	(5) 进行体能练习。 向前“推小车”:5米×2组。 侧卧抬上体:20次×3组。 连续单脚跳:15次×3组。 双腿蹲跳:15次×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 教师点评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。
第十三次课(25—26课时)		1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动。	教学组织:四列横队。 教学方法:做集体游戏,教师参与。
		2. 基本部分	
	1. 熟练掌握完整的起跑姿势技术,并能记住正式比赛时起跑的顺序;发展学生的灵敏性和协调性等体能。	(1) 学练正式比赛的起跑姿势。 (2) 进行“完整起跑姿势技术”练习。 (3) 进行“起跑后接100米滑行”组合练习。 (4) 进行起跑后接20米直线加速滑行后“犁状”停止练习。	教学组织:集体练习。 教学方法:讲解、示范、练习、纠错、巡回指导。
	2. 学习起跑过程中遇到启动较晚或技术掌握较慢的情况,能保持情绪稳定。	(5) 开展500米滑行速度滑冰竞速比赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。
	3. 学练中遇到困难时,表现出敢于拼搏、永不言弃的精神。	(6) 进行体能练习。 向前“推小车”:5米×2组。 侧卧抬上体:20次×3组。 连续单脚跳:15次×3组。 原地摆臂快跑:30米×3组。	教学组织:散点状。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
	(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第十四次课(27—28课时)	1. 熟练掌握弯道滑跑技术,运用所学技术完成500米滑行,能在滑行中控制好身体姿态;发展学生的爆发力和平衡性等体能。 2. 教学比赛中情绪稳定、乐观开朗,善于交往合作,适应自然环境的能力增强;提高心理承受能力,同学之间互帮互助。 3. 在500米和1000米竞速时能做到诚信自律、公平竞争,比赛中能具有很强的规则意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“红绿灯”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解、领做。
		2. 基本部分	
		(1) 学练弯道滑行技术加摆臂动作。 (2) 进行直道入弯道蹬摆臂滑行练习。 (3) 进行连续绕圈蹬摆练习。	教学组织:分组练习。 教学方法:讲解、示范、练习与纠错。
		(4) 开展500米和1000米滑行教学比赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛方法。
		(5) 进行体能练习。 燕式平衡:30秒×5组。 跳跃后左腿支撑:30秒×5组。 跳跃后右腿支撑:30秒×5组。 跳绳:1分钟×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
	(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。	
第十五次课(29—30课时)	1. 熟练掌握直道与弯道结合滑行技术,能独立完成1000米的滑行,通过长距离滑行,提高速度滑冰的滑行能力;发展学生的心肺耐力、肌肉力量和平衡性等体能。 2. 在速度滑冰学练中,形成安全滑行的意识。 3. 完整滑行练习时能遵守规则,表现出不畏强手、积极进取、敢于拼搏	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动。	教学组织:集体练习。 教学方法:讲解、语言提示。
		2. 基本部分	
		(1) 进行“直线滑行后入弯道滑行”练习。 (2) 进行“出弯道后接直线滑行”组合练习。 (3) 进行完整弯道滑行练习。 (4) 完成1500—2000米练习。	教学组织:分组练习、分组竞赛。 教学方法:竞赛法、比赛法。
		(5) 开展500米和1000米竞速比赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	的精神。	(6) 进行体能练习。 交换跳:20米×3组。 开合跳:20次×3组。 高抬腿:20次×3组。 台阶跳跃:10米×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师讲解、示范。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。
第十六次课(31—32课时)	1. 通过长距离滑行稳定弯道技术动作,提高学生在长距离滑行中对技术动作的把握程度;提高学生的心肺耐力和肌肉耐力等体能。 2. 能与同伴相互鼓励,挑战自己的耐力极限,知道滑行中如何保持安全距离。 3. 长距离练习中遇到体能出现困难时,表现出敢于拼搏,永不放弃的精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动。	教学组织:集体练习。 教学方法:讲解、语言提示。
		2. 基本部分	
		(1) 进行直道滑行接出弯道滑行练习。 (2) 进行滑行 2 000—3 000 米练习。	教学组织:一路纵队间隔 1 米以上顺序出发,排头滑完逆时针归到队尾。 教学方法:讲解、示范法
		(3) 开展 1 500 米竞速赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。
		(4) 进行体能练习。 侧跨步蹲跳:30次×3组。 旋转下蹲接弓箭步:30次×3组。 蝎子式波比跳:30次×3组。 台阶跳跃:10米×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师讲解、示范。
		3. 结束部分	
	(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。	
第十七次课(33—34课时)	1. 运用完整速度滑冰动作技术,完成 500 米滑行,通过长距离滑行,提高速度滑冰的滑行能力;发展学生的心肺耐力和肌肉力量等体能。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“黄河与长江”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师讲解、示范。
		2. 基本部分	
		(1) 复习起跑动作。	教学组织:分组练习,互帮互助。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	2. 积极主动进行学练和比赛,面对比赛的输赢能保持良好的心态。 3. 进一步提高规则意识和责任意识。	(2) 进行“500米滑行×2”练习。 (3) 进行追逐赛滑行练习。	教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。
		(4) 开展1500米竞速比赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则和方法。
		(5) 进行体能练习。 冰上静蹲:1分钟×3组。 冰上折返滑行练习:30米×3组。 冰上深蹲:20次×3组。 冰上单脚站立:左右脚各30秒×3组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师讲解、示范。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。
第十八次课(35—36课时)	1. 学生能在班级测试中体验不同的赛事角色,提升体育赛事的组织能力、执裁能力;完成测试内容,进一步提高滑行能力;通过体能测试,发展学生的协调性、灵敏性、肌肉耐力等体能。 2. 面对胜负,能较好地控制情绪;测试中心态良好,充满青春活力。 3. 测试的过程中,表现出责任意识,能正确接受比赛的结果。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“捕鱼”游戏+拉伸。	教学组织:四列横队。 教学方法:集体讲解、示范。
		2. 基本部分	
		(1) 进行“起跑接直道滑跑”组合练习。 (2) 进行“直道加速后接弯道滑跑”组合练习。	教学组织:分组练习,互帮互助。 教学方法:讲解、示范、纠错、指导法。
		(3) 测试。 ① 进行500米竞速测试。 ② 女生800米跑、男生1000米跑 体质测试:测试结果须达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	教学组织:分组测试。 教学方法:学生分四组进行测试,分组轮换体验不同裁判角色;教师讲解测试要求和规则。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 教师点评本课测试情况。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 500米滑行竞速测试成绩在1分10秒以上;能观摩、参与课堂教学比赛,并能对比赛作出简要评价;能主动观看速度滑冰比赛。	1. 在速度滑冰学练中表现出合作意识。 2. 在比赛中情绪稳定,能注意安全。 3. 知道如何消除运动疲劳。	1. 能在速度滑冰比赛中遵守比赛规则。 2. 具有一定的责任意识;能与同伴公平竞争。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	2. 女生 800 米、男生 1 000 米测试达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。		
良好	1. 500 米滑行竞速测试成绩在 1 分 10 秒以内;能执裁课堂教学比赛,并对比赛作出有针对性的评价;能主动观看速度滑冰比赛并作出赛事分析。 2. 女生 800 米、男生 1 000 米测试达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 在速度滑冰学练中能积极与同伴合作完成学练。 2. 在比赛中情绪稳定,具有较强的安全运动意识。 3. 能在体育运动后主动进行有针对性的拉伸和放松活动。	1. 能在速度滑冰比赛中主动遵守比赛规则,具有公平竞争意识。 2. 能积极承担团队责任。 3. 遇到失利情况时,能与同伴坚持到底。
优秀	1. 500 米滑行竞速测试成绩在 1 分以内;能主动执裁课堂教学比赛,并对比赛作出有针对性的评价;能主动观看速度滑冰比赛并作出赛事分析。 2. 女生 800 米、男生 1 000 米测试达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 在速度滑冰学练中能主动与同伴合作完成学练,交往合作能力强。 2. 面对比赛中的不同情况,能及时调整自己的情绪。 3. 能在比赛中保持自身与同学的安全,安全运动意识强。 4. 能在体育运动后主动进行有针对性的拉伸和放松活动。	1. 能在速度滑冰比赛中主动遵守比赛规则,敢于拼搏,勇于争光。 2. 能主动承担团队责任。 3. 比赛后做到胜不骄败不馁,具有很强的自信心。
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>本单元教学围绕学习速度滑冰的基本知识、基本动作技术和组合动作技术结构化知识与技能展开教学。引导学生在学习过程中了解速度滑冰项目的文化、特点与价值,在比赛中能合理运用规则,承担部分比赛的裁判工作,并能对某场高水平的比赛作出分析与评价。将这些结构化的知识与技能渗透到教学过程中,在帮助学生学习速度滑冰技术的同时,还能帮助学生更好地了解该运动项目。各种比赛能提高学生的规则意识、组织能力、沟通能力和合作能力。</p> <p>2. 不足</p> <p>因为冰场较大,班级人数往往较多,教学中多采取分组教学的形式,但部分组长的作用未能有效体现。此外,部分学生在学练和比赛中表现不佳,在支撑能力和利用身体重量蹬冰方面还存在不足。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 在分组前应先优选体育组长,并单独培训教会组长如何带领组员完成学习,从而避免出现教学组织、安全等方面的问题。</p> <p>(2) 针对教学中学生出现的问题,应多进行个别指导,如学生蹬冰力量不足,可指导学生加强下肢力量练习和平衡能力的锻炼。</p>			

二、水平四高山滑雪大单元教学设计

(一) 水平四高山滑雪大单元教学设计思路

围绕体育学科的核心素养,本单元的学习目标从运动能力、健康行为、体育品德三个维度设定。为达到本单元的学习目标,依照课标中高山滑雪项目水平四的目标要求,从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、观赏与评价等六个方面构建单元教学内容。针对水平四学生的学习特点,指导学生学练结构化的运动技能,进行不同动作、不同坡度的高山滑雪项目的完整动作技术练习,以提高动作技术的熟练程度,增强高山滑雪运动能力。依据冰雪类运动的特点,为保证学生的学习效果,冰雪类运动大单元每次课将开展 80 分钟的教学。

1. 注重知识技能的关联性与整合性

在单元设计过程中将课标要求的六个方面内容进行整合设计,整体上内容设计遵循从兴趣到体验、从体验到提高、从技术到比赛、从观赏到评价的过程,逐步螺旋上升,帮助学生提高高山滑雪的技能。比如,技术学练的顺序是从横滑降、基础平行式转弯、点杖技术、平行式制动、倒滑技术等基本动作技术,到组合动作技术和完整动作技术练习。在比赛方面,注重引导学生自主组织各种形式的高山滑雪项目的比赛,包括赛前制订组织方案和比赛规程、组织比赛、赛后总结与宣传等,以培养学生的组织能力、协作能力和领导能力。结合高山滑雪项目的特点,每节课还有针对性地设置体能练习内容,如在重点发展所学高山滑雪项目需要的平衡能力、肌肉耐力和协调性等体能的基础上,本单元设计还注意引导学生发展其他方面的体能,以促进学生体能全面协调发展。

2. 注重信息技术的运用

水平四学生已具备一定的高山滑雪能力,因此本单元设计重视引导学生运用现代信息技术手段,如制作高山滑雪项目的动作技术展示视频,利用慢动作回放分析动作技术要领等,以建立清晰、正确的动作技术概念和运动表象。

3. 扩展赛与评的形式,促进滑雪能力全面提升

为促进水平四学生滑雪兴趣和运动能力的持续提升,本单元设计还引导学生以班级为单位开展高山滑雪项目摄影比赛、板报宣传评比等活动,营造学习高山滑雪项目的文化氛围,加深学生对高山滑雪运动的理解,丰富学生的学习生活。

4. 关注学生评价,提升学习效率

为促进水平四阶段学生学习高山滑雪运动能力的提升,观察和了解学生核心素养的达成情况,针对学习问题及时提供指导和帮助,优化教学策略,激励学生的自我发展,本单元教学设计倡导积极开展学习评价。本单元的学习评价整体上围绕运动能力、健康行为、体育品

德三个方面展开。运动能力的评价主要包括平行式转弯、点杖技术、平行式停止法等技术动作和组合技术动作的掌握程度、是否能独立组合,以及体能状况等方面。健康行为的评价主要包括是否能安全地参与高山滑雪运动、是否知道如何消除运动中的疲劳、情绪调控能力,是否能与同伴相互保护和帮助,是否具有合作能力等方面。体育品德的评价主要包括学生的责任意识、规则意识、公平竞争意识等方面。根据水平四阶段学生的特点,在评价方法上,应将过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价相结合,客观评价学生的学习情况。

