



义务教育教科书

# 体育与健康

教师用书

田径类运动

全一册

华东师范大学出版社

义务教育教科书

# 体育与健康

教师用书  
田径类运动

全一册



华东师范大学出版社  
·上海·

总主编：季 浏

分册主编：孙有平

主要编写人员：张卫东 尹志华 季 泰

义务教育教科书 教师用书

## 体育与健康

田径类运动 全一册

责任编辑 梁红京 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](http://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 9.75

字 数 199 千字

版 次 2024 年 7 月第 1 版

印 次 2024 年 7 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5760-5026-4

定 价 30.00 元

出 版 人 王 焰

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

# 前 言

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

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

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

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

在本书第一章“绪论”中,主要从总体层面提出基于《课程标准(2022 年版)》的教学设计和实施要求,以及学业质量标准制订与学习评价、开展跨学科主题学习的要求,旨在帮助教师整体理解体育与健康教学的新思路和新方法。在第二章“田径类运动概述”中,针对运动项目基本知识(如起源与发展、特点与价值)、教学中的问题(如田径类运动教学中存在的典型问题、教学中易出现的安全问题)、对培养学生核心素养的作用(细化至不同水平)等进行了阐述,为体育教师开展教学设计奠定基础。在第三章“田径类运动大单元教学设计”中,针对具体运动项目,提供了水平二、水平三和水平四的大单元教学计划示例,并呈现了具体设计思路。在第四章“田径类运动课时教学设计”中,结合第三章呈现的大单元教学计划,在每个水平选择一个典型的课时呈现课时教学计划示例和相应设计思路。针对两类教学计划的学习目标、教学内容、教学重难点、教学方法、教学组织、运动负荷、教学反思等,均强调从结构化、完整性、关联性等角度进行设计。在第五章“田径类运动教学实施建议”中,主要从注重设计完整的学习活动,创设多种复杂的运动情境,采用多样化的教学方式方法,注重体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性,科学设置运动负荷,运用信息化教育手段和方法开展教学,开展课内外有机结合的学练 7 个方面对体育教师进行提示。

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

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

# 目 录

## 第一章 绪论 / 1

第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求 / 1

第二节 学业质量标准制订与学习评价的要求 / 9

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求 / 13

## 第二章 田径类运动概述 / 21

第一节 田径类运动基本知识 / 21

第二节 田径类运动教学中的相关问题 / 24

第三节 田径类运动对培养学生核心素养的作用 / 30

## 第三章 田径类运动大单元教学设计 / 34

第一节 水平二田径类运动大单元教学设计 / 34

第二节 水平三田径类运动大单元教学设计 / 54

第三节 水平四田径类运动大单元教学设计 / 76

## 第四章 田径类运动课时教学设计 / 112

第一节 水平二田径类运动课时教学设计——以100米跑为例 / 112

第二节 水平三田径类运动课时教学设计——以100米跑为例 / 117

第三节 水平四田径类运动课时教学设计——以100米跑为例 / 122

## **第五章 田径类运动教学实施建议 / 127**

第一节 水平二田径类运动教学实施建议 / 127

第二节 水平三田径类运动教学实施建议 / 134

第三节 水平四田径类运动教学实施建议 / 141

**主要参考文献 / 149**

**后记 / 150**

# 第一章 绪论

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

## 第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求

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

### 一、水平教学计划设计与实施

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

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



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

表 1-1 水平教学计划表

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

备注:水平一至水平三各为 2 学年,水平四为 3 学年。

## 二、学年教学计划设计与实施

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

一般而言,学年教学计划主要包括学年学习目标、学年主要教学内容,以及该学年中两个学期的学习目标、主要教学内容和相应课时安排(见表 1-2)。其中,学年学习目标和主要教学内容可以直接使用水平教学计划中各学年的学习目标和主要教学内容。学年教学计划中各学期的学习目标和主要教学内容是对学年学习目标和主要教学内容的进一步细化。

表 1-2 学年教学计划表

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

### 三、学期教学计划设计与实施

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

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

表 1-3 学期教学计划表

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

(续表)

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

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

## 四、大单元教学计划设计与实施

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

### (一) 大单元教学计划的构成要素

#### 1. 大单元学习目标

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

#### 2. 大单元主要教学内容

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

#### 3. 大单元教学重难点

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

#### 4. 大单元学习评价

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

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

#### 5. 大单元教学反思

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

### (二) 大单元中每节课的构成要素

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

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

## 五、课时教学计划设计与实施

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

### (一) 课时教学计划的构成要素

#### 1. 学习目标

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

#### 2. 主要教学内容

《课程标准(2022年版)》明确指出要“针对学习目标和学生特点合理选编教学内容”。一节课的教学内容可分为主要教学内容和具体教学内容,前者主要指运动技能和体能学练内

容,这是由本课程的特征决定的。例如,水平二田径类运动大单元第8节课的主要教学内容包括单脚起跳的基本动作、起跳与腾空的组合技术动作、跳远的完整动作技术和比赛,以及直体俯撑摸肩、折返跑、连续单双脚跳、多点支撑等体能练习。一节课的具体教学内容包括准备活动、运动技能、体能、游戏活动、辅助教学内容、对抗练习、比赛或展示、放松活动等方面,在此基础上还需要认真思考和选择每个方面更具体的教学内容,从而更好地促进基于核心素养的学习目标的达成。

特别要指出的是,在进行课时教学计划设计时,不能再沿袭传统体育实践课教学设计中设置教学主题的做法。实际上,在以往长期的体育实践课教学中,教学主题往往以单一动作技术命名,采用的是碎片化的教学思路,这样的命名和教学思路无益于培养学生的核心素养,需要彻底改变。《课程标准(2022年版)》强调运动项目的大单元教学以及每节课的结构化知识和技能教学,单个动作技术代表不了一节课的所有教学内容,因此不应该再设置每节课的教学主题。以水平三田径类运动大单元教学为例,未来的教学设计和实施应该按照水平三田径类运动第1节课、第2节课、第3节课等的形式开展,体现并做到每节田径类课是在教学生练田径运动项目,而不是学田径单个动作技术。

### 3. 教学重难点

传统的体育实践课课时教学计划往往把教学重难点聚焦于单个动作技术方面,这实际上是“知识中心观”和“运动技术中心观”的反映,也导致体育实践课教学中死抠单个动作技术的细节,越教越细,越教越繁,学生“动”不起来,感到体育课学习无趣。实际上,课时教学计划中的教学重难点应该指教学方方面面的重难点,包括以下方面:学生学习态度和行为方面的重难点,体现“以学生为中心”的理念;运动知识和技能的重难点,体现结构化和完整性教学内容的学习要求;教学组织和教学方法的重难点,体现从单纯传授运动知识和技能的过程转变为培养学生核心素养的过程的要求。例如,水平三田径类运动大单元第4节课的教学重难点可以包括如何解决学生100米跑过程中步幅与步频的关系问题,如何让速度素质水平稍差的学生也能参与100米跑教学比赛等。

### 4. 安全保障

安全保障是每节体育实践课教学都需要关注的一个重要方面。安全保障既与核心素养特别是健康行为紧密相关,又涉及现实中的安全问题。在课时教学计划设计和实施中,安全保障应重点关注几个具体问题。一是要明晰并排查该节课的教学内容和方法可能存在的安全隐患,比如在进行跳远课教学时,体育教师要提前检查沙坑的沙子是否松软,沙坑中是否有石子或玻璃片等。二是上课时要做好安全提示,告知学生所学运动项目可能会发生什么安全问题。三是要引导学生做好充分的准备活动,准备活动要由慢到快、循序渐进,特别是要指导学生做好针对性强的准备活动,比如在100米跑练习或比赛中可能会因突然加速而发

生大腿股后肌群拉伤,那么在准备活动中要设置加强大腿股后肌群柔韧性拉伸等的专门练习。四是要安排好学生练习的组织形式,做到有序进行。比如在教授掷实心球时,如果场地不大,且每个学生都能人手一球,一排学生掷完后不必捡球,而是排到队伍后面去,等所有学生都掷完后统一前去捡球,确保练习的安全。

#### 5. 场地器材

场地器材对于核心素养的培养同样重要。此处所说的场地器材更多指向如何因“地”制宜、因“材”施教的问题,因为不同的学校体育教学条件客观上存在差异,这就需要根据教学条件、学生人数等,从培养学生核心素养的角度合理安排一节课的场地器材。例如,一节跳远课,如果是50人左右的班级,教师只安排一个沙坑,那么学生排队等待练习的时间过长,导致练习次数过少,因此应该尽量多安排可练习跳远的场地,增加学生的练习次数。再如,在没有正规的沙坑情况下,可以用垫子来代替沙坑,让学生进行练习和比赛。

#### 6. 教学反思

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

### (二) 课时教学的实施程序

#### 1. 开始部分

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

#### 2. 准备部分

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

#### 3. 基本部分

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

就具体教学内容选编而言,应注重结构化运动知识和技能的呈现,包括基本动作技术、组合动作技术、战术及对抗练习、比赛或展示、规则与裁判方法的学习和实践及体能练习等。例如,就100米跑运动技能的具体教学而言,可以包括起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑基本动作技术,起跑—加速跑—途中跑—终点跑的组合动作技术,以及比赛等。

就学习活动的设计而言,应重视一个活动的整体性,如“老鹰捉小鸡”“袋鼠跳”等游戏活动,模拟遇到障碍或沟壑时能灵活运用跑跳动作化险为夷的活动,跑、跳、投乐园,跑跳投三项达人测试赛等情境,以及“体育嘉年华”等主题活动。

就多种复杂运动情境创设而言,应重视简单运动情境、中等复杂运动情境和复杂运动情境相结合,以复杂运动情境为主。以一节100米跑教学课为例,简单运动情境包括听信号起跑、高抬腿跑接加速跑等练习情境,中等复杂运动情境包括两人间的追逐跑、轮流领先跑等组合动作技术练习情境,复杂运动情境包括100米跑教学比赛、多人间的奔跑对抗游戏等情境。

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

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

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

#### 4. 结束部分

结束部分主要由身心放松活动和师生小结组成。身心放松活动的目的主要是消除疲劳,尽快恢复身体状态。特别要强调的是,身心放松活动除一般性的放松活动外,也要对本节课中容易造成肌肉酸痛的部分进行有针对性的放松。师生小结除了教师简要小结本节课

的目标达成情况,还可指名个别学生谈本节课的感受,从中了解学生的学习情况,以便下节课改进教学。

## 第二节 学业质量标准制订与学习评价的要求

### 一、学业质量标准制订的要求

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

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,制订学业质量优秀和良好的标准。比如,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读》分别针对基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能提供了不同水平的学业质量等级标准示例,具有较强的参考性。体育教师可以参考这些示例进一步制订田径类运动其他项目的学业质量等级标准。表1-4为水平四100米运动项目学业质量等级标准示例,其将学业质量划分为优秀、合格、尚需努力三个等级。

表1-4 水平四100米跑运动项目学业质量等级标准示例

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 熟练掌握100米跑运动项目的完整动作技术,并在100米跑比赛中合理运用,对100米跑运动项目有整体的体验和深刻理解;能准确解释100米跑的运动原理和文化。</li><li>◆ 能积极独立组织与开展体能练习,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。</li></ul>

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



(续表)

等级	学业质量描述
	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 10 次 100 米跑运动项目的比赛,并能对某场高水平比赛作出分析与评价。</li><li>◆ 表现出良好的抗挫折能力和稳定的心态,能适应短跑学练环境的各种变化。</li><li>◆ 能准确解释 100 米跑运动项目的安全知识,及时处理短跑学练和比赛中易发生的安全问题。</li><li>◆ 在参与的 100 米跑运动项目比赛中做到遵守规则、尊重裁判、尊重对手,积极主动克服困难、挑战自我,能正确看待比赛胜负。</li><li>◆ 能做到每周运用所学 100 米跑的运动技能进行 3 次以上(每次 1 小时左右)课外体育锻炼。</li></ul>
合格	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 能掌握 100 米跑运动项目的完整动作技术,并在 100 米跑比赛中合理运用,对 100 米跑运动项目有整体的体验和理解;能解释 100 米跑的运动原理和文化。</li><li>◆ 能独立组织与开展体能练习,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。</li><li>◆ 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次 100 米跑运动项目的比赛,并能对某场高水平比赛作出分析与评价。</li><li>◆ 表现出抗挫折能力和良好的心态,能适应短跑学练环境的各种变化。</li><li>◆ 能解释 100 米跑运动项目的安全知识,能及时处理短跑学练和比赛中易发生的安全问题。</li><li>◆ 在参与的 100 米跑运动项目比赛中做到遵守规则、尊重裁判、尊重对手,主动克服困难、挑战自我,能正确看待比赛胜负。</li><li>◆ 能做到每周运用所学 100 米跑的运动技能进行 3 次(每次 1 小时左右)课外体育锻炼。</li></ul>
尚需努力	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 未掌握 100 米运动项目的完整动作技术,并在跑、跳、投掷比赛中合理运用,对 100 米运动项目缺乏整体的体验和理解;不能解释跑步、跳跃、投掷的运动原理和文化。</li><li>◆ 不能独立组织与开展体能练习,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。</li><li>◆ 每学期通过现场或多种媒介观看所学球类运动项目的比赛不足 8 次。不能对某场高水平比赛作出分析与评价。</li><li>◆ 在活动时抗挫折能力和心态较差,不能适应跑、跳、投掷学练环境的各种变化。</li><li>◆ 不能解释 100 米运动项目的安全知识,不能及时处理跑、跳、投掷学练和比赛中易发生的安全问题。</li><li>◆ 在参与的田径类运动项目比赛中不遵守规则、尊重裁判、尊重对手,不能主动克服困难、挑战自我并正确看待比赛胜负。</li><li>◆ 每周运用所学田径类运动技能进行课外体育锻炼不足 3 次(每次 1 小时左右)。</li></ul>

## 二、田径类运动学习评价示例

上述体育与健康学业质量标准为开展体育与健康学习评价提供了依据。体育与健康学习评价的主要目标是为了充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进功能,促进和提高教师的

教和学生的学,而不是给出简单的学习成绩。体育与健康学业质量标准是三个方面体育与健康核心素养的具体化和集中体现,体育老师在教学中可通过了解学生体育与健康学习情况等信  
息,与具体教学内容的学业质量标准进行比较,反思和改进自己的教学,提高教学效果,帮助学生逐步达成相应的体育与健康学业质量标准。在开展体育与健康学习评价过程中,应坚持从运动能力、健康行为和体育品德三个方面来展开,并积极落实定量评价与定性评价相结合、过程性评价与终结性评价相结合、绝对性评价与相对性评价相结合的方法性原则。下面是水平四 100 米跑大单元学习评价案例。

### (一) 评价内容

水平四 100 米跑大单元学习评价的内容主要是评价学生通过一个大单元的学习,在运动能力、健康行为和体育品德三方面的具体表现。

运动能力包括体能、运动认知、运动技能三个方面。学生通过本单元的学习后,应基本掌握 100 米跑动作技术,能运用所学的基本原理、技术参加 100 米跑练习和比赛,丰富和加深对 100 米跑运动的体验,一般体能和专项体能水平有一定提高。

健康行为方面的标准,包括安全意识和预防运动损伤能力逐步提高,并且能对自己的情绪进行及时的调控;初步掌握 100 米跑锻炼的多种途径和方法,形成良好的锻炼意识与习惯,能够相互帮助,表现出一定的合作行为。

体育品德方面的标准,包括遵守纪律,文明礼貌,在 100 米跑学练和比赛中表现出自尊自信、积极进取、顽强拼搏、遵守规则、能较好地对待比赛胜负等品质;能够主动与同伴一起合作学习,具有团队意识,能正确对待胜负。

### (二) 评价方法

水平四 100 米跑大单元的学分评定可参见表 1-5。

表 1-5 100 米跑大单元学分评定表

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

评价方面		评价内容				综合评分
		项目	50 米快速跑	立定跳远		
体能 (30%)	期初	测试成绩				
		分数				
	期末	测试成绩				
		分数				
	进步 幅度	进步成绩				
		分数				

(续表)

评价方面	评价内容				综合评分
运动技能 (40%)	项目	100米跑的完整短跑技术			
	单项评定分数				
运动认知 (10%)	100米跑运动的动作技术原理;100米跑运动的安全知识和方法;100米跑运动对增进健康、培养体育品德的作用				
健康行为 (10%)	1. 良好运动习惯;2. 安全预防意识;3 合作行为				
体育品德 (10%)	1. 积极进取;2 团队合作;3. 遵守规则;4. 服从裁判				
总分					
等第					
学分评定					

### 1. 体能的评价

100米跑大单元的体能测试项目选择了与100米跑相关两个专项体能项目:50米跑和立定跳远。进步幅度分数以附加分的形式加入到相应的单项体能分数中。体能测试成绩主要根据《国家学生体质健康标准》进行评分。

### 2. 运动技能的评价

由教师根据学生的实际情况和教学需要予以确定,一般为3—4项。根据教学计划,选择100米跑的完整技术进行大单元运动技能的评价,要求学生使用起跑器和采用蹲踞式起跑方式起跑,每人一次考试机会。采用技评和达标相结合(见表1-6、表1-7)的方式评价。运动技能技评和达标可以在展示和比赛的情境中进行,主要采用教师评价的方式。

表1-6 100米跑项目技术评价表

项目 分类	100米跑
优秀	起跑反应快,加速跑速度增加明显,途中跑动作协调放松,全程技术连贯
良好	起跑反应较快,加速跑速度增加较明显,途中跑动作较协调放松,全程技术较连贯
及格	起跑反应一般,加速跑速度增加缓慢,途中跑动作幅度一般,放松能力不充分,完整技术能完成
有待提高	起跑时有明显的停顿现象,加速跑速度增加不明显,途中跑动作不协调,放松能力差,全程技术不连贯

表 1-7 100 米跑项目成绩评价表(单位:秒)

项目 \ 等级	优秀	良好	及格	有待提高
女子	14.8	15.8	16.9	16.9 秒以下
男子	13.2	14	14.9	14.9 秒以下

数据来源:2006 年颁布的《全国田径锻炼等级标准》。

### 3. 运动认知的评价

在运动认知方面,根据本大单元的学习目标,主要考察学生对 100 米跑运动的动作技术原理以及 100 米跑运动的安全知识和方法的认知,理解 100 米跑运动对增进健康、培养体育品德的作用等,可采用试卷或问卷 APP 等方法进行测试。

### 4. 健康行为和体育品德评价

可以采用在练习、展示和比赛中的观察记录,以自评、互评和教师评价相结合的方式进。评定方法可参照《课程标准(2017 年版)解读》中的表 7-11 或表 7-15。

表 1-8 体育与健康学习评价表

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

得分 \ 课次	1	2	3	4	5	——	18	总计
课堂上积极参加学练								
100 米跑完整技术的运用								
同伴的关心和帮助								
稳定的情绪								
遵守规则和有正确的胜负观								

计分标准:3=达到目标,2=大部分达到目标,1=少部分达到目标,0=没有达到目标。

## 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

育与真实世界的桥梁,适应 21 世纪的诸多挑战。在学科融合育人的发展趋势之下,我国体育与健康跨学科主题学习具有更加鲜明的学科特性,其目标指向涵盖跨学科学习对学生综合素养的提高,体现体育与健康课程独特的育人性,彰显“健身育人”的本质特征。

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

## (二) 回归学科的本体性:突出“身体练习”显著特点

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

因此,在开展体育与健康跨学科主题学习的教学时,要避免为强调跨学科而生硬地将不同学科的知识与教学方法拼凑在一起,导致跨学科主题学习成为脱离身体练习、聚焦知识叠加的文化课学习,如在体育课上学语文、练英语等。此外,还需要保证体育与健康跨学科主题学习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,学生能够有意识地运用多学科的知识 and 技能。例如,在“钢铁战士”主题学习中,学生要主动运用地理、数学知识,对布满机关、陷阱的战场进行军事路线规划,而非简单地运用田径技能跑过战场。最后,教师引导学生发挥想象力、创造力解决出现的问题。例如,在

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

“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培养体育与健康核心素养为主要目的。以往体育教师“一言堂”的形式难以激发学生对真实问题的积极思考,也无法培养学生的体育与健康核心素养。因此,在进行跨学科主题学习的教学时,体育教师应避免单一的知识和技能教学,采用丰富多样的教学方式方法,如自主学习、合作学习、探究学习等;设计完整的学习活动,引导学生在完整的学习活动中运用多学科的知识和技能分析并解决真实问题。

## 二、跨学科主题学习的活动设计示例

本跨学科主题学习包含三个案例,分别介绍水平二田径类掷实心球主题案例《我是小炮兵》、水平三田径类跳远主题案例《藏在角度里的秘密》和水平四田径类100米跑主题案例《挑战“9秒83”》。

通过学习案例,教师可以了解跨学科主题学习设计的体例、育人价值、活动目标、实施过程的具体安排以及设计思路。

### 示例一:我是小炮兵(水平二)

本示例围绕跨学科主题“我是小炮兵”(水平二)进行活动设计,通过演绎“炮兵大演习”场景,引导学生在体育活动中综合运用国防、历史、地理、数学和信息科技等方面的知识与技能。

#### (一) 育人价值

1. 在多人协作完成不同限制条件下的掷实心球练习中,增强学生的上下肢及腰腹力量,增强学生的合作意识和团队精神。
2. 创设“炮兵大演习”的情境,培养学生的国防意识和爱国主义精神。
3. 体验“炮兵神射手的诞生”这一过程,培养学生不怕困难、敢于挑战、不断进取的体育精神。

#### (二) 活动目标

1. 综合运用数学、国防等知识,明确军事演习对军队建设的意义,学习与抛物线相关的知识。
2. 演绎“炮兵大演习”场景,提升计划与设计、组织与协调、沟通与表达、决策与反思、探究与创新等能力,增强保护自己与他人的意识。
3. 在模拟“炮兵大演习”的过程中,让学生体验掷实心球的基本动作和简单组合动作,提高在游戏和比赛中运用投掷技术的能力,增强对掷实心球的兴趣,培养积极进取、不怕困难、



勇敢顽强等精神。

### (三) 实施过程

表 1-9 “我是小炮兵”实施过程

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
“我是小炮兵”(了解与炮兵相关的知识)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通过网络、书籍和教师提供的材料,学习与炮兵相关的知识。</li> <li>2. 运用小组合作的方式开展探究学习,运用历史、国防等相关知识分析军事训练科目和演习的流程。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供相关材料,组织小组讨论,帮助学生了解炮兵训练科目、流程及其对国防建设的意义。</li> <li>2. 在学生遇到问题时及时给予帮助和指导,鼓励学生组内、组间的学习与交流。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通过学习,学生能够了解炮兵的种类,提升收集信息、解决问题的综合实践能力,增强爱国意识。</li> <li>2. 通过学习,学生能以积极的状态投入团队协作探究与解决问题的活动中。</li> </ol>
“炮兵训练营”(学练掷实心球)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在推掷、抛掷等简化游戏中,学习和体验掷实心球的基本动作及简单组合动作,提高投掷本领。</li> <li>2. 了解投掷运动所需体能的训练方法,并积极学练。</li> <li>3. 乐于在游戏或比赛中运用和展示所学的投掷本领。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 创设情境,引导学生积极投入到“新兵”的投掷训练中。</li> <li>2. 在学练中给予学生协调用力等方面的点拨。</li> <li>3. 为适应未来实战,引导学生把投掷技术与跑、跳动作结合,提升综合实战能力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通过多样的、反复的投掷学练,掌握科学锻炼的方法。</li> <li>2. 通过掷实心球,发展上下肢及腰腹力量和身体协调性。</li> <li>3. 集体创编新的投掷游戏,提升同伴协作及实践能力,培养出勇敢顽强、积极进取的精神。</li> </ol>
“炮兵出击”(学练掷实心球)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. “军事演习”中模拟炮兵部队支援前线。</li> <li>2. 了解火炮种类、射程、打击类型和机动路线,模拟不同敌情下炮火支援前线部队的情境。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 将军事对抗情境融入教学中。</li> <li>2. 引导学生模拟炮击敌方阵地,为己方部队提供掩护。</li> <li>3. 指导学生如何进行炮击支援,并注意自我保护,避免误伤,增强应对突发事件的能力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通过对军事演习的模拟演练,了解真实情况下炮兵支援前线部队的方法,增强国防意识。</li> <li>2. 发挥想象力,创设敌人炮兵反击的模拟场景,在运动过程中发展体能。</li> </ol>
“使命召唤”(学练掷实心球)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以校园场地为基础,绘制“战场”平面图,设计一份快速机动到指定位置进行炮击的方案。</li> <li>2. 营造不怕困难、坚决完成任务的情境。</li> <li>3. 布置课后作业,让学生互评“演习”情况,交流分享“演习”感想。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 指导学生合理布置机动路线。</li> <li>2. 引导学生积极投入到所创设的情境之中。</li> <li>3. 引导学生根据机动的实施情况和效果,说说优缺点,并给出改进建议。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解炮兵在真实战场上的工作情况。</li> <li>2. 在机动过程中,运用投掷技术。</li> <li>3. 综合运用国防、历史、数学、信息科技等方面的知识,培养爱国情怀。</li> </ol>

#### （四）设计思路

《我是小炮兵》以“军事演习”为背景,引导学生在不同的模拟敌情下,开展各种投掷的游戏学练。设计本活动的目的是:让学生学习和运用与国防相关的历史、数学、地理、信息科技等方面的知识;在模拟演练活动中,结合跑投、跳投游戏组合,学练与掷实心球相关的体育与健康知识。本活动可以由体育老师独立实施,也可以让其他学科的教师协助体育老师一起完成。

本活动给学生提供了一项开放性的任务:引导学生通过团队合作,设计针对不同“敌情”的应急预案及支援前线部队的模拟场景,并进行演练。本活动分为课外和课内两部分:课外活动主要是让学生收集相关资料和信息等;课内活动主要是以小组为单位创编能融合多种技术的掷实心球练习,学练掷实心球动作技术,进行展示与交流等。

#### 示例二：藏在角度里的秘密（水平三）

本案例围绕跨学科主题“藏在角度里的秘密”(水平三)进行活动设计,目的是:让学生通过观察明确“起跳角度”与跳远成绩之间的关系;通过知识的迁移,找到测绘“起跳角度”的特殊方法,揭开角度背后的秘密,认识跳远的规律;通过与我国跳远世界冠军王嘉男的“对话”,了解其成长历程,引导学生在体育活动中综合运用数学、艺术、语文、信息科技等方面的知识与技能。

##### （一）育人价值

1. 在参与跳远起跳角度揭秘的运动体验中,促进学生跳远技术和能力的提高,进而激发学生热爱运动的兴趣。
2. 提升学生自主学习、合作学习、探究学习、解决问题等方面的能力。
3. 培养学生吃苦耐劳、遇到难题勇于挑战的意志品质。

##### （二）活动目标

1. 综合运用数学、信息科技等方面的知识,明确起跳角度对跳远的意义,通过运用数学角度测量的知识,找到运动角度测绘的特殊方法。
2. 通过自主探究短跑速度与跳远成绩之间的关系,提升观察与分析、决策与反思、沟通与表达等方面的能力。
3. 通过与王嘉男的“数字化”交流和竞赛,感知高水平运动员成长中的艰辛。



### (三) 实施过程

表 1-10 “藏在角度里的秘密”实施过程

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
“沙坑探密” (探究 100 米跑水平相近的同学跳远能力上的差别)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 举办 100 米跑比赛,寻找与自己实力相近的同学。</li><li>2. 通过展示、交流等方式,学生分享自己对跳远成绩差异原因的理解。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 引导学生自主开展比赛,寻找同伴。</li><li>2. 在学生遇到问题时,及时给予指导,鼓励学生开展小组内的合作探究。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 通过探究 100 米跑与跳远之间的关系,学生学习运用多学科知识发现并解决问题,发展综合实践能力。</li><li>2. 帮助学生寻找伙伴,组建起自己的团队,为之后的合作学习做好准备。</li></ol>
“角度知多少”(分享起跳角度方面的经验)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 利用特殊的“量角器”寻找合适的起跳角度。</li><li>2. 在真实体验中寻找适合自己的起跳角度。</li><li>3. 开展交流活动,分享经验。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 引导学生思考如何把数学的量角器转换成可以在体育运动中测量的特殊量角器。</li><li>2. 指导学生制作一把能测量起跳角度的特殊量角器——升降“橡皮筋”,并鼓励学生在真实场景中运用。</li><li>3. 鼓励学生尝试不同起跳角度的跳远,找到适合自己的起跳角度。</li><li>4. 引导学生开展交流,分享自己的学习心得。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 通过迁移数学知识,学生可以提升探究能力、动手能力等,增强探究欲及学习兴趣。</li><li>2. 通过体验不同起跳角度跳远活动,学生可以进一步理解起跳角度的意义,并了解自己的跳远能力。</li><li>3. 提升学生语言表达及沟通交流的能力。</li></ol>
“向王嘉男学习”(认识世界冠军并尝试挑战自我)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 通过网络、电视等渠道走进王嘉男的世界。</li><li>2. 欣赏一场有王嘉男参与的跳远比赛,感受其跳远中速度与角度的完美结合。</li><li>3. 向王嘉男学习,大胆挑战自我。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 引导学生通过查阅资料了解王嘉男,通过举办故事会,丰富学生对跳远文化的认知。</li><li>2. 组织学生运用数字化跳远运动分析系统,与王嘉男赛一赛。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 发展下肢力量、协调性等体能。</li><li>2. 了解王嘉男的故事,感知运动员的成功来之不易;了解常见跳远损伤的处理方法。</li><li>3. 鼓励学生向王嘉男学习,培养吃苦耐劳、勇于挑战的良好意志品质。</li></ol>

### (四) 设计思路

“藏在角度里的秘密”以角度的测量与应用为主线,引导学生在体育活动中综合运用数学、信息科技等方面的知识与技能,明确起跳角度对跳远的重要性。本活动可以由体育老师独立实施,也可以由其他学科教师协助体育老师一起完成。

本活动以角度为核心元素,通过挖掘角度在跳远运动中的作用,为学生布置了一项开放性任务,并倡导学生通过自主、合作的探究来完成。本活动分为课外和课内两部分:课外活动主要是让学生收集相关资料和信息,了解中国著名的跳远运动员及与跳远相关的文化等;

课内活动主要是在体育教师的引导下,学生自主、合作探究角度对跳远的影响,并通过体验及比赛来验证自己的猜想,同时引导学生走进跳远世界冠军王嘉男的世界,增强其爱国意识,培养其吃苦耐劳、勇于挑战的意志品质。

### 示例三:挑战“9秒83”(水平四)

本案例围绕跨学科主题“挑战‘9秒83’”(水平四)进行活动设计,通过创设我在“9秒83”里能跑多远这一任务情境,引导学生在体育活动中综合运用历史、数学、信息科技等方面的知识与技能。

#### (一)育人价值

1. 通过指导学生结伴参与短跑极限挑战的练习,提升学生肌肉力量和位移速度,增强学生合作学习的意识和能力。

2. 通过创设“‘飞人’苏炳添和他的‘9秒83’”这一情境,培育学生对中华民族的认同感和爱国主义情怀。

3. 通过引导学生挑战“我的‘9秒83’”这一过程,培养学生直面困难、勇于挑战、不断进取的意志品质。

#### (二)活动目标

1. 综合运用历史、信息技术、数学等方面的知识,了解短跑的演变史,以及“9秒83”对我国田径类运动的发展来说所具有的意义。

2. 通过引导学生在“挑战‘9秒83’”这一场景中进行学练,提升学生在计划与设计、组织与协调、沟通与表达、决策与反思、探究与创新等方面的能力。

3. 帮助学生在挑战“我的‘9秒83’”的过程中理解100米跑的动作要领,改进和提高跑的动作技术,发展跑的能力,培养直面困难、勇于挑战、不断进取的意志品质。

#### (三)实施过程

表1-11 “挑战‘9秒83’”实施过程

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
了解“飞人”苏炳添和他的“9秒83”	1. 通过网络、书籍和教师提供的材料,了解100米跑的相关知识。 2. 开展小组合作探究学习,运用历史、数学、信息技术等方面的相关知识分析“挑战‘9秒83’”的步骤。	1. 提问:你知道“9秒83”的故事吗? 2. 组织学生根据查阅到的资料进行讨论与交流。 3. 引出学习主题“挑战‘9秒83’”,鼓励学生制订自己的挑战计划。 4. 在学生遇到困难时,给予指导和帮助。	1. 在了解“飞人”苏炳添和他的“9秒83”的故事过程中,提升学生在信息收集、分析解决问题和沟通表达等方面的能力,同时培育学生对中华民族的认同感和爱国主义情怀。 2. 引导学生开展团队协作与交流挑战方案,使其能以积极的状态投入到研究活动中。

(续表)

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
感受“我的‘9秒83’”(认识自我)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 测试100米跑,学生记录下各自“9秒83”跑的距离。</li><li>2. 与同伴交流测试的情况,找出需改进的地方。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 利用提问导入:知道在“9秒83”这个时间段你能跑多远吗?</li><li>2. 组织学生带着问题结伴进行多次测试。</li><li>3. 引导学生对测试的情况进行汇总与分析,并思考如何改进和提高。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 通过测试活动,让学生了解自己跑的能力,感受“飞人”的成功来之不易。</li><li>2. 通过分析,制订自己的挑战目标和方法。</li></ol>
挑战“9秒83”(突破自我)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 根据各自跑的情况,制订提高速度的方案。</li><li>2. 结伴进行学练,并在学练中通过反思不断改进和提高。</li><li>3. 参与“9秒83”挑战赛。</li><li>4. 分享交流,致敬心中的英雄。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 利用多媒体技术提供学练“菜单”。</li><li>2. 引导学生根据各自的不足制订改进方案。</li><li>3. 引导学生结伴进行挑战。</li><li>4. 组织“9秒83”挑战赛。</li><li>5. 组织学生进行交流。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 通过提供学练“支架”,培养学生分析问题和解决问题的能力。</li><li>2. 通过组织学生学练和参与挑战赛,发展学生位移速度和力量、协调性和灵敏性等。</li><li>3. 在引导学生参与挑战的过程中,培养其不怕困难、敢于迎难而上的优良品质。</li></ol>

#### (四) 设计思路

“挑战‘9秒83’”活动以中国短跑“飞人”苏炳添在东京奥运会上的突破为背景,旨在引导学生以此为线索,在了解中国的体育史、奥运参与史和短跑的发展脉络的过程中,认识到运动健儿的每次突破都来之不易,并学习其为国争光的拼搏精神。

这一活动通过构建与“飞人”对话的情境,鼓励学生参与“9秒83”跑的学练和挑战。组织第一次体验的目的,是引导学生了解和认识自我,寻找和“飞人”的差距,激发努力向上的欲望;组织第二次体验的目的,是引导学生向“飞人”学习,寻找自我突破的方向,掌握跑的原理和方法,提升跑的能力;组织第三次体验的目的,是引导学生在挑战赛中检验学习成果,提升学习的自信。总之,本活动希望借助这三次不同的“9秒83”跑,发展学生跑的能力、合作的能力、解决问题的能力,以及培养其对中华民族的认同感和爱国主义情怀。

而且,本活动给学生提供了一项开放性的任务:让学生通过团队合作制订个性化的跑的方案组织学练和参与“9秒83”挑战赛。学生可根据各自的情况参与其中,发展能力。

活动分为课外和课内两个部分:课外活动主要是让学生收集相关资料和信息,制订活动方案等;课内活动主要是让学生依据方案进行跑的练习,参与挑战赛,进行展示与交流等。

本章分为三节,分别介绍田径类运动基本知识,田径类运动教学中的相关问题,以及田径类运动对培养学生核心素养的作用。

通过本章的学习,教师可以了解田径类运动的起源与发展的状况,认识田径类运动的特点和价值,明晰田径类运动教学中存在的典型问题,以及理解田径类运动对培养学生核心素养的作用。

## 第一节 田径类运动基本知识

### 一、田径类运动的起源与发展

田径类运动的起源可以追溯到远古时代,那时的人们为了获得生活资料,在和大自然及禽兽的斗争中,不得不走或跑相当长的距离,跳过各种障碍,投掷石块或使用各种捕猎工具等。他们在劳动中不断地重复这些动作,便形成了走、跑、跳跃和投掷等各种技能。随着社会的发展,人们有意识地把走、跑、跳跃、投掷作为娱乐和竞技的方式。最早的田径比赛出现在古埃及,那时遗留下来的部分壁画上描绘了一些赛跑和跳高的场景。但是,使田径类运动成为正式比赛项目的是古希腊的奥林匹克运动会。公元前 776 年,在古希腊奥林匹克村举行的第一届古代奥运会上,只有一个径赛项目——短距离赛跑,跑道为一条直道,长 192.27 米。到公元前 708 年的第十八届奥运会,才正式加入了跳远、铁饼、标枪等田赛项目。当时只准男子参加,女子甚至连观看的资格都没有,违者会被处以死刑。

随着社会的进步和科技的发展,田径类运动不断地创新和完善。1894 年,在法国巴黎成立了现代奥运会组织。1896 年,在希腊举行了第一届现代奥运会。在这届奥运会上,



田径的走、跑、跳跃、投掷等项目,被列为大会的主要项目。从那时起,田径运动就成为现代奥林匹克运动会上的主要项目。经历一个多世纪的发展,现代田径运动的比赛项目不断扩展,已形成男女竞走、跑、跳跃、投掷等40多个单项,以及由跑、跳、投部分项目组成的全能运动。以时间计算成绩的在田径场的跑道或规定道路上进行的走和跑的项目称作“径赛”,以高度或远度计算成绩的跳跃、投掷项目称作“田赛”,田径运动是径赛、田赛和全能比赛的全称。

## 二、田径类运动的特点与价值

### (一) 田径类运动的特点

田径类运动除具有一般体育运动项目的特点外,还具有明显的自身特点。

#### 1. 广泛的群众性

田径类运动是最为普及、参与人数众多的运动项目。在社会体育中,它是大众健身的主要活动方式之一;在学校体育中,它是规定的重点教学内容。田径类运动项目受到欢迎的原因,主要是针对性强、可选择的余地大、受条件限制较小等。尤其是步行、跑步,运动场、空地、公路、乡间小路、城市公园等都可以作为活动的场所。田径类运动还具有受时间、气候影响小的优势,可以安排在工作之余的闲暇时间进行。田径类运动适合不同性别、不同年龄、不同身体状况的人群。参加田径类运动的人还可以根据自身的情况,合理控制运动的量和强度,可以说,田径类运动是相对安全的健身运动。

#### 2. 体能的基础性

走、跑、跳跃、投掷是人类生活和运动的基本能力,不仅是田径类运动项目中最基本的运动形式,而且是大多数运动项目的基础体能和运动基础。田径类运动是体能主导类的项目,它要求发挥个人的极限能力,田径类运动的技术发挥受到基础体能的限制。例如,在个人非对抗性运动中,体操以动作优美、稳健等为得分标准,而田径类运动则是以时间的长短和距离的远近等来决定胜负的,其中力量、速度、耐力至关重要。在运动员的体能要素得到增强之前,对任何田径项目来说,提高成绩都是困难的。

#### 3. 激烈的竞争性

田径运动竞赛是体能、技术和心理的较量,无论是径赛、田赛还是全能项目,其比赛或是需要长久的时间考验,或是在瞬间决出胜负,这就需要运动员具备坚强、果敢的意志品质。尤其在当今高水平的比赛中,运动员的成绩越来越接近:短跑项目往往在百分之一秒,甚至是千分之一秒中决定成败;在长跑、超长跑的比赛中,常看到最后一步更换名次顺序;跳跃项目或投掷项目往往是最后一跳或一投决定胜负。可见,田径类运动竞赛通常是非常紧张而激烈的,在运动员之间的竞争和较量中,激烈竞争的气氛贯穿比赛的全过程。

#### 4. 活动组织的复杂性

田径类运动会的特点是“五多一大”，即项目多，参赛运动员多，运动员的组别多，裁判员和工作人员多，比赛所需器材和设施多，场地大。如马拉松跑和长距离的竞走项目，其比赛的路线长，观看比赛的观众多，这就导致赛事活动的组织具有高难性和复杂性。因此，要筹备和组织一次田径类运动会，其安排必须严密严谨，要考虑到方方面面的因素，这样才能为运动员提供一个能尽情发挥水平、创造佳绩的比赛平台。

### (二) 田径类运动的价值

田径类运动在现代体育中具有非常重要的作用，体育界素有“得田径者得天下”的说法。田径类运动被公认为各项体育运动之母、之源、之本。

#### 1. 教育价值

在田径类运动项目的教学、训练和竞赛中，参加者既要在技术学习中提高才智，又要承受一定的生理、心理负荷，还必须遵守一定的要求和规则，这些都有利于良好的思维、心理品质的养成。例如，跳远项目有利于培养坚决、果断的品质，短距离跑有利于培养一往无前的拼搏精神，长距离跑有利于培养坚毅和吃苦耐劳的品质，接力跑项目有利于培养团队精神。因此，田径类运动已成为塑造学生意志品质的一种有效手段。

#### 2. 健身价值

短跑是人体在无氧条件下进行的一种运动，短跑会使人的心肌强壮有力，蛋白和肌红蛋白量增加，增强心脏的耐受力；提高抗乳酸的能力，减少酸痛；锻炼肌肉强度，增强人的爆发力。同时，有助于提高中枢神经系统兴奋和抑制的灵活性。长跑、竞走、健身走能有效增进心血管系统和呼吸系统的工作能力，都是很好的有氧运动项目。跳跃是人体在短时间内高强度神经活动和肌肉用力克服障碍的运动，可以增强下肢的爆发力，改善身体的协调性和平衡能力。投掷项目是重在表现人体力量的运动，能使人体肌肉发达，力量增强，强化身体骨骼，提高神经传导和支配能力，以及身体协调性。

此外，从事田径类运动还能调节情绪，保持心理健康。学生在学习繁忙、精神紧张、情绪异常的时候，一个人或多人一起散步或跑步，可以调节某些不良的情绪和心理状态，使情绪状态得到改善，保持精神愉悦。因而，田径类运动已成为人们增进健康、增强体质、延年益寿的重要手段，也成为我国《国家学生体质健康标准》以及国内外学校体育课程教材的主要内容。

#### 3. 竞技价值

田径运动是奥运会比赛项目的重要组成部分，也是奥运会中产生金牌数量最多的项目之一。每年在国际和国内举行的田径类运动竞赛数量众多，除世界田径锦标赛、世界杯赛外，还有大奖赛和钻石联赛等多种比赛。在全国运动会、省市运动会中，田径项目是设项

最多的运动之一。在学校运动会、企事业单位的综合运动会中,田径大多是主体竞赛项目。田径类运动对于展示学校、企事业单位的团队凝聚力和竞争力有着重要价值。田径比赛是竞技运动中公平竞争的典范,运动员展示的拼搏精神和运动美是吸引人们关注体育运动的主要原因。此外,田径类运动的竞技价值,还体现在个体自我价值的实现上,例如,超越自我的速度、超越自我的高度、超越自我的远度都是田径类运动竞技价值的体现。



## 第二节 田径类运动教学中的相关问题

### 一、田径类运动教学中存在的典型问题

#### (一) 学生学习田径类运动的典型问题

田径类运动作为典型的体能主导类项目,需要学生在学习过程中进行长时间的练习,克服身体上的酸疼和心理上的倦怠。学生可能面临自信心不足、积极性不高、学习兴趣低等问题与困难。

##### 1. 个体差异大,自信心不足

田径类运动项目众多,对身体素质要求较高。而基础水平与遗传因素关联度较高,这会导致个体间的初始水平存在较大的差异。学习初期,部分天赋差的同学可能非常努力,但成绩可能始终不及天赋好的同学。同时,田径项目涉及走、跑、跳跃和投掷等多种运动能力,即使在某一项目上具备较高天赋,也可能在其他项目上出现学习吃力等情况。比如,有的同学爆发力较强,短距离跑和跳跃类项目的成绩较好,但耐力素质一般,在中长距离跑的学习过程中比较吃力。较大的个体差异性和田径项目本身的多样性,在一定程度上会使学生产生畏难情绪,导致自信心不足。

##### 2. 学习周期长,积极性不高

田径项目的学习需要付出长期、持续的努力。田径项目的学练过程中,学练的内容重复性大,且多为封闭式、周期性的动作技能,学生之间互动性不强。例如,跑的技术动作看似简单,但很多细节需要不断优化,反复练习,反复体会,不断改进。长期单调的练习,容易导致学生的学习积极性不高。



### 3. 学习过程艰苦,学习兴趣低

田径项目的学习需要学生不断挑战自身的生理极限,在练习过程中通常会出现一定的身体不适,如长跑中的呼吸困难,速度耐力训练后出现的身体酸疼、恶心呕吐,跳跃项目训练中爆发力和跳的技术练习导致的肌肉拉伤、关节和软组织伤病积累等情况。而且,有时即使付出了艰苦努力,也不一定能产生立竿见影的效果,这时,如果对学生引导和激励不当,学生容易出现学习和锻炼兴趣低的情形。

## (二) 田径类运动教学内容上存在的典型问题

田径类运动的教学内容在中小体育中占有较大比重,但现有的田径类运动教学存在内容枯燥、趣味性不强,内容陈旧、时代性不强,难度设置不合理、系统性不够等问题与困难。

### 1. 内容枯燥、趣味性不强

现有的田径类运动教学内容枯燥,仍然延续着以田径竞技项目为主的状况,这些对体能要求较高的教学内容,比如长跑,虽然技术要求不高,学习难度不大,但学练过程较枯燥和单调,学生往往兴趣不大,甚至对上课有畏惧心理。此外,不同年级的教学内容存在交叉与重复,学生容易感到乏味,无法产生不断突破的成就感。

