



义务教育教科书
(五·四学制)

体育与健康

教师用书 游泳·滑冰 全一册



上海教育出版社

义务教育教科书
(五·四学制)

体育与健康

教师用书
游泳·滑冰

全一册

主编 汪晓赞

上海教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

义务教育教科书 (五·四学制) 体育与健康教师用书。
游泳 滑冰 全一册 / 汪晓赞主编. — 上海：上海教育出版社，
2024.8 (2025.6重印). — ISBN 978-7-5720-2992-9
I. G633.963；G637.9
中国国家版本馆CIP数据核字第2024W576B4号

主 编：汪晓赞

副 主 编：王 晖

本册主编：黄大鹏

本册编写人员：高雅颖 杨 健 陈 宁 张 衡 刘春红 刘俊一 姜 斌

责任编辑：姚欢远 李千里 梁乐天

特约审读：张少杰

装帧设计：金一哲 蒋 好

本教科书中的图片来自壹图网、图虫、汉华易美视觉科技有限公司等图片网站及出版社组织绘制

义务教育教科书 (五·四学制) 体育与健康 (教师用书) 游泳·滑冰 全一册

出 版 上海教育出版社 (上海市闵行区号景路159弄C座)

发 行 上海新华书店

印 刷 上海盛通时代印刷有限公司

版 次 2024年8月第1版

印 次 2025年6月第3次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 15

字 数 447 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2992-9/G·2640

定 价 77.00 元

版权所有 · 未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分 · 违者必究

如发现内容质量问题，请拨打 021-64319241；

如发现印、装问题，请拨打 021-64373213，我社负责调换。

声明 按照《中华人民共和国著作权法》第二十五条有关规定，我们已尽量寻找著作权人支付稿酬。著作
权人若有关于支付稿酬事宜可及时与出版社联系。

前　　言

《义务教育教科书(五·四学制)体育与健康(教师用书)》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,坚持“健康第一”教育理念,以中国学生发展核心素养为引领,是根据教育部于2022年4月颁布的《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)》)精神,结合《健康中国行动(2019—2030年)》《综合防控儿童青少年近视实施方案》《体育强国建设纲要》等相关文件的要求,结合近年来体育与健康课程改革的经验和教师用书编写与使用情况反馈而编写的。

本套教师用书编写的目的是帮助广大教师加深对《课程标准(2022年版)》的理解,指导教师按照《课程标准(2022年版)》精神与要求有效设计和实施基本运动技能、体能、专项运动技能和跨学科主题学习的教学,不断提高体育与健康课堂教学质量,从而让学生能在体育与健康课的学习中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,获得全面发展。

需要说明的是,《课程标准(2022年版)》强调,针对水平二、水平三和水平四目标,设置了专项运动技能课程内容。此处的“水平”是指学生核心素养发展水平,而非某个年级或某个学段。在课程实施中,教师要根据学生的身心发展规律、运动技能形成规律和课程的育人特点设计课程内容,并针对学有余力或基础薄弱的学生,个性化地选择与之能力水平匹配的课程内容,以便更好地落实“关注学生个体差异”的课程理念。根据我们前期对五·四学制学生的身心发展特点和现有能力水平的调研结果,建议水平一基本运动技能教学对应一年级、水平二体能和专项运动技能教学对应二年级和三年级、水平三体能和专项运动技能教学对应四年级和五年级、水平四体能和专项运动技能教学对应六至九年级,跨学科主题学习贯穿水平一至水平四。其中,水平四的专项运动技能分为两个大单元开展教学,即六至八年级一个大单元教学和九年级一个大单元教学。

本套教师用书中所有内容和体例的设计均以帮助教师更好地促进义务教育五·四学制学生发展核心素养为出发点。首先,在每册教师用书第一章的运

动项目概述部分，详细阐述该运动项目对于培养学生运动能力、健康行为和体育品德的价值。其次，在后续章节，将核心素养贯穿于具体运动项目的学习目标设置、内容体系设计、教学实施与评价，通过具体示例，帮助教师理解基于核心素养的教学设计理念与方法。这种方式有利于帮助教师适应新形势下的教学新要求，帮助其培养学生分析问题和解决问题的能力。

本教科书是本套教师用书中的游泳·滑水分册，提供了义务教育阶段水平二至水平四的游泳、滑冰基本课程内容。本教科书重点以水上运动中的蛙泳和冰雪运动中的速度滑冰为例，从促进学生核心素养发展，坚持目标导向、问题导向、创新导向的角度分析、选择和设计结构化教学内容，加强课程内容的整体设计，通过引导学生学习并掌握游泳、滑冰基础知识与基本技能，在各种场合积极参与游泳、滑冰，逐步提升不同情境下的技能运用能力，在学、练、赛中不断强化体能，乐于分享游泳、滑冰的感受，让学生完整地体验和理解游泳、滑冰，从而达成核心素养导向下的游泳、滑冰课程目标。

本套教师用书适用于义务教育五·四学制体育与健康课程的教学。我们希望广大教师在认真阅读本教科书后，能真正领会《课程标准（2022年版）》的精神，组织好体育与健康课程的教学，为促进学生坚持体育锻炼，培养学生运动能力、健康行为和体育品德，提高学生的健康水平作出自己的贡献。需要注意的是，教师用书不是教学大纲，所提供的学期、单元和课时教学设计与示例仅供参考。教师应该根据《课程标准（2022年版）》的精神和本书的内容，结合实际情况，从培养学生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。教师在教学计划的安排、学习目标的设置、教学内容的设计和教学方法的运用等方面，应充分发挥主观能动性，不断提升和优化教学效果。我们鼓励所有教师都成为体育与健康课程的设计者、建设者和实践者。

目 录

第一章 基于课程标准的水上或冰雪类运动教学	1
第一节 水上或冰雪类运动的特点和育人价值	1
第二节 水上或冰雪类运动学习目标的设置	5
第三节 水上或冰雪类运动教学内容的设计	10
第四节 水上或冰雪类运动教学策略的选择	17
第五节 水上或冰雪类运动主要技战术要点和易犯错误	31
第二章 水平二水上或冰雪类运动教学设计与实施	36
第一节 水平二水上类蛙泳运动大单元教学设计	36
第二节 水平二水上类蛙泳运动课时教学设计	47
第三节 水平二水上类蛙泳运动大单元学习评价	54
第四节 水平二冰雪类速度滑冰运动大单元教学设计	59
第五节 水平二冰雪类速度滑冰运动课时教学设计	69
第六节 水平二冰雪类速度滑冰运动大单元学习评价	76
第七节 水平二水上类蛙泳运动跨学科主题学习的教学设计	82
第三章 水平三水上或冰雪类运动教学设计与实施	86
第一节 水平三水上类蛙泳运动大单元教学设计	86
第二节 水平三水上类蛙泳运动课时教学设计	97
第三节 水平三水上类蛙泳运动大单元学习评价	105
第四节 水平三冰雪类速度滑冰运动大单元教学设计	110
第五节 水平三冰雪类速度滑冰运动课时教学设计	119
第六节 水平三冰雪类速度滑冰运动大单元学习评价	125

第七节 水平三水上类蛙泳运动跨学科主题学习的教学设计	132
第四章 水平四水上或冰雪类运动教学设计与实施 137	
第一节 六至八年级速度滑冰运动大单元教学设计	137
第二节 九年级蛙泳运动大单元教学设计	150
第三节 水平四冰雪类速度滑冰运动课时教学设计	170
第四节 水平四水上类蛙泳运动课时教学设计	176
第五节 水平四冰雪类速度滑冰运动大单元学习评价	184
第六节 水平四水上类蛙泳运动大单元学习评价	191
第七节 水平四蛙泳运动跨学科主题学习的教学设计	203
第五章 水上或冰雪类运动单项大单元教学设计 207	
第一节 浮潜运动大单元教学设计	207
第二节 冰球运动大单元教学设计	219

第一章 基于课程标准的水上或冰雪类运动教学

水上或冰雪类运动是人们在水环境或冰雪环境中开展的体育活动,与人类的生存、生产、生活联系紧密。开展水上或冰雪类运动能培养学生在水环境或冰雪环境中快速适应的能力,提高学生的肌肉力量、心肺耐力、协调性和平衡能力,培养学生克服困难、勇往直前、坚忍不拔、挑战自我的体育精神,对培养全面发展的人具有独特的价值。

第一节 水上或冰雪类运动的特点和育人价值

一、水上运动的特点

水上运动指的是全部过程或主要过程都在水下或水上进行的各种形式的体育比赛和活动,因为运动时处于水环境中,具有明显的抗阻、抗压以及借力等特点,对人体肌肉和心肺功能具有独特的锻炼功效。

(一) 项目种类繁多

水上运动所包含的项目数量众多、丰富多彩,大体可以分为水上竞技项目、船类竞技项目、滑水运动和潜水运动。水上竞技项目包括游泳、跳水、水球和花样游泳等;船类竞技项目包括划船运动、赛艇运动、皮划艇运动、帆板运动和摩托艇运动等;滑水运动包括水橇、滑水板和冲浪等;潜水运动在游泳池中进行的有竞速潜泳、水下橄榄球、水下曲棍球等,在自然水域中进行的有长距离蹼泳、水下定向等。为了追求新的带有刺激性和冒险性的运动,人们把许多陆上的运动项目也转移到水中进行,创造出了形形色色的水上新项目。

(二) 运动形式独特

运动时所处环境的独特性使得水上运动和陆上运动的运动形式存在显著差异。以游泳为例。游泳是利用浮力和阻力支撑和推动身体前进的,人们在水中同时受到重力、浮力、划水时的反作用力和阻力的影响。在水中游进的速度越快,前方生成的单位面积阻力就越大,正确合理的动作技术是减少阻力、增大推动力(借力)的唯一途径。为了克服水的阻力,人体需要以俯卧或者仰卧的姿势运动(踩水除外),这与平时人们在日常生

活中所形成的走、跑、跳等基本技能有着极大的差别,在陆上形成的运动经验也难以直接迁移到水中。

(三) 锻炼功效全面

相较于其他体能主导类运动项目,人体在进行水上运动,特别是游泳运动时,大肌肉群发力更加均匀、平衡与协调。与技能主导类运动项目相比,出现违反运动与生理规律动作的概率较低,不易出现较严重的运动损伤。此外,由于游泳是人体克服水阻力而进行的周期性运动,所以强度适中能有效提高心肺耐力。由于水的密度和比热容比空气大,所以消耗的身体能量会比陆地上多,如在12摄氏度的水中4分钟所散发的热量,相当于同样温度在陆地上1小时所散发的热量。这些能量的供应要靠消耗体内的糖和脂肪来补充。因此,游泳是减轻体重的有效方法之一。此外,水流和波浪对身体的摩擦和冲击形成了对人体的特殊“按摩”,使全身肌肉放松,使紧张的神经得到休息。因此,经常游泳对失眠、健忘、抑郁、神经衰弱者也有一定的疗效。

二、冰雪运动的特点

冰雪运动独特的环境特征使其在时空上呈现出季节性与地域性,在促进学生健康方面呈现出休闲性与全面性,在技能学习上呈现出风险性与防护性等特点。

(一) 历史悠久,形式多样

冰雪运动是人类最古老的运动项目之一。早在10世纪,荷兰人就将马骨磨成光滑的底面,并在马骨上钻出小孔,将皮带穿过小孔像鞋带一样彼此缠绕,利用皮带将马骨固定在脚上。随后,好几个人同时站在被捆绑在一起的骨头上,每人手里拿一根棍子滑行。这就是人类最原始的冰上滑行工具——骨制冰刀。随着社会的发展和人们文化生活水平的不断提高,冰上运动从娱乐项目不断发展到竞技项目,形成了类型多样的现代冰上运动,而且各项目的技术愈加完美,规则日趋完善。目前,速度滑冰、短道速滑、花样滑冰等已被列为冬奥会项目。雪上运动包含的项目也很丰富,包括越野滑雪、高山滑雪、冬季两项滑雪、跳台滑雪、北欧两项滑雪、自由式滑雪、大众滑雪、单板滑雪,还有民间的雪上项目,如拉雪橇、爬犁等。

(二) 环境独特,乐趣无限

冰雪运动是在温度比较低的环境下进行的,刚开始学习冰雪运动时,可能会因为害怕寒冷、摔跤而不愿进行一些基本动作的练习,也可能因为基础练习枯燥乏味而远离冰雪运动。只有勇敢地战胜寒冷与恐惧,持之以恒、锲而不舍地进行练习,才能体验到冰雪运动带来的刺激与快乐。冰雪运动大多是在滑行状态下完成的,人们能体验到奔跑

无法企及的速度感,体验到别样的刺激与快乐;穿着冰鞋在冰面上“飞驰而过”时,可以体验到高速带来的冲击;在冰面上“翩翩起舞”时,可以感受徜徉于银色冰面的艺术魅力;踩着滑雪板从高处迅速滑下时,可以体验到飞翔的快感;在林海雪原中相互追逐时,可以感受到尽情玩耍的畅快与自由。

(三) 较强的地域性与季节性

开展冰雪运动需要冰雪资源,具有很强的地域性和季节性。长久以来,冰雪运动的开展范围主要在我国的东北和华北部分地区,开展时间集中在冬季。地域性和季节性给冰雪运动蒙上了一层神秘的面纱,在神秘性和挑战心理的双重作用下,学生对冰天雪地环境和对冰雪运动项目的好奇心相融合,进一步激发了学生的参与兴趣。虽然我国东北地区的自然气候及地理条件决定了该地区具有开展冰雪运动的基础条件,但是这些条件也存在一定程度的差异,导致冰雪运动的发展情况在东北地区也有所不同,各地冰雪运动开展水平的不均衡也影响了全国冰雪运动的可持续发展。

(四) 风险性与防护性

冰雪运动是一项对技术要求比较高的运动,无论是滑雪还是滑冰,都需要参与者掌握相关的技术,尤其对平衡能力具有较高的要求。环境的特殊性、动作技术的高标准、身体素质的硬要求等造成了冰雪运动在学、练、赛中有别于其他运动项目的高风险性。与此同时,冰雪运动具有区别于其他运动项目的高效保护机制,是一项风险性与防护性相统一的运动项目。

三、水上或冰雪类运动的育人价值

水上或冰雪类运动教学要贯彻“健康第一”理念,以发展学生核心素养为引领,把握课程内容特征,发挥水上或冰雪类运动的育人功效,促进学生德智体美劳全面发展。水上或冰雪类运动除了与其他类运动具有共同的育人价值和能力要求外,对培养学生的运动能力、健康行为、体育品德也有独特价值。

(一) 对培养学生运动能力的价值

无论是冰雪运动中的速度滑冰、短道速滑、冰球、越野滑雪,还是水上运动中的蛙泳、自由泳等,都是主要借助下肢力量完成动作技术的运动,对发展下肢肌肉力量有很好的作用。短距离的速度滑冰、短道速滑、蛙泳、自由泳、高山滑雪等项目要求人体在尽量短的时间内达到最大速度,能有效发展学生在冰雪上和水中的位移速度体能。长距离长时间的水上或冰雪类运动,包括200米以上的蛙泳、自由泳、仰泳和1000米以上的速度滑冰、短道速滑、越野滑雪等项目,能有效提高学生的心肺耐力和肌肉耐力。冰球

运动对于学生运动能力的促进较为全面,既能培养快速移动的能力及灵敏性,还能发展肌肉力量、肌肉耐力和心肺耐力。水上或冰雪类运动项目是手脚协同配合完成的运动,能发展学生的协调性,提高机体协同运动能力。速度滑冰、短道速滑、冰球、高山滑雪、越野滑雪等项目需要穿器械完成运动,并且站立的冰面和雪面较为光滑,对身体控制能力的要求很高,能很好地发展学生的平衡能力。学生在持续学练速度滑冰、高山滑雪和蛙泳、自由泳等运动项目的过程中,能有效和全面地提高力量、速度、耐力、灵敏性、协调性等体能。

(二) 对培养学生健康行为的价值

学生在体育课上学会蛙泳、自由泳、仰泳等泳姿,不仅可以将游泳作为一生的健身手段,还可以在危难时自救或救人。同时,滑冰和滑雪还是学生进行锻炼、休闲和娱乐的手段,有助于学生养成良好的锻炼习惯和健康的生活方式。水上或冰雪类运动能缓解人的精神压力和紧张感,有利于调控情绪,对学生心理健康有较好的促进作用。水上、冰雪等不同运动环境的变化,还有助于提高学生的身心适应能力。在游泳时,由于水的压力、阻力、浮力、较低水温以及水流按摩的作用,可以有效促进新陈代谢,加快脂肪消耗,提高心肺功能,还能矫正和改善身体姿势,使身体均匀协调发展,使体形匀称健美,肌肉富有弹性。冰雪环境温度较低,学生在冰雪环境中持续学练速度滑冰、短道速滑、冰球和高山滑雪、越野滑雪等项目的技能能显著增强耐寒能力,提高机体免疫力。花样游泳和花样滑冰要求参加者通过有节奏的身体活动塑造出不同难度的形体动作和造型,参加者在身体得到锻炼的同时还可以获得美的享受。

(三) 对培养学生体育品德的价值

学生初学蛙泳、爬泳、仰泳等水上运动项目时要克服怕水、怕呛水的心理障碍。雪上运动中的高山滑雪等项目需要学生战胜令人恐惧的高度,掌握在较陡坡面上完成转弯、停止、跳跃等动作的技能,这些运动技能的学练需要较高的胆量,可以培养学生勇敢顽强的品格和勇于战胜自我的体育精神。冰球运动速度快、身体对抗性强,需要团队协同作战,学生经常进行冰球运动能培养勇敢、顽强、拼搏的体育精神和团队精神。速度滑冰、短道速滑、高山滑雪、越野滑雪等冰雪项目所处的环境较为寒冷,尤其是滑雪项目,学生长时间在户外寒冷气候条件下学练这些项目,能培养勇往直前、坚忍不拔的意志品质。学生在学练游泳项目和滑冰、滑雪、冰球等项目的过程中,要学习基本的动作规范和比赛规则。学生参与不同形式的比赛能培养规则意识,并以规则为准绳,秉持诚实、公平、公正的良好态度,尊重对手,服从裁判。因此,学生经常参加水上或冰雪类比

赛会认识到规则的重要性,自觉遵守社会行为规范,诚信自律、公平竞争、相互尊重。

第二节 水上或冰雪类运动学习目标的设置

基于核心素养的达成,遵循学生的认知发展规律、身心发展规律和动作技能形成规律,本着科学性、整体性、递进性、育体与育人相结合的原则,制订水上或冰雪类运动水平二至水平四的学习目标,在此基础上结合学生的特点、体能水平、运动基础、兴趣和需求等,注重教学内容的结构化。教学策略的设计关注学生体能发展、运动技能的实践运用,遵循由易到难、个人学练与团队协作相结合、技能学练与实践运用相结合的原则,同时关注学生在学习过程中表现出的态度和价值观;体现以学为主,以学定教,以问题为导向,采用多样化、信息化、情境化的教学方式,引导学生主动探究、自觉实践,提升创新能力。本章以蛙泳和速度滑冰为例,分别呈现水上或冰雪类运动教学体系。

一、水上运动学习目标设置

蛙泳作为水上运动项目,能显著提高学生的心肺耐力、肌肉力量和肌肉耐力等多项体能,培养学生自救和救人的能力,是可以受用一生的健身手段。表 1-1 至表 1-3 依据《课程标准(2022 年版)》各水平目标要求,从运动能力、健康行为、体育品德三个维度制订了蛙泳水平二至水平四学习目标,并且分析各水平之间的递进关系。

(一) 运动能力目标及其衔接

水平二阶段目标要求学生了解蛙泳动作过程及分解动作,知道蛙泳项目的起源与发展、健身价值、安全行为守则等基础知识。教学应以游戏为主,通过降低要求的方式体验呼吸、漂浮、打腿等短距离练习,如在水中追逐游戏中听口令进行不同距离的漂浮和快速站立等;在展示和比赛中以短距离为主,可结合两人间比赛进行,如 25 米打腿比赛、憋气蹬底或蹬壁滑行等。水平三阶段在水平二目标的基础上,要求提高单个动作技术和组合动作的技术基础上,增加游进距离,并能在个人赛、小组赛中合理分配体力,进行中短距离的练习与比赛,如 50 米蛙泳腿与连续踩水 10 次的组合练习;比赛与展示以中距离打腿、短距离配合为主,如 50 米蛙泳腿个人赛和 100 米蛙泳接力赛等;在了解比赛规则的基础上,能简要评价比赛。水平四阶段目标在水平三的基础上进一步理解蛙泳技术原理及文化特点与价值,如手臂、腿与呼吸的配合;在长距离、有难度的练习中发展各项身体机能水平;将所学蛙泳技能合理运用到各种展示与比赛中。

表1-1 蛙泳不同水平运动能力目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	能说出蛙泳臂、腿、呼吸动作要领,知道蛙泳项目的起源与发展、健身价值、安全行为守则等基础知识;做出陆上蛙泳的基本动作和简单组合动作,并运用于游戏中;肌肉力量、心肺耐力、位移速度、协调性等体能水平有所提高,能进行短距离(10米、15米、25米)蛙泳及趣味性运动,能自主游进10~25米;了解比赛规则,激发学生参与展示或比赛的积极性。	了解蛙泳运动的相关比赛和文化,掌握腿部动作、呼吸与手臂配合,完整配合动作及常见运动损伤的处理方法;掌握蛙泳的基本动作技术和组合动作技术,并运用所学动作技术参与比赛;肌肉力量、心肺耐力、位移速度、协调性等体能水平进一步提高,借助浮具进行中距离(50米)蛙泳腿,能进行25~50米蛙泳组合练习;能简要评价蛙泳比赛。	理解蛙泳动作技术的基本原理,以及蛙泳运动相关比赛与文化、特点与价值;在比赛中展现出充沛的体能,能进行较长距离的蛙泳(100米、200米)、有难度的动作;在所学蛙泳比赛中正确运用基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术;能对某场高水平的比赛作出分析与评价。

(二) 健康行为目标及其衔接

水平二阶段目标要求学生乐于参与各种水中游戏活动及蛙泳练习,如蹬壁滑行、蛙泳腿比赛等,主动与同伴交流学习感受,在安全条件下,完成个人与小组练习与比赛;如两人合作进行相互扶持的蛙泳腿打水练习中,提示同伴动作要领,帮助计数、计时等。水平三阶段目标要求学生在水平二同伴合作的基础上能正确处理“合作与竞争”的关系,提高心理调适能力,主动关注同伴与对手,建立和谐的人际关系,如在蛙泳接力中,既能与同伴合力完成比赛,又能在比赛中根据对手的情况作出相应的调整;能运用蛙泳技能在相应环境中锻炼,并能运用简单方法处理运动损伤,如抽筋、扭伤等。水平四阶段目标在水平三个人、团队活动与比赛的基础上,要求学生进一步提升游泳技能,运用蛙泳运动作为日常健身手段,缓释情绪,促进健康;在锻炼与比赛中,积极分享交流;准确评析各种游泳环境,提高自我保护及相互保护能力。

表1-2 蛙泳不同水平健康行为目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	乐于参与蛙泳运动,情绪稳定,能与同伴交流、协作完成蛙泳的各种动作;适应水上环境,能按照水上运动的注意事项安全地参与运动;知道缓解抽筋的方法。	运用所学蛙泳知识技能在相应环境中进行体育锻炼,表现出交往与沟通能力、情绪调控能力和安全运动意识;知道游泳后,应及时保暖,防止出现伤病,能运用简单方法处理运动损伤等。	在蛙泳运动的学练和比赛中保持情绪稳定,表现出合作能力和团队精神,安全地参与蛙泳运动;知道如何消除运动中的疲劳,了解训练后及赛后拉伸、放松的重要性。

(三) 体育品德目标及其衔接

水平二阶段目标要求游泳初学者克服怕水心理,减少呛水的情况。先采用水中各种小游戏,逐步消除紧张心理,再利用浮板、浮力棒等辅助器材进行蛙泳腿练习,克服怕水、怕呛水的心理障碍;在各种小游戏比赛中,养成遵守规则、尊重裁判和对手,树立公平竞争意识,如不同距离、不同要求下的双人蛙泳赛、竞速赛、接力赛等比赛。水平三阶段目标在水平二多种个人及小组赛的基础上,能按照蛙泳规则要求参与比赛,互帮互助,敢于尝试;在学练、闯关、比赛中养成勇敢、果断、不怕困难的精神;在学练与比赛中表现出规则意识、公平竞争意识,如进行50米蛙泳比赛。水平四阶段目标要求学生表现出责任意识,尊重裁判、尊重对手,勇于拼搏,如在竞速赛、接力赛、障碍赛、趣味赛等比赛中,勇于担任团队重要角色,敢于承担责任,在比赛各阶段展现出积极进取、奋发向上的精神面貌,具有为团队奉献的精神。

表1-3 蛙泳不同水平体育品德目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	在参与蛙泳运动的过程中,不怕呛水,不怕滑倒,勇敢顽强。	按照规则和要求参与蛙泳项目的比赛,能团结合作,敢于尝试,努力拼搏,勇往直前。	在蛙泳运动的学练和比赛中具有责任意识、规则意识、公平竞争意识,表现出自尊自信、顽强拼搏、坚持到底的精神。

二、冰雪运动学习目标设置

依据《课程标准(2022年版)》针对冰雪运动各水平目标要求,冰雪运动学习目标各水平之间呈递进关系,相互关联、衔接递进、螺旋上升或逐渐拓展,各水平之间应贯彻循

序渐进、逐步提高的原则。表 1-4 至表 1-6 以速度滑冰为例,依据《课程标准(2022 年版)》各水平目标要求从运动能力、健康行为、体育品德三个维度制订水平二至水平四学习目标,并且分析各水平之间的递进关系。

(一) 运动能力目标及其衔接

水平二阶段目标要求学生初步掌握滑冰运动装备穿戴、脱去方法,初步建立冰感,学习掌握摔倒、停止、双脚支撑等动作。组织学生运用掌握的知识进行“谁穿脱冰鞋速度最快”“20 米冰上走”“滑行”比赛。水平三阶段目标是让学生在水平二的基础上进一步建立冰感,提高冰上滑行能力,了解比赛规则,掌握以单腿蹬冰为主的动作技术。组织学生运用所学知识分小组进行 100 米、200 米直线滑行比赛,50 米绕过障碍物冰上转弯赛等。水平四阶段目标让学生在水平三的基础上进一步掌握弯道滑跑、起跑和冲刺技术,并能运用到比赛之中。组织学生运用所学知识参加 500 米、1000 米、集体出发赛等项目,并熟悉比赛规则。

表 1-4 速度滑冰不同水平运动能力目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	能说出速度滑冰动作名称,了解速度滑冰项目的起源与发展、锻炼价值、安全参与与锻炼等基础知识;做出速度滑冰的基本动作和简单组合动作,并运用于游戏中;肌肉力量、心肺耐力、位移速度、协调性等体能水平有所提高;了解比赛规则,提高学生参与展示或比赛的积极性。	了解速度滑冰运动的相关知识和文化,以及常用练习方法;掌握速度滑冰的主要基本动作技术和组合动作技术,并运用所学动作技术参与小型比赛;进一步提高肌肉力量、心肺耐力、位移速度、协调性等体能水平;能简单地描述速度滑冰比赛的过程。	理解速度滑冰动作技术的基本原理,以及速度滑冰运动的文化、特点与价值;在比赛中展现出充沛的体能,能参与和完成有一定难度的速度滑冰运动和比赛;能在速度滑冰比赛中正确运用基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术;能对某场高水平的速度滑冰比赛作出分析与评价。

(二) 健康行为目标及其衔接

水平二阶段目标要求学生能安全参与速度滑冰练习与游戏,如掌握摔倒与停止的方法、陆地模仿、冰上转弯等。水平三阶段目标是让学生在水平二的基础上能积极主动地参与滑冰运动,运用科学的练习方法来提高运动能力,如单腿支撑侧蹬冰、分并腿滑行等。水平四阶段目标是让学生在水平三的基础上进一步掌握比赛规则与练习方式,在比赛中运用所学技术合理地安排技战术,如 500 米、1000 米比赛。

表1-5 速度滑冰不同水平健康行为目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	乐于参与速度滑冰运动,情绪稳定,能与同伴交流、协作完成速度滑冰的各种动作;适应冰雪运动的环境,能按照冰雪运动的注意事项安全地参与运动,基本适应寒冷环境的变化。	积极主动参与速度滑冰练习,运用所学速度滑冰运动在相应环境中进行体育锻炼,表现出交往与沟通能力、情绪调控能力和安全运动意识;能运用简单方法处理运动损伤。	能主动进行速度滑冰的练习,在速度滑冰运动学练和比赛中保持情绪稳定,表现出合作能力和团队精神,安全地参与速度滑冰运动,知道如何消除运动中的疲劳。

(三) 体育品德目标及其衔接

水平二阶段目标要求学生从乐于参与速度滑冰运动到能主动参与速度滑冰的练习与游戏中,获得冰雪运动乐趣;建立规则意识;发展不怕困难,不畏寒冷的能力;建立同伴之间的友谊,如5人一组的10米冰上蹲走接力赛、100米小组接力赛等。水平三阶段目标在水平二的基础上,要求学生在游戏和比赛中表现出责任意识,如2人一组200米滑跑比赛、200米冰上接力赛等。水平四阶段目标在水平三的基础上要求学生提高公平竞争意识,更强调自尊自信、责任与担当。

表1-6 速度滑冰不同水平体育品德目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	在参与速度滑冰运动的过程中,不怕寒冷,不怕摔倒,不怕困难,坚持不懈,在游戏或比赛中建立规则和纪律意识。	在速度滑冰比赛中,能按照规则和要求参与速度滑冰项目的比赛,比赛中能遵守规则,诚实守信,与同伴团结合作。	在速度滑冰运动的学练和比赛中具有责任意识、规则意识、公平竞争意识,表现出自尊自信、迎难而上、坚持到底、顽强拼搏的精神品质。

第三节 水上或冰雪类运动教学内容的设计

一、学习目标导向下的水上教学内容

《课程标准(2022年版)》从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面明确提出了水上或冰雪类运动内容的总体要求和蛙泳项目的具体要求。本节依据课程标准,在学习目标导向下梳理蛙泳各个水平教学内容组织思路及衔接,形成结构化的内容体系。

(一) 蛙泳基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

根据学生动作认知发展规律,结合学生的能力水平,在水平二阶段主要关注基础知识,如动作术语、起源与发展、锻炼价值、安全行为守则等;水平三阶段增加了所学技能的相关知识与文化,如蛙泳手划水、收手、抱水、前伸的动作要领等相关知识,并增加了常见运动损伤的处理方法,引导学生掌握水中安全防范技能和自救方法,为下一阶段的学习做好准备;水平四阶段重点加深学生对动作技术的基本原理、运动项目的文化、特点与价值的理解,该水平阶段更加注重理论联系实践的体验,如学会制订并实施科学合理的学练计划等。根据学生身心发展规律、技能形成规律,遵循以运用、实践为主的原则安排基本技能的内容,水平二阶段从适应水环境开始,以体验游泳项目的基本动作和简单组合动作,并能运用于游戏中为主,如借助浮板在游戏中进行短距离的游进;水平三阶段在增加游进距离的同时,更加关注蛙泳腿技术的熟练和运用,该水平要求学生在掌握基本动作和组合动作技术的基础上,强调运用所学动作技术参与比赛;水平四阶段要求学生在蛙泳项目比赛中能正确运用基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术,并能在较长距离游进中合理运用技能。

表1-7 蛙泳基础知识与基本技能教学内容

内容	水平	教学内容
基础知识与基本技能	水平二	<p>知识:知道蛙泳运动起源与发展、锻炼价值、安全行为守则等知识,蛙泳腿的收、翻、蹬、夹动作要领。</p> <p>熟悉水性:水中呼吸、站立、行走、漂浮滑行、蹬壁滑行,熟悉水性的游戏与比赛等。</p> <p>蛙泳腿:陆上蛙泳腿模仿练习、有固定支撑腿部练习、无固定支撑腿部练习。</p> <p>踩水:蛙泳蹬腿踩水、两腿交替踩水。</p> <p>蛙泳手臂动作:陆上蛙泳手臂动作(划水、收手、抱水、前伸)与划水路线、陆上蛙泳手臂划水与呼吸配合练习、水中手臂练习、蹬边滑行后手臂划水练习、水中手臂与呼吸配合练习。</p> <p>蛙泳完整动作技术:水中借助浮具向前游进10~25米。</p>
	水平三	<p>知识:了解蛙泳手划水、收手、抱水、前伸的动作要领,蛙泳运动相关知识和文化,蛙泳运动损伤的处理方法。</p> <p>蛙泳腿动作技术:腿部收、翻、蹬、夹动作,借助浮板进行中距离(50米)蛙泳腿练习。</p> <p>蛙泳组合动作技术:手臂划水技术和呼吸配合(陆上蛙泳手臂划水与呼吸配合练习、水中手臂与呼吸配合练习)、蛙泳臂和腿配合练习(陆上模拟练习、水中配合练习)。</p> <p>蛙泳完整动作技术:25~50米蛙泳练习、100米蛙泳接力赛。</p>
	水平四	<p>知识:理解蛙泳配合动作技术、出发、转身、到边的基本原理,蛙泳运动的文化、特点与价值。</p> <p>蛙泳组合动作技术:蛙泳基本动作(手臂、呼吸和腿部)、组合动作(手臂、呼吸和腿部的节奏配合)、出发技术、转身技术、长划臂技术等。</p> <p>蛙泳完整动作技术:100~200米蛙泳练习,制订自主学练计划。</p>

(二) 蛙泳技战术运用的教学内容及其衔接

水平二阶段注重让学生了解赛前热身的动作做法和重要性,以体验为主,主要在趣味游戏中运用运动项目的基本动作和简单组合动作;水平三阶段要求学生能学会在比赛中合理分配体力,掌握比赛中不同节奏的手臂动作如何配合腿部动作,控制比赛节奏;在游戏或比赛中运用腿部、呼吸、手臂的基本动作完成降低难度要求下的游泳组合练习,在游戏或比赛中完成个人或小组竞速赛。水平四阶段要求学生能掌握比赛中出发、跟游、转身和冲刺到边等合理分配体能的技战术,能分析个人和团队成员的特点,将所学游泳基本动作技术和组合动作技术合理运用到游泳比赛之中。

表1-8 蛙泳技战术运用教学内容

内容	水平	教学内容
技战术运用	水平二	热身和准备活动的做法;在游戏中通过水中扶池边爬行的“螃蟹爬”进行水中移动和呼吸组合练习、听口令快速移动、快速站立等;各种短距离(15米、25米)的蹬边滑行蛙泳腿的组合练习。
	水平三	各种短距离(15米、25米)的手臂划水,不同节奏的蛙泳腿与呼吸、手臂与呼吸组合动作,手臂与腿部配合动作,蹬边滑行接蛙泳腿组合动作,个人或小组能完成中距离(50米)两次腿一次手的蛙泳练习或借助浮具的蛙泳练习。
	水平四	不同速度的出发、跟游、转身和冲刺到边节奏,完成长距离(100米、200米)蛙泳配合动作,合理分配体能的技战术及运用,制订并实施蛙泳的学练计划。

(三) 蛙泳体能的教学内容及其衔接

水平二阶段要求学生能知道游泳需要的体能简单学练方法,乐于参与体能游戏,发展柔韧性、协调性、肌肉力量等体能;水平三要求学生在知道方法的基础上,能身体力行,在游泳运动中发展肌肉力量、柔韧性、协调性、位移速度等体能;水平四注重通过让学生进行更加复杂多样的专项体能练习和长距离的游泳学练,发展学生的肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能。

表1-9 蛙泳体能教学内容

内容	水平	教学内容
体能	水平二	专项体能:水中追逐、蜈蚣赛跑。 一般体能:压肩、压脚腕、转肩、静蹲、蛙跳等。
	水平三	专项体能:橡皮筋拉力、踩水比赛、水中接力赛、蛙泳腿接力赛。 一般体能:立卧撑、鸭子步、悬浮举腿、仰卧起坐、背起等。
	水平四	专项体能:双人蛙泳接力比赛、水中牵引、双手撑池壁撑起练习。 一般体能:推小车、平板支撑、引体向上、连续蛙跳接力比赛。

(四) 蛙泳展示或比赛的教学内容及其衔接

水平二阶段注重让学生在游戏中展示运动技能并参与小型竞赛;水平三阶段要求学生在比赛中做出正确、规范的动作,并表现出比赛的基本礼仪;水平四阶段对技战术的要求提高,比赛更加规范化,强调在比赛中熟练运用完整动作技术。

表1-10 蛙泳展示或比赛教学内容

内容	水平	教学内容
展示或比赛	水平二	展体浮体比赛、蹬壁滑行比赛、25米拿板换气蛙泳腿比赛、10~25米蛙泳游进比赛、双人蛙泳赛、竞速赛、接力赛。
	水平三	班级内25米蛙泳腿小组展示,个人赛50米蛙泳拿板换气蛙泳腿、25米两次腿一次划手蛙泳配合接力赛,50米蛙泳精英挑战赛、小组接力积分赛、“蛙泳规则技术知多少”知识问答赛等积分赛。
	水平四	出发、转身、蛙泳完整动作展示,蛙泳达人赛,50米蛙泳障碍赛,50~200米蛙泳比赛,300米蛙泳挑战赛,4×50米蛙泳接力赛,4×100米蛙泳接力赛,“飞鱼杯”总决赛。

(五) 蛙泳规则与裁判方法的教学内容及其衔接

水平二阶段要求学生能知道所学运动项目游戏的基本规则和要求,能指出违反规则的行为,并尝试进行判罚;水平三阶段要求学生不仅知道,而且了解比赛的基本规则和裁判基本知识,能对常见犯规动作进行判断与判罚;水平四阶段要求学生对规则与裁判方法的掌握程度进一步加深,能做到理解游泳的比赛规则和裁判方法,并严格遵守;能识别蛙泳比赛犯规动作;能承担班级内和学校比赛的裁判工作。

表1-11 蛙泳规则与裁判方法的学习目标和教学内容

内容	水平	教学内容
规则与裁判方法	水平二	熟悉泳池深度和宽度,蛙泳比赛着装及器材使用规定,在比赛中双手到边,发令,指导一组展示一组判罚,在游戏和比赛中找出违反规则行为。
	水平三	蛙泳比赛的基本规则和裁判基本知识,如双脚蹬边,双手同时到边。分组实践,一组比赛一组进行判罚。
	水平四	出发后做出长划臂动作,转身时双手同时到边,根据场地大小及人数制订小型多样式比赛规则,掌握正确的判罚方法;裁判员的角色分配及职责明确,如计时员、发令员、编排员、技术检查员、转身检查员、检录员;观看视频或班级比赛进行裁决。

(六) 蛙泳观赏与评价的教学内容及其衔接

不同水平都建议学生每个学期观看比赛次数不少于8次,但是不同水平对于学生对蛙泳比赛的关注和理解程度方面的要求逐级提高。水平二阶段要求学生知道观看方式和途径,能达到观看次数的要求;水平三阶段要求学生不仅要观看比赛,而且要看懂比赛,也就是要求学生学习如何观赏比赛,并能对比赛进行简要评价;水平四阶段要求学生不仅要懂比赛,而且要爱看比赛,要求学生关注蛙泳比赛相关信息,提高对蛙泳项目

的认识,能对某一场蛙泳比赛进行分析与评价。

表1-12 蛙泳观赏与评价教学内容

内容	水平	教学内容
观赏与评价	水平二	蛙泳比赛的观看方式和途径,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次蛙泳比赛。
	水平三	蛙泳比赛欣赏,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次蛙泳比赛,能对比赛作出简要评价。
	水平四	关注蛙泳比赛的相关信息,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次蛙泳比赛,如观赏游泳世界杯,并能对比赛作出评价。

二、学习目标导向下的冰雪教学内容

依据《课程标准(2022年版)》的教学建议,冰雪运动的教学内容主要包括基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个维度。这六个方面的具体内容可通过大单元学习主题或任务进行统整,形成结构化的教学内容体系。本节以速度滑冰项目为例,分析冰雪运动教学内容六个维度在各个水平之间的衔接关系,供广大教师参考。

(一) 速度滑冰基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

根据学生发展规律,结合学生能力水平,水平二阶段关注学生对速度滑冰动作名称、基本动作技术的教学以及简单动作组合的学练;水平三阶段开始关注对速度滑冰运动相关知识和文化、滑冰摔倒后的紧急处理方法,以及各基本动作的简单组合技术的传授;水平四阶段注重对速度滑冰动作技术的基本原理、特点、文化等进行教学。

表1-13 速度滑冰基础知识与基本技能教学内容

内容	水平	教学内容
基础知识与基本技能	水平二	速度滑冰项目的起源与发展、健身价值、安全行为守则;滑冰基本蹲屈角度、摆臂幅度、直线侧蹬位置、直线后引支撑、直线收腿、陆上动作练习、蹲屈角度、侧蹬方向、单腿支撑控制能力、交换重心练习、结合侧蹬、后引、收腿、重心、组合动作练习。
	水平三	速度滑冰运动相关知识和文化,摔倒时的紧急处理方法;滑冰基本蹲屈角度、摆臂幅度、直线侧蹬、后引、收腿练习、陆上练习弯道基本姿势、有固定墙面身体靠在墙面练习、无固定墙面两人配合靠着身体练习;弯道重心、弯道侧蹬、弯道压步、弯道后引、弯道收腿等基本动作技术和组合动作技术。
	水平四	速度滑冰动作技术的基本原理,速度滑冰运动的文化、特点与价值;速度滑冰的直线滑行、弯道滑行的基本动作技术和组合动作技术,以及滑冰的完整动作技术;制订并实施速度滑冰的学练计划。

(二) 速度滑冰技战术运用的教学内容及其衔接

水平二阶段要求学生在比赛中能运用直线滑行基本动作和简单组合,如在比赛中能听口令出发,保持动作的稳定性;水平三阶段要求学生能用直线、弯道滑行基本动作和组合动作完成个人竞赛;水平四阶段要求学生能结合个人与同伴特点,制订技战术,将所学的速度滑冰技术运用到实际比赛中,并能制订速度滑冰的学练计划。

表1-14 速度滑冰技战术运用教学内容

内容	水平	教学内容
技战术运用	水平二	双人30米竞速赛、100米直滑比赛,基本动作和简单组合动作的运用。
	水平三	短距离竞速赛,直线、弯道滑行基本动作和组合动作的运用,让学生完成个人竞速赛。
	水平四	将滑冰技战术运用到长距离滑冰比赛中,如:500米、1000米(个人和小组)竞速比赛、追逐赛、集体滑,制订并实施滑冰的学练计划。

(三) 速度滑冰体能的教学内容及其衔接

水平二阶段要求学生能知道速度滑冰体能的简单学练方法,能在体能练习中发展腿部肌肉力量;水平三阶段要求学生能加强肌肉力量、肌肉耐力、协调性、平衡性的练习;水平四阶段要求学生能通过长距离滑行以及加速滑冰练习来提高心肺耐力和肌肉耐力。

表1-15 速度滑冰体能教学内容

内容	水平	教学内容
体能	水平二	结合各种步伐练习脚下移动、转髋、提踵等符合项目特点的内容,仰卧起坐练习腰腹肌肉力量,通过器械蹬腿练习发展腿部肌肉力量等。
	水平三	通过器械蹬腿、蹲杠铃、跳格子比赛等发展位移速度、耐力、力量等。
	水平四	通过100米加速滑冰、500米、1000米等长距离滑行练习提高心肺耐力与肌肉耐力等。

(四) 速度滑冰展示或比赛的教学内容及其衔接

水平二阶段关注学生在滑冰比赛测试中敢于展示所学的滑冰运动技术技能,并参与小型冰上竞速赛;水平三阶段要求学生能做到在速度滑冰比赛时表现基本礼仪,在班级内完成弯道滑行、两人短距离竞速赛;水平四阶段要求学生能在个人或小组长距离滑冰比赛中完整运用所学速度滑冰技能。

表1-16 速度滑冰展示或比赛教学内容

内容	水平	教学内容
展示或比赛	水平二	陆上模仿滑冰姿势挑战赛、穿脱装备挑战赛、20米冰上快走挑战赛、20米冰上快走接力赛、20米直道竞速滑行比赛、20米直道竞速滑行接力赛和30米直道竞速滑追逐赛。
	水平三	前后葫芦滑行展示、冰上转弯技术展示,分并腿滑行比赛、冰上滑行接力赛、直道滑行积分赛、弯道滑行积分赛、200米竞速比赛。
	水平四	滑冰完整动作展示,“冠军杯”500米竞速赛、1000米竞速赛、追逐赛、耐力滑行赛等系列比赛。

(五) 速度滑冰规则与裁判方法的教学内容及其衔接

水平二阶段要求学生能知道速度滑冰比赛的基本规则和要求,指出违反规则的行为,尝试进行判罚;水平三阶段要求学生能了解滑冰比赛的基本规则和裁判基本知识,能对常见犯规动作进行判断与判罚;水平四阶段在此基础上,进一步提高要求,学生通过水平四速度滑冰内容的学习,要达到能理解滑冰比赛的规则和裁判方法,能承担班级、学校滑冰比赛的裁判工作的目标。

表1-17 速度滑冰规则与裁判方法教学内容

内容	水平	教学内容
规则与裁判方法	水平二	直线滑行蹬、后引、收等基本动作和组合动作;双人30米、100米竞速赛、接力游戏,一组学生展示、比赛,一组学生判罚,找出违反规则的行为。
	水平三	速度滑冰比赛的基本规则和裁判基本知识,滑行在前者应让在后者从外侧或内侧超越,不能阻挡;进入弯道和在弯道途中有意为了缩短距离,内道与外道长度不同比赛时,运动员每滑完一圈后需在划定的换道区进行内外道交换(脱轨、阻挡、踢冰刀、抢跑);学生分组比赛,一组比赛,一组进行判罚。
	水平四	学生观看视频或班级比赛进行裁决,承担班级、学校滑冰比赛的裁判工作。

(六) 速度滑冰观赏与评价的教学内容及其衔接

不同水平都要求学生每学期通过不同渠道观看不少于8次的速度滑冰比赛,同时要求学生对于速滑比赛的理解程度逐级加深。水平二阶段要求学生知道速度滑冰比赛的观看方式和途径,主要是要求学生能定期观看比赛,接受熏陶;水平三阶段在水平二的基础上要求学生从看比赛向看懂比赛过渡,能对比赛进行简要评价;水平四阶段着重

让学生不仅能看懂速滑比赛,还要真正关注和喜爱速滑运动,如能对某场高水平速滑比赛进行评析,对速滑运动的理解程度比水平三阶段大幅提高。

表1-18 速度滑冰观赏与评价教学内容

内容	水平	教学内容
观赏与评价	水平二	速度滑冰比赛的观看方式和途径,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次速度滑冰比赛。
	水平三	速度滑冰有关的重要比赛,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次滑冰比赛,对比赛进行简要评价。
	水平四	关注速度滑冰比赛的相关信息,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次速度滑冰比赛,对某场高水平速度滑冰比赛作出分析与评价,如观赏速度滑冰世界杯比赛。

第四节 水上或冰雪类运动教学策略的选择

《课程标准(2022年版)》指出:“体育与健康课程教学是教师广泛运用各种资源,选择有效教学内容,采用多样化教学方法,指导学生在面对问题、解决问题的真实情境中形成核心素养的实践活动。”水上或冰雪类运动具有独特的育人价值,在教学策略的选择上,要注重结合水上或冰雪类运动的特点,突出多样化的教学方式,引导学生感悟水上或冰雪类运动的魅力。本节以蛙泳和速滑为例,从教学方法选择、教学情境创设、教育信息技术的运用、跨学科知识的融入、课内向课外的延伸五个方面对水上和冰雪运动的教学策略进行阐释,为教师提供参考依据。

一、水上运动教学策略

游泳学习的目标是让学生经过一段时间的学习,在了解游泳的历史起源、知道游泳的四种泳姿、说出游泳的相关动作及术语、安全行为、比赛规则等基础上,能主动进行游泳锻炼。游泳的学习过程要顺应学生的身心发展规律,由先分解动作练习到完整动作练习、先陆上模拟练习到水中练习、先短距离练习到长距离练习、先单一泳姿练习到组合泳姿练习,逐步掌握游泳技能。

(一) 教学方法的选择

1. 水上与陆上结合练习法

水上与陆上结合的练习方式,有助于基本动作概念的建立。陆上的模拟练习可以避开水的压力、阻力等不利因素,降低动作练习的难度,初学者可以在陆上建立基本动作概念后转入水中练习。在陆上按动作技术的要求模仿水中动作的练习,通过模仿练习掌握水中动作的运动方向、划水路线、配合时机、用力感觉;然后在水中,通过各种各样基本动作、基本技术的练习方法,掌握完整的水上运动技术。

例如,在进行蛙泳的呼吸学练时,可以先在陆上进行站立模仿练习,重复进行吸气—憋气—吐气连贯练习,提示学生充分吸气,吐气时就如同吹蜡烛的感觉并发出“呜”的声音,憋气时间由短到长,逐渐延长时间。水中学练时,学生站在水中扶池边或同伴抬头换气、低头吸气,提示学生身体放松;身体俯卧于池边,将头部浸到水中,做抬头换气、低头吸气的练习。另外,蛙泳腿的学练也可进行陆上模拟分解练习,如,站立式做一个脚收、翻、蹬、夹动作,坐姿做收腰翻足踝动作,俯卧池边进行蛙泳腿练习。

水上与陆上结合的练习方式,能强化蛙泳技能的准确性。如,在进行手臂与呼吸配合学练时,可以先在陆上进行蛙泳划手与呼吸配合模仿练习,身体前倾,双脚打开与肩同宽,双手向前伸直。水中学练时,提示学生身体前倾做手臂与呼吸配合的动作,体会划手、抬头、伸手、低头动作。熟练后,递进到边划水抬头换气边向前走,体会划水前进的效果,找准呼吸节奏。在进行蹲踞式出发学练时,也可以先通过陆上练习体会前腿发力蹬离的感觉,掌握好入水角度后,身体由手、头、肩、躯干、腿依次进入水中。

2. 运用辅助器材练习法

浮板、浮袖、浮力棒、背漂、游泳圈等游泳辅助器材的合理使用,能提高技能的学练效率,使不同基础的学生都能进行结构化的学练,更好地掌握和实践所学技能。例如,在漂浮滑行学练时,学生双手持浮板,双臂伸直,两脚蹬离地,漂浮于水面,身体保持流线型;也可通过浮力棒的使用,结合拉、拖、推的方法加长滑行距离,使学生更好地体验水中漂浮滑行练习。又如,在蛙泳手臂、蛙泳腿学练中也可采用辅助器材进行,可以借助浮板、浮力棒等辅助器材协助完成动作,改善动作质量。

表 1-19 水平二蛙泳教学组织与方法设计

	<p>观察法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 录制微课,让学生课前观看预习。 2. 观看录制视频,让学生对各个技术环节形成初步认知。 3. 通过慢动作、停镜、特写、重放等相结合的讲解方式,解决教学的动作难点与转瞬即逝的动作展示问题。 4. 观看比赛视频,让学生了解蛙泳赛事相关知识。 <p>讲解法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介绍游泳的起源与发展、健身价值、安全行为守则等基础知识。 2. 解析蛙泳腿部动作技术的重难点。 3. 分析蛙泳腿部动作易犯错误与纠错方法。 4. 讲解水上游戏规则和组织方法。 5. 明确蛙泳比赛规则及简单判罚要求。
教学方法	<p>示范法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用挂图,示范蛙泳腿收、翻、蹬、夹动作技术要领。 2. 通过录像、视频,示范蛙泳动作及动作分解环节。 3. 做出正误动作对比示范。
	<p>练习法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 游戏练习法:水中追逐、“小蝌蚪找妈妈”等。 2. 陆上模拟分解练习法:岸上坐撑收、翻、蹬、夹分解动作练习。 3. 水中有支撑练习法:水中手扶池边蛙泳腿。 4. 简单组合动作练习法:手、腿连贯配合游、蛙泳腿与呼吸配合游。 5. 比赛练习法:扶板蹬夹滑行赛、蹬壁滑行比赛、25 米蛙泳腿比赛等。
	<p>情境教学法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 设置游戏情境:设置各种熟悉水性游戏情境,举办“水上世界游园”活动以及游泳赛季等。 2. 设置跨学科情境:各种促进蛙泳腿蹬夹效果挑战赛,设计“守护雨林的小青蛙”等。
教学组织	<ol style="list-style-type: none"> 1. 安全组织:课前做好安全教育、健康检查、场地和辅助器材检查。课中分阶段检查人数,加强课堂纪律;组织熟悉水性练习,发展水环境适应能力;强调游泳安全提示。课后清点人数,做好泳后清洁及保暖提示等。 2. 集体学练:集体了解蛙泳相关知识;课上、课后准备及放松活动;陆上、水陆结合、水中动作练习;专项体能练习;集体观看比赛视频等。 3. 分组学练:让学生以小组的形式进行熟悉水性练习;分组比赛;分组体能练习等。 4. 两两互助学练:双人蛙泳蹬腿力量练习等。 5. 展示或比赛:展体浮体比赛、蛙泳接力赛、呼吸展示、下蹲手摸池底后站立展示等。 6. 自评、小组互评与师评:对照评分表中运动能力、健康行为、体育品德三个维度要求进行打分,作出相应的学习评价。

表1-20 水平三蛙泳教学组织与方法设计

	<p>讲解法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解蛙泳相关历史发展与文化、游泳安全锻炼常识、常见运动损伤的处理方法及蛙泳比赛的基本规则。 2. 讲解蛙泳手臂划水动作技术要领。 3. 分析蛙泳转身与完整动作配合的易犯错误与纠错方法。 4. 介绍水上游戏、比赛规则和组织方法。
	<p>示范法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 挂图示范蛙泳手臂划水、收手、抱水、前伸动作。 2. 录像视频示范蛙泳分解动作及组合动作。 3. 正误动作对比示范。
教学方法	<p>练习法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 游戏练习法:吹球比赛、穿针引线、水下猜拳等。 2. 陆上模拟分解练习法,如划水、收手、抱水、前伸等。 3. 水中站立模仿练习法:水中站立划水、体会划到水的感觉等。 4. 组合动作练习法:手臂动作与呼吸动作配合、蛙泳臂腿配合等。 5. 比赛练习法:蹬壁滑行比赛、50米蛙泳比赛、蛙泳接力赛等。
	<p>情境教学法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 设置比赛情境:开展蛙泳相关知识有奖问答;组织单人或双人接力赛;设置“蛙泳小达人”比赛,组织游泳赛季等。 2. 设置跨学科情境:组织“海洋环保小卫士”主题挑战赛和“我是小小解说员”活动等。
教学组织	<ol style="list-style-type: none"> 1. 安全组织:课前做好安全教育、健康检查、场地和辅助器材检查。课中分阶段检查人数,加强课堂纪律;组织熟悉水性练习,发展水环境适应能力;强调游泳安全提示。课后清点人数,做好泳后清洁及保暖提示等。 2. 集体学练:集体做准备和放松活动、陆上模拟分解动作;集体观看比赛录像,分析、评价比赛等。 3. 分组学练:小组长带领分组的多人学练;两人一组的小组学练。 4. 两两互助学练:一人练习,一人从旁观察评价。 5. 小组比赛:分组进行知识竞答、蛙泳接力赛等。 6. 自评、互评与师评:对照评价表中核心素养下不同类别的评价内容要求对应打分,作出评价。

表 1-21 水平四蛙泳教学组织与方法设计

教学方法	<p>讲解法</p> <ol style="list-style-type: none"> 分析蛙泳动作原理,了解蛙泳运动的文化、特点和价值。 讲解蛙泳的手臂与呼吸配合技术、蛙泳的长划臂技术和腿部技术等。 分析动作易犯错误与纠错方法。 讲解比赛规则和组织方法、比赛技战术等。
	<p>示范法</p> <ol style="list-style-type: none"> 教师直观示范蛙泳完整动作。 录像视频示范蛙泳动作技术要领。 正误动作对比示范,拍视频分析动作。
	<p>练习法</p> <ol style="list-style-type: none"> 游戏练习法:“水中火车”、水下探宝等。 陆上分解练习法:陆上蝶泳腿模仿练习等。 陆上模拟组合动作练习法:蛙泳手腿配合动作、蝶泳腿模仿练习等。 完整练习法:多个 25 米蛙泳练习等。 比赛练习法:100 米蛙泳比赛、200 米蛙泳展示赛等。
	<p>情境教学法</p> <p>设置不同距离和形式的比赛情境等。</p>
教学组织	<ol style="list-style-type: none"> 安全组织:做好安全教育、健康检查、场地和辅助器材检查;加强课堂纪律;强调游泳安全提示。 集体学练:集体练习蛙泳完整动作;集体观看比赛视频等。 分组学练:分组练习蛙泳腿、蛙泳手;分组体能练习等。 展示或比赛:反蛙泳比赛、蛙泳接力赛、200 米蛙泳展示赛等。 自评、互评与师评:对照评分表,完成过程性评价与终结性评价报告。

(二) 教学情境的创设

情境的创设能培养学生在复杂情境中解决实际问题的能力。通过情境的创设,尝试将课外的情境迁移到课内实施,如,在自我救护学练时,引导学生思考在课外时间游泳时发生抽筋等情况应如何自救,让学生明确发生抽筋时,必须保持镇定,不要慌张,可以呼救,也可以自救。在教学中,教师可以设计多种故事情境或游戏情境,如,在水平二阶段的教学时,创设“小兵张嘎”“钻山洞”“小蝌蚪找妈妈”“水下猜拳”“漂西瓜”等情境,激发学生参与水上运动的乐趣,培养学生的运动能力和合作意识,同时也能帮助学生减少安全事故的发生。在水平三或水平四阶段的教学时,可以用“打水仗”“双人手拉手漂浮”“推小船比赛”“蛙泳接力赛”“校园奥运游泳小达人赛”等一些更具有挑战性的比赛情境,在这种逐步提高练习难度的情境下,引导学生思考在比赛情境中完整技能的结构化运用,培养学生的

团队精神和竞争意识。我们以水平二的蛙泳——“小兵张嘎”为例来进行说明。

【示例】适用水平二 蛙泳——“小兵张嘎”

活动目的：帮助学生熟悉水性，增强自信感，从而促进呼吸、水中行走、漂浮滑行、水中站立、踩水等技能的熟练和实践运用。

场地布置：在浅水区内进行，准备小沙锤。

情境创设：生活在河北白洋淀的少年张嘎在村子里遇到敌人，藏在水中（芦苇丛）躲避敌人。

活动过程：在水中憋气，头部轻轻露出水面呼气，依次循环，完成6~8次，能成功躲避敌人。躲避成功后进行排除“小水雷”（小沙锤）的游戏，一人在水中站立或行走并将小沙锤垂直落在水中，一人憋气进入水中取出小沙锤，交换练习。也可四人一组，一人在水中行走并将小沙锤落在水中，其他三人憋气进入水中抓住小沙锤，短时间内抓到多的小组获胜。或其他三人蹬壁滑行到指定区域后取出水中的小沙锤。

安全提示：水中控制呼吸，不能用鼻子呼吸。

（三）信息技术的运用

信息技术的运用对于游泳动作的学练，有着得天独厚的辅助价值。首先，可以通过相关视频慢动作播放、停镜、特写、重放等与讲解相结合，使教学的动作难点或转瞬即逝的动作展示得到合理解决，使学生有更加直观的动作概念，如蛙泳腿和蛙泳手臂学练时，可以借助视频学练观察动作的分解和划行轨迹。其次，借助信息化手段，可以引导自主学练。对于水下动作的学练，可以借助信息化的手段制作相关视频，或剪辑相关比赛视频，引导学生边看视频边在陆地进行自主模仿练习，如蛙泳腿、踩水动作学练。教师还可以在陆上蛙泳手臂、蛙泳腿模拟学练时，借助音乐帮助学生掌握慢收快蹬的节奏，熟练动作节奏。在进行体能练习时，也可利用音乐提示练习时间长短和练习速度的快慢。

表1-22 信息技术在蛙泳教学中的运用

信息技术	运用方式	具体实例
多媒体演示文稿	图解示范	在蛙泳腿部练习时，分为收、翻、蹬夹、滑行四个基本动作，通过多媒体演示文稿展示蛙泳腿部练习的四个定格动作，帮助学生理解记忆动作，形成初步印象。
平板电脑	小组讨论	学生在学习蛙泳基本动作时遇到了困难，利用平板电脑拍摄学生错误动作，以便小组讨论时进行同伴纠错。借助信息技术，培养学生分析和解决问题的能力。

(续表)

信息技术	运用方式	具体实例
虚拟现实设备	实践体验	初次下水前,学生佩戴虚拟现实设备感受水下环境,适应水上运动,缓解部分同学对于蛙泳的恐惧心理,在激发学生对于蛙泳学练兴趣的同时,帮助学生更好地实践体验。
防水心率带	监测心率	在水下或陆上都可以实时监测学生心率,以此来判断体育教学是否达到运动量。
视频微课	视频讲解	进行陆上蛙泳手臂练习时,可以借助视频讲解,利用信息技术,使动作技能化难为易,帮助学生建立正确的动作认知,有效提高蛙泳动作技能水平。

(四) 跨学科知识的融入

跨学科融合是学生提高运动能力、学习健康知识和技能的重要方式和途径。在立足于提升体育核心素养的同时,结合课程的目标体系,通过融入跨学科内容以及多学科知识的综合运用,培养学生运用所学技能解决实际问题的能力。例如,在“吹球回家”游戏中,学生通过将不同颜色的小球分别吹到不同方向的“家”中,在结构化运用呼吸、水中站立和水中行走技能的同时,还学习了数学、美术、科学等多学科知识。又如,在抓台式出发、蹲踞式出发练习时,结合数学、科学等学科知识引导学生体会入水角度、前腿蹬地发力蹬离的感觉。在实用游泳(水上救护)的学习过程中,结合生物学中呼吸、血液循环、免疫系统等相关知识,引导学生更好地了解自己的身体,学习健康、救助等知识与方法。

表1-23 蛙泳教学跨学科知识融入设计

水平二	“人鱼探险”结合科学学科中有关人体呼吸的知识,帮助学生克服畏水情绪,尽快适应水环境。设置探险情境,站立、行走、抱膝浮体等姿势进行水下憋气。“守护雨林的小青蛙”结合自然学科创设情境,让学生化身雨林中的小青蛙,通过面对森林大火、盗砍盗伐、工业污染这些雨林的主要威胁,设计雨林守护大挑战的游戏和竞赛,过程中引导学生检测自己和同伴在蛙泳腿推进时身体平衡的保持、推进的效果、推进的速度。不仅可以提升学生的蛙泳腿技能,还能提升学生的环保意识,让他们更加接近自然,更爱护和守护我们的地球。
水平三	“水下特种兵”结合科学学科,在体能和运动技能学练时,引导学生了解身体形态和生理机能,创设相关的学习情境,帮助学生了解游泳的益处和健身效果。设置救援情境,“特种兵”需要在规定时间内以规定泳姿完成100米。若在规定时间内到达则成功救援,若超时或中断放弃则“任务”失败。
水平四	“不做孤泳者”结合生物学中血液循环、免疫系统等相关知识,创设情境,引导学生更好地了解自己的身体和学习健康、救助等知识。各组通过情境小话剧的形式展现实用游泳(水上救护)中自救与他救的手段与方法。

(五) 从课内向课外延伸

课堂上的时空是有限的,因此将教学从课堂内向课堂外延伸是非常必要的。游泳教学从课内向课外延伸,可以帮助学生更好地掌握游泳技巧,提高实际应用能力。如,在蛙泳教学中,课前学生查阅相关资料,搜寻相关信息,了解项目特点、练习方法和安全措施等;课中通过讲解、示范、小组练习和视频教学等多种方式,让学生深入了解蛙泳技巧;课后鼓励学生将所学应用于实际,通过家庭作业、游泳比赛、游泳俱乐部和视频教程等多种方式,巩固和提高自己的蛙泳技能。

1. 确立学习目标和计划

在课堂内,教师确立明确的教学目标和计划,包括游泳技巧的学习、体能的练习、学业的评估等方面。在课外,教师指导学生制订针对性的学练计划,让学生明确课外练习和学习的重点与方向。

2. 提供充足的教学资源

教师可以在课堂上提供教学视频等教学资源,利用多媒体等分享游泳赛事、分析动作技术,让学生在课外进行自主学练;可以借助校园平台定期推送关于游泳运动的相关文章,大力宣传科学锻炼的方法,丰富学生有关游泳的健康知识,激发他们对游泳运动的学习兴趣;可以建立学习小组,让学生在小组内相互学习和交流。

3. 搭建学练赛实践机会

教师可以在课堂上组织各种游泳比赛,还可以组织学生参加校外阳光体育大联赛、游泳俱乐部等活动,让学生有更多的实践机会,锻炼实际应用能力。同时,教师还可以鼓励学生参加志愿者活动,如,教其他初学者学习蛙泳,让学生在教授他人的过程中更好地巩固和深化自己的技能。

4. 建立学习情况反馈机制

在课内,教师要建立有效的评价机制,及时了解学生的学习情况和问题,并给予针对性的指导和建议;在课外,教师需要对学生的表现在追踪和评估。可以通过定期测试、学生自我评估等方式,了解学生的学习情况和问题,并进行分析和总结,及时调整教学策略和重点,提高学生参加水上运动锻炼的意识。

二、冰雪运动教学策略

冰雪运动教学目标是让学生在了解冰雪运动的历史起源,说出冰雪的相关动作及术语,了解安全行为、比赛规则等基础上,能主动进行冰雪锻炼。冰雪运动的学习过程要顺应学生身心发展规律,先陆上模拟练习再冰上练习、先分解动作练习再完整动作练习。

习、先短距离练习或比赛再长距离练习或比赛、先单一动作练习再组合动作练习,逐步掌握各种滑冰技能。

(一) 教学方法的选择

1. 冰上与陆上结合,注重陆上向冰上技能学练迁移

为了保障技能学练的准确性,在学练时建议冰上与陆上结合进行。如,在学习滑冰基本蹲屈角度、摆臂幅度、直线侧蹬位置、直线后引支撑、直线收腿等动作时,首先,完成陆上动作练习,再固定蹲屈角度和侧蹬方向,提高单腿支撑控制能力,体会交换重心后,结合侧蹬、后引、收腿、重心,学习冰上组合动作练习。其次,陆上练习弯道滑行基本姿势,通过身体靠墙练习或两人配合靠身体练习,以滑冰姿势为基准,强化基本动作技术和组合动作技术。

2. 设计趣味性游戏,激发学练热情

为了更好地帮助初学冰雪运动的学生尽快熟悉滑冰,克服恐惧心理,更好地掌握和运用所学内容,建议设计符合该年龄段特点的游戏。如,在进行冰上练习之前,先通过陆上轮滑练习,体会到在平地滑行时身体重心的变化。随后设计游戏“冰上接力”,逐步引导学生敢于在同伴帮助的情况下进行滑冰练习,在不断增加挑战的游戏中,激发学生的学练兴趣。

表1-24 水平二速度滑冰教学组织与方法设计

教学方法	观察法 观看录像、短视频、动作慢放、动作分解图示等,进行学练前的引导。
	讲解法 1. 讲解冰雪运动项目及速度滑冰的起源与发展、健身价值。 2. 讲解速度滑冰的陆上模仿练习、冰上站立、行走、滑行、停止等基本动作技术和简单动作组合。 3. 讲解易犯错误动作。 4. 讲解冰上游戏规则与组织方法。
	示范法 出示挂图、教师完整示范和分解示范相结合的方法进行技术教学。
	情境教学法 设置练习、比赛情境,增强学生学习的兴趣和动力。

(续表)

教学方法	练习法 1. 游戏法,如接长龙、花式滑冰、捡飞碟、冰上疾走等。 2. 陆地模仿练习,如平衡能力练习(单脚站立、蹲坐)、冰上正确姿势模仿练习等。 3. 冰上基本动作模仿学练,如“V”形走步练习、蹬冰收腿等。 4. 合作学练法,冰上简单动作组合学练,如葫芦步滑行、双足内刃停止法、单蹬双、单滑、踏步转弯等。 5. 比赛法,如冰上行走接力、推冰滑车接力、双人30米接力赛、100米竞速赛等。
	纠错法 分析错误动作及原因,并纠错练习。
	电教法 通过电影、录像、平板电脑等视听工具进行教学。
教学组织	1. 安全组织:课前提示穿戴好安全头盔和手套等护具,注意保暖提示。课中听从口令,统一行动,朝同一方向滑行。学练时,防止互相碰撞,造成意外伤害。课后提示学生注意冰刀的危害性。 2. 集体学练:集体做好准备活动、陆上平衡练习。集体观看比赛、游戏录像。 3. 分组学练:课中进行分小组学练,安排冰感较强的同学做小组长。 4. 双人小组学练、单人学练。 5. 小组游戏、比赛。 6. 自评与互评。

表1-25 水平三速度滑冰教学组织与方法设计

教学方法	观察法 1. 观看比赛录像、短视频、动作慢放等,帮助学生了解直道滑跑、弯道滑跑相关运动知识。 2. 观察相关运动器材如冰刀、护具,了解使用和保护方法。
	示范法 出示挂图、教师示范,了解直道滑跑、弯道滑跑的基本动作技术。
	讲解法 1. 教师讲解,了解速度滑冰运动损伤的处理方法以及紧急避险的方法。 2. 讲解速度滑冰的直道滑跑和弯道滑跑基本动作技术和组合动作技术。 3. 讲解冰上游戏规则与组织方法。
	电教法 利用平板电脑等视听工具进行教学。
	情境教学法 设置练习、比赛情境增强学生学习的兴趣和动力。

(续表)

教学方法	<p>练习法</p> <ol style="list-style-type: none"> 游戏法:双足曲线往返接力(双足同时曲线滑行);基本姿势迎面接力,错开对应站立并滑行,击掌表示接力。 陆上模仿练习,如:陆上基本姿势练习、陆上单腿支撑练习、陆上侧出接后引。 自主练习,巩固和提升学生个体的滑行技术,内八字停止练习。 比赛法:组织竞赛,规范学生比赛动作,比赛基本礼仪,竞赛规则,如400米竞速赛、小组接力赛。
教学组织	<p>纠错法</p> <p>分析错误动作及原因,并纠错练习。</p> <ol style="list-style-type: none"> 安全组织:课前提示穿戴好安全头盔和手套等护具;注意保暖提示;做好准备活动。课中进行安全小提示,按照教师指令,朝同一方向滑行。学练时,防止互相碰撞,造成意外伤害。课后提示学生注意冰刀的危险性。 自主练习:直道、弯道滑跑技术的滑跑姿势、摆腿动作、摆臂动作、全身配合、单支撑蹬冰动作、着冰动作的动作技术。 分组练习:竞速赛、小组接力赛,巩固动作技术的学习;开展400米竞速赛、100米接力赛。 在比赛中安排学生进行简单裁判活动,对常见的犯规动作作出判罚。

表1-26 水平四速度滑冰教学组织与方法设计

教学方法	<p>观察法 观看比赛录像、短视频、动作慢放等,帮助学生了解速度滑冰的相关知识。</p> <p>示范法 出示挂图、教师示范,了解速度滑冰的动作做法。</p> <p>讲解法 教师讲解速度滑冰的文化、特点与价值及动作做法。</p> <p>电教法 通过电影、录像、平板电脑等视听工具进行教学。</p> <p>情境教学法 设置练习、比赛情境,增强学生学习的兴趣和积极性。</p> <p>练习法 陆地练习:陆地跳跃练习、陆地交叉步走等。 冰上练习:单腿蹬起惯性滑进、直道分并腿滑进、行进间侧蹬冰、弯道直立、蹲曲滑小圈、左脚外刃单支撑弧线滑、右脚内刃单支撑弧线滑、起跑后加速度滑入弯道、双支撑曲线滑等。 游戏法:创编游戏,增强学练的趣味性。 比赛法:组织竞赛,规范学生比赛动作,比赛基本礼仪,竞赛规则,如500米竞速赛、1000米接力赛等。</p>
------	--

(续表)

教学方法	纠错法 分析错误动作及原因,并纠错练习。 评价法 通过现场、网络、电视观看滑冰比赛,能对某场高水平滑冰比赛作出分析评价。
教学组织	1. 安全组织:课前提示穿戴好安全头盔和手套等护具,注意保暖提示;做好准备活动。课中统一行动,按照教师指令,朝同一方向滑行。学练时,防止互相碰撞,造成意外伤害。课后提示学生注意冰刀的危险性。 2. 两人一组学练弯道滑跑:双脚平行转弯技术及双脚平行短步蹬转弯,起跑技术的动作技术。 3. 分组竞速赛、小组接力赛、500米竞速赛、1000米接力赛等。 4. 在比赛中安排学生进行裁判工作并组织观摩真实的比赛,并尝试简单评价,包括自评与互评。