水平四大单元是形式更加丰富、学生自主学习能力更强、滑雪能力全面提升的大单元。

(二) 水平四高山滑雪大单元教学计划示例

表 3-8 水平四高山滑雪大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动能力:在所学高山滑雪项目的比赛中正确运用基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术;在比赛中展现出充沛的体能,能在中级或高级雪道上进行长距离、有难度的运动;理解高山滑雪项目的文化、特点与价值;在比赛中合理运用规则,承担部分裁判工作;每学期观看不少于 8 次高山滑雪比赛,并能对某场高水平的高山滑雪比赛作出分析与评价;女子 800 米、男子 1000 米体能测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。 2. 健康行为:在所学高山滑雪学练和比赛中保持情绪稳定,表现出合作能力和团队精神;安全地参与该运动项目,知道如何消除运动中的疲劳;适应雪场寒冷的环境;能有规律地参与校内外的高山滑雪锻炼。 3. 体育品德:在高山滑雪学练和比赛过程中,表现出责任意识、规则意识、公平竞争意识,能自尊自信、坚持到底、顽强拼搏;表现出集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负。
主要教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基础知识与基本技能:学练高山滑雪的横滑降、基础平行式转弯、点杖技术、平行制动、刻滑、大回转、小回转技术等基本动作技术和组合动作技术;理解高山滑雪动作技术的基本原理,以及高山滑雪的文化、特点与价值,熟练掌握雪场安全标志;制订并实施高山滑雪的学练计划。 2. 技战术运用:结合个人和团队成员特点,将所学高山滑雪技战术运用到高山滑雪滑降和回转比赛中。 3. 体能:在重点发展肌肉力量、肌肉耐力和协调性等体能的基础上,引导学生注意发展其他体能,促进学生体能的全面协调发展。如通过各种难度的转弯练习发展协调性等专项体能,通过握雪板提膝上举、折返跑、弓箭步走等发展一般体能。 4. 展示或比赛:积极参与班级内各种难度的高山滑雪滑降和回转比赛,在比赛中正确并熟练运用高山滑雪的各种动作技术。 5. 规则与裁判方法:理解高山滑雪的比赛规则与裁判方法,并能担任班级内和学校比赛的裁判工作。 6. 观赏与评价:关注高山滑雪比赛的相关信息,并能对某场高水平的高山滑雪比赛作出分析与评价。
教学重难点	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生学习的重难点 <ol style="list-style-type: none"> (1) 具有规则意识,遵守规则,珍爱生命,关爱他人。 (2) 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。 2. 教学内容的重难点 <ol style="list-style-type: none"> (1) 创设多种活动情境,激发学生参与高山滑雪项目的主动性。

(续表)

	<p>(2) 利用辅助器材学练,帮助学生提高对高山滑雪基本技术动作的体验水平。</p> <p>(3) 加强组合体能练习,在重点发展肌肉力量、肌肉耐力和协调性等体能的基础上,引导学生注意发展其他体能,促进学生体能的全面协调发展。</p> <p>(4) 加强安全教育,培养学生安全运动的意识和规则意识。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 根据实际教学需求、场地的特殊环境,合理采用集体、分组、个人学练等多种教学组织形式。</p> <p>(2) 在教学组织中确保学生安全,注重有序进行学练。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 讲解示范法、练习法、比赛法、游戏法的有机结合。</p> <p>(2) 学练过程中评价方法的运用。</p> <p>(3) 多媒体技术在速度滑冰教学中的灵活运用。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第一次课 (1—2课时)	<p>1. 复习犁式转弯动作,能运用所学技术在中级雪道上完成连续的犁式转弯5次以上。发展协调性和平衡能力等。</p> <p>2. 了解高山滑雪项目的安全知识和抵御寒冷的的方法。</p> <p>3. 能够在同学摔倒后主动提供帮助,表现出不畏严寒和敢于拼搏的良好品质。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 做好上课准备。</p> <p>(2) 开展热身活动:做“跑双圈换位”游戏+拉伸。</p>	<p>教学组织:分组学练。</p> <p>教学方法:教师讲解,巡回指导。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 复习犁式转弯动作。</p> <p>(2) 进行“斜滑降+犁式转弯”动作组合练习。</p> <p>(3) 利用多媒体学习高山滑雪运动的文化、特点和价值与雪场安全标志。</p>	<p>教学组织:分组体验;散点队形;每组1列纵队,每次1人或2人向下滑行。</p> <p>教学方法:教师讲解;学生练习时,须待前面的人完全停止,离开雪道后,后面的同学方可进行练习。</p>
		<p>(4) 开展中级雪道犁式直滑降旗门赛。</p>	<p>教学组织:分组竞赛;两组一排站在初级雪道或缓坡顶端,向下滑行。</p> <p>教学方法:赛评结合,教师巡回指导。</p>
		<p>(5) 进行体能练习。</p> <p>雪上折返跑:15米×2组。</p> <p>握雪板提膝上举:20次×2组。</p> <p>穿雪鞋深蹲:20次×2组。</p> <p>双人推拉角力:60秒×2组。</p>	<p>教学组织:分组练习。</p> <p>教学方法:学生进行集体练习,教师巡回指导。</p>
3. 结束部分			
		<p>(1) 做放松活动操。</p> <p>(2) 课堂小结、讲评。</p>	<p>教学组织:四列横队。</p> <p>教学方法:教师领做,语言指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第二次课 (3—4课时)	1. 熟练掌握半犁式转弯的动作要领,能在中级雪道上运用半犁式滑降技术,完成4—5次的转变动作并成功滑降,进一步提高转弯滑行能力;发展肌肉力量和协调性等。 2. 积极参与学练,滑降练习中遇到问题能主动寻求帮助,在比赛中情绪稳定,接受比赛结果。 3. 在滑降挑战赛中能挑战自我,表现出不畏严寒和敢于拼搏的良好品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“卡路里”热身操。	教学组织:四列横队。 教学方法:集体游戏,教师参与。
		2. 基本部分	
		(1) 复习半犁式转弯的动作。 (2) 进行“犁式直滑降+平行直滑降+半犁式转弯+犁式制动”组合练习。 (3) 复习正确的安全摔倒姿势。 (提示:摔倒时不要向后仰,保护好头部)	教学组织:分组站队。 教学方法:设置学练情境,激发学生学习兴趣;讲解、示范、练习、纠错、指导;小组合作练习。
		(4) 开展滑降挑战赛。 (提示:教师须明确评价标准,如身体重心、转弯动作、挑战情况等,分组互评打分)	教学组织:分组比赛。 教学方法:设置比赛情境,提出评价标准;学生互评滑降重心、滑降技术交替次数。
		(5) 进行体能练习。 雪上深蹲:30次×2组。 雪上高抬腿触膝:15次×2组。 雪上弓箭步走:20米×3组。 双手握板上举:20米×2组。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
第三次课 (5—6课时)	1. 能描述平行式转弯的动作特点,运用平行式转弯技术在中级雪道上连续做出3—4次平行式转弯;发展协调性、灵敏性、肌肉力量和肌肉耐力。 2. 在高山滑雪比赛中保持稳定的情绪,提升抗挫能	3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“跷跷板火车接力赛”游戏+活动关节。	教学组织:集体游戏,教师参与。 教学方法:集体讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 学习平行式转弯技术动作。 (2) 在中级雪道进行平行式转弯练习。 ① 学练半犁式接平行式入弯技术	教学组织:散点队形,分小组练习。 教学方法:教师讲解、示范、纠错;学生进行练习时,要注意保持两板之间的距离,不要太近也不要太远。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	力;主动与同学沟通,逐步提升合作能力。 3. 增强学生的规则意识、责任意识,养成坚持到底、顽强拼搏的良好品质。	动作。 ② 进行平行式转弯练习。 (3) 进行双杖侧拖练习,交替侧拖杖等辅助练习,双杖拖地滑行交替侧拖杖练习。 (4) 开展中级雪道旗门挑战赛。 (5) 进行体能练习。 俯卧抬腿起身:20次×2组。 雪上弓箭走:10米×2组。 雪上深蹲:20次×2组。 双手握板:20米×2组。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:教师讲解比赛规则。 教学组织:散点队形。 教学方法:教师先讲解示范,然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织:四列横队。 教学方法:教师领做,语言指导。
第四至第六次课(7—12课时)
第七次课(13—14课时)	1. 熟练掌握点杖技术,并在中级雪道上运用正确的点杖技术连贯完成5—6次平行式转弯;发展协调性、肌肉力量和肌肉耐力。 2. 滑行过程中摔倒时,能够运用安全摔倒与站起技术,且情绪稳定。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做好上课准备。 (2) 开展热身活动:做“跷跷板火车接力赛”游戏+活动关节。	教学组织:集体游戏,教师参与。 教学方法:教师讲解。
		2. 基本部分	
		(1) 进行“平行式转弯+拖杖”练习。 (2) 学习点杖技术动作要领。 (3) 在中级雪道上练习点杖技术。 (4) 开展平行式转弯技巧赛。	教学组织:散点队形,分小组练习。 教学方法:教师讲解、示范、纠错;学生进行练习时,要注意保持两板之间的距离,不要太近也不要太远。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 发现同学错误动作时能主动提醒,表现出互帮互助的良好品质。	(5) 进行体能练习。 雪上行进间提膝抬腿: 10 米 × 2 组。 雪上深蹲: 20 次 × 2 组。 单脚支撑: 30 秒 × 2 组。 雪上八字蹬坡: 20 米 × 2 组。	教学组织: 散点队形。 教学方法: 教师先讲解示范, 然后带领学生同做。
		3. 结束部分	
		(1) 做放松活动操。 (2) 课堂小结、讲评。	教学组织: 四列横队。 教学方法: 教师领做, 语言指导。
第八至第十八次课 (15—36 课时)
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. “风火超级大回转”竞速测试成绩 60 分以下; 能观摩、参与课堂教学比赛, 并能对比赛作出简要评价; 能主动观看高山滑雪比赛。 2. 女生 800 米跑、男生 1 000 米跑体能测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 在高山滑雪学练中表现出合作意识, 情绪稳定。 2. 能在比赛中注意安全, 知道如何消除运动中的疲劳。	1. 在高山滑雪比赛中遵守比赛规则。 2. 具有一定的责任意识。 3. 能与同伴公平竞争。
良好	1. “风火超级大回转”竞速测试成绩 60—80 分之间; 能执裁课堂教学比赛, 并对比赛作出有针对性的评价; 能主动观看高山滑雪比赛并作出赛事分析。 2. 女生 800 米跑、男生 1 000 米跑体能测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 在高山滑雪学练中能积极与同伴合作完成学练, 在比赛中情绪稳定。 2. 具有较强的安全运动意识, 能在体育运动后主动进行专门的拉伸和放松。	1. 在高山滑雪比赛中主动遵守比赛规则, 具有公平竞争的意识。 2. 能积极承担团队责任。 3. 遇到失利情况时, 能与同伴坚持到底。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
优秀	<p>1. “风火超级大回转”竞速测试成绩 80 分以上;能主动执裁课堂教学比赛,并对比赛作出有针对性的评价;能主动观看高山滑雪比赛并作出赛事分析。</p> <p>2. 女生 800 米跑、男生 1 000 米跑体能测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。</p>	<p>1. 在高山滑雪学练中能主动与同伴合作完成学练,交往合作能力强,面对比赛中的不同情况,都能及时调整自己的情绪。</p> <p>2. 能在比赛中保持自身与同学的安全,安全运动意识强,能在体育运动后主动进行专门的拉伸和放松。</p>	<p>1. 在高山滑雪比赛中主动遵守比赛规则,敢于竞争,勇于拼搏。</p> <p>2. 能主动承担团队责任。</p> <p>3. 能够做到胜不骄败不馁,具有很强的自信心。</p>
单元教学反思			
<p>1. 优点 本单元教学围绕高山滑雪的基本知识、基本技术和技术组合展开教学,在学习过程中渗透了高山滑雪项目的项目文化、比赛规则、赛事裁判、比赛欣赏等结构化的知识和技能,能有效帮助学生学习高山滑雪技术,了解高山滑雪运动项目。在比赛中还注重提高学生运用综合知识的能力,指导学生通过欣赏比赛了解高山滑雪运动的有关知识,养成校内外主动参与高山滑雪锻炼的习惯。</p> <p>2. 不足 因为室外雪场场地较大,班级人数较多,只能采取分组教学的形式。但是这样的分组形式也会导致教师不能及时关注到每位学生的学练情况,同时对组长的组织能力也要求更高。</p> <p>3. 改进 在分组前应先优选小组长,并对小组长进行单独培训。高山滑雪运动是以个人为主的运动项目,更应注重在练习中增加合作、互助等练习手段,以培养学生协作能力和团队精神。同时还应增加科学锻炼的相关知识,了解在高山滑雪运动中出现损伤时正确处理的方法。如在热身、放松环节渗透避免运动损伤和锻炼常识等。</p>			

三、水平四冰球大单元教学设计

(一) 水平四冰球大单元教学设计思路

本单元的学习目标从运动能力、健康行为、体育品德三个维度进行构建,遵照《课程标准(2022年版)》中冰雪类运动水平四的学业要求,结合水平四阶段的学生冰球技能学习的知识基础和水平等特点构建全面进阶的冰球运动学习大单元。依据冰球运动的特点,为保证学生的学习效果,将开展每次课 80 分钟的冰球运动项目的大单元教学。

1. 从六大方面内容出发,构建冰球进阶大单元

本大单元的教学内容从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、观赏与评价等六个方面构建。单元设计过程中,注重知识与技能的关联性和整合性,将课标要求的六个方面内容进行横向维度的整合设计,在纵向维度上突出了知识、技能

的进阶性,逐步螺旋上升,帮助学生提高冰球运动的能力和水平。水平四阶段的学生通过水平二、水平三阶段的学习已经具备了一定的冰球项目运动能力,因此本单元在原有教学基础上,进一步丰富运球、传接球和进攻防守战术等内容。同时,将冰上练习和陆地练习相结合,促进技能水平的进一步提升。每节课安排一定量的体能练习,持续促进学生体能的发展。同时还安排对冰球规则与裁判知识的学习,如在比赛中设立助理小裁判,让其在执裁中逐步掌握裁判知识。

2. 注重“学、练、赛”,提高冰球运动能力

在大单元的教学过程中,遵循《课程标准(2022年版)》“教会、勤练、常赛”的要求,水平四阶段在学练基础上,更加突出比赛对于冰球技能全面提升的作用,突出以赛代练、以赛促评,引导学生将冰球技战术灵活运用到比赛中。如比赛过程中不同技战术的运用,引导学生根据进攻与防守的情况,选择最适合的战术配合,提高临场应变能力,同时引导学生在比赛中学会公平竞争,养成坚持到底、顽强拼搏的良好品质。