### 2. 内容陈旧、时代性不强

现有的田径类运动教学仍以奥运会比赛项目为基本内容,在项目选取上较少关注田径类运动发展的新动向,缺少创新。比如,近年来大热的公路跑和越野跑,教材里就很少进行介绍。虽然从安全角度考虑,学校开展公路跑和越野跑教学的难度较大,但是,利用学校的运动场模拟公路跑和越野跑,在长跑教学中渗透速度分配、能量补给及针对不同地形的应对技巧学练是完全可行的。学生对“跑圈”的排斥,与社会上各种“马拉松”赛事的火热形成了较大反差,反映了现有的田径类运动教学内容缺少创新,没能很好地适应田径类运动的发展趋势和时代特点。





### 3. 内容单一、系统性不够

现有的田径类运动教学内容过分强调运动技能教学,重点关注技术的规范性和运动技能的提高,忽略学生对田径类运动的认知、体能发展、技战术运用等比赛能力的培养等。而且教学内容难度设置偏高,不同年级缺少难度区分和梯度安排,导致教学内容的编排缺乏系统性,这制约了不同年级与学段田径类运动教学内容的有效衔接。

#### (三) 田径类运动教学组织形式上存在的典型问题

在田径类运动的教学组织过程中,教师与学生、学生与学生之间的交流存在多种方式。田径类运动教学组织的形式按照不同的划分标准可分为不同的种类,通常按照参与的对象与数量的不同,分为全班、分组、个别等形式。不同的组织形式均有其优势和劣势,需要灵活运用、扬长避短、互为补充,从而更好地达成教学目标。

在田径类运动教学中,全班、分组和个别这三种组织形式存在的典型问题与困难有:

##### 1. 全班教学重视统一性,忽视学生个体的差异

义务教育阶段的田径类运动教学班往往学生人数较多,而教学时间有限,因此,多数教师会采用全班教学的组织形式。但是,田径类运动对学生的身体素质要求较高,而个体间的身体素质差异又较大,所以全班教学很难兼顾个体,难以因材施教。同时,全班教学中往往集中讲授式教学占比偏高,过分强调统一、规范和整齐,而容易忽视个体,不利于学生独立思考能力、创造力和探索精神的培养。



##### 2. 分组教学流于形式,教学效率和安全难以保证

田径类运动分组教学虽能在面向全体的同时适当兼顾不同类型学生的差异,能在一定程度上解决全面发展和个性需求之间的矛盾,但是,也存在流于形式、效率难以保证和具有一定的安全隐患等问题。首先,分组教学对教师的课堂组织能力、学生骨干的领导能

力及学生的学习准备要求较高,如果教师经验不足,学生骨干的领导能力欠佳,学生的课前准备不充分,分组教学就会流于形式,从而影响教学效果。其次,在学习复杂技术时,分组教学可能会加剧组间差距,组间轮换时需要调节器械,这些都会影响到练习效率。比如,跨越式跳高技术有一定难度,在组间轮换的过程中,不同组的练习高度不同,横杆的升降会占用大量时间。而且,不同的小组分开练习,容易削弱竞争性,会导致好的组更好,差的组更差,从而难以保证教学效率,控制教学进度,保证整体进度的一致性。再次,组间轮换练习时,教师通常采用巡回指导的方式教学,注意力分配比较困难。比如,在危险性较高的投掷项目的教学中,可能会出现学生活动范围大、学生分散的情况,这时,部分学生会因教师专注于对其他同学的指导,未严格按安全规定练习,而造成器械误伤学生的情况发生。

### 3. 受限于教学时间和教师精力,个别教学难以兼顾所有学生

个别教学虽能较好地兼顾学生的个别差异、学习的主动性,但受教师精力与教学时间的制约,教师无法持续指导每一个学生,无法对所有问题进行细致讲解,给予提示和帮助。比如,对于技术较复杂的投掷、跨栏跑和跳跃项目,学生的问题可能各有不同,差异较大,个别指导费时费力,还容易出现指导了部分学生而忽视了另一部分学生的情况,从而影响整体的教学效果与进度。同时,学生间的交流也会受到限制。比如在个别教学中,教师对学生进行一对一指导,学生往往潜心于消化教师的建议,改进自身的问题,容易忽视与同学的交流,缺少彼此的经验借鉴与互助体验。此外,教师采用个别教学、巡回指导的方式教学,注意力可能会集中于某个同学,在危险性较高的跨栏跑、投掷等项目的教学中,可能会出现教师因潜心指导个别学生,视野范围无法覆盖所有学生的情况,不可避免地存在一定的安全隐患。

## (四) 田径类运动教学方法上存在的典型问题

当前,田径类运动的教学方法与手段日益丰富,但也存在重讲授轻练习、重统一轻个性、重分解轻整合、重技术学练轻情境创设与情感体验等典型问题与困难。

### 1. 重讲授轻练习,影响深度体验

现有的田径类运动的教学方法仍以讲授结合模仿练习为主,教师与学生之间、学生与学生之间缺少互动交流,学生在学习和练习过程中多为被动接受,参与感较低。比如在蹲踞式起跑的起跑器安装环节,教师通常按照教材直接介绍“普通式”和“拉长式”等起跑器安装方式,再直接讲授丈量、调节方式,然后学生按要求进行练习。在此过程中,较少有互动提问环节,学生几乎没有思考的时间和质疑的机会。通常在这一内容的教学中,学生可能产生有关距离、角度设定等方面的疑问,但实际教学中很多教师忽略了疑问的提出与解答,学生无法深度体验学习、探索和巩固的过程。

## 2. 重统一轻个性,制约自主探索

现行的田径类运动专项技术教学过分强调技术动作的规范,在动作的讲解和示范时往往以优秀运动员的技术动作为标杆,让学生采用模仿练习、重复训练的方法以及标准化的技术,学习和巩固田径类运动技能。这样的教学方法不仅单调,容易使学生因身心疲惫而对这些训练产生抵触情绪,而且忽视学生的个性发展。同时,直接教授标准化的专项技术,会压缩学生自主探索的空间。比如,在跳高技术的教学过程中,教师通常最先教授规范的跨越式跳高技术,包括助跑线路、步点丈量 and 过杆技术等,学生没有机会尝试与日常跳跃习惯接近的剪式过杆技术和其他有创造性的过杆技术。这不利于学生在学习过程开展独立思考、自主探索和发扬个性。

## 3. 重分解轻整合,影响学习的完整性

高校体育专业的田径类运动专项课通常以技术优化为主,即将技术环节拆分,重视细节优化,最后自主进行完整练习。这种先分解后自主串联开展完整练习的方法,对于有一定基础的学习者进一步提高运动技能较为有效。然而,体育老师若将其体育专业的学习经验直接引入中小学课堂,则不一定适用。现实是,由于思维惯性,部分教师在低水平段(水平三及以下)也机械地采用先分解再自主串联开展完整练习的方法,导致学生学习的完整性受到破坏,对于技术的整体性理解和运用产生偏差。比如,针对水平二中“跳跃:助跑后单脚或者双脚起跳摸高”的内容,在教学过程中,将技术分解为助跑、助跑与起跳衔接、起跳、腾空和落地,讲解过细,分解练习过多,容易冲淡学习的重难点,还会造成技术脱节,从而影响技术的完整学习。

## 4. 重技术学练轻情境创设与情感体验,影响学习热情

田径类运动的教学过程中往往重视专项技术的学练,为了让学生尽快掌握规范的田径类运动技术,教师常采用多种方法和手段反复进行针对专项动作技术的练习,这种较为抽象、枯燥的纯技术学练方式,对低年龄段学生来说未必合适,这也是学生学练田径类运动项目积极性不高的主要原因之一。在该阶段创设符合学生认知水平的情境就显得很有必要。为了避免田径类运动项目学习中内容单一、枯燥的问题,教学中既可以结合田径类运动发展历程与运动文化内容的讲解,设置与田径类运动文化和发展历程相关的历史情境,如介绍跨栏项目起源于牧羊人跳过羊圈,撑竿跳高成绩突破离不开现代科技带来的器械革新等,还可通过结合游戏,创



象、枯燥的纯技术学练方式,对低年龄段学生来说未必合适,这也是学生学练田径类运动项目积极性不高的主要原因之一。在该阶段创设符合学生认知水平的情境就显得很有必要。为了避免田径类运动项目学习中内容单一、枯燥的问题,教学中既可以结合田径类运动发展历程与运动文化内容的讲解,设置与田径类运动文化和发展历程相关的历史情境,如介绍跨栏项目起源于牧羊人跳过羊圈,撑竿跳高成绩突破离不开现代科技带来的器械革新等,还可通过结合游戏,创

设生动活泼的教学情境等,来提高学生参与田径类运动项目学练的兴趣。如:结合“环形追逐跑”游戏来提高学生在田径类运动中的加速能力;在跳远教学中,选择起跳后越过适应高度的海绵垫或橡皮筋,引导学生体验空中展体、收腹和落地前伸小腿的动作;在掷实心球教学中,标明投掷距离和“靶心”,让学生看到自己掷实心球的效果和与同伴竞争的胜负情况。这些做法,无疑有助于学生理解田径类运动的内蕴,感受田径类运动的魅力,提高对田径类运动的学习热情和学习兴趣。

## 二、田径类运动教学中易出现的安全问题

田径类运动教学中易出现的安全问题可分为教学环境不佳可能导致的安全问题和学生行为不当带来的安全问题两方面。

### (一) 教学环境不佳可能导致的安全问题

田径类运动教学多在室外开展,其教学环境主要包括天气、场地、设施和器材,因此教学环境的好坏直接关系到学生学练田径的教学效果和安全性。在天气因素层面:有由温度过低引起的冻伤、诱发的肌肉拉伤,由温度过高引起的中暑等;有因雨雪天气出现积水造成的滑倒等。在场地设施因素层面:在跑、跨栏的教学中,场地的干燥、平整程度非常重要,若场地不平、湿滑,容易造成学生滑倒或关节损伤;在跨栏的教学中,栏架的高度与配重设置不合理,容易造成学生碰伤和摔倒;在跳跃项目的教学中,助跑道不平整、有沙石或杂物,起跳板破损或与地面不平齐,沙坑沙少、硬结、不平整或坑沿过高等,容易造成学生踝关节扭伤。需要特别提醒的是,有的学校用垫子替代沙坑,教学中可能出现垫子滑动造成学生相关扭伤;跳高立柱间距过短、海绵垫过小或缺少固定等,均容易造成学生磕碰、颈椎或腰椎扭伤和身体摔伤;在投掷项目的教学中,投掷区不平整,投掷区域与其他运动区域距离不足等,都对练习者和观摩者造成安全威胁。

### (二) 学生行为不当带来的安全问题

在短跑和跨栏的教学中,学生在跑道上逆向跑步、横穿跑道等行为,易引发因突然碰撞而摔倒导致的擦伤;在跨栏跑练习时,反向跨越栏架,易引起摔伤;多组练习时,前后间隔较近,或练习结束时从跑道返回,易引起碰撞;在长跑练习结束后,因疲惫而立即坐下或躺下,极易引起重力性休克;在跳跃项目的教学中,跳远和跨越式跳高的起跳和落地姿势不规范,易引起踝关节与膝关节韧带的扭伤、半月板损伤或足跟软组织挫伤;在投掷项目的教学中,课前或课后学生擅自使用器材进行投掷,或课中练习者未按照教师口令统一进行投掷或取回器械,随意出手或单独取回器械等,均容易造成误伤事故。

### 第三节 田径类运动对培养学生核心素养的作用

田径类运动对于培养学生的运动能力、健康行为和体育品德这三方面的素养均有重要作用,且对处在不同水平阶段的学生们的影响有一定差异。

#### 一、田径类运动对培养水平二学生核心素养的作用

##### (一) 田径类运动对提升水平二学生运动能力的作用

学生通过参与简化规则、降低要求的100米跑、跳远、掷实心球等田径类运动项目的游戏和比赛,能做出所学田径类运动项目的基本动作和简单组合动作,提高其反应能力、位移速度、上下肢力量、灵敏性与协调性,展示所学田径类运动项目的运动技能。比如,通过“穿过小树林”游戏、30米起跑比快、30米迎面折返跑接力比赛,学生可以体验100米跑中起跑的基本动作、起跑与加速跑简单组合动作,提升自己的反应能力、位移速度;通过“跨河比赛”游戏,学生可以体验跳远中的助跑与起跳简单组合动作,发展其下肢力量和灵敏性;通过“躲避球”游戏,学生可以体验掷实心球的组合动作,发展其上肢力量与协调性。

##### (二) 田径类运动对塑造水平二学生健康行为的作用

学生通过参与所学该水平田径类运动项目的学练和比赛,能适应跑、跳跃、投掷游戏和比赛的环境变化。比如,通过“传物接力”游戏、跑跳接力赛等,学生可以在各种变化的游戏和比赛环境中,逐步学会主动与同伴交流合作,协同完成任务。通过学练有一定难度的动作,学生可以逐步做到不急不躁,保持情绪稳定。在跑、跳跃、投掷项目的学练中,对学生学练安全问题的介绍和安排,如在跳远活动中用沙耙及时平整学生落地留下的脚印,能够培养学生的安全意识和习惯。



### （三）田径类运动对培养水平二学生体育品德的作用

学生在参与 100 米跑、跳远、掷实心球的游戏和比赛中,教师可以安排有一定难度的跑、跳跃、投掷练习活动。如在“快速跑”教学时安排负重跑、上坡跑等练习活动,在“跳远挑战赛”教学活动中,让学生根据自己的能力选择合适的高度,努力越过起跳区前设置的不同高度的橡皮带或横杆等,这些练习活动能够帮助学生克服在学练和比赛时的恐惧心理,逐步增强不惧困难的意志品质和不断挑战自我的精神。

## 二、田径类运动对培养水平三学生核心素养的作用

### （一）田径类运动对提升水平三学生运动能力的作用

通过参与水平三田径类运动项目的学练、游戏和比赛,学生能提高对 100 米跑、跳远和掷实心球等运动项目专项技术和比赛规则的认知。比如:能够描述 100 米跑和跳远的技术要领、练习方法和比赛的基本规则,掌握 100 米跑、跳远和掷实心球等运动项目基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术;通过 100 米跑的学练,学生学会小步跑、大步跑、起跑等基本动作技术,以及高抬腿跑后加速跑、加速跑后途中跑等组合动作技术和 100 米跑的完整动作技术。在学练上述运动项目中,学生可以发展自己的位移速度、上下肢肌肉力量和灵敏性等,展示出反应敏捷、快速奔跑的短距离跑技能,节奏稳定、下肢爆发力强的跳跃技能,以及全身协调用力的投掷技能。

### （二）田径类运动对塑造水平三学生健康行为的作用

通过参与水平三田径类运动项目的学练、游戏和比赛,学生不仅能够描述跑、跳跃、投掷学练和比赛中的安全注意事项,表现出预防安全隐患的行为,而且能够处理田径类运动中的轻度损伤。比如,在跳远教学中,通过对踝关节运动损伤的预防和治疗知识的学习,学生能采用冷敷、加压包扎等现场处置措施,简单处理跳远中的踝关节扭伤,在这一过程中学生的安全意识也会逐步增强。在情绪调控方面,上述田径项目的



的游戏和比赛,既能使学生感受到成功带来的喜悦,也能使学生慢慢地不再畏惧失败带来的痛苦,逐步学会消化那些负面情绪,从而不断适应教学比赛环境变化,进而增强对学练田径类运动的信心。

### （三）田径类运动对培养水平三学生体育品德的作用

学生在水平三田径类运动项目的学练与比赛中,学练难度加大,教学情景更加复杂。比如:在 100 米跑的教学中,水平二的要求是,学生在降低技术要求的起跑、加速跑、途中跑、冲

刺跑等的游戏中体验 100 米跑的基本动作和简单组合动作；而水平三的要求是，学生学练小步跑、大步跑、起跑等基本动作技术，高抬腿跑后加速跑、加速跑后途中跑等组合动作技术，以及 100 米跑的完整动作技术，以及在 100 米跑游戏或比赛中要敢于展示不同距离、不同形式的短跑技能，参与程度更加激烈的不同距离、不同形式的个人或小组短跑比赛。从中可以看出，通过该水平田径类项目的学练与比赛，能够培养学生不畏困难、勇敢顽强、刻苦学练的意志品质。

### 三、田径类运动对培养水平四学生核心素养的作用

#### （一）田径类运动对提升水平四学生运动能力的作用

水平四田径类运动项目的学练，不仅能够增进学生对所学田径类运动项目的历史、文化、基本原理和作用的理解，提高学生的体育认知能力和体育文化素养，还能提高学生对所学田径类运动项目的应用能力。这时，学生已能够制订自己所学的田径类运动项目的学练计划，使自己所学的田径类运动项目的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术都得到进一步的改进与提高。例如，在跳远技术方面，由水平三的“学练短、中距离助跑起跳板（区）起跳等基本动作技术，助跑与起跳、起跳与腾空等组合动作技术，以及蹲踞式跳远的完整动作技术”，提高到水平四的“学练节奏性快速助跑、准确性踏板起跳、平衡性腾空步等跳远的基本动作技术和组合动作技术，改进和提高中长距离助跑——在起跳板（区）起跳成腾空步——做蹲踞式等跳远的完整动作技术”。同时，水平四田径类运动项目的学练，也可提高学生的下肢爆发力、肌肉力量、肌肉耐力与位移速度，可以让其正确并熟练运用 100 米跑、跳远和投掷运动技能。

#### （二）田径类运动对塑造水平四学生健康行为的作用

学生经历水平二到水平三，再到水平四的田径类运动项目的学练、游戏和比赛后，自身的体能、运动技能和参赛能力会不断得以提高，对学练田径类运动项目的兴趣和信心也会不断增强。在参与不同气候条件、比赛场地、各种形式和不同对手的比赛后，学生合理分配体能、合理运用技能以及调整技战术的水平会得以提高，因而其适应比赛环境的能力会不断增强。同时，学生会日渐学会对自身的情绪进行调整与控制，从而能不断克服压力，保持良好的心态。此外，通过对水平四田径类运动项目的学习，学生简单处理跑、跳跃、投掷学练和比赛中常见运动损伤的能力也会有所提升。

#### （三）田径类运动对培养水平四学生体育品德的作用

学生通过参与水平二、水平三阶段的 100 米跑、跳远、掷实心球等运动项目的比赛，体验了不同条件、不同情景和不同环境的比赛情景。到水平四阶段，学生的学练与参赛能力会得到明显提升，表现在学生主动克服困难，敢于主动挑战自我的能力不断提高。比如在学练各



种难度的动作技术时遇到瓶颈,在体能练习中出现体力透支,在比赛中暂时失利和落后等情况下,他们能够克服困难,坚持到底,战胜自我。同时,在看待比赛结果上会表现出更成熟的心态,比如在赛场上表现出遵守规则、尊重裁判和尊重对手的良好体育品德。



本章共分三节,分别介绍水平二田径类运动大单元教学设计示例和设计思路、水平三田径类运动大单元教学设计示例和设计思路、水平四田径类运动大单元教学设计示例和设计思路。

通过本章的学习,教师可以了解水平二、水平三、水平四田径类运动大单元的设计体例与框架、单元与课时目标、教学内容与教法的具体安排与设计思路。

## 第一节 水平二田径类运动大单元教学设计

### 一、水平二田径类运动大单元教学设计思路

水平二田径类运动大单元教学设计从跑、跳跃、投掷中各选1个运动项目,即100米跑、跳远和掷实心球进行组合,形成有18(6+6+6)课时的大单元教学框架。这样的安排有别于像篮球等以某个运动项目来单独构建18课时及以上的相对系统和完整的教学,主要是因为田径类运动项目的技能学习相对简单,虽是由3个运动项目构成,但在展开教学时也遵循连续、集中、系统地学练项目的原则,即先安排100米跑6个课时的学练,再进行跳远6课时的学练,最后是掷实心球6课时的学练。这样的安排有助于学生完整掌握和理解所学的运动项目,有助于落实课程标准提出的帮助学生掌握1—2项运动技能的要求,有望改变我国绝大多数学生学了12年体育课但1项运动技能也未掌握的现状。

#### (一) 凸现学科核心素养的导向性

在水平二田径类运动大单元教学设计中,无论是单元目标,还是单元内容、教学方法和教学评价等均围绕水平二学科核心素养要求来设计。比如,学习目标的设计,从单元学习目标到课时学习目标都从运动能力、健康行为和体育品德三个维度共十个方面来进行规划,真正落实义务教育体育与健康课程标准提出的“出发点是核心素养,落脚点也是核心素养”的精神,有助于实现学生核心素养的提升和发展。

#### (二) 单元学习内容的安排与设计

依据课程标准对水平二阶段的学生学习跑、跳跃和投掷运动项目的要求,是在降低技术

要求的情境中做出所学田径类运动项目 100 米跑、跳远和掷实心球的基本动作技术和简单组合动作。因此,在单元内容的安排上,教学设计将学习完整简单的动作技术为主的思想贯彻到整个单元,即结合运动项目的结构特点和学生学习的难易程度来安排单个技术和组合动作技术的学练,它们共同组成一个学习链,针对它们的学练可以相互促进和提高。

以本单元 13 课时的掷实心球教学为例。课程开始时,安排用推、抛、掷三种姿势投掷实心球比远的游戏,预设比赛中可能出现的学习问题,进而教师根据预设的学生挥臂过慢、展体收腹动作不协调等问题安排有针对性的单项基本技术和组合动作技术的学练,最后把所学技术置于完整动作中加以检验和运用。在教学中,强调把握关键的学习内容和学生不易掌握的内容,如跳远项目中的助跑与起跳、掷实心球项目中的协调用力、100 米跑中的途中跑等。

在水平二田径类运动大单元教学设计中,健康行为和体育品德方面的学习内容与运动能力方面的学习内容进行融合,形成一个内容服务于多种目标的系统。例如,在大单元第 5 课时的健康行为目标中,结合短跑分道跑的特点,教学设计还对学生学练中的安全问题提出教育要求,即要求教师在学练中提醒学生分道跑,避免碰撞造成运动损伤,有意识地提升学生安全意识。这样的融合有助于在学习活动中灵活而自然地实现素养全面提升的要求。

### (三) 单元学习方法的选择与设计

依据课标的教学提示要求,结合田径类跑、跳、投运动项目的特点,水平二田径类运动大单元教学设计主要选择四种学习方法与策略。

#### 1. 以游戏为主开展教学

游戏具有趣味性、竞赛性和多样性等特点,受到小学生的普遍欢迎,运用游戏开展教学能有效地激发学生参与运动和学练的热情。水平二田径类运动大单元教学设计中运用大量游戏来开展教学,如喊数成团、30 米迎面接力跑、打移动靶等。把运动项目技术的学习和运用与游戏比赛相结合,能很好地检验学生运动技能学习掌握的水平,同时促进学生运动技能的提高。而且,一个游戏往往需要多人参加,加上在游戏中需遵守一定的规则,经常需要多角色共同配合才能完成,因此借助游戏还能培育学生的团队合作精神、规则意识等。

#### 2. 创设问题情境,激发学生去主动探究

水平二田径类运动大单元教学设计选用这一策略,主要是为了响应课程标准提出的构建以知识为中心的课堂向以学习为中心的课堂转变的理念。例如,在第 8 课时中,在学生做完“跨过小河”游戏后,教师应适时提出“什么样的助跑距离能帮助你跳得更远”这一问题,这时学生需要将短距离、中距离助跑起跳的知识迁移到长距离助跑学习中去,学生要思考“是不是距离越长越好”“判别助跑长短的标准是什么”等一系列问题。在田径类运动项目学习中创设这类问题情境,有助于激发学生主动学习的兴趣,帮助学生加深对所学田径类运动项目的理解,有助于学生在探究和实践的过程中提升分析问题和解决问题的能力。

### 3. 根据结构化的理念开展教与学

水平二田径类运动大单元教学设计将基本知识和技能与组合知识和技能及对抗比赛或展示有机结合在一起,将学会、勤练和常赛有机融合起来,甚至采用先用后学、边用边学的策略。这样的设计思考有助于学生理解知识间、技能间的联系,完整理解所学知识与技能的意义;有助于学生从多角度出发对一个问题进行思考和分析,从而培养和发展其思维能力;有助于学生解决学习和生活中的实际问题,因为解决实际问题需要运用结构化知识与技能才能实现。

### 4. 采用多样化的教学方式方法

本单元的教学不仅采用教师讲解示范、学生模仿练习的单一教学方式和集体操练的教学组织形式,还将教师的指导与学生的自主、合作、探究学习相结合,将教师的示范讲解与师生的互动相结合,将集体操练与分组合作学练、个人学练相结合,这种尊重学生年龄特征和认知特点的设计,有助于培养学生的运动兴趣、发展综合能力、增强不断挑战自我的精神。

## (四) 学习评价

本单元教学设计倡导通过评价了解水平二阶段的学生在运动能力、健康行为和体育品德等方面的达成情况,规划教学策略,提升教学效果,以及发挥评价的激励功能,激发学生对田径类运动项目的兴趣。

### 1. 评价内容

在评价内容方面,本单元主要评价学生通过水平二田径类运动大单元的学习,在运动能力、健康行为和体育品德三方面的具体表现。

(1) 运动能力的评价包括体能、运动认知、运动技能三个方面。学生通过本单元的学习后,要能做出100米跑、跳远和掷实心球的基本动作和简单组合动作,并能在游戏和比赛中运用;知道100米跑、跳远、掷实心球项目的健身价值、动作名称、练习方法和游戏的基本规则;体能水平有所提高。

(2) 健康行为的评价包括在100米跑、跳远、掷实心球的学练或比赛中,能保持情绪稳定,能主动与同伴交流交往,适应游戏和比赛的环境变化,有安全意识,表现出对田径类运动项目的兴趣和信心。

(3) 体育品德的评价主要包括在100米跑、跳远和掷实心球的游戏或比赛中,是否知道田径类运动项目中游戏和比赛的基本规则和要求,是否表现出积极进取、不怕困难、勇敢顽强的意志品质,是否能接受比赛的结果。

### 2. 评价方法

#### (1) 体能的评价

100米跑的体能测试项目,选择了50米跑和1分钟跳绳两个项目;跳远的体能测试项

目,选择了 50 米跑和 1 分钟仰卧起坐两个项目;掷实心球的体能测试项目,选择了 1 分钟跳绳和坐位体前屈两个项目。体能测试主要根据《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》进行评分。

### (2) 运动技能的评价

100 米跑、跳远、掷实心球运动技能的评价,主要是在展示或比赛的情境中,考察学生对所学运动技能的掌握程度和运用能力等,主要由教师进行评价,评价结果分优秀、良好和合格三个等级。

### (3) 运动认知的评价

在运动认知评价方面,根据水平二田径类运动单元学习目标,主要考察学生对 100 米跑、跳远、掷实心球运动项目的名称、练习方法、游戏规则、健身价值等方面的了解程度,可通过观察、口头测试等方式进行。

### (4) 健康行为和体育品德的评价

在健康行为和体育品德评价方面,可以采用在练习、展示或比赛中观察记录的方式,并将学生互评和教师评价相结合。

## 二、水平二田径类运动大单元教学计划示例

表 3-1 水平二田径类运动大单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:知道 100 米跑、跳远、掷实心球等项目的健身价值、动作名称、练习方法和游戏的基本规则;做出 100 米跑、跳远、掷实心球等项目的基本动作和简单组合动作,并在游戏和比赛中运用;每学期观看不少于 8 次所学田径类运动项目的比赛;发展位移速度、肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。 2. 健康行为:参与所学田径类运动项目的学练和比赛时,表现出稳定的情绪,与同伴交流交往,适应游戏和比赛环境的变化,有安全意识。 3. 体育品德:在 100 米跑、跳远、掷实心球的游戏和比赛中,表现出积极进取、不怕困难、勇敢顽强的意志品质。
主要教学内容	1. 基础知识与基本技能 (1) 100 米跑 ① 知道短跑运动的健身价值、动作名称和练习方法等。 ② 学习和体验起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑等的基本动作和简单组合动作。 (2) 跳远 ① 知道跳跃运动的健身价值、动作名称和练习方法等。 ② 学习和体验助跑、起跳、腾空、落地等的基本动作和简单组合动作。 (3) 掷实心球 ① 知道投掷运动的健身价值、动作名称和练习方法等。 ② 学习和体验掷实心球的基本动作和简单组合动作。

<p>2. 技战术运用</p> <p>(1) 100 米跑 在游戏和比赛中运用各种跑的技能,如不同信号和姿势的起跑、30 米迎面接力赛、50 米追逐跑或间歇跑等。</p> <p>(2) 跳远 在游戏和比赛中运用各种跳的技能,如单脚跳、双脚跳等。</p> <p>(3) 掷实心球 在游戏和比赛中运用各种投抛的技能,如抛地滚球、传递实心球、打保龄球、前抛实心球过不同高度横绳等。</p> <p>3. 体能</p> <p>(1) 100 米跑 通过快速摆臂、小步跑、大步跑、高抬腿跑、50 米达标测试跑等,发展短跑需要的位移速度、下肢肌肉力量等。</p> <p>(2) 跳远 通过跳山羊、跳台阶等,发展跳远需要的下肢肌肉力量和心肺耐力等。</p> <p>(3) 掷实心球 根据视听觉信号准确完成各种投掷、不同姿势的抛掷等,发展投掷需要的反应能力、灵敏性、上下肢肌肉力量和协调性等。</p> <p>4. 展示或比赛</p> <p>(1) 100 米跑 展示短跑技能,参与不同起点或终点的短距离计时跑、不同距离的小组接力赛等。</p> <p>(2) 跳远 展示跳跃技能,如猜拳跨步跳、摸高挑战等。</p> <p>(3) 投掷 展示投抛技能,参与不同姿势(站或坐)、不同目标(移动或固定)的投准、掷远、抛高比赛等。</p> <p>5. 规则与裁判方法</p> <p>(1) 100 米跑 知道短距离跑游戏的基本规则和要求,尝试判定 100 米跑的有效成绩。</p> <p>(2) 跳远 知道跳远游戏的基本规则和要求,尝试判定跳远的有效成绩。</p> <p>(3) 掷实心球 知道投掷游戏的基本规则和要求,尝试判定掷实心球的有效成绩。</p> <p>6. 观赏与评价</p> <p>(1) 100 米跑 知道 100 米跑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 100 米跑比赛。</p> <p>(2) 跳远 知道跳远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 次跳远比赛。</p> <p>(3) 掷实心球 知道投掷项目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 次投掷项目比赛。</p>
---

(续表)

教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点 知道 100 米跑、跳远、掷实心球等项目的健身价值,培养对这些运动项目的学练兴趣,树立游戏和比赛中的安全意识。</p> <p>2. 教学内容的重难点 (1) 重点:100 米跑中的途中跑,跳远中的起跳,掷实心球中的最后用力。 (2) 难点:100 米跑中的起跑,跳远中的助跑与起跳的结合,掷实心球中的用力顺序。</p> <p>3. 教学组织的重难点 (1) 100 米跑教学中,教师集中教学与学生分组练习的合理运用。 (2) 在跳远教学中,跑道、起跳板和沙坑的整理;在掷实心球教学中,课前、课中和课后学生投掷或取回器械的安全规定。</p> <p>4. 教学方法的重难点 主要采用游戏法进行所学田径类运动项目的教学。</p>			
	课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能简单讲述短跑的起源与发展,说出 2 种以上起跑的练习方法;在跑的游戏游戏中体验各种姿势的起跑动作技术、起跑后的加速跑技术,以及 50 米跑的完整动作技术;发展肌肉力量、爆发力、柔韧性和灵敏性。</p> <p>2. 健康行为:在游戏中遵守安全提示,注意练习时的前后间距,保证安全练习;与同伴相互配合,并了解跑对身体的好处。</p> <p>3. 体育品德:在学习活动中,敢于展示自己,表现出积极进取、勇于争先的意志品质。</p>	1. 开始与准备部分		
		<p>(1) 慢跑+做“报数成团”游戏。 (2) 进行模仿性活动。</p>	<p>教学组织:1 路纵队变散点队形。 教学方法:教师发信号,指挥学生按信号进行热身。</p>	
		2. 基本部分		
		<p>(1) 导入。 ① 做“抢占空位”游戏。 ② 组建团队和认识伙伴。</p>	<p>教学组织:散点队形变 10 路纵队。 教学方法:教师发口令,组织学生跑和抢位置。</p>	
		<p>(2) 学习各种姿势的起跑。 做“穿过小树林”游戏(学练坐、卧、蹲、站、跪等姿势)。 (3) 学习 30 米“站姿起跑+加速跑”。</p>	<p>教学组织:4 人一组。 教学方法:(1)提示原地姿势,听口令出发,比谁先跑回家。(2)找出自己最快的起跑姿势进行练习和比赛。(3)创设情境,进行 50 米跑的挑战(不少于 5 人)。(4)巡视中提示学生保持合理间距。(5)播放视频,学生观看后,教师安排设问和揭秘答案这一交流环节,增进学生对短跑起源与发展的了解。</p>	
		<p>① 学练追球比快。 ② 学练让距跑。 (4) 开展 50 米跑挑战赛。 (5) 播放视频《短跑知多少》。</p>		
<p>(6) 在体能健身站进行体能练习。 ① 10 米两人结伴前后交替爬行移动×2 组。 ② 立卧撑:15 次×4 组。 ③ 横叉、纵叉:20 次×4 组。 ④ 十字象限跳:20 次×4 组。</p>	<p>教学组织:分成 4 组。 教学方法:创设 4 个体能健身站,组织学生开展循环练习与比赛。</p>			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		(1) 播放背景音乐《感谢你》。 (2) 小结。	教学组织:散点队形。 教学方法:播放背景音乐,教师演示示范动作,学生模仿放松。
2	1. 运动能力:模仿教师学习摆臂的基本动作技术、加速跑后途中跑的组合动作技术,进一步学习短跑的完整动作技术;发展位移速度、肌肉耐力、平衡能力和协调性。 2. 健康行为:知道并遵守分组练习安全规范,注意与同伴的间距,避免横穿跑道、逆向返回,在游戏中运用反应本领,养成积极锻炼的习惯。 3. 体育品德:在活动中遵守要求与规则,为团队获胜出力。	1. 开始与准备部分	
		(1) 200—300 米的分队慢跑。 (2) 做报数成团游戏。 (3) 做徒手操。	教学组织:2 路纵队变散点队形。 教学方法:教师发口令+用动作指挥学生进行热身活动。
		2. 基本部分	
		(1) 开展“跑垒手与滚球手”练习。 ① 跑垒手每次跑 50 米。 ② 滚球手每次滚球 20 米。	教学组织:每组 4 人成 2 路纵队,其中一路学生面对面相距 20 米站立。 教学方法:(1)教师发口令,滚球手完成 10 次滚球,跑垒手每成功跑回本垒一次得 1 分,结束后互换角色。(2)教师针对个别滚球手没在规定区域拿球的问题给予指导,并提醒所有学生注意这一问题。
		(2) 学习摆臂动作。 ① 学练原地坐姿。 ② 学练站立直臂摆。 ③ 学练站立屈臂摆。 ④ 学练行进间摆臂。 (3) 学习加速跑后途中跑。 ① 学练轮流领先跑。 ② 学练加速跑后途中跑。	教学组织:4 人一组。 教学方法:(1)利用游戏中发现的跑垒手左右摆臂现象引出学习内容。(2)教师讲解示范,学生模仿练习、结伴练习等;(3)听信号进行游戏和练习。
		(4) 进行体能练习。 ① 高抬腿跑:20 次×4 组。 ② 连续双脚跳:20 次×4 组。 ③ 燕式平衡:15 秒×4 组。 ④ 抛接球:15 次×4 组。	教学组织:分成 4 组。 教学方法:设体能健身站,组织学生开展循环练习。
		3. 结束部分	
	做双人操。	教学组织:2 人一组。 教学方法:教师用示范动作、提示的方法引导学生进行放松。	



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:区分短跑的不同阶段,了解小步跑对于发展步频的作用;在游戏中体验小步跑的基本动作技术,在降低技术要求的情境中做出加速跑后途中跑的组合动作和100米跑的完整动作;发展位移速度、肌肉力量、反应能力、心肺耐力。</p> <p>2. 健康行为:知道快速跑采取分道跑方式的原因,理解分道跑、从跑道外侧返回等安全规定,并在学练过程中能自主运用。</p> <p>3. 体育品德:在学习活动中,表现出积极进取、坚持到底、勇于争先的意志品质。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 做“安全岛”游戏。</p> <p>(2) 做韵律操。</p>	<p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:(1)教师发信号,师生一起游戏。(2)放音乐,教师示范动作,引领学生热身。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 开展追球积分赛。</p> <p>(2) 进入“学习加油站”。</p> <p>① 学练小步跑。</p> <p>游戏:原地单脚交替提踵、原地小步跑、行进间小步跑、过绳梯。</p> <p>② 学练“加速跑+途中跑”。</p> <p>③ 开展追球比快活动;</p> <p>④ 学练50—80米让距跑。</p> <p>(3) 开展100米追逐接力赛。</p>	<p>教学组织:4人一组,学生自愿结伴。</p> <p>教学方法:(1)鼓励学生开展游戏比赛,引出“如何让自己成为‘快跑小达人’”学习主题。(2)创设“学习加油站学习菜单”,鼓励学生在学会教师所教动作之后,再结伴进行选择性的自练、互练学习。(3)按所积的“学习油卡”的等级、数量,参加不同水平的100米接力赛。(4)提醒学生分道跑。</p>
		<p>(4) 进行体能练习。</p> <p>① 变速跑:15米×4组。</p> <p>② 单、双脚跳障碍:10米×4组。</p> <p>③ 正反口令练习:10次×4组。</p> <p>④ 折返跑:500米×1组。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:提供学练“菜单”,让学生在组长带领下进行体能练习。</p>
		3. 结束部分	
<p>(1) 进行拉伸放松活动。</p> <p>(2) 小结。</p>	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:(1)让学生在音乐背景中模仿教师的动作进行放松。(2)引导学生交流学习体会,表彰努力的学生。</p>		
4	<p>1. 运动能力:了解大步跑对发展步幅的作用;在游戏中体验大步跑的基本动作,在降低技术要求的情境中做出后途中跑后冲刺跑组合动作,以及100米跑的完整动作;发展肌肉力量、</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 做“比比谁的反应快”游戏。</p> <p>(2) 做双人操第1—6节。</p>	<p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师发口令,学生做游戏,奖励守规学生领操。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 连续跑障碍(大步跑)。</p> <p>① 4—6个。</p> <p>② 6—8个。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)提供学习支架——标志盘,组织学生跨教师设置的标志盘。</p>



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	肌肉耐力、灵敏性、平衡能力。 2. 健康行为:遵守安全规范,积极参与跑的活动,养成主动锻炼的良好习惯。 3. 体育品德:主动克服学习中遇到的困难,遭受挫折和失败时保持情绪稳定,表现出积极向上、敢于挑战的意志品质。	(2)“连续跑障碍”+打卡。 (3)开展100米障碍赛。 (4)进行体能练习。 ①拉橡筋跑:20米×3组。 ②仰卧起坐:20个×2组。 ③十字象限跳:20次×4组。 ④多点支撑:15秒×4组。	(2)能连续快速完成后,可以自己增加标志盘的数量或距离来挑战。 (3)在标志盘前20—30米设置计分打卡器,鼓励学生完成练习后邀请伙伴进行比赛。(4)参加教师举办的比赛,运用所学本领,为小队争光。 (5)组织小队交流“比赛失利,你该怎么办”。
		3. 结束部分	
		做“拍拍乐”游戏进行放松。	教学组织:2人一组,学生自愿结对。 教学方法:教师给提示,学生相互拍打下肢及腰背部进行放松。
5	1. 运动能力:了解高抬腿跑和后蹬跑的作用,说出3种以上短跑的辅助性训练手段;在游戏中体验高抬腿跑的基本动作技术,在降低技术要求的情境中,做出加速跑后途中跑的组合动作,改进100米跑的完整动作,并能跑成直线;发展位移速度、肌肉力量、协调性、反应能力。 2. 健康行为:在活动中分跑道进行学练,提升安全意识。 3. 体育品德:在学习活动中,遵守活动规则,表现出诚实守信、克服困难的品质。	1. 开始与准备部分	
		(1)200—300米的分队慢跑+做报数成团游戏。 (2)做徒手操1—6节。	教学组织:1路纵队变散点队形。 教学方法:教师通过口令和示范引领学生热身。
		2. 基本部分	
		(1)学习“高抬腿跑+”。 ①学练原地高抬腿跑。 ②利用绳梯学练高抬腿跑。 ③学练“原地高抬腿跑+追球”。 ④学练“高抬腿跑+后蹬跑”。 (2)学习加速跑后途中跑。 ①学练40—50米反复匀速跑。 ②学练“起跑+加速跑+途中跑”。 (3)开展100米迎面接力赛。 (4)进行体能练习。 ①变速跑:15米×4组。 ②深蹲跳:20次×4组。 ③跳绳:30次×2组。 ④听口令变向跑:10次×2组。	教学组织:4人一组,学生自愿结伴。 教学方法:(1)教师通过演示示范动作讲解要领,学生集体模仿,反复自主、结伴学练后,选择游戏“菜单”进行“高抬腿跑+”练习。(2)教师巡视,特别提醒学生分道跑。(3)组织学生展示学习本领。(4)搭建比赛平台,鼓励学生运用本领。(5)播放体能练习示范视频,组织学生练习。
		3. 结束部分	
	做双人操。	教学组织:2人一组。 教学方法:教师提示,学生边回忆边做操进行放松。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:参与100米跑的技能测试和50米跑、坐位体前屈体能测试,能运用所学的知识和规则进行成绩判定,了解自己的短跑能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与跑的活动,完成测试前的热身活动和测试后的放松活动,初步养成主动锻炼的良好习惯。</p> <p>3. 体育品德:在学习活动中敢于展示自己,表现出乐观开朗的良好品质。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 慢跑+做行进间徒手操。</p> <p>(2) 开展专项热身活动:起跑、起跑后的加速跑、全程跑等。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)教师提示学生行进间做慢跑与徒手操交替进行的热身活动。(2)组织学生做测试前的准备活动。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 介绍技能与体能测试的办法和要求。</p> <p>① 1—5组先进行100米跑技能测试,测试结果分优秀、良好和合格三个等级。</p> <p>② 6—10组先进行50米跑、坐位体前屈体能测试,测试结果根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》评定。</p> <p>(2) 考核。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解测试要求和评价标准。(2)分组进行考试,每人每项测试进行1—2次,并记录下成绩。(3)鼓励第一次没跑出理想成绩的学生再次发起挑战。</p>
		3. 结束部分	
	小结。	<p>教学组织:4列横队,由教师组队。</p> <p>教学方法:反馈考核情况,表彰有进步和努力的学生。</p>	
7	<p>1. 运动能力:简单讲述跳远的起源与发展,说出助跑与起跳的练习方法;在跳跃游戏中体验助跑的基本动作技术、助跑与起跳的组合动作技术,以及跳远的完整动作技术;发展肌肉力量、心肺耐力、柔韧性、平衡性。</p> <p>2. 健康行为:遵守跳远学练的安全提</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 慢跑。</p> <p>(2) 做徒手操+做专项操。</p>	<p>教学组织:4列横队变一路纵队。</p> <p>教学方法:用发信号、语言提示及动作示范的方式,引领学生完成热身。</p>
		2. 基本部分	
	<p>(1) 学习跳远。</p> <p>① 播放跳远视频。</p> <p>② 学练跳远的完整动作。</p> <p>(2) 学习短距离助跑过低橡皮筋。</p> <p>① 上1步。</p> <p>② 走3—5步。</p> <p>③ 跑3—5步。</p> <p>(3) 学习跳远完整动作。</p> <p>做“跨横杆跑”游戏。</p>	<p>教学组织:4人一组,共10组。</p> <p>教学方法:(1)教师播放视频,然后提问动作名称及田径跳远与体操起跳的区别,鼓励学生分组体验跳远的动作。(2)教师根据学生练习中暴露出的助跑减速、跑过头等问题,提供学练支架,如讲解技术要领,示范动作等,然后组织学生模仿和分组练习。(3)提示负责保护的学生认真观察,</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	示,知道利用垫子进行跳远练习。 3. 体育品德:在学练中遵守活动规则,表现出敢于挑战的良好品质。	(4) 进行体能练习。 ① 支撑击掌:15次×4组。 ② 燕式平衡:15秒×4组。 ③ 坐位体前屈:15次×4组。 ④ 莱格尔跑:1分钟×5组。	踩好垫角。(4)创设比赛情境,组织学生开展比赛。  教学组织:十路纵队。 教学方法:示范动作,带领学生共同完成体能练习。
		3. 结束部分	
		(1) 做“拍拍乐”游戏进行放松。 (2) 小结。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师放背景音乐,用演示肢体动作的方式引导学生模仿,让学生在游戏中进行放松。
8	1. 运动能力:列举单脚起跳、起跳与腾空的组合动作的练习方法,说出单脚起跳的动作要领;在跳远游戏中体验单脚起跳的基本动作技术、起跳与腾空的组合动作技术,以及跳远的完整动作技术;发展肌肉力量、灵敏性、平衡能力和肌肉耐力。 2. 健康行为:在跳远和体能学练中遵守安全规范,并运用所学的本领,提高学练效果。 3. 体育品德:在学练中承担相应的角色并认真履行职责,表现出助人为乐的良好品格。	1. 开始与准备部分	
		(1) 跑步。 (2) 做拳击操。	教学组织:分队、散点队形、结伴。 教学方法:用语言提示及动作示范的方式,组织学生完成热身。
		2. 基本部分	
		(1) 导入。 ① 播放“跳远比赛”视频。 ② 了解和体验跳远的动作结构:助跑、单脚起跳、腾空、落地。 (2) 学习单脚起跳。 做“跨过小河”游戏。 第一轮:体验“走+跨过垫子”。 第二轮:体验“跑+跨过垫子”。 (3) 学习起跳与腾空。 做“装备大作战”游戏(助跑起跳过障碍)。 游戏材料:橡皮筋、体操垫、海绵砖。 (4) 开展跳远完整动作团队比赛。 做“穿越火线”游戏。 规则:接力完成跳远动作至场地前方夺取“弹药”,在规定时间内夺取“弹药”多者获胜。 (5) 进行体能练习。	教学组织:4人一组,共10组。 教学方法:(1)播放视频,引导学生思考跳远的动作结构并组织学生体验完整动作。(2)巡视学生的练习,寻找学生起跳的问题。(3)播放游戏视频,了解过障碍的方法,然后组织学生自选方法去尝试游戏,在此期间,教师要四处巡视,适时指导学生的练习并提示负责保护的学生注意站位和动作。(4)创设游戏情境,引导学生运用所学本领过障碍,教师在学生练习时进行巡视、指导。(5)讲解规则,请学生示范,然后组织练习和比赛。(6)播放体能串烧视频,教师先示范动作,然后引领学生进行集体练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(1) 直体俯撑摸肩:15次×4组。 (2) 折返跑:15米×4组。 (3) 多点支撑:15秒×4组。 (4) 连续单双脚跳:30×2组。	
		3. 结束部分	
		① 跳“欢庆胜利”舞进行放松。 ② 小结。	教学组织:圆形队形。 教学方法:教师用讲解的方式引导学生完成放松活动。
9	1. 运动能力:了解助跑与起跳的关系,说出单脚起跳、起跳与腾空的组合动作的要领;在降低技术要求的情境中做出单脚起跳的基本动作、起跳与腾空的组合动作,以及蹲踞式跳远的完整动作;发展灵敏性、心肺耐力、反应能力、爆发力。 2. 健康行为:了解热身和放松活动的作用,自主完成各种热身和放松活动。 3. 体育品德:在学练中正确面对挫折,表现出不畏困难的良好品质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑+做徒手操。 (2) 完成跳远专项活动:连续助跑+起跳。	教学组织:4人一组,共10组。 教学方法:教师讲解要求,学生分组自练。
		2. 基本部分	
		(1) 学习单脚起跳。 ① 学练3—5步助跑。 ② 学练5—7步助跑。 (2) 学习起跳与腾空。 ① 学练线后起跳。 ② 学练在100厘米宽的起跳区起跳。 (3) 开展跳远比赛(摸高挑战)。	教学组织:4人一组,共10组。 教学方法:(1)教师先示范动作,然后提问“你能将助跑和起跳结合起来吗”并提供左栏(1)的学习内容,让学生进行分组学练。(2)教师巡视学生的学练并进行指导。(3)教师增加左栏(2)的挑战难度,鼓励学生勇敢挑战。(4)组织学生开展跳远摸高比赛。
		(4) 进行体能练习。 ① 交叉步:20次×4组。 ② 1分钟跳短绳:×2组。 ③ 正反口令练习:20次×2组。 ④ 立卧撑:10次×4组。	教学组织:10人一组,分成4组。 教学方法:创设4个体能健身站,带领学生进行循环体能练习。
		3. 结束部分	
		(1) 做徒手上下肢拉伸进行放松。 (2) 小结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师用讲解、示范动作的方式,组织学生完成放松。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	1. 运动能力:区分跳远的4个技术环节,讲出起跳与腾空的练习方法;在降低技术要求的情境中体验跳远的腾空动作技术、助跑与起跳的组合作技术,以及蹲踞式跳远的完整动作技术;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性。 2. 健康行为:积极参与跳远的游戏与比赛,正确面对胜负,在遭遇挫折和失败时保持情绪稳定。 3. 体育品德:在学练中尝试挑战不同的远度,表现出勇敢挑战的良好品质。	1. 开始与准备部分	
		慢跑+做“动物模仿操”(一般热身+专项热身)。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师用提示及示范动作的方式,组织学生模仿、热身。
		2. 基本部分	
		(1) 学习腾空动作。 ① 播放视频“沼泽救援”。 ② 学练跨跳过障碍。 第一步:无障碍连续跨跳。 第二步:连续跨跳过障碍。 (2) 学习起跳与腾空。 ① 学练“上一步+跨步上垫”。 ② 学练“3—5步助跑+跨步上垫”。 (3) 学习跳远的完整动作。 做“沼泽救援挑战赛”游戏(助跑起跳跨过一定宽度的垫子)。	教学组织:4人一组,共10组。 教学方法:(1)播放游戏视频,提出“要玩游戏需要先学会如何跨过沼泽的本领”。(2)教师先示范动作,再引导学生集体模仿、分组学练,教师巡视并指导,适时提示学生讨论“第一次失败了该怎么办”。(3)师讲解游戏规则,然后用垫创设不同宽度的“沼泽”,并组织学生做游戏。
		(4) 进行体能练习。 ① 跳跃障碍:15米×4组。 ② 十字象限跳:20次×4组。 ③ 30米跑×4组。 ④ 抛接球:15次×2组。	教学组织:10人一组,共4组。 教学方法:教师发布体能练习“菜单”,引导学生以小组合作的方式完成体能练习。
		3. 结束部分	
	(1) 做“贪吃蛇”游戏进行放松。 (2) 小结。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师讲解游戏方法,组织学生做游戏进行放松。	
11	1. 运动能力:讲出跳远的4个技术环节,说出腾空与落地技术的练习方法;在学练蹲踞式跳远的完整动作技术的游戏或比赛中,改进落地的基本动作技术、助跑	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。 (2) 做“运动模仿操”。	教学组织:2路纵队变四列横队。 教学方法:放视频,组织学生参与热身活动。
		2. 基本部分	
	(1) 导入。 播放“校运会跳远比赛”视频。 (2) 学习落地屈膝缓冲。	教学组织:4人一组,共10组。 教学方法:(1)教师放视频,鼓励学生为本节课的跳远比赛做好准备。(2)示	