(二) 教学情境的创设

情境教学是指在课堂教学中,根据教学内容,为落实教学目标所设定的,并能让学生得到真实情感体验的一种仿真模拟演习教学法。教学情境的创设,能帮助学生顺利实现知识的迁移和应用,激发学生的学习兴趣,增强学生的情感体验。如,在水平二阶段的教学中,可以创设“冰滑梯”“雪城堡”“冰爬犁”“冰上奇缘”“冰雪奇遇”等趣味活动情境,增强学生适应冰雪环境的能力,激发学生参与冰雪运动的兴趣,培养学生安全参与冰雪运动的意识和行为。在水平三或水平四阶段的教学时,可以创设“冰上少年初养成”“冰场奔驰”“速度与激情接力赛”“速度滑冰挑战赛”等长距离、有难度、有团队配合的挑战性学练情境,让学生在特定的学练情境中运用所学的动作技术、组合技术等参与项目的比赛,引导学生体验比赛的乐趣,享受比赛过程,培养学生勇敢的进取精神和不畏艰难困苦的顽强意志,提高适应能力。下面以水平三的速度滑冰——“冰上少年初养成”为例来进行说明。

【示例】适用水平三 速度滑冰——“冰上少年初养成”

创设具体情境,将学生分为几个小组进行穿冰刀鞋滑行接力比赛。学生进行弯道滑行,以桩桶为中心滑圈练习,每人三圈;第一个人完成任务后需要大喊“完成”,第一个人喊完后第二人才可以开始完成自己的任务,若中途摔倒就需要重新完成本阶段任务;哪一组最后一个人先完成任务并喊完“完成”二字,则为获胜。

(三) 信息技术的运用

教育信息技术能有效促进冰雪运动技能的掌握,在学练初期可以通过慢动作的回

放,帮助学生分析技术要领,建立正确的动作概念和运动表象。在学练和比赛过程中,教师可以利用信息技术拍摄视频,以直观的方式呈现学生掌握和运用的效果,引导学生相互指导和评价,提高自主学习能力,增强学生互帮互助、共同进步的意识。另外,信息化技术可以帮助教师实时跟踪学生的学习过程,并进行精准指导与评价。

表1-27 信息技术在速度滑冰教学中的运用

信息技术	运用方式	具体实例
多媒体演示文稿	图解示范	在速度滑冰中直道滑跑练习时,多媒体演示起跑、加速、停止三个过程,并分解放大肢体关键部位动作技术图片,帮助学生理解记忆动作,形成初步印象。
平板电脑	小组合作	在分组学练过程中,学生利用平板电脑拍摄同伴学练动作,通过回放、慢放、停顿等功能,在小组讨论中相互纠错。借助信息技术、信息资源包等渠道提高学生分析和解决问题的能力。
虚拟现实设备	实践体验	在接触冰雪运动初始阶段,学生通过虚拟现实设备感受冰上环境,适应冰雪运动,可缓解学生对于冰雪运动的恐惧心理,在激发学生学练兴趣的同时,帮助学生更好地实践体验。
心率表/带	监测心率	实时监测练习或比赛中的心率变化,以此来调控个体练习强度,并通过大数据分析,客观评价整体运动负荷及学习效果。
视频影像	短视频、动作慢放分析	借助资料短视频及学习过程中拍摄的影像资料,将肉眼难以分辨的高速、复杂技术,通过慢放、定格等信息技术手段予以处理分析,帮助学生建立正确的动作认知,有效提高教与学的效率。

(四) 跨学科知识的融入

跨学科主题学习指的是打破学科边界,在学科属性相通、学习规律及学习方式相融的情况下,提取综合性或复杂性主题,将不同学科概念、内容和活动等整合在一起的学习方式。在速度滑冰教学中,根据冰雪运动的特点,依据学生的身心发展规律和融合跨学科知识,引导学生在活动中综合运用语文、数学、美术、科学、劳动教育、德育等知识和技能解决实际问题,提高实践能力。

表1-28 速度滑冰教学跨学科知识融入设计

水平段	设计示例
水平二	“嬉冰游戏”结合自然学科,创设探险情境,引导学生在真实情境下探索自然的同时尽快适应冰雪环境,学练基本动作和简单组合动作。
水平三	“冰上奇缘”结合音乐学科,通过音乐节奏的变换,进行速度滑冰游戏,比赛中运用各种基本动作技术、组合动作技术解决实际问题。如,通过播放音乐课上所学的歌曲,设置障碍,按照规定路线进行有节奏地滑行;观看音乐芭蕾视频,结合冰雪运动,学练直道滑跑基本动作技术和组合动作技术完成个人竞速赛、小组接力赛等。
水平四	“我是冰雪小王子/小公主”结合语文学科,创设冰雪情景剧,引导学生更好地通过所学知识表达自己,提升语言表达能力。结合个人和团队成员特点,将所学冰雪运动项目的技战术运用到长距离速度滑冰、高山滑雪、花样滑冰等比赛中,最后以冰雪情景剧的形式展现。

(五) 从课内向课外延伸

1. 落实结构化运用

为落实“教会、勤练、常赛”“学生每天校内锻炼1小时、校外锻炼1小时”的要求,加强课内教学与课外体育活动的有机结合,以及学校、家庭和社区体育的多元联动。在课内,设置情境教学,通过真实场景、比赛情境的创设,引导学生思考在比赛情境中完整技能的结构化运用。例如,举办班级内个人100米竞速赛、小组接力赛、正滑追逐赛、双足曲线往返接力(双足同时曲线滑行)等滑冰比赛;在比赛中做出正确、规范的动作,学会冰雪运动比赛的基本礼仪。

2. 创设真实情境,课内外相结合

情境的创设结合冰雪运动项目的特征,紧扣学习内容,凸显学习重点,促使学生学习、掌握和运用技能。通过语言描述、实物模拟、角色扮演等方法创设不同的游戏情境、生活情境和比赛情境,有效激发学生的想象和联想,获得更多的学习体验。例如,在进行弯道滑行学练时,引导学生思考在课外遇到弯道时,该如何安全快速地滑行通过,让学生将课外出现的状况转移到课内探索解决,课内外相结合的学练方式,能帮助学生增强社会实践能力和生存能力。

3. 组织课外活动,培养良好的体育锻炼习惯

组织与课内所学技能相关的课外活动,可以有效提升学生的课内学习效率,在课堂学练冰雪运动阶段,年级或学校可以组织相应的展示或比赛,丰富学生的课余文化生活,为学生搭建实践和展示技能的舞台;通过布置家庭作业的形式,鼓励学生积极参与冰雪运动的真实场景的体验,促进学生经常锻炼、刻苦练习,逐渐培养学生的体育锻炼习惯。

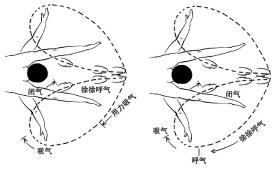
第五节 水上或冰雪类运动主要技战术要点和易犯错误

水上或冰雪类运动教学与其他运动项目教学一样,都要符合学生的认知发展规律、身心发展规律和动作技能形成规律。本节根据蛙泳和速度滑冰等教材内容,分类列举了一些主要的动作技法、易犯错误和纠正方法,为广大体育教师的教学提供一定参考。

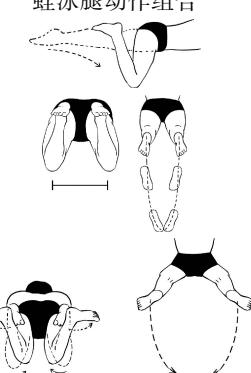
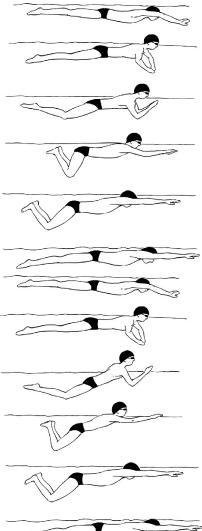
一、蛙泳

蛙泳是一种比较古老的泳姿,因人类早期模仿青蛙的游泳动作而得名,在民间广为流传。蛙泳技术有波浪式蛙泳、平式蛙泳等形式。波浪式蛙泳在当今的游泳比赛中广泛运用,平式蛙泳则作为初级教学内容被广泛采用。蛙泳的一次蹬腿一次划手为一个动作周期,在一个周期结束后有一个短暂的相对稳定的滑行瞬间。表 1-29 列举了针对蛙泳中所涉及的主要技术动作、易犯错误和纠正方法。

表 1-29 蛙泳主要技术动作、易犯错误和纠正方法

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
呼吸和漂浮滑行组合 	先抬头换气,吸气 低头成俯卧姿势于水中,身体保持流线型,减少滑行时阻力。	1. 身体左右倾斜。 2. 身体下沉。 3. 滑行距离短。	1. 扶池边或扶水线漂浮。 2. 浮体前充分吸气,水中憋气,全身尽量放松。 3. 滑行时要低头,头夹于两臂之间,腰腹部适当紧张,使身体呈流线型滑行。
呼吸和手臂动作组合 	呼吸动作是由“吸气—憋气—吐气”三部分组成。 手臂划水时抬头吸气,收手和伸臂时低头先憋气再呼气。	1. 鼻子进水吸气、呛水。 2. 吸气不充分。 3. 手臂向外划水后未及时内旋屈臂抱水。	1. 强调用嘴吸气、用嘴鼻呼气,练习时可用鼻夹。 2. 陆上模仿,强化手动时开始抬头吸气,抬头吸气时头应后仰,脸朝前方。 3. 陆上模仿,手臂外划后,手及时向内、屈臂划水。

(续表)

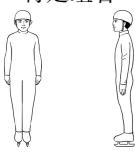
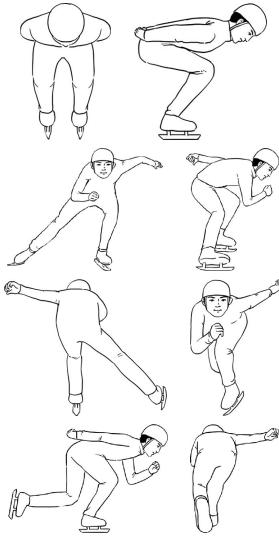
技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
蛙泳腿动作组合 	由收腿、外翻、蹬夹、滑行四部分组成。它们是紧密相连的完整动作。先抬头换气，吸气低头的同时开始下一次收翻蹬腿。	1. 平收腿。 2. 收腿时脚出水。 3. 无翻脚动作或翻脚不够。 4. 收、蹬腿时身体上下起伏太大，臀部露出水面。	1. 采用限制法，收腿时两膝并拢前收。 2. 收腿时适度收大腿，适当收紧腰腹部核心。 3. 多做陆上模仿，增强翻脚动作的肌肉感觉。 4. 收腿时适当抬头，上身保持平卧姿势，大腿带动小腿前收；向两侧斜后方蹬腿，蹬夹有力，适当收紧腰腹部核心。
划臂与蛙泳腿动作组合 	蛙泳配合时，身体呈水平俯卧于水中，两臂向前伸直并拢，两腿自然伸直并拢，两臂外划时腿不动，抬头吸气；内划时收腿，前伸时低头憋气后再蹬夹腿；臂腿伸直滑行呼气。 口诀：划手腿不动，收手再收腿；呼吸过后先伸胳膊后蹬腿，低头伸直并拢漂一会儿。	1. 划臂时同时收腿。 2. 伸臂后马上划手。 3. 蹤腿同时伸臂。	1. 陆上模仿，水上分解练习，强调先伸臂后蹬腿，手始终比腿快半拍。内划后及时伸臂。 2. 陆上模仿，水上固定支撑练习，建立正确的动作模式，之后做较长的滑行后再划手。 3. 陆上模仿，分解练习，强调先伸手臂后蹬腿。

二、速度滑冰

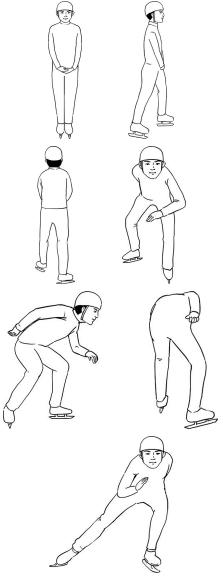
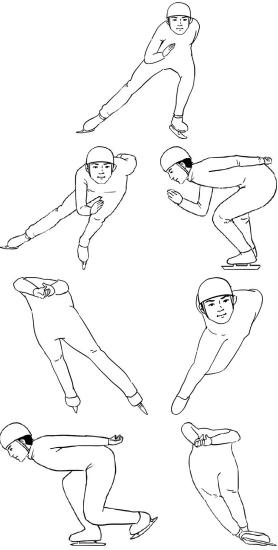
速度滑冰运动简称速滑，是开展最为广泛的冰上运动项目之一。速度滑冰运动的技术动作包括双脚支撑滑行、单脚支撑滑行、起跑、侧蹬、收腿、后引、重心移动、直道滑行、弯道滑行、弯道交叉步、冲刺等技术动作。表 1-30 列举了针对速度滑冰中所涉及

的主要技术动作、易犯错误和纠正方法。

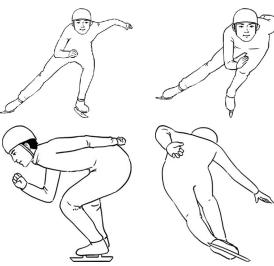
表1-30 速度滑冰主要技术动作、易犯错误和纠正方法

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
冰上站立与行走组合 	冰上站立要穿着冰刀屈膝站立于冰面之上,两脚张开成V字形,与肩同宽约45度,维持身体平衡之后,在冰面向前、向后、向左、向右移动,感受冰面行走移动的感觉,适应冰上滑动的状态。	1. 过于紧张、不适应冰面,重心靠后。 2. 着急移动,重心靠前。	1. 两脚呈V字形,扶住墙壁或护栏,控制重心。 2. 降低重心,眼睛看斜下方,不要仰头。
冰上基本滑行姿势与侧蹬冰动作组合 	以脚踝的力量控制冰鞋,保证冰鞋的冰刀垂直于地面,侧蹬时,左脚在侧面成弓步,右脚向侧蹬出,上身向前微倾,两臂平伸与肩同高,重心放在左脚上。然后右脚收回至左脚内侧,右脚向前滑出,左脚向后外侧蹬出,同时重心由左脚移动到右脚,收脚至右脚内侧。	1. 大小腿折叠过大或过小。 2. 着急摆臂,同手同脚。 3. 支撑腿没有完全支撑,重心没有转移。 4. 腿部力量不足,重心上下起伏。	1. 模仿动作练习,教师指导细节,录像观察。 2. 动作放缓,拆分练习。 3. 注意鼻子、脚尖、膝盖保持在同一平面。 4. 马步练习,增强腿部力量。

(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
起跑接直道滑行技术	 <p>两刀与起跑线一般成20~30度角，身体重心均匀地放在两刀上，两腿微屈，膝盖内压，上体前倾，起跑时，上体稍高，小步快节奏起速，逐渐过渡到蹬滑，同时身体逐渐压低成滑行姿势。</p>	<p>1. 动作概念不清晰，重心没有压在前脚上； 2. 未能掌握技术要领，屈膝不够。</p>	反复模仿、强调重点；原地基本姿势练习，加强下肢力量。
直弯道衔接技术	 <p>进入弯道时，采取较快的速度滑行，在入弯道前的最后直道阶段应当尽可能地提升速度，保证进入弯道后的滑行处于速度的提升状态，同时将身体重量都向左脚冰刀转移，获得良好的弯道滑行。右脚蹬冰结束之后，要积极进行收腿，为左腿的蹬冰创造空间。</p>	<p>1. 蹬冰无力，进入弯道没有保持速度。 2. 心理畏惧，左侧倾倒角度不够。 3. 左脚平刃或内刃触冰。</p>	<p>1. 加强直道滑行速度，增强腿部力量练习，蹬冰有力。 2. 双人陆上侧倾辅助练习，弹力带牵引训练。 3. 双人一组侧倾练习，左脚直接用冰刀外刃咬住冰面。</p>

(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
滑跑与冲刺技术	 <p>冲刺要果断,突然启动,根据长距离和短距离不同,掌握不同冲刺的时机;接近终点线3~4米处,身体向前倾,一腿猛力伸出,踏过终点线。撞线时一定要改变原来的滑跑节奏。撞线的距离不能过长,一般在3~5米。</p>	<p>1. 冲刺判断不合理,发动冲刺不够突然,冲刺时机把握不佳。 2. 上身没有前倾,蹬踏力量不足,前脚蹬踏伸出不够迅猛。</p>	<p>1. 进行模仿练习,陆上加速跑训练。 2. 重心转化训练,前弓步柔韧练习及力量训练。</p>

参考文献

- 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)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.
- 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.
- 刘建廷.冰雪文化的传统性与现代性[J].牡丹江师范学院学报(哲学社会科学版),2007(01):119-122.

第二章 水平二水上或冰雪类运动 教学设计与实施

《课程标准(2022年版)》指出,要“面向体育教师,重点开展水平教学设计、学年教学设计、学期教学设计、单元教学设计、课时教学设计,以及课堂教学实践、课内外‘学、练、赛’一体化等方面的培训”。本章依据水平二学生的身心发展规律、运动技能形成规律等,以学习目标为导向,以蛙泳和速度滑冰项目为例,开展水平二水上或冰雪类运动大单元教学设计、课时计划实施示例、大单元与课时计划学习评价和跨学科主题学习整体建构,以帮助广大体育教师进一步明确水平二水上或冰雪类运动的教学思路,更好地开展水上或冰雪运动的教学设计、实践与评价工作。

第一节 水平二水上类蛙泳运动大单元教学设计

本单元以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,贯彻落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”教育理念,以中国学生发展核心素养为引领。本单元选取具有代表性的水上蛙泳运动项目,根据水平二的学习目标及学生基础,设计蛙泳运动项目的基础知识、基本动作和简单组合动作等教学内容,采用游戏化的教学方式、借助辅助器材进行学练,并适当融入“赛季”元素,激发学生的学习兴趣,提高技战术运用能力,培养团队意识和竞争精神。

一、水平二水上类蛙泳运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平二的学生正处于身体和心理快速发展时期,尽管学生的肌肉力量、心肺耐力逐渐增强,但仍存在一定的限制;学生的身体协调性和灵敏性正在快速提升,对于学习新的运动技能具有相对的优势,但同时他们的肌肉和骨骼还在发育中;学生的注意力集中能力和执行力有所提高,但可能仍存在对水环境的恐惧和紧张等情绪,需要耐心引导和鼓励,在活泼有趣的氛围中开展学练。

2. 学习基础

水平二的学生大多没有接触过游泳或水上运动项目。他们需要从最基础的水性适应学练开始,包括如何在水中呼吸、漂浮、踩水、前行等基本技能。对于已经有一定游泳基础的学生,可以通过学习进一步提高他们的蛙泳技能,更好地提升他们适应水环境的能力。

3. 能力水平

水平二的学生已经掌握了一些基本的运动技能,如跑、跳、爬等,这些能力对于学习蛙泳有很大帮助。在蛙泳的教学过程中,可以设计接力游戏或者进行短距离的蛙泳比赛来提高学生在水中的协调性和平衡能力;该年龄阶段的学生已经感受到体育锻炼对保持健康和安全的重要性,具备一定的安全意识,他们的健康行为习惯对游泳学习有积极的影响,应积极教导学生了解游泳的健康习惯和安全规则,进一步培养其安全意识,如游泳前后要做热身和放松运动,游泳时要避免长时间憋气和独自游泳等。通过之前的学习和其他体育类活动,学生已经形成一定的体育品德,如尊重他人、按要求参与体育游戏、扮演不同的运动角色等。这些品德在游泳学习中同样重要,教学中可以通过游戏和竞赛,引导学生按照规则和要求参与蛙泳学练,培养学生克服困难、勇往直前、坚忍不拔的体育精神。

(二) 设计思路

根据《课程标准(2022年版)》中水平二水上或冰雪类运动的目标要求,以水上运动项目蛙泳大单元教学为例。在设计水平二蛙泳运动大单元时,要以目标为导向,结合蛙泳运动的特点和学情分析,设计蛙泳运动的学习任务群,分别是“破冰分组”“熟悉水性、适应水环境”“掌握蛙泳腿技术、增加游进距离”“比赛提升素养”,然后基于任务,设计具有进阶性和连贯性的蛙泳运动教学内容。开展大单元教学时,要重视情境链的创设,创设生动有趣的活动及应用情境,激发学生参与水上运动的兴趣,增强学生适应水环境的能力,促进运动能力的习得、健康行为的养成、体育品德的培养,进而发展学生的核心素养。教学中每节课都有针对性地安排学生进行组合体能练习,重点发展学生的协调性和平衡能力(见图2-1)。

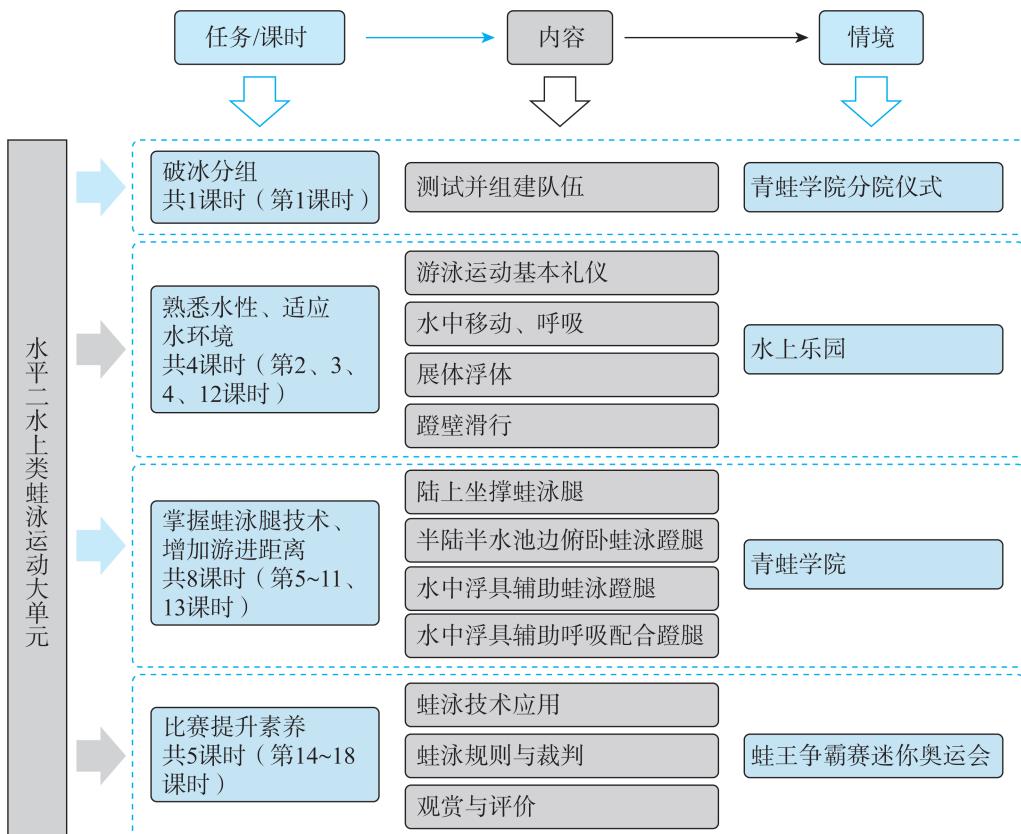


图 2-1 水平二水上类蛙泳运动大单元教学设计框架图

二、水平二水上类蛙泳运动大单元教学计划示例

表 2-1 水平二水上类蛙泳运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力：知道蛙泳的起源与发展、健身价值、安全行为守则等基础知识；掌握水中行走、呼吸、站立、漂浮、滑行等熟悉水性的基本技能；在水上运动游戏中运用蛙泳的基本动作和简单组合动作，参与小型水中竞速和漂浮比赛；知道蛙泳所需体能的简单学练方法，乐于参与体能游戏，有效发展心肺耐力、协调性、平衡能力等多项体能。</p> <p>2. 健康行为：喜爱游泳，养成游泳锻炼的习惯；知道水上运动的卫生知识，具有水上运动的安全意识，知道清理耳朵积水和防寒保暖的方法；能合理调控自己的情绪，战胜怕水心理；能适应游泳池的静水环境。</p> <p>3. 体育品德：在熟悉水性和蛙泳学练赛过程中能表现出积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底的精神，具有团队意识；遵守蛙泳各环节展示或比赛规则、尊重裁判和对手、诚信自律、有公平竞争意识；在游戏和比赛中，展现出自尊自信、文明礼貌、具有责任意识。</p>
------	---

(续表)

主要教学内容	1. 基础知识与基本技能: 学习和体验水中行走、呼吸、展体浮体、蹬壁滑行, 以及蛙泳腿收、翻、蹬夹、滑行等基本动作和简单动作组合; 说出蛙泳的相关术语; 知道游泳运动的起源与发展、健身价值、安全行为守则和相关卫生知识等基础知识。 2. 技战术运用: 运用蛙泳的基本技术和简单组合动作。 3. 体能: 跪姿蛙泳压腿、翻脚练习, 呼吸练习, 蛙跳、半蹲蛙跳、仰卧起坐、俯卧背起等体能练习。 4. 展示或比赛: 所学的蛙泳运动技能展示, 小型水中竞速赛和漂浮赛, 如呼吸展示(吐泡泡)、展体浮体比赛(浮冬瓜: 抱膝浮体)、蹬壁滑行比赛、蛙泳蹬腿游进比赛、蛙泳蹬腿游进接力赛、双人蛙泳比赛、蛙泳竞速赛、蛙泳接力赛等。 5. 规则与裁判方法: 蛙泳游戏的基本规则和要求; 蛙泳规则和判罚方法, 如到边犯规(应双手同时到边)、途中犯规(拉水线、踩池底)等。 6. 观赏与评价: 蛙泳比赛的观看方式和途径介绍, 观看各种级别的蛙泳比赛。		
	学生学习	熟悉水性, 克服怕水心理, 培养水感, 练习蛙泳腿技术。	
	教学内容	提升水性, 练习蛙泳腿技术, 蹬腿与呼吸配合。	
	教学组织	赛季的策划与组织, “学、练、赛”的落实, 练习的安全性、有序性。	
	教学方法	创设迷你奥运情境, 给学生分配不同的角色。	
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力: 知道游泳课基本规范, 初步体验水中行走与陆上行走的区别, 感受水的阻力和浮力; 参与吐泡泡比赛; 发展协调性、平衡能力等体能。 2. 健康行为: 初步感受水环境, 克服怕水心理; 掌握游泳的基本礼仪。 3. 体育品德: 遵守游泳课基本要求; 水中学练过程中互相帮助。	1. 结构化知识与技能: (1) 游泳基本礼仪规范(游泳装备的穿戴要求、安全上下水、不在泳池内吐痰和大小便、有问题及时报告教师等); (2) 水中行走(双手、单手扶池边行走); (3) 呼吸(扶边换气练习); (4) 浮体(扶边浮体与站立)。 2. 展示或比赛: 吐泡泡展示。 3. 体能练习: “水上乐园夺金币” (1) 扶边跳跃; (2) 水中向前行走; (3) 水中横向移动; (4) 扶边浮体。	1. 教师组织学生完成赛季分组(分4组, 每组5男5女), 宣布赛季计划和规程, 布置课后任务(队名、口号、赛季目标); 创设“进入水乐园”活动场景, 开展游泳基本礼仪培训; 讲解水中行走、呼吸、浮体的基本方法, 组织集体学练。 2. 教师示范讲解游戏比赛方法, 分4组, 组内与组间相互比赛, 激发学生比赛热情。 3. 创设“水上乐园夺金币”体能练习场景, 教师讲解动作练习的方法、要求并示范, 观看视频, 看到金币提示完成扶边跳跃, 无提示水中向前行走, 看到单个障碍提示进行左右横向移动, 看到底部障碍提示进行扶边浮体。每一轮3分钟, 进行3轮, 看谁获得的金币最多。

(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:知道泳池陆上安全规范,水中行走时能基本保持平衡;参与水中跳跃的比赛;发展肌肉力量、协调性、柔韧性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:树立参与游泳的安全意识;积极投入开火车集体游戏活动;克服怕水心理;逐步适应水环境。</p> <p>3. 体育品德:积极融入团队并迎接挑战,顽强拼搏;遵守比赛规则;学练过程中表现出自信和抗挫折能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 游泳安全规范(不在岸上奔跑、追逐打闹);</p> <p>(2) 水中行走(2人一组徒手水中行走);</p> <p>(3) 呼吸(扶池边呼吸练习);</p> <p>(4) 浮体(扶池边展体浮体与站立);</p> <p>(5) 蛙泳蹬腿(陆上坐撑压腿、俯卧蛙泳蹬腿)。</p> <p>2. 展示或比赛: 开火车比赛。</p> <p>3. 体能练习: “水上乐园猜拳王”游戏</p> <p>(1) 水下單手扶边猜拳;</p> <p>(2) 水下單手扶边脚猜拳;</p> <p>(3) 单手扶边浮体猜拳;</p> <p>(4) 手拉手脚猜拳。</p>	<p>1. 展示各自队名、口号和赛季目标;观看泳池安全事故视频,引导学生遵守游泳礼仪;复习水中行走、呼吸、浮体的基本方法,组织集体学练;讲解和演示蛙泳具体的基本姿势和呼吸方法,进行陆上坐撑压腿、俯卧蛙泳蹬腿各3组。</p> <p>2. 分8组比赛,集体开火车,先完成10米的为胜。</p> <p>3. 创设“水上乐园猜拳王”体能练习场景,两人1组,进行水下單手扶边猜拳、水下單手扶边脚猜拳、单手扶边浮体猜拳、手拉手脚猜拳各10次,每次猜拳输的人完成3次配合换气的水中半蹲蛙跳,决出水乐园猜拳王,教师进行安全巡视。</p>
3	<p>1. 运动能力:知道蛙泳蹬腿的基本动作术语;体验蹬壁滑行与站立;初步学习蛙泳蹬腿动作并尝试运用到比赛中;发展肌肉力量、协调性、柔韧性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:掌握游泳后清洁的卫生习惯;积极参与展示和比赛,大胆展示自己;逐渐适应水环境。</p> <p>3. 体育品德:遵守游泳课安全要求;学练过程中表现出积极进取、不怕困难的体育精神;比赛过程中能肯定他人的优异表现。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 游泳基本知识与方法(知道蛙泳蹬腿动作的术语);</p> <p>(2) 清理耳朵积水的方法;</p> <p>(3) 水中行走(徒手水中行走);</p> <p>(4) 浮体(蹬壁滑行与站立);</p> <p>(5) 蛙泳蹬腿(陆上坐撑压腿、俯卧池边蛙泳蹬腿)。</p> <p>2. 展示或比赛: 呼吸展示(吐泡泡);火箭青蛙比赛。</p> <p>3. 体能练习 “快乐青蛙”体能</p> <p>(1) 陆上坐撑压腿;</p> <p>(2) 俯卧池边蛙泳蹬腿;</p> <p>(3) 陆上半蹲蛙跳;</p> <p>(4) 水中半蹲蛙跳。</p>	<p>1. 创设“雨后的小青蛙”情境,模仿青蛙在雨后活动,学习掌握清理耳朵积水的方法;进行行走划水、水中跳跃、蹬壁滑行练习。</p> <p>2. 分4组,组内进行10米距离速度赛,允许水中奔跑、跳跃、漂浮,决出“火箭青蛙”。</p> <p>3. 播放视频,引导学生集体开展“快乐青蛙”体能练习,要求:陆上坐撑压腿30秒×2组、陆上俯卧蛙泳蹬腿20次×2组、陆上半蹲蛙跳15次×2组、水中半蹲蛙跳15次×2组,教师语言引导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:知道蛙泳翻脚、蹬腿的重要性;进一步提升蹬壁滑行技术,提升保持平衡的能力并展示;发展肌肉力量、协调性、柔韧性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与活动比赛,体验游泳的快乐,逐渐形成游泳锻炼的意识;进一步适应水环境。</p> <p>3. 体育品德:遵守游泳课安全要求,学练中积极进取,不怕困难,对比赛的输赢能坦然接受。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 游泳基本知识与方法(知道蛙泳蹬腿动作结构); (2) 水中奔跑; (3) 站立与展体浮体(蹬壁滑行与站立); (4) 蛙泳蹬腿(俯卧池边蛙泳蹬腿、扶壁蹬腿)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>青蛙捉虫子。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>水中长江黄河比赛</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 第一轮: A 组—B 组、C 组—D 组; (2) 第二轮: A 组—C 组、B 组—D 组; (3) 第三轮: A 组—D 组、B 组—C 组; (4) 决赛轮: 总积分第 1—第 2、第 3—第 4。 	<p>1. 观看青蛙游泳慢动作视频,模仿青蛙跳跃的腿部分解动作、知道蛙泳腿技术的术语;组织学练水中及池边蛙泳辅助动作。</p> <p>2. 创设“捉虫子”情境,分 4 组“蹬壁滑行”挑战,比谁能捉到最近的虫子。</p> <p>3. 学生分成 4 组,进行“长江黄河”比赛,2 人做达标裁判,2 人进行游戏,做游戏的学生背对背间隔 3 米站立,分别进行 1 米、3 米、5 米达线赛,教师统一发出“长江”或者“黄河”的口令,追击成功或者触摸达标裁判的获得胜利,每一轮比 3 次,每次获胜者积 1 分,三轮过后,按积分进行决赛。</p>
5	<p>1. 运动能力:知道蛙泳蹬腿配合呼吸的方法;进一步培养水感;学习蛙泳蹬腿的动作;参与蛙泳蹬腿游进比赛;发展协调性、柔韧性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:大胆参与展示和比赛,面对能力差距,保持良好心态,积极与同伴交流合作;进一步适应水环境。</p> <p>3. 体育品德:遵守游泳课基本礼仪;比赛中勇于展示自身,发现自身不足,肯定他人表现。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 游泳基本知识(呼吸与蛙泳蹬腿配合的先后顺序); (2) 浮体(蹬壁滑行); (3) 蛙泳蹬腿(陆上坐撑蛙泳压腿、俯卧池边蛙泳蹬腿)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 蹬壁滑行展示; (2) 蹬壁滑行 +2 次蛙泳蹬腿远度比赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 陆上坐撑压腿; (2) 水中深蹲蛙跳; (3) 扶壁蹬腿; (4) 助力蹬腿。 	<p>1. 创设“青蛙趴”活动场景,学生分 8 组,学练蛙泳的基本姿势和蹬腿动作。</p> <p>2. 优秀学生展示;分 4 组,进行蹬壁滑行后完成 2 次蹬腿远度比赛。</p> <p>3. 创设“我的青蛙伙伴”体能练习场景,两人 1 组进行陆上坐撑蛙泳压腿 30 秒 × 2 组、水中深蹲蛙跳 15 次 × 2 组、扶壁蹬腿 10 次 × 2 组、助力蹬腿 10 米 × 2 次,两人交替进行,教师哨声引导,巡视检查。</p>

(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:知道蛙泳名称的由来;进一步培养水感;改进蛙泳蹬腿的动作并应用到比赛中;发展肌肉力量、位移速度、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:体验游泳的快乐,逐步喜欢上游泳运动;学习水中呼吸方法,基本克服怕水心理;积极参与游戏,正视比赛结果;进一步适应水环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中永不放弃,敢于超越自我;养成主动学习、勇于挑战的好习惯;能对伙伴进行简单评价。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 游泳基本知识与方法(知道蛙泳名称由来); (2) 浮体(蹬底滑行与站立); (3) 蛙泳蹬腿(陆上坐撑蛙泳压腿、俯卧池边蛙泳蹬腿); (4) 持浮板蛙泳蹬腿。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“逃出蛇口”游戏比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>10米持浮板蛙泳蹬腿</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 间隔5米出发; (2) 到边休息时换气; (3) 持续10米蛙泳蹬腿推进; (4) 交流总结。 	<p>1. 创设“好像有蛇”游戏场景,练习蛙泳的蹬腿技术,引入水中呼吸的方法,模拟青蛙水中游动的过程。</p> <p>2. 创设“逃出蛇口”游戏场景,分4组快速蛙泳蹬腿游进推进10米距离逃脱追捕,展示蛙泳蹬腿推进速度。</p> <p>3. 创设“美丽池塘”活动情境,组织学生分4组模拟青蛙在池塘中穿行,间隔5米哨声提示出发,10米持浮板蛙泳蹬腿×10组,教师哨声引导,巡视检查,结束后组织学生小组交流总结练习收获。</p>
7	<p>1. 运动能力:知道蛙泳蹬腿快蹬慢收的意义;进一步培养水感;提高蛙泳蹬腿蹬夹水效果并应用到比赛之中;发展位移速度、肌肉力量、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:逐步养成游泳锻炼的习惯;在活动中保持良好的情绪,能融入互帮互学的良好氛围;进一步适应水环境。</p> <p>3. 体育品德:学练呼吸时不怕困难;比赛过程中自尊自信、勇敢顽强、关爱同学。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 游泳基本知识与方法(知道蛙泳快蹬慢收的意义); (2) 呼吸(水中连续换气20次); (3) 蛙泳蹬腿(结合呼吸浮板蛙泳蹬腿游进练习)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 连续呼吸展示,抱膝浮体展示; (2) 浮板蛙泳蹬腿配合换气游进比赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 动态侧弓步; (2) 浮板蹬腿; (3) 助力蹬腿; (4) 持续浮体、呼吸。 	<p>1. 组织观看抬头蛙泳蹬腿游进和配合呼吸蛙泳蹬腿游进的推进效率对比视频,引入呼吸方法,继续提升水中游进时的推进效率。</p> <p>2. 创设“呼吸接力”吹球比赛场景,分4组,两两对决,用蛙泳蹬腿将自己组颜色的乒乓球吹回大本营。</p> <p>3. 创设“我的青蛙伙伴”体能练习场景,30秒×2组、浮板蹬腿10米×2组、助力蹬腿10米×2组;持续浮体配合呼吸练习10次×2组,教师巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:知道游泳比赛出发规则;进一步体验蛙泳蹬腿的动作,提高蹬夹水效果并应用到比赛中;发展位移速度、肌肉力量、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:双人、小组学练中养成积极交流、互助合作的学习习惯;比赛中能积极调节自己的情绪,正确面对比赛结果。</p> <p>3. 体育品德:遵守游泳比赛规则,在学练赛中尊重对手,积极进取,乐于助人,提升团队意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 游泳基本知识与方法(知道蛙泳比赛出发的规则); (2) 呼吸(连续换气 20 次测试); (3) 池边蹬壁滑行出发; (4) 蛙泳蹬腿(俯卧池边蛙泳蹬腿纠错练习、抬头扶板蛙泳蹬腿游进练习 15 米)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>10 米持浮板蛙泳蹬腿游进小组接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>15 米双人蛙泳蹬腿</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 观看练习方式视频; (2) 5 米距离模仿练习; (3) 一人持浮板一人蹬腿,15 米双人蛙泳蹬腿交替进行; (4) 优秀展示。 	<p>1. 组织观看“蛙泳 50 米比赛”视频,强化蛙泳蹬腿基本知识,介绍蛙泳比赛出发规则;组织学练呼吸、蹬臂滑行及蹬腿等辅助练习。</p> <p>2. 10 米持浮板蛙泳蹬腿接力赛:分 4 组进行接力赛比速度。</p> <p>3. 开展“双人蛙泳”推进游戏,两人一组,进行蛙泳蹬腿推进 15 米×4 组,交替进行,交换时调整呼吸,教师哨声引导,巡视检查,推选优秀展示组。</p>
9	<p>1. 运动能力:知道使用浮板和浮力棒的安全规则,能说出蛙泳蹬腿动作方法;熟练蛙泳蹬腿动作,改进蛙泳腿技术;进一步发展身体的协调性、灵敏性,腿部及核心肌肉力量。</p> <p>2. 健康行为:积极参与练习和比赛,能在感到疲劳时自我调节和休息;活动中能保持安全距离,适应水中学练的环境。</p> <p>3. 体育品德:能在学练赛中体现同伴互助、积极进取的意识,比赛中遵守规则、尊重比赛结果,主动承担角色和团队任务,展示出团队协作精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 游泳基本知识与方法(知道浮板和浮力棒安全使用规则); (2) 蛙泳腿技术(蛙泳游进时的身体稳定性、蛙泳蹬腿的游进效率)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>15 米蛙泳蹬腿接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 半蹲蛙跳; (2) 平板支撑; (3) 背起; (4) 仰卧起坐。 	<p>1. 讲解浮板和浮力棒安全使用规则,播放蛙泳蹬腿慢动作分解视频。分 8 组进行 10 米持扶板蛙泳蹬腿游进运送水杯练习,用最少的次数完成 15 米蛙泳蹬腿游进练习。</p> <p>2. 设置“守护雨林大挑战”情境,分 8 组进行 15 米持浮板蛙泳蹬腿游进接力赛。</p> <p>3. 创设“强大守护者”体能练习场景,教师播放音乐、口令引导组织开展体能练习,由小组长负责,半蹲蛙跳 15 个、平板支撑 30 秒、背起 15 个、仰卧起坐 30 个,进行 2 组循环,教师巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:知道呼吸对游泳的重要意义;进一步提高蹬夹水效果;了解蛙泳手臂动作;发展肌肉力量、位移速度、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过参与游泳展示和游戏活动,加强与同伴的沟通,提高自己的情绪调控能力;进一步适应水环境。</p> <p>3. 体育品德:养成主动学习思考、勇于挑战的好习惯;遵守游戏规则;勇于承担责任,能对同伴提供力所能及的帮助。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 游泳基本知识与方法(知道呼吸对游泳的重要意义); (2) 蛙泳手臂(陆上模仿练习、浅水站立蛙泳划臂练习); (3) 蛙泳蹬腿(俯卧池边蛙泳蹬腿纠错练习、抬头持浮板蛙泳蹬腿游进练习); (4) 尝试蛙泳完整动作练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 带背漂两次蹬腿一次划臂蛙泳比赛; (2) 蛙泳完整动作优秀展示。 <p>3. 体能练习:</p> <p>“小海马”直立蛙泳</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 观看练习方式视频; (2) 5米距离模仿练习; (3) 各小组依次展开比赛进行; (4) 优秀代表展示。 	<p>1. 观看蛙泳完整动作视频,了解蛙泳手臂和呼吸配合的方法。半陆半水学练蛙泳划臂,持扶板蛙泳蹬腿游进4×15米。</p> <p>2. 组织学生分4组,开展带背漂两次蹬腿一次划臂15米蛙泳比赛,比一比谁游得最快;优秀学生展示,教师讲解动作优点。</p> <p>3. 创设“小海马”直立蛙泳体能练习场景,分4组练习,学生坐在浮力棒上如海马一样进行划臂蹬腿配合直立蛙泳,依次游进10米,完成4组,比一比谁游得最快,推选速度最快,蹬腿、划臂配合最协调的优秀代表进行展示。</p>
11	<p>1. 运动能力:知道四种竞技泳姿名称;初步体验蛙泳划水;尝试呼吸和蹬腿配合并连续游进;发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:与同伴积极交流合作,热情参与接力赛;进一步适应水环境。</p> <p>3. 体育品德:遵守游泳课要求;在学练赛中发扬团队意识;正确对待比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 游泳基本知识与方法(知道四种竞技泳姿名称); (2) 蛙泳手臂(陆上模仿练习、带背漂辅助蛙泳配合练习)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>蛙泳10米接力比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>持浮板蛙泳蹬腿配合换气</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 间隔5米出发; (2) 到边休息时换气; (3) 持续15米蛙泳蹬腿推进; (4) 交流总结。 	<p>1. 集体讲解分析蛙泳动作技术;结合陆上站立模仿练习、水中背漂完整练习,尝试蛙泳连续推进10米。</p> <p>2. 创设“青蛙过河”比赛情境,分4组进行蛙泳10米往返接力赛。</p> <p>3. 创设“强壮的小青蛙”体能练习场景,分4组进行持浮板蛙泳蹬腿配合换气练习,间隔5米哨声提示出发连续游进15米,完成6组,教师巡视指导,组织交流总结。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力: 知道深水区游泳的安全事项; 进一步尝试蹬腿和呼吸的配合并应用到比赛中; 发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 遵守深水区安全规范, 树立安全运动意识; 能主动探究进一步适应深水区环境。</p> <p>3. 体育品德: 比赛中面对挑战顽强拼搏, 不断突破自身极限; 有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 游泳基本知识与方法(深水区游泳的安全规范, 上浮的技巧);</p> <p>(2) 陆上蛙泳配合练习(站立完整动作模仿);</p> <p>(3) 带背漂水中蛙泳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 蛙泳呼吸配合蹬腿展示;</p> <p>(2) 带背漂蛙泳连续游进 20 米。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 开合跳;</p> <p>(2) 跪姿俯卧撑;</p> <p>(3) 仰卧起坐;</p> <p>(4) 背起。</p>	<p>1. 创建“远海宝藏猎人”情境, 了解如何安全地在深水区活动及上浮的技巧。</p> <p>2. 创设“远海求生”游戏情境, 带背漂蛙泳呼吸配合蹬腿游 20 米, 完成 4 组。</p> <p>3. 创设“青蛙学院”体能练习场景, 学生分 4 组, 陆上分组开展开合跳 30 次、跪姿俯卧撑 10 个、仰卧起坐 20 个、背起 15 个, 各完成 2 组, 过程中教师巡视指导。</p>
13	<p>1. 运动能力: 知道蛙泳完整动作的配合方法; 进一步掌握呼吸蹬腿的配合并应用到比赛中; 发展位移速度、肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在深水区和同伴一起安全锻炼; 面对比赛, 调整心态, 积极看待结果; 进一步适应水环境。</p> <p>3. 体育品德: 比赛中积极进取; 有较强责任心, 关心同伴, 尊重对手; 挑战自我, 突破极限。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 游泳基本知识与方法(知道蛙泳完整动作配合方法);</p> <p>(2) 蛙泳手臂(陆上模仿练习);</p> <p>(3) 水中蛙泳练习(完整动作游进练习)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 蛙泳配合动作展示;</p> <p>(2) 蛙泳 15 米迎面接力(允许选择不同浮具)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>蛙泳蹬腿游进对推 1 对 1 游戏</p> <p>(1) 第一轮: A 组—B 组、C 组—D 组;</p> <p>(2) 第二轮: A 组—C 组、B 组—D 组;</p> <p>(3) 第三轮: A 组—D 组、B 组—C 组;</p> <p>(4) 决赛轮: 总积分第 1—第 2、第 3—第 4。</p>	<p>1. 组织集体观看蛙泳完整动作慢动作视频。进一步观察、改进蛙泳动作技术, 带背漂 4×15 米完整练习。</p> <p>2. 蛙泳蹬腿配合呼吸优秀学生展示, 分 4 组进行 15 米往返接力(允许选择不同浮具)。</p> <p>3. 创设“我是腿力王”竞赛情境, 分 4 组两两之间进行蛙泳蹬腿对推 1 对 1 游戏, 男生对男生, 女生对女生, 两人相对, 持同一根浮力棒蛙泳蹬腿对推, 60 秒内看谁能将对方推得更远, 最后决出班中男生、女生的腿力王。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14 ～ 15	<p>1. 运动能力: 巩固蛙泳相关理论知识; 强化蛙泳蹬腿蹬夹水效果并应用到比赛中; 发展位移速度、肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 熟悉预防游泳运动损伤的方法, 做好赛前热身及放松; 比赛中积极与同伴交流合作; 面对挫折能调控情绪。</p> <p>3. 体育品德: 比赛中顽强拼搏、克服困难; 遵守游泳比赛规则, 尊重裁判, 尊重对手; 比赛中讲文明、懂礼貌。</p>	<p style="text-align: center;">“蛙王争霸赛”</p> <p>一、组织</p> <p>1. 根据赛季分组, 分 4 组, 每组 10 人(5 男 5 女)。</p> <p>2. 4 组同时比赛, 个人赛每轮前三名为队伍分别获得 3、2、1 个团队积分; 接力赛前三名为队伍分别获得 5、3、1 个团队积分。根据计时成绩进行个人排名、积分。</p> <p>3. 采用教师设计的赛季比赛要求。</p> <p>二、比赛形式</p> <p>1. 知识竞赛: “蛙泳知多少”知识抢答赛。</p> <p>2. 个人赛:</p> <p>(1) 持浮板 20 米蛙泳蹬腿比赛;</p> <p>(2) 带背漂 20 米蛙泳蹬腿比赛。</p> <p>3. 接力赛:</p> <p>(1) 20 米双人蛙泳迎面接力赛;</p> <p>(2) 带背漂 20 米蛙泳接力赛。</p> <p>三、自助体能菜单</p> <p>比赛结束后, 分小组, 由组长负责, 有选择性地开展体能补偿练习, 从以下五类体能中自选四项进行学练, 其中必须包含一项水中练习。</p> <p>灵敏性: 开合跳、水中吹球、水中“长江黄河”等。</p> <p>柔韧性: 坐撑压蛙泳腿、坐位体前屈、青蛙趴等。</p> <p>协调性: 俯卧蛙泳蹬腿、动态侧弓步、10 米直立式蛙泳等。</p> <p>肌肉力量: 跪姿俯卧撑、半蹲蛙跳、水中半蹲蛙跳等。</p> <p>肌肉耐力: 平板支撑、仰卧起坐、背起、25 米蛙泳蹬腿等。</p> <p>四、过程性和终结评价</p> <p>根据评价方案对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16 ~ 18	<p>1. 运动能力:知道蛙泳比赛的基本规则,完成 25 米蛙泳测试;展示正确的蹬腿技术和稳定的节奏;发展位移速度、肌肉力量、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解并遵守游泳比赛的安全规则;调控自己面对考核结果的情绪,肯定自身努力和进步。</p> <p>3. 体育品德:比赛中积极进取、勇敢顽强;遵守比赛规则,坚持公平竞争,尊重裁判和对手;比赛中自尊自信,关心同伴,乐于助人。</p>	<p style="text-align: center;">“蛙泳迷你奥运”</p> <p>一、组织</p> <ol style="list-style-type: none"> 按赛季分组四组同时比赛。 除了比赛学生外,教师对剩余的学生进行分工,其中水线裁判员 4 名,到边裁判 4 名,每条道设 3 名计时员计时裁判,统计裁判 2 名,主裁判 1 名,啦啦队队员若干名。 <p>二、比赛形式</p> <ol style="list-style-type: none"> 个人赛: <ol style="list-style-type: none"> 25 米蛙泳测试赛; 25 米蛙泳预选赛; 25 米蛙泳决赛。 团队赛:25 米蛙泳接力赛(可选择是否使用浮具)。 <p>三、自助体能菜单</p> <p>比赛结束后,分小组,由组长负责,有选择性地开展体能补偿练习,从以下五类体能中自选四项进行学练,其中必须包含一项水中练习。</p> <ol style="list-style-type: none"> 灵敏性:开合跳、水中吹球、水中长江黄河等。 柔韧性:坐撑压蛙泳腿、坐位体前屈、青蛙趴等。 协调性:俯卧蛙泳蹬腿、动态侧弓步、10 米直立式蛙泳等。 肌肉力量:跪姿俯卧撑、半蹲蛙跳、水中半蹲蛙跳等。 肌肉耐力:平板支撑、仰卧起坐、背起,25 米蛙泳蹬腿等。 <p>四、颁奖典礼</p> <ol style="list-style-type: none"> 统计各队积分、排名以及个人积分、排名。 公布团体前三名,个人积分前十名以及最佳进步奖、最佳口号、最佳队名奖,举行颁奖仪式。 	

第二节 水平二水上类蛙泳运动课时教学设计

水平二水上类蛙泳运动关注学生综合能力的提升,通过情境的创设激发学生学习蛙泳的热情,采用游戏化的教学方式,让学生在合作学练中掌握和应用蛙泳腿技术,并在实践中学会尊重他人,善于合作,锤炼良好的体育品德。

一、水平二水上类蛙泳运动课时教学设计分析

本节课坚持“健康第一”教育理念,落实立德树人根本任务,坚持以学生发展为本,促进学生能力的综合全面发展。本节课注重创设对抗应用情境,关注结构化知识与技能的学练,引导学生将蛙泳腿收、翻、蹬夹、滑行的动作进行组合学练,让学生提升蛙泳

游进时的身体稳定性、蛙泳蹬腿的游进效率和游进速度。本节课关注学生蛙泳运动兴趣的激发,通过游戏化教学,激发学生的学练兴趣。

(一) 学习目标分析

本节课从运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行目标设定,激发学生的学习积极性,培养学生的综合能力。

1. 运动能力

基于水平二学生的身心发展特点和前8节课的学习基础,学生已经了解了蛙泳蹬腿的动作结构,本节课引导学生学会安全使用浮板和浮力棒,能说出蛙泳蹬腿的动作方法;同时继续关注结合运动概念开展基本运动技能学练,引导学生结合运动概念改进蛙泳蹬腿技术,提升蛙泳游进时的身体稳定性、提高蛙泳蹬腿的游进效率,并且能在游戏与比赛中积极展示自己的蛙泳腿技术;通过体能练习进一步发展身体的协调性、灵敏性,腿部及核心肌肉力量。

2. 健康行为

通过情境创设的方式激发学生学习蛙泳的热情,在逐渐增加距离的过程中,学生可以了解运动和休息的平衡,以及在运动中保持安全的重要性。这些健康习惯的培养,不仅可以保护学生在运动中的安全,而且能帮助他们在日常生活中形成健康的生活方式。

3. 体育品德

运动场是培养体育品德的好地方。在蛙泳的学习和比赛中,学生会学习到如何公平竞赛,如何尊重他人,以及如何与他人合作,这些都是对他们日后生活的重要影响,有助于学生更好地适应社会的需求,培养学生良好的体育品格。

(二) 教学内容分析

蛙泳的腿部动作是整个蛙泳动作的关键技术,腿部动作做得好不仅可以产生较大的推进力,也有利于保持水中的身体平衡。本课通过示范、挂图、视频教授学生正确的蛙泳腿技术,帮助学生初步掌握收、翻、蹬夹、滑行技术,形成慢收快蹬的正确节奏;利用浮板和浮力棒改进蛙泳腿技术动作,配合呼吸动作逐渐达成蛙泳蹬腿从10米加强到15米连续推进;通过创设“寻找雨林新家园”“守护雨林大挑战”“强大雨林守护者”活动场景,进行持浮板运送水杯、相同远度检测蹬腿次数、蛙泳腿接力赛的形式,通过提升蛙泳游进时的身体稳定性、蛙泳蹬腿的游进效率从而加快游进速度,改进蛙泳技术;通过半蹲蛙跳、平板支撑、仰卧起坐、背起的练习提升蛙泳专项体能。

(三) 学情分析

水平二的学生具备一定的运动能力,但对水环境还比较陌生。通过前8次课的学习,学生经过水中行走、跳跃、呼吸、浮体和蹬壁滑行等练习逐渐熟悉水性,对开展各类水中的游戏及竞赛充满热情。学生可以在使用浮具辅助下游行10米的距离。但是,他们对蛙泳腿技术掌握还需要提高、游进的距离还需要加长。教师通过视频讲解蛙泳腿技术,引导学生观察思考,通过相同蹬腿次数比远度、相同远度比速度等练习方式改善蛙泳腿技术,通过各种体能练习增强肌肉力量和协调性。

(四) 教学策略分析

围绕改进和提升蛙泳腿技术和能力的关键问题,以问题为导向,引导学生进行自我检测,小组合作探究,投入学练。设计递进式问题,引导学生共同参与,积极思考、分析、体验,巩固蛙泳知识与技能的学习成果,在解决问题的过程中实现学生综合能力的提升。

1. 问题预设与对策

问题1:是否能理解蛙泳腿技术的重要性?是否能正确执行这项技术?

对策:提示学生蛙泳蹬腿动作的关键词;引导学生观看并分析青蛙游泳的慢动作视频,以帮助他们理解蛙泳腿技术的关键,并从青蛙生存的角度去理解。

问题2:游泳过程中,是否能持续保持正确的蛙泳腿技术?

对策:在热身、练习、放松环节分别融入“青蛙跳”或“青蛙趴”,通过这些活动,让学生在实践中练习并提升蛙泳腿技术。

问题3:如何在练习中检验蛙泳蹬腿改进的情况?

对策:课程中利用同伴互助的方式不断反馈;通过相同蹬腿次数比远度、相同远度比速度等方式让学生了解并感受自己在蛙泳腿技术上的进步。

2. 教学资源运用

教学资源设计旨在帮助学生更好地理解和掌握蛙泳腿技术,同时加深他们的雨林保护意识。如,悬挂蛙泳腿动作技术挂图和播放青蛙游泳慢动作视频给学生提供清晰明了的蛙泳蹬腿动作技术,帮助学生通过逐帧观察、理解正确的动作姿势和顺序,模仿和练习蛙泳的腿部动作;通过准备与雨林和小青蛙主题相关的音乐,为课堂营造愉悦的氛围,增加学生对雨林和小青蛙的情感连接;通过利用学生课前制作的雨林濒危动植物图鉴,完成拼图游戏,引导学生了解雨林濒危动植物,并与课题相关的知识进行链接。

二、水平二水上类蛙泳运动课时教学计划示例

依据水平二水上类蛙泳运动大单元教学设计内容,本节课为18课时的第9课时,基于学习目标、教学内容、学情等方面分析,进行课时教学示例的设计(见表2-2)。

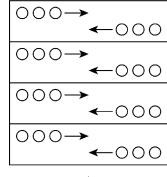
表2-2 水平二水上类蛙泳运动(18-9)课时教学计划示例

主题	蛙泳	课时	18-9	班级	三(1)班	人数	40人
学习目标	1. 运动能力:知道浮板和浮力棒的安全使用规则,能说出蛙泳蹬腿动作方法;熟练蛙泳蹬腿动作,改进蛙泳腿技术;进一步发展身体的协调性、灵敏性,腿部及核心的肌肉力量。 2. 健康行为:积极参与练习和比赛,能在感到疲劳时自我调节和休息;活动中能保持安全距离,适应水中学练的环境。 3. 体育品德:能在学练赛过程中体现同伴互助、积极进取的意识,比赛中遵守规则、尊重比赛结果,主动承担角色和团队任务,展示出团队协作精神。						
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:游泳基本知识与方法(知道浮板和浮力棒的安全使用规则);蛙泳腿技术(蛙泳游进时的身体稳定性、蛙泳蹬腿的游进效率)。 2. 展示或比赛:15米蛙泳蹬腿接力赛。 3. 体能练习:半蹲蛙跳、平板支撑、背起、仰卧起坐。						
重难点	学生学习	理解和改进蛙泳腿技术。					
	教学内容	改进蛙泳腿技术,以提高游泳效率和速度。					
	教学组织	教学情境的设置和组织,小组学练和分组竞赛的组织。					
	教学方法	含有游戏和比赛的情境教学。					
安全保障	1. 教师课前进行游泳课安全常规宣讲、提示使用浮板和浮力棒的游泳安全规则。 2. 课前检查游泳池场地,排除安全隐患,检查学生的游泳装备是否穿戴规范、安全。 3. 下水前、起水后清点人数。 4. 课中有意识地巡查学生的安全情况,防止溺水和其他意外事件的发生。 5. 课前课后进行适当的热身和放松活动,防止运动伤害。			场地器材	游泳池浅水区、浮板40块、浮力棒40根、大屏幕、救生圈、救生绳、救生杆、救生急救包、AED等相关救生急救器材。		

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
激趣导学 (3分钟)	课堂常规： 1. 集合整队，清点人数。 2. 师生问好，安全宣讲。 3. 宣布学习目标、学习内容。 4. 安排见习生。 5. 坐撑蛙泳压腿，观看树蛙科普视频，蛙泳蹬腿慢动作。	教师： 1. 讲解浮板和浮力棒安全使用规则，游泳课礼仪检查和强调。 2. 宣布本课的学习目标、内容。 3. 安排见习生岸上练习内容，提醒协助观察水中学生安全。 4. 播放科普视频，分析蛙泳腿技术。 学生： 1. 体委整队并汇报人数。 2. 知道本课学习内容、目标。 3. 坐撑蛙泳压腿 30 秒每组，做 2 组。 4. 看视频，回顾蛙泳蹬腿技能要求。	组织：四列横队 ○ △	1	1	80~110
增趣促学 (8分钟)	1. 小青蛙岸上起床操 设立小青蛙起床的场景，开展岸上热身： (1) 青蛙呱呱叫(颈部运动)； (2) 青蛙洗洗脸(肩部运动)； (3) 青蛙伸伸腰(伸展运动)； (4) 青蛙问问好(腹背运动)； (5) 青蛙蹦蹦跳(击掌蛙跳)。 2. 小青蛙进池塘 设立小青蛙从池塘边到入水的场景，开展热身： (1) 小青蛙湿湿脚 (池边俯卧蛙泳蹬腿)； (2) 小青蛙躲猫猫 (手扶池边连续换气)； (3) 小青蛙蹬蹬腿 (手扶池边蛙泳蹬腿换气)。	教师： 1. 播放音乐，领做热身操。 2. 口令提示，及时点评。 学生： 1. 集体跟做热身操。 2. 跟随音乐节奏增强动作律动。 教师： 1. 讲解要求，哨声组织练习。 2. 口令指挥，巡回指导。 学生： 1. 明确要求，2 人 1 组学练。 2. 相互观察，相互纠错。 3. 完成池边俯卧蛙泳蹬腿 1 组 10 次。 4. 手扶池边连续换气 1 组 20 次。 5. 手扶池边蹬腿换气 1 组 10 次。	组织：四列横队 ○ △ 组织：练习队形 ○○○○○ ○ ○ △ ○ ○ ○○○○○ (1) 小青蛙湿湿脚  (2) 躲猫猫(连续换气)  (3) 蹤蹬腿 	1	3	140~150

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/分)
素养 提升 (26 分钟)	<p>1. 寻找雨林新家园 (1) 背上行囊寻他乡, 提升身体稳定性: 手持放有水杯的浮板, 蛙泳蹬腿推进10米; (2) 发现美丽新家园, 提升蛙泳蹬腿效率: 蛙泳蹬腿连续推进15米。</p> <p>2. 守护雨林大挑战 蛙泳蹬腿推进15米接力, 完成濒危动植物图鉴拼图。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 情境导入: 小青蛙在池塘里渐渐长大, 青蛙妈妈鼓励小青蛙去寻找属于自己的美丽新家园。小青蛙各自拿上行李(浮板), 蛙泳蹬腿开始寻找美丽新家园。</p> <p>(1) 背上行囊寻他乡: 手持浮板蛙泳蹬腿推进10米, 通过检测浮板上放的行囊(水杯)是否打翻检测蛙泳蹬腿蹬夹时身体平衡的保持情况。</p> <p>(2) 发现美丽新家园: 为了节省体能, 以最少的次数蛙泳蹬腿游进15米, 通过次数检测蛙泳蹬腿的推进效率。</p> <p>2. 组织学生分组学练, 分成8个小组, 5人一组。 3. 巡视指导, 引导学生进行互评。</p> <p>学生:</p> <p>1. 明确学练要求, 分组学练。 2. 检测水杯状态, 记录蹬腿次数, 检验学练效果。 3. 小组合作学习, 相互观察, 相互学习, 相互纠错。 4. 等候时完成4组连续踩水10次。</p> <p>教师:</p> <p>1. 情境导入: 小青蛙遇到砍伐雨林非法捕猎的盗伐盗猎者, 他们用最快的速度通知雨林内所有的动植物。</p> <p>2. 讲解竞赛规则和要求: 以最快的速度蛙泳蹬腿推进15米, 取回濒危动植物图鉴后完成拼图, 以小组拼图总成绩决出守护雨林青蛙小卫士。</p> <p>3. 组织分组竞赛, 播放音乐。 4. 巡视指导, 强调规则。 5. 竞赛活动总结。</p> <p>学生:</p> <p>1. 明确竞赛要求, 5人1组竞赛。 2. 以最快的速度蛙泳蹬腿推进15米, 取回濒危动植物图鉴后完成拼图。 3. 等候学生加油鼓劲, 激励队友。 4. 双手触壁交接, 蹬壁滑行出发。 5. 小组完成雨林最终拼图。 6. 争夺守护雨林青蛙小卫士称号。</p>	<p>组织: 练习队形</p>  <p>△</p>	2	10	150 ~ 160

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/分)			
	3. 做强大守护者： (1) 半蹲蛙跳； (2) 平板支撑； (3) 背起； (4) 仰卧起坐。	教师： 1. 情境导入：小青蛙救助了不少濒危的动植物，但是雨林中有不少动植物已经在盗伐盗猎中灭绝，小青蛙决定通过体能训练让自己更加强壮，更好地守护雨林。 2. 播放音乐，讲解练习要求。 3. 口令引导，鼓励督促。 学生： 1. 明确练习内容和要求，集体学练。 2. 坚持完成，互相鼓励。 3. 完成平板支撑 30 秒、半蹲蛙跳 15 个、背起 15 个、仰卧起坐 30 个，各 2 组，循环练习。	组织：四列横队 ○ △	2	9	170 ~ 180			
放松 恢复 (3分钟)	1. 放松拉伸： (1) 青蛙坐； (2) 青蛙趴。 2. 展示雨林拼图，颁发雨林卫士小青蛙泳帽。 3. 教师小结与师生再见。	教师： 1. 口令引导学生拉伸放松。 2. 教师小结，激励颁奖。 3. 布置课后家庭体育作业。 学生： 1. 安静呼吸拉伸放松，完成 30 秒青蛙坐和 30 秒青蛙趴各 2 组。 2. 互相肯定，互相学习。 3. 认真听教师点评。 4. 明确课后作业。	组织：四列横队 ○ △	1	1	100 ~ 120			
预计 负荷	平均心率	141~150 次/分钟。							
	群体运动密度	75%~80%	个体运动密度	55%~57%					
体育 家庭 作业	1. 半蹲蛙跳每组 15 次、仰卧起坐每组 20 个、背起每组 15 个、平板支撑每组 30 秒，循环完成 2 组。 2. 坐姿蛙泳压腿 30 秒每组，完成 2 组。 3. 查阅资料，了解一种我国特有的热带雨林动植物，了解其特性及濒危等级。 4. 向家长口述浮板和浮力棒的安全规则。								
课后 反思	在授完课后，教师可以从本节课的教学亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。								
课堂 资源	蛙泳腿动作技术挂图；“青蛙游泳”慢动作视频；“蛙泳蹬腿”动作技术解析视频；音乐《小跳蛙》《雨林童趣》《小青蛙呱呱呱》；雨林濒危动植物图鉴拼图。								

注：“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值，在教学中教师可根据实际情况进行适当调整。

第三节 水平二水上类蛙泳运动大单元学习评价

依据《课程标准(2022年版)》对水平二水上或冰雪类运动学业质量合格标准的要求,基于核心素养导向,结合学龄段的学情分析,设计水平二水上类蛙泳运动学业质量等级标准。遵循过程性评价与终结性评价、相对性评价和绝对性评价等相结合的方式,对学生的学练成效进行全面综合评定。教师要充分发挥以评促学的作用,关注学生的个体差异及其成长性、发展性,促进学生的运动能力、健康行为和体育品德整体发展。

一、水平二水上类蛙泳运动大单元学业质量等级标准

对于水平二水上类蛙泳运动学业质量等级标准的制订,应根据《课程标准(2022年版)》对水上或冰雪类运动的学业质量要求,结合蛙泳的泳姿特点,将水平二水上类蛙泳运动学业质量标准分为优秀、良好、合格三个等级标准(见表2-3)。

表2-3 水平二水上类蛙泳运动学业质量等级标准

等第	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> 能适应水环境,自如地完成水中行走、呼吸、展体浮体、蹬壁滑行等动作;能熟练做出蛙泳腿收、翻、蹬、夹等基本动作和简单组合动作;能熟知蛙泳的相关动作术语,以及蛙泳运动的起源与发展、健身价值、安全行为守则等基础知识。 熟练掌握蛙泳需要的体能简单学练方法,能独立参与体能练习,并达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次蛙泳项目的比赛。 能在水中熟练运用所学的蛙泳运动技能,参与小组游戏或小型水中比赛,表现出敢于尝试、不怕失败的意志品质,并能迅速调整好情绪,做到“胜不骄、败不馁”。 能理解蛙泳游戏的基本规则和要求,与同伴一起安全地进行游戏。 能做到每周运用蛙泳技能进行5次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。
良好	<ul style="list-style-type: none"> 能适应水环境,稳定地完成水中行走、呼吸、展体浮体、蹬壁滑行等动作;能正确做出蛙泳腿收、翻、蹬、夹等基本动作和简单组合动作;能流畅说出蛙泳的相关动作术语,以及蛙泳运动的起源与发展、健身价值、安全行为守则等基础知识。 基本掌握蛙泳需要的体能简单学练方法,能自主参与体能练习,并达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于9次蛙泳项目的比赛。 能在水中准确运用所学的蛙泳运动技能,参与小组游戏或小型水中比赛,表现出敢于尝试、不怕失败的意志品质,并能控制好情绪的变化,保持稳定的情绪。 能了解蛙泳游戏的基本规则和要求,与同伴一起安全地进行游戏。 能做到每周运用蛙泳技能进行4次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。

(续表)

等第	学业质量描述
合格	<ul style="list-style-type: none"> 能适应水环境,完成水中行走、呼吸、展体浮体、蹬壁滑行等动作;能做出蛙泳腿收、翻、蹬、夹等基本动作和简单组合动作;能说出蛙泳的相关动作术语,了解蛙泳运动的起源与发展、健身价值、安全行为守则等基础知识。 了解蛙泳需要的体能简单学练方法,能在教师指导下参与体能练习,并达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次蛙泳项目的比赛。 能在水中运用所学的蛙泳运动技能,参与小组游戏或小型水中比赛,表现出敢于尝试、不怕失败的意志品质,并能保持稳定的情绪。 能说出蛙泳游戏的基本规则和要求,与同伴一起安全地进行游戏。 能做到每周运用蛙泳技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。

二、水平二水上类蛙泳运动学习评价的内容与方法

(一) 评价内容选择

学生在系统学习体育与健康课程的过程中,在学科核心素养的各个方面都会有不同程度的发展。水平二水上类蛙泳运动大单元学习评价应围绕核心素养,紧扣学业质量等级标准,结合教学选择多方面评价内容,对学生作出客观准确的评价。

1. 运动能力

运动能力评价包括学生水平二水上类蛙泳学练的基础体能发展水平;水中行走、呼吸、站立、漂浮、滑行等熟悉水性的基本技能和蛙泳的基本动作、简单动作组合掌握程度;运用所学蛙泳知识与技能参与游戏和小型比赛的能力和水平。

2. 健康行为

健康行为评价包括日常参与蛙泳运动锻炼情况、水上运动的卫生知识和安全行为守则的掌握程度、紧急情况自救知识的运用能力、情绪调控与环境适应能力、健康意识与行为习惯的养成等。

3. 体育品德

体育品德评价包括学生在水平二蛙泳学练、展示或比赛中表现出的体育精神、体育道德和体育品格等。

(二) 评价方法选择

水平二的学生正处在低年龄段的认知水平,因此评价过程得到的不能仅仅是一个等级或评语,应尊重学生个体差异,设计多元化的评价方法,通过过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价相结合等方式,综合评价学生的体育学习情况,激发学生的学习兴趣,增强学习蛙泳的自信心和自尊心。

1. 及时反馈学练情况,注重过程性评价

在水平二蛙泳项目的学习中,过程性评价有利于教师了解学生的水性,蛙泳腿技术的

掌握情况,以及在游戏和比赛中学生的课堂参与度和所学技术的灵活运用能力,综合以上过程性评价项目,了解学生所掌握的运动知识和技能,检查学生是否达到该水平的学习目标。过程性评价更多的是信息反馈、激励和改进功能,为后续的水平教学提供参考依据。

2. 合理创设学练情境,开展终结性评价

教师利用大单元多节课的教学情境、比赛情境等开展评价,结合学生学练参与的情况,围绕核心素养设置可量化的评价内容,通过多元化的评价方式进行观察、记录、统计、分析数据后,对学生的综合表现给予全面的终结性评价。

三、水平二水上类蛙泳运动大单元学习评价示例

(一) 课堂学习评价示例

课堂学习评价示例的呈现,是依据水平二蛙泳(18~9)课时的学习目标,结合教学活动过程及结果,坚持评价方式及指标的多元化,制订相关评价内容、方法与标准(见表2~4)。

表2~4 蛙泳(18~9)课堂评价表

班级		姓名		课时	
评价内容	核心要素	观测点	评价标准	评价结果	
运动能力	知识	知识	能说出蛙泳腿的动作名称:收、翻、蹬、夹。	☆☆☆☆☆	
	技能	技能	水中行走稳定、快速。	☆☆☆☆☆	
			蛙泳腿动作练习时动作连贯,没有停顿。	☆☆☆☆☆	
			利用浮板滑行时身体呈流线型,滑行较远。	☆☆☆☆☆	
健康行为	社会适应	合作	在学习过程中,能指出同伴练习中的问题,并帮助改正。	☆☆☆☆☆	
			在游戏、比赛中,能与同伴相互鼓励、团结协作。	☆☆☆☆☆	
	课堂表现	互动	主动回答老师和同伴的问题,积极参与学练、比赛。	☆☆☆☆☆	
体育品德	体育道德	遵守规则	在学练过程中遵守课堂纪律,服从指挥,执行力强。	☆☆☆☆☆	
	体育精神	顽强拼搏	在学练过程中勇于克服困难,挑战自我,坚持到底。	☆☆☆☆☆	
总计(平均☆数)					

注:体育教师根据学生课堂学练的整体表现,对学生的各项完成情况进行五级星(☆☆☆☆☆)评分,并按一定比例计入该项目最终的学业成绩评价中;教师在“评价结果”中涂上对应的等级:☆☆☆☆☆得5分,等级为优秀;☆☆☆☆得4分,等级为良好;☆☆☆得3分,等级为合格;☆☆得2分,☆得1分,等级均为需努力。

