



义务教育教科书
(五·四学制)

体育与健康

教师用书

其他民族民间
传统体育类运动

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
其他民族民间传统体育类运动
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。
其他民族民间传统体育类运动 全一册 / 汪晓赞主编. — 上
海: 上海教育出版社, 2024.8. — ISBN 978-7-5720-2988-2
I. G633.963; G637.9
中国国家版本馆CIP数据核字第2024HA2278号

主 编: 汪晓赞

副 主 编: 王 晖

本册主编: 杨 浩

本册编写人员: 吕 慧 苏若可 江明忠 李有强 何耀慧 李兴盈 姜 炳

责任编辑: 姚欢远 李千里 梁乐天

特约审读: 马 蕾

装帧设计: 金一哲 蒋 妤

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) 其他民族民间传统体育类运动 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 2024年8月第1次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 13

字 数 376 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2988-2/G·2653

定 价 67.00 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其他民族民间传统体育类运动分册，提供了义务教育阶段水平二至水平四的其他民族民间传统体育类运动课程内容。本教科书以舞龙、舞狮、赛龙舟为主要切入点，通过引导学生在了解中华传统体育类运动文化的基础上学练相关运动项目技术，并能够简要分析中华传统体育类运动展示出的优秀传统文化，让学生完整地体验和理解中华传统体育类项目，从而达到掌握其他民族民间传统体育类运动技能的课程目标。

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 基于课程标准的其他民族民间传统体育类运动教学	1
第一节 民族民间传统体育类运动的特点和育人价值	1
第二节 民族民间传统体育类运动学习目标的设置	7
第三节 民族民间传统体育类运动教学内容的设计	12
第四节 民族民间传统体育类运动教学策略的选择	27
第五节 民族民间传统体育类运动主要技术要点和易犯错误	40
第二章 水平二其他民族民间传统体育类运动教学设计与实施	48
第一节 水平二舞狮运动大单元教学设计	48
第二节 水平二舞狮运动课时教学设计	60
第三节 水平二舞狮运动大单元学习评价	66
第四节 水平二舞狮运动跨学科主题学习的教学设计	73
第三章 水平三其他民族民间传统体育类运动教学设计与实施	77
第一节 水平三舞狮运动大单元教学设计	77
第二节 水平三舞狮运动课时教学设计	89
第三节 水平三舞狮运动大单元学习评价	95
第四节 水平三舞狮运动跨学科主题学习的教学设计	103
第四章 水平四其他民族民间传统体育类运动教学设计与实施	107
第一节 六至八年级舞狮运动大单元教学设计	107
第二节 九年级舞狮运动大单元教学设计	125

第三节 水平四舞狮运动课时教学设计	152
第四节 水平四舞狮运动大单元学习评价	158
第五节 水平四舞狮运动跨学科主题学习的教学设计	168
第五章 零基础其他民族民间传统体育类运动大单元教学设计	172
第一节 水平二舞龙运动大单元教学设计	172
第二节 水平二赛龙舟运动大单元教学设计	183
第三节 民族民间游戏类运动大单元教学设计	192

第一章 基于课程标准的其他民族民间传统体育类运动教学

民族民间传统体育类运动指的是中国各族人民在不同历史时期所创造的,为满足人们身心发展所需要的体育活动方式。民族民间体育是民族体育和民间体育的结合体,民族体育是指具有本民族风格和文化特色的体育活动;而民间体育是指在群众中广泛流传,具有鲜明地方特色的传统性的身体锻炼活动。它们都是在中国地域范围内传承下来的具有体育运动属性的身体活动。《课程标准(2022年版)》的课程内容设置中将“中华传统体育类运动”列为六大类专项运动技能之一,进而又分为武术类运动项目和其他民族民间传统体育类运动项目。与其他体育项目相比,民族民间传统体育类运动项目教学应强调历史文化、地域特色、风俗习惯或生活方式等,凸显民族民间传统体育独特的教育价值,帮助学生理解、认同中华优秀传统体育文化,增强民族自信心和自豪感。

第一节 民族民间传统体育类运动的特点和育人价值

民族民间传统体育类运动项目蕴含着深厚的中华优秀传统文化,凝聚着不同民族、不同地域的鲜明特色,在促进民族团结、增强民族凝聚力、促进民族经济发展、繁荣民族文化等方面发挥着积极作用。民族民间传统体育类运动项目的诞生、发展与不断壮大,与我国社会的进步密不可分。从起源上看,民族民间传统体育类运动项目的首要来源是人类生活、生存的需要,在日常生活(干农活、打猎)中,衍生出了众多传统体育项目,产生了马术、射箭等活动形式。其次是出于一些祭祀活动的需要,原始社会的人类对于自然界中发生的现象并不了解,认为是神灵显现所致,于是产生了图腾崇拜、自然崇拜等祭祀活动,如赛龙舟、舞龙就是龙图腾崇拜的缩影。再次是争斗或战争的演变。在历史发展过程中,不可避免地会有争斗发生,包括较大的战争,故而促进了具有军事功能的民族传统体育项目的发展,如“蹴鞠”可以训练将士,“板鞋竞速”也是训练士兵的一种方法。最后是娱乐健身,古代盛行和流传的用于人们休闲娱乐和强壮体魄的活动方式,

如宋朝盛行的放风筝、唐朝民间流传的拔河运动等。随着社会的发展,民族民间传统体育类运动项目受到更多的关注和喜爱,逐渐形成了鲜明的特点。

一、民族民间传统体育类运动的特点

(一) 区域性与传承性

中国地大物博、幅员辽阔,区域间的自然条件和生活方式差异巨大,民族民间传统体育类运动主要来源于各区域的生产生活,承载着历史记忆与文化精神,内容深而广,在促进民族团结、增强民族凝聚力、促进民族经济发展、繁荣民族文化等方面发挥着积极的作用。“南人善舟、北人善马”是民族民间传统体育最真实的写照。从课程内容设置的层面来看,民族民间传统体育类运动体现出来的基本特点就是区域性、传承性。

相关调查显示,随着青少年年龄的增长,参与民族民间传统体育运动的人数和项目出现递减。学校体育课程较多关注现代竞技体育,对民族民间传统体育运动资源关注普遍不足,学生对民族民间传统体育类运动也缺乏兴趣,传承出现明显脱节。学校教育进入素养教育时代,《课程标准(2022年版)》将民族民间传统体育类运动设为课程内容,从政策层面将其引入课堂,为该类运动的传承提供了一个有效的途径。校园作为民族民间传统体育文化最重要、最直接的传承阵地,可以最有效、最直接地扭转青少年群体对于民族民间传统体育运动的识记出现“集体流失”的现象。因此,为了有效实施相关课堂教学,各校应大力挖掘和引入区域性民族民间传统体育运动项目,以实现民族民间传统体育文化由“无意识自然传承”向“有意识自觉传承”转变的目标。

(二) 教育性与共生性

民族民间传统体育类运动作为一种综合性的传统文化现象,与特定的自然环境紧密相关,是人们适应与改造环境,与自然和谐共生的一种表现,具有共生性和教育性。从产生到发展,民族民间传统体育类运动都具有鲜明的教育性。民族民间体育类运动项目为各民族搭起沟通桥梁的同时,也在本群体、本民族认同感方面发挥着重要的作用。目前,民族民间传统体育类运动在体育教育中已拥有一席之地,培养了学生坚强的意志品质、百折不挠的精神,提高了学生的思想素质和道德修养,有助于学生树立正确的人生观和价值观,培养惩恶扬善、积极敬业的精神。同时,其作为一种独特的艺术形式,能带给学生艺术熏陶和美的感受,提高学生的审美能力。

民族民间传统体育类运动项目的共生性源于民族民间体育项目的多重性,即项目繁多、形式各样、文化多元,开展地域广泛,如“三月三”的各项传统活动,在多个地域、多

个民族都会开展。民族民间传统体育大多是以运动的形式呈现,将多种文化外显,民族民间传统体育类运动项目往往需要多人合作,共同完成,需要参与伙伴之间充分沟通交流,以达到最佳的表现与娱乐身心之效。内容上的多重性体现了其历史悠久、传播度高、影响深远的特征,大大增加了其教育性内涵与共生性特点。

(三) 娱乐性与仪式性

民族民间传统体育类项目蕴含着民族风情和文化气息,如历史悠久、广为传播的赛龙舟和舞龙、舞狮等。随着社会的不断发展,民族民间传统体育类运动已经发展得越来越成熟、越来越规范,喜爱观看和参与民族民间传统体育运动的人也逐渐增多。目前,民族民间传统类体育运动已渗透到社会各个阶层的休闲娱乐等领域,成为人们重要的社会文化活动,凸显了其娱乐性的无穷魅力,进一步推动了不同民族民间传统体育运动的蓬勃发展。不同的民族民间传统体育与喜庆丰收、祝贺新婚、欢度佳节进行有机结合,旨在健身娱乐、闲暇消遣,营造出轻松愉悦的氛围。例如,舞龙当属非常具有节庆娱乐属性的传统体育活动。

民族民间传统体育类运动项目多是基于精神寄托的仪式性活动。仪式性活动所形成的精神寄托为我国民族传统体育文化的形成、发展与传承提供了文化意识与制度规范上的一种族群记忆;同时又在这种文化传承中塑造了族群性格,形成了族群身份认同的内核,为族群的稳定和延续提供了智慧源泉与精神动力。越是庄严肃穆的仪式越能激发起人们内心的事业感和认同心理。民族民间传统体育类运动的仪式活动大多属于集体性活动,人人都有参加的权利。因此,仪式性使民族民间体育类活动非常具有号召力并能够稳定传承,这也是其不可忽视的特征。

民族民间传统体育类运动项目种类繁多,涉及文化面广。我们将民族民间传统体育类运动项目进校园的过程中凸显的项目价值与教育诉求进行归纳并有别于其他运动技能系列,目的是强调民族民间传统体育类运动进校园背后深刻的含义。

二、民族民间传统体育类运动对学生核心素养发展的价值

学校体育是原始体育形态走向规范化、科学化、普及化的必由之路。民族民间传统体育进入学校,成为现代体育的组成部分,标志着古老的原始体育形态已成为一个自成体系的独立分支。民族民间传统体育类运动除了与其他类运动具有同样的育人价值外,在增进学生对不同民族和地域体育文化的了解,激发学生的求知欲与创造性,提高学生参与体育游戏和活动的兴趣,培养自我展示或比赛能力等方面具有独特的作用。

(一) 对学生运动能力发展的价值

民族民间传统体育类运动项目进校园不仅丰富了学校体育活动的内容和形式,还有助于促进学生的体质健康,提升学生运动能力,提高学生运动认知与技战术运用水平,激发学生积极参与展示或比赛的兴趣,发挥民族民间传统体育类运动项目对学生运动能力发展的价值。

1. 促进学生体能的发展

民族民间传统体育类运动项目大多要求具备良好的体能,通过学练不仅可以提高学生的体能水平,还能促进有氧代谢,改善和保持良好的身体姿态。民族民间传统体育类运动项目的教学往往采用情境化导入、游戏化教学的方式发展学生体能,激发学生学习兴趣,培养创新思维。例如,在水平二阶段的教学中,教师可以通过“角色扮演”小游戏,结合舞狮运动项目让学生模仿小狮子喜怒哀乐的情绪变化,结合基本运动技能中的移动性运动技能、非移动性运动技能创编小狮子的不同情绪动作,营造活跃的课堂氛围,发展学生协调性、灵敏性等体能。

2. 丰富学生的运动认知,促进运动技能的形成和提升

基本技术的学练与掌握是运动认知的前提。为了调动学生参与的积极性和主动性,实现学练目标,教师可以结合跨学科主题学习,设计历史、文化与民族民间传统体育项目的跨学科主题学习课时计划,让学生更加生动形象地学习民族民间传统体育类运动项目的起源与发展、历史与文化、游戏方法与裁判规则等方面的知识,感受中华优秀传统体育文化的博大精深,进而积极参与到项目学习中。在学练基本技术时应避免单一技术动作的学习,采用结构化教学的方法,将动作组合和真实情境下的技术应用练习结合起来,形成更复杂的技术动作和组合。例如,在学习赛龙舟的动作技术时,要将划手个人技术与划手之间的配合技术、鼓手技术与鼓手和划手的配合技术、舵手技术与舵手和划手的配合技术组合起来学习。

3. 锻炼学生组织开展运动项目展示或比赛的能力

教学中安排的展示或比赛环节,可以有效促进学生巩固动作技术、展示动作技能,学生在这个过程中需要运用正确规范的基本动作技术、组合动作技术、基本功、套路及技战术,并且在比赛中正确熟练地运用技战术,提高技能展示水平。例如,在舞狮运动项目“博览群狮”的套路展示中,学生需要运用正确、规范、协调的基本动作技术、组合动作技术和套路,表现出舞狮的基本礼仪。通过学练,可以培养学生积极参与小组之间或班级之间组合动作的创编比赛,学会组织和评判小组之间、班级之间的展示或比赛,丰

富参与和组织展示或比赛的经验,提升综合能力。民族民间传统体育类运动项目比赛的组织和开展是一个较为复杂的过程,既能有效提升学生对运动项目的理解和掌握水平,还可以提升其组织比赛活动的能力。

(二) 对学生健康行为发展的价值

民族民间传统体育类运动项目具有因人、因地、因时而异的特点,如大多民族民间传统体育项目会在当地随着节气时令规律性地开展,具有较为稳定的群众基础和社会基础。通过形式多样的民族民间传统体育类运动项目的学练,可以培养学生终身体育运动的习惯,养成良好的健康行为习惯,加强学生对健康知识与技能的掌握与运用、学会情绪调控、提高环境适应能力,从而减轻学习压力,提高学习效率。

1. 引导学生逐渐养成体育锻炼的意识与习惯

民族民间传统体育类运动项目是深受群众喜爱的运动,具有很强的群众基础与社会基础。通过系统化、结构化的课堂教学实施,这些运动项目可以极大限度地激发学生的学练积极性。丰富多彩的游戏和激烈精彩的比赛能有效提高学生体育锻炼的参与度。通过学练,学生可以充分认识到参与运动对体质健康的促进作用,把积极参与运动的意识落实在日常行动中,提高学以致用的能力,逐步培养体育锻炼的意识和习惯。

2. 提升学生掌握和运用运动方面的健康知识和技能

让学生在学练过程中逐渐了解各项目常见的运动损伤,掌握常见运动损伤的原因、预防和治疗方法,重视热身活动和放松练习,学会有效避免运动中的损伤风险。例如,舞狮运动中常见的运动损伤是腰部关节韧带扭伤,因此活动前要加强腰部肌肉拉伸与放松,学习舞狮运动中常见运动损伤的预防和处理方法,并能将这些健康安全知识运用到日常体育锻炼和生活中。经常参与民族民间传统体育类运动项目的学生,能够有效掌握项目学习中涉及的健康知识,清楚参与运动项目的能量消耗情况、健康饮食的必要性,合理进行能量补给,保持健康的饮食习惯,提升学生在健康知识掌握和运用方面的素养。

3. 提高学生心理素质,增强自我控制和情绪调控能力

体育运动可以使学生身心愉悦,缓解压力。学生在参与学练及比赛或展示的过程中,积极应对实际问题,有利于提高心理素质,增强自我控制和情绪调控能力。面对成功时,学会戒骄戒躁,保持头脑清醒;面临失败和挫折时,学会树立正确的胜负观,调整自己的精神状态,保持良好的积极心态,学会分析和总结,学会吸取经验教

训。例如,在舞龙运动的学练与比赛中,经常会遇到成功、失败等境遇,这些经历让学生逐渐学会调控自己的情绪,克服消极情绪,在很大程度上提高了学生的健康行为素养。

4. 增强学生对环境的适应能力

民族民间传统体育类运动项目大多需要多人协作、操控繁琐的器械以及更多的团队表现与互动等,在学练中可以提高学生沟通交流、合作探究的能力,让学生意识到与人有效沟通及合作方式方法的重要性,增强学生对社会环境的适应能力。民族民间传统体育类运动一般在特定的时令开展,若参与学练、展示或比赛时遇到酷热或下雨等恶劣自然天气,学生将接受来自大自然的挑战,增强学生对自然环境的适应能力。

(三) 对学生体育品德发展的价值

民族民间传统体育文化是优秀民族传统文化与体育文化的融合,其中所蕴含的道德认知、道德情感、道德行为均可通过项目活动内容、规则、形式和组织方法实现。长期学练可以促使学生深刻认识到运动项目所具有的独特的民族文化内涵、鲜明的爱国主义情怀及体育精神。在运动中,学生不仅可以培养民族精神、树立规则意识,还可以促进体育品德的养成;并在传承与发展中逐步形成良好的体育品格,发挥民族民间传统体育类运动项目在学生体育品德发展方面的价值。

1. 实现文化认同,发扬体育精神

学生在民族民间传统体育类运动项目学练的过程中,不仅会学习和了解运动项目的起源与发展、历史与文化、价值与意义,还会感受到中华优秀传统体育类运动项目的魅力,自然而然形成对中华民族文化的认同,建立文化自信和民族自豪感。同时,这些运动所传递出来的爱国敬业、积极进取、正直勇敢、顽强勤奋、不怕困难、自强不息、坚持到底的体育精神,都是值得我们发扬的精神。比如,在赛龙舟项目比赛中,要想获得胜利,除了要具备扎实的专项运动能力,还需要有坚持到底、积极进取的态度。在参加训练或比赛的过程中,学生可能会经历病痛、损伤或失败,这就需要学生在比赛中有不怕困难、超越自我的体育精神。这样才能有效提升学生的意志品质。

2. 建立规则意识,培养竞赛精神

民族民间传统体育类运动项目往往包含着各民族和不同地域的风俗习惯及礼仪等,在民族民间传统体育类运动学练过程中,学生除了完成既定动作以外,还会受到民族和地域文化的洗礼。运动规则是对学生有效的约束,在这种约束机制下,会逐渐养成学生的规则意识、自律意识。另外在日常的学练中教师应有意识地创设竞赛情境,如让

学生担任裁判,不仅可以培养学生的执裁能力,同时也培养了学生的道德素养。让学生意识到只有在公平公正环境下的诚信自律、认真比赛、不投机取巧,才能受到认可,并最终获得夸赞和尊重。因此,民族民间传统体育类运动项目教学在遵守规则、尊重裁判、尊重对手、诚信自律,以及建立规则意识、养成良好的行为习惯等方面具有独特的优势,可以培养学生的规则意识和竞赛精神,实现文明礼貌、相互尊重、团队合作等学习目标。

3. 培养责任感,增强担当意识

民族民间传统体育类运动在练习过程中往往需要小组成员之间互相协作来完成,例如舞龙、舞狮、赛龙舟等都属于集体性项目,需要同伴之间的配合。当遇到问题或表现不佳时,应如何面对同伴,是宽容以待还是计较抱怨,是积极面对还是消极逃避,这都直接反映出一个人的责任与担当。民族民间传统体育类运动项目的学练、展示或比赛都为这些教育时机提供了丰富的土壤,通过此类项目的学习与精进,可以有效地培养学生乐观、积极的心态,使学生树立正确的胜负观,具有强烈的责任感和担当意识,并能将体育运动中形成的良好品德迁移到平时的学习和生活中,最终成长为具有优秀品质的青少年。

第二节 民族民间传统体育类运动学习目标的设置

基于核心素养确立学习目标已在教育界达成共识,如何精准地确定民族民间传统体育类运动项目的学习目标及彼此之间的递进关系,应依据《课程标准(2022年版)》核心素养的相关要求,结合“学、练、赛”一体化、结构化、情境化教学,从运动能力、健康行为、体育品德三个方面出发,构建民族民间传统体育类运动项目水平二、水平三、水平四各个阶段的学习目标体系,以实现对学生核心素养的培养。

一、运动能力目标及其衔接

运动能力是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力,主要包括体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度。表1-1至表1-3呈现的是义务教育阶段不同水平的学生学习舞狮、舞龙、赛龙舟运动大单元后,在运动能力的基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等方面应达到的目标要求。依据课程标准的要求,不同水平运动能力目标的达成呈现出由低到高、螺旋递进的态势。

表1-1 舞狮运动不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	<p>知道舞狮运动的起源与发展、拜狮礼仪与安全行为守则,能用纸箱制作简易狮头;能够做出基本动作(握法、简单步型和步法)、基本舞法(手法:包括形态和部分神态),以及简单组合动作与基本配合技术;能运用所学知识和技能积极参与游戏或比赛;发展肌肉力量、位移速度、平衡能力等体能;对舞狮运动的项目规则有基础性认识;经常观看舞狮比赛或表演。</p>	<p>掌握基本形态舞法的动作技术及其组合,了解动作的衔接性和特点及演练技术,做到“神(神态)”“行(动作)”兼备;初步了解舞狮的裁判知识和规则,积极运用所学组合动作进行展示,学会对他人的展示进行简单的评价;发展专项体能水平和柔韧性体能;经常观看舞狮比赛或表演,并能进行简要评价。</p>	<p>在展示或比赛中灵活运用舞狮的基本功、基本动作技术(马步高狮、后插步三抛狮、开立步舔脚与坐头等),组合动作技术(睡狮+醒狮、马步张望+小跑追尾、马步张望+坐头)和套路(雄狮觉醒、雄狮奋进耀中华、雄狮迈向新时代等),具备充沛的体能;能理解舞狮运动的文化、特点与价值,以及舞狮动作技术的基本原理;理解舞狮比赛规则和裁判方法,能担任教学比赛的裁判;经常观看舞狮项目的比赛或表演,并能对某场高水平的比赛作出分析与评价。</p>

表1-2 舞龙运动不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	<p>做出所学舞龙基本动作(举龙、擎龙、端龙、转把、轮把)与简单组合动作,以及手型、手法、步型、步法等,并运用于游戏或展示中,发展一般体能;说出所学舞龙动作的术语,知道舞龙的起源与发展、基本礼仪及基本安全行为守则;经常观看舞龙比赛或表演。</p>	<p>掌握舞龙的基本功(压肩、大跃步跳等)和基本动作(并步擎龙、圆弧步端龙、单侧起伏小圆场等),并运用这些技战术和套路参与舞龙的展示或比赛;体能水平进一步提高;能描述舞龙基本动作技术要领和特点,以及比赛的基本规则、裁判方法及学练中常见损伤的处理方法;每学期观看不少于8次舞龙比赛或表演,并能进行简要评价。</p>	<p>在展示或比赛中灵活运用舞龙的基本功、基本动作技术(双人或多人的站腿、靠背配合等)、组合动作技术(游龙类十组图类)和套路(舞龙自选套路),具备充沛的体能;能理解舞龙运动的文化、特点与价值,以及舞龙动作技术的基本原理;理解舞龙比赛规则和裁判方法,能担任教学比赛的裁判;经常观看舞龙项目的比赛或表演,并能对某场高水平的比赛作出分析与评价。</p>

表1-3 赛龙舟运动不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	做出所学赛龙舟基本动作(选桨、握桨、坐姿、插桨、拉桨、出桨、回桨等)与简单组合动作,以及手型、手法等,并运用于游戏或展示中,发展一般体能;说出所学赛龙舟动作的术语,知道赛龙舟的起源与发展、基本礼仪及基本安全行为守则;经常观看赛龙舟比赛或表演。	掌握赛龙舟的基本功(插桨、拉桨、出桨、回桨等)和基本动作技术(桨手技术、鼓手技术、舵手技术),并运用这些技术参与赛龙舟的展示或比赛;体能水平进一步提高;能描述赛龙舟基本动作技术要领和特点,以及比赛的基本规则、裁判方法及学练中常见损伤的处理方法;经常观看赛龙舟比赛或表演,并能进行简要评价。	在展示或比赛中灵活运用赛龙舟的基本功、基本动作技术(桨手技术、鼓手技术、舵手技术)和配合动作技术(桨手与鼓手的配合技术、桨手与舵手的配合技术等),具备充沛的体能;能理解赛龙舟运动的文化、特点与价值,以及赛龙舟动作技术的基本原理;理解赛龙舟比赛规则和裁判方法,能担任教学比赛的裁判;经常观看赛龙舟项目的比赛或表演,并对某场高水平的比赛作出分析与评价。

以上民族民间传统体育类运动项目运动能力目标体系的设计依据学生认知发展规律,遵循由易到难、由简到繁、循序渐进的原则。水平二阶段的学习目标要求学生能够在游戏情境中运用民族民间传统体育类运动项目的基本动作和简单组合动作技法,初步感受民族民间传统体育类运动的乐趣。在基本理论知识与技能方面,要求学生通过学练了解所学民族民间传统体育类运动项目(舞狮、舞龙、赛龙舟)的起源与发展、基本礼仪、基本动作以及安全行为守则等基础知识;掌握舞狮、舞龙、赛龙舟等民族民间传统体育类项目的基本动作和简单的动作组合;能够通过一些简单易学的手指功、擎龙、举龙、变速跑直臂或屈臂悬垂、抢夺、躲闪等练习发展上肢力量、速度与灵敏性,通过戴狮纵跳、戴狮鸭子步、马步开合跳、弓箭步交换跳等动作练习发展下肢力量和协调性;了解民族民间传统体育类运动游戏的基本规则和要求,能够基本判断所学动作的对错。在观赏与评价方面,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次所学民族民间传统体育类运动项目的比赛或表演。这一目标旨在发展学生的身体活动能力,激发学生参与民族民间传统体育类活动的兴趣,为后续体能和运动技能水平的发展奠定良好的基础,帮助其掌握民族民间传统体育类运动项目的基本动作与简单技能。

水平三阶段的学习目标是在水平二的基础上增加了专项体能和专项技能的学练,并要求学生能够参与简单的民族民间传统体育类运动比赛。这一目标开始关注专项体能和专项技能的发展,要求发展学生的柔韧性、灵敏度、速度和耐力等体能。在基础知识与基本技能方面,要求学生了解舞狮、舞龙、赛龙舟的相关知识、文化以及学练中常见损伤的处理方法;掌握舞狮、舞龙、赛龙舟的基本功(如插桨、拉桨、出桨、回桨、压肩、大

跃步跳等)、基本动作(独立步、前跃步、后撤步、高狮、惊狮、并步擎龙、圆弧步端龙、桨手技术、鼓手技术等)以及套路(“雄狮沉浮觅方向”、舞龙组合小套路等),能描述所学基本动作技术要领和特点等。在提高专项体能、专项技能方面,开始关注技战术运用能力的发展,如能描述比赛的基本规则和裁判方法,要求能运用所学舞狮、舞龙、赛龙舟等民族民间传统体育类运动项目的动作进行练习和比赛,能够对常见犯规动作进行判罚。这一目标旨在全面发展学生各项身体素质,提高对技战术和比赛、展演的理解力。

水平四阶段的学习目标在水平三的基础上,要求学生能分析解决比赛中遇到的问题,重点任务是掌握并提高运动能力。在基础知识与基本技能方面,开始要求学生理解舞狮、舞龙、赛龙舟等民族民间传统体育类运动项目动作技术的基本原理,以及相应的运动原理、特点与价值;能掌握组合动作技术和更高的进阶套路,能解释动作技术的基本原理。在技战术运用、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等方面,水平四阶段提出了比水平三更高的要求,要求学生积极参与班级内比赛和小组间组合动作创编比赛,要求在展示或比赛中能熟练地运用所学舞狮、舞龙、赛龙舟等动作与技法,理解比赛规则和裁判方法,能够承担班级内比赛的部分裁判工作,如能对舞龙项目中穿腾动作类的穿龙尾动作技术错误进行判罚等,这体现为目标要求从水平三的“描述”过渡到了“理解”层面。在体能方面,水平四阶段要求学生具备充沛的体能,通过俯卧撑、连续蛙跳、穿龙尾、行进间“8”字舞龙等练习进一步发展一般体能与专项体能。

二、健康行为目标及其衔接

健康行为是指学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现,包括体育锻炼意识与习惯的培养、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应等四个维度。表1-4是不同水平的学生学习民族民间传统体育类运动大单元后,在健康行为方面应达到的目标要求,呈现出由低到高、层层递进的关系。

表1-4 舞狮、舞龙、赛龙舟各运动不同水平健康行为学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	说出自己在游戏、演练或展示中的情绪变化;与同伴交流交往,在学练中相互帮助;在参与所学民族民间传统体育类运动项目的游戏时表现出自我安全防护行为。	具有运用所学民族民间传统体育类运动项目进行体育锻炼的习惯,能克服学练中的消极情绪,做到相互尊重;在展示或比赛中根据所学知识与技能做出合理的安全保护动作,提醒同伴在学练过程中使用安全防护技能,简单处理常见的运动损伤。	在生活中自觉运用所学民族民间传统体育类运动项目进行锻炼;在学练和比赛中保持良好的情绪,与同伴友好相处;熟练运用所学技术保护自己和同伴,能消除运动中产生的疲劳,并积极进行身心恢复。

依据健康行为发展的四个阶段,水平二阶段的学习目标要求学生在民族民间传统体育类运动项目的游戏、演练或展示中能关注到自己的情绪变化;在参与舞狮、舞龙、赛龙舟等民族民间传统体育类运动项目的游戏时能表现出自我安全防护行为;具有基本的与同伴合作、交流的意识。水平三阶段的学习目标在水平二的基础上,进一步强调了健康与安全知识和技能在生活中的运用,要求学生保持良好的情绪,具备良好的合作能力以及养成体育锻炼的习惯。例如,要求学生在展示或比赛中根据已学知识与技能做出合理的安全保护动作,能提醒同伴在民族民间传统体育类运动学练过程中使用安全防护技能,能简单处理常见的运动损伤,并且在学练中克服消极情绪;具有运用所学舞狮、舞龙、赛龙舟等民族民间传统体育类运动项目进行体育锻炼的习惯。水平四阶段的学习目标在水平三的基础上,更进一步强调了锻炼习惯的养成、健康与安全知识和技能的综合运用,以及良好的社会适应能力,使学生真正形成良好的锻炼习惯和健康的生活方式,是该水平阶段的主要任务。例如,水平三要求学生养成、形成体育锻炼的习惯,而水平四则是要求学生养成自觉进行体育锻炼的习惯,明显呈现出了进阶性与递进性。在对健康知识的运用方面,水平四对学生提出了能消除在舞狮、舞龙、赛龙舟等民族民间传统体育类项目运动中产生的疲劳,并积极进行身心恢复的要求,与水平三相比,该水平显然更加强调学生的健康与安全知识和技能的综合运用能力。在情绪的调控和与同伴合作方面,水平四比水平三阶段更强调了在学练中能与同伴协同合作、保持良好情绪与竞争意识。

三、体育品德目标及其衔接

体育品德是学生在参与民族民间传统体育类运动项目中遵循的行为规范、体育伦理,以及积极向上的价值追求和精神风貌,包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度。表1-5呈现的是不同水平的学生学习民族民间传统体育类运动大单元后,体育品德方面应达到的目标要求。

表1-5 舞狮、舞龙、赛龙舟各运动不同水平体育品德学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	按照要求参加所学舞狮、舞龙、赛龙舟项目的游戏,表现出遵守规则和文明礼貌的行为。	按照舞狮、舞龙、赛龙舟项目基本规则和要求参与教学展示或比赛,具有冷静克制、果敢坚毅的品质,表现出团结合作、公平竞争的行为,能接受比赛结果。	在所学舞狮、舞龙、赛龙舟项目的展示或比赛中能够遵守规则、尊重裁判和对手,具有自立自强、沉着冷静、克制忍耐的品质,具备正确的胜负观和责任感。

依据学生身心发展规律的顺序性、阶段性、不平衡性、互补性和个别差异性的特点,水平二阶段的学习目标提出在参与民族民间传统体育类运动游戏中应表现出文明礼貌的行为,能按照基本的活动规则进行所学项目的游戏,养成不怕困难等意志品质。例如,在“小狮运粮”的游戏中,能面对负重运输“粮食”练习的辛苦和肌肉酸痛,学会坚持不放弃,具有克服困难的勇气。水平三阶段的学习目标是在水平二的基础上,对游戏和教学比赛时学生应遵守的规则和对待胜负的态度方面有明确要求,要求学生能尊重裁判、尊重对手,坦然面对教学展示或比赛的结果,具有正确的胜负观,通过民族民间传统体育类运动学练,培养学生勇于挑战、不怕失败、公平竞争等体育品德。水平四阶段的学习目标在水平三的基础上,进一步强调学生要在民族民间传统体育类运动学练、展示或比赛中勇于拼搏、诚信自律,培养学生的社会责任感和集体荣誉感。例如,在“狮王争霸”“勇攀高峰”难度创编游戏和教学比赛中,水平四要求学生遵守规则、尊重裁判和对手,在学练中自立自强、沉着冷静、克制忍耐,具备正确的胜负观和责任感。由此可见,水平四在水平三的基础上呈现了更高的进阶性与递进性。

第三节 民族民间传统体育类运动教学内容的设计

依据民族民间传统体育类运动项目运动能力、健康行为、体育品德三个方面的学习目标,结合不同项目、不同水平段确定教学内容。在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、欣赏与评价等六个方面进行结构化的教学内容设计,落实“教会、勤练、常赛”,实现学习目标达成。

以下是依据民族民间传统体育类运动不同水平目标的要求,从六个方面提出了不同水平阶段的内容要求并举例说明。为了更好地理解内容要求的针对性与递进性,本节将结合内容要求的六个方面,对舞龙、舞狮、赛龙舟运动的不同水平教学内容要求进行解析。

一、舞龙运动教学内容

(一) 舞龙运动基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

舞龙运动基础知识包含舞龙的起源与发展、基本礼仪、技法特点、价值、体能锻炼计划的制订、安全知识的掌握与运用。舞龙运动的基本技能分为基本动作(“8”字类、穿腾类、跳跃类、造型类)、基本功(压肩、大跃步跳、直体单手侧撑)、组合动作、套路等。图1-1呈现的是舞龙不同水平基础知识与基本技能的教学内容。

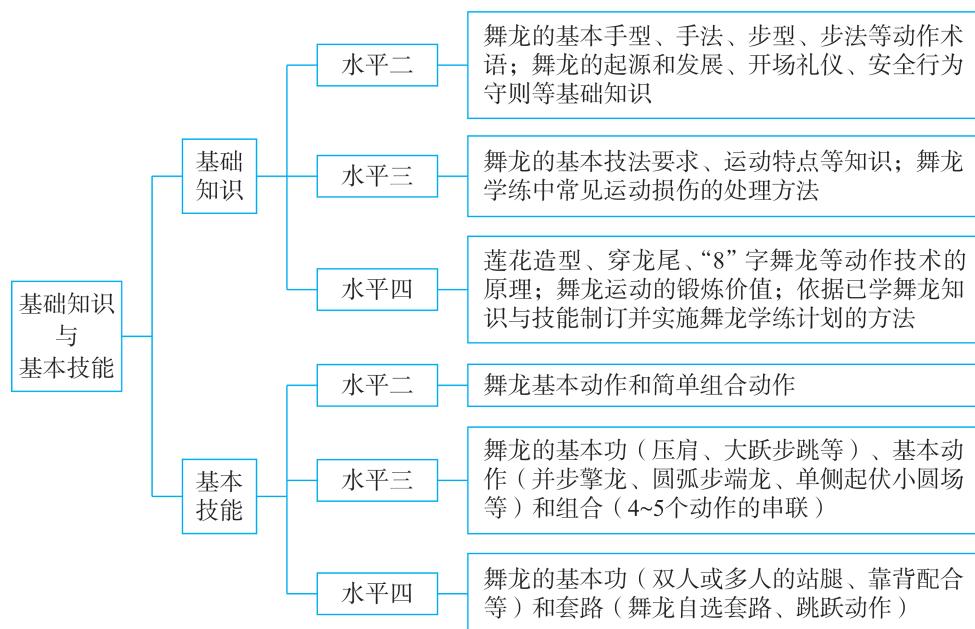


图 1-1 舞龙运动基础知识与基本技能的教学内容

水平二阶段安排了舞龙运动的起源与发展、基本礼仪、安全行为守则等基础知识，让学生对舞龙运动有一个整体的认识。此外，还有基本握法、步法与简单组合动作的学练，以提高学生对舞龙运动技术的基本认知。水平三阶段在水平二的基础上安排了舞龙的圆美、顺畅等相关知识和文化，舞龙运动学练中常见运动损伤的处理方法等基础知识，增加了舞龙基本功(压肩、大跃步跳等)、基本动作(并步擎龙、圆弧步端龙等)、组合动作(4~5个基本动作)的学练，既巩固了水平二所学内容，也为水平四的进一步学习奠定了基础。水平四阶段安排了舞龙动作技术的基本原理以及舞龙运动的文化、特点与价值等内容的学习，让学生更加全面系统地了解舞龙运动。同时，在前两个阶段的基础上全面提高舞龙运动基本功、基本动作技术、组合动作技术和套路的学习难度，由此增加了舞龙组合动作技术(双人站腿递进到多人站腿、站立靠背舞龙递进到屈膝躺腿舞龙)和完整套路(舞龙自选套路)的学练，对动作的规格、动作间的衔接以及与音乐的配合，均提出了更高的要求。

(二) 舞龙运动技术运用的教学内容及其衔接

舞龙运动的技术教学内容包括舞龙的基本动作、组合动作、舞龙套路动作与技法，创设多种比赛或展示情境，让学生在真实的情境中发展运动能力。图 1-2 呈现的是舞龙不同水平技术运用的教学内容。

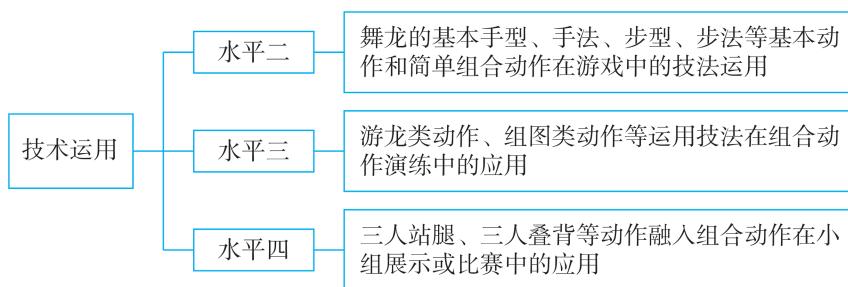


图 1-2 舞龙运动技术运用的教学内容

水平二阶段的学生心智尚未成熟,对事物好奇心重,但注意力不长久。教师利用游戏与竞赛法,让学生运用所学的舞龙基本动作和组合动作,在游戏和竞赛中展示自我、提升自我,为进一步的学习奠定基础。在水平三的学练中,教师应注重学生在不同情境下主动展示所学舞龙基本动作技术或套路演练,并且能够进行小组造型创编,这不仅提高了学生对动作的熟悉程度,也培养和发展了学生的创造性思维。水平四在前两个阶段的基础上,要求学生能在真实情境中熟练运用所学舞龙技术,并表现出较高的体育素养水平。比如,根据不同节奏的音乐进行动作组合创编和展示;能对同伴进行积极有效的评价;能欣赏班级的比赛与展示活动,懂得舞龙所具有的独特魅力。

(三) 舞龙运动体能的教学内容及其衔接

舞龙运动的体能分为一般体能和专项体能两方面,要根据学生的身心发展特点和舞龙运动项目的具体特点进行体能教学内容的设计。其中,一般体能有心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、反应耐力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等。专项体能教学内容通过龙杆接力跑、圆弧步跑等练习,发展下肢和腰腹肌肉力量、位移速度、协调性、灵敏性、平衡能力等。图 1-3 呈现的是舞龙运动不同水平体能的教学内容与衔接关系。

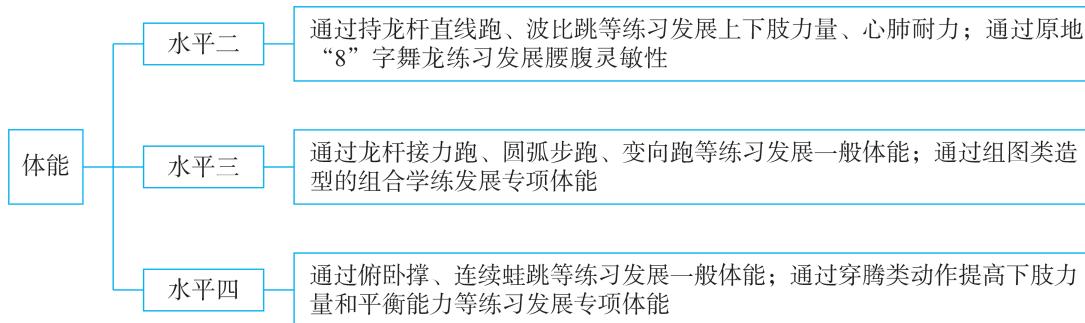


图 1-3 舞龙运动体能的教学内容

体能方面,首先要让学生知道体能的重要性,然后知道舞龙运动一般体能和专项体能的具体内容要求,同时鼓励学生积极参与体能练习,达成体能学练目标。水平二阶段根据学生的特点,要求学生知道舞龙运动所需体能的简单学练方法,积极参加舞龙运动的不同体能练习活动。该阶段以发展学生的一般体能为主。水平三阶段要求学生在所学舞龙运动中强化体能练习,学生配合舞龙运动的学习,体能进入专项体能发展阶段,如通过组图类动作等学练发展专项速度、反应、力量与灵敏性等体能,为更好地展示舞龙运动提供基础。水平四阶段要求学生在所学舞龙运动中进一步提高体能水平,如可以通过变速跑、蛙跳、俯卧撑等练习发展一般体能,通过穿腾类动作练习发展下肢力量和平衡能力等专项体能。

(四) 舞龙运动展示或比赛的教学内容及其衔接

落实“常赛”是《课程标准(2022年版)》的要求。图1-4呈现的是舞龙运动不同水平展示或比赛的教学内容及关系,帮助教师依据不同水平的要求,创设形式多样的展示或比赛情境,全面提高学生对所学舞龙知识、动作技能与技术的运用能力。

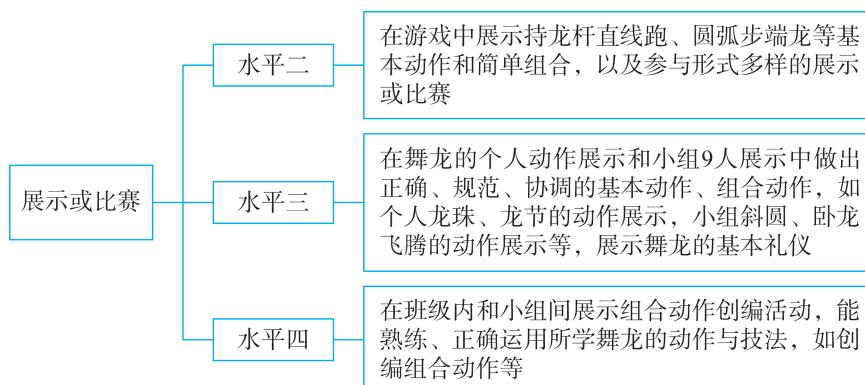


图1-4 舞龙运动展示或比赛的教学内容

“常赛”作为“学、练、赛”中的关键一环,既是检验学生运动成果的“试金石”,也是发展学生运动能力的“修炼场”。在展示或比赛维度,水平二阶段要求学生在小组和班级内敢于展示所学舞龙项目的基本动作,知道展示这些动作的具体要求;掌握展示前后的舞龙礼仪,提高自信心,养成敢于表现自我、展示自我的精神。教学中应创设形式多样的展示或比赛,鼓励学生积极参与并展示所学的基本动作和组合练习。水平三阶段设置小组展示等情境的学练,让学生在情境中展示动作技能,并通过展示或比赛促进动作技术的完善,表现出所学项目比赛的基本礼仪,如遵守规则、服从裁判、鼓励队友、尊重对手等。水平四阶段要求学生积极参与班级内比赛和小组间组合动作创编比赛活动,

熟练展示所学舞龙的动作与技法,如舞龙动作创编、不同动作组合等展示、小组套路比赛等,对学生的能力提出更高要求。也就是说,学生不仅要学会技能,还要会用技能。期望通过展示或比赛提高学生的基础知识与基本技能水平、技术运用能力、体能以及欣赏舞龙运动的能力,进一步促进学生提高对舞龙运动的认知水平。

(五) 舞龙运动规则与裁判方法的教学内容及其衔接

舞龙运动规则包括舞龙游戏的基本规则与要求、舞龙比赛规则以及比赛编排、赛事宣传等基本原则与方法。裁判方法包括常见犯规动作及裁判方法等。图 1-5 呈现的是舞龙运动不同水平规则与裁判方法的教学内容。

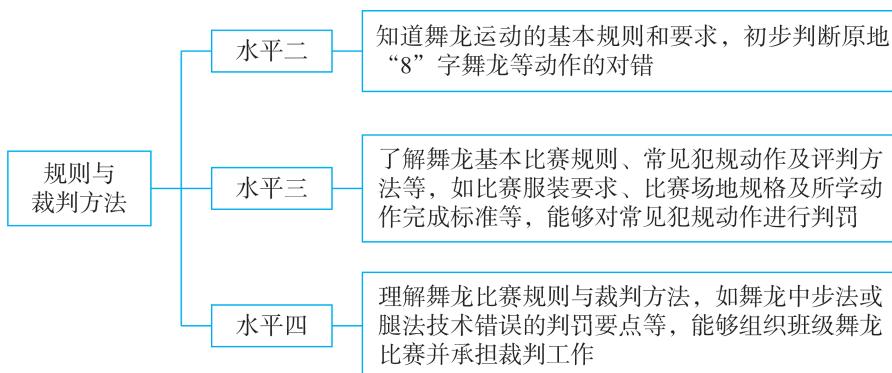


图 1-5 舞龙运动规则与裁判方法的教学内容

为了使学生更加全面地了解舞龙运动,更好地参加展示或比赛,水平二阶段要求学生知道舞龙运动的基本规则和要求,能指出舞龙运动中违反规则的行为,并尝试进行判罚。水平三阶段要求学生了解所学舞龙项目比赛的基本规则与裁判基本知识,知道舞龙运动常见的错误动作,如扯龙、前后脱节、龙触地等,让学生对常见错误动作有更深的印象,继而在学练过程中能有意识地避免类似情况发生,使学生对规则的掌握逐渐加深。规则与裁判方法的学习,呈现出递进性和进阶性的特点。在前两个阶段的基础上,水平四阶段要求学生理解所学舞龙项目的比赛规则与裁判方法,能组织比赛并承担班级和学校比赛的部分裁判工作,履行好自身角色所具有的职责。比如,教师为学生提供学习和运用裁判知识与技能的机会,学生在教师指导帮助下担任裁判,掌握和理解规则,发展实际的执裁能力。另外,学生可以按固定分组的形式进行循环赛,负责裁判和后勤方面的工作,在活动中胜任不同的角色,提高自身的综合素质和实践能力,进而理解并灵活地运用比赛规则。

(六) 舞龙运动观赏与评价的教学内容及其衔接

观赏与评价是学生了解舞龙运动、提高舞龙文化素养的重要方法之一,所有水平阶段的学生每学期观看比赛的次数应不少于8次。图1-6呈现的是舞龙运动不同水平在观赏与评价方面的教学内容及其关系。

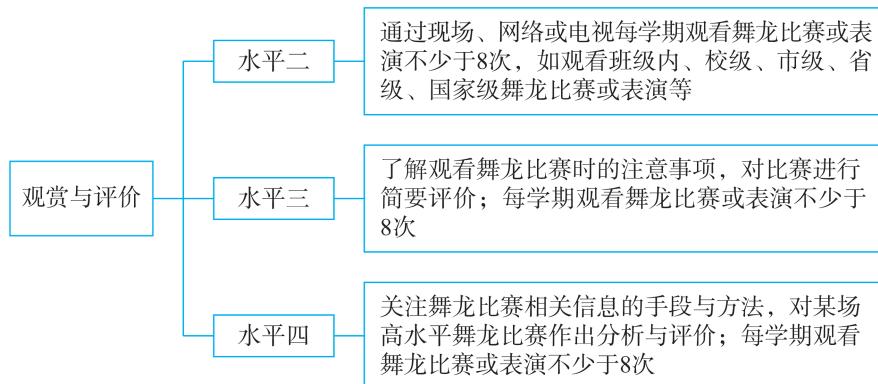


图1-6 舞龙运动观赏与评价的教学内容

水平二阶段在观赏与评价的教学内容方面,引导学生清楚地知道观看舞龙运动的方法和途径,强调教师对课内展示的舞龙基本动作与简单组合动作的点评方式和分析方法的传授。水平三阶段在水平二的基础上呈现了由“清楚知道”向“深度学习”的层次递进,要求学生了解观赏舞龙比赛或表演的注意事项,以及学习如何对比赛进行简单的评价,教师要引导学生利用现场、网络或电视等多种途径观看舞龙运动的重要赛事,通过分析、判断、思考对观赏的赛事进行评价,培养学生会观赛、爱观赛、懂观赛的体育热情。水平四阶段着重关注学生在舞龙运动学练中核心素养的提升,教师要引导学生通过多种途径了解舞龙运动的相关新闻、评论等信息,并通过课堂交流汇报、比赛评析征文等活动,尝试对某场高水平舞龙比赛进行评析,逐步提高学生对舞龙运动的认知水平,使学生既是舞龙运动的参与者,又是舞龙文化的传播者,从而进一步培养学生的舞龙运动综合素养。

二、舞狮运动教学内容的设计

(一) 舞狮运动基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

舞狮运动基础知识包括舞狮运动的起源、装备道具、竞赛队结构、分类、器材的正确摆放和简单的维护方法、彩绘、礼仪等。舞狮运动的基本技能包括基本舞步、基本动作(上肢握法与手法、下肢步型与步法)、组合动作、原地技术、行进间技术和套路等。图1-7呈现的是舞狮运动不同水平基础知识与基本技能的教学内容。

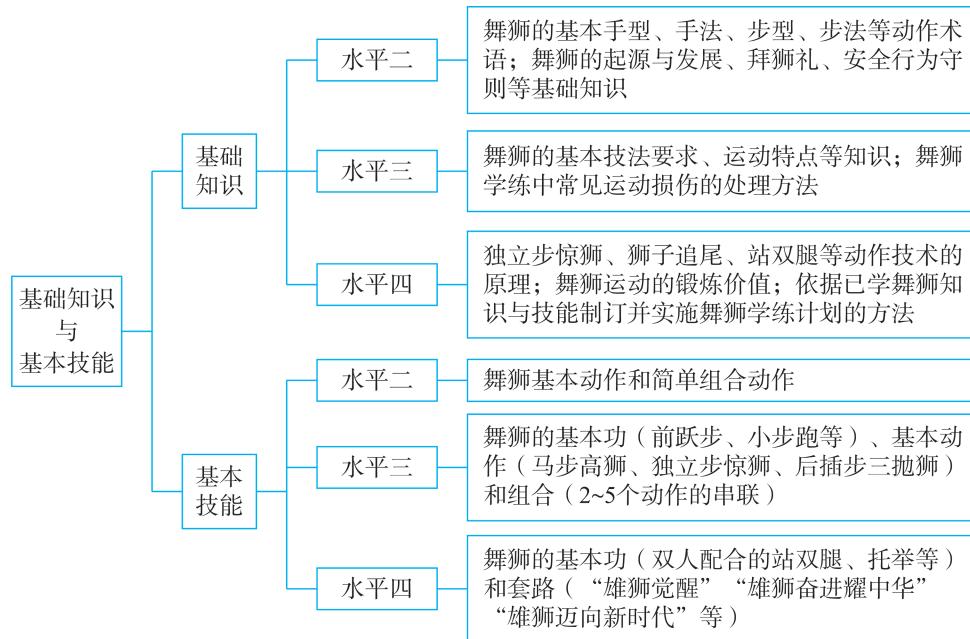


图 1-7 舞狮运动基础知识与基本技能的教学内容

水平二阶段为了让学生安全地学习、体验舞狮运动,设置了舞狮运动的起源与发展、基本礼仪、基本动作术语等知识,以及基本手型、手法、步型、步法与简单组合动作的学练,帮助学生掌握舞狮的基本技术动作,进而适应与舞狮相关的游戏与活动。在水平二的基础上,水平三阶段设置了舞狮运动的相关知识和文化、舞狮学练中常见损伤的处理方法等基础知识的学习,增加了基本动作(如“马步高狮”“独立步惊狮”等)、组合(探步照水影、小跑步等)的学练,这些基础知识与基本技能的学习为学生能参与简单比赛打下良好的基础,学练难度较水平二有所递进。水平四阶段要求在前两个阶段的基础上全面提高舞狮运动的基本动作技术、组合动作技术和套路的学习难度,由此增加了舞狮组合动作技术(如马步张望+站双腿、马步张望+坐头等)和套路(如“雄狮觉醒”“雄狮奋进耀中华”等)的学练,逐步细化了运动技术动作,旨在让学生更加全面地理解舞狮运动,更好地体验舞狮运动。

(二) 舞狮运动技术运用的教学内容及其衔接

舞狮运动的技术教学内容包括舞狮的基本动作、组合动作以及套路动作,并将这些动作运用于不同情境的展示或比赛中。图 1-8 呈现的是舞狮运动不同水平技术运用的教学内容。

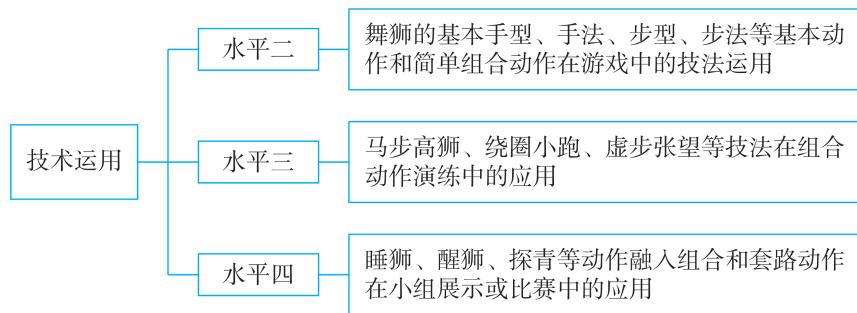


图 1-8 舞狮运动技术运用的教学内容

爱玩游戏是儿童的天性,小学阶段主要培养学生学习运动技能的兴趣。因此,在水平二阶段的学练中,教师应主要强调在游戏中运用所学的舞狮基本动作和简单组合动作及技术,让学生在游戏中好学、乐学,体验“指手画形”“小狮运粮”“两狮互追尾”等游戏,为后续学习打下良好基础。在水平三阶段的学练中,教师应注重引导学生在不同情境下主动展示所学舞狮的基本动作技术、动作组合或套路演练。水平四阶段在前两个阶段的基础上,进一步要求学生将以往所学的各种舞狮技术在个人、小组展示或比赛中配合运用,如进行“雄狮奋进耀中华”的套路展示与表演。

(三) 舞狮运动体能的教学内容及其衔接

舞狮运动的体能分为一般体能和专项体能两个方面,体能的教学内容设计以青少年身心发展规律为依据。一般体能有心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、反应耐力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等。专项体能教学内容通过连续高狮、马步开合跳、壁虎爬行等练习发展下肢和腰腹肌肉力量、位移速度、协调性、灵敏性、平衡能力等。图 1-9 呈现的是舞狮运动不同水平体能的教学内容与衔接关系。

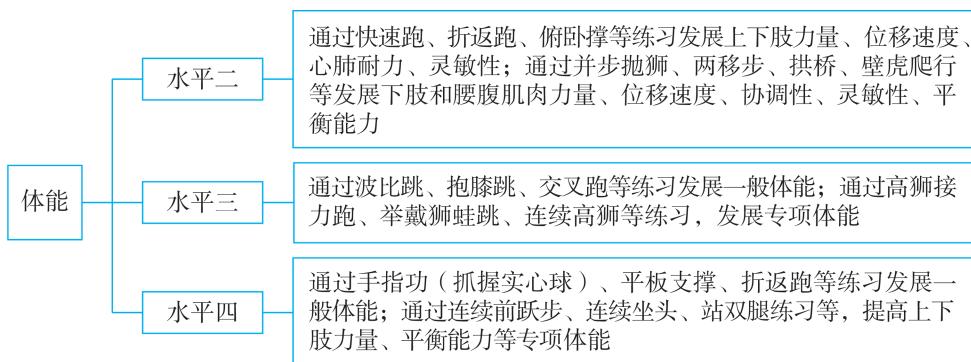


图 1-9 舞狮运动体能的教学内容

体能方面,首先要让学生知道舞狮运动一般体能和专项体能的具体内容要求,同时要鼓励学生积极参与体能练习,达成体能学练目标。水平二阶段依据学生的特点,要求学生知道舞狮运动所需体能的简单学练方法,积极参加舞狮运动的多种趣味性体能游戏活动。此阶段引导学生积极参与体能练习,以发展学生的一般体能为主。水平三阶段要求学生在所学舞狮运动中加强体能练习,学生配合舞狮运动的学习,体能进入专项体能发展阶段,如通过连续高狮、连续并步开合跳、连续三抛狮等练习的学练发展位移速度、柔韧性、肌肉力量与灵敏性。水平四阶段要求学生在所学舞狮运动中进一步提高体能水平,如可以通过变速跑、蛙跳、俯卧撑等练习发展一般体能,通过连续站双腿、连续完成组合动作、举狮快速跑等练习提高上下肢力量和耐力素质等专项体能,为参与形式多样的舞狮展示或比赛提供充沛的体能支撑。

(四) 舞狮运动展示或比赛的教学内容及其衔接

展示或比赛是落实体育与健康实践教学中“常赛”要求的关键。图 1-10 呈现的是舞狮运动不同水平展示或比赛的教学内容及关系,帮助教师依据不同水平的要求,创设形式多样的展示或比赛情境,全面提高学生对所学舞狮知识、动作技能与技术的运用能力。