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>与起跳的组合动作技术;发展心肺耐力、肌肉力量、反应能力和柔韧性。</p> <p>2. 健康行为:积极参与跳远学练,和同伴进行交流,逐步养成主动锻炼的良好习惯。</p> <p>3. 体育品德:在学练中不断挑战自己,为团队争光,表现出良好的团队意识。</p>	<p>① 学练立定跳远。</p> <p>② 学练从跳箱盖上跳下。</p> <p>(3) 学习腾空与落地。</p> <p>① 学练上1步起跳腾空落地。</p> <p>② 学练3—5步助跑后起跳腾空落地(落海绵垫)</p> <p>(4) 开展跳远团体积分赛。</p> <p>规则:与其他团队比远,获胜一方为自己团队积2分,失败一方积1分。</p>	<p>范跳远中的落地屈膝缓冲动作,组织学生开展左栏(2)的练习,并巡视指导。(3)教师示范动作,然后引导学生练习左栏(3)的组合动作,并邀请优秀学生展示。(4)创设比赛的情境,鼓励学生开展团队挑战。</p>
		<p>(5) 进行体能练习。</p> <p>① 校园定向跑:600米×1组。</p> <p>② 深蹲:15次×4组。</p> <p>③ 听口令变向跑:10次×2组。</p> <p>④ 仰卧推起成桥:10次×2组。</p>	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师先示范动作,然后引导学生进行模仿练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 做“走走跳跳接龙”游戏进行放松。</p> <p>(2) 小结。</p>	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:(1)用讲解方法引导学生做游戏进行放松。(2)组织学生交流“怎样培养团队精神”。</p>
12	<p>1. 运动能力:参与跳远技能测试和1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐的体能测试,运用所学的知识和规则进行成绩判定,了解自己的跳远能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与跳远的活动,认真完成测试前的热身活动和测试后的放松活动,初步养成主动锻炼的良好习惯。</p> <p>3. 体育品德:在学习活动中,敢于展</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 慢跑。</p> <p>(2) 做徒手操第1—6节。</p>	<p>教学组织:10路纵队。</p> <p>教学方法:用语言提示和示范动作的方式,组织学生完成热身活动。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 介绍技能与体能测试的办法和要求。</p> <p>① 1—5组先进行蹲踞式跳远的技能测试;测试结果分优秀、良好和合格三个等级。</p> <p>② 6—10组先进行1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐的体能测试,测试结果根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》评定。</p> <p>(2) 考核。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解测试要求和评价标准。(2)分组进行测试,每人进行3次,并记录下成绩。(3)巡视学生考核情况,针对考核中出现失误的学生给予安慰,鼓励其调整心态再次挑战。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	示自己,表现出乐观开朗的良好品质。	3. 结束部分	
		(1) 小结。 (2) 收回器材。	教学组织:四列横队,由教师组队。 教学方法:反馈考核情况,表彰取得进步和努力的学生。
13	1. 运动能力:简单讲述投掷运动的起源与发展,说出前掷实心球的技术动作名称;学会推掷、抛掷、投掷等基本动作技术,初步学会满弓蹬地的组合动作技术及上下肢协调掷实心球的完整动作技术;发展肌肉力量、灵敏性、柔韧性和平衡能力。 2. 健康行为:遵守投掷学练的安全提示,注意与同伴保持安全距离,能听指令进行投掷、检回器械。 3. 体育品德:积极参与各类投掷类游戏,敢于展示自己,表现出乐观开朗的良好品格。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“小马快跑”游戏。 (2) 做徒手操第1—6节。	教学组织:6人一组,5人围成圆形。 教学方法:(1)教师提示规则,学生回忆并分配角色,然后在教师的指导下开始做游戏。(2)教师先示范动作,引领学生做操。
		2. 基本部分	
		(1) 播放士兵掷弹场景视频。 (2) 学习推掷、抛掷、投掷。 ① 学练掷实心球过线。 ② 做“闯三关”游戏(自选动作)。 (3) 学习前掷实心球(用软式排球替代)。 ① 学练胯下头上传球。 ② 学练徒手动作。 ③ 学练器械动作。 ④ 学练前掷小实心球。 (4) 进行体能练习。 ① 上坡跑:20米×4组。 ② 绕杆跑:15米×4组。 ③ 横纵叉:15次×4组。 ④ 燕式平衡:15秒×4组。	教学组织:2人一组,面对面。 教学方法:(1)看视频,引出3种投实心球姿势的学习。(2)教师先讲解、示范动作,然后引导学生反复练习3种姿势。(3)组织学生自选动作和伙伴进行比赛,要求选不少于3个同学。(4)交流“哪种姿态球飞得远”,引出单元学习内容。(5)组织学生模仿和练习展体收腹的动作。(6)体验用展体收腹动作前掷实心球。(7)利用个别学生出手速度偏慢的问题,引出体能练习环节。(8)提示学生在进行投掷练习时一定要听从指挥。
		3. 结束部分	
		趣味太极。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师示范,引领学生放松。
14	1. 运动能力:说出满弓动作要领及练习方法;在游戏中做出满弓的基本动作、满弓蹬地的组合动作和掷实心球的完整动作	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑+做双人操。 (2) 做“反弹球比高”游戏。	教学组织:散点队形变2人一组,队形交替出现。 教学方法:(1)发口令指挥学生跑和做操。(2)让学生结伴比试,体会球反弹得高的秘诀。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	技术,发展爆发力、位移速度、柔韧性和协调性。 2. 健康行为:知道投掷练习的安全规范,初步树立起安全避险的意识。 3. 体育品德:能在投掷学练活动中思考自己的不足之处,表现出敢于挑战的良好品格。	2. 基本部分	
		(1) 学习满弓的基本动作。 ① 学练“持球碰碰响”。 方法:持球人双手持球从头上或胯下触同伴标志物。 ② 开展传跑接力赛。 (2) 学习对墙掷反弹球。 (3) 做“砸球出圈”游戏。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)启发学生回忆展体收腹动作,然后2人一组进行互帮互练。(2)鼓励学生运用所学的动作进行对墙练习和比赛。(3)提示学生在投掷学练中注意安全。
		(4) 进行体能练习。 ① 横纵叉:15次×4组。 ② 深蹲跳:20次×4组。 ③ 5秒快速高抬腿:5秒×6组。 ④ 跳绳:30个×4组。	教学组织:分4组。 教学方法:教师指导学生使用“体能练习站”的学练“菜单”进行循环体能练习。
		3. 结束部分	
		在背景音乐中做放松操。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师用示范动作、讲解的方式组织学生完成放松活动。
15	1. 运动能力:能说出快速挥臂、挥臂和拨指的动作要领;在降低技术条件的情境和比赛中学练掷实心球的完整动作技术,能不断改进快速挥臂的动作、挥臂和拨指的组合动作技术;发展肌肉力量、心肺耐力、反应能力和协调性。 2. 健康行为:遵守投掷学练的安全规范,学练有一定难度的投掷动作时能保持情绪稳定。	1. 开始与准备部分	
		(1) 折返跑。 (2) 做韵律操。	教学组织:10路纵队。 教学方法:(1)组长带领组员进行各种跑姿的练习。(2)放背景音乐,师生共同进行热身。
		2. 基本部分	
		(1) 做“拨球过线”游戏。 (2) 开展向前掷球接力达阵赛。 ① 进行达阵测试。 ② 学练对墙掷反弹球。 ③ 开展比赛。 (3) 进行体能练习。 ① 拉橡皮筋跑:15米×4组。 ② 钟摆跳:20次×4组。 ③ 正反口令练习:10次×4组。 ④ 校园定向跑:600米×1组。	教学组织:2人一组。 教学方法:(1)组织学生进行组内对抗,胜者获得活动优先权。(2)发布比赛信息,组织学生了解规则。(3)商讨利用墙来改进挥臂动作。(4)进行组际对抗赛。(5)出示任务单,组织学生分组进行练习。(6)提示学生当同学出现犯规现象时,作为小组伙伴要及时纠正。



(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:积极参与掷实心球的比赛,知道掷实心球比赛的基本规则,展现出积极进取的良好品质。	3. 结束部分	
		引领学生做拉伸活动进行放松。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师用示范动作、讲解的方式,组织学生做拉伸活动进行放松。
16	1. 运动能力:初步了解最适合的出手角度,讲出满弓蹬地挥臂动作的要领和3种以上的练习方法;在游戏中改进掷实心球的完整动作技术、满弓蹬地挥臂动作技术,找到最适合的出手方向;发展灵敏性、爆发力、柔韧性和反应能力。 2. 健康行为:掌握田径投掷类项目的练习规则,树立安全学练的意识,知道如何保护自己与他人。 3. 体育品德:在改进掷实心球动作技术的过程中做到团队协作,积极主动鼓励同伴,提示技术要领,展现出乐于助人的良好品格。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“老鹰捉小鸡”游戏。 (2) 做徒手操。 (3) 完成投掷专项动作:原地抛接。	教学组织:散点队形。 教学方法:用提示、示范动作的方法,组织学生完成热身活动。
		2. 基本部分	
		(1) 导入。 ① 播放“掷实心球比赛”视频。 ② 了解掷实心球的完整动作。 (2) 寻找最适合的出手角度。 尝试掷实心球过橡皮筋。 第一种:拉高位橡皮筋。 第二种:拉中位橡皮筋。 第三种:拉低位橡皮筋。 (3) 学习满弓蹬地挥臂。 以站姿对墙掷球高过线。 (4) 开展掷实心球比赛。 规则:对墙线做前抛实心球动作,接到反弹的球后继续对墙抛球。在球不着地的情况下连做10次,可获1个实心球。超过上节课成绩的同学可以获得投掷章。	教学组织:4人一组,共10组。 教学方法:(1)播放视频,引导学生观察出手角度,并组织尝试完整动作。 (2)拉出“高、中、低”三个高度橡皮筋,鼓励学生自主探究“以什么样的出手角度投掷能够投得更远”。 (3)提供练习支架,激励学生为比赛做准备。(4)组织学生与“上节课的自己”开展比赛。(5)表扬帮助同学避险的学生。
		(5) 进行体能练习。 ① 原地空中换腿跳:10次×4组。 ② 深蹲跳:20次×4组。 ③ 坐位体前屈等:15次×4组。 ④ 起动与制动:10次×4组。	教学组织:10人一组,分4组。 教学方法:(1)教师要求每组提前录制1个体能练习。(2)布置任务,提出要求。(3)鼓励、督促学生练习。
		3. 结束部分	
		(1) 做韵律操进行放松。 (2) 小结。	教学组织:4人一路,共10路,呈扇形。 教学方法:教师用示范动作、讲解的方法,组织学生做操进行放松。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 运动能力:说出掷实心球的技术环节,并讲出掷实心球技术要领和练习方法;在降低技术条件的比赛中做出掷实心球的完整动作、满弓蹬地挥臂的组合动作、完整动作,出手方向稳定;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性和协调性。</p> <p>2. 健康行为:在学练过程中主动与同伴交流,面对自己的不足时能保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在掷实心球的学练中克服困难,表现出坚持到底的良好品质。</p>	1. 准备部分	
		<p>(1) 慢跑+做热身动作。</p> <p>(2) 做“移动接球”游戏。</p>	<p>教学组织:散点队形变2人一组。</p> <p>教学方法:(1)发口令引导学生进行活动。(2)组织学生做游戏,比试谁反应快。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 开展掷球过线对抗赛。</p>	<p>教学组织:分两大组。</p> <p>教学方法:组织学生做对抗游戏,看谁在规定时间内掷过对方阵地的球多。</p>
		<p>(2) 进行对墙掷球练习。</p> <p>① 对墙线掷球。</p> <p>② 进行反弹过地上线掷球练习。</p> <p>(3) 开展掷球过网比赛。</p> <p>(4) 进行体能练习。</p> <p>① 连续双脚跳:20次×4组。</p> <p>② 跳跃接冲刺跑:5次×4组。</p> <p>③ 钟摆跳:20次×4组。</p> <p>④ 追逐跑:5次×4组。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)利用在投掷游戏中发现的出手角度问题,引出学习内容。(2)提供学练“菜单”,引导学生进行练习、交流和改进。(3)组织学生开展组际对抗赛。(4)创设4个健身站,引导学生轮流进行体能练习。</p>
		3. 结束部分	
	<p>(1) 引导学生自选拉伸动作进行放松。</p> <p>(2) 小结。</p>	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解要求,组织学生在拉伸活动中进行放松。(2)表扬在学练中积极帮助同学和坚持学练的学生。</p>	
18	<p>1. 运动能力:参与掷实心球的技术测试和50米跑、1分钟仰卧起坐的体能测试,运用所学的知识和规则进行成绩判定,了解自己的投掷能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与投掷活动,完</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 慢跑+做行进间徒手操。</p> <p>(2) 开展专项热身活动:完整动作的试投练习。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)教师提示学生在行进间做慢跑与操交替进行的热身活动。(2)组织学生做测试前的准备活动。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 介绍技能与体能测试的办法和要求。</p> <p>① 1—5组先进行掷实心球的技术</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)引导学生了解测试办法。(2)引导学生进行场地布置、角色</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	成测试前的热身和测试后的放松活动,初步养成主动锻炼的良好习惯。 3. 体育品德:在投掷测试中,做到遵守规则,在观摩比赛的过程中表现出文明礼貌的良好品格。	测试,测试结果分为优秀、良好和合格三个等级。 ② 6—10 组先进行 50 米跑、1 分钟仰卧起坐的体能测试。测试结果根据《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》评定。 (2) 考核。	分工。(3)组织学生测试。(4)教师巡视,对学生观赛中的文明行为给予肯定。
3. 结束部分			
		小结。	教学组织:4 列横队,由教师组队。 教学方法:反馈考核情况,表彰取得进步和努力的学生。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	1. 做出所学的田径类运动项目 100 米跑、跳远和前掷实心球的基本动作和简单组合动作,并在游戏和比赛中运用;知道跑、跳跃、投掷田径类运动的动作名称。 2. 在教师指导下参与体能练习,体能水平达到相应等级的合格水平。	1. 每学期通过现场或多种媒介观看所学田径类运动项目的比赛 8 次。 2. 参与所学田径类运动项目的学练和比赛时,能控制自己的情绪。 3. 在进行跑、跳跃、投掷学练时有安全意识。 4. 每周运用所学田径类运动技能进行 3 次(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。	在所学田径类运动项目的学练和比赛中积极进取。
良好	1. 会做所学田径类运动项目 100 米跑、跳远和前掷实心球的基本动作,并在游戏和比赛中合理运用;说出跑、跳跃、投掷田径类运动的动作名称。 2. 积极参与体能练习,体能达到相应等级的良好水平。	1. 每学期通过现场或多种媒介观看所学田径类运动项目的比赛 9 次。 2. 参与所学田径类运动项目的学练和比赛时,能调控情绪,与同伴交流交往。 3. 在进行跑、跳跃、投掷学练时知道如何规避风险。 4. 每周运用所学田径类运动技能进行 4 次(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。	在所学田径类运动项目的学练和比赛中不怕困难。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
优秀	1. 掌握所学田径类运动项目100米跑、跳远和前掷实心球的基本动作,并在游戏和比赛中熟练运用;说出跑、跳跃、投掷田径类运动的动作名称和练习方法。 2. 主动参与体能练习,体能达到相应年级的优秀水平。	1. 每学期通过现场或多种媒介观看所学田径类运动项目的比赛10次以上。 2. 参与所学田径类运动项目的学练和比赛时,保持情绪稳定,与同伴交流交往,适应游戏和比赛环境的变化。 3. 能列举跑、跳跃、投掷学练时的一些安全注意事项,安全意识强。 4. 每周运用所学田径类运动技能进行5次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。	在所学田径类运动项目的学练和比赛中勇敢顽强。
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>(1) 以学科核心素养为导向,采用结构化的策略来构建田径类专项技能的教学实践            水平二田径类运动大单元教学设计中,无论是单元目标还是课时目标都从运动能力、健康行为和体育品德三个维度共十个方面来谋划;100米跑、跳远和掷实心球各自的6课时采用连续、集中的方式进行教学,有利于学生学习正确的动作和了解有效的练习方法;教学中把学、练、赛和评有机整合,落实到教学的全过程,旨在让学生在玩中学、玩中练、练中思、练中得。</p> <p>(2) 坚持以学生发展为本的理念,确立学生在课堂学习中的主体地位            本教学设计试图引导教学从以知识传授为中心向以学生学为中心转变。比如:在教学组织环节,增加了学生自己寻找学习伙伴、和多个伙伴交互学习的预设,试图把学习的主动权交给学生;在教学环节,创设开放性的学练内容,学生可以根据自己的学习情况,有选择地进行学习;在学习测试环节,场地的布置、成绩的测量,都尽可能地让学生参与。</p> <p>(3) 采用寓教于活动之中的方法,实现学生素养的全面达成            水平二田径类运动教学设计,关注的不仅是运动能力的提升,还充分考虑到健康行为和体育品德的培育和养成。比如,针对跳远教学中利用垫子替代沙坑时垫子会移动的危险隐患,教师引导部分学生承担踩垫的角色,目的在于培养其助人为乐的品质;学习场地的布置也放手让学生自己设计,不仅有助于培养学生主动参与的意识 and 解决问题的能力,同时也开展了劳动教育。</p> <p>(4) 注重利用游戏化教学的策略来激发学生的学习兴趣            依据课程标准的学习提示要求,水平二田径类运动大单元教学设计从儿童的年龄特点和学习认知出发采用了游戏化教学的策略,引导学生参与田径类跑、跳跃、投掷的学习活动。比如,在热身环节采用了“跑跑做做”的游戏性热身活动,多变的方式有效地调动了学生参与的热情;在跳远技能学习中,创设了过小河、中河、大河的挑战性比赛情境,同样是为了激发学生挑战和求知的欲望,使其学习主动性得到加强。</p> <p>(5) 强化体能练习            在实践课的教学设计中,体能练习被放在重要的学习位置来加以落实。如每节课都专门设置了10分</p>			

钟的体能练习环节,每次练习都安排4种以上的体能练习内容,且努力体现体能教学的趣味性、多样性、补偿性和整合性。

## 2. 不足

(1) 对学生的差异性学习需求关注不够

学生个体间的能力差异、认知差异在班级中显著存在,而教学设计在安排学练的过程中采用整体练习的方法偏多,这可能会造成部分学生学习滞后,而部分能力强的学生“吃不饱”的现象出现。

(2) 在体能教学中安排的内容无法保证学生体能的各个方面获得全面发展

由于教师比较关注跑、跳跃和投掷的专项技能的提高和发展,在体能练习的内容安排上,专项体能或和跑跳投相关的体能练习出现的频率较多,而平衡能力等其他方面的内容练习偏少。

(3) 学习评价的手段相对单一

在教学设计中评价维度比较多地指向知识与技能,评价的主体是教师,这难免造成学生的学习主动性受到制约,不利于学生主动思维的养成。

## 3. 改进

针对以上三点不足之处,提出改进建议:

(1) 每节课后对学生的进行学习情况进行分析,针对新发现的学习难点在下节课采用有针对性的策略;多采用表现好的学生与学习有困难的学生“结对子”的方式来促进学习。

(2) 体能练习的内容按照11种内容进行安排,适当减少专项技能的学练内容,增加一般性体能练习的内容。

(3) 增加学生自评、互评的机会,重视评价的过程性、参与性、发展性。

## 第二节 水平三田径类运动大单元教学设计

### 一、水平三田径类运动大单元教学设计思路

水平三田径类运动大单元教学设计同样从“跑、跳跃、投掷”中各选1个运动项目,即100米跑、跳远和掷实心球进行组合,形成18(6+6+6)课时的大单元教学框架。在编排上,先连续安排6课时的100米跑,再连续安排6课时的跳远学习,最后连续安排6课时的掷实心球学习。这样连续、集中、系统地学练项目,有助于学生动作技能的习得和对运动项目的理解,以及学科核心素养目标的达成。

#### (一) 单元学习内容的安排与设计

依据课程标准对水平三阶段的学生学习跑、跳跃和投掷运动项目的要求,以完整项目的掌握与习得为运动能力的主要目标,因此,在单元内容的安排上,本单元教学设计改变水平二通过玩游戏来体验动作技能的特点,把完整的100米跑、蹲踞式跳远和掷实心球运动项目作为学习内容主体贯穿单元的始终,同时把该运动项目学习的核心内容放在单元学习内容的主要环节加以凸现,并结合完整动作技术学习中暴露出的某一技术环节、组合动作技术环

节薄弱、不足的现象,安排相应的内容给予加强。以蹲踞式跳远为例。在水平三蹲踞式跳远的6课时中,从第1课时到第6课时的设计中均出现蹲踞式跳远完整动作的学习内容。同时把短、中、长距离助跑和起跳的内容作为学习蹲踞式跳远的核心内容加以安排,从而带动学生腾空技术和落地技术以及完整技术水平的提高。健康行为和体育品德的单元目标落实的载体内容则依据田径类跑跳投运动项目的特点进行了细化,将其融入运动能力学习内容中,形成“我中有你,你中有我”的关系。例如,健康行为的单元目标中关于“情绪稳定”的内容,被落实到第7课时的“在动作练习遇到瓶颈时保持镇定”、第9课时的“在没有完成动作时不气馁”、第12课时的“对跳远比赛与测试充满信心”中,这样它们就和运动能力内容构成一个完整的单元育人框架,确保核心素养目标有效达成。

## (二) 单元学习方法的选择与设计

水平三依据课标的教学要求,结合田径类跑、跳、投运动项目的特点,主要选择三种学习方法与策略。

### 1. 完整教学法和分解教学法相结合的策略

无论是单元教学,还是课时教学,本单元教学设计都把完整教学法作为主要的方法来运用。这一策略主要是根据内容要求提出的,只有这样才能保证项目教学的完整性,才能帮助学生实现对所学田径类运动项目整体的把握和理解。

### 2. “学、练、赛”一体化的教学策略

除了在单元教学中落实“学、练、赛”理念,在课时教学中也贯彻这一理念。例如,第11课时创设“跳远乐园”这一“学、练、赛”一体化学习形式,学生要参加B区的展示和比赛,必须先要在A区进行自主练习,达到一定的量后(获取门票)才能进入比赛区。在比赛过程中出现失误、动作不稳定时,学生须返回A区再次进行学习和练习。这样就形成一个闭环的“学、练、赛”一体化学习形式。这样的形式不仅有助于运动能力目标的达成,还有助于健康行为、体育品德目标的达成,比如这一学习形式有助于培育学生自主学习、合作交往等方面的能力。

### 3. 创设问题情境,激发学生主动探究的策略

这一策略的选用主要是为了响应课标提出的构建以知识为中心的课堂向以学习为中心的课堂转移的理念。例如,在第7课时中,教师根据学生跳远闯关中失败多成功少的现象,提出“如何跳得更远”这一问题。在学生结合体验找出助跑距离过短这一原因后,教师继续引导学生去思考“什么样的助跑距离能帮助你跳得更远”这一问题。于是学生带着问题去尝试短、中不同距离的助跑起跳。当然尝试后学生还会遇到“是不是距离越长越好”“判别助跑长短的标准是什么”等一系列问题。在田径类运动项目学习中创设问题情境,有助于学生加深对所学田径类运动项目的理解,有助于学生在探究和实践的过程中提升分析问题和解决问题的能力,还有助于激发学生主动学习的品质。



### （三）学习评价

本单元教学设计倡导通过评价掌握水平三阶段的学生在运动能力、健康行为和体育品德等方面的进步情况,为调整教学计划作好准备,同时,利用评价的诊断功能,帮助学生明确解决学习问题的对策和措施。

#### 1. 评价内容

在评价内容方面,本单元主要评价学生通过水平三田径类运动大单元的学习,在运动能力、健康行为和体育品德三方面的具体表现。

（1）运动能力的评价主要包括:学生学习本单元后,对所学 100 米跑、跳远和掷实心球的主要基本动作、组合动作技术和完整动作技术的掌握程度,以及在学练和比赛中的运用情况;100 米跑、跳远、掷实心球运动项目的动作技术要领、练习方法和比赛规则的认知,以及运用的情况;体能状况。

（2）健康行为的评价,主要包括在 100 米跑、跳远、掷实心球的学练或比赛中,是否表现出学练田径类运动项目的信心,是否适应教学比赛环境,情绪是否稳定,是否能与同伴交流合作,是否能安全地参与所学田径类运动项目的活动,是否能简单处理田径运动类中的轻度损伤等。

（3）体育品德的评价,主要包括在 100 米跑、跳远和掷实心球的游戏或比赛中,是否表现出不畏困难、勇敢果断的精神,是否能按照规则和要求参加田径类运动项目的展示活比赛,是否遵守规则、服从裁判,是否能接受比赛结果等。

#### 2. 评价方法

##### （1）体能的评价

100 米跑的体能测试项目,选择了 50 米跑和坐位体前屈两个项目;跳远的体能测试项目,选择了 1 分钟仰卧起坐和 50 米×8 往返跑两个项目;掷实心球的体能测试项目,选择了 1 分钟跳绳和 50 米跑两个项目。体能测试主要根据《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》进行评分。

##### （2）运动技能的评价。

100 米跑、跳远、掷实心球运动技能的评价,主要是在展示或比赛的情境中,考察学生对所学运动技能的掌握程度和运用能力、体能水平,以及情绪控制方面的表现等。主要由教师进行评价,评价结果分优秀、良好和合格三个等级。

##### （3）运动认知的评价

在运动认知评价方面,根据水平三田径类运动单元学习目标,主要考察学生对 100 米跑、跳远、掷实心球运动项目的动作技术要领、练习方法、比赛规则等方面的掌握程度,可通过观察、口头和书面测试等方式进行。

##### （4）健康行为和体育品德的评价

在健康行为和体育品德评价方面,可以采用在练习、展示或比赛中观察记录、提问等方

法,将学生自评、学生互评和教师评价相结合。

## 二、水平三田径类运动大单元教学计划示例

表 3-2 水平三田径类运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:描述 100 米跑、跳远、掷实心球等项目的动作技术要领、练习方法和比赛规则;掌握 100 米跑、跳远、掷实心球等项目主要的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术,并在游戏和比赛中运用;每学期观看不少于 8 次所学田径类运动项目的比赛,并能进行简要评价;通过上述运动项目的学练和比赛,发展位移速度、肌肉力量、协调性、灵敏性等体能,使体能水平得到进一步提高。</p> <p>2. 健康行为:在学练和比赛过程中,表现出学练田径类运动项目的信心,适应教学比赛环境,情绪稳定,与同伴交流合作;安全地参与所学田径类运动项目的活动,简单处理田径类运动中的轻度损伤。</p> <p>3. 体育品德:在 100 米跑、跳远、掷实心球的学练和比赛中表现出不畏困难、勇敢果断的精神,接受比赛结果。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能</p> <p>(1) 100 米跑</p> <p>① 了解短跑运动的相关知识和文化及常见短跑运动损伤的处理方法。</p> <p>② 学练小步跑、大步跑、起跑等主要的基本动作技术,高抬腿跑后加速跑、加速跑后途中跑等主要的组合动作技术,以及 100 米跑完整动作技术。</p> <p>(2) 跳远</p> <p>① 了解跳跃运动的相关知识和文化及常见跳跃运动损伤的处理方法。</p> <p>② 学练短、中距离助跑起跳板(区)起跳等主要的基本动作技术,助跑与起跳、起跳与腾空等主要的组合动作技术,以及蹲踞式跳远的完整动作技术。</p> <p>(3) 掷实心球</p> <p>① 了解投掷运动的相关知识和文化及常见投掷运动损伤的处理方法。</p> <p>② 学练坐蹲与站立、背向与正向等主要的基本动作技术,蹬地与满弓、挥臂与拨指等主要的组合动作技术,以及掷实心球的完整动作技术。</p> <p>2. 技战术运用</p> <p>(1) 100 米跑</p> <p>在游戏或比赛中运用 100 米跑主要的基本动作技术和组合动作技术,如通过“追逐跑”游戏体验加速跑、途中跑与冲刺跑等组合动作技术的节奏变化。</p> <p>(2) 跳远</p> <p>在游戏或比赛中运用跳远主要的基本动作技术和组合动作技术,如通过“踏准”游戏体验适合自己的助跑距离、步数与节奏等。</p> <p>(3) 掷实心球</p> <p>在游戏或比赛中运用掷实心球主要的基本动作技术和组合动作技术,如通过“站位+持球+转体+引球+出手”连贯组合动作技术体验发力顺序等。</p> <p>3. 体能</p> <p>(1) 100 米跑</p> <p>通过 50 米匀速跑、60—80 米变速跑练习,发展短跑需要的位移速度和肌肉力量等。</p> <p>(2) 跳远</p> <p>通过连续跨跳及各种相关跑跳组合动作练习,发展跳远需要的肌肉力量和灵敏性等。</p>



	<p>(3) 掷实心球 通过掷高、掷远练习,发展投掷项目需要的上肢力量和腰腹肌肉力量等。</p> <p>4. 展示或比赛</p> <p>(1) 100 米跑 展示短距离跑的动作技术,表现出反应敏捷、快速奔跑的运动能力。参与不同距离、不同形式的个人或小组短跑比赛。</p> <p>(2) 跳远 展示跳远动作技术,表现出节奏稳定、下肢爆发力强的运动能力。参与不同起跳点和不同形式的个人或小组跳远比赛。</p> <p>(3) 掷实心球 展示投掷动作技术,表现出全身协调用力的运动能力。参与不同重量、不同姿势的个人或小组投掷项目比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法</p> <p>(1) 100 米跑 了解 100 米跑比赛规则、比赛秩序和成绩测试方法,学习组织班级内 100 米个人比赛或接力赛,学会与同伴合作完成比赛场地、器材、着装的安全检查,以及发令、成绩记录等。</p> <p>(2) 跳远 了解跳远比赛规则、比赛秩序和成绩测试方法,学习组织班级内跳远比赛,与同伴合作完成比赛场地、器材、着装的安全检查和成绩记录。</p> <p>(3) 掷实心球 了解投掷项目比赛规则、比赛秩序和成绩测试方法,学习组织班级内比赛投掷,与同伴合作完成比赛场地、器材、着装的安全检查和成绩记录。</p> <p>6. 观赏与评价</p> <p>(1) 100 米跑 学习观赏 100 米跑比赛;每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次 100 米跑比赛;了解与 100 米跑有关的重要比赛,并能对这些比赛进行简要评价。</p> <p>(2) 跳远 学习观赏跳远比赛;每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次跳远比赛;了解与跳远有关的重要比赛,并能对这些比赛进行简要评价。</p> <p>(3) 掷实心球 学习观赏投掷项目比赛;每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次投掷项目比赛;了解与投掷项目有关的重要比赛,并能对这些比赛进行简要评价。</p>
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点 知道 100 米跑、跳远、掷实心球等项目的比赛规则和练习方法,树立学练田径类运动项目的信心。</p> <p>2. 教学内容的重难点 100 米跑中的起跑,跳远中的助跑与起跳的结合,掷实心球中的全身协调用力。</p> <p>3. 教学组织的重难点 采用合理有效的安全防护措施,引导学生学习并掌握预防和处理学练 100 米跑、跳远和掷实心球过程中出现的伤害事故的方法,培养学生安全参与运动的能力。</p> <p>4. 教学方法的重难点 创设提高学生参与田径类运动项目学练兴趣的生动活泼的教学情境。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:描述100米跑的技术要领、练习方法和比赛的基本规则;基本做出站立式起跑的基本动作、起跑后加速跑的组合动作,学会自然快速的100米跑的完整动作;通过学练和比赛,发展肌肉力量、柔韧性、反应能力和平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:在100米跑的学练或比赛中,表现出一定的自信,适应教学或比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:在100米跑的学练和体能练习中表现出不畏困难、勇于挑战的精神。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 听信号集合。</p> <p>(2) 播放《100米跑比赛》视频。</p> <p>(3) 30米折返慢跑+做徒手操+完成跑的专项动作小步跑、高抬腿跑。</p>	<p>教学组织:4列横队变10路纵队。</p> <p>教学方法:(1)教师用口令和手势提示学生迅速集合。(2)播放视频,用选手起跑失利的片段引出学习内容。(3)组长带领组员开展行进间内容交替的热身活动。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 学习站立式起跑。</p> <p>① 做“比比谁的反应快”游戏。</p> <p>② 学练站立式起跑。</p> <p>口令:各就位——预备——跑。</p> <p>要领:两脚前后站,重心降要前移,用力蹬摆向前快跑。</p>	<p>教学组织:4人一组成纵队。</p> <p>教学方法:(1)由教师发令,在规定范围内学生进行前后追逐。(2)教师边讲要领边示范,启发学生先分解,再完整练习。(3)安排学生反复练习站立式起跑。</p>
		<p>(2) 学习起跑后加速跑。</p> <p>① 开展起跑追逐赛。</p> <p>② 学练轮流领先跑。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)1人发令,3人自选位置开展追逐赛。(2)听信号加速跑,依次轮流做领先跑练习。(3)提示学生思考如何在不同的节奏中进行调控。</p>
		<p>(3) 开展100米跑挑战赛。</p> <p>规则:两两对抗,胜者计2分,跑过终点计1分。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)组际选择不少于3人的对抗。(2)统计成果,交流比赛体验。</p>
		<p>(4) 进行体能练习。</p> <p>① 举重物摆臂:20次×4组。</p> <p>② 各种姿势的拉伸:20次×2组。</p> <p>③ 传接球跑:6米×4×3组。</p> <p>④ 燕式平衡:5秒×4组。</p>	<p>教学组织:创设4个体能健身站。</p> <p>教学方法:(1)用讲解、示范动作等多种方式介绍动作要领和练习方法。(2)组织学生分组轮换练习。(3)在学生疲劳时鼓励其克服困难、坚持学练。</p>
3. 结束部分			
<p>(1) 做韵律放松操。</p> <p>(2) 小结。</p>	<p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:(1)放背景音乐,教师用动作引领和语言提示的方式让学生模仿、放松。(2)引导学生回顾学习要点,交流体会。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:能列举3种以上短跑的专项准备活动及辅助练习手段;初步学会正确的摆臂的基本动作、加速跑后途中跑的组合作;能基本完成100米跑的完整动作;发展爆发力、灵敏性、肌肉耐力和协调性。</p> <p>2. 健康行为:在100米跑的教学和比赛中情绪稳定,能够适应教学和比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在游戏中表现出团结协作、勇敢果断的良好品质。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 上课前整队。</p> <p>(2) 慢跑+做“报数成团”游戏+做徒手操+完成高抬腿跑、后踢腿跑专项动作。</p>	<p>教学组织:4列横队后成散点队形。</p> <p>教学方法:(1)干部整队、汇报。(2)教师发信号,提示学生完成左栏中布置的任务。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 学习摆臂动作。</p> <p>① 做“拉橡皮筋跑”游戏。</p> <p>② 学练原地摆臂。</p> <p>学练原地直臂前后摆动、原地屈臂前后摆动、受条件限制的摆臂(在两臂之间摆臂)。</p> <p>③ 学练行进间摆臂。</p> <p>学练慢速行进间摆臂、中速行进间摆臂、快速行进间摆臂。</p>	<p>教学组织:2人一组。</p> <p>教学方法:(1)学生玩对抗游戏,思考“怎样才能拉得快”,引出摆臂学习内容。(2)教师变换示范动作,学生“照镜子”模仿。(3)组织学生结伴练习。(4)练习用摆臂来控制跑速。</p>
		<p>(2) 学习加速跑后途中跑。</p> <p>① 学练30米加速跑。</p> <p>② 学练30米途中跑。</p> <p>③ 学练变换节奏的跑(30米加速+30米途中跑)。</p>	<p>教学组织:4人一组成纵队,用标志区分快慢区域。</p> <p>教学方法:创设赛车手情境,提示学生按赛道提示进行跑的练习。</p>
		<p>(3) 开展100米跑赛道挑战赛。(含有不同长度距离节奏跑的赛道)</p>	<p>教学组织:3人一组,自选区域组队。</p> <p>教学方法:(1)学生自主选择赛道和伙伴进行比赛。(2)让优秀“车手”介绍经验。</p>
		<p>(4) 进行体能练习。</p> <p>① 俯撑摸肩:1分钟×2组。</p> <p>② 原地弓箭步跳:1分钟×2组。</p> <p>③ 仰卧卷腹:1分钟×2组。</p> <p>④ 摸脚盘踢:1分钟×2组。</p>	<p>教学组织:创设4个体能健身站。</p> <p>教学方法:(1)教师介绍轮换方式和练习要求。(2)学生进入健身站按“菜单”内容进行练习后,听信号进行轮换。</p>
		3. 结束部分	
<p>听《听我说“谢谢你”》做韵律操进行放松。</p>	<p>教学组织:2人一组。</p> <p>教学方法:教师边示范动作边用语言提示学生进行放松。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:清晰区分短跑的4个阶段,理解小步跑对于发展步频的作用;初步学会小步跑的基本动作技术、加速跑后途中跑的组合动作,基本掌握100米跑的完整动作技术;发展位移速度、平衡能力、反应能力和肌肉耐力。</p> <p>2. 健康行为:在动作练习遇到瓶颈时保持镇定。</p> <p>3. 体育品德:在30米接力跑比赛中遵守规则,积极与同伴合作。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 做“抢占空位”游戏。</p> <p>(2) 做徒手操。</p> <p>(3) 完成专项动作。</p>	<p>教学组织:1路纵队变散点队形。</p> <p>教学方法:(1)学生绕球场跑,听信号后抢位置。(2)教师示范,学生模仿。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 学习30米迎面接力跑+过绳梯。</p> <p>(2) 学习小步跑。</p> <p>① 学练原地小步跑。</p> <p>② 学练行进间小步跑。</p> <p>③ 学练小步跑绳梯。</p> <p>(3) 学习加速跑后途中跑。</p> <p>① 学练沿标志盘跨步跑。</p> <p>② 学练加速跑接途中跑。</p> <p>(4) 学习100米全程跑。</p>	<p>教学组织:4人一组成纵队。</p> <p>教学方法:(1)学生在游戏中开展对抗,引出“如何加快脚步跑”学习内容。(2)教师示范,学生集体模仿原地和移动动作,在自主练习与结伴练习后开展快速过绳梯的比赛。(3)鼓励学生运用所学的本领进行跑的组合动作练习和完整动作的练习。(4)对遵守规则的行为给予肯定。</p>
		<p>(5) 进行体能练习。</p> <p>① 30米接力跑×2组。</p> <p>② 平衡训练球:10秒×8组。</p> <p>③ 传接球:20次×3组。</p> <p>④ 各种姿势爬行:15米×4组。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:教师发放练习“菜单”,组织学生进行小组练习。</p>
		3. 结束部分	
做“拍拍乐”游戏进行放松。	<p>教学组织:2人一组。</p> <p>教学方法:教师示范动作,学生模仿拍打动作进行放松。</p>		
4	<p>1. 运动能力:清晰描述短跑的4个阶段,理解大步跑对于发展步幅的作用;初步学会大步跑的基本动作技术、途中跑后冲刺跑的组合动作技术,完整动作完成得较为轻松自然;发展肌肉力量、心肺耐力、灵敏性和柔韧性等。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 各种形式的慢跑+做徒手操。</p> <p>(2) 完成专项动作:小步跑、直腿跑。</p>	<p>教学组织:10路纵队。</p> <p>教学方法:教师用口令指挥学生开展一般性的和专项的热身活动。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 播放《终点线的故事》视频。该视频介绍了100米跑的成绩判定规则。</p> <p>(2) 学习途中跑接冲刺跑。</p> <p>① 学练慢跑+撞线动作。</p> <p>② 学练跨标志盘大步跑。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)播放视频,介绍短跑的终点成绩判定规则,引出终点冲刺跑的学习内容。(2)鼓励学生结伴模仿撞线动作,教师巡视指导后组织小组间的展示交流。(3)用问答形式引导</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>2. 健康行为:在游戏过程中遵守安全规范,并适时提醒同学,与同伴交流合作,有责任感。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛过程中表现出克服困难、勇敢顽强的良好品质。</p>	<p>③ 学练“跨标志盘大步跑+撞线”动作。</p> <p>④ 学练“30米冲刺跑+撞线”动作。</p> <p>⑤ 学练“途中跑+冲刺跑+撞线”动作。</p> <p>(3) 开展100米跑团体挑战赛。</p>	<p>学生学习在快跑中完成撞线的技术,然后组织学生进行反复练习。(4)举办组际团体对抗赛。(5)讨论“是比赛胜负重要还是遵守规则重要”。</p>
		<p>(4) 进行体能练习。</p> <p>① 单脚跳+跨步跳:15米×6组。</p> <p>② 50米×8往返跑×1组。</p> <p>③ 躲避球游戏:1分钟×2组。</p> <p>④ 各种拉伸:20次×4组。</p>	<p>教学方法:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)出示体能转盘,由优秀团队开启转盘。(2)完成任务的小队按提示进入下一个任务的练习,直到完成4种不同的任务。</p>
		3. 结束部分	
		做双人操。	<p>教学组织:2人一组。</p> <p>教学方法:放音乐,教师引领学生集体放松。</p>
5	<p>1. 运动能力:理解高抬腿跑和后蹬跑的作用,能说出3种以上短跑的完整技术的练习方法;初步学会高抬腿跑的基本动作技术、加速跑后途中跑的组合动作技术,完整动作完成得更加轻松自然;发展爆发力、肌肉耐力、平衡能力和协调性。</p> <p>2. 健康行为:了解100米跑中的运动损伤知识,能简单处理100米跑中的轻度损伤。</p> <p>3. 体育品德:在学练过程中表现出积</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 做“报数追逐跑”游戏。</p> <p>(2) 做徒手操。</p>	<p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:(1)教师或学生报数,选出发信号的学生,信号一经发出,发信号的学生去追,其他学生逃向安全岛。(2)作为奖励,让获胜的学生领操,做游戏和做徒手操交替进行。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 播放“比赛内容和条件”(100米跑、60米跑、让距跑)视频。</p> <p>(2) 进入“积分站”。</p> <p>① 学习高抬腿跑。</p> <p>所需器材:绳梯。</p> <p>跑的距离:20米。</p> <p>② 学习加速跑后途中跑。</p> <p>学练沿标志盘跑、不同距离的跑。</p> <p>(3) 比赛。</p> <p>① 做赛前准备。</p> <p>② 参加比赛和做裁判。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)教师进行讲解示范,学生模仿练习后进行赚积分行动。(2)报名参加相应的比赛项目。(3)赚积分。进“积分站”完成任务并通过动作考核可获取相应积分。(4)考核不过关的学生需进“修理站”学练(请教师指导或看视频模仿)。(5)报名进行比赛。(6)表扬比赛中及时帮助处理挫伤的同学,并再次演示挫伤简易处理流程。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	极进取的精神,在比赛中能为小组荣誉奋力奔跑。	(4) 进行体能练习: ① 纵跳:15次×5组。 ② 拉橡皮筋跑:20米×5组。 ③ 多点支撑平衡:20次×3组。 ④ 健美操 2分钟×2组。	教学组织:分成4大组。 教学方法:播放体能视频,学生跟着音乐节奏进行练习。
		3. 结束部分	
		做拉伸活动进行放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:放背景音乐,教师引领学生集体进行放松。
6	1. 运动能力:积极参与跑的技能与体能测试,并能通过测试,简单评价自己的短跑能力。 2. 健康行为:对100米跑的比赛与测试充满信心,认真完成测试前的热身活动和测试后的放松活动,初步养成主动锻炼的良好习惯。 3. 体育品德:遵守比赛规则,能坦然接受100米跑的比赛结果。	1. 开始和准备部分	
		(1) 慢跑+做徒手操。 (2) 完成跑的专项动作:小步跑、起跑接加速跑、全程跑等。	教学组织:4列横队后变10路纵队。 教学方法:(1)教师讲解考核办法和要求。(2)学生在干部带领下进行赛前准备。
		2. 基本部分	
		(1) 公布测试分组表。 1—5组:先进行100米技能测试。 6—10组:先进行50米跑、坐位体前屈体能测试。 (2) 公布成绩评价方法。 ① 100米技能测试评价:测试结果分优秀、良好和合格三个等级。 ② 体能测试评价:测试结果根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》评定。 (3) 测试。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)分发任务单和成绩登记表。(2)学生根据任务单进行角色分工。(3)组织学生逐一进行考核,并记录下成绩。(4)提醒学生要遵守测试规则。
		3. 结束部分	
		小结。	教学组织:4列横队。 教学方法:反馈考核情况,然后师生进行交流。
7	1. 运动能力:能够描述跳远的技术要领、练习方法和比赛的基本规则;初步学会短距离、中	1. 开始和准备部分	
		(1) 做“快快集合”游戏。	教学组织:散点队形与4列横队交替。 教学方法:教师用口令指挥学生在场地上的不同位置集合。



