



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

新兴体育类运动

全一册



华东师范大学出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

新兴体育类运动

全一册



华东师范大学出版社

·上海·

总主编：季 浏

分册主编：李 琳

主要编写人员：舒 健 陈胜贤 陆吉昊 尹志华 陈福亮

义务教育教科书 教师用书

体育与健康

新兴体育类运动 全一册

责任编辑 曹祖红 卜于骏

责任校对 姜 峰 时东明

装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

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

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海华顿书刊印刷有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 11.25

字 数 229 千字

版 次 2024 年 8 月第 1 版

印 次 2024 年 8 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5760-5030-1

定 价 36.00 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“新兴体育类运动概述”中,针对新兴体育类运动基本知识(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)进行了阐述,为体育教师开展新兴体育类运动教学设计奠定基础。在第三章“新兴体育类运动大单元教学设计”中,针对轮滑运动、定向运动、花样跳绳运动三个项目,提供了水平二、水平三和水平四的大单元教学计划示例,并呈现了具体设计思路。在第四章“新兴体育类运动课时教学设计”中,结合第三章呈现的轮滑运动大单元教学计划,在每个水平选择一个典型的课时呈现课时教学计划示例和相应设计思路。针对两类教学计划的学习目标、教学内容、教学重难点、教学方法、教学组织、运动负荷、教学反思等,均强调从结构化、完整性、关联性等角度进行设计。在第五章“新兴体育类运动教学实施建议”中,主要从设计完整的学习活动,创设多种复杂的运动情境,采用多样化的教学方式方法,注重体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性,科学设置运动负荷,运用信息化教育手段和方法开展教学,开展课内外有机结合的教学七个方面对体育教师进行提示。

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

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

目 录

第一章 绪论 / 1

第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求 / 1

第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求 / 9

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求 / 15

第二章 新兴体育类运动概述 / 19

第一节 新兴体育类运动基本知识 / 19

第二节 新兴体育类运动教学中的问题 / 24

第三节 新兴体育类运动对培养学生核心素养的作用 / 26

第三章 新兴体育类运动大单元教学设计 / 30

第一节 水平二新兴体育类运动大单元教学设计 / 30

第二节 水平三新兴体育类运动大单元教学设计 / 62

第三节 水平四新兴体育类运动大单元教学设计 / 93

第四章 新兴体育类运动课时教学设计 / 139

第一节 水平二新兴体育类运动课时教学设计——以轮滑运动为例 / 139

第二节 水平三新兴体育类运动课时教学设计——以轮滑运动为例 / 145

第三节 水平四新兴体育类运动课时教学设计——以轮滑运动为例 / 151

第五章 新兴体育类运动教学实施建议 / 158

第一节 水平二新兴体育类运动教学实施建议 / 158

第二节 水平三新兴体育类运动教学实施建议 / 162

第三节 水平四新兴体育类运动教学实施建议 / 166

主要参考文献 / 171

后记 / 172

第一章 绪论

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

第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求

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

一、水平教学计划设计与实施

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

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

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

表 1-1 水平教学计划表

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

备注:水平一至水平三各为 2 学年,水平四为 3 学年。

二、学年教学计划设计与实施

学年教学计划是根据水平教学计划,对某一学年的教学在学习目标、教学内容、教学方式、学习评价等方面作出的大致安排,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、学习评价内容等。

一般而言,学年教学计划主要包括学年学习目标、学年主要教学内容,以及该学年中两个学期的学习目标、主要教学内容和相应课时安排(见表 1-2)。其中,学年学习目标和主要教学内容可以直接使用水平教学计划中各学年的学习目标和主要教学内容,学年教学计划中各学期的学习目标和主要教学内容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主要教学内容,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主要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			

(续表)

专项运动技能			
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。本书第三章将专门呈现大单元教学计划示例,因此此处不呈现具体的大单元教学计划表格,只提出设计的基本要求。

(一) 大单元教学计划的构成要素

1. 大单元学习目标

大单元学习目标是指期望学生通过大单元的学习达成的结果。大单元学习目标要基于运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养设定,期望的学习结果实际体现在核心素养发展程度方面。一般而言,大单元学习目标以设置三个为宜,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、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,而基本运动技能、体能和跨学科主题学习的大单元教学设计可等同于学期教学设计,但在设计理念和方法上与大单元教学设计类似。

五、课时教学计划设计与实施

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

(一) 课时教学计划的构成要素

1. 学习目标

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

2. 主要教学内容

《课程标准(2022年版)》明确指出要“针对学习目标和学生特点合理选编教学内容”。一节课的教学内容可分为主要教学内容和具体教学内容,前者主要指运动技能和体能学练内容,这是由本课程的特征所决定的。例如,水平二轮滑运动大单元教学第8节课的主要教学内容包括:基本动作技术低姿向前踏步移动、低姿走步双脚滑行、单脚连续侧蹬,组合动作技术低姿单腿蹬接双脚滑行,10米竞速赛,以及蛙跳、熊爬、鸭子走、蜘蛛爬等体能练习。一节课的具体教学内容包括准备活动、运动技能、体能、游戏活动、辅助教学内容、对抗练习、比赛或展示、放松活动等方面,在此基础上还需要认真思考和选择每个方面更具体的教学内容,从而更好地促进基于核心素养的学习目标的达成。

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

3. 教学重难点

传统的体育实践课课时教学计划往往把教学重难点聚焦于单个动作技术方面,这实际上是“知识中心观”和“运动技术中心观”的反映,也导致体育实践课教学中死抠单个动作技术的细节,越教越细,越教越繁,学生“动”不起来,感到体育课学习无趣。实际上,课时教学计划中的教学重难点应该指教学方方面面的重难点,包括以下方面:学生学习态度和行为方面的重难点,体现“以学生为中心”的理念;运动知识和技能的重难点,体现结构化和完整性教学内容的学习要求;教学组织和教学方法的重难点,体现从单纯传授运动知识和技能的过程转变为培养学生核心素养的过程的要求。例如,水平二轮滑运动大单元教学第8节课的教学重难点可以包括如何在滑行过程中保持低姿、如何利用教具帮助学生协调完成低姿单腿蹬接双脚滑行组合动作技术、如何组织学生有序高效地完成小组竞速赛。

4. 安全保障

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

在的安全隐患。比如在进行轮滑课教学时,体育教师要提前检查轮滑场地是否有树枝、石头等异物。二是上课时要做好安全提示,告知学生所学运动项目可能会发生的安全问题。三是要引导学生做好充分的准备活动,准备活动要由慢到快、循序渐进,特别是要指导学生做好针对性强的准备活动。比如在轮滑教学中,因为其特殊的滑行姿态对下肢力量、耐力和柔韧性要求较高,所以在准备活动中要加强下肢关节的拉伸练习。四是要安排好学生练习的组织形式,做到有序进行。比如在轮滑教学中,如果学生人数较多,场地不大,应该在每项练习前明确前进方向和返回方向,如沿着场地左侧前进、右侧返回,以防止学生发生碰撞行为。

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,进行轮滑教学时,如果没有正规的轮滑场地,可以利用篮球场、网球场、排球场等具有光滑的水泥地面的场地开展教学。

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,包括基本动作技术、组合动作技术、战术及对抗练习、比赛或展示、规则与裁判方法的学习和实践及体能练习等。例如,就轮滑运动技能的具体教学内容而言,可包括单脚蹬地双脚滑行、交替蹬地交替滑行、“8”字滑停等基本动作技术,滑行-滑停组合动作技术,以及轮滑运动的防守、突破、变速滑行、抢位滑行和保护同伴等战术。

就学习活动的设计而言,应重视一个活动的整体性。例如,在水平二轮滑运动大单元教学第11节课中,情境活动“小小旅行家——换装备”模拟旅行情境,通过持“装备”起跑、交替蹬地交替滑行到标志桶前、“8”字滑停交换“装备”,让学生能够体验起跑、滑行和滑停的完整技能。

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。以一节轮滑课教学为例,简单运动情境包括单脚蹬地双脚滑行、交替蹬地交替滑行等基本动作技术的练习情境;中等复杂运动情境包括低姿单腿蹬接双脚滑行组合动作技术的练习情境;复杂运动情境包括不同形式、不同距离的竞速赛、追逐赛等。

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

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

基本部分的教学时间原则上在30分钟左右,除去10分钟左右的体能练习,剩余的20分钟左右为运动技能学练。要特别说明的是,如果用单一动作技术教学的眼光看上述一节课基本部分的教学内容,可能会认为偏多,并担心能否完成。而从结构化知识和技能教学的角度看上述一节课基本部分的教学内容,就不会感到偏多,并且在实践中也完全能够做到,一

般可以将每个具体教学内容学练的时间设置得短一些,并突出重点。当然,在具体教学中,应根据实际情况合理安排具体教学内容的多少。

4. 结束部分

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

第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求

一、学业质量标准制定的要求

学业质量标准是根据培养核心素养的要求,结合学习内容的特征而制定的。体育与健康学业质量是从运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行总体描述。^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仅包括水平一的标准,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。其中每一类运动的学业质量标准完全对应每一类课程内容的总体要求,而不是对应某一具体运动项目。当然,具体运动项目的学业质量标准可以参照某一类运动的学业质量标准来制定。

学业质量标准是开展学习评价的主要参照标准,各地各校可根据《课程标准(2022年版)》提供的合格标准,并结合实际,制定学业质量优秀和良好的标准。比如,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读》分别针对基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能提供了不同水平的学业质量等级标准示例,具有较强的参考性。体育教师可以参考这些示例进一步制定针对具体运动项目的学业质量等级标准。表1-4为水平二轮滑运动学业质量等级标准示例,将其将学业质量划分为优秀、合格、尚需努力三个等级。

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

表 1-4 水平二轮滑运动学业质量等级标准示例

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 能熟练做出所学轮滑运动的基本动作和简单组合动作,并积极参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛;能准确地说出轮滑运动的基本动作术语。 ◆ 能在教师指导下积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 ◆ 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 10 次轮滑运动的比赛。 ◆ 乐于参与轮滑运动的学练,积极与同伴进行交流与合作;表现出稳定的情绪。 ◆ 能准确说出轮滑运动的安全注意事项,具备安全意识。 ◆ 能按照规则和要求积极参与轮滑运动的比赛,能挑战自我,表现出不畏困难、关心同伴的意志品质。 ◆ 能做到每周运用轮滑运动技能进行 3 次以上(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。
合格	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 能做出所学轮滑运动的基本动作和简单组合动作,并参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛;能说出轮滑运动的基本动作术语。 ◆ 能在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 ◆ 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次轮滑运动的比赛。 ◆ 乐于参与轮滑运动的学练,积极与同伴进行交流与合作;表现出稳定的情绪。 ◆ 能说出轮滑运动的安全注意事项,具备安全意识。 ◆ 能按照规则和要求参与轮滑运动的比赛,能挑战自我,表现出不畏困难、关心同伴的意志品质。 ◆ 能做到每周运用轮滑运动技能进行 3 次(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。
尚需努力	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 未掌握所学轮滑运动的基本动作和简单组合动作,不能参与班级内简化规则与要求的比赛;说不出轮滑运动的基本动作术语。 ◆ 进行一般体能练习的效果不理想,体能未达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 ◆ 每学期通过现场或多种媒介观看轮滑运动的比赛不足 8 次。 ◆ 参与轮滑运动学练的积极性不高,在学练时情绪低落或者不稳定,与同伴缺少交流合作。 ◆ 不能说出轮滑运动的安全注意事项,不具备安全意识。 ◆ 不能按照规则和要求参与轮滑运动的比赛,没有表现出不畏困难、关心同伴的意志品质。 ◆ 每周运用轮滑运动技能进行课外体育锻炼不足 3 次(每次至少 0.5 小时)。

二、新兴体育类运动学习评价示例

学业质量标准为开展学习评价提供了依据,开展学习评价至关重要。体育与健康学习评价的主要目标是充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进功能,促进和提高教师的教和学生的学,而不是简单地给出学习成绩。体育与健康学业质量标准是体育与健康三个方面核心素养的具体化和集中体现,体育教师应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,特以水平二轮滑运动大单元为例,给出如下学习评价示例:

(一) 评价内容

在运动能力方面,关注学生能否做到以下几个方面:说出轮滑的基本动作术语,掌握轮滑的游戏、比赛规则,做出直道滑行、弯道滑行的基本动作和简单组合动作,积极参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛,肌肉耐力、平衡能力、心肺耐力等体能水平有一定提高。

在健康行为方面,关注学生能否做到以下几个方面:乐于参与轮滑运动的学练,积极与同伴进行交流与合作,表现出稳定的情绪状态,知道轮滑运动的安全避险和伤病预防的知识与方法,具备轮滑安全锻炼的意识和能力。

在体育品德方面,关注学生能否做到以下几个方面:按照轮滑运动的规则与要求参与游戏和比赛并接受比赛结果,在轮滑学练、展示和比赛过程中表现出文明礼貌、关心同伴、团结合作的行为,遇到困难时能努力克服、坚持学练。

(二) 评价方法

可以用如表 1-5 所示的评价表对学生水平二轮滑运动的学习情况进行评价,该表中一些具体的评价可参照表 1-6。体育教师可以根据《课程标准(2022 年版)》和实践经验设计评价表。

表 1-5 水平二轮滑运动大单元学习评价表

核心素养	类别	评价内容					综合评分
		运动能力 (50分)	体能状况 (12分)	项目	50米跑 (3分)	坐位体前屈 (3分)	
测试成绩							
分数							
运动认知与技战术运用 (21分)	项目		轮滑的基本动作术语、轮滑运动的起源与发展 (5分)	15米直道滑行 (8分)	波浪绕标滑行 (8分)		
	测试成绩						
	分数						

(续表)

核心素养	类别	评价内容				综合评分
	运动展示或比赛 (17分)	项目	积极参与展示或比赛 (5分)	“8”字滑停 (5分)	直道滑行为和弯道滑行组合展示 (7分)	
		测试成绩				
		分数				
健康行为 (20分)	体育锻炼意识与习惯 (6分)	项目	课外运用轮滑运动技能进行体育锻炼 (3分)	通过现场或多种媒介观看轮滑比赛 (3分)		
		测试成绩				
		分数				
	健康知识与技能的掌握和运用 (6分)	项目	知道轮滑运动安全避险和伤病预防的知识与方法 (3分)	知道轮滑运动的健身价值 (3分)		
		测试成绩				
		分数				
	情绪调控 (4分)	项目	在学练中精神饱满、情绪稳定(4分)			
		测试成绩				
		分数				
	环境适应 (4分)	项目	在学练中积极与同伴进行交流与合作(4分)			
		测试成绩				
		分数				
体育品德 (30分)	体育精神 (10分)	项目	积极进取、不怕困难、坚持到底、团结合作(10分)			
		测试成绩				
		分数				
	体育道德 (10分)	项目	遵守规则、遵守礼仪、尊重裁判、尊重同学(10分)			
		测试成绩				
		分数				
	体育品格 (10分)	项目	文明礼貌、有正确的胜负观(10分)			
		测试成绩				
		分数				
总分						

表 1-6 运动能力、健康行为、体育品德的行为表现评定表

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)		得分
运动能力 (50分)	1. 体能状况 (12分)	50米跑(单位:秒)	参考《国家学生体质健康标准(2014年修订)》。	3分
		坐位体前屈(单位:厘米)		3分
		1分钟跳绳(单位:个)		3分
		1分钟仰卧起坐(单位:个)		3分
	2. 运动认知与技战术运用(21分)	轮滑的基本动作术语、轮滑运动的起源与发展(5分)	能够准确地说出轮滑的基本动作术语和轮滑运动的起源与发展。	5分
			能够较准确地说出轮滑的基本动作术语和轮滑运动的起源与发展。	3分
			不能准确地说出轮滑的基本动作术语和轮滑运动的起源与发展。	1分
		15米直道滑行(8分)	动作正确,能够连贯、协调地完成交替蹬地交替滑行动作,做到身体重心始终保持在支撑腿上。	8分
			动作基本正确,能够比较连贯地完成交替蹬地交替滑行动作,做到身体重心较为平稳地左右移动。	6分
			动作不正确,协调性差,身体重心没有保持在支撑腿上。	4分
		波浪绕标滑行(8分)	在滑行中能够运用波浪绕标通过2种及以上障碍。	8分
			在滑行中能够运用波浪绕标通过1种障碍。	6分
			在滑行中无法运用波浪绕标通过障碍。	4分
		3. 运动展示或比赛(课堂记录)(17分)	积极参与展示和比赛(5分)	积极参与小组与个人动作的展示,以及轮滑游戏与比赛。
	能够较为积极地参与轮滑游戏与比赛。			3分
	在小组与个人动作的展示,以及轮滑游戏与比赛中积极性不高。			1分
	“8”字滑停(5分)		能够在交替蹬地交替滑行一段距离并获得一定向前滑行速度后熟练地运用“8”字滑停进行减速至停止。	5分
			能够在交替蹬地交替滑行一段距离后较熟练地运用“8”字滑停进行减速至停止。	3分
			在交替蹬地交替滑行中无法运用“8”字滑停进行减速至停止。	1分
	直道滑行和弯道滑行组合展示(7分)	动作正确,衔接流畅,能够连贯、协调地完成直道滑行和弯道滑行组合展示,在弯道滑行时保持重心向左倾斜。	7分	

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)		得分
健康行为 (20分)			动作基本正确,能够比较连贯地完成直道滑行和弯道滑行组合展示,但在弯道滑行中重心向左移动时没有屈膝动作,重心不能完全移到左脚的左前方。	5分
			动作不正确,协调性差,无法连贯地完成直道滑行和弯道滑行衔接。	3分
	1. 体育锻炼意识与习惯(6分)	课外运用轮滑运动技能进行体育锻炼(3分)	每周运用轮滑运动技能进行3次以上(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。	3分
			每周运用轮滑运动技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。	2分
			每周运用轮滑运动技能进行课外体育锻炼不足3次(每次至少0.5小时)。	1分
		通过现场或多种媒介观看轮滑比赛(3分)	每学期通过现场或多种媒介观看轮滑比赛不少于10次。	3分
			每学期通过现场或多种媒介观看轮滑比赛不少于8次。	2分
			每学期通过现场或多种媒介观看轮滑比赛不足8次。	1分
	2. 健康知识与技能的掌握和运用(6分)	知道轮滑运动安全避险和伤病预防的知识与方法(3分)	护具穿戴非常得体,认真完成检查装备和热身活动,安全防护意识强,能够在摔跤时做好自我保护。	3分
			护具穿戴基本符合要求,练习前能完成热身活动,有必要的安全防护意识。	2分
			没有穿戴护具,不认真对待热身活动,安全防护意识不强。	1分
		知道轮滑运动的健身价值(3分)	能够说出不少于3种轮滑运动的健身价值。	3分
			能够说出1~2种轮滑运动的健身价值。	2分
			不能说出轮滑运动的健身价值。	1分
	3. 情绪调控(4分)	在学练中精神饱满、情绪稳定(4分)	在学练中精神饱满,情绪高涨,全神贯注,表现出稳定的情绪状态。	4分
			在学练中精神比较饱满,情绪比较稳定,能够集中注意力。	3分
			在学练中精神不够饱满,情绪低落或者不稳定,注意力容易分散。	2分
	4. 环境适应(4分)	在学练中积极与同伴进行交流与合作(4分)	乐于参与轮滑运动的学练,积极与同伴进行交流与合作。	4分
在学练过程中能够与同伴进行交流与合作。			3分	
学练积极性不高,与同伴缺少交流与合作。			2分	

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
体育品德 (30分)	1. 体育精神(10分)	能够做到积极进取,团结合作;面对轮滑学练中的困难,敢于挑战自我,表现出不怕困难、坚持到底的意志品质。	10分
		能基本做到积极参与学练;敢于面对轮滑学练中的困难,表现出不怕困难、不放弃。	7分
		面对轮滑学练中的困难,有时有畏难表现,缺乏克服内外困难的自信心。	4分
	2. 体育道德(10分)	能按照规则和要求积极参与轮滑游戏和比赛,具有极好的规则意识,公平竞争意识强,尊重同学,尊重裁判。	10分
		能基本做到在轮滑游戏和比赛中遵守礼仪与规则,具有公平竞争意识。	7分
		在轮滑游戏和比赛中对同学、裁判不够尊重,规则意识较弱。	4分
	3. 体育品格(10分)	在轮滑学练中,对老师和同学文明礼貌,能够正确对待比赛胜负,做到胜不骄败不馁。	10分
		在轮滑学练中,对老师和同学文明礼貌,有正确的胜负观。	7分
		在轮滑学练中,对老师和同学不够文明礼貌,缺乏正确的胜负观。	4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 with 真实世界的桥梁,适应 21 世纪的诸多挑战。在学科融合育人的发展趋势之下,我国体育与健康跨学科主题学习具有更加鲜明的学科特性,其目标指向涵盖跨学科学习对学生综合素养的提高,体现体育与健康课程独特的育人性,彰显“健身育人”的本质特征。

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

(二) 回归学科的本体性:突出“身体练习”显著特点

体育与健康课程较之其他课程,最显著的特点在于大量、频繁的身体练习活动,《课程标

准(2022年版)》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。

(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、制定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。

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

二、跨学科主题学习的活动设计示例

示例：不畏艰险登五岳

本示例围绕跨学科主题“不畏艰险登五岳”(水平三)进行活动设计,通过模拟场景登五岳,引导学生在体育活动中综合运用历史、地理、自然、语文、安全等知识与技能。

(一) 育人价值

1. 通过指导学生“登山”,让学生初步体验长绳进出绳的动作,使其在长绳内的速度跳能力有所提升,进一步发展上肢肌肉力量及位移速度等体能。
2. 通过创设登山情境,使学生了解祖国山河的雄伟壮观。
3. 通过创设“终极挑战——齐心协力登华山”情境,引导学生在游戏和比赛中做到遵守规则、迎难而上、坚持学练,培养团结合作、不畏艰险的高尚品德。

(二) 活动目标

1. 综合运用历史、地理、自然等知识,在“登山”的过程中了解祖国山河的历史;通过具有趣味性和表演性的学习,掌握多人“8”字跳长绳的动作;发展灵敏性和下肢肌肉力量等体能。
2. 演绎不同的登山场景,提高自学与互助、自评与他评、沟通与表达、探究与创新等能力,培养齐心协力的意识。
3. 在“登山”的过程中克服恐惧心理,具备挑战自我的勇气。

(三) 实施过程

表1-7 “不畏艰险登五岳”实施过程

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
1. 个人登山达标赛。(了解五岳的历史、地理位置、海拔等)	1. 通过多媒体了解五岳的历史、地理位置、海拔等。 2. 小组合作探究学习,完成个人登山达标赛。	1. 引导学生了解五岳的历史、地理位置、海拔等。 2. 及时给予学生肯定和表扬,鼓励学生进行小组内部和小组之间的相互学习和交流。	1. 通过学习,了解五岳,尝试运用语言描述对知识进行归纳,理解感受中华传统体育项目的源远流长。 2. 尝试通过小组个别发言,以积极的状态营造登山的气氛。
2. 小组登山挑战赛。(分组感受团队协作)	1. 根据五岳的不同海拔,体验不同高度的“8”字跳长绳,提高对“8”字跳长绳的兴趣和参与意识。	1. 指导学生根据五岳的不同海拔和特点,合理掌握进出绳动作。 2. 引导学生探索在“登山”的过程中绕过障碍物	1. 通过小组登山挑战赛的情境,激发学生主动学习“8”字跳长绳的技术要领,体验团队协作的成功感和乐趣。

(续表)

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
	<ol style="list-style-type: none">2. 分组练习,克服对“8”字跳长绳的恐惧心理。3. 根据不同海拔对应的跳绳次数,找出自己挑战成功的山峰,为后续的终极挑战作铺垫。4. 学练“8”字跳长绳路线跑。	<p>(即摇绳者)。</p> <ol style="list-style-type: none">3. 提示学生在学练中观察和思考跑动路线、进绳时机。4. 在学生练习“8”字跳长绳路线跑时,及时给予“前后距离跟紧,不要跳得太高”的指导。	<ol style="list-style-type: none">2. 结合登山的性质,帮助学生理解“8”字跳长绳的跳跃方式,克服怕绳的恐惧心理。3. 运用假想的方式——将摇绳者假想为登山途中的障碍物,帮助学生直观体验“进出绳迅速”的特点,从而确定最佳进出绳路线。
<ol style="list-style-type: none">3. 终极挑战——齐心协力登华山。(学练多人“8”字跳长绳的进绳与出绳)	<ol style="list-style-type: none">1. 了解登华山对应的跳绳次数。2. 挑战登华山(即更高难度的“8”字跳长绳)。	<ol style="list-style-type: none">1. 引导学生了解本次活动的终极挑战,提示学生在“登山”的过程中注意自我保护和相互保护。2. 引导学生在已学动作技术的基础上,积极掌握跳长绳快慢的方法和终极挑战中跳长绳的规则。3. 关注学生差异,有针对性地采用相应的教学方法,增强学生自信。	<ol style="list-style-type: none">1. 学生分组完成3分钟“8”字跳长绳。2. 学生根据登山情境,找准进绳位置与时机,类比绕过登山途中的障碍物,快速绕过摇绳者。

(四) 设计思路

“不畏艰险登五岳”以登五岳为背景,引导学生扮演登山者,通过“个人登山达标赛”“小组登山挑战赛”“终极挑战——齐心协力登华山”情境开展多人“8”字跳长绳的学练。本活动的设计目的是让学生了解和综合运用历史、地理、自然等知识。例如,在“个人登山达标赛”情境中,运用历史、地理等知识学练与人交流、交往。本活动可以由体育教师独立实施,也可以协同其他学科教师一起完成。

本活动给学生提供了一个开放性任务,引导学生通过团队合作挑战不同的山峰并进行展示。本活动分为课外和课内两部分:课外活动主要是学生收集相关资料和信息等;课内活动主要是学生分组学练“8”字跳长绳的动作技术并进行比赛等。本活动主要培养学生不畏艰险的拼搏精神,同时让学生了解中华文化的博大精深。

新兴体育类运动指在国际上比较流行、在国内开展不久或国内外新创的、大众运动色彩浓郁、深受青少年喜爱的体育活动。该类运动的主要特点是形式新颖,具有较强的时尚性和挑战性。《课程标准(2022年版)》专门将其列为六大专项运动技能之一。新兴体育类运动除了与其他类运动具有共同的育人价值和能力要求之外,在增进学生对不同国家和地域体育文化的了解,激发学生的求知欲、探索欲、好奇心与冒险精神等方面具有独特的育人价值。

第一节 新兴体育类运动基本知识

一、新兴体育类运动的起源与发展

(一) 新兴体育类运动的起源

新兴体育类运动兴起于19世纪末20世纪初,它是在大众体育蓬勃发展的过程中形成和推广起来的,起源于对传统体育运动的改编或传统体育运动的演变,也有一些是基于新的理念、技术或文化而创造的。新兴体育类运动项目可分为生存探险类项目,如定向运动、野外生存、远足、登山、攀岩等,以及时尚运动类项目,如轮滑、花样跳绳、滑板、极限飞盘、跆拳道、独轮车、小轮车、飞镖、柔力球、太极球等。下面以轮滑、定向运动、花样跳绳项目为例,介绍新兴体育类运动的起源。

1. 轮滑

作为极限运动的“始祖”,轮滑运动发展至今已有100多年的历史。轮滑运动源自欧洲,由10世纪出现的滑雪运动衍生而来。1860年,比利时乐器制造工人约瑟夫·默林手工制作了世界上第一双轮滑鞋;1861年,他把轮滑鞋带到了在英国伦敦举办的世界博览会上,从此轮滑运动成为体育运动大家庭中的一员。^①1863年,美国人詹姆斯·普利姆普顿创新地用金属轮取代木质轮,发明了真正意义上的轮滑鞋。金属轮的轮滑鞋因滑行方便且充满趣味而深受民众欢迎,由此推动了世界轮滑运动的发展。

^① 李琳. 中小学轮滑教学理论与实践[M]. 北京:北京体育大学出版社,2017:1-2.

2. 定向运动

定向运动起源于北欧的瑞典。“定向”一词在 1886 年首次被使用,意思是在地图和指北针的帮助下,越过陌生地带。定向运动最初是一项军事体育活动。1895 年,瑞典和挪威联合王国军营举行了世界首次定向运动比赛。1919 年,在瑞典斯德哥尔摩的森林中举行了有 217 人参加的定向运动比赛,取得了巨大成功,标志着定向运动作为体育运动项目的诞生。1920 年,瑞典体育联合会主席吉兰特制定了定向运动的竞赛规则及路线分类、检查点位置选择等规则,为定向运动推广和发展奠定了基础。

3. 花样跳绳

跳绳是一项古老的娱乐运动,是一人或众人在环摆的绳中做各种跳跃动作的运动游戏。中国出现的最早跳绳史料是距今已有 2000 多年的汉代画像石上的跳绳图。距今 1500 年前



花样跳绳交互绳跳

的南北朝时期,出现了关于儿童跳绳游戏的文字记载。在明代,跳绳被称为“跳白索”。此后,跳绳逐步发展成群众性的杂技,被称为“绳技”,是民间艺人庙会上表演的传统节目。到了民国时期,开始被称为“跳绳”。花样跳绳运动是在传统跳绳的基础上融合舞蹈、武术、街舞和音乐等多种运动及艺术形式,将速度与力量、难度与花样结合,逐步发展成的集健身、娱乐、竞技、表演等多种功能于一体的体育运动项目。

(二) 新兴体育类运动的发展

目前,大多数新兴体育类运动尚未形成完整正式的体育运动生态体系,很多项目的文化、技术和战术、展示和比赛的方法等还处于不断发展完善的过程中。然而,其因内容的新颖性和较为鲜明的时代感,以及所具有的强身健体、人际交往、休闲娱乐等功能而受到社会的广泛认可,在一定程度上促进了政治、经济、文化和教育的发展。

1. 轮滑

1866 年,纽约轮滑运动协会成立,轮滑运动被正式列入体育运动比赛项目,在欧洲迅速发展起来。1884 年,美国人理查森和雷蒙德发明了滚珠轴承,推动了轮滑技术的发展。1892 年,国际轮滑联盟在瑞士成立,轮滑运动走向正规化、国际化。国际轮滑联盟于 1924 年在瑞士的蒙特勒举行了第一次代表大会。



速度轮滑

轮滑运动在发展中逐渐演变为轮滑球、速度轮滑和花样轮滑三种不同形式的运动项目。1936年,首届世界轮滑球锦标赛在德国斯图加特举行。1937年,制定了速度轮滑比赛规则,在意大利蒙扎举办了第一届世界速度轮滑锦标赛。1939年制定了花样轮滑比赛规则,1947年举办了首届世界花样轮滑锦标赛。从此,轮滑运动在世界各国得到迅猛发展,并真正走上了竞技化道路。

1940年,在罗马举行的国际奥委会会议正式承认了“国际滚轮滑冰联合会”。1952年,该联合会改名为“国际轮滑联合会”(FIRS),并沿用至今。1997年,在布拉格举行的国际奥委会会议正式接纳国际轮滑联合会,其成为国际奥委会的正式成员。

轮滑运动在我国深受儿童和青少年的喜爱。1980年,我国以中国轮滑协会的名义加入国际轮滑联合会,轮滑运动由此开始在我国正式成为体育运动项目。2012年,在全国轮滑爱好者的提议与中国轮滑协会的倡导下,将每年的6月6日定为“中国轮滑日”。



花样轮滑

2. 定向运动

20世纪30年代,定向运动在瑞典、丹麦、芬兰、挪威等国获得了较好的发展,于1932年举行了第一次世界定向运动锦标赛。随后的20年,欧美国家相继引进定向运动,定向运动在西方国家得到了蓬勃发展。1961年,国际定向运动联合会(IOF)在丹麦哥本哈根成立,会上确定了比赛项目、比赛规则与技术规范,标志着定向运动进入一个崭新的发展时期。1978年国际定向运动联合会取得国际奥委会的承认,定向运动被接纳为奥运会体育运动项目。



在我国,定向运动最早受到军事院校的关注。1983年,广州解放军体育学院举办了首次定向越野比赛。1986年,国际定向运动联合会对我开展定向运动给予了热情的关注和支持。1992年,我国顺利加入国际定向运动联合会,并于1994年举办了首届全国定向运动锦标赛。2004年,中国定向运动协会在北京市成立。



定向运动

3. 花样跳绳

17世纪初,荷兰船队途经中国,荷兰人看到了中国孩子们玩的跳绳游戏,感到非常有趣,船员及其孩子们竞相模仿、学习,于是跳绳这项运动随着荷兰船队漂洋过海传播到世界各地。

进入20世纪,欧美各国运动医学研究开始涉及跳绳领域,通过各种跳绳赛事、“强心运动”等活动向全世界普及和推广跳绳运动。1995年,国际跳绳联合会在美国成立。1996年,国际跳绳联盟成立。1997年,第一届世界跳绳锦标赛在澳大利亚成功举办。



花样跳绳

跳绳运动至今广为流传,不断被演绎、创新。现今的跳绳运动,尤其是花样跳绳运动,克服了传统跳绳的枯燥乏味,融合了舞蹈、健身操等运动,注入了时尚的音乐元素,更加富有吸引力。近十年来,中国花样跳绳运动迎来了全新的发展契机。2018年8月,中国成功地举办了世界跳绳锦标赛,并在该赛事中接连打破30秒单摇跳和3分钟单摇跳的世界纪录。

二、新兴体育类运动的特点与价值

(一) 新兴体育类运动的特点

1. 时尚性与娱乐性

新兴体育类运动形式新颖,趣味性强。其中,轮滑、飞盘、滑板、花样跳绳等项目在全世界都较为流行,是儿童、青少年等群体非常喜爱的娱乐和休闲运动方式,其运动过程散发着时尚的魅力。例如,轮滑运动作为一种独特的休闲运动,充满街头时尚气息的文化特性。在都市中,以轮代步,在马路上“刷街”,在街头展示酷炫的高难度动作,已成为轮滑爱好者彰显自我的一种特殊方式。又如,花样跳绳项目花样繁多,形式多样,既可以单人跳,也可以集体跳,由于融入了舞蹈、健身操、音乐等时尚元素,既有娱乐性,又具有时尚气息。



花样跳绳“8”字跳长绳

2. 新奇性与实用性

新兴体育类运动是随着社会经济发展与健康生活需要而衍生出来的,其运动场景和动作形式新奇,具有较强的新奇性与实用性。例如,定向运动通常在森林、郊外、城市公园等地

域开展,要求参加者在陌生的地域中独立按照规定顺序完成寻找标绘在地图上的地面检查点。参加者不仅要了解定向运动竞赛规则,还要掌握指北针的操作技能、定向运动地图知识、野外奔跑和捕捉检查点的基本技能。定向运动还能使参加者对军事地图和一般地图知识有所了解,培养其野外奔跑和野外生存能力,具有新奇性和实用性。

3. 健身性与挑战性

新兴体育类运动主要在自然场地上进行,开放的空间和复杂的场地条件使这类运动充满挑战性,尤其是其中的生存探险类项目。例如,滑板、攀岩、小轮车等项目不仅具有与其他体育运动项目一样的健身性,还具有较强的挑战性。以滑板项目为例,其以滑行为特色,利用特殊的用具和器材进行高速滑行,穿跳不同的障碍,完成各种转体、跳跃、翻腾等动作,尤其是在“U”形池中完成凌空转体或翻腾动作,更是扣人心弦,极具挑战性,被称为“勇敢者的运动”。

(二) 新兴体育类运动的价值

新兴体育类运动教学不仅能丰富和发展学校体育教学内容,还能与其他体育运动项目教学互为补充、相互促进,满足学生的个性化需求。新兴体育类运动具有较高的发展价值与广阔的前景,例如轮滑、定向运动和花样跳绳等项目正处在蓬勃发展的上升期,它们与体育教育的融合,对于推动当前学校体育与健康课程的改革具有重要意义。除此之外,新兴体育类运动在增进学生对不同国家、地域和民族体育文化的了解,在激发求知欲与探索欲、培养好奇心与冒险精神等方面,都具有独特的育人价值。

1. 培养学生全面发展的身体素质

新兴体育类运动项目的内容十分广泛,对提高人的身体机能、发展体能等都有积极的作用。例如:轮滑运动把速度、力量、旋转、翻腾等技巧和舞蹈造型有机地结合在一起,经常参加这项运动,不仅可以锻炼身体的协调性、灵敏性和平衡能力,还可以提高心肺功能;花样跳绳运动是一项全身性的运动,需要手脑结合、上下肢协调配合,才能做出令人眼花缭乱的各种花式动作,可以锻炼参与者全方位的身体素质;定向运动是一项由军事训练活动逐渐演变而成的广受欢迎的竞技运动和户外活动,可以大大提高参与者的导航能力和身体素质。新兴体育类运动项目之所以能在大中小学校中得到大力推广,不仅在于它们是时尚新颖的体育运动项目,更重要的是,它们也是很好的素质教育项目。此外,新兴体育类运动项目还能消除人的消极情绪,令人身心愉悦,增强自信心,培养良好的心理素质。

2. 培养学生挑战自我的勇气

新兴体育类运动中的生存探险类项目主要在自然场地进行,例如定向运动和野外生存等。定向运动既是竞技体育项目,又是军事体育项目,还是休闲娱乐、旅游和探险项目,具有一定的挑战性。参与者在进行这些运动时,通过与大自然的亲密接触,可以亲身体验和感受大自然对人类的馈赠,有助于塑造积极的生活态度,并陶冶情操。此外,由于生存探险类项

目主要在人工干预较少的天然场地进行,其过程与结果的不可预测性、探险性和挑战性能够激发学生在复杂陌生环境中运用多学科的知识与技能应对各种突发事件的能力。学生参与此类运动项目有利于培养其积极进取、克服恐惧、挑战自我、追求卓越的精神。

3. 培养学生求新求变的意识

新兴体育类运动中的时尚运动类项目是随着社会发展与健康生活需求而衍生出来的,具有娱乐性、休闲性和实用性等特点,能够增强学生对新鲜事物的接受能力与适应能力。例如,滑翔伞运动是一项集新奇、娱乐、刺激等于一体的时尚运动类项目,极具体验性和观赏性,在强身健体的同时能够带给参与者与众不同的体验和身心刺激。同时,新兴体育类运动项目通常具有独特的规则、装备或比赛形式,突破了传统体育运动项目的局限,展现了创新性和多样性。以飞盘运动为例,该运动融合了橄榄球、足球和篮球等运动的特点,入门简单,具有多种不同的比赛形式,包括极限飞盘、飞盘高尔夫和团体对抗等,能吸引不同类型的参与者。此外,飞盘运动还具有较强的创新性,不断演变发展,产生出各种新的玩法和比赛形式,例如“飞盘夹子”和“双人飞盘”等。新兴体育类运动有助于培养学生参与体育运动的兴趣,提高学生的创新意识。学生在参与这类运动的过程中可以利用所学知识、技能和方法对运动本身进行改造和创新,从而增强分析问题、解决问题的能力。例如,学生在花样跳绳运动的学练过程中,学会多种花样动作之后可以进行创新创编,单独创编完成一个小表演,从而可以在学中思、在学中悟、在学中乐。

4. 培养学生合作探究的能力

新兴体育类运动中的许多集体项目需要多人协同合作完成,这些项目的对抗性和协作性等较强,能够培养学生的团队配合意识和集体主义精神。例如,在软式垒球运动中,协同合作的重要性尤为突出。该项运动不提倡个人英雄主义,所有队员必须协同合作才能取得最终的胜利。由于比赛队员的技术水平基本一致,所以队友之间的配合以及默契成为比赛胜负的关键。比赛时,需要队员进行角色分工、团队协作、商量对策。又如,在花样跳绳运动的学练中,两人一绳、多人“8”字跳长绳等都需要学生相互之间进行沟通、交流、配合,突出以学生为中心进行合作探究。这些运动注重参与和互动,强调团队合作、交流和社交互动,可以促进学生身体、智力和社交技能的全面发展。

第二节 新兴体育类运动教学中的问题

一、新兴体育类运动教学中存在的典型问题

(一) 学生学习新兴体育类运动的典型问题

目前国内新兴体育类运动项目的发展时间较短,多数为小众项目,学生对有些新兴体育

类运动项目的理解往往只停留在了解运动名称上,实际接触较少。由于认知程度不足,有些学生对新兴体育类运动存在恐惧心理。此外,轮滑、定向运动和花样跳绳等项目需要具备一定的技术基础和掌握特定的技巧,攀岩等项目对参与者手脚的肌肉力量和身体控制能力要求较高,对零基础的学习者来说会有一定的难度。例如:在花样跳绳项目的学习中,有较多水平二学生不能连贯地完成单摇跳,帮助他们打下坚实基础需要较长的时间;在定向运动中,学生需要具备一定的导航能力和地图阅读能力,这对初学者来说也是一个挑战。

(二) 新兴体育类运动教学内容的典型问题

在选择和确定教学内容时,要根据项目的特点以及学校体育教学的实际情况和需求,统筹新兴体育类运动和传统体育运动协同发展,并对新兴体育类运动项目进行有针对性的筛选与优化。新兴体育类运动项目中的生存探险类项目,如定向运动、野外生存、远足、登山、攀岩等,受场地限制以及难以充分保障安全等问题困扰,除定向运动在义务教育阶段有一定的实施空间,其他项目均较难开展;时尚运动类项目,如花样跳绳、轮滑、滑板、极限飞盘、跆拳道、独轮车、小轮车、飞镖等,内容新颖,趣味性强,很多学校均引进教练开设相关拓展课、社团课,但这些运动项目若作为基础课程全面开设,则师资力量相对不足,专业教学资源有限,开展起来有一定的难度。

(三) 新兴体育类运动教学组织形式的典型问题

义务教育阶段一节体育课多为 35 至 45 分钟,时间较短,而新兴体育类运动项目中的生存探险类项目,如野外生存、远足、登山、攀岩等,场地大都在校外的自然环境中,距离学校较远,因而从时间和空间上来看,教学组织上均有一定的困难。新兴体育类运动项目中的时尚运动类项目,如轮滑、滑板、极限飞盘、跆拳道、独轮车、小轮车、飞镖等,对场地、器材的要求均不同于一般项目的体育课,教学中需要提供适当的轮滑装备、地图和定向控制器等,需要一定的经费投入,开设课程所需条件普通学校较难保障。此外,轮滑和定向运动涉及高速滑行和户外环境,存在摔倒、碰撞、扭伤等安全风险。

(四) 新兴体育类运动教学方法的典型问题

新兴体育类运动要求教师具有更强的专业性,在这些运动项目的教学过程中,不仅要把握运动项目本身的特质,还要充分了解其对学生发展的适用性,对两者进行综合考虑,设计并应用合理可行的教学方法,这对教师的教学素养提出了更高的要求。目前,接受过新兴体育类运动技能培训的教师较少,在义务教育阶段学校中开展实施新兴体育类运动教学的也较少,使得可借鉴的教学方法同样较少。此外,还存在新兴体育类运动的教师教学素养不高、讲解尤其是示范能力不足等问题,这是新兴体育类运动在教学方法上遇到的最典型的问题与困难。当前,平板电脑、运动相机、手机、心率带等信息化设备、可穿戴智能设备的融入,可以有效提高课堂教学效率,但学校条件有限,信息化设备和可穿戴智能设备融入体育课堂

教学的整体水平不高。

二、新兴体育类运动教学中易出现的安全问题

安全问题直接关系到教学能否正常开展。对于新兴体育类运动而言,其存在的安全隐患较多,需要高度的运动损伤防护意识、完备的安全措施、齐全的防护手段以及高质量的防护工具。

新兴体育类运动中的生存探险类项目,如定向运动、野外生存、远足、登山等,大部分学生在练习时并不在教师的视线范围内,可能会出现有学生在定向运动中走失或迷路、低年级学生遇到突发情况时无法应对等情况,并且受场地、天气的影响极大,存在一定的安全隐患。

在轮滑运动中,学生可能会由于平衡能力不足或技术不熟练而摔倒,或者与其他学生、障碍物发生碰撞;还有可能出现技术性错误,导致不安全的操作或发生意外。此外,不平整的地面或有杂物的区域也会增加学生滑行时摔倒的风险。

在花样跳绳运动中,由于学生的身高和体形不同,如果绳子过长或过短,不适合他们的身高,可能会导致绊倒或受伤;使用不正确的跳绳姿势,如弯曲腰背、跳跃时双脚着地动作不正确等,也会增加受伤的风险;缺乏适当的热身和拉伸,跳绳区域不安全或有障碍物,跳绳器材问题等都会导致安全风险加大。

第三节 新兴体育类运动对培养学生核心素养的作用

一、新兴体育类运动对培养水平二学生核心素养的作用

(一) 新兴体育类运动对水平二学生运动能力的作用

水平二阶段突出激发学生参与新兴体育类运动的兴趣,引导学生在简化规则、降低难度的游戏中做出新兴体育类运动的基本动作和简单动作组合,并能进行自主学练和自我展示,在游戏和比赛中运用,提高自身的运动能力。例如,在轮滑单元中设置“小小旅行家”的旅游情境,根据旅游途中可能碰到的各种情境设置游戏或比赛,引导学生融入情境,积极参与轮滑运动。以轮滑鞋“小轮子”的运动状态——“小轮子立起来”“小轮子走起来”“小轮子滑起来”“小轮子飞起来”串联整个单元组合动作技术学习内容,使学生在情境教学中体验、探索和解决问题。

通过开展新兴体育类运动的个人、小组间的游戏或比赛,将知识、情感与运动技能学习融为一体,使学生能够获得多角度、多通道的体验与感受。例如,定向运动中的“校园寻宝”

“彩虹桥”“智慧大闯关”“我是小飞人”“超级营救”“校园寻星记”“丛林大冒险”“登山夺旗”“星形定向比赛”“小小快递员”“定向接力赛”“个人百米定向赛”“集体百米定向赛”等情境教学内容的创设,能够培养水平二学生初步的定向运动能力。

(二) 新兴体育类运动对水平二学生健康行为的作用

通过游戏情境创设,引导学生乐于参与新兴体育类运动的学练,在学练过程中做到情绪稳定,在比赛发挥失常时,能在教师指导下自我调控情绪;通过合作学练的情境创设,引导学生积极与同伴沟通和交流、合作完成各种学练内容,能适应环境。例如,在初学轮滑运动时,容易控制不好身体重心,出现摔倒等情况,学生能主动通过请教老师或者与同伴交流等解决自己的困惑和问题。同时,在新兴体育类运动项目的学练中,知道所学项目的安全避险和运动伤病预防等知识与方法,能说出安全注意事项,增强安全锻炼的意识和能力。

(三) 新兴体育类运动对水平二学生体育品德的作用

根据水平二学生学练内容更倾向于娱乐体验的特点以及新兴体育类运动不同项目的特点,通过创设游戏或简化规则的比赛,能够有侧重地培养学生的体育品德。例如:在野外生存、攀岩等生存探险类项目的教学活动中培养学生克服恐惧、挑战自我的勇气;在花样跳绳、轮滑、滑板等时尚运动类项目的教学活动中融入时代特点,培养学生求新求变的意识。同时,学生按照规则和要求参与所学新兴体育类运动项目的游戏与比赛,遇到困难时能努力克服和继续坚持学练,表现出文明礼貌、不畏困难、关心同伴、团结合作的行为,能接受比赛的结果。

二、新兴体育类运动对培养水平三学生核心素养的作用

(一) 新兴体育类运动对水平三学生运动能力的作用

水平三学生活泼好动,具有一定的新兴体育类运动知识、技能的基础和自主学习的能力,在比赛中具有强烈的竞争意识和求胜欲望,也有着很强的集体主义精神和个人荣誉感。例如,在花样跳绳运动中,水平三学生运用较为完整的动作技术参与活动;通过“两只小蜜蜂”“时空穿梭”“时空旅行”“乘风破浪”等拓展练习将长绳与短绳、个人与集体有机地结合在一起,设置层层递进的教学内容,引导学生融入情境,享受花样跳绳运动学、练、赛的乐趣;通过“我行”“我秀”“我赛”的设计,让学生在学习知识与技能的过程中发现问题,解决问题,培养不断探索、勇于创新的精神。学生通过学习、掌握所学新兴体育类运动项目主要的基本动作技术和组合动作技术,能够参与组织班级内的展示或比赛,能描述基本的比赛规则;通过每学期观看不少于8次所学新兴体育类运动项目的比赛,能够欣赏并进行简要评价;通过多样化的体能练习,体能水平会得到进一步提高。

（二）新兴体育类运动对水平三学生健康行为的作用



定向运动

在新兴体育类运动项目的学练、展示或比赛中，学生乐于与同伴分享自己的感受，在遭受挫折和失败时能保持情绪稳定，表现出较强的情绪调控能力。学生在学练过程中愿意和同伴交往与沟通，能适应学练环境与场地器材的变化，安全地参与所学新兴体育类运动项目，对运动损伤进行简单处理。同时，通过课堂教学潜移默化地渗透健康知识，并在讨论的基础上开展健康教育主题板报设计、演讲比赛等活动，能够提高学生的研究意识和实践能力。