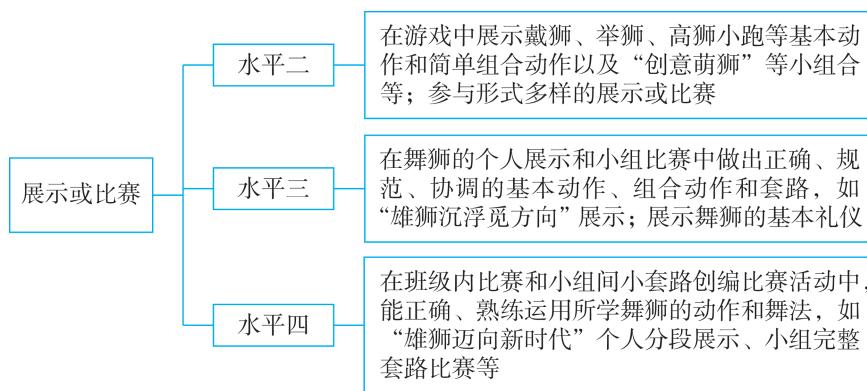


图 1-10 舞狮运动展示或比赛的教学内容

水平二阶段要求学生在小组和班级内敢于展示所学舞狮运动的基本动作,知道展示这些动作的具体要求。教学中应创设形式多样的展示或比赛,鼓励学生积极参与并展示所学的基本动作和组合练习,初步学会展示舞狮礼仪,提高自信心,具有敢于表现自我、展示自我的勇气。水平三阶段可以设置个人和小组展示、模拟比赛等情境的学练,让学生在情境中展示动作技能,并通过展示或比赛促进动作技术的完善,展示出所学舞狮运动的基本礼仪,由此可见,水平三阶段对展示或比赛的学练提出更高的要求。

水平四阶段要求学生积极参与班级比赛和小组间组合动作创编比赛活动,熟练展示、正确运用所学舞狮的动作与技法。如“雄狮沉浮觅方向”套路展示、小组赛等,显然在前两个阶段的基础上提出了更高一级的要求,特别关注学生对所学知识与技能的运用能力的拓展与延伸,期望通过展示或比赛来提高学生的基础知识与基本技能水平、技术运用能力、体能以及欣赏舞狮运动的能力,进一步提高学生与同伴交流合作的能力。

(五) 舞狮运动规则与裁判方法的教学内容及其衔接

舞狮运动规则包括舞狮游戏的基本规则与要求、舞狮比赛规则以及比赛编排、赛事宣传等基本原则与方法。裁判方法包括常见犯规动作及裁判方法等。图 1-11 呈现的是舞狮运动不同水平规则与裁判方法的教学内容。

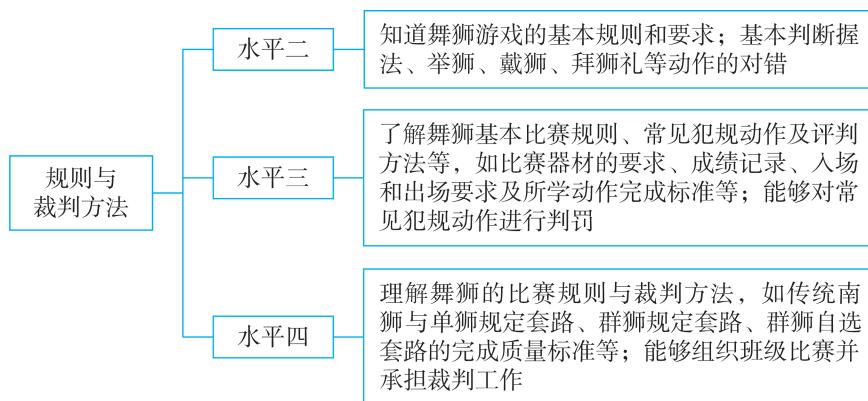


图 1-11 舞狮运动规则与裁判方法的教学内容

为了使学生更加全面地了解舞狮运动,更好地参加展示或比赛,水平二阶段要求学生知道舞狮运动的基本规则和要求,能指出所学项目游戏中违反规则的行为,知道舞狮竞赛礼仪基本要求和组合动作创编要求。水平三阶段要求学生了解所学舞狮比赛的基本规则与裁判方法的基本知识,能对常见犯规动作进行判断与判罚。从“知道”到“了解”,让学生对于游戏和比赛规则的认知逐渐加深;又从“尝试”制罚到“能够”判罚,使学生对规则的掌握也在逐渐加深,规则与裁判方法知识的学习呈现出递进性和进阶性的态势。在前两个阶段的基础上,水平四阶段要求学生理解所学舞狮运动的比赛规则与裁判方法,能承担班级和学校比赛的部分裁判工作。教师在组织课堂限定条件下的实战练习或展示中可安排学生担任裁判,给学生提供学习和运用裁判知识与技能的机会,进一步提高学生对规则的掌握和理解,使学生具备一定的执裁能力。另外,学生可自主组织班级和学校的比赛,设计编排竞赛规程,安排参赛队伍与裁判的分工等,在比赛中

胜任不同的角色,提高自身的综合素质和实践能力,进而理解并灵活地运用比赛规则。

(六) 舞狮运动观赏与评价的教学内容及其衔接

观赏与评价是学生了解舞狮运动、提高舞狮文化素养的重要方法之一,所有水平阶段的学生每学期观看比赛的次数应不少于8次。图1-12呈现的是舞狮运动不同水平在观赏与评价方面的教学内容及其关系。

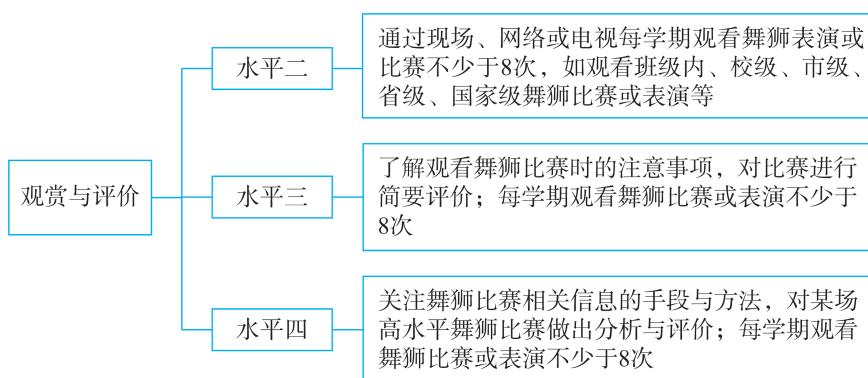


图1-12 舞狮运动观赏与评价的教学内容

水平二阶段在观赏与评价的教学内容方面,引导学生知道观看舞狮运动的方法和途径,强调教师对课内展示的舞狮基本动作与简单组合动作的点评方式和分析方法的传授。水平三阶段在水平二的基础上呈现了由“知道”向“学习”的层次递进,要求学生了解观赏舞狮比赛或表演的注意事项,以及学习如何对比赛进行简单的评价,教师要引导学生利用现场、网络、电视等途径观看舞狮运动的重要赛事,通过分析、判断、思考对观赏的赛事进行评价,培养学生会观赛、爱观赛、懂观赛的体育热情。水平四阶段着重关注学生在舞狮运动学练中核心素养的提升,教师要引导学生通过多种途径了解舞狮运动的相关新闻、评论等信息,并通过课堂交流汇报、比赛评析征文等活动,尝试对某场高水平舞狮比赛进行评析,逐步提高学生对舞狮运动的认知水平,使学生既是舞狮运动的参与者,又是舞狮文化的传播者,从而进一步培养学生的舞狮运动综合素养。

三、赛龙舟运动教学内容

(一) 赛龙舟运动基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

赛龙舟运动基础知识包括赛龙舟运动的起源发展、场地器材、竞赛规则、常见运动损伤的处理办法、锻炼价值等。赛龙舟运动的基本技能分为基本功、基本技术(桨手技术、鼓手技术、舵手技术)及相互配合技术、体能等。图1-13呈现的是赛龙舟运动不同水平基础知识与基本技能的教学内容。

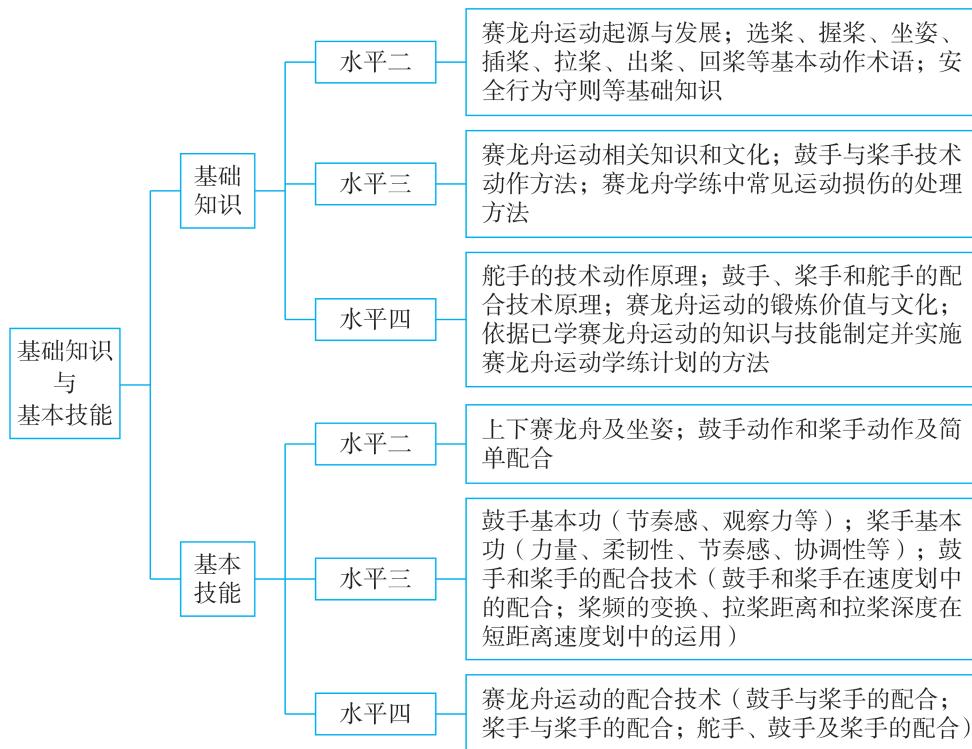


图 1-13 赛龙舟运动基础知识与基本技能的教学内容

水平二阶段为了让学生安全地学习、体验赛龙舟运动,设置了赛龙舟运动起源与发展、基本动作术语、安全行为守则等知识,以及鼓手、桨手的简单技术学练和队友间的配合和相关体能练习等,帮助学生掌握赛龙舟基本技术动作,进而适应与赛龙舟相关的游戏与活动。在水平二的基础上,水平三阶段设置了赛龙舟运动相关知识和文化、赛龙舟学练中常见损伤的处理方法等基础知识的学习,增加了鼓手、桨手在速度划中的配合,桨频的变换、拉桨距离和拉桨深度在短距离速度划中的运用以及相关体能练习等,这些基础知识与基本技能的学习为学生能参与简单比赛打下良好的基础,学练难度较水平二有所递进。水平四阶段在前两个阶段的基础上全面提高鼓手技术、划手技术、舵手技术,并增加了鼓手与划手的配合技术、划手与划手的配合技术、舵手与划手的配合技术以及相关体能学练,对掌握运动技术动作的内容逐步细化,同时这个阶段安排了不同人数、不同距离的直航比赛,旨在让学生更加全面地理解并掌握赛龙舟运动,帮助学生较全面地体验赛龙舟运动。

(二) 赛龙舟运动技战术运用的教学内容及其衔接

赛龙舟运动的技战术教学内容包括赛龙舟的基本技术、组合动作技术,并将这些技术运用于不同情境的展示或比赛中。图 1-14 呈现的是赛龙舟运动不同水平技战术运

用的教学内容。

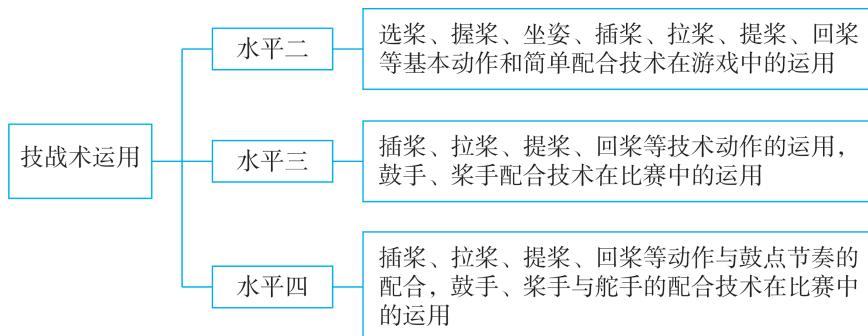


图 1-14 赛龙舟运动技战术运用的教学内容

爱玩游戏是儿童的天性,小学阶段主要培养学生学习运动技能的兴趣。因此,在水平二阶段的学练中,教师应主要强调在游戏中运用所学的赛龙舟基本动作和简单组合动作及技战术,让学生在游戏中好学、乐学,体验角力、竞速、竞技等游戏,为后续学习打下良好基础。在水平三阶段的学练中,教师应注重引导学生在不同情境下主动展示所学赛龙舟的基本动作技术。水平四阶段在前两个阶段的基础上,进一步要求学生将以往所学的个人技术在小组展示或比赛中配合运用。

(三) 赛龙舟运动体能的教学内容及其衔接

赛龙舟运动的体能教学内容依据青少年身心发展规律,分为一般体能和专项体能两方面。一般体能兼顾速度、力量、耐力、灵敏性、柔韧性、协调性、平衡能力的综合发展。专项体能教学以快速跑、变速跑、长距离跑、波比跳、跳台阶、俯卧撑、直臂或曲臂悬垂、卷腹、坐位体前屈、体侧屈、负重爬行、推举哑铃、平衡、抢夺、闪躲等练习为主,发展下肢和腰腹肌肉力量及耐力、速度、协调性、灵敏性、平衡能力等。图 1-15 呈现的是赛龙舟运动不同水平体能的教学内容与衔接关系。

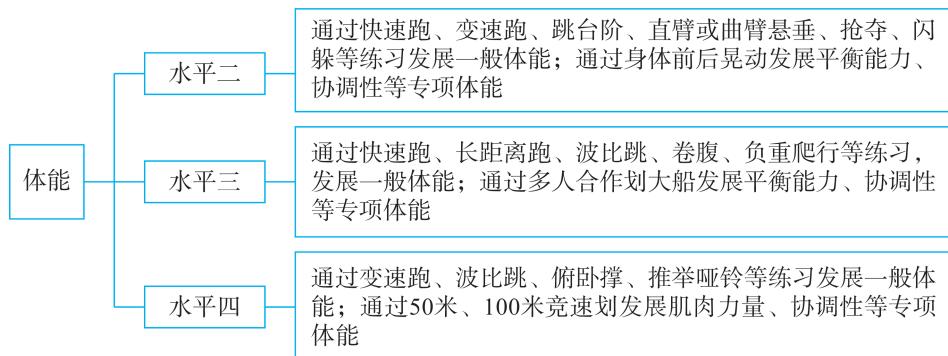


图 1-15 赛龙舟运动体能的教学内容

体能方面,首先要让学生知道赛龙舟运动一般体能和专项体能的具体内容要求,同时要鼓励学生积极参与体能练习,达成体能学练目标。水平二阶段依据学生的特点,要求学生知道赛龙舟运动所需体能的简单学练方法,让学生产生兴趣,并积极参加赛龙舟运动相关的多种趣味性体能游戏活动。此阶段引导学生积极参与体能练习,以发展学生的一般体能为主。水平三阶段要求学生在所学赛龙舟运动中加强体能练习,学生配合赛龙舟运动的学习,体能进入专项体能发展阶段,如通过多人合作划龙舟发展专项速度、柔韧性、力量与灵敏性等。水平四阶段则要求学生在所学赛龙舟运动中进一步提高体能水平,如通过定距竞速或定时竞距划赛龙舟等练习提高上下肢力量和耐力素质等专项体能,为参与形式多样的赛龙舟展示或比赛提供充沛的体能支撑。

(四) 赛龙舟运动展示或比赛的教学内容及其衔接

展示或比赛是落实体育与健康实践教学中“常赛”要求的关键。图 1-16 呈现的是赛龙舟运动不同水平展示或比赛的教学内容及关系,帮助教师依据不同水平的要求,创设形式多样的展示或比赛情境,全面提高学生对所学赛龙舟运动知识、动作技能与技战术的运用能力。

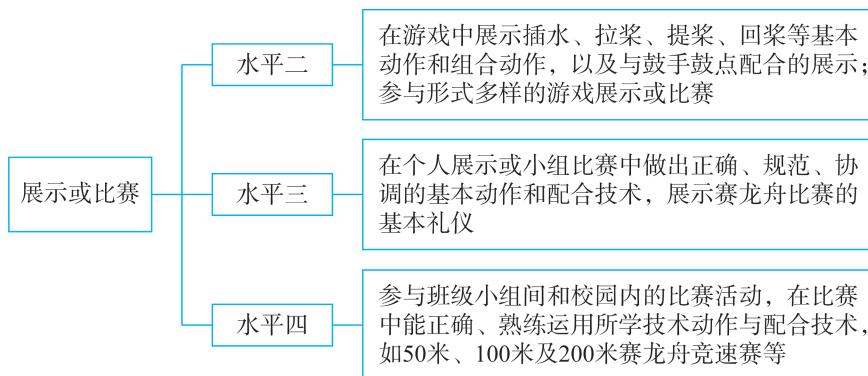


图 1-16 赛龙舟运动展示或比赛的教学内容

水平二阶段要求学生在小组和班级内敢于展示所学赛龙舟运动的基本动作,知道展示这些动作的具体要求。教学中应创设形式多样的展示或比赛,鼓励学生积极参与并展示所学的基本动作和组合练习,了解上下龙舟的安全注意事项,提高自信心,具有敢于表现自我、展示自我的勇气。水平三阶段可以设置趣味龙舟赛、龙舟拔河赛以及龙舟拉力赛,让学生在比赛中展示动作技能,并通过展示或比赛促进动作技术的完善,由此可见,水平三阶段对展示或比赛的学练提出更高的要求。水平四阶段要求学生积极参与班级和校园的比赛,如 50 米龙舟竞速赛、100 米龙舟竞速赛以及 200 米龙舟竞速

赛,运用赛龙舟运动的基本技术和组合技术以及不同角色间的配合技术参与比赛。显然在前两个阶段的基础上提出了更高一级的要求,特别关注学生对所学知识与技能的运用能力的拓展与延伸,期望通过展示或比赛来提高学生的基础知识与基本技能水平、技战术运用能力、体能以及欣赏赛龙舟运动的能力,进一步提高学生与同伴交流合作的能力。

(五) 赛龙舟运动规则与裁判方法的教学内容及其衔接

赛龙舟运动规则包括龙舟比赛的基本规则与要求、比赛编排、赛事宣传等基本原则与方法。图 1-17 呈现的是赛龙舟运动不同水平规则与裁判方法的教学内容。

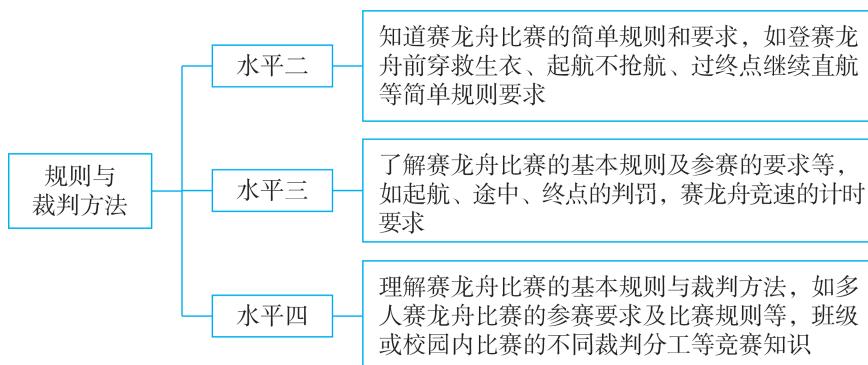


图 1-17 赛龙舟运动规则与裁判方法的教学内容

为了使学生更加全面地了解赛龙舟运动,更好地参加展示或比赛,水平二阶段要求学生知道赛龙舟运动比赛的简单规则,登龙舟前穿救生衣、起航不抢航、过终点继续直航等简单规则,知晓抢航加时、窜道取消成绩的裁判知识。水平三阶段要求学生了解所学赛龙舟运动的基本规则和裁判基本知识,能对起航、途中以及终点的犯规进行判断与判罚。从“知道”到“了解”,让学生对比赛规则的认知逐渐加深;又从“尝试”到“能够”判罚,使学生对规则的掌握逐渐加深,规则与裁判方法知识的学习呈现出递进性和进阶性的态势。在前两个阶段的基础上,水平四阶段要求学生理解所学赛龙舟运动项目的比赛规则与裁判方法,能承担班级和校园比赛的部分裁判工作。教师在组织课堂限定条件下的比赛或展示中可安排学生承担部分裁判工作,给学生提供学习和运用裁判知识与技能的机会,进一步提高学生对规则的掌握和理解,使学生具备一定的执裁能力。另外,学生可自主组织班级和学校的比赛,设计编排竞赛规程,安排参赛队伍与裁判的分工等,在比赛中胜任不同的角色,提高自身的综合素质和实践能力,进而理解并灵活地运用比赛规则。

(六) 赛龙舟运动观赏与评价的教学内容及其衔接

观赏与评价是学生了解赛龙舟运动、提高赛龙舟文化素养的重要方法之一。所有水平阶段的学生每学期观看比赛的次数应不少于8次。图1-18呈现的是赛龙舟运动不同水平在观赏与评价方面的教学内容及其关系。

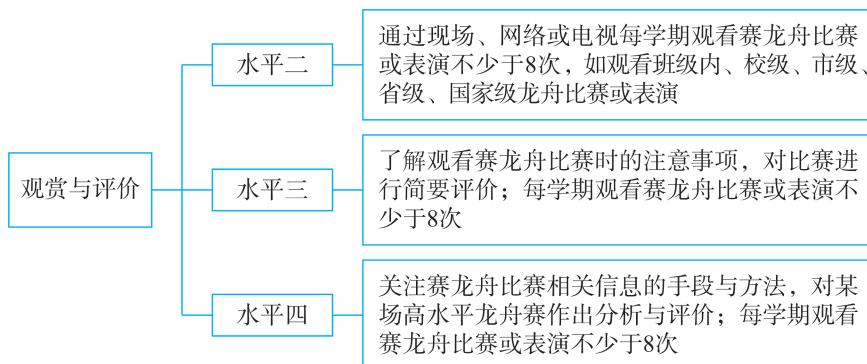


图1-18 赛龙舟运动观赏与评价的教学内容

水平二阶段在观赏与评价的教学内容方面,引导学生知道观看赛龙舟运动的方法和途径,能分辨现代龙舟赛与传统龙舟赛活动的区别;强调教师对课内展示的赛龙舟运动基本动作与简单组合动作的点评方式和分析方法的传授。水平三阶段在水平二的基础上呈现了由“知道”向“学习”的层次递进,要求学生了解观赏赛龙舟运动比赛或表演的注意事项,以及学习如何对比赛进行简单的评价,教师要引导学生利用现场、网络、电视等途径观看赛龙舟运动的重要赛事,通过分析、判断、思考对观赏的赛事进行评价,培养学生会观赛、爱观赛、懂观赛的体育热情。水平四阶段着重关注学生在赛龙舟运动学习中核心素养的提升,教师要引导学生通过多种途径了解赛龙舟运动的相关新闻、评论等信息,并通过课堂交流汇报、比赛评析征文等活动,尝试对某场高水平龙舟赛进行评析,逐步提高学生对赛龙舟运动的认知水平,使学生既是赛龙舟运动的参与者,又是赛龙舟文化的传播者,从而进一步培养学生的赛龙舟运动综合素养。

第四节 民族民间传统体育类运动教学策略的选择

在新课程标准理念下开展民族民间传统体育类运动项目的教学,应根据学生不同年龄不同水平段的目标要求,在教学内容、组织形式、教学方法等方面作出选择,对教学情境的创设、信息技术的运用、跨学科知识的融入、课内向课外的延伸等进行有效组织。

在体育课堂上实施教学方法多样化、教学情境生活化、信息技术资源化、跨学科知识融合化、课内外延伸一体化等五个方面不同水平阶段的教学策略,为学习目标的达成提供保障。

一、教学方法的选择

一方面,应根据学生的年龄特点、生理特点、心理特征及学业要求解析,在遵循学生认知规律和技能形成规律的基础上,科学地选择教学方法;另一方面,民族民间传统体育类项目繁多,活动形式多样,涉及的器材复杂,专项技能教学过程不一,应以学习目标的达成来考虑教学方法的选择。

按照目标引领内容的原则,学生在民族民间传统体育类项目学习过程中都将经历运动初识阶段、运动技术提升阶段、展示能力培养阶段三个阶段,可以按学习阶段选择教学方法。每个阶段可以按照“知之、行之、乐之”来进行教学方法的选择(见图 1-19)。在运动初识阶段主要是培养学生对民族民间传统体育类运动项目的学习兴趣,帮助学生初步掌握和理解民族民间传统体育类运动项目的基础知识与基本动作技术,同时考虑课堂效率,应以游戏教学法、信息化教学法为主,即“知之”。运动技能提升阶段,还可以通过问题教学法、启发式教学法、目标教学法等使学生在学练中不断巩固基本动作技术、组合动作技术、基本功、组合套路及技战术,学会分析和评价比赛,从而展现自我,不断提升运动能力,即“行之”。展示能力培养阶段则应在前两个阶段的基础上,通过讨论式教学法、发现式教学法、活动教学法等进一步提升学生在展示与表演、游戏与竞赛、发现问题和解决问题等方面的能力提升,即“乐之”。

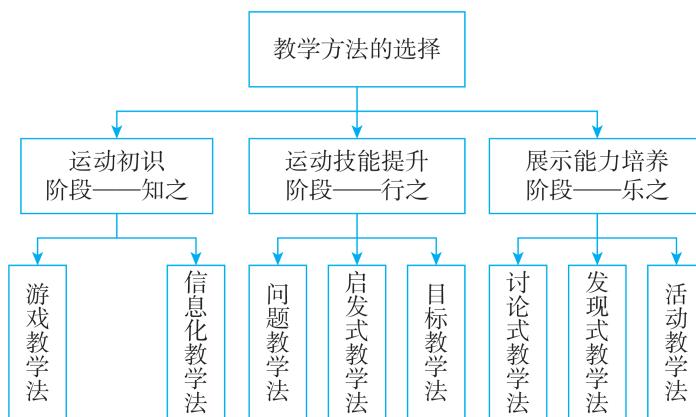


图 1-19 民族民间传统体育类运动项目教学方法选择思路图

(一) 运动初识阶段可选择的教学方法

游戏教学法:采用游戏教学法有利于激发学生的运动兴趣,充分发挥其主观能动性,寓教于乐,使学生在游戏中更好地掌握运动项目的技术和规则,培养终身锻炼的意识,促进学生综合素养的全面提高。小学低中年级的学生爱玩,模仿能力强,教学中可以多采用游戏、角色扮演等方法。在该阶段进行基本手型、手法、步型、步法等的教学时,可以采用“木头人”“石头剪刀布”“你说我做”“桃花朵朵开”“‘矮人走’接力”“螃蟹走”“看信号做动作”“手型步型变变变”“手法步法闯关赛”等游戏化的练习方式,使学生在游戏和模拟情境中逐步掌握动作技术要领。例如,将舞龙的基本步型(正步、丁字步、虚步)、基本步法(圆场步、矮步、弧形步),舞狮的马步、弓步,马步与弓步的转换,以及赛龙舟的鼓点节奏、划水坐姿、选桨、握桨、划水动作等基本动作技术游戏化,使学生通过游戏记住动作名称及简单的组合动作技术名称和方法,激发学生的学练兴趣。

信息化教学法:在运动初识阶段,教师可以借助多媒体,运用信息化技术手段展示和模拟基本动作技术,引导学生观看基本动作技术的演示、游戏或比赛,帮助学生理解和建立基本动作技术的表象,以学会欣赏和游戏为任务,通过视频资料、模拟演练让学生更直观地了解民族民间传统体育类运动项目的起源与发展、历史与文化,以及各个运动项目的技术特点和难点;通过收看网络比赛让学生学会欣赏游戏和比赛,从而激发兴趣,提高学练效果。

(二) 运动技能提升阶段可选择的教学方法

问题教学法:该阶段的学生有一定的民族民间传统体育类运动项目学练基础。教师可以在开展组合动作技术和组合套路的学练时,通过问题情境的创设,引导学生积极思考。例如:在舞龙学练中提出,为什么龙体各节速度会不一致,人与龙体运动会不协调?通过提问引发学生思考,让学生明白是速度与音乐节奏不一致,动作技术不熟练而导致的问题,从而让学生加强节奏训练,强化动作技术要领,增强协调配合能力;在舞狮学练中提出,为什么在组合动作练习时,钳腰转体会不到位?让学生明白舞狮对体能锻炼的要求;在赛龙舟学练中提出,为什么鼓手与桨手的节奏会不一致?让学生明白产生不一致的原因是拉水距离不够、出桨过晚等造成的。总之,问题教学法有助于培养学生的独立思考能力,让学生更深层次地了解动作技术原理。

启发式教学法:在体育教学中运用启发式教学法可以充分调动学生的学习积极性,激发学生的学习兴趣,创设良好的学习氛围,从“要我学”转变为“我要学”,通过提问设疑,激趣引学,突出“以学为中心”的理念。例如:在舞龙学练的展示能力培养阶段要启

发学生积极主动参加展示或比赛,通过展示或比赛提高水平;在舞狮学练中可以通过启发式教学引导学生主动参与专项体能的训练;在赛龙舟学练中可以通过启发式教学引导学生学会评价和分析,然后有针对性地开展专项学练。

目标教学法:为了避免碎片化教学,在运动初识阶段要根据目标引领内容的原则,在教学内容的选择上要注重知识、技术的结构化,教学中应关注基本动作、基本动作技术与组合动作技术之间的关联和衔接。例如:在水平二舞龙的大单元设计中,要以完整且标准地展示成套动作为目标,把基本步型、步法与游龙跑场相结合进行教学,把基本手型、手法与持竿端龙跑、举龙跑、擎龙跑相结合;在舞狮的教学中将基本舞法、步法与体能训练相结合,如举狮头行走、举狮头开合跳、举狮头小步跑等,把基本动作技术与体能练习相结合;在赛龙舟的学练中对“插桨、拉桨、提桨、回桨”进行完整教学,既突出基本动作技术的重难点,又体现组合动作技术的完整性,加强动作技术的完整学练。在民族民间传统体育类运动项目运动技能提升阶段的学练中,要有清晰明确的学习目标,通过目标激发学生自主学练的兴趣和热情。在大单元教学设计的指引下,以目标驱动课堂教学任务的完成,从而让学生掌握完整的套路和组合动作技术,为后续参与展示或比赛打下基础。

(三) 展示能力培养阶段可选择的教学方法

讨论式教学法:该阶段的学生更懂得如何展示自己的运动水平,教师可以设置一些问题供学生讨论,通过师生、生生之间的讨论来解决问题,实现多向交流。通过集体讨论找出最佳方案,从而发挥集体的力量和智慧,培养团结协作的集体精神。例如,在舞狮项目中可以设置的问题有:如何生动形象地展现出狮子的不同情绪?哪些情绪更容易表现出来?最少需要几个环节来表现狮子的情绪?

发现式教学法:可以为该阶段的学生提供一些动作技术、基本技能、简单动作的组合与套路等问题情境,让学生积极思考、独立探究、自行发现,尝试创新组合动作和套路动作。进一步体现“以学为中心”的教学理念,发挥学生的主观能动作用。例如,在舞龙学练中,可以通过观摩比赛让学生发现问题,从而解决问题;在舞狮学练中,可以在学生掌握基本步法和基本手法的基础上,让学生自由尝试创编步法与手法的组合;在赛龙舟学练中,通过分组赛,让学生自评、互评,从而发现问题、解决问题。

活动教学法:该阶段的学生活泼好动,有较强的自我表现欲望,希望教师能在课堂上结合他们的心理发展特点,根据学习目标,开展丰富多彩的活动情境,让学生在活动中获得知识和技能。例如,在舞龙、舞狮、赛龙舟的教学设计中可以结合游戏、小组展

示、比赛等活动形式,让学生在活动中巩固知识、发展技能、提高体能。

二、教学情境的创设

情境教学是通过事件的形象描述或环境的设置、模拟,激发学生的情感和思维,使学生产生身临其境的逼真感,以达到一定的教育目的。创设情境是促进学生有意义学习和实现有效教学的重要手段。根据学生喜欢在游戏中尝试和体验不同的角色的特点,可以通过教学情境化的创设,让学生在情境教学中感受民族民间传统体育类运动项目的魅力与乐趣,激发学生积极参与学练的兴趣。根据学业要求和水平二学生的身心发展特点,教师可以根据教学环境创设相应的虚拟或模拟教学情境,水平三阶段在水平二的基础上,可以进一步增加难度。例如,创设“闯关夺宝”“擂台赛”“秀一秀”等教学情境,在情境教学中激发学生积极参与挑战、勇于展示自我的优秀品质。水平四阶段考虑到学业要求,创设的情境主要以展示与表演、模拟实战、比赛等真实情境为主,让学生在创设的教学情境中展示或比赛,增强学生的运动能力,提高学生在展示或比赛中处理和解决问题的能力。

(一) 创设游戏情境

1. 借助游戏创编学练情境

水平二的学生喜欢有故事情节的教学、喜欢动画片、喜欢扮演游戏中的小动物,教师据此在设计教学时,可以借助游戏创编故事情境。例如,可以让学生在游戏中扮演“喜羊羊、熊大、熊二、吉吉国王、葫芦娃”等卡通人物,还可以尝试扮演“狮子、老虎、恐龙”等动物角色。在舞龙游戏的创编中,可以结合主题游戏“龙的传人”开展“游龙”“巡游”等协作跑练习;在舞狮游戏的创编中,可以结合“狮王争霸”开展“角力”对抗练习;在赛龙舟游戏的创编中,可以结合“百舸争流”开展障碍接力跑练习等。

2. 创设“闯关夺宝”游戏情境

水平三的学生掌握了一定的基本动作技术,喜欢参与一些具有挑战性的任务,具有较强的合作意识和自主学习的能力,教师可以根据学生的这些特点,结合民族民间传统体育类运动项目的特殊性,设计“闯关夺宝”任务。例如,在舞龙“闯关夺宝”的游戏设计中,可以结合进阶式的比赛开展;在舞狮“闯关夺宝”的游戏设计中,可以结合组合套路的完成来设计;在赛龙舟闯关夺宝的游戏设计中,可以结合极速竞技等比赛来设置。

3. 创设提高角色体验的游戏情境

中低年级的学生喜欢参与角色扮演之类的活动,创设真实的游戏和比赛环境能有效激发学生的学练兴趣。教师在民族民间传统体育类运动的教学中可以借助场地布

置、器械的应用,使学生产生真实的体验感和愉悦感。例如,在舞龙场景布置中,教师可以把完整的龙呈现在学生面前,让学生摸一摸、拿一拿、举一举,真正体验角色。通过教师的讲解与示范,引导和激发学生的学练兴趣;在舞狮教学中,可以借助擂台的形式开展“舞狮大赛”,让学生以打擂台的形式体验角色;在赛龙舟教学中,可以结合“旱地赛龙舟”比赛,让学生体验参加比赛的真实情境,为激发学生学习兴趣、提高教学效果打下基础。

(二) 创设展示情境

1. 创设擂台比赛情境

水平三的学生已经掌握了一定的民族民间传统体育类运动项目的组合动作技术与套路,有一定的基本功,也具备了一定展示或比赛的能力。教师可以根据班级内学生的实际情况,创设班级擂台赛。学生根据所掌握的基本动作技术开展擂台式的展示或比赛,可以个人展示、小组合作等形式参与。

2. 创设“秀一秀”风采展示情境

创设“秀一秀”风采展示情境,引导学生勇于挑战自我,尝试展示自我风采,可以结合民族民间传统体育类运动项目的特点,在已有动作技术基础上,在服饰、道具、技战术、基本功的展示上增加创新元素,通过“秀一秀”提高学生的自信心和创新能力,更好地促进学生学练水平的提升。

3. 创设表演情境

民族民间传统体育类运动项目本身具有展示和表演的功能,是集娱乐与竞技为一体的运动项目。水平四的学生在学练中可以通过一定的表演情境展示所学的知识和技能,进而树立文化自信。例如,在舞龙、舞狮、赛龙舟项目中都有各自民族特色的服饰,并且都有祭祀、点睛和巡游仪式,赛龙舟还有下水仪式等,根据这些内容设计情境,让学生更多地理解和熟悉所学运动项目的历史与文化。

(三) 创设比赛情境

1. 创设模拟实战情境

水平四的学生具有一定的应变能力和实战能力。教师在教学过程中可以创设模拟实战的情境,引导学生运用已学的民族民间传统体育类运动项目的技战术,并在实战演练中学会思考成功与失败的原因。鼓励学生进行小组协同模拟作战,引导学生灵活运用所学知识与技能,更好地理解所学知识和技战术在模拟实战中的运用。

2. 创设真实比赛情境

教师在课堂上创设比赛情境,组织学生以个人或小组等形式,开展以基本技能、组合动作、套路展示、基本功展示等内容为主的比赛,鼓励学生积极大胆参与比赛,使学生能够在比赛中熟练运用基本功、基本动作技术或套路,在比赛的过程中学会组织方法。让学生担任部分裁判工作,教育学生正确对待比赛结果,树立正确的胜负观,学会与同伴公平竞争,培养学生尊重规则、尊重裁判、尊重对手等优秀品德。

(四) 创设生活情境

民族民间传统体育类运动项目与生产劳动紧密结合,与生活实际息息相关。教师在进行教学设计时应充分考虑学练基本动作技术与生活实际的关联性,创设真实的生活情境。例如:在舞龙运动的学练设计中,可以把生活中的板凳、废弃的横幅等引入课堂,编排板凳龙、彩带龙等练习;在舞狮运动的学练中,可以把生活中的送祝福等引入课堂舞狮吐青的练习中,进行舞狮送祝福的模拟活动。

三、信息技术的运用

《课程标准(2022年版)》指出要积极开发与利用多种现代信息技术,打破学习的时空壁垒,拓宽体育与健康课程的学习视野。信息技术的运用能有效提高课堂教学质量,能使学生更加直观、形象地感知动作技术,体验真实情境,激发学练兴趣,提高学练效率。针对各水平的学习目标要求,要综合考虑信息技术的运用。根据水平二学生的认知特点,信息技术的运用可从情境渲染、游戏创设、视频学练、线上线下结合、分析评价等方面着手。信息技术在水平三阶段的运用应更倾向于精准教学,为教师的教和学生的学提供更多的技术支撑,帮助教师精准地教,帮助学生高效地学。教师要积极探索信息技术在课堂教学中的实际运用效果,不能局限于图片、视频播放等方面的使用,还应当更多地探索信息技术在运动负荷、学练效果、教学评价等方面的运用。水平四阶段信息技术的运用倾向于科学性和实用性。教师可以运用数字化信息技术进行技术动作的力学分析、运行规律展示、运动强度监测等。

(一) 运用信息技术渲染课堂气氛

在课堂教学过程中,教师可以采用多媒体技术展示民族民间传统体育类运动项目的技术要领、比赛实况,让学生感受到比赛现场的氛围,通过形象直观的教学手段使学生快速掌握基本动作技术和组合动作技术;可以运用多媒体技术,如音乐、摄像等手段渲染课堂气氛,营造活泼、快乐的学练环境。如在舞狮学练中,我们先通过媒体播放鼓乐,让学生在鼓乐中进行模拟学练,直到踩对鼓点时再进行鼓手打鼓的完整练习。

(二) 运用信息技术提高学练效果

教师可以借助运动手环、心率监测仪等对学生的运动负荷进行实时监控,运用信息化技术不仅可以控制运动负荷,还可以有效评估课堂教学运动负荷设计的合理性,有利于学生身心的健康发展;可以设计人机互动教学,如体能游戏、趣味跑酷、智勇闯关等;通过视频与学生的互动转换,将体能练习融入其中,以提高学练效果。

在民族民间传统体育类运动项目的教学中,学生往往对自己掌握的动作标准、力度、连贯性和整体性没有正确的判断,教师可以引导学生通过信息设备实时拍摄、回看、进行正误比较等,快速了解自己的学练情况,及时改进动作质量,有效提升学练效果。例如,在民族民间传统体育类运动项目的自主学练中,让学生尝试小组合作互相拍摄动作,通过剪辑、回放,一起探究练习过程中存在的问题。又如在舞龙运动教学中,针对龙体运动轨迹不明显、龙体塌肚打折、龙体脱节等现象,教师可以通过视频播放找出原因并让学生在练习中加以克服;在赛龙舟学练中,可以提前录制专业水平较高的运动员划桨的视频,并在课堂上通过多媒体进行慢放,配合动作技巧的讲授。此外,赛龙舟运动在户外河道学练会存在一定的危险,可以利用虚拟现实技术模拟自然情境,促进学生在掌握动作技术的同时,正确认识人与自然的关系,感受科技力量。

(三) 运用信息技术实现数字化教学

教师可以将课堂教学的内容通过多媒体向学生展示,通过视频让学生对基本动作技术、组合动作技术等方面有一个直观的印象和概念,可以促使学生在课堂上更好地学练;还可以通过视频的形式进行规则与裁判方法的讲授。在民族民间传统体育类运动项目教学中,教师通过数字化教学可以更清晰地向学生展示舞龙、舞狮套路动作运行的规律、运动的轨迹、力学原理等,使学生从科学的角度理解舞龙、舞狮动作的用力顺序和运行方式。利用数字化资源可以改变传统单一的教学模式,更新教育观念、改革教学方法、丰富教学内容、优化教学过程。如在舞龙舞狮项目造型中,通过图片、视频、力学分析、动图、配合度等对比分析,从而帮助学生尤其是水平二的学生建立正确的动作技术概念。除此以外,还可以把基本动作的技术、组合动作的技术、教学重难点等通过媒体手段呈现,让学生更直观和形象地了解动作技术结构,帮助学生更好地理解和掌握动作。借助信息化技术将民族民间传统体育类运动项目进行可视化教学,从而提高教学质量;通过信息技术手段组织学生收听、收看一些重大比赛,学会分析和评价比赛,有效实施精准教学。

民族民间传统体育类运动项目还可以通过信息化技术建立属于本校学生的学练视

频资源库。水平四阶段的学生通过学练民族民间传统体育类运动项目已经积累了一定数量的视频资料,教师可以帮助学生建立资源库并进行分类存储。例如,将所学运动项目的基本动作技术的学练过程、组合动作技术与基本功的展示,个人、小组、集体的展示视频以及各项比赛视频收集归类。资源库的建设可以更好地发挥信息技术在课堂教学中的作用,提高教学效率。信息化技术在课堂上的运用还可以延伸到精准教学、个性化辅导等方面。比如,设计个性化的学练方案,通过线上线下、课内课外发挥信息技术在课堂上的多样化运用。

(四) 运用信息技术促进学习与评价方式的多元化

评价是体育与健康课程教学过程的重要环节,通过信息化技术把学生的学练动作进行可视化呈现,经过对比、回放等手段开展自评与互评,对于预防和纠正错误动作更加精准有效。教师可以通过摄像机或手机拍摄学生学练的过程,然后组织学生通过视频播放的形式进行分析评价,使学生提高对动作技术的分析和评价能力,有效促进学生的进一步纠错学练,发挥信息技术在评价方面的作用。

四、跨学科知识的融入

根据《课程标准(2022年版)》学业要求,民族民间传统体育类运动可以与跨学科主题教学相融合,针对水平二学生的跨学科主题教学,教师可以设计“劳动最光荣”“我是特种部队小英雄”“破解运动密码”“体艺融合促成长”等跨学科主题学习,将劳动教育、国防教育、艺术、自然与科学等学科知识与技能融入民族民间传统体育类运动项目的学练中。针对水平三学生的跨学科主题教学,教师可以设计“钢铁小战士”“劳动创造幸福”“身心共成长”等跨学科主题学习内容,将民族民间传统体育类运动项目与国防教育、劳动教育、德育、美育等有机融合。针对水平四学生的跨学科主题教学,教师可以设计“破解运动的密码”“人与自然和谐美”“人体运动美学”等跨学科主题学习内容,将民族民间传统体育类运动项目的教学与语文、数学、外语、艺术、物理、化学、生物学等学科有机融合。

(一) 德育的融入

体育品德的教育过程是“润物细无声”的,教师需要思考什么样的教学更有利于或更好地促进学生体育品德的塑造,体育品德教育应是生动的、活泼的、温情的,不应是单调枯燥的。比如,在赛龙舟运动教学中应培养学生积极进取、坚持到底的精神,同时还要帮助学生学会沟通、及时鼓励和帮助同学,让学生在学练中培养良好的体育品德。

人无德不立,育人的根本在于立德。体育教师应充分发挥课堂教学的德育作用,将

思想品德教育融入形式多样的体育活动中。如通过“身心共成长”跨学科主题学习设计,在活动中育人;在“解密肢体语言”活动中,教师可以创设交警指挥交通的场景,引导学生在了解肢体动作的同时,养成遵守交通规则的意识;在赛龙舟项目学练过程中,教师可以引入屈原的故事,启发学生对屈原生平或者历史的探索兴趣,体会屈原刚正不阿、忧国忧民和爱国之心。

(二) 美育的融入

民族民间传统体育类运动项目具有一定的艺术表演效果,是运动与艺术教育融合非常好的方式。舞龙、舞狮、赛龙舟运动都需要一定的器具,在制作龙、狮、舟等器具时,人们会把美好的祝愿通过艺术的形式刻画在龙、狮、舟等器具上,教师可以把龙、狮、舟的制作作为教学内容来组织实施,通过主题化的艺术教育融入,把艺术教育与舞龙、舞狮、赛龙舟的学练紧密结合,促使学生真实感受艺术与运动的完美融合。

体育运动是展示人体美的最佳载体之一,运动中所展现出的蓬勃活力和生命律动能培养学生正确的身体姿势和审美观。民族民间传统体育类运动是在自然环境中进行的运动,兼具锻炼身心和感悟自然的双重价值。在水平四阶段的教学过程中,可以设计“人与自然和谐美”跨学科主题学习,在运动认知、动作技术、体能练习等学练中,运用绘画、音乐、形体表演等艺术形式,结合地理环境、抛物线、动植物等知识,引导学生观察并描述大自然中的各种现象,增进他们对自然的认识,感受人与自然的和谐之美,体验体育活动的趣味性,加深对运动美的理解,增强热爱自然和保护环境的意识。民族民间传统体育类运动项目丰富,不同项目的表现形式可以呈现出不同的运动美,在水平四阶段的教学中可以设计“人体运动美”跨学科主题学习,如舞狮运动基本动作的学习到组合动作的学练,舞狮过程中音乐节奏的配合,学练过程中通过发展全身肌肉力量达到塑形等运动美。

(三) 劳动教育的融入

我国民族民间传统体育类运动项目与二十四节气和农业种植等生产劳动有着密切的关联,利用这些资源将民族民间传统体育类运动与劳动教育进行融合,达到以劳树德、以劳增智、以劳强体、以劳育美的目的。围绕跨学科主题“劳动最光荣”,教师可以结合我国农历二十四节气和农作物种植的关系进行活动设计,通过农作物种植体验感悟生命成长历程,通过模拟播种和收割的劳动场景开展劳动技能挑战赛等,引导水平二的学生在体育活动中学会综合运用劳动、科学、艺术、信息科技等知识与技能;在舞狮项目的跨学科主题教学中,通过制作舞狮器具,把舞狮的元素带到日常生活中,带到劳动实

践中,将舞狮的精神与劳动教育紧密结合;在赛龙舟项目的跨学科主题教学中,通过体验端午节赛龙舟的风俗,将赛龙舟与我国传统节日相结合。

劳动教育中包含了丰富的育人价值,教师可以整合劳动教育元素进行“劳动创造幸福”跨学科主题的设计,结合民族民间传统体育类运动项目的特点,带领学生体会劳动之后的幸福喜悦之感,增强学生动手能力。可以结合生活实际创设不同的情境活动,设置具有挑战性的主题任务,在发展学生体能的同时,培养学生劳动兴趣,使学生树立劳动意识,塑造劳动创造幸福生活的理念,进而实现跨学科主题学习的重要育人价值。

(四) 国防教育的融入

从最基本的强健体魄到保家卫国,通过教学设计将国防教育融入民族民间传统体育类运动项目的学练中。例如,设计跨学科主题学习“长途奔袭、火速支援”,可以发展学生的耐久跑能力以提升体能,提高学生的心肺功能,培养学生的合作学习能力和团队合作精神。

将国防教育融入体育游戏中,既可以提高学生的体能水平,又可以培养学生的爱国主义精神。比如,针对水平三学生的身心发展特点和认知水平,可以创设“钢铁小战士”跨学科主题学习,通过“我是特种兵”“小兵张嘎”等游戏进行专项体能学练,让学生在沉浸式的游戏中,体验国防教育的同时提高所学运动项目的体能水平。

(五) 综合学科(智育)的融入

体育与健康是一门综合性非常强的课程,无论是基本动作技术和体能的学练,还是组合动作技术的学练,在控制身体和运动器械的过程中均涉及多学科知识与技术的运用。为了帮助学生破解运动“密码”,理解体育的真谛,教师可以通过观察、演示、分析、绘图等手段,引导学生了解不同学科知识与方法对运动技术学练的作用,以及运动所蕴含的科学价值和文化内涵,培养学生分析问题、解决问题的能力。例如,舞龙、舞狮、赛龙舟的学练都存在力学问题,通过物理、生物、化学、数学、信息科技等学科知识的融入,使学生明白在比赛中如何合理地运用技术节省体力,在比赛中如何根据赛程合理分配体力,分析运动所需营养物质,掌握恢复与超量恢复,理解心率与密度强度之间的关系,等等,有利于培养学生发现问题、分析问题和解决问题的能力。教师也可以结合美术、生物等学科设计“人体运动美”跨学科主题的教学,强化学生对良好体形和身体姿态的认知,帮助学生树立正确的身体观、健康观,发展学生综合能力。

五、课内向课外的延伸

从课内向课外的延伸是体育教学培养学生健康行为的有力保证,也是培养学生终身体育运动的有效途径。教育部2021年印发的《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》中强调保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间,通过布置体育家庭作业、发挥家长委员会等体育人力资源,帮助学生达到课外体育锻炼所要求的时间。

教师结合学生在课堂上的表现和对动作技术的掌握情况,以及课堂外的学练场所如学校、家庭、社区等实际情况,设计课外练习内容,实现从课内向课外的延伸,帮助学生养成良好的体育锻炼习惯。

从校内课外体育活动、大课间、社团到体育家庭作业的设计和落实,可以有效地促进民族民间传统体育类运动项目从课内向课外的延伸。体育教师还可以通过家庭、社区、社会综合资源的开发和利用来实现民族民间传统体育类运动从课内向课外的延伸,从而落实“健康第一”的教育理念,养成终身体育运动的习惯。

(一) 课内学练和课外锻炼互相补充,实现课内课外协同育人

1. 从课内向课外延伸巩固和强化运动技能

一项运动技术的学习只靠体育课堂的时间是远远不够的,可通过体育课外活动、大课间、社团、体育家庭作业等形式对课堂上所学的运动技术进行课后的补充练习,通过反复学练巩固和强化学生对运动技术的掌握。比如,在学练舞狮项目时可以布置利用小板凳练习“高举狮头、戴狮深蹲”的体育家庭作业,巩固学生对动作技能的掌握。

2. 从日常锻炼任务到养成一种终身习惯

日常锻炼任务的布置可以让体育运动从课堂走向学生的日常生活,从而改善学生的不良生活方式,让学生逐渐形成一种健康向上的生活方式,真正达到育人目的。比如,学习舞狮项目的过程中,日常锻炼任务之一,是学生在练习动作前务必练习起狮礼仪,以此帮助学生养文明礼貌的习惯。

3. “家、校、社”协同育人,发挥以体育人价值

体育与健康课程应发挥学校、社区、家庭协同合作的育人作用。比如,社区和学校可以成为赛事举办的场地;学生在学校学习的体育运动技能可以在社区体育场地得到锻炼和提升;同时家长也应配合学校教育,支持孩子对运动技能的学习,孩子展示动作时应及时给予鼓励,鼓励孩子利用家里的体育器材进行安全有效的锻炼,“家、校、社”共

同为学生的体育运动技能发展提供良好的条件与氛围。

(二) 合理安排体育家庭作业,培养学生自主锻炼习惯

1. 体育家庭作业要贴近学生的生活环境

体育家庭作业的设计要贴近学生的生活环境,要符合学生的身心健康和运动技能发展规律,综合考虑技术、体能、娱乐休闲等因素,将趣味性、实用性、多样性、自主性、跨学科等方面加以充分融合,让体育家庭作业变得“简单、有趣、有效”。例如:舞龙的家庭作业可以结合体能练习进行设计,如俯卧撑、仰卧起坐、开合跳等;舞狮的家庭作业可以结合徒手形态练习如“张望”“左右看”“上下看”“远近看”等进行设计;赛龙舟的家庭作业可以设计拉伸、体能的练习等。此外,体育家庭作业设计要注意完成的条件,要符合家庭场地小、器具少、幅度小、干扰小等特点。一些简单的动作技术和体能练习可以考虑在家里完成,另一些复杂的动作技术或专项体能,则可以选择到小区的健身广场、小区空旷的场所或健身俱乐部等场所去完成,根据具体情况合理开展课后学练活动。

2. 体育家庭作业要因人而异,注意安全

在设计和布置体育家庭作业时要关注学生个体差异,不能千篇一律搞“一刀切”,教师可以引导学生自己制订体育家庭作业方案,根据自己的运动能力水平设计学练计划,或者针对自己的薄弱环节加强课后的练习,在练习中还要注意安全措施的保障,虽然体育家庭作业的强度和难度要求不是很高,但也要关注安全问题,如准备活动不充分导致肌肉拉伤等,在布置体育家庭作业时一定要提示学生注意安全。

(三) 开发校外体育学练资源,高效提升学生运动能力

1. 居家学练资源的开发与利用

教师、学生、家长全员参与是课内外体育活动有机结合的基本要求之一。各方都应充分发挥各自的作用,积极参与到学生的体育锻炼中。教师应帮助家长树立正确的教育观念,让家长意识到居家体育锻炼对增强学生体质、促进健康方面的重要作用,在条件允许的情况下尽量督促学生在家里锻炼身体。

2. 社区学练资源的开发与利用

全面促进学生的体质健康需要学校、家庭、社会形成合力。充分利用社区资源让学生的锻炼形式更加丰富多彩,具有更高的安全性。例如,可以利用社区的体育场地资源,有效组织学生进行民族民间传统体育类运动项目的学练;可以利用社区传统体育特色项目的建设,鼓励学生积极参与社区俱乐部的民族民间传统体育类运动项目,有利于

学生所学的运动项目从课内向课外延伸和拓展。

3. 社会科技资源的整合开发与利用

随着科技的发展,特别是移动设备的发展,科技融入体育已成为时尚。教师要懂得智慧体育在教学和生活中的正确运用,利用各种各样的技术与工具来提高和检验学生学练的教学效果。科技的助力在很大程度上促进了体育从课内走向课外,例如,学生在校外的运动锻炼中,可以充分利用运动手环、健身类应用程序等实时监测运动量和心率等健康数据,发挥信息技术和科技产品在体育教学中的作用。

第五节 民族民间传统体育类运动主要技术要点和易犯错误

本节根据民族民间传统体育类运动教学中的舞狮、舞龙、赛龙舟等教材内容,分类列举一些主要的技术动作、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。

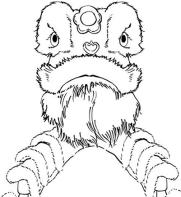
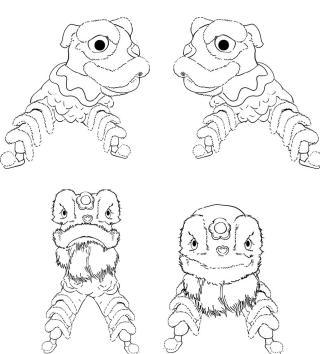
一、舞狮

舞狮项目的技术动作构成可分为基本动作、组合动作和套路,其中基本动作中包含喜、怒、哀、乐、动、静、惊、疑八种神态动作。表 1-6 是对舞狮项目教学中所涉及的主要技术动作、易犯错误和纠正方法的解析。

表 1-6 舞狮主要技术动作、易犯错误和纠正方法示例

动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 举狮	1. 使用单阳手握好狮头。 2. 举狮时狮头目视前下方 45 度、双手手臂向上前方举直或微直,紧握狮头保持重心平稳。	狮头重心不稳,狮头后仰,嘴巴张开。	双手紧握狮头时,单阳手手指紧压狮子下巴;控制狮头,目视前下方 45 度计时持久练习,确保重心稳定,保持狮头稳定。

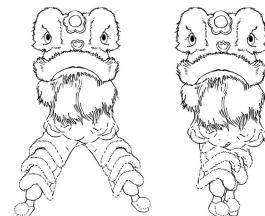
(续表)

动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 戴狮	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用双阴手或单阴手握紧狮头，狮嘴微微张开。 2. 狮头重心平稳，目视前方，舞狮者后脑勺紧贴狮具后枕，身体微向前倾。 	狮头重心不稳，狮头后仰，嘴巴张过大；舞狮者未与狮具后枕紧贴。	舞狮者后脑勺紧贴狮具后枕，双手握好狮头，狮头目视前方，头与双手形成三角形稳定性，做持久计时练习或做举狮戴狮反复练习。
 马步张望	<ol style="list-style-type: none"> 1. 马步四平八稳，大腿达水平线或稍高于水平线，双脚脚尖朝前，狮头目视前方。 2. 舞狮者腰部微向前倾，双手握狮头，肘关节弯曲，后脑勺紧贴狮具后枕。 	大腿过高，导致马步重心过高，脚尖过于外撇，握狮动作不正确，后脑勺未紧贴狮具后枕。	舞狮者后脑勺紧贴狮具后枕，双手握好狮头，狮头目视前方，头与双手形成三角形稳定性，做左、右、中、上、下张望反复练习。
 马步左右上下张望	<ol style="list-style-type: none"> 1. 马步四平八稳，大腿达水平线或稍高于水平线，脚尖朝前，狮头目视前方。 2. 以舞狮者后脑勺紧贴狮具后枕为轴点，双手紧握狮头左右上下摆动张望。 	狮头左右上下张望时，后脑勺未紧贴狮具后枕，双手未紧握狮头，导致张望变成不受控制地晃动。	确保戴狮动作准确，针对性练习左右张望和上下张望，动作基本成熟再做左右上下连贯张望。