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>距离高重心助跑的基本动作技术、起跳与腾空组合动作技术,以及蹲踞式跳远的完整动作技术;发展肌肉力量、平衡能力、心肺耐力和柔韧性。</p> <p>2. 健康行为:遵守安全规范,在动作练习遇到瓶颈时保持镇定。</p> <p>3. 体育品德:在跳远的学练和体能练习中表现出不畏困难、勇于挑战的精神。</p>	(2) 慢速跑+做徒手操+完成跳远的专项热身动作。	<p>教学组织:1路纵队变10路纵队。</p> <p>教学方法:教师带领完成左栏中罗列的热身内容。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 播放“跳远比赛”视频。</p> <p>① 视频内容:校运会跳远比赛。</p> <p>② 评价工具:彩虹能量条。</p> <p>本课时彩色能量条上各种颜色所代表的含义: 红色代表跳远能力强。 黄色代表镇定和有耐心。 蓝色代表勇于挑战。</p> <p>(2) 学习短距离、中距离助跑。</p> <p>① 学练蹲踞式跳远的完整动作。</p> <p>② 学练短距离助跑与起跳。</p> <p>第一轮:跑3—5步。 第二轮:跑7—9步。</p> <p>(3) 学习起跳与腾空。</p> <p>① 学练助跑起跳过指定障碍。</p> <p>② 学练助跑起跳过自选障碍。</p> <p>(4) 开展蹲踞式跳远挑战赛。</p>	<p>教学组织:4人一组,斜向站。</p> <p>教学方法:(1)教师先播放视频,然后组织学生体验完整动作,通过“如何跳得更远”的问题引出学习内容。(2)教师讲解助跑动作要领并示范,学生模仿体验。(3)创设障碍情境,鼓励学生量力挑战。(4)组织学生交流“如何寻找适合自己的助跑距离”。(5)搭建比赛舞台,鼓励运用所学本领挑战不同的障碍。</p>
		<p>(5) 进行体能练习。</p> <p>① 举哑铃:15次×3组。</p> <p>② 平衡球:10秒×8组。</p> <p>③ 自然地形跑:400米×2组。</p> <p>④ 纵叉、横叉:20次×2组。</p>	<p>教学组织:分4组。</p> <p>教学方法:创设体能健身站,学生自主选择体能健身站,并依据“菜单”进行练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 做韵律操进行放松。</p> <p>(2) 小结。</p>	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:(1)教师放音乐,通过示范动作带领学生在做操中进行放松。(2)交流彩虹能量条情况,表彰同学的努力和坚持。</p>
8	<p>1. 运动能力:能讲解单脚起跳、起跳与腾空的组合动作的技术要领和练习方法,初步学</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 做“快快集合”游戏。</p> <p>(2) 慢跑+做“抢位置”游戏+做徒手操+完成跳远专项动作。</p>	<p>教学组织:4列横队与散点队形交替。</p> <p>教学方法:(1)游戏中请优秀学生发令。(2)教师通过动作提示组织学生交替进行各项热身活动。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>会 3—5 步助跑的起跳基本动作技术、起跳与腾空的组合动作技术,完成蹲踞式跳远的完整动作;发展灵敏性、位移速度、反应能力和协调性。</p> <p>2. 健康行为:遵守安全规范,并适时提醒同学,在跳远教学和比赛中情绪稳定,能够适应教学和比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在跳远的游戏和比赛中表现出团结协作、勇敢果断的精神。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 学习 3—5 步助跑的起跳。</p> <p>① 播放“上节课学习片段”视频。</p> <p>② 学习 3—5 步助跑的起跳。</p> <p>第一轮:学练上 1 步助跑。</p> <p>第二轮:学练上 3 步助跑。</p> <p>第三轮:学练上 5 步助跑。</p> <p>(2) 学习起跳与腾空。</p> <p>① 学练助跑后体操板起跳过障碍。</p> <p>② 学练助跑后体操板起跳跨过障碍。</p> <p>(3) 开展蹲踞式跳远挑战赛。</p> <p>规则:超越前一节课的成绩团队获 2 分,坚持挑战团队获 1 分。</p>	<p>教学组织:4 人一组。</p> <p>教学方法:(1)看视频,回顾之前所学的内容。(2)提问:“你能在起跳区完成动作吗?”(3)教师组织学生运用原有本领尝试进行挑战。(4)教师点拨纠错,并安抚情绪有波动的学生,鼓励学生通过反复练习提高动作技术。(5)教师示范腾空动作,然后组织学生开展挑战性学练。(6)组织团队比赛。</p>
		<p>(4) 体能练习:</p> <p>① 交叉步:10 次×3 组。</p> <p>② 接力跑:30 米×3 组。</p> <p>③ 传接球:20 次×3 组。</p> <p>④ 跳绳:50 次×3 组。</p>	<p>教学组织:分 4 组。</p> <p>教学方法:创设体能健身站,用音乐提示轮换,学生进行循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 做拉伸进行放松。</p> <p>(2) 小结评价。</p> <p>本课时彩虹能量条上各种颜色所代表的含义:</p> <p>红色代表跳远学练取得进步。</p> <p>黄色代表在游戏和比赛中情绪稳定。</p> <p>蓝色代表努力坚持学练和勇于争先坚持挑战。</p>	<p>教学组织:4 列横队。</p> <p>教学方法:(1)学生模仿行进间放松。(2)展示各自的彩虹能量条,用掌声为优秀同学喝彩。</p>
9	<p>1. 运动能力:理解助跑距离与速度对跳远成绩的影响,讲解单脚起跳、起跳、腾空和落地的技术要领和练习方法;学会 7—9 步助跑的起跳基本动作技术、</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 上课整队。</p> <p>(2) 慢跑+做徒手操+完成跳远专项动作。</p>	<p>教学组织:4 列横队。</p> <p>教学方法:教师用口令、动作提示引导学生开展热身活动。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 学习 7—9 步助跑的起跳(用体操板)。</p>	<p>教学组织:根据学生的选择进行分组。</p> <p>教学方法:(1)教师引导学生自选难</p>



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>起跳与腾空的组合动作技术,80%的学生能做出蹲踞式跳远的完整动作;发展肌肉力量、心肺耐力、平衡能力和柔韧性等。</p> <p>2. 健康行为:有良好的心态,在没有完成动作时不气馁。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则,公平公正地参加游戏和比赛。</p>	<p>① 做“跨过彩虹”(跨跳过不同宽度的体操垫)游戏。</p> <p>第一轮:学练5—7步助跑。</p> <p>第二轮:学练7—9步助跑。</p>	<p>度进行挑战。(2)针对暴露的“跨垫失败”问题,让学生不要气馁,并引导学生思考怎样通过改善助跑来解决。</p>
		<p>(2) 学习起跳与腾空。</p> <p>① 学练“中距离助跑+起跳+跨上跳箱”动作(用体操板起跳)。</p> <p>② 学练“中距离助跑+起跳+腾空步+跨上跳箱”动作(设置30—50厘米宽起跳区)。</p>	<p>教学组织:4人一组斜向站。</p> <p>教学方法:(1)教师提问“你能跨上跳箱吗”,然后鼓励学生进行挑战。(2)讲解要点并示范,帮助学生改进动作。</p>
		<p>(3) 开展蹲踞式跳远挑战赛。</p> <p>规则:中距离助跑后用体操板起跳,超越之前的成绩可以获得红色彩虹能量条。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解比赛规则,学生练习后开始比赛。(2)交流比赛体会。</p>
		<p>(4) 进行体能练习。</p> <p>① 跳台阶:20次×3组。</p> <p>② 50米×8往返耐力跑×2组。</p> <p>③ 平衡球:15秒×5组。</p> <p>④ 各种体侧屈、体侧屈:20次×5组。</p>	<p>教学组织:分4组。</p> <p>教学方法:教师边示范动作边带领学生完成体能练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 做“数字太极”游戏。</p> <p>(2) 小结评价。</p> <p>统计彩虹能量条的数量。</p> <p>本课时彩虹能量条上各种颜色所代表的含义:</p> <p>红色代表跳远学练取得进步。</p> <p>黄色代表拥有良好心态。</p> <p>蓝色代表在游戏和比赛中遵守规则。</p>	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:(1)放背景音乐,教师用示范动作和语言讲解的方法,组织学生做游戏进行放松。(2)组织学生进行交流。</p>
10	<p>1. 运动能力:能清晰划分跳远的4个技术环节,并说出不同距离助跑的步点丈量方法;学会腾空成蹲踞的基</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 上课整队。</p> <p>(2) 慢跑+做拳击操。</p>	<p>教学组织:4列横队变2列纵队。</p> <p>教学方法:(1)干部整队;(2)教师通过发口令和示范动作,组织学生开展热身活动。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>本动作技术、起跳与腾空的组合动作技术,90%的学生能做出蹲踞式跳远的完整动作;发展灵敏性、反应能力、位移速度和协调性。</p> <p>2. 健康行为:在学练跳远的过程中与同伴交流合作,有互帮互助意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛过程中表现出克服困难、勇敢顽强的精神。</p>	<p style="text-align: center;">2. 基本部分</p> <p>(1) 学习腾空成蹲踞动作。 ① 做“抓趾跳”游戏。 ② 学练上一步腾空并腿落沙坑。 ③ 学练 3—5 步助跑腾空并腿落沙坑。</p> <p>(2) 学习起跳与腾空。 ① 学练短距离助跑起跳并腿落沙坑(有体操板或设置 30—50 厘米起跳区)。 ② 学练中距离助跑起跳并腿落沙坑(设置 30—50 厘米起跳区)。</p> <p>(3) 开展蹲踞式跳远挑战赛。</p> <p>(4) 进行体能练习。 ① 跳跃接冲刺跑:20 米×3 组。 ② 不同信号追逐跑:3 次×3 组。 ③ 快速高抬腿跑:20 米×3 组。 ④ 健美操:2 分钟×2 组。</p> <p style="text-align: center;">3. 结束部分</p> <p>(1) 做“大转盘”游戏进行放松。 (2) 小结评价。 统计彩虹能量条数量。 本课时彩虹能量条上各颜色代表的含义: 红色代表跳远学练取得进步。 黄色代表在学练中能互帮互助。 蓝色代表在比赛中勇于争先。</p>	<p>教学组织:4 人一组。 教学方法:(1)教师先示范动作,然后组织学生做游戏。(2)教师提问“你能否用以前的本领完成抓脚趾落沙坑的动作”,引导学生反复进行学练。</p> <p>教学组织:2 人一组。 教学方法:教师设置起跳区或安放体操板,引导学生分组练习。</p> <p>教学组织:2 人一组。 教学方法:(1)教师讲解比赛规则,学生自选挑战伙伴,挑战伙伴不少于 5 人。(2)开展蹲踞式跳远挑战赛。(3)请优秀小组交流是如何合作的。</p> <p>教学组织:四列横队。 教学方法:教师选择让取得进步的同学进行左栏内容抽签,然后引导学生按照抽签结果依顺序进行练习。</p> <p>教学组织:散点队形。 教学方法:(1)教师出示大转盘,大转盘由优秀学生转动,学生根据画面动作进行放松。(2)师生以“这节课谁帮助你最多”为题进行互动交流。</p>
11	<p>1. 运动能力:初步理解跳远的 4 个技术环节之间的关系,能说出跳远的完整技术要领与练习方法;学会蹲</p>	<p style="text-align: center;">1. 开始和准备部分</p> <p>(1) 做“抢四角”游戏+做徒手操+完成跳远专项动作。 (2) 集合整队。</p>	<p>教学组织:4 人一组。 教学方法:(1)教师发布“菜单”,引导学生以小组为单位自主选择内容进行热身;(2)教师发集合信号。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>踞式跳远的落地基本动作技术、起跳与腾空的组合动作技术,初步掌握蹲踞式跳远的完整动作;发展肌肉力量、柔韧性、心肺耐力和平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:知道跳远中预防运动损伤的知识,能简单处理跳远时出现的踝关节扭伤。</p> <p>3. 体育品德:在学练过程中表现出积极进取、奋勇争先的精神。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 学习落地动作。</p> <p>① 学练立定跳远。</p> <p>② 学练从跳箱上跳下落地动作。</p> <p>③ 学练蹲踞式跳远的完整动作。</p> <p>(2) 学练“跳远乐园”。</p> <p>A区:设置中距离助跑起跳摸高、助跑起跳过障碍、助跑后在踏板起跳落入沙坑等学练任务。</p> <p>B区:可在此参加蹲踞式跳远积分赛(设置不同起跳区,三次成绩累计)。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)教师先示范动作,然后组织学生进行模仿练习。(2)鼓励学生在学练完整动作中运用所学本领。(3)搭建展示平台,交流学习体验。(4)出示乐园图示;在A区完成任务得积分,然后进入B区参加比赛,三次成绩累计,据此判定名次。(5)提醒学生挑战中要量力而行,特别是落地时要防止扭伤。</p>
		<p>(3) 进行体能练习。</p> <p>① 蛙跳:15次×4组。</p> <p>② 横叉、纵叉:20次×3组。</p> <p>③ 校园定向跑:400米×2组。</p> <p>④ 平衡球:15秒×6组。</p>	<p>教学组织:10路纵队。</p> <p>教学方法:教师发布体能闯关“菜单”,然后引导学生开展行进间体能练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 跳“雄鹰翱翔”舞蹈进行放松。</p> <p>(2) 小结评价。</p> <p>统计彩虹能量条数量。</p> <p>本课时彩虹能量条上各种颜色所代表的含义:</p> <p>红色代表跳远学练取得进步。</p> <p>黄色代表了解跳远的技术要领和练习方法。</p> <p>蓝色代表在学练中积极进取。</p>	<p>教学组织:扇形队形。</p> <p>教学方法:(1)播放跳舞音乐,教师先示范动作,然后带领学生跳舞进行放松。(2)交流学习要点,提示下节课考试的注意事项。</p>
12	<p>1. 运动能力:积极参与跳远测试,并能通过测试,能简单评价自己的跳远能力和体能状况。</p> <p>2. 健康行为:对跳远比赛与测试充满信心。</p>	1. 开始和准备部分	
		<p>(1) 慢跑+做徒手操。</p> <p>(2) 完成专项动作:步点丈量、进行完整动作试跳。</p>	<p>教学组织:4列横队后变10路纵队。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解考核办法和要求。(2)学生在干部带领下进行赛前准备。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 进行测试分组。</p> <p>① 1—5组:先进行蹲踞式跳远技能测试。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)分发任务单和成绩登记表。(2)学生根据任务单进行角色</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:有公平竞争的意识,坦然地接受跳远的比赛结果。	② 6—10组:先进行1分钟仰卧起坐、50米×8往返跑体能测试。 (2) 成绩评定。 ① 蹲踞式跳远技能测试:测试结果分优秀、良好和合格三个等级。 ② 体能测试:测试结果根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》评定。 (3) 测试。	分工。(3)组织学生逐一进行考核,每人每项进行1—2次,并记录成绩。 (4)教师巡视测试情况,对遵守规则的行为给予肯定。
		3. 结束部分	
		小结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师反馈考核情况,然后师生进行交流。
13	1. 运动能力:能够描述掷实心球等项目的技术要领、练习方法和比赛的基本规则;学会坐式正向与背向向前掷实心球的基本动作技术,初步学会“挺胸收腹+快速挥臂+拨指掷球”组合动作技术,初步学会上下肢协调连贯地掷实心球的完整动作技术;发展肌肉力量、协调性、位移速度和反应能力。 2. 健康行为:在用不同姿势抛掷实心球练习遇到瓶颈时保持镇定,表现出学练掷实心球的信心。 3. 体育品德:在实心球的学练和体能	1. 开始和准备部分	
		(1) 折返跑。 (2) 做徒手操。	教学组织:4人一组成纵队。 教学方法:教师用口令和肢体动作提示学生行进间交替做跑和操的内容。
		2. 基本部分	
		(1) 播放“历届校运会实心球赛”视频,导入“挑战校运会纪录”情境。	教学组织:4列横队。 教学方法:先播放视频,然后组织学生交流,激发其挑战欲望。
		(2) 开展掷实心球挑战赛。 成绩评定标准: 合格:过3根线。 良好:过4根线。 优秀:过5根线。	教学组织:2列横队,面对面(需保持安全距离)。 教学方法:(1)教师统一发掷和捡球的口令,伙伴用手势告诉同伴成绩。 (2)交流“怎样用力才能把球掷得远”。
		(3) 学习用各种姿势抛掷实心球。 ① 学练坐式正向掷实心球。 ② 学练坐式背向向前掷实心球。 ③ 站立正向,学练“挺胸收腹+快速挥臂+拨指掷球”组合动作(用篮球替代实心球)。	教学组织:2列横队,面对面(需保持安全距离)。 教学方法:(1)示范三种投掷姿势,提问“哪种投掷姿势球掷得远,为什么”。 (2)学生反复练习并记录结果。(3)请优秀学生介绍是如何挑战自我的。
(4) 学练“挺胸收腹+快速挥臂+拨指掷球”组合动作。	教学组织:2人一组。 教学方法:(1)教师先示范动作,然后		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	练习中表现出不畏困难、敢于突破自我的精神。	① 学练徒手动作。 ② 学练持球动作。 ③ 学练对墙投掷反弹过线。	引导学生进行徒手和持球的练习。 (2)创设比赛情境,鼓励学生找伙伴进行反弹比远的比赛。
		(5) 进行体能练习。 ① 俯卧撑:8—10次×4组。 ② 跳绳:50次×3组。 ③ 50米跑×3组。 ④ 正反口令练习:10次×2组。	教学组织:分4组。 教学方法:出示“体能练习站菜单”,引导学生进行循环练习。
		3. 结束部分	
		做韵律操进行放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:放音乐,教师先示范动作,然后组织学生模仿。
14	1. 运动能力:能列举2种以上姿势的掷实心球方式,并能讲解“挺胸收腹+快速挥臂+拨指掷球”的技术要领;学会蹲式正向与背向向前掷实心球的基本动作技术,学会“挺胸收腹+快速挥臂+拨指掷球”组合动作技术,初步学会上下肢协调连贯地掷实心球的完整动作技术;发展爆发力、柔韧性、平衡能力和心肺耐力。 2. 健康行为:遵守安全规范,并适时提醒同学,适应掷实心球的教学环境。	1. 开始和准备部分	
		(1) 各种图形跑。 (2) 做徒手操。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师发信号,学生听信号做跑和操的练习。
		2. 基本部分	
		(1) 学习用各种姿势掷实心球。 ① 学练蹲式正向掷实心球。 ② 学练蹲式背向掷实心球。 ③ 站立正向,学练“挺胸收腹+快速挥臂+拨指掷球”(用篮球替代实心球)。 (2) 学习“挺胸收腹+快速挥臂+拨指掷球”动作。 ① 学练徒手动作。 ② 学练“持球后引触标志物+挥臂拨指”动作。	教学组织:4人一组(需保持安全间距)。 教学方法:(1)出示投掷图示和任务单,并继续研究不同姿势对掷球远近的影响。(2)学生在组长的带领下制订研究方案,并进行练习;(3)交流成果,分析反思。
		(3) 做“掷反弹球比远”游戏。	教学组织:2列横队。 教学方法:(1)设置展示区,请优秀同学轮流示范挺胸收腹动作,学生集体模仿与练习。(2)教师巡视指导点拨,提醒投掷需保持安全间距。(3)组织学生在游戏中运用所学技术。

(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:在实心球的游戏和比赛中表现出勇敢果断的精神。	(4) 进行体能练习。 ① 快速俯卧撑:10次×5组。 ② 体前屈、体侧屈:20次×3组。 ③ 平衡球:15秒×8组。 ④ 50米×8往返跑×2组。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师先播放体能练习视频,然后引导学生跟着音乐的节奏进行练习。
		3. 结束部分	
		做双人放松操。	教学组织:2人一组。 教学方法:教师提示,学生边回忆边进行练习。
15	1. 运动能力:能讲解双脚平行站立正向向前掷实心球的技术要领与辅助练习手段;学会双脚平行站立正向向前掷实心球的基本动作技术,初步学会“挺胸展体+蹬地收腹+快速挥臂”的组合技术,学会上下肢协调连贯地掷实心球的完整动作技术;发展肌肉力量、协调性、位移速度和反应能力。 2. 健康行为:在学练掷实心球的过程中情绪稳定。 3. 体育品德:在实心球比赛中遵守规则。	1. 开始和准备部分	
		(1) 慢跑+做徒手操。 (2) 传递实心球。	教学组织:散点队形变2人一组。 教学方法:教师提示,学生练习。
		2. 基本部分	
		(1) 学习双脚平行站立正向向前掷实心球(可用篮球替代实心球)。 ① 学练徒手动作。 ② 学练持球动作。 ③ 做“掷球过网”游戏。 (2) 学习“挺胸展体+蹬地收腹+快速挥臂”组合动作。 ① 学练拉橡皮筋。 ② 学练持球后引触标志物。 ③ 学练退步掷墙。(用实心球) (3) 做“掷实心球达阵”游戏。 规则:两人对抗,交替投掷,每次投掷从上一次落地点开始,看谁先把球投掷过对方的线。	教学组织:2人一组。 教学方法:(1)教师先示范动作、讲解要领,启发学生进行左栏的学练和游戏对抗。(2)针对游戏中暴露的上下肢协调用力的问题,提供学习支架进行改进。(3)学生结伴互练互帮,交流用力体会。(4)创设游戏情境,鼓励学生在遵守规则的前提下选择不少于3个同学运用技术进行对抗。
		(4) 体能练习: ① 拉橡皮筋:20次×4组。 ② 跳绳:50次×3组。 ③ 追逐跑:100米×3组。 ④ 传接球:15次×3组。	教学组织:分4组。 教学方法:讲解“体能练习站”内容,引导学生进行循环练习。
		3. 结束部分	
	做“趣味太极”游戏进行放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师边示范动作边讲解,创设太极与数字相结合的意境,引导学生在游戏中进行放松。	



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	1. 运动能力:能讲解双脚平行站立正向向前掷实心球的技术要领、辅助练习手段与完整练习方法;掌握双脚平行站立背向向前掷实心球的基本动作技术、“挺胸展体+蹬地收腹+快速挥臂+拨指”组合技术,以及掷实心球的完整动作技术;发展爆发力、灵敏性、肌肉耐力和平衡性。 2. 健康行为:在学练掷实心球的过程中能与同伴交流合作。 3. 体育品德:在学练和比赛过程中表现出克服困难、勇敢顽强的精神。	1. 开始和准备部分	
		(1) 做双人操。 (2) 做“打野鸭”游戏。	教学组织:2人一组变4大组。 教学方法:提示动作,学生做操后进行游戏对抗。
		2. 基本部分	
		(1) 学习双脚平行站立背向向前掷实心球。	教学组织:2列横队。 教学方法:教师讲解对抗要求,然后学生进行练习和交流。
		(2) 学练“挺胸展体+蹬地收腹+快速挥臂+拨指”组合动作。 ① 学练对墙上标志线掷实心球。 ② 学练掷实心球过一定高度的标志线。	教学组织:2人一组。 教学方法:(1)针对学练中暴露的出手角度问题,提供学习支架。(2)学生反复进行分组自练、结伴学练,提高出手的稳定性。(3)请优秀同学介绍是如何帮助同学找到问题的。
		(3) 开展打靶比赛。	教学组织:2人一组。 教学方法:鼓励学生选择不同的伙伴进行对抗(不少于5人)。
		(4) 进行体能练习: ① 纵跳练习:15次×4组。 ② 空中交换腿跳:10次×4组。 ③ 两头翘:20次×3组。 ④ 燕式平衡:10次×3组。	教学组织:4人一组。 教学方法:教师先示范动作,然后引导学生进行练习。
3. 结束部分			
	做拉伸动作。	教学组织:散点队形。 教学方法:放背景音乐,学生运用所学知识和技能进行放松。	
17	1. 运动能力:能讲解双脚前后站立正向向前掷实心球的技术要领与练习方法;学会双脚前后站立正向站立向前掷实心球的基本动作技术、“挺胸展体+蹬地收腹+快速挥臂+拨指”组合技术,以及掷实心球的完整动作技术;发展爆发力、灵敏性、肌肉耐力和平衡性。 2. 健康行为:在学练掷实心球的过程中能与同伴交流合作。 3. 体育品德:在学练和比赛过程中表现出克服困难、勇敢顽强的精神。	1. 开始和准备部分	
		(1) 慢跑+做关节操。 (2) 做“传球接力跑”游戏。	教学组织:散点队形变4人一组。 教学方法:教师用口令指挥学生做游戏和进行热身活动。
		2. 基本部分	
		(1) 进入“投掷乐园”。 A区:设置对墙反弹过线、满弓挥臂动作、掷实心球过空中线、投掷达	教学组织:4人一组,自由结伴。 教学方法:(1)出示图示:A区完成一项任务积1分,积满8分可以进入B

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	指掷球”组合动作技术,巩固掷实心球的完整动作技术;发展肌肉力量、柔韧性、心肺耐力和协调性。 2. 健康行为:了解预防投掷中肩肘损伤的知识,能简单处理掷实心球中的轻度损伤。 3. 体育品德:关注投掷练习中自己和他人的安全,表现出责任意识。	阵等任务。 B区:可在此参加掷实心球积分赛(3次成绩累计)。	区参加比赛一次,3次成绩累计,远度长者获胜。(2)巡视学生活动并适时给予指导。(3)针对学生出现投掷后肩痛的现象给予指导。
		(2) 进行体能练习。 ① 角力:5次×3组。 ② 跪姿肩部拉伸等:20次×3组。 ③ 50米×8往返跑×1组。 ④ 手眼协调练习:20次×3组。	教学组织:分成4组。 教学方法:教师发布体能健身站的学练“菜单”,然后引导学生进行循环练习。
		3. 结束部分	
		在背景音乐中做放松操。	教学组织:4列横队。 教学方法:播放背景音乐,教师用动作示范和语言讲解的方法指导学生做操进行放松。
18	1. 运动能力:积极参与前掷实心球的技能和体能测试,并能通过测试,能简单评价自己前掷实心球的能力。 2. 健康行为:勇于突破自我,对掷实心球测试充满信心。 3. 体育品德:有公平竞争意识,能坦然地接受掷实心球比赛的结果。	1. 开始和准备部分	
		慢跑+做徒手操。	教学组织:10路纵队。 教学方法:(1)教师讲解考核办法和要求。(2)学生在干部带领下进行赛前准备。
		2. 基本部分	
		(1) 进行测试分组: ① 1—5组:先进行掷实心球技能测试。 ② 6—10组:先进行1分钟跳绳、50米跑测试。 (2) 成绩评定。 ① 掷实心球技能测试:测试结果分优秀、良好和合格三个等级。 ② 体能测试:测试结果根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》评定。 (3) 考核。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)分发任务单和成绩登记表。(2)学生根据任务单进行角色分工。(3)组织学生逐一进行考核,每人每项进行1—2次,并记录成绩。(4)对在这次测试中发挥不理想的同学给予安抚。
		3. 结束部分	
	小结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师反馈考核情况,然后师生进行交流。	



(续表)

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<p>1. 初步掌握所学 100 米跑、跳远和投实心球项目主要的基本动作和组合动作技术,并在学练和比赛中运用;能描述参与田径类运动的体验,以及发展跑、跳跃、投掷能力的基本方法;知道田径类运动项目的比赛规则,并加以运用。</p> <p>2. 独立参与体能练习,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。</p> <p>3. 每学期通过现场或多种媒介观看所学 100 米跑、跳远和投掷项目的比赛不少于 8 次,并能简要评价。</p>	<p>1. 对学练田径类运动项目有信心,积极与同伴交往,具有合作精神,适应自然环境变化的能力强。</p> <p>2. 能描述跑、跳跃、投掷学练和比赛中的安全注意事项,表现出预防安全隐患的行为,知道处理运动损伤的简单方法。</p> <p>3. 做到每周运用所学田径类运动技能进行 3 次(每次 1 小时左右)课外体育锻炼。</p>	按照规则参与所学田径类项目 100 米跑、跳远和投掷项目的比赛,表现出积极进取、勇敢顽强的精神,能接受比赛的结果。
良好	<p>1. 完成所学 100 米跑、跳远和投实心球项目主要的基本动作和组合技术动作,并在学练和比赛中运用;能描述参与田径类运动的体验,以及发展跑、跳跃、投掷能力的基本方法;能说出田径类运动项目的比赛规则,并加以运用。</p> <p>2. 独立参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的良好水平。</p> <p>3. 每学期通过现场或多种媒介观看所学 100 米跑、跳远和投掷项目的比赛不少于 9 次,并能简要评价。</p>	<p>1. 对学练田径类运动项目有信心,积极与同伴交往,具有合作精神,适应自然环境变化的能力较强。</p> <p>2. 能描述跑、跳跃、投掷学练和比赛中的安全注意事项,表现出预防安全隐患的行为,能运用处理运动损伤的简单方法。</p> <p>3. 做到每周运用所学田径类运动技能进行 3 次(每次 1.5 小时左右)课外体育锻炼。</p>	遵守规则参与所学田径类项目 100 米跑、跳远和投掷项目的比赛,表现出积极进取、勇敢顽强的精神,能正确面对比赛的结果。
优秀	<p>1. 准确完成所学 100 米跑、跳远和投实心球项目主要的基本动作和组合技术动作,并在学练和比赛中运用;能描述参与田径类运动的体验,以及发展跑、跳跃、投掷能力的基本方法;能精准描述田径类运动项目的比赛规则,并加以运用。</p> <p>2. 独立参与体能练习,体能达到相</p>	<p>1. 对学练田径类运动项目有信心,积极与同伴交往,具有合作精神,适应自然环境变化的能力强。</p> <p>2. 能描述跑、跳跃、投掷学练和比赛中的安全注意事项,表现出预防安全隐患的行为,熟练运用处理运动损伤的简单方法。</p>	遵守规则参与所学田径类项目 100 米跑、跳远和投掷项目的比赛,表现出积极进取、勇敢顽强的精神,能乐观接受比赛的结果。

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 3. 每学期通过现场或多种媒介观看所学100米跑、跳远和投掷项目的比赛不少于10次,并能简要评价。	3. 做到每周运用所学田径类运动技能进行3次(每次2小时左右)课外体育锻炼。	
单元教学反思			
<p>1. 优点</p> <p>(1) 创设自主探究、合作的学习情境,培养学生分析问题和解决问题的能力</p> <p>本单元的教学设计在突出100米跑、蹲踞式跳远和掷实心球完整动作技术的教学过程中,除了采用教师讲解和示范动作的方法,还有机融入了自主探究、合作的方法。如在跳远教学中设置了“如何根据自己的能力来选择合理的助跑距离”“在投掷教学中怎样全身用力才能让手中的实心球掷得更远”等探究课题,旨在通过问题激发学生在练习中思考、在思考中练习,凸现体育学科身体练习和思维活动相结合的特征。同时本单元的教学设计还注重在合作的环境中借助团队的力量来促进每个个体的共同进步。</p> <p>(2) 注重构建复杂的学练环境和游戏真实情境来促进学生掌握相关知识与运用所学技能,促进健康行为和体育品德的养成</p> <p>针对田径类跑跳投教材内容相对单一、重复练习易感枯燥的特点,单元教学设计采用了以构建复杂的学练环境和游戏真实情境为主,配合简单和中等复杂运动情境的设计。如在跳远和投实心球教学中,在学生基本掌握了运动项目的动作技术后教师创设了开放性、挑战性和进阶性的“运动乐园”,学生在“乐园”中俨然成为学习的真正主人。这样的设计,旨在让学生在玩的过程中检验自己在本单元的学习成果,同时帮助学生清晰了解自己学习中的薄弱环节,为学生在课后利用公共场所中的相关设施进行学习和锻炼提供了可能。</p> <p>(3) 强化体能练习</p> <p>本单元教学十分注重体能的作用和功能,如每节课都专门设置了10分钟的体能练习环节,另外,在内容的安排上基本做到了每节课有4种以上体能练习内容,而且将一般性体能练习和专项体能练习有机结合在一起,从而充分利用了学生体能发展敏感期这一难得的“时间窗口”。</p> <p>(4) 将现代化技术融入课堂,赋能体育教学</p> <p>如在教学的准备环节和放松环节,本单元的教学设计鼓励教师利用多媒体来再现学习内容,这样做既能节省讲解时间,又能让活动趣味盎然,从而提升运动实效。在基本教学环节,鼓励教师利用多媒体的播放、定格、慢动作、互动等功能,让学生看得更清,学得更快,从而拓宽教学的空间和时间。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 在处理小组讨论学习和把控运动负荷的关系上存在不足</p> <p>本单元教学设计在增加了多样的学习方式后,在激发学生主动性、思辨性等方面能发挥积极的正向作用,但在某些环节,由于学生讨论的能力、合作分工与角色承担方面的能力还有待提高,教师问题的预设也不够精准,可能会造成学生原地研讨的时间过长、身体运动负荷偏低的现象。</p>			

**(2) 教学组织方式相对单一,部分环节存在安全隐患**

在单元教学设计中,在多数情况下还是采用固定的分组分队模式,虽然这种教学组织方式有利于教学的开展,但也限制了学生交往、合作的范围和能力提升。另外,由于教师比较注重技能教学目标的达成,这种教学组织方式对学生行为规范、规则的维护方面的教育可能不利。比如,在100米跑的教学过程中,部分学生返回时会走在跑道中间,这样做容易造成碰撞伤害;在投掷教学中,为了追求运动密度,在面对面投掷时,如果在间距预留、学生捡球要求等方面提醒不到位,就很可能导致伤害事故的发生。

**3. 改进**

针对以上两点不足之处提出改进建议:

(1) 一个任务设置一个问题,努力做到精准、可操作,在学生能力达不到要求时,可通过设置选择性问题来控制讨论的时间。另外,可有意识地加强学生交流和研讨等技能的培养,如让学生学会倾听等。

(2) 加强跑、跳跃、投掷练习队形和组织方法的设计,特别是安全规则意识教育要落实到每节课中,努力做到可操作、可评价。

### 第三节 水平四田径类运动大单元教学设计

#### 一、水平四田径类运动大单元教学设计思路

水平四田径类运动大单元教学设计同样从跑、跳跃、投掷中各选1个运动项目,即100米跑、跳远和掷实心球进行组合,形成36(12+12+12)课时的大单元教学框架。在编排上,先连续安排12个课时的100米跑学习,再连续安排12课时的跳远学习,最后连续安排12课时的掷实心球学习。这样连续、集中、系统地学练项目,有助于学生完整掌握和理解所学的运动项目,有助于落实课程标准提出的帮助学生掌握1—2项运动技能的要求。

水平四田径类运动大单元教学设计,也是在学科核心素养目标的统领下,来设计与安排大单元的教学内容、教学方法和学习组织的。

#### (一) 单元学习内容的安排与设计

##### 1. 指向学习运动能力的内容

课程标准对水平四阶段的学生学习跑、跳跃和投掷运动项目的要求,以完整运动项目的掌握与习得为运动能力的主要目标。因此,本单元教学设计在学习内容的选择上以能促进完整动作技能发展的练习手段、比赛内容为主,同时结合暴露的问题,加强单个基本动作技术和组合动作技术的学练和改进。每节课都包含这三方面的学习内容。这样的结构化安排有利于帮助学生理解和掌握知识与知识、技能与技能之间的内在联系,从而整体把控运动技能的习得和运用。以100米跑第1课时为例:在基本部分教学中,首先安排了挑战苏炳添

的9秒83的完整动作的学习,让学生在明星和同学的交流中发现自己在起跑环节存在差距的问题,从而引出由站立式起跑改为蹲踞式起跑的学习内容,以及和加速跑衔接的组合学习内容,这样的设计可以让学生真实地感受和理解起跑在100米跑过程中的价值和作用。

在单元内容的进阶上,本单元教学设计依据动作的结构和学习特点做灵活安排。比如:在跳远单元的内容安排上,主要依据跳远助跑、起跳、腾空和落地的结构顺序进行进阶;而在掷实心球的学习中,虽然其用力顺序是由下至上的,但在学习的过程中往往是从最后出手快速挥臂开始的,因此,单元的学习与进阶也遵循这一特点,先分解单个动作技术及组合技术,由上至下地推进,再由下至上地整合,直到完全掌握蹬腿、甩腰和挥臂的协调爆发用力的完整动作。

在学习内容的比重安排上,本单元教学设计对影响完整动作技术掌握与习得的关键要素内容做强化。如在100米跑中途中跑技术和蹲踞式起跑技术课时安排得多一些,因为前者是短跑中的关键环节,后者是新出现的学习内容,学生的学习基础比较弱。这样的安排主要通过解决关键问题来促进动作技能的全面提升。

新课标对本单元的体能教学提出了更高的要求,对学生的体能要求是达到“充沛”的行为表现目标。因此,在单元体能内容的安排上,本单元教学设计贯彻了多样性、补偿性和敏感期发展的原则。在一节课中安排了不少于发展4种体能的练习内容,2种专项体能练习内容和2种一般性体能练习内容,同时每节课还安排了不少于10分钟的体能学练环节。每节课的运动负荷是:群体运动密度不低于75%,个体运动密度不低于50%,全课的平均心率保持在每分钟140次—160次,从而保障学生运动能力的有效提升。

## 2. 指向学习健身行为和体育品德的内容

在本单元教学设计中,健康行为和体育品德的单元学习内容是依据田径类跑跳投运动项目的特点进行细化,将它们融入运动能力的学习内容中去,形成“我中有你,你中有我”的关系。以第29课时为例:在体育品德课时目标中提出的“在长距离体能练习中遇到身体极限时,在安全的情况下,能挑战自我,坚持到底”,就是结合体能心肺耐力学习内容,针对学生在长距离的、有一定的运动强度的体能练习中出现的不同身体生理反应时该如何面对提出的。

## (二) 单元教学方法的选择与设计

### 1. 将完整教学法和分解教学法有机结合

本单元教学设计主要依据所学田径类运动跑、跳跃、投掷项目学习内容的特点来灵活安排。如在100米跑和蹲踞式跳远教学中采用完整教学法为主,分解教学法辅助的策略;而在投掷教学中则采用先分解、再组合的思路。

## 2. 创设田径类运动项目的比赛情境

本单元教学设计把比赛情境贯穿在单元的始终。如在单元的首节课引入奥运会、世界赛等比赛情境,目的是让学生在身临其境的渲染中感受田径类运动的文化魅力,在与优秀运动员(如苏炳添、王嘉男和巩立姣等)的对话中激发他们学习的兴趣性;其次,创设向田径明星挑战的测试赛和挑战赛,帮助学生了解自己田径类技能的水平,思考怎样向明星学习,刻苦锻炼;第三,搭建班级内的各种个人赛、团体赛,主要是用来检验学生阶段性学习的成果,激励学生不断向前;最后,安排由他们自己来举办的运动会和测试赛,目的是鼓励学生综合运用所学的知识和技能,了解学生学习的进步程度和阶段水平,从而为今后的学习打下良好的基础,促进学生核心素养的全面提升。

## 3. 重视多种教法方式的综合运用

正如前面所说,本单元教学设计中除运用教师的讲解、示范外,还尤为重视自主、合作、探究和信息化教学法的运用。如在所学田径类运动项目100米跑、蹲踞式跳远和掷实心球教学中,均有让学生运用所学的知识技能来独立设计、合作制订个性化的学习计划的设计。开放性的学习环境的创设,旨在培养学生主动思辨、动手解决问题的能力。又如在比赛环节安排学生自己举办运动会的场景,学生需要从多维、全局的角度思考,通力合作,及时解决突发的各种矛盾等一系列问题才能完成任务。这样设计的目的就是让学生在“做与思”的过程中提高综合素养。由于新课堂融入了新的教学方式和样态,给课堂教学带来了不小的挑战,因此,信息化手段在教学中的频率显著增加,借助多媒体、大数据和多维交互等功能的发挥,课堂教学的针对性和实效性得以显著提升。如在100米跑的教学中引入了《苏炳添和“9秒83”》的故事,多媒体技术把隔空的事件迅速展现在学生的面前,让抽象的内容瞬间实现可视化和可操作化,把正能量传递到学生中间,结果就是学生开始人人学做“小小苏炳添”,开始挑战和创造属于自己的“9秒83”。