（三）新兴体育类运动对水平三学生体育品德的作用

通过学习，学生能够自信地参与所学新兴体育类运动项目的展示或比赛，在展示或比赛的过程中迎难而上，表现出自信和抗挫折能力；能够克服困难，挑战自我，表现出遵守规则、服从裁判、团队合作和公平竞争的行为；能够接受比赛结果，具有正确的胜负观；能够按照规则要求参与班级比赛、学校比赛或者其他更高级别的比赛，在比赛中做到不犯规，表现出强烈的规则意识。例如，在代表班级参加新兴体育类运动项目比赛前，和队友注意并讨论比赛的主要规则，争取在比赛过程中发挥出最好的水平。又如，在班级开展新兴体育类运动比赛时，主动加入工作组，做老师的助手，和工作组成员通力协作完成比赛的各项工作。

三、新兴体育类运动对培养水平四学生核心素养的作用

（一）新兴体育类运动对水平四学生运动能力的作用

通过学习，学生能够运用完整的动作技术参与新兴体育类运动项目的锻炼。例如，在水平四定向运动的比赛环节中设置“校园个人挑战赛”“校园集体挑战赛”“定向技能挑战赛”3类班级挑战赛，将各项定向运动比赛项目贯穿于36课时的大单元教学中，包括“找回站立点比赛”“校园定向比赛”“校园定向追逐比赛”“校园定向记忆比赛”“公园定向比赛”“校园星形定向比赛”“百米定向跑”等，能够提高学生的定向运动能力。

通过对新兴体育类运动项目的学习，学生能够在展示或比赛中合理运用所学知识 with 技能，并对某场高水平比赛作出分析与评价；能够运用所学比赛规则与裁判方法承担班级内展示或比赛的部分裁判工作，具有一定的执裁能力；能够根据自己的学习兴趣和爱好，制订学期新兴体育类运动锻炼计划并实施；能够在展示或比赛中表现出充沛的体能。

（二）新兴体育类运动对水平四学生健康行为的作用

通过有规律地参与所学新兴体育类运动项目的锻炼,学生能够与同伴融洽相处,积极沟通合作,并运用情绪调控方法缓解展示或比赛中的紧张情绪;能够注意防范安全隐患,运用所学知识处理一些常见的运动损伤,综合运用多学科知识进行健康管理。通过学练,学生能知道如何安全地参与新兴体育类运动项目,以及如何消除运动中的疲劳。在学练和比赛中,学生能表现出较强的情绪调控与合作能力、团队精神。

（三）新兴体育类运动对水平四学生体育品德的作用

学生在所学新兴体育类运动项目的学练过程中表现出自信自强、坚韧不拔、积极进取的精神;在展示或比赛中,能遵守规则、尊重裁判、尊重对手,文明礼貌、诚信自律、公平公正,具有集体荣誉感;能熟练运用新兴体育类运动比赛规则执裁班级或校级比赛,表现出良好的角色意识和责任意识。例如,在班级新兴体育类运动比赛中,能带领小组及时总结失利和进步情况,正确看待比赛胜负。

《课程标准(2022年版)》在新兴体育类运动中例举了轮滑运动、定向运动和花样跳绳运动三个项目。本章完整呈现了轮滑运动三个水平的大单元教学计划,但因为篇幅限制,对定向运动和花样跳绳运动三个水平的大单元教学计划进行了适当压缩。体育教师可以参考轮滑运动,设计定向运动、花样跳绳运动以及其他新兴体育类运动项目完整的三个水平的大单元教学计划。

第一节 水平二新兴体育类运动大单元教学设计

一、水平二轮滑运动大单元教学设计

(一) 水平二轮滑运动大单元教学设计思路

本单元坚持“健康第一”的指导思想,以课程标准为依据,以培养学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面的核心素养为主旨,遵循“学、练、赛、评”一体化设计思想、结构化动作技术学习理念、一般体能与专项体能并行发展原则,强调体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性,根据水平二学生的身心发展特点,创设“‘轮’转四方,‘滑’向未来”单元主题情境,以实现本单元的学习目标。

轮滑运动是课程标准中水平二专项运动技能的学习内容之一。围绕该运动水平二阶段运动能力方面“能做出直道滑行、弯道滑行的基本动作和简单组合动作,并积极参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛”等学习目标,健康行为方面“积极与同伴进行交流合作,表现出稳定的情绪状态”等学习目标,以及体育品德方面“在轮滑学练、展示和比赛过程中表现出文明礼貌、关心同伴、团结合作的行为;遇到困难时能努力克服,坚持学练”等学习目标,本单元的教学设计思路如下:

1. 教学内容安排

在“学、练”方面,首先以学习和强化基本动作技术为主,进行陆地模仿、平衡练习、向前滑行、转弯、滑停、摔倒保护等练习。在此基础上,进行组合动作的练习,并将整个单元轮滑组合动作技术学习内容形象化,以轮滑鞋“小轮子”的运动状态来串联。随着学生学习的不同

断深入和水平的提高,“小轮子”的运动状态也逐步发生变化,如“小轮子立起来”“小轮子走过来”“小轮子滑起来”“小轮子飞起来”等。

在“赛”的环节中,可以通过设置游戏和比赛,使学生在巩固强化基本动作技术和组合作技术的学习成果基础上,将所学技能应用到游戏和比赛中,从而实现教学内容结构化。为了让学生在情境中体验、探索、感悟和解决问题,创设“小小旅行家”旅游情境,根据旅游途中可能碰到的各种情境设置游戏或比赛,引导学生融入情境,积极参与轮滑运动,让学生感受轮滑运动的乐趣,知晓轮滑运动的健身价值,培养学生遵守规则、懂文明讲礼貌的品德。从而将轮滑知识与技能的培养转向核心素养的培养,促进学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养的形成与发展,实现体育与健康课程的育人目标。

在体能练习部分,为全面提高学生体能,可以根据轮滑运动的特点设置一般体能与专项体能练习内容。由于轮滑运动的运动姿态是蹲屈姿势,对腿部力量有较好的增强,而且对学生的平衡能力也有较好的培养,所以可以补偿进行心肺耐力、协调性、灵敏性等体能的培养,并将其融入游戏中,设置趣味体能练习。随着学生体能水平的提高,体能练习内容的次数与组数也随之增加。

2. 教学方法选择

首先,通过情境教学内容的创设,培养水平二学生的初步滑行能力。形象化的情境设计与引导能够使使学生获得多角度、多感觉通道的体验与感受;将知识、情绪情感与运动技能学习融为一体,丰富化、多彩化的学习形式能够给学生留下深刻的印象,有利于促进其身心健康成长。

其次,采用游戏法和比赛法。水平二学生对轮滑运动具有浓厚的兴趣,但尚无轮滑运动基础。他们活泼好动,喜欢模仿和表现,乐于参与游戏和比赛,但注意力不够持久,容易分散,学习兴趣的保持时间较短,在游戏和比赛中规则意识薄弱,需要通过情境化、游戏化的设计帮助其集中注意力、提高兴趣、遵守规则、掌握技能。

3. 学习评价设计

本单元的学习评价应依据水平二轮滑运动学业质量等级标准开展,旨在确保学生能够达到设定的轮滑运动学习目标,并全面评估学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的形成情况。通过评价,为教学提供反馈,以便调整教学策略,并激励学生持续进步。

本单元可从运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养下的十个类别对学生轮滑运动学习进行评价。运动能力方面,对于“体能状况”,可依据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的测试指标,对学生的50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐进行评价;对于“运动认知与技战术运用”,可以评价学生掌握轮滑运动基本术语及起源与发

展、直道滑行技术、波浪绕标滑行技术的情况；对于“运动展示或比赛”，可以评价学生“8”字滑停、直道滑行和弯道滑行组合的展示情况。健康行为方面，对于“体育锻炼意识与习惯”，可以评价学生课外运用轮滑运动技能进行锻炼和观看轮滑比赛的情况；对于“健康知识与技能的掌握和运用”，可以考查学生掌握轮滑运动安全避险和伤病预防的知识与方法等内容的情况；对于“情绪调控”和“环境适应”，可以观察学生在学练中是否做到情绪稳定、能否与同伴进行交流与合作。体育品德方面，可以评价学生不怕困难、坚持到底等体育精神，遵守规则、尊重裁判与同学等体育道德，文明礼貌、有正确的胜负观等体育品格。

知识类的认知可以通过理论考试的形式进行考查；技战术的运用、运动展示或比赛既可以采用达标测试，根据滑行速度和动作质量评分，也可以采用技术评定，根据学生完成动作技术的质量评分；针对学生的体育锻炼意识与习惯，可以让家长协助学生进行记录与评价；针对情绪调控、环境适应、体育品德等情感、态度与价值观，可以通过教师、学生的课堂观察进行评价。

(二) 水平二轮滑运动大单元教学计划示例

表 3-1 水平二轮滑运动大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动能力:能说出轮滑的基本动作术语,掌握轮滑的游戏、比赛规则;能做出直道滑行、弯道滑行的基本动作和简单组合动作,并积极参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛;在连续双腿跳、单腿支撑、折返跑等体能练习中发展肌肉耐力、平衡能力、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:乐于参与轮滑运动的学练,积极与同伴进行交流合作,表现出稳定的情绪状态;知道轮滑运动的安全避险和伤病预防的知识与方法,具备轮滑安全锻炼的意识和能力。 3. 体育品德:能按照轮滑运动的规则与要求参与游戏和比赛,能接受比赛结果;在轮滑学练、展示和比赛过程中表现出文明礼貌、关心同伴、团结合作的行为;遇到困难时能努力克服,坚持学练。
主要内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基础知识与基本技能:学习和体验穿脱轮滑鞋与护具;学练直道滑行、弯道滑行、滑停、波浪绕标滑行等初步滑行的基本动作和简单组合动作;学习轮滑运动的基本动作术语;学习轮滑运动的起源与发展、健身价值、安全避险知识与方法等。 2. 技战术运用:学习轮滑运动的基本动作和简单组合动作,并在多人迎面接力、滑行通过 2 种及以上障碍等轮滑游戏中运用。 3. 体能:学习轮滑运动需要的体能简单学练方法,如各种方式的慢跑练习,原地侧蹬、双腿支撑滑行的动作模仿练习等。 4. 展示或比赛:学习在小型轮滑比赛中展示单腿蹬接双脚滑行、“8”字滑停、波浪绕标滑行等轮滑运动技能;学习轮滑比赛中的互相保护与行为礼仪。 5. 规则与裁判方法:学习轮滑游戏与比赛的基本规则和要求、裁判的基本术语以及对违规行为的判罚。 6. 观赏与评价:学习欣赏和评价轮滑比赛。

(续表)

教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)在小型轮滑比赛中展示出良好的初步滑行能力;(2)知道轮滑的安全避险和伤病预防的基本知识与方法;(3)在轮滑学练过程中遇到困难时,能努力克服困难并继续坚持学练。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)穿轮滑鞋维持身体平衡的能力;(2)轮滑的初步滑行能力。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)激发学生滑行乐趣、培养学生滑行能力的情境活动组织;(2)发展学生体能、磨炼学生意志品质的体能练习组织。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)充分利用游戏和竞赛的方法,将情境融入教学过程;(2)灵活运用多媒体技术传授轮滑运动知识。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:认识轮滑运动;完成穿轮滑鞋有辅助和无辅助的站立、原地踏步和蹲起,并能进行展示;初步发展爆发力、位移速度、灵敏性和平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:在教师指导下能正确穿轮滑鞋、戴护具,知道在课内外进行轮滑运动与锻炼时应该戴护具,以保护自己免受伤害。</p> <p>3. 体育品德:穿上轮滑鞋后敢于做出有辅助和无辅助的站立、原地踏步和蹲起动作,不怕摔倒;在完成轮滑学练任务的过程中能主动与相邻同学拉手,相互协作。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 课的导入:轮滑精彩视频。	<p>教学组织:2列横队。</p> <p>教学方法:组织学生观看视频,激发学生的学习兴趣。</p>
		(2) 热身活动:“兔子舞”+行进拉伸。	<p>教学组织:1路纵队,绕场行进。</p> <p>教学方法:学生在音乐伴奏下模仿兔子蹦跳,然后拉伸。</p>
		(3) 试一试:穿戴轮滑鞋和护具。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师讲解和示范,学生完成穿轮滑鞋和戴护具。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 基本动作:有辅助和无辅助的“V”字站立;有辅助和无辅助的“T”字站立;有辅助和无辅助的平行站立。</p> <p>(2) 组合动作:情境教学“小轮子立起来”——有辅助和无辅助的原地踏步和蹲起。</p>	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师讲解并示范,语言引导。学生先完成手扶把杆的站立,然后与相邻同学手拉手完成,最后独立完成。教师对学生在练习中不怕摔倒、相互协作的精神给予表扬。</p>
<p>(3) 游戏:情境活动“小小旅行家——做规划”。</p>	<p>教学组织:分组或者集体。</p> <p>教学方法:教师引导学生用城市命名所学的站立、原地踏步等动作,听到城市名称做出相应动作。</p>		
<p>(4) 体能练习:“能量酷跑”——绕杆跑 15 米×2 组;高抬腿 10 秒×2 组;听口令变向跑 15 米×2 组;滑雪跳 10 次×2 组。</p>	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师示范并提示相应动作名称,学生循环练习。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 臀部+腿部拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生跟随完成。
2	1. 运动能力:学练穿轮滑鞋有辅助和无辅助的横向移动、横向交叉步移动及前后移动;知晓轮滑运动的起源与发展;发展平衡能力、下肢肌肉力量、爆发力和心肺耐力。 2. 健康行为:知晓在穿轮滑鞋进行轮滑运动与锻炼前,应该充分做好准备活动,完成拉伸;在情绪稳定的状态下进行锻炼。 3. 体育品德:参与轮滑游戏活动时,能够按照教师口令完成,不与同学打闹;进行体能练习时,即便身体疲劳,也坚持完成。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“小白兔种萝卜”。	教学组织:散点队形。 教学方法:学生模仿兔子蹦跳前进,并在腹部和大腿间夹1只沙包充当“萝卜”,运到“土坑”(呼啦圈)种下后得1分,积分多者获胜。
		(2) 学一学:轮滑运动的起源与发展。	教学组织:集体。 教学方法:PPT展示,教师讲解主要内容。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:有辅助的横向移动;有辅助的横向交叉步移动;有辅助的前后移动。 (2) 组合动作:情境教学“小轮子动起来”——无辅助的移动练习。	教学组织:集体。 教学方法:教师讲解并示范,语言引导。学生先完成手扶把杆的移动,然后与相邻同学手拉手完成,最后独立完成。鼓励学生积极调整情绪,不急于求成。
		(3) 游戏:情境活动“小小旅行家——整队伍”。	教学组织:4列横队。 教学方法:旅游情境导入,教师下达调动队伍口令,学生前后左右移动,完成各种队列练习和各种队形变换。可先进行原地队列队形变换,再进行行进间队列队形变换。对遵守纪律的学生进行表扬。
		(4) 体能练习:组合跳——连续单腿跳10次×2组;连续双腿跳10次×2组;开合跳10次×2组;连续纵跳10次×2组。	教学组织:圆形站立。 教学方法:教师站立在圆心位置示范并提示,学生跟随练习,完成规定次数。鼓励学生坚持到底。
		3. 结束部分	
		(1) 颈部+背部+上肢+腰腹肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:能够说出轮滑运动的健身价值;初步体验高姿向前踏步移动;发展身体协调性、平衡能力,提高位移速度和下肢力量。</p> <p>2. 健康行为:知晓轮滑运动不仅可以作为休闲娱乐活动,还可以作为健身手段。</p> <p>3. 体育品德:参与轮滑游戏活动时,能与同伴密切合作完成任务,在游戏过程中不打闹,能够听从教师的指挥。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“泡泡糖”游戏。	教学组织:1路纵队,绕场慢跑。 教学方法:当教师喊“两颗泡泡糖”时,2个学生“黏”在一起。
		(2) 议一议:轮滑运动的健身价值。	教学组织:分组。 教学方法:启发式教学法,教师引导提问,小组讨论回答。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:扶杆前后推轮;有辅助的原地踏步;有辅助的向前踏步移动。 (2) 组合动作:情境教学“小轮子走起来”——无辅助高姿向前踏步移动。	教学组织:先集体后分组。 教学方法:教师示范并讲解。学生先体验轮子走起来,然后与相邻同学手拉手完成,最后独立完成。
		(3) 游戏:情境活动“小小旅行家——打卡地”。	教学组织:集体或分组。 教学方法:旅游情境导入,按照地图在地面上粘贴不同城市的标签。学生在教师口令引导下,采用高姿向前踏步动作通过城市点位。对学生在游戏中与同伴密切合作的精神及遵守纪律的表现进行表扬。
(4) 体能练习:“模仿大闯关”——按照要求的顺序做出双腿支撑滑行、原地侧蹬、单腿支撑、移动重心摆臂4个轮滑陆地模仿动作,每个动作30秒×2组。	教学组织:集体或分组。 教学方法:视听引导法,学生做出屏幕上随机出现的动作。		
3. 结束部分			
(1) 背部+下肢拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:学习轮滑游戏的基本规则和要求;比较连贯、协调地完成高姿向前踏步移动,初步体验走步双脚滑行,能进行自主学练、展示与判罚;进一步发展下肢力量、腹部力量和协调性。</p> <p>2. 健康行为:知晓进行轮滑运动与锻炼时不能打闹,滑行时要留出空间,以免碰撞和摔倒。</p> <p>3. 体育品德:在参与轮滑游戏活动时,能遵守规则,接受裁判判罚;在体能练习中,能与同伴互相鼓励,坚持完成练习。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“桃花朵朵开”。	<p>教学组织:1路纵队,绕场慢跑。</p> <p>教学方法:学生问教师“桃花开几朵?”,教师随机说出1个数字,则对应数量的学生围在一起。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:高姿向前踏步移动;推动滑行;牵引滑行。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师讲解示范,提示安全事项;学生合作学习,并在小组内进行展示。</p>
		(2) 组合动作:情境教学“小轮子走起来”——高姿走步双脚滑行。	
		(3) 游戏:情境活动“小小旅行家——比谁远”。	<p>教学组织:单人或分组。</p> <p>教学方法:旅游情境导入,起点为所在城市,终点根据距离远近对应不同城市。教师讲解游戏规则与要求;学生向前踏步移动,在身体具备向前滑行的惯性后,双腿支撑滑行,比比谁滑得远。对遵守游戏规则以及服从裁判判罚的学生进行表扬。</p>
(4) 体能练习:“体能加油站”——仰卧起坐 20 次×2 组;俄罗斯转体 20 次×2 组;俯卧撑 10 次×2 组;登山跑 20 次×2 组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师示范并提示动作名称,学生完成规定的次数和组数。鼓励学生相互激励,坚持完成练习。</p>		
3. 结束部分			
(1) 腹部+背部+下肢肌肉拉伸。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。</p>		
5	<p>1. 运动能力:初步体验向前、向侧和向后的摔倒保护动作;在滑行失去平衡时,能够做出摔倒保护动作;进一步发展下肢肌肉力量和爆发力,提高柔韧性、灵敏性和协调性。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“穿越火线”。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:每组成员依次匍匐前进,通过所有“火线”(绳子)后返回,用时短的小组获胜。</p>
		(2) 学一学:轮滑运动的安全避险知识与方法。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:启发式,引导学生思考和探究“摔倒时重心高好还是重心低好”。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	2. 健康行为:知晓轮滑运动的安全避险知识与方法;明晰在身体重心失去平衡时,应该主动降低重心,做出摔倒保护动作。 3. 体育品德:学练摔倒保护动作时不胆怯、不惧怕,能主动报名参加游戏,敢于迎接挑战。	2. 基本部分	
		(1) 基本动作:陆地上,借助垫子向前、向侧和向后摔倒保护动作;穿轮滑鞋、戴护具原地向前、向侧和向后摔倒保护动作。 (2) 组合动作:情境教学“小轮子倒下来”——高姿走步双脚滑行+向前、向侧、向后摔倒保护动作组合练习。	教学组织:集体。 教学方法:讲解与示范,保护与帮助。学生合作学习,在学习原地摔倒保护动作的基础上,学练在滑行过程中的运用方法。教师鼓励学生不胆怯,不惧怕摔倒。
		(3) 游戏:情境活动“小小旅行家——躲风沙”。	教学组织:两组。 教学方法:一组学生穿轮滑鞋站在中间躲沙包,失去平衡时做出摔倒保护动作;另一组学生从两侧丢沙包击打中间的学生。教师对积极参与游戏、敢于迎接挑战的学生进行表扬。
		(4) 体能练习:“夹包跳”——用下巴、膝盖、腋下等身体不同部位夹沙包跳跃前进10米×2组。	教学组织:集体或分组。 教学方法:教师指导,学生完成规定距离和组数。
		3. 结束部分	
		(1) 上肢+背部+下肢肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。
6	1. 运动能力:比较连贯、协调地完成走步双脚滑行;在滑行失去平衡时,正确做出向前、向侧、向后的摔倒保护动作;发展快速反应能力、协调性、灵敏性、柔韧性和平衡能力。 2. 健康行为:在学练及竞赛中了解和体验轮滑运动与锻炼给身心带来的益处,在同伴	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“运送货物”。	教学组织:分组。 教学方法:每组成员依次仰面手脚撑于地面,腹部放一个轮滑护肘,爬行至折返点后跑回完成接力。先完成的小组获胜。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:高姿走步双脚滑行;低姿走步双脚滑行;原地摔倒保护动作。 (2) 组合动作:情境教学“小轮子倒下来”——低姿走步双脚滑行+向前、向侧、向后摔倒保护动作组合练习。	教学组织:集体。 教学方法:讲解与示范,分解练习法。学生自主学习,先进行高姿走步双脚滑行练习,熟练后进行低姿走步双脚滑行练习,最后练习摔倒保护动作。教师鼓励学生相互进行保护与帮助。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	摔倒时,能够做出保护同伴的动作。 3. 体育品德:在“翻雪山”比赛中,能够不怕摔倒,勇敢绕过障碍物;在体能练习中,能够和同伴团结合作,一起做出不同形状的“俄罗斯方块”。	(3) 比赛:情境活动“小小旅行家——翻雪山”。	教学组织:分组。 教学方法:学生走步或者滑行通过所有“雪山”(障碍物),完成小组接力,先完成的小组胜出。教师对学生在比赛中不怕摔倒、勇敢通过障碍物的表现进行表扬。
		(4) 体能练习:“俄罗斯方块”——在不同形状的“俄罗斯方块”出现前,进行开合跳、高抬腿等练习;当屏幕上出现“俄罗斯方块”时,立即与同伴合作,用身体做出对应的形状,共完成2组。	教学组织:集体或者分组。 教学方法:视频呈现不同形状的“俄罗斯方块”,学生与同伴团结合作,用身体做出对应的形状。
		3. 结束部分	
		(1) 腹部+背部+下肢肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。
7	1. 运动能力:学练陆地模仿直道滑行原地侧蹬动作;知晓轮滑运动支撑腿、侧蹬腿等基本动作术语;初步体验单腿蹬接双脚滑行;进一步发展身体快速反应能力、协调性、灵敏性、平衡能力和位移速度。 2. 健康行为:在轮滑运动与锻炼中遵守安全守则,“过山洞”时能够降低重心,避免碰撞,提高安全锻炼意识与能力,较好地适应不同轮滑环境。 3. 体育品德:在较高难度的组合动作	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“天气预报”。	教学组织:2路纵队,绕场慢跑。 教学方法:行进中教师播报天气,如刮风、下雨、出太阳等,学生做出相应的动作。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:陆地模仿直道滑行原地侧蹬动作;走步双脚滑行;高姿单腿蹬接双脚滑行。 (2) 组合动作:情境教学“小轮子滑起来”——低姿单腿蹬接双脚滑行。	教学组织:集体或分组。 教学方法:教师讲解与示范,强调重心在支撑腿上;学生合作学习,互相观察、纠正错误动作,在学练过程中遵守轮滑安全守则。鼓励学生不畏困难和挫折,做到自信、勇敢与顽强。
		(3) 游戏:情境活动“小小旅行家——过山洞”。	教学组织:分组。 教学方法:学生采用低姿单腿蹬接双脚滑行动作通过自己创设的“山洞”。教师对在游戏中做到降低重心、有良好安全意识的学生进行表扬。
		(4) 体能练习:“平衡大挑战”——原地侧蹬 10 秒×2 组;单腿支撑 10 秒×2 组;燕式平衡 10 秒×2 组;滑雪跳 10 次×2 组。	教学组织:分组。 教学方法:教师示范并提示相应的动作名称,学生在不同区域分项目练习,完成规定的动作后进行轮转。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	练习中,能够不畏困难和挫折,表现出自信、勇敢与顽强。	3. 结束部分	
		(1) 颈部+背部+上下肢肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。
8	1. 运动能力:比较连贯、协调地完成低姿单腿蹬接双脚滑行,能进行自主学练、展示与判罚;进一步发展身体协调性、平衡能力和心肺耐力,增强上下肢力量。 2. 健康行为:学习在轮滑运动与锻炼过程中保持情绪稳定,不让自己的负面情绪影响他人;在接力游戏和比赛中,能够与同伴商议接力顺序,并服从团队安排。 3. 体育品德:在比赛中初步体验裁判角色,具有责任意识,积极承担相应任务,尽力做到公平公正。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“蚂蚁赛跑”。	教学组织:分组。 教学方法:每组成员依次双手双脚协调向前爬行,至折返点后跑回完成接力,先完成的小组获胜。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:低姿向前踏步移动;低姿走步双脚滑行;单脚连续侧蹬。 (2) 组合动作:情境教学“小轮子滑起来”——低姿单腿蹬接双脚滑行。	教学组织:集体或分组。 教学方法:学生自主学练。教师强调降低重心,鼓励学生在小组内进行展示,积极调控学练中遇到挫折所产生的负面情绪。
		(3) 比赛:情境活动“小小旅行家——竞速度”。	教学组织:分组。 教学方法:学生自由分组进行迎面接力比赛,滑行距离为10米,每组轮流担任裁判。教师鼓励学生积极沟通、具有良好的团队意识,在担任裁判时具有责任意识、做到公平公正。
		(4) 体能练习:“模仿动物大赛”——蛙跳15米×2组;熊爬15米×2组;鸭子走15米×2组;蜘蛛爬15米×2组。	教学组织:集体。 教学方法:教师讲解与示范,提示相应的动作名称。学生跟着一起练习,完成规定的运动距离和组数。
		3. 结束部分	
		(1) 颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。
9	1. 运动能力:能够运用低姿单腿蹬接双脚滑行等轮滑动作完成15米计时赛;进一步发展身体协调性、平	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“阳光伙伴”。	教学组织:分组。 教学方法:用绳带将相邻两人的小腿绑在一起,全组成员手脚协调地向前跑,最先通过终点线的小组获胜。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>衡能力,增强下肢力量。</p> <p>2. 健康行为:在15米计时赛中能够不紧张、不焦虑;在游戏或比赛中能够接受自己的失误,不自责。</p> <p>3. 体育品德:在15米计时赛中能够遵守比赛规则,不作弊,不抢跑,具有公平竞争意识和行为。</p>	2. 基本部分	
		(1) 随堂测验:15米计时赛。	<p>教学组织:个人。</p> <p>教学方法:规定时间内完成即合格。表扬学生遵守比赛规则,具有公平竞争的意识。引导学生比赛时不紧张,并能够在失利后接受自己的失误。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 背部+腰腹+下肢肌肉拉伸。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。</p>
		1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“老鹰捉小鸡”游戏。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:1人当“老鹰”捉指定的“小鸡”,“小鸡”被捉到后,与“老鹰”互换身份。</p>
	<p>1. 运动能力:学练和展示交替蹬地交替滑行动作,知晓身体重心应该移动到支撑腿上;进一步发展身体协调性、灵敏性、平衡能力,增强下肢力量。</p> <p>2. 健康行为:能够积极参与游戏和比赛,在组合动作的练习中积极观察,指出同伴的错误,帮助同伴改正错误;在比赛中能够为同伴加油打气,关心同伴,相互鼓励。</p> <p>3. 体育品德:在“结伴行”比赛中能够勇于承担责任,积极帮助同伴,表现出较强的责任和担当意识。</p>	2. 基本部分	
		(1) 基本动作:原地侧蹬与移动重心;低姿单腿蹬地双脚滑行;交替蹬地交替滑行。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:讲解与示范,强调重心移动。</p>
		(2) 组合动作:情境教学“小轮子滑起来”——低姿交替蹬地交替滑行,配合重心移动。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:学生合作探究,在单腿蹬地双脚滑行的基础上学练交替蹬地交替滑行,同伴之间互相观察,并互相纠正错误动作。</p>
		(3) 比赛:情境活动“小小旅行家——结伴行”。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:2人手臂经胸前交叉(或前后拉手)向前滑行完成接力,先滑完全程的小组获胜。教师鼓励学生在比赛中关心同伴、相互加油打气,表扬具有责任和担当意识的学生。</p>
		(4) 体能练习:“抓尾巴”——学生将短绳系在腰间,通过高抬腿、跨步跳、单腿跳等形式在规定的区域	<p>教学组织:分组或单人。</p> <p>教学方法:比比谁获得的绳子数量最多。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		中去抓其他学生的“尾巴”(短绳), 共完成2组。	
		3. 结束部分	
		(1) 颈部+背部+腰腹+上下肢 肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。
11	1. 运动能力:能够协调、连贯地完成交替蹬地交替滑行动作,做到身体重心始终保持在支撑腿上;学练“8”字滑停;进一步发展协调性、柔韧性、腰腹力量和上下肢力量等体能。 2. 健康行为:通过轮滑学练和竞赛进一步提高与同学交流、协作、互助的能力;能够在失败后快速调整情绪。 3. 体育品德:在“换装备”比赛中具有团结拼搏、不气馁、不放弃的体育精神,以及正确的胜负观和较强的规则意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 音伴热身操。 (2) 热身游戏:“捣蛋鬼”。	教学组织:分组。 教学方法:(1)热身操练习。(2)在规定的区域内放置若干标志桶,其中一半翻倒,一半直立。学生分为男生、女生两组。一组将直立的标志桶放倒,另一组将翻倒的标志桶扶起。在规定时间内,标志桶多的一组获胜。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:原地侧蹬与移动重心;单腿蹬地双脚滑行;交替蹬地交替滑行;“8”字滑停。	教学组织:分组。 教学方法:教师讲解与示范,强调动作要点;学生自主学练,同伴之间互相纠正错误动作。
		(2) 组合动作:情境教学“小轮子停下来”——在交替蹬地交替滑行的过程中运用“8”字滑停。	教学组织:分组。 教学方法:学生合作探究,自主尝试组合练习,同伴之间互相观察、指导与纠错。教师鼓励学生与小组同伴积极交流、协作与互助。
		(3) 比赛:情境活动“小小旅行家——换装备”。	教学组织:分组。 教学方法:每组成员依次持“装备”起跑,交替蹬地交替滑行到标志桶前,“8”字滑停交换“装备”后折返,滑跑先结束组为优胜组。教师表扬学生在比赛中展现出的团结拼搏等体育精神,引导学生在失败后积极调整情绪,形成正确的胜负观和较强的规则意识。
		(4) 体能练习:“组合发动机”——直臂支撑1分钟+半蹲1分钟+仰卧交替抬腿1分钟;平板支撑1分钟+双人仰卧起坐1分钟;双人直腿拉伸1分钟+左右横跳1分钟。	教学组织:分组。 教学方法:合作学习法,循环练习法。小组内互相帮助,1分钟轮换1次。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:能够在交替蹬地交替滑行一段距离、具有一定滑行速度后较熟练地完成“8”字滑停;进一步发展协调性、灵敏性和腰腹力量,增强下肢力量。</p> <p>2. 健康行为:在学练过程中掌握轮滑运动的伤病预防与损伤救助知识,在课外能够自主进行轮滑运动与锻炼,并做好自我保护。</p> <p>3. 体育品德:进一步提高进行轮滑运动与锻炼的自信心,敢于在课上做出高难度动作,勇于在课内外展示轮滑技能。</p>	3. 结束部分	
		(1) 颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“大风吹”。	教学组织:2路纵队慢跑。 教学方法:当教师喊“大风吹到东面(南面、西面、北面)”时,学生迅速跑到对应的标志桶处。
		(2) 学一学:轮滑运动的伤病预防与损伤救助知识。	教学组织:集体。 教学方法:PPT展示,教师讲解主要内容。鼓励学生课后自主进行锻炼并做好自我保护。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:单脚蹬地双脚滑行;交替蹬地交替滑行;“8”字滑停。	教学组织:分组。 教学方法:学生自主学练,合作学习,同伴间互相观察并纠正错误动作,教师巡回指导与纠错。鼓励学生敢于尝试高难度动作,并主动进行轮滑技能展示,提高自信心。
		(2) 组合动作:情境教学“小轮子停下来”——低姿完成30米交替蹬地交替滑行和“8”字滑停的组合练习。	
		(3) 比赛:情境活动“小小旅行家——抢补给”。	教学组织:集体或分组。 教学方法:教师发出“开始”口令后,学生集体出发抢“补给”(“补给”数量少于人数),抢到后返回。可以比速度,也可比谁抢得多。
		(4) 体能练习:“大练兵”——俯卧支撑滚球2组;仰卧支撑滚球2组;左右跨步跳10次×2组;立定跳远5次×2组。	教学组织:分组,每组1路纵队。 教学方法:循环练习法。所有学生(排头除外)俯(仰)卧支撑,由排头滚球,让球从他们身体下方通过;所有学生进行左右跨步跳和立定跳远。
3. 结束部分			
(1) 臂部+背部肌肉拉伸,敲击大腿放松。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力:初步体验正画葫芦和波浪绕标滑行,进一步发展身体协调性、灵敏性和心肺耐力,增强下肢力量。</p> <p>2. 健康行为:担任比赛中不同的裁判角色,认真负责地完成老师分配的任务;学练过程中与同伴产生矛盾时,能够主动积极化解矛盾。</p> <p>3. 体育品德:在“躲障碍”比赛中,当无法顺利绕过障碍物时,能虚心向老师和同伴请教,不怕吃苦、不怕失败、坚持完成,努力将动作做得更好。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“长江黄河”。	<p>教学组织:2组学生相距2米面对面站立。</p> <p>教学方法:教师喊“长江”或“黄河”,则对应的组跑,另一组追。可反口令或加上运算。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:正画葫芦;波浪绕标滑行;交替蹬地交替滑行。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:讲解与示范,强调动作要领。</p>
		(2) 组合动作:情境教学“小轮子绕起来”——在滑行中将交替蹬地交替滑行、正画葫芦和波浪绕标滑行3个动作组合,进行绕障碍练习。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:学生自主学练,互相指导,注意避让。教师鼓励学生与小组同伴积极沟通,主动化解练习中产生的矛盾。</p>
		(3) 比赛:情境活动“小小旅行家——躲障碍”。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:进行单人波浪绕标滑行比赛,也可以集体进行比赛,每组轮流担任裁判。鼓励学生在遇到困难时,虚心向老师和同伴请教。表扬不怕吃苦、不怕失败、坚持完成的学生。</p>
(4) 体能练习:“跑跳汇”——折返双脚跳20米×2组;折返跑20米×2组;十字象限跳20次×2组;单脚跳10米×2组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:循环练习法,教师提示相应的动作名称,学生完成规定的运动距离(次数)和组数。</p>		
3. 结束部分			
(1) 背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。</p>		
14	<p>1. 运动能力:正确模仿弯道滑行和侧蹬动作,初步体验弯道滑行中的单腿蹬接双脚滑行动作;进一步发</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“火车进站”。	<p>教学组织:2路纵队慢跑。</p> <p>教学方法:教师在场内设置4个不同的“车站”,当指定一个“车站”时,学生快速跑进“车站”。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	展上下肢力量、协调性和平衡能力。 2. 健康行为:在掌握课内所学内容的基础上,课外积极进行轮滑运动与锻炼,并尝试将轮滑运动的知识与技巧运用在日常学习和生活中。 3. 体育品德:在“转地球”比赛中能够进行自我和互相鼓励,同心协力完成比赛,表现出互帮互助、团结协作的精神和集体荣誉感。	2. 基本部分	
		(1) 基本动作:陆地模仿弯道双脚滑行动作;陆地模仿弯道侧蹬动作,重心左倾;穿轮滑鞋走步转弯。	教学组织:集体。 教学方法:讲解与示范,强调重心向左倾,走步转弯,右脚迈大步。
		(2) 组合动作:情境教学“小轮子转起来”——弯道单腿蹬接双脚滑行。	教学组织:分组。 教学方法:教师讲解与示范,学生在直径为15~20米的圆圈上自主学练,体会右腿用力侧蹬,重心左倾双脚滑行。
		(3) 比赛:情境活动“小小旅行家——转地球”。	教学组织:分组。 教学方法:旅游情境导入,小组成员依次采用单腿蹬接双脚滑行动作,围绕直径为15~20米的圆进行滑行接力比赛。引导学生在比赛中互相鼓励,同心协力完成比赛。对表现出良好团结协作精神和集体荣誉感的学生进行表扬。
		(4) 体能练习:“模仿动物大赛”——蛙跳20米×4组;熊爬20米×4组;鸭子走20米×4组;蜘蛛爬20米×4组。	教学组织:集体。 教学方法:讲解与示范,教师提示相应的动作名称,学生跟着一起练习,完成规定的运动距离和组数。
		3. 结束部分	
(1) 颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。		
15	1. 运动能力:连贯、协调地完成弯道滑行中的单腿蹬接双脚滑行动作,能够自主学练、展示和比赛;进一步发展平衡能力和心肺耐力,增强上下肢力量。 2. 健康行为:在轮滑自主学练过程中	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“钻山洞”。	教学组织:分组。 教学方法:穿戴好轮滑鞋和护具,先由男生两两一组搭成若干个山洞,女生依次滑行通过,然后男女生交换。
		2. 基本部分	
(1) 基本动作:陆地模仿弯道侧蹬动作,重心左倾;穿轮滑鞋走步转弯;弯道慢速单腿蹬接双脚滑行。	教学组织:分组。 教学方法:学生在直径为15~20米的圆圈上自主学练基本动作和组合		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	能够关注到自身情绪变化,并进行调控;知晓滑行时避免碰撞的方法;能够很快适应轮滑比赛环境,积极与同伴配合,顺利完成比赛。 3. 体育品德:在轮滑自主学练、比赛和体能练习的过程中,表现出文明待人、乐于助人的行为。	(2) 组合动作:情境教学“小轮子转起来”——连续完成弯道单腿蹬接双脚滑行。	动作,探究如何保持重心左倾。同伴之间互相观察,纠正错误动作。鼓励学生积极调控自身情绪,知晓滑行时避免碰撞的方法。
		(3) 比赛:情境活动“小小旅行家——环太空”。	教学组织:分组。 教学方法:旅游情境导入。学生两两站立在圆圈直径的两端进行追逐赛,滑行三圈内能够追到即为获胜者。鼓励学生与小组同伴积极配合,培养良好的比赛适应能力。表扬文明待人、乐于助人的学生。
		(4) 体能练习:“组合跳”——屈膝跳 10 次×2 组;跨步跳 10 次×2 组;并步跳 15 次×2 组;十字象限跳 15 次×2 组。	教学组织:集体。 教学方法:讲解与示范,教师提示相应的动作名称,学生跟着一起练习,完成规定的次数和组数。
		3. 结束部分	
		(1) 颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。
16	1. 运动能力:比较连贯、协调地完成弯道滑行中的单腿蹬接双脚滑行动作,能够完成轮滑 100~150 米竞速赛;进一步发展位移速度、反应能力和下肢力量。 2. 健康行为:在课外轮滑运动与锻炼中,能够注意路面情况,并穿戴护具;在课内学练时积极与老师、同学	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“123 冰冻人”+肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:1 名学生进行抓人,其余学生在即将被抓时说“冰冻”并站在原地不动,由同伴拍一下并说“解冻”后,才可恢复自由。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:直道交替蹬地交替滑行;走步转弯;弯道单腿蹬接双脚滑行。 (2) 组合动作:情境教学“小轮子飞起来”——直道滑行和弯道滑行组合练习。	教学组织:集体。 教学方法:学生在轮滑场地上(1 圈 100~150 米)自主学练,虚心接受同伴的指导并积极纠正错误动作。鼓励学生在学练过程中积极与同伴、老师沟通,通过自我监控进行运动量的调整。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	<p>交流身体状况和感受,进行运动量的调整。</p> <p>3. 体育品德:在自主学练和比赛中,不抱怨自己、不埋怨他人,能够虚心接受他人指导,并积极改正错误,能够与同伴互相鼓励、团结合作。</p>	(3) 比赛:情境活动“小小旅行家——奔宇宙”。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:宇宙情境视频导入,在轮滑场内放置不同星球的贴纸,学生滑行1圈(100~150米)通过所有贴纸,比比谁用时最短。鼓励学生在比赛中互相激励、团结合作,做到不抱怨自己、不埋怨他人。</p>	
		(4) 体能练习:“平衡大挑战”——原地侧蹬 10 秒×2 组;单腿支撑 10 秒×2 组;燕式平衡 10 秒×2 组;滑雪跳 10 次×2 组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师示范并提示相应的动作名称,学生跟着一起练习,完成规定的动作。</p>	
		3. 结束部分		
		(1) 颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。</p>	
17	<p>1. 运动能力:能够完成 100~150 米竞速滑行赛等,知晓比赛的基本规则和要求;进一步发展位移速度、上下肢力量和腹部力量。</p> <p>2. 健康行为:在比赛成绩不理想而失落时,能在老师的指导与同学的帮助下进行自我情绪调控。</p> <p>3. 体育品德:知晓轮滑比赛中的行为礼仪,遵守轮滑运动比赛规则,不抢跑、不犯规,并能正确看待比赛结果,树立努力进步的学习目标。</p>	1. 开始与准备部分		
		(1) 热身活动:“火车赛跑”。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:小组排成 1 路纵队,搭肩同步向前双脚跳,最先通过终点线的小组获胜。</p>	
		2. 基本部分		
		(1) 基本动作:直道交替蹬地交替滑行;弯道走步转弯;弯道单腿蹬接双脚滑行。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:学生在轮滑场地上(1 圈 100~150 米)自主学练,同伴之间互相指导、纠正错误动作。</p>	
		(2) 组合动作:情境教学“小轮子飞起来”——直道滑行和弯道滑行组合练习。		
	(3) 比赛:情境活动“小小旅行家——向未来”。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师引导学生想象未来世界,并根据学生的想象在场内放置未来世界贴纸。学生完成 1 圈(150~200 米)竞速滑行,比比谁获得的贴纸数量多;学习轮滑比赛中的行为礼仪。鼓励学生正确看待比赛结果,在失利时积极进行自我情绪调控。对在比赛中遵守规则不抢跑、不犯规的学生进行表扬。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(4) 体能练习:“传送带”——俄罗斯转体 1 分钟×2 组;平板支撑 1 分钟×2 组;燕式平衡 1 分钟×2 组;俯卧撑 15 次×2 组。	教学组织:分组。 教学方法:循环练习法,4 个点位对应 4 种传送方式,依次循环。
		3. 结束部分	
		(1) 颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。
18	1. 运动能力:能够在小型轮滑比赛中展示轮滑直道滑行和弯道滑行技能,可以担任比赛的裁判,能够对违反规则的行为进行判罚。 2. 健康行为:在轮滑单元测试赛中不焦虑、不惧怕,表现出稳定的情绪状态。 3. 体育品德:在轮滑单元测试赛中表现出拼搏的精神和挑战自我的品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“饿虎扑食”。	教学组织:集体。 教学方法:2 名学生扮演“饿虎”,其余学生在将要被抓时说出 1 种食物名称并跳 2 下即可获得 1 次“免死”机会,每人只有 1 次机会,且所有的食物名称不可重复。
		2. 基本部分	
		(1) 赛一赛:单元测试——直道滑行和弯道滑行组合展示。	教学组织:个人。 教学方法:在轮滑场地上完成 1 圈(100~150 米)滑行,教师计时,安排学生担任起跑发令员和场地检查员。鼓励学生不焦虑、不惧怕,有稳定的情绪状态。表扬具有拼搏精神和敢于挑战自我的学生。
		3. 结束部分	
		(1) 颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 能说出轮滑的基本动作术语。 2. 能做出直道滑行、弯道滑行的基本动作。 3. 能参与体能练习。	1. 有参与轮滑运动与锻炼的兴趣。 2. 能与同伴进行交流。 3. 学练过程中情绪稳定。	1. 在轮滑学练过程中表现出文明礼貌的行为。 2. 能够关心同伴。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
良好	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能说出轮滑的基本动作术语,掌握轮滑游戏、比赛规则。 2. 能做出直道滑行、弯道滑行的基本动作和简单组合动作。 3. 能运用所学基本动作和简单组合动作参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛等。 4. 参与各种体能练习,体能水平得到提升。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 乐于参与轮滑运动的学练。 2. 能与同伴进行交流与合作。 3. 在学、练、赛过程中表现出稳定的情绪状态。 4. 知道轮滑运动的安全避险和伤病预防知识与方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在轮滑学练过程中表现出文明礼貌、团结合作的行为。 2. 能够按照轮滑游戏、比赛的规则和要求参与活动。 3. 遇到困难时能努力克服,坚持到底。
优秀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握规则,可以担任轮滑游戏、比赛的裁判。 2. 能连贯、协调地完成直道滑行、弯道滑行的组合动作。 3. 能运用所学组合动作积极参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛等。 4. 积极参与各种体能练习,体能水平大幅度提升。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 积极参与轮滑运动与锻炼的学练。 2. 积极与同伴进行交流与合作。 3. 在学、练、赛过程中能调控自己的情绪,表现出稳定的情绪状态。 4. 知道轮滑运动的安全避险和伤病预防知识与方法,具备轮滑安全锻炼的意识和能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在轮滑学练过程中表现出文明礼貌、团结合作的行为。 2. 能够按照轮滑游戏、比赛的规则和要求参与活动。 3. 在遇到困难时,表现出不畏困难、勇于拼搏的意志品质。
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>本单元教学遵循“学、练、赛、评”一体化的设计思想和结构化动作技术学习理念,以学生发展为中心,培养其核心素养。优点在于情境教学内容的设计,通过创设“‘轮’转四方,‘滑’向未来”单元主题情境,以轮滑鞋“小轮子”的运动状态串联整个单元组合动作技术学习内容。随着学生水平的提高,“小轮子”的运动状态也逐步变化,通过丰富化、多彩化的学习形式,将知识、情绪情感与运动技能学习融为一体,激发学生学习兴趣的同时,促进其身心健康成长。除此之外,本单元还创设了“小小旅行家”的旅游情境贯穿整个单元的游戏与比赛环节,使学生在情境中体验、探索、感悟和解决问题,感受轮滑运动与锻炼的乐趣。</p> <p>2. 不足</p> <p>水平二学生是初学轮滑运动,在初始阶段会存在惧怕心理,导致基本动作技术掌握和提高速度较慢。水平二学生注意力集中时间较短,活泼好动,规则意识差,导致教学组织花费的时间较多,学生学练时间较少,可能会降低课的密度。教师将大量时间花在讲解与示范动作技术上,缺乏多样化的教学方法,用于学生练习的时间较少,没有做到精讲多练。</p> <p>3. 改进</p> <p>在初始学习阶段,要让学生穿戴好护具,严格按照教学内容引导学生循序渐进,从基本动作技术开始</p>			

单元教学反思

学习,不要急于求成,没有掌握“走”就不要想“滑”。同时,多鼓励、多表扬,帮助学生克服惧怕心理,建立学习的自信心。教学组织部分的设计应简单直接,忌复杂,并根据学生模仿能力强的特点,多示范,少讲解,引导学生在运动中感受和探索。

二、水平二定向运动大单元教学设计

(一) 水平二定向运动大单元教学设计思路

本单元坚持“健康第一”的指导思想,以课程标准为依据,以学生核心素养的培养为主旨,遵循“学、练、赛、评”一体化设计、结构化动作技术学习理念、一般体能与专项体能并行发展原则,强调体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性,注重情境化和游戏化教学设计。

1. 结构化的知识和技能学习与情境化、游戏化设计相结合

根据课程标准中学习内容的要求,结合水平二学生的身心发展特点,创设各种活动情境,设置层层递进的教学活动、游戏或比赛,引导学生融入情境,积极参与定向运动。从而使学生在学习过程中能够做到尊重老师、关心和团结同学,表现出不畏困难、挑战自我的意志品质;能够遵守规则,具有懂文明、讲礼貌的品德;能够形成与发展运动能力、健康行为和体育品德三个方面的核心素养,达成本单元的学习目标。

水平二学生具有很强的好奇心和活跃性,对新事物充满兴趣,他们愿意尝试各种体育运动,并能够积极参与其中,但他们在游戏和比赛中规则意识薄弱。游戏化、情境化的设计能够培养其规则意识。

2. “学、练、赛、评”一体化教学设计

首先,强化基本动作技术的学习。在每节课中都设置基本动作技术的学习内容,主要帮助学生在定向运动游戏中学习和体验认识地图元素,如颜色、地物地貌、比例尺、等高线、图例、检查点说明表等。

其次,在每节课中都设置游戏或比赛环节,引导学生在巩固强化基本内容和组合活动的基础上,将所学技能运用到游戏或比赛中,从而实现教学内容结构化。通过情境化教学内容的创设,让学生感知更加真实的定向运动活动情境,培养其定向运动能力。