(二) 大单元学习评价示例

水平二水上类蛙泳运动大单元学习评价,既要关注学生在参与蛙泳运动学练的过程中整体表现,又要反映学生蛙泳运动的学练效果,以便及时调整教学安排和教学措施,从而更有针对性地施教,促进学生全面健康发展。水平二水上类蛙泳运动大单元评价是过程性评价和终结性评价相结合的评价方式,全面评价学生核心素养的综合发展情况(见表2-5)。

表2-5 水平二水上类蛙泳运动大单元终结性评价表

班级		姓名	
评价类型	评价内容		积分
	观测点	评价标准	评价结果
课堂评价 (50%)	运动能力	能掌握蛙泳腿收、翻、蹬、夹等基本动作和简单组合动作,并在游戏和比赛中积极运用。	☆☆☆☆☆
	健康行为	能了解水上运动的卫生知识和安全行为守则,紧急情况有自救能力,敢于在水中尝试练习,能保持情绪稳定,主动与同伴沟通交流。	☆☆☆☆☆
	体育品德	能顽强拼搏、勇争胜利,遵守游戏与比赛规则,尊重裁判和对手,理解并担任不同的运动角色。	☆☆☆☆☆
课外评价 (10%)	参与次数	本学期经常通过电视、网络或现场观看蛙泳比赛(一个学期观看8次及以上)。	☆☆☆☆☆
	参与范围	运用蛙泳运动技能参与各类比赛。	☆☆☆☆☆
注: 1.课堂学习评价结果要结合学生10节课的课堂表现评价进行综合评价。 2.课外学习评价结合学生本人和家长的评价进行结果测算。其中,观看比赛8次及以上5颗星、6~7次4颗星、4~5次3颗星、2~3次2颗星、1次1颗星;参加体育活动或比赛:区级及以上5颗星、校级4颗星、俱乐部3颗星、社区2颗星、家庭1颗星。			

(续表)

评价类型	评价内容			积分
	观测点	评价标准		
过程性评价 (60%)	第一课时	优秀得 5☆; 良好得 4☆; 合格得 3☆; 需努力得 1~2☆。		
	第二课时	优秀得 5☆; 良好得 4☆; 合格得 3☆; 需努力得 1~2☆。		
	第三课时	优秀得 5☆; 良好得 4☆; 合格得 3☆; 需努力得 1~2☆。		
	优秀得 5☆; 良好得 4☆; 合格得 3☆; 需努力得 1~2☆。		
	第十课时	优秀得 5☆; 良好得 4☆; 合格得 3☆; 需努力得 1~2☆。		
评价类型	评价内容			得“☆”数
积分赛 评价 (40%)	运动 能力 (20%)	“蛙泳知多少”知识抢答赛		
		持浮板 20 米蛙泳腿竞速赛		
		带背漂 20 米蛙泳腿竞速赛		
		双人蛙泳 20 米迎面接力赛		
		25 米蛙泳正式考核		
		25 米蛙泳接力赛		
健康 行为 (10%)	体育 品德 (10%)	能在安全守则下进行比赛,积极面对比赛各阶段的各类情况,情绪稳定,比赛中能主动与队友交流沟通,团结进取。		
		敢于尝试,不惧失败,遵守比赛规则,尊重裁判与对手,能在团队中起重要作用,积极面对比赛结果,勇于担当。		
总计“☆”数				

注：

1. 大单元总积“☆”数：课堂过程性评价平均得“☆”数×60%+积分赛评价平均得“☆”数×40%。
2. 大单元评价等级为：☆☆☆☆☆等级为优秀；☆☆☆☆等级为良好；☆☆☆等级为合格；☆☆和☆等級为需努力。
3. 过程性评价在大单元中挑选 10 节课纳入计分体系，并按一定比例换算成课时“☆”数。填写标准详见表 2-4。
4. 积分赛评价：每项积分赛结束，积分由大到小按 20%、40%、80%、90%、100% 比例折算成 5☆、4☆、3☆、2☆、1☆，计入学生成绩。其中持浮板 20 米蛙泳腿竞速赛、带背漂 20 米蛙泳腿竞速赛，每轮前三名为队伍获得 3、2、1 个积分，同时根据计时成绩进行个人排名、积分；双人蛙泳 20 米迎面接力赛前三名为队伍获得 5、3、1 个积分，并计入个人积分；25 米蛙泳正式考核，根据计时成绩进行个人排名、积分；25 米蛙泳接力赛，2 次（团体前三名为队伍获得 5、3、1 个积分），并计入个人总积分。

第四节 水平二冰雪类速度滑冰运动大单元教学设计

本节以冰雪类速度滑冰运动项目为例，根据水平二的学习目标和学生基础，设计速度滑冰运动项目的基础知识、基本动作和简单组合动作等教学内容，采用情境化、游戏化、比赛等教学方法和策略，让学生理解和掌握速度滑冰的基本姿势和运动技能，培养学生的规则意识和不怕摔倒、勇敢顽强、尊重裁判和对手的体育品德。

一、水平二冰雪类速度滑冰运动大单元教学设计分析

（一）学情分析

1. 身心特点

水平二的学生身体、心理发展很快，具有一定的认知能力和运动能力，能判断和解决简单的问题，体能方面也在快速提升，但是骨骼和肌肉还没完全发育，在教学过程中合理安排运动强度，通过创设游戏和比赛的教学场景，有效完成学习目标的同时，培养学生对冰雪运动的乐趣。该年龄段学生的特点是活泼好动、有较强烈的好奇心和求知欲，喜欢主动探索和学习新知识，有很强的好学意识和乐于探索的学习行为。该阶段学生的情感和社交能力也发展很快，有一定的自我意识，情绪变化也比较频繁，容易受到外界环境的影响，对冰雪环境有恐惧和紧张等情绪，在教学和比赛过程中需要耐心引导和鼓励，创造安全合理的场地空间，在活泼有趣的氛围中学练和比赛。

2. 学习基础

水平二的学生对于冰雪运动还缺乏认识与了解，不太清楚速度滑冰的基础知识、比

赛规则及裁判方法;不太了解如何参与冰雪类运动游戏、速度滑冰比赛与展示。学生有初步的安全运动意识和习惯,但是缺乏遇到意外和危急情况时,自我保护和救助他人的能力,需要在模拟情境中不断体验和学习。

3. 能力水平

水平二学生已经掌握了一些基本的运动技能,如跑、爬、跳等基本运动技能,但体能水平和运动认知较弱,在教学过程中通过速度滑冰动作技术挂图、慢动作回放等辅助手段,提高学生的运动认知;通过创设接力游戏、短距离接力速滑比赛来提高学生的学习兴趣,发展身体协调性、平衡能力等体能;该年龄段学生的体育锻炼意识和健康知识较浅,通过讲解示范,让学生养成安全锻炼的好习惯,丰富健康知识。如速度滑冰运动前要充分热身,教学结束后要做放松运动,速滑学练时注意冰刀的安全、规范,分组学练或比赛时,时刻注意小组间与个人间要保持一定的距离,避免相互干扰、碰撞、发生伤害事故。该年龄段的学生已具有一定体育品德,通过速度滑冰的教学和比赛,能进一步培养学生不怕摔倒、勇敢顽强、遵守规则的体育品德。

(二) 设计思路

根据《课程标准(2022年版)》中水平二水上或冰雪类运动的目标要求,以冰雪运动项目速度滑冰大单元教学为例,落实新课标“教会、勤练、常赛”教学要求,创设“速滑王国”和“冰上乐园”为主题的情境,以小组为单位,通过学练和比赛,让学生了解速度滑冰运动的起源、发展以及运动特点。从运动装备正确的穿、脱方法入手,通过旱地模仿练习,结合冰上学练站立、行走、转身、踏步、嬉冰游戏等方法,培养学生的冰感,激发学生对冰雪运动的学习兴趣;单元中期教学设计主要围绕学习滑冰的摔倒、停止、重心移动及双脚支撑、单脚支撑、侧蹬、葫芦步滑行、联合诱导等简单组合动作技术,进一步培养冰感,并学会简单技战术运用;使学生掌握速度滑冰运动安全、心理健康、社会适应、寒冷环境等知识。单元后阶段的教学设计通过创设主题为“速度与激情争霸赛”的比赛情境,通过各种形式的短距离速滑游戏和比赛,培养学生在运动、比赛和生活中善于与同伴交流合作的能力,以及不畏严寒、不怕困难、坚持不懈的意志品质和尊重裁判和对手的规则意识。在整个大单元教学设计中,每课时设计了不同形式的体能组合练习,发展学生的平衡能力、爆发力、肌肉耐力、协调性等体能(见图2-2)。

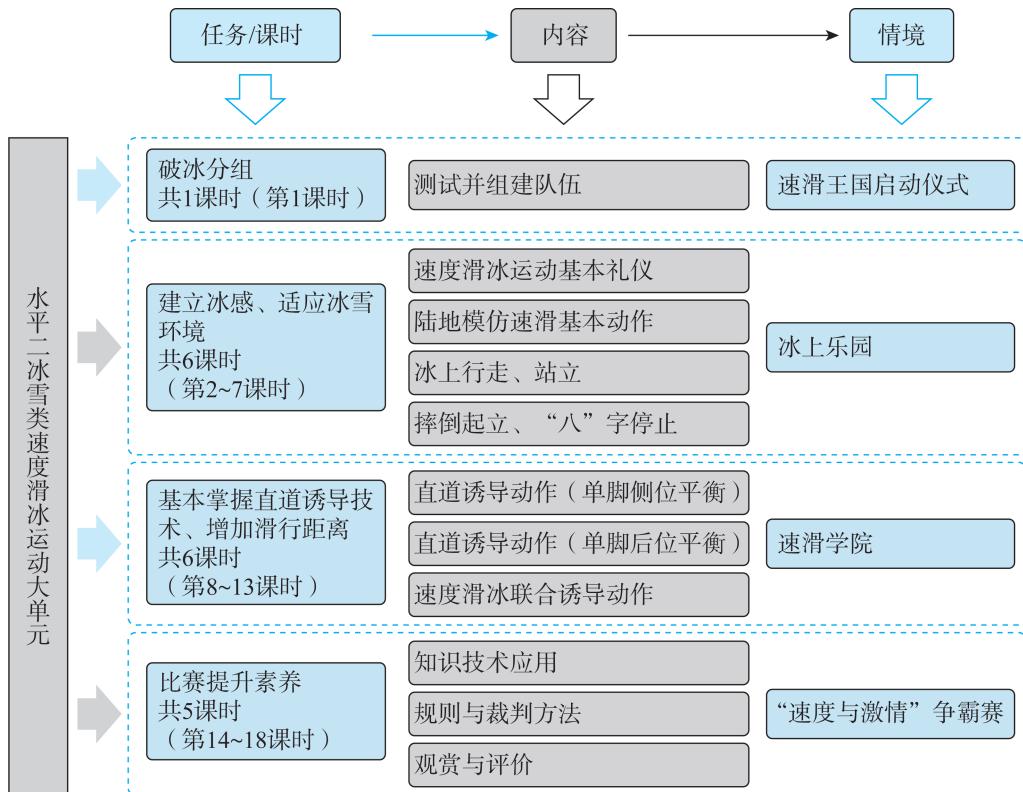


图 2-2 水平二冰雪类速度滑冰运动大单元教学设计框架图

二、水平二冰雪类速度滑冰运动大单元教学计划示例

表 2-6 水平二冰雪类速度滑冰运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力：了解速度滑冰运动的起源、发展以及运动特点；掌握速度滑冰运动装备的正确穿、脱方法，懂得简单的比赛规则；初步建立冰感；学习滑冰的摔倒、停止、重心移动及双脚支撑、单脚支撑、侧蹬、摆臂向前滑行等基本动作和简单组合动作；学会简单技战术运用；在安全情况下能独立进行短距离滑行；了解一般体能练习的方式与方法，发展平衡能力、爆发力、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为：了解速度滑冰锻炼对健康的重要性以及对身体的影响；初步掌握速度滑冰运动安全、心理健康、社会适应、寒冷环境等知识；在学练和比赛中获得冰上运动的乐趣，能保持情绪稳定；发展在运动、比赛和生活中与同伴交流合作的能力；基本适应寒冷环境的变化。</p> <p>3. 体育品德：在速度滑冰运动中能不畏严寒、不怕困难、坚持不懈，树立规则和守纪意识，通过冰上竞赛或游戏，增进同伴之间的友谊。</p>
------	--

(续表)

主要教学内容	1. 基础知识与基本技能：冰上站立、踏步、行走、滑行、停止等基本动作和简单组合动作；速度滑冰的相关动作术语，速度滑冰运动的起源与发展、健身价值、安全行为守则等基础知识。 2. 技战术运用：速度滑冰的基本动作和简单组合动作在冰上运动游戏中的运用。 3. 体能：速度滑冰需要的体能简单学练方法，如通过单脚支撑蹲起练习增强下肢和腰腹肌肉力量，平衡能力；通过冰上疾走、疾跑游戏发展灵敏性、协调性和平衡能力等。 4. 展示或比赛：所学速度滑冰运动技能的展示；冰上快走挑战赛、冰上快走绕障碍挑战赛、直道竞速滑对抗赛、直道竞速滑迎面接力赛、直道竞速滑挑战赛等小型冰上比赛。 5. 规则与裁判：各类速度滑冰游戏的基本规则和要求；违反规则的行为，判罚的方法。 6. 观赏与评价：现场、网络或电视观看速度滑冰比赛；速滑比赛的简单规则和评价方式。			
	学生学习	培养冰感，克服怕摔倒的恐惧心理，安全摔倒与站立技术、重心移动、摆臂、直道诱导技术。		
	教学内容	培养冰感，安全摔倒和站立、重心移动、摆臂、葫芦步滑行、直道诱导技术，“八”字停止法技术。		
	教学组织	赛季(比赛)的策划和组织；小组学练和分组竞赛的组织。		
	教学方法	讲解示范法、挂图法、电教法、情境教学法、游戏法、比赛法。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
1	1. 运动能力：学习速度滑冰的基本理论知识，掌握冰雪运动装备正确穿戴的动作方法，尝试旱地模仿、冰上站立及行走，发展平衡能力、协调性、爆发力等体能。 2. 健康行为：熟悉冰雪环境，树立安全意识。 3. 体育品德：在学练中，磨炼不怕摔倒、勇敢顽强的意志品质。	1. 结构化知识与技能： (1) 速度滑冰基本知识与方法(基本礼仪、起源与发展)； (2) 冰雪运动装备正确穿、脱的动作方法； (3) 冰上站立及行走练习。 2. 展示或比赛： 哪一组脱滑冰服、冰刀速度最快。 3. 体能练习： (1) 半蹲跳； (2) 静蹲； (3) 摆臂； (4) 原地蹲起。	1. 提前布置作业，查找资料，了解速滑运动的基本礼仪、起源与发展；完成本赛季组队(分五组，每组4男4女)，宣布赛季计划和规程，布置课后任务(组建团队、确定团队名称、制订小组口号等)；教师讲解和示范正确的穿戴动作方法，穿戴时注意事项，学生2人一组冰上站立、行走合作学练，教师巡视指导；分小组开展基本礼仪培训。 2. 进入冰雪王国，分组进行比赛，规定时间内哪一组脱冰服、冰刀完成的人数多，就算获胜队。 3. 以小组为单位，组长负责每项各 3×20 次，教师巡视指导。	

(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: 熟练掌握冰上站立和行走动作技术要领; 学习安全的摔倒和起立(立刃)动作技术; 发展爆发力、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在学练中,熟悉冰雪环境,树立安全意识。</p> <p>3. 体育品德: 在学练中,表现出不惧严寒、不怕摔倒的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 速度滑冰基本知识与方法(了解速度滑冰的比赛项目);</p> <p>(2) 冰上站立和行走练习(熟悉冰雪环境);</p> <p>(3) 学习安全的摔倒和起立(立刃)动作技术;</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>哪一组旱地模仿滑冰姿势最美。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 摆臂;</p> <p>(2) 静蹲;</p> <p>(3) 原地蹲起;</p> <p>(4) 仰卧起坐。</p>	<p>1. 确定和展示各自队伍的名称及口号; 教师介绍速滑比赛的项目,学生围成圆形,拉开间距继续进行冰上站立和行走的学练; 教师讲解示范学习摔倒和起立(立刃),学生以小组为单位,分组学练,相互纠错,教师巡视指导。</p> <p>2. 分组挑战赛: 以小组为单位,看哪组旱地模仿滑冰姿势最美(记录第一次比赛成绩、名次和计分)。</p> <p>3. 以各小组为单位,组长负责每项各3×20次,教师巡视指导。</p>
3	<p>1. 运动能力: 在视频教学中直观感受速度滑冰直、弯道动作技术,旱地模仿练习速度滑冰直、弯道动作技术; 原地平衡练习(冰上原地踏步、转圈踏步、原地蹲起); 发展肌肉力量、平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在学练中,关注健康,进一步养成良好的体育健身习惯。积极适应冰雪环境,树立安全意识。</p> <p>3. 体育品德: 在学练中,表现出团队合作、不怕摔倒、勇敢顽强的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 速度滑冰的基本知识与方法(了解速度滑冰的术语);</p> <p>(2) 陆上模仿滑冰基本动作技术练习;</p> <p>(3) 直、弯道动作技术练习(旱地体验重心和摆臂)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>谁能踩着线快速跑动。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 行进间单腿跳;</p> <p>(2) 原地俯身单腿跳;</p> <p>(3) 俯身蹲走;</p> <p>(4) 跳绳梯。</p>	<p>1. 教师介绍速滑的基本术语; 讲解和示范旱地模仿滑冰基本动作技术,学生分五组进行陆上模仿速度滑冰基本动作、直、弯道动作技术的学练; 观看视频录像直观感受直、弯道动作技术要领,学生相互评价、纠错,教师巡视指导。</p> <p>2. 游戏练习: 谁能踩着线快速跑动,挑战重心移动。</p> <p>3. 以小组为单位,组长负责体能练习每项各3×20次,教师巡视指导。</p>
4	<p>1. 运动能力: 录像学习及模仿练习,进一步掌握旱地速度滑冰直、弯道技术; 原地平衡练习(冰上原地踏步、转圈踏步、原地蹲起、踏步行进); 发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 熟悉冰雪环境,初步掌握科学锻炼方法。</p> <p>3. 体育品德: 遵守速度滑冰基本礼仪; 学练中表现出积极进取; 比赛中尊重裁判和对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 速度滑冰的基本知识与方法(了解冰上自我保护与安全学练的要求);</p> <p>(2) 陆上模仿速度滑冰直、弯道技术练习;</p> <p>(3) 冰上摔倒、站立正确动作技术的练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>谁过弯道速度最快(旱地)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 原地速蹲;</p> <p>(2) 原地单腿后位蹲起;</p> <p>(3) 行进间单腿后位支撑;</p> <p>(4) 平板支撑。</p>	<p>1. 教师介绍冰上自我保护与安全学练的要求,学生分五组进行复习和巩固陆上模仿速度滑冰直、弯道技术的练习; 教师讲解示范冰上摔倒和站立的正确动作技术,学生分组学练,互评,教师巡视指导,激励学生不断克服困难。</p> <p>2. 在旱地直径5米的圈上进行一个方向跑动,看谁先完成一圈,注意踩线跑。</p> <p>3. 以小组为单位,用闯关形式进行体能练习,组长负责,各3×20次,关注学生速度与平衡性练习,教师巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:了解速度滑冰冰刀的内外刃;初步掌握摔倒和起立的正确动作技术要领;初步学习葫芦步滑行的动作技术;发展协调性、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:进一步熟悉冰雪环境,树立科学锻炼意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练中,表现出不怕摔倒、敢于尝试、团结互助的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 速度滑冰的基本知识与方法(冰刀的基本理论知识);</p> <p>(2) 冰上摔倒、站立正确动作技术的练习;</p> <p>(3) 冰上移动技术:葫芦步滑行动作技术的练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>双人拉伸协作展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 熊爬;</p> <p>(2) 立卧撑跳;</p> <p>(3) 仰卧两头起;</p> <p>(4) 蛙跳。</p>	<p>1. 教师介绍冰刀的基本理论知识;教师通过问题引导,学生分五组继续练习冰上摔倒、站立正确动作技术,学生探究学习找到解决问题的方式;教师讲解和示范,通过录像及慢动作的回放,组织学生学练葫芦步滑行技术,同伴相互合作、纠错,互帮互助,教师巡视指导。</p> <p>2. 腿部、腰部、肩部的柔韧性展示;两人合作,面对面,对肩部、腰部、腿部的拉伸动作展示。</p> <p>3. 关注学生上肢力量与协调性,以小组为单位,组长负责,熊爬、青蛙跳、立卧撑跳、仰卧两头起各3×20次,设置不同的关卡进行挑战,提前布置好场地,教师巡视指导。</p>
6	<p>1. 运动能力:进一步建立冰感,熟练掌握冰上降低重心踏步、行走组合动作;进一步掌握冰上移动技术葫芦步滑行动作,初步掌握“八”字停止法;发展平衡能力、肌肉力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中,做到情绪稳定、安全有序地参与冰雪运动。</p> <p>3. 体育品德:在学练中,表现出克服困难、不怕挫折的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 速度滑冰的基本知识与方法(冰上降低重心踏步、行走练习);</p> <p>(2) 冰上移动(葫芦步滑行)和停止(“八”字停止法)组合练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>比一比谁站得稳(单、双腿站立)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 静蹲;</p> <p>(2) 摆臂;</p> <p>(3) 单腿侧位交替支撑;</p> <p>(4) 单脚后位交替支撑。</p>	<p>1. 教师讲解和示范,学生分组学练冰上降低重心踏步、行走组合动作、葫芦步滑行动作技术,互评互助;教师讲解和示范“八”字停止法的动作技术要领与方法,学生分组进行学练;练习中注意安全距离,教师兼顾所有学生练习;及时处理突发事件。</p> <p>2. 冰上挑战:以小组为单位组织比赛,比一比谁站得稳(单、双腿站立)。</p> <p>3. 以小组为单位,组长负责,每项体能各3×20次,互相监督完成练习,教师巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:进一步掌握速度滑冰冰上移动和停止组合动作要领,建立冰感;发展肌肉耐力、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:培养良好的冰雪运动锻炼意识,掌握安全锻炼要领。</p> <p>3. 体育品德:在学练中,表现出团队合作、不怕摔倒、勇敢顽强的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 速度滑冰的基本知识与方法(了解速度滑冰的比赛规则与要求);</p> <p>(2) 速度滑冰基本动作(站立—踏步—行走—停止)组合练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>哪一组脱掉整体装备最快。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯身划船;</p> <p>(2) 仰卧两头起;</p> <p>(3) 登山跑;</p> <p>(4) 原地高抬腿。</p>	<p>1. 融入游戏教学增强练习兴趣,教师讲解简单的比赛规则,按照赛季初分组形式进行站立、踏步、行走、停止等基本姿势组合练习,学生互帮互助,相互评价、纠错,教师巡视指导。</p> <p>2. 分组挑战赛:哪一组脱掉整体装备最快(记录第二次比赛成绩、名次和计分)。</p> <p>3. 以小组为单位,组长负责,每项体能各3×20次,关注学生反应能力和腰腹力量的练习,安全小提示,教师巡视指导。</p>
8	<p>1. 运动能力:继续学习速度滑冰基本动作技术,初步了解和掌握直道诱导动作技术,体会重心转移和髋、膝、踝关节角度;发展平衡能力、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:安全地参与速度滑冰学练、展示、游戏及比赛;做到情绪稳定,乐于与同伴分享自己的感受和体会。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中表现出良好的规则意识,服从裁判、敢于拼搏、公平竞争,并能正确地面对胜利与失败。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 速度滑冰基本知识与方法(速度滑冰直道诱导动作技术练习);</p> <p>(2) 复习巩固冰上踏步、行走、停止等简单组合动作技术;</p> <p>(3) 冰上蹲起动作练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 比一比谁的动作更完美(冰上踏步、行走、蹲起、停止);</p> <p>(2) 比一比谁的动作更标准(直道诱导动作技术)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 原地速蹲;</p> <p>(2) 原地单腿后位跳;</p> <p>(3) 单腿侧、后位移动。</p>	<p>1. 结合冰上乐园,创设情境主题“冰上狂欢嘉年华”开展教学,先陆上后冰上动作练习,陆上动作规范,分组学练,尝试体验冰上踏步、行走、停止和冰上蹲起的组合动作;教师讲解示范速度滑冰直道诱导动作技术要领,学生尝试性练习,挑战难度练习。</p> <p>2. (1) 以小组为单位,比一比哪一组的动作更完美(冰上踏步、行走、蹲起、停止动作),师生互评自评,展示动作的美感,连贯协调。</p> <p>(2) 以小组为单位,比一比谁的动作更标准(直道诱导动作技术),师生互评,动作连贯协调。</p> <p>3. 以小组为单位,组长负责,每项体能各3×20次。关注学生心肺耐力,强调动作准确性,教师巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力: 初步掌握单脚侧位平衡; 发展平衡能力、协调性、肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 进一步熟悉冰雪环境; 在学练中做到情绪稳定, 安全有序地参与冰雪运动。</p> <p>3. 体育品德: 在学练中表现出良好的规则意识、公平竞争意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 速度滑冰的基本知识与方法(速度滑冰直道诱导动作——单脚侧位平衡动作技术练习);</p> <p>2. 展示或比赛: 小组连续跳接力赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 转身跳; (2) 立卧撑跳; (3) 单脚跳; (4) 平板支撑。</p>	<p>1. 热身中强调活动安全, 游戏中快速反应; 教师讲解和示范直道诱导动作——单腿侧位平衡动作技术要领, 学生单腿支撑, 支撑脚保持鼻、膝、脚成一线的单腿平衡姿势; 教师语言强调浮腿动作和安全, 教学中要高姿势再低姿势逐步降低重心。</p> <p>2. 以小组为单位, 组长负责, 分组进行连续跳接力, 先完成规定距离的小组算获胜方, 并获得相应的积分。</p> <p>3. 以小组为单位, 组长负责, 强调学生下肢力量及踝部力量, 转身跳、立卧撑跳、单腿跳、平板支撑等每项体能各3×20次, 教师巡视指导。</p>
10	<p>1. 运动能力: 单脚侧位平衡巩固练习, 熟练“八”字停止法; 发展平衡能力、肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在学练中做到情绪稳定, 提高自我保护能力; 熟悉冰雪环境, 树立安全意识。</p> <p>3. 体育品德: 表现出积极乐观、不怕困难、坚持到底的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 速度滑冰的基本知识与方法(速度滑冰直道诱导动作——单脚侧位平衡动作技术练习); (2) “八”字停止法练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 斗鸡比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 折返跑; (2) 仰卧转体; (3) 单脚平衡; (4) 原地高抬腿。</p>	<p>1. 用比一比、赛一赛的方式强化动作要领, 巩固直道诱导动作(单脚侧位平衡); 关注学生差异, 个别学生适当降低难度, 让学生适应冰上练习并坚持始终, 针对力量不足的一侧腿部加强专门性练习; 教师讲解示范“八”字停止法的动作技术要领, 学生分组学练, 相互合作、评价, 教师巡视指导。</p> <p>2. 2人一组进行斗鸡比赛, 胜者挑战对方胜者, 最后选出冠军(记录个人名次、积分)。</p> <p>3. 以各小组为单位, 组长负责, 在规定时间内完成体能练习, 折返跑、仰卧转体、单脚平衡、原地高抬腿等每项各3×20次, 注意调整呼吸和节奏, 教师巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:继续学习速度滑冰直道诱导动作(单脚后位平衡);发展肌肉力量、反应能力、爆发力、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:进一步熟悉冰雪环境,养成良好的冰雪运动锻炼意识。保持学练中的情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:表现出良好的规则意识,尊重裁判和对手,表现出良好的责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:速度滑冰的基本知识与方法(速度滑冰直道诱导动作——单脚后位平衡动作技术练习)。</p> <p>2. 展示或比赛: 冰上蹲走接力赛(5米、10米)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 侧蹬脚用内侧与支撑脚成垂直方向轻擦地面蹬出; (2) 俯身收膝; (3) 臀屈伸; (4) 开合跳。 	<p>1. 教师讲解和示范速度滑冰直道诱导动作——单脚后位平衡动作技术要领,要求学生逐步降低重心完成动作,进行安全性提示组织教学,学生分组学练,相互评价、纠错,教师巡视指导。</p> <p>2. 以小组为单位,组织进行5米、10米蹲走接力赛(记录知识竞赛,第三轮练习赛团队成绩、排名及个人积分)。</p> <p>3. 以小组为单位,组长负责,进行体能练习,各3×20次,动作不变形,教师巡视指导。</p>
12	<p>1. 运动能力:进一步掌握速度滑冰直道诱导动作;建立冰感,发展平衡能力、协调性、肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:树立良好的冰雪运动锻炼意识,掌握安全的锻炼要领,在学练中能良好地控制情绪。</p> <p>3. 体育品德:表现出团队合作、不怕摔倒、不断进取的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:速度滑冰的基本知识与方法(速度滑冰直道诱导动作——单脚侧位、后位平衡动作技术练习)。</p> <p>2. 展示或比赛: 直道诱导动作技术展示,互评。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 折返跑; (2) 转身跳; (3) 单脚平衡; (4) 原地后踢腿。 	<p>1. 教师讲解速度滑冰直道诱导动作——单脚侧位、后位平衡动作技术要领并示范,学生分组练习,组长带领小组练习,教师巡视指导。</p> <p>2. 2人一组,一人展示动作,一人评价,互相纠正错误。</p> <p>3. 设置挑战情境,分五组,各小组组长负责进行逐一挑战,每项体能各3×20次,加强学生平衡及下肢力量,教师巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力: 学习速度滑冰联合诱导动作; 发展平衡能力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 增强安全锻炼意识, 在学练中保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德: 遵守游戏或比赛规则, 树立公平竞争的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 速度滑冰的基本知识与方法(速度滑冰联合诱导动作技术练习)。</p> <p>2. 展示或比赛: 谁做的速度滑冰联合诱导动作最完美。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 支撑腿保持鼻、膝、脚三点成一线的平衡姿势, 浮腿以髋关节为轴; (2) 推小车; (3) 俯身单腿交替跳; (4) 单腿后位交替支撑。 	<p>1. 教师讲解联合诱导动作技术要领并示范, 学生认真观察, 分小组学练, 先分解练习再组合练习, 先高姿势再低姿势练习, 教师巡视指导。</p> <p>2. 分组展示所学内容, 布置作业, 练习诱导动作。</p> <p>3. 关注学生单腿支撑力量, 分五组练习, 组长负责, 每项体能各 3×20 次, 调整练习时间和次数, 教师巡视指导。</p>
14~15	<p>1. 运动能力: 积极参与各项冰雪运动比赛; 较熟练地运用所学基本动作和简单组合动作; 发展肌肉力量、位移速度、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 进一步适应冰雪环境; 能在游戏或比赛中控制好情绪。</p> <p>3. 体育品德: 表现出良好的竞争意识、坚持不懈、永不服输的体育精神。</p>	<p>一、比赛项目</p> <p>比赛一: 20 米冰上快走接力赛(团队赛)。</p> <p>比赛二: 20 米冰上快走绕障碍接力赛(团队赛)。</p> <p>比赛三: 20 米直道竞速滑对抗赛(团队赛)。</p> <p>比赛四: 20 米直道竞速滑迎面接力赛(团队赛)。</p> <p>比赛五: 30 米直道竞速滑挑战赛(团队赛)。</p> <p>二、组织与方法</p> <p>1. 以赛季初分组为单位, 分五组, 每组 8 人(四男四女), 各组组长负责, 根据各小组实际情况, 组织五人一组的各项团队赛, 各项比赛分别进行三到五次, 为鼓励更多女生参与比赛, 建议每个小组组队参赛不得少于两名女生, 每个小组另外三位学生分别安排为裁判员、记录员、啦啦队的任务。教师巡视指导。</p> <p>2. 记录各比赛各队名次及积分, 并举行颁奖仪式, 根据评价方案对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p>三、体能练习菜单</p> <p>比赛结束后, 分小组, 由组长负责, 有选择性地开展体能补偿练习, 从以下五类体能中自选四项进行学练。</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 灵敏性: 开合跳、交叉步、冰上长江黄河等。 2. 柔韧性: 纵叉、横叉、坐位体前屈等。 3. 协调性: 诱导摆臂练习、快速过障碍、完整联合诱导练习等。 4. 肌肉力量: 下蹲起、纵跳、跪姿俯卧撑等。 5. 肌肉耐力: 平板支撑、仰卧起坐、波比跳等。 6. 冰上专项体能: 单脚后卫支撑移动, 绕“8”字交叉步, 俯身背起, 俯身“8”字起跑, 行进间弓箭步, 俯身登山跑。 	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16~18	<p>1. 运动能力:积极参与各项冰雪比赛;熟练运用所学基本动作和简单组合动作;提高竞速水平;发展心肺耐力、爆发力、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与各项速滑比赛;能与同伴交流、协作完成比赛;比赛中情绪保持稳定,增强团队合作意识。</p> <p>3. 体育品德:表现出良好的规则意识,尊重裁判和对手,正确认识比赛胜负的意义。</p>	<p>一、比赛项目 比赛一:30米直道速滑接力赛(团队赛)。 比赛二:50米直道速滑接力赛(团队赛)。 比赛三:30米直道竞速绕障碍物个人挑战赛(个人赛)。 比赛四:100米个人竞速滑挑战赛(个人赛)。 比赛五:100米追逐赛(个人赛)。</p> <p>二、组织与方法 1. 以小组为单位,分五组,每组8人(四男四女),各组组长负责,根据各小组实际情况,组织五人一组的各项个人赛、团队赛,各项比赛分别进行三到五次,为鼓励更多女生参与比赛,建议每个小组组队参赛不得少于两名女生,每个小组另外三位学生分别安排为裁判员、记录员、啦啦队的任务。教师巡视指导。 2. 个人赛设计淘汰制,两人一组,胜者进入下一轮,最后决出个人前八名。 3. 记录比赛团队积分、排名以及个人积分、排名。 4. 颁奖典礼:包括团队赛前三名、个人赛前八名,整个赛季的个人积分以及最佳进步奖、最佳口号、最佳公平竞赛奖、最佳队名奖等。</p> <p>三、体能练习菜单 比赛结束后,分小组,由组长负责,有选择性地开展体能补偿练习,从以下五类体能中自选四项进行学练。 1. 灵敏性:开合跳、交叉步、冰上长江黄河等。 2. 柔韧性:纵叉、横叉、坐位体前屈等。 3. 协调性:诱导摆臂练习、快速过障碍、完整联合诱导练习等。 4. 肌肉力量:下蹲起、纵跳、跪姿俯卧撑等。 5. 肌肉耐力:平板支撑、仰卧起坐、波比跳等。 6. 冰上专项体能:原地单脚后位支撑交替跳,交替交叉步,原地单腿侧位支撑,仰卧起坐,绕“8”字交叉步,波比跳。</p>	

第五节 水平二冰雪类速度滑冰运动课时教学设计

本课落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”教育理念,遵循“教会、勤练、常赛”教学要求,充分体现学生的主体地位。在教学过程中,通过创设主题“冰上狂欢嘉年华”,以游戏和比赛的情境教学贯穿整节课,来提高学生对速度滑冰直道诱导动作技术的学习兴趣,培养正确的滑冰姿势,发展学生综合素质。

一、水平二冰雪类速度滑冰运动课时教学设计分析

(一) 学习目标分析

本课从核心素养三个维度,即运动能力、健康行为、体育品德进行目标设定,激发学生的学习积极性,培养学生的综合能力。

1. 运动能力

基于水平二学生的身心发展特点与大单元前七课时的教学基础,本次课的运动能力目标是:通过速度滑冰运动结构化知识与技能的学练,加强速滑运动文化的渗透,提高运动认知;通过“学、练、赛”一体化教学,让学生初步掌握速度滑冰直道诱导动作技术,以直道诱导技术为切入点,引导学生体会重心转移和髋、膝、踝关节角度;掌握陆上屈腿走、弓步跳、团身跳、冰上行走、双腿支撑、单腿支撑、蹬冰等技术;通过课中的学练和比赛,使学生能运用简单的技战术,发展灵敏性、肌肉力量、柔韧性等体能。

2. 健康行为

水平二学生的体育锻炼意识与习惯不够强,健康知识与技能的掌握还比较薄弱,本课教学通过创设主题式教学情境,让学生更快、更好地熟悉冰雪环境,克服怕摔倒的恐惧心理;教学过程中通过教师的讲解示范、巡视指导、安全提示,让学生提高安全意识,调整好情绪安全地参与学练和比赛;通过本节课的学练和比赛,乐于与同伴分享自己的感受和体会;能处理简单的运动损伤,积极地参与校内外速度滑冰运动,养成良好的健身习惯。

3. 体育品德

水平二年龄段是发展良好体育品德的关键期,在本节课的教学设计中,通过创设不同形式的学练、展示、比赛,在学练中培养学生不怕摔倒、勇于挑战、互帮互助的意志品质;在比赛中培养学生克服困难、遵守规则、公平竞争的意识,并能正视比赛结果。

(二) 教学内容分析

本课教学对象为滑冰初学者,在前七课时冰上基本简单动作和组合动作学练的基础上,设计速度滑冰直道诱导动作技术和冰上蹲起的学练,采用情境创设、游戏与比赛、讲解与示范、多媒体辅助等教学手段与方法。在进一步培养冰感的基础上,引导学生尝试、体验、感悟直道诱导的动作技术和要领,通过小组同伴之间的游戏、比赛量化的评价,帮助学生建立正确的动作表象,强化安全意识、规则意识和体育品德的培养,发展学生的下肢肌肉力量和平衡能力、协调性、爆发力等体能。

(三) 学情分析

本次课的对象为水平二的学生,该年龄段学生的特点是好奇心强、学习积极性高、兴趣易激发,具有一定的运动能力和模仿能力,但是对冰雪环境比较陌生,冰感较差,绝大多数学生都是初学者,不太了解速度滑冰运动的基础知识、动作术语、技战术学练要求等。通过大单元前七课时的学习,在进一步熟悉冰雪环境和建立更好冰感的基础上,本节课通过创设真实情境的教学设计,以各类趣味的学练、游戏及比赛的教学方法和手段,让学生能更好地掌握正确的速度滑冰直道诱导动作的技术要领。

(四) 教学策略分析

围绕改进并提升速度滑冰直道技术和能力的关键问题,更好地熟悉冰感,以直道诱导技术为切入点,引导学生体会重心转移和髋、膝、踝关节角度,发展灵敏性、平衡能力、协调性等体能。

1. 问题预设及对策

问题 1:如何使学生在滑行过程中能掌握正确的冰刀接触冰面动作及正确的蹬冰动作?

对策:利用直道诱导动作分解练习,让学生有意识地向侧前方蹬冰,并强调收腿时脚要完全离开地面。

问题 2:在滑行过程中,学生是否能正确地进行重心移动?

对策:让学生清楚重心的移动是以髋的左右移动为发力点带动上下肢协调的运动。利用直道诱导分解动作练习,注意鼻、膝(支撑腿)、踝三点成一面。双手背在身后,上体自然放松。

2. 教学资源运用

教学资源的有效运用,能帮助学生更好地理解和掌握速度滑冰直道诱导动作技术。如,在课中通过悬挂速滑直道诱导动作技术挂图和播放速滑直道诱导慢动作视频,让学生通过小组合作发现问题、互相探讨,并能分析动作的正确与错误,更直观地理解正确的动作姿势;再如,通过情境教学的创设,以“冰雪奇缘”“北京冬奥会”为主题的相关音乐背景,为课堂营造愉悦的学习氛围,提高学生的学习兴趣。

二、水平二冰雪类速度滑冰运动课时教学计划示例

依据水平二冰雪类运动大单元教学设计内容,基于以上目标、内容、学情等方面分析展开课时设计(见表 2-7)。

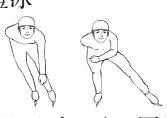
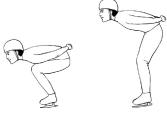
表 2-7 水平二冰雪类速度滑冰(18-8)直道诱导动作课时教学计划示例

主题	速度滑冰直道 诱导动作	单元课时	18-8	班级	三(2)班	人数	40 人
学习 目标	1. 运动能力:继续学习速度滑冰基本动作技术,初步了解和掌握直道诱导动作技术,体会重心转移和髋、膝、踝关节角度,发展平衡能力、协调性、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:安全地参与速度滑冰学练、展示、游戏、比赛;做到情绪稳定,乐于与同伴分享自己的感受和体会,养成良好的体育锻炼健身习惯。 3. 体育品德:在学练和比赛中表现出良好的规则意识,服从裁判、敢于拼搏、公平竞争,并能正确地面对胜利与失败。						

(续表)

主要教学内容	<p>1. 结构化知识与技能:速度滑冰基本知识与方法(速度滑冰直道诱导动作技术练习);复习巩固冰上踏步、行走、停止等简单组合动作技术;冰上蹲起动作练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 比一比谁的动作更完美(冰上踏步、蹲起、行走—停止、滑行—停止);</p> <p>(2) 比一比谁的动作更标准(直道诱导动作技术)。</p> <p>3. 体能练习:推小车;立卧撑跳;仰卧两头起;开合跳。</p>					
重难点	学生学习	摆臂和蹬腿协调配合。				
	教学内容	诱导动作练习中两腿协调配合。				
	教学组织	合理分配场地和人员,教师须兼顾所有人。				
	教学方法	讲解示范法、游戏法、情境教学法、比赛法。				
安全保障	<p>1. 科学设计教学组织形式与游戏方法。</p> <p>2. 检查场地设备,提醒学生注意安全。</p> <p>3. 准备活动做充分,小组长负责制。</p>		场地器材	400米标准冰场一片;冰刀40双;护具40套。		
课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)强度(次/分)	
激趣导学 (3分钟)	<p>1. 课堂常规:</p> <p>(1) 集合整队,师生问好;</p> <p>(2) 宣布本课内容;</p> <p>(3) 教师提问,师生互动;</p> <p>(4) 安排见习生。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 宣布上课,师生问好。</p> <p>2. 宣布本课内容及要求。</p> <p>学生:</p> <p>1. 师生问好。</p> <p>2. 认真听讲。</p>	组织形式:四列横队 ○ △		80~100	
增趣促学 (8分钟)	<p>1. 游戏:穿针引线。</p> <p>2. 专项准备活动:</p> <p>(1) 头部运动;</p> <p>(2) 肩部运动;</p> <p>(3) 扩胸运动;</p> <p>(4) 体侧运动;</p> <p>(5) 腹背运动;</p> <p>(6) 腕踝关节;</p> <p>(7) 陆上专项辅助组合练习(屈腿走、弓步跳、团身跳、单腿屈腿支撑、侧后方蹬冰练习)。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 讲解游戏规则,提示游戏注意事项。</p> <p>2. 巡视指导,发出口令,欢乐参与。</p> <p>学生:</p> <p>1. 认真听讲,了解游戏规则。</p> <p>2. 根据规则积极参与游戏。</p> <p>教师:</p> <p>1. 教师领操,充分热身。</p> <p>2. 讲解并示范专项辅助组合练习的内容和要求。</p> <p>学生:</p> <p>1. 充分活动身体各关节,热身到位。</p> <p>2. 认真听讲,仔细观察,积极参与学练。</p>	组织形式:四列横队 ○ △ 组织形式:四列横队 ○ △	2	3~140	

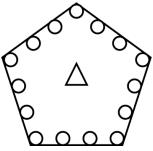
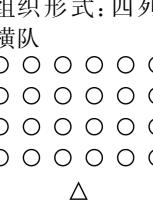
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
素养提升 (26分钟)	<p>创设情境主题“冰上狂欢嘉年华”</p> <p>一、学一学，练一练(技能学习):速度滑冰直道诱导动作</p> <p>1. 陆上模仿练习： 动作要领：重心放在支撑腿上，膝盖位于胸下，尽量前弓；后引大腿与身体重心投影线10~15度角，小腿和地面近似平行，脚尖自然下垂；收腿时以大腿带动小腿，动作应放松，保持深蹲姿势。</p> <p>2. 冰上学练：</p> <p>(1) 冰上各种姿势： 单腿支撑  双腿支撑  蹬冰 </p> <p>(2) 2人一组，原地模仿直道诱导动作练习；</p> <p>(3) 2人一组，冰上行进间练习：冰上蹲起。 </p>	<p>教师：</p> <p>1. 创设情境并借助视频呈现“冰上狂欢嘉年华”场景，通过挂图、应用软件等信息技术辅助，教师讲解并示范，组织学生进行陆上模仿速度滑冰直道诱导动作的学练。</p> <p>2. 组织学生速滑直道诱导、冰上蹲起组合动作的学练。</p> <p>3. 组织学生冰上踏步、行走、滑行、停止等动作技术的练习，并逐步增加难度。</p> <p>4. 巡视指导，认真观察学生动作，及时纠错。</p> <p>学生：</p> <p>1. 学生认真观察老师动作，并积极模仿练习。</p> <p>2. 学生之间合作互动，体验旱地直道诱导动作技术，注意安全。</p> <p>3. 小组合作，积极投入，参加“冰上狂欢嘉年华”各项动作技术的学练，注意安全和做好自我保护。</p> <p>4. 小组互相评价，积极改正并完善动作技术。</p>	<p>组织形式：四列横队 ○</p> <p>△</p> <p>组织形式： 散点，2人一组</p>	3 10	4 5	140 ~ 160 140 ~ 160

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/分)
	<p>二、比一比，赛一赛(游戏与比赛)</p> <p>1. 比一比谁的动作更完美(冰上踏步、行走、停止、蹲起动作)。</p> <p>2. 比一比谁的动作更标准(直道诱导动作)。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 教师组织开展“冰上狂欢嘉年华”，比一比，赛一赛环节：</p> <p>(1) 以小组为单位，看谁做得最完美(踏步比赛；蹲起比赛；行走—停止比赛；滑行—停止比赛)；</p> <p>(2) 以小组为单位，比一比谁的动作更标准(直道诱导动作展示)。</p> <p>2. 教师介绍比赛内容及要求，并作安全提示。</p> <p>3. 组织学生进行比赛，每组安排几位小裁判员进行评判，巡视指导。</p> <p>4. 教师组织学练，巡视指导，并及时纠错。</p> <p>学生：</p> <p>1. 认真听讲，主动思考，积极参与比赛。</p> <p>2. 各组根据小组队员自身特点，合理分工，安排各比赛项目参赛者和裁判员。</p> <p>3. 认真听讲，明确比赛内容和要求，积极投入比赛和裁判工作。</p> <p>4. 主动合作，相互观察，积极反思学练，完善动作技术。</p>	<p>组织形式：按第一课时组队，分五组，8人一组(四男四女)，五人一组。</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ △</p>	3	4	150～160

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
	<p>三、体能大挑战 体能练习：</p> <p>(1) 推小车3×20次； (2) 立卧撑跳3×20次； (3) 仰卧两头起3×20次； (4) 开合跳3×20次。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 教师提示评价标准,引导学生进行挑战练习。 组织比赛,巡视鼓励,师生同乐。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 认真听讲,了解练习和游戏比赛要求。 规范动作,积极互动,享受快乐。 <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 组织学练,强调练习要求。 巡视指导,及时评价。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 学生认真听讲练习要求,主动参与。 积极思考交流,相互帮助。 	组织形式：五边形 	1	10	180～190			
放松恢复 (3分钟)	<p>1. 放松练习。 2. 集合整队。 3. 交流总结。 4. 安排回收器材。 5. 师生再见。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 教师领操,集体放松。 总结本节课学练情况。 教师布置课后体育作业。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 学生积极参与,逐步放松全身。 积极发言,反思学练。 	组织形式：四列横队 	1	1	120～130			
预计负荷	平均心率	142～152次/分钟							
	群体运动密度	75%～80%	个体运动密度	50%～55%					
体育家庭作业	<p>1. 收腿练习,从侧位起收到后位。 2. 蹬摆结合练习,一腿蹬地另一腿摆腿,两个动作同时完成。 3. 强化收腿与支撑腿并拢,还原成蹲屈滑冰姿势。</p>								
课后反思	授课结束后,教师可以从本节课的教学亮点、存在问题和改进措施等角度撰写。								
课堂资源	<p>“速度滑冰直道诱导”技术动作挂图； “速度滑冰直道诱导”慢动作视频； “速度滑冰直道诱导”技术动作解析视频； 音乐:《冰雪奇缘》《雪花》《你笑起来真好看》。</p>								

注：“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值,在教学中教师可根据实际情况进行适当调整。

第六节 水平二冰雪类速度滑冰运动大单元学习评价

《课程标准(2022年版)》指出：“学业质量是学生在完成体育与健康课程某一水平学习后的学业成就表现，是以核心素养为主要维度，结合体育与健康课程内容，对学生学业成就具体表现特征的整体刻画，用以反映课程目标的达成度。”为了评估学生参与水平二速度滑冰大单元的学习效果，要对学生学业成就表现进行综合评定。依据《课程标准(2022年版)》中学业质量合格标准要求，设计水平二冰雪类速度滑冰运动学业质量等级标准。结合过程性评价与终结性评价，对学生学业成就进行全面的综合评定。

一、水平二冰雪类速度滑冰运动大单元学业质量等级标准

水平二冰雪类速度滑冰项目的综合评定应注重基础知识与基本技能的掌握、运动习惯的培养和运动素养的提升等，同时关注学生在运动中的成长和进步。为此将水平二冰雪类速度滑冰学业质量标准分为优秀、良好、合格三个等级标准(见表2-8)。

表2-8 水平二冰雪类速度滑冰运动学业质量等级标准

等级	评价标准
优秀	<ul style="list-style-type: none"> 理解速度滑冰的基础知识、相关动作术语等；熟知速度滑冰运动的起源与发展、健身价值、安全行为守则等。能快速、正确穿戴速度滑冰运动装备，在保护措施齐全的基础上，建立良好的冰感，在速度滑冰游戏中学习和熟练掌握冰上站立、行走、滑行、停止等基本动作和简单组合动作等，表现优秀。 在游戏、比赛等滑冰真实情境中熟练运用速度滑冰的基本动作和简单组合动作等，表现优秀。 理解速度滑冰需要的体能简单学练方法，积极主动参与体能游戏。在游戏和比赛中发展一般体能，如通过单、双腿蹲起增强下肢和腰腹肌肉力量、平衡能力；结合各种步法练习脚下移动、转髋、提踵等符合项目特点的内容，发展灵敏性和协调性，结合各种步法练习，表现优秀。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。 在冰上运动游戏中积极主动参与展示所学的速度滑冰运动技能，积极主动参与班级追逐赛和接力赛等，表现优秀。 理解各类滑冰游戏的基本规则和要求，在游戏过程中熟练使用规则，能熟练指出违反规则的行为，并进行判罚，表现优秀。 理解速度滑冰比赛的观看方式和途径，每学期通过现场、电视或网络观看10次以上各级别的速度滑冰比赛。

(续表)

等级	评价标准
良好	<ul style="list-style-type: none"> • 了解速度滑冰的基础知识、相关动作术语等；了解速度滑冰运动的起源与发展、健身价值、安全行为守则等。能正确穿戴速度滑冰运动装备，在保护措施齐全的基础上，熟悉冰面、冰刀，建立冰感；在速度滑冰游戏中学习和掌握冰上站立、行走、滑行、停止等基本动作和简单组合动作，表现良好。 • 在游戏、比赛等滑冰真实情境中运用速度滑冰的基本动作和简单组合动作等，表现良好。 • 了解速度滑冰需要的体能简单学练方法，主动参与体能游戏。在游戏、比赛中发展一般体能，结合各种步法练习，表现良好。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。 • 在冰上运动游戏中主动参与展示所学的速度滑冰运动技能，主动参与班级追逐赛和接力赛等，表现良好。 • 了解各类滑冰游戏的基本规则和要求，在游戏过程中使用规则，能指出违反规则的行为，并进行判罚，表现良好。 • 了解速度滑冰比赛的观看方式和途径，每学期通过现场、电视或网络观看9次各级别的速度滑冰比赛。
合格	<ul style="list-style-type: none"> • 能说出速度滑冰的基础知识，知道相关动作术语，知道速度滑冰运动的起源与发展、健身价值、安全行为守则等。能穿戴速度滑冰运动装备，在保护措施齐全的基础上，感受冰面、冰刀，初步建立冰感，体会滑动的感觉；在速度滑冰游戏中学习和体验冰上站立、行走、滑行、停止等基本动作和简单组合动作，表现一般。 • 在游戏、比赛等滑冰真实情境中尝试速度滑冰的基本动作和简单组合动作，表现一般。 • 知道速度滑冰需要的体能简单学练方法，乐于参与体能游戏。在游戏、比赛中发展一般体能，表现一般。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。 • 在冰上运动游戏中参与展示所学的速度滑冰运动技能，能参与班级追逐赛和接力赛，表现一般。 • 知道各类滑冰游戏的基本规则和要求，在游戏过程中尝试使用规则，尝试指出违反规则的行为，并尝试进行判罚，表现一般。 • 知道速度滑冰比赛的观看方式和途径，每学期通过现场、电视或网络观看不少于8次各级别的速度滑冰比赛。

二、水平二冰雪类速度滑冰运动学习评价的内容与方法

(一) 评价内容选择

学习评价是对学生在速度滑冰运动学习过程中成果的真实、客观反映。开展这样的评价有助于学生和教师回顾、反思学习历程，为学生建立正向的学习动机。为确保评价内容的全面性和准确性，我们选择的评价内容围绕核心素养，依托学业质量等级标准，并结合教学内容。以下是水平二冰雪类速度滑冰运动的具体评价内容选择。

1. 运动能力

学生应具备速度滑冰的基础体能发展水平，并熟练掌握冰上站立、行走、滑行和停止等基础技术。同时，学生应具备初步的速度滑冰器材知识，能正确使用和维护速滑器材。在技战术运用方面，学生应了解速度滑冰的基础知识和简化规则，能在实际游戏或

简化比赛中运用所学知识与技能。此外,学生还应展现出在实际比赛中的基本表现,包括参与接力赛和其他简化规则的比赛,以及对速度滑冰比赛的基本介绍能力。

2. 健康行为

学生应具备稳定的体育锻炼意识与习惯,热衷于参与速度滑冰运动,并能定期进行课外体育锻炼。同时,学生应了解速度滑冰的益处,能合理装备,注重安全,知道如何在冰雪环境中进行速度滑冰。在情绪调控方面,学生应具备面对挑战时的自我调控能力,能在练习和比赛中保持积极心态,并与他人有效沟通。此外,学生还应具备对各种环境的适应能力,能与不同的同伴合作,并遵循教师的指导。

3. 体育品德

学生在速度滑冰活动中应表现出积极的体育精神,包括全力以赴的态度、团结合作和遵守纪律。在体育道德方面,学生应严格遵守比赛规则,尊重所有参与者,在面对争议时坚持诚实守信。在体育品格上,学生应展现出坚忍不拔的品质,勇于面对挑战,关心和帮助队友,彰显友善和自尊自信的特质。

(二) 评价方法选择

《课程标准(2022年版)》强调结合多种评价方法全面评估学生在速度滑冰方面的学习情况。对于处于初级阶段的水平二学生,由于个体差异显著,教师需要采用灵活多样的评价手段,并注重从过程性和终结性评价中收集信息。

选择过程性评价,重点关注学生的学习过程,帮助教师了解学生的实时情况,以便调整教学方法;选择终结性评价,对学生的整体学习表现进行评估,为他们提供改进的方向和建议。结合过程性评价和终结性评价,教师可以更全面地了解学生在速度滑冰方面的发展情况。这有助于教师及时调整教学策略,优化教学效果。

三、水平二冰雪类速度滑冰运动大单元学习评价示例

(一) 课堂学习评价示例

依据水平二冰雪类速度滑冰运动大单元(18~8)课时的学习目标、内容,制作课堂学习评价示例。这是一份“冰上嘉年华”比赛的评价表,13个优以上为优,9个优以上为良好,5个优以上为合格,3个优以下为需努力。教师应根据学生的实际表现进行评价,并给出具体的反馈和建议,以帮助学生更好地理解和提高自己的直道滑冰技巧(见表2~9)。

表 2-9 水平二速度滑冰(18-8)直道诱导动作课堂评价表

班级:		姓名:	评价者:	日期:	
冰上嘉年华	评价内容	评价标准(在相应等级中打“√”)			
		优秀	良好	合格	需努力
踏步	踏步准确性	动作准确无误 []	动作有些小误差 []	动作基本准确 []	动作有明显错误 []
	平衡性	始终保持良好的平衡 []	轻微摇晃但能维持 []	基本保持平衡 []	平衡性差有摔倒的危险 []
	速度与稳定性	动作快速且稳定 []	动作中速但稳定 []	动作较慢但稳定 []	动作慢或不稳定 []
蹲起	蹲下与起身流畅性	动作流畅且准确 []	动作基本流畅有些小误差 []	有轻微的困难但完成了动作 []	动作不流畅或未完成 []
	保持稳定性	蹲起时完全稳定 []	轻微摇晃但能完成 []	基本稳定 []	动作中出现严重的不稳定 []
	姿势掌控	蹲起的姿势流畅 []	有些小误差但基本正确 []	姿势掌控基本正确 []	姿势掌控不佳 []
行走—停止	行走流畅度	动作流畅无误差 []	动作基本流畅有些小误差 []	轻微的不稳但能维持 []	行走动作不稳定 []
	停止技术	迅速且稳定地停止 []	缓慢停止但稳定 []	基本能停止 []	停止技术不佳 []
	平衡性	行走与停止时完全稳定 []	轻微摇晃但能维持 []	基本保持平衡 []	平衡性差 []
滑行—停止	滑行稳定性与流畅度	动作完全稳定且流畅 []	动作基本流畅有些小误差 []	动作较慢但稳定 []	滑行动作不稳定 []
	停止技术	迅速且稳定地停止 []	缓慢停止但稳定 []	基本能停止 []	停止技术不佳 []
	姿势掌控	滑行的姿势优美 []	有些小误差但基本正确 []	姿势掌控基本正确 []	姿势掌控不佳 []

(续表)

冰上嘉年华	评价内容	评价标准(在相应等级中打“√”)			
		优秀	良好	合格	需努力
直道诱导动作展示	身体姿态	能保持低姿态[]	较低姿态但有改进空间[]	水平的姿态[]	姿态太高[]
	前倾	前倾姿态充分[]	适量的前倾但有改进空间[]	前倾不足[]	几乎没有前倾[]
	平滑过渡	过渡平滑[]	大部分时间过渡平滑[]	过渡时常不稳定[]	过渡明显不稳定[]
	摆臂	同步度高[]	同步较高[]	同步度一般[]	手臂动作完全不同步[]
	呼吸	稳定的呼吸节奏[]	大部分时间保持稳定节奏[]	呼吸节奏时常失调[]	呼吸节奏完全不稳定[]
等级	13个优以上为优,9个优以上为良好,5个优以上为合格,3个优以下为需努力。				
教师评语					

(二) 大单元学习评价示例

水平二冰雪类速度滑冰运动大单元关注运动能力、健康行为、体育品德及赛季表现等内容。评价包括过程性与终结性等多个方面的评价,不仅包括学生的运动技能和赛季比赛表现,也考虑学生的参与程度、体育品德和团队活动参与情况,以此来全面评估他们的表现,具体的学习评价内容、方法和标准(见表 2-10)。

表 2-10 水平二冰雪类速度滑冰运动单元评价表

班级:	姓名:	评价者:	日期:	请在相应等级把☆涂上	
单元主题	水平二速度滑冰				
等级评价	过程性评价标准(45%)				
评价维度	核心要素	观测点	评价标准 (优秀 5 星 良好 4 星 合格 3 星 需努力 1~2 星)	评价结果	
运动能力	运动认知	理解辨析	掌握速度滑冰运动装备正确穿戴方法,在保护措施齐全的基础上,熟悉冰面、冰刀,建立冰感,体会滑行的感觉;在速度滑冰游戏中学习和体验冰上站立、行走、滑行、停止等基本动作和简单组合动作。		
	体能发展	体验融通	知道速度滑冰需要的体能简单学练方法,乐于参与体能游戏。		
	评价欣赏	交流评论	知道速度滑冰比赛的观看方式和途径,每学期通过现场、电视或网络观看不少于 8 次各级别的速度滑冰比赛。		

(续表)

评价维度	核心要素	观测点	评价标准 (优秀5星 良好4星 合格3星 需努力1~2星)	评价结果
健康行为	适应能力	互动积极	主动回答教师和学生的问题,与同伴积极探讨,敢于展示动作,交流学习感受,主动进行评价。	☆☆☆☆☆
		情绪调控	遇到困难或体能疲惫时能自我调节。	☆☆☆☆☆
		善于思考	思维活跃,能举一反三。勤思考、多动脑,通过探究思考解决问题。	☆☆☆☆☆
体育品德	体育精神	勇敢顽强	敢于接受挑战,接受失败挫折。能用坚强的意志品质感染身边同学,尽力而为。	☆☆☆☆☆
	体育道德	遵守规则	尊重对手,尊重同伴。遵循教学规则和比赛规则,服从裁判,具有正确的胜负观。	☆☆☆☆☆
	体育品格	社会责任感	在比赛中,能主动体验和胜任赛场上的不同角色,表现出团队合作与负责任的行为。	☆☆☆☆☆
评价内容	赛季评价标准(55%)			评分
团队比赛表现	每场冠军队可以获得5分,亚军队可以获得4分,季军队可以获得3分,以此类推。			
	脱冰服比赛(取最好一次名次)名次:			
	10米蹲走接力赛名次:			
	20米冰上快走挑战赛名次:			
	20米冰上快走绕障碍挑战赛名次:			
	20米直道竞速滑对抗赛名次:			
	20米直道竞速滑迎面接力赛名次:			
	30米直道竞速滑挑战赛名次:			
	30米直道速滑追逐赛名次:			
	50米直道竞速滑小组迎面接力赛名次:			
个人比赛表现	每场冠军可以获得9分,亚军可以获得7分,季军可以获得6分,以此类推。			
	30米直道竞速绕障碍物个人挑战赛名次:			
	100米个人竞速滑挑战赛名次:			
	100米追逐赛名次:			
参与程度	比赛中的参与度,如积极进攻和防守、帮助团队取得好成绩等。(5分)			
	在学练期间的参与度,包括对学练的热情、对队友的支持等。(5分)			

(续表)

评价内容	赛季评价标准(55%)	评分
体育品德	遵守比赛规则,尊重他人,团队精神。(5分)	
	坚持不懈,应对挑战和失败的态度。(5分)	
文化宣传	团队标志和口号的创新性和吸引力。(4分)	
	在团队的组织和宣传活动中的贡献。(4分)	
总分		
教师评语		

注:过程性评价共45颗星,即45分。赛季评价共100分,其中团队比赛表现分为50分,个人比赛表现分为27分,参与程度为8分,体育品德8分,文化宣传7分。计分方式:总分(100分)=过程性评价(45分)+赛季评价(100分)×55%。

第七节 水平二水上类蛙泳运动跨学科主题学习的教学设计

本示例围绕跨学科主题“蛙泳科学解密”进行活动设计,让学生通过观察了解、模仿青蛙不同发育阶段的泳姿变化,进一步提升适应水环境的能力;通过建立蛙泳解密实验室、展览室的情境,实验探究水中的浮力、阻力对蛙泳的影响,以及如何利用蛙泳技术克服阻力,通过“蛙泳七巧板”的游戏了解蛙泳时身体各部位的关键技术,深化对蛙泳技术的理解,进一步提升蛙泳技术,引导学生在体育活动中综合运用语文、自然、物理、数学、劳动等学科知识与技能。

一、水平二水上类蛙泳运动跨学科主题学习的教学设计分析

(一) 学情分析

水平二的学生正处于身心快速发展期,肌肉力量、肌肉耐力、协调性都在逐步增强,部分学生可能存在对水环境的恐惧感,教学的过程中教师需要以趣味性的方式进行引导。结合跨学科主题学习所需的相关能力,学生已具备一定阅读理解能力,能理解简单叙述和故事,有助于他们领略蛙泳运动的相关知识和故事。他们已对自然科学有一定理解,如水的性质、动物的习性等,这有利于他们更好地理解和掌握水上运动技巧。学生的探索意识强,教师可以利用水上运动中的新奇元素进一步激发他们的学习动力。

水平二学生的团队意识有待进一步培养,教师可以通过团队游戏或比赛提升学生的团队协作能力。通过实践,学生开始了解体育锻炼对健康的重要性,因此应引导他们养成良好的游泳习惯和遵守安全规则。教学过程中应鼓励和赞扬表现良好的学生,帮助他们进一步养文明礼貌、乐于助人的优秀品质。

(二) 设计思路

“蛙泳科学解密”以科学解密蛙泳为主线,引导学生在体育活动中综合运用语文、自然、科学、数学、劳动等学科知识,通过实验探究的形式了解水中的浮力、阻力对蛙泳的影响,以及如何利用蛙泳技术克服阻力,深化学生对蛙泳技术的科学理解,进一步改进和提高蛙泳技术。本活动可以由体育教师独立实施,也可以协同其他教师一起完成。

本活动创设蛙泳科学实验室和蛙泳科学展览室活动场景,为学生布置了开放性的学习任务,倡导学生通过小组合作完成。本活动分为课内和课外两部分:课内活动主要是在教师的引导下,进行对比实验和游泳实践,利用跨学科知识解密蛙泳运动,最后通过“蛙泳七巧板”的游戏方式,解析蛙泳时身体各部位的关键技术,深化学生对蛙泳技术的理解,并应用于实践;课外活动主要是学生制作“纸片蛙人”实验器材、收集“蛙泳的秘密”并制作海报等。

二、水平二水上类蛙泳运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

表 2-11 “蛙泳科学解密”跨学科主题的单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:观察并简单描述蛙泳等浮力现象,进一步提升、改进蛙泳技术以提高泳姿效率。在各种活动和游戏中提升心肺耐力、协调性、肌肉力量等体能。 2. 健康行为:知道在水中活动时的安全常识和预防溺水的方法;认识到蛙泳对身体健康的重要性,养成主动进行游泳锻炼的习惯。 3. 体育品德:勇于面对水环境的挑战,积极参与蛙泳的学习和实践,坚持不懈地进行训练,不断提升游泳技能,增强自尊和自信。实验探究和团队竞赛时学会互助和分享,展示出良好的团队合作精神,懂得欣赏和尊重他人。	
主要教学内容	任务一:观看、演绎《小蝌蚪找妈妈》,观察、模仿青蛙变态发育各阶段的泳姿变化。 任务二:进行“纸片蛙人”比赛、“水中跳跃”“抬头蛙泳”“完整动作蛙泳”“蛙泳潜泳”四种游进方式10米游进蛙泳科学实验、水下相机拍摄,分析总结如何应用蛙泳克服阻力。 任务三:进行蛙泳科学展览,组织学生展示分享“蛙泳的秘密”海报,开展20米蛙泳接力,拼搭出“蛙泳七巧板”并展示,搭建的蛙泳知识图谱。	
重难点	学生学习	跨学科思维探究、理解并运用科学原理改进蛙泳腿技术。
	教学内容	整合、应用体育、语文、自然、数学和劳动多学科内容改进蛙泳腿技术。
	教学组织	学练赛的落实、小组合作学习、科学实验和游泳实践。
	教学方法	情境创设法、竞赛与游戏法、实验法。

(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:了解青蛙的生长过程,通过漂浮、滑行的综合游戏模仿青蛙各阶段形态泳姿,提升水性。</p> <p>2. 健康行为:适应水环境,积极参与比赛和课本剧演绎,积极与同伴沟通交流,体验游泳的快乐。</p> <p>3. 体育品德:互相合作,相互帮助,在游戏任务中体现团队协作精神;尊重和善待生命和生物。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 青蛙的变态发育过程; (2) 青蛙变态发育各阶段泳姿; (3) 提升水性。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) “我是一颗青蛙卵”浮体比赛; (2) 《小蝌蚪找妈妈》课本剧展示。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 陆上坐撑压腿; (2) 水中深蹲蛙跳; (3) 扶壁蹬腿; (4) 助力蹬腿。 	<p>1. 组织观看《小蝌蚪找妈妈》视频,引入主题情境,引导观察、模仿青蛙变态发育各阶段的泳姿;组织学练浮体、滑行等水性练习。</p> <p>2. 模仿青蛙变态发育各阶段的泳姿,分4组开展“我是一颗青蛙卵”浮体比赛;创设“快乐的池塘”场景,分4组演绎《小蝌蚪找妈妈》课本剧。</p> <p>3. 创设“科学泳士”体能练习场景,播放音乐,进行陆上坐撑压腿30秒×2组、水中深蹲蛙跳15次×2组、扶壁蹬腿10次×2组、助力蹬腿10米×2组,过程中教师巡视指导。</p>
2	<p>1. 运动能力:借助浮板模仿青蛙跳跃的动作,进行蛙泳蹬腿游进练习,提升蛙泳蹬腿动作的准确性和力量。</p> <p>2. 健康行为:进一步适应水环境,树立安全活动意识,主动进行探究学习,主动与同伴沟通交流,敢于展示和挑战自己。</p> <p>3. 体育品德:与小组其他队员互帮互助,共同协作完成任务;在学练赛中主动思考、不屈不挠,不断追求自我超越。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 浮力、阻力知识; (2) 提高蛙泳游进效率方法; (3) 蛙泳腿技术。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) “纸片蛙人”挑战赛; (2) “水中跳跃”“抬头蛙泳”“完整动作蛙泳”“蛙泳潜泳”10米游进实验赛; (3) 15米浮板蛙泳蹬腿挑战赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 陆上坐撑压腿; (2) 动态侧弓步; (3) 跪姿俯卧撑; (4) 半蹲蛙跳。 	<p>1. 创设“蛙泳科学实验室”场景,实验、观察、分析、讨论提高蛙泳游进效率方法,总结如何应用蛙泳克服阻力。</p> <p>2. 分4组开展“纸片蛙人”挑战赛分析、讨论推进速度快的原因;分8组开展四种游进方式实验赛,通过水下相机拍摄观察、分析如何应用蛙泳克服阻力;组织15米浮板蛙泳蹬腿挑战赛,比一比谁用的次数最少。</p> <p>3. 创设“科学泳士”体能练习场景,播放音乐,进行陆上坐撑压腿30秒×2组、动态侧弓步30秒×2组、跪姿俯卧撑10次×2组、半蹲蛙跳15次×2组,过程中教师巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:深化对蛙泳技术的理解;在游戏和竞赛中提升蛙泳技术,提高蛙泳的速度和稳定性。</p> <p>2. 健康行为:进一步适应水环境;正确看待比赛结果,面对挫折能积极调控情绪;能科学思考、积极锻炼。</p> <p>3. 体育品德:在展示中充满自信,乐于分享;在比赛中遵守规则、勇于挑战,展现团队协作精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 拼搭七巧板; (2) 蛙泳知识图谱; (3) 蛙泳腿技术。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 展示“蛙泳的秘密”海报; (2) 20 米“蛙泳七巧板”接力赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 半蹲蛙跳; (2) 平板支撑; (3) 仰卧起坐; (4) 背起。 	<p>1. 创设“蛙泳科学展览室”场景,组织展示分享“蛙泳的秘密”海报;组织观看“蛙泳解密”科普视频;学练蛙泳蹬腿。</p> <p>2. “蛙泳七巧板”接力赛:分 4 个小组开展 20 米接力赛,通过艺术和创意的方式拼搭出“蛙泳七巧板”,并展示搭建的蛙泳知识图谱。</p> <p>3. 创设“科学泳士”体能练习场景,播放音乐,进行半蹲蛙跳 15 次×2 组、平板支撑 30 秒×2 组,仰卧起坐 15 次×2 组、背起 15 次×2 组,过程中教师巡视指导。</p>

参考文献

- 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)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.
- 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.