这样的选择有利于培育学生课堂学习的主人翁意识和行为,促进学生通过独立思辨和合作交往来提升分析问题、解决问题的能力。

## 4. 重视学习过程中的学练趣味性

在准备学习环节,本单元教学设计一改传统程式化的热身方式,引入游戏和跑交替进行的学习形式;在基本学习活动中采用以赛促学、学练赛一体化的结构化学习策略;在体能学练中创设体能健身站,在这里学生可进行有针对性的学习。趣味性学习策略的运用,能有效激发学生学习的热情,让学习从“要我学”转变为“我要学”“我想学”。

### (三) 单元学习组织上的选择与设计

为了保障实现课标提出的大运动密度、中高运动强度的学习目标,本单元教学设计在教学组织上采用以小组教学为主,集体学习为辅的策略,体现“先动、后讲”“边动边讲”“多动少

讲”的思想。如在准备环节中,采用较为松散的全体学生一起运动的形式,减少了不必要的队伍调动,即使调动也是在运动中的调动;在基本教学环节中,采用4人一组、2人一组的形式,如在100米跑学习中安排的追球游戏,采用1人滚球、3人追球的练习组织形式;在体能教学中,采用分区域轮换的组织形式,让学生一起动。以上的组织形式的设计,改变了传统形式上整齐划一的练习组织形式,实现了一节课学生“在运动中学习、在运动中提升”的目标。

#### (四) 学习评价

本单元教学设计倡导通过对学生学习行为的观察、诊断、反馈等评价活动,清晰水平四阶段的学生在运动能力、健康行为和体育品德等方面的成长状况,促使学生更积极地学,促使教师更有效地教,同时引导、鼓励学生进行自我认识、自我教育和自我发展。

##### 1. 评价内容

在评价内容方面,本单元主要评价学生通过水平四田径类运动大单元的学习,在运动能力、健康行为和体育品德三方面的具体表现。

(1) 运动能力的主要包括:学生学习本单元后,对所学100米跑、跳远、掷实心球运动项目的完整动作技术的掌握程度,以及在比赛中运用的情况;是否能描述和解释所学田径类运动项目的基本原理和历史文化;在学练或比赛中是否表现出充沛的体能。

(2) 健康行为的评价,主要包括在100米跑、跳远、掷实心球的学练或比赛中,是否能积极应对挫折和失败,有良好的心态,表现出对所学运动项目的兴趣和信心,是否适应学、练、赛的环境,是否能简单处理运动中常见的运动损伤。

(3) 体育品德的评价,主要包括在100米跑、跳远和掷实心球的游戏或比赛中,面对困难是否能主动克服,敢于挑战自我,是否能正确看待比赛的胜负,在赛场上是否尊重裁判、尊重对手、遵守规则。

##### 2. 评价方法

###### (1) 体能的评价

100米跑和跳远的体能测试项目,均选择了50米跑和立定跳远两个项目;掷实心球的体能测试项目,男同学的是引体向上和坐位体前屈,女同学的是1分钟仰卧起坐和坐位体前屈两个项目。体能测试主要根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》进行评分。

###### (2) 运动技能的评价

100米跑、跳远,掷实心球运动技能的评价,主要是在比赛的情境中,考察学生对所学运动技能的掌握程度和运用能力、体能水平,以及情绪控制、环境适应、体育品德等方面的表现等。主要由教师进行评价,评价结果分优秀、良好和合格三个等级。

###### (3) 运动认知的评价

在运动认知评价方面,根据水平四田径类运动单元学习目标,主要考察学生对100米跑、

跳远、掷实心球运动项目的动作技术基本原理和与运动相关的历史文化的整体认识、解释及运用的水平,可通过观察、提问、口头和书面测试等方式进行。

#### (4) 健康行为和体育品德的评价

在健康行为和体育品德评价方面,可以采用在练习、展示或比赛中观察记录,提问等方法,将学生自评、学生互评和教师评价相结合。

## 二、水平四田径类运动大单元教学计划示例

表 3-3 水平四田径类运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:能描述跑、跳跃、投掷运动项目动作技术的基本原理和这类运动相关的历史文化,能运用所学田径类运动项目的比赛规则与裁判方法;学练 100 米跑、跳远、掷实心球等项目的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术,并在比赛中合理应用,具有解决问题的能力,学会制订所学运动项目的学练计划;每学期观看比赛不少于 8 次,并能对某场高水平比赛做出分析与评价;发展位移速度、爆发力、肌肉力量和肌肉耐力等体能,在学练和比赛中表现出充沛的体能。</p> <p>2. 健康行为:积极应对挫折和失败,有良好的心态,表现出对所学运动项目的兴趣和信心,适应学练赛环境的能力强;能简单处理田径类运动中常见的运动损伤。</p> <p>3. 体育品德:在 100 米跑、跳远、掷实心球的比赛中积极应对遇到的困难,表现出敢于拼搏的精神;正确看待比赛胜负,在赛场上尊重裁判、尊重对手、遵守规则。</p>
主要内容	<p>1. 基础知识与基本技能</p> <p>(1) 100 米跑</p> <p>① 理解短跑运动动作技术的基本原理和短跑运动的历史文化,学会制订并实施跑的学练计划。</p> <p>② 学练蹲踞式起跑、加速跑、匀速跑、后蹬跑、间歇跑等基本动作技术、组合动作技术,改进和提高 100 米跑的完整动作技术。</p> <p>(2) 跳远</p> <p>① 理解跳远运动动作技术的基本原理和跳跃运动的历史文化,学会制订并实施跳远的学练计划。</p> <p>② 学练节奏性快速助跑、准确性踏板起跳、平衡性腾空步等跳远的基本动作技术、组合动作技术,改进和提高中长距离助跑—在起跳板(区)起跳成腾空步—做蹲踞式等跳远的完整动作技术。</p> <p>(3) 掷实心球</p> <p>① 理解投掷运动动作技术的基本原理和投掷运动的历史文化,学会制订并实施掷实心球的学练计划。</p> <p>② 学练体前胯下斜前上掷、胸前推掷、自头后弧形向前掷等投掷的基本动作技术、组合动作技术,改进和提高蹬地—满弓—挥臂—拨指等投掷的完整动作技术。</p> <p>2. 技战术运用</p> <p>(1) 100 米跑</p> <p>在个人与小组练习和比赛中运用多种基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术,如反复强化和巩固起跑、加速、冲刺等动作技术。</p>



(续表)

	<p>(2) 跳远 在个人与小组练习和比赛中运用多种基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术,如反复强化和巩固助跑、加速、起跳等动作技术。</p> <p>(3) 掷实心球 在个人与小组练习和比赛中运用多种基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术,如反复强化和巩固蹬地、送髋、出手等动作技术。</p> <p>3. 体能</p> <p>(1) 100 米跑 在短跑项目中提高位移速度等。</p> <p>(2) 跳远 在跳远项目中提高下肢爆发力等。</p> <p>(3) 掷实心球 在投掷项目中提高肌肉力量和肌肉耐力等。</p> <p>4. 展示或比赛</p> <p>(1) 100 米跑 积极参与班级内举行的不同距离的小组接力赛或 100 米跑个人比赛,并能正确、熟练运用 100 米跑的运动技能。</p> <p>(2) 跳远 积极参与班级内举行的中距离助跑的跳远小组对抗赛和远距离助跑的跳远个人比赛,并能正确、熟练运用跳远运动技能。</p> <p>(3) 掷实心球 积极参与班级内举行的投掷项目团体赛和个人赛,并能正确、熟练运用投掷运动技能。</p> <p>5. 规则与裁判方法</p> <p>(1) 100 米跑 理解 100 米跑的比赛规则和裁判方法,参与 100 米跑比赛中的场地布置与计时器使用、成绩测量与记录、终点过线名次判定等裁判工作。</p> <p>(2) 跳远 理解跳远的比赛规则和裁判方法,参与跳远比赛中的场地布置与皮尺使用、成绩测量与记录、犯规判罚等裁判工作。</p> <p>(3) 掷实心球 理解投掷项目的比赛规则和裁判方法,参与投掷项目比赛中的场地布置与皮尺使用、成绩测量与记录、犯规判罚等裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价 关注 100 米跑、跳远、投掷项目比赛的相关信息,每学期通过现场、网络或电视观看上述运动项目的比赛不少于 8 次,能对某场高水平的比赛做出分析与评价。</p>
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点 理解 100 米跑、跳远、掷实心球等项目动作技术的基本原理,增强田径类运动项目比赛中的抗压能力。</p> <p>2. 教学内容的重难点 100 米跑中节奏流畅的完整动作技术,跳远中的节奏性助跑与快速起跳的结合,掷实心球中的全身协调用力的完整动作技术。</p>



(续表)

	<p>3. 教学组织的重难点 创设田径类运动项目的比赛情境,指导学生运用结构化的知识与技能积极参加班级内的教学比赛,体验田径类运动项目比赛的乐趣,加深对所学田径类运动项目的理解,提高比赛能力。</p> <p>4. 教学方法的重难点 综合运用多种教学方式方法。除示范讲解法外,还借助动作技术视频、比赛录像,帮助学生建立清晰、正确的动作技术概念和运动表象等;通过自主、合作、探究的教学方式,促进学生更多地进行体验和思考,培养学生的合作精神、探究能力和创新意识;通过游戏和比赛法等,提高课堂运动密度和强度,引导学生体验所学田径类运动项目的乐趣。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能描述100米跑动作技术的基本原理与短跑运动的历史文化;基本做出蹲踞式起跑、匀速跑,100米跑的完整动作基本流畅自然;发展位移速度、肌肉耐力、柔韧性和协调性。</p> <p>2. 健康行为:在学练中有意识地保持安全距离,不横穿跑道,避免冲撞,具有自主安全意识和行为。</p> <p>3. 体育品德:在学练中设定目标挑战自我,表现出积极进取的精神。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 慢跑400—500米。 (2) 做徒手操第1—8节。 (3) 完成专项动作:小步跑+高抬腿跑。</p>	<p>教学组织:十路纵队,4人一队。 教学方法:教师用口令提示,干部带领大家行进间进行循环交替热身活动。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 导入。 ① 播放《苏炳添和“9秒83”》视频。 ② 引出学习主题“挑战我的‘9秒83’”。</p>	<p>教学组织:4人一组。 教学方法:播放视频,创设问题情境,引导学生讨论,思考“我‘9秒83’能跑多远”。</p>
		<p>(2) 准备与挑战。 ① 准备。 第一轮:练习起跑+加速跑。 第二轮:练习50—60米跑。 …… ② 开始“挑战我的‘9秒83’”。 挑战3次,登记成绩。</p>	<p>教学组织:4人一组。 教学方法:(1)提示学生运用所学技能进行准备和挑战。(2)结伴热身开始挑战。(3)提示学生回忆分道跑的安全要点。(4)引导学生思考成长计划。</p>
<p>(3) 制订并实施改进计划。 ① 学练蹲踞式起跑。 口令:各就位——预备——跑。 ② 学练匀速跑。 选项一:学练拉橡皮筋带跑。 选项二:学练30—50米的后蹬跑接放松跑。 选项三:学练60—80米的重复跑。 ③ 开展100米跑积分赛。</p>	<p>教学组织:4人一组。 教学方法:(1)提供起跑和匀速跑学练“菜单”。(2)组织学生进行自主学练和合作学习。(3)针对问题开展集体指导或个别纠错。(4)教师提示学生注意跑的安全,特别是在返回途中不能横穿跑道。(5)搭建比赛平台,鼓励学生积极参与比赛。</p>		
<p>(4) 进行体能练习。 ① 小步跑+高抬腿跑:20米×5次×3组。</p>	<p>教学组织:分4组。 教学方法:创设体能健身站,组织学生分4组轮换进行练习。</p>		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		② 举哑铃:20次×3组。 ③ 体前屈、体侧屈等:16次×6组。 ④ 抛接球:15次×5组。	
		3. 结束部分	
		做拉伸活动进行放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师先示范,然后引领学生做上下肢拉伸活动进行放松。
2	1. 运动能力:知道起跑器的安装方法,并能说出2种提高100米跑技术的练习方法和100米跑动作技术的基本原理;能做出蹲踞式起跑、蹲踞式起跑与加速跑,100米跑的完整动作较为流畅自然;发展肌肉力量、爆发力、灵敏性和心肺耐力等体能。 2. 健康行为:主动与教师、同学进行沟通,适应学练环境的变化。 3. 体育品德:在学练中出现疲劳时,表现出不怕困难、坚持到底的精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 开展图形跑。 (2) 做韵律操。	教学组织:4人一组成纵队变散点队形(需保持一定的距离)。 教学方法:教师用口令指挥,组长带领大家开展热身活动。
		2. 基本部分	
		(1) 学习蹲踞式起跑。 ① 学习安装和调节起跑器。 ② 学练蹲踞式起跑10—15米。	教学组织:4人一组,两人用起跑器,两人无起跑器,然后轮换。 教学方法:(1)播放动作视频,学生看后尝试进行练习。(2)组织学生轮换。(3)教师进行集体纠错或个别指导。
		(2) 学习起跑接加速跑20—30米。 ① 进行跑格练习40—50米(格的间距逐渐增大)。 ② 做“追球跑”游戏。	教学组织:4人一组。 教学方法:组织学生反复练习,提醒学生注意上体抬起的时机。
		(3) 学习100米全程跑。 ① 学练计时跑。 ② 学练追逐跑。	教学组织:4人一组。 教学方法:学生自发、互发口令练习后进行结伴比赛(同伴不少于3人)。
		(4) 进行体能练习。 ① 引体向上:5—8个×5组。 ② 蛙跳:15次×6组。 ③ 绳梯练习:10米×5次×3组。 ④ 耐力跑:1000米×1组。	教学组织:分4组。 教学方法:(1)出示练习“菜单”,鼓励学生进行体能挑战。(2)表扬意志坚韧的学生,鼓励大家向他们学习。
3. 结束部分			
做双人操第1—6节。	教学组织:4列横队。 教学方法:放音乐,边讲边示范动作,引领学生做操进行放松。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	1. 运动能力:能列举2种提升反应速度和起跑后加速跑的练习方法;了解100米跑的比赛规则,初步学会蹲踞式起跑动作技术、蹲踞式起跑后加速跑组合动作技术,100米跑完整动作流畅自然;发展位移速度、爆发力、反应能力平衡能力。 2. 健康行为:积极应对游戏和比赛的失败,保持对100米跑运动项目的兴趣和信心。 3. 体育品德:按规则参加学习和游戏,具有公平公正的意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“抢占空位”游戏。 (2) 做徒手操第1—8节。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师发口令,组织学生交替做游戏和徒手操。
		2. 基本部分	
		(1) 学习加速跑。 ① 做“追球比快”游戏。 ② 多练“慢跑+加速跑+慢跑+加速跑”(听信号变速)。	教学组织:4人一组。 教学方法:结合学生演示,教师讲解规则和练习要求,鼓励学生进行练习。
		(2) 学习“蹲踞式起跑+加速跑”。 ① 听发令起跑。 ② 做“30米让距比快”游戏。	教学组织:4人一组。 教学方法:组织学生反复练习,改进蹬摆的动作。
		(3) 开展100米迎面接力跑比赛。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)讲解接力跑比赛的规则和要求,学生尝试后进行比赛。(2)引导学生说说“比赛失败了该怎样面对”。
		(4) 进行体能练习。 ① 牵引跑:30米×5组。 ② 前掷实心球:20次×2组。 ③ 变向跑:15米×5组。 ④ 燕式平衡:15秒×5组。	教学组织:分4组。 教学方法:教师先出示练习“菜单”,然后学生根据背景音乐提示进行轮换练习。
3. 结束部分			
	做双人操第1—6节进行放松。	教学组织:2人一组。 教学方法:教师通过提示进行启发,学生自主结伴做操进行放松。	
4	1. 运动能力:明确后蹬跑练习的作用,能列举2种加速跑接途中跑的练习方法;理解100米跑的裁判方法,初步学会后蹬跑、后蹬跑与加速跑组合技术,100米跑完整动作较为	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑+做关节操。 (2) 完成专项动作:小步跑+垫步跑。	教学组织:10路纵队。 教学方法:教师提示动作,学生行进间交替开展左栏热身活动。
		2. 基本部分	
	(1) 学习后蹬跑。 ① 学练推墙跑。 ② 学练连续后蹬跑20米。	教学组织:4人一组。 教学方法:教师先讲解并示范动作,然后组织学生进行练习和交流。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>规范;发展肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和反应能力。</p> <p>2. 健康行为:和同伴交流、分享 100 米跑的体验,并运用 100 米跑动作技术的基本原理提出改进意见。</p> <p>3. 体育品德:学练中体力不支时,不畏困难,表现出顽强的意志品质。</p>	<p>(2) 学习加速跑与途中跑。</p> <p>① 学练轮流领先跑。</p> <p>② 学练听信号的变换节奏跑。</p>	<p>教学组织:4 人一组。</p> <p>教学方法:组织学生进行从短距离到长距离的组合练习,并逐步提高动作的连贯性。</p>
		<p>(3) 学习 100 米全程跑。</p> <p>① 学练追逐跑。</p> <p>② 学练接力跑。</p>	<p>教学组织:4 人一组。</p> <p>教学方法:(1)学生自发、互发口令进行练习和比赛。(2)教师引导学生交流“用什么方法能改进跑的技术”。</p>
		<p>(4) 进行体能练习。</p> <p>① 深蹲:15 次×5 组。</p> <p>② 仰卧举腿:15 次×5 组。</p> <p>③ 压肩、压腿:20 次×4 组。</p> <p>④ 变向跑:20 米×4 组。</p>	<p>教学组织:分 4 组。</p> <p>教学方法:(1)教师先讲解练习要求,然后学生根据健身站的内容进行轮换练习。(2)发现体力透支的学生,可边询问边鼓励他坚持到底。</p>
		3. 结束部分	
		<p>做韵律操进行放松。</p>	<p>教学组织:4 列横队。</p> <p>教学方法:放背景音乐,师生共同放松。</p>
5	<p>1. 运动能力:理解后蹬跑练习的作用,能制订并实施 100 米跑的学练计划;初步学会后蹬跑、后蹬跑与加速跑的组合技术,100 米跑的完整动作规范;发展位移速度、肌肉耐力、灵敏性和协调性。</p> <p>2. 健康行为:学练中和不同的伙伴交往,相互鼓励,具有较强的合作能力。</p> <p>3. 体育品德:学练中认真承担角色任务,表现出较强的责任意识。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 折返跑+做徒手操。</p> <p>(2) 完成跑的专项动作:小步跑、高抬腿跑、车轮跑等。</p>	<p>教学组织:4 人一组成纵队。</p> <p>教学方法:组长带领小组队员开展自主热身活动。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 进行 100 米跑测试。</p> <p>(2) 制订学练计划(针对 100 米跑后程减速等明显问题)。</p> <p>① 学练后蹬跑。</p> <p>第一轮:进行原地扶墙练习。</p> <p>第二轮:学练行进间小马跳。</p> <p>第三轮:学练半高抬腿蹬跑。</p> <p>② 学练后蹬跑与加速跑。</p> <p>第一轮:15 米+30 米。</p> <p>第二轮:15 米+50 米。</p> <p>第三轮:学练 80—100 米追逐跑。</p> <p>第四轮:进行体能练习。</p> <p>绳梯:20 米×5 组。</p> <p>跳绳:1 分钟×4 组。</p>	<p>教学组织:4 人一组。</p> <p>教学方法:(1)学生因为 100 米跑后程总是减速而苦恼,向教师求助。(2)教师请学生测试 100 米跑,暴露问题。(3)找到原因后,指导学生制订改进后蹬跑技术和加强体能的学习计划。(4)实施计划。(5)分组进行体能循环练习。(6)请优秀组长介绍他们团队遇到意见不一致时是如何解决的。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		方格跳:10—15次×4组。 抛接球:10次×4组。 (3) 实施计划。	
		3. 结束部分	
		做拉伸活动进行放松。	教学组织:2人一组。 教学方法:教师先演示动作,然后引领学生结伴做拉伸活动进行放松。
6	1. 运动能力:了解短跑辅助性训练的作用,能说出发展步频和步幅的辅助性训练手段;初步学会后踢跑动作技术、后踢跑与加速跑的组合动作技术,100米跑的完整动作更加规范;发展短跑能力,提升肌肉力量、爆发力、平衡能力和心肺耐力。 2. 健康行为:在合作学习中倾听他人的意见,表现出善于合作交往的行为。 3. 体育品德:在小组学习中相互帮助、相互支持,具有较强的团队精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“抢四角”游戏。 (2) 做运动模仿操。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师发口令和用动作进行提示,学生根据角色要求做出动作。
		2. 基本部分	
		(1) 播放“学生自主练习跑”视频。小明的问题:为什么我的腿总是后撩? (2) 提供练习支架。 ① 进行提升步频的练习:小马跳、半高抬腿蹬跑、后蹬跑等。 ② 进行提升步幅的练习:原地后踢跑触手、跨标志物的跨步跑、后蹬跑、拉橡皮筋的后蹬跑、途中跑等。 ③ 学练部分组合动作:原地后踢腿接快速跑、行进间后踢腿跑、行进间后踢腿跑接快速跑、后踢腿跑听信号加速。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)组织学生看视频,了解小明的诉求。(2)出示学习支架,引导学生根据自身情况,选择相应的练习手段。(3)利用条件作业法,组织学生进行研究性练习。(4)进行单个基本技术、组合动作技术的练习,探究步频与步幅之间的关系。(5)交流展示研究成果。
		(3) 开展100米全程跑比赛。	教学组织:2人一组。 教学方法:(1)创设情境,鼓励学生运用研究成果进行比赛。(2)引导学生交流“如果小队内部成员之间出现争吵应如何解决”。
	(4) 进行体能练习。 ① 前抛实心球:20次×4组。 ② 深跳起:5次×6组。 ③ 平衡站立:10秒×5组。 ④ 耐力跑:1000—1200米×1组。	教学组织:分4组。 教学方法:教师讲解练习要求,然后学生根据健身站的内容进行轮换练习。	

(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	
		做韵律操进行放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:放背景音乐,师生共同放松。
7	1. 运动能力:理解冲刺跑动作技术的基本原理,并能讲解冲刺跑的技术要领和练习方法;初步学会后踢跑动作技术、“后踢腿跑+冲刺跑”组合动作技术,100米跑的完整动作合理规范;发展位移速度、爆发力、灵敏性和柔韧性。 2. 健康行为:当同学在游戏中可能遭遇危险时,及时给予提醒,表现出较强的安全意识。 3. 体育品德:在比赛中获胜的时候,主动感谢同伴,具有团队精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 折返跑。 (2) 做徒手操。	教学组织:4人一组成纵队。 教学方法:组长带领小组队员开展自主热身活动。
		2. 基本部分	
		(1) 学习冲刺跑。 ① 学练后踢腿跑。 ② 学练“后踢腿跑+30米冲刺跑”。 ③ 做“冲过封锁线”游戏。	教学组织:分4组。 教学方法:(1)教师先布置练习要求,然后组织学生进行练习。(2)学生认领防守和进攻的角色后进行游戏。(3)提醒学生若发现推拉防守现象应及时指出。
		(2) 学习“途中跑+冲刺跑”。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)复盘游戏,引导学生思考如何才能获得胜利。(2)教师先讲解组合动作的练习要求,然后学生听信号进行冲刺练习。
		(3) 开展100米扶杆接力赛。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)教师先出示游戏图示,然后学生讨论参与的方法和合作的策略。(2)组织学生进行比赛。
		(4) 进行体能练习。 ① 快速高抬腿跑:20米×4组。 ② 纵跳摸高:15次×3组。 ③ 交叉步:10次×4组。 ④ 坐位体前屈:20次×3组。	教学组织:分4组。 教学方法:教师先提示练习要求,然后组长带领组员进行循环练习。
	3. 结束部分		
		做韵律操进行放松。	教学组织:散点队形。 教学方法:放音乐,边做动作边用语言提示,引领学生做操进行放松。



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	1. 运动能力:知道改进100米跑动作技术的原理,并能说出2种以上改进100米跑动作技术的方法;初步学会车轮跑的动作技术、“车轮跑+加速跑”组合动作技术,日趋完善100米跑的完整动作技术;发展肌肉力量、肌肉耐力、平衡能力和协调性。 2. 健康行为:当同学在学练中出现运动挫伤时,运用所掌握的相关知识进行救助。 3. 体育品德:在比赛中,为团队获胜积极出力,表现出较强的团队精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 各种形式的慢跑+模拟救助损伤队员(交替进行4次)。 (2) 做双人操。	教学组织:把全班分成A、B两种角色,在规定区域内成散点队形。 教学方法:教师发信号,学生按信号做跑、救援和做操等动作。
		2. 基本部分	
		(1) 改进100米跑技术。 ① 学练车轮跑。 ② 学练“车轮跑+加速跑”。 ③ 学练不同距离的匀速跑:60米、80米、100米、150米。 ④ 学练听信号的冲刺跑。 (2) 开展100米挑战赛。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)教师讲解合作学习的要求,各组根据自身的情况确定自己的学习任务,并进行练习和交流。(2)组队开展团体竞赛,各组根据队员的能力制订对抗的策略。(3)表彰在同学出现挫伤时给予正确帮助的同学。
		(3) 进行体能练习。 ① 跳台阶:15次×3组。 ② 两头翘:15次×3组。 ③ 燕式平衡:15秒×3组。 ④ 快快跳起来:4次×3组。	教学组织:4人一组。 教学方法:播放背景音乐,教师带领学生进行体能练习。
3. 结束部分			
		做拉伸活动进行放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:放音乐,师生共同做拉伸活动进行放松。
9	1. 运动能力:理解改进100米跑动作技术的基本原理,能说出车轮跑的技术要领;基本学会车轮跑的动作技术、“车轮跑+加速跑”组合动作技术,基本完善100米跑的完整动作技术,学会制订100米学练计划;发展短跑能力,提升位移速度、肌肉	1. 开始与准备部分	
		(1) 教师出示任务菜单,学生学习制订热身和短跑学练计划。 (2) 学生自主热身:一般性热身活动+专项热身活动。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)借助多媒体出示学练任务单,明确学练要求。(2)学生结伴讨论后进行热身,教师巡视并记录、评价。
		2. 基本部分	
	(1) 回放学练视频,讨论改进策略。 (2) 教师提供学练“菜单”和支架,学生讨论并制订学练方案。 选项一:学练车轮跑。 选项二:学练“车轮跑+加速跑”。 选项三:学练后踢腿跑等。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)教师先播放视频,然后组织学生讨论上节课学练中出现的问题。(2)鼓励学生根据薄弱环节选择相应的练习内容制订学练方案。(3)分组布置场地,进行重复练习。	



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	耐力、心肺耐力和反应能力。 2. 健康行为:根据各自跑的短板制订改进计划,表现出较强的适应学习环境的能力。 3. 体育品德:在小组学习中及时向遇到困难的同学提供帮助,具有良好的团队精神。	(3) 按方案进行练习。 (4) 进行体能练习。 ① 接力跑:50米×3组。 ② 俯卧撑:20次×2组。 ③ 跳绳:2分钟×1组。 ④ 传接球游戏:2分钟。	(4) 学生根据方案进行体能练习。 (5) 请学生说说伙伴是如何帮助自己的以及对此的感受。
		3. 结束部分	
		(1) 做拍打进行放松。 (2) 小结。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)组长带领组员自主开展拍打放松活动。(2)教师反馈学习情况。
10	1. 运动能力:理解改进和提高100米跑基本动作技术和组合动作技术的基本原理,了解短跑下肢摆动过程中的大小腿折叠技术以及放松技术;学会车轮跑动作技术、“车轮跑+加速跑”组合动作技术,完善100米跑的完整动作技术;提升肌肉力量、爆发力、柔韧性和平衡能力。 2. 健康行为:承担学练和比赛的场地布置和计时器使用等裁判工作,具有较强的责任意识。 3. 体育品德:在比赛中能正确看待胜负,表现出良好的抗挫折心理素质。	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑400—500米。 (2) 做徒手操。	教学组织:2路纵队变4列横队。 教学方法:教师指挥,干部带领大家进行热身。
		2. 基本部分	
		(1) 出示任务单。 (2) 进行赛前准备。 ① 学练起跑。 ② 学练车轮跑。 ③ 学练“车轮跑+加速跑”。 ④ 学练“起跑+加速跑+途中跑”。 (3) 开展“9秒83”挑战赛(挑战不少于5次)。 (4) 进行体能练习。 ① 角力:5次×2组。 ② 蛙跳:15次×2组。 ③ 各种拉伸:20次×3组。 ④ 燕式平衡:15秒×3组。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)教师出示菜单,讲解学习内容和要求。(2)学生根据各自的角色进行赛前的场地布置、器材准备等。(3)开展4人一组的挑战赛,并设置5次组际挑战。(4)组长带领组员进行体能练习。
		3. 结束部分	
	(1) 做韵律操进行放松。 (2) 小结。	教学组织:散点队形。 教学方法:(1)放背景音乐,师生互动放松。(2)组织学生交流,说说“你是怎样面对困难的”。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	1. 运动能力:理解改进和提高100米跑基本动作技术、组合动作技术和完整技术的基本原理;掌握各种跑的辅助训练方法,能流畅完成100米跑各阶段的衔接,完善100米跑的完整动作技术,并积极参与100米跑争先赛;把所学的100米跑技战术运用到比赛中,并针对不足加以改进;全面提升肌肉力量、爆发力、柔韧性和平衡能力。 2. 健康行为:乐于承担比赛中的服务角色,工作认真负责,具有较强的责任感。 3. 体育品德:在比赛中出现争议判罚时,尊重对手与裁判,表现出良好的体育道德。	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。 (2) 做徒手操。	教学组织:10路纵队。 教学方法:教师提示热身内容,组长带领组员行进间交替开展慢跑和做徒手操活动。
		2. 基本部分	
		(1) 进行100米跑。 (2) 提供100米跑练习“菜单”。 选项一:学练蹲踞式起跑。 选项二:学练蹲踞式起跑后加速跑。 选项三:学练轮流领先跑。 选项四:学练后蹬跑后冲刺跑等。 (3) 开展100米跑争先赛。 (4) 进行体能练习。 ① 折返跑:20米×4组。 ② 抗阻力跑:20米×4组。 ③ 跳跃障碍:8次×3组。 ④ 传接球:15次×3组。	教学组织:分4组。 教学方法:(1)教师发布比赛信息,举办班级100米跑争先赛。(2)出示练习“菜单”,鼓励学生根据自己跑的技能情况进行选择性学练,为参加比赛做准备。(3)教师巡视,并针对学生暴露的问题运用短跑动作技术的基本原理给予针对性指导,同时表扬认真负责为同伴服务的学生。(4)出示比赛场地示意图和角色任务单,学生认领各自的角色后进行赛前的准备工作。(5)学生根据方案举办一场属于自己的比赛。(6)对获胜团队、个人和精神文明先进个人给予表彰。(7)创设体能健身站,组织学生进行循环练习。(8)交流“面对不利于自己的争议判罚,你会怎样做”。
		3. 结束部分	
		(1) 跳“胜利归来”欢庆舞进行放松。 (2) 小结。	教学组织:2个同心圆队形。 教学方法:(1)集体围成同心圆,手拉手跳起欢庆舞蹈。(2)师生互动小结,分享比赛体会。
12	1. 运动能力:积极参与100米跑的技能测试和立定跳远、坐位体前屈的体能测试,并能通过测试评价自己100米跑的能力和体能状况,发现薄弱环节,从而为后续学习提供依据。	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑+做行进间徒手操 (2) 完成专项热身活动:起跑、起跑后的加速跑、全程跑等。	教学组织:4人一组。 教学方法:教师提示,学生自主进行热身。
		2. 基本部分	
		(1) 进行测试与评价。 ① 进行100米跑技能测试。	教学组织:10人一组。 教学方法:(1)教师讲解技能和体能测

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>2. 健康行为:在参与跑的测试过程中面对各种变化能积极调整情绪状态,养成主动锻炼的良好习惯。</p> <p>3. 体育品德:在学练活动中,敢于展示自己,遵守比赛规则,能坦然地接受100米跑的测试结果,表现出乐观开朗的体育精神。</p>	<p>测试结果分优秀、良好和合格三个等级。</p> <p>② 进行立定跳远、坐位体前屈体能测试。测试结果根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》评定。</p> <p>(2) 测试。</p>	<p>试的要求和评价标准。(2)采用比赛法进行测试,每人进行2次,并记录成绩。(3)表扬遵守规则的同学。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 小结。</p> <p>(2) 收回器材。</p>	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:反馈考核情况,表彰取得进步和努力的学生。</p>
13	<p>1. 运动能力:能描述蹲踞式跳远动作技术的基本原理和跳跃运动的历史文化;基本学会节奏性快速助跑的基本动作技术、“节奏性快速助跑+起跳区起跳”组合动作技术,初步学会“中距离助跑+在起跳区起跳成腾空步+做蹲踞式跳远”完整动作技术;发展爆发力、肌肉耐力、平衡能力和反应能力。</p> <p>2. 健康行为:运用健康知识和技能制订跳远学练与比赛中的安全措施。</p> <p>3. 体育品德:在学习中制订跳远的</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 慢跑。</p> <p>(2) 做徒手操。</p>	<p>教学组织:2路纵队变4列横队。</p> <p>教学方法:教师用口令指挥热身活动,让学生干部领操。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 导入。</p> <p>① 播放《跳远姿势集锦》《世锦赛跳远冠军王嘉男的故事》视频。</p> <p>② 开展班级跳远达人赛。</p> <p>(2) 学习节奏性快速助跑。</p> <p>① 学练短距离助跑。</p> <p>② 学练中距离助跑。</p> <p>(3) 学练“节奏性助跑+起跳区起跳”。</p> <p>① 学练“短距离助跑+起跳”(设置50厘米宽起跳区)。</p> <p>② 学练“中距离助跑+起跳”(设置30厘米宽起跳区)。</p> <p>(4) 进行体能练习。</p> <p>① 蛙跳:15次×3组。</p> <p>② 俯卧撑:20次×2组。</p> <p>③ 燕式平衡:15秒×3组。</p> <p>④ 传接球:15次×3组。</p>	<p>教学组织:4人一组,共10组。</p> <p>教学方法:(1)边看视频边交流,通过王嘉男的故事引导学生走进跳远的世界,提示学生在课余时间了解更多与跳远有关的文化。(2)提问:“想不想来一次挑战,成为班级的‘王嘉男’?”(3)鼓励学生结伴进行准备和挑战,并记录下自己的成绩,同时提醒伙伴相互检查穿戴是否合理。(4)针对跳不远的现象,引出助跑的问题。(5)利用讲解示范法,引导学生进行模仿。(6)提示学生注意起跳动作,讨论“如何才能跳起来”。(7)播放健身站学练菜单,组织学生进行循环练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	努力目标,表现出积极进取的精神。	3. 结束部分	
		(1) 做“数字太极”游戏进行放松。 (2) 小结。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师利用示范动作、讲解的方法引导学生做游戏进行放松。
14	1. 运动能力:能描述蹲踞式跳远动作技术的基本原理;学会节奏性快速助跑的基本动作技术、“节奏性快速助跑+起跳板起跳”组合动作技术,以及“中距离助跑+在起跳区起跳成腾空步+做蹲踞式跳远”完整动作技术;发展肌肉力量、灵敏性、位移速度和心肺耐力。 2. 健康行为:根据跳远场地、器材等环境的变化,做出相应的动作和情绪的调整,适应教学。 3. 体育品德:在游戏中遵守规则,表现出公平竞争的意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“报数成团”游戏。 (2) 做徒手操第1—8节。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师发口令,引导学生交替做游戏和徒手操。
		2. 基本部分	
		(1) 进行助跑练习。 ① 学练“15—20米助跑+踩30厘米起跳区”动作。 ② 学练“15—20米助跑+踩20厘米起跳区”动作。 (2) 学习助跑与起跳。 学练“15—20米助跑+起跳”动作。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)借助示范讲解助跑的方法,组织学生进反复练习,找到适合自己的助跑距离和速度。(2)尝试将助跑和踩点起跳连接起来。
		(3) 做“闯关”比赛游戏。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)创设助跑起跳过橡皮筋情境,鼓励学生在游戏中运用技术。(2)提醒学生当橡皮筋高度发生变化时,及时调整自己的动作。
		(4) 进行体能练习。 ① 跳台阶:20次×3组。 ② 原地空中换腿跳:10次×4组。 ③ 50米跑×3组。 ④ 1000米跑×1组。	教学组织:分4组。 教学方法:教师发布体能健身站的学练“菜单”,引导学生进行循环练习。
		3. 结束部分	
		做韵律操进行放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:放音乐,教师通过示范动作,引导学生进行放松。
15	1. 运动能力:理解助跑速度与踏准起跳点之间的关系,并能讲解助跑起跳的练习方法;	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。 (2) 做徒手操。	教学组织:10路纵队。 教学方法:教师用口令指挥热身活动,让学生干部领操。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>基本掌握节奏性快速助跑的基本动作技术、“节奏性快速助跑+准确性踏板起跳”组合动作技术、“中距离助跑+在起跳板起跳成腾空步+做蹲踞式跳远”完整动作技术;发展爆发力、灵敏性、协调性和反应能力。</p> <p>2. 健康行为:面对比赛的失利,用积极的心态去面对。</p> <p>3. 体育品德:在学练中主动协助教师和同学完成场地布置,具有较强的责任意识。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 进行跳远助跑练习。</p> <p>① 进行快速助跑练习。</p> <p>② 学练 15—20 米“助跑+踩起跳区”。</p> <p>(2) 学习助跑起跳过障碍。</p> <p>(3) 开展跳远积分赛(3 次成绩叠加)。</p>	<p>教学组织:4 人一组。</p> <p>教学方法:(1)播放跳远比赛视频,引导学生观察运动员的助跑节奏。(2)鼓励学生反复练习助跑,找到自己的助跑节奏。(3)在地上放上标志,反复练习直到连续 3 次以上踏准起跳点。(4)教师讲解游戏规则,提供场地布置图示,引导学生合作完成场地布置并开展个人赛和团体赛。(5)请优秀小队分享他们比赛失利时是如何调控情绪的。</p>
		<p>(4) 进行体能练习。</p> <p>① 纵跳摸高:20 次×3 组。</p> <p>② 跳跃接冲刺跑:30 米×3 组。</p> <p>③ 跳绳:50 次×3 组。</p> <p>④ 传接球:15 次×2 组。</p>	<p>教学组织:分 4 组。</p> <p>教学方法:教师通过讲解和示范动作,引领学生进行循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		做“走走跳跳接龙”游戏进行放松。	<p>教学组织:散点队形变纵队。</p> <p>教学方法:教师通过示范动作和讲解引导学生进行放松。</p>
16	<p>1. 运动能力:学会不同助跑距离步点丈量与调节的方法,能简单列举蹲踞式跳远的比赛规则;初步掌握准确性踏板起跳的动作技术、“准确性踏板起跳+腾空”组合动作技术,学会“中距离助跑+在起跳板起跳成腾空步+做蹲踞式跳远”完整动作技术;发展肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和心肺耐力。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 进行分组跑、结伴跑和散点跑。</p> <p>(2) 做“搏击操”。</p>	<p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师发信号,引导学生交替进行跑和做操。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 进行助跑练习。</p> <p>① 学习丈量步点和调整步点。</p> <p>② 学练长距离(适合自己的)助跑+踩点。</p> <p>(2) 学习“助跑+起跳”。</p> <p>① 连续做“3 步助跑接起跳”动作。</p> <p>② 学练“固定距离快速助跑+起跳”动作。</p> <p>(3) 学习“助跑+起跳+越过一定高度橡皮筋”完整动作。</p>	<p>教学组织:4 人一组。</p> <p>教学方法:(1)介绍步点丈量和调整的方法,鼓励学生选择适合自己的助跑距离。(2)让学生结伴进行反复练习,记录下自己的助跑距离,并和同学交流。(3)让学生把助跑的方式和起跳结合起来,检验助跑的效果。(4)搭建组内展示交流的平台。</p>



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	2. 健康行为:学习前认真检查场地和器材,并提醒同学做好准备,具有强烈的责任感。 3. 体育品德:积极参与展示和比赛,表现出自信的体育品格。	(4) 进行体能练习。 ① 团身跳:15次×3组。 ② 仰卧卷腹:15次×3组。 ③ 各种压腿、压肩等:20次×3组。 ④ 50米×8往返跑×2组。	教师组织:分4组。 教学方式:教师发布体能健身站的学练“菜单”,引导学生进行循环练习。
		3. 结束部分	
		做“抛抛乐”游戏进行放松。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师抛,学生根据提示做“乐”的动作。
17	1. 运动能力:能运用蹲踞式跳远的裁判方法;掌握准确性踏板起跳的动作技术、“准确性踏板起跳+腾空”组合动作技术,初步学会“长距离助跑+在起跳区起跳成腾空步+做蹲踞式跳远”完整动作技术;发展爆发力、肌肉耐力、位移速度和协调性。 2. 健康行为:学练和比赛中当同学出现脚踝扭伤现象时,能及时提供帮助,避免损伤加重。 3. 体育品德:在体能学练中出现体力不支现象时,在保证安全的条件下能克服困难,坚持到底。	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。 (2) 做徒手操。	教学组织:4人一组成纵队。 教学方法:教师用口令指挥热身活动,让学生干部领操。
		2. 基本部分	
		(1) 学习行进间连续三步助跑接起跳。 (2) 学习“助跑起跳+腾空步”。 ① 学练“3—5米助跑+腾空步”。 ② 学练“中长距离助跑+腾空步”。 ③ 学练完整距离助跑越过低障碍。 (3) 开展蹲踞式跳远比赛(可用垫子代替沙坑)。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)引导学生回忆起跳技术,并反复练习从短距离到长距离起跳,稳定动作技术。(2)尝试和腾空步动作连接。(3)教师组织学生进行比赛,检验所学技术的稳定性。(4)表扬及时帮助扭伤同学的学生。
		(4) 进行体能练习。 ① 双手快速推墙:20次×3组。 ② 连续跳障碍:15米×5组。 ③ 接力跑:50米×3组。 ④ 接反弹球:20次×3组。	教学组织:分4组。 教学方法:(1)出示练习“菜单”,组织学生进行轮换练习。(2)在巡视中关注体力不支的同学,鼓励他坚持到底。
3. 结束部分			
		做韵律操进行放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:放背景音乐,通过示范动作和讲解引导学生进行放松。
18	1. 运动能力:学会制订蹲踞式跳远的学练计划;改进准确性踏板起跳的基本动作技术、	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑+做徒手操。 (2) 完成专项动作:助跑+起跳、连续跨跳。	教学组织:4人一组成纵队。 教学方法:教师用口令指挥热身活动,让学生干部领操。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>“准确性踏板起跳+腾空”组合动作技术,初步学会“长距离助跑+在起跳区起跳成腾空步+做蹲踞式跳远”完整动作技术;发展肌肉力量、灵敏性、平衡能力和心肺耐力。</p> <p>2. 健康行为:根据自己的能力合理选择起跳区进行学练,体现出较强的适应教学的能力。</p> <p>3. 体育品德:勇于挑战自己的极限,表现出勇于拼搏的精神。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 开展蹲踞式跳远挑战赛。设置不同起跳距离:1米、1.5米、2米。</p> <p>(2) 小组制订学习计划。</p> <p>① 学练连续助跑起跳。</p> <p>② 学练“15—20米沿标点助跑+起跳+腾空步上高垫”等。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)鼓励学生选择不同的起跳区结伴进行比赛(同伴不少于5人),提示要量力而为。(2)针对暴露出的问题制订学习计划,进行有针对性的练习。</p>
		<p>(3) 进行体能练习。</p> <p>① 角力:10次×3组。</p> <p>② 交叉步:15次×3组。</p> <p>③ 多点支撑:15秒×5组。</p> <p>④ 校园定向跑:1200米×1组。</p>	<p>教学组织:分成4组。</p> <p>教学方法:教师发布体能健身站的学练“菜单”,引导学生进行循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		做韵律操进行放松。	<p>教学组织:四列横队成体操队形。</p> <p>教学方法:放背景音乐,教师用示范动作加讲解的方法带领学生做操进行放松。</p>
19	<p>1. 运动能力:提高准确性踏板起跳动作技术、“准确性踏板起跳+腾空”组合动作技术,学会“长距离助跑+在起跳区起跳成腾空步+做蹲踞式跳远”完整动作技术;发展爆发力、灵敏性、柔韧性和位移速度。</p> <p>2. 健康行为:学习中用积极的心态面对同学的不同意见。</p> <p>3. 体育品德:当遇到具有挑战性的学习情境时,能积极面对。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 做反应游戏。</p> <p>(2) 做徒手操第1—8节。</p> <p>(3) 完成专项动作:助跑+起跳、连续跨跳。</p>	<p>教学组织:散点队形变4人一组织队。</p> <p>教学方法:教师发口令,组织学生交替做游戏和做徒手操。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 学练从高处跳下落地动作。</p> <p>(2) 学练3—5步助跑起跳,腾空成蹲踞状落地。</p> <p>(3) 学练5—7步助跑起跳腾空成蹲踞状伸腿落地(可用厚垫子)。</p> <p>(4) 学练全程助跑的完整动作。</p> <p>(5) 进行体能练习。</p> <p>① 抗阻力跑:20米×3组。</p> <p>② 空中交换腿跳:15次×3组。</p> <p>③ 体前屈等:20次×3组。</p> <p>④ 追逐跑:50米×3组。</p>	<p>教学组织:4人一组织队。</p> <p>教学方法:(1)教师借助示范讲解动作要领,并引导学生进行练习。(2)尝试练习组合动作,提高动作的稳定性。(3)组织学生展示完整动作,并交流学习体验。(4)教师先示范动作,然后带领学生进行体能模仿练习。</p>