再次,在游戏或者比赛环节,引导学生积极参与定向运动,将定向运动知识与技能培养转向核心素养培养,实现课程的育人目标。同时,教师及时进行反馈,并采用学生互评等多元评价手段,提高学生的定向运动能力。

3. 体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性

为全面提高学生体能,设置专门的体能练习内容。由于定向运动对心肺耐力要求比较高,因此在体能练习部分,着重进行心肺耐力、肌肉力量、协调性、灵敏性等体能的培养。根据水平二学生特征,选择符合他们年龄特点的练习方法,将体能练习融入游戏中,设置趣味体能练习。通过每节课 10 分钟的体能练习,培养学生主动锻炼、团结协作、积极挑战的品质,同时有效保障全课运动密度达到 75% 以上,有效提升学生的体能水平。

4. 学习评价设计

本单元的评价根据水平二学生的特点开展,旨在确保学生能够达到设定的定向运动学习目标,并全面评估学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的形成情况。

本单元可从运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养下的十个类别对学生定向运动学习进行评价。运动能力方面,对于“体能状况”,可以依据《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的测试指标,对学生的 50 米跑、坐位体前屈、1 分钟跳绳、1 分钟仰卧起坐、50 米×8 往返跑进行评价;对于“运动认知与技战术运用”和“运动展示或比赛”,可以基于能做出读检查说明表、使用指北针、路线选择、结合简单地图进行跑动等,并把这些知识和技术运用于百米定向赛、星形定向赛、闯关游戏赛,进行量表评价。健康行为方面,对于“体育锻炼意识与习惯”,可以评价学生课外采用定向运动进行锻炼和观看定向运动比赛的情况;对于“健康知识技能的掌握和运用”,可以考查学生掌握常见定向运动损伤处理方法的情况;对于“情绪调控”和“环境适应”,可以观察学生在学练中是否做到情绪稳定、乐于与同伴分享自己的感受。体育品德方面,可评价学生勇于克服困难、挑战自我等体育精神,遵守规则、服从裁判等体育道德,团队合作、公平竞争等体育品格。

知识类的认知可以通过理论考试的形式进行考查;技战术的运用、运动展示或比赛可采用达标测试;针对情绪调控、环境适应、体育品德等,可以设置相应的情境,尤其是运动比赛的情境,对学生在情境中表现出来的行为进行教师评价、小组内互相评价。

本单元将培育学生学科核心素养贯穿于课的始终,突出定向运动的育人特征,引导学生积极挑战、勇于创新、互帮互助。同时,关注学生的心理需求,注重培养学生对定向运动的兴趣,为后续的学习打下基础。

(二) 水平二定向运动大单元教学计划示例

表 3-2 水平二定向运动大单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:能说出定向运动的基本术语,知道定向运动游戏与比赛的规则,认识颜色、地物地貌、比例尺、等高线、图例、检查点说明表等地图元素;能运用地图制图、路线选择等初级组合动作技术参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛;在各种距离跑、跳、支撑、敏捷梯等体能练习中发展上下肢力量、心肺耐力、协调性和灵敏性。
------	---

(续表)

	<p>2. 健康行为:乐于参与定向运动的学练,积极与同伴进行沟通和交流,在教师指导下能自我调控情绪;知道定向运动的安全避险和伤病预防知识与方法,具有安全锻炼的意识和能力。</p> <p>3. 体育品德:能按照定向运动的规则与要求参与游戏和比赛;在学练过程中尊重老师和同学,关心和团结同伴;遇到困难时能够坚持学练,表现出不畏困难、挑战自我的意志品质。</p>		
主要内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学习和体验在定向运动游戏中认识地图元素,如颜色、地物地貌、比例尺、等高线、图例、检查点说明表等;学习定向运动的基本术语、起源与发展、健身价值、指北针结构原理、安全防护知识。</p> <p>2. 技战术运用:学习在定向运动游戏中运用所学的初级组合动作技术,如地图制图、路线选择等。</p> <p>3. 体能:学习定向运动体能简单学练方法和体能游戏方法,如慢跑练习、金鸡独立、攀爬游戏、网鱼游戏等。</p> <p>4. 展示或比赛:学习在定向运动游戏中做出读检查点说明表、使用指北针、路线选择、结合简单地图进行跑动等运动技能;参与百米定向赛、星形定向赛、闯关游戏赛等;学习定向运动游戏与比赛中的行为礼仪以及安全避险和伤病预防的知识与方法。</p> <p>5. 规则与裁判方法:学习定向运动游戏的基本规则和要求、裁判的基本术语以及对违规行为的判罚。</p> <p>6. 观赏与评价:学习欣赏和评价定向运动比赛。</p>		
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)路线选择;(2)在遇到困难或者疲劳时,坚持到底、团结协作。</p> <p>2. 教学内容的重难点:掌握定向运动游戏中的地图元素、路线选择。</p> <p>3. 教学组织的重难点:定向运动游戏和比赛的组织。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)游戏法;(2)合作学习;(3)比赛法。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:知晓定向运动的起源和发展,能够在“校园寻宝游戏”中选择路线;初步发展下肢力量、心肺耐力、协调性和灵敏性。</p> <p>2. 健康行为:在定向运动游戏和比赛中找不到检查点时,能够及时与老师、同伴交流沟通,主动寻求帮助,保持稳定的情绪。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:五角星图形跑+拉伸。	<p>教学组织:4列横队变1路纵队。</p> <p>教学方法:指出跑动路线并带领拉伸。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 基本内容:定向运动的起源和发展;简易地图检查点说明表;路线选择——按序打卡。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:PPT导入,教师讲解定向运动的起源和发展,学生阅读简易地图检查点说明表,按序选择路线。</p>
		(2) 组合活动:历史时间线打卡练习。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:学生阅读简化的定向运动历史地图,按序号打卡。</p>
		(3) 游戏:“校园寻宝游戏”。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:学生阅读“校园寻宝图”,以最快速度选择路线、找到“宝贝”。</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:在定向运动游戏活动中表现出文明礼貌、团结合作的意识和行为,能够克服困难、坚持完成体能练习。	(4) 体能练习:400米×1组;前后交换跳20次×2组;单腿交换跳20次×2组。	教学组织:4列横队。 教学方法:变换练习,按照顺序依次练习。
		3. 结束部分	
	1. 运动能力:知晓定向运动场地器材和检查点的作用,能够在地图上放置点标、点签,在游戏中准确选择路线,找到检查点,并运用于接力赛中;发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性。 2. 健康行为:在接力赛中不窜道、不推搡,有安全运动的意识,同时能够与同伴积极沟通交流,完成接力赛。 3. 体育品德:在接力赛中能够与同伴团结协作完成任务,在学练和比赛过程中具有规则意识,听从老师的指挥。	(1) 颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。	教学组织:散点。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“钻皮筋接力”+拉伸+安全防护知识。	教学组织:4列横队变1路纵队。 教学方法:教师讲解接力方法和安全防护知识,带领完成拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 基本内容:定向地图检查点的作用;在地图上放置点标、点签。	教学组织:集体。 教学方法:PPT导入,教师讲解定向运动场地器材和检查点的作用,学生在地图上对应的指定位置绘出检查点编号,并放置点标、点签,按序选择路线。
		(2) 组合活动:“架起漂亮的彩虹桥”。	教学组织:分组。 教学方法:创设游戏化情境,学生读彩虹地图检查点编号和序号,按自己手持的编号和序号选择路线,进行慢跑。
		(3) 比赛:“彩虹桥”接力赛。	教学组织:分组。 教学方法:每组1张地图,按简易地图说明表完成接力赛,用时最短的小组获胜。
		(4) 体能练习:双腿跳20次×2组;400米×1组;单腿跳20次×2组;平板撑1分钟。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范并提示,学生跟着一起练习,完成规定的动作。
	3. 结束部分		
	(1) 双人压肩+站立体前屈+坐位体前屈。	教学组织:散点。 教学方法:教师讲解示范。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:能说出简易地图检查点的序号和代号,做出快速定位检查点动作,并运用在游戏中;发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、协调性、灵敏性。</p> <p>2. 健康行为:知晓在进行定向运动前应充分进行热身和拉伸;在比赛中能够保持情绪稳定,即使闯关失败,也能积极自我调节,稳定自身情绪。</p> <p>3. 体育品德:在较高难度的组合练习和接力赛中,努力克服困难,坚持完成任务,表现出勇于拼搏的体育精神。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“换岗接力跑”+拉伸。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师讲解接力方法,带领完成拉伸。
		2. 基本部分	
		(1) 基本内容:读简易地图检查点说明表;快速定位检查点。	教学组织:2列横队。 教学方法:教师讲解简易地图检查点说明表,学生完成定位检查点。
		(2) 组合活动:“寻球”。	教学组织:2人一组。 教学方法:学生使用简易地图,快速定位检查点,选择路线,完成“寻球”任务。
		(3) 游戏:“智慧大闯关”。	教学组织:按手环颜色分组。 教学方法:每人1张简易地图,序号列为“1、2、3、4……”,代号列为动作名称,学生读图,做出动作,完成接龙任务。
		3. 结束部分	
		(1) 静态拉伸:压肩+站立体前屈+深呼吸5次。	教学组织:散点。 教学方法:教师讲解示范,带领学生在音乐伴奏下完成拉伸。
4~17
18	<p>1. 运动能力:知道比赛规则和判罚标准,能够通过校园百米定向的考核,达到合格以上水平。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中,保持情绪稳定、不紧张。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) “小火车快跑”+拉伸。	教学组织:4列横队。 教学方法:讲解路线,带领完成拉伸。
		2. 基本部分	
(1) 考核内容:比赛规则和判罚标准;比赛中的安全防护;校园百米定向考试。 (2) 教师点评。	教学组织:分组。 教学方法:教师讲解考核要求,对考核的情况进行点评。		

(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:在比赛时表现出勇敢顽强、积极进取的精神,能够接受考核结果。	3. 结束部分	
		(1) 音乐中集体放松跑。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师带领学生进行集体放松。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认识定向地图元素,能说出定向运动的基本术语。 2. 能灵活运用读图、打卡、路线选择、简单组合动作和知识内容组合的方法。 3. 参与各种体能练习。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有参与定向运动的兴趣。 2. 能与同伴进行交流。 3. 学练过程中情绪稳定。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在定向运动学练过程中表现出文明礼貌的行为。 2. 能够关心同伴。
良好	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认识定向地图元素,能说出定向运动的基本术语,掌握定向运动游戏、比赛规则。 2. 能灵活运用读图、打卡、路线选择、简单组合动作和知识内容组合的方法。 3. 能运用所学基本动作和简单组合动作参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛等。 4. 参与各种体能练习,体能水平得到提升。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 乐于参与定向运动的学练。 2. 能与同伴进行交流与合作。 3. 在学、练、赛过程中表现出稳定的情绪状态。 4. 知道定向运动的安全避险和伤病预防知识与方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在定向运动学练过程中表现出文明礼貌、团结合作的行为。 2. 在遇到困难或者体能不足时,坚持到底、团结协作。
优秀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能灵活运用读图、打卡、路线选择、简单组合动作和知识内容组合的方法。 2. 能运用所学组合动作积极参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛等。 3. 积极参与各种体能练习,体能水平大幅度提升。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 积极参与定向运动的学练。 2. 积极与同伴进行交流与合作。 3. 在学、练、赛过程中能调控自己的情绪,表现出稳定的情绪状态。 4. 知道定向运动的安全避险和伤病预防知识与方法,具备定向运动安全锻炼的意识和能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在定向运动学练过程中表现出文明礼貌、团结合作的行为。 2. 在遇到困难或者体能不足时,坚持到底、团结协作。 3. 在定向运动和其他体育活动中表现出较高的体育道德水平。

单元教学反思

1. 优点

本单元教学从核心素养出发,依据水平二学生的运动认知特点及身心发展规律,创设多样化的学练场景,引入游戏化的教学内容,提供具有挑战性的比赛场景,吸引学生积极参与定向运动,帮助学生认识地图元素、说出基本术语、运用初级组合动作技术地图制图和路线选择。在“学、练、赛”中,由易到难、循序渐进地提高学生运用综合知识的能力。体能练习内容以心肺耐力的锻炼为主,从短距离跑循序渐进地增加运动负荷,并与补偿性体能练习内容相结合。学生在自主学习与体能练习中不断挖掘自我潜能,挑战自我,展示自我。

2. 不足

(1)定向运动以耐力训练为主,由于水平二学生的跑速和体能分配不是很好,容易出现运动过量情况。(2)学生存在差异性,大单元教学可能无法针对每个学生的个体差异进行充分的难度调控。

3. 改进

(1)在专项体能和一般体能练习中帮助学生纠正本体感觉偏差,学习更多的科学锻炼知识,使其了解在运动过量时正确处理的方法,知道极点的感觉并学会调整。(2)采用差异化教学策略,根据学生的不同需求和能力水平,灵活安排教学内容和教学方法,提供个性化的指导和支持。同时,通过小组合作学习,让基础较好的学生帮助同伴学习。这样不仅可以增加互动性和社交性,还可以提高学生的学习兴趣 and 参与度,促进技术的共同提高。

三、水平二花样跳绳运动大单元教学设计

(一) 水平二花样跳绳运动大单元教学设计思路

本单元坚持“健康第一”的指导思想,以课程目标为导向,围绕体育与健康学科三个方面的核心素养确立学习目标;遵循单元学习目标引领教学内容的理念,通过多样化的教学方法和教学组织实施教学,努力培育学生的学科核心素养。

1. 结构化的知识和技能学习

对花样跳绳水平二学习内容,包括单人单绳的左右甩绳跳、并脚跳、双脚交换跳、开合跳、弓步跳、正摇编花跳等基本步法跳以及两人一绳、“8”字跳长绳动作技术进行重构,将多个相关联的单个动作技术加以串联组合,从简单组合到复杂组合,从习得到展示运用,构建阶梯式的教学内容,使学生逐步掌握运动技能。结构化教学有利于建构和发展学生整体运动认知结构,有利于花样跳绳运动习惯的养成。

2. 创设真实的教学情境

根据水平二学生活泼好动、好模仿、合作意识欠缺、运动能力参差不齐、开始具有独立思考能力、乐于表现的身心发展特点,创设“动物绳运会——玩”单元主题情境,实现本单元的学习目标。将整个单元花样跳绳组合动作技术学习内容形象化,以“小动物跳”的运动状态

串联整个单元组合动作技术学习内容。随着学习的不断深入,跳绳水平的提高,“小动物”的运动也逐步变化。通过情境教学内容的创设将知识、情感与运动技能学习融为一体,有利于促进水平二学生身心健康成长。

3. “学、练、赛、评”一体化教学设计

在单元教学设计中,遵循课程标准“教会、勤练、常赛”的要求,通过基本技术学练、组合技术学练、展示与比赛、体能练习等环节,有效落实学科核心素养。水平二学生对花样跳绳运动具有浓厚的兴趣,但尚不具备花样跳绳运动基础。他们乐于参与游戏和比赛,通过创设不同形式的展示与比赛,以赛代练,可以使他们学以致用。本单元通过设置“学一学”“练一练”“创一创”“秀一秀”“赛一赛”等活动环节,引导学生积极参与花样跳绳运动,将花样跳绳知识与技能培养转向核心素养培养,实现课程的育人目标。同时,通过过程性评价和结果性评价,教师积极及时反馈,学生进行互评,多元化评价学生学习的效果,提高学生参与花样跳绳学习的积极性、主动性、合作性和创新性。

4. 体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性

遵循一般体能与专项体能并行发展的原则,提高学生体能水平,磨炼学生意志。由于花样跳绳运动以跳跃为主,对发展下肢力量较好,因此在体能练习部分着重进行反应能力、灵敏性、柔韧性、协调性等体能的培养。根据水平二学生的特征,选择符合他们年龄特点的练习方法,将体能练习融入游戏中,设置趣味体能练习。通过每节课 10 分钟的体能练习,培养学生主动锻炼、团结协作、积极挑战的品质,同时有效保障全课运动密度达到 75% 以上,平均心率在 140~160 次/分,有效提升学生的体能水平。

5. 学习评价设计

根据水平二学生的特点,通过评价了解学生的学习效果,以便及时调整教学策略,促进学生发展。围绕核心素养开展评价:(1)运动能力的评价内容主要为花样跳绳的基本术语、起源与发展、安全行为守则等基础知识,基础步法跳、两人一绳跳、“8”字跳长绳等基本技术,在双脚交换跳接力、个人花样跳、两人同步速度跳、两人一绳的一带一速度跳、多人“8”字跳长绳比赛中的运动能力及体能。(2)健康行为可以从课外运用花样跳绳进行锻炼、预防常见花样跳绳运动损伤的知识与方法、在学练中做到情绪稳定及与同伴进行交流与合作方面进行评价。(3)体育品德方面,可以评价学生不怕困难、坚持到底等体育精神,遵守规则、尊重裁判与同学等体育道德,文明礼貌、有正确的胜负观等体育品格。知识类的认知可以通过理论考试的形式进行考查;技战术的运用、运动展示或比赛可采用技术评定或达标测试;针对学生的体育锻炼意识与习惯,可以让家长协助学生进行记录与评价;针对情绪调控、环境适应、体育品德等情感、态度与价值观,可以通过教师、学生的课堂观察进行评价。

本单元将培育学生学科核心素养贯穿于课的始终,突出花样跳绳运动的育人特征,引导

学生积极挑战、勇于创新、互帮互助。同时,关注学生的心理需求,注重培养学生对花样跳绳运动的兴趣,为后续的学习打下基础。

(二) 水平二花样跳绳运动大单元教学计划示例

表 3-3 水平二花样跳绳运动大单元教学计划示例

学习 目标	<p>1. 运动能力:能说出花样跳绳的基本术语,掌握花样跳绳的游戏、比赛规则;能做出花样跳绳的基础步法跳、两人一绳的一带一跳和两人同步跳、多人“8”字跳长绳等基本动作和简单组合动作,并积极参与班级内简化规则与要求的游戏、展示和比赛等;在慢跑、并脚跳、开合跳、弓步跳、转体跳、变向跑、俯卧撑、燕式平衡等体能练习中发展灵敏性、柔韧性、平衡能力、肌肉力量和肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与花样跳绳运动的学练,积极与同伴进行交流与合作,表现出稳定的情绪状态;知道花样跳绳运动的安全避险和伤病预防的知识与方法,具备花样跳绳安全锻炼的意识和能力。</p> <p>3. 体育品德:在花样跳绳学练、展示和比赛过程中表现出文明礼貌、关心同伴、团结合作的行为,遇到困难时能努力克服,挑战自我。</p>
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学习认识相关的器材;学练花样跳绳单人单绳的左右甩绳跳、并脚跳、双脚交换跳、开合跳、弓步跳、正摇编花跳,两人一绳的一带一跳、两人同步跳,多人“8”字跳长绳等基本动作和简单组合动作;学习花样跳绳运动的基本术语;学习花样跳绳运动的起源与发展、健身价值、安全防护等基础知识。</p> <p>2. 技战术运用:学习花样跳绳运动的基本动作和简单组合动作,在基础步法跳、两人一绳中对其进行创编;在与同伴配合完成的1分钟双脚交换跳、4人跳绳计时/计数接龙、10~20秒4人不同跳法接力、1分钟“8”字跳长绳等花样跳绳展示和比赛中运用基本动作和简单组合动作。</p> <p>3. 体能:学习花样跳绳运动体能的简单学练方法,如通过各种方式的慢跑练习发展心肺耐力,通过并脚跳、开合跳、弓步跳,以及利用短绳和长绳的单脚跳、双脚跳、转体跳等练习方法发展灵敏性和下肢肌肉力量。</p> <p>4. 展示或比赛:学习在花样跳绳游戏中展示单人单绳的组合跳、两人一绳跳以及多人“8”字跳长绳运动技能;学习花样跳绳比赛中的行为礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:学习花样跳绳游戏与比赛的基本规则和要求、裁判的基本术语、对违反规则的判罚。</p> <p>6. 观赏与评价:知道花样跳绳比赛的观看方式和途径,学习欣赏和评价花样跳绳比赛。</p>
教学 重点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)在练习中不怕失误,适应教学环境的变化,克服学练和比赛时的畏难心理。(2)个人花样跳与多人“8”字跳长绳技术。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)创设多种活动情境,提高成套花样跳绳动作的连贯性。(2)班级内的花样跳绳展示和比赛。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)发挥体育小骨干的带动作用,组织学生学练及进行课外锻炼。(2)精讲多练。(3)提醒学生在跳绳练习与比赛时保持安全距离。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)采用讲解示范法、辅助练习法、提问法、游戏法、比赛法、情境教学法、多媒体辅助法等,引导学生观察、思考,学会基本动作和组合技术,并完成一定强度和密度的练习。(2)借助现代信息化教育设备,如手机、平板电脑等,及时发现问题,解决问题;运用智能跳绳等提高课堂教学效果。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:认识花样跳绳运动;能做出并脚跳和两弹一跳的组合动作,并进行展示;初步发展上肢力量、下肢力量、协调性、灵敏性等体能。 2. 健康行为:知道在花样跳绳运动中保持安全运动距离的重要性,在课内学练时能够保护自己免受伤害。 3. 体育品德:在花样跳绳学练过程中能够尊重教师和同学,遵守课堂纪律,使用文明礼貌用语。	1. 开始与准备部分	
		(1) 导入:花样跳绳精彩视频。	教学组织:4列横队。 教学方法:视频导入,教师讲解主要内容并进行安全提示。
		(2) 热身活动:“快乐跳跳垫”十行进拉伸。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师讲解,提示要领;学生双手抓紧体操垫,双脚踩在体操垫上跳跃前进。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:基本步法;并脚跳;两弹一跳。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师正面示范、镜面示范,学生模仿练习。
		(2) 组合动作:情境教学“小兔试一试”——并脚跳+两弹一跳。	教学组织:散点。 教学方法:学习两弹一跳节奏练习;小兔子跳跃情境导入,先学并脚跳,再学两弹一跳,最后进行组合动作练习。
		(3) 技能展示:情境活动“小兔秀一秀”——2×8拍并脚跳+两弹一跳。	教学组织:散点。 教学方法:情境导入,教师表扬优秀的学生,并请其展示。
		(4) 体能练习:“时代列车”。	教学组织:4路纵队。 教学方法:右手搭在前一名学生肩上,左手抱住后一名学生的腿向前跳跃10米,共10组。
2	1. 运动能力:知晓花样跳绳运动的起源与发展;学练并脚跳、两弹一跳、左右甩绳跳动作;	3. 结束部分	
		(1) 上肢肌肉+下肢肌肉拉伸。 (2) 小结、讲评。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师镜面示范,学生跟做;师生互评。
		1. 开始与准备部分	
(1) 热身活动:喊号追人+关节操。	教学组织:4列横队。 教学方法:语言讲解游戏规则;教师喊号,被喊到的学生绕圈快跑一周;正面示范。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>发展反应能力、爆发力、平衡能力和心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与“企鹅练一练”情境学练,在学练中能够积极与教师、同学进行交流。</p> <p>3. 体育品德:能在“企鹅秀一秀”情境活动中主动帮助同学,表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</p>	(2) 花样跳绳运动的起源与发展。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:PPT 展示,教师讲解主要内容。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:并脚跳;并脚跳+两弹一跳;左右甩绳跳。	<p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:引入企鹅走路情境,指导学生展开想象,进行练习。</p>
		(2) 组合动作:情境教学“企鹅练一练”——两弹一跳+左右甩绳跳。	<p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:引入“企鹅练一练”情境,指导学生参与游戏。</p>
		(3) 技能展示:“企鹅秀一秀”——左右甩绳跳+并脚跳+两弹一跳进阶组合动作。	<p>教学组织:分4组在不同区域。</p> <p>教学方法:以小组为单位进行展示;引导学生积极参与并指导与帮助同学完成组合动作;师生共评。</p>
		(4) 体能练习:1分钟并脚速度跳×2组;正反口令练习10次×2组;立卧撑10次×2组;燕式平衡45秒×2组。	<p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:教师示范并提示相应的动作名称,学生跟着一起练习,完成规定的动作。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 上肢+下肢+腰腹拉伸。 (2) 课堂小结。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师示范,学生集体练习;师生互评。</p>
3	<p>1. 运动能力:能够说出花样跳绳运动的健身价值;初步体验双脚交换跳动作;发展下肢力量、腰腹肌肉力量、平衡能力和反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在“小马跳一跳”情境学练中,能与同伴积极沟通;自我展示发挥失常时,</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“Z形快跑”游戏。	<p>教学组织:4路纵队。</p> <p>教学方法:将学生分成若干组,各组学生依次沿“Z”形路线绕过标志桶放沙包。</p>
		(2) 花样跳绳运动的健身价值。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:启发式教学法,教师引导提问,小组讨论回答。</p>
		2. 基本部分	
(1) 基本动作:并脚跳+两弹一跳;左右甩绳跳;双脚交换跳。	<p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:语言讲解并做正面示范。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	能在教师的指导下自我调控情绪。 3. 体育品德:参与“小马秀一秀”游戏活动时,能与同伴密切合作完成任务,在游戏过程中遇到困难时努力克服,继续坚持学练。	(2) 组合动作:情境教学“小马跳一跳”——并脚跳+两弹一跳+左右甩绳跳+双脚交换跳。	教学组织:散点。 教学方法:语言讲解并正面示范,引入“小马跳一跳”情境,帮助学生学会双脚交换跳的正确动作。
		(3) 技能展示:“小马秀一秀”——左右甩绳跳+并脚跳+两弹一跳+双脚交换跳进阶组合动作。	教学组织:分4组在不同区域。 教学方法:讲解与示范;学生通过合作学习法,以小组为单位,在“小马秀一秀”情境活动中完成4个8拍的练习并进行展示。
		(4) 体能练习:并脚跳10米×2组;仰卧起坐20个×2组;三点支撑45秒×2组;正反口令练习10次×2组。	教学组织:4列横队。 教学方法:讲解与示范法,教师提示相应的动作名称,学生跟着一起练习,完成规定的动作。
		3. 结束部分	
		(1) 音乐伴奏拉伸。 (2) 小结、讲评。	教学组织:散点。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成;师生互评。
4~7
8	1. 运动能力:知道花样跳绳比赛的基本规则和要求;能比较连贯、协调地完成开合跳+开合交叉跳+弓步跳+连续弓步跳等动作组合,并能结合音乐、队形创编将其运用到“动物绳运会”的彩排中;发展下肢力量、肌肉耐力、平衡能力、灵敏性等体能。 2. 健康行为:在练习过程中能够保持	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:图形跑+音乐伴奏绳操。	教学组织:4路纵队。 教学方法:引入游戏,教师带领学生完成。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:开合跳+开合交叉跳+弓步跳+连续弓步跳;“动物聚一聚”——花样跳绳基础步法类动作;听音乐进行基础步法类动作练习。	教学组织:4人一组散点。 教学方法:引入“动物聚一聚”情境进行基础步法类动作练习。合作学习法,学生互相观察,纠正错误动作。教师巡视指导,讲解动作如何与音乐结合。
		(2) 组合动作:情境教学“动物创一创”——4人一组互相交流学习,进行基础步法类动作练习。	教学组织:4人一组。 教学方法:讨论法,教师提问并强调动作要领,学生结合音乐积极学练基础步法类动作,做到4人能够同步。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	情绪稳定,不让自己的负面情绪影响他人;在展示游戏和比赛中,能够与同伴商议队形站位,并服从团队安排。 3. 体育品德:在“动物绳运会”的彩排中初步体验裁判角色,具有责任意识,积极承担相应任务,努力做到公平公正。	(3) 技能展示:情境活动“动物秀一秀”——4人一组进行听音乐队形创编、展示。	教学组织:4人一组。 教学方法:引入“动物秀一秀”情境,与音乐、美术学科结合;分小组设计与花样跳绳动作相结合的各种队形并进行展示。
		(4) 体能练习:“动物练一练”——开合跳 15 次×3 组;匍匐前进 15 米×3 组;翻越低矮物体 8 次×3 组;变向跑 10 次×3 组。	教学组织:4 路纵队。 教学方法:引入“动物练一练”情境,激发学生学练兴趣,教师或者指定的学生担任裁判。
		3. 结束部分	
		(1) 音乐伴奏拉伸。	教学组织:散点。 教学方法:教师示范,学生集体完成练习。
		(2) “动物绳运会”领队会:讲解考核要点。	教学组织:散点。 教学方法:讲解下节课考核内容。
9~18
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 能说出花样跳绳的基本动作术语。 2. 能做出单个基本动作。 3. 能在教师指导下参与体能练习。	1. 有参与花样跳绳运动的兴趣。 2. 在花样跳绳的学练中能做到与同伴交流。 3. 知道花样跳绳运动的安全避免和伤病预防知识与方法。	1. 有基本的规则意识。 2. 在学练中能够关心同伴。 3. 在花样跳绳学练过程中表现出文明礼貌的行为。
良好	1. 能说出花样跳绳的基本动作术语,掌握花样跳绳游戏、比赛规则。 2. 能完整做出花样跳绳基本动作和简单组合动作。 3. 能运用所学基本动作和简单组合动作参与班级内简化规则与要求的展示和比赛。 4. 参与各种体能练习,体能水平得到提升。	1. 乐于参与花样跳绳运动的学练。 2. 在学练中能与同伴进行交流与合作。 3. 在学、练、赛过程中能表现出稳定的情绪状态。 4. 知道花样跳绳运动的安全避免和伤病预防知识与方法。	1. 在花样跳绳学练过程中表现出文明礼貌、团结合作的行为。 2. 能够按照花样跳绳游戏、比赛的规则和要求参与活动。 3. 在遇到困难时,努力克服,坚持到底。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
优秀	1. 掌握规则,可以担任花样跳绳游戏、比赛的裁判。 2. 能以正确的身体姿态完整做出花样跳绳基本动作和组合动作。 3. 能运用所学组合动作积极参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛。 4. 积极参与各种体能练习,体能水平大幅度提升。	1. 积极参与花样跳绳运动的学练。 2. 在学练中积极与同伴进行交流与合作。 3. 在学、练、赛过程中能调控自己的情绪,表现出稳定的情绪状态。 4. 知道花样跳绳运动的安全避险和伤病预防知识与方法,具备花样跳绳安全锻炼的意识和能力。	1. 在花样跳绳学练过程中表现出文明礼貌、团结合作的行为。 2. 能够按照花样跳绳游戏、比赛的规则和要求参与活动。 3. 在遇到困难时,表现出不畏困难、勇于拼搏的意志品质。
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>本单元教学的优点在于遵循“学、练、赛、评”一体化的设计思想和结构化动作技术学习理念,以学生的发展为中心,针对学生特点进行情境教学内容的设计。通过创设“动物绳运会——玩”单元主题情境,以动物的各种姿势跳跃串联整个单元组合动作技术学习内容,随着学生水平的提高,动物的动作也逐步变化。通过丰富化、多样化的学习形式,将知识、情感与运动技能学习融为一体,在激发学生兴趣的同时促进其身心健康成长。除此之外,还创设了“学一学”“练一练”“创一创”“秀一秀”“赛一赛”等表演情境贯穿整个单元的展示比赛环节,使学生在小动物各种玩的情境中体验和解决问题,感受花样跳绳运动带来的乐趣。</p> <p>2. 不足</p> <p>不足在于缺乏多样化的教学方法。由于水平二学生是初学花样跳绳这项运动,教师会花大量时间在讲解与示范动作技术上,用于学生练习的时间较少,没有做到精讲多练。另外,学生的花样跳绳基础水平参差不齐,教师在因材施教、补缺、补差等教学方法方面也存在不足。</p> <p>3. 改进</p> <p>在学生开始学习花样跳绳运动新的动作技术的时候,可以多运用多媒体教学软件进行授课,运用直观的教学视频建立完整的动作概念,减少讲解次数与时间。在学生进行练习时,应强调动作要领,对于共性问题进行集体纠错,讲解的语言应尽量生动形象、能够帮助学生理解动作要领。同时,应注重在练习中增加体现合作、交流的手段,培养学生的协作能力和团队精神。</p>			

第二节 水平三新兴体育类运动大单元教学设计

一、水平三轮滑运动大单元教学设计

(一) 水平三轮滑运动大单元教学设计思路

本单元坚持“健康第一”的指导思想,以课程标准为依据,以学生核心素养的培养为主旨,遵循“学、练、赛、评”一体化的设计思想,通过创设不同系列的单元主题情境,设置层层递

进的教学内容,引导学生融入情境,享受轮滑运动学、练、赛的乐趣,遵守轮滑运动安全守则和比赛规则,培养学生勇于克服困难、挑战自我的精神,促进其运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养的发展。

轮滑运动是课程标准水平三专项运动技能的学习内容之一。轮滑运动水平三阶段的运动能力目标要求学生能做出单腿蹬接双脚滑行、双脚滑行左右移动重心、交叉步后接双脚滑行、交叉步接后蹬滑行、丁字步滑停、单脚蛇形绕标滑行等基本动作技术和组合动作技术,并在轮滑的综合练习、游戏、展示或比赛中做出正确、规范、连贯、流畅的动作;健康行为目标要求学生学、练、赛中乐于与同伴交流分享,遵守轮滑运动安全守则,能对常见轮滑运动损伤进行简单处理;体育品德目标要求学生勇于克服困难、挑战自我,在比赛时遵守比赛规则,具有团队合作和公平竞争精神。基于以上目标,本单元的教学设计思路如下:

1. 教学内容安排

在运动技能的学练方面,以轮滑的直道滑行、弯道滑行和花式滑行技术为主。通过设置“学—学”“练—练”“赛—赛”活动,使学生在水平二的基础上强化基本动作技术,并进行组合运用。各课时之间教学内容循序渐进、环环相扣:在直道滑行的学练中由陆地模仿到单腿蹬接双脚滑行,再到交替蹬地交替滑行,最后配合重心移动和摆臂进行完整滑行练习;在弯道滑行的学练中由单腿蹬接双脚滑行到交叉步后接双脚滑行,再到交叉步接后蹬滑行。同时,在学练技术的过程中穿插讲解轮滑运动的相关知识和文化,以及轮滑运动损伤处理方法等内容。

除了技术的学练,每节课还需要有“赛”的环节。通过游戏或比赛,让学生能够活学活用,加强动作技术的综合运用能力,培养其遵守比赛规则,具有团队合作和公平竞争的体育精神。

在体能练习部分,可以通过音伴循环练习法,加强练习密度,发展各项体能,并随着学生体能水平的提高,增加体能练习内容的次数、组数等。如此设计,旨在培养学生勇于克服困难和挑战自我的体育品德,鼓励学生在课后主动参与轮滑运动与锻炼。

2. 教学方法选择

一是采用情境化教学。可以将整个单元内容划分为几个不同的小单元主题,例如创设“森林奇遇记”“我是小交警”“山路大冒险”“城市大冒险”“公路大冒险”五个主题情境,将本学期的运动技能学习内容串联起来,层层递进,激发学生的学练兴趣。

二是采用游戏和竞赛法。水平三学生已经具备一定的轮滑运动基础,他们活泼好动、兴趣广泛、思维敏捷、善于模仿,喜欢挑战和竞赛,但注意力集中时间较短,容易被其他事物引导分散注意力,且在游戏和比赛中规则意识薄弱。因此,需要通过游戏和比赛的设计帮助学生集中注意力,提高参与轮滑运动的兴趣,培养规则意识,提高轮滑技能水平。

三是采用合作学习法和探究学习法。通过分组学练,发挥小组长的带头作用,带动整个小组共同进步;鼓励小组成员互相进行观察与纠错,乐于分享自己的学练感受,加强与同伴

交流沟通的能力;让学生在知识学习的过程中,通过合作学习发现问题、解决问题,培养探索精神。

3. 学习评价设计

本单元的学习评价应依据水平三轮滑运动学业质量等级标准开展,旨在确保学生能够达到设定的轮滑运动学习目标,并全面评估学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的形成情况。同时,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。

本单元可从运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养下的十个类别对学生轮滑运动学习进行评价。运动能力方面,对于“体能状况”,可依据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的测试指标,对学生的50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐、50米×8往返跑进行评价;对于“运动认知与技战术运用”,可以评价学生掌握轮滑文化、比赛规则,以及直道滑行、丁字步滑停、单脚蛇形绕标滑行等技术的情况;对于“运动展示或比赛”,可以评价学生在滑行过障碍、曲线接力滑行、滑行竞速等比赛中的表现。健康行为方面,对于“体育锻炼意识与习惯”,可以评价学生课外运用轮滑运动技能进行锻炼和观赏轮滑比赛的情况;对于“健康知识技能的掌握和运用”,可以考查学生掌握常见轮滑运动损伤处理方法的情况;对于“情绪调控”和“环境适应”,可以观察学生在学练中是否做到情绪稳定、乐于与同伴分享自己的感受。体育品德方面,可以评价学生勇于克服困难、挑战自我等体育精神,遵守规则、服从裁判等体育道德,团队合作、公平竞争等体育品格。

知识类的认知可以通过理论考试的形式进行考查;技战术的运用、运动展示或比赛既可以采用达标测试,根据滑行速度和动作质量评分,也可以采用技术评定,根据学生完成动作技术的质量评分,同时,需要关注学生的进步幅度;针对学生的体育锻炼意识与习惯,可以让家长协助学生进行记录与评价;针对情绪调控、环境适应、体育品德等,可以设置情境,尤其是运动比赛的情境,对学生在情境中表现出来的行为进行教师评价、小组内互相评价。

(二) 水平三轮滑运动大单元教学计划示例

表3-4 水平三轮滑运动大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none">1. 运动能力:知晓轮滑运动的相关知识和文化;掌握轮滑运动基本的比赛规则;能做出单腿蹬接双脚滑行、双脚滑行左右移动重心、交叉步后接双脚滑行、交叉步接后蹬滑行、丁字步滑停、单脚蛇形绕标滑行等基本动作技术和组合动作技术,并在轮滑的综合练习、游戏、展示或比赛中做出正确、规范、连贯、流畅的动作;能描述所学动作的基本要领、练习方法;在滑雪跳、燕式平衡、仰卧起坐等体能练习中发展协调性、平衡能力、肌肉力量等体能。2. 健康行为:在参与轮滑运动的学练、展示或比赛的过程中,乐于与同伴分享自己的感受,表现出稳定的情绪,遵守轮滑运动安全守则,能对常见轮滑运动损伤进行简单处理。3. 体育品德:在运动过程中勇于克服困难、挑战自我,表现出自信的精神风貌;在轮滑比赛时自觉遵守比赛规则、服从裁判,具有团队合作和公平竞争精神。
------	---

(续表)

