



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

游泳运动

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
游泳运动

全一册



华东师范大学出版社

·上海·

总主编：季 浏

分册主编：孙 亮

主要编写人员：秦海权 杨哲明 李 熙 尹志华 陈福亮

义务教育教科书 教师用书

体育与健康

游泳运动 全一册

责任编辑 游胜男 卜于骏

责任校对 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 10.75

字 数 221 千字

版 次 2024 年 7 月第 1 版

印 次 2024 年 7 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5760-5028-8

定 价 35.00 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“游泳运动概述”中,针对游泳运动基本知识(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)等进行了阐述,为体育教师开展教学设计奠定基础。在第三章“游泳运动大单元教学设计”中,针对游泳运动,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“游泳运动课时教学设计”中,结合第三章呈现的大单元教学计划,在每个水平选择一个典型的课时呈现课时教学计划示例和相应设计思路。针对两类教学计划的学习目标、教学内容、教学重难点、教学方法、教学组织、运动负荷、教学反思等,均强调从结构化、完整性、关联性等角度进行设计。在第五章“游泳运动教学实施建议”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 / 16

第二章 游泳运动概述 / 21

第一节 游泳运动基本知识 / 21

第二节 游泳运动教学中的问题 / 29

第三节 游泳运动对培养学生核心素养的作用 / 34

第三章 游泳运动大单元教学设计 / 41

第一节 水平二游泳运动大单元教学设计 / 41

第二节 水平三游泳运动大单元教学设计 / 73

第三节 水平四游泳运动大单元教学设计 / 101

第四章 游泳运动课时教学设计 / 138

第一节 水平二游泳运动课时教学设计——以蛙泳运动为例 / 138

第二节 水平三游泳运动课时教学设计——以蛙泳运动为例 / 143

第三节 水平四游泳运动课时教学设计——以蛙泳运动为例 / 149

第五章 游泳运动教学实施建议 / 156

第一节 水平二游泳运动教学实施建议 / 156

第二节 水平三游泳运动教学实施建议 / 159

第三节 水平四游泳运动教学实施建议 / 162

主要参考文献 / 165

后记 / 166

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课程内容则包括体能、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(2022年版)》,明确课程总目标与水平目标,针对学生身心发展规律、学习基础和季节特点等,制订明确的学年学习目标、主要教学内容、学习评价等。

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

表 1-2 学年教学计划表

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

三、学期教学计划设计与实施

学期教学计划是对学年教学计划的细化,也是制订学期中各类课程内容教学计划的重要依据。学期教学计划的设计步骤如下:一是针对水平学习目标、学年学习目标,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教学内容的进一步细化。

表 1-3 学期教学计划表

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

(续表)

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

备注:水平一各个学期,包括基本运动技能、健康教育、跨学科主题学习三类课程内容;水平二至水平四各个学期,包括体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习四类课程内容。

四、大单元教学计划设计与实施

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

(一) 大单元教学计划的构成要素

1. 大单元学习目标

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

2. 大单元主要教学内容

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

3. 大单元教学重难点

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

4. 大单元学习评价

大单元学习评价的内容包括在对学生学习某一运动项目大单元后评什么、怎么评,特别强调要结合教学内容,围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养,采用多样化

的评价方法进行大单元学习评价。

5. 大单元教学反思

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

(二) 大单元中每节课的构成要素

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

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

五、课时教学计划设计与实施

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

(一) 课时教学计划的构成要素

1. 学习目标

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

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,游泳运动蛙泳水平四大单元第6节课的主要内容包括蛙泳蹬腿、划臂、变速游基本动作技术、踩水—转身—蛙泳配合组合动作技术、蛙泳接力

赛以及水中跳跃、仰卧交替抬腿、侧跳屈膝两头起等体能练习。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。以游泳运动蛙泳水平四大单元教学为例,未来的教学设计和实施应该按照蛙泳水平四第1节课、蛙泳水平四第2节课、蛙泳水平四第3节课……的形式开展,这样才能体现并做到每节蛙泳课是在教学生蛙泳,而不是学蛙泳的单个动作技术。

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,游泳运动蛙泳水平四大单元第6节课的教学重难点可以包括如何解决学生在130秒内完成100米蛙泳变速游的问题,如何让学生通过踩水—转身—蛙泳配合组合动作技术提高学练兴趣,并能在接力赛中运用自如。

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,比如在进行出发课教学时,体育教师要提前检查跳台是否松动,避免跳台周围有大量积水等情况。二是上课时要做好安全提示,告知学生所学运动项目可能会发生什么安全问题。三是要引导学生做好充分的准备活动,准备活动要由慢到快、循序渐进,特别是要指导学生做好针对性强的准备活动,比如在游泳速度对抗练习或比赛中可能会因为过度兴奋或者过度用力而发生抽筋等现象,那么准备活动中就要设置加强踝关节柔韧的专门练习。四是要安排好学生练习的组织形式,做到有序进行,比如在教出发时,前面学生必须游完所

有动作,后面学生才能听指挥进行出发练习,确保练习的安全。

5. 场地器材

场地器材对于核心素养的培养同样重要。此处所说的场地器材更多指向如何因“地”制宜、因“材”施教的问题,因为不同的学校体育教学条件客观上存在差异,这就需要根据教学条件、学生人数等,从培养学生核心素养的角度合理安排一节课的场地器材。例如,一节游泳课,如果是50人左右的班级,教师只安排两根泳道,学生排队等待练习的时间就会过长,导致练习次数过少,因此应该尽量多安排练习区域,并进行分层教学,增加学生的练习次数。

6. 教学反思

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

(二) 课时教学的实施程序

1. 开始部分

开始部分主要为教学常规,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

准备部分主要为热身活动,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操、关节操、陆上模仿练习,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,主要为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,就自由泳运动技能的具体教学内容而言,可包括自由泳打腿、划臂和换气的基本动作技术,水下海豚腿、前滚翻转身—自由泳配合的组合动作技术以及蹲踞式出发、水中流线型

等比赛技术。

就学习活动的设计而言,应重视一个活动的整体性,如“海底寻宝”“水中吹球前行”等游戏活动,消除学习水中闭气的恐惧心理,“水下钻圈”“鲤鱼跃水线”等情境教学,提高学生在水中的灵活性。

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。以一节自由泳课教学为例,简单运动情境包括自由泳打腿、扶板划臂、水中呼吸等练习情境;中等复杂运动情境包括蹬壁滑行—自由泳配合—前滚翻转身等组合动作技术练习情境;复杂运动情境包括水下海豚腿—出发—快速自由泳配合—教学比赛等情境。

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

就体能学练而言,每节专项运动技能课都要安排 10 分钟左右的体能练习,体能练习包括一般体能和专项体能练习,体现多样性、补偿性、趣味性和整合性。多样性指每节课应包括多种体能练习,如力量、速度、协调、爆发力等,原则上引导学生进行 4 种及以上不同体能的练习。补偿性指每节课的体能练习要弥补所学运动项目对有关体能发展的不足,如跳远对下肢力量和速度的发展作用显著,但对耐力和上肢力量的发展作用不大,因此,体能练习安排要注意耐力和上肢力量的练习。趣味性指体能练习要丰富多彩、形式多样,如水中开合跳、水中阻力跑等。整合性指一种体能练习活动能同时发展多种体能,如水中撑池边、水中触池底后纵跳摸高等。

基本部分的教学时间原则上在 30 分钟左右,除去 10 分钟左右的体能练习,剩余的 20 分钟左右为运动技能学练。要特别说明的是,如果用单一动作技术教学的眼光看上述一节课基本部分的教学内容可能会认为偏多,并担心能否完成。而从结构化知识和技能教学的角度看上述基本部分的教学内容,就不会感到偏多,并且在实践中也完全能够完成,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地放松。师生小结除了教师简要小结本节课的目标达成情况之外,还可指名个别学生谈本节课的感受,从中了解学生的学习情况,以便下节课改进教学。

第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求

一、学业质量标准制定的要求

学业质量标准是根据培养核心素养的要求,结合学习内容的特征而制定的。体育与健康学业质量是从运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行总体描述。^① 为了指导教师根据学业质量标准进行有效的教学和评价,《课程标准(2022年版)》针对基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能,分别制定了不同水平的学业质量合格标准,合格标准是对学生的基本要求。其中,基本运动技能的学业质量合格标准主要针对水平一,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》就分别针对基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能提供了不同水平的学业质量等级标准示例,具有较强的参考性。体育教师可以参考这些示例进一步制定针对具体运动项目的学业质量等级标准。表1-4为水平二蛙泳运动学业质量等级标准示例,其将学业质量划分为优秀、合格、尚需努力三个等级。

表1-4 水平二蛙泳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">◆ 能熟练做出蛙泳运动的基本动作技术和组合动作技术,并能在竞赛性游戏活动中运用,收效良好,积极参与班级内竞速性游戏和简化规则要求的教学比赛;能准确地说出与蛙泳运动相关的动作术语。◆ 能在教师指导下积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。◆ 每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次蛙泳比赛。

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

(续表)

等级	学业质量描述
	<ul style="list-style-type: none">◆ 乐于与同伴一起参与蛙泳活动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。◆ 能准确说出蛙泳运动涉及的安全知识,具有安全运动意识,能注意防范运动中的安全隐患。◆ 能按照要求积极参与蛙泳游戏和学练,在体力不支但保证安全的情况下能坚持到底。◆ 能做到每周运用蛙泳运动技能进行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">◆ 能做出蛙泳运动的基本动作技术和简单组合动作技术,并在竞赛性游戏中运用,参与班级内竞速性游戏和简化规则要求的教学比赛;能说出与蛙泳运动相关的动作术语。◆ 能在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。◆ 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次蛙泳比赛。◆ 乐于与同伴一起参与蛙泳活动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。◆ 能说出蛙泳运动的一些安全知识,并注意防范运动中的安全隐患。◆ 能按照要求参与蛙泳游戏和学练,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持。◆ 能做到每周运用蛙泳运动技能进行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">◆ 未掌握蛙泳运动的基本动作技术和简单组合动作技术,也不能在竞赛性游戏活动中加以运用;不怎么参与班级内竞速性游戏和简化规则要求的教学比赛;说不出与蛙泳运动相关的动作术语。◆ 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蛙泳比赛不足8次。◆ 参与蛙泳活动的积极性不高,在活动时情绪低落或者不稳定,与同伴缺少交流合作。◆ 不能说出蛙泳运动的一些安全知识,在进行运动时没有注意消除安全隐患。◆ 不能按照要求参与蛙泳游戏和学练,出现疲劳时不能坚持到底。◆ 每周运用蛙泳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、游泳运动学习评价示例

体育与健康学习评价的开展,应遵循过程性评价与终结性评价相结合、自评与他评相结合、定性评价与定量评价相结合的原则,从运动能力、健康行为、体育品德三大维度,对学生的学科核心素养养成情况进行全面综合评定。基于此,特以水平二蛙泳运动大单元为例,制定了如下学习评价示例。

(一) 评价内容

水平二蛙泳运动的学习评价内容主要是评价本学习阶段学生在运动能力、健康行为和

体育品德三个方面的具体表现。水平二蛙泳运动大单元是初步掌握蛙泳基础知识、基本动作技术等内容的基础学习阶段。实施学习评价时,应围绕核心素养,结合教学内容,对学生作出综合评价。

运动能力:主要评价学生对蛙泳的相关动作术语、起源与发展、安全行为守则等基础知识的掌握情况,蛙泳臂、腿、呼吸配合基本技术,30米蛙泳完整配合、60秒跳短绳,展示与参加比赛的运动能力及水平,对蛙泳运动基本规则的了解程度。

健康行为:主要评价学生对蛙泳运动的锻炼价值、健康知识的了解程度,参与校内外蛙泳运动的次数,是否学会关注自己的情绪,乐观开朗,主动参与学练,积极主动与同伴交流和合作,以及环境适应能力。

体育品德:主要评价学生在学练中体育精神、体育品德、体育品格的表现,关注合作游戏、比赛中,相互协作、挑战自我、坚持不懈的精神,文明礼貌、乐于助人的行为等。

(二) 评价方法

根据水平二学生的特点,设计了如表1-5所示的评价表,用来对学生在该大单元的学习情况进行评价。

评价方法应注重多样化,将过程性评价与终结性评价、自评与他评、定性评价与定量评价相结合。在评价运动技能时,可以对蛙泳运动的体能、动作技术的掌握和技战术运用的情况进行定量评价。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,考察学生蛙泳运动知识与技能的综合运用能力。重视过程性评价,关注学生在蛙泳学习过程中的进步情况,包括在蛙泳练习过程中的表现以及与他人的合作及沟通能力等,对应不同的行为表现予以评分,使不同基础的学生都能获得合理评价,从而激发学习蛙泳运动的积极性,促进学生通过努力不断提高运动技能水平。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,更加客观地评定学生的学习情况。

表1-5 水平二蛙泳运动大单元学习评价示例

核心素养	类别	评价内容				综合评分
运动能力 (40%)	体能 (10分)	项目	60秒跳短绳 (3分)	60秒仰卧起坐 (3分)	30米蛙泳 (4分)	
		测试成绩				
		分数				
	运动技能与技战术运用 (20分)	项目	蛙泳蹬腿 (动作技评) (6分)	蛙泳完整配合 (动作技评) (10分)	参与蛙泳比赛 (课堂记录) (4分)	

(续表)

核心素养	类别	评价内容				综合评分
运动能力 (40%)		测试成绩				
		分数				
	运动知识 (10分)	项目	蛙泳运动的基本理论(3分)	蛙泳运动的健身价值及安全知识(4分)	蛙泳运动的基本竞赛规则(3分)	
		测试成绩 (问卷、课堂记录)				
		分数				
健康行为 (30%)	健康知识 掌握与运用 (20分)	项目	运动中游泳装备穿戴合理,认真对待热身活动(6分)	积极参加学练,具有主动沟通能力,适应环境(6分)	能运用蛙泳运动技能参与课外体育锻炼,观看蛙泳比赛(8分)	
		测试成绩 (课堂记录)				
		分数				
	心理调控 (10分)	项目	学练中能够关注并调整情绪(10分)			
		测试成绩 (课堂记录)				
		分数				
体育品德 (30%)	体育精神 (15分)	项目	敢于挑战,坚持不懈,勇往直前(15分)			
		测试成绩 (课堂记录)				
		分数				
	体育道德 (15分)	项目	表现出文明礼貌、乐于助人的行为,按照规则积极参与游戏、学练与比赛(15分)			
		测试成绩 (课堂记录)				
		分数				

说明:

1. 本评价表由体育教师填写。

2. 评价方法

(1) 体能的评价

① 耐力(60秒跳短绳):按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》60秒跳短绳测试规则要求进行并录取有效成绩。

② 力量(60秒仰卧起坐):按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》60秒仰卧起坐测试规则要求进行并录取有效成绩。

③ 30米蛙泳:学生根据所学动作进行测试,根据学生游进时的臂、腿配合时机,是否能保持良好的流线型,结合蹬腿效率、划臂路线、呼吸节奏及划臂频率进行综合评价。

(2) 运动技能与技战术运用的评价

① 蛙泳蹬腿。对所学蛙泳蹬腿技术的掌握程度进行考核,要求掌握双脚同时翻脚向后蹬腿技术,根据身体姿态、蹬水效率、蹬腿节奏等方面给予技评,并记录成绩。

② 蛙泳完整配合。对所学蛙泳配合技术的掌握程度进行考核,要求熟练掌握正确的蛙泳划臂路线、腿部收翻蹬夹水技术、呼吸配合时机,动作连贯,根据蛙泳动作游进中的连贯性、协调性、距离等方面给予技评,并记录成绩。

(3) 运动知识的评价

可采用试卷或问卷等方法进行测试。

(4) 健康行为的评价

可以采用课堂行为观察和问卷等相结合的方法进行评价。

(5) 体育品德的评价

结合课堂中的表现得出等级和分数。

(6) 总分=运动能力评分(满分40分)+健康行为评分(满分30分)+体育品德评分(满分30分)。

表1-6 水平二蛙泳运动大单元运动能力、健康行为、体育品德行为表现评定表

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
运动能力	1. 体能 30米蛙泳(4分)	能以较正确的蛙泳配合技术游进,呼吸顺畅,能在60秒内完成30米蛙泳。	1分
		能以正确的蛙泳配合技术游进,臂、腿、呼吸配合节奏协调,能在50秒内完成30米蛙泳。	2分

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
		能以正确的蛙泳配合技术游进,臂、腿、呼吸配合节奏协调,能保持良好的身体流线型,能在45秒内完成30米蛙泳。	3分
		能以正确的蛙泳配合技术游进,臂、腿、呼吸配合节奏协调,能保持良好的身体流线型,能在40秒内完成30米蛙泳。	4分
	2. 运动技能与技战术运用 (1) 蛙泳蹬腿(动作技评)(6分)	掌握蛙泳腿部动作技术,收腿、翻脚、蹬腿节奏基本正确,动作较连贯,能够连续游进15米。	2分
		掌握蛙泳腿部动作技术,收腿、翻脚、蹬腿节奏正确,动作连贯,蹬夹后有滑行,能够连续游进25米。	4分
		掌握蛙泳腿部动作技术,收腿、翻脚、蹬腿节奏正确,蹬夹有力,蹬水效率高,游速较快,能够连续游进25米及以上。	6分
	(2) 蛙泳完整配合(动作技评)(10分)	臂、腿、呼吸等基本动作无明显错误,游速较慢,能够游进30米。	2分
		臂、腿、呼吸等基本动作无明显错误,动作连贯,能够游进30米。	4分
		臂、腿、呼吸等基本动作较流畅,能做完整配合动作,能够游进30米。	6分
		完整配合动作基本正确,能掌握臂、腿、呼吸配合时机,呈较好的身体流线型,能够游进30米。	8分
		完整配合动作正确,能掌握臂、腿、呼吸配合时机,呈较好的身体流线型,游进速度快,能够游进30米。	10分
	(3) 参与蛙泳比赛(课堂记录)(4分)	较勉强地参与蛙泳动作的比赛,临场表现力较弱。	1分
		能参与蛙泳动作的比赛,临场表现力较强。	2分
		积极参与蛙泳动作的比赛,临场全神贯注,表现力强。	3分
		积极参与蛙泳动作的比赛,临场全神贯注,能够主动与同伴交流,表现力强。	4分
	健康行为	1. 健康知识掌握与运用 (1) 游泳装备穿戴合理,认真对待热身活动(6分)	泳衣、泳帽、泳镜等游泳装备穿戴符合游泳练习的要求,练习前进行热身活动,安全防护意识不强。
泳衣、泳帽、泳镜等游泳装备穿戴完全符合游泳练习的要求,练习前能较认真地对待热身活动,安全防护意识较强。			4分
泳衣、泳帽、泳镜等游泳装备穿戴完全符合游泳练习的要求,重视热身活动,安全防护意识强。			6分

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分	
	(2) 积极参加学练,具有主动沟通能力,适应环境(6分)	学练中基本能与同伴交流,合作能力、协作意识较弱,适应环境能力有待加强。	2分	
		学练中能较好地与同伴交流,合作完成任务,具有基本的协作意识和竞争意识,适应环境能力较强。	4分	
		学练中善于与同伴交流,乐观开朗,能与同伴相互合作,具有良好的协作意识和竞争意识,适应环境能力强。	6分	
	(3) 能运用蛙泳运动技能参与课外体育锻炼,观看蛙泳比赛(8分)	每周能用所学的蛙泳运动技能进行少于2次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼,每学期观看蛙泳比赛少于8次。	2分	
		每周能用所学的蛙泳运动技能进行2次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼,每学期观看蛙泳比赛少于8次。	4分	
		每周能用所学的蛙泳运动技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼,每学期观看蛙泳比赛不少于8次。	6分	
		每周能用所学的蛙泳运动技能进行3次以上(每次至少0.5小时)课外体育锻炼,每学期观看蛙泳比赛不少于10次。	8分	
	2. 心理调控(10分)	学练中精神不够饱满,情绪不太稳定,调整情绪的能力有待加强,能根据临场的变化做出一些应对策略,但反应迟缓。	2分	
		学练中精神较为饱满,情绪不太稳定,在帮助下能够调整情绪,能根据临场的变化做出一些应对策略,但反应较慢。	4分	
		学练中精神较为饱满,情绪较稳定,能够集中注意力,对临场的变化能做出较快的反应,有应对方法。	6分	
		学练中精神饱满,乐观开朗,情绪稳定,能根据临场遇到的问题做出有效的反应,找到有效的应对方法。	8分	
		学练中精神饱满,乐观开朗,情绪稳定,能根据临场遇到的问题做出快速、有效的反应,快速找到有效的应对方法。	10分	
	体育品德	1. 体育道德(15分)	学练中能遵守规则,但自律性有待加强,行动拖延,规则意识较弱。	3分
			学练中能尊重裁判和对手,服从规则,有一定自律性,具备基本的竞争意识和正确的胜负观。	6分
			学练中遵守礼仪与规则,具有公平竞争意识,尊重裁判、尊重对手,能够以正确的态度对待比赛胜负。	9分

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
		学练中遵守礼仪与规则,尊重裁判、尊重对手,公平竞争意识强,能够以积极的态度对待比赛胜负。	12分
		学练中注重礼仪,自觉遵守规则,尊重裁判、尊重对手,公平竞争意识强,能够以积极的态度对待比赛胜负。	15分
	2. 体育精神 (15分)	面对学练中遇到的难点,有时有畏难表现,缺乏克服难点的自信心。	3分
		面对学练中遇到的难点,在鼓励下能够完成练习,不放弃。	6分
		面对学练中遇到的难点,沉着冷静,能够坚持完成练习,不害怕水环境,表现出顽强的意志。	9分
		积极主动克服学练中遇到的难点,有较强的自信心,勇敢顽强,具有良好的角色意识。	12分
		面对学练中遇到的难点,勇于挑战自己,克服胆怯心理,勇于尝试,坚持到底,有强烈的角色意识。	15分

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求

一、跨学科主题学习的总体要求

(一) 凸显体育的育人性:围绕体育与健康核心素养展开

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

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

(二) 回归学科的本体性:突出“身体练习”显著特点

体育与健康课程较之其他课程,最显著的特点在于大量、频繁的身体练习活动,《课程标准(2022 年版)》中明确指出:“义务教育体育与健康课程以身体练习为主要手段,以体育与健

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

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

(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,对布满暗礁、漩涡的水中战场进行军事路线规划,而非简单地运用游泳技能游过战场。最后,需要教师引导学生发挥想象力、创造力来予以解决。例如,在“我是消防员”主题学习中,教师引导学生主动构思、创制并演练高层火情急救方案,使学生在身体练习的基础上运用数学、地理、物理、化学等学科知识创造性地解决问题。

(四) 强调学生的学习主体性:采用多种教学方式方法

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

^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：武装泅渡 智慧救援

本示例围绕跨学科主题“钢铁战士”(水平四)进行活动设计,通过模拟“武装泅渡 智慧救援”的场景,引导学生在游泳课中综合运用军事体育及地理、物理、信息科技、语文、英语等知识与技能。

(一) 育人价值

1. 通过指导学生进行多种蛙泳耐力游练习,发展学生的游泳运动技能和体能。
2. 通过指导学生合作制订(假定)不同水域的多种游泳技术练习方案和救援方案,培养学生合作学习、探究的能力和团队精神。
3. 通过创设“武装泅渡 智慧救援”的情境,培养学生的军事体育意识,自信自强、团结协作、克服困难、勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质以及拯溺救难的大爱精神。

(二) 活动目标

1. 综合运用军事体育、地理、物理、信息科技、语文、英语等知识,了解公开水域、室内平静水域等水中游泳注意事项与要求,了解相关水上救援、自救知识与技能,增强水上运动的安全意识。
2. 演绎“武装泅渡 智慧救援”场景,提高计划与设计、组织与协调、沟通与表达、决策与反思、探究与创新等能力。
3. 在模拟“武装泅渡 智慧救援”情境的过程中,掌握蛙泳、实用侧泳、反蛙泳、抬头蛙泳等技术,增强对蛙泳及与蛙泳相关的实用游泳技术的兴趣,提高在不同水域中的游泳能力;锤炼团结协作、攻坚克难、勇于挑战等优良品质,发扬拯溺救难的大爱精神。

(三) 实施过程

表 1-7 “武装泅渡 智慧救援”实施过程

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
1. 了解军事体育中的武装泅渡、水上救援等方面专项知识,观看武装泅渡、水上救援的相关视频材料	1. 通过网络和视频材料了解武装泅渡、水上救援等专业知识与技能。 2. 小组合作探究学习,运用军事体育、地理、物理、信息科技、语文、英语等知识思考和分析武装泅渡、水上救援的过程、原则、要求。	1. 引导学生了解武装泅渡及水上救援的实用技术内容,基于不同水环境特征分析解放军战士在武装泅渡过程中艰苦奋斗及拯溺救难的大爱精神。 2. 在学生遇到困惑时,及时予以指导,鼓励学生进行小组内及小组间的沟通交流和信息分享。	1. 学习和了解武装泅渡以及不同水域游泳的特殊要求,尝试运用多学科知识,提高游泳技术的实用性迁移能力,激发对军人的崇敬之情和爱国爱人民的热情。 2. 通过团队合作与探究、分享与互动分析问题和解决问题,以积极的状态投入课堂各类情境任务中。

(续表)

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
2. “武装泅渡 智慧救援”(学练耐力游泳和实用游泳技术)	<ol style="list-style-type: none">1. 了解不同状态下耐力游的不同身体体验,激发耐力游泳的兴趣;了解耐力游泳与生活实用游泳的区别,体验解放军战士负重游泳的艰辛和不易,激发爱国情怀。2. 学练各种不同状态下的耐力游泳(100米及以上距离),包括穿衣服小重量负重游,以及侧泳、反蛙泳等实用游泳技术。3. 设计不同水域、不同距离、不同负重状态下的水上救援比赛;小组合作,互相激励,帮助同伴克服可能出现的呛水、耳朵进水等不适情况。	<ol style="list-style-type: none">1. 导入“武装泅渡 智慧救援”的情境:孤岛一名百姓受伤,没有可用的紧急救援船舶,解放军某部接到紧急救援信息,需要派遣战士人工涉水运送受伤百姓到岸边。引导学生自主学习耐力游泳和实用游泳技术要领。2. 在学生自主学练各种状态下的耐力游泳技术时,及时帮助学生掌握实用游泳技术和武装泅渡的要点。3. 引导学生在已学耐力游泳和实用游泳技术基础上,积极探究不同环境下的游泳方法和要点,商讨水上救援小比赛获胜技巧;关注个体差异,发掘学生某些游泳技术长处,引导学生勤于思考,增强学生应对水中紧急状态的自信心。	<ol style="list-style-type: none">1. 通过体验不同水域、不同身体状态下的游泳技术要领,掌握实用游泳技术,提高耐力游泳水平。2. 通过耐力游泳练习,发展心肺耐力等体能;通过实用游泳技术练习,发展技术迁移能力。3. 通过参加水上救援小比赛,发展战略战术思想,锻炼团结协作、勇敢顽强的意志品质,培育拯溺救难的大爱精神。
3. 模拟实战演练:还原解放军战士涉水救援受伤百姓的情境	<ol style="list-style-type: none">1. 了解某次涉水救援中解放军战士接到救援信息的具体情况(包括涉水救援距离、水域特征、救援时间等)。2. 设计涉水救援路径,确定救援目标,模拟探究不同水域环境下的救援方案实用性(在规定时间内完成实用游泳和耐力游泳距离)。	<ol style="list-style-type: none">1. 引导学生学习和了解涉水救援信息,将险情背景融入教学情境中。2. 引导学生模拟水中救援战士紧急集合,快速制定救援方案,要凸显方案的智慧特征(耐力游泳和实用游泳结合,运动手环等现代科技的运用与分析)。3. 提示学生在水上救援过程中加强自我保护和互相照应,发挥团队协作精神,根据水域不同采取不同的游泳技术,培养处理水中突发事件(比如抽筋)的能力。	<ol style="list-style-type: none">1. 通过水上救援的模拟实战演练,了解水上救援的真实场景,展现解放军战士的光荣传统,培育爱国爱人民的家国情怀和拯溺救难的大爱精神。2. 充分发挥创造力和想象力,模拟“武装泅渡 智慧救援”场景,重视耐力游泳过程,发展体能水平。

(续表)

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
4. 不同水中险情的应急预案及实施	<ol style="list-style-type: none"> 1. 根据实战演练,重新进行多点救援布局:以游泳池为基础,模拟孤岛位置,设计多方救援的方案,从不同位置出发,经过不同特征水域,合理运用耐力游泳、实用游泳技术快速到达水上救援地点。 2. 水中运送受伤百姓的同时,救援在营救过程中出现抽筋、体力不支等情况的解放军战士,运用水中急救知识进行紧急处置。 3. 结合适合的背景音乐,创设一方有难、多方救援的情境。 4. 课后作业:围绕本次水上救援,各小组复盘模拟演练的全过程,根据评价指标进行自评或者互评。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指导学生根据不同水域特征,合理布置应急场景。 2. 引导学生积极主动投入到创设的水上救援情境中。 3. 结合背景音乐,激发学生的奋斗精神,引导学生注意呼吸节奏,提高游泳耐力水平,并掌握紧急处理水中突发事件的能力。 4. 引导学生根据应急预案与救援实际情况,评选出优秀救援团队,指出其优缺点,并提出改进意见。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过布置救援场景,了解不同水域特征的不同危险程度,采用相应的实用游泳技术,加强使用蛙泳技术的生活实用意识。 2. 通过参与模拟水上救援的活动,学习水中运动突发事件应急处理及常用的自救、互救方法。 3. 在模拟救援过程中,学习如何克服呼吸难点以及喝水、呛水等,锻炼坚持不懈、面对挫折不退缩的意志品质,培育拯溺救难的大爱精神。 4. 综合运用军事体育、地理、物理、信息科技、语文、英语等知识,发展创新思维和跨学科思维。

(四) 设计思路

“武装泅渡 智慧救援”案例以孤岛百姓受伤需涉水救援为背景,引导学生根据不同水域特征,开展蛙泳耐力游和实用游泳技术的练习和教学比赛。本活动的设计目的是让学生了解和运用与军事体育相关的地理、物理、信息科技等知识;在模拟涉水救援活动演练中,结合不同水域特征进行耐力游泳和实用游泳相关的体育与健康知识与技能的学习;运用语文、英语等知识,在学练过程中多渠道学习与人沟通、交流的技巧,同时体现跨学科知识的融入。本案例的教学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。

本案例给学生提供了一个开放性任务,引导学生通过团队合作,设计不同水域特征下的应急预案及长距离耐力涉水场景,并进行模拟演练。案例活动内容分为课内和课外两个部分:课外需要搜集实用游泳、水中急援的基本知识和信息等;课内活动主要是小组设计多种涉水救援方案,采用蛙泳和实用游泳技术的切换,提高游泳耐力水平,培养勇于挑战、团结协作的精神,拯溺救难的大爱精神,以及爱国爱人民的家国情怀。

本章内容主要从游泳运动基本知识、游泳运动教学中的相关问题与困难以及游泳运动对培养学生核心素养的作用三个方面对游泳运动进行概述,旨在让教师引导学生在正式进行蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳等游泳技术学习之前,宏观了解游泳运动的发展历史、学练价值等重要信息,做好体验游泳运动的思想准备与心理建设。本章内容既可以专门安排相应课时集中讲解,亦可融入授课内容,穿插在游泳运动技术学练过程中进行渗透式阐释。

第一节 游泳运动基本知识

一、游泳运动的起源与发展

(一) 游泳运动的起源

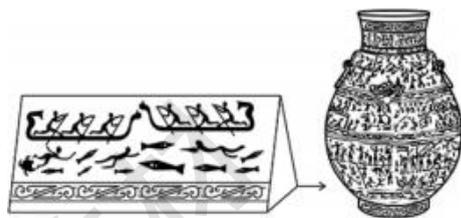
最早的游泳运动是和人类的生存息息相关的。对于早期人类,除了依山打猎以外,傍水捕鱼也是求得生存食物的重要途径。因此,人们在生产劳动和适应自然环境的过程中,不但发展了奔跑、跳跃和投掷等基本技能,还通过模仿水栖动物的姿势和动作,掌握了成体系的水上求生技能。^① 在水中漂浮、游动、潜水等游泳技能的加持下,人类的活动领域大大拓展。

根据考古发现,5000多年前的古代陶器上,就有人类潜入水中捕捉水鸟的图案刻画,生动记载了当时人类高超的游泳技能。相传在4000多年前的夏禹治水时期,人们在与洪水的搏斗中已经掌握和习得了不少泅水方法。到了春秋战国时期,已经出现掌握较高游泳技能、不畏水中猛兽的渔人,如《庄子·秋水》中有“水行不避蛟龙者,渔父之勇也”的记载。《庄子·达生》中孔子与游泳高手的对话,揭示了人们探得的游泳技能的奥妙。孔子问其游泳有何诀窍,对方“从水之道,而不为私焉”的简短描述说明了要掌握高超的游泳技能,就要遵循水的规律,不以自己的主观意志为转移的道理。我国古代第一部诗歌总集《诗经》中也有反映游泳活动的相关作品,如《诗经·谷风》中有:“就其深矣,方之舟之。就其浅矣,泳之游

^① 游泳运动教程编写组. 游泳运动教程[M]. 北京:北京体育大学出版社,2016:2-5.

之。”^①这说明那时候人们已经可以利用高超的游泳技能越过江河等天然屏障。

游泳运动产生于水中的特殊性使得其发展成为一种重要的军事技能。这一军事技能在古代的水战中至关重要。相传为西周开国功臣吕望(姜太公)所著的兵书《六韬》中就已将“越深水,渡江河”列为一项特殊的军事技能。春秋战国时期,我国南方诸侯相继设立水师。齐桓公采纳了管仲“遏原流”“立沼池”“深渊垒池练扶身”的建议,千金悬赏善泅之士,组建了一支由五万善于游泳的勇士组成的水师,从而打败了善于水战的越国。^② 游泳运动也是古代兵书《孙子兵法》中军事训练的主要项目。四川出土的战国水陆攻战纹铜壶生动反映了当时的水战场面,水中三个战士展示的自由泳、踩水、蛙泳等游泳姿势清晰可辨,可见游泳运动技术在古代某些战场上发挥着重要的作用。^③ 据《宋史·礼志》记载,宋太宗赵炅于976年下令在开封城引金河水筑金明池,供水军演练。明代民族英雄郑成功在抗击倭寇时,专门训练了一支潜水队,作战时命其潜入水下凿沉敌船,大显神威。现代战争中,也有利用“蛙人”出奇制胜的战例。水中武装泅渡技术作为部队军事训练科目一直沿用至今。



战国水陆攻战纹铜壶上
镌刻的水战场景图

人类的亲水天性让游泳运动成为人们休闲娱乐活动的重要内容。随着古代社会生产力的不断提高,在社会文化发展、教育兴起、艺术萌芽等进程中,游泳运动作为大众喜爱的运动项目,满足着人们的精神文化生活需求。古罗马就有众多供人们娱乐消遣的公共浴场,浴场



意大利罗马卡拉卡拉浴场遗址

中设有游泳池。我国古代春秋时期的“天池”、汉代的“太液池”均是当时贵族常去玩乐的游泳场所。南北朝时,游泳在民间和宫廷中都已十分流行。创作于北魏时期的敦煌第257窟窟顶壁画“游泳图”,展现了身姿轻盈优美、动作舒展有力的四人水嬉场景。隋唐时期,宫廷内专门设有水殿,供王公贵族进行跳水、游泳、水秋千、抛水球等水嬉活动。到了宋代,水嬉活动更是盛况空前,人们借鉴百戏中的乐舞、杂技等元素,创造出

① 但汉国. 游泳[M]. 重庆:西南师范大学出版社,2020:3-5.

② 梅雪雄. 游泳(第四版)[M]. 北京:高等教育出版社,2016:18.

③ 孙亮. 我们一起学游泳——中小学一体化游泳课程[M]. 上海:上海教育出版社,2021:23-24.

富有观赏性和趣味性的“水百戏”。^①

古人对于高超泳者习得和展示游泳技能的描述也十分精彩。北宋文学家苏轼在《日喻》中描绘南方人的习泳之道：“南方多没人，日与水居也，七岁而能涉，十岁而能浮，十五而能没矣……日与水居，则十五而得其道；生不识水，则虽壮，见舟而畏之。”宋末的周密在《观潮》中生动描绘了钱塘江弄潮儿踩水戏波的高超技能：“吴儿善泅者数百，皆披发文身，手持十幅大彩旗，争先鼓勇，溯迎而上，出没于鲸波万仞中，腾身百变，而旗尾略不沾湿，以此夸能。”^②



敦煌第 257 窟窟顶壁画“游泳图”

（二）现代游泳运动发展概况

1. 世界现代游泳运动的发展

现代游泳运动是 19 世纪初期在英国和澳大利亚等国家发展起来的。1837 年，英国游泳协会成立，并第一次在人工游泳池中举行了正规的游泳比赛，开创了近代游泳竞赛的历史。

自 1896 年第 1 届奥运会起，游泳就被列为正式比赛项目，最初只设男子 100 米、500 米和 1200 米自由泳三个项目。1900 年在法国巴黎举行的第 2 届奥运会增设仰泳、障碍泳和潜泳项目。1904 年在美国圣路易斯举行的第 3 届奥运会又增加了蛙泳项目，取消障碍泳和潜泳。1908 年在英国伦敦举行的第 4 届奥运会期间，成立了国际业余游泳联合会（简称“国际泳联”，英文缩写为 FINA），审定了各项游泳世界纪录，并制定了国际游泳比赛规则。1912 年在瑞典斯德哥尔摩举行的第 5 届奥运会开始将女子游泳列为比赛项目。^③

20 世纪 30 年代，一些运动员在传统蛙泳的基础上创造了蝶泳技术，造成当时的比赛中出现传统蛙泳和蝶泳同场竞技的现象。因此，在 1956 年举办的第 16 届奥运会中，国际泳联将蝶泳从蛙泳中分出，设为独立的比赛项目。^④ 从此，现代竞技游泳技术正式发展成四种泳式。在之后的奥运会发展过程中，游泳比赛项目逐渐增加，2021 年在日本东京举行的第 32 届奥运会游泳比赛共设 37 个项目。

随着游泳运动的不断发展，国际泳联在两届奥运会之间增设世界游泳锦标赛，并于 1973

① 游泳运动教程编写组. 游泳运动教程[M]. 北京:北京体育大学出版社,2016:6.

② 梅雪雄. 游泳(第四版)[M]. 北京:高等教育出版社,2016:7.

③ 梅雪雄. 游泳(第四版)[M]. 北京:高等教育出版社,2016:7.

④ 梅雪雄. 游泳(第四版)[M]. 北京:高等教育出版社,2016:7.

年举办了第1届,1978年至1998年间举办间隔年数屡有变化,自2001年起恢复每两年举办一届。此外,国际泳联从1989年开始举办短池游泳世界杯系列赛,从1993年起又增设每两年一次的世界短池游泳锦标赛。



世界游泳联合会标志

为能覆盖包含游泳、花样游泳、跳水、公开水域游泳和水球项目在内的整个国际泳联大家庭,2022年12月12日,国际泳联特别大会投票通过并宣布更名为世界游泳联合会(World Aquatics),新名称和新标志已于2023年1月启用,游泳项目站在新的世界起点,开启了新的发展征程。

2. 我国现代游泳运动的发展

我国现代游泳运动是在群众游泳活动和竞技游泳运动两条路径上平衡发展起来的。我国的群众游泳活动有着深厚的传统积淀,这与我国超长的海岸线和丰富的江河湖海自然资源所创造的便利条件分不开。早在20世纪三四十年代,中国共产党领导下的苏区和解放区就极为重视群众游泳活动。抗日战争时期的延安被当成“天然游泳池”,清凉山下的石崖被用作练习跳水的跳台。延安体育会经常组织游泳辅导活动。许多机关、学校和部队经常组织各种形式的游泳比赛。其中,在1942年举行的“九一”扩大运动会上,除自由泳、蛙泳比赛外,还设有骑兵武装渡河、步兵武装渡河、水中寻物、水中救人、潜水、跳水等表演活动。^①

新中国成立之后,群众游泳活动在党和政府的高度重视下迎来大发展。20世纪60年代,毛泽东主席向全国人民发出“游泳是同大自然斗争的一种运动,你们应该到大江大河中去锻炼”的号召,并身体力行多次横渡长江,极大地激发了全国人民参与游泳活动的热情。邓小平也酷爱游泳,88岁高龄时还下海游泳,展现了身体力行引领群众游泳活动的典范。进入20世纪90年代,我国颁布并实施《全民健身计划纲要》,各地相继成立游泳协会,推行游泳锻炼等级标准,举办各类大型游泳培训和大众游泳比赛,开展“游泳之乡”“先进游泳池馆”等评选活动,创办游泳救生事业,各类群众游泳活动开展得如火如荼。

我国竞技游泳运动开端于19世纪中后期,当时沿海的香港、广东、福建、上海、山东等地率先开展游泳运动。1887年,广州沙面修建了我国第一个室内游泳池。1913年我国参加了在菲律宾马尼拉举行的第1届远东运动会游泳比赛,拉开了我国参加国际游泳竞赛的序幕。自1910年10月至1948年5月共举办过7届全国运动会,从第3届开始设立游泳比赛项目。新中国成立之后,我国竞技游泳运动开始走向世界舞台。1953年,我国运动员吴传玉在罗马

^① 梅雪雄. 游泳(第四版)[M]. 北京:高等教育出版社,2016:10.

尼亚布加勒斯特举行的第1届国际青年友谊运动会游泳比赛中,以1分8秒4的成绩夺得男子100米仰泳冠军,中华人民共和国国旗第一次在世界体坛上空高高飘扬。20世纪50年代初至60年代前期,是我国竞技游泳运动发展的第一个黄金时期。^①

20世纪60年代后期,我国竞技游泳运动在训练、竞赛等方面跌入低谷,拉大了与世界先进游泳水平之间的差距。1972年后,我国恢复游泳训练、竞赛相应工作,花了大约10年时间,于1982年在印度新德里举行的第9届亚运会上实现亚运会金牌“零”的突破,男子游泳运动员叶润成获得100米蛙泳冠军。在1984年第2届亚洲游泳锦标赛上,我国男子游泳运动员沈坚强获得200米自由泳和400米自由泳两项冠军;在1988年第3届亚洲游泳锦标赛上,沈坚强获得100米自由泳、100米蝶泳以及4×200米自由泳接力项目的金牌;在1990年北京亚运会上,沈坚强又豪夺50米自由泳、100米自由泳、100米蝶泳、4×100米自由泳接力和4×100米混合泳接力5枚金牌,被誉为“亚洲游泳王子”。梳理我国竞技游泳发展脉络,自20世纪80年代中后期开始,我国竞技游泳运动迎来第二个黄金发展期,尤其是女子游泳成绩提高迅速,率先进入世界先进行列。1988年,我国女子游泳运动员杨文意在广州举行的第3届亚洲游泳锦标赛上,以24秒98的成绩打破50米自由泳世界纪录,从此中国游泳迈出“冲出亚洲,走向世界”的坚实步伐。1990年,我国游泳健儿在北京亚运会上夺得23枚金牌,其中15枚为女子项目所得。在1991年的第6届世界游泳锦标赛上,我国女子游泳运动员庄泳、钱红、林莉获得女子50米自由泳、100米蝶泳、200米和400米个人混合泳4枚金牌,实现了我国游泳军团在世界大赛上金牌数“零”的突破。^②在1992年巴塞罗那奥运会游泳比赛中,杨文意、庄泳、钱红、林莉分别获得50米自由泳、100米自由泳、100米蝶泳和200米个人混合泳冠军,我国游泳军团从此实现奥运金牌“零”的突破。在1996年亚特兰大奥运会游泳比赛中,我国女子游泳运动员乐靖宜获得100米自由泳冠军。在1998年第8届世界游泳锦标赛上,陈妍获得400米自由泳和400米个人混合泳冠军,吴艳艳获得200米个人混合泳冠军。



乐靖宜获得1996年亚特兰大奥运会100米自由泳冠军

进入21世纪,我国游泳军团延续强势实力,涌现出一大批世界级优秀男女运动员。罗雪

① 梅雪雄. 游泳(第四版)[M]. 北京:高等教育出版社,2016:11.

② 孙亮. 我们一起学游泳——中小学一体化游泳课程[M]. 上海:上海教育出版社,2021:25-26.

娟于2001年在第9届世界游泳锦标赛上夺得50米和100米蛙泳冠军,随后又在2003年第10届世界游泳锦标赛和2004年雅典奥运会上均获得100米蛙泳冠军,展现了强大的实力。在2008年北京奥运会游泳比赛中,我国女子游泳运动员刘子歌获得200米蝶泳冠军,并创造新的世界纪录。在2009年第13届世界游泳锦标赛中,我国男子游泳运动员张琳获得800米自由泳冠军,并创造新的世界纪录,成为中国游泳史上第一个世界大赛男子项目冠军。在2011年第14届世界游泳锦标赛中,我国男子游泳运动员孙杨获得800米和1500米自由泳两项冠军,并打破沉寂10年的1500米自由泳世界纪录。在2012年伦敦奥运会中,孙杨又包揽400米和1500米自由泳两项冠军,并再次创造1500米自由泳世界纪录;同时,女子游泳运动员叶诗文获得200米和400米个人混合泳冠军,焦刘洋获得200米蝶泳冠军。^①

2015年以后,我国游泳军团在传承中延续辉煌。在2016年里约热内卢奥运会上,孙杨夺得200米自由泳冠军,新秀徐嘉余在男子100米仰泳决赛中以52秒31夺得银牌,这是中国游泳军团在奥运会男子仰泳项目上取得的首枚奖牌。2021年,在东京奥运会游泳比赛中,我国男子游泳运动员汪顺获得200米个人混合泳冠军,女子游泳运动员张雨霏获得200米蝶泳冠军。在2023年第20届世界游泳锦标赛中,张雨霏获得100米蝶泳冠军;同时,男子游泳运动员覃海洋强势包揽50米、100米、200米蛙泳三项冠军,新的世界“蛙王”由此诞生。

一代代不断涌现出的世界级优秀游泳运动员,谱写着我国竞技游泳的光辉篇章。

二、游泳运动的特点与价值

(一) 游泳运动的特点

1. 以身体在水中漂浮为基础

游泳运动是唯一一种利用身体在水中漂浮进行的体育运动,其至少具有三个区别于陆上运动项目的具体表现:一是要想在水中游进,就要利用物理原理,让身体在水中漂浮并达到相对平衡。二是水对身体的压力会造成呼吸问题或者需要努力吸进去更多的空气以增加身体浮力,从而保持身体漂浮在水面的状态。三是在水中游泳的基本姿势为水面俯卧或者侧卧状态,处于平衡与非平衡状态不断切换的过程。因此,在陆地上已经具备的走、跑、跳、投等基本直立技能基本派不上用场,所有动作技术和环节的学习均需要从零开始。也就是说,学习游泳运动的第一课,均是从能在水中自由走动、憋气和换气,能在原地或移动中漂浮和站立,能蹬池壁滑行等熟悉水性环节开始。

2. 呼吸模式特殊

相异于陆上运动项目,游泳运动的另一个显著特点在于憋气、呼气和吸气不断切换的特

^① 梅雪雄. 游泳(第四版)[M]. 北京:高等教育出版社,2016:12-14.