第三章 水平三水上或冰雪类运动教学设计与实施

《课程标准(2022年版)》指出,要“面向体育教师,重点开展水平教学设计、学年教学设计、学期教学设计、单元教学设计、课时教学设计,以及课堂教学实践、课内外‘学、练、赛’一体化等方面的培训”。本章依据水平三学生的身心发展规律、运动技能形成规律等,以学习目标为导向,以蛙泳和速度滑冰项目为例,开展水平三水上或冰雪类运动大单元教学设计、课时计划实施示例、大单元与课时计划学习评价和跨学科主题学习整体建构,以帮助广大体育教师进一步明确水平三水上或冰雪类运动的教学思路,更好地开展水上或冰雪类运动的教学设计、实践与评价工作。

第一节 水平三水上类蛙泳运动大单元教学设计

本节以立德树人为根本任务,坚持“健康第一”教育理念,以发展学生核心素养为目标,注重学科关联,加强课程综合,创设应用的学练情境,在水平二学习的基础上,根据水平三的学习目标及学生基础,设计蛙泳的基本技术动作和组合技术动作教学内容。实施本单元时,需要充分关注蛙泳运动项目的育人价值,遵循由易到难、由简单到复杂、由基本动作技术到组合动作技术、由慢速到快速的教学顺序,并适当融入“赛季”元素,帮助学生逐步掌握蛙泳运动的基础知识、基本技能、技战术运用等,学会调控自己情绪,增强自信心,提高社会适应能力,正确看待比赛结果。

一、水平三水上类蛙泳运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平三阶段的学生活泼好动,具有善于模仿、爱听表扬、好表现等特点。他们有了独立意识,逐渐形成了看待事物的标准。因此在教学过程中,需要因势利导,创造多样化的教学情境,确立适合他们身心发展的学习目标,让学生能在游戏与比赛中掌握、巩固动作技术。此外,蛙泳需要学生具备良好的身体协调性和反应能力,而该水平阶段的学生力量相对比较弱,容易出现动作幅度小、推进路程短、行进速度慢的现象,需要教师

在教学中帮助学生建立动作概念,增强肌肉力量,提高大幅度用力,从而提升水中行进速度的能力。

2. 学习基础

学生通过水平二阶段的学习,基本掌握水中呼吸、漂浮、踩水、前行等基本技能,熟练掌握蛙泳腿的收、翻、蹬、夹及滑行动作技术要领,水环境的适应能力和水中身体平衡能力有了很大的提升,为蛙泳完整动作技术的学习奠定了基础。在水平二学习的基础上,水平三的蛙泳学习除了在游戏中学练,更强调完整组合动作技术在比赛中的应用,注重个人与集体配合等比赛情境的创设,从而提升学生运用所学动作技术参与蛙泳比赛的能力。

3. 能力水平

水平三的学生肌肉力量、心肺耐力、位移速度、协调性有了明显提高,为蛙泳完整配合动作技术的学练打下坚实的体能基础。学生在水平二阶段已掌握较好的蛙泳腿部技术,在水平三阶段要加强对蛙泳运动基础知识的认知与思维能力的培养,引导学生了解蛙泳运动项目的发展与文化脉络以及运动损伤知识,学习蛙泳比赛的基本规则和裁判的基本知识等,加强对蛙泳运动的理解;技能学习上要围绕蛙泳运动的组合动作技术进行重点学练,增加水中练习的运动时间,提高掌握完整配合动作技术的熟练程度;技战术的学习要体现进阶性与连贯性,让学生由易到难、循序渐进学练基本技术,并在不同的比赛情境中加以运用,引导学生在真实、复杂的运动情境中,发展学生的知识应用、协作、组织等综合实践应用能力,形成良好的蛙泳运动习惯。

(二) 设计思路

根据水平三学业目标要求,蛙泳运动大单元教学内容要体现进阶性和连贯性,形成知识与技能的结构化。在设计水平三蛙泳运动大单元时,结合蛙泳运动的特点和学情分析,设计蛙泳运动学习任务,分别是“破冰分组”“学习蛙泳基本技术动作与组合技术动作”“掌握完整技术动作”“观赏比赛、学用比赛规则”和“综合实践与应用”。基于任务,确定了与蛙泳运动相关的教学内容,并通过设置多样化教学情境,让学生对蛙泳的技术动作有较完整的体验与理解,熟练运用蛙泳组合动作的同时,增强学生蛙泳运动的卫生知识,学习运动损伤的处理方法;体能练习从一般体能练习逐步融入专项体能练习,凸显体能的补偿性、多样性、趣味性与整合性,逐步提高学生的核心力量、腿部力量、协调性、平衡能力等体能,在学练、闯关、比赛中培养学生勇敢、果断、不怕困难的精神,增强学生蛙泳运动的自信心,形成运动安全和保护他人的责任意识与行为习惯(见图 3-1)。

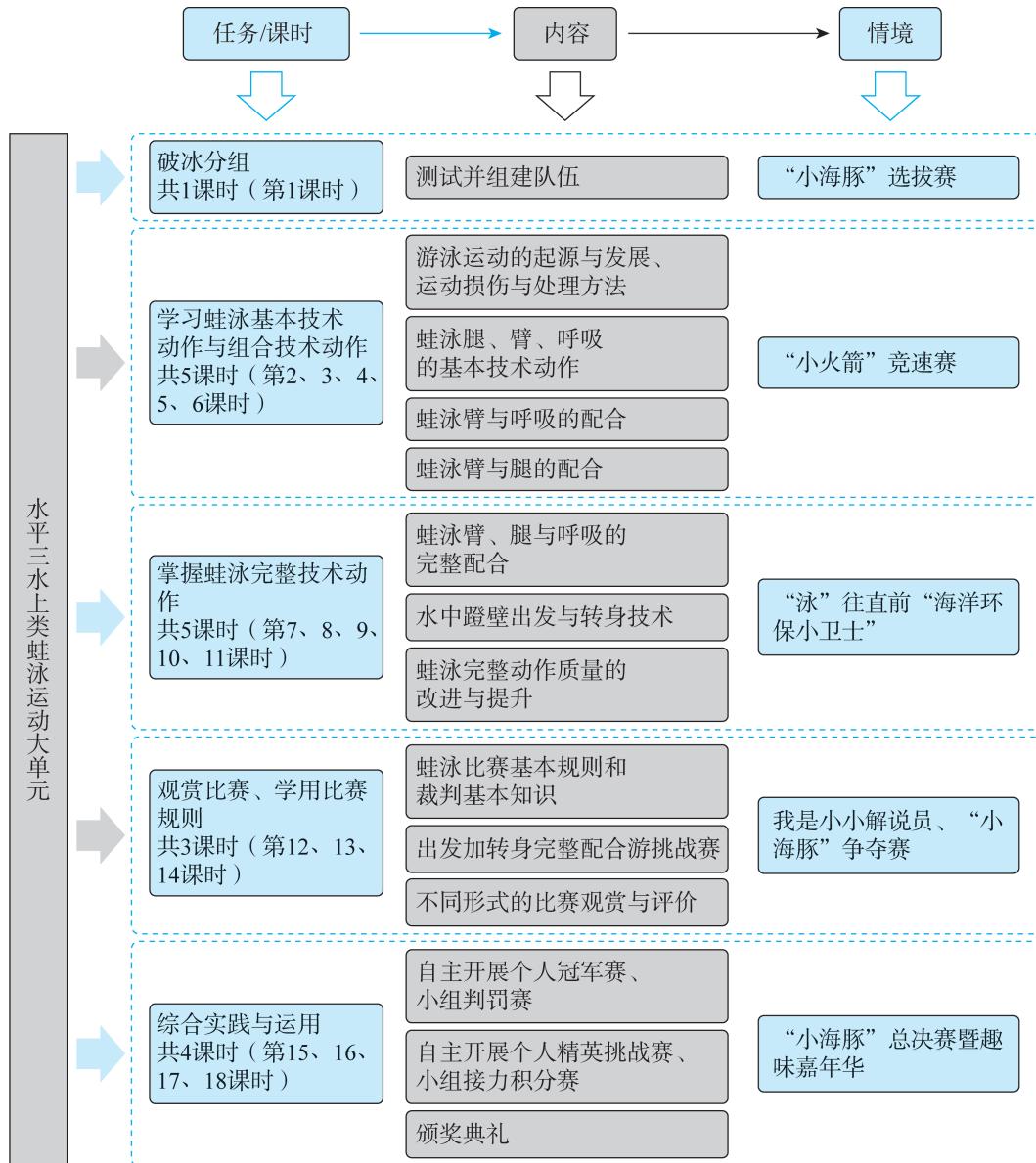


图 3-1 水平三水上类蛙泳运动大单元教学设计框架图

二、水平三水上类蛙泳运动大单元教学计划示例

表 3-1 水平三水上类蛙泳运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:积极参与蛙泳运动学练,形成对蛙泳运动的兴趣;熟练掌握蛙泳的水中呼吸,腿部收、翻、蹬、夹、滑行,臂腿配合等基本动作技术和组合动作技术,并能在展示或比赛中运用;知道蛙泳运动的基本动作技术要领与基本规则;能运用比赛基本规则参与裁判工作,定期观看蛙泳比赛并能进行简要评价;知道蛙泳所需体能的学练方法,积极参与蛙泳专项体能练习,各项体能得到有效提升。</p> <p>2. 健康行为:主动参与校内外蛙泳运动,形成规律的锻炼意识与习惯;掌握运动损伤的处理方法;在练习与比赛中,能保持情绪稳定,积极与同学交流,获得人际交往与团队协作的体验,适应游戏与比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在学练中积极进取、果敢顽强;在展示或比赛中尊重裁判、尊重对手,遵守比赛规则,拥有正确的胜负观;在学练赛中能与同伴团结共进,展现出不畏困难、勇于挑战的意志品质和良好的集体荣誉感。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:蛙泳的相关知识和文化;蛙泳运动损伤的处理方法;蛙泳的呼吸、蛙泳手臂动作、蛙泳腿部动作、蛙泳手臂与呼吸配合、蛙泳的臂腿配合、蛙泳的完整动作、蛙泳的出发和转身等。</p> <p>2. 技战术运用:蛙泳比赛中体能的分配、接力棒次的安排、比赛前场地和环境的适应等。</p> <p>3. 体能:立卧撑、鸭子步、悬浮举腿、仰卧起坐、背起等一般体能;橡皮拉力、踩水比赛、水中接力赛、蛙泳腿接力赛等专项体能。</p> <p>4. 展示或比赛:25 米蛙泳蹬腿比赛、25 米蛙泳划臂比赛、50 米蛙泳比赛、100 米蛙泳接力比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:蛙泳臂腿配合犯规(不能两次腿一次手),到边犯规(应双手同时到边)、途中犯规(拉水线、踩池底、一个动作周期身体未露出水面)等规则。</p> <p>6. 观赏与评价:通过现场、网络或电视观赏蛙泳比赛(省/市/区/校等游泳比赛、全国游泳冠军赛、全国青少年游泳 U 系列赛),能对比赛进行简要的评价。</p>
重难点	学生学习 蛙泳的完整动作、呼吸的节奏、划水和蹬夹水的路线。
	教学内容 动作的节奏、划水和蹬夹水的路线。
	教学组织 赛季的策划与组织,练习的安全性、有序性和高效性。
	教学方法 设计多样的班级联赛,创造复杂学练应用情境等。

(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:能借助浮具进行中距离(25米)蛙泳蹬腿测试,积极参与蛙泳体能测评;能说出蛙泳运动文化;能明确知晓各个角色的分工安排。</p> <p>2. 健康行为:能说出蛙泳运动的锻炼价值;在测评环节保持情绪积极稳定;适应分组讨论学习环境变化,主动积极参与同伴合作交流。</p> <p>3. 体育品德:在测评环节勇于展现自我,争取好成绩;遵守测评规则与要求;明确自己的角色与职责,尽职尽责。</p>	<p>1. 蛙泳初相见:</p> <p>(1) 蛙泳运动基本知识(历史文化、发展脉络等);</p> <p>(2) 蛙泳腿摸底测评、体能测评(1分钟跳绳、蛙跳、压脚踝、转肩、静蹲等)。</p> <p>2. 组建团队:</p> <p>(1) 宣布赛季计划和规程等;</p> <p>(2) 成立小组:推选组长,双向选择,合作分工;</p> <p>(3) 确定小组编号,合作完成角色分工计划表。</p>	<p>1. 开展“蛙泳运动发展知识”有奖竞答,组织学生利用思维导图梳理游泳运动的产生与由来;根据测试结果排序,遵循“组内大差异,组间小差异”的原则,组织学生自主投票选择组长。</p> <p>2. 宣布赛季计划和规程;组织完成班级赛季分组(分8组),协助组长选出各组组员,将学生分成实力接近的8个小组(每组平均5人,男女生各4组),布置小组分工任务(队伍名称、预期名次、口号等);组织每组学生进行蛙泳小队文化的创建,根据每个人的特长和爱好选择角色分工(角色包含队长、宣传员、记分员、解说员等)。</p>
2	<p>1. 运动能力:知道蛙泳运动的特点与价值;能利用浮板进行中距离(50米)蛙泳腿练习。</p> <p>2. 健康行为:初步适应有一定运动量的蛙泳课;在比赛中能进行情绪调控。</p> <p>3. 体育品德:遵守游泳课的基本规则;在学练中表现出积极进取的精神;比赛过程中能尊重对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基本知识(蛙泳运动可以增加皮肤弹性、调节体温);</p> <p>(2) 坐撑模仿(池边坐撑做蛙泳收腿、翻脚、蹬夹水练习);</p> <p>(3) 水中手扶池壁蛙泳腿练习;</p> <p>(4) 不同节奏浮板蛙泳蹬、夹水练习;</p> <p>(5) 25米浮板抬头呼吸做蛙泳收腿、翻脚、蹬夹水的动作练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 小组团队文化展示;</p> <p>(2) 2×25米蛙泳腿定时挑战赛;</p> <p>(3) 2×25米蛙泳腿小组逃脱赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 立卧撑;</p> <p>(2) 陆上压蛙泳腿;</p> <p>(3) 半蹲蛙跳练习;</p> <p>(4) 手扶浮板快速蹬腿。</p>	<p>1. 运用多媒体设备,引导学生明确蛙泳锻炼对人体的价值与作用,强调蛙泳腿的基本知识;引导学生以各组为单位进行坐撑模仿,浮板蛙泳蹬夹水等技能练习。</p> <p>2. 教师组织各组展示交流队伍的名称和口号;讲解定时赛与逃脱比赛方法,以组为单位,在规定的时间内进行比赛,单位时间内得分的小组获胜。逃脱赛,一组追,一组逃。追上或逃脱的小组获胜得一分,组员得分相加,单位时间内得分的小组获胜。</p> <p>3. 指导学生以组为单位,集中分项练习,要求:陆上集体练习立卧撑20个、陆上压蛙泳腿30次、半蹲蛙跳练习30次、手扶浮板快速蹬腿20个,每项练习完成三组。</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:了解蛙泳对人体的作用;积极参加蛙泳手臂的练习与展示;能说出蛙泳手臂的划水、收手、抱水、前伸动作技术要点并运用到比赛中。</p> <p>2. 健康行为:在学练赛中能善于观察与思考,主动与同伴沟通交流,及时调控自身情绪,为小组取得比赛胜利拼尽全力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中积极进取,尊重对手,能肯定他人的表现,尊重比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 基本知识(蛙泳运动改善身体成分,增强心肺功能); (2) 陆上划臂模仿学练; (3) 水中站立,俯身水中蛙泳划臂练习; (4) 腿夹浮板做蛙泳划臂练习; <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 15米腿夹浮板蛙泳划臂展示; (2) 蛙泳划臂个人冠军赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 俯卧撑; (2) 仰卧起坐; (3) 引体向上; (4) 背起。 	<p>1. 运用多媒体设备,引导学生明确蛙泳锻炼对改善身体成分,增强心肺功能的作用与价值;指导学生以小组为单位进行水陆划臂动作练习,以及利用浮板的划臂辅助练习。</p> <p>2. 组织学生进行小组蹬壁滑行加划臂展示;教师讲解划臂比赛要点和流程,指导学生以小组为单位,根据成员分工,先由组长带领组员进行划臂模拟赛,然后各组派出代表参加班级划臂个人冠军赛,过程中允许出现水中站立情况。</p> <p>3. 组织学生在同伴的协助下,采用轮转形式分组完成体能练习,要求:散点进行俯卧撑 20 个、仰卧起坐 15 个、引体向上 8 个、背起 15 个,每项练习完成三组。</p>
4	<p>1. 运动能力:理解蛙泳锻炼对预防疾病的意义;了解早呼吸与晚呼吸的区别,掌握口式呼吸的方法。</p> <p>2. 健康行为:提高练习及比赛中的心理调适能力,表现出积极乐观的态度。</p> <p>3. 体育品德:遵守游泳课的基本礼仪;在学练中积极进取,不怕困难;坦然接受比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 游泳基本知识(长期进行蛙泳锻炼能抵御寒冷、预防疾病,还可以治疗一些慢性疾病); (2) 陆上模仿快速吸气、慢速吐气; (3) 水中吹泡泡练习、站立水中扶池边或同伴水中吸气—憋气—吐气连贯练习; (4) 尝试换气与划水配合练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 个人水中憋气挑战赛; (2) 小组开火车吹泡泡比赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 水中蹲跳换气; (2) 俯身收膝; (3) 仰卧两头起; (4) 开合跳。 	<p>1. 运用多媒体设备,组织学生观看视频,引导学生明确蛙泳锻炼对于抵御寒冷、预防疾病的价值与作用;利用慢动作视频、学习卡片,组织学生分组进行水陆模仿、学练鼻吐口吸的呼吸方式,巡回指导,分层学练,组织练习较好的学生,尝试进行换气与划水配合练习。</p> <p>2. 讲解规则和要求,指导组长带领组员进行组内个人水中憋气挑战赛,指导学生轮流扮演记录员等角色,共同参与比赛;分组进行 25 米开火车吐泡泡小组赛,规定距离内用时最短的小组获胜。</p> <p>3. 指导学生以小组为单位,组长带领,在音乐的伴奏下,进行轮换练习,教师巡回指导。要求:15 米水中蹲跳换气、俯身收膝 20 个、仰卧两头起 10 个、开合跳 15 个,每组练习 2~3 轮。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力: 学习蛙泳预防运动损伤及处理方法; 熟练掌握划水、划臂、前伸技术, 学习呼吸与手臂配合技术, 发展肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 学会选择在安全的环境下参与运动, 较好掌握蛙泳安全和保健知识。</p> <p>3. 体育品德: 遵守游泳课的基本礼仪; 在比赛中能尊重对手, 发现自身不足, 肯定他人表现。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 游泳知识与方法(蛙泳时大腿内侧拉伤处理等); (2) 呼吸与蛙泳划臂配合的先后顺序; (3) 陆上划水与呼吸配合模仿练习; (4) 夹板练习呼吸与划臂配合。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 水中抱膝练习展示; (2) 划臂抬头(吐气)练习展示; (3) 两次划臂一次换气比远。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 水中直立深蹲跳; (2) 立卧撑跳; (3) 靠墙静蹲; (4) 坐位体前屈。 	<p>1. 用提问的方式导入新课, 引导学生学习蛙泳时大腿内侧拉伤的处理方法; 运用多媒体展示划臂与呼吸配合的动作要领; 组织学生分组练习, 水陆逐渐增加蛙泳划臂与呼吸的配合练习, 以及利用夹板的配合练习。教师巡回指导, 强调安全等注意事项。</p> <p>2. 以小组为单位, 分 8 组进行水中抱膝低头(憋气)呼吸、划臂抬头(吐气)展示, 比一比哪一组的动作更完美, 师生互评、自评。组织学生两次划臂一次换气比远, 最先完成规定距离的小组算获胜方, 并获得相应的积分。</p> <p>3. 组织学生按内容分组, 统一计时, 各组进行组内与组间比拼, 进行水中直立深蹲跳、立卧撑跳各 10 个, 靠墙静蹲 30 秒、坐位体前屈 30 秒练习赛, 进行 2~3 轮。</p>
6	<p>1. 运动能力: 学习发生肌肉痉挛的处理方法; 掌握臂腿配合的动作要领, 发展柔韧性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 运用与蛙泳相关的救护知识进行自救与他救, 主动关爱他人, 珍爱生命。</p> <p>3. 体育品德: 在比赛中能尊重队友、裁判和自己; 发扬积极进取、勇敢顽强、不怕困难的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 游泳基本知识(了解突发情况的应急处理方法, 如肌肉痉挛); (2) 臂腿配合(陆上臂腿配合模仿练习); (3) 池边俯卧臂腿配合练习; (4) 两人一组趴水线完整练习; (5) 蹬壁滑行接臂腿配合练习; <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 水中无固定支撑臂腿配合展示; (2) 20 米臂腿配合蛙泳取物接力赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 相扑深蹲; (2) 卷腹; (3) 坐姿“V”字支撑; (4) 背起。 	<p>1. 创设“快乐的小青蛙”游戏场景, 练习蛙泳的臂腿结合技术, 运用多媒体设备等, 引导学生了解突发情况的应急处理方法, 并讲解臂腿配合的动作要点和学练方法; 组织学生五人一组, 听口令依次进行水陆上臂腿配合练习, 教师巡回指导, 学生组内相互学练。</p> <p>2. 分 8 组分别进行水中无固定支撑臂腿配合展示; 创设“池底取物”争夺赛情境, 以小组为单位, 分组进行臂腿配合池底取物接力, 先完成规定距离的小组算获胜方, 并获得相应的积分。</p> <p>3. 组织学生分 8 组, 由小组长带领小组按顺序完成: 相扑深蹲、卷腹、坐姿“V”字支撑、背起, 每组 15 个, 分别完成三组, 过程中评价小组动作完成质量和坚持情况。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1.运动能力:进一步巩固提高蛙泳手臂、腿部技术,学习臂、腿、呼吸的完整配合技术,掌握配合时机。</p> <p>2.健康行为:能适应有一定游泳运动量的蛙泳课;在比赛中能进行情绪调控,积极适应比赛。</p> <p>3.体育品德:遵守游泳课的基本规则;在学练中不怕困难;在比赛中能关心同学。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 游泳基本知识与方法(知道蛙泳完整动作的结构与用力顺序);</p> <p>(2) 呼吸(水中连续换气20次);</p> <p>(3) 蛙泳臂腿配合(结合呼吸陆上站立模仿练习、池边俯卧模仿进行蛙泳臂腿配合练习);</p> <p>(4) 完整动作(水中有固定支撑完整练习、腿夹浮板手臂与呼吸配合)。</p> <p>2. 展示或比赛:腿夹浮板手臂与呼吸配合组内展示游。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 立卧撑;</p> <p>(3) 背起;</p> <p>(4) 跺水练习。</p>	<p>1. 组织观看蛙泳动作力学解析视频,明确蛙泳完整配合游的用力顺序;组织学生分小组组内水中连续换气20次;结合呼吸陆上站立模仿练习、池边俯卧模仿进行蛙泳臂腿配合练习,并在水中利用有固定支撑进行完整练习、腿夹浮板手臂与呼吸配合练习,逐步过渡到蛙泳完整动作练习。</p> <p>2. 组织学生分组进行2×15米展示游,每组选出一名代表尝试解说小组成员配合游的动作。教师巡视,并进行个别化指导。</p> <p>3. 组织学生按内容分组,统一计时,各组比拼。要求:陆上集体练习平板支撑40秒,立卧撑8个,背起15个,每项练习进行三轮。</p>
8	<p>1.运动能力:知道蛙泳比赛出发的规则;能说出完整动作的技术要领,掌握蛙泳完整技术,能独立游进25米及以上距离。</p> <p>2.健康行为:初步适应深水环境,克服害怕心理;体验蛙泳的比赛的乐趣。</p> <p>3.体育品德:在学练中积极进取,主动克服困难,坚持到底。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 蛙泳基本知识(蛙泳动作用力顺序与动力结构);</p> <p>(2) 呼吸(连续换气20次测试);</p> <p>(3) 出发(蹬池壁憋气滑行);</p> <p>(4) 蛙泳完整练习(15米手持浮板蛙泳蹬腿加呼吸配合练习、15米腿夹浮板蛙划臂与呼吸配合练习、25米完整练习)。</p> <p>2. 展示或比赛:25米两次腿一次划手蛙泳接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 俄罗斯转体;</p> <p>(3) 立卧撑;</p> <p>(4) 纵跳。</p>	<p>1. 创设“蛙泳技术知多少”知识问答赛,组织学生分析蛙泳动作技术;组织学生组内复习巩固呼吸、水陆呼吸与手臂配合、臂腿配合的练习方法;分8组进行15米完整练习:蹬壁出发滑行后,做完整练习,先多次蹬腿、一次划臂、一次呼吸逐渐过渡到先一次蹬腿、一次划臂、一次呼吸。</p> <p>2. 组织各组进行25米两次腿一次划手蛙泳配合接力赛比赛。教师巡视,并进行个别化指导,鼓励组长团结所有组员,分工协作参赛。</p> <p>3. 组织学生按分组计时轮换。由组长带领各小组按顺序完成,平板支撑、俄罗斯转体、立卧撑、纵跳,各练习分别完成3×15个,用时最短的小组获胜。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力: 明确比赛出发规则; 掌握蹬、划、呼吸比$1:1:1$的蛙泳配合节奏, 能独立完成 50 米的配合游; 发展肌肉力量、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 进一步适应深水环境, 能正确处理“合作与竞争”的关系。</p> <p>3. 体育品德: 在学练与比赛中果敢、顽强, 能尊重对手、遵守规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 游泳基本知识(蛙泳比赛出发规则); (2) 呼吸(复习扶板呼吸); (3) 完整练习(臂、腿、呼吸配合纠错练习); (4) 2×25 米完整练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 蛙泳 25 米男女混合接力赛; (2) 50 米个人挑战赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 仰卧两头起; (2) 四方跳; (3) 深蹲跳; (4) 推小车。 	<p>1. 组织观看世锦赛蛙泳比赛, 引导学生明确完整蛙泳动作的基本概念, 介绍蛙泳比赛出发规则; 组长带领进行组内复习扶板呼吸与完整配合的纠错练习, 教师巡回观察与指导; 组织学生进行 2×25 米完整练习。</p> <p>2. 设置“泳”往直前比赛情境, 进行 25 米男女混合接力赛与 50 米个人挑战赛, 比赛过程中教师提示技战术运用的合理性。</p> <p>3. 指导学生以小组为单位, 散点开展体能练习, 要求: 仰卧两头起、四方跳、深蹲跳分别 15 个, 两人一组 15 米折返推小车, 练习两组, 教师巡回指导, 再做集体学练, 强调学练安全。</p>
10	<p>1. 运动能力: 学习蛙泳到边的手臂技术、蛙泳的转身技术, 掌握蛙泳转身过程中的动作要领。</p> <p>2. 健康行为: 提高练习与比赛的心理调适能力, 有正确的胜负观, 提高相互合作、交流与评价能力。</p> <p>3. 体育品德: 在学练赛中能相互尊重、遵守规则, 具有团队意识; 正确对待比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 到边转身练习(陆上靠墙到边转身 2×5 次); (2) 水中 5 米线出发到边转身练习 2×5 次; (3) 完整练习。 <p>2. 展示或比赛: 2×25 米游加转身展示及个人竞速赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 20 秒水下憋气练习; (2) 单脚跳排除耳内积水练习; (3) 平板支撑; (4) “十”字跳。 	<p>1. 利用多媒体, 组织学生观看蛙泳转身技术慢动作视频, 强调转体倒肩、侧卧蹬壁的方法; 分 8 组, 陆上模仿转体蹬壁练习 3~5 组, 水中站立转体蹬壁 2×5 次; 出发到边转身练习 2×5 次; 完整练习; 教师引导、讲解、示范到边转身的动作要点, 并讲解学练的流程及练习方法, 并在学练过程进行指导和评价。</p> <p>2. 创设“水火箭”比赛情境, 开展蛙泳 2×25 米展示与个人竞速赛。根据学生实际情况, 引导学生自由选择难度进行展示与竞赛。</p> <p>3. 组织学生分组轮换进行体能挑战: 水下憋气练习 20 秒, 3 组; 单脚跳排除耳内积水练习 1 组; 平板支撑 1 分钟, 2 组; “十”字跳 1 分钟, 2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:复习巩固蛙泳完整技术,熟练掌握蹬、划、呼吸比1:1:1的蛙泳配合节奏;能独立完成结合转身的50米的全程游,提升滑行的推进速度,臂腿与呼吸配合的协调连贯;通过蛙泳完整技术和多种体能练习,发展肌肉力量、速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解海洋对人类生存的意义与价值,增强保护海洋、不乱扔垃圾的意识,养成良好的蛙泳运动习惯;通过灵活应用蛙泳的动作技术,体验蛙泳比赛的乐趣,敢于展示自我的自信心;主动与同伴交流合作,增强同伴互助、协调配合以及良好的社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在闯关、比赛中,顽强拼搏,敢于超越自我;遵守比赛规则,学会尊重裁判与对手;在合作学练中养成关心同伴、互评互助的品质,对自我角色具有强烈的责任感和认同感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 游泳基本知识与方法(知道蛙泳完整动作方法); (2) 蛙泳手臂与呼吸配合、蛙泳臂腿配合; (3) 蛙泳完整动作技术的改进与学练。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 50米蛙泳接力赛; (2) 2×50米蛙泳小组计时赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 花样仰卧起坐; (2) 动态平板支撑; (3) 仰卧蹬车轮; (4) 背起; (5) 立卧撑。 	<p>1. 组织学生集体观看蛙泳常见错误慢动作视频,进一步观察、改进蛙泳动作技术,组织组内自评、互评;创设问题式情境,指导学生以组为单位开展蛙泳完整动作技术个人与小组的自主纠错练习,组长组织在指定水域完成学练,教师巡回指导。</p> <p>2. 创设“我是海洋环保小卫士”挑战赛,蛙泳对推1对1个人挑战赛和8对8团队计时赛,清理水上“垃圾”。</p> <p>3. 组织学生分组轮换进行体能挑战,分别完成两组。组内花样仰卧起坐2×30秒;动态平板支撑2×30秒;仰卧蹬车轮2×30秒;背起2×15个;立卧撑2×8个。</p>
12	<p>1. 运动能力:了解蛙泳比赛的基本比赛规则;强化蛙泳配合游出发与转身技术,掌握转身时机,增强转身技术的有效性;发展灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极主动进行蛙泳锻炼,提高健康心理与社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在学练与比赛中能与他人团结共进,展示出良好的集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 蛙泳基本知识(蛙泳比赛的基本规则和裁判基本知识); (2) 池边出发加转身蛙泳完整配合动作的练习; (3) 池边出发加转身蛙泳完整配合动作小组判罚练习。 <p>2. 展示或比赛(“小海豚”争夺赛第一赛季):</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 50米个人挑战赛; (2) 100米小组接力往返积分赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 俯卧撑; (2) 背起; (3) 仰卧举腿; (4) 半蹲跳。 	<p>1. 创设“蛙泳比赛规则知多少”知识问答赛,帮助学生梳理和明晰蛙泳比赛的基本规则;分8组练习,教师讲解并组织一组学生演示4×10米池边出发加转身蛙泳完整动作技术练习,并组织学生分组学练,教师巡回观察与指导;组织学生选出裁判员、计时员、视频记录员,指导各组根据分工进行蛙泳完整动作的判罚练习。</p> <p>2. 开展“小海豚”争夺赛第一赛季:蛙泳池壁转身取宝藏50米个人赛与100米团队接力积分赛。记录第一轮练习赛团队成绩、排名以及个人积分。</p> <p>3. 组长组织进行体能练习,采用小组循环练习方式。俯卧撑2×10个,背起2×20个,仰卧举腿2×20个,半蹲跳2×20个。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力: 基本掌握蛙泳的基本知识和规则, 知道选用提升蛙泳动作技术的练习方法, 不同划频和划幅完成不同距离的蛙泳游进, 进一步提高蛙泳的推进速度; 发展灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 提高自身与同伴在练习过程中的安全意识, 关注同伴与对手, 建立和谐的人际关系。</p> <p>3. 体育品德: 在比赛中, 表现出良好的担当意识, 养成不畏困难的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 蛙泳的基本知识和规则; (2) 改进蛙泳完整动作技术(如徒手蛙泳蹬水练习等)。 <p>2. 展示或比赛(“小海豚”争夺赛第二赛季):</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 4×15 米蛙泳转身个人挑战赛; (2) 2×50 米转身配合游个人冠军积分赛; (3) 2×25 米小组精英赛进行“小小解说员”展示活动。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 两人协作皮筋对拉练习; (2) 直臂支撑; (3) 仰卧起坐; (4) 动态支撑平衡。 	<p>1. 多媒体演示文稿播放蛙泳完整慢动作分解视频, 讲解蛙泳各项动作练习的注意事项; 每组发 1 台平板电脑, 组织学生下载改进蛙泳完整动作技术的改进与学练方法的资源包, 在组长的带领下进行组内自我学练, 教师观察、巡回指导, 引导学生自由选择难度进行练习, 过程中及时进行指导和评价。</p> <p>2. 开展“小海豚”争夺赛第二赛季: 4×15 米加转身的蛙泳配合游个人挑战赛; 2×50 米加转身的蛙泳冠军积分赛。创设“我是小小解说员”情境, 组织学生分组尝试解说小组成员配合游的动作, 并进行组间展示交流, 最终选出最佳解说员 2 名, 对 2×25 米蛙泳配合游小组精英赛进行解说。记录第二轮练习赛团队成绩、排名以及个人积分。</p> <p>3. 组织学生分 8 组进行体能挑战定量评价, 分别完成两组。组内两人协作皮筋对拉练习 2×10 个; 直臂支撑 2×30 秒; 仰卧起坐 2×25 个; 动态支撑平衡 2×30 秒。</p>
14	<p>1. 运动能力: 学会欣赏游泳比赛, 掌握蛙泳比赛的基本规则和裁判相关术语, 能对常见犯规动作进行判断与判罚, 并应用到比赛中; 发展位移速度、灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 正确处理合作与竞争的关系, 从中获得人际交往与团队协作的体验。</p> <p>3. 体育品德: 通过组织竞赛形式, 巩固规则意识, 增强勇于挑战的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>比赛规则与裁判判罚(如双脚蹬边、双手同时到边、中途双脚触及池底或站立犯规等)。</p> <p>2. 展示或比赛(“小海豚”争夺赛第三赛季):</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 25 米蛙泳迎面接力赛; (2) 25 米蛙泳测试赛; (3) 50 米蛙障碍赛; (4) 50 米蛙泳趣味接力赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 背起; (2) 仰卧起坐; (3) 单人踩水; (4) 水中双人接力。 	<p>1. 组织学生观看游泳比赛精彩片段, 分组讨论分析并评价比赛过程, 引导学生指出视频中出现的犯规行为以及裁判判罚的要点, 根据要求填写任务单。</p> <p>2. “小海豚”争夺赛第三赛季: 创设“蛙泳比赛知多少”问答赛, 开展比赛规则及裁判知识竞赛; 开展 25 米蛙泳迎面接力赛、25 米蛙泳测试赛、50 米蛙泳障碍赛、50 米蛙泳趣味接力赛, 分 8 组实践, 一组比赛, 一组进行判罚。记录第三轮练习赛团队成绩、排名以及个人积分。</p> <p>3. 分组进行背起 3×15 个、仰卧起坐 3×15 个; 单人踩水比赛 2×20 秒、水中双人接力计时判罚赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15 ～ 18	<p>1. 运动能力: 掌握蛙泳比赛的基本规则和裁判相关术语,能对常见犯规动作进行判断与判罚,并应用到比赛中。完成 50 米蛙泳测试。发展灵敏性、柔韧性、协调性、肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与练习和比赛,理解并遵守游泳池的安全规则;养成游泳锻炼的习惯。</p> <p>3. 体育品德: 能遵守规则、尊重裁判、公平竞争;能正确对待比赛输赢,具有正确的胜负观;展现出积极进取、不怕困难、团结协作的精神。</p>	<p style="text-align: center;">“小海豚”总决赛暨趣味嘉年华</p> <p>一、比赛组织</p> <p>1. 按赛季分组,八组同时比赛。</p> <p>2. 除参与比赛的学生外,老师对剩余学生进行分工,其中水线裁判员 4 名,到边裁判 4 名,每条道计时员 3 名,外场急救员 2 名,解说员 2 名,统计裁判 2 名,主裁判 1 名,啦啦操队员若干名。</p> <p>二、比赛形式</p> <p>1. 个人赛:</p> <p>(1) 25 米蛙泳冠军赛; (2) 50 米蛙泳预选赛; (3) 50 米蛙泳精英挑战赛。</p> <p>2. 团队赛:</p> <p>(1) 50 米蛙泳展演赛; (2) 100 米蛙泳接力赛。</p> <p>三、自助体能菜单</p> <p>比赛结束后,由组长负责,选择性地开展体能补偿练习,从以下五类体能中自选四项进行学练,其中必须包含一项水中练习。</p> <p>灵敏性: 开合跳、水中吹泡泡、鸭子步等。</p> <p>柔韧性: 坐位体前屈、坐撑压蛙泳腿、横叉和竖叉等。</p> <p>协调性: 动态平板支撑、单人踩水、手扶浮板快速打腿等。</p> <p>肌肉力量: 靠墙深蹲、悬浮举腿、俄罗斯转体等。</p> <p>肌肉耐力: 平板支撑、卷腹、立卧撑、半蹲蛙跳等。</p> <p>四、过程性和终结评价</p> <p>根据评价方案对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p>五、颁奖典礼</p> <p>1. 记录比赛各队积分、排名以及个人积分、排名。 2. 公布团体前三名,个人积分前十名,颁发最佳进步奖、最佳口号、最佳队名奖、最佳小小解说员、最佳小小裁判员、最佳小小急救员等。</p>	

第二节 水平三水上类蛙泳运动课时教学设计

水平三蛙泳运动更加关注学生蛙泳完整动作技术的学与用以及综合实践能力的提升,在加大蛙泳基本技术练习和运动时间的基础上,不断强化蛙泳组合动作技术的学练程度。在班级蛙泳赛季中,不断提高学生对蛙泳运动文化的认知与蛙泳比赛规则和不

同运动角色的理解,激发学生学习蛙泳的兴趣,让学生在蛙泳运动中享受乐趣,增强体质,健全人格,锤炼意志。

一、水平三水上类蛙泳运动课时教学设计分析

本课依据《课程标准(2022年版)》,坚持“健康第一”教育理念,注重“学、练、赛”一体化教学,根据水平三学段的学生特点,创设“海洋环保小卫士”比赛教学情境,通过微视频、多媒体演示文稿等多媒体的运用,开展互助纠错练习与清理水上“垃圾”等活动,以合作性、探究性学习的方式,让学生在合作学练中提升和应用蛙泳完整技术,突出学生在蛙泳学习中的自主性和创造性,为学生创造一个和谐融洽、身心愉悦、充满活力的学习氛围和自主学练的学习空间,让学生积极投入到比赛中,养成乐于思考,勤于练习的学习习惯,在实践中增强对海洋等水域环境的保护意识和社会责任感。

(一) 学习目标分析

本节课从运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行目标设定,激发学生的学习积极性,培养学生的综合能力。

1. 运动能力

基于水平三学生的身心发展特点与前十次课的学习基础,学生已经掌握了蛙泳腿、手臂与呼吸、降低难度要求下的蛙泳组合动作要领。本次课旨在通过创设自我与合作纠错学练氛围以及比赛情境,复习巩固蛙泳完整动作技术,帮助学生熟练掌握蹬、划、呼吸比为1:1:1的蛙泳游进节奏,增强臂腿与呼吸配合的协调连贯,从而能独立完成结合转身的50米的全程游。

2. 健康行为

通过课上创设“海洋环保小卫士”学练情境,课后布置亲子互动等多种形式的体育课外作业,让学生在体验蛙泳比赛乐趣的同时,增强保护海域、不乱扔垃圾的意识,培养学生良好的蛙泳运动习惯;在比赛教学情境下,促使学生灵活应用蛙泳配合游的动作技术,提高敢于展示自我的自信心;在备战学练中,通过引导学生开展自主与合作探究学习,在两人、三人、多人等合作学习过程中,加强交流与沟通,提高社会适应能力。

3. 体育品德

在蛙泳的学练和比赛中,学生不可避免地会遇到失败与挫折,要不断引导学生不沮丧、不放弃,敢于正视比赛结果,勇于突破自我;在每节课自我学练、闯关、比赛中,融入规则教育,比赛中引导裁判员加强规则约束,帮助学生学会尊重对手,增强公平竞争的规则意识;在分组练习时引导各组组长规范同伴的练习,加强学生角色意识的培养,养

成关心同伴、互评互助的品质,提高学生的责任感和认同感。

(二) 教学内容分析

蛙泳时身体俯卧水中,身体位置随手臂和腿的动作发生变化,肩线与水面保持平行,两臂在水下划水、回手、前伸,呼吸配合臂部动作进行,两腿同时对称蹬水和收腿,手臂划水和腿部蹬水交替进行,主要依靠划水和蹬水产生的反作用力推动身体前进。本课是水平三蛙泳运动大单元主题中的第 11 课时,需要学生通过合作学练来进行相互纠错练习,改善蛙泳动作质量,加大游进距离,推进游行速度。自主性的纠错练习需要教师通过设置“脚手架”来帮助学生完成。因此,本课以备战训练为前提,通过创设问题式情境,提供自主学练资源包,引导学生以评促教、纠错促学,在自我纠错、合作学练的氛围中进行自主探究学练,充分激发学生的学练兴趣。

(三) 学情分析

本课教学对象为水平三的学生,本阶段学生的特点是思维活跃,身体的协调性较好,学习积极性高,具备较强的水上运动能力。通过前十次课学习,学生经过蛙泳的呼吸、划水动作、腿部动作、臂腿配合以及蛙泳完整动作技术的学练,对各种形式水上游戏及各类蛙泳竞赛充满了热情。大部分学生能使用完整配合动作结合转身动作,完成 25 米距离的独立游。但是,他们臂腿与呼吸配合还不够协调连贯,游行的推进速度还不够,因此对蛙泳组合的技术掌握的同时,还需要加强游进的距离以及推进的速度。面对这些问题,在教学中设计了针对性强且富有趣味性的练习方法,从单个练习到组合练习再到小组练习,最后到比赛运用,学中乐、乐中学、赛中用,不断调动学生的学习积极性,提升技能学练的有效性。

(四) 教学策略分析

本课围绕改进和提升蛙泳的完整动作技术和游进能力的关键问题,以问题为导向,以备战为前提,引导以学生自我纠错、合作学练的方式进行自主探究学练,通过对自我动作技术的检测与分析来提升动作学练效果,增强学生在学习过程中发现问题、解决问题的综合实践能力。

1. 问题预设与对策

问题 1:如何改进、提升蛙泳的完整动作技术质量?

对策:创设互学纠错的问题式情境。在学练过程中,利用学生常见的错误动作视频等多媒体资源进行自主纠错、合作学练,在发现真实问题、解决真实问题情境下,通过共性、个性问题的解决,学生能明确学习目标,更好地掌握蛙泳完整配合动作的学习方法,

从而激发学生自主探究学习的主动性与积极性,提升发现问题、解决问题的关键能力。

问题 2:如何提升游进速度,臂腿与呼吸配合的协调连贯?

对策:创设热身赛的教学比赛情境。通过独立蛙泳与双人蛙泳的运输“垃圾”热身赛,组织学生整体复习巩固蛙泳正确的用力顺序,明确蹬腿踩水对推进速度的作用。

问题 3:如何在比赛情境中培养学生的竞争意识、团队意识与集体荣誉感?

对策:赛前作战环节设计中,既有个人独立学习,也有小组合作学习。在小组比赛中,学生时常会遇到选择突出个人表现,还是选择团队协作的问题,这时,教师不要过多干涉,只要将各小组如何进行排兵布阵的情况记录下来即可,以便最后进行讨论与讲评,从而在提升个人运动技术的同时,提高小组团队协作能力与集体荣誉感。

2. 教学资源的运用

图像与视频:在单元教学中注意录制学生日常蛙泳的学练视频,课前剪辑学生常见错误动作视频,课上出示正确动作对比图,让学生自主说出划臂、收腿与呼吸各部分配合的动作顺序,明确划臂与收腿的时机。

纠错练习方法资源包:教师提供多种方法学练资源包,组织学生梳理针对性的纠错练习方法,小组同伴相互帮助进行学练。

比赛道具:塑料瓶、泡沫浮板等“垃圾”,引导学生对海洋“垃圾”进行清理,营造学练情境,烘托课堂氛围,激发学生自主学练的兴趣。

音乐:准备《海洋之歌》《深蓝故事》《海边的垃圾》等音乐,为课堂学习创造学练氛围,激发学生的学练激情。

二、水平三水上类蛙泳运动课时教学计划示例

依据水平三水上运动大单元教学设计内容,本节课为 18 课时的第 11 课时,基于以上目标、内容、学情等方面分析,进行课时设计(见表 3-2)。

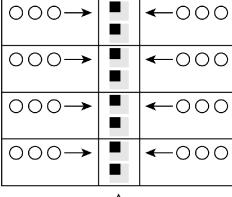
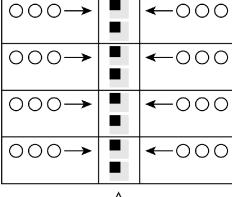
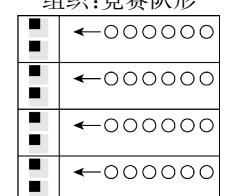
表 3-2 水平三水上类蛙泳(18-11)课时教学计划示例

主题	海洋环保小卫士	单元课时	18-11	年级班级	五(1)班	人数	40人								
学习目标	1. 运动能力:复习巩固蛙泳完整技术,熟练掌握蹬、划、呼吸比为1:1:1的蛙泳配合节奏;能独立完成结合转身的50米全程游,提升滑行的推进速度,臂腿与呼吸配合的协调连贯;通过蛙泳完整配合技术和多种体能练习,发展肌肉力量、位移速度、灵敏性等体能。 2. 健康行为:理解海洋对人类生存的意义与价值,增强保护海洋、不乱扔垃圾的意识,养成良好的蛙泳运动习惯;通过灵活应用蛙泳的动作技术,体验蛙泳比赛的乐趣,敢于展示自我的自信心;主动与同伴交流合作,增强同伴互助、协调配合以及良好的社会适应能力。 3. 体育品德:在闯关、比赛中,顽强拼搏,敢于超越自我;遵守比赛规则,学会尊重对手与同伴;在合作学练中养成关心同伴、互评互助的品质,对自我角色具有强烈的责任感和认同感。														
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:蛙泳手臂与腿部、手臂与呼吸的配合;完整动作技术的改进与学练。 2. 展示或比赛:25米单人及双人蛙泳预热赛、50米蛙泳接力赛、2×50米蛙泳小组计时赛。 3. 体能练习:花样仰卧起坐、动态平板支撑、仰卧车轮蹬、背起、立卧撑。														
重难点	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">学生学习</td><td style="padding: 2px;">蛙泳完整动作配合的时机,观察与纠错学练。</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学内容</td><td style="padding: 2px;">蛙泳完整动作技术的纠错与改进。</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学组织</td><td style="padding: 2px;">以各小组自主练习为主,个人学练和分组竞赛相结合。</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学方法</td><td style="padding: 2px;">创设“海洋环保小卫士”情境,根据角色分配相应任务。</td></tr> </table>							学生学习	蛙泳完整动作配合的时机,观察与纠错学练。	教学内容	蛙泳完整动作技术的纠错与改进。	教学组织	以各小组自主练习为主,个人学练和分组竞赛相结合。	教学方法	创设“海洋环保小卫士”情境,根据角色分配相应任务。
学生学习	蛙泳完整动作配合的时机,观察与纠错学练。														
教学内容	蛙泳完整动作技术的纠错与改进。														
教学组织	以各小组自主练习为主,个人学练和分组竞赛相结合。														
教学方法	创设“海洋环保小卫士”情境,根据角色分配相应任务。														
安全保障	进行游泳课安全常规宣讲。 课前检查游泳池场地,排除安全隐患。 下水前清点人数,安排见习生,叮嘱见习生协助观察课上学生安全情况。 课中有意识地巡查学生安全情况;起水后清点人数。		场地器材	游泳池,学习任务单(根据课时需要使用)、浮板20块,平板电脑8台,电子屏1台,塑料瓶等其他器材若干。											
课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式		次数	时间(分)	强度(次/分)								
激趣导学 (2分钟)	“海洋环保小卫士”集合: 1. 体委整队并报告人数。 2. 师生问好,安全宣讲。 3. 主题课堂内容导入。 4. 安排见习生。	教师: 1. 开场音乐引导学生进入课堂,师生问好,引入“守护蔚蓝”主题情境,明确学习内容。 2. 询问学生的健康状况,并作出合理安排。 学生: 1. 听到开场音乐后,“海洋环保小卫士”迅速集合。 2. 听清主题内容,明确学习目标,进入角色。	组织:四列横队  △				80 ~ 100								

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
增趣促学 (8分钟)	(一) 走进挑战赛：“蔚蓝宝贝”活力热身操	教师: 1. 播放音乐,领做热身操。 2. 口令提示,及时点评。 学生: 1. 集体模仿跟做热身操。 2. 跟随音乐节奏增强动作律动。	组织:四列横队 ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ △	1	1	130 ~ 140
	(二) “赛前作战队”查漏补缺 1. 共性问题: 蹬腿同时划臂。 2. 个性问题: 问题(1):手臂外划同时收腿。 问题(2):呼吸抬头过高。 要求:积极思考、客观评价。	教师: 1. 组织学生观看之前学练过程中常见的错误动作视频,引导学生找出共性与个性问题。 2. 出示正确动作对比图,引导学生自主说出划臂、收腿与呼吸各部分配合的正确动作顺序,划臂与收腿的时机。 学生: 1. 观看自己或同伴常见错误动作视频,积极思考。 2. 发现共性问题,诊断个性问题,明确学习目标。	组织:练习队形 ○○○○→ ○ ○○○○→ ○ ○○○○→ ○ ○○○○→ ○ △	1	2	135 ~ 145
	(三) “赛前作战队”问题解决 1. 共性问题学练: 蹬腿同时划臂纠错方法: (1) 蹬腿滑行后再开始划臂(如图);  (2) 加强陆上模拟和水中分解练习。 2. 个性问题学练: 手臂外划同时收腿纠错方法: (1) 外划、下划时注意控制两腿,保持后伸姿势(如图);  (2) 多做陆上模仿练习,体会正确动作。 呼吸抬头过高纠错方法: 头部随着两臂划水上升出水面吸气(如图)。 	教师: 1. 组织学生 6 人一组,根据针对性的练习方法进行集体练习,解决共性问题。 2. 组织学生分组,利用教师提供多种方法学练单、平板电脑拍摄等方法解决“臂腿与呼吸配合不协调”等个性化的问题。 3. 教师巡回指导,并组织学生学练展示。 学生: 1. 梳理针对性的纠错练习方法,小组相互帮助进行学练。 2. 认真观察个人或小组展示,做到及时自评、互评。	组织:练习队形 ○○○→ ←○○○ ○○○→ ←○○○ ○○○→ ←○○○ ○○○→ ←○○○ △ 组织:练习队形 ○○○→ ←○○○ ○○○→ ←○○○ ○○○→ ←○○○ ○○○→ ←○○○ △	3~4	2	140 ~ 150

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
素养提升 (28分钟)	(一)“海洋环保小卫士”预热赛 1. 25米双人蛙泳预热赛:2人一组,前面的人只做蛙泳手臂与呼吸配合及划臂、蹬腿、呼吸(1:1:1)完整配合动作的练习。 2. 25米独立蛙泳预热赛:学生在泳道的两面同时出发,到规定区域取水上“垃圾”,将“垃圾”运输至岸边。	教师: 1. 组织学生复习巩固蛙泳手臂与呼吸配合及划臂、蹬腿、呼吸(1:1:1)完整配合动作的练习。 2. 巩固蛙泳的正确用力顺序及动作方法。 学生: 1. 积极认真参与练习,理解游戏规则。 2. 重点体会蛙泳手臂与呼吸配合、蛙泳蹬腿踩水对推进速度。	组织:练习队形  △	1~2	2	145~155
	(二)“海洋环保小卫士”挑战赛 1. 50米个人计时赛 比赛规则:依次到规定区域取走海洋“垃圾”,放到终点的垃圾桶内,用时最短的小组,获得“海洋环保小卫士”卡片。 2. 2×50米小组接力赛比赛规则:5人一组,依次入水,清理“垃圾”接力,在规定时间内获得“垃圾”,收集“垃圾”最多的小组获得“海洋环保小卫士”最佳配合奖。	教师: 1. 播放海洋污染视频,设立情境。 2. 讲解比赛规则。 3. 组织分组竞赛,播放竞赛音乐。 学生: 1. 遵守比赛规则。 2. 重点体会蛙泳臂与呼吸配合、蛙泳腿对推进速度。 教师: 1. 讲解接力赛规则和要求。 2. 组织分组竞赛,播放音乐。 3. 巡视指导,强调规则。 4. 竞赛活动总结。 学生: 1. 明确竞赛要求,5人一组竞赛。 2. 双手触壁交接,蹬壁滑行出发。 3. 以最快的速度清理水上漂浮“垃圾”,放入相应的垃圾桶。 4. 小组同学协同进行“垃圾”归类。 5. 争夺“海洋环保小卫士”称号。	组织:竞赛队形  △ 组织:竞赛队形  △	3~4	4	155~165
				2~3	5	155~165

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	(三)体能加油站 (自编体能操) 1.花样仰卧起坐 2 ×30秒。 2.动态平板支撑 2 ×30秒。 3.仰卧车轮蹬 2×30秒。 4.背起 2×15个。 5.立卧撑 2×8个。	教师: 1.大屏幕播放体能操动作视频,指导学生集体练习。 2.重点关注体能较弱的学生,多鼓励。 学生: 1.明确练习内容和要求,集体学练。 2.坚持完成,互相鼓励。	组织:四列横队 ○ △	2	9	170 ~ 180
放松恢复 (2分钟)	放松与小结 1.整理与放松(音乐伴拉伸放松)。 2.小结与讲评。 3.师生道别、归还器材。	教师: 1.组织学生跟随老师进行放松练习。 2.组织学生参与讲评。 3.布置体育作业。 学生: 1.积极思考。 2.认真完成自评、他评。	组织:四列横队 ○ △	1	1	120 ~ 130
预计负荷	平均心率	142~151次/分				
	群体运动密度	75%~80%	个体运动密度	50%~55%		
体育家庭作业	1.亲子仰卧举腿:15个×2组;俯仰两头起练习:15个×2组;坐姿摆腿:15个×2组。 2.查阅资料,深入了解海洋污染情况,绘制海报。 3.观看一场蛙泳比赛视频,梳理比赛规则要点。					
课后反思	授课结束后,教师可以从本节课的教学亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。					
课堂资源	1.学生常见错误动作慢动作剪辑视频。 2.蛙泳完整动作技术解析视频。 3.多媒体演示文稿,平板电脑40台,学生任务单40份,塑料瓶,泡沫浮板若干。 4.音乐:《海洋之歌》《深蓝故事》《海边的垃圾》。					

注:“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值,在教学中教师可根据实际情况进行适当调整。

第三节 水平三水上类蛙泳运动大单元学习评价

依据《课程标准(2022年版)》对水平三水上或冰雪类运动学业质量合格标准的要求,结合学龄段的学情分析,设计水平三水上类蛙泳运动学业质量等级标准。采取过程性与终结性、定性与定量、相对性与绝对性评价相结合的方式,通过探索增值性评价来完善水平三水上类蛙泳运动的评价方法,更好地激发学生学练蛙泳的积极性。教师要充分发挥以评促学的作用,关注学生的个体差异及其成长性、发展性,促进学生的运动能力、健康行为和体育品德整体发展。

一、水平三水上类蛙泳运动大单元学业质量等级标准

对于水平三蛙泳运动学业质量等级标准的制订,应根据《课程标准(2022年版)》对水上或冰雪项目的学业质量要求,结合蛙泳的泳姿特点,提出水平三蛙泳运动的学业质量标准,分为优秀、良好、合格三个等级标准(见表3-3)。

表3-3 水平三水上类蛙泳运动学业质量等级标准

水平	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> 能灵活运用蛙泳的水中呼吸、腿部收、翻、蹬、夹,手臂划水等主要的基本动作技术和组合动作技术参与比赛;能分析参与蛙泳运动的感受、比赛规则和器材保护方法。 能独立参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次蛙泳项目的比赛,并能进行分析与评价。 喜欢在水上环境中进行学练活动,面对困难和挫折,有较强的情绪调控能力,具有良好的团队合作和组织协调能力。 能安全地进行蛙泳练习,并熟练掌握简单的运动损伤处理方法。 能理解并灵活运用规则参与蛙泳项目的比赛,迎难而上、挑战自我、顽强拼搏,胜不骄、败不馁,表现出负责任、敢担当的社会行为。 能做到每周运用蛙泳技能进行5次(每次1小时左右)课外体育锻炼。
良好	<ul style="list-style-type: none"> 能熟练掌握蛙泳的水中呼吸、腿部收、翻、蹬、夹,手臂划水等主要的基本动作技术和组合动作技术,并主动参与比赛;能理解参与蛙泳运动的感受、比赛规则和器材保护方法。 能独立参与体能练习,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。 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于9次蛙泳项目的比赛,并能进行分析与评价。 喜欢在水上环境中进行学练活动,能很好控制情绪变化,保持情绪稳定,主动与同伴交流合作。 能安全地进行蛙泳练习,并较好地掌握简单的运动损伤处理方法。 能合理利用规则参与蛙泳项目的比赛,做到克服困难、积极进取,能主动和同伴互帮互助、共同进步,胜任运动角色,表现出负责任的社会行为。 能做到每周运用蛙泳技能进行4次(每次1小时左右)课外体育锻炼。

(续表)

水平	学业质量描述
合格	<ul style="list-style-type: none"> 能掌握蛙泳的水中呼吸,腿部收、翻、蹬、夹,手臂划水等主要的基本动作技术和组合动作技术,并参与比赛;能描述参与蛙泳运动的感受、比赛规则和器材保护方法。 能独立参与体能练习,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。 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次蛙泳项目的比赛,并能进行简要评价。 喜欢在水上环境中进行学练活动,情绪稳定,表现出交往合作能力。 能安全地进行蛙泳练习,并掌握简单的运动损伤处理方法。 能按照规则参与蛙泳项目的比赛,做到克服困难、积极进取,能和同伴互帮互助、共同进步,能接受比赛的结果。 能做到每周运用蛙泳技能进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。

二、水平三水上类蛙泳运动大单元学习评价的内容与方法

(一) 评价内容选择

学生在系统学习体育与健康课程的过程中,会在学科核心素养的各个方面都有不同程度的发展。水平三水上类蛙泳运动大单元学习评价应围绕核心素养,紧扣学业质量等级标准,结合教学选择多方面评价内容,对学生作出客观准确的评价。

1. 运动能力

包括学生蛙泳学练的基础体能发展水平;水中呼吸,腿部收、翻、蹬、夹,手臂划水等主要的基本动作技术和组合动作技术掌握程度;运用所学蛙泳知识与技能参与个人或小组竞速赛的能力和水平;蛙泳相关器材的使用和水中相应的自救方法以及比赛的基本规则了解程度。

2. 健康行为

包括日常参与蛙泳运动锻炼情况、水上运动的卫生知识和安全行为守则的掌握程度、蛙泳常见运动损伤的处理能力、情绪调控与环境适应能力、健康意识与行为习惯的养成等。

3. 体育品德

包括学生在水平三蛙泳学练、展示或比赛中表现出的体育精神、体育道德和体育品格等。

(二) 评价方法选择

水平三蛙泳是在水平二蛙泳的基础上,进一步强化蛙泳臂、腿的动作技术,再配合呼吸,在多样化的教学情境中体验较完整的组合动作,并运用到比赛中去。在进行学习评价时,教师强调过程性评价与终结性评价相结合的同时,也要进行定性评价与定量评价、教师评价与学生评价相结合等方式,从多种教学情境中获得学生体育学习的评价信

息,以便充分了解学生的综合表现。

1. 以团队合作学习为载体,开展过程性评价

水平三的学生处在小学与初中学习生涯的衔接阶段,团队合作学习是常见的学练形式。水平三水上类蛙泳运动大单元设计的评价应贯穿团队学练全过程,如团队成员的学练实践的参与度、每节课的目标达成度、成员间的合作行为、团队角色胜任程度、比赛成绩、体能水平等方面。通过数据的收集、整理、统计、分析,反映出学生核心素养的发展程度,并在教学过程中不断优化教学策略,提高教学实效。

2. 创设蛙泳积分赛情境,开展终结性评价

教师结合大单元教学积分赛的情境设计,围绕核心素养,开展多元化的评价。评价中,不仅有蛙泳完整组合技术运用的定量评价和定性评价,如“泳”往直前比赛、50米蛙泳考核、50米蛙泳个人和小组精英挑战赛、25米蛙泳小组判罚赛等,还有学生蛙泳比赛规则认知度的检测评价,如“蛙泳比赛规则知多少”知识问答赛。通过这些评价指标更好地去观测并记录的学生综合表现,合理、公平、全面地评价学生核心素养的发展水平。

三、水平三水上类蛙泳运动大单元学习评价示例

(一) 课堂学习评价示例

本课围绕改进和提升蛙泳的完整配合技术动作和游进能力,设计了合理有效的教学手段,在“海洋环保小卫士”情境中规范了组合技术动作,提升了学生综合运用能力。根据本课的学习目标,结合水平三蛙泳的动作技术标准设计了课堂评价表,用以检测蛙泳技能学习的达成情况。

表 3-4 水平三蛙泳(18-11)“海洋环保小卫士”课堂评价表

班级:	姓名:	评价者:	日期:	请在相应等级中涂“☆”
主题	水平三蛙泳			
评价类型	评价标准			
基础知识	了解蛙泳腿部与呼吸、手臂与呼吸的蛙泳组合动作要领。			☆☆☆☆☆
健康意识	在游戏中增强保护海域、不乱扔垃圾的环保意识。			☆☆☆☆☆
技战术运用	熟练掌握蛙泳完整动作技术,能手腿协调配合。可以独立完成结合呼吸的 50 米及以上游距的蛙泳游进。			☆☆☆☆☆
	比较熟练掌握蛙泳完整动作技术,能手腿协调配合,可以独立完成结合呼吸的 20~30 米的蛙泳游进。			☆☆☆☆
	基本完成蛙泳完整动作技术,能勉强完成 10~20 米的蛙泳游进。			☆☆☆
	不能完成蛙泳完整动作游进。			☆☆
体能表现	能轻松完成比赛与体能练习。			☆☆☆☆☆

(续表)

班级:	姓名:	评价者:	日期:	请在相应等级中涂“☆”	
主题	水平三蛙泳				
评价类型	评价标准				
情绪控制	情绪稳定,能积极面对比赛胜负。		☆☆☆☆☆		
角色意识	正确定位自己的角色,并主动为之付诸实践。		☆☆☆☆☆		

备注:

- 此表为教师填写,教师根据学生课堂学练的整体表现,对学生的各项表现进行星级评价。
- 总星数为最终所涂星星的总和,共分为四个等级:优秀(26~30颗星)、良好(22~25颗星)、合格(18~21颗星)、18星以下为需努力。

(二) 大单元学习评价示例

水平三的学生课堂参与度高,蛙泳技能处于突飞猛进的阶段,团队意识也逐渐增强,每位成员都在为团队的成功而努力。因此,水平三蛙泳大单元评价主要针对团队成员共同学练的过程进行,注重以评促学,以评促练,在激发自身体育潜能和学练热情的同时,更好地培养学生团结协作的集体意识,将过程性评价与终结性评价有机结合,综合反映学生核心素养的发展情况。

表 3-5 班级各小组蛙泳团队学习过程性评价表

班级			姓名					
小组名称			×××					
小组成员			×××、×××、×××、×××、×××、×××					
评价内容	课时							
	1	2	3	4	5	6	18
	得分							
团队技战术的运用								
合作行为								
角色胜任								
尊重他人(裁判、队友)								
.....								
比赛成绩 (胜-3,平-2,负-1)								
额外奖励								
总计								

(续表)

<p>注：</p> <ol style="list-style-type: none"> 团队成员4~6名，在课堂教学的过程中进行评价。不同阶段的成员可以不相同，按照能力平均分组，保证每阶段各组水平均衡。 教师根据学生在学练中的实际情况可增加、删减评价项目。 评分标准：达到目标=3，部分达到目标=2，部分向着目标前进=1，完全没有达到目标=0。 			
评价类型	评价内容	评价课时	评价积分
过程性评价 (60%)	团队成员的学练实践的参与度、每节课的目标达成度、成员间的合作行为、团队角色胜任程度、比赛成绩、体测成绩等方面。	第1课时	
		第2课时	
		第3课时	
		
		第10课时	
评价类型	序号	评价内容	评价结果
			名次
赛季积分赛 (40%)	运动能力 (20%)	第一轮 “池底取物”争夺赛	
		第二轮 “泳”往直前比赛	
		第三轮 “蛙泳比赛规则知多少”知识问答赛	
		“小海豚”争夺赛比赛	
		25米蛙泳个人冠军赛	
	比赛考核	25米蛙泳小组判罚赛	
		50米蛙泳个人精英挑战赛	
		50米蛙泳小组接力积分赛	
		50米蛙泳模拟考核	
	健康行为 (10%)	能运用所学蛙泳知识进行体育锻炼，有一定的安全运动意识，能运用简单方法处理运动损伤，学练中有情绪调控能力。	☆☆☆☆☆
	体育品德 (10%)	遵守蛙泳比赛的规则，与队友团结合作、互帮互助、共同进步，敢于尝试，努力拼搏，勇往直前。	☆☆☆☆☆
总积分			

注：

1. 本表由教师填写。
2. 总积分=课堂教学(过程性评价) $\times 60\%$ +赛季积分赛 $\times 40\%$ 。
3. 过程性评价在大单元中挑选 10 节课纳入计分体系，并按一定比例折算成分值。填写标准详见(表 3-4)。
4. 赛季积分赛填写：
 - (1) 表中积分为团队所获积分加个人所获积分的总和；如只有个人赛，则只为个人赛积分。
 - (2) 8 支队伍，每轮次队伍按照排名，团队分别获得 16、14、12、10、8、6、4、2 个积分。
 - (3) 个人在团队和个人赛中的积分，根据计时成绩进行个人排名、积分，个人成绩前八名分别对应获得 8~1 个积分。
 - (4) 最终分值按比例折算成合理分值。
5. 健康行为评价在教师、个人、小组评价的基础上得到相应的“☆”数，并按一定比例折合成最终积分。
6. 体育品德评价在教师、个人、小组评价的基础上得到相应的“☆”数，并按一定比例折合成最终积分。

第四节 水平三冰雪类速度滑冰运动大单元教学设计

依据《课程标准(2022 年版)》了解水平三学生的身心发展规律、运动技能形成规律。本章将从水平三速度滑冰运动大单元教学设计、课时计划实施示例、水平三速度滑冰运动大单元与课时计划学习评价等方面，通过冰上游戏以及在水平二熟悉冰感、陆上模仿、简单速度滑冰动作技能基础上，使学生对速度滑冰有一定认识和喜爱。本单元将通过转弯、摆臂、单腿支撑滑行、刹停等单个动作技能以及组合动作的教学，来帮助体育教师进一步了解速度滑冰的教学方法、技巧及理念，进而完成完整的滑行技巧教学。

一、水平三冰雪类速度滑冰运动大单元教学设计

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平三的学生在生理上即将进入青春发育期，身体的骨骼、肌肉等快速生长。心理上，活泼好动，模仿力强，思维敏捷，接受新知识快，求知欲强，专注力提高。针对这些特点，在学练中注重发展学生体能以及培养独立思考和学习能力。

2. 学习基础

水平三的学生在水平二学习的基础上，绝大多数学生能做出速度滑冰的基本动作和简单组合动作，并在游戏和比赛中逐步运用；体能有了明显提升；在练习和比赛中逐

渐了解了速滑的规则和简单判罚,能积极参与各项比赛和展示;水平三关注对速度滑冰运动相关知识和文化的传授、滑冰摔倒后的紧急处理方法以及各基本动作的简单组合技术,并能用直线、弯道滑行基本动作和组合动作完成竞赛,从而培养勇于挑战自我、展示自我的能力。

3. 能力水平

冰雪运动对身体素质要求较高,学生需具备良好的灵敏性、协调性和反应能力,肌肉力量、耐力素质也要达到一定的要求。该水平阶段的学生成绩处于关键发展期,教师需引导学生在练习中加强肌肉力量、肌肉耐力、协调性以及平衡性;男女生差异逐渐拉大,因此,在分组练习时应考虑到男女差异,学生在学习滑行过程中,可以通过合作练习的方式加以改变;技战术学习从泛化到分化阶段,要针对转弯和滑行进行重点训练,在练习中要从陆上到冰上、从简单动作到组合动作、从协同练习到独立完成、从高姿势到低姿势,逐步提高学生速度滑冰熟练程度;在学练中不断融入情境和比赛,增强学生的学习兴趣,培养学生对冰雪运动的喜爱,并积极投入练习,从而形成良好的运动习惯,习得运动技能。

(二) 设计思路

水平三速度滑冰大单元教学内容要体现进阶性和连贯性,要形成知识与技能的结构化,体能练习要凸显补偿性、多样性、趣味性、整合性,要从一般体能练习逐步过渡到专项体能练习。在设计水平三速度滑冰运动大单元时,要以目标为导向,结合速度滑冰运动的特点和学情分析,设计速度滑冰运动学习任务群,分别以“预设分组”“提高冰感”“技能提升”“比赛提升素养”为基本任务,确定具有内在逻辑关联的速度滑冰运动教学内容;开展大单元教学时,要重视情境链的创设,着力培养学生问题解决能力,促进运动能力的习得、健康行为的养成、体育品德的培养,从而发展学生的核心素养,完成教学内容,为接下来的学习奠定坚实的基础。