主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学练轮滑的单腿蹬接双脚滑行(侧收腿)、双脚滑行左右移动重心、交叉步后接双脚滑行、交叉步接后蹬滑行、丁字步滑停、单脚蛇形绕标滑行等主要的基本动作技术和组合动作技术;学习主要动作技术的基本要领和练习方法;学习轮滑运动的相关知识和文化;学习常见轮滑运动损伤的处理方法。</p> <p>2. 技战术运用:学练滑行技能,并在个人或小组滑行过障碍、曲线接力滑行赛等综合练习、游戏、展示或比赛中运用;学习滑行通过3种及以上障碍的方法。</p> <p>3. 体能:学习轮滑运动体能练习方法,如通过滑雪跳、旋转分离跳等练习发展平衡能力、协调性和下肢肌肉力量等。</p> <p>4. 展示或比赛:参与不同形式的轮滑展示或比赛,如单脚蛇形绕标滑行接力赛、100~200米竞速滑行赛等,在展示或比赛中做出正确、规范、连贯、流畅的动作;学习轮滑运动的基本礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:学习轮滑比赛的基本规则和裁判方法,如竞速抢位、轮滑竞速赛的比赛规则等;组织班级内的轮滑比赛,承担比赛的裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:学习如何观赏轮滑比赛;每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次轮滑比赛;学习对重要轮滑比赛进行简要评价。</p>		
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)在轮滑展示或比赛中做出正确、规范、连贯、流畅的直道滑行技术,展示出良好的滑行能力;(2)轮滑运动安全守则;(3)通过轮滑游戏与竞赛培养规则意识和团队精神。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)轮滑直道滑行动作技术;(2)直道滑行中身体重心的移动。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)组织班级内的轮滑比赛;(2)教师精讲,学生多练。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)引导学生充分合作完成轮滑技能的学练;(2)融入跨学科知识,引导学生探究学习,形成深刻的学习记忆。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:知晓本单元学习目标、内容及要求;通过“森林奇遇记1”的系列情境活动,准确把握穿轮滑鞋原地站立、蹲起、踏步和移动时身体的平衡点;初步发展腰腹力量、下肢力量、心肺耐力和平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:在模仿学练过程中,能够主动与老师、同学交流保持平衡的方法,掌握轮滑运动穿戴护具的安</p>	<p>1. 开始与准备部分</p> <p>(1) 课的导入:整队;师生问好;宣布单元学习目标、内容及要求。</p> <p>(2) 热身活动:“小熊过河”游戏。</p> <p>2. 基本部分</p> <p>(1) 基本动作:原地“V”字站立;原地“T”字站立;原地平行站立;原地蹲起与踏步;原地高抬腿。</p> <p>(2) 组合动作:“小熊过独木桥”——移动平衡练习(左右移动重心、左右跨步移动、左右交叉步移动、向前踏步走等动作)。</p>	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:PPT展示,教师讲解主要内容。</p> <p>教学组织:2人一组。</p> <p>教学方法:2人拉手跳过“小河”(5组相距1米的短绳),到折返点后跑回。</p> <p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:多媒体展示,学生模仿学练,教师鼓励平衡能力表现好的学生分享感受。</p> <p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:拉2条长绳作为“独木桥”,学生在2条长绳内完成移动平衡练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	全常识,在运动中不打闹。 3. 体育品德:参与“小熊找蜂蜜”比赛时,能够遵守比赛规则,尊重裁判判罚,尊重对手,与同伴密切配合。	(3) 比赛:“小熊找蜂蜜”。	教学组织:分组。 教学方法:在“森林”内放置标志桶作为“蜂窝”,随机放入乒乓球。小组成员依次出发找球,得球多者获胜。教师表扬遵守规则和配合密切的小组。
		(4) 体能练习:“小熊营救”——仰卧卷腹 20 次×3 组;高抬腿 20 秒×3 组;静蹲 20 秒×3 组;开合跳 20 个×3 组。	教学组织:分组。 教学方法:循环练习法,听音乐进行轮换。
		3. 结束部分	
		(1) “小熊拉伸操”。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生在音乐伴奏下完成。
2	1. 运动能力:知晓轮滑运动的历史与文化;通过“森林奇遇记 2”的系列情境活动,掌握轮滑直道滑行陆地模仿动作;较好地完成滑行感体验练习,能够在移动过程中准确把握身体的平衡点;发展下肢肌肉力量、爆发力和平衡能力。 2. 健康行为:通过轮滑陆地模仿练习,知晓轮滑运动对下肢力量和平衡能力的锻炼价值,在课外能够进行自我锻炼。 3. 体育品德:在“小熊赛一赛”过程中能够遵守比赛规则,公平竞争;在体能练习过	1. 开始与准备部分	
		(1) 知识导入:轮滑运动的历史与文化。	教学组织:集体。 教学方法:PPT 展示,教师精讲主要内容。
		(2) 热身活动:“小熊爬”。	教学组织:分组。 教学方法:学生仰面爬行至折返点后跑回完成接力,最先完成的小组获胜。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:陆地模仿蹲屈姿势;陆地模仿侧蹬练习;陆地模仿后引练习;走步双脚滑行。	教学组织:集体。 教学方法:多媒体展示,学生模仿跟做,自主学练走步双脚滑行。教师精讲动作要点对下肢力量的锻炼价值,布置课外活动内容。
		(2) 组合动作:“小熊练一练”——滑行感练习(牵引或推动向前或向后滑行)。	教学组织:分组。 教学方法:合作学习,同伴之间互相牵引或推动,强调低姿滑行、立踝。
(3) 比赛:“小熊赛一赛”——迎面接力。	教学组织:分组。 教学方法:学生先牵引滑行进行接力,再推动滑行进行接力。教师对遵守规则的小组予以表扬。		
(4) 体能练习:“小熊跳一跳”——团身跳 15 次×3 组;纵跳 15 次×	教学组织:分组。 教学方法:循环练习法,学生听音乐进		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	程中能坚持到底,不惧疲劳,表现出较好的意志品质。	3组;空中换腿跳 15次×3组;提膝单腿下蹲左、右各 15次×3组。	行轮换。教师鼓励学生挑战自我,坚持完成全部体能练习。
		3. 结束部分	
		(1) 双人合作拉伸放松。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下完成。
3	1. 运动能力:通过“森林奇遇记 3”的系列情境活动,比较连贯、协调地完成交替蹬地交替滑行和“8”字滑停的组合动作;发展平衡能力、协调性、腰腹和上下肢力量等体能。 2. 健康行为:在轮滑学练中体验和感受轮滑运动对身体健康的积极影响,能够在课后自主进行轮滑运动与锻炼。 3. 体育品德:敢于在“小熊秀技术”环节展示自我,表现出进行轮滑运动的自信心;在“小熊赛技能”中能够积极互相配合,尽力与小组其他成员动作一致,表现出团队精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“小熊采蜜”游戏。	教学组织:集体。 教学方法:学生在跑动中听到颜色指令后,迅速占领相应颜色的圆圈。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:单腿蹬接双脚滑行;交替蹬地交替滑行;“8”字滑停。	教学组织:先集体,后分组。 教学方法:教师讲解与示范,学生分组学练,组内相互指导;教师引导学生描述轮滑运动对身体健康的影响。
		(2) 组合动作:“小熊秀技术”——交替蹬地交替滑行和“8”字滑停的组合动作练习。	教学组织:分组。 教学方法:探究学习,小组讨论如何才能滑得快。教师鼓励学生进行展示。
		(3) 比赛:“小熊赛技能”——“一字长蛇”比赛。	教学组织:4路纵队。 教学方法:组员通过拉着衣服一起交替蹬地交替滑行 30米。教师对动作一致、队伍不脱节的小组给予表扬。
		(4) 体能练习:“小熊练体能”——跪卧撑 15次×3组;高抬腿 20秒×3组;左右跨跳 20个×3组;单腿侧深蹲 20次×3组。	教学组织:分组。 教学方法:循环练习,听音乐进行轮换。
3. 结束部分			
(1) 放松跑。	教学组织:集体。 教学方法:在音乐伴奏下进行活动。		
4	1. 运动能力:通过“森林奇遇记 4”的系列情境活动,连贯完成交替蹬地交替滑行动作,熟练	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“小熊模仿秀”。	教学组织:1路纵队。 教学方法:学生在音乐伴奏下慢跑,根据指令模仿小熊的各种动作。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>掌握侧蹬腿技术,能够做到蹬地时重心始终保持在支撑腿上;学习丁字步滑停;发展下肢力量和腰腹力量,提高平衡能力和位移速度。</p> <p>(2) 健康行为:通过“小熊练一练”和“小熊赛一赛”等活动掌握轮滑运动安全守则;在课内外运动和锻炼时,能够运用滑停方法保护自己。</p> <p>(3) 体育品德:积极参与基本动作和组合动作的学练与比赛,自觉遵守比赛规则,服从裁判;在体能练习中能够不惧困难,向自身体能极限发起挑战。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 基本动作:单腿蹬接双脚滑行;交替蹬地交替滑行;丁字步滑停。</p> <p>(2) 组合动作:“小熊练一练”——交替蹬地交替滑行和丁字步滑停组合动作练习。</p>	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:学生自主学练,互相指导和纠错,教师示范讲解丁字步滑停。</p> <p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:探究学习,小组讨论避免碰撞和摔倒的方法有哪些。教师引导学生学练丁字步滑停,鼓励学生描述轮滑运动安全守则。</p>
		<p>(3) 比赛:“小熊赛一赛”——小组滑跑竞速赛。</p>	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:根据教师口令做相应动作,如“红灯”——丁字步滑停、“绿灯”——滑行,比比哪个小组最先抵达终点。教师对遵守规则的小组予以表扬。</p>
		<p>(4) 体能练习:“小熊跑一跑”——50米跑×3组;小步跑30秒×3组;弓箭步走20米×3组;推小车20米×3组。</p>	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:循环练习,鼓励表现优异的学生进行个人展示和挑战。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) “开火车”游戏。</p>	<p>教学组织:2路纵队。</p> <p>教学方法:后者为前者进行捶背、揉肩放松。</p>
5	<p>1. 运动能力:通过“我是小交警1”的系列情境活动,进一步学习单腿蹬地接双脚滑行和单脚支撑滑行的组合动作,能做到身体重心保持在支撑腿上;发展上肢和下肢力量、平衡能力和协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 游戏:“信号灯”。</p>	<p>教学组织:4列横队成正方形,面向外。</p> <p>教学方法:学生原地小步跑听口令做相应动作,如“绿灯”——快速跑、“红灯”——停等。</p>
		<p>(2) 热身活动:“小交警”韵律操。</p>	<p>教学组织:4列横队成正方形,面向内。</p> <p>教学方法:教师示范,学生跟做。</p>
		2. 基本部分	
<p>(1) 基本动作:陆地模仿单脚支撑滑行动作;单腿蹬地接双脚滑行;双脚滑行接单脚支撑滑行。</p>	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师讲解与示范,学生模仿与自主学练。鼓励学生在课外自主进行锻炼。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	<p>“小熊秀一秀”活动掌握各种滑行技能,学会在滑行中保持身体平衡;在课内外能够自主进行轮滑运动与锻炼。</p> <p>3. 体育品德:在游戏中和比赛中能够遵守规则,具有团队合作和公平竞争意识。</p>	<p>(2) 组合动作:“交替通行”——单腿蹬地接双脚滑行和单脚支撑滑行的动作组合练习。</p>	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师示范,学生自主探究两个动作如何组合才能更好地完成单脚支撑滑行动作。</p>	
		<p>(3) 比赛:“小熊秀一秀”——滑行大挑战。</p>	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:学生采用直立、蹲下、燕式平衡、单脚支撑等不同姿势滑行,比比谁滑得稳、立得住。教师对遵守规则和具有团队合作意识的小组进行表扬。</p>	
		<p>(4) 体能练习:“指挥交通”——跪撑 30 秒×3 组;跳台阶 15 个×3 组;提膝跳 15 个×3 组;燕式平衡 20 秒×3 组。</p>	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:循环练习,学生听音乐进行轮换。</p>	
		3. 结束部分		
		<p>(1) 颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。</p>	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师示范,学生集体练习。</p>	
6	<p>1. 运动能力:通过“我是小交警 2”的系列情境活动,进一步学习交替蹬地交替滑行和双脚滑行左右移动重心的组合动作,做到身体重心移动自如,并能够始终保持在支撑腿上;进一步发展爆发力、上下肢肌肉力量、协调性和平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与轮滑学练和比赛;在集体滑行时能够保持安全距离,不发生碰撞,遵守安全守则。</p>	1. 开始与准备部分		
		<p>(1) 热身活动:“指挥交通”游戏。</p> <p>(2) “小交警”韵律操。</p>	<p>教学组织:4 路纵队,面向教师。</p> <p>教学方法:教师扮演交警,指挥每列纵队进行走、跑等。带领学生做操。</p>	
		2. 基本部分		
		<p>(1) 基本动作:单腿蹬地接双脚滑行;交替蹬地交替滑行;双脚滑行左右移动重心。</p> <p>(2) 组合动作:“左右移动通行”——交替蹬地交替滑行和双脚滑行左右移动重心的动作组合练习。</p>	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师讲解与示范,强调重心移动到支撑腿上,降低重心;学生先分解学练基本动作,然后完成组合动作。</p>	
		<p>(3) 比赛:“穿越隧道”——100 米集体滑行。</p>	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:由小组长带领滑行,要求小组成员降低重心,步调一致,左右移动重心滑行通过“隧道”(绳子)。教师对遵守安全守则且团队协作一致的小组给予表扬。</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 100 米集体滑行中认真练习, 努力与团队保持一致; 在具有挑战性的体能练习中不畏困难, 能够按照动作标准坚持完成全部体能练习。	(4) 体能练习: “维护交通秩序”——双手快速推墙 20 次×3 组; 纵跳摸高 20 次×3 组; 原地空中换腿跳左、右各 10 次×3 组; 侧蹬腿摆臂 20 次×3 组。	教学组织: 分组。 教学方法: 循环练习法, 听音乐进行轮换。教师对高标准完成全部体能练习的学生进行表扬。	
		3. 结束部分		
		(1) 放松操。	教学组织: 集体。 教学方法: 教师示范, 学生在音乐伴奏下进行放松。	
7	1. 运动能力: 通过“我是小交警 3”的系列情境活动, 学练双脚滑行接单脚支撑滑行和收腿, 做到单脚支撑滑行 1~2 米, 提高单脚支撑滑行的平衡能力; 发展反应能力、协调性和柔韧性等体能。 2. 健康行为: 能够积极参与轮滑学练, 在完整直道滑行技术的体验中能够保持稳定的情绪, 不急躁; 碰到困难不灰心, 能积极寻求教师和同学的帮助。 3. 体育品德: 在“时速救援”比赛中表现出轮滑项目的基本礼仪, 尊重裁判和对手; 在比赛中表现出团结合作和公平竞争的行为。	1. 开始与准备部分		
		(1) 热身活动: “贴罚单”游戏。	教学组织: 围成圆。 教学方法: 1 人追, 1 人跑, 若追到, 则 2 人交换角色。若未追到, 则跑的人可以贴在任意同学前与之交换角色。	
		2. 基本部分		
		(1) 基本动作: “安全变道行驶”——单腿蹬地接单脚支撑滑行; 交替蹬地交替滑行左右移动重心; 双脚滑行接单脚支撑滑行和收腿。	教学组织: 先集体后分组。 教学方法: 教师配合多媒体展示进行讲解与示范, 学生先分解练习基本动作, 再模仿体验组合动作, 自主学练和探究动作连接顺序。鼓励学生在练习中遇到困难时积极向他人寻求帮助, 并能够保持稳定的情绪。	
		(2) 组合动作: “安全通行”——直道滑行组合动作技术。		
		(3) 比赛: “时速救援”——50 米迎面接力。	教学组织: 分组。 教学方法: 创设比赛情境, 引导学生积极参与。教师对在比赛中表现出轮滑基本礼仪和团结合作精神的小组给予表扬。	
		(4) 体能练习: 30 米追逐跑×3 组; 坐位体前屈 30 秒×3 组; 深蹲跳 15 次×3 组; 弓步蹬跳 15 次×3 组。	教学组织: 分组。 教学方法: 循环练习法, 听音乐进行轮换。	
3. 结束部分				
(1) 双人合作拉伸放松练习。	教学组织: 集体。 教学方法: 教师示范, 学生在音乐伴奏下完成拉伸。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:通过“我是小交警4”的系列情境活动,应用配合摆臂的低姿直道滑行组合动作技术完成轮滑竞速赛,提高直道滑行的速度;发展位移速度、肌肉力量、平衡能力与爆发力。</p> <p>2. 健康行为:在“抢车位”游戏中遭受挫折时,可以积极地进行自我调节,保持情绪稳定;在动作技术学练过程中,能较好地进行情绪调控,努力完成动作。</p> <p>3. 体育品德:在竞速赛中能够尊重裁判的判罚,诚实守信;不中途放弃比赛,尽自身最大的努力坚持安全地滑过终点。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:凳子操。	教学组织:1路纵队,绕场行进。 教学方法:教师示范,学生模仿,利用凳子进行拉伸。
		(2) 游戏:“抢车位”。	教学组织:集体。 教学方法:学生围绕凳子进行跑动,音乐停止后没有抢到凳子的学生被淘汰,并减少一个“车位”,直至选出最后的胜出者。教师鼓励学生在游戏失利后能积极自我调节,保持情绪稳定。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:“安全通行”——陆地模仿直道滑跑摆臂动作;加摆臂的低姿交替蹬地交替滑行;加摆臂的低姿双脚滑行左右移动重心。	教学组织:集体。 教学方法:教师配合多媒体展示进行讲解与示范,学生进行模仿体验,自主学练。教师鼓励学生在学练过程中积极进行情绪调控,完成学练任务。
		(2) 组合动作:“安全通行”——配合摆臂的低姿直道滑行组合动作技术。	教学组织:集体。 教学方法:教师讲解示范,学生模仿体验,在教师指导下完成动作。
		(3) 比赛:“高速公路”——100米直道滑行竞速赛。	教学组织:分组。 教学方法:先小组内进行竞速淘汰赛,每组获胜者再进行班级决赛。教师对尊重裁判和坚持完成比赛的学生给予表扬与鼓励。
		(4) 体能练习:“巡逻执法”——俯卧撑 15次×3组;追逐跑 30米×3组;滑雪跳 15次×3组;坐位体前屈 30秒×3组。	教学组织:分组。 教学方法:循环练习法,听音乐进行轮换。
3. 结束部分			
(1) 放松拍打操。	教学组织:集体。 教学方法:在音乐伴奏下跟随教师进行放松。		
9	<p>1. 运动能力:较为熟练地应用直道滑行技术完成轮滑展示活动,提高</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:关节操。	教学组织:1路纵队。 教学方法:教师示范和带领,学生在行进间活动关节。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	直道滑行的连贯性和协调性;发展快速反应能力、协调性、灵敏性和爆发力。 2. 健康行为:在“竞速抢位”活动中能够与同伴关系融洽,注意自身与他人的安全;尝试将课内学习内容运用到课外锻炼中,初步形成健康的生活方式。 3. 体育品德:能够在动作考核中自信地展示自我,正确面对考核结果;面对不足,能虚心向老师与同学求教,努力将轮滑动作做得更好。	(2) 游戏:“丢手绢”。	教学组织:围成一个圈。 教学方法:一名学生将手绢丢在另一名学生的身后,该学生发现后去追赶丢手绢的人,追到即获胜。
		2. 基本部分	
		(1) 秀一秀:直道滑行技术考核。	教学组织:个人。 教学方法:根据直道滑行的动作要点进行打分,考核后进行点评总结。鼓励学生自信地展示技能动作,面对不足能够虚心向他人求教。
		(2) 乐一乐:竞速抢位。	教学组织:集体。 教学方法:在规定区域内放置一定数量的标志桶,音乐停止后,没有抢到标志桶的学生被淘汰。教师对具有良好安全意识且与同伴相处融洽的学生给予表扬。
		3. 结束部分	
	(1) 放松拉伸练习。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下进行放松。教师引导学生课后运用所学内容进行科学锻炼。	
10	1. 运动能力:通过“山路大冒险1”的系列情境活动,学练交叉步后接双脚滑行,能够展示弯道滑行组合动作技术,体会身体重心向左侧倾倒;发展平衡能力、协调性、下肢肌肉力量与腰腹力量等体能。 2. 健康行为:在“练一练加经验”环节能够自信地参与轮滑动作的展	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“长江黄河”游戏。	教学组织:2列横队相距2米。 教学方法:教师喊“长江”或“黄河”,则对应的组跑,另一组追。可反口令或加上运算。
		2. 基本部分	
	(1) 基本动作:“学一学获技能”——弯道单腿蹬接双脚滑行;双脚平行短步蹬地转弯;交叉步后接双脚滑行。 (2) 组合动作:“练一练加经验”——弯道滑行组合动作技术。	教学组织:先集体后分组。 教学方法:教师配合多媒体展示进行讲解与示范,学生进行模仿体验。学生围绕直径为10米的圆展示基本动作和组合动作(短步蹬地+交叉步+双脚滑行),教师点评、指导、纠错。鼓励学生自信展示技能动作,提示学生遵守安全运动守则,保持安全距离。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	示;在轮滑弯道学练过程中能够遵守安全运动守则,与同学保持安全距离,避免碰撞。 3. 体育品德:在面临较高难度的轮滑学练时,能够不畏困难、勇于挑战自我,不怕摔倒、积极练习、争取进步。	(3) 比赛:“乐一乐大闯关”——喊数抱团。	教学组织:集体。 教学方法:学生沿圆圈逆时针滑行,教师喊一个数字,学生按对应的人数快速抱成一团,未完成的学生被淘汰。教师对在学练中勇于挑战自我、积极参与的学生给予表扬。
		(4) 体能练习:“体能大通关”——弓步跳 15 次×3 组;旋转分离跳 15 次×3 组;仰卧起坐 30 个×3 组;开合跳 15 个×3 组。	教学组织:分组。 教学方法:循环练习法,听音乐进行轮换。
		3. 结束部分	
		(1) 放松拍打操。	教学组织:集体。 教学方法:学生在音乐伴奏下进行放松。
11	1. 运动能力:通过“山路大冒险 2”的系列情境活动,学练交叉步接后蹬滑行,应用弯道滑行组合动作技术进行圆圈滑行追逐赛,做到重心左倾、左脚轮子外沿着地、右脚轮子平沿或内沿着地;发展位移速度、灵敏性、协调性和平衡能力。 2. 健康行为:能够积极参与轮滑弯道基本动作和组合动作学练,与同伴相互沟通、分享感受,主动帮助同伴进行情绪调控。 3. 体育品德:体验轮滑运动中布线员、起点裁判、终点裁判、发令员、计	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“轻舞飞扬”热身操。	教学组织:散点。 教学方法:教师示范、领做、提示要领。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:“学一学获技能”——双脚平行短步蹬地转弯;交叉步后接双脚滑行;交叉步接后蹬滑行。 (2) 组合动作:“练一练加经验”——弯道滑行组合动作技术。	教学组织:先集体后分组。 教学方法:教师配合多媒体展示进行讲解与示范,学生进行模仿体验。学生围绕直径为 10 米的圆展示基本动作和组合动作(短步蹬地+交叉步+后蹬滑行),教师点评、指导、纠错。鼓励学生与同伴积极沟通,主动帮助同伴进行情绪调控。
		(3) 比赛:“赛一赛升等级”——圆圈滑行追逐(运用弯道滑行动作)。	教学组织:分组。 教学方法:在轮滑跑道(直径为 10 米的圆)上进行追逐。教师指导,学生组织比赛和担任裁判。教师对具有担当和较强责任意识的学生给予表扬。
		(4) 体能练习:“体能大通关”——高抬腿跑 30 秒×3 组;交叉步跑 30 米×3 组;原地空中换腿跳左、右各 10 次×3 组;提膝单腿下蹲左、右各 10 次×3 组。	教学组织:分组。 教学方法:循环练习法,听音乐进行轮换。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	时员等不同角色,并且表现出较强的责任和担当意识。	3. 结束部分	
		(1) 颈部+背部+上下肢肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:学生在音乐伴奏下进行放松。
12	1. 运动能力:通过“城市大冒险1”的系列情境活动,学习单脚蛇形绕标滑行等花式滑行技术,体会过障碍时的重心移动;进一步发展腰腹力量、柔韧性、灵敏性和协调性等体能。 2. 健康行为:能在绕标滑行中积极与同学分享感受和体验;能够适应花式滑行的场地环境变化,并应用所学花式滑行技术进行课外运动与锻炼。 3. 体育品德:在体能练习中积极挑战自我体能极限,充满自信,敢于挑战与展示。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“城市摩托”游戏。	教学组织:散点。 教学方法:学生跟随屏幕指示完成慢跑、走步、纵跳等动作。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:“学一学获技能”——正画葫芦;波浪绕标滑行;单脚蛇形绕标滑行。 (2) 组合动作:“比一比来竞技”——花式滑行组合动作技术绕标滑行。	教学组织:先集体后分组。 教学方法:教师配合多媒体展示进行讲解与示范,学生模仿体验,自主学练。鼓励学生分享滑行感受,交流绕标经验。
		(3) 游戏:“乐一乐大闯关”——大网捞鱼。	教学组织:集体。 教学方法:由2名学生组成“渔网”,去“捕捞”其他学生,被“捕捞”到的学生自动成为“渔网”的一部分。
		(4) 体能练习:“体能大闯关”——俄罗斯转体20次×3组;坐位体前屈30秒×3组;滑雪跳15次×3组;平板支撑30秒×3组。	教学组织:分组。 教学方法:循环练习法,听音乐进行轮换。鼓励表现优异的学生进行个人展示和挑战。
		3. 结束部分	
		(1) 放松操。	教学组织:集体。 教学方法:学生在音乐伴奏下进行放松。
13	1. 运动能力:通过“城市大冒险2”的系列情境活动,运用花式滑行组合动作技术绕过3个及以上标志物,体会腰腹扭动与膝关节屈伸的协调配合;进一步发展	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“翻山越岭”热身操。	教学组织:散点。 教学方法:教师示范、领做、提示要领。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:“学一学获技能”——波浪绕标滑行;单脚蛇形绕标滑行;双脚“一”字绕标滑行。	教学组织:分组。 教学方法:多媒体展示,学生模仿体验,自主学练,合作探究,交流腰腹扭

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	腰腹肌肉力量、位移速度、协调性和平衡能力等体能。 2. 健康行为:在轮滑学练中和同学积极交流,能够发现他人的错误动作并及时提醒,同时可以接受他人的批评并改正自身不足。 3. 体育品德:进一步提高进行轮滑运动的自信心,在游戏中与竞赛中不怕摔倒、不怕失误、不怕输,勇于在课内外展示自我。	(2) 组合动作:“练一练加经验”——运用花式滑行组合动作技术绕过3个及以上标志物。	动与膝关节屈伸如何协调配合。教师鼓励学生与同伴积极交流,自信展示自我,并能够互相纠错与改正。	
		(3) 比赛:“赛一赛升等级”——绕标滑行接力赛。	教学组织:分组。 教学方法:运用花式滑行组合动作技术绕过3~5个标志物并完成滑行接力,用时最短的小组获胜。教师对具有不怕摔倒、不怕输精神的学生给予表扬。	
		(4) 体能练习:“体能大通关”——仰卧卷腹20次×3组;连续俯卧撑15次×3组;折返跑15米×3组;燕式平衡20秒×3组。	教学组织:分组。 教学方法:循环练习法,听音乐进行轮换。	
		3. 结束部分		
		(1) “开火车”游戏,后者为前者进行捶背、揉肩放松。	教学组织:集体。 教学方法:学生在游戏中互相放松。	
14	1. 运动能力:通过“城市大冒险3”的系列情境活动,学练花式滑行组合动作技术;发展快速反应能力、爆发力、灵敏性和协调性等体能。 2. 健康行为:通过体能练习掌握自我锻炼的手段与方法,知晓如何为自己设计锻炼方案。 3. 体育品德:在花式滑行技术学练和挑战赛中,敢于做出高难度动作,不怕摔倒,勇于挑战,表现出积极进取的精神和自信的品格。	1. 开始与准备部分		
		(1) 热身活动:“腰旗轮滑”游戏。	教学组织:散点。 教学方法:在腰部系上丝带,滑行中抢夺别人的丝带,丝带多者获胜。	
		2. 基本部分		
		(1) 基本动作:“学一学获技能”——双脚交叉滑行;双脚向前跳跃;双脚直立旋转。 (2) 组合动作:“练一练加经验”——花式滑行组合动作技术。	教学组织:分组。 教学方法:多媒体展示,学生模仿体验,自主学练。鼓励学生勇于挑战高难度动作,提升自信心。	
		(3) 比赛:“秀一秀亮本事”——花式滑行技术挑战赛。	教学组织:集体。 教学方法:个人展示花式滑行技术,比比谁掌握得多、谁的动作协调连贯,由教师和学生共同评价。	
		(4) 体能练习:“体能大通关”——追逐跑30米×3组;双手快速推墙20次×3组;十字象限跳20次×3组;支撑移动15米×3组。	教学组织:分组。 教学方法:循环练习法,听音乐进行轮换。教师引导学生课后运用所学的锻炼方法为自己设计锻炼方案。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 双人配合拉伸放松。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生在音乐伴奏下完成拉伸。
15	1. 运动能力:通过“公路大冒险1”的系列情境活动,提高在比赛情境中直道滑行、弯道滑行的综合运用能力;发展上下肢肌肉力量、灵敏性、协调性和柔韧性等体能。 2. 健康行为:掌握轮滑运动损伤处理方法,能在日常运动与锻炼时对常见轮滑运动损伤进行简单处理。 3. 体育品德:在200米接力赛中能够与同伴齐心协力、共同商议出场顺序,为同伴加油助威,表现出团结协作的精神和奋勇争先的品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“速度与激情”游戏。	教学组织:分组。 教学方法:1位组员先出发,至标志处折返后与1位同伴牵手进行往返。其他组员依次加入,直至小组所有成员一起完成往返。
		(2) 学一学:轮滑运动损伤处理方法。	教学组织:集体。 教学方法:视频展示,教师讲解主要内容。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:“学一学获技能”——直道交替蹬地交替滑行;弯道交叉步后接双脚滑行;弯道交叉步接后蹬滑行。	教学组织:分组。 教学方法:合作学习,同伴之间互相观察、纠正错误动作。
		(2) 组合动作:“练一练加经验”——直道和弯道组合滑行。	
		(3) 比赛:“赛一赛升等级”——200米接力赛。	教学组织:分组,每组4人。 教学方法:小组两两进行比赛,决出前三名。教师鼓励学生为同伴加油助威,对表现出团结协作精神和奋勇争先品质的小组给予表扬。
		(4) 体能练习:“体能大通关”——俯撑左右摸肩20次×3组;横叉30秒×3组;原地空中换腿跳左、右各10次×3组;波比跳20次×3组。	教学组织:分组。 教学方法:循环练习法,听音乐进行轮换。
		3. 结束部分	
		(1) 双人合作拉伸放松练习。	教学组织:集体。 教学方法:学生在音乐伴奏下完成拉伸。

(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:通过“公路大冒险 2”的系列情境活动,能够熟练运用直道滑行和弯道滑行动作加速滑行 200 米以上,做到重心移动自如,摆臂与蹬地协调配合;进一步发展心肺耐力、上肢力量、平衡能力和柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够积极在轮滑学练中与老师、同学保持交流与合作,能较好地适应轮滑比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:在轮滑竞速赛中能遵守安全守则及比赛规则,高质量地完成全程滑行;在体能练习过程中能坚持高标准,并表现出良好的意志品质。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“写王字”游戏。	教学组织:分组。 教学方法:一人站在前面写“王”字,其余学生悄悄接近,碰触到写“王”字的学生后折返跑回安全区。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:“练一练加经验”——直道双脚滑行左右移动重心;弯道交叉步后接双脚滑行;弯道交叉步接后蹬滑行。	教学组织:分组。 教学方法:合作学习,同伴之间互相观察、纠正错误动作。鼓励学生与同伴和老师积极沟通。
		(2) 组合动作:“练一练加经验”——直道和弯道组合滑行。	
		(3) 比赛:“赛一赛升等级”——200 米竞速赛。	教学组织:分组。 教学方法:先小组内进行竞速淘汰赛,每组获胜者再进行班级总决赛。教师对遵守安全守则和比赛规则的小组给予表扬。
(4) 体能练习:“体能大通关”——50 米×4 往返跑×2 组;燕式平衡 20 秒×4 组;直臂支撑 30 秒×4 组;坐位体前屈 30 秒×4 组。	教学组织:分组。 教学方法:循环练习法,听音乐进行轮换。表扬坚持高标准完成体能练习的学生。		
3. 结束部分			
(1) 颈部+背部+上下肢肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下进行放松。		
17	<p>1. 运动能力:通过“公路大冒险 3”的系列情境活动,能够熟练运用所学轮滑动作技术完成一次校园滑行,做到滑行过程轻松、自然,动作协调;发展腰腹力量、肌肉耐力、协调性和爆发力等体能。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:韵律操。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师示范、领做、提示动作要领。
		2. 基本部分	
(1) 基本动作:直道滑行技术练习;弯道滑行技术练习。	教学组织:分组。 教学方法:合作学习,互相观察并纠正错误动作。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>2. 健康行为:在校园滑行过程中礼让行人和车辆,控制滑行速度,不逆行,较好地适应校园滑行环境,并能够从容应对和妥善处理校园轮滑运动中可能出现的突发情况。</p> <p>3. 体育品德:通过校园滑行,形成滑行规则意识;在滑行过程中能够帮助与保护同伴,与同伴互相鼓励;坚持滑完全程,具有责任意识和团队精神。</p>	(2) 组合动作:校园滑行。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:带领学生规划路线,强调校园滑行守则和安全注意事项。鼓励学生在滑行过程中与同伴互帮互助,从容应对各种突发情况,坚持滑完全程。对具有责任意识和团队精神的学生给予表扬。</p>
		(3) 体能练习:“体能大通关”——快速高抬腿跑 30 米×4 组;仰卧举腿 20 次×4 组;平板支撑 30 秒×4 组;熊爬 15 米×4 组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:循环练习法,听音乐进行轮换。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 师生集体放松拉伸练习。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师带领学生在音乐伴奏下进行放松。</p>
18	<p>1. 运动能力:熟知考核内容、方法及标准;提高专项技能水平和技术运用能力;全面发展体能。</p> <p>2. 健康行为:能够客观地进行自我评价与反思,面对考核积极调节自身情绪,具有较好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:能够自觉遵守比赛规则,接受考核结果,并争取进步;能够在轮滑运动中表现出较高的体育道德水平,团结协作、勇于拼搏。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:韵律操。	<p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:教师讲解与示范,语言提示动作要领。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 单元考核:滑行过障碍、滑行竞速。	<p>教学组织:个人。</p> <p>教学方法:讲解单元考核的技术评定标准。鼓励学生在考核中积极调节情绪,表现出较高的体育道德水平。</p>
		(2) 单元学习总结。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师点评总结,学生自评互评。</p>
		3. 结束部分	
(1) 颈部+背部+上下肢肌肉拉伸。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师示范,学生在音乐伴奏下进行放松。</p>		

(续表)

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能描述所学动作的基本要领。 2. 能做出轮滑基本动作技术和组合动作技术。 3. 能参与体能练习。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有参与轮滑运动的兴趣。 2. 能与同伴分享自己的感受。 3. 学练过程中情绪稳定。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在轮滑学练过程中表现出自信的精神风貌。 2. 能够在轮滑比赛时遵守比赛规则。
良好	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能描述所学动作的基本要领、练习方法。 2. 能流畅地做出轮滑基本动作技术和组合动作技术。 3. 能运用所学基本动作技术和组合动作技术参与轮滑游戏或比赛。 4. 参与各种体能练习,体能水平得到提升。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 乐于参与轮滑运动的学练。 2. 乐于与同伴分享自己的感受。 3. 在学、练、赛过程中表现出稳定的情绪状态。 4. 知道轮滑运动安全守则和常见轮滑运动损伤的简单处理方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在轮滑运动过程中勇于克服困难,表现出自信的精神风貌。 2. 能够在轮滑比赛时自觉遵守比赛规则、服从裁判。
优秀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握轮滑比赛的基本规则和裁判方法,能承担比赛的裁判工作。 2. 能做出正确、规范、连贯、流畅的轮滑组合动作技术。 3. 在轮滑的综合练习、游戏、展示或比赛中,能熟练运用所学动作技术等。 4. 积极参与各种体能练习,体能水平大幅度提升。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 积极参与轮滑运动的学练。 2. 积极与同伴分享自己的感受。 3. 在学、练、赛过程中能调控自己的情绪,表现出稳定的情绪状态。 4. 能遵守轮滑运动安全守则,并对常见轮滑运动损伤进行简单处理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在轮滑运动过程中勇于克服困难、挑战自我,表现出自信的精神风貌。 2. 能够在轮滑比赛中自觉遵守比赛规则、服从裁判。 3. 具有团队合作和公平竞争精神。
单元教学反思			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 优点 本单元教学以学生核心素养的培养为主旨,遵循“学、练、赛、评”一体化的设计思想,紧紧围绕“运动技能”“运动负荷”“体能练习”三个关键要素展开。优点在于情境化教学和多样化的教学方法:通过创设“森林奇遇记”“我是小交警”“山路大冒险”“城市大冒险”“公路大冒险”五个主题情境,设置层层递进的教学内容,引导学生融入情境,享受轮滑运动的乐趣;在基本部分通过讲解与示范、自主学练、合作学习、自主探究、比赛、游戏等多种教学方法,帮助学生扎实掌握轮滑的基本动作技术,尤其是发挥小组长的带头作用,让能力较强的学生进行经验分享,带动整个小组的学练氛围,再通过比赛或游戏,让学生能够活学活用,加强动作技术的综合运用能力;在体能练习环节,设置补偿性、多样性体能练习内容,全面提高学生的各项体能水平。 2. 不足 水平三学生的轮滑技术水平存在较大的差异,大单元教学很难针对不同技术水平的学生进行分层教学。 			

单元教学反思
<p>3. 改进</p> <p>在进行轮滑教学时,应贯彻从实际出发的原则,对于不同身体条件和技术水平的学生,应将一般要求和个别对待密切结合,做到因材施教。在分组学练时,应根据技术水平差异进行优化组合,或安排升(降)级难度的练习,使所有学生能够共同进步。</p>

二、水平三定向运动大单元教学设计

(一) 水平三定向运动大单元教学设计思路

本单元坚持“健康第一”的指导思想,以课程标准为依据,以学生核心素养的培养为主旨,遵循“学、练、赛、评”一体化的设计思想,通过创设不同的情境及定向设置层层递进的教学活动、游戏或比赛,引导学生融入情境,积极参与定向运动。

水平三学生已经具有一定的定向运动基础。他们活泼好动、兴趣广泛、思维敏捷、善于模仿,喜欢挑战和竞赛。尤其在奔跑类比赛中,他们具有强烈的竞争意识和求胜欲望,也有着很强的集体主义精神和个人荣誉感,勇于追求“更高、更快、更强”,敢于挑战自我。

1. 结构化的知识和技能学习

水平三定向运动的运动能力目标要求学生掌握拇指辅行、超前读图、参照点与攻击点、三步法、扶手法、偏向瞄准等基本动作技术和组合动作技术,并能运用在定向运动的综合练习、游戏、展示或比赛中。为达成此目标,需要学练迷宫定向赛和九宫格定向赛等不同形式的定向运动比赛,因此可以在每节课中设置基本内容、组合内容、比赛板块,通过结构化的设计,让学生在比赛中发现问题、解决问题,培养其探索精神。

2. 创设真实的教学情境

本单元教学设计以培养学生的核心素养为目的。通过创设不同的教学情境,将本学期所有学习内容串联起来,层层递进。在综合运用中设计玩转九宫格比赛,包括集体赛、个人赛、趣味赛、接力挑战赛等,激发学生的学练兴趣,让学生发现问题、解决问题,在玩中学、赛中学。

3. “学、练、赛、评”一体化教学设计

在大单元教学的过程中,遵循课程标准“教会、勤练、常赛”的要求,在每节课中都为学生设计学习、练习、比赛、评价等内容,突出以赛代练、以赛促评,引导学生将所学运用于比赛。

4. 体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性

在体能练习环节,本单元采用音乐伴奏循环练习法,加强练习密度,帮助学生发展各项

体能,培养勇于克服困难和挑战自我的体育品德。同时,遵循一般体能与专项体能并行发展的原则。由于定向运动体能要求有别于其他项目,因此需要在进行组合练习时专门强化体能练习。在体能练习中,注重多样性、补偿性、趣味性和整合性,主要发展心肺耐力、肌肉力量、灵敏性、协调性、位移速度和肌肉耐力等各项体能。

5. 学习评价设计

本单元的评价根据水平三学生的特点开展,旨在确保学生能够达到设定的定向运动学习目标,并全面评估学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的形成情况。

本单元可从运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养下的十个类别对学生定向运动学习进行评价。运动能力方面,对于“体能状况”,可以依据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的测试指标,对学生的50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐进行评价;对于“运动认知与技战术运用”和“运动展示或比赛”,可以考查拇指辅行、超前读图、参照点与攻击点、三步法、扶手法、偏向瞄准、直线穿越等中级技术,计算线路距离与奔跑时间、地图拼图等中级组合动作技术,以及在迷宫定向赛、九宫格定向赛中的完成情况。健康行为方面,对于“体育锻炼意识与习惯”,可以评价学生课外运用定向运动进行锻炼和观看定向运动比赛的情况;对于“健康知识技能的掌握和运用”,可以考查定向运动安全避险和伤病预防的知识与方法等内容;对于“情绪调控”和“环境适应”,可以观察学生在学练中是否做到情绪稳定、乐于与同伴进行交流与合作。体育品德方面,可以评价学生不怕困难、坚持到底等体育精神,遵守规则、尊重裁判与同学等体育道德,文明礼貌、有正确的胜负观等体育品格。

知识类的认知可以通过理论考试的形式进行考查;技战术的运用、运动展示或比赛既可以采用达标测试,也可以采用技术评定(根据学生完成动作技术的质量进行评分);针对学生的体育锻炼意识与习惯,可以让家长协助学生进行记录与评价;针对情绪调控、环境适应、体育品德等情感、态度与价值观,可以通过教师、学生的课堂观察进行评价。

(二) 水平三定向运动大单元教学计划示例

表 3-5 水平三定向运动大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none">1. 运动能力:掌握定向运动的中级技术,如拇指辅行、超前读图、参照点与攻击点、三步法、扶手法、偏向瞄准和直线穿越等,并能够在比赛中运用;能描述所学中级技术的基本要领、练习方法;了解定向运动比赛的基本规则;参与组织班级内的定向运动展示或比赛,具有一定的执裁能力;在各种距离跑、跳、支撑等体能练习中发展上下肢力量、心肺耐力、协调性、灵敏性。2. 健康行为:在定向运动的学练、展示或比赛中,乐于与同伴分享自己的感受,表现出稳定的情绪;安全地参与定向运动,能对定向运动损伤进行简单处理。3. 体育品德:能够自信地参与定向运动的展示或比赛,能克服困难、挑战自我,表现出遵守规则、服从裁判、团队合作和公平竞争的行为。
------	--

(续表)

主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学练定向运动的中级技术,如拇指辅行、超前读图、参照点与攻击点、三步法、扶手法、偏向瞄准、直线穿越等,以及手绘定向地图的方法,并描述基本要领和练习方法;学习定向运动的相关知识和文化,以及常见定向运动损伤的处理方法。</p> <p>2. 技战术运用:学习在定向运动的综合练习和比赛中运用计算线路距离与奔跑时间、地图拼图等中级组合动作技术。</p> <p>3. 体能:学习定向运动体能练习方法,如通过变速跑、障碍跑和追逐跑等练习提高位移速度和灵敏性。</p> <p>4. 展示或比赛:参与不同形式的定向运动比赛,如迷宫定向赛、九宫格定向赛等;学习定向运动的基本礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:学习定向运动比赛的基本规则和裁判方法,如迷宫定向赛、九宫格定向赛的开展条件、场地与器材、装备要求和获胜方法等;学习组织班级内的定向运动比赛,并能承担比赛的裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:学习观赏和评价定向运动比赛。</p>		
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)定向运动综合技术在比赛中的运用;(2)进行体能练习,如变速跑、障碍跑和追逐跑等;(3)在定向运动中遇到困难或者体能不足时,挑战自我,坚持到底,团结协作。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)在定向运动中运用中级组合动作技术计算线路距离与奔跑时间、地图拼图;(2)进行体能练习,如变速跑、障碍跑和追逐跑等。</p> <p>3. 教学组织的重难点:以小组为单位参与组织比赛。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)游戏法;(2)比赛法;(3)情境教学法;(4)多媒体法。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能做出定向运动中级技术拇指辅行、超前读图,并运用在比赛中;发展下肢力量、心肺耐力、协调性、灵敏性、肌肉力量。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中忘记检查点时,能够积极与同伴沟通交流,主动寻求帮助;能够通过比赛激发参与定向运动的热情和积极性。</p>	<p>1. 开始与准备部分</p> <p>(1)“8”字形跑。</p> <p>(2)“卡路里”热身操。</p> <p>2. 基本部分</p> <p>(1)基本内容:指北针的使用;拇指辅行;超前读图;400米变速跑。</p> <p>(2)组合内容:拇指辅行、超前读图在实战中的运用。</p> <p>(3)比赛:“记忆地图”。</p>	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:讲解路线,带领完成拉伸。</p> <p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:讲解示范。教师给每个学生发1张地图,提示学生有1分钟读图时间;学生做出起点动作,运用拇指辅行找到第一个检查点,并进行400米变速跑。</p> <p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:讲解示范,创设情境。教师在每个检查点放1张定向地图,提示学生有1分钟读图时间,要求学生放回地图后,按照点标完成穿越。</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:在学习定向运动中级技术时能够不畏困难、挑战自我,完成较高难度的组合动作。	(4) 体能练习:跳绳 1 分钟×3 组;仰卧卷腹 15 个×3 组;俯卧两头起 15 个×2 组;纵跳摸高 15 个×2 组。	教学组织:4 列横队。 教学方法:根据动作的变化循环练习。
		3. 结束部分	
		(1) 深呼吸+下肢击打法+腰部拉伸。	教学组织:散点。 教学方法:教师讲解示范,学生集体练习。
2	1. 运动能力:知晓定向运动安全避险知识,能做出参照点技术、攻击点技术,并在比赛中运用;发展下肢力量、心肺耐力、肌肉力量、协调性和灵敏性。 2. 健康行为:在比赛中,能够与同伴保持良好的交流,服从并努力完成团队规划的路线;能适应比赛环境。 3. 体育品德:在“穿越地图标志物”比赛中能够遵守比赛规则,使用文明礼貌用语,尊重老师和同学。	1. 开始与准备部分	
		(1) “松鼠搬家”+拉伸。 (2) 定向运动安全避险知识。	教学组织:4 列横队。 教学方法:讲解路线,带领完成拉伸。视频导入,讲解定向运动安全避险知识。
		2. 基本部分	
		(1) 基本内容:定向运动中级技术——参照点技术、攻击点技术;方向选择;400 米变速跑。 (2) 组合内容:选择路线实地练习(参照点技术、攻击点技术)。	教学组织:集体。 教学方法:讲解示范。根据比赛路线,给每位学生发 1 张定向地图,让他们按照点标完成参照点、攻击点的选点,并到点标处打卡。
		(3) 比赛:“穿越地图标志物”。	教学组织:分组。 教学方法:分组利用参照点、攻击点快速定位,选择路线。4 组同时出发,按不同路线找到相同距离的攻击点,比比哪组先回到起点。
		(4) 体能练习:跳绳 2 分钟×2 组;俯卧撑 15 个×4 组;站立体前屈 5 次;敏捷梯 2 次。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师讲解示范,学生集体练习。
		3. 结束部分	
(1) 播放音乐,集体放松练习。	教学组织:散点。 教学方法:听音乐跟随教师进行练习。		
3	1. 运动能力:知道定向运动相关文化和健身价值,能做出定向运动中级技术三步法、扶	1. 开始与准备部分	
		(1) “绕树赛跑”+拉伸。 (2) 视频导入定向运动相关文化和健身价值。	教学组织:4 列横队。 教学方法:讲解路线,带领完成拉伸。视频导入,讲解定向运动相关文化和健身价值。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	手法、偏向瞄准,并运用在比赛中;发展下肢力量、心肺耐力、协调性、灵敏性和肌肉力量。 2. 健康行为:知道参与定向运动前应该充分做好准备活动,防止出现运动损伤。 3. 体育品德:能够在比赛中培养公平竞争的意识,并且能够做到不舞弊、遵守比赛规则。	2. 基本部分	
		(1) 基本内容:定向运动中级技术——三步法、扶手法和偏向瞄准。	教学组织:集体。 教学方法:讲解示范,学生体验和完成读图练习。
		(2) 组合内容:路线选择组合动作+600米变速跑。	教学组织:分组。 教学方法:学生每人1张定向地图,小组长负责组织。教师提示有2分钟读图时间,要求学生完成打卡、选择路线。教师提醒运动前充分做好准备活动,防止出现运动损伤。
		(3) 比赛:“按地图找方向”。	教学组织:分组。 教学方法:学生报检查点代号,快速定位,选择路线,打卡回到起点,比比哪一组最快完成。
		(4) 体能练习:跳绳3分钟×1组;燕式平衡1分钟×1组;单脚跳跃25次×2组;敏捷梯2次。	教学组织:4列横队。 教学方法:根据动作的变化循环练习。
		3. 结束部分	
	(1) 集体放松操。	教学组织:散点。 教学方法:正面示范。	
4~17
18	1. 运动能力:能够计算出线路距离与奔跑时间,在“校园百米定向赛”考核中做出定向运动中级组合动作技术;发展心肺耐力和协调性。 2. 健康行为:在考核前后,能够主动在课下进行练习,	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身操+拉伸活动。	教学组织:4列横队。 教学方法:讲解路线,带领完成拉伸。
		2. 基本部分	
	(1) “校园百米定向赛”技术评定考核要求。	教学组织:分组。 教学方法:教师讲解“校园百米定向赛”技术评定考核要求,学生拿图。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	形成较为健康的生活方式;在“校园百米定向赛”中能够积极调节自身情绪,适应外界环境的变化。 3. 体育品德:能够自觉遵守比赛规则,接受考核结果;在定向运动中尊重他人、挑战自我、团结合作,表现出较高的体育道德水平。	(2) 读图选择路线,并计算出距离和预估时间。	教学组织:4列横队。 教学方法:问答法、讨论法。教师带领学生进行集体总结与反思。	
		(3) 体能考核:1 000 米(男)、800 米(女)。	教学组织:分组。 教学方法:安排分组考核。	
		3. 结束部分		
		(1) 教师总结本单元学习情况。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师通过口令带领学生进行集体放松。	
单元学习评价				
等级	运动能力	健康行为	体育品德	
合格	1. 能描述定向运动中级技术的要领。 2. 能做出定向运动组合动作。 3. 能参与体能练习。	1. 有参与定向运动的兴趣。 2. 能与同伴分享自己的感受。 3. 学练过程中情绪稳定。	1. 在定向运动学练过程中表现出自信的精神风貌。 2. 能够在参与定向运动比赛时遵守比赛规则。	
良好	1. 能做出定向运动的中级动作技术和组合动作。 2. 能运用组合动作参与定向运动游戏和比赛。 3. 参与各种体能练习,体能水平得到提升。	1. 乐于参与定向运动的学练。 2. 乐于与同伴分享自己的感受。 3. 在学、练、赛过程中表现出稳定的情绪状态。 4. 知道定向运动安全守则和常见定向运动损伤的简单处理方法。	1. 在定向运动学练过程中勇于克服困难,表现出自信的精神风貌。 2. 能够在参与定向运动比赛时自觉遵守比赛规则、服从裁判。	
优秀	1. 掌握定向运动比赛的基本规则和裁判方法,能承担比赛的裁判工作。 2. 掌握定向运动体能分配练习的方法。 3. 在定向运动的综合练习、游戏、展示或比赛中,能熟练运用所学动作技术等。 4. 积极参与各种体能练习,体能水平大幅度提升。	1. 积极参与定向运动的学练。 2. 积极与同伴分享自己的感受。 3. 在学、练、赛过程中能调控自己的情绪,表现出稳定的情绪状态。 4. 能遵守定向运动安全守则,并对常见定向运动损伤进行简单处理。	1. 在定向运动学练过程中勇于克服困难、挑战自我,表现出自信的精神风貌。 2. 能够在参与定向运动比赛时自觉遵守比赛规则、服从裁判。 3. 具有团队合作和公平竞争的精神。	

单元教学反思

1. 优点

本单元教学从核心素养出发,依据学生运动认知特点及身心发展规律,引导学生发现问题、解决问题;在“学、练、赛、评”中,由易到难、循序渐进地掌握定向运动的中级技术,如拇指辅行、超前读图、参照点与攻击点、三步法、扶手法、偏向瞄准、直线穿越等,并把这些技术运用在不同形式的比赛中;在定向运动中遇到困难或者体能不足时,做到挑战自我、坚持到底、团结协作;在定向运动体能部分,通过循序渐进地提高跑的距离和变化方式,不断增强定向运动专项体能。

2. 不足

(1)学生对身心健康的益处、体育运动中常见的运动损伤和体育文化的认知比较薄弱。(2)学生存在差异性,大单元教学可能难以针对每个学生的个体差异进行充分的难度适应教学。有些学生可能觉得进度太快,难以跟上进度;而有些学生可能觉得进度太慢,无法满足他们的学习需求。同时,对于部分学生的关注度较少。

3. 改进

(1)采用差异化教学策略,根据学生的不同需求和能力水平,灵活安排教学内容、选择教学方法,提供个性化的指导和支持。同时,通过小组合作学习,让基础较好的学生帮助同伴合作训练。这样不仅可以增加互动性和社交性,还可以提高学生的学习兴趣 and 参与度,促进技术的共同提高。(2)本单元以结构化的知识和技能学习为主,应围绕如何进行分层教学、如何在比赛中让每位学生有获得感和成就感进行调整与改进。

三、水平三花样跳绳运动大单元教学设计

(一) 水平三花样跳绳运动大单元教学设计思路

本单元坚持“健康第一”的指导思想,以课程目标为导向,围绕体育与健康学科三个方面的核心素养确立学习目标。遵循单元学习目标引领教学内容的理念,通过多样化的教学方法和教学组织实施教学,努力培育学生的学科核心素养。

1. 结构化的知识和技能学习

对花样跳绳水平三学习内容,包括单人单绳的并脚左右跳、侧甩直摇跳、勾脚点地跳、后摇跳、双摇跳,两人车轮跳、两人一绳的依次跳与行进跳,多人穿梭的“8”字跳长绳、交互绳跳等动作技术进行重构,使学生能够在花样跳绳的综合练习、游戏、展示或比赛中做出正确、规范、连贯、流畅的动作。注重知识与技能的关联和整合,围绕课程标准要求的六个方面的内容进行设计,遵循从兴趣到体验、从体验到提高、从技术到比赛、从观赏到评价的过程,逐步螺旋上升,帮助学生提高花样跳绳能力水平。

2. 创设真实的教学情境

水平三学生活泼好动,具有一定的花样跳绳知识、技能的基础和自主学习的能力,在比赛中表现出强烈的竞争意识和求胜欲望,也有着很强的集体主义精神和个人荣誉感。根据

其身心发展特点,创设“‘绳’彩奕奕——秀”单元主题情境,实现本单元的学习目标。通过“两只小蜜蜂”“时空穿梭”“时空旅行”“乘风破浪”等拓展练习,将长绳与短绳、个人与集体有机地结合在一起,设置层层递进的教学内容,引导学生融入情境,享受花样跳绳运动学、练、赛的乐趣,遵守花样跳绳运动安全守则和比赛规则,培养学生勇于克服困难、挑战自我的体育品德,促进其运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养的发展。

3. “学、练、赛、评”一体化教学设计

在大单元的教学过程中,遵循课程标准“教会、勤练、常赛”的要求,每节课为学生设计充分的学习、练习和比赛的内容,突出以赛代练、以赛促评,引导学生在比赛中运用所学技术等。通过“学一学”“练一练”“秀一秀”“赛一赛”等环节,以及“我行”“我秀”“我赛”情境的设计,让学生在学习花样跳绳知识与技能的过程中身心得到丰富的体验,能够发现问题、解决问题,培养探索、创新能力。同时通过过程性评价和结果性评价,教师积极及时反馈,学生进行互评,多元化评价学生学习的效果,提高学生参与花样跳绳学习的积极性、主动性、合作性、创新性。

4. 体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性

遵循一般体能与专项体能并行发展的原则,提高学生体能水平,磨炼学生意志。在体能练习中,本单元采用音乐伴奏循环练习法来加强练习密度,主要发展心肺耐力、肌肉力量、灵敏性、协调性、位移速度和肌肉耐力等体能,培养学生勇于克服困难和挑战自我的体育品德,并使学生养成在课后主动参与体育锻炼的好习惯。

5. 学习评价设计

根据水平三学生的特点,关注学生在花样跳绳练习过程中的学习表现、与他人的合作及沟通能力,判断学生能否结合所学知识解决实际问题,激发学生参与花样跳绳练习的兴趣,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。围绕核心素养开展评价:(1)运动能力的评价内容主要为花样跳绳运动的相关知识和文化、基本的比赛规则,以及在双摇跳、反摇跳、不同跳法接力、“8”字跳长绳、交互绳跳等花样跳绳的综合练习、展示或比赛中的运动能力及体能。(2)健康行为可以从课外运用花样跳绳进行锻炼和观赏花样跳绳比赛、常见花样跳绳运动损伤的处理方法、在学练中情绪稳定并乐于与同伴分享自己的感受方面进行评价。(3)体育品德方面,可以评价学生勇于克服困难、挑战自我等体育精神,遵守规则、服从裁判等体育道德,团队合作、公平竞争等体育品格。知识类的认知可以通过理论考试的形式进行考查,技战术的运用、运动展示或比赛可以采用技术评定或达标测试,同时还需要关注学生的进步幅度。另外,采用多样化的评价方法,将过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、教师评价与学生评价相结合。