(续表)

动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 食青	<p>1. 狮子张开嘴巴咬住青(悬挂于高处的物品)。</p> <p>2. 食青时,狮子应使青被狮嘴包含,不可将手伸出狮嘴,在狮具内部可用一只手协助。</p>	食青时将手从狮嘴或狮嘴下方伸出。	将狮嘴含住整个青。
 马步高狮	<p>1. 马步预备式,狮头向前上方举起,同时左右水平摆动,狮尾马步,单手握狮头腰带,另一手握住狮尾巴做摆动配合。</p> <p>2. 上体前倾,狮头上举至斜前方 45 度,高度为狮嘴底部与舞狮者视线成水平线位置。</p>	举狮时狮头后仰,高狮狮头摆动变成摇动。	控制狮嘴底部与视线成水平,狮眼向前下方目视 45 度;控制狮口横杠平衡,做针对性左右水平摆动练习。
 站双腿	<p>1. 马步预备式,狮尾者双手稍做抖动发出狮头者提示起跳信号,狮头者紧接起跳,狮尾者顺势将狮头者举起。</p> <p>2. 狮尾者呈马步,同时将狮头者顺势放下,狮头者双脚分别踩踏在狮尾者两大腿根部。</p> <p>3. 狮尾者紧抓狮头者,使其紧贴自己身体,保持重心,确保动作平稳。</p>	狮头狮尾配合不协调,站双腿时滑落。	练习中强调开始动作前狮尾抖动狮头腰带给予提示,狮头者需要无间接及时做出起跳动作;狮头落脚时踩准狮尾者大腿根部,身体垂直,狮尾者紧抓狮头者腰带,使其紧贴自己身体,辅助狮头者控制平衡。

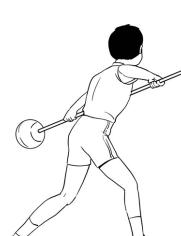
(续表)

动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 并步深蹲	1. 狮头狮尾者协调配合，双脚并拢，稳定深蹲。 2. 狮头者握紧狮头，后脑勺紧贴狮具后枕，狮头双眼平视或目视前下方。	并步时不稳，身体过于前倾；狮头朝下或失去平衡。	狮头狮尾者注意两人之间的间距；狮头者紧握狮头，控制好平衡。
 推进式并步抛狮	1. 马步平望成预备式，双脚同时推进式跳跃，落地成并步半蹲。 2. 起跳时向前推狮（举狮），并步完成后紧接向前跳跃，落地成马步戴狮平望，以此类推连续三次抛狮。	推进跳跃时重心不稳，狮头后仰或不受控制晃动。	加强下肢力量练习，针对性地练习举狮戴狮。

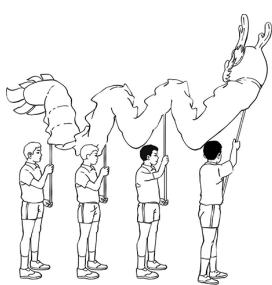
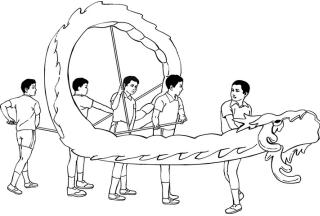
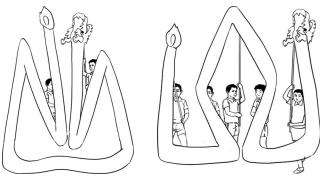
二、舞龙

舞龙项目技术包含基本动作类、“8”字舞龙类、组图造型类、穿腾动作类、翻滚动作类五种类型。因翻滚类动作有一定难度，在水平二阶段的教学中以前四类技术为主。表 1-7 是对舞龙教学中所涉及的四类主要技术动作、易犯错误和纠正方法的解析。

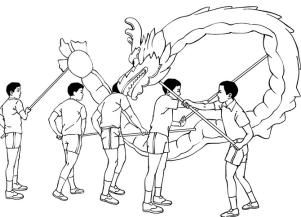
表 1-7 舞龙主要技术动作、易犯错误和纠正方法示例

动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 弧形步	1. 两腿微屈（或半蹲），两脚快速、连续地向内侧前方弧形走步。 2. 顺时针右弧形走时，左脚尖微内扣，右脚尖微外撇。 3. 逆时针向左弧形走时右脚尖微内扣，左脚尖微外撇。	重心未下降，上身前倾过度，脚下未能走出弧度。	挺胸立背，拧腰裹膀；行步平稳、轻快，步幅均匀，重心平稳无起伏。

(续表)

动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 举龙	<p>各把位双手正常位握着龙杆,左手握住把端于胸腹前,右手握住龙杆中段位,将龙体举于头上方。</p>	<p>1. 龙杆不直,龙节倒于肩后,呈“扛枪状”。 2. 左手未持到杆尾,尚有留把,导致各龙节水平不齐。</p>	<p>1. 两人一组,一人持杆,另一人帮助其使龙杆垂直,纠正龙杆后倒问题。 2. 挺胸,收腹,立腰;检查持把动作的规范性,保持各把位的龙体高度一致。</p>
 “8”字舞龙	<p>舞龙者将龙体在人体左右两侧交替做“8”字形环绕的舞龙动作,可快可慢,可原地可行进,也可利用人体组成多种姿态,使用多种方法做“8”字舞龙。</p>	<p>1. 动作不够顺滑。 2. 龙体运动与人体脱节。 3. 龙体擦地。 4. 舞龙力量不足,速度不快。</p>	<p>1. 加强力量训练及向左右两侧、向上推送跟进训练。 2. 加强对龙运动规律的认识以及专业基本功的训练。 3. 加强“8”字舞龙基本动作练习,控制把位高度。 4. 加强力量速度训练及重复训练。</p>
 蝴蝶造型/莲花造型	<p>龙体在运动中组成活动的图案或者相对静止的造型。</p>	<p>1. 组图造型时方位感不强。 2. 造型解脱速度慢,不利索。 3. 造型时龙体不饱满,形象不逼真。</p>	<p>1. 多做固定的造型练习,熟悉位置。 2. 专门练习造型的做法、路线等。 3. 加强队员之间的配合,提高造型空间感和位置的方位感。</p>

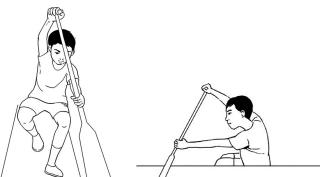
(续表)

动作名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 穿龙尾	在龙珠引导下,龙头带领各把位逆时针(或顺时针)方向跑圆场成圆之后,龙珠顺势带龙头、龙体从第8节龙身下穿过行进。	1. 穿越、腾跃时龙体变形,不饱满。 2. 队员动作跟进不一致。 3. 动作不轻松、不利索。 4. 碰踩龙体、龙体擦地。	1. 加强穿腾动作转换、速度的调控以及把位跟送意识训练。 2. 加强节奏及配合训练。 3. 加强心理训练及动作熟练程度。 4. 加强素质训练,提高弹跳等专项素质练习。

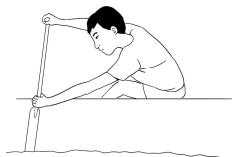
三、赛龙舟

赛龙舟项目教学中所涉及的主要技术动作包括坐姿、握桨、划桨,以及预备姿势、插桨、拉桨、出桨和回桨等教学内容。表 1-8 是对赛龙舟项目教学中所涉及的一些主要技术动作、易犯错误和纠正方法的解析。

表 1-8 赛龙舟主要动作技术、易犯错误和纠正方法示例

动作名称	动作方法 (以右舷划手为例)	易犯错误	纠正方法
 坐姿	右大腿略微弯曲,脚掌蹬紧前方座位下的隔板;左腿半屈,脚掌前撑自己座位下方隔板。	1. 右大腿外侧没有紧靠船边。 2. 两脚掌未用力蹬紧隔板。 3. 坐在整个座位上。	1. 教师观察并提醒学生右大腿紧靠船边。 2. 合理利用两腿前蹬后撑的力量,稳定身体重心。 3. 身体只坐座位的 1/3。

(续表)

动作名称	动作方法 (以右舷划手为例)	易犯错误	纠正方法
 握桨	<p>划手右手握桨把的上端,四指从外向内并拢,掌心紧贴桨把上端,大拇指从内向外包住桨把;左手在桨的下端,四指从外向内并拢,大拇指从内向外包住桨把。</p>	<p>1. 握桨过于紧张。 2. 下方手距离桨叶过近。</p>	<p>1. 拉桨时自然放松。 2. 在桨的下方做标记,桨叶与桨把的交界以上约10厘米处。</p>
 插水	<p>划手划水时,身体前倾,用小腹接触外舷大腿,转动躯干,右肩前伸,右手食指中指握桨即可。背部、肩部发力传给右臂,左肘关节微屈,抬肘,形成高肘动作。</p>	<p>1. 桨叶入水角度过大。 2. 身体前探幅度不够。</p>	<p>1. 调整桨叶入水角度,斜插入水约45度左右。 2. 设置参照物,身体前探,桨大约到达前面队员臀部的位置。</p>
 拉桨	<p>1. 抱水:利用肩背部力量将左手前推,同时右手手肘略微弯曲靠转动躯干横向发力。 2. 拉水:右臂后拉,左臂肩部使劲向下压桨,右腿前蹬隔板,躯干靠蹬腿起腰后移纵向发力,达自己臀部后方即可。</p>	<p>1. 蹬腿无力,力量传导效率不高。 2. 拉水效果不好,出现漂桨现象。 3. 右手未没于水中。</p>	<p>1. 抱水靠扭转躯干横向发力,拉水靠蹬腿起腰纵向发力。 2. 左手用力撑紧。 3. 练习的过程中注意要把自己的右手插入水中。</p>

(续表)

动作名称	动作方法 (以右舷划手为例)	易犯错误	纠正方法
 出桨	出水时,左手放松、上抬提桨。右腕内扣、上抬提桨,使桨叶出水,出水角度大约为45度。	1. 出桨时有挑水动作。 2. 出桨过慢,影响后面队员的节奏。	1. 出水时动作要轻柔,顺着桨叶方向切出。 2. 及时出桨。
 回桨	1. 左手下压,使桨叶几乎与水面平行切过,接着右臂往前推桨,然后入水。 2. 左右手同时向上提桨并前推。	移桨的过程中手臂过于紧张。	手臂适当放松,为接下来的拉桨做准备。

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.
- 李亚南,杜银玲.高校民族民间体育发展的思考[J].北京体育大学学报,2017,40(05):119-124.
- 胡小明,赵苏喆,倪依克,等.论中华民族传统体育的现代化[J].武汉体育学院学报,2003(04):1-4.

第二章 水平二其他民族民间传统体育类运动教学设计与实施

《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。教师应依据核心素养的内涵、课程总目标与水平目标、课程内容、学业质量,创造性地设计教学和实施课程。本章依据水平二学生的身心特点、学习基础和能力水平,以学习目标为导向,开展水平二舞狮运动大单元教学设计、课时教学计划示例、大单元与课时计划学习评价和跨学科主题学习的整体建构,帮助广大体育教师进一步明确水平二舞狮运动教学思路,更好地开展舞狮运动教学设计、实践与评价工作。

第一节 水平二舞狮运动大单元教学设计

本单元坚持“健康第一”教育理念,以发展学生核心素养为目标引领,以南狮为例,设计舞狮运动中的基本动作、基本舞法和简单组合动作技术教学内容,注重创设应用的学练情境,开展“学、练、赛”一体化教学,关注学生的个体差异,促进学生在舞狮运动中体验乐趣,掌握舞狮运动的基础知识、基本技能、技术运用与展示等,能关注自己在游戏、演练或展示中的情绪变化,学会与同伴交流合作,提高适应能力,在比赛中体验责任与担当,表现出遵守规则和文明礼貌的行为。

一、水平二舞狮运动大单元教学设计

(一) 学情分析

1. 身心特点

心理发育方面,水平二学生自控能力得到改善,但其注意力持续时间还较短,要有针对性地开展简便易行的以小狮子为原型的游戏和比赛,寓教于乐,让学生在玩中学、

学中玩,培养学生持续学练的意识和行为,养成健康的生活方式。另外,这一阶段的学生在身体发育方面表现为肌肉开始快速生长,肌肉中水分含量逐渐减少,蛋白质和无机盐含量增多,肌纤维不断增粗,肌肉重量不断增加,肌肉力量日益增长。既要重视学生体能发展,又要遵循儿童身体发展阶段的基本情况,可以适度安排中、小强度的练习,不宜安排高强度练习。同时,该阶段学生的心脏容积和血管容积之比还较小,不宜进行剧烈或长时间的练习。水平二的学生模仿能力强,乐于参加各式各样的体育活动,愿意展示自己,在认知方面已具备一定的基础和独立思考能力,学练中要注意向学生渗透舞狮运动中各种动作技术的原理及构成等。在舞狮运动教学中,教师要充分利用学生在该阶段的特点,借助舞狮运动中双人配合等技术培养学生良好的体育品德,选择有针对性的教学手段与方法,提高教学质量。

2. 学习基础

经过之前的学习,学生已经具备了基本的运动技能,多数学生已能完成稳定的动作模式和动作单元,为专项运动技能和体能学练打下了良好的基础。水平二开始的专项运动技能学练促进了基本运动技能和体能的终身运用,包括生活运用、娱乐运用和竞赛运用。水平二学生体能的发展呈现上行之势,尤其是肌肉力量、位移速度、协调性、灵敏性等进入突增期,有效地完成了基本运动技能向专项运动技能的过渡与发展。学练时需要注意内容安排的科学性与合理性,要关注运动密度和运动强度,以促使学习目标的达成。

3. 能力水平

舞狮运动需要一定的移动性技能和操控技能,水平二的学生已具备非移动性、移动性和操控性等基本运动技能,也进入专项动作技能发展的过渡阶段,借此敏感期开始学练舞狮技术,可产生事半功倍的效果。这一阶段的学生已经能够感受到体育锻炼对健康的重要性,乐于参与校内外的各种体育活动;知道个人卫生保健、营养膳食、安全避险等健康知识与方法,并能将其运用于日常生活中;活泼开朗,乐于与他人交往,能够适应自然环境;在体育活动中能表现出不怕困难、努力坚持学练的意志品质;可以按照要求参与体育游戏;在体育活动中知道尊重教师、爱护同学,能扮演不同的运动角色,为舞狮运动的学练打下了良好的基础。因此,在该水平舞狮运动学练中,应以学生已达到的能

力水平为基础,通过学练体能和舞狮运动的知识与技能,让学生积极参与舞狮运动的展示或比赛,达成水平二的素养目标。

(二) 设计思路

根据《课程标准(2022年版)》要求,水平二舞狮运动大单元教学以“创意萌狮”为主题,构建包含“狮头与狮尾完整组合动作技术”的内容框架(见图2-1)。该框架所体现的思路是,学生在学会基本动作及简单小组合动作的基础上,在教师的鼓励及引导下利用所学知识、技能进行动作组合,进一步提高舞狮运动技能。也就是按照由易到难、由简到繁、循序渐进的规律,逐步递进单元教学任务的难度,通过引导学生进入不同的教学情境,使学生逐步体验并掌握学习内容,从而达成学习目标。

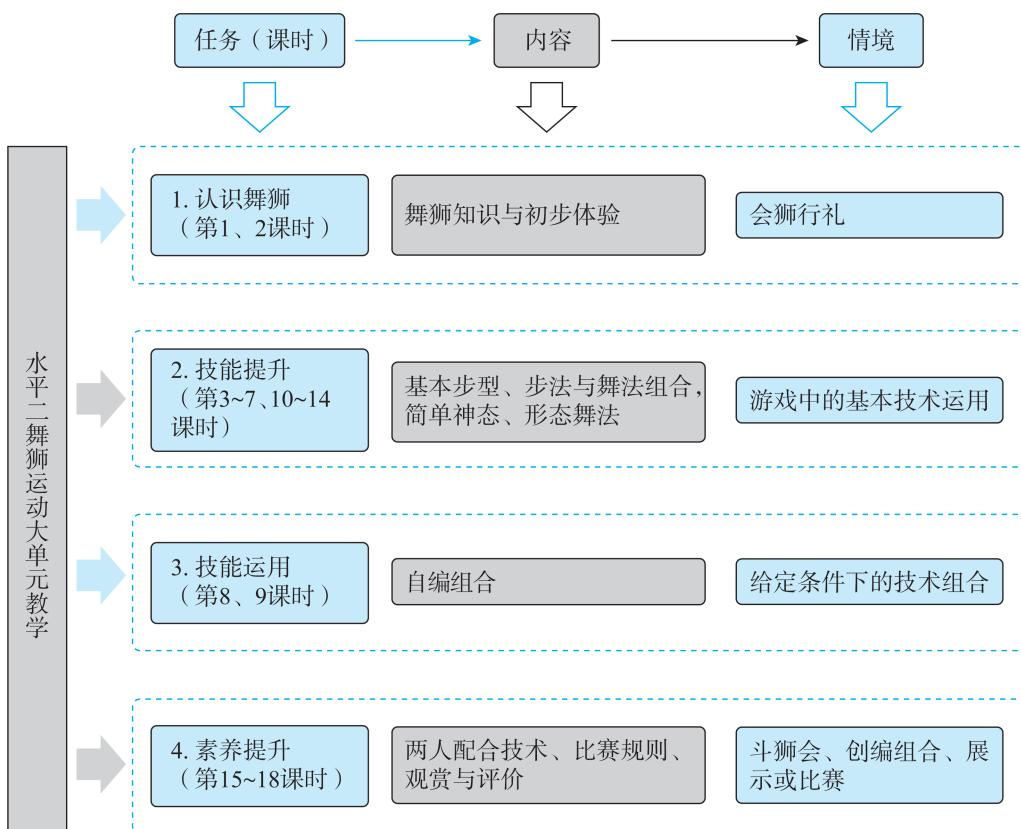


图2-1 水平二舞狮运动大单元教学设计框架图

二、水平二舞狮运动大单元教学计划示例

表 2-1 水平二舞狮运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:知道舞狮运动的起源与发展、拜狮礼仪与安全行为守则,能用纸箱制作简易狮头;能够做出基本动作(握法、简单步型和步法)、基本舞法(手法:包括形态和部分神态),以及简单组合动作与基本配合技术;能运用所学知识和技能积极参与游戏或比赛;发展肌肉力量、位移速度、平衡能力等体能;对舞狮运动的项目规则有基础性认识。</p> <p>2. 健康行为:能感受参与舞狮运动的乐趣,能够说出自己在游戏、演练或展示中的情绪变化;积极与他人沟通与交流,掌握与人交往的方法,学会在学练中相互帮助,合作完成任务,能适应环境变化;具有安全意识,能够做到自我安全防护。</p> <p>3. 体育品德:通过学练了解舞狮运动的文化内涵,增强民族认同和文化自信;表现出遵守规则和礼貌文明行为。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:舞狮的起源和分类、基本礼仪、人物代表、装备知识(外形、材质、色彩)、简单规则、简单评判方法等;基本动作(狮头狮尾握法,步型、步法:马步、后插步、开立步、小步跑、小碎步、大小两移步、并步),形态类舞法(高狮、三抛狮、拜狮、追尾、采青等)、神态类舞法(张望、平望),简单组合动作技术(举狮+戴狮、后插步三抛狮+小步跑追尾+马步张望+绕圈高狮小步跑等)、两人配合技术、双狮配合基本技术。</p> <p>2. 技术运用:基本动作与基本舞法在“两狮互追尾、两狮小步跑追逐”等组合动作游戏中的运用。</p> <p>3. 体能:俯卧撑、开合跳、30米接力跑、折返跑等一般体能,壁虎爬行、举狮深蹲、腰功、手指功、戴狮纵跳、戴狮鸭子步等舞狮运动专项体能。</p> <p>4. 展示或比赛:舞狮基本礼仪;简单组合动作与自编组合动作的展示与比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:舞狮游戏或比赛中的基本规则和判罚知识,如比赛的基本礼仪、不同组别比赛的器材、比赛的时限以及比赛的服装要求等。</p> <p>6. 观赏与评价:观赏班级内舞狮展示或比赛,每学期通过现场、网络或电视等方式观看不少于8次的舞狮表演或比赛。</p>
重难点	学生学习 舞法与步法的协调;狮头与狮尾的配合;运用狮具时与他人的配合。
	教学内容 规定动作的完成度;组合动作的衔接连贯。
	教学组织 徒手动作与持器械动作的转换;场地与器材的科学利用。
	教学方法 结构化知识与技能教学;游戏或比赛情境的创设。

(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:了解舞狮的起源;了解舞狮的握法,掌握戴狮举狮、高狮小步跑,并在游戏中积极使用;提高协调性、反应能力和上下肢力量。</p> <p>2. 健康行为:保持良好情绪,能够在教师引导下交流体验感受。</p> <p>3. 体育品德:通过学练建立规则意识,增进民族文化认同。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 狮头握法:双阴手、双阳手、阴阳手、单阴手、单阳手; (2) 狮尾握法:单手、双手; (3) 戴狮举狮+高狮小步跑组合; (4) 舞狮项目起源。 <p>2. 展示或比赛: “指手画形”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 马步举戴狮; (2) 举狮深蹲; (3) 连续高狮; (4) 抱膝抬腿。 	<p>1. 讲解示范舞狮的握法,戴狮举狮动作方法,指导学生分组学练,教师巡视指导;讲解舞狮项目知识;组织学生进行“戴狮举狮+高狮小步跑”组合动作的尝试体验。</p> <p>2. 指导学生开展“指手画形”的比赛,教师讲解比赛规则,学生根据指令做出相应动作,比一比谁的反应最快。</p> <p>3. 组织学生结合狮头进行体能练习,每项练习完成2~3组,引导学生根据体验进行自我评价并关注动作质量。</p>
2	<p>1. 运动能力:了解舞狮的基本礼仪;体验并掌握基本步法动作、简单上肢舞法及其组合动作技术,并在游戏中积极运用;提高协调性和位移速度。</p> <p>2. 健康行为:能够在小步跑的过程中通过狮嘴看清楚前进路线,并与他人保持安全距离,具有自我保护的意识。</p> <p>3. 体育品德:敢于在舞狮运动游戏中展示自我,在学练中形成积极进取、勇敢顽强、吃苦耐劳等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 后插步三抛狮; (2) 高狮小步跑; (3) 后插步三抛狮+高狮小步跑组合; (4) 舞狮项目基本礼仪。 <p>2. 展示或比赛: “小步跑高狮运粮”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 手指功(抓握实心球); (2) 腰功(壁虎爬行); (3) 30米折返跑; (4) 坐位体前屈。 	<p>1. 教师讲解示范后插步、三抛狮和高狮小步跑的动作方法,学生徒手练习,教师安排学生狮头狮尾搭配练习,巡视指导;多媒体展示与现场讲解舞狮项目知识。</p> <p>2. 创设“小步跑高狮运粮”的游戏情境,教师讲解游戏方法,学生按游戏要求进行分组运粮比赛,比一比哪组运粮最快最好。</p> <p>3. 组织学生进行体能大比拼,每项练习完成2组,提醒学生注意学练安全,引导学生根据体验进行自我评价。</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:初步了解舞狮的装备和狮头摆放等知识;掌握基本步型结合形态舞法技术及简单小组合动作技术各1个,知道步法和上肢动作的协调配合,并在游戏中积极运用;发展协调性、上肢力量和位移速度。</p> <p>2. 健康行为:在学练过程中能关注自己的情绪变化,学会在运动中保持安全距离,具有自我防护意识。</p> <p>3. 体育品德:能正确对待在学练中碰到的困难和挫折,在学练中形成积极向上、乐观豁达、坚持不懈等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 开立步舔脚; (2) 小步跑追尾; (3) 开立步舔脚+小步跑追尾组合; (4) 舞狮的装备和狮头摆放。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“两狮互追尾”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 举狮戴狮; (2) 俯卧撑; (3) 高抬腿; (4) 30米快速交叉步。 	<p>1. 教师通过多媒体介绍舞狮的装备和狮头正确的摆放等知识;讲解狮头狮尾搭配动作;讲解并示范开立步舔脚、小步跑追尾动作方法并组织学生开展学练。</p> <p>2. 创设“两狮互追尾”游戏情境,教师讲解游戏规则,学生按要求进行学练展示,看谁展示最默契。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,每项练习完成2组,提醒学生规范学练,引导学生根据体验进行自我评价。</p>
4	<p>1. 运动能力:了解“后插步三抛狮+小步跑追尾”技术动作组合所展现的中华民族精神面貌;学会基本步法与基本舞法的1个小组合,并在游戏中积极运用;发展协调性、下肢力量和爆发力。</p> <p>2. 健康行为:在学练和游戏中加强安全防护意识,形成协作意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练中锤炼不怕困难、积极进取、健康向上的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 后插步三抛狮; (2) 小步跑追尾; (3) 后插步三抛狮+小步跑追尾组合; (4) 舞狮舞法所展现的精、气、神。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“两狮小步跑追逐”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 举戴狮马步深蹲; (2) 抱膝跳; (3) 抱膝摸脚底; (4) 鸭子步。 	<p>1. 教师讲解舞法展示技巧;讲解并示范“后插步三抛狮+小步跑追尾”组合动作要求,指导学生开展学练。</p> <p>2. 创设“两狮小步跑追逐”游戏情境,教师提示游戏规则,学生按要求参与游戏,比一比哪一组演练得最好。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,每项练习完成2组,引导学生开展相互评价。</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“两狮互追尾”游戏规则;学习并掌握基本步型与基本形态、基本神态舞法各1个,并连接成小组合技术;能在游戏中积极运用;发展提高协调性、肌肉力量和平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:能够在学练过程中保持良好的心态,随时注意安全距离的调控。</p> <p>3. 体育品德:能够积极克服学练过程中遇到的困难与挑战。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 马步平望; (2) 马步舔脚; (3) 马步平望+马步舔脚组合; (4) 游戏规则。 <p>2. 展示或比赛: “两狮互追尾”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 马步开合跳; (2) 俯卧撑; (3) 平板支撑; (4) 抱膝抬腿。 	<p>1. 教师引导学生选择同伴进行狮头狮尾搭配练习(学练过程中分组互换),讲解示范涉及上下肢的原地基本舞法技术的动作方法,指导学生开展学练,并尝试连贯动作。</p> <p>2. 创设“两狮互追尾”的比赛情境,教师根据比赛规则,组织学生按要求开展比赛,比一比哪一组演练得最好。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,每项练习完成2组,提醒学生克服困难,勇于坚持,引导学生进行自我评价。</p>
6	<p>1. 运动能力:知道并理解“两狮对面进退小碎步”游戏规则所体现的评比重点;学习并掌握基本步型和神态舞法组合和1个接行进间基本步法技术动作组合,能在游戏中积极运用;发展肌肉力量、协调性、反应能力和柔韧性。</p> <p>2. 健康行为:善于跟同伴交流合作,乐于与他人分享,提升交往与合作能力,增强对自然环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在展示或比赛中能做到文明礼貌、遵守规则、尊重裁判、尊重对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 马步张望; (2) 绕圈高狮小步跑; (3) 马步张望+绕圈高狮小步跑组合; (4) 游戏规则。 <p>2. 展示或比赛: “两狮小步跑追逐”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 俯卧撑; (2) 手指功(抓握实心球); (3) 下腰(拱桥); (4) 30米折返跑。 	<p>1. 教师讲解示范单个技术以及组合技术动作方法,指导学生开展学练,进行应用分解、完整练习。</p> <p>2. 创设“两狮小步跑追逐”的展示情境,教师讲解游戏规则,学生按教师要求展示,比一比哪一组跑得更形象。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,每项练习完成2组,在练习过程中培养学生坚持不懈、持之以恒的体育精神,引导学生进行自我评价。</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:学会狮头、狮身的简单维护方法;掌握基本步型和神态舞法组合和1个接基本步法的简单小组合,并在游戏中积极运用;发展协调性、反应能力和灵敏性。</p> <p>2. 健康行为:能在变化的场地中表现出稳定的情绪,练习时能与同伴进行较好的交流。</p> <p>3. 体育品德:具有团结、合作、自尊、自信等优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 马步左右上下张望; (2) 小碎步; (3) 马步左右上下张望+小碎步组合; (4) 狮头、狮身维护。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“皇冠争夺赛”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 开合跳推举; (2) 戴狮深蹲; (3) 举戴狮; (4) 举狮快速跑30米。 	<p>1. 教师介绍狮头、狮身的简单维护方法;讲解示范单个及组合技术动作方法,哨音指挥学生学练,让学生展示。学生个人探究尝试后两人一组分组练习。</p> <p>2. 创设“皇冠争夺赛”(两狮面对面进退小碎步)比赛情境,教师讲解比赛规则,学生按教师要求进行“皇冠争夺赛”比赛,比一比哪一组进退能控制在1米安全距离。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,每项练习完成2组,提醒学生注意安全距离,并勇于坚持,引导学生进行自我评价。</p>
8	<p>1. 运动能力:巩固之前所学舞狮基本知识和技能,能够自编2个小组合动作;提高肌肉力量、爆发力和协调性。</p> <p>2. 健康行为:学练和展示过程中能注意安全,学会保护自己和他人,学会关注情绪。</p> <p>3. 体育品德:在考核过程中,遵守考试要求;增进文明守礼等行为,能正确看待考核结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 复习部分动作; (2) 根据所学动作自编小组合动作。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“创意小狮”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 马步纵跳; (2) 俯卧撑; (3) 平板支撑; (4) 壁虎爬行。 	<p>1. 教师讲解本节课动作组合的相关要求,引导学生积极思考;学生分组尝试动作组合并进行相互评价。</p> <p>2. 教师讲解“创意小狮”考核要求,学生按教师要求进行组合动作的考核,采用学生自评、互评、师评等方式评选出最优小组和最优个人。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,每项练习完成2组,提醒学生控制安全距离,引导学生进行自我评价。</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:知道并理解“大小两移步采青”游戏规则及设置逻辑;掌握新基本步法2个及其组合,并在游戏中积极使用;发展协调性、上肢力量和平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:能够与同伴积极沟通学练感受,在教师指导下,学会关注自己的情绪变化。</p> <p>3. 体育品德:在游戏和展示中文明有礼,尊重同伴,遵守游戏规则;增进积极进取、勇敢顽强等意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 小两移步; (2) 大两移步; (3) 小两移步 + 大两移步组合; (4) “大小两移步采青”游戏规则。 <p>2. 展示或比赛: “大小两移步采青”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 小罗汉推车; (2) 快速交叉步; (3) 单脚跳; (4) 壁虎爬行。 	<p>1. 教师讲解游戏规则,引导学生选择不少于3名同伴进行狮头狮尾搭配练习(学练过程中分组互换),讲解示范单个及组合技术动作方法,指导学生学练。</p> <p>2. 创设霸王采青情境,进行“大小两移步采青”比赛情境,教师讲解比赛规则,比一比谁演练得最形象生动。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,每项练习完成2组,提醒学生相互保护,避免受伤,引导学生进行自我评价。</p>
10	<p>1. 运动能力:知道“你说我做”的游戏方法,学习并掌握新的基本步型、基本神态、基本步法各1种,并掌握其组合技术,能在游戏中积极使用;发展上肢力量、协调性和爆发力。</p> <p>2. 健康行为:乐观开朗、善于交流,能与同伴交流成功或失败的感受,具有良好的合作意识。</p> <p>3. 体育品德:具有文明礼貌、以礼待人的行为意识,比赛时能遵守规则、尊重对手、服从裁判。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 马步左右上下张望; (2) 小碎步; (3) 马步左右上下张望+小碎步组合; (4) “你说我做”的游戏方法。 <p>2. 展示或比赛: “你说我做”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 连续高狮; (2) 连续举狮; (3) 开合跳高狮; (4) 连续独立步举狮30米。 	<p>1. 教师讲解并示范单个及组合技术动作方法,引导学生选择不少于3名同伴进行狮头狮尾搭配练习(学练过程中分组互换),指导学生相互观察、相互指导,教师巡视指导。</p> <p>2. 创设“你说我做”比赛情境,教师讲解比赛规则,比一比谁做得准确度最高,谁的动作反应最迅速。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,每项练习完成2组,提醒学生保护狮头不受损,引导学生进行自我评价。</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:初步知道南狮的彩绘,尝试利用废弃纸箱制作狮头;学会基本舞法与基本步法的1个小组合动作技术,并在游戏中积极使用;发展腰腹力量、柔韧性和平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:能够适应各种学练环境的变化,保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:形成自尊自信、积极进取、不怕困难、勇敢顽强等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 小两移步; (2) 三抛狮; (3) 小两移步十三抛狮组合; (4) 彩绘与狮头简易制作。 <p>2. 展示或比赛: “你说我做”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 仰卧起坐; (2) 连续高狮; (3) 单脚站立; (4) 开合跳举狮。 	<p>1. 教师通过视频指导学生尝试利用废弃的纸箱制作狮头,并介绍南狮的彩绘;讲解示范单个及组合技术动作方法,引导学生选择同伴进行狮头狮尾搭配练习(学练过程中分组互换),指导学生开展学练。</p> <p>2. 创设“你说我做”比赛情境,教师讲解比赛规则,比一比谁的反应和准确度最高。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,每项练习完成2组,提醒学生勇于坚持,在疲惫状态下坚持完成连续高狮练习,引导学生进行自我评价。</p>
12	<p>1. 运动能力:进一步了解“狮子追尾”的游戏规则,能够清楚地知道狮头狮尾配合的安全距离;学会基本舞法与基本步法的1个小组合动作技术,并在“两狮互追尾”游戏中积极使用;发展协调性、上下肢力量和爆发力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与学练,能注意保持安全的活动空间及控制好活动范围,体现安全锻炼的意识和能力。</p> <p>3. 体育品德:在游戏或比赛中能克服不良情绪,体现吃苦耐劳、勇于进取、坚持不懈等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 推进式并步抛狮; (2) 小步跑追尾; (3) 推进式并步抛狮+小步跑追尾组合; (4) “狮子追尾”的游戏规则考评重点和意义。 <p>2. 展示或比赛: “两狮互追尾”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 并步抛狮; (2) 俯卧撑; (3) 举狮蛙跳; (4) 立体前屈。 	<p>1. 教师提醒学生狮头与狮尾的安全距离,讲解示范单个及组合技术动作方法,指导学生开展学练,单个动作与组合动作的模仿与演练,相互纠错。</p> <p>2. 创设“两狮互追尾”展示情境,教师讲解游戏方法,比一比哪一组演练得最好。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,每项练习完成2组,提醒学生控制安全学练距离,不过于聚集,引导学生进行自我评价。</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:了解“小步跑追尾+马步平望”运用技巧知识。学会基本步法与基本舞法的1个小组组合动作技术,并在游戏中积极使用;发展协调性、上肢力量和灵敏性。</p> <p>2. 健康行为:在学练中体现出较好的情绪调控能力和临场应变能力,具有合作意识和竞争意识。</p> <p>3. 体育品德:遇到困难时能努力克服和继续坚持学练,形成坚持不懈、积极进取的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 小步跑追尾; (2) 马步平望; (3) 小步跑追尾+马步平望组合; (4) 舞狮运动技巧。 <p>2. 展示或比赛:“两狮小步跑追逐”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 连续高狮; (2) 连续后插步抛狮; (3) 举狮鸭子步; (4) 抓握实心球。 	<p>1. 教师介绍在学练中安全防护的相关知识;讲解示范单个及组合技术动作方法,指导学生两人一组互学互练互纠。</p> <p>2. 创设“两狮小步跑追逐”展示情境,教师讲解游戏方法,比一比谁跑得更形象。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,每项练习完成2组,提醒学生注意安全,并持之以恒完成练习数量,引导学生进行自我评价。</p>
14	<p>1. 运动能力:知道舞狮竞赛规则和评判方法的简单逻辑,了解舞狮运动中采青的文化内涵;掌握围绕采青的1个简单组合,在游戏中积极运用;发展腰腹力量、灵敏性和协调性。</p> <p>2. 健康行为:积极主动参与各种练习和比赛,合作展示时与同伴积极沟通,展示失误时能关注自己的情绪变化。</p> <p>3. 体育品德:表现出公平公正的竞争精神和遵守规则、尊重裁判、尊重对手等优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 后插步三抛狮; (2) 采青形态舞法; (3) 后插步三抛狮+采青十三拜狮组合; (4) 采青含义; (5) 竞赛规则和评判方法。 <p>2. 展示或比赛:“狮子拜山采仙草”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 连续高狮; (2) 抓握实心球; (3) 仰卧起坐; (4) 俯身转体拉伸。 	<p>1. 教师介绍舞狮采青和竞赛相关知识;引导学生选择不少于5位同伴进行狮头狮尾搭配练习(学练过程中分组互换),讲解示范单个及组合动作技术,指导学生开展学练。</p> <p>2. 创设“狮子拜山采仙草”展示情境,教师讲解游戏方法,比一比哪一组最快。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,每项练习完成2组,提醒学生在速度要求下保护好狮头,引导学生进行自我评价。</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：运用所学的舞狮动作技术自编创意小组合，参与班级内的展示；体能水平得到进一步发展和提升；了解舞狮运动的基本规则及裁判方法，能承担班级比赛的部分裁判工作；并能对比赛进行简要的评价和分析。</p> <p>2. 健康行为：在展示或比赛中表现出与同伴积极交流合作的态度，关注并调控自己的情绪，在游戏或比赛中能做出自我安全防护的行为，理解参与舞狮运动锻炼对促进健康的重要作用。</p> <p>3. 体育品德：遵守展示或比赛规则，展示时能够做到自信大方，观看别人展示时能够做到文明礼貌，能正确对待比赛结果。</p>	<p style="text-align: center;">“创意萌狮”斗狮会规程</p> <p>一、活动组织</p> <p>1. 将全班同学分成人数均等、水平相当的 6 个队，每队男女比例大致相等。每队讨论自己的队名，选出一名队长，队长进行人员分工，包括教练、记分员、记录员、裁判员等角色。</p> <p>2. “创意萌狮”创编组合（要求：3 个动作），如：马步左右张望十马步高狮十三拜狮十马步舔脚；马步平望十三抛狮十小步跑追尾十采青。</p> <p>3. 各队根据要求进一步完善组合动作与细节，记录员记录动作顺序等，由教练带领熟悉动作。</p> <p>4. 每队选派裁判与教师一同打分，其余各队参与投票，共同评选出最佳创意队、最佳展示队、最佳动作队等。</p> <p>二、展示次序</p> <p>1. 集体展示暖场。</p> <p>2. 各队抽签，确定第一轮出场次序。</p> <p>3. 初胜出的前四名队伍再次抽签，确定第二轮出场顺序，评选出三个最佳队伍。</p> <p>4. 落选的队伍进入复活赛展示，可以挑战其中一个最佳队伍，全场票决。</p> <p>5. 最后评出一个“萌狮王队”，其余各队一起展示，表示祝贺！</p> <p>6. 随机抽选学生交流感受。</p> <p>三、过程性评价和终结性评价</p> <p>根据评价方案，对学生在比赛中的表现进行综合评价。</p>	

(续表)

大单元教学反思

大单元教学反思可从下列几点来描述：

1. 是否依据《课程标准(2022年版)》设计,遵循“健康第一”的教育理念,合理设置符合水平二学生的学练内容?
2. 学习目标的设置是否包含运动能力、健康行为、体育品德等三个方面?
3. 课堂上学生表现出的优点(如动作规范、积极合作、遵守规则等)与不足及改进措施。
4. 针对“学、练、赛”一体化教学要求的实施细节、落实情况及存在的问题作总结反思。
5. 针对舞狮项目的特殊性——多以游戏、展示或比赛为主,对动作与音乐的配合度作总结反思。
6. 教学中还遇到了哪些问题,有什么具体解决的办法?
7. 整个单元中还有哪些地方可以作进一步的改进?

第二节 水平二舞狮运动课时教学设计

本课时是水平二舞狮运动大单元中的第2课时,主要是体验高狮小步跑、后插步三抛狮动作,以小步跑高狮运粮组合动作的“学、练、赛”让学生体验、感受舞狮运动的乐趣,通过情境设计使学生明白劳动最光荣、自己动手丰衣足食的道理。

一、水平二舞狮运动课时教学设计

(一) 学习目标分析

本课时是学生刚刚接触舞狮运动的第2课时,经过前一课时的学习,学生已初步了解舞狮的运动特点,接触了舞狮的举戴狮、马步、高狮动作,本课时继续让学生尝试并感受舞狮运动。基于以上分析制定本课的学习目标如下:

1. 运动能力目标分析:了解舞狮的基本礼仪;体验并掌握基本步法动作、简单上肢舞法及其组合动作技术,并在游戏中积极运用;提高协调性和位移速度。
2. 健康行为目标分析:能够在小步跑的过程中通过狮嘴看清楚前进路线,并与他人保持安全距离,具有自我保护的意识。
3. 体育品德目标分析:敢于在舞狮运动游戏中展示自我,在学练中形成积极进取、勇敢顽强、吃苦耐劳等优秀品质。

(二) 教学内容分析

本课基于“小狮子运输粮食”的主题情境,进行高狮、小步跑的技能体验、学习。

小步跑与高狮是南狮技能的基础动作，在各类套路的变式组合中必不可少，通过游戏化教学，用小步跑+高狮组合动作将粮食（沙包）运到指定位置，展现学生积极参与劳动的热闹场景，既丰富了课堂教学，又促进了学生对动作技术的掌握；通过“手指功（抓握实心球）、腰功（壁虎爬行）、30米折返跑、坐位体前屈”等体能练习发展协调性和位移速度。

（三）学情分析

水平二的学生乐于参加体育活动，已经学会简单的基本运动技能，喜欢向同伴展示新动作，模仿能力强，依赖性强，自我约束力差，能在集体活动中和他人团结协作并完成任务；大多好奇心强、想象力丰富，具有一定的分析、思考能力。教师应当通过各种游戏体验让他们掌握、熟练、巩固基本动作及组合，为创新组合动作进行铺垫。

（四）教学策略分析

舞狮是将肌肉控制与鼓乐起伏结合的艺术，它要求舞狮者能够配合鼓乐，精准做出动作，手持狮头、狮尾配合进行练习。舞狮教学方法是要将以上这些要素拆解练习，再进行融合共生的过程。考虑到小学生的模仿能力强、兴趣持续时间短的实际情况，采用情境教学法引起学生的兴趣，采用游戏教学法维持学生的兴趣，将基本动作技术、组合动作技术融入游戏情境中练习，给学生一个能玩能演的整体体验，在兴趣提升中促进学生的技能融合、团队协作。

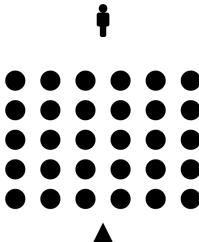
二、水平二舞狮运动课时教学计划示例

依据水平二舞狮运动大单元教学设计思路，基于以上课时目标、内容、学情等方面分析，进行课时教学计划的设计（见表 2-2）。

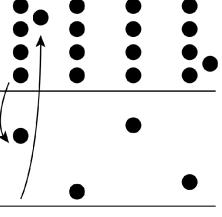
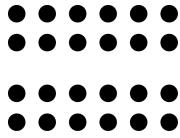
表 2-2 水平二舞狮运动课时教学计划示例

主题	小步跑高狮运粮	单元课次	18 - 2	班级	四(2)班	人数	40 人
学习目标	1. 运动能力：了解舞狮的基本礼仪；体验并掌握基本步法动作、简单上肢舞法及其组合动作技术，并在游戏中积极运用；提高协调性和位移速度。 2. 健康行为：能够在小步跑的过程中通过狮嘴看清楚前进路线，并与他人保持安全距离，具有自我保护的意识。 3. 体育品德：敢于在舞狮运动游戏中展示自我，在学练中形成积极进取、勇敢顽强、吃苦耐劳等优秀品质。						

(续表)

主要教学内容	1. 结构化知识与技能:舞狮项目基本礼仪、高狮小步跑、后插步三抛狮组合动作。 2. 展示或比赛:小步跑高狮运粮。 3. 体能:手指功(抓握实心球)、腰功(壁虎爬行)、30米折返跑、坐位体前屈。				
重难点	学生学习	小步跑高狮运粮的手脚协调配合。			
	教学内容	从静态的高狮到行进间的高狮组合。			
	教学组织	按学生掌握的水平进行分组学练。			
	教学方法	引导学习进度较快的学生积极主动帮助他人开展合作学习。			
安全保障	1. 穿舒适的运动服、运动鞋,口袋不要装硬物,不佩戴首饰。 2. 练习前做好热身,避免运动损伤。		场地器材	体育场馆一片,狮头4个,多媒体电脑一台。	
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)
激趣导学(1分钟)	一、课堂常规 1. 集合整队。 2. 师生问好。 3. 宣布本课时学习内容。 二、创设小狮子运粮的教学情境(在各教学环节中播放舞狮的喜庆音乐来渲染课堂气氛)。	教师: 1. 向学生问好。 2. 宣布本课时教学内容、学习任务并提出学习要求。 3. 明确本课时学习目标。 学生: 1. 向教师问好。 2. 集合快、静、齐。 3. 认真听清本节课时的学练内容。			80~100

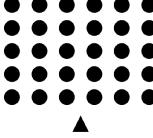
(续表)

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 (7分钟)	热身环节： 1. 原地狮形模仿操。 2. 狮王争霸赛：全班分为8个小组，拿狮头30米折返跑接力赛。	教师： 1. 组织学生有序练习，熟悉舞狮的喜庆音乐。 2. 领做狮形模仿操。 3. 讲解狮王争霸赛游戏方法。 学生： 1. 认真听老师口令。 2. 认真做模仿狮形操4个八拍、动作逼真。 3. 按规则进行游戏比赛，每人练习至少3次。		1 2	3 2	140 ~ 160
素养提升 (29分钟)	一、讲解舞狮的分类和感受舞狮动作 1. 情境导入：舞狮礼仪，介绍狮子喜悦时常用的表情与动作。 2. 模仿高狮、小步跑、后插步、三抛狮等单个动作。 3. 体验“后插步三抛狮+高狮小步跑”组合。	教师： 1. 运用多媒体进行舞狮礼仪的介绍，视频演示高狮、小步跑、后插步、三抛狮动作技术。 2. 通过提问方式导入高狮、后插步、三抛狮的应用情境学练。 3. “后插步三抛狮+高狮小步跑”组合动作的徒手练习。 4. 分组学练，教师巡视指导与点评。 学生： 1. 认真听老师讲解与示范，观察高狮、后插步、三抛狮的动作，并及时提出问题。 2. 积极主动与教师互动。 3. 积极参与学练，熟记技术要领。 4. 分组讨论，合作学习，小组选出学生代表示范。 5. 练习12次以上。	集体练习队形 	6 6	6 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>二、高狮小步跑组合动作学练赛</p> <p>1. 情境导入:狮子看到青菜(食物)时的常见动作表现。</p> <p>2. 徒手练习:高狮小步跑动作。</p> <p>3. 持狮头分组练习。</p> <p>4. “小步跑高狮运粮”比赛。</p> <p>三、体能练习</p> <p>要求学生用折返跑、快速交叉步跑行进于各场地练习。</p> <p>1. 手指功(抓握实心球)30次×2组。</p> <p>2. 腰功(壁虎爬行30米)×2组。</p> <p>3. 折返跑30米×2组。</p> <p>4. 坐位体前屈×2组。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 通过布置场景,模拟狮子“见青喜”的学练场景。</p> <p>2. 讲解示范高狮小步跑组合动作,并引导学生了解狮子“见青喜”的动作表现。</p> <p>3. 学生学会徒手动作之后,分为6组进行持器械学练,教师巡视指导。</p> <p>4. 通过模拟“见青喜”的情境,组织开展“小步跑高狮运粮”比赛。</p> <p>学生:</p> <p>1. 认真听讲,了解教师情境导入的目的。</p> <p>2. 集体进行徒手动作学练6次,熟悉技术动作的要领。</p> <p>3. 分组进行持器械学练,约5次,积极帮助伙伴。</p>	<p>1. 徒手学练队形</p> <p>2. 徒手分组学练。</p> <p>3. 持狮头分组练习队形</p> <p>体能大比拼队形</p>	3 3 5	6 155 ~ 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)			
放松恢复(3分钟)	一、放松环节 拉伸放松 二、点评总结 1. 点评小结。 2. 归还器材。 3. 师生再见。	教师： 1. 示范拉伸放松动作。 2. 播放放松音乐。 3. 巡视指导。 学生： 1. 根据教师的示范动作进行放松。 2. 感受音乐的柔和，舒缓身心。 3. 动作协调，认真到位。		1	2	90 ~ 100			
预计负荷	平均心率	148~156 次/分							
	群体运动密度	75%~78%	个体运动密度	50%~55%					
体育家庭作业	1. 与伙伴一起复习、巩固高狮小步跑、后插步三抛狮等动作，向家人介绍舞狮。 2. 根据课堂上的体能练习内容，利用家中物品或场地进行抓握、壁虎爬行、折返跑与交叉步等练习。 3. 通过网络与家人一起观看舞狮比赛。								
课后反思	略								
课堂资源	略								

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 水平二舞狮运动大单元学习评价

评价作为课程实施必不可少的一环,是对价值取向的判断,对学生的过程发展具有积极且重要的作用。《课程标准(2022年版)》倡导多种方式的评价,我们要从多角度、多维度发展学生的舞狮动作技能,让学生由“学会”动作,走向“运用”动作,也就是会展示或比赛。因此,评价作为课程实施的重要环节,需要教师综合考虑学生的知识、技能、情感等方面,制定多样化的评价方式,同时也需要学生参与其中,开展自我评价和相互评价。科学合理的评价可以促进学生全面发展,提高学习的积极性和自信心,同时也可以帮助教师了解课堂教学的效果和存在的问题,不断完善教学方案,提升教学质量。

一、水平二舞狮运动大单元学业质量等级标准

舞狮运动学业质量是学生在完成舞狮课程学习后的学业成就表现。根据水平二舞狮运动教学项目、内容和教学对象的身心特征以及核心素养发展目标的具体要求,结合水平二大单元的目标设置和学业成就表现的关键特征;依据《课程标准(2022年版)》中华传统体育类运动的学业质量的合格标准,制定相应的学业质量等级标准(见表2-3),为后续的学习评价提供参考依据。

表2-3 水平二舞狮运动大单元学业质量等级标准

优秀	<ul style="list-style-type: none"> 1. 能在游戏和比赛中熟练运用所学舞狮运动的基本动作技术和组合动作技术,能准确说出舞狮运动的起源与发展、运动特点及动作术语。 2. 在教师的指导下积极参与体能练习,体能水平有所提高,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。 3. 每学期在教师的组织或家长陪伴下通过现场或多种媒介观看不少于10次舞狮运动的比赛或表演。 4. 在舞狮运动的学练中保持稳定的情绪,能主动适应新的合作环境,懂得与他人交流交往,在学练中能关心同伴、互帮互助、完成合作任务。 5. 熟悉所学舞狮运动相关的安全防护知识,并能在舞狮运动学练中熟练运用,表现出自我安全防护行为,树立安全意识。 6. 积极参与舞狮运动的学练,能正确对待学练中的困难和挫折,在有安全保障的前提下能坚持不懈、持之以恒地参与学练。 7. 结合课外体育活动或体育家庭作业,能坚持每周运用所学舞狮动作技术进行3次以上(每次至少0.5小时)的课外体育锻炼。
----	---

(续表)

良好	<p>1. 能在游戏和比赛中较熟练地运用所学舞狮运动的基本动作技术和组合动作技术,能较为准确地说出舞狮运动的起源与发展、运动特点及动作术语。</p> <p>2. 在教师的指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</p> <p>3. 每学期在教师的组织或家长陪伴下通过现场或多种媒介观看不少于9次舞狮运动的比赛或表演。</p> <p>4. 在舞狮运动的学练中有稳定的情绪,能适应新的合作环境,能与他人交流,在学练中能关心同伴、互帮互助、完成合作任务。</p> <p>5. 熟悉所学舞狮运动相关的安全防护知识,并能在舞狮学练中合理运用,表现出自我安全防护行为,有安全意识。</p> <p>6. 积极参与舞狮运动的学练,能克服学练中所遇到的困难和挫折,在有安全保障的前提下能坚持不懈、挑战自我。</p> <p>7. 结合课外体育活动或体育家庭作业,能坚持每周运用所学舞狮动作技术进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</p>
合格	<p>1. 能在游戏和比赛中使用所学舞狮运动的基本动作技术和组合动作技术,能简要说出舞狮运动的起源与发展、运动特点及动作术语。</p> <p>2. 在教师的指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。</p> <p>3. 每学期在教师的组织或家长陪伴下通过现场或多种媒介观看不少于8次舞狮运动的比赛或表演。</p> <p>4. 在舞狮运动的学练中有较为稳定的情绪,能适应新的合作环境,能与他人交流,在学练中较为主动关心同伴、互帮互助、完成合作任务。</p> <p>5. 了解所学舞狮运动相关的安全防护知识,在舞狮学练中能表现出自我安全防护行为,有安全意识。</p> <p>6. 能参与舞狮运动的学练,能克服学练中所遇到的困难和挫折,在有安全保障的前提下能坚持锻炼、不断进步。</p> <p>7. 结合课外体育活动或体育家庭作业,能坚持每周运用所学舞狮动作技术进行2次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</p>

二、水平二舞狮运动大单元学习评价的内容与方法

依照《课程标准(2022年版)》,基于水平二学业质量标准和大单元学习目标,学习评价内容主要是针对三大核心素养进行等级评价。其中运动能力包括运动知识、技能与运用、体能、比赛与欣赏,健康行为包括情绪调控、健康知识与行为等,体育品德包括体育精神、体育品格。评价方法主要有书面测评、观察评价、等级评价、实践操作等。

(一) 评价内容选择

1. 运动能力方面

所学动作的术语;步型(高架马步、后插步)、步法(小步跑、大小两移步)、移动(戴狮

小碎步、小步跑追赶)等基本动作,“马步左右张望十三拜狮+马步平望”等组合动作,运用于游戏中的动作技术,如“小步跑高狮运粮”“你说我做”等;体能水平的提高程度;在展示或比赛中的实际表现;每学期观看舞狮运动的比赛或表演的次数等。

2. 健康行为方面

在游戏、演练或展示中的情绪、体验及感受的表达,在学练中与伙伴之间的交流交往以及互帮互助等表现,参与舞狮运动项目的游戏时表现出自我安全防护的行为。

3. 体育品德方面

“小步跑高狮运粮”“两狮互追尾”等游戏中舞狮礼仪、遵守规则、尊重裁判、尊重对手、公平竞争等方面的表现,以及自尊自信、文明礼貌行为方面的表现。

(二) 评价方法选择

1. 绝对评价法

评价时把学生的表现与客观标准进行比较,确定学生达到目标基准绝对位置的评价方法。绝对评价法适用于一些较为简单的舞狮标志性动作。例如,在舞狮教学中,对戴狮小碎步这个动作,以狮头平稳、目视前方、向前每步半脚距离为标准,根据狮头形态规范特征和脚步移动的距离大小对学生完成这个动作的质量进行评价。学生通过绝对评价法可以明确自己与客观标准的差距,相信自己通过努力可以达成,从而树立学习的信心,克服学习惰性。同时,运用绝对评价法,可直接鉴别学生学习目标的完成情况,明确后期学习和练习的重点。

2. 相对评价法

在教学中确定一些基准要求,促使学生将自己的课堂表现与基准要求进行比较,从而能够判断在学练过程中的行为性表现,也使学生可以相互了解同伴的学习情况,促进共同进步。例如,将课堂中帮助同伴、关心他人作为基准,学生自评和互评时对照基准进行评价。

3. 个体差异评价法

以学生自身某一阶段的学练发展水平为标准,从学生的实际情况出发,判断学生发展状况。把学生上一阶段的学练水平和当前比较,或从学生自身的不同方面进行比较。例如,学习了“后插步三抛狮+小步跑追尾”的组合动作后,对于不同学生的完成情况提出针对性建议。根据学生不同的学习状况,有的需要提升动作规格标准,有的需要适当降低要求,以此增强学生学习的自信心。这就充分体现了尊重个体差异的因材施教原则,可以适当地减轻学生学练时的压力。

4. 过程性评价法

教师进行评价时,不仅要注重学生学练结果的评价,更要注重学生在学练过程中的体能、技术、心智和思想品德的评价。多发掘学生的闪光点,从多方面进行积极评价,鼓励学生发扬个性,增强学生自信。

三、水平二舞狮运动大单元学习评价示例

评价的目的是促进学生的全面成长,评价既要关注学生学习结果的评价,也要关注学习过程的评价,也就是关注学生在运动能力方面对舞狮结构化知识与技能的理解与掌握、健康行为方面的习惯养成和体育品德方面的锤炼,从而进行学习诊断,发现问题,挖掘学生潜能,了解学生需求。下面列举了课堂学习评价和大单元学习评价两种示例。

(一) 课堂学习评价示例

课堂评价既可以安排在大单元的开始或结束,也可以在单元中的重要节点进行,一般在大单元中进行3~4次即可,作为学生课堂表现的过程性评价,在单元评价中所占比重为40%。同样,课堂学习评价也可以作为教师课堂教学的依据,便于教师调整教学策略,进一步提高教学效能。水平二舞狮运动大单元课堂评价样表如下(表2-4)。

表2-4 水平二舞狮运动大单元课堂学习评价表

水平二舞狮:小步跑高狮运粮					
评价对象		评价者		评价结果	
评价维度	观测点	评价标准			评价结果
结构化知识与技能	马步平望、左右上下张望	狮头平稳、动作欢快、狮子形态逼真。			☆☆☆☆
	“高狮小步跑十三抛狮”在两狮小步跑追逐中的运用	狮子的形态逼真、动作有力度,与同伴狮保持2米左右的安全距离。			☆☆☆☆
体能	举一反三	能通过改变要求、难度、方向、时间等要素创新练习方式。			☆☆☆☆
	综合运用	在应用情境中综合运用小步跑高狮的组合动作。			☆☆☆☆