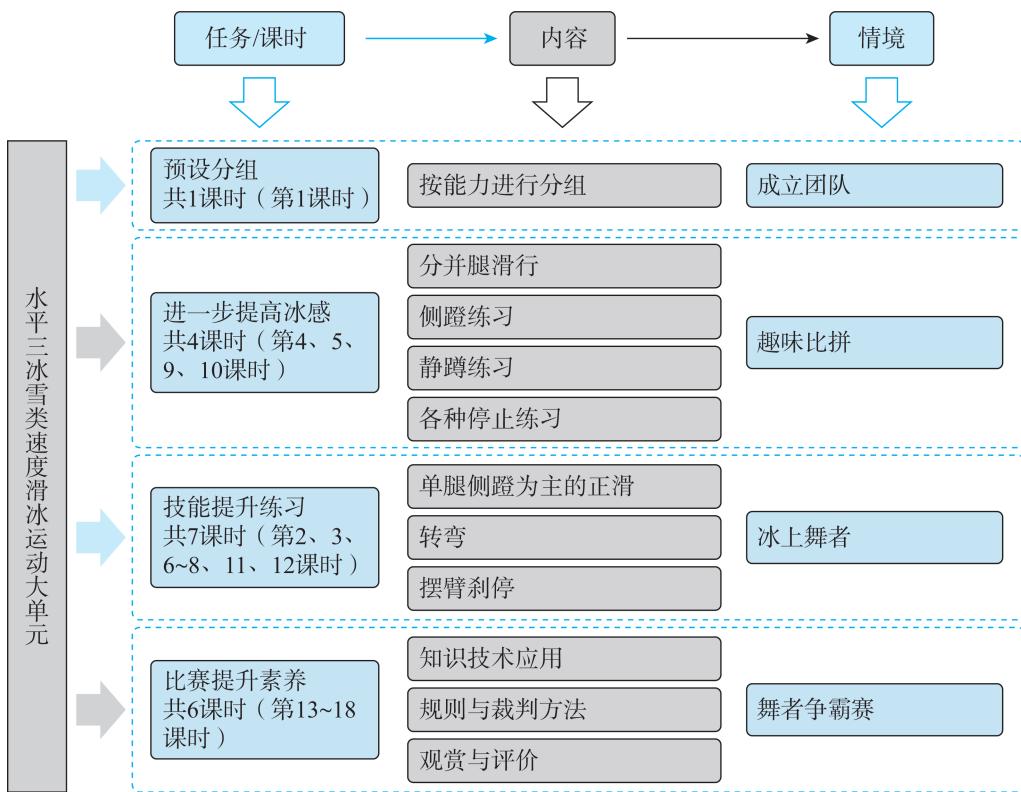


图 3-2 水平三冰雪类速度滑冰运动大单元教学设计框架图

二、水平三冰雪类速度滑冰运动大单元教学计划示例

表 3-6 水平三冰雪类速度滑冰运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力：知道速度滑冰项目的基本知识，掌握速度滑冰项目的技战术，并能在速度滑冰体育展示或比赛中运用；能运用速度滑冰比赛规则参与裁判工作，观看体育比赛并能进行简要评价；体能水平显著提升，初步体验速度滑冰运动的专项体能练习方法。</p> <p>2. 健康行为：积极参与速度滑冰学练，提高运动兴趣；理解体育锻炼对健康的重要性，主动参与校内外体育锻炼；将健康与安全知识和技能运用于日常生活中；遭受挫折和失败时保持情绪稳定；交往与合作能力提升，适应自然环境的能力增强。</p> <p>3. 体育品德：激发练习中的竞争意识，磨炼勇敢果断、不怕苦、不怕累的意志品质；遵守各种规范和规则，尊重裁判，尊重对手，表现出公平竞争的意识；具有团队精神和集体意识，能坦然接受比赛结果。</p>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学习以单腿蹬冰为主的正滑、分并腿滑、转弯、摆臂、刹停等技术的组合动作,并描述动作要领;了解速度滑冰运动的相关知识和文化;学会常见速度滑冰运动损伤的处理方法。</p> <p>2. 技战术运用:在游戏和比赛中运用直道滑跑基本动作技术和组合动作技术完成个人竞速赛、小组接力赛等。</p> <p>3. 体能:发展一般体能和专项体能,如通过蹬摆练习发展学生灵敏性和协调性,通过跑跳及器械的辅助练习增强平衡能力、肌肉力量、肌肉耐力。</p> <p>4. 展示或比赛:速度滑冰的组合动作展示与比赛;障碍赛速度大比拼;模拟短距离竞速赛;体能练习比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:了解短距离速滑比赛的基本规则和裁判基本知识;能对常见的犯规(推人、碰撞、横切、降速、援助等)动作进行判断与判罚。</p> <p>6. 观赏与评价:学习如何欣赏比赛;观看不少于8次速度滑冰比赛,并对比赛进行评价。</p>
重难点	学生学习
	发现基本动作技术在游戏或比赛运用中存在的问题,并尝试解决。
	教学内容
	结构化运用启动、滑行、转弯、刹停组合动作技术以及比赛中技战术的合理使用。
课时	
1	<p>学习目标</p> <p>1. 运动能力:了解简单损伤处理方法;能说出静蹲动作要领;学会直道陆上模仿练习、静蹲练习;发展肌肉力量、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:增强练习过程中的安全意识,注重互助交流,增进伙伴间的合作、信任。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中增强团队意识,增强不畏困难、勇于挑战的意志品质。</p> <p>主要教学内容</p> <p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 了解简单损伤处理方法; (2) 复习直道陆上模仿练习; (3) 冰上静蹲练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>滑冰基本姿势动作展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 两人一组深蹲比拼; (2) 两人一组单腿支撑与后引; (3) 摆臂练习; (4) 屈腿走。 <p>教学组织与方法</p> <p>1. 观看视频,师生模拟学练;学生在教师的带领下集体进行练习;2人一组,每组做10次侧蹬收腿动作;不断加长静蹲练习时间,姿势标准。</p> <p>2. 按照学生能力分8人一小組(按照每班40人计算,分组原则按照之前学习能力进行划分,每组分别由低、中、高水平学生组成),设立小组长、记分员、器械管理员,确定团队名称、口号、队旗。分组展示,学生互评。</p> <p>3. 深蹲姿势五组,每次逐渐增加时长;单腿支撑和摆臂练习由慢到快,每组20次共3组;屈腿走两组,每次5米,每组间歇1分钟。</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:能说出侧蹬冰要领;学会以单腿支撑侧蹬冰为主的正滑动作;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:提高练习和比赛中的心理调适能力,增强锻炼意识,积极乐观。</p> <p>3. 体育品德:通过组织竞赛的形式,巩固遵守规则意识,增强勇于挑战自我的信心。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 冰上行走小练习;</p> <p>(2) 行走中不断左右交替重心移动;</p> <p>(3) 以单腿支撑侧蹬冰为主的正滑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>单腿支撑侧蹬冰动作比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 滑跑姿势单腿侧蹬;</p> <p>(2) 滑跳;</p> <p>(3) 单腿支撑;</p> <p>(4) 陆上小步跑。</p>	<p>1. 学生分组练习行走和重心移动小练习;教师示范,讲解蹬冰时机合理,收蹬配合协调,速度逐渐加快,侧蹬动作幅度由小到大,逐渐用力,身体姿势由高到低。</p> <p>2. 每组两名选手,内外两道抽签决定,每滑行一圈双方都要交换赛道,根据滑行成绩排列名次,用时少者获胜,为本组加一分。</p> <p>3. 集体练习:滑跳 30 次;单腿支撑两组,每组 30 秒;陆上小步跑两组,每组 20 次。</p>
3	<p>1. 运动能力:初步了解冰上分并腿滑行技术;熟练掌握单腿侧蹬滑行技术要领;通过练习,发展爆发力、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极主动进行体育锻炼,促进健康心理和社会适应能力的提高。</p> <p>3. 体育品德:在学练中能与他人团结共进,展现良好的集体荣誉感;勇于挑战、敢于竞争。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 侧蹬后双腿并腿滑行;</p> <p>(2) 单腿支撑侧蹬冰滑行;</p> <p>(3) 分并腿滑行。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>向前滑行 20 米。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 马步;</p> <p>(2) 转身跳;</p> <p>(3) 不同方向位移;</p> <p>(4) 连续蛙跳。</p>	<p>1. 浮腿抬平、支撑腿前跳,侧向并步、两步一换,浮腿高抬,左右交叉两腿轮换,迈步踢腿,两步一换,左右内摆上体前倾,左右交叉,上体前倾,大弓步走,反复练习,每个动作练习 20 米×2 组。</p> <p>2. 每组派一名学生进行滑行展示,学生互评。</p> <p>3. 马步三组,每组 30 秒,其他每项动作三组,每组 20 次。</p>
4	<p>1. 运动能力:进一步掌握冰上分并腿滑行及侧蹬滑行技术;发展协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:合理运用速滑进行科学锻炼身体,进一步提升环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德:能自尊自强,正确对待比赛胜负,文明礼貌,相互尊重。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>冰上分并腿滑行+复习单腿侧蹬滑行。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>前后葫芦滑行展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 单腿支撑;</p> <p>(2) 半蹲单腿交替跳跃;</p> <p>(3) 负重深蹲;</p> <p>(4) 高抬腿交替跳。</p>	<p>1. 教师示范,学生集体练习;学生集体练习体会动作,教师纠正错误动作。</p> <p>2. 根据学生学习情况进行分组展示,各组优秀学生进行葫芦滑行展示和接力赛。</p> <p>3. 单腿支撑和负重深蹲 30 秒×3 组,交替跳 30 次×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:了解速度滑冰简单判罚;提高静蹲练习动作技能及单腿侧蹬要领,提高速度滑冰技能;发展肌肉力量、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极主动参与体育锻炼,能根据自己的实际情况制订学练计划。</p> <p>3. 体育品德:学练赛中主动克服困难,勇敢顽强,百折不挠,坚持到底。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 了解速度滑冰简单判罚;</p> <p>(2) 静蹲练习及单腿侧蹬滑行;</p> <p>(3) 欣赏直道滑行视频。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>分并腿滑行比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 前曲线滑行;</p> <p>(2) 后曲线滑行;</p> <p>(3) 冰上高抬腿走;</p> <p>(4) 冰上燕式平衡。</p>	<p>1. 学生集体练习静蹲到原地侧蹬,动作要协调,教师示范与学生练习相结合;在练习中不断融入滑冰判罚并结合欣赏比赛作出相应评价。</p> <p>2. 各组练习之后进行分并腿滑行比赛,比赛胜利组分享自己的方法并为本队加一分。</p> <p>3. 学生分8组进行练习,前曲线滑行和后曲线滑行2×10米;冰上高抬腿走2×5米,冰上燕式平衡2×30秒。</p>
6	<p>1. 运动能力:初步了解冰上转弯技术;能运用转弯的动作技术参与到速度滑冰游戏与比赛中;发展灵敏性、协调性、心肺耐力等体能;积极参与发展身体协调性、灵敏性、上下肢力量的体能展示。</p> <p>2. 健康行为:了解准备活动与整理活动的科学锻炼方法,在比赛中保持情绪稳定,有良好的运动安全意识;树立积极参与比赛和活动的意识。</p> <p>3. 体育品德:在速度滑冰运动中能不畏严寒、不怕困难、坚持不懈;树立规则和纪律意识;通过竞赛增强竞争意识;结合滑冰运动特点,厚植爱国情怀。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 陆上转弯接力;</p> <p>(2) 平稳入弯道;</p> <p>(3) 重心倾倒控制;</p> <p>(4) 蹬冰与摆臂;</p> <p>(5) 滑出弯道。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 转弯展示;</p> <p>(2) 陆上转弯障碍比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 原地弯道模仿动作;</p> <p>(2) 摆臂练习;</p> <p>(3) 左右重心移动;</p> <p>(4) 侧蹬练习。</p>	<p>1. 两人帮扶的弯道滑跑姿势练习,体会左刀外刃、右刀内刃的倾斜姿势练习;同伴互助的滑跑姿势练习,体会两肩和臀部平衡稳定状态的左倾练习;借助拉力带进行身体侧倾练习;观看转弯视频或学生现场展示,学生尝试判罚。</p> <p>2. 各组分别进行展示,学生互评。</p> <p>3. 训练内容,摆臂练习12×3组、侧蹬练习12×3组、左右移动重心15×5组。</p>
7	<p>1. 运动能力:初步了解速度滑冰摆臂分解动作;欣赏短道速滑比赛;初步掌握摆臂的动作要领;熟练滑行技巧;增强肌肉力量和肌肉耐力。</p> <p>2. 健康行为:逐步形成安全意识;在比赛中能进行情绪调控,更好地适应比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:比赛中能遵守规则,能正确地面对比赛输赢;学练赛中积极进取,勇敢顽强,具有良好的集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 陆上原地摆臂;</p> <p>(2) 陆上侧蹬摆臂;</p> <p>(3) 冰上直道滑行摆臂。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>冰上滑行接力比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 摆臂练习;</p> <p>(2) 开合跳;</p> <p>(3) 动作协调性训练;</p> <p>(4) 陆上蹬冰模仿练习。</p>	<p>1. 教师讲解与示范相结合;臂与腿的配合协调一致,收腿要收近支撑腿;学生互相纠错;采用摆臂动作,速度不宜快,保证动作质量;利用体重蹬冰,收腿放松,下刀靠拢;滑20米直道,休息或慢滑20米;欣赏比赛优秀学生直道滑行并作出评论。</p> <p>2. 根据场地设置比赛距离,根据分组进行直道比赛迎面接力,获胜队加3分。</p> <p>3. 开合跳20×4组;动作协调性训练20×4组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:掌握滑行规则及判罚,熟练滑行技巧;增强肌肉力量和肌肉耐力。</p> <p>2. 健康行为:逐步形成安全意识;在比赛中能进行情绪调控,积极适应比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:比赛中能遵守规则,正确分析比赛输赢;学练赛中积极进取,勇敢顽强,具有良好的集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 冰上直道滑行加摆臂;</p> <p>(2) 转弯滑行加摆臂。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>滑行完整动作展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 小步跑;</p> <p>(2) 高抬腿;</p> <p>(3) 后蹬跑;</p> <p>(4) 弯道跑。</p>	<p>1. 欣赏比赛并了解正确摆臂重要性,让学生从陆上到冰上逐步熟悉要领,尝试在重心移动稳定情况下加大摆臂力度和幅度。</p> <p>2. 配合摆臂动作完成滑行,其他学生尝试判罚。</p> <p>3. 弯道跑三组,其他项目 20 个×4 组。</p>
9	<p>1. 运动能力:了解刹停动作种类;学习滑冰刹停分解动作;提高滑冰动作技术,发展学生肌肉力量。</p> <p>2. 健康行为:在学练中积极主动,提高比赛中的心理调适能力,积极乐观。</p> <p>3. 体育品德:尊重对手,在学练赛中有良好的担当意识,不畏困难,勇于挑战。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) “八”字刹停;</p> <p>(2) 单刃刹停;</p> <p>(3) 双刃刹停。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>刹停动作展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 冰上踏步走;</p> <p>(2) 两人一组躲闪练习;</p> <p>(3) 快速跑;</p> <p>(4) 高抬腿。</p>	<p>1. 教法:分解法与完整示范法相结合,循序渐进,由易到难、由慢到快,了解直道滑行停止法。</p> <p>2. 分组进行比赛,学生互评,根据学生喜好选择刹停方式。</p> <p>3. 学生分成 8 组,每项动作 5 米×3 组。</p>
10	<p>1. 运动能力:进一步学习刹停动作要领;初步掌握滑行到刹停动作技能;发展灵敏性、爆发力、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:增强学生合作和交流能力,体验冰上快速滑行的快乐。</p> <p>3. 体育品德:学会正确评价同伴,汲取经验,勇于克服困难,在反复学练中磨炼意志。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 分道自由滑行;</p> <p>(2) 变道滑行;</p> <p>(3) 追逐滑行;</p> <p>(4) 滑行+刹停练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>滑行+刹停展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 变向跑;</p> <p>(2) 纵跳;</p> <p>(3) 转身跳;</p> <p>(4) 单脚跳。</p>	<p>1. 教师示范动作要领,学生集体练习,教师纠正错误动作;分组进行练习,重点强调刀刃和身体重心变化。</p> <p>2. 设计较长的直道路线,分组进行展示,同时对展示学生进行评价。</p> <p>3. 变向跑和单脚跳 10 米×3 组,纵跳和转身跳 20 个×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:了解滑行规则及判罚;进一步欣赏奥运速滑比赛并能作出简单评价;进一步掌握转弯加直线滑行;发展平衡能力和肌肉耐力。</p> <p>2. 健康行为:能积极主动参与学练,促进健康心理和社会适应能力的提高。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中能形成正确的胜负观,展现出良好的责任意识与担当意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 速度滑冰裁判规则判罚; (2) 转弯+直线滑行; (3) 直道+滑行; (4) 欣赏奥运速滑比赛并评价。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>障碍赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 横向跑; (2) 快速交换腿; (3) 快速左右重心变换; (4) 变速跑(陆上)。 	<p>1. 通过视频了解速滑规则及判罚方式,学生对视频内容中出现的违规行为进行判罚;分组进行练习转弯和直道滑行。</p> <p>2. 设置障碍,学生通过转弯进入直线滑行,利用规则对比赛学生进行判罚。</p> <p>3. 冰上练习:横向跑、快速交换腿 5米×3组;快速左右重心变换 15次×3组;变速跑(陆上)10米×3组。</p>
12	<p>1. 运动能力:了解速度滑冰简单判罚;加强以单腿蹬冰为主的正滑、倒滑、转弯、摆臂、刹停等技术的组合动作;发展肌肉力量和肌肉耐力。</p> <p>2. 健康行为:能积极参与体育学练,能根据自己的实际情况制订锻炼计划。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中表现出正确的胜负观,做到胜不骄、败不馁。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 讲解速度滑冰判罚示例; (2) 以单腿蹬冰为主的正滑、转弯、摆臂、刹停等技术的组合动作; (3) 比赛中的犯规及应对。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>2人一组 200米滑跑比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 静蹲练习; (2) 摆臂练习; (3) 绳梯练习; (4) 连续纵跳。 	<p>1. 通过设置情境,让学生了解速滑中的犯规动作;学生集体练习,教师纠正错误动作;小组长带领本组进行练习,教师巡视指导。</p> <p>2. 有能力的学生组队进行比赛,学生尝试判罚。</p> <p>3. 静蹲练习 4组×20秒、连续纵跳 4组×20次、绳梯练习 3组、摆臂练习 4组×20次。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13 ～ 15	<p>1. 运动能力:学会欣赏比赛并作出评价;利用所学技术的组合动作进行比赛;发展学生肌肉力量。</p> <p>2. 健康行为:养成善于观察、主动学练的好习惯;能积极参与运动,控制自己的情绪;在比赛中互相合作。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中强化责任意识、担当精神,顽强拼搏,团结协作,公平竞争。</p>	<p>积分赛:</p> <p>一、积分原则:按照赛季分组(低中高水平)进行不同能力水平积分赛,全员参与比赛,每次派一名选手参赛,每队获胜加一分,计入团队积分榜。</p> <p>二、赛事:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 直道滑行积分赛; 2. 弯道滑行积分赛; 3. 直道+弯道滑行+停止积分赛。 <p>三、学生欣赏比赛过程并作出等级评判。</p> <p>四、体能训练菜单:</p> <p>比赛结束后,有选择性地开展体能补偿性练习,从以下五类体能中自选四项进行学练。</p> <p>灵敏性:粘年糕、木头人、抓尾巴、各种方式起跑等</p> <p>柔韧性:体前屈、开肩、横叉和竖叉等。</p> <p>协调性:跑绳梯、过标志桶、短距离折返跑等。</p> <p>位移速度:牵引跑、30米加速跑、追逐跑等。</p> <p>肌肉力量:负重深蹲、静蹲,跳箱、快速抢球等。</p> <p>肌肉耐力:平板支撑、卷腹、俯卧撑、深蹲跳等。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16 ~ 18	<p>1. 运动能力:了解简单运动损伤处理方法;利用所学组合动作进行比赛;发展灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道健康的生活方式和科学的锻炼方法,乐观开朗,情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:增强遵守比赛规则意识,能正确地分析比赛输赢,并在学练赛中积极进取,勇敢顽强,不怕困难。</p>	<p>选拔赛: 一、赛事要求:选拔优秀学生参与学校速滑社团,每队选中一名将为本队加一分,计入小组积分榜。 按照学期初分组,全班分为五队,每队8人,根据能力和喜好参与选拔,当一人比赛时,其他同学分别担任起点裁判一人、终点裁判一人、边裁一人、压线裁判一人、摄影师一人、啦啦队两人。 二、比赛形式 个人赛: 1. 50米直道滑行比赛; 2. 30米弯道滑行比赛; 3. 500米短道速滑比赛。 团队赛: 1. 50米接力赛; 2. 小组追逐赛。 三、自助体能菜单: 肌肉力量:深蹲、硬拉、腿部推举、各种跳跃等; 平衡能力:燕式平衡、侧平衡、支撑等; 肌肉耐力:车轮跑、仰卧起坐、台阶跳等; 柔韧性:拉伸和瑜伽等动作。 四、人员分工:在未参加选拔赛学生中设置助理裁判2人,计时员2人,摄像1人,主持人1人,小记者1人,场地清理2人。 五、学期评价:总结本学期积分情况,哪队积分最多将评为优秀团队;评选最佳团队奖、个人进步奖、最佳舞者奖、最具潜力奖,颁发奖品。</p>	

第五节 水平三冰雪类速度滑冰运动课时教学设计

一、水平三冰雪类速度滑冰运动课时教学设计分析

本节课秉持“健康第一”教育理念,结合学生的实际情况而设计。水平三速度滑冰转弯教学内容在水平二速滑与游戏的基础上进一步深入,通过对转弯的学练,使学生掌握基本运动技能,为提升学生的正确速滑转弯姿势,发展学生技战术能力打好基础,为比赛做好充分准备。

(一) 学习目标分析

本课从运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行目标设定,激发学生的学习积

极性,培养学生的综合能力。

1. 运动能力

本节课的运动能力目标注重初步掌握速度滑冰转弯动作技术;培养学生冰上体验感;让学生初步了解速度滑冰转弯时的动作技术,做到动作自然、流畅,提高在冰上快速滑行的能力,并了解在比赛中应该如何运用;发展心肺耐力、平衡能力、协调性等体能;积极参与展示和游戏比赛。

2. 健康行为

引导学生掌握准备活动与整理活动的科学锻炼方法;使学生进一步掌握速度滑冰运动安全、心理健康、社会适应等知识,懂得如何在运动中避免运动损伤;引导学生在运动、比赛和生活中保持情绪稳定,培养学生善于与同伴交流合作的能力;培养学生适应寒冷环境的能力。

3. 体育品德

使学生在速度滑冰运动中能不怕困难、坚持不懈,不断引导学生在比赛中胜不骄、败不馁、不放弃、敢拼搏的意志品质;引导学生树立规则和纪律意识;通过冰上竞赛或游戏体验冰上运动的乐趣,提升同伴之间的友谊;结合滑冰运动的特点厚植爱国主义、集体主义的精神,锻炼学生的意志品质、毅力和耐力。

(二) 教学内容分析

速度滑冰是一项技术性极高的运动项目,其中很重要的一个技巧就是转弯。转弯是指在速度滑冰比赛中迅速调整方向和位置的关键动作。本教学设计旨在帮助学生掌握速度滑冰转弯的基本原理和技巧,并通过系统的练习帮助学生提升转弯的稳定性和速度。

(三) 学情分析

本课教学对象为水平三的学生,该阶段的学生好奇心强、学习积极性高、兴趣易被激发。但因学生正处于生长发育阶段,动作协调性差。通过前五次课学习,学生经过冰上静蹲、正滑、分并腿滑行、单腿侧蹬滑行等的学练,对各种形式冰雪竞赛充满了热情,但是他们的动作技术还不够完善。本节课通过辅助器械及合作练习让学生初步掌握冰上转弯技术要领,为速度滑冰整体能力的提升打好坚实基础。

(四) 教学策略分析

速度滑冰是一项以高速滑行为特点的竞技运动,转弯技术是速度滑冰中非常关键的一项技术。教师设计相应问题,引导学生共同参与,积极思考、分析、体验,巩固转弯

学习成果,在解决问题的过程中实现学生综合能力的发展。

1. 问题预设与对策

问题 1:滑行中容易失去平衡怎么办?

对策:在速度滑冰转弯中,保持良好的平衡是关键。一些学生可能因为过于关注转弯角度、速度等方面而忽视了平衡。解决方法是通过反复训练和逐步增加难度培养学生对平衡的感觉和掌控能力。同时教师应提醒学生注重身体各部位的配合和平衡点的掌握。

问题 2:转弯中力量和灵活性训练的意义?

策略:转弯时需要脚踝、膝盖和腿部肌肉有足够的力量和灵活性支持,因此需要加强这些部位的训练。推荐的训练方法包括重点锻炼腿部肌肉和进行柔韧性训练,如深蹲、腿部伸展以及使用平衡器械等。

2. 教学资源的运用

教学资源设计旨在帮助学生更好地理解和掌握转弯技术,更好地掌握滑行技巧。如,通过悬挂转弯动作技术挂图和观看视频给学生提供清晰明了的弯道转弯动作技术,同时加入陆上转弯模拟练习强化动作要领;通过障碍设置培养学生遇到障碍物时快速作出反应并安全越过障碍;通过融入音乐提高学生兴趣,并在轻松愉悦的氛围中得到放松,在滑行中适当融入快节奏音乐激发学生学习热情并跟着节奏滑行。

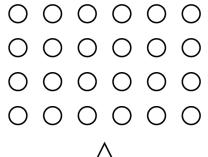
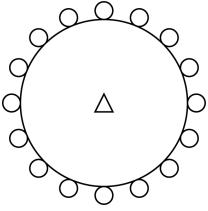
二、水平三冰雪类速度滑冰运动课时教学计划示例

依据水平三冰雪类速度滑冰大单元教学内容,基于以上目标、内容、学期等方面的分析,进行课时计划设计(见表 3-7)。

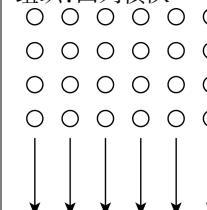
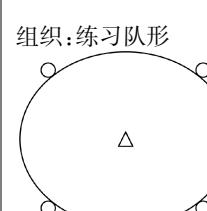
表 3-7 水平三冰雪类速度滑冰课时教学计划示例

主题	速度滑冰——转弯	单元课时	18 - 6	班级	五(1)班	人数	40 人
学习目标	1. 运动能力:初步了解冰上转弯技术;能运用转弯的动作技术参与到速度滑冰的游戏与比赛中。发展灵敏性、协调性、心肺耐力等体能;积极参与发展身体协调性、灵活性、上下肢力量的体能展示。 2. 健康行为:了解准备活动与整理活动的科学锻炼方法;在比赛中保持情绪稳定,有良好的运动安全意识;树立积极参与比赛和活动意识。 3. 体育品德:在速度滑冰运动中能不畏严寒、不怕困难、坚持不懈;树立规则和纪律意识;在比赛中表现良好的竞争意识;结合滑冰运动特点,厚植爱国情怀。						

(续表)

主要教学内容	<p>1. 结构化知识与技能:弯道挑战(陆上转弯接力、平稳入弯道、重心倾倒控制、蹬冰与摆臂、划出弯道)。</p> <p>2. 展示或比赛:转弯展示、陆上转弯障碍比赛。</p> <p>3. 体能练习:原地弯道模仿动作、摆臂练习、左右重心移动、侧蹬练习。</p>						
重难点	学生学习	以单腿蹬冰为主的转弯技术。					
	教学内容	掌握以单腿蹬冰为主的转弯技术,学练冰感转弯或者刹停的方式和时间的控制。					
	教学组织	以各自队分组练习为主,个人学练和小组学练相结合。					
	教学方法	讲解示范法、情境教学法、自主探究法、合作学习法、展示与比赛法。					
安全保障	<p>1. 提醒学生始终佩戴好适当的防护装备,包括头盔、护膝、护肘等。</p> <p>2. 强调在练习和比赛中要严格遵守规则,确保安全性。</p>			场地器材	冰场1片、冰刀40对、护具40对、口哨1个。		
课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)	
激趣导学 (2分钟)	<p>课堂常规</p> <p>1. 体委整队,师生问好。</p> <p>2. 宣布本课内容。</p> <p>3. 教师提问,师生互动。</p> <p>4. 安排见习生。</p> <p>5. 检查学生护具穿戴情况。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 宣布上课,师生问好。</p> <p>2. 宣布本课内容及要求。</p> <p>3. 检查着装,安排见习生。</p> <p>学生:</p> <p>1. 体委整队并汇报人数。</p> <p>2. 知道本课学习内容、目标。</p>	<p>组织:四列横队</p> 			80 ~ 100	
增趣促学 (8分钟)	<p>1. 游戏:粘年糕。</p> <p>2. 热身操:</p> <p>(1) 兔子舞;</p> <p>(2) 关节操。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 讲解游戏规则:</p> <p>(1) 组织游戏队形;</p> <p>(2) 带领学生做热身操动作;</p> <p>(3) 语言提示。</p> <p>2. 示范领做热身操。</p> <p>学生:</p> <p>1. 清楚游戏规则。</p> <p>2. 积极参与热身游戏。</p>	<p>组织:圆形</p> 	1	2	120 ~ 130	
			同上	1	2	130 ~ 140	

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>3. 课前小练习：</p> <p>(1) 平稳滑行；</p> <p>(2) 前进、停止练习。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 集体讲解，哨声组织练习。</p> <p>2. 示范领滑，巡回指导。</p> <p>学生：</p> <p>1. 明确练习要求，分组依次练习。</p> <p>2. 相互观察，相互纠错。</p>	<p>组织：四列横队</p>  <p style="text-align: center;">↓ ↓ ↓ ↓ ↓</p>	2 ~ 3	3	120 ~ 130
素养提升 (28分钟)	<p>1. 知识加油站。</p> <p>2. 技能练习：学习速度滑冰—转弯</p>  <p>(1) 入弯道点；</p> <p>(2) 重心倾倒和控制；</p> <p>(3) 蹬冰方向；</p> <p>(4) 出弯道技术。</p> <p>3. 比赛与游戏：</p> <p>(1) 转弯展示；</p> <p>(2) 陆上转弯障碍比赛。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 通过视频及教师讲解了解速度滑冰—转弯的基本原理和技术要点。</p> <p>2. 强调学习速度滑冰—转弯时的安全常识。</p> <p>学生：</p> <p>认真听讲、保持安静。</p> <p>教师：</p> <p>1. 教师做正面和侧面示范。</p> <p>2. 教师讲解动作要领。</p> <p>3. 教师在教学同时认真观察学生动作，及时指出并纠正错误。</p> <p>4. 教师讲解游戏规则，精神饱满。</p> <p>5. 充分调动学生互动配合完成游戏。</p> <p>学生：</p> <p>1. 学生认真观察老师动作，模仿学习。</p> <p>2. 2人一组互助，体会左刀外刃、右刀内刃的倾斜姿势、两肩和臀部平衡稳定状态的左倾、借助拉力带时身体侧倾。在学练中互相保护，注意安全。</p> <p>3. 明确游戏规则，积极参与游戏与比赛。</p> <p>教师：</p> <p>将学生分为四组进行分组练习与指导，讲解游戏规则并作出公平的裁判。</p> <p>学生：</p> <p>遵守比赛规则，积极参与，按要求完成动作。</p>	<p>组织：四列横队</p>  <p style="text-align: center;">△</p> <p>组织：练习队形</p>  <p style="text-align: center;">△</p> <p>组织：练习队形同上</p>	1 8 3	3 13 4.5	160 ~ 170 140 ~ 150

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	4. 体能练习:原地弯道模仿动作、摆臂练习、左右重心移动、侧蹬练习。	教师: 1. 组织练习,强调练习规则。 2. 重点关注体能较弱的学生,多鼓励。 学生: 认真完成动作练习,注意安全。原地弯道模仿动作10次×3组、摆臂练习12次×3组、左右移动重心15次×5组、侧蹬练习12次×3组。	组织:练习队形同上	2	7.5	170 ~ 180
放松恢复(2分钟)	1. 放松操《一路生花》。 2. 小结,宣布下课;师生再见;回收器材。	教师: 1. 镜面示范。 2. 带领学生做放松操。 3. 口令提醒学生做操动作。 学生:跟随教师在音乐的伴奏下完成动作。 教师: 1. 回顾本课学习重点内容及技术要领。 2. 强调应注意的安全事项。 3. 总结本课上课情况。 4. 布置作业。 5. 宣布下课。 学生: 1. 认真听老师总结。 2. 自我总结。	组织: ○ △ 组织: ○ △	1 1	1 1	120 ~ 130
预计负荷	平均心率	142~150次/分				
	群体运动密度	75%~80%	个体运动密度	50%~55%		
体育家庭作业	1. 自主复习速滑直线动作技能。 2. 观看速度滑冰奥运会比赛。					
课后反思	授课结束后,教师可以从本节课的教学亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。					
课堂资源	音乐《一路生花》,速度滑冰转弯动作结构图。					

备注:“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值,在教学中教师可根据实际情况进行适当调整。

第六节 水平三冰雪类速度滑冰运动大单元学习评价

依据《课程标准(2022年版)》对水平三水上或冰雪类运动学业质量合格标准的要求,基于核心素养导向,结合学龄段的学情分析,设计水平三冰雪类速度滑冰运动学业质量等级标准。遵循过程性评价与终结性评价、相对性评价和绝对性评价等相结合的方式,对学生学练成效进行全面综合评定。教师要充分发挥以评促学的作用,关注学生的个体差异及其成长性、发展性,促进学生的运动能力、健康行为和体育品德整体发展。

一、水平三冰雪类速度滑冰运动大单元学业质量等级标准

水平三速度滑冰项目的学业质量标准主要侧重于基础知识与基本技能的掌握、运动习惯的培养和运动素养的提升等。为此将水平三速度滑冰学业质量标准分为优秀、良好、合格三个等第标准(见表3-8)。

表3-8 水平三冰雪类速度滑冰运动学业质量等级标准

等级	评价标准
优秀	<ul style="list-style-type: none"> 理解速度滑冰的项目分类、不同冰上项目的特点有什么不同、不同冰上运动的器材、冰刀的特点;理解速度滑冰运动的相关知识和文化,以及常见速度滑冰运动损伤的处理方法;理解速度滑冰比赛战术和规则等;在保护措施齐全的基础上,能掌握滑行、紧急制动等;学习以单腿蹬冰为主的分并腿滑、转弯、摆臂、刹停等技术的组合动作,掌握冰感,进一步提高在冰上快速滑行的能力;学练速度滑冰的直道滑跑能在比赛和学练中运用这些技巧,表现优秀。 在速度滑冰游戏、比赛中熟练运用所学直道滑跑基本动作技术和组合动作技术完成个人竞速赛、小组接力赛等;能根据不同实际情况快速选择适合的滑行技术;通过在场地中设置障碍,完成滑行路线;能在比赛和学练中熟练运用速度滑冰的战术知识等,表现优秀。 在速度滑冰运动中进一步加强体能练习等,如,通过冰上手脚配合的滑行练习发展灵敏性和协调性等;理解并运用针对速度滑冰的一般体能和专项体能学练方法等,如通过陆地加速跑发展位移速度,通过跑走结合发展心肺耐力等,利用绳梯进行趣味性练习,提高在速度、力量、耐力、灵敏性和协调性等方面的能力,表现优秀。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。 积极主动参与个人、小组间的展示或比赛等;在比赛中能熟练、快速做出正确、规范的动作,表现出速度滑冰比赛的基本礼仪,表现优秀。 理解速度滑冰比赛的基本规则、裁判的相关术语;能熟练、快速地对速度滑冰比赛中常见的犯规动作进行判断与判罚;在游戏和比赛过程中,能积极主动自觉遵守规则,积极主动参与判罚工作,并能从中学会分析问题、解决问题,表现优秀。 掌握如何观察速度滑冰比赛;每学期通过现场、电视或网络观看10次各级别的速度滑冰比赛,并能详细评价比赛过程;能积极主动通过观看高水平比赛,理解速度滑冰运动的发展动态和新技术、新战术的应用,不断丰富和拓展自己的速度滑冰知识,表现优秀。

(续表)

等级	评价标准
良好	<ul style="list-style-type: none"> • 了解速度滑冰的项目分类、不同冰上项目的特点有什么不同、不同冰上运动的器材、冰刀的特点；了解速度滑冰运动的相关知识和文化，以及常见速度滑冰运动损伤的处理方法；了解速度滑冰比赛战术和规则等；在保护措施齐全的基础上，能熟练完成滑行、紧急制动等；学习以单腿蹬冰为主的分并腿滑、转弯、摆臂、刹停等技术的组合动作，熟悉冰感，提高在冰上快速滑行的能力；学练速度滑冰的直道滑跑，能在比赛和学练中运用这些技巧，表现良好。 • 在速度滑冰游戏、比赛中运用所学直道滑跑基本动作技术和组合动作技术完成个人竞速赛、小组接力赛等；能根据不同实际情况选择适合的滑行技术通过在场地中设置的障碍，完成滑行路线；能在比赛和学练中运用速度滑冰的战术知识等，表现良好。 • 在速度滑冰运动中加强体能练习等；了解并运用针对速度滑冰的一般体能和专项体能学练方法等，表现良好。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。 • 主动参与个人、小组间的展示或比赛等；在比赛中能熟练做出正确、规范的动作，表现出速度滑冰比赛的基本礼仪，表现良好。 • 了解速度滑冰比赛的基本规则、裁判的相关术语；能熟练地对速度滑冰比赛中常见的犯规动作进行判断与判罚；在游戏和比赛中，能主动自觉遵守规则，主动参与判罚工作，并能从中学会分析问题、解决问题，表现良好。 • 熟悉如何观察速度滑冰比赛；每学期通过现场、电视或网络观看9次各级别的速度滑冰比赛，并能评价比赛过程；能主动通过观看高水平比赛，了解速度滑冰运动的发展动态和新技术、新战术的应用，不断丰富和拓展速度滑冰知识，表现良好。
合格	<ul style="list-style-type: none"> • 知道速度滑冰的项目分类、不同冰上项目的特点有什么不同、不同冰上运动的器材、冰刀的特点；知道速度滑冰运动的相关知识和文化，以及常见速度滑冰运动损伤的处理方法；知道速度滑冰比赛战术和规则；在保护措施齐全的基础上，能完成滑行、紧急制动等；学习以单腿蹬冰为主的分并腿滑、转弯、摆臂、刹停等技术的组合动作，建立冰感，以及在冰上快速滑行的能力；学练速度滑冰的直道滑跑，能在比赛和学练中尝试运用这些技巧，表现一般。 • 在速度滑冰游戏、比赛中尝试运用所学直道滑跑基本动作技术和组合动作技术完成个人竞速赛、小组接力赛等；能根据不同实际情况尝试选择适合的滑行技术通过在场地中设置的障碍，完成滑行路线；能在比赛和学练中尝试运用速度滑冰的战术知识，如根据比赛情况调整滑行速度、选择合适的路线、与队友协同配合等，表现一般。 • 在速度滑冰运动中进行体能练习，知道并体验针对速度滑冰的一般体能和专项体能学练方法，表现一般。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。 • 参与个人、小组间的展示或比赛，如班级内个人短距离竞速赛、小组接力赛、1圈正滑追逐等；在比赛中能做出正确、规范的动作，表现出速度滑冰比赛的基本礼仪，表现一般。 • 知道速度滑冰比赛的基本规则、裁判的相关术语；能对速度滑冰比赛中常见的犯规动作进行判断与判罚；在游戏和比赛中能自觉遵守规则，参与判罚工作，并能从中学会分析问题、解决问题，表现一般。 • 知道如何观察速度滑冰比赛；每学期通过现场、电视或网络观看8次各级别的速度滑冰比赛，并能简要评价比赛过程；能通过观看高水平比赛，知道速度滑冰运动的发展动态和新技术、新战术的应用，不断丰富和拓展自己的速度滑冰知识，表现一般。

水平三速度滑冰比赛距离更长、比赛速度更快,学生要有更扎实的技术基础,能熟练掌握滑行、平衡、刹车等技术,并在高速运动状态下保持稳定。此外,水平三的学生需要学习更多的体育与健康知识,如何正确锻炼身体以提高速度和耐力,如何处理比赛中的压力和焦虑等。水平三速度滑冰项目的学业质量标准应注重技能的深化与拓展、战术的理解与应用、自我调节能力的培养、运动精神的发扬,以及对运动安全意识的加强等,同时关注学生在运动中的全面发展和进步。培养学生具备良好的团队协作能力,增强对速度滑冰运动的热爱和持续参与的意愿,为今后的运动发展打下坚实的基础。

二、水平三冰雪类速度滑冰运动大单元学习评价的内容与方法

(一) 评价内容选择

学习评价旨在真实客观地反映学生在速度滑冰运动的学习进程和成果。通过开展学习评价,使学生回顾、反思学习过程,有利于学生建立更强的学习动机。为确保评价内容的深度和准确性,我们的评价内容选择围绕核心素养、根据学业质量等级标准,并与教学内容紧密结合。以下是水平三速度滑冰的具体评价内容选择。

1. 运动能力

学生在体能方面须深刻理解体能对健康的价值,具备一定的体能训练能力,并能达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格要求。在运动认知与技战术应用方面,学生应对速度滑冰有深入的了解,掌握比赛规则、基本技巧,以及如何应对实际比赛的技战术策略。此外,学生还应积极参与滑冰展示或比赛,能欣赏滑冰比赛,并在比赛中展现出良好的技术和礼仪。

2. 健康行为

学生应对冰雪运动产生浓厚兴趣,能积极参与并坚持定期的速度滑冰锻炼。学生应具备一定的健康知识,理解速度滑冰对身体健康的益处,掌握基本的安全知识和行为守则,以确保训练和比赛的安全性。在情绪调控方面,学生应具备自我调节的能力,能应对学练中可能出现的失败和挫折,保持积极态度。同时,学生应具备适应不同冰场环境的能力,无论是冰面条件、外部环境还是团队构成,都应能迅速适应并调整自己的策略和状态。

3. 体育品德

学生应展现出强烈的拼搏精神,挑战自己的极限并持续超越。与此同时,团队精神和良好的沟通协作能力也是不可或缺的,使他们在团队中成为有领导力的一员,共同追求更好的成绩。学生应对自己的行为负责,坚守纪律,维护比赛的公平和公正,展现出

高度的责任意识和诚实守信的品质。在面对挫折和困难时,坚忍不拔和自尊自信的品格将使学生勇往直前,无畏挑战,始终追求卓越。

(二) 评价方法选择

在速度滑冰的学习评价中,为了了解学生对速度滑冰的理解和应用能力,掌握速度滑冰的基本技能和战术运用,以及体能发展和比赛表现等方面的情况,教师需要采用多种评价方法。以下是结合速度滑冰特点制订的评价方法:

1. 关注发展,开展过程性评价

教师应持续记录学生在速度滑冰课程中的实际表现和进步。如,每节课后的技能展示和技巧的练习。可以进行定性的评价并记录在学生的个人成长档案中,如结构化知识与技能的掌握和学习态度。也包括定量评价,如滑冰速度比赛的名次和完成任务的时间等。体能测试是另一项关键的过程性评价,可以通过比对训练前后的体能数据来突出学生的进步。

2. 创设情境,进行终结性评价

结合速度滑冰的实际比赛环境或特定的课程,教师应设计具有挑战性的实践情境,对学生进行全方位的核心素养评价。在评价中,除了注重学生在滑冰比赛中的表现外,还应关注其安全意识和团队合作。如,学生是否选择了适当的装备,是否进行了充分的热身,比赛时是否能冷静地运用策略等。练习、比赛中的参与性与积极性都可以纳入评价的内容。

通过多元化的评价方式,不仅能更真实地了解学生在速度滑冰中的能力,还能激发他们的学习兴趣,帮助他们更好地认识自己,从而提高速度滑冰技能和核心素养。

三、水平三冰雪类速度滑冰运动大单元学习评价示例

(一) 课堂学习评价示例

依据水平三冰雪类速度滑冰运动大单元(18-6)课时的学习目标、内容,制订课堂学习评价示例。这是一个针对转弯技术的课堂评价表,8个优以上为优秀,6个优以上为良好,4个优以上为合格,2个优以下为需努力。教师应根据学生的实际表现进行评分,并给出具体的反馈和建议,以帮助学生更好地理解和提高自己的转弯技巧(见表3-9)。

表 3-9 水平三速度滑冰(18-6)课堂评价表

班级:		姓名:	评价者:	日期:	
评价维度	评价内容	评价标准(在相应等级中打“√”)			
		优秀	良好	合格	需努力
结构化知识与技能	转弯技术要点	完全正确并准确地说出技术要点[]	大部分正确但有遗漏或错误[]	小部分正确但有遗漏或错误[]	不能或错误地说出技术要点[]
	转弯动作知识	能清晰地描述重心转移、身体倾斜、刀刃控制和蹬冰的所有细节[]	描述大部分要领但有部分遗漏或不够详细[]	描述了一些要领但明显遗漏或描述不清[]	几乎不能描述或描述完全不准确[]
	冰上转弯技术练习	动作标准完全符合技术要求无明显错误[]	动作大部分正确但有小部分需要改进[]	动作有很多不足需要大量的练习和修正[]	动作基本没有掌握与技术要求相差甚远[]
体能练习	原地弯道模仿动作	动作与真实弯道滑行非常接近细节准确[]	基本模仿了弯道滑行的动作但有些细节不准[]	模仿的动作与弯道滑行相差较大[]	完全不像弯道滑行的动作[]
	摆臂练习	摆臂幅度大节奏稳定且与脚步同步[]	幅度与节奏一般但能与脚步保持同步[]	幅度小或节奏不稳定,与脚步时有不同步[]	几乎没有摆臂或与脚步完全不同步[]
	左右重心移动	重心移动非常流畅,始终保持稳定[]	大部分时间流畅但偶尔失稳[]	移动时明显不稳,多次摇晃[]	无法进行有效的左右重心移动[]
	侧蹬练习	蹬力强劲每次侧蹬都非常稳定[]	蹬力适中但大部分时间稳定[]	蹬力较弱或多次不稳[]	几乎没有蹬力或始终不稳定[]

(续表)

班级:		姓名:	评价者:	日期:	
比赛与展示	转弯展示	执行每个转弯都非常流畅无任何停顿或摇晃[]	大部分转弯流畅但偶尔出现小错或停顿[]	多次在转弯过程中失去平衡或停顿[]	转弯技巧明显不熟练经常出错或停顿[]
	陆地转弯障碍比赛	迅速并准确地避开或通过所有障碍未出现任何接触[]	大部分障碍都能成功避开或通过时少量接触[]	多次与障碍发生接触或通过速度明显放慢[]	几乎每个障碍都有接触或多次停下调整[]
	速度	完成比赛的时间远少于平均水平[]	完成比赛的时间略少于平均水平[]	完成比赛的时间约为平均水平[]	完成比赛的时间超过平均水平[]
等级	8个优以上为优秀,6个优以上为良好,4个优以上为合格,2个优以下为需努力。				
教师评语					

(二) 大单元学习评价示例

水平三冰雪类速度滑冰运动大单元更加强调深入的技能掌握、策略应用与竞技表现。在评价表中,除了运动能力、健康行为、体育品德外,还增加了体能、安全意识和团队协作的表现等评价项目。这不仅是对学生的基本技能和赛季比赛成绩的评估,而且考察了他们在团队中的角色、策略运用能力和面对竞技压力时的心理稳定性,以确保对他们的全方位评估(见表3-10)。

表3-10 水平三冰雪类速度滑冰运动单元评价表

班级:		姓名:	评价者:	日期:	请教师在相应等级中打“√”	
单元主题		水平三速度滑冰				
等级		评价标准				
优秀 (40%)		学生在速度滑冰技能和体能方面表现出色,掌握了所学基本技能,包括侧蹬、摆臂、转弯、制动等。在游戏、比赛中表现突出,成绩优秀。具有良好的团队协作能力和策略运用能力,表现出积极向上的态度,对待学练、游戏、比赛都非常认真。				
良好 (30%)		学生在速度滑冰技能和体能方面表现良好,掌握了大部分所学基本技能。在游戏、比赛中表现稳定,成绩较好。具有较好的团队协作能力和策略运用能力,表现出积极的态度,对待学练、游戏、比赛比较认真。				

(续表)

班级:	姓名:	评价者:	日期:	请教师在相应等级中打“√”			
单元主题	水平三速度滑冰						
等级	评价标准						
合格 (20%)	学生在速度滑冰技能和体能方面表现一般,掌握了部分基本技能。在游戏中、比赛中表现平稳,成绩尚可。具有一定的团队协作能力和策略运用能力,表现出一定的积极态度,对待学练、游戏、比赛尚需努力。						
需努力 (10%)	学生在速度滑冰技能和体能方面表现较差,掌握的基本技能有限。在游戏中、比赛中表现不稳定,成绩较差。团队协作能力和策略运用能力有待提高,对待学练、游戏、比赛的态度需要改进。						
评价方面	评价内容			评分			
体能 (10%)	50米跑	成绩:					
	引体向上	成绩:					
	俯卧撑	成绩:					
	50米跑×8组	成绩:					
	坐位体前屈	成绩:					
比赛成绩 (40%)	直道滑行积分赛	成绩: 名次:					
	弯道滑行积分赛	成绩: 名次:					
	直道+弯道+停止积分赛	成绩: 名次:					
	50米直道滑行赛	成绩: 名次:					
	30米弯道赛	成绩: 名次:					
	500米短道速滑赛	成绩: 名次:					
	50米接力赛	成绩: 名次:					
	小组追逐赛	成绩: 名次:					
安全意识 (6%)	佩戴护具(2分)						
	遵守规则(2分)						
	正确摔倒(2分)						
学习态度 (4%)	参与度(2分)						
	积极性(2分)						
总分							
教师评语							

注:过程性评价共四个等级,优秀40分、良好30分、合格20分、需努力10分。终结性评价共60分,其中体能10分、比赛成绩40分、安全意识6分、学习态度4分。计分方式:总分(100分)=过程性评价(40分)+终结性评价(60分)。

第七节 水平三水上类蛙泳运动跨学科主题学习的教学设计

本示例围绕跨学科主题“破解蛙泳运动密钥”进行活动设计,创设“我是小小实验员”“我是小小急救员”“我是小小规划师”三个专题活动。通过查阅资料、分析、实践等综合实践活动的学习方式,探究蛙泳运动的工作原理,帮助学生掌握蛙泳运动时的急救方法,科学制订蛙泳运动锻炼计划。在跨学科主题活动学习中,注重理论与实践相结合,强调学生主动习得相关知识与技能,促进学生形成正确的价值观、必备品格与关键能力,从而有效地提升学生核心素养。

一、水平三水上类蛙泳运动跨学科主题学习的教学设计分析

(一) 学情分析

水平三的学生正处于身心发展的关键期,生理机能变化显著,已经具备较强的逻辑思维,能进行自主思考和探究,具有独立的见解与较强的合作意识。经过水平一和水平二的学习,学生对跨学科主题学习并不陌生,已经积累了自然和信息科技等学科的相关知识,如通过前阶段自然知识的学习,已经掌握了一定实验探究能力,能根据模型进行操作;信息技术方面,学生已经掌握信息加工与处理技巧,能运用视频软件进行简单编辑,更加直观清晰地了解自身对蛙泳运动技术的掌握。蛙泳运动内容多样、新颖有趣,在学练中需要充分调动学生的主观能动性,提高其自主学习、发现问题和解决问题的能力。此外,蛙泳运动具有一定的安全风险,水平三的学生已经有了一定的安全意识,但还缺乏在溺水事件中进行自救与他救的技能,因此在教学设计时需要加强救护知识与技能的学与练。

(二) 设计思路

本次跨学科主题学习活动是以“破解蛙泳运动密钥”为主题,引导学生在蛙泳运动中综合运用科学、自然、信息科技、健康教育等多学科知识,通过课内外有机结合的方式,引导学生通过观看科普视频、自主查阅分析资料、开展探究活动等过程,深化其对蛙泳运动技术的理解,进一步改进和提高蛙泳完整动作技术。在教学设计过程中,始终强调学生的主体性和参与性,通过布置开放性任务,提供独立思考与合作探究的空间,让学生在运动实践中。能从多个角度和层面理解、参与到主题活动中,从而达到提升学生学习关键能力与必备品格的目的。本活动可以由体育教师独立实施,也可以协同其他教师一起完成。

因此,本示例通过创设“我是小小实验员”“我是小小急救员”“我是小小规划师”三个专题内容,以独立学习与合作学习的方式开展学习任务,旨在让学生通过跨学科主题活动,理解蛙泳运动工作原理、掌握救护技能以及科学的蛙泳锻炼方法、制订专属的蛙泳锻炼计划,从而形成良好的锻炼习惯,养成健康的生活方式。

二、水平三水上类蛙泳运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

表 3-11 “破解蛙泳运动密钥”跨学科主题学习的单元教学计划

学习目标	<p>1. 运动能力:深入了解人体结构知识,巩固蛙泳完整动作技术与提升综合知识的应用能力,发展肌肉力量、位移速度、灵敏性等体能;能在 50 米比赛前后按时完成心率测试以及计时工作,运用科学、自然、信息技术等学科知识,对蛙泳学练情况进行统计分析,能认识自己动作的不足并尝试改进,并简单点评自己和同伴蛙泳学练掌握情况,以此帮助自己和他人提高提升蛙泳运动表现,提高发现问题、探究问题与解决问题的能力。</p> <p>2. 健康行为:学习掌握心肺复苏的方法,在学练中养成运动安全和保护他人的责任意识,养成良好的锻炼习惯,提高珍爱生命、敬畏生命的意识;发生公共安全事件时能自我保护、逃生与求助,增强应对突发事件的应变能力,提高情绪调控、沟通协调能力。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中能与人团结共进,增强不畏困难、勇于挑战的精神品质,展现良好的集体荣誉感;在比赛中尊重裁判与对手,遵守规则,拥有正确的胜负观。</p>
主要教学内容	<p>任务一:利用呼吸器、心脏模型、鸡翅等材料,实践探究人体和呼吸系统血液循环系统以及骨骼肌屈伸的工作原理;统计、比较、分析全班学生 50 米比赛前后的心率变化,并结合具体数据,对自己的心肺耐力情况进行简单分析。</p> <p>任务二:利用假人完成心肺复苏操作技能的学练,进行组间心肺复苏的操作技能展示赛;通过急救模拟演练活动提高同伴的分工协作、急救与应急能力。</p> <p>任务三:剪辑、梳理与分析平时蛙泳学练的动作视频,根据技术短板,选用适合自己提升蛙泳运动技能的方法,并为自己制订专属的蛙泳锻炼计划。</p>

(续表)

重难点	学生学习	分析蛙泳运动数据及运动表现,掌握学习方法、习得专项技能,制订专属的蛙泳锻炼计划。	
	教学内容	蛙泳动作结构原理、心肺复苏的处理原则与正确处理方法、蛙泳锻炼计划的制订。	
	教学组织	根据自我运动数据情况,进行运动强度的调适以及计划的修整;小组任务中各个环节的设置和秩序维持。	
	教学方法	任务驱动,探究实验法等学习方法的运用。	
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:能说出呼吸器官的名称与功能,知道蛙泳运动对提升肺功能的作用与意义;掌握提升蛙泳运动过程中换气技术的学练方法;发展肌肉力量、反应能力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在练习和比赛中适应运动密度与强度的变化,主动克服困难,积极调控情;在实践探究活动中,表现出爱思考、善探究的优良品质。</p> <p>3. 体育品德:活动中表现出积极进取、不怕困难,乐于助人和合作的品质;能遵守比赛的规则及要求,表现出公平竞争的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 深呼吸体验活动; (2) 呼吸器官知识卡片拼图; (3) 肺部气体交换模拟活动; (4) 剪辑、制作并分析蛙泳动作视频,分组学练。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 模拟呼吸器手工制作展示; (2) 50 米蛙泳呼吸器官知识卡片拼图接力赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 原地速蹲; (2) 登山跑; (3) 俯身划船; (4) 仰卧两头起。 	<p>1. 创设问题主题情境:“人体有哪些呼吸器官?这些呼吸器官分别位于什么位置?怎样保护好呼吸器官?”</p> <p>(1) 组织学生认识呼吸系统,开展深呼吸体验活动;</p> <p>(2) 组织学生利用呼气器官卡片进行拼图比一比谁的拼图作品更准确;</p> <p>(3) 组织学生使用课前利用塑料瓶、气球等材料制作的呼吸模拟器,模拟、观察吸气与呼气过程;</p> <p>(4) 组织学生梳理回顾蛙泳学练情况,利用平时学练的动作视频进行剪辑制作;组织学生从蛙泳技术动作“加速包”中,选用适合自己方法进行学练。</p> <p>2. 分 8 个小组开展 50 米蛙泳拼图接力赛,拼搭出“肺循环”的知识图谱。</p> <p>3. 以小组为单位,组长负责,每项体能各 3×15 次,关注学生反应能力和腰腹力量的练习,安全小提示,教师巡视指导。</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:了解蛙泳运动中人体血液循环系统的工作原理;通过“加速包”学练活动,掌握改进蛙泳动作质量的学练方法,提升推进蛙泳的行进速度;发展以心肺耐力、肌肉力量为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:了解蛙泳运动心肺耐力对健康的重要性;与同伴合作完成体能游戏与比赛,感受合作学练的快乐;在练习中,量力而行完成自主提升练习;主动与同伴沟通交流,敢于展示和挑战自己。</p> <p>3. 体育品德:与小组其他队员互帮互助,共同协作完成任务;在学练赛中主动思考、不屈不挠,不断追求自我超越。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 测量1分钟心跳与脉搏; (2) 观察“人体血液循环”漫画; (3) 50米蛙泳计时赛,记录、比较、统计比赛前后的心率变化。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 100米蛙泳测速赛; (2) 交流分享运动心率与运动感觉。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 折返跑; (2) 转身跳; (3) 俯卧撑波比跳; (4) 原地后踢腿。 	<p>1. 创设问题主题情境:“通过课前资料查询,人体血液循环系统包括哪些内容?人体的血液是如何循环的?循环中血液颜色发生了怎样的变化?”</p> <p>(1) 组织学生测量1分钟心跳与脉搏次数,填写记录单,思考并回答为什么心跳次数与脉搏的次数是一致的?</p> <p>(2) 组织学生观察“人体血液循环”漫画图,了解人体血液循环系统包括心脏、血液和血管,了解血液循环的过程与作用。</p> <p>(3) 组织学生进行50米蛙泳计时赛,8小组单人分批依次进行水上热身练习并比赛,指导学生根据提示音计时器,记录运动前后心率变化,要求快速、如实投票。根据统计图得出“经常进行蛙泳运动能增强心肺功能”的结论。</p> <p>2. 分8组组织学生围绕任务单对运动员、计时员、记录员等角色进行分工,开展小组内100米蛙泳游进测速赛;组织学生分享赛后的运动心率与运动感觉。</p> <p>3. 以小组为单位,组长负责,进行体能练习,各项练习3×15次,关注学生心肺耐力,强调动作准确性,教师巡回指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:了解体验蛙泳运动中人体运动系统中骨骼肌的工作原理;在溺水情境中掌握基本的急救技能;发展上、下肢肌肉力量、平衡性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与体验“小小急救员”的工作,增强珍爱生命、敬畏生命的意识;在练习中出现困难时,能及时地调控情绪,保持良好心态。</p> <p>3. 体育品德:能按照规则和要求参与体能游戏及比赛,相互尊重、相互鼓励,表现出不怕苦、不怕累、不服输的精神。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 观察“人体骨骼”图,模拟探究骨骼肌运动屈伸的运动;</p> <p>(2) 屈肘与伸臂的体验活动;限制性关节体验活动;</p> <p>(3) 50米蛙泳人体骨骼肌知识卡片收集竞赛游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 小组角色与分工;</p> <p>(2) 急救模拟演练;</p> <p>(3) 组间交流分享与感受。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯身收膝;</p> <p>(2) 臂屈伸;</p> <p>(3) 开合跳;</p> <p>(4) 单脚平衡。</p>	<p>1. 创设问题主题情境:“人体有多少块骨?骨与骨之间靠什么连接?人在做屈肘与伸臂动作时,哪些部分参与运动?分8组围绕问题开展探讨及学练。</p> <p>(1) 组织学生学习“人体骨骼”图,利用骨骼肌模型,模拟骨骼肌运动屈伸的运动。</p> <p>(2) 组织学生体验观察屈肘与伸臂体验活动,思考手臂伸展与弯曲;组织学生体验指关节、膝关节、肩关节等活动及限制性活动,体验关节受阻后的运动表现。</p> <p>(3) 组织学生进行知识竞赛小游戏,检验学生对人体骨骼肌相关知识点的掌握程度。</p> <p>2. 组织学生发生溺水事件的情景模拟,开展急救活动演练。</p> <p>(1) 引导学生完成岸上急救员、运输员、计时员等角色分工,填写角色任务单。</p> <p>(2) 模拟可能发生的溺水情境,如:因技术掌握不够熟练,在体力不支、水情变化等条件下导致溺水;因准备活动不充分等主观原因引起的抽筋的溺水;因生理性或病理性疾病引起的中暑、低血糖等导致的溺水;因游泳环境因素(如水深、水草、水流等)导致的溺水;因外部力量引起的伤害因素导致的溺水等。</p> <p>(3) 组织学生根据溺水情境,开展陆上急救活动,巡视指导,提示强调安全问题。</p> <p>(4) 组织学生分组,交流本次活动的体会与感悟。</p> <p>3. 设置蛙泳体能挑战情境,分8组,各小组组长负责进行逐一挑战,每项体能各3×15次,加强学生平衡性及上、下肢力量,教师巡视指导。</p>

第四章 水平四水上或冰雪类运动 教学设计与实施

在水平三学习和掌握主要基本动作技术和组合动作技术的基础上,本章在设计与实施水平四水上或冰雪大单元教学时,延续水平三的相关学练要求,在通过情境创设、同伴互助、信息化运用等方法帮助学生在进一步提高技能与技战术的基础上,融入赛季元素,设计不同形式的比赛,帮助学生提高身体各项机能与体能,增强自救和救人能力,并合理运用到生活实践中。本章提供六至八年级速度滑冰大单元(36课时)和九年级蛙泳运动大单元(72课时)教学设计及其课时教学设计示例,供广大教师参考。

第一节 六至八年级速度滑冰运动大单元 教学设计

本节落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”教育理念,以发展学生核心素养为目标,注重学科关联,加强课程综合,创设应用的学练情境。本单元的教学设计从简单情境到复杂情境、从单一技术到组合技术再到完整技术、从基础配合到团队战术运用、从趣味游戏到实战比赛、从碎片化的教学内容转向结构化的教学内容,通过问题驱动,以“学、练、赛”一体化引导师生实践探究,强化评价体系,让学生切实感受到冰雪运动的魅力,培育核心素养,落实学科育人价值。

一、六至八年级速度滑冰运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平四的学生正处在身心发展的关键期,其情绪、情感、思维、意志、能力及性格还不稳定、不成熟,具有很大的可塑性、易变性。教师要通过分析了解他们的生理、心理并充分预见可能存在的问题,在课堂上有针对性地加以引导,提高教学的预见性、针对性和功效性。

2. 学习基础

水平四的学生已经了解速度滑冰的项目分类、特点和比赛规则,基本掌握以单腿蹬冰为主的正滑、分并腿滑、转弯、摆臂、刹停等技术以及组合动作,具有一定的冰感,所以,本阶段学习主要通过个人赛、团体赛、积分赛等形式巩固提高学生的单腿蹬冰正滑、弯道滑跑、起跑和冲刺等技术动作在实战中的运用,激发学生学习兴趣,将勤练、常赛应用到课堂之中。

3. 能力水平

水平四阶段是学生体能发展的关键时期,学生之间,尤其是男女生之间在位移速度、肌肉力量、柔韧性、爆发力、灵敏性等体能指标的差异逐渐拉大。在学练中,教师应当结合教学经验和课堂观察,敏锐捕捉相关信息,通过提出挑战性的问题、合作等方式帮助学生战胜学习中可能遇到的困难与障碍,提升学生不断进取的决心,增强学生的运动能力。

(二) 设计思路

根据《课程标准(2022年版)》中水平四水上或冰雪类运动的学业目标要求,以冰雪运动项目速度滑冰大单元教学为例,在水平三的基础上,让学生进一步了解滑冰运动的项目分类和特点;学习并掌握速滑的弯道滑跑、起跑技术和冲刺技术,并能运用到比赛之中;培养冰感,提高在冰上快速滑行的能力;提高学生下肢力量、爆发力、协调性及心肺耐力等身体素质,适应长短距离比赛;了解速度滑冰(短道速滑)的比赛规则和练习方式,学会用基本裁判规则对比赛进行判罚,并能制订简单的学练计划。本阶段,可运用游戏、比赛、辅助练习、设置情境等练习方式让学生进行弯道滑行、起跑技术和冲刺技术等的学练与应用。让学生通过观看赛事了解速滑比赛规则,在欣赏比赛中提高对速度滑冰的热爱,在比赛中体验成功的喜悦,在顽强拼搏中感受速度滑冰的魅力,从而增强体育锻炼的能力和意识。

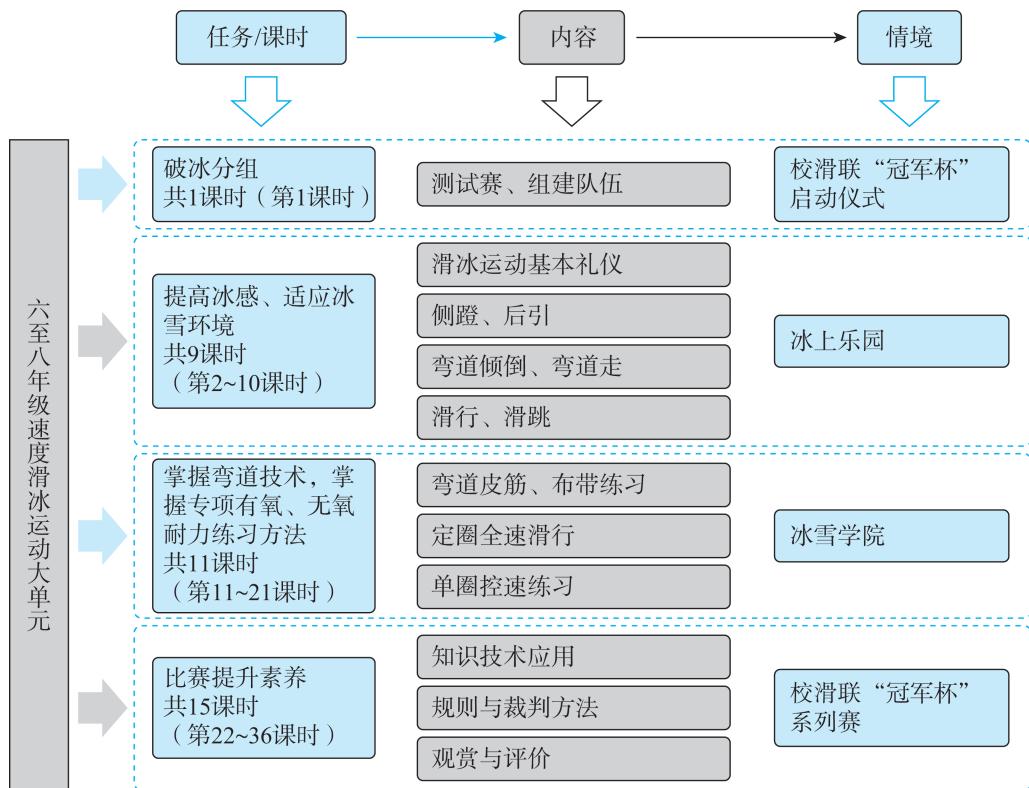


图 4-1 六至八年级速度滑冰运动大单元教学设计框架图

二、六至八年级速度滑冰运动大单元教学计划示例

表 4-1 六至八年级速度滑冰运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力: 学习速滑的弯道滑行、起跑技术和冲刺技术, 并能运用到比赛之中; 积极参与展示, 能参加 500 米、1000 米距离比赛。了解和掌握比赛规则和练习方式, 能胜任部分裁判工作; 提高肌肉力量、爆发力、协调性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 乐于参加速滑运动; 熟知速滑运动的安全要求和损伤的处理方法; 在学练赛中情绪稳定, 能积极地与队友进行合作交流。</p> <p>3. 体育品德: 在速度滑冰运动中不怕困难、坚持不懈、勇敢自信; 在展示或比赛过程中树立规则意识, 尊重裁判和对手, 诚信自律, 有公平竞争意识和正确的胜负观; 展现出自尊自信、文明礼貌、具有责任意识和集体主义观念等优秀品质。</p>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:速度滑冰技术的基本原理;速度滑冰的弯道滑行、起跑技术和冲刺技术以及组合动作技术;速度滑冰的比赛规则和练习方式。</p> <p>2. 技战术运用:在模拟比赛中利用所学直道滑行、弯道滑行、起跑技术、冲刺等基本技术和组合动作技术,根据本人和对手特点合理应用技战术。</p> <p>3. 体能:定时跑、1000米或800米达标跑、引体向上、俯卧撑、仰卧起坐、50米跑、单足跳、多级跳、体前屈、坐位体前屈等。</p> <p>4. 比赛或展示:开展班级或校区间的速滑比赛,如追逐赛、竞速赛、接力赛等。</p> <p>5. 规则与裁判方法:了解简单的比赛规则及判罚,并能利用所学组织比赛。</p> <p>6. 观赏与评价:欣赏各种比赛;利用网络等媒体观赏不少于8次的速滑比赛;能对高水平比赛作出简单的评价。</p>		
重难点	学生学习 速度滑冰长短距离比赛中的技能运用。		
	教学内容 直道滑行技术教学,弯道内倾与支撑腿技术教学及比赛运用。		
	教学组织 练习的安全、有序;引导学生组织、参与不同角色的学练赛。		
	教学方法 因材施教、循序渐进、创设多样化的学练展示与比赛。		
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:了解直线滑行分解动作要领;掌握速度滑冰直线技术分解动作技能;能参与直线滑行比赛,在比赛中运用所学规则作出简单判罚;培养学生协调性、平衡能力和腿部力量。</p> <p>2. 健康行为:积极参与练习和比赛,在比赛中保持情绪稳定,养成良好的健身意识和习惯。</p> <p>3. 体育品德:在速度滑冰的学练赛中展现出敢于尝试、挑战自我的意志品质和互帮互助、谦虚守则的团队协作精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:练习速度滑冰直线技术的分解动作;侧蹬练习。</p> <p>2. 展示或比赛:组织学生进行赛季分组,小组赛“看谁滑得快”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 平衡走; (2) 深蹲跳; (3) 单脚跳; (4) 30秒单腿支撑。 	<p>1. (1) 复习速度滑冰直道技术整合性滑行。</p> <p>(2) 完成赛季分组(分为风、火、雷、电4个小组,每组10人,5男5女);说明赛季“冠军杯”比赛项目:短距离赛、集体出发赛、追逐赛;说明积分规则:个人成绩前五名分别对应获得5~1个积分;团体前三名为俱乐部获得5、3、1个积分;</p> <p>小组讨论:确定队名、队长、口号、裁判、赛季目标。</p> <p>2. 分4组进行“看谁滑得快”比赛。</p> <p>3. 分4组进行1分钟跳绳、深蹲跳、高抬腿、30秒单腿支撑,每个练习做4组。</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:掌握速度滑冰直线滑行基本动作;发展奔跑能力。</p> <p>2.健康行为:积极参与练习和比赛,养成良好的体育健身意识。注重冰上运动的安全,树立安全意识。</p> <p>3.体育品德:在速度滑冰学练赛中表现出积极进取、坚持到底的体育精神。</p>	<p>1.结构化知识与技能:练习速度滑冰直线分解技术;后引练习。</p> <p>2.展示或比赛:直线滑行个人赛。</p> <p>3.体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 小步跑; (2) 车轮跑; (3) 动作协调性练习; (4) 诱导联合动作练习。 	<p>1. (1) 确定和展示各自队伍的名称及口号。</p> <p>(2) 重点拉伸腿部肌群,学生围成圆形,拉开间距进行练习。教师在中间示范指导:上体团身收腹,膝关节正向朝前,后引腿垂直,注意支撑腿三点一线,能较好地运用左右腿平衡能力,身体重心逐渐降低。</p> <p>2.由各小组长带领练习,教师巡回指导,小组展示、互评。</p> <p>3.分4组练习小步跑、车轮跑、动作协调性练习、诱导联合动作练习8次×6组。</p>
3	<p>1.运动能力:掌握速度滑冰移动重心的基本动作;锻炼学生跳跃能力;增强身体稳定性,发展平衡能力。</p> <p>2.健康行为:树立安全意识,预防运动损伤,养成科学运动的习惯。</p> <p>3.体育品德:在速度滑冰学练赛中展现出敢于尝试、挑战自我的意志品质,能和队友互帮互助,能遵守规则、尊重对手。</p>	<p>1.结构化知识与技能:练习速度滑冰直线技术分解技术;移动重心练习。</p> <p>2.展示或比赛:快速移动重心的个人赛。</p> <p>3.体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 重心移动练习; (2) 跳箱; (3) 连续蛙跳; (4) 诱导联合动作练习。 	<p>1.分4组进行学练,体会身体平行移动,左右转换,上体团身收腹,注意支撑腿三点一线;能较好地运用左右腿平衡能力,身体重心逐渐降低。</p> <p>2.小组内部进行比一比谁移动得快并稳。</p> <p>3.小步跑、往返跑、连续蛙跳、诱导联合动作练习各3组。</p>
4	<p>1.运动能力:基本掌握速度滑冰摆臂动作;加强核心力量;提高平衡能力。</p> <p>2.健康行为:在学练中树立安全意识,保持积极的情绪。</p> <p>3.体育品德:在速度滑冰学练赛中展现出敢于尝试、挑战自我的意志品质和互帮互助、谦虚守则的团队协作精神。</p>	<p>1.结构化知识与技能:练习速度滑冰直线技术分解技术;摆臂练习。</p> <p>2.展示或比赛:支撑平衡比赛。</p> <p>3.体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 1分钟跳绳; (2) 深蹲跳; (3) 高抬腿; (4) 30秒单腿支撑。 	<p>1.学生围成圆形,拉开间距进行练习。教师在中间示范指导:前臂自然折叠,后臂打直,左右摆臂贴住大腿两侧循环摆,注意摆臂向下发力,能较好练习左右臂协调能力,身体重心逐渐降低。</p> <p>2.小组内部进行比一比谁做得更标准,坚持时间更长,并在小组内部进行展示、互评。</p> <p>3.分4组练习1分钟跳绳、深蹲跳、高抬腿、30秒单腿支撑,每项3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力: 初步掌握速度滑冰基本滑跳动作; 掌握速度滑冰直线技术; 发展学生下肢力量和协调性。</p> <p>2. 健康行为: 在学练中保持良好的情绪, 树立安全意识, 预防运动损伤。</p> <p>3. 体育品德: 在速度滑冰学练赛中展现出敢于尝试、挑战自我的意志品质和互帮互助、谦虚守则的团队协作精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 练习速度滑冰直线技术分解动作; 滑跳练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 小组展示, 优秀学生展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 蛙跳; (2) 仰卧转体; (3) 跳箱; (4) 滑跳模仿练习。 	<p>1. 观看视频, 由小组长带领练习, 体会单腿支撑三点一线, 侧蹬重心转换平行跳跃, 注意摆臂与腿的协调配合, 准确掌握蹬冰发力点。</p> <p>2. 小组整体进行展示、各小组互评。</p> <p>3. 分4组练习折返跑、仰卧转体、原地高抬腿、滑跳模仿动作练习各3组。</p>
6	<p>1. 运动能力: 知道弯道滑行倾斜角度; 学会速度滑冰弯道分解动作; 发展平衡能力、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与练习, 在学练中保持良好的情绪。</p> <p>3. 体育品德: 在速度滑冰学练赛中能遵守规则、尊重对手, 并且勇于挑战自我、突破极限。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 练习速度滑冰弯道技术分解动作; 弯道倾倒练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 小组展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 登山跑; (2) 对抗模拟训练; (3) 30秒单腿支撑; (4) 重心移动练习。 	<p>1. 在问题引领下进行探究学习。合作学练中体会臀部向左靠住, 保持蹲屈角度, 全脚掌踩住, 能较好练习弯道倾倒, 身体重心逐渐倾斜。</p> <p>2. 小组整体进行展示、各小组互评。</p> <p>3. 分4组练习1分钟跳绳、深蹲跳、30秒单腿支撑、重心移动练习各6组。</p>
7	<p>1. 运动能力: 学会速度滑冰弯道分解动作、弯道左腿蹬冰和弯道右腿蹬冰; 发展下肢力量。</p> <p>2. 健康行为: 在学练中保持良好的情绪, 树立安全意识, 预防运动损伤。</p> <p>3. 体育品德: 在速滑运动学练中能表现出坚持不懈, 勇往直前的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 练习速度滑冰弯道技术分解动作; 弯道左腿蹬冰和弯道右腿蹬冰练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 团队展示和优秀学生展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 提膝交叉抬腿; (2) 勾脚跳; (3) 侧跨步练习; (4) 弯道基本姿势模仿练习。 	<p>1. 教师讲解动作要领并示范, 学生尝试练习, 由小组长带领小组练习, 教师指导。</p> <p>2. 由小组长带领小组练习, 各小组推选优秀学生进行展示并小组互评。</p> <p>3. 分4组练习提膝交叉抬腿、勾脚跳、侧跨步练习、弯道基本姿势模仿练习, 各项10次×4组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:了解速度滑冰弯道滑行分解动作;掌握弯道侧蹬技术;发展核心力量、平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:在学练中保持良好的情绪,注意运动安全。</p> <p>3. 体育品德:在速滑运动的学练中表现出不怕困难、坚持不懈、勇往直前的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:练习速度滑冰弯道滑行分解动作;弯道侧蹬练习。</p> <p>2. 展示或比赛:分组展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 仰卧转体; (2) 单脚平衡; (3) 原地高抬腿; (4) 交换重心练习。 	<p>1. 用比一比、赛一赛的方式强化动作要领。注意重点在于侧蹬腿发力点位置,收蹬的动作衔接,提高弯道侧蹬能力,身体重心逐渐平移。</p> <p>2. 小组整体进行展示、各小组互评。</p> <p>3. 分4组练习仰卧转体、单脚平衡、原地高抬腿、交换重心练习各3组。</p>
9	<p>1. 运动能力:学会速度滑冰弯道分解动作和弯道交叉步动作;发展下肢及核心力量。</p> <p>2. 健康行为:在学练中保持良好的情绪,活动中能保持安全距离。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则、尊重对手,在速滑运动的学练中表现出坚持不懈,勇往直前的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:练习速度滑冰弯道技术分解技术;弯道交叉步练习。</p> <p>2. 展示或比赛:分组优秀学生展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 折返跑; (2) 仰卧转体; (3) 原地高抬腿; (4) 摆动练习。 	<p>1. 比一比、赛一赛的方式强化动作要领。关注学生差异,个别学生适当降低难度,让学生适应并坚持练习;针对力量不足的一侧腿部加强专门性练习。</p> <p>2. 小组依次进行展示、各小组互评。</p> <p>3. 分4组练习折返跑、仰卧转体、原地高抬腿、摆动练习,各3组。</p>
10	<p>1. 运动能力:改进速度滑冰直道分解动作技术;提高下肢力量和协调性。</p> <p>2. 健康行为:活动中能保持安全距离。</p> <p>3. 体育品德:在速度滑冰学练中表现出勇于挑战、坚忍不拔、敢于战胜自我、奋勇争先的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:复习速度滑冰直道分解动作技术。</p> <p>2. 展示或比赛:守擂比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 平衡走; (2) 立卧撑; (3) 单脚跳; (4) 直道模仿动作练习。 	<p>1. 分组练习滑行、滑跳以及身体的稳定性与平衡练习。注意支撑腿的稳定性、后引腿放松以及每个动作的连贯衔接。</p> <p>2. 各组练习之后进行由各组优秀学生组成擂主进行守擂比赛,各组依次“打擂”,最后战胜更多擂主的小组获胜,比赛胜利组分享自己的方法。</p> <p>3. 分组练习推小车、立卧撑、仰卧两头起、直道模仿动作练习20次×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力: 改进速度滑冰弯道分解动作技术; 提高下肢力量与平衡能力。</p> <p>2. 健康行为: 养成良好的运动习惯; 在学练中保持良好的情绪, 活动中能保持安全距离。</p> <p>3. 体育品德: 在速滑学练中奋勇争先、不怕困难和劳累, 勇于接受挑战。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 复习速度滑冰弯道分解动作技术。</p> <p>2. 展示或比赛: 小组挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 平衡走; (2) 单脚跳; (3) 勾脚跳; (4) 诱导练习。 	<p>1. 分组练习滑行、滑跳以及身体的稳定性与平衡练习。注意支撑腿的稳定性、后引腿放松以及每个动作的连贯衔接。</p> <p>2. 分组进行小组挑战赛, 比赛结束后进行小组互评。</p> <p>3. 分组练习立卧撑、仰卧两头起、勾脚跳、诱导练习 8 次×5 组。</p>
12	<p>1. 运动能力: 学会速度滑冰平衡练习方法, 提高平衡能力。发展心肺耐力、平衡能力、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 活动中能保持安全距离。树立安全意识, 预防运动损伤。在学练和比赛中能保持良好的情绪。</p> <p>3. 体育品德: 在速滑运动的学练中勇于挑战, 表现出永不言弃的拼搏精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 速度滑冰平衡练习, 平衡球训练。</p> <p>2. 展示或比赛: 小组挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 俯身收膝; (2) 仰卧两头起; (3) 摆动练习; (4) 交换重心练习。 	<p>1. 每人一个平衡球。在平衡球上做双脚和单脚支撑的平衡练习, 单腿支撑三点一线, 注意踩平衡球要准确掌握脚下发力位置, 能较好练习身体平衡能力, 身体重心逐渐降低。</p> <p>2. 分组进行练习和比赛, 比赛结束后进行小组互评。</p> <p>3. 分组练习俯身收膝、仰卧两头起、摆动练习、交换重心练习 8 次×5 组。</p>
13	<p>1. 运动能力: 提高速度滑冰爆发力; 发展身体跳跃能力。</p> <p>2. 健康行为: 树立良好的安全意识, 积极参与练习, 能适应冰上环境。</p> <p>3. 体育品德: 在速滑运动的学练中遵守规则、尊重对手, 表现出积极乐观、坚持到底的品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 速度滑冰爆发力练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 小组对抗赛, 比赛胜利组分享自己的方法。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 折返跑; (2) 俯卧交叉抬腿; (3) 原地高抬腿; (4) 模拟滑行练习。 	<p>1. 分 4 组练习, 重点在于体会跳跃的发力点以及身体腾空与动作衔接, 注意跳跃动作舒展与连贯。</p> <p>2. 分组进行练习和比赛, 比赛结束后进行小组互评。</p> <p>3. 分组练习折返跑、俯卧交叉抬腿、原地高抬腿、模拟滑行各 5 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:提高速度滑冰核心能力;发展心肺耐力、平衡能力、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在速滑学练中注重运动安全,积极参与练习。</p> <p>3. 体育品德:在速度滑冰运动的学练中表现出勇于挑战、坚忍不拔,敢于战胜自我的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 速度滑冰核心能力训练。</p> <p>2. 展示或比赛: 小组对抗赛,比赛胜利组分享自己的方法。</p> <p>3. 体能练习: (1) 立卧撑跳; (2) 平板支撑; (3) 靠墙静蹲; (4) 单腿支撑。</p>	<p>1. 分 4 组练习,保持上体与下肢的稳控能力;臀部中心转换以及脚下支撑点的准确掌握;注意支撑腿与辅腿的衔接。</p> <p>2. 分组进行练习和比赛,比赛结束后进行小组互评。</p> <p>3. 分组练习立卧撑跳、平板支撑、靠墙静蹲、单腿支撑练习各 5 组。</p>
15	<p>1. 运动能力:提高速度滑冰有氧能力;发展心肺耐力、平衡能力、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中保持情绪稳定,提高速滑运动的安全意识和合理锻炼的能力。</p> <p>3. 体育品德:在速度滑冰学练赛中能做到敢于尝试、勇于挑战极限,克服困难,谦虚守则、具备集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 速度滑冰有氧练习——耐力跑训练。</p> <p>2. 展示或比赛: 小组对抗赛,比赛胜利组分享自己的方法。</p> <p>3. 体能练习: (1) 登山跑; (2) 对抗模拟训练; (3) 开合跳; (4) 模仿真实滑行动作练习。</p>	<p>1. 分 4 组练习,两臂放松前后摆臂,前腿自然高抬、后腿自然折叠;保持节奏、调整呼吸。</p> <p>2. 分组进行练习和比赛,比赛结束后进行小组互评。</p> <p>3. 分 4 组练习,每个动作 20 次 × 3 组。</p>
16	<p>1. 运动能力:初步掌握速度滑冰起跑技术。发展心肺耐力、平衡能力、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:注意冰上锻炼的科学性,提高健康心理及环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在速度滑冰学练赛中能做到敢于尝试、勇于挑战极限,克服困难,坚持不懈,勇往直前,具备较强的集体荣誉感,能正确对待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 速度滑冰起跑练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 优秀学生展示,分组展示,展示后进行小组对抗赛,比赛胜利组分享自己的方法。</p> <p>3. 体能练习: (1) 提膝交叉抬腿; (2) 仰卧两头起; (3) 勾脚跳; (4) 诱导联合动作练习。</p>	<p>1. 教师讲解动作要领并示范。学生尝试练习,教师指导。两脚向右倾斜 45 度角,两脚之间大约一脚距离。后腿内脚掌蹬地。两臂左右连续摆臂,前腿高抬后腿发力。</p> <p>2. 分组进行练习和比赛,比赛结束后进行小组互评。</p> <p>3. 分 4 组练习,每个动作 20 次 × 3 组。</p>