本单元突出花样跳绳运动的育人特征,引导学生遇到困难时敢于尝试、挑战自我;将落实学科核心素养融入单元构建和课时教学的过程中,帮助学生从更深层次了解花样跳绳运

动知识;将理论与实践结合,提高学生的综合能力。

(二) 水平三花样跳绳运动大单元教学计划示例

表 3-6 水平三花样跳绳运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:知晓花样跳绳运动的相关知识和文化;掌握花样跳绳运动基本的比赛规则;能做出花样跳绳单人单绳类花样、两人车轮跳、两人一绳跳、多人“8”字跳长绳、多人交互绳跳等主要的基本动作技术和组合动作技术,并在花样跳绳的综合练习、游戏、展示或比赛中做出正确、规范、连贯、流畅的动作;能描述所学动作的动作要领、练习方法;在抬腿跳、团身跳、蛙跳、往返跑、接力跑、燕式平衡、俯卧撑、三点支撑等体能练习中发展反应能力、位移速度、肌肉力量、平衡能力、灵敏性和协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在参与花样跳绳运动的学练、展示或比赛过程中,乐于与同伴分享自己的感受,表现出稳定的情绪;遵守花样跳绳运动安全守则;能对常见花样跳绳运动损伤进行简单处理。</p> <p>3. 体育品德:运动过程中勇于克服困难、挑战自我,表现出自信的精神风貌;能够在花样跳绳比赛时自觉遵守比赛规则、服从裁判,具有团队合作和公平竞争精神。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学练花样跳绳单人单绳的并脚左右跳、侧甩直摇跳、勾脚点地跳、后摇跳、双摇跳,两人车轮跳、两人一绳的依次跳与行进跳,多人穿梭的“8”字跳长绳、交互绳跳等主要的基本动作技术和组合动作技术;学习主要动作技术的基本要领和练习方法;学习花样跳绳运动的相关知识和文化;学习常见花样跳绳运动损伤的处理方法。</p> <p>2. 技战术运用:学练花样跳绳技能,将其在花样跳绳的综合练习、展示或比赛中运用,如 30 秒双摇计时跳、1 分钟反摇跳、4 人不同跳法接力、2 分钟穿梭“8”字跳长绳、3 人交互绳跳等,并根据自身和团队优势调控节奏,进行分工合作。</p> <p>3. 体能:学习花样跳绳运动体能练习方法,如通过并脚左右跳、抬腿跳、勾脚侧点跳、团身跳等练习发展下肢肌肉力量、协调性和灵敏性等。</p> <p>4. 展示或比赛:参与不同形式的花样跳绳展示或比赛,如固定音乐节奏的跳绳展示、自选 2 种动作计时/计数赛、两人车轮跳计数赛等,在展示或比赛中做出正确、规范、连贯、流畅的动作;学习花样跳绳运动的基本礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:学习花样跳绳比赛的基本规则和裁判方法,如花样跳绳动作判断、准确计时/计数的比赛规则等;组织班级内的花样跳绳比赛,承担比赛的裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:学习如何观赏花样跳绳比赛;每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次花样跳绳比赛;能够对花样跳绳重要比赛进行简要评价。</p>
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)在花样跳绳展示或比赛中做出正确、规范、连贯、流畅的基本动作技术和组合动作技术,展示出良好的花样跳绳运动能力。(2)自信地参与花样跳绳展示和比赛,克服困难、挑战自我,表现出遵守规则、服从裁判、团队合作和公平竞争。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)单人单绳类花样、两人车轮跳、两人一绳跳、多人“8”字跳长绳、多人交互绳跳等动作技术。(2)在综合练习、游戏、展示或比赛中合理运用花样跳绳技能。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)发挥体育小骨干的作用,组织学生学练及进行课外花样跳绳锻炼。(2)通过展示或比赛学习花样跳绳运动的基本礼仪。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)采用探究式教学法、合作学习法等,将情境教学融入教学过程。(2)游戏法、比赛法、多媒体法在花样跳绳教学中的灵活运用。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:知晓本单元的学习内容、学习目标及学习要求;能够根据身高、手长,串一根属于自己的跳绳;学练并脚左右跳+勾脚点地跳个人花样动作并在“我行”“我秀”活动中进行展示;初步发展平衡能力、下肢力量以及灵敏性等体能。 2. 健康行为:在“我秀”的技能展示中激发参与花样跳绳运动的热情和积极性,能够主动与教师、同伴进行交流,掌握花样跳绳安全常识,树立安全意识。 3. 体育品德:参与“闯关游戏”等学练时能够遵守课堂纪律,使用文明礼貌用语,尊重教师 and 同学。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:徒手韵律操。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师带领学生在音乐伴奏下进行韵律操热身活动。
		(2) 认识花样跳绳运动,串一根属于自己的跳绳。	教学组织:散点。 教学方法:视频导入花样跳绳精彩瞬间,介绍起源与发展;教师讲解示范,学生动手串绳。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:生活中的基本跳跃;并脚左右跳;勾脚点地跳。	教学组织:分组散点。 教学方法:问题导向,小组思考并实践跳绳动作。
		(2) 组合动作:“我行”——并脚左右跳+勾脚点地跳。	教学组织:4列横队。 教学方法:多媒体教学,展示、示范与讲解,学生进行模仿体验。
		(3) 技能展示:“我秀”——并脚向前跳+并脚左右跳+单脚向前跳+单脚左右跳+单脚并脚轮换跳折返跳接力。	教学组织:散点、4路纵队。 教学方法:“教师节”情境导入;学生进行折返跳接力,每组完成动作后大声说出一句教师节的祝福语。
(4) 体能练习:闯关游戏——并脚左右跳20次×4组;单脚站立30秒×2组;1分钟变向跑×2组;足尖步蹲走20米×2组。	教学组织:4列横队。 教学方法:根据屏幕随机出现的动作,学生快速进行模仿练习。		
3. 结束部分			
(1) 音乐伴奏拉伸。 (2) 小结、讲评。	教学组织:4列横队。 教学方法:随音乐跟着老师一起完成;师生互评。		
2	1. 运动能力:知晓花样跳绳运动的历史与文化;能说出花样跳绳侧甩直摇跳动作的基本要领;掌握花样跳绳单人单绳的并	1. 开始与准备部分	
		(1) 花样跳绳运动的历史与文化。	教学组织:集体。 教学方法:PPT展示,教师讲解主要内容。
		(2) 热身活动:双人操。	教学组织:4列横队。 教学方法:组织学生做双人操。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>脚左右跳、抬腿跳、勾脚侧点跳、团身跳以及组合动作技术,较好地完成花样跳绳体验练习;发展下肢力量、上肢力量、平衡能力以及位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在“我行”的组合动作练习中能够积极与同伴分享自己的感受,相互交流;积极参与到体能练习中。</p> <p>3. 体育品德:在“我秀”的技能展示学练过程中能够与同伴团结协作、和谐相处、关系融洽。</p>	2. 基本部分	
		(1) 基本动作:并脚左右跳;勾脚侧点跳;左右甩绳跳;侧甩直摆跳。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:创设问题情境“基本步法跳的特征是什么?”,师生互动讨论。学生先分组练习,再毛遂自荐领操,集体练习。</p>
		(2) 组合动作:“我行”——左右甩绳跳+侧甩直摆跳。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师示范与讲解,语言提示动作要领;学生集体练习,相互交流。</p>
		(3) 技能展示:“我秀”——并脚左右跳+抬腿跳+勾脚侧点跳+团身跳。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:合作学习法,在组长的带领下进行练习,同伴之间互相观察并纠正错误动作。</p>
		(4) 体能练习:勾脚侧点跳 20次×4组;三点支撑 30秒×2组;举哑铃 20次×2组;往返接力跑 50米×2组。	<p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:循环练习法,教师讲解示范,学生在组长的带领下分组分散练习。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 音乐中集体放松走。 (2) 小结、讲评。	<p>教学组织:1路纵队。</p> <p>教学方法:跟着音乐提示做放松走练习;师生互评。</p>
3	<p>1. 运动能力:通过“我行”“我秀”的系列情境活动,比较连贯、协调地完成前后摇跳,能做出后摇交叉跳、双摇跳动作,进行组合动作的串烧并创编;改进后摇跳的技术,并在1分钟后摇跳擂台赛中运用;发展肌肉力量、下肢力量、肌肉耐力以及平衡</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“叫数抱团”游戏。	<p>教学组织:圆圈。</p> <p>教学方法:围圈慢跑,听到数字后快速抱团。</p>
		(2) 热身活动:绳操。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:学生在教师的带领下齐做绳操。</p>
		2. 基本部分	
(1) 基本动作:开合跳、弓步跳、提膝跳、双脚交换跳;后摇跳;双摇跳。	<p>教学组织:4路纵队。</p> <p>教学方法:教师讲解并示范,学生集体练习,从无绳辅助练习到有绳练习,相互指导。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	能力等体能。 2. 健康行为:在后摇跳+后摇交叉跳组合练习中能够积极与同伴分享自己的感受,相互交流;积极参与基本步法组合串烧和体能练习。 3. 体育品德:敢于在“1分钟后摇跳擂台赛”环节展示自我,提高进行花样跳绳运动的自信心,积极融入集体,初步培养集体荣誉感。	(2) 组合动作:“我行”——4个8拍的基本步法组合串烧;后摇跳+后摇交叉跳。	教学组织:3人一组散点。 教学方法:创设问题情境“可以创编哪些基本动作组合?”。学生共同思考创编4个8拍的组合,并进行成果表演。
		(3) 技能比赛:“我秀”——1分钟后摇跳擂台赛。	教学组织:2人一组,散点。 教学方法:教师统一指挥,学生分组练习,协助计数。
		(4) 体能练习:团身跳10次×4组;燕式平衡1分钟×2组;深蹲跳20次×2组;卷腹15个×2组。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师示范并讲解,学生集体练习。
		3. 结束部分	
		(1) 游戏:“开火车”。 (2) 小结、讲评。	教学组织:4路纵队。 教学方法:后者为前者进行捶背、揉肩放松,集体练习;师生互评。
4~6
7	1. 运动能力:了解花样跳绳比赛中的互相保护方法,能描述两人一绳依次跳与行进跳技术的基本要领;学练两人一绳的依次跳与行进跳技术,掌握进绳和出绳时机,做到2人保持默契的配合度;发展下肢力量、协调性、平衡能力等体能。 2. 健康行为:能够积极参与花样跳绳学练,在“小组PK赛”中与队友积极沟通,商议接	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“森林探险”游戏。	教学组织:散点。 教学方法:结合“森林探险”视频情境,跟着提示进行原地抬头、跑、跳、跨、上举等动作练习。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:“我行”——两人一绳各连续跳8次;两人一绳各连续跳4次;两人一绳各连续跳2次;两人一绳各跳1次。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师讲解示范,学生2人1根绳分组练习,明确2人之间相对位置,相互纠正。
		(2) 组合动作:“我秀”——两人一绳基础配合及创编;两人一绳进行间跳。	教学组织:散点。 教学方法:引入“我秀”情境,激发学生展示兴趣;2人一组进行练习,互相帮助,指出问题,拓展思路,加强沟通交流。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	力队员顺序;赛后与队友互相交流比赛中出现的问题,共同寻找解决方法。 3. 体育品德:表现出花样跳绳项目的基本礼仪;在运动过程中遵守规则,在比赛中表现出团结合作和公平竞争的行为。	(3) 小组 PK 赛:“我赛”——两人一绳行进间跳小组赛;两人一绳行进间跳接力赛。	教学组织:4 列横队。 教学方法:教师明确技术规则。以两人一绳行进间跳动作技术完成小组赛,同组内最快的获胜;以两人一绳行进间跳动作技术完成接力赛,最快的小组获胜。
		(4) 趣味体能:团身跳 15 次×4 组;交叉步 15 米×4 组;蛙跳绕标志物 10 次×4 组;连续做俯卧撑 10 次×4 组。	教学组织:散点。 教学方法:循环练习法,教师语言讲解,学生分组练习。
		3. 结束部分	
		(1) 颈部+背部+上下肢肌肉拉伸。 (2) 小结、讲评。	教学组织:4 列横队。 教学方法:学生集体练习;师生互评。
8~18
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 能描述所学动作的动作要领。 2. 能做出花样跳绳基本动作技术和组合动作技术。 3. 能参与体能练习。	1. 有参与花样跳绳运动的兴趣。 2. 能与同伴分享自己的感受。 3. 学练过程中情绪稳定。	1. 在花样跳绳学练过程中表现出自信的精神风貌。 2. 能够在花样跳绳比赛时遵守比赛规则。
良好	1. 能描述所学动作的动作要领、练习方法。 2. 能流畅地做出花样跳绳基本动作技术和组合动作技术。 3. 能运用所学基本动作技术和组合动作技术参与花样跳绳游戏和比赛。 4. 参与各种体能练习,体能水平得到提升。	1. 乐于参与花样跳绳运动的学练。 2. 乐于与同伴分享自己的感受。 3. 在学、练、赛过程中表现出稳定的情绪状态。 4. 知道花样跳绳运动安全守则和常见花样跳绳运动损伤的简单处理方法。	1. 在花样跳绳运动过程中勇于克服困难,表现出自信的精神风貌。 2. 能够在花样跳绳比赛中自觉遵守比赛规则,服从裁判。

(续表)

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
优秀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握花样跳绳比赛的基本规则和裁判方法,能承担比赛的裁判工作。 2. 能做出正确、规范、连贯、流畅的花样跳绳组合动作技术。 3. 在花样跳绳的综合练习、游戏、展示或比赛中能熟练运用所学动作技术等。 4. 积极参与各种体能练习,体能水平大幅度提升。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 积极参与花样跳绳运动的学练。 2. 积极与同伴分享自己的感受。 3. 在学、练、赛过程中能调控自己的情绪,表现出稳定的情绪状态。 4. 能遵守花样跳绳运动安全守则,并对常见花样跳绳运动损伤进行简单处理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在花样跳绳运动过程中勇于克服困难、挑战自我,表现出自信的精神风貌。 2. 能够在花样跳绳比赛中自觉遵守比赛规则,服从裁判。 3. 具有团队合作和公平竞争精神。
单元教学反思			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 优点 本单元教学以培养学生的核心素养为主旨,遵循“学、练、赛、评”一体化的设计思想,紧紧围绕“运动负荷”“体能练习”及“运动技能”三个关键要素展开。优点在于情境化教学和多样化的教学方法:通过“两只小蜜蜂”“时空穿梭”“时空旅行”“乘风破浪”等拓展练习,将长绳与短绳、个人与集体有机地结合在一起,设置层层递进的教学内容,引导学生融入情境,享受花样跳绳运动的乐趣;在基本部分采用讲解与示范、集体练习、合作学习、自主探究、比赛游戏等多种教学方法,帮助学生扎实掌握花样跳绳的基本技术,尤其是发挥小组长的带头作用,让能力较强的学生进行经验分享,营造整个小组学练的积极氛围,再通过游戏或比赛,让学生能够活学活用,加强技术的综合应用能力;在体能练习环节,安排具有补偿性、多样性的体能练习,综合提高学生各项体能水平。 2. 不足 水平三学生的花样跳绳基础水平存在较大的差异,大单元教学可能难以针对每个学生的个体差异进行充分的难度适应教学,缺乏针对不同技术水平的学生进行分层教学。 3. 改进 在进行花样跳绳教学时,应贯彻从实际出发的原则,针对学生不同的身体条件和技术水平,把一般要求和个别要求密切结合,做到因材施教。在分组学练时,应根据技术水平差异进行优化组合,或安排不同难度的练习,使所有学生能够共同进步。 			

第三节 水平四新兴体育类运动大单元教学设计

一、水平四轮滑运动大单元教学设计

(一) 水平四轮滑运动大单元教学设计思路

本单元以课程标准为依据,遵循“学、练、赛、评”一体化的设计思想,落实“教会、勤练、常

赛”，培养学生运动能力、健康行为、体育品德三个方面的核心素养，促进学生的技能提升和体魄强健。本单元通过创设“‘小’轮滑转动‘大’梦想”班级轮滑挑战赛，让学生能够将所学到的技战术运用到比赛中，培养其运动爱好，使其养成自觉参与体育锻炼的习惯。

轮滑运动是课程标准中水平四专项运动技能的学习内容之一。轮滑运动水平四阶段的运动能力目标要求学生掌握直道滑行技术(单脚支撑滑行、利用重心移动滑行)、弯道滑行技术(交叉步后接双脚滑行、交叉步接后蹬滑行)、花式滑行技术(双脚蛇形绕标滑行)等基本动作技术和组合动作技术，以及防守、突破、变速滑行、抢位滑行和保护同伴等技战术，并将其综合运用在练习、游戏、展示或比赛中；健康行为目标要求学生有规律地参与轮滑运动的锻炼，与同伴相处融洽，能够运用情绪调控方法缓解比赛中的紧张情绪；体育品德目标要求学生在比赛或展示中自信自强、积极进取、坚韧不拔，具有责任意识和集体荣誉感，能正确看待比赛的胜负。基于以上目标，本单元的教学设计思路如下：

1. 教学内容安排

运动技能的学练以轮滑直道滑行和弯道滑行的技术为主。由于学生在水平二、水平三阶段已经学习了大部分轮滑基本技术，因此在本单元的学练环节可以设置技术内容的复习巩固及“赛一赛”板块，并加入轮滑战术的学练，从而进一步提高学生的实战能力。其中：1~11课时以直道滑行技术为主，帮助学生加强单脚支撑滑行和利用重心移动滑行的能力，并逐步降低重心、提升速度，做到低姿中速度滑行；12~17课时以弯道滑行技术为主，帮助学生逐步提高弯道滑行能力，做到重心倾倒、摆臂与蹬地相协调；18~20课时以起跑、冲刺、接力技术为主，进一步加强学生完整滑行的能力；21~23课时安排3次趣味滑行，使学生在游戏中灵活运用各项轮滑技术，掌握轮滑运动的锻炼方式；24~27课时以平地花式轮滑技术为主，使学生在巩固所学技术的基础上，进行拓展技术学习，鼓励学生勇于挑战高难度动作；28~33课时以速度轮滑战术为主，包括个人战术(领先、尾随、超越)和集体战术(掩护与配合类)，进一步提升学生轮滑运动的实战能力；34~36课时安排复习与考核。各课时之间层层递进、循序渐进。同时，穿插讲解轮滑运动的文化、特点与价值，以及轮滑动作技术的基本原理和轮滑比赛项目的规则与裁判方法等相关知识，鼓励学生在课后制订并实施轮滑的学练计划，有规律地参与轮滑运动的锻炼。

在本单元“赛”的环节中，可以将各类轮滑比赛项目贯穿于整个36课时的大单元教学中，设置“‘小’轮滑转动‘大’梦想”班级轮滑挑战赛，包括个人挑战赛、团队挑战赛和群滑赛。其中，个人挑战赛分为追逐赛、争先赛、计时赛、障碍积分赛、校园滑行淘汰赛、过桩计时赛、花式绕桩表演赛等，分男、女组别进行，团队挑战赛分为追逐赛、计时赛和接力赛。班级挑战赛采用累计积分制，到学期末比比谁的积分多，举行颁奖仪式。通过班级挑战赛整个赛程的设置，加强学生技战术的综合运用能力，同时让学生体验比赛中的不同角色，如裁判员、发令

员、记分员等,增强其责任意识与集体荣誉感。

体能练习注重多样性、补偿性、趣味性和整合性。可以采用音伴循环练习法,加强练习密度。由于在进行轮滑运动学练时腿部力量已经得到了较好的增强,因此体能练习环节应着重发展腰腹力量、上肢力量、心肺耐力、协调性、灵敏性等体能。通过大强度的体能练习,培养学生勇于克服困难和挑战自我的体育品德,并能够在课后根据自身的实际情况制订体能锻炼计划。

2. 教学方法选择

可以采用竞赛法。水平四学生阳光活泼、思维跳跃、勇于挑战,表现出强烈的竞争意识和求胜欲望。因此,可以通过组织班级挑战赛,帮助学生强化轮滑规则意识,树立正确的胜负观,增强情绪调控能力,提高学生的学练兴趣,促进其技能提升。

还可以采用合作学习法和探究学习法。水平四学生已经有了一定的轮滑运动基础,但水平参差不齐,存在较大差异。通过分组学练,发挥组内优秀学生的作用,小组成员可以互相观察并优化动作技术,在培养社会交往能力的同时,增强责任意识。

3. 学习评价设计

本单元的学习评价应依据水平四轮滑运动学业质量等级标准开展,旨在确保学生能够达到设定的轮滑运动学习目标,并全面评估学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的形成情况。通过评价,促使教师对学生在轮滑学习中存在的困难和不足进行分析、判断,从而改进教学,同时为学生提供展示自己能力、水平和个性的机会,促进其进步和发展。

本单元可从运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养下的十个类别对学生轮滑运动学习进行评价。运动能力方面,对于“体能状况”,可依据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的测试指标,对学生的50米跑、坐位体前屈、立定跳远、仰卧起坐/引体向上、耐力跑进行评价;对于“运动认知与技战术运用”,可以评价学生掌握轮滑动作技术的基本原理,以及直道滑行、弯道滑行、花式滑行等基本技术和防守、突破、抢位滑行等战术的情况;对于“运动展示或比赛”,可以评价学生在双脚蛇形绕标滑行赛或接力赛、不同距离竞速滑行赛等比赛中的表现。健康行为方面,对于“体育锻炼意识与习惯”,可以评价学生课外运用轮滑运动技能进行锻炼和观赏轮滑比赛的情况;对于“健康知识技能的掌握和运用”,可以考查学生掌握常见轮滑运动损伤处理方法的情况;对于“情绪调控”和“环境适应”,可以观察学生是否能够在轮滑展示或比赛中运用情绪调控方法缓解紧张情绪,在学练中是否与同伴相处融洽。体育品德方面,可评价学生自信自强、坚韧不拔、积极进取等体育精神,尊重裁判与对手、诚信自律、公平公正等体育道德,具有责任意识和集体荣誉感等体育品格。

知识类的认知可以通过理论考试的形式进行考查;技战术的运用、运动展示或比赛既可

以采用技术评定,根据学生完成动作技术的质量进行评分,也可以在比赛情境中考查学生技战术的灵活运用,同时,需要关注学生的进步幅度;针对学生的体育锻炼意识与习惯,可以让家长协助学生进行记录与评价;针对情绪调控、环境适应、体育品德等,可以在运动比赛的情境中对学生表现出来的行为进行教师评价、学生自评和小组成员互评,做到以“评”促“学、练、赛”。

(二) 水平四轮滑运动大单元教学计划示例

表 3-7 水平四轮滑运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:知晓轮滑运动的文化、特点与价值,能制订并实施轮滑的学练计划;能做出轮滑的直道滑行技术、弯道滑行技术、花式滑行技术等基本动作技术和组合动作技术,并能说出上述轮滑动作技术的基本原理;能合理运用所学动作技术开展班级内的展示或比赛;理解比赛规则并能担任组内裁判;在单腿深蹲、后蹬跑、交叉步等体能练习中发展肌肉力量、位移速度、协调性等体能,能够在学练和比赛中展现出充沛的体能。</p> <p>2. 健康行为:有规律地参与轮滑运动的锻炼,与同伴相处融洽,能够运用情绪调控方法缓解轮滑展示或比赛中的紧张情绪;能综合运用多学科知识进行健康管理,发生运动损伤时能及时处理。</p> <p>3. 体育品德:在轮滑运动的展示或比赛中自信自强、坚韧不拔、积极进取,讲文明懂礼貌、尊重裁判与对手,诚信自律、公平公正,具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负。</p>
主要内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学练轮滑的直道滑行技术(单脚支撑滑行、利用重心移动滑行)、弯道滑行技术(交叉步后接双脚滑行、交叉步接后蹬滑行)、花式滑行技术(双脚蛇形绕标滑行)等基本动作技术和组合动作技术;学习轮滑动作技术的基本原理;了解轮滑运动的文化、特点与价值。</p> <p>2. 技战术运用:学习轮滑运动的防守、突破、变速滑行、抢位滑行和保护同伴等技战术,将其运用在综合练习、游戏、展示或比赛中;学习滑行通过 4 种及以上障碍的方法。</p> <p>3. 体能:学习轮滑运动体能练习方法,例如通过滑行搬运练习提高平衡能力和上下肢肌肉力量等。</p> <p>4. 展示或比赛:学习在双脚蛇形绕标滑行赛或接力赛、不同距离竞速滑行赛等多种轮滑比赛中正确、流畅地表现轮滑运动技能。</p> <p>5. 规则与裁判方法:学习轮滑的竞速抢跑、竞速抢位、绕标碰标、接力接触身体等比赛规则和裁判方法;组织班级内和班级间的轮滑比赛,并承担起点、终点、计时等部分裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:学习如何观赏轮滑比赛;每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次轮滑比赛;学习如何对高水平的轮滑比赛进行分析与评价。</p>
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)在轮滑比赛中综合运用各项技战术,能够正确、流畅地表现轮滑运动技能;(2)轮滑动作技术的基本原理;(3)积极参与课后体育锻炼,能根据自身情况制订锻炼计划;(4)轮滑的比赛规则和裁判方法。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)轮滑直道滑行和弯道滑行动作技术;(2)轮滑比赛中的技战术运用。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)根据学生的水平、特点进行优化分组比赛;(2)组织学生自主进行班级内轮滑比赛,并承担不同角色。</p> <p>4. 教学方法的重难点:以赛代练,帮助学生进一步巩固和提升轮滑技能,培养轮滑竞赛能力。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:知晓本单元学习目标、内容及要求;能说出速度轮滑项目及基本竞赛规则;掌握轮滑竞赛方法,体验、参与班级轮滑挑战赛的开幕式表演赛;发展上下肢力量、腰腹力量、协调能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过参与轮滑挑战赛的开幕式表演赛,进一步激发参与轮滑运动的热情和积极性;比赛时不紧张、不焦虑,充分享受比赛,感受热烈的轮滑竞赛氛围。</p> <p>3. 体育品德:在表演赛中能够自信地展示自我,不怕摔倒;出现失误后能够保持良好心态,坚持完成表演;能自觉遵守比赛规则,服从裁判。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:徒手韵律操。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师领做,提示要领。
		(2) 轮滑小知识:速度轮滑项目及基本竞赛规则。	教学组织:集体。 教学方法:PPT展示,精讲主要内容。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:单脚支撑滑行;利用重心移动滑行。	教学组织:集体和分组。 教学方法:配合多媒体展示进行讲解与示范。学生自主学练、合作学习,同伴之间互相指导、纠正错误,优秀学生进行展示。
		(2) “小”轮滑转动“大”梦想——班级轮滑挑战赛:介绍赛程与规则;开幕式表演赛(直道滑行100米竞速赛)。	教学组织:分组。 教学方法:讲解赛程与规则,组织表演赛,拉开比赛序幕,让学生感受比赛氛围。鼓励学生自信地展示自我,在比赛时保持良好心态,享受比赛。表扬遵守比赛规则的学生。
		(3) 体能练习:俯卧撑15次×4组;俄罗斯转体20次×4组;标准静蹲30秒×4组;俯身开合跳20秒×4组。	教学组织:分组。 教学方法:教师示范并提示练习要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。
3. 结束部分			
(1) 音乐中集体放松走。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。		
2	<p>1. 运动能力:了解轮滑运动场地及装备;巩固轮滑直道滑行技术,能动作连贯、协调地完成200米追逐赛;发展下肢力量、灵敏性、协调性、平衡能力等体能。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“海洋陆地”。	教学组织:散点。 教学方法:在慢跑中听到教师喊“鱼雷”时,抢占代表陆地的圆圈;听到“炸弹”时,抢占代表海洋的圆圈。
		(2) 轮滑小知识:轮滑场地及装备。	教学组织:集体。 教学方法:PPT展示,精讲主要内容。

(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:知晓轮滑运动的场地与装备安全要求,能够穿戴装备自主进行有规律的轮滑运动与锻炼;在学练中能够运用轮滑摔倒保护方法进行自我保护,安全地完成200米追逐赛。</p> <p>3. 体育品德:积极承担并认真完成竞赛环节团队分配的裁判角色,表现出较强的责任和担当意识;在参与追逐赛的过程中遵守规则,不抢跑、不抢位,能做到公平竞争。</p>	2. 基本部分	
		(1) 基本动作:交替蹬地交替滑行;双脚滑行左右移动重心;利用重心移动滑行。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:配合多媒体展示,精讲动作要领。教师提示学生运用正确的轮滑摔倒保护方法。</p>
		(2) 组合动作:直道滑行组合动作。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:合作学习,同伴之间互相观察、纠正错误动作,优秀学生进行展示。</p>
		(3) 比赛:男子200米追逐赛。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:男生两两自由组队,在规定的距离内互相追逐,当有人被超过时比赛结束。分配女生担任不同的裁判角色,如发令员、计时裁判员、终点裁判员等。对表现出较强责任意识和公平竞争意识的学生给予表扬。</p>
		(4) 体能练习:十字象限跳20次×4组;交叉步30米×4组;燕式平衡20秒×4组;滑雪跳15次×4组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		(1) “开火车”游戏。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:后者为前者进行捶背、揉肩放松。</p>
3	<p>1. 运动能力:能说出轮滑运动的文化及特点;进一步巩固轮滑直道滑行技术,做到身体重心移动自如,并能够始终保持在支撑腿上,完成200米追逐赛;发展腰腹力量、下肢力量、爆发力、柔韧性等体能。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“数字抱团”。	<p>教学组织:2路纵队慢跑。</p> <p>教学方法:教师喊数字,学生按照数字迅速抱团。</p>
		(2) 轮滑小知识:轮滑运动的文化及特点。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:PPT展示,精讲主要内容。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:双脚滑行左右移动重心;利用重心移动滑行;单脚支撑滑行。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师精讲动作要领,学生自主学练。表扬积极参与学练的学生。</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:积极参与课内基本动作和组合动作的学练与竞赛,在追逐赛中时刻保持安全运动意识与状态,并能够提醒同伴注意安全滑行。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中具有公平竞争的意识,遵守竞赛规则,诚实守信,尊重他人。</p>	(2) 组合动作:直道滑行组合动作。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:学生合作学习,同伴之间互相观察、纠正错误动作,优秀学生进行展示。教师提醒学生安全滑行。</p>
		(3) 比赛:女子 200 米追逐赛。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:女生进行 200 米追逐赛,男生担任裁判角色。教师对遵守比赛规则和公平竞争的学生给予表扬。</p>
		(4) 体能练习:仰卧举腿 20 次×4 组;坐位体前屈 30 秒×4 组;弓步跳左、右各 10 次×4 组;单腿深蹲左、右各 10 次×4 组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 分腿腾跃徒手放松操。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师带领学生放松。</p>
4	<p>1. 运动能力:能够说出轮滑运动的锻炼价值;学习直道滑行中的摆臂技术,做到手臂摆动与蹬地、重心移动协调配合,完成 200 米追逐赛;进一步发展速度、下肢力量、腰腹力量、协调能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:学习并感受轮滑运动对心理健康的积极影响;参与追逐赛决赛的选手能够在轮滑竞赛中积极地进行情绪调控,顺利安全地完成比赛。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“跳荷叶接力”。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:学生依次跳跃小圆垫(“荷叶”),绕杆后跑回击掌接力。鼓励学生积极融入集体,与同伴团结协作完成热身活动。</p>
		(2) 轮滑小知识:轮滑运动的锻炼价值。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:PPT 展示,精讲主要内容。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:原地摆臂练习;加摆臂的原地移动重心练习;加摆臂的交替蹬地交替滑行。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:多媒体展示,精讲与示范,提示摆臂与蹬地、重心移动协调配合。</p>
	(2) 组合动作:加摆臂的直道滑行组合动作。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:学生合作学习,同伴之间互相观察、纠正错误动作,优秀学生进行展示。</p>	
	(3) 比赛:男、女 200 米追逐赛决赛。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:分男、女进行追逐赛决赛,</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:在热身活动中能够积极融入集体,与队友团结协作,具有集体荣誉感;在竞赛中能够自觉遵守竞赛规则,接受比赛结果。	(4) 体能练习:蛙跳 20 米×4 组;后蹬跑 30 米×4 组;平板支撑 30 秒×4 组;熊爬 15 米×4 组。	<p>对前 8 名进行加分。分配学生担任不同裁判角色。引导学生积极调控情绪,接受比赛结果。</p> <p>教学组织:分组。 教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 放松操拉伸。	<p>教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。</p>
5	<p>1. 运动能力:巩固直道滑行技术中的单脚支撑滑行,提高单脚支撑滑行的能力,了解该技术的基本原理,完成 500 米争先赛;进一步发展上肢力量、下肢爆发力、腰腹力量、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练与比赛中与同伴保持良好的沟通和交流;在失误或失败时,能够调控自身情绪,同时可以帮助安抚同伴情绪。</p> <p>3. 体育品德:正确看待比赛结果,即使被淘汰也能不气馁,树立信心,与同伴互相鼓励,争取在下次比赛中获胜。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“螃蟹赛跑”。	<p>教学组织:分组。 教学方法:各小组排成 1 路纵队蹲下,同步向前双脚跳,最先通过终点线的小组获胜。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:陆地模仿单脚支撑滑行;陆地模仿侧蹬、后引、收腿;单脚支撑滑行。	<p>教学组织:集体。 教学方法:配合多媒体展示进行精讲与示范,强调鼻、膝、脚三点一线完成单脚支撑。</p>
		(2) 组合动作:加摆臂的直道滑行组合动作。	<p>教学组织:分组。 教学方法:学生合作学习,同伴之间互相观察、纠正错误动作,优秀学生进行展示。鼓励学生与同伴积极交流。</p>
(3) 比赛:男子 500 米争先赛。	<p>教学组织:分组。 教学方法:男生两两自由组队,最先到达终点者获胜,并采用轮次淘汰的办法。分配学生担任不同的裁判角色。引导学生在比赛失利时积极调控情绪,对能够正确看待比赛结果,并做到不气馁的学生给予鼓励和表扬。</p>		
		(4) 体能练习:波比跳 15 次×4 组;直臂支撑 30 秒×4 组;深蹲跳 15 次×4 组;燕式平衡 20 秒×4 组。	<p>教学组织:分组。 教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。
6	<p>1. 运动能力:完成低姿加摆臂的直道滑行组合动作,做到降低身体重心,始终保持低姿滑行,知晓保持低姿滑行的基本原理,完成500米争先赛;进一步发展下肢力量、柔韧性、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练和比赛环节能够大方且自信地进行轮滑展示,情绪稳定;遇到困难时,学会主动思考,尝试独立解决问题,并能够在需要他人帮助时主动积极与他人沟通。</p> <p>3. 体育品德:在500米争先赛取得胜利后,保持谦虚的态度,不沾沾自喜,不嘲笑他人;在同学寻求帮助时能够积极主动地提供帮助,表现出友善、文明、懂礼貌的品格。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“森林探险”。	教学组织:集体。 教学方法:学生结合森林探险视频情境,跟着提示进行原地跑、跳、投掷等动作。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:低姿单脚支撑滑行;低姿利用重心移动滑行;低姿加摆臂的交替蹬地交替滑行。	教学组织:分组。 教学方法:学生自主学练,探究低姿滑行的基本原理。
		(2) 组合动作:低姿加摆臂的直道滑行组合动作。	教学组织:分组。 教学方法:学生合作学习,互相纠错,优秀学生进行展示。鼓励学生在遇到困难时既要独立思考解决问题,也要与同伴积极沟通。
		(3) 比赛:女子500米争先赛。	教学组织:分组。 教学方法:组织女子500米争先赛,分配学生担任不同裁判角色。引导学生在赢得比赛后保持谦虚的态度,对表现出友善、文明、懂礼貌的学生给予表扬。
		(4) 体能练习:行进弓箭步 30米×4组;体侧屈 30秒×4组;快速俯卧撑 15次×4组;交叉步 30米×4组。	教学组织:分组。 教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。
		3. 结束部分	
		(1) 伴随音乐做拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。

(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:巩固低姿加摆臂的直道滑行组合动作,知晓滑行中移动重心的基本原理,完成 500 米争先赛;进一步发展腰腹力量、上肢力量、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在与同伴纠错和讨论环节中愿意听取他人的意见,并改正自身错误动作。</p> <p>3. 体育品德:在轮滑学练中出现人际关系问题或矛盾时,能够主动寻求解决方法,与对方和解;在 500 米争先赛决赛中遵守规则,尊重裁判,表现出积极进取、顽强拼搏的精神。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“捕鱼达人”。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:由 3 名学生组成“渔网”,去“捕捞”其他学生,被“捕捞”到的学生自动成为“渔网”的一部分。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:低姿单腿蹬接双脚滑行;低姿双腿滑行左右移动重心;低姿单脚支撑滑行。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:学生自主学练,探究移动重心的基本原理。教师提示学生单脚支撑滑行时间延长,慢收腿。</p>
		(2) 组合动作:低姿加摆臂的直道滑行组合动作。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:学生自主学练,合作学习,互相纠错。引导学生与同伴积极沟通,听取他人意见,在出现矛盾时主动寻求解决方法。</p>
		(3) 比赛:500 米争先赛决赛。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:组织 500 米争先赛决赛,对前 8 名进行加分。分配学生担任不同裁判角色。对在比赛中遵守规则,表现出积极进取、顽强拼搏精神的学生给予表扬。</p>
		(4) 体能练习:直臂支撑 30 秒×4 组;仰卧举腿 15 次×4 组;弓步跳左、右各 10 次×4 组;蛙跳 20 米×4 组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。</p>
3. 结束部分			
(1) 伴随音乐做拉伸。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师带领学生放松。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:进一步巩固直道滑行技术,做到基本姿势和动作要领正确,重心左右移动自然,动作协调,蹬地有力,完成500米计时赛;继续发展柔韧性、下肢力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在“贴烧饼”游戏中适应角色的快速转换和周围环境的变化,具备快速应变的能力;在计时赛中注意与他人保持安全距离,遵守轮滑运动安全守则。</p> <p>3. 体育品德:在竞赛环节中能够积极尝试并胜任团队中不同的角色和任务,具有服务他人和积极奉献的精神。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“贴烧饼”。	教学组织:集体围成圈。 教学方法:1人追,1人跑,若追到,则2人交换角色。若未追到,则跑的人可以贴在任意同学前与之交换角色。教师引导学生快速应变,适应角色转换。
		2. 基本部分	
		(1) 动作学练:完整直道滑行技术。	教学组织:分组。 教学方法:学生自主学练,合作学习,互相纠错。
		(2) 比赛:男子500米计时赛。	教学组织:分组。 教学方法:男生两两组队,用时最短的前8名晋级决赛。分配学生担任不同角色。提示学生安全事项,对遵守轮滑运动安全守则以及具有积极奉献精神的学生给予表扬。
		(3) 体能练习:纵跳15次×4组;横叉20秒×4组+竖叉20秒×4组;俯身深蹲15次×4组;滑雪跳15次×4组。	教学组织:分组。 教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。
3. 结束部分			
(1) 伴随音乐做拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。		
9	<p>1. 运动能力:提高直道滑行技术,做到摆臂与蹬地相协调,滑跑过程轻松、自然,完成500米计时赛;进一步发展心肺耐力、位移速度、协调性、上肢力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在轮</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“桃花朵朵开”。	教学组织:绕场慢跑。 教学方法:学生问教师“桃花开几朵?”,教师说出数字,则对应数量的学生围在一起。
		2. 基本部分	
(1) 动作学练:完整直道滑行技术。	教学组织:分组。 教学方法:学生自主学练,合作学习,互相纠错。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
10	<p>滑比赛过程中可以保持情绪稳定,能够接受自己的失误或失败。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中表现出公平竞争的行为,尊重对手、诚实守信。</p>	(2) 比赛:女子 500 米计时赛。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:组织女子 500 米计时赛,分配学生担任不同的角色。鼓励学生在比赛中积极调控情绪,接受失误与失败。表扬公平竞争、尊重对手的学生。</p>	
		(3) 体能练习:折返跑 20 米×2 组;后蹬跑 30 米×4 组;爬行撑 15 次×4 组;直臂支撑 30 秒×4 组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。</p>	
		3. 结束部分		
		(1) 伴随音乐慢走抖腿,原地坐下拍、揉腿。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师带领学生放松。</p>	
		1. 开始与准备部分		
10	<p>1. 运动能力:进一步提高直道滑行技术,做到低姿中速度滑行,身体重心左右移动自如,并能够始终保持在支撑腿上,延长单腿支撑滑行的时间,完成 500 米计时赛;进一步发展反应能力、位移速度、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:将课内学习的轮滑运动健康与安全知识与家人分享,并共同完成一次亲子轮滑滑行;尝试将轮滑运动作为规律运动的锻炼项目,为自己制订轮滑运动锻炼计划。</p> <p>3. 体育品德:在轮滑计时赛决赛中不放弃、不气馁、挑</p>	(1) 热身活动:“海洋陆地”。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:在慢跑中听到教师喊“鱼雷”时,抢占代表陆地的圆圈;听到喊“炸弹”时,抢占代表海洋的圆圈。</p>	
		2. 基本部分		
		(1) 动作学练:完整直道滑行技术。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:学生自主学练,合作学习,互相纠错。教师布置课外活动,即与家人完成一次亲子轮滑滑行,并有规律地进行轮滑锻炼。</p>	
		(2) 比赛:男、女 500 米计时赛决赛。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:组织计时赛决赛,对前 8 名进行加分,分配学生担任不同角色。鼓励学生挑战自我、坚持到底。对展现出顽强拼搏精神的学生给予表扬。</p>	
		(3) 体能练习:变换口令追逐跑 30 米×4 组;行进间高抬腿 30 米×4 组;交叉步 30 米×4 组;燕式平衡 20 秒×4 组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。鼓励学生克服困难,坚持完成体能练习。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	战速度极限,尽自身最大的努力冲过终点,展现出拼搏精神;能自觉、认真完成体能练习,不怕累、不怕难,表现出坚韧不拔的精神风貌。	3. 结束部分	
		(1) 颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。
11	1. 运动能力:能够连贯、协调、轻松自如地完成直道滑行200米竞速赛,达到考核标准的合格及以上等级。 2. 健康行为:认真对待考核,尽力展示自己的学习成果,考核时不紧张、不焦虑,展现出精力充沛、青春活力的精神状态和面貌。 3. 体育品德:在自评和互评环节能够勇敢地指出他人动作的错误,并从多方面反思自身不足,同时可以虚心接受他人的评价,争取进步。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“长江黄河”。	教学组织:分组。 教学方法:教师喊“长江”或“黄河”,则对应的组跑,另一组追。
		2. 基本部分	
		(1) 考一考:200米竞速赛。	教学组织:个人。 教学方法:讲解直道滑行考核评定标准。引导学生缓解考试紧张与焦虑情绪,展现出良好的精神面貌。
		(2) 直道滑行技术学练总结。	教学组织:集体。 教学方法:教师点评总结,学生自评互评。鼓励学生勇于指出他人错误,虚心接受他人评价并积极改进。
		3. 结束部分	
12	1. 运动能力:巩固轮滑弯道滑行技术,体验弯道滑行感,较为准确地把握身体重心的平衡点,完成200米单圈计时赛;进一步发展腰腹力量、下肢力量、肌肉耐力、协调性等体能。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“大风车”。	教学组织:集体或分组。 教学方法:直臂轮流向前画圆圈。学生跟着音乐节奏练习,教师巡回指导。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:弯道单腿蹬接双脚滑行;双脚平行短步蹬地转弯;交叉步后接双脚滑行。 (2) 组合动作:弯道滑行组合动作。	教学组织:集体或分组。 教学方法:学生自主学练,合作学习,互相纠错,优秀学生进行展示。鼓励学生积极与同伴交流运动感受。

(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:在轮滑学练过程中能够积极与同伴分享和交流自己的运动感受,能够较好地适应轮滑计时赛的场地环境,遵守轮滑安全运动守则。</p> <p>3. 体育品德:在单圈计时赛中能够遵守比赛规则,不抢跑;能主动担任不同裁判角色,具有责任意识和担当精神,执裁过程公平公正。</p>	(3) 比赛:男子单圈计时赛。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:男生两两自由组队。以国际标准速度轮滑 200 米场地为准(也可利用两片网球场),计算滑行 1 圈的用时。对前 8 名进行加分,分配女生担任不同裁判角色。引导学生遵守轮滑安全运动守则,执裁公平公正。表扬遵守比赛规则、具有责任意识和担当精神的学生。</p>
		(4) 体能练习:仰卧两头起 15 次×4 组;侧卧举腿 15 次×4 组;俯身静蹲 20 秒×4 组;交叉步 30 米×4 组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 放松操拉伸。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师带领学生放松。</p>
13	<p>1. 运动能力:进一步巩固弯道滑行技术,体会身体重心向圆心倾倒,完成 200 米单圈计时赛;进一步发展协调性、反应能力、下肢力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:养成一定程度的规律运动习惯,尝试将轮滑运动健康与安全知识运用到课外锻炼中,运用多学科知识进行健康管理。</p> <p>3. 体育品德:在单圈计时赛中敢于拼搏,勇于争先,争取滑出最好的个人成绩,同学之</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:节奏操+拉伸。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师领做,学生跟着音乐节奏共同热身。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:双脚平行短步蹬地转弯;交叉步后接双脚滑行;交叉步接后蹬滑行。	<p>教学组织:集体或分组。</p> <p>教学方法:学生自主学练,合作学习,互相纠错,优秀学生进行展示。鼓励学生将所学的轮滑运动健康与安全知识运用到课外锻炼中。</p>
		(2) 组合动作:弯道滑行组合动作。	
		(3) 比赛:女子单圈计时赛。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:组织学生进行女子单圈计时赛,对前 8 名进行加分,分配男生担任不同裁判角色。鼓励学生敢于拼搏,勇于争先。引导学生公正执裁,敢于对违规行为进行判罚。</p>
		(4) 体能练习:十字象限跳 20 次×4 组;移动抛接球 15 次×4 组;鸭子步走 20 米×4 组;弓箭步走 20 米×4 组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	间互相鼓励、加油;裁判员能认真工作,公正执裁,敢于对违规行为进行判罚。	3. 结束部分	
		(1) 颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。
14	1. 运动能力:学习加摆臂的弯道滑行组合动作,进一步提高弯道滑行能力,做到重心始终向圆心倾倒,左脚轮子外沿着地,右脚轮子平沿或内沿着地,完成障碍积分赛;进一步发展腰腹力量、下肢力量、协调性和爆发力等体能。 2. 健康行为:能够适应障碍积分赛中的比赛环境;知晓轮滑运动损伤的处理方法,并能在实践中操作;养成规律运动的意识与行为。 3. 体育品德:坚持完成体能练习,按照要求高标准完成动作;在障碍积分赛中做到遵守规则,滑行不绕标碰标,具有公平竞争精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:音乐伴奏热身跑。	教学组织:1路纵队。 教学方法:在慢跑过程中变换不同步伐。
		(2) 游戏:“捕鱼达人”。	教学组织:集体。 教学方法:由2名学生组成“渔网”,去“捕捞”其他学生,被“捕捞”到的学生自动成为“渔网”的一部分。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:加摆臂的双脚平行短步蹬地转弯;加摆臂的交叉步后接双脚滑行;加摆臂的交叉步接后蹬滑行。 (2) 组合动作:加摆臂的弯道滑行组合动作。 (3) 比赛:男子障碍积分赛。	教学组织:集体。 教学方法:多媒体展示,精讲与示范,让学生先体验再纠错。引导学生说出轮滑运动损伤的处理方法,鼓励学生养成规律运动的意识与行为,促进健康。
		(4) 体能练习:核心 TABATA ——快速俯卧撑+俄罗斯转体+弓箭步跳+毽子操,每个动作20秒,休息10秒,共2组;折返跑+蛙跳,共2组。	教学组织:分组。 教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。表扬坚持高质量完成体能练习的学生。
		3. 结束部分	
	(1) 伴随音乐慢走抖腿,原地坐下拍、揉腿。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15	<p>1. 运动能力:提高弯道滑行能力,做到重心倾倒、摆臂与蹬地相协调,完成障碍积分赛;进一步发展位移速度、爆发力、下肢力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:掌握体能提升的方法和手段,能为自己制订体能锻炼计划,并能够和父母亲人分享健身感受,收获运动成效,具有运动自信心。</p> <p>3. 体育品德:在轮滑运动过程中看到别人有困难时,能够积极地伸出援助之手,表现出乐于助人的行为;在轮滑竞赛中主动积极承担不同角色,协助老师组织和顺利完成比赛。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“老鹰捉小鸡”。	教学组织:分组。 教学方法:1人当“老鹰”捉指定的“小鸡”,“小鸡”被捉后,与“老鹰”互换角色。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:加摆臂的低姿双脚平行短步蹬地转弯;加摆臂的低姿交叉步后接双脚滑行;加摆臂的低姿交叉步接后蹬滑行。	教学组织:集体。 教学方法:多媒体展示,精讲与示范,让学生先体验再纠错,先慢速再快速。鼓励学生在学练中互帮互助,表扬乐于助人的学生。
		(2) 组合动作:加摆臂的低姿弯道滑行组合动作。	
		(3) 比赛:女子障碍积分赛。	教学组织:分组。 教学方法:组织学生进行女子障碍积分赛,分配学生担任不同角色。对能够主动承担不同角色、协助教师组织比赛的学生给予表扬。
	(4) 体能练习:高抬腿跑 30 米×4 组;后蹬跑 30 米×4 组;滑雪跳 15 次×4 组;毛毛虫爬 20 米×4 组。	教学组织:分组。 教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。引导学生课后运用所学的体能练习方法制订体能锻炼计划,并与家人分享运动成效,提升运动自信心。	
	3. 结束部分		
	(1) 伴随音乐慢走抖腿,原地坐下拍、揉腿。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。	
16	<p>1. 运动能力:进一步巩固弯道滑行技术,做到蹬地、收腿、着地协调配合,两臂配合蹬地前后交替摆动,节奏一致,完成障碍积分赛;进一步发展腰腹力量、协调性、平衡能力、爆发力等体能。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“贴烧饼”。	教学组织与方法同课时 8。
		2. 基本部分	
	(1) 动作学练:完整弯道滑行技术。	教学组织:分组。 教学方法:学生自主学练,合作学习,互相纠错。鼓励学生在练习弯道滑行时不怕困难,表现出自信、勇敢的体育精神。	