殊呼吸模式。换气游进过程中讲究呼气时口鼻并用,而出水面吸气时要靠嘴巴在水面快速吸进空气,呼气和吸气之间还要有短暂的憋气时间。另外,由于水对人体胸腔的压力,初学者往往不易成功换气,需要有意识地加大呼吸肌的力度才能成功吸到足够的新鲜空气。这种跟日常相差较大的呼吸模式给初学者带来极大的挑战,其容易出现喝水和呛水的问题往往就是由没有掌握正确的呼吸方法所导致。

3. 动作技术呈周期性重复

相比于球类等运动项目,游泳运动属于典型的周期性体育运动。无论是自由泳、蛙泳,还是仰泳、蝶泳,都是不断重复一套技术持续游进的。水环境运动特点使得每一项游泳运动技术都是在减阻前提下设计和实施。每一种泳姿都有相对固定的用力顺序和标准的竞赛执裁要点。^①

(二) 游泳运动的价值

1. 提高心肺耐力和增加肺活量

从健身角度,游泳运动是有氧运动的典型代表。游进过程中,人体胸腔大约要承受 12~15 千克水的压力,呼吸不如陆地上自如,吸气时吸气肌要用更大的力量收缩以克服水的压力而使胸腔扩大,呼气时要增加呼气力度和速率以克服水的阻滞,除了吸气肌要放松外,肋间内肌和腹壁肌等呼气肌也要主动收缩。长期进行游泳锻炼,能使吸气肌和呼气肌力量加强,肺部容量增大。经常参加游泳锻炼者肺活量可以超过 5 000 毫升。优秀的游泳运动员肺活量可达 7 000 毫升以上。^② 有研究表明,儿童经过两年系统的游泳锻炼后,肺活量可以提高 74%,而仅进行相同时长的陆上锻炼,肺活量约提高 23%。^③ 可见,游泳运动对提高心肺耐力和增加肺活量有非常大的促进作用。

2. 提升人体血液循环系统机能

游泳运动过程中,因人体基本处于平卧体位,下肢、腹部和心脏基本处于同一水平,减少了重力对血液循环的影响,加上水的挤压和按摩作用,有利于下肢及腹部静脉血液的回流,从而利于心室充满回心血液,久而久之,能够提升人体心脏的泵血功能。游泳时,水对人体肌肉的刺激和按摩作用可以增强血管壁的弹性,有利于减少血液循环的外周阻力。长期坚持游泳锻炼,心脏会出现明显的运动性增大现象,表现为心脏容积扩大、心肌纤维增粗、心脏收缩能力增强、每搏输出量增大。这些机能的提升外部可测试指标表现为安静时心率缓慢,是人体机能活动节省化的典型特征。

3. 改善体温调节机能,增强免疫力

水的导热能力约为空气的 25 倍,游泳运动时人体体温散失速度大大加快,刺激机体加快

① 梅雪雄. 游泳(第四版)[M]. 北京:高等教育出版社,2016:71-73.

② 游泳运动教程编写组. 游泳运动教程[M]. 北京:北京体育大学出版社,2016:3.

③ 梅雪雄. 游泳(第四版)[M]. 北京:高等教育出版社,2016:15.

体内能量代谢速度,以产生更多的热量平衡体温,从而改善体温调节机能,使大脑皮质对热的产生和散热调节形成条件反射,提高身体对外界温度变化的适应能力,增强人体免疫力。此外,冷水刺激会引起皮肤血管收缩和舒张反应,加快能量代谢;平卧、有规律呼吸的锻炼姿势也是颈椎、腰椎等慢性疾病康复治疗 and 促进身体机能恢复的重要手段。

4. 改善身体素质,提高运动能力和水平

现有研究表明,长期坚持游泳锻炼,能有效改善身体素质,提高运动能力和水平。儿童青少年时期长期规律进行游泳运动,可以在各项身体素质敏感期有效刺激机体发生良性变化。首先是耐力水平,儿童青少年游泳运动早期可明显提升其肺活量,打好有氧基础,为后续骨骼肌肉发育提供良好的前提条件。其次是力量素质,游泳需要全身大肌肉群参与运动,通过不断克服水的阻力获取身体游进速度。在力量素质发展的敏感期,通过水中游泳训练的辅助手段,可以快速提升上肢力量,为整体游泳体能和水平提供保障。第三是柔韧性素质,游泳运动追求更轻松省力的打腿动作和产生更好的推进力,因而对肩关节、膝关节和踝关节的灵活性要求高,长期坚持锻炼,能有效发展人体柔韧性素质。

5. 促进体型匀称,控制体重

进行游泳运动时,手腿协调发力,四肢有节奏地做划臂和打腿动作,肌肉周期性收缩和舒张交替,并且动作幅度左右对称。长期坚持,不仅能使人体脊柱、肩、髋、膝、踝各关节及全身肌肉得到锻炼,矫正和改善身体姿势,还能在周期性伸展四肢的姿势中塑造健美的形体和柔和的肌肉线条。实践证明,长期进行系统游泳锻炼者,会具备肩宽、胸厚、背阔、腰细、体型匀称、肌肉圆润而富有弹性等显著特征。^①此外,水中身体能量消耗快,长时间游泳可以消耗体内多余脂肪和糖,具有减重和控制体重的功能。

6. 磨炼意志,培养良好的体育品德

初学游泳,要克服呛水、呼吸不畅等难点,承受失去平衡、害怕溺水的心理压力。通过水性培养和游泳运动技术技能提升,不仅可以克服怕苦、怕累、怕冷、呼吸不畅等难点,还能促进形成积极参加体育运动以保持健康的良好意愿和习惯。儿童青少年经常参加游泳运动,可以磨炼意志,树立迎难而上的精神,锤炼自信、果敢、坚毅、临危不惧的优良品质。

7. 学会水上自救和救生技能,培养拯溺救难的大爱精神

蛙泳、自由泳和仰泳技术易于进行生活实用转换,是某些生产和军事作业的必备技能。溺水是人类意外死亡事件最多、威胁最大的事故种类之一,预防溺水最好的办法就是人人学会游泳,掌握一定的实用游泳技能,这样在危机来临时不仅可以有效自救,还能镇定采取救

^① 梅雪雄. 游泳(第四版)[M]. 北京:高等教育出版社,2016:16.

生措施,保障自己和他人的生命安全。在游泳运动中学习自救和救生知识与技能,有助于儿童青少年形成正确的生命观,培养拯溺救难的大爱精神。

第二节 游泳运动教学中的问题

一、游泳运动教学中存在的典型问题

(一) 学生学习游泳运动的典型问题

1. 恐水心理

初学游泳的学生,如果没有在水中玩耍或者嬉戏的生活经验,往往会有较强的恐水心理。水环境的特殊性会导致恐水的学生全身紧张,手足绷紧,无法正确按照老师的指示完成相应练习任务,学习效率低下。因此应适当安排更多时间让其熟悉水性,充分体验水中运动的特殊环境,待恐水程度降低后,再进行相应游泳运动动作技术的学练。

2. 本能动作占据上风

学生学习游泳过程中,由于身体姿势与正常直立姿势相差较大,仰头、收腹、屈腿、手脚慌乱等本能动作恰好与游泳基本技能中的低头含胸、腰背挺直、腿脚伸直绷直等要点相反,加上恐水心理、憋气的不适等的影响,致使以上本能动作在学习过程中占据上风,降低学习效率。因此教学中应当首先让学生在陆地上对基本动作进行模仿,建立运动表象,水中练习时用清晰明了的语言耐心提示学生按要求完成动作。

3. 畏难情绪导致学习动力不足

学生在学习游泳过程中,技术要领未完全掌握时,偶尔会出现喝水、呛水、耳朵进水、闭不住气甚至抽筋等典型身体不适,意志薄弱的学生容易态度消极从而不愿意继续学习。针对这类学生,除了继续正确引导其按标准动作完成学练任务外,还要及时对其取得的小成绩给予赞赏,使其获得进步带来的成就感,从而有更强的学习动力去克服上述游泳学习过程中的典型难点。

此外,游泳是水中运动项目,学生在没有养成常年游泳锻炼的习惯时,易受天气等自然环境因素的影响,特别是在秋冬季节,较低的气温会导致学生的游泳学习动力不足,产生怕更衣麻烦、池水冷等畏难情绪或思想。

4. 课后练习不足

游泳项目的练习环境在水中,受这一条件限制,学生课后练习的时间和机会往往不如其他运动项目多,导致无法及时对新授内容进行课后自主练习巩固与提高,这就给游泳课堂教学效率提出了更高要求。

（二）游泳运动教学内容的典型问题

1. 体能练习内容只能因地制宜

新课标提倡每节课均要有 10 分钟相应体能练习,游泳运动教学过程中,由于主要教学场地及着装要求的特殊性,体能练习内容难以做到多样和全面,一般以核心力量、柔韧性、平衡能力以及游泳运动相关体能练习、静态练习为主,而在爆发力、上下肢力量等专门性练习内容上难以合理安排。在水平三或者水平四的游泳学习过程中,由于学生有蛙泳学习基础,可以采用抬头蛙泳、踩水等实用游泳技术与泳姿相结合的形式,完成体能练习的水中课堂计划安排。

2. 跨学科主题学习内容资源缺乏大量实践案例引领

在游泳运动教学过程中,要创设多学科协同育人格局,给创编、设计相应课时内容带来很大挑战。此外,游泳运动教学初期,以单人自我挑战、技术精进为主,跨学科主题学习内容的穿插与融入宜安排在课程后期及高年级游泳教学计划中。邀请其他学科教师协同创设、创编跨学科主题学习内容是克服这方面问题的有效办法。

3. 蛙泳腿勾脚尖和其他泳式绷脚尖动作要求完全相反

在游泳运动教学初期,腿部动作技术是练习的核心内容,一般安排在每种泳式学习的开始部分。蛙泳动作技术中的蹬腿环节,要求学生在收腿时左右脚尖外翻,并在向外弧形蹬夹时尽量保持勾脚尖动作,这样才能产生较好的向前推进力;而自由泳等其他泳式动作技术中的打腿环节,则要求学生全程呈近似绷脚尖姿势,完成脚背对水的鞭打动作,以此产生相应推进力。因此,在水平二甚至水平三阶段,部分学生往往容易混淆两种腿部技术的要领,出现自由泳、仰泳、蝶泳打腿小幅度勾脚尖,蛙泳蹬腿时弯膝盖、立脚尖拍打水的错误动作。采用大单元教学的形式,每种泳式完全学会并达到自动化程度后再学习新的泳式,能够减少以上情况的发生。同时,可以对容易产生混淆的学生采用陆上模仿和水下体验反复交叉的方式进行强化训练。

4. 自由泳和仰泳游进时要沿身体纵轴线旋转

自由泳和仰泳属于长轴运动,标准的动作技术要求游进过程中身体始终沿身体纵轴线左右侧不断旋转。初学时,学生对这个概念难以理解,在侧身打腿练习过程中由于受本能动作影响,身体容易扭曲,髋部做不到左右侧交替旋转,导致学习效率降低。教师要通过陆上模型展示和水下准确动作示范相结合来详细解释相关原理,帮助学生更好地理解和掌握。

5. 水中身体位置与身体流线型保持难以从一而终

游泳过程中,尽可能保持流线型的身体姿势是基本要求,这种姿势有利于减阻,从而提高游进速度。初学者由于受本能影响,头部位置普遍比较高,加上双臂柔韧度不足也会造成水中身体姿势呈头高腿低的斜坡状,使得游进横截面积增大,阻力亦增大。教授水中身体位

置与姿势这部分内容时学生执行率低,是较普遍存在的问题。

6. 呼吸方式随游泳水平和距离长短变换

长距离游泳过程中,自由泳往往采取前交叉模式,配合呼吸比较多,初学时提倡转头要早,尽可能拉长换气时间;而随着水平提高,速度增加,尤其在50米等短距离冲刺游泳时,则大多采用中交叉配合方式,扭头呼吸动作往往在手臂向后推水阶段完成。蛙泳初学时,往往提倡采取划臂之前早抬头(仰脖子)的模式进行呼吸,而逐渐熟练后,则慢慢可以转换成划臂同时抬头呼吸,或者划臂之后晚抬头甚至没有抬头动作的呼吸模式。

(三) 游泳运动教学组织形式的典型问题

1. 分组不合理,运动强度上不去

游泳教学中要保证初学游泳的学生达到中等及中等以上运动强度较有难度。其原因是,初学者动作处于技能掌握的泛化阶段或者分化阶段,有力使不出,四肢对水的作用力较小,位移距离往往较短,休息时间相对较长,分组超过3组,单人运动强度就难以达到要求。这对场地环境设施提出了较高要求,同时也给教师的课堂组织能力带来了较大的挑战。

2. 大班化授课练习密度小

基层学校体育课班额一般比较大,少则30~40人,多则超过50人,导致上课过程中排队练习现象严重,学生的练习密度较小。按照游泳课堂组织原则,每个游泳教师每堂课负责的学生数宜为12~15人,因此有条件的学校可以采取主教和助教协同授课的形式,没有条件的学校也可以遴选高年级有游泳基础的学生担任课堂助教,尽量减少单人授课班额,以保证学生练习密度和练习效果。

3. 小组合作学习的组织效率低

游泳属于个体性运动项目,学生之间互相合作的空间较小,除了学习初期互相帮忙扶脚漂漂浮或者课堂接力比赛等情况会涉及团结协作的元素外,其余练习过程中以教师反馈、学生不断纠偏为主,若经常组织小组合作学习则容易降低练习强度或者密度。

(四) 游泳运动教学方法的典型问题

1. 讲解时间过长

游泳教学过程中,经验不足的教师容易在技术讲解环节花费过多时间,导致学生课堂练习的时间大幅缩短。除新授内容需要多花时间讲解外,复习巩固内容要遵循精讲多练、以练为主的原则,在学生练习过程中通过关键词提醒、口诀创编等形式进行提示或纠正,帮助其掌握正确的动作技术。

2. 示范角度和方法欠佳

岸上模拟游泳动作技术以及模拟纠偏是游泳教学的必要环节,教师准确、直观的动作和方法示范对学生建立起动作技术的视觉概念起到关键作用。背对学生进行示范讲解是新手

教师容易犯的错误,虽然同方向易于学生模仿,但对动作技术细节的展示和沟通效果影响较大。所以,游泳教师的示范要以镜面示范和侧面示范为主,并尽可能结合讲解,从各个角度全方位展示示范动作。此外,要按照无限接近的教学原则,每一个示范动作要以接近最终水中游泳动作技术为标准进行设计,与实际游泳动作技术相差太大的辅助练习或示范无法起到良好的教学效果。

3. 现代多媒体、信息化与数字化应用系统融入课堂不足

在游泳运动教学中,教师使用平板电脑、水下摄像机、数字投屏、骨传导耳机等多媒体、信息化与数字化设备,实时进行拍摄、跟踪与反馈,可以有效提高课堂教学效率。借助这些设备,教师给学生的信息反馈更加直观、清晰,有助于学生理解并及时改进。但是,这些设备目前只在少数条件好的学校以及年轻一代体育教师中使用,先进技术融入体育课堂教学的整体水平还不高。因此,需要更多地进行相关技术培训、教学展示及政策引导,增加体育课堂中的现代科技融入比例。



骨传导耳机

4. 水陆结合的方法灵活性不足

在游泳教学初期或者新授内容教学中,教师往往会采用先陆上模仿再水中体验的方法和步骤。而在巩固阶段,很多经验不足的教师仍然采用这种模式。根据学生的情况,可以灵活采用先水中检验动作技术再回到陆上模仿的模式进行强化和巩固。

二、游泳运动教学中易出现的安全问题

安全无小事,游泳运动教学过程中尤其要注意有可能引发各种安全问题的隐患,要提前预防和规避各类安全问题,才能创造更加平安的课堂。

(一) 误入深水区

多数游泳池馆会设有深水区 and 浅水区,学生进行漂浮练习时,往往容易忽略区域界限,游进过程中误入深水区,从而引发安全事故。因此,应在教学过程中加强学生管理,做好练习方位指引,教会学生自我判别水中区域和位置,以免造成危险。

(二) 游泳运动时机把握不好

参加游泳运动需要了解一些必要的生理卫生常识,比如饭后 30 分钟内或者空腹状态下、刚刚剧烈运动完或者全身大汗淋漓时均不适合进行游泳运动的学习和锻炼。教学中要提前做好游泳运动前的禁忌教育,以免学生在游泳过程中出现低血糖、呕吐、抽筋、头晕等不适现象。

(三) 突发肌肉抽筋

当游泳时间过长或者过度紧张时,游泳者容易发生小腿、脚趾、手臂及大腿肌肉抽筋现象,如果不采取恰当的处理措施或者处理不及时则容易引发恐慌甚至溺水等安全问题。平时要给学生讲解出现以上身体部位抽筋时的应急处理办法,并通过场景模拟进行安全脱困演练,做到防患于未然。此外,还要重视引导学生每次下水前做好专项热身练习,如大腿、小腿、肩关节的拉伸,从而减少游泳学习或锻炼过程中肌肉抽筋问题的发生。



小腿抽筋

(四) 潜水

在主要教学任务完成后的水中自由活动时间,部分学生喜欢下潜水底挑战自我。当体力逐渐下降后,潜水行为的安全风险急剧增大,容易造成轻则喝水、呛水,重则溺水等安全事故。加强班级管理、严禁潜水是避免此类事故的前提。

(五) 嬉戏玩闹

游泳课上,部分学生喜欢嬉戏玩闹,比如互相卡脖子、锁喉、水中摔跤等,容易造成身体受伤,应该坚决杜绝。课前要做好课堂纪律和规章制度建设,严禁以上行为在游泳课的任何时间发生,以免造成无法挽回的安全问题。

(六) 皮肤过敏

游泳过程中,由于受到冷水刺激或者风吹,游泳者在身体反应激烈的情况下会出现诸如皮肤发红、起疙瘩等皮肤过敏现象。教学过程中发生这种情况时,应安排学生及时上岸,用温水冲淋并擦干身体,穿好衣服,注意保暖,待情况好转或者消除后继续学练;情况严重应及时送医。

(七) 突发头疼头晕

游泳运动过程中,许多因素会引发游泳者头疼头晕的急性症状,比如活动强度太大、过度紧张、空腹低血糖、冷水刺激等。教学过程中出现这一现象,应让学生及时停止游泳活动,上岸休息并注意通风保暖,并随时观察学生状态,待症状缓解再继续学练;如长时间未得到缓解则要及时送医,以免出现晕厥等严重现象。

（八）呛水

呛水是游泳初学者普遍会经历的问题，要引导学生正确看待。一般鼻子进水容易引发反射性头痛，口腔进水再进入气管会引发咳嗽和呼吸障碍现象，连续呛水造成呼吸不顺畅则会提高淹溺风险。教师应教会学生在呛水时尽量保持冷静，采用仰漂或者憋气入水的办法（如离岸边较近，应先坚持游至岸边），调整好呼吸并待头痛等症状消失后再恢复游泳活动。

第三节 游泳运动对培养学生核心素养的作用

一、游泳运动对培养水平二学生核心素养的作用

（一）游泳运动对培养水平二学生运动能力的作用

1. 在教师指导下积极完成游泳学练活动

通过这一水平阶段的学习，学生能在教师指导下完成课堂学练任务，提高参与蛙泳、自由泳或者仰泳技术学习的积极性。比如在熟悉水性的漂浮与站立练习中，学生能在教师指导下做到双臂双腿对称配合，动作成功率高。

2. 初步发展游泳专项体能

通过这一水平阶段的学习，学生能在仰卧起坐、背拉向上、蛙泳蹬腿等练习中初步发展游泳的专项体能，初步建立起游泳专项体能储备。比如，背拉向上是蛙泳学习过程中会涉及到的专项体能基础，学生平时练习机会不多，逐步加强此类游泳专项体能储备是其运动能力全面提升的基础。



扶板自由泳打腿接力

3. 掌握游泳技术的关键组合

通过这一水平阶段的学习，学生能掌握水中行走、漂浮与站立、蹬池壁滑行、蛙泳的收翻蹬夹技术要领以及扶板蹬腿与换气配合、扶板打腿组合等关键技术组合。^① 比如，在跨学科主题学习活动中，学生能综合运用科学、地理、语文等学科知识，在打腿划臂组合、扶板蹬腿与换气配合游戏活动中感悟正确动作技术的科学性、观赏性。

4. 参加班级游泳比赛

通过这一水平阶段的学习，学生能积极参加扶板蛙泳蹬腿、自由泳打腿或仰泳打腿等比赛，动作技术展示流畅，比赛中

^① 秦海权. 蛙泳教学四步曲[J]. 体育教学, 2003(3):39.

努力程度高。比如,组织扶板自由泳 25 米比赛,能够增强学生的竞争意识和技能展示意识,达到以赛代练、促进学习的作用。

5. 了解我国著名游泳运动员

通过这一水平阶段的学习,学生能说出我国一些著名游泳运动员的名字,知道其所获奖项和成绩。

6. 了解四种标准竞技游泳姿势

通过这一水平阶段的学习,学生能知道目前世界标准竞技游泳姿势分为蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳四种,了解并能分辨各种泳姿。比如,知道蛙泳是人类模仿青蛙游泳动作设计而成;蝶泳的腿部动作酷似海豚,故有“海豚泳”的别称。

(二) 游泳运动对培养水平二学生健康行为的作用

1. 初步安排游泳锻炼周计划

通过这一水平阶段的学习,学生能根据近期游泳课堂学习内容,安排制订一周内巩固复习或者游泳锻炼的计划,并在家长的帮助下落实。比如在蛙泳学习阶段,能配合蛙泳学习进程,额外计划和安排 1~2 次课外游泳锻炼时间,复习熟悉水性的蹬壁滑行及蛙泳蹬腿技术,重点对本周游泳学习内容进行强化并达到完全掌握程度。

2. 主动进行游泳学习或练习

通过这一水平阶段的学习,学生能判断自己课堂游泳学习的不足,寻求老师或同学的帮助,主动进行针对性的学习或练习。比如在漂浮及站立练习时出现身体不稳定、容易侧翻等现象,主动通过单独请教老师或者观察同学、与同学交流等行动,解决自己的困惑和问题。

3. 体验游泳比赛的输赢,欣赏游泳比赛

通过这一水平阶段的学习,学生能在班级游泳比赛中体验个人或团队的输赢,激发学习积极性。此外还能通过网络或者电视观看专业游泳赛事,学习欣赏游泳比赛。比如,在班级 25 米扶板接力比赛结束后,知道本队的成绩处于小组第 2 名、全班第 5 名的位置,从而更加努力练习,争取更好的成绩。再如,通过网络搜索观看青少年游泳比赛视频,能从选手的泳姿和屏幕提示信息分辨出正在进行的是 100 米蛙泳预赛第二组比赛。

4. 正确处理耳朵进水、呛水等问题

通过这一水平阶段的学习,学生能在游泳学习过程中正确处理耳朵进水、呛水等问题。比如,在呼吸换气学练环节突然呛水,能在老师的指导下平静心情,整理换气思路和步骤,继续投入到学练中去。

(三) 游泳运动对培养水平二学生体育品德的作用

1. 正确看待水中呼吸不畅、喝水呛水等问题

通过这一水平阶段的学习,学生能正确看待水中呼吸不畅、喝水呛水等问题,寻求老师

帮助并学习正确的处理方法,战胜学习过程中的挫折。比如,在学习呼吸换气过程中不应用鼻子参与呼气,通过积极和老师沟通,勤奋练习,不断尝试,即使偶尔出现喝水呛水现象也不放弃,直至完全掌握为止。

2. 参加班级游泳比赛,树立为集体争光、为国争光的意识

在这一水平阶段的学习中,学生能通过参与班级游泳比赛,树立团结协作意识和集体观念,并通过了解优秀游泳运动员的事迹,树立为国争光的理想信念。比如,在班级游泳比赛中,和同伴一起分析对手情况,加强技战术配合,营造团队必胜的氛围,积极主动投入比赛的准备、赛中和赛后总结等环节中去。再如,以中国游泳健儿奥运夺冠的幕后故事激励自己将来也要在自己的领域里为国家增光添彩。

3. 学习游泳规则并实践

在这一水平阶段的学习中,学生能通过学习蛙泳裁判规则,建立规则意识,并在班级比赛中争取不犯规或者尝试判罚他人的犯规动作。比如,在课堂练习过程中反复演练蛙泳到边双手触壁环节,做到规则规定的标准动作,并在班级蛙泳 100 米接力比赛中成功按照标准交出自己的这一棒,确保不犯规。

4. 了解游泳比赛中的不同角色

通过这一水平阶段的学习,学生能分辨游泳比赛中的裁判、参赛选手、带队组长或教练等角色,建立游泳运动项目的角色意识。比如,观看某场青少年游泳比赛时,结合自己的学习经验,从比赛场地上来回走动的人群中准确分辨出哪些是裁判工作人员。

二、游泳运动对培养水平三学生核心素养的作用

(一) 游泳运动对培养水平三学生运动能力的作用

1. 根据需要安排课后游泳练习或锻炼活动

通过这一水平阶段的学习,学生能判断自己在课堂学习中的任务完成情况,并据此合理安排课后游泳巩固练习或锻炼活动。比如在自由泳学习过程中,发现自己打腿速度不如同学快,在咨询老师后,课外安排时间继续巩固自己的打腿技术,找到脚背鞭打水的感觉。

2. 发展游泳专项体能

在这一水平阶段的学习中,学生能通过参与比赛关注自己游泳的速度,并加强蛙泳踩水、自由泳打腿等基本功的耐力练习,储备基础体能。比如,在班级 50 米自由泳打腿比赛中,克服后半程耐力不足的情况,尽量保持较快速度完成比赛。

3. 游泳技术精进并挑战长距离游泳

通过这一水平阶段的学习,学生能加强蛙泳、自由泳或者仰泳的全身协调配合等技术细节的练习,并尝试挑战个人 25 米及以上距离的游泳。比如,在蛙泳复习课上挑战自己的 50

米蛙泳能力,并在后半程注重蛙泳划臂动作技术的完整性和单次完整动作完成后向前滑行瞬间的身体姿态;在“水上乐园”等跨学科主题学习过程中,运用地理、科学、语文、英语等知识完成学习任务,展现综合能力。

4. 积极参加班级游泳比赛

通过这一水平阶段的学习,学生能在班级 100 米接力比赛或者 25 米个人竞速比赛中超越自我,用标准的游泳技术完成比赛。比如,在班级 100 米蛙泳接力赛中争取自己负责的 25 米成绩不输给其他小组同学,同时留意自己的蛙泳技术从始至终保持标准姿势。

5. 了解自己喜欢的游泳运动员的励志故事

通过这一水平阶段的学习,学生能说出自己喜欢的游泳运动员的名字,并搜集与其相关的励志故事。比如,搜索并观看 2021 年东京奥运会中国游泳健儿的夺冠视频,了解其夺冠相关励志故事。

6. 探索自己感兴趣的游泳技术细节

通过这一水平阶段的学习,学生能根据学习内容,加强对自己感兴趣的某个游泳技术细节的详细研究,如蛙泳划臂与换气时机把握、自由泳划臂与换气配合、仰泳划臂与换气配合等。比如,在自由泳划臂与换气配合技术细节的探索中,专门通过岸上模拟和水中体验的方式,仔细打磨,使自己的换气动作更加标准和顺畅。

(二) 游泳运动对培养水平三学生健康行为的作用

1. 带动同学或朋友进行游泳学习或练习

在这一水平阶段的学习中,学生除自己积极参与游泳学习或锻炼外,还能带动身边的同学或朋友一起参加游泳锻炼。比如,与同学或朋友相约在周末或者固定周三放学时间一起去游泳馆练习课堂所学内容,互相帮助,巩固提高蛙泳、自由泳或者仰泳水平。

2. 正确看待游泳比赛的输赢,欣赏游泳比赛并简评

通过这一水平阶段的学习,学生能在班级游泳比赛中正确看待比赛的输赢,做到胜不骄败不馁;同时,能通过网络或电视观看专业游泳比赛,并简评选手技术。比如,在班级 25 米自由泳竞速比赛中输给同小组同学后,积极和老师探讨技术要领,加强自由泳打腿基本功练习,提高划臂换气连贯性,并观看专业运动员比赛视频,对比自己的动作技术,总结经验,努力争取下次比赛提高成绩。

3. 简单处理游泳过程中的异常现象,学习自救、互救方法

通过这一水平阶段的学习,学生能熟练处理游泳过程中小腿抽筋、头疼头晕等异常现象,并能采取相应的自救和互救措施。比如,主动向老师请教,了解自己蛙泳蹬腿过程中大腿内侧疼痛的原因是蹬腿发力时未按标准动作要领向内扣住膝关节,造成大腿内侧韧带压力过大,据此努力矫正动作并改进技术。

（三）游泳运动对培养水平三学生体育品德的作用

1. 积极看待并克服水中呼吸不畅、喝水呛水等难点

通过这一水平阶段的学习,学生能积极看待并克服水中呼吸不畅、喝水呛水等难点,坚持投入游泳学习中。比如,在自由泳划臂换气配合时喝水了,且感觉换气不充分,没有马上停下动作,而是继续游进,待下一次划臂换气时及时改进动作,具备在游进中调整技术的能力。

2. 在游泳比赛中体会“更快、更高、更强——更团结”的奥运理念

通过这一水平阶段的学习,学生能积极参加班级、校级或更高级别的游泳比赛,体会“更快、更高、更强——更团结”的奥运理念。比如,代表班级参加学校的游泳比赛,刷新自己的25米自由泳成绩后,通过比赛总结和感悟性文字,表达奥运理念对自己的激励作用。

3. 认真学习并严格遵守游泳规则

通过这一水平阶段的学习,学生能熟练说出蛙泳、自由泳或仰泳的犯规点,并在比赛中做到不犯规,培养强烈的规则意识。比如,在代表班级参加学校蛙泳比赛前,和队友讨论并强调蛙泳竞赛规则中双手触壁以及游进过程中双手不能超过臀线等要点。

4. 积极体验游泳比赛中的不同角色,培养团队协作精神

通过这一水平阶段的学习,学生能协助老师开展班级游泳比赛,体验裁判助手、比赛选手、带组组长或教练等不同角色,培养团队协作精神。比如,在班级游泳比赛中主动请缨加入工作组,担任裁判助手,和工作组成员通力协作,保障比赛顺利完成。

三、游泳运动对培养水平四学生核心素养的作用

（一）游泳运动对培养水平四学生运动能力的作用

1. 主动安排游泳练习或锻炼活动

通过这一水平阶段的学习,学生能根据学习兴趣和课堂学习情况,主动安排课后游泳练习或锻炼活动,及时强化课堂所学内容。比如,在自由泳打腿与换气配合学习阶段,课堂上练习时能成功做到换气游,但不太熟练,课外又主动安排时间模拟练习动作技术,并在下一次游泳课前安排1~2次水下练习或者锻炼活动,巩固自由泳打腿和换气技术。

2. 增强游泳专项体能

通过这一水平阶段的学习,学生能在200米及以上距离的耐力游泳练习中,提升自己的心肺耐力和肌肉耐力水平。比如,在200米蛙泳练习中,在后半程体力下降的情况下,通过调整呼吸节奏,加强蛙泳滑行瞬间的休息和调整,坚持完成练习。

3. 展示游泳技术细节,学会长距离体力分配

通过这一水平阶段的学习,学生能在班级比赛中展示蛙泳、自由泳或者仰泳的技术细

节,合理分配体力,在完成 200 米及以上距离比赛的过程中做到动作技术不变形,速度无明显减慢。比如,在班级 200 米蛙泳比赛中,采取合理的体力分配战略,在前半程压住速度不使用 100%的力量,不受对手影响打乱蛙泳节奏,后半程专注蛙泳蹬腿的发力与滑行瞬间的衔接,将速度保持到终点。

4. 担任游泳比赛裁判或裁判助手

通过这一水平阶段的学习,学生能在班级或者校级游泳比赛中担任裁判或裁判助手,熟练运用游泳比赛规则准确执裁。比如,在班级蛙泳比赛中担任泳道技术检查裁判,准确判断选手由于未同时双手触壁犯规,并熟练填写犯规情况表格,提交给负责老师。

5. 与他人分享游泳运动员的励志故事

通过这一水平阶段的学习,学生能说出自己喜欢的游泳运动员的励志故事,并与他人分享,共同进行自我激励,并由此了解游泳文化发展现状。比如搜集我国某游泳奥运冠军的励志故事,并分享给周围的同学。

6. 探索侧泳或者蝶泳技术

通过这一水平阶段的学习,学生能利用互联网等资源探索实用侧泳或者蝶泳技术,并利用课堂自由活动时间或者自主锻炼时间进行主动体验和摸索。比如,通过网络查找并观看蝶泳打腿教学视频,然后在陆上模仿蝶泳打腿技术,再利用课堂自由活动时间在水中体验蝶泳打腿技术。

(二) 游泳运动对培养水平四学生健康行为的作用

1. 安排游泳锻炼学期计划

通过这一水平阶段的学习,学生能根据自己的游泳学习兴趣和爱好,制订一份学期游泳锻炼计划,结合游泳课程安排进行规律的游泳锻炼。比如,根据自己目前的游泳水平,设定本学期目标为蛙泳耐力泳达到 200 米及以上水平,在 80 分钟内的游泳锻炼总量超过 1 600 米,并制订详细的每周游泳锻炼计划。

2. 帮助同学或朋友进行游泳学习或练习

通过这一水平阶段的学习,学生能使用自己所学游泳知识与技能,主动帮助身边学习较慢或者有兴趣学习游泳的同学或朋友进行游泳学习或练习。比如,在周末的游泳锻炼活动中,完成自己的目标后,指导同学或朋友学习划臂换气的关键环节,帮助其克服换气不足或者换气方法不对的问题,从而促进其游泳锻炼目标的达成。

3. 带领小组正确处理游泳比赛的输赢,欣赏游泳比赛并评价选手技术

通过这一水平阶段的学习,学生能带领小组及时总结比赛中的失利和进步之处,做到体面地输和自信地赢;能通过现场、网络或电视观看专业游泳比赛,并就选手的表现作出评价。比如,在班级 200 米蛙泳接力比赛中,面对本小组比赛失利,组织小组队员一起探讨比赛中哪

一棒的表现可圈可点,哪一棒需要加强提升,并思考如何在下次比赛中合理配置棒次,争取提高成绩。再如,通过短视频观看某优秀游泳运动员的200米蛙泳决赛表现,分析其与世界顶级蛙泳运动员技术的异同,并通过搜索相关材料,客观预判该运动员的潜力和优势。

4. 能找到游泳馆 AED 存放位置

通过这一水平阶段的学习,学生能够具备安全意识,细心观察,找到游泳馆的 AED 存放位置,并能配合工作人员执行救护任务。比如,在期末游泳考核中,持救生竿协助教师做好水上救护工作,并在同学游至深水区突发呛水时,及时伸竿将其拉回岸边。再如,他人询问时,能准确说出本校游泳馆 AED 存放位置。

(三) 游泳运动对培养水平四学生体育品德的作用

1. 帮助同伴克服水中呼吸不畅、喝水呛水等难点

通过这一水平阶段的学习,学生能帮助身边的同伴正确看待和处理水中呼吸不畅、喝水呛水等难点,培养互帮互助的精神。比如,在课上自由活动期间,发现有同学在练习自由泳划手换气配合环节时老是呛水,便主动上前与之探讨划臂换气的配合步骤,交流自己的成功经验,成功帮助其配合顺畅,减少呛水现象,提高成功率。

2. 在游泳比赛中体会“更高、更快、更强——更团结”的奥运理念

通过这一水平阶段的学习,学生能积极参加校级或更高级别的游泳比赛,深刻体验“更高、更快、更强——更团结”的奥运理念,感悟游泳运动员们取得优异竞技成绩的不易,树立为国争光的理想信念。比如,积极报名参加校级游泳比赛,或作为运动员在赛场上奋力拼搏,或作为啦啦队员为本班参赛选手摇旗呐喊,体会奥运健儿在世界级游泳竞技场上的拼搏精神,树立公平公正的竞争意识,感悟“更高、更快、更强——更团结”的奥运理念。

3. 认真学习和遵守游泳规则,并能在比赛中担任裁判助手

通过这一水平阶段的学习,学生能培养强烈的规则意识,遵守规则、尊重裁判、尊重对手的赛场基本礼仪,并能熟练运用游泳规则,协助老师做好比赛的执裁工作。比如,班级200米蛙泳接力比赛中,交接棒时上一棒选手未完全触壁,下一棒选手已经起跳入水,故判罚团队犯规,引导学生从中反思学习,培养团队竞技规则意识,感悟竞赛场上遵守规则、尊重裁判、尊重对手的基本礼仪。

4. 担任游泳比赛中的不同角色并认真履职,培养责任感和团队精神

通过这一水平阶段的学习,学生能在班级或者校级游泳比赛中协助教师工作,担任裁判、参赛选手、带队组长或教练等角色,认真履职,培养各个角色的责任担当精神和团结协作精神。比如,在班级游泳比赛中,通过担任裁判、参赛选手、带队教练等角色,体会不同角色需承担的不同责任,树立担当意识,以此培养自己的责任感和团队精神。

《课程标准(2022年版)》在水上或冰雪类运动中例举了蛙泳运动项目,本章完整呈现了蛙泳运动的三个水平的大单元教学计划,但因为篇幅限制,对自由泳运动和仰泳运动的三个水平的大单元教学计划进行了适当压缩,体育教师可以参考蛙泳运动,设计自由泳运动、仰泳运动以及其他游泳运动项目完整的三个水平的大单元教学计划。

第一节 水平二游泳运动大单元教学设计

一、水平二蛙泳运动大单元教学设计

(一) 水平二蛙泳运动大单元教学设计思路

为实现大单元学习目标,本教学计划依照课标中蛙泳运动水平二的目标要求,从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面构建大单元教学内容。针对水平二学生学习特点,设计形式多样的学练内容、相关游戏和比赛以及专项体能和一般体能练习,丰富课堂教学内容,引导学生在特定情境中有目的地运用所学动作技术与战术,并且在保证课堂练习密度和强度的情况下,帮助学生提升游泳技能及学练兴趣。为保证学生的学习效果,依据蛙泳运动的特点,本大单元教学中每次课时长为80分钟(2课时)。

本教学计划设计过程中,注重知识与技能的关联和整合,将课标要求的六个方面内容进行了多种形式的组合设计,并融入到学练及比赛中,整体内容设计遵循了从兴趣到体验、从体验到提高、从单个技术到组合技术、从观赏到评价的过程,层层递进,帮助学生提高蛙泳能力水平。比如:教学中通过问题引导、情境创设、游戏、比赛等多种方式增加学练的趣味性。在学习之初,采用多媒体辅助法、浮具练习法、助力练习法等多种手段,消除初学者的恐惧心理,帮助其增强身体适应性,从而能够在水中控制身体。学习动作技术采用水陆结合法,先在陆上模拟水中环境进行原地模仿,掌握动作原理及路线;利用信息技术,通过多媒体进一步了解动作原理,反复感知并强化动作记忆。水中学习蛙泳技术,主要采用浮具练习法、助

力练习法,通过小组、两人或多人的合作学练,降低对水的恐惧心理,引导学生互帮互助,循序渐进,逐渐脱离浮具及同伴,又在此过程中学会保护与帮助的方法,学会观察,强化动作要领,更好地掌握蛙泳技术。鼓励学生自主或分组探究学练,提升学生观察与思考的能力以及团结合作、沟通交流的能力。引导学生在学会蛙泳技术之余,不断提高蛙泳运动能力,采用分解游、重复游等手段,提高学生心肺功能及运动水平。通过学练,培养学生对蛙泳运动的兴趣,引导其自觉养成体育锻炼的良好习惯,在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐发展。

本教学计划遵循新课标“教会、勤练、常赛”的要求,在每次课中都以学生为主体,精心设计学练、游戏和比赛内容,引导学生多思、勤练、合作,在游戏和比赛中运用所学技能及基本技战术达到预设目标,保证课堂练习密度和强度,帮助学生提升游泳技能,增强学练兴趣和自信心。

水环境学练具有一定的危险性,因此每次课都设置了充分的下水前热身活动,保证学生运动安全。同时,在学练过程中,多采用分道靠右侧游进的学练形式,使学生在练习过程中保持安全距离,避免相互冲撞。

本教学计划在教学中融入蛙泳基础理论知识,例如蛙泳相关动作术语、蛙泳起源与发展、蛙泳安全知识、蛙泳比赛规则及跨学科知识;注重提高学生在水环境中安全运动的意识与能力以及情绪调控能力;突出蛙泳项目的育人特征,引导学生在遇到困难时敢于尝试、挑战自我,将落实体育核心素养的目标融入单元构建和课时教学的过程中;引导学生将理论与实践相结合,通过观赏蛙泳项目的国内外相关比赛,并作出简单的评价,提高蛙泳运动项目相关的综合能力;注重学生体能发展,每次课均安排多种形式的水中专项体能和陆上一般体能练习。此外还在学期中结合《国家学生体质健康标准(2014年修订)》进行两次60秒跳短绳项目的考核。

针对学生的学习情况进行评价,观察和了解学生学习效果,使学生获得及时反馈,促进自我发展。教师根据评价结果,发现学生在学习上存在的问题,并提供指导和帮助,优化教学策略,提升体育教学质量,达成课程目标,促进学生全面发展。

围绕核心素养开展评价:运动能力的评价内容主要为蛙泳的相关动作术语、起源与发展、安全行为守则等基础知识,蛙泳臂、腿、呼吸配合基本技术,完整配合30米,60秒跳短绳,展示与参加比赛的运动能力,通过设计多样化的运动情境,提升学生的综合运用能力及体能;健康行为的评价内容主要为蛙泳锻炼习惯,合作学练能力和竞争意识,练习过程中的情绪调控能力以及环境适应能力,促进学生增强自我认知和自我管理能力;体育品德的评价内容包括面对蛙泳学练中出现的困难及突发情况作出的判断和抉择,蛙泳游戏与比赛中的规则与竞争意识,对待比赛结果的态度等方面。

根据水平二学生的特点,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,更多地关注过程性评价,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,判断学生是否能结合所学知识解决实际问题,激发学生参与蛙泳练习的兴趣;围绕核心素养发展为本的评价理念,考察学生蛙泳运动知识与技能的综合运用能力,关注学生在蛙泳练习过程中的学习表现,以及与他人合作及沟通能力;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,更加客观地评定学生的学习情况。

(二) 水平二蛙泳运动大单元教学计划示例

表 3-1 水平二蛙泳运动大单元教学计划示例

学习 目标	<p>1. 运动能力:了解游泳运动的起源与发展、健身价值及安全行为守则等基础知识;积极参与蛙泳学练,掌握呼吸、划臂、蹬夹腿等动作技术以及游进中呼吸、臂、腿的配合方法,将所学基本动作进行简单组合并运用于游戏和比赛中,感受游泳运动带来的乐趣,能够游进 30 米及以上;知道蛙泳运动的基本规则和要求,能指出违反规则的行为,并尝试进行判罚;通过多样化的学练方式发展蛙泳运动需要的一般体能和专项体能,重点发展平衡能力、反应能力、灵敏性、协调性等相关体能;60 秒跳短绳项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。</p> <p>2. 健康行为:了解游泳运动的锻炼价值,积极参与校内外游泳活动;了解相关的健康知识和方法,学练中关注自己的情绪变化并尝试调整;能与同伴一起参与学练,积极主动与同伴交流和沟通,适应各种学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在有一定难度的游泳运动中,表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质;按照基本规则参与蛙泳游戏、练习和比赛,表现出文明礼貌、乐于助人的良好行为。</p>
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:体验水中行走、水感练习;能说出蛙泳的相关动作术语,知道游泳运动的起源与发展、健身价值、安全行为守则等基础知识;掌握蛙泳运动的腿部动作、臂部动作、臂部配合呼吸以及臂腿配合的技术原理及运用。</p> <p>2. 技战术运用:在学练中运用所学的蛙泳基本动作和简单组合动作,如途中游、团队赛(接力赛)技战术等。</p> <p>3. 体能:知道蛙泳运动需要的体能简单学练方法,乐于参与体能练习,如水中抗阻跑、原地小跳、开合跳、各种距离的游进等专项体能练习和陆上仰卧起坐、弹力带深蹲、波比跳、登山跑等一般体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛:参与熟悉水性等各种小型游戏和蛙泳技术展示;参加短距离蛙泳蹬腿、蛙泳接力等比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:知道蛙泳运动的基本规则和要求;能指出违反规则的行为,并尝试进行判罚。</p> <p>6. 观赏与评价:知道蛙泳比赛的观看方式和途径,每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次蛙泳比赛。</p>

(续表)