(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: 掌握速度滑冰弯道牵引技术;发展心肺耐力、平衡能力、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与速滑运动的学练和比赛,注重运动安全,保持良好健康的体育氛围。</p> <p>3. 体育品德: 积极参加体育运动,表现出坚持不懈、勇往直前的精神,具有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 练习速度滑冰弯道技术,弯道牵引皮筋练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 分组展示,展示后进行小组对抗赛,比赛胜利组分享自己的方法。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 俯身收膝; (2) 仰卧两头起; (3) 开合跳; (4) 诱导联合动作练习。 	<p>1. 教师讲解动作要领并示范;学生尝试练习,教师指导。左右腿向左交叉练习,注意臀部向左靠住,保持蹲屈角度。侧蹬两脚保持平行,身体重心逐渐平移。</p> <p>2. 分组进行练习和比赛,比赛结束后进行小组互评。</p> <p>3. 分4组练习,每个动作10次×5组。</p>
18	<p>1. 运动能力: 初步掌握直道动协突起技术;发展心肺耐力、平衡能力、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在学练中树立安全意识。</p> <p>3. 体育品德: 在速度滑冰学练赛中能做到敢于尝试、勇于挑战极限,克服困难,坚持不懈,勇往直前;具备较强的集体荣誉感,能正确对待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 直道动协突起练习,速度滑冰专项训练,弯道加速滑行。</p> <p>2. 展示或比赛: 分组展示,展示后进行小组对抗赛,比赛胜利组分享自己的方法。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 提膝交叉抬腿; (2) 立卧撑; (3) 仰卧两头起; (4) 模仿直道动协突起技术动作练习。 	<p>1. 教师讲解动作要领并示范;学生尝试练习,教师指导;在练习中体会突然加速到匀速感觉,提升爆发力。</p> <p>2. 分组进行练习和比赛,比赛结束后进行小组互评。</p> <p>3. 分4组练习,每个动作20次×3组。</p>
19	<p>1. 运动能力: 提高速度滑冰左右两侧重心转换能力;提高速度滑冰专项体能:发展心肺耐力、平衡能力、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在速滑运动的学练中树立安全意识。</p> <p>3. 体育品德: 在速滑学练中遵守规则、尊重对手,表现出积极乐观、坚持到底的品德;具有正确的胜负观,能对比赛结果正确归因。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 速度滑冰专项训练,核心转换练习、滑跑练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 优秀学生展示,分组展示,展示后进行小组对抗赛,比赛胜利组分享自己的方法。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 立卧撑跳; (2) 匀脚跳; (3) 推小车; (4) 开合跳重心移动练习。 	<p>1. 分小组进行两两合作练习。身体保持直立,下蹲后注意支撑腿与后引腿间隔一拳距离,向左右两侧转换重心掌握发力时机。注意蹲屈角度不能变,脚下发力点。</p> <p>在滑冰基本姿势的基础上,两腿循环向侧前蹬地转换重心,两脚正前保持身体平行。注意上下肢协调配合,支撑腿发力点位置、压踝动作。</p> <p>2. 分组进行练习和比赛,比赛结束后进行小组互评。</p> <p>3. 分4组练习,每个动作10次×5组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
20	<p>1. 运动能力: 巩固加强速度滑冰起跑技术; 发展心肺耐力、平衡能力、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在速度滑冰学练中树立安全意识, 保证运动安全。</p> <p>3. 体育品德: 在速滑运动的学练中遵守规则、尊重对手, 具有正确的胜负观, 能对比赛结果正确归因; 表现出积极乐观、坚持到底的品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 速度滑冰起跑巩固练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 分组展示后进行小组接力赛, 比赛胜利组分享自己的方法。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 提膝交叉抬腿; (2) 立卧撑跳; (3) 勾脚跳; (4) 支撑练习。 	<p>1. 分小组进行两两合作练习。两脚向右倾斜 45 度角, 两脚之间大约一脚距离。后腿内脚掌蹬地; 两臂左右连续摆臂, 前腿高抬后腿发力。注意重点起跑后中心越跑越低。能较好练习起跑爆发力, 身体重心逐渐平移。</p> <p>2. 分组进行练习和比赛, 比赛结束后进行小组互评。</p> <p>3. 分 4 组练习, 每个动作 8 次 × 5 组。</p>
21	<p>1. 运动能力: 提高速度滑冰短距离滑行速度和技术; 发展心肺耐力、平衡能力、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 乐于参与练习并积极改正错误动作。</p> <p>3. 体育品德: 在学练中表现出坚持不懈的精神, 具有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 速度练习——速度滑冰短距离定圈全速滑行提升训练。</p> <p>2. 展示或比赛: 优秀学生展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 深蹲跳; (2) 高抬腿; (3) 重心移动练习; (4) 摆动练习。 	<p>1. 根据学生能力确定圈数, 保证每圈达到一定要求, 在基本练习的基础上突破每人原有的最好成绩。</p> <p>2. 分组进行练习和比赛, 获胜学生进行展示, 分享自己的方法。</p> <p>3. 分 4 组练习, 每个动作 10 次 × 4 组。</p>
22 ~ 24	<p>1. 运动能力: 掌握速度滑冰基本滑行动作并运用于比赛中; 明确比赛规则, 合理利用技战术; 发展心肺耐力、平衡能力、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 正确处理合作与竞争的关系, 从中获得人际交往与团队协作的体验。</p> <p>3. 体育品德: 理解并遵守比赛规则; 在速度滑冰学练赛中表现出积极乐观、坚持到底的意志品质, 具有正确的胜负观, 能对比赛结果正确归因。</p>	<p style="text-align: center;">“冠军杯”第一轮短距离比赛</p> <p>一、组织</p> <p>1. 各俱乐部 2 男 2 女参赛, 呈速度滑冰单腿支撑基本姿势, 比比谁坚持的时间长, 前五名分别对应 5~1 分。</p> <p>2. 各俱乐部 2 男 2 女参赛, 记录 30 秒内侧蹬次数, 前五名分别对应 5~1 分。</p> <p>3. 比赛 3 和 4: 各俱乐部 4 男 4 女参加速度滑冰 500 米比赛。</p> <p>二、比赛形式</p> <p>比赛 1: 个人单腿支撑计时赛。</p> <p>比赛 2: 个人快速侧蹬挑战赛。</p> <p>比赛 3: “冠军杯”短距离男子 500 米比赛。</p> <p>比赛 4: “冠军杯”短距离女子 500 米比赛。</p> <p>记录第一轮比赛成绩、名次和计分。</p> <p>三、体能练习</p> <p>比赛结束后, 选择性开展体能补充: 提膝交叉抬腿、仰卧两头起、勾脚跳、推小车、立卧撑、1 分钟跳绳、深蹲跳、高抬腿、重心移动练习、摆动练习。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
25 ~ 27	1. 运动能力:掌握速度滑冰直道分解动作技术;进一步提高学生下肢力量与协调能力,明确比赛规则,合理利用技战术进行比赛。 2. 健康行为:理解并遵守比赛规则;正确处理合作与竞争的关系,从中获得人际交往与团队协作的体验。 3. 体育品德:理解并遵守比赛规则;在速度滑冰学练赛中表现出奋勇争先、积极乐观、坚持到底的意志品质,具有正确的胜负观,能对比赛结果正确归因。	“冠军杯”第二轮短距离比赛 一、组织 1. 比赛 1 和 2:各俱乐部 4 男 4 女参加速度滑冰 500 米比赛。 2. 比赛 3:各俱乐部 2 男 2 女参加集体出发赛(6 圈),每组 16 人站成两排,不分内外道集体出发,第一圈跟在 1 号位队员后面滑行不允许超越,在第二圈、第四圈设置冲刺点,每个冲刺点的前四名可以获得积分,终点的前八名可以获得积分。 二、比赛形式 比赛 1:“冠军杯”短距离男子 500 米比赛。 比赛 2:“冠军杯”短距离女子 500 米比赛。 比赛 3:“冠军杯”集体出发赛。 记录第二轮比赛成绩、名次和积分。 三、体能练习 比赛结束后,选择性开展体能补充:提膝交叉抬腿、仰卧两头起、勾脚跳、推小车、立卧撑、1 分钟跳绳、深蹲跳、高抬腿、重心移动练习、摆动练习。	
28 ~ 30	1. 运动能力:巩固速度滑冰弯道牵引技术;掌握比赛规则和裁判方法,根据比赛进行技战术布置。发展心肺耐力、平衡能力、肌肉力量、位移速度等体能。 2. 健康行为:理解并遵守比赛规则;正确处理合作与竞争的关系,从中获得人际交往与团队协作的体验。 3. 体育品德:在速滑运动的学练和比赛中能做到文明礼貌、遵守规则、尊重裁判和对手;表现出奋勇争先、积极乐观、坚持到底的意志品质,具有正确的胜负观,能坦然接受比赛结果,并对比赛结果正确归因。	“冠军杯”第三轮追逐赛 一、组织 两队进行比赛,每队 3 人,在相对的赛道上同时出发,滑行 4 圈,记录最后通过终点选手的时间决出胜负。 二、比赛形式 “冠军杯”第三轮:追逐赛。 记录第三轮比赛成绩、名次和计分。 三、自助体能菜单 比赛结束后,选择性开展体能补充:提膝交叉抬腿、仰卧两头起、勾脚跳、推小车、立卧撑、1 分钟跳绳、深蹲跳、高抬腿、重心移动练习、摆动练习、登山跑、对抗模拟训练、仰卧起坐、背起。 四、评价 根据评价方案对学生在比赛中的表现进行综合性评价。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
31 ~ 33	<p>1. 运动能力: 强化速度滑冰长距离定圈耐力滑行(单圈控时)技术和速度滑冰技术,熟悉比赛中判罚规则;发展心肺耐力、平衡能力、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 学会安全练习并能处理突发事件。</p> <p>3. 体育品德: 在速度滑冰学练赛中表现出奋勇争先、积极乐观、坚持到底的意志品质;能遵守规则、尊重裁判和对手;具有正确的胜负观,能对比赛结果正确归因。</p>	<p style="text-align: center;">“冠军杯”第四轮比赛</p> <p>一、组织 各俱乐部 4 男 4 女参加比赛。</p> <p>二、比赛形式 比赛 1: “冠军杯”长距离 8 圈耐力滑行赛。 比赛 2: “冠军杯”短距离 2 圈滑行比赛。</p> <p>三、自助体能菜单 比赛结束后,选择性开展体能补充: 提膝交叉抬腿、仰卧两头起、勾脚跳、推小车、立卧撑、1 分钟跳绳、深蹲跳、高抬腿、重心移动练习、摆动练习、登山跑、对抗模拟训练、仰卧起坐、背起。</p> <p>四、评价 根据评价方案对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p>	
34 ~ 36	<p>1. 运动能力: 巩固和提高速度滑冰运动能力水平,根据场地、人数制订比赛规则,掌握正确的判罚方法,明确裁判员的角色及职责。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与练习和比赛,在比赛中身心愉悦。</p> <p>3. 体育品德: 在比赛中意志坚定、坚持不懈,勇于克服困难,能文明、安全、有序地参与竞争,遵守规则,尊重裁判和对手。</p>	<p style="text-align: center;">“冠军杯”总决赛</p> <p>一、组织 风、火、雷、电四个俱乐部之间进行比赛。 俱乐部口号: 1. 挑战冰雪激情,滑出精彩人生。 2. 冰雪逐梦,再现激情。 3. 激情不断,冰上梦幻。 4. 为滑冰,不停歇。 赛季结束评选出最佳口号。 个人赛积分: 每小组前五分别对应 5~1 分。 团体赛积分: 团体前五分别对应 5~1 分。 评选出俱乐部总积分前三名。</p> <p>二、比赛形式 竞赛项目包括: 男子 500 米、1000 米、1500 米。女子 500 米、1000 米、1500 米, 评选出赛季单项比赛前三名。 统计各俱乐部积分、排名以及个人积分、排名。 赛季结束评选出优秀裁判、知识问答“智多星”、体育道德风尚等奖项。</p> <p>三、自助体能菜单 比赛结束后,选择性开展体能补充: 提膝交叉抬腿、仰卧两头起、勾脚跳、推小车、立卧撑、1 分钟跳绳、深蹲跳、高抬腿、重心移动练习、摆动练习、登山跑、对抗模拟训练、仰卧起坐、背起。</p> <p>四、评价 根据评价方案对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p>五、颁奖典礼 举办“冠军杯”颁奖典礼: 由学生主持,教师颁奖,公布俱乐部总积分前三名、个人赛季积分前十名、赛季单项比赛前三名,最佳口号、优秀裁判、知识问答“智多星”、体育道德风尚等奖项。</p>	

第二节 九年级蛙泳运动大单元 教学设计

本单元落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”教育理念,以发展学生核心素养为目标,落实“教会、勤练、常赛”要求,注重“学、练、赛”一体化教学。本单元根据学生特点,结合蛙泳基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术,以实战能力为导向进行蛙泳运动大单元教学设计,渗透蛙泳的判罚、规则、文化、特点、价值等,培养健康行为、养成锻炼习惯、塑造健全人格,让学生切实感受到蛙泳运动的魅力,培育课程核心素养,落实学科育人价值,促进学生学习掌握结构化的知识与技能,提高技能在多种情境中的运用能力。

一、九年级蛙泳运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

九年级的学生正处于生长发育的关键时期,也处在灵敏性、协调性、肌肉力量等体能的发展敏感期。学生个性张扬,渴望得到表扬肯定,他们的模仿能力和好奇心强,乐于学习;具有较强的思考理解、知识整合和综合运用的能力,有一定的探险和冒险精神,能相互帮助与挑战,乐于交流与比拼,对新的学习内容有渴望意识。但情绪容易波动,对比赛胜负反应较大,价值观和品德取向也处在易受影响阶段,所以要积极正向引导,多鼓励和表扬。

2. 学习基础

九年级的学生在水平二、水平三以及六至八年级学习的基础上,绝大多数已熟练掌握蛙泳基本动作技术、组合动作技术,部分学生的动作技术还有待加强。总体而言,九年级学生的蛙泳基础能力较为扎实,同时具备短距离蛙泳比赛的能力,为中长距离的蛙泳比赛打下坚实的基础。九年级的学习是基于水平三的基础上以实战能力进阶为导向,通过创设不同比赛情境,引导学生将所学蛙泳技战术运用到实战比赛中。

3. 能力水平

经过前期的学练,九年级的学生已掌握蛙泳主要的基本动作技术和组合动作技术,并能运用在比赛中,完成个人和小组竞速赛。知道蛙泳运动的相关知识和文化,以及常

见蛙泳运动损伤的处理方法。能参与班级内 25 米蛙泳个人赛和 200 米蛙泳接力赛等蛙泳比赛，并在比赛中做出正确、规范的动作，表现出蛙泳比赛的基本礼仪。了解蛙泳比赛的基本规则和裁判基础知识，能对常见犯规动作进行判断与判罚。学习如何观赏蛙泳比赛，了解与蛙泳有关的重要比赛，并能对比赛作出简要评价。

（二）设计思路

根据九年级的学业目标要求，蛙泳大单元教学遵循层层递进、螺旋上升的教学方式，在复习蛙泳的基本动作技术和组合动作技术的基础上，进一步巩固提高蛙泳完整动作技术。单元中通过创设各种形式的蛙泳比赛情境，如竞速赛、接力赛、障碍赛、趣味赛等蛙泳比赛形式，以实战进阶为导向，促使学生体验比赛乐趣，提升运用所学技能的能力，引导学生遵守规则、诚信自律、公平竞争，树立克服困难、坚忍不拔、挑战自我的精神。注重结合体能练习，提高肌肉力量、位移速度和心肺耐力等，使身体得到协调、全面发展。引导学生自主组织各种形式的蛙泳比赛，培养学生的组织能力、协作能力和领导能力，营造良好的蛙泳运动学练氛围，加深学生对蛙泳运动的理解和喜爱(见图 4-2)。

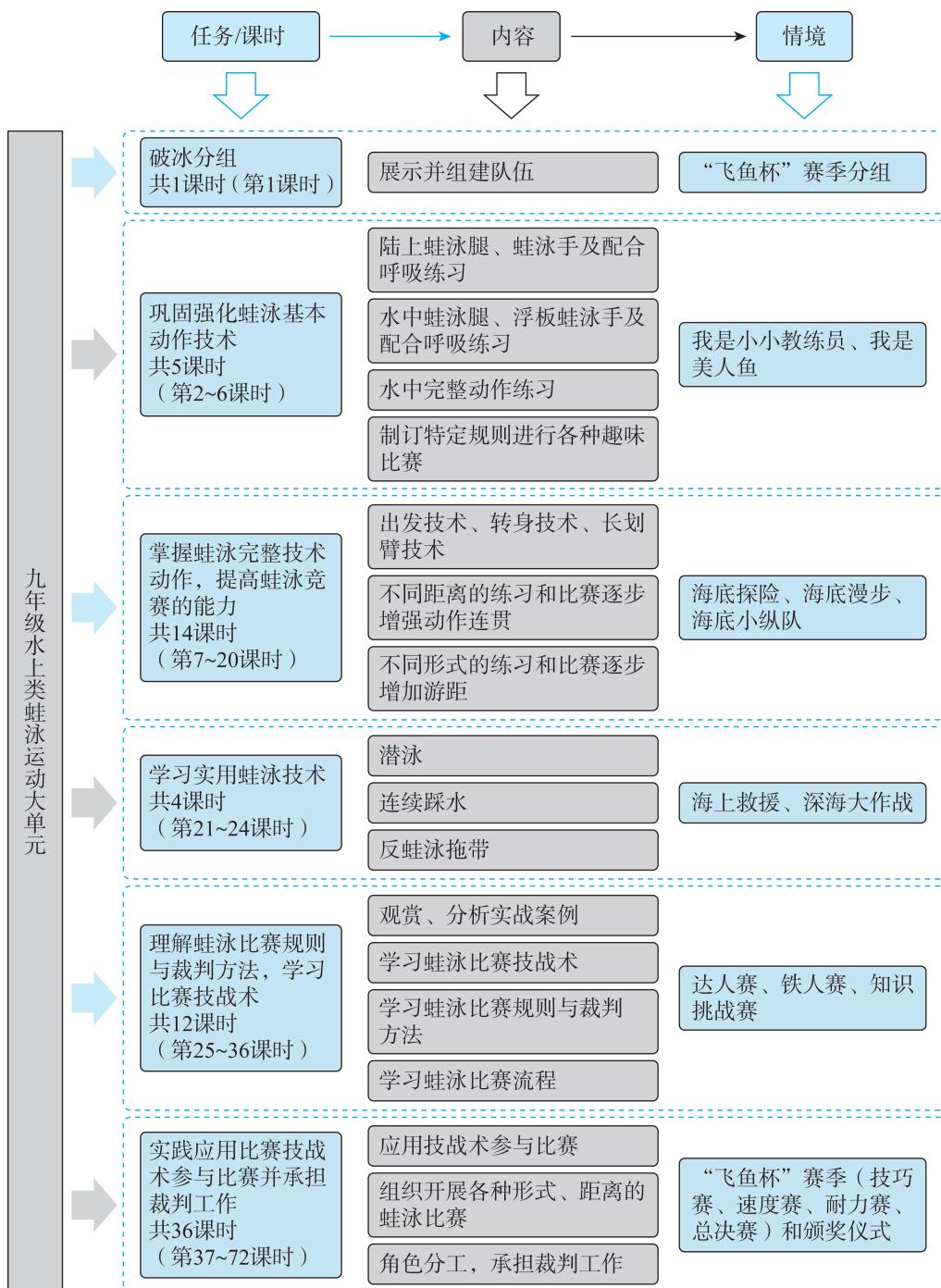


图 4-2 九年级水上类蛙泳运动大单元教学设计框架图

二、九年级蛙泳运动大单元教学计划示例

表 4-2 九年级蛙泳运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:理解蛙泳动作技术的基本原理,以及蛙泳运动相关文化、特点与价值;熟练掌握蛙泳的手臂、呼吸和腿部的基本动作技术和组合动作技术,以及蛙泳的完整动作技术;能结合个人和团队成员的特点,将所学蛙泳技战术运用到长距离蛙泳比赛中;制订并实施蛙泳的学练计划;能组织、判罚班级或校内的蛙泳比赛,在比赛中明确职责分配,并积极履行;在蛙泳运动中提高体能水平,如通过长距离的蛙泳游进练习提高心肺耐力与肌肉耐力等。</p> <p>2. 健康行为:喜爱游泳运动,养成安全游泳锻炼的习惯;理解水上运动的卫生知识,掌握常见蛙泳运动损伤的处理方法,知道如何消除运动中的疲劳,了解训练后及赛后拉伸、放松的重要性;能很好地适应游泳的不同学练环境,提前积极地适应比赛场地;能合理地表达自己的情绪,调节比赛前的紧张心理,并积极进行情绪调控。</p> <p>3. 体育品德:在蛙泳学练赛中能表现出积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底的体育精神;在蛙泳展示或比赛中能遵守规则、尊重裁判和对手、诚信自律、有公平竞争意识等体育道德;在蛙泳学练赛中展现出自尊自信、文明礼貌的体育品格,具有责任意识,拥有正确的胜负观等。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:蛙泳动作技术的基本原理;蛙泳运动文化的特点与价值;蛙泳学练计划的制订与实施;蛙泳的手臂、呼吸和腿部的基本动作技术和组合动作,以及蛙泳的完整动作技术、蛙泳的到边和转身技术、蛙泳的出发技术等。</p> <p>2. 技战术运用:中长距离蛙泳比赛中技战术的运用、体能的分配、接力棒次的安排、比赛前场地和环境的适应等。</p> <p>3. 体能:通过平板支撑、立卧撑、深蹲跳、仰卧起坐、背起等锻炼一般体能;通过轻松游、节奏游、变速游、负重游等锻炼专项体能。</p> <p>4. 展示或比赛:50 米蛙泳腿比赛、25 米蛙泳划臂比赛、200 米蛙泳比赛、蛙泳技巧赛、蛙泳接力比赛、原地踩水比赛、反蛙泳比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:理解蛙泳的比赛规则和裁判方法,承担班级或校内比赛的裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:通过现场、网络或电视观看蛙泳比赛(奥运会游泳比赛、全运会游泳比赛、全国游泳冠军赛、全国游泳锦标赛、省/市/区/校/年级等游泳比赛)、观赏蛙泳比赛,并能对比赛进行简要的评价。</p>
重难点	学生学习 蛙泳各项技术的配合、体能的分配、技战术的运用、比赛的规则和判罚方法、自主制订蛙泳学练计划。
	教学内容 蛙泳完整动作技术、技战术运用、比赛规则和判罚方法等。
	教学组织 赛事的策划组织和实施、比赛的安全性、有序性和高效性。
	教学方法 创设各种形式的比赛实战、设计复杂学练应用情境。

(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:积极参与体能和运动技能测试;能说出测试蛙泳运动的体能与蛙泳技能名称及规则要求;了解蛙泳安全知识;能简要说出各个角色的分工安排,发展爆发力、心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:喜爱游泳运动,注意安全游泳锻炼;在测试中能保持情绪稳定;积极适应分组的新环境。</p> <p>3. 体育品德:在测试中遵守规则、尊重裁判和对手;发扬积极进取、坚持到底的体育精神。</p>	<p>1. 蛙泳小达人:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 蛙泳安全知识(穿戴要求、安全上下水等); (2) 体能测评、蛙泳运动技能测试(连续蛙跳、引体向上、25米蛙泳、踩水等); (3) 破冰建队。 <p>2. “飞鱼”集结号:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 宣布赛季计划和规程等; (2) 团队文化建设; (3) 推选组长,小组分工,各司其职。 	<p>1. 开展“游泳安全知识知多少”游戏,进行游泳课安全知识竞答比赛。根据测试结果排序,遵循“组内大差异,组间小差异”的原则,组织学生进行抽签,将学生分成实力接近的8个小组(男女比例大致相等)。</p> <p>2. 宣布“飞鱼杯”赛季计划和规程,调动参赛积极性。引导学生进行团队文化建设,创建队名、口号、队伍LOGO等。组内推选组长,根据每人特长和意向进行角色分工(队长、记分员、裁判员、发令员、计时员等)。</p>
2	<p>1. 运动能力:巩固提升蛙泳腿的推进效果;发展专项体能。</p> <p>2. 健康行为:知道下水前热身准备;建立练习的安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中增强团队意识;能正确分析比赛输赢;尊重裁判和对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 基础知识和规则(蛙泳运动的文化、特点); (2) 蛙泳腿(岸上蛙泳腿技术纠错练习); (3) 蛙泳腿(持浮板蛙泳腿练习)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>50米持浮板蛙泳腿比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 陆上压蛙泳腿; (2) 直立蛙泳腿深蹲跳练习; (3) 助力蹬腿; (4) 扶壁蹬腿。 	<p>1. 教师组织学生自主梳理和探讨蛙泳运动的文化和特点。创设“我是小小教练员”情境,分8组进行蛙泳腿练习,同伴间互评纠错。</p> <p>2. 分8组开展50米持浮板蛙泳腿比赛。</p> <p>3. 分4组进行陆上压蛙泳腿练习,2×15次;直立蛙泳腿深蹲跳练习2×15次;助力蹬腿2×10次;扶壁蹬腿2×10次,提升腿部力量。</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：明确常见蛙泳运动损伤的处理方法，进一步提高蛙泳腿蹬夹水效果；有效发展专项体能。</p> <p>2. 健康行为：掌握蛙泳运动的相关健康知识；树立安全意识，预防运动损伤，养成科学的蛙泳运动习惯。</p> <p>3. 体育品德：具有挑战自我的精神；胜不骄、败不馁，具备正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <p>(1) 基础知识和规则(常见蛙泳运动损伤的处理方法)；</p> <p>(2) 蛙泳手臂(陆上手臂模仿学练；腿夹浮板蛙泳手臂推进练习)。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>50米腿夹浮板蛙泳手臂挑战赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>(1) 水中呼吸练习；</p> <p>(2) 25米呼吸配合划水练习；</p> <p>(3) 波比跳；</p> <p>(4) 俄罗斯转体。</p>	<p>1. 利用多媒体观看常见蛙泳运动损伤的处理方法视频，并引导学生2人一组进行实操演练。进行水中、陆上手臂模仿学练，再过渡到腿夹浮板蛙泳手臂推进练习。</p> <p>2. 分8组进行50米腿夹浮板蛙泳手臂挑战赛，看谁划手次数最少完成50米游距。</p> <p>3. 创设“我是美人鱼”情境，2人一组进行水中呼吸练习；分8组进行25米呼吸配合划水练习，陆上进行一般体能练习，波比跳2×10个、俄罗斯转体2×10个。</p>
4	<p>1. 运动能力：知晓如何消除蛙泳运动中的疲劳；巩固蛙泳完整动作技术；能进行蛙泳50米比赛；有效发展专项体能。</p> <p>2. 健康行为：明确蛙泳运动的重要性，根据所学相关知识进行体育锻炼。</p> <p>3. 体育品德：表现出顽强拼搏、不怕困难的体育精神；遵守蛙泳比赛规则，服从裁判。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <p>(1) 基础知识和规则(知道如何消除蛙泳运动中的疲劳)；</p> <p>(2) 呼吸(陆上呼吸配合蛙泳手臂；陆上呼吸配合蛙泳腿)；</p> <p>(3) 配合呼吸水中带背漂蛙泳完整动作练习。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>(1) 蛙泳完整动作展示；</p> <p>(2) 蛙泳50米比赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>(1) 双人蛙泳练习；</p> <p>(2) 水中直立深蹲跳；</p> <p>(3) 立卧撑跳；</p> <p>(4) 靠墙静蹲。</p>	<p>1. 运用多媒体观看常见蛙泳运动缓解疲劳的方法视频，并引导学生2人一组相互实操演练。先进行陆上呼吸配合手臂、腿的模仿练习，再过渡到水中带背漂蛙泳完整动作练习。</p> <p>2. 组内推选优秀学生进行蛙泳完整动作展示；分8组进行50米蛙泳比赛。</p> <p>3. 开展“双人蛙泳”体能练习，前者扶板，后者抓住前者双脚，蹬蛙泳腿推进，2人一组，交替进行。组长带领进行水中直立深蹲跳2×10个、立卧撑跳2×10个、靠墙静蹲2×30秒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:了解蛙泳动作技术的基本原理;巩固蛙泳完整动作技术;通过学练赛发展协调性、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动积极地进行蛙泳锻炼,提高健康心理与社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:通过参与竞赛巩固规则意识,展现顽强拼搏的意志品质、不怕困难的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 基础知识和规则(了解蛙泳动作技术的基本原理); (2) 呼吸(陆上呼吸配合蛙泳手臂;陆上呼吸配合蛙泳腿); (3) 配合呼吸水中带背漂蛙泳完整动作练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 蛙泳完整动作展示; (2) 蛙泳50米比赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 高抬腿; (2) 卷腹; (3) 俯撑登山; (4) 背起。 	<p>1. 通过多媒体视频,了解蛙泳动作技术的基本原理。先进行陆上呼吸配合手臂、腿的模仿练习,再过渡到水中带背漂蛙泳完整动作练习。</p> <p>2. 组内推选优秀学生进行蛙泳完整动作展示;分8组进行50米蛙泳比赛。</p> <p>3. 分8组进行体能练习,高抬腿2×15个、卷腹2×10个、俯撑登山2×15个、背起2×15个,教师语言激励,提示动作要领。</p>
6	<p>1. 运动能力:进一步巩固知晓如何通过呼吸缓解蛙泳练习中的疲劳;改进蛙泳完整动作技术;发展协调性、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:明确蛙泳运动对于身心健康的意义,积极参与蛙泳锻炼。</p> <p>3. 体育品德:表现出善于思考,合作学习的良好品德;尊重同伴,互相帮助。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 基础知识和规则(知道如何通过呼吸缓解练习过程中的疲劳); (2) 完整动作(水中带背漂蛙泳完整动作练习)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 蛙泳完整动作展示; (2) 蛙泳一次完整动作漂浮远度赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 半蹲跳; (2) 卷腹; (3) 背起; (4) 俯卧撑。 	<p>1. 利用多媒体讲解如何通过呼吸缓解练习过程中的疲劳;带背漂进行完整动作练习,并积极用呼吸调整状态,缓解疲劳感。</p> <p>2. 组内推选优秀学生进行蛙泳完整动作展示;组内进行蛙泳一次完整动作(一次手一次腿一次呼吸)漂浮远度赛。</p> <p>3. 分8组,组长负责,组内进行体能练习,半蹲跳2×15个、卷腹2×15个、背起2×15个、俯卧撑2×10个。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:了解蛙泳转身的竞赛规则;初步学习蛙泳转身动作技术;发展爆发力、心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:明确蛙泳项目的重要性,主动参与课内外锻炼,养成健康的生活方式。</p> <p>3. 体育品德:能克服困难,与同伴友好合作;能正确对待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(了解蛙泳转身的竞赛规则);</p> <p>(2) 转身(陆上走动模仿转身练习);</p> <p>(3) 转身(水中走动转身练习)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>优秀学生抓池边转身展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 深蹲跳;</p> <p>(2) 卷腹;</p> <p>(3) 背起;</p> <p>(4) 立卧撑。</p>	<p>1. 提问课后探究作业,交流展示蛙泳转身的竞赛规则;创设“海底探险”情境,先陆上走动模仿转身练习,再深入“海底”进行水中走动转身练习,探寻海底世界。</p> <p>2. 组内推选优秀学生进行抓池边转身展示,并引导学生进行技术点评和分析。</p> <p>3. 学生 2 人一组进行体能练习,深蹲跳、卷腹、背起、立卧撑各 15 个,共 2 组,提高上下肢和核心力量。</p>
8	<p>1. 运动能力:理解人体在转身时所受到的阻力、浮力等;初步掌握蛙泳大划臂技术;发展爆发力、心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:明确蛙泳运动价值;养成健康的生活方式;积极适应水环境,树立安全意识。</p> <p>3. 体育品德:表现出克服困难、积极进取的精神;具备正确胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(理解人体在转身时所受到的阻力、浮力等);</p> <p>(2) 蛙泳大划臂(划臂打腿动作协调有力)。</p> <p>2. 展示或比赛:优秀学生大划臂技术展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯卧撑;</p> <p>(2) 背起;</p> <p>(3) 半蹲跳;</p> <p>(4) 仰卧蹬车轮。</p>	<p>1. 引导学生分组讨论:人体转身时所受到的阻力、浮力等。分 8 组进行蛙泳大划臂练习,强调划臂打腿动作有力、协调。</p> <p>2. 组内推选优秀学生进行大划臂技术展示,并引导学生进行技术点评和分析。</p> <p>3. 学生 2 组一组进行体能练习,俯卧撑 10 个、背起 15 个、半蹲跳 15 个、仰卧蹬车轮 20 秒,共 2 组,提高上下肢和核心力量。</p>
9	<p>1. 运动能力:进一步强化蛙泳转身技术,能进行蛙泳转身练习和展示;通过学练赛发展协调性、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:明确蛙泳运动对身体健康的好处;在比赛中保持良好的心态;积极适应水环境,树立安全意识。</p> <p>3. 体育品德:树立积极进取、不畏艰难的精神;在学练中能肯定他人的优异表现。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(出发后大划臂加蝶泳打腿对蛙泳比赛的影响);</p> <p>(2) 转身(转身技术和转身后加速技巧,水中 5 米线出发到边转身加蛙泳大划臂技术练习 4 次)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>水中 5 米线出发到边转身加蛙泳大划臂技术展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯卧撑;</p> <p>(2) 背起;</p> <p>(3) 卷腹;</p> <p>(4) 俯卧打腿拍水。</p>	<p>1. 利用多媒体组织观看奥运会 50 米蛙泳视频慢动作回放,讲解出发和转身的技术要点。组织学生分组转身练习,巡回指导纠错。</p> <p>2. 组内推选优秀学生进行水中 5 米线出发到边转身加蛙泳大划臂技术展示。</p> <p>3. 导入音乐,组织学生进行体能练习,俯卧撑、背起、卷腹、俯卧打腿拍水各 20 个,共 2 组,为学练赛打下充沛体能基础。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:提高蛙泳配合技术;通过学练赛发展协调性、灵敏性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解蛙泳运动对身体的好处;积极主动地参与蛙泳运动;具有安全意识,能较好地适应水中学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中自信自强,敢于挑战,展现良好的责任意识与担当意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(出发技术的四个阶段);</p> <p>(2) 出发(岸上摆臂高跳练习、坐池边蹬跳出发、蹲池边出发);</p> <p>(3) 配合游(出发台出发 25 米蛙泳+触壁转身)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>组内推选优秀学生进行展示(跳台出发+蛙泳大划臂+蝶泳腿+直线游进展示)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 撑地挺身跳;</p> <p>(3) 背起;</p> <p>(4) 团身跳。</p>	<p>1. 运用多媒体课件讲解蛙泳出发技术的四个阶段;四列横队岸上模仿蛙泳配合练习,岸上摆臂高跳练习 2×5 次;出发台出发 2×5 次;出发台出发 25 米蛙泳 + 触壁转身练习。</p> <p>2. 组内推选优秀学生进行跳台出发+蛙泳大划臂+蝶泳腿+直线游进展示。</p> <p>3. 教师提示要领,哨声组织练习,平板支撑 20 秒、撑地挺身跳 15 个、背起 20 个、团身跳 15 个,共 2 组,教师巡回指导,语言激励。</p>
11	<p>1. 运动能力:学习蛙泳出发技术;通过学练赛发展协调性、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解蛙泳运动对身体健康的作用;树立安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练中勇于挑战自我;遵守蛙泳规则;和同伴间和睦相处。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(分析入水时胸部拍水的原因);</p> <p>(2) 出发(岸上摆臂高跳练习;立池边摆臂蹬跳出发、抓台出发);</p> <p>(3) 配合游(出发台出发 25 米蛙泳+触壁转身)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>优秀学生抓台出发展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 撑地挺身跳;</p> <p>(3) 背起;</p> <p>(4) 仰卧击掌。</p>	<p>1. 实战视频导入,引导学生学会观察、思考、交流入水时胸部拍水的原因。分 8 组练习,先由岸上分解动作练习,再过渡到出发台出发 25 米蛙泳 + 触壁转身配合游练习。</p> <p>2. 组内推选优秀学生进行抓台出发展示。</p> <p>3. 学生 2 人一组进行体能练习,平板支撑 20 秒、撑地挺身跳 15 个、背起 20 个、仰卧击掌 15 个,共 2 组,提高上下肢和核心力量。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:进一步提升巩固蛙泳出发技术;发展协调性、灵敏性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解蛙泳运动对身体健康的作用;树立安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练中具有不怕困难、坚持到底的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(出发入水的深度对游泳成绩的影响);</p> <p>(2) 出发(岸上摆臂高跳练习、出发台出发);配合游(出发台出发 25 米蛙泳+触壁转身)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>25 米蛙泳+转身展示(跳台出发+蛙泳大划臂+蝶泳腿+直线游进+触壁转身)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 俯卧撑;</p> <p>(3) 背起;</p> <p>(4) 开合跳。</p>	<p>1. 用提问的方式导入新课,引发学生们思考出发入水的深度对游泳成绩的影响。出发分解练习后,再进行出发台出发 25 米蛙泳+触壁转身的配合游练习。</p> <p>2. 创设优生展示环节,优生进行 25 米蛙泳+转身展示。</p> <p>3. 开展“体能大作战”计划:分 4 组练习,平板支撑 4×20 秒、俯卧撑 2×5 个、背起 2×15 个、开合跳 2×20 个。</p>
13	<p>1. 运动能力:强化蛙泳出发技术;将所学蛙泳技术运用到实战比赛中。</p> <p>2. 健康行为:运用蛙泳技术进行科学锻炼,提高健康心理及环境适应能力,能较好地适应水中学练环境。</p> <p>3. 体育品德:遵守蛙泳比赛规则、尊重裁判、公平竞争;与同伴相互合作,具有团队意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(出发技术对游泳比赛的价值和意义);</p> <p>(2) 50 米蛙泳竞速赛(配合跳台出发+触壁转身)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 50 米蛙泳争霸赛;</p> <p>(2) 50 米蛙泳接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 深蹲跳;</p> <p>(2) 坐位体前屈;</p> <p>(3) 十字跳;</p> <p>(4) 背起。</p>	<p>1. 观看蛙泳实战比赛出发视频,引导学生明确蛙泳的出发技术对游泳比赛的价值和意义。创设比赛情境,分 8 组进行 50 米蛙泳竞速赛,强调两手同时对称触壁。</p> <p>2. 分 8 组进行 50 米蛙泳争霸赛与接力赛。</p> <p>3. 体能采用分组轮换练习,深蹲跳 2×15 个、坐位体前屈 2×20 个、十字跳 2×20 个、背起 2×20 个,教师巡视、示范指导。</p>
14	<p>1. 运动能力:改进蛙泳控制和呼吸配合技巧,进一步增加游距。</p> <p>2. 健康行为:树立良好的锻炼意识,积极参与校内外的蛙泳比赛;具有安全意识,能较好地适应水中学练环境。</p> <p>3. 体育品德:能遵守蛙泳比赛规则、公平竞争;和同伴间和睦相处。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(节奏游的呼吸技巧);</p> <p>(2) 节奏游(水中 4×100 米节奏游,改进节奏控制和呼吸配合技巧)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>优秀学生踩水练习展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 踩水练习;</p> <p>(2) 水下憋气练习;</p> <p>(3) 勾腿跳;</p> <p>(4) 波比跳。</p>	<p>1. 讲解蛙泳相关知识,学生明确节奏游的呼吸技巧。教师组织 4×100 米节奏游,巡回检查、及时纠错,引导改进节奏控制和呼吸配合技巧。</p> <p>2. 组内推选优秀学生进行踩水练习展示。</p> <p>3. 创设“海底漫步”情境,踩水练习和水下憋气练习,20 秒一组,共 2 组;陆上进行一般体能练习,勾腿跳 2×20 个,波比跳 2×20 个。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15	<p>1. 运动能力:提高蛙泳配合游技术;逐步增加游距,发展肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:体验蛙泳的乐趣;正确进行自我评价,积极乐观参与学练;具有安全意识,能较好地适应水中学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在有挑战性的比赛中能迎难而上,展现出自信心和抗挫折能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(臀部上浮对游进速度的影响)</p> <p>(2) 配合游(水中 4×25 米技术游、8×25 米冲刺游,组间间隔 30 秒)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>25 米蛙泳计时赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 蛙泳深蹲跳;</p> <p>(2) 俯卧撑;</p> <p>(3) 两头起;</p> <p>(4) 十字跳。</p>	<p>1. 引导学生思考并回答臀部上浮对游进速度的影响。进行水中 4×25 米技术游、8×25 米冲刺游,组间间隔 30 秒,提升蛙泳的冲刺技术。</p> <p>2. 创设“海上大逃亡”情境,分 8 组进行 25 米蛙泳计时比赛。</p> <p>3. 导入音乐,进行体能练习,每个动作 20 个,共 2 组,为中长距离比赛打下体能基础。</p>
16	<p>1. 运动能力:明确关节的柔韧性对于蛙泳成绩的影响,通过学练,发展柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:明确蛙泳运动对身体健康的价值和意义,灵活地将习得的知识技能运用于日常生活中;具有安全意识,能较好地适应水中学练环境。</p> <p>3. 体育品德:同伴间相互配合、有团队意识;学练中具备不怕困难、勇往直前的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(关节的柔韧性对蛙泳成绩的影响);</p> <p>(2) 蛙泳腿(岸上跪蛙泳腿 2×30 秒);</p> <p>(3) 配合游(梯形练习 25 米快 +25 米慢 +50 米快 +50 米慢 +100 米快 +100 米慢)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>优秀学生转身技术展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 波比深蹲;</p> <p>(2) 原地爬行;</p> <p>(3) 俯撑登山;</p> <p>(4) 竖叉。</p>	<p>1. 讲解蛙泳相关知识,学生明确关节的柔韧性对蛙泳成绩的影响。四列横队岸上跪蛙泳腿练习。组织学生分 8 组进行配合游练习。</p> <p>2. 利用水下相机,组内推选优秀学生进行转身技术展示。</p> <p>3. 陆上集体练习波比深蹲 10 个、原地爬行 10 个、俯撑登山 15 个、竖叉 30 秒,每项练习进行 2 轮。</p>
17	<p>1. 运动能力:蛙泳的动作协调发力;发展关节身体协调性及平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:明确蛙泳运动对心肺耐力的价值和意义,具有安全意识,能较好地适应水中学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练中关心他人,在比赛中奋力拼搏。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(身体的放松状态对蛙泳游进的帮助);</p> <p>(2) 配合游。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>25 米配合游划水比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 相扑深蹲;</p> <p>(2) 卷腹;</p> <p>(3) 坐姿“V”字支撑;</p> <p>(4) 背起。</p>	<p>1. 讲解蛙泳知识,学生明确身体放松的状态对蛙泳游进速度的影响。分 4 组进行 3 次 5 分钟放松游。规定时间内完成划水次数越少越好。</p> <p>2. 分 8 组进行 25 米划水比赛,比一比谁用的次数最少。</p> <p>3. 陆上集体练习,相扑深蹲 2×10 个;卷腹 2×10 个;坐姿对字支撑 2×30 秒;背起 2×15 个。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:进一步改进蛙泳各环节技术,通过学练提升竞技能力。</p> <p>2. 健康行为:通过蛙泳综合运用技术的练习,明确蛙泳运动对提高体能、愉悦身心的意义;具有安全意识,能较好地适应水中学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练与比赛中能与他人团结共进,展示出良好的集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(发展肩、髋、膝、踝等关节柔韧性的方法);</p> <p>(2) 蛙泳腿(持扶板蛙泳腿 2×50 米);</p> <p>(3) 配合游(水中 3×150 米节奏游)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>优秀学生持扶板蛙泳腿展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 相扑深蹲;</p> <p>(2) 卷腹;</p> <p>(3) 坐姿“V”字支撑;</p> <p>(4) 背起。</p>	<p>1. 提问课后探究作业,交流展示发展肩、髋、膝、踝等关节柔韧性的方法,并分组尝试练习。分 8 组进行持浮板蛙泳腿 2×50 米和 3×150 米节奏游。</p> <p>2. 组内推选优秀学生进行持浮板蛙泳腿展示。</p> <p>3. 陆上集体练习相扑深蹲 10 个、卷腹 10 个、坐姿“V”字支撑 30 秒、背起 15 个,每项练习进行 2 轮。</p>
19	<p>1. 运动能力:通过学练赛优化出发、到边、冲刺等技术;发展蛙泳专项体能。</p> <p>2. 健康行为:进一步适应有一定运动强度的蛙泳课;积极参与学习,养成锻炼习惯;具有安全意识,能较好地适应水中学练环境。</p> <p>3. 体育品德:增强公平竞争、遵守规则意识,提高解决问题的能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(提高跳台出发远度的方法);</p> <p>(2) 出发(跳台出发 15 米速度赛 $\times 2$);</p> <p>(3) 配合游(3×150 米节奏游 + 25 米冲刺游)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>优秀学生跳台出发展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 立卧撑;</p> <p>(2) 提踵;</p> <p>(3) 平板支撑;</p> <p>(4) 背部 W 伸展。</p>	<p>1. 分 8 组进行跳台出发 15 米速度赛,共 2 轮比赛;进行 3×150 米节奏游 + 25 米冲刺游练习。教师巡视指导、纠正,规范学生学练内容。</p> <p>2. 分组比赛:教师讲解比赛规则,学生分组比赛,注意变换不同对手。</p> <p>3. 分组轮换练习体能,立卧撑 20 个、提踵 30 个、平板支撑 30 秒、背部 W 伸展 30 个,共 2 组,教师巡视、示范指导。</p>
20	<p>1. 运动能力:掌握 200 米蛙泳的体能分配方法;发展肌肉力量、位移速度、心肺耐力等。</p> <p>2. 健康行为:积极主动参与体育锻炼,能根据自己的实际情况制订学练计划;具有安全意识,能较好地适应水中学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中主动克服困难、勇敢顽强、坚持到底。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(200 米蛙泳的体能分配方法);</p> <p>(2) 蛙泳手臂(2×25 米腿夹浮板蛙泳手臂比赛);</p> <p>(3) 配合游(2×200 米节奏游)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>蛙泳手臂 1 对 1 对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 三连蹲;</p> <p>(2) 仰卧举腿;</p> <p>(3) 平板支撑;</p> <p>(4) 背起。</p>	<p>1. 学生集体学习专项战术应用,自主探究 200 米蛙泳的体能分配方法。在强化蛙泳手臂的基础上,进行 2×200 米节奏游。</p> <p>2. 分组进行一对一蛙泳手臂对抗比赛,注重选择不同对手进行挑战。</p> <p>3. 结合音乐集体练习,三连蹲 2×15 个、仰卧举腿 2×20 个、平板支撑 2×30 秒、背起 2×20 个,教师巡视指导,语言鼓励。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
21	<p>1. 运动能力:了解反蛙泳的动作技术,促进蛙泳动作技能提高;发展灵敏性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:具有安全意识,养成运动安全和保护他人的责任意识,关注同伴与对手,建立和谐人际关系;能较好地适应水中学练环境。</p> <p>3. 体育品德:尊重对手,在学练赛中有较好的担当意识,不畏困难、勇于挑战。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 基础知识和规则(了解反蛙泳的动作技术); (2) 尝试反蛙泳 15 米; (3) 配合游(25 米冲刺游+25 米反蛙泳放松)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>优秀学生反蛙泳展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 蛙泳腿蹲跳练习; (2) 池边屈臂撑; (3) 撑地挺身跳; (4) 平板支撑。 	<p>1. 讲解示范反蛙泳动作技术,引导学生尝试反蛙泳练习,进行 25 米冲刺游+25 米反蛙泳放松练习,共 6 组。</p> <p>2. 组内推选优秀学生进行反蛙泳展示。</p> <p>3. 分组学练体能,每个动作 20 次,共 2 组,同组学生监督、鼓励,教师巡视、提示要点。</p>
22	<p>1. 运动能力:知道反蛙泳在救援中的应用;巩固强化反蛙泳动作技术;发展手臂、腿部力量及身体协调性。</p> <p>2. 健康行为:正确地进行自我评价,以积极乐观的态度参与练习和比赛;具有安全意识,能较好地适应水中学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中养成自律自强、诚实守信、团结共进的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 基础知识和规则(了解反蛙泳在救援中的应用); (2) 反蛙泳拖带 25 米×4; (3) 配合游(200 米蛙泳节奏游×2)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>优秀学生 25 米反蛙泳拖带展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 俯卧撑; (2) 开合跳; (3) 深蹲跳; (4) 十字跳。 	<p>1. 观看反蛙泳在救援中应用的视频,引导学生明确反蛙泳的价值与作用。创设“海上救援”行动,2 人一组,进行反蛙泳拖带“海上救援”练习。分 8 组进行 200 米蛙泳节奏游,共 2 轮,逐步提高心肺耐力等体能。</p> <p>2. 组内推选优秀学生进行 25 米反蛙泳拖带展示。</p> <p>3. 散点队形进行多样的体能练习,提升耐力和手臂力量,每个动作 20 次,共 2 组。</p>
23	<p>1. 运动能力:了解相关游泳赛事;积极参与负重游练习;通过学练赛,发展肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:增强在学练中的安全意识,在学练中能保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中形成正确的胜负观,展现出良好的责任意识与担当意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 基础知识和规则(了解我国著名游泳赛事); (2) 负重游(穿阻力裤 2×200 米)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“深海救援”(反蛙泳拖带接力赛)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 平板支撑; (2) 连续纵跳; (3) 推小车; (4) 仰卧两头起。 	<p>1. 集体观看著名游泳赛事,增强学生的游泳兴趣。组织学生分 8 组进行 2×200 米负重游,通过穿阻力裤和增加游距,发展爆发力、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 创设“深海救援”活动:2 人一组,进行反蛙泳拖带接力赛。</p> <p>3. 分组学练体能,平板支撑 2×30 秒、连续纵跳 2×25 个、推小车 2×20 秒、仰卧两头起 2×20 个,学生积极主动参与,教师巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
24	<p>1. 运动能力:理解潜泳在救援时的作用,能初步掌握潜游技术;发展手臂、腿部力量及身体协调性。</p> <p>2. 健康行为:体验蛙泳潜泳和潜深的乐趣;明确蛙泳对生命安全的意义;具有安全意识,能较好地适应水中学练环境;在学练中能保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:遵守比赛规则,能正确分析比赛输赢;积极进取,展现良好的集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(了解潜泳在救援时的作用);</p> <p>(2) 潜泳(陆上模仿练习;深水区踩水 10 秒后潜深取物×5)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“小鲨鱼”挑战赛(跳台入水潜泳距离比赛)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 水中连续换气;</p> <p>(2) 池边屈臂撑;</p> <p>(3) 撑地挺身跳;</p> <p>(4) 蛙泳腿蹲跳。</p>	<p>1. 提问课后探究作业,交流讨论潜泳在救援时的作用。创设“海底夺宝”情境,先陆上潜泳模仿练习,再深入“海底”,踩水后潜深“夺宝”,探寻海底宝藏。</p> <p>2. 开展“小鲨鱼”挑战赛:分 8 组,比一比谁跳台入水潜泳距离最远。</p> <p>3. 体能采用分组学练,先水中再陆上,每个动作 15 次,共 2 组,教师巡视指导,同组学生监督、鼓励。</p>
25	<p>1. 运动能力:学习蛙泳赛事中技战术的运用,把握合理节奏;通过学练赛发展肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:体验蛙泳运动的乐趣,感受运动的魅力,积极参与课内外锻炼;在比赛中保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中能遵守规则、公平竞争;表现出良好的观赛礼仪;做到胜不骄、败不馁。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(分析蛙泳赛事中技战术的运用);</p> <p>(2) 速度游(水中 4×100 米速度游,组间休息 60 秒)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“蛙泳达人赛”(4×100 米蛙泳速度游分段计时赛)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 橡皮拉力牵引游;</p> <p>(2) 仰卧两头起;</p> <p>(3) 开合跳;</p> <p>(4) 背起。</p>	<p>1. 播放蛙泳赛事视频,引导学生分组进行技战术的分析和讨论。分组进行蛙泳 100 米速度游,共 4 组,每组间隔 60 秒,提高蛙泳速度和耐力。</p> <p>2. 开展“蛙泳达人赛”:分 8 组进行 100 米蛙泳速度游,每人 4 组,分段累积计时。</p> <p>3. 2 人一组,背上带上弹力带进行橡皮拉力牵引游,20 秒一组,共 2 组,组长带领进行陆上体能练习,每个动作 20 次,共 2 组。教师讲解规则,学生分组练习,强调练习安全。</p>
26	<p>1. 运动能力:积极参与耐力游比赛,并合理分配体能;进一步发展心肺耐力体能。</p> <p>2. 健康行为:知道健康的生活方式和科学的锻炼方法,乐观开朗,情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:能正确分析比赛输赢;加强团队合作,增强敢于竞争、勇于接受挑战的信心。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>基础知识和规则(正规游泳比赛裁判员哨声的含义)</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“蛙泳铁人赛”(8 分钟蛙泳定时赛)</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 相扑深蹲;</p> <p>(2) 卷腹;</p> <p>(3) 坐姿“V”字支撑;</p> <p>(4) 背起。</p>	<p>1. 讲解正规游泳比赛裁判员哨声的含义,并引导学生现场模拟。</p> <p>2. 开展“蛙泳铁人赛”:分 8 组进行 8 分钟蛙泳定时赛,比一比谁的游进距离最远。</p> <p>3. 陆上集体练习相扑深蹲 10 个、卷腹 10 个、坐姿“V”字支撑 30 秒、背起 15 个,每项练习进行 2 轮。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
27	<p>1. 运动能力:体验裁判角色的分配,了解蛙泳比赛规则,学会制订规程;发展肌肉力量、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极主动参与锻炼,提高心理调适能力,增强锻炼意识,形成良好的生活方式;具有安全意识,能较好地适应水中学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中能与他人团结共进,展现良好的集体荣誉感;勇于挑战、敢于竞争。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(蛙泳比赛流程、裁判员的角色分配及职责);</p> <p>(2) 接力踩水。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>25米障碍蛙泳接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 立卧撑;</p> <p>(2) 两头起;</p> <p>(3) 平板支撑;</p> <p>(4) 背起。</p>	<p>1. 根据课后探究作业,分组讨论蛙泳比赛流程、裁判员的角色分配及职责。创设“抢修桥梁”情境,分组用“木板”,接力踩水,抢修 25 米桥梁。</p> <p>2. 25 米障碍蛙泳接力赛:引导学生自主制定比赛流程,自行分配角色及确定职责。</p> <p>3. 导入音乐,组织学生进行体能练习,立卧撑 2×15 个、两头起 2×10 个、平板支撑 2×30 秒、背起 2×20 个,教师巡视指导,同组学生监督、鼓励。</p>
28	<p>1. 运动能力:强化蛙泳出发技术;将所学蛙泳技术运用到实战比赛中;发展肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:运用蛙泳技术进行科学锻炼,提高健康心理及环境适应能力;具有安全意识。</p> <p>3. 体育品德:遵守蛙泳比赛规则、尊重裁判、公平竞争;与同伴相互合作,具有团队意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(出发技术对游泳比赛的价值和意义);</p> <p>(2) 50米蛙泳竞速赛(配合跳台出发+触壁转身)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 50米蛙泳个人赛;</p> <p>(2) 50米蛙泳接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 连续纵跳;</p> <p>(3) 推小车;</p> <p>(4) 仰卧两头起。</p>	<p>1. 观看蛙泳实战比赛出发视频,引导学生明确蛙泳的出发技术对游泳比赛的价值和意义。创设比赛情境,分 8 组,进行 50 米蛙泳竞速赛,强调两手同时对称触壁。</p> <p>2. 分 4 组进行 50 米蛙泳个人赛与团队接力赛。</p> <p>3. 分组学练体能,平板支撑 2×20 秒、连续纵跳 2×15 个、推小车 2×20 秒、仰卧两头起 2×15 个,学生能积极主动参与,教师巡视指导。</p>
29	<p>1. 运动能力:通过不同距离的蛙泳游进,进一步提高蛙泳的技战术运用水平;发展肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与学练,增强锻炼意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中不怕困难,遵守练习要求,勇于克服困难,坚持学练,直至成功。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>基础知识和规则(不同距离的蛙泳游进游速控制)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 25米蛙泳竞速赛;</p> <p>(2) 50米蛙泳竞速赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 三连蹲;</p> <p>(2) 仰卧举腿;</p> <p>(3) 平板支撑;</p> <p>(4) 背起。</p>	<p>1. 根据课后探究作业,分组讨论不同距离的蛙泳游进游速控制、心理战术、技战术的运用。</p> <p>2. 分 4 组进行 25 米蛙泳竞速赛、50 米蛙泳接力赛,引导学生通过划水次数和划水速率分析不同距离的配速变化。</p> <p>3. 结合音乐集体练习,三连蹲 2×15 个,仰卧举腿 2×15 个、平板支撑 2×30 秒、背起 2×20 个,教师分组指导,语言鼓励。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
30	<p>1. 运动能力:通过不同距离的蛙泳游进,学会合理分配体能;发展肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与学习,在学练中保持乐观的心理状态;具有安全意识,能较好地适应水中学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中不畏困难、勇于挑战自我极限。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:基础知识和规则(不同距离的蛙泳游进游速控制)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 25米蛙泳竞速赛; (2) 150米蛙泳竞速赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 直臂支撑; (2) 连续纵跳; (3) 支撑跨步; (4) 仰卧两头起。 	<p>1. 引导学生分析运动员在短距离与长距离比赛的运动数据,了解划水速率对不同距离的蛙泳影响。</p> <p>2. 分4组进行25米蛙泳竞速赛、150米蛙泳接力赛,引导学生感受划水速率的变化对游进配速的影响。</p> <p>3. 组长负责,组织学生进行体能练习,每个动作20次,共2组,教师巡视指导,同组学生监督、鼓励。</p>
31 ~ 32	<p>1. 运动能力:在比赛中灵活运用蛙泳的技战术,通过比赛提升竞技能力;发展肌肉力量、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:提高在比赛中的心理调适能力,增强锻炼意识,具有安全意识,能较好地适应水中学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中表现出积极进取的精神;积极配合队友,展示出团队协作精神;尊重比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:基础知识和规则(蛙泳比赛技战术方法)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 50米蛙泳竞速赛; (2) 10×50米蛙泳接力赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 箭步蹲; (2) 仰卧分并腿; (3) 直臂支撑; (4) 背起。 	<p>1. 引导学生学习蛙泳比赛的技战术方法并应用到实践中。创设竞速赛比赛情境,组织开展比赛。</p> <p>2. 分4组进行50米蛙泳竞速赛、10×50米蛙泳接力赛,实践中应用比赛技战术方法。</p> <p>3. 分4组进行体能练习,每个动作20次,共2组,教师巡视指导。</p>
33	<p>1. 运动能力:巩固蛙泳基础知识方法;学会通过视频分析蛙泳技术各环节;发展协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能较好地适应水中学练环境,在比赛中保持良好的心态,能进行情绪调控,积极面对比赛结果,且具有安全意识。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则、公平竞争。表现出勇于挑战、坚持到底的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 基础知识和规则(蛙泳基础知识整理回顾); (2) 水下相机拍摄游泳视频,分析自己的蛙泳动作,并找出不足之处。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>水下相机优秀视频展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 立卧撑; (2) 仰卧两头起; (3) 平板支撑; (4) 背起。 	<p>1. 通过水下相机拍摄、分析每个学生蛙泳动作技术。引导组内讨论,互相给出改进建议,教师集体纠正共性问题。</p> <p>2. 小组推荐,每组推荐一个水下相机拍摄的组内优秀视频进行展示分享。</p> <p>3. 播放音乐,分4组进行体能练习立卧撑2×15个、仰卧两头起2×15个、平板支撑2×20秒、背起2×20个。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
34	<p>1. 运动能力:明确蛙泳比赛规则和裁判方法;在比赛中正确运用蛙泳技战术,并合理分配体能;根据比赛情况选择比赛顺序,能依据比赛需要进行分工和职责分配。</p> <p>2. 健康行为:面对蛙泳比赛中常见的运动损伤和伤害事故,能及时处理;在比赛中保持良好的心态,能进行情绪调控,积极适应比赛。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中发扬积极进取、不怕困难、团结协作的精神;比赛中能遵守规则、尊重裁判、公平竞争;能正确分析比赛结果,有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(蛙泳比赛规则及裁判方法);</p> <p>(2) 接力踩水。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 25米蛙泳竞速赛;</p> <p>(2) 50米蛙泳障碍赛;</p> <p>(3) 200米趣味蛙泳接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 波比跳;</p> <p>(2) 仰卧两头起;</p> <p>(3) 平板支撑;</p> <p>(4) 背起。</p>	<p>1. 讲解蛙泳比赛规则及裁判方法,并积极运用在实战比赛中。创设“搭桥过河”的活动情境,通过接力踩水快速热身。</p> <p>2. 创设“抢滩登陆”25米蛙泳竞速赛、“穿越火线”50米蛙泳障碍赛实战情景,强化学生的蛙泳速度。引导学生自主组织“海疆万里”200米趣味蛙泳接力赛,依据比赛需要进行分工和职责分配。</p> <p>3. 组内完成波比跳15个、仰卧两头起30个、平板支撑45秒、背起30个,共2组,教师巡回指导,语言激励。</p>
35	<p>1. 运动能力:明确蛙泳比赛规则及裁判方法,并在比赛中正确运用;发展灵敏性、协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在考核中保持良好的心态,能进行情绪调控,积极适应比赛。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中发扬团结协作的精神;遵守规则、公平竞争。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(蛙泳比赛规则及裁判方法);</p> <p>(2) 出发台出发能连续游进200米,无犯规动作。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) “蛙泳比赛知多少”知识竞赛;</p> <p>(2) 200米蛙泳测试赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 200米蛙泳练习;</p> <p>(2) 高抬腿;</p> <p>(3) 深蹲跳;</p> <p>(4) 后踢腿。</p>	<p>1. 视频播放蛙泳比赛规则及裁判方法;创设模拟考核情境,分4组进行200米蛙泳模拟测试。</p> <p>2. 创设“蛙泳比赛知多少”问答赛,开展比赛规则及裁判方法的知识竞赛;分4组组织200米蛙泳模拟测试。</p> <p>3. 分8组进行200米蛙泳完整动作练习,组长带领进行陆上体能练习,每个动作20次,共2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
36	<p>1. 运动能力:进行 200 米蛙泳考核;学习制订蛙泳假期学练计划;发展灵敏性、协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在考核中保持良好的心态,进行情绪调控,积极面对考核结果。</p> <p>3. 体育品德:遵守竞赛规则,坚持公平竞争,不进行任何违规行为,尊重裁判,增强自信心,肯定自己的努力和进步。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 基础知识和规则(蛙泳比赛规则及裁判方法);</p> <p>(2) 出发台出发能连续游进 200 米,无犯规,学生裁判员知道考核的组织流程。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) “蛙泳比赛知多少”知识竞赛;</p> <p>(2) 200 米蛙泳测试赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 2×200 米蛙泳练习;</p> <p>(2) 波比跳;</p> <p>(3) 横叉练习;</p> <p>(4) 竖叉练习。</p>	<p>1. 讲解考核要求及评价标准;学生裁判组织完成测试。</p> <p>2. 分 4 组组织 200 米蛙泳考核。</p> <p>3. 分 8 组进行 200 米蛙泳完整动作练习,共 2 次。音乐伴奏,组织学生进行陆上体能练习,波比跳 2×15 个、横叉练习 2×15 秒、竖叉练习 2×15 秒,为学练赛打下充沛体能基础。</p>
37 ～ 48	<p>1. 运动能力:了解并理解蛙泳技巧的核心元素,包括出发、转身、水中平衡,并能在蛙泳比赛中应用;发展灵敏性、协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解细节对整体健康和运动表现的影响,在比赛中保持良好的心态,能进行情绪调控,积极适应比赛。</p> <p>3. 体育品德:挑战中要展现出公平竞赛、尊重对手、持之以恒和自我超越的精神。</p>	<p>“飞鱼杯”赛季技巧赛</p> <p>一、组织</p> <p>1. 根据赛季分组,分 4 组,每个队伍 10 人(5 男 5 女)。</p> <p>2. 四组同时比赛,个人赛每轮前三名为队伍获得 3、2、1 个团队积分;接力赛前三名为队伍获得 5、3、1 个团队积分。根据计时成绩进行个人排名、积分(成绩前八名分别对应获得 8~1 个积分)</p> <p>3. 比赛执行中国游泳协会审定的最新《游泳竞赛规则》。</p> <p>4. 赛前进行安全教育,学生裁判分发救生哨,场地边布置救生圈、救生绳、救生杆、救生急救包、AED 等相关救生及急救器材。</p> <p>二、比赛形式</p> <p>1. 个人赛:</p> <p>(1) 蛙泳起跳出发远度挑战赛;</p> <p>(2) 蛙泳转身速度挑战赛</p> <p>(3) 蛙泳滑行挑战赛;</p> <p>(4) 蛙泳潜泳远度挑战赛;</p> <p>(5) 50 米蛙泳障碍赛。</p> <p>2. 接力赛:</p> <p>50 米蛙泳接力救援赛(潜泳取水底物品+反蛙泳拖带救援物品),比一比 10 分钟内哪个队伍抢救了最多物品。</p> <p>三、自助体能菜单</p> <p>比赛结束后,由组长负责,选择性地开展体能补偿练习,从以下五类体能中自选四项进行学练,其中必须包含一项水中练习。</p> <p>灵敏性:十字跳、开合跳、鸭子步等。</p> <p>柔韧性:坐位体前屈、坐撑压蛙泳腿、横叉和竖叉等。</p> <p>协调性:动态平板支撑、单人踩水、手扶浮板快速打腿等。</p> <p>肌肉力量:背起、箭步蹲、仰卧起坐等。</p> <p>肌肉耐力:波比跳、平板支撑、卷腹、立卧撑、半蹲蛙跳等。</p> <p>四、评价</p> <p>根据评价方案对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
49 ～ 56	<p>1. 运动能力:明确蛙泳短距离比赛规则及裁判方法,理解短距离比赛中速度和爆发力的重要性,并了解如何通过技术调整来提高速度;发展灵敏性、协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解和掌握正确的热身、放松和恢复方法,以防止运动伤害;能进行情绪调控,积极适应比赛。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中遵守比赛规则,勇于接受挑战,发扬团结协作精神。</p>	<p style="text-align: center;">“飞鱼杯”赛季速度赛</p> <p>一、组织</p> <p>1. 按赛季分 8 组同时比赛。 2. 除比赛学生外,在老师的指导下对剩余的学生进行分工,其中水线裁判员 8 名,到边裁判 8 名,每条道设 2 计时员计时裁判,统计裁判 2 名,主裁判 1 名,啦啦队队员若干名。</p> <p>二、比赛形式</p> <p>1. 个人赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 25 米蛙泳竞速赛; (2) 50 米蛙泳竞速赛; (3) 25 米反蛙泳竞速赛; (4) 双人蛙泳 25 米竞速赛。 <p>2. 接力赛: 4×50 米蛙泳接力赛。</p> <p>三、自助体能菜单</p> <p>比赛结束后,由组长负责,选择性地开展体能补偿练习,从以下五类体能中自选四项进行学练,其中必须包含一项水中练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 灵敏性:“十”字跳、开合跳、鸭子步等。 2. 柔韧性:坐位体前屈、坐撑压蛙泳腿、横叉和竖叉等。 3. 协调性:动态平板支撑、单人踩水、手扶浮板快速打腿等。 4. 肌肉力量:背起、箭步蹲、仰卧起坐等。 5. 肌肉耐力:波比跳、平板支撑、卷腹、立卧撑、半蹲蛙跳等。 <p>四、评价</p> <p>根据评价方案对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
57 ~ 64	<p>1. 运动能力:明确蛙泳长距离比赛规则和裁判方法;比赛中正确运用技战术,合理分配体能;能依据比赛需要进行分工和职责分配。</p> <p>2. 健康行为:学会比赛期间合理休息和恢复方法;保持良好心态,能调控情绪,积极适应比赛。</p> <p>3. 体育品德:发扬积极进取精神,面对挑战能展现出不放弃、积极应对的精神;能遵守规则、尊重裁判、公平竞争;能正确分析比赛输赢,具有正确的胜负观。</p>	<p style="text-align: center;">“飞鱼杯”赛季耐力赛</p> <p>一、组织</p> <ol style="list-style-type: none"> 按赛季分 8 组同时比赛。 除比赛学生外,在老师的指导下对剩余的学生进行分工,其中水线裁判员 8 名,到边裁判 8 名,每条道设 2 计时员计时裁判,统计裁判 2 名,主裁判 1 名,啦啦队队员若干名。 <p>二、比赛形式</p> <ol style="list-style-type: none"> 个人赛: <ol style="list-style-type: none"> 100 米蛙泳个人赛; 200 米蛙泳个人赛; 10 分钟蛙泳个人挑战赛。 团队赛: <ol style="list-style-type: none"> 200 米蛙泳团队赛(小组队员逐个出发,首个出发开表计时,最后一个完成停表计时); 1000 米蛙泳团队接力挑战赛(小组 10 人完成总距离 1000 米的接力挑战赛,可根据能力组内自行分配距离,每个学生不得少于 50 米)。 <p>三、自助体能菜单</p> <p>比赛结束后,由组长负责,选择性地开展体能补偿练习,从以下五类体能中自选四项进行学练,其中必须包含一项水中练习。</p> <ol style="list-style-type: none"> 灵敏性:“十”字跳、开合跳、鸭子步等。 柔韧性:坐位体前屈、坐撑压蛙泳腿、横叉和竖叉等。 协调性:动态平板支撑、单人踩水、手扶浮板快速打腿等。 肌肉力量:背起、箭步蹲、仰卧起坐等。 肌肉耐力:波比跳、平板支撑、卷腹、立卧撑、半蹲蛙跳等。 <p>四、评价</p> <p>根据评价方案对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
65 ～ 72	<p>1. 运动能力:根据场地、人数组订比赛规则,掌握正确的判罚方法,明确裁判员的角色及职责。发展肌肉力量、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与练习和比赛,保持乐观开朗的心理状态,合作能力和团队精神进一步加强。</p> <p>3. 体育品德:积极配合队友,支持队友,展示出团队协作精神,尊重比赛结果。</p>	<p>“飞鱼杯”赛季总决赛</p> <p>一、组织</p> <ol style="list-style-type: none"> 按赛季分组4组同时比赛。 学生根据课前制订的比赛流程,自行组织比赛。其中水线裁判4名,到边裁判4名,每条道设3名计时裁判,统计裁判2名,主裁判1名,啦啦操队员若干名。 比赛执行中国游泳协会审定的最新《游泳竞赛规则》。 赛前进行安全教育,学生裁判分发救生哨,场地边布置救生圈、救生绳、救生杆、救生急救包、AED等相关救生及急救器材。 <p>二、比赛形式</p> <ol style="list-style-type: none"> 学生作为组织裁判的蛙泳个人全能赛(包括25米,50米,100米,200米四个项目,全员参加比赛及裁判判罚,累积每轮比赛计入总分); 学生作为组织裁判的蛙泳4×100米接力赛(分4组开展接力赛,每轮出战2男2女,由小组决定出战人选和顺序); 学生作为组织裁判的蛙泳400米混合接力赛(分4组开展混合接力,包括25米,50米,100米,全员参加比赛,每位学生只能出战1次,自由选择三个距离之一,小组制订比赛策略,完成蛙泳400米混合接力赛)。 <p>三、自助体能菜单</p> <p>比赛结束后,由组长负责,选择性地开展体能补偿练习,从以下五类体能中自选四项进行学练,其中必须包含一项水中练习。</p> <p>灵敏性:十字跳、开合跳、鸭子步等。</p> <p>柔韧性:坐位体前屈、坐撑压蛙泳腿、横叉和竖叉等。</p> <p>协调性:动态平板支撑、单人踩水、手扶浮板快速打腿等。</p> <p>肌肉力量:背起、箭步蹲、仰卧起坐等。</p> <p>肌肉耐力:波比跳、平板支撑、卷腹、立卧撑、半蹲蛙跳等。</p> <p>四、评价</p> <p>根据评价方案对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p>五、颁奖典礼</p> <ol style="list-style-type: none"> 统计各队积分、排名以及个人积分、排名。 公布团体前三名,个人积分前十名以及最佳进步奖、最佳裁判员奖、最佳救生员奖等,进行颁奖仪式。 	

第三节 水平四冰雪类速度滑冰运动课时 教学设计

本课依据《课程标准(2022年版)》,立足于面向全体学生的水平四冰雪类速度滑冰运动教学,根据学生已经具有一定的冰感并且已基本掌握以单腿蹬冰为主的技术以及组合动作,具备较强的身体素质,思维活跃、反应迅速,有一定的安全意识和规则意识的

专项技术情况因材施教,调动学生学习陆上模仿滑跑姿势和直线诱导练习等水平四技术练习的积极性,在课堂中运用示范讲解、游戏、合作学习、探究学习、自主学习等方法使每位学生能轻松、活泼、愉快地完成本节课学习任务。培养学生对水平四速度滑冰运动的自信心和实践能力,促进学生运动能力全面和谐发展。

一、水平四冰雪类速度滑冰运动课时教学设计分析

(一) 学习目标分析

1. 运动能力

本课是速度滑冰运动 36 课时大单元的第 1 课时,其主要运动技能学练内容为直线滑行,需要让学生在冰上形成良好的支撑,抓住重心左右变换的中心环节,解决好蹬冰和滑行技术,掌握良好的协调配合动作。帮助学生增强下肢力量与平衡能力。在课中通过“冠军赛”赛季分组和直线滑行比赛,培养学生的比赛规则意识和判罚能力。

2. 健康行为

课中从平衡站立到滑跑姿势单腿侧蹬再到直线滑行比赛,引导学生循序渐进,使其乐于参加速滑运动;熟知速滑运动的安全要求和损伤的处理方法;在学练和比赛中情绪稳定,能充分表现出合作能力和团队精神。

3. 体育品德

结合滑冰运动的特点,在速滑比赛和游戏中养成不惧困难、顽强拼搏的意志品质;在合作中培养集体主义精神和爱国情怀,不断挑战自我,超越自我。

(二) 教学内容分析

速度滑冰是冬奥会传统项目之一,集优美、趣味于一身,深受学生喜爱。陆上模仿滑跑姿势和直线诱导练习属于水平四最基本的学练内容。它不仅是发展速度、力量等体能的有效手段,而且是培养学生自信、果敢等良好心理品质的有效手段。直线滑行技术的重要环节是:身体重心正确移动保持向侧蹬冰方向,使冰刀全刃咬住冰面不致造成滑脱。学生在蹬冰过程中,身体重心应沿着纵向和横向移动。速度滑冰直线技术分解动作练习是动力性的技巧动作,需要平衡能力、肌肉力量、协调性达到一定标准才能掌握动作技能,它也能促进身体稳定性、平衡性的发展。

(三) 学情分析

本课时的教学对象是水平四的学生,该水平的学生具有一定的冰感,已基本掌握以单腿蹬冰为主的正滑、分并腿滑、摆臂、刹停等技术以及组合动作,并具备较强的身体素质。该年龄段的学生思维活跃、反应迅速,有一定的安全意识和规则意识,具有一定

的探索知识、自主创新能力。

(四) 教学策略分析

本节课采用讲解示范法进行教学,教师采用正面、侧面示范让学生体会直线技术分解动作要领;通过比赛使学生进一步感受速度滑冰直线技术分解的技巧、体会身体重心移动;通过体能练习提高速滑运动技能。

1. 问题预设与对策

问题 1: 学生怎样快速地体会重心移动?