3. 打造多维评价,突出评价导向作用

为突出学习评价的观察、诊断、反馈、引导和激励的作用,提高学生冰球运动项目学习的效果,水平四冰球大单元的评价内容主要从运动能力、健康行为、体育品德三个维度进行。运动能力的评价主要包括冰球运动的规则,项目的历史、价值等的认知,技战术运用情况,体能状况和冰球技能展示或比赛情况等。健康行为的评价包括在冰球比赛中是否具有情绪调控能力,是否能与同伴互助合作,是否了解冰球运动后消除疲劳的方法等。体育品德的评价注重对学生在比赛中是否尊重对手、服从裁判,是否表现出规则意识、责任意识等方面的评价。在评价方式上,教师可结合学生学习情况灵活运用多种评价方式,关注过程性和表现性评价,如冰球技术测评、体能测试、纸笔测试、赛事记录等,综合评价学生的学习表现和综合能力。

(二) 水平四冰球大单元教学计划示例

表 3-9 水平四冰球大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:通过水平四冰球大单元的学习,能够在教学比赛和游戏中熟练应用冰球的滑跑、单脚滑行、双脚急停、传接球、射门等基本技术和组合技术,在同学配合下完成三打二配合、撞墙式二打一战术等;在比赛中体能充沛,了解冰球项目的规则和裁判方法,能承担部分裁判工作,并能够对冰球比赛作出简单的分析与评价;每学期观看不少于8次的教学比赛和正规冰球赛事。</p> <p>2. 健康行为:能够在比赛中保持情绪稳定,正确看待比赛的输赢;能与同伴进行交流、合作,主动鼓励和帮助同伴,具有一定的合作意识与合作能力;能安全地参与冰球运动,了解消除运动疲劳的方法。</p> <p>3. 体育品德:在冰球学习过程中,表现出较强的责任意识、规则意识、公平竞争意识,能自尊自信、坚持到底、顽强拼搏,享受冰球运动的魅力。</p>
------	--

(续表)

主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学习冰球的比赛规则与裁判知识,学会分析冰球赛事;学练冰球推球运球、反手传接球、弹射等基本技术和战术组合。</p> <p>2. 技战术运用:能在教学比赛中应用所学的冰球基本动作技术、组合动作技术、进攻战术、防守战术等。</p> <p>3. 体能:学练开合跳、平板支撑、变向跑等一般体能练习内容,学练冰上单脚支撑、抗阻蹬冰等冰球专项体能练习内容。</p> <p>4. 展示或比赛:敢于在学练中与组间冰球竞赛中展示所学的冰球技术,如组合动作技术示范、8分钟的五对五冰球小场地对抗赛等;在比赛中提高所学的技战术,表现出冰球比赛的基本礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:理解冰球项目的比赛规则与裁判方法,并能担任教学比赛的裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:关注冰球比赛的赛事,并能对比赛作出分析与评价。</p>		
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点</p> <p>(1) 适应探究式学习、合作学习等新型学习方式。</p> <p>(2) 能积极学练,与同学主动合作。</p> <p>(3) 遵守冰球比赛的规则。</p> <p>2. 教学内容的重难点</p> <p>(1) 比赛中对冰球技战术的灵活运用。</p> <p>(2) 冰球技战术应用时机的判断。</p> <p>(3) 团队战术的应用和团队配合能力。</p> <p>3. 教学组织的重难点</p> <p>(1) 根据学生特点、能力的不同,进行合理的分组,有效开展小组合作学习。</p> <p>(2) 组织学生参与校外冰球赛。</p> <p>4. 教学方法的重难点</p> <p>(1) 合作学习法的组织与开展。</p> <p>(2) 将比赛组织自主化,将更多的比赛组织工作交给学生去完成。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第一 次课 (1— 2课 时)	<p>1. 了解冰球项目运动中的安全常识和冰球项目中犯规的判罚方法;强化控球能力和团队在比赛中的配合能力;发展平衡能力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 懂得安全运动的必要性;能主动与同伴配合完成练</p>	<p>1. 开始与准备部分</p> <p>(1) 做“你追我赶”游戏。 (规则:各组同学相距3米,听到哨声后去追前面同学)</p> <p>(2) 做关节拉伸操。</p> <p>2. 基本部分</p> <p>(1) 介绍冰球比赛的安全常识、规则与裁判方法。</p> <p>(2) 播放冬奥会冰球比赛片段,小组根据犯规片段,给出相应判罚。</p>	<p>1. 开始与准备部分</p> <p>教学组织:分组学练。 教学方法:教师讲解,巡回指导。</p> <p>2. 基本部分</p> <p>教学组织:四列横队、密集队形。 教学方法:设置问题“你知道冰球比赛的哪些规则”“冰球裁判的手势你能看懂吗”导入,教师指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	习任务。 3. 在冰球项目的学练中能相互配合,勇于挑战自我。	(3) 陆地练习左右拨球、左右拉球、拉球射门、传接球等技术动作。	教学组织:在陆地训练场地练习,分8组。 教学方法:设置竞争情境;教师针对每个动作提出练习标准,每组竞争,如拨球1分钟50次,过程中引导学生抬头。	
		(4) 开展陆地教学比赛:五对五小场地冰球控球射门赛。	教学组织:在陆地训练场地进行分组竞赛。 教学方法:明确规则,巡回指导、纠错。	
		(5) 进行体能练习。 俄罗斯转体:8次×3组。 平板支撑:30秒×3组。 开合跳:20次×3组。 吸腿跳:20次×3组。	教学组织:集体练习。 教学方法:教师语言提示并激励。	
		3. 结束部分		
		(1) 做“虫儿飞”放松操。 (2) 小结、讲评。	教学组织:集体练习。 教学方法:教师语言提示,总结。	
第二次课 (3—4课时)	1. 进一步提高直道与弯道的滑行能力,提升控球的质量;发展肌肉力量、协调性与肌肉耐力。 2. 在学练过程中能与同伴团结协作、互帮互助。 3. 在冰球比赛中不畏困难,勇于挑战自我、追求卓越。	1. 开始与准备部分		
		(1) 做“木头人”游戏。 (规则:听到“木头人”紧急制动) (2) 做关节拉伸操。	教学组织:分组学练。 教学方法:教师讲解,巡回指导。	
		2. 基本部分		
		(1) 进行陆地练习。 基础控球2分钟1组,每组100次,组间休息2分钟。 拉杆控球2分钟1组,组间休息2分钟。 原地单脚控球1分钟1组,每组50次,左右脚各三组。 原地单脚拉杆控球、小8字控球、大8字拉杆控球1分钟1组,左右脚各3组,中间休息1分钟。 (2) 开展一对一挑杆阻截赛。	教学组织:分组练习。 教学方法:巡回指导评价;根据学生的学习情况可适时调整组数和每组的练习次数。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(3) 进行体能练习。 冰上深蹲:15次×3组。 冰上单脚支撑:左右脚各30秒×3组。 冰上高抬腿:20次×3组。 冰上折返滑行:20米×3组。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:跟着大屏幕做,体育委员领做,教师巡回指导、纠错。
		3. 结束部分	
		(1) 跳“小白船”放松舞蹈。 (2) 点评、小结。	教学组织:集体练习。 教学方法:教师语言提示,小结。
第三次课 (5—6课时)	1. 能连贯完成正面起跑与单脚滑行,提升快速反应与滑行能力;强化控球、射门的练习,强化肌肉记忆,提高控球能力;发展下肢力量与平衡能力。 2. 能够在学练过程中保持情绪稳定,每个小组能在放松环节自行安排放松内容。 3. 在冰球学练中表现出团结协作、坚持到底的良好品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“兔子舞”热身操。 (2) 进行关节肌肉拉伸。	教学组织:分组学练。 教学方法:教学讲解,巡回指导。
		2. 基本部分	
		(1) 进行陆地练习。 ① 练习挥杆射门:三角形拨球,从慢到快,斜后方拉杆(收住核心)。 ② 练习门前假动作拉杆。 ③ 练习反手拉勾。	教学组织:分组学练。 教学方法:设置学练情境,提出要求,巡回指导、纠错,引导学生开展自评、互评。
		(2) 学练正面起跑、单脚滑行技术。 要求:两人一组进行一对一滑跑赛,比赛单脚滑行过障碍。 (3) 练习“起跑+单脚滑行+转弯”组合动作技术。	教学组织:分组学练。 教学方法:创设问题与竞争情境,示范前提出观察问题,讲解示范、巡回指导并纠错。
		(4) 开展五对五小场地冰球赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:创设竞赛情境,分组挑战;渗透规则,激励学生你追我赶、顽强拼搏。
		(5) 进行体能练习。 小栏架连续跳跃:15个×3组。 “栏架跳跃+加速跑”:(10个+30米)×2组。 敏捷梯练习:7米×3组。 变向跑接力:20米×3组。	教学组织:集体练习。 教学方法:巡回指导,语言提示。
3. 结束部分			
(1) 进行肩背部、上下肢肌肉放松。 (2) 小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:各小组自行安排放松活动,教师巡回指导。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第四至第十二课 (7—24课时)	……	……	……
第十三课 (25—26课时)	1. 能说出三打二配合的方法,能在比赛中准确识别战术应用的时机,并根据进攻与防守情况选择适合的战术;发展灵敏性、肌肉耐力、肌肉力量等体能。 2. 能与同伴商议战术,提升合作意识和能力。 3. 在冰球比赛中遵守规则,能主动承担团队责任,表现出顽强拼搏、勇于争先的良好品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“超级障碍赛”热身游戏。 (2) 做球棍操+活动关节。	教学组织:分组学练。 教学方法:教师讲解,巡回指导。
		2. 基本部分	
		(1) 复习控球过人技术、传接球技术。	教学组织:分组练习,组长领做。 教学方法:设定练习标准;教师巡回指导、纠错;学生开展自评、互评。
		(2) 学练三打二配合战术。 (提示:强化扩大进攻范围,快速交叉换位或掩护,射门后其他队员及时插上,等待补射时机)	教学组织:3人一组,2人进攻,1人防守,分组练习。 教学方法:教师讲解、示范二打一战术,巡回指导纠错。
		(3) 进行“三打二配合+射门”练习。	教学组织:6人一组,2名防守队员,3名进攻队员,1名守门员。 教学方法:设问、思考、讲解、示范、练习、纠错。
		(4) 开展六对六冰球对抗赛。	教学组织:分组竞赛。 教学方法:运用战术。
		(5) 进行体能练习。 冰上冰球持杆折返滑行快速急停急起练习:30米×3组。 绳梯协调性练习:10米×3组。 冰上阻力滑步:30次×3组。 原地转髋跳:30次×3组。	教学组织:分组练习。 教学方法:循环练习、师生集体练习。
3. 结束部分			
(1) 进行肩背部、上下肢和腰腹肌肉拉伸。 (2) 小结、讲评。	教学组织:四列横队、体操队形。 教学方法:教师领做,语言指导。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第十四至第十八次课(27—36课时)	……	……	……
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 能掌握冰球项目的传接球、射门等基本动作技术和横传二打一等战术,并在比赛中应用;能参与、观摩课堂教学比赛,并能对比赛作出简要评价;能主动观看冰球比赛。 2. 800米跑、1000米跑体能测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 在冰球学练中表现出合作意识,情绪稳定。 2. 能在比赛中注意安全,知道如何消除运动中的疲劳。	1. 在冰球比赛中遵守比赛规则;具有一定的责任意识。 2. 比赛中能与同伴公平竞争。
良好	1. 能够运用冰球项目的传接球、射门等基本动作技术和横传二打一等战术,并在比赛中应用;能执裁课堂教学比赛,并对比赛作出有针对性的评价;能主动观看冰球比赛并作出赛事分析。 2. 800米跑、1000米跑体能测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 在冰球学练中能积极与同伴合作完成学练,在比赛中情绪稳定。 2. 具有较强的安全运动意识,能在体育运动后主动进行专门的拉伸和放松。	1. 在冰球比赛中遵守比赛规则;能积极承担团队责任。 2. 比赛中遇到失利情况时,能与同伴坚持到底。
优秀	1. 能够在冰球比赛中熟练运用急停、急转、传接球、拉球运球和挑杆阻截等基本动作技术和三打二配合等组合动作技术;能主动执裁课堂教学比赛,并对比赛作出有针对性的评价;能主动观看冰球比赛并作出赛事分析。 2. 800米跑、1000米跑体能测试结果达到《国家学生体质健康标准》中要求的相应标准。	1. 在冰球学练中能主动与同伴合作完成学练,交往合作能力强,面对比赛中的不同情况,都能及时调整自己的情绪。 2. 能在比赛中保证自身与同学的安全,安全运动意识强,能在体育运动后主动进行专门的拉伸和放松。	1. 在冰球比赛中遵守比赛规则,敢于竞争,勇于拼搏;能主动承担团队责任。 2. 比赛中能够做到胜不骄败不馁,具有很强的自信心。

(续表)

单元教学反思

1. 优点

本单元教学是在小学冰球学习基础上的进阶学习,突出了结构化的知识技能的学练,引导学生将技术、战术、规则等内容在教学比赛中进行应用。本单元将比赛贯穿始终,在教学过程中,将学、练、赛进行了一体化设计,如通过冰球组间竞赛,强化真实比赛情境的打造。不同课次之间注重了技能的进阶性,引导学生逐步提高冰球运动的能力。同时,将冰上练习和陆地练习相结合,强化冰球项目的基础控球能力,以更好地引导学生进行日常冰球练习,为冰上技能提升打好基础。此外,通过比赛鉴赏,引导学生在观看正规赛事中学会欣赏,学会评价。

