



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

基本运动技能

全一册

华东师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书
基本运动技能

全一册



华东师范大学出版社

·上海·

总主编：季 浏

分册主编：吴玉莉

主要编写人员：徐艳贤 王丹萍 张 微 尹志华 季 泰

义务教育教科书 教师用书

体育与健康

基本运动技能 全一册

责任编辑 程 滨 卜于骏

责任校对 刘伟敏

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 7.5

字 数 157 千字

版 次 2024 年 7 月第 1 版

印 次 2024 年 7 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5760-5044-8

定 价 27.00 元

出版人 王 焰

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

前 言

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

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

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

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

在本书第一章“绪论”中,主要从总体层面提出基于《课程标准(2022 年版)》的教学设计和实施要求,以及学业质量标准制定与学习评价、开展跨学科主题学习的要求,旨在帮助教师整体理解体育与健康教学的新思路和新方法。在第二章“基本运动技能概述”中,针对基本运动技能基本知识(如起源与发展、特点与价值)、教学中的问题(如教学中存在的典型问题、教学中易出现的安全问题)、对培养学生核心素养的作用(细化至不同水平)等进行了阐述,为体育教师开展教学设计奠定基础。在第三章“基本运动技能学期教学设计”中,针对具体运动内容,提供了基本运动技能学期教学设计示例,并呈现了具体设计思路。在第四章“基本运动技能课时教学设计”中,结合基本运动技能学期教学设计单,选择六个典型的课时呈现课时教学计划示例和相应设计思路。针对两类教学计划的学习目标、教学内容、教学重难点、教学方法、教学组织、运动负荷、教学反思等,均强调从结构化、完整性、关联性等角度进行设计。在第五章“基本运动技能教学实施建议”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,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六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

- 一、水平教学计划设计与实施 / 1
- 二、学年教学计划设计与实施 / 2
- 三、学期教学计划设计与实施 / 3
- 四、大单元教学计划设计与实施 / 4
- 五、课时教学计划设计与实施 / 5

第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求 / 9

- 一、学业质量标准制定的要求 / 9
- 二、基本运动技能学习评价的示例 / 10

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求 / 15

- 一、跨学科主题学习的总体要求 / 15
- 二、跨学科主题学习的活动设计示例 / 16

第二章 基本运动技能概述 / 20

- 一、基本运动技能的起源与发展 / 20
- 二、基本运动技能的特点与价值 / 24
- 三、基本运动技能教学中存在的典型问题 / 26
- 四、基本运动技能教学中易出现的安全问题 / 31
- 五、基本运动技能对培养学生核心素养的作用 / 32

第三章 基本运动技能学期教学设计 / 36

- 一、学期教学设计思路 / 36
- 二、一年级第二学期教学设计示例 / 38

第四章 基本运动技能课时教学设计 / 78

- 一、基本运动技能课时教学设计 1 / 78
- 二、基本运动技能课时教学设计 2 / 82
- 三、基本运动技能课时教学设计 3 / 87
- 四、基本运动技能课时教学设计 4 / 92
- 五、基本运动技能课时教学设计 5 / 97
- 六、基本运动技能课时教学设计 6 / 102

第五章 基本运动技能教学实施建议 / 107

- 一、基本运动技能教学要注重设计完整的学习活动 / 107
- 二、基本运动技能教学要创设多种复杂的运动情境 / 108
- 三、基本运动技能教学要采用多样化的教学方式方法 / 108
- 四、基本运动技能教学要科学设置运动负荷 / 109
- 五、基本运动技能教学要运用信息化教育手段和方法开展教学 / 110
- 六、基本运动技能教学要开展课内外有机结合的教学 / 111

主要参考文献 / 113

后记 / 114

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

第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求

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

一、水平教学计划设计与实施

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

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

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

表 1-1 水平教学计划表

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

备注:水平一至水平三各为 2 学年,水平四为 3 学年。

二、学年教学计划设计与实施

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

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

表 1-2 学年教学计划表

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

三、学期教学计划设计与实施

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

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

表 1-3 学期教学计划表

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

(续表)

| 跨学科主题学习 | | | |
|---------|------|------|------|
| 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。本书不呈现具体的大单元教学计划表格,只提出设计的基本要求。

(一) 大单元教学计划的构成要素

1. 大单元学习目标

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

2. 大单元主要教学内容

大单元主要教学内容包括所教运动项目的基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价,这是一个运动项目相对完整的教学内容。大单元中的内容及容量设置需要根据学生所处的学习水平、内容对大单元学习目标的贡献度、课时的多少等确定。因此,对大单元教学内容的理解不能停留在以前单个动作技术的教学上。

3. 大单元教学重难点

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

4. 大单元学习评价

大单元学习评价的内容包括在对学生学习某一运动项目大单元后评什么、怎么评,特别

强调要结合教学内容,围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养,采用多样化的评价方法进行大单元学习评价。

5. 大单元教学反思

大单元教学反思是指某一大单元教学完成后针对学生在核心素养方面的表现,总结和分析教学中的优点和不足,并提出改进措施。

(二) 大单元中每节课的构成要素

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

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

五、课时教学计划设计与实施

一般而言,课时教学计划由学习目标、主要教学内容、教学重难点、安全保障、场地器材、教学反思以及课时教学的实施程序等部分组成。本书第四章中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) 课时教学设计的构成要素

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作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。水平一与其他水平有所不同,各课时学习目标的设置根据学期教学计划安排的每课时教学内容进行设置,同时也考虑整体性。

2. 主要教学内容

《课程标准(2022年版)》明确指出要“针对学习目标和学生特点合理选编教学内容”。一

节课的教学内容可分为主要教学内容和具体教学内容,前者主要指运动技能和体能学练内容,这是由本课程的特征所决定的。但水平一的主要教学内容与其他水平有所不同,一节课的教学内容由基本运动技能的移动性技能、非移动性技能和操控性技能组成,主要发展学生的身体活动能力。例如,一年级第二学期第5课时“森林里的动物(白天)”的教学内容包括:在模仿“休息的动物”练习中,体验支撑、屈体等非移动性技能的方法;在“行走的动物”练习中,体验走、跑、跳等移动性技能;在“捕食的动物”练习中,体验持物、放物等操控性技能;在“食物链追捕”游戏中,体验各种技能组合的游戏活动。三种基本运动技能都有具体体现,让学生的活动更全面。一节课的具体教学内容包括准备活动、运动技能、游戏活动、辅助教学内容、比赛或展示、放松活动等方面,在此基础上还需要认真思考和选择每个方面更具体的教学内容,从而更好地促进基于核心素养的学习目标的达成。

特别要指出的是,在进行课时教学计划设计时,不能再沿袭传统体育实践课教学设计中设置教学主题的做法。实际上,在以往长期的体育实践课教学中,教学主题往往以单一动作技术命名,采用的是碎片化的教学思路,这样的命名和教学思路无益于培养学生的核心素养,需要彻底改变。

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,一年级第二学期第1课时“高人矮人大比拼”的教学重难点可以包括学生学习时如何友好地与同伴交流,表现出积极的学练态度,教学方法关注于围绕不同姿势走来设计情境游戏、练习和比赛内容。

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,如在进行动物模仿秀教学时,体育教师要提前检查执教场地中是否有石子和玻璃碎片等。二是上课时要做好安全提示,告知学生所学运动项目可能会发生什么安全问题。三是要引导学生做好充分的准备活动,准备活动要由慢到快、循序渐进,特别是要指导学生做好针对性强的准备活动,如在模仿动物爬行过程中可能会在支撑时扭伤腕关节,那么准

备活动中就要加强腕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,比如在进行“爆破训练”“地滚小皮球”游戏时,如果场地不大,且每个学生都能人手一球,一排学生掷完后不急于捡球,而是排到后面去,等所有学生都掷完后统一前去捡球,确保练习的安全。

5. 场地器材

场地器材对于核心素养的培养同样重要。此处所说的场地器材更多指向如何因“地”制宜、因“材”施教的问题,因为不同的学校体育教学条件客观上存在差异,这就需要根据教学条件、学生人数等,从培养学生核心素养的角度合理安排一节课的场地器材。例如,在“玩转轮胎架”游戏中,如果是50人左右的班级,教师只安排两组轮胎,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组轮胎,增加学生的练习次数。再如,在没有正规足球场的环境下,利用几块平地,两边放上跨栏架做球门,就可以供学生进行足球射门游戏。

6. 教学反思

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

(二) 课时教学的实施程序

1. 开始部分

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

2. 准备部分

准备部分主要指热身活动,目的是为基本部分的运动技能和体能学练做好身心方面的准备。准备部分主要包括热身跑、游戏活动和活动关节,此外还要做好教学时间的安排,提出运动强度的要求。准备活动应注意由慢到快、循序渐进,尽量结合所学运动项目做针对性强的准备活动。游戏活动的目的主要是激发学生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,包括非移动性技能、移动性技能、操控性技能、单个技能、组合技能、综合技能、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,在“动物模仿秀”游戏中,包括模仿动物形态、模仿动物爬行、模仿动物搬运的基本运动技能,模仿动物形态—爬行—搬运的组合动作技术,以及最后的“动物运动会”综合性组合比赛。

就学习活动的设计而言,应重视一个活动的整体性,如“老鹰抓小鸡”“袋鼠跳”等游戏活动,模拟遇到危险时灵活运用鱼跃前滚翻动作化险为夷、“水上乐园”“水上堡垒”等情境教学,以及“体育嘉年华”“骑马打仗”等主题活动。

就多种复杂运动情境创设而言,应重视简单运动情境、中等复杂运动情境和复杂运动情境相结合,以复杂运动情境为主。以一节“动物模仿秀”课教学为例,简单运动情境包括单个动物的动作模仿、爬行模仿等练习情境;中等复杂运动情境包括单个动物姿态—单个动物爬行—多种动物爬行等组合动作技术练习情境;复杂运动情境包括体验各种动物综合性运动技能的“动物运动会”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。

一、二年级基本部分教学时间除去开始部分、准备部分以及结束部分的9~10分钟之外,剩下的30分钟左右时间都是基本部分时间,如何让学生充分动起来,合理设计不同强度、不同基本运动技能的时间内容尤为重要。例如,在进行“春播秋收”主题情境教学时,教师先设计几分钟的学练时间让学生进行原地播种练习,接着设计10分钟左右的行进间播种练习,最后再安排10分钟左右的抢收比赛。这一系列练习活动的时间、内容、强度由少到多,由低到高,逐渐上升,基本部分的练习内容安排合理有效。当然,在具体教学中应根据实际情况合理安排教学内容的量。

4. 结束部分

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

第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求

一、学业质量标准制定的要求

学业质量标准是根据培养核心素养的要求,结合学习内容的特征而制定的。体育与健康学业质量是从运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行总体描述。^① 为了指导教师根据学业质量标准进行有效的教学和评价,《课程标准(2022年版)》针对基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能,分别制定了不同水平的学业质量合格标准,合格标准是对学生的基本要求。其中,基本运动技能的学业质量合格标准主要针对水平一,即学生通过一、二年级的基本运动技能学练,所要达到的学业质量合格标准。健康教育的学业质量合格标准包括水平一至水平四的标准,体能、专项运动技能的学业质量合格标准包括水平二、水平三、水平四的标准。同时,针对专项运动技能,分别制定了球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动的学业质量合格标准。其中每一类运动制定的学业质量标准完全对应于每一类课程内容的总体要求,而不是对应某一具体运动项目。当然,具体运动项目的学业质量标准可以参照某一类运动的学业质量标准来制定。

学业质量标准是开展学习评价的主要参照标准,各地各校可根据《课程标准(2022年版)》提供的合格标准,并结合实际,制定学业质量优秀和良好的标准。比如,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读》就分别针对基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能提供了不同水平的学业质量等级标准示例,具有较强的参考性。体育教师可以参考这些示例进一步制定针对具体运动项目的学业质量等级标准。表1-4为水平一基本运动技能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 水平一基本运动技能学业质量等级标准示例

| 等级 | 学业质量描述 |
|----|---|
| 优秀 | <ul style="list-style-type: none">★ 能熟知移动性、非移动性和操控性技能的练习方法与动作名称。★ 积极主动参与基本运动技能的练习和游戏,基本运动技能有很大程度的提高,达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。★ 能积极参与各种活动或游戏,能适应各种新的教学环境的变化,能与同伴友爱互助,积极交流交往。★ 能做到每周进行5次课后基本运动技能的练习。 |

^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.

(续表)

| 等级 | 学业质量描述 |
|----|---|
| 良好 | <ul style="list-style-type: none">★ 能了解移动性、非移动性和操控性技能的练习方法与动作名称。★ 乐于参与基本运动技能的练习和游戏,基本运动技能有较大程度的提高,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。★ 乐于参与各种活动或游戏,能适应各种新的教学环境的变化,能与同伴合作交流。★ 能做到每周进行4次课后基本运动技能的练习。 |
| 合格 | <ul style="list-style-type: none">★ 能说出移动性、非移动性和操控性技能的练习方法与动作名称。★ 能参与基本运动技能的练习和游戏,基本运动技能有一定程度的提高,达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。★ 能参与各种活动或游戏,适应教学环境的变化,能与同伴交流交往。★ 能做到每周进行3次课后基本运动技能练习。 |

二、基本运动技能学习评价的示例

上述体育与健康学业质量标准为开展体育与健康学习评价提供了依据,对开展学习评价至关重要。体育与健康学习评价的主要目标是为了充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进功能,促进和提高教师的教和学生的学,而不是给出简单的学习成绩。体育与健康学业质量标准是三个方面体育与健康核心素养的具体化和集中体现,体育教师在教学中通过了解学生体育与健康学习情况等信息,与具体教学内容的学业质量标准进行比较,反思和改进自己的教学,提高教学效果,从而帮助学生逐步达成相应的体育与健康学业质量标准。在开展体育与健康学习评价过程中,应坚持从运动能力、健康行为和体育品德三个方面展开,并积极落实定量评价与定性评价相结合、过程性评价与终结性评价相结合、绝对性评价与相对性评价相结合的方法性原则。基于此,特以一年级第二学期基本运动技能学期为例,提供了如下学习评价示例:

以一年级第二学期基本运动技能学期为例,呈现了具体的评价内容和方法,供体育教师参考。

(一) 评价内容

在运动能力方面,关注学生知道基本运动技能的内容,能说出表示方向变化、速度快慢、力量大小、节奏快慢等的运动术语;积极参与各种体育游戏;享受体育活动的乐趣;在游戏与比赛活动中学练和体验移动性技能、非移动性技能和操控性技能等基本运动技能。

在健康行为方面,关注学生感受体育锻炼对健康的重要性;乐于参与基本运动技能的学练和游戏;能与同伴进行交流、合作,能说出活动前后的感受;在体育活动中具有安全

意识。

在体育品德方面,关注学生在学练比赛中与同伴友好互助,能够尊重他人、文明礼貌;逐步培养不畏困难、积极进取、努力坚持学练的良好品德;遵守纪律,遵守游戏规则。

(二) 评价方法

以一年级第二学期基本运动技能学期为例,根据评价目的与评价内容,针对一年级学生的身心特征,采用多样化的评价方式,关注过程性评价和表现性评价,充分利用信息技术优化评价手段与方法,合理运用资源探索增值性评价,落实综合评价,充分发挥评价的诊断、反馈、激励和导向等作用,促进学生有效学习。

1. 表现性评价

表现性评价侧重于评估学生在实际情境中应用知识和技能的能力,以及展示出的技能、创造力、批判性思维和问题解决能力。通常要求学生完成一个具体的任务或项目,以展示他们在特定领域的知识和技能。以一年级第二学期第 22 课次“萌娃森林奇遇记”为例,设计的表现性评价如表 1-5 所示。

表 1-5 表现性评价单

| 课时 | 22 | 任务 | 动物运动会 | 姓名 | |
|------|---|----|-------|----|-------|
| 评价维度 | 评价标准 | | | | 评价星 |
| 运动能力 | 能说出不同动物的运动名称;能积极做出不同运动的动作;能采用不同动物姿势通过不同障碍物。 | | | | ☆☆☆☆☆ |
| 健康行为 | 能主动观察各种动物的运动视频;能主动与同伴合作交流、参与比赛;帮助同学,练习中知道安全的重要性,并掌握安全避险的方法。 | | | | ☆☆☆☆☆ |
| 体育品德 | 遵守比赛规则,挑战自我,敢于展示动作。 | | | | ☆☆☆☆☆ |

说明:可以通过纸质评价单或信息成长平台等方式进行评价。例如,填写纸质评价单后,依据“评价星”的个数敲章,12 个以上为优秀章,8~11 个为良好章,5~7 个为合格章;若采用信息成长平台,学生可直接在平台上进行评价,教师课后在平台上进行统计并给予反馈。

2. 过程性评价

过程性评价是一种动态的评价方式,它关注学生在学习过程中的表现和发展,而不仅仅是学习的结果。过程性评价以一段时间为周期,结合课内、课外制定相应的评价内容进行评价,以一年级第二学期 4 周学练后为例,设计的过程性评价如表 1-6 所示。

表 1-6 过程性评价单

| 周期 | 第 5~8 周 | 姓名 | |
|----|---|----|---------------|
| 等级 | 课 内 | | 课外 |
| 优秀 | 运动能力:积极主动参与各种学练活动;能熟练说出学练中的运动、游戏名称及运动术语,并与同伴积极交流。 健康行为:愿意与同学合作参与比赛,帮助同学;练习中知道安全的重要性,并掌握安全避险的方法。 体育品德:遵守比赛规则,挑战自我,敢于展示动作。 | | 每周进行 5 次跳绳练习。 |
| 良好 | 运动能力:参与学练活动;能说出学练中的大部分运动、游戏名称及运动术语,并与同伴进行交流。 健康行为:能与同学合作参与比赛,互相帮助;练习中知道安全的重要性,并掌握安全避险的方法。 体育品德:基本上能遵守比赛规则,在教师的鼓励下能尝试进行动作展示。 | | 每周进行 3 次跳绳练习。 |
| 合格 | 运动能力:在教师的引导和同伴的鼓励下,参与各种学练活动;能说出学练中的运动、游戏名称,并与同伴交流。 健康行为:在教师的引导下,尝试与同学合作参与比赛;练习中知道安全的重要性,并掌握安全避险的方法。 体育品德:在教师的引导下,基本上能遵守比赛规则,完成比赛,建立自信心。 | | 每周进行 2 次跳绳练习。 |

3. 终结性评价

终结性评价是对一段时间内开展基本运动技能学习后的综合评价,通常在一个学期的学习临近结束时开展。基本运动技能终结性评价需要结合具体的情境,开展多元化评价。以一年级第一学期第 56 课次学练内容为例,设计的终结性评价如表 1-7 所示。

表 1-7 终结性评价单

| 课次 | | 姓名 | |
|----|---|---|------------------------|
| 等级 | 运动能力 | 健康行为 | 体育品德 |
| 优秀 | 任务:在规定时间内,快速完成匍匐爬行 5 米,一次性跳过一定高度障碍物,用手运球绕过 3 个标志物,跳绳 30 个,迎面接力。 | 在体育游戏中具有很强的安全意识;通过练习能完全适应任务环境;能说出完成任务后的感受;为正在挑战任务的同伴加油鼓励。 | 遵守规则、敢于拼搏,勇于表现自我,突破自我。 |

(续表)

| 等级 | 运动能力 | 健康行为 | 体育品德 |
|----|---|---|---|
| 良好 | 任务:在规定时间内,完成匍匐爬行5米,一次性跳过一定高度障碍物,用手运球绕过3个标志物,跳绳30个,迎面接力。 | 在体育游戏中具有较强的安全意识;通过练习较能适应任务环境;能说出完成任务后的感受;被同伴影响后,能为正在挑战任务的同伴加油鼓励。 | 较能遵守规则,在同伴鼓励下进行挑战,表现自我、突破自我。 |
| 合格 | 任务:完成匍匐爬行5米,跨过一定高度障碍物,用手运球绕过标志物,完成跳绳30个,迎面接力。 | 在体育游戏中欠缺安全意识;需要一定的时间适应任务环境;在教师的引导下,能说出完成任务后的感受;缺乏为正在挑战任务的同伴加油鼓励的意识。 | 在教师引导下,遵守规则;在教师的帮助和同伴的鼓励下,完成挑战任务,建立学练自信心。 |

4. 增值性评价

增值性评价是一种注重学生学业成就变化和发展性评价的方式,它能够更加客观地评价学校和教师对学生发展的影响,促进学生的全面发展。该评价方式需要建立科学的评价体系,收集全面的数据,确保数据的真实性等。以“表1-6 过程性评价单”为例,根据一年级第一学期第五周和第八周的课中、课外学习评价及跳绳测试成绩,尝试开展如表1-8所示的增值性评价。

表1-8 增值性评价单

| 第五周和第八周学习评价 | | | | | |
|-------------|--|-------------|---------------|-------|-------|
| 等级 | 课内 | 课外 | | 1分钟跳绳 | |
| | 第5周和第8周 | 第5周 | 第8周 | 第5周 | 第8周 |
| 优秀 | <p>运动能力:积极主动参与各种学练活动;能说出学练中的运动、游戏名称及运动术语,并与同伴积极交流。</p> <p>健康行为:愿意与同学合作参与比赛,能帮助同学;练习中知道安全的重要性,并掌握安全避险的方法。</p> <p>体育品德:遵守比赛规则,挑战自我,敢于展示动作。</p> | 每周进行5次跳绳练习。 | 保持每周进行5次跳绳练习。 | 90个以上 | 95个以上 |

(续表)

| 等级 | 课内 | 课外 | | 1分钟跳绳 | |
|----|--|---------------|------------------------------|--------|--------|
| | 第5周和第8周 | 第5周 | 第8周 | 第5周 | 第8周 |
| 良好 | 运动能力:参与学练活动;能说出大部分学练中的运动、游戏名称及运动术语,并与同伴进行交流。 健康行为:与同学合作参与比赛,越来越愿意帮助同伴;练习中知道安全的重要性,并掌握安全避险的方法。 体育品德:越来越懂得遵守比赛规则,能在课中进行1~2次动作展示。 | 每周进行3次进行跳绳练习。 | 保持每周进行3次跳绳练习,偶尔几周进行3次以上跳绳练习。 | 60~85个 | 65~90个 |
| 合格 | 运动能力:在教师的引导和同伴的鼓励下,参与各种学练活动;偶尔能说出学练中的运动、游戏名称,并有1次主动与同伴交流。 健康行为:在教师的引导下,多次尝试完成与同学合作参与比赛;越来越知道安全的重要性,并掌握安全避险的1~2种方法。 体育品德:在教师的引导下,遵守比赛规则,完成比赛,建立自信心。 | 每周进行2次跳绳练习。 | 保持每周进行2次跳绳练习。 | 10~55个 | 12~60个 |

5. 综合评价

综合评价采取过程性评价、增值性评价和终结性评价相结合的评定方式,三者各项分值相加得出总分值再进行综合评定,过程性评价与增值性评价将一学期设置为四个周期。以一年级第二学期为例,设计的综合评价如表1-9所示。

表1-9 综合评价单

| 评价方式 | 各项分值 | 总分值 | 综合等级 |
|--|------|-----|------|
| 过程性评价 | | | |
| 增值性评价 | | | |
| 终结性评价 | | | |
| 说明:过程性和增值性评价中的“优秀”分值为5分,“良好”分值为4分,“合格”分值为3分;终结性评价中的“优秀”分值为60分,“良好”分值为45分,“合格”分值为36分。 综合等级评定标准:“优秀”为90分以上,“良好”为75~89分,“合格”为60~74分。 | | | |

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求

一、跨学科主题学习的总体要求

(一) 凸显体育的育人性:围绕体育与健康核心素养展开

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

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

(二) 回归学科的本体性:突出“身体练习”显著特点

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

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

^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.

（三）反映生活的真实性：培养学生学以致用能力

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

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

（四）强调学生的学习主体性：采用多种教学方式方法

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

二、跨学科主题学习的活动设计示例

示例：田园小花农

劳动是创造物质财富和精神财富的过程，是人类特有的基本社会实践活动。劳动可以树德、增智、强体、育美，劳动创造幸福，实干成就伟业。学校要将劳动教育融入学生日常学习和生活中，引导学生体会劳动的喜悦，懂得劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽；体育源于劳动，没有劳动就没有身体活动，没有身体活动就没有体育。将劳动教育融入体育，既是一种身体活动的本质回归，更是一种追求美好生活的创造。

本课坚持德育为先，加强体育美育，落实劳动教育为指导思想，以《义务教育劳动课程标准（2022年版）》水平一任务群4的“农业生产劳动”，以及《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》中跨学科主题学习内容水平一“劳动最光荣”的学习主题“自己的事情自己做”为导向，设计“田园小花农”的体育劳动活动。设计以花农种花、施肥等劳动场景为活动内容，以锻炼学生走、跑等基本运动技能为目的，让学生在学习走和跑的过程中了解劳动、科学、自然、气象等相关知识，引导他们在体验“花农”劳动活动中养成敢于挑战、不怕困难、热

爱劳动的品质。

(一) 育人价值

1. 通过创设不同劳动场景进行走和跑的活动练习,提高学生的走、跑能力和心肺功能,培养学生合作学习、探究学习的能力。

2. 通过创设田园花朵遭受害虫侵害等情境,培养学生的劳动意识和勤劳勇敢的精神。

3. 通过创设“田园小花农”的情境,培养学生吃苦耐劳、遇到困难努力克服等意志品质。

(二) 活动目标

1. 尝试运用劳动、科学等相关知识,了解我国农历二十四节气与花卉种植的相关知识,体验种植劳动技能。

2. 创设花卉种植劳动的场景,提高口语表达、同伴交流、创想设计、合作分享等能力,培养创新和探究能力。

3. 在模拟“田园小花农”的活动过程中,知道走、跑的动作要领,体验走和跑的组合方法,激发运动兴趣,培养团队协作、勇于挑战、乐于分享等优良品质。

(三) 设计思路

体育与健康课程与劳动课程的跨学科学习,可以增强学生的移动性、非移动性和操控性基本运动技能,发展学生的运动能力,培养学生的劳动意识、生活劳动能力及吃苦耐劳等优良品质。一、二年级学生在运动能力方面,有一定走和跑的动作概念,但在走和跑动作过渡的连贯性、跑姿的正确性和跑的持久性、跑得轻松自然等方面还有待提高;在身心方面,学生活泼好动、思维敏捷,但注意力易分散、规则意识薄弱;在劳动方面,学生受年龄限制,生活经验有限。

本示例中体育与劳动教育相结合,以《义务教育劳动课程标准(2022版)》水平一任务群4“农业生产劳动”为基础,设计以“劳动最光荣”(水平一)为主题的跨学科学习活动。示例以模拟花卉种植的劳动场景为主线,引导学生综合运用体育与健康、劳动、科学等知识,了解二十四节气花卉植物的相关知识,学习相关的种植劳动技能,开展花卉种植实践活动并分享劳动感受,乐于参与与运动相关的种植劳动技能挑战赛等。



信息技术“光电敏捷球”与体育课堂融合

本示例依据动作技能形成和人体生理机能适应变化的规律,激发学生的学习兴趣。在教学中,利用“光电敏捷球”信息设备,把学习跑的技术与提高学生心肺功能有机结合起来,

合理安排和控制运动负荷,循序渐进地减少学生走的次数和时间,调动学生的学习兴趣,引导学生进行有效的观察并做好总结。为提升学生的创新能力和探究能力,引导学生掌握小组合作探究的方法,小组集体自主探究设计劳动跑动路线,发展创造性思维,培养吃苦耐劳、团队协作、勇敢顽强等优良品质。为提升学生的运动能力,通过创设生动有趣的学习场景,在激发学生兴趣的同时,帮助其理解和掌握走和跑的动作要领和技能习得方法;将趣味游戏比赛带入跑走教学,设计适合学生的游戏活动,提高其参与体育活动的积极性和主动性。

本示例创设花卉种植实验和花卉种植技能挑战赛情境,为学生布置了开放性的学习任务,倡导学生通过团队合作来完成。本示例分为课外和课内两个部分:课外活动主要是学生收集信息,了解花卉种植的规律、种植劳动的方法等;课内活动主要是在体育教师的引导下,小组合作学练劳动过程,创编多种劳动形式,展示与交流,增强劳动意识和技能。

(四) 实施过程(见表 1-10)

表 1-10 “田园小花农”实施过程

| 学习任务 | 学生活动 | 教师组织 | 活动意图 |
|--------------------------|--|---|---|
| 1. 观看视频,了解二十四节气花卉种植要求。 | 1. 课前通过网络、文献检索等途径查阅资料,了解二十四节气对应花卉的相关种植知识。 2. 小组合作展示、交流,分享花卉种植的基础知识和操作过程。 | 1. 引导学生课前查阅资料。 2. 在学生遇到问题时,及时给予指导,鼓励学生进行小组合作和小组间交流与合作。 | 1. 通过学习“农业生产劳动”,了解我国农历二十四节气的内容,尝试运用多学科知识解决问题,发展综合实践能力。 2. 在团队合作中积极与同伴探究、交流,了解农业生产安全的知识,知道劳动需要长期坚持的道理。 |
| 2. 我是“田园小花农”,体验各种走和跑的活动。 | 1. 积极参与小组讨论,体验走和跑的技术动作要领;利用“光电敏捷球”闪动时间和灯光颜色的变化,体验走、跑结合以及变速跑和变向跑的跑动动作。 2. 小组合作设计,思考跑动路线,积极交流,相互激励。 | 1. 引导各小组积极思考走和跑的动作要领,并完成各种劳动任务。 2. 在各组完成劳动任务进行走和跑的活动中给予指导和帮助。 3. 引导学生根据劳动任务单去设计走和跑的路线和方法,关注学生差异,因材施教。 | 1. 通过小组讨论培养积极探索、团队合作等精神。 2. 通过走和跑的练习,发展心肺功能,增强体质。 3. 通过学生自主设计劳动跑动路线和方法,发展创造性思维,培养吃苦耐劳、团队协作、勇敢顽强等优良品质。 |

(续表)

| 学习任务 | 学生活动 | 教师组织 | 活动意图 |
|--|---|--|--|
| 3. 小组模拟花农劳动,开展“我给花苗移个盆”“浇水施肥”“照顾花苗比一比”等活动。 | <ol style="list-style-type: none">1. 借助“光电敏捷球”信息设备,根据“天气情况”,进行浇水、施肥、捉虫等游戏。2. 设计劳动路线,明确劳动方法,模拟在各种范围、路线下的劳动情境(根据“光电敏捷球”闪动时间和不同颜色的变化,完成跑和走的练习)。3. 勇于面对失败,积极交流,互相帮助,争做“劳动小能手”。4. 课后作业:了解花卉种植的规律、二十四节气其他花卉种植的要求,各小组根据评价指标自评和互评。 | <ol style="list-style-type: none">1. 引导学生学习和了解花农劳动的内容和方法,并将故事情境融入教学情境中。2. 讲解并示范“花农劳动”的时间和路线,进行走和跑的活动练习。3. 提示学生在劳动过程中相互帮助、沟通交流,表达劳动创造美好的感悟。 | <ol style="list-style-type: none">1. 通过模拟劳动情境,拓宽知识领域,感受生命的成长过程,增强对大自然的热爱,形成创造美好生活的愿望与能力。2. 设计劳动路线,发展想象力;体验运动过程,发展奔跑能力,培养勇于探索、积极进取的精神。 |

基本运动技能包括移动性技能、非移动性技能和操控性技能,主要发展学生的身体活动能力,为学生发展体能和学练专项运动技能奠定良好基础。体育教师在开展基本运动技能教学过程中,需要了解基本运动技能的起源与发展、特点与价值等知识,清楚在基本运动技能教学中存在的各种问题和困难,明晰基本运动技能教学对培养学生三个方面核心素养的作用,从而为后续的基本运动教学设计以及教学实施提供基础。

一、基本运动技能的起源与发展

(一) 基本运动技能的起源

基本运动技能的起源可以追溯到人类进化的早期阶段。在狩猎时代,人类需要利用各种基本运动技能来生存,比如跑、跳、爬、投等动作都是当时必须掌握的技能。基本运动技能与人类日常生活有着紧密的联系,在原始社会中,人类将它作为一种生存技能代代相传,用于狩猎以及与大自然的斗争。基本运动技能是人类生活、劳动的基础。没有这些技能,人类就无法延续,个体就无法生存。

随着社会的发展,跑、跳、投等这些基本运动技能逐渐脱离了其原始形态,演变成了各种体育运动和竞技运动。体育运动中所有的运动技能,无论是简单的基本技能还是复杂的专项技能,都来源于生活、劳动,只不过经历漫长的演变过程产生了高于生活、劳动形式的运动方式。当代体育运动无论形式多复杂、动作水平多高难,都可以在生活、劳动中找到原型。例如,奔跑演变成为田径、足球等运动;跳跃演变成为跳高、跳远等项目;爬行则演变成为攀岩等运动。

总体而言,基本运动技能的起源可以追溯到人类进化早期,而其演变和发展则是随着人类社会文明的进步而不断推进的,其对人们日常生活、工作和学习仍然产生着积极的影响。基本运动技能是人类生活的基本条件,也是人们健身、强体、娱乐身心的重要内容。

(二) 基本运动技能的内涵

1. 基本运动技能的概念

基本运动技能是个体在体育活动中完成基本运动动作的能力,是高阶动作发展和专项

运动技能学练的基础。基本运动技能被定义为人体非自然发生的基础运动学习模式,是进行复杂身体活动和体育活动的基础。基本运动技能存在着二分法和三分法等不同分类方式,《课程标准(2022年版)》采用国际惯用的三分法分类方式,指出:“基本运动技能包括移动性技能、非移动性技能和操控性技能,主要发展学生的身体活动能力,为学生发展体能和学练专项运动技能奠定良好基础。”需要注意的是,基本运动技能虽然由三种不同的运动技能构成,但在基本运动技能学练过程中,三种运动技能并非孤立存在,而是各有侧重,并互为支撑,因而基本运动技能的学练体现出很强的综合性。^①

2. 基本运动技能的分类

(1) 移动性技能

移动性技能又称为位移技能,主要包括不同形式的走、跑、跳等发生位置移动的技能。

走是身体重心从一只脚到另一只脚的移动过程,是身体的重量从一只脚的脚跟到脚趾的自然滚动。走动时两只脚平行前行,脚趾向前,其中必须有一只脚作为支撑脚与地面接触,两脚不得有瞬间腾空,同时上体保持直立,头顶向上;双臂配合腿的动作,对侧臂和腿做同方向、自然而有节奏的运动。^②

跑与走在许多方面相似,但也有许多不同。跑动时移动的速度加快,步幅加大,腿的屈曲和紧张程度加大,有瞬间的腾空飞行动作,身体略前倾,重心置于跑动中的前脚,上臂前后摆动,以配合腿的动作。

跳有单脚跳、双脚跳等。以双脚跳远为例,通过屈膝降低身体重心,呈现蹲伏姿势;当身体重心移动到脚部时,双臂向下摆至臀部后方;起跳时,随着双臂向前上方摆动,双脚和双腿奋力伸展,身体迅速向前上方腾出;落地时屈膝以缓冲身体重力。

(2) 非移动性技能

非移动性技能以脊柱稳定为特征,是个体在完成动作过程中为维持身体平稳的身体控制能力,以平衡、悬垂、支撑、旋转、扭动、屈伸等技能为主。

屈伸由屈曲与伸舒组成。屈曲是发生在身体关节部位的运动,是身体部分之间距离的相互接近关系。屈体运动在几个方向都可以进行,可以向前,也可以向后或向身体的两侧。伸舒与屈曲相反,是身体在关节处的伸展。大部分运动需要关节附近的肢体伸展为180度,但在有些运动中,如投掷器械前的超越器械动作则要求肢体必须过度伸展,以获得更大的力量。屈曲与伸舒是保持身体灵活性的重要因素,因为关节的活动范围决定了肢体的灵活程度。屈曲和伸舒也是日常生活中经常使用的动作,因此是体育教学的重要活动内容,教师必

^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.