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		跳“雄鹰翱翔”舞蹈进行放松。	教学组织:4列横队成体操队形。 教学方法:播放视频,师生共同跳舞进行放松。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 进行集队跑、散点跑和结伴跑。 (2) 做徒手操。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师发信号,学生根据信号交替进行跑和做操的活动。
		2. 基本部分	
		(1) 学习蹲踞式跳远落地动作。 ① 做“抓脚趾跳”游戏。 ② 学练“立定跳远+伸腿+落地坐垫”。 (2) 学习“3—5步助跑+踏体操板+伸腿+落地坐垫”。 (3) 学习全程助跑蹲踞式跳远。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)教师讲解示范游戏,鼓励学生结伴进行挑战。(2)教师利用厚海绵垫和弹性体操跳板创设落地学习支架,引导学生体验伸腿动作。(3)鼓励学生在完整动作中展示落地动作,提示裁判按评判标准打分。
		(4) 进行体能练习。 ① 跳台阶:15次×3组。 ② 各种爬行:15米×4组。 ③ 多点支撑:15秒×5组。 ④ 跳绳:50次×3组。	教学组织:分4组。 教学方法:(1)创设健身站,引导学生分组进行循环练习。(2)分享“在身体不适时我该怎么办”。
		3. 结束部分	
		做韵律操进行放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:播放视频,教师用示范动作、语言调动的方法引导学生做操进行放松。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。 (2) 做徒手操。	教学组织:4人一组。 教学方法:教师用口令指挥热身活动,让学生干部领操。
20	1. 运动能力:理解落地技术对跳远成绩的影响,并能讲解落地技术的专门练习方法;初步学会平衡性腾空步的基本动作技术,学会有一定腾空高度与较远落地距离的组合技术,初步学会“长距离助跑+在起跳板起跳成腾空步+做蹲踞式跳远”完整动作技术;发展肌肉力量、肌肉耐力、平衡能力和协调性。 2. 健康行为:在体能学练中,面对身体的极限反应,在保证安全的前提下克服困难,展现出超强的意志品质。 3. 体育品德:在学练中做到公平公正打分,表现出公平竞争的意识。		
21	1. 运动能力:学会平衡性腾空步的基本动作技术、“平衡性腾空步+落地”组合技术,学会“长距离助跑+在起跳		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>板起跳成腾空步+做蹲踞式跳远”完整动作技术;发展爆发力、肌肉耐力、心肺耐力和反应能力。</p> <p>2. 健康行为:对比赛中的挫折,用乐观的心态面对,并鼓励其他队员。</p> <p>3. 体育品德:主动协助教师完成场地布置和器材的回收,具有很强的责任感。</p>	2. 基本部分	
		<p>(1) 开展班级跳远团体赛。</p> <p>① 做蹲踞式跳远赛前的准备。</p> <p>② 学习跳远步点的丈量 and 调整。</p> <p>③ 比赛。</p> <p>(2) 改进动作技术。</p> <p>① 学练平衡性腾空步。</p> <p>② 学练“走两步起跳+腾空”。</p> <p>③ 学练“助跑起跳+腾空”等。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)教师播放视频,介绍走步法丈量步点的方法,然后学生进行模仿练习。(2)教师先明确比赛要求,然后引导学生开展组内练习赛。(3)教师引导学生开展组际比赛。(4)针对问题进行改进练习。</p>
		<p>(3) 进行体能练习。</p> <p>① 蛙跳:15次×3组。</p> <p>② 两头翘:10次×4组。</p> <p>③ 长距离跑:1200米×1组。</p> <p>④ 传接球:20次×2组。</p>	<p>教学组织:分4组。</p> <p>教学方法:创健身站,然后指导学生分组进行轮换练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>做“数字太极”游戏进行放松。</p>	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师用示范动作、语言讲解的方法组织学生做游戏进行放松。</p>
22	<p>1. 运动能力:初步学会下落着地的基本动作技术,改进“平衡性腾空步+落地”组合动作技术、“长距离助跑+在起跳板起跳成腾空步+做蹲踞式跳远”完整动作技术;能针对跳远技能情况制订学练计划并实施;发展肌肉力量、灵敏性、柔韧性和平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:在小组合作学习过程中,善于倾听他人的建议,表现出较强的合作交往能力。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>热身跑+做徒手操+完成跳远专项动作。</p>	<p>教学组织:一路纵队变散点队形。</p> <p>教学方法:学生发令自主完成热身,教师巡视指导。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 学习下落着地。</p> <p>① 播放“蹲踞式跳远”视频。</p> <p>② 学练“长距离助跑+在起跳板起跳成腾空步+做蹲踞式跳远”完整动作。</p> <p>③ 提供练习“菜单”。</p> <p>选项一:学练立定跳远。</p> <p>选项二:学练从跳箱上跳下动作。</p> <p>(2) 学习“平衡性腾空步+落地”。</p> <p>① 学练“中距离助跑+跳箱起跳+腾空步成蹲踞式落地”。</p> <p>② 学练“长距离助跑+起跳板起跳+腾空步成蹲踞式落地”。</p> <p>(3) 开展蹲踞式跳远团体积分赛。</p>	<p>教学组织:4人一组,共10组。</p> <p>教学方法:(1)播放视频,提示下落要点,提出蹲踞式落地比赛及挑战的要求。(2)组织学生尝试协作学练,教师巡视指导。(3)发布挑战“菜单”,指导学生先交流后自选难度进行挑战。(4)教师巡视,适时进行有针对性的指导。(5)组织学生开展比赛。(6)讲解体能健身站的练习“菜单”,组织学生进行选择练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 体育品德:在跳远比赛中运用所学的知识和技能,体现出良好的文明素养。	规则:完成动作,3位小裁判打分并指导,如认真倾听并改进的同学,可以获得额外分附加1分。 (4) 进行体能练习。 ① 角力:10次×2组。 ② 跳跃接冲刺跑:30米×3组。 ③ 各种压腿、压肩:20次×3组。 ④ 多点支撑:20秒×4组。	
		3. 结束部分	
		(1) 做“雄鹰翱翔”拉伸活动进行放松。 (2) 小结。	教学组织:扇形队形。 教学方法:教师先示范动作,然后组织学生做拉伸活动进行放松。
23	1. 运动能力:理解改进和提高跳远的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术的基本原理;能流畅完成跳远各阶段的衔接,完善蹲踞式跳远的完整动作技术,积极参与班级跳远对抗赛,把所学的跳远技术运用到比赛中,并针对不足加以改进;发展爆发力、灵敏性、位移速度和反应能力。 2. 健康行为:在跳远比赛中运用所学的健康知识与技能做好自我保护,具有良好的安全意识。 3. 体育品德:文明观赛,当赛场上选手出现失误等场景时,能正确对待。	1. 开始与准备部分	
		(1) 整队和介绍比赛事项。 (2) 完成一般性热身活动和专项性热身活动内容。	教学组织:4列横队变4人一组。 教学方法:(1)借助多媒体出示学练任务单,并明确学练要求。(2)学生结伴讨论后进行热身。
		2. 基本部分	
		(1) 进行蹲踞式跳远。 (2) 提供蹲踞式跳远的练习菜单。 选项一:学练“助跑+起跳”。 选项二:学练落地动作。 选项三:学练“起跳与腾空”动作。 选项四:学练完整动作等。 (3) 开展蹲踞式跳远对抗赛。 (4) 进行体能练习。 ① 抗阻力跑:30米×2组。 ② 原地空中换腿跳:15次×3组。 ③ 接力跑:50米×2组。 ④ 传接球:15次×3组。	教学组织:分4组。 教学方法:(1)教师发布比赛信息,并提示安全事项。(2)出示练习“菜单”,鼓励学生根据自己的情况进行选择性练习,为比赛做准备。(3)教师巡视,并适时给予有针对性的指导。(4)出示比赛场地示意图和角色任务单,学生认领各自的角色后进行赛前准备。(5)学生根据方案举办一场属于自己的比赛。(6)对获胜团队、个人和精神文明先进个人给予表彰。(7)创设体能健身站,组织学生进行循环练习。
		3. 结束部分	
	(1) 做“数字太极”游戏进行放松。 (2) 小结。	教学组织:散点队形。 教学方法:(1)教师边讲边演示动作,引领学生做游戏进行放松。(2)师生互动小结,分享体会。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
24	1. 运动能力:积极参与蹲踞式跳远的技能测试和引体向上(仰卧起坐)、1 000米(800米)的体能测试,并能通过测试评价自己的跳远能力,发现薄弱环节,从而为后续学习提供依据。 2. 健康行为:积极参与跳远的技能测试,测试过程中面对各种变化能积极调整情绪状态,养成主动锻炼的良好习惯。 3. 体育品德:在学练活动中,敢于展示自己,表现出敢于拼搏、勇于争先挑战自我的精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑+做行进间徒手操第1—8节。 (2) 完成专项热身活动:助跑+起跳、连续跨跳。	教学组织:4人一组。 教学方法:教师提示,学生自主进行热身。
		2. 基本部分	
		(1) 测试与评价。 ① 蹲踞式跳远技能测试。 测试结果分优秀、良好和合格三个等级。 ② 进行体能测试。 男生:引体向上、1 000米跑。 女生:仰卧起坐、800米跑。 测试结果根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》评定。 (2) 测试。	教学组织:10人一组。 教学方法:(1)教师讲解技能和体能测试的要求和评价标准。(2)采用比赛法进行测试,每人进行2次,并记录成绩。(3)提示学生用恰当的方式激励伙伴挑战自我。
		3. 结束部分	
		(1) 小结。 (2) 收回器材。	教学组织:4列横队。 教学方法:反馈考核情况,表彰取得进步和努力的学生。
25	1. 运动能力:能描述掷实心球的基本原理和投掷运动的历史文化;初步学会体前跨下斜前上掷球的基本动作技术和组合动作技术,改进“蹬地+满弓+挥臂+拨指”等投掷的完整动作技术;发展爆发力、灵敏性、柔韧性和位移速度。 2. 健康行为:知道投掷类项目安全学习的注意事项,	1. 准备部分	
		(1) 折返跑。 (2) 做徒手操。	教学组织:10路纵队。 教学方法:教师用口令提示,干部带领队员行进间交替进行跑和做操的活动。
		2. 基本部分	
		(1) 播放奥运会投掷项目比赛和《巩立姣的故事》视频。 ① 了解投掷项目的演变。 ② 了解我国投掷项目的历史。 ③ 提问“你知道哪些投掷方法”。 (2) 学习用不同姿势掷实心球。 ① 学练体前跨下斜前上掷球。 ② 学练“蹬地+满弓+挥臂+拨指掷球”。	教学组织:4列横队。 教学方法:边看边交流,通过巩立姣的故事引导学生走进投掷运动项目的世界,提示学生在课余时间了解更多与投掷运动有关的文化。 教学组织:2人一组纵队。前后保持2米以上距离。 教学方法:(1)先提供介绍2种投掷方法的文字或视频材料,然后引导学

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>具有良好的安全意识。</p> <p>3. 体育品德:勇于从榜样身上汲取力量,在学习中敢于挑战自我。</p>		生尝试动作。(2)引导学生思考“你觉得哪一种方法掷得远”。
		(3) 开展实心球掷远赛。	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:(1)教师发布举办实心球掷远赛的消息。(2)组织学生根据自己喜欢的投掷方法选择队伍,然后结伴完成游戏比赛,并记录队伍总成绩。</p>
		<p>(4) 学习“蹬地+满弓+挥臂+拨指掷实心球”。</p> <p>① 进行徒手练习。</p> <p>② 进行持器械练习。</p> <p>③ 学练对墙掷实心球。</p>	<p>教学组织:2人一组纵队。前后保持2米以上距离。</p> <p>教学方法:(1)回顾比赛结果,提问“使用‘蹬地+满弓+挥臂+拨指’的投掷”方法应该投得更远,但为什么输了”。(2)利用投掷中掷不远的的问题,引出掷实心球如何用力的问题。(3)利用讲解示范法,引导学生尝试各种投掷方法,体验身体各部位的协同用力。</p>
		<p>(5) 进行体能练习</p> <p>① 快速俯卧撑:20次×3组。</p> <p>② 十字象限跳:15次×4组。</p> <p>③ 各种压腿:20次×4组。</p> <p>④ 加速跑:30米×4组。</p>	<p>教学组织:分4组。</p> <p>教学方法:先提供体能健身站学练“菜单”,然后组织学生进行循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		做拉伸活动进行放松。	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:教师示范,引领学生做上下肢拉伸活动进行放松。</p>
26	<p>1. 运动能力:了解掷实心球的力学原理,并通过不同姿势的投掷练习体会发力感觉;学会徒手体前跨下斜前上掷球的基本动作技术、体前跨下斜前上掷球的组合动作技术,进一步改进“蹬地+满弓+挥臂+拨指”</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 慢跑+做徒手操。</p> <p>(2) 完成各种抛掷动作。</p>	<p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:教师提示动作,学生按信号交替进行跑、做操和抛球的活动。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 体验不同的手上动作。</p> <p>① 体验徒手体前跨下斜前上掷球的基本动作:推掷、跨下抛、上抛、后抛、前掷等。</p>	<p>教学组织:2列横队成体操队形,面对面间隔安全距离。</p> <p>教学方法:(1)教师发布举行实心球个人挑战赛的消息。(2)引导学生复</p>



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>等投掷的完整动作技术,在各种掷实心球的游戏和比赛中改进用力挥臂的基本动作和腰部、腿部协同的组合动作技术;发展肌肉力量、协调性、平衡能力和心肺耐力。</p> <p>2. 健康行为:在小组合作学练中,主动交流用力的体验,表现出良好的合作交往能力。</p> <p>3. 体育品德:面对强的挑战对手能积极应战、不退缩,表现出勇敢顽强的拼搏精神。</p>	<p>② 体验“体前跨下斜前上掷球”组合动作。</p> <p>(2) 开展掷实心球个人挑战赛。</p>	<p>习各种抛掷出手的基本动作和组合动作,尽可能让其体会到“上下肢协作发力,才能掷得更远”。(3)讲解个人挑战赛的规则,要求选择5个人进行挑战,3次成绩累计(用脚丈量成绩)。(4)表扬勇于挑战强者的学生。</p>
		<p>(3) 进行体能练习。</p> <p>① 蛙跳:15次×3组。</p> <p>② 跳跃后变向:15次×4组。</p> <p>③ 滚翻后起跳:2—3次×3组。</p> <p>④ 1000—1200米跑×1组。</p>	<p>教学组织:分4组。</p> <p>教学方法:引导学生使用体能练习站练习“菜单”进行循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>做双人操进行放松。</p>	<p>教学组织:2人一组。</p> <p>教学方法:组织学生做双人操进行放松。</p>
27	<p>1. 运动能力:理解并初步运用投掷运动项目的比赛规则与裁判方法;初步学会胸前推掷实心球的动作技术和组合动作技术,提高“蹬地+满弓+挥臂+拨指”等投掷的完整动作技术;发展爆发力、肌肉耐力、反应能力和柔韧性。</p> <p>2. 健康行为:投掷练习中,当伙伴没按安全要求进行捡球时,及时提醒和制止,表现出较强的安全意识。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 慢跑图形+做徒手操。</p> <p>(2) 做“达阵出局”投掷游戏。</p> <p>规则:两人面对面,先掷者在规定的点向对手掷实心球,另一人在实心球落地点把球掷回去,谁先把球掷过对方横线获胜。</p>	<p>教学组织:散点队形变2人一组。</p> <p>教学方法:教师用口令和提示,引领学生热身;教师先介绍游戏方法,然后学生自主找伙伴游戏,先胜出3人者获胜,游戏结束。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 学习不同的抛掷动作。</p> <p>① 学练胸前推掷实心球的基本动作:徒手单手推掷、徒手双手推掷等。</p> <p>② 学练胸前推掷实心球的组合动作:单手推掷实心球、双手推掷实心球、对墙推掷实心球等。</p>	<p>教学组织:2人一组,面对面,保持安全间距。</p> <p>教学方法:(1)教师简要介绍“投掷乐园”游戏。(2)教师讲解、示范各种推掷的动作,随后组织学生进行徒手练习。(3)徒手练习熟练后进行有球练习。(4)提醒学生在发现伙伴有危险行为时应及时纠正。</p>
	<p>(2) 进入“投掷乐园”。</p> <p>A区:每个项目练习10次达标,获得1个积分。</p>	<p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:讲解“投掷乐园”的规则,组织学生进行挑战,学生可参加3轮</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:在体能学练中感觉疲劳时,能主动克服困难。	B区:此处为掷实心球比赛区,学生每轮比赛可投掷3次,记录最好的一次,统计3轮比赛累计成绩。	比赛,各轮比赛最好成绩累计(用脚丈量成绩)。
		(3) 进行体能练习。 ① 抗阻力加速跑:30米×3组。 ② 跳绳:2分钟×2组。 ③ 听信号反应:10次×2组。 ④ 体前屈:20次×3组。	教学组织:分4组。 教学方法:提供练习“菜单”,引导学生进行循环练习,并鼓励学生正确面对肌肉酸痛、呼吸困难等现象。
		3. 结束部分	
		做韵律操进行放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:放背景音乐,师生共同做韵律操进行放松。
28	1. 运动能力:学会制订掷实心球的学练计划;学会胸前推掷实心球的动作技术和组合动作技术,进一步提高“蹬地+满弓+挥臂+拨指”等投掷的完整动作技术;发展肌肉力量、协调性、位移速度和平衡能力。 2. 健康行为:在游戏或比赛中失利时,能调整好情绪,用积极的心态面对。 3. 体育品德:认真承担不同的角色任务,表现出较强的责任意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 做“老鹰捉小鸡”游戏。 (2) 做双人操。 (3) 完成投掷类专项动作:头上和胯下传接球。	教学组织:4人一组,圆形队形;然后转2人一组。 教学方法:(1)学生先回忆游戏,然后分组进行活动。(2)教师先示范,然后引领学生进行练习。(3)提示学生应结伴进行练习。
		2. 基本部分	
		(1) 宣布“实心球达阵对抗赛”信息(30米距离)。 红队:胸前推掷实心球。 蓝队:掷实心球。 (2) 进行赛前练习。 ① 学练徒手胸前推掷。 ② 学练胸前推掷实心球。 ③ 学练“蹬地+满弓+挥臂+拨指”。 ④ 组队与游戏对抗。 (3) 制订改进计划。 ① 教师演示钢尺满弓弹球原理。 ② 学习“引臂+满弓”动作。 第一轮:学练徒手动作。 第二轮:学练“持球后引+触碰标志”。 ③ 学习“引臂+蹬地+满弓+挥臂”动作。 第一轮:学练拉橡皮筋。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)教师发布对抗赛信息,并请学生预测。(2)组织学生进行两种姿势的练习后再组队进行比赛。(3)从某队失利引出学习内容“如何改进掷实心球用力的方法”。(4)教师指导学生制订改进计划。(5)创设投靶比赛游戏,检验学习成效。(6)组织学生交流体验,同时引导学生思考“当出现不利情况时该怎样面对”。



(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		第二轮:学练持不同重量的实心球对墙练习。 (4) 做“投靶”游戏。 (5) 进行体能练习。 ① 负重深蹲:15次×4组。 ② 交叉步:15次×3组。 ③ 50米跑×4组。 ④ 平衡站立:20秒×5组。	教学组织:分4组。 教学方法:创设体能健身站,鼓励学生进行选择练习并能坚持到底。
		3. 结束部分	
		做“拍拍乐”游戏进行放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师先示范,然后学生模仿进行放松。
29	1. 运动能力:理解掷实心球的力学原理,能列举2种提高“引臂+蹬地+满弓+挥臂”技术的方法;学练自头后弧形向前掷实心球的基本动作技术和组合动作技术,巩固与提高掷实心球的完整动作技术;发展爆发力、肌肉耐力、反应能力和心肺耐力。 2. 健康行为:当投掷学练赛中有同学出现不按安全事项进行活动时,及时提醒。 3. 体育品德:在长距离体能练习中遇到身体极限时,在保证安全的情况下,挑战自我,坚持到底。	1. 开始与准备部分 (1) 慢跑。 (2) 做徒手操。 (3) 完成“我抛你掷”专项动作。(可用篮球代替)	教学组织:2路纵队变2列横队。 教学方法:(1)学生干部带领队员进行热身。(2)提示学生结伴游戏中应保持安全间距。
		2. 基本部分	
		(1) 学习“引臂+满弓”动作。 ① 学练两人头上和胯下传接球。 ② 学练“持球后引+触碰标志”。 (2) 学习“引臂+蹬地+满弓+挥臂”动作。 ① 学练快速拉橡皮筋。 ② 学练对墙反弹比远。 (3) 开展掷实心球团体赛。	教学组织:4人一组,两两结对。 教学方法:(1)教师提示,学生回忆、复习动作。(2)引导学生反复练习先蹬、后甩、再挥的动作,加深对正确用力方法的理解。(3)组织比赛,鼓励学生运用满弓技术。(4)教师提示投掷练习中如何捡球,学生提醒伙伴注意安全。
		(4) 进行体能练习。 ① 蛙跳:20次×3组。 ② 连续引体向上:8次×4组。 ③ 变换口令跑:30米×4组。 ④ 1000—1200米跑×1组。	教学组织:分4组。 教学方法:(1)教师先讲解体能练习站“菜单”,然后学生进行循环练习。(2)鼓励学生在达到体力极限时勇于克服困难。
		3. 结束部分	
		做双人操进行放松。	教学组织:2人一组。 教学方法:放背景音乐,教师示范动作,引领学生进行放松。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
30	1. 运动能力:能简单分析掷实心球的力学原理,并讲解2种提高“引臂+蹬地+满弓+挥臂”技术的方法;进一步学练自头后弧形向前掷实心球的基本动作技术和组合动作技术,完善投掷实心球的完整动作技术;发展肌肉力量、灵敏性、柔韧性和平衡能力。 2. 健康行为:积极参加课内外体育锻炼,逐步养成积极锻炼的习惯。 3. 体育品德:在游戏中遵守规则,表现出良好的公平竞赛的意识。	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑+做徒手操。 (2) 完成专项动作:两人头上和胯下传球。	教学组织:散点队形变2人一组。 教学方法:(1)教师提示,学生自练。 (2)找不少于3个伙伴进行互动。
		2. 基本部分	
		(1) 学习“持球后引+触碰标志+满弓”动作。 (2) 学习“引臂+蹬地+满弓+挥臂”动作。 ① 学练快速拉橡皮筋。 ② 学练对墙反弹比远。 (3) 开展掷实心球过网比赛。	教学组织:4人一组,两两结对,组内互换不同伙伴。 教学方法:(1)教师播放实心球比赛视频,引导学生思考“自己的动作和运动员相比有什么不同”。(2)教师讲解示范,学生练习满弓动作。(3)引导学生纠正错误动作。(4)组织比赛,鼓励学生运用满弓技术。(5)表扬遵守规则的学生。
		(4) 进行体能练习。 ① 角力:10次×4组。 ② 跳跃障碍:15次×4组。 ③ 纵叉与横叉:20次×4组。 ④ 燕式平衡:15秒×6组。	教学组织:分4组。 教学方法:用音乐提示学生轮换进行体能练习。
3. 结束部分		(1) 做韵律操进行放松。 (2) 小结。	教学组织:4列横队。 教学方法:(1)放音乐,教师边讲边提示,带领学生做韵律操进行放松。 (2)布置回家锻炼作业。
31	1. 运动能力:理解出手角度对投掷远度的影响,并能说出最适出手角度;改进自头后弧形向前掷实心球的基本动作技术和组合动作技术,进一步完善投掷实心球的完整动作技术;发展爆发力、肌肉耐力、位移速度	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑图形+做韵律操。 (2) 完成专项动作:各种抛接动作(可用篮球代替)。	教学组织:散点队形变2人一组。 教学方法:教师提示学生回忆动作要领,学生进行练习。
		2. 基本部分	
(1) 尝试不同出手角度的前掷实心球动作。 (2) 改进掷实心球的出手角度。 ① 学练看标志物徒手自头后弧形向前掷实心球。	教学组织:2人一组。 教学方法:(1)引导学生尝试多种出手角度,思考“怎么样的出手角最合适”。 (2)引导学生改进自己的出手角度。 (3)尝试完整动作,稳定出手角度。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	和反应能力。 2. 健康行为:理解投掷运动项目的安全注意事项,并能够运用它们来保护自己 and 同伴,具有较强的安全意识。 3. 体育品德:积极参与投掷活动,在遇到困难情况下表现出坚持到底、迎难而上的拼搏精神。	② 学练掷墙线动作。 ③ 学练掷实心球过空中线动作。 (3) 开展掷实心球过网比赛。	(4)鼓励在比赛中运用技术。(5)表扬能及时提醒伙伴注意安全的同学。
		(4) 进行体能练习。 ① 负重加速跑:30米×4组。 ② 跳绳:2分钟×2组。 ③ 后蹬跑:30米×4组。 ④ 听信号做动作:10次×3组。	教学组织:分4组。 教学方法:出示“菜单”,组织学生进行循环练习。
		3. 结束部分	
		做拉伸活动进行放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师示范动作,带领学生做拉伸活动进行放松。
32	1. 运动能力:理解掷实心球的力学原理和影响投掷成绩的因素,并能说出2种改进投掷技术的练习方法;进一步改进自头后弧形向前掷实心球的基本动作技术和组合动作技术,强化投掷实心球的完整动作技术;进一步提升肌肉力量、灵敏性、柔韧性和心肺耐力。 2. 健康行为:根据比赛环境和投掷动作情况做出相应的调整,保持良好心态,表现出较强的适应比赛的能力。 3. 体育品德:面对比赛强者,积极面对,勇于挑战。	1. 开始与准备部分	
		(1) 折返跑。 (2) 做徒手操。	教学组织:4人一组纵队。 教学方法:教师通过口令和语言提示带领学生交替开展跑和做操的热身活动。
		2. 基本部分	
		(1) 开展掷实心球团体对抗赛(5轮)。 ① 进行赛前准备。 ② 寻找对手进行比赛。 ③ 交流体会。 (2) 提供改进动作“菜单”。 选项一:学练持球预摆动作。 选项二:学练满弓动作。 选项三:学练全身协调用力动作。 选项四:学练结束平衡动作等。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)教师讲解团体赛的方法(团队成员5轮比赛中每轮最好成绩的累计),提示学生明确规则后进行准备和比赛。(2)针对比赛中暴露出的问题,引导学生采取相应的辅助手段进行改进。(3)鼓励学生选择比自己强的同学进行挑战。
		(3) 进行体能练习。 ① 攀爬:20次×3组。 ② 方格跳:20次×3组。 ③ 体前屈等:20次×3组。 ④ 有氧健身操:2分钟×2组。	教学组织:分4组。 教学方法:学生根据自主制订的锻炼计划完成体能练习。

(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	
		做“趣味太极”游戏进行放松。	教学组织:4列横队。 教学方法:教师通过动作引领、语言提示带领学生做游戏进行放松。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 完成游戏性活动。 (2) 做关节操。	教学组织:散点队形。 教学方法:教师运用口令和动作提示,带领学生交替进行游戏和做操活动。
		2. 基本部分	
		(1) 呈现学习中出现的错误投掷动作。 (2) 出示学习工具:改进技术的辅助性手段。 工具一:两人头上和胯下传接球。 工具二:“持球后引+触碰标志”。 工具三:快速拉橡皮筋。 工具四:对墙反弹比远等。 (3) 小组制订学习计划。 (4) 领取相关器械进行练习。 (5) 开展成绩测试赛。 (6) 进行体能练习。 ① 快速俯卧撑:15次×4组。 ② 交叉步:15次×4组。 ③ 多点支撑:20秒×4组。 ④ 变向跑:30米×4组。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)呈现学习中经常出现的错误动作。(2)提供有助于改进投掷技术的辅助性手段。(3)小组制订学习任务。(4)分小组领取器材,选择场地进行练习。(5)进行成绩测试,评估进步情况。(6)创设体能健身站,组织学生进行循环练习。
		3. 结束部分	
		(1) 做双人操进行放松。 (2) 小结。	教学组织:2人一组。 教学方法:(1)学生结伴进行放松; (2)师生互动小结。
33	1. 运动能力:能制订学练改进计划并实施;改进与提高自头后弧形向前掷球的基本动作技术和组合动作技术,进一步强化投掷实心球的完整动作技术;发展爆发力、协调性、平衡能力和反应能力。 2. 健康行为:在小组制订学习计划中能倾听他人的意见,表现出良好的交往能力。 3. 体育品德:在体能练习中出现体力透支的现象时,在安全的情况下能克服困难,坚持到底。		
		1. 开始与准备部分	
		(1) 教师出示任务“菜单”,学生自主制订热身和跳远学练计划。 (2) 学生自主热身:一般性热身活动+专项热身活动。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)出示学练任务单,明确学练要求;(2)学生结伴讨论后进行热身。
34	1. 运动能力:巩固与提高自头后弧形向前掷实心球的基本动作技术和组合动作技术,熟练掌握投掷实心球		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
35	球的完整动作技术;发展肌肉力量、灵敏性、柔韧性和位移速度。 2. 健康行为:在小组合作学习过程中,积极采纳他人的建设性意见,表现出极强的合作交往能力。 3. 体育品德:在学练中积极应对困难,表现出积极进取的精神。	2. 基本部分	
		(1) 回放学练视频,讨论改进策略。 (2) 提供学练“菜单”和支架,学生讨论,制订个性化的学练方案。 选项一:学练看标志物徒手自头后弧形向前掷实心球。 选项二:学练掷墙线动作。 选项三:学练掷实心球过空中线动作。 选项四:学练跪姿前掷实心球等。 (3) 按方案进行练习。 (4) 进行体能练习。 ① 蛙跳:20次×3组。 ② 绳梯练习:20米×8组。 ③ 压肩与压腿:20次×4组。 ④ 50米跑×3组。	教学组织:4人一组。 教学方法:(1)教师播放视频,组织学生讨论上节课学练中出现的问題。(2)鼓励学生根据薄弱环节制订学练方案。(3)分组进行练习。(4)学生根据方案进行体能练习。(5)邀请优秀小组介绍组内成员有效互动的经验。
		3. 结束部分	
		(1) 做拉伸活动进行放松。 (2) 小结。	教学组织:4列横队。 教学方法:(1)教师示范动作,引领学生进行放松;(2)师生互动小结。
35	1. 运动能力:理解改进和提高掷实心球基本动作技术、组合技术和完整技术的基本原理;能流畅完成掷实心球各阶段的衔接,完善“蹬地+满弓+挥臂+拨指”完整技术,积极参与班级掷实心球对抗赛,把所学的掷实心球技战术运用到比赛中,并针对不足加以改进;发展爆发力、灵敏性、位移速度和反应能力。	1. 开始与准备部分	
		(1) 慢跑。 (2) 做徒手操。	教学组织:2路纵队变4列横队。 教学方法:(1)借助多媒体出示学练任务单,明确学练要求。(2)学生结伴讨论后进行热身。
		2. 基本部分	
		(1) 掷实心球。 (2) 提供掷实心球练习“菜单”: 选项一:学练对墙掷实心球。 选项二:学练快速挥臂动作。 选项三:学练满弓蹬地动作。 选项四:学练完整动作等。 (3) 开展掷实心球对抗赛。 (4) 进行体能练习。 ① 抗阻力加速跑:30米×4组。	教学组织:分4组。 教学方法:(1)教师发布班级掷实心球对抗赛信息。(2)出示练习“菜单”,鼓励学生根据自己的情况进行改进与提高,为比赛做准备。(3)教师巡视指导,并适时给予有针对性的指导。(4)出示比赛场地示意图和角色任务单,学生认领各自的角色后进行赛前的布置。(5)学生根据方案举

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>2. 健康行为:能承担投掷比赛中的场地布置、成绩测量与记录、终点线名次判定等裁判工作,具有较强的安全意识和责任意识。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中遵守规则,尊重对手与裁判,表现出自信的学习品质。</p>	<p>② 接反弹球:15次×3组。</p> <p>③ 燕式平衡:20秒×5组。</p> <p>④ 1200—1500米跑。</p>	<p>办一场属于自己的比赛。(6)对获胜团队、个人和精神文明先进个人给予表彰。(7)创设体能健身站,组织学生进行循环练习。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 做“数字太极”游戏进行放松。</p> <p>(2) 小结。</p>	<p>教学组织:散点队形。</p> <p>教学方法:(1)教师边讲解边演示动作,引领学生进行放松。(2)师生互动小结。</p>
36	<p>1. 运动能力:积极参与掷实心球的技术测试和体能测试,并能通过测试发现薄弱环节,从而为后续学练提供依据。</p> <p>2. 健康行为:在测试中与伙伴交流合作;在测试过程中面对各种变化积极调整情绪状态,养成主动锻炼的良好习惯。</p> <p>3. 体育品德:在投掷考核中遵守规则,表现出诚实守信的良好品格。</p>	1. 开始与准备部分	
		<p>(1) 慢跑+做行进间徒手操。</p> <p>(2) 完成专项热身活动:持球+引球动作,蹬地—满弓—挥臂。</p>	<p>教学组织:4人一组。</p> <p>教学方法:教师提示,学生自主热身。</p>
		2. 基本部分	
		<p>(1) 测试与评价。</p> <p>① 进行掷实心球技能测试。</p> <p>测试结果分优秀、良好和合格三个等级。</p> <p>② 进行50米跑、立定跳远体能测试。</p> <p>测试结果根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》评定。</p> <p>(2) 测试。</p>	<p>教学组织:10人一组。</p> <p>教学方法:(1)教师讲解技能测试和体能测试的要求和评价标准。(2)分组进行考试,每人每项进行1—3次,并记录成绩。(3)在巡视中对遵守规则的学生给予表扬。</p>
		3. 结束部分	
		<p>(1) 小结。</p> <p>(2) 收回器材。</p>	<p>教学组织:4列横队。</p> <p>教学方法:反馈考核情况,表彰取得进步和努力的学生。</p>



(续表)

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基本掌握所学田径类运动项目的完整动作技术,并能在比赛中合理运用,对所学田径类运动项目有整体的体验和理解;能解释运动原理和文化。</li> <li>2. 能独立组织与开展体能练习,体能水平达到相应等级的合格水平。</li> <li>3. 每学期观看不少于8次所学田径类运动项目的比赛,并能对某场高水平比赛做出分析与评价。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 表现出抗挫折能力和良好的心态,适应跑、跳跃、投掷学练环境的各种变化。</li> <li>2. 解释所学田径类运动项目的安全知识,及时处理学练和比赛中易发的安全问题。</li> <li>3. 做到每周运用所学田径类运动技能进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ol>	<p>在参与的田径类运动项目比赛中做到遵守规则、尊重裁判、尊重对手,在身体出现疲劳时,主动克服困难、挑战自我,正确看待比赛胜负。</p>
良好	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握所学田径类运动项目的完整动作技术,并能在比赛中合理运用,对所学田径类运动项目有整体的认识和理解;能解释运动原理和文化。</li> <li>2. 能独立组织与开展体能练习,体能水平达到相应等级的良好水平。</li> <li>3. 每学期观看不少于9次所学田径类运动项目的比赛,并能对某场高水平比赛作出分析与评价。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 表现出较强的抗挫折能力和积极的心态,适应跑、跳跃、投掷学练环境的各种变化。</li> <li>2. 运用所学田径类运动项目的安全知识,合理处理学练和比赛中易发的安全问题。</li> <li>3. 做到每周运用所学田径类运动技能进行3次(每次1.5小时左右)课外体育锻炼。</li> </ol>	<p>在参与的田径类运动项目比赛中做到遵守规则、尊重裁判、尊重对手,在挑战身体极限时,主动克服困难、挑战自我,积极面对比赛胜负。</p>
优秀	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟练掌握所学田径类运动项目的完整动作技术,并在比赛中合理运用,对所学田径类运动项目有整体的把握和理解;能解释运动原理和文化。</li> <li>2. 独立组织与开展体能练习,体能水平达到相应等级的优秀水平。</li> <li>3. 每学期观看不少于10次所学田径类运动项目的比赛,并能对某场高水平比赛做出分析与评价。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 表现出强的抗挫折能力和乐观的心态,适应跑、跳跃、投掷学练环境的各种变化。</li> <li>2. 熟练运用所学田径类运动项目的安全知识,熟练处理学练和比赛中易发的安全问题。</li> <li>3. 做到每周运用所学田径类运动技能进行3次(每次2小时左右)课外体育锻炼。</li> </ol>	<p>在参与的田径类运动项目比赛中做到遵守规则、尊重裁判、尊重对手,在身体体力不支时,主动克服困难、挑战自我,乐观面对比赛胜负。</p>



## 单元教学反思

## 1. 优点

(1) 创设田径类运动项目比赛情境,指导学生运用结构化的知识和技能参加教学比赛

根据课标让学生在比赛中运用基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术的要求,本单元设计主要是在班级内创设了多样化的比赛情境,让学生在比赛平台上运用基本技术,同时检验动作技术存在的缺陷和不足,为有针对性的改进进行诊断和把脉。如在100米跑教学中创设了个人和团体的班级挑战赛,在跳远教学中创设了不同助跑距离的争先赛,在投掷项目教学中创设了个人和团体的游戏性对抗赛等。

(2) 动作技术教学和项目基本原理、文化有机融合,能促进学生综合素养的提升

针对水平四阶段的学生具备较强的分析问题和解决问题能力的现实,本单元教学设计首先注重引入学生熟知的所学田径类优秀运动员,如苏炳添、王嘉男和巩立姣等,让学生在与优秀运动员的对话中喜欢上田径类运动项目,进而激发其主动参与学练;其次,通过问题的导入引导学生思考如何跑跳投技能得到更好的提高,思考运动项目背后的基本原理和文化,用它来指导学练和比赛。如投掷运动项目的满弓原理、跳远的核心动力来自助跑和起跳相结合等。再次,激发学生争做校园、班级运动小达人。本单元教学设计借助明星效应,挖掘学生求异求新的特质和冲动,将其移植到学练田径类运动中,为学生搭建起展示的舞台,也可以进一步激发学生学好田径的动力。

(3) 重视多种教学方式的综合运用

在本单元教学设计中,除教师的讲解、示范外,还尤为重视自主、合作、探究教学法的运用。如在所学田径类运动项目100米跑、蹲踞式跳远和掷实心球的教学中,均设计了让学生运用所学的知识技能来独立设计、合作制订个性化的学习计划。开放性的学习环境的创设,能培养学生主动思辨、动手解决问题的能力。又如,在比赛环节安排了学生自己举办运动会的场景,学生需要从多维、全局的角度思考,通力合作、及时解决突发的各种矛盾等一系列问题才能完成任务。这样设计的目的就是让学生在学思的过程中提高综合素养。

(4) 将现代化技术融入课堂,赋能体育教学

水平四单元由于在教学要求、教学容量等方面有了较大的提升,给课堂教学带来不小的挑战。在本单元教学设计中,信息化手段在教学中出现的频率显著增加,借助多媒体、大数据和多维交互等功能的发挥,课堂教学的针对性和实效性得以显著提升。如在100米跑的教学中引入了《苏炳添的“9秒83”》的故事,利用多媒体技术把隔空的事件迅速展现在学生的面前,让抽象的内容瞬间实现了可视化和可操作化,把正能量传递到学生中间,激励学生人人学做“小小苏炳添”,开始挑战和创造属于自己的“9秒83”。

## 2. 不足

(1) 教师的主导作用和学生的主体作用的运用和时机的把控存在不足

由于本单元在课堂教学方式的转变力度方面明显比其他水平大,因此在某些课时教学环节的把控上教师的主导作用有明显弱化的现象。比如让学生自己设计学习训练计划,学生小组之间在认识和能力上的差异会造成行动上的差异,使教师的指导照顾范围、课堂教学进度、教学效果的达成等方面更加难以把控。

(2) 校外田径类运动项目学习的结合方式和力度存在不足

课标在教学提示上明确要求要引导学生因地制宜地进行课外校外的锻炼和练习,关于如何把课堂教学主阵地和学生课余的学习结合起来,本单元教学设计还存在明显的不足。主要存在两个方面的困惑:一是学生的学习环境和能力差异较大,如何实现有效的结合,需要在实践中不断探索;二是如何有效地评价学生的锻炼情况,也需要进行探索。

(续表)

### 3. 改进

针对以上两点不足之处,提出改进建议。

针对第一点的改进措施是:首先,加强学生学习方式的培育,提高学生整体的学习能力;其次,加强小干部的培养,让他们成为教师的得力助手;第三,使课堂新教学方式常态化,让教师和学生逐步适应新的教学环境和要求。

针对第二点的改进措施是:首先,加强和学生沟通,了解学生的学习状况,设计开放的学练“菜单”,以更好地满足学生的诉求;其次,加强家校沟通,借助信息技术打通时空间隔,拉近师生间的距离。

《课程标准(2022年版)》在田径类运动中列举了100米跑、跳远和掷实心球三个项目,但因为篇幅限制,本章只完整呈现了100米跑的三个水平的课时教学设计示例。体育教师可以参考100米跑,设计跳远、掷实心球以及其他田径类运动项目完整的三个水平的课时教学设计。

## 第一节 水平二田径类运动课时教学设计——以100米跑为例

### 一、水平二100米跑课时教学设计思路

本节课依据新课标水平二的教学要求和精神,结合该年龄段学生的认知特点和心理特质,在教学中努力确立学生的主体地位,通过设置问题链来引导学生积极思考。如:“你知道起跑的快慢与短跑的成绩有什么关系吗?”“什么样的姿势起跑最快?”“你知道你的起跑水平吗?”借助游戏情境,让学生在体验中感知起跑的价值,在学练中掌握起跑的本领,在比赛中了解自己今后努力的方向。同时本课时教学设计还努力挖掘游戏中的规则元素,希望以此来培育学生遵守规则、维护规则的行为。

#### (一) 准备部分

首先,安排慢跑、“报数成团”的反应游戏和模仿性活动的学习内容,教师通过口令和多变的肢体动作,提示学生交替地进行上述三项内容活动。用游戏的形式进行热身,让学生在身体充分预热的过程中激发学习的热情,为教学做好铺垫。

#### (二) 基本部分

分五个环节展开。

首先,在课的导入环节安排“抢占空位”游戏,学生要根据不同的信号迅速做出正确的反应。这一环节让学生在游戏情境中对快速反应有了第一次的体验和认识。同时学习团队的组建一改传统上由教师指定的形式,而是在游戏活动中随机产生,由此拓宽学生互动的范围,提高学生互动能力。

其次,引入“穿过小树林”游戏,让学生在体验坐、蹲、站、跪等不同姿势起跑的游戏过程中发

现使用不同的起跑姿势出发的快慢不尽相同,从而引出“怎样的起跑姿势才能帮助自己在游戏中获胜”的问题。学生在重复体验和与伙伴的交流中可发现游戏的各种姿势中站姿起跑的优势比较明显,是一种比较快的方式,于是学生对快速反应有了第二次体验和进一步的认识。

第三,创设“30米站姿起跑+加速跑”学练环节。学生在教师的指导和帮助下进行站姿起跑和加速跑的练习和比赛,验证学习的成果,即通过和不同伙伴一起学习和交流,对自己的起跑和短跑水平有初步的了解,为今后的学习明确方向。同时由于学生在游戏和结伴互动中除了跑的练习,还要担任发令、交流等不同角色,其合作交流的本领也会得到成长,最为关键的是,学生可逐步懂得帮助他人就是帮助自己的道理。

第四,结合学生对短跑的体验,教师播放《短跑知多少》视频,并在学生观看后设计设问与揭秘答案的交流环节,增进学生对短跑起源与发展等文化的了解。

最后,由学生在比赛中暴露的反应慢、脚软无力等问题和困惑,引出“体能对发展起跑快的作用”这一问题。安排体能健身站的学练内容,学生可根据音乐的提示分4组循环进行肌肉力量、爆发力、柔韧性和灵敏性的体能练习。自主半开放的学习形式,多样化的体能练习内容,既能促进学生的体能发展,也能培养学生主动锻炼的意识和能力。

### (三) 结束部分


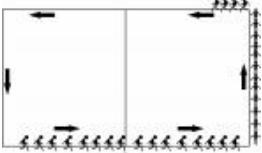

首先,播放背景音乐《感谢你》,在师生边唱边进行肢体的拉伸放松的同时,引发学生思考“在学习中我们应该感谢谁”。其次,安排师生交流学习、情感互动的环节。通过再现学习场景,帮助学生加深对起跑的关键环节的理解。另外,通过夸夸自己和伙伴增进同伴间的友谊。

## 二、水平二 100 米跑课时教学计划示例



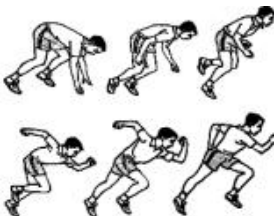



表 4-1 水平二 100 米跑课时教学计划示例

单元	田径	课次	第 1 课时	学生人数	40 人
学习 目标	1. 运动能力:能简单讲述短跑的起源与发展,说出 2 种以上起跑的练习方法;在跑的游戏体验各种姿势的起跑动作技术、起跑后的加速跑技术,以及 50 米跑的完整动作技术;发展肌肉力量、爆发力、柔韧性和灵敏性。 2. 健康行为:在游戏中遵守安全提示,注意练习时的前后间距,保证练习安全;与同伴相互配合,并了解跑对身体的好处。 3. 体育品德:在学习活动中,敢于展示自己,表现出积极进取、勇于争先的意志品质。				
主要 教学 内容	1. 知道短跑的起源与发展、健身价值、动作名称、练习方法和游戏的基本规则等知识。 2. 学习和体验各种姿势的起跑。 3. 学习和体验起跑后的加速跑。 4. 学习和体验 50 米跑的完整动作技术。 5. 体能练习。				