2. 不足

水平四阶段的学生已经具备了冰球项目的运动基础,但男女生水平差异较大,需要教师灵活应对。同时,随着冰球技能熟练度的提升,学生的冲撞次数不断增加,教学组织能力还有待进一步提升。

3. 改进

在教学过程中,应不断强化运动安全的意识,同时引导学生正确面对比赛结果,做到胜不骄败不馁。

《课程标准(2022年版)》在冰雪类运动中例举了速度滑冰、高山滑雪和冰球三个项目,本章完整呈现了速度滑冰的三个水平的课时教学计划,体育教师可以参考速度滑冰,设计高山滑雪、冰球以及其他冰雪类运动项目完整的三个水平的课时教学计划。

第一节 水平二冰雪类运动课时教学设计——以速度滑冰为例

一、水平二速度滑冰课时教学计划设计思路

本节课是水平二速度滑冰大单元教学设计的第八次课(15—16课时),本课学习目标主要从运动能力、健康行为和体育品德三个维度构建,通过多样化的教学方法和多种情境实施教学,促进学生速度滑冰能力的提升和体育核心素养的培育。

(一) 围绕体育学科的核心素养设定学习目标

本节课围绕体育学科核心素养的运动能力、健康行为、体育品德这三个维度来构建学习目标,同时充分考虑学生的学习基础。学习目标的设定突出了可观测、可评价的特点,运动能力的评价就将目标设定为教师能直接观察的学练标准,如能运用直道侧蹬动作向前滑行10—15米,明确的目标,有助于学、练、赛、评的一体化的落实。此外,本设计还积极关注学生在比赛中的情绪,以及规则意识、责任意识的培养。

(二) 突出单一技术学练、组合动作技术学练和比赛等多种情境的创设

本节课首先安排了复习双腿支撑动作,然后在学生基本动作技术的学习中体验速度滑冰的侧蹬动作;再进行滑行加速后变为单支撑和S过桩组合动作技术练习;最后安排的是开展直线滑行竞赛。从基本动作技术的学练到组合动作技术学练,再到比赛,逐步引导学生从简单到复杂,逐步掌握运动技能,并通过比赛提高技术的运用能力,达到学以致用。

(三) 运用现代信息技术赋能课堂教学

速度滑冰技术动作一般在滑行中完成,很多动作细节不易被观察。因此,教师带领学生

观看速度滑冰比赛视频和直道侧蹬技术的优秀示范动作视频,可以帮助学生直观地了解速度滑冰项目,建立直道侧蹬动作技术正确的动作表象,帮助学生掌握规范的侧踢技术。

(四) 强化每节课十分钟体能练习

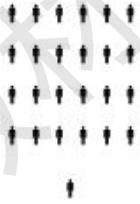
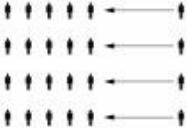
十分钟的体能练习,不仅能培养主动锻炼和积极挑战的品质,同时还能有效保障全课运动密度达到75%以上,平均心率达到每分钟140—160次/分,有效提升体能水平,磨炼学生的意志。

二、水平二速度滑冰课时教学计划示例

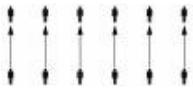
表4-1 水平二速度滑冰课时教学计划示例

单元	水平二	课次	第八次课(15—16课时)	学生人数	40人
学习目标	1. 能说出直道侧蹬动作要领,运用直道侧蹬动作向前滑行10—15米,提高滑行能力;发展平衡能力、上下肢协调性等体能。 2. 乐于参与速度滑冰的学习,同学摔倒后能主动帮助,在滑行中能与同伴保持安全运动间距。 3. 在20米直道侧蹬滑行比赛中树立遵守规则、尊重对手的意识,能公平竞争。				
主要教学内容	1. 复习行进间双腿支撑动作。 2. 学练直道侧蹬技术动作。 3. 进行“起速后直道侧蹬10米后接分并腿滑行”组合动作技术练习。 4. 开展20米直道侧蹬滑行比赛。 5. 体能练习:俯卧撑、俯撑摸肩、连续单脚跳、胯下击掌。				
教学重难点	1. 学生学习重难点 (1) 在练习中不怕跌倒,适应寒冷环境。 (2) 乐于参与行进间双腿支撑、直道侧蹬、“起速+直道侧蹬”组合动作技术等练习,能适应教学环境的变化。 2. 教学内容重难点 (1) 创设多种活动情境,强化直道侧蹬技术动作的学习。 (2) 加强组合体能练习,重点发展学生的平衡能力、上下肢协调性等体能。 (3) 加强安全教育,学生安全运动的意识和行为进一步增强。 3. 教学组织重难点 (1) 发挥体育小骨干的带动作用,使其能部分承担起组织学生学练及进行课外锻炼的任务。 (2) 关注薄弱学生,适当实施学生相互责任制,协助教师监督。 4. 教学方法重难点 (1) 讲解示范法、冰(雪)上陆地结合法、比赛法的有机结合。 (2) 学练过程中评价方法的运用。 (3) 多媒体技术在速度滑冰教学中的灵活运用。				

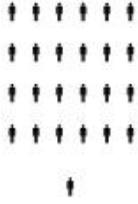
(续表)

安全保障	充分热身,尤其是要活动膝关节、踝关节,防止受伤。正确佩戴护具。练习时,提示学生注意抬头观察安全距离,避免发生碰撞。		场地器材	速度滑冰场地 1 块。 冰刀 41 双。 护具 41 套。 多媒体设备 1 台。 标志块 38 块。 秒表 1 块。	
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
开始部分 (2 分钟)	课堂常规:				
	1. 集合整队,师生问好。 2. 宣布本课的教学内容。 3. 教师提问,师生互动。 4. 安排见习生。	教师: 1. 宣布本课的目标、学习内容及要求。 学生: 1. 明确学习目标与要求。 2. 集合时能做到快、静、齐。	组织队形 1: 四列横队。 	1 分钟 30 秒	每分钟 90— 110 次
准备部分 (13 分钟)	热身活动:				
	1. 做“追逐跑”游戏。 规则: 分成 4 组, 每队最后一名同学快速追上排头, 后边同学依次追逐滑。	教师: 1. 讲解徒手操和游戏的练习方法及要求。 2. 组织集体练习, 巡回指导。 3. 通过视频导入教学内容, 增加学练积极性。 学生: 1. 明确徒手操和游戏的练习方法及要领。	组织队形 2: 	10 分钟	每分钟 130— 140 次
	2. 做徒手操。 (1) 头部运动。 (2) 伸展运动。 (3) 体测运动。 (4) 腹背运动。 (5) 关节活动。	要求: 充分拉伸, 学生之间间隔 1 米, 避免拉伤。 2. 利用观看速滑比赛视频时间穿戴冰刀和护具。	组织队形 3: 体操队形。 		
3. 更换冰刀并播放速度滑冰比赛视频。		组织队形 4: 冰上散点队形。 			

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
基本部分 (60分钟)	1. 复习行进间双腿支撑动作。	教师:教师讲解练习方法,提出要求,提示学生穿冰刀站立时,刀立直平刃滑行。  学生:明确练习方法,分组练习。 要求:提示学生练习过程中要注意保持安全距离。	组织队形 5:分组练习。 	3分钟	每分钟 140— 150 次
	2. 学练直道侧蹬技术动作。	教师:讲解示范,巡回指导。  学生:明确练习方法,按要求分四组进行练习。	组织队形 6:同 5。	12分钟	每分钟 150— 160次
	3. 进行“起速后直道侧蹬 10 米后接分并腿滑行”组合动作技术练习。	教师:讲解示范,巡回指导。 学生:明确练习的方法,按要求分四组进行练习。	组织队形 7:同 5。	17分钟	
	4. 开展 20 米直道侧蹬滑行比赛。	教师:讲解比赛规则与评价标准,组织比赛。 学生:分组参与比赛。 要求:遵守规则,敢于挑战,安全完赛。 要求:错身击掌交接棒,避免正面身体碰撞。	组织队形 8:同 5。	7分钟	每分钟 180— 190次
	5. 体能练习。 踢毽子:30次×3组。 仰卧起坐:20次×3组。 立卧撑:10次×3组。 30米跑:2次×3组。	教师:布置体能练习内容,组织学生练习。 学生:明确练习内容,集体练习。 要求:保持动作规范,坚持不懈,自我激励。	组织队形 9:陆地散点队形。	9分钟	每分钟 188— 195次

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
结束部分 (5分钟)	1. 进行身心放松。 2. 小结与讲评,布置作业。 3. 师生说“再见”。 4. 归还冰鞋和护具。	教师: 1. 教师示范,用语言引导学生积极放松。 2. 教师点评、小结,布置课后作业。 学生: 1. 在音乐伴奏下集体练习。 2. 身体放松,身心愉悦。 3. 整理好场地器材,养成良好习惯。	组织队形:四列横队。 	3分钟	每分钟 120— 130次
预计负荷	平均心率	每分钟 142—154 次			
	群体运动密度	78.1%			
教学反思	<p>1. 优点 本节课主要是让学生学习直道侧蹬技术动作,基本完成了课前预定的教学目标。除了基本技术的学练之外,还有完整滑行的技术练习、游戏和体能练习。在游戏、比赛情境中运用多种练习方法学习直道侧蹬技术,不仅能增强身体控制的能力,提高学习的兴趣,还促进了肌肉力量、平衡能力、协调性等体能的发展。</p> <p>2. 不足 小组长的带头作用和组织能力有待提高,教师对各组遵守比赛规则的情况有时不能全面掌握。</p> <p>3. 改进 (1) 增加信息技术的应用范围,如可利用信息技术帮助小组成员实施同伴评价,并纠正错误动作。如冰场无大屏幕,也可用 iPad 或手机替代。 (2) 应建立小组之间相互监督的机制,引导学生如实上报成绩。</p>				

第二节 水平三冰雪类运动课时教学设计——以速度滑冰为例

一、水平三速度滑冰课时教学计划设计思路

本节课是水平三速度滑冰大单元教学设计的第四次课(7—8课时),本节课的教学对象为5、6年级学生。这一阶段的学生经过水平二阶段的学习已经有了一定的速度滑冰基础。本设计主要围绕《课程标准(2022年版)》的理念,结合水平三速度滑冰大单元教学设计的学习目标和学生的特点来构建本节课的学习目标。

为促进目标达成,本课从三个方面来进行设计。

(一) 目标统领内容,积极落实核心素养

本节课是水平三速度滑冰大单元教学设计的第四次课,之前的课已经掌握了直道侧蹬技术、单腿支撑等基本动作。本节课从核心素养的三个维度构建学习目标,不仅关注技能、体能的发展,也注重情绪稳定等健康行为,以及在学练中主动帮助同伴这样的的体育品德,引导学生在学练技能的同时,提高对运动的完整认识,培育核心素养。

(二) 教学过程层层递进,关注“学、练、赛”多种情境的创设

本节课在教学中安排了新技术动作的讲解,基本动作技术、组合动作技术的练习到比赛和体能练习四个层层递进的学练情境。学生通过练习单腿蹬起惯性滑行技术,体验速度滑冰的单腿蹬起滑行的感觉,再到练习单腿蹬起惯性滑行连贯技术;从简单组合到复杂组合,逐步掌握动作技术;通过滑行加速后变为单支撑和S过桩练习,进一步巩固动作技术,提高学生运用技术的能力,达到学以致用。同时,为了突出技术的运用,本设计还安排了直线滑行竞赛,旨在引导学生运用所学的技能。在这一过程中,教师提出评价标准,引导学生积极观察和评价同学的动作,同时养成互帮互助的好习惯。

(三) 注重小组合作学习,引导学生提升团队责任意识 and 协作能力

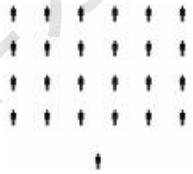
因冰场多为开放的公共区域,运动空间大,因此,在教学组织上采用了分组学练的模式。在小组成员开展合作学习的过程中,教师多采用巡回指导、集中纠错和个别辅导的方式予以支持。这不仅可以培养学生与同伴合作与交流的能力,还能有效提升课堂的运动密度。

二、水平三速度滑冰课时教学计划示例

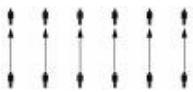
表 4-2 水平三速度滑冰课时教学计划示例

单元	水平三	课次	第四次课(7—8 课时)	学生人数	40 人
学习目标	1. 掌握单腿蹬起惯性滑行技术,能在滑行中掌握重心移动动作技术,进一步发展支撑腿与侧蹬腿重心转换能力;了解直道动作的原则和方法;发展爆发力和肌肉力量等体能。 2. 学练滑冰过程中遇到困难和失败时,能保持情绪稳定;能主动在学练中与同伴沟通学习感受。 3. 能按要求完成学练,并能在发现同学错误动作时主动帮助纠正;敢于尝试,不怕困难。				
主要教学内容	1. 复习直道侧蹬滑行动作。 2. 学练单腿蹬起惯性滑行分解技术。 3. 进行冰上单腿蹬起惯性滑进连贯技术动作练习。 4. 进行滑行加速后变为单支撑练习。 5. 进行S过桩练习。				

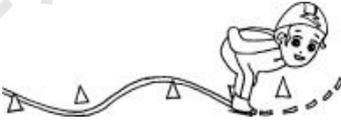
(续表)