教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)在学练中不怕呛水,适应水中环境,克服恐惧心理。(2)不怕困难、勇敢顽强,乐于参与各种练习,能适应教学环境的变化。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)蛙泳蹬腿——慢收翻、快蹬夹,翻脚呈“W”,夹腿有力。(2)蛙泳划臂——外划、下划、内划、伸臂,肩下回臂,划水不过肩。(3)蛙泳臂部与呼吸——划臂抬头吸气,伸臂低头吐气。(4)蛙泳配合——划臂抬头吸气腿收翻,伸臂低头吐气腿蹬夹。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)根据实际教学需求和场地环境,合理采用集体、分组、个人学练等多种教学组织形式。(2)在教学组织中确保学生安全有序进行学练。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)采取讲解示范法、水陆结合法、浮具练习法、助力练习法、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,学会基本动作和简单组合动作,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,如骨传导耳机,即时发现问题、解决问题,提升课堂教学效果。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第1次课(1—2课时)	<p>1. 运动能力:学会陆上蛙泳收、翻、蹬、夹的腿部动作;在熟悉水性的练习及游戏中学会徒手行走、跳跃及闭气等组合动作,提高在水中闭气的能力和身体的平衡感及控制能力并运用于比赛中,感受运动乐趣;发展下肢肌肉力量、爆发力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:适应水中环境,克服恐惧心理;积极主动地进行游泳锻炼,在水中睁眼闭气练习时能控制好自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:积极参与学练,在游戏和比赛中积极进取,勇于尝试,坚持不懈。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 准备操。</p> <p>(2) 蛙泳勾脚练习。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师边讲解边示范。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 陆上坐撑蛙泳蹬腿模仿。</p> <p>(2) 陆上俯卧蛙泳蹬腿模仿。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师边讲解边示范。</p>
		<p>(3) 水中行走、跳跃(手拉池边、手握扶板、徒手)。</p>	<p>教学组织:浅水区靠近水线一路纵队。</p> <p>教学方法:教师引导学生体验水环境,并安排小组长带领组员缓慢前进。</p>
		<p>(4) 水中睁眼闭气。</p> <p>(5) 行走+跳跃+闭气。</p>	<p>教学组织:浅水区散点。</p> <p>教学方法:教师示范动作要领,引导学生积极练习。</p>
		<p>(6) 游戏:海底寻宝。</p>	<p>教学组织:分组,泳池两边一路纵队。</p> <p>教学方法:教师创设情境,讲解游戏规则:从泳池行走穿越水道线,闭气拾物后跳跃返回,分组进行。组织学生分组游戏。</p>
<p>(7) 比赛:火车赛跑。</p>	<p>教学组织:浅水区各泳道一路纵队。</p> <p>教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(8) 体能练习:水中抗阻走 10 米×10 组、仰卧起坐 15 次×4 组、立卧撑 15 次×4 组、坐位体前屈 20 次×4 组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:分层教学,教师引导学生积极练习。
		3. 结束部分	
		(1) 陆上拉伸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
第 2 次课 (3—4 课时)	1. 运动能力:学会水中蛙泳蹬腿动作,做到慢收翻、快蹬夹的腿部节奏,并能完成 5 次以上蛙泳蹬腿;掌握水中连续呼吸 15 次换气方法,能灵活运用闭气、漂浮 5 秒水中站立组合动作并运用于游戏中;发展肌肉力量、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:乐于参与各种水中练习,能在水中扶壁带背漂蛙泳蹬腿练习中保持情绪稳定,表现出积极向上的心态;了解水中安全知识。 3. 体育品德:在蛙泳练习和比赛中,克服胆怯心理,勇于尝试,坚持到底,表现出规则意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 准备操。 (2) 陆上蛙泳后躺压腿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师边讲解边示范。
		2. 基本部分	
		(1) 陆上俯卧蛙泳蹬腿模仿。	教学组织:陆上一字排开。 教学方法:教师讲解示范,强调动作要领;组织学生听口令进行练习。
		(2) 池边俯卧蛙泳蹬腿。	教学组织:沿池边一字排开。 教学方法:教师边讲解边示范,并提醒动作要领。
		(3) 水中扶壁带背漂蛙泳蹬腿。	教学组织:浅水区沿池边一字排开。 教学方法:教师示范讲解,播放教学视频,组织学生练习。
		(4) 水中呼吸。	教学组织:浅水区各泳道沿水线一字排开。 教学方法:教师边讲解边示范,组织学生练习。
		(5) 浮体与站立练习。	教学组织:浅水区散点。 教学方法:教师示范讲解动作要领,引导学生加深对水环境的体验;通过多次练习,鼓励学生增加练习时间和次数。
		(6) 水中固定漂浮。	教学组织:浅水区各泳道两路纵队。 教学方法:教师讲解,组织学生两人一组进行练习,一人扶腿,一人漂浮。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(7) 水中漂浮闭气蹬腿。	教学组织:浅水区散点。 教学方法:教师示范讲解动作要领,引导学生加深对水环境的体验;通过多次练习,鼓励学生增加练习时间和次数。
		(8) 比赛:漂浮比远。	教学组织:浅水区分小组。 教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛。
		(9) 体能练习:水中原地小跳 20 次×4 组、左右跳 20 次×4 组、跳短绳 60 秒×4 组、俯卧撑 10 次×4 组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:分层教学,教师引导学生积极练习。
		3. 结束部分	
		(1) 拉伸及调整呼吸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。
第 3 次课 (5—6 课时)	1. 运动能力:了解蛙泳的起源与发展;能够蹬壁滑行 5 米、漂浮 15 秒完成蛙泳蹬腿动作,能在比赛中熟练运用闭气、蹬腿、站立;发展反应能力、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:在水中扶壁蛙泳蹬腿练习中能与他人进行交流合作,较好地处理人际关系,表现出积极向上的情绪。	1. 开始与准备部分	
		(1) 准备操。	教学组织:陆上两列横队。
		(2) 陆上坐撑蛙泳蹬腿模仿。	教学方法:教师边讲解边示范。
		2. 基本部分	
		(1) 水中抱膝、站立反应。	教学组织:浅水区散点。 教学方法:教师示范讲解练习方法:在水中漂浮,通过骨传导耳机听到“抱膝、站立”口令后,迅速做出反应,比谁完成得最快、最稳。组织学生进行练习。
	(2) 扶板漂浮滑行。	教学组织:两人一组,两列横队。 教学方法:教师示范讲解,提示动作要领,组织学生按照规定路线进行练习。	
	(3) 水中扶壁蛙泳蹬腿。	教学组织:分小组,沿池边一字排开。 教学方法:教师讲解蛙泳起源与发展;示范讲解动作要领,播放教学视频,引导学生积极思考;组织学生两人一组,合作练习,同伴间相互观察动作并纠错。	

(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:在蛙泳蹬腿对顶比赛中遵守礼仪与规则,表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质。	(4) 5米扶板蛙泳蹬腿。	教学组织:两人一组,两列横队。 教学方法:教师示范讲解练习要求,引导学生积极学练。	
		(5) 5米扶板蹬池壁滑行蹬腿。	教学组织:浅水区各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,提示动作要领,组织学生按照规定路线进行练习。	
		(6) 比赛:蛙泳蹬腿对顶。	教学组织:浅水区分小组,小组长指挥。 教学方法:教师讲解比赛规则,引导学生积极尝试、主动交流、相互评价。	
		(7) 体能练习:水中开合跳 20次×4组、布和石头跳 20次×4组、前后交换跳 20次×4组、单腿交换跳 20次×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:分层教学,教师引导学生积极练习。	
		3. 结束部分		
		(1) 肌肉抖动放松。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。	
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。	
第4次课 (7—8课时)	1. 运动能力:能够说出蛙泳相关动作术语,了解其健身价值;完成7米扶板蹬池壁滑行蹬腿,独立完成25米两块扶板蹬腿,以及15米一块扶板蹬腿,控制身体平衡;在游戏和比赛中运用蹬池壁、漂浮、蹬腿组合动作,掌握正确的蛙泳蹬腿技术;发展	1. 开始与准备部分		
		(1) 拉伸操。 (2) 臂腿伸直站立起踵。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。	
		2. 基本部分		
		(1) 蹬池底展体浮体、站立。 (2) 7米扶板蹬池壁滑行蹬腿。	教学组织:浅水区散点。 教学方法:教师创设情境,示范讲解;组织学生练习,适时通过对讲机提醒学生保持安全练习距离。 教学组织:浅水区各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,提示动作要领,组织学生按照规定路线进行练习。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	<p>肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与扶板蹬腿练习,主动克服困难,坚持到底;养成良好健康的生活方式,为人乐观、积极向上。</p> <p>3. 体育品德:按照规则参与蹬池壁、滑行、蹬腿比远比赛,表现出勇往直前、不怕困难的意志品质。</p>	<p>(3) 25米扶两块板蹬腿。</p> <p>(4) 15米扶一块板蹬腿。</p>	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师讲解蛙泳健身价值和安全性;示范讲解,提示重难点。</p>	
		(5) 比赛:扶板蹬壁滑行蛙泳蹬腿比远。	<p>教学组织:浅水区分组比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则,引导学生积极竞赛。</p>	
		(6) 游戏:模拟动物伸懒腰。	<p>教学组织:浅水区散点。</p> <p>教学方法:教师播放教学视频,创设情境,讲解游戏规则,组织学生进行游戏。</p>	
		(7) 体能练习:水中弹力带侧平举30次×4组、弹力带深蹲10次×4组、波比跳15次×4组、开合跳20次×4组。	<p>教学组织:水陆结合,小组循环。</p> <p>教学方法:分层教学,教师引导学生积极练习。</p>	
		3. 结束部分		
		(1) 肌肉拉伸放松。	<p>教学组织:陆上散点。</p> <p>教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。</p>	
(2) 小结、讲评。	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:交流与评价。</p>			
第5次课 (9—10课时)	<p>1. 运动能力:正确掌握蛙泳蹬腿技术,并能有节奏地游进25米;学会蛙泳呼吸和蹬腿组合动作,并能够运用于期中考核,通过期中考核提升游进速度,发现自身优点与不足;发展位移速度、肌肉耐力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能依据规则和评价标准进行25米蛙泳</p>	1. 开始与准备部分		
		(1) 准备操。	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师提醒动作要领。</p>	
		(2) 腿部韧带拉伸。		
		2. 基本部分		
		(1) 15米扶板蛙泳蹬腿。	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师播放教学视频,创设情境,示范讲解;提示重难点和技术的关键点;引导学生自主、合作积极练习。</p>	
(2) 25米扶板蛙泳蹬腿。				
(3) 徒手滑行+蛙泳蹬腿完整练习。				
(4) 扶板2次蛙泳蹬腿+1次呼吸。	<p>教学组织:浅水区散点。</p> <p>教学方法:教师讲解游戏规则;游戏者面前放一个乒乓球,听到信号后迅速用力对球吹气,边吹边行进,直至将乒乓球吹至终点。组织学生参与游戏。</p>			
(5) 游戏:水中吹球前行。				

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	蹬腿考核,能发现同学的犯规动作并尝试判罚;提高心理调适能力,增强锻炼意识。 3. 体育品德:具有不惧困难、勇于突破的体育品质;在考核中不断挑战自我,追求更高的目标。	(6) 期中考核。 ① 25米蛙泳蹬腿。 ② 体能测试:60秒跳短绳项目达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中要求的相应标准。	教学组织:①一人一道,分组考核。 ②陆上分组考核。 教学方法:教师讲解考核要求和评价方法,组织学生有序参加考核。
		3. 结束部分	
		(1) 肌肉抖动放松。 (2) 小结、讲评。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。 教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。
第6次课 (11—12课时)	1. 运动能力:了解蛙泳臂部动作路线及要领,正确掌握臂部动作并能闭气游进10米以上,熟悉蛙泳蹬腿与呼吸的配合节奏,在比赛中能运用蹬腿和划臂技术;发展肌肉力量、肌肉耐力、爆发力等体能。 2. 健康行为:主动参与蛙泳臂部与呼吸配合练习,积极合作;了解游泳运动对健康的重要性,形成正确的锻炼方式。 3. 体育品德:在闭气蛙泳臂部练习中,表现出勇敢顽强、积极进取的意志品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 拉伸操。 (2) 陆上直立蛙泳臂部模仿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 俯卧池边蛙泳臂部练习。 (2) 站立水中臂部模仿。	教学组织:俯卧池边一字排开。 教学方法:教师播放教学视频,示范讲解重难点;引导学生认真观看、听讲,主动思考并练习。 教学组织:两人一组,两列横队。 教学方法:教师示范讲解,组织学生学练,适时通过对讲机提醒重难点。
		(3) 闭气蛙泳臂部练习。 (4) 蛙泳臂部与呼吸配合练习。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师通过平板电脑播放教学视频,创设情境,示范讲解,激发学生学练兴趣;组织学生分组练习,适时通过对讲机提醒学生保持安全练习距离。
		(5) 比赛:蛙泳蹬腿+划臂接力赛。 (6) 体能练习:蛙泳快速蹬腿 25米×4组、仰卧举腿 10次×4组、立卧撑 10次×4组、登山跑 20秒×4组。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试、主动交流。 教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:分层教学,教师引导学生积极练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 肌肉抖动放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。
第7次课 (13—14课时)	1. 运动能力:知道蛙泳划臂路线,能够在水中完成有节奏感的蛙泳划臂技术,完成15米以上蛙泳划臂、蹬腿、呼吸组合动作,并能运用于比赛中,感受运动乐趣;发展肌肉耐力、肌肉力量、柔韧性等体能。 2. 健康行为:学练中主动与他人进行合作,能在小组协作中逐渐形成良好的安全意识;在15米蛙泳划臂蹬腿呼吸配合练习中关注自己的情绪,表现出积极乐观的态度。 3. 体育品德:在10米蛙泳往返接力比赛中具有规则意识,表现出文明礼貌的行为。	1. 开始与准备部分	
		(1) 关节操。 (2) 陆上蛙泳完整配合模仿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 池边俯卧划臂+呼吸。	教学组织:沿池边一字排开。 教学方法:教师示范完整动作,引导学生两人一组进行练习,语言提示学生划臂与呼吸的配合时机。
		(2) 滑行+蛙泳臂部动作练习。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,适时提醒重难点,引导学生积极练习。
		(3) 10米蛙泳分解(1次划臂+2次蹬腿)。	教学组织:分小组,两路纵队。 教学方法:教师示范讲解动作要领,通过平板电脑播放教学视频,引导学生积极思考;组织学生两人一组,合作练习,同伴间相互纠错,观察动作的连贯性。
		(4) 15米蛙泳划臂蹬腿呼吸配合。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解动作,语言提示重难点,口令指导学生集体练习。
		(5) 比赛:10米蛙泳往返接力(蹬池底+1次划臂+2次蹬腿)。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极参与、主动交流。
(6) 体能练习:背拉向上15次×4组、拉力带20次×4组、跳短绳60秒×4组、坐位体前屈15次×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:分层教学,教师引导学生积极练习。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第8次课 (15—16课时)	<p>1. 运动能力:通过浮具、分解练习提高蛙泳动作技术,学会正确的蛙泳配合节奏,完成蛙泳完整配合30米,熟练掌握完整蛙泳技术,能够说出蛙泳完整配合的技术要领,在展示和比赛中能够运用组合技术,并做到保持良好的身体流线型;发展肌肉力量、位移速度、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在30米蛙泳配合途中游中提高合作学练能力,积极与同伴交流学练体会。</p> <p>3. 体育品德:在30米蛙泳展示中不断挖掘自我潜能,努力挑战自我;表现出勇于克服困难的意志品质。</p>	3. 结束部分	
		(1) 拉伸及调整呼吸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 准备操。 (2) 双臂交叉前后抡臂。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 夹板蛙泳臂部+呼吸。 (2) 25米带背漂蛙泳配合。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,播放教学视频,引导学生回忆动作要领;引导学生积极思考与讨论回答,主动练习。
		(3) 1次蛙泳划臂+2次蛙泳蹬腿。 (4) 30米蛙泳配合途中游。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师讲解动作要领,播放教学视频,引导学生积极思考;组织学生两人一组,合作练习,互相帮助。
(5) 游戏:结网捕鱼。	教学组织:浅水区各泳道两列横队。 教学方法:教师通过平板电脑播放教学视频,讲解游戏规则,组织学生参与游戏。		
(6) 30米蛙泳展示。	教学组织:分小组,轮流展示。 教学方法:教师讲解展示要求和评价标准,组织学生分组展示。		
(7) 比赛:25米蛙泳接力。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛。		
(8) 体能练习:背拉向上15次×4组、跳撑池壁10次×4组、拉力带推举20次×4组、俯卧撑10次×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师引导学生分组练习并互相观察、评价。		

(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) 上肢肌肉揉捏放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。
第9 次课 (17— 18课 时)	1. 运动能力:掌握正确的节奏和划臂技术,通过分解练习、完整配合练习逐步完成30米蛙泳,并能在期末考核中进行展示,通过考核提高蛙泳游速,进一步了解蛙泳基本规则及评价方法;发展位移速度、肌肉耐力、肌肉力量等体能。 2. 健康行为:合理运用掌握的蛙泳知识,积极参与课内外锻炼,养成有规律的锻炼习惯;关注自己的情绪,适应水中环境的变化,形成文明健康的生活方式。 3. 体育品德:在30米蛙泳分解练习中能表现出勇于进取的精神,在考核中挑战自我;形成善于观察、勤于思考的优良品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 准备操。	教学组织:陆上两列横队。
		(2) 肩关节拉伸。	教学方法:教师提醒动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 25米蛙泳蹬腿。 (2) 10米闭气蛙泳臂腿配合。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,播放教学视频,引导学生回忆动作要领;引导学生积极思考与讨论回答,加深对动作要领的记忆;组织学生两人一组,合作练习。
		(3) 30米蛙泳分解(1次呼吸、1次划臂+2次蹬腿)。 (4) 30米蛙泳分解(1次呼吸、1次划臂+1次蹬腿)。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解蛙泳分解动作,组织学生按照规定路线依次练习,适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。
		(5) 30米蛙泳。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师提醒动作要领,引导学生积极练习。
		(6) 期末考核。 ① 30米蛙泳。 ② 体能测试:60秒跳短绳项目达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中要求的相应标准。	教学组织:①一人一道,分组考核。 ②陆上分组考核。 教学方法:教师讲解考核要求和评价方法,组织学生有序参加考核。
		3. 结束部分	
		(1) 下肢肌肉揉捏放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 腿、臂、呼吸等基本动作中无明显错误。 2. 较勉强地参与蛙泳动作的游戏与比赛,临场的表现力较弱。 3. 能够游进 30 米。 4. 体能测试:60 秒跳短绳项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。	1. 游泳装备符合练习的要求,准备活动较认真,安全防护意识较弱。 2. 学练和比赛中基本能与同伴交流,合作能力较弱,协作意识和竞争意识较弱。 3. 学练和比赛中精神相对饱满,情绪相对稳定,能根据临场的变化采取一些对应策略,但反应迟缓。	1. 学练和比赛中行动拖延,规则意识较弱。 2. 能够应对蛙泳学练和比赛中的困难,表现出不怕困难、坚持不懈的精神。 3. 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能用正确的态度对待比赛结果。
良好	1. 臂、腿、呼吸等基本动作较流畅,能做完整配合动作。 2. 能参与蛙泳动作的展示、游戏与比赛,愿意展示自己。 3. 能够游进 30 米。 4. 体能测试:60 秒跳短绳项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。	1. 游泳装备符合练习的要求,练习前积极进行准备活动,有安全防护意识。 2. 学练和比赛中能较好地与同伴交流,合作完成学习任务,具有基本的协作意识和竞争意识。 3. 学练和比赛中精神较饱满,情绪较稳定,能够集中注意力,对临场的变化能做出较快的反应。	1. 学练和比赛中能服从规则但自律性一般。 2. 能够积极主动地克服蛙泳学练和比赛中的困难,有较强的自信心,勇于进取,具有较强的挑战意识。 3. 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能用较积极的态度对待比赛结果。
优秀	1. 完整配合动作基本正确,能掌握臂、腿、呼吸配合完整动作。 2. 能积极参与蛙泳动作的展示和实战演练与比赛,临场的表现力强。 3. 蛙泳呈良好的流线型,能够游进 30 米。 4. 体能测试:60 秒跳短绳项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。	1. 游泳装备完全符合练习的要求,练习前积极主动进行准备活动,安全防护意识较强。 2. 学练和比赛中善于交往,能与同伴协同合作,具有一定的协作意识和竞争意识。 3. 学练和比赛中精神饱满,情绪稳定,注意力集中,能根据临场的变化快速做出反应,及时找到应对方法。	1. 学练和比赛中具有极强的规则意识,公平竞争意识强。 2. 面对蛙泳学练和比赛中的困难,勇于挑战自己,追求卓越,表现出全力以赴的状态,有强烈的角色意识与担当精神。 3. 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能用积极进取的态度对待比赛结果。

单元教学反思

1. 优点

本教学计划围绕培养学生核心素养的目标进行设计,通过多样化的练习和比赛情境的创设,将呼吸、收腿、外翻、蹬夹、滑行、臂部外划等多个动作技术进行组合教学,提高学生学习动作和运用动作的能力。使用多种辅助器材,帮助学生消除畏惧心理,使其逐步适应水环境。体能练习内容安排陆上练习与水中练习,体现了多样性、补偿性、趣味性和整合性的原则。注重在比赛中提高学生综合运用知识解决问题的能力,指导学生通过欣赏比赛等途径了解蛙泳运动的有关知识,养成主动参与校内外蛙泳锻炼的习惯。

通过本大单元的学习,学生在自主学习与体能练习中不断挖掘自我潜能,努力挑战自我;在合作练习中,提高了合作学习的能力,增强了自信心。通过共同探讨呼吸与滑行、划臂以及蹬夹腿前行中的问题和解决方法,更好地掌握了蛙泳动作技术。

2. 不足

分组形式较少,以两人一组为主;理论知识融入实践课较少,应选择更多合适的蛙泳基础知识及规则内容加入每节课的教学中,使学生的蛙泳学习更加完整。

3. 改进

游泳运动是以个人为主的运动项目,更应注重在练习中增加体现合作互助的手段,提高学生的协作能力和团队精神。增加更多的蛙泳相关术语的讲解及健身价值的阐述。可以采用更多的教学方式,如演讲汇报、外出观看比赛学习等,不局限于课堂讲授,丰富学生获取知识的方法和途径。

二、水平二自由泳运动大单元教学设计

(一) 水平二自由泳运动大单元教学设计思路

为实现大单元学习目标,本教学计划依照课标中水上运动水平二的目标要求,从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面构建大单元内容。根据水平二学生学习特点,设计形式多样的学练内容,相关游戏和比赛以及专项体能和一般体能练习,丰富课堂教学内容,引导学生在特定情境中有目的地运用所学动作技术与战术,并且在保证课堂练习密度和强度的情况下,帮助学生提升游泳技能及学练兴趣。为保证学生的学习效果,依据自由泳运动的特点,本大单元教学中每次课时长为80分钟(2课时)。

本教学计划设计过程中,注重知识与技能的关联和整合,将课标要求的六个方面内容进行了多种形式的组合设计,并融入到学练及比赛中,整体内容设计遵循了从兴趣到体验、从体验到提高、从单个技术到组合技术、从观赏到评价的过程,层层递进,帮助学生提高自由泳能力水平。比如:教学中通过问题引导、情境创设、游戏、比赛等多种方式增加学练的趣味性。在学习之初,采用多媒体辅助法、浮具练习法、助力练习法等多种手段,消除初学者的恐惧心理,帮助其增强身体适应性,从而能够在水中控制身体。学习动作技术采用水陆结合

法,先在陆上模拟水中环境进行原地模仿,掌握动作原理及路线;采用信息技术,通过多媒体进一步了解动作原理,反复感知并强化动作记忆。水中学习自由泳技术,主要采用浮具练习法、助力练习法,通过小组、两人或多人的合作学练,引导学生互帮互助,循序渐进,逐渐脱离浮具及同伴,又在此过程中学会保护与帮助的方法,学会观察,强化动作要领,更好地掌握自由泳技术。鼓励学生自主或分组探究学练,提升观察与思考的能力以及团结合作、沟通交流的能力。引导学生在学会自由泳技术之余,不断提高自由泳运动能力,采用分解游、重复游等手段,提高学生心肺功能及运动水平。通过学练,培养学生对自由泳运动的兴趣,引导其自觉养成体育锻炼的良好习惯,在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐发展。

本教学计划遵循新课标“教会、勤练、常赛”的要求,在每次课中都以学生为主体,精心设计学练、游戏和比赛内容,引导学生多思、勤练、合作,在游戏和比赛中运用所学技能及基本技战术达到预设目标,保证课堂练习密度和强度,帮助学生提升游泳技能,增强学练兴趣和自信心。

水环境学练具有一定的危险性,因此每次课都设置了充分的下水前热身活动,保证学生运动安全。同时,在学练过程中,多采用分道靠右侧游进的学练形式,使学生在练习过程中保持安全距离,避免相互冲撞。

本教学计划在教学中融入自由泳基础理论知识,例如自由泳相关动作术语、自由泳起源与发展、自由泳安全知识、自由泳基本比赛规则及跨学科知识;注重提高学生在水环境中安全运动的意识与能力以及情绪调控能力;突出自由泳项目的育人特征,引导学生在遇到困难时敢于尝试、挑战自我,将落实体育核心素养的目标融入单元构建和课时教学的过程中;引导学生将理论与实践相结合,通过观赏自由泳项目的国内外相关比赛,提高自由泳运动项目相关的综合能力;注重学生体能发展,每次课均安排多种形式的水中专项体能和陆上一般体能练习。此外还在学期中结合《国家学生体质健康标准(2014年修订)》进行两次60秒跳短绳项目的考核。

针对学生的学习情况进行评价,观察和了解学生学习效果,使学生获得及时反馈,促进自我发展。教师根据评价结果,发现学生在学习上存在的问题,并提供指导和帮助,优化教学策略,提升体育教学质量,达成课程目标,促进学生全面发展。

围绕核心素养开展评价:运动能力的评价内容主要为自由泳的相关动作术语、起源与发展、安全行为守则等基础知识,自由泳臂、腿、呼吸配合基本技术,30米自由泳完整配合,60秒跳短绳,展示与参加比赛的运动能力,通过设计多样化的运动情境,提升学生的综合运用能力及体能;健康行为的评价内容主要为自由泳锻炼习惯,合作学练能力和竞争意识,练习过程中的情绪调控能力以及环境适应能力,促进学生增强自我认知和自我管理能力;体育品德的评价内容包括面对自由泳学练中出现的困难及突发情况作出的判断和抉择,自由泳游

戏与比赛中的规则与竞争意识,对待比赛结果的态度等方面。

根据水平二学生的特点,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,更多地关注过程性评价,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,判断学生是否能结合所学知识解决实际问题,激发学生参与自由泳练习的兴趣;围绕核心素养发展为本的评价理念,考察学生自由泳运动知识与技能的综合运用能力,关注学生在自由泳练习过程中的学习表现,以及与他人合作及沟通能力;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,更加客观地评定学生的学习情况。

(二) 水平二自由泳运动大单元教学计划示例

表 3-2 水平二自由泳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:了解游泳运动的起源与发展、健身价值及安全行为守则等基础知识;积极参与自由泳学练,掌握呼吸、臂部、腿部的动作技术以及游进中呼吸、臂、腿配合的方法,将所学基本动作进行简单组合并运用于游戏和比赛中,感受游泳运动带来的乐趣,能够游进 30 米及以上;知道自由泳运动的基本规则和要求,能指出违反规则的行为,并尝试进行判罚;通过多样化的学练方式发展自由泳运动需要的一般体能和专项体能,重点发展平衡能力、反应能力、灵敏性、协调性等相关体能,60 秒跳绳项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。2. 健康行为:了解游泳运动的锻炼价值,积极参与校内外游泳活动;了解相关的健康知识和方法,学练中关注自己的情绪变化并尝试调整;能与同伴一起参与学练,积极主动与同伴交流和沟通,适应各种学练环境。3. 体育品德:在有一定难度的游泳运动中,表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质;按照基本规则参与自由泳游戏、练习和比赛,表现出文明礼貌、乐于助人的良好行为。
主要教学内容	<ol style="list-style-type: none">1. 基础知识与基本技能:体验水中行走、水感练习;能说出自由泳的相关动作术语,知道游泳运动的起源与发展、健身价值、安全行为守则等基础知识;掌握自由泳运动的腿部动作、臂部动作、臂部配合呼吸以及臂腿配合的技术原理及运用。2. 技战术运用:在学练中运用所学的自由泳基本动作和组合动作,如冲刺游、团队赛(接力赛)技战术等。3. 体能:知道自由泳运动需要的体能简单学练方法,乐于参与体能练习,如水中抗阻跑、原地小跳、原地向上纵跳等专项体能练习和陆上仰卧起坐、连续蛙跳、波比跳等一般体能练习。4. 展示或比赛:参与熟悉水性等各种小型游戏和自由泳基本技术和组合技术展示;参加自由泳打腿、自由泳划臂、自由泳配合以及接力等比赛。5. 规则与裁判方法:知道自由泳运动的基本规则和要求;能指出违反规则的行为,并尝试进行判罚。6. 观赏与评价:知道自由泳比赛的观看方式和途径,每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次自由泳比赛。

(续表)

教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)在学练中不怕呛水,适应水中环境,克服恐惧心理。(2)在学练中不怕困难、勇敢顽强,乐于参与各种练习,能适应教学环境的变化。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)自由泳打腿——鞭状打水、控制力量、足部灵活、腿部协调。(2)自由泳划臂——“S”形划水路线。(3)自由泳侧转呼吸——划臂侧转吸气、移臂还原闭气。(4)自由泳配合——腿、臂和呼吸的协调配合。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)根据实际教学需求和场地特殊环境,合理采用集体、分组、个人学练等多种教学组织形式。(2)在教学组织中确保学生安全、有序进行学练。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)采取讲解示范法、水陆结合法、浮具练习法、助力练习法、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动作,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,如水下摄像机、平板电脑、骨传导耳机,即时发现问题、解决问题,提升课堂教学效果。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第1次课 (1—2课时)	<p>1. 运动能力:学会陆上自由泳上下交替打腿动作;在熟悉水性练习中学会水中行走、跳跃及闭气等组合动作,并能运用于游戏中,感受运动乐趣;发展肌肉耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过水中睁眼闭气练习适应水环境,能够克服怕水心理,增强水中安全意识;积极主动地进行游泳锻炼,在学练中能够合理地控制情绪。</p> <p>3. 体育品德:在组合练习中表现出不怕困难、坚持到底、勇于挑战的意志品质。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 准备操。</p> <p>(2) 陆上自由泳压腿。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,语言提示动作要领。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 陆上坐撑自由泳打腿模仿。</p> <p>(2) 陆上俯卧自由泳打腿模仿。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,语言提示动作要领。</p>
		<p>(3) 水中行走。</p> <p>(4) 跳跃。</p> <p>(5) 睁眼闭气。</p> <p>(6) 水中行走+跳跃+睁眼闭气。</p>	<p>教学组织:浅水区“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师引导学生体验水环境,并安排小组长带领组员缓慢前进。</p>
		<p>(7) 游戏:穿山洞。</p>	<p>教学组织:浅水区分组。</p> <p>教学方法:教师播放教学视频,讲解游戏规则,组织学生参与游戏。</p>
<p>(8) 比赛:小车赛跑。</p>	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师引导学生相互观察,安全地进行比赛。</p>		
<p>(9) 体能练习:水中原地小跳 20次×3组、左右跳 20次×3组、单腿跳 10米×3组、立卧撑 10次×3组。</p>	<p>教学组织:水陆结合,小组循环。</p> <p>教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。</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) 陆上拉伸放松。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。
		1. 开始与准备部分	
第2次课 (3—4课时)	1. 运动能力:学会水中自由泳腿部动作,做到快速上下交替鞭状打腿;掌握水中连续呼吸换气方法,将闭气与打腿组合练习,并运用于游戏中;发展肌肉力量、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:乐于参与各种水性练习,能在中水区带背漂扶壁自由泳打腿练习中保持情绪稳定,表现出积极向上的心态;了解水中安全知识。 3. 体育品德:能够按照规则参加水下闭气猜拳游戏,获得游泳运动的乐趣,增进同伴之间的友谊。	(1) 准备操。 (2) 陆上俯卧自由泳打腿模仿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师示范讲解,语言提示动作要领。
		(3) 池边坐撑自由泳打腿。 (4) 池边俯卧自由泳打腿。	教学组织:沿池边一字排开。 教学方法:教师示范讲解,语言提示动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 水中闭气、吐气、行走呼吸。 (2) 水中连续呼吸。	教学组织:浅水区两列横队。 教学方法:教师示范讲解,语言提示动作要领。
		(3) 扶壁原地展体漂浮。	教学组织:浅水区沿池边一字排开。 教学方法:教师示范讲解练习要领,组织学生练习。
		(4) 中水区带背漂扶壁自由泳打腿。	教学组织:中水区沿池边一字排开。 教学方法:教师设置问题情境,示范讲解,组织学生练习。
		(5) 闭气5秒扶壁自由泳打腿。	教学组织:浅水区沿池边一字排开。 教学方法:教师通过平板电脑讲解动作要领并示范,组织学生练习。
		(6) 游戏:水下闭气猜拳。	教学组织:浅水区散点。 教学方法:教师播放教学视频,创设情境,讲解游戏规则,组织学生参与游戏。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
		(7) 体能练习:水中原地小跳 20 次×4 组、背拉向上 10 次×4 组、左右跳 20 次×4 组、跳短绳 60 秒×4 组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。	
		3. 结束部分		
		(1) 肌肉群放松。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。	
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。	
第 3 次课 (5—6 课时)	1. 运动能力:能够独立稳定完成水中抱膝并站立,在同伴的帮助下漂浮 15 秒;独立完成扶板打腿游进 10 米,并运用于比赛中;发展肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:了解闭气自由泳打腿技术方法;克服恐水心理,熟悉自由泳安全知识;积极主动地参加自由泳打腿各种练习,在练习中表现出积极向上的情绪。 3. 体育品德:能够主动参与各种自由泳打腿练习,克服胆怯心理,坚持到底,勇于尝试,表现出规则意识。	1. 开始与准备部分		
		(1) 专项拉伸操。 (2) 池边俯卧自由泳打腿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师口令指挥学生集体练习。	
		2. 基本部分		
		(1) 游戏:逆向转圈。	教学组织:浅水区分组。 教学方法:教师讲解游戏规则,组织学生分组游戏,引导学生相互观察。	
		(2) 闭气漂浮、抱膝站立。 (3) 扶板漂浮滑行。	教学组织:浅水区散点。 教学方法:教师示范讲解,组织学生练习。	
		(4) 5 米闭气蹬池壁+漂浮滑行自由泳打腿。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解练习要求,组织学生分组练习。	
(5) 10 米助力自由泳打腿。 (6) 10 米蹬池壁闭气扶板自由泳打腿。	教学组织:浅水区各泳道两列横队。 教学方法:教师讲解自由泳相关术语;播放教学视频,示范讲解,鼓励学生自主结对,积极学练;巡视指导,适时参与,及时点评。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(7) 比赛:扶板自由泳打腿对顶比赛。	教学组织:分小组,小组长组织。 教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛;引导学生积极尝试、主动交流、相互评价。
		(8) 体能练习:水中开合跳 20 次×4 组、单腿交换跳 20 次×4 组、布和石头跳 20 次×4 组、前后交换跳 20 次×4 组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:分层教学,教师引导学生积极练习。
		3. 结束部分	
		(1) 下肢肌肉拉伸放松。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。
第 4—7 次课 (7—14 课时)
第 8 次课 (15—16 课时)	1. 运动能力:掌握臂部与呼吸配合时机;学会自由泳侧转吸气动作技术,能将蹬池壁滑行、自由泳配合进行组合,并运用于比赛中;发展肌肉力量、位移速度、爆发力等体能。 2. 健康行为:学练和比赛中主动与他人进行合作,能在小组协作中逐渐形成良好的安全意识;在助力配	1. 开始与准备部分	
		(1) 准备操。 (2) 跳绳。 (3) 陆上臂部与呼吸配合模仿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:组织学生在口令指挥下集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 25 米扶板自由泳划单臂侧转吸气。 (2) 25 米扶板自由泳配合(2 次划臂 1 次呼吸)。	教学组织:各泳道两路纵队。 教学方法:教师示范讲解,播放教学视频,提示重难点;引导学生积极思考与讨论,主动练习。 教学组织:各泳道两路纵队。 教学方法:教师设置问题情境,激发学生兴趣;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	合练习中关注自己的情绪,表现出积极乐观的态度。 3. 体育品德:不断挖掘自我潜能,按照规则和要求参加各种自由泳练习;克服困难,坚持完成体能练习。	(3) 助力自由泳配合。	教学组织:分小组,两路纵队。 教学方法:教师示范讲解动作要领,播放教学视频,引导学生积极思考;组织学生两人一组,合作练习,互相帮助。	
		(4) 30米自由泳(蹬壁滑行+自由泳配合)。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师播放教学视频,示范讲解动作要领;适时提醒重难点。	
		(5) 比赛:25米自由泳接力赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛。	
		(6) 游戏:水中寻物。	教学组织:浅水区散点。 教学方法:教师播放教学视频,创设情境,讲解游戏规则,引导学生积极参与游戏。	
		(7) 体能练习:扶板自由泳打腿 25米×4组、跳撑池壁 10次×4组、拉力带推举 20次×4组、俯卧撑 10次×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。	
		3. 结束部分		
		(1) 拉伸及调整呼吸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。	
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。			
第9次课 (17—18课时)	

(续表)

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身体姿势正确,自由泳腿、臂、呼吸动作技术基本连贯,能够缓慢游进。 2. 能参与自由泳动作的展示与比赛,临场的表现力较弱。 3. 能够游进 30 米。 4. 体能测试:60 秒跳短绳项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 游泳装备符合练习的要求,准备活动较认真,安全防护意识较弱。 2. 学练和比赛中基本能与同伴交流,合作能力较弱,协作意识和竞争意识较弱。 3. 学练和比赛中精神相对饱满,情绪相对稳定,能根据临场的变化采取一些对应策略,但反应迟缓。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学练和比赛中行动拖延,规则意识较弱。 2. 能够应对自由泳学练和比赛中的困难,表现出不怕困难、坚持不懈的精神。 3. 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能用正确的态度对待比赛结果。
良好	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身体姿势和基本动作正确,能做自由泳腿、臂及呼吸的完整配合动作,能够连续游进。 2. 能参与自由泳动作的展示与比赛,临场的表现力一般。 3. 能够游进 30 米。 4. 体能测试:60 秒跳短绳项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 游泳装备符合练习的要求,练习前积极进行准备活动,有安全防护意识。 2. 学练和比赛中能较好地与同伴交流,合作完成学习任务,具有基本的协作意识和竞争意识。 3. 学练和比赛中精神较饱满,情绪较稳定,能够集中注意力,对临场的变化能做出较快的反应。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学练和比赛中能服从规则但自律性一般。 2. 能够积极主动地克服自由泳学练和比赛中的困难,有较强的自信心,勇于进取,具有较强的挑战意识。 3. 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能用较积极的态度对待比赛结果。
优秀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身体姿势和基本动作优美、舒展,能做自由泳腿、臂及呼吸的完整配合动作,有一定游进速度。 2. 积极参与自由泳动作的展示与比赛,临场全神贯注,表现力强。 3. 能够游进 30 米。 4. 体能测试:60 秒跳短绳项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 游泳装备完全符合练习的要求,练习前积极主动进行准备活动,安全防护意识强。 2. 学练和比赛中包容豁达、乐观开朗,能与同伴合作,具有良好的协作意识和竞争意识。 3. 学练和比赛中精神饱满,情绪高涨,全神贯注,能根据临场的变化迅速做出有效的反应,及时找到应对方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学练和比赛中具有极强的规则意识,公平竞争意识强。 2. 面对学练和比赛中的困难,勇于挑战自我,追求卓越,表现出全力以赴的状态,有强烈的角色意识与担当精神。 3. 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能用积极进取的态度对待比赛结果。
单元教学反思			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 优点 本教学计划围绕培养学生核心素养的目标进行设计,遵循游泳运动规律,水陆结合,循序渐进,步步深入,提升学生自由泳运动技能。通过丰富的水中游戏、多样的练习内容以及真实的比赛情境,引导学生将自由泳臂部、腿部、呼吸等多个动作技术进行组合,提高自由泳运动能力。本单元的主要教学内容是帮助学生学习自由泳臂部、腿部、呼吸配合,掌握自由泳完整配合动作,采用间歇游、计时游等手段,逐步提升学生的游进速度及游距。使用多种辅助器材,帮助学生消除畏惧心理,使其逐步适应 			

水环境。通过组织比赛,让学生体验不同的角色,与现实比赛场景相结合,帮助学生更好地理解自由泳比赛规则。注重在比赛中提高学生综合运用知识解决问题的能力,指导学生通过欣赏比赛等途径了解自由泳运动的有关知识,养成主动参与校内外自由泳锻炼的习惯。体能练习安排陆上练习与水中练习,设计补偿性的一般体能练习,在保证安全的基础上,增强练习的趣味性,保证练习密度,全面发展学生体能。

2. 不足

本教学计划注重自由泳技术练习,而设计体能练习时以一般体能为主,专项体能为辅,还需进一步优化。

3. 改进

游泳运动是以个人为主的运动项目,更应注重在练习中增加合作互助的手段,培养学生的协作能力和团队精神。增加更多的科学锻炼相关知识讲授,使学生了解游泳运动损伤的正确处理方法。注重采用更多的教学方法,激发学生学习兴趣。

三、水平二仰泳运动大单元教学设计

(一) 水平二仰泳运动大单元教学设计思路

为实现大单元学习目标,本教学计划依照课标中水上运动水平二的目标要求,从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面构建大单元内容。根据水平二学生学习特点,设计形式多样的学练内容、相关游戏和比赛以及专项体能和一般体能练习,丰富课堂教学内容,引导学生在特定情境中有目的地运用所学动作技术与战术,并且在保证课堂练习密度和强度的情况下,帮助学生提升游泳技能及学练兴趣。为保证学生的学习效果,依据仰泳运动的特点,本大单元教学中每次课时长为80分钟(2课时)。

本教学计划设计过程中,注重知识与技能的关联和整合,将课标要求的六个方面内容进行了多种形式的组合设计,并融入到学练及比赛中,整体内容设计遵循了从兴趣到体验、从体验到提高、从单个技术到组合技术、从观赏到评价的过程,层层递进,帮助学生提高仰泳能力水平。比如:在学习之初,采用多媒体辅助法、浮具练习法、助力练习法等多种手段,消除初学者的恐惧心理,帮助其增强身体适应性,从而能够在水中控制身体。学习动作技术采用水陆结合法,先在陆上模拟水中环境进行原地模仿,掌握动作原理及路线。重视利用现代化信息技术手段,如多媒体、骨传导耳机、水下摄像机等,促进线上、线下相结合,为学生提供现代化的学习体验。水中学习仰泳技术,主要采用浮具练习法、助力练习法,通过小组、两人或更多人的合作学练,引导学生互帮互助,循序渐进,逐渐脱离浮具及同伴,又在此过程中学会保护与帮助的方法,学会观察,强化动作要领,更好地掌握仰泳技术。鼓励学生自主或分组探究学练,提升观察与思考的能力以及团结合作沟通交流的能力。引导学生在学会仰泳技术之余,不断提高仰泳运动能力,采用分解游、途中游、冲刺游等手段,提高学生心肺功能及肌

肉力量。通过学练,提升学生对仰泳运动的兴趣,引导其自觉养成体育锻炼的良好习惯,在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐发展。

本教学计划遵循新课标“教会、勤练、常赛”的要求,在每次课中都以学生为主体,精心设计学练、游戏和比赛内容,引导学生多思、勤练、合作,在游戏和比赛中运用所学技能及基本技战术达到预设目标,保证课堂练习密度和强度,帮助学生提升游泳技能,增强学练兴趣和自信心。

水环境学练具有一定的危险性,因此每次课都设置了充分的下水前热身活动,保证学生运动安全。同时,在学练过程中,多采用分道靠右侧游进的学练形式,使学生在练习过程中保持安全距离,避免相互冲撞。

本教学计划在教学中融入仰泳基础理论知识,例如仰泳相关动作术语和仰泳运动的起源与发展、健身价值、安全行为守则等;提高学生在水环境中安全参与运动的意识与能力以及情绪调控能力;突出仰泳项目的育人特征,引导学生不怕呛水、不怕摔倒,勇敢顽强,将落实体育核心素养的目标融入单元构建和课时教学的过程中;引导学生将理论与实践相结合,通过观赏仰泳项目的国内外相关比赛,使学生能够指出比赛中违反规则的行为,并尝试进行判罚,提高仰泳运动相关的综合能力;注重学生体能发展,每次课均安排多种形式的水中专项体能和陆上一般体能练习。此外还在学期中结合《国家学生体质健康标准(2014年修订)》进行两次60秒跳短绳项目的考核。

针对学生的学习情况进行评价,观察和了解学生学习效果,使学生获得及时反馈,促进自我发展。教师根据评价结果,发现学生在学习上存在的问题,并提供指导和帮助,优化教学策略,提升体育教学质量,达成课程目标,促进学生全面发展。

围绕核心素养开展评价:运动能力的评价内容主要为仰泳的相关动作术语、起源与发展、安全行为守则等基础知识,仰泳臂、腿、呼吸配合基本技术,30米仰泳完整配合,60秒跳短绳,展示与参加比赛的运动能力,通过设计多样化的运动情境,提升学生的综合运用能力及体能;健康行为的评价内容主要为仰泳锻炼习惯,合作学练能力和竞争意识,练习过程中的情绪调控能力以及环境适应能力,促进学生增强自我认知和自我管理能力;体育品德的评价内容包括面对仰泳学练中出现的困难及突发情况作出的判断和抉择,仰泳游戏与比赛中的规则与竞争意识,对待比赛结果的态度等方面。

根据水平二学生的特点,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,更多地关注过程性评价,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,判断学生是否能结合所学知识解决实际问题,激发学生参与仰泳练习的兴趣;围绕核心素养发展为本的评价理念,考察学生仰泳运动知识与技能的综合运用能力,关注学生在仰泳练习过程中的学习表现,以及与他人合作及沟通能力;