对策: 侧向跨步移动练习。两刀平行直立, 躯干微屈, 一侧腿向侧跨出, 冰刀平起平落, 同时重心随之侧移, 另一腿迅速靠拢, 依次连续完成。

问题 2: 学生如何克服单纯靠肌力蹬冰?

对策: 双脚并拢滑行的重心左右移动练习。躯干略低, 两刀并拢, 保持良好的压力中心, 在滑行中以臀部为中心的左右双脚移动支撑滑行。

2. 教学资源的运用

图像与视频: 观看有关的技术影片、视频、图片及优秀运动员的示范。

教学用具: 利用布带进行弯道练习, 利用滑行板加强直线滑行的能力。

二、水平四冰雪类速度滑冰运动课时教学计划示例

依据水平四冰雪类速度滑冰大单元教学设计内容, 基于以上目标、内容、学情等方面分析, 进行本课时设计(见表 4-3)。

表 4-3 水平四冰雪类速度滑冰运动课时教学计划示例

主题	直线技术分解动作练习	单元课次	1	班级	七(3)班	人数	40 人
学习目标	1. 运动能力: 了解直线技术分解动作要领, 掌握速度滑冰直线技术分解动作技能; 能参与直线滑行比赛, 在比赛中运用所学规则作出简单判罚; 培养协调性、平衡能力、肌肉力量等体能。 2. 健康行为: 积极参与练习和比赛, 在比赛中保持情绪稳定, 养成良好的健身习惯。 3. 体育品德: 在学练和比赛中能展现出敢于尝试、挑战自我的意志品质和互帮互助、谦虚守则的团队协作精神。						
主要教学内容	1. 结构化运动知识与技能: 练习速度滑冰直线技术分解动作, 收腿动作与自由滑行动作是同步进行的协调动作。 2. 比赛或展示: 赛季分组, 直线滑行比赛。 3. 体能练习: 1 分钟跳绳、深蹲跳、高抬腿、30 秒单腿支撑练习。						

(续表)

重难点	学生学习	运用所学技术参与速度滑冰长、短距离比赛。				
	教学内容	直线技术分解动作练习。				
	教学组织	由四路纵队变为圆形站队,教师再讲解本课内容,学生观察模仿练习到分组练习及个人练习(由小组长带领)。				
	教学方法	示范讲解法、游戏法、合作学习、探究学习、自主学习。				
安全保障	课前做好热身,练习按逆时针方向进行,练习中不打闹,按要求完成教学。			场地器材	速度滑冰冰场 1 片;冰刀 40 对;护具 40 对	
课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
激趣导学 (2分钟)	1. 课堂常规: (1) 师生问好,体委集合整队,报告人数; (2) 宣布本课学习内容; (3) 教师提问,师生互动; (4) 安排见习生。	教师: 1. 宣布上课,师生问好。 2. 宣布本课内容及要求。 3. 检查着装,安排见习生。 学生: 集合快、静、齐;动作标准。	组织形式: ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ △ 教师引导学生快速进入课堂状态			80 ~ 100
增趣促学 (8分钟)	1. 慢跑—螺旋跑。 2. 闭眼“1字脚站立”,手前平举保持平衡。 3. 单腿平衡站立。 4. 燕式平衡。	教师: 1. 组织体操队形 2. 教师带领学生做热身操动作。 3. 语言提示。 学生: 清楚游戏规则,积极参与体能游戏。	组织形式:  要求: 注意力集中,积极配合。	1	6	150 ~ 170

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
素养提升 (28分钟)	1. 技能练习:滑跑姿势单腿侧蹬。	<p>教师:</p> <p>1. 教师做正面和侧面示范。滑跑姿势单腿侧蹬:由滑跑姿势开始,一脚平行向侧出,重心放在支撑腿上,膝盖位于胸下。侧出脚要轻擦地面,向侧蹬出。侧出腿要伸直,收口时,以大腿带动小腿,注意放松,侧出脚尖和支撑脚尖在一条线上,两腿交替进行练习。</p> <p>学生:</p> <p>1. 认真观察老师动作并跟随老师模仿学习。</p> <p>2. 同学间配合互动,注意安全。</p>	<p>组织形式:</p> <p>○ △</p> <p>教师组织学生前两排蹲下观看动作示范。</p>	1	9	150 ~ 170
	2. 比赛:直线滑行比赛。	<p>教师:</p> <p>1. 组织学生进行赛季分组,(分为风、火、雷、电4个小组,每组10人,5男5女); 2. 说明赛季“冠军杯”比赛项目:短距离赛、集体出发赛、追逐赛。 3. 说明积分规则:个人成绩前五名分别对应获得5~1个积分;团体前三名为俱乐部获得5、3、1个积分。 4. 讲解比赛规则并作出公平裁判。</p> <p>学生:</p> <p>1. 小组讨论,确定队名、队长、口号、裁判、赛季目标。 2. 分4个小组进行直线滑行比赛。</p>	<p>组织形式:</p> <p> </p> <p>△</p>	2	8	150 ~ 170
	3. 体能练习:1分钟跳绳、深蹲跳、高抬腿、30秒单腿支撑。	<p>教师:</p> <p>组织练习,强调练习规则。</p> <p>学生:</p> <p>认真完成动作练习,注意安全。1分钟跳绳1分钟×4组、深蹲跳10次×4组、高抬腿10次×4组、30秒单腿支撑10次×4组。</p>	<p>组织形式:</p> <p>○ △</p>	1	8	170 ~ 180

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复 (2分钟)	<p>1. 拍打放松。 2. 小结,宣布下课;师生再见;回收器材。</p> <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师镜面示范:进行腿部的敲打。 2. 口令提醒学生做操动作。 3. 总结本课上课情况。 4. 布置作业。 5. 宣布下课。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跟随教师在音乐的伴奏下完成动作。 2. 认真听老师总结。 3. 自我反思。 	<p>组织形式:</p> <p>○ ○</p> <p style="text-align: center;">△</p>		1	1	110~130			
预计负荷	平均心率	143~157 次/分							
	群体运动密度	75%~80%	个体运动密度	50%~55%					
体育家庭作业	<p>1. 自主复习速滑直线技术分解动作技能。 2. 观看奥运会速度滑冰比赛。</p>								
课后反思	授课结束后,教师可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。								
课堂资源	速度滑冰弯道滑跑、起跑技术和冲刺技术动作结构图。								

注:“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值,在教学中教师可根据实际情况进行适当调整。

第四节 水平四水上类蛙泳运动课时 教学设计

水平四蛙泳关注学生实战能力和综合能力的提高,在加强蛙泳完整动作练习的基础上,不断强化蛙泳技战术、裁判方法和规则运用,通过创设各种真实比赛情境,不断提高学生对蛙泳运动的认知与蛙泳规则及不同运动角色的理解。促进学生学习掌握结构化的知识与技能,提高在多种情境中运用技能的能力,让学生喜爱游泳,并能通过游泳锻炼体质,健全人格。

一、水平四水上类蛙泳运动课时教学设计分析

本节课落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”教育理念,坚持以学生发展为本,促进学生能力的综合全面发展。通过创设不同比赛情境,从熟悉水性游戏到25米蛙泳竞速、50米蛙泳障碍赛,再到自主组织的200米蛙泳趣味接力赛,教学内容循序渐进,呈现螺旋式上升趋势。旨在通过实战比赛,提高学生蛙泳技战术运用能力,并在学练赛中激发学生的爱国主义情怀。

(一) 学习目标分析

本节课从运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行目标设定,旨在通过复杂情境的实际问题中提升核心素养,发展综合能力。

1. 运动能力

基于水平四学生的身心发展特点和前期的学习基础,通过设置不同情境的比赛,在实战中提升学生蛙泳技战术的运用能力,在自主组织的蛙泳趣味接力赛中,锻炼学生的组织、管理、判罚赛事的能力,同时提高身体的协调性、灵敏性、肌肉耐力等体能。

2. 健康行为

课中按照热身、游戏、实战比赛的环节,先陆上再水中的顺序,逐渐增加游距和难度,引导学生懂得如何进行科学安全的锻炼,以及运动中安全的重要性。这些安全习惯和意识的树立,不仅可以在运动中预防运动损伤,还可以在日常的学习和生活中树立健康科学的生活方式。除此以外,在面对不同的环境时能保持良好的心态,进行情绪调控,积极适应环境。

3. 体育品德

蛙泳运动对于体育品德的培养具有重要意义。在学练赛中学生能锻炼勇敢顽强、

坚持到底、团结协作的体育精神；培养遵守规则、尊重对手、公平竞争的体育道德。这些品德的培养，有助于学生核心素养的提升，促进学生身心健康和社会适应的发展。

（二）教学内容分析

蛙泳是《课程标准(2022年版)》专项运动技能版块水上运动中非常重要的一类项目，深受师生喜爱。本节课通过主题情境进行25米蛙泳竞速赛、50米蛙泳障碍赛、200米趣味蛙泳接力赛，以合作探究式学习为导向，融合多媒体技术促进学生互助合作、自主组织比赛，引导学生结合个人和团队成员特点，将所学蛙泳技战术运用到中长距离的蛙泳比赛中。

（三）学情分析

本课时的教学对象是九年级学生，经前期的学习学生已掌握蛙泳完整动作技术、组合动作技术，了解蛙泳比赛的组织、比赛流程、角色分工和职责，理解蛙泳的比赛规则和裁判方法，具有一定的蛙泳赛事判罚基础。学生正处于生长发育高峰期，体能水平较高，对游泳有着很大的兴趣，学习新知识的速度快，模仿能力强，具有一定的探索知识、自主创新能力，同时具备良好的蛙泳技术水平，但实战比赛能力和经验还存在不足。通过创设不同距离、不同形式的比赛情境，旨在提高学生的动作技术、判罚能力、比赛能力，同时促进协作、组织等综合素养的提升。

（四）教学策略分析

围绕提升蛙泳技战术的实战运用能力的关键问题，以实战能力进阶为导向，引导学生自主学习、合作探究、积极学练，通过递进式的问题链，引导学生共同参与、积极思考，找出解决问题的关键和方法。培养学生自主学习能力，充分体现体育学科身体练习与思维活动紧密结合的显著特征。

1. 问题预设与对策

问题1：学生是否熟练掌握蛙泳完整动作技术？在实战中是否正确运用动作技术？

对策：学练中提示动作技术要点，强化正确动作技术概念，并进行适时的纠错指导；组织短距离的蛙泳比赛，在比赛中巩固和强化动作技术。

问题2：学生是否理解体能在蛙泳比赛中的重要性？在比赛中如何合理分配体能？

对策：教师讲解体能在比赛中的重要作用，并提示合理分配体能；创设情境，组织蛙泳比赛，在实战中体验如何合理分配体能；引导学生进行体能练习，提高体能水平，为赛中合理分配体能打下坚实基础。

问题3：学生是否理解和掌握蛙泳的比赛规则，是否掌握正确的判罚方法，并能在实

践中正确运用?

对策:教师讲解比赛规则和判罚方法,并利用多媒体视频播放,帮助学生理解和掌握;创设自主组织比赛的情境,引导学生自主组织比赛、判罚比赛,将所学运用于实战中;在学练中,引导学生进行自评、互评,相互反馈,不断总结。

2. 教学资源运用

视频:通过播放视频,帮助学生巩固和强化蛙泳完整动作技术,了解比赛和游戏规则;通过视频创设“海疆战士”情境,使学生深入体会情境,激发学生学练兴趣的同时,激发其爱国主义情怀;通过后期观看和分析课堂的实战视频,提高对蛙泳运动的认识,以及分析和评价蛙泳比赛的能力。

音乐:在热身、比赛和体能练习环节,通过音乐导入,活跃课堂气氛,使学生更易融入主题情境,提高学生的学练兴趣。

游戏道具:在趣味蛙泳接力赛中,通过随机抽取中国领海拼图的方式,不仅增加比赛的趣味性,而且使学生了解中国领海区域,感受祖国的幅员辽阔,厚植爱国主义精神。

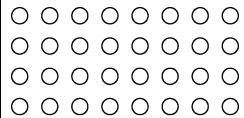
二、水平四水上类蛙泳运动课时教学计划示例

依据水平四水上类蛙泳大单元教学设计内容,本节课为 72 课时的第 34 课时,基于以上目标、内容、学情等方面分析,进行课时教学设计(见表 4-4)。

表 4-4 水平四水上类蛙泳运动课时教学计划示例

主题	海疆战士	单元课次	72 - 34	班级	九(2)班	人数	40 人
学习目标	1. 运动能力:明确蛙泳比赛规则和裁判方法;在比赛中正确运用蛙泳技战术,并合理分配体能;根据比赛情况选择比赛顺序,能依据比赛需要进行分工和职责分配。 2. 健康行为:面对蛙泳比赛中常见的运动损伤和伤害事故,能进行及时处理;在比赛中保持良好的心态,能进行情绪调控,积极适应比赛。 3. 体育品德:在学练赛中发扬积极进取、不怕困难、团结协作的精神;比赛中能遵守规则、尊重裁判、公平竞争;能正确分析比赛输赢,具有正确的胜负观。						
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:将所学蛙泳基本动作技术和组合动作技术合理运用到比赛中;在比赛中合理分配体能;根据场地大小及人数制订小型多样式比赛规则,并进行正确的判罚;根据比赛需要,明确赛场角色分工,并履行职责。 2. 展示或比赛:搭桥过河——接力踩水;抢滩登陆——25 米蛙泳竞速赛;穿越火线——50 米蛙泳障碍赛;海疆万里——200 米趣味蛙泳接力赛。 3. 体能练习:波比跳、仰卧两头起、平板支撑、背起。						

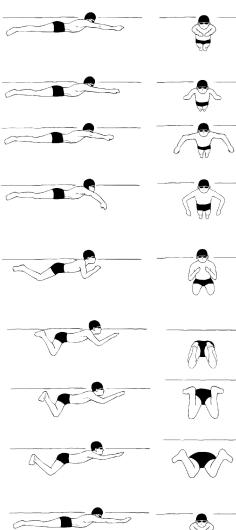
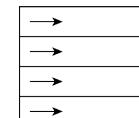
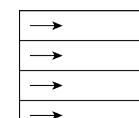
(续表)

重难点	学生学习	将所学蛙泳基本动作技术和组合动作技术合理运用到蛙泳比赛中,合理分配体能。				
	教学内容	不同的出发、跟游、转身和冲刺节奏,完成中长距离蛙泳配合动作,合理分配体能的技战术及运用。				
	教学组织	教学情境的设置和组织,小组学练和分组竞赛的组织。				
	教学方法	示范讲解法、游戏法、合作学习法、比赛法。				
安全保障	进行游泳课安全常规宣讲;课前检查游泳池场地,排除安全隐患;下水前清点人数,安排见习生,叮嘱见习生协助观察上课学生的安全;课中有意识地巡查学生安全情况;起水后清点人数;分配课上任务。			场地器材	游泳池 1 片、星星贴纸 40 份、浮板 5 组、平板电脑 8 台、拼图 8 组、电子白板 1 台。救生圈 5 个、救生绳 5 个、救生杆 5 个、急救包 2 个、AED1 台。	
课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
激趣导学(2分钟)	1. 课堂常规: (1) 师生问好,体委集合整队,报告人数; (2) 宣布学习内容、目标,安全宣讲; (3) 观看视频,引出主题内容星级海疆战士; (4) 安排见习生。	教师: 1. 游泳课安全宣讲,游泳课礼仪检查和强调。 2. 宣布本课的内容、目标,安全宣讲。 3. 播放主题内容海疆战士视频。 4. 安排见习生,见习生协助观察上课学生安全。 学生: 1. 体委整队并汇报人数,邀请教师上课。 2. 明确本课学习内容、目标。 3. 了解主题内容海疆战士。 4. 上课认真,集合时快、静、齐。	组织形式:四列横队  △		80 ~ 100	

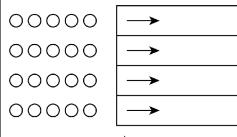
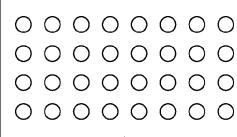
(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/分)				
	<p>1. 摩拳擦掌——热身操 头部运动、肩部运动、胸部运动、腰部运动、腿部运动等。</p> <p>2. 搭桥过河——接力踩水： 5人一组，从出发台开始踩水，用浮板连接成桥，直至到达终点，最先到达的小组为胜，全组可晋升为一星“海疆战士”。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 播放音乐，领做热身操。 2. 口令提示，及时点评。 学生：</p> <p>1. 集体模仿跟做热身操。 2. 跟随音乐节奏增强动作律动。</p>	<p>组织形式：四列横队 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">△</p>	1	1	140 ~ 150				
增趣 促学 (6分钟)		<p>教师：</p> <p>1. 播放视频，讲解“搭桥过河”的游戏规则，创设情境，组织学生进行游戏比赛。 2. 强调游戏规则、比赛安全和团队协作，树立规则意识、安全意识和合作意识。 学生：</p> <p>1. 明确游戏任务和规则。 2. 积极参与游戏，遵守规则，注意安全，团队协作。</p>	<p>组织形式：5人一组，共8组。</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>○ ○ ○ ○ ○ →</td></tr> </table> <p style="text-align: center;">△</p>	○ ○ ○ ○ ○ →	○ ○ ○ ○ ○ →	○ ○ ○ ○ ○ →	○ ○ ○ ○ ○ →	1	4	140 ~ 150
○ ○ ○ ○ ○ →										
○ ○ ○ ○ ○ →										
○ ○ ○ ○ ○ →										
○ ○ ○ ○ ○ →										

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/分)
素养 提升 (30分钟)	1. 抢滩登陆： 5人一组,共8组,间隔10秒从出发台自由选取出发方式,25米竞速蛙泳,每组用时最短到达终点的人为胜,可获得一个星级标志。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 播放视频,讲解“抢滩登陆”比赛规则,并强调规则和安全;提示出发、转身、到边要点。 教师组织学生比赛,统一发令,观察、巡视,并给予鼓励。 重点关注入水效果不好的学生,及时进行指导和帮助。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 明确“抢滩登陆”比赛的规则,在比赛中遵守要求、注意安全。 认真参与比赛,遵从老师指令,给予同伴积极的鼓励。 观察同伴和自己的比赛表现,及时进行自评和互评。 	组织形式:5人一组,共8组。 	1	4	150 ~ 160
	2. 穿越火线： 5人一组,共8组,间隔10秒从出发台自由选取出发方式,每条泳道上有6块浮板障碍物,可用躲避、浮潜方式游过去,50米竞速蛙泳,每组用时最短到达终点的人为胜,可获得一个星级标志。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 播放视频,讲解“穿越火线”比赛规则,并强调规则和安全、提示合理分配体能的技战术及运用。 教师组织学生比赛,统一发令,观察、巡视,并提示学生,进行适时鼓励和评价。 对比赛中技能水平较差的学生进行个别指导和纠错,对于共性问题进行集中讲解。 明确“穿越火线”比赛的规则,在比赛中遵守规则、注意安全,根据自身能力特点合理分配体能。 	组织形式:5人一组,共8组。 	1	6	150 ~ 160

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/分)
	<p>2. 积极参与比赛,遵从老师指令,给予同伴鼓励,并对于自己和他人的表现进行正确的评价。</p> <p>3. 认真聆听老师的指导意见,并进行及时修改。</p> <p>3. 海疆万里——200米趣味蛙泳接力赛: 5人一组,共8组,从起点处随机抽取中国领海拼图(25米拼图2个、50米拼图1个、100米拼图1个),根据图上所示蛙泳距离,结合组员技能水平自主安排运动员顺序,见习生担任计时、裁判、检录等工作,出发台自由选取出发方式,率先完成接力赛的小组为胜,全组可获得一个星级标志。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 播放视频,教师讲解“海疆万里”比赛的规则,并强调蛙泳规则。</p> <p>2. 教师组织学生比赛,统一发令,观察、巡视,并给予鼓励。</p> <p>3. 组织学生分组用IPAD拍摄,分析在比赛中合理运用技战术,合理分配体能。</p> <p>学生:</p> <p>1. 明确“海疆万里”比赛的规则,在比赛中遵守要求、注意安全。</p> <p>2. 认真参与比赛,遵从老师指令,给予同伴积极的鼓励。</p> <p>3. 观察同伴和自己的比赛表现,及时进行自评和互评,明确比赛中如何合理运用技战术。</p>	<p>组织形式: 5人一组,全班8组,4人一路纵队站在出发台后边</p> 	1	10	160 ~ 170
	<p>4. 强身健体,保家卫国——体能大作战:</p> <p>(1) 波比跳 2×15 个;</p> <p>(2) 仰卧两头起 2×30 个;</p> <p>(3) 平板支撑 2×45 秒;</p> <p>(4) 背起 2×30 个。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 播放音乐,示范引领。</p> <p>2. 口令引导,鼓励督促。</p> <p>学生:</p> <p>1. 明确练习内容和要求,集体学练。</p> <p>2. 坚持完成,互相鼓励。</p>	<p>组织形式:四列横队</p> 	1	6	170 ~ 180

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复(2分钟)	1. 音乐伴奏拉伸放松。 2. 教师小结与师生再见。	教师： 1. 语言引导学生进行放松练习。 2. 教师小结评价，根据最多星级标签的“海疆战士”颁布“五星海疆战士”称号，布置课后家庭体育作业。 学生： 1. 跟随老师进行放松练习。 2. 认真进行听教师点评，积极参与评比，明确家庭作业。	组织形式：四列横队 ○ △	1	1	120～130			
预计负荷	平均心率	144~152 次/分							
	群体运动密度	75%~80%	个体运动密度	55%~57%					
体育家庭作业	1. 体能练习：俯卧挺身 2×40 个；俯卧撑 3×20 个；俯撑登山 2×60 个。 2. 查阅中国领海区域。 3.“海疆万里”比赛回顾分析，并作赛后反思总结。								
课后反思	授课结束后，教师可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。								
课堂资源	1.“搭桥过河”“海疆万里”视频讲解。 2.“体能大作战”动图。 3. 音乐《保卫祖国》《逆战》《国家》。 4. 中国领海拼图。								

注：“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值，在教学中教师可根据实际情况进行适当调整。

第五节 水平四冰雪类速度滑冰运动

大单元学习评价

依据《课程标准(2022年版)》对水平四水上或冰雪类运动学业质量合格标准的要求,基于核心素养导向,结合学龄段的学情分析,设计水平四冰雪类速度滑冰运动学业质量等第标准。遵循过程性评价与终结性评价、相对性评价和绝对性评价等相结合的方式,对学生学练成效进行全面的综合评定。教师要充分发挥以评促学的作用,关注学生的个体差异及其成长性、发展性,促进学生的运动能力、健康行为和体育品德整体发展。

一、水平四冰雪类速度滑冰运动大单元学业质量等级标准

依据《课程标准(2022年版)》针对水平四目标所提出的冰雪类运动的内容要求,速度滑冰项目的学业质量标准主要侧重于技术技能的提高、技战术理解与运用、心理素质的培养和运动健康知识的拓展等。为此将水平四冰雪类速度滑冰运动大单元学业质量标准分为优秀、良好、合格三个等第标准(见表4-5)。

表4-5 水平四冰雪类速度滑冰运动大单元学业质量等级标准

等级	学习质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> • 理解速度滑冰项目的专业名词、术语,掌握速度滑冰的比赛知识;深入了解速度滑冰运动的历史、文化、发展现状及相关的国际比赛规则。能分析和解读速度滑冰运动的技术动作、战术和比赛规则;积极主动制订并实施速度滑冰的学练计划。在保护措施齐全的基础上,掌握起跑、转弯等动作;能快速、正确做出转弯压步的技术动作并与直线滑行技术相衔接,进一步提高冰感和在冰上快速滑行的能力;学练速度滑冰的弯道滑跑,能在比赛和学练中灵活运用这些技巧,表现优秀。 • 在速度滑冰比赛中能熟练运用所学的基本动作技术和组合动作技术,根据本人和对手的特点快速采用合理的技战术等;结合个人和团队成员特点,将所学速度滑冰技战术熟练运用到长距离速度滑冰比赛中;能积极主动地在比赛中制订和调整战术策略,实现优势互补和团队协作,表现优秀。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。 • 在速度滑冰运动中体能水平优秀,如通过圆形场地的弯道滑跑练习提高下肢肌肉力量,冰上手脚配合的滑行练习发展灵敏性和协调性等;积极主动参与一般体能的练习带动专项体能进一步提高等,如利用慢跑+专项学练+速度学练的练习发展心肺耐力和肌肉耐力等;在中大强度下心血管系统的持续工作能力,带动冰上专项运动能力的进一步提高,表现优秀。 • 积极主动参与班级或校内的速度滑冰比赛等;在比赛中熟练、快速、正确运用速度滑冰的完整动作技术,表现优秀。 • 了解速度滑冰的比赛规则,并完全遵守;理解速度滑冰的裁判方法,主动担任班级内和学校比赛的裁判工作;能积极主动地按照相应的规则组织简单的比赛,胜任相应的角色,表现优秀。 • 理解如何观察和分析速度滑冰比赛;关注速度滑冰比赛相关信息,每学期通过现场、电视或网络观看10次各级别的速度滑冰比赛,能对某场高水平的比赛进行详细分析和评价;能讲述2名以上中国或国外速度滑冰运动员的成长历程。

(续表)

等级	学习质量描述
良好	<ul style="list-style-type: none"> • 了解速度滑冰运动项目的专业名词、术语，熟悉速度滑冰的比赛知识；了解速度滑冰运动的历史、文化、发展现状及相关的国际比赛规则。能分析速度滑冰运动的技术动作、战术和比赛规则；主动制订并实施速度滑冰的学练计划。在保护措施齐全的基础上，能熟练完成起跑、转弯等；能正确做出转弯压步的技术动作并与直线滑行技术相衔接，提高冰感和在冰上快速滑行的能力；学练速度滑冰的弯道滑跑，能在比赛和学练中运用这些技巧，表现良好。 • 在速度滑冰比赛中能运用所学的基本动作技术和组合动作技术，根据本人和对手的特点采用合理的技战术等；结合个人和团队成员特点，将所学速度滑冰技战术运用到长距离速度滑冰比赛中；能主动在比赛中制订和调整战术策略，实现优势互补和团队协作，表现良好。 • 在速度滑冰运动中体能水平良好；主动参与一般体能的练习带动专项体能提高等；进一步提高中等强度下心血管系统的持续工作能力，带动冰上专项运动能力的提高，表现良好。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。 • 主动参与班级或校内的速度滑冰比赛等；在比赛中熟练运用速度滑冰的完整动作技术，表现良好。 • 了解速度滑冰的比赛规则，并严格遵守；了解速度滑冰的裁判方法，担任班级内和学校比赛的裁判工作；能主动按照相应的规则组织简单的比赛，胜任相应的角色，表现良好。 • 了解如何观察和分析速度滑冰比赛；关注速度滑冰比赛相关信息，每学期通过现场、电视或网络观看9次各级别的速度滑冰比赛，能对某场高水平的比赛进行分析和评价；能讲述1~2名中国速度滑冰运动员的成长历程。
合格	<ul style="list-style-type: none"> • 知道速度滑冰运动项目的专业名词、术语，知道速度滑冰的比赛知识；知道速度滑冰运动的历史、文化、发展现状及相关的国际比赛规则。能简单分析速度滑冰运动的技术动作、战术和比赛规则；制订并实施速度滑冰的学练计划。在保护措施齐全的基础上，能完成起跑、转弯等；能做出转弯压步的技术动作并与直线滑行技术相衔接，有冰感和在冰上快速滑行的能力；学练速度滑冰的弯道滑跑，能在比赛和学练中尝试运用这些技巧，表现一般。 • 在速度滑冰比赛中能尝试运用所学的基本动作技术和组合动作技术，根据本人和对手的特点尝试采用合理的技战术，如根据比赛情况调整自己的滑行速度、选择合适的路线、与队友协同配合等；结合个人和团队成员特点，将所学速度滑冰技战术尝试运用到长距离速度滑冰比赛中；能在比赛中制订和调整战术策略，实现优势互补和团队协作，表现一般。 • 在速度滑冰运动中体能水平一般；参与一般体能的练习带动专项体能的提高；提高中等强度下心血管系统的持续工作能力，带动冰上专项运动能力的提高，表现一般。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。 • 参与班级或校内的速度滑冰比赛，如500米追逐、1000米速滑、混合接力等比赛等；在比赛中运用速度滑冰的完整动作技术，表现一般。 • 知道速度滑冰的比赛规则，并遵守；知道速度滑冰的裁判方法，体验班级内和学校比赛的裁判工作；能按照相应的规则组织简单的比赛，担任相应的角色，表现一般。 • 了解如何观察和分析速度滑冰比赛；关注速度滑冰比赛相关信息，每学期通过现场、电视或网络观看8次各级别的速度滑冰比赛，能对某场高水平的比赛进行简单分析和评价；能讲述1名中国速度滑冰运动员的成长历程。

水平四速度滑冰需要更高水平的技能,如更快的速度、更出色的平衡和更复杂的转弯技巧;需要更全面的战术意识,包括在比赛中找到对手的弱点和自己的优势,制订更有效的比赛策略等;需要更强的体能,更高的耐力和更频繁地参加比赛,以逐步提高水平四学生的比赛水平;需要更高的心理素质,包括更好的应对能力、良好的压力控制和良好的比赛心理准备。水平四学生速度滑冰不仅需要具备较高的技能水平,还需要良好的体能素质和出色的比赛策略和表现能力。只有通过全方位的学练,才能在速度滑冰赛事中脱颖而出。

二、水平四冰雪类速度滑冰运动大单元学习评价的内容与方法

(一) 评价内容选择

学习评价的真实性和客观性是至关重要的,能确保真实地反映学生在速度滑冰学习过程中的表现,客观地评估学生在体育学习中的成果。水平四速度滑冰的评价应围绕核心素养,紧扣学业质量等级标准,结合具体的教学内容,评估学生在速度滑冰中核心素养的发展水平。运动能力不仅代表了学生的技能和策略,还反映了学生对速度滑冰运动的整体理解;健康行为揭示了学生在训练和竞赛中的自我管理能力,确保身体健康和避免受伤;体育品德是速度滑冰中不可或缺的,它包含了对竞赛规则的尊重、对裁判和对手的尊重,以及在团队中的合作精神。具体内容如下:

1. 运动能力

学生应强化对体能训练的重视,独立设计并实施体能锻炼计划,并确保体能维持在《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。在技术层面,学生应精进冰上的各种核心技术动作,并在比赛中灵活运用。除此之外,学生应深入研究速度滑冰的历史、规则和设备知识,并能在实际比赛中正确运用。同时,他们还应积极参与各种速度滑冰比赛,包括接力赛和其他规定的比赛项目,并能客观地评价和分析比赛表现。

2. 健康行为

学生应在冰雪环境中展现出强烈的锻炼意识和积极的习惯,每周至少进行三次速度滑冰锻炼。他们应对速度滑冰与健康的关系有深入认知,并能自我评价、预防运动伤害。在比赛和训练中,学生应展现出良好的情绪调控能力,遇到困难和挫折时能保持冷静并采取建设性策略。此外,他们还应在不同的冰雪环境中迅速适应并调整技术与策略,确保在各种条件下均能发挥出最佳水平,并能在团队中灵活切换角色,与队友一起追求胜利。

3. 体育品德

学生应展现出成熟的拼搏和挑战自我精神,始终保持积极态度。他们应具有出色的团队协作与领导能力,与队友保持良好的沟通,能在团队中发挥核心作用。学生需要遵守比赛规则、尊重裁判与对手,同时应有高度的责任感和自我纠正的能力。体育品格方面,学生在面对困难和挫折时,应展现出坚忍不拔的毅力,具有强烈的自尊心和自信心,能在团队中展现出友善和领导特质,与队友一起追求更高的成绩。

(二) 评价方法选择

1. 过程性评价与终结性评价

过程性评价,即评价学生在学练中掌握和提高速度滑冰技术的程度,如起跑、直道完整配合、弯道完整配合等,关注学生在技能方面的进步和提高,以及学生对高级技巧和战术的掌握情况等。终结性评价,即通过直道、弯道的技能测试评价学生掌握的速度滑冰技能水平,如高速度的滑行、转弯技巧等。同时,评价学生对技巧和战术的掌握情况;通过测试评估学生的心肺耐力、位移速度、肌肉力量、柔韧性等方面的体能,关注学生在高强度学练和比赛中的体能恢复和适应能力等。

2. 定性评价与定量评价

定性评价,即评价学生在学练中的积极性、态度和参与度,重点关注学生在面对更高难度任务时的表现,包括积极寻求解决问题的方法、挑战自我、在团队中承担更多责任等;还能评价学生在学练和比赛过程中表现出的体育道德、体育精神和品格,关注在更高水平的竞赛中是否能保持公平竞争、尊重对手、遵守比赛规则、勇于拼搏等优良品质,以及对待胜负的态度等。定量评价,即通过技能测试成绩,如500米、1000米测试,起跑、压步转弯、换道等方面练习,评价学生掌握速度滑冰技能的水平,给予具体分数;通过针对性的体能测试,如爆发力、心肺耐力、位移速度、肌肉力量等方面练习,评价学生的身体素质,给予具体分数等。

3. 相对性评价与绝对性评价

相对性评价有助于学生看到通过自己努力所取得的进步,增强学生的自尊心和自信心。在进行速滑大单元评价时,要关注学生的进步和发展,对学生的体能和速滑运动技能的评价要将相对性评价与绝对性评价结合起来,不仅让学生看到自己的比赛成绩和名次,也要让学生看到自己学练的各个阶段的速滑成绩变化,看到自己的进步。

三、水平四冰雪类速度滑冰运动大单元学习评价示例

(一) 课堂学习评价示例

依据水平四冰雪类速度滑冰运动大单元(36-1)课时的学习目标、内容,制订课堂学习评价示例。这份评价表满分100分,教师可以根据学生在比赛中的表现和技术水平进行打分,并提供具体的反馈和建议,帮助学生进一步提升他们的速度滑冰技巧(见表4-6)。

表4-6 水平四速度滑冰(36-1)课堂评价表

班级:	姓名:	评价者:	日期:	请在表格中打分
评价内容	直线技术滑行评价标准			
滑行姿势 (20分)	身体保持低蹲姿势,膝盖适度弯曲,身体重心稳定。(10分)			
	头部保持平视前方,双手自然放在身体两侧以维持平衡。(10分)			
动作技巧 (20分)	两脚内侧边交替蹬冰,每次蹬冰都力量充沛且稳定。(10分)			
	在换脚蹬冰时,能有效地转移重心。(10分)			
起步和加速技巧 (20分)	起步迅速稳定,能有效地通过蹬冰加速(10分)			
	加速过程中保持稳定的蹬冰频率和力度,确保滑行速度(10分)			
比赛表现 (40分)	比赛完成时间或排名(20分)			
	相较于之前的表现,滑行速度的提升情况(10分)			
	在比赛过程中展示出的战术运用能力(10分)			
总分				
教师评语				

(二) 大单元学习评价示例

水平四冰雪类速度滑冰运动大单元重视基本技能、技战术运用、个人赛及冠军系列赛的综合表现。评价深入到过程性和终结性的双重评估,除了对学生的技术熟练度和比赛成果的评价外,还着重于他们在团队中的角色、参与程度,以及在高强度比赛中的健康行为、体育品德等。此评价的目的是为了从多角度全面了解学生在速度滑冰方面的表现,确保评估内容、方法和标准的具体化(见表4-7)。

表 4-7 水平四速度滑冰运动大单元评价表

班级:		姓名:	评价者:	日期:	请在相应等级 把☆涂上
基本技能		评价内容			评价结果(优秀得 5 星,良好得 4 星,合格得 3 星,需努力得 1~2 星)
起跑	准备姿势	观察学生是否能正确地做好起跑准备,包括低蹲姿势、两脚间距和身体重心等。			☆☆☆☆☆
	动作协调性	关注学生在起跑过程中上下肢协调使用情况,判断动作是否流畅。			☆☆☆☆☆
	加速能力	评估学生在短时间内的加速表现,如记录学生在特定距离内的用时。			☆☆☆☆☆
转弯	转弯姿势	观察学生在转弯过程中是否能保持正确的姿势,如重心下沉、内脚弯曲、外脚伸直等。			☆☆☆☆☆
	平衡能力	关注学生在转弯过程中是否能保持身体稳定,评价其平衡能力。			☆☆☆☆☆
	转弯速度	通过记录学生在特定距离的转弯用时,评估其转弯速度和效率。			☆☆☆☆☆
刹车	刹车方式	观察学生是否能掌握正确的刹车技巧,如 T 型刹车、平行刹车等。			☆☆☆☆☆
	刹车效果	评估学生刹车时的速度减缓程度,以及刹车过程中的稳定性。			☆☆☆☆☆
	安全意识	关注学生在刹车过程中是否能注意安全,如提前预判路况、与他人保持适当距离等。			☆☆☆☆☆
技战术运用		评价内容			
起跑战术		评价学生起跑姿势的正确性、起跑步伐的协调性和起跑速度的快慢。			☆☆☆☆☆
滑跑战术		评价学生在直道滑行过程中的保持低姿势稳定性、速度保持、增大步伐和强有力的蹬冰动作。			☆☆☆☆☆
长距离滑跑 放松战术		评价学生在长距离滑跑过程中身体各部位的放松程度,包括肩部、腰部、腿部等关键部位。学生在滑跑过程中是否能保持身体松弛,避免紧张和僵硬。			☆☆☆☆☆

(续表)

<p>评价标准:</p> <ol style="list-style-type: none"> 优秀(40%): 学生在各项技战术方面表现出色,具备较高水平的竞技能力,能在比赛中发挥稳定。 良好(30%): 学生在各项技战术方面表现良好,具备一定的竞技能力,能在比赛中发挥较好水平。 合格(20%): 学生在各项技战术方面表现尚可,基本掌握了技战术要求,需要在比赛中继续努力提高。 需努力(10%): 学生在技战术方面存在明显不足,需要加强学练,提高比赛水平。 		
<p>评价结果及建议:</p> <p>根据评价结果,对学生的速度滑冰技战术表现进行分级反馈,并针对学生在各方面的表现给出具体建议,帮助学生明确学练目标和方向。</p> <ol style="list-style-type: none"> 对于技战术表现优秀的学生,教师应予以表扬和鼓励,同时提高学练强度和难度,挖掘学生潜能,帮助他们在更高水平的比赛中取得好成绩。 对于技战术表现良好的学生,教师应指导他们在学练中注重技巧细节,强化心理素质,提高比赛中的技战术运用能力。 对于技战术表现合格的学生,教师应耐心指导,帮助他们找准学练重点,加强技战术练习,提高比赛水平。 对于技战术表现需努力的学生,教师应针对学生的不足,制订个性化学练计划,督促学生加强基本功学练,提高技战术水平。 		
个人比(10%) 每小组前五 分别对应 5~1 分	快速移动重心 名次: 支撑平衡 名次:	
“冠军杯”第一轮 比赛(15%) 团体前五分别 对应 5~1 分	个人单腿支撑计时赛 名次: 个人快速侧蹬挑战赛 名次: 500 米比赛 名次:	
“冠军杯”第二轮 比赛(10%) 团体前五分别 对应 5~1 分	500 米比赛 名次: 集体出发赛 名次:	
“冠军杯”第三轮 比赛(5%) 团体前五分别 对应 5~1 分	追逐赛 名次:	
“冠军杯”第四轮 比赛(10%) 团体前五分别 对应 5~1 分	长距离(8 圈)滑行赛 名次: 短距离(2 圈)滑行赛 名次:	

(续表)

评价内容	评价标准	评分
“冠军杯”总决赛 (30%) 团体前五分别 对应 10~1 分	500 米比赛 名次:	
	1000 米比赛 名次:	
	1500 米比赛 名次:	
参与程度(4 分)	积极参与平时学练和比赛,如进攻和防守,帮助团队取得好成绩。	
健康行为(8 分)	掌握自我测评和监控的方法,具有一定的预防运动损伤的能力。	
	熟知速度滑冰安全行为守则,在练习和比赛中严格遵守。	
体育品德(8 分)	在学练和比赛中做到尊重对手、服从裁判,积极维护比赛的公平性和公正性。	
	在学练和比赛中,能严格遵守纪律,对自己的行为、团队和个人的成绩负责。	

注:过程性评价共四个等级。总星数:优秀为 54~72,良好为 36~53,合格为 18~35,需努力为 0~17。
 对应优秀 40 分、良好 30 分、合格 20 分、需努力 10 分。终结性评价共 100 分,其中个人比赛 10 分、“冠军杯”第一轮比赛 15 分、“冠军杯”第二轮比赛 10 分、“冠军杯”第三轮比赛 5 分、“冠军杯”第四轮比赛 10 分、“冠军杯”总决赛 30 分、参与程度 4 分、健康行为 8 分、体育品德 8 分;计分方式:总分(100 分)=过程性评价(40 分)+终结性评价(100 分)×60%。

第六节 水平四水上类蛙泳运动大单元 学习评价

依据《课程标准(2022 年版)》对水平四水上或冰雪类运动学业质量合格标准的要求,基于核心素养导向,结合学生体育学练的实际情况,设计多元化评价指标,遵循过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、自我评价与教师评价相结合的评价方式,对核心素养的整体发展程度给予全面的综合评定。教师要充分发挥以评促学的作用,

关注学生的个体差异及其成长性、发展性,促进学生的运动能力、健康行为和体育品德整体发展。

一、水平四水上类蛙泳运动大单元学业质量等级标准

对于水平四蛙泳运动学业质量等级标准的制定,应根据《课程标准(2022年版)》对水上或冰雪类运动的学业质量要求,结合蛙泳的泳姿特点,将水平四水上类蛙泳运动大单元学业质量标准分为优秀、良好、合格三个等级标准(见表4-8)。

表4-8 水平四水上类蛙泳运动大单元学业质量等级标准

等级	学习质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> • 能适应水环境,熟练掌握蛙泳手臂、腿和呼吸等全身协调配合的完整技术动作,能灵活运用在长距离、有难度的运动中,对蛙泳项目有较深的、完整的理解并合理利用规则;能准确解释蛙泳运动的历史文化、特点与价值。 • 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)》的优秀水平。 • 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次蛙泳项目的比赛,并能对某场高水平比赛作出比较专业的欣赏与评价。 • 有较强的适应能力,能带动同伴共同表现出积极向上、乐观开朗的人生态度,具有较强的合作能力。 • 能将所学的健康知识综合运用到生活中,形成健康文明的生活方式。 • 在蛙泳项目比赛中自觉遵守运动规范和比赛规则,服从裁判,能积极有效应对和正确化解运动中的冲突,表现出负责任、敢担当、善担当的社会行为。 • 能做到每周运用蛙泳技能进行5次(每次1小时左右)课外体育锻炼。
良好	<ul style="list-style-type: none"> • 能适应水环境,熟练掌握蛙泳手臂、腿和呼吸等全身协调配合的完整技术动作,并进行长距离、有难度的运动,对蛙泳项目有较深的、完整的理解并合理运用规则;能解释蛙泳运动的历史文化、特点与价值。 • 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)》的良好水平。 • 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于9次蛙泳项目的比赛,并能对某场高水平比赛作出较为全面的评论。 • 心态良好,情绪稳定,具有良好的合作能力、团队精神。 • 能科学运用蛙泳项目的安全知识,消除运动中的疲劳并进行身心恢复。 • 在蛙泳项目比赛中自觉遵守比赛规则,形成规则意识,具有公平竞争的意识和行为,能正确看待比赛胜负,表现出负责任的社会行为。 • 能做到每周运用蛙泳技能进行4次(每次1小时左右)课外体育锻炼。

(续表)

等级	学习质量描述
合格	<ul style="list-style-type: none"> 能适应水环境,掌握蛙泳手臂、腿和呼吸等全身协调配合的完整技术动作,并进行长距离、有难度的运动,对蛙泳项目有完整的理解并合理运用规则;能解释蛙泳运动的历史文化、特点与价值。 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。 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次蛙泳项目的比赛,并能对某场高水平比赛作出分析与评价。 具有情绪调控能力,能与同伴相互保护和帮助,具有合作能力。 能解释蛙泳项目的安全知识,消除运动中的疲劳并进行身心恢复。 在蛙泳项目比赛中做到尊重对手、服从裁判,表现出责任意识、规则意识,能正确看待比赛胜负。 能做到每周运用蛙泳技能进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。

二、水平四水上类蛙泳运动大单元学习评价的内容与方法

(一) 评价内容选择

学生在系统的体育与健康课程学习过程中,会在本学科核心素养的各个方面都有不同程度的发展。水平四蛙泳运动大单元学习评价应围绕核心素养,紧扣学业质量等級标准,结合教学选择多方面评价内容,对学生作出客观准确的评价。

1. 运动能力

包括学生水平四蛙泳学练的基础体能发展水平;学练蛙泳的手臂、呼吸和腿部的基本动作技术和组合动作技术,以及蛙泳的完整动作技术掌握程度;利用所学蛙泳运动知识和技能,制订并实施蛙泳的学练计划、团队比赛技战术;理解蛙泳的比赛规则和裁判方法,能承担班级、学校比赛的裁判工作。

2. 健康行为

包括日常参与蛙泳运动锻炼情况、水上运动的卫生知识和安全行为守则的掌握程度、蛙泳运动后疲劳的消除办法、情绪调控与环境适应能力、健康意识与行为习惯的养成等。

3. 体育品德

包括学生在水平四蛙泳学练、展示或比赛中表现出的体育精神、体育道德和体育品格等。

(二) 评价方法选择

水平四水上类蛙泳运动大单元评价应关注个体差异,突出反映学生在学练过程中的认知、技能、情感、能力、态度、价值观等智力和非智力方面发展的情况,通过过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、教师评价与学生评价相结合等方式,开展多元评价,有助于学生在蛙泳运动学练中了解自我、肯定自我、超越自我,全面发展核心素养。

1. 过程性评价和终结性评价

水平四蛙泳运动教学强调在合作学习、团队学练中强化基本技术和组合技术,同时创设情境,将所学的体育与健康知识、技能和方法运用到体育学习、体育锻炼、运动竞赛和日常生活之中。在学生学习的过程中,教师应对每位学生技战术的掌握和运用、学练赛参与的态度、合作行为、角色胜任、遵守规则等方面进行及时、公正、准确的评价,以此调动学生学习的主动性和积极性。最后,教师再结合赛季比赛情境,对学生核心素养各方面发展情况进行终结性评价,与过程性评价形成优势互补,保证评价结果的效度和信度。

2. 定量评价和定性评价

经过水平四阶段的蛙泳学习,学生已经熟练掌握了基本技术和组合技术,并能运用到游戏和比赛中去。为了水平四蛙泳运动评价的合理性、公平性和全面性,应该将定量评价与定性评价有机地结合起来,既要有统一的评分标准量化学生的蛙泳运动成绩,又要有对学生日常蛙泳学习中的技术掌握程度、学习态度、习惯养成、意志品质、自信心、协作精神等方面的定性评价。这样可以提高学生对体育运动的正确认识,逐步形成健康文明的生活方式并能用以改变健康状况和精神风貌。

表 4-9 水平四蛙泳“飞鱼杯”积分赛积分表(定量评价)

班级			姓名		
评价类型	评价内容		评价结果		
技巧赛	起跳出发远度挑战赛	名次		积分	
	蛙泳转身速度挑战赛	名次		积分	
	蛙泳滑行挑战赛	名次		积分	
	蛙泳潜泳远度挑战赛	名次		积分	
	50 米蛙泳障碍赛	名次		积分	
	50 米蛙泳接力救援赛	名次		积分	
竞速赛	25 米蛙泳竞速赛	名次		积分	
	50 米蛙泳竞速赛	名次		积分	
	25 米反蛙泳竞速赛	名次		积分	
	双人蛙泳 25 米竞速赛	名次		积分	
耐力赛	100 米蛙泳个人赛	名次		积分	
	200 米蛙泳个人赛	名次		积分	
	10 分钟蛙泳个人挑战赛	名次		积分	
	200 米蛙泳团队赛	名次		积分	
	1000 米蛙泳团队接力挑战赛	名次		积分	
总决赛	25 米蛙泳竞速赛	名次		积分	
	50 米蛙泳竞速赛	名次		积分	
	100 米蛙泳竞速赛	名次		积分	
	200 米蛙泳竞速赛	名次		积分	
	4×100 米蛙泳接力赛	名次		积分	
	400 米混合接力赛	名次		积分	
总积分					

注：

1. 本表由教师填写。
2. 表中积分为团队所获积分加个人所获积分的总和；如只有个人赛，则只为个人赛积分。
3. 每轮次队伍按照排名，团队分别获得3、2、1个积分。
4. 个人在团队和个人赛中的积分，根据计时成绩进行个人排名、积分，个人成绩前八名分别对应获得8~1个积分。
- 5.“飞鱼杯”第四赛季“蛙泳比赛知多少”问答赛积分统计在运动知识的评价中，此表只统计数据，不计积分。

表4-10 水平四蛙泳技术实战运用评价表(定性评价)

等级	学习质量描述
优秀	熟练掌握蛙泳完整技术动作，手腿能协调配合。可以独立完成结合呼吸的50米及以上游距的蛙泳游进。
良好	比较熟练掌握蛙泳完整技术动作，手腿能协调配合，可以独立完成结合呼吸的20~30米的蛙泳游进。
合格	基本完成蛙泳完整技术动作，勉强能完成10~20米的蛙泳游进。
需努力	不能完成蛙泳完整游进。

三、水平四水上类蛙泳运动大单元学习评价示例

(一) 课堂学习评价示例

根据《课程标准(2022年版)》的阶段性学业质量水平及学生的基本水平，结合水平四蛙泳(72~34)“海疆战士”的教学设计与实施，评价重点将放在体育展示或比赛上，重点关注学生实战运用蛙泳技术、战术的能力，通过蛙泳比赛中观察和记录学生的蛙泳技术实战运用、比赛意识、团队合作等方面的表现，有针对性地对学生进行反馈和指导，同时改进教师的个人教学(见表4-11)。

表 4-11 水平四蛙泳(72-34)“海疆战士”课堂评价表

学生	技术实战运用 ☆☆☆☆☆	比赛意识 ☆☆☆☆☆	团队合作 ☆☆☆☆☆
学生 1				
学生 2				
学生 3				
学生 4				
.....				

注：

1. 此表由体育教师或小组长填写。
2. 评价内容及标准：
 - (1) 技术实战运用评价标准详见(表 4-10)
 - (2) 比赛意识：
 - ① 比赛能快速进入状态。
 - ② 个人展现拼搏精神,坚持到底。
 - (3) 团队合作：
 - ① 共同商量比赛策略及安排比赛次序。
 - ② 比赛交接顺畅,减少或避免失误。
 - ③ 激励同伴,为团队加油鼓劲。
3. 体育教师或小组长根据学生的整体表现和学练实际情况,对学生的评价项目和已设定项目完成情况进行五级星(☆☆☆☆☆)评分,并按一定比例计入该项目最终的学业成绩评价中。

(二) 大单元学习评价示例

水平四蛙泳运动大单元学习评价依据大单元学习目标、学业质量标准,围绕运动能力、健康行为、体育品德在单元学习中的具体表现,对学生的综合表现进行终结性评价,具体的评价内容(见表 4-12)及评分标准(见表 4-13)作出详细的描述。

1. 终结性评价表

表 4-12 水平四蛙泳运动大单元终结性评价表

核心素养	类别	评价内容			综合评分
运动能力 (50%)	体能 (8分)	项目	立定跳远(4分)	50米跑(4分)	
		测试成绩			
	运动技能与技战术运用 (30分)	项目	积极参与展示或比赛(积分赛)(10分)	出发与转身技术(动作技评)(8分)	
		测试成绩			
		分数			
	运动知识 (12分)	项目	理解蛙泳的基本理论(4分)	懂得有关运动疲劳并积极恢复的知识(4分)	
		测试成绩			
		分数			
健康行为 (20%)	健康知识掌握与运用(13分)	项目	运动中游泳装备穿戴合理、准备活动充分,会合理处理运动中的损伤(4分)	乐观开朗,具有协作意识和竞争意识(4分)	
		测试成绩			
		分数			
	心理调控 (7分)	项目	在学练中保持精神饱满、情绪稳定(7分)		
		测试成绩			
		分数			

(续表)

核心素养	类别	评价内容			综合评分
体育品德(30%)	体育精神(10分)	项目	自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我(10分)		
		测试成绩 (课堂记录)			
		分数			
	体育道德(10分)	项目	遵守赛场秩序、尊重裁判和对手,注重个人言行,养成守规则、讲礼仪的道德品质(10分)		
		测试成绩 (课堂记录)			
		分数			
	体育品格(10分)	项目	遵守礼仪、遵守比赛规则,诚信自律,公平公正(10分)		
		测试成绩			
		分数			
总分					

注:

1. 本评价表由体育教师填写。

2. 评价内容与标准:

(1) 体能的评价

① 力量(立定跳远):按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》立定跳远测试规则要求进行并录取有效成绩。

② 速度(50米跑):按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》50米跑测试规则要求进行并录取有效成绩。

(2) 运动技能与技战术运用评价

① 团队和个人积分赛评价标准详见(表4-9):

② 设置四对四团队接力赛实战情境,考查学生对所学蛙泳出发、转身动作与技能的灵活、有效运用。

测试方法:每组4名学生自行分配比赛棒次顺序。当听到出发口令后,第一棒学生从出发台起跳出发,采用蛙泳的姿势游进100米,每次到边转身时双脚不能触地,身体触及池壁,到达终点后第二棒出发,以此类推,率先完成的团队获胜。教师通过观察学生在比赛中的出发、蛙泳动作、转身动作进行技评,并记录游进速度完成成绩。

(3) 蛙泳完整动作

考查蛙泳腿、手臂与呼吸的配合情况,在各种方式蛙泳比赛中,合理运用蛙泳完整技术的能力。教师通

通过对学生蛙泳动作的连贯性、协调性、游进速度、距离等方面给予技评，并记录有效成绩。

(3) 运动知识的评价：运动认识的评价数据：“蛙泳比赛知多少”问答赛。

(4) 健康行为的评价：可采用试卷或问卷 App 等方法进行测试。

(5) 体育品德：通过在学习过程中的观察得出等级和分数。

(6) 总分=运动能力×50%+健康行为评分×20%+体育品德×30%

表 4-13 水平四蛙泳运动大单元评价内容评分标准

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
运动能力	(1) 出发与转身(动作技评)(12分)	掌握“摆臂式”“抓台式”“蹲踞式”其中一种出发方式，入水时身体姿态不佳，入水太深或太浅；游近池壁有减速，转身前没有进行换气，转身后蹬壁无力，滑行动力不足、蹬出后头出水面滑行。	3 分
		掌握“摆臂式”“抓台式”“蹲踞式”其中一种出发方式，入水时身体姿态不佳，入水后能展体在水中滑行；游近池壁有减速，转身时收腿、旋转协调，转身后蹬壁有力、蹬出后头出水面滑行。	6 分
		掌握“摆臂式”“抓台式”“蹲踞式”其中两种出发方式，入水时身体姿态较好，入水后能展体在水中滑行；游近池壁稍有减速，转身时收腿、旋转协调，转身后蹬壁有力、蹬出后在水面下滑行。	9 分
		掌握“摆臂式”“抓台式”“蹲踞式”其中两种出发方式，腾空时展直身体入水，入水时身体姿态较好，入水后能展体在水中滑行；游近池壁不减速，转身时收腿及时、旋转迅速，转身后蹬壁有力、蹬出后呈流线型在水面下滑行。	12 分
	(2) 蛙泳完整动作配合(20分)	闭气游进，呼吸不顺畅或抬头呼吸，手、腿配合不协调，身体位置下沉，独立游进不超过 25 米	8 分
		呼吸不顺畅或抬头呼吸，手、腿配合协调，身体位置较好，游进 50 米	12 分
		手、腿动作正确，配合协调，呼吸顺畅，游进超过 100 米	16 分
		始终保持良好的流线型，手、腿动作正确、配合协调，呼吸顺畅，能游进 200 米	20 分
	(3) 参与体育展示或比赛(课堂记录)(9分)	较勉强地参与蛙泳动作的展示和实战演练与比赛，临场的表现力较弱。	1 分
		能参与蛙泳动作的展示和实战演练与比赛，临场的表现力较不够强。	3 分
		能参与蛙泳动作的展示和实战演练与比赛，临场的表现力较强。	5 分
		能积极参与蛙泳动作的展示和实战演练与比赛，临场的表现力强。	7 分
		积极参与蛙泳动作的展示和实战演练与比赛，临场全神贯注，表现力强。	9 分

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
健康行为	运动中游泳装备穿戴合理、认真对待热身活动,具有安全防护意识(4分)	进行游泳学习前,穿戴游泳服、泳帽、泳镜,但不符合游泳学习要求,不认真对待热身准备活动,安全防护意识不强。	1分
		进行游泳学习前,穿戴游泳服、泳帽、泳镜,符合游泳学习要求,练习前进行准备活动,有安全防护意识。	2分
		进行游泳学习前,穿戴游泳服、泳帽、泳镜,完全符合游泳学习要求,练习前能较认真地对待准备活动,安全防护意识较强。	3分
		进行游泳学习前,穿戴游泳服、泳帽、泳镜,完全符合游泳学习要求,重视热身活动,安全防护意识强。	4分
	(2) 乐观开朗、与同伴团结合作(4分)	学练中基本能与同伴交流,合作能力较弱,协作意识和竞争意识较弱。	1分
		学练中能较好的交流,合作协调完成任务,具有基本的协作意识和竞争意识。	2分
		学练中善于交往,能与同伴协同合作,具有一定的协作意识和竞争意识。	3分
		学练中包容豁达、乐观开朗,能与同伴精诚合作,具有良好的协作意识和竞争意识。	4分
	(3) 课外能运用蛙泳进行体育锻炼,通过多媒体观看蛙泳比赛(5分)	每周能用所学的蛙泳动作进行1次课外体育锻炼;每月观看1次与蛙泳相关的高水平对抗比赛。	1分
		每周能用所学的蛙泳动作进行2次课外体育锻炼;每月观看2次与蛙泳相关的高水平对抗比赛。	2分
		每周能用所学的蛙泳动作进行3次课外体育锻炼;每月观看3次与蛙泳相关的高水平对抗比赛。	3分
		每周能用所学的蛙泳动作进行4次课外体育锻炼;每月观看4次与蛙泳相关的高水平对抗比赛。	4分
		每周能用所学的蛙泳动作进行5次课外体育锻炼;每月观看5次与蛙泳相关的高水平对抗比赛。	5分

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
健康行为	心理调控力(7分)	学练中精神不够饱满,情绪不太稳定,能根据临场的变化作出一些应对策略,但反应迟缓。	2分
		学练中精神较为饱满,情绪较为稳定,能集中注意力,对临场的变化能作出较快的反应,作出应对方法。	3分
		学练中精神饱满,情绪稳定,注意力集中,能根据临场的变化快速作出反应,同时有应对方法。	5分
		学练中精神饱满,情绪高涨,全神贯注,能根据临场的变化迅速作出有效的反应,及时作出应对方法。	7分
体育品德	体育道德(10分)	学练中对同伴、裁判不够尊重,行动拖延,规则意识较弱。	2分
		学练中能尊重裁判和同学,服从规则,但自律性欠缺,有基本的公平竞争意识和比赛的胜负观。	4分
		学练中遵守礼仪与规则、具有公平竞争意识,能正确对待比赛胜负。	6分
		学练中遵守礼仪与规则、尊重裁判、尊重对手,公平竞争意识不断增强,能正确对待比赛胜负。	8分
		学练中有极好的规则意识,尊重裁判、尊重对手,公平竞争意识强,能正确对待比赛胜负。	10分
	体育精神(10分)	面对学练中的困难时,有时有畏难表现,缺乏克服内外困难的自信心。	2分
		能应对蛙泳学练中的困难,能坚持不懈,不放弃。	4分
		敢于面对蛙泳学练中的困难,不畏强手,敢于拼搏、敢于担当,表现出顽强的意志。	6分
		积极主动地克服蛙泳学练中的困难,有较强的自信心,勇于进取,具有较高的挑战意识和良好的角色意识与担当。	8分
		面对学练中的困难,勇于挑战自己,追求卓越,表现出全力以赴的状态,有强烈的角色意识与担当。	10分

(续表)

核心素养	具体维度	具体标准(行为表现)	得分
体育品德	体育品格(10分)	在学练中不能做到尊重裁判、尊重对手,用错误的态度对待比赛胜负。	2分
		在学练中能尊重裁判、尊重对手,用较差的态度对待比赛胜负。	4分
		在学练中能做到尊重裁判、尊重对手,能用一般的态度对待比赛胜负。	6分
		在学练中能较好地尊重裁判、尊重对手,用较正确的态度对待比赛胜负。	8分
		在学练中能极好地尊重裁判、尊重对手,用正确的态度对待比赛胜负。	10分

第七节 水平四蛙泳运动跨学科主题学习的教学设计

本示例综合运用体育与健康、军事、物理、劳动教育、环保等知识,从“破解运动密码”的角度出发,以“星级海军训练营”为主题进行活动设计,让学生在“深海泳士”中强化和巩固蛙泳技战术,感受海军英勇无畏的精神和强烈的爱国情怀;创设“海上救援计划”活动情境,掌握反蛙泳动作技术的同时,提高救护能力;通过查阅资料了解水中浮力、阻力等原理,合作探究制作蛙泳教具,并运用在蛙泳比赛中。旨在通过创设各种不同情境,让学生在真实环境中做到学以致用,在知识技能习得中实现会学、善学、会用、善用的思维进阶转变,真正提升学生的核心素养。

一、水平四蛙泳运动跨学科主题学习的教学设计分析

(一) 学情分析

水平四的学生通过前阶段的学习,已具备良好的水上运动基础。该阶段的学生正处于肌肉力量、心肺耐力、协调性、灵敏性、爆发力等体能发展的敏感期,为进一步巩固和强化水上运动技能提供良好的体能储备。此外,该阶段的学生还具备一定的力学知识基础、手工制作、信息技术等其他学科知识储备,但综合运用学科知识、解决问题的能力还有待加强。通过设计创造性的问题情境,引导学生综合运用学科知识,发挥学生的

主观能动性,自主探究,提高自主学习、发现问题和解决问题的能力。

(二) 设计思路

本示例旨在引导学生综合运用体育与健康、军事、物理、劳动技术等多学科视角和方法来观察、思考、分析、解决蛙泳运动中的问题,发挥课程协同育人的功能,提高学生分析与解决问题的能力,促进学生核心素养发展。

通过“星级海军训练营”大主题贯穿始终,每节课承接不同的子主题。其中,第一节课主题为“深海泳士”,用海军英勇事迹视频导入,感受海军英勇无畏的作战精神,激发学生的爱国主义情怀。通开展主题活动,旨在提高“海军战士”的蛙泳技战术水平,并评出“最佳海军上尉”荣誉称号。第二节课主题为“海上救援计划”,通过“救援”活动,掌握反蛙泳动作技术,提升“海军战士”的救护能力,并评出“最佳海军大校”荣誉称号。第三节课主题为“智勇大作战”,通过回收可利用垃圾制作蛙泳浮板道具,使学生明确蛙泳的力学原理、环保意义和劳动价值,提高“海军战士”的综合能力,并评出“最佳海军上将”荣誉称号。三个主题活动中通过进阶为上尉、大校、上将,最终颁发“五星级海军训练营战士”荣誉称号,三节课层层递进,理论与实践有机结合,充分发挥学生的主观能动性。

二、水平四蛙泳运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

表 4-14 “星级海军训练营”跨学科主题学习的单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:理解并运用蛙泳中的力学原理,掌握心肺复苏和相关救护知识,在中长距离蛙泳中能合理分配体能和技战术。通过学练,加快蛙泳的位移速度,提高心肺耐力、肌肉力量、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解蛙泳对生命安全的意义和对身体健康的价值,提高水上安全意识,养成安全科学的游泳锻炼习惯。面对不同的学练环境,情绪稳定,态度积极。</p> <p>3. 体育品德:面对运用多学科知识解决问题时,表现出不怕困难、勇于探索、不断创新的精神。学练赛中能遵守规则、尊重对手、公平竞争。在主题活动的学练中感受海军英勇无畏的精神,树立爱国主义精神。</p>
主要教学内容	<p>任务一:自主查阅讨论海军事迹和剧本编排,分工协作,演绎蛙泳爱国情景剧。</p> <p>任务二:学习救援知识,实操心肺复苏,并在真实情境中应用反蛙泳拖带进行救护。</p> <p>任务三:回收可利用垃圾,自主学习蛙泳力学知识,根据蛙泳力学原理制作浮板,并在比赛中运用。</p>
重难点	学生学习 应用跨学科知识,理解并运用科学原理来改进蛙泳技战术。
	教学内容 蛙泳的力学原理、心肺复苏的操作方法、反蛙泳动作技术及在救援中的应用。
	教学组织 团队的合作探究、学练赛的落实、组织的有效性和安全性。
	教学方法 情境教学法、竞赛与游戏教学法、合作探究法。

(续表)

课时	学习目标	教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:了解海军的英勇事迹,通过“海军训训练营”训练,进一步巩固蛙泳的动作技术,提高动作的连贯性和流畅性。</p> <p>2. 健康行为:在主题活动中强调活动的安全规则,树立安全意识;逐步增强对蛙泳复杂学练环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:能和同伴相互配合、有较强的团队意识;感受海军英勇无畏的精神,树立爱国主义精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 观看海军英勇事迹,学习爱国主义精神; (2) 爱国情境剧本的编排、彩排、演绎。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 展示《逐梦深蓝,向海图强》爱国情景剧; (2) 创设爱国主义主题接力比赛,重现海军英勇事迹。 <p>3. 体能练习:</p> <p>“深海泳士”体能训练计划</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 波比跳; (2) 仰卧两头起; (3) 平板支撑; (4) 背起。 	<p>1. 组织观看海军英勇事迹视频,引出“深海泳士”主题。各“连队”水中排练课前查阅、讨论的情景剧。</p> <p>2. 分4组在水中演绎《逐梦深蓝,向海图强》海军战斗情景剧,模仿海军战士在水中“浴血奋战”场景。创设“烽火传军情”活动情境,进行4×100米蛙泳接力比赛。</p> <p>3. 创设“深海泳士”活动情境,导入音乐,2人一组开展“深海泳士”体能训练。每环节表现优异的“海军战士”可获得一枚勋章,获勋章前三名的“海军战士”,将授予“最佳海军上尉”荣誉称号。布置课后作业,撰写课后感想。</p>
2	<p>1. 运动能力:掌握反蛙泳技术,了解相关救护知识,并在实践中灵活运用;发展心肺耐力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:提高安全运动意识;明确蛙泳对于生命安全的意义;珍爱生命,热爱生活。</p> <p>3. 体育品德:面对困难能迎难而上,积极思考解决办法;遵守规则、尊重对手,具有公平竞争的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 海军海上救援知识; (2) 心肺复苏实践操作。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 50米踩水计时赛; (2) “海上救援计划”大赛。 <p>3. 体能练习:</p> <p>“运送伤员”(2人一组,“海军战士”背负“伤员”运送至“安全地带”,一组25米,每人4组,两人交替进行)。</p>	<p>1. 组织观看海军海上救援视频,学习救援知识,引出“海上救援计划”主题。创设“抢救伤员”情境,各“连队”根据课前自主探究的心肺复苏知识,2人一组进行“抢救伤员”的心肺复苏练习。</p> <p>2. 8人一组进行50米踩水计时赛,每组用时最短的“海军”可获得一枚勋章。2人一组进行100米反蛙泳拖带“海上救援计划”大赛。</p> <p>3. 创设“运送伤员”练习情境,2人一组,依次进行25米负重跑,背负“伤员”运送至“安全地带”,两人交替进行,每人4组练习。每环节表现优异的“海军战士”可获得一枚勋章,获勋章前三名的“海军战士”,将授予“最佳海军大校”荣誉称号。分组交流,分享感想。</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:懂得蛙泳的力学原理,深化对蛙泳技术的理解;在比赛中能合理分配体能和选择比赛出场顺序。</p> <p>2. 健康行为:善用多学科知识促进科学运动习惯的养成;感受劳动价值,从而树立热爱劳动、热爱生活的人生观。</p> <p>3. 体育品德:培养吃苦耐劳、坚忍不拔、持之以恒的优良品质;在团队中密切合作、彼此激励,形成正视成败的品德与精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 蛙泳力学大解密; (2) 回收可利用垃圾; (3) 制作简易浮板。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 水上趣味争夺“浮板”材料; (2) 自制浮板展示。 <p>3. 体能练习:</p> <p>“智勇大作战”(自制浮板完成 4×200 米蛙泳接力赛)</p>	<p>1. 各“连队”根据课前自主探究的蛙泳浮力、阻力等力学原理,用手抄报进行讲解。展示课前回收的可利用垃圾。引导学生分组讨论制作浮板,交流思路。</p> <p>2. 8人一组开展 25 米水上趣味争夺游戏,每泳道中间用呼啦圈内放置课前学生回收的塑料瓶,队员从出发台游到呼啦圈旁拿塑料瓶,每次只能拿一个,依次进行,拿得最多的“连队”可获得勋章一枚。各“连队”用“争夺”的材料进行浮板制作,并依次展示和讲解设计思路。</p> <p>3. 用自制浮板穿戴在身上进行 4×200 米蛙泳接力赛,结合队员技能水平自主安排比赛顺序,率先完成接力赛的“连队”将获得一枚勋章。每环节表现优异的“海军战士”可获得一枚勋章,获勋章前三名的“海军战士”,将授予“最佳海军大校”荣誉称号。根据三节课综合评定,最终颁发“五星级海军训练营战士”荣誉称号。引导各个小组交流分享跨学科学习感受。</p>

第五章 水上或冰雪类运动单项大单元 教学设计

水上或冰雪类运动项目是人类在长期适应自然的过程中产生和发展起来的。该类运动内容非常丰富,形式多种多样,对增强体质、陶冶情操、丰富生活、促进身心全面发展具有很好的作用。水上或冰雪类运动除了与其他类运动具有共同的育人价值外,在发展学生快速适应水环境或冰雪环境的能力,提高学生的肌肉力量、心肺耐力、位移速度、协调性和平衡能力等体能,培养学生克服困难、勇往直前、坚忍不拔、挑战自我的体育精神等方面具有独特的育人价值。^① 在前面几章以蛙泳和速度滑冰为例系统地介绍水上或冰雪类运动教学设计的基础上,为了让大家更加清楚地了解多项水上或冰雪类运动的教学设计,特别以浮潜和冰球项目为例,遵循运动技能学习和认知规律,提供相应的大单元教学设计与示例,供广大体育教师参考使用。

第一节 浮潜运动大单元教学设计

浮潜运动是水上类运动项目之一,包含了漂浮、排水、换气、下潜、潜远等技术。在浮潜运动大单元教学设计中,全面落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”教育理念,遵循“教会、勤练、常赛”教学理念,从教学实施入手,注重让零基础的学生对所学浮潜运动项目技术动作有较完整的了解,加强浮潜运动相关知识和文化的学习,体验该运动项目带来的乐趣,结合蛙泳、自由泳等游泳项目进行学练,在学练中不怕呛水,具有安全意识和行为,遵守规则,团结合作。通过一系列游戏设计,让学生在知之、行之、乐之的过程中,发展运动能力、健康行为和体育品德。

^① 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022,62-63.