	6. 开展直线滑行竞赛。 7. 体能练习:冰上静蹲、冰上侧蹬收腿、冰上双脚跳、冰上摆臂移重心。				
教学重难点	1. 学生学习重难点 (1) 冰上滑行保持一定安全距离,避免摔倒。 (2) 积极参与单腿蹬起惯性滑行分解练习,冰上单腿蹬起惯性滑进、滑行加速后变为单支撑单个动作和组合动作等练习。 2. 教学内容重难点 (1) 创设多种活动情境,强化单腿蹬起惯性滑行动作的学习。 (2) 加强组合体能练习,重点发展学生的爆发力和肌肉力量等体能。 (3) 加强安全教育,学生安全运动的意识和行为进一步增强。 3. 教学组织重难点 (1) 发挥体育小骨干的带动作用,使其能部分承担起组织学生学练及进行课外锻炼的任务。 (2) 关注薄弱学生,适当实施学生相互责任制,协助教师监督。 4. 教学方法重难点 (1) 讲解示范法、冰(雪)上陆地结合法、比赛法的有机结合。 (2) 学练过程中评价方法的运用。 (3) 多媒体技术在速度滑冰教学中的灵活运用。				
安全保障	1. 充分热身,尤其是要活动膝关节、踝腕关节,防止受伤。 2. 练习时,提示学生注意抬头观察安全距离,避免发生碰撞。 3. 正确佩戴护具。	场地器材	速度滑冰场地 1 块、冰刀 41 双、护具 41 套、多媒体设备 1 台、标志块 38 块、秒表 1 块。		
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
开始部分 (2 分钟)	课堂常规:				
	1. 集合整队,师生问好。 2. 宣布本课的教学内容。 3. 教师提问,师生互动。 4. 安排见习生。	教师: 1. 宣布本课的目标、学习内容及要求。 学生: 1. 明确学习目标与要求。 2. 集合时能做到快、静、齐。	组织队形 1: 四列横队。 	1.5 分钟	每分钟 100—110 次
准备部分 (15 分钟)	热身活动:				
	1. 做“你做我学”游戏。 (规则:学生围成圆圈后开始游戏。两名同学同时进行抓捕,被抓到的同学在逃的过程中,	教师: 1. 讲解滑冰操和游戏的练习方法及要求。 2. 组织集体练习,巡回指导。 3. 通过视频导入教学内容,增加学练积极性。 学生:	组织队形 2: 成体操队队形。 	10 分钟	每分钟 130—140 次

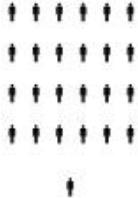
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
	如果做出速度滑冰直线滑行动作,那么抓捕的同学也要做出同样的动作。需要换人时,需站在同学前面,如果被抓到,就需要换角色)	1. 明确滑冰操和游戏的练习方法及要求。 2. 认真观看视频内容,进入新授课学习状态。 要求:充分拉伸,学生之间间隔1米,避免拉伤。 教师:组织学生观看教学视频。	组织队形 3: 冰上散点队形。 组织队形 4: 同 3。		
	2. 做滑冰操。	学生:集体观看。			
	3. 正确穿戴冰刀,穿完相互帮助检查。同时共同观看速度滑冰比赛视频。				
基本部分 (58分钟)	1. 复习直道侧蹬滑行动作。	教师:组织练习,提示动作要点。 学生:按要求分组学练。	组织队形 5: 	3分钟 30秒	每分钟 130— 140次
	2. 学练单腿蹬起惯性滑行分解技术。	教师: 1. 讲解练习方法和要求,组织练习。 2. 讲解示范:提示观察要点,即观察平刃站立、扶腿侧蹬、支撑腿屈蹲的动作。  3. 组织分组练习;巡视指导,含个别指导和集中纠错。 学生: 1. 明确冰上单腿蹬起惯性滑行分解动作的学练方法。 要求:大胆体验,控制身体重心平衡。	组织队形 6: 同 5。	6分钟	每分钟 140— 150次

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
		2. 练习中思考单腿蹬起惯性滑行动作技术的基本原理。 要求:练习时要注意蹬腿与摆臂动作的协调配合,做好衔接,动作协调放松。			
	3. 进行冰上单腿蹬起惯性滑行连贯技术动作练习。 4. 进行滑行加速后变为单腿支撑练习。 (要求:单脚平刃立稳,大腿与冰面保持平行,鼻子、膝盖和脚尖三点一线,向上蹬起时加上摆臂,浮腿低收至支撑腿,一次完成蹬起)	教师:组织练习,提示动作要点。 学生:按要求分组学练。 教师:组织练习、提示动作要点。 学生:按要求分组学练。	组织队形 7: 四路纵队。 	8 分钟	每分钟 150— 160 次
	5. 进行 S 过桩练习。	教师:讲解练习规则及评价标准,组织比赛。 要求:学生运用单腿蹬起惯性滑进动作连续成功过 6 桩。  学生: 1. 积极参与比赛,明确评价标准。 2. 同学之间保持安全距离。 要求:保持安全距离,分四组进行比赛,S 过桩出发,快速返回击掌再次出发,用时最短者获胜。	组织队形 8:同 5。	8 分钟	每分钟 180— 190 次

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
	6. 开展直线滑行竞赛。 要求:能在 50 米直线滑行过程中,成功运用 3—6 次单腿蹬起滑行通过。	教师: 1. 讲解比赛规则与评价要求。 2. 组织学生分组比赛与评价。 学生: 1. 积极参与比赛,明确评价标准。 2. 注意与同学保持安全距离。 3. 换冰刀,脱护具,观看速滑比赛视频。	组织队形 9:同 5。	12 分钟	每分钟 185— 195 次
	7. 进行体能练习。 冰上静蹲:30 秒×3 组。 冰上侧蹬收腿:15 次×3 组。 冰上双脚跳:15 次×3 组。 冰上摆臂移重心:15 次×3 组。	教师: 1. 布置体能练习内容。 2. 组织学生练习。 学生: 1. 明确练习内容,集体练习。 2. 保持动作规范,互相帮助,互相鼓励。	组织队形 10:陆地散点队形。	9 分钟	
结束部分 (5 分钟)	1. 进行身心放松。 2. 小结与讲评,布置作业。 3. 师生说“再见”。 4. 归还冰鞋和护具。	教师: 1. 教师示范,用语言引导学生积极放松。 2. 教师点评、小结,布置课后作业。 学生: 1. 在音乐伴奏下集体练习。 2. 身体放松,身心愉悦。 3. 整理好场地器材,养成良好习惯。	组织队形 11:四列横队。 	3 分钟	每分钟 120— 130 次
预计负荷	平均心率	每分钟 148—158 次			
	群体运动密度	76.3%			
教学反思	1. 优点 本节课为水平三速度滑冰大单元教学设计的第四课(7—8 课时)。本节课通过复习直线滑行这一基本动作来提高滑行的能力;通过讲解示范单腿蹬起惯性滑进动作和借助大屏幕电视播放慢放动作,帮助学生建立正确的动作表象;利用自身体验与小组合作学习,提高单腿蹬起惯性滑进动作,并能在直线滑行竞赛中成功运用;体能练习主要发展学生的下肢及核心力量。本设计还积极在课堂教学中引导学生以小组为单元开展合作学习,让				

(续表)

<p>学生学会学习、学会互助,提高同伴交流与合作的能力。最后设计了小组直线滑行竞赛,来提高学生的团队意识。</p> <p>2. 不足</p> <p>学生运动能力水平不一,在练习过程中有的学生会出现单脚支撑重心不稳或过高、肌肉不能完全发力、上下肢配合不协调等情况。此外,部分学生会出现摔倒的情况,教师在巡回指导过程中可能不能及时关注到。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 增加信息技术在学练中的应用,帮助学生在练习中及时观察到自身的问题并进行纠正。</p> <p>(2) 加强摆臂练习的同时,增强陆地模仿侧蹬扶腿动作的练习,以强化肌肉记忆。</p> <p>(3) 在学练过程中提示学生互帮互助,主动帮助同伴。</p>
--

第三节 水平四冰雪类运动课时教学设计——以速度滑冰为例

一、水平四速度滑冰课时教学计划设计思路

本节课是水平四速度滑冰大单元教学设计的第七次课(13—14课时),本节课的教学对象为7、8年级学生。这一阶段的学生经过水平三阶段的学习已经有了较好的速度滑冰基础。本设计主要围绕《课程标准(2022年版)》的理念,结合水平四速度滑冰大单元教学设计的学习目标和学生的特点来构建本课的学习目标。为促进目标达成,本课从三个方面来进行设计。

(一) 关注结构化知识技能的学练和渗透

本节课从技术、体能、规则等多方面来构建本课内容,突出知识技能的结构化,让学生通过结构化知识技能的学习逐步掌握运动技术,培育核心素养。本节课首先安排的是陆地弯道牵引绳练习和弯道收腿与蹬起练习,旨在为后续的学习起到过渡作用。然后在直线滑行和弯道连续交叉压步组合练习中,体验速度滑冰弯道滑行的感觉,最后安排追逐赛;从简单组合到复杂组合引导学生逐步掌握运动技术的同时,发展结构化的知识和技能,建构整体运动认知。

(二) 强调“学、练、赛、评”,注重引导学生技战术能力的提升

根据水平四学生的速度滑冰运动基础,本节课在引导学生学习弯道滑行技术的同时,安排了直线滑行和弯道连续交叉压步组合练习和追逐比赛,同时将评价渗透其中,通过学、练、赛层层递进的学练层次,引导学生在真实的情境中应用所学的速度滑冰技战术,从而促进学生速度滑冰运动能力的进一步提升。同时在比赛过程中教师还会根据课堂比赛中发生的犯规行为给予判罚并示范速度滑冰裁判手势,潜移默化地渗透速度滑冰知识。此外,本节课还

安排了体能练习,帮助学生全面发展体能。

(三) 注重与新媒体技术的融合

本节课在导入、更换冰刀和学练过程中,都会运用大屏幕让学生观看比赛片段,或利用手机、平板电脑拍摄学生技术动作。信息技术的运用,一方面可以帮助学生直观了解弯道滑行技术的动作技术,欣赏速度滑冰比赛中技术的应用,还可以帮助学生直观地看到自身动作的不足,更快地纠正错误,建立正确的动作概念。

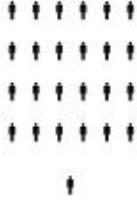
本节课以目标为导向进行设计,充分关注全体学生的发展,如通过多样化的教学手段,结构化的教学、情境化的设计以及比赛等,让学生在多种体验中提升速度滑冰的运动能力。

二、水平四速度滑冰课时教学计划示例

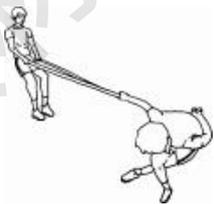
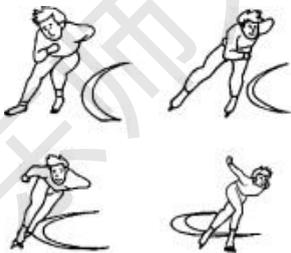
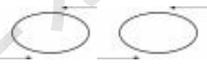
表 4-3 水平四速度滑冰课时教学计划示例

单元	水平四	课次	第五次课(9—10 课时)	学生人数	40 人
学习目标	1. 掌握弯道压步技术,能够运用稳定技术完成弯道压步 6—10 次,提高弯道滑行能力;发展学生的位移速度、肌肉力量和协调性等体能。 2. 练习中身体重心倾倒控制不好时,能积极面对,情绪保持稳定。 3. 能在追逐比赛中遵守比赛规则,表现出公平竞争的意识。				
主要教学内容	1. 进行陆地弯道牵引绳练习。 2. 观看教学视频。 3. 学练弯道压步技术动作。 4. 进行“弯道收腿与蹬起”练习。 5. 进行 1 000—2 000 米“直线滑行接弯道连续交叉压步”组合动作的练习。 6. 开展追逐赛。 7. 体能练习:50 米跑、快速高抬腿跑、1 分钟跳绳、台阶跳。				
教学重难点	1. 学生学习重难点 (1) 弯道滑行时,注意保护好自己,避免弯道滑行摔倒受伤。 (2) 积极参与弯道压步技术动作和“直线滑行接弯道连续交叉压步”等组合动作的练习。 2. 教学内容重难点 (1) 创设多种活动情境,强化弯道压步技术的学习。 (2) 加强组合体能练习,重点发展学生的协调性和肌肉力量等体能。 (3) 加强安全教育,学生安全运动的意识和行为进一步增强。 3. 教学组织重难点 (1) 发挥体育小骨干的带动作用,使其能部分承担起组织学生学练及进行课外锻炼的任务。				

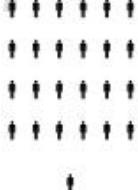
(续表)

	(2) 关注薄弱学生,适当实施学生相互责任制,协助教师监督。 4. 教学方法重难点 (1) 讲解示范法、冰(雪)上陆地结合法、比赛法的有机结合。 (2) 学练过程中评价方法的运用。 (3) 多媒体技术在速度滑冰教学中的灵活运用。				
安全保障	充分热身,尤其是要活动膝关节、踝关节,防止受伤。正确佩戴护具。练习时,提示学生注意抬头观察安全距离,避免发生碰撞。	场地器材	速度滑冰场地 1 块。 冰刀 41 双。 护具 41 套。 标志块 38 块。 多媒体设备 1 台。 秒表 1 块。		
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
开始部分 (2 分钟)	课堂常规:				
	1. 集合整队,师生问好。 2. 宣布本课的教学内容。 3. 教师提问,师生互动。 4. 安排见习生。	教师: 宣布本课的目标、学习内容及要求。 学生: 1. 明确学习目标与要求。 2. 集合时能做到快、静、齐。	组织队形 1: 四列队形。 	1 分钟 30 秒	每分钟 100— 110 次
准备部分 (13 分钟)	热身活动:				
	1. 做“反口令”游戏。 规则:听到的口令,都按照反方向做动作即可。 2. 做徒手操。 (1) 头部和上肢。 (2) 躯干和腰部。 (3) 大腿前后侧肌群。 (4) 小腿后侧肌群。 (5) 踝关节。	教师: 1. 讲解徒手操和游戏的练习方法及要求。 2. 组织集体练习,巡回指导。 3. 通过视频导入教学内容,增加学练积极性。 学生: 明确徒手操和游戏的练习方法及要领。 要求:充分拉伸,学生之间间隔 1 米避免拉伤。	组织队形 2: 冰上散点队形。 组织队形 3: 四列横队。 	11 分钟	每分钟 110— 120 次