(续表)


	(1) 肌肉力量:10米两人结伴前后交替爬行移动×2组。 (2) 爆发力:立卧撑 15次×4组。 (3) 柔韧性:横叉、纵叉 20次×4组。 (4) 灵敏性:十字象限跳 20次×4组。				
重难点	1. 学生学习的重难点:(1)快速反应;(2)如何和更多的伙伴建立联系;(3)如何适应多变的学习场景。 2. 教学内容的重难点:(1)各种姿势的起跑;(2)跑的体能。 3. 教学组织的重难点:分组练习和集中学习的有机结合。 4. 教学方法的重难点:讲解练习与游戏、比赛情境教学的合理运用。				
安全保障	1. 穿好运动服装,准备活动充分。 2. 标志垫保持 1.5 米以上的间距,分道游戏,避免冲撞。 3. 加强组织,提示活动路线等。	器材	1. SEEW0 白板。 2. 运动负荷监测系统。 3. 各色标志垫。 4. 音响。 5. 小皮球。		
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
开始部分 (2分钟)	1. 找位置集合。 2. 师生互相问好。 3. 揭示任务:做“快跑小达人”。 4. 安排见习生。	教师: 1. 通过发信号和做肢体动作提示学生找位置集合。 2. 介绍学习内容及要求。 3. 要求:动作迅速。 学生: 1. 听信号,站在喜欢的圆垫上。 2. 认真听讲,明确要求。 3. 要求:像老师一样站。	教师组织:四列横队集合。  ★	1分钟	每分钟 90— 100次
准备部分 (6分钟)	热身活动: (1) 跑跑:个人跑和结伴跑。 ① 寻找边界。 ② 各种姿态跑。 (2) 做“报数成团”游戏。 (3) 做做:模仿性活动。 ① 模仿蛙泳和自由泳。 ② 模仿升降机。 ③ 模仿拳击和篮球。 ④ 模仿翻香肠。	教师: 1. 教的过程:发信号,提示学生做相应动作。 2. 要求:建立规则。 学生: 1. 学的过程:按信号做出相应跑、做操等动作。 2. 要求: (1) 慢跑 200—300 米。 (2) 做“报数成团”游戏 3—4 次。 (3) 做模仿性活动:2×8 拍。	教师组织:一路纵队。 	2分钟	每分钟 130— 150次
			教师组织:散点队形。 	2分钟	每分钟 130— 140次

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
基本部分	1. 导入。 (1) 做“抢占空位”游戏。 (2) 组建团队和认识伙伴。	教师： 1. 组织学生游戏,让其找到学习伙伴和场地。 2. 用口令指挥学生学练各种姿势的起跑,并指导其找到适合自己的快速起跑姿势。	教师组织:散点队形。  1图	2分钟	每分钟 130— 150次
	2. 学习各种姿势的起跑。 做“穿过小树林”游戏(学练坐、卧、蹲、站、跪等姿势)。 3. 学习30米“站姿起跑+加速跑”。 (1) 学练追球比快。 (2) 学练让距跑。 4. 开展50米跑挑战赛。 5. 播放视频《短跑知多少》。	 各就位 听到出发信号后迅速起跑 3. 鼓励学生练习起跑与加速的本领,为比赛做好准备。  起跑后的加速跑	教师组织:四列横队。  ★ 2(1)图 教师组织:4人一组,共十组。  3(1)图	13分钟	每分钟 150— 170次
	6. 在体能健身站进行体能练习。 (1) 肌肉力量:10米两人结伴前后交替爬行移动×2组。 (2) 爆发力:立卧撑15次×4组。	4. 组织学生进行比赛。 5. 播放视频,让学生在观看后结合设问与揭秘答案的交流环节,增进对短跑起源与发展等文化的了解。 6. 安排学生分组在体能健身站完成体能练习。 学生： 1. 游戏中听到信号后抢占位置,并按颜色寻找伙伴。 2. 参与起跑游戏,比较不同姿势起跑的快慢,并找到适合自己的起跑姿势。 3. 自发、互发口令学练起跑和加速跑。 4. 自选伙伴(不少于5人)	教师组织:分4块区域,每块区域10人。  ★ 6图	10分钟	每分钟 150— 170次



(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
基本部分	(3) 柔韧性:横叉、纵叉 20 次×4 组。 (4) 灵敏性:十字象限跳 20 次×4 组。	进行 50 米挑战赛,提醒前后保持合理的间距。 5. 观看视频后交流学习体会。 6. 进入体能健身站,分组练习。 7. 要求: (1) 抢占空位 3—4 次。 (2) 穿过小树林 8—10 次。 (3) 体能练习 10 分钟。			
结束部分 (2 分钟)	1. 在音乐《感谢你》中放松。 2. 集合小结。 3. 布置作业。 4. 收回器材。	教师: 过程:放音乐示范、集队互动小结、布置作业、组织学生收放器材。 学生: 1. 过程:模仿教师动作、师生分享体验、明确作业要求、收回器材。 2. 要求: (1) 拉伸 2 分钟。 (2) 体能作业 10 分钟/2 组。	教师组织:散点队形。  教师组织:四列横队。 	1 分钟 30 秒	每分钟 100— 110 次
预计 负荷	平均心率	每分钟 140—159 次			
	群体运动密度	约 76%			
教学反思	<p>1. 优点</p> <p>(1) 创设游戏情境,激发学生的学习兴趣</p> <p>兴趣是学生学习最好的老师,本课借助游戏的内容、形式和竞赛的元素来引导学生开展短跑起跑的基本动作技术、起跑后的加速跑的组合技术以及完整技术的学练。如:在热身环节采用“跑跑做做”的游戏性热身活动,多变的方式有效地调动了学生的参与热情;“穿过小树林”游戏让学生体会到不同的起跑姿势会影响起跑的速度;与伙伴做比快游戏有助于学生看清自己今后努力的方向等。</p> <p>(2) 构建以学生的学为核心的课堂,让学生成为学习的主人</p> <p>本节课在教学中除采用教师讲解、示范的方法之外,还借助体验式教学、游戏化教学的策略,让学生在主动思考、合作学练等过程中成为学习的主人。如:在分组学练过程中,学习伙伴不是教师事先确立的,而是让学生在游戏的过程中自己去寻找;关于采用什么样的起跑姿势最快这一问题的答案同样不是由教师来揭晓,而是让学生带着问题去发现。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 教学组织环节存在不够严密的现象</p> <p>由于采用较为开放的学习方式,学生在找伙伴、找场地和交流等环节中花的时间过长,可能出</p>				

<p>现身体练习时间不够、运动强度不够的现象。</p> <p>(2) SEEWO 白板融入课堂的深度不够</p> <p>本课中 SEEWO 白板主要发挥它的播放功能,在介绍游戏的做法和规则时能代替教师的讲解,起到了节约时间、提高学习效率的作用,但在其他功能方面没能很好地进行挖掘。</p> <p>3. 改进</p> <p>针对课中存在的主要问题,今后可以从两个方面进行改进。</p> <p>针对第一点的措施:首先,培养学生交往的能力,特别是通过加强对小干部的培养来提升课堂的组织严密程度;其次,课堂开放的环节可适当减少,根据学生的能力进行增减。</p> <p>针对第二点的措施:提升教师的信息技术水平,特别是软件开发和利用的水平,如在教学引导、情境创设、评价互动等方面提高信息技术的赋能程度。</p>
--

## 第二节 水平三田径类运动课时教学设计——以 100 米跑为例

### 一、水平三 100 米跑课时教学设计思路

本节课依据课标水平三的教学要求和精神,通过构建完整的教学活动的方式来帮助学生全面而深刻地理解短跑的知识与技能,感受跑的乐趣。如课中利用拉橡皮筋学生跑不快的现象引发学生思考“如何才能跑得快”这一问题,学生在带着问题去寻找答案的过程中,可以体会到主动摆臂能帮助跑得更有力量,进而层层推进,展开学练摆臂技能,运用这一技能发展跑的能力的学练赛结构化学习,从而不断提升学生的素养。

#### (一) 准备部分

准备部分安排慢跑和行进间的热身操及跑的专项动作的内容,要求学生在组长的带领下分组进行“跑跑做做”这一内容交替出现的循环练习。多变的热身形式既能满足小学生求变求异的心理需求,也能让学生在身体和心理两个方面进行充分的预热,从而为本课基础部分的学习做好铺垫。同时小队领头人带领学生进行自主锻炼的方式,有助于培养学生的领导力。

#### (二) 基本部分

分五个环节展开教学。

##### 1. 安排“拉橡皮筋跑”游戏

在学生发现拉橡皮筋跑不快后,会去思考“怎样才能解决这一问题”,于是学生带着问题去寻找答案,在游戏中逐步发现主动摆臂能让自己跑得更有力量,从而引出这节课的学习内容。

##### 2. 安排自主练习

教师通过示范讲解、条件诱导,启发学生模仿练习、结伴互帮互学,逐步掌握正确摆臂的要领。接着,鼓励学生把知识迁移到行进间跑的学习中,在慢速、中速和快速跑三种节奏变

化中体会到控制跑的快慢是依靠摆臂的节奏来带动下肢运动的道理。构建以学为中心的课堂,激发学生主动思维和探究,能有效地调动学生学习的积极性和主动性。同时,还让学生掌握一定的练习手段,为今后课外锻炼和健身提供了条件。

### 3. 提供学习支架——“标志盘”

本节课教学设计构建不同长度的加速跑后途中跑赛道,学生可以根据自身的能力在不同长度赛道上进行反复的练习、调整、再练习、再调整,不断挑战自我、超越自我,从而提升加速跑和途中跑的能力。

### 4. 创设蓝、黄、绿、红四色不同长度的赛道挑战赛的游戏情境

学生可以在这一情境中运用所学的摆臂、加速跑后途中跑的本领进行升降制的挑战,检验和提高跑的能力。同时这一设计还巧妙地把途中跑技术和起跑、起跑后的加速跑等技术进行串联。开放、进阶性学习环境的预设,能满足能力不同学生的成长需求,有效地激发学生挑战的积极性。

### 5. 设计有针对性的体能练习

针对学生体能差异显著及最后冲刺跑减速现象,本课时教学设计注重引导学生加强跑的一般性体能和专项体能的锻炼。如教师可借助 SEEWORLD 白板播放《爆发力、灵敏性、肌肉耐力和协调性体能组合串烧》视频,利用音乐的节奏来控制学生的运动强度,调节运动心理。

## (三) 结束部分

教师结合学生合作学习的情境,运用哑语手势对学生的协作精神给予表扬,这样设计的目的在于让学生体会到自己在得到别人帮助的时候要懂得感恩;当《听我说“谢谢你”》的音乐旋律响起的时候,学生可以和伙伴一起放松,在轻松愉悦的氛围中缓解身体疲劳。

## 二、水平三 100 米跑课时教学计划示例



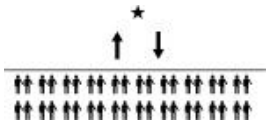
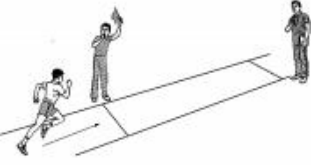
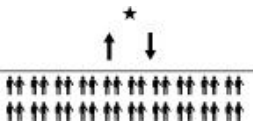
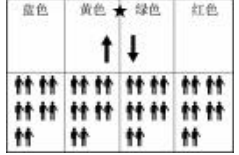
表 4-2 水平三 100 米跑课时教学计划示例

单元	田径	课次	第 2 课时	学生人数	40 人
学习目标	1. 运动能力:能列举 3 种以上短跑的专项准备活动及辅助练习手段;初步学会正确摆臂的基本动作、加速跑后途中跑的组合动作,能基本完成 100 米跑的完整动作;发展爆发力、灵敏性、肌肉耐力和协调性。 2. 健康行为:在 100 米跑的教学和比赛中情绪稳定,能够适应教学和比赛环境的变化。 3. 体育品德:在游戏和比赛中表现出团结协作、勇敢果断的良好品质。				
主要教学内容	1. 学习摆臂的基本动作技术、加速跑后途中跑的组合动作技术、100 米跑的完整动作技术。 2. 体能练习。 (1) 俯撑摸肩:1 分钟×2 组。				

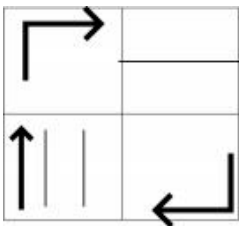

(续表)

	(2) 原地弓箭步跳:1 分钟×2 组。 (3) 仰卧卷腹:1 分钟×2 组。 (4) 摸脚盘踢:1 分钟×2 组。				
重难点	1. 学生学习的重难点:加速跑与途中跑的动作衔接。 2. 教学内容的重难点:加速跑与途中跑衔接流畅。 3. 教学组织的重难点:集中学练与分组练习的合理搭配。 4. 教学方法的重难点:讲解练习法与自主、探究学习法的有机整合。				
安全保障	1. 穿好运动服装,准备活动充分。 2. 组际保持 2 米间距。 3. 加强组织,避免碰撞。	器材	1. 运动场。2. SEEWO 白板。 3. 彩色标志垫。4. 音响。 5. 各种标志盘。		
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
开始部分 (2 分钟)	1. 整队集合。 2. 师生互相问好。 3. 宣布学习内容。 4. 安排见习生。	教师: 1. 介绍学习内容。 2. 讲解学习任务和要 求。 学生: 1. 认真听讲,明确要 求。 2. 集合动作静、齐、快。	教师组织:四列横队。  ★	1 分钟	每分钟 90— 100 次
准备部分 (6 分钟)	1. 慢跑。 2. 做“报数成团” 游戏。 3. 做徒手操。 (1) 走+上肢。 (2) 走+绕肩。 (3) 走+压腿+转 体拉伸。 (4) 垫步跳+胯下 击掌。 (5) 走+伸腿勾脚 拉伸。 4. 完成专项动作。 (1) 高抬腿跑。 (2) 后踢腿跑。	教师: 1. 教师发信号,提示学 生进行跑和游戏。 2. 组长带领队员开展行 进间热身活动。 3. 关注学生参与。 学生: 1. 按信号做相应动 作。 2. 组长选择跑动路 线,并做 动作引领。 3. 折返慢跑 30 米×5,每 节 操 2 个 8 拍。	教师组织:散点队形变 十路纵队。 	5 分钟	每分钟 125— 140 次

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
基本部分 (30分钟)	<p>1. 学习摆臂动作。</p> <p>(1) 做“拉橡皮筋跑”游戏。</p> <p>(2) 学练原地摆臂。学练原地直臂前后摆动。学练原地屈臂前后摆动。学练受条件限制的摆臂(在两臂之间摆臂)。</p> <p>(3) 学练行进间摆臂。学练慢速行进间摆臂、中速行进间摆臂、快速行进间摆臂。</p>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>创设游戏情境,引出“怎样拉橡皮筋才能跑得快”这一学习内容。</li> <li>示范变换动作,提示学生模仿。</li> <li>组织学生结伴练习和评价。</li> <li>鼓励学生学练行进间摆臂,体会用摆臂控制跑速。</li> </ol>  <p>原地摆臂练习</p>	<p>教师组织:4人一组,10组。</p>  <p>1(1)、1(2)图</p> <p>教师组织:4人一组,共10组。</p>  <p>1(3)图</p>	4分钟	每分钟 140— 160次
	<p>2. 学习加速跑后途中跑。</p> <p>(1) 学练30米加速跑。</p> <p>(2) 学练30米途中跑。</p> <p>(3) 学练变换节奏的跑(30米加速跑+30米途中跑)。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>提问:摆臂能让自己跑得更快吗?</li> <li>创设赛车手情境,组织学生根据赛道提示进行加速跑后途中跑的练习。</li> <li>开展赛道挑战赛,鼓励学生进行进阶性挑战;面对结果能保持良好的情绪。</li> </ol> 	<p>教师组织:4人一组,共10组。</p>  <p>2图</p>	5分钟	每分钟 150— 160次
	<p>3. 开展100米赛道挑战赛。(含有不同长度节奏跑的赛道)</p> <p>(1) 蓝色赛道:30+30米。</p> <p>(2) 黄色赛道:30+50米。</p> <p>(3) 绿色赛道:30+60米。</p> <p>(4) 红色赛道:30+70米。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>创设4个体能健身站,鼓励学生进行练习。</li> <li>组织学生交流体会。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>参与游戏,体会摆臂让自己跑得更有力量。</li> <li>参与“照镜子”游戏,体会正确摆臂的动作。</li> <li>结伴反复练习动作,伙伴</li> </ol>	 <p>3图</p>	5分钟	每分钟 150— 170次

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
	4. 进行体能练习。 (1) 俯撑摸肩:1 分钟×2 组。 (2) 原地弓箭步跳:1 分钟×2 组。 (3) 仰卧卷腹:1 分钟×2 组。 (4) 摸脚盘踢:1 分钟×2 组。	间互帮互学。 4. 行进间练习、体会摆臂的作用。 5. 学练用所学的摆臂技术进行“加速跑+途中跑”,提高跑速。 6. 根据自己的能力挑战不同的赛道。 7. 根据音乐提示进行轮换练习。 8. 夸夸自己和同伴。 9. 要求:坚持到底。	教师组织:4 组,轮换。 	10 分钟	每分钟 150— 170 次
结束部分 (2 分钟)	1. 听《听我说“谢谢你”》做韵律操进行放松。 2. 集合小结。 3. 布置课后作业。 4. 收回器材。	教师: 过程:放音乐示范、集队小结、布置作业、组织学生收回器材。 学生: 过程:模仿教师动作、师生分享体验、明确作业要求、收回器材。	教师组织:扇形队形,4 人一组,共 10 组。 	1 分钟 30 秒	每分钟 100— 110 次
预计负荷	平均心率	每分钟 140—156 次			
	群体运动密度	约 79%			
教学反思	1. 优点 (1) 运用游戏发现问题,激发学生的探究意识与学习兴趣 课中通过创设“拉橡皮筋跑”游戏情境,引导学生思考“为什么跑不快”“如何才能跑得快”等问题,然后带着问题去寻找答案,体会“主动摆臂能让自己跑得更有力量”;在学生基本学会正确摆臂姿势之后,教师让学生把知识迁移到行进间跑的学习中,在慢速、中速和快速跑三种节奏变化中体会“跑得快慢是依靠控制摆臂的节奏来实现的”这一道理。构建以学为中心的课堂,激发学生主动思维和探究,能有效地调动学生学习的积极性和主动性,同时,还让学生掌握一定的练习手段,为今后课外锻炼和健身提供了条件。 (2) 灵活设置分组,保证练习密度 整堂课努力做到精讲多练,如在组织安排上以 4 人一组的小型分组为主,循环练习中始终保持 2 人以上进行互动,确保全课群体练习密度达到 75%以上,个体练习密度达到 50%以上,全课平均心率控制在每分钟 140—160 次。 (3) 巧用评价工具,激励学生不断成长 课中设置了拇指评价、“赛车手”称号工具,用以评价学生自己参与学习与进步的情况,评价伙				



(续表)

<p>伴掌握方法和合作研究方面的情况等。课后的反馈和交流环节的设计则能清晰地了解学生学习的过程和结果,也能提升学生自主学习的能力和水平。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 教师关注学生学习的方面不够,特别是在学生出现困难时没能及时提供帮助和支持。本课由于放手让学生自主开展研究,同时为了保证运动密度,故同时进行练习的小组达到10组以上,占用场地的范围较大,给教师关注课堂教学带来一定的困难,特别是对于一些跑的能力较弱的学生没能第一时间给予帮助。</p> <p>(2) 关注学生学练跑的基本动作技术和完整动作技术比较多,而关注学生健康行为比较少。</p> <p>(3) 教学中,小组进行交流和分工存在组长“一言堂”或小组内成员不倾听、成员之间出现争吵等现象,而教师面对这些现象没能像关注运动技能学习一样给予帮助。</p> <p>3. 改进</p> <p>针对课中的不足之处,将从两个方面进行改进。</p> <p>改进措施一:课前做好功课,对困难学生的人数做到了然于胸;鼓励表现好的学生与困难学生结对子,帮助教师进行指导。</p> <p>改进措施二:加强备课研究,根据教材的特点创设健康行为教育的场景和手段;转变教育观念,树立素养教学观念,努力改变技能教学强势、健康行为和体育品德教育弱势的现象。</p>
---

### 第三节 水平四田径类运动课时教学设计——以100米跑为例

#### 一、水平四100米跑课时教学设计思路

本节课依据课标水平四的教学要求和精神,教学中采用故事情境的策略串联全课,不断激发学生学练短跑的主动性和积极性。在具体的实施过程中,借助《苏炳添和“9秒83”》的故事来提升学生爱国情怀和对民族文化的认同,意图让学生在挑战自我的学习过程中实现素养的全面提升。

##### (一) 准备部分

安排慢跑和行进间的热身操及跑的专项动作这三方面的内容,活动中采用“照镜子”游戏的方法,即学生通过听教师的口令、语言的提示,以及观察教师的肢体动作进行跑和做的练习。交替多变的热身方式,既能满足学生求变求新的心理,有效地调动学生学习的注意力,又能让学生的身体得到充分的预热,为展开跑的教学做好分组的准备。

##### (二) 基本部分

分四个环节展开教学。

首先,教师借助SEEWO白板播放《苏炳添和“9秒83”》视频,引领学生走进我国田径100米跑的发展史,讨论短跑的演变史和“9秒83”对中国田径产生的影响,让其在感受运动健儿为中华体育崛起而辛勤付出和努力拼搏的过程中,提升爱国情怀和对民族文化的认同。同时,这

一设计也能引发学生思考“我的‘9 秒 83’能跑多远”，激发学生向运动健儿学习和挑战的热情。

其次，教师鼓励学生完成自测“我的‘9 秒 83’能跑多远”的任务。教师提示学生运用所学的知识与技能进行跑的准备，以及 4 人一组合作完成每人 3 次的测试任务，并记录相应的成绩。

再次，在与自己的三次对话、与小组同伴的对话和与运动健儿的对话中，学生能逐步看清楚自己在短跑方面的现有水平和存在的不足，同时引出由站立式起跑转变为蹲踞式起跑和匀速跑的学习内容。教师应抓住时机鼓励学生制订练好短跑的学习计划，学生可在小组交流的基础上制订出学习计划，同时借助教师提供的学习支架，展开自主学练、合作学习。结合教师的帮助指导，学生大都能初步掌握蹲踞式起跑和匀速跑的动作方法，并能在比赛和游戏活动中检验学习成果。自制锻炼计划的学习方式不但能促使学生养成经常锻炼的意识，还有助于提升学生综合运用跑的知识与技能水平解决实际问题的能力。

最后，针对学生体能水平普遍较差的现象，本课时教学设计注重引导学生加强跑的专项体能和一般性体能的锻炼。如安排了 10 分钟专项体能和一般性体能 4 项练习内容，采用创设体能健身站的形式，引导学生分组轮换进行体能的学练。分组轮换循环练习的方式，不但能提高学生运动密度，促进学生体能的有效提高，还能培育学生自主锻炼的意识和习惯。

### (三) 结束部分


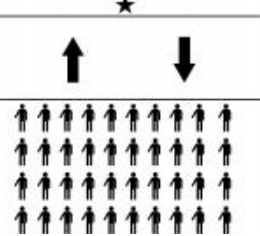
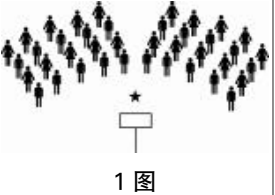
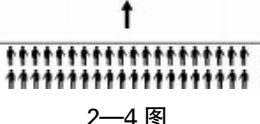
教师播放音乐，通过动作示范和语言激励引导学生进行肢体的拉伸放松活动，让学生在轻松愉悦的氛围中身心得到恢复。之后布置回家作业，鼓励学生课后去进一步了解短跑的历史和文化，加强体能的练习。

## 二、水平四 100 米跑课时教学计划示例


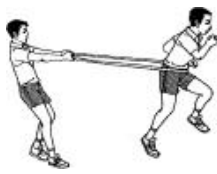
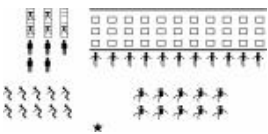
表 4-3 水平四 100 米跑课时教学计划示例

单元	田径	课次	第 1 课时	学生人数	40 人
学习目标	1. 运动能力：能描述 100 米跑动作技术的基本原理与短跑运动的历史文化；基本做出蹲踞式起跑、匀速跑，100 米跑的完整动作基本流畅自然；发展位移速度、肌肉耐力、柔韧性和协调性。 2. 健康行为：在学练中有意识地保持安全距离，不横穿跑道，避免冲撞，具有自主安全意识和行为。 3. 体育品德：在学练中设定目标挑战自我，表现出积极进取的精神。				
主要教学内容	1. 知道 100 米跑的历史演变和苏炳添“9 秒 83”的故事。 2. 学练蹲踞式起跑、匀速跑、100 米全程跑。 3. 体能练习：位移速度、肌肉耐力、柔韧性和协调性。				
重难点	1. 学生学习的重难点：(1)理解“9 秒 83”对田径类运动的重大意义；(2)学会合作；(3)跨学科知识的运用；(4)起跑时的身体重心的把控。 2. 教学内容的重难点：(1)跑的主要技术：启动快速、蹬摆有力等；(2)跑的专项体能。				

(续表)

		3. 教学组织的重难点:分组教学和集体教学的有机整合。 4. 教学方法的重难点:讲解示范法与自主、合作和探究学习法的有机结合。			
安全保障	1. 穿好运动服装,准备活动充分。 2. 分道学练赛。 3. 提示学生合理调节体力。	器材	1. 运动场。2. SEEWO 白板。 3. 记录卡片。4. 音响。5. 起跑器。6. 哑铃。7. 绳梯。8. 篮球。9. 标志盘。		
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
开始部分 (2分钟)	1. 整队集合。 2. 师生互相问好。 3. 宣布学习内容: 快速反应起跑。 4. 安排见习生。	教师: 讲解学习任务和要求。 学生: 1. 听清学习要求,明确活动任务。 2. 集合动作静、齐、快。	教师组织:四列横队。 	1分钟	每分钟 90— 100次
准备部分 (7分钟)	1. 慢跑 400—500 米。 2. 做徒手操第 1—8 节。 3. 完成跑的专项动作:小步跑、高抬腿跑。	教师: 1. 组织学生 4 人一组分组进行左栏内容练习。 2. 巡视指导纠错。 学生: 1. 按要求交替进行分队跑和行进间徒手操。 2. 热身充分。	教师组织:4 人一组,纵队队形。 	5分钟	每分钟 130— 140次
基本部分 (29分钟)	1. 导入。 (1) 播放《苏炳添和“9 秒 83”》视频。 (2) 引出学习主题:“挑战我的‘9 秒 83’”。	教师: 播放视频,创设问题情境,引导学生讨论。 学生: 思考“我‘9 秒 83’能跑多远”。	教师组织:扇形,4 人一组,共 10 组。 	1分钟	每分钟 120— 130次
	2. 准备与挑战。 (1) 准备。 ① 练习起跑+加速跑。 ② 练习 50—60 米跑。 ……	教师: 1. 提示学生运用所学技能进行准备和挑战,提示分道跑的注意事项。 2. 组织学生交流,思考成长计划。 学生:	教师组织:2 人一组,共 20 组。 	5分钟	每分钟 150— 160次

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
	<p>(2) 开始“挑战我的‘9秒83’”。</p> <p>挑战3次,登记成绩。</p>	<p>1. 结伴热身挑战,按要求路线返回。</p> <p>2. 交流挑战体验,思考改进方向。</p>		7分钟	每分钟 150— 170次
	<p>3. 制订并实施改进计划。</p> <p>(1) 学练蹲踞式起跑。</p> <p>口令:各就位——预备跑。</p> <p>(2) 学练匀速跑。</p> <p>① 学练拉橡皮筋带跑。</p> <p>② 学练30—50米的后蹬跑接放松跑。</p> <p>③ 学练60—80米的重复跑。</p> <p>(3) 开展100米跑积分赛。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 提供起跑和匀速跑学练“菜单”。</p>  <p style="text-align: center;"><b>蹲踞式起跑</b></p> <p>2. 组织学生进行自主学练和合作学习。</p>  <p style="text-align: center;"><b>练习者积极蹬摆,帮助者拉橡皮带的力量适当</b></p> <p>3. 针对问题给予集体指导和个别纠错。</p> <p>4. 搭建比赛平台。</p> <p>学生:</p> <p>1. 分析自身问题,制订改进计划。</p> <p>2. 自主、合作学练蹲踞式起跑和匀速跑。</p> <p>3. 自选对手进行对抗。</p>			
	<p>4. 进行体能练习。</p> <p>(1) 小步跑+高抬腿跑:20米×5次×3组。</p> <p>(2) 举哑铃:20次×3组。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 创设体能健身站,组织学生分4组轮换进行练习。</p> <p>2. 勇于挑战。</p> <p>学生:</p> <p>1. 在4个区域循环练习一</p>	<p>教师组织:分4块区域,每块区域10人。</p>  <p style="text-align: center;"><b>5图</b></p>	10分钟	每分钟 150— 170次

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动负荷	
				运动时间	强度
	(3) 体前屈、体侧屈等:16次×6组。 (4) 抛接球:15次×5组。	次,休息调整1分钟后,再练习一次。 2. 动作规范,能坚持到底。			
结束部分 (2分钟)	1. 做拉伸活动进行放松。 2. 集合小结。 3. 布置作业。 4. 收回器材。	教师: 过程:放音乐示范、互动小结、布置作业、收回器材。 学生: 过程:模仿教师动作、师生分享体验、明确作业要求、收回器材。	教师组织:扇形队形,4人一组,共10组。 	1分钟	每分钟 100— 110次
预计负荷	平均心率	每分钟 140—154次			
	群体运动密度	约 75%			
教学反思	<p>1. 优点</p> <p>(1) 创设故事情节,把短跑项目的历史文化、价值和跑的技能学习有机融合 本节课教学中通过播放《苏炳添和“9秒83”》的故事,引领学生走进我国田径类运动100米跑的发展史,让其在感受运动健儿为中华体育崛起而辛勤付出和努力拼搏的过程中,提升爱国情怀和对民族文化的认同。同时,引发学生思考“我的‘9秒83’能跑多远”,激发其向运动健儿学习和挑战的欲望。</p> <p>(2) 搭建学习平台,让学生在制订学习计划的过程中提升综合运用知识与技能的能力 依据水平四的学习要求,本课学生在经历挑战后对自己的短跑水平有了一定的认识,知道要提高运动能力只有通过不断的努力和刻苦的训练方能实现,创设了让学生根据各自跑的短板和薄弱环节制订跑的学习计划,并进行实践和交流分享的环节。自制锻炼计划有助于学生形成经常锻炼的意识,提升综合运用跑的知识与技能解决实际问题的能力。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 教师的主导作用在课堂的后阶段环节体现得不足 本节课在导入环节教师扮演着学习的引领者和服务者的角色,能有效地激发学生参与学习和挑战的热情,学习大多能达到预期的效果。但学习进入开放的环节,学生分组进入实施环节后,教师通常不能很好地明确自己的教学定位,似乎成了课堂中多余的人。</p> <p>(2) 课中学生运动负荷的把控不够严谨 由于本节课有不少学习环节是处于开放状态的,故学生身体运动的时间和强度和传统教学中使用的教师讲解、学生练习的模式存在明显的差距,部分小组讨论的时间过长,有的练习手段还有待提高。</p> <p>3. 改进</p> <p>针对课中存在的主要问题,从两个方面进行改进。</p> <p>(1) 合理预设教学中的开放环节,把教师的讲解示范和学生的自主探究有机整合,做到张弛有度。教师应明确不同环节扮演的角色和发挥的功能,要眼中有学生,心中有手段。</p> <p>(2) 加强发挥教师的指导作用,设计一些外显化的条件作业,如沙漏、计时器等,激励学生积极锻炼。</p>				

本章分为三节,分别从七个方面介绍水平二、水平三、水平四田径类运动教学实施建议。

通过本章的学习,教师可以了解设计完整的田径学习活动,创设多种复杂的田径类运动情境,采用多样化的田径类运动的教学方式方法,注重田径体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性,科学设置田径类运动教学中的运动负荷,运用信息化教育手段和方法开展田径类运动的教学和开展课内外体育有机结合的田径类运动学练的关注点。

## 第一节 水平二田径类运动教学实施建议

### 一、注重设计完整的田径类运动学习活动

#### (一) 注重目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

水平二田径类运动教学以设计完整的游戏为主,在设计过程中要注意以下几个方面:

第一,游戏活动要有利于学生核心素养的达成,而不是仅仅围绕特定的动作技术或体能的发展。如在体验各种投掷方法的教学阶段,教师喜欢选用“星球大战”游戏作为教学手段,虽然学生的学习积极性高,单一指向发展学生运动投掷技能的特点也十分明显,但不符合新课程标准的学习要求和目的。可在游戏情节中增加“电网”,犯规“触电网”的学生需要进入“修理站”暂停游戏,完成“修理”(指定的动作)后方能重新投入游戏;增加分工,在游戏中设置“投手”和“输送弹药人员”的角色。学生在游戏的开始和比赛中要进行讨论,明确角色的分工等。要在调整后的“星球大战”游戏中获胜,不能仅仅依靠投掷本领的高低,还需要规则意识、自我能力的认知、伙伴间的密切联系、团队共同的努力等元素才能达成目标。总之,要把核心素养的三个方面作为一个相互关联的整体,借助游戏活动这一学习载体作用于学习对象。

第二,游戏活动情境要生动、形象和真实。水平二阶段的学生的认知以形象思维为主导,因此游戏活动的内容和形式要贴近学生的生活实际和思维方式。例如,在跳远教学的助



跑与单脚起跳学习环节可以设计跳跃障碍的游戏“跳跃乐园”,乐园内分设简单跳远障碍区域和挑战性组合跳跃区域两个部分。进入挑战性组合跳跃区域学习需要门票,障碍的名称可让学生来取,如“小沟”“台阶”等。开展开放的学习游戏,学生要学会观察和选择锻炼的区域,门票的获取需要学生诚实地遵守约定,面对具有危险性或超出自己能力的活动项目时,更考验学生的勇气和智慧。由于“跳跃乐园”游戏的情境凸现了跳远的项目特征,学生通过努力能够进行挑战以及贴近学生的生活,这样的“乐园”自然会受到学生的普遍欢迎。在做游戏的过程中,素养也可以潜移默化地得以提升。

第三,游戏中的评价要注重多样性和发展性。评价像一种调味剂,离开了它游戏就会淡而无味;评价又像一面镜子,有了它学生可以看清自我和前进的方向。因此,评价要贯穿游戏活动的全过程,不仅要对游戏的结果、胜负和名次给予评价,也要对游戏中遵守规则、永不放弃和正确面对胜负的个人、团队给予积极正面的表彰。其中,评价工具的设计是评价能发挥功能的重要环节,易操作、显性化的评价工具有利于教师在课堂教学中使用。例如:跑的游戏对于获胜的小队,教师可以给予小红花的表彰;为了了解跑的任务的完成情况,可以安排表现性评价活动的情景,如让学生找个伙伴,用手势交流跑的次数,完成得好、进步大的学生可以接受同伴舞蹈、运动等肢体表现性赞美;还可设置小组、组际展示的舞台来进行评价等。

第四,活动过程注重合理性。活动的过程设计强调按照合理的步骤和方法来实现活动的目的,重视活动中不同环节的有机衔接,重视合理安排运动负荷等。

总之,完整的游戏设计要从目的、内容、情境、方法等方面进行考虑,使之相互作用,从而实现健身育人的目的。

## (二) 注重学、练、赛相结合的完整性

为了让学生在玩和动的过程中享受运动的乐趣,形成丰富而深刻的运动体验,在设计游戏活动时,要有机融入学、练、赛的元素。以100米跑为例:依据动作技能形成的规律,在动作技能学习的初始阶段,为了让学生体验跑的基本动作,可以安排迎面接力跑等游戏性活动,游戏主要是为了激发学生的学习兴趣 and 加深其对100米跑运动项目的了解,称之为学会。在学生初步学会动作方法之后,需要教师选择有针对性的游戏给予强化,就是要反复地练习,称之为勤练。例如,针对起跑和加速跑的动作技术可以创设“追球跑”“让距追逐跑”等游戏活动。在学生的动作技能趋于稳定并向熟练阶段、运用自如阶段进发时,需要教师搭建比赛的平台,引导学生在游戏中运用知识与技能来提高动作的成熟度,例如100米挑战赛、不同起点的100米争先赛、小组对抗赛等游戏性活动。

总之,在游戏设计的过程中要融入学、练、赛相结合的思想,以促进学生素养的不断提高。

## 二、创设多种复杂的田径类运动情境

### (一) 创设复杂的游戏情境

田径类运动项目中跑、跳、投的动作比较简单,学练中学生容易感到单调和枯燥,而且水平二阶段的学生受年龄特征的制约,具有注意力集中时间短、易分散的特点,所以在开展田径类运动项目跑、跳、投教学时倡导采用游戏的方法。如在100米跑教学的起跑学习环节中创设“穿过小树林”游戏,发展反应速度时安排“喊数抱团”“抢占空位”游戏,在学练掷实心球时组织学生做“打移动靶”游戏等。让学生在玩中学、学中练,能激发学生对田径类运动项目的兴趣。游戏有规则,一般是多人一起参加,要获得胜利,还需要伙伴间相互协商与配合,所以运用游戏的形式开展跑、跳、投学练,能促进学生综合素养的提高。

### (二) 创设复杂的对抗练习情境

随着水平二阶段的学生跑、跳、投动作技能水平的发展,仅在游戏的情境中体验已无法满足动作技能发展的要求,需要提升情境的复杂性和针对性,因此可以设计具有对抗性的情境来激发学生的挑战欲望。“对抗”有对立、相持的意思,在田径类跑、跳、投运动项目中,对抗主要表现为无身体直接接触的对抗,即引导学生在时间、距离、空间上的对抗来发展运动技能的水平。例如:为了加强投掷的出手速度,创设“掷实心球对墙反弹比远”游戏;为了提高100米加速跑的水平,创设“轮流领先跑”追逐游戏;为了提高助跑与起跳的水平,进行“跳远过线比远”游戏等。复杂的对抗情境相较于游戏情境,不但能促进跑、跳、投运动技能的提高,而且学生在对抗中需要面对失败该如何调整自己的情绪、如何接受结果、如何与伙伴配合才能获得对抗的胜利等问题,在对抗中综合素养也能得到提升。

### (三) 创设复杂的比赛情境

在水平二阶段的学生跑、跳、投运动的基本技术、简单的组合技术和完整的动作技术基本掌握之后,就要进一步发展,达到能熟练运用的程度,需要在像比赛一样复杂的情境中运用,创设复杂的比赛情境能让学生在不可预测的情形下获得丰富的跑、跳、投运动体验。以掷实心球为例,在教学中可用排球、小皮球等替代实心球,创设“掷球跑垒挑战赛”。在复杂的比赛情境中学生要想获得胜利,仅仅依靠跑得快和掷得远是不够的,还需要团队协作,如角色分工合理、队员间能相互配合等,需要坦然面对困难或失利结果等。总之,在复杂的比赛中,学生不仅在技战术和体能水平方面能得到提高,而且在体育品质等方面也能得到发展。

## 三、采用多样化的田径类运动教学方式方法

在教学中,要将教师的示范讲解与学生的自主学练、合作学练和探究学练有机结合起

来,将集体学练、分组学练和个体学练相结合,引导学生积极思考,主动探索,自觉实践,培养学生分析问题和解决问题的能力及创新意识。

水平二阶段的学生的认知水平仍较低,在教与学的方式方法运用方面应当适当降低难度,需要以教师的示范和讲解为主,同时结合学生个体的自主学练、简单的合作学练以及以选择为主的探究学练。

### (一) 边讲边做,自主学练建立概念

该水平阶段的学生还未建立正确、完整的动作概念,所以在运动技能教学的过程中需要教师先以“边讲边做”的形式来进行完整动作的示范和讲解,帮助学生建立起正确的动作概念,然后再组织学生进行自主的学练去体会动作方法。例如,在100米跑的教学,教师在单元学习开始时,需要通过完整的100米跑示范,让学生了解起跑—加速跑—途中跑—冲刺跑的完整动作结构,然后组织学生通过反复的学练基本建立动作的正确框架。

### (二) 针对指导,合作学练搭建秩序

合作学练的模式对该水平阶段的学生来说有一定的难度,在课堂组织和实际教学中需要降低难度和要求,可以通过减少合作人数、开展合作游戏等方法为学生搭建可操作的合作学练平台。在学生合作学练时,教师的示范和讲解应当侧重于采取“有针对性的指导”,帮助学生在练习的过程中明确动作的重难点、合作的要点等内容。例如,在跳远的教学中,教师组织学生以“两两合作”的形式开展游戏,一人移动障碍,一人跳过障碍,完成之后进行角色互换。教师在游戏的过程中进行巡视,以及针对跳远的技术问题和合作的秩序问题进行指导。

### (三) 多样呈现,探究学练启发思考

探究学练需要学生具备一定的探究能力,在该水平阶段的教学,教师应当降低难度,侧重于通过设置选择题来启发学生思考,而教师的示范和讲解可以将选择的各种动作予以直观化呈现,引导学生以“先观察、后思考、再选择”的形式开展探究学练。例如,在体验跳远助跑与起跳的组合动作技术时,可以创设“跳过各种高度的障碍物”游戏情境,在学生体验和挑战的过程中,教师可引导学生思考“单脚起跳还是双脚起跳”“助跑是逐渐加快还是减速跑”“助跑的距离是否越长越好”。从重讲解到重点讲解的转变,可以使教师的示范和讲解与学生自主学习、合作学习、探究学习有机结合起来。

## 四、注重田径类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性

水平二阶段的学生,其体能状况处在运动素质发展的敏感期,运动技能处于初步形成阶段,加之心理发育过程不够成熟,因此,在发展田径类专项运动技能所需的体能时,往往表现出各种体能发展水平不均衡、体能练习专注力不高等情况。所以,教师在安排体能练习时要

从四方面加以考虑。

### （一）注重体能练习的多样性

小学体育教师在开展田径类跑、跳、投运动 10 分钟体能教学时,应从体能练习手段数量的安排和选择哪些具体的体能内容两个方面加以综合考虑。建议 10 分钟体能教学安排不少于 4 项练习内容,其中 2 项安排专项体能练习内容,2 项安排一般性体能练习内容。例如,在实施跳远教学之后,体能练习可以安排促进跳远运动技能水平发展的肌肉力量和灵敏性专项体能练习内容,另外搭配柔韧性和心肺耐力 2 项一般性体能练习内容,从而共同促进身体全面健康发展。

### （二）注重体能练习的补偿性

体育教师在安排 4 项练习内容的过程中还应衡量手段与内容之间的相互关联性。如在投掷类教学中,如果之前的教学中发展上肢的学习内容较多,在体能安排上就可以安排偏下肢的练习内容多些;若课中运动强度偏弱,就可以安排有一定运动强度的内容。总之,要针对与跑、跳、投运动项目有关的体能发展的不足加以弥补。

### （三）注重体能练习的趣味性

教师在安排好内容之后,实施之前还应考虑练习内容是否有趣,是否能吸引孩子参加和坚持到底。建议:(1)以游戏为主开展学练,如发展反应能力可以选用“喊数成团”游戏,发展位移速度可以组织 30 米迎面接力跑等。(2)游戏的情境不宜过分复杂,宜采用简单的和中等复杂的游戏。(3)要在教学实施手段上下功夫。如上节课安排了“老鹰抓小鸡”游戏,若第二节课还是这个内容,那学生的学习积极性可能会下降一半;若第三节课还是一成不变,那部分学生就有可能消极对待了。同样的“老鹰抓小鸡”游戏,可以改为围成圆来抓,将游戏名称改为“小马快跑”,就能让游戏立刻重新焕发活力。

### （四）注重体能练习的整合性

单一的学习内容和形式出现得频率过多,可能会给学生学练的积极性造成影响。教师可以把 3 到 4 项的体能练习内容整合到 1 至 2 项活动中加以落实,一方面便于组织教学,另一方面可增加活动的趣味性。例如,可把跑、跳、投单个体能练习的内容整合为跑、跳、投综合游戏。

## 五、科学设置田径类运动教学中的运动负荷

### （一）注重教师精讲多练

在田径教学中,教师需要充分贯彻“精讲多练”的教学原则。这不仅能保证群体运动密度,同时能有效提高学生的专注力。为了实现“精讲多练”,教师应该在讲什么、如何讲、何时讲上下功夫。例如,在学习跳远的腾空动作时,可以自编口诀“身体充分来腾起,后腿再往前

腿并”，这能帮助学生理解动作要领，提高运动能力。在 100 米跑的学练中，当学生跑错道时，可以采用个别提醒的方式，这样不仅能减少打断整体教学的节奏，还能帮助学生明白如何避免快跑中的碰撞带来的伤害，从而引导学生初步形成运动中的安全意识。