一、浮潜运动教学大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

浮潜大单元的授课对象建议是水平三及以上的学生,因为该年龄段的学生具有较好的体能基础,其灵敏性、心肺耐力都处于快速增长时期,能承受更长时间的训练,可以进行如浮潜这一类相对较为剧烈的运动,教学中可以适当提高训练的强度和练习的持续时间。同时,学生的肌肉力量、身体协调性、反应速度等都有显著提高,这有助于学生更好地掌握浮潜技巧、进行呼吸控制等。学生身体协调性和灵敏性正在快速提升,他们的肺活量随着生长发育也在增大,这对于浮潜是非常有利的。心理上,他们会对新事物感到好奇,教师需要鼓励学生积极面对挑战,增强他们应对压力的自信心。学生的思维逻辑和问题解决能力在快速发展,教师可以讲授更深入的浮潜知识,如水压对身体的影响、浮力控制等。

2. 学习基础

学生在前期的蛙泳运动学习中已进行了大量呼吸、漂浮、站立等熟悉水性的练习,大部分学生初步掌握了蛙泳技术,能运用蛙泳的基本动作和简单组合动作,参与小型水中竞速和漂浮比赛;知道发展体能的简单学练方法,为浮潜学习奠定了良好的基础。因此,在水平三阶段作为一项零基础拓展项目,应引导学生将游泳与浮潜结合起来学习。而对部分水性不佳的学生,教师先要对其加强基础水性的训练,然后再循序渐进地展开教学。

3. 能力水平

水平三的学生已经具备了一些基本的体育技能,如蛙泳、跳跃、投掷等,这对学习浮潜和潜水技巧有很大帮助。可以通过各种水中游戏和练习进一步提高学生的运动能力,包括在水中的位移速度、灵活性和反应能力。学生已经能理解保持健康和安全的重要性,包括浮潜时的安全规则和健康习惯。教学过程中,应加强对游泳和浮潜安全规则的教育,强调安全设备的重要性,讲授如何正确使用浮潜装备以及如何应对可能的危险情况。通过之前的体育课和其他活动,学生已经形成一定的体育品德,如尊重他人、遵守规则,以及如何以团队形式开展活动及比赛。教学过程中可以通过团队浮潜活动进一步培养学生的团队协作精神和公平竞赛观念,同时也要强调尊重自然和保护海洋生态的重要性。

(二) 设计思路

浮潜是人们在水环境中开展的一项特殊体育活动,具有独特的环境特征。浮潜教学设计要坚持“健康第一”教育理念,贯彻“教会、勤练、常赛”要求,以目标为导向,选取适合水平三学生学练的相关教学内容,确定学习的重点和难点,从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、比赛或展示、规则与裁判方法、观赏与评价等六个方面来制订18课时的大单元教学内容(见图5-1)。

浮潜大单元教学设计构建了包含学习任务、教学内容、教学情境三个方面的教学设计思路框架。首先,通过“破冰活动”帮助学生建立团队,组建相互竞争和协作的小团队,为后续教学、比赛做好准备;其次,通过“熟悉浮潜设备”帮助学生了解浮潜运动的起源与发展、实用价值、安全行为准则,初步掌握浮潜的基本装备及其使用技巧,如面罩排水、呼吸管排水、呼吸控制、耳压平衡及脚蹼的使用等。再次,通过“水下技能训练和实践”让学生掌握浮潜所需体能的简单学练方法,能进行基础的浮潜训练,并借助装备进行水下观察、短距离潜远潜深的浮潜游泳,体验水中的世界;理解并掌握在浮潜过程中可能遇到的各种风险和应对策略,以及基本的急救技巧。最后,通过设置“比赛提升素养”系列活动,落实和检验“常赛”成果,实现学以致用的功效。

总体而言,通过本单元的设计,希望学生可以了解浮潜对水域环境的要求,并逐步适应不同的水域环境,在运动中体会快乐和成功的喜悦。不仅能丰富学生的运动技能,还能帮助学生了解浮潜的环保知识,开阔学生视野,让他们更接近自然,更爱护我们的地球。

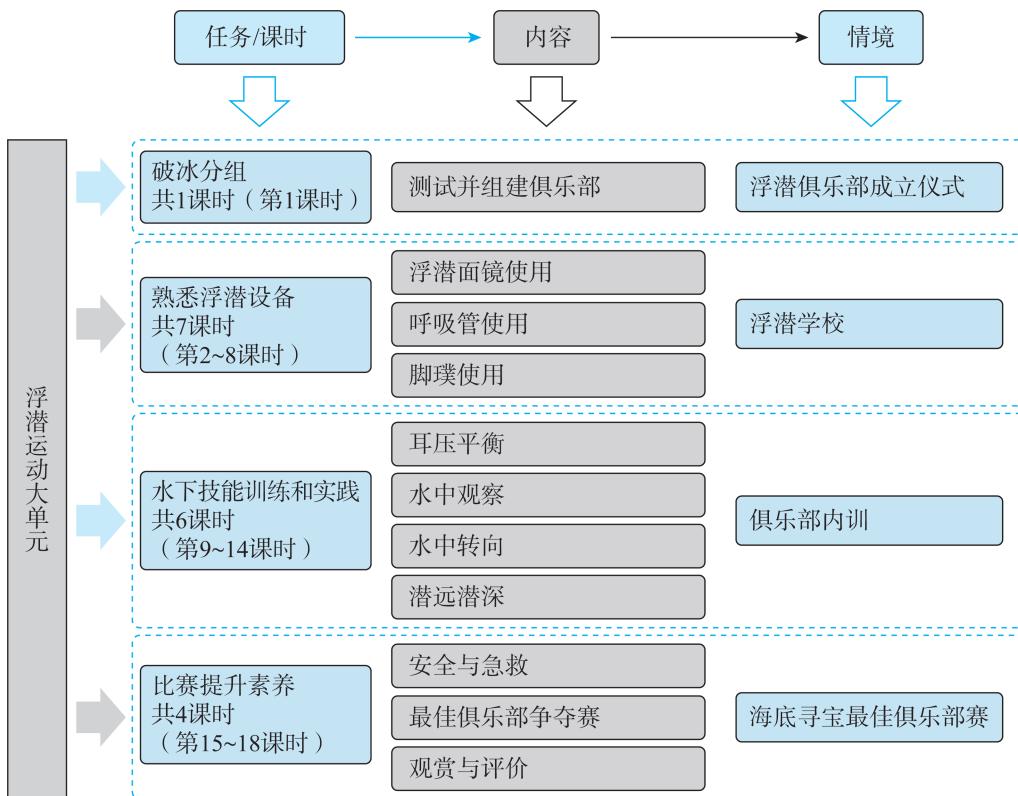


图 5-1 浮潜运动大单元教学设计框架图

二、浮潜运动大单元教学计划示例

表 5-1 浮潜运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:了解浮潜运动的起源与发展、实用价值、安全行为守则及基本礼仪;初步掌握浮潜的基本装备使用技巧,如面罩排水、呼吸管排水、呼吸控制、耳压平衡及脚蹼的使用等;知道浮潜所需体能的简单学练方法,能进行基础的浮潜训练,并借助装备进行水下观察、短距离潜远潜水的浮潜比赛,体验水中的世界;发展平衡能力、爆发力、肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:喜爱并乐于参与浮潜运动;了解浮潜运动的海洋卫生知识和意义,理解并掌握在浮潜过程中可能遇到的各种风险和应对策略,以及基本的急救技巧与方法;在浮潜运动时遇到紧急情况调整自己的心理状态,处理紧急情况;适应不同的水域环境,在运动中体会快乐和成功的喜悦。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中能表现出积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底,并具有团队意识等体育精神;在浮潜展示或比赛中能遵守规则、尊重裁判和对手、诚信自律、有公平竞争意识等体育道德;在学练赛中展现出自尊自信、文明礼貌、具有责任意识和拥有正确的胜负观等体育品格。</p>
------	---

(续表)

主要教学内容	1. 基础知识与基本技能：浮潜的相关知识和文化；浮潜的装备；面罩排水、呼吸管排水、呼吸控制、耳压平衡、脚蹼的使用等。		
	2. 技战术运用：浮潜潜水比赛中体能的分配，接力比赛棒次的安排，浮潜运动前对环境水域的了解和适应。		
	3. 体能：发展平衡能力、协调性、心肺耐力、位移速度等体能。		
	4. 展示或比赛：蹬边滑行比赛、移动行走面罩排水接力赛、池底寻宝比赛、呼吸管与脚蹼自由泳组合接力赛、水下猜拳、潜远比赛、潜深接力赛等。		
	5. 规则与裁判方法：不要涂防晒霜下水，游泳池练习，遵守浮潜课堂要求。		
	6. 观赏与评价：查阅浮潜运动相关资料，欣赏浮潜运动相关视频。		
重难点	学生学习 浮具的使用，潜远潜深的技巧。		
	教学内容 面罩排水、呼吸管排水、耳压平衡、呼吸的控制。		
	教学组织 赛季的策划与组织，根据学生能力，引导学生共同参与不同角色的学练赛。		
	教学方法 讲解示范法、纠错法、展示法、游戏法、比赛法。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力：了解浮潜运动的起源和历史；知道水下求救手势；复习浮体展体、踩水等相关技能；发展平衡能力、协调性、心肺耐力等体能。 2. 健康行为：树立参与浮潜的安全意识；克服怕水心理；逐步适应水环境。 3. 体育品德：学练赛中发扬积极进取，不怕困难，坚持到底的体育精神；踩水比赛中展现自尊自信。	1. 结构化知识与技能： (1) 浮潜运动的起源和历史； (2) 水下求救手势； (3) 浮体展体、踩水。 2. 展示或比赛： (1) 浮体展体展示； (2) 踩水比赛。 3. 体能练习： (1) 平板支撑； (2) 立卧撑； (3) 仰卧起坐； (4) 背起。	1. 创设“美丽海底世界”知识讲堂，视频讲解浮潜运动的起源与历史，集体讲解应急情况下的水下求救手势；复习浮潜相关的浮体展体、连续踩水的游泳技能，进行优秀展示和踩水比赛；完成俱乐部组建(4家俱乐部，每家5男5女)，宣布赛季计划和规程，布置课后任务(俱乐部名、口号、赛季目标)。 2. 按俱乐部部分4组，进行组内浮体展体比赛，相互推荐进行优秀展示；集体开展1分钟连续踩水比赛。 3. 听音乐提示，集体进行平板支撑30秒×3组、立卧撑10个×3组、仰卧起坐30个×3组，背起30秒×3组，进行循环练习。
2	1. 运动能力：知道浮潜面罩的名称、功能及正确佩戴方法；初步学会扶边站立面罩排水，并在比赛中运用；发展肌肉力量、协调性、心肺耐力等体能。 2. 健康行为：积极参与练习，树立安全意识，知道在面对陌生水域不安或紧张情况时如何自我安抚。 3. 体育品德：遵循浮潜的基本礼仪；他人面罩排水需要帮助时主动帮助同伴。	1. 结构化知识与技能： (1) 浮潜面罩的名称、功能及正确佩戴方法； (2) 陆上面罩排水； (3) 水中扶边站立面罩排水。 2. 展示或比赛： 扶边面罩排水比赛。 3. 体能练习： (1) 高抬腿； (2) 俯卧撑； (3) 俄罗斯转体； (4) 开合跳。	1. 展示各自队名、口号和赛季目标；集中讲解浮潜面罩的名称、功能及正确佩戴方法；集体讲解面罩排水方法；引导学生按俱乐部部分4组进行陆上面罩排水练习，教师组织集体纠错；引导学生站成一排水中扶边进行面罩排水练习；集中纠错并强调排水要点。 2. 按俱乐部部分4组进行组内面罩排水比赛，俱乐部内决出冠军后，再决出班级冠军，由冠军给其他同学分享排水快的心得。 3. 教师组织集体开展体能练习，高抬腿20秒×3组、俯卧撑12个×3组、俄罗斯转体30次×3组、开合跳30次×3组，循环练习。

(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:知道浮潜运动礼仪;学会移动行走面罩排水,并在比赛中运用;发展平衡能力、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与学练,积极适应复杂水环境,具备安全意识。</p> <p>3. 体育品德:模拟环境中展示出不碰触任何生物的礼仪,在学练中表现出勇于挑战的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 浮潜运动礼仪; (2) 扶边面罩排水; (3) 移动行走面罩排水。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>移动行走面罩排水接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 水中跑步; (2) 水中跳跃; (3) 25米持浮板蛙泳蹬腿; (4) 30秒踩水。 	<p>1. 教师播放视频集体讲解浮潜运动礼仪;学生按俱乐部分4组复习扶边面罩排水,在教师的引导下,学生通过视频探讨移动中面罩排水的正确方法,教师根据学生探究结果进行总结示范,学生分4组自主学练。</p> <p>2. 学生按俱乐部分4组,统一出发,移动中听到哨声出发进行面罩排水,完成后到对面进行击掌接力,第二人继续,依次完成,俱乐部等待队员原地连续踩水,过程中避开“珊瑚”“礁石”等障碍物。</p> <p>3. 教师组织集体开展体能练习,水中跳跃连续20次;水中跑步10米×2组,间歇20秒;25米持浮板蛙泳蹬腿×2组,间歇30秒;30秒踩水×2组,间歇15秒。</p>
4	<p>1. 运动能力:学会在潜泳、蛙泳游进中的面罩排水方法,并能在池底寻宝游戏中运用;发展肌肉力量、心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与学练,面对潜泳时的憋气状态,合理调控自己的紧张情绪,克服怕水心理;注重水中运动的安全。</p> <p>3. 体育品德:在学练中能遵守比赛规则,诚实守信;表现出积极进取、坚持到底,具有团队意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 潜泳游进中面罩排水; (2) 蛙泳游进中面罩排水。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>池底寻宝比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 10米蛙泳划臂; (2) 10米潜泳; (3) 水中高抬腿; (4) 池边屈臂撑。 	<p>1. 设置“池底寻宝”情境,学生按俱乐部分成4组,听口令依次进行移动行走面罩排水练习,同时,教师用问题引导学生探究如何在潜泳及蛙泳游进时配合呼吸换气进行面罩排水;提示学生呼吸换气的时机和方法。</p> <p>2. 按俱乐部分成4组,在规定场地听口令下潜寻找“宝物”,在规定时间内拿到宝物最多者获胜,同时,教师通过哨声提示学生进行面罩排水,过程中每队2名队员作为队伍的救生员进行巡视,提示活动安全。</p> <p>3. 教师组织集体开展体能练习,进行10米蛙泳划臂×3组;10米潜泳×3组;水中高抬腿30秒×2组;池边屈臂撑10次×2组,完成一个练习后与其他小组交换场地练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:知道浮潜面罩脱落的应对方法,在浮潜时模拟面罩脱落情境更换新面罩;发展心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与学练,克服面罩脱落时的恐慌情绪,沉着应对;具有安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在比赛与体能练习中表现出良好的竞争意识,顽强拼搏精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 浮潜面罩脱落应对方法;</p> <p>(2) 上浮换气并更换面罩组合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>池底解码比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 25米蛙泳;</p> <p>(2) 10米潜泳;</p> <p>(3) 坐撑压蛙泳腿;</p> <p>(4) 青蛙趴。</p>	<p>1. 学生以小组为单位自行进行呼吸与面罩脱落组合练习,教师巡视后进行纠错讲解,集体讲解上浮换气并更换面罩组合动作的方法。</p> <p>2. 学生按俱乐部部分4组,在规定场地听口令下潜破解组合10位数密码,最快破解密码的俱乐部获得胜利,教师巡视,用哨声提示进行面镜脱落更换备用面镜练习,同时提示学生注意安全。</p> <p>3. 教师组织集体开展体能练习,进行25米蛙泳×2组,10米潜泳×2组增强协调性;坐撑压蛙泳腿30秒×2组、青蛙趴30秒×2组,提升柔韧性。</p>
6	<p>1. 运动能力:知道呼吸管的名称、功能、正确的佩戴和使用方法,初步掌握呼吸管换气方式;发展平衡能力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与浮潜运动,保持良好的运动心态;注意水中运动安全。</p> <p>3. 体育品德:在学练过程中表现出积极进取、不怕困难的体育精神;遵守接力比赛规则,尊重裁判和对手,形成公平竞争意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 呼吸管的佩戴及使用;</p> <p>(2) 佩戴呼吸管原地浮体漂浮换气;</p> <p>(3) 佩戴呼吸管练习蛙泳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>佩戴呼吸管蛙泳接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 抱膝浮体;</p> <p>(2) 水中行走;</p> <p>(3) 水中跳跃;</p> <p>(4) 水中跑步。</p>	<p>1. 教师播放视频集中讲解呼吸管的佩戴使用,同时引导学生陆上自主进行呼吸管的佩戴练习;学生按俱乐部部分4组,佩戴呼吸管原地做浮体漂浮换气练习,教师巡视指导,集中讲解示范动作做法;组织学生按俱乐部部分组进行20米佩戴呼吸管蛙泳配合练习。</p> <p>2. 按俱乐部部分4组,间距25米听口令蹬边出发进行佩戴呼吸管蛙泳接力赛,一人双手触边后下一人蹬边出发继续,依次进行,哪组最先到达终点为获胜组。等待队员原地做体浮漂浮换气练习。</p> <p>3. 教师组织集体通过专项体能练习增强平衡能力,抱膝浮体1分钟×2组、水中行走25米×2组、水中跳跃30次×2组、水中跑步25米×2次,间歇时进行水中呼吸训练。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:知道如何清除呼吸管中进的水;佩戴浮潜泳具换气,并进行自由泳打腿;发展肌肉力量、心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:克服呼吸管进水时的恐慌情绪,沉着冷静应对;适应水环境变化和不同浮潜设备。</p> <p>3. 体育品德:在接力比赛中展示出积极进取、勇于克服困难,坚持到底的精神,发扬团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 呼吸管中进水的排水方法; (2) 佩戴浮潜泳具自由泳打腿。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>佩戴浮潜泳具自由泳腿接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 平板支撑; (2) 立卧撑; (3) 仰卧起坐; (4) 俯卧背起。 	<p>1. 教师集中讲解呼吸管进水的排水方法;组织学生在陆上及水中进行练习;学生按俱乐部部分4组,佩戴呼吸管进行15米自由泳打腿练习6组,教师巡视指导,集中示范讲解练习要领。</p> <p>2. 按俱乐部部分4组,间距25米听口令蹬边出发,第一人出发进行自由泳打腿手触边后下一人继续依次进行,哪组最先到达终点为获胜组。等待队员做原地体浮漂浮换气练习。</p> <p>3. 教师组织集体通过一般体能练习加强核心力量,平板支撑30秒×3组、立卧撑10个×3组、仰卧起坐30个×3组、俯卧背起15个×3组,循环练习,每个练习间歇10秒。</p>
8	<p>1. 运动能力:知道脚蹼的名称、功能及佩戴,使用方法,运用脚蹼练习自由泳打腿并进行接力比赛;发展肌肉力量、心肺耐力、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道运动前检查运动装备,预防运动损伤;积极适应水环境,具备安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在接力比赛中,能表现出尊重同伴和对手、文明礼貌的品格,在他人出现失误时能理解并支持。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 脚蹼的佩戴使用; (2) 脚蹼自由泳打腿。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>15米脚蹼自由泳打腿接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 池边屈臂撑; (2) 水中单脚平衡站立; (3) 水中高抬腿; (4) 池边坐撑打腿。 	<p>1. 教师集中组织观看脚蹼的名称、功能及佩戴、使用方法视频,过程中进行示范讲解脚蹼相关的注意事项,引导学生按俱乐部部分组进行5米、10米、15米距离的脚蹼自由泳打腿练习,教师哨声组织练习,巡视指导。</p> <p>2. 按俱乐部部分4组,间距15米,听口令第一人出发进行脚蹼自由泳打腿手触边后下一人继续依次进行,哪组最先到达终点为获胜组。</p> <p>3. 教师组织集体通过补偿性体能练习增强肌肉力量,池边屈臂撑跳跃15次×2组;水中单脚平衡站立30秒×2组,双脚交替进行;20秒水中高抬腿×2组,间歇20秒;池边坐撑打腿30秒×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:知道穿脚蹼踩水方法并实践;进一步掌握穿脚蹼进行自由泳打腿;发展位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动与他人合作,正确处理人际关系,体验团队协作的收获;积极适应水环境,具备安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在接力比赛和体能练习中表现出克服困难、勇于拼搏的精神;比赛中尊重裁判、尊重对手,遵守接力赛规则,具有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 脚蹼自由泳打腿;</p> <p>(2) 脚蹼踩水练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>25米穿脚蹼自由泳打腿+踩水接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 推小车游戏;</p> <p>(2) 拉小车游戏;</p> <p>(3) 仰卧交替举腿;</p> <p>(4) 仰卧开合腿。</p>	<p>1. 组织集体观看脚蹼自由泳打腿慢动作视频。进一步观察、改进脚蹼自由泳打腿动作;引导学生四人一组,进行不同距离的脚蹼自由泳打腿练习,结合划水技术进行具有挑战性的脚蹼自由泳打腿加划手组合练习,组长根据组员能力确定游进距离。</p> <p>2. 创设“俱乐部明星争霸赛1”比赛情境,按俱乐部分4组,听口令第一人出发进行脚蹼自由泳打腿出发,遇到浮标进行3秒原地踩水,然后继续自由泳打腿游进,手触边后下一人继续依次进行,哪组最先到达终点为获胜组。等待队员做原地脚蹼踩水练习。</p> <p>3. 学生按俱乐部分4组组织内训,进行专项体能练习,10米的推小车和拉小车各完成2组,每组间歇30秒;仰卧交替举腿和仰卧开合腿,各完成20次×2组。</p>
10	<p>1. 运动能力:学会佩戴呼吸管和脚蹼进行水下观察;优化穿脚蹼踩水效果、增长游进距离和踩水时间,并运用于浮潜比赛中;发展肌肉力量、爆发力、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:习惯使用呼吸管呼吸的方式,逐渐爱上浮潜运动;面对长距离的挑战时能保持稳定情绪;积极适应水环境,具备安全意识。</p> <p>3. 体育品德:遵守比赛规则,发扬积极进取、勇敢顽强、坚持到底的体育精神。与队友团结共进,展现出不畏困难、勇于挑战的意志品质和良好的集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 脚蹼自由泳打腿;</p> <p>(2) 脚蹼踩水练习;</p> <p>(3) 佩戴面罩、呼吸管与脚蹼自由泳打腿组合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>50米佩戴面罩、呼吸管与脚蹼自由泳打腿+踩水+下潜组合接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 俄罗斯转体;</p> <p>(3) 立卧撑;</p> <p>(4) 深蹲跳。</p>	<p>1. 学生4人一组进行25米及以上距离脚蹼自由泳练习,教师巡视指导,请优生展示练习成果;结合呼吸管进行不同距离的低头漂浮脚蹼自由泳组合练习。</p> <p>2. 创设“俱乐部明星争霸赛2”比赛情境,按俱乐部分4组,佩戴面罩、呼吸管与脚蹼,听口令第一人出发进行自由泳打腿出发,遇到浮标进行5秒原地踩水,然后继续自由泳打腿游进,手触边折返,遇到浮标后进行下潜触双手触池底,原地上浮后完成50米游进,触边后下一人出发继续依次进行,哪组最先到达终点为获胜组,等待队员做原地脚蹼踩水练习。</p> <p>3. 按俱乐部分4组组织内训,进行一般体能练习增强肌肉力量,平板支撑30秒×2组、俄罗斯转体30次×2组、立卧撑10次×2组、深蹲跳15次×2组,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
11	<p>1. 运动能力: 知道水中转向对浮潜的重要意义; 初步学会水中转向、水中浮力控制训练; 将快速转向和移动技能运用到游戏中; 发展位移速度、肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与练习, 水中遇险时, 保持冷静的情绪; 积极适应水环境, 具备安全意识。</p> <p>3. 体育品德: 在学练中能尊重同伴, 表现出公平竞争的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 佩戴浮具转向练习; (2) 佩戴浮具+脚蹼转向练习。 <p>2. 展示或比赛: “鲨口逃生”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 撑边跳; (2) 仰卧举腿; (3) 平板支撑; (4) 背起。 	<p>1. 教师组织集中讲解转向对浮潜的重要意义, 视频播放水中转向的方法, 组织学生按俱乐部分4组进行水中向左、向右、向后的转向练习, 引导学生体验在水中对浮力的控制; 先进行佩戴浮具的转向练习, 再配合脚蹼继续进行3个方向的练习, 哨声组织练习, 教师巡回指导。</p> <p>2. 创设“鲨口逃生”的游戏情境, 按4组, 进行躲避鲨鱼攻击比赛, 教师播放制作好的多媒体课件, 设置4个浮标, 学生处于中心位, 多媒体随机出现3个方向来的鲨鱼, 学生要往鲨鱼出现的反方向逃, 5秒内到达浮标为胜利鲨口逃生, 每名学生2分钟, 等待的学生进行原地的转向练习。</p> <p>3. 学生按俱乐部分4组组织内训, 通过专项体能练习增强肌肉力量, 撑边跳15次×2组, 仰卧举腿10次×3组, 平板支撑30秒×3组, 背起10次×3组。</p>
12	<p>1. 运动能力: 知道浮潜前深呼吸对降低心率、稳定情绪的重要意义; 学习头朝下潜深的动作方法; 运用头朝下潜深技术参与寻找“小丑鱼尼莫”的比赛; 发展肌肉力量、心肺耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 乐于参与浮潜运动; 认识到保护生态环境的重要性; 积极适应水环境, 具备安全意识。</p> <p>3. 体育品德: 在比赛和体能练习中展示出一定的竞争意识与顽强拼搏精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 浮潜前深呼吸的意义; (2) 头朝下潜深。 <p>2. 展示或比赛: 寻找“小丑鱼尼莫”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 撑边跳; (2) 水中半蹲跳; (3) 60秒踩水; (4) 20秒水中高抬腿。 	<p>1. 教师组织学生集体观看视频, 学习浮潜前深呼吸的重要意义, 示范并适时讲解头朝下潜深的动作方法; 组织学生进行头朝下潜深练习10次, 下潜后触池底上浮返回。</p> <p>2. 创设“海底总动员”寻找尼莫的比赛情境, 按俱乐部分4组, 每一轮每组出战1个男生1个女生, 听到哨声后学生由踩水状态转换成头朝下潜深, 用最快的速度寻找藏在“水草”(沉底浮力飘带)中的“小丑鱼尼莫”(沉底小丑鱼玩具), 看哪组找得最快并说对小丑鱼的颜色哪组获胜。过程中教师巡视指导, 提示学生不得用手触碰“水草”, 也不能抓“小鱼”, 等待的学生进行原地头朝下潜深练习3次, 到水下观察比赛情况。</p> <p>3. 学生按俱乐部分4组组织内训, 由组长负责通过专项体能练习增强肌肉力量, 撑边跳、水中半蹲跳各20次×4组, 60秒踩水×3组, 间歇20秒, 20秒水中高抬腿×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力:知道脚朝下潜深的方法及运用场景;将转向、脚朝下、头朝下潜深技能运到海底垃圾分类比赛中;发展腰腹力量、心肺耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与练习,认识到保护水下环境的重要性;积极适应水环境,具备安全意识。</p> <p>3. 体育品德:表现出积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底的体育精神;在游戏和比赛中展现良好的礼仪修养。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 脚朝下潜深;</p> <p>(2) 潜深+水中转向。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>海底垃圾分类比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 45秒踩水;</p> <p>(2) 25米自由泳打腿;</p> <p>(3) 15米潜泳;</p> <p>(4) 仰卧举腿。</p>	<p>1. 教师组织集体观看视频学习头朝下潜深的方法,了解应用场景;按俱乐部部分4组复习头朝下潜深,每人完成5组,学练脚朝下潜深练习每人10次,根据同伴手势潜深后完成水中转向练习,同一俱乐部2人一组开展练习。</p> <p>2. 创设“保护我们的海洋”情境,按俱乐部部分4组,在规定出发点潜深找指定颜色垃圾,并进行垃圾分类,教师用哨声提示,长哨为脚朝下潜深,短哨为头朝下潜深,学生根据要求用最快的速度进行指定颜色的垃圾寻找并分类,教师巡视指导,提示学生注意安全。</p> <p>3. 学生按俱乐部部分4组组织内训,由组长负责进行45秒踩水×3组,间歇15秒;25米自由泳打腿×4组,间歇30秒;15米潜泳×2组,间歇15秒;仰卧举腿10次×2组。</p>
14	<p>1. 运动能力:学会水中处理耳压平衡的方法;在猜拳潜泳追逐赛中应用耳压平衡;发展平衡能力、心肺耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与练习,面对潜泳耳朵不适时能合理调控自己紧张的情绪,冷静做好耳压平衡;积极适应水环境,具备安全意识。</p> <p>3. 体育品德:养成积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 陆上耳压平衡;</p> <p>(2) 水中耳压平衡。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>猜拳贴底潜泳追逐赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1分钟踩水;</p> <p>(2) 30米自由泳打腿;</p> <p>(3) 立卧撑;</p> <p>(4) 开合跳。</p>	<p>1. 教师运用多媒体集体讲解耳压平衡方法;引导学生按俱乐部部分4组进行先陆上再水中的耳压平衡练习,教师巡视指导学生练习,同一俱乐部队员互相帮助。</p> <p>2. 按俱乐部部分4组,指定区域2人一组,间隔3米,佩戴浮潜装备+脚蹼,水中进行猜拳贴底潜泳追逐赛,赢者追输者逃,进行10米的潜泳贴底追逐,每组同学进行3轮。</p> <p>3. 学生按俱乐部部分4组组织内训,由组长负责进行1分钟踩水×3组、30米自由泳打腿×2组的专项体能练习,立卧撑10个×2组、开合跳30个×2组的一般体能。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15 ~ 16	<p>1. 运动能力:复习巩固浮潜安全急救知识;进行“海底寻宝”模拟情境比赛;发展肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:体验浮潜乐趣,树立安全意识;展示出良好的团队合作能力和水环境适应能力,在比赛中展示出良好的情绪控制能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中不怕困难,表现出竞争意识、顽强拼搏精神;在比赛中遵守浮潜规则,展示出良好的礼仪修养。</p>	<p>保护珊瑚行动“最佳俱乐部赛”</p> <p>一、组织</p> <ol style="list-style-type: none"> 按赛季分四组同时比赛。 四家俱乐部在规定场地听口令下潜找宝物,在规定时间内拿到宝物最多者获胜(团体前三名为队伍获得10、8、6个积分)。 <p>二、比赛</p> <ol style="list-style-type: none"> 浮潜安全知识挑战赛。 “海底寻宝”比赛。 <p>三、自助体能菜单</p> <p>比赛结束后,分小组,由组长负责,有选择性地开展体能补偿练习,从以下四类体能中各选一项进行学练。</p> <p>柔韧性:坐撑压蛙泳腿、青蛙趴等。</p> <p>平衡性:单腿平衡站立、水中徒手行走、水中跳跃、抱膝浮体等。</p> <p>肌肉力量:撑边跳、深蹲跳、推小车、拉小车等。</p> <p>肌肉耐力:平板支撑、立卧撑、仰卧起坐、背起、踩水等。</p> <p>四、过程性和终结性评价</p> <p>根据评价方案对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p>	
17 ~ 18	<p>1. 运动能力:知道浮潜比赛的基本规则,掌握浮潜基本动作,完成50米潜远及2米潜深测试;发展位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:遵守浮潜的安全规则;积极适应水环境,保持良好的情绪。</p> <p>3. 体育品德:遵守竞赛规则,坚持公平竞争,尊重裁判,肯定自身努力和进步。</p>	<p>保护珊瑚行动“最佳俱乐部赛”</p> <p>一、组织</p> <ol style="list-style-type: none"> 按赛季分组四组同时比赛。 除比赛学生外,老师对剩余的学生进行分工,设主裁判1名,每条泳道3名裁判,救生员4名,啦啦队队员若干名。 赛前进行安全教育,学生裁判分发救生哨,场地边布置救生圈、救生绳、救生杆、救生急救包、AED等相关救生及急救器材。 <p>二、比赛</p> <ol style="list-style-type: none"> 10~15米潜远比赛。 1~2米潜深接力赛。 “保护珊瑚行动”比赛。 <p>三、自助体能菜单</p> <p>比赛结束后,分小组,由组长负责,有选择性地开展体能补偿练习,从以下四类体能中各选一项进行学练。</p> <p>柔韧性:坐撑压蛙泳腿、青蛙趴等。</p> <p>平衡性:单腿平衡站立、水中徒手行走、水中跳跃、抱膝浮体等。</p> <p>肌肉力量:撑边跳、深蹲跳、推小车、拉小车等。</p> <p>肌肉耐力:平板支撑、立卧撑、仰卧起坐、背起、踩水等。</p> <p>四、颁奖典礼</p> <ol style="list-style-type: none"> 统计各队积分、排名以及个人积分、排名。 公布团体前三名,以及最佳进步奖、最佳口号、最佳队名奖,颁奖仪式。 	

第二节 冰球运动大单元教学设计

冰球运动是以冰刀和冰球杆为工具在冰上进行的一种对抗性的集体性竞技运动。冰球运动在中国可以追溯到 20 世纪初。然而,由于各种原因,冰球运动在中国的进展一直较为缓慢。直到近几年,随着国家对冬季运动的重视和冰雪运动的普及,中国的冰球运动才逐渐发展起来。冰球运动的普及和发展不仅提高了中国人民的健康水平,也增强了国家的冰雪运动实力。同时,冰球运动也带动了冰雪产业的发展,为中国的经济带来了新的增长点。此外,冰球运动还在培养年轻人的团队精神和协作能力方面发挥了积极作用。

冰球是冬季奥运会比赛项目,分为男子冰球和女子冰球比赛。冰球运动大单元教学设计与其他大单元设计思路一样,落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”教育理念,遵循“教会、勤练、常赛”的课程理念,从教学实施入手,注重让零基础的学生对冰球运动有初步的了解,加强冰球运动相关知识和文化的学习,体验该运动项目的乐趣,在形式多样的游戏和比赛情境中进行基本技术和组合技术的学练,在学练中不怕摔倒,具有安全意识和行为,遵守规则,团结合作。通过冰球运动的学习让学生在知之、行之、乐之的过程中,发展其运动能力、健康行为和体育品德。

一、冰球运动教学大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

冰球运动大单元的授课对象为水平四的学生。他们处于青春期阶段,身体逐渐成熟,身高和体重差异较大。学生的体力相对较好,具备较强的心肺耐力和协调能力。同时,学生正处于思维发展和个性形成的关键时期,具备较强的学习能力和自我意识。

2. 学习基础

在冰球运动大单元开始前,学生应该具备一定的冰上滑冰经验。他们已经掌握了滑冰的基本技巧,如滑行、转弯和停止等。一部分学生可能已经接触过冰球运动,并了解基本的规则和技能。而对另一部分学生来说,冰球可能是一个新的领域,需要从基础开始学习。

3. 能力水平

水平四的学生已经具有了较强的模仿学习和自主学习能力,懂得自评、互评,具备

一定的探究学习的能力,能通过主动学习解决运动技能的运用问题。学生在滑冰以及其他冰雪运动方面具有一定的经验,具备一定的冰上运动能力,但对于冰球这项运动还是比较陌生的,初次接触冰球的学生可能需要从基础动作开始学习,如站位、滑行姿势等。

(二) 设计思路

冰球是一项快节奏的冰上运动,学习冰球可以培养学生的团队合作精神、意志品质和体能水平。冰球运动教学设计遵循“健康第一”教育理念,贯彻“教会、勤练、常赛”要求,以目标为导向,选取适合水平四学生学练的相关教学内容,从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、比赛或展示、规则与裁判方法、观赏与评价等六个方面来制订 18 课时的大单元教学内容(见图 5-2)。

冰球运动大单元教学设计构建了包含学习任务、教学内容、教学情境三个方面的教学设计思路框架,重视结构化知识与技能的教学。首先,通过“破冰活动”帮助学生建立团队,组建相互竞争和协作的小团队,为后续学习做好准备;其次,通过不同形式的游戏“建立冰感和球感”,将学生前期的速滑技能和操控物体的方法和能力迁移到冰球运动中;再次,通过“冰球移动技巧和射门技巧”帮助学生了解冰球运动的起源、发展和规则,掌握冰球的基本姿势、技术动作和比赛规则,培养冰球的技能和协作能力。最后,通过设置“比赛提升素养”系列任务,落实和检验“常赛”成果,真正实现运动能力、健康行为和体育品德的提升。

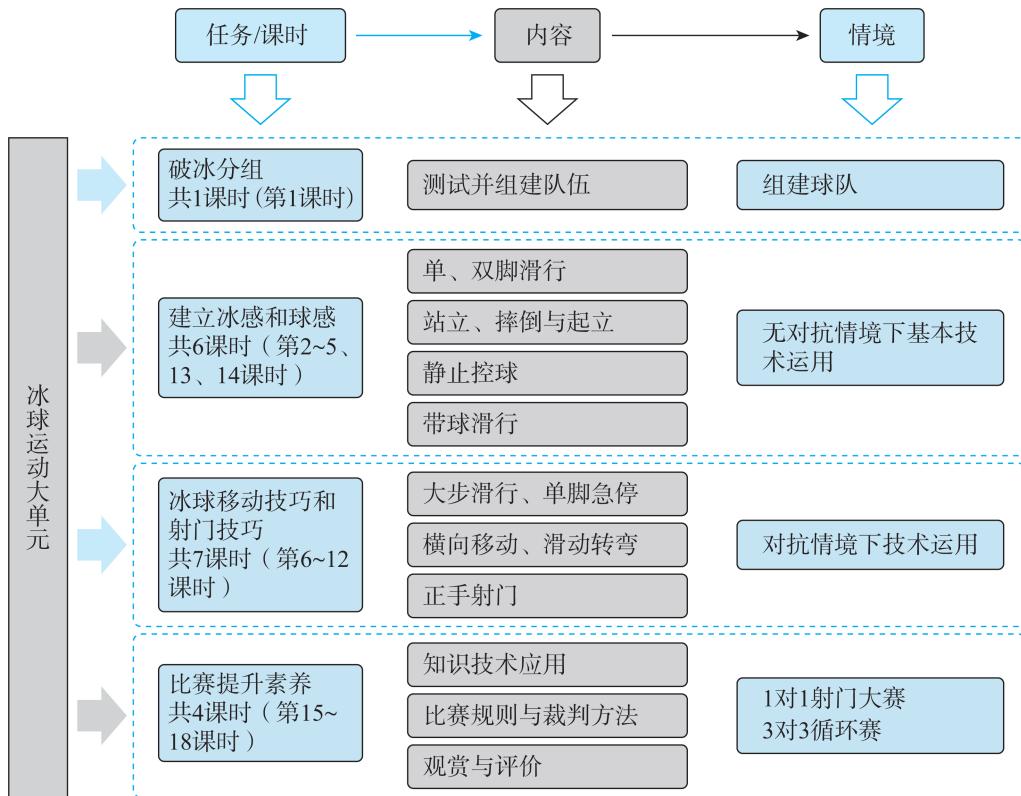


图 5-2 冰球运动大单元教学设计框架图

二、冰球运动大单元教学计划示例

表 5-2 冰球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:了解冰球装备的名称、作用和穿戴方法;初步掌握冰球运动的基本技术;掌握基本裁判规则及判罚;掌握正确的滑行姿势、摔倒与站立技术、原地拨球技术和运球技术;运用技战术进行比赛;发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解冰球锻炼对于健康的重要性;掌握准备活动与整理活动的科学锻炼方法;初步养成科学体育锻炼的习惯;掌握科学锻炼的方法,初步形成安全和规则意识,并能运用到实际交往中,保持良好的心理状态和控制情绪的能力。</p> <p>3. 体育品德:在冰球运动中敢于挑战克服恐惧心理,有合作能力,体验冰球运动的乐趣;通过冰球游戏克服恐惧心理,建立规则意识;通过游戏或竞赛获得冰上运动的乐趣,提升同伴之间的友谊;树立爱国主义、集体主义观念,磨炼意志品质。</p>
------	--

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能：冰球运动的基本技术，冰球装备的名称、作用和穿戴方法；冰球场地、介绍各区域的划分、冰球比赛简单的规则以及判罚（越位、冲撞等）；基本滑行姿势、摔倒起立、拨球、运球、射门等技术要领。</p> <p>2. 技战术运用：正确的滑行姿势、摔倒与站立技术、原地拨球技术、运球技术；冰球正滑、倒滑以及压步，冰球的起跑和急停、跳跃等技术。</p> <p>3. 体能：加速跑进行位移速度练习，通过跳跃进行下肢力量练习等。</p> <p>4. 展示或比赛：开展个人展示、模拟比赛、循环赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法：冰球运动的比赛规则和裁判方法。</p> <p>6. 观赏与评价：比赛观赏、每学期通过现场、网络观看不少于8次的比赛。</p>		
	学生学习	掌握滑行姿势、摔倒与站立技术、原地拨球技术、运球技术要领。	
	教学内容	学会摔倒和起立；掌握基本动作要领；利用技战术进行比赛。	
	教学组织	通过两人及多人合作掌握技术；对存在个体差异的学生增强练习次数。	
	教学方法	口令法、示范法、分组练习法、比赛法。	
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：初步学习冰球运动冰上站立、冰上站起基本技术及冰球运动的安全规则，了解冰球装备的名称、作用和穿戴方法；发展协调性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为：正确穿戴冰鞋和护具，树立安全意识。</p> <p>3. 体育品德：学会尊重裁判和对手，不断挑战自我、遵守规则、团队精神等优秀品质，乐于参加冰球运动。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <p>(1) 冰球运动安全规则；</p> <p>(2) 穿戴冰鞋和护具；</p> <p>(3) 基本站立姿势，能站起来并保持平衡。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>安全规则问答大比拼。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>(1) 加速跑；</p> <p>(2) 不同姿势起跑；</p> <p>(3) 纵跳；</p> <p>(4) 障碍跑。</p>	<p>1. (1) 教师讲解要求和规则，学生练习穿戴冰鞋和护具，尝试冰上站立；教师演示正确的站起技术。点名游戏，点到名的学生做下列动作：跪到冰面上，再回到“基本站立姿势”，触摸膝盖、脚尖、头部、肩膀或臀部等部位。学生趴在冰面上，双手握杆，两肘找冰，球杆保持水平。把肘部回收，拉到膝关节位置，然后站起来。</p> <p>(2) 完成球队组建。</p> <p>2. 教师组织快速问答，按人数分成4组，用课件进行提问抢答，先按响抢答器的队伍回答，答对加1分，答错扣1分，共20道抢答题，积分最高的组获胜；引导学生掌握安全常识，教师问答过程中关注学生知识掌握情况。</p> <p>3. 教师视频展示练习方法，布置体能练习内容，学生四组轮换进行，组长组织练习，教师巡视指导，加速跑、不同姿势起跑、纵跳、障碍跑，每个练习完成三组。</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:掌握正确的 T 字形蹬冰姿势;发展平衡能力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在游戏及多种练习中,逐步加强冰上运动的安全意识和综合运用能力。</p> <p>3. 体育品德:建立良好的公平竞争意识,加强规则意识,能正确看待胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习基础知识;</p> <p>(2) T 字形蹬冰。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>各组练习后进行比赛,比赛胜利组展示自己的动作。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 陆地模仿蹬冰练习;</p> <p>(2) 蹤起;</p> <p>(3) 连续跳起;</p> <p>(4) 横向跳跃。</p>	<p>1. 教师示范并讲解动作要领,学生尝试做动作;学生沿着球门线和板墙站成行。右脚冰刀在左脚冰刀的后面形成一个“T”字形。用右脚向下方用力蹬冰,靠左脚滑动。学生蹬冰时把腿蹬直,一直蹬到脚尖。教师观察学生完成动作的情况,帮助每名学生纠正错误。保证蹬冰腿在回收之前充分蹬直。一次用一只脚蹬冰,从冰场一端滑到另一端。</p> <p>2. 分 4 组练习与比赛,请优秀同学做示范。</p> <p>3. 分 4 组练习陆地模仿蹬冰、蹲起、连续跳起、横向跳跃各 20 次×3 组,依次循环练习。</p>
3	<p>1. 运动能力:学会安全摔倒;掌握正确的双脚滑行姿势;发展爆发力、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极适应冰上环境,具备安全意识,保持良好的情绪。</p> <p>3. 体育品德:以游戏的形式激发学习兴趣,发展团队协作能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 安全摔倒;</p> <p>(2) 双脚滑行。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>单腿支撑平衡。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 单腿支撑;</p> <p>(2) 单脚跳;</p> <p>(3) 连续跳障碍;</p> <p>(4) 双脚滑行动作模拟。</p>	<p>1. 教师展示并引导学生掌握正确的双脚滑行姿势;学生分组练习,不用球杆,发给每名学生一个网球,必须按照教师的指令绕着指定的区域移动网球:用双手、单手、换手、单脚、换脚(用冰刀的里侧)。</p> <p>2. 组织学生依次开展单脚支撑前提下绕过障碍,完成连续绕过 10 个障碍。</p> <p>3. 分 4 组练习单腿支撑、单脚跳、连续跳障碍、双脚滑行动作模拟练习,每个动作完成 20 次×3 组,依次循环练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:掌握正确的单脚滑行和摔倒起立姿势;发展肌肉力量、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极适应冰上环境,能做好各项安全注意事项,具备安全意识,保持良好的情绪。</p> <p>3. 体育品德:表现出吃苦耐劳的精神,具有不断挑战难度,克服困难的决心。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习安全摔倒;</p> <p>(2) 单脚滑行练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>平衡接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧两头起;</p> <p>(2) 单脚跳;</p> <p>(3) 平衡走;</p> <p>(4) 垫步。</p>	<p>1. 组织学生分组练习,学生先靠着板墙单脚站立,然后换另一只脚站立,再试着不扶板墙单脚站立;双脚滑行熟练后转化单脚;向前摔倒——双手伸出,抬头;向后摔倒——下巴向里收。保持动作规范,听从指挥。</p> <p>2. 组织学生分成4组,接力完成单脚支撑前提下跳跃过障碍,完成跳跃过10个障碍后击掌接力完成交接,第二名队员接力出发,最先完成的小组为获胜小组。比赛结束后请每组推选出优秀同学进行单脚跳跃障碍示范。</p> <p>3. 分4组练习仰卧两头起10×3组、单脚跳20次×3组、连续跳障碍10个×3组、双脚滑行25米×3组练习,单个动作完成交换场地,依次循环练习。</p>
5	<p>1. 运动能力:结合器材进一步学习基本站立姿势、站起、T字形蹬冰;发展肌肉力量、速度、平衡性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参加学练和展示,能与同伴保持安全活动距离,学习情绪饱满。</p> <p>3. 体育品德:在练习和展示中表现出不气馁、敢于面对失败的精神,勇于挑战,增强团队意识,磨炼顽强的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 结合器材进一步学习基本站立姿势;</p> <p>(2) T字形蹬冰。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>各组练习后进行比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 往返跑;</p> <p>(2) 交叉跑;</p> <p>(3) 立定跳跃;</p> <p>(4) 收腹团身跳。</p>	<p>1. 组织学生分组练习。学生手持球杆在板墙边站成一排。教师当牛头犬,学生滑过时,教师尝试触摸学生,被触摸到的学生在下次横跨冰面滑行时变成牛头犬,最后被触摸到的学生获胜。</p> <p>2. 让学生手持球杆摆出T字形姿势在球门线上站一排,听口令每名学生蹬冰三次,比一比谁滑得远。</p> <p>3. 设置体能练习场景,进行折返跑20米×4,完成3组、交叉跑30米×3组,立定跳跃20次×3组、收腹团身跳20次×3组,依次循环练习,组间歇30秒。</p>

(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:结合器材学习冰鞋的刀刃控制、单脚急停、快走技术;发展肌肉力量、位移速度、平衡能力等体能;通过递进的学练方法,对自我的运动能力有清楚的认识。</p> <p>2. 健康行为:积极参与学练,乐于探究,乐于钻研,在练习中逐步消除对冰球技术的畏难情绪。同时,进一步加强冰上运动安全意识。</p> <p>3. 体育品德:通过比赛增强团队意识,增强责任感,在比赛中表现出坚忍不拔的毅力,学会包容。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 刀刃控制; (2) 单脚急停,快走。 <p>2. 展示或比赛: 平衡比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 折返跑; (2) 仰卧转体; (3) 俯卧交叉抬腿; (4) 冰球模拟对抗训练。 	<p>1. 组织学生分组练习,把冰球沿着争球圈摆放,学生滑四五步后获得一些动力,然后用左脚滑行(用内刃);沿着圆弧一直滑动,注意右脚不要着冰,然后在另一侧排成一队,用左脚向回滑时要用外刃,右脚重复。设置不同场景进行跑步;放置一些锥形柱,画一些线段,学生尝试越过线段,分开冰刀跨过第二线段,双脚并拢在第三个和第四个线段,跳过障碍,返回时绕过锥桶在障碍下钻过去。</p> <p>2. 分4个小组进行平衡比赛,学生当评委,选出第一名。</p> <p>3. 教师组织分四组轮换进行,折返跑20米×3组、仰卧转体30次×3组、俯卧交叉抬腿×3组、冰球模拟1对1对抗训练×3组,完成一个练习后小组间更换场地。</p>
7	<p>1. 运动能力:结合器材进一步练习刀刃控制,单脚急停,快走技术;加强冰球各项已习得技术在比赛中的灵活运用;发展肌肉力量、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参加学练和展示,在冰球技术的练习中能与同伴保持安全活动距离,学习情绪饱满;积极适应冰上环境,善于交往与合作。</p> <p>3. 体育品德:在冰球技术练习和综合比赛中表现出良好的团队协作能力;具备不怕困难、勇于挑战的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 刀刃控制; (2) 单脚急停,快走。 <p>2. 展示或比赛: 单脚急停展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 两头起; (2) 单脚跳; (3) 平衡走; (4) 单脚平衡绕障碍。 	<p>1. 组织学生分组练习,第一步双脚滑动,第二步铲出雪沫,第三步转脚,学生手持球杆静止站着,向外转动右脚跟,向里转动右脚尖,向下蹬出冰刀,试着铲出一堆雪沫,用左脚重复这个动作。</p> <p>2. 组织学生进行10米快速滑行后的单脚急停,并请优秀同学做示范。</p> <p>3. 教师组织学生分成四组轮换进行,仰卧两头起15×3组、单脚跳20次×3组、平衡走15米、单脚平衡绕10个障碍×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:结合器材进一步复习冰球运动中的摔倒、双脚滑行、单脚滑行;发展肌肉力量、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过练习冰球各项技术和综合比赛,积极适应冰上环境,能做好各项安全注意事项,具备安全意识,保持良好的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在冰球技术展示和比赛中表现出良好的团队协作能力;积极融入团队并迎接挑战,顽强拼搏;遵守比赛规则;学练中表现出自信心。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 进一步学习基本动作,摔倒,双脚滑行,单脚滑行。</p> <p>2. 展示或比赛: 各组练习之后进行比赛,比赛胜利组分享自己的方法。</p> <p>3. 体能练习: (1) 平衡走; (2) 纵跳; (3) 小步跑; (4) 滑行动作模拟练习。</p>	<p>1. 组织学生分组练习,教师讲解与示范相结合,强调安全。时间和距离逐渐加长。</p> <p>2. 组织学生进行比赛,并请优秀同学示范,学生互评。</p> <p>3. 教师组织学生分成四组轮换进行练习,平衡走 15 米×3 组、纵跳 15 次×3 组、小步跑 15 米×3 组、滑行动作模拟练习 20 次×3 组。</p>
9	<p>1. 运动能力:结合器材学习冰球运动大步滑行、滑动转弯、单脚急停技术;发展肌肉力量、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过多人练习冰球技术中的大步滑行、滑动转弯、单脚急停技术,逐步消除畏难情绪,努力适应目前的学练节奏。</p> <p>3. 体育品德:在冰球的学练和比赛中勇于挑战、团结同学、积极进取;遵守规则、尊重裁判和对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 大步滑行; (2) 滑动转弯; (3) 单脚急停。</p> <p>2. 展示或比赛: 展示大步滑行。</p> <p>3. 体能练习: (1) 左右跨跳; (2) 连续蛙跳; (3) 平衡走; (4) 单脚急停技术动作模拟练习。</p>	<p>1. 组织学生分组练习刀刃控制:学生手持球杆,滑行四五步后获得一些动力,然后用左脚滑行(用内刃),沿着圆弧一直滑动,注意右脚不着冰,然后在另一侧排队;用左脚向回滑时要用外刃,右脚重复。</p> <p>2. 组织学生进行蹬冰—交替双脚比赛,并请优秀同学示范。</p> <p>3. 教师组织学生分成四组轮换进行练习,平衡走 15 米×3 组和左右跨跳 20 次×3 组、连续蛙跳 20 次×3 组、单脚急停技术动作模拟 20 次×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:结合器材进一步学习冰球运动大步滑行、滑动转弯、单脚急停;发展肌肉力量、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在课堂中适应冰球技术的不同练习方式及冰球的不同比赛环境,在学练中积极与同伴合作交流。</p> <p>3. 体育品德:在学练赛中迎难而上,遵守规则,勇于拼搏。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 大步滑行; (2) 滑动转弯; (3) 单脚急停。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>组合动作展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 单腿支撑; (2) 单脚跳; (3) 连续跳障碍; (4) 冰球陆上模拟对抗练习。 	<p>1. 组织学生分组练习,学生手持球杆在球门线上站一行。当听到指令时,向前滑行,在听到另一指令时,用右脚做急停动作。学生在横跨区域的范围内,完成几次急停。</p> <p>2. 组织学生进行比赛,并请优秀同学做示范。</p> <p>3. 教师组织学生分四组轮换进行练习,单腿支撑 30 秒×3 组、单脚跳 20 次×3 组、连续跳跃 20 次×3 组、3 对 3 冰球陆上模拟对抗练习 1 分钟×3 组。</p>
11	<p>1. 运动能力:结合器材学习冰球横向移动技术,学习进攻二过一战术,并在比赛中合理运用;发展肌肉力量、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解科学运动对促进身体健康的作用,通过参与冰球运动,加强与人沟通能力,提高情绪调控能力,锻炼良好的传接球技巧、敏锐的观察力、准确的判断力。</p> <p>3. 体育品德:在防守对抗中表现出克服困难的精神,能突破自我,敢于面对来自对手的挑战。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:复习滑动转弯、单脚急停,学习横向移动技术,进攻二过一战术。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>游戏“时刻准备着”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 平板支撑; (2) 挺身跳; (3) 左右侧向跳跃。 	<p>1. 教师讲解要求,学生分组进行练习。</p> <p>二过一战术: A 队员带球向前,吸引对方防守队员 B,然后传球给队友 C,C 接球后,迅速将球传给无人防守的 A,然后跑到另一个位置,接 A 的传球并继续前进。</p> <p>2. 组织学生手持球杆参与“点名”游戏,包括横向移动和其他的基本动作(跪下、起来、单脚跳、脚尖站立、脚跟站立、单脚平衡、趴下、打滚等)。</p> <p>3. 教师组织学生分成四组轮换进行练习,平板支撑 30 秒×3 组、挺身跳 15 次×3 组、左右侧向跳跃 20 次×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力：结合器材进一步学习冰球运动横向移动，学习进攻三过二战术，通过学练冰球技术动作并综合运用于冰球比赛之中的这一过程，锻炼良好的传接球技巧、敏锐的观察力、准确的判断力；发展肌肉力量、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为：了解科学运动对促进身体健康的作用，通过参与冰球运动，加强与人沟通能力，提高情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德：通过展示增强学生的表现力和自信心，克服紧张情绪，表现出大方、自信的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 进一步学习横向移动技术； (2) 三过二战术。 <p>2. 展示或比赛：运输宝藏。</p> <p>3. 体能练习：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 蛙跳； (2) 30 米冲刺跑； (3) 横向跨步跑； (4) 模拟横向动作练习。 	<p>1. 教师讲解要求，学生分组进行练习。三过二战术：A 队员带球向前，吸引对方防守队员 B 和 C，然后传球给队友 D，D 接球后，迅速将球传给无人防守的 A，然后跑到另一个位置，接 A 的传球并继续前进。同时，A 将球传给无人防守的 E，然后跑到另一个位置，接 E 的传球并继续前进。</p> <p>2. 教师讲解与示范相结合。把一个盒子或者桶作为财宝箱放在一端，冰球放另一端，学生捡到一个冰球滑到另一端放到财宝箱，老师充当海盗，尝试用手触摸学生，被触到学生必须扔掉冰球回去取另一个。各组练习之后进行比赛，比赛胜利组分享自己的方法。</p> <p>3. 教师组织学生分成四组轮换进行练习，蛙跳 20 次×3 组、30 米冲刺跑×3 组、横向跨步跑 20 米×3 组、模拟横向动作练习 20 次×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力: 学习冰球控球站立姿势、静止控球; 学习冰球防守战术中的占据有利位置和团队协作; 发展肌肉力量、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 学会主动地参与冰球活动, 与队友及时沟通、协同配合, 并表现出较好的团队协作能力, 能主动与同伴进行高效交流。</p> <p>3. 体育品德: 通过比赛, 加强规则意识, 树立良好的胜负观, 建立良好的体育品德; 遇到挫折时, 能保持冷静并积极寻找解决办法, 不轻言放弃。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 控球站立姿势; (2) 静止控球; (3) 学习防守战术。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>雷霆大战。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 单脚跳; (2) 立卧撑跳; (3) 俯身划船; (4) 冰球陆上模拟对抗练习。 	<p>1. 组织学生分组练习, 复习冰球站立姿势。学生在球门线上站成一行, 摆出拨球姿势, 每人前面一个冰球。把球拍的根部放在冰球上方 2~4 厘米处。学生转动手腕以便球拍的头部能触及冰球两侧的冰面。这样就可以通过转动手腕转动球拍的根部。</p> <p>2. 组织学生进行雷霆大战。冰场是战舰, 教师是船长, 学生是船员。船员散布在船上, 听从船长命令。引入 4 个命令: “鱼雷”——船员前扑趴着滑动, 双手伸出, 抬头; “潜水艇”——船员躺着滑动, 双腿伸向空中(潜望镜); “歼敌机”——船员用双膝滑动, 用球杆向飞机射击; “暴风雨”——船员滑行, 每步用膝盖触及冰面(双膝交替进行)。</p> <p>在防守时, 占据对手与球门之间的有利位置, 尽可能阻止对手射门。</p> <p>团队协作: 与其他防守队员保持良好沟通, 随时准备协同防守, 确保对手无法突破防线。</p> <p>3. 教师组织学生分成四组轮换进行练习, 单脚跳 20 次 × 3 组、立卧撑跳 12 次 × 3 组、俯身划船 20 次 × 3 组、3 对 3 冰球陆上模拟对抗练习 1 分钟 × 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:复习冰球控球站立姿势、带球滑行、单脚急停技术;进行冰球技术的假动作练习;进一步练习战术能力;在比赛中发展肌肉力量、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在小场地比赛中态度积极,随机应变,适应比赛节奏,调整自我状态,知道小场地比赛注意事项,树立安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中增进团队意识,与同伴配合默契,表现出较强的责任心。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 复习控球站立姿势,静止控球,单脚急停;假动作练习;带球滑行;战术练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 小场地比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 立卧撑跳; (2) 仰卧两头起; (3) 俯撑登山跑; (4) 冰球陆上模拟对抗训练。</p>	<p>1. 教师带领学生充分热身,控球站立姿势练习,教师讲解单脚急停方法,学生分组进行练习,注意安全距离。</p> <p>2. 组织学生分组练习,体会技术动作,控球滑行时间要长。注意技术动作要做到位,不能只追求比赛结果。</p> <p>3. 教师组织学生分成四组轮换进行练习,立卧撑跳 15 次×3 组、仰卧两头起 15 次×3 组、俯撑登山跑 20 次×3 组、3 对 3 冰球陆上模拟对抗练习 1 分钟×3 组。</p>
15 ~ 16	<p>1. 运动能力:通过正手射门、带球滑行训练,改进个人动作;发展肌肉力量、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:表现出浓厚的比赛兴趣,积极参与日常或课余时间的组织比赛,初步养成每周都参与运动的习惯,形成健康意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练中激发进攻意识,同时兼顾尊重他人、尊重生命的公平竞争意识;在比赛中表现出顽强的意志品质,形成乐于合作、乐于探究的品质,树立良好的胜负观。</p>	<p>一、组织 1. 学生课前学习规则,教师课上讲解重点、简单示范,小组讨论并练习正手射门、带球滑行,每人尝试评价,分组进行比赛。 2. 各组练习之后进行比赛射门,每两组进行比赛,教师和其他学生担任裁判,然后再交换。教师、同学给予即时性评价。</p> <p>二、比赛 1 对 1 射门比赛。</p> <p>三、评价 统计得分,记录并公布本场比赛结果。</p> <p>四、自助体能菜单 比赛结束后,分小组,由球队队长负责,有选择性地开展体能练习,其中包含一般体能、专项体能和补偿性体能,从以下五类体能中各选一项进行学练。</p> <p>平衡能力:平板支撑、单脚平衡站立等。</p> <p>柔韧性:俯身压腿、俯卧背起、仰卧抱膝等。</p> <p>肌肉力量:俯身划船、纵跳、收腹团身跳、跨步跳、侧向跳、俯撑登山跑等。</p> <p>位移速度:50 米冲刺滑行(穿戴冰球装备)、30 米滑行射门(穿戴冰球装备)等。</p> <p>肌肉耐力:25 米×8 折返滑行(穿戴冰球装备)、500 米滑行(穿戴冰球装备)等。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17 ~ 18	<p>1. 运动能力:了解并学会简单的判罚规则;学会并进一步掌握滑行传球技术;完成模拟比赛;在日常学练或比赛中,将所学技术学以致用;发展肌肉力量、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极参与冰球比赛活动,主动与同伴合作交流,学会鼓励同伴,养成良好的运动习惯。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中学会尊重对手,能理解比赛规则,形成规则意识;正确看待成败,树立新目标并努力,胜任不同运动角色,不惧怕任何比赛对手,具有顽强拼搏的运动品质。</p>	<p>一、组织</p> <p>1. 学生课前学习简单冰球比赛规则及判罚,练习滑行带球,教师课上讲解重点、示范,进行小组综合测评和比赛。</p> <p>2. 每两组进行比赛,教师和其他学生担任裁判,然后再交换。教师、同学给予即时性评价。</p> <p>二、比赛</p> <p>3 对 3 循环赛。</p> <p>三、评价</p> <p>1. 统计本赛季各队积分、排名以及个人积分、排名。</p> <p>2. 公布团体前三名,以及最佳进步奖、最佳口号、最佳队名奖,颁奖仪式等奖项,教师颁奖。</p> <p>四、自助体能菜单</p> <p>比赛结束后,分小组,由球队队长负责,有选择性地开展体能练习,其中包含一般体能、专项体能和补偿性体能,从以下五类体能中各选一项进行学练。</p> <p>平衡能力:平板支撑、单脚平衡站立等。</p> <p>柔韧性:俯身压腿、俯卧背起、仰卧抱膝等。</p> <p>肌肉力量:俯身划船、纵跳、收腹团身跳、跨步跳、侧向跳等。</p> <p>位移速度:50 米冲刺滑行(穿戴冰球装备)、30 米滑行射门(穿戴冰球装备)等。</p> <p>肌肉耐力:25 米×8 折返滑行(穿戴冰球装备)、500 米滑行(穿戴冰球装备)等。</p>	

后记

本教科书根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》编写。

编写过程中，上海市课程教育教学研究基地（中小学课程方案基地）、上海市心理教育教学研究基地、上海基础教育教材建设重点研究基地、上海市体育教育教学研究基地等上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地给予了大力支持。周珂、李有强、何耀慧、袁春、沈鸿雯、张芸碧、阙林龙、蔺静、程金霞、汪丽、杨勐、柴法亮、刘芳、文晓琛、杨燕国、郭富强、梁夫生、李菲菲、刘伟俊、郭丽红在编写审读过程中提出很多宝贵意见。在此表示感谢！

欢迎广大师生来电来函指出教科书中的差错和不足，提出宝贵意见。

联系方式：

联系电话：021-64319241（内容） 021-64373213（印刷或装订）

电子邮箱：jcjy@seph.com.cn

地 址：上海市闵行区号景路159弄C座上海教育出版社(201101)



TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

体育与健康
教师用书

游泳·滑冰
全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2992-9

9 787572 029929 >

定 价： 77.00 元