(续表)

展示或比赛	技术应用	在展示中得分和相互合作的配合默契程度。	☆☆☆☆
	规则理解	对舞狮动作要求及其动作规格的初步理解。	☆☆☆☆
	赏析水平	学会观赏与评价本班舞狮展示或比赛中的技术动作。	☆☆☆☆
	基本礼仪	在舞狮展示中相互行三拜礼及在起狮和结束中文明礼貌。	☆☆☆☆
情绪调控	合作与交流	在展示或比赛中勇于表现,懂得发表自己的观点,乐于与同伴交流。	☆☆☆☆
体育精神	运动表现	遵守练习要求,能够积极克服学练过程中的困难与挑战。	☆☆☆☆
总评			

注:本评价表反映学生“结构化知识与技能”“体能”“展示或比赛”“情绪调控”“体育精神”五个维度的评价内容,观测点可根据实际需求进行增删或调整。评价方式由评价者在“评价结果”中涂上对应的等级:☆☆☆☆得4分;☆☆☆得3分;☆☆得2分;☆得1分。总评时,36~40分为优秀,31~35分为良好,24~30分为合格,24分以下为需努力。

(二) 大单元学习评价示例

在课堂过程性评价的基础上开展大单元的终结性评价,可以进一步落实以评促教的功能,使教学过程更趋于合理。单元评价为终结性评价,所占权重为60%,依照课程标准中展示或比赛的水平目标,在本舞狮运动大单元结束前进行,根据学生在展示或比赛中的综合表现进行终结性评价,总分100分,详见下表(表2-5)。

表2-5 水平二舞狮运动大单元终结性分值权重表

核心素养	运动能力(60分)			健康行为 (20分)	体育品德 (20分)
	体能	技术运用	展示或比赛		
分值	20分	30分	10分	20分	20分

1. 评价目标

运动能力:具有较好的体能储备,体能水平有提高;较为合理地运用舞狮步法和移动等基本技术,做到步法协调、移动形象,有一定的舞狮运动基本功;能够按照要求参与比赛或展示。

健康行为:着装得当;运动前做热身运动与柔韧练习,赛后做整理与放松运动;能够处理好个人与团队的关系,与同伴团结合作;适应不同的练习与展示环境。

体育品德:遵守规则,尊重同伴,表现出团队精神,表现出一定的舞狮运动的基本礼仪。

2. 评价方法和规则

详见水平二舞狮运动大单元教学计划示例中 15~18 课时“创意萌狮”斗狮会规程。

3. 评价建议

教师在大单元教学后的终结性评价,可以参考“水平二舞狮运动大单元终结性评价参照表”(表 2-6)。

表 2-6 水平二舞狮运动大单元终结性评价参照表

核心素养	水平	主要特征	分值	评级得分
运动能力 (60 分)	优秀	1. 形态稳定。 2. 神态基本表达。 3. 神形与步法协调。 4. 掌握演练全过程。	54~60 分	
	良好	1. 形态基本稳定。 2. 神态基本表达。 3. 神形与步法基本协调。 4. 基本掌握演练全过程。	45~53 分	
	合格	1. 形态基本稳定。 2. 神态勉强表达。 3. 神形与步法勉强结合,但演练不协调。 4. 勉强演练全过程。	36~44 分	
	需努力	1. 形态不稳定。 2. 未能表达神态。 3. 神形与步法结合不合理。 4. 未能演练全过程。	0~35 分	

(续表)

核心素养	水平	主要特征	分值	评级得分
健康行为 (20分)	优秀	能充分做好准备活动,学练中动作运用自如、处理恰当,知道保护自己和同伴,情绪稳定。	19~20分	
	良好	能做好准备活动,学练中有保护自己和同伴的表现,情绪稳定。	16~18分	
	合格	能做好准备活动,学练中有保护自己和同伴的意识,情绪基本稳定。	12~15分	
	需努力	运动前不做准备活动,情绪不够稳定,出现厌倦或烦躁情绪,缺乏与同伴的交流合作。	0~11分	
体育品德 (20分)	优秀	有较强的自信心,敢于展示和积极表现,坚持到底,文明礼貌、懂舞狮礼仪,能正确对待学练的成功与失败。	19~20分	
	良好	较为自信地展示自己,能遵守游戏规则,了解舞狮礼仪,有正确的胜负观念。	16~18分	
	合格	能够努力参与,经过鼓励能够坚持到底,基本了解舞狮礼仪,在意自己的行为结果。	12~15分	
	需努力	自信心不足,羞于展示,参与展示也不能坚持到底,有基本的舞狮礼仪,对自己的动作在意度不强。	0~11分	

注:

1. 本表由师生共同打分,学生评、小组评、教师评。
2. 大单元综合得分=若干次过程性评价平均分+终结性评价得分×60%。

第四节 水平二舞狮运动跨学科主题学习的教学设计

在体育与健康课程教学中开展跨学科主题学习,将体育与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育的内容交叉融合,有利于学生在多学科情境、生活场景中应用体育与健康知识,提高学生解决复杂情境中实际问题的综合能力。跨学科主题学习打破学科已有界限,进行整合和情境化设计,培养学生的问题解决能力和创造思维能力,促进学生全面发展。舞狮运动实际包含诸多其他学科元素,如劳动、艺术、科学、地理、信息技术等,本节将舞狮运动中的基本动作技术组合与数学、音乐、艺术、历史学科联系起来,设计了舞狮运动跨学科主题学习的教学案例,供广大教师参考。

一、水平二舞狮运动跨学科主题学习的教学设计

(一) 学情分析

该跨学科主题学习活动是基于水平二舞狮运动大单元教学内容设计的。学生在学完该水平大单元后,已经掌握了舞狮基本知识,能够初步完成基本组合动作,可以通过丰富多彩的学、练、赛内容设计与组织完整的作品,演绎故事情境。可以中华优秀传统文化为元素,通过结合劳动、艺术等学科开展设计和制作狮头的活动。

(二) 设计思路

水平二舞狮运动跨学科主题学习以“小狮子觅食”为主题(表 2-7),通过舞狮运动中人与器材(狮头)之间的协同配合进行舞狮形态展示,是民族民间传统体育类运动项目在培养学生逻辑思维能力方面破解运动“密码”的跨学科学习切入点。提高学生驾驭狮头的技术,才能展现更加生动形象的舞狮形态。这也是一种仿生动作,能够体现形象思维和逻辑思维能力,颇具育人价值,值得珍视。教学中“小狮子觅食”故事情境组合动作技术为提高学生驾驭狮头的技术提供了充足的空间。

本教学设计首先通过艺术、历史等知识链接,让学生了解舞狮起源等项目文化,教师再指导学生进行简易狮头制作,使学生了解舞狮器械内部构造、器材工艺等知识,然后创设故事情境,让学生将基本组合动作技术与故事情境结合,进行创造性演绎。同时

适当设置关卡为学生提供综合运用数学、健康教育等知识的场景,以提高学生的基本技术水平和知识的综合运用能力等。

二、水平二舞狮运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

表 2-7 “小狮子觅食”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:学会制作简易狮头;掌握基本动作(狮头狮尾握法,步型、步法:马步、后插步、开立步、小步跑、小碎步、大小两移步、并步)、组合动作(大与小两移步高狮、并步推狮、马步张望、采青),能够将所学技术运用到游戏中,巩固与提高舞狮运动技能;发展协调性、灵敏性和肌肉力量;能运用所学知识对所运用的基本动作进行正误评判,提高欣赏和评价能力。</p> <p>2. 健康行为:在学练中保持积极心态,提升情绪调控与适应环境的能力,树立安全意识,懂得保护自身与他人的安全,知道预防常见运动损伤的方法。</p> <p>3. 体育品德:在游戏过程中遵守规范和规则,尊重老师、尊重同学,具有团队协作和集体意识,表现出公平竞争的精神,能够接受比赛的结果。</p>
主要教学内容	<p>任务一:基本技术动作——狮头握法、人与狮头的协同配合。</p> <p>任务二:“小狮子觅食”组合动作——大两移步高狮→并步推狮→小两移步高狮→马步张望→见青→采青→吐青。</p>
重难点	<p>学生学习 人与狮头的配合,组合动作之间的衔接,上下肢协调有力。</p>
	<p>教学内容 鼓励学生探究学习组合动作的衔接。</p>
	<p>教学组织 组合动作的连贯走位、站位,学生对组合动作技术演练的兴趣、参与热情和相互配合。</p>
	<p>教学方法 狮头舞动过程中的手法技巧,在学练中组织小组展示、游戏和比赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:学会制作具有传统文化元素的简易狮头,展示人与狮头的协同配合,结合音乐节奏完成高狮基本动作,发展上下肢肌肉力量和协调性。</p> <p>2. 健康行为:在学练中关注自己情绪的变化,能够在教师的引导下调整和控制情绪;在驾驭狮头过程中,注意自身与他人的安全。</p> <p>3. 体育品德:在学练中积极参与运动,彰显肢体动作表现能力;表现出敢于尝试、不怕困难的意志品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 通过绘画、裁剪等手段制作简易狮头,创意彩绘狮头;</p> <p>(2) 高狮、大两移步高狮组合动作;</p> <p>(3) 通过掌握音乐节奏,练习基本动作(狮头狮尾握法,步型、步法:马步、后插步、开立步、小步跑、小碎步、大小两移步、并步);</p> <p>(4) 人与器材之间的协同配合,通过展现不同的舞狮形态,提高驾驭狮头的表现力和协同配合能力。</p> <p>2. 实践中分析并提炼:</p> <p>(1) 通过狮头制作了解狮头内部的构造及组成;</p> <p>(2) 通过科学剖析,体会舞狮基本动作不同肌肉部位的发力感觉。</p> <p>3. 布置“重温音乐节奏,感受舞狮动作”课后任务。</p>	<p>1. 通过多媒体教学,引导学生感受舞狮文化的魅力,开拓学生思维,搜集丰富的传统文化元素;让学生学会制作简易狮头,并进行创意彩绘,比一比哪一组制作的简易狮头最形象最实用;集体学练简易狮头握法和大两移步高狮组合技术动作之后,分组学练,看哪一个小组学习得较快、人与狮头之间的配合度较高;鼓励小组合作探究,互相学习。</p> <p>2. 在学生遇到困难时及时给予帮助,鼓励小组合作与交流;制作各具特色的狮头。</p> <p>3. 引导学生在学练过程对驾驭狮头的能力、狮头握法的切换和展示的狮子形态及相互配合的任务完成度进行自我评价和互相评价。</p>
2	<p>1. 运动能力:进一步熟悉舞狮的礼仪,掌握基本步型、步法与高狮舞法组合技术动作,发展协调性、灵敏性和平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:在学练中注意狮具的摆放,保护自身安全与器材安全;掌握食品安全知识,提高食品安全意识。</p> <p>3. 体育品德:克服困难、坚持到底,乐于帮助他人,具有团队意识。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮的礼仪;</p> <p>(2) 马步张望+并步推狮+小两移步高狮组合动作;</p> <p>(3) 在模拟小狮子找到食物的情境中,通过对不同食物的辨析,学习食品安全知识。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>讲解游戏规则,鼓励学生遵守规则,积极参与。</p> <p>3. 实践中分析并提炼:</p> <p>注意音乐切换过程中动作的表现力、流畅度及准确性。</p>	<p>1. 讲解示范舞狮的礼仪,鼓励学生日常见面前使用舞狮礼仪,讲解示范舞狮的相关神态表现,学生分组学练;根据音乐节奏信号代表的不同地形,切换不同的狮头握法与步法;运用所学舞狮步法到达食物所在位置,寻找和辨别食物。</p> <p>2. 教师组织学生了解小狮子起床觅食到最后进食的完整故事环节,要求学生行进过程中运用所学习的小两移步、并步推狮动作技术。</p> <p>3. 在辨别食物阶段设置游戏,通过食品安全知识答题、辨析食物名称等方法获取食物,增强学生食品安全意识。</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:提高欣赏能力和展示能力,进一步提高人与器材配合的协调一致性,发展反应能力、协调性、灵敏性和平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:通过徒手与持器械学练环境的转换,积极适应不同的学练环境;在持狮具及获取食物的全过程中注意安全。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中,遵守规则,尊重裁判,尊重对手,能够正视比赛的结果。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 通过寻找食物的完整故事环节巩固所学基本舞狮动作;</p> <p>(2) 学会“见青+采青+吐青”动作技术;</p> <p>(3) 结合数学知识,选择最短最优路线回家。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组间进行组合动作表现力的比赛和路线选择并顺利回家的比赛。</p> <p>3. 实践过程中分析路线图,掌握判断最优路线的方法。</p>	<p>1. 学生分组进行组合动作学练和展示,比一比谁演练得最好;运用小两步移高狮动作进行运输食物环节的演绎。</p> <p>2. 设计小狮子回家的比赛,以四则运算题目为障碍,比一比哪组小狮子回家用时最短。</p> <p>3. 学生分组学练,先进行组内展示后推选出表现最好的学生进行小组间的展示。</p>

运用所学知识与技能,通过舞狮运动讲好民族故事,是弘扬我国优秀传统文化,培养学生的民族认同和文化自信的重要途径。本案例通过“小狮子觅食”为主线的故事演绎,充分调动和发挥学生的想象力与表现力,同时结合故事情境适当地融入运动技术原理、仿生动作和健康知识的学习。小组合作的学习组织形式,非常有利于培养学生团结协作、勇于创新的精神。教师可以经过学生或家长的同意后,把学生的组合动作作品发布在公众平台上,让更多的人了解并欣赏到舞狮运动的魅力,了解中华民族优秀传统文化,增强对中华优秀传统文化的自豪感、自信心,唤醒民族文化自觉,树立民族文化自信。

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 水平三其他民族民间传统体育类运动教学设计与实施

《课程标准(2022年版)》指出,体育与健康课程要培养的核心素养是学生通过较长时间的学习,在知识内化、行为养成、品德修为基础上逐渐形成的,是学生在体育与健康活动和情境中体验、探索、感悟和解决问题的结果。本章根据水平三学生的身心特点、学习基础和能力水平等,以目标引领内容,以舞狮运动为例,开展水平三舞狮运动大单元教学设计、课时教学计划示例、大单元与课时计划学习评价和跨学科主题学习的整体建构,以明确水平三舞狮运动教学思路,帮助广大体育教师有的放矢地开展民族民间体育类运动教学设计、实践和评价工作。

第一节 水平三舞狮运动大单元教学设计

本单元坚持“健康第一”教育理念,以发展学生核心素养为目标引领,结合舞狮运动的自身特点,进行大单元教学设计。落实“教会、勤练、常赛”要求,选择舞狮基本动作与各种形态、神态舞法组合的动作技术,以及双人组合小套路为主要教学内容。创设“雄狮沉浮觅方向”主题情境,在关注学生个体差异的前提下,选取适合的学练方式,开展结构化、情境化教学,实现学生在体验舞狮运动乐趣的同时,掌握该运动的基础知识、基本技能与技术,学会在运动中调控情绪,积极与同伴交流合作,提高社会适应能力,体验责任与担当,促进文化认同与民族自信。

一、水平三舞狮运动大单元教学设计

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平三的学生正处于发展体能、提高运动能力的敏感期,这一时期也是学习掌握基本动作技术的关键期。他们的逻辑思维进一步发展,能够进行思考和探究问题,集中注

意力的时间更长。因此,本阶段应强调结构化技能教学,如结合视频材料帮助学生理解舞狮运动的知识与技能,使学生逐步体验运动技能的序列及完整性,培养学生对完整动作的体验和理解。在舞狮运动的教学方式、方法和手段的选择上,要多样化、趣味化,多引入团队合作和竞争,创设问题情境,在问题导向下引导学生思考与学习。

2. 学习基础

水平三的学生在水平二学练的基础上,已经知道舞狮运动的起源、发展与南北狮分类,具备利用常见的纸箱等材料制作狮头等基本技能;能说出舞狮运动大部分的动作术语和组合动作名称;掌握舞狮基本动作中的握法,大部分的步型和步法、基本舞法,以及简单组合动作和双人配合技术。

3. 能力水平

水平三的学生已经具备了一定的舞狮运动能力,会简单动作的组合,能将所掌握的动作技术、基本舞法和小组合运用于游戏、展示或比赛;在舞狮中能够与同学进行正常交流和沟通,能在学练中相互帮助,知道如何进行自我安全防护;对舞狮运动规则有基础性认识,能遵守规则,文明礼貌;能够体会并说出自己在参与舞狮运动时的情绪;对民族文化有基本的认同和自信。因此,水平三的教学设计应注意连贯性和进阶性,在基本步型、基本舞法、动作组合方面要增加一定的难度和复杂性,让学生由易到难、循序渐进地学练基本技能,并能在不同情境中加以运用。

(二) 设计思路

舞狮运动是一个需要配合完成的运动项目,其技术包括狮头技术和狮尾技术,以及配合技术(双人合技术、两狮配合、群狮配合),舞动时需要狮头、狮尾齐心协力,团队合作方可展现完整的舞狮形象。根据水平三学习目标中的要求,尤其是该阶段关于合作、交流、相互尊重等行为和品德,以及项目技术难度上的进阶要求,构建大单元教学设计。本案例是以“雄狮沉浮觅方向”为主题的大单元教学设计,将单元的主题分解成包含礼仪、技能提升、技能运用和素养提升在内的四个由易到难、循序渐进的递进式学习任务。同时设计相应的教学情境,将学生引入可以学以致用的真实、复杂的境遇中完成学习,最终达成本单元学习目标(见图 3-1)。

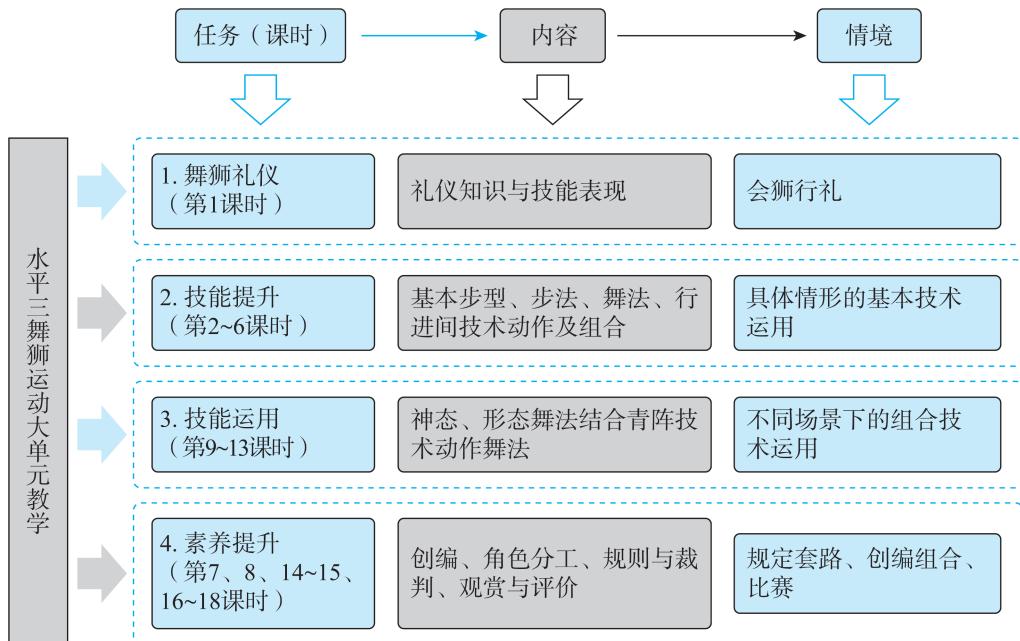


图 3-1 水平三舞狮运动大单元教学设计框架图

二、水平三舞狮运动大单元教学计划示例

表 3-1 水平三舞狮运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力：知道舞狮运动基本舞法的技术要领、拜狮礼仪和比赛规则；能观看舞狮表演和比赛并进行简要评价；能运用比赛规则，参与裁判工作；加强基本动作、基本舞法和组合动作的熟练程度，并在展示和比赛中运用；体能水平显著提高，初步体验舞狮运动专项体能学练方法。</p> <p>2. 健康行为：理解舞狮运动对健康的意义，积极参与舞狮运动学练，对舞狮运动感兴趣，并主动参与校内外体育锻炼；将简单的预防运动损伤的知识与方法运用于体育锻炼中；遭遇挫折和失败时能保持平和的心态；在学练和比赛中能保持情绪稳定，与同伴交流合作，适应游戏与比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德：在有挑战性的舞狮游戏和比赛中，能迎难而上、表现出抗挫能力；遵守舞狮游戏和比赛的规范与规则，尊重裁判和对手，履行自己的职责，表现出公平竞争的意识；具有团队精神和集体意识，能接受比赛的结果。</p>
------	--

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:基本动作及相互转换(步型、步法:独立步、虚步、横档步、并步、前跃步、后撤步、原地双脚依次小跃步等),基本舞法的主要动作技术(形态舞法:绕圈张望小步跑、左右虚步张望,神态舞法:试探、照水影、食青、吐青、惊青、戏青等),相关动作基本要领;组合动作技术(三拜狮十绕圈张望小步跑、左右横跃步十三抛狮+小步跑追尾、前跃步+左右虚步张望+独立步惊狮等);舞狮运动相关知识和文化(舞狮礼仪、舞狮鼓乐、器材摆放与维护、南北狮分类、青阵知识、竞赛队伍结构与评判标准);常见舞狮运动损伤的处理方法。</p> <p>2. 技术运用:基本动作与基本舞法在自编小套路、规定套路“雄狮沉浮觅方向”等组合动作游戏中的运用。</p> <p>3. 体能:俯卧撑、体前屈、抱膝跳、开合跳等一般性体能,单脚跳、鸭子步、独立步、抱膝摸脚底、简易波比跳等舞狮运动专项体能。</p> <p>4. 展示或比赛:组合动作、自编小套路和规定套路的展示或比赛,舞狮基本礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:舞狮比赛的基本规则与判罚,承担班级比赛的部分裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:运动中步型和步法、班级内套路展示或比赛的分析与简要评价;观赏班级舞狮展示或比赛,每学期通过现场、网络或电视等方式观看不少于8次的舞狮表演或比赛。</p>		
重难点	学生学习 舞狮基本步型、步法的转换以及狮头狮尾的配合。		
	教学内容 组合动作的衔接,专项体能练习的规范。		
	教学组织 学生狮头狮尾角色转换,集体演练和小组展示中组长的作用。		
	教学方法 设计班级内展示或比赛,创设复杂应用情境等。		
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:掌握会狮礼仪,结合基本步法、神态舞法的小组合作巩固与学练;进一步了解舞狮礼仪,并在游戏中积极运用;发展上下肢肌肉力量和柔韧性。</p> <p>2. 健康行为:能说出舞狮运动的锻炼价值;在学练中情绪稳定;主动与同伴交流合作,适应游戏与分组活动的环境变化。</p> <p>3. 体育品德:在学练中勇于展示自我,争取最佳表现,遵守游戏规则与要求,理解自己的角色与职责,并能胜任该角色。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 三拜狮; (2) 绕圈张望小步跑; (3) 上述动作组合; (4) 会狮礼仪。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“会狮行礼”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 单脚跳; (2) 俯卧撑; (3) 腰功(拱桥); (4) 坐位体前屈。 	<p>1. 教师讲解示范,介绍舞狮礼仪,安排学生狮头狮尾搭配练习,创设舞狮开场情境,组织学生进行对狮互练、组合动作练习,教师巡视指导。</p> <p>2. 教师创设“会狮行礼”游戏比赛情境,学生按要求进行比赛,看谁做得最谦让、最有素养。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,在练习过程中运用间歇训练法,提高练习效果,每项练习完成2~3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:积极参加游戏与比赛;能说出专项组合动作的技术要点,并在游戏和比赛中运用;发展下肢肌肉力量和柔韧性。</p> <p>2. 健康行为:在出现动作失误或无法完成时,能够保持良好的情绪;做到主动互帮互学。</p> <p>3. 体育品德:在站双腿学练中,做到勇于挑战自我,不怕困难;知道在一次又一次的练习中慢慢掌握及熟练动作技术;能正确看待练习中的负重、疼痛、摔倒等;遵守游戏与比赛规则;尊重对手和同伴,不嘲笑无法完成的同伴;出现失误时敢于承担责任。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 马步高狮; (2) 站双腿; (3) 马步高狮接站双腿; (4) 舞狮的装备——南狮道具(佛装、鹤狮)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“登高望远”站双腿。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 抱膝跳; (2) 鸭子步; (3) 抱膝摸脚底; (4) 坐地拉伸。 	<p>1. 教师讲解舞狮的装备,创设“登高望远”教学情境,教师巡视指导;学生进行两人一组慢动作高狮、两人一组站双腿、马步高狮+站双腿双人合+组合技术学练。</p> <p>2. 教师创设“登高望远”游戏比赛情境,学生按教师要求进行站双腿比赛,看谁站得时间久、姿势正。</p> <p>3. 教师组织学生 6~8 人一组,将狮头放至圆心,狮面朝上,学生在距狮头 5 米的圆周线上进行体能练习,在练习过程中相互鼓励,每项练习完成 2 组。</p>
3	<p>1. 运动能力:积极参加小套路组合游戏和比赛;能说出基本步型、步法与舞法配合的技术要点;知道动作技术所能够展现的舞狮形象含义及其特点和区别;增强肌肉力量、灵敏性、速度以及上下肢的协调配合能力。</p> <p>2. 健康行为:知道交流沟通对于舞狮呈现效果的重要性;在游戏中,能主动与同伴沟通,取得最佳展示效果;沟通时,能及时调控自身情绪。</p> <p>3. 体育品德:能正确看待学练过程中的困难与挑战,坚持完成比赛;遵守规则,尊重裁判和对手;在同伴出现失误时能给予鼓励;表现出较强的责任意识和无私的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 前跃步; (2) 左右虚步张望; (3) 独立步惊狮; (4) 上述动作组合; (5) 舞狮的分类、特点和区别。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>独立步惊狮。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 马步纵跳; (2) 俯卧撑; (3) 平板支撑; (4) 单脚站立。 	<p>1. 教师讲解前跃步、左右虚步张望等技术要领及其展现的狮子形象正能量寓意。创设“步步惊狮”教学情境,学生进行学与练,教师巡视指导。</p> <p>2. 教师创设独立步惊狮比赛情境,学生按教师要求进行比赛,看谁演练得最形象。</p> <p>3. 教师组织学生在以狮头布置的场地中进行体能练习,狮头与狮头间隔 2 米,呈井字形排列,在练习过程中提醒学生注意学练安全,每项练习完成 2 组。</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:掌握神态与形态相结合的舞法动作技术,初步了解舞狮竞赛队伍结构,发展上下肢的协调能力、上下肢肌肉力量和位移速度。</p> <p>2. 健康行为:主动参与热身与放松活动,有良好的运动习惯;保持安全的学练距离,在游戏和比赛中能够做到不怕困难,充满信心;遵守游戏和比赛规则,能够理解自己的角色分工,并团结同伴共同参与练习;能适应变化的游戏与比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:勇往直前、吃苦耐劳、尊敬师长、激发民族自豪感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 试探; (2) 照水影; (3) 试探+照水影; (4) 竞赛队伍结构。 <p>2. 展示或比赛: 照水影。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 独立步举狮; (2) 举狮 30 米快速跑; (3) 推举狮; (4) 举狮深蹲。 	<p>1. 教师讲解舞狮参赛相关知识,创设“蜻蜓点水”教学情境,学生 4 列横队相距 3 米,同时听教师口令,进行“试探+照水影”练习,张望小步跑接试探照水影练习,张望小步跑接后撤步试探照水影练习,教师巡视指导。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生按要求进行比赛,看谁演练得最形象。</p> <p>3. 教师设置“舞狮闯关”游戏情境,在练习过程中提醒学生注意学练安全,关注动作质量,每项练习完成 2 组。</p>
5	<p>1. 运动能力:积极参加基本步法与基本舞法结合的行进间小套路,并在游戏中积极运用;知道舞狮鼓乐(鼓、锣、钹);发展上下肢肌肉力量和柔韧性。</p> <p>2. 健康行为:有良好的安全意识,学练中能够时刻通过观察保持安全距离,主动保护队友和对手的安全;在比赛时,能做到胜不骄、败不馁,知道一起面对胜利与失败,共同成长。</p> <p>3. 体育品德:积极与同伴沟通与交流;乐于与他人分享,积极学练,坚持到底;勇敢拼搏,坚持完成比赛;适应自然环境变化。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 左右横档步、三抛狮,并在小步跑追尾中运用; (2) 左右横档步十三抛狮+追尾; (3) 舞狮鼓乐(鼓、锣、钹)。 <p>2. 展示或比赛: “两狮互追尾”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 连续插步抛狮; (2) 俯卧撑; (3) 下腰(拱桥); (4) 抱膝抬腿。 	<p>1. 教师讲解示范舞狮鼓乐,创设“狮子互追尾”进场情境,学生听鼓点进行舞狮动作展示游戏,听鼓声进行跑动练习,鼓声结束时进行动作定型展示;左右横档步、三抛狮等动作练习;两人一组练习,每项练习完成 2 组。</p> <p>2. 教师创设“两狮互追尾”比赛情境,学生按要求进行比赛,看哪一组演练得最形象。</p> <p>3. 学生进行体能练习,在练习过程中关注自身学练感受、完成质量,每项练习完成 2 组。</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:积极参加以步法组合与转换为主的舞法基本动作及组合动作技术练习,学会狮头的正确摆放;发展上下肢肌肉力量和位移速度。</p> <p>2. 健康行为:理解热身与放松活动对运动的价值,有良好的运动安全习惯;学练中主动关注安全距离,避免碰撞;面对游戏与比赛的输赢,能乐观面对,能调控自己的情绪;主动与同伴交流合作,养成良好的社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:遇到失败与挫折时不沮丧、不放弃,敢于超越自我;有礼有节,遵守游戏和比赛规则;尊重裁判,尊重对手和同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 并步深蹲; (2) 前跃步+并步深蹲; (3) 在掌握本课动作的基础上尝试各种登山动作; (4) 狮头摆放知识。 <p>2. 展示或比赛: 并步深蹲+登山。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 开合跳推举狮; (2) 举狮 30 米快速跑; (3) 俯身转体拉伸; (4) 简易波比跳。 	<p>1. 教师讲解器材的正确摆放,讲解示范本课动作技术方法,创设“狮子登山”教学情境,指导学生学练;学生进行基本动作及组合动作学练,两狮对练。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,学生按教师要求进行“并步深蹲+登山”动作展示的比赛,看谁演练得最形象。</p> <p>3. 教师创设游戏情境,带领学生进行体能练习,每项练习完成 2 组。在练习过程中提醒学生注意控制速度,保护自己和同伴,爱护器材。</p>
7	<p>1. 运动能力:积极参与基本步型转换加上肢神态的舞法;了解舞狮的运动特点和简单的器材维护;学会简单的器材维修,如眨眼卡顿,调节眨眼的拉绳;发展上下肢肌肉力量和位移速度。</p> <p>2. 健康行为:乐于与他人交流和分享,积极参与学练和比赛。</p> <p>3. 体育品德:在学练中尊重教师、关爱同学,能够表现出礼貌待人的行为,积极克服学练过程中的困难与挑战。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 前跃步+后撤步+独立步惊狮; (2) 自编创意小组合(3~4 个动作的不同序列组合); (3) 舞狮运动特点,器材维护知识。 <p>2. 展示或比赛: 前跃步+后撤步+独立步惊狮。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 戴狮纵跳; (2) 俯身勾脚; (3) 举狮 30 米快速跑接力; (4) 连续原地双脚依次小跃步。 	<p>1. 教师讲解舞狮运动知识和器材维护方法,创设器材损坏情境,学生学习简单的器材维修;创设“步步惊狮”教学情境,学生自编创意小套路。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,学生按教师要求进行“前跃步+后撤步+独立步惊狮”比赛,看谁演练得最好。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,在练习过程中提醒学生克服困难,勇于坚持,每项练习完成 2 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:积极在比赛中进行展示,了解舞狮中的青阵知识,发展上下肢肌肉力量和位移速度。</p> <p>2. 健康行为:乐于与他人交流和分享,积极参与学练和比赛。</p> <p>3. 体育品德:在学练中保持良好心态,积极克服学练过程中的困难与挑战,养成团结、合作、自信等良好品质。</p>	<p style="text-align: center;">“青”创意组合大舞台</p> <p>一、情境创设 设置“步步高升”教学情境,指导学生联系历史典故,进行“学”(前跃步+马步高狮)与“创”(“步步高升”主题组合动作)。</p> <p>二、自编围绕“青”的创意小组合</p> <p>1. 按要求围绕“前跃步+马步高狮”进行创编; 2. 分为4个大组,组内进行展示与PK; 3. 每组选出2对组合,进行班级终极PK,在简易舞台上进行展示,学生进行投票,开展自评与互评。</p> <p>三、体能练习</p> <p>1. 戴狮纵跳。 2. 戴狮鸭子步。 3. 抱膝抬腿。 4. 坐地拉伸。</p>	
9	<p>1. 运动能力:能够掌握原地双脚依次小跃步、小两移步,发展上下肢肌肉力量和位移速度。</p> <p>2. 健康行为:能够适应预设的舞狮场地与环境,在变化的场地上进行学练,展示时表现出稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在全程配合技术的学练中养成良好的团结合作精神,面对复杂情境的挑战,养成不怕困难等良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 原地双脚依次小跃步; (2) 小两移步; (3) 在预设的山河、草地中进行小组合练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 原地双脚依次小跃步+小两移步。</p> <p>3. 体能练习: (1) 30米快速交叉跑; (2) 20米壁虎爬行; (3) 20米推小车; (4) 抱膝抬腿。</p>	<p>1. 教师讲解相关技术组合动作的衔接与技巧知识,引导学生选择同伴进行狮头狮尾搭配练习(学练过程中互换);讲解与示范动作技术,创设“跃山河,踏草原”的教学情境,指导学生学练。</p> <p>2. 教师创设情境,学生按要求进行“原地双脚依次小跃步+小两移步”展示,看谁演练得最佳。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,在练习过程中提醒学生克服困难,勇于坚持,每项练习完成2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:掌握基本形态舞法的动作技术及其组合,了解动作的衔接性和特点及演练技术,做到“神(神态)”“形(动作)”兼备;初步了解舞狮的裁判知识和规则,积极运用所学组合动作进行展示,学会对他人的展示进行简单的评价;发展专项体能和柔韧性体能。</p> <p>2. 健康行为:知道操控器材的安全知识和防护技能,保持狮头与狮尾的安全距离,树立安全意识;学会控制自己的情绪,能团结合作、勇于表现自己,提高与伙伴的沟通能力和对环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在学练中体现出不怕困难、勇于挑战、超越自我的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 初步了解南狮制作步骤; (2) 高狮 + 张望 + 照水影 + 喝水; (3) 在不同环境预设下的组合练习; (4) 裁判知识和规则。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>高狮 + 张望 + 照水影 + 喝水。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 连续高狮; (2) 连续举戴狮; (3) 站立颈部伸展; (4) 上背拉伸。 	<p>1. 教师讲解舞狮项目竞赛相关知识、舞法组合动作技术,创设“狮子照镜”教学情境,指导学生学练。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,学生按教师要求进行“高狮 + 张望 + 照水影 + 喝水”动作展示的比赛,看谁演练得最形象。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,在练习过程中提醒学生注意学练安全,每项练习完成2组。</p>
11	<p>1. 运动能力:掌握“马步高狮 + 小步跑”动作技术,并能在特定场景中积极应用;了解南狮的彩绘;发展上下肢肌肉力量和平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:在追逐场景学练中,能够适应环境的变化,保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:逐渐养成自尊自信、团结协作等良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) “马步高狮 + 小步跑”动作技术; (2) 模拟庆祝场景和描金后的庆祝动作; (3) 南狮彩绘知识。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“两狮小步跑互追逐”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 30秒插步抛狮; (2) 30秒简易波比跳; (3) 30秒平板支撑; (4) 俯身转体拉伸。 	<p>1. 教师设置“南狮彩绘”分组,创设“狮子争夺赛”教学情境,导入动作情境,指导学生学练。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,学生按教师要求进行“两狮小步跑互追逐”比赛,看哪一组配合默契。</p> <p>3. 教师创设“舞狮体能大闯关”情境,指导学生进行体能练习,将4个体能练习串联起来,每项练习完成2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:掌握各种青阵和舔脚形态舞法技术在表达上的技巧,并在“指手画形”游戏中运用;学习舞狮器材的安全使用知识;发展上下肢肌肉力量和平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:在学练中体现出较好的情绪调控能力和临场应变能力,具有合作意识和竞争意识。</p> <p>3. 体育品德:遇到挫折不怕困难、积极进取、团结协作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 寻青+探青;</p> <p>(2) 舞法表达技巧。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“指手画形”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 连续独立步抛狮;</p> <p>(2) 30米举戴狮娃跳;</p> <p>(3) 30米举狮鸭子步;</p> <p>(4) 仰卧起坐。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮器材的安全使用知识,讲解本课动作方法,创设“狮子采灵芝”教学情境,导入动作情境,指导学生学练;学生个人尝试两人一组交流与练习。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,学生按要求进行“指手画形”比赛,看谁的准确度最高。</p> <p>3. 创设“舞狮体能大闯关”情境,指导学生进行体能练习,将4个体能练习串联起来,每项练习完成2组。</p>
13	<p>1. 运动能力:积极学练青阵技术动作的舞法,了解舞狮时大头佛的作用;发展肌肉力量和协调性。</p> <p>2. 健康行为:在学练中提升情绪调控能力和临场应变能力、合作意识和竞争意识,增强适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛情境中逐渐养成公平公正、积极进取、尊重对手、诚信自律等良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 寻青探青+惊青+戏青+怒青;</p> <p>(2) 不同青阵预设的演练组合动作。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>惊青+戏青+怒青。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 连接高狮;</p> <p>(2) 连续插步抛狮;</p> <p>(3) 连续独立步抛狮;</p> <p>(4) 手指功(抓握铅球)。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮时大头佛的作用,讲解本课动作技术,创设“大头佛献艺”教学情境,指导学生进行学练,在“惊青+戏青+怒青”动作中体会大头佛的作用;学生对换狮头狮尾练习,变换狮头搭配的同伴练习。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,学生按要求进行“惊青+戏青+怒青”比赛,看谁演练得最形象。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,在练习过程中提醒学生注意学练安全,每项练习完成2组。</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:了解“雄狮沉浮觅方向”套路所展现的积极意义,进一步了解舞狮常见的犯规和裁判方法;发展上下肢肌肉力量和平衡能力。</p> <p>2. 健康行为:学练和展示过程中注意安全,学会保护自己和他人;关注自己情绪的变化。</p> <p>3. 体育品德:在考核过程中遵守考试要求,具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待考核成绩。</p>	<p style="text-align: center;">“雄狮沉浮觅方向”套路达级赛</p> <p>一、情境创设 教师讲解示范套路,指出套路所展现的正能量精神内涵,设置创意教学展示场景,创设“达级”教学情境,鼓励学生按规定完成“雄狮沉浮觅方向”套路,并讲授舞狮常见的犯规及裁判方法。</p> <p>二、达级挑战赛</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 海选资格赛:两人为一组,以小组为单位进行集体展示,能够与全班一起按节奏、完整展示套路者进入下一轮。 2. 小组对抗赛:全班分为两队,每队内的小组逐组展示,另一队的同学根据所学常见的犯规及裁判方法进行评判,胜者进入下一轮,负者为铜牌选手。 3. 挑战复活赛:小组对抗赛失败者可以进行对抗,前两名可以进入终极挑战赛。 4. 终极挑战赛:胜利者均有资格参加终极挑战赛,两两组队进行展示,其余学生按要求进行评判,胜者为金牌选手,负者为银牌选手。 5. 表彰:对获得金、银、铜牌的学生进行表彰(其余队员作为啦啦队员加油助威)。 6. 评价:根据在比赛中的表现进行自我评价或对同伴评价。 <p>三、体能练习</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 马步纵跳; 2. 俯卧撑; 3. 平板支撑; 4. 坐地拉伸。 	

(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:熟悉舞狮的基本舞法,运用所学的舞狮技术,参与班级内的展示,体能得到进一步发展和提升;了解舞狮运动的基本规则及评判要求,能承担部分裁判工作,并能对比赛进行简要的评价和分析。</p> <p>2. 健康行为:在展示和比赛中形成良好的体育锻炼行为,保持良好心态。</p> <p>3. 体育品德:遵守展示和比赛要求,能够做到自尊自信、观看展示和比赛时文明礼貌,能正确对待比赛结果,并将掌声送给每一位参赛同学。</p>	<p>“雄狮沉浮觅方向”展示</p> <p>一、组织与方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过选秀将全班同学分成人数均等、水平相当的 6 支队伍,每队男女比例大致相等,每队讨论自己的队名,选出一名队长,队长进行人员分工,包括教练、记分员、记录员、裁判员等角色。 各队根据要求在上节课创编组合的基础上,进一步完善组合动作与细节,记录员记录动作顺序等,由教练带领进行学练,熟悉动作。 每队选派裁判与教师一同打分,其余各队参与投票,共同评选出最佳创意队、最佳展示队、最佳动作队等。 <p>二、展示次序</p> <ol style="list-style-type: none"> 集体展示暖场。 各队抽签,确定第一轮出场次序。 初选获胜的前四名队伍再次抽签,确定第二轮出场顺序,评选出三个最佳队伍。 落选的队伍进入复活赛展示,可以对其中一个最佳队进行挑战,全场票决。 最后评出一个“雄狮王队”,其余各队一起展示“群狮共贺”,表示祝贺。 随机抽选学生分享感受。 <p>三、补偿性体能菜单</p> <p>展示结束后,引导各队教练有选择性地开展体能补偿练习,从六类体能中自选四项进行学练。</p> <ol style="list-style-type: none"> 灵敏性:躲闪摸肩、木头人、抓尾巴等。 柔韧性:肩部拉伸、体前屈、横叉和竖叉等。 协调性:跑绳梯、翻转标志桶、三米折返跑等。 位移速度:牵引跑、30 米加速跑、追逐跑等。 肌肉力量:深蹲、鳄鱼爬、收腹跳等。 肌肉耐力:平板支撑、卷腹、立卧撑、深蹲跳等。 <p>四、过程性评价和终结性评价</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>	

第二节 水平三舞狮运动课时教学设计

本课时是水平三舞狮运动大单元设计中的第 10 课时,主要进行高狮、张望、照水影、喝水等组合动作的学练,突出舞狮的神态与动作特点之间的关联,体现神态与动作的融合,激发学生的学练兴趣,反映本课时在大单元教学设计中的重要地位和作用。

一、水平三舞狮运动课时教学设计

(一) 学习目标分析

本课时从运动能力、健康行为、体育品德三个方面设定目标,激发学生的学习积极性,培养学生的综合能力。

1. 运动能力目标分析:本课时通过舞狮运动结构化知识与技能的学练,加强“神(神态)”“行(动作)”兼备舞法,提高运动认知;让学生学练并初步掌握组合动作衔接性及演练技术特点,并了解如何在舞狮展示和比赛中加以运用;通过学练提高柔韧性、心肺功能、协调性等体能。

2. 健康行为目标分析:引导学生掌握操控器材的安全知识和防护技能;通过不同情境变化,引导学生在练习中保持狮头与狮尾的安全距离,树立安全意识;通过合作引导学生学会控制情绪,能团结合作,勇于表现自己,提高沟通能力和环境适应能力。

3. 体育品德目标分析:运动不可避免地会遇到表现不佳的情况,要不断引导学生不沮丧、不放弃,敢于重新出发,突破自己;舞狮运动需要较强的团队意识和责任感,要加强引导对学生角色意识的培养,提高学生的责任感和认同感,促进体育品德的提升。

(二) 教学内容分析

舞狮运动是一项既锻炼体能又磨炼意志的集体性运动项目,可以有效提高学生的心肺功能、肌肉力量和协调性。高狮、张望、照水影、喝水等动作技术既是舞狮运动的重要组成部分,又是舞狮套路演练技术不可分割的一部分。在舞狮套路演练的过程中,需要狮头狮尾密切配合,不断沟通,共同协作。在这个过程中,动作演练的每个技术环节都不容忽视,演练时通过狮头狮尾合理搭配及默契配合才能完成演练。提高学生的协作与沟通能力,增强团队意识和团结协作的能力,为未来的社会交往打下坚实的基础。

(三) 学情分析

水平三学生对舞狮运动的技术动作有一定的了解,包括组合动作的结构和狮头狮尾的配合技术。此阶段的学生具有较强的竞争意识,在舞狮运动的教学方式、方法、手段的设计上,要多样化、趣味化,适当引入竞争元素,培养学生敢于拼搏、勇于争先的精神。但此阶段的学生的自我控制能力还较差,遇到困难和挫折容易产生动摇,要进一步培养学生的自我控制能力。

(四) 教学策略分析

1. 寓问题于情境中,引导学生提升技能

情境创设就是给学生创设遇见问题、解决问题的场景,创设的情境要能引发学生思考,并引导学生在解决问题的过程中运用组合动作技术和组合套路。“雄狮沉浮觅方向”主题情境的创设调动学生积极运用基本形态舞法展现最佳的狮子形象,提升神态、形态表现所需要的技术动作。

2. 设置任务,编排分组,学生互帮互助

在舞狮运动中,即便是单个狮子的展示也需要两人配合方可完成,本课时所处阶段正是学生们从个人基本动作学习向组合技术发展的阶段。设置分组、合练、展示的组合与任务,可以让学生们形成互相参照、对比的局面,教师适当引导,学生更加容易理解其中的知识内容。学生在舞狮学练过程中出现差异化现象,即掌握动作有快有慢与个性差异,教师可以有针对性地分组。采用同质分组,将水平、能力相当的学生分在一组,这样更有利于教师的指导和学生的理解;采用异质分组,将水平有差异的学生分在一个小组,发挥同学之间的帮扶作用,掌握动作技术较好的学生帮助掌握技术动作慢的学生提高技能,在帮助他人的过程中,可以进一步巩固已学动作技术。从而有效形成合作、交流的能力,培养教学场域,使学生能力得到提升。

3. 适时鼓励与肯定,增强学生责任意识

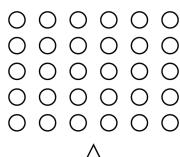
舞狮运动教学中要通过恰当、适时的鼓励与肯定使学生建立正确的价值观念。本课时所设计分组学练后的展示可以很好激发学生的好胜心。为了有更好的表现,每位学生都要有充分的参与感,教师在此过程中应注意观察每位学生的责任意识,适时给予肯定,点评学生在小组中的积极表现,帮学生树立正向价值导向,使学生明确更高的追求,学会自省。

二、水平三舞狮运动课时教学计划示例

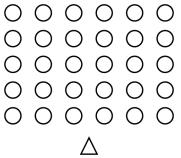
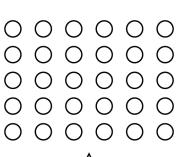
依据水平三舞狮运动大单元教学设计思路,基于以上课时目标、内容、学情等方面

的分析,进行课时教学计划的设计(见表 3-2)。

表 3-2 水平三舞狮运动课时教学计划示例

主题	雄狮沉浮觅方向	单元课次	18-10	班级	五(3)班	人数	40 人								
学习目标	1. 运动能力:掌握基本形态舞法的动作技术及其组合,了解动作的衔接性和特点及演练技术,做到“神(神态)”“行(动作)”兼备;初步了解舞狮的裁判知识和规则,积极运用所学组合动作进行展示,学会对他人的展示进行简单的评价;发展专项体能和柔韧性体能。 2. 健康行为:知道操控器材的安全知识和防护技能,保持狮头狮尾的安全距离,树立安全意识;学会控制情绪,能团结合作、勇于表现自己,提高与伙伴的沟通能力和对环境的适应能力。 3. 体育品德:在学练中体现出不怕困难、勇于挑战、超越自我的体育精神。														
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:初步了解南狮制作步骤;高狮+张望+照水影+喝水;在不同环境预设下的组合练习;裁判知识和规则。 2. 展示或比赛:高狮+张望+照水影+喝水。 3. 体能:连续高狮、连续举戴狮、站立颈部伸展、上背拉伸。														
重难点	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">学生学习</td><td style="padding: 5px;">组合动作的连贯性,高狮、张望技术动作的位置与距离。</td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学内容</td><td style="padding: 5px;">喝水动作的位置定位,学生徒手动作与器材的转换练习。</td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学组织</td><td style="padding: 5px;">集体学练初步掌握动作后,进行分组练习与比赛。</td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学方法</td><td style="padding: 5px;">教师示范讲解,情境教学,设置游戏与比赛;学生自主探究,合作学习。</td></tr> </table>							学生学习	组合动作的连贯性,高狮、张望技术动作的位置与距离。	教学内容	喝水动作的位置定位,学生徒手动作与器材的转换练习。	教学组织	集体学练初步掌握动作后,进行分组练习与比赛。	教学方法	教师示范讲解,情境教学,设置游戏与比赛;学生自主探究,合作学习。
学生学习	组合动作的连贯性,高狮、张望技术动作的位置与距离。														
教学内容	喝水动作的位置定位,学生徒手动作与器材的转换练习。														
教学组织	集体学练初步掌握动作后,进行分组练习与比赛。														
教学方法	教师示范讲解,情境教学,设置游戏与比赛;学生自主探究,合作学习。														
安全保障	1. 穿舒适的运动服、运动鞋,口袋不要装硬物,不佩戴首饰。 2. 练习前做好热身,避免运动损伤。				场地器材	平坦运动场地一片、狮头 25 个、模型管 15 个、音箱 1 台、奖励标志 50 个、心率监测手环 50 只。									
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(1分钟)	一、开始部分 1. 集合整队。 2. 师生问好。 3. 讲解本课时内容。 4. 佩戴心率手环。	教法: 1. 向学生问好。 2. 讲解本课时教学内容。 3. 强调本课时学习目标。 学法: 1. 向教师问好。 2. 集合时快、静、齐。 3. 认真听讲。	六路纵队  △			80 ~ 100									

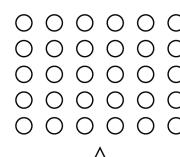
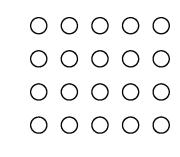
(续表)

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 (6分钟)	二、准备部分 1. 狮形模仿操。 2. 伸拉与关节活动。 (1) 侧压腿； (2) 小腿后侧动态拉伸； (3) 肩关节活动； (4) 体转运动； (5) 原地高抬腿。	教师： 1. 播放音乐,带领学生根据音乐做原地的狮形模仿操。 2. 指导小组长带领组员进行伸拉与关节活动。 3. 积极评价学生表现,提示学生保持安全间距。 学生： 1. 积极面对挑战,表现出勇于挑战的体育精神。 2. 根据教师和小组长的要求,积极参与热身操学练。 3. 在热身中注意自身和他人的安全。	六路纵队 	4×8	4	150 ~ 160
素养提升 (28分钟)	三、基本部分 1. 入门挑战赛。 (1) 握狮； (2) 举狮+戴狮； (3) 握狮+举狮+戴狮。	教师： 1. 示范讲解,分解动作与完整动作教学。 2. 课前导入,创设挑战赛情境,简介南狮制作步骤。 学生： 1. 积极参与学练,并注意自身与他人的安全。 2. 认真听讲,学习学练内容,并及时提出问题。 3. 举一反三,提高运动兴趣。	1. 入门挑战赛 六路纵队 	6	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)
	<p>2. 进阶挑战赛。</p> <p>(1) 集体学练：高狮、张望、照水影、喝水。</p> <p>(2) 分组学练：</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 高狮 + 张望，照水影 + 喝水； ② 高狮 + 张望 + 照水影 + 喝水（不定顺序）。 <p>3. 擂台赛。</p> <p>(1) 分组展示：比一比哪一组设计的组合动作更好。</p> <p>(2) 个人展示：鼓励个人积极进行展示，看谁演示得最好。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 让学生集体演示单个动作，并提出练习注意点；指示小组长组织分组练习，提示学生从2个动作的组合过渡到4个动作的组合，以及如何确定动作顺序。 2. 教师巡视指导，个别纠错，提示动作细节，表扬表现较好的小组和个人。 3. 鼓励学生积极展示，进行自我动作的评价，展示出勇于挑战的体育精神。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集体学练中仔细观察，听清教师要求，通过模仿练习，熟悉单个动作；分组学练中认真琢磨，积极投入练习，完成组合动作并对各种顺序进行比较；小组长认真组织。 2. 在教师引导下能对自己与同伴的动作进行评价或建议。 3. 不惧困难，积极参与学练，小组长认真组织。 4. 通过学练，发现自己的优缺点。 <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解擂台赛的两种形式；分组展示时注意组合动作和群体动作的整齐度；个人展示时注意个人组合动作的熟练度。指导小组长组织本小组的展示并充当裁判员，打分与判定胜负。 2. 鼓励学生积极展示，表现出勇于挑战的体育精神。 3. 引导学生知道判断小组展示和个人展示的观察点，正确对待胜负。 	<p>2. 进阶挑战赛</p> <p>(1) 集体学练</p> <p>四列横队</p> <p>○ ○</p> <p>(2) 分组学练</p> <p>散点队形</p> <p>3. 擂台赛</p> <p>比赛队形</p>	4 6 1	5 7	150 ~ 160 150 ~ 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>学生：</p> <p>1. 知道小组展示、个人展示的要求，不惧困难，积极参与展示；发现自己的优缺点，并能合理对待。</p> <p>2. 小组长充当裁判，认真组织小组展示，推荐优秀个人参与班级展示。</p> <p>3. 遵守规则，尊重裁判，尊重对手；注意保持安全距离，避免碰撞。</p> <p>4. 体能练习。</p> <p>(1) 连续高狮 20个×2组。</p> <p>(2) 连续举戴狮 20个×3组。</p> <p>(3) 站立颈部伸展。</p> <p>(4) 上背拉伸。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 组织学生进行体能练习。</p> <p>2. 在练习过程中提醒学生注意安全。</p> <p>3. 组织学生每项练习完成2组。</p> <p>学生：</p> <p>1. 在体能练习中，不怕吃苦，积极参与。</p> <p>2. 积极帮助教师摆好学练器材。</p> <p>3. 认真完成学练内容。</p>	<p>4. 体能练习 六路纵队</p> 	1	8	160 ~ 170
放松恢复(5分钟)	<p>四、结束部分</p> <p>1. 静态拉伸。 上肢拉伸、下肢拉伸、核心肌肉拉伸。(播放音乐)</p> <p>2. 回顾和小结。</p> <p>(1) 总结本节课存在的问题，重点和难点；</p> <p>(2) 对表现好的小组或个人颁发奖品；</p> <p>(3) 小组互相点评，教师点评；</p> <p>3. 布置课后作业。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 示范利用创意数字或字母的姿势进行拉伸放松。</p> <p>2. 总结本课时，讲评鼓励。</p> <p>3. 布置家庭作业。</p> <p>学生：</p> <p>1. 融入情境，跟随教师拉伸放松。</p> <p>2. 评价自己与他人。</p> <p>3. 听清体育家庭作业的内容和要求，帮助回收器材。</p>	<p>四列横队</p> 	1	3	90 ~ 100

(续表)

预计 负荷	平均心率	145~155 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. 个人学练:复习高狮、张望、照水影、喝水及其组合动作技术,利用手机拍摄和回看练习动作,进行自我评价与改进,更好地掌握高狮、张望、照水影、喝水及其组合动作技术。 2. 合作学练:邀请父母或伙伴参与,用纸箱或塑料盆代替狮头,帮助自己复习高狮、张望、照水影、喝水及其组合动作技术,既复习了课堂内容又增进了亲子感情,还弘扬了舞狮文化。 3. 趣味游戏:与父母或伙伴进行石头、剪刀、布的游戏,输的人完成 20~30 次为一组的体能练习(例如俯卧撑、原地高抬腿、俯卧登山跑、仰卧起坐等)。			
课后 反思	在授完课后,教师可以从本课时/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	视频资源:南狮基础教学。			

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

第三节 水平三舞狮运动大单元学习评价

评估学生参与水平三舞狮运动大单元的学习效果,就要对学生的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,围绕核心素养三个方面,设计水平三舞狮运动学业质量等级标准。结合过程性评价与终结性评价,对学生学练成效进行全面的综合评定。教师要充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进作用,帮助学生改进学习态度,促进核心素养发展。

一、水平三舞狮运动大单元学业质量等级标准

舞狮运动的综合评定应体现运动项目的特点,充分发挥评价的指挥棒作用,评价学生经过 18 课时的大单元舞狮运动学练后从个人基本功到动作技术,再到组合动作技术所应达到的水平。同时,还应侧重于齐心协力、团结合作能力方面的评价。为此,制定相应的学业质量等级标准(见表 3-3),为学生的学习评价提供参考依据。

表 3-3 水平三舞狮运动大单元学业质量等级标准

优秀	<ul style="list-style-type: none"> 熟练掌握舞狮运动主要的基本动作技术和组合动作技术,运用所学知识与技能参与班级内的展示或比赛;能准确描述舞狮运动的动作技术要领和基本比赛规则。 能独立参与一般体能练习,体能发展情况良好,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次的舞狮运动比赛,并能进行简要的评价。 在舞狮运动展示或比赛中能够做到情绪饱满,主动积极,善于与同伴交流合作。 具有较强的安全意识,了解并遵守舞狮运动的安全注意事项,能迅速并正确地对运动损伤进行简单处理。 积极参加舞狮运动的比赛,在比赛中遵守规则,态度积极,主动承担责任,关心和团结同伴,能在遇到困难时依然坚持完成比赛。 能做到每周运用所学舞狮动作技术进行课外体育锻炼不少于5次(每次1小时左右)。
良好	<ul style="list-style-type: none"> 较熟练掌握舞狮运动主要的基本动作技术和组合动作技术,运用所学知识与技能参与班级内的展示或比赛;能列举舞狮运动的动作技术要领和基本比赛规则。 在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于9次的舞狮运动比赛,并能进行简要评价。 在舞狮运动展示或比赛中能够做到情绪饱满,善于与同伴交流合作。 具有良好的安全意识,了解并遵守舞狮运动的安全注意事项,能正确地对运动损伤进行简单处理。 能按照规则参与舞狮运动的比赛,在比赛中遵守规则,团结同伴,尊重对手,遇到困难时坚持不懈,能接受比赛的结果。 能做到每周运用所学舞狮运动技能进行课外体育锻炼不少于4次(每次1小时左右)。
合格	<ul style="list-style-type: none"> 基本掌握舞狮运动主要的基本动作技术和组合动作技术,对所学舞狮运动的动作技术要领和基本比赛规则基本了解。 在教师指导下参与一般体能和专项体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 每学期在教师组织下或家长陪同下通过现场或多种媒介观看不少于8次的舞狮运动展示或比赛。 在舞狮运动学练中有较为稳定的情绪,能与同伴交流合作。 了解舞狮运动的安全防护知识,对运动损伤会进行简单处理。 能参与舞狮运动的学练,能够遵守规则,履行自己的职责;知道关注同伴,尊重对手;在舞狮运动学练或比赛中有一定的自信心,发生安全等意外情况时能坚持完成比赛。 每周运用所学舞狮动作技术进行课外体育锻炼不少于3次(每次1小时左右)。