(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:当没有取得理想的比赛成绩而产生负面情绪时,能够及时地进行自我调节,不让自己的负面情绪影响他人。</p> <p>3. 体育品德:在较高难度的轮滑学练以及积分赛决赛中,不怕困难和挫折,表现出自信、勇敢与顽强的体育精神。</p>	(2) 比赛:障碍积分赛决赛。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:组织学生进行障碍积分赛决赛,对前8名进行加分,分配学生担任不同的角色。引导学生在比赛失利时及时调节负面情绪。</p>
		(3) 体能练习:弓箭步跳 20 次×4 组;俯撑左右摸肩 20 次×4 组;俯卧两头起 15 次×4 组;行进间下蹲走 20 米×4 组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 伴随音乐慢走抖腿,原地坐下拍、揉腿。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师带领学生放松。</p>
17	<p>1. 运动能力:能够连贯、协调、轻松自如地完成弯道滑行考核,达到考核标准的合格及以上等级。</p> <p>2. 健康行为:认真对待考核,尽力展示自己的弯道滑行技术学习成果,不紧张、不焦虑,展现出稳定的情绪状态,获得教师和同学的好评。</p> <p>3. 体育品德:在自评和互评环节能够虚心接受他人的评价,正视自身不足,主动积极交流;课外能进行自主学练,争取进步,表现出积极进取的体育精神。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“海豚戏珠”。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:小组成员依次拿球钻过呼啦圈,将球放进筐中,然后再拿一个球折返交给下一名学生。最先完成的小组获胜。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 考一考:弯道滑行考核。	<p>教学组织:个人。</p> <p>教学方法:讲解弯道滑行考核的技术评定标准。鼓励学生自信展示技术学习成果,以良好的心态面对考核。</p>
		(2) 弯道滑行技术总结。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师点评总结,学生自评互评。引导学生虚心接受他人的评价,改正不足,积极进取。</p>
		3. 结束部分	
(1) 放松操拉伸。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师带领学生放松。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	1. 运动能力:了解速度轮滑中的竞速抢跑、竞速抢位的比赛规则和裁判方法;学习起跑技术中的正向起跑法,能够做出预备姿势、起动蹬地和疾跑,完成1000米计时赛;进一步发展协调性、心肺耐力、下肢力量、爆发力等体能。 2. 健康行为:在知识学习和学练环节能够与同学保持良好友善的交流;在1000米计时赛中能够合理分配体力,根据自身情况调节动作节奏和幅度,完成全程滑跑。 3. 体育品德:在1000米计时赛的滑跑中途和冲刺阶段能够尽全力完成,表现出顽强拼搏的精神和坚强的意志品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“穿越火线”。	教学组织:分组。 教学方法:每组成员依次匍匐前进通过所有“火线”(绳子)后返回,用时最短的小组获胜。
		(2) 轮滑小知识:竞速抢跑、竞速抢位的比赛规则和裁判方法。	教学组织:集体。 教学方法:PPT展示,讲解轮滑相关知识。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:正向起跑法(预备姿势、起动蹬地);疾跑技术;疾跑后衔接。	教学组织:集体。 教学方法:配合多媒体展示进行讲解与示范,让学生先进行集体练习。
		(2) 组合动作:完整的起跑技术。	教学组织:分组。 教学方法:学生合作学习,同伴之间互相观察,优秀学生进行展示。鼓励学生与同伴积极交流。
		(3) 比赛:男子1000米计时赛。	教学组织:分组。 教学方法:分配女生担任不同角色。鼓励学生坚持完成比赛,提示学生在滑跑过程中合理分配体力。表扬顽强拼搏、坚持到底的学生。
		(4) 体能练习:十字象限跳20次×4组;站立提踵30个×4组;深蹲跳20次×4组;快速俯卧撑15次×4组。	教学组织:分组。 教学方法:教师提示练习要领,学生在音乐伴奏下循环练习。
3. 结束部分			
(1) 轻音乐放松后退跑。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。		
19	1. 运动能力:巩固速度轮滑起跑技术中的正向起跑法和疾跑技术;学习冲刺技术,完成1000米计时赛;进一步发展腰腹力量、肌肉耐力、心肺能力、协调性等体能。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“长江黄河”。	教学组织与方法同课时11。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:正向起跑法;疾跑技术;疾跑后衔接;冲刺技术和撞线动作。	教学组织:集体。 教学方法:配合多媒体展示进行讲解与示范,让学生先进行集体练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	2. 健康行为:知晓长距离轮滑滑跑对于心肺耐力和肌肉耐力的锻炼价值,通过参与1000米计时赛能够明晰自己长距离滑跑的能力,清晰地为自己规划课内学练计划和课外锻炼计划。 3. 体育品德:积极承担比赛组织和裁判工作,掌握不同角色的工作内容与任务,能够公平公正地完成比赛执裁,具有较强的责任感和服务意识。	(2) 组合动作:完整的起跑+疾跑+冲刺技术。	教学组织:分组。 教学方法:学生合作学习,同伴之间互相观察、纠正错误动作,优秀学生进行展示。	
		(3) 比赛:女子1000米计时赛。	教学组织:分组。 教学方法:组织比赛。引导学生根据比赛情况明晰自己长距离滑跑的能力,在课后主动制订锻炼计划。对在执裁过程中具有较强责任感和公平公正精神的学生给予表扬。	
		(4) 体能练习:仰卧起坐25次×4组;平板支撑30秒×4组;俯卧登山跑20次×4组;屈髋外展内收跳30秒×4组。	教学组织:分组。 教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。	
		3. 结束部分		
		(1) 双人合作拉伸放松练习。	教学组织:集体。 教学方法:学生在音乐伴奏下互相进行拉伸。	
20	1. 运动能力:了解速度轮滑接力接触身体的比赛规则和裁判方法;学习“推进式”接力技术,较好地掌握接替前、接力中和接替后三个阶段的动作方法;进一步发展上下肢力量、腰腹力量、协调性、爆发力等体能。 2. 健康行为:能够在课外轮滑运动与锻炼中运用学习的接力比赛规则和裁判方法;在接力技术学练过程中能够与同伴互相交流,互相请	1. 开始与准备部分		
		(1) 热身活动:“捕鱼达人”。	教学组织与方法同课时7。	
		(2) 轮滑小知识:接力接触身体的比赛规则和裁判方法。	教学组织:集体。 教学方法:PPT展示,讲解轮滑相关知识。	
		2. 基本部分		
		(1) 基本动作:接替前动作;接力中动作;接替后动作。	教学组织:分组。 教学方法:多媒体展示,讲解与示范,分组练习。	
	(2) 组合动作:“推进式”接力滑行。	教学组织:分组。 教学方法:学生合作学习,同伴之间互相观察、纠正错误动作,优秀学生进行展示。鼓励学生与同伴积极交流沟通,提示学生安全滑行,及时处理接力过程中出现的损伤。		
	(3) 比赛:400米接力赛。	教学组织:分组。 教学方法:组织学生进行400米接力赛,对前3名小组进行加分,分配学生担任不同角色。引导学生灵活运用		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>教:如果接力过程中发生碰撞造成损伤,能够及时进行处理。</p> <p>3. 体育品德:在轮滑接力比赛中能够团结同伴,共同商议出场顺序,为同伴加油助威,表现出较强的团结协作精神。</p>		所学接力技术与比赛规则,对表现出较强团结协作精神的小组给予表扬。
		(4) 体能练习:快速俯卧撑 15 次×4 组;直臂支撑 30 秒×4 组;蛙跳 20 米×4 组;弓箭步跳 20 次×4 组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师提示练习要领,学生在音乐伴奏下循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 伴随音乐慢走抖腿,原地坐下拍、揉腿。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师带领学生放松。</p>
21	<p>1. 运动能力:在游戏情境中提高正滑、倒滑、侧滑等综合滑行能力,提高轮滑的控制以及急停躲闪的能力,完成校园滑行淘汰赛;进一步发展腰腹力量、位移速度、爆发力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:掌握校园滑行的安全规则,能够关注自身及他人安全,礼让行人和车辆,不逆行,根据轮滑环境变化及时调整滑行速度和节奏。</p> <p>3. 体育品德:在趣味滑行游戏中能够遵守游戏规则,尊重对手,在发生身体碰撞或矛盾时能够礼貌待人、主动沟通、友善表达。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:音乐节奏操+行进间拉伸。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师领做,学生跟着音乐节奏共同热身。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:正滑;倒滑;侧滑。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:学生合作学习,同伴之间互相观察,优秀学生进行展示。</p>
		(2) 组合动作:趣味滑行——追逐“看字”。	<p>教学组织:两人一组。</p> <p>教学方法:一人在纸上写字并贴在背后或胸前,另一人去追逐,字被看清则交换角色,用时短者获胜。教师表扬遵守规则以及在发生矛盾时能够主动沟通、礼貌待人的学生。</p>
		(3) 比赛:男子校园滑行淘汰赛。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:在比赛途中设置多个固定淘汰点,每个淘汰点淘汰 1 名学生,未被淘汰且率先到达终点的学生获小组冠军。分配女生担任不同的角色。提示安全滑行,引导学生躲避障碍并根据轮滑环境变化及时调整滑行速度和节奏。</p>
		(4) 体能练习:仰卧举腿 20 次×4 组;坐位体前屈 30 秒×4 组;高抬腿跑 30 米×4 组;平板开合跳 15 次×4 组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师提示练习要领,学生在音乐伴奏下循环练习。</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:在游戏情境中,提高滑行过程中的支撑、平衡、转弯、急停等综合滑行能力;进一步发展下肢力量、协调性、灵敏性和平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与课堂内外轮滑游戏与竞赛,主动适应校园滑行环境,自如应对突发情况,对运动损伤能够及时处理。</p> <p>3. 体育品德:在校园滑行淘汰赛中能够遵守比赛规则,尊重裁判判罚;参与比赛组织和担任裁判时,能够高效完成组织工作,公正公平执裁,具有责任意识和主人翁精神。</p>	3. 结束部分	
		(1) 双人合作拉伸放松练习。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生在音乐伴奏下互相进行拉伸。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“多足虫竞走”。	教学组织:分组。 教学方法:将相邻两人的小腿绑在一起,全组成员手脚协调地向前跑,最先通过终点线的小组获胜。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:支撑;平衡;转弯;急停。	教学组织:分组。 教学方法:学生合作学习,同伴之间互相观察、纠正错误动作,优秀学生进行展示。
		(2) 组合动作:趣味滑行——轮滑“手球赛”。	教学组织:平均分为两组。 教学方法:通过在滑行中与队友传球配合,将球投入对方球门,投进1球得1分,得分多的即为优胜队。
		(3) 比赛:女子校园滑行淘汰赛。	教学组织:分组。 教学方法:组织比赛。鼓励学生积极参与校园滑行淘汰赛,自如应对突发情况。表扬在比赛中遵守比赛规则以及公平公正执裁的学生。
		(4) 体能练习:连续跳跃小栏架 20米×4组;交叉步 30米×4组;提膝单腿下蹲左、右各10次×4组;毛毛虫爬行 20米×4组。	教学组织:分组。 教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。
		3. 结束部分	
(1) 放松操拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。		
23	1. 运动能力:进一步发展轮滑的直道滑行、弯道滑行和滑停能力;继续	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:音乐节奏操+行进间拉伸。	教学组织:集体。 教学方法:教师示范,学生跟着音乐节奏共同热身。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>发展腰腹力量、下肢力量、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在校园滑行淘汰赛决赛前能够自我调控情绪,能够保持稳定的情绪参与比赛;能够利用较为熟练的直道滑行、弯道滑行和滑停技术进行课外自我锻炼。</p> <p>3. 体育品德:参与决赛时能够遵守竞赛规则,诚实自律,表现出积极进取的体育精神;担任裁判员时能够做到公平公正,不徇私情。</p>	2. 基本部分	
		(1) 基本动作:直道滑行技术;弯道滑行技术;滑停技术。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:学生合作学习,自主学练。鼓励学生在课后运用所学轮滑技术进行锻炼。</p>
		(2) 组合动作:趣味滑行——“抓人”。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:在规定的区域内,由每组学生去追其他学生,全部追到且用时最短的组获胜。</p>
		(3) 比赛:校园滑行淘汰赛决赛。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:前2节课决出的小组冠军进行巅峰对决,对前8名进行加分。分配学生担任不同的角色。引导学生积极调控情绪,以平稳的心态参与比赛。表扬在比赛中积极进取的学生和公平执裁的学生。</p>
		(4) 体能练习:仰卧卷腹 20 次×4 组;俄罗斯转体 20 次×4 组;深蹲跳 15 次×4 组;滑雪跳 20 次×4 组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师提示练习要领,学生在音乐伴奏下循环练习。</p>
		3. 结束部分	
(1) 双人合作拉伸放松练习。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:学生在音乐伴奏下完成。</p>		
24	<p>1. 运动能力:知晓花式轮滑的基本竞赛规则和绕标碰标的裁判方法;巩固平地花式轮滑技术中的单脚蛇形绕标滑行,学习双脚蛇形绕标滑行,体会腰腹扭动与膝关节屈伸的协调配合;进一步发展上下肢力量、协调性和爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学习课内所授动作技</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“蚂蚁竞速”。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:每组成员依次仰面撑于地面,爬行至折返点后跑回完成接力,先完成的小组获胜。</p>
		(2) 轮滑小知识:花式轮滑的基本竞赛规则和绕标碰标的裁判方法。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:PPT 展示,讲解花式轮滑相关知识。</p>
		2. 基本部分	
(1) 基本动作:单脚蛇形绕标滑行;双脚蛇形绕标滑行。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:学生自主学练,优秀学生进行展示。鼓励学生在课后勇于挑战高难度轮滑练习,并注重自我保护。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	术的基础上,课外积极进行较高难度的轮滑练习,巩固课内所学;注重自我保护,能够向家人讲解、教授运动时的自我保护技巧。 3. 体育品德:在双脚蛇形绕标滑行计时赛中加强规则意识,并学会知识迁移,在其他运动中也能做到诚实守信、遵守规则。	(2) 比赛:双脚蛇形绕标滑行计时赛。	教学组织:分组。 教学方法:用时最短者获胜,男、女生各取前8名。分配学生担任不同裁判角色。鼓励学生积极参与,在比赛中加强规则意识,学会知识迁移。	
		(3) 体能练习:快速俯卧撑 15次×4组;抛接球 20次×4组;弓箭步走 20米×4组;推小车 20米×4组。	教学组织:分组。 教学方法:教师提示练习要领,学生在音乐伴奏下循环练习。	
		3. 结束部分		
		(1) 伴随音乐慢走抖腿,原地坐下拍、揉腿。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。	
25	1. 运动能力:巩固平地花式轮滑技术中的双脚蛇形绕标滑行和双脚“一”字绕标滑行,体会调整双脚的重心分配比例;进一步发展上下肢力量、腰腹力量、协调性等体能。 2. 健康行为:知道在不同环境下进行体育锻炼的相关健康知识,主动适应自身生理心理状况与外部自然环境变化。 3. 体育品德:担任裁判工作时能够公平公正地进行裁决,参与竞赛时能够服从裁判的判罚。	1. 开始与准备部分		
		(1) 热身活动:“天气预报”。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生进行慢跑,并播报天气,如刮风、下雨、出太阳等,学生做出相应的动作。	
		2. 基本部分		
		(1) 基本动作:双脚蛇形绕标滑行;双脚“一”字绕标滑行。	教学组织:集体。 教学方法:学生自主学练,优秀学生进行展示。教师引导学生适应不同锻炼环境的变化。	
		(2) 比赛:双脚“一”字绕标滑行接力赛。	教学组织:分组。 教学方法:用时最短的组获胜。分配学生担任不同裁判角色。对在比赛中公平执裁和服从裁判判罚的学生给予表扬。	
		(3) 体能练习:波比跳 15次×4组;仰卧剪刀腿交叉 20次×4组;俯身登山跑 20秒×4组;提膝单腿下蹲左、右各 10次×4组。	教学组织:分组。 教学方法:教师提示练习要领,学生在音乐伴奏下循环练习。	
3. 结束部分				
	(1) 伴随音乐慢走抖腿,原地坐下拍、揉腿。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
26	1. 运动能力:拓展学习平地花式轮滑技术中的双脚玛丽步蛇形滑行和双脚交叉滑过桩,能够展示花式绕桩技术;进一步发展协调性、灵敏性、平衡能力和下肢力量等体能。 2. 健康行为:在进行轮滑运动时,将轮滑健康知识与其他学科知识进行综合运用,并尝试在表演赛中有所展现。 3. 体育品德:在表演赛后能够正视自身不足,吸取他人优点,向表现优异的同学虚心求教,积极进取。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“老鹰捉小鸡”。	教学组织与方法同课时 15。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:双脚玛丽步蛇形滑行(拓展);双脚交叉滑过桩。	教学组织:集体。 教学方法:配合多媒体展示进行讲解与示范,让学生先进行集体练习。
		(2) 比赛:花式绕桩表演赛。	教学组织:分组。 教学方法:学生进行 30 秒花式绕桩展示,可自行配音乐,由其他学生和教师做评委进行评分。鼓励学生自信地展示技能动作,在面对不足时能够虚心向他人求教,积极进取。
		(3) 体能练习:连续跳跃小栏架 20 米×4 组;方格跳 20 次×4 组;燕式平衡 30 秒×4 组;侧平板支撑 20 秒×4 组。	教学组织:分组。 教学方法:教师提示练习要领,学生在音乐伴奏下循环练习。
27	1. 运动能力:能够连贯、协调地运用双脚蛇形绕标滑行技术通过 4 种及以上障碍,完成考核,达到合格以上标准。 2. 健康行为:能够通过运用滑行技术过障碍的练习完全适应轮滑环境的变化,面对突发情况能够及时合理处理。 3. 体育品德:正视考核结果,勇于指出自身和他人不	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“鱿鱼游戏”。	教学组织:分组。 教学方法:每组 1 名学生背对其他组员,其他组员缓慢靠近,先触碰到这名学生的组员获胜。
		2. 基本部分	
		(1) 考一考:运用双脚蛇形绕标滑行技术通过 4 种及以上障碍。	教学组织:个人。 教学方法:讲解双脚蛇形绕标滑行考核的技术评定标准。鼓励学生自信地展示滑行技术,并自如应对突发情况。
		(2) 平地花式轮滑技术总结。	教学组织:集体。 教学方法:教师点评总结,学生自评互评。引导学生虚心接受他人的评价,改正不足,积极进取。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	足,积极进行反思并加以改正,尊重教师与同学。	3. 结束部分	
		(1) 臀部+背部+敲击大腿放松。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“大风吹”。	教学组织:2路纵队。 教学方法:当教师喊“大风吹到东面(南面、西面、北面)”时,学生迅速跑到对应的标志桶处。
		2. 基本部分	
		(1) 战术演练:领先战术运用(变速滑行、抢位滑行)。	教学组织:分组。 教学方法:学生合作学习。教师组织学生分组进行变速滑行、抢位滑行战术演练,并巡回指导。
		(2) 比赛:500米个人追逐赛。	教学组织:分组。 教学方法:学生两两自由组队,在规定的距离内互相追逐,当有人被超越时比赛结束。分配学生担任不同的角色,提醒注意滑行安全,指导学生在发生运动损伤后及时处理。鼓励学生灵活运用所学战术,对表现出良好规则意识和公平竞争精神的学生给予表扬。
		(3) 体能练习:快速俯卧撑 20次×4组;坐位体前屈 30秒×4组;蛙跳 30米×4组;燕式平衡 20秒×4组。	教学组织:分组。 教学方法:教师示范并提示各练习的要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。
		3. 结束部分	
		(1) 伴随音乐慢走抖腿,原地坐下拍、揉腿。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。
28	1. 运动能力:掌握速度轮滑战术中的领先战术,能够在个人比赛中灵活运用变速滑行、抢位滑行等战术;进一步发展上肢力量、柔韧性、爆发力、平衡能力等体能。 2. 健康行为:掌握轮滑运动伤病预防与损伤救助知识;在追逐赛中若遇到同学受伤,能够协助教师及时处理运动损伤。 3. 体育品德:在500米追逐赛中,能够遵守竞赛规则,不犯规、不抢跑,超越时不碰撞,表现出良好的规则意识和公平竞争精神。		
		1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“火车进站”。	教学组织:1路纵队。 教学方法:在场地上设置4个不同的“车站”,学生进行慢跑,当教师指定1个“车站”时,学生快速“进站”。
29	1. 运动能力:掌握速度轮滑战术中的尾随战术,能够在团队比赛中运用防守等战术;进一步发展协调性、		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>反应能力、下肢力量和灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过战术演练和比赛环节,能够快速适应不同运动环境与自然环境;能够自如地运用轮滑技战术进行自我运动与锻炼。</p> <p>3. 体育品德:在团队赛中能够根据比赛情况进行战术调整,与队友配合密切;承担组织和裁判工作时认真完成任务,发展自身的组织能力和领导能力,同时能积极配合他人完成任务。</p>	2. 基本部分	
		(1) 战术演练:尾随战术运用——防守。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:学生合作学习。组织学生分组进行防守战术演练,并巡回进行指导。鼓励学生在课后自如地运用轮滑技战术进行自我锻炼。</p>
		(2) 比赛:500米团队追逐赛。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:组织学生进行500米团队追逐赛,对前3名小组进行加分,分配学生担任不同的角色。鼓励学生在团队赛中积极与同伴沟通,实时进行战术调整。对认真执裁的学生给予表扬。</p>
		(3) 体能练习:变换口令追逐跑30米×4组;移动抛接球20次×4组;提膝跳20次×4组;收腹跳15次×4组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师提示练习要领,学生在音乐伴奏下循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 颈部+背部+腰腹+上下肢肌肉拉伸。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师带领学生放松。</p>
30	<p>1. 运动能力:了解速度轮滑战术中的超越战术,能够在团队比赛中灵活运用突破等战术;进一步发展位移速度、爆发力、协调性和灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够以积极稳定的情绪状态参与轮滑运动的战术演练和比赛,能够快速适应比赛中的突发情况并调整技战术。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“钻山洞”。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:先由男生两两一组搭成若干个“山洞”,女生依次滑行通过;然后男女生交换。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 战术演练:超越战术运用——突破。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:学生合作学习。组织学生分组进行突破战术演练,并巡回进行指导。</p>
		(2) 比赛:1000米团体计时赛。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:同一组队员同时出发滑跑,当倒数第二名队员抵达终点线时,为该组的有效成绩。对用时最短的前3名小组进行加分,分配学生担任不同的角色。鼓励学生以平稳的心</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1000米团体计时赛中不轻言放弃, 服从位次分配, 不计个人得失, 将集体利益与荣誉放在第一位。	(3) 体能练习: 高抬腿跑 30 米×4 组; 后蹬跑 30 米×4 组; 弓步跳左、右各 10 次×4 组; 对侧前后手碰脚 10 次×4 组。	态参加比赛, 快速对突发情况进行战术调整。表扬坚持完成比赛和具有集体荣誉感的学生。 教学组织: 分组。 教学方法: 教师提示练习要领, 学生在音乐伴奏下循环练习。	
		3. 结束部分		
		(1) 伴随音乐慢走抖腿, 原地坐下拍、揉腿。	教学组织: 集体。 教学方法: 教师带领学生放松。	
31	1. 运动能力: 掌握速度轮滑战术中的掩护与配合类战术, 能够在团队比赛中灵活运用保护同伴、变速滑行、抢位滑行、防守和突破等战术; 进一步发展上肢力量、爆发力、协调性、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为: 能够较为熟练地运用轮滑运动伤病预防与常见损伤救助知识, 在课内外参与轮滑运动与锻炼遇到同伴受伤时, 及时为其处理运动损伤。 3. 体育品德: 在1000米团体计时赛中遇到困难时, 能够努力克服, 并在赛后与队友刻苦钻研, 共同寻求解决方法。	1. 开始与准备部分		
		(1) 热身活动: “123 冰冻人”。	教学组织: 分组。 教学方法: 1 名学生进行抓人, 其余学生在即将被抓到时说“冰冻”并站在原地不动, 由同伴拍一下并说“解冻”后, 才可恢复自由。	
		2. 基本部分		
		(1) 战术演练: 掩护与配合类战术运用——保护同伴、变速滑行、抢位滑行、防守和突破。	教学组织: 分组。 教学方法: 学生合作学习。组织学生分组进行保护同伴、变速滑行、抢位滑行、防守和突破战术演练, 并巡回进行指导。引导学生回顾轮滑的伤病预防与常见损伤救助知识, 在课内外发生损伤时能及时处理。	
		(2) 比赛: 1000 米团体计时赛。	教学组织: 分组。 教学方法: 组织学生进行 1000 米团体计时赛, 对用时最短的前 3 名小组进行加分, 分配学生担任不同的角色。表扬在比赛中能够努力克服困难、与队友积极沟通、寻求解决方法的学生。	
		(3) 体能练习: 直臂支撑 30 秒×4 组; 波比跳 15 次×4 组; 毛毛虫爬 20 米×4 组; 仰卧举腿 20 次×4 组。	教学组织: 分组。 教学方法: 教师示范并提示各练习的要领, 学生在音乐伴奏下进行循环练习。	
3. 结束部分				
(1) 伴随音乐慢走抖腿, 原地坐下拍、揉腿。	教学组织: 集体。 教学方法: 教师带领学生放松。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
32	<p>1. 运动能力:综合运用速度轮滑中的各类战术完成一次团队接力赛;进一步发展腰腹力量、柔韧性、下肢力量和协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:当自己或同伴在比赛中发挥失常时,能够进行自我情绪调控,消解负面情绪,并帮助同伴稳定情绪。</p> <p>3. 体育品德:在较高难度的轮滑竞赛和体能练习中,不怕吃苦、坚韧不拔,能够坚持完成比赛和体能练习。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“火车赛跑”。	教学组织:分组。 教学方法:各小组排成1路纵队蹲下,同步向前双脚跳,最先通过终点线的小组获胜。
		2. 基本部分	
		(1) 战术演练:综合运用各类速度轮滑战术。	教学组织:分组。 教学方法:学生合作学习,同伴之间运用各类速度轮滑战术进行练习。教师巡回指导。
		(2) 比赛:3000米团队接力赛。	教学组织:分组。 教学方法:比赛途中在固定的地点可随时换人,换人时必须接触到本队同伴,最后1次换人必须在倒数第1圈前完成。对用时最短的前3名小组进行加分,分配学生担任不同的角色。引导学生在比赛失利时能够积极调控自己和同伴的情绪,消解负面情绪。
		(3) 体能练习:仰卧起坐 25次×4组;横叉 30秒×2组+竖叉 30秒×2组;深蹲跳 15次×4组;十字象限跳 20次×4组。	教学组织:分组。 教学方法:教师提示练习要领,学生在音乐伴奏下循环练习。教师表扬不怕吃苦、坚持完成比赛和体能练习的学生。
33	<p>1. 运动能力:巩固滑行技术和接力技术,做到重心移动自如,摆臂与蹬地协调配合,能够加速滑行200~300米以上,与队友完成接力;进一步发展上肢力量、肌肉耐力、平衡能力和协调性等体能。</p>	3. 结束部分	
		(1) 双人合作拉伸放松练习。	教学组织:集体。 教学方法:在音乐伴奏下互相进行拉伸。
		1. 开始与准备部分	
33	<p>1. 运动能力:巩固滑行技术和接力技术,做到重心移动自如,摆臂与蹬地协调配合,能够加速滑行200~300米以上,与队友完成接力;进一步发展上肢力量、肌肉耐力、平衡能力和协调性等体能。</p>	(1) 热身活动:“饿虎扑食”。	教学组织:集体。 教学方法:2名学生扮演“饿虎”,其余学生在将要被抓到时说出1种食物名称并跳2下即可获得1次“免死”机会,每人只有1次机会,且所有的食物名称不可重复。
		2. 基本部分	
		(1) 动作学练:加速滑行+接力技术。	教学组织:分组。 教学方法:学生合作学习,同伴之间练

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>2. 健康行为:在动作学练和团队接力赛中,能够完全适应内外部环境的变化,自由切换滑行速度和幅度;能够熟练处理常见的轮滑运动损伤。</p> <p>3. 体育品德:能够接受并以积极的心态看待团队接力赛的比赛结果,不抱怨队友,与队友相互鼓励,争取进一步提高成绩,表现出进取精神。</p>		习滑行技术和接力技术。教师巡回指导,引导学生根据轮滑环境变化及时调整滑行速度和幅度。
		(2) 比赛:3 000 米团队接力赛。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:组织学生进行 3 000 米团队接力赛,对用时最短的前 3 名小组进行加分,分配学生担任不同的角色。引导学生正确看待比赛胜负,鼓励学生积极进取、再接再厉。</p>
		(3) 体能练习:推小车 20 米×4 组;仰卧两头起 15 次×4 组;燕式平衡 30 秒×4 组;支撑移动 20 米×4 组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师提示练习要领,学生在音乐伴奏下循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 伴随音乐慢走抖腿,原地坐下拍、揉腿。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:教师带领学生放松。</p>
34	<p>1. 运动能力:综合运用直道滑行、弯道滑行等技术完成 1 次集体校园滑行赛,做到动作流畅、重心移动自如、手臂和蹬地协调一致;进一步发展腰腹力量、柔韧性、下肢力量和爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过集体校园滑行赛,学习集体滑行的经验,掌握集体滑行的规则,培养共同运动的习惯,并灵活运用于课外的运动与锻炼中。</p> <p>3. 体育品德:在集体校园滑行赛中具有团队意识和集</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“桃花朵朵开”。	教学组织与方法同课时 9。
		2. 基本部分	
		(1) 比赛:群滑赛——集体出发。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:组织学生分为 2 组,集体出发,绕校园滑行 1 圈,取排名前 16 的学生。分配学生担任不同的角色。鼓励学生享受集体滑行,掌握集体滑行规则,培养良好的运动习惯。对遵守规则、具有团队责任意识的学生给予表扬。</p>
		(2) 体能练习:仰卧卷腹 20 次×4 组;坐位体前屈 30 秒×4 组;单腿深蹲 10 次×4 组;站立提踵 30 次×4 组。	<p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师提示练习要领,学生在音乐伴奏下循环练习。</p>
		3. 结束部分	
(1) 双人合作拉伸放松练习。	<p>教学组织:集体。</p> <p>教学方法:学生在音乐伴奏下互相进行拉伸。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	体责任感,遵守集体滑行规则,不嬉戏打闹,对自己和他人安全负责。		
35	1. 运动能力:综合运用直道滑行、弯道滑行等技术完成1次集体校园滑行赛;进一步发展腰腹力量、肌肉耐力、爆发力和心肺耐力等体能。 2. 健康行为:能够尝试融合并使用多学科知识进行健康管理,形成规律的锻炼习惯和健康的生活方式。 3. 体育品德:在群滑赛中能够从容应对和妥善处理轮滑运动突发情况;表现出对自己和他人高度负责的态度和行为。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“穿越火线”。	教学组织与方法同课时18。
		2. 基本部分	
		(1) 比赛:群滑赛——集体出发。	教学组织:分组。 教学方法:组织上节课排名前16的学生集体出发,绕校园滑行1圈,取排名前8的学生进行加分。分配学生担任不同的角色。引导学生在群滑赛中从容应对突发情况,表扬具有高度责任意识的学生。
		(2) 体能练习:跳绳30秒×4组;仰卧举腿20次×4组;弓步跳左、右各15次×4组;平板支撑30秒×4组。	教学组织:分组。 教学方法:教师提示练习要领,学生在音乐伴奏下循环练习。引导学生在课后运用所学的健康知识与锻炼方法进行科学锻炼。
		3. 结束部分	
		(1) 伴随音乐慢走抖腿,原地坐下拍、揉腿。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。
36	1. 运动能力:熟知考核内容、方法及标准,提高专项技能水平和技术运用能力,全面发展体能。 2. 健康行为:总结一学期所学,能够利用所学知识进行健康管理;具有良好的情绪和心态,善于沟通,充满青春活力。 3. 体育品德:在运	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:徒手韵律操。	教学组织:集体。 教学方法:带领学生做徒手韵律操,语言提示动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 期末考核。	教学组织:个人。 教学方法:讲解期末考核的技术评定标准。鼓励学生勇于争先、敢于拼搏,积极应对考核中出现的困难与挫折。
		(2) 模块学习总结。	教学组织:集体。 教学方法:教师点评总结,学生自评互

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	动中表现出较高的体育道德水平,具有责任意识 and 集体荣誉感,积极应对困难、挫折和突发情况,勇于争先、敢于拼搏。		评。鼓励学生积极交流与分享学习心得,在课后运用课堂中所学的知识进行健康管理。
		3. 结束部分	
		(1) 伴随音乐慢走抖腿,原地坐下拍、揉腿。	教学组织:集体。 教学方法:教师带领学生放松。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<ol style="list-style-type: none"> 能够描述各项轮滑动作技术的要领。 能够做出轮滑基本动作技术和组合动作技术。 能够参与班级组织的轮滑比赛。 能够参与体能练习。 	<ol style="list-style-type: none"> 能够参与轮滑运动的锻炼。 在学练中能够与同伴进行沟通。 能够在教师的帮助下调节轮滑比赛中的紧张情绪。 能够在他人的帮助下处理运动损伤。 	<ol style="list-style-type: none"> 在轮滑比赛中表现出自信的精神风貌。 在轮滑比赛中遵守比赛规则。 在学练和比赛中关心同伴。
良好	<ol style="list-style-type: none"> 能够描述各项轮滑动作技术的要领、练习方法。 能够流畅地做出轮滑基本动作技术和组合动作技术。 能够运用所学基本动作技术和组合动作技术参与轮滑比赛。 参与各种体能练习,体能水平得到提升。 	<ol style="list-style-type: none"> 有规律地参与轮滑运动的锻炼。 在学练中积极与同伴进行沟通。 能够自主调节轮滑比赛中的紧张情绪。 发生运动损伤时能够自己及时处理。 	<ol style="list-style-type: none"> 在轮滑比赛中勇于克服困难、坚持不懈,表现出自信的精神风貌。 在轮滑比赛中自觉遵守比赛规则,服从裁判。 在学练和比赛中主动关心同伴,有团队意识。
优秀	<ol style="list-style-type: none"> 能够描述各项轮滑动作技术的要领、练习方法、基本原理。 能够做出正确、规范、连贯、流畅的轮滑组合动作技术。 在轮滑的综合练习和比赛中,能熟练运用所学技战术,承担比赛的裁判工作。 积极参与各种体能练习,并制订体能锻炼计划。 	<ol style="list-style-type: none"> 能根据自身情况制订轮滑学练计划,并有规律地参与轮滑运动的锻炼。 在学练中与同伴积极沟通、融洽相处,有较好的合作意识。 能够运用情绪调控方法缓解轮滑比赛中的紧张情绪,并用同样的方式鼓励同伴。 能够综合运用多学科知识进行健康管理,发生运动损伤时能及时处理。 	<ol style="list-style-type: none"> 在轮滑比赛中挑战自我、顽强拼搏,表现出自信自强的精神风貌。 在轮滑比赛中自觉遵守比赛规则,尊重裁判与对手,正确看待比赛的胜负。 在学练和比赛中主动关心同伴,具有较强的团队责任意识 and 集体荣誉感。

单元教学反思

1. 优点

本单元教学注重以学生发展为中心,发挥学生的主体作用,提高学生运动能力、健康行为、体育品德三个方面的核心素养,“以赛带练”,促进学生的技能提升和体魄强健。优点在于班级挑战赛的设置:将各类轮滑比赛项目贯穿于整个 36 课时的大单元教学中,包括个人挑战赛(分男、女组别进行)、团队挑战赛和群滑赛,并且采用累计积分制,到学期末比比谁的积分多,举行颁奖仪式。通过班级挑战赛整个赛程的设置,不仅能让学生活学活用,增强技战术的综合应用能力,也能让学生体验比赛中的不同角色,如裁判员、发令员、记分员等,增强责任意识与集体荣誉感,还能营造有趣、愉快的学练氛围。

2. 不足

本单元大部分教学内容在前两个水平阶段都已进行教授,学生只是在之前的基础上进行巩固和提升,缺乏拓展内容的学练。水平四学生的技能水平参差不齐,对水平较弱的学生来说教学内容难度适中,适合加强学练,提升技能水平,但水平较高的学生对教学内容会缺乏学练的兴趣。

3. 改进

在教学方法上可以采用分层教学,分为高阶班和基础班开展教学。对于高阶班的学生,可以让其自主探究学习拓展内容,如花式轮滑技术等;对于基础班的学生,可以让其学练课程标准要求的水平四的内容。通过因材施教、多样化教学,促进不同技能水平的学生共同进步。

二、水平四定向运动大单元教学设计

(一) 水平四定向运动大单元教学设计思路

本单元坚持“健康第一”的指导思想,以课程标准为依据,以学生核心素养的培养为主旨,遵循“学、练、赛、评”一体化的设计思想,通过创设主题情境内容,以学生跑起来为主线,融入定向运动的高级技术和进阶技术,引导学生跑起来、练起来、赛起来,鼓励学生积极参与定向运动、组织定向运动、设计定向运动、评析定向运动,提高学生的分析问题、解决问题能力。

1. 结构化的知识和技能学习

本单元的学习内容遵循从基础知识、基本技能的专项组合练习到技战术运用的复杂组合练习,再进行综合动作技术在比赛中的运用的结构化设计思路:从操场定向运动到校园定向运动,再到公园定向运动;从个人定向运动比赛到集体定向运动比赛;从专项技能挑战赛到定向运动接力赛;从挑战赛的低级难度到高级难度;从读图技术小结构到技战术运用大结构,再到比赛运用的混合结构。学习内容层层递进,分类系统化专业化,有利于学生建构和发展整体运动认知结构,培养运动习惯和核心素养。

2. 创设真实的教学情境

本单元注重创设真实的教学情境。在“开始与准备部分”,采用游戏法,通过在趣味游戏

中进行热身,调动学生的积极性,并培养学生的团队合作能力。在“基本部分”,模拟真实情境,采用多媒体法、讲解与示范法,通过直观的教学视频和图像,帮助学生理解基本知识和技能;采用合作练习法、自主探究法,发挥小组长的带头作用,在培养学生社会交往能力的同时,增强其责任意识。

3. “学、练、赛、评”一体化教学设计

在大单元教学过程中,遵循课程标准“教会、勤练、常赛”的要求,每节课都为学生设计充分的学习、练习、比赛、评价的内容,突出以赛代练、以赛促评,引导学生在比赛中学以致用。在每次比赛结束后,通过提问等方式,组织学生进行自评和互评,引导学生相互学习,提高水平。

4. 体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性

根据水平四学生的特征,选择符合他们年龄特点的练习方法。依据定向运动的特点,可以在部分课中循序渐进地增加跑的练习,并在每节课中设置专门的体能练习内容。遵循多样性、补偿性、趣味性和整合性的体能设计原则,在体能练习部分着重进行心肺耐力、力量训练、协调性、灵敏性等体能的培养。通过每节课 10 分钟的体能练习,培养学生主动锻炼、团结协作、积极挑战的品质,同时有效保障全课运动密度达到 75% 以上,提升学生体能水平。

5. 学习评价设计

本单元的评价根据水平四学生的特点和水平四定向运动学业质量等级标准开展,旨在确保学生能够达到设定的定向运动学习目标,并全面评估学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养的形成情况。通过评价,促使教师对学生在定向运动学习中存在的困难和不足进行分析、判断,从而改进教学,同时为学生提供展示自己能力、水平和个性的机会,促进其进步和发展。

本单元可从运动能力、健康行为和体育品德三个方面学科核心素养下的十个类别对学生定向运动学习进行评价。运动能力方面,对于“体能状况”,可以依据《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的测试指标,对学生的 50 米跑、坐位体前屈、立定跳远、仰卧起坐/引体向上、耐力跑进行评价;对于“运动认知与技战术运用”,可以进行限时技术评定,考查跑速与读图速度、红绿灯原则、三点法、终点定律、找回站立点、跑法等;对于“运动展示或比赛”,可以考查学生实地识图、检查点捕捉、重新定位等基本技术,以及接力比赛中排兵战术和积分战术的运用(根据所用的时间和获得的积分进行评价)。健康行为方面,对于“体育锻炼意识与习惯”,可以评价学生课外运用定向运动进行锻炼和观赏定向运动比赛的情况;对于“健康知识技能的掌握和运用”,可以考查常见定向运动损伤的处理方法;对于“情绪调控”和“环境适应”,可以观察学生是否能够在定向运动展示或比赛中运用情绪调控方法缓解紧张情绪,在学练中是否与同伴相处融洽。体育品德方面,可以评价学生自信自强、坚韧不拔、积极

进取等体育精神,尊重裁判与对手、诚信自律、公平公正等体育道德,具有责任意识和集体荣誉感等体育品格。

知识类的认知可以通过理论考试的形式进行考查;技战术的运用、运动展示或比赛既可以采用技术评定,根据学生完成动作技术的质量进行评分,也可以在比赛情境中考查学生技战术的灵活运用,同时,需要关注学生的进步幅度;针对学生的体育锻炼意识与习惯,可以让家长协助学生进行记录与评价;针对情绪调控、环境适应、体育品德等,可以在运动比赛的情境中对学生表现出来的行为进行教师评价、学生自评和小组成员互评,做到以“评”促“学、练、赛”。

本单元将培育学生学科核心素养贯穿于课的始终,突出定向运动的育人特征,引导学生积极挑战、勇于创新、互帮互助。同时,关注学生的心理需求,注重培养学生对定向运动的兴趣,为后续的学习打下基础。

(二) 水平四定向运动大单元教学计划示例

表 3-8 水平四定向运动大单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动能力:学会定向运动的高级技术,如跑速与读图速度、红绿灯原则、三点法、终点定律等;学会定向运动的进阶技术,如找回站立点、跑法和提高平跑速度等;能分析、解决在展示或比赛中遇到的问题,说出定向运动相关技术的基本原理;知晓定向运动的文化、特点与价值;可以制订并实施定向运动的学练计划,担任课内教学比赛的裁判;通过变速变向跑、专项读图跑练习,提高位移速度和心肺耐力等体能。 2. 健康行为:有规律地参与定向运动锻炼;能与同伴融洽相处,并运用情绪调控方法缓解展示或比赛中的紧张情绪;能综合运用学科知识进行健康管理,发生运动损伤时能及时处理。 3. 体育品德:在定向运动的展示或比赛中,能自信自强、坚韧不拔、积极进取,文明礼貌、尊重裁判、尊重对手,诚信自律、公平公正,具有责任意识和集体荣誉感,正确看待比赛的胜负。
主要教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基础知识与基本技能:学习定向运动的高级技术,如跑速与读图速度、红绿灯原则、三点法、终点定律等;学习定向运动的进阶技术,如找回站立点、跑法和提高平跑速度等;学习定向运动相关技术的基本原理;学习定向运动的文化、特点与价值;学习制订并实施定向运动的学练计划。 2. 技战术运用:学习定向运动的实地识图、检查点捕捉、重新定位等基本技术,以及接力比赛中的排兵战术和积分战术等,并综合运用在练习、游戏、展示或比赛中。 3. 体能:学习定向运动中提高体能水平的方法,如通过变速变向跑、专项读图跑练习提高位移速度和心肺耐力等。 4. 展示或比赛:学习在校园或公园的定向赛(个人赛、集体赛)、定向技能挑战赛等多种定向运动比赛中准确、规范地运用定向运动技能。 5. 规则与裁判方法:学习徒步定向比赛与定向技能挑战赛的规则和裁判方法,如器材、活动安全条件、起点和终点设置、裁判标准等;学习承担班级内和班级间定向运动比赛的裁判工作。 6. 观赏与评价:学习欣赏和评价高水平的定向运动比赛。

(续表)

教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)定向运动的高级技术,包括跑速与读图速度、红绿灯原则、三点法、终点定律等;(2)定向运动的进阶技术,包括找回站立点、跑法和提高平跑速度等;(3)在比赛中,能充分展示自信自强、坚韧不拔、积极进取、坚持到底、团结协作的精神。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)定向运动读图、路线选择、跑回原点、提高体能方法的运用和练习;(2)策划定向运动游戏或比赛,承担组织和裁判工作。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)高级技术的实地运用;(2)策划定向运动比赛,承担裁判工作。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)多媒体法;(2)合作学习法;(3)游戏法;(4)比赛法。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:知晓本单元的主要学习内容、学习目标及学习要求;能做出定向运动读图动作技术中的平行读图,理解并选择平行特征,规划行进路线;能在跑动练习中准确、规范地运用读图动作技术,并运用在比赛中;发展肌肉耐力、心肺耐力、上下肢力量、协调性和灵敏性。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中有参与定向运动的积极性和热情;在跑速与读图速度专项练习中能够与同伴积极沟通、融洽相处。</p> <p>3. 体育品德:在课堂练习中能够遵守课堂纪律,表现出良好的责任意识;在“定向技能挑战赛”中能够遵守比赛规则,尊重老师和同学。</p>	<p>1. 开始与准备部分</p> <p>(1) 视频导入:定向运动的文化价值。</p> <p>(2) “跑双圈换位”+拉伸。</p> <p>2. 基本部分</p> <p>(1) 基本内容:平行读图动作技术;50米跑。</p> <p>(2) 组合内容:跑速与读图速度专项练习——平行读图。</p> <p>(3) 比赛:定向技能挑战赛——平行读图。</p> <p>(4) 体能练习:跳绳 1 分钟×3 组;俯卧撑 15 次×2 组;立卧撑 15 次×2 组;分并腿跳 15 次×2 组。</p> <p>3. 结束部分</p> <p>(1) 深呼吸+下肢击打+腰部拉伸。</p>	<p>教学组织:4 列横队变 1 路纵队跑。</p> <p>教学方法:多媒体展示,示范讲解跑动路线和拉伸动作。</p> <p>教学组织:先集体后分组。</p> <p>教学方法:教师讲解平行读图动作技术。学生选择平行特征,规划行进路线并确认位置,进行 50 米训练;结合校园地图进行跑速与读图速度专项练习。</p> <p>教学组织:分组。</p> <p>教学方法:教师创设比赛情境,讲解规则。学生进行定向技能挑战赛。</p> <p>教学组织:4 列横队。</p> <p>教学方法:根据动作的变化循环进行学练。</p> <p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:教师讲解示范,学生集体练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:做出定向运动读图动作技术中的超前读图,快速阅读地图;了解预先注意特征、提前决策的基本原理,能形成记忆地图路线的能力,并运用在比赛中;发展肌肉耐力、心肺耐力、上下肢力量、协调性和灵敏性。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中出现失误或失败时,能够自我调控情绪,顺利找到路线或者回到前一个检查点。</p> <p>3. 体育品德:在定向技能挑战赛中能够积极尝试并胜任团队中不同的角色和任务,具有服务他人和积极奉献的精神。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 视频导入:定向运动场地、器材安全相关知识。 (2) 定向“8字跑”+拉伸。	教学组织:4列横队变1路纵队跑。 教学方法:多媒体展示,示范讲解跑动路线和拉伸动作。
		2. 基本部分	
		(1) 基本内容:超前读图动作技术;200米跑。 (2) 组合内容:跑速与读图速度专项练习——超前读图。	教学组织:先集体后分组。 教学方法:教师讲解超前读图动作技术(预测下一个控制点;规划最佳路线;快速读图;预先注意特征,提前决策,选择路线)。学生进行200米训练;结合校园地图进行跑速与读图速度专项练习。
		(3) 比赛:定向技能挑战赛——超前读图。	教学组织:分组。 教学方法:教师创设比赛情境,讲解规则,在每个检查点位上放置地图。学生超前读图,提前决策并学会记忆路线,进行比赛。
		(4) 体能练习:定距离跑400米×2组;登山跑15次×2组;立卧撑15次×2组;加速跑15次×2组。	教学组织:4列横队。 教学方法:变换练习,按照顺序依次练习。
3. 结束部分		(1) 瑜伽放松。	教学组织:散点。 教学方法:教师讲解示范。
3	<p>1. 运动能力:做出定向运动读图动作技术中的静止读图,停下脚步,注意路线细节,再次确认自己的位置,并运用在比赛中;发展心肺耐力、上下肢力量、柔韧性、协调性和灵敏性。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) “松鼠搬家”+拉伸。	教学组织:4列横队变1路纵队跑。 教学方法:创设游戏情境,讲解游戏方法,示范讲解跑动路线和拉伸动作。
		2. 基本部分	
(1) 基本内容:静止读图动作技术;400米跑。 (2) 组合内容:跑速与读图速度专项练习——静止读图。	教学组织:先集体后分组。 教学方法:创设情境,引导学生进行练习(停下脚步,仔细观察,确认位置,规划下一步,注意路线细节),并巡		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	2. 健康行为:在游戏和体能练习中,注意与他人保持安全距离,顺利完成游戏及练习。 3. 体育品德:在定向技能挑战赛中能自觉遵守比赛规则,服从裁判;尊重老师和同学,乐于帮助同伴,表现出良好的责任意识。		回指导。学生进行 400 米训练;结合校园地图进行跑速与读图速度专项练习。	
		(3) 比赛:定向技能挑战赛——静止读图。	教学组织:分组。 教学方法:在每个检查点位上放置地图,4 组轮流到达 1~4 检查点,进行追逐比赛。	
		(4) 体能练习:定距离跑 400 米×1 组;登山跑 15 次×2 组;立卧撑 15 次×2 组;加速跑 15 次×2 组。	教学组织:4 列横队。 教学方法:变换练习,按照顺序依次练习。	
		3. 结束部分		
		(1) 双人压肩+站立体前屈。	教学组织:散点。 教学方法:教师讲解示范,学生集体练习。	
4~27	
28	1. 运动能力:掌握集体百米定向赛的规则及裁判方法,参与组织班级内的比赛,并在比赛中运用高级技术;更好地发展心肺耐力、上下肢力量、柔韧性、协调性和灵敏性。 2. 健康行为:能够分工明确、有条不紊地完成竞赛组织工作;在课外坚持进行有规律的体育锻炼,并与其他同学相互监督。 3. 体育品德:正确看待校园集体百米定向比赛的结果,	1. 开始与准备部分		
		(1) 利用指北针按规定方向慢跑。 (2) 拉伸练习。	教学组织:4 列横队。 教学方法:示范利用指北针确认方向,讲解拉伸动作。	
		2. 基本部分		
		(1) 基本内容:集体百米定向赛规则及裁判方法;定向运动高级技术。 (2) 组合内容:集体百米定向赛模拟练习。	教学组织:分组。 教学方法:教师讲解集体百米定向赛的规则和裁判方法,带领学生复习定向运动高级技术,组织模拟练习。	
		(3) 比赛:校园集体百米定向比赛。	教学组织:分组。 教学方法:教师组织比赛,小组长带领组员进行校园集体百米定向赛。	
		(4) 体能练习:绳梯跳跃 15 次×2 组;腹肌轮 15 次×2 组;平板支撑 15 次×2 组;收腹举腿 15 次×2 组。	教学组织:4 列横队。 教学方法:循环练习,按照顺序依次练习。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	不抱怨同学,不自责,虚心接受评价,并予以改正。	3. 结束部分	
		(1) 头部+颈部拉伸。	教学组织:散点。 教学方法:教师讲解示范拉伸动作。
29~36
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够描述定向运动高级技术的练习方法。 2. 能够做出定向运动高级组合动作技术。 3. 能够参与班级组织的定向运动比赛。 4. 能够在比赛中运用各种体能练习方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够参与定向运动的锻炼。 2. 在学练中能够与同伴进行沟通。 3. 能够在老师的帮助下调节定向运动比赛中的紧张情绪。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在定向运动比赛中表现出自信的精神风貌。 2. 在定向运动比赛中遵守规则。 3. 在学练和比赛中关心同伴。
良好	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够描述定向运动高级技术的练习方法。 2. 能够运用所学高级技术和组合动作技术参与定向运动比赛。 3. 能在比赛中运用各种体能练习方法,体能水平得到提升。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有规律地参与定向运动的锻炼。 2. 在学练中积极与同伴进行沟通。 3. 能够自主调节定向运动比赛中的紧张情绪。 4. 发现体能不足时自己能够及时处理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在定向运动比赛中勇于克服困难、坚持不懈,表现出自信的精神风貌。 2. 在定向运动比赛中自觉遵守规则,服从裁判。 3. 在学练和比赛中主动关心同伴,有团队意识。
优秀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够描述定向运动动作技术的基本原理。 2. 在定向运动的综合练习和比赛中能熟练运用所学技战术,能承担比赛的裁判工作。 3. 能策划并组织开展定向运动的各类比赛。 4. 积极参与各种体能练习,并制订体能锻炼计划。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能根据自身情况制订定向运动学练计划,并有规律地参与定向运动的锻炼。 2. 在学练中与同伴积极沟通、融洽相处,有较好的合作意识。 3. 能够运用情绪调控方法缓解定向运动比赛中的紧张情绪,并用同样的方式鼓励同伴。 4. 发现体能不足时自己能够及时处理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在定向运动比赛中挑战自我、顽强拼搏,表现出自信自强的精神风貌。 2. 在定向运动比赛中自觉遵守规则,尊重裁判与对手,正确看待比赛的胜负。 3. 在学练和比赛中主动关心同伴,具有较强的团队责任意识 and 集体荣誉感。