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,更加客观地评定学生的学习情况。

(二) 水平二仰泳运动大单元教学计划示例

表 3-3 水平二仰泳运动大单元教学计划示例

学习 目标	<p>1. 运动能力:了解游泳运动的起源与发展、健身价值及安全行为守则等基础知识;积极参与仰泳学练,能说出仰泳的动作结构、方向、路线及相关技术术语,主动探究并掌握仰泳腿部、臂部、呼吸的动作技术,以及游进中臂部、腿部和呼吸完整配合的方法,将所学基本动作进行简单组合并运用于游戏和比赛中,感受游泳运动带来的乐趣,能够游进 30 米及以上;知道仰泳运动的基本规则和要求,通过学习观看各类仰泳赛事,能指出常见违反规则的行为,并尝试进行判罚;通过多样化的学练方式发展仰泳运动需要的一般体能和专项体能,重点发展心肺耐力、肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性等相关体能,60 秒跳短绳项目达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中要求的相应标准。</p> <p>2. 健康行为:了解游泳运动的锻炼价值,积极参与校内外游泳活动;了解相关的健康知识和方法,学练中关注自己的情绪变化并尝试调整;能与同伴一起参与学练,积极主动与同伴交流和沟通,适应水中不同环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在有一定难度的游泳运动中,表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质;按照基本规则参与仰泳游戏、练习和比赛,表现出文明礼貌、乐于助人的良好行为。</p>
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:体验水中行走、水感练习;能说出仰泳的相关动作术语,知道游泳运动的起源与发展、健身价值、安全行为守则等基础知识;掌握仰泳运动的腿部动作、臂部动作、臂部与呼吸配合以及臂腿配合的技术原理及运用。</p> <p>2. 技战术运用:在学练中运用所学的仰泳基本动作和配合组合动作,如途中游、冲刺游、团队赛(接力赛)技战术等。</p> <p>3. 体能:知道仰泳运动需要的体能简单学练方法,乐于参与体能练习,如水中抗阻跑、水中纵跳摸高、水中开合跳、各种距离的游进等专项体能练习和仰卧两头起、弹力带深蹲、直臂悬垂、高抬腿等一般体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛:展示仰泳动作技术;参与熟悉水性等各种小型游戏;参加短距离仰泳打腿、仰泳划臂、仰泳配合以及仰泳接力等比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:知道仰泳运动的基本比赛规则和要求,能指出仰泳游进中易犯规的技术动作,并尝试进行判罚。</p> <p>6. 观赏与评价:知道仰泳比赛的观看方式和途径,每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次仰泳比赛。</p>
教学 重点 难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)在学练中不怕呛水,适应水中环境,克服恐惧心理。(2)在学练中不怕困难、勇敢顽强,乐于参与各种练习,能适应教学环境的变化。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)仰泳打腿——上、下、侧边鞭状打腿的腿部动作技术。(2)仰泳划臂——正确的划臂动作及路线。(3)仰泳配合——臂部、腿部和呼吸的配合节奏。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)根据实际教学需求以及场地特殊环境,合理采用集体、分组、个人学练等多种教学组织形式。(2)在教学组织中确保学生安全有序进行学练。</p>

(续表)

	4. 教学方法的重难点:(1)采取讲解示范法、水陆结合法、浮具练习法、助力练习法、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动作,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,如骨传导耳机,即时发现问题、解决问题,提升课堂教学效果。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第1次课 (1—2课时)	1. 运动能力:学会仰泳相关术语及坐撑仰泳上下鞭状打腿基本技术,练习水中行走、向上纵跳、水中睁眼闭气等组合技术,提高水中平衡及控制能力,并能够在游戏和比赛中运用相关技能;发展肌肉耐力、灵敏性等体能。 2. 健康行为:适应水环境,能够克服怕水心理,积极主动地进行游泳锻炼,在水中睁眼闭气练习中能够合理地调节恐水情绪,了解水中安全知识。 3. 体育品德:在水中面对困难时,敢于克服怕水心理,表现出顽强的意志品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 陆上徒手操。 (2) 陆上绷脚背压腿。 (3) 仰卧绷脚背压腿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师边讲解边示范。
		(4) 游戏:动静结合比反应。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师讲解游戏规则:根据哨声变化做动作,两声哨声开始,一声哨声停。组织学生参与游戏,语言提示动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 陆上坐撑仰泳打腿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师教授仰泳相关术语,边讲解边示范。
		(2) 池边坐撑仰泳打腿。	教学组织:池边一字排开。 教学方法:教师示范讲解,语言提示学生注意脚背跖屈(绷脚尖)动作。
(3) 水中行走、向上纵跳。	教学组织:浅水区靠近水线一路纵队。 教学方法:教师引导学生体验水环境,安排小组长带领组员缓慢前进。		
(4) 水中睁眼闭气。	教学组织:浅水区散点。 教学方法:教师提示重难点以及闭气动作要领,组织学生两人一组学练,逐渐克服恐水心理。		
(5) 游戏:海底寻宝。	教学组织:浅水区散点。 教学方法:教师创设情境,讲解游戏规则及注意事项,组织学生积极参与游戏。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(6) 比赛:原地深呼吸+水中行走 10 米+双手纵跳摸高比快。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师创设比赛情境,讲解比赛规则及注意事项,引导学生自由分组,积极参与比赛。
		(7) 体能练习:水中快走 10 米×4 组、开合跳 10 次×4 组、鸭子步 10 米×4 组、并脚跳 10 米×4 组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。
		3. 结束部分	
		(1) 下肢拉伸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。
第 2 次课 (3—4 课时)	1. 运动能力:了解水中漂浮方法和原理,掌握水中闭气、吐气及连续呼吸等基本技术,完成仰卧抱板滑行与站立组合技术,提高仰卧身体姿势在水中的平衡能力,能运用扶板行走、水中推小车组合技术进行接力赛;发展爆发力、肌肉力量、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:克服恐水心理,乐于参与各种水中练习,能在扶壁/扶水线原地展体漂浮练习中积极与同伴交流,保持情绪的稳定。	1. 开始与准备部分	
		(1) 准备操。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师边讲解边示范。
		(2) 游戏:陆上坐撑仰泳快速打腿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师讲解游戏规则:根据不同节奏做出反应。组织学生参与游戏。
		(3) 陆上吸气—闭气—慢呼气+仰泳打腿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师边讲解边示范。
		2. 基本部分	
(1) 池边仰卧仰泳打腿。	教学组织:沿池边一字排开。 教学方法:教师示范讲解,提示学生注意脚背跖屈(绷脚尖)动作。		
(2) 水中闭气、吐气、连续呼吸、行走呼吸。	教学组织:两人一组,浅水区散点。 教学方法:教师创设问题情境,播放教学视频,激发学生兴趣;示范讲解动作要领,着重提示重难点;组织学生练习,并适时帮助、提醒,鼓励学生适当增加练习次数和单个练习时长。		

(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:在练习和比赛中克服胆怯心理,坚持到底,勇于尝试,表现出规则意识。	(3) 俯卧扶壁/扶水线原地展体漂浮。 (4) 浮体与站立练习。 (5) 仰卧抱板滑行+站立。	教学组织:浅水区各泳道靠近水线一路纵队。 教学方法:教师示范讲解,播放教学视频,组织学生练习,适时提示练习动作并指导,提醒学生注意练习的安全间隔距离。	
		(6) 比赛:扶板行走+水中推小车接力赛。	教学组织:浅水区分组比赛。 教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则:听信号出发,两人一组,扶同一块板水中行走5米后,一人原地仰卧抱板漂浮为“小车”,另一人将其向前推行,先到终点的小组获胜;组织学生分组比赛。	
		(7) 体能练习:水中抗阻跑 10米×4组、开合跳 15次×4组、仰卧两头起 10次×4组、连续蛙跳 15次×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。	
		3. 结束部分		
		(1) 拉伸及调整呼吸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。	
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。			
第3次课 (5—6课时)	1. 运动能力:掌握水中抱膝、站立和水中固定仰卧展体漂浮等基本技术,合理使用浮具,完成抱板和扶板两种仰泳打腿练习;在比赛中提高水中仰卧身体姿势状态下的控制能力;发展肌肉力量、心肺耐力、位移速度等体能。	1. 开始与准备部分		
		(1) 专项拉伸操。 (2) 陆上仰卧仰泳快速打腿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师边讲解边示范。	
		(3) 游戏:陆上坐撑左、中、右打腿。	教学方法:陆上两列横队。 教学方法:教师讲解游戏规则:根据“左、中、右”口令,做出相应动作。组织学生参与游戏。	
		2. 基本部分		
(1) 水中抱膝、站立。	教学组织:浅水区散点。 教学方法:教师示范讲解,播放教学视频,引导学生增强水中安全意识。			

(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:了解体育锻炼对健康的重要性,养成规律的锻炼习惯;在两人一组原地扶板仰卧打腿中表现出积极向上的情绪状态。</p> <p>3. 体育品德:能够克服困难,勇敢地进行水中固定仰卧展体漂浮练习,表现出互帮互助、共同进步的优秀品质。</p>	(2) 水中固定仰卧展体漂浮。	<p>教学组织:浅水区各泳道靠近水线一路纵队。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,通过平板电脑循环播放教学视频;组织学生小组练习,引导学生两人一组,一人仰卧水中进行展体漂浮,另一人握住其踝关节,适时提示、指导。</p>	
		(3) 原地扶板仰卧打腿。	<p>教学组织:沿池边一字排开。</p> <p>教学方法:教师示范讲解动作要领,适时通过对讲机提醒;组织学生两人一组,一人扶住板,另一人原地扶板仰卧打腿。</p>	
		(4) 抱板仰泳打腿。	<p>教学组织:浅水区各泳道靠近水线一路纵队。</p> <p>教学方法:教师通过平板电脑播放慢动作视频并示范讲解,组织学生两人一组,一人练习,一人水下拍摄,并相互讨论,提醒学生注意练习的安全间隔距离。</p>	
		(5) 扶板仰泳打腿。	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,播放教学视频,语言提示重难点,组织学生有序分层学练,适时通过对讲机提醒学生纠正错误动作,并注意练习的安全间隔距离。</p>	
		(6) 比赛:5米双脚跳+10米扶板仰泳打腿+站立+15米抱板仰泳打腿接力赛。	<p>教学组织:水中分组比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则,播放教学视频,引导学生尝试利用辅助器材完成比赛。</p>	
		(7) 体能练习:水中抱板仰泳快速打腿 10米×4组、背拉向上 10次×4组、原地高抬腿 30秒×4组、跳短绳 60秒×4组。	<p>教学组织:水陆结合,小组循环。</p> <p>教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。</p>	
		3. 结束部分		
		(1) 下肢拉伸放松。	<p>教学组织:陆上散点。</p> <p>教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。</p>	
(2) 小结、讲评。	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:交流与评价。</p>			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第4—7次课 (7—14课时)
第8次课 (15—16课时)	<p>1. 运动能力:掌握侧身打腿技术,提升游进速度,将侧身打腿、臂与腿动作技术进行组合,并运用于比赛中;发展肌肉力量、爆发力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在交替45度侧身仰泳打腿学练中,面对挑战,积极进取,适应环境变化。</p> <p>3. 体育品德:主动进行仰泳配合的学练,敢于尝试,表现出勇敢顽强、不怕困难的体育品质。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 柔韧拉伸操。 (2) 双臂交叉前后快速抡臂。	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师边讲解边示范。</p>
		(3) 游戏:大风车。	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师讲解游戏规则;根据教师给出的“风向与风量”口令,及时改变“风车旋转方向和转速”(即抡臂方向和速度)。组织学生在口令指挥下集体练习。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 45度侧身仰泳打腿。	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。</p>
		(2) 15米交替45度侧身仰泳打腿(一手放头后,一手放体侧)。	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解动作要领,通过平板电脑循环播放慢动作视频,引导学生积极思考;组织学生两人一组,合作练习,互相帮助。</p>
(3) 25米仰泳分解练习(6次打腿1次划臂)。	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师设置问题情境,激发学生兴趣;示范讲解分解动作,语言提示重难点,组织学生分组练习,着重提醒1次划臂周期完成6次打腿。</p>		
(4) 30米仰泳完整配合。	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,提示技术的关键点;巡视指导,及时纠错和点评。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
		(5) 15米仰泳打腿+10米侧身打腿+25米仰泳完整配合冲刺游。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师巡视各小组学练情况,引导学生思考与纠错。	
		(6) 比赛:25米水中顶物移动组合比赛。	教学组织:一人一道。 教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生积极参与比赛。	
		(7) 体能练习:水中跃水线 15米×4组、纵跳 20个×4组、小步跑 50米×4组、高抬腿 30秒×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。	
		3. 结束部分		
		(1) 上、下肢肌肉群拉伸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。	
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。			
第9次课 (17—18课时)	
单元学习评价				
等级	运动能力	健康行为	体育品德	
合格	1. 学会仰泳动作技术,身体姿态正确,臂、腿、呼吸配合节奏基本连贯,能够缓慢游进,表现力较弱。 2. 基本能够按照仰泳规则参与学练和比赛,对竞赛规则了解较少。 3. 能够游进 30 米。 4. 体能测试:60秒跳短绳项目达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中要求的相应标准。	1. 游泳装备符合练习的要求,准备活动较认真,安全防护意识较弱。 2. 学练和比赛中基本能与同伴交流,合作能力较弱,协作意识和竞争意识较弱。 3. 学练和比赛中精神相对饱满,情绪相对稳定,能根据临场的变化采取一些对应策略,但反应迟缓。	1. 学练和比赛中行动拖延,规则意识较弱。 2. 能够应对仰泳学练和比赛中的困难,表现出不怕困难、坚持不懈的精神。 3. 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能用正确的态度对待比赛结果。	

(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. 掌握仰泳动作技术,身体姿态较好,臂、腿、呼吸配合正确,能够连续游进,愿意展示自己,临场表现力一般。 2. 能够按照仰泳规则参与学练和比赛,了解竞赛规则并能够遵守。 3. 能够游进 30 米。 4. 体能测试:60 秒跳短绳项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 游泳装备符合练习的要求,练习前积极进行准备活动,有较多的安全防护意识。 2. 学练和比赛中能较好地与同伴交流,合作完成学习任务,具有基本的协作意识和竞争意识。 3. 学练和比赛中精神较饱满,情绪较稳定,注意力较集中,对临场的变化能做出较快的反应。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学练和比赛中能服从规则但自律性一般。 2. 能够积极主动地克服仰泳学练和比赛中的困难,有较强的自信心,勇于进取,具有较强的挑战意识。 3. 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能用较积极的态度对待比赛结果。
优秀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握标准的仰泳动作技术,身体姿态好,动作优美、舒展,臂、腿、呼吸协调配合,游进速度较快,积极参与展示,表现力强。 2. 能够按照仰泳规则参与学练和比赛,熟知竞赛规则并能够自觉遵守。 3. 能够游进 30 米。 4. 体能测试:60 秒跳短绳项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 游泳装备完全符合练习的要求,练习前积极主动进行准备活动,安全防护意识强。 2. 学练和比赛中善于交流,能与同伴互帮互助,具有良好的协作意识和竞争意识。 3. 学练和比赛中精神饱满,情绪稳定,注意力集中,能根据临场的变化快速做出反应,同时有较好的应对方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学练和比赛中具有极强的规则意识,公平竞争意识强。 2. 面对学练和比赛中的困难,勇于挑战自我,表现出全力以赴的状态,有较强的角色意识与担当精神。 3. 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能用积极进取的态度对待比赛结果。
单元教学反思			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 优点 本教学计划围绕培养学生核心素养的目标进行设计,通过多样化的练习方法和手段,创设了多种情境,将仰泳技术中的呼吸、划臂、鞭状打腿等多个动作技术进行分解、组合,旨在提高学生仰泳基本技术水平以及综合运用仰泳基本技术的能力。使用多种陆上和水中辅助学练器材,帮助学生消除畏水心理,使其逐步适应水环境。在丰富的教学比赛中提升学生灵活运用综合知识解决问题的能力。通过欣赏比赛、分析动作结构等方式指导学生了解更多仰泳运动知识和比赛规则,引导学生养成主动参与仰泳锻炼的习惯。通过自主和合作学练,使学生形成沉着冷静、敢于创新、团结合作、积极进取的意志品质,提高课中学练效率及日常生活中的应用能力;通过与同伴探究,掌握仰泳动作技术要领,促进后续学练内容的融会贯通。体能练习安排了陆上与水中不同环境中的一般体能练习和专项体能练习,较好地体现了多样性、补偿性、趣味性和整合性原则。 2. 不足 具有团队协作特征的游戏或比赛设置较少;理论知识嵌入较少。 3. 改进 增加以团队合作为组织形式的游戏和比赛,提高学生互帮互助、团结协作的能力。针对游泳运动中可能会出现的安全问题,提前教给学生正确的处理流程和方法。增加仰泳运动的科学锻炼知识和方法等相关内容,以便于学生课内外联动进行巩固和提高。 			

第二节 水平三游泳运动大单元教学设计

一、水平三蛙泳运动大单元教学设计

(一) 水平三蛙泳运动大单元教学设计思路

本教学计划设计过程中,注重知识与技能的关联和整合,将课标要求的六个方面内容进行了多种形式的组合设计,并融入到学练及比赛中,整体内容设计遵循了从兴趣到体验、从体验到提高、从单个技术到组合技术、从观赏到评价的过程,层层递进,帮助学生提高蛙泳能力水平。比如,教学中采用语言提示法、分解法与完整法、重复练习法、比赛法等,不断纠正学生蛙泳错误动作,引导其掌握正确的腿部“收、翻、蹬、夹”技术,臂部“外划、内划、前伸”技术以及臂腿呼吸配合,在保证动作正确的前提下,增加游进距离,循序渐进地增加练习强度,提高蛙泳游进速度。蛙泳出发和转身技术是提高蛙泳游速的关键点,也是比较容易犯规的环节,教学中引导学生在提高蛙泳臂、腿技术之余,学习蛙泳出发和转身技术,并将蛙泳出发和转身规则融入实践教学中,使学生学会出发和转身并理解该技术规则,为今后提高蛙泳游速和学习其他泳姿打下良好的基础。为保证学生的学习效果,依据蛙泳运动的特点,本大单元教学中每次课时长为80分钟(2课时)。

本教学计划遵循新课标“教会、勤练、常赛”的要求,每次课都为学生设计了充分的比赛内容,突出以赛代练、以赛促评,引导学生在比赛中运用所学技能和技战术。同时,教学过程中多设计运用组合动作技术的个人或小组比赛,引导学生积极参与蛙泳锻炼,做到敢于尝试、努力拼搏、勇往直前和团队合作,并具有安全运动意识以及简单处理运动损伤、交往与沟通、调节情绪等多方面能力。

水环境学练具有一定的危险性,因此每次课都设置了充分的下水前热身活动,保证学生的运动安全。同时,在学练过程中,多采用分道靠右侧游进的学练形式,使学生在练习过程中保持安全距离,避免相互冲撞。

本教学计划在教学中融入蛙泳基础理论知识,例如蛙泳运动的相关知识和文化,以及常见蛙泳运动损伤的处理方法;注重提高学生在水环境中安全运动的意识与能力以及情绪调控能力;突出蛙泳项目的育人特征,引导学生在遇到困难时敢于尝试、挑战自我,将落实体育核心素养的目标融入单元构建和课时教学的过程中;引导学生将理论与实践相结合,通过观赏蛙泳项目的国内外相关比赛,并作出简单的评价,提高蛙泳运动项目相关的综合能力;注重学生体能发展,每次课均安排多种形式的水中专项体能和陆上一般体能练习。此外还在学期中结合《国家学生体质健康标准(2014年修订)》进行两次立定跳远项目的考核。

针对学生的学习情况进行评价,观察和了解学生学习效果,使学生获得及时反馈,促进自我发展。教师根据评价结果,发现学生在学习上存在的问题,并提供指导和帮助,优化教学策略,提升体育教学质量,达成课程目标,促进学生全面发展。

围绕核心素养开展评价:运动能力的评价内容主要为蛙泳的相关知识和文化、安全行为守则等知识,蛙泳出发、冲刺游、途中游、转身、到边以及接力等动作技术,100米蛙泳完整配合,立定跳远,展示与参加比赛的运动能力,通过设计多样化的运动情境,提升学生的综合运用能力及体能;健康行为的评价内容主要为蛙泳锻炼习惯,合作学练能力和竞争意识,蛙泳规则了解程度,能否参与校内外游泳锻炼及比赛,练习过程中的情绪调控能力以及环境适应能力,促进学生增强自我认知和自我管理能力;体育品德的评价内容包括面对蛙泳学练中出现的困难及突发情况作出的判断和抉择,蛙泳比赛中的规则与竞争意识,对待比赛结果的态度等方面。

根据水平三学生的特点,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,更多地关注过程性评价,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,判断学生是否能结合所学知识解决实际问题,激发学生参与蛙泳练习的兴趣;围绕核心素养发展为本的评价理念,考察学生蛙泳运动知识与技能的综合运用能力,关注学生在蛙泳练习过程中的学习表现,以及与他人的合作及沟通能力;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,更加客观地评定学生的学习情况。

(二) 水平三蛙泳运动大单元教学计划示例

表 3-4 水平三蛙泳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:了解蛙泳运动的相关知识和文化,以及常见蛙泳运动损伤的处理方法;积极参与蛙泳学练,运用所学蛙泳运动出发、冲刺游、途中游、转身、到边以及接力等动作技术,通过学、练、赛,进一步提高蛙泳腿部、臂部等主要基本动作技术和组合动作技术,将所学技术运用于班级、个人或小组接力赛,形成游泳运动兴趣,能够游进100米及以上;了解蛙泳比赛的基本规则和裁判基本知识,能对蛙泳赛事进行简要评价,并能对常见犯规动作进行判断与判罚;通过各种体能练习方式发展蛙泳运动需要的一般体能和专项体能,重点发展心肺耐力、位移速度、爆发力、柔韧性等相关体能,立定跳远项目达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中要求的相应标准。2. 健康行为:理解游泳运动对健康的重要性,主动参与校内外游泳锻炼;将在蛙泳运动中学到的健康与安全知识运用于生活中,会用简单方法处理运动损伤;学练中面对挫折和失败,保持情绪稳定;能与同伴合作学练,增强与同伴交流和沟通的能力,适应各种学练环境。3. 体育品德:在有挑战的游泳活动中,表现出迎难而上、敢于尝试的意志品质;参与蛙泳游戏、练习和比赛时遵守规则与要求,具有团队精神和集体意识,能接受比赛结果。
------	--

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:了解游泳安全卫生知识和蛙泳技术原理;掌握蛙泳运动的腿部动作、臂腿配合,增加蛙泳配合的游距及流速;学会蛙泳转身、摆臂式出发技术。</p> <p>2. 技战术运用:在学练中运用所学的蛙泳基本动作技术和配合组合动作技术,如冲刺游、摆臂式出发、途中游、团队赛(接力赛)技战术等。</p> <p>3. 体能:主动参与蛙泳运动的体能练习,发展各项体能,如水中纵跳摸高、抗阻跑、扶板蛙泳蹬腿、开合跳等专项体能练习和陆上箭步蹲、仰卧收腿、连续俯卧撑、快速高抬腿跑等一般体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛:参与提高水感游戏和蛙泳技术展示;参加蛙泳蹬腿、徒手蛙泳蹬腿和呼吸以及蛙泳配合接力等比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:了解蛙泳运动游进、转身、触壁等相关规则和要求,能说出蛙泳主要易犯规技术,并进行判罚。</p> <p>6. 观赏与评价:学习如何观赏蛙泳比赛;每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次蛙泳比赛。</p>		
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)关心同伴,团结合作,相互保护与帮助,能调控情绪,表现出沟通能力与合作精神。(2)具有自主探究能力,敢于尝试,善于观察他人,在学练中主动思考,有效分析问题和解决问题。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)蛙泳配合——提高速度、改进技术、快速抱水、夹水、伸臂保持身体流线型。(2)蛙泳转身——双手推池壁、团身紧、流线型蹬池壁。(3)蛙泳摆臂式出发:两臂前上摆、两腿蹬伸、身体前上方跃起、入水远。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)根据实际教学需求和场地特殊环境,合理采用集体、分组、个人学练等多种教学组织形式。(2)在教学组织中确保学生安全有序进行学练。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)采取讲解示范法、水陆结合法、浮具练习法、提问法、比赛法、情境教学法、多媒体辅助法等,引导学生学会主动观察与思考、自主探究、合作学习,掌握并巩固基本动作技术、组合动作技术以及技战术,并较好地完成一定强度和密度的练习。(2)运用多媒体教学手段,如水下摄像机,形成正误动作对比,建立更加准确的运动表象,提高课堂教学效率。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第1次课(1—2课时)	<p>1. 运动能力:了解蛙泳运动相关的知识和文化;熟悉深水环境,克服恐惧心理;提高蛙泳蹬腿速度,能够控制游进速度,提高原地下沉呼吸、蛙泳蹬腿、蛙泳配合组合动作技术,在比赛中做到快速变换技术,形成运动兴趣;发展肌肉力量、心肺耐力、协调性等体能。</p>	<p>1. 开始与准备部分</p> <p>(1) 准备操。</p> <p>(2) 仰卧蛙泳压腿。</p> <p>2. 基本部分</p> <p>(1) 深水区原地下沉。</p> <p>(2) 深水区不触底连续呼吸。</p> <p>(3) 蛙泳顶墙抗阻练习。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师提醒动作要领。</p> <p>教学组织:深水区散点。</p> <p>教学方法:教师示范讲解动作要领,引导学生积极练习。</p> <p>教学组织:沿池边一字排开。</p> <p>教学方法:教师讲授蛙泳运动相关知识和文化;播放教学视频,示范讲解动作要领,组织学生练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	<p>2. 健康行为:适应深水环境,克服恐惧心理,增强水中运动安全意识;能够在水中熟练控制身体的位置;积极、主动地进行深水区连续呼吸练习。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中形成遵守规则的意识,勇于挑战自己的最好成绩。</p>	<p>(4) 25 米蛙泳配合变速游。</p> <p>(5) 原地下沉呼吸+蛙泳蹬腿+蛙泳配合。</p>	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解动作要领,引导学生积极练习。</p>	
		<p>(6) 比赛:20 米蛙泳蹬腿+10 米深呼吸前进+20 米蛙泳配合接力赛。</p>	<p>教学组织:水中分组比赛。</p> <p>教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛。</p>	
		<p>(7) 体能练习:水中往返跑 10 米×4 组、弓箭步 10 米×4 组、俯卧撑 20 次×4 组、立卧撑 20 次×4 组。</p>	<p>教学组织:水陆结合,小组循环。</p> <p>教学方法:教师引导学生分组练习并互相鼓励、观察。</p>	
		3. 结束部分		
		<p>(1) 浅水区深呼吸放松。</p>	<p>教学组织:浅水区散点。</p> <p>教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。</p>	
	<p>(2) 小结、讲评。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:交流与评价。</p>		
第 2 次课 (3—4 课时)	<p>1. 运动能力:学会深水区连续呼吸的节奏与技术,巩固正确的蹬腿方向、蹬夹连贯技巧以及呼吸时机,完成 50 米蛙泳蹬腿以及到边技术,能够闭气蹬腿、臀部外划高肘抱水游进 15 米,提高蛙泳臀部外划高肘抱水动作技术,熟练掌握完整的蛙泳组合动作,将深水区下沉闭气与蛙泳蹬腿相结合运用于比赛中;发展</p>	1. 开始与准备部分		
		<p>(1) 拉伸操。</p> <p>(2) 池边俯卧蛙泳蹬腿模仿。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师提醒动作要领。</p>	
		2. 基本部分		
		<p>(1) 深水区触底连续跳跃呼吸。</p>	<p>教学组织:深水区散点。</p> <p>教学方法:教师讲解练习要求和注意事项,组织学生自由分组进行练习。</p>	
		<p>(2) 50 米扶板蛙泳蹬腿。</p> <p>(3) 徒手闭气蛙泳蹬腿。</p> <p>(4) 15 米蛙泳臀部外划高肘抱水。</p> <p>(5) 25 米徒手蛙泳分解(2 次蹬腿+1 次呼吸)。</p> <p>(6) 25 米蛙泳配合+到边。</p>	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,语言提示重难点,通过平板电脑发布练习任务,组织学生有序练习。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	心肺耐力、肌肉力量、协调性等体能。 2. 健康行为:能与同伴进行良好的交流,在练习中逐步增强安全意识以及合作意识;理解游泳对健康的重要性。 3. 体育品德:遵守礼仪与规则,相互尊重;在深水区练习中表现出不怕困难、坚持不懈的意志品质。	(7) 比赛:海底寻宝+徒手蛙泳蹬腿接力赛。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛。
		(8) 体能练习:水中扶池壁收腹 20 次×4 组、弓步展体 20 次×4 组、仰卧收腿 20 次×4 组、平板支撑 60 秒×4 组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:分层教学,教师引导学生积极练习。
		3. 结束部分	
		(1) 肌肉拉伸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。
第 3 次课 (5—6 课时)	1. 运动能力:能够完成 100 米蛙泳蹬腿,掌握 25 米徒手蛙泳蹬腿+呼吸;能说出使用划手掌的重要性,提高划水质量,熟练掌握完整蛙泳组合动作,通过比赛不断提高在水中的身体控制能力,并将练习的动作组合运用于接力赛中;发展肌肉力量、爆发力等体能。	1. 开始与准备部分	
		(1) 准备操。 (2) 反应力游戏。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 游戏:水中吹球前行。	教学组织:浅水区散点。 教学方法:教师讲解游戏规则:游戏者面前放一个乒乓球,听到信号后迅速用力对球吹气,边吹边行进,直至将乒乓球吹至终点;组织学生参与游戏。
		(2) 100 米蛙泳蹬腿。 (3) 25 米徒手蛙泳(1 次蹬腿+1 次呼吸)。 (4) 25 米带划手掌夹板蛙泳划臂。 (5) 50 米蛙泳配合。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师创设问题情境,激发学生的兴趣;组织学生进行练习,适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。

(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:积极参加各种蛙泳练习,表现出积极向上的情绪;理解运动对于健康的重要性,形成健康的生活方式。</p> <p>3. 体育品德:在50米徒手抬头吹球蛙泳蹬腿接力赛中遵守礼仪与规则、尊重对手、尊重裁判,表现出公平竞争的意识。</p>	(6) 比赛:50米徒手抬头吹球蛙泳蹬腿接力赛。	<p>教学组织:水中分组比赛。</p> <p>教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛。</p>	
		(7) 体能练习:水中开合跳 30秒×4组、水中纵跳摸高 20次×4组、扶板蛙泳蹬腿 25米×4组、立定跳远 15米×4组。	<p>教学组织:水陆结合,小组循环。</p> <p>教学方法:分层教学,教师引导学生积极练习。</p>	
		3. 结束部分		
		(1) 肌肉揉捏放松。	<p>教学组织:陆上散点。</p> <p>教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。</p>	
		(2) 小结、讲评。	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:交流与评价。</p>	
第4次课 (7—8课时)	<p>1. 运动能力:改进呼吸和划臂配合时机,掌握臂部快速前伸动作技术,将蛙泳闭气蹬腿、快速划臂、蛙泳配合进行组合并运用于比赛中;发展心肺耐力、爆发力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在50米蛙泳配合中保持情绪稳定,增强安全意识,并将安全知识与技能运用于生活中;能够主动与他人交流,增强交流与观察能力。</p>	1. 开始与准备部分		
		(1) 准备操。 (2) 俯卧池边蛙泳臂部模仿。	<p>教学组织:(1)陆上两列横队。(2)沿池边一字排开。</p> <p>教学方法:教师提醒动作要领。</p>	
		2. 基本部分		
		(1) 水中蛙泳快速前伸臂部模仿。	<p>教学组织:浅水区散点。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,组织学生练习,适时通过对讲机提醒学生保持安全练习距离。</p>	
		(2) 蛙泳划臂+呼吸。 (3) 蛙泳快速划臂+呼吸。 (4) 闭气 10 秒蛙泳快速蹬腿+蛙泳配合。 (5) 50 米蛙泳配合。	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,适时提醒重难点。</p>	
		(6) 比赛:10次蛙泳完整动作比远。	<p>教学组织:水中分组比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试、主动交流。</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:表现出克服困难、坚持到底的意志品质;在10次蛙泳完整动作比远比赛中表现出挑战自我、超越自我的意志品质。	(7) 体能练习:水中对抗蛙泳蹬腿15秒×6组、左右跳12米×2组、单腿跳12米×2组、鸭子步25米×2组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:分层教学,教师引导学生积极练习。
		3. 结束部分	
		(1) 肌肉揉捏放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
第5次课(9—10课时)	1. 运动能力:提高蛙泳腿部蹬水质量与速度,能在85秒内完成50米蛙泳蹬腿;佩戴划手掌夹板进行臂部划水,提升抱水质量及上肢力量;能在100秒内完成50米蛙泳;在学练和比赛中熟练运用组合技术;通过考核检验学练成果;发展肌肉力量、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:熟悉蛙泳安全知识,积极、主动地参加蛙泳练习;具有善于观察、交流和总结的能力。 3. 体育品德:参加50米蛙泳考核时,有规则和责任意识,能接受考核结果,相互尊重,诚实守信,充满自信。	1. 开始与准备部分	
		(1) 肩关节操。 (2) 俯卧池边背起静力。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 50米蛙泳蹬腿计时游。 (2) 25米带划手掌夹板蛙泳划臂计时游。 (3) 蛙泳分解配合(1次蹬腿+1次划臂+1次配合)。 (4) 50米蛙泳配合。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,适时提醒重难点。
		(5) 比赛:快速划臂接力赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试、主动交流。
		(6) 期中考核。 ① 50米蛙泳。 ② 体能测试:立定跳远项目达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中要求的相应标准。	教学组织:①一人一道,分组考核。 ②陆上分组考核。 教学方法:教师讲解考核要求和评价方法,组织学生有序参加考核。
		3. 结束部分	
		(1) 肌肉拉伸放松。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第6次课 (11—12课时)	1. 运动能力:能够完成75米蛙泳配合,并说出臂腿配合和完整配合的时机及技术原理;掌握冲刺游,能完成蛙泳组合动作,学会蛙泳水中站立、转身并运用于接力赛中;发展肌肉力量、心肺耐力、爆发力、位移速度等体能。 2. 健康行为:具备正确处理人际关系的能力,通过蛙泳各种练习增强游泳运动中的安全意识和自我保护意识。 3. 体育品德:在75米蛙泳接力比赛中能够与同伴团结共进,具有公平竞争的意识 and 行为;展现出克服困难、勇敢顽强的体育品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身操。 (2) 双臂抡臂。 (3) 俯卧蛙泳配合模仿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 75米蛙泳配合计时游。 (2) 10米水下闭气蛙泳蹬腿。 (3) 15米蛙泳配合冲刺游。 (4) 10米水下蛙泳蹬腿+15米蛙泳冲刺+25米蛙泳配合。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,适时提醒重难点。
		(5) 水中站立转身。	教学组织:浅水区靠近水线一路纵队。 教学方法:教师教授蛙泳常见损伤及处理方法;播放转身教学视频并示范讲解,强调动作要领;组织学生水中模仿练习。
		(6) 比赛:75米蛙泳接力赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试、主动交流。
		(7) 体能练习:蛙泳往返快速游15米×4组、快速高抬腿跑50米×4组、后踢腿跑50米×4组、匀速跑50米×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。
3. 结束部分			
(1) 拉伸及调整呼吸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。		
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。		
第7次课 (13—14课时)	1. 运动能力:知道蛙泳常见运动损伤及处理方法;巩固提高蛙泳蹬腿技术与速度,连续游进100米;并能够在160秒内完成100米蛙泳配合,始终保持有节奏感和划水质量的	1. 开始与准备部分	
		(1) 准备操。 (2) 陆上蛙泳转身模仿。 (3) 陆上长划臂模仿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。
		2. 基本部分	
(1) 100米蛙泳蹬腿。 (2) 100米蛙泳配合间歇游。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,适时提醒重难点。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	蛙泳技术:学会蛙泳转身长划臂动作,能将呼吸、蹬腿、转身进行组合并运用于比赛中;发展肌肉力量、心肺耐力、协调性等体能。 2. 健康行为:在学练中主动与同伴合作,在同伴遇到困难时能给予鼓励和帮助;在比赛中积极应对突发情况,适时调整心态,保持情绪稳定。 3. 体育品德:能够克服胆怯心理,自信、果断地进行转身练习;在5米处游进转身练习中表现出文明礼貌、互帮互助的合作意识。	(3) 5米处游进转身。	教学组织:两人一组,两路纵队。 教学方法:教师讲解练习方法及要点,引导学生积极学练。	
		(4) 呼吸、蛙泳蹬腿、转身组合。 (5) 长划臂。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,适时提醒重难点。	
		(6) 比赛:100米蛙泳趣味接力赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛。	
		(7) 体能练习:扶板蛙泳蹬腿 25米×6组、蛙泳配合 25米×6组、交叉步 15米×4组、连续蛙跳 15米×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。	
		3. 结束部分		
		(1) 肌肉抖动放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。	
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。	
第8次课 (15—16课时)	1. 运动能力:学会摆臂式出发动作技术;掌握蛙泳转身技术,并能在连续游进中配合使用;能将蛙泳转身、长划臂、蹬腿进行组合,并运用于比赛中;发展心肺耐力、肌肉力量、爆发力等体能。 2. 健康行为:主动与同伴沟通交流,完成体能练习,在同伴遇到困难和挫折时能给予鼓励和帮助,情绪稳定。	1. 开始与准备部分		
		(1) 准备操。 (2) 陆上摆臂式出发动作模仿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。	
		2. 基本部分		
		(1) 50米蛙泳蹬腿。 (2) 100米蛙泳配合变速游。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,适时提醒重难点。	
		(3) 100米蛙泳转身分解练习。 (4) 蛙泳转身+长划臂+蛙泳蹬腿。 (5) 浮力棒蛙泳高肘抱水水感练习。 (6) 蛙泳转身+长划臂+蛙泳配合。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,通过平板电脑播放教学视频;引导学生积极思考与讨论回答,主动练习。 教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师适时提醒重难点。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	3. 体育品德:遵守100米蛙泳接力赛规则,尊重同伴给予的动作判罚,坚持完成有挑战的体能练习。	(7) 摆臂式出发辅助练习(垂直跳水、立定跳远跳水、坐池边跳水、蹲池边跳水)。	教学组织:沿深水区岸边一字排开,小组循环。 教学方法:教师示范讲解,组织学生分组练习;引导学生安全学练。	
		(8) 比赛:100米蛙泳接力赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试、主动交流。	
		(9) 体能练习:蛙泳配合50米×4组、连续俯卧撑15次×4组、连续蛙跳10米×4组、弓箭步走15米×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。	
		3. 结束部分		
		(1) 韧带拉伸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。	
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。			
第9次课 (17—18课时)	1. 运动能力:掌握途中游和摆臂式出发等技术,能将摆臂式出发、长划臂、蹬腿进行组合,并运用于100米蛙泳考核中;通过考核,进一步了解蛙泳规则;发展心肺耐力、肌肉力量、爆发力等体能。 2. 健康行为:主动与考核伙伴沟通交流,以积极的态度面对考核,相互鼓励,保持良好的情绪;养成较为规律的游泳运动锻炼习惯,适应各种环境的能力增强。	1. 开始与准备部分		
		(1) 肩关节操。 (2) 下肢组合练习。 (3) 摆臂式出发模仿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师示范讲解,语言提示动作要领。	
		2. 基本部分		
		(1) 200米蛙泳蹬腿匀速游。 (2) 100米蛙泳配合途中游。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,适时提醒重难点。	
		(3) 摆臂式出发(池边夹头跳水、出发台夹头跳水、摆臂出发)。 (4) 摆臂式出发+长划臂。 (5) 25米摆臂式出发+长划臂+蛙泳蹬腿。	教学组织:各泳道深水区依次跳台出发。 教学方法:教师播放教学视频,示范讲解,语言提示学生注意跳台出发时的动作要领及安全事项;组织学生安全有序地分组学练,启发学生积极思考、相互评价。	
		(6) 期末考核。 ① 100米蛙泳。 ② 体能测试:立定跳远项目达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中要求的相应标准。	教学组织:①一人一道,分组考核。 ②陆上分组考核。 教学方法:教师讲解考核要求和评价方法,组织学生有序参加考核。	

(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:在考核中不断挑战自我,追求更高的目标,坦然面对考核结果。	3. 结束部分	
		(1) 肌肉抖动放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 学会蛙泳动作技术,身体姿态待提高,臂、腿、呼吸配合节奏基本正确;学会摆臂式出发、转身及水下长划臂动作技术,能够基本运用。 2. 基本能够按照蛙泳规则参与练习及比赛,对竞赛规则了解较少,出现犯规动作。 3. 能够游进 100 米。 4. 体能测试:立定跳远项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。	1. 能够运用蛙泳运动方式参与锻炼,并能与同伴交流、合作,协作与竞争意识有待加强,有安全防护意识。 2. 调控自己情绪的能力有待提高。 3. 学练和比赛中精神饱满,能根据临场的变化采用一些对应策略,但反应迟缓。	1. 在学练和比赛中尊重对手、尊重裁判,保护与帮助同伴的意识较弱。 2. 能够应对蛙泳学练和比赛中的困难,表现出不怕困难、坚持不懈的精神。 3. 在学练和比赛中规则意识较弱,能用正确的态度对待比赛结果。
良好	1. 掌握蛙泳动作技术,身体姿态较好,臂、腿、呼吸配合正确,愿意展示自己;掌握摆臂式出发、转身及水下长划臂动作技术,能够较好地运用。 2. 能够按照蛙泳规则参与练习和比赛,对竞赛规则的了解有待加强,在比赛中能够遵守规则。 3. 能够游进 100 米。 4. 体能测试:立定跳远项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。	1. 能够运用蛙泳运动方式参与锻炼,并能与同伴交流、合作,有安全防护意识。 2. 有调控自己情绪的能力,情绪较稳定。 3. 学练和比赛中精神饱满,能够集中注意力,对临场的变化能做出较快的反应。	1. 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,较好地对同伴给予保护与帮助。 2. 能够积极主动地克服蛙泳学练和比赛中的困难,有较强的自信心,勇于进取,具有较强的挑战意识。 3. 在学练和比赛中服从规则,能用较积极的态度对待比赛结果。
优秀	1. 掌握标准蛙泳动作技术,身体姿态好,臂、腿、呼吸协调配合,游进速度较快;掌握摆臂式出发、转身及水下长划臂动作技术,能够熟练运用。 2. 能够按照蛙泳规则参与学练和比赛,熟知竞赛规则,并能在比赛中自觉遵守规则。 3. 能够游进 100 米。 4. 体能测试:立定跳远项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。	1. 能够主动运用蛙泳运动方式积极参与锻炼,具有较强的安全防护意识。 2. 学练和比赛中善于与同伴交流、合作,具有一定的协作意识和竞争意识。 3. 在生活、学练中表现出乐观开朗的心理状态,情绪稳定。	1. 在学练和比赛中尊重对手、尊重裁判,能主动给予同伴保护与帮助,并激励同伴。 2. 面对蛙泳学练和比赛中的困难,勇于挑战自我,追求卓越,表现出全力以赴的状态,有强烈的角色意识与担当精神。 3. 在学练和比赛中具有强烈的规则意识,能用积极进取的态度对待比赛结果。

单元教学反思

1. 优点

水平三蛙泳大单元在水平二的基础上,针对提高学生核心素养的目标进行设计,采用多种练习手段,创设多种比赛情境,引导学生不断巩固蛙泳配合动作技术,学会蛙泳出发和转身技术,将蛙泳配合与出发和转身技术进行组合,弥补出发后游进中速度上的劣势和扩大游进中的优势。使用多样的辅助器材,帮助学生完善动作技术,达到尽量减少阻力、增大推进力的效果。在接力赛与游戏中融入蛙泳规则的教学,使学生在趣味练习中学会蛙泳规则,引导学生在多样化的情境中运用蛙泳规则。体能练习安排陆上练习与水中练习,在保证练习安全的基础上,提高练习密度,全面发展学生体能。同时,注重提升学生在水环境中安全运动的意识与能力,增强其心理调控能力与情绪稳定性。

2. 不足

因本大单元教学在水平二的基础上进行,针对不同学习情况的学生应采用不同的教学方式,因材施教;可增加小组长教学环节,提高学生的互动能力和自主学练能力;应选择合适的跨学科知识融入教学实践中。

3. 改进

在进行蛙泳游速提高训练时,充分考虑学生的不同情况,设计可供学生自主选择的适合其自身情况的练习内容;增加合作、互助等练习方式来帮助学生提高蛙泳技术与游进速度,同时提高其协作能力和团队精神。在更多环节引入现代化教学手段,有效降低学生错误动作形成的概率,帮助学生更好地进行自主学练。

二、水平三自由泳运动大单元教学设计

(一) 水平三自由泳运动大单元教学设计思路

为实现大单元学习目标,本教学计划依照课标中水上运动水平三的目标,从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面构建大单元内容。针对水平三学生学习特点,设计形式多样的学练内容,相关比赛以及专项体能和一般体能练习,丰富课堂教学内容,引导学生在特定情境中有目的地运用所学动作技术与战术,并且在保证课堂练习密度和强度的情况下,帮助学生提升游泳技能及学练兴趣。为保证学生的学习效果,依据自由泳运动的特点,本大单元教学中每次课时长为80分钟(2课时)。

本教学计划设计过程中,注重知识与技能的关联和整合,将课标要求的六个方面内容进行了多种形式的组合设计,并融入到学练及比赛中,整体内容设计遵循了从兴趣到体验、从体验到提高、从单个技术到组合技术、从观赏到评价的过程,层层递进,帮助学生全面提高自由泳技能水平。比如:教学中采用语言提示法、分解法与完整法、重复练习法、比赛法等,促进学生提高自由泳技术,注重学生的水中身体协调和控制能力,引导其学会水下鞭打技术,掌握自由泳摆动式转身技术和出发技术,提升游进速度,保证动作流畅高效。

本教学计划遵循新课标“教会、勤练、常赛”的要求,每次课都为学生设计了充分的比赛

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能和技战术。同时,教学过程中多设计运用组合动作技术的个人或小组比赛,引导学生积极参与自由泳锻炼,做到敢于尝试、努力拼搏、勇往直前和团队合作,并具有安全运动意识以及简单处理运动损伤、交往与沟通、调节情绪等多方面能力。

水环境学练具有一定的危险性,因此每次课都设置了充分的下水前热身活动,保证学生的运动安全。同时,在学练过程中,多采用分道靠右侧游进的学练形式,使学生在练习过程中保持安全距离,避免相互冲撞。

本教学计划在教学中融入自由泳基础理论知识,例如自由泳运动的相关知识和文化,以及常见自由泳运动损伤的处理方法;注重提高学生安全意识以及情绪调控能力;突出自由泳项目的育人特征,引导学生在遇到困难时敢于尝试、挑战自我,将落实体育核心素养的目标融入单元构建和课时教学的过程中;引导学生将理论与实践相结合,通过观赏自由泳项目的国内外相关比赛,并作出简单的评价,提高自由泳运动项目相关的综合能力;注重学生体能发展,每次课均安排多种形式的水中专项体能和陆上一般体能练习。此外还在学期中结合《国家学生体质健康标准(2014年修订)》进行两次立定跳远项目的考核。

针对学生的学习情况进行评价,观察和了解学生学习效果,使学生获得及时反馈,促进自我发展。教师根据评价结果,发现学生在学习上存在的问题,并提供指导和帮助,优化教学策略,提升体育教学质量,达成课程目标,促进学生全面发展。

围绕核心素养开展评价:运动能力的评价内容主要为自由泳的相关知识和文化、安全行为守则等知识,自由泳出发、水下俯卧海豚腿、途中游、转身、到边以及接力等动作技术,100米自由泳完整配合,立定跳远,展示与参加比赛的运动能力,通过设计多样化的运动情境,提升学生的综合运用能力及体能;健康行为的评价内容主要为自由泳锻炼习惯,合作学练能力和竞争意识,自由泳规则了解程度,能否参与校内外游泳锻炼及比赛,练习过程中的情绪调控能力以及环境适应能力,促进学生增强自我认知和自我管理能力;体育品德的评价内容包括面对自由泳学练中出现的困难及突发情况作出的判断和抉择,自由泳比赛中的规则与竞争意识,对待比赛结果的态度等方面。