二、水平三舞狮运动大单元学习评价的内容与方法

(一) 评价内容选择

学习评价能真实反映学生学习过程,客观反映体育学习结果。开展学习评价是帮助学生、教师进行回顾与反思,引导学生形成良好的学习动机的必要程序。水平三舞狮运动大单元学习评价内容应围绕核心素养,紧扣学业质量等级标准,结合教学内容,评估学生的核心素养发展水平,具体评价内容主要包括以下三个方面。

1. 运动能力的发展

包括基本功、基本舞法、双人配合技术、青阵技术等简单组合技术、基本组合小套路、体能发展水平,以及运用所学舞狮运动知识和技能进行创编的能力,并在展示或比赛中有所表现等。

2. 健康行为的形成

包括日常锻炼情况、健康知识与方法的掌握程度、运用舞狮运动学练中掌握的健康知识与技能解决实际问题的能力、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. 体育品德的养成

包括舞狮项目学练、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

新课程改革强调评价的多元化,强调评价的激励与反馈功能,淡化甄别与选拔的功能,所以,评价归根到底是为了激发学生的学习兴趣和促进学生的发展。那么,作为课程实施者的教师就应该不断尝试各种评价,在实践中不断地完善评价方式。

1. 清单式评价法

清单式评价法适用于学生在课堂中对自我表现的评价反馈。学生在课堂中完成一项任务时,对自我的体能状况、运动认知、技战术运用、展示或比赛、体育锻炼意识与习惯情况进行评价打分。例如,在完成体能练习后,学生从完成质量、所用时间、自我身体感觉等几个维度进行打分后,能够较为客观地反映出体能的优劣,以便学生强化薄弱项目,更好地指导体能学练。

2. 表现性评价法

表现性评价法可以通过综合性的任务来对学生进行评价。比如,组织一场舞狮比赛,考验学生的组织能力,从编排动作、组织比赛顺序、选派裁判员等方面的表现对学生进行评价;或者根据所学技能,让学生结合音乐进行自主创编组合,从而考验学生在创新能力方面的表现。通过表现性评价,教师可以掌握学生的真实能力,为后续的教学提供参考。

3. 激励性评价法

激励性评价法适合一些可具体量化的目标,可以让学生对自己的水平有一个清晰的认识,为接下来的学习制订更加具体的努力目标。例如,在进行组合动作“高狮十张望+照水影+喝水”展示时,要求高狮按照水平线左右平衡摆(不能上下摆动)、狮眼呈45度向下俯视,张望时舞狮人的头不能离开狮枕,对学生完成这些动作质量进行激励性评价,学生通过与评价标准进行对比,明确自己的不足,为后续的进一步学习提供了动力。

4. 多维度评价法

课堂中对于学生的评价,不仅是对学生运动能力的评价,也是对学生健康行为和体育品德的评价。在运动能力方面,教师需要关注学生的学练情况,并进行及时的反馈,使学生能及时调整和改进自己的不足;在健康行为养成方面,教师要对学生在游戏或比赛中安全防护的行为、安全意识、对环境的适应能力等方面的表现进行评价;在体育品德方面,教师要对学生是否有吃苦耐劳、团结合作、公平竞争的体育精神及正确的胜负观念等进行评价。

三、水平三舞狮运动大单元学习评价示例

(一) 课堂表现评价示例

课堂表现评价可以诊断学生学习的情况,也可以作为教师课堂教学的依据,以便于教师调整教学策略,提高课堂效率。因而课堂表现评价可以在单元的开始或结束,也可以在单元中的重要节点进行,其目的是了解学生情况,促进教学效果进一步提高。课堂评价在单元评价中占了40%的权重,具体课堂评价表如下(表3-4)。

表 3-4 水平三舞狮运动大单元课堂表现评价表

单元主题	水平三舞狮：雄狮沉浮觅方向(18-10)			
评价对象		评价者		评价结果
评价维度	观测点	评价标准		评价结果
结构化知识与技能	动作组合：高狮、张望、照水影、喝水、举狮、戴狮等	动作衔接合理，动作数量不少于5个。		☆☆☆☆
	小组合作创编	配合音乐的节点做5个以上动作，有步法、跳跃、亮相等动作内容。		☆☆☆☆
体能	举一反三	能通过改变动作顺序、音乐等要素创新编排方式，展现出不一样的表现风格。		☆☆☆☆
	综合运用	在展示的情境中运用所创编的动作组合。		☆☆☆☆
展示或比赛	技术应用	在不同风格的音乐下，能根据要求编排不同的动作组合，并进行展示。		☆☆☆☆
	规则理解	对动作编排的要求和规则有一定的理解，并能在具体实施中遵守。		☆☆☆☆
	赏析水平	学会观赏与评价本班舞狮比赛中的技术动作。		☆☆☆☆
	基本礼仪	在舞狮比赛中表现出文明礼貌的行为。		☆☆☆☆
情绪调控	合作与交流	在学练活动中，能主动与队友交流心得，提高合作能力。		☆☆☆☆
体育精神	面对困难	能够积极鼓励队友，不将负面情绪带给队友，积极反馈队友给予的鼓励。		☆☆☆☆
总评				

注：本评价表反映学生“结构化知识与技能”“体能”“展示或比赛”“情绪调控”“体育精神”五个维度的评价内容，观测点可根据实际需求进行增删或调整。评价方式由评价者在“评价结果”中涂上对应的等级：☆☆☆☆得4分；☆☆☆得3分；☆☆得2分；☆得1分。总评时，36~40分为优秀，31~35分为良好，24~30分为合格，24分以下为需努力。

(二) 大单元终结性评价示例

水平三舞狮运动大单元终结性评价是指在 18 课时的舞狮运动学习后,对整个大单元学习目标的实现程度做出的评价。它以学习目标为指向,考查学生达成目标的程度。要在应用的情境中开展大单元终结性评价,考核的内容主要是运动能力、健康行为和体育品德在情境中的具体表现。结合《课程标准(2022 年版)》的要求,自定终结性评价内容的权重(见表 3-5)。

1. 评价权重

表 3-5 水平三舞狮运动大单元终结性分值权重表

核心素养	运动能力(60 分)			健康行为 (20 分)	体育品德 (20 分)
	体能	技术运用	展示或比赛		
分值	20 分	30 分	10 分	20 分	20 分

2. 评价方法

(1) 评价情境:教学比赛。

(2) 具体设计考核方式。

① 进行“雄狮沉浮觅方向”完整套路演练。

② 根据学生所掌握的动作技术、技能与体能水平,合理分成小组,5~6 人一组,男女各 5 组的教学比赛。

③ 每组选出一名小裁判参加班内教学比赛的裁判工作,并进行赛前的简要培训,教师作为裁判长对小裁判员提出要公平公正打分的要求。

④ 在教师的带领下组织教学比赛,先进行抽签排定比赛顺序,按顺序开展比赛。

3. 评价建议

终结性评价是在大单元学习之后的一个全面检验,应该涵盖学生核心素养的各个方面,设计的“水平三舞狮运动大单元终结性评价参照表”(表 3-6),以供教师参考。

表 3-6 水平三舞狮运动大单元终结性评价参照表

核心素养	类别	评价内容				综合评分
运动能力 (60 分)	体能 (12 分)	项目	一般体能 (立定跳远) (4 分)	专项体能 1 (后撤步) (4 分)	专项体能 2 (横档步) (4 分)	
		测试成绩				
	运动知识 (12 分)	项目	知识 1 (南狮北狮区别) (4 分)	知识 2 (舞狮寓意) (4 分)	知识 3 (舞狮礼仪) (4 分)	
		测试成绩				
	运动技能 与技术运用 (26 分)	项目	基本技术 (16 分)		组合技术 (10 分)	
		测试成绩				
	展示或 比赛 (10 分)	项目	完整套路组合展示或比赛(10 分)			
		测试成绩				
健康行为 (20 分)	情绪调控 (10 分)	项目	精神饱满(5 分)		应激能力(5 分)	
		测试成绩				
	团结合作 (5 分)	项目	对同伴做出合理的安全保护动作(5 分)			
		测试成绩				
	锻炼习惯 (5 分)	项目	能够积极进行准备活动、放松活动(5 分)			
		测试成绩				

(续表)

核心素养	类别	评价内容		综合评分
体育品德 (20分)	体育精神 (6分)	项目	演练中果断坚毅、积极进取(6分)	
		测试成绩		
	体育道德 (8分)	项目	学练中团结合作、公平竞争(8分)	
		测试成绩		
	体育品格 (6分)	项目	学练中自尊自信、责任意识强(6分)	
		测试成绩		
总 分				

注:

1. 本评价表由教师填写,组织小裁判进行评分。
2. 体能的评价:
 - (1) 一般体能内容按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》测试规则要求进行,并选取有效成绩。
 - (2) 专项体能内容根据本大单元学习内容确定。
3. 运动知识的评价:运动知识的评价可采用试卷或问答等方式进行测试。
4. 运动技能与技术运用评价:
 - (1) 考评学生对具体动作的掌握情况,教师对学生展示的表现给予评价并记录。
 - (2) 学生结合学习内容,进行动作组合的创编。
5. 健康行为的评价:根据课堂行为的观察,通过师生、生生评价等方式进行测试。
6. 体育品德的评价:根据课堂行为的观察,通过师生、生生评价等方式进行测试。
7. 终结性评价总分:按运动能力、健康行为和体育品德得分的不同权重计入总分,例如:总分=运动能力得分×60%+健康行为得分×20%+体育品德×20%。
8. 大单元综合得分=若干次过程性评价平均分+终结性评价得分×60%。

第四节 水平三舞狮运动跨学科主题学习的教学设计

《课程标准(2022年版)》指出,跨学科融合一直是学生提高运动能力、学习健康知识和传承中华优秀传统体育文化的重要方式和途径。体育与健康课程应融合多门课程,充分发挥育人功能,促进学生全面发展。体育与健康课程的跨学科主题学习部分主要立足于核心素养,结合课程的目标体系,设置有助于实现体育与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育相结合的多学科交叉融合的教学内容。学生运用多学科的知识、方法、技能去解决体育与健康课程实践中的问题,主动关照未来生活中可能出现的实际问题等,其教育价值与意义远远超出了体育与健康学科教育本身的范畴。本节以“破解运动的‘密码’”为学习主题,将舞狮运动中的基本技术和套路与语文、历史、生物、物理和音乐等学科联系起来,设计了“雄狮大战年兽护家园”的跨学科主题学习内容,供大家教学参考。

一、水平三舞狮运动跨学科主题学习的教学设计

(一) 学情分析

水平三的学生对语文、艺术等学科知识有了一定的了解,在教师的引导下知道各学科与体育学科之间的关联,学会运用已掌握的语文、美术等学科知识,来尝试解决在舞狮运动知识与动作技术学习过程中遇到的问题。

(二) 设计思路

本次跨学科学习活动是以“雄狮大战年兽护家园”为主题,以学习舞狮运动大两移步高狮、并步与前跃步推狮以及配合鼓乐的基本运动技能为主线,融入语文、劳动与艺术等学科知识。以问题为导向,“何时会进行舞狮表演?舞狮运动由何而来?”等问题引发学生深刻思考。在教师的引导下,了解中国历史、中国传统习俗——春节;组织学生学习与舞狮主题活动相关的运动知识和基本运动技能(小跑步、麒麟步和大两移步),为尝试创编与展示“雄狮大战年兽”作铺垫;最后以舞狮起源的传说故事为主题情境,让学生尝试运用小跑步、麒麟步和大两移步等基本技术组合创编“雄狮大战年兽”的表演,通过展演巩固所学动作技术的同时,提高自主创编能力、团队协作能

力,使学生了解舞狮运动的裁判知识和规则并能够进行简要评价,从而激发积极参与、勇于创新的精神。

二、水平三舞狮运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

表 3-7 “雄狮大战年兽护家园”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:掌握舞狮的裁判知识和规则;具备较好的欣赏和评价能力;掌握舞狮大两移步高狮、并步与前跃步推狮以及鼓乐基本运动技能,并能够运用所学知识进行团队配合展演,进一步提高专项技能与一般体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与学练,提升自我防范意识,能够及时有效应对外部危险,保护自身与同伴的安全,知道简单的运动损伤的预防和处理办法;遇到困难时,勇往直前,砥砺前行;展示对动作规范、自信大方。</p> <p>3. 体育品德:按照舞狮运动基本要求参与教学展示,面对一定难度的挑战时,能够做到冷静、坚毅、顽强拼搏;在小组合作的展示中,表现出与同伴团结合作的精神,体验与同伴合作的乐趣。</p>
主要教学内容	<p>任务一:以问题为导向,“何时会进行舞狮表演?舞狮运动由何而来?”等问题引导学生积极探究,开拓思维。</p> <p>任务二:学练小跑步、麒麟步和大两移步以及鼓乐基本运动技能。</p> <p>任务三:运用所学动作技术和掌握的本领,在团队协作、相互配合下,进行节目创编,激发学生积极参与、勇于创新的精神。</p>
重难点	学生学习 上下肢的协调配合,与鼓乐的配合。
	教学内容 问题导向与技能融合,技术动作的内涵表达,技术动作与鼓乐配合。
	教学组织 徒手动作与持器械动作练习的转换,根据学生的特点分配不同的角色扮演。
	教学方法 任务驱动法、探究学习法的运用。

(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:了解民族民间传统体育类项目,掌握小跑步、麒麟步和大两移步等基本动作;发展上下肢肌肉力量、灵敏性和协调性。</p> <p>2. 健康行为:积极参与学练,形神兼备,保护自身与同伴的安全。</p> <p>3. 体育品德:学会交流,能够准确表达自己的想法;积极开展小组讨论,培养学生团队合作意识。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 通过网络了解年兽传说和我国的传统节日春节,感受其中蕴含的优秀民族精神和凝结的民族感情。</p> <p>(2) 以小组形式探究:一般什么时候会有舞狮表演?舞狮运动由何而来?</p> <p>(3) 学习用舞狮的裁判知识和规则,观摩舞狮的重大赛事。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>组合动作运用与展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧起坐;</p> <p>(2) 高抬腿;</p> <p>(3) 开合跳;</p> <p>(4) 马步蹲。</p>	<p>1. 带领学生观看相关资料视频,讲解年兽传说。</p> <p>2. 组织学生进行小组间讨论,让学生以饱满的热情投入到探究中去。</p> <p>3. 指导学生通过小组比赛的方式进行体能练习;组织以小组形式进行“大两移步+高抬腿”组合动作演练展示,每项练习完成2组。</p>
2	<p>1. 运动能力:学习小跑步、麒麟步和大两移步等基本动作和步伐,发展上下肢肌肉力量、协调性和腰腹力量。</p> <p>2. 健康行为:通过徒手与持器械学练环境的转换,积极适应不同的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在学习中,关心同伴,与同伴团结合作,主动沟通,培养冷静克制、果敢坚毅的优秀品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 小跑步:双臂前伸、作握狮状、双脚交替、小幅向前、身体前倾、目视前方。</p> <p>(2) 麒麟步:左脚向右、上步外展、两腿下蹲、右脚离地、身体左转、右脚上步、两脚摆动、连贯转换。分析麒麟步的表现力及注意事项。</p> <p>(3) 大两移步:马步站立、左脚向前、右脚紧跟、成马步式、上步连贯、交替进行。分析大两移步的表现力及注意事项。</p> <p>2. 实践分析:</p> <p>分析不同步法的发力模式,所动用的不同部位肌肉情况及其发力顺序。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 推小车;</p> <p>(2) 高抬腿;</p> <p>(3) 立卧撑;</p> <p>(4) 原地纵跳。</p>	<p>1. 进一步讲解示范舞狮运动中各种基本步法,督促学生完成技术动作的学习。综合运用物理、生物等知识加深学生对舞狮基本技术的理解,掌握科学的练习方法。</p> <p>2. 引导学生对知识的综合运用能力和思考能力,组织学生通过体验不同步法的练习,利用各类知识来明晰各肌肉群的参与状况。</p> <p>3. 组织学生分组进行体能练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:运用舞狮套路技术组合的编排能力,在展示环节中提升综合素质。</p> <p>2. 健康行为:树立安全意识,在学练展示中能够保持安全距离,建立良好的规则意识,胜任不同的运动角色,营造良好的展示自我的平台。</p> <p>3. 体育品德:在具有挑战性的学练中能迎难而上,学习规则,遵守规则。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 以小组形式,结合之前所学理论知识背景,创编舞狮节目展演;</p> <p>(2) 配合鼓乐练习组合动作;</p> <p>(3) 巩固并运用舞狮运动的规则,对其他小组舞狮表演进行简要评价。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组自编组合套路展演。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 弓马步转换;</p> <p>(2) 独立步平衡;</p> <p>(3) 立卧撑;</p> <p>(4) 左右纵跳。</p>	<p>1. 教师引导学生进行舞狮表演节目创编,组织学生分组练习。例如,1人打鼓,1人打镲,1人打锣。情境导入:年兽出没破坏庄稼,引导学生利用所学“惊”“威”的技术动作(小跑步、麒麟步和大两移步推狮)驱赶并打败年兽。</p> <p>2. 创设“雄狮大战年兽护家园”的故事情境,运用所学技能积极参与展示活动;在小组展演过程中,维护良好的课堂秩序,提醒学生注意安全;引导学生合理布置场地,提醒学生做好记录点评工作。</p> <p>3. 设置体能练习情境,引导学生积极参与体能练习,每项练习完成2组。</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.

第四章 水平四其他民族民间传统体育类运动教学设计与实施

《课程标准(2022年版)》指出,课程实施计划应从过分关注知识与技能的传授转向重视核心素养的培养,将核心素养的培养贯穿在学年、学期、单元、课时等各层次的学习目标、教学内容、教学情境、教学方法、学习评价等的设计中。本章依据水平四学生的身心特点、学习基础和能力水平,以学习目标为导向,开展水平四舞狮运动大单元教学设计、课时教学计划示例、大单元与课时计划学习评价及跨学科主题学习的整体建构,以明确水平四舞狮运动教学思路,更好地帮助广大体育教师开展舞狮运动教学设计、实践和评价工作。

第一节 六至八年级舞狮运动大单元教学设计

本单元坚持“健康第一”教育理念,遵照“教会、勤练、常赛”的要求,结合舞狮运动独有的文化背景,以弘扬民族精神,发展学生核心素养为目标,以“南狮”为例设计包含专项技术、舞法组合、配合套路、技术运用在内的教学内容,注重创设应用情境,开展“学、练、赛”一体化教学,并关注学生的个体差异,以评促学,促进学生在舞狮运动学练中掌握和理解演练技术要领及精髓,增强情绪调控能力和沟通与合作能力,培养吃苦耐劳、敢于拼搏、诚信自律的品质,有责任、敢担当,具备强烈的集体荣誉感。本单元力图使学生认识并体悟“自强不息、厚德载物”的民族精神和中华民族独特的思维方式、整体的运动观念,增强对地域特色、风俗习惯等的理解,增强民族认同,对文化强国建设充满信心。

一、六至八年级舞狮运动大单元教学设计

(一) 学情分析

1. 身心特点

六至八年级是青少年身心发展的关键时期。这一阶段的青少年好奇、好动,特别有表现的愿望。这个阶段的学生模仿力强,容易兴奋,但自我控制力不强,其思维由以具体的形象思维为主发展到以抽象的逻辑思维为主,但经验型偏多。

2. 学习基础

经过水平二、水平三两个阶段的学习,六至八年级的学生已经拥有了一定的舞狮知识和基本动作与组合动作技术基础,可以利用动作技术组合成完整的套路并展示,但对于不同情境下的动作艺术表现还稍显不足,对于民族精神的认识与理解还需要进一步加深。本阶段的学生学习态度积极,容易接受新事物、吸收新知识,能够主动地提前预习和复习,为课堂教学提供认知基础。

3. 能力水平

六至八年级学生的体能水平相比之前有显著提高,学习能力较强,能够积极参与舞狮运动学练,有运动兴趣,懂得通过自我分析和同伴互动了解自己的舞狮技能,对于舞狮的动作要领能够更好地理解,对于技术的运用更加娴熟,能进行展示或比赛。学生的心也逐渐趋向稳定,抗压能力、适应能力、情绪控制能力得到增强,遭受失败时能保持情绪稳定,能够应对有挑战性的舞狮动作,能够遵守各种规则,有公平竞争的意识。

(二) 设计思路

六至八年级舞狮运动大单元教学以“雄狮觉醒耀中华”为主题构建“雄狮觉醒”“雄狮奋进耀中华”两个套路的学练框架(见图 4-1),包含以舞狮神形变化的神态动作(喜、怒、哀、乐、动、静、惊、疑等)为主的神形配合专项技能。该框架体现的思路是:通过设计各种情境,让学生运用基本技术的不同组合方式,以套路学习完成展示或比赛,展现舞狮的喜、怒、哀、乐、动、静、惊、疑等神态动作;根据赛季设计,要求学生以多种角色身份参与班级内组织的展示或比赛,在完成不同任务中体现责任与担当;在体能练习设计方

面则充分体现补偿性、多样性、趣味性与专项性,通过作业设计等形式,引导学生养成体育锻炼的习惯,最终达成六至八年级舞狮运动大单元学习目标。

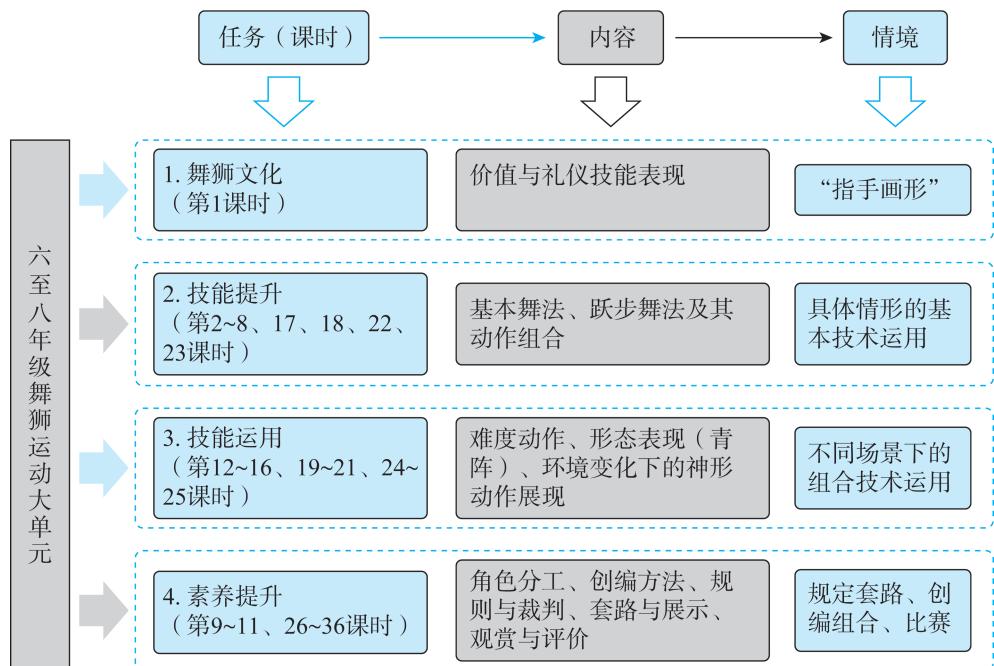


图 4-1 六至八年级舞狮运动大单元教学设计框架图

二、六至八年级舞狮运动大单元教学计划示例

表 4-1 六至八年级舞狮运动大单元教学计划示例

学习 目标	<p>1. 运动能力:了解舞狮运动的相关知识和比赛规则,掌握舞狮的基本步型、步法与组合动作,能独自完整演绎“雄狮觉醒”“雄狮奋进耀中华”套路;能够运用所学技能创编完整组合和套路;通过壁虎爬行、拱桥、踢腿练习等发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等;学会观赏与评析舞狮。</p> <p>2. 健康行为:积极参与舞狮运动,能够积极主动地进行科学锻炼;在学练过程中能够控制自己的情绪变化,懂得与同伴交流交往;有意识和能力保护自己和他人;表现出一定的组织和合作能力。</p> <p>3. 体育品德:正确对待在舞狮运动中遇到的困难,敢于在舞狮运动表演、比赛中展示自我,形成勇往直前、吃苦耐劳的品质;懂得尊敬师长,进一步增强民族文化自豪感。</p>
----------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:舞狮运动的锻炼价值,舞狮的动作分类,装备知识(佛装狮、鹤装狮),狮具外形的不同人物代表特征(刘备狮、关公狮、张飞狮),简单的器材维修方法,器材的安全使用;基本动作(步型、步法:马步、后插步、横档步、开立步、独立步、小步跑、前跃步、横跃步等),形态舞法(后插步三抛狮、左右横档步、小步跑追尾、登山、站双腿、托举等),神态舞法(惊青、疑青、探青、喜青、戏青等),组合动作技术(睡狮+醒狮+马步张望、后插步三抛狮+采青+喜青+戏青、站双腿+前跃步+推进式并步三抛狮等),两人组合技术,双狮配合基本技术。</p> <p>2. 技术运用:基本动作与基本舞法在自编小套路、规定套路“雄狮觉醒”“雄狮奋进耀中华”等组合动作游戏中的运用。</p> <p>3. 体能:折返跑、腰功(拱桥下腰)、快速交叉步、坐位体前屈等发展位移速度、肌肉力量、协调性、灵敏性、肌肉耐力、爆发力等一般体能,扎马步、举狮戴狮蛙跳、连续站双腿、连续托举、连续高狮等专项体能。</p> <p>4. 展示或比赛:班级内动作创编比赛,组合动作、自编小套路和规定套路的展示与比赛;“指手画形”难度进阶比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:舞狮裁判规则(等级评判),竞赛基本评判标准,竞赛队伍的结构,南狮套路编排的规则和要求,竞赛器材的要求,基本动作和套路的评判和分析等。</p> <p>6. 观赏与评价:观赏班级内舞狮展示或比赛,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次的舞狮比赛或表演,能对某场高水平的舞狮比赛作出分析与评价。</p>
重难点	学生学习 技术动作与组合的顺畅衔接,手型、手法与步型、步法能够协调配合,狮子的神态与教学情境融合。
	教学内容 动作的表现与内涵表达,“雄狮觉醒”和“雄狮奋进耀中华”套路演练的连贯性和两个套路的区别。
	教学组织 狮头狮尾的配合,从徒手动作到持器械动作,从分段动作到组合动作再到完整套路的学练;学练中学生的分组和队形变换。
	教学方法 分解教学法和完整教学法的结合,示范面的选择以及学生合作交流的方式,不同学练内容对应不同教学方法。

(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:理解舞狮运动的锻炼价值,熟练掌握2种基本舞法及组合技术,并在“指手画形”游戏中积极使用;发展灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解舞狮运动的价值,能积极参与舞狮运动项目学练,体现一定的自我评价能力。</p> <p>3. 体育品德:体现积极进取的体育精神,敢于在舞狮运动学习和练习中充分展示自我,显现个性。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮运动的健身价值与文化传承价值;</p> <p>(2) 马步高狮、三拜狮单个技术学练;</p> <p>(3) “马步高狮十三拜狮”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“指手画形”比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 手指功(抓握实心球);</p> <p>(2) 折返跑;</p> <p>(3) 举狮戴狮深蹲;</p> <p>(4) 单脚站立。</p>	<p>1. 教师讲解并示范技能,介绍舞狮运动价值,指导学生学练;学生个人尝试后,两人一组分组交流与练习。</p> <p>2. 教师创设“指手画形”的比赛情境,学生按要求进行比赛,先集体后分组,根据指示做出马步高狮、三拜狮,比一比谁的准确度最高。</p> <p>3. 教师设置“举狮戴狮”情境,组织学生进行体能练习,在练习过程中引导学生进行自我评价。</p>
2	<p>1. 运动能力:掌握舞狮的动作分类,掌握2种形态舞法及1种基本步型舞法的组合技术;发展肌肉力量、协调性、位移速度、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:情绪稳定,以积极饱满的情绪投入舞狮运动学习,学练中保持安全距离。</p> <p>3. 体育品德:主动参与舞狮学练和比赛,提高自信,敢于克服困难、挑战自我。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮的动作分类知识;</p> <p>(2) 睡狮、醒狮单个技术学练;</p> <p>(3) “睡狮+醒狮+马步张望”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>举狮戴狮计数比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧起坐;</p> <p>(2) 坐位体前屈;</p> <p>(3) 举狮快速跑;</p> <p>(4) 举戴狮蛙跳。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮的动作分类,安排学生狮头狮尾搭配练习(学练过程中分组互换),导入动作情境,讲解并示范本课技术动作,指导学生学练;学生个人尝试后,两人一组分组交流与练习。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则,学生按教师要求分组进行30秒举狮戴狮计数比赛,教师巡视指导。</p> <p>3. 教师设置“狮子雄起”情境,组织学生进行分组轮换体能练习,练习过程中提醒学生注意安全。</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 2 种舞狮装备知识(佛装狮、鹤装狮),掌握 2 种上下肢基本步型舞法组合技术;发展肌肉力量、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解舞狮运动对身心健康的促进作用,积极参与舞狮运动学练,能控制自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在舞狮运动学练中体现不怕困难、顽强拼搏的精神,提高自信与果敢程度。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 佛装狮、鹤装狮单个技术学练;</p> <p>(2) 复习上次课的组合动作;</p> <p>(3) “马步张望+马步高狮”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“坐地睡狮+醒狮”展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 抱膝跳;</p> <p>(2) 抱膝摸脚底;</p> <p>(3) 扎马步;</p> <p>(4) 举狮戴狮深蹲。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮装备知识,指导学生狮头狮尾搭配练习(学练过程中分组互换),讲解并示范本课动作,安排学生学练;学生个人尝试后,两人一组分组交流与练习,看谁演练得最好。</p> <p>2. 教师创设“坐地睡狮+醒狮”展示情境,学生按教师要求进行“坐地睡狮+醒狮”展示,看谁演练得最形象。</p> <p>3. 教师设置“开心舞狮”情境,组织学生进行体能练习,分组轮换,在练习过程中提醒学生规范学练。</p>
4	<p>1. 运动能力:了解 1 种狮具外形的人物代表特征,掌握 1 种基本步型舞法及与 1 种基本步法舞法的组合动作技术;发展协调性、肌肉力量、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够在学练过程中保持良好的心态,在舞狮运动中加强与同伴的沟通。</p> <p>3. 体育品德:能够积极克服学练过程中的困难与挑战,正确对待胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 黄忠狮;</p> <p>(2) 复习上次课的基本舞法;</p> <p>(3) “马步张望+后插步三抛狮”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“指手画形”比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 马步纵跳;</p> <p>(2) 壁虎爬行;</p> <p>(3) 连续后插步抛狮;</p> <p>(4) 扎马步。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮不同人物代表特征(黄忠狮),指导学生狮头狮尾搭配练习,讲解并示范本课技术动作,安排学生学练;学生个人尝试后,两人一组分组轮流做狮头、狮尾。教师巡视指导。</p> <p>2. 教师创设“指手画形”比赛情境,讲解比赛规则,学生分组按教师要求进行“指手画形”比赛,根据指令看谁反应得最快,谁演练得最准确。</p> <p>3. 教师设置“狮子发威”情境,组织学生骨干,带领学生进行体能练习,在练习过程中提醒学生规范学练。</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:了解舞狮竞赛队伍的结构,掌握1种基本步法,及与1种基本步型舞法的组合动作技术;发展位移速度、上下肢肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:保证自身安全的前提下完成各项练习,善于沟通,有良好的交流分享行为。</p> <p>3. 体育品德:能坦然面对学练中出现的困难,沉着冷静地对待比赛,敢于突破自我。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮竞赛队伍的结构知识;</p> <p>(2) 复习上次课的基本舞法;</p> <p>(3) 横档步单个技术学练;</p> <p>(4) “马步张望+横档步”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“指手画形”比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 折返跑;</p> <p>(2) 弓步拉伸;</p> <p>(3) 独立步举狮;</p> <p>(4) 举戴狮。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮竞赛队伍的结构,指导学生狮头狮尾搭配练习,讲解并示范本课动作;学生个人尝试后,两人一组分组交流与练习。</p> <p>2. 教师创设“指手画形”比赛情境,讲解比赛规则,学生按要求进行“指手画形”比赛,根据指令比赛,看谁准确度最高。</p> <p>3. 教师设置“舞狮快速变”游戏情境,组织学生进行体能练习,在练习过程中提醒学生规范学练。</p>
6	<p>1. 运动能力:了解1种基本舞法及与1种基本步法组合动作技术的衔接要点,在展示中提升连贯性;发展肌肉力量和柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与舞狮运动,适应不同教学情境,主动与同伴交流。</p> <p>3. 体育品德:乐于与他人交流和分享,在练习中体会不同角色,敢于担当。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习上次课的组合动作;</p> <p>(2) “马步张望+前跃步”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“马步张望+前跃步”在创设情境中的展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 腰功(拱桥);</p> <p>(2) 下肢拉伸;</p> <p>(3) 连续前跃步;</p> <p>(4) 马步举狮戴狮。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮,让学生了解狮子初醒的情境,指导学生狮头狮尾搭配练习,讲解并示范本课动作;学生个人尝试舞法后,两人一组分组交流与练习,相互观察、纠正。</p> <p>2. 教师创设“马步张望+前跃步”展示情境,学生按要求进行“马步张望+前跃步”展示,看谁演练得最连贯。</p> <p>3. 教师设置“狮子跃动游戏”情境,组织学生进行集体体能练习,在练习过程中提醒学生动作的规范性。</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:理解马步张望、开立步舔脚的舞法表现,掌握开立步舔脚舞法,及与1种基本步法舞法的组合动作技术;发展肌肉力量、灵敏性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与比赛,表现出较好的沟通能力和合作意识,体现稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在练习中敢于接受挑战,能够表现出自信与担当。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习上次课的组合动作;</p> <p>(2) 开立步舔脚单个技术学练;</p> <p>(3) “马步张望+开立步舔脚”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“开立步舔脚+伸腰”展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧起坐;</p> <p>(2) 开合跳;</p> <p>(3) 举狮快速跑;</p> <p>(4) 连续举狮戴狮。</p>	<p>1. 教师进一步指导学生狮头狮尾搭配练习,讲解并示范本课动作,学生个人尝试、模仿后两人一组分组探究学习,教师巡视指导。</p> <p>2. 教师组织展示,学生按教师要求进行“开立步舔脚+伸腰”展示,看谁演练得最形象,学生进行自评与互评。</p> <p>3. 教师设置“狮子张望”情境,组织学生进行体能练习,在练习过程中提醒学生注意规范学练与完成的质量。</p>
8	<p>1. 运动能力:学会简单的器材维修方法,掌握3种基本舞法组合动作技术;发展协调性和爆发力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于与同伴交流,主动对本课内容进行讨论。</p> <p>3. 体育品德:敢于接受挑战,能够表现出自信与担当,能克服学练过程中的困难与挑战。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 简单的器材维修方法;</p> <p>(2) 复习上次课的基本舞法;</p> <p>(3) “马步张望+马步高狮+后插步三抛狮”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“马步张望+马步高狮+后插步三抛狮”技术连贯性比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 抱膝跳;</p> <p>(2) 空中踩单车;</p> <p>(3) 戴狮纵跳;</p> <p>(4) 戴狮鸭子步。</p>	<p>1. 教师介绍简单的器材维修方法,进一步指导学生狮头狮尾搭配练习,讲解并示范本课动作;学生集体模仿、个人尝试后,两人一组分组交流与练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生按教师要求分组进行“马步张望+并步三抛狮”比赛,看谁演练得最连贯,推选组内最优者班内展示。</p> <p>3. 教师设置“怒狮”情境,组织学生进行体能练习,根据本次课运动量的实际情况选择体能项目练习,在练习过程中提醒学生规范学练。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9 ~ 11	<p>1. 运动能力:了解“自编小套路”的编排要求。掌握1种基本舞法与1种行进间基本步法组合的舞法技术,并积极运用在“自编小套路”编排中;发展协调性、肌肉力量和肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练和展示过程中注意安全距离,学会保护自己和关注同伴的情绪变化。</p> <p>3. 体育品德:在展示过程中,遵守要求,具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待展示成绩。</p>	<p style="text-align: right;">自编套路展示</p> <p>一、教师集体介绍编排方法和用纸箱、废旧塑料盆等制作简约狮具的步骤和方法,组织学生狮头狮尾搭配集体复习</p> <p>二、根据要求进行“自编小套路”编排,练习1种基本舞法与1种行进间基本步法组合的自编小套路</p> <p>三、进行展示与评选</p> <p>1.动作规范奖;2.动作创新奖;3.创意萌狮奖等。</p> <p>四、体能拓展</p> <p>1.腰功(拱桥下腰);2.手指功(抓握实心球);3.持久性马步张望;4.戴狮或举狮小步跑。</p>	
12	<p>1. 运动能力:了解横跃步所凸显的情境特征;掌握横跃步及1种基本步型舞法的动作组合技术;发展位移速度和下肢肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能适应环境的变化,保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:能积极参与舞狮运动,诚信自律,能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 横跃步的情境表现力知识;</p> <p>(2) “马步张望+横跃步”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>连续左右横跃步比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 快速交叉步跑;</p> <p>(2) 高抬腿跑;</p> <p>(3) 连续高狮;</p> <p>(4) 举狮左右横跃步。</p>	<p>1. 教师介绍横跃步的情境表现,让学生分组复习动作,教师巡视指导,集体讲解并示范本课技术动作;学生个人尝试练习后,两人一组进行组合练习,狮头、狮尾互换练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,全班分组进行,按教师要求进行10次连续左右横跃步比赛,看谁动作最连贯。</p> <p>3. 教师设置“狮子张望”情境,组织学生分组进行体能练习,在练习过程中提醒学生规范学练。</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:了解3种青阵神态舞法的“心境”表现力;掌握3种青阵神态舞法及与1种基本步型舞法的动作组合技术;发展位移速度和肌肉力量、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与舞狮运动,在活动中能够积极主动与同伴进行交流与合作,懂得如何规避风险。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中能积极应对遇到的困难,诚信自律,能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 惊青、疑青、探青舞法的心境表现知识; (2) 惊青、疑青、探青单个技术学练; (3) “马步张望+独立步惊青+疑青+探青”组合技术学练。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“马步张望+独立步惊狮”动作技术展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 高抬腿; (2) 平板支撑; (3) 独立步; (4) 连续独立步抛狮。 	<p>1. 教师讲解并示范本课动作,学生分组尝试模仿神态,基本舞法四人一组,两两互换练习。</p> <p>2. 教师组织学生先分组后展示,学生按教师要求进行“马步张望+独立步惊狮”单个动作展示和串联动作展示,看谁演练得最形象。</p> <p>3. 教师设置“狮子表情包”游戏情境,组织学生进行体能练习,根据本次课运动量的实际情况选择体能项目练习,在练习过程中提醒学生规范学练。</p>
14	<p>1. 运动能力:了解2种青阵形态舞法的场景;掌握3种青阵舞法及与1种基本步法舞法的组合动作技术,并在“采青”接力赛展示比赛中积极运用;发展协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:有较好的情绪调控能力和临场应变能力,具有合作意识和竞争意识。</p> <p>3. 体育品德:能积极应对并解决比赛中出现的问题,规则意识强,具有集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 采青、戏青舞法的场景表现知识; (2) 复习采青系列神态动作; (3) 采青、喜青、戏青单个技术学练; (4) “后插步三抛狮+采青+喜青+戏青”组合技术学练。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>采青接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 手指功(抓握实心球); (2) 俯卧撑; (3) 连续高狮; (4) 扎马步。 	<p>1. 教师介绍采青、戏青的意义,指导学生狮头狮尾搭配练习,讲解并示范本课动作,安排学生学练;学生个人尝试后两人一组分组交流与练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生按要求进行采青接力赛计时赛。</p> <p>3. 教师设置“狮子表情包”游戏情境,组织学生进行体能练习,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
15	<p>1. 运动能力:了解 2 种青阵形态舞法的场景表现,掌握 2 种青阵舞法及与 2 种基本步法舞法的组合动作技术;发展位移速度、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参加展示,学会交流与沟通,表现出一定的组织能力和合作能力。</p> <p>3. 体育品德:有正确的胜负观,积极进取,勇于承担责任。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 食青、吐青舞法的场景表现知识; (2) 复习上次课的采青系列神态舞法; (3) 食青、吐青单个技术学练; (4) “后插步三抛狮+食青+吐青+开立步舔脚”组合技术学练。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“高狮运粮”计时赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 小碎步竞速跑; (2) 弓步拉伸; (3) 连续后插步三抛狮; (4) 高狮接力跑。 	<p>1. 教师介绍食青、吐青的意义,指导学生狮头狮尾搭配练习,讲解并示范动作,安排学生学练;学生个人尝试后两人一组分组交流与练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生按教师要求进行“高狮运粮”计时赛。</p> <p>3. 教师设置“舞狮接力”情境,组织学生进行体能练习,分层给出组数与次数要求,提示学生根据自己的能力进行合适的选择性练习。</p>
16	<p>1. 运动能力:了解舞狮吐条幅的寓意,掌握条幅舞法技术及 2 种基本舞法的组合动作技术;发展协调性和下肢肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:体现良好的参与锻炼行为,保持良好心态。</p> <p>3. 体育品德:自尊自信、文明礼貌,能正确对待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 舞狮吐条幅的寓意知识; (2) 复习上次课的采青系列动作; (3) 咬条幅、吐条幅单个技术学练; (4) “后插步三抛狮+小步跑追尾+咬条幅+吐条幅”组合技术学练。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“咬条幅+吐条幅”舞法展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 蛙跳; (2) 原地高抬腿; (3) 连续三抛狮; (4) 连续举狮戴狮。 	<p>1. 教师介绍吐条幅的意义,分组复习采青系列动作,讲解并示范本课动作,组织学生学练,指导学生分组、分层练习。</p> <p>2. 教师组织展示,学生按要求进行“咬条幅+吐条幅”展示,看谁演练得最好。</p> <p>3. 教师设置“雄狮跳跃”情境,组织学生进行体能练习,教师巡视指导,提醒学生规范学练。</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:初步知道舞狮裁判规则(等级评判),掌握1个基本舞法与难度动作小组合技术;发展位移速度、上肢肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能保持良好情绪,勇于表现自己,适应环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则,尊重对手,胜任不同运动角色,表现出合作精神与责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮裁判规则(等级评判);</p> <p>(2) 复习上次课的基本舞法组合技术;</p> <p>(3) 托举;</p> <p>(4) “后插步三抛狮+托举”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“指手画形”比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 折返跑;</p> <p>(2) 俯卧撑;</p> <p>(3) 举狮戴狮蛙跳;</p> <p>(4) 举狮快速跑。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮裁判规则(等级评判),让学生分组复习体验等级评判,讲解并示范本课动作;学生集体练习本课内容,利用等级评判知识完成动作。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生根据老师的指令分组进行“指手画形”比赛,看谁反应速度最快。</p> <p>3. 教师设置“雄狮跳跃”情境,组织学生进行集体体能练习,在练习过程中鼓励、提醒学生规范学练。</p>
18	<p>1. 运动能力:了解1种狮具外形特征,掌握1个含难度动作的跃步舞法组合动作技术;发展位移速度、下肢肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中有意识地保持安全距离,避免碰撞。</p> <p>3. 体育品德:能正确看待比赛的胜负,表现出尊重对手、敢于拼搏的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) “刘备狮”狮具外形特征知识;</p> <p>(2) “站双腿十前跃步十推进式并步三抛狮”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“连续前跃步”定距计时比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 原地高抬腿;</p> <p>(2) 单脚跳;</p> <p>(3) 持久性站双腿;</p> <p>(4) 小狮闭目养神。</p>	<p>1. 教师介绍“刘备狮”狮具的外形特征,讲解并示范本课动作,让学生集体学练难度动作,分组尝试练习跃步舞法,教师巡视指导。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,组织学生进行规定距离的“连续前跃步”计时比赛。</p> <p>3. 教师设置“雄狮崛起奋进”情境,组织学生按要求两两对应、轮换进行体能练习,在练习过程中提醒学生规范学练。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
19	<p>1. 运动能力:了解1种狮具外形特征,掌握1个舞法小组合技术,并在“两狮互追尾”游戏中积极运用;发展位移速度、协调性和肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:快速适应不同的学练内容和环境。</p> <p>3. 体育品德:学习关公的人物精神,将良好的体育品德迁移至日常学习中。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) “关公狮”狮具外形特征知识;</p> <p>(2) “马步张望十推进式并步三抛狮十小步跑追尾”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“两狮互追尾”展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 快速交叉步;</p> <p>(2) 弓步拉伸;</p> <p>(3) 连续小步跑追尾;</p> <p>(4) 连续举狮戴狮开合跳。</p>	<p>1. 教师介绍“关公狮”狮具的外形特征,讲解并示范本课动作,指导学生狮头狮尾搭配练习;学生个人尝试后,两人一组分组交流与练习。</p> <p>2. 教师组织展示,学生按要求进行“两狮互追尾”展示,看谁配合得最默契。</p> <p>3. 教师设置“狮子跃动游戏”情境,组织学生进行体能练习,根据本节课教学内容,合理安排体能项目练习,在练习过程中提醒学生规范学练。</p>
20	<p>1. 运动能力:了解1种狮具外形特征,掌握1个舞法小组合动作技术,并在游戏中积极使用;发展位移速度、肌肉力量、协调性和灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能适应舞狮的学练环境,在学练中调整自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在学练过程中,学习张飞的人物进取精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) “张飞狮”狮具外形特征知识;</p> <p>(2) “横档步十横跃步十高狮小步跑”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“两狮小步跑追逐”展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 单脚跳;</p> <p>(2) 鸭子步;</p> <p>(3) 连续高狮;</p> <p>(4) 左右横跃步。</p>	<p>1. 教师介绍“张飞狮”狮具的外形特征,指导学生狮头狮尾搭配练习,讲解并示范本课动作方法,安排学生学练;学生个人尝试后,两人一组分组交流与练习。</p> <p>2. 教师组织展示,学生自愿组合,两人一组按教师要求进行“两狮小步跑追逐”展示,看哪一组狮头狮尾配合得最默契。</p> <p>3. 教师设置“狮子追逐游戏”情境,学生根据情境安排练习次序,教师巡视指导与鼓励。</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:了解舞狮青阵知识及舞法,掌握1个舞法组合技术;发展肌肉力量、协调性、平衡能力和灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:加强与同伴交流,对各种情境的适应能力逐步提高。</p> <p>3. 体育品德:有正确的胜负观,积极进取,宽容且能积极承担责任。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 青阵及其舞法知识;</p> <p>(2) “前跃步+登山+大小两移步”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“前跃步”定距计时赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 波比跳;</p> <p>(2) 单脚站立;</p> <p>(3) 举狮戴狮深蹲;</p> <p>(4) 连续前跃步。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮青的由来和内涵,讲解并示范本课动作,学生模仿练习;学生个人尝试后。两人一组分组交流与练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生按要求分组轮换进行规定距离的“前跃步”计时赛。</p> <p>3. 教师设置“跳跳狮”情境,组织学生进行体能练习,根据锻炼要求,组长设计练习先后次序,教师巡视指导,提醒学生规范学练。</p>
22	<p>1. 运动能力:了解舞狮动作的分类和难度划分,掌握1个复杂动作组合技术,并在“高狮小步跑相互追逐”游戏中积极使用;发展肌肉力量和协调性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极适应舞狮的学练环境,养成正确的舞狮锻炼的习惯。</p> <p>3. 体育品德:能胜任不同的运动角色,在比赛中能做到文明自律,敢于担当,积极处理比赛中产生的问题。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮动作分类和难度知识;</p> <p>(2) “推进式并步三抛狮+开立舔脚+前跃步”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“连续推进式并步抛狮”比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧两头起;</p> <p>(2) 抱膝跳;</p> <p>(3) 连续推进式并步抛狮;</p> <p>(4) 连续前跃步。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮竞赛的队伍结构,指导学生狮头狮尾搭配练习,讲解并示范本课动作,安排学生学练;学生个人尝试后,两人一组分组交流与练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生分组进行“连续推进式并步抛狮”比赛,组长组织,教师巡视指导。</p> <p>3. 教师设置“狮子往前冲”情境,组织学生进行体能练习,根据本次课运动量的实际情况选择体能项目练习,在练习过程中提醒学生规范学练。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
23	<p>1. 运动能力：了解南狮套路的编排规则和要求，掌握1个舞法组合技术；发展下肢肌肉力量、心肺耐力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为：能够理解同伴的失误，控制自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德：勇于担当，能够主动组织或指挥同伴的活动，正确理解成功与失败。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <p>(1) 南狮套路的编排规则和要求；</p> <p>(2) “三拜狮+推进式并步三抛狮+小步跑追尾”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛：“指手画形”比赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>(1) 单脚跳；</p> <p>(2) 坐位体前屈；</p> <p>(3) 连续推进式抛狮；</p> <p>(4) 高狮小步跑。</p>	<p>1. 教师介绍南狮套路的编排规则和要求，示范本课舞法的组成动作；学生个人尝试学练，然后两人一组分组进行组织探究学练。</p> <p>2. 教师讲解比赛要求，学生分组进行，按要求根据指令进行“指手画形”比赛，看谁反应最快。</p> <p>3. 教师设置“高狮小步跑”情境，组织学生进行体能练习，本节课可侧重上下肢肌肉力量的练习，在练习过程中提醒学生规范学练。</p>
24	<p>1. 运动能力：了解3个青阵神态舞法的心境表现，掌握1个基本舞法组合技术；发展柔韧性和协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为：在学练中保持安全距离，下腰时懂得自我保护，表现出较强的适应能力，能主动与同伴交流。</p> <p>3. 体育品德：积极参与比赛，在挫折中形成坚韧不拔的品行，在失败中寻找成功经验。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <p>(1) 寻青、见青、探青舞法的心境表现力知识；</p> <p>(2) 复习上次课的基本舞法组合技术；</p> <p>(3) “前跃步+横档步+追尾”组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛：“寻青+见青+探青”组合展示。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>(1) 仰卧两头起；</p> <p>(2) 坐位体前屈；</p> <p>(3) 高狮小步跑；</p> <p>(4) 举狮戴狮。</p>	<p>1. 教师介绍寻青、见青、探青的动作含义，让学生散点复习上节课的基本舞法，讲解并示范本课舞法动作；学生自主组合，合作学练。</p> <p>2. 教师组织展示，学生按要求进行展示，看谁演练得最形象。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习，每项练习完成2组，在练习过程中提醒学生动作要求，让学生相互鼓励。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法																				
25	<p>1. 运动能力:了解3个青阵神态舞法的心境表现及运用场景,掌握“惊青+疑青+喜青”的动作组合;发展肌肉力量、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与舞狮运动,能主动与同伴交流,形成较好的配合默契。</p> <p>3. 体育品德:能够理解展示对个人品德塑造的重要性。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 惊青、疑青、喜青舞法的心境表现力及运用知识;</p> <p>(2) 复习上次课的组合技术;</p> <p>(3) 采青系列动作(惊青+疑青+喜青)及其组合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“惊青+疑青+喜青”组合展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 抱膝跳;</p> <p>(3) 连续托举;</p> <p>(4) 全身拉伸。</p>	<p>1. 教师介绍惊青、疑青、喜青的动作含义及运用场景,让学生散点复习上节课组合动作并尝试结合神态表现;讲解并示范本课动作,让学生分组学练,相互观察、相互指导,教师巡视指导。</p> <p>2. 教师组织展示,学生按要求进行“惊青+疑青+喜青”单个或组合展示,看谁演练得最形象。</p> <p>3. 教师设置“狮子两脚站立”情境,组织学生进行体能挑战赛。</p>																				
26 ~ 28	<p>1. 运动能力:了解舞狮运动的基本动作和套路演练的评判方法与分析角度,进一步掌握“雄狮奋进耀中华”完整套路演练技巧;发展肌肉力量和协调性。</p> <p>2. 健康行为:能够养成观察路况的安全意识,能与同伴积极交流。</p> <p>3. 体育品德:在小组合作探究中,形成互帮互助、互相学习的体育品格。</p>	<p>“雄狮奋进耀中华”套路秀</p> <p>1. 介绍套路秀的安排,确定套路秀的模式、时间安排和计分模式。</p> <p>2. 赛前组织工作和裁判培训:教师组织同学分组参与套路秀的裁判工作,让学生了解基本动作和套路演练的评判方法和分析角度,以进一步掌握“雄狮奋进耀中华”完整套路演练技巧。</p> <p>3. 第一阶段:“雄狮奋进耀中华”完整套路的动作学习与演练。</p> <p>4. 第二阶段:男女分组套路秀演练(教师引导学生分别从整齐度、流畅度等角度评判)。</p> <p>5. 第三阶段:男女混合组队演练。</p> <p>(1) 套路秀方法:集体和个体演练、分组斗狮、挑战斗狮。</p> <p>(2) 计分方法:按要求完成积1分,主动展示积1分,主动挑战积1分,胜队积2分,负队积1分,积分高者名次前列。当两队或两队以上积分相等时,决定名次顺序的方法为:先看C值(胜场总数/负场总数),再看Z值(胜分总数/负分总数)。</p> <p>6. 过程性评价的要点:准备工作充分、动作技术规范、组合技术运用合理、团队配合默契、个人表现评分、比赛排名积分。</p> <p>7. 发奖仪式和点评。</p> <p>(1) 评选秀人气王。</p> <p>(2) 评选最佳展示奖、最佳团队奖、最佳参与奖。</p> <p>(3) 评选最佳评审人、最佳点评人。</p> <p>8. 课内体能练习菜单(自选)。</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>第一项</th><th>第二项</th><th>第三项</th><th>第四项</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>十字跳</td><td>单脚跳绕障碍</td><td>波比跳</td><td>连续举狮戴狮</td></tr> <tr> <td>半米字移动</td><td>弓箭步蹲</td><td>登山步</td><td>举狮戴狮开合跳</td></tr> <tr> <td>摸线进退跑</td><td>深蹲</td><td>平板开合跳</td><td>小狮闭目养神</td></tr> <tr> <td>绳梯练习</td><td>鸭子步</td><td>仰卧两头起</td><td>举狮戴狮深蹲</td></tr> </tbody> </table>	第一项	第二项	第三项	第四项	十字跳	单脚跳绕障碍	波比跳	连续举狮戴狮	半米字移动	弓箭步蹲	登山步	举狮戴狮开合跳	摸线进退跑	深蹲	平板开合跳	小狮闭目养神	绳梯练习	鸭子步	仰卧两头起	举狮戴狮深蹲
第一项	第二项	第三项	第四项																				
十字跳	单脚跳绕障碍	波比跳	连续举狮戴狮																				
半米字移动	弓箭步蹲	登山步	举狮戴狮开合跳																				
摸线进退跑	深蹲	平板开合跳	小狮闭目养神																				
绳梯练习	鸭子步	仰卧两头起	举狮戴狮深蹲																				

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
29 ～ 33	<p>1. 运动能力:掌握演绎“雄狮奋进耀中华”的完整套路,学会竞赛的组织和岗位安排,提高技术水平和团队荣誉感;发展灵敏性、柔韧性、位移速度、肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够加强与同伴的交流,能保持安全距离,通过故事演绎提高社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:体现遵守规则的意识,在展示中做出尊重对手的行为;具有团队精神与正确的胜负观,勇往直前、团结协作。</p>	<p>“雄狮奋进耀中华”套路会演</p> <p>一、组织</p> <ol style="list-style-type: none"> 全班同学选出活动筹备小组人员及总指挥,由总指挥负责安排各岗位工作人员,如:裁判组、编排记录组、宣告员、安全员等。 每队4男2女组成队伍(3只狮),队名及背景音乐由队员讨论决定。 每一场展示同一队伍集体演练。 <p>二、展示次序</p> <ol style="list-style-type: none"> 各组派代表抽签决定展示次序。 各组自行编排设计出场形式,按抽签顺序进行展示。 全班评出最佳默契奖、最佳演练奖、最佳团结奖。 比赛结束后,教师为获奖同学颁发奖状。 颁奖仪式结束后,全班同学相互交流、分享心得。 <p>三、补偿性体能菜单</p> <p>展示结束后,引导各组训练,有选择性地开展体能补偿练习,从6类体能中自选4项进行学练。</p> <p>灵敏性:躲闪摸肩、木头人、抓尾巴等。</p> <p>柔韧性:肩部拉伸、坐位体前屈、横叉和竖叉等。</p> <p>协调性:跑绳梯、快速交叉步、三米折返跑等。</p> <p>位移速度:牵引跑、30米加速跑、追逐跑等。</p> <p>肌肉力量:连续高狮、鳄鱼爬、举狮戴狮蛙跳等。</p> <p>肌肉耐力:平板支撑、卷腹、立卧撑、深蹲跳等。</p> <p>四、过程性评价及终结性评价</p> <p>根据学生热身适应性训练环节进行过程性评价,根据小组的展示情况进行终结性评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
34 ～ 36	1. 运动能力:学会竞赛的组织和岗位的安排,能够进一步提高肌肉耐力、肌肉力量、速度爆发力以及协调性等。 2. 健康行为:树立运动安全意识,比赛过程中注意安全,学会保护自己和他人。 3. 体育品德:在比赛过程中遇到困难时,能展示出顽强拼搏、坚持不懈的意志品质;敢于在舞狮运动比赛中展示自我。	<p style="text-align: center;">“雄狮抗洪抢险赛”</p> <p>一、组织</p> <p>1. 全班同学分成技术水平相当、人数及男女比例一致的八支队伍;每队选出队长,队长负责参赛分工(教练、裁判员、运动员)。</p> <p>2. 各队伍根据比赛规则进行比赛,在指定位置列队准备;在比赛场地指定地方储存沙袋,裁判发出指令后各队排头的“狮”以最快速度取(狮嘴咬沙袋)到沙袋,并将沙袋放在指定位置(江堤处),然后跑回本队由第二只“狮”接力,接力到最后一位同学冲过终点线;用时最短者胜,按用时排名。</p> <p>二、展示次序</p> <p>1.各队队长负责组织队员进行比赛前的适应性训练,要求每位同学都能够提升速度,完成动作。</p> <p>2.由各队队长进行“黑白配+石头剪刀布”确定出场顺序。</p> <p>3.根据比赛用时(失误一次加1秒,例如:狮子用嘴咬沙袋时将手伸出狮嘴、狮子咬沙袋跑动过程中沙袋掉落)选出前三名。</p> <p>4.全班投票,选出“最勇敢奖”,教师为获奖小组颁发证书。</p> <p>三、补偿性体能菜单</p> <p>比赛结束后,引导各队有目的地开展体能补偿练习,从6类体能中自定4项,并设计练习内容进行学练。</p> <p>灵敏性、柔韧性、协调性、位移速度、肌肉力量、肌肉耐力。</p> <p>四、过程性评价及终结性评价</p> <p>根据学生适应性训练环节进行过程性评价,根据小组的比赛情况进行终结性评价。</p>	