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
基本部分 (60分钟)	1. 进行陆地弯道牵引绳练习。	教师:讲解示范练习方法,巡回指导。  学生:2人一组练习,利用牵引绳体验弯道动作。 要求:提示学生练习过程中,要注意保持安全距离。	组织队形 4:圆圈站位。 	4分钟	每分钟 135— 145次
	2. 更换冰刀并播放速度滑冰比赛片段视频。	学生:在穿戴冰刀和护具的间隙观看比赛片段。		1分钟	
	3. 学练弯道压步技术动作。	教师:讲解示范,提出练习要求,体会身体向左倾斜和踩刃动作,注意左腿的屈伸。  学生:明确练习方法,按要求分组进行练习。	组织队形 5:同 3。	8分钟	每分钟 150— 170次
	4. 进行“弯道收腿与蹬起”练习。	教师:讲解示范,提出练习要求。 学生:明确练习的方法,按要求2人一组进行练习。 要求:感受身体左倾斜的倾侧动作。	组织队形 6:同 3。	9分钟	
	5. 进行 1 000—2 000 米“直线滑行接弯道连续交叉压步”组合动作的练习。	教师:讲解示范,提出练习要求。 学生:明确练习的方法,按要求分组进行练习。	组织队形 7: 	10分钟	

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
	6. 开展追逐赛。 (间隔半圆的距离, 同学互相追赶。)	教师:讲解比赛规则与评价标准,组织比赛,巡回指导、纠正错误。 学生:分组参与比赛。 要求:遵守规则,敢于挑战,安全完赛。	组织队形 8: 	18 分钟	每分钟 180— 190 次
	7. 进行体能练习。 50 米跑×3 组。 快速高抬腿跑:30 次×3 组。 跳绳:1 分钟×3 组。 台阶跳:30 次×3 组。	教师:布置体能练习内容,组织学生练习。 学生:明确练习内容,集体练习。要求:保持动作规范,坚持不懈,自我激励。	组织队形 9:陆地散点队形。	9 分钟	每分钟 185— 195 次
结束部分 (5 分钟)	1. 进行身心放松。 2. 小结与讲评,布置作业。 3. 师生说“再见”。 4. 归还冰鞋和护具。	教师: 1. 教师示范,用语言引导学生积极放松。 2. 教师点评、小结,布置课后作业。 学生: 1. 在音乐伴奏下集体练习。 2. 身体放松,身心愉悦。 3. 整理好场地器材,养成良好习惯。	组织队形 10:四列横队。 	3 分钟	每分钟 120— 130 次
预计负荷	平均心率	每分钟 140—150 次			
	群体运动密度	79.3%			
教学反思	<p>1. 优点 本节课内容丰富,有弯道压步技术动作的滑行练习,还有“直线滑行接弯道连续交叉压步”组合动作练习,又有比赛和体能练习。层层递进的学练和适宜密度的练习安排,能有效提高学生的运动能力,尤其是长距离的滑行安排还能培养学生坚韧不拔的意志品质。此外,教师在教学中借助学练与比赛渗透比赛规则和安全常识,注重了知识与技能的结构化。</p> <p>2. 不足 本节课的不足之处主要体现在学生的能力水平不一,如身体左倾斜角度、踩刃,滑行中控制身体平衡的能力存在个体上的差异。同时侧蹬收腿动作的练习还应增加,内收路线的准确度也应进一步强化。</p> <p>3. 改进 身体左倾斜角度技术存在问题的同学,可以 2 人一组进行弯道牵引的辅助练习;课堂中其他存在问题的同学,可以利用休息时间与好友结伴,一起邀约到校外室内冰场进行练习。</p>				

本章主要从冰雪类运动的教学方面分析了不同水平阶段开展冰雪类运动教学的建议。主要包括冰雪类运动教学中应注重设计完整的冰雪类运动学习活动,创设多种复杂的冰雪类运动情境,采用多样化的冰雪类运动的教学方式方法,注重冰雪类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性,科学设置冰雪类运动教学中的运动负荷,运用信息化教育手段和方法开展冰雪类运动教学,开展课内外有机结合的冰雪类运动教学这七个方面的内容。根据不同学段学生的特点并结合《课程标准(2022年版)》的理念进行了具体分析,能为冰雪类运动的教学一定的指导。

第一节 水平二冰雪类运动教学实施建议

一、注重设计完整的冰雪类运动学习活动

(一) 注重目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

水平二是冰雪类运动的入门阶段,主要是学习和体验冰雪运动,掌握冰雪类运动的基本动作和简单组合动作,并强调在游戏或小比赛中对基本动作的组合运用。在冰雪类运动基础技能习得的同时,还应注重冰雪类运动的基础知识,如动作术语、项目的起源与发展、健身价值、安全行为守则的学习,了解冰雪类游戏的基本规则和要求,注重发展以协调性和平衡能力为主的体能,敢于在所学冰雪类游戏或比赛中展示所学运动技能等。教师在教学中要注重创设游戏或比赛情境,激发学生的学练兴趣,引导学生将所学技能运用到降低规则、降低难度的游戏或比赛中。

由于冰雪类运动环境比较特殊,对刚刚接触冰雪运动的学生应更加注重培养学生安全运动的意识和行为。例如,冰球比赛前要穿戴好护具,高山滑雪、速度滑冰项目学习之初要先学习如何安全地摔倒和站立,学习雪场、冰场安全运动的常识,提醒学生在冰雪环境中哪些行为是危险的,以及可能导致的后果,从而帮助学生建立安全意识,学会简单的自我保护方法。此外,也要建立对器具的保护与收纳意识,如速度滑冰和冰球课后将冰刀擦拭干净,

避免生锈。

（二）注重“学、练、赛”的完整性

在教学过程中需要将整体内容进行系统设计，注重“学、练、赛”的有机结合，即通过设计多种形式的游戏、比赛活动，引导学生将学练融入其中，在玩中练、玩中学。比如冰球项目中的“木头人”游戏，在学生相互滑行追逐中，在练习制动技术的同时寓教于乐，还能有效激发学生参与冰雪运动的兴趣，建立对冰雪运动的初步认识。同时，在每节课学、练、赛的安排上要注意“学”注重学法，“练”要有梯度，“赛”要有规则、有比分的记录，帮助学生在冰雪类运动项目学习初期就能体验完整的项目。

二、创设多种复杂的冰雪类运动情境

水平二阶段冰雪类运动的学练情境应符合这个年龄段学生的生理、心理特点。如注重游戏情境、对抗情境和比赛情境的创设，在降低规则、降低难度的游戏和比赛中引导学生运用冰雪类运动技能。通过游戏、闯关、竞赛等形式，将基本动作技术、组合动作技术和比赛游戏化开展，打造技能学练的简单情境、中等复杂运动情境和复杂运动情境，激发学生参与冰雪类运动的兴趣。

（一）创设复杂的游戏情境

在水平二冰雪类运动教学中可以结合所学内容创设很多适合学生的游戏，比如“冻冰棍”，即学生在冰面散点滑行，遇到外组同学可说“冻”即可让其刹车制动，本组同伴拍打说“解”即可复滑。创设这样的游戏情境，旨在引导学生将所学的犁式制动和滑行技巧运用其中，从而不断提高滑行能力。

（二）创设复杂的对抗练习情境

对抗情境可以有效激发学生的竞争意识，贴近实战的练习更有利于学生提高冰雪类运动技能。比如，在冰球项目一对一挑杆拦截练习中，可以设置2人一组，一人控球，另一人在滑行中进行挑杆拦截的情境。在速度滑冰学练中，还可以设置追逐赛等形式的练习。

（三）创设复杂的比赛情境

冰雪类运动项目中的复杂情境即竞赛情境。比如，五对五小场地冰球对抗赛、冰壶模拟赛、高山滑雪的团队技巧赛等，突出引导学生全员参与比赛，在比赛中提高灵活运用技战术的能力。水平二阶段的学生刚刚接触冰雪运动，在教学过程中还应注重学、练、赛三种运动情境间的比例要适当，要适当降低比赛规则的难度。在大单元教学的初期，学的比例可以相对高一点，但每节课“学、练、赛”这三种学练形式须完整呈现；在赛的形式上，可以降低规则的难度，比如水平二阶段的学生在速度滑冰学习初期就可以借助卡通的冰车学习滑冰，赛的形式就可以是“推冰车滑行比快”等。在没有冰场和雪场的学校也可以先安排学生进行陆地

的轮滑学习,体验滑行乐趣,并为上冰打下基础。

三、采用多样化的冰雪类运动教学方式方法

(一) 运用先陆地再冰(雪)上的教学方式

水平二阶段的学生由于冰雪类运动的技能水平相对较低,教学过程需遵循先陆地再冰(雪)上、先平地再缓坡的循序渐进教学原则,帮助学生逐步克服怕摔、怕冷、胆小、畏惧的心理。例如:学习速度滑冰时可先进行陆地模仿动作练习,再进行冰上站立、行走、滑行练习;也可以借助一些辅助器材,帮助学生学练运动技能,如利用冰车帮助学生体会冰上滑行等。

(二) 突出直观教学,减少集中讲解示范的时长

冰雪类运动的教学多在雪场、冰场,温度相对较低。因此,在教学过程中对水平二阶段的学生要在讲解示范、自主学练、合作学练有机结合的基础上,多注重直观教学方式的运用,即通过直接演示的形式帮助学生建立动作表象,同时运用提问法、观察法、游戏法、小组合作学习等教法与学法,引导学生建立问题意识,提高学习能力和冰雪运动能力。同时,要注重在低温环境下减少集中讲解示范的时长。此外,可以在学练过程中将冰雪类运动项目的知识渗透给学生,如高山滑雪项目中上雪道需要使用魔毯的注意事项等。

(三) 关注胆小的学生,多激励和指导

水平二阶段的学生冰雪类运动基础较差,教师需要积极关注学生的学习进度,对有畏惧心理、不敢尝试的学生要积极鼓励并一对一指导帮助。比如高山滑雪中在学生不敢滑降时,教师可以让学生扶住自己的雪杖,边倒滑边指导鼓励学生,帮学生克服怕高、怕摔的心理,建立冰雪类运动的自信心。

四、注重冰雪类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

在体能发展方面,水平二阶段的学生在冰雪类运动中可重点发展学生的协调性和平衡能力,主要以一般体能为主。在教学过程中,遵循《课程标准(2022年版)》的要求,每节课应有针对性地安排学生进行10分钟左右体现多样性、补偿性、趣味性和整合性的体能练习。

(一) 注重体能练习的多样性

冰雪类运动项目具有体能消耗大的特征,因此水平二阶段的学生在冰雪类运动项目充分学练的基础上,结合每节课的练习内容进行设计并注重一般体能与专项体能相结合。可以选取陆上、冰上、雪上的多种体能练习方法,比如速度滑冰项目中的侧蹬、侧收、静蹲等专项体能练习方法,开合跳、折返跑等一般体能练习方法。

(二) 注重体能练习的补偿性

体能的补偿性需要结合项目特点来体现,比如,速度滑冰侧重下肢肌肉力量和肌肉耐力

的练习,因此在体能练习安排时可以通过设置“推小车”的练习,在游戏化的形式下引导学生发展上肢力量,以弥补在冰雪类运动学练过程中上肢力量发展不足的问题。此外,当项目学习初期运动量不达标时,更应通过体能练习,提高运动负荷,比如冰壶项目。

(三) 注重体能练习的趣味性

水平二阶段的学生在体能练习的方式上应着重突出游戏化、趣味性的练习方式,引导学生积极参与体能练习,如“鸭子步”接力、追逐跑等。游戏化的形式可以有效吸引学生参与锻炼,在寓教于乐的氛围中发展体能。

(四) 注重体能练习的整合性

体能练习还要突出练习的整合性。如“折返跑”游戏,不仅能发展学生的协调性、灵敏性,更可以锻炼学生的心肺耐力和肌肉力量。此外,水平二阶段还需有意识地引导学生做好充分的准备活动,在保证安全的前提下提高每节课的锻炼效果。

五、科学设置冰雪类运动教学中的运动负荷

课程标准规定每节体育课要达到中高水平运动强度,所有学生的平均心率原则上在140—160次/分钟,个体运动密度应不低于50%。冰雪类运动一般在冬季开展,在气温低的寒冷环境中学习,建议课的密度要适当高于课程标准的要求,个体运动密度建议不低于60%。

(一) 注重教师精讲多练

水平二阶段的学生有意注意时间短,在学练过程中易出现集合动作迟缓、对教师要求执行力差等问题。同时,学生刚刚接触冰雪类运动,自信心不强,教师要求的练习动作往往达不到锻炼要求。因此教师要做到精讲多练,抓住学生注意力集中的时间开展有效教学,把更多的时间放在学生的练习方面。尤其是青年教师最易出现因担心水平二学生听不懂而反复讲解的情况。

(二) 引导学生积极参与

水平二阶段的学生的课堂参与度一般取决于教师游戏化教学开展的效果。多采用游戏化、竞争性的体能练习方式,才能保证学生的积极参与,从而提高10分钟体能练习的有效性。

(三) 利用各类因素调控

教学组织方式上可多采用分组教学的形式,结合不同项目的场地情况合理分组,充分利用场地,减少不必要的等待时间。比如40人的班级,可以5人一组,分为8组。同时,要减少统一集合的次数,多采用分组纠错或个别纠错的形式,提高学生个体的运动密度。