根据水平三学生的特点,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,更多地关注过程性评价,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,判断学生是否能结合所学知识解决实际问题,激发学生参与自由泳练习的兴趣;围绕核心素养发展为本的评价理念,考察学生自由泳运动知识与技能的综合运用能力,关注学生在自由泳练习过程中的学习表现,以及与他人合作及沟通能力;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,更加客观地评定学生的学习情况。

(二) 水平三自由泳运动大单元教学计划示例

表 3-5 水平三自由泳运动大单元教学计划示例

学习 目标	<p>1. 运动能力:了解自由泳运动的相关知识和文化,以及常见自由泳运动损伤的处理方法;积极参与自由泳学练,运用所学自由泳运动出发、水下俯卧海豚腿、途中游、摆动式转身、到边以及接力等动作技术,通过学、练、赛,进一步提高自由泳腿部、臂部等主要基本动作技术和组合动作技术,将所学技术运用于班级、个人或小组接力赛,形成游泳运动兴趣,能够游进 100 米及以上;了解自由泳比赛的基本规则和裁判基本知识,能对自由泳赛事进行简要评价,并能对常见犯规动作进行判断与判罚;通过各种体能练习方式发展自由泳运动需要的一般体能和专项体能,重点发展心肺耐力、位移速度、爆发力、柔韧性等相关体能,立定跳远项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。</p> <p>2. 健康行为:理解游泳运动对健康的重要性,主动参与校内外游泳锻炼;将在自由泳运动中学到的健康与安全知识运用于生活中,会用简单方法处理运动损伤;学练中面对挫折和失败,保持情绪稳定;能与同伴合作学练,增强与同伴交流和沟通的能力,适应各种学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在有挑战的游泳活动中,表现出迎难而上、敢于尝试的意志品质;参与自由泳游戏、练习和比赛时,遵守规则与要求,具有团队精神和集体意识,能接受比赛结果。</p>
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:了解游泳安全卫生知识和自由泳技术原理;学会抬头自由泳;掌握自由泳完整配合、水下海豚腿、摆动式转身、摆臂式出发技术。</p> <p>2. 技战术运用:在学练中运用所学的自由泳基本动作技术和组合动作技术,如包干游、快速游转身、出发冲刺游、团队赛(接力赛)技战术等。</p> <p>3. 体能:主动参与自由泳运动的体能练习,发展各项体能,如水中抗阻跑、原地纵跳、鲤鱼跳等专项体能练习和陆上仰卧举腿、平板支撑、多种形式的拉力带等一般体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛:进行自由泳技术展示;参加短距离自由泳腿、自由泳配合及自由泳接力等比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:熟练自由泳运动的基本比赛规则,能指出自由泳游进中的犯规行为,并尝试进行判罚。</p> <p>6. 观赏与评价:学习如何观赏自由泳比赛;每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次自由泳比赛。</p>
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)关心同伴,团结合作,相互保护与帮助,能调控情绪,表现出沟通能力与合作精神。(2)具有自主探究能力,敢于尝试,善于观察他人,在学练中主动思考,有效分析问题和解决问题。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)自由泳配合——6 次打腿、2 次划臂、1 次呼吸协调配合动作。(2)自由泳摆动式转身——推拨池壁力度与方向、团身紧、流线型蹬池壁。(3)自由泳摆臂式出发——从手开始依次入水。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)根据实际教学需求和场地特殊环境,合理采用集体、分组、个人学练等多种教学组织形式。(2)在教学组织中确保学生安全有序进行学练。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)采取讲解示范法、水陆结合法、浮具练习法、提问法、比赛法、情境教学法、多媒体辅助法等,引导学生学会主动观察与思考、自主探究、合作学习,掌握并巩固基本动作技术、组合动作技术以及技战术,并较好地完成一定强度和密度的练习。(2)运用多媒体教学手段,如水下摄像机、骨传导耳机等,形成正误动作对比,建立更加准确的运动表象,提高课堂教学效率。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第1次课 (1—2课时)	<p>1. 运动能力:知道自由泳腿部动作技术的结构、路线,正确地做到双腿上下交替打腿;学会不同节奏的扶板自由泳打腿的组合游进方法,能够快速独立完成自由泳打腿并持续游进,能灵活地运用于比赛中;发展肌肉力量、心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能与同伴进行良好的交流,在扶板打腿练习中逐步增强水中安全意识及合作学练的意识;理解游泳对健康的重要性。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习中表现出不怕困难、坚持不懈、勇于挑战的体育品质。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 准备操。 (2) 慢跑。 (3) 陆上自由泳压腿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师示范讲解,语言提示动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 陆上坐撑自由泳打腿模仿。 (2) 池边坐撑自由泳打腿。 (3) 池边俯卧自由泳打腿。	教学组织:沿池边一字排开。 教学方法:教师讲解练习要领,组织学生练习。
		(4) 25米扶板自由泳打腿。 (5) 50米扶板自由泳打腿变速游。 (6) 25米扶板自由泳打腿冲刺游。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,提示重难点以及技术的关键点,组织学生练习;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。
		(7) 比赛:扶板自由泳打腿对顶比赛。	教学组织:分小组,小组长组织。 教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛;引导学生积极尝试、主动交流、相互评价。
		(8) 体能练习:水中往返跑 10米×4组、立卧撑 20次×4组、弓箭步 10米×4组、俯卧撑 20次×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。
		3. 结束部分	
(1) 拉伸放松。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。		
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。		
第2次课 (3—4课时)	<p>1. 运动能力:熟练掌握自由泳打腿动作技术;将蹬壁滑行、扶板自由泳快速打腿进行组合,</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 准备操。 (2) 自由泳压腿。 (3) 池边俯卧自由泳打腿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师组织学生在口令指挥下集体练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	并运用于比赛中； 发展心肺耐力、肌肉力量、协调性等体能。 2. 健康行为：能积极参与各种自由泳打腿练习，提升自由泳运动能力及兴趣，表现出积极向上的学练热情。 3. 体育品德：遵守礼仪与规则，相互尊重；在组合练习中表现出不怕困难、坚持不懈的意志品质。	2. 基本部分	
		(1) 水中连续呼吸。 (2) 展体漂浮。	教学组织：浅水区散点。 教学方法：教师示范讲解，语言提示动作要领；组织学生练习，并适时帮助、提醒。
		(3) 50米扶板自由泳打腿。	教学组织：各泳道“L”形站位，右侧出发。 教学方法：教师讲解练习要求，组织学生练习，鼓励学生坚持不懈。
		(4) 25米扶板自由泳快速打腿。 (5) 50米自由泳打腿(5米蹬壁滑行+扶板闭气12秒自由泳打腿)。	教学组织：各泳道“L”形站位，右侧出发。 教学方法：教师设置问题情境，激发学生兴趣；讲解练习要求，组织学生练习；适时通过对讲机鼓励、提示。
		(6) 比赛：50米自由泳打腿接力。	教学组织：水中分组比赛。 教学方法：教师讲解比赛规则，组织学生分组比赛。
		(7) 体能练习：水中扶池壁收腹20次×4组、池边背起10个×3组、跳绳100个×3组、胯下击掌跳30次×3组。	教学组织：水陆结合，小组循环。 教学方法：教师组织学生按照顺序，依次练习，引导学生互相鼓励、观察。
		3. 结束部分	
		(1) 腿部肌肉群放松。	教学组织：陆上散点。 教学方法：教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
(2) 小结、讲评。	教学组织：陆上两列横队。 教学方法：交流与评价。		
第3次课 (5—6课时)	1. 运动能力：知道自由泳水下划臂推进原理；学会闭气打腿与划臂组合技术，并能运用于接力比赛中；发展肌肉力量、平衡能力等体能。	1. 开始与准备部分	
		(1) 专项拉伸操。 (2) 陆上站立自由泳双臂模仿。	教学组织：陆上两列横队。 教学方法：教师示范讲解，带领学生集体练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>2. 健康行为:熟悉自由泳安全知识;积极、主动地参与自由泳划臂模仿练习,具有善于观察、交流和总结的能力。</p> <p>3. 体育品德:遵守接力赛规则,尊重对手,表现出公平竞争的意识;体能练习中努力突破自己的最好成绩。</p>	2. 基本部分	
		(1) 50 米扶板自由泳打腿。	<p>教学组织:各泳道浅水区“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,语言提示动作要领,组织学生按照规定路线练习。</p>
		(2) 25 米自由泳打腿变速游(蹬壁滑行+徒手闭气 15 秒自由泳快速打腿)。	<p>教学组织:各泳道两列横队。</p> <p>教学方法:教师通过平板电脑讲解动作要领并示范;组织学生练习,引导学生积极思考与体验。</p>
		(3) 水中站立自由泳划臂模仿。	<p>教学组织:浅水区散点。</p> <p>教学方法:教师示范讲解动作要领,播放教学视频,引导学生积极思考;组织学生练习,适时通过对讲机提醒学生保持安全练习距离。</p>
		(4) 25 米扶板自由泳单臂分解。 (5) 25 米扶板自由泳双臂交替划臂分解。 (6) 25 米扶板自由泳闭气 12 秒打腿+双臂交替划臂分解。	<p>教学组织:分小组,两路纵队。</p> <p>教学方法:教师示范讲解动作要领,播放教学视频,引导学生积极思考;组织学生两人一组,合作练习,同伴间相互观察动作的连贯性并纠错。</p>
		(7) 比赛:15 米扶板闭气自由泳打腿+划臂接力赛。	<p>教学组织:水中分组比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极参与、主动交流。</p>
		(8) 体能练习:水中开合跳 30 秒×4 组、仰卧两头起 20 次×3 组、立卧撑 20 次×3 组、立定跳远 15 米×4 组。	<p>教学组织:水陆结合,小组循环。</p> <p>教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 肌肉抖动放松。	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。</p>
		(2) 小结、讲评。	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:交流与评价,布置课后作业。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第4—7次课 (7—14课时)
第8次课 (15—16课时)	<p>1. 运动能力:提高自由泳腿部、臂部、呼吸配合效率,学会摆动式转身衔接自由泳的组合动作,并在比赛中灵活运用,提升游进速度;发展肌肉耐力、平衡能力、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:展现正确处理人际关系的能力,通过同伴互助学会摆动式转身技术,养成自主与合作锻炼的意识与良好的运动习惯;在练习中增强情绪调控能力和安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在接力赛中能迎难而上,显示出自信心和抗挫折能力;遵守规则,尊重裁判,尊重对手,勇敢顽强,敢于拼搏;能正确看待比赛胜负。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 徒手操。</p> <p>(2) 双臂依次向前抡臂。</p> <p>(3) 自由泳臂部与呼吸模仿(3次划臂1次呼吸)。</p> <p>(4) 陆上摆动式转身模仿。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师组织学生在口令指挥下集体练习。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 100米扶板自由泳打腿。</p> <p>(2) 50米自由泳分解。</p> <p>(3) 100米自由泳配合。</p>	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,播放教学视频,提示重难点,引导学生积极思考与讨论;组织学生练习,适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。</p>
		<p>(4) 摆动式转身。</p>	<p>教学组织:浅水区10米处两列横队。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,适时提醒重难点;引导学生通过多次练习,逐渐提高配合技术;引导学生相互评价,鼓励学生挑战自我。</p>
		<p>(5) 50米自由泳配合+摆动式转身。</p>	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师讲解要领,组织学生练习。</p>
		<p>(6) 比赛:50米自由泳接力赛。</p>	<p>教学组织:水中分组比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极参与、主动交流。</p>
<p>(7) 体能练习:抬头自由泳游进25米+摆动式转身、自由泳配合快速游15米+鱼跃前进跳跃10米×4组、仰卧举腿10次×3组、平板支撑30秒×3组、深蹲15次×3组。</p>	<p>教学组织:水陆结合,小组循环。</p> <p>教学方法:教师组织学生按照顺序、依次练习,引导学生互相鼓励、观察。</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) 肩部放松、深呼吸放松。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。
第9次课 (17—18课时)
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<p>1. 身体姿势正确,动作技术有待提高,呼吸顺畅,能够连续游进;自由泳出发、转身动作技术较连贯,能在学练中运用。</p> <p>2. 能参与自由泳动作的展示、实战演练与比赛,临场的表现力较弱。</p> <p>3. 能够游进 100 米。</p> <p>4. 体能测试:立定跳远项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。</p>	<p>1. 能够了解基本的水上安全知识和规则,知道不单独游泳、注意观察周围环境。</p> <p>2. 能够按时参加自由泳训练,并遵守纪律,穿着合适的泳衣、做好热身准备。</p> <p>3. 能够在小组合作中与同伴进行基本的沟通和合作,团队合作精神和责任心有待提高。</p>	<p>1. 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,保护与帮助同伴的意识较弱。</p> <p>2. 能够应对自由泳学练和比赛中的困难,表现出不怕困难、坚持不懈的精神。</p> <p>3. 在学练和比赛中规则意识较弱,能用正确的态度对待比赛结果。</p>
良好	<p>1. 身体姿势和基本动作正确,保持良好的流线型,有一定的游进速度;自由泳出发、转身技术连贯,方向较正确,能运用于比赛中。</p> <p>2. 能参与自由泳动作的展示、实战演练与比赛,临场的表现力一般。</p> <p>3. 能够游进 100 米。</p> <p>4. 体能测试:立定跳远项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。</p>	<p>1. 能够正确运用水上安全知识,知道如何呼救、如何避免游泳风险。</p> <p>2. 能够按规定的训练计划和要求进行自主训练,并做好适度的休息和恢复。</p> <p>3. 能够与团队成员积极合作,互相支持和帮助,共同达成训练目标。</p>	<p>1. 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能较好地对同伴给予保护与帮助。</p> <p>2. 积极主动地克服自由泳学练中的困难,有较强的自信心,勇于进取,具有较强的挑战意识。</p> <p>3. 在学练和比赛中服从规则,能用较积极的态度对待比赛结果。</p>

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
优秀	<p>1. 身体姿势和基本动作优美、舒展,划水路线正确,划水过程有力,速度快;自由泳出发、转身动作连贯、熟练,并能运用于学练和比赛中。</p> <p>2. 积极参与自由泳动作的展示、实战演练与比赛,临场全神贯注,表现力强。</p> <p>3. 能够游进 100 米。</p> <p>4. 体能测试:立定跳远项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。</p>	<p>1. 在练习中严格遵守水上安全规则,具备自我保护和实施救援的能力。</p> <p>2. 能够积极参与训练,配合健康的饮食和生活习惯,保持良好的身体状态。</p> <p>3. 积极组织和参与团队活动,并能够承担起个人的责任和义务,在团队合作中表现出色。</p>	<p>1. 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能主动给予同伴保护与帮助,并激励同伴。</p> <p>2. 面对学练和比赛中的困难,勇于挑战自我,追求卓越,表现出全力以赴的状态,有强烈的角色意识与担当精神。</p> <p>3. 在学练和比赛中具有较强的规则意识,能用积极进取的态度对待比赛结果。</p>
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>本教学计划在水上二的基础上,围绕培养学生核心素养的目标进行设计,遵循游泳运动规律,循序渐进,水陆结合,步步深入,进一步提高学生自由泳技术。在掌握 30 米及以上自由泳游进能力之后,本单元增加摆动式转身、摆臂式出发、水下海豚腿技术,进一步强化自由泳配合和比赛能力等内容。本单元的主要教学内容是帮助学生改进臂部、腿部、呼吸及配合节奏,提高自由泳打腿速度、自由泳配合速度,采用包干游、计时游等手段,逐步提升学生的游进速度及游距。通过组织比赛,让学生体验不同的角色,与现实比赛场景相结合,帮助学生更好地理解自由泳比赛规则。注重在比赛中提高学生综合运用知识解决问题的能力,指导学生通过欣赏比赛等途径了解自由泳运动的有关知识,养成主动参与校外自由泳锻炼的习惯。体能练习安排陆上练习与水中练习,设计补偿性的一般体能练习,在保证安全的基础上,增强练习的趣味性,保证练习密度,全面发展学生体能。</p> <p>2. 不足</p> <p>游泳教学需要水上设施和教学资源的支持,设施和资源的限制可能会导致课程无法充分开展。学生的游泳技能水平差异较大,一些学生可能已经具备一定的游泳能力,而另一些学生的游泳能力可能还比较薄弱,需要教师灵活应对。</p> <p>3. 改进</p> <p>教师可以根据学生的游泳经验和技能水平进行分组教学,并提供个性化的指导和支持,以满足不同水平学生的不同需求。</p> <p>注重水上安全教育,并提供充分的水上安全指导和实践内容,以增强学生的安全意识和自我保护能力。定期对学生的游泳技能和水上安全能力进行评估,并及时提供针对性的反馈和建议,帮助学生持续进步和改进。</p>			

三、水平三仰泳运动大单元教学设计

(一) 水平三仰泳运动大单元教学设计思路

为实现大单元学习目标,本教学计划依照课标中水上运动水平三的目标要求,从基础知

识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面构建大单元内容。根据水平三学生学习特点,设计形式多样的学练内容、相关游戏和比赛以及专项体能和一般体能练习,丰富课堂教学内容,通过游戏与竞赛等活动,引导学生学会与同伴合作与交流。为保证学生的学习效果,依据仰泳运动的特点,本大单元教学中每次课时长为80分钟(2课时)。

本教学计划设计过程中,注重知识与技能的关联和整合,将课标要求的六个方面内容进行了多种形式的组合设计,并融入到学练及比赛中,整体内容设计遵循了从兴趣到体验、从体验到提高、从单个技术到组合技术、从观赏到评价的过程,层层递进,帮助学生提高仰泳技能。比如:在教学过程中主要采用讲解示范法、正误对比法、水陆结合法等,辅以多媒体、骨传导耳机、水下摄像机等教学设备,利用跨学科知识探究水中运动的基本原理,引导学生积极观察、思考、讨论,自主探究,协同合作。引导学生在学习仰泳水中出发、水下仰卧海豚腿以及到边等基本动作技术之外,通过一定强度和密度的学练,掌握完整仰泳游进过程中的各个技术动作衔接时机,适应各种水环境,同时提升在实际生活中综合运用仰泳知识与技能的能力,为今后提高仰泳游速和学习其他泳姿打下良好的基础。

本教学计划遵循新课标“教会、勤练、常赛”的要求,每次课都为学生设计了充分的比赛内容,突出以赛代练、以赛促评,引导学生在比赛中运用所学技能和技战术。同时,教学过程中多设计运用组合动作技术的个人或小组比赛,引导学生积极参与仰泳锻炼,做到敢于尝试、努力拼搏、勇往直前,培养安全运动意识以及简单处理运动损伤的能力,同时在团队合作中培养交往与沟通、调节情绪等多方面能力。

水环境学练具有一定的危险性,因此每次课都设置了充分的下水前热身活动,保证学生的运动安全。在仰泳学练过程中,身体大部分时候处于仰卧姿态,无法看到前进方向的情况,因此多采用分道靠右侧游进的学练形式,并且教师适时提醒学生在练习过程中保持安全距离,避免相互冲撞。

本教学计划在教学中融入仰泳基础理论知识,例如仰泳动作的基本要领、仰泳运动的相关知识与文化以及常见仰泳运动损伤的处理方法;注重提高学生在水环境中安全运动的意识与能力以及情绪调控能力;突出仰泳项目的育人特征,引导学生在遇到困难时敢于尝试、挑战自我,将落实体育核心素养的目标融入单元构建和课时教学的过程中,引导学生将理论与实践相结合,通过观赏仰泳项目的国内外相关比赛,了解仰泳基本比赛规则和裁判基本知识,能对常见的犯规动作进行判断,使学生能够看懂比赛,并作出简单的评价,提高仰泳运动项目相关的综合能力;注重学生体能发展,每次课均安排多种形式的水中专项体能和陆上一般体能练习。此外还在学期中结合《国家学生体质健康标准(2014年修订)》进行两次立定跳远项目的考核。

针对学生的学习情况进行评价,观察和了解学生学习效果,使学生获得及时反馈,促进自我发展。教师根据评价结果,发现学生在学习上存在的问题,并提供指导和帮助,优化教学策略,提升体育教学质量,达成课程目标,促进学生全面发展。

围绕核心素养开展评价:运动能力的评价内容主要为仰泳的相关知识和文化、安全行为守则等知识,仰泳出发、水下仰卧海豚腿、途中游、平转身、到边以及接力等动作技术,100米仰泳完整配合,立定跳远,展示与参加比赛的运动能力,通过设计多样化的运动情境,提升学生的综合运用能力及体能;健康行为的评价内容主要为仰泳锻炼习惯,合作学练能力和竞争意识,仰泳规则了解程度,能否参与校内外游泳锻炼及比赛,练习过程中的情绪调控能力以及环境适应能力,促进学生增强自我认知和自我管理能力;体育品德的评价内容包括面对仰泳学练中出现的困难及突发情况作出的判断和抉择,仰泳比赛中的规则与竞争意识,对待比赛结果的态度等方面。

根据水平三学生的特点,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,更多地关注过程性评价,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,判断学生是否能结合所学知识解决实际问题,激发学生参与仰泳的练习兴趣;围绕核心素养发展为本的评价理念,考察学生仰泳运动知识与技能的综合运用能力,关注学生在仰泳练习过程中的学习表现,以及与他人的合作及沟通能力;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,更加客观地评定学生的学习情况。

(二) 水平三仰泳运动大单元教学计划示例

表 3-6 水平三仰泳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:了解仰泳运动的相关知识和文化,以及常见仰泳运动损伤的处理方法;积极参与仰泳学练,运用所学仰泳运动中出发、水下仰卧海豚腿、途中游、平转身、到边以及接力等动作技术,通过学、练、赛,进一步提高仰泳腿部、臂部等主要基本动作技术和组合动作技术,将所学技术运用于班级、个人或小组接力赛,形成游泳运动兴趣,能够游进100米及以上;了解仰泳比赛的基本规则和裁判基本知识,能对仰泳赛事进行简要评价,并能对常见犯规动作进行判断与判罚;通过各种体能练习方式发展仰泳运动需要的一般体能和专项体能,重点发展心肺耐力、位移速度、爆发力、柔韧性等相关体能,立定跳远项目达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中要求的相应标准。2. 健康行为:理解游泳运动对健康的重要性,主动参与校内外游泳锻炼;将在仰泳运动中中学到的健康与安全知识运用于生活中,会用简单方法处理运动损伤;学练中面对挫折和失败,保持情绪稳定;能与同伴合作学练,增强与同伴交流和沟通的能力;适应各种学练环境。3. 体育品德:在有挑战的游泳活动中,表现出迎难而上、敢于尝试的意志品质;在参与仰泳游戏、练习和比赛时,遵守规则与要求,具有团队精神和集体意识,能接受比赛结果。
------	---

(续表)

主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:了解游泳安全卫生知识与仰泳技术原理;掌握仰泳运动的腿部动作和臂腿配合,提升仰泳配合的游距及游速;学会仰泳水中出发、水下仰卧海豚腿、途中游、平转身及到边技术。</p> <p>2. 技战术运用:在学练中运用所学的仰泳基本动作技术和组合动作技术,如转身技术游、匀速游、团队赛(接力赛)技战术等。</p> <p>3. 体能:主动参与仰泳运动的体能练习,发展各项体能,如水中纵跳摸高、水中弓箭步跳换前举“鼓”、水中仰泳快速配合游、水中开合跳等专项体能练习和陆上变向跑、仰卧两头起、俯卧变速登山跑、定时高抬腿等一般体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛:进行仰泳技术展示;参加短距离仰泳打腿、仰泳配合及仰泳接力等不同距离、形式多样的比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:知道仰泳运动出发、游进、转身、触壁等规则和要求,能指出仰泳运动中的犯规动作,并尝试进行判罚。</p> <p>6. 观赏与评价:学习如何观赏仰泳比赛;每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次仰泳比赛。</p>	
教学 重难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)关心同伴,团结合作,相互保护与帮助,能调控情绪,表现出沟通能力与合作精神。(2)具有自主探究能力,敢于尝试,善于观察他人,在学练中主动思考,有效分析问题和解决问题。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)仰泳水中出发——两臂快速后摆,身体后倒入水以及入水顺序。(2)仰泳平转身——推拨池壁力度与方向、收腿快、团身紧、流线型蹬出滑行。(3)水下仰卧海豚腿——两腿同时上下鞭状打腿的动作技术。(4)仰泳游进——各个动作技术的衔接时机。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)根据实际教学需求和场地特殊环境,合理采用集体、分组、个人学练等多种教学组织形式。(2)在教学组织中确保学生安全有序进行学练。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)采取讲解示范法、水陆结合法、浮具练习法、提问法、比赛法、情境教学法、多媒体辅助法等,引导学生学会主动观察与思考、自主探究、合作学习,掌握并巩固基本动作技术、组合动作技术以及技战术,并较好地完成一定强度和密度的练习。(2)运用多媒体教学手段,如水下摄像机,形成正误动作对比,建立更加准确的运动表象,提高课堂教学效率。</p>	
第1 次课 (1— 2课 时)	1. 开始与准备部分	
	<p>(1) 徒手热身操。</p> <p>(2) 站姿两臂快速交替向后抡臂。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队</p> <p>教学方法:教师边讲解边示范。</p>
	<p>(3) 游戏:仰泳打腿模仿。</p>	<p>教学组织:沿池边一字排开。</p> <p>教学方法:教师讲解游戏规则,提示不同节奏变化,引导学生模仿教师动作。</p>
	2. 基本部分	
<p>(1) 仰卧蹬壁展体滑行。</p> <p>(2) 25米扶板仰泳打腿。</p> <p>(3) 25米仰泳变速打腿。</p>	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解动作要领,适时通过对讲机提醒,引导学生利用浮具完成练习。</p>	
	<p>1. 运动能力:提高仰泳蹬壁展体滑行、扶板打腿等技术,掌握变速打腿、顶物打腿及不同角度鞭状打腿的运用时机,将顶物打腿、仰泳技术组合运用于接力赛中;发展爆发力、肌肉耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在仰泳学练中关注自身</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
第1次课 (1—2课时)	安全,积极主动地参与体育锻炼,提高交流与合作能力。 3. 体育品德:在比赛和体能练习中遵守规则,尊重对手,勇于挑战自己的最好成绩。	(4) 15米顶物仰泳打腿。 (5) 15米顶物仰泳打腿+10米仰泳配合+深呼吸10次。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师提示重难点,讲解头部固定的重要性,引导学生利用浮力球提高游进中身体的稳定性。	
		(6) 比赛:25米顶物仰泳打腿接力赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛。	
		(7) 体能练习:水中撑池边10次×4组、仰卧抬腿20次×4组、原地开合跳20次×4组、往返跑50米×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。	
		3. 结束部分		
		(1) 调整呼吸及拉伸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。	
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。			
第2次课 (3—4课时)	1. 运动能力:学会水中蹬壁侧身展体滑行、水下闭气侧身打腿及仰泳平转身等基本技术,并运用于比赛中;发展肌肉力量、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:能与同伴进行良好的交流,在水下练习中逐步增强水中安全意识及相互合作学练的意识,理解游泳对健康的重要性。	1. 开始与准备部分		
		(1) 专项准备操。 (2) 陆上侧卧侧身仰泳打腿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师边讲解边示范。	
		(3) 游戏:拷贝不走样。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师讲解游戏规则,引导学生积极模仿教师所示范的站姿平转身动作,组织学生参与游戏。	
		2. 基本部分		
(1) 50米仰泳打腿抗阻游。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,组织学生分组,安全学练。			

(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:在水下仰泳打腿中勇于尝试,坚持到底,表现出沉着冷静、自信果敢的品质,形成善于观察、勤于思考、敢于挑战的优良品质。	(2) 水下蹬池壁闭气侧身滑行。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解动作要领,播放教学视频,引导学生积极思考、尝试。	
		(3) 10米水下蹬池壁闭气侧身仰泳打腿。 (4) 10米水下仰泳打腿。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解动作要领,引导学生体会侧身前后打腿发力与仰卧鞭状打腿发力的不同之处。	
		(5) 10米仰泳打腿+平转身。	教学组织:一路纵队。 教学方法:教师通过平板电脑播放慢动作视频,提示重难点以及5米标志线在仰泳比赛中的作用。	
		(6) 50米仰泳(5米水下仰泳打腿+20米仰泳打腿+平转身+25米仰泳配合)。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧5米处出发。 教学方法:教师播放动作组合视频及慢动作视频,语言提示重难点;组织学生小组练习,适时提示、指导,提醒保持安全练习距离。	
		(7) 比赛:4×50米仰泳配合接力赛。	教学组织:水中分组比赛,浅水区5米线出发。 教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,引导学生将所学动作技术运用于比赛中,组织学生分组比赛。	
		(8) 体能练习:水中开合跳20次×4组、俯卧撑20次×4组、仰卧两头起16次×4组、立定跳远15米×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。	
		3. 结束部分		
		(1) 上、下肢肌肉群拉伸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。	
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第3次课 (5—6课时)	1. 运动能力:理解仰泳划臂与转身技术的基本原理,学会平转身接水下仰泳打腿动作技术,将水下仰泳打腿、划臂及平转身进行组合,提高游进速度及身体的稳定性,并运用于游戏和比赛中;发展肌肉耐力、爆发力等体能。 2. 健康行为:合理运用所学仰泳知识,积极参与校内外体育活动,养成规律的仰泳运动锻炼习惯,关注自己的情绪,适应水中环境的变化。 3. 体育品德:克服困难,积极主动地进行比赛和体能练习,表现出挑战自我、坚持到底的意志品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 专项拉伸操。 (2) 陆上站姿两手交替向后抡臂。 (3) 陆上站姿仰泳划臂+平转身模仿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师组织学生在口令指挥下集体练习。
		2. 基本部分	
		(1) 50米仰泳打腿(平转身+水下仰泳打腿)。 (2) 50米夹板仰泳划臂。 (3) 30米顶物夹板仰泳划臂+平转身。 (4) 30米仰泳快速划臂+平转身+水下仰泳打腿。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,组织学生练习,鼓励学生主动观察,相互交流;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误,及时点评。
		(5) 游戏:结网捕鱼。	教学组织:分组游戏。 教学方法:教师创设情境,讲解游戏规则,提示安全事项,组织学生分组游戏。
		(6) 比赛:4×50米顶物仰泳配合接力赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛。
		(7) 体能练习:水中触池底后纵跳摸高20次×4组、节奏性半蹲跳20次×4组、动态平板支撑20次×4组、俯卧变速登山跑30秒×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。
		3. 结束部分	
(1) 深呼吸+肌肉抖动放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。		
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。		
第4次课 (7—8课时)	1. 运动能力:理解仰卧蹬壁与水下仰卧海豚腿组合技术原理,学会水下仰卧海豚腿,将	1. 开始与准备部分	
		(1) 专项关节操。 (2) 陆上站立海豚腿模仿(手放体侧、手放耳后)。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师边讲解边示范。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>仰卧蹬壁滑行、水下仰卧海豚腿以及仰泳打腿进行组合,并运用于游戏和接力赛中;发展心肺耐力、位移速度、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练和比赛中保持情绪稳定,增强安全意识,并将安全知识与技能运用于生活中,提高水下仰卧海豚腿时对水环境的适应力,养成健康的生活方式。</p> <p>3. 体育品德:表现出敢于挑战自我、不怕困难的精神,逐步形成规则意识和团队意识,在仰泳打腿接力赛中能接受比赛结果。</p>	2. 基本部分	
		(1) 浅水区鱼跃潜水。	<p>教学组织:沿池边一字排开。</p> <p>教学方法:教师创设情境,示范讲解,组织学生练习,并适时通过对讲机提醒学生保持安全练习距离,引导学生不触碰水道线的同时完成练习。</p>
		(2) 水下仰泳打腿。 (3) 仰卧海豚腿。 (4) 闭气仰卧海豚腿。 (5) 水下仰卧海豚腿。	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师播放比赛出发视频,通过慢动作讲解示范,语言提示重难点;组织学生两人一组完成练习,体会仰卧海豚腿打腿与水下仰卧海豚腿的身体姿势和发力点的不同之处。</p>
		(6) 游戏:水下仰卧海豚腿钻圈。	<p>教学组织:浅水区各泳道一路纵队。</p> <p>教学方法:教师创设情境,讲解游戏规则,组织学生分组游戏。</p>
		(7) 25米仰泳打腿(仰卧蹬壁+5米水下仰卧海豚腿)+20米仰泳打腿)。	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师设置问题情境,激发学生兴趣,组织学生练习。</p>
		(8) 比赛:50米仰泳打腿接力赛。	<p>教学组织:水中分组比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生参加比赛。</p>
		(9) 体能练习:水中原地纵跳击“鼓”20次×4组、水中弓箭步跳换前举“鼓”20次×4组、行进间快速小颠步跑50米×4组、定时高抬腿跑30秒×4组。	<p>教学组织:水陆结合,小组循环。</p> <p>教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。</p>
		3. 结束部分	
		(1) 柔韧拉伸放松。	<p>教学组织:陆上散点。</p> <p>教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。</p>
		(2) 小结、讲评。	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:交流与评价,布置课后作业。</p>
第5—9次课(9—18课时)

(续表)

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身体姿势正确,动作技术有待提高,呼吸顺畅,能够连续游进;仰泳水中出发、水中仰卧海豚腿、平转身动作技术较连贯,能在学练中运用。 2. 能参与到仰泳动作的展示、游戏与比赛中,临场的表现力较弱。 3. 能够游进 100 米。 4. 体能测试:立定跳远项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够了解基本的水中安全知识和规则,例如注意观察周围环境,不做危险动作等。 2. 能够按时参加仰泳训练并遵守纪律,如穿戴合适的游泳装备、课前做好热身准备等。 3. 能够在小组合作学练中与同伴进行基本的沟通与合作,团队合作精神和责任心有待提高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在学练和比赛中行动拖延,规则意识和保护与帮助同伴的意识较弱。 2. 能够应对仰泳学练和比赛中的困难,表现出不怕困难、坚持不懈的精神。 3. 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能用正确的态度对待比赛结果。
良好	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身体姿势和基本动作正确,保持良好的流线型,有一定的游进速度;仰泳水中出发、水中仰卧海豚腿、平转身动作技术连贯,方向较正确,能运用于比赛中。 2. 较为积极地参与到仰泳动作的展示、游戏与比赛中,临场的表现力一般。 3. 能够游进 100 米。 4. 体能测试:立定跳远项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够正确运用水中安全知识,如知道如何呼救、如何避免游泳风险等。 2. 能够按照规定的训练计划和要求进行自主学练并做好适度的休息和恢复。 3. 能够与团队成员积极合作,互相支持和帮助,共同达成训练目标。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在学练和比赛中能服从规则但自律性一般,能较好地同伴给予保护与帮助。 2. 能够积极主动地克服仰泳学练和比赛中的困难,有较强的自信心,勇于进取,具有较强的挑战意识。 3. 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能用较积极的态度对待比赛结果。
优秀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身体姿势和基本动作优美、舒展,划水路线正确,划水过程有力,速度快;仰泳水中出发、水中仰卧海豚腿、平转身动作技术连贯、熟练,并能运用于学练和比赛中。 2. 积极参与到仰泳动作的展示、游戏与比赛中,临场的表现力强。 3. 能够游进 100 米。 4. 体能测试:立定跳远项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够严格遵守水中安全规则,具备自我保护和实施救援的能力。 2. 能够积极参与学练和比赛,配合健康的饮食和生活习惯,保持良好的身体状态。 3. 积极组织 and 参与团队活动并能够承担起个人的责任与义务,在团队合作中表现出色。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在学练和比赛中具有极强的规则意识,公平竞争意识强,能主动给予同伴保护与帮助,并激励同伴。 2. 面对学练和比赛中的困难,勇于挑战自我,表现出全力以赴的状态,有强烈的角色意识与担当精神。 3. 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能用积极进取的态度对待比赛结果。
单元教学反思			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 优点 本教学计划围绕培养学生核心素养的目标进行设计。通过多样化的练习方法和手段,创设了多种情境,引导学生学习仰泳动作技术以及相对应的仰泳水中出发、水下仰卧海豚腿、途中游、平转身以及到 			

(续表)

边技术原理及运用,提高仰泳技术水平和综合运用能力。使用多种辅助学练器材,帮助学生消除畏水心理,使其逐步适应水环境、稳定情绪、相互交流、主动学练。在丰富的教学比赛中提升学生灵活运用综合知识解决问题的能力。通过欣赏比赛并作出简要评价,指导学生可以了解更多仰泳运动知识和比赛规则,引导学生养成主动参与仰泳锻炼的习惯。通过自主和合作学练,培养学生沉着冷静、敢于创新、团结合作、积极进取的意志品质,提高课堂学练效率和日常生活中的应用能力;通过与同伴探究动作技术,掌握仰泳动作技术要领,促进后续学练内容的融会贯通。在课堂上融入常见仰泳运动损伤的处理流程和方法,增强学生安全学练的意识和能力。体能练习安排了陆上与水中不同环境中的一般体能练习和专项体能练习,较好地体现了多样性、补偿性、趣味性和整合性原则。

2. 不足

具有团队协作特征的游戏或比赛设置较少;理论知识嵌入较少。

3. 改进

可以安排分层学练内容,供学生根据自身实际情况进行选择练习,更好地提高仰泳整体游进能力;也可以提供一些练习计划和方法,让学生在课内外进行自主练习,提高技术水平和综合运用能力。

第三节 水平四游泳运动大单元教学设计

一、水平四蛙泳运动大单元教学设计

(一) 水平四蛙泳运动大单元教学设计思路

为实现单元学习目标,本教学计划依照课标中蛙泳运动水平四的目标要求,从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面构建单元教学内容。针对水平四学生学习特点,通过陆上辅助与水中练习相结合、个人练习和团队练习相结合、分解与完整技术相结合、技能与现实生活场景相结合,激发学生学练的积极性和主动性。通过水平四的蛙泳运动学习,学生能在掌握蛙泳动作技术的基础上,学会更多相关技术与战术。为保证学生的学习效果,依据蛙泳运动的特点,本大单元教学中每次课时长为80分钟(2课时)。

本教学计划设计过程中,注重知识与技能的关联和整合,将课标要求的六个方面内容进行了多种形式的组合设计,内容设计遵循从兴趣出发,以多样化学练手段和多种形式的比赛为主要教学内容,从技术到战术再到比赛中如何科学运用,层层递进,帮助学生全面提高蛙泳整体技能水平。比如:在教学过程中采用重复练习法、动作纠错法、比赛法来帮助学生提高蛙泳技术、肌肉耐力及心肺功能,加快动作节奏,巩固动作技术,不断提高游速。指导学生掌握技战术和合理分配体能,从而提高蛙泳运动成绩。设计长距离、多次数的练习,让学生重复体验,在练习中逐渐了解自己的体能情况,从而选择合适的战术;将蛙泳比赛规则融入教学比赛中,让学生理解规则、遵守规则,并有能力去尝试不同的角色;引导学生参与比赛组

织工作或担任裁判工作,提高综合能力。

本教学计划遵循新课标“教会、勤练、常赛”的要求,每次课都设计学、练、赛、评等环节,突出以赛代练、以赛促评,引导学生在比赛中运用所学技能和技战术。本大单元引导学生学会并熟练掌握踩水的动作技术,提高在水中停留休息、调整体力、带物游进、观察周围环境、遇到危急情况等待救援等技能,提高学生的自救能力,培养珍爱生命的安全意识。同时,出发是游泳比赛的开始,正规比赛必须从出发台出发,出发领先能形成心理上、技战术上的优势,对提高游泳成绩有着重要的意义。本大单元引导学生掌握跳台出发技术,在有挑战性的练习中培养学生勇敢顽强的品格和战胜自我的体育精神。

水环境学练具有一定的危险性,因此每次课都设置了充分的下水前热身活动,保证学生的运动安全。同时,在学练过程中,多采用分道靠右侧游进的学练形式,使学生在练习过程中保持安全距离,避免相互冲撞。

本教学计划在教学中融入蛙泳基础理论知识,例如蛙泳动作技术的基本原理,以及蛙泳运动的文化、特点与价值;突出蛙泳项目的育人特征,提升学生的合作能力和团队精神;引导学生安全地参与该运动项目,并学习消除运动中疲劳的简单方法;在教学中融入游泳安全卫生常识、比赛规则及跨学科知识;明确游泳锻炼的意义,引导学生积极主动地参加游泳运动,养成运动习惯;引导学生将理论与实践相结合,组织学生参与校级、区级比赛,观看市级及以上规格比赛,并作出分析与评价,提高蛙泳运动项目相关的综合能力;注重学生体能发展,每次课均安排多种形式的水中专项体能和陆上一般体能练习。此外还在学期中结合《国家学生体质健康标准(2014年修订)》进行两次耐力跑项目的考核。

针对学生的学习情况进行评价,观察和了解学生学习效果,使学生获得及时反馈,促进自我发展。教师根据评价结果,发现学生在学习上存在的问题,并提供指导和帮助,优化教学策略,提升体育教学质量,达成课程目标,促进学生全面发展。

围绕核心素养开展评价:运动能力的评价内容主要为蛙泳的相关知识和文化、技战术、安全行为守则等知识,蛙泳配合技术、转身、出发到边以及接力等动作技术,200米蛙泳完整配合,耐力跑,展示与参加比赛的运动能力,通过设计多样化的运动情境,提升学生的综合运用能力及体能;健康行为的评价内容主要为蛙泳锻炼习惯,合作学练能力和竞争意识,分配体能战术能力,能否运用蛙泳规则参加与组织比赛,观看比赛并评价,练习过程中的情绪调控能力以及环境适应能力,促进学生增强自我认知和自我管理能力;体育品德的评价内容包括面对蛙泳学练中出现的困难及突发情况作出的判断和抉择,蛙泳比赛中的规则与竞争意识,对待比赛结果的态度等方面。

根据水平四学生的特点,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,更多地关注过程性评价,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,判断学生是否能结合所学知识解决实际问题,激发学生参与蛙泳练习的兴趣;围绕核心素养发展为本的评价理念,考察学生蛙泳运动知识与技能的综合运用能力,关注学生在蛙泳练习过程中的学习表现,以及与他人的合作及沟通能力;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,更加客观地评定学生的学习情况。

(二) 水平四蛙泳运动大单元教学计划示例

表 3-7 水平四蛙泳运动大单元教学计划示例

学习 目标	<p>1. 运动能力:理解蛙泳运动的基本原理、文化、特点与价值,制订并实施蛙泳的学练计划;熟练掌握蛙泳动作技术和基本技战术理论知识,能够在比赛中正确运用腿、臂、呼吸配合,转身,抓台式出发,蹲踞式出发等组合技术和完整蛙泳配合技术,形成对蛙泳运动项目的兴趣,能够游进 200 米及以上长距离,展现出充沛的体能,学会合理分配体能的战术,具备参加比赛的能力;理解蛙泳运动的竞赛规则,能够参与班级内和校内比赛的组织和裁判工作;观看国内外重大蛙泳赛事,提升对蛙泳运动的认知,能对某场高水平的蛙泳比赛作出分析与评价;主动参与一般体能和专项体能练习,能合理制订并实施体能锻炼计划,重点发展肌肉力量、位移速度、心肺耐力、肌肉耐力、灵敏性等相关体能,耐力跑项目达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中要求的相应标准。</p> <p>2. 健康行为:熟练运用健康知识与技能进行蛙泳运动锻炼,养成有规律地参与校内外游泳锻炼的习惯;在蛙泳学练和比赛中具备良好的心理调节能力,充满青春活力,热爱生活,珍爱生命,关爱他人;在蛙泳运动中适应多种学练环境,善于与同伴沟通交流、合作进取。</p> <p>3. 体育品德:积极应对游泳运动中遇到的困难,表现出吃苦耐劳、勇于争先、超越自我的体育精神;自觉遵守规则与要求参与蛙泳比赛,做到自律自制、诚实守信,正确看待比赛胜负;表现出责任意识、规则意识、公平竞争意识,具有集体荣誉感。</p>
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学会抬头蛙泳、反蛙泳动作技术;巩固提高出发、踩水、夹板划臂、转身等蛙泳基本动作技术及组合作技术;合理制订并实施蛙泳学练计划。</p> <p>2. 技战术运用:在学练中运用所学的蛙泳变速游、出发冲刺游、团队赛(接力赛)技战术等。</p> <p>3. 体能:在蛙泳运动中提高体能水平,如通过增加游进距离提高肌肉耐力、心肺耐力等;积极参加体能练习,发展多项体能,如水中撑池边、反握池壁举腿、蛙泳耐力游、踩水等专项体能练习以及陆上平板支撑、屈膝两头起、匀速跑、鸭子步等一般体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛:展示蛙泳踩水、出发技术;参加长距离蛙泳配合和蛙泳接力等比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:掌握蛙泳运动各类比赛规则和要求,能指出蛙泳游进中的违规行为并进行准确判罚,能承担班级和学校比赛的裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:关注游泳比赛的观看方式和途径,观看高水平蛙泳比赛,每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次蛙泳比赛。</p>
教学 重点 难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)具有规则意识,珍爱生命,关爱他人。(2)练习和比赛中意志顽强,勇于挑战自我,相互尊重,具有合作精神和公平竞争意识。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)蛙泳配合——协调发力、节奏合理。(2)抓台式出发、蹲踞式出发——出发时机、入水角度。(3)蛙泳综合运用——组织蛙泳比赛、制订锻炼计划。(4)蛙泳距离游——合理分配体能。</p>

(续表)