第二节 九年级舞狮运动大单元教学设计

本单元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,以发展学生核心素养为目标引领,结合六至八年级舞狮运动“雄狮觉醒”“雄狮奋进耀中华”的学练,在已有基本功、组合动作的基础上,设计九年级“雄狮迈向新时代”大单元教学计划示例,贯彻“教会、勤练、常赛”课程理念,在结构化情境中激发学生的学练兴趣,让学生在“雄狮觉醒耀中华”“雄狮迈向新时代”等套路学练中进一步掌握舞狮基本动作技术、组合动作技术、基本功、组合套路、技术运用,同时通过套路学练了解中国近代史的相关知识,加强爱国主义教育和中华优秀传统文化教育,发挥“以体育人”的价值和作用。

一、九年级舞狮运动大单元教学设计

(一) 学情分析

1. 身心特点

九年级学生的生理走向成熟,在身高和体格方面尤其明显;但身心发展很不平衡,心理水平呈现半成熟、半幼稚状态,他们的心理活动常常处于矛盾状态;在体能方面,他们的心肺耐力、位移速度、肌肉力量、协调性、爆发力等体能有显著提高,为专项体能的发展提供基础;在认知发展方面,他们比六至八年级学生逻辑性更强、批判性与独立性更明显;在情感态度方面,他们感情丰富、乐于帮助别人、敢于展示自己;在意志品德方面,他们更懂得体育精神的内涵实质、团结合作的意义和价值。

2. 学习基础

经过六至八年级的学习,九年级学生已经掌握了舞狮的基本知识和基本技能,具备了展示或比赛的基本技术,学会了组合动作的创编与展示,在技术运用方面更加熟练,对舞狮比赛的欣赏、分析和评价更加到位,能制定适合自己的个性化的学练方案。

3. 能力水平

九年级学生学习能力更强,不仅能自主学习而且能创造性地开展学习,课堂上可以发挥体育骨干的作用开展互补学练,课后可以根据自身特点进行巩固学练,并且影响和带动身边的人一起学练,养成积极参加体育锻炼的习惯;在展示或比赛中,九年级学生

心理稳定、技术运用熟练;在体能方面已经完全能胜任展示或比赛;在解决问题方面也越来越有经验;对于提高自己的运动技能有一定的规划能力,有一定的学习探究能力,能通过主动学练解决技能运用方面的问题。

(二) 设计思路

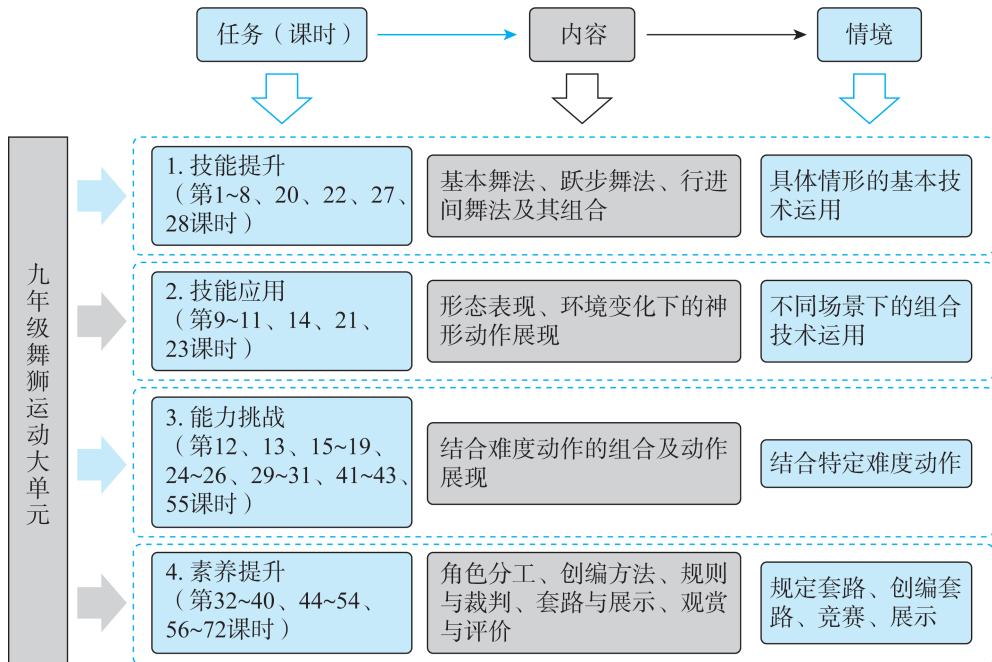


图 4-2 九年级舞狮运动大单元教学设计框架图

二、九年级舞狮运动大单元教学计划示例

表 4-2 九年级舞狮运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:掌握“雄狮觉醒耀中华”“雄狮迈向新时代”套路动作,熟悉结构化知识和动作,清楚该套路的含义,有充沛的体能完成完整的套路演练,进一步提高耐力、肌肉力量、速度爆发力以及身体协调性等体能水平。</p> <p>2. 健康行为:树立运动安全意识,能够运用所学安全知识保护自己和同伴,养成良好的锻炼习惯,能够很好地适应学练环境,保持良好的心态,控制自己的情绪,能够合理调整自己的身心。</p> <p>3. 体育品德:在课堂学练遇到困难时能展示出顽强拼搏、坚持不懈的意志品质,在与同学的交流中能够展示出乐于助人的意识和行为。</p>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能：舞狮的分类，南狮狮具的结构，中国龙狮运动发展近代史，世界龙狮运动发展近代史，狮子睡醒之后常见的习性行为，舞狮的安全知识等；基本动作（步型、步法：马步、后插步、开立步、独立步、虚步、前跃步、横跃步、小步跑、小碎步、小两移步等），形态舞法（托举、站双腿、左右横跃步、后插步三抛狮、高狮小两移步等），神态舞法（睡狮、醒狮、虚步疑狮、独立步惊狮、小碎步喜狮、戏水、照水影等），组合动作技术[马步张望+喜狮、戏水+照水影、托举+站双腿+独立步惊狮、小碎步+上桥+高狮小两移步过桥（桥凳）+采青等]。</p> <p>2. 技术运用：基本动作与基本舞法在基本组合、自编小套路和规定套路“雄狮觉醒耀中华”“雄狮迈向新时代”等组合动作中运用。</p> <p>3. 体能：小碎步竞速跑、开合跳、手指功（抓握实心球）、抱膝跳、耐久跑等一般体能，举狮戴狮深蹲、举狮快速跑、戴狮鸭子步、戴狮收腹跳等舞狮运动专项体能。</p> <p>4. 展示或比赛：组合动作、自编小套路和规定套路的展示或比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法：舞狮的竞赛规则、舞狮竞赛裁判人员的组成、规定竞赛组织机构、规定套路的有关规定、自选套路的有关规定、舞狮传统项目的有关规定等。</p> <p>6. 观赏与评价：通过现场、电视或网络平台观看不低于8次的校内、市级、省级、国家级等舞狮比赛或表演，并能对舞狮比赛做出分析与评价。</p>		
重难点	学生学习 狮尾狮头的配合，组合动作之间的过渡与衔接。		
	教学内容 狮头与狮尾的配合技术，多头狮子的动作整齐度。		
	教学组织 分组学练、自主学习、小组合作与探究学练。		
	教学方法 运用主题教学法进行技能探究时的情境创设。		
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：了解舞狮的竞赛规则，掌握3个舞法及其组合技术；发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为：积极参与舞狮运动项目学练，能主动与同伴交流沟通，对舞狮运动感兴趣。</p> <p>3. 体育品德：敢于在舞狮运动中展示自我、挑战自我。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <p>(1) 舞狮竞赛规则、狮尾的动作技术运用知识；</p> <p>(2) 舞狮的基本握法及基本舞法（坐地睡+坐地醒+马步高狮）及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛：“指手画形”比赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>(1) 腰功（拱桥下腰）；</p> <p>(2) 30次手指功（抓握实心球）；</p> <p>(3) 连续举狮戴狮；</p> <p>(4) 小狮闭目养神。</p>	<p>1. 教师介绍竞赛规则，指导学生狮头狮尾搭配练习，讲解示范本课基本动作，巡视指导，基本舞法组合采用分组教学、自主探究方式，教师进行过程性评价鼓励学生。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则，学生按要求进行“指手画形”比赛。根据指令坐地睡、坐地醒、马步高狮，看谁反应最快。</p> <p>3. 教师设置“开心舞狮”情境，采用分组轮换场地的形式，组织学生进行体能练习，在练习过程中提醒学生规范练习并注意安全。</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:了解舞狮运动的分类,掌握2个舞法技术及组合技术;发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:增强情绪调控能力,敢于交流,发表自己的意见。</p> <p>3. 体育品德:能正视自己的弱点,敢于迎难而上,挑战自我。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮运动的分类知识;</p> <p>(2) 复习上次课基本舞法(马步高狮);</p> <p>(3) 舞狮基本舞法(马步高狮+十三拜狮)及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“举狮戴狮”定时计数比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯卧撑;</p> <p>(2) 快速交叉步;</p> <p>(3) 连续举狮戴狮;</p> <p>(4) 连续马步高狮。</p>	<p>1. 教师集体介绍舞狮分类,基本舞法复习采用分组练习的方式,讲解并示范本课动作方法,让学生分组、分层练习。教师巡视指导、鼓励性评价。</p> <p>2. 教师创设“30秒举狮戴狮”比赛情境,讲解比赛规则,学生按要求进行“30秒举狮戴狮”比赛,计时计数,教师个别指导。</p> <p>3. 教师设置“步步高升”情境,组织学生分组轮转进行体能练习,在练习过程中提醒学生注意调整呼吸。</p>
3	<p>1. 运动能力:了解舞狮装备南狮道具,掌握2个舞法技术及组合技术;发展肌肉力量、平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道科学运动对促进身体健康的作用,积极参与与舞狮运动,能调控自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:通过学练提高自信与果敢、敢于拼搏的意志品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮装备:南狮道具(佛装狮、鹤装狮)知识;</p> <p>(2) 复习上次课基本舞法(三拜狮);</p> <p>(3) 基本舞法(马步高狮+后插步三抛狮)及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“马步高狮”一对一挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 抱膝跳;</p> <p>(2) 单脚站立;</p> <p>(3) 扎马步;</p> <p>(4) 连续后插步抛狮。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮装备(佛装狮、鹤装狮),分组创设情境,讲解并示范、巡视指导,基本舞法采取分层分组的方式学练,同质分组交流与练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生按教师要求进行“马步高狮”一对一挑战赛,看谁坚持得最久。</p> <p>3. 教师设置“狮子蹦跳”情境,组织学生进行体能练习,在练习过程中提醒学生规范学练并注意安全。</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:了解舞狮装备南狮道具,掌握2个舞法技术及其组合技术;发展肌肉力量、协调性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够在学练过程中保持良好的心态,养成体育锻炼的习惯。</p> <p>3. 体育品德:能够积极克服学练过程中的困难与挑战,自信面对挑战,能遵守游戏规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮装备南狮道具(赵云狮)知识;</p> <p>(2) 复习上次课基本舞法(三抛狮);</p> <p>(3) 基本舞法及跃步(马步张望+前跃步)及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“指手画形”比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯卧撑;</p> <p>(2) 壁虎爬行;</p> <p>(3) 扎马步;</p> <p>(4) 连续前跃步。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮装备(赵云狮),设置具体情境,指导学生狮头狮尾搭配学习(学练过程中分组互换),复习上节课基本舞法,讲解并示范本课动作方法;学生个人尝试后,两人一组分组交流与练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生按要求进行“指手画形”比赛,根据指令做马步或前跃步,看谁反应最快。</p> <p>3. 教师设置“狮子攀爬”情境,组织学生进行体能练习。根据本节课教学内容,合理安排体能项目练习组数、次数,教师巡视指导并答疑。</p>
5	<p>1. 运动能力:了解舞狮竞赛裁判人员的组成,掌握2个舞法技术及其组合技术;发展肌肉力量、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:有良好的交流分享习惯,能够进行合作学习,表现出积极的练习态度。</p> <p>3. 体育品德:在不同角色的交流研讨中,敢于发表自己的看法。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮竞赛裁判人员的组成知识;</p> <p>(2) 复习上次课基本舞法(前跃步);</p> <p>(3) 基本舞法及跃步舞法(马步张望+横跃步)及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“左右横跃步”技术展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯卧撑;</p> <p>(2) 壁虎爬行;</p> <p>(3) 独立步举狮;</p> <p>(4) 举狮戴狮深蹲。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮竞赛队伍的结构,集体复习上节课内容,讲解并示范本课动作方法,指导学生学练本课内容,提倡组与组之间的交流。</p> <p>2. 教师讲解展示要求,学生按教师要求进行“左右横跃步”展示,看谁动作最协调。</p> <p>3. 教师设置“狮子金鸡独立”情境,组织学生进行体能练习,根据本次课运动量的实际情况,确定练习次数,教师检查动作完成质量。</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:了解“雄狮觉醒耀中华”套路的演练情境,掌握2个舞法技术及组合技术;发展肌肉力量、肌肉耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:形成健康的舞狮锻炼习惯,在学练与生活中保持健康的生活方式。</p> <p>3. 体育品德:善于跟同伴交流合作。乐于与他人交流和分享,积极参与学练和比赛,提升交往与合作能力,增强适应自然环境的能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) “雄狮觉醒耀中华”套路的演练情境(睡狮、醒狮、擦眼、挖耳、捋须、马步张望、高狮小步跑);</p> <p>(2) 复习上次课基本舞法(横跃步);</p> <p>(3) 基本舞法(马步张望+高狮小步跑)及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“高狮小步跑追逐”展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯卧撑;</p> <p>(2) 抓握实心球;</p> <p>(3) 连续马步高狮;</p> <p>(4) 戴狮接力跑。</p>	<p>1. 教师介绍“雄狮觉醒耀中华”套路的演练情境,复习上次课基本舞法,指导学生狮头狮尾搭配练习(学练过程中分组互换),讲解并示范本课动作方法,指导学生探究学练,学会动作;学生个人尝试后,两人一组分组练习。</p> <p>2. 教师讲解展示要求,学生按要求进行“高狮小步跑追逐”展示,展示方式是两狮前后站位,小步跑过程后狮追到前面,然后两狮依次追逐。看哪一组的配合最默契。</p> <p>3. 教师设置“追逐跑”情境,分组轮换练习,组织学生听指令轮换,在练习过程中提醒学生规范学练并注意安全。</p>
7	<p>1. 运动能力:了解舞狮竞赛裁判人员的组成,掌握2个舞法技术及组合技术;发展肌肉力量、柔韧性、协调性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:具有较好的沟通能力和合作意识,表现出稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:具有表现力和自信心,能遵守比赛规则、正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮竞赛裁判人员的组成知识;</p> <p>(2) 基本舞法及行进间舞法(马步张望+小碎步)及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“两狮面对面小碎步进退”展示。</p> <p>3. 体能训练:</p> <p>(1) 抱膝跳;</p> <p>(2) 弓步拉伸;</p> <p>(3) 连续举狮戴狮;</p> <p>(4) 举戴狮开合跳。</p>	<p>1. 教师介绍器材的正确摆放和简单的维护方法,指导学生狮头狮尾搭配练习(学练过程中分组互换),讲解并示范本课动作方法,指导学生学练;学生个人尝试后,两人一组分组交流与练习。</p> <p>2. 教师讲解展示要求,学生按要求进行“两狮面对面小碎步进退”展示。展示方式是两狮面对面站位,一狮小碎步前进一狮小碎步后退,依次轮换,看哪一组的配合最默契。</p> <p>3. 教师设置“寻狮隐进”情境,组织学生进行体能练习,在练习过程中提醒学生规范学练并注意安全。</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:了解舞狮竞赛的参赛人员及规定,掌握2个舞法技术及组合技术;发展肌肉力量、协调性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于与他人交流和分享,积极参与学练和比赛。</p> <p>3. 体育品德:在学练中尊重教师,爱护同学,礼貌待人,积极克服学练过程中的困难与挑战。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮竞赛的参赛人员及规定知识;</p> <p>(2) 复习上次课行进间舞法(小碎步);</p> <p>(3) 基本舞法(马步张望+开立步舔脚)及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“开立步舔脚”展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧起坐;</p> <p>(2) 弓步拉伸;</p> <p>(3) 举狮纵跳;</p> <p>(4) 连续举狮戴狮。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮竞赛的参赛人员及规定,指导学生狮头狮尾搭配练习(学练过程中分组互换),讲解并示范本课动作方法,指导学生尝试上次课学习的动作。</p> <p>2. 教师讲解展示要求,学生按要求进行“开立步舔脚”展示,看谁演练得最好。</p> <p>3. 教师设置“狮子摸高”情境,用音乐控制练习时间,在练习过程中提醒学生规范学练并注意学练安全。</p>
9	<p>1. 运动能力:了解狮子睡醒之后常见习性行为,掌握2个舞法技术及其组合技术;发展肌肉力量、柔韧性、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练和考核过程中注意安全,学会保护自己和他人,关注自己情绪的变化。</p> <p>3. 体育品德:有团队配合意识和协作能力,遵守规则,做到公平公正。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 狮子睡醒之后的常见动作学练;</p> <p>(2) 复习“开立步舔脚”的技术动作;</p> <p>(3) 基本舞法及行进间舞法(马步张望+小步跑追尾)及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“两狮互追尾”展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 腰功(拱桥下腰);</p> <p>(2) 坐位体前屈;</p> <p>(3) 连续马步高狮;</p> <p>(4) 举狮戴狮开合跳。</p>	<p>1. 教师介绍狮子睡醒之后的常见动作,指导学生狮头狮尾搭配练习,指导学生复习开立步舔脚动作,讲解并示范本课动作方法;学生个人尝试后,两人一组分组练习。</p> <p>2. 教师讲解展示要求,学生探究如何能配合得更默契,按教师要求进行“两狮互追尾”展示。</p> <p>3. 教师设置“狮子追尾”情境,指挥学生分组练习并轮换练习,在练习过程中提醒学生规范学练并注意学练安全。</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:了解舞狮竞赛组织机构,掌握1个舞法技术组合动作;发展肌肉力量、协调性、平衡能力、肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:具备适应环境的能力,合理控制情绪。</p> <p>3. 体育品德:能够胜任不同的运动角色,在练习和比赛中能文明自律、遵守纪律规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 舞狮竞赛组织机构知识; (2) 神态动作(喜狮)表现方法; (3) 基本舞法及神态动作(马步张望+喜狮)的组合技术学练。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“喜狮”神态动作展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 交叉跑; (2) 壁虎爬行; (3) 连续马步高狮; (4) 连续举戴狮开合跳。 	<p>1. 教师介绍竞赛组织机构,指导学生狮头狮尾搭配来体现神态动作,讲解并示范本课基本舞法与神态动作组合,让学生分组尝试演练,教师巡视指导。</p> <p>2. 教师讲解展示要求,学生按要求分组进行“喜狮”神态动作展示,看谁演练得最形象。</p> <p>3. 教师设置“动物爬行”情境,示范并组织集体练习,用音乐控制练习时间。</p>
11	<p>1. 运动能力:了解南狮狮具的结构,掌握2个舞法技术及组合技术;发展肌肉力量、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐观开朗,善于交流,具有良好的合作精神和团队意识。</p> <p>3. 体育品德:懂得以礼待人,形成互相尊重、团结友爱的团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 南狮狮具的结构知识; (2) 复习神态动作“喜狮”的表现方法; (3) 神态动作(戏水+照水影)表现方法及其组合技术学练。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“照水影”技术展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 快速交叉步; (2) 腰部扭动; (3) 连续照水影; (4) 独立步举狮。 	<p>1. 教师介绍南狮道具的结构,让学生自主练习神态动作“喜狮”的表现方法,讲解并示范本课动作方法;学生集体学练后,分组探究学练。</p> <p>2. 教师讲解展示要求,学生按要求进行“照水影”技术展示,看谁演练得最形象。</p> <p>3. 教师设置“狮子戏水”情境,组织学生分组进行体能练习,提醒学生规范学练并注意调整间歇时间。</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:了解狮尾托举、站双腿动作的技术运用技巧;掌握3个舞法技术及其组合技术;发展肌肉力量、协调性、肌肉耐力、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:适应环境的变化,保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:表现出敢于拼搏、尊重对手、正确看待比赛胜负的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 狮尾托举、站双腿动作的技术运用技巧;</p> <p>(2) 难度动作(托举、站双腿)的技术学练;</p> <p>(3) 难度动作(马步张望+托举+站双腿)的组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“托举”比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 高抬腿跑;</p> <p>(2) 颈部扭动;</p> <p>(3) 连续托举;</p> <p>(4) 举狮戴狮深蹲。</p>	<p>1. 教师介绍狮尾托举、站双腿动作的技术运用技巧,指导学生狮头狮尾搭配练习,讲解并示范本课动作方法;学生集体学练,两人一组,轮换做狮尾,体验动作;四人一组,两人练习、两人保护与帮助。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生按要求进行“托举”比赛,看谁坚持得最久最稳。</p> <p>3. 教师设置“狮子托举”情境,组织学生进行体能练习,根据本次课运动量的实际情况选择体能项目练习,在练习过程中提醒学生规范学练并注意学练安全。</p>
13	<p>1. 运动能力:了解狮尾托举动作的技术运用技巧;掌握3个舞法技术及其组合技术组合动作;发展肌肉力量、协调性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:增进身心健康,适应环境变化。</p> <p>3. 体育品德:能够胜任不同的运动角色,在比赛中文明自律、遵守规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习托举技术的运用技巧;</p> <p>(2) 基本舞法和难度动作(马步张望+托举+开立步舔脚)的组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“托举”计时计数比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 鸭子步;</p> <p>(2) 快速交叉跑;</p> <p>(3) 马步高狮;</p> <p>(4) 小狮闭目养神。</p>	<p>1. 教师介绍狮尾托举技术的运用技巧,指导学生狮头狮尾搭配练习,讲解并示范本课动作方法,指导学生分组练习,巡视指导,个别辅导。</p> <p>2. 教师创设“托举”比赛情境,讲解比赛规则,学生按要求进行“托举”20秒计时计数比赛。</p> <p>3. 教师设置“舞狮托举”情境,组织学生进行体能练习,根据本次课教学设计可选择补偿性体能练习,在练习过程中提醒学生规范学练并注意学练安全。</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:了解狮子“惊”舞法的心境表现力;掌握2个含有难度的舞法技术及组合技术;发展肌肉力量、柔韧性、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能体现较好的情绪调控能力和临场应变能力,具有合作意识和竞争意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练中,敢于拼搏、遵守游戏规则、具有团队协作能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 狮子“惊”舞法的知识及表现方法;</p> <p>(2) 复习难度动作(托举)的技术运用;</p> <p>(3) 难度动作和神态动作(托举+独立步惊狮)的组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“独立步惊狮”技术展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 抓握实心球;</p> <p>(2) 弓步拉伸;</p> <p>(3) 连续高狮;</p> <p>(4) 连续后插步抛狮。</p>	<p>1. 教师介绍狮子“惊”的含义与表现方法,指导学生狮头狮尾搭配复习托举,讲解并示范本课动作方法,巡视指导;学生集体学练后,分组尝试练习。</p> <p>2. 教师讲解展示要求,学生按教师要求进行“独立步惊狮”技术展示,看谁演练得最形象。</p> <p>3. 教师设置“狮子高兴”情境,指导学生分组练习,教师计时并严格控制间歇时间,在练习过程中提醒学生注意学练安全。</p>
15	<p>1. 运动能力:了解规定套路知识,掌握3个舞法技术及其组合技术;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能适应不同学练环境的变化,表现出稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:积极应对展示或比赛中遇到的困难,表现出敢于拼搏、勇于争先的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 规定套路知识介绍;</p> <p>(2) 基本舞法和行进间舞法(马步张望+插步三抛狮十小步跑追尾)及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“两狮互追尾”展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 小碎步竞速跑;</p> <p>(2) 腰部扭动;</p> <p>(3) 连续后插步抛狮;</p> <p>(4) 连续小步跑追尾。</p>	<p>1. 教师介绍规定套路的知识,指导学生狮头狮尾搭配练习,讲解并示范本课动作方法,指导学生学练;学生个人尝试后,两人一组分组交流与练习。</p> <p>2. 教师讲解展示要求,学生按教师要求进行“两狮互追尾”展示,看谁配合得最默契。</p> <p>3. 教师设置“狮子追尾”情境组织学生集体进行体能练习,教师评价并鼓励提醒学生。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	<p>1. 运动能力:进一步了解舞狮吐条幅的寓意,掌握3个舞法技术及其组合技术;发展肌肉力量、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:养成正确的动作方法,善于沟通与合作,适应舞狮运动中的复杂变化。</p> <p>3. 体育品德:在学练中体现自尊自信、文明礼貌、积极进取的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 舞狮吐条幅寓意知识; (2) 基本行进间舞法及难度动作(前跃步+高狮小步跑+站双腿)的组合技术学练。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“站双腿”挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 蛙跳; (2) 连续多级跳; (3) 连续站双腿; (4) 小狮闭目养神。 	<p>1. 教师视频介绍舞狮咬条幅、吐条幅的含义,指导学生狮头狮尾搭配练习,讲解并示范本课动作方法;学生集体学练单个动作,分组学练组合技术。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生按要求进行“站双腿”挑战赛,看谁坚持最久。</p> <p>3. 分组轮换进行体能练习,学生互相鼓励。</p>
17	<p>1. 运动能力:了解自选套路的有关规定,掌握“马步张望+马步高狮+马步张望”组合动作;发展肌肉力量、柔韧性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够选择适合自己的学练方法,保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中具有坚韧不拔、诚信自律以及互相激励的体育品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 自选套路竞赛知识; (2) 复习上次课(前跃步+高狮小步跑+站双腿)的组合; (3) 基本舞法(马步张望+马步高狮+马步张望)及其组合技术学练。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“连续马步高狮”比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 平板支撑; (2) 坐位体前屈; (3) 小步跑追尾; (4) 连续举狮戴狮蛙跳。 	<p>1. 教师介绍舞狮自选套路的有关规定,散点复习上次课的组合,讲解并示范本课动作方法,集体学练单个技术,分组进行组合练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生按要求进行“连续马步高狮”比赛,看谁坚持最久。</p> <p>3. 教师设置“狮子追尾”情境,组织学生进行体能练习,学生分组、分站点进行体能挑战轮换练习。</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:了解民族觉醒到光耀中华的历史,初步掌握“雄狮觉醒耀中华”套路的动作顺序;发展心肺耐力、柔韧性、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练和展示过程中注意安全,学会保护自己和他人,关注自己情绪的变化。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则,具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛成绩。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 民族觉醒到光耀中华的历史知识;</p> <p>(2) “雄狮觉醒耀中华”套路动作顺序学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“雄狮觉醒耀中华”套路展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 耐力跑;</p> <p>(2) 全身拉伸;</p> <p>(3) 连续马步高狮;</p> <p>(4) 小碎步高狮。</p>	<p>1. 教师视频介绍民族觉醒到光耀中华的发展历史,讲解本套路创编的意义,讲解并示范本课动作方法;学生集体跟随模仿练习狮头动作、狮尾动作和组合动作。</p> <p>2. 教师讲解展示要求,学生按要求十人一组进行“雄狮觉醒耀中华”套路展示。</p> <p>3. 教师设置“喜悦舞狮”情境,分组练习,由骨干学生组织,教师巡视指导,对小组学习情况评价。</p>
19	<p>1. 运动能力:了解中国龙狮运动发展近代史,掌握3个舞法技术及其组合技术;发展肌肉力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解体育锻炼对健康的重要性,主动参与校内外舞狮比赛。</p> <p>3. 体育品德:体现勇往直前、吃苦耐劳、尊敬师长的精神,增强民族文化自豪感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 中国龙狮运动发展近代史知识;</p> <p>(2) 基本舞法和行进间舞法(马步张望十开立步舔脚十小步跑追尾)及其组合技术学练;</p> <p>(3) “雄狮觉醒耀中华”套路练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“马步高狮”比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 腰部扭动;</p> <p>(3) 举狮蛙跳;</p> <p>(4) 戴狮鸭子步。</p>	<p>1. 教师视频介绍中国龙狮运动发展近代史,指导学生分组练习行进间舞法,集体复习套路动作,教师巡视指导,个别纠正。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生按要求进行“马步高狮”比赛,看谁坚持最久。教师巡视指导,学生在比赛中学会语言交流或肢体暗示。</p> <p>3. 教师设置“狮子学鸭走路”情境,骨干学生指挥分组进行体能练习,教师巡视指导,每项练习完成2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:了解世界龙狮运动发展近代史,3个舞法技术及其组合技术,并在“指手画形”比赛中积极运用;发展腰腹肌肉力量、下肢肌肉力量、柔韧性、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:进一步理解体育锻炼对健康的重要性,主动参与校内外舞狮比赛。</p> <p>3. 体育品德:进一步形成勇往直前、吃苦耐劳、尊敬师长的品质,增强民族文化自豪感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 世界龙狮运动发展近代史知识;</p> <p>(2) 基本舞法、行进间舞法及基本舞法(马步张望十小步跑追尾十马步高狮)及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“指手画形”比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧起坐;</p> <p>(2) 颈部拉伸;</p> <p>(3) 举狮戴狮深蹲;</p> <p>(4) 连续小步跑追尾。</p>	<p>1. 教师介绍世界龙狮运动发展近代史,指导学生狮头狮尾搭配练习,讲解并示范本课动作方法,指导学生学练;学生个人尝试后,两人一组分组交流与练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生按要求进行“指手画形”比赛,根据指令舔脚或者高狮,看谁反应最快。</p> <p>3. 教师设置“狮子深蹲”情境,组织学生进行体能练习,根据本次课运动量的实际情况选择体能项目练习,在练习过程中提醒学生规范学练并注意学练安全。</p>
21	<p>1. 运动能力:了解舞狮传统项目的有关规定,掌握3个舞法技术及其组合技术;发展肌肉力量、平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够在学练过程中保持良好的心态,养成体育锻炼的习惯,适应舞狮的学练环境,养成正确的舞狮锻炼的习惯并能够在学练中调整自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在学练过程中表现出坚韧不拔、勇往直前的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮作为传统项目的相关知识;</p> <p>(2) 神态动作(独立步惊狮十虚步疑狮十小碎步喜狮)表现方法及其组合的技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“独立步惊狮十虚步疑狮十小碎步喜狮”展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯卧撑;</p> <p>(2) 单脚站立;</p> <p>(3) 高狮小碎步跑;</p> <p>(4) 举狮蛙跳。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮传统项目的知识,指导学生狮头狮尾搭配体现神态动作的表现方法,讲解并示范本课动作方法;学生个人尝试后,两人一组分组交流与练习。</p> <p>2. 教师讲解展示要求,学生按要求进行“独立步惊狮十虚步疑狮十小碎步喜狮”展示,注意形象表现。</p> <p>3. 教师设置“可爱小狮子走路”情境,组织学生进行分组轮换练习;学生根据自己的体能情况选择适宜的练习次数。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
22	<p>1. 运动能力:了解中国舞狮的流派,掌握3个下肢舞法技术及其组合技术;发展下肢肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练过程中保持良好的心态,养成体育锻炼的习惯。</p> <p>3. 体育品德:在学练过程中体现出坚韧不拔、勇往直前的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 中国舞狮流派的相关知识;</p> <p>(2) 复习上节课神态动作(独立步惊狮+虚步疑狮+小碎步喜狮);</p> <p>(3) 行进间舞法(左右横跃步+大两移步+小两移步)及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“马步张望+左右横跃步+大小两移步”展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 壁虎爬行;</p> <p>(2) 连续多级跳;</p> <p>(3) 连续左右横跃步;</p> <p>(4) 小狮闭目养神。</p>	<p>1. 教师介绍中国舞狮运动的流派,让学生自主复习动作组合,讲解并示范本课动作方法,学生两人一组练习,教师巡视指导。</p> <p>2. 教师讲解展示要求,学生按要求进行“马步张望+左右横跃步+大小两移步”展示,关注动作、神态表现。</p> <p>3. 教师设置“豪横狮子”情境,让学生集体练习;学生根据教师的提醒尽量完成动作,坚持到底,挑战自我。</p>
23	<p>1. 运动能力:掌握舞狮的安全知识,掌握2个舞法技术与3个采青系列动作的组合技术;发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:运用舞狮的健康与安全知识和技能增强健康管理的能力。</p> <p>3. 体育品德:乐于与他人交流和分享,积极参与学练和比赛,提升交往与合作能力,增强适应自然环境的能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮的安全知识;</p> <p>(2) 基本舞法、采青系列动作(后撤步+后插步三抛狮+采青+食青+吐青)及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“托举+站双腿”比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 波比跳;</p> <p>(2) 坐位体前屈;</p> <p>(3) 连续举狮戴狮;</p> <p>(4) 举狮戴狮深蹲。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮的安全知识,指导学生分层学练基本舞法、采青系列动作,学生集体练习组合动作。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生按要求进行“托举+站双腿”比赛,看谁坚持最久。学生根据教师的提醒尽量完成动作,坚持到底,挑战自我。</p> <p>3. 教师设置“狮子咚咚跳”情境,组织学生分组练习,根据本次课运动量的实际情况选择体能项目练习,在练习过程中提醒学生规范学练并注意学练安全。</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:清楚狮具维护的基本知识,掌握3个难度舞法的技术及其组合技术;发展肌肉力量、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:运用舞狮的健康与安全知识和技能增强健康管理能力。</p> <p>3. 体育品德:乐于与他人交流和分享,积极参与学练和比赛,提升交往与合作能力,增强适应自然环境的能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 狮具维护的基本知识; (2) 难度动作及基本舞法(托举+站双腿+马步张望)及其组合技术学练。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“托举”计时计数比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 俯卧撑; (2) 弓步拉伸; (3) 连续举狮戴狮; (4) 举狮收腹跳。 	<p>1. 教师介绍狮具维护的基本知识,指导学生狮头狮尾搭配的技巧,讲解并示范本课动作方法,组织学生集体学练、分组学练。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生按要求进行20秒连续“托举”计时计数比赛。</p> <p>3. 学生分组轮换进行体能练习,教师巡视指导并对小组练习情况进行评价。</p>
25	<p>1. 运动能力:舞狮竞赛计时规则,掌握3个包含难度动作的舞法技术及其组合技术;发展腰腹肌肉力量、上下肢肌肉力量、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:树立安全意识,在学练中培养保护自己与他人的意识和习惯。</p> <p>3. 体育品德:积极进取,公平公正,有强烈的集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 舞狮竞赛中时间要求相关知识; (2) 难度动作及行进间舞法(托举+站双腿+小追尾)及其组合技术学练。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“托举+站双腿”展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 仰卧两头起; (2) 腰部扭动; (3) 连续托举; (4) 连续站双腿。 	<p>1. 教师介绍舞狮竞赛的时间要求,指导学生根据本课要求进行分层学练,掌握得好的学生自主练习,其余的集体练习。</p> <p>2. 教师讲解展示规则,学生按要求进行“托举+站双腿”展示,看谁又稳又久。</p> <p>3. 教师设置“狮子摸高蹦跳”情境,组织学生进行体能练习,根据本次课运动量的实际情况选择体能项目练习,在练习过程中提醒学生规范学练并注意学练安全。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
26	<p>1. 运动能力:了解“狮子过桥”的含义,掌握3个舞法技术及其组合技术;发展肌肉力量、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:增强适应自然环境的能力,遭受挫折和失败时保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:具有敢于积极进取、挑战自我、追求卓越的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) “狮子过桥”的含义及其动作技术中双人配合的重要性知识;</p> <p>(2) 复习难度动作及行进间舞法(托举+站双腿+小追尾)组合;</p> <p>(3) 基本舞法及行进间舞法(马步张望+前跃步+左右横跃步)及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“左右横跃步”展示。</p> <p>3. 体能训练:</p> <p>(1) 仰卧起坐;</p> <p>(2) 高抬腿;</p> <p>(3) 连续高抛狮;</p> <p>(4) 狮子走直线。</p>	<p>1. 教师讲解“狮子过桥”的含义,说明狮头狮尾配合时的安全注意点,并邀请一对狮头狮尾组合展示,让学生互评,指导学生分层学练,集体学练。</p> <p>2. 教师组织学生进行“左右横跃步”展示,学生互评,看谁做得更标准。</p> <p>3. 教师设置“狮子学走路”情境,组织学生采用分组轮换形式进行体能练习,提醒学生规范学练并注意学练安全。</p>
27	<p>1. 运动能力:了解3个行进间舞法技术的特点,及其组合加马步高狮的组合技术;发展肌肉力量、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中能够积极调整心情,以积极的心态面对挑战。</p> <p>3. 体育品德:具有积极向上、勇往直前的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 小碎步、前跃步、高狮小步跑的技术特点;</p> <p>(2) 复习上节课动作(马步张望+前跃步+左右横跃步)组合;</p> <p>(3) 行进间舞法和基本舞法(小碎步+前跃步+高狮小步跑+马步高狮)及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“小碎步+高狮小步跑变换跑”比赛。</p> <p>3. 体能训练:</p> <p>(1) 高抬腿;</p> <p>(2) 平板支撑;</p> <p>(3) 体能高狮小步跑;</p> <p>(4) 小狮闭目养神。</p>	<p>1. 教师视频介绍技术特点,指导学生狮头狮尾搭配进行自主动作复习,讲解并示范本课动作方法,组织学生集体学练新的舞法。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生按要求分组进行小碎步+高狮小步跑变换跑比赛,看谁最有节奏,优异者进行班级展示。</p> <p>3. 教师设置“狮子跑步”情境,组织学生进行分组轮换体能练习,学生互相鼓励。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
28	<p>1. 运动能力:了解难度动作狮尾的用力技巧,掌握1个包含难度的组合技术;发展肌肉力量、反应能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在校内外能有规律地组织舞狮展示活动,增强情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德:勇往直前,吃苦耐劳,尊敬师长,增加民族自豪感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 难度动作狮尾的用力技巧;</p> <p>(2) 难度动作(二次托举+站双腿)及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“托举”计时计数赛。</p> <p>3. 体能训练:</p> <p>(1) 蛙跳;</p> <p>(2) 折返跑;</p> <p>(3) 连续托举;</p> <p>(4) 狮子走直线。</p>	<p>1. 教师介绍狮尾的用力技巧,指导学生狮头狮尾搭配尝试练习,讲解并示范本课动作方法;学生个人尝试基本动作后,两人一组分组交流与练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生按要求进行“托举”比赛,20秒计数。</p> <p>3. 教师设置“霸气舞狮”情境,组织学生进行体能练习,采用集体练习方式,教师进行达标评价并鼓励提醒学生。</p>
29	<p>1. 运动能力:了解组合动作的衔接规律,掌握1个桥段组合技术;发展肌肉力量、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于与他人交流和分享,积极参与、组织学练和比赛。</p> <p>3. 体育品德:在学练中尊重教师,爱护同学,礼貌待人,积极克服学练过程中的困难与挑战。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 组合动作的衔接规律;</p> <p>(2) 复习难度动作(二次托举+站双腿)组合;</p> <p>(3) 行进间舞法、基本舞法和难度动作与采青动作[小碎步+上桥+高狮小两移步过桥(桥凳)+采青]及其组合技术学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“小碎步+上桥+高狮小两移步过桥(桥凳)+采青”组合桥段展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧两头起;</p> <p>(2) 弓步拉伸;</p> <p>(3) 连续小碎步;</p> <p>(4) 连续托举。</p>	<p>1. 教师介绍组合动作的衔接规律,指导学生复习有难度的动作,对个别学生进行纠正、讲解,并示范本课动作方法,组织学生集体学练。</p> <p>2. 教师讲解展示要求,学生按要求进行“小碎步+上桥+高狮小两移步过桥(桥凳)+采青”展示,看谁的动作衔接最好。</p> <p>3. 教师设置“狮子蹦走”情境,组织学生进行分组体能练习,在练习过程中提醒学生规范学练并注意学练安全。</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:了解我国迈向新时代的历程,在套路演练中如何体现出迈步的动作特点,知道中国舞狮在世界上的影响,掌握“雄狮迈向新时代”完整套路的动作顺序;发展肌肉力量、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练过程中,提前预判前进路线,与他人保持安全距离。</p> <p>3. 体育品德:懂得以礼待人,形成互相尊重、团结友爱的团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 我国迈向新时代的历程和在套路演练中如何体现出迈步的动作特点及中国舞狮对世界的影响;</p> <p>(2) “雄狮迈向新时代”完整套路动作顺序学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“雄狮迈向新时代”套路展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 抱膝跳;</p> <p>(2) 折返跑;</p> <p>(3) 戴狮蛙跳;</p> <p>(4) 小狮闭目养神。</p>	<p>1. 教师介绍我国迈向新时代的历程和在套路演练中如何体现出迈步的动作特点,介绍中国舞狮在世界上的影响,讲解并示范本课动作方法,指导学生集体学练套路动作。</p> <p>2. 教师讲解展示要求,学生分组按要求进行“雄狮迈向新时代”套路展示,在小组内展示,看谁演练得最好。</p> <p>3. 教师设置“爱思考的小狮子”的情境,组织学生进行体能练习,根据本次课运动量的实际情况选择体能项目练习的次数与组数,在练习过程中提醒学生注意学练安全。</p>
31	<p>1. 运动能力:了解舞狮在中华民族文化历史长河中的演变,进一步掌握“雄狮迈向新时代”完整套路;发展肌肉力量、柔韧性、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在多变的情境学练中,能够快速适应环境,提高环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在具有挑战性的学练中,能够勇往直前、直面困难。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮在中华民族文化历史长河中的演变;</p> <p>(2) “雄狮迈向新时代”完整套路学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“雄狮迈向新时代”套路展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 坐位体前屈;</p> <p>(3) 连续高狮;</p> <p>(4) 连续独立步举狮。</p>	<p>1. 教师介绍舞狮在中华民族文化历史长河中的演变,讲解并示范本课动作方法,指导学生集体学练。</p> <p>2. 教师讲解展示要求,学生按要求进行“雄狮迈向新时代”套路展示,随机抽选小组展示,组间比赛,看谁演练得最好。</p> <p>3. 教师组织学生进行集体体能练习,教师进行达标评价并鼓励提醒学生。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
32 ～ 36	<p>1. 运动能力：了解竞赛的组织和岗位安排，根据所学动作自编包含 5 个动作以上的小套路，初步掌握创编小套路的能力；发展肌肉力量、柔韧性、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为：提高情绪管控能力，保持良好学习心态，以积极饱满的情绪投入舞狮运动的学习和练习。</p> <p>3. 体育品德：具备坚韧不拔、奋勇前进、尊重他人、团结协作、不怕困难的意志品质。</p>	<p style="text-align: center;">狮王争霸：“永攀高峰”难度创编展示</p> <p>一、组织</p> <p>1. 由全班选出 8 名小组，每个小组长自由选择 5 位组员。组长带领组员决定小组名称并进行分工，如教练员、裁判员、记录员、运动员等。</p> <p>2. 教练员负责编排难度组合动作，根据所学动作进行创编并指导运动员进行练习，如“马步平望+站双腿+侧滚翻”“并步三抛狮+坐头+马步平望”等组合；记录员负责记录本组训练情况与难度创编动作，上交至教师。</p> <p>3. 分组进行比赛，非参赛小组的裁判员与教师共同打分。以小组为单位，评出“狮王霸主”（综合水平最高），“最炫狮王”（动作表现完成度最高），“最酷狮王”（最具创意）。</p> <p>二、展示次序</p> <p>1. 小组长带领组员热身，该热身环节占总成绩 20%。</p> <p>2. 小组长抽签决定上场顺序。</p> <p>3. 比赛结束之后，教师为获奖小组颁发证书。</p> <p>三、课内体能练习菜单（自选）</p> <p>1. 灵敏性与位移速度：高抬腿、折返跑、绳梯练习。</p> <p>2. 肌肉力量：登山步、负重深蹲、哑铃双臂侧举。</p> <p>3. 爆发力：助跑起跳摸高、立定跳远、波比跳。</p> <p>4. 心肺耐力：8×50 米往返跑、800 米、2 分钟跳绳。</p> <p>四、过程性评价及终结性评价</p> <p>根据学生热身环节及上交的训练情况进行过程性评价，根据小组的演练水平进行终结性评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
37 ～ 40	<p>1. 运动能力:学会竞赛的组织和岗位安排,体验多角色,能够承担赛事主持、解说、裁判等工作;在比赛中发展速度、灵敏性及肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够适应环境的变化,保持良好的心态,以积极的心态对待比赛。</p> <p>3. 体育品德:正确对待比赛结果,尊重对手,遵守比赛规则,公平竞争,自尊自信,团结协作,积极乐观。</p>	<p style="text-align: center;">雄狮障碍接力赛</p> <p>一、组织</p> <p>1. 全班分成 5 组,每组 8 人,两两配对组成狮头狮尾,呈纵队排列。</p> <p>2. 每间隔 3 米设置一个障碍物,共设置 5 个障碍物。参赛组员听到教师开始的口令后,以最快的速度穿过障碍物,穿过最后一个障碍物时,做出上头采青动作,把悬挂在终点的青取下后,原路返回穿过障碍物到起始点,连续接力赛,用时少的组获胜。(比赛过程中不可触碰到障碍物,若触碰一次则加时 5 秒)。</p> <p>3. 根据用时和动作规格,由裁判员评出前三名。同时设立“最佳风采奖”。</p> <p>二、展示次序</p> <p>1. 由小组长组织安排组员排列出场顺序。</p> <p>2. 正式比赛时,裁判员计时。</p> <p>3. 用时少的一组获胜,如用时相同则比赛过程中失误少的一组获胜。</p> <p>4. 比赛结束之后,教师作出相应记录并为获奖小组颁发证书。</p> <p>三、课内体能练习菜单(自选)</p> <p>展示结束后,引导各组有选择性地开展体能补偿练习,从 6 类体能中自选 4 项进行学练。</p> <p>1. 灵敏性:躲闪摸肩、木头人、抓尾巴等。</p> <p>2. 柔韧性:肩部拉伸、坐位体前屈、横叉和竖叉等。</p> <p>3. 协调性:举狮戴狮、快速交叉步、三米折返跑等。</p> <p>4. 位移速度:牵引跑、30 米加速跑、连续并步抛狮等。</p> <p>5. 肌肉力量:举狮深蹲、鳄鱼爬、举狮戴狮蛙跳等。</p> <p>6. 肌肉耐力:平板支撑、卷腹、立卧撑、开合跳举狮等。</p> <p>四、过程性评价及终结性评价</p> <p>根据学生热身环节进行过程性评价,根据小组的比赛情况进行终结性评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
41	<p>1. 运动能力:了解舞狮演练过程睡与醒的动作含义,进一步掌握“雄狮觉醒”小套路;发展柔韧性、心肺耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:有良好的舞狮锻炼习惯,形成良好的审美意识,保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:在学练过程中遵守要求,具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待学习成果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 舞狮演练过程睡与醒的动作含义; (2) “雄狮觉醒”小套路; (3) 演练并评析“雄狮觉醒”小套路演练全过程。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“雄狮觉醒”展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 耐力跑; (2) 全身拉伸; (3) 连续站双腿; (4) 连续后插步抛狮。 	<p>1. 教师讲解舞狮演练过程睡与醒的动作含义,指导学生狮头狮尾搭配体现该动作含义,指导学生分析、评价套路动作;学生集体学练“雄狮觉醒”。</p> <p>2. 教师创设“雄狮觉醒”展示情境,学生根据要求进行“雄狮觉醒”展示,教师进行评判,看谁演练得最好。</p> <p>3. 教师设置“雄狮崛起”情境,组织学生分组进行体能练习,教师计时并严格控制间歇时间。</p>
42	<p>1. 运动能力:清楚舞狮套路的动作结构与表现力的关系,演绎“雄狮觉醒耀中华”的完整套路;发展协调性、心肺耐力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过故事演绎提高社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:养成互帮互助,互相关心的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 舞狮套路的动作结构及演练之间关系的知识; (2) “雄狮觉醒耀中华”的技术动作; (3) “雄狮觉醒耀中华”的完整套路的表达含义。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“雄狮觉醒耀中华”展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 3分钟耐力跑; (2) 颈部伸展; (3) 戴狮深蹲; (4) 戴狮收腹跳。 	<p>1. 教师讲解舞狮套路的动作结构及演练关系,指导学生狮头狮尾搭配练习,学生集体学练“雄狮觉醒耀中华”套路组合。</p> <p>2. 教师创设“雄狮觉醒耀中华”展示情境,学生按要求进行“雄狮觉醒耀中华”展示,看谁演练得最好。</p> <p>3. 教师设置“狮子娃娃跳”情境,组织学生分组进行体能练习,在练习过程中提醒学生规范学练。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
43	<p>1. 运动能力:熟悉舞狮基本动作和套路演练的评判角度,进一步掌握“雄狮觉醒耀中华”完整套路;发展肌肉力量、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中,能够养成观察周围环境的安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在小组合作探究中,提升互帮互助、互相学习的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮基本动作和套路演练的评判与分析的相关知识;</p> <p>(2) “雄狮觉醒耀中华”完整套路学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“雄狮觉醒耀中华”完整套路展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 壁虎爬行;</p> <p>(2) 坐位体前屈;</p> <p>(3) 举戴狮深蹲;</p> <p>(4) 小狮闭目养神。</p>	<p>1. 教师讲解套路演练的评判和分析,指导学生狮头狮尾搭配练习,集体复习套路动作,分组针对性学练。</p> <p>2. 教师创设“雄狮觉醒耀中华”展示情境,讲解展示要求,学生按要求进行“雄狮觉醒耀中华”完整套路展示,全班分八个小组比赛,看哪个小组演练得最好。</p> <p>3. 教师设置“狮子萝卜蹲”情境,组织学生分组进行体能练习,在练习过程中提醒学生规范学练。</p>
44 ~ 50	<p>1. 运动能力:学会竞赛的组织和岗位安排,多角色体验,进一步掌握“雄狮觉醒耀中华”完整套路演练;发展肌肉力量、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会情绪管理,在比赛过程中能够保持积极的心态。</p> <p>3. 体育品德:在团队内的互动、协调与配合中,树立团队精神,形成顽强拼搏的意志品质。</p>	<p>“雄狮觉醒耀中华”大作战</p> <p>一、组织</p> <p>1. 全班同学在技术水平相当的情况下自由组队,1名教练兼随队裁判和4男2女队员为一支队伍,自拟队伍名称。</p> <p>2. 采用循环法的赛制进行比赛,各队队长以抽签形式决定出场顺序。</p> <p>3. 各队队长组成赛事机构,分配临场计分裁判员、裁判、计时计分员、检录员等角色。</p> <p>4. 随队裁判与教师一同打分,其余各组监督,共同评选出前三名。</p> <p>二、展示次序</p> <p>1. 集体展示暖场。</p> <p>2. 由各队队长进行抽签决定分组和上场顺序。</p> <p>3. 落选的队伍进入复活展示,可以对获胜的一个队伍进行挑战,全场投票。</p> <p>4. 比赛结束之后,教师做好相应记录并为获奖小组颁发证书。</p> <p>5. 最后评出一个“实力狮王队”,其余各队一起展示,表示祝贺。</p> <p>6. 随机抽选学生分享感受。</p> <p>三、课内体能练习菜单(自选)</p> <p>1. 灵敏性:躲闪摸肩、木头人、抓尾巴等。</p> <p>2. 柔韧性:肩部拉伸、坐位体前屈、横叉和竖叉等。</p> <p>3. 协调性:举狮戴狮、快速交叉步、举狮左右横跃步等。</p> <p>4. 位移速度:牵引跑、30米加速跑、连续并步抛狮等。</p> <p>5. 肌肉力量:举狮深蹲、戴狮鸭子步、举狮戴狮蛙跳等。</p> <p>6. 肌肉耐力:平板支撑、连续举狮戴狮蛙跳、立卧撑、开合跳举狮等。</p> <p>四、过程性评价和终结性评价</p> <p>过程性评价的要点:准备工作充分、动作技术规范、组合技术运用合理、团队配合默契、个人表现、比赛排名积分。根据小组的演练水平进行终结性评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
51 ～ 54	<p>1. 运动能力:了解舞狮运动竞赛组织与管理工作,掌握喜、怒、乐神态动作舞法技巧;发展协调性、灵敏性和腰腹肌肉力量。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中不怕输、不服输,增进身心健康,适应外部环境。</p> <p>3. 体育品德:体现敢于拼搏、奋勇前进、遵规守纪、诚实公正、公平竞争、敢于面对现实等良好意志品质。</p>	<p>狮子“表情包”展示</p> <p>一、组织</p> <p>1. 全班同学自由组队,平均分为8个小组,每个小组选出组长与副组长,裁判员和记录员各1人。</p> <p>2. 组长负责组织组员训练,要求每位同学都能掌握3~5个狮子的神态。</p> <p>3. 以斗牛的方式进行比拼,每个小组选出1名同学进行比拼,做出一个狮子神态的表情包,如喜、怒、哀、乐等。首先出场的小组可随机派出2个组员进行展示,接下由其他组选出2个组员进行“表情包”大赛,要求每位同学不能重复使用同个表情包,坚持到最后的一组则获得团体冠军,倒数第二组则是亚军,倒数第三组是季军,并以此类推。</p> <p>二、展示次序</p> <p>1. 小组长带领组员热身,该热身环节占总成绩20%。</p> <p>2. 小组长抽签决定上场顺序。</p> <p>3. 比赛结束之后集体展示动作,教师记录,并为获奖小组颁发证书。</p> <p>三、课内体能练习菜单(自选)</p> <p>1. 灵敏性:躲闪摸肩、木头人、抓尾巴。</p> <p>2. 柔韧性:肩部拉伸、坐位体前屈、横叉和竖叉等。</p> <p>3. 协调性:举狮戴狮、独立步举狮、举狮左右横跃步等。</p> <p>4. 位移速度:高狮小碎步跑、30米加速跑、连续并步抛狮等。</p> <p>5. 肌肉力量:举狮戴狮开合跳、戴狮鸭子步、举狮戴狮蛙跳等。</p> <p>6. 肌肉耐力:平板支撑、连续举狮戴狮蛙跳、立卧撑、开合跳举狮等。</p> <p>四、过程性评价及终结性评价</p> <p>根据学生热身环节进行过程性评价,根据小组的演练水平进行终结性评价。</p>	
55	<p>1. 运动能力:了解舞狮运动竞赛评判标准,进一步熟练“雄狮迈向新时代”套路动作技术,领悟技术动作寓意;发展肌肉力量、平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在多变的情境学练中,能够快速适应环境,提高环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在具有挑战性的学练中,能够勇往直前、直面困难。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1)“雄狮迈向新时代”套路的动作含义相关知识与评判标准;</p> <p>(2)“雄狮迈向新时代”套路技术学练;</p> <p>(3)动作结构及演练关系等相关知识。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“雄狮迈向新时代”下半段动作展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1)平板支撑;</p> <p>(2)单脚站立;</p> <p>(3)连续高狮;</p> <p>(4)连续独立步举狮。</p>	<p>1. 教师讲解“雄狮迈向新时代”套路的动作含义和动作技术,指导学生狮头狮尾搭配的技巧,指导学生集体学练动作,让学生掌握动作结构与演练关系的知识,学练分解动作与完整动作。</p> <p>2. 教师创设“雄狮迈向新时代”展示情境,讲解展示要求,学生按要求进行“雄狮迈向新时代”下半段动作展示,看谁演练得最好。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习,根据本次课运动量的实际情况选择体能项目练习顺序,在练习过程中提醒学生规范学练并注意学练安全。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
56 ~ 58	<p>1. 运动能力:学会竞赛的组织和岗位安排,能够分清动作术语并进行动作表达;提高体能知识的应用能力,发展柔韧性、位移速度、腰腹肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能进行沟通与交流,懂得团队协作能力的重要性,提高团队的执行力和沟通技巧。</p> <p>3. 体育品德:尊重对手,遵守比赛规则,公平竞争,养成团结协作的团队精神。</p>	<p style="text-align: center;">文武大比拼</p> <p>一、组织</p> <ol style="list-style-type: none"> 全班自由分成若干组,两人一组(一只狮)随机抽签配对进行舞狮专业术语比拼。如:A、B狮为对战组,A狮做动作,B狮说出动作名称;B狮做动作,A狮说出动作名称。答对加1分,拒答0分,答错扣1分。 每只狮由狮头或狮尾与对战方猜拳(石头、剪刀、布)决定哪只狮先做动作。 记录员统计得分最高者为冠军、亚军、季军,依次排名(可并列排名)。 <p>二、展示次序</p> <ol style="list-style-type: none"> 各组赛前自行热身。 抽签决定上场次序。 由裁判员发令开始比赛,倒计时2分钟记录得分。 若两队得分相同,则加时赛30秒,如加时30秒仍得分相同,则同分。 比赛结束之后,教师公布得分并为获奖小组颁发证书。 <p>三、课内体能练习</p> <p>各组设计发展柔韧性、位移速度、腰腹肌肉力量等体能练习4种以上,并进行练习。</p> <p>四、过程性评价及终结性评价</p> <p>过程性评价的要点:准备工作充分、动作技术规范、组合技术运用合理、团队配合默契、个人表现、比赛排名积分。根据小组的演练水平进行终结性评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
59 ～ 64	<p>1. 运动能力：掌握舞狮运动比赛规则和赛事组织方法，掌握难度衔接基本舞法技术，提高组合动作能力及演练水平，巩固“雄狮觉醒耀中华”完整套路；发展肌肉耐力、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为：在比赛中与同伴交流合作，能调控情绪，保持心理稳定，会运用预防运动损伤的简单方法。</p> <p>3. 体育品德：形成遵守规则、尊重对手、公平竞赛、正确的胜负观及文明礼貌等良好品质。</p>	<p>“‘狮’不可挡”难度衔接及基本舞法展示</p> <p>一、组织</p> <ol style="list-style-type: none"> 全班选出 6 名小组长，6 名小组长共同负责小组赛事组织及参赛队员以外的人员岗位安排，包括各队的教练员与赛事的裁判员、宣告员、记录员和啦啦队等。 根据公平公正和技术均衡的原则，选出 4 男 2 女共 6 人组成一组，共 6 组。每组自己讨论决定本组名称。最后 6 名小组长抽签决定担任各组长。各组内自由搭配组成 3 只狮子参加挑战赛。 由裁判员打分评出金狮奖、银狮奖、铜狮奖，全班投票选出“最佳勇气奖”。 <p>二、展示次序(以“雄狮觉醒耀中华”为基本套路)</p> <ol style="list-style-type: none"> 集体展示暖场。 各组抽签确定出场顺序。 第一场评出前五名。 前五名再次抽签确定出场顺序。 第二场评出前四名。 前四名再次抽签确定出场顺序。 第三场评出前三名(金狮奖、银狮奖、铜狮奖)。 全班投票选出“最佳勇气奖”。 公布成绩后各队相互会狮，行三拜狮礼(三拜狮礼包括相互握手表示祝贺和感谢承让)。 <p>三、课内体能练习</p> <p>各组设计发展肌肉耐力、位移速度、平衡能力等体能练习 4 种以上，并进行练习。</p> <p>四、过程性评价及终结性评价</p> <p>过程性评价的要点：准备工作充分、动作技术规范、组合技术运用合理、团队配合默契、个人表现、比赛排名积分。</p> <p>终结性评价：根据小组的比赛情况进行。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
65 ～ 69	<p>1. 运动能力:学会竞赛的组织和岗位安排,巩固“雄狮迈向新时代”套路的动作技术;发展心肺耐力、柔韧性、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛过程中,具备随即起舞的反应能力。</p> <p>3. 体育品德:表现出勇往直前、吃苦耐劳、团结协作的精神。</p>	<p style="text-align: center;">“雄狮迈向新时代”展示赛</p> <p>一、组织</p> <ol style="list-style-type: none"> 全班选出活动总统筹一名,统筹助手一名,由总统筹负责分工合作,包含安全保障组两名、编排员一名、后台音乐播放一名、卫生保障员一名。 以两人(一只狮)为一组参与活动展示;全班同学集思广益,共同讨论选择出具有民族特点且与展示活动演练项目相匹配的背景音乐,演绎“雄狮迈向新时代”套路动作技术。 不分男女生,分成六人一组(三只狮)同一场次展示。 <p>二、展示次序</p> <ol style="list-style-type: none"> 各组派代表抽签决定出场次序。 全班投票选出金狮、银狮、铜狮及最佳炫酷奖。 比赛结束后,教师为获奖同学颁发证书。 颁奖仪式结束后,全班所有狮子随机起舞,欢聚一堂,相互行拜师礼,握手表示庆贺。 <p>三、课堂体能练习菜单(自选)</p> <ol style="list-style-type: none"> 灵敏性:躲闪摸肩、木头人、抓尾巴等。 柔韧性:肩部拉伸、坐位体前屈、横叉和竖叉等。 协调性:举狮戴狮、快速交叉步、举狮左右横跃步等。 位移速度:牵引跑、30米加速跑、连续并步抛狮等。 肌肉力量:举狮深蹲、戴狮鸭子步、举狮戴狮蛙跳等。 肌肉耐力:平板支撑、连续举狮戴狮蛙跳、立卧撑、开合跳举狮等。 <p>四、过程性评价及终结性评价</p> <p>过程性评价的要点:准备工作充分、动作技术规范、组合技术运用合理、团队配合默契、个人表现、比赛排名积分。</p> <p>终结性评价:根据小组的比赛情况进行。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
70 ~ 72	<p>1. 运动能力:学会竞赛的组织和岗位安排,体验多角色,能够承担赛事主持、解说、裁判等工作,提升反应能力和综合素质。 2. 健康行为:在比赛过程中,提前预判前进路线,与他人保持安全距离。 3. 体育品德:表现出勇往直前、吃苦耐劳、坚韧不拔的精神。</p>	<p style="text-align: center;">“狮子听令”淘汰赛</p> <p>一、组织</p> <ol style="list-style-type: none"> 全班自由分成若干组,选出组长、裁判员、记录员、安全保障员。 每组(若干只狮子)围成圆圈,顺时针高狮小步跑,裁判员发出舞狮动作指令(如马步高狮、三抛狮等),全部狮子做出相应动作,当狮子失误或未作出相应动作时,则淘汰出局。(限时2~3分钟内淘汰人数较少的组获胜) 根据规则,评出金狮王、银狮王、铜狮王。 <p>二、展示次序</p> <ol style="list-style-type: none"> 组长带领组员进行热身活动和赛前适应性训练。 组长负责抽签决定出场顺序。 裁判员发出口令后观察每只狮子的动作表现,失误者淘汰出局。 比赛结束之后,裁判为获奖者颁发证书。 <p>三、体能练习菜单(自选)</p> <ol style="list-style-type: none"> 灵敏性:躲闪摸肩、木头人等。 柔韧性:肩部拉伸、坐位体前屈等。 协调性:举狮戴狮、举狮左右横跃步等。 位移速度:30米加速跑、连续并步抛狮等。 肌肉力量:举狮深蹲、戴狮鸭子步、举狮戴狮蛙跳等。 肌肉耐力:连续举狮戴狮蛙跳、开合跳举狮等。 <p>四、过程性及终结性评价</p> <p>过程性评价的要点:准备工作充分、动作技术规范、组合技术运用合理、团队配合默契、个人表现、比赛排名积分。 终结性评价:根据小组的比赛情况进行。</p>	