六、运用信息化教育手段和方法开展冰雪类运动教学

(一) 尝试应用慕课、微课、翻转课堂等新的教学形态

教学过程中,教师可以搜索冰雪类运动的相关视频或自行制作教学视频,帮助学生了解冰雪类运动,提高课堂教学的有效性。水平二阶段的学生对信息化教育手段兴趣高,在冰雪类运动项目教学中可以借助冰场和雪场的大屏幕,或平板电脑进行冰雪类运动的项目介绍、比赛欣赏等,帮助学生建立冰雪类运动项目的初步认知。

(二) 尝试应用心率监测仪等信息技术工具

在教学过程中,教师也可以利用自己的手机,录制学生的学练片段,然后通过视频的慢放功能,有针对性地对学生的错误动作进行纠错。直观的学习方式可以有针对性地指导学生改进技术动作,提高学练效果。比如,在冰球比赛中水平二阶段的学生经常在抢球时一哄而上,教师就可以录制小视频与正规比赛对比,引导学生自主发现问题,并主动探索解决问题的方法,从而建立问题意识。此外,还可以让学生佩戴心率手环等课堂运动负荷监测设备,这一方面有助于教师掌握全班学生的运动负荷情况,另一方面也可以让学生了解自身的运动负荷数据,从而建立科学运动的意识。

七、开展课内外有机结合的冰雪类运动教学

(一) 开展课内外有机结合的冰雪类运动项目活动

冰雪类运动具有很强的娱乐性特征,水平二阶段的学生对冰雪类运动处于感知和初学的阶段,教师可以在提高课内教学质量的基础上,积极组织、指导学生参与校内多种形式的课外体育活动和竞赛活动。比如,学校可以在冬季开展“冰雪体育节”,设置冰车竞速、速度滑冰、雪合战等多种形式的冰雪活动,在提高水平二阶段学生的冰雪类运动兴趣的同时,也可以为学生提供展示的舞台。

(二) 完成冰雪类运动项目家庭作业

教师还可以布置冰雪类运动项目陆地训练的内容作为课后作业,比如速度滑冰的侧蹬侧收陆地模仿动作、冰球的控球技术等。还可以通过寒假作业或打卡的形式,带动家长和学生一起参与冰雪类运动。课内外、校内外相结合能够促进冰雪类运动技能的进一步提高。

(三) 鼓励学生积极参与社区或社会的冰雪类运动项目活动

近年来冰雪类运动的社会场馆逐步增多,冰雪类运动项目多种多样,如冰车、冰滑梯、雪圈等,在节假日家长可以带领孩子多参与冰雪类活动,在提高身体素质的同时,可以很好地激发学生的冰雪类运动兴趣。

第二节 水平三冰雪类运动教学实施建议

一、注重设计完整的冰雪类运动学习活动

(一) 注重目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

水平三阶段的学生已经掌握了一定的冰雪类运动基本技能,在掌握所学基本动作技术和组合动作技术基础上还应注重技战术的完整体验,并能在冰雪类运动中的游戏或比赛中运用,比如在速度滑冰 100 米单人或小组竞速赛中应用直道和摆臂动作组合等。同时,还应引导学生了解冰雪类运动项目的文化、规则、裁判知识以及常见运动损伤的处理方法等,能对常见犯规动作进行判断与判罚,注重在冰雪类运动项目的学练中发展下肢力量和肌肉耐力,通过上下肢的配合发展协调性,学会观赏冰雪类运动项目的比赛等。同时,要注重为学生打造层层递进的学练情境,引导学生逐步提升冰雪类运动能力。水平三学生已具备了一定的冰雪运动基础,可多采用分组练习、个别指导等多样化的学练方法。这些完整的学习内容需要在教学过程中系统安排和设计。

(二) 注重“学、练、赛、评”的完整性

教学过程中,须注重教会、勤练、常赛的落实,通过“学、练、赛、评”一体的教学形式,将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、观赏与评价等完整的内容进行整合,引导学生在练中学、赛中用、思中得,有效提升学生的冰雪运动技能。教学过程中,还须注意从根本上避免把冰雪类运动教学上成单一的技术课。比如,冰球项目的教学在设计时就需要在进行技能教学的同时,引导学生了解冰球比赛的规则、裁判方法,以及冰球器材的使用与保护方法等。同时,冰球组间对抗赛是裁判和规则知识渗透的最好环节,及时抓住学生课堂学练中的犯规场景,能更有针对性地引导学生学习规则与裁判方法。

二、创设多种复杂的冰雪类运动情境

根据水平三冰雪类运动的学业要求,引导学生在对抗练习、比赛等真实、复杂的运动情境中,提高技战术水平和体能水平。在每节课的教学中,应积极创设基本动作技术学练、组合动作技术学练、对抗下的组合技术运用和比赛等多种运动情境。

(一) 创设复杂的游戏情境

冰球项目学习中可以为学生创设击球射门技术的学习情境,通过“射门比准”等游戏化的形式引导学生进行基本动作技术和组合技术的学练,如一对一或二对一运球、传接球与射门的组合动作技术练习。游戏情境可有效激发学生的学练兴趣,提高技能水平。

（二）创设复杂的对抗练习情境

冰雪类运动中对抗练习相较于游戏情境和基本动作技术学练更接近于实战。如冰球的拉球运球一对一对抗，在滑行过程中，就要充分利用学过的急停、急转、射门等技术动作，完成过人和进攻。有防守情况下的组合动作技术练习可以帮助学生在对抗中不断扎实运动技能，提高临场应变能力。

（三）创设复杂的比赛情境

冰雪类运动的复杂运动情境指能运用高山滑雪、速度滑冰、冰球、冰壶、旱地冰壶、越野滑轮等冰雪类运动技术完成比赛的情境。高山滑雪的旗门挑战赛、冰球的小场地组间对抗赛、速度滑冰的竞速赛、冰壶模拟赛、越野滑轮追逐赛等都是复杂的比赛情境，可以帮助学生充分提高技战术的应用能力。

水平三冰雪类运动大单元教学过程中，简单运动情境、中等复杂运动情境和复杂运动情境都需要呈现，但三者间的比例可以依据学生的学练情况而适当调整，这样能给学生提供充分的学练和提高空间。此外，还可以结合冰雪类运动项目的相关知识创设问题情境，如在高山滑雪学习中，可以根据运用同一技术在初级雪道和中级雪道滑行的不同感受，分析在不同坡度的斜面滑行中滑行速度与滑行角度的关系，利用跨学科知识探究运动的科学性。

三、采用多样化的冰雪类运动教学方式方法

（一）注重小组合作学习方式

水平三阶段的学生已经具备了一定的冰雪类运动基础，逐步掌握了基本动作技术和组合动作技术。因此，在教学中教师要在讲解、示范的基础上，突出小组合作学练和探究学练，引导学生学会分析冰雪类运动学练中遇到的问题，让学生去主动探索、自主实践，从而培养学生分析问题和解决问题的能力。教学方式上还可以通过多运用小组合作学习的形式，帮助学生在团队中学会合作，提高交往与沟通的能力，培养团结协作、互帮互助的良好品质。

（二）突出比赛法的运用

结合水平三阶段学生的学练基础，突出比赛法的运用。可针对基本动作技术和组合动作设计不同距离、不同人数的比赛，根据学生学练情况制订比赛规则，要求全员参与，帮助学生在比赛中体验团队密切合作和竞争带来的情绪体验，感受冰雪运动的魅力。如：在速度滑冰学习中可以为不同水平的学生设置不同长度的竞速赛；在高山滑雪学习中可设置陡坡、初级雪道、中级雪道这三种难度的教学比赛；在冰球学习中可举办五对五小场地冰球组间对抗赛等。

（三）注重规则与项目文化的渗透

冰雪类运动项目的学习，须在技能学习的同时注重规则与项目文化的渗透。如：可以在

比赛中结合出现的犯规情况渗透裁判知识;在观摩教学比赛或正规的冰雪类运动比赛时,教师可以设置简单的问卷或问题,引导学生观察、交流、分享对比赛的想法,从而学会欣赏、学会评价。在开课导入时,教师可渗透项目起源、重大赛事、优秀运动员等项目文化,帮助学生建立完整的运动认知。

四、注重冰雪类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

(一) 注重体能练习的多样性

水平三阶段随着学生运动能力的逐步提升,对专项体能的要求也越来越高,在教学过程中每节课的体能练习要设计形式多样、符合学生身心特征的练习内容。在加强一般体能的基础上,须注重专项体能的发展,如可利用台阶跳、侧跨步蹲跳等发展专项体能。同时,冰雪类运动项目都是在穿着冰鞋、雪鞋的情况下进行学习,体能消耗较大,因此,建议体能练习可以结合冰上、雪上、陆上学练进行整合安排。

(二) 注重体能练习的补偿性

水平三阶段冰雪类运动项目需重点发展学生的下肢肌肉力量和肌肉耐力,并通过上下肢的配合发展协调性,同时还要进行补偿性体能练习。在速度滑冰学练后,学生已经通过学练提高了技能水平,同时发展了下肢力量,所以在安排体能练习时,还应充分考虑上肢肌肉的锻炼,可利用弹力带进行弯举、下拉等体能练习。

(三) 注重体能练习的趣味性

体能练习还应注重练习形式上的趣味性。如:水平三学生可以安排“蚂蚁搬家”“推小车”这样的体能游戏,在发展体能的同时,也充满了趣味性和挑战性。还可以采用循环间歌训练的形式,在音乐节奏带动下集体练习,同伴间相互鼓励、坚持到底,提高锻炼的兴趣。

(四) 注重体能练习的整合性

体能练习还需要进一步关注整合性,比如发展位移速度、肌肉力量、灵敏性和协调性体能,就可以利用跳过小栏架、敏捷梯、折返跑等练习内容同时实现。

五、科学设置冰雪类运动教学中的运动负荷

课程标准规定每节体育课要达到中高水平运动强度,所有学生的平均心率原则上在140—160次/分钟,个体运动密度应不低于50%。冰雪运动一般在冬季开展,在气温低的寒冷环境中学习,建议课的密度要适当高于课程标准的要求,个体运动密度建议不低于60%。练习过程中要尽量减少统一集合的次数,而多采用小组纠错或个别纠错的形式,这样可以减少不必要的时间浪费,提高个体运动密度。

（一）注重教师精讲多练

水平三阶段的学生已经具有一定的冰雪类运动基础，自主学习能力较强。这时，教师在教学中须注重精讲多练，尤其是在冰上和雪上进行学习时，长时间讲授易导致学生体温下降。

（二）引导学生积极参与

水平三阶段的学生冰雪类运动技能有了一定的基础，部分学生的能力水平显著提升，这时，教学过程中就可以采取分层教学的方式，促进学生冰雪运动积极性的提高。比如在高山滑雪的学习中，滑雪技能好的学生可以到中级雪道练习，这样，一方面可以降低初级雪道上的同学排队等待的时间，提高个体运动密度，另一方面还可以为能力水平高的学生提供更合适的练习场地。

（三）利用各类因素调控

教学过程中教师还要注重通过多分组来达到“少等多动”的目的，减少学练过程中不必要的排队等待时间。比如40人的班级，可以5人一组，分为8组，提高学生个体的运动密度。在运动强度方面，教师可以通过多组织学生进行滑行竞速赛、高山旗门技巧赛、冰球组间对抗赛等，引导学生在技战术运用的过程中提高运动强度。当然，还要注重体能练习这一有效的补充手段，每节课进行10分钟的体能练习，并注重体能练习的科学性和有效性。

六、运用信息化教育手段和方法开展冰雪类运动教学

（一）尝试应用慕课、微课、翻转课堂等新的教学形态

水平三阶段的学生已经具备了一定的信息技术素养，教师可以通过在课前播放冰雪类运动的比赛视频，或通过作业的形式引导学生观看冰雪类运动的微课、慕课，提高学生对冰雪类运动的认识。此外，还可以借助冰场(雪场)或学校的大屏幕、一体机或平板电脑播放教师示范动作的动作慢放视频，引导学生观察、学习。

（二）尝试应用心率监测仪等信息技术工具

在冰雪类运动项目的教学中，教师可以借助大屏幕、平板电脑或手机等电子设备，帮助学生拍摄动作视频，并引导学生进行相互指导与评价，这不仅能够培养学生的动作技能分析能力，提升运动技能水平，还可以培养学生互帮互助、共同进步的意识。在纠错环节，通过拍摄学生的错误动作，帮助学生直观地看到自身的不足。教师也可以将学生的比赛视频片段与正规赛事的比赛片段进行对比，帮助学生学习冰球比赛的战术与配合，增强战术意识与运动能力。此外，学生可以佩戴心率手环等课堂运动负荷监测设备，直观的数据呈现一方面可以帮助教师掌握全班学生的运动负荷情况，另一方面也可以让学生了解自身的运动负荷数据，从而建立科学运动的意识。

七、开展课内外有机结合的冰雪类运动教学

(一) 开展课内外有机结合的冰雪类运动项目活动

冰雪类运动更是集对抗性、竞争性和娱乐性于一体的项目。水平三阶段的学生具备一定的冰雪类运动基础,教师可以在课内积极组织小组的竞赛,帮助学生夯实运动基础。同时,还可以结合学校的小型竞赛活动开展冰雪类运动项目竞赛。

(二) 完成冰雪类运动项目家庭作业

假期建议学生以作业或打卡的形式,与同学相约结伴去冰场和雪场进行练习,不断提高冰雪类运动技能水平。此外,教师应积极引导学生在课外积极观看冰雪类运动赛事,学习如何观赏比赛并对比赛作出简要评价。