^② 秦培府,刘鑫,朱子平.境外学龄前儿童“走、跑、跳”基本动作技能研究述评[J].山东体育学院学报,2019(6).

须安排足够多的练习时间,并努力提高学生各关节屈曲和伸展的能力。

旋转与转动。旋转是身体或身体的某部分在固定的基础上沿中轴所做的转动。旋转运动可以发生在颈部、肩部、脊椎、髋部、膝部等关节,身体可以采用站立姿势,也可采用卧姿。同屈曲和伸舒一样,旋转运动的幅度同样取决于关节的类型。转动是身体在空间的旋转,在身体左右两个方向都可以进行,可以按顺时针或逆时针方向转动。

推动与拉动。推动是努力使物体远离身体和身体某部分向外用力的过程。推动动作可以使物体远离身体,也可以使身体远离物体。正确的身体姿势可使推动动作更加有效,做推动动作时应该两腿分开,屈膝降低重心,以增加身体的稳定性。同时,上体应保持直立,以避免脊柱受伤。拉动是使物体与身体或身体某部分缩短距离的用力过程,它使物体和身体更加靠近。同样,在拉动过程中要降低身体重心,加大身体的支撑面可以提高动作的有效性(如拔河比赛的动作),稳定性和控制性动作都需要推拉动作的参与。

摆动是身体某部分所做的圆周式和钟摆式运动,或者身体整体环绕一个稳定中心点的运动。中心点可以是一个关节,如上肢摆动中的肩部;也可以是身体外部的横轴。在大部分运动中,肌肉收缩是产生摆动的力量来源。摆动应该是持续的、有节奏的和流畅的。

(3) 操控性技能

操控性技能是个体用身体的不同部位操控物体的能力,如抓、握、抛、接、拍、踢、击打、投掷物体等动作技能。

比如,踢是脚和腿对物体的发力过程。踢静止物体是最简单的动作,踢移动物和踢悬空物则相对复杂。在做踢的动作时,要将支撑脚置于物体的一侧,摆动腿膝关节弯曲,以髋关节为轴向物体做弧形摆动。当脚触及物体时,膝关节伸直,将物体踢出后,摆动腿应继续沿踢出方向摆动,同时上肢放松,摆动腿对侧的上肢应做相应的平衡动作。

投可以分为低手投、侧身投和上手投等形式,其中上手投是最常见的形式。投的开始动作是将球或器械握在手中,身体转动朝向投掷方向,同时持球臂向身体后方引臂,身体重心落在投掷臂一侧的后方,上臂在肘关节处弯曲。当用力投掷时,肘关节要引导上肢的用力,同时支撑脚上前一步,髋关节向前转动,在下肢、腰部和上肢的共同发力下将球或器械投出。最后,上臂继续沿投出方向做随挥动作,然后落下。

击打是通过身体的某部分(手)或所持某种器械(球拍、球棒)对一个静止物或移动物施加力量的过程。使用的器械的长度、形状、重量和被击打物的特征决定了击打动作的不同特点。以棒球击球动作为例,击球时身体应与来球方向垂直站立,双脚前后分开约与肩同宽;当球接近身体时,身体向后转动,重心落在后脚上,然后身体向前转动,重心沿球的方向移动到前脚;同时,以髋关节为先导,转动躯干,上肢奋力将球击出,并做自然、伸展的挥棒击打动作。

(三) 基本运动技能的发展

基本运动技能由基本动作技能发展而来,基本动作技能体现为跑、跳(向前或向上)、投掷(如单手上手投掷)等人体最基础、最简单的动作技能,常用于表述学龄前儿童动作学习与发展。随着儿童年龄的增长,尤其是小学低年龄阶段,基本动作技能日趋成熟,逐渐向更为综合、复杂的组合与应用过渡,对肢体协调和动作精准的要求更高,从而进入基本运动技能发展阶段。

21世纪以来,随着社会生活方式的不断改变,人们的身体活动水平大幅下降,运动量逐渐减少,全球儿童青少年的健康水平令人担忧。基于此,国外学者开始聚焦个体基本运动技能的形成、发展及其与体育运动项目的关系研究,基本运动技能也被正式引入儿童青少年身体活动与健康促进研究领域。

学龄前儿童阶段(一般是3~6岁)是习得基本动作技能的关键期和高峰期,抓住这个基本动作技能学习的关键期,将有益于儿童在未来专项体育活动中有更好的表现,能够使得他们更快地掌握专项运动技能,不论是在灵敏方面还是在动作协调方面都会较其他同龄小朋友更加出色,而且对于专项运动技能的进阶也将起到促进作用。^①反之,基本动作技能学习缺失者可能在专项运动技能学习过程中遇到挫折,从而导致其在儿童时期缺乏参与运动和游戏的自信,不愿意参与体育活动,丧失了与其他小朋友交流的机会,进而使性格变得孤僻怪异,或者表现为一定程度的自卑。越是表现出较强运动技能和天赋的儿童越喜欢参加各种体育活动,而在体育运动中越是没有自信的儿童将越来越不喜欢体育活动,这种情况直到他们长大了也不会改变,也就是说基本动作技能的掌握与人们参加体育活动的行为息息相关。

近年来,我国儿童肥胖率持续升高,儿童青少年的健康状况成为备受关注的社会问题。动作发展作为影响儿童青少年运动能力的重要因素,也引起了党和国家的重视。教育部2012年印发的《3~6岁儿童学习与发展指南》将动作发展作为幼儿健康领域的学习内容,并对小中大班幼儿的动作发展提出了具体要求。《课程标准(2011年版)》也指出,应在小学阶段发展学生的基本运动能力,并强调水平一和水平二的儿童应能够做出基本身体活动动作、项目类活动的基本动作等。因此,在幼儿园阶段和小学阶段应重视儿童基本运动技能的有效发展及合理衔接。

《课程标准(2022年版)》根据学生的身心发展规律、运动技能形成规律和体育学习规律,将基本运动技能作为课程内容之一,并针对水平一目标专门提出了基本运动技能的内容要求、学业要求和教学提示,以利于小学生完成基本动作技能向基本运动技能的发展与过渡,

^① 刁玉翠. 3~10岁儿童基本运动技能发展与教育促进研究[D]. 上海:华东师范大学,2018.

实现人体动作发展的纵向衔接,进而改善我国儿童青少年动作发展广泛延迟、身体活动不足、肥胖等非传染性健康问题的低龄化现象。^①

二、基本运动技能的特点与价值

(一) 基本运动技能的特点

1. 基础性

基本运动技能是个体生存、生活、学习、工作等所必备的基本能力,体现为跑、跳、投等最简单的动作技能。儿童的基本运动技能不会自然发展,学生的运动技能在进入新阶段之前,必须以前一阶段的运动技能为基础,并且不同阶段的运动技能相互衔接、逐级递进。如学生需要经过拍球的学练,掌握一定的操控能力,提高灵敏、协调和体能;之后学会篮球的运球、投篮、传球等单一篮球技术;再到组合篮球技术并理解如何进行防守,在简单规则下运用所学技能;最终实现运用于比赛。因此,基本运动技能是体能和专项运动技能的基础。

2. 重要性

基本运动技能的形成与发展具有“后天习得”的特点,必须经过科学、系统的专门学练与指导才能满足人们未来发展的需要。要想获得广泛、高级的专项运动技能,必须要打好基础,即发展丰富多样的基本运动技能。只有具备丰富多样的基本运动技能储备,才能避免“技能熟练障碍”现象的出现;如果没有掌握关键的基本运动技能,将难以突破“动作熟练障碍期”的临界阈值,无法进入过渡性运动技能阶段,更无法进入专项运动技能阶段。3~7岁是儿童基本运动技能发展的黄金期,错过这一时期将导致儿童出现不爱运动、动作笨拙、缺乏运动自信等现象,易造成运动伤害事故。因此,必须给予儿童充分的学练机会,以促进其从初级阶段向高级阶段发展。

3. 易学性

基本运动技能作为小学阶段体育课程的内容,主要有移动性的大步走、追逐跑、单脚跳,非移动性的单脚站立、双手悬垂,操控性技能的拍球、踢运动的球、击球等内容。上述动作经过教师的简单示范,学生就能进行模仿练习;或是学生知晓动作方法和内容后,在教师的指导下就可进行学练。因此,教师需根据此年龄段学生的特点进行学练内容的设计。

(二) 基本运动技能的价值

基本运动技能是发展运动能力的重要基础。可以使一、二年级学生积极参与各种体育游戏,感受体育活动的乐趣。学练和体验基本运动技能时,学生需要了解正确的身体姿势,体验各类移动性技能、非移动性技能、操控性技能的具体内容和练习方法,在运动过程中感

^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.

受时空概念,理解方向、水平、路径、空间、节奏、力量和速度等运动概念,为进行更高水平的专项运动技能学练奠定基础。

1. 促进儿童身心健康全面发展

身体健康发育、心理健康发展是儿童成长为综合性人才的基础,而基本运动技能的根本作用就在于促进儿童的身心健康全面发展。对于身体方面而言,基本运动技能学习的过程包含了许多跑、跳等爆发性动作,这些动作的学练促进了神经肌肉的协调以及力量素质的发展。此外,基本运动技能的学练有利于发展儿童的操控性技能,这使得儿童在日常游戏活动中容易有更好的表现,从而增加投入游戏活动的时间,逐渐促进儿童身体方面的发展。对于心理方面而言,基本运动技能的学练有助于促进身体自我概念的形成,从而提升儿童整体的心理健康水平。身体自我概念是指个体对自身力量、耐力、协调等身体能力信息的感知,是个体心理的重要组成部分。基本运动技能高的个体在运动中更容易获得积极的反馈,更加认同自身的价值和吸引力,促进身体自我概念和心理健康水平的提升。由此可见,做好基本运动技能的教学工作,引导儿童积极参与体育活动,可为日后儿童参与社会活动提供强大的身体和心理保障。^①

2. 帮助儿童与社会建立联系

个体通常从3岁开始需要培养社交能力,而最初的社交萌芽期最为重要,这对儿童的性格形成和社交偏好具有重要作用。幼儿时期形成的社交能力通常伴随人的一生,对日后参与社交活动、融入集体和建立优良的社会联系大有裨益。儿童在社交过程中,通常以游戏、运动等方式融入集体,发展伙伴关系并且建立社会联系。基本运动技能的学习是儿童社会化过程中不可或缺的手段和工具,如男孩常以打球、骑行等方式进行社交;女孩则通过跳绳、快走等方式初步建立社会联系。当儿童行动笨拙、运动不协调、无法顺利参与集体活动时,可能遭受嘲笑,损害其自尊心,甚至造成性格孤僻。由此可见,基本运动技能作为儿童的社交手段,在培养儿童社会人格、建立社会联系的过程中充当了重要媒介。^②

3. 为儿童发展专项运动技能奠定基础

运动技能的学习通常由简单向复杂、由低级向高级过渡,在此过程中,简单低级的运动技能对于儿童发展身体能力具有启蒙性作用,是整个运动技能系统的根基。运动技能发展山峰理论认为,基本运动技能是专项运动技能的必由之路,在基本运动技能发展时期要尽量形成丰富的动作库,为专项运动技能的习得以及复杂环境下的运动奠定坚实基础。基本运动技能对于专项运动技能的促进表现在多个方面:一是有助于培养儿童良好的身体素质。

^① 田恒行,宗辰璐,孙铭珠.儿童基本运动技能学习的现实意义、基本要求与落实策略——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(4).

^② 同上。



趣味性体育课堂

基本运动技能的学习锻炼了儿童的体格,为专项运动技能的学习提供了强大的身体动力。二是有助于完善儿童的动作积累。在基本运动技能学习中积累的基础动作可能会在专项运动技能中重复出现,因此基本运动技能的学习为专项运动技能打下了动作基础。三是有助于激发儿童的运动兴趣。低龄儿童在体育学习中,通常以趣味性、实用性为主,在掌握基本运动技能的基础上,

有助于激发儿童对体育学习的热情,为日后专项技能的发展提供强大的牵引力和推动力。^①

三、基本运动技能教学中存在的典型问题

(一) 学生学习基本运动技能的典型问题

一、二年级学生在体育课堂学习中的身体活动能力、学习兴趣、学习行为等要素尤为关键。学生在课堂中体验移动性技能、非移动性技能、操控性技能,通过单个、组合、综合等多种组合形式进行学练,通过积极参与各种体育游戏感受体育活动的乐趣,但也会在学练过程中遇到一些问题。

1. 基本运动能力偏弱,学生学习困难

一、二年级学生正处于生长发育阶段,且发展能力各有不同,身体协调性不够,对身体的控制能力偏弱,在学习各技能过程中会遇到无法完成游戏活动的情况。如在体验跑的活动时跑步姿势变形,上体不能保持正直;在学习跳的活动中上下肢不协调,跳跃的连续性差;体验滚动时,动作不协调,方向不正,连续滚动时不连贯;球类运动时上下肢用力不协调,操控技能差。除了单个基本运动技能的学练有困难,在综合性基本运动技能学练时,部分学生不能完成比赛内容或游戏比赛完成度低。此类问题建议针对不同学生的能力水平,制订降低难度的学习内容,教师进行指导帮助,促使每位学生有良好的学练体验。

2. 年龄小易产生畏难情绪,缺少规则意识

一、二年级学生容易表现出依赖心强、胆子小,面对挑战或困难不愿意尝试,具有畏难情绪,注意力容易分散,规则意识弱。如进行滚翻时,由于第一次体验未能翻过去,看到其他同学都成功了,就没有再次尝试的勇气,不愿意进行练习。又如,上课时不认真听讲,随意跑出

^① 田恒行,宗辰珺,孙铭珠. 儿童基本运动技能学习的现实意义、基本要求与落实策略——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(4).

队伍;不按照规则进行练习,随意使用器材;在进行比赛时未听清比赛要求,不遵守比赛规则等。针对此类问题,建议教师在学生产生畏难情绪时,及时进行鼓励或降低活动难度,也可引导同伴进行帮助,让其尝试体验成功。在游戏比赛前,教师也需强调游戏比赛规则,过程中有问题需及时指正。



滚翻练习帮助指导

3. 年龄小没有生活经验,适应能力欠佳

一、二年级学生年龄小,经历的事情少,缺乏适应能力和预判保护能力。面对自然环境或交往环境的变化,学生可能无法适应,容易产生厌学情绪,容易与同伴产生冲突,无法进行合作学练。比如,冬季上室外体育课时,面对寒冷的天气,学生不愿意在室外开展活动,抗拒进行地面爬行练习。除了适应自然环境能力方面会遇到问题,一、二年级学生的情绪也容易受外界影响,他们喜欢得到同伴的肯定。但在小组学练中,一旦遇到自身或同伴未完成练习而影响小组成绩时,会出现埋怨同伴的现象,学生会产生不愿意与同伴合作的想法。针对此类问题,建议教师引导学生积极面对自然环境的变化,强调适应环境的重要性。引导学生鼓励、帮助同伴,在争取胜利的同时学会尊重对手;如果比赛输了,应引导学生不要气馁,鼓励其继续努力,感受小组同伴之间共同参与活动的乐趣。

(二) 基本运动技能教学内容的典型问题

基本运动技能教学内容应包括移动性技能、非移动性技能、操控性技能以及综合性基本运动技能,主要发展学生的身体活动能力,为学生发展体能和学练专项运动技能奠定基础。教师在进行教学内容的选择和设计时需要注重以核心素养为导向,针对学生的身心特点,确保内容设计的趣味性、多样性、合理性。一般教师在教学内容的选择、设计和实施中会遇到若干问题。

1. 基本运动技能单一,设计内容欠完整

一、二年级每课时教学内容由移动性技能、非移动性技能、操控性技能和综合性技能组

成。但教师在进行教学内容的设计时往往会选择孤立、静态地进行单个基本运动技能的练习活动,学习活动欠缺完整性。比如,创设“森林动物奇遇记”主题活动时,教师设计了鳄鱼、蚂蚁、乌龟等的爬行动作。虽然从练习内容上有高姿爬、中姿爬、低姿爬,看上去内容很丰富,但在整个学习过程中,学生都在进行动物爬行练习,只体验了移动性技能的动作方法。建议教师进行教学设计时充分考虑学习活动的完整性,进行进阶性整体设计,发展学生的各种运动能力,提高其基本运动技能。

2. 学练情境无趣,学生学练兴趣度低

一、二年级重点是通过体育游戏发展学生的基本运动技能,让学生在玩中学、玩中练,激发学生的运动兴趣。比如,教师在组织学生完成移动性技能“连续跳”的教学内容时,会出现让学生双手背在身后进行连续跳的练习,而且为了巩固练习内容,教师会反复进行单一枯燥的练习,如此练习无法激发一、二年级学生的学习兴趣。建议教师采用情境式教学“小青蛙跳荷叶”,设计色彩丰富而安全的器材,激发学生的学练兴趣,引导学生体会起跳蹬地有力、动作协调和连贯。又如,教师在组织学生进行持轻物投掷练习时,设计学生重复性进行投准



学生进行“小青蛙跳荷叶”主题情境活动



“我是神投手”体育情境课堂

练习,练习时间一长,学生注意力降低,往往会游离于课堂之外。建议教师采用贴近学生生活的游戏化、情境化教学,创设“我是神投手”等情境活动提升学生的学练兴趣。

3. 学练内容手段固化,学生体验感差

一、二年级学生兴趣不稳定、注意力容易转移,在课堂学练活动中如果教师的教学手段单一、缺乏趣味性,会导致学生产生厌烦情绪。比如,练习非移动性技能支撑活动时,部分教师会让学生相互比谁的支撑时间长,长时间支撑不仅有危险性,还会导致学习体验变差。低年级学生在进行支撑练习时,需要避免长时间静力性练习,静态支撑时间要适当,应该鼓励学生进行动态的支撑移动练习。再比如,有些教师设计学生投掷练习的内容时,常常只有针对一侧身体的练习内容。建议教师重视组织学生进行身体双侧协调的练习,如左右手的投掷、拍球、击打、踢传等,促进学生大脑均衡发展,提高学生的反应能力、身体控制能力和协调能力。

(三) 基本运动技能教学组织形式的典型问题

体育教学组织形式是体育教学活动中师生相互作用的结构形式,是联系教师的教和学生的学的纽带。目前,班级教学制仍是体育教学的基本组织形式,但在课中需要根据教学内容、教学方法、安全要求等,开展不同的教学组织形式,保证教学的质量和效果。在日常基本运动技能教学中易出现的教学组织问题如下:

1. 组织形式单一,忽视学生主体性

一、二年级学生的学习专注力低,对单一重复的组织形式容易产生厌倦。比如,在队列队形练习中,组织形式上常以课堂秩序有序为主,如四列横队进行集体练习、重复练习、纠正指导,这容易导致学生注意力分散,个别学生的错误动作无法及时纠正而造成动作固化。又比如,组织跳的学练时,单一的重复练习,不仅会降低学生学习的积极性,还可能会造成学生的反应能力、身体控制能力和协调能力减弱,因此,建议在练习中变化不同队形以及采用不同的组织形式。



学生排成“扇形”队形进行滚翻学练

2. 设计学练内容重集体,忽视学生个体差异

一、二年级学生的身体条件、运动基础、兴趣爱好、接受能力和感统能力等都具有差异性,一成不变的练习难度水平容易降低学生的学习动机,打击其自信心,无法促进每一位学生产生良好的学练体验。比如,有些学生感统系统的前庭平衡功能不足,在滚翻中无法完成向前滚动的练习,还会产生害怕、胆怯的心理。建议教师课前预设此类问题的解决策略,课中进行一对一针对性帮助指导,对此类学生降低学练难度,课后向家长推送辅助训练练习方法。再比如,在进行小组接力比赛时,会因为每组学生能力不同,出现每次比赛固定的小组获得胜利,造成其他小组参与游戏的兴趣降低、埋怨速度慢的同伴、情绪低落等,最终使目标达成度低。建议教师根据学生的能力水平进行同质分组,在同一个能力水平上进行比赛或根据学生的能力水平随机调整,以此激发学生积极参与游戏的兴趣,增强比赛的激烈性。

3. 器材场地布置不合理,课堂安全难以保证

一、二年级学生的身体控制能力不足、安全意识薄弱、评估风险的能力较低,教学组织时若忽视安全性,容易发生安全事故。如在进行操控性技能的投掷练习时,容易出现学生擅自去捡拾掷出物,或者在练习时同伴间练习间距小,影响投掷练习的现象。建议教师在投掷练习前做好安全教育,学生需进行投和取口令的模拟练习;分组投掷的练习起点也要做好标记,使水平一学生明确练习要求。

(四) 基本运动技能教学方法的典型问题

体育教学方法是指在体育课教学过程中完成教学任务所采用的途径和方法。教学方法的选择和应用,直接影响教学任务的完成和教学质量的提高。常用的教学方法分为两类:第一类是指导法,包括语言法、直观法、完整法与分解法、预防与纠正错误法等;第二类是练习法,包括重复法、变换法、循环法、游戏法、比赛法和情境教学等。

一、二年级学生表达情绪的方式比较直接,无法长时间进行单一枯燥的体育活动,学习能力较低。在基本运动技能教学中教师如未对教学内容与学情进行分析,同时未采用有效的教学方法,势必在体育课堂教学中会遇到诸多问题。基于此,现梳理了针对基本运动技能教学方法的若干典型问题,并提供了相应的解决建议。

1. 忽视低年龄段学生的认知差异,教学方法缺少多样性

由于一、二年级学生年龄偏小,知识的积累量少,对于动作技能的理解运用能力欠缺,造成学练成效不高。如在跳的练习中,教师往往会使用示范讲解法开展教学,但学生未经历过这种学习体验,容易造成学练困难。建议可以贴合一、二年级学生的学习基础,创设情境。比如,让学生模仿小青蛙,体验小青蛙的跳跃动作,此时教师运用启发法进行教学,如“如何能像青蛙那样从一片荷叶跳到另一片荷叶上”等,来引导学生发挥想象力,以多种形式探索各种可能的运动,加深学生对不同形状及身体表达的认知,促进其积极参与和主动思考。

2. 忽视低年龄段学生的个体差异,教学方法缺少针对性

不同水平的学生在教学方法的选用上也需有所区别。一、二年级学生的语言理解能力较弱,如果采用不符合此年龄段的教学方法,课堂有效性就会降低。比如,当学生进行赛跑时,如果教师只有语言口令提示学生快速冲过终点,而学生没有理解冲刺的方法,就会出现终点冲刺跑减速、跨跳等现象。建议教师可运用讲解示范法使学生初步建立正确的动作表象;也可利用情境教学法,在终点拉一条可以断开的彩带,引导学生作出压线冲刺的动作,提高学习目标的达成度。

3. 忽视低年龄段学生的心理特点,教学方法缺少趣味性

一、二年级学生的情感丰富,注意力容易分散,容易受到来自外界的影响,喜欢有趣的事物。若教学方法缺少趣味,学生的学习体验就会减弱。比如,在进行各种技能的练习时,一些教师可能会采用单一的教学法,语言引导学生模仿,或者教师先动作示范然后学生模仿教师进行练习。刚开始,学生由于好奇会积极参与练习,但是重复进行单一枯燥的练习容易导致注意力分散,学生往往无法坚持练习。建议教师在课堂上除采用动作示范的方法之外,还可通过图片、视频等引导学生学练,激发他们的积极性,提高其参与度。教师也可创设生动形象的情境开展游戏化教学,引导学生模仿教师的动作或跟随语言提示做动作,通过扮演某种角色或对象进行学练。可创设如“博物馆奇妙夜”“森林里的小动物”等情境,让学生模仿人物或动物行走等动作,使学生在有趣的情境中享受体育活动的快乐。



“模仿动物爬行”体育情境课堂

四、基本运动技能教学中易出现的安全问题

安全问题主要是指由于学生在体育课、课外活动以及课后体育锻炼或者其他各种体育竞赛中因为多种原因导致的身心伤害。在基本运动技能教学中安全问题尤为重要,根据基本运动技能以及一、二年级学生的身心特点梳理了若干安全问题及解决方法。

（一）年龄小，安全认知低

一、二年级学生具有好动、好奇的天性，思维活跃，缺少生活经验，身体控制能力欠缺，预判危险、评估风险的能力弱，对安全认识尚未完全成熟，安全意识薄弱，在进行体育活动过程中，容易发生安全事故。比如，学生在运动前常会忘记检查身上是否有尖锐易碎物品，如钥匙、铅笔、别针、发夹、眼镜等。为避免伤害，教师应在课前引导学生掏空口袋，避免身上携带尖锐易碎物品。又比如，学生在体育活动中摔倒时不会做自我保护。建议教师在授课前让学生做好充分的准备活动，教会学生自我保护的方法。

（二）注意力容易分散，规则安全意识低

一、二年级学生的思维较为发散，任何新奇有趣的外界刺激都可能引起他们的注意力分散，造成其不认真听学练比赛要求、只顾自己进行学练活动。比如，在体验球类活动时，学生没有认真听清教师的练习要求，在练习场地随意穿梭，容易被球击中。建议教师做好安全教育，活动前提示学生遵守规则，活动时提醒学生保持合理的运动安全空间，不随意在练习场地内穿行。又比如，在进行追逐跑游戏中，常会有学生用手推前面的同学，奔跑练习中学生间的前后、左右间距太近，出现相撞事故。建议教师引导学生遵守规则、注意前后距离，上课前观察好教学场地，课中提示学生注意观察，避免与同学相撞。

五、基本运动技能对培养学生核心素养的作用

一、二年级学生的骨骼正处于生长发育阶段，肌肉力量和耐久力都较差，心脏收缩力弱，不能负荷过大，肺活量较小，神经过程兴奋与抑制不均衡，兴奋占优势，神经细胞的物质代谢旺盛，可塑性强；心理上绝对信任和依赖教师、直接动机起主导作用、兴趣广泛但不稳定；注意力易于分散、好模仿、情感外露且易于变化、自制力和应激能力差；喜欢集体活动。

基本运动技能是儿童青少年参与体育项目学练的前提条件和基础，其熟练程度与各种体育运动有着基本的内在联系。任何一种体育运动都是一个循序渐进的过程，都要建立在先前习得的基本运动技能基础之上，这些先前习得的基本运动技能为学生掌握更有难度、挑战性、复杂性的专项运动技能奠定了基础。基本运动技能学练可以塑造儿童的运动感觉能力、良好的身体控制能力、稳定的动作能力，发展儿童的目标控制技能，这些能力和技能可以迁移到大部分专项运动技能学习中，因而可以作为大部分专项运动技能的基础。基本运动技能本身是一种可迁移的整体能力，是运动能力形成的基础。

（一）基本运动技能对学生运动能力的作用

运动能力是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力。运动能力包括体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度。基本运动技能是发展运动能力的重要基础，为之后掌握更高的运动技能与开展专项运动奠定基础。

1. 基本运动技能学练可提高学生的运动认知与技能

运动认知是指与体育运动有关的认知活动,包括体育运动中的知觉、记忆和思维等。通过学习移动性、非移动性、操控性技能,有助于一、二年级学生了解正确的身体姿势,知道各种技能的具体内容和练习方法,体验方向、水平、路径、节奏、力量和位移速度的变化,感受与他人或物体的相对关系,知道相关运动术语,从而提高柔韧性、灵敏性、平衡能力。

2. 基本运动技能学练可激发学生参与展示或比赛的能力

体育教师可以通过课堂中的展示或比赛等环节,引导学生充分表现或灵活运用所习得的基本运动技能,以检验学生的运动能力达成度。多样性、探索性的学习方式可以拓展基本运动技能学练途径,对促使学生不断学习新的基本运动技能、积累身体活动经验、丰富运动经历、萌发运动乐趣等具有重要意义。



学生参与“跳羊角球”体育活动

3. 基本运动技能学练可为体能和专项运动技能发展奠定基础

基本运动技能、体能和专项运动技能贯穿个体生命的全过程,三者随着儿童年龄的增长呈现出一定的时间发展先后顺序特征。例如,走、跑、跳等移动性技能与心肺耐力、位移速度等体能关系密切;非移动性技能以平衡、旋转、扭动、屈伸等为主,与协调性、灵敏性、平衡能力等体能发展紧密相关,也是专项运动技能学练的重要组成部分。

(二) 基本运动技能对学生健康行为的作用

健康行为是指学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现。在水平一其主要指体育锻炼意识和习惯与环境适应等,主要体现在养成良好的锻炼、饮食、用眼、作息和卫生习惯,树立安全意识,适应自然和社会环境等。

1. 基本运动技能学练能培养学生的体育锻炼意识和习惯

健康意识是指维护自身健康而预先必须注意的保健知识和理念。一、二年级学生正处于求知欲望强烈的阶段,是学习基础知识的最佳阶段,也是健康知识普及的最佳阶段。通过

各种技能的学习,可以让学生了解自己的身体,知道正确走姿对脊椎的重要性,促进骨骼的生长,提高呼吸系统功能、增强抵抗力、提高免疫功能。在练习中,要重视体育活动练习与个人卫生保健、营养膳食等健康知识和方法有机结合,进一步让学生了解拥有健康身体的重要性,并运用到日常生活中。

2. 基本运动技能学练能促进学生健康知识与技能的掌握

安全意识是指在头脑中建立起来的生产活动必须安全的观念。一、二年级学生心智还不成熟,还未形成对活动安全的预判与保护意识。基本运动技能的学习培养学生的安全运动意识,有助于其在运动中做好安全方面的自我检查,知道在练习中与他人保持安全距离。学会简单的自我保护技能可以增强学生应对生活中突发意外的能力,知道如何保护自己尽量不受伤。

3. 基本运动技能学练能培养学生的交往和适应环境的能力

交往和适应环境能力指与他人的交流以及在不同环境下能适应并进行活动的能力。一、二年级学生正处于强烈地寻找伙伴、进行交往活动的阶段,与环境的相互作用,有助于促进其个性、情绪情感、智力等方面的发展。在基本运动技能的学练比赛中,学生通过同伴相互保护、相互交流、相互鼓励等,体验与同伴、集体学练的乐趣。在活动中,学生可以学习在不同练习场景中进行适宜的学练活动,在不同自然环境中穿着适宜的服饰,逐渐表现出适应自然环境的能力。

(三) 基本运动技能对学生体育品德形成的作用

体育品德是指学生在体育运动中应当遵循的行为规范和体育伦理,以及形成的价值追求和精神风貌。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度。水平一的体育精神主要体现为勇敢顽强、不怕困难、坚持到底等;体育道德主要体现为遵守规则、诚信自律等;体育品格主要体现为自尊自信、文明礼貌等。