单元教学反思
<p>1. 优点</p> <p>本单元教学从核心素养出发,依据水平四学生的运动认知特点及身心发展规律,设计了定向运动结构化的知识和技能学习,从基本内容、组合内容到技战术在比赛中的运用,采用层层递进、由易到难的方式进行。定向运动比赛设计采用从个人定向赛到集体定向赛,从校园定向赛到公园定向赛,从技术挑战赛到积分接力赛,遵循由简单到复杂的设计思路。注重创设真实的教学情境,运用游戏法等教学方法,充分调动学生的积极性。每节课都为学生设计了充分的学习、练习、比赛、评价内容,突出以赛代练、以赛促评,引导学生在比赛中学习致用。体能练习选择符合水平四学生年龄特点的练习方法,遵循多样性、补偿性、趣味性和整合性的体能设计原则,帮助学生提升体能水平。本单元教学突出了定向运动的育人特征,注重引导学生积极挑战、坚韧不拔、积极进取、坚持到底、团结协作,培养参与定向运动的兴趣。</p> <p>2. 不足</p> <p>定向运动比赛的跨学科知识融合不到位,有很多可以跨学科的素材没有得到有效开发。在趣味定向赛和挑战赛方面仅作了一两节课的设计示范,没有全面展开。</p> <p>3. 改进</p> <p>整合该学段其他学科的知识进行设计,增加挑战赛难度的升级和降级处理,让定向运动成为新兴运动的代表。</p>

三、水平四花样跳绳运动大单元教学设计

(一) 水平四花样跳绳运动大单元教学设计思路

本单元以课程标准为依据,培养学生运动能力、健康行为、体育品德三个方面的核心素养。在单元设计过程中,注重知识与技能的关联性和整合性,围绕课程标准要求的六个方面的内容进行设计,遵循从兴趣到体验、从体验到提高、从技术到比赛、从观赏到评价的过程,逐步螺旋上升,帮助学生全面提高花样跳绳技能水平。

1. 结构化的知识和技能学习

对花样跳绳水平四的学习内容,包括单人单绳基本动作技术,以及两人车轮跳、车轮编花跳,多人交互绳跳、长短绳组合跳、网绳跳等组合动作技术进行重构,将多个相关联的单个动作技术加以串联组合,从简单组合到复杂组合,并注重其在综合练习、游戏、展示或比赛中的运用。除此之外,加入花样跳绳动作、队形和音乐创编的学练,提高学生的展示、表演能力,并通过合作学习,促进共同进步。动作技术从习得到展示运用,构建阶梯式的教学内容,帮助学生逐步掌握运动技能,建构和发展整体运动认知,养成运动习惯。

2. 创设真实的教学情境

本单元创设了“‘绳’舞飞扬——赛”单元主题情境,旨在提高学生的花样跳绳技术水平,

培养其运动爱好,使其养成自觉参与体育锻炼的习惯。在“开始与准备部分”,采用游戏法,通过在趣味游戏中进行热身,调动学生的积极性,培养其团队合作能力。在“基本部分”的运动技能学练中,采用多媒体法、讲解与示范法,通过直观的教学视频和图像,帮助学生理解每个技术的基本原理;采用合作练习法、自主探究法,通过发挥小组长的带头作用、小组成员互相观察并优化动作技术,培养学生的社会交往能力,增强其责任意识。

3. “学、练、赛、评”一体化教学设计

课程标准要求落实“教会、勤练、常赛”,促进学生花样跳绳技能提升、体魄强健。水平四学生已经有一定的花样跳绳运动基础,但水平参差不齐,存在较大差异,需要通过多样化教学方法,提高其学练兴趣,促进其技能提升。本单元将通过组织班级挑战赛,帮助学生强化花样跳绳规则意识,树立正确的胜负观,提高情绪调控能力。在比赛环节,通过设置“班级花样跳绳嘉年华”挑战赛和 A、B、C、D 级段位赛,将各项花样跳绳比赛项目贯穿于共计 36 课时的大单元教学中,包括全国跳绳大众等级一级规定动作和二级规定动作、后摇编花跳、双摇编花跳,两人车轮跳、车轮编花跳,以及多人交互绳跳、长短绳组合跳、网绳跳等个人挑战赛和段位赛,采用累计积分制,到学期末比比谁的积分多,并举行颁奖仪式。通过“班级花样跳绳嘉年华”整个赛程的设置,提高学生技战术的综合应用能力,同时让学生体验比赛中的不同角色,如裁判员、发令员、记分员等,增强其责任意识与集体荣誉感。通过过程性评价和结果性评价,教师积极及时反馈,学生互评,注重学生参与花样跳绳学习的积极性、主动性、合作性、创新性,多元化评价学生学习的效果。

4. 体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性

遵循一般体能与专项体能并行发展的原则,提高学生体能水平,磨炼学生意志。在体能练习中,本单元根据学生体能发展处于敏感期的特点,合理安排体能学练内容与强度,注重体能活动的安全性和科学性,引导学生在课后根据自身的实际情况制订体能锻炼计划。通过每节课 10 分钟的体能练习,有效保障全课运动密度达到 75% 以上,平均心率达到 140~160 次/分,有效提升学生的体能水平。

5. 学习评价设计

根据水平四学生的特点,全面评估学生学科核心素养的形成情况,结合比赛或真实情境,检验学生分析问题和解决问题的能力,考查学生花样跳绳运动知识与技能的综合运用能力。通过评价,促使教师对学生在花样跳绳学习中存在的困难和不足进行分析、判断,从而改进教学,同时为学生提供展示自己能力、水平和个性的机会,促进其进步和发展。围绕核心素养开展评价:(1)运动能力的评价内容主要为在花样跳绳的综合练习、游戏、展示或比赛中运用所学的单人单绳基本动作技术和组合动作技术(两人车轮跳,多人交互绳跳、长短绳组合跳、网绳跳等),以及在配乐自编套路赛、计时赛、计数赛等多种花样跳绳比赛中正确、规范、流畅

地表现花样跳绳运动技能的能力及体能。(2)健康行为可以从课外运用花样跳绳进行锻炼和观赏花样跳绳比赛、常见花样跳绳运动损伤的处理方法、在花样跳绳展示或比赛中运用情绪调控方法缓解紧张情绪、在学练中与同伴相处融洽方面进行评价。(3)体育品德方面,可以评价学生自信自强、坚韧不拔、积极进取等体育精神,尊重裁判与对手、诚信自律、公平公正等体育道德,具有责任意识和集体荣誉感等体育品格。可以在运动比赛情境中对学生表现出来的行为进行教师评价、学生自评和小组成员互评,做到以“评”促“学、练、赛”,将多元化的评价与《国家学生体质健康标准(2014年修订)》结合进行记录、统计、分析,更加客观地评价学生的学习情况。

本单元引导学生将所学的技战术运用到展示、比赛中,积极主动地参加花样跳绳运动;将理论与实践相结合,提高学生的综合能力;组织学生参加校级、区级比赛,观看市级及以上规格比赛,并分析、评价高水平比赛;帮助学生培养运动爱好,养成自觉参加花样跳绳运动的习惯。

(二) 水平四花样跳绳运动大单元教学计划示例

表 3-9 水平四花样跳绳运动大单元教学计划示例

学习 目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动能力:知晓花样跳绳运动的文化、特点与价值,能制订并实施花样跳绳的学练计划;能做出花样跳绳单人单绳基本动作技术,以及两人车轮跳、车轮编花跳,多人交互绳跳、长短绳组合跳、网绳跳等组合动作技术,并能说出花样跳绳动作技术的基本原理;合理运用所学动作技术开展班级内的展示或比赛;理解比赛规则并能担任组内裁判;在蛙跳、仰卧举腿、十字象限跳、负重跳、追逐跑、负重摇绳、负重深蹲等体能练习中发展爆发力、灵敏性、心肺耐力、肌肉力量、灵敏性和协调性等体能。 2. 健康行为:有规律地参与花样跳绳运动的锻炼,与同伴融洽相处,能够运用情绪调控方法缓解花样跳绳展示或比赛中的紧张情绪;能综合运用多学科知识进行健康管理,发生运动损伤时能及时处理。 3. 体育品德:在花样跳绳运动的展示或比赛中自信自强、坚韧不拔、积极进取,讲文明懂礼貌、尊重裁判与对手,诚信自律、公平公正,具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负。
主要 教学 内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基础知识与基本技能:学练花样跳绳单人单绳的弹踢腿跳、后屈腿跳、吸腿跳、钟摆跳、踏步跳、左右侧甩直摇跳、手臂缠绕跳、前后转换跳、后摇编花跳、双摇编花跳等基本动作技术,以及两人车轮跳、车轮编花跳,多人交互绳跳、长短绳组合跳、网绳跳等组合动作技术;学习花样跳绳动作技术的基本原理;学习花样跳绳运动的文化、特点与价值。 2. 技战术运用:学习在花样跳绳的综合练习、游戏、展示或比赛中运用所学的单人单绳的弹踢腿跳、后屈腿跳等基本动作技术,以及两人车轮跳,多人交互绳跳、长短绳组合跳、网绳跳等组合与配合动作技术。 3. 体能:学习花样跳绳运动体能练习方法,如通过负重侧甩直摇跳、勾脚点地跳和摇绳练习提高下肢肌肉力量、灵敏性和协调性等。 4. 展示或比赛:学习在《全国跳绳大众等级锻炼标准(花样跳绳)》二级动作配乐自编套路赛、规定4个动作计时/计数赛等多种花样跳绳比赛中正确、规范、流畅地表现花样跳绳运动技能。 5. 规则与裁判方法:学习花样跳绳的场地、器材、计时/计数的要求等比赛规则和裁判方法,参与

(续表)

	组织班级内和班级间的花样跳绳比赛,并承担观察、计时/计数等部分裁判工作。 6. 观赏与评价:学习如何观赏花样跳绳比赛;每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次花样跳绳比赛;学习对高水平的花样跳绳比赛进行分析与评价。		
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)在花样跳绳比赛中综合运用各项技战术,能够正确、规范、流畅地表现花样跳绳运动技能。(2)在花样跳绳的展示与比赛中表现出自信自强、积极进取、尊重裁判、公平公正,能正确看待比赛的胜负。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)学习花样跳绳运动的技战术,参加班级花样跳绳比赛。(2)积极参与课后体育锻炼,根据自身情况制订锻炼计划。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)根据学生的水平、特点合理进行集体、分组和个人学练。(2)组织学生自主进行班级内花样跳绳比赛,承担不同角色。(3)注重在教学组织中确保学生安全、有序地完成学练任务。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)采取讲解示范法、提问法、比赛法、情境教学法、多媒体法等让学生自主探究、合作学习花样跳绳。(2)综合运用现代信息化教育设备,将多媒体演示和自拍、录像动作相结合,使信息反馈更加具有精准性和即时性。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:知晓本单元的学习内容、学习目标及学习要求;了解全国跳绳大众等级一级规定动作及基本比赛规则,能完成个人花样8个基本动作并结合音乐进行展示;初步发展上肢力量、腰腹力量、反应能力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在“班级花样跳绳嘉年华”开幕式表演赛中进一步激发对花样跳绳运动的学习热情和参与积极性,感受热烈的花样跳绳比赛氛围。</p> <p>3. 体育品德:在开幕式表演赛中能够自信地展示自我,</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:慢跑+绳操。	<p>教学组织:2路纵队;4列横队。</p> <p>教学方法:正面示范,学生集体练习。</p>
		(2) 介绍花样跳绳基本绳礼与安全防护。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:配合多媒体展示,讲解花样跳绳运动中的绳礼与安全防护。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:左右甩绳跳、并脚跳、双脚交换跳;开合跳、弓步跳、正摇编花跳;并脚左右跳、勾脚点地跳。	<p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:教师讲解示范,语言提示动作要领。</p>
(2) 组合动作:全国跳绳大众等级一级规定动作。	<p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:合作学习,同伴之间互相观察、纠正错误动作,优秀学生进行展示。</p>		
(3) 技能展示:“班级花样跳绳嘉年华”——介绍赛程与规则,包括挑战赛、段位赛;开幕式表演赛(全国跳绳大众等级一级规定动作)。	<p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:讲解“班级花样跳绳嘉年华”的赛程与规则。挑战赛取前8名,按9、7、6、5、4、3、2、1积分;段位赛达到初级、中级、高级分别按3、6、9积分。组织学生进行开幕式表演赛,完成小组间的展示。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	出现失误后能够保持良好心态,坚持完成表演。	(4) 体能练习:30秒负重侧甩直摆跳×4组;蛙跳15次×2组;仰卧举腿20次×2组;1分钟变换口令追逐跑×2组。	教学组织:散点。 教学方法:教师示范并提示动作要领,学生在音乐伴奏下进行循环练习。
		3. 结束部分	
		(1) 音乐伴奏拉伸。 (2) 小结、讲评。	教学组织:散点。 教学方法:教师讲解示范,学生集体放松;师生互评。
2	1. 运动能力:了解花样跳绳运动场地及装备要求;巩固全国跳绳大众等级一级规定动作,完成左右侧甩直摆跳动作并运用到“时空旅行”比赛中;发展下肢肌肉力量、爆发力、协调性、柔韧性等体能。 2. 健康行为:在花样跳绳组合动作的学练中表现出与同学积极交流、善于沟通。 3. 体育品德:能够在“嘉年华小组挑战赛”中尝试与同伴相互配合进行练习,具有合作精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:慢跑+“合作运宝”游戏。	教学组织:4路纵队。 教学方法:先慢跑,再2人一组用体操棒夹住篮球进行接力。
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:全国跳绳大众等级一级规定动作;左右甩绳跳;侧甩直摆跳。	教学组织:散点。 教学方法:视频导入全国跳绳大众等级一级规定动作,引发学生思考。教师正面示范讲解,学生模仿练习。
		(2) 组合动作:左右侧甩直摆跳;左右侧甩直摆跳+“时空旅行”。	教学组织:4列横队。 教学方法:引入“时空旅行”游戏,学生站成1排,根据节奏跳跃,排头学生依次运用左右侧甩直摆跳的方式完成套人跳。
		(3) 技能展示:“嘉年华小组挑战赛”——左右侧甩直摆跳+“时空旅行”。	教学组织:分4组在不同区域。 教学方法:引入“嘉年华小组挑战赛”情境,分组展示用左右侧甩直摆跳的方式完成“时空旅行”。
		(4) 体能练习:30秒负重勾脚点地跳×4组;蛙跳10米×2组;交叉步10米×2组;1分钟压肩×2组。	教学组织:散点。 教学方法:教师示范并讲解,学生集体练习。
3. 结束部分			
(1) 双人瑜伽拉伸。 (2) 小结、讲评。	教学组织:散点。 教学方法:教师提示动作要领,学生在音乐伴奏下进行拉伸;师生互评。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:能够说出花样跳绳运动的文化及特点,懂得钟摆跳和手臂缠绕跳动作技术的基本原理;进一步巩固左右侧甩直摇跳、钟摆跳,并结合队形进行创编;发展上下肢肌肉力量、反应能力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过创编激发参与花样跳绳运动的兴趣和积极性;能够与教师、同伴进行交流,遇到问题及时沟通。</p> <p>3. 体育品德:在练习中表现出勇于创新、团结互助、刻苦努力、不怕困难、挑战自我的优良品质。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:动态拉伸+基础脚步练习。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师正面讲解示范,学生集体练习。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 基本动作:左右侧甩直摇跳;钟摆跳;手臂缠绕跳。	<p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:教师正面、背面讲解示范,学生合作练习。</p>
		(2) 组合动作:钟摆跳+手臂缠绕跳+并脚左右跳。	<p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:教师正面讲解示范,学生分组练习,互相帮助、指导。</p>
		(3) 技能展示:全国跳绳大众等级一级规定动作+左右侧甩直摇跳+钟摆跳+手臂缠绕跳创编。	<p>教学组织:分4组在不同区域。</p> <p>教学方法:组内讨论,将本节课所学内容与全国跳绳大众等级一级规定动作进行动作重组。</p>
		(4) 体能练习:30秒负重侧甩直摇跳×4组;哑铃负重深蹲15次×2组;1分钟变向跑×2组;十字象限跳15次×4组。	<p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:教师讲解示范,学生集体练习。</p>
3. 结束部分			
		(1) 颈部+背部+上下肢肌肉拉伸。	<p>教学组织:散点。</p> <p>教学方法:教师正面示范,学生集体练习。</p>
		(2) 小结、讲评。	教学方法:师生互评。
4~13
14	<p>1. 运动能力:能理解创编要求,将所学的车轮跳和交互绳组合动作技术运用到“嘉年华</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身活动:“螃蟹爬行”游戏+关节操。	<p>教学组织:2路纵队;4列横队。</p> <p>教学方法:手脚并用横向爬行折返接力。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>小组挑战赛”中；发展肌肉耐力、柔韧性、腰腹力量等体能。</p> <p>2. 健康行为：懂得体能对避免运动损伤的重要性，并认真对待热身和放松活动，有较强的自我保护意识。</p> <p>3. 体育品德：在“嘉年华小组挑战赛”中勇于担当、不怕困难、坚持到底，展现出良好的团队意识与责任意识。</p>	2. 基本部分	
		(1) 基本动作：车轮跳+两人一绳；开合跳+弓步跳；基本步法跳；交互绳出绳(在有绳子从眼前滑落时向前跳跃出绳)。	<p>教学组织：3人一组散点。</p> <p>教学方法：教师讲解示范，学生集体练习。</p>
		(2) 组合动作：车轮跳+两人一绳+音乐；交互绳进绳+开合跳+弓步跳。	<p>教学组织：2人一组→3人一组，散点。</p> <p>教学方法：教师讲解示范，提示学生在交互绳中完成开合跳、弓步跳。</p>
		(3) 技能展示：“嘉年华小组挑战赛”——车轮跳+两人一绳；交互绳进绳+开合跳+弓步跳+步法创编。	<p>教学组织：分组散点。</p> <p>教学方法：引入“嘉年华小组挑战赛”比赛情境，激发学生的比赛兴趣。学生进行车轮跳+两人一绳、交互绳中基本步法跳展示。</p>
		(4) 体能练习：1分钟交互绳摇绳练习×2组；1分钟压肩×2组；1分钟压腿×2组；仰卧举腿15次×2组。	<p>教学组织：散点。</p> <p>教学方法：循环练习法，教师语言讲解，小组长带领组员完成练习。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 音乐伴奏拉伸。 (2) 自评、互评，教师小结。	<p>教学组织：散点。</p> <p>教学方法：教师正面示范，学生集体练习。师生互评。</p>
15~36
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<p>1. 能够描述各项花样跳绳动作技术的要领。</p> <p>2. 能够做出花样跳绳基本动作技术和组合动作技术。</p> <p>3. 能够参与班级组织的花样跳绳比赛。</p> <p>4. 能够参与体能练习。</p>	<p>1. 能够参与花样跳绳运动的锻炼。</p> <p>2. 在学练中能够与同伴进行沟通。</p> <p>3. 能够在教师的帮助下调节花样跳绳比赛中的紧张情绪。</p> <p>4. 能够在他人的帮助下处理运动损伤。</p>	<p>1. 在花样跳绳比赛中表现出自信的精神风貌。</p> <p>2. 在花样跳绳比赛中遵守比赛规则。</p> <p>3. 在学练和比赛中关心同伴。</p>

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
良好	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够描述各项花样跳绳动作技术的要领、练习方法。 2. 能够流畅地做出花样跳绳基本动作技术和组合动作技术。 3. 能够运用所学基本动作技术和组合动作技术参与花样跳绳比赛。 4. 参与各种体能练习,体能水平得到提升。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有规律地参与花样跳绳运动的锻炼。 2. 在学练中积极与同伴进行沟通。 3. 能够自主调节花样跳绳比赛中的紧张情绪,在学、练、赛过程中表现出稳定的情绪状态。 4. 发生运动损伤时能够自己及时处理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在花样跳绳比赛中勇于克服困难、坚持不懈,表现出自信的精神风貌。 2. 在花样跳绳比赛中自觉遵守比赛规则,服从裁判。 3. 在学练和比赛中主动关心同伴,有团队意识。
优秀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够描述各项花样跳绳动作技术的要领、练习方法、基本原理。 2. 能够做出正确、规范、连贯、流畅的花样跳绳组合动作技术。 3. 在花样跳绳的综合练习和比赛中能熟练运用所学技战术,承担比赛的裁判工作。 4. 积极参与各种体能练习,并制订体能锻炼计划。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能根据自身情况制订花样跳绳学练计划,并有规律地参与花样跳绳运动的锻炼。 2. 在学练中与同伴积极沟通、融洽相处,有较好的合作意识。 3. 能够运用情绪调控方法缓解花样跳绳比赛中的紧张情绪,并用同样的方式鼓励同伴。 4. 能够综合运用多学科知识进行健康管理,发生运动损伤时能及时处理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在花样跳绳比赛中挑战自我、顽强拼搏,表现出自信自强的精神风貌。 2. 在花样跳绳比赛中自觉遵守比赛规则,尊重裁判与对手,正确看待比赛的胜负。 3. 在学练和比赛中主动关心同伴,具有较强的团队责任意识 and 集体荣誉感。
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>为落实“教会、勤练、常赛”,本单元以学生发展为中心,发挥学生的主体作用,促进学生技能提升、体魄强健,提高运动能力、健康行为、体育品德三个方面的核心素养。优点在于“班级花样跳绳嘉年华”比赛的设置:将个人花样、车轮跳、交互绳跳、长短绳组合跳、网绳跳等各项花样跳绳比赛项目贯穿于共计 36 课时的大单元教学中,进行个人挑战赛和 A、B、C、D 级段位赛,采用累积分制,到学期末比比谁的积分多,并举行颁奖仪式。通过“班级花样跳绳嘉年华”整个赛程的设置,不仅能让生活学活用,提高技战术的综合应用能力,还能让学生体验比赛中的不同角色,如裁判员、发令员、记分员等;不仅能增强学生的责任意识与集体荣誉感,还能营造有趣、愉快的学练氛围。</p> <p>2. 不足</p> <p>水平四学生的花样跳绳技能水平参差不齐,能力较差的学生会缺乏学练的兴趣。大部分学生对基础的个人花样、车轮跳、交互绳跳等动作技术掌握得较好,但是由于花样跳绳动作技术对教师的教学和学生的身体素质要求比较高,因此学生对动作技术的掌握程度较难提高。</p> <p>3. 改进</p> <p>在教学方法上可以采用分层教学,分为高阶班和基础班开展教学。对于高阶班的学生,可以让其自主探究学习拓展内容;基础班的学生则可以按照课程标准的要求学练水平四规定的教学内容。通过因材施教、多样化教学,促进不同技能水平的学生共同进步。</p>			

《课程标准(2022年版)》在新兴体育类运动中例举了轮滑运动、定向运动、花样跳绳运动三个项目。因为篇幅限制,本章只完整呈现了轮滑运动的三个水平的课时教学计划。体育教师可以参考轮滑运动,设计定向运动、花样跳绳运动以及其他新兴体育类运动项目完整的三个水平的课时教学计划。

第一节 水平二新兴体育类运动课时教学设计——以轮滑运动为例

一、水平二轮滑运动课时教学设计思路

本节课以轮滑初步滑行中的交替蹬地交替滑行和“8”字滑停为教学内容,在上节课“小轮子滑起来”——初步体验交替蹬地交替滑行的基础上,加入了“小轮子停下来”——学练“8”字滑停的情境教学。在具备初步滑行能力后,学生通过学习简单的停止步法,可以更好地掌控自己的身体,控制运动的方向和滑行的速度,避免冲撞等意外事故的发生,从而进一步提高滑行能力。

(一) 准备部分

设计音伴热身操和热身游戏。通过在热身操中融入轮滑的基本动作,为后续穿轮滑鞋进行交替蹬地交替滑行打好基础;通过热身游戏,锻炼学生的反应能力与团队配合能力,在充分热身的同时,激发学生的学练兴趣。

(二) 基本部分

主要设计了四个学练环节:复习交替蹬地交替滑行、学练“8”字滑停、小组滑跑接力赛、趣味体能。

在练习开始前,教师通过情境导入,提出问题“如何让我们的小轮子滑得又稳又快?”,引导学生思考,回忆上节课学习的交替蹬地交替滑行的动作要点。学生先通过分组进行辅助练习(原地侧蹬与移动重心、单腿蹬地双脚滑行),体会身体重心始终保持在支撑腿上;然后进行分层学练,不够熟练的学生完成慢速交替蹬地交替滑行,能力较强的学生在此基础上降低重心、加快滑行速度,完成低姿中等速度滑行。

在完成交替蹬地交替滑行的复习后,进入“8”字滑停的学练。教师提出问题、播放“8”字滑停的动作视频,引导学生分组探究:为何要学习滑停技术以及如何在滑行过程中进行“8”字滑停。在学生自主进行体验之后,教师对“8”字滑停的动作要领进行归纳总结,然后组织学生分组学练并优化动作技术,完成直道滑行与滑停的组合练习,做到协调、连贯、流畅。在基本动作和组合动作的学练环节,可以采用分组合作,因为学生的水平有一定的差异,由学习能力较强的学生作为组长带领组员进行学习,能够发挥优秀学生的作用,使学生互相帮助、取长补短,培养社会交往与合作的能力。

为了强化滑停技术在滑行过程中的运用,可以设计一场小组滑跑接力赛:“小小旅行家——换装备”。在教师统一发令后,每组排头持“装备”起跑,交替蹬地交替滑行到规定距离的标志桶前,运用“8”字滑停并进行“装备”交换,折返后将“装备”传给第二名组员;组员依次进行,先滑跑结束组为优胜队。暂未参加比赛的小组担任裁判员,监督参赛小组是否有违规行为。这是一场比拼速度的团队合作接力赛,需要团队成员相互鼓励,当团队成员落后时,要鼓励他们坚持不懈,发扬不气馁、不放弃的体育精神。对于获胜的小组,要积极进行表扬;对于落后的小组,要积极鼓励其继续加油,引导小组成员学会迅速调整负面情绪,树立正确的胜负观。

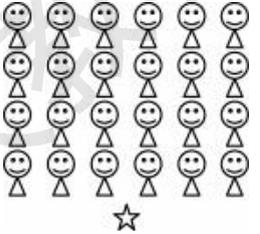
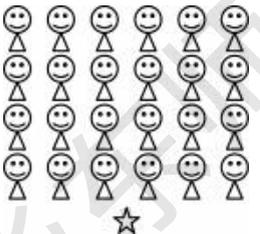
在最后的体能环节,可以选择既具有趣味性又具有一定挑战性的练习内容。如“组合发动机”练习:要求学生3~4人一组,合作完成2~3种练习方式,在1分钟后组内进行轮换,重在发展学生的腰腹力量、上下肢力量、协调性和柔韧性。

二、水平二轮滑运动课时教学计划示例

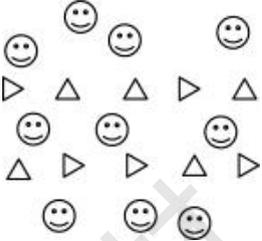
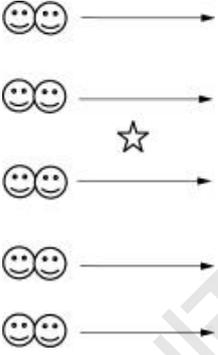
表4-1 水平二轮滑运动大单元第11次课课时教学计划示例

单元	水平二轮滑运动	课次	第11次	学生人数	40人
学习目标	1. 运动能力:能够协调、连贯地完成交替蹬地交替滑行动作,做到身体重心始终保持在支撑腿上;学练“8”字滑停;进一步发展协调性、柔韧性、腰腹力量和上下肢力量等体能。 2. 健康行为:通过轮滑学练和竞赛进一步提高与同学交流、协作、互助的能力;能够在失败后快速调整情绪。 3. 体育品德:在“小小旅行家——换装备”比赛中具有团结拼搏、不气馁、不放弃的体育精神,以及正确的胜负观和较强的规则意识。				
主要教学内容	1. 运动技能练习:原地侧蹬与移动重心、单腿蹬地双脚滑行、交替蹬地交替滑行、“8”字滑停、小组滑跑接力赛。 2. 体能练习:“组合发动机”。				

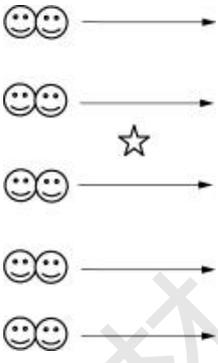
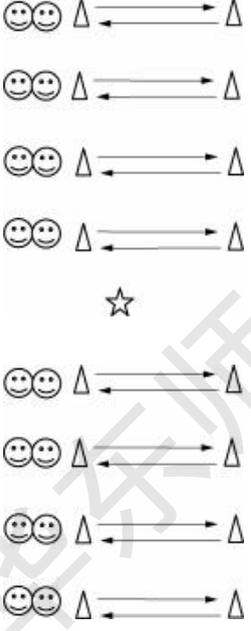
(续表)

教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:身体重心始终保持在支撑腿上;提高在滑跑过程中利用“8”字滑停的能力。</p> <p>2. 教学内容的重难点:合作学练提高直道滑行的协调性和连贯性;在比赛中综合运用滑停技术;在多样化体能练习中发展协调性、平衡能力、心肺耐力、肌肉力量等体能。</p> <p>3. 教学组织的重难点:由小组长带领进行分组学练,提高练习密度。</p> <p>4. 教学方法的重难点:在游戏和情境中激发学生的学练兴趣;在合作探究中提高学生的合作交流能力;在比赛中检验学生的综合运用能力。</p>				
安全保障	<p>1. 课前检查场地情况,确保场内没有杂物。</p> <p>2. 做好充分的准备活动,穿戴完整的护具。</p> <p>3. 场地布置合理,有效组织学生练习。</p>	场地器材	室外空旷场地、标志桶、小体操垫、多媒体设备。		
课的结构	具体内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
开始部分 (1分)	<p>1. 教师整队、清点人数。</p> <p>2. 师生问好。</p> <p>3. 宣布本节课的内容。</p> <p>4. 教师检查服装,提出注意事项。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 组织学生成4列横队,每人站在1个标志桶后。</p> <p>2. 向学生问好,宣布本节课的内容,强调安全事项。</p> <p>3. 创设情境激发学生学习兴趣。</p> <p>学生:</p> <p>1. 快、静、齐到位,精神饱满。</p> <p>2. 向老师问好,明确本节课的内容及相应要求。</p> <p>3. 认真听讲,积极主动。</p>	<p>4列横队站立。</p> 	/	90~100次/分
准备部分 (6分)	<p>1. 音伴热身操。</p> <p>(1) 开合跳4×8拍。</p> <p>(2) 胯下击掌4×8拍。</p> <p>(3) 蹲屈左右移动4×8拍。</p> <p>(4) 蹬地摆臂4×8拍。</p> <p>(5) 交叉步4×8拍。</p> <p>(6) 滑雪跳4×8拍。</p> <p>(7) 提膝触肘4×8拍。</p> <p>(8) 最伟大拉伸4×8拍。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 组织学生原地进行热身操。</p> <p>2. 播放音乐,带领做操。</p> <p>3. 语言提示动作要领,及时纠正错误动作。</p> <p>学生:</p> <p>1. 集中注意力,精神饱满。</p> <p>2. 跟随音乐,模仿做操。</p> <p>3. 动作到位,充分热身。</p>	<p>4列横队站立。</p> 	3分	130~140次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	2. 热身游戏：“捣蛋鬼”。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 创设游戏情境，组织学生分为男生和女生两大组进行游戏。 讲解游戏方法与规则：一组将标志桶放倒，另一组将标志桶扶起。不可站在标志桶旁不动，每次只允许放倒或者扶起1个标志桶。在1分钟的规定时间内，标志桶多的一组获胜。 巡回观察，及时反馈，激发学生兴趣。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 认真听讲，快速组队。 明确游戏要求，遵守规则。 积极参与，快乐游戏。 	<p>分为男生和女生两大组。</p> 	2分	130~140次/分
基本部分 (31分)	<p>1. “小轮子滑起来”——复习交替蹬地交替滑行。</p> <p>(1) 原地侧蹬与移动重心。</p>  <p>(2) 单腿蹬地双脚滑行。</p> <p>(3) 分层练习。</p> <ol style="list-style-type: none"> 慢速交替蹬地交替滑行。 低姿中等速度滑行。 	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 复习回顾，提出问题：如何让我们的小轮子滑得又稳又快？ 组织学生8人一组进行学练，先完成辅助练习，再进行分层学练。 巡回指导，强调动作要点；积极反馈，鼓励学生与小组同伴积极交流、协作与互助。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 主动思考，积极回答。 由小组长带领组员完成辅助练习，有能力的学生进行低姿中等速度滑行。 积极参与，体会正确的滑行动作；观察同伴动作，与同伴积极沟通交流，互评互助。 	<p>分组练习，8人一组，共分为5组。</p> 	5分	140~150次/分
	<p>2. “小轮子停下来”——学练“8”字滑停。</p> <p>(1) “8”字滑停。</p> <p>(2) 直道滑行+滑停组合。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 问题导入：我们如何才能在滑行中掌控自己的身体，避免冲撞的发生呢？ 多媒体展示，组织学生分组探究：如何进行“8”字滑停？ 	<p>分组练习，8人一组，共分为5组。</p>	6分	140~150次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
		3. 总结归纳,讲解“8”字滑停的动作要点,组织学生分组练习。 4. 巡回指导,提醒学生注意安全,及时对积极参与的学生进行表扬与鼓励,请优秀学生进行展示。 学生: 1. 主动思考,积极回答。 2. 仔细观察,合作探究,体会“8”字滑停的动作要领。 3. 认真听讲,牢记要点,改进动作,练习将滑停技术运用于直道滑行。 4. 同伴之间相互激励,及时提醒,观察并学习优秀同学的动作。			
	3. “小小旅行家——换装备”——小组滑跑接力赛。	教师: 1. 创设情境,组织学生5人一组进行滑跑接力赛,4组4组进行比赛。 2. 讲解比赛要求与规则:每组排头持“装备”起跑,交替蹬地交替滑行到规定距离的标志桶前,“8”字滑停后交换“装备”,滑回后将“装备”传给第二个人;组员依次进行,先滑跑结束组为优胜队。 3. 巡回指导,提示安全,强调规则。 4. 表扬学生比赛中展现出的团结拼搏等体育精神。引导学生失败后积极调整情绪,形成正确的胜负观和较强的规则意识。 学生: 1. 认真听讲,快速组队。 2. 明确比赛要求与规则,积极参与比赛,为小组同伴加油。 3. 注意安全,遵守规则。 4. 正确看待胜负,不气馁、不放弃。	分组练习,5人一组,共分为8组。 	6分	150~160次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	<p>4. “组合发动机”——趣味体能。</p> <p>(1) 直臂支撑 1 分钟 + 半蹲 1 分钟 + 仰卧交替抬腿 1 分钟。</p> <p>(2) 平板支撑 1 分钟 + 双人仰卧起坐 1 分钟。</p> <p>(3) 双人直腿拉伸 1 分钟 + 左右横跳 1 分钟。</p>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合多媒体进行讲解示范。 2. 组织学生 3~4 人一组利用小体操垫完成组合体能练习, 1 分钟后组内轮换 1 次。 3. 巡回指导, 提示安全, 积极反馈, 鼓励学生克服困难、坚持到底。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真听讲, 明确练习内容。 2. 分组循环进行练习。 3. 同伴之间相互鼓励, 坚持不懈。 	<p>分组练习, 3~4 人一组, 共分为 10~13 组。</p> 	8 分	150~160 次/分
结束部分 (2 分)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 音乐伴奏放松。 2. 教师点评。 3. 布置课后作业。 4. 师生道别。 	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音乐, 示范拉伸。 2. 课堂总结, 组织学生进行自评互评。 3. 布置课后作业, 安排学生归还器材。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主动放松, 认真参与。 2. 回顾课程, 自评互评。 3. 记录作业, 归还器材。 	<p>4 列横队集合。</p> 	1 分	110~120 次/分
预计负荷	平均心率	140~150 次/分			
	群体运动密度	78%			
教学反思	<p>1. 优点</p> <p>本节课按照“中国健康体育课程模式”的总体要求, 围绕“运动负荷”“体能练习”“运动技能”三个关键要素展开教学。本节课的优点在于采用了多种教学方法: 在准备部分, 运用游戏法激发学生的学习兴趣; 在基本部分, 先创设“小轮子滑起来”情境, 复习交替蹬地交替滑行, 接着创设“小轮子停下来”情境, 学练“8”字滑停, 并采用多媒体教学手段, 帮助学生建立正确的动作概念; 在学练过程中, 采用了分组学练、合作探究、分层学练等教学方法, 帮助学生由易到难、循序渐进地掌握轮滑的直道滑行技术和滑停技术; 在分组学练时, 由小组长带领组员完成探究学练, 教师进行巡回指导, 学生在合作学练中取长补短, 充分体现了学生的主体地位; 最后, 通过比赛法检验学生综合运用的能力。</p>				

(续表)

<p>2. 不足 本节课的不足在于:没有针对基础较为薄弱的学生进行优化练习,可能会导致学生水平差异较大;没有充分利用器材,器材的利用率较低。</p> <p>3. 改进 在之后教学中要进一步加强对学生能力较差的学生的分层指导,找到其薄弱环节“对症下药”,例如帮助其克服恐惧、降低练习难度等。此外,还需提高器材的利用率,做到“一物多用”。</p>

第二节 水平三新兴体育类运动课时教学设计——以轮滑运动为例

一、水平三轮滑运动课时教学设计思路

本节课是水平三轮滑运动大单元的第6次课,也是该单元交替蹬地交替滑行学习的第2次课。本节课选择了交替蹬地交替滑行和双脚滑行左右移动重心作为主要教学内容。一是因为通过前5次课学生已基本掌握单腿蹬地接双脚滑行和交替蹬地交替滑行,需要进一步学习交替蹬地交替滑行和双脚滑行左右移动重心的组合动作,形成动作定型。二是因为在水平二的学习中,学生已初步体验交替蹬地交替滑行,对该动作技术有一定的基础,但缺乏对重心的控制能力。本节课旨在让学生能够体会身体重心在两腿间左右移动,克服心理恐惧,提高单腿支撑能力,为后面的低姿滑行和速度滑行打下基础。

(一) 准备部分

引导学生融入“我是小交警”单元主题情境,完成“指挥交通”热身游戏和“小交警”韵律操。根据教师的“交通指示”做出相应的动作,不仅能锻炼学生的反应力,也能快速调动学生的积极性,吸引其注意力;通过音乐伴奏韵律操,达到充分热身的效果。

(二) 基本部分

主要设计了四个学练环节:复习单腿蹬地接双脚滑行、交替蹬地交替滑行、双脚滑行左右移动重心;完成交替蹬地交替滑行和双脚滑行左右移动重心的动作组合练习;进行100米集体滑行赛;完成体能练习。

在学练开始前,可以引入问题“交替蹬地交替滑行的动作要领是什么?”,引导学生回忆在水平二学习过的交替蹬地交替滑行的动作要点,着重向学生强调重心移动的重要性。然后,教师结合辅助练习动作视频进行讲解与示范,学生分组完成单腿蹬地接双脚滑行、交替蹬地交替滑行、双脚滑行左右移动重心这三项练习,体会重心的左右移动,提高单腿支撑能力。

在完成分项练习后,可以进行交替蹬地交替滑行和双脚滑行左右移动重心的动作组合练习。教师先播放相关动作视频并进行讲解与示范,让学生直观地了解完整动作。再组织学生分组练习,体会在滑行中重心左右移动自如,并能够始终保持在支撑腿上。同时,鼓励学生与同伴积极进行沟通交流、分享经验、互帮互助,观察并学习优秀同学的动作。

为了强化在滑行过程中降低重心并做到重心移动自如,设计“穿越隧道”——100米集体滑行赛。教师讲解比赛要求与规则:由小组长带领滑行,要求小组成员降低重心,步调一致,左右移动重心滑行通过“隧道”(绳子),比比哪一小组最先抵达终点。通过比赛的形式,不仅达到“在赛中练”的效果,同时培养学生遵守比赛规则、团队合作、公平竞争的意识。

在最后的体能环节,可以设计一组一般体能与专项体能相结合的循环练习,例如双手快速推墙、纵跳摸高、原地空中换腿跳、侧蹬腿摆臂4项练习内容。在音乐伴奏下,完成每项练习内容规定次数后,间歇10秒,循环完成3组,发展爆发力、上下肢肌肉力量、协调性和平衡能力等体能,培养学生克服困难和挑战自我的体育品德,引导学生在课后主动参与体育锻炼,运用所学的锻炼方式进行自我体能的提升。

二、水平三轮滑运动课时教学计划示例

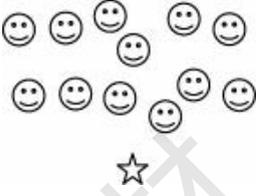
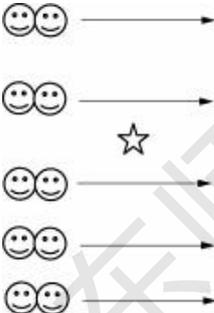
表4-2 水平三轮滑运动大单元第6次课课时教学计划示例

单元	水平三轮滑运动	课次	第6次	学生人数	40人
学习目标	1. 运动能力:通过“我是小交警2”的系列情境活动,进一步学习交替蹬地交替滑行和双脚滑行左右移动重心的组合动作,做到身体重心移动自如,并能够始终保持在支撑腿上;进一步发展爆发力、上下肢肌肉力量、协调性和平衡能力。 2. 健康行为:积极参与轮滑学练和比赛;在集体滑行时能够保持安全距离,不发生碰撞,遵守安全守则。 3. 体育品德:在100米集体滑行赛中认真练习,努力与团队保持一致;在具有挑战性的体能练习中不畏困难,能够按照动作标准坚持完成全部体能练习。				
主要教学内容	1. 运动技能练习:单腿蹬地接双脚滑行、交替蹬地交替滑行、双脚滑行左右移动重心、100米集体滑行赛。 2. 体能练习:“维护交通秩序”。				
教学重难点	1. 学生学习的重难点:克服畏惧心理,身体重心能够左右移动自如。 2. 教学内容的重难点:合作学练加强蹬地与重心移动的协调性,提高连续交替滑行的能力;在游戏、比赛中综合运用交替蹬地交替滑行和双脚滑行左右移动重心动作技术;在循环体能练习中发展多样化体能。 3. 教学组织的重难点:由小组长带领进行分组学练,提高练习密度。 4. 教学方法的重难点:运用游戏法和创设情境来激发学生学练兴趣;运用合作学习法培养学生互帮互助的品质,促进运动技能的掌握。				

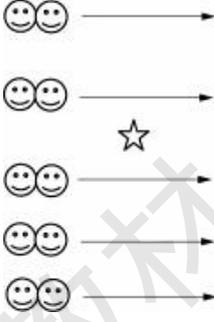
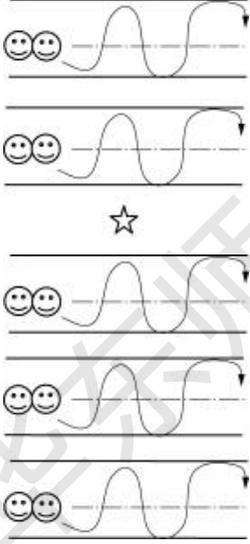
(续表)

安全保障	1. 课前检查场地情况,确保场内没有杂物。 2. 做好充分的准备活动,穿戴完整的护具。 3. 场地布置合理,有效组织学生练习。		场地器材	室外空旷场地、绳子、多媒体设备。	
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)	1. 教师整队、清点人数。 2. 师生问好。 3. 宣布本节课的内容。 4. 教师检查服装,提出注意事项。	教师: 1. 组织学生4列横队集合。 2. 向学生问好,宣布本节课的内容,强调安全事项。 3. 创设“我是小交警”情境,激发学生学习兴趣。 学生: 1. 快、静、齐集合,精神饱满。 2. 向老师问好,明确本节课的内容及相应要求。 3. 认真听讲,积极主动。	4列横队集合。 	/	90~100次/分
准备部分 (5分)	1. “指挥交通”热身游戏。	教师: 1. 创设游戏情境,组织学生4路纵队散开。 2. 讲解游戏方法:由教师当交警,指挥每列纵队走、跑、跳、停和转向。 3. 下达信号,巡回观察,及时反馈,激发学生兴趣。 学生: 1. 认真听讲,在指定范围内快速散开。 2. 明确游戏要求,注意力集中。 3. 听清指示,积极参与,快乐游戏。	4路纵队。 	1.5分	130~140次/分