## （二）引导学生积极参与

田径类运动教学中个体运动的密度的保证离不开学生的积极参与。可以通过以下手段来加以引导：（1）合理安排教学组织。如在掷实心球教学中，课前摆放好运动器材，方便学生就近取用，或在 100 米跑教学中可通过组间循环练习，让学生在返回起点时增加辅助练习内容，来减少学生的等待时间，提高学生的参与积极性。（2）针对水平二学生注意力易分散的特点，可采用游戏的方式，如“30 米迎面接力”“打野鸭”“打移动靶”等游戏，不但能促进运动能力的提高，而且游戏中蕴含的规则元素、伙伴间相互配合的因素等，有助于学生适应学练环境能力的提高和良好体育道德行为的养成。

## （三）利用各类因素来调控

在田径教学中，调控好各类因素是至关重要的。一个好的教师需要在运动负荷设置上做到适中，既不能过小，导致对学生身体的刺激不够，也不能过大，对学生的身体健康造成危害。针对水平二的学生，教师需要按《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》来科学设置田径教学的运动负荷。例如，在一节课中，群体运动密度应不低于 75%，个体运动密度应不低于 50%，班级所有学生的平均心率原则上应控制在每分钟 140—160 次。具体来说，可以利用两类因素来调控。一是利用教学内容的特点来调控。水平二的跑、跳、投项目比较简单，有些练习内容是在降低规则和条件的情境中开展的，教师可以通过跑与投掷、跳与投掷、跑与跳等项目组合来实现调控的目的，如助跑摸高、助跑投掷轻物、跑跳投组合接力等。二是设置有一定难度的跑、跳、投练习活动来加以调控。如在“快速跑”教学时采用负重跑、上坡跑等，在跳远挑战赛活动中让学生根据自己的能力选择合适的高度等。

# 六、运用信息化教育手段和方法开展田径类运动教学

在这方面，可重点关注两个方面。

## （一）尝试应用慕课、微课、翻转课堂等新的教学形态

信息化教育手段的丰富与创新为传统课堂注入了新鲜的活力，教学形态随之从原先单一的课堂面授发展出诸如慕课、微课、翻转课堂等多样化的形态。这些教学新形态的出现为教师与学生打通了时间与空间上的限制，促进了线上与线下教学的融合，使教师与学生能够更灵活地在不同场景中开展教育与学习。

慕课、微课、翻转课堂是教师将知识录制成信息化资源提供给学生，将学习知识的主动权转交给学生，结合线上与线下来满足学生个性化学习需求的教学形态。针对水平二学生

的认知处在表象认识与简单逻辑推理阶段的特点,教师可以通过录制一些简单的体育故事、体育项目基本规则介绍等资源来激发学生的学习兴趣,培养学生在新教学形态下的自主学习能力。

除此之外,水平二的学生需要相对直观的情境画面来帮助其正确理解学习内容,从而促进其核心素养的培育。例如,在水平二的跳远教学中,教师可以提前制作《王嘉男跳远比赛的故事》微课资源,引导学生了解遇到挫折时心态调整的重要性,并培养学生勇敢顽强、不怕困难的良好体育品德。

## (二) 尝试应用心率监测仪等信息技术工具

由于该水平阶段的学生处在低幼年龄段,学习方法和想象能力有待进一步强化。但是该年龄段的学生学习兴趣浓厚,容易受情境、游戏等内容的感染而激发起学习的热情。所以,在该水平阶段运用信息技术工具时应当偏向教会学生观察数据和看懂数据。例如,在100米跑的教学中,教师可以引导学生观察自己的心率处在每分钟90—120次、120—140次、140—160次、160次以上中的哪一个区间,来帮助其了解“不同的跑速,心率也会不同”,为其水平三学习“如何通过改变跑速来控制心率”打下基础。不仅如此,心率监测仪在运动中也能够帮助水平二的学生简单了解“什么是科学健身”,提升其预防运动损伤的意识,并为其形成坚持到底的良好体育品德打下基础。

## 七、开展课内外有机结合的田径类运动学练

### (一) 开展课内外有机结合的田径学练活动

校内课外的田径学练活动可以采用两种形式来开展:大课间体育活动和课间、午间小活动。

大课间体育活动是一种经过多年实践、证明行之有效的做法,这种形式具有保证全员参与和便于管理的特点。依据水平二学生的认知和能力水平,学校可每天集中安排不少于30分钟的活动时间,在活动内容和组织形式上以学校教师的设计与安排为主。另外,为了激发学生的学习积极性,可以从参与的态度、努力的程度、进步的幅度和合作的力度等方面给予评价和表彰。

课间、午间小活动的“小”,是相对大课间的“大”而言的。如果大课间实施的是一种统一化的锻炼形式,那小活动就是凸现学生个性化的、开放性的、自主性的活动形式,它能弥补大课间的不足,满足不同学生的学习需求。教师可以开辟一定的区域(如体育公园、田径竞技场等),在确保安全的情况下让学生自主开展田径类跑、跳、投的活动,教师则扮演器材的租借、场地的管理、活动的指导等角色。大、小课间体育活动在加强田径类运动的体能练习的同时,还要引导学生在活动中养成守规则、重安全的良好行为。



## （二）完成田径类运动学练家庭作业

体育家庭作业是体育课的一种延伸,每次上完田径类跑、跳、投体育课后,都可以通过田径类运动学练家庭作业的形式,引导水平二阶段的学生居家进行体育锻炼,弥补体育课学练的不足。

水平二阶段的学生自律性仍处于一个脆弱和不稳定期,居家进行体育活动时需要家长的全员参与和全过程的指导,引导学生逐步养成锻炼的习惯。布置作业前应积极和学生、家长进行沟通,了解家庭及其周边的环境条件是否便于田径活动的开展,然后结合学生的学习情况布置个性化的运动处方,指导学生和家长在家或家的周边进行田径技能和体能的练习。如:和父母一起制订一周的田径类健身计划,在家里可以利用桌、椅、床等物品进行支撑类的练习,和家长一起玩“单脚支撑蹲起 10 次”游戏,在父母面前展示自己学会的高抬腿跑的本领,在家的周边进行家庭跑的接力赛、“滚球跑”游戏、跑绳等活动。体育教师可以邀请家长来校交流是如何督促、鼓励和帮助孩子完成家庭作业的,以及在家锻炼的小妙招,促进更多的家长和学生重视田径类运动学练家庭作业的开展。

总之,水平二阶段的田径类运动学练家庭作业应侧重培养学生坚持锻炼的习惯和遇到困难不放弃、坚持到底的精神。建议家长每学期组织或参与学校体育活动不少于 3 次,每天保证学生在校锻炼 1 小时、校外锻炼 1 小时,共同促进学生素养的不断提升。

## （三）鼓励学生积极参与社区的田径类运动学练活动

体育锻炼习惯的养成是一个连续不断的、长期的过程,需要环境浸润、制度他律和主体自律相互促进,缺一不可。心理学家皮亚杰认为,环境中的潜移默化功能远大于知识传授的功能,对小学生而言,他的环境就是自己所在的学校、家庭和社区三个层面。因此,发挥社区的力量对促进水平二阶段的学生养成田径类运动学练的习惯具有特殊的功能。

可通过举办各种田径类运动主题的亲子活动(如亲子接力跑、背孩子绕物接力、躲避球等),吸引家庭成员共同参与。这类活动不但能激发学生的活动兴趣,强健体魄,还能增进亲子间、邻里间的情感。建议家长每学期陪伴孩子参与社区组织的体育活动不少于 3 次。

## 第二节 水平三田径类运动教学实施建议

### 一、注重完整的田径类运动学习活动

#### （一）注重目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

所谓田径类运动学习活动的完整性指以目标为依据,在认知、体能、技能、态度、情感、价值等方面都指向核心素养的发展,而不是碎片化的、单一性活动的呈现,是核心素养三个方

面有机联系的整体。以热身活动的设计为例:在100米跑的热身环节中,依据活动完整性的原则,把热身跑、做操和反应游戏进行了整体构架,使之相互作用,共同促进学生素养的提高。学生在展开跑的过程中要完成按信号要求进行沿场地标线的跑、不能踩到场地内标志垫的跑,要和同伴结对跑。反应游戏是连接操和跑的桥梁,同时也是检验学生是否守规的一把尺子。在做操的环节,学生模仿教师的动作做操,还要和5个不同的伙伴一起做操和活动,并选出“你心目中的最佳搭档”。原本单一的三个活动,经过完整性的设计,学生不但要完成跑、操的运动技能的学练,按信号活动、沿规定的路线和区域活动还能提升学生的规则意识,和5位不同的学生进行互动,能提升其交往和互动的能力。在三个活动的共同作用下,可实现素养目标的达成。

## 2. 注重学、练、赛相结合的完整性

水平三课标提出了掌握所学田径类运动项目基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术,并运用于多种游戏和比赛中的目标。因此,在以自主探究情境下学习的过程中融入“学、练、赛”。主要表现为:无论是跑、跳、投单元的设计,还是课时的设计,“学、练、赛”在水平三的教学中的都要作为一个整体进行呈现,相互作用,来促进学生田径类运动技能和其他素养的共同提高。以掷实心球为例:为了解决学生全身协调用力的问题,在课的开始安排了掷实心球的投靶比赛;通过学生的多次结伴挑战和相互交流,了解学生用力不协调的问题,然后运用满弓的动作演示,让学生知道用力的原理,并进行学练和持球对墙反复练习;最后安排比赛来检验学习的成果。这一案例说明,“学、练、赛”作为一个整体,在跑、跳、投不同阶段的学练中发挥着不同的作用,并相互构成一个有机的整体来促进学生运动技能的提高。另外,学生在比赛中有输有赢,必须调整好心态,积极面对。和不同的伙伴一起学练、游戏,还能提高交流合作的能力,增进情感。因此,完整的“学、练、赛”活动的目标不仅仅指向运动技能的提升,更指向核心素养的培育。

## 二、创设多种复杂的田径类运动情境

### (一) 创设复杂的游戏情境

水平三阶段的学生在学习田径类运动项目跑、跳、投的过程中也突出完整动作技术的掌握,对运动技能水平的要求进一步提升,因此在创设复杂的游戏情境时,和水平二的游戏情境具有一定的差异。首先,复杂的游戏情境的指向不同,水平三主要是针对运动项目技术的学练,而不仅仅是运动兴趣的激发。如:为了提高加速跑的能力,设计了“环形追逐跑”游戏;标明距离的靶心,可让学生知道自己的投掷能力等。其次,游戏要和水平三倡导的自主探究的学习方式进行有机整合。如在跳远比赛中,学生在游戏中产生了与助跑有关的问题,这时教师可趁机提出探究性学习要求,让学生在反复的体验中找到适合自己的助跑距离。

## （二）创设复杂的对抗练习情境

针对水平三阶段的学生的运动能力和认知水平,依据人体运动技能形成的规律,当水平三阶段的学生在跑、跳、投运动技能处于技能形成的第二阶段时,需要教师创建能促进学生动作技能稳定提高的练的条件和环节。复杂的对抗练习情境能有效促进学生技能的提高。针对对抗的条件,在练习中可以选用以下三种练习方式。一是借助距离、时间等目标条件,给学生提出跑、跳、投的学练对抗目标。如在掷实心球的学练中可以在前方设置不同距离的彩线目标,学生在挑战中可以了解自己现阶段的掷实心球水平,自然会去思考“要进一步提高,需要在动作技能上和体能上如何学练”。二是让学生与伙伴对抗,在交流改进中提高。和组内、组间不同同学的对抗练习,可以帮助学生了解班级的掷实心球水平,从而可以在相互学习中来发展动作技能和体能。三是进行有身体接触的对抗性练习,如在跑的练习中运用拉橡皮筋的对抗跑练习。

## （三）创设复杂的比赛情境

当水平三阶段的学生的运动技能达到一定水平,向熟练的程度发展时,需要创设复杂的比赛情境,让学生在情境中运用所学跑、跳、投知识与技能,提升对动作技能的完整理解和运用。结合水平三倡导的学习策略,在复杂的比赛情境中可以让带着问题去进行比赛。如在跳远的对抗赛中,可以思考“比赛失利的主要原因是什么”“怎样才能让自己踏板准”。这样的比赛可以暴露学生学习中存在的问题,然后他们自然会去思考如何改进和提高,循环往复,就能使学生的素养不断提升。

# 三、采用多样化的田径类运动教学方式方法

素养目标下的课堂具有两个显著的特征:一是以传授知识为主向以发展能力为主的转移;二是以教师的教为中心向以学生的学为中心的转移。教学方式方法是知识和技能转化为能力的桥梁,是教学内容转化为学习目标的中介,因此,采用什么样的教学方式方法就会结出什么样的教学果实。在此背景下,新课程提出了教学方式变革的要求,倡导教师在水平三实施田径类跑、跳、投运动项目的过程中把教师的动作示范、重点讲解与学生的自主学习、合作学习、探究学习有机结合,将集体学练、小组学练与个人学练有机结合。

在水平三田径类运动教学中如何实现两个结合,需要从水平三阶段的学生特点和课标的教学提示要求方面去考虑。

## （一）教师从重技术的讲解转向重问题的设计和引导

要让学生实现课堂自主探究,就需要教师创设问题的情境和开放的学习空间。在这样的情境和学习空间,教师的课堂角色也会发生改变。如在蹲踞式跳远的学习中,学生发现跳远的起跳角度会影响跳远的远度,教师针对这一问题,创设情境:怎样的起跳角度会让你跳

得更远?怎样才能找到自己适宜的起跳角度?用这样的问题链引发学生去思考、讨论,并制订解决问题的方案。为了便于实施,在教学组织方面,采用小组学习的方式有利于学习的开展和深入,小组人数一般控制在4—6人为宜。教师这时的角色,是在学生遇到困难的时候给予帮助,引导学生运用跨学科的知识制作特殊的测量角度的工具,在条件作业的帮助下找到自己适宜的起跳角度等。学生在合作、探究的过程中不但要进行运动实践,更要开展小组间的合作与交流,承担不同的角色来共同完成学习的任务,学生的素养在自主探究的情境中可以不断提升。

## (二) 教师的讲解从重知识的传授向重思维的启发转变

创设自主探究的教学情境不等于不要教师的讲解和示范,恰恰相反,需要教师的讲解和示范更有启发性和针对性,这给教师提出了更高的要求。如在投掷教学中,如何全身协调发力是学习的重点和难点,为了便于学生理解,教师除了动作示范,还可运用钢尺反弹乒乓球的演示让学生直观地明白满弓蹬地的用力原理,让复杂深奥的力学原理得以形象地展示。

## 四、注重田径类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性

水平三阶段的学生体能仍处于运动素质发展的敏感期,但在运动技能方面较水平二阶段的学生有了明显的提高,特别是该水平阶段学生的心理层面开始表现出勇于挑战和展示自我的一面,因此,在发展体能的过程中要结合学生的年龄和生理特点,合理安排体能练习。

### (一) 注重体能练习的多样性

体能练习的内容不应少于4项,其中2项是专项体能练习,2项是一般性体能练习,使学生在身体健康发展方面和水平二保持一致,但在内容的量和强度方面应该在水平二的基础上有所提升。如在水平二阶段发展位移速度安排30—50米跑,水平三阶段的学生应该在此基础上适当增加距离和速度方面的要求。

### (二) 注重体能练习的补偿性

教师在水平三的体能教学过程中同样要贯彻补偿性原则,关注4项练习内容之间相互的关联性,通过相互作用发挥体能项目对促进学生体能水平的特殊价值,共同实现学生的健康发展。如在跳远专项体能练习内容方面如果安排了以发展力量为主的体能练习,那么在在其他体能练习内容的安排上可以选择以发展平衡能力为主的体验练习。此外,教师还应该从单元的角度出发来总体安排体能的练习,让课标提出的11项体能都得到相应的提高和发展。

### (三) 注重体能练习的趣味性

在水平三的跑、跳、投体能教学中,除可以继续采用水平二的策略来激发学生的学习积极性外,还可结合学生的年龄特点加以灵活调整。

首先,可以通过搭建展示的舞台,凸显运动项目的魅力来激发学生练习的积极性。水平

三的学生在跑、跳、投等项目的运动技能水平上有了长足的发展,学生需要展示出色的运动能力,显示高超的运动技能,形成自信的运动品格。因此,教师要因势利导,搭建展示的舞台,组织多样化的竞赛。如在班级中设立跳绳排行榜,定期举办相应的比赛,让学生在同学面前、教师面前、家长面前展露本领,进而形成自信的品格。另外,还可以通过改变评价方式来激发能力偏弱学生的学练积极性,如设立“进步小达人”奖等。

其次,可以通过凸现学生学习的自主性来促进体能练习的主动性。如果说水平二阶段的学生的学习主要依靠教师的引导,而水平三阶段的学生就不太依赖教师了,因此在体能教学中要通过发挥学生的自主能力,来激发学生对体能练习的兴趣。如在游戏教学中可以从“老师教你玩游戏”转变为“学生玩老师的游戏和玩自己设计的游戏”,从“老师要我练体能”变为“我要练体能”。

#### (四) 注重体能练习的整合性

单一的学习内容和形式,不仅水平二阶段的学生不欢迎,水平三阶段的学生同样不欢迎,但随着体能水平要求的提升,需要有一定时间和形式的单一练习,因此在体能教学中教师最好把单一运动项目的练习和整合性体能练习项目的练习有机结合起来。如把发展速度的体能练习单项内容和100米跑比赛的形式结合起来,让学生明白练习单项体能可以更好地在整合性活动中展示能力。还可以在整合性运动中增加情境的复杂程度,增加体能练习活动中的不可预测性,这样对发展学生体能来说效果会更好。

### 五、科学设置田径类运动教学中的运动负荷

#### (一) 注重教师精讲多练

精讲多练是教学过程中的重要原则。要做到“精讲”,意味着教师需要对教学内容进行深入、细致的了解和分析,才能讲解得张弛有度。结合水平三阶段学生的特点,在精讲多练的策略上水平二的方法依然可行,可以在讲和练的次序上进行微调,即采用“先练后讲,边练边讲”的方法。例如,在100米跑的教学,教师可以先通过游戏的方式让学生体验跑的完整动作技术,然后结合实际动作进行精讲,指导学生掌握正确起跑、调整步伐、分配体力的方法等。又如,在跳远的助跑与起跳衔接教学中,教师在巡视中发现学生的练习动作有错时,可以采用关键词提示(“单脚还是双脚?”“减速还是加速?”)的方式帮助学生改进动作,而不需要让全班学生停下来进行指导。

#### (二) 引导学生积极参与

在水平三的田径类运动教学中,教师可以引导学生对所学内容进行自主探究,帮助他们加深理解,提高分析问题和解决问题的能力。例如:在跳远教学中,教师创设情境,让学生思考“如何根据自己的体能和助跑技术选择助跑距离”;在投掷实心球教学中,教师引导学生探

索全身如何协调用力,如何增加投掷距离,如何获得最适宜的出手角度等。这样,课堂教学从以教师的教为中心转向以学生的学为中心,这种改变能在一定程度上提高学生参与学习的积极性。此外,教师还可以采用丰富多样的教学方法,避免田径类运动教学的单一、枯燥。例如,结合游戏进行练习。同时,也需要重视安全防护,教师应引导学生学习并掌握预防和处理伤害事故的方法,培养他们的安全意识和能力。

### (三) 利用各类因素来调控

因为水平三阶段的学生在承受运动负荷的能力上有了了一定的提高,所以教师在控制运动强度方面可以适当在水平二的基础上有所提高。例如:通过调整组数、次数、距离、时间、重量、间隙时间等方面加以调控;根据项目的特点进行调控。如100米跑属于速度类项目,运动的强度比较大,在练习中要注意控制间隔时间,可以通过心率检测系统,也可以通过观察和学生自测脉搏的方式来调控何时进行下一组的练习。

## 六、运用信息化教育手段和方法开展田径类运动教学

在这方面,可重点关注两个方面。

### (一) 尝试应用慕课、微课、翻转课堂等新的教学形态

针对水平三阶段的学生自主学习能力初步形成以及思维具有灵活性、可逆性和补偿性的认知特点,慕课、微课、翻转课堂在水平三阶段的学生的田径类运动学习中能够发挥更大的作用。教师可以对信息化资源进行进一步的挖掘。例如,在掷实心球的大单元教学中,教师将投掷项目的基本规则视频、实心球的动作要点视频等作为信息化资源提供给学生,引导其独立自主地进行学习。又如在完成学习后,教师通过线上推送“投掷知识知多少”“知识竞赛问答”等内容来帮助学生加深理解。

### (二) 尝试应用心率监测仪等信息技术工具

5G技术、云技术和大数据已和人们的生活紧密相连,成为人们生活的一部分。鉴于在学校应用体育信息技术工具已经成为常态,教师借助此类工具赋能教学,能更好地提升教学效率和品质。水平三阶段的学生在自主学习、运用信息技术的能力方面有了明显的提高,因此在教学中可以侧重于指导学生理解数据的科学性,了解自己的运动状态等。例如,在跳远教学中,教师让学生观察心率监测仪的数据,读懂数据变化与体能锻炼的相关性,以此来调整运动的负荷。教师借助数据,能够更好地帮助学生形成科学健身的意识和行为。

## 七、开展课内外有机结合的田径类运动学练

### (一) 开展课内外有机结合的田径学练活动

随着校内课外体育活动的开展,水平三阶段的学生无论在田径类运动技能还是自主锻



炼的习惯方面都有了长足的进步,水平二大课间体育活动的形式和内容已不能满足他们的成长需求,所以需要大课间体育活动在内容和形式上加以丰富和完善。

在时间上,学校依然要每天保证集中安排不少于30分钟的活动时间,但要改变操化作为大课间体育活动固有的模式,避免学生产生审美疲劳而大大降低参与活动的热情和兴趣的局面。可以减少操化的比重,增加田径类跑、跳、投的活动元素,如迎面接力赛、投靶团体赛、跑跳投铁人三项赛、“猜拳跨步”游戏等,以丰富活动内容。在形式上,可适当增加学生的选择空间,如把竞赛的元素纳入大课间体育活动,以激发学生参与活动的积极性和主动性。还可引入评价激励机制,从参与的态度、成长的幅度、自主的程度等方面给予评价,甚至可以把个体评价和班级考核有机结合起来,以培养学生的团队精神。

课间、午间小活动的形式对水平三阶段的学生依然具有吸引力,在开放和自由度上可以有所调整。如:在体育公园、田径竞技场增加展示的区域,满足水平三阶段的学生的挑战欲望,更好地促进学生参与锻炼的积极性;在管理上,招募学生志愿者,借助他们,在教师的指导下至少在部分领域可以实现学生的自我管理;在器材的租借上,增加奖励的元素,在公园中和竞技场上表现出良好诚信、行为文明的学生,可以将器材借回家使用等。

总之,应通过适当的改变,逐步让水平三阶段的学生在运动能力、健康行为和体育品德三方面从他律向自律方向发展。

## (二) 完成田径类运动学练家庭作业

田径类运动学练家庭作业,是促进学生居家进行体育锻炼的有效手段之一。同水平二阶段的学生相比,水平三阶段的学生在运动技能、与人交往、独立性方面有了显著的提高,但还存在他律向自律过渡阶段表现不稳定的一面,故需要家长的全员参与和全过程的指导,但在方式与方法上应有所不同和侧重。主要体现在:引导孩子制订短、中田径类居家健身计划;定期检查孩子的作业完成、记录情况,并给予评价和适当的奖惩;每周和孩子一起进行田径类体育活动,了解情况,增进情感;让孩子策划举办家庭跑跳投亲子运动会,邀请亲朋好友一起来分享运动的快乐。

体育老师在布置作业的过程中可以和学生一起商量,听取他们的想法,并采纳合理的意见,共同完成回家后的田径类运动学练家庭作业运动处方。另外,可举办居家锻炼作业分享会,在班级醒目的地方展示优秀作业。

总之,水平三阶段的田径类运动学练家庭作业可以将学生自我锻炼习惯的养成,培养“遇到困难勇于克服、表现出积极进取的精神”这一体育品德与发展所要求的运动技能和体能这三方面的目标统一起来,注重三者并重、相互作用、共同发展。建议家长每学期组织或参与学校体育活动不少于3次。

### （三）完成社区的田径学练活动

水平三阶段的学生在参与社区的田径类运动学练活动时,家长应该有意识地培养孩子的独立性和自主性。如:由原来家长带领孩子参加社区活动,转变为孩子邀请家长参加社区活动;在活动的内容上,可以根据自己的能力选择合适的、自己喜欢的田径类项目进行锻炼,从而增强自信。建议家长每学期陪伴孩子参与社区组织的体育活动不少于3次。

## 第三节 水平四田径类运动教学实施建议

### 一、注重完整的田径类运动学习活动

#### （一）注重目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

一个完整的学习活动除目标导向明确、情境真实、评价体现发展性外,活动过程的合理性也是十分重要的。只有做到步骤和方法合理才能实现活动的目的。

但在水平四田径类运动教学实施中常常会出现活动过程不合理的现象,主要有:在教学方法上重讲授轻练习,影响学生的深度体验。在水平四的田径类运动跑、跳、投掷教学中,教师习惯于采用讲授结合模仿练习为主的方法,教师与学生之间、学生与学生之间缺少互动交流。学生在学习和练习过程中多为被动接受,参与感较低。例如,蹲踞式起跑中的起跑器安装环节,教师通常按照教材直接介绍“普通式”和“拉长式”等安装方法,再直接讲授丈量、调节的方法,然后学生按要求进行练习。在此过程中,学生几乎没有参与思考,也较少有互动提问环节。在学习过程中,学生可能产生有关距离、角度设定等的诸多疑问,但实际教学忽略了这些疑问,学生无法深度体验学习、探索和巩固的过程。

要解决这一问题,教师应从活动的目的、内容、情境、方法等相结合的角度来整体设计教学活动。为了帮助学生全面而深刻地理解蹲踞式起跑的作用,教师可以在课程开始阶段让学生观看苏炳添的短跑比赛,让其亲眼感受到什么是蹲踞式起跑,然后鼓励学生运用自己原有的起跑知识与技能进行比赛,这时学生很可能产生“不同的起跑姿势对100米跑会产生不一样的作用”这一想法,进而产生学习蹲踞式起跑的欲望。如果教师能及时捕捉到学生的学习积极性并加以引导,借助多媒体技术给学生提供学习支架,鼓励他们展开小组的合作学习、探究学习,并在学生遇到困难的时候给予帮助,那么学生学习的效果会很不一样。

完整性田径类学习活动的设计,从学习目的、内容、情境、方法等多维度产生作用,共同指向学生的核心素养,能促进学生综合能力的提升。

#### （二）关注学、练、赛相结合的完整性

水平四运动类教学在学习的方式上倡导创设田径类运动项目的比赛情境,鼓励学生运

用结构化的知识与技能展开学习活动,加深对田径类运动项目的理解,促进比赛能力的提高。因此,水平四运动类教学在突出赛的同时,依然要倡导“学、练、赛”的完整性,但在具体的使用上有所侧重,程序上有所调整,教师可以依据发展的素养目标灵活安排。以100米跑为例:在教学中通过比赛来诊断学生100米跑的动作技能水平,然后根据学生技能不足的方面,引导学生制订100米跑学练计划,针对单个技术、组合技术等方面加以学习和勤练来提高,最后通过比赛来检验。

总之,在跑、跳、投田径类运动项目技能的学练中,可以合理利用“学、练、赛”一体化的策略来促进学生核心素养的发展。

## 二、创设多种复杂的田径类运动情境

### (一) 创设复杂的游戏情境

水平四阶段的学生在运动技能学习上的要求比水平二、水平三阶段的学生更高,因此,运用复杂的游戏情境来提高田径类运动项目的技能水平不如其他方法有效,但仍然需要重视。水平四在体能上要求达到“充沛”的程度,需要在体能的运动负荷上有很大的提升。而机械、重复学练往往枯燥乏味,可以通过创设复杂的游戏情境的方式,让枯燥的学练变得有趣和生动,让学生的学习积极性变得更高。如:在发展位移速度的专项体能练习中的变速跑,参照游戏改编成多人扶杆接力跑;运用整合性原则把4项体能练习内容整合成1项综合性体能活动,如“折返跑—原地十字象限跳—爬行20米—翻轮胎15米”等。

### (二) 创设复杂的对抗练习情境

针对水平四阶段的学生们的学习能力、运动素养水平,依据人体动作技能形成的规律,当水平四的学生跑、跳、投专项运动技能处于泛化阶段的时候,需要教师创设反复学练的场景,来加速学生形成正确的动作技能。这时,借助复杂的对抗练习情境就能很好地诱导学生运动技能和其他素养的发展。

首先,在田径类跑、跳、投运动项目对抗练习情境中,继续运用时间、远度距离和空间等作为对抗的条件来促进学生运动技能的提高,但在条件的程度上要在水平三的基础上有所提高。如:水平三“掷实心球对墙反弹比远”游戏中,离墙远度为3米,水平四要达到4米以上;在实心球的重量上水平三为1公斤,水平四的男生要达到2公斤。其次,在伙伴间对抗上,在水平三的基础上扩大对抗的范围,提高挑战要求。再次,增加有身体接触条件的对抗。如100米跑中学练后蹬跑的过程中增加同伴间拉橡皮筋的对抗练习、跑低障碍物的对抗练习来增加对抗的难度。最后,在复杂的对抗练习情境中鼓励学生开展自主学习、合作学习、探究学习,让学生在对抗的学练中发现问题,在解决问题的过程中促进素养的发展。

### （三）创设复杂的比赛情境

水平四田径类运动教学设计在创建复杂的比赛情境时,主要是创设班级内的比赛,形式可以多元,如挑战赛、测试赛、团体赛等,以免出现在举办田径类运动项目的比赛情境中比赛不能涵盖全体学生,而是变成了个人表演和展示的舞台,其他学生只能成为观众和陪客的现象。例如,通过《苏炳添和“9秒83”》这一故事,引导学生走进短跑的世界。学生在了解短跑发展历史和文化的过程中,逐渐产生了向运动健儿学习的欲望,教师及时设计了“我的‘9秒83’挑战赛”,可以和同伴比,也可以和自己比,让学生在运动中提高比赛的能力。学生在运用结构化的知识与技能解决各种问题过程中,慢慢加深了对所学田径类运动项目的理解。

## 三、采用多样化的田径类运动教学方式方法

随着以素养为学习目标,以学生学习为中心的课程改革的不断推进,作为水平四阶段的学生在素养能力方面已达到能独立开展自主、合作和探究学习的水平,他们不再满足于游戏、角色扮演这种低阶的学习方式,更向往比赛、合作探究或以问题为导向的学习方式。因此,在教学过程中研究者要求教师通过创设田径类运动比赛情境这一方式,指导学生运用结构化的知识与技能来参与课堂的深度体验。

### （一）创设田径类运动项目的比赛情境,运用结构化的知识实施教学

学生在学练了五六年的田径类专项技能后,是否真正地学会了动作技能,只有在比赛这样复杂的情境中才能得到检验。因此,教师要创设各种比赛的情境,如100米跑挑战赛、跑跳投全能三项赛、成绩水平达标赛等,让所有学生都能找到成长和展示的舞台。比赛情境是一种复杂的运动学习情境,学生要运用结构化的知识与技能才能解决遇到的实际问题,因此负责讲解和示范的教师也应具备结构化的能力。学生要举办一场属于自己的田径类比赛,会遇到许多意想不到的问题,如气候对赛程的影响,怎样设置项目才能吸引多数学生参与,裁判和志愿者如何招募等,因此,教师在教学过程中同样需要不断变换角色,针对问题来开展讲解与指导。

### （二）重视信息化技术手段的运用,让技术赋能课堂教学

实施多样化的教学方式方法需要运用现代化的信息技术手段,将信息技术手段与其他教学方式有机结合,这样才能让课堂教学更趋针对性和实效性。如:借助视频的慢放、暂定等功能,能让学生看清楚跳远腾空动作的复杂结构,建立起正确完整的动作表象;借助抓拍技术,让学生看清自己投掷动作用力的轨迹,明确改进的方向;利用信息技术强大的数据功能,能帮学生建立成长档案袋,实现动态跟踪管理。

### （三）实施个性化学习指导,创新教学方式

水平四阶段的学生在成长的过程中更需要教师给予个性化的指导,如在体能学练中需

要结合学生的体能状况进行运动处方的制订和实施指导。因此,在教学实施中,更多的是采用个人或小团体的学习方式,教师的讲解和指导不但要让学生知道怎样提高体能水平,更要让他们知道为什么要这样安排,从而为学生今后自主学练提供帮助。

#### 四、注重田径类运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性

水平四阶段的学生处于青春期,身体的生长和发育进入快速阶段,这一阶段也是加强体育锻炼的黄金期。水平四阶段的学生的体能状况表现出明显的特点:男女生体能发展不平衡,出现能力分化。课标中该阶段学生体能水平的要求是应达到“体能充沛”的程度,因此,教师要达到目标的要求,在体能教学中应在水平三的基础上有更大的突破和改变。

##### (一) 注重体能练习的多样性

同样,教师在体能练习的内容安排方面应不少于4项,其中2项安排专项体能练习内容,2项安排一般性体能练习内容,以使学生在身体健康发展方面和水平二、水平三保持一致,但在负荷量度和负荷强度两个方面应该在水平三的基础上有所突破,而不仅仅是距离的增加、练习次数的增加。在内容的选择上,应重点关注发展学生的跑、跳、投核心体能的选用,如速度、力量、爆发力等。结合水平四学生正处在体能发展敏感期的特点来看,可以重点体能发展为主,兼顾其他体能的发展,从而实现田径类运动技能的提高。

##### (二) 注重体能练习的补偿性

教师在水平四的体能教学中,同样要贯彻补偿性原则,关注4项练习内容之间的相互关联性,通过相互发挥体能项目对促进学生体能水平的特殊价值,共同实现学生的健康发展。但在学生体能差异性显著的情况下,还应根据不同学生的体能状况进行个别化的体能搭配和安排,才能让补偿性原则发挥真正的作用和价值。

##### (三) 注重体能练习的趣味性

教师在水平四的跑、跳、投体能教学中,可以继续选用水平二、水平三的手段、方法和策略,但还应显示水平四阶段独有的特点。

##### 1. 通过定期创设田径类运动项目的比赛来促进学生体能的发展

水平四阶段的学生的运动技能在水平三的基础上有了显著提升,学生的独立性也更强,因此可以通过举办各种田径类比赛的方式来促进练。在比赛中,学生不仅可以检验自己的体能状况,在和高水平学生的较量中学生还可以对自己的发展目标和追求有更加清晰的认识。同样,比赛也是一种体能练习的方式。

##### 2. 通过制订学习计划来促进学生体能锻炼的自觉性

水平二、水平三阶段的学生参与体能学习和锻炼的积极性主要来自外界因素的影响,兴趣性不稳定,也不持久,而水平四阶段的学生在独立思考、知识的理解和运用上已接近成熟,

因此,教师可以放手让学生制订个性化体能学习处方,让学生了解体能对促进田径类运动技能的作用,进而影响生命的健康和生活质量的价值,了解如何进行运动和健身,从而养成终身锻炼的意识和习惯。

#### (四) 要注重体能练习的整合性

水平四阶段的学生,应把田径类运动的原理、作用和文化等多种元素有机整合到体能的学练中,以更好地发展体能,提升素养。

虽然体能对运动技能的发展十分关键,但从新课程标准提出的培养人的目标来看,运动技能只是运动能力的一个方面,因此在发展运动能力的同时,应加强健康行为和体育品德内容的渗透和培育。在具体实施过程中,要因“材”施教、因项目和运动特点而定。如在100米跑的比赛中,学生在体力透支情况下,是放弃还是咬牙坚持到底,需要学生做出理性的判断和感性的决断,在战胜困难的过程中,学生的精神境界能获得升华。

### 五、科学设置田径类运动教学中的运动负荷

#### (一) 注重教师精讲多练

在水平四阶段,学生的学习能力、合作能力和适应田径教学的能力等都达到了比较高的程度。水平四阶段精讲多练的教学方式较水平二、水平三阶段有了显著的改变,主要是从帮助学生更好地理解 and 掌握田径类运动项目的知识和技能,帮助学生理解复杂的概念和原理这一角度入手,来引导学生多练,帮助学生巩固所学的知识和技能,提高运动能力。

另外,教师的“精讲”可从学生的学习需求入手,借助信息化教学辅助手段,如动作技术视频、比赛录像等,帮助学生了解田径类运动项目的动作技术特点,建立清晰、正确的动作技术概念和运动表象等;在指导学生的“多练”方面,教师可以为学生提供学习支架,让学生开展自主探究或合作学习,启发学生深入理解田径类运动项目的文化、原理,学会解决学习中的问题、养成健康生活方式的知识运用等。

#### (二) 引导学生积极参与

教师的“精讲”,给学生的“多练”创造了可能,但离开了学生的主动参与和学练的积极性,田径教学中运动负荷的科学合理性也难以保证。在保证学生的参与积极性上可以从多个方面入手。

首先,在“合理的教学组织”方面,可以通过构建以学为中心的课堂来调动学生的主观能动性。如根据水平四阶段的学生能力特点,把课前的准备工作交给学生,热身环节采用提供练习菜单的方式,让体育干部带领进行。其次,合理设计跑、跳、投的练习队形与分组,减少不必要的队形调动,尽可能让全体同学都动起来。再次,创设田径类运动项目的比赛情境,为学生提供自己举办班级内的田径类运动比赛的舞台,鼓励学生运用结构化的知识与技

能去分析比赛中出现的问题和解决问题,提高比赛能力,同时培养学生积极向上、挑战自我的体育精神,以及遵守规则、公平竞争的体育道德,形成阳光自信的形象。最后,采用趣味游戏的方法开展体能学练,改变单一、机械和枯燥的学习模式,提升学练的趣味性。

### (三) 利用各类因素来调控

在此阶段,学生运动能力的差异已经出现,教师应在教学中全面考虑运动强度调控。教师可以从以下几个方面实现对运动负荷的调控。首先,让能力强的学生带动能力弱的学生。如在100米跑的加速跑学习中采用轮流领先跑的方式,这个方式不仅有助于发展加速跑的能力,还能提升伙伴间互帮互助的意识,增进同学间的情谊。其次,教会学生读心率表的数值,学生据此合理分配运动跑速来实现自我调控,这样做还可以培养学生的健康行为,如养成良好的锻炼习惯,有效预防运动损伤等。再次,根据项目的特点来调控。如投掷类运动项目的运动负荷偏小时,可以通过比赛的方式或体能练习的方式加以调节,这样做不仅能增强运动负荷,还能调动学生的运动兴趣,而且在比赛中还能培养学生的团队精神和竞争意识,培养良好的体育品德。最后,通过课的结构安排来调控运动负荷。如在课的准备部分运动强度由小到大,基本部分可达到中等或大强度,结束部分运动强度再由大到小,最终使心率逐渐恢复正常。

## 六、运用信息化教育手段和方法开展田径类运动教学

在这方面,可重点关注两个方面。

### (一) 尝试应用慕课、微课、翻转课堂等新的教学形态

水平四阶段的学生已经具备了较完整的信息技术处理能力,因此,慕课、微课、翻转课堂的教学形态可以成为该水平段学生学习的主要辅助方式。例如,在蹲踞式跳远的教学中,教师可以将蹲踞式跳远的技术动作方法、慢动作解析、辅助练习“菜单”等学习内容做成“蹲踞式跳远线上学习包”提供给学生,然后组织学生在课前及课余开展个人学习、小组合作学习等,这样做不仅可以帮助学生学习蹲踞式跳远,还能提高人际交往及社会适应能力。另外,教师可以基于学生的课外学习成果,在课堂上组织更多的活动场景及各种形式的比赛来推动学生蹲踞式跳远技能的学习等。

### (二) 尝试应用心率监测仪等信息技术工具

水平四阶段的学生在学习方式上,相对于水平二、水平三阶段时已经发生了质的改变,独立思辨能力、合作交往能力、信息技术运用能力都有了显著的提升,有些方面甚至超越了教师,他们已不满足于从课堂中获取知识与技能。因此,现代化信息技术融入田径教学的深度和广度都明显提升。

学生的自主探究需要学习工具提供支持。该水平阶段的学生对信息化较为感兴趣,喜



爱手中有可操作的设备辅助其学习。教师应当根据学生的这个特点,采用问题引领的方式,引导学生带着问题开展自主探究性学习,通过数据来了解自己的不足,从而制订个性化的学习计划。例如,在100米跑的教学,教师先将“步频与步幅的概念”“影响跑速的原因”等知识性内容放在线上平台上,让学生对专业名词及概念有一定的了解,然后教师通过“你的步频与步幅是怎样的”问题引导学生通过思考、练习、记录、观察等过程开展自主探究学习,从而在过程中明确自己的不足。接着,教师会提供有针对性的练习“菜单”,鼓励学生自主或与同学合作,制订属于自己的“100米跑训练计划”,并据此进行学练,从而提升自己的跑速。这样的学习方式,能够让学生在水平三的基础上更进一步地理解信息数据所隐含的意义,使其真正地看懂数据,能够独立地依据数据来开展体育锻炼,从而为其科学健身逐步和养成良好的锻炼习惯打下坚实的基础。

## 七、开展课内外有机结合的田径类运动学练

### (一) 开展课内外有机结合的田径学练活动

水平四阶段的学生已经进入中学阶段,无论在运动技能、体能,还是认知与社交能力方面都有显著发展,因此大课间体育活动的形式需要从学生发展的角度出发加以完善和丰富。

在时间上,学校仍然要每天保证集中安排不少于30分钟的活动时间;在内容的设计和选择上,应该采纳学生的意见与建议,精心设计多样性、时代性和实效性的田径类活动,特别是要设计展示的舞台,定期组织学生开展大课间体育风采展示活动;在形式上,可增加学生自主的空间,把竞赛的元素纳入大课间体育活动(如健美操比赛、跑跳投团体积分赛等),以激发学生参与活动的热情,让学生从喜欢运动向爱运动、乐运动转变。

课间、午间小活动的形式对水平四阶段的学生而言可能在吸引力方面有所减弱,但在自主性方面对学生还具有感染力,因此可以对小活动进行改造,如何用俱乐部的形式来取代,并针对学生的兴趣和运动技能的水平来设置不同的可供学生选择的活动内容。另外,在评价机制上可以引入等级制,引导学生在挑战和进阶的过程中产生对田径类运动浓厚的兴趣。

### (二) 完成田径类运动学练家庭作业

水平四阶段的学生经过水平二、水平三阶段的学练,积极主动地参加田径类运动锻炼的意识和行为初步呈现,他律性的成分逐步减少,自律性的比重逐渐增加,独立性、自主性和倾向性表现得越来越突出。考虑到这些,在水平四阶段家庭作业依然存在,但会以运动处方的形式出现;亲子活动中父亲与母亲的角色更多地被伙伴代替,同学间的小团体会更受同学的欢迎。因此,在制订家庭作业方面,家长的角色要转变,从指导者转为倾听者,即给予孩子必要的建议,定期关心孩子的需求,给予孩子信任等。

教师在布置作业时,从学生的诉求出发给予科学和有针对性的建议,运用田径类运动处

方的方式指导学生改进运动技能和体能的不足。还可建立学生素养档案,动态跟踪学生的变化,关注学生的成长。

### **(三) 鼓励学生积极参与社区的田径类运动学练活动**

水平四阶段的学生在参与社区的田径学练活动过程中,教师可以通过引导他们承担不同的角色来促进田径类运动能力的提高。比如:指导家长一起来参加社区的田径学练活动,并扮演教练和教师的角色,示范和讲解动作的要领和练习的方法与手段等;学生申请担任社区活动的志愿者,协作社区举办各类田径类运动主题活动;把学校的体育俱乐部移植到社区,打造俱乐部联赛等喜闻乐见的比赛形式,把教会、勤学和常赛的要求有机融入其中,以赛促学、以赛促教、学赛结合。

总之,鼓励学生积极参社区的田径类运动学练活动,旨在引导学生在体验运动、参与社会和服务他人的过程中实现素养的快速提升。

## 主要参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2012.
- [2] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2022.
- [3] 季浏,钟秉枢. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京:高等教育出版社,2022.
- [4] 季浏. 我国《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》解读[J]. 体育科学,2022,42(5).
- [5] 季浏. 基于核心素养的专项运动技能大单元教学设计与实施[J]. 中国学校体育,2022,41(7).
- [6] 季浏. 基于核心素养的体育实践课课时教学设计与实施——《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》专家解读[J]. 体育教学,2022(8).
- [7] 董翠香,田来,杨清风. 核心素养导向的体育与健康教学设计[M]. 上海:上海教育出版社,2020.
- [8] 尹志华,刘皓晖,孙铭珠. 核心素养下《义务教育体育与健康课程标准》2022与2011年版比较分析[J]. 天津体育学院学报,2022,37(4).
- [9] 尹志华,刘皓晖,侯士瑞,等. 核心素养时代体育教师专业发展的挑战与应对——基于《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的分析[J]. 体育教育学刊,2022,38(4).
- [10] 李鸿江. 田径(第三版)[M]北京:高等教育出版社,2014.
- [11] 尹军,郑亚平,董琦. 趣味田径游戏——理论与方法[M]北京:北京体育大学出版社,2006.

## 后 记

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

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

在本套教师用书编写过程中,尹志华协助总主编季浏全面推进编写工作,在前期调研、人员安排、工作统筹、顶层设计、内容编写、统稿修改、审读、试教试用、送审材料撰写等方面付出了大量心血,对此表示感谢;此外,孙洁丽、董翠香、沈天皓、姚杰筠、陶磊、孙民康、黄仁春、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

田径类运动

全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5760-5026-4



9 787576 050264 >

定价：32.00元