1. 体育精神

水平一的体育精神主要体现为勇敢顽强、不怕困难、坚持到底。如在体育课中,新技能的学习或更高的挑战难度会激发一、二年级学生不怕困难、坚持到底的意志品质。当练习滚翻的时候,即使第一次体验时没有翻过去,但看到其他同学都成功了,也会激发学生不断进行挑战,尝试达到和同学一样的水平;在进行攀爬的时候,随着一个台阶接一个台阶往上爬,直至爬到最高点,学生能感受成功的喜悦,增强自己学练的自信心。

2. 体育道德

水平一的体育道德包括遵守纪律、遵守练习比赛规则。创设单个、组合、综合的学练体验,可以让学生逐渐学会认真听讲、遵守纪律。若想要赢得游戏、比赛的胜利,除了拥有较高的个人能力水平外,还需要大家默契配合和遵守游戏要求;未按游戏要求进行比赛的小组将

取消成绩。由此,基本运动技能的游戏、比赛有助于帮助学生理解遵守游戏规则的重要性。

3. 体育品格

水平一的体育品格包括尊重教师、爱护同学。在基本运动技能学练中可能会出现推一把爬不上攀爬架的同学、扶一下摔跤的同伴等情况,通过丰富的自主、同伴、小组学练,有助于帮助学生懂得尊敬教师、友爱同伴,最终培养团结协作的精神,激发学生参加体育锻炼的兴趣。

为了帮助教师认真贯彻《课程标准(2022年版)》的要求,本章整体设计基本运动技能学期教学计划,针对水平一目标提出的基本运动技能内容要求、学业要求和教学提示等,以利于小学生完成基本动作技能向基本运动技能的发展与过渡,实现人体动作发展的纵向衔接,也为后期体能和专项运动技能的学练奠定基础。本章以一年级第二学期基本运动技能学期教学计划为例,设计了56课时的完整学期教学计划,从而为体育教师开展整个学期的基本运动教学设计提供参考。

一、学期教学设计思路

基本运动技能一年级第二学期教学计划以课程目标为导向,围绕体育与健康核心素养确定本学期的学习目标,从运动能力、健康行为和体育品德三个维度制订。通过第一学期的学习,一、二年级学生已经在运动能力方面具备一定的动作概念基础,知道了一些基本的运动术语,但在动作姿态的正确性、持久性等方面还有待提高,特别是自身协调能力、活动能力方面比较薄弱的学生,他们在学习技能时不能及时完成,造成学习困难。在身心方面,学生活泼好动、思维敏捷、兴趣广泛,但胆子小、依赖心强,面对挑战和困难时怯于尝试,具有畏难情绪,注意力易分散,规则意识薄弱。基于此,在设计本学期的学习目标时,要注重内容的整体性和关联性,重点通过体育游戏发展学生的基本运动技能,让学生在玩中学、玩中练,激发学生的运动兴趣。创设生动形象的情境,采用多样化的教学方法和教学组织形式实施教学,发展学生的基本运动技能,努力培育学生的体育与健康核心素养。

(一) 完整的基本运动技能学习,逐渐发展身体活动能力

基本运动技能的形成与发展具有“后天习得”的特点,必须经过科学、系统的专门学练与指导。本学期教学计划由56课时组成,每课的基本内容由4个学练活动组成,主要有移动性技能、非移动性技能、操控性技能及这三种技能的组合。每课设计单个、组合、综合等多种基本运动技能的练习,让学生体验各种技能的具体内容和练习方法,在运动过程中感受时空概念,理解方向、水平、路径、空间、节奏、力量和速度等的变化,在学练中逐渐知道相关的运动术语、提升身体活动能力,为进行更高水平的专项运动技能学练打下扎实

基础。

（二）情境游戏贯穿整个学期，激发学生的学练兴趣

一、二年级学生的思维以形象思维为主，易对新事物产生好奇，从而产生学习兴趣。整个学期课时计划围绕情境主题展开，以游戏、生活化的情境进行学练，使学生在游戏过程中体验玩中学、玩中练，激发学生的运动兴趣，促进其运动技能的形成和身体素质的发展。比如，围绕“小小探险家”“博物馆奇妙夜”“微观世界”“海洋中的动物”“红绿灯”“新兵训练营”等主题情境，设计了各种非移动性、移动性和操控性技能运动，创设了形式多样的游戏、比赛。学生在激烈的比赛中，增强了自信心，体验了与同伴一起运动的快乐，做到了在运动中与他人保持安全距离，学会了调控情绪等。让学生在玩中学、玩中练，激发了学生的运动兴趣，提高了其适应环境的能力。

（三）采用多样化教学方式，促进学生积极参与和主动思考

一、二年级学生对富有童趣的事物充满好奇心，在运动情境游戏中，会不断体验和感受与他人、环境的关系，形成相互鼓励、团结友爱、遵守纪律、文明礼貌的体育品德。教师采用视频、图像、音效等信息化手段进行课前导入，快速激发了学生的学习兴趣。如在“小小探险家”“萌娃森林奇遇记”等主题活动中，动画视频的出现，迅速引起了学生的学习兴趣，视频、图片、PPT文字等信息的推送，保持了学生学习兴趣的持续性。课时中，教师的教学示范、讲解与学生的自主学练、合作学练和探究学练有机结合。同时运用启发性问题，如“小刺猬遇到危险时身体会有什么变化”引导学生发挥想象力，主动与同伴探索，促进学生积极参与和主动思考。在解决问题中获得成功的经验，培养不怕困难、坚持到底的精神。

（四）学期学习评价

《课程标准（2022年版）》中明确指出：“评价的核心目标在于对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈、引导与激励，以评估课程目标实现程度，为教师和学生提供即时、多元的有效反馈，激发学生更为积极地学习，推动教师更高效地教学。”基本运动技能学期教学设计围绕核心素养，紧密贴合学业质量，结合学期教学内容，对学生核心素养发展水平进行评估，涵盖运动能力、健康行为及体育品德等方面。基本运动技能主要关注的是发展学生的身体活动能力，因此在评价时更多地采用过程性评价，关注学生成长和发展的过程，从基本运动技能的发展、健康意识与行为习惯的培养、体育道德及体育品格等方面进行评价。评价方式注重多样化，可采用观察评价、口头评价、实物（贴纸）评价、展示或比赛评价、信息成长平台记录，课后利用成长档案袋、信息平台推送等不同方式，有效评价学生核心素养的提升过程。