	<p>3. 教学组织的重难点:(1)根据实际教学需求和场地特殊环境,合理采用集体、分组、个人学练等多种教学组织形式。(2)在教学组织中确保学生安全有序进行学练。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)采取讲解示范法、水陆结合法、浮具练习法、提问法、比赛法、情境教学法、多媒体辅助法等,引导学生在自主探究、合作学习之外,形成良好的锻练习惯,制订并实施学练计划,不断提升体质健康水平。(2)综合运用信息化教育设备,如水下摄像机,使教学信息反馈更具精准性和即时性,提高课堂效率。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第1次课 (1—2课时)	<p>1. 运动能力:通过抗阻游提高蛙泳蹬腿能力,巩固蛙泳划臂技术,加快前伸速度,能在负重情况下完成呼吸、臂部和腿部动作组合,并运用于接力赛中;发展肌肉力量、心肺耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与蛙泳学练,遇到困难时主动与同伴沟通交流,相互鼓励,保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在100米蛙泳接力赛中表现出文明礼貌、吃苦耐劳、积极进取的品质,具有团队协作精神。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 肩关节拉伸操。 (2) 反应力练习。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 25米蛙泳蹬腿抗阻游。 (2) 50米蛙泳蹬腿间歇游。 (3) 50米带划手掌夹板蛙泳划臂。 (4) 25米水中负重游。 (5) 50米蛙泳负重蹬腿+转身+50米负重蛙泳。</p>	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,适时提醒重难点。</p>
		<p>(6) 比赛:100米蛙泳接力赛。</p>	<p>教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛。</p>
		<p>(7) 体能练习:水中撑池边10次×4组、立卧撑30次×4组、蹲箭步15米×4组、弹力带划船20次×4组。</p>	<p>教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。</p>
		3. 结束部分	
<p>(1) 肌肉拉伸放松。</p>	<p>教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。</p>		
<p>(2) 小结、讲评。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第2次课 (3—4课时)	1. 运动能力:能够运用所学知识分析如何分配体力,能在200秒内完成蛙泳蹬腿150米,70秒内完成蛙泳配合50米,学会控制蛙泳配合的节奏,通过水感练习提高游进时身体的平衡能力和控制能力,能将长划臂、蛙泳配合进行组合,并运用于接力赛中;提高练习兴趣;发展肌肉力量、心肺耐力、平衡能力等体能。 2. 健康行为:提高学练中的观察能力,通过长划臂练习提高对新环境的适应能力,具备安全锻炼意识。 3. 体育品德:在50米蛙泳接力赛中挑战自我、超越自我,具有责任意识和集体荣誉感。	1. 开始与准备部分	
		(1) 准备操。 (2) 双臂抡臂。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 150米蛙泳蹬腿。 (2) 蛙泳配合计时游(摆臂式出发)。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师设置问题情境,激发学生兴趣;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。
		(3) 长划臂练习。 (4) 俯卧手掌反向推水练习。 (5) 长划臂+蛙泳配合+手掌反向推水。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,适时提醒重难点。
		(6) 比赛:50米蛙泳接力赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛。
		(7) 体能练习:蛙泳蹬腿300米、燕式平衡20次×4组、俯卧举腿20次×4组、静态两头起30秒×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。
		3. 结束部分	
(1) 肌肉揉捏放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。		
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。		
第3次课 (5—6课时)	1. 运动能力:掌握负重蛙泳划臂以及提高蛙泳蹬腿游进速度,并将其正确使用完成蛙	1. 开始与准备部分	
		(1) 准备操。 (2) 弹力带蛙泳臂部练习。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	泳配合 100 米,提高合理分配体力的能力,在比赛中学会交流、合作,力争获胜;发展心肺耐力、肌肉力量、位移速度等体能。 2. 健康行为:积极运用蛙泳运动方式参与锻炼;具有良好的交往与合作意识,能较好地处理人际关系。 3. 体育品德:在 150 米蛙泳接力赛中具有较强的规则意识以及勇于突破的体育精神,学会尊重他人,具有正确的合作与竞争观念。	2. 基本部分	
		(1) 25 米负重蛙泳划臂。 (2) 100 米蛙泳蹬腿间歇游。 (3) 100 米蛙泳分解游。 (4) 100 米蛙泳配合。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,适时提醒重难点。
		(5) 比赛:100 米蛙泳接力赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛、规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试、主动交流。
		(6) 体能练习:徒手蛙泳蹬腿 50 米×6 组、收腹跳 30 次×4 组、开合跳 20 次×4 组、快速高抬腿 20 次×4 组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。
		3. 结束部分	
		(1) 深水区深呼吸放松。	教学组织:深水区散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。
第 4 次课 (7—8 课时)	1. 运动能力:熟练掌握夹板带划手掌的蛙泳划臂动作,克服阻力,加快节奏,提高游速,建立正确的动作概念;学会踩水技术,保持头部露出水面,能将蛙泳蹬腿、扶板踩水和蛙泳配合进行组合,并运用于比赛中;发展位移速度、心肺耐力、协调性等体能。	1. 开始与准备部分	
		(1) 拉伸操。 (2) 下蹲起踵。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 50 米蛙泳快速蹬腿。 (2) 50 米带划手掌夹板蛙泳划臂。 (3) 100 米蛙泳配合计时游。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师设置问题情境,激发学生兴趣;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。
		(4) 扶板踩水。	教学组织:深水区散点。 教学方法:教师根据情况进行合理分组,引导学生积极练习。
	(5) 15 米蛙泳蹬腿+扶板踩水 10 秒+25 米蛙泳配合。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,适时提醒重难点。	

(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:面对新的同伴,能主动沟通合作,在各种蛙泳练习中提高适应环境变化的能力。 3. 体育品德:在比赛中遵守礼仪与规则,尊重对手,尊重裁判,公平竞争意识不断增强,正确对待比赛胜负。	(6) 比赛:原地踩水 10 秒+100 米蛙泳接力赛。	教学组织:深水区分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试、主动交流。	
		(7) 体能练习:夹板蛙泳划臂 25 米×6 组、匀速跑 200 米×3 组、左右跳 20 次×4 组、侧身跑 10 米×6 组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。	
		3. 结束部分		
		(1) 肌肉揉捏放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。	
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。	
第 5 次课 (9—10 课时)	1. 运动能力:知道蛙泳蹬腿技术原理和文化,能够分析如何提高游速,能在 140 秒内完成 100 米蛙泳配合,巩固正确的踩水技术,在比赛中体验蛙泳配合,并能将原地踩水、蛙泳蹬腿、蛙泳配合进行组合;发展肌肉力量、心肺耐力、爆发力等体能。 2. 健康行为:运用所学的游泳健康与安全知识,自身健康管理能力不断增强;在学练中能与同伴交流体会,原地踩水练习中保持良好的情绪。	1. 开始与准备部分		
		(1) 准备操。 (2) 反应力游戏。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。	
		2. 基本部分		
		(1) 100 米蛙泳蹬腿。 (2) 50 米蛙泳蹬腿摸脚后跟。 (3) 100 米蛙泳配合间歇游。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师设置问题情境,激发学生对于蛙泳文化的兴趣;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。	
		(4) 15 秒原地踩水。	教学组织:深水散点。 教学方法:教师根据情况进行合理分组,引导学生积极练习。	
		(5) 15 秒原地踩水+25 米蛙泳蹬腿+25 米蛙泳配合。	教学组织:深水各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,适时提醒重难点;引导学生主动交流、及时纠错。	
(6) 比赛:100 米蛙泳追逐赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试、主动交流。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	3. 体育品德:能够勇敢地在水中 进行蛙泳技能学练, 主动克服困难,坚 持到底,增强挑战 自我的信心。	(7) 体能练习:踩水 20 秒×4 组、 鸭子步 25 米×4 组、快速俯卧撑 10 次×4 组、耐力跑×1 组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序, 依次练习,引导学生互相鼓励、观察。	
		3. 结束部分		
		(1) 肌肉拉伸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及 音乐节奏完成放松练习。	
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。	
第 6 次课 (11— 12 课 时)	1. 运动能力:通过 蛙泳蹬腿、划臂、 呼吸等单个技术 的巩固练习,能够 在 130 秒内完成 100 米蛙泳变速 游;巩固深水区踩 水,并能够保持头 部露出水面 30 秒 及以上,能将踩水 与游进进行组合, 并运用于比赛中; 发展爆发力、心肺 耐力、肌肉耐力等 体能。 2. 健康行为:养成 规律的蛙泳运动 锻炼习惯,形成健 康的生活方式;情 绪控制能力进一 步提高。 3. 体育品德:能在 比赛中正确面对挑 战,具有较强的规 则意识,展现出良 好的集体荣誉感。	1. 开始与准备部分		
		(1) 准备操。 (2) 陆上仰卧蛙泳腿部练习(弹力 带)。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。	
		2. 基本部分		
		(1) 100 米扶板蛙泳蹬腿。 (2) 100 米夹板蛙泳划臂。 (3) 100 米蛙泳变速游。 (4) 200 米蛙泳配合。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧 出发。 教学方法:教师讲解练习要求;适时 通过对讲机提醒学生,纠正错误。	
		(5) 30 秒原地踩水。	教学组织:深水区散点。 教学方法:教师根据情况进行合理分 组,引导学生积极练习。	
		(6) 50 米蛙泳组合(10 秒原地踩 水+转身+快速蛙泳)。	教学组织:深水区各泳道“L”形站位, 右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,适时提醒重 难点;引导学生主动交流、及时纠错。	
		(7) 比赛:100 米蛙泳接力赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则,组织 学生分组比赛,安排小组长;引导学 生积极尝试、主动交流。	
		(8) 体能练习:水中跳跃 20 次×4 组、仰卧交替抬腿 20 次×4 组、平 板支撑 40 秒×4 组、仰卧屈膝触 脚跟 20 次×4 组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序, 依次练习,引导学生互相鼓励、观察。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第7 次课 (13— 14课 时)	1. 运动能力:能够在120秒内完成100米蛙泳,合理分配体力,能够说出冲刺游的要点;掌握移动踩水技术,控制身体,保持良好的身体位置,能将摆臂式出发、蛙泳配合、行进间踩水进行组合,并运用于比赛中;发展肌肉力量、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:面对新的同伴,善于交流,提高合作学练的能力;通过前进、后退踩水练习提高对环境的适应能力,不断加强水中安全意识。 3. 体育品德:在学练和比赛中能够积极进取,正确认识到自身存在的不足;具备勇于挑战、敢于克服困难的体育精神。	3. 结束部分	
		(1) 肌肉拉伸放松。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 拉伸操。 (2) 弹力带蛙泳臂部练习。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 100米带划手掌蛙泳配合。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师讲解练习要求;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。
		(2) 摆臂式出发+25米蛙泳冲刺游。	教学组织:一人一道。 教学方法:教师讲解练习要求;引导学生积极尝试、主动交流。
		(3) 15米前进踩水。 (4) 15米后退踩水。	教学组织:深水区分散点。 教学方法:教师引导学生根据自身情况,积极练习。
		(5) 摆臂式出发+10米踩水(前进)+15米蛙泳配合+10米踩水(后退)+15米蛙泳冲刺。	教学组织:各泳道深水区分依次出发。 教学方法:教师示范讲解,适时提醒重难点;引导学生主动交流、及时纠错。
		(6) 比赛:摆臂式出发+40米蛙泳配合+10米前进踩水接力赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试、主动交流。
		(7) 体能练习:蛙泳300米、屈膝两头起20次×4组、仰卧收腿20次×4组、平板支撑60秒×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。
		3. 结束部分	
		(1) 肌肉揉捏放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第8次课 (15—16课时)	1. 运动能力:能够在100秒包干内完成50米蛙泳;巩固蛙泳出发、水下长划臂、蹬腿动作技术,保持良好的身体流线型,能将所学技术与出发及转身进行组合,并熟练运用于比赛中;发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:在150米蛙泳接力赛中能主动与同伴沟通合作,比赛失利时能调控自己的情绪,形成善于观察和思考的优良品质,提高交流、合作能力。 3. 体育品德:表现出吃苦耐劳、积极进取的精神;在学练和比赛中强化互帮互助、共同进步的意识,表现出集体荣誉感。	1. 开始与准备部分	
		(1) 准备操。 (2) 弹力带蛙泳腿部练习。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 50米蛙泳间歇游。 (2) 蛙泳转身(转身+长划臂+蹬腿)。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,激发学生兴趣;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。
		(3) 摆臂式出发(出发+水下长划臂+蹬腿)。 (4) 摆臂式出发+150米蛙泳配合。 (5) 100米蛙泳(出发+50米徒手蛙泳蹬腿+转身+50米蛙泳配合)。	教学组织:各泳道深水区依次出发。 教学方法:教师通过平板电脑播放教学视频,示范讲解,语言提示学生注意跳台出发时的动作要领及安全事项;组织学生安全有序地分组学练,启发学生积极思考、相互评价。
		(6) 比赛:150米蛙泳接力赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试、主动交流。
		(7) 体能练习:踩水15米×4组、开合跳20次×4组、深蹲20次×4组、仰卧起坐20次×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。
		3. 结束部分	
(1) 肌肉拉伸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。		
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。		
第9次课 (17—18课时)	1. 运动能力:通过200米长距离蛙泳蹬腿增强游进能力;掌握冲刺技术,将蛙泳配合、转身与长划臂组合动作运用于考核中,提高蛙泳游进速度,通过考核	1. 开始与准备部分	
		(1) 关节操。 (2) 下蹲起踵。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 200米长距离蛙泳蹬腿。 (2) 15米蛙泳配合冲刺游。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师讲解练习要领及要求;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>检验学练成果;发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动与考核伙伴沟通交流,以积极的态度面对考核,相互鼓励,保持良好的情绪;适应各种环境的能力不断增强。</p> <p>3. 体育品德:在考核中不断挑战自我,追求更高的目标,正确对待考核结果。</p>	<p>(3) 完整摆臂式出发。</p> <p>(4) 100 米蛙泳冲刺(摆臂式出发+蛙泳转身+水下长划臂+蛙泳配合)。</p>	<p>教学组织:各泳道深水区依次出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,适时提醒重难点;引导学生主动交流、及时纠错。</p>
		<p>(5) 期中考核。</p> <p>① 150 米蛙泳。</p> <p>② 体能测试:耐力跑项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。</p>	<p>教学组织:①一人一道,分组考核。</p> <p>②陆上分组考核。</p> <p>教学方法:教师讲解考核要求和评价方法,组织学生有序参加考核。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 深呼吸+肌肉抖动放松。</p> <p>(2) 小结、讲评。</p>	<p>教学组织:浅水区散点。</p> <p>教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。</p> <p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:交流与评价,布置课后作业。</p>
第 10 次课 (19—20 课时)	<p>1. 运动能力:学会抬头蛙泳,提高蛙泳耐力游水平,改进技术、提高游速,巩固蹬壁出发,将蹬池壁、蹬腿、划臂技术进行组合,并运用于比赛中;发展肌肉力量、肌肉耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够将所学的健康卫生知识运用在运动训练及生活中,形成良好的生活方式;在 100 米蛙泳趣味蹬腿游练习中主动与同伴沟通心得,提高合作学练的能力,通过学练提高对环境的适应能力。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 准备操。</p> <p>(2) 双臂抡臂。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师提醒动作要领。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 100 米蛙泳趣味蹬腿游。</p> <p>(2) 150 米带划手掌蛙泳耐力游。</p>	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师设置问题情境,激发学生兴趣;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。</p> <p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,语言提示重难点;组织学生在口令下集体练习。</p>
		<p>(3) 巩固蛙泳水下蹬池壁钻圈出发。</p> <p>(4) 抬头蛙泳。</p>	<p>教学组织:各泳道起点依次出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,组织学生结合自身情况,选择合适的组别积极练习。</p> <p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师通过平板电脑发布练习任务并示范讲解。</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 150 米蛙泳接力赛中遵守规则, 尊重对手, 敢于与对手竞争, 有效应对和正确化解运动中的问题。	(5) 水下蹬池壁钻圈出发+10 米水下闭气蹬腿+15 米抬头蛙泳+转身+25 米蛙泳配合。	教学组织: 各泳道“L”形站位, 右侧出发。 教学方法: 教师讲解练习要领及要求; 适时通过对讲机提醒学生, 纠正错误。	
		(6) 比赛: 150 米蛙泳接力赛。	教学组织: 水中分组比赛。 教学方法: 教师讲解比赛规则, 组织学生分组比赛, 安排小组长; 引导学生积极尝试、主动交流。	
		(7) 体能练习: 踩水 15 米×4 组、蹲走 15 米×4 组、弹力带划船 20 次×4 组、蜘蛛平板撑 30 秒×4 组。	教学组织: 水陆结合, 小组循环。 教学方法: 教师组织学生按照顺序, 依次练习, 引导学生互相鼓励、观察。	
		3. 结束部分		
		(1) 肌肉拉伸放松。	教学组织: 陆上散点。 教学方法: 教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。	
(2) 小结、讲评。	教学组织: 陆上两列横队。 教学方法: 交流与评价, 布置课后作业。			
第 11 次课 (21—22 课时)	1. 运动能力: 知道蛙泳相关历史, 并能运用蛙泳规则进行学练, 提高游进能力; 通过水感练习改善身体流线型及手掌拨水的能力, 使用道具, 固定转身蹬出方向; 尝试抓台式出发, 学会出发技术要领, 能将抓台式出发、蛙泳配合、转身进行组合, 并运用于比赛中; 发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性等体能。	1. 开始与准备部分		
		(1) 准备操。 (2) 双臂抡臂。	教学组织: 陆上两列横队。 教学方法: 教师提醒动作要领。	
		2. 基本部分		
		(1) 200 米蛙泳配合计时游。 (2) 蛙泳划手掌连续推水水感练习。	教学组织: 各泳道“L”形站位, 右侧出发。 教学方法: 教师设置问题情境, 讲解蛙泳历史, 激发学生兴趣; 适时通过对讲机提醒学生, 纠正错误。	
		(3) 蛙泳水下钻圈转生长划臂。	教学组织: 水中分组练习。 教学方法: 教师讲解练习要求, 组织学生分组练习, 安排小组长; 引导学生积极尝试、主动交流。	
(4) 抓台式出发。	教学组织: 各泳道深水区依次出发。 教学方法: 教师播放教学视频, 示范讲解动作要领, 组织学生依次练习。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	<p>2. 健康行为:积极参与蛙泳转身长划臂水下钻圈练习,表现出良好、稳定的情绪,主动与同伴合作完成学练任务,遭遇挫折和失败时能及时调控情绪并给予同伴鼓励。</p> <p>3. 体育品德:在抓台式出发练习中提高自主探究能力,表现出善于观察、勤于思考的优良品质和积极进取的体育精神。</p>	(5) 抓台式出发+蛙泳配合+转身后长划臂+蛙泳配合。	<p>教学组织:各泳道深水区依次出发。</p> <p>教学方法:教师播放教学视频,示范讲解,语言提示学生注意跳台出发时的动作要领及安全事项;组织学生分组练习。</p>	
		(6) 比赛:200米蛙泳接力赛。	<p>教学组织:水中分组比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试、主动交流。</p>	
		(7) 体能练习:池壁跳撑+踩水+游进+滚翻 15米×4组、侧向深蹲 20次×4组、俯卧举腿 20次×4组、方格跳 20次×4组。	<p>教学组织:水陆结合,小组循环。</p> <p>教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。</p>	
		3. 结束部分		
		(1) 肌肉拉伸放松。	<p>教学组织:陆上散点。</p> <p>教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。</p>	
		(2) 小结、讲评。	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:交流与评价,布置课后作业。</p>	
第12次课 (23—24课时)	<p>1. 运动能力:学会抬头蛙泳蹬腿,巩固提高蛙泳配合冲刺游,提高蛙泳整体游速,掌握跃水线技术,知道其动作原理,掌握抓台式出发,能将出发、游进、转身进行组合,并运用于比赛中;发展心肺耐力、肌肉力量、灵敏性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够积极主动地参与到游泳运动中,强化适应环境的能力,</p>	1. 开始与准备部分		
		(1) 拉伸操。 (2) 弹力带蛙泳臂部练习。	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师提醒动作要领。</p>	
		2. 基本部分		
		(1) 50米抬头蛙泳蹬腿。 (2) 50米蛙泳配合冲刺游。	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师讲解练习要求;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。</p>	
		(3) “鲤鱼跃水线”。	<p>教学组织:沿池边一字排开。</p> <p>教学方法:教师创设情境,示范讲解;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。</p>	
		(4) 抓台式出发。	<p>教学组织:各泳道深水区依次出发。</p> <p>教学方法:教师组织学生依次练习。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	形成正确的锻炼方式,关注身体健康。 3. 体育品德:遵守规则,自尊自信;坚持完成200米蛙泳个人赛,力争成绩有所突破。	(5) 出发+蛙泳游进+转身。	教学组织:各泳道起点依次出发。 教学方法:教师讲解练习要领及要求;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。	
		(6) 比赛:200米蛙泳个人赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试、主动交流。	
		(7) 体能练习:400米抬头蛙泳×1组、收腹跳20次×4组、高抬腿跑20次×4组、高抬腿25米×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。	
		3. 结束部分		
		(1) 肌肉拉伸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。	
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。			
第13次课 (25—26课时)	1. 运动能力:能够在150秒内完成100米蛙泳;掌握15米闭气潜泳,巩固抓台式出发,能将以上动作进行组合,通过比赛不断提高蛙泳技术及其相关技战术;发展心肺耐力、爆发力、位移速度等体能。 2. 健康行为:积极参与学练、比赛和体能练习,能调控好情绪,表现出良好的运动习惯和主动合作的态度,增强水中自我保护意识。	1. 开始与准备部分		
		(1) 准备操。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。	
		(2) 出发反应力游戏。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。	
		2. 基本部分		
		(1) 100米蛙泳计时游。 (2) 15米闭气潜泳。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师讲解练习要求;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。	
		(3) 抓台式出发。	教学组织:各泳道深水区依次出发。 教学方法:教师组织学生依次练习。	
(4) 出发+闭气潜泳+蛙泳。	教学组织:各泳道起点依次出发。 教学方法:教师讲解练习要领及要求;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。			
(5) 比赛:100米蛙泳接力赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试、主动交流。			

(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米蛙泳接力赛中遵守规则; 坚持完成体能练习, 勇于争先, 敢于挑战, 具有较强的责任意识。	(6) 体能练习: 水下长划臂 15米×6组、蛙跳 25米×4组、开合跳 20次×4组、耐力跑×1组。	教学组织: 水陆结合, 小组循环。 教学方法: 教师组织学生按照顺序, 依次练习, 引导学生互相鼓励、观察。	
		3. 结束部分		
		(1) 肌肉拉伸放松。	教学组织: 陆上散点。 教学方法: 教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。	
		(2) 小结、讲评。	教学组织: 陆上两列横队。 教学方法: 交流与评价, 布置课后作业。	
第14次课 (27—28课时)	1. 运动能力: 巩固提高蛙泳游进和冲刺能力, 运用蹲踞式出发, 建立正确的动作概念, 能将相关技术灵活组合并运用于比赛中; 发展平衡能力、爆发力、心肺耐力、肌肉力量等体能。 2. 健康行为: 积极参加比赛, 能在200米蛙泳个人赛中调整心态, 稳定情绪, 与同伴沟通交流赛后心得。 3. 体育品德: 在蹲踞式出发练习中挑战自我、超越自我, 面对失误和比赛失利, 敢于担当, 责任意识不断增强; 欣赏同伴, 并积极改进自身存在的不足。	1. 开始与准备部分		
		(1) 拉伸操。 (2) 陆上蹲踞式出发模仿。	教学组织: 陆上两列横队。 教学方法: 教师提醒动作要领。	
		2. 基本部分		
		(1) 200米蛙泳蹬腿。 (2) 200米夹板蛙泳划臂。 (3) 15米蛙泳冲刺游。 (4) 200米蛙泳配合计时游。	教学组织: 各泳道“L”形站位, 右侧出发。 教学方法: 教师讲解练习要求; 适时通过对讲机提醒学生, 纠正错误。	
		(5) 蹲踞式出发。	教学组织: 各泳道深水区依次出发。 教学方法: 教师播放视频并讲解动作要领, 组织学生依次练习。	
		(6) 出发+蛙泳配合+冲刺游。	教学组织: 各泳道深水区依次出发。 教学方法: 教师讲解练习方法及要求; 适时通过对讲机提醒学生, 纠正错误。	
		(7) 比赛: 200米蛙泳个人赛。	教学组织: 一人一道比赛。 教学方法: 教师讲解比赛规则, 组织学生进行比赛; 引导学生积极尝试、主动交流。	
		(8) 体能练习: 300米蛙泳耐力游×1组、开合跳 20次×4组、左右跳 20次×4组、平衡站立 30秒×4组。	教学组织: 水陆结合, 小组循环。 教学方法: 教师巡视指导, 语言激励。	
		3. 结束部分		
		(1) 肌肉拉伸放松。	教学组织: 陆上散点。 教学方法: 教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。
第 15 次课 (29—30 课时)	1. 运动能力:观看比赛;学会制订并实施蛙泳学练计划,巩固蛙泳分解、配合技术;掌握蛙泳反向连续拨水水感技术,保持身体漂浮,提升水感;将蹲踞式出发、到边与相关蛙泳技术进行组合,并运用于个人赛中;发展协调性、心肺耐力、位移速度等体能。 2. 健康行为:合理运用蛙泳技术科学地进行锻炼;具备良好的自然环境适应能力;具有较强的组织能力、沟通能力、合作能力。 3. 体育品德:遵守规则,尊重对手,在蛙泳个人赛中表现出积极进取、顽强拼搏的精神,能公平公正地评价自己和同伴,正确看待比赛胜负。	1. 开始与准备部分	
		(1) 准备操。 (2) 拉力带蛙泳臂部模仿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 200 米蛙泳分解、配合游。 (2) 25 米蛙泳划手掌反向连续拨水水感练习。 (3) 25 米蛙泳冲刺到边。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,语言提示重难点;组织学生在口令下集体练习。
		(4) 蹲踞式出发+1 次划臂 1 次蹬腿。	教学组织:各泳道深水区依次出发。 教学方法:教师播放教学视频,讲解动作要领,组织学生依次练习。
		(5) 蹲踞式出发+途中游+到边。	教学组织:各泳道深水区依次出发。 教学方法:教师讲解练习要领及要求;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。
		(6) 比赛:100、200、300、400 米蛙泳个人赛(自主选择)。	教学组织:一人一道比赛。 教学方法:教师辅助学生制订并实施蛙泳个人赛比赛规程等,组织学生参加比赛;引导学生积极尝试、主动交流。
		(7) 体能练习:抬头蛙泳+踩水 50 米×4 组、快速高抬腿 30 秒×4 组、站立侧抬腿 20 次×4 组、直臂握拳画圈 30 秒×4 组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师领做,巡视指导。
		3. 结束部分	
		(1) 深水区深呼吸放松。	教学组织:深水区散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第 16 次课 (31—32 课时)	<p>1. 运动能力:提升双臂同时水下划臂水感和水下长划臂动作技术;巩固摆臂式、抓台式、蹲踞式出发技术,在练习中运用所学出发技术结合蛙泳配合进行短冲与间歇游,将出发、长划臂与水感进行组合,并运用于比赛中;发展协调性、心肺耐力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动与同伴交流沟通完成学练任务,在蛙泳组合练习时能给予同伴鼓励和帮助,情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:遵守 200 米“应急救援任务”接力赛规则,尊重学生裁判员的判罚;坚持完成有挑战的体能练习,表现出坚韧不拔和追求卓越的精神。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 专项准备操。 (2) 弹力带蛙泳蹬腿练习。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师提醒动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 200 米蛙泳。 (2) 蛙泳双臂同时水下划臂水感练习。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师设置问题情境,激发学生兴趣;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。
		(3) 摆臂式、抓台式、蹲踞式出发。	教学组织:各泳道深水区依次出发。 教学方法:教师播放教学视频,讲解动作要领,组织学生依次练习。
		(4) 出发+蛙泳配合冲刺游。 (5) 出发+蛙泳配合间歇游。	教学组织:各泳道深水区依次出发。 教学方法:教师示范讲解,语言提示重难点;组织学生在口令下分组练习。
		(6) 跳台出发+长划臂+25 米蛙泳划臂掌拨水水感+25 米蛙泳双臂同时水下划臂水感。	教学组织:各泳道深水区依次出发。 教学方法:教师讲解练习要领及要求;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。
		(7) 比赛:200 米“应急救援任务”接力赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试、主动交流。
		(8) 体能练习:蛙泳往返蹬腿 100 米×2 组、对角单举腿 20 次×3 组、卷腹 20 次×3 组、蜘蛛平板撑 60 秒×3 组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师结合多媒体展示,引导学生积极学练;巡视指导,点评总结。
		3. 结束部分	
(1) 肌肉拉伸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。		
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第 17 次课 (33—34 课时)	<p>1. 运动能力:学会反蛙泳,掌握水中障碍游和负重游,提高蹬腿能力;在学练和比赛中体验不同角色,提高合作与交流能力;能将出发、配合、踩水等技术进行组合,并运用于比赛中;发展灵敏性、心肺耐力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:提高蛙泳运动和比赛中的心理调节能力和环境变化适应能力;珍爱生命,关爱他人,形成良好健康的生活方式。</p> <p>3. 体育品德:在反蛙泳练习中,体力不足时能坚持完成学练,表现出顽强的意志品质。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 准备操。 (2) 反应力练习。	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师提醒动作要领。</p>
		2. 基本部分	
		(1) 200 米水中障碍游。 (2) 100 米蛙泳负重抬头蹬腿。	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,语言提示重难点;组织学生在口令下分组练习。</p>
		(3) 出发+200 米蛙泳。	<p>教学组织:各泳道深水区依次出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,语言提示重难点;组织学生在口令下练习。</p>
		(4) 反蛙泳。	<p>教学组织:各泳道起点依次出发。</p> <p>教学方法:教师通过平板电脑播放教学视频,示范讲解,语言提示重难点;组织学生在口令下练习。</p>
		(5) 跳台出发+50 米蛙泳配合+25 米反蛙泳+20 米徒手蛙泳蹬腿+5 米负重踩水接力赛。	<p>教学组织:各泳道深水区依次出发。</p> <p>教学方法:教师讲解练习要领及要求;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。</p>
		(6) 比赛:200 米两人一组追逐赛。	<p>教学组织:水中分组比赛。</p> <p>教学方法:教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛;引导学生积极尝试、主动交流。</p>
		(7) 体能练习:蛙泳耐力游 500 米×1 组、左右跳 20 秒×4 组、箭步蹲 10 次×4 组、登山爬 10 米×4 组。	<p>教学组织:水陆结合,小组循环。</p> <p>教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。</p>
		3. 结束部分	
(1) 深水区深呼吸放松。	<p>教学组织:深水区散点。</p> <p>教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。</p>		
(2) 小结、讲评。	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:交流与评价。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第 18 次课 (35—36 课时)	1. 运动能力: 在 200 米蛙泳游进中巩固长划臂、转身等技术, 提高游速, 将出发、蛙泳配合、到边等技术进行组合, 并运用于考核中, 通过期末考核检验学练成果; 发展心肺耐力、爆发力、协调性等体能。 2. 健康行为: 能自主进行考核前的准备活动和考核后的放松活动; 在考核前主动与同伴沟通交流, 相互鼓励, 团结合作; 在逆境中能调控情绪。 3. 体育品德: 能够正确对待考核结果, 并努力改进自身的不足; 善于观察, 勤于思考, 勇于超越自我。	1. 开始与准备部分	
		(1) 拉伸操。 (2) 弹力带蛙泳蹬腿练习。	教学组织: 陆上两列横队。 教学方法: 教师提醒动作要领。
		2. 基本部分	
		(1) 200 米蛙泳配合计时游。 (2) 25 米蛙泳冲刺游。	教学组织: 各泳道“L”形站位, 右侧出发。 教学方法: 教师讲解练习要求; 适时通过对讲机提醒学生, 纠正错误。
		(3) 深水区纵跳摸高。	教学组织: 深水区散点。 教学方法: 教师提醒动作要领, 引导学生积极练习。
		(4) 期末考核。 ① 200 米蛙泳。 ② 体能测试: 耐力跑项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。	教学组织: ①一人一道, 分组考核。 ②陆上分组考核。 教学方法: 教师讲解考核要求和评价方法, 组织学生有序参加考核。
		3. 结束部分	
(1) 肌肉拉伸放松。	教学组织: 陆上散点。 教学方法: 教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。		
(2) 小结、讲评。	教学组织: 陆上两列横队。 教学方法: 交流与评价, 布置课后作业。		
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 掌握蛙泳动作技术, 臂、腿、呼吸配合节奏基本正确; 学会出发、转身技术, 能够运用踩水进行自我保护。 2. 能够按照蛙泳规则参与练习和比赛, 关注蛙泳比赛。 3. 能够游进 200 米。 4. 体能测试: 耐力跑项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。	1. 学练中遇到困难时需要在引导下坚持, 有安全防护意识, 有规律地参加校内运动。 2. 调控自己情绪状态的能力有待提高; 心态良好, 能够有效沟通。 3. 练习和比赛中状态良好, 能控制情绪, 能根据临场的变化采取一些对应策略, 但反应迟缓。	1. 能自觉遵守规则, 参加学练。 2. 能够应对蛙泳学练中遇到的困难, 有一定的斗志和挑战精神, 自信心有待提高。 3. 了解竞赛规则, 在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判, 能用正确的态度对待比赛结果。

(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. 掌握蛙泳动作技术,保持良好的身体流线型;出发、转身技术熟练、连贯;愿意在学练和比赛中展示自己。 2. 能够按照蛙泳规则参与练习和比赛,在比赛中能够遵守规则,能担任比赛中的各种角色。 3. 能够游进 200 米。 4. 体能测试:耐力跑项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够运用蛙泳运动方式参与校内外锻炼,并能与同伴交流、合作,有安全防护意识。 2. 有调控自己情绪状态的能力,情绪稳定,善于沟通。 3. 练习中精神饱满,能够集中注意力,对临场的变化能做出反应。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学练中服从规则但自律性有待加强,能够主动参与练习。 2. 积极主动地克服蛙泳学练中的困难,在引导下能够坚持尝试,能够按照要求完成练习。 3. 了解并遵守竞赛规则,在学练中能做到尊重对手、尊重裁判,能用较积极的态度对待比赛结果。
优秀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握标准的蛙泳动作技术,蹬夹有力、抱水前伸动作流畅,游进速度较快;出发、转身技术能够熟练掌握,并灵活运用。 2. 能够按照蛙泳规则参与练习和比赛,熟知竞赛规则并自觉遵守,能承担班级内和学校内比赛的裁判工作。 3. 能够游进 200 米。 4. 体能测试:耐力跑项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够主动运用蛙泳运动方式积极参与锻炼,具有良好的安全防护意识。 2. 在学练和比赛中善于交流,能主动与同伴协同合作,心态良好,充满青春活力,适应多种环境。 3. 在生活、学习中表现出乐观开朗的心理状态。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学练和比赛中遵守礼仪与规则,具有公平竞争意识和团队协作精神。 2. 面对蛙泳学练中的困难,勇于挑战自我,追求卓越,表现出全力以赴的状态,有强烈的角色意识与担当精神。 3. 了解并遵守规则,在学练和比赛中能做到尊重对手、尊重裁判,具有责任意识和集体荣誉感,能用积极进取的态度对待比赛结果。
单元教学反思			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 优点 本大单元教学计划水平三的基础上,围绕培养学生核心素养的目标进行设计,遵循游泳运动规律,水陆结合,循序渐进,步步深入,提高学生蛙泳游进能力。在学生掌握 100 米及以上距离蛙泳游进能力之后,本单元增加踩水及抓台式、蹲踞式出发技术,进一步强化蛙泳配合和比赛能力等内容,引导学生参加各种形式的比赛。本单元蛙泳练习的主要内容是帮助学生改进臂部、腿部、臂腿配合节奏,提高蛙泳蹬腿速度、蛙泳配合速度,采用间歇游、计时游等手段,逐步增加学生的游进速度及游距。通过组织比赛,让学生体验不同的角色,与现实比赛场景相结合,帮助学生更好地理解蛙泳比赛规则。体能练习安排陆上练习与水中练习,设计补偿性的一般体能练习,在保证安全的基础上,增强练习的趣味性,保证练习密度,全面发展学生体能。 2. 不足 该阶段的学生游泳水平差距较大,应进行合理分组;在练习中应增加展示次数,引导学生对他人进行观察和评价,同时发现自身存在的不足并改进,提高学生的互动能力和自主探究能力。 			

3. 改进

使用多媒体手段,提高课堂的趣味性和学生学练的积极性。采用小组合作模式,进行水下摄像并观看,逐步纠正动作技术;增加观看高级别赛事的次数,欣赏顶尖运动员的动作技术,了解最新比赛规则。

二、水平四自由泳运动大单元教学设计

(一) 水平四自由泳运动大单元教学设计思路

为实现单元学习目标,本教学计划依照课标中水上运动水平四的目标要求,从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面构建单元内容。针对水平四学生学习特点,通过陆上辅助与水中练习相结合、个人练习和团队练习相结合、分解与完整技术相结合、技能与现实生活场景相结合,激发学生学练的积极性和主动性。通过水平四的自由泳运动学习,学生能在掌握自由泳动作技术的基础上,学会更多的相关技术与战术。为保证学生的学习效果,依据自由泳运动的特点,本大单元教学中每次课时长为80分钟(2课时)。

本教学计划设计过程中,注重知识与技能的关联和整合,将课标要求的六个方面内容进行了多种形式的组合设计,并融入到学练及比赛中,内容设计遵循以多样化的学练手段和多种形式的比赛为主要教学内容,从技术到战术再到比赛中如何科学运用,从观赏到评价,层层递进,帮助学生全面提高自由泳整体技能水平。比如:在教学过程中采用重复练习法、动作纠错法、比赛法来帮助学生提高自由泳技术、肌肉耐力及心肺功能,加快动作节奏,巩固动作技术,不断提高游速。指导学生掌握技战术和合理分配体能,从而提高自由泳运动成绩。设计长距离、多次数的练习,让学生重复体验,在练习中逐渐了解自己的体能情况,选择合适的战术;将自由泳比赛规则融入教学比赛中,让学生理解规则、遵守规则,并有能力去尝试不同的角色;引导学生参与比赛组织工作或担任裁判工作,提高综合能力。

本教学计划遵循新课标“教会、勤练、常赛”的要求,每次课都设计学、练、赛、评等环节,突出以赛代练、以赛促评,引导学生在比赛中运用所学技能和技战术。本大单元引导学生不断提升自由泳技术、游速、游距,学会自由泳抓台式出发、蹲踞式出发、前滚翻转身等技能;学会并熟练掌握2次腿、4次腿、6次腿的自由泳配合动作技术,提高心肺耐力。同时,出发是游泳比赛中一个重要的动作技术,出发技术决定了短距离的领先优势,能形成心理上的优势,对提高游泳成绩有着重要的意义。本大单元使学生掌握跳台出发技术,在有挑战性的练习中培养学生勇敢顽强的品格和战胜自我的体育精神。

水环境学练具有一定的危险性,因此每次课都设置了充分的下水前热身活动,保证学生的运动安全。同时,在学练过程中,多采用分道靠右侧游进的学练形式,使学生在练习中保

持安全运动距离,避免相互冲撞。

本教学计划在教学中融入自由泳基础理论知识,例如自由泳动作技术的基本原理以及自由泳运动的文化、特点与价值;突出自由泳项目的育人特征,提升学生的合作能力和团队精神;引导学生安全地参与该运动项目,并学习消除运动中疲劳的简单方法;明确游泳锻炼的意义,引导学生积极主动地参加游泳运动,养成运动习惯;引导学生将理论与实践相结合,组织学生参与校级、区级比赛,观看市级及以上规格比赛,并作出分析与评价,提高自由泳运动项目相关的综合能力;注重学生体能发展,每次课均安排多种形式的水中专项体能和陆上一般体能练习。此外还在学期中结合《国家学生体质健康标准(2014年修订)》进行两次耐力跑项目的考核。

针对学生的学习情况进行评价,观察和了解学生学习效果,使学生获得及时反馈,促进自我发展。教师根据评价结果,发现学生在学习上存在的问题,并提供指导和帮助,优化教学策略,提升体育教学质量,达成课程目标,促进学生全面发展。

围绕核心素养开展评价:运动能力的评价内容主要为自由泳的相关知识和文化、技战术、安全行为守则等知识,蛙泳配合技术、转身、出发到边以及接力等动作技术,200米自由泳完整配合,耐力跑,展示与参加比赛的运动能力,通过设计多样化的运动情境,提升学生的综合运用能力及体能;健康行为的评价内容主要为自由泳锻炼习惯,合作学练能力和竞争意识,分配体能战术能力,能否运用自由泳规则参加与组织比赛,观看比赛并评价,练习过程中的情绪调控能力以及环境适应能力,促进学生增强自我认知和自我管理能力;体育品德的评价内容包括面对自由泳学练中出现的困难及突发情况作出的判断和抉择,自由泳比赛中的规则与竞争意识,对待比赛结果的态度等方面。

根据水平四学生的特点,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,更多地关注过程性评价,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,判断学生是否能结合所学知识解决实际问题,激发学生参与自由泳练习的兴趣;围绕核心素养发展为本的评价理念,考察学生自由泳运动知识与技能的综合运用能力,关注学生在自由泳练习过程中的学习表现,以及与他人合作及沟通能力;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,更加客观地评定学生的学习情况。

(二) 水平四自由泳运动大单元教学计划示例

表 3-8 水平四自由泳运动大单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:理解自由泳运动的基本原理、文化、特点与价值,制订并实施自由泳的学练计划;熟练掌握自由泳动作技术和基本技战术理论知识,能够在比赛中正确运用腿、臂、呼吸配合,转
------	--

	<p>身,抓台式出发、蹲踞式出发等组合技术和完整自由泳配合技术,形成对自由泳运动项目的兴趣,能够游进 200 米及以上长距离,展现出充沛的体能,学会合理分配体能的战术,具备参加比赛的能力;理解自由泳运动的竞赛规则,能够参与班级内和校内比赛的组织和裁判工作;观看国内外重大自由泳赛事,提升对自由泳运动的认知,能对某场高水平的自由泳比赛作出分析与评价;主动参与一般体能和专项体能练习,能合理制订并实施体能锻炼计划,重点发展肌肉力量、位移速度、心肺耐力、肌肉耐力、灵敏性等相关体能,耐力跑项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。</p> <p>2. 健康行为:熟练运用健康知识与技能进行自由泳运动锻炼,养成有规律的校内外游泳锻炼习惯;在自由泳学练和比赛中具备良好的心理调节能力,充满青春活力,热爱生活,珍爱生命,关爱他人;在自由泳运动中适应多种学练环境,善于与同伴沟通交流、合作进取。</p> <p>3. 体育品德:积极应对游泳运动中遇到的困难,表现出吃苦耐劳、勇于争先、超越自我的体育精神;自觉遵守规则与要求参与自由泳比赛,做到自律自制、诚实守信,正确看待比赛胜负;表现出责任意识、规则意识、公平竞争意识,具有集体荣誉感。</p>
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学会自由泳抓台式出发、蹲踞式出发动作技术;掌握自由泳 2 次打腿:2 次划臂、4 次打腿:2 次划臂、6 次打腿:2 次划臂的配合动作技术;提升自由泳 200 米耐力游能力水平。</p> <p>2. 技战术运用:在学练中运用所学的自由泳动作技术和组合动作技术,如自由泳不同节奏的配合、自由泳滚转身、跳台出发接水下海豚腿、快速冲刺游等技战术。</p> <p>3. 体能:在自由泳运动中提高体能水平,如通过增加游进距离提高肌肉耐力、心肺耐力等;积极参加体能练习,发展多项体能,如水中垂直自由泳打腿、手撑池壁支撑练习、橡皮拉力抱水、推水练习等专项体能练习和陆上引体向上、跳绳、平板支撑、快速俯卧撑等一般体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛:参与小组间对抗赛、小组挑战赛,在比赛中熟练运用自由泳完整动作技术,并体会比赛中不同体能分配方式的差别。</p> <p>5. 规则与裁判方法:掌握自由泳的比赛规则并严格遵守,能识别自由泳比赛中的犯规行为并进行准确判罚,能承担班级和学校比赛的裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:关注自由泳比赛的相关信息,提高对自由泳运动的认知;每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次自由泳比赛,能对某场高水平的自由泳比赛作出分析与评价。</p>
教学 重点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)具有规则意识,珍爱生命,关爱他人。(2)练习和比赛中意志顽强,勇于挑战自我,相互尊重,具有合作精神和公平竞争意识。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)自由泳配合——臂、腿、呼吸动作协调、阻力小。(2)自由泳前滚转身——团身紧、转身快、动作流畅。(3)自由泳的出发动作和水下海豚腿组合——启动快、入水远、阻力小。(4)自由泳综合运用——组织自由泳比赛、制订锻炼计划。(5)自由泳距离游——合理分配体能。</p> <p>3. 教学组织的重难点:(1)根据实际教学需求和场地特殊环境,合理采用集体、分组、个人学练等多种教学组织形式。(2)在教学组织中确保学生安全有序进行学练。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)采取讲解示范法、水陆结合法、浮具练习法、提问法、比赛法、情境教学法、多媒体辅助法等,引导学生在自主探究、合作学习之外,形成良好的锻炼习惯,制订并实施学练计划,不断提升体质健康水平。(2)综合运用信息化教育设备,如把水下摄像机和视频等与教学相结合,使教学信息反馈更具精准性和即时性,提升课堂效率。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第1次课 (1—2课时)	<p>1. 运动能力:掌握自由泳换气配合闭、吐、吸的动作要领,提高自由泳臂部配合组合技术,并能灵活运用于比赛中;发展心肺耐力、爆发力、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在100米自由泳接力赛中,通过合作学练,提高沟通能力,具备共同进步的意识。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习中表现出克服困难、勇于争先的体育精神。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 热身、准备操。</p> <p>(2) 陆上站立自由泳划单臂换气模仿。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,语言提示动作要领。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 水中闭、吐、吸+自由泳划单臂。</p>	<p>教学组织:浅水区一字排开。</p> <p>教学方法:教师示范讲解动作要领,引导学生积极思考与体验,分组学练与交流。</p>
		<p>(2) 50米闭气15秒扶板自由泳打腿。</p> <p>(3) 50米夹板自由泳划单臂。</p> <p>(4) 50米夹板自由泳划臂配合。</p>	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,组织学生练习,引导学生相互观察并纠错。</p>
		<p>(5) 比赛:100米自由泳接力赛。</p>	<p>教学组织:水中分组比赛。</p> <p>教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛。</p>
		<p>(6) 体能练习:水中垂直自由泳打腿30秒×4组、跳绳30秒×4组、蛙跳25米×4组、平板支撑60秒×4组。</p>	<p>教学组织:水陆结合,小组循环。</p> <p>教学方式:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。</p>
		3. 结束部分	
<p>(1) 拉伸放松。</p>	<p>教学组织:陆上散点。</p> <p>教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。</p>		
<p>(2) 小结、讲评。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:交流与评价。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第2次课 (3—4课时)	1. 运动能力:巩固闭、吐、吸与臀部动作的配合,将所学内容运用于比赛中;了解自由泳接力交接的技术要领;发展肌肉耐力、爆发力、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:积极参与比赛,通过50米自由泳配合接力赛提高团队合作能力,激发学练兴趣和热情,努力展示自我。 3. 体育品德:运用所学自由泳技能,积极完成各种学练任务,表现出勇于拼搏、勇往直前的体育精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身、准备操。 (2) 垫上前滚翻。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师播放教学视频,示范讲解,引导学生安全学练。
		2. 基本部分	
		(1) 50米扶板自由泳划右臂。 (2) 50米扶板自由泳划左臂。 (3) 50米左右交替自由泳划臂。 (4) 50米自由泳配合。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解动作要领,引导学生通过增加练习次数和密度,提高动作技术熟练度;引导学生相互观察并纠错。
		(5) 比赛:50米自由泳配合接力赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛。
		(6) 体能练习:抬头自由泳25米×4组、水中直立自由泳打腿练习30秒×4组、仰卧举腿30次×4组、快速俯卧撑20次×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。
		3. 结束部分	
(1) 拉伸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。		
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。		
第3次课 (5—6课时)	1. 运动能力:尝试水中前滚翻转身动作,学会自由泳配合接前滚翻组合动作,并运用于追逐赛中;发展肌肉耐力、柔韧性等体能。 2. 健康行为:积极运用自由泳运动方	1. 开始与准备部分	
		(1) 关节操。 (2) 自由泳垫上前滚翻模仿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师示范讲解,引导学生积极学练。
		2. 基本部分	
(1) 100米自由泳。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,引导学生积极学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	式参与锻炼,提高在比赛中的情绪控制能力,具有良好的交流能力。 3. 体育品德:在自由泳前滚翻转身练习中进一步提高解决问题的能力 and 互帮互助的团队合作能力。	(2) 水中原地前滚翻。 (3) 绕水道线前滚翻。 (4) 中水区绕水道线前滚翻。	教学组织:中水区散点。 教学方法:教师通过平板电脑讲解动作要领并示范,引导学生积极学练。
		(5) 25米徒手自由泳打腿+前滚翻转身(6次打腿1次滚翻)。 (6) 50米自由泳配合+前滚翻转身。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,语言提示动作要领,引导学生积极学练。
		(7) 比赛:50米自由泳追逐赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛。
		(8) 体能练习:自由泳橡皮拉力抱水及推水动作 20次×4组、仰卧起坐 30次×4组、高抬腿 30次×4组、反臂体前屈 20次×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。
		3. 结束部分	
		(1) 陆上拉伸放松。	教学组织:陆上散点。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。
第4—10次课(7—20课时)
第11次课(21—22课时)	1. 运动能力:学会自由泳2次打腿:2次划臂配合动作,提高中长距离自由泳动作技术及水中有效控制身体平衡的能力,能将2次打腿:2	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身、准备操。 (2) 陆上自由泳2次打腿:2次划臂配合模仿。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师示范讲解,组织学生两人一组,合作练习。
		2. 基本部分	
		(1) 200米自由泳打腿(25米有水花、25米无水花)。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	次划臂、6次打腿：2次划臂配合和呼吸配合进行组合，并运用于不同距离的练习中；发展柔韧性、爆发力、平衡能力等体能。 2. 健康行为：能够积极主动地参与100米自由泳技术游的练习，养成良好的锻炼习惯，巩固所学的健康知识并综合运用到生活中，形成文明健康的生活方式。 3. 体育品德：通过体能练习，养成吃苦耐劳、积极进取的精神品质，激发学练热情和自信。	(2) 25米自由泳2次打腿：2次划臂配合技术游。 (3) 100米自由泳技术游(2次打腿：2次划臂配合+前滚翻转身)。 (4) 100米自由泳技术游(6次打腿：2次划臂配合+前滚翻转身)。 (5) 100米自由泳(50米2次打腿：2次划臂配合，50米6次打腿：2次划臂配合+前滚翻转身)。	教学方法：教师示范讲解2次打腿：2次划臂和6次打腿：2次划臂配合的动作区别；组织学生选择不同技术进行练习；适时通过对讲机提醒学生，纠正错误。	
		(6) 比赛：100米自由泳带脚蹼快速冲刺游。	教学组织：水中分组比赛。 教学方法：教师创设情境，讲解比赛规则，组织学生分组比赛。	
		(7) 体能练习：自由泳俯背压肩20次×4组、波比跳20次×4组、登山跑20次×4组、平板支撑60秒×4组。	教学组织：水陆结合，小组循环。 教学方法：教师组织学生按照顺序，依次练习，引导学生互相鼓励、观察。	
		3. 结束部分		
		(1) 肩部放松。	教学组织：陆上散点。 教学方法：教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。	
(2) 小结、讲评。	教学组织：陆上两列横队。 教学方法：交流与评价。			
第12—18次课(23—36课时)	
单元学习评价				
等级	运动能力	健康行为	体育品德	
合格	1. 掌握自由泳动作技术，臂、腿、呼吸配合节奏基本正确；学会出发、转身技术；能够完成学练和参与比赛。 2. 能够按照自由泳规则参与练习和比赛，关注自由泳比赛。	1. 学练中遇到困难时需要在引导下坚持，有安全防护意识，有规律地参加校内运动。 2. 调控自己情绪状态的能力有待提高；心态良好，能够有效沟通。	1. 能自觉遵守规则，参加学练。 2. 能够应对自由泳学练中遇到的困难，有一定的斗志和挑战精神，自信心有待提高。	