第三节 水平四舞狮运动课时教学设计

水平四的专项运动技能大单元教学,在技术学练上的要求是本阶段学习目标中的一个主要方面。本课时是“雄狮奋进耀中华”大单元中的第1课时,选择马步高狮和三拜狮两个基本舞法技术及组合技术的学练,凸显提高专项技能在水平四教学中的重要性。教学中突出舞法技术在器械位置、距离、动作连贯及转换上的展示技巧,体现舞狮运动表现力与技术的正向关系,激发学生学练的积极性,明白技术掌握与展示效果的必然关系。

一、水平四舞狮运动课时教学设计

(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. 运动能力目标分析:本节课通过舞狮运动结构化知识与技能的学练,增进学生对舞狮运动锻炼价值的认知;通过基本形态舞法(马步高狮和三拜狮)及其组合技术动作的学练,让学生熟练掌握举狮和握狮动作技术,使学生明白动作衔接和上下肢协调配合的技术原理,提高运动认知,激发学练探究精神,并能在“指手画形”比赛情境中积极运用。通过学练发展柔韧性、协调性、反应能力、位移速度、灵敏性、肌肉力量等体能。

2. 健康行为目标分析:引导学生了解舞狮运动的价值,在课堂参与中用心体会舞狮运动的健身价值与情感价值,同时为养成自觉学练习惯、课内外积极参与舞狮运动项目打下基础;在基本舞法组合的结构化情境创设下,培养学生的评价能力,促进学生自我评价能力的发展。

3. 体育品德目标分析:水平四学生有了更高的追求,参与舞狮运动能体验到更为丰富的文化价值、民族认同、团队意识等,为学生在体育品德素养方面的发展提供了保证。本次课在水平三的基础上展开的舞法技术学练及展示或比赛的情境,可以有效培养学生积极进取的体育精神,使其敢于在舞狮运动学练中充分展示自我,彰显个性。

(二) 教学内容分析

本课基于“雄狮奋进耀中华”主题情境,开展“马步高狮+三拜狮”组合技能学习,该

内容是舞狮技能的基础动作，在各类套路的变式组合中必不可少。因此，本节课是以“马步高狮十三拜狮”组合动作为主要教学内容，而握狮、举狮与戴狮则作为辅助教学内容。本课通过手指功（抓握实心球）、折返跑、举狮戴狮深蹲；单脚站立等体能练习，提高学生的一般体能和专项体能水平。

（三）学情分析

水平四学生正处于身体发育的高峰期，具有学习能力强、反应快、好胜心强等特点。同时，该阶段的学生在学练中能表现出勇敢顽强、敢于挑战、勇于克服困难等优秀品质，这也是认知发展及运动技能提升、技术形成的重要品质。但他们也会做出一些冒险行为，比如对自身水平、能力估计不足，造成挑战失败或运动伤害。也有学生羞于表达，不能很好地展示自己。因此，教师要积极鼓励学生掌握安全防护技能，在安全得到保障的情况下，积极参与比赛或展示。

（四）教学策略分析

1. 有针对性的情境创设与分层教学

从“入门挑战赛”到“进阶挑战赛”再到“狮王争霸赛”的情境创设，使学生技术巩固与练习得以在更为具体的情境下进行，避免专项技术的单个重复，同时也保证了更多练习时间。在这个过程中要注意个别问题个别纠正，集体问题集体纠错，实现分层教学。教学方法的运用要多样化，综合采用游戏法、竞赛法等。根据舞狮运动项目特点提倡学生在模仿中学习，在实践中多学、多练、多悟。

2. 丰富课堂组织与强化重难点

以课时学习目标为引领，根据对目标、内容、学情的分析，在教学方法和手段的选择上可以给予学生更多的时间和空间，通过小组合作、互帮互纠、自主探究等教学组织形式，让学生在学练中发现问题、分析问题，进而培养学生解决问题的能力。学习简单动作时，宜采用完整练习法；学习较复杂技术动作时，宜采用分解练习法。同时，学生学练中对于器械位置、连贯、距离等技术重难点的掌握及精进，还需要教师在学练过程中加以指导。学练过程中，教师讲解应简单明了，示范要准确、熟练、优美，舞狮动作表达要生动形象并富有启发性，结合运用多媒体等，突出讲解舞狮运动技术的重难点。

3. 情感认同与个性发展

进入初中阶段，学生的身心成长都进入到了一个崭新的阶段。关于民族民间传统体育类运动项目对民族认同与文化自信的传承，学生已具备较高的认知能力，同时丰富

的“学、练、赛”一体化教学促使学生在各种学习活动中大胆地、创造性地运用所学运动技术和技能,基本掌握了单个动作及组合技术,在游戏、展示中能体验与应用各种动作技术与战术。

二、水平四舞狮运动课时教学计划示例

依据六至八年级舞狮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,进行课时设计(见表 4-3)。

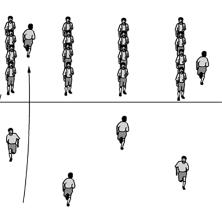
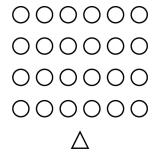
表 4-3 水平四舞狮运动项目课时教学计划示例

主题	雄狮奋进耀中华	单元课次	36 - 1	班级	七(1)班	人数	40 人
学习目标	1. 运动能力:理解舞狮运动的锻炼价值,熟练掌握 2 种基本舞法及组合技术,并在“指手画形”比赛中积极使用;发展灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。 2. 健康行为:了解舞狮运动的价值,能积极参与舞狮运动项目学练,体现一定的自我评价能力。 3. 体育品德:表现出积极进取的体育精神,敢于在舞狮运动学练中充分展示自我,显现个性。						
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:舞狮运动的健身与文化传承价值;马步高狮、三拜狮单个及其组合技术学练。 2. 展示或比赛:“指手画形”比赛。 3. 体能练习:手指功(抓握实心球)、折返跑、举狮戴狮深蹲、单脚站立。						
重难点	学生学习	“马步高狮+三拜狮”技术动作的连贯,高狮、拜狮动作中狮头的位置与距离。					
	教学内容	举狮头的位置定位,学生徒手动作与运动器材的转换练习。					
	教学组织	集体学练,初步掌握动作后进行分组练习与比赛。					
	教学方法	示范讲解,创设比赛情境。					
安全保障	1. 穿舒适的运动服、运动鞋,口袋不要装硬物,不佩戴首饰。 2. 练习前做好热身,避免运动损伤。			场地器材	30 米×30 米的运动场地、狮头 20 个、模型管 15 个、音响 1 个、奖励标志 40 个。		

(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 (1分钟)	一、开始部分 1.集合整队。 2.师生问好。 3.宣布本课内容。	教师： 1.向学生问好。 2.宣布本课学习目标、教学内容及要求。 学生： 1.向教师问好。 2.集合时快、静、齐。 3.认真听讲。	集合整队 四列横队 ○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○○○○○○ △			80 ~ 100
增趣促学 (8分钟)	二、准备部分 1.热身操： 音乐伴奏，8个八拍。 (1)高抬腿击掌； (2)开合跳； (3)马步蹲； (4)双脚跳。 2.动态热身： (1)绕环运动； (2)俯仰运动； (3)前后转弓步； (4)左右转弓步。	教师： 1.播放音乐，带领学生做8个八拍的热身操，针对学生动作幅度等进行提示。 2.布置组长带领组员进行动态热身，提示动作，进行评价。 3.鼓励学生认真对待，表现出积极参与的热情。 学生： 1.根据教师和组长的要求，积极参与学练。 2.能做到动作到位、充分热身，提高身体运动适应性。 3.在学练中注意自身和他人的安全距离。	热身 四列横队 ○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○○○○○○ △	3 8个八拍 3	145 ~ 155 150 ~ 160	
素养提升 (27分钟)	1.入门挑战赛： (1)握狮； (2)举狮+戴狮； (3)握狮+举狮+戴狮。 2.进阶挑战赛： (1)集体学练：马步高狮十三拜狮； (2)分组学练：马步高狮十三拜狮。	教师： 1.课前导入，创设情境，强调安全。 2.提问已学基本动作，并示范讲解，看谁做得好和快。 3.演示进阶挑战动作组合，提示三拜狮的礼仪性，分解与完整教学，巡视指导学练。 学生： 1.积极参与学练赛，并注意自身与他人的安全。 2.认真听讲，仔细观察，学习学练内容，及时根据教师提问做出动作。	入门挑战赛 四列横队 ○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○○○○○○ △ 进阶挑战赛 先四列横队，后分组 ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○	4 10	4 5	150 ~ 160 150 ~ 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>3. 狮王争霸赛 “指手画形”： 马步高狮十三拜狮。 (1) 个人展示： 鼓励积极展示。 (2) 分组比赛： ① 比一比哪个组合动作做得更好； ② 分组进行比拼，看哪一组最快完成接力。</p> <p>4. 体能练习： (1) 腰功 30 秒，2 组； (2) 手指功 20 个，2 组； (3) 30 米折返跑，2 组； (4) 30 米快速交叉步，2 组。</p>	<p>3. 认真看示范，模仿动作，与同伴一起学练，努力与情境交融，提高动作表达性，体现礼仪要求。 4. 入门挑战动作各完成 4 次左右，进阶动作各完成 10 次左右。</p> <p>教师： 1. 鼓励学生积极面对挑战，展示出勇于挑战的狮王精神，引导学生配合设计场地器材。 2. 让学生集体展示暖场，熟悉竞赛方式，熟悉展示方法，分组比赛。 3. 表扬表现较好的小组和个人。 学生： 1. 在学练中努力克服害羞等情绪，积极参与学练赛展示。 2. 积极帮助教师摆好学练器材。 3. 通过比赛，发现自己的优缺点。 4. 集体练习 1~2 次，个人展示 3~4 次，小组赛 2~3 次。</p> <p>教师： 提示动作要求及把控练习时间，巡视指导，适时评价。 评价要点：动作规范、在单位时间内能够完成规定次数。 学生： 1. 根据教师提示和小组长的安排有序、认真练习。每小组完成之后轮换到下一组练习。 2. 站点式练习，分 4 组进行轮换练习，总共练习 2 组。</p>	<p>狮王争霸赛 集体与分组</p>  <p>体能练习 四列横队</p> 	6	5	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)			
放松恢复 (4分钟)	1. 放松整理： 上肢拉伸、下肢拉伸、核心肌肉拉伸。(播放音乐) 2. 回顾和小结： (1) 总结本节课存在的问题、重点和难点； (2) 对表演好的小组或个人颁发奖品； (3) 小组互相点评，教师点评。 3. 布置课后作业。	教师： 1. 语言引导，示范不同的拉伸动作。 2. 总结本课，讲评鼓励。 3. 布置家庭作业。 学生： 1. 融入情境，跟随教师拉伸放松。 2. 评价自己与他人。 3. 听清体育家庭作业内容与要求，帮助回收器材。	正方形队形 ○○○○○ ○○○○○ ○○○○○ ○○○○○ ○○○○○	4	2	90～100			
预计负荷	平均心率	145~155 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. 技能指向：与伙伴或家人一起学习、巩固课堂小组合作的动作，尝试创编新的组合动作。 2. 体能指向：利用课堂学习的舞狮技能、体能练习方式进行体能训练。 3. 文化指向：制作舞狮头饰、学练鼓点、制作配乐等，进行舞狮传承的调查与研究，网络观看高水平舞狮表演或赛事。								
课后反思	在授完课后，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	视频《南狮基础教学》。								

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

第四节 水平四舞狮运动大单元学习评价

依据《课程标准(2022年版)》中学业质量合格标准要求,围绕核心素养三个方面,设计水平四舞狮运动学业质量的等级标准。结合过程性评价与终结性评价,对学生的学练成效进行全面的综合评定。教师要充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进作用,帮助学生改进学习态度,提高学习效率,促进核心素养发展。

一、水平四舞狮运动大单元学业质量等级标准

根据水平四舞狮运动的学练要求,结合舞狮运动的特点,提出基于舞狮运动学业质量标准的具体学习要求,从基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能等方面的表现给予等级评定。以下依据《课程标准(2022年版)》制定了优秀、良好和合格等三个层次的相应学业质量等级标准(见表4-4)。

表4-4 水平四舞狮运动大单元学业质量等级标准

优秀	<ul style="list-style-type: none"> • 熟练掌握舞狮运动项目主要的基本动作技术、组合动作技术和战术配合,积极参与班级内的教学比赛,并能熟悉运用所学知识与技能;熟悉比赛规则,能在比赛中合理运用比赛规则,胜任班级内比赛的部分裁判工作。 • 能独立、积极地参与一般体能与专项体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 • 每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次的舞狮运动比赛,并能对某场高水平的舞狮比赛作出简要的评析。 • 具有很好的安全意识和自我防护能力,在学练与比赛中能做出自我保护的动作,能及时处理运动中的伤害事故;能迅速调节情绪,并给队友积极的情绪感染,表现出较强的合作能力与竞争意识。 • 充分遵守舞狮运动的规则,讲究赛事礼仪,在比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手;积极参与比赛,在比赛中表现出勇于拼搏、勇于挑战的精神,并能很好地团结伙伴,履行自己的职责。 • 能做到每周运用所学舞狮动作技能进行5次以上(每次1小时左右)的课外体育锻炼。
----	--

(续表)

良好	<ul style="list-style-type: none"> 较熟练掌握舞狮运动项目主要的基本动作技术、组合动作技术和战术配合，并能运用所学知识与技能参与班级内的教学比赛；知道比赛规则，能在比赛中运用比赛规则，胜任班级内比赛部分裁判工作。 能在同伴帮助下积极地参与一般体能与专项体能练习，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。 每学期通过现场或多种媒介观看不少于9次的舞狮运动比赛，并能对某场高水平的舞狮比赛作出简要评价。 具有一定的安全意识和自我防护能力，在学练与比赛中能做出自我保护的动作，有处理运动中的伤害事故的方法；能在活动中稳定情绪，并给队友积极的语言鼓励，表现出相互合作与合理竞争的积极心态。 能够遵守舞狮运动的规则，知晓赛事礼仪，在比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手；较积极地参与比赛，在比赛中表现出拼搏的状态，并能够团结伙伴，履行自己的职责。 能做到每周运用所学舞狮动作技能进行4次以上(每次1小时左右)的课外体育锻炼。
合格	<ul style="list-style-type: none"> 基本掌握舞狮运动项目主要的基本动作技术、组合动作技术和战术配合，参与班级内的教学比赛，并能熟悉运用所学知识与技能；能在比赛中合理运用比赛规则，承担班级内比赛的部分裁判工作。 能在教师指导下参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 能在教师或者家长组织下每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次的舞狮运动比赛，并能对某场高水平比赛作出分析和评价。 在舞狮运动展示或比赛中能做出自我保护的动作，发生伤害事故时能及时进行处理；能调控情绪，表现出沟通能力和合作精神。 在比赛中做到关心同伴、遵守规则、尊重裁判、尊重对手，具有公平竞争的意识，能正确看待比赛胜负；表现出团结奋进、勇于拼搏的精神。 能做到每周运用所学舞狮动作技能进行3次以上(每次1小时左右)的课外体育锻炼。

二、水平四舞狮运动大单元学习评价的内容与方法

依照课程标准，为落实“学、练、赛”一体化教学理念，以发展学生核心素养为导向，水平四舞狮运动以大单元教学为依托，结合核心素养三大要素进行等级评价，发挥评价的激励与导向功能。其中运动能力包括运动知识、技能与运用、比赛欣赏；健康行为包括体育锻炼与意识、健康知识和技能的掌握与运用、情绪调控和环境适应；体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格。

(一) 评价内容选择

评价内容应该多元,既要对部分知识、技能进行评价,也要对所学套路进行评价,下面列出了一些建议的内容,如表 4-5 是水平四舞狮运动学习评价内容列表,可以供教师在平时的过程性评价中选择相关内容进行评价,表 4-6 则是水平四舞狮运动大单元终结性技能表现性评价标准,虽然套路动作名称不一,但评价标准类似,供参考选用。

表 4-5 水平四舞狮运动学习评价内容列表

评价维度		评价内容
运动能力	运动知识	<ol style="list-style-type: none"> 基础知识:舞狮的礼仪,舞狮人物代表。 规则与裁判知识:了解舞狮比赛的场地、器材、保护措施等要求;了解舞狮比赛类型可分为单狮规定套路、群狮规定套路、群狮自选套路等;在班级内部比赛中会编排、简单执裁。在裁判知识方面,如舞狮比赛中的计时规定,规定套路按动作规格(7分)、艺术表现(3分)进行打分;自选套路按动作规格(5分)、艺术表现(3分)、动作难度(2分)进行打分;传统项目按礼仪(1分)、主题(1分)、形态(1分)、神态(1分)、音乐(1分)、特色(1分)、编排(1分)、效果(1分)、技巧(1分)、服装和器材(1分)项目进行打分。 动作专业术语:前跃步、后跃步、独立步、站双腿、试探、照水影、后撤步、并步深蹲、登山高狮、双脚依次小跃步、小两步移、张望、喝水、采青、食青、吐青、舔脚、追尾、右横跃步、寻青、探青、惊青、戏青、怒青、疑青、站并步双腿等。
运动能力	技能与运用	<ol style="list-style-type: none"> 动作技术:马步张望、马步高狮、三拜狮、高狮小步跑、左右虚步张望、独立步惊狮、照水影、小步跑追尾、大小两移步。 动作组合:马步张望十三拜狮+绕圈高狮小步跑,马步高狮+马步张望,前跃步+左右虚步张望+后跃步+独立步惊狮,左右横档步十三抛狮+小步跑追尾+马步张望,原地双脚依次小跃步+小两移步。 “雄狮奋进耀中华”套路动作:睡狮→醒狮→张望→马步高狮→三拜狮→三抛狮→寻青→见青→喜青→惊青等组合动作。
运动能力	体能	<ol style="list-style-type: none"> 一般体能:立定跳远,仰卧起坐。 专项体能:连续高狮、原地连续举戴狮、连续站双腿、连续上单腿、连续并步推狮、连续推举转体 180 度回旋跳等。
	比赛欣赏	<ol style="list-style-type: none"> 能评价不同狮子的技术动作。 能说出比赛队伍的优势和劣势。 能感受到不同比赛队伍展现的情境。

(续表)

评价维度	评价内容
健康行为	积极参与舞狮运动项目学练,舞狮相关健康知识与方法的掌握程度,运用舞狮健康知识与技能解决实际问题的能力、情绪调控与环境适应能力、健康意识与行为习惯的养成等。
体育品德	在舞狮学练、展示或比赛中表现出顽强拼搏、积极进取的体育精神,敢于在舞狮运动练习中充分展示自我,发扬遵守规则、尊重裁判、尊重对手的体育精神和诚信友善、团结互助的体育品格,增强民族自豪感等。
学习态度	1. 参与锻炼的积极性。 2. 出勤情况。 3. 平时表现情况。

表 4-6 水平四舞狮运动大单元终结性技能表现性评价标准

测试项目		套路演练：“雄狮奋进耀中华”
评价标准	优秀	形体姿态正确;精神饱满;形神演练逼真;技术方法合理,动作规范;节奏分明,狮头狮尾配合默契、协调;能熟练演练完整套路。
	良好	形体姿态正确;精神较饱满;形神演练基本体现;技术方法基本合理;动作基本到位,节奏较分明,狮头狮尾配合不够默契、协调;基本掌握套路演练过程。
	合格	形体姿态基本体现;精神基本饱满;形神演练勉强体现;技术方法不够合理,动作不够规范;节奏不分明,狮头狮尾配合不默契、不协调;勉强完成套路演练过程。

(二) 评价方法选择

开展学习评价时,教师要将过程性评价与终结性评价相结合、定性评价与定量评价相结合、教师评价与学生评价相结合,开展多元评价,进一步激发学生学练舞狮的兴趣,帮助学生在评价过程中认识自我,树立信心,发展核心素养。

1. 关注发展,开展过程性评价

教师要记录学生课内课外的实际表现和进步情况。如结合每节课开展的课堂评价,将定性的课堂评价记录在学生的个人成长档案中;结合学生参与课外体育活动的情况开展过程性评价,邀请学生与家长以定性与定量相结合的方式共同参与评价;结合体育锻炼测试开展过程性评价,比对前后测试成绩,突出进步幅度等。只有综合以上过程性评价,才能有效地观察到学生核心素养的提升过程。例如,在舞狮运动“开合跳+举狮+戴狮”练习时,对学生展示开合跳与举狮、戴狮衔接的流畅程度进行评价,使评价具有针对性、即时性和过程性。

2. 创设情境,开展终结性评价

教师要结合大单元中某节课或者多节课的比赛情境开展评价,也可以另外创设复杂的实践情境,在学生参与学练时,围绕核心素养进行综合评价。评价时,不仅要关注比赛过程中学生的学习表现,还要观察学生在赛前赛后的具体表现,如有的学生未穿运动装,甚至戴着手表参加比赛;有的学生在赛前未充分热身,就参加比赛;有的学生在赛后,不能承受失败的打击等。这些行为表现是要教师去观测并记录的学生综合表现。在课堂上开展鼓励式评价,可以根据目标要求,不断地激励学生从简单到复杂、分层递进、循序渐进地完成动作技术的学练。如在“高狮十三抛狮十三拜狮”组合动作学练中,在学生完成高狮动作技术时及时给予鼓励,鼓励学生大胆尝试“高狮十三抛狮”的动作技术,当“高狮十三抛狮”动作技术掌握得差不多时,教师又适时鼓励学生尝试“高狮十三抛狮十三拜狮”的组合,通过递进式的鼓励评价不断激发学生的学练兴趣,为最后的终结性评价打下基础。

三、水平四舞狮运动大单元学习评价示例

学习评价是对目标的达成度分析,具有引导作用,对学生进行多方面的有效性评价有利于引导学生认识到自身的优缺点,从而更好地完成学习任务、达成学习目标,以下列举课堂学习评价和大单元学习评价两种示例。

(一) 课堂学习评价示例

课堂学习评价在学习评价中的权重为 40%,具有非常重要的评估作用。课堂学习评价既可以诊断学生学习的情况,也可以作为教师课堂教学的依据,以便于教师调整教学策略,提高课堂学习效率。因而课堂学习评价可以在单元的开始或结束,也可以在单元中的重要节点进行,其目的是了解学生情况,促进教学效果的进一步提高。特设计两个过程性评价样表供教师选择使用:“舞狮动作组合动作学练过程性评价表”(见表

4-7)、“舞狮动作套路学练过程性评价表”(见表 4-8)。

表 4-7 舞狮运动组合动作学练过程性评价表

单元主题		水平四舞狮:雄狮奋进耀中华(1/36)			
评价对象		评价者		评价结果	
评价维度	观测点	评价标准			评价结果
结构化知识与技能	动作组合:马步高狮十三拜狮	动作衔接合理,动作协调、有力。			☆☆☆☆
	小组合作创编	包括 3 个以上动作,有步法、跳跃、亮相等动作内容,配合音乐的节点。			☆☆☆☆
拓展	举一反三	能通过改变动作顺序、音乐等要素创新编排方式,展现出不一样的表现风格。			☆☆☆☆
	综合运用	在展示中运用创编的动作组合。			☆☆☆☆
展示或比赛	技术应用	针对不同风格的音乐,能根据要求编排不同的动作组合,并进行展示。			☆☆☆☆
	规则理解	对动作编排的要求和规则有一定的理解,并能在具体实施中遵守。			☆☆☆☆
	赏析水平	能够观赏与评价本班舞狮比赛中的技术动作。			☆☆☆☆
	基本礼仪	能够在比赛中表现舞狮礼仪。			☆☆☆☆
情绪调控	合作与交流	在学练活动中,能主动与队友交流心得,提高相互配合能力。			☆☆☆☆
体育精神	面对困难	能够积极鼓励队友,不将负面情绪带给队友;面对队友的鼓励,有积极的反馈。			☆☆☆☆
总评					

注:本评价表反映学生“结构化知识与技能”“拓展”“展示或比赛”“情绪调控”“体育精神”五个维度的评价内容,观测点应根据实际需求进行增删或调整。评价方式由评价者在“评价结果”中涂上对应的等级:☆☆☆☆为 4 分;☆☆☆为 3 分;☆☆为 2 分;☆为 1 分。总评时,36~40 分为优秀,31~35 分为良好,24~30 分为合格,24 分以下为需努力。

表 4-8 舞狮运动套路学练过程性评价表

核心素养	水平	主要特征	分值	评级得分
运动能力 (60 分)	优秀	1. 形态稳定。 2. 神态表达清晰。 3. 神形与步法协调。 4. 完整地掌握演练全过程。	54~60 分	
	良好	1. 形态较稳定。 2. 神态基本表达。 3. 神形与步法基本协调。 4. 基本掌握演练全过程。	45~53 分	
	合格	1. 形态基本稳定。 2. 神态勉强表达。 3. 神形与步法勉强协调,但演练不协调。 4. 勉强演练全过程。	36~44 分	
	需努力	1. 形态不稳定 2. 未能表达神态。 3. 神形与步法不协调。 4. 未能演练全过程。	0~35 分	
健康行为 (20 分)	优秀	比赛前做准备活动充分,学练中动作运用自如,处理合理,知道保护自己与同伴,情绪稳定。	19~20 分	
	良好	比赛前做准备活动比较充分,学练中能够运用所学动作,处理流程较清晰,知道保护自己,情绪较稳定。	16~18 分	
	合格	比赛前做准备活动,学练中保护自己与同伴的意识不强,情绪基本稳定。	12~15 分	
	需努力	运动前不做准备活动,情绪不稳定,出现厌倦或烦躁情绪,缺乏与同伴的交流合作。	0~11 分	

(续表)

核心素养	水平	主要特征	分值	评级得分
体育品德 (20 分)	优秀	有自信心,敢于展示和积极表现,坚持到底,文明礼貌、懂舞狮礼仪,能正确对待学练的成功与失败。	19~20 分	
	良好	有较强的自信心,经过鼓励敢于展示自己并坚持到底,懂一定的舞狮礼仪,能正确评价同伴的动作。	16~18 分	
	合格	能够努力参与,经过鼓励能够坚持到底,懂基本的舞狮礼仪,在意自己的行为结果。	12~15 分	
	需努力	自信心不足,羞于展示,参与展示也不能坚持到底,懂基本的舞狮礼仪,对自己的动作在意度不强。	0~11 分	

注:可由学生、教师共同评分或教师单独评分。

(二) 大单元学习评价示例

大单元评价为终结性评价,是对学生学习结果的一次全面检查,在学习评价中的权重为 60%。本大单元评价以 36 课时的“雄狮奋进耀中华”套路演练为例,通过多种测试方法,不仅对学生的完整套路进行评价,同时也对学练过程进行评价,总分 100 分,详见“水平四舞狮运动大单元终结性分值权重表”(见表 4-9)。

表 4-9 水平四舞狮运动大单元终结性分值权重表

核心素养	运动能力(60 分)			健康行为 (20 分)	体育品德 (20 分)
	体能	技术运用	展示或比赛		
分值	20 分	30 分	10 分	20 分	20 分

1. 评价目标

运动能力:合理利用步型、步法与基本动作及组合完成套路的演练,能按要求参加比赛或展示,做到神形兼备、动作协调。

健康行为:运动前做好充分的热身准备,运动后学会放松和拉伸,能在比赛或展示中表现出保护自己与他人的意识和行为,能适应不同的练习环境。

体育品德:在展示或比赛中能够具有自信自强的表现,能运用舞狮礼仪行礼,尊重师长,关心同学,表现出团队精神。

2. 评价方法和规则

详见六至八年级舞狮运动大单元教学计划示例中“29~33”课时“雄狮奋进耀中华”套路会演。

3. 评价建议

终结性评价是在大单元学习之后的一个全面检验,应该涵盖学生核心素养的各个方面,故设计了“水平四舞狮运动大单元终结性评价参照表”(表 4-10),以供参考。

表 4-10 水平四舞狮运动大单元终结性评价参照表

核心素养	类别	评价内容				综合评分
运动能力 (60 分)	体能 (12 分)	项目	一般体能 (仰卧起坐) (4 分)	专项体能 1 (后插步 三抛狮) (4 分)	专项体能 2 (绕圈小步 跑高狮) (4 分)	
		测试成绩				
	运动知识 (12 分)	项目	知识 1 (舞狮的起源) (4 分)	知识 2 (舞狮开 场礼仪) (4 分)	知识 3 (马步平望 的动作规格) (4 分)	
		测试成绩				
	运动技能 与技术运用 (26 分)	项目	基本技术 (16 分)		组合技术 (10 分)	
		测试成绩				
	展示或 比赛 (10 分)	项目	完整套路组合展示或比赛(10 分)			
		测试成绩				

(续表)

核心素养	类别	评价内容			综合评分	
健康行为 (20分)	情绪调控 (10分)	项目	精神饱满(5分)	应激能力(5分)		
		测试成绩				
	团结合作 (5分)	项目	小组团结合作完成学习内容(5分)			
		测试成绩				
	锻炼习惯 (5分)	项目	能够运用学习内容创编套路，每周最少进行3次课后舞狮运动(5分)			
		测试成绩				
	体育精神 (6分)	项目	学练与比赛中表现出勇敢顽强、不怕苦难、积极进取的精神(6分)			
		测试成绩				
	体育道德 (8分)	项目	遵守规则、尊重裁判、尊重对手、公平竞争(8分)			
		测试成绩				
	体育品格 (6分)	项目	在学练与比赛中表现出自尊自信、具有集体责任意识，能够形成正确的胜负观(6分)			
		测试成绩				
总 分						

注：

1. 本评价表由教师填写。
2. 体能评价：
 - (1) 一般体能按《国家学生体质健康标准(2014年修订)》测试规则要求进行，并录取有效成绩。
 - (2) 专项体能根据本大单元学习内容确定。
3. 运动知识的评价：运动知识的评价可采用试卷或问答等方式进行测试。
4. 运动技能与技术运用评价：
 - (1) 考评学生对具体动作的掌握情况，教师对学生展示的表现给予评价并记录。
 - (2) 学生结合学习内容，进行组合的创编。
5. 健康行为的评价：根据课堂行为的观察，师生、生生评价等方式进行测试。

6. 体育品德的评价:根据课堂行为的观察,师生、生生评价等方式进行测试。
7. 评价总分:将运动能力、健康行为和体育品德得分以不同权重计入总分,例如,总分=运动能力得分×60%+健康行为得分×20%+体育品德得分×20%。
8. 大单元综合得分=若干次过程性评价平均分+终结性评价得分×60%。

第五节 水平四舞狮运动跨学科主题学习的教学设计

在体育与健康课程教学中要重视课程的开放性、综合性和创新性,提倡不同学科的交叉、渗透与融合。本节从“破解运动的‘密码’”的角度出发,结合舞狮运动的特点,融合了历史、音乐、德育、劳动教育等学科的知识,设计了以“自制狮头,彩绘,装饰环境,配合鼓乐知识,选择音乐,编排故事线索;完整进行演绎”为主题的跨学科主题学习单元,供大家教学参考。通过提问、制作、点睛、选择乐曲,引导学生演绎舞狮动作、展示传统舞狮文化元素和氛围,提高动作质量,使得舞狮的形、神合一,发挥学生运用已学知识解决问题的能力,实现体育与健康课程核心素养的培养。

一、水平四舞狮运动跨学科主题学习教学设计

(一) 学情分析

水平四的学生已具备一定的体能水平,有完成高难度动作的体能基础,但同时又进入了快速的生长发育期,生理机能变化显著,是进一步发展体能和熟练掌握运动技能的大好时机。在水平二和水平三舞狮运动学练的基础上,该阶段的学生既有学练一定难度舞法技术的条件,也有创编基本动作组合技术的经验,他们接受新事物比较快,反应敏捷,逻辑思维能力得到显著提升,能够进行独立思考,具有探究问题及与同伴合作的意识。因此,从身体发育、心理认知、学习能力方面来看,水平四的学生在舞狮运动跨学科主题学习上都有突出的基础优势和更高追求。通过跨学科主题学习,力图进一步提高学生综合驾驭多学科知识的能力,培养其创新精神,使其肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性等体能得到迅速提高,传统文化素养得到提升,在健康行为、体育品德等方面的能力都能得到相应发展。通过深入了解雄狮觉醒背后的文化内涵,激发学生的爱国主义情怀;通过对狮头进行设计制作和彩绘,并进行故事情境创编与演绎,提高学生日常生活中的动手能力和创新能力与解决实际问题的能力。

(二) 设计思路

水平四舞狮运动跨学科主题学习以“雄狮觉醒”主题为例,运用“睡狮→醒狮→张望

(寻找出路)→采青(获取胜利的果实)”等动作组合,让学生了解幸福生活的来之不易。结合历史阐述晚清时期,我国在多次反侵略战争中失败,犹如一头“沉睡的雄狮”;通过先辈的不断努力,才寻找到适合中国发展的出路,“睡狮”逐渐觉醒,才有现在的幸福生活。鼓励学生利用多学科知识对舞狮器材进行创新性制作,对展示环境进行创新性设计,展示丰富多样的传统文化元素,配合舞狮技术动作展现“雄狮觉醒耀中华”主题,体现出民族民间传统体育类运动项目运用多学科知识创造性凸显民族文化的运动密码,进一步帮助学生提高发现问题、分析问题和解决问题的能力,通过舞狮技术动作展示和弘扬中华民族优秀传统文化的内涵。通过狮子制作、彩绘、装饰、环境设计与装饰,融入历史、音乐、德育等学科知识,引导学生了解不同学科对舞狮制作知识和运动技能学练的作用,以及舞狮运动所蕴含的文化价值。本单元的跨学科主题学习设计主旨是通过“雄狮觉醒”这个主题舞狮套路,渗透我国近代发展史的学习,使学生在掌握舞狮套路相关组合动作技术的同时,了解和学习到我国近代的发展历程。

二、水平四舞狮运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

表 4-11 “雄狮觉醒耀中华”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:感受到通过舞狮运动的展示刻画出的中国人民奋进史的积极意义,掌握“睡狮→醒狮→张望(寻找出路)→采青(获取胜利的果实)”舞法组合的技术,提高舞狮展演能力、狮头扎造、彩绘、装饰与环境设计与装饰的创新能力,具备较好的欣赏和评价能力;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:明白日常体育锻炼对健康的重要性,掌握运用舞狮运动进行日常锻炼的方法,养成参与各种舞狮运动和其他体育锻炼的意识与习惯,能够在学练过程中保持积极阳光的心态,增强情绪管理能力和健康的行为与管理能力。</p> <p>3. 体育品德:通过“雄狮觉醒”的组合学练,了解民族觉醒的奋斗历程,秉承青年人应该具备的“爱国、进步、民主、科学”的精神,养成积极向上、勤学苦练、团结友爱、尊敬师长的精神,增强民族认同与文化自信。</p>
主要教学内容	<p>任务一:讲解近代史,观看相关历史视频,了解狮头扎造、彩绘与装饰的简单技术,掌握创意性制作、彩绘和装饰具有传统文化元素的简易狮头,提升营造具有舞狮文化氛围的展演环境的能力。</p> <p>任务二:学练“睡狮”“醒狮”动作,展现狮子的入睡和醒来后的神形动作,通过彩绘表现人物形象,进而学练“张望”(寻找出路)动作,学练大两移步高狮、并步与前跃步推狮以及鼓乐基本运动技能;学习鼓乐、镲乐与动作的匹配,进而学习采青(获取胜利的果实)动作,通过学练动作技术,掌握技能。</p> <p>任务三:根据近代史的历史事实,创设“雄狮觉醒”“寻找出路”“获取果实”的教学情境;在团队协作、相互配合下,呈现中国从“沉睡”中醒来奋发图强的精神面貌,激发学生积极参与、勇于创新的精神。</p>

(续表)

重 难 点	学生学习	“睡狮→醒狮→张望→采青”组合动作的情境表现技巧。	
	教学内容	神态舞法在动作顺序和递进关系上衔接特点。	
	教学组织	整套动作连贯走位的站位设计,激发学生对套路演练的学习兴趣、参与热情和相互配合能力。	
	教学方法	启发式教学法、任务驱动法、探究学习法的运用。	
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:了解“睡狮”“醒狮”与中国觉醒史的链接寓意,了解狮头扎造、扑纸、彩绘与装饰的工序及工艺,掌握制作具备传统文化元素的狮头和装饰舞狮环境的能力,提高日常动手能力。</p> <p>2. 健康行为:养成良好的舞狮锻炼习惯,形成良好的审美意识,养成良好的体育锻炼习惯的意识,运动中保持良好心态,认真倾听同伴的见解。</p> <p>3. 体育品德:积极对同伴制作的狮头作品进行评价,能做到文明礼貌,强化积极进取的良好品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 近代历史知识切入; (2) 狮头扎造、扑纸、彩绘与装饰的基础工艺制作; (3) 狮子“睡觉”技术动作、雄狮“觉醒”技术动作、雄狮“沉睡→觉醒”组合技术动作。 <p>2. 展示或比赛: 狮头制作和装饰评比。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 仰卧起坐; (2) 高抬腿; (3) 开合跳; (4) 马步蹲。 	<p>1. 借助多媒体,讲授相关历史背景知识:清朝末期,因闭关锁国,中国落后于世界,被西方列强侵略,多次抗争失败,百姓流离失所,中国就像“沉睡的雄狮”。后经无数仁人志士带领人民不断抗争,方才“觉醒”,终获新生。组织学生进行班级整体技能学习、个人练习再到小组交流展示。学生通过实际练习和讨论深刻体会近代中国由积贫积弱到重新屹立于世界舞台的艰难过程,掌握相关历史知识,较为熟练地掌握狮头制作和装饰的技能。</p> <p>2. 引导学生掌握近代史和狮头的制作与装饰,让学生进行自评和互评。</p> <p>3. 指导学生持狮头进行体能练习,两人一组,重复5次。</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:学会“睡狮+醒狮”组合动作技术的舞法。学会“睡狮”“醒狮”“张望”(寻找出路)的递进关系、动作表现及技术动作;发展核心肌肉力量、上下肢肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:保持良好的体育锻炼行为,提升积极探索的精神。</p> <p>3. 体育品德:具备团结合作的精神,培养关心同伴、积极进取的良好品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 雄狮睡觉动作表现,分析舞狮动作与狮子动作之间的联系;</p> <p>(2) 雄狮觉醒动作展现,分析舞狮动作与狮子动作之间的联系;</p> <p>(3) 雄狮张望动作表现,分析舞狮动作与狮子动作之间的联系;</p> <p>(4) 雄狮沉睡向觉醒动作表现组合演练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>雄狮沉睡向觉醒、张望动作表现的比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 推小车;</p> <p>(2) 高抬腿;</p> <p>(3) 立卧撑;</p> <p>(4) 原地纵跳。</p>	<p>1. 播放猫科动物“睡觉”的微视频,强化学生对本组动作的整体感知,进而代入“雄狮觉醒”情境中,把狮头的神态表现出来。组织学生学习组合动作:坐地睡狮→醒狮→挖耳→刷牙→抹嘴→擦眼→舔脚→捋须。</p> <p>2. 指导学生进行小组间动作组合演练,并进行展示。</p> <p>3. 指导学生利用“睡狮”“醒狮”情境来进行体能演示,两人一组4组练习做5次。</p>
3	<p>1. 运动能力:在团队合作与配合下进行创编的“雄狮觉醒耀中华”情境舞狮动作技术展示,通过狮头与环境的装饰突出传统舞狮文化色彩,在演绎展示过程中发展平衡能力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在狮头中学会眼观四路,与他人保持安全距离,形成安全运动的自觉意识与习惯。</p> <p>3. 体育品德:形成遵守规则的意识,养成稳固的团结合作、关心同伴、积极进取的精神与品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 舞狮鼓乐的知识与技能动作匹配;</p> <p>(2) 狮头和环境的设计与装饰;</p> <p>(3) “雄狮觉醒耀中华”情境故事的编排和演绎完整过程的比赛和展示。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“雄狮觉醒耀中华”情境故事的演绎展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 弓马步转换;</p> <p>(2) 独立步平衡;</p> <p>(3) 波比跳;</p> <p>(4) 左右纵跳。</p>	<p>1. 教师讲解与示范南狮的鼓乐,介绍鼓乐的组成与常见乐点。</p> <p>2. 进行自己制作的狮头的展示,设计和布置符合小组展示的文化氛围的环境,编排完整的“雄狮觉醒耀中华”故事情境。</p> <p>3. 组织学生进行体能练习,采用分组的方式进行练习,教师巡视指导、现场评价。</p>

第五章 零基础其他民族民间传统体育类运动大单元教学设计

众多的民间传统体育活动不仅可以促进青少年的健康发展,更有利于中华优秀传统体育文化的传播。“少年强,则中国强”,这些体育运动就像一幅幅画卷展现着我国各民族文化演进的历程,显现着中国人的勇气与果敢,承载着中华儿女的集体智慧,是中华民族的骄傲。民族民间传统体育类运动引入课堂,应该遵循学校教育的本质,按照学校体育课程的规律,进行科学的教学设计,以实现学校体育课程的总目标。民族民间传统体育类运动项目种类繁多、内容丰富,本章将以舞龙、赛龙舟和民间游戏类运动项目为例,根据《课程标准(2022年版)》进行水平二(视为零基础)大单元教学设计,供广大一线体育教师参考使用。

第一节 水平二舞龙运动大单元教学设计

本单元坚持“健康第一”的教育理念,遵循“教会、勤练、常赛”的教学理念,从教学实施入手,展开对舞龙运动教学的整体刻画。围绕龙珠、龙具、鼓乐伴奏,通过人体的运动和姿势的变化整体设计舞龙的游戏,采用穿、腾、跃、翻、滚、戏、缠、组图造型等动作和套路作为教学内容,充分展示龙的精、气、神、韵等。以发展学生素养能力为导向,力求突破传统单个技能的固定学练,创设实践探究、团队协作和创新培养等的教学情境,引导学生通过了解—参与—展示的过程,培养民族传统文化认同,增强民族传统文化自信。

一、水平二舞龙运动大单元教学设计

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平二学生模仿能力强,好奇心强,对新事物有新鲜感,身心虽有一定程度的发展,但还不够完善,运动系统发育也不够健全,且注意力不集中,兴趣难以持久,自我约束能力弱。教学中可以通过简单易行的舞龙游戏和展示,让学生在玩中学、学中练,从而平衡他们的兴奋与冲动,培养他们持续学练舞龙的兴趣和行为,培养良好的学习习惯。另

一方面,由于骨骼、肌肉和心血管系统发育对肌肉力量、心肺耐力等体能发展的制约,该阶段的学生不宜长时间剧烈运动,教学中应适当弱化技术难度。该阶段的学生有着强烈的求知欲、竞争欲和挑战欲,因此,从教学方法与思路上应从直观效果出发,选择以对比教学、分解与完整演练相结合的方式方法为主,多设置一些有趣、多样、贴近生活的教学内容和方法,通过体能游戏、多种形式的比赛等,增加基本功和基本动作练习的乐趣,发展学生的体能与运动技能,突出合作、探究等学习方法,强调展示与应用能力的培养,让学生乐于在各种各样的活动中展示舞龙运动技能,乐于用舞龙的动作和技术进行日常锻炼。

2. 学习基础

水平二学生已具备基本运动技能,为下一步学习专项运动技能和体能打下了基础,但存在个体之间上肢力量和腰腹控制力的显著差异。因刚接触舞龙运动,对舞龙项目基本没有了解。在课堂教学中,教师可以通过一些有趣的练习激发学生的学练兴趣,采用循序渐进的教学方法帮助学生逐步完成练习。在教学过程中,可以先从简单的步法、手型及固定套路开始,如通过模仿小矮人走路完成舞龙运动的矮步走、快速走等基本步法,打牢基础后进而引导学生灵活组合运用,充分激发学生自主探究与学习创新能力,在趣味学练中增强传统舞龙文化的普及。另外,此阶段的学生正处于体能发展初始期,特别是肌肉力量、位移速度、协调性、灵敏性等体能开始进入突增期,要关注课堂运动密度和运动强度的达成,体能练习要关注补偿性,以达成课堂学习目标。

3. 能力水平

此阶段的学生已经初步掌握走、跑、跳等移动性基本运动技能,屈伸、旋转、平衡等非移动性基本运动技能。而舞龙时,龙跟着绣球做各种穿插动作,不断地展示扭、挥、仰、跪、跳、摇等多种姿势,实际上正是移动性与非移动性基本运动技能的具体化动作,学生已经具备完成这些动作的能力。大量的实践经验表明,学生有参与各种体育活动的积极性。因此,在教学中还是要从技术掌握层面来组织授课,并且设置一定的梯度,避免学生因感觉过于简单而失去兴趣,但也不必过多拘泥于细节。舞龙时因为要交错通过、穿插等,学习中应多加提示,使学生掌握在舞龙运动中那些可以向日常生活迁移的、具体的安全避险知识和方法。这个过程中就要注意考虑学生的实际能力水平,根据“最近发展区”理论设计能力水平目标,在最近发展区内激发学生的能力增长,促使学生不断进步。

(二) 设计思路

舞龙是一项集体性运动项目,需要参与者齐心协力,相互配合,共同展现出舞龙运动的独特魅力。舞龙教学设计遵循“健康第一”的教育理念,落实“教会、勤练、常赛”的要求,以目标为导向,选取适合水平二学生学练的相关舞龙教学内容,确定学习重点和难点,从基础知识与基本技能、技术运用、体能、比赛或展示、规则与裁判方法、观赏与评价等六个方面制订18课时的大单元具体学习内容(见图5-1)。水平二舞龙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框架。运用结构化教学,通过“初识龙珠”“祥龙登场”等主题的逐步引导,提升学生的民族自豪感,从而产生想学的欲望。整个过程中引导学生通过体验舞龙时的动静、快慢、圆顺之美,让学生全身心地融入舞龙运动的“配合应用”“展示或比赛”学练中,为舞龙大单元教学的具体实施提供参考。此外,结合学生的实际情况,采取灵活的教学方法,提高学生的学习兴趣,培养学生的自主学习能力,激发学生的学习热情,提高学生的学习效果,以实现学生核心素养的培养。