二、一年级第二学期教学设计示例

表 3-1 一年级第二学期教学设计表

| | | | |
|--------|---|--|--|
| 学习目标 | <p>1. 运动能力:知道基本运动技能的内容,说出表示方向变化、速度快慢、力量大小、节奏快慢等运动术语;积极参与各种体育游戏,享受体育活动的乐趣;在游戏比赛活动中学练和体验移动性技能、非移动性技能和操控性技能等基本运动技能。</p> <p>2. 健康行为:感受体育锻炼对健康的重要性;乐于参与基本运动技能的学练和游戏;能与同伴进行交流、合作,能说出活动前后的感受;在体育活动中具有安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练比赛中与同伴友好互助,能够尊重他人、文明礼貌;逐步培养不畏困难、积极进取、努力坚持学练的良好品德;遵守纪律、遵守游戏规则。</p> | | |
| 主要教学内容 | <p>1. 正确的坐、立、行等身体姿态。</p> <p>2. 提踵走、高矮人走、马步跑、追逐跑、垫步跳、跑跳步、钻越、躲避、攀爬和队列等移动性技能的活动内容和练习方法。</p> <p>3. 伸展、屈体、扭转、悬垂、支撑与推拉、平衡等非移动性技能的活动内容和练习方法。</p> <p>4. 投、传、击、踢、接球,用手或脚运球,用短(长)柄器械击球等操控性技能活动内容和练习方法。</p> <p>5. “屈体下蹲—滚动—接球跑”组合比赛等综合性基本运动技能的活动内容和练习方法。</p> | | |
| 教学重难点 | <p>1. 学生学习的重难点:努力坚持学练的意识品质;在游戏、比赛中与同伴友好相处;学练时的安全意识。</p> <p>2. 教学内容的重难点:一定时间的悬垂支撑等活动;一定远度的投、传、击等活动;一定高度的连续单、双脚跳等活动;三种技能组合活动。</p> <p>3. 教学组织的重难点:合理的分组;学练与比赛时的安全保障;场地器材的合理运用。</p> <p>4. 教学方法的重难点:围绕主题活动设计情境;设计游戏、比赛的内容;引导学生进行小组合作学练。</p> | | |
| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
| 1 | 1. 运动能力:乐于参与“高人矮人大比拼”的学练活动,知道练习内容的名称。在学练“高人矮人写大字”的活动中摆出不同的造型,体验伸展、屈体等非移动性技能的练习方法;在“高人矮人快回家”“高人矮人拨球转圈圈”“高人矮人超人滚球接力赛”的活动中,体验移动性技能和操控性技能的练习方法。体会手脚协同配合以及在运动过程中方 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐《向快乐出发》做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师跟随音乐节奏领操,学生模仿教师的动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入故事情境,进行“高人矮人快回家”活动,根据不同的指示牌做体验高人、矮人走等动作。 (2) 根据指示牌的提示摆出不同类型的姿势,玩“摆造型打卡”的游戏。 | 教学组织:(1)散点队形分散练习。(2)两人一组进行练习。(3)两人一组进行原地练习和行进间练习。(4)四人一组进行往返练习。 教学方法:(1)运用多媒体创设情境,引导学生尝试运用各种姿 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|--|
| | <p>向、力量、速度的变化,形成正确的走步姿态。</p> <p>2. 健康行为:在“高人矮人大比拼”的主题情境中,知晓体育锻炼对身体的重要性,在学练、比赛中乐于与同伴交流。</p> <p>3. 体育品德:在拍球、拨球等学练中表现出积极学练的态度;在“高人矮人超人滚球接力赛”中按照要求进行小组比赛。</p> | <p>(3) 在“高人矮人拨球转圈圈”活动中进行拍球、拨球等学练。</p> <p>(4) 进行“高人矮人超人滚球接力赛”;设置不同障碍物,以小组为单位运用不同姿势闯关,先完成的小组获胜。</p> | <p>势的走。(2)语言引导学生尝试练习。(3)教师示范行进间用手拨球走的动作,讲解练习方法,鼓励学生大胆尝试。(4)布置场地,引导学生有序开展练习。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | <p>模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。</p> | <p>教学组织:四列横队。 教学方法:语言引导并带领学生进行放松活动。</p> |
| 2 | <p>1. 运动能力:乐于参与“瑜伽球玩玩乐”的学练活动。在学练“绕圈拍击瑜伽球”的活动中,体验跑、走等移动性技能的练习方法;在“击地传接瑜伽球”“左右传递瑜伽球”“正方形传递瑜伽球”的活动中,体验操控性技能的练习方法,体会手脚协同、用手控球;在“双脚放在瑜伽球上双手支撑”“快速触碰瑜伽球变木头人”的活动中体验非移动性技能、综合性技能的练习方法,体会支撑、跑、平衡等动作。在运动过程中体验方向、力量、速度等的变化。</p> <p>2. 健康行为:在“瑜伽球玩玩乐”的主题情境中,了解体育健康安全的知识,喜欢在学练中与同伴交流。</p> <p>3. 体育品德:在绕圈拍击、击地传球、左右传递等学练活动中表现出积极</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | <p>跟随音乐《小城夏天》做热身操。</p> | <p>教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 引入故事情境,进入“魔力球乐园”活动,体验走、支撑、跑等动作。</p> <p>(2) 练习“绕圈拍击瑜伽球”“击地传接瑜伽球”“左右传递瑜伽球”和“正方形传递瑜伽球”的动作,体会团队合作及手眼协同配合。</p> <p>(3) 进行“正方形传递瑜伽球”小组比赛:成功次数最多的小组获胜。</p> <p>(4) 进行“快速触碰瑜伽球变木头人”小组比赛:一人在瑜伽球处边做开合跳边喊口令“1、2、3木头人”,其余三人快速冲向瑜伽球进行触碰;在喊口号的同学转身时其余三人需保持静止,倘若身体发生晃动则回归起点;最先触碰到瑜伽球的同学为胜。</p> | <p>教学组织:(1)散点队形分散练习。(2)两人一组进行练习和四人成正方形小组练习。(3)四人为小组成正方形练习。(4)四人一组成扇形进行练习。 教学方法:(1)教师播放视频,情境导入,讲解故事。(2)教师示范,指导评价。(3)教师巡视纠错。(4)教师讲解游戏方法和规则,小组进行比赛。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|---|
| | 学练、相互合作的态度,在“正方形传递瑜伽球”和“快速触碰瑜伽球变木头人”游戏中依据规则进行比赛。 | 3. 结束部分 | |
| | | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作进行肢体放松。 |
| 3 | 1. 运动能力:乐于参与“玩转瓶瓶罐罐”的学练活动。在“站木人桩”的活动中,体验平衡、伸展等非移动性技能的练习方法;在“踩高跷”的活动中体验平衡、踩在高物上行走的移动性技能的练习方法;在“打简易保龄球”的活动中,体会操控性技能的练习方法;在“地滚小皮球接力”比赛中,体会跑、投、平衡等基本运动技能。 2. 健康行为:在“玩转瓶瓶罐罐”主题情境中,了解安全和环保知识,喜欢与他人交往,快速适应比赛场景。 3. 体育品德:在“踩高跷”学练活动中能面对难度主动迎接挑战,在“地滚小皮球接力”中能够按照规则进行比赛。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 教师创设情境,引导学生做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师跟随音乐节奏领操,学生模仿教师的动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 观看视频,了解“踩高跷”民间体育活动的来历。 (2) 进行“站木人桩”“踩高跷”的学练活动,体会民间体育活动的乐趣。 (3) 进行“打简易保龄球”“地滚小皮球接力”比赛:了解比赛规则和方法,以小组为单位进行接力赛,击倒保龄球最多的小组获胜。 | 教学组织:(1)散点队形分散练习。(2)五人一组,分成八个小组。(3)以组为单位进行平衡性技能练习与操控性技能练习。 教学方法:(1)教师播放视频,情境导入,讲解活动要求、方法;学生分散练习。(2)(3)教师讲解比赛方法、要求,学生分组进行对抗赛,教师评价及激励。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师指导,学生和教师一起跳放松舞。 |
| 4 | 1. 运动能力:乐于参与“海洋中动物”的学练活动,知道练习中的活动名称。在模仿“海洋中原地活动的动物”活动中,体会伸展、屈体、直立等非移动性技能的练习方法;在进行“海洋中行走的动物”的活动中,体会匍匐、走动、跳等移动性技能的 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作做热身操。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 设置故事情境“海洋中的动物”,模仿“海洋中原地活动的动 | 教学组织:(1)五人一组分成八个小组。(2)各组内成员模仿不 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|---|--|
| | <p>练习方法:在进行“海洋中捕食的动物”的活动中,体验抓、拿等操控性技能的练习方法;在“海洋大狂欢”游戏活动中体验各种基本技能组合而成的复杂游戏活动。感受方向、速度、位移等变化。</p> <p>2. 健康行为:在“海洋中动物”的主题情境中,表现出积极尝试与体验的态度,能说出活动前后的感受,乐于在练习中与同伴进行交流。</p> <p>3. 体育品德:在模仿“海洋中行走的动物”学练活动中,按照要求进行学练;在“海洋大狂欢”游戏活动中能友爱同学、互帮互助。</p> | <p>物”,如海螺、蚌、海绵等,体验屈体、伸展、扭转等动作。</p> <p>(2) 模仿“海洋中行走的动物”,如螃蟹、海龟、海虾等,体验爬行、行走、匍匐等动作。</p> <p>(3) 模仿“海洋中捕食的动物”,如模拟“蚌吃食物”(双手取物)、“海虾捕食”(单双手取物)等,体验接物、传物等动作。</p> <p>(4) 进行“海洋大狂欢”游戏:设置“站立—行走—取物”“支撑—爬行—取物”“支撑—爬行—行走—取物”等游戏活动。</p> | <p>同的动物。(3)(4)八个小组进行练习、比赛。</p> <p>教学方法:(1)播放视频,情境导入,激发学生的学习兴趣。(2)观看视频,师生共同模仿进行集体练习;运用启发性问题,引导学生发挥想象力进行学练。(3)观看视频,引导学生自主学练和开展小组学练。(4)小组进行比赛;师生评价比赛表现,提出改进建议。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | <p>模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。</p> | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作进行放松。</p> |
| 5 | <p>1. 运动能力:乐于参与“森林里的动物(白天)”的学练活动。在模仿“休息的动物”的活动中,体验支撑、屈体等非移动性技能的练习方法;在模仿“行走的动物”的活动中,体验走、跑、跳等移动性技能的练习方法;在模仿“捕食的动物”的活动中,体验持物、放物等操控性技能的练习方法;在模仿“食物链追捕”的活动中,体验各种技能的组合。感受位移、速度、力量等变化。</p> <p>2. 健康行为:在“森林里的动物(白天)”的主题情境中,表现出活泼开朗、乐于与同伴交往的品格,感受体育锻炼的重要性。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | <p>跟随音乐做热身操。</p> | <p>教学组织:四列横队。</p> <p>教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作做热身操。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 故事情境导入:白天森林里的动物在做什么呢?模仿“休息的动物”,如大象、老鹰、兔子、老虎等,体验支撑、伸展、屈体等动作。</p> <p>(2) 模仿“行走的动物”,如老鼠、青蛙、狮子等,体验行走、跳跃、奔跑等动作。</p> <p>(3) 模仿“捕食的动物”,如模拟“大象吃食物”(单手取物)、“鳄鱼捕食”(双手取物)等;模拟“老鹰捕食”,体验奔跑、跳跃中接物的动作方法。</p> <p>(4) 进行“食物链追捕”游戏:设计动物形象,进行屈体、支撑、爬</p> | <p>教学组织:(1)散点队形分散练习。(2)两人一组进行练习和四人成正方形小组练习。(3)四人为小组成正方形练习。(4)四人一组成扇形进行练习。</p> <p>教学方法:(1)设置活动情境,激发学生的学习兴趣。(1)—(3)教师语言引导,组织学生共同模仿进行集体练习;运用启发性问题,引导学生发挥想象力进行学练。(3)引导学生自主和分组进行学练。(4)以小组形式进行比赛;引导学生积极主动参与比赛。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|--|--|
| | 3. 体育品德:在“行走的动物”学练活动中,能模仿各种不同小动物的运动;在“食物链追捕”学练活动中,按照要求进行学练,表现出坚持学练的意志品质。 | 行、奔跑、跳跃、接物等组合情境活动,如“老鼠—蛇—老鹰”追捕游戏。 | |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作进行放松。 |
| 6 | 1. 运动能力:乐于参与“森林里的动物(夜晚)”的学练活动。在模仿“睡觉的动物”的活动中,体验支撑、屈体等非移动性技能的练习方法;在模仿“夜行的动物”的活动中,体验跑、跳等移动性技能的练习方法;在模仿“捕食的动物”的活动中,体验传、接等操控性技能的练习方法;在“夜行动物接力赛”的活动中,体验各种技能组合的复杂游戏活动。感受力量、速度、节奏的变化。 2. 健康行为:在“森林里的动物(夜晚)”的主题情境中,表现出积极乐观的情绪,乐于与同伴交往,知道体育锻炼对身体的重要性。 3. 体育品德:在“夜行动物接力赛”中,遵守比赛规则和要求,并表现出坚持学练的意志品质。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作做热身操。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 故事情境导入:夜晚森林里的动物在做什么呢?模仿“睡觉的动物”,如狗、猫、马等,体验支撑、伸展、屈体等动作。 (2) 模仿“夜行的动物”,如蝙蝠、猫头鹰、黑豹等,体验跳跃、奔跑等动作。 (3) 模仿“忙碌的夜行动物”,如模拟“蝙蝠捕食”(投掷)、“猫头鹰捕食”(双手取物)等;模拟“小猫搬运”,体验手、脚运球的动作方法。 (4) 进行“夜行动物接力赛”:设置以屈体、支撑、爬行、奔跑、跳跃、拿球接力等组成的复杂游戏比赛活动,如“支撑—爬行—拿球”接力比赛。 | 教学组织:(1)散点队形分散练习。(2)两人一组进行练习和四人成正方形小组练习。(3)四人为小组成正方形练习。(4)四人一组成扇形进行练习。 教学方法:(1)设置活动情境,激发学生的学习兴趣。(1)(2)教师语言引导,组织学生共同模仿进行集体练习;运用启发性问题,引导学生发挥想象力进行学练。(3)引导学生自主和分组进行学练。(4)以小组形式进行比赛;师生评价比赛表现。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作进行放松。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|--|--|
| 7 | <p>1. 运动能力: 乐于参与“博物馆奇妙夜”的学练活动, 知道练习中的活动名称。在模仿“画中像”的静止动作活动中, 体验站、支撑、屈体等非移动性技能的练习方法; 在模仿“画中人物”运动的活动中, 体验走、跳、投等移动性技能和操控性技能的练习方法; 在“博物馆里的运动会”的活动中, 体验各种技能组合的复杂游戏活动。感受速度、力量的变化。</p> <p>2. 健康行为: 在“博物馆奇妙夜”的主题情境中, 表现出乐意参与各种学练活动的态度, 知晓体育运动对身体的益处。</p> <p>3. 体育品德: 在“博物馆里的运动会”比赛中, 表现出坚持到底的意志品质, 友爱同伴, 乐于团队合作。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐做热身操。 | 教学组织: 四列横队。 教学方法: 教师示范, 学生模仿教师的动作做热身操。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入情境“参观博物馆”, 模仿各种画作里人物、动物的动作, 体验屈体、支撑、伸展等动作。 (2) 播放视频, 引入问题: 画中的人物会动了, 他们是如何运动的? 体验爬、走、奔跑等动作。 (3) 进行模仿“画中人投篮”的游戏, 如坐姿投篮、跪姿投篮、站姿投篮, 体验不同姿势持球的方法。 (4) 举办“博物馆里的运动会”: 设置原地深蹲、快速跑、投掷等复杂动作比赛活动。 | 教学组织: (1) 散点队形分散练习。(2) 两人一组进行练习和四人成正方形小组练习。(3) 四人为小组成正方形练习。(4) 四人一组成扇形进行练习。 教学方法: (1) 设置活动情境, 激发学生的学习兴趣。(1)(2) 教师示范, 引导学生进行模仿练习; 运用启发性问题, 引导学生发挥想象力。(2)(3) 引导学生自主学习; 教师巡视, 指导有困难的学生。(4) 开展小组比赛; 鼓励学生积极参与比赛。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 模仿教师的动作进行放松练习; 师生评价总结; 布置课后作业。 | 教学组织: 散点队形。 教学方法: 教师示范, 学生模仿教师的动作进行放松。 | |
| 8 | <p>1. 运动能力: 乐于参与“静止的微观动植物”的学练活动, 知道练习中的活动名称。在模仿“微观动植物静止状态”的活动中, 体验支撑、屈体、伸展等非移动性技能的练习方法; 在“微观动物行走”的活动中, 体验爬行、走动等移动性技能的练习方法; 在“微观动物搬家”的活动中, 体验各种运球的操控性技能的练习方法; 在“微观世界运动会”</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐做热身操。 | 教学组织: 四列横队。 教学方法: 教师示范, 学生模仿教师的动作做热身操。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入故事情境“在微观的世界里动植物在做什么”, 模仿微观动植物的静止状态, 如蜗牛、蚂蚁、蜜蜂等, 体验屈体、支撑、伸展等动作。 (2) 模仿“微观动物行走”, 如蜗牛、蚂蚁、蜜蜂等, 体验爬、走、跑 | 教学组织: (1) 散点队形分散练习。(2) 两人一组进行练习和四人成正方形小组练习。(3) 四人为小组成正方形练习。(4) 四人一组成扇形进行练习。 教学方法: (1) 情境导入, 激发学生的学习兴趣。(1)(2) 教师语言 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|------------------------------|---|---|--|
| | 游戏中体验各种技能组合成的较复杂的游戏活动。 2. 健康行为:在“静止的微观动植物”主题情境中,表现出积极乐观的态度,能说出活动前后的感受,乐于在学练中与同伴进行交流。 3. 体育品德:在体育活动中,按照要求进行学练,并能友爱同伴、文明礼貌。 | 等动作。 (3) 进行“微观动物搬家”游戏,如“蜗牛”运球、“蚂蚁”运球、“蜜蜂”运球,体验各种运球活动。 (4) 进行“微观世界运动会”:设计由支撑、爬行、拿球接力等组成的复杂动作比赛活动。 | 引导,组织学生共同模仿进行集体练习;运用启发性问题,引导学生发挥想象力进行学练。(2) (3) 引导学生自主学练;鼓励学生分小组进行学练。(4) 小组进行比赛;引导学生积极、主动投入比赛。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作进行放松。 |
| 9 | 1. 运动能力:乐于参与“老鹰捉小鸡”的学练活动,知道练习中活动的名称。在模仿老鹰和小鸡的活动中体验伸展、屈伸等非移动性技能的练习方法;在模仿“老鹰飞”“小鸡跑”的活动中,体验各种走、跑的移动性技能的练习方法;在模仿“老鹰捕食”“小鸡捕食”的活动中,体验操控性技能的练习方法;在“老鹰捉小鸡”游戏中,体验较复杂的游戏活动,感受速度的变化。 2. 健康行为:在“老鹰捉小鸡”的主题情境中,表现出乐于尝试、乐于与同伴交流的态度,具有自我保护意识。 3. 体育品德:在“老鹰捉小鸡”学练活动中,按照要求进行学练,并能友爱同伴、团队合作。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作做热身操。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入情境“老鹰与小鸡”,模仿老鹰和小鸡的动作,如老鹰展翅、小鸡原地站立、小鸡屈体等,体验伸展、屈体、支撑等动作。 (2) 创设模仿老鹰、小鸡生活习性的情境,体验各种走和跑的动作。 (3) 创设模仿老鹰捕食、小鸡捕食的情境,体验抓、传、投等操控性技能的练习方法。 (4) 进行“老鹰捉小鸡”游戏:设计多人在规定时间内或不同难度下进行游戏活动。 | 教学组织:(1) 散点队形分散练习。(2) 两人一组进行练习和四人成正方形小组练习。(3) 四人为小组成正方形练习。(4) 四人一组成扇形进行练习。 教学方法:(1) 情境导入,激发学生的学习兴趣。(1)(2) 教师示范,引导学生进行模仿练习;运用启发性问题,引导学生发挥想象力。(2)(3) 引导学生自主和分组进行学练;巡视,引导不同能力的学生进行挑战性练习。(4) 游戏法:小组进行不同难度的游戏;鼓励学生在游戏中积极参与、勇于挑战。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作进行放松。 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|--|
| 10 | <p>1. 运动能力:乐于参与“小兵兵练本领”的学练活动。在学练“快速运输弹药”“快速收集弹药”“快速夺取弹药”的活动中,体验跑的移动性技能的练习方法;在“双手直臂抱筐金鸡独立”“投沙包进筐”“四人小组快速跑投沙包进筐”的活动中,体验各种技能的练习方法。在运动过程中感受方向、力量、速度的变化。</p> <p>2. 健康行为:在“小兵兵练本领”的主题情境中,能说出活动前后的感受,乐于与同伴交流,能正确对待输赢。</p> <p>3. 体育品德:在“小组快速跑投沙包进筐”比赛中,形成积极进取、坚持到底的精神,养成遵守规则的习惯。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐《最美的舞台》做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入故事情境,进入“战场”,体验跑、投、平衡等动作。 (2) 练习“快速运输弹药”“快速收集弹药”“快速夺取弹药”和“双手直臂抱筐金鸡独立”的动作。 (3) 进行“投沙包进筐”小组比赛,投得准、接得稳的小组获胜。 (4) 进行四人小组快速跑投沙包进筐比赛:小组根据要求,一人拿筐准备接球,其余三人快速奔跑,在指定区域进行投掷,将沙包投进筐内。 | 教学组织:(1)散点队形分散练习。(2)两人一组进行练习和四人成正方形小组练习。(3)四人为小组成正方形练习。(4)四人一组成扇形进行练习。 教学方法:(1)(2)教师讲解故事引入情境,提出练习的方法与要求。(3)教师示范、巡回指导并纠错。(4)创设情境,开展练习,并讲解方法、规则和评价要求。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。 | |
| 11 | <p>1. 运动能力:乐于参与“趣味塑料瓶”的学练活动。在学练“扶瓶跑”“投瓶进圈”“扭转持圈套瓶接力赛”的活动中,体验跑动的速度和方向以及投掷、扭转、用手控圈等移动性技能和操控性技能的练习方法;在“持瓶左右单脚独立”的活动中,体验平衡等非移动性技能的练习方法。感受在不同的体育活动中,速</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐《勇气大爆发》做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | (1) 引入“垃圾分类大比拼”故事情境,进行“扶瓶跑”游戏,体验不同的跑的游戏活动。 (2) 进行“持瓶左右单脚独立”平衡游戏,体验在不同姿态下的平衡感。 | 教学组织:(1)单人跑动练习。(2)单人自主练习。(3)八人一组成五路纵队游戏学练。(4)八人一组成五路纵队比赛练习。 教学方法:(1)观看视频,情境导入,模仿练习。(2)提出练习方 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|----|---|--|--|--|
| 12 | 度、反应、方向上的变化。 2. 健康行为:在“垃圾分类大比拼”主题情境中,知道安全知识,学会沟通交流,适应学练环境,感受合作学练的喜悦。 3. 体育品德:在“投瓶进圈”比赛和“扭转持圈套瓶接力赛”中,遵守规则,尊重教师,爱护同学。 | (3) 进行“投瓶进圈”的投掷游戏:跑过一段距离,单脚独立投瓶,投进瓶数多者为胜。 (4) 进行“扭转持圈套瓶接力赛”的综合性游戏,根据要求小组合作,进行接力比赛。 | 法与要求。(3)教师示范讲解,个别指导并纠错。(4)讲解比赛方法和规则,提出评价要求。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。 | |
| | | 1. 开始与准备部分 | | |
| 12 | 1. 运动能力:乐于参与“8”字接力赛。在“绕蛇形往返接力跑”“单手运球绕8字杆”“双手持杆赶球绕蛇形接力赛”的活动中,体验跑的各种变化和用手控球等移动性技能和操控性技能的练习方法;在“双手持杆金鸡独立”的活动中,体验平衡等非移动性技能的练习方法。体会在不同体育活动中,速度、反应、方向的变化。 2. 健康行为:在“奔跑小能手”的主题情境中,积极主动与同伴一起参与游戏与比赛,适应比赛环境,养成良好的锻炼习惯。 3. 体育品德:在“单手运球绕8字杆”和“双手持杆赶球绕蛇形接力赛”活动中表现出不怕困难、努力坚持学练的意志品质。 | 跟随音乐《灌篮高手》做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师跟随音乐节奏领操,学生模仿教师做热身操。 | |
| | | 2. 基本部分 | | |
| | | (1) 故事引入“奔跑小能手”情境活动,进行“绕蛇形往返接力跑”游戏,体验跑的各种变化等不同跑的游戏活动。 (2) 进行“双手持杆金鸡独立”平衡游戏,体验金鸡独立姿态下的平衡感。 (3) 进行“单手运球绕8字杆”的运球接力跑游戏,先完成的一组获胜。 (4) 进行“双手持杆赶球绕蛇形接力赛”的综合性游戏:根据要求,小组合作完成双手持杆赶球接力,先完成的一组获胜。 | 教学组织:(1)四人一组。(2)两人结伴散点。(3)四人一组进行游戏学练。(4)四人一组“蛇形”绕杆比赛。 教学方法:(1)播放游戏视频片段引入情境,启发思考参与练习。(2)学生自主练习,发现问题并解决问题。(3)教师示范讲解、巡视指导。(4)进行比赛。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| 12 | 1. 运动能力:乐于参与“8”字接力赛。在“绕蛇形往返接力跑”“单手运球绕8字杆”“双手持杆赶球绕蛇形接力赛”的活动中,体验跑的各种变化和用手控球等移动性技能和操控性技能的练习方法;在“双手持杆金鸡独立”的活动中,体验平衡等非移动性技能的练习方法。体会在不同体育活动中,速度、反应、方向的变化。 2. 健康行为:在“奔跑小能手”的主题情境中,积极主动与同伴一起参与游戏与比赛,适应比赛环境,养成良好的锻炼习惯。 3. 体育品德:在“单手运球绕8字杆”和“双手持杆赶球绕蛇形接力赛”活动中表现出不怕困难、努力坚持学练的意志品质。 | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|---|
| 13 | 1. 运动能力:乐于参与“乒乓玩玩乐”的学练活动。在“乒乓保卫战”的活动中,体验单、双手掌托乒乓球、原地短柄器械托球等非移动性技能的练习方法;在“乒乓小将将来集合”“高手过招”“我是奥运小冠军”的活动中,练习快速收集乒乓球、持板击球进筐、运球交接、托球接力击球进筐等动作,体验移动性技能和操控性技能的练习方法。体会手脚协同配合以及在运动过程中平衡、灵敏、协调、速度的变化。 2. 健康行为:在“乒乓玩玩乐”主题情境中,知道健康安全方面的知识,感受小组合作学练的乐趣,适应学练环境,养成良好的体育锻炼习惯。 3. 体育品德:在“乒乓保卫战”和“我是奥运小冠军”的活动中,按照要求进行学练,能友爱同伴、团队合作。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐做与乒乓球运动有关的热身操。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入故事情境,进行“乒乓保卫战”“乒乓小将将来集合”“高手过招”“我是奥运小冠军”活动,体验托球、运球、击球等动作。 (2) 体验单、双手掌托乒乓球、原地短柄器械托球、持板击球进筐、运球交接、托球接力击球进筐等游戏。 (3) 进行“乒乓保卫战”小组比赛:将球用短柄器械托住护送到指定位置,球不落地且先到者获胜。 (4) 创设“我是奥运小冠军”游戏:设置任务,学生托球接力击球进框,先完成的小组获胜。 | 教学组织:(1)两人结伴面对面站立进行练习。(2)两人结伴散点学练。(3)四人一组,各组相对错位站立进行比赛。(4)八人一组成四路纵队进行比赛练习。 教学方法:(1)引入教学情境,讲解练习要求,开展学练。(2)讲解比赛规则和要求,进行练习。(3)教师示范、讲解比赛、练习的方法,巡视比赛并评价。(4)教师讲解比赛的规则和方法,进行比赛学练。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。 | |
| 14 | 1. 运动能力:乐于参与“搬运乒乓球”的学练活动。在“四平八稳”的活动中,体验手托球单脚站立、手背托球单脚站立、手掌托球金鸡独立等非移动性技能的练习方法;在“小神投手”“稳中求胜”的活动中,体验移动性技能、操控性技能、非移动性技能的练习方法。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 情境导入,在音乐伴奏下做热身操。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | (1) 引入故事情境,进行“四平八稳”学练活动,体验手托球单脚站立、手背托球单脚站立、手掌 | 教学组织:(1)两人结伴小组散点练习。(2)四人一组成纵队,游戏学练。(3)四人一组成纵队 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|---------|--|--|--|
| | <p>体会手脚协同配合以及在运动过程中感受平衡、灵敏、协调、速度的变化。</p> <p>2. 健康行为:在“搬运乒乓球”主题情境中,知道安全距离,乐于与同伴进行交流并合作完成学练、比赛。</p> <p>3. 体育品德:在“搬运乒乓球”和“小神投手”的比赛中,按照要求进行比赛,形成积极进取、不惧困难的意志品质,养成遵守规则的习惯。</p> | <p>托球金鸡独立等动作。</p> <p>(2) 进行“搬运乒乓球”的游戏练习。</p> <p>(3) 进行“小神投手”小组比赛:投进筐次数最多的小组获胜。</p> <p>(4) 进行“稳中求胜”比赛:设置任务,花费时间最短的小组为胜。</p> | <p>练习。(4)四人一组成纵队往返接力进行比赛。</p> <p>教学方法:(1)引入故事情境,进行练习。(2)讲解学练要求,合作游戏。(3)教师示范讲解、巡视指导。(4)创设情境,练习比赛。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| 15 | <p>1. 运动能力:乐于参与“棒棒赛”的学练活动。在“跨棒跑”和“一手扶棒金鸡独立”的活动中,体验跑、平衡、传接等移动性技能和非移动性技能的练习方法;在“两人两棒架一棒接力赛”“绕圈扶棒淘汰赛”的活动中,体验各种基本运动技能的练习方法。体会在运动过程中方向、路径、速度、身体控制的变化。</p> <p>2. 健康行为:在“棒棒赛”主题情境中,养成积极参与与学练的习惯,能感受合作获得成功的喜悦和乐趣,并乐于与小组成员分享体育活动的感受。</p> <p>3. 体育品德:在“两人两棒架一棒接力赛”中,养成遵守纪律、不怕困难和努力坚持学练的意志品质。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | <p>跟随音乐《开心往前飞》做热身操。</p> | <p>教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐的节奏领操,学生模仿教师的动作。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 引入故事情境,进行“棒棒赛”学练活动,学练“跨棒跑”的动作。</p> <p>(2) 练习游戏“一手扶棒金鸡独立”的平衡动作。</p> <p>(3) 进行“两人两棒架一棒接力赛”:两人一组,完成一定距离的往返,用时最短的小组获胜。</p> <p>(4) 进行“绕圈扶棒淘汰赛”:设置任务,最先到达的小组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)四人一组成纵队站立进行练习。(2)两人结伴散点学练。(3)两人合作学练接力赛。(4)四人一组成圆形站立进行接力比赛。</p> <p>教学方法:(1)播放视频,情境导入。(2)教师示范、指导并评价。(3)教师巡视纠错,学生展示。(4)教师讲解游戏、比赛的方法、规则和评价方法。</p> |
| 3. 结束部分 | | <p>模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。</p> <p>教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。</p> | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|--|---|
| 16 | <p>1. 运动能力:乐于参与“玩转飞盘”的学练活动。在“对接飞盘”与“头顶飞盘金鸡独立”的活动中,体验跑、平衡、传接等移动性技能和非移动性技能的练习方法;在“飞盘掷圈”“快跑掷飞盘比远赛”的活动中,体验各种基本运动技能的练习方法。进一步体会在运动过程中方向、路径、速度的变化。</p> <p>2. 健康行为:在“玩转飞盘”的主题情境中,养成积极参与学练的习惯,能感受小组合作获得成功的喜悦,并乐于分享。</p> <p>3. 体育品德:在“飞盘掷圈”和“快跑掷飞盘比远”的比赛中,遵守纪律,表现出不怕困难、积极进取的良好品质。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐《开心往前飞》做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入故事情境,进行“玩转飞盘”的学练活动,体验“对接飞盘”的动作。 (2) 学练“头顶飞盘金鸡独立”的动作。 (3) 进行“飞盘掷圈”小组比赛:设置任务,每人投10次,分数最高的小组获胜。 (4) 进行“快跑掷飞盘比远”比赛:设置任务,小组所有队员最好成绩相加,分数最高的小组获胜。 | 教学组织:(1)两人结伴面对面站立进行练习。(2)两人结伴散点学练。(3)四人一组,各组相对错位站立进行游戏、比赛。(4)八人一组,成四路纵队进行比赛、练习。 教学方法:(1)播放飞盘比赛片段引入情境,学生模仿参与练习。(2)教师引导学生自主练习;发现问题、解决问题并相互评价,学生展示。(3)教师示范讲解、巡视纠正。(4)教师讲解比赛的规则和方法,开展比赛。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。 | |
| 17 | <p>1. 运动能力:乐于参与“插旗子”的学练活动。在“迎面传接小旗子”“小组左右传瓶子”的活动中,体验跑、扭转的移动性技能和非移动性技能的练习方法;在“投掷塑料瓶比远”“插旗子迎面接力赛”的活动中,体验各种基本技能的练习方法。体会在运动过程中方向、路径、速度的变化。</p> <p>2. 健康行为:在“插旗子”</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随《小城夏天》音乐模仿教师动作做活力操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师跟随音乐节奏领操,学生跟随教师模仿热身动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入故事情境“小小解放军”,让学生了解解放军占领高地插上红旗的意义,进行“插旗子”的活动,学练“迎面传接小旗子”基本动作。 (2) 分组学练“小组左右传瓶子” | 教学组织:(1)两人合作学练接力赛。(2)八人一组成圆形站立进行传递比赛。(3)四人一组成十路纵队进行投掷练习、比赛。(4)四人一组,合作学练接力比赛。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|---|
| | <p>的主题情境中,养成积极参与体育活动的习惯;在“插旗子迎面接力赛”中,感受合作的成功,并与小组成员分享参与游戏的感受。</p> <p>3. 体育品德:在“插旗子迎面接力赛”中,遵守规则,表现出不怕困难的良好品质。</p> | <p>的游戏。</p> <p>(3) 进行“投掷塑料瓶比远”比赛:四人一组进行比赛,在指定位置前投掷,小组积分最高者获胜。</p> <p>(4) 进行“插旗子迎面接力赛”:小组根据要求分组进行综合活动,先完成的小组获胜。</p> | <p>教学方法:(1)观看解放军训练的视频片段,开展练习。(2)小组商讨,学生自主发现问题并解决问题。(3)教师示范讲解、巡视纠正。(4)教师讲解比赛的规则和方法,小组互评。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | <p>模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。</p> | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师动作进行放松。</p> |
| | | 1. 开始与准备部分 | |
| 18 | <p>1. 运动能力:乐于参与“与球同乐”的学练活动。在“持球身体转转乐”“绕球快快跑”的活动中,体验跑、扭转等移动性技能和非移动性技能的练习方法;在“持球抛抛乐”“捡球赛”的活动中,体验各种基本运动技能的练习方法。体会手脚协同配合以及在运动过程中方向、力量、速度的变化。</p> <p>2. 健康行为:在“持球身体转转乐”主题情境中,感受小组合作获得成功的喜悦和乐趣,并与同伴分享,感受体育锻炼的重要性。</p> <p>3. 体育品德:在“持球抛抛乐”的比赛中,养成遵守规则、齐心协力、努力完成学练的意志品质。</p> | <p>跟随音乐《你笑起来真好看》做热身操。</p> | <p>教学组织:四列横队。</p> <p>教学方法:教师跟随音乐的节奏领操,学生模仿教师的动作。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 引入故事情境,学生化身“篮球高手”进行“与球同乐”活动,体验跑、扭转、抛接等动作。</p> <p>(2) 学练“持球身体转转乐”的活动。</p> <p>(3) 四人一组进行“持球抛抛乐”比赛:在规定时间内双手抛接球次数最多的小组获胜。</p> <p>(4) 进行“捡球赛”:设置任务,率先完成的小组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)两人合作学练接力赛。(2)全体学生组成圆形站立进行持球转动学练。(3)四人一组成十路纵队进行抛接球比赛。(4)四人一组,合作学练捡球比赛。</p> <p>教学方法:(1)情境导入,激发学生的学练兴趣。(2)小组合作学练。(3)教师示范讲解、巡视指导。(4)教师巡视比赛,学生展示。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | <p>模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。</p> | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|--|
| 19 | <p>1. 运动能力:乐于参与“高人、矮人与超人”的学练活动。在“多种信号跑”“多种信号的高人矮人超人的变化”的活动中,体验跑、蹲、站、平衡等移动性技能和非移动性技能的练习方法;在“高人矮人超人持羽毛球拍托球”“高人矮人超人持球拍托球往返”的活动中,体验各种基本运动技能的练习方法。体会运动过程中方向、高度、速度、平衡的变化,体验体育游戏活动的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:在“高人、矮人与超人”主题情境中,知道安全知识,乐于与同伴一起学练,知晓进行体育锻炼的重要性。</p> <p>3. 体育品德:在“高人矮人超人持球拍托球往返”比赛中,养成遵守游戏、比赛规则,尊重对手、不怕困难、努力坚持学练的精神。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐《小跳蛙》进行小游戏,在教师的带领下做热身操。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入故事情境,进行“高人、矮人与超人”的活动,学练“多种信号跑”的基本动作。 (2) 学练“多种信号的高人矮人超人的变化”的游戏活动。 (3) 进行“高人矮人超人持球拍托球”比赛:四人一组,根据信号变化托球接力,率先完成的小组获胜。 (4) 进行“高人矮人超人持球拍托球往返”比赛:四人一组,根据信号的变化改变身体姿态进行托球移动,率先完成的小组获胜。 | 教学组织:(1)两人合作学练。(2)散点队形。(3)四人一组进行变化托球的练习、比赛。(4)四人一组成十路纵队进行托球往返比赛。 教学方法:(1)教师语言导入情境,示范讲解动作。(2)教师提出信号变化后的动作要求。(3)教师讲解示范,进行个别指导并解决问题。(4)教师讲解比赛的方法和规则,提示安全事项和评价方法。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。 | |
| 20 | <p>1. 运动能力:乐于参与“球球滚滚乐”的学练活动。在“圈内躲闪地滚球”和“圈内滚球穿过屈体”的活动中,体验跑、躲避、屈体等移动性技能和非移动性技能的练习方法;在“圈内相互传地滚球”“抛高空球喊数接球”的活动中,体验各种基本运动技能的练习方法。体</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐《舞动太阳》做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师跟随音乐的节奏领操,学生模仿教师的动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | (1) 引入故事情境,进行“球球滚滚乐”的学练活动,体验跑、屈体、传接以及平衡等动作。 (2) 学练“圈内躲闪地滚球”和 | 教学组织:(1)五人一组。(2)四人一组开展练习。(3)四人一组,进行比赛。(4)八人一组开展比赛。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|---|
| 21 | <p>会在运动过程中方向、路径、速度的变化,体验体育游戏活动的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:在“球球滚滚乐”主题情境中,知道体育锻炼对身体的好处,乐于与同伴一起进行学练,适应学练、比赛的环境。</p> <p>3. 体育品德:在“圈内滚球穿过屈体”和“抛高空球喊数接球”活动中,按照要求进行学练,并能友爱同伴、文明礼貌、团队合作。</p> | <p>“圈内相互传地滚球”的动作。</p> <p>(3) 进行“圈内滚球穿过屈体”比赛:设置任务,四人一组,小组得分最高者获胜。</p> <p>(4) 进行“抛高空球喊数接球”游戏:设置任务,小组失误人数最少的获胜。</p> | <p>教学方法:(1)教师语言引入情境,开展练习。(2)规定场地,自主开展学练。(3)教师示范讲解、巡视纠正,小组展示。(4)教师讲解比赛的规则和评价方法。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | <p>模仿教师的动作,进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。</p> | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。</p> |
| | | 1. 开始与准备部分 | |
| 21 | <p>1. 运动能力:乐于参与“玩球乐园”的学练活动。在“两人结伴相对争球”和“小组左右传球接力”的活动中,体验跑、扭转等移动性技能和非移动性技能的练习方法;在“四人手滚球胯下穿行得分赛”“手滚球胯下穿行接力赛”的比赛中,体验各种基本运动技能的练习方法。体会在运动过程中方向、路径、速度和力量大小的变化,能说出体育活动相关的运动术语,享受游戏活动的快乐。</p> <p>2. 健康行为:在“玩球乐园”主题情境中,适应练习环境,与同学相互鼓励,感受小组合作获得成功的喜悦。</p> <p>3. 体育品德:在“两人结伴相对争球”活动中,遵守游戏规则,勇敢展现自我;在“手滚球胯下穿行接力赛”中表现出爱护同伴、积极进取的良好品质。</p> | <p>跟随音乐《小猪佩奇》进行赶小猪的游戏。</p> | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 引入故事情境,进行“玩球乐园”的学练活动,体验跑、扭转、传接以及手操控球等基本动作。</p> <p>(2) 学练“两人结伴相对争球”和“小组左右传球接力”的动作。</p> <p>(3) 进行“四人手滚球胯下穿行得分赛”:设置任务,得分最高的小组获胜。</p> <p>(4) 进行“手滚球胯下穿行接力赛”:四人一组,往返接力,最先完成的小组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)散点队形。(2)两人结伴,面对面站立。(3)四人一组成十路纵队。(4)四人一组迎面错位站立。</p> <p>教学方法:(1)教师播放视频片段,讲解学练方法。(2)学生变换队形,教师讲解游戏方法。(3)教师讲解示范,明确游戏规则,师生评价。(4)指导学练,小组互评。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | <p>模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。</p> | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|---|--|
| 22 | <p>1. 运动能力:乐于参与“萌娃森林奇遇记”的学练活动。在“动物模仿秀”的活动中,体验伸展、屈体、匍匐等非移动性技能的练习方法;在“猩猩爬行”“蚂蚁搬运”“鳄鱼游泳”“动物运动会”的活动中,体验移动性技能和操控性技能的练习方法。体会手脚协同配合以及在运动过程中方向、力量、速度的变化,享受体育游戏活动的快乐。</p> <p>2. 健康行为:在“萌娃森林奇遇记”主题情境中,养成健康、卫生的习惯,在小组学练、比赛中进行沟通与合作,获得成功的喜悦和乐趣。</p> <p>3. 体育品德:在“动物运动会”活动中帮助有困难的同伴,养成遵守规则的习惯。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐《加油鸭》做小鸭模仿操。 | <p>教学组织:四列横队。</p> <p>教学方法:教师跟随音乐的节奏领操,学生模仿教师的动作。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 引入故事情境,进行“动物模仿秀”,体验伸展、屈体、匍匐等动作。</p> <p>(2) 模仿“猩猩、蚂蚁、鳄鱼”行走的动作。</p> <p>(3) 进行“猩猩爬行”“蚂蚁搬运”“鳄鱼游泳”的活动,模仿动物爬行的动作,引导学生在小组内开展“动物搬家”游戏。</p> <p>(4) 进行“动物运动会”:小组根据要求设置不同的障碍物,学生用不同的姿势通过不同的障碍物。以此类推,先完成的小组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)散点队形。(2)三人一组,各组成员分别模仿不同的动物进行学练。(3)四人一组成十路纵队。(4)五人一组成八路纵队进行障碍物接力赛。</p> <p>教学方法:(1)播放动画,情境导入,教师指导。(2)学生模仿练习。(3)每组成纵队进行往返接力。(4)教学比赛,教师评价与裁判。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | <p>教学组织:四列横队。</p> <p>教学方法:教师指导,学生模仿教师的动作进行放松。</p> | |
| 23 | <p>1. 运动能力:积极参与“红绿灯”学练活动。在“红绿灯反应练习”活动中,体验平衡、屈体、支撑等非移动性技能的练习方法;在“红绿灯反应速度练习”活动中,体验快速位移反应的移动性技能的练习方法;在“红绿灯投篮入筐练习”活动中,体会操控性技能的练习方法;在“红绿灯综合赛”练习中,体会跑、投、平衡等基本运动技能。感</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 学生分组慢跑,然后做热身操。 | <p>教学组织:四列横队。</p> <p>教学方法:教师语言引导,以小组为单位,由组长带领组员慢跑,并做准备操,激发学生的学习兴趣。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | <p>(1) 引导学生知道“红绿灯”的作用。</p> <p>(2) 教师用语言引导学生进行“红绿灯反应练习”“红绿灯反应</p> | <p>教学组织:(1)(2)四列横队。</p> <p>(3)每组五人,分成八个组。</p> <p>教学方法:(1)观看视频,情境导入;教师讲解活动要求和方法。</p> | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|--|
| | 受体育活动的快乐。 2. 健康行为:在“红绿灯”主题情境中,知晓交通知识,乐于与他人交往,能与同伴交流,能说出活动前后的感受,具有安全意识。 3. 体育品德:在“红绿灯综合赛”活动中能相互帮助,爱护同学,遵守练习、比赛规则。 | 速度练习”“红绿灯投球入筐练习”,体会多种学练活动的快乐。 (3) 进行“红绿灯综合赛”:以小组为单位尝试进行比赛,最先完成的一组获胜。 | (2)学生分散练习。(3)分组进行对抗和接力赛,教师进行评价及裁判。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 放松小游戏“小司机”;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师示范,带领学生一起进行放松小游戏。 |
| 24 | 1. 运动能力:积极参与“坐地起身”的学练活动。在“坐地起身跑”的活动中,体验两人以上快速位移跑的移动性技能的练习方法;在“多人夹球跑”和“多人夹球接力赛”的活动中,体会操控性技能、移动性技能、非移动性技能的练习方法。感受体育活动的快乐。 2. 健康行为:在“两人(多人)坐地起身”主题情境中,积极与同伴交流,知道团队合作的重要性,具有安全意识,具有活泼开朗的性格。 3. 体育品德:在“坐地起身两人(多人)接力赛”和“两人(多人)夹球跑”活动中积极进取、不怕困难,学会相互尊重,养成公平竞争的优良品质。 | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 学生分组慢跑,然后进行“找朋友”游戏和做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师语言引导,以小组为单位,由组长带领组员慢跑;在教师指挥下进行游戏和做准备操。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引导学生知道“坐地起身”的游戏方法,知道团结合作的道理。 (2) 练习“两人(多人)坐地起身”,体会多人合作的快乐。 (3) 进行“坐地起身两人(多人)接力赛”和“两人(多人)夹球跑”比赛:以小组为单位,先到终点的一组获胜。 | 教学组织:(1)散点队形。(2)两人一组或多人一组。(3)四人一组分十路纵队合作比赛。 教学方法:(1)观看视频,了解游戏的规则和方法,了解团队合作的重要性;学生自由结伴练习。 (2)两人或多人一组,分组进行接力赛。(3)教师指导、鼓励及评价。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 相互帮助进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师提示,学生和教师一起进行拉伸与放松。 |
| 25 | 1. 运动能力:积极参与“贪吃蛇”的学练活动。在“孙悟空三打白骨精”的活动中,体验平衡、屈体、伸展等非移动性技能的练习方法;在“贪吃蛇” | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟着音乐和教师一起做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师语言提示,学生跟随音乐和教师一起做准备操。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|--|
| | <p>的活动中,体验一人到多人的跑跳步、马步跑等移动性技能的练习方法;在“打蛇尾”“打蛇头”的活动中,体验操控性技能、移动性技能和非移动性技能的练习方法。感受体育活动的快乐。</p> <p>2. 健康行为:在“贪吃蛇”主题情境中,积极参与,具有安全意识,具有活泼开朗的性格,养成积极锻炼的习惯,享受体育活动的快乐。</p> <p>3. 体育品德:在“打蛇尾”“打蛇头”比赛中,遵守规则,尊重对手,具有协同合作的精神和勇敢顽强的良好品质。</p> | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 视频导入,进行游戏“孙悟空三打白骨精”,体验“金鸡独立”“马步半蹲”等动作。</p> <p>(2) 进行“贪吃蛇”游戏,体会一人到多人的合作。</p> <p>(3) 进行“打蛇尾”“打蛇头”比赛:以小组为单位开展对抗,用时最短完成任务的一组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)四列横队。(2)全体学生成圆形站立。(3)五人一组进行游戏、比赛。</p> <p>教学方法:(1)播放视频,引导学生做游戏“孙悟空三打白骨精”。(2)与教师一起做对抗游戏。(3)进行“打蛇尾”和“打蛇头”的比赛,教师指导、鼓励及裁判。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | <p>看图片模仿各种动物的形态进行放松;师生评价总结;布置课后作业。</p> | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:图片示范,学生模仿不同动物的动作进行放松。</p> |
| 26 | <p>1. 运动能力:积极参与“小小运动会”的学练活动,体验体操、跳跃、球类项目中的非移动性技能、移动性技能和操控性技能的练习方法,体会不同体育项目运动带来的不同感受,提高柔韧性、灵敏性,感受体育活动的快乐。</p> <p>2. 健康行为:在“小小运动会”主题情境中,具有安全意识,能进行自我保护,乐于在练习中与同伴进行交流。</p> <p>3. 体育品德:在“铁人三项赛”学练活动中,遵守纪律,不怕困难,友爱同学。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | <p>慢跑后做热身操。</p> | <p>教学组织:两路纵队沿操场慢跑;四列横队。</p> <p>教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 引入故事情境“今天我们举办小小运动会”,设计体操项目,可以是体现柔韧性、身体造型或支撑力的活动,体验非移动性技能的练习方法。</p> <p>(2) 设计跳跃项目,如原地跳跃、连续跳跃、障碍跳跃等,体验各种跳跃的移动性技能练习方法。</p> <p>(3) 设计足球活动,如原地用脚控球、行进间用脚控球、用脚控球过障碍,体验各种操控性技能</p> | <p>教学组织:(1)散点队形进行跳跃性技能学练。(2)五人一组,分为八个小组,进行操控性技能学练。(3)(4)六人一组成五路纵队进行组合活动。</p> <p>教学方法:(1)教师情境导入,激发学生的学习兴趣。(2)教师示范,学生模仿教师的动作进行练习;运用启发性问题,引导学生发挥想象力。(3)引导学生与同伴进行学练;教师巡视指导,进行安全提示。(4)进行小组比赛;</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|--|
| | | 的练习方法。 (4) 设计“铁人三项赛”:创设支撑、跳跃、运球等复杂的体育组合活动。 | 鼓励学生在比赛中不怕困难、勇往直前。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作进行放松。 |
| 27 | 1. 运动能力:积极参与“木偶人匹诺曹”的学练活动。在模仿“木偶人”原地动作中,体验伸展、下蹲、转动等非移动性技能的练习方法;在行进活动中,体验移动性技能活动的练习方法;在“木偶人戏球”的活动中,体验传、接等操控性技能的练习方法;在“木偶人接力赛”中体验多种技能组合的复杂游戏活动。感受体育活动的快乐。 2. 健康行为:在“我们都是木偶人匹诺曹”的主题情境中,表现出乐于尝试、乐于与同伴交流的态度。 3. 体育品德:在“木偶人学本领”学练活动中,按照要求进行学练,并能友爱同伴、文明礼貌。 | 1. 开始与准备部分 跟随音乐做热身操。 2. 基本部分 (1) 引入故事情境“我们都是木偶人匹诺曹”,模仿木偶人的动作,体验伸展、下蹲、转动等动作。 (2) 模仿木偶人不同形式的行走动作。 (3) 进行“木偶人学本领”游戏,如“木偶人”原地运球、“木偶人”移动运球、“木偶人”过障碍物运球,体验各种运球活动。 (4) 进行“木偶人接力赛”:设计原地转圈、多障碍行走、运球接力等复杂的组合游戏。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作。 教学组织:(1)散点队形进行模仿学练。(2)五人一组,分为八个小组。(3)(4)八人一组成四路纵队进行接力比赛。 教学方法:(1)情境导入,激发学生的学习兴趣。(2)(3)教师示范,引导学生进行模仿练习;引导学生分组进行学练;语言讲解,情境带入,引导学生接受不同难度的挑战。(4)将学生分成若干组开展游戏、比赛;鼓励学生积极参与游戏、比赛,不言放弃。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作进行放松。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|---|--|