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	3. 能够游进 200 米。 4. 体能测试:耐力跑项目达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中要求的相应标准。	3. 练习和比赛中状态良好,能控制情绪,能根据临场的变化采取一些对应策略,但反应迟缓。	3. 了解竞赛规则,在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能用正确的态度对待比赛结果。
良好	1. 掌握自由泳动作技术,保持良好的身体流线型;出发、转身技术熟练、连贯,动作舒展,方向正确;愿意在学练和比赛中展示自己。 2. 能够按照自由泳规则参与练习和比赛,在比赛中能够遵守规则,能担任比赛中的各种角色。 3. 能够游进 200 米。 4. 体能测试:耐力跑项目达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中要求的相应标准。	1. 能够运用自由泳运动方式参与校内外锻炼,并能与同伴交流、合作,有安全防护意识。 2. 有调控自己情绪状态的能力,情绪稳定,善于沟通。 3. 练习中精神饱满,能够集中注意力,对临场的变化能做出反应。	1. 学练中服从规则但自律性有待加强,能够主动参与练习。 2. 面对自由泳练习中的困难,在引导下能够坚持尝试,能够按照要求完成练习。 3. 了解并遵守竞赛规则,在学练中能做到尊重对手、尊重裁判,能用较积极的态度对待比赛结果。
优秀	1. 掌握标准的自由泳动作技术,做到动作流畅,游进速度较快;出发、转身技术熟练、连贯,动作标准,反应迅速,能够运用于比赛中。 2. 能够按照自由泳规则参与练习和比赛,熟知竞赛规则并自觉遵守,能承担班级内和学校内比赛的裁判工作。 3. 能够游进 200 米。 4. 体能测试:耐力跑项目达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中要求的相应标准。	1. 能够主动运用自由泳运动方式积极参与锻炼,具有良好的安全防护意识。 2. 在学练和比赛中善于交流,能主动与同伴协同合作,心态良好,充满青春活力,适应多种环境。 3. 在生活、学习中表现出乐观开朗的心理状态。	1. 学练和比赛中遵守礼仪与规则,具有公平竞争意识和团队协作精神。 2. 积极主动地克服自由泳练习中的困难,表现出勇于拼搏、勇于争先的精神。 3. 了解并遵守规则,在学练和比赛中能做到尊重对手、尊重裁判,具有责任意识和集体荣誉感,能用积极进取的态度对待比赛结果。
单元教学反思			
1. 优点 本大单元教学计划水平三的基础上,围绕培养学生核心素养的目标进行设计,遵循游泳运动规律,水陆结合,循序渐进,步步深入,进一步提高学生自由泳技术。在初步掌握自由泳技术之后,本单元的主要教学内容是帮助学生改进臂部、腿部、呼吸配合节奏,更好地控制自由泳时身体在水中的位置,逐步提高耐力游及速度水平,提升自由泳出发、前滚翻转身技术,进一步强化自由泳配合和比赛等能力,提高水中安全及自我保护能力。通过组织比赛,让学生掌握自由泳比赛规则。体能练习陆上与水上相结合,增强练习的趣味性,保证练习密度,全面发展学生体能。			

2. 不足

在游泳运动教学中,应该引导学生学练呼吸、腿部技术和臂部技术等多个动作技术的组合,尽早地让学生体验完整的游泳运动。要积极创设更为多样化的游泳运动竞赛情境,提升课堂教学的趣味性、竞争性,并引导学生在竞赛或游戏情境中有目的地运用所学动作技术与战术。在课堂教学中,也要注重一般体能与专项体能的学练,同时注重培养学生在安全运动的意识与能力,增强其心理调控能力与情绪稳定性。

3. 改进

结合特殊的上课环境,增加一些有趣的专项体能练习内容,如水中高抬腿跑、垂直水中打腿、池壁支撑等,使学生练习起来不枯燥。设计一些更具趣味性的展示和比赛,提升学生学练兴趣。

三、水平四仰泳运动大单元教学设计

(一) 水平四仰泳运动大单元教学设计思路

为实现单元学习目标,本教学计划依照课标中水上运动水平四的目标要求,从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面构建单元内容。针对水平四学生学习特点,通过陆上辅助与水中练习相结合、个人练习和团队练习相结合、分解与完整技术相结合、技能与现实生活场景相结合,激发学生学练的积极性和主动性。通过水平四的仰泳运动学习,学生能在掌握仰泳动作技术的基础上,学会更多的相关技术与战术。为保证学生的学习效果,依据仰泳运动的特点,本大单元教学中每次课时长为80分钟(2课时)。

本教学计划设计过程中,注重知识与技能的关联和整合,将课标要求的六个方面内容进行了多种形式的组合设计,并融入到学练及比赛中,整体内容设计将多个仰泳动作技术进行科学组合,通过组合练习和形式多样的个人或团体赛,从技术到战术,从观赏到评价,层层递进,提升学生整体仰泳技术水平、技战术运用以及判罚能力。比如:在教学过程中采用语言提示法、分解法与完整法、重复练习法、比赛法等,使用多媒体、骨传导耳机、水下摄像机等作为辅助教具,不断帮助学生改正仰泳的错误动作。引导学生在不同距离的比赛中正确选择并运用所学仰泳转肩转髋、变速腿、海豚腿、出发等基本动作技术和组合动作技术,增加游进距离及游进速度。指导学生学学习仰泳转身技术,将仰泳转身规则融入实践教学中,使学生学会转身并理解其规则,避免犯规,为今后提高仰泳游速和学习其他泳姿打下良好的基础。

本教学计划遵循新课标“教会、勤练、常赛”的要求,从有利于促进学生核心素养形成和发展的角度,认真分析和设计教学内容,注重采用结构化知识与技能教学,加强学生对所学仰泳项目的完整体验和理解,提高学生在真实活动或比赛情境中运用知识、解决问题的能力。本大单元引导学生不断提升仰泳技术、游速、游距,学会仰泳“背越式”出发、前滚翻转

身、快速到边技术;学会并熟练掌握6次腿、4次腿、2次腿配合2次划臂的不同频率的仰泳配合动作技术,增长游距,提高心肺耐力。同时,出发是游泳比赛中一个重要的动作技术,出发技术决定了短距离的领先优势,能形成心理上的优势,对提高游泳成绩有着重要的意义。本大单元引导学生掌握仰泳的“背越式”出发技术,在有挑战性的练习中培养学生勇敢顽强的品格和战胜自我的体育精神。

水环境学练具有一定的危险性,因此每次课都设置了充分的下水前热身活动,保证学生的运动安全。同时,在学练过程中,多采用分道靠右侧游进的学练形式,使学生在练习中自学保持安全距离,避免相互冲撞。

本教学计划在教学中融入仰泳基础理论知识,例如仰泳动作技术的基本原理,仰泳运动的文化、特点与价值,以及消除运动中疲劳的方法;注重提高学生在水环境中安全运动的意识与能力以及心理调控能力与情绪稳定性;突出仰泳项目的育人特征,引导学生在遇到困难时敢于尝试、挑战自我,提升合作能力与团队精神,将落实体育核心素养的目标融入单元构建和课时教学的过程中;引导学生将理论与实践相结合,通过观赏仰泳项目的国内外相关比赛,使学生能够对某场高水平的仰泳比赛作出分析与评价,提高仰泳运动项目相关的综合能力;注重学生体能发展,每次课均安排多种形式的水中专项体能和陆上一般体能练习。此外还在学期中结合《国家学生体质健康标准(2014年修订)》进行两次耐力跑项目的考核。

针对学生的学习情况进行评价,观察和了解学生学习效果,使学生获得及时反馈,促进自我发展。教师根据评价结果,发现学生在学习上存在的问题,并提供指导和帮助,优化教学策略,提升体育教学质量,达成课程目标,促进学生全面发展。

围绕核心素养开展评价:运动能力的评价内容主要为仰泳的相关知识和文化、技战术、安全行为守则等知识,仰泳配合技术、转身、出发到边以及接力等动作技术,200米仰泳完整配合,耐力跑,展示与参加比赛的运动能力,通过设计多样化的运动情境,提升学生的综合运用能力及体能;健康行为的评价内容主要为仰泳锻炼习惯,合作学练能力和竞争意识,分配体能战术能力,能否运用仰泳规则参与组织比赛,观看比赛并评价,练习过程中的情绪调控能力以及环境适应能力,促进学生增强自我认知和自我管理能力;体育品德的评价内容包括面对仰泳学练中出现的困难及突发情况作出的判断和抉择,仰泳比赛中的规则与竞争意识,对待比赛结果的态度等方面。

根据水平四学生的特点,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,更多地关注过程性评价,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,判断学生是否能结合所学知识解决实际问题,激发学生参与仰泳练习的兴趣;围绕核心素养发展为本的评价理念,考察学生仰泳运动知识与技能的综合运用能力,关注学生在仰泳练习过程中的学习表现,以及与他人合作及沟通能力;

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,更加客观地评定学生的学习情况。

(二) 水平四仰泳运动大单元教学计划示例

表 3-9 水平四仰泳运动大单元教学计划示例

学习 目标	<p>1. 运动能力:理解仰泳运动的基本原理、文化、特点与价值,制订并实施仰泳的学练计划;熟练掌握仰泳动作技术和基本技战术理论知识,能够在比赛中正确运用腿、臂、呼吸、前滚翻转身、“背越式”出发等组合技术和完整仰泳配合技术,形成对仰泳运动项目的兴趣,能够游进 200 米及以上长距离,展现出充沛的体能,学会合理分配体能的战术,具备参加比赛的能力;理解仰泳运动的竞赛规则,能够参与班级内和校内比赛的组织和裁判工作;观看国内外重大仰泳赛事,提升对仰泳运动的认知,能对某场高水平的仰泳比赛作出分析与评价;主动参与一般体能和专项体能练习,能合理制订并实施体能锻炼计划,重点发展肌肉力量、位移速度、心肺耐力、肌肉耐力、灵敏性等相关体能,耐力跑项目达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中要求的相应标准。</p> <p>2. 健康行为:熟练运用健康知识与技能进行仰泳运动锻炼,有规律地参与校内外游泳锻炼;在仰泳学练和比赛中具备良好的心理调节能力,充满青春活力,热爱生活,珍爱生命,关爱他人;在仰泳运动中适应多种学练环境,善于与同伴沟通交流、合作进取。</p> <p>3. 体育品德:积极应对游泳运动中遇到的困难,表现出吃苦耐劳、勇于争先、超越自我的体育精神;自觉遵守规则与要求参与仰泳比赛,做到自律自制、诚实守信,正确看待比赛的胜负;表现出责任意识、规则意识、公平竞争意识,具有集体荣誉感。</p>
主要 教学 内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学会“背越式”出发、前滚翻转身、仰泳侧泳及快速到边等基本技术动作及组合动作技术;合理制订并实施仰泳学练计划。</p> <p>2. 技战术运用:在学练中运用所学的仰泳技术,完成变速游、负重游、梯形游、冲刺游等。在不同距离的比赛中正确运用所学的仰泳“背越式”出发、前滚翻转身、水下仰卧海豚腿等基本动作技术和组合动作技术。</p> <p>3. 体能:在仰泳运动中提高体能水平,如通过增加游进距离提高肌肉耐力、心肺耐力等;积极参加体能练习,如水中抗阻跑、水中原地快速跳、垂直仰泳打腿、橡皮拉力带仰泳等专项体能练习和陆上变速登山跑、仰卧起坐、动态平板支撑、波比跳、仰卧两头起等一般体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛:展示仰泳各项技术;参加 100 米、200 米及以上距离的仰泳比赛或接力赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:掌握仰泳运动的比赛规则和要求,能正确指出仰泳运动中的犯规行为,并胜任班级内和校内比赛的裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:关注仰泳比赛的相关信息,提高对仰泳运动的认知;每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次仰泳比赛,能对某场高水平的仰泳比赛作出分析与评价。</p>
教学 难点	<p>1. 学生学习的重难点:(1)培养规则意识,珍爱生命,关爱他人。(2)练习和比赛中意志顽强,勇于挑战自我,相互尊重,具有合作精神和公平竞争意识。</p> <p>2. 教学内容的重难点:(1)仰泳“背越式”出发——预备动作团身紧,蹬壁后呈“背越”形态入水,流线型滑行。(2)仰泳前滚翻转身——仰转俯后,测量转身距离、团身紧、滚翻快、流线型蹬出滑行。(3)仰泳综合运用——组织仰泳比赛、制订锻炼计划。(4)仰泳距离游——合理分配体能。(5)仰泳配合——通过臂、腿、呼吸的配合减小阻力,提高游进速度。</p>

(续表)

	<p>3. 教学组织的重难点:(1)根据实际教学需求和场地特殊环境,合理采用集体、分组、个人学练等多种教学组织形式。(2)在教学组织中确保学生安全有序进行学练。</p> <p>4. 教学方法的重难点:(1)采取讲解示范法、水陆结合法、浮具练习法、提问法、比赛法、情境教学法、多媒体辅助法等,引导学生在自主探究、合作学习之外,形成良好的锻炼习惯,制订并实施学练计划,不断提升体质健康水平。(2)综合运用信息化教育设备,如通过水下摄像机和视频等手段与教学结合,使教学信息反馈更具精准性和即时性,提高课堂效率。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第1次课 (1—2课时)	<p>1. 运动能力:熟练掌握正确的仰泳腿部动作,把握脚踝鞭状打水的用力时机,通过水中出发接水下滑行练习提高在水中的身体平衡感及控制能力,并能够运用于仰泳比赛中;发展心肺耐力、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:有规律地参加游泳锻炼,在50米仰泳配合中提高交流与合作能力,表现出积极向上、乐观开朗的情绪状态。</p> <p>3. 体育品德:尊重教师和同伴,自觉遵守课堂要求,能在50米仰泳打腿接力赛中正确面对挑战,具有责任意识和集体荣誉感。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 专项准备操。</p> <p>(2) 陆上仰泳打腿模仿。</p> <p>(3) 陆上仰泳出发完整模仿。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师利用多媒体教学,示范讲解,引导学生根据哨声变化改变练习节奏。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 5米仰卧蹬壁滑行。</p> <p>(2) 15米仰泳水中出发。</p> <p>(3) 50米仰泳打腿。</p> <p>(4) 50米仰泳(水中出发+水下滑行+水下仰卧海豚腿+20米仰泳打腿+平转身+水下仰卧海豚腿+20米仰泳配合)。</p>	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,语言提示重难点;引导学生小组积极讨论,分组练习。</p>
		<p>(5) 比赛:50米仰泳打腿接力赛。</p>	<p>教学组织:水中分组比赛。</p> <p>教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试,认真学练,主动交流。</p>
		<p>(6) 体能练习:水中抗阻跑 15米×4组、后蹬跑 25米×4组、仰卧起坐 30个×4组、交叉跑 25米×4组。</p>	<p>教学组织:水陆结合,小组循环。</p> <p>教学方法:分层教学,教师引导学生积极练习。</p>
3. 结束部分			
		<p>(1) 深呼吸+肌肉抖动放松。</p>	<p>教学组织:陆上散点。</p> <p>教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价。
第2次课(3—4课时)	1. 运动能力:提高仰泳身体姿势和流线型游进基本技术,将出发、打腿、划臂进行组合,并运用于比赛中;发展心肺耐力、肌肉力量、反应能力等体能。 2. 健康行为:在100米仰泳配合练习中善于与同伴进行交流与合作,积极参与锻炼,能够控制情绪,心态良好,充满活力。 3. 体育品德:积极应对练习中遇到的困难,善于观察,勤于思考;在比赛中能做到尊重对手、尊重裁判,能用正确的态度对待比赛的胜负。	1. 开始与准备部分	
		(1) 关节热身操。 (2) 直臂背靠墙起踵。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师播放教学视频,示范讲解,引导学生起踵时保持身体适当紧张。
		2. 基本部分	
		(1) 100米带脚蹼仰泳打腿。 (2) 50米仰泳打腿(一臂放耳后,一臂前平举)。 (3) 50米夹板仰泳划臂。 (4) 100米仰泳配合(水中出发+5米水下仰卧海豚腿+20米划臂+平转身+5米水下仰卧海豚腿+20米举臂打腿+50米仰泳配合)。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,组织学生练习,适时通过对讲机提醒学生,纠正错误;鼓励学生主动观察,相互交流。
		(5) 比赛:100米仰泳举臂打腿接力赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试,认真学练,主动交流。
		(6) 体能练习:水中仰泳打腿20米×4组、变向跑20米×4组、单腿跳25米×4组、俯卧撑20次×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:分层教学,教师引导学生积极练习。
		3. 结束部分	
(1) 深呼吸+肌肉拉伸放松。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。		
(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第3次课 (5—6课时)	<p>1. 运动能力:巩固仰泳平转身,运用屈膝、收腿前平转、仰卧双臂夹头蹬壁滑行组合技术,提高仰泳转身速度;通过助力练习,学会正确的变速和冲刺方法,并运用于接力赛中;发展爆发力、肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能运用相关知识进行健康管理,并运用到实践中,适应多种环境,具备交流与合作能力,能够较好地处理人际关系。</p> <p>3. 体育品德:在接力赛中小组团结合作,迎难而上,勇敢顽强、积极进取,能正确看待比赛胜负,尊重裁判、尊重对手。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 弹力带韵律操。</p> <p>(2) 弹力带仰泳臂部练习。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师播放教学视频,示范讲解,引导学生根据哨声变化及时改变练习节奏。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 15米仰泳平转身。</p>	<p>教学组织:浅水区散点。</p> <p>教学方法:教师播放教学视频,示范讲解,引导学生根据自身情况选择合适的练习组别,积极练习。</p>
		<p>(2) 50米仰泳打腿变速游。</p> <p>(3) 25米仰泳打腿冲刺游。</p> <p>(4) 50米仰泳分解技术游(6次打腿1次划臂)。</p> <p>(5) 50米仰泳(15米变速打腿+10米冲刺打腿+15米分解+10米配合)。</p>	<p>教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。</p> <p>教学方法:教师示范讲解,提示技术的关键点;组织学生练习,引导学生两人一组,运用弹力带进行游进,体验助力下速度提升后身体位置与节奏的不同;巡视指导,及时纠错和点评。</p>
		<p>(6) 比赛:100米仰泳接力赛。</p>	<p>教学组织:水中分组比赛。</p> <p>教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试,认真学练,主动交流。</p>
		<p>(7) 体能练习:水中连续蹬池底 15米×4组、纵跳摸高 10次×4组、鸭子步 20米×4组、并脚跳 20米×4组。</p>	<p>教学组织:水陆结合,小组循环。</p> <p>教学方法:分层教学,教师引导学生积极练习。</p>
		3. 结束部分	
<p>(1) 弹力带辅助肌肉拉伸放松。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:教师带领学生两人一组根据口令及音乐节奏完成放松练习。</p>		
<p>(2) 小结、讲评。</p>	<p>教学组织:陆上两列横队。</p> <p>教学方法:交流与评价。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第4—12次课(7—24课时)
第13次课(25—26课时)	<p>1. 运动能力:通过助力练习提高仰泳打腿、划臂力量,提升游进速度,并灵活运用于短冲赛中;发展肌肉力量、心肺耐力、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:合理运用仰泳技术进行科学的锻炼,具有较强的组织能力、沟通能力、合作能力;能够克服胆怯心理,自信、果断地完成各种仰泳练习。</p> <p>3. 体育品德:能主动参与器材的发放和回收,具有责任意识;在体能练习中能吃苦耐劳,在教学实战比赛中表现出规则意识和顽强拼搏的精神。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 弹力带拉伸操。 (2) 弹力带仰泳臂部练习。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师播放教学视频,示范讲解,引导学生根据弹力带的重量变化进行有序学练。
		2. 基本部分	
		(1) 100米仰泳水感。 (2) 100米仰泳助力打腿。 (3) 100米仰泳助力配合。 (4) 200米仰泳包干游(“背越式”出发+50米水感+50米助力打腿+100米助力配合+到边)。	教学组织:各泳道“L”形站位,右侧出发。 教学方法:教师示范讲解,提示技术的关键点;引导学生在助力练习时带上相应的辅助教具,如打腿练习时带脚蹼、配合练习时带划手掌和脚蹼以及水感练习时带弹力带等;鼓励学生主动观察,相互交流;适时通过对讲机提醒学生,纠正错误。
		(5) 比赛:25米仰泳短冲赛。	教学组织:水中分组比赛。 教学方法:教师创设情境,讲解比赛规则,组织学生分组比赛,安排小组长;引导学生积极尝试、认真学练、主动交流。
		(6) 体能练习:垂直仰泳打腿(举划手掌)30秒×4组、弹力带推举30次×4组、深蹲触底纵跳摸高20次×4组、原地波比跳30秒×4组。	教学组织:水陆结合,小组循环。 教学方法:教师组织学生按照顺序,依次练习,引导学生互相鼓励、观察。
		3. 结束部分	
		(1) 深呼吸+肌肉拉伸放松。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:教师带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。
		(2) 小结、讲评。	教学组织:陆上两列横队。 教学方法:交流与评价,布置课后作业。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
第 14—18 次课 (27—36 课时)
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 掌握仰泳动作技术,保持身体流线型;仰泳配合的节奏基本正确;仰泳“背越式”出发、前滚翻转身等动作技术较连贯,能在学练中运用。 2. 能够按照仰泳规则参与学练和比赛,在比赛中能遵守规则,关注仰泳比赛。 3. 能够游进 200 米。 4. 体能测试:耐力跑项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。	1. 在学练中遇到困难时需要 在引导下坚持,有安全防护意识,有规律地参加校内运动。 2. 调控自己情绪状态的能力有待提高;心态良好,能够有效沟通。 3. 在学练和比赛中状态良好,能控制情绪,能根据临场的变化采取一些应对策略,但反应迟缓。	1. 在学练和比赛中能自觉遵守规则,保护与帮助同伴的意识较弱。 2. 能够应对仰泳学练和比赛中的困难,表现出一定的斗志和挑战精神,自信心有待提高。 3. 了解仰泳相关竞赛规则,在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能用正确的态度对待比赛胜负。
良好	1. 掌握仰泳动作技术,保持较好的身体流线型;仰泳配合动作较流畅,游进速度一般;仰泳“背越式”出发、前滚翻转身等动作技术连贯,方向正确,能运用于比赛中。 2. 能够按照仰泳规则参与学练和比赛,在比赛中能够遵守规则,能担任比赛中的各种角色。 3. 能够游进 200 米。 4. 体能测试:耐力跑项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。	1. 能够运用仰泳运动方式参与校内外锻炼,并能与同伴交流、合作,有安全防护意识。 2. 有调控自己情绪状态的能力,情绪稳定,善于沟通。 3. 在学练和比赛中精神饱满,能够集中注意力,对临场的变化能做出反应。	1. 在学练和比赛中能服从规则但自律性一般,能较好地 对同伴给予保护与帮助。 2. 能够积极主动地克服仰泳学练和比赛中的困难,有较强的自信心,能够坚持尝试不放弃,具有较强的挑战意识。 3. 了解并遵守仰泳相关竞赛规则,在学练和比赛中能做到尊重对手、尊重裁判,能用较积极的态度对待比赛胜负。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
优秀	<p>1. 掌握标准的仰泳动作技术,保持良好的流线型;仰泳配合动作流畅、舒展,游进速度较快;仰泳“背越式”出发、前滚翻转身等动作技术标准、连贯、熟练,并能运用于学练和比赛中。</p> <p>2. 能够按照仰泳规则参与学练和比赛,熟知竞赛规则并能自觉遵守,能承担班级和学校内比赛的裁判工作。</p> <p>3. 能够游进 200 米。</p> <p>4. 体能测试:耐力跑项目达到《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中要求的相应标准。</p>	<p>1. 能够主动运用所学仰泳运动方式积极参与锻炼,具有良好的安全防护意识。</p> <p>2. 在学练和比赛中善于交往,能主动与同伴协同合作,心态良好,充满青春活力,适应多种环境。</p> <p>3. 在学练和比赛中积极组织 and 参与团队活动,在团队合作中表现出色。</p>	<p>1. 在学练和比赛中具有极强的规则意识,公平竞争意识强,能主动给予同伴保护与帮助,并激励同伴。</p> <p>2. 面对学练和比赛中的困难,勇于尝试和挑战,表现出全力以赴的状态,有强烈的角色意识与超越自我的体育精神。</p> <p>3. 自觉遵守仰泳相关竞赛规则,在学练和比赛中能尊重对手、尊重裁判,能用积极进取的态度对待比赛胜负。</p>
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>(1) 本大单元教学计划在水二、水三的基础上,围绕培养学生核心素养的目标进行设计。课中创设了多种情境,将“背越式”出发、前滚翻转身以及到边等多个动作技术进行不同形式的组合学练。通过多种练习方法和手段,如梯形游、包干游、间隙游等,提高学生综合运用完整仰泳技术及参与各种比赛的能力。</p> <p>(2) 遵循直观性、生动性和多样性等原则,通过比赛欣赏、慢动作分析等,培养学生对仰泳运动的兴趣和灵活运用综合知识解决问题的能力,引导学生养成主动参与仰泳锻炼的习惯,为终身参加体育锻炼打下扎实的基础。</p> <p>(3) 在学练和比赛情境中提升学生面对困难时积极思考、善于观察、敢于创新、勇于进取、不畏艰苦、坚持到底的意志品质;通过合作学练,引导学生树立正确的规则意识,尊重裁判、尊重他人,与他人团结互助,增强协作能力和集体观念。</p> <p>(4) 引导学生参与班级、校级等不同形式的比赛,在比赛中体验不同的角色,与现实比赛场景相结合,帮助学生更好地理解仰泳比赛规则,为后续提高打下基础。</p> <p>2. 不足</p> <p>针对学生在游泳技能方面可能存在的差异,可以增加小组长教学环节,提高学生的合作学习能力,帮助学生更好地理解仰泳技术。</p> <p>3. 改进</p> <p>通过小组或两人一组形式进行多元化的教学,例如让学生两人一组,一人进行演示,另一人观察发现问题,以提升学生的学习效果。利用水下摄像机进行拍摄并及时投屏,方便学生直观了解自己的学练情况,及时纠错。</p>			

《课程标准(2022年版)》在水上或冰雪类运动中例举了蛙泳运动项目,本章完整呈现了蛙泳运动的三个水平的课时教学计划示例。体育教师可以参考蛙泳运动,设计自由泳运动、仰泳运动以及其他游泳运动项目完整的三个水平的课时教学计划。

第一节 水平二游泳运动课时教学设计——以蛙泳运动为例

一、水平二蛙泳运动课时教学设计思路

本课是水平二蛙泳运动大单元教学计划中的第5—6课时,主要教学内容为水中抱膝站立反应、扶板漂浮滑行、水中扶壁蛙泳蹬腿、5米扶板蛙泳蹬腿、5米扶板蹬池壁滑行蹬腿、比赛、体能练习。本课教学对象为水平二学生,小部分学生有一定的蛙泳基础,大部分学生为蛙泳初学者。围绕新课标理念,结合水平二学生学习特点,为达到学习目标,本课将相互关联的结构化知识、技能、体能进行整合,引导学生在游进中不断巩固运用所学组合动作技术。在教学中通过问题引导,引发学生思考,加强师生间和生生间的交流互动,帮助学生实现阶梯式进步。创设比赛情境,播放多媒体教学视频,提高学生的学练兴趣。引导学生在练习中勇于挑战,敢于尝试与适应水中不同身体姿态的感觉,学会蛙泳腿部技术。此外,还利用骨传导耳机及时、高效地进行提示和纠错,使讲解与学生的练习密度与连贯性并行不悖。

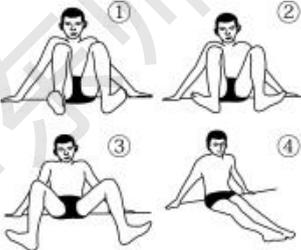
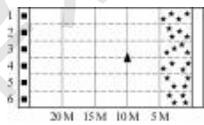
由于本课实际学生人数较多,场馆范围较大,教学组织采用个人自主学练、小组合作学练等多种形式。教师主要采用巡视指导、集中纠错和个别辅导的方式开展教学。学生在学中思、思中学,互帮互助,掌握辅助练习的方式方法,自主探究意识有所提升。对于存在畏惧心理的学生,教师通过扶板、背漂等浮具进行个别针对性辅导,帮助学生克服障碍,提高在水中的身体控制能力。此外,本课遵循水平二学生的认知规律,创设情境,引导学生学会、勤练,在比赛中提高蛙泳游进能力,提高练习的主动性和积极性。

二、水平二蛙泳运动课时教学计划示例

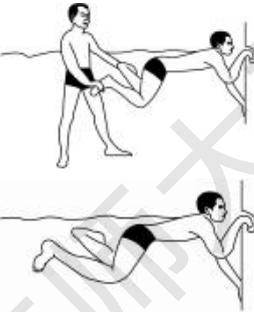
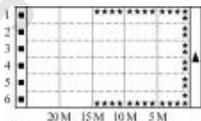
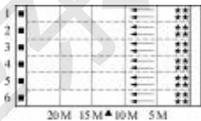
表 4-1 水平二蛙泳运动大单元第 3 次课(5—6 课时)课时教学计划示例

单元	水平二蛙泳运动	课次	第 3 次(5—6 课时)	学生人数	40
学习目标	1. 运动能力:了解蛙泳的起源与发展;能够蹬壁滑行 5 米、漂浮 15 秒完成蛙泳蹬腿动作,并能在比赛中熟练地运用闭气、蹬腿、站立;发展反应能力、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:在水中扶壁蛙泳蹬腿练习中能与他人进行交流合作,较好地处理人际关系,表现出积极向上的情绪。 3. 体育品德:在蛙泳蹬腿对顶比赛中遵守礼仪与规则;表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质。				
主要教学内容	1. 水中抱膝、站立反应。 2. 扶板漂浮滑行。 3. 水中扶壁蛙泳蹬腿。 4. 5 米扶板蛙泳蹬腿。 5. 5 米扶板蹬池壁滑行蹬腿。 6. 比赛:蛙泳蹬腿对顶。 7. 体能练习:水中开合跳 20 次×4 组、布和石头跳 20 次×4 组、前后交换跳 20 次×4 组、单腿交换跳 20 次×4 组。				
教学重难点	1. 学生学习的重难点:敢于尝试,认真听讲,主动思考,不怕呛水,勇敢顽强。 2. 教学内容的重难点:正确掌握水中站立的方法;学会蛙泳蹬腿,蹬夹快速、有力。 3. 教学组织的重难点:根据实际教学需求,合理采用组内合作、组间协作的形式。 4. 教学方法的重难点:科学使用信息技术(水下摄像机);完成一定强度和密度的体能练习。				
安全保障	课前检查场地与器材;做好准备活动,充分活动各关节;水中练习时注意安全;体能练习时注意保持安全间距。	场地器材	游泳馆(6 道)、骨传导耳机 40 个、对讲机 1 部、扶板 40 块、屏幕 1 台、笔记本电脑 1 台、音响 1 台、水下摄像机 1 台。		
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
开始部分 (1 分)	1. 体育委员汇报情况,师生问好。 2. 宣布本课学习任务。 3. 安排见习生。	教师: 1. 宣布本课教学目标、内容及要求。 2. 点名、安排见习生。 3. 加强安全教育。 学生: 1. 体育委员整队并汇报人数。 2. 明确学习目标和要求。 3. 精神饱满,集合时做到快、静、齐。	陆上两列横队。 ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ▲	0.5 分	80~100 次/分

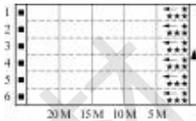
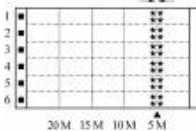
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
准备部分 (8分)	1. 准备操。 (1) 颈部拉伸 4×8 拍。 (2) 肩部运动 4×8 拍。 (3) 背部拉伸 4×8 拍。 (4) 体转运动 4×8 拍。 (5) 双人体侧拉伸 4×8 拍。 (6) 弓步压腿 4×8 拍。 (7) 腿部拉伸 4×8 拍。 (8) 手腕脚踝关节运动 4×8 拍。	教师: 1. 讲解准备操的要领及练习要求。 2. 口令指挥,巡视指导。 学生: 1. 明确准备操的要领及练习要求,跟做动作。 2. 动作正确,充分活动各关节。	陆上两列横队。 ***** ***** ▲	3分	120~130次/分
	2. 陆上坐撑蛙泳蹬腿模仿。 (1) 按口令统一进行 20 次×4 组。 (2) 自主练习 20 次×4 组。	教师: 1. 播放教学视频,提问,鼓励学生思考与尝试。 2. 强调蛙泳腿模仿的要领及节奏。  学生: 1. 观看视频,积极思考。 2. 模仿蛙泳腿,动作到位,积极体验。	陆上两列横队。 ***** ***** ▲	4分	120~140次/分
基本部分 (67分)	1. 水中抱膝、站立反应(原地闭气、抱膝,停顿 5 秒后站立) 10 次×4 组。	教师: 1. 情境导入,提问:为何需要学会水中站立? 2. 播放教学视频,示范讲解动作重难点。 3. 组织学生自由组队练习。 学生: 1. 积极思考并回答问题。	浅水区散点。 	8分	120~130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. 扶板漂浮滑行 3米×20组。	教师: 1. 示范讲解动作,并强调重难点。 2. 鼓励学生积极尝试,注意水中安全。 学生: 1. 仔细观察示范动作。 2. 认真学练,增强安全意识。	两人一组,两列横队。 	4分	140~150次/分
	3. 水中扶壁蛙泳蹬腿。 (1) 两人一组,一人帮助,一人练习20次×3组。 (2) 独立练习(使用浮具)20次×4组。 (3) 蛙泳蹬腿+呼吸20次×4组。	教师: 1. 播放教学视频,创设情境,引导学生思考动作要领。 2. 利用骨传导耳机适时提示、纠错。 3. 鼓励学生勇于展示自我。  学生: 1. 认真观看教学视频,听清动作要领,积极投入学练。 2. 根据教师提示及时调整动作。 3. 积极展示自我。	分小组,沿池边一字排开。 	8分	140~150次/分
	4. 5米扶板蛙泳蹬腿。 (1) 扶髋部5米×8组。 (2) 扶腿部5米×8组。 (3) 扶板5米×8组。	教师: 1. 问题引导:练习时需要注意哪几个要点? 2. 示范讲解动作,教会学生如何辅助练习。 3. 组织学生练习,通过骨传导耳机适时提醒。 4. 使用水下摄像机拍摄学生练习动作。 学生: 1. 积极思考并回答问题。 2. 认真听讲,明确练习方法。	两人一组,两列横队。 	12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. 根据教师提示及时调整动作。 4. 观看水下拍摄视频,反思改进。			
	5. 5米扶板蹬池壁滑行蹬腿 5米×10组。	教师: 1. 教学示范,并强调动作要领。 2. 利用骨传导耳机适时提示、纠错。 3. 引导分层学练,鼓励学生合作学练,相互鼓励。 4. 提示注意水中安全。 学生: 1. 认真观看,仔细观察,明确要求,积极投入练习。 2. 根据教师提示及时调整动作。 3. 认真练习,增强安全意识。	浅水区各泳道“L”形站位,右侧出发。 	5分	170~190次/分
	6. 比赛:蛙泳蹬腿对顶×4~5组。	教师: 1. 创设比赛情境,播放多媒体教学视频,讲解比赛规则。 2. 组织学生进行自由分组,鼓励学生积极参与比赛。 学生: 1. 认真听讲,明确比赛规则。 2. 遵守规则,自主分组进行比赛。	浅水区分小组,小组长指挥。 	6分	170~190次/分
	7. 体能练习。 (1) 水中开合跳 20次×4组。 (2) 布和石头跳 20次×4组。 (3) 前后交换跳 20次×4组。 (4) 单腿交换跳 20次×4组。	教师: 1. 布置专项体能和一般体能练习区域。 2. 播放教学视频,示范讲解。 3. 通过骨传导耳机适时提示、纠错,鼓励学生坚持,要求动作到位、正确、有序、安全。 学生: 1. 明确练习内容,自主分组。 2. 分组循环,根据教师提示主动练习。 3. 做到动作规范,互相帮助,互相鼓励,安全学练。	水陆结合,小组循环。	10分	170~190次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
结束部分 (4分)	1. 肌肉抖动放松。 (1) 手腕脚踝放松、抖动×2组。 (2) 臂腿放松、抖动×2组。 2. 小结、讲评。 3. 师生再见,归还器材。	教师: 1. 带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。 2. 点评、小结,布置课后作业。 学生: 1. 在教师带领下放松。 2. 认真听教师讲评,思考并自评,积极完成课后作业。	陆上两列横队。 ***** ***** ***** ***** ▲	2分	90~110次/分
预计负荷	平均心率	141~156次/分			
	群体运动密度	78.7%			
教学反思	<p>1. 优点</p> <p>(1) 基本完成了课前预定的教学目标,依据水平二学生的运动认知特点及身心发展规律,创设了多样化的学练场景,引进了游戏化的教学内容,提供了具有挑战性的比赛场景,吸引学生积极参与蛙泳运动。</p> <p>(2) 创设水中安全情境,设计练习内容,增强学生在水中的身体控制能力,提高学生在水中自我保护的能力;通过学习,学生蛙泳腿部技术有了进一步提高,为今后蛙泳配合动作技术的学习打下基础,发展了肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能。</p> <p>(3) 在练习过程中学生的合作学习、自主探究意识有所提高,师生间能够进行积极的讨论,根据已有的学习认知对蛙泳学习进行融会贯通。</p> <p>(4) 引导学生在“学、练、赛”中由易到难、循序渐进掌握组合动作技术,提高运用综合知识的能力,学生在课堂上表现出学练的积极性,进一步建立自信心。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 本课的主要练习内容是蛙泳蹬腿技术,而所设计的体能练习以针对下肢力量训练为主,需要进一步优化,设计本课补偿性体能练习。</p> <p>(2) 学生与教师的互动形式较少。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 增加更多适合本课内容的理论知识,并融入教学中,对学生进行提问,增加师生间的互动,活跃课堂气氛。</p> <p>(2) 设计上肢肌肉力量的组合体能练习内容,也可增加灵敏性、位移速度等体能的练习内容。</p>				

第二节 水平三游泳运动课时教学设计——以蛙泳运动为例

一、水平三蛙泳运动课时教学设计思路

本课是水平三蛙泳运动大单元教学计划中的第7—8课时,主要教学内容为水中蛙泳快

速前伸臂部模仿、蛙泳划臂+呼吸、蛙泳快速划臂冲刺+呼吸、蛙泳组合动作、50米蛙泳配合、10次蛙泳完整动作比远比赛和体能练习。本课教学对象为水平三学生,通过水平二的蛙泳学习,学生具有了一定的蛙泳基础。围绕新课标理念,结合水平三学生学习特点,为达到学习目标,本课将相互关联的结构化知识、技能、体能进行整合,引导学生在游进中不断巩固运用所学组合动作技术。在教学的同时还注重游泳中安全意识的渗透,如转身后蹬壁滑行靠右侧水道线,避免相撞。此外,在教学中还运用简洁的蛙泳专业术语,如“收、翻、蹬、夹”“高肘抱水”等,来提示学生注意动作技术,突出结构化的教学理念。

本课在学、练、赛实施过程中,突出了学法和教法的针对性。从原地单人蛙泳快速前伸臂部模仿到两人行进间合作练习,再到完整的臂部与腿部配合运用练习,最后运用于比赛,教学内容层层递进。教师利用情境导入的方式,通过问题引导学生进行思考:如何把握快速划臂时的呼吸时机?让学生带着问题进行练习。播放教学视频并讲解动作要领,让学生在练习中体会恰当的抬头呼吸时机。加强学生与教师之间、学生与学生之间的交流互动,帮助学生阶梯式进步。利用骨传导耳机,实时提醒学生保持正确的姿势,能够及时对学生进行纠正指导,帮助其提高划水效率,提高游速,也能很好地保证课堂练习密度。比赛环节提出了明确的评价标准,即10次蛙泳完整动作的远度,能有效引导学生进行组间观察与评价。

本课突出运用了小组合作、分层教学的方式组织教学。因游泳馆多为开放的公共区域,范围较大,教师无法在教学过程中统一安排所有学生的学练,因此多安排以小组合作学习,教师多采用巡视指导、集中纠错和个别辅导的方式开展教学。学生在练习中相互帮助、鼓励、纠错,自主探究意识有所提升。对于存在畏惧心理的学生,教师通过浮具进行个别针对性辅导,帮助学生克服障碍,提高在水中的身体控制能力,增强其信心。此外,本课遵循水平三学生的认知规律,通过由易到难的划臂动作技术及组合动作技术练习,引导学生在各种学练中不断提高蛙泳技术及游进能力。

二、水平三蛙泳运动课时教学计划示例

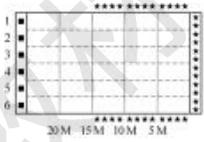
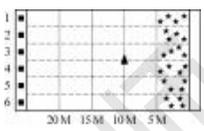
表4-2 水平三蛙泳运动大单元第4次课(7—8课时)课时教学计划示例

单元	水平三蛙泳运动	课次	第4次(7—8课时)	学生人数	40
学习目标	1. 运动能力:改进呼吸和划臂配合时机,掌握臂部快速前伸动作技术,将蛙泳闭气蹬腿、快速划臂、蛙泳配合进行组合并运用于比赛中;发展心肺耐力、爆发力、肌肉力量等体能。 2. 健康行为:在50米蛙泳配合中保持情绪稳定,增强安全意识,并将安全知识与技能运用于生活中;能够主动与他人交流,增强交流与观察能力。 3. 体育品德:表现出能够克服困难、坚持到底的意志品质;在10次蛙泳完整动作比远比赛中表现出挑战自我、超越自我的意志品质。				