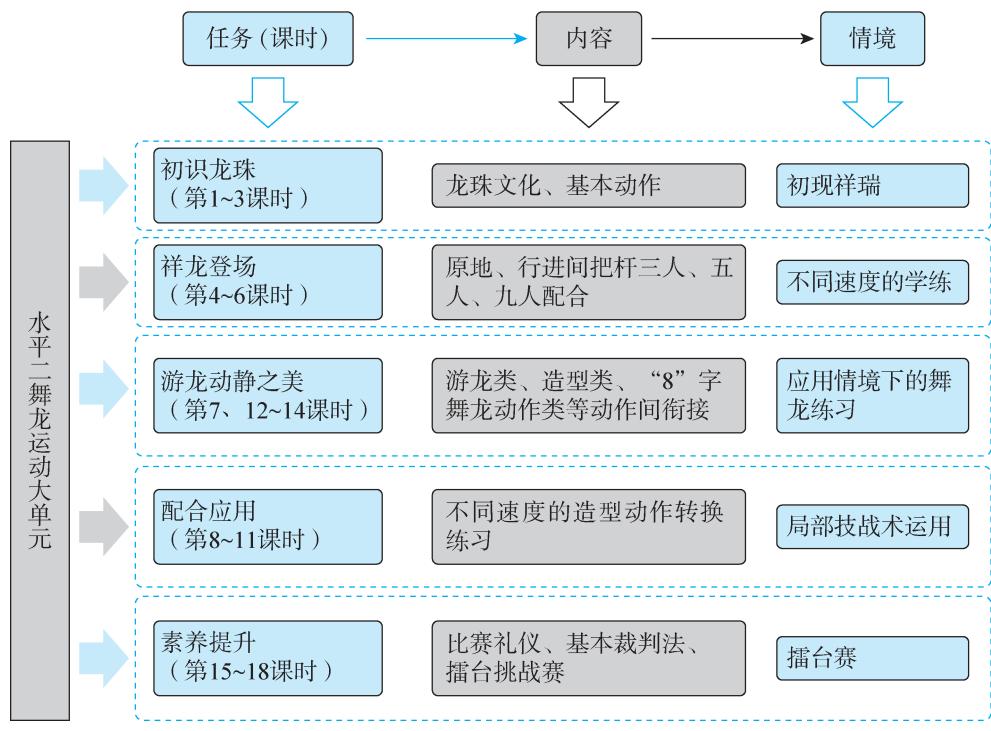


图5-1 水平二舞龙运动大单元教学设计框架图

一、水平二舞龙运动大单元教学计划示例

表 5-1 水平二舞龙运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:知道舞龙运动的起源与发展、基本礼仪和安全行为守则,对舞龙运动的项目规则有基础性认识,学会器材的简单维护,能说出所学动作的术语;能够做出基本动作(基本握法、基本步型、基本步法、原地“8”字舞龙等),以及简单组合和多人配合舞龙动作(“8”字舞龙动作类、游龙类、组图类、翻滚类、穿腾类),并能运用到游戏中;能运用所学知识和技能参与多种形式的展示或比赛;发展肌肉力量、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能感受参与舞龙运动的乐趣,能说出自己在学练过程中的情绪变化,掌握与人交往的方法,懂得与人交流沟通,学会在学练中互帮互助,完成合作任务,能适应环境变化,能表现出自我安全防护行为。</p> <p>3. 体育品德:通过学练了解舞龙运动的文化内涵,增强民族文化认同、文化自信和民族自豪感;表现出遵守规则和文明礼貌的行为。</p>								
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:舞龙运动的起源与发展、基本礼仪、装备知识(外形、材质、色彩)、简单规则、简单评判方法等;基本动作(原地“8”字舞龙、行进“8”字舞龙、直线行进越障碍、快速顺逆连续跑圆场、起伏行进、单侧起伏小圆场)、基本步型(正步、丁字步、虚步)、基本步法(圆场步、矮步、弧形步)、基本动作组合造型类技术(蝴蝶造型、莲花造型、舞龙造型等),龙珠把杆的基本握法(正常位、滑把)。</p> <p>2. 技术运用:基本动作和简单组合动作在舞龙游戏中的运用。</p> <p>3. 体能:开合跳、30米接力跑、折返跑、立卧撑、俯卧撑、变向跑等,发展上下肢和腰腹肌肉力量、位移速度及灵敏性等体能。</p> <p>4. 比赛或展示:穿龙尾、单侧起伏小圆场等游龙,教学展示或比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:舞龙游戏或比赛中的基本规则和判罚知识,如场地器材和计时要求等,能初步判断滑把、起伏小圆场等动作的对错等。</p> <p>6. 观赏与评价:观赏班级内舞龙展示或比赛,每学期通过现场、网络或电视等方式观看不少于8次的舞龙表演或比赛。</p>								
重难点	<table border="1" data-bbox="223 1077 1232 1279"> <tbody> <tr> <td data-bbox="223 1077 372 1116">学生学习</td><td data-bbox="372 1077 1232 1116">积极安全地参与舞龙运动,遵守舞龙运动规则,懂得欣赏同伴。</td></tr> <tr> <td data-bbox="223 1116 372 1156">教学内容</td><td data-bbox="372 1116 1232 1156">个人技术的运用与团队配合,重点突出组合动作的连接。</td></tr> <tr> <td data-bbox="223 1156 372 1195">教学组织</td><td data-bbox="372 1156 1232 1195">根据不同教学内容采用集中学练、自主学习、小组合作学练等方式。</td></tr> <tr> <td data-bbox="223 1195 372 1279">教学方法</td><td data-bbox="372 1195 1232 1279">新授课由多媒体介入、教师慢速示范,复习课自主学练和合作学练相结合,技能探究运用主题教学法创设情境,重点是个人把位与团队配合。</td></tr> </tbody> </table>	学生学习	积极安全地参与舞龙运动,遵守舞龙运动规则,懂得欣赏同伴。	教学内容	个人技术的运用与团队配合,重点突出组合动作的连接。	教学组织	根据不同教学内容采用集中学练、自主学习、小组合作学练等方式。	教学方法	新授课由多媒体介入、教师慢速示范,复习课自主学练和合作学练相结合,技能探究运用主题教学法创设情境,重点是个人把位与团队配合。
学生学习	积极安全地参与舞龙运动,遵守舞龙运动规则,懂得欣赏同伴。								
教学内容	个人技术的运用与团队配合,重点突出组合动作的连接。								
教学组织	根据不同教学内容采用集中学练、自主学习、小组合作学练等方式。								
教学方法	新授课由多媒体介入、教师慢速示范,复习课自主学练和合作学练相结合,技能探究运用主题教学法创设情境,重点是个人把位与团队配合。								
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法						
1	<p>1. 运动能力:知道舞龙起源,能说出基本步型的名称,积极参与交换步型游戏;发展肌肉力量、平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:保持良好情绪,能够在教师引导下交流体验感受,保持良好的学习心态。</p> <p>3. 体育品德:能够遵守游戏规则,建立规则意识,增进民族文化认同。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 学习并步—弓步—马步—单跪步—提膝动作;</p> <p>(2) 4种步型与身型的配合;</p> <p>(3) 步型规范性小游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>步型迅速交换游戏+龙珠基本动作展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 开合跳;</p> <p>(2) 收腹举腿;</p> <p>(3) 跪地俯卧撑;</p> <p>(4) 肩胛拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解示范4个步型动作及与身型配合;学生两人一组练习,四人一组学练龙珠基本动作。</p> <p>2. 创设展示情境:引导学生分组展示步型交换游戏和龙珠基本动作,鼓励学生自评、互评。</p> <p>3. 创设“舞龙小勇士”情境,教师巡视指导,引导学生进行自我评价、相互评价。各动作完成15次/组×2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:知道基本步型的要领,能在各种情况下做出基本步型;发展肌肉力量、柔韧性、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与舞龙动作展示,能说出在展示中的情绪变化,知道用合理的方式表达情绪变化。</p> <p>3. 体育品德:在步型定势展示中遵守规则,能够在疲惫的情况下坚持完成练习。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 学习基本步型(并步—弓步—马步—单跪步);</p> <p>(2) 移动中的基本步型定势;</p> <p>(3) 不同起始状态下迅速完成基本步型定势。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>移动中步型定势展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 简易波比跳;</p> <p>(2) 悬垂举腿;</p> <p>(3) 开合跳;</p> <p>(4) 前屈折叠式拉伸。</p>	<p>1. 多媒体观看基本步型示范,掌握舞龙的基本步型,拓展进行移动练习,两人一组配合练习;教师巡视指导,示范做法,适时提示学生。</p> <p>2. 引导学生分组展示移动中步型定势,鼓励学生自评、互评。</p> <p>3. 教师组织并布置体能练习任务,设置循环练习时间与次数,要求学生关注动作质量。悬垂举腿 8 次/组×2 组,其余动作各完成 15 次/组×2 组。</p>
3	<p>1. 运动能力:理解龙珠的基本运动规律,能做出龙珠的基本动作,积极参与展示或比赛;发展上肢肌肉力量、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:练习活动中,树立安全锻炼意识,能主动避免运动损伤。</p> <p>3. 体育品德:遵守学练和竞赛规则,懂得分享,具有刻苦顽强、坚持不懈的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 龙珠的文化内涵;</p> <p>(2) 龙珠基本动作(握法、手法、步型、步法、跳跃);</p> <p>(3) 移动中龙珠基本动作。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>龙珠基本动作(握法、手法、步型、步法)竞赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯撑连续对击掌;</p> <p>(2) 开合跳;</p> <p>(3) 仰卧两头起;</p> <p>(4) 30 米快速跑。</p>	<p>1. 教师讲解知识与基本动作,示范龙珠的握法、手法、步型、步法等动作技术,学生按要求逐个练习,并能在移动中做出龙珠动作。</p> <p>2. 创设比赛情境,学生四人一组,合作学习后进行龙珠基本动作竞赛,动作统一连贯的组获胜。</p> <p>3. 组织学生两人一组,俯撑连续对击掌、开合跳、仰卧两头起、30 米快速跑等体能练习,每项练习完成 2 组,引导学生相互观察和鼓励。30 米快速跑 2 次,其余动作各完成 15 次/组×2 组。</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:初步掌握舞龙运动基本手法,在练习过程中注意挺胸、收腹、立腰、端握平稳,积极参与教学展示;发展上肢肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练过程中能关注自己的情绪变化,学会在运动中保持安全距离,具有自我防护意识。</p> <p>3. 体育品德:正确对待学练中的困难,遵守游戏规则,尊重对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞龙基本手法(举龙、擎龙、端龙、提龙)动作;</p> <p>(2) 移动中舞龙基本手法。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组间基本手法展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 单双脚跳;</p> <p>(2) 仰卧收腹举腿;</p> <p>(3) 双人俯撑击掌;</p> <p>(4) 背部拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解示范,学生按要求逐个掌握基本手法,在移动中尝试4种手法的动作,并尝试连贯应用。</p> <p>2. 创设展示情境,学生九人一组,合作探究后进行整条龙配合动作展示,动作要统一连贯。</p> <p>3. 组织学生九人一组,请组长带领进行体能练习,轮换场地引导学生进行组间评价。各动作完成15次/组×2组。</p>
5	<p>1. 运动能力:基本掌握舞龙运动中的基本步法,在练习过程中注意行进快慢时身体都要平稳,积极参与教学展示;发展上下肢肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:表现出乐观开朗,具有一定的沟通交流能力和配合意识。</p> <p>3. 体育品德:乐于接受不同段位的学练安排,练习中不畏困难、勇敢顽强。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 舞龙基本步法(圆场步、矮步、弧形步、单碾步、双碾步、跳跃步);</p> <p>(2) 移动中舞龙基本步法。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组间基本步法展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 蹤跳起;</p> <p>(2) 仰卧起坐;</p> <p>(3) 跪地俯卧撑;</p> <p>(4) 骆驼式拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解示范,学生按要求逐个掌握基本步法;教师设置情境,明确每种步法的运用情境;学生分组讨论,教师总结示范。</p> <p>2. 教师组织学生分成九人一组,持龙开展基本步法的展示,要求动作统一、连贯协调。</p> <p>3. 教师组织学生轮换练习,学生按要求完成。学生两人一组,自我评价,互查互纠。各动作完成15次/组×2组。</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:练习时能调整好前后的距离,保持龙形饱满,不塌肚;跳跃把杆时,起跳果断,空中收腿,落地轻巧,并能运用于教学展示或比赛中;基本掌握直线行进越障碍的动作与方法;发展上下肢肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极适应学练环境,主动与同伴交流,具有合理控制情绪的能力。</p> <p>3. 体育品德:在活动中尊重对手、遵守规则、自尊自信、勇于进取。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 舞龙基本步法; (2) 直线行进; (3) 跨越障碍。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>九人一组持龙直线行进和直线行进越障碍展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 平板支撑; (2) 俄罗斯转体; (3) 折返跑; (4) 蝴蝶式拉伸。 	<p>1. 教师示范讲解并分析举龙直线行进需要的体能,提高学生对发展体能重要性的认识。</p> <p>2. 教师组织学生分成九人一组,持龙开展步法展示与竞赛,动作统一连贯协调的小组获胜。</p> <p>3. 教师布置体能练习内容,组织学生分组练习,教师巡视指导。平板支撑 30 秒/组×2 组、折返跑 6 米×4 次/组×2 组、其余动作各完成 15 次/组×2 组。</p>
7	<p>1. 运动能力:基本掌握慢速和快速顺逆连续跑圆场的动作与方法;发展心肺耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:以乐观开朗的态度与同伴交往,营造积极进取的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:善于跟同伴交流合作,遵守规则,在体能练习中能坚持到底,不怕困难。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 慢速顺时针、逆时针连续跑圆场动作; (2) 快速顺时针、逆时针连续跑圆场动作。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>跑圆场展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 悬垂举腿; (2) 连续蛙跳; (3) 跪地俯卧撑; (4) 往返跑。 	<p>1. 学生徒手练习后,九人一组持器械进行慢速顺时针—逆时针跑圆场各 3 圈;快速顺时针—逆时针跑圆场各 3 圈。</p> <p>2. 展示:教师组织学生分成九人一组,开展持龙跑圆场比赛,龙形饱满、不塌肚、组员相互之间协调的小组获胜。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,组织学生三人一组同时进行悬挂举腿、连续蛙跳、跪地俯卧撑练习;九人一组持龙开展连续往返跑圆场等练习;引导学生进行自我评价。悬垂举腿 8 次/组×2 组、往返跑 6 米×4 次/组×2 组、其余动作各完成 15 次/组×2 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:能做出直线行进接顺逆连续跑圆场的动作;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练活动中,保持良好的学习心态,主动通过体育锻炼消除运动疲劳。</p> <p>3. 体育品德:与同伴有相互鼓励和庆祝的语言及动作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 举龙杆复习直线行进和顺逆连续跑圆场;</p> <p>(2) 九人一组持龙直线行进;</p> <p>(3) 顺时针、逆时针连续跑圆场。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>直线行进接顺逆连续跑圆场比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 弓步交换跳;</p> <p>(2) 俄罗斯转体;</p> <p>(3) 听信号快速跑;</p> <p>(4) 三角式拉伸。</p>	<p>1. 个人复习—三人一组复习—六人一组复习—九人一组整龙复习直线行进接顺逆连续跑圆场动作。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,小组持龙开展直线行进接顺逆跑圆场比赛,做到龙形饱满、不塌肚、队员之间配合默契的小组获胜。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,引导学生进行自我评价。听信号快速跑 6 米/组×2 组、其余动作各完成 15 次/组×2 组。</p>
9	<p>1. 运动能力:能够完整顺利完成单侧起伏小圆场,在比赛中可以积极运用所学技术动作;发展位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:提高自主锻炼的意识,主动与同伴一起合作学练,做好练习中的安全保护和运动损伤的预防。</p> <p>3. 体育品德:养成团结协作、文明礼貌、坚持不懈等良好品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 持空杆练习单侧起伏;</p> <p>(2) 持龙慢速练习单侧起伏小圆场;</p> <p>(3) 持龙中速练习单侧起伏小圆场。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>单侧起伏小圆场展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 障碍跑(绕、跳、钻等形式);</p> <p>(2) 仰卧起坐;</p> <p>(3) 马步蹲;</p> <p>(4) 坐姿广角式拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解示范动作,可借助多媒体等设备。学生慢速练习,先徒手、再空把、再举龙具,注意动作的完整性与连贯性;在保证动作质量的基础上,逐渐提高练习的速度,重点体会队友间的配合;分 4 组同时进行单侧起伏小圆场展示,其余同学和教师一起交流、研讨、评价。</p> <p>2. 教师组织展示单侧起伏小圆场动作,比一比哪一组完成得最好。</p> <p>3. 教师组织并布置体能练习任务,每项练习完成 2 组,引导学生进行自我评价。障碍跑 20 米/组×2 组、马步蹲 30 秒×2 组、其余动作各完成 15 次/组×2 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:能够将前面学习的动作组合串联,发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够合理控制情绪,用理性地行为表达个性。</p> <p>3. 体育品德:能够养成团结协作、坚持不懈等良好品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习跑圆场、单侧起伏小圆场;</p> <p>(2) 形成多种组合小套路,并进行小竞赛。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组间“端龙、举龙”等形式舞龙跑圆场动作展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 连续蛙跳;</p> <p>(2) 跪地俯卧撑;</p> <p>(3) 听信号反应跑;</p> <p>(4) 横叉。</p>	<p>1. 教师组织学生九人一组复习和组合创编本小组的套路,制定简易比赛规则,对每条龙进行评价,动作熟练、龙形饱满、配合默契的队伍获胜。</p> <p>2. 教师组织学生展示“端龙、举龙”等形式舞龙跑圆场动作,比一比哪一组完成得最棒。</p> <p>3. 教师组织并布置体能练习任务,每项练习完成2组,引导学生进行自我评价。听信号反应跑6米/组×2组、其余动作各完成15次/组×2组。</p>
11	<p>1. 运动能力:说出和做出所学舞龙项目的原地“8”字舞龙基本动作和简单组合动作,能坚持重复3次以上,并运用于游戏中;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:说出自己在游戏、演练或展示中的情绪变化;与同伴交流交往,在学练中能相互帮助;在参与舞龙游戏时表现出自我安全防护行为。</p> <p>3. 体育品德:在学练过程中展现出自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我、遵守规则和文明礼貌的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 原地“8”字舞龙;</p> <p>(2) 坐姿“8”字舞龙;</p> <p>(3) 跪姿“8”字舞龙;</p> <p>(4) 马步“8”字舞龙。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>原地“8”字舞龙竞速赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 并步跳;</p> <p>(3) 跪地俯卧撑;</p> <p>(4) 单脚站立平衡。</p>	<p>1. 教师讲解示范动作,强调原地“8”字舞龙作为舞龙“8”字类的基础动作的重要性。学生慢速学练,可由单人空把到双人再到小组进行学练;逐渐提高速度,体会舞龙的连、随的内涵,做到龙不塌陷、不拉扯;以小组为单位,30秒计时,计“8”字舞龙完成次数(以龙尾的完成次数为准)。</p> <p>2. 教师组织学生对比赛进行评价,评价结合完成次数和完成质量两个方面,速度快质量高的队获胜。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,每项练习完成2组,引导学生进行自我评价。</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:能够顺利完成不同速度的行进间“8”字舞龙,主动结合入场、跑圆场等动作,形成动作组合;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能适应不同练习环境,提升控制情绪的能力。</p> <p>3. 体育品德:养成团结合作、不怕困难等良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 原地到慢速的行进间“8”字舞龙;</p> <p>(2) 中速、快速行进间“8”字舞龙;</p> <p>(3) 串联入场、跑圆场等动作,形成组合动作。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“原地+行进间”规定距离“8”字舞龙竞速赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 弓步交换跳;</p> <p>(2) 深蹲起;</p> <p>(3) 立卧撑;</p> <p>(4) 燕式平衡。</p>	<p>1. 复习原地“8”字舞龙动作,在动作质量完成较好的基础上,提高练习速度,体现舞龙的力量感。教师示范讲解行进间“8”字舞龙动作,学生模仿练习,教师巡视指导。</p> <p>2. 教师组织学生进行动作组合比赛,比赛动作为 10 个原地“8”字舞龙、10 个行进间“8”字舞龙。看各小组完成时间,时间少的队伍获胜。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,每项练习完成 2 组,每组 15 次,引导学生进行自我评价。</p>
13	<p>1. 运动能力:顺利完成聚拢后蝴蝶造型;能创编简单的数字、字母、汉字等造型,并积极进行展示;发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够适应学练环境的变化,保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:在练习过程中自尊自信,具有责任意识和团结协作的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习原地与行进间“8”字舞龙;</p> <p>(2) 聚拢后蝴蝶造型;</p> <p>(3) 动作套路创编学练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>数字、字母、汉字等造型创编展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 两人推小车;</p> <p>(2) 收腹举腿;</p> <p>(3) 平板支撑;</p> <p>(4) 坐位体前屈。</p>	<p>1. 教师示范讲解,学生模仿练习,空把慢动作学练后举龙具学练;学生在行进间舞龙后,以蝴蝶造型结尾。对蝴蝶造型动作完成速度和完成质量进行评分,得分高的队伍获胜。</p> <p>2. 教师组织学生进行数字、字母、汉字等造型的创编展示,比一比哪一组完成得最好,造型最多。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,每项练习完成 2 组,引导学生进行自我评价。推小车 10 米/组、收腹举腿和坐位体前屈 15 次/组、平板支撑 30 秒/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:完成舞龙莲花造型,能展示4个动作以上的组合套路;发展协调性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:懂得保持良好心态,养成体育锻炼的意识和习惯。</p> <p>3. 体育品德:在练习过程中逐渐形成不怕困难、积极进取、团结协作等的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习蝴蝶造型;</p> <p>(2) 学练莲花造型;</p> <p>(3) 移动中的莲花造型。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>包含蝴蝶、莲花等造型的4个以上动作组合展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 收腹跳;</p> <p>(2) 仰卧卷腹;</p> <p>(3) 跪地俯卧撑;</p> <p>(4) 站立俯身摸地。</p>	<p>1. 复习蝴蝶造型,与所学其他动作进行串联;学练莲花造型,做到迅速、有效。</p> <p>2. 教师组织学生进行蝴蝶、莲花等造型的动作组合展示,根据自评、互评,得分高的队伍获胜。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,每项练习完成2组,每组15次,引导学生进行自我评价。</p>
15 ~ 18	<p>1. 运动能力:能够顺利完成组合串联创编,勇于挑战舞龙擂台赛;发展反应能力、肌肉力量和协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在展示和比赛中具有良好情绪,勇于表现自己,能适应环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:具有遵守规则、尊重对手、公平竞赛、文明礼貌等良好品质。</p>	<p style="text-align: center;">舞龙造型擂台赛</p> <p>一、组织</p> <p>1. 将全班同学分成人数均等、水平相当的6个队,每组男女比例大致相等,每队讨论自己的队名,选出一名队长,队长进行人员分工,包括教练、记分员、记录员、裁判员等角色。</p> <p>2. 舞龙造型创编组合,如:动作组合串联(开场敬礼、原地“8”字舞龙、行进间“8”字舞龙、蝴蝶造型、结束敬礼)。</p> <p>3. 各队根据要求在组合动作的基础上,进一步完善组合动作与细节,记录员记录动作顺序等,由教练带领队员进行学练,熟悉动作。</p> <p>4. 每队的裁判员与教师一同打分,其余各队参与投票,共同评选出最佳创意队、最佳展示队、最佳动作队等。</p> <p>二、展示次序</p> <p>1. 集体展示暖场。</p> <p>2. 各队抽签,确定第一轮出场次序。</p> <p>3. 初选的前四名队伍,再次抽签,确定第二轮出场顺序,评选出三个最佳队伍。</p> <p>4. 落选的队伍进入复活展示,可以对其中一个最佳队伍进行挑战,全场票决。</p> <p>5. 最后评出“最佳能手奖”“最佳达人奖”“最佳潜力奖”,各队一起展示,表示祝贺。</p> <p>6. 随机抽选学生分享感受。</p> <p>三、过程性评价和终结性评价</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> <p>四、体能练习菜单</p> <p>利用课中空余时间或课后时间自主选择相应的体能练习,要求每次练习时间为10分钟左右。</p> <p>1.1 分钟跳绳;2.支撑爬行;3.坐位体前屈;4.原地高抬腿;5.俯撑或仰撑;6.仰卧起坐;7.立定跳远;8.立卧撑。</p>	

第二节 水平二赛龙舟运动大单元教学设计

民族民间传统体育类运动是中华民族独具特色的体育运动,传承了数千年的中华文明和历史文化。赛龙舟运动是其中最具代表性的运动项目之一,是融民俗性、大众性、娱乐性、竞技性、健身性为一体的运动项目,是由鼓手、桨手、舵手多人配合进行的集体水上运动,已流传数千年。本章将从赛龙舟运动教学的具体实施入手,对赛龙舟运动教学初步展开整体刻画,贯彻“教会、勤练、常赛”的要求,力求打破传统的孤立技能学习和原地循环训练的固有程式。另外,赛龙舟运动的特点是水上及团队的集体配合,我们将选取适合水平二学生的学习内容,通过整体学练鼓手、舵手、桨手技术及配合方式,达到赛龙舟学练的目的。同时结合现有的条件,尝试从陆地龙舟进阶到水上龙舟,在学习过程中,重点培养学生的团队意识,使学生在团队合作中寻找适合自己的角色,体会到自身的价值,并不断提升沟通和协作的能力,从而全面发展学生的体能和意志品质。

一、水平二赛龙舟运动大单元教学设计

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平二阶段学生的自控能力得到一定改善,注意力持续时间较短,兴趣持久度差,动作学习较快,模仿能力强,动作的准确性和协调性欠佳,热衷于比赛,有较强的集体荣誉感,能够为了团队的胜利而出一份力。在赛龙舟运动教学过程中,注意激发学生比赛的欲望,指导团队间的相互协助,以取得竞赛的胜利,多采用小组比赛、集体学练的学习方式。该阶段学生的肌肉处于快速生长期,心脏容积和血管容积较小,不适合进行长时间、剧烈性的练习,在安排体能练习的时候,适宜安排中、小强度的练习。同时,赛龙舟运动本身就是一个集体性项目,社会交往在教学中是无时无刻不存在的,可以借助此特性,很好地促进学生相互间的交流与帮助,提升健康行为能力。

2. 学习基础

水平二阶段是全面发展体能的初始阶段,是掌握基本技术的良好时期。学生是第一次接触赛龙舟运动这样的水上项目,该运动的用力方式、运动方式都与以往的运动不同,可以说学生没有任何基础,但该阶段学生的求知欲、好胜心、挑战欲都很强,因此在课堂教学中,一方面可以采用一些赛龙舟游戏,提升练习趣味性,激发学生的练习兴趣;另一方面采用循序渐进的教学方式让学生逐步完成练习,提升学习能力,力求有效地形

成从基本运动技能向专项运动技能转换与发展的路径。同时也要注意负荷安排的合理性与需求性,促进学生协调性、肌肉力量、灵敏性等体能的提高,从而更好地达成学习目标。

3. 能力水平

该水平的学生已掌握了课程内容中水平一规定的 basic 运动技能,具备了不少的运动技能储备。因水上划船类项目在平时运动中较为少见,所以学生可以利用的正向迁移的技能储备较少,但经过水平一的学习,学生已经形成了不怕困难、坚持学练的意志品质,再加上划桨动作相对简单,在这样的条件下,只要更多地考虑学生的年龄和生理特点,进行对症施教,就能更好地促进学生的学习。在学习过程中,学生可能会出现上下肢用力不协调的问题,教师可以通过视频、语言帮助学生记忆动作,提示方向等。学生已经懂得体育锻炼对健康的重要性,所以会乐于参与各种校内外的体育活动。学生已经掌握了一些健康知识,如个人卫生保健、营养膳食、安全避险等,他们的健康行为和体育品德核心素养也得到了一定的发展,为进行赛龙舟运动的学习做了良好的铺垫。在此基础上,可以通过学练体能和赛龙舟运动的知识与技能,让学生积极参与赛龙舟运动的展示或比赛,达成水平二的学习目标。

(二) 设计思路

赛龙舟运动是集体性团队项目,团队配合至关重要,在学练过程中,注重团队节奏一致的配合练习和集体体能练习,充分发挥学生团队协助的能力,增强学生团结一致、互帮互助的精神。根据《课程标准(2022 年版)》要求,水平二赛龙舟运动大单元构建了包含鼓手和桨手坐姿、划桨技术和鼓点配合的组合技术的内容框架(见图 5-2)。本单元学习任务的难度循序渐进,由易到难,将学生引入不同的教学情境,如在“直航中的应用”“龙舟接力赛中的应用”,以便更好地完成教学内容的学习,从而实现相应的学习目标。

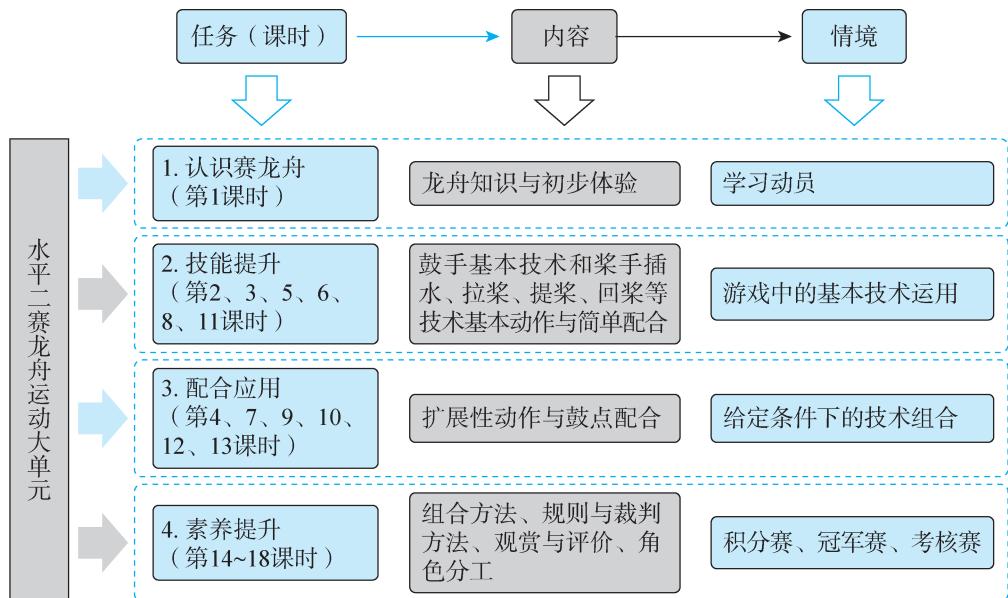


图 5-2 水平二赛龙舟运动大单元结构框架图

二、水平二赛龙舟运动大单元教学计划示例

表 5-2 水平二赛龙舟运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力：初步了解赛龙舟运动的基本知识和比赛规则，学会维护和保养器材；掌握赛龙舟运动的基本动作（如鼓手、桨手动作技术）和简单组合动作并能运用于运动中，能说出所学动作术语；能运用所学知识和技能参与多种形式的展示或比赛；积极参与体能练习，通过游戏或比赛，发展位移速度、肌肉力量、柔韧性、心肺耐力和灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为：通过学练感受参与赛龙舟运动的乐趣，在学练过程中能感受到自己的情绪变化，掌握与人交往的方法，懂得与人交流、合作，学会在运动中互帮互助、合作完成任务，能适应自然环境的变化，在游戏中有自我安全防护行为，理解体育锻炼对促进健康的重要性。</p> <p>3. 体育品德：通过学练进一步了解赛龙舟运动的文化内涵，增强民族文化自信和民族自豪感；克服怕水心理，在学练中进一步形成勇敢顽强、不怕困难等体育精神，形成遵守规则、尊重裁判、尊重对手等体育道德，形成自尊自信、文明守礼等体育品格。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能：赛龙舟来历和传说；鼓手基本技术和桨手握桨、坐姿、插水、拉桨、出桨、回桨等基本动作术语；安全行为守则等。</p> <p>2. 技术运用：上下龙舟及坐姿；鼓手和划手的简单技术及配合。</p> <p>3. 体能：通过快速跑、变速跑、跳台阶、直臂或曲臂悬垂、抢夺、闪躲等练习发展上下肢肌肉力量、位移速度、心肺耐力及灵敏性等体能，通过身体前后晃动等练习发展平衡能力、协调性等体能。</p> <p>4. 比赛或展示：插水、拉桨、提桨、回桨等基本动作和组合动作在游戏中的展示，以及与鼓手技术配合的展示；参与形式多样的展示或比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法：知道龙舟比赛的简单规则，尝试对简单的比赛进行执裁；了解登舟前穿救生衣、起航不抢航、过终点继续直航等简单规则，知晓抢航加时、窜道取消成绩的裁判知识。</p> <p>6. 观赏与评价：了解观看赛龙舟运动比赛或表演的不同途径与方法；能分辨现代龙舟比赛与传统龙舟赛的区别；每学期观看不少于 8 次的赛龙舟运动比赛或表演，如观看班级内、校级、市级、省级、国家级比赛或表演等。</p>

(续表)

重难点	学生学习	蹬腿转体发力、快速呼吸配合回桨。	
	教学内容	身体协调发力、坐姿状态下上下肢用力的协调配合。	
	教学组织	安全距离的把握、学生的纪律性。	
	教学方法	讲解示范法、多媒体展示法、游戏法和比赛法的多样性。	
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:了解鼓手坐姿及握棍的动作方法;初步掌握鼓手握棍技术,鼓点配合口令的技术;发展协调性、灵敏性、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道上下龙舟的顺序和安全要求,掌握穿救生衣的方法,树立充分的安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在游戏中能够与同伴友好合作并相互鼓励,坚持到底。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 鼓手坐姿、握棍技术;</p> <p>(2) 鼓手鼓点节奏配合口令的技术;</p> <p>(3) 桨手跟着鼓点节奏前后下腰。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>跟着秒针来敲鼓。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 20米快速跑;</p> <p>(2) 仰卧起坐;</p> <p>(3) 弓箭步交换跳;</p> <p>(4) 俯卧撑。</p>	<p>1. 播放视频,教师讲解知识;教师示范鼓手坐姿、握棍技术,演示鼓点节奏配合口令的技术;学生集体模仿练习,跟着鼓点节奏下腰,体会鼓点节奏和下腰幅度。</p> <p>2. 不同人数的组合跟着秒针走动的节奏进行敲鼓,看哪一组敲得最整齐。</p> <p>3. 根据教师示范的体能练习方法和要求,引导学生分组练习,进行自我评价。20米快速跑×2组、其余动作各完成15次/组×2组。</p>
2	<p>1. 运动能力:了解鼓手技术的动作方法,掌握鼓手技术,减少手掌磨损,可以进行简单的鼓手节奏展示;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:掌握正确的热身动作,知道手掌磨损的预防和处理办法,关注自己在学练中的情绪变化。</p> <p>3. 体育品德:遵守游戏的规则,尊重裁判;游戏过程中与同伴相互鼓励,愉快合作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 手腕和手臂协调用力的敲鼓技术;</p> <p>(2) 鼓点节奏配合口令的技术;</p> <p>(3) 听口令变换鼓点的节奏。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>击鼓传花。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 听信号变速跑;</p> <p>(2) 开合跳;</p> <p>(3) 俯卧撑;</p> <p>(4) 仰卧起坐。</p>	<p>1. 教师讲解示范鼓手技术,演示手腕和手臂协调用力的敲鼓技术;学生听口令进行鼓点节奏的练习,节奏由慢到快。</p> <p>2. (1) 小组练习,优秀小组展示,学生互评;(2)以小组为单位,一人蒙眼敲鼓,其他组员听鼓声传递花球,可以按顺序传递,也可任意传递,鼓声停,花球在谁的手中即为下一个击鼓者。</p> <p>3. 创设体能大转盘游戏情境,组织学生分组轮流练习,引导学生进行自我评价。听信号变速跑20米/组×2组、其余动作各完成15次/组×2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:了解桨手坐姿动作方法,初步掌握桨手坐姿动作技术,并能做到跟着鼓点节奏下腰;可以对他人的动作作出简单的评价;发展肌肉力量、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道消除运动疲劳的方法,掌握正确的放松方式,在疲劳时能够积极调节自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:练习中勇敢、自信并能和同伴相互协作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 左右桨手坐姿动作技术;</p> <p>(2) 随鼓点节奏下腰的动作技术。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>仰卧传球接龙。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯卧撑;</p> <p>(2) 仰卧起坐;</p> <p>(3) 跳台阶;</p> <p>(4) 坐位体前屈。</p>	<p>1. 教师讲解左右桨手坐姿动作技术,强调两腿要用力蹬紧前后舱板,稳定下肢。学生认真观摩,并跟鼓点练习,教师巡视指导纠正。</p> <p>2. 以小组为单位,以适当的间距坐成一组,球必须经头上以仰卧姿势传至下一位组员,直至传到最后一名队员计时结束,用时最短的小组获胜。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,巡视指导。每项练习完成 15 次/组×2 组,引导学生进行自我评价。</p>
4	<p>1. 运动能力:了解插水的动作方法,初步掌握插水的动作技术;发展协调性、灵敏性、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够在运动前进行充分的热身,在疲劳时能够调节自己的情绪,放松身心。</p> <p>3. 体育品德:在一定难度的练习中,能够表现出勇敢顽强、坚持到底的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 桨叶斜插入水技术;</p> <p>(2) 配合鼓手的插水技术;</p> <p>(3) 左右桨手配合练习,互相观察对方动作。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>蚂蚁搬家。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 波比跳;</p> <p>(2) 仰卧起坐;</p> <p>(3) 抓住敏捷球;</p> <p>(4) 仰卧推起成桥。</p>	<p>1. 教师播放插水的动作技术视频,学生观察技术特点并模仿练习;小组展示与互评,再教师评价。</p> <p>2. 比赛方法:用仰卧爬行的方法运送“粮食”。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,巡视指导。每项练习各完成各 15 次/组×2 组,引导学生进行自我评价。</p>
5	<p>1. 运动能力:熟知插水的动作方法,熟练掌握插水的动作技术;发展协调性、灵敏性、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道在运动中如何预防肩关节和腰部肌肉损伤,运动后能够积极地进行放松。</p> <p>3. 体育品德:比赛中能够遵守规则、尊重裁判,做到积极勇敢、自尊自信,并能和同伴相互配合。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 身体前探入水动作技术;</p> <p>(2) 配合鼓点的快节奏插水的动作技术;</p> <p>(3) 左右桨手配合练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“背向拔河”比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 高抬腿;</p> <p>(2) 蹲跳起;</p> <p>(3) 俯卧背起;</p> <p>(4) 横叉。</p>	<p>1. 教师讲解示范插水的动作技术,重点提示身体前探入水动作要领;左右桨手为一组,分组配合练习,相互观察提示。</p> <p>2. 拔河绳系在腰间,背向拔河。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,巡视指导。每项练习各完成 15 次/组×2 组,引导学生进行自我评价。</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:了解鼓点技术与插水技术配合的动作方法,将所学鼓点技术与插水技术配合运用;发展协调性、灵敏性、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够运用所学的热身动作进行日常生活的锻炼,有防范手部损伤的意识。</p> <p>3. 体育品德:在小组练习中,体验与同伴合作学习的乐趣,勇于展示自我。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 快速插水技术;</p> <p>(2) 不同鼓点节奏的插水技术;</p> <p>(3) 分组练习,你敲我做。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组陆地插水比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 开合跳;</p> <p>(2) 蹲跳起;</p> <p>(3) 仰卧起坐;</p> <p>(4) 竖叉。</p>	<p>1. 教师讲解示范插水技术和不同鼓点节奏的配合技术,学生分组练习(6—10人一组)并纠错再练习。</p> <p>2. 教师讲解示范比赛规则和要求,学生积极参与。比赛方法:坐在高凳上,模仿赛龙舟插水比赛,比一比哪个小组动作最整齐。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,巡视指导。每项练习各完成15次/组×2组,引导学生进行自我评价。</p>
7	<p>1. 运动能力:了解插水、拉桨动作方法,掌握插水、拉桨动作技术;运用所学动作技术,达到每分钟20桨、30桨的桨频;发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:运动后能够积极地进行放松活动,在展示中可以很好地调节自己的情绪,并具有一定的安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在展示中可以与同伴相互鼓励,默契配合,遵守展示的规则和要求。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 桨拉水技术、上方手前推技术;</p> <p>(2) 插水、拉桨、蹬舱组合动作技术。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>优秀小组动作展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 高抬腿;</p> <p>(2) 悬垂举腿;</p> <p>(3) 听信号正反跑;</p> <p>(4) 骆驼式拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解示范插水、拉桨组合动作技术,学生分组用弹力带进行练习、纠错再练习,形成肌肉记忆。</p> <p>2. 优秀小组动作展示,学生自评、互评。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,巡视指导。每项练习完成2组,悬垂举腿8次/组、听信号正反跑6次/组、其余动作15次/组,引导学生进行自我评价。</p>
8	<p>1. 运动能力:熟知插水、拉桨动作方法,熟练掌握插水、拉桨动作技术;熟练运用所学动作技术,可以达到每分钟20桨、30桨的桨频;发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在练习前进行充分的热身,运动后积极地放松;在展示中可以很好地调节自己的情绪,并具有一定的安全意识。</p> <p>3. 体育品德:比赛中能够遵守规则、尊重裁判,做到勇敢、自信并具有一定的抗挫折能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 上方手压桨技术;</p> <p>(2) 快节奏插水、拉桨、蹬舱组合动作技术。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>插水与拉桨配合比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 十字象限跑;</p> <p>(2) 波比跳;</p> <p>(3) 俯卧撑;</p> <p>(4) 三角式拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解示范快节奏插水、拉桨组合动作技术,学生分组用弹力带进行练习、纠错再练习。</p> <p>2. 分小组进行插水与拉桨比赛,比一比哪个小组配合默契度高,动作整齐,节奏一致。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,巡视指导。每项练习完成2组,十字象限跑10秒/组、其余动作各完成15次/组,引导学生进行自我评价。</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:运用所学插水和拉桨动作技术,配合鼓手完成组合训练;可以对他人的动作展示作出简要的评价;发展肌肉力量、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会在大强度运动之后检测自己的脉搏,在一定难度的练习中可以保持情绪的稳定。</p> <p>3. 体育品德:比赛中可以遵守规则、尊重裁判以及尊重队友,表现出胜不骄、败不馁的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 上方手压桨技术;</p> <p>(2) 插水、拉桨、蹬舱以及鼓点的配合技术。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>划桨与鼓点配合比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 跳绳;</p> <p>(2) 仰卧卷腹;</p> <p>(3) 挺身跳;</p> <p>(4) 坐姿广角式拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解示范插水、拉桨以及鼓点的配合技术在直航中的应用,学生分组练习。优秀小组展示,学生互评,评选出配合最默契的小组。</p> <p>2. 比赛方法:分小组进行划桨与鼓点配合比赛,比一比哪个小组配合默契度高。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,巡视指导。每项练习完成2组,跳绳30个/组、其余动作各完成15次/组,引导学生进行自我评价。</p>
10	<p>1. 运动能力:了解插水、拉桨和提桨动作方法,初步掌握插水、拉桨和提桨动作技术;发展协调性、灵敏性、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在较为复杂的组合动作展示中可以很好地调节自己的情绪,提高对环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在小组练习时体验合作参与的乐趣,体现积极进取、勇敢顽强的精神品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 提桨技术;</p> <p>(2) 插水、拉桨、提桨的组合技术。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>多人插水、拉桨和提桨比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 蹦跳起;</p> <p>(2) 坐位体前屈;</p> <p>(3) 俯卧撑;</p> <p>(4) 单脚站立平衡。</p>	<p>1. 教师讲解示范插水、拉桨、提桨技术,让学生分组练习,教师巡视指导纠正。</p> <p>2. 技术好的同学进行展示,比一比哪个小组的动作最整齐。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,巡视指导。每项练习完成2组,单腿站立平衡30秒/组,其余动作各完成15次/组,引导学生进行自我评价。</p>
11	<p>1. 运动能力:熟知插水、拉桨和提桨动作方法,熟练掌握插水、拉桨和提桨动作技术;可以在展示中熟练地运用所学的动作技术;发展肌肉力量、位移速度、反应能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:遵守上船前先穿救生衣的要求,并能够正确地穿戴设备;练习中能够调节自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:比赛中能够遵守规则、尊重裁判、尊重对手,可以接受比赛的结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 快节奏的提桨技术;</p> <p>(2) 快节奏的插水、拉桨、提桨的组合技术。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>龙舟拔河对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 变向跑;</p> <p>(2) 悬垂举腿;</p> <p>(3) 开合跳;</p> <p>(4) 后甩腰。</p>	<p>1. 教师讲解示范快节奏的插水、拉桨、提桨技术,学生分组练习。小组展示,小组互评,教师点评。</p> <p>2. 登舟背向划,看船向哪边前进,哪队获胜。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,巡视指导。每项练习完成2组,变向跑3次/组、悬垂举腿8次/组,其余动作各完成15次/组×2组,引导学生进行自我评价。</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:运用插水、拉桨和提桨技术配合鼓手鼓点进行练习;发展协调性、灵敏性、肌肉力量和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道简单的运动损伤预防和处理办法,在练习中树立较强的安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在一定难度的练习中,能够勇敢顽强、坚持到底,能够正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 插水技术、拉桨技术、提桨技术;</p> <p>(2) 组合技术配合鼓点的技术。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>陆地龙舟模仿赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 波比跳;</p> <p>(2) 收腹举腿;</p> <p>(3) 立卧撑;</p> <p>(4) 仰卧推起成桥。</p>	<p>1. 教师讲解示范鼓手与桨手的配合技术在直航中的应用,学生分组练习。</p> <p>2. 小组展示,学生互评,比比哪组的动作最整齐。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,巡视指导。每项练习完成2组,各动作完成15次/组,引导学生进行自我评价。</p>
13	<p>1. 运动能力:了解插水、拉桨、提桨和回桨动作方法,初步掌握插水、拉桨、提桨和回桨动作技术;发展协调性、灵敏性、肌肉力量和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中遇到困难时可以很好地调节自己的情绪,提高对环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:可以与同伴庆祝比赛的胜利,也可以共同面对比赛的失利,互相鼓励,共同进步。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 回桨动作技术;</p> <p>(2) 插水、拉桨、提桨和回桨的组合技术。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>龙舟拔河对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 连续双脚跳;</p> <p>(2) 仰卧两头起;</p> <p>(3) 俯卧登山跑;</p> <p>(4) 横叉。</p>	<p>1. 教师讲解示范插水、拉桨、提桨和回桨动作技术,学生分组练习。小组展示和互评,教师总结。</p> <p>2. 优秀同学展示,演示错误动作并纠错,学生自评、互评。</p> <p>3. 教师布置体能练习任务,巡视指导。每项练习各完成15次/组×2组,引导学生进行自我评价。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14 ～ 18	<p>1. 运动能力:运用本单元所学插水、拉桨、提桨和回桨配合鼓点的各项技术完成比赛任务;知道龙舟比赛的规则和方法;发展位移速度、心肺耐力和灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:赛前能够进行充分的热身,赛后可以积极地放松;在赛龙舟动作技术考核中可以很好地调节自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在赛龙舟比赛中,能够遵守规则、尊重裁判;与同伴配合默契,坦然接受比赛的结果。</p>	<p>班级龙舟竞速运动会</p> <p>一、赛前准备</p> <p>1. 通过学校广播、海报等形式宣传本次龙舟竞速运动会,营造比赛气氛,鼓励同学们积极参与。比赛时组织学生啦啦队进行表演,为参赛学生加油。</p> <p>2. 介绍比赛项目、规则和要求,鼓励学生积极参与比赛,担任“小小裁判”工作。</p> <p>二、项目设置</p> <p>1. 龙舟拔河比赛。</p> <p>2.“盲盒队友”大比拼。</p> <p>3. 30米龙舟竞速赛。</p> <p>4. 6人以上50米龙舟竞速赛。</p> <p>三、比赛方法</p> <p>1. 小组预赛:6人一组,在组长带领下进行比赛,前3名队伍参加能手组比赛。设置发令员、小小裁判员等岗位,在教师的指导下,判定有效成绩和名次。</p> <p>2. 潜力组比赛:组织各项目小组第4～6名队伍进行潜力组比赛,决出所有组的名次。</p> <p>3. 能手组比赛:组织各项目小组预赛的前3名队伍参加能手组比赛,决出所有队伍的名次。</p> <p>4. 复活组比赛:能手组比赛的第4～8名进行复活赛,决出所有队伍的名次,其中的前2名获参加“达人组比赛”的资格。</p> <p>5. 达人组比赛:能手组比赛前3名和复活组比赛前2名参加达人组比赛,决出所有队伍的名次。</p> <p>四、奖项设定</p> <p>1.“最佳达人奖”——在达人组比赛中获前3名的队伍获“最佳达人奖”荣誉称号。</p> <p>2.“最佳能手奖”——在达人组比赛中获第4～6名、复活组比赛中的第7～8名获“最佳能手奖”荣誉称号。</p> <p>3.“最佳潜力奖”——在潜力组比赛中的前3名获“最佳潜力奖”荣誉称号。</p> <p>五、体能练习菜单</p> <p>利用课中空余时间或课后时间自主选择相应的体能练习,要求每次练习时间为10分钟左右。</p> <p>1.1分钟跳绳;2.支撑爬行;3.坐位体前屈;4.原地高抬腿;5.俯撑或仰撑;6.仰卧起坐;7.立定跳远;8.立卧撑。</p>	

第三节 民族民间游戏类运动大单元教学设计

在我国民间各地流传着许多具有浓厚生活气息、风格各异的游戏,这就是常说的民间游戏,它在许多人的脑海中留下了属于童年的美好回忆。民间游戏具有文化气息浓厚、玩法简单易学、趣味性强、材料简便、不受人数和环境限制的特点,将此类民族民间传统体育游戏类运动引进课堂,不仅可以弘扬我国灿烂的传统体育文化,而且有利于形成独具特色的课堂教学,激发学生的体育兴趣,丰富学校的体育课程内容。本节将选取具有代表性的民间游戏,如踢毽子、拔河、跳房子、跳竹竿、武庄挽弓、滚铁环等运动项目,贯彻“教会、勤练、常赛”的教学要求,以水平一基本运动技能为基础,选取适合水平二学生的学习内容和方式,提升学生对民间游戏的兴趣。此外,通过课堂的学习,帮助学生了解民族民间传统体育游戏类运动项目的分类与规则、方法与要求,从而进行课堂外的拓展,如民间游戏特色大课间、体育趣味课后作业等,推动民间游戏的普及与发展。

一、水平二民族民间游戏类运动大单元教学设计

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平二学生的神经系统进入迅速发育的初期,兴奋性高,但注意力持续时间不持久。他们的思维和记忆能力显著提高,逐步进入抽象思维的阶段,开始理解抽象的概念和逻辑关系。此阶段的学生充满好奇心和求知欲,渴望探索和学习新知识。引导学生了解民族民间传统体育类游戏,学习并参与多形式、多种类的民族民间传统体育游戏类运动,不仅有助于学生身心健康发展,对于弘扬民间传统文化也有推动作用。此阶段的学生也开始注重与他人的关系,学会如何与他人相处,会考虑到他人的感受。

2. 学习基础

水平二的学生已经有了很多体育游戏的体验,课堂上通过各种体育游戏掌握了移动性技能、非移动性技能、操控性技能,体能水平也有一定的实际基础。水平二阶段,学生运动技能的形成和体能的发展开始变得重要起来,学生的肌肉力量、位移速度、协调性、灵敏性等都逐渐进入增长期,学生对于民族民间传统体育类游戏有了解但不够深入。民族民间传统体育游戏类运动的课堂教学的主要特点是游戏种类多、练习形式多、比赛项目多,重点在于民间游戏的普及而非技术动作的学习。

3. 能力水平

经过水平一基本运动技能的学练,水平二的学生有能力参与民族民间传统体育游戏类运动项目的学习、展示和比赛,掌握了一些简单的游戏知识和规则,具有一定的分析与评价能力,能在教师的提示下进一步进行较高难度的挑战与游戏。

(二) 设计思路

民族民间传统体育类游戏大多简单易学,趣味性强且种类繁多,对促进孩子身心发展有着不可低估的作用。民族民间传统体育游戏类运动项目大单元选取“踢毽子、拔河、跳房子、跳竹竿、武庄挽弓、滚铁环”为介绍内容,以“认识民间游戏”“基本技术动作与简单组合”“给定条件下的技术组合”“展示与竞赛”为具体任务,以“了解游戏内容—小组尝试练习—多人游戏比赛”为课堂主线,将大单元中的主题分解成若干个游戏情境,任务,由易到难循序渐进,将学生引入不同的教学情境中,更好地体验多种趣味的民间游戏(见图 5-3)。

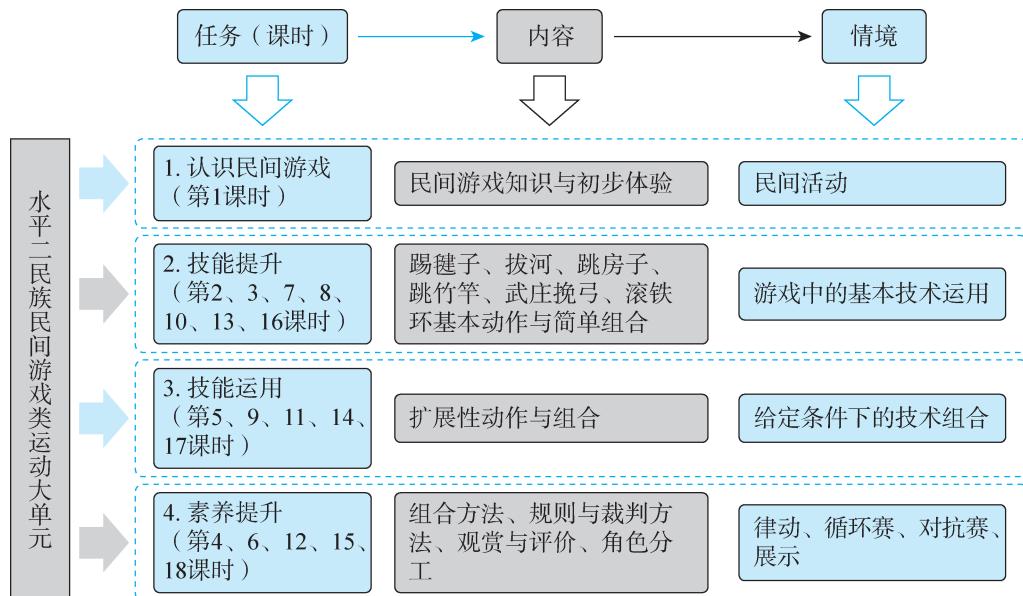


图 5-3 水平二民族民间游戏类运动大单元教学设计框架图

二、水平二民族民间游戏类运动大单元教学计划示例

表 5-3 水平二民族民间游戏类运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:初步了解民族民间传统体育游戏类运动项目的基本知识和比赛规则,对民族民间传统体育游戏类运动的规则有基础性的认识,能按要求做出游戏类项目的基本动作和简单组合动作,能说出所学动作术语,并能运用于游戏中;能运用所学知识与技能积极参与游戏或展示;积极参与体能练习,通过游戏或比赛,发展位移速度、肌肉力量、灵敏性、柔韧性、平衡能力、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:感受参与游戏类运动的乐趣,在游戏类运动中能够关注自己的情绪变化,掌握与人交往的方法,懂得与人交流、合作,学会在运动中互帮互助、合作完成任务,能适应自然环境的变化;在游戏中有自我安全防护行为,理解体育锻炼对促进健康的重要性。</p> <p>3. 体育品德:通过学练了解游戏类运动项目的文化内涵,增强民族自信和文化自信;在学练中进一步形成积极进取、勇敢顽强等体育精神,能表现出遵守规则、尊重裁判、尊重对手等体育道德和自尊自信、文明守礼等体育品格。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:民族民间传统体育游戏类运动的起源与发展,各项运动的基本动作技术,如踢毽子的脚法(脚内侧、脚外侧、脚尖等)、跳房子中单双脚的判断方法(1 单 2 双)、打竹竿的多人配合技术等;民族民间传统体育游戏类运动项目的动作术语、安全防护等基础知识。</p> <p>2. 技术运用:在展示或游戏中运用所学基本动作和技术。</p> <p>3. 体能:开合跳、弓箭步交换跳、蛙跳、各种类型的协调型跳跃、俯卧撑、俯卧登山跑、仰卧起坐、高抬腿、悬垂举腿等体能。</p> <p>4. 展示或比赛:“盘踢十拐踢组合”“趣味拔河”“跳房子搬家”“击鼓竹竿舞”“音乐伴奏武庄挽弓”等。</p> <p>5. 规则与裁判方法:初步了解民族民间传统体育游戏类运动项目的简单规则和对应的裁判知识。</p> <p>6. 观赏与评价:正确评价自己和队友,每学期观看和参与不少于 8 次的民族民间传统体育游戏类运动项目的比赛或表演。</p>
重难点	学生学习 项目技术动作要点,身体协调配合。
	教学内容 每个项目对应的准备活动练习和安全注意点。
	教学组织 示范面与观看角度的选择,安全距离的把握,学生的纪律性。
	教学方法 讲解示范法,多媒体展示法,游戏法。

(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:知道踢毽子游戏的起源与发展,掌握踢毽子时的接触部位,学练脚内侧踢法(盘踢)的动作技术,并能运用于游戏中;发展灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道踢毽子的发力顺序和安全要求,保持合理的练习距离,养成积极锻炼的意识和习惯。</p> <p>3. 体育品德:在游戏中能够与同伴友好合作并相互鼓励,坚持到底。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 不同高度的盘踢;</p> <p>(2) 两人对踢组合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“一二三四五,比比谁更多”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 开合跳;</p> <p>(2) 收腹举腿;</p> <p>(3) 跪地俯卧撑;</p> <p>(4) 肩胛拉伸。</p>	<p>1. 通过视频介绍踢毽子游戏的基本知识和基本动作。教师简单介绍本单元跳房子、打竹竿、武庄挽弓、滚铁环等其他运动内容。教师讲解与示范踢毽子游戏,学生两人一组进行动作练习。</p> <p>2. 创设两人一组互踢毽子的比赛情境,教师讲解游戏规则与方法,组织学生分组练习,看哪一组踢的数量多。</p> <p>3. 创设体能比赛情境,比一比在规定时间内谁完成的次数最多。每项练习完成2组,各动作完成15次/组,引导学生进行自我评价。</p>
2	<p>1. 运动能力:掌握脚外侧踢毽子(拐踢)的动作方法,积极参与“击鼓传毽”游戏,并能运用于简单的“盘踢+拐踢”组合游戏中;发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:关注自己的情绪变化,能利用锻炼调节情绪。</p> <p>3. 体育品德:在学练活动中能遵守规则,积极进取,展现出坚持到底的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 拐踢;</p> <p>(2) 2~3人对踢;</p> <p>(3) “盘踢+拐踢”组合练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>以“击鼓传毽”游戏形式展开。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯撑登山跑;</p> <p>(2) 弓步交换跳;</p> <p>(3) 立卧撑;</p> <p>(4) 仰卧起坐。</p>	<p>1. 教师讲解示范拐踢技术,组织学生进行毽子的拐踢练习,再进行2~3人的对踢以及“盘踢+拐踢”的组合练习。</p> <p>2. 教师创设“击鼓传毽”的情境,组织学生分组展示,看哪一组完成得最好。</p> <p>3. 创设体能比赛情境,比一比在规定时间内谁完成的次数最多。每项练习完成2组,各动作完成15次/组,引导学生进行自我评价。</p>
3	<p>1. 运动能力:知道简单的踢毽子比赛规则,积极参与脚尖踢毽子(绷踢)的练习,在比赛中能够灵活组合运用所学的简单踢毽子动作;发展协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:比赛中能与同学相互学习与帮助,能够及时调整自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在学练过程中,表现出诚信自律、遵守规则的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 绷踢;</p> <p>(2) 两人一组,一抛一踢,两人互踢练习;</p> <p>(3) 脚内侧、脚外侧、脚尖交替进行的组合练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组踢毽子比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 十字象限跳;</p> <p>(2) 蹤跳起;</p> <p>(3) 平板支撑;</p> <p>(4) 坐位体前屈拉手。</p>	<p>1. 教师通过提问、讲解、图示等方法讲解踢毽子的比赛规则;示范绷踢动作技术,组织学生分组练习,学生互帮互纠;引导学生尝试运用脚内侧、脚外侧、脚尖等不同部位的踢毽组合。</p> <p>2. 教师在班级内以小组为单位组织开展踢毽子比赛。</p> <p>3. 创设体能比赛情境,比一比十字象限跳和蹲跳起在规定时间内谁完成的次数最多,其他动作30秒/组×2组。</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:知道拔河游戏的起源与发展,掌握握绳技术和站位方法,学习多人拔河的握法、站位、发力等技巧方法,并能运用于游戏中;发展肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:学练活动中有安全防护的表现,面对比赛结果,能合理控制自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:知道听从指挥、服从口令,能与同伴相互鼓励。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 拔河握法和站位方法; (2) 1对1体会动作; (3) 3对3、5对5循环赛。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“握绳后倒大比拼”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 高抬腿; (2) 仰卧剪刀腿; (3) 推小车; (4) 体前屈。 	<p>1. 教师通过视频讲解拔河游戏的基本知识与基本动作;教师讲解和示范握绳技术和站位方法,组织学生1对1进行学练并开展3对3、5对5对抗比赛。</p> <p>2. 教师创设“握绳后倒大比拼”展示情境,看哪一组做得最好。</p> <p>3. 组织学生进行体能练习,比一比在规定时间内谁完成的次数最多。每项练习完成2组,推小车20米/组、其余动作各完成15次/组,引导学生进行自我评价。</p>
5	<p>1. 运动能力:进一步熟悉拔河握绳和站位动作方法,并能做到跟着节奏,用力一致,完成男生对抗、女生对抗、男女混合对抗的比赛;发展协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:表现出一定的沟通交流能力和配合意识。</p> <p>3. 体育品德:知道与团队成员共同面对比赛的结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 拔河握法和站位方法; (2) 侧身前后脚拔河; (3) 后倒马步后蹲拔河; (4) 不同方法的组合练习,能做到跟着教师哨音节奏,用力一致。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“握绳马步后蹲大比拼”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 跪地俯卧撑; (2) 俄罗斯转体; (3) 开合跳; (4) 后甩腰。 	<p>1. 教师讲解示范侧身前后脚拔河和后倒马步后蹲拔河动作技术,学生按节奏进行练习,听从口令,把握发力方向和时机。</p> <p>2. 教师组织“握绳马步后蹲大比拼”比赛情境,看哪一组能取得胜利。</p> <p>3. 创设俯卧撑等体能比赛情境,比一比在规定时间内谁完成的次数最多,各动作完成30秒/组×2组。</p>
6	<p>1. 运动能力:熟悉拔河的动作过程和方法,积极参与多种形式的拔河挑战,在游戏或比赛中能熟练运用动作技术和战术;发展上下肢肌肉力量、核心力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极与同伴交流沟通,保持正常的情绪。</p> <p>3. 体育品德:知道相互鼓励。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 单人拔河; (2) 3人拔河; (3) 5人拔河; (4) 10人拔河; (5) 各种形式的组合对抗。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>不同人数的拔河比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 深蹲; (2) 蹲跳起; (3) 俯卧背起; (4) 跪地