| 28 | <p>1. 运动能力:积极参与游戏活动,在游戏中体验跑、投、平衡等能力,能说出不同活动的名称,感受学练活动带来的快乐。</p> <p>2. 健康行为:了解测试的意义,在体育游戏中具有安全意识,乐于在练习中与同伴进行交流。</p> <p>3. 体育品德:在体育比赛中,遵守规则,乐于挑战,勇往直前,能与伙伴友好相处。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:跟随教师听音乐做热身操。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 布置场地,了解测试的要求。 (2) 分组进行游戏比赛,包含跑、投、平衡等练习。 ① 游戏测试方法:持球单脚站立10秒,快速向前跑10米,投球进5米远的筐。 ② 游戏评价方法: 优秀:能说出三个测试项目的名称;能遵守规则,快速完成三项游戏活动;能主动积极参与,能参与小组合作。 良好:能说出两个测试项目的名称;能遵守规则,较快完成两项游戏活动;能参与小组合作。 合格:能说出一个测试项目的名称;能遵守规则,完成一项游戏活动;能参与小组比赛。 | 教学组织:(1)散点队形。(2)五人一组,分为八个小组。 教学方法:(1)教师讲解测试比赛的要求、评价方法。(2)按照队形进行游戏接力赛。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 放松练习;了解自己的测试情况;布置课后作业。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:引导学生进行放松练习;教师讲解评价情况,表扬鼓励部分学生。 | |
| 29 | <p>1. 运动能力:积极参与“绳舞飞扬”的学练活动。在“跳绳跑接力赛”“两人一组一手拉绳金鸡独立”的活动中,体验平衡、马步跑等移动性技能和非移动性技能的练习方法;在“跳绳接力赛”“跑垒跳绳接力赛”的活动中,体会</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐《绳舞飞扬》进行网小鱼的游戏,依照音乐《快乐蹦跳》跳绳操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:听音乐做游戏和跳绳操。 |
| | | 2. 基本内容 | |
| | (1) 引入故事情境,进行“绳舞飞扬”的学练活动,体验马步跑、 | 教学组织:(1)散点队形进行模仿学练。(2)两人一组。(3)四人 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|--|---|
| | <p>在运动过程中方向、路径、速度和平衡的变化以及协调发展基本运动技能,感受体育游戏活动的快乐。</p> <p>2. 健康行为:在“绳舞飞扬”的主题情境中,乐于参与;在学练过程中具有安全意识;在学习、讨论中积极与他人交流、合作、互帮互助。</p> <p>3. 体育品德:在参与“绳舞飞扬”的学练活动中,按规则完成学练,发挥团结协作的良好品质。</p> | <p>平衡以及手操绳等基本动作。</p> <p>(2) 学练“跳绳跑接力赛”和“两人一组一手拉绳金鸡独立”的动作。</p> <p>(3) 进行“跳绳接力赛”:四人一组,以小组为单位,以跳绳马步跑的方式进行接力,最快完成接力的小组获胜。</p> <p>(4) 进行“跑垒跳绳接力赛”:四人一组,两组之间进行对决。每个组员按照指定的路线以跳绳接力的形式跑垒,最先到达垒包的组员能为小组获得一分,指定时间内获得分数最高的小组获胜。</p> | <p>一组成八路纵队进行接力比赛。</p> <p>(4) 四人一组,两组之间进行比赛。</p> <p>教学方法:(1)设置“绳舞飞扬”的故事情境,激发学生的学习兴趣,进行自主练习。(2)根据要求练习基本运动技能;教师示范并巡回指导。(3)(4)小组之间根据胜负循环比赛,相互评价;优秀学生展示,其余学生观摩;合作学习。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | <p>模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。</p> | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作进行放松。</p> |
| 30 | <p>1. 运动能力:乐于参与“神奇的绳子”的学练活动。在“双人左右手跳绳”的活动中,体验跳跃类移动性技能的练习方法;在“一脚踩绳双手拉绳金鸡独立”“投绳比远”“跑跳绳追逐赛”的活动中,体验移动性技能、非移动性技能和操控性技能的练习方法,体会运动中上下肢的协调。</p> <p>2. 健康行为:在“神奇的绳子”主题情境中,养成良好的体育健康行为与锻炼意识,在与同伴交流合作中感受学练的乐趣,具有安全意识,适应活动环境。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | <p>跟随音乐做绳操。</p> | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师做绳操。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 军营故事引入主题,进行“小兵兵学本领”“双人左右手跳绳”活动,体验跳的动作。</p> <p>(2) 练习“一脚踩绳双手拉绳金鸡独立”,使身体保持平衡,坚持时间长者获胜。</p> <p>(3) 进行“投绳比远”游戏:把绳子当作“手榴弹”投向远方,比比谁投得远。</p> <p>(4) 进行“小兵兵大比拼”游戏:设置任务,在规定区域以最短时间,用绳子触碰到被追学生的绳子为获胜。</p> | <p>教学组织:(1)散点队形。(2)两人结伴学练。(3)四人一组进行游戏。(4)八人一组成方形站立进行比赛。</p> <p>教学方法:(1)教师播放军营比赛视频片段引入情境,学生进行练习。(2)学生自主练习,教师巡视评价。(3)教师提出问题,学生在学练中学会解决问题、相互评价。(4)教师示范讲解游戏的规则和方法、巡视,学生展示,分享经验。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|---|---|
| | 3. 体育品德:在“一脚踩绳双手拉绳金鸡独立”大比拼活动中,与同伴友好相处;在“小兵兵大比拼”比赛中,积极进取,养成遵守规则的良好习惯。 | 3. 结束部分 | |
| | | 听到军营歌曲模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。 |
| | | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 随着音乐做热身操。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入主题,进行“摸石过河”游戏,练习跳的动作。 (2) 进行“三点支撑与塑料小方垫”大比拼,坚持时间长者获胜。 (3) 进行“传方块接力赛”:比一比哪组接住的次数多。 (4) 进行“争夺飞盘”比赛:布置任务,分组学练,在规定时间内争得飞盘最多的组获胜。 | 教学组织:(1)散点队形。(2)两人结伴学练。(3)四人一组成八路纵队进行接力比赛。(4)四人一组或多人一组进行游戏比赛。 教学方法:(1)教师语言引入情境,启发思考,学生练习。(2)学生自主练习,教师提出问题,学生解决问题。(3)教师示范讲解、巡视并指导。(4)学练比赛,学生互评。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 在舒缓的音乐中模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。 |
| | | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 随着音乐《听我说》做沙包热身操。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。 |
| 31 | 1. 运动能力:乐于参与“趣味小方垫”的学练活动。在“摸石过河”活动中,感受跳跃类移动性技能的练习方法;在“三点支撑与塑料小方垫”“传方块接力赛”“争飞盘”的活动中,体会支撑、平衡、用手传接、跑、投等移动性技能、非移动性技能和操控性技能的练习方法,体验游戏带来的乐趣。 2. 健康行为:在“趣味小方垫”主题情境中,养成良好的体育锻炼习惯,知晓体育知识,感受小组合作学练的乐趣。 3. 体育品德:在“争夺飞盘”的比赛中遵守规则,尊重对手,能够正确对待输赢。 | | |
| 32 | 1. 运动能力:乐于参与“沙包俱乐部”的学练活动。在“夹沙包跳”的活动中,体验跳跃移动性技能的练习方法;在“一手拿沙包三点支撑”“投掷沙 | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|---|
| | <p>包比远赛”“双脚夹跳运沙包投入筐”的活动中,体验非移动性技能、操控性技能和移动性技能的练习方法。体会手脚协同配合以及在运动过程中力量、速度、平衡的变化,体验体育活动带来的快乐。</p> <p>2. 健康行为:在“沙包俱乐部”主题情境中,养成良好的体育锻炼习惯,学会情绪调控,具有安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在“投掷沙包比远赛”和“双脚夹跳运沙包投入筐”的比赛中,遵守规则,坚持不懈,能够与同伴合作学练、比赛。</p> | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 引入主题,进行“夹沙包”游戏,练习跳的动作。</p> <p>(2) 进行“一手拿沙包三点支撑”的比赛:身体保持平衡,坚持时间长者获胜。</p> <p>(3) 进行“投掷沙包比远赛”:比一比谁投得远。</p> <p>(4) 进行“双脚夹跳运沙包投入筐”比赛:分组学练,设置比赛任务,确定塑料筐的摆放位置,跳起用双脚将沙包抛入塑料筐内得分,抛入多的组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)个人在规定区域内练习。(2)两人结伴。(3)四人一组成八路纵队进行投掷技能比赛。(4)四人一组或多人一组进行游戏比赛。</p> <p>教学方法:(1)教师语言引入情境;学生模仿教师的动作学练,自主创想并练习。(2)教师巡视指导并纠正,学生互评。(3)教师讲解、示范游戏方法,学生组内互评。(4)教师讲解游戏、比赛的规则和方法,小组互评。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | <p>在舒缓的音乐中模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。</p> | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。</p> |
| 33 | <p>1. 运动能力:乐于参与“我与乒乓做朋友”的学练活动。在学练“跳拍乒乓”“手抛乒乓球击掌接球”“手持乒乓球拍托乒乓球往返”的活动中,体验不同方式跳跃、走与跑等移动性技能和操控性技能的练习方法,发展手眼协同配合、反应能力;在“托乒乓球单脚站立”的游戏中发展学生的力量、协调性和平衡感。感受体育活动的快乐。</p> <p>2. 健康行为:在“我与乒乓做朋友”主题情境中,乐于与同学交往,具有安全意识,养成良好的体育锻炼习惯。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | <p>在教师的带领下做乒乓操。</p> | <p>教学组织:两人结伴散点队形。</p> <p>教学方法:教师跟随音乐的节奏领操,学生模仿教师的动作。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 情境引入,进行“跳拍乒乓”的游戏,在不同方式的跳中进行拍乒乓球的练习。</p> <p>(2) 进行“托乒乓球单脚站立”学练。</p> <p>(3) 进行“手抛乒乓球击掌接球”学练。</p> <p>(4) 进行“手持乒乓球拍托乒乓球往返”接力赛:设置比赛任务,确定往返距离,用时最少的小组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)两人结伴学练。(2)两人结伴游戏、比赛。(3)八人一组学练。(4)四人一组成纵队往返接力比赛。</p> <p>教学方法:(1)播放乒乓球比赛的视频片段引入情境,学生进行拍球练习。(2)教师巡视指导,提示注意安全。(3)教师讲解、示范游戏玩法,强调练习要求。(4)教师讲解游戏、比赛的规则和方法,开展游戏,经验分享。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|--|
| | 3. 体育品德:在“手持乒乓球拍托乒乓球往返”接力赛中遵守比赛规则,尊重对手,积极进取,勇于挑战。 | 3. 结束部分 | |
| | | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。 |
| | | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐完成关节热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师跟随音乐的节奏领操,学生模仿热身动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入故事情境“袋鼠宝宝学本领”,学生角色扮演,进行多种姿势跳跃的小组比赛。 (2) 进行“袋鼠单脚站立”平衡游戏,体验单脚直立姿态下的平衡感。 (3) 进行“袋鼠跳房子”游戏:设置任务,最先完成的小组获胜。 (4) 进行“袋鼠运瓜赛”的综合性游戏:设置任务,最先完成的小组获胜。 | 教学组织:(1)四人一组成八路纵队。(2)两人结伴散点学练。(3)(4)四人一组进行游戏比赛。 教学方法:(1)播放袋鼠跳跃的视频片段引入情境,学生模仿袋鼠的动作进行练习。(2)学生自身体验,教师巡视指导。(3)教师讲解游戏的玩法并示范。学生展示,并进行互评。(4)教师讲解比赛的规则和要求,进行比赛。 |
| 34 | 1. 运动能力:乐于参与“袋鼠宝宝学本领”的学练活动。在“袋鼠跳比赛”“袋鼠跳房子”“袋鼠运瓜赛”的活动中,体验跳跃、平衡、用手或身体操控物品的移动性技能和操控性技能的练习方法;在“袋鼠单脚站立”游戏中,感受跳跃运动带来的体育乐趣。 2. 健康行为:在“袋鼠宝宝学本领”情景主题中养成主动参与体育活动的习惯,适应比赛环境,保持良好心态,具有安全意识。 3. 体育品德:在“袋鼠单脚站立”活动中为同伴加油;在“袋鼠跳房子”和“袋鼠运瓜赛”比赛中,尊重对手,不怕困难,具有坚持到底的良好品质。 | 3. 结束部分 | |
| | | 模仿教师的动作完成放松操;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。 |
| | | 1. 开始与准备部分 | |
| 35 | 1. 运动能力:乐于参与“球球接力赛”的学练活动。在“夹球跳迎面接力”的活动中,体验双腿跳跃等移动性技能的练习方法;在“上下传接球” | 跟随音乐《燃烧我的卡路里》做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|---|
| | <p>“拨球过山洞”“屈体扶肩拨球过山洞跳跃接力赛”的活动中,体验移动性技能和操控性技能的练习方法。体会手脚协同配合以及在运动过程中方向、力量、速度的变化,感受体育游戏活动的快乐。</p> <p>2. 健康行为:在“球球接力赛”主题情境中,养成健康的锻炼习惯,适应运动环境,具有安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在“拨球过山洞”的趣味练习中养成遵守规则的良好品质,在学练赛中积极进取。</p> | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 引入故事情境,进行“球球接力赛”游戏,体验跳跃、伸展、屈体、用手运球等动作。</p> <p>(2) 进行“上下传接球”比赛:以小组为单位,先完成者获胜。</p> <p>(3) 进行“拨球过山洞”趣味练习,每组学生依次用手运球、俯身过障碍。</p> <p>(4) 进行“屈体扶肩拨球过山洞跳跃接力赛”:以小组为单位,先完成的小组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)散点队形进行学练。(2)两人结伴散点学练。(3)四人一组进行学练。(4)八个小组成四路纵队进行接力比赛。</p> <p>教学方法:(1)教师语言讲解引入情境,进行“夹球跳迎面接力”的练习。(2)小组讨论交接的方法,教师指导。(3)小组展示,分享经验。(4)教师讲解比赛的规则和要求,学生互评。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | <p>模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。</p> | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。</p> |
| 36 | <p>1. 运动能力:乐于参与“小猴玩转瑜伽球”的学练活动。在“双人抱瑜伽球跳跃”的活动中,体验移动性技能的练习方法;在“双手放在瑜伽球上支撑”“抛瑜伽球比高”“滚瑜伽球接力赛”的活动中,体验非移动性技能、操控性技能和综合性技能的练习方法。体会在运动过程中方向、力量、速度的变化,享受体育游戏活动的快乐。</p> <p>2. 健康行为:在“小猴玩转瑜伽球”主题情境中,乐于与他人交往,养成良好的锻炼习惯,体验体育活动的快乐。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | <p>跟随音乐《向快乐出发》做热身操。</p> | <p>教学组织:四列横队。</p> <p>教学方法:教师跟随音乐的节奏领操,学生模仿教师的动作。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 引入故事情境,进行“小猴玩转瑜伽球”游戏,体验跳跃、跑、走等动作。进行“双人抱瑜伽球跳跃”练习。</p> <p>(2) 进行“双手放在瑜伽球上支撑”的比赛:以小组为单位保持稳定坚持时间长的小组获胜。</p> <p>(3) 进行“抛瑜伽球比高”的游戏,比一比谁抛得高。</p> <p>(4) 进行“滚瑜伽球接力赛”:设置任务,先完成的小组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)两人结伴散点学练。(2)(3)四人一组。(4)四人一组成八路纵队进行接力比赛。</p> <p>教学方法:(1)播放猴子活动的视频片段引入情境,学生模仿小猴子动作进行练习。(2)组内讨论,教师巡视指导。(3)教师讲解游戏方法,小组游戏。学生展示,师生评价。(4)教师讲解比赛的规则和要求,开展比赛。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|---|
| | 3. 体育品德:在“滚瑜伽球接力赛”中遵守比赛规则,培养不怕困难、坚持不懈、勇于挑战的品质。 | 3. 结束部分 | |
| | | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。 |
| | | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐《洗澡歌》做热身操。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入故事情境,进行“青蛙乐园”的游戏,体验跳跃、扭转、用手转圈等动作。 (2) 进行“青蛙抖水滴”趣味练习,充分锻炼腰腹部。 (3) 进行“青蛙手转呼啦圈”练习,锻炼上肢协调能力。 (4) 进行“小青蛙收集呼啦圈”游戏:设置任务,开展游戏,小组全员先完成者获胜。 | 教学组织:(1)散点队形进行学练。(2)(3)四人一组进行学练。(4)四人一组进行比赛。 教学方法:(1)播放小青蛙的动画视频片段引入情境,学生模仿练习。(2)学生展示、互评。(3)教师巡视、指导并纠正,进行评价。(4)教师讲解游戏、比赛的规则和方法,小组合作,总结分享。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。 |
| | | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟着音乐和教师一起做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师语言提示,学生跟随音乐和教师一起做热身操。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 进行“单双脚站立”游戏。 (2) 进行“各种单双脚交换跳”游戏,小组设计各种跳的路线和 | 教学组织:(1)散点队形进行学练。(2)四人一组进行学练。(3)五人一组分成八路纵队进行 |
| 37 | 1. 运动能力:乐于参与“青蛙乐园”的学练活动。在“青蛙跳荷叶”的活动中,体验单、双腿跳跃等移动性技能的练习方法;在“青蛙抖水滴”“青蛙手转呼啦圈”“青蛙收集呼啦圈”的活动中,体验移动性技能和操控性技能的练习方法,体会在运动过程中方向、力量、速度的变化,体验体育游戏的乐趣。 2. 健康行为:在“青蛙乐园”主题情境中,养成体育锻炼的习惯,学会主动与同伴交流。 3. 体育品德:在“小青蛙收集呼啦圈”的比赛中养成遵守规则、尊重对手、在同伴遇到困难时能主动提供帮助的良好品质。 | | |
| 38 | 1. 运动能力:积极参与各种“跳的游戏”学练活动。在“单双脚站立”活动中,体验平衡的非移动性技能的练习方法;在“各种单双脚交换跳”活动中,体会单脚、双脚、不同方向的跳的动作,体验移动性技能的练习方法;在“夹球跳”和“夹球接力赛” | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|----|--|--|--|--|
| | <p>的活动中,体验操控性技能和移动性技能的练习方法,享受体育活动的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:在“跳的游戏”主题情境中感受比赛成功的喜悦,具有安全意识,形成良好的运动习惯。</p> <p>3. 体育品德:在“夹球跳”和“夹球接力赛”比赛中,通过小组学练或探究活动,养成互帮互助、合作学习、共同努力的良好品质。</p> | 形式。 (3) 进行“夹球跳”和“夹球接力赛”:以小组为单位进行比赛,最先完成的小组获胜。 | 接力赛。 教学方法:(1)教师讲解游戏规则,学生探究、讨论、练习。(2)合作学习:学生进行创意,设计跳的线路和跳的形式,并进行游戏。(3)以小组为单位进行“夹球跳”和“夹球接力赛”;教师指导、鼓励和评价。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | | 师生一起做拉伸进行放松;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:八路纵队。 教学方法:教师提示,学生和教师一起做拉伸练习。 | |
| 39 | <p>1. 运动能力:乐于参与“蚂蚁玩铁罐”的学练活动。在“蚂蚁爬搬运易拉罐”的活动中,体验各种方向的支撑、爬越等移动性技能的练习方法;在“踩罐过河接力”“夹罐滚翻接力”“双人背夹罐接力”的活动中,体验非移动性技能的练习方法。增强肌肉力量、平衡性、肢体的协调性等,享受体育活动的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:在“蚂蚁玩铁罐”主题情境中,体验运动乐趣及获得成功的喜悦,养成良好的运动习惯。</p> <p>3. 体育品德:在“蚂蚁转圈圈”学练中形成伙伴间互帮互助、合作学习、共同努力的氛围;在“蚂蚁攻击铁罐塔”比赛中遵守游戏规则,具有克服困难、乐于助人的良好品质。</p> | 1. 开始与准备部分 | | |
| | | 教师创设蚂蚁搬家的情境,师生跟随音乐做热身操。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。 | |
| | | 2. 基本部分 | | |
| | | (1) 引入故事情境,进行“蚂蚁爬搬运易拉罐”的游戏,体验不同方向的匍匐、仰身爬行等动作。 (2) 教师讲解“蚂蚁转圈圈”游戏的规则,布置场地,开展小组接力。 (3) 进行“蚂蚁卸物资”小组比赛:接力完成“踩罐过河”“夹罐翻滚”“双人背夹罐”,小组最先到达并完成铁罐搭建的获胜。 (4) 进行“蚂蚁攻击铁罐塔”接力游戏:设置任务,最先完成接力任务的小组获胜。 | 教学组织:(1)散点队形进行学练。(2)四人一组分成八路纵队进行接力赛。(3)四人一组或多人一组学练。(4)四人一组进行比赛。 教学方法:(1)教师播放小蚂蚁的动画视频片段引入情境,学生模仿小蚂蚁的动作进行练习。(2)教师巡视、指导并纠错。(3)教师讲解、示范游戏方法,强调练习要求,学生开展练习。(4)教师讲解游戏、比赛的规则和方法,小组互评。 | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|---|
| 40 | <p>1. 运动能力:乐于参与借助竹竿进行的“金箍棒变变变”的学练活动。能在“结伴蚂蚁爬行运竹竿”“腹部夹杆不倒翁”“结伴传竹竿”“旋风跑”等学练中形成力量、灵敏性、平衡性、协调性等多种非移动性技能、移动性技能和操控性技能的练习方法,享受体育活动的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:在“金箍棒变变变”主题情境中,适应学练环境,乐于参与游戏和比赛,学会与他人保持安全学练距离,具有安全运动的意识。</p> <p>3. 体育品德:在“旋风跑”的接力游戏中,能够遵守规则和要求,具有积极进取、团结合作、乐于助人的意志品质。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 教师演示竹竿的用处,师生跟随音乐做竹竿操。 | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 引入故事情境,进行“结伴蚂蚁爬行运竹竿”的游戏,体验爬行动作。</p> <p>(2) 教师讲解、示范“腹部夹杆不倒翁”的游戏,开展游戏。</p> <p>(3) 进行“结伴传竹竿”的比赛:设置任务,以小组为单位先完成的小组获胜。</p> <p>(4) 进行“旋风跑”接力游戏:多人手持杆跑、多人游戏接力,先完成任务的小组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)两人结伴散点学练。(2)八人一组成四路纵队。(3)四人一组成八路纵队。(4)四人一组进行比赛。</p> <p>教学方法:(1)播放动画片《西游记》片段引入情境,学生模仿孙悟空变成小蚂蚁进行运杆练习。(2)教师巡视、指导、鼓励,提示注意安全。(3)教师讲解、示范游戏方法,强调练习要求,学生开展练习。(4)教师讲解游戏、比赛的规则和方法,开展游戏,学生经验分享。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。</p> | |
| 41 | <p>1. 运动能力:积极参与“毛毛虫历险记”的学练活动。在模仿“毛毛虫”原地动作的活动中,体验扭转、伸展、屈体、爬行等非移动性技能和操控性技能的练习方法;在“毛毛虫划船”活动中,体验持物移动的运动方法;在“毛毛虫接力赛”中,体验多种技能组合的复杂游戏活动。享受体育活动的乐趣。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐做热身操。 | <p>教学组织:四列横队。</p> <p>教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | <p>(1) 引入故事情境:“我们化身毛毛虫一起体验它们的生活世界”。模仿毛毛虫在原地时的动作,体验屈体、支撑、伸展等动作。</p> <p>(2) 模仿毛毛虫不同程度的爬行,体验爬、走等动作。</p> | <p>教学组织:(1)散点队形进行学练。(2)两人结伴散点学练。(3)四人一组或多人一组进行学练。(4)四人一组进行接力比赛。</p> <p>教学方法:(1)情境导入,激发学生的学习兴趣。(2)(3)教师示范,</p> | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|------------------------------------|---|---|--|
| | <p>2. 健康行为:在“毛毛虫历险记”主题情境中,表现出乐于尝试、乐于与同伴交流的态度。</p> <p>3. 体育品德:在“毛毛虫划船”“毛毛虫接力赛”中遵守游戏规则,乐于与同伴进行团队合作。</p> | <p>(3) 进行“毛毛虫划船”游戏,体验单人、双人、小组持物运动。</p> <p>(4) 进行“毛毛虫接力赛”:设计屈伸、爬行、持物蹲行等较复杂的动作进行比赛。</p> | <p>引导学生模仿,进行集体练习;引导学生自主和分组进行学练;教师巡视,针对不同能力的学生进行指导、评价。(4)小组进行比赛;鼓励学生勇于挑战。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | <p>模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。</p> | <p>教学组织:散点队形。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作进行放松。</p> |
| 42 | <p>1. 运动能力:积极参与“抗洪救灾”的学练活动。在“转移物资”的活动中,体验支撑、仰卧等非移动性技能的练习方法;在“物资运输”的活动中,体验支撑移动等移动性技能的练习方法;在“传递物资”的活动中,体验操控性技能的练习方法;在“抢救物资行动”中,体会爬、跑、抛接等基本运动技能。享受体育活动的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:在“抗洪救灾”的主题情境中,积极参与活动,树立安全意识,乐于与同伴交往,从小养成良好的卫生习惯,逐步形成良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:在“转移物资”等学练活动中能够面对困难、积极进取;在“抢救物资行动”比赛中具有规则意识。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | <p>跟随音乐做热身操。</p> | <p>教学组织:四列横队。 教学方法:设置故事情境,学生观看视频,教师语言导入,师生一起做热身操。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 引入故事情境“抗洪救灾”。</p> <p>(2) 在“转移物资”“物资运输”“传递物资”各项活动中,体验屈体、支撑、伸展、爬行等动作。</p> <p>(3) 在“抢救物资行动”中,体验爬、跑、抛接、支撑等综合性技能。进行比赛:以小组为单位,最先完成的小组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)散点队形进行学练。(2)四人一组或多人一组进行学练。(3)五人一组分成八个小组。 教学方法:(1)教师示范,引导学生进行练习。(2)进行转移物资的小游戏。(3)小组合作学习,进行传递物资的练习。教学游戏、比赛。教师进行评价和指导。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| <p>跟教师一起做拉伸进行放松;师生评价总结;布置课后作业。</p> | <p>教学组织:六列横队。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作拉伸放松。</p> | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--------------------------------|--|--|--|
| 43 | <p>1. 运动能力:积极参与“小猴摘桃”的学练活动。在“小猴摘桃”的活动中,体验扭转、屈体、伸展等非移动性技能的练习方法;在“小猴爬山”的活动中,体验支撑移动的移动性技能的练习方法;在“小猴运桃”活动中,尝试滚飞盘跑等动作,体验操控性技能的练习方法;在“小猴忙丰收”活动中,体会爬、跑、投等基本运动技能,享受体育活动的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:在“小猴摘桃”主题情境中,乐于与他人交往,自觉主动地进行科学的体育锻炼,逐步形成良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:在“小猴爬山”支撑移动的活动中不怕困难、积极进取、勇往直前;在“小猴运桃”和“小猴忙丰收”的游戏、比赛中学习团结精神,形成公平竞争的意识。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐《小猴练本领》慢跑,然后做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:听音乐,跟随教师慢跑和做热身操。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 教师语言引导学生进行“小猴摘桃”的游戏,体验扭转、屈体、伸展等非移动性技能动作。 (2) 进行“小猴爬山”支撑移动的活动,体验移动性技能动作的方法。 (3) 进行“小猴运桃”“小猴忙丰收”的比赛:设置任务,讲解比赛方法和规则,以小组为单位进行接力赛,先完成的小组获胜。 | 教学组织:(1)散点队形进行学练。(2)四人一组或多人一组进行学练。(3)以五人一组分成八个小组。 教学方法:(1)合作学习,学生积极思考,主动创想各种山洞的造型。(2)(3)学生布置场地,设计比赛情境,进行比赛。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| 以模仿“小猴学样”作为放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师提示,学生和教师一起做放松练习。 | | |
| 44 | <p>1. 运动能力:乐于参与“海绵垫游乐场”的学练活动。在“过草地”的活动中,体验直体、屈体、匍匐等非移动性技能的练习方法;在“沙场点兵”“征战沙场”的活动中,体验移动性技能和操控性技能的练习方法。体会上下肢协调用力的动作,享受体育活动的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:在“海绵垫游乐场”主题情境中,乐于</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐《十二生肖歌》踏步做关节操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入“红军小勇士”的故事情境,模拟“过草地”,进行爬过海绵垫击掌接力的游戏,体验直体、屈体、匍匐等动作。 (2) 进行“沙场练兵”的游戏,做 | 教学组织:(1)散点队形进行学练。(2)四人一组或多人一组进行学练。(3)以五人一组分成八个小组。(4)四人一组。 教学方法:(1)观看红军过草地 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|--|---|---|--|
| 45 | 参与游戏和比赛,适应学练环境,树立安全运动的意识。 3. 体育品德:在“过草地”等学练活动中,尊重同伴、相互合作、坚持学练;在“征战沙场”的比赛中,遵守规则、勇往直前。 | 脚搁海绵垫双手支撑的练习。 (3) 进行“沙场点兵”的游戏,开展脚搁海绵垫双手支撑滚球穿行的学练。 (4) 进行“征战沙场”的比赛:设置不同的障碍物,以小组为单位进行比赛,最先完成的小组获胜。 | 的片段引入情境。(2)教师示范、讲解,提示注意安全,学生相互帮助。(3)教师讲解游戏的方法,小组展示。(4)教师讲解比赛的规则和方法,学生合作学练。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。 |
| | 1. 运动能力:乐于参与“冒险者的游戏”活动。在活动中体验悬垂、攀爬、投掷等基本运动技能,了解非移动性技能、移动性技能和操控性技能的练习方法,能说出表示方向、力量大小的运动术语;在接力赛中体验各种技能组合的复杂活动,享受体育活动的乐趣。 2. 健康行为:在“冒险者的游戏”主题情境中,表现出乐于参与学练和比赛,乐于与同伴进行交流和自我保护的态度。 3. 体育品德:在“攀爬”学练活动中,与同伴友爱互助,愿意扮演不同运动角色;在“综合接力赛”中遵守纪律、敢于挑战。 | 1. 开始与准备部分 | |
| 跟随音乐做热身操。 | | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作做热身操。 | |
| 2. 基本部分 | | | |
| (1) 引入故事情境:“我们都是小小冒险家,让我们一起去探险吧”。设计挑战任务——悬垂,体验各种悬垂动作。 (2) 创设攀爬任务,体验不同难度的攀爬动作,如平整地面爬、爬有坡度的障碍物等。 (3) 创设投掷任务,体验左右手交替、不同远度、不同大小标志物等操控性技能。 (4) 创设“综合接力赛”:设计悬垂、攀爬、投掷等组合活动,进行较复杂的比赛活动。 | | 教学组织:(1)散点队形进行学练。(2)四人一组或多人一组进行学练。(3)以五人一组分成八个小组。(4)五人一组进行比赛。 教学方法:(1)情境导入,激发学生的学习兴趣。(1)(2)教师语言引导学生模仿教师或跟随语言提示做动作,运用启发性问题,引导学生发挥想象力进行学练。(2)(3)引导学生小组进行学练;巡视,个性化指导不同能力表现的学生或小组。(4)小组进行游戏比赛;引导学生在学练比赛中调整不同的运动角色。 | |
| | 3. 结束部分 | | |
| | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作进行放松。 | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|---|--|
| 46 | <p>1. 运动能力:积极参与“野外探险”的学练活动。在学练钻二、三、四点固定山洞的活动中,体验直体、屈体等非移动性技能的练习方法;在结伴钻不同山洞、手拨球过山洞、营救队友的活动中,体验移动性技能和操控性技能的练习方法。体会上下肢调用力的动作,体验体育游戏的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:在“野外探险”主题情境中,学会尊重与关心同伴,体验与他人合作完成任务带来的成就感,体验运动的乐趣,具有自我健康管理的意识。</p> <p>3. 体育品德:在“营救队友”的游戏中养成遵守规则的习惯,培养团队协作精神。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入“野外探险”故事情境,钻二、三、四点固定山洞,体验直体、屈体等动作。 (2) 进行结伴钻不同地形的山洞的练习。 (3) 进行手拨球过不同地形的山洞并将球留在山洞中的练习。 (4) 进行“营救队友”游戏:布置场地,开展游戏,先完成的小组获胜。 | 教学组织:(1)四人一组。(2)两人结伴散点进行学练。(3)四人一组。(4)四人一组进行比赛。 教学方法:(1)播放野外生存的片段引入情境。(2)教师示范、讲解,学生相互帮助,合作学练。(3)教师讲解游戏的方法,学生展示,分享经验。(4)教师讲解比赛的规则和方法,小组合作开展练习。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。 | |
| 47 | <p>1. 运动能力:积极参与“小小探险家”的学练活动。在“寻找宝藏”的活动中,体验屈伸、支撑等非移动性技能的练习方法;在“钻山洞”的活动中,体验移动性技能的练习方法;在“挖宝藏”的活动中,体验操控性技能的练习方法;在“综合接力赛”中,体验各种技能组合的复杂游戏活动,享受体育活动的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:在“小小探险家”主题情境中表现出</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入故事情境:“探险家一起去寻找宝藏”。通过“寻找宝藏”的游戏设计支撑、屈伸等挑战任务,体验各种非移动性技能的练习方法。 (2) 进行“钻山洞”的游戏,钻进不同大小的山洞以及越过不同高低障碍物。 (3) 设计“挖宝藏”的任务,练习 | 教学组织:(1)散点队形进行学练。(2)四人一组或多人一组进行学练。(3)(4)以五人一组分成八个小组。 教学方法:(1)教师播放动画情境导入,激发学生的学习兴趣。(2)教师示范,学生模仿教师的动作进行练习;运用启发性问题,引导学生发挥想象力。(2)(3)引 |
| | | | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|---|
| | 活泼开朗的性格,乐于体验,适应环境。 3. 体育品德:在“综合接力赛”中与同伴友爱互助,表现出遵守纪律、努力坚持学练的意志品质。 | 左右手交替、不同远度移动等动作。 (4) 进行“综合接力赛”:设计由支撑、钻越、持球、运球组成的完整活动,进行较复杂的比赛。 | 导学生进行小组学练;巡视、指导练习动作,进行安全提示。 (4)小组进行比赛;鼓励学生在比赛中不怕困难、勇往直前。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作进行放松。 |
| 48 | 1. 运动能力:积极参与“小小驾驶员”的学练活动。在“玩转轮胎”的活动中,体验推、拉、屈体支撑等非移动性技能的练习方法;在“绕过轮胎往返跑”“推轮胎”“滚轮胎接力”的活动中,体验移动性技能和操控性技能的练习方法。体会手脚协同配合以及在运动过程中方向、力量、速度的变化,享受体育游戏活动的乐趣。 2. 健康行为:在“小小驾驶员”主题情境中,乐于与同伴交流,享受小组合作的快乐,能正确对待输赢。 3. 体育品德:在“滚轮胎接力赛”中遵守规则、尊重对手,在学练中不怕失败、敢于挑战。 | | |
| | | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐《勇气大爆发》做轮胎模仿操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师跟随音乐在队伍前方领操,学生模仿教师的动作。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | (1) 引入故事情境,进行“玩转轮胎”的游戏。 (2) 进行“绕过轮胎往返跑”接力赛。 (3) 进行“轮胎角力”比赛,比比谁的轮胎向前移动得更远。 (4) 进行“推轮胎比赛”,两人一组,往返接力。 (5) 进行“滚轮胎接力赛”,两人一组,往返接力。 | 教学组织:(1)八人一组成一路纵队。(2)两人一组面对面站立。(3)四人一组。(4)两人一组结伴学练。 教学方法:(1)播放动画视频片段,引入情境练习。(2)规定游戏区域,教师提出练习要求,学生进行学练。(3)教师示范、讲解,巡视纠正;学生回答问题。(4)教师讲解游戏的规则和评价的方法,提示注意安全;小组分享交流。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师跟随音乐的提示领操,学生模仿教师的动作进行放松。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|--|
| 49 | <p>1. 运动能力:积极参与“一穿到底”的学练活动。在“创意山洞”的活动中,体验伸展、屈体、支撑等非移动性技能的练习方法;在“钻山洞接力赛”中,体验移动性技能和操控性技能的练习方法。体会爬、钻、传等手脚、身体协同配合及身体的平衡性和稳定性,享受体育游戏活动的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:在“一穿到底”主题情境中,养成体育锻炼的意识和习惯,提高想象能力,在小组合作练习中感受成功喜悦,养成课后洗手的卫生习惯。</p> <p>3. 体育品德:在“钻山洞接力赛”中表现出团队协作、不怕困难、坚持到底的优良品质。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 进行“找朋友”的游戏,然后跟教师做准备操。 | <p>教学组织:四列横队。</p> <p>教学方法:由组长带领慢跑,中间穿插“找朋友”的游戏,激发学生的学习兴趣;跟教师做准备操。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 引导学生用身体进行造型,创造出不同的“山洞”,体验伸展、屈体、举腿、支撑等动作。</p> <p>(2) 进行各种“钻山洞”的游戏活动,如单人钻山洞、双人钻山洞、钻圈等。</p> <p>(3) 进行“钻山洞接力赛”:设置任务,设计单人钻山洞、双人钻山洞、钻圈等比赛,小组先完成者获胜。</p> <p>(4) 进行“钻山洞运输接力赛”:小组根据要求设置不同形状的山洞;学生用不同的姿势通过不同的山洞,通过后再小组手拉手钻过呼啦圈,把五个呼啦圈运输回来;先完成的小组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)散点队形。(2)两人一组结伴学练。(3)四人一组成八路纵队进行接力赛。(4)五人一组分成八个小组。</p> <p>教学方法:(1)教师语言导入,引导学生发挥想象力,创想各种人体造型“山洞”。(2)每组成纵队,体验各种钻山洞的游戏,并进行比赛。(3)小组内学生根据练习要求自由寻找合作伙伴,练习中相互鼓励、帮助。(4)学生布置场地,根据不同钻山洞的方法进行比赛;教师进行评价。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | 用小游戏“打气球”进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师语言引导并示范,学生模仿气球充气、爆炸的状态;教师示范,学生模仿教师的动作进行放松。</p> | |
| 50 | <p>1. 运动能力:积极参与“飞盘转转转”的学练活动。在“模仿传接飞盘的各种姿势”的活动中,体验扭转、伸展、下蹲等非移动性技能的练习方法;在“飞碟入圈”“飞盘接力</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 慢跑,进行“听信号抢位”的游戏,跟教师做准备操。 | <p>教学组织:四列横队。</p> <p>教学方法:组长带领慢跑;进行“听信号抢位”的游戏,激发学生的学习兴趣;模仿教师的动作做准备操。</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|--|--|
| | <p>赛”的活动中,体验操控性技能和移动性技能的练习方法。进行投、跑、转等练习,感受飞盘入筐的空间变化,享受体育活动的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:在“飞盘转转转”主题情境中树立安全意识,养成良好的体育锻炼习惯;在“飞盘接力赛”小组合作练习中感受成功的喜悦,保持良好的运动心态。</p> <p>3. 体育品德:在“飞碟入圈”和“飞盘接力赛”中表现出尊重对手、积极进取、公平竞争的优良品质。</p> | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 视频引入,引导学生“模仿传接飞盘的各种姿势”,体验扭转、伸展、下蹲等动作。</p> <p>(2) 进行“飞碟入圈”比赛:了解比赛的方法和规则;掌握手指绕飞盘的方法,体验边走(跑)边绕飞盘;以五人小组为单位进行接力赛,最快完成的一组获胜。</p> <p>(3) 进行“飞盘接力赛”:五人为一个小组进行比赛;一人绕飞盘“8字”跑,跑完三根标志杆,把飞盘投入筐中,再直线跑回去与后面一位同学击掌,以此类推;先完成的小组为胜,得六分,飞盘每进筐一个,加一分,总分最高的小组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)散点队形。(2)(3)五人一组分成八个小组。</p> <p>教学方法:(1)播放视频,教师引导,让学生了解各种掷、接飞盘的动作,引导学生进行徒手模仿。(2)每组成纵队进行游戏、比赛;学生在练习中相互鼓励。(3)布置场地,根据比赛要求进行比赛;教师评价。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 用小游戏“放烟花”进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师语言引导,学生模仿放烟花的动作;教师示范,学生模仿教师的动作进行放松。</p> |
| 51 | <p>1. 运动能力:积极参与“新兵训练营”的学练活动。在“爆破训练:地滚小皮球”的活动中,以人体造型作为堡垒,体验支撑、屈体、伸展等非移动性技能的练习方法;在“爆破堡垒:地滚球对墙反弹”“爆破高地:斜坡地滚小皮球”的活动中,尝试进行投、跑等练习,体验移动性技能和操控性技能的练习方法;在“爆破大作战”的活动中,体会跑、投、爬等基本运动技能,享受体育活动的乐趣。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 进行“新兵入伍考核”——跟随音乐做热身操。 | <p>教学组织:四列横队。</p> <p>教学方法:听音乐跟教师做准备操,激发学生的学习兴趣。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 进行“爆破训练:人体堡垒造型”的活动,学生用身体创作各种山洞的造型,体验支撑、屈体、伸展等动作。</p> <p>(2) 进行“爆破堡垒:地滚球对墙反弹”的游戏,练习对墙反弹球。</p> <p>(3) 进行“爆破高地:斜坡地滚小皮球”的游戏,练习地滚小皮</p> | <p>教学组织:(1)散点队形进行学练。(2)四人一组或多人一组进行学练。(3)八人一组成四路纵队进行接力比赛。</p> <p>教学方法:(1)教师引导学生主动创想各种山洞的造型。(2)学生分组进行“爆破”游戏练习。(3)学生合作练习,相互鼓励,积极思考;布置场地,设计比赛情</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 | |
|----|---|---|---|--|
| 52 | <p>2. 健康行为:在“新兵训练营”主题情境中积极参与活动,树立安全意识,乐于与他人交往,能够享受体育活动的快乐,养成良好的体育锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:在“爆破堡垒:地滚球对墙反弹”“爆破高地:斜坡地滚小皮球”“爆破大作战:地滚小皮球推进对抗赛”等活动中表现出不怕困难、努力坚持学练的意志品质。</p> | <p>球让球过斜坡的动作。</p> <p>(4) 进行“爆破大作战:地滚小皮球推进对抗赛”的比赛;明确方法和规则;以小组为单位进行跑、投、爬的接力赛:先把“炸药包”推到对方线上的小组获胜。</p> | <p>境,激发学生练习的积极性和团队荣誉感。</p> | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| | | <p>跳放松舞蹈;师生评价总结;布置课后作业。</p> | <p>教学组织:四列横队。</p> <p>教学方法:教师领舞,学生跟随教师一起练习放松舞。</p> | |
| | | 1. 开始与准备部分 | | |
| 52 | <p>1. 运动能力:乐于参与“小刺猬学本领”的学练活动。通过模仿小刺猬的各种动作,体验屈伸、支撑等非移动性技能的练习方法;在各种滚动活动中体验移动性技能的练习方法;在“小刺猬搬运”的活动中体验操控性技能的练习方法;在“小刺猬接力赛”中体验各种技能组合的较复杂的活动,享受体育活动的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:在“小刺猬学本领”主题情境中树立安全运动的意识,能在运动中做好安全方面的自我检查,运动中与他人保持安全距离,乐于与同伴交流。</p> <p>3. 体育品德:在“小刺猬来搬运”学练活动中与同伴友爱互助;在“小刺猬接力赛”中遵守比赛规则和要求,表现出坚持学练的意志品质。</p> | <p>跟随音乐做动物模仿操。</p> | <p>教学组织:四列横队体操队形。</p> <p>教学方法:教师示范,学生模仿教师动作进行热身操。</p> | |
| | | 2. 基本部分 | | |
| | | <p>(1) 引入情境:“让我们化身小刺猬一起学本领”。模仿小刺猬静止时的状态,如团成球、伸展等,体验屈体、伸展等动作。</p> <p>(2) 模仿小刺猬滚动及行走,如左右滚动、前后滚动、爬行等,体验滚动、爬行等动作。</p> <p>(3) 进行“小刺猬来搬运”游戏,如小刺猬持物左右滚动、滚动后持物传递等,体验各种操控性技能。</p> <p>(4) 进行“小刺猬接力赛”:设置屈伸、滚动、传递等较复杂的动作;最先完成的小组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)散点队形进行学练。(2)(3)四人一组或多人一组进行学练。(4)八人一组或四路纵队进行接力比赛。</p> <p>教学方法:(1)创设“小刺猬学本领”的情境,激发学生的学习兴趣。(1)(2)教师语言引导,学生模仿教师或跟随语言提示做动作;运用启发性问题,引导学生发挥想象力。(2)(3)引导学生分组进行学练;巡视,根据不同能力的学生开展针对性指导。(4)以小组为单位进行比赛;鼓励学生不气馁、坚持比赛。</p> | |
| | | 3. 结束部分 | | |
| 52 | | <p>模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。</p> | <p>教学组织:四列横队。</p> <p>教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作进行放松。</p> | |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|------------------------------|---|--|---|
| 53 | <p>1. 运动能力:积极参与“水果大狂欢”的学练活动。在模仿各种水果模样的活动中,体验非移动性技能的练习方法;在进行各种水果滚动的活动中,体验移动性技能的练习方法;在“搬运水果”的游戏中,体验操控性技能的练习方法;在“水果大狂欢”比赛中体验各种技能组合的较复杂的游戏活动,享受体育活动的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:在“水果大狂欢”主题情境中,懂得营养膳食的健康知识,感受体育锻炼对身体健康的益处。</p> <p>3. 体育品德:在“搬运水果”和“水果大狂欢”的学练活动中表现出努力坚持学练的意志品质,按照要求进行锻炼。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作做热身操。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 引入故事情境:“同学们你们看这些是什么水果?我们一起来模仿吧”。模仿图片中的水果形状,如西瓜、香蕉、苹果、葡萄等,体验屈体、扭转、团身等动作。</p> <p>(2) 进行“水果动了”的游戏,如“苹果滚走了”“苹果跳跃”“香蕉在滚动”等,体验滚动、跳跃等动作。</p> <p>(3) 进行“搬运水果”的游戏,如利用篮球设计不同路线“收西瓜”,设计绳子放于不同高度“收香蕉”。</p> <p>(4) 进行“水果大狂欢”接力赛:设计不同形式的接力比赛,如在起点原地模仿苹果屈伸后进行一定距离的滚动,再领取篮球或短绳后跑回起点,与同伴击掌,下一同伴完成同样任务;最先完成的小组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)散点队形进行学练。(2)(3)四人一组或多人一组进行学练。(4)四人一组分成八个小组进行接力比赛。</p> <p>教学方法:(1)情境导入,激发学生的学习兴趣。(1)(2)教师语言引导,学生模仿进行集体练习;运用启发性问题,引导学生发挥想象力。(2)(3)引导学生自主和分组学练;巡视,指导有困难的学生。(4)分小组进行比赛;鼓励学生积极参与比赛。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| 模仿教师的动作进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点站立。 教学方法:教师示范,学生模仿教师的动作进行放松。 | | |
| 54 | <p>1. 运动能力:乐于参与“玩转球王”的学练活动。在“模仿球王”的活动中,模仿足、篮、排球运动动作,体验非移动性技能的</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐和教师一起做热身操。 | 教学组织:八路纵队。 教学方法:跟随音乐模仿教师的动作做热身操。 |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|---|--|--|
| | <p>练习方法:在“学习球王”的活动中,尝试用脚、手运球,体验操控性技能的练习方法;在“球王 PK”赛中,体会快速启动,体验移动性技能的练习方法;在“玩转球王”比赛中,体会各种基本运动技能,享受体育活动的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:在“玩转球王”主题情境中,感受球类运动的乐趣及获得成功的喜悦,积极参与校内外体育运动,善于交往、注意安全,形成良好的运动习惯。</p> <p>3. 体育品德:通过“综合球类比赛”,养成公平竞争、团队合作、顽强拼搏的优良品质,学会包容他人、正确对待输赢。</p> | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 观看视频,模仿足、篮、排球运动动作。</p> <p>(2) 进行脚、手运球比快比赛。</p> <p>(3) 进行听信号快速启动抢球比赛。</p> <p>(4) 进行“综合球类比赛”:以小组为单位进行比赛;每次只能派出一人进行抢球;可以到其余任意组抢球;在规定时间内抢到最多球的小组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)散点队形进行学练。(2)四人一组或多人一组进行学练。(3)全体学生围成圆形站立。(4)八人一组成四路纵队进行比赛。</p> <p>教学方法:(1)教师语言引导学生探索不同球的玩法;学生看屏幕模仿练习。(2)进行各种运球练习,并比赛。(3)以小组为单位进行听信号抢球比赛,小组赛两两进行。(4)合理分配人员,合作学习,小组讨论。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 跟教师一起“戏球”,进行放松练习;师生评价总结;布置课后作业。 | <p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师提示,学生和教师一起进行“戏球”练习。</p> |
| 55 | <p>1. 运动能力:积极参与“抛球转转”的学练活动。在“传球接力”的活动中,体验伸展、屈体、扭转等非移动性技能练习的方法;在“抛球击掌”的活动中,尝试各种原地动作练习,体验操控性技能的练习方法;在“抛球叫号”的活动中,体会快速启动接球,体验移动性技能的练习方法;在“趣味抛接球接力赛”中,体会各种基本运动技能的练习方法,享受体育活动的乐趣。</p> <p>2. 健康行为:在“抛球转转”主题情境中,感受球类游戏的乐趣及获得成</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐和教师一起做“戏球”游戏。 | <p>教学组织:四列横队,散点队形。</p> <p>教学方法:学生和教师一起“戏球”。</p> |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 小组合作完成小游戏“传球接力”。</p> <p>(2) 进行“抛球击掌”游戏。</p> <p>(3) 进行“抛球叫号”小游戏,要求反应灵敏,听到信号后快速启动接球。</p> <p>(4) 进行“趣味抛接球”接力赛:以小组为单位,每次只能派出一人进行接力,最先完成的小组获胜。</p> | <p>教学组织:(1)四人一组或多人一组进行传球接力游戏。(2)两人一组结伴学练。(3)全体学生围成圆形站立进行接球游戏。(4)四人一组成八路纵队进行接力赛。</p> <p>教学方法:(1)教师语言引导,讲解游戏规则,进行小组内比赛。(2)教师与学生进行 PK 赛。(3)以小组为单位围成一个圈,</p> |