(三) 鼓励学生积极参与社区或社会的冰雪类运动项目活动

随着后冬奥时代的到来,越来越多的冰雪运动场馆建立,节假日和同学一起参加冰雪类运动也成为很多学生的假期选择。水平三阶段学生的冰雪类运动能力也不断提升,挑战性强的冰雪类运动不仅可以锻炼身体,还可以有效培养学生勇于挑战、努力拼搏的优良品质。

第三节 水平四冰雪类运动教学实施建议

一、注重设计完整的冰雪类运动学习活动

(一) 注重目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

水平四阶段冰雪类运动项目学习是较水平三冰雪类运动项目学习更高一级的学习阶段,学生具备了较好的冰雪类运动基础。学生在学练中除掌握冰雪类运动项目的完整技术动作,还要能进行长距离、有难度的运动,并在形式多样的比赛中运用冰雪类运动项目的技战术;能在比赛中合理运用规则,承担班内和学校比赛的裁判工作,了解消除疲劳的方法;关注冰雪类运动项目比赛的信息并能作出分析与评价,提高对冰雪类运动项目的整体认知水平。同时,要注重为学生打造有梯度的学练情境,让学生有挑战和提升的目标。要注重多样化的学习方法。水平四学生更要突出自主学练、小组学练的方式,引导学生在深入理解的基础上能够运用掌握的知识,制订并实施自己的学练计划等。

(二) 注重“学、练、赛、评”的完整性

在教学过程中要将教学内容进行整体系统设计,注重“学、练、赛、评”的有机结合,教学中赛的比例应逐步加大。水平四冰雪类运动项目大单元教学过程中,应注重引导学生在充分的练习、比赛中享受到冰雪类运动的乐趣,通过参加班级速度滑冰、高山滑雪、冰球的个人

单项赛、组间对抗赛、滑行接力赛等多种形式的比赛引导学生运用所学的冰雪运动技能,并通过观摩教学比赛、校内竞赛、全国或国际比赛等,学会对比赛作出分析与评价,形成对冰雪类运动丰富、深刻的运动体验。此外,水平四阶段的冰雪类运动比赛还可以安排冰雪类摄影比赛、冰雪文化宣传板评比等,丰富赛的形式,拓展评价的内容,加深学生对冰雪类运动的理解。

二、创设多种复杂的冰雪类运动情境

水平四阶段的学生已经具备一定的冰雪类运动基础,学生冰雪类运动的能力水平差异也逐步凸现。因此,教学过程中要充分考虑学生学习能力水平的不同,每节课要安排基本动作技术学练、组合动作技术运用和比赛等多种冰雪类运动情境,并着重突出竞赛情境的创设,在打牢技术基础的同时,引导学生在冰雪类运动的对抗练习、展示或比赛等真实、复杂的运动情境中提升其冰雪类运动技能在比赛中运用的熟练程度。

(一) 创设复杂的游戏情境

创设游戏情境可以有效激发学生的学练热情,在寓教于乐中提高冰雪类运动项目的技能水平。比如,冰上滑行中的“你追我赶”,旨在引导学生在冰上灵活地急转、急停、转身等。游戏情境可多安排在课的准备部分。

(二) 创设复杂的对抗练习情境

对抗练习在冰雪类运动中相较于游戏情境和基本动作技术学练更接近于实战。水平四学生已经具备了冰雪类运动的基础,可以逐渐加大对抗练习,促进其冰雪运动能力的提升。如冰球的一对一抢截球练习、高山滑雪的双人过旗门追逐等。

(三) 创设复杂的比赛情境

水平四阶段要求学生能运用冰雪类运动技能参与较长距离的速度滑冰和各种难度的高山滑雪滑降练习,因此,要多为该阶段学生设置不同层次的比赛情境,需根据学生能力水平的不同为学生提供适合的学练场景。比如:高山滑雪能力强的学生可以选择从中级雪道升到高级雪道;冰球比赛的时间可从15分钟升到20分钟。此外,还可结合教学比赛观摩,设置发现问题、分析问题和解决问题的情境。比如,高山滑雪项目高级道双板平行转弯时,常出现重心控制不好的问题,这时就可以引导学生就这一问题进行观察、分析、体验、总结、交流。

三、采用多样化的冰雪类运动教学方式方法

水平四阶段的学生已经具备了冰雪类运动的能力,需要在此基础上进一步提高冰雪类运动的技能水平。该阶段强调冰雪类运动项目的知识和完整技术的学习,不仅需要在课上多进行竞赛,还需要引导学生对高水平比赛进行分析和评价,承担部分裁判工作等。因此,

相比于水平二、水平三阶段在教学中需要更加注重教学方式的多样化。

(一) 自行组织冰雪类运动项目的教学赛事

引导学生自主组织各种形式的冰雪类运动比赛,如小场地冰球组间对抗赛、班级赛、年级赛等。教师可以协助学生自主制订赛前组织方案、比赛规程、赛前宣传等,划分裁判组、检录组、教练组、宣传报道组、啦啦队等各种角色,让学生自行组织比赛并协助教师执裁,举行颁奖仪式,进行赛后总结与报道等。这一系列的活动能培养学生的组织能力、协作能力和领导能力。

(二) 注重开展跨学科主题学习

水平四学生自主学习能力较强,冰雪类运动教学应更加注重跨学科主题学习在冰雪类运动中的开展。如“重走长征路”主题的速度滑冰学习,就运用了历史、体育、音乐等多学科知识,引导学生在速度滑冰学练过程中感受长征历史、提高速度滑冰的运动能力。

四、注重冰雪类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

水平四阶段注重在所学的冰雪类运动项目的学练中提高体能水平,着重发展冰雪类运动项目需要的肌肉力量、肌肉耐力和平衡能力等专项体能,同时也需注重发展平衡能力、位移速度、爆发力等一般体能,以促进学生体能的全面协调发展。因此在教学过程中,每节课应安排形式多样,具有整合性、补偿性、趣味性的体能练习内容。

(一) 注重体能练习的多样性

在教学过程中每节课的体能练习要设计形式多样、符合学生身心特征的练习内容。如可设置竞争性的体能练习形式,也可以采用循环间歇训练的形式。在练习过程中要引导学生相互鼓励、坚持到底。同时,冰雪类运动项目都是在穿着冰鞋、雪鞋的情况下进行学习,体能消耗较大,因此,建议体能练习可以结合冰上、雪上、陆上学练进行整合安排。

(二) 注重体能练习的补偿性

水平四阶段冰雪类运动项目需要在课内完成长距离的专项运动技能练习,增强肌肉耐力和心肺耐力,因此,在体能练习部分需进行补偿性体能练习,如可以通过发展上肢力量和核心力量,以促进学生体能的全面协调发展。

(三) 注重体能练习的趣味性

教师可通过多种形式来提高体能锻炼的趣味性,以有效激发学生的练习热情,提高体能练习效果。比如,在锻炼过程中可播放节奏感强的背景音乐,锻炼过程中教师可参与锻炼并与学生比拼,还可创设竞争性的体能锻炼氛围等。

(四) 注重体能练习的整合性

体能练习中还应注重体能练习整合性,水平四在重点发展所学冰雪类运动项目需要的

肌肉力量、肌肉耐力和平衡能力等体能的基础上,还要引导学生发展心肺耐力、速度、爆发力等多种体能,在教学内容安排上突出整合性。比如高抬腿连续过小栏架、冰球折返滑行快速急停急起、栏架连续跳跃接短距离冲刺等,都是多种体能的整合性练习。

五、科学设置冰雪类运动教学中的运动负荷

课程标准要求每节体育课要达到中高水平运动强度,所有学生的平均心率要达到 140—160 次/分钟,个体运动密度要达到 50%以上。冰雪类运动一般在冬季开展,在气温低的寒冷环境中学习,建议课的密度要适当高于课程标准的要求,个体运动密度建议不低于 60%。

(一) 注重教师精讲多练

在教学中教师要注重精讲多练,如可抓住冰雪类运动项目技能的关键环节,通过口诀或重点词,精讲技战术,从而把更多的时间交给学生,引导学生在学中练、练中学。

(二) 引导学生积极参与

教师在教学过程中,应充分考虑水平四学生冰雪类运动的能力基础,可多采用设定目标任务的形式或竞赛形式,引导小组积极完成练习任务或比赛。教师应针对每个小组出现的问题进行个别指导。全员参加的比赛和练习可以有效提高运动负荷。

(三) 利用各类因素调控

水平四阶段的学生冰雪类运动能力显著提升,因此在教学组织中,更要尽量减少统一集合的次数,可多采用小组合作学习的形式,教师多进行小组纠错或个别纠错,能在小组解决的问题就不集中纠错,以减少不必要的时间浪费,从而提高运动密度。此外,建议授课教师合理安排场地器材,将器材放置在学生行进路线旁,或分组练习场地附近,这样的安排也有助于提高学生个体的运动密度。

六、运用信息化教育手段和方法开展冰雪类运动教学

(一) 尝试应用慕课、微课、翻转课堂等新的教学形态

水平四阶段的学生在信息技术方面已经具有一定的基础,因此应更加注重信息化教育手段的运用,以提升运动技能学习效果。比如,可通过慢动作回放让学生直观地领会动作技术要点,建立清晰、正确的动作技术概念和运动表象,从而帮助学生有针对性地提高技能水平。同时,还可以举办小组间、班级间的冰雪类运动微视频比赛,引导学生积极利用信息化手段去分析、评价技术动作,提高学练效果。此外,还可以引导学生通过网络去主动解决自己在冰雪类运动技能学练中遇到问题,从而提升学生分析问题和解决问题的能力,加深对所学冰雪类项目的认识和理解。

（二）尝试应用心率监测仪等信息技术工具

在高山滑雪过程中,技术较好的同学可以用手机帮助同学拍摄滑行过程,并与同学共同进行分析,找出问题所在。如冰球或旱地冰球比赛过程中可录制比赛片段,中场休息时或教学过程中通过大屏幕引导学生分析比赛,发现问题。这不仅可以提高学练效果,更可以促进同伴间的互帮互助。此外,还可以让学生佩戴心率手环等课堂运动负荷监测设备,这样做不仅有助于教师掌握全班学生的运动负荷情况,还可以让学生了解自身的运动负荷数据,水平四阶段的学生还可以将自己的运动负荷与全班的运动负荷进行对比分析,借此开展跨学科主题学习。

七、开展课内外有机结合的冰雪类运动教学

（一）开展课内外有机结合的冰雪类运动项目活动

教师在不断提高课内教学水平的基础上,还应积极在课外为水平四阶段的学生创设冰雪类运动知识技能展示的平台。可以通过学校体育文化节的冰雪摄影比赛、冬奥人物宣传板报评比、班级冰球队队微视频评选等活动进行展示。同时,也可以与学校的体育文化节结合,比如,围绕冰球运动开展年级冰球达人挑战赛、冰球射门大战、冰球小将事迹演说比赛,以及冰球队歌曲创编比赛、冰球比赛海报制作评比、冰雪类运动赛事解说评比等,引导学生在课外营造校园冰雪类运动文化氛围,加深学生对冰雪类运动的理解。

（二）完成冰雪类运动项目家庭作业

教师可以利用家庭作业的形式引导学生查询自己的错误技术动作的纠正方法,也可以引导学生完成冰雪类运动的短视频创作,或以 PPT 的形式完成小组学期冰雪类运动项目学习成果汇报等,来提高学生对于冰雪类运动学习的整体认知。

（三）鼓励学生积极参与社区或社会的冰雪类运动项目活动

水平四阶段学生的冰雪类运动能力具有了一定的水平,教师在水平四冰雪类运动教学中可以着重引导学生将冰雪类运动与校内外其他文化活动相结合。有难度的高级雪道滑行、紧张刺激的冰球比赛、酣畅淋漓的速度滑冰竞赛都是学生挑战自我、释放激情、享受运动乐趣的舞台。随着后冬奥时代的到来,越来越多的冰雪运动场馆建立,和同学一起参加冰雪类运动也成为很多学生的假期选择。

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(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]. 体育教育学报,2022,38(4).
- [9] 朱志强. 冰上运动[M]. 北京:高等教育出版社,2012.
- [10] 朱志强,张宏岩. 冰球[M]. 北京:高等教育出版社,2020.
- [11] 人民教育出版社体育与健康室. 高山滑雪[M]. 北京:人民教育出版社,2021.
- [12] 人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心. 中小学校园冰雪运动学生用书冰上运动(四至六年级)[M]. 北京:人民教育出版社,2016.
- [13] 人民教育出版社课程教材研究所体育课程教材研究开发中心. 中小学校园冰雪运动学生用书冰上运动(七至九年级)[M]. 北京:人民教育出版社,2016.
- [14] 苏晓明,王宁,张媛. 高山滑雪单板滑雪[M]. 长春:吉林出版集团股份有限公司,2018.
- [15] 徐焕喆,赵勇军. 校园冰雪运动的育人价值及实现路径研究[J]. 教育科研,2021(12).
- [16] 李克良,王紫娟,姚璐,等. 冰雪运动对大学生价值观培育的研究[J]. 冰雪运动,2020(9).
- [17] 阚军常,叶海波,吕婵. 我国校园冰雪运动开展研究[J]. 体育文化导刊,2020(12).
- [18] 张磊,郭子暄,涂芝仪. 我国冰雪运动发展历程、新时代特征及未来展望[J]. 体育文化导刊,2023(2).
- [19] 《冰雪运动》编辑部. 党的阳光照耀着冰雪运动前进的道路——纪念中国共产党成立六十周年[J]. 冰雪运动,1981(6).

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、杨建营、苏晓林、孙琦、王楠、李新怡、卢高林、冯亚宁、孙涛、郇旭、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

冰雪类运动

全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5029-5



9 787576 050295 >

定价：29.00元