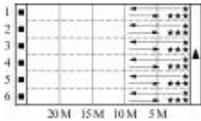
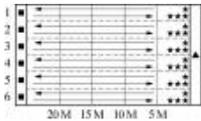
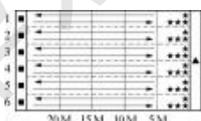
(续表)

主要教学 内容	1. 水中蛙泳快速前伸臂部模仿。 2. 蛙泳划臂+呼吸。 3. 蛙泳快速划臂+呼吸。 4. 闭气 10 秒蛙泳快速蹬腿+蛙泳配合。 5. 50 米蛙泳配合。 6. 比赛:10 次蛙泳完整动作比远。 7. 体能练习:水中对抗蛙泳蹬腿 15 米×6 组、左右跳 20 次×4 组、单腿跳 10 米×4 组、鸭子步 10 米×4 组。				
教学 重难点	1. 学生学习的重难点:积极思考,主动参与练习,克服心理恐惧,遵守规则,尊重对手。 2. 教学内容的重难点:高肘抱水的技术要领;转身流畅。 3. 教学组织的重难点:根据实际教学需求,合理采取个人学练、分组学练等多种教学组织形式。 4. 教学方法的重难点:合理使用多媒体展示;完成一定强度和密度的体能练习。				
安全保障	课前检查场地与器材;做好准备活动,充分活动各关节;水中练习时注意安全;体能练习时注意保持安全间距。	场地器材	游泳馆(6 道)、骨传导耳机 40 个、对讲机 1 部、扶板 40 块、屏幕 1 台、笔记本电脑 1 台、音响 1 台、水下摄像机 1 台。		
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动 时间	强度
开始部分 (1 分)	1. 体育委员汇报情况,师生问好。 2. 宣布本课教学任务。 3. 安排见习生。	教师: 1. 宣布本课教学目标、内容及要求。 2. 点名、安排见习生。 3. 加强安全教育。 学生: 1. 体育委员整队并汇报人数。 2. 明确学习目标和要求。 3. 精神饱满,集合时做到快、静、齐。	陆上两列横队。 ★★★★★★ ★★★★★★ ★★★★★★ ★★★★★★ ▲	0.5 分	80~ 100 次/分
准备部分 (11 分)	1. 准备操。 (1) 头部运动 4×8 拍。 (2) 双人压肩 4×8 拍。 (3) 肩部拉伸 4×8 拍。 (4) 体转运动 4×8 拍。	教师: 1. 讲解准备操的要领及练习要求。 2. 口令指挥,巡视指导。 学生: 1. 明确准备操的要领及练习要求,跟做动作。 2. 动作正确,充分活动各关节。	陆上两列横队。 ★★★★★★ ★★★★★★ ★★★★★★ ★★★★★★ ▲	3 分	120~ 130 次/分

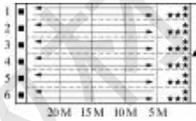
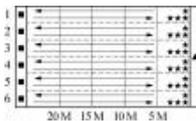
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	(5) 双人体侧拉伸 4×8 拍。 (6) 弓步压腿 4×8 拍。 (7) 侧压腿 4×8 拍。 (8) 手腕脚踝关节运动 4×8 拍。				
	2. 俯卧池边蛙泳臂部模仿。 (1) 臂部模仿 20 次×4 组。 (2) 臂部模仿+呼吸 20 次×4 组。	教师: 1. 播放教学视频, 提问, 鼓励学生积极思考。 2. 强调蛙泳臂部+呼吸模仿的要领及节奏。 学生: 1. 观看视频, 积极思考。 2. 模仿蛙泳臂部+呼吸, 动作到位, 积极体验。	沿池边一字排开。 	5 分	120~140 次/分
基本部分 (64 分)	1. 水中蛙泳快速前伸臂部模仿。 (1) 原地站立水中臂部模仿 10 次×3 组。 (2) 原地站立水中臂部模仿+呼吸 20 次×4 组。 (3) 行进间臂部模仿+呼吸 10 次×4 组。	教师: 1. 示范讲解动作内容及要求, 提示注意水中安全。 2. 组织学生学练, 引导学生积极思考。 3. 强调呼吸时机、抱水及前伸动作的连贯性。  学生: 1. 认真学习示范动作, 做到动作规范。 2. 积极思考, 及时纠正错误动作。 3. 认真学练, 增强安全意识。	浅水区散点。 	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
	2. 蛙泳划臂+呼吸。 (1) 两人一组,辅助划臂练习 10 米×2 组。 (2) 夹板蛙泳划臂+呼吸 10 米×4 组。 (3) 两人一组,互相观察,独立练习 10 米×4 组。	教师: 1. 播放教学视频并讲解动作要领,情境导入,提示重难点。 2. 组织学生组队练习,通过对讲机适时提醒与纠正。  学生: 1. 积极思考并回答问题。 2. 自主结队,相互辅助并观察动作是否正确,及时纠正错误动作。	各泳道“L”形站位,右侧出发。 	6 分	150~160 次/分
	3. 蛙泳快速划臂+呼吸。 (1) 两人一组辅助练习 10 米×2 组。 (2) 独立完成 25 米×2 组。	教师: 1. 示范讲解,播放水下拍摄视频,并强调重难点,提问:如何把握快速划臂时的呼吸时机? 2. 要求辅助的同学积极观察同伴的动作并学会保护方法。 3. 组织学生分组练习,通过对讲机适时提醒。 学生: 1. 仔细观看视频,积极思考动作要领并回答问题。 2. 认真学练,相互讨论与帮助。 3. 观察同伴并能发现其动作中存在的问题。	各泳道“L”形站位,右侧出发。 	7 分	150~160 次/分
	4. 闭气 10 秒蛙泳快速蹬腿+蛙泳配合 50 米×8 组。	教师: 1. 讲解练习要求,强调练习重难点。 2. 要求学生积极练习并时刻注意动作是否正确。 3. 组织学生练习,通过对讲机适时提醒。	各泳道“L”形站位,右侧出发。 	12 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. 仔细观看，积极思考动作要领并回答问题。 2. 认真学练、讨论、评价。 3. 积极练习，及时纠正错误动作。			
	5. 50米蛙泳配合 50米×1组。	教师： 1. 讲解练习要求，强调练习重难点。 2. 组织学生练习，通过对讲机适时提醒。 学生： 1. 仔细观看，积极思考动作要领并回答问题。 2. 积极练习，及时纠正错误动作。	各泳道“L”形站位，右侧出发。 	4分	160~ 170 次/分
	6. 比赛：10次蛙泳完整动作比 远×2~3组。	教师： 1. 讲解比赛规则。 2. 组织学生分组进行比赛。 3. 鼓励学生并提示动作。 学生： 1. 认真听讲，明确比赛规则。 2. 积极对待比赛结果。	水中分组比赛。 	6分	170~ 180 次/分
	7. 体能练习。 (1) 水中对抗蛙泳蹬腿 15秒×6组。 (2) 左右跳 12米×2组。 (3) 单腿跳 12米×2组。 (4) 鸭子步 25米×2组。	教师： 1. 布置专项体能和一般体能练习区域。 2. 播放教学视频，示范讲解。 3. 通过骨传导耳机适时提示、纠错，鼓励学生坚持，要求动作到位、正确、有序、安全。 学生： 1. 明确练习内容，自主结伴。 2. 分组循环，根据教师提示主动练习。 3. 做到动作规范，互相帮助，互相鼓励，安全学练。	水陆结合，小组循环。	10分	180~ 190 次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
结束部分 (4分)	1. 肌肉拉伸放松。 2. 小结、讲评。 3. 师生再见,归还器材。	教师: 1. 带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。 2. 点评、小结,布置课后作业。 学生: 1. 在教师带领下放松。 2. 认真听教师讲评,思考并自评,积极完成课后作业。	陆上两列横队。 ***** ***** ***** ***** ▲	2.5分	90~ 100次/分
预计负荷	平均心率	148~160次/分			
	群体运动密度	77.5%			
教学反思	<p>1. 优点</p> <p>(1) 基本完成了课前预定的教学目标。</p> <p>(2) 通过合作探究、分组学练等方法与手段,发展学生核心素养。在教学初期,以激发学生学习兴趣为目的,以发展学生体能、技能、心理等综合能力为导向,课堂效果比较理想。通过学习,学生掌握了蛙泳快速划臂,能够维持水中身体平衡,能把外划和内划衔接起来,减少游进阻力并产生一定推进力,通过闭气10秒蛙泳快速蹬腿+蛙泳配合组合练习,巩固蛙泳技术,提高技术转换的能力,为今后学习其他泳姿打下基础。本课达到了规定的运动负荷,有效提高了学生的运动水平,通过体能练习达到锻炼成效。</p> <p>(3) 学生在课堂上表现出一定程度的积极性,并且通过教师的鼓舞和肯定,进一步树立自信心;在练习过程中学生的合作学习、自主探究意识有很大的提高。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 技能练习的方法可以更加丰富,特别是可以增加趣味性练习手段。</p> <p>(2) 在分组学练和教学比赛中还需完善多样练习方法与规则。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 在划臂练习中增加自主练习时间,给予学生充分的空间进行练习和思考。</p> <p>(2) 在划臂比远环节可以增设多组不同组合形式和评判标准的比赛,如距离相加、个人最远等。</p>				

第三节 水平四游泳运动课时教学设计——以蛙泳运动为例

一、水平四蛙泳运动课时教学设计思路

本课是水平四蛙泳运动大单元教学计划中的第11—12课时,主要教学内容为100米扶板蛙泳蹬腿、100米夹板蛙泳划臂、100米蛙泳变速游、200米蛙泳配合、30秒原地踩水、蛙泳组合动作、100米蛙泳接力赛和体能练习。本课教学对象为水平四学生,通过水平二、水平三的蛙泳学习,大部分学生有了一定的蛙泳基础,极个别学生蛙泳技术较差。围绕新课标理

念,结合水平四学生学习特点,为达到学习目标,本课将相互关联的结构化知识、技能、体能进行整合,引导学生在游进中不断巩固提高蛙泳技术,并运用所学组合动作技术积极学练。注重游泳中安全意识的渗透,如原地踩水时保持安全距离,避免碰撞。此外,在教学中让学生自主制订学练计划,了解蛙泳的技术与基本原理以及文化、特点与价值,突出结构化的教学理念。

本课在学、练、赛实施过程中,突出了学法和教法的针对性。比如在示范前教师提问:蛙泳划臂到什么位置游得最快?引导学生有意识地观察划臂技术的关键要点。在练习过程中教师有针对性地对出现的错误进行指导,利用骨传导耳机实时提醒学生保持正确的姿势,同时保证课堂练习密度。比赛环节提出了明确的评价标准,即以小组接力竞速用时最短为获胜,能有效提高学生进行组间观察与评价的能力。

本课突出运用了自主探究与合作学习的方式。水平四学生以提高、进阶为主,因此多采用耐久游、耐距游、循环游的方式进行练习。在学生学练的过程中,教师多采用巡视指导、集中纠错和个别辅导的方式开展教学。针对基础薄弱和对耐久游等有畏难情绪、畏惧心理的学生,教师合理安排游距,进行一对一的辅导,帮助学生克服障碍,提高蛙泳游进能力。此外,本课遵循水平四学生的认知规律,通过多种教学手段,采用各种蛙泳技术游形式,由易到难、层层递进,引导学生在各种学练中不断提高蛙泳技术及游进能力。

二、水平四蛙泳运动课时教学计划示例

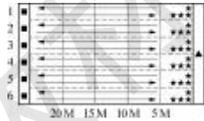
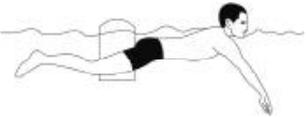
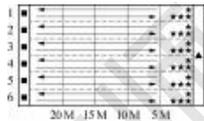
表 4-3 水平四蛙泳运动大单元第 6 次课(11—12 课时)课时教学计划示例

单元	水平四蛙泳运动	课次	第 6 次(11—12 课时)	学生人数	40
学习目标	1. 运动能力:通过蛙泳蹬腿、划臂、呼吸等单个技术的巩固练习,能够在 130 秒内完成 100 米蛙泳变速游;巩固深水区踩水,并能够保持头部露出水面 30 秒及以上,能将踩水与游进进行组合,并将其运用于比赛中;发展爆发力、心肺耐力、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:养成规律的蛙泳运动锻炼习惯,形成健康的生活方式;情绪控制能力进一步提高。 3. 体育品德:能在比赛中正确面对挑战,具有较强的规则意识,展现出良好的集体荣誉感。				
主要教学内容	1. 100 米扶板蛙泳蹬腿。 2. 100 米夹板蛙泳划臂。 3. 100 米蛙泳变速游。 4. 200 米蛙泳配合。 5. 30 秒原地踩水。 6. 50 米蛙泳组合(10 秒原地踩水+转身+快速蛙泳)。 7. 比赛:100 米蛙泳接力赛。 8. 体能练习:水中跳跃 20 次×4 组、仰卧交替抬腿 20 次×4 组、平板支撑 40 秒×4 组、仰卧屈膝触脚跟 20 次×4 组。				

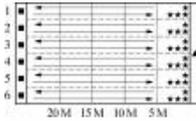
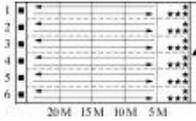
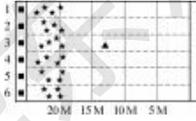
(续表)

教学重难点	1. 学生学习的重难点:积极参与练习,克服困难,提高自信。 2. 教学内容的重难点:蹬腿、划臂、配合、转身、踩水、出发等基本动作技术和组合动作技术。 3. 教学组织的重难点:合理分组,自主探究,取得明显合作学习成效。 4. 教学方法的重难点:合理分层教学;创设有效情境;完成一定强度和密度的体能练习。				
安全保障	课前检查场地与器材;做好准备活动,充分活动各关节;水中练习时注意安全;体能练习时注意保持安全间距。	场地器材	游泳馆(6道)、骨传导耳机40个、对讲机1部、扶板40块、弹力带40根、瑜伽垫40块、屏幕1台、笔记本电脑1台、音响1台、水下摄像机1台。		
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
开始部分 (1分)	1. 体育委员汇报情况,师生问好。 2. 宣布本课教学任务。 3. 安排见习生。	教师: 1. 宣布本课教学目标、内容及要求。 2. 点名、安排见习生。 3. 加强安全教育。 学生: 1. 体育委员整队并汇报人数。 2. 明确学习目标和要求。 3. 精神饱满,集合时做到快、静、齐。	陆上两列横队。 ★★★★★★ ★★★★★★ ★★★★★★ ★★★★★★ ▲	0.5分	80~100次/分
准备部分 (9分)	1. 准备操。 (1) 颈部拉伸 4×8拍。 (2) 肩部运动 4×8拍。 (3) 肩部拉伸 4×8拍。 (4) 体转运动 4×8拍。 (5) 双人体侧拉伸 4×8拍。 (6) 弓步压腿 4×8拍。 (7) 腿部拉伸 4×8拍。 (8) 手腕脚踝关节运动 4×8拍。	教师: 1. 讲解准备操的要领及练习要求。 2. 口令指挥,巡视指导。 学生: 1. 明确准备操的要领及练习要求,跟做动作。 2. 动作正确,充分活动各关节。	陆上两列横队。 ★★★★★★ ★★★★★★ ★★★★★★ ★★★★★★ ▲	3分	120~130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. 陆上仰卧蛙泳腿部练习(弹力带) 16次×4~6组。	教师: 1. 宣布练习内容、次数与方法。 2. 强调动作到位,带领学生练习。 学生: 动作标准、到位,积极练习。	陆上两列横队。 ***** ***** ▲	5分	120~140次/分
基本部分 (66分)	1. 100米扶板蛙泳蹬腿 100米×3组。	教师: 1. 讲解练习内容及要求。 2. 组织学生组队练习。 3. 通过对讲机适时提醒与纠正。 学生: 1. 积极练习,动作标准。 2. 自主结队,安全学练。 3. 根据教师提示及时调整动作。	各泳道“L”形站位,右侧出发。 	6分	140~160次/分
	2. 100米夹板蛙泳划臂 100米×3组。	教师: 1. 播放教学视频,提问:蛙泳划臂到什么位置游得最快?并强调动作要领。 2. 利用骨传导耳机适时提示、纠错。 3. 利用水下摄像机进行拍摄,鼓励学生坚持不懈,挑战自我。 4. 要求学生认真练习,注意水中安全。  学生: 1. 主动思考,明确要领,积极投入练习。 2. 根据教师提示及时调整动作。 3. 观看水下拍摄视频,反思改进。 4. 认真练习,增强安全意识。	各泳道“L”形站位,右侧出发。 	9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
	3. 100 米蛙泳变速游 100 米×2 组 (25 米快速+25 米中速+25 米快速+25 米中速)。	教师: 1. 播放教学视频,提问:变速游中如何让自己游得最快?并强调动作要领。 2. 利用骨传导耳机适时提示、纠错。 3. 要求学生认真练习,注意水中安全。 学生: 1. 结合物理学知识,思考问题,明确要领,积极投入练习。 2. 根据教师提示及时调整动作。 3. 认真练习,增强安全意识。	各泳道“L”形站位,右侧出发。 	4 分	160~170 次/分
	4. 200 米蛙泳配合。	教师: 1. 讲解练习要求以及动作要领。 2. 组织学生按游速进行分层练习。 3. 通过对讲机适时提醒与纠正。 学生: 1. 认真听讲,积极思考。 2. 根据自身情况,分层练习。 3. 根据教师提示及时调整动作。	各泳道“L”形站位,右侧出发。 	4 分	180~190 次/分
	5. 30 秒原地踩水 30 秒×8 组。	教师: 1. 讲解练习要求以及动作要领,并示范。 2. 组织学生积极参加学练,分层练习。 3. 通过对讲机适时提醒与纠正。 	深水区散点。 	4 分	150~170 次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
		学生： 1. 认真听讲，积极思考。 2. 根据自身情况，分层练习。 3. 根据教师提示及时调整动作。			
	6. 50米蛙泳组合 (10秒原地踩水+转身+快速蛙泳) 50米×5组。	教师： 1. 组织学生分组练习，加强安全教育。 2. 通过PPT示范，引导学生积极尝试，主动交流。 3. 通过对讲机适时提醒。 4. 组织学生展示，并与学生互动交流。 学生： 1. 分组练习，小组长组织组员进行练习，帮助纠错，注意安全。 2. 动作标准，认真观看与学练，积极参与。 3. 根据教师提示及时调整动作。 4. 积极展示。	深水区“L”形站位，右侧出发。 	4分	150~170次/分
	7. 比赛：100米蛙泳接力赛 5×100米。	教师： 1. 讲解比赛规则，安排小组长。 2. 引导学生积极尝试，主动交流。 3. 组织学生进行比赛及评价。 学生： 1. 自主分组，小组长安排出场顺序。 2. 积极参与，正确对待比赛结果并客观评价。	深水区跳台出发，分组比赛。	12分	160~170次/分
	8. 体能练习。 (1) 水中跳跃 20次×4组。 (2) 仰卧交替抬腿 20次×4组。 (3) 平板支撑 40秒×4组。 (4) 仰卧屈膝触脚跟 20次×4组。	教师： 1. 布置专项体能和一般体能练习区域。 2. 播放教学视频，示范讲解。 3. 通过骨传导耳机适时提示、纠错，鼓励学生坚持，要求动作到位、正确，有序、安全。 学生： 1. 明确练习内容，自主结伴。	水陆结合，小组循环。	10分	160~170次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
		2. 分组循环,根据教师提示主动练习。 3. 做到动作规范,互相帮助,互相鼓励,安全学练。			
结束部分 (4分)	1. 肌肉拉伸放松。 2. 小结、讲评。 3. 师生再见,归还器材。	教师: 1. 带领学生根据口令及音乐节奏完成放松练习。 2. 点评、小结,布置课后作业。 学生: 1. 在教师带领下放松。 2. 认真听教师讲评,思考并评价,积极完成课后作业。	陆上两列横队。 ***** ***** ***** ***** ▲	2分	90~ 100 次/分
预计负荷	平均心率	147~160次/分			
	群体运动密度	76.2%			
教学反思	<p>1. 优点</p> <p>(1) 基本完成了课前预定的教学目标。</p> <p>(2) 通过100米蛙泳变速游、接力赛等方法,不断提高学生的蛙泳运动水平;通过计时练习与比赛,提高学生积极性、主动性,课堂效果比较理想。本课达到了规定的运动负荷,有效提高了学生的肌肉力量以及爆发力等体能,通过体能练习达成锻炼成效。</p> <p>(3) 学生乐于学习新内容,并且通过比赛互相鼓励与肯定,提升了自信心与协作能力。在练习过程中合作学习,增强了自主探究意识。</p> <p>(4) 通过组合练习,提高各种技术之间的转换能力,并运用于练习及比赛之中,为今后学习其他泳姿打下基础。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 在练习过程中可以安排挑战环节,让有能力的学生尝试多种难度的练习,从而增强自信并激励其他同学。</p> <p>(2) 在接力比赛前可以引入全运会、亚运会、奥运会等比赛的视频,引导学生了解比赛方法与规则。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 在踩水练习中加入挑战环节,让学生尝试更长时间或者更高难度的练习,从而发现自身的不足,不断提高,并从中获得自信。</p> <p>(2) 在体能练习环节中设计分层练习,让学生自主选择一定的负重进行练习。</p>				

本章内容分别针对游泳运动教学的不同水平阶段,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、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,课内外有机结合的教学等七个方面,阐述游泳运动教学的实施建议。本章内容既可以引导体育教师思考游泳运动教学中需关注的重点,有效落实课程标准精神,也能为体育教师有效设计课程目标、实施课程计划、开展游泳运动教学活动提供思路借鉴。

第一节 水平二游泳运动教学实施建议

一、设计完整的游泳运动学习活动

针对水平二游泳零起点的学生,要按蛙泳、自由泳、仰泳等完整动作技术来安排学生的学习活动。无论安排从哪种泳姿教起,对于这一水平阶段学生的游泳学习活动,均要以一种泳姿的完整技术学练为主线进行设计。比如蛙泳的教学设计从熟悉水性开始,再到蛙泳蹬腿技术的收、翻、蹬、夹等具体技术的学练,以及借用扶板进行蹬腿换气的组合学练,最后到抬头划臂换气的组合学练,引导学生逐步完成蛙泳各个技术环节的突破,最终使学生达到课程标准中30米蛙泳游进距离的能力要求。

此外,从知识的完整性角度,还要在学习活动的设计中合理融入蛙泳、自由泳、仰泳等裁判规则以及游泳运动的历史与健身价值等内容,让学生不但在实践能力上达到课程标准的要求,还能在运动项目文化等信息接受过程中,综合提升相应的素养水平。

二、创设多种复杂的游泳运动情境

创设复杂的运动情境可以吸引初学游泳阶段学生的专注力,帮助其缓解恐水心理等不良情绪。教师可以从水中游戏的角度进行设计,创设“水上乐园”“打水仗”等运动情境,让学生在快乐的学习氛围中获得相应身体感受,快速适应水环境。比如,要让学生认识水对人体

的浮力,可以设计摸钥匙(硬币)游戏,让学生感受到由于水对人体的浮力,尤其是对人体上半身的浮力,如果掌握不好技巧就无法成功下潜用手摸到池底的钥匙(硬币),以此帮助学生消除恐水心理。

为加深学生对水环境的熟悉程度,可以设计使用水中快速移动、漂浮站立等技巧的比赛情境。组织多种形式的教学比赛,可以让学生不断思考并提升自己的蛙泳、自由泳或者仰泳技术水平,调动其练习的积极性。此外,比赛情境也能触发学生的团队意识,为学生营造单纯技术学练无法提供的品格培育环境。

三、采用多样化的游泳运动教学方式方法

示范和讲解法是经常使用的体育教学方法。随着现代社会的发展与体育教育教学理论的完善,适合水平二游泳运动的教学方式方法还有诸如游戏法、水陆结合法、浮具练习法、助力练习法、情境教学法、分解法与完整法,以及新课标提倡的跨学科主题教学法等。比如为加强学生对于熟悉水性中的水中行走这一内容的掌握,可以设计“结网捕鱼”的游戏,引导其掌握水中行走过程中重心低、全脚掌着地才能更快更敏捷的技巧。再如利用跨学科主题教学法,设计“海底寻宝”的主题情境,让学生利用历史、语文、科学等学科知识,研究如何才能让本组队员快速下潜,找到更多的宝物,以获得游戏的胜利。建议教师在每堂课中选择使用2~3种不同的教学方式方法来引导学生积极参与课堂内容的学习。

四、注重游泳运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

水平二游泳运动教学要从整体上注重发展学生协调性和平衡能力等体能。因此,在每节课的体能练习部分,要紧紧围绕这个方面的核心任务,设计形式多样、趣味性符合学生身心特征、内容具有整合性、对水中运动具有补偿作用的课堂内容,巧妙落实体能练习目标。比如,每节课变换使用游戏、重复练习、小比赛的形式,不断刺激学生提升陆上背拉向上动作质量和效果;通过设计“模拟动物伸懒腰”等不同的挑战内容,来发展学生背部肌肉群的力量,同时培养其想象力和创意设计素养;围绕发展学生协调性和平衡能力等方面体能的目標,结合蛙泳、自由泳或者仰泳学习环节中会涉及的背部肌肉群练习动作,补偿水中背部肌肉专门练习的不足,发展学生背部肌肉力量,从整体上设计陆上练习(双手头前俯卧,抬头换气模拟)和水下体验(同学辅助扶腿,双手扶板抬头换气)有机结合的练习内容,而不是就背肌而练背肌。

五、科学设置游泳运动教学中的运动负荷

课程标准规定每堂课整体运动强度要达到中高水平,班级平均心率要达到140~160次/

分。教师要巧妙运用游泳池场地,根据课程标准科学合理预设每节课的运动负荷。在班额较大的情况下,采用分组轮换等组织形式,采取水上练习和陆上练习相结合的办法,同时设立多种符合目标强度要求的学习任务,各小组定时轮换,最大限度保证每一个学生的运动强度和班级整体运动强度。在班额较小的情况下,则要注意分组不超过2组,按照精讲多练的组织原则,让学生有更多的时间处于游泳技术练习和体能锻炼状态。

水平二学生刚刚接触游泳项目,熟悉水性的课时比例较水平三和水平四要高,可以将漂浮、站立、水中移动等熟悉水性的内容融入相应游戏中,多用水中游戏的方法吸引学生积极参加练习,既可以完成课堂学习目标,又很好地保证了课堂运动负荷要求。应注意避免机械式、单调重复同一个动作练习带来的枯燥乏味感降低学生练习热情,从而达不到新课标对于课堂运动负荷的要求。

六、运用信息化教育手段和方法开展游泳运动教学

针对水平二学生感性认知为主的心理发展特征,采用信息化手段丰富课堂组织形式,可以有效提高课堂教学效率。^① 首先,可以使用投屏播放教学视频,让学生建立视觉印象,加深对诸如蛙泳蹬腿的收、翻、蹬、夹等技术要领的直观感受,建立运动表象。其次,可以使用平板电脑、水下摄像机等电子设备,水上、水下即时拍摄学生的练习动作,通过回放帮助纠正,比如蛙泳蹬腿练习过程中,拍摄学生练习动作并结合视频分析软件进行及时反馈,帮助学生将自己的勾脚尖动作与标准动作进行对比,提高纠偏效率。第三,可以采用翻转课堂的形式,选择网络课程资源,线上线下相结合,灵活完成观赏游泳比赛、学习健康知识、了解游泳运动项目历史和文化等内容的教学。第四,可以利用骨传导耳机等技术设备,提高学生练习过程中信息反馈的精准性,从而提高课堂效率。第五,可以使用心率带、智能手环等智能可穿戴设备,实时掌控学生运动强度、心率负荷等数据,并根据实时数据信息调整课堂组织形式和方法,以保证达到新课标对于整课运动强度的基本要求。

七、开展课内外有机结合的游泳运动教学

游泳运动教学中,除要组织、引导、实施好学生校内1小时的体育课学习或锻炼活动外,还要注意按“学生每天校外锻炼1小时”的要求进行课外体育内容安排。水平二学生学习蛙泳、自由泳、仰泳的核心内容是腿部技术的练习,教师要根据课堂学习情况,有针对性地布置体育课外作业,让学生利用课外锻炼时间有效巩固课内学习内容,形成课内外一体化联动格局。比如布置课外体育作业,让学生在家长的带领下及时复习巩固蛙泳扶板蹬腿,促进蛙泳

^① 李瑞杰,秦海权. 校园智慧体育的热点观测与趋势分析[J]. 教学与管理,2021(21):95-97.

蹬腿基本功的精进和提高。也可以在学校的课外活动时间,通过布置活动课内容等形式,让学生分组进行学校游泳比赛项目的赛前训练,如加快 25 米扶板自由泳打腿、25 米扶板蛙泳蹬腿、25 米仰泳打腿的速度等。其次,还可以布置学生课外了解游泳项目的发展历史以及游泳对身体的好处等基础知识,提升学生游泳项目相关的文化素养和自主搜集资料并学习的行动能力。

第二节 水平三游泳运动教学实施建议

一、设计完整的游泳运动学习活动

鉴于水平三学生已经具有一定的游泳基本技能,要围绕蛙泳、自由泳、仰泳等动作技术的继续提升,安排相应的学习活动。无论是安排蛙泳、自由泳还是仰泳动作技术技能的整体提升,对于这一水平阶段学生的游泳学习活动,仍然要以一种泳姿的完整技术学练为主线进行设计。比如蛙泳的教学设计可从熟悉水性开始,但课时占用比例要相应减少,再到蛙泳腿部、臂部、呼吸的各种组合学练,以及借用划手掌的学练,最后到蛙泳转身、蹬池壁出发等技术的掌握,引导学生逐步完成蛙泳各个技术环节的突破,以完成 100 米蛙泳比赛的要求,形成完整的出发、到边转身、触壁等比赛的技能闭环,最终使学生达到课程标准中 100 米及以上蛙泳游进距离的能力要求。

此外,从知识的完整性角度,还要在学习活动的设计中更多地融入蛙泳、自由泳、仰泳等裁判规则以及游泳运动的历史与健身价值等内容,并开始布置欣赏游泳比赛、了解游泳运动员的励志故事等任务,让学生不但在实践能力上达到课程标准的要求,还能在运动项目文化等信息接受过程中,进一步提升相应的素养水平。

二、创设多种复杂的游泳运动情境

创设复杂的运动情境可以给具备一定游泳基础的学生增加乐趣,丰富学生的学练体验。针对水平三学生,教师可以从水中游戏的角度进行设计,创设“你追我赶”“鱼雷破水”等运动情境,让学生在快乐的学习氛围中获得相应身体感受,理解水环境中技术规范与游泳速度的关系。比如,要让学生认识并理解蛙泳动作技术中翻脚蹬腿的重要性,可以设计“你追我赶”的游戏,让学生直观感受到在相同蹬腿次数或者相同距离的比拼中,掌握好翻脚蹬腿对准水的关键技巧所获得的事半功倍的效果,从而引导学生努力加强各个技术细节的精进和提高。

为加强学生的竞争意识和团队合作精神,可以设计 100 米蛙泳、100 米自由泳或 100 米仰泳接力等比赛情境,让学生不断思考并提升自己的技能水平,调动其巩固练习的积极性。

此外,比赛情境能触发学生的团队意识,为学生营造单纯技术学练无法提供的品格培育环境。

三、采用多样化的游泳运动教学方式方法

示范和讲解法是经常使用的体育教学方法。随着现代社会的发展与体育教育教学理论的完善,适合水平三游泳运动的教学方式方法还有诸如水陆结合法、浮具练习法、提问法、教学比赛法、情境教学法、分解法与完整法、多媒体辅助法,以及新课标提倡的跨学科主题教学法等。比如为提升学生自由泳打腿效果,可以设计“对顶打腿”的教学比赛,让学生感受自由泳打腿的推进力。再如利用跨学科主题教学法,设计“蛙人接力”的主题情境,让学生利用历史、语文、科学等学科知识,研究如何才能让本组队员减少阻力(持扶板和无扶板状态),快速游进,以获得游戏的胜利。建议教师在每堂课中选择使用2~3种不同的教学方式方法来引导学生积极参与课堂内容的学习。

(注:“对顶打腿”教学比赛分两队进行,可以一对一持扶板进行打腿,规定时间内将对方向后推动者获胜。胜者得一分,直到全队依次对垒结束后计算得分高低。也可以使用一根救生扶杆,两队一起抓住扶杆在两边同时打腿,规定时间内将对方向后推动即获胜。)

四、注重游泳运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

水平三游泳运动教学除注重发展学生肌肉力量、肌肉耐力和协调性等身体素质外,还要发展其速度素质。因此,在每节课的体能练习部分,要紧紧围绕这个方面的核心任务,设计形式多样、趣味性符合学生身心特征、内容具有整合性、对水中运动具有补偿作用的课堂内容,巧妙落实体能练习目标。比如,每节课变换使用游戏、挑战练习、教学比赛的形式,不断刺激学生提升蛙泳蹬腿或者自由泳打腿动作质量和效果;通过设计“25米、50米、200米单人或者接力教学比赛”等挑战内容,来发展学生持续保持正确动作、加快打腿/蹬腿速度的能力,同时培养其想象力和创意设计素养;围绕发展学生协调性和速度等方面体能的目标,结合蛙泳、自由泳或仰泳学习环节中会涉及的大腿股四头肌力量练习动作,补偿性设计专门的陆上练习动作及动作组合,从整体上设计陆上模仿和水中体验相结合的练习内容。

五、科学设置游泳运动教学中的运动负荷

课程标准规定每堂课整体运动强度要达到中高水平,班级平均心率要达到140~160次/分。教师要巧妙运用游泳池场地,根据课程标准科学合理预设每节课的运动负荷。在班额较大的情况下,采用分组轮换等组织形式,采取水上练习和陆上练习相结合的办法,同时设立多种符合目标强度要求的学习任务,各小组定时轮换,最大限度保证每一个学生的运动强度和班级整体运动强度。在班额较小的情况下,则要注意分组不超过2组,按照精讲多练的

组织原则,让学生有更多的时间处于游泳技术练习和体能锻炼状态。

水平三学生已经具备一定游泳基础,将各泳姿的腿部、臂部、呼吸的各种组合学练内容融入相应教学比赛或者固定距离挑战中,多用水中教学比赛的方法吸引学生积极参加练习,既可以完成课堂学习目标,又很好地保证了课堂运动负荷要求。应注意避免机械式、单调重复同一个动作练习带来的枯燥乏味感降低学生练习热情,从而达不到新课标对于课堂运动负荷的要求。

六、运用信息化教育手段和方法开展游泳运动教学

针对水平三学生感性和理性认知均快速发展的心理发展特征,采用信息化手段丰富课堂组织形式,可以有效提高课堂教学效率。首先,可以使用投屏播放教学视频,让学生建立视觉印象,加深对高肘抱水、手臂前伸等技术要领的细节展示,建立运动表象。其次,可以使用平板电脑,水下摄像机等电子设备,水上、水下即时拍摄学生的练习动作,通过回放帮助纠正,比如蛙泳蹬腿练习过程中,拍摄学生练习动作并结合视频分析软件进行及时反馈,帮助学生将自己的勾脚尖动作与标准动作进行对比,提高纠偏效率。第三,可以采用翻转课堂的形式,选择网络课程资源,线上线下相结合,灵活完成观赏游泳比赛、学习健康知识、了解游泳运动项目历史和文化等内容的教学。第四,可以利用骨传导耳机等技术设备,提高学生练习过程中信息反馈的精准性,从而提高课堂效率。第五,可以使用心率带、智能手环等智能可穿戴设备,实时掌控学生运动强度、心率负荷等数据,并根据实时数据信息调整课堂组织形式和方法,以保证达到新课标对于整课运动强度的基本要求。

七、开展课内外有机结合的游泳运动教学

游泳运动教学中,除要组织、引导、实施好学生校内1小时的体育课学习或锻炼活动外,还要注意按“学生每天校外锻炼1小时”的要求进行课外体育内容安排。水平三学生学习蛙泳、自由泳和仰泳的重要内容是加强腿部技术的巩固练习和速度提升,教师要根据课堂学习情况,有针对性地布置体育课外作业,让学生利用课外锻炼时间有效巩固课内学习内容,形成课内外一体化联动格局。比如布置课外体育作业,让学生在家长的带领下及时复习巩固蛙泳扶板蹬腿,加强蛙泳蹬腿基本功的精进和提高。也可以在校外的课外活动时间,通过布置活动课内容等形式,让学生分组进行学校游泳比赛项目的赛前训练,如加快25米蛙泳的速度、25米自由泳的速度或者25米仰泳的速度等。其次,还可以布置学生课外了解游泳项目的发展历史以及游泳对身体的好处等基础知识,提升学生游泳项目相关的文化素养和自主搜集资料并学习的行动能力。

第三节 水平四游泳运动教学实施建议

一、设计完整的游泳运动学习活动

鉴于水平四学生在体能和游泳技术技能方面均已具有一定基础,要按蛙泳、自由泳、仰泳及拓展的实用游泳技术等完整动作技术来安排学生的学习活动。无论安排从自由泳教起,还是从蛙泳或仰泳动作技术教起,对于这一水平阶段学生的游泳学习活动,要以全面提高一种泳姿整体技能水平的学练为主线进行设计。比如蛙泳的教学设计从重复游、间歇游、计时游开始,再到出发、转身提高游进等具体技术环节的学练,最后到组合练习及比赛,激发、引导学生完成不同距离、不同难度的学练,并不断自我突破,最终使学生达到课程标准中200米及以上耐力游泳距离的能力要求。

此外,从知识的完整性角度,还要在学习活动的设计中合理融入蛙泳、自由泳、仰泳等裁判规则,游泳运动的历史与健身价值,蛙泳、自由泳及仰泳的生物力学原理以及如何制订游泳锻炼计划等内容,让学生不但在实践能力上达到课程标准的要求,还在运动项目文化等信息接受过程中,综合提升相应的素养水平。

二、创设多种复杂的游泳运动情境

创设复杂的运动情境可以培养水平四学生的创新创造思维、团结协作能力等综合素质。教师可以从水中教学比赛的角度进行设计,创设“武装泅渡”“应急救援”等运动情境,让学生在任务导向的学习氛围中提升游泳耐力水平,熟练掌握蛙泳、自由泳及仰泳运动技术。比如,要让学生同时提高游泳耐力和速度,可以设计“200米应急救援任务”接力赛,要求各个小组队员在规定时间内完成目标距离,同时设立技术检查裁判,负责判别比赛过程中队员的技术动作是否有变形或者不符合规则要求的地方,结合学生自评和互评、教师评价等多种方式,进行蛙泳、自由泳或者仰泳的技术评定,判定最终成绩。

为加强学生游泳技术的迁移功能,可以设计侧泳、潜泳等实用生活游泳技术学练情境,让学生不断巩固、提升自己的各泳姿技术水平,促进其学练积极性和兴趣的提升。此外,与生活实际相结合的情境也能触发水平四学生的安全意识,同时培养其终身进行体育锻炼的意识,为学生营造单纯技术学练无法提供的品格培育环境。

三、采用多样化的游泳运动教学方式方法

示范和讲解法是经常使用的体育教学方法。随着现代社会的发展与体育教育教学理论

的完善,适合水平四游泳运动的教学方式方法还有诸如水陆结合法、提问法、游戏法、情境教学法、分解法与完整法、多媒体辅助法,以及新课标提倡的跨学科主题教学法等。比如为加强学生对游泳规则知识的掌握,可以引导学生自行组织班级游泳比赛,负责赛前竞赛规程及方案制定、宣传、组织比赛以及赛后总结等各个环节,提高学生的组织、管理及领导能力,增强其规则意识。再如利用跨学科主题教学法,创设“武装泅渡 智慧救援”的主题情境,让学生综合运用军事体育及地理、物理、信息科技、语文、英语等学科知识,增强团队精神和合作学习探究能力,锤炼自信自强、团结协作、克服困难、勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质,树立拯溺救难的大爱精神。为结合游泳项目文化建设,还可以组织学生设计方案,进行游泳摄影大赛或者游泳宣传海报制作等活动,通过系列活动展示与评选,使学生加深对游泳项目历史发展及文化发展的印象,提升游泳基础文化知识水平。建议教师在每堂课中选择使用2~3种不同的教学方式方法来引导学生积极参与课堂内容的学习。

四、注重游泳运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

水平四游泳运动教学要从整体上注重平衡发展学生肌肉力量和耐力、协调性等身体素质,同时还要兼顾速度、柔韧等其他体能水平提升。因此,在每节课的体能练习部分,要紧紧围绕这个方面的核心任务,设计形式多样、趣味性符合学生身心特征、内容具有整合性、对水中运动具有补偿作用的课堂内容,巧妙落实体能练习目标。比如,每节课变换使用重复练习、小比赛的形式,不断刺激学生提高蛙泳技术动作、踩水技术动作质量和效果,同时通过设计“200米耐力游挑战赛或者接力赛”等不同的挑战内容,来发展学生游泳专项耐力和速度,不断提升学生的心肺耐力、肌肉耐力和肌肉力量水平。围绕发展学生速度和柔韧性,结合蛙泳、自由泳或者仰泳学习环节以及实用游泳技术所涉及到的大肌肉群、关节,补偿性设计专门的力量、柔韧性陆上练习,提升肩、髋、膝相关肌群力量和柔韧水平,从整体上设计陆上辅助练习和水下体验相结合的练习内容,全面提升水平四学生的体能水平。

五、科学设置游泳运动教学中的运动负荷

课程标准规定每堂课整体运动强度要达到中高水平,班级平均心率要达到140~160次/分。教师要巧妙运用游泳池场地,根据课程标准科学合理预设每节课的运动负荷。在班额较大的情况下,采用分组轮换等组织形式,采取水上练习和陆上练习相结合的办法,同时设立多种符合目标强度要求的学习任务,各小组定时轮换,最大限度保证每一个学生的运动强度和班级整体运动强度。在班额较小的情况下,则要注意分组不超过2组,按照精讲多练的组织原则,让学生有更多的时间处于游泳技术练习和体能锻炼状态。

水平四学生体能基础和游泳技术基础相对较好,已经具备100米或者200米长距离耐力

游潜力,因此要将各泳姿的出发、转身学练内容与比赛相结合,多用情境教学的方法吸引学生积极参加练习,既可以完成课堂学习目标,又很好地保证了课堂运动负荷要求。应注意避免机械式、单调重复同一个动作练习带来的枯燥乏味感降低学生练习热情,从而达不到新课标对于课堂运动负荷的要求。

六、运用信息化教育手段和方法开展游泳运动教学

针对水平四学生感性认知和理性认知交替发展的心理特征,采用信息化手段丰富课堂组织形式,可以有效提高课堂教学效率。首先,可以使用投屏播放教学视频,让学生建立视觉印象,加深对各泳姿的出发、转身等技术要领的直观感受,建立运动表象。其次,可以使用平板电脑、水下摄像机等电子设备,水上、水下即时拍摄学生的练习动作,通过回放帮助纠正,比如蛙泳转身练习过程中,拍摄学生练习动作并结合视频分析软件进行及时反馈,帮助学生将自己的水下动作与标准动作进行对比,提高纠偏效率。第三,可以采用翻转课堂的形式,选择网络课程资源,线上线下相结合,灵活完成观赏游泳比赛、学习健康知识、了解游泳运动项目历史和文化等内容的教学。第四,可以利用骨传导耳机等技术设备,提高学生练习过程中信息反馈的精准性,从而提高课堂效率。第五,可以使用心率带、智能手环等智能可穿戴设备,实时掌控学生运动强度、心率负荷等数据,并根据实时数据信息调整课堂组织形式和方法,以保证达到新课标对于整课运动强度的基本要求。

七、开展课内外有机结合的游泳运动教学

游泳运动教学中,除要组织、引导、实施好学生校内1小时的体育课学习或锻炼活动外,还要注意按“学生每天校外锻炼1小时”的要求进行课外体育内容安排。水平四学生学习蛙泳、自由泳和仰泳的主要内容是提高游泳速度和耐力,教师要根据课堂学习情况,有针对性地布置体育课外作业,让学生利用课外锻炼时间有效巩固课内学习内容,形成课内外一体化联动格局。比如布置课外体育作业,让学生在家长的带领下及时复习巩固,促进蛙泳、自由泳、仰泳游进距离和速度的提升。也可以在校外的课外活动时间,通过布置活动课内容等形式,让学生分组进行学校游泳比赛项目的赛前训练,如加快100米自由泳和仰泳以及200米蛙泳的速度等。其次,还可以结合游泳摄影大赛或者游泳宣传海报制作等活动形式,布置学生课外了解游泳项目的发展历史以及游泳对身体的好处等基础知识,提升学生游泳项目相关的文化素养和自主搜集资料并学习的行动能力。

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,2022,42(8).
- [7] 尹志华,刘皓晖,孙铭珠. 核心素养下《义务教育体育与健康课程标准》2022与2011年版比较分析[J]. 天津体育学院学报,2022(4).
- [8] 尹志华,刘皓晖,侯士瑞,等. 核心素养时代体育教师专业发展的挑战与应对——基于《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的分析[J]. 体育教育学报,2022(4).
- [9] 游泳运动教程编写组. 游泳运动教程[M]. 北京:北京体育大学出版社,2016.
- [10] 梅雪雄. 游泳(第四版)[M]. 北京:高等教育出版社,2016.
- [11] 但汉国. 游泳[M]. 重庆:西南师范大学出版社,2020.
- [12] 孙亮. 我们一起学游泳——中小学一体化游泳课程[M]. 上海:上海教育出版社,2021.
- [13] 尹志华,孟涵,孙铭珠,等. 新课标背景下体育与健康课程落实核心素养培养的思维原则与实践路径[J]. 首都体育学院学报,2022(3).
- [14] 张中印,马凌波,尹志华. 指向核心素养的体育教学设计:理论与路径、问题与策略[J]. 北京体育大学学报,2022(3).
- [15] 李瑞杰,秦海权. 校园智慧体育的热点观测与趋势分析[J]. 教学与管理,2021(21).
- [16] 秦海权. 蛙泳教学四步曲[J]. 体育教学,2003(3).

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。

在本套教师教学用书编写过程中,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、郑瑞婷、江敏玮、汤亮、孙舟宇、邱华辰、陈嘉杰、陶良成、王隶、邝骏飞、胡恺、赵庆德、浦泳清、胡端军、杨靖、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

游泳运动

全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5028-8



9 787576 050288 >

定价：35.00元