(续表)

| 课时 | 学习目标 | 主要教学内容 | 教学组织与方法 |
|----|--|---|--|
| | <p>功的喜悦,养成良好的卫生习惯,乐于与他人交往,注意避免运动损伤,逐步养成良好的运动习惯。</p> <p>3. 体育品德:通过“趣味抛接球接力赛”,养成公平竞争、遵守规则、团结合作、积极进取的优良品德,学会诚信自律,敢于担当。</p> | | 进行“抛球叫号”“趣味抛接球接力赛”。(4)教师巡视及裁判,提示注意安全。 |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 做“人与球”的瑜伽进行放松;师生评价总结;布置课后作业。 | 教学组织:散点队形。 教学方法:教师提示,做瑜伽进行放松。 |
| 56 | <p>1. 运动能力:积极参与游戏活动,在游戏中培养跳绳、运球、跳跃、爬行等运动能力,感受体育活动的快乐。</p> <p>2. 健康行为:了解测试的意义,在体育游戏中具有安全意识,能通过练习适应测试环境,能说出测试后的感受,进一步知道体育锻炼对身体健康的重要性。</p> <p>3. 体育品德:在测试中,遵守规则、敢于拼搏,勇于表现自我、突破自我。</p> | 1. 开始与准备部分 | |
| | | 跟随音乐做热身操。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:跟教师听音乐做准备操。 |
| | | 2. 基本部分 | |
| | | <p>(1) 布置场地,了解测试的要求和方法。</p> <p>(2) 分组体验:匍匐爬行五米、跳过一定高度的障碍物、用手运球绕过三个标志物、跳绳30个、迎面接力。</p> <p>(3) 进行游戏测试比赛,制订游戏评价方法: 优秀:能遵守规则,在规定时间内快速完成四项游戏活动并获胜。 良好:能遵守规则,在规定时间内完成四项游戏活动。 合格:能遵守规则,完成四项游戏活动。</p> | <p>教学组织:(1)四人一组或多人一组进行学练。(2)(3)五人一组分成八个小组。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解测试的要求和评价方法。(2)引导学生根据要求布置测试场地;分组体验。(3)引导学生进行测试。</p> |
| | | 3. 结束部分 | |
| | | 进行放松练习;了解自己的测试情况;师生相互交流。 | 教学组织:四列横队。 教学方法:学生模仿教师的动作进行放松;教师评价测试情况,表扬鼓励表现优良的学生。 |

(续表)

| 学期学习评价 | | | |
|---|--|---|--|
| 等级 | 运动能力 | 健康行为 | 体育品德 |
| 合格 | 1. 知晓基本运动技能的内容。 2. 能参与基本运动技能的练习和游戏,有一定程度的提高。 3. 能做到每周进行三次课后基本运动技能的练习。 | 1. 知晓体育锻炼对健康的重要性。 2. 能与同伴进行交流。 3. 知道在体育活动中要注意安全。 | 1. 按照要求参加学练和比赛。 2. 在学练和比赛中规则意识有待提高。 3. 在学练中能做到尊重同伴,偶尔会发生意见不合现象。 |
| 良好 | 1. 了解基本运动技能的内容。 2. 乐于参与基本运动技能的练习和游戏,有较大程度的提高。 3. 能做到每周进行四次课后基本运动技能的练习。 | 1. 了解体育锻炼对健康的重要性。 2. 能与同伴合作交流。 3. 在体育活动中具有安全意识。 | 1. 按照要求积极参加学练和比赛。 2. 在学练和比赛中有规则意识。 3. 在学练中能做到尊重同伴。 |
| 优秀 | 1. 熟知基本运动技能的内容。 2. 积极主动参与基本运动技能的练习和游戏,有很大程度的提高。 3. 能做到每周进行五次课后基本运动技能的练习。 | 1. 明确体育锻炼对健康的重要性。 2. 能积极主动与同伴合作交流。 3. 在体育活动中有较强的安全意识。 | 1. 按照要求努力坚持参加学练和比赛。 2. 在学练和比赛中有较强的规则意识、责任意识和安全意识。 3. 在学练中能积极与同伴友爱互助,遵守纪律,文明礼貌。 |
| 学期教学反思 | | | |
| <p>1. 优点</p> <p>围绕核心素养,落实课程目标,不断尝试改进课堂教学方式方法,促进了学生主动学练,增强了学生的身体活动能力,设计的综合性学习活动,促进了学生基本运动技能的发展。水平一课程目标要求学练和体验移动性技能、非移动性技能、操控性技能等基本运动技能。学期计划 56 课时,每课时都涉及三种技能,通过一学期的学练体验,学生的身体活动能力有所提升;运用信息化教学手段和方法,激发了学生的学习兴趣。一、二年级学生对童趣的事物富有好奇心,教师采用视频、图像、音效等信息化手段进行课前导入,快速激发了学生的学习兴趣。如在“小小探险家”“萌娃森林奇遇记”等主题活动中,动画视频的出现,迅速引起了学生的学习兴趣,视频、图片、PPT 文字等信息的推送,保持了学生学习兴趣的持续性;采用多样化的教学方式方法,促进学生自主学习。教师尝试将示范讲解与学生自主学练、合作学练和探究学练有机结合,运用启发性问题,促使学生主动与同伴探索,促进学生积极参与和主动思考。</p> <p>2. 不足</p> <p>在进行完整的学习活动设计方面不够完善,有些教学设计的目的不够明晰,情境的真实度不够,教学方式不够多样。</p> <p>3. 改进</p> <p>设计生活化、趣味化、游戏化的学练情境,将学、练、赛有机结合,帮助学生拥有快乐的运动体验,引导学生形成丰富的运动思维。</p> | | | |

本章基本运动技能课时教学计划围绕“一年级第二学期基本运动技能学期教学计划”示例的内容进行设计,从培养学生核心素养的角度,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。本章的课时教学计划示例选择了“学期教学计划”中的6个课时进行呈现,以期帮助体育教师更好地理解《课程标准(2022年版)》水平一基本运动技能课时设计理念和思路,使基本运动技能的学习在日常教学中落地生根。

一、基本运动技能课时教学设计 1

(一) 基本运动技能课时教学设计思路

基本运动技能一年级第二学期第1课时学习目标以学期计划学习目标为导向,围绕核心素养,从运动能力、健康行为和体育品德三个维度制订。通过第一学期的学习,一、二年级学生已初步知道基本运动技能的练习方法,能够进行基本运动活动,愿意参加学练活动,愿意与同伴小组进行活动。基于此,设计本课时的学习目标为体验摆造型、各种姿势走、拨球行进间走等基本运动技能活动,按要求进行游戏、比赛,乐于与同伴交流,享受体育运动的快乐。注重学练内容的整体性、关联性,通过多样化的教学方法和教学组织形式实施教学。

创设“高人矮人大比拼”的体育情境活动,主要教学内容的四个环节设计了围绕主题的不同情境,由非移动性技能、移动性技能和操控性技能这三种基本运动技能的单个、组合及综合的学习活动组成。

在准备部分,教师带领学生在音乐的伴奏下进行热身操的练习,选取的音乐节奏轻快愉悦,符合一年级学生的特点,快速激发学生的学练积极性,其身体也开始微微发热,为之后的基本内容活动打好基础。在基本内容部分,首先进行“高人矮人快回家”的游戏,让学生根据指示牌上的提示,模仿各种高人、矮人姿势的走,体验移动性技能的练习方法。然后,通过“高人矮人写大字”“高人矮人拨球转圈圈”“高人矮人超人滚球接力赛”等游戏层层推进,使学生在角色扮演中体验三种练习方法由易到难,享受活动的快乐。“高人矮人写大字”(摆造型)的游戏要求学生根据指示牌的提示,摆出不同类型的姿势打卡,应引导学生充分发挥想

象力,摆姿势时身体要保持平衡,这些活动可以提升学生的反应能力和思考能力,让他们体会非移动性技能的学练。在“高人矮人拨球转圈圈”游戏中设计了原地运球、拨球行进间走等动作,提升了练习的难度,让每位学生都尝试挑战体验操控性技能学练。“高人矮人超人滚球接力赛”设计了各种姿势走的比赛,以小组对抗的形式开展,在规定场地、相同障碍、相同人数的情况下,完成各种姿势走的同时用手操控小球进行接力,以最短时间完成的小组获胜。这个游戏可以体现团队合作精神。结束部分,教师带领学生在舒缓的音乐中进行放松,教师边演示动作边进行语言引导,让学生能在激烈的比赛后逐渐恢复到正常心率。

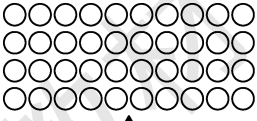
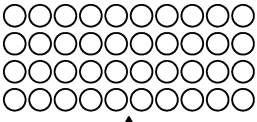
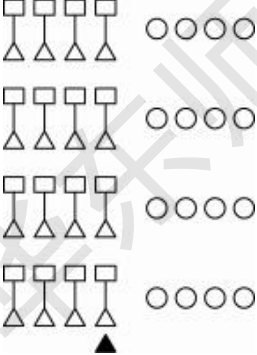
整节课的各个环节始终围绕“高人矮人大比拼”这一主题进行设计,通过情境创设,使学生融入其中,激发他们的学练兴趣,在学练、比赛中能够按照规则进行活动,表现出积极学练、不怕困难、乐于挑战的意志品质。

(二) 基本运动技能课时教学设计示例

表 4-1 一年级第二学期基本运动技能第 1 课次课时教学设计

| 学期 | 二 | 课次 | 1 | 学生人数 | 40 |
|--------|--|----|---|------|----|
| 学习目标 | 1. 运动能力:乐于参与“高人矮人大比拼”的学练活动,知道练习内容的名称。在学练“高人矮人写大字”的活动中摆出不同的造型,体验伸展、屈体等非移动性技能的练习方法;在“高人矮人快回家”“高人矮人拨球转圈圈”“高人矮人超人滚球接力赛”的活动中,体验移动性技能和操控性技能的练习方法。体会手脚协同配合以及在运动过程中方向、力量、速度的变化,形成正确的走步姿态。 2. 健康行为:在“高人矮人快回家”的主题情境中,知晓体育锻炼对身体的重要性,在学练、比赛中乐于与同伴交流。 3. 体育品德:在拍球、拨球等学练中表现出积极学练的态度;在“高人矮人超人滚球接力赛”中按照要求进行小组比赛。 | | | | |
| 主要教学内容 | 主题:“高人矮人大比拼” 1. 非移动性技能:“高人矮人写大字”摆造型。 2. 移动性技能:“高人矮人各种姿势走”。 3. 操控性技能:“高人矮人拨球转圈圈”、拨球行进间走。 4. 综合性基本运动技能:“高人矮人超人滚球接力赛”进行各种姿势走的比赛活动。 | | | | |
| 重难点 | 1. 学生学习的重难点:乐于与同伴交流;积极的学练态度;能够按照规则进行学练、比赛。 2. 教学内容的重难点:不同姿势走的动作;拍球、拨球等各种走的组合活动。 3. 教学组织的重难点:合理分组;学练、比赛时的安全保障;场地器材安全摆放和使用。 4. 教学方法的重难点:围绕不同姿势走设计情境游戏,设计练习和比赛内容。 | | | | |

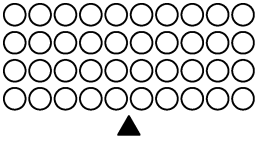
(续表)

| | | | | | |
|---------------|--|---|--|------|------------|
| 安全保障 | 1. 场地无杂物,器材完好,地面平整。 2. 练习时注意间隔距离,避免学生间的碰撞。 3. 强调安全教育和进行安全重点提示。 | 器材 | 1. 平坦场地 1 块。 2. 标志杆 40 个。 3. 指示牌 40 个。 4. 篮球 8 个。 5. 大屏幕。 6. 音响 1 套。 | | |
| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
| 开始部分 (1分) | 课堂常规: 1. 集合整队。 2. 师生问好。 3. 宣布内容。 4. 安排见习生。 | 教师: 1. 提出课堂学习目标和学习内容。 2. 提出学练及安全要求。 学生: 明确学习内容及安全要求。 | 教师组织:四列横队。  | 0.5分 | 90~100次/分 |
| 准备部分 (4分) | 热身活动: 音伴操:《向快乐出发》。 | 教师: 1. 播放音乐做热身操。 2. 语言引导学生积极练习。 学生: 1. 有节奏地模仿,做热身操,动作有力,热身充分。 2. 积极投入,完成准备活动。 | 教师组织:四列横队。  | 3.5分 | 140~150次/分 |
| 基本部分 (31分) | “高人矮人大比拼” 1. “高人矮人快回家”(高人、矮人各种姿势走:蹲着走、半蹲走、直立行走、踮着脚尖走等)。 | 教师: 1. 运用多媒体创设情境,引导学生尝试各种姿势的走。 2. 巡视指导,提出练习要求,强调正确的走的姿态。 学生: 1. 模仿视频中的动作,根据不同的指示牌小组合作进行不同姿势的走。 2. 根据要求体验踮起脚尖走、直立行走、半蹲走、蹲着走等姿势。 | 教师组织:四人一组。  | 5分 | 140~150次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|------|--|--|--|------|------------|
| | 2. “高人矮人写大字”。 游戏:摆造型打卡(根据指示牌的提示摆出不同类型的姿势,进行打卡)。 | 教师: 1. 语言创设情境,讲解、示范。 2. 语言引导学生尝试练习。 3. 讲解游戏“摆造型打卡”的玩法并提出评判的标准。 学生: 1. 融入教学情境,认真听讲。 2. 积极练习,认真思考。 3. 遵守游戏规则,手脚配合,摆出不同的动作打卡并相互评价。 | 教师组织:四人一组。  | 5.5分 | 150~160次/分 |
| | 3. “高人矮人拨球转圈圈”。 (1) 原地用手运球。 (2) 用手拨球行进间走。 | 教师: 1. 运用原地运球、拨球行进间走的视频,引导学生观察用手控球的动作。 2. 示范行进间用手拨球走的动作,讲解练习方法,鼓励学生大胆尝试。 3. 讲解用手拨球移动的要求,提出评价要求。 学生: 1. 仔细观察视频中的动作,明确动作方法。 2. 明确分组要求,积极尝试练习。 3. 相互协助练习,相互进行评价。 | 教师组织:四人一组。  | 6分 | 150~170次/分 |
| | 4. “高人矮人超人滚球接力赛”(进行各种姿势走的比赛)。 | 教师: 1. 运用视频情境导入,激发学生的学习兴趣。 2. 安排场地,引导学生有序开展练习。 3. 讲解评价要求。 学生: 1. 融入比赛情境,积极参与学练。 2. 学会遵守规则,按照场地区域体验不同姿势通过不同障碍。 3. 投入比赛,进行互评。 | 教师组织:四人一组。  | 8分 | 160~180次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|--------------|---|---|--|------|------------|
| 结束部分 (4分) | 1. 身心放松。 2. 小结与讲评,布置作业。 3. 轮值组整理场地、收拾器材。 4. 师生互道再见。 | 教师: 1. 语言引导并带领学生进行放松活动。 2. 评价总结,布置课后作业。 学生: 1. 跟随音乐节奏模仿教师的动作进行放松。 2. 认真听讲,明确作业要求。 3. 整理好场地器材,养成良好的习惯。 | 教师组织:四列横队。  | 2分 | 120~130次/分 |
| 预计负荷 | 平均心率 | 146~160次/分 | | | |
| | 群体运动密度 | 76% | | | |
| 教学反思 | 1. 优点 本教学设计充分考虑了学生的兴趣和特点。在“高人矮人大比拼”的活动中通过视频及指示牌展示帮助学生认识和了解不同姿势走的动作方法,让他们能直观地观察动作并模仿,从而提升观察能力和模仿能力,提高手脚协同动作及体验运动方向、速度、力量的变化,发展上下肢协调能力。通过小组练习、集体练习等形成正确的走的姿态,培养学生与同伴合作、交流的能力,提高课堂运动密度,增强学生参与课堂的积极性和竞争意识,养成坚持到底、不怕困难的体育品德。 2. 不足 教师在语言生动有趣方面应加强,需关注调动个别学生参与练习的积极性。在评价标准上,应更加明确,以确保公正、客观。另外,在教学过程中,要充分考虑学生的体能水平和心理状态,根据实际情况进行适当调整,以达到教学效果。 3. 改进 增加语言的生动有趣性,可以运用幽默、趣味的语言,结合学生喜爱的元素,如流行的音乐、电影等,使课堂更加生动有趣,吸引学生的注意力。在课堂练习中学生的站位,器材的位置、距离、摆放等还需再调整,侧重在游戏与活动中学生规则意识的养成。 | | | | |

二、基本运动技能课时教学设计 2

(一) 基本运动技能课时教学设计思路

基本运动技能一年级第二学期第 22 课时学习目标以学期计划学习目标为导向,围绕核心素养,从运动能力、健康行为和体育品德三个维度制订。此学习阶段的学生已经初步知道了基本运动技能,有活动能力,愿意与同伴一起参加小组学练活动。基于此,设计本课时学习目标为体验屈体、爬行、爬行搬运等基本运动技能活动,按要求进行游戏、比赛,乐于与同

伴交流,享受体育运动的快乐。注重学练内容的整体性、关联性,通过多样化的教学方法和教学组织形式实施教学。

一年级学生正处于身心发展的关键时期,他们活泼好动,模仿能力强,学习兴趣高。对于各种动物的行走方法,学生能够比较准确地讲出其特点,在游戏活动中有激情,但他们的稳定性稍差、身体肌肉力量差,容易出现疲劳。因此,设置“萌娃森林奇遇记”的主题情境,教师不断变化教学方法,引导学生进行各种动物行走的练习,全面提高学生的身体机能。

本节课根据学生的年龄特点,采用了情境、游戏等教学方法营造便于掌握的教学环境。授课开始时创设了“萌娃森林奇遇记”的学习情境,主要采用讲解法、示范法和多媒体演示法,帮助学生直观了解完整动作,把“动物模仿秀”“动物行走”“动物搬运”“动物运动会”这几个环节,通过情境教学法和游戏法,用生动的故事串联起来,不断激发学生学习的积极性,激发学生的表现欲望,启发学生观察、想象,让学生根据各种动物自身的特点,拓展思维,举一反三地创造更多的动物爬行动作。为了使课堂活动更加生动形象,课中还运用信息化教学手段,引导学生观看视频或动画,让他们直观地观察动物,体验不同动物的爬行动作,培养学生的观察能力以及模仿能力。同时,本课基本内容的第一部分“动物模仿秀”是体验非移动性技能的练习方法,第二部分“模仿动物行走”是体验移动性技能的练习方法,第三部分“动物搬运”是体验操控性技能的练习方法,第四部分“动物运动会”是综合技能的体现。这节课的内容层层递进又具有关联性,学生在真实而有趣多样的情境练习活动中,享受体育运动的乐趣。一、二年级学生敢于尝试新事物,善于思考,同伴间注重互帮互助,因此在教学中采用了探究、合作和想象的学练方法。教学过程中注重学生的自评与互评,用多看同伴的优点、多找自己不足的方法提高学生的自信心,通过表扬和鼓励的方式培养学生勇于展示自我的品质。

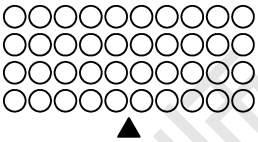
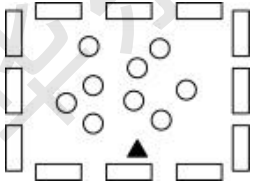
本节课设计目的明确、内容丰富、情境真实、方法多样、互动良好,将“学”“练”“赛”“评”有机结合,引导学生在生动有趣的运动情境中,享受体育活动的乐趣,形成丰富深刻的运动体验。

(二) 基本运动技能课时教学设计示例

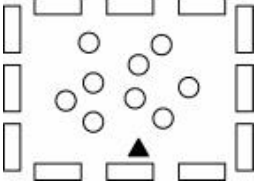
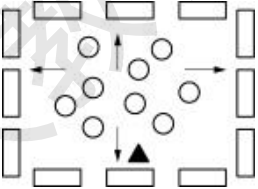

表 4-2 一年级第二学期基本运动技能第 22 课次课时教学设计

| 学期 | 二 | 课次 | 22 | 学生人数 | 40 |
|------|---|----|----|------|----|
| 学习目标 | 1. 运动能力:乐于参与“萌娃森林奇遇记”的学练活动。在“动物模仿秀”的活动中,体验伸展、屈体、匍匐等非移动性技能的练习方法;在“猩猩爬行”“蚂蚁搬运”“鳄鱼游泳”“动物运动会”的活动中,体验移动性技能和操控性技能的练习方法。体会手脚协同配合以及在运动过程中方向、力量、速度的变化,享受体育游戏活动的快乐。 | | | | |


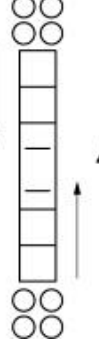
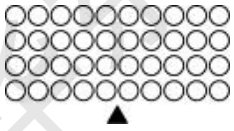
(续表)

| | | | | | |
|--------------|--|---|--|------|------------|
| | <p>2. 健康行为:在“萌娃森林奇遇记”主题情境中,养成健康、卫生的习惯,在小组学练、比赛中进行沟通与合作,获得成功的喜悦和乐趣。</p> <p>3. 体育品德:在“动物运动会”活动中帮助有困难的同伴,养成遵守规则的习惯。</p> | | | | |
| 主要教学内容 | <p>主题:“萌娃森林奇遇记”</p> <p>1. 非移动性技能:模仿图片或视频中的各种小动物的姿态。</p> <p>2. 移动性技能:模仿动物行走。</p> <p>3. 操控性技能:模仿动物搬运物品。</p> <p>4. 综合性基本运动技能:进行各种动物跳、爬、跑等综合运动比赛。</p> | | | | |
| 重难点 | <p>1. 学生学习的重难点:乐于体验学练活动,小组进行沟通合作。</p> <p>2. 教学内容的重难点:不同姿态的动物行走及搬运动作,有高姿、中姿、低姿等练习,有模仿不同动物动作的辅助练习。</p> <p>3. 教学组织的重难点:合理分组及场地布置。</p> <p>4. 教学方法的重难点:围绕模仿动物爬行设计情境,小组合作学习。</p> | | | | |
| 安全保障 | <p>1. 场地无杂物,器材完好,地面平整。</p> <p>2. 练习时注意间隔距离,避免学生间的碰撞。</p> <p>3. 加强安全教育。</p> | 器材 | <p>1. 平坦场地 1 块。</p> <p>2. 高栏架 20 个。</p> <p>3. 长垫子 12 个。</p> <p>4. 小圆盘 20 个。</p> <p>5. 大屏幕。</p> <p>6. 音响 1 套。</p> | | |
| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
| 开始部分 (1分) | <p>课堂常规:</p> <p>1. 集合整队。</p> <p>2. 师生问好。</p> <p>3. 宣布内容。</p> <p>4. 安排见习生。</p> | <p>教师:</p> <p>1. 提出课堂学习目标和学习内容。</p> <p>2. 提出学练及安全要求。</p> <p>学生:</p> <p>明确学习内容及安全要求。</p> | <p>教师组织:四列横队。</p>  | 1分 | 90~100次/分 |
| 准备部分 (4分) | <p>热身活动:</p> <p>音伴操:《加油鸭》。</p> | <p>教师:</p> <p>语言引导,带领学生进行热身操练习。</p> <p>学生:</p> <p>跟随教师进行热身操练习,动作有力,热身充分。</p> | <p>教师组织:散点。</p>  | 3.5分 | 140~150次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|---------------|--|--|--|------|--------------------|
| 基本部分 (31分) | “萌娃森林奇遇记” 1. “动物模仿秀”(模仿图片中的小动物)。 | 教师: 创设情境,引导学生模仿小动物的姿态。 学生: 1. 小组合作模仿自己喜欢的小动物。 2. 积极创想,大胆展示。 | 教师组织:散点。  | 4.5分 | 140~ 150次/ 分 |
| | 2. “模仿动物行走”(猩猩、蚂蚁、鳄鱼等)。 游戏:抢占安全岛(听到口令后迅速行走回到垫子上观察)。 | 教师: 1. 创设情境,讲解示范。儿歌:下蹲前倾手撑地,手脚并用快快爬。 2. 引导学生尝试练习。 3. 引导学生玩“抢占安全岛”的游戏并讲解游戏规则。 学生: 1. 手脚配合,进行模仿动物的练习。 2. 积极参与练习,认真思考。 3. 遵守游戏规则。 | 教师组织:散点。  | 4.5分 | 150~ 155次/ 分 |
| | 3. “动物搬运”。 (1) 蚂蚁搬运。 | 教师: 1. 播放蚂蚁爬的视频,引导学生观察蚂蚁是怎么爬行和搬运物品的。 2. 示范蚂蚁爬行和搬运物品的动作,讲解动作要领,鼓励学生大胆尝试模仿。 3. 提示学生爬行姿势的稳定性。 学生: 1. 仔细观察并举手回答问题。 2. 仔细观察,小组合作进行模仿练习。 3. 积极参与练习。 | 教师组织:五人一组分成八个小组。  | 4.5分 | 155~ 170次/ 分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|----------|--|--|--|------|------------|
| | (2) 创想鳄鱼、猩猩搬运(过高低栏杆等)。 | 教师: 1. 播放鳄鱼、猩猩运动时的视频,引导学生认真观察动物运动的方法,创想动物搬运物品的方法。 2. 引导学生体验“鳄鱼、猩猩”搬运物品的游戏。 学生: 1. 仔细观察并举手回答问题。 2. 根据教师的提示原地模仿动物搬运物品的动作。 3. 小组内积极创想动物搬运物品的方法。 4. 根据要求进行游戏。 | 教师组织:五人一组分成八个小组。  | 4分 | 155~170次/分 |
| | 4. “动物运动会”(各种动物运动的比赛)。游戏方法:小组根据要求设置不同障碍物,学生运用不同姿势通过不同障碍物,每组一人到达对面绕过标志物回来与第二人拍手,第二人再出发,以此类推,先完成的小组获胜。 | 教师: 1. 情境导入,激发学生的学习兴趣。 2. 安排场地,引导学生有序进行练习。 3. 指导学生按游戏规则进行比赛。 学生: 1. 按照游戏规则,进行运用不同姿势通过不同障碍物的比赛。 2. 相互加油,全心全意投入比赛。 3. 不碰撞打闹,注意安全。 | 教师组织:五人一组分成八个小组。  | 6.5分 | 170~180次/分 |
| 结束部分(4分) | 1. 身心放松。 2. 小结与讲评,布置作业。 3. 整理场地、收拾器材。 4. 师生互道再见。 | 教师: 1. 语言引导,带领学生进行放松练习。 2. 组织学生进行评价总结,引导学生回家进行亲子活动。 3. 引导学生收拾器材,整理场地。 学生: 1. 在音乐伴奏下进行放松练习。 2. 积极发言,对学习情况进行评价。 3. 整理好场地器材。 | 教师组织:散点、四列横队。  | 3分 | 120~130次/分 |