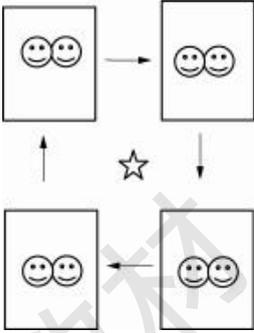
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	2. “小交警”韵律操。 (1) 头部拉伸 4×8 拍。 (2) 肩部拉伸 4×8 拍。 (3) 扩胸运动 4×8 拍。 (4) 蹬地摆臂 4×8 拍。 (5) 腿部拉伸 4×8 拍。 (6) 手腕脚踝关节运动 4×8 拍。	教师： 1. 组织学生散点练习，提示保持安全距离。 2. 播放音乐，带领做操。 3. 提示动作要领，及时纠正错误动作。 学生： 1. 保持合理间距快速散开，注意安全。 2. 跟随音乐，模仿做操。 3. 动作到位，充分热身。	散点站立。 	3 分	130~140 次/分
基本部分 (32 分)	1. “交替通行”。 (1) 单腿蹬地接双脚滑行。 (2) 交替蹬地交替滑行。  (3) 双脚滑行左右移动重心。	教师： 1. 播放动作视频，提问：交替蹬地交替滑行的动作要领是什么？ 2. 讲解练习要求，组织学生分组进行练习：先进行单腿蹬地接双脚滑行，再进行交替蹬地交替滑行，最后配合重心移动进行双脚滑行。 3. 巡回指导，强调动作要点；积极反馈，鼓励学生互帮互助。 学生： 1. 认真观看，积极思考。 2. 分组练习，体会重心的左右移动，提高单腿支撑能力。 3. 积极参与，观察同伴动作，与同伴积极沟通交流，互评互助。	分组练习，8 人一组，共分为 5 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. “左右移动通行”——交替蹬地交替滑行和双脚滑行左右移动重心的动作组合练习。	教师： 1. 播放动作视频，讲解交替蹬地交替滑行重心移动的动作要点。 2. 组织学生分组完成组合练习，强调重心移动到支撑腿上，降低重心。 3. 巡回指导，提示安全，及时对积极参与的学生进行表扬与鼓励，请优秀学生进行展示。 学生： 1. 仔细观看，认真思考。 2. 合作练习，体会在滑行中重心左右移动自如，并能够始终保持支撑腿上。 3. 同伴之间相互激励，克服恐惧；互相及时提醒，改进动作；观察并学习优秀同学的动作。	分组练习，8人一组，共分为5组。 	7分	140~150次/分
	3. “穿越隧道”——100米集体滑行赛。	教师： 1. 创设“穿越隧道”情境，组织学生8人一组进行100米集体滑行赛。 2. 讲解比赛要求与规则：由小组长带领滑行，要求小组成员降低重心，步调一致，左右移动重心滑行通过“隧道”（绳子），比比哪一小组最先抵达终点。 3. 巡回指导，提示安全，强调规则，鼓励学生公平竞争、团结合作。 4. 对遵守安全守则且团队协作一致的小组给予表扬。 学生： 1. 认真听讲，快速组队。 2. 明确比赛要求与规则，积极参与比赛，按规定的要求滑行。 3. 注意安全，遵守规则，在比赛中互相加油打气。 4. 赛后反思总结，进行自评互评。	分组竞赛，8人一组，共分为5组。 	6分	150~160次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	<p>4. “维护交通秩序”——趣味体能。</p> <p>(1) 双手快速推墙 20 次 × 3 组。</p> <p>(2) 纵跳摸高 20 次 × 3 组。</p> <p>(3) 原地空中换腿跳左、右各 10 次 × 3 组。</p> <p>(4) 侧蹬腿摆臂 20 次 × 3 组。</p>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合多媒体进行讲解示范。 2. 组织学生分为 4 组进行循环体能练习,每个动作共完成 3 组循环。 3. 巡回指导,提示注意安全,积极反馈,语言鼓励学生,对高标准完成全部体能练习的学生进行表扬。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真听讲,明确练习内容。 2. 在小组长的指挥下,听哨声进行循环体能练习。 3. 动作标准,同伴之间相互鼓励,坚持不懈。 	<p>分组循环练习,10 人一组,共分为 4 组,共完成 3 轮。</p> 	8 分	150~160 次/分
结束部分 (2 分)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 音乐伴奏放松。 2. 教师点评。 3. 布置课后作业。 4. 师生道别。 	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音乐,示范动作。 2. 课堂总结,组织学生进行自评互评。 3. 布置课后作业,安排学生归还器材。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 主动放松,认真参与。 2. 回顾课程,自评互评。 3. 记录作业,归还器材。 	<p>以教师为圆心集合。</p> 	1 分	110~120 次/分
预计负荷	平均心率	141~151 次/分			
	群体运动密度	79%			
教学反思	<ol style="list-style-type: none"> 1. 优点 本节课的优点在于运用情境化教学,创设“我是小交警”系列情境活动,围绕交警、交通信号等元素来设计各个环节,在激发学生学练兴趣的同时,普及相关的交通知识。除此之外,鼓励学生分组合作,互帮互助。该阶段的学生通过水平二的学习已具有一定的滑行能力,但能力差异较大。通过能力强的学生发挥带头作用,进行经验分享,带动整个小组的学练氛围,教师再进行个别指导,帮助有困难的学生克服心理恐惧,充分体现了学生的主体地位和教师的主导性。 2. 不足 本节课的不足在于练习形式较为单一,无论是技术学练还是体能练习,除集体和分组练习外, 				

(续表)

	建议进一步开发多样化的学练内容与拓展内容,帮助学生更加热爱轮滑运动,并养成主动锻炼的习惯。 3. 改进 丰富学练活动,并关注有困难的学生,通过更有效的练习手段帮助学生克服恐惧。
--	--

第三节 水平四新兴体育类运动课时教学设计——以轮滑运动为例

一、水平四轮滑运动课时教学设计思路

本节课是水平四轮滑运动的第14次课,也是弯道滑行小单元的第3次课。本节课选择加摆臂的弯道滑行组合动作作为教学内容,该组合动作是在前两节课中学练的双脚平行短步蹬地转弯、交叉步后接双脚滑行、交叉步接后蹬滑行的基础上,加上摆臂动作,目的是增加蹬地的力量,加快节奏,提高频率,同时也是为了更好地克服离心力的作用,帮助身体向左侧倾斜,调节身体平衡,保证顺利地滑跑弯道。此外,相比于前两个水平的弯道技术练习,本节课更加注重在弯道滑行中摆臂与蹬地、重心移动的协调性和连贯性,以及在实际比赛中的应用能力,强调重心始终向圆心倾倒,左脚轮子外沿、右脚轮子平沿或内沿着地。同时,针对不同技术水平的学生,设计分层练习。

(一) 准备部分

设计音乐伴奏热身跑和热身游戏“捕鱼达人”。在热身跑中融入一些与滑行有关的动作,如交叉步、左右跨步跳;通过热身游戏,锻炼学生的反应力与躲避能力,在充分热身的同时,激发学生的学练兴趣。

(二) 基本部分

主要设计了四个学练环节:学习加摆臂的弯道滑行动作;完成加摆臂的弯道滑行组合动作练习;进行障碍积分赛;完成体能练习。

第一个环节是学习基本动作,即在上节课练习内容的基础上加上摆臂动作,学练加摆臂的双脚平行短步蹬地转弯、加摆臂的交叉步后接双脚滑行、加摆臂的交叉步接后蹬滑行。教师进行讲解示范后,组织学生分组学练,并鼓励学生能够在弯道滑行中大胆地进行摆臂。同时,在练习时引导学生回忆轮滑运动损伤的处理方法,鼓励学生形成规律运动的意识,促进健康。

在完成基本动作的学习后,进入加摆臂的弯道滑行组合动作练习。教师播放练习动作

视频并配合讲解与示范。学生先分组依次以标志桶为中心滑圈,做到重心始终向圆心倾倒,左脚轮子外沿、右脚轮子平沿或内沿着地,并能够连续滑行 1 圈及以上。接着根据能力水平进行分层学练:不够熟练的学生可以降低难度,继续巩固基本动作,通过向同伴寻求帮助,在其辅助下体验完整的弯道滑行技术;能力较强的学生可以逐步提高弯道滑行的蹬地力量,加大倾斜角度,降低重心。该环节的练习旨在让学生慢慢找到弯道滑行中两臂摆动与腿部动作配合的感觉,掌握左、右脚轮子正确的着地部位及时机,能够连贯、协调地通过弯道,进一步提高弯道滑行能力。

按照本学期一开始设计的“‘小’轮滑转动‘大’梦想”班级轮滑挑战赛赛程,本节课将进行第 5 项个人挑战赛——男子障碍积分赛。教师组织学生分成若干组进行比赛。在比赛途中设置若干个 1~3 分障碍积分点,以获得积分的多少排列名次,取前 8 名进入决赛。通过个人挑战赛的设置,不仅能够提高学生技战术的综合应用能力,同时也能让学生体验比赛中的不同角色,如裁判员、发令员、记分员等,增强其责任意识与集体荣誉感。在赛后,教师对遵守规则、具有公平竞争精神的学生给予表扬,鼓励其再接再厉;学生通过自评,总结反思,争取更大的进步。

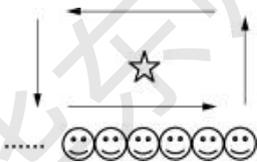
在最后的体能环节,设置以发展核心力量、协调性、心肺耐力与爆发力为主的体能练习,例如核心 TABATA 和折返跑练习。采用音乐伴奏循环练习法,加强练习密度,培养学生勇于克服困难和挑战自我的体育品德,并能够在课后根据自身的实际情况制订体能锻炼计划。

二、水平四轮滑运动课时教学计划示例

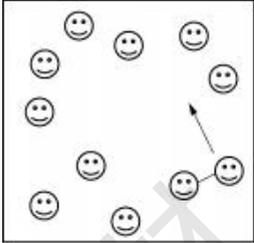
表 4-3 水平四轮滑运动大单元第 14 次课课时教学计划示例

单元	水平四轮滑运动	课次	第 14 次	学生人数	40 人
学习目标	1. 运动能力:学习加摆臂的弯道滑行组合动作,进一步提高弯道滑行能力,做到重心始终向圆心倾倒,左脚轮子外沿着地,右脚轮子平沿或内沿着地,完成障碍积分赛;进一步发展腰腹力量、下肢力量、协调性和爆发力等体能。 2. 健康行为:能够适应障碍积分赛中的比赛环境;知晓轮滑运动损伤的处理方法,并能在实践中操作;养成规律运动的意识与行为。 3. 体育品德:坚持完成体能练习,按照要求高标准完成动作;在障碍积分赛中做到遵守规则,滑行不绕标碰标,具有公平竞争精神。				
主要教学内容	1. 运动技能练习:加摆臂的双脚平行短步蹬地转弯、加摆臂的交叉步后接双脚滑行、加摆臂的交叉步接后蹬滑行、加摆臂的弯道滑行组合动作、障碍积分赛。 2. 体能练习:快速俯卧撑、俄罗斯转体、弓箭步跳、毽子操、折返跑、蛙跳。				

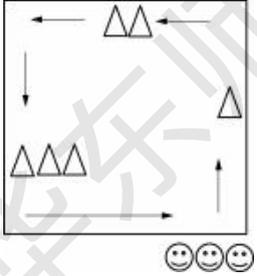
(续表)

教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:重心始终向圆心倾倒;掌握左、右脚轮子正确的着地部位及时机。</p> <p>2. 教学内容的重难点:合作学练提高弯道滑行中摆臂与重心移动和蹬地的协调性及连贯性;在比赛中综合运用速滑技术;在多样化体能练习中发展腰腹力量、下肢力量、协调性和爆发力等体能。</p> <p>3. 教学组织的重难点:由小组长带领进行分组学练,提高练习密度;充分利用轮滑场地。</p> <p>4. 教学方法的重难点:在合作学练中培养学生勇于担当的品质;运用比赛法检验学生速滑技术的综合运用能力。</p>				
安全保障	<p>1. 课前检查场地情况,确保场内没有杂物。</p> <p>2. 做好充分的准备活动,穿戴完整的护具。</p> <p>3. 场地布置合理,有效组织学生练习。</p>	场地器材	室外空旷场地、标志桶、多媒体设备。		
课的结构	具体内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
开始部分 (1分)	<p>1. 教师整队、清点人数。</p> <p>2. 师生问好。</p> <p>3. 宣布本节课的内容。</p> <p>4. 教师检查服装,提出注意事项。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 组织学生4列横队集合。</p> <p>2. 向学生问好,宣布本节课的内容,强调安全事项。</p> <p>3. 创设情境激发学生学习兴趣。</p> <p>学生:</p> <p>1. 快、静、齐集合,精神饱满。</p> <p>2. 向老师问好,明确本节课的内容及相应要求。</p> <p>3. 认真听讲,积极主动。</p>	<p>4列横队集合。</p>  <p>☆</p>	/	90~100次/分
准备部分 (6分)	<p>1. 音乐伴奏热身跑。</p> <p>(1) 放松自然跑。</p> <p>(2) 交叉步。</p> <p>(3) 侧滑步。</p> <p>(4) 双手绕环跳。</p> <p>(5) 左右跨步跳。</p> <p>(6) 最伟大拉伸。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 组织学生1路纵队围绕场地进行慢跑,在慢跑过程中变换不同步伐。</p> <p>2. 播放音乐,讲解示范。</p> <p>3. 强调动作要领,及时纠正错误动作。</p> <p>学生:</p> <p>1. 精神饱满,注意安全距离。</p> <p>2. 跟随音乐伴奏模仿学练。</p> <p>3. 动作到位,充分热身。</p>	<p>1路纵队围绕场地进行慢跑。</p> 	3分	130~150次/分

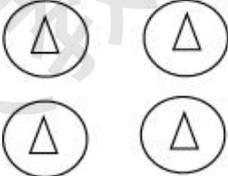
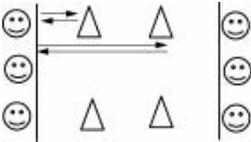
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	2. 热身游戏：“捕鱼达人”。	教师： 1. 创设游戏情境，组织学生散开在规定的区域内。 2. 讲解游戏方法与规则：组成“渔网”的学生“捕捞”其他学生，被“捕捞”到的学生成为“渔网”的新成员。从2名学生手牵手组成“渔网”开始重复上述过程，直到所有学生被“捕捞”到。 3. 巡回观察，及时反馈，提醒规则。 学生： 1. 认真听讲，快速组队。 2. 明确游戏要求，遵守规则。 3. 积极参与，快乐游戏。	在规定区域内散点站开。 	2分	130~150次/分
基本部分 (31分)	1. 加摆臂的弯道滑行动作。 (1) 加摆臂的双脚平行短步蹬地转弯。 (2) 加摆臂的交叉步后接双脚滑行。 (3) 加摆臂的交叉步接后蹬滑行。	教师： 1. 播放动作视频，讲解练习要求，示范动作技术。 2. 组织学生8人一组进行加摆臂的弯道滑行动作学练。 3. 巡回观察，指导纠错；积极反馈，鼓励学生互帮互助。 4. 引导学生说出轮滑运动损伤的处理方法，鼓励学生形成规律运动的意识，促进健康。 学生： 1. 仔细观察，认真听讲。 2. 由小组长带领组员进行学练，克服恐惧心理，保持身体平衡。 3. 积极参与，改进动作，观察同伴动作，互评互助。 4. 知晓轮滑运动损伤的处理方法，形成规律运动的意识与行为。	分组练习，8人一组，共分为5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
	<p>2. 加摆臂的弯道滑行组合动作。</p> <p>分层练习:</p> <p>(1) 能力强的学生:加摆臂的低姿弯道滑行。</p>  <p>(2) 能力较弱的学生:加摆臂的交叉步接后蹬滑行或接双脚滑行。</p>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合多媒体动作视频展示,讲解示范练习方法。 2. 组织学生分组练习加摆臂的弯道滑行组合动作,强调重心始终向圆心倾倒,左脚轮子外沿、右脚轮子平沿或内沿着地,以标志桶为中心滑圈,做到连续滑行1圈及以上。 3. 组织学生根据能力的强弱,分层进行学练:有能力的学生可逐步提高弯道滑行的蹬地力量,加大倾斜角度,降低重心。 4. 巡回指导,提示安全,及时反馈,请优秀学生进行展示。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真观看,仔细听讲。 2. 由小组长带领组员依次围绕标志桶体验加摆臂的弯道滑行组合动作。 3. 根据能力水平选择对应练习内容。 4. 同伴之间相互激励,及时提醒,观察并学习优秀同学的动作。 	<p>分组练习,8人一组,共分为5组。</p> 	6分	140~150次/分
	<p>3. 班级个人挑战赛——男子障碍积分赛。</p>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解比赛要求与规则,组织学生分成若干组,在比赛途中设置若干个1~3分障碍积分点,以获得积分的多少排列名次。 2. 组织男生进行障碍积分赛,分配女生担任不同的角色,如发令员、裁判员、记分员等。 3. 巡回指导,提示安全,强调规则,鼓励学生在比赛中自信自强、展示自我、坚持不懈。 4. 对遵守规则、具有公平竞争精神的学生给予表扬。 	<p>5~6人一组,同时出发。</p> 	7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
		学生： 1. 认真听讲，明确比赛要求与规则，快速组队。 2. 积极参与比赛，承担不同角色。 3. 注意安全，遵守规则，展示自我，顽强拼搏。 4. 赛后反思总结，进行自评互评。			
	4. 体能练习。 (1) 核心 TABATA。 ① 快速俯卧撑。 ② 俄罗斯转体。 ③ 弓箭步跳。 ④ 毽子操。 (2) 折返跑+蛙跳。 先在原地完成5个收腹跳；然后从起点出发，到达标志桶后返回；再从起点出发，到达下一个标志桶后蛙跳返回。	教师： 1. 配合多媒体进行讲解示范。 2. 组织学生分为4组各自围绕标志桶进行核心 TABATA 练习。 3. 组织学生分为2组进行折返跑+蛙跳体能练习。 4. 巡回指导，提示安全，积极反馈，语言鼓励学生克服困难、坚持到底，表扬坚持高质量完成体能练习的学生。 学生： 1. 认真观看动作视频，明确动作要领。 2. 跟随音乐伴奏进行练习。 3. 快速分为2组依次进行折返跑+蛙跳练习。 4. 动作标准，同伴之间相互鼓励，坚持不懈。	练习 1: 分组练习, 10 人一组, 共分为 4 组。  练习 2: 分组练习, 共分为 2 组。 	8分	160~180次/分
结束部分 (2分)	1. 音乐伴奏放松。 2. 教师点评。 3. 布置课后作业。 4. 师生道别。	教师： 1. 播放音乐，示范动作。 2. 课堂总结，组织学生进行自评互评。 3. 布置课后作业，安排学生归还器材。 学生： 1. 主动放松，认真参与。 2. 回顾课程，自评互评。 3. 记录作业，归还器材。	4 列横队集合。 	1分	110~120次/分

(续表)

预计 负荷	平均心率	143~157次/分
	群体运动密度	80%
教学 反思	<p>1. 优点 本节课的优点在于采用了合作学练和分层练习的方法。该阶段的学生通过前两个水平的学习已具有较强的滑行能力,但水平存在较大差异。通过合作学练能够发挥优秀学生的作用,使其承担教师的小帮手一职,帮助组内学生共同进步,增强其责任担当意识。分层练习既对能力较强的学生提出更高的滑行要求,包括降低重心、提高弯道滑行的蹬地力量、加大倾斜角度,也帮助有困难的学生降低学习难度、放慢学习进度,扎实基础,克服恐惧。此外,本节课还采用了比赛法,让学生担任不同的角色,如运动员、裁判员、记分员、发令员等,发挥学生的主体性。</p> <p>2. 不足 本节课的不足在于没有充分利用场地。在练习加摆臂的弯道滑行组合动作时,5组学生都是以标志桶为中心进行练习,没有利用场地弯道进行实战。</p> <p>3. 改进 充分利用场地进行练习:3个小组在空旷场地围绕标志桶进行加摆臂的弯道滑行组合动作练习,另外2个小组在轮滑场地上进行弯道滑行体验;然后交换。</p>	

针对新兴体育类运动,学校应根据场地器材、师资条件等实际情况,精选易于开展且有利于为学生终身体育发展奠定基础的运动项目,如花样跳绳、轮滑、定向运动等,体育教师应结合项目特点、生活情境和学生能力,创新教学方法,拓展玩法、练法、赛法,循序渐进地开展教学。本章围绕“设计完整的新兴体育类运动学习活动”“创设多种复杂的新兴体育类运动情境”“采用多样化的新兴体育类运动教学方式方法”“注重新兴体育类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性”“科学设置新兴体育类运动教学中的运动负荷”“运用信息化教育手段和方法开展新兴体育类运动教学”“开展课内外有机结合的新兴体育类运动教学”七个方面,分别阐述在水平二、水平三、水平四阶段的新兴体育类运动教学过程中应关注的重点。

第一节 水平二新兴体育类运动教学实施建议

一、设计完整的新兴体育类运动学习活动

完整的学习活动是指具有明确目的、丰富内容、真实情境、多种方法、良好互动的实践活动。体育与健康课程学习活动类型多样,且功能各异,设计完整的学习活动要把握活动目的导向性、活动内容的完整性、活动情境的真实性、活动方法的合理性、活动评价的发展性。

(一) 目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

水平二新兴体育类运动的教学设计应体现完整性,包含课时目标、教学内容、活动情境、教学方法等;应遵循目标引领内容、情境和方法的原则,进行整体化、结构化设计。例如,在“水平二轮滑运动大单元教学计划示例”(表3-1)中,课时5的运动能力目标为:“初步体验向前、向侧和向后的摔倒保护动作;在滑行失去平衡时,能够做出摔倒保护动作;进一步发展下肢肌肉力量和爆发力,提高柔韧性、灵敏性和协调性。”为实现此运动能力目标,在教学内容上设置了轮滑运动的安全避险知识和方法的学习,轮滑的摔倒保护动作的学练,让学生体验在突发情境下做出摔倒保护动作的情境活动“小小旅行家——躲风沙”,以及“夹包跳”体

能练习。同时,采用探究学习法启发学生思考摔倒时如何更好地保护自己,从而将目的、内容、情境和方法融合为结构化的有机整体。

(二) “学、练、赛”的完整性

为落实课程标准“教会、勤练、常赛”的精神,应重视学生对新兴体育类运动项目的完整体验和实际运用。水平二新兴体育类运动的每节课都应该包括基本动作的学练内容、组合动作的学练内容、游戏或比赛环节,进行“学、练、赛”一体化设计。以“水平二轮滑运动大单元教学计划示例”(表3-1)中课时11的设计为例:基本动作的学练内容包括原地侧蹬与移动重心、单腿蹬地双脚滑行、交替蹬地交替滑行、“8”字滑停;组合动作的学练内容是在交替蹬地交替滑行的过程中运用“8”字滑停,即对本节课学习的两个基本动作进行练习,但不是单个动作的练习,而是将两个动作组合在一起进行练习,让学生体验滑行过程中如何进行滑停;比赛环节是进行绕标滑行接力,让学生体会快速滑行和绕标时快速滑停,在比赛中两个动作都得到了应用。这样的设计落实了“学、练、赛”的完整性。

二、创设多种复杂的新兴体育类运动情境

(一) 复杂的游戏和比赛情境

学练情境应符合学生的心理特点,在水平二新兴体育类运动的教学中,应创设复杂的游戏和比赛情境,激发学生参与的兴趣,使其在游戏和比赛中展示基本动作和简单组合动作,并且落实到每节课中。例如,在“水平二轮滑运动大单元教学计划示例”(表3-1)中,创设了“小小旅行家”情境,贯穿整个大单元18个课时,根据旅游中可能遇到的各种情境设置游戏或比赛,引导学生融入情境,积极参与轮滑运动,在情境中体验、探索、感悟和解决问题,实现体育与健康课程的育人目标。

(二) 多样化的学练情境

水平二学生注意力集中时间较短,活泼好动,好奇心强,喜欢模仿和表现。如果枯燥地学习基本动作和组合动作,学生的学练兴趣会很快消失,因此需要创设多样化的学练情境。通过学练情境的创设,一方面帮助学生掌握新兴体育类运动技能,另一方面使学生获得多角度、多感觉通道的体验与感受。将知识、情绪情感与运动技能学习融为一体,丰富多彩的学习形式能够给学生留下深刻的印象,有利于促进其身心健康成长。例如,在“水平二轮滑运动大单元教学计划示例”(表3-1)中,以轮滑鞋“小轮子”的运动状态串联整个单元组合动作技术学练内容,每节课都有不同的情境引导:随着学生学习的不断深入和水平的提高,“小轮子”的运动状态也逐步发生变化,据此设计“小轮子立起来”“小轮子走起来”“小轮子滑起来”“小轮子飞起来”等教学情境,让学生在获得形象化的动作概念的同时,培养不断挑战和进取的精神。

三、采用多样化的新兴体育类运动教学方式方法

(一) 注重情境化教学

针对水平二学生的身心特点,创设丰富的情境化教学内容,让学生体验真实的娱乐休闲和比赛环境,有助于学生掌握并应用新兴体育类运动项目。

(二) 注重游戏和比赛的应用

每节课都应设置游戏或比赛环节。一方面,巩固和强化新兴体育类运动项目的应用;另一方面,通过游戏和比赛激发学生的参与兴趣,培养学生的体育品德。

(三) 注重多媒体技术的应用

应用多媒体技术讲授新兴体育类运动项目的基本知识,如轮滑运动的起源与发展、健身价值、安全避险知识等,能够高效助力学生的知识学习。此外,可以应用多媒体技术创设各种情境,帮助学生获得更真实的体验。

(四) 注重合作学习法的应用

在技战术教学过程中,可采用合作学习法提高学生的团队协作意识,激发学生学习的主动能动性,培养其团队精神。

四、注重新兴体育类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

(一) 体能练习的多样性

水平二学生年龄较小,对于新兴体育类运动项目的认知和体验较少,体能较弱,需要全面提升。采用趣味体能的学练方法,设置多种体能练习项目,丰富练习手段,可以为新兴体育类运动项目的学练打下较为全面的体能基础。

(二) 体能练习的补偿性

新兴体育类运动具有时尚、新颖的特点,但其中的轮滑、定向运动等项目对于学生的体能发展有其片面性,需要在教学中设置补偿性体能练习内容。例如,轮滑、定向运动主要发展下肢肌肉力量和心肺耐力,需要在教学中设置发展上肢肌肉力量和腰腹肌肉力量的补偿性体能练习内容。

(三) 体能练习的趣味性

在水平二阶段,应尽可能设计趣味性体能练习内容,让学生体会到运动的乐趣,激发学生参与的热情。趣味性体能练习内容也要体现补偿性、多样性、整合性。

(四) 体能练习的整合性

水平二阶段的体能练习应注重练习方法的整合性,可以设置一个活动发展多种体能,也可以设置多个活动发展多种体能,但要与基本部分的学习内容相整合。

五、科学设置新兴体育类运动教学中的运动负荷

(一) 贯彻精讲多练的原则

在教学过程中教师应该始终贯彻精讲多练。水平二学生更擅长模仿,在其动作技术学习过程中,教师应多示范少讲解,非必要不集中讲授和纠错。此外,还要注意游戏与比赛的组织,要有效利用口令调动队伍,游戏和比赛的方法可以让学生通过体验来学习。

(二) 充分调动学生参与的积极性

通过情境化教学可以调动学生参与新兴体育类运动的积极性,通过游戏和比赛也可以调动学生参与的积极性。

(三) 调控好各类因素

科学设置新兴体育类运动的运动负荷要处理好技能学习和体能练习的关系,以及发展一般体能和发展专项体能的关系。例如,通过慢跑练习发展心肺耐力,通过并脚跳、开合跳、弓步跳以及利用短绳和长绳的单脚跳、双脚跳、转体跳等练习发展灵敏性和下肢肌肉力量等与花样跳绳运动相关的专项体能。

六、运用信息化教育手段和方法开展新兴体育类运动教学

(一) 教学形态的变化

在信息化时代,义务教育阶段的体育教学应该充分运用信息化手段,如线上会议、短视频等网络交流沟通手段,以及丰富多样的教学软件和网络学习工具,将校内和校外相结合、课上和课下相结合,进行翻转课堂等线上和线下结合的设计,提高教学效率和质量。

(二) 信息技术工具的应用

信息化教育手段和方法可以激发学生参与新兴体育类运动的兴趣,提升教学效果。在学练之前,可以借助多媒体投影等进行运动项目介绍和比赛欣赏等,使学生对运动项目有一定的认知。在学练过程中,可以利用手机或平板电脑等录制学生的练习视频,通过动作慢放进行纠错,有针对性地指导学生改进动作技术。此外,还可以利用智能工具监测运动效果和运动负荷。例如,在花样跳绳速度跳过程中,运用智能跳绳可以实现自动计数。又如,可以运用心率带等监测学生在技能学习和体能练习中的运动强度,实时调整运动负荷。

七、开展课内外有机结合的新兴体育类运动教学

(一) 校内课外活动

课内外有机结合有助于培养学生自主锻炼的意识和行为。例如,通过课堂上花样跳绳运动知识及技能的初步学习,激发学生的学习兴趣,促使学生主动加入学校的花样跳绳社团

进行练习。

(二) 家庭作业

运动技能的形成需要经历泛化、分化、巩固、自动化四个阶段。在学生课堂技能学习的基础上,可通过布置家庭作业的方式,督促学生在家中进一步练习,增加学生参与新兴体育类运动的时间。

(三) 社区活动

可以通过与社区合作,在社区开展新兴体育类运动项目的竞赛活动,鼓励学生积极报名参与,在展示自我的过程中不断提高技能水平。

第二节 水平三新兴体育类运动教学实施建议

一、设计完整的新兴体育类运动学习活动

(一) 目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

水平三学生已掌握所学新兴体育类运动项目的基本运动技能,并能在简化规则与要求的游戏和比赛中展示。在水平三阶段,为了使目的、内容、情境、方法等相结合,应加强学生对新兴体育类运动项目的文化、规则以及运动损伤知识的理解,注重基本动作和组合动作技术、单人动作和双人或多人配合动作技术的学练,强化动作之间的衔接与连贯,提高学生动作技术的熟练程度。此外,还应注重技战术的完整体验,提高学生完成项目展示或比赛的能力,培养其体育品德。同时,应采用多样化的教学方法,注重完整学习活动的安排,对知识和技能进行结构化的设计。例如:根据学生的身心发展特点,在花样跳绳教学中创设“‘绳’彩奕奕——秀”单元主题情境,在每节课中设置“学一学”“练一练”“秀一秀”(或“赛一赛”)板块。通过结构化的设计,让学生在知识学习过程发现问题、解决问题,提升探索与创新能力。

(二) “学、练、赛”的完整性

进一步落实课程标准“教会、勤练、常赛”精神,通过“学、练、赛”一体化的教学形式,将知识、技能和情感等维度的完整内容进行整合,帮助学生学练完整的运动项目,并积极地参与比赛。不仅要注重运动技能教学,还要通过设置比赛情境引导学生学习比赛规则、裁判方法等。例如,在轮滑运动教学过程中,通过举行200米竞速赛,让学生学习安全守则和比赛规则,并在比赛中担任运动员、裁判员、教练员、观众和摄影师等不同角色,帮助学生完整体验、理解轮滑运动。

二、创设多种复杂的新兴体育类运动情境

(一) 丰富的主题情境

水平三学生已经具备一定的新兴体育类运动项目的运动基础,且活泼好动、兴趣广泛、思维敏捷、善于模仿、喜欢挑战和竞赛,但注意力集中时间较短,容易被其他事物分散注意力,规则意识薄弱。因此,需要通过情境化的设计帮助其集中注意力,提高参与运动的兴趣,培养规则意识,提高运动技能水平。例如,在“水平三轮滑运动大单元教学计划示例”(表3-4)中,创设了“森林奇遇记”“我是小交警”“山路大冒险”“城市大冒险”“公路大冒险”五个主题情境。

(二) 多样化的学练情境

水平三学生的学练情境应遵循由易到难、由简单到复杂、由基本动作技术到组合动作技术、由慢速到快速的教学顺序设计,引导学生逐步提高学练难度,增强学习的自信心。例如,在花样跳绳运动教学中设置“两只小蜜蜂”“时空穿梭”“时空旅行”“乘风破浪”等对抗学练情境,将长绳与短绳、个人与集体结合,层层递进地引导学生融入情境,享受花样跳绳运动的乐趣。

(三) 复杂的比赛情境

比赛情境中应设置不同难度的学练内容,引导学生逐步提高在比赛中应用技战术的水平。例如,在定向运动教学中,可以设置竞速赛、耐力赛、擂台赛、挑战赛和进阶赛等,通过具有一定挑战性的不同主题、不同形式和不同情境的比赛,提高学生遵守安全守则和比赛规则的意识,培养学生敢于挑战、勇于克服困难、团队合作和公平竞争的精神。

三、采用多样化的新兴体育类运动教学方式方法

(一) 竞赛法

在水平三阶段,学生已具备一定的新兴体育类运动技能水平,因此,在教学中除了运用提问法、讲解示范法、练习法、指导法和纠错法外,还要特别注重竞赛法的运用,凸显多样化的教学方式方法。例如,在花样跳绳运动教学中,让学生任意选择3~5种动作技术,配合音乐进行单人单绳组合动作技术的创编、展示、比赛,并体验基本脚步变化、摇绳变化、速度节奏变化等,帮助学生理解花样跳绳的节奏感,培养创新意识和能力。

(二) 小组合作学习

合理运用小组合作学习的方式,帮助学生在团队中学会合作,提高交往与沟通的能力,培养团结协作、互帮互助的优良品质。尤其是在技战术的教学过程中,更需要注重学习、自编自创、展示、评价相结合,促使学生在团队中学习探索。

（三）自主评价

创新评价方法,增强学生的主观能动性。例如,通过让学生制定《创编评价表》,促进学生形成对花样跳绳运动的初步认知,将运动技能创编与运动技能学练、展示相结合,提升运动技能的创造能力,发展运动技能素养。

四、注重新兴体育类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

课程标准对水平三学生提出了更高的体能要求,强调在所学新兴体育类运动项目中加强体能练习,了解体能练习的基本原理,知晓体能练习的重要性,掌握常用的体能练习方法,为提高运动能力、养成健康行为打下良好的基础,并持续强化体能水平。因此,在教学中要注重体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性。

（一）体能练习的多样性

每节课都要设计形式多样、符合学生身心特征的体能练习内容。同时,应注重采用具有竞争性的体能练习形式,或者采用循环间歇训练的形式,在练习过程中引导学生相互鼓励、坚持到底。

（二）体能练习的补偿性

随着运动能力的提升,对专项体能的要求越来越高,应重点发展水平三学生的肌肉力量和肌肉耐力,通过上下肢配合发展协调性,同时还要进行补偿性体能练习。例如,由于花样跳绳运动主要发展学生的腿部力量、心肺耐力、灵敏性和协调性等体能,因此在体能练习环节可以重点进行发展上肢力量、柔韧性、平衡能力的体能练习。

（三）体能练习的趣味性

充分利用新兴体育类运动的场地和器材,组织趣味性体能练习。趣味性主要体现在体能练习的名称、形式、场地和器材布置等方面。将体能练习融入游戏中,可增加体能练习的趣味性。例如,组织学生进行“仰卧运输机”等体能游戏。

（四）体能练习的整合性

关注体能的关联性与完整性,引导学生参与结构化、整合性的体能练习。例如,在学生参与发展心肺耐力的情境式负重校园定向运动后,安排发展肌肉力量、位移速度、灵敏性和协调性的钻过、跨过、跳过、翻越障碍、卧倒、匍匐前进和模拟投弹等体能练习,促进学生体能的全面协调发展。

五、科学设置新兴体育类运动教学中的运动负荷

（一）贯彻精讲多练的原则

《课程标准(2022年版)》规定,体育与健康课堂上的运动强度要达到中高水平,班级所有

学生平均心率原则上要达到 140~160 次/分,群体运动密度应不低于 75%。因此,教师在上课之前要认真钻研教材、教法,提炼讲解的要点,讲解时要富有逻辑、由浅入深、深入浅出。同时,在学练过程中突出层次性,减少统一集合的次数,多采用小组纠错或个别纠错,在教学组织形式上多采用分组教学,从而减少学生练习时的排队等待时间,提高学生的学习效率。

(二) 充分调动学生参与的积极性

优化学练环节,保证学生有充足的练习机会和时间。具体做法包括:一是倡导全员参与;二是提高练习的趣味性和竞争性;三是优化练习组织方式。另外,在教学过程中要合理布置练习场地,对器材尽量一物多用,减少拿放时间。同时,在练习间歇还应注重补充趣味性体能练习,保证学生的运动强度达到中高水平。

(三) 调控好各类因素

教师在设计练习环节时,要安排好练习顺序,使练习环节尽可能紧凑,逐步增加练习难度,提高练习质量。同时,关注技能学练和体能练习的比重,以学生身体练习为主,科学制定体能练习方案,争取在合理时间范围内确保练习次数与强度。

六、运用信息化教育手段和方法开展新兴体育类运动教学

(一) 教学形态的变化

合理运用信息化教育手段和方法不仅能提高课堂教学效率,还能实现课外延伸和线上线下有机结合,帮助学生融会贯通所学新兴体育类运动项目。例如,在花样跳绳运动教学中,通过在线课堂、在线群聊、在线调查、视频制作等信息化手段,以及慕课、微课、翻转课堂等多样化的教学形态,开展“如何创编既能让自己身体协调又能长期坚持的运动”等项目化活动,使学生在完整的创编过程中主动快速地掌握思维导图、流程图的绘制法,以及网络搜索、视频编辑等信息化技能。又如,借助国家中小学智慧教育平台内容资源学习基本运动技能的各种活动,可以实现课内课外、线下线上的有机结合。

(二) 信息技术工具的应用

在课堂教学中运用信息化教育手段需考虑针对性和实效性、功能性和目的性、延伸性和可行性。例如,可以根据学生的特点,运用信息手段播放图片、视频等,直观地将动作演示出来。又如,在水平三定向运动教学中,教师可引导学生借助摄像机等电子设备记录定向运动过程,并进行相互指导与评价。这不仅能够培养学生的路线分析等能力,还可以培养学生互帮互助、共同进步的意识。再如,可以让学生佩戴心率监测仪、运动手环等课堂运动负荷监测设备,直观的数据呈现一方面可以帮助教师掌握全班学生的运动负荷,另一方面能让学生了解自身的运动负荷,建立科学运动的意识。运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,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。

七、开展课内外有机结合的新兴体育类运动教学

(一) 校内课外活动

水平三学生可以在课堂学习的基础上,在拓展课、社团课、大课间活动、年级比赛等校内课外活动中学以致用,继续参与新兴体育类运动的课外活动和比赛。



花样跳绳拓展课

(二) 家庭作业

通过布置家庭作业引导学生在家中参与新兴体育类运动,可适当布置需要家长协同参与的家庭作业。家庭作业不仅要包含技能练习,也要包含体能练习。同时,采取假期打卡的形式,引导学生在假期与同学相约,利用课外教学资源,进行新兴体育运动的自主学习。

(三) 社区活动

指导学生关注新兴体育类运动的专业赛事,参与社区的新兴体育类运动活动,使其通过观赏、体验和评价等方式,感受新兴体育类运动的氛围和活力,激发参与的积极性,巩固课堂所学内容。

第三节 水平四新兴体育类运动教学实施建议

一、设计完整的新兴体育类运动学习活动

(一) 目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

水平四学生逐渐加深了对运动项目的认知和体验,教师要注意强调各个动作技术之间的有机联系,注重系统完整的教学设计,避免单一动作技术的重复脱节教学。同时,引导学生采用结构化知识与技能学练,以完整的练习活动为主,并进行反复练习和强化巩固;提高学练的难度和要求,促进学生对所学新兴体育类运动项目的完整体验和深入理解。

(二) “学、练、赛”的完整性

将不同的学习环节与学生的实际情况紧密结合,将“学、练、赛”不同环节相融合。例如,在轮滑运动教学中,设置“‘小’轮滑转动‘大’梦想”班级轮滑挑战赛,将各类轮滑比赛项目贯穿于大单元教学中,包括个人挑战赛、团队挑战赛和群滑赛。其中,个人挑战赛又分为追逐赛、争先赛、计时赛、障碍积分赛、校园滑行淘汰赛、花式绕桩表演赛等,分男、女组别进行,因

队挑战赛又分为追逐赛、计时赛和接力赛。班级挑战赛采用累计积分制。通过举办班级挑战赛,提高学生技战术的综合应用能力,同时让学生体验比赛中的不同角色,如裁判员、发令员和记分员等,增强其责任意识与集体荣誉感。

二、创设多种复杂的新兴体育类运动情境

(一) 复杂的游戏情境

引导学生关注新知识学习与已有知识经验的联系,重视将所学知识迁移到新的情境中用以解决问题,提高学生对新兴体育类运动的认知和思维。随着教学的不断深入,创设综合运用知识与技能的情境,指导学生设计、参与和组织所学运动项目小型游戏等。在复杂的游戏情境中提高学生的组织能力和协调能力,加强学生的角色意识和责任意识。

(二) 复杂的练习情境

水平四学生已具备一定的新兴体育类运动技能,与此同时,其运动能力水平差异也凸显出来。因此,教学过程中要充分考虑学生运动能力水平的差异,每节课都要创设复杂的对抗练习情境。教师可根据实际情况设置“少对多”“多对多”等小场地的局部对抗练习,使学生在筑牢技术基础的同时,进一步提升运动技能在对抗或展示中运用的熟练程度。

(三) 复杂的比赛情境

在创设比赛情境时,比赛内容要体现技术难度的递增,使比赛多元、多变;要注重培养学生的竞争意识,可适当引入对抗赛、循环赛和联赛机制,在复杂多样化的比赛情境中增强学生的自信心。例如,在花样跳绳运动的教学中,通过创设“花样跳绳嘉年华——赛”单元主题情境,设置班级花样跳绳挑战赛与A级、B级、C级、D级段位赛,促使学生将所学技战术运用到比赛中。

三、采用多样化的新兴体育类运动教学方式方法

(一) 探究学习法

根据运动项目特点和动作技能形成规律,以及授课对象的实际情况,将教学内容向实际生活进行拓展与延伸,帮助学生深刻理解所学运动项目的运动规律;注重教学过程的层层递进和学法指导,采用多种方式,让学生在学练中学会观察、学会思考、学会交流,培养学生分析问题和解决问题的能力,在分析和总结中形成良好的体育意识。

(二) 辅助教学法

利用动图或视频演示等,让学生形成正确的动作概念,指导学生通过各种辅助方法进行学练,引导学生运用跨学科知识探究解决问题,从而使学生掌握新兴体育类运动技术,自信流畅地进行展示或表演,逐步形成思练协同。同时,培养学生的审美情趣和健康人际关系,

提升学生的自信心以及团队合作精神,促进“五育融合”,使学生全面提升学科核心素养。

(三) 实践活动法

指导学生通过演讲赛、辩论赛、话剧等多种方式,对所学新兴体育类运动项目的理论知识与技能进行拓展和整合,巩固基本规则、安全急救等知识,鼓励学生在课堂外的其他环境下进行运动展示与表演,帮助学生加深对所学项目的理解,提高表达能力和综合运用知识的能力。此外,还可以结合音乐等其他学科,对运动项目进行全方面、有难度的教学,让学生自主筹备比赛,使学生不断获得积极的情绪体验,并将其转化为学习动力。

(四) 竞赛法

水平四新兴体育类运动强调知识和完整技术的学习,教师不仅要在课堂上多组织比赛,还要引导学生对高水平比赛进行分析和评价,学会承担部分裁判工作等。因此,需要对学练内容进行统一安排,将集中学习与渗透学习相结合。例如,对规则、评价、比赛进行整合,根据比赛中的犯规行为,有针对性地渗透规则与裁判方法,实现集中学习与渗透学习在比赛中相结合。

四、注重新兴体育类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

(一) 体能练习的多样性

注重体能练习的多样性,帮助学生达成如下目标:知道体能练习的重要性;理解体能发展的相关原理;熟悉所学项目体能具体的内容要求;知道在所学项目中如何发展体能;采用多样化的体能练习方式提高体能水平。

(二) 体能练习的补偿性

根据授课内容合理选择补偿性体能练习内容,通过合理安排有效控制学生的运动负荷。例如,定向运动对心肺耐力、下肢力量、灵敏性、位移速度的发展较好,在该项运动的体能练习环节可重点进行发展柔韧性、平衡能力、上肢力量等体能的练习。同时,采用音乐伴奏循环练习法,提高练习密度,培养学生勇于克服困难和挑战自我的体育品德,使其能够在课后根据自身实际情况制订并实施体能锻炼计划。

(三) 体能练习的趣味性

通过自主选择练习内容等方式,引导学生积极参与、主动练习、主动思考,给体能练习带来更多的变化,增加体能练习的趣味性。

(四) 体能练习的整合性

在水平四阶段,体能练习应该是一个全面、多样、个性化、难度和要求逐渐提高的系统过程。教师可以融合专项运动技能的内容,整合设计指向清晰的体能练习内容,促进学生体能和专项技能的全面发展。

五、科学设置新兴体育类运动教学中的运动负荷

（一）贯彻精讲多练的原则

水平四学生已经具有一定的运动技能基础,因此,在课堂上应更多地强调练习。教师应继续贯彻精讲多练的原则,为学生留出更多的时间进行练习和比赛。

（二）充分调动学生参与的积极性

应多采用设定目标任务或竞赛的形式,引导学生积极练习,主动参加比赛,通过全员参加的比赛有效提高运动负荷,调动学生参与新兴体育类运动项目学习的积极性。

（三）调控好各类因素

统筹调控好课堂各类因素:根据学生已有水平合理布置场地器材,有效调动队伍,准确提炼关键词,优化教学进程,提高课堂教学质量。对于集合、停止练习和交换场地等指令,可采用课前约定的方法,比如手势、口哨等简洁明了的信号指挥,代替常规的、传统的教学用语,形成固定的教学常规,提高练习密度。

六、运用信息化教育手段和方法开展新兴体育类运动教学

（一）教学形态的变化

可通过慕课、翻转课堂等形式引入教学内容。例如,在轮滑运动组合技术学习的教学中,通过布置家庭作业,安排学生课前线上观看教学与比赛视频,使其对动作技术产生初步认知。此外,多安排学生进行调查、访谈、搜集信息、网上交流讨论等探究性活动。同时,通过人工智能赋能线上体育教学,保证学生课余时间的学习效果。利用人工智能技术研发的应用程序和平台可以为线上学习活动提供技术支持,实现体育教育的信息化、智能化和数据化。

（二）信息技术工具的应用

水平四学生在信息技术操作能力方面有了较大提升,教师应更加注重信息化教育手段和方法的运用,提升新兴体育类运动技能的学习效果。例如,可以运用慢动作回放等技术帮助学生直观、反复地领会动作技术要点,建立清晰、正确的动作技术概念和运动表象。又如,在花样跳绳教学过程中,通过多媒体播放教学视频的辅助手段不仅能提高学生的学习兴趣,而且能让所有学生清晰地看到标准的动作示范,提升学生运动和锻炼的针对性、目的性、科学性。

七、开展课内外有机结合的新兴体育类运动教学

（一）校内课外活动

可以在学校的体育文化节上倡导进行新兴体育类运动。例如,举行全校学生参与的花

样跳绳达人挑战赛,每周评比一次,并将年级排名前十的学生名单公布在学校大屏幕上,在课外营造校园新兴体育类运动文化氛围。

(二) 家庭作业

教师可利用智能应用程序等对学生体育家庭作业进行指导和监督。例如,在长假中,教师可利用智能应用程序与学生交流家庭作业完成过程中遇到的困难,保证家庭作业的顺利完成。

(三) 社区活动

利用校外教学资源,指导学生积极参加新兴体育类运动嘉年华或比赛等。例如,联系并挑选合适、安全的社会资源进行合作或推荐,和学生共同参加校外活动,对学生进行全过程引导、全方位评价,使其实践课堂所学内容,充分体会新兴体育类运动的魅力。

主要参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2012.
- [2] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2022.
- [3] 季浏,钟秉枢. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京:高等教育出版社,2022.
- [4] 季浏. 我国《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》解读[J]. 体育科学,2022(5).
- [5] 季浏. 基于核心素养的专项运动技能大单元教学设计与实施[J]. 中国学校体育,2022(7).
- [6] 季浏. 基于核心素养的体育实践课课时教学设计与实施——《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》专家解读[J]. 体育教学,2022(8).
- [7] 尹志华,刘皓晖,孙铭珠. 核心素养下《义务教育体育与健康课程标准》2022与2011年版比较分析[J]. 天津体育学院学报,2022(4).
- [8] 尹志华,刘皓晖,侯士瑞,等. 核心素养时代体育教师专业发展的挑战与应对——基于《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的分析[J]. 体育教育学刊,2022(4).
- [9] 李琳. 中小学轮滑教学理论与实践[M]. 北京:北京体育大学出版社,2017.
- [10] 刘树军. 花样跳绳[M]. 北京:高等教育出版社,2013.
- [11] 支乔. 轻松学跳绳[M]. 广州:华南理工大学出版社,2022.
- [12] 王艺兵. 小学体育游戏图解(6~12岁)[M]. 北京:人民邮电出版社,2022.
- [13] 许庆忠. 定向运动技能训练与教学实践[M]. 长春:吉林人民出版社,2021.
- [14] 钟恒炳. 小学校园游戏100例[M]. 宁波:宁波出版社,2017.
- [15] 赛庆彬. 定向运动初级教程[M]. 青岛:中国海洋大学出版社,2012.
- [16] 张惠红,陶于,李俊. 定向运动与野外生存(第三版)[M]. 北京:高等教育出版社,2019.

后 记

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

本套教师用书主要针对基本运动技能、体能和专项运动技能三个方面的教学进行编写。首先,在帮助体育教师全面了解2022年版课程标准在课程性质、课程理念、课程目标、课程内容、学业质量、教学建议、评价建议等方面新变化的基础上,系统阐述了水平、学年、学期、大单元、课时等五类教学计划设计与实施的相关要求,突破了以往大部分体育教师只关注课时教学计划的思维局限;其次,摒弃了以往教师用书的编写主要呈现运动项目动作技术的思维和方式,而聚焦于指导体育教师如何有效进行教学设计和实施,构建了极具指导性的内容,提供了大量的大单元教学计划和课时教学计划示例;此外,还针对教学实施提出了建议。上述教师用书的内容体系充分体现了对教师教学的指导作用。

在本套教师用书编写过程中,尹志华协助总主编季浏全面推进编写工作,在前期调研、人员安排、工作统筹、顶层设计、内容编写、统稿修改、审读、试教试用、送审材料撰写等方面付出了大量心血,对此表示感谢;此外,孙洁丽、杨建营、宗博艺、王世玉、郭东喜、黄小源、张娟、杨铭、金海龙、项琪、刘素红、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

新兴体育类运动

全一册



华东师范大学出版社