(续表)

| | | |
|----------|---|------------|
| 预计 负荷 | 平均心率 | 149~160次/分 |
| | 群体运动密度 | 76% |
| 课后 反思 | <p>1. 优点 以“萌娃森林奇遇记”为主题情境活动,设计各种基本运动技能的趣味练习。在教学方法上,充分考虑了低年级学生的兴趣和特点,设计通过视频及图片等不同形式,帮助学生认识和了解不同动物的姿态、行走动作等,让学生能更直观地观察动物的各种动作并模仿学练,从而提升学生的观察能力和模仿能力,也让学生身临其境,身心愉悦。整节课下来能够提高学生不同姿态手脚协同的动作能力,加强学生上下肢和腰腹的力量。在教学组织上,采用分小组的形式,不仅可以培养学生与同伴合作交流的能力,还能有效提升课堂运动密度。通过小组比赛,让学生体验森林动物的生活场景,在比拼中鼓励、帮助同伴,能按照游戏要求进行比赛。</p> <p>2. 不足 教师的语言引导上还需加强,表达应生动有趣,内容衔接、过渡时,语言要清晰、明确;对个别学练有困难的学生,关注和调动其练习积极性的举动还不够。</p> <p>3. 改进 教师指令要清晰,可以以讲故事的形式生动形象地进行语言引导,还可以与视频场景进行有机结合;根据学生能力的差异,可以设计不同难度、高度、距离等练习活动,让学生可以根据自己的能力有选择性地练习,促进每一位学生产生良好的学练体验,提高参与学习的积极性。</p> | |

三、基本运动技能课时教学设计 3

(一) 基本运动技能课时教学设计思路

基本运动技能水平——一年级第二学期第 36 课时学习目标以学期计划学习目标为导向,围绕核心素养,从运动能力、健康行为和体育品德三个维度制订。此学习阶段的学生对基本运动技能的了解比较清晰,有一定的活动能力,愿意与同伴一起积极参加小组学练活动。基于此,设计本课时学习目标为在学练中体验各种基本运动技能,乐于与他人交往,在游戏中、比赛中遵守比赛、不怕困难。注重学练内容的整体性、关联性,通过多样化的教学方法和教学组织形式实施教学。

本节课以“小猴玩转瑜伽球”为主题创设情境活动,设计个人练习、同伴练习、小组练习等学习活动形式,配上生动、有趣的“小猴子”的动画视频,同时,教师用生动的语言延伸主题情境,激发学生的学练积极性,引导“小猴子”积极参与学练活动。运用信息化手段,让学生观看动画视频,对练习方法和学练要求有更加直观的、清晰的认识,帮助学生提升观察能力,提高理解能力,使课堂活动更加生动形象。

在准备部分,教师带领学生在音乐的伴奏下进行热身操的练习,音乐节奏轻快愉悦,符

合一年级学生的特点,快速激发学生的学练积极性,其身体也开始微微发热,为之后的基本内容活动打好基础。在基本内容部分的第一部分“双人抱瑜伽球螃蟹走接力赛”中创设“双人夹瑜伽球快跑接力赛”“双人抱瑜伽球跳跃接力赛”,让学生在游戏、比赛中体验移动性技能的练习方法,帮助学生充分发挥小组成员间讨论、相互启发思考的作用,使学生通过小组合作、交流来解决游戏、比赛中出现的问题,并且以积极的学练状态投入合作与探究活动之中。第二部分“双手放在瑜伽球上支撑”,要求两人结伴,在练习中身体保持平衡,动作稳定,姿态优美。同伴之间的相互帮助,在强化练习效果的同时也让学生体验了非移动性技能和操控性技能的练习方法。第三部分“抛瑜伽球比高”等游戏的练习方法由易到难,都是在前面故事情境持续推进的背景下开展的,让学生进入角色,产生身临其境的感觉。第四部分“滚瑜伽球接力赛”以基本运动教学内容的设计和教学实施的要求设计实施,以综合性技能游戏、比赛的形式呈现,四人一组,两个球,迎面接力,锻炼学生用手控球和跑的技能,不仅体现了速度、力量,还体现了团队合作精神。在结束部分,教师带领学生在舒缓的音乐中进行放松,教师边演示动作边进行语言引导,让学生在激烈的游戏、比赛后逐渐恢复到正常心率。

本节课立足核心素养并且以学习目标为导向,运用信息技术手段发挥学科育人功能。整节课的学习环节围绕“小猴玩转瑜伽球”这一情境进行设计,课堂氛围轻松、有趣,激发学生的运动兴趣,引导学生开展多种玩转瑜伽球的游戏活动,激发其学练兴趣,让他们在玩中学、玩中练,掌握知识和技能,培养核心素养。

(二) 基本运动技能课时教学设计示例

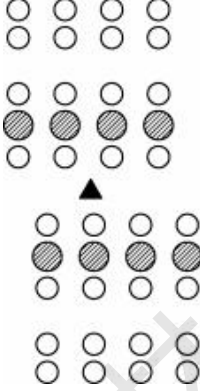
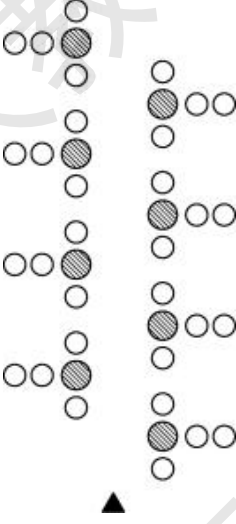
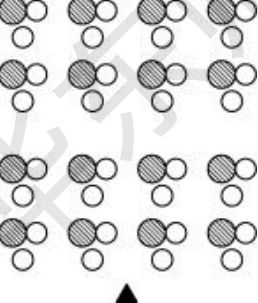
表 4-3 一年级第二学期基本运动技能第 36 课次课时教学设计

| 学期 | 二 | 课次 | 36 | 学生人数 | 40 |
|--------|---|----|----|------|----|
| 学习目标 | 1. 运动能力:乐于参与“小猴玩转瑜伽球”的学练活动。在“双人抱瑜伽球跳跃”的活动中,体验移动性技能的练习方法;在“双手放在瑜伽球上支撑”“抛瑜伽球比高”“滚瑜伽球接力赛”的学练活动中,体验非移动性技能、操控性技能和综合性技能的练习方法,体会在运动过程中方向、力量、速度的变化,享受体育游戏活动的快乐。 2. 健康行为:在“小猴玩转瑜伽球”的主题情境中,乐于与他人交往,养成良好的锻炼习惯,体验体育活动的快乐。 3. 体育品德:在“滚瑜伽球接力赛”中遵守比赛规则、不怕困难、坚持不懈、勇于挑战。 | | | | |
| 主要教学内容 | 主题:“小猴玩转瑜伽球” 1. 非移动性技能:各种支撑活动。 2. 移动性技能:双人抱瑜伽球进行走、跑、跳的活动。 3. 操控性技能:抛瑜伽球、滚瑜伽球的活动。 4. 综合性基本运动技能:走、跑、跳等综合的较复杂的活动。 | | | | |

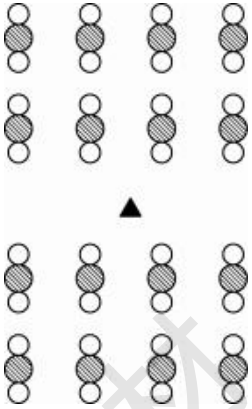
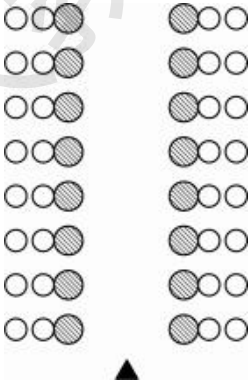
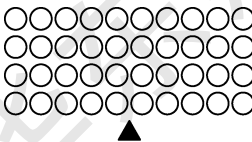
(续表)

| | | | | | |
|---------------|---|--|--|------|------------|
| 重难点 | 1. 学生学习的重难点:乐于与他人交往,在学练活动中遵守比赛规则。 2. 教学内容的重难点:利用瑜伽球进行抱球、抛球、接力等活动。 3. 教学组织的重难点:合理分组,在抛、接、滚等瑜伽球学练中注意安全距离。 4. 教学方法的重难点:围绕主题设计情境,引导学生积极主动进行双人合作练习。 | | | | |
| 安全保障 | 1. 场地无杂物,器材完好,地面平整。 2. 练习时注意间隔距离,避免学生间的碰撞。 3. 强调安全教育和进行安全重点提示。 | 器材 | 1. 平坦场地 1 块。 2. 瑜伽球 20 个。 3. 大屏幕。 4. 音响 1 套。 | | |
| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
| 开始部分 (1分) | 课堂常规: 1. 集合整队。 2. 师生问好。 3. 宣布内容。 4. 安排见习生。 | 教师: 1. 提出课堂学习目标和学习内容。 2. 提出学练及安全要求。 学生: 1. 认真听讲,了解本节课的学习目标和学习内容。 2. 明确学练要求和安全要求。 | 教师组织:四列横队。  | 0.5分 | 90~100次/分 |
| 准备部分 (3分) | 热身活动: 音伴操:《向快乐出发》。 | 教师: 1. 跟随音乐节奏进行热身活动。 2. 用口令指挥学生进行热身活动。 学生: 1. 跟随音乐节奏,模仿教师做热身动作,动作有力,热身充分。 2. 听教师口令,积极投入,完成准备活动。 | 教师组织:四列横队。  | 2.5分 | 140~150次/分 |
| 基本部分 (32分) | “小猴玩转瑜伽球” 1. “双人抱瑜伽球螃蟹走接力赛”(两人抱住瑜伽球,同时用螃蟹步向侧方进行移动)。 | 教师: 1. 运用视频情境导入,讲解练习方法。 2. 提问,巡回指导,帮助学生完成练习活动。 学生: 1. 进入角色,按照视频要求完成接力赛。 2. 积极思考,改进练习动作,积极参与比赛。 | 教师组织:四人一组。  | 4分 | 140~150次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|------|---|---|--|------|------------|
| | (1) “双人夹瑜伽球快跑接力赛”(两人一前一后,分别用背和胸口贴紧瑜伽球,同时向侧方跑动)。 | 教师: 1. 创设情境,讲解示范。 2. 用问题引导学生尝试练习。 学生: 1. 融入情境,认真听讲,仔细观察示范。 2. 认真思考,积极参与练习。 | 教师组织:四人一组。  | 4分 | 150~155次/分 |
| | (2) “双人抱瑜伽球跳跃接力赛”(两人面对面蹲下并抱住瑜伽球,同时向侧方跳跃)。 | 教师: 1. 视频播放练习方法,讲解练习要求。 2. 师生共同示范,提出问题;讲解要领,鼓励学生相互评价。 3. 巡视指导,及时对学生进行评价。 学生: 1. 仔细观看视频,积极参与学练。 2. 仔细观察并回答问题,明确练习要求,进行组内评价。 3. 完善动作,积极参与学练。 | 教师组织:四人一组。  | 4分 | 150~165次/分 |
| | 2. “双手放在瑜伽球上支撑”(一人支撑,另一人扶住其腰)。 | 教师: 1. 播放视频进行引导,讲解动作的方法。 2. 引导学生尝试练习。 学生: 1. 认真观看视频,观察正确的动作要领。 2. 积极尝试学练。 | 教师组织:四人一组。  | 4分 | 155~170次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|--------------|--|--|--|------|------------|
| | 3. “抛瑜伽球比高”(四人一组,两个球,分别比谁抛得高)。 | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放抛瑜伽球活动的视频,讲解游戏方法,并提出问题。 2. 要求小组之间进行展示。 3. 强调安全注意事项。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 观看视频并积极回答问题。 2. 优秀的小组进行展示,并相互评价。 3. 控制组间距离,注意安全。 | <p>教师组织:四人一组。</p>  | 4.5分 | 170~180次/分 |
| | 4. “滚瑜伽球接力赛”(四人一组,两个球,迎面接力)。 | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 语言情境导入,激发学生的比赛兴趣。 2. 安排场地,引导学生有序开展练习。 3. 强调游戏、比赛规则。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 融入比赛的运动情境,积极参与比赛。 2. 明确比赛场地区域,小组之间进行比赛。 3. 遵守游戏、比赛规则,注意比赛安全。 | <p>教师组织:四人一组。</p>  | 5分 | 170~180次/分 |
| 结束部分 (4分) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 身心放松。 2. 小结与讲评,布置作业。 3. 轮值组整理场地、收拾器材。 4. 师生互道再见。 | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跟随音乐节奏带领学生进行放松活动。 2. 师生评价总结,布置课后作业。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跟随音乐伴奏练习,模仿教师的动作进行。 2. 积极发言,总结课中的学习情况。 3. 整理好场地器材,养成良好的习惯。 | <p>教师组织:四列横队。</p>  | 2分 | 110~120次/分 |

(续表)

| | | |
|----------|--|-------------|
| 预计 负荷 | 平均心率 | 149~160 次/分 |
| | 群体运动密度 | 76% |
| 课后 反思 | <p>1. 优点 以“小猴玩转瑜伽球”为主题进行情境设计,围绕一年级学生的身心特点,以游戏或比赛的形式进行活动,通过教师的语言、动画视频以及辅助器材——瑜伽球,帮助学生进行各种活动,体验多种玩转瑜伽球的方法。在“双人抱瑜伽球螃蟹走接力赛”“双人夹瑜伽球快跑接力赛”“双人抱瑜伽球跳跃接力赛”“双手放在瑜伽球上支撑”“抛瑜伽球比高”的活动中感受走、跑、跳、支撑、用手控球等技能动作,体验移动性技能、非移动性技能和操控性技能的练习方法,体会在运动过程中方向、力量、速度的变化,提高学生的手脚协同配合能力,发展学生的上下肢力量、灵敏、反应等能力。通过两人结伴或四人一组的组织形式,使学生积极投入学练中,提高学生的参与度,在游戏、比赛中遵守比赛规则、尊重对手,表现出坚持不懈、勇于挑战的品质。</p> <p>2. 不足 在练习中缺少对个别学生的关注,因此有个别小组无法完成瑜伽球的相关练习;“抛瑜伽球比高”时组间距离不够,在练习中出现学生组间相互影响练习的情况;“滚瑜伽球接力赛”时,个别小组的瑜伽球出现较高弹起现象,从而变成了“拍球”而不是“滚球”。</p> <p>3. 改进 根据练习内容关注个体差异学生,将练习内容进行分层,让每个学生都有收获;学练活动中增加组间的距离,培养“小干部”的管理能力;在练习前再次强调比赛规则和要求,树立安全意识。</p> | |

四、基本运动技能课时教学设计 4

(一) 基本运动技能课时教学设计思路

基本运动技能一年级第二学期第 48 课时学习目标以学期计划学习目标为导向,围绕核心素养,从运动能力、健康行为和体育品德三个维度制订。此学习阶段的学生对动作概念的了解比较清晰,有一定的活动能力,愿意与同伴进行学练活动,具有一定的游戏规则意识。基于此,设计本课时学习目标为在学练中体验各种基本运动技能,享受同伴合作的快乐,在游戏、比赛中遵守规则。注重学练内容的整体性、关联性,通过多样化的教学方法和教学组织形式实施教学。

本节课以“小小驾驶员”为主题创设情境活动,内容从易到难。创设的情境激发了学生的学练积极性;信息技术的运用,使学生更加直观地了解了练习方法和活动要求,进而提高了理解能力和观察能力。

在准备部分,教师带领学生在音乐的伴奏下进行热身操的练习,音乐节奏轻快愉悦,符合一年级学生的特点,快速激发学生的学练积极性,其身体也开始微微发热,为之后的基本

内容活动打好基础。基本内容的第一部分“绕过轮胎往返跑”让学生体验移动性技能的学练方法。学生在直线往返跑、曲线往返跑和不同方向往返跑的练习中进行组内合作、交流解决活动中遇到的问题,进而积极投入学练之中,提升走、跑的能力,学会更加安全、快速绕过障碍物的方法。第二部分“轮胎角力比赛”以生动的故事情境导入,学生在情境中感受学练方法由简到难,体验非移动性技能的学练方法。学生两人一组,在静力性的推轮胎中体会双手、双脚用力推、拉的方法。两个人原地推轮胎比远的游戏进一步激发了学生的学习兴趣,目的是使学生掌握推和拉的基本技能。第三部分“推轮胎比赛”让学生体验操控性技能的练习方法。学生在移动中双手持续推轮胎向前移动,通过改变行进路线,学会运用手操控轮胎的方法。第四部分“滚轮胎接力赛”是对综合性技能的考查。学生双手发力操控轮胎向前滚动,可以设置不同的游戏规则,如改变轮胎行进路线,走、跑交替,单手、双手、侧面滚轮胎等。通过比赛培养学生养成遵守游戏规则的意识。在结束部分,教师带领学生在舒缓的音乐下进行放松,教师边演示动作边进行语言引导,让学生在激烈的游戏比赛后逐渐恢复到正常心率。

整节课的学习环节围绕“小小驾驶员”这一情境进行设计,生动、有趣,帮助学生了解驾驶员的工作与职责等,更好地融入角色,在体育活动中运用知识和技能开展学练。轮胎教具的使用丰富了练习、比赛的形式,提高了学生的操控性技能。本课教学设计注意培养学生良好的健康行为和锻炼习惯,注重在游戏和比赛过程中培养学生团结协作、遵守规则的意识。

(二) 基本运动技能课时教学设计示例

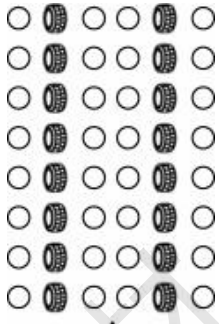
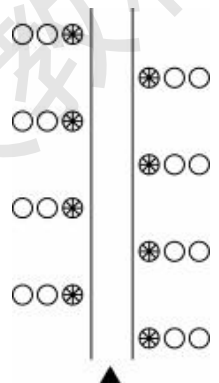
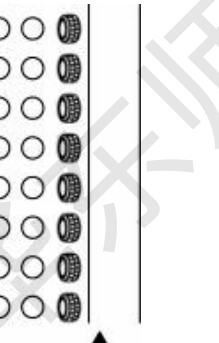
表 4-4 一年级第二学期基本运动技能第 48 课次课时教学设计

| 学期 | 二 | 课次 | 48 | 学生人数 | 40 |
|--------|---|----|----|------|----|
| 学习目标 | 1. 运动能力:积极参与“小小驾驶员”的学练活动。在“玩转轮胎”的活动中,体验推、拉、屈体支撑等非移动性技能的练习方法;在“绕轮胎往返跑”“推轮胎”“滚轮胎接力”的活动中,体验移动性技能和操控性技能的练习方法。体会手脚协同配合以及在运动过程中方向、力量、速度的变化,享受体育游戏活动的乐趣。 2. 健康行为:在“小小驾驶员”主题情境中,乐于与同伴交流,享受小组合作的快乐,能正确对待输赢。 3. 体育品德:在“滚轮胎接力赛”中遵守规则、尊重对手,在学练中不怕失败、敢于挑战。 | | | | |
| 主要教学内容 | 主题:“小小驾驶员” 1. 移动性技能:绕过轮胎走、跑的活动。 2. 非移动性技能:双手、双脚屈体用力推、拉的活动。 3. 操控性技能:用手推、拉、滚轮胎的活动。 4. 综合性基本运动技能:走、跑等综合的较复杂的活动。 | | | | |


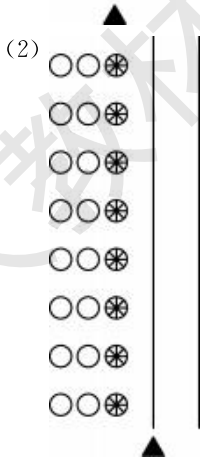

(续表)

| | | | | | |
|---------------|--|--|--|------|--------------------|
| 重难点 | 1. 学生学习的重难点:在“玩转轮胎”的学练中,乐于与同伴交流;积极参与游戏、比赛,使用轮胎时注意安全。 2. 教学内容的重难点:推、拉、跑、滚绕障碍等活动。 3. 教学组织的重难点:合理设计场地,安全使用器材。 4. 教学方法的重难点:围绕玩转轮胎设计情境,设计练习、比赛的内容。 | | | | |
| 安全保障 | 1. 场地无杂物,器材完好,地面平整。 2. 练习时注意间隔距离,避免学生间的碰撞。 3. 强调安全教育和进行安全提示。 | 器材 | 1. 平坦场地 1 块。 2. 轮胎 40 个。 3. 标志桶 40 个。 4. 大屏幕。 5. 音响 1 套。 | | |
| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
| 开始部分 (1分) | 课堂常规: 1. 集合整队。 2. 师生问好。 3. 宣布内容。 4. 安排见习生。 | 教师: 1. 提出课堂学习目标和学习内容。 2. 提出学练及安全要求。 学生: 1. 明确学习内容。 2. 牢记安全要求。 | 教师组织:四列横队。  | 0.5分 | 90~ 100次/ 分 |
| 准备部分 (4分) | 热身活动: 音伴操:《勇气大爆发》。 | 教师: 1. 播放音乐,带领学生做热身操。 2. 语言引导学生积极练习。 学生: 1. 跟随音乐节奏模仿教师的动作做热身操,动作有力,热身充分。 2. 积极投入,情绪饱满。 | 教师组织:四列横队。  | 3分 | 130~ 150次/ 分 |
| 基本部分 (31分) | “小小驾驶员” 1. “绕过轮胎往返跑”。 (1) 直线往返跑。 (2) 曲线绕轮胎往返跑。 (3) 不同方向的轮胎往返跑。 游戏:寻找加油站(两个人一组,将轮胎摆在不同位置,从起点出发,依次到达轮胎处完成蹲起动作,返回接力)。 | 教师: 1. 创设情境,讲解示范。 2. 引导学生尝试练习。 3. 讲解游戏、比赛的规则和评价要求。 学生: 1. 融入情境进入角色,明确练习方法。 2. 积极参与绕障碍跑的练习,绕障碍时不碰到轮胎。 3. 遵守比赛规则,在练习中做到手臂积极摆动,行动灵敏。 | 教师组织:八人一组。  | 5分 | 150~ 160次/ 分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|------|---|---|--|------|----------------|
| | <p>2. “轮胎角力比赛”。</p> <p>(1) 原地屈体支撑两人互推(拉)轮胎练习。</p> <p>(2) 游戏:拯救抛锚车(两人一组,站在起始线,原地两手向前推一次轮胎,比一比谁的轮胎向前移动得更远)。</p> | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 视频导入,创设情境,讲解示范。 2. 引导学生练习屈体支撑互推轮胎的方法。 3. 示范并语言引导学生尝试练习。 4. 讲解游戏方法并进行评价。 5. 巡视指导,提示注意安全。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 聆听讲解,观看视频,融入情境,仔细观察动作示范。 2. 积极体验屈体支撑,练习用手、脚推轮胎。 3. 认真观看教师的示范,明确练习方法,尝试练习。 4. 按照游戏方法进行比赛。 5. 及时纠正,树立安全学练的意识。 | <p>教师组织:两人一组。</p> <p>(1)</p>  <p>(2)</p>  | 6分 | 145~ 160次/分 |
| | <p>3. “推轮胎比赛”。</p> <p>游戏:运送抛锚车(两人一组,一人支撑,用手推平放着的轮胎,沿着直线或者曲线到达终点返回,下一人接力出发)。</p> | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 创设情境,讲解示范。 2. 引导学生玩“运送抛锚车”的游戏,讲解评价要求。 3. 巡视指导,提示注意安全。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 仔细观察并明确推轮胎的动作方法。 2. 小组合作,明确评价的方法。 3. 分小组进行游戏、比赛。 | <p>教师组织:四人一组。</p>  | 6.5分 | 155~ 170次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|--------------|--|--|--|------|------------|
| | <p>4. “滚轮胎接力赛”。</p> <p>(1) 两人原地面对面滚轮胎。</p> <p>(2) 游戏：“安全驾驶员”(两人一组,一人用双手推轮胎向前或向后移动,沿着直线或曲线到达终点返回,下一人接力出发)。</p> | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 创设情境,讲解示范动作。 2. 讲解练习的要求,组织学生练习。 3. 讲解游戏的方法和规则。 4. 巡视指导,提示注意安全。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 融入情境,认真听讲,观察示范动作。 2. 明确练习要求,积极投入学练。 3. 明确游戏方法并进行比赛。 4. 按照要求练习,注意学练安全。 | <p>教师组织:两人一组。</p> <p>(1) </p> <p>(2) </p> | 6.5分 | 160~180次/分 |
| 结束部分 (4分) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 身心放松。 2. 小结与讲评,布置作业。 3. 收拾器材。 4. 师生互道再见。 | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跟随音乐节奏带领学生进行放松活动。 2. 评价总结,布置课后作业。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在音乐伴奏下模仿教师的动作进行放松。 2. 积极发言,总结本节课的学习内容。 3. 整理好场地器材,养成良好习惯。 | <p>教师组织:四列横队。</p>  | 3分 | 115~125次/分 |
| 预计负荷 | 平均心率 | 145~160次/分 | | | |
| | 群体运动密度 | 76% | | | |

| | |
|----------|---|
| 课后 反思 | <p>1. 优点</p> <p>本课的教学针对一年级学生的兴趣爱好和身心特点进行设计。在“小小驾驶员”的主题情境中,通过动画视频和辅助器材——小轮胎帮助学生掌握多种玩转轮胎的动作方法,让他们既能直观地了解动作又能进行模仿,进而提升学生的观察能力和模仿能力,感受玩转轮胎的运动乐趣。在游戏和比赛中通过“绕过轮胎往返跑”“轮胎角力”“推轮胎比赛”“滚轮胎接力赛”的活动让学生感受走、跑、推、拉、用手操控轮胎等技能动作,体验移动性技能、操控性技能和非移动性技能,提高他们的手脚协同配合,发展其上下肢力量和灵敏性,让他们体验方向、力量和位移变化。通过结伴练习、小组练习等组织变化,培养学生与同伴合作交流的能力,提高运动密度,帮助他们养成在比赛中遵守规则、尊重对手,在学练中敢于积极挑战,遇到困难时坚持不懈的体育品德。</p> <p>2. 不足</p> <p>没能及时关注到能力不足的学生,没有做到因材施教;同时,对技术动作掌握较好的学生没有提出更高的要求。课堂中教师语言表达的衔接还不够流畅,造成组织调动复杂。</p> <p>3. 改进</p> <p>优化组织形式,可以根据学生的能力在小组间调换组员,并按照水平分组比赛;学练中要做到关注每一位学生,根据学练情况及时进行调整;教师的语言表达需通俗精炼。</p> |
|----------|---|

五、基本运动技能课时教学设计 5

(一) 基本运动技能课时教学设计思路

基本运动技能一年级第二学期第 51 课时学习目标以学期计划学习目标为导向,围绕核心素养,从运动能力、健康行为和体育品德三个维度制订。此学习阶段的学生,对动作概念了解得比较清晰,有一定的活动能力,乐意与同伴进行小组学练活动,具有一定的游戏规则意识。基于此,设计本课时学习目标为体验各种基本运动技能的活动,表现出不怕困难、努力坚持学练的意志品质。注重学练内容的整体性、关联性,通过多样化的教学方法和教学组织形式实施教学。

以“新兵训练营”的情境为主题,设计“新兵入伍考核”“爆破训练营”“爆破堡垒:地滚球对墙反弹”“爆破高地:斜坡地滚小皮球”“爆破大作战:地滚小皮球推进对抗赛”等游戏,让学生体验各种技能的单个练习、组合练习、综合性练习,不断激发学生的学习积极性,引导他们积极学练。在一系列学练活动中培育不怕困难、努力坚持学练的意志品质。

本节课基本内容的第一部分“爆破训练营”让学生体验非移动性技能的练习方法。课堂上,学生充分发挥想象力,设计了不同造型的人体堡垒,从个人练习到两人合作练习,再到小组合作探究,充分调动学生主动、积极思考。第二部分地滚小皮球的一系列游戏,让学生体验了移动性技能和操控性技能的练习方法。这一部分用故事情境导入,让学生身临其境,方

法和手段的练习也由易到难,层层深入。从平地滚小皮球,要求速度快,距离由近到远;到地滚球对墙反弹,要求球穿过堡垒,球打到墙的“爆破声”要响;再到斜坡地滚小皮球,要求球滚过斜坡,难度再提升,要求准、快、有力量。第三部分“爆破大作战:地滚小皮球推进对抗赛”,是两队对抗,在没有时间、没有数量,只有目标的要求下,把“炸药包”推到对方范围内为胜。“收集炮弹”“运输炮弹”“用炮弹撞击推动炸药包”要求综合性技能,不仅体现了速度、力量,还体现了团队合作的精神。为了使课堂活动更加形象,教师的讲解更加生动易懂,课堂上还运用信息化手段,引导学生观看视频,让他们直观地了解练习的方法和要求,帮助他们提高理解能力和观察能力,贯彻了基本运动技能结构化教学内容的设计和实施的教學要求。

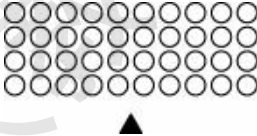
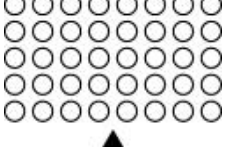
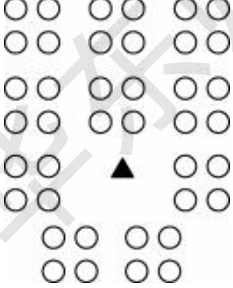
整节课围绕“新兵训练营”这一主题进行设计,通过模拟场景,让学生了解我国军事部队的种类,爆破军人的职责及本领等知识,引导学生进入“新兵训练场所”,激发他们学练的兴趣,在体育活动中运用国防教育知识和技能学本领,在人体造型设计展现中感受身体姿态的美等。这些环节的设置有助于实现体育与德育、智育、美育、国防教育的结合,增强学生的安全意识,培养学生勇敢自信、不怕困难的精神,激发学生从小练好本领、保家卫国的爱国主义情怀。

(二) 基本运动技能课时教学设计示例

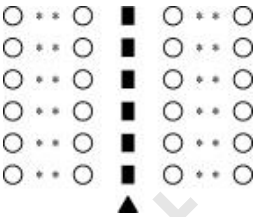
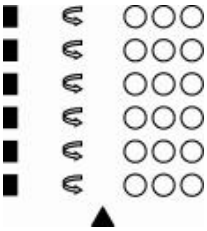
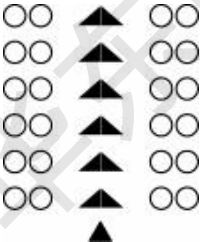
表 4-5 一年级第二学期基本运动技能第 51 课次课时教学设计

| 学期 | 二 | 课次 | 51 | 学生人数 | 40 |
|--------|--|----|----|------|----|
| 学习目标 | 1. 运动能力:积极参与“新兵训练营”的学练活动。在“爆破训练:人体堡垒造型”的活动中,以人体造型作为堡垒,体验支撑、屈体、伸展等非移动性技能的练习方法;在“爆破堡垒:地滚球对墙反弹”“爆破高地:斜坡地滚小皮球”的活动中,尝试进行投、跑等练习,体验移动性技能和操控性技能的练习方法;在“爆破大作战:地滚小皮球推进对抗赛”的活动中,体会跑、投、爬等基本运动技能,享受体育活动的乐趣。 2. 健康行为:在“新兵训练营”主题情境中积极参与活动,树立安全意识,乐于与他人交往,享受体育活动的快乐,养成良好的体育锻炼习惯。 3. 体育品德:在“爆破堡垒:地滚球对墙反弹”“爆破高地:斜坡地滚小皮球”“爆破大作战:地滚小皮球推进对抗赛”等活动中表现出不怕困难、努力坚持学练的意志品质。 | | | | |
| 主要教学内容 | 主题:“新兵训练营” 1. 非移动性技能:以人体造型作为堡垒。 2. 移动性技能:收集炸弹,输送搬运。 3. 操控性技能:过堡垒、对墙反弹、地滚小皮球过斜坡等。 4. 综合性基本运动技能:跑、投、爬等综合运动比赛。 | | | | |

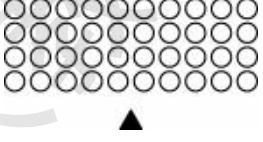
(续表)

| | | | | | |
|---------------|--|--|---|------|------------|
| 重难点 | 1. 学生学习的重难点:乐于与同伴、小组进行学练和比赛,具有时空意识和安全运动意识。 2. 教学内容的重难点:地滚小皮球的“准度”“速度”,由易到难地练习。 3. 教学组织的重难点:场地练习布置合理;设置安全的学练距离。 4. 教学方法的重难点:设计游戏、比赛的内容;引导学生小组合作学练。 | | | | |
| 安全保障 | 1. 选择平整、防滑的场地,器材完好、放置有序。 2. 练习时注意间隔距离,避免学生间的碰撞。 3. 加强安全教育。 | 器材 | 1. 平坦场地 1 块。 2. 小皮球 40 个。 3. 斜坡体操垫 8 个。 4. 彩条带若干。 5. 大屏幕。 6. 音响 1 套。 | | |
| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
| 开始部分 (1分) | 课堂常规: 1. 集合整队。 2. 师生问好。 3. 宣布内容。 4. 安排见习生。 | 教师: 1. 提出课堂学习目标和学习内容。 2. 提出学练及安全要求。 学生: 1. 明确学习内容。 2. 明确学练安全要求。 | 教师组织:四列横队。  | 0.5分 | 90~100次/分 |
| 准备部分 (4分) | 热身活动: 音伴操:“新兵入伍考核”。 | 教师: 语言引导,带领学生做热身操。 学生: 有节奏地做热身操,积极投入,动作有力,准备充分。 | 教师组织:四列横队。  | 3.5分 | 140~150次/分 |
| 基本部分 (31分) | “新兵训练营” 1. “爆破训练营”。 (1) “爆破训练:人体堡垒造型”。 | 教师: 创设情境,引导学生模仿各类堡垒的形状。 学生: 1. 小组合作模仿人体堡垒造型。 2. 积极创想,大胆展示。 | 教师组织:四人一组,分成十个小组。  | 4分 | 140~160次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|------|----------------------|---|--|------|------------|
| | (2) “爆破训练:地滚小皮球”过堡垒。 | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 创设情境,用口诀引导学生练习地滚小皮球。 2. 引导学生尝试练习。 3. 引导学生进行“爆破训练”的游戏,讲解、巡视并评价。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 积极体验地滚小皮球的动作。 2. 分组进行地滚小皮球过堡垒的游戏。 3. 遵守游戏规则。 | <p>教师组织:四人一组,分成十个小组。</p>  | 5分 | 150~160次/分 |
| | 2. “爆破堡垒:地滚球对墙反弹”。 | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 组织开展“爆破堡垒:地滚球对墙反弹”游戏。 2. 示范并讲解游戏的方法和规则。 3. 组织小组进行比赛。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 仔细聆听要求。 2. 仔细观察,积极思考。 3. 小组分组练习,积极参与比赛。 | <p>教师组织:四人一组,分成十小组。</p>  | 4.5分 | 150~160次/分 |
| | 3. “爆破高地:斜坡地滚小皮球”。 | <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 组织学生做游戏。 2. 教师讲解“爆破高地:斜坡地滚小皮球”的游戏规则和方法。 3. 请学生示范,温馨提示动作要求。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 明确游戏规则和要求。 2. 分组练习,积极参与。 | <p>教师组织:四人一组,分成十小组。</p>  | 4.5分 | 155~170次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|--------------|--|---|--|------|------------|
| | 4. “爆破大作战:地滚小皮球推进对抗赛”。 | 教师: 1. 情境导入,激发学生参与游戏的兴趣。 2. 布置场地,引导学生有序开展练习。 3. 指导学生学习游戏的规则和方法,进行评价。 学生: 1. 学会遵守规则,布置场地,进行尝试练习。 2. 相互加油,全心全意投入比赛。 | 教师组织:四人一组,分成十小组。  | 2分 | 160~180次/分 |
| 结束部分 (4分) | 1. 身心放松。 2. 小结与讲评,布置作业。 3. 轮值组整理场地、收拾器材。 4. 师生互道再见。 | 教师: 1. 语言引导并带领学生跳放松舞。 2. 师生评价总结,布置作业。 学生: 1. 在音乐伴奏下集体练习,模仿教师的动作,积极参与。 2. 身体放松,身心愉悦。 3. 整理好场地器材,养成良好习惯。 | 教师组织:四列横队  | 2.5分 | 120~130次/分 |
| 预计负荷 | 平均心率 | 146~160次/分 | | | |
| | 群体运动密度 | 76% | | | |
| 课后反思 | <p>1. 优点 以“新兵训练营”为主题情境来设计地滚小皮球的活。课时计划的设计充分考虑了低年级学生的兴趣和特点,通过视频、教师语言等引导学生认识作为爆破战士的光荣使命,通过图片展示、不同场景的布置,让学生更直观地了解每个环节的练习要求、方法和评价标准。在练习过程中设计了同步播放音效、视频,让学生身临其境地感受军事爆破场景,涵养爱国情怀。整节课的练习设计从地滚小皮球过堡垒到地滚球对墙反弹、斜坡地滚小皮球,动作要求由易到难,目标要求也是从准、快到有力,目的是发展学生的上肢力量和身体的协调能力。在教学组织上采用分小组的形式进行,培养学生与同伴合作、交流的能力,通过小组比赛,感受比赛的激烈,树立不怕困难、勇敢自信的体育品德。</p> <p>2. 不足 在场景与实际练习之间的语言衔接不够准确、精练、清晰;课堂上使用的器材比较多,学生在布置场地方面浪费的时间比较多;关注和调动个别差异学生参与练习的积极性还不够,未进行差异化评价。</p> <p>3. 改进 学生练习的队伍调动要加强,教师指令要清晰,讲解语言要精练,可让学生直接观看图片、视频。器材的选择要从一物多用考虑,设计中尽量能用一物贯穿到底,适当调整,拉大距离,避免伤害事故的发生。</p> | | | | |

六、基本运动技能课时教学设计 6

(一) 基本运动技能课时教学设计思路

基本运动技能一年级第二学期第 52 课时学习目标以学期计划学习目标为导向,围绕核心素养,从运动能力、健康行为和体育品德三个维度制订。此学习阶段的学生对动作概念的了解比较清晰,有一定的活动能力,能积极与同伴进行小组活动,具有一定的游戏规则意识。基于此,设计本课时学习目标为在体验各种基本运动技能的活动中,享受体育活动的乐趣,乐于与同伴进行合作、交流,具有安全运动的意识。注重学练内容的整体性、关联性,通过多样化的教学方法和教学组织形式实施教学。

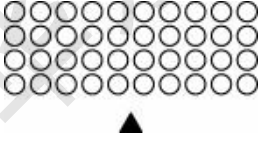
本课主题为“小刺猬学本领”,让学生在趣味化、具象化、生活化的情境中进行学、练、赛,主要教学内容由“我是小刺猬”“小刺猬学滚动”“小刺猬来搬运”“小刺猬接力赛”四个练习内容组成,包含非移动性技能、移动性技能和操控性技能这三种基本运动技能的单个、组合及综合运用。

基本内容的第一部分“我是小刺猬”体验非移动性技能的练习方法。通过教师播放视频激发学生的学习兴趣,引出问题“小刺猬遇到危险时,它会怎么做呢”,学生回答“小刺猬在遇到危险时会团成一团”,引导学生与教师一起模仿小刺猬遇到危险时的屈伸动作。通过教师提出问题学生尝试解决的方式,让学生在思考中进行学练,在趣味化的情境中表现出愿意学练的兴趣。第二部分“小刺猬学滚动”体验移动性技能的练习方法。首先通过教师播放视频、语言引导,学生尝试进行左右、前后滚动的练习,让学生感受时空的变化。之后,再增加一定距离的滚动,进一步增强学生的滚动能力。教师在学生练习时进行巡视,及时指出学生的问题并进行安全提示。最后,教师引导学生进行个人展示,增强学生的自信心。第三部分“小刺猬来搬运”体验操控性技能的练习方法。通过教师演示或视频播放让学生体验不同人数的持物、传物练习,如单人持物滚动、同伴持物滚动接力、小组持物滚动接力,不仅让学生在同伴合作中感受体育活动的乐趣,还能通过不同任务的挑战,提升自身的运动能力并有意识地进行保护帮助。第四部分“小刺猬接力赛”,设计多种技能组合的较复杂的活动,包括“团身—滚动—持物”“持物滚动—跑动—下蹲放物”“规定时间的团身—滚动—持物”三种不同形式的接力赛,让学生感受完整而具有挑战的体育活动,体会身体的位移,空间和距离等变化,在运动能力得到提升的同时,也逐渐适应环境的变化,进一步体验团队合作的乐趣。


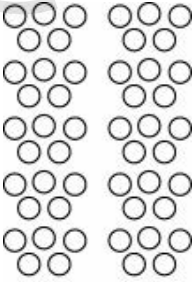

整节课的结构设计层层递进,体现出关联性;练习内容丰富多样,体现出综合性;练习方法合理有效,体现出趣味性。教师以学生为主体,引导学生在课堂中充分运动起来,形成了比较丰富、深刻的运动体验,享受了运动带来的乐趣。

(二) 基本运动技能课时教学设计示例

表 4-6 一年级第二学期基本运动技能第 52 课次课时教学设计

| 学期 | 二 | 课次 | 52 | 学生人数 | 40 |
|--------------|--|--|--|------|-----------|
| 学习目标 | 1. 运动能力:乐于参与“小刺猬学本领”的学练活动。通过模仿小刺猬的各种动作,体验屈伸、支撑等非移动性技能的练习方法;在各种滚动活动中体验移动性技能的练习方法;在“小刺猬来搬运”的活动中,体验操控性技能的练习方法;在“小刺猬接力赛”中体验各种技能组合的较复杂的活动,享受体育活动的乐趣。 2. 健康行为:在“小刺猬学本领”主题情境中树立安全运动的意识,能在运动中做好安全方面的自我检查,运动中与他人保持安全距离,乐于与同伴交流。 3. 体育品德:在“小刺猬来搬运”学练活动中与同伴友爱互助;在“小刺猬接力赛”中遵守比赛规则和要求,表现出坚持学练的意志品质。 | | | | |
| 主要内容 | 主题:“小刺猬学本领” 1. 非移动性技能:模仿刺猬的动作进行屈伸、支撑活动。 2. 移动性技能:各种滚动活动。 3. 操控性技能:接球、传球活动。 4. 综合性基本运动技能:屈伸、滚动、传递等有机结合的较复杂的活动。 | | | | |
| 重难点 | 1. 学生学习的重难点:克服对滚动的恐惧心理;保持安全学练距离。 2. 教学内容的重难点:不同方向的滚动,不同难度的传接球。 3. 教学组织的重难点:组织安全学练;练习时的安全距离。 4. 教学方法的重难点:创设活动情境,启发学生积极思考;小组合作相互激励。 | | | | |
| 安全保障 | 1. 场地无杂物,器材完好,地面平整。 2. 练习时注意间隔距离,避免学生间的碰撞。 3. 强调安全教育和进行安全提示。 | 器材 | 1. 平坦场地 1 块。 2. 长垫子 16 个。 3. 海绵球 60 个。 4. 大屏幕。 5. 音响 1 套。 | | |
| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
| 开始部分 (1分) | 课堂常规: 1. 集合整队。 2. 师生问好。 3. 宣布内容。 4. 安排见习生。 | 教师: 1. 提出课堂学习目标和学习内容。 2. 提出学练内容及安全要求。 学生: 1. 明确学习内容。 2. 明确学练安全要求。 | 教师组织:四列横队。  | 0.5分 | 90~100次/分 |

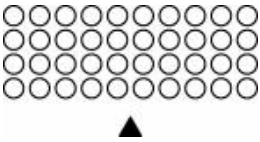
(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|---------------|--|---|---|------|--------------------|
| 准备部分 (4分) | 热身活动: 音伴操:动物模仿操。 | 教师: 1. 语言引导,带领学生进行热身操。 2. 练习中与学生进行交流,激发学生的学习兴趣,达到热身的目的。 学生: 1. 模仿教师的动作,根据节奏的快慢进行学练,动作有力,热身充分。 2. 积极与教师进行互动,提高学习兴趣,激活身体机能。 | 教师组织:四列横队。  | 3.5分 | 140~ 150次/ 分 |
| 基本部分 (31分) | “小刺猬学本领” 1. “我是小刺猬”(学习视频中的刺猬动作)。 (1) 屈体活动。 (2) 伸展活动。 (3) 支撑活动。 | 教师: 1. 创设情境,出示图片,引导学生模仿教师的动作学练小刺猬的姿态。 2. 启发学生思考“小刺猬还有哪些姿态”,引导学生自主与同伴练习。 3. 在学生练习时进行巡视,实时反馈学生的练习情况。 4. 及时鼓励学生的学习态度和练习动作的情况。 学生: 1. 模仿教师的动作,积极进行学练。 2. 积极思考,与同伴进行交流,共同解决问题。 3. 敢于与教师进行交流。 | 教师组织:五人一组,分成八个小组。  | 5.5分 | 140~ 150次/ 分 |
| | 2. “小刺猬学滚动”(学习各种滚动动作)。 (1) 左右滚动。 (2) 前后滚动。 (3) 一定距离的滚动。 | 教师: 1. 教师播放视频,示范动作,讲解动作要领,引导学生进行各种滚动练习。 2. 在学生练习中,启发学生思考“除了左右滚动还有哪些滚动方式”,引导学生进行不同的滚动练习。 3. 组织学生进行同伴学练,引导学生与同伴之间进行探究。 | 教师组织:五人一组,分成八个小组。  | 5分 | 150~ 160次/ 分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|------|---|--|---|------|------------|
| | | 4. 组织个别学生展示学练成果。 学生： 1. 积极体验,尝试不同的滚动练习。 2. 认真思考,自主尝试练习动作。 3. 积极与同伴进行交流,一起探究不同的练习动作。 4. 敢于进行展示。 | | | |
| | 3. “小刺猬来搬运”。 (1) 持物团身滚动。 (2) 同伴小组传物。 | 教师： 1. 示范并启发学生思考“小刺猬如何搬运食物的”，引导学生进行持物团身滚动练习。 2. 组织学生进行自主学练。 3. 引导学生进行不同人数的滚动传物练习。 4. 组织学生进行小组比赛。 学生： 1. 根据教师的引导,积极思考,回答问题。 2. 积极进行小组学练,解决练习中遇到的困难。 3. 乐于与同伴进行学练。 4. 团队协作完成比赛。 | 教师组织:五人一组,分成八个小组。  | 6.5分 | 160~170次/分 |
| | 4. “小刺猬接力赛”。 第1次:“团身—滚动—持物”接力比赛。 第2次:“持物滚动—跑动—下蹲放物”接力赛。 第3次:“团身—滚动—持物”规定时间接力赛。 | 教师： 1. 情境导入,激发兴趣。 2. 安排场地,语言引导,动作示范。 3. 提示学生游戏规则和安全距离。 4. 组织学生进行比赛与评价。 5. 鼓励学生积极进取,坚持到底。 学生： 1. 认真听取教师的讲解,思考小组比赛的方案。 2. 进行比赛时遵守规则。 3. 相互加油,尝试反思比赛情况。 4. 积极参与,比赛时不气馁。 | 教师组织:五人一组,分成八个小组。  | 7.5分 | 170~180次/分 |

(续表)

| 课的结构 | 具体教学内容 | 教与学的方法 | 组织形式 | 运动时间 | 强度 |
|--------------|--|--|--|------|------------|
| 结束部分 (4分) | 1. 身心放松。 2. 小结与讲评,布置作业。 3. 整理场地、收拾器材。 4. 师生互道再见。 | 教师: 1. 语言引导,带领学生进行放松练习。 2. 组织学生进行评价总结,引导学生回家进行亲子活动。 3. 引导学生收拾器材,整理场地。 学生: 1. 在音乐伴奏下进行放松练习。 2. 积极发言,对学习情况进行评价。 3. 整理好场地器材。 | 教师组织:四列横队。  | 2分 | 120~130次/分 |
| 预计负荷 | 平均心率 | 150~160次/分 | | | |
| | 群体运动密度 | 76% | | | |
| 课后反思 | <p>1. 优点 本节课为“小刺猬学本领”的体育情境活动,借助视频、图片,运用启发性问题,引导学生进行自主和小组学练,设计了不同难度的比赛,让学生的学习热情持续饱满,达成了本课的学习目标。在教学内容上,有涉及非移动性技能的屈伸、支撑等活动,有涉及移动性技能的不同滚动的活动,有涉及操控性技能的不同持球活动,还有三种技能组合起来的的活动,练习内容多样,激发了学生的学习兴趣,提高了学生的灵敏性、柔韧性等运动能力;在教学方法上,教师示范讲解与学生自主学练、合作学练和探究学练有机结合,引导学生积极思考、主动探究;在教学组织上,设计个体学练、分组学练、集体学练,引导学生主动学练,引导学生在比赛中通力合作,培养了学生小组合作的能力。</p> <p>2. 不足 本节课的不足之处主要体现在分组练习、比赛时未能考虑到不同能力水平的学生,运动能力偏弱的学生多次尝试失败后,失去了学练的兴趣;在比赛时,由于学生运动能力强弱分配不均衡,造成小组持续失败,使学生情绪不稳定。</p> <p>3. 改进 课前预设不同能力学生的学习内容,让每一位学生都能有所提升;比赛中如发现小组之间能力悬殊较大,应及时进行适当调整。</p> | | | | |

《课程标准(2022年版)》课程实施中强调:“体育与健康课程教学要实现从‘以教为主’向‘以学为主’的真正改变,将过分关注传授知识与技能转变为培养学生核心素养,促进学生形成积极的学习动机、学习态度和 Learning 行为。”因此,对体育教师而言,在完成水平一基本运动技能的教学过程中,应重点关注设计完整的学习活动、创设多种复杂的运动情境、多样化的教学方式方法等方面。

一、基本运动技能教学要注重设计完整的学习活动

完整的学习活动,是指有明确的目的、有丰富的内容、有真实的情境、有多种方法、有良好互动的实践活动。完整的学习活动一定要避免出现“说教课”“放羊课”“安全课”“单一技术课”“测试课”等。因此,在教学活动设计时要进行整体化设计,综合考虑教学目的、内容、情境、方法等,注重学、练、赛有机结合。

(一) 注重目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

基本运动技能教学需要创设情境主题,帮助学生在学练中体验移动性技能、非移动性技能和操控性技能。在教学中要合理安排单个、组合、综合等练习方式,运用讲解示范、游戏比赛等方法,组织个体、同伴、小组、集体进行多种形式的学练。

以一年级第二学期第52课时为例,为让学生体验以滚动为主的学练活动,创设了“小刺猬学本领”的故事情境。首先,教师语言引导,“小刺猬遇到危险时,它会怎么做呢”,引导学生思考,学生进行自主练习之后,教师播放视频,让学生进行集体模仿练习;再启发学生思考“小刺猬还有哪些姿势、动作”,同伴之间进行交流、练习,在学生自主学练中引出各种滚动的移动性技能练习;接下来,教师再通过语言引导“一群小刺猬如何一起合作搬运食物呢”,组织学生进行各种小球持物、传物等小组合作练习;最后,再组织、引导学生进行小组游戏、比赛。整个学习活动中,各要素有机结合,保证了学生学习活动的完整性。

(二) 注重“学—练—赛”的完整性

通过单个基本运动技能学练、组合基本运动技能学练、综合基本运动技能游戏比赛等环节,有效落实核心素养。通过与同伴“比一比”、小组“赛一赛”进一步体验基本运动技能的练习方法,为专项运动技能的学习打下良好的基础。学生首先要知道基本运动技能的练习方

法,体验单个基本运动技能;其次,要进行组合基本运动技能的练习,进一步巩固基本运动技能动作;最后,在小组展示和组间挑战赛中进一步体验所学基本运动技能,达到学以致用为目的。评价贯穿在全课中,教师需要在各个环节及时对学生进行鼓励和积极反馈,提高学生学练的兴趣和信心;同时,需要通过针对性的点评提高学生对安全保护的重视,保证课堂的纪律性、有序性和安全性。

二、基本运动技能教学要创设多种复杂的运动情境

复杂的运动情境是指动态变化、结果难以预测的真实情境,主要包括游戏练习、对抗练习、教学比赛或成套动作的展示。复杂的运动情境能培养学生的核心素养、激发学生的学练热情、培养学生解决问题的能力,可以从教学内容、教学组织、教学方法等方面创设。

(一) 复杂的游戏情境

将简单运动情境、中等复杂运动情境和复杂运动情境相结合,以复杂运动情境为主。例如,“模仿小动物”主题活动中,首先,以图片引导学生模仿小动物们的各种姿态,体验非移动性技能;其次,模仿各种小动物行走,体验移动性技能;再次,模仿小动物搬运活动,体验操控性技能;最后,进行“动物运动会”,体验综合性运动技能。在不同难度的学练活动中,促进学生不断挑战自我,培养坚持不懈的体育精神。

(二) 复杂的同伴、小组练习情境

学练组织上从个人、同伴、小组、集体等进行设计。例如,“模仿小动物”主题活动中,模仿“小动物的姿态”活动时,学生可以个体学练、同伴之间交流学练;又如,“动物搬运”活动中可以采用个人尝试练习、同伴帮助练习、小组交流练习。友好的交往、学练有助于培养互帮互助、友爱同伴的体育品格。

(三) 复杂的比赛情境

与生活实际相结合,模拟真实的比赛展示活动;在身临其境的比赛环境下,感受激烈的比赛;为了小组勇往向前,增加小组的凝聚力;在模拟真实的舞台上,展示自己的学练成果,获得师生的赞赏,增强自己的自信心。上述情境有助于培养学生自尊自信的体育品格,以及遵守规则、尊重对手的体育道德。

三、基本运动技能教学要采用多样化的教学方式方法

在教学中,要将教师示范、讲解与学生自主学练、合作学练和探究学练有机结合,将集体学练、分组学练和个体学练相结合,引导学生积极思考、主动探索、自觉实践,培养学生分析问题和解决问题的能力及创新意识。

（一）学练形式变化多样，运动兴趣持续饱满

针对一、二年级学生的不同身体条件，运动基础和兴趣爱好等个体差别，设计不同的学习目标，采用多样的教学组织形式，促进每一位学生产生良好的学练体验，帮助学生在学练过程中更好地体验基本运动技能带来的乐趣。例如，在“玩转轮胎”活动中，教师先示范直线往返跑的方法和要求，然后让学生自主学练、小组合作学练；在第三个环节中，教师首先以任务“寻找一定数量的加油站”进行引导，然后让学生在小组探究活动中寻找不同的路线，以最快的速度完成游戏。

（二）教学方法灵活组合，学练体验成效明显

一、二年级学生具有对事物兴趣度比较高，但是持久力不够的特点。因此，教师可以创设游戏、比赛等情境，提高学生的反应能力、身体控制能力和协调能力，学会与同伴友好相处，激发学习热情和兴趣。例如，在往返跑的活动中，教师需要设计情境故事并用语言进行引导，接着示范直线往返、曲线往返的方法，引导学生探究不同路线的往返跑方法，增强学生的体验感。

四、基本运动技能教学要科学设置运动负荷

体育课运动负荷由群体运动密度、个体运动密度和运动强度衡量。每节课群体运动密度应不低于75%，个体运动密度应不低于50%，每节体育课应达到中高运动强度，班级所有学生的平均心率原则上应在140~160次/分。以精讲多练提高群体运动密度，以优化设计保证个体运动密度，全面考虑运动强度设计。

（一）精讲多练学练内容，提高群体运动密度

群体运动密度是指一节体育实践课所有学生总体运动时间占课堂总时间的比例。精讲不是不讲，而是少讲，讲重难点，要考虑教学对象的实际理解能力。一、二年级学生活泼好动，注意力难集中，学习兴趣难持久，因此，在教学中尽量采用口诀、图片、视频等来表述，做到精讲多练、突出动作要领和练习方法，提高群体运动密度。

例如，在“青蛙跳荷叶”的教学中，为了让学生更快学会跳跃的方法，缩短讲解的时间，创编口诀“两腿自然开，上体稍前倾，屈腿臂摆动，用力蹬前跳，落地要轻巧，身体要平稳”。又如，在小青蛙不同方向的跳跃练习中，展示练习视频，学生跟着视频的动作，进行模仿跳跃练习。

（二）优化设计学练活动，保证个体运动密度

个体运动密度是指一节体育实践课中单个学生的运动时间占课堂总时间的比例。因此，需要在教学中优化练习组织形式、减少等待时间、提高练习内容的趣味性、增加练习次数和练习时间，让每一位学生都能参与到学练活动中。例如，在游戏“四角大战”中，学生四人

一组分别站在四个角,顺时针同时跑向对方“堡垒”收集物资后返回出发点。在同样的练习范围内,可以要求学生增加跑动“堡垒”的次数,收集更多的物资返回起点,以实现场地不变,跑动练习次数增加,运动密度提高,锻炼效果增强。

(三) 全面考虑学练内容,调控运动强度

运动强度是指动作作用力的大小和身体的紧张程度,常用心率表示。教师在教学中需要根据学生的身心特点、教学内容、体育课的结构等安排运动强度。

1. 根据身心特点安排运动强度

例如,在设计“绳舞飞扬”主题的“跳绳跑接力赛”“两人一组一手拉绳金鸡独立”活动时,对身体协调性较好的学生,可以要求完成平衡和跑的练习;而对身体协调性、平衡性较差或运动技能较弱的学生,则应及时降低练习要求、练习次数、评价要求,让每一位学生都感受成功的喜悦。

2. 根据教学内容设置安排运动强度

例如,在进行“春播秋收”主题情境教学时,教师引导学生先进行原地播种练习,接着开展行进间播种练习,最后在一定时间内进行抢收比赛。这一系列练习活动的运动负荷由低到高,运动强度由小到大逐渐上升。

3. 根据体育课的结构安排运动强度

准备部分,学生进行热身操运动时,运动强度由小到大;基本部分,设计不同练习内容,达到中等或大强度;结束部分,进行放松练习,学生的运动强度由大到小,最终心率逐渐恢复正常。

五、基本运动技能教学要运用信息化教育手段和方法开展教学

利用信息化教育手段和方法能够提升学习活动的互动性和生成性,实现个性化和多样化的学习。恰当运用信息技术能在创设情境、动作演示、评价反馈、资源共享、自主探究、协作学习等方面提高效率。在课堂教学中运用信息化教育手段时需考虑针对性和实效性、功能性和目的性、延伸性和可行性。

(一) 学练内容的学习采用图片、视频

根据一、二年级学生感性认知能力强的特点,要积极运用信息化手段,通过播放图片、音效、视频等,把语言无法说清的动作直观地演示出来。例如,准备活动跑酷练习中,学生可能无法理解教师讲解的跑、跳、蹲、闪等各种动作,这时如果播放跑酷视频,让学生跟着画面的内容进行练习,可以达到准备活动的目的。

(二) 学练器材采用趣味信息设备

在课堂上,教师通常无法全面了解全体学生,准确评价所有学生的动作情况,若要让学

生持续保持学习兴趣,可以采用新型的信息化设备。例如,在拍球活动中,电子设备“光电球”能够对学生的练习次数进行及时准确的记录、评价,不同灯光颜色和闪烁时间的变化可以激发学生的学习兴趣,让他们在有趣的情境中体验体育互动的乐趣。

(三) 课后学练借助信息软件

一、二年级学生的学习或体育学练大都需要家长的指导和帮助,因此,可以借助 App 软件布置体育家庭作业,鼓励亲子进行体育游戏或学练比赛,提升学生的基本运动技能,增进亲子间的沟通。例如,学生在学校体验了韵律操、跳短绳等学练内容,教师可以通过社交软件推送相关视频,帮助家长与孩子一起进行练习;又比如,借助国家中小学智慧教育平台,学习相关健康知识的内容,增加学生的健康知识。

六、基本运动技能教学要开展课内外有机结合的教学

一、二年级学生缺少自律性,领悟运用能力弱,课外体育活动作为体育课堂教学的补充,可以有效对体育课堂学习内容进行巩固、延伸和发展。课内外体育活动有机结合,有助于营造良好的锻炼氛围,培养学生自主锻炼的意识和行为,使学生养成良好的体育锻炼习惯,既落实了教会、勤练、常赛,又能实现学生每天校内锻炼一小时、校外锻炼一小时的要求。促进学生经常锻炼、刻苦练习,逐渐培养学生的体育锻炼习惯,感受体育锻炼习惯对身体健康的重要性,促进学生更好地形成核心素养。

(一) 校内课后的基本运动技能活动

积极开展大课间游戏比赛。如 30 分钟大课间活动进行跳房子、踢毽子、拍毽子、丢沙包、跳绳子、跳格子、跳羊角球等活动,发展水平一学生的基本运动技能。

(二) 回家后基本运动技能的家庭作业

教师可以布置回家后的体育家庭作业,让学生在家中进行基本运动技能的巩固练习,也可和家长一起展示或比赛。亲子体育活动同样很有意义,要积极制订亲子打卡趣味体育游戏,如双人仰卧传球、钻山洞、拍球挑战等;还可以组织亲子周周赛,如亲子线上运动项目挑战赛。

◎ 名称:倒计时 1+1 分钟亲子跳

规则要点:规定时间内,父(母)先完成 1 分钟跳绳,学生后完成 1 分钟跳绳(两人最长可间隔 4 分钟,用于交换场地及学生试跳)。过程中需要一名家长全程协助拍摄;每天最多可上传两次,系统自动录取较好一次的成绩(两人总数较多的一次)。

◎ 名称:倒计时 2+2 分钟亲子接力跳

规则要点:规定时间内,父(母)先完成 2 分钟跳绳,学生后完成 2 分钟跳绳(两人最长可间隔 4 分钟,用于交换场地及学生试跳)。过程中需要一名家长全程协助拍摄;每天最多可上

传两次,系统自动录取较好一次的成绩(两人总数较多的一次)。

(三) 社区的基本运动技能活动

可根据学生自身的运动兴趣爱好,引导学生利用课后、假期参加俱乐部活动,学生还可以利用寒暑假参加爱心体育寒暑托班,参与社区体育活动等,从多个方面发展学生的基本运动技能。

主要参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2012.
- [2] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2022.
- [3] 季浏,钟秉枢. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京:高等教育出版社,2022.
- [4] 季浏. 我国《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》解读[J]. 体育科学,2022(5).
- [5] 季浏. 基于核心素养的专项运动技能大单元教学设计与实施[J]. 中国学校体育,2022(7).
- [6] 季浏. 基于核心素养的体育实践课课时教学设计与实施——《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》专家解读[J]. 体育教学,2022(8).
- [7] 尹志华,刘皓晖,孙铭珠. 核心素养下《义务教育体育与健康课程标准》2022与2011年版比较分析[J]. 天津体育学院学报,2022(4).
- [8] 尹志华,刘皓晖,侯士瑞,等. 核心素养时代体育教师专业发展的挑战与应对——基于《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的分析[J]. 体育教育学报,2022(4).
- [9] 刁玉翠. 3~10岁儿童基本运动技能发展与教育促进研究[D]. 上海:华东师范大学,2018.
- [10] 秦培府,刘鏊,朱子平. 境外学龄前儿童“走、跑、跳”基本动作技能研究述评[J]. 山东体育学院学报,2019(6).
- [11] 田恒行,宗辰珺,孙铭珠. 儿童基本运动技能学习的现实意义、基本要求与落实策略——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(4).
- [12] 周永春. 儿童投掷动作形成发展研究[J]. 文体用品与科技,2020(16).

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、眭强妹、汤新风、范伍叶、施达嘉、刘凤月、罗鑫、陈璘、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

基本运动技能

全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5044-8



9 787576 050448 >

定价：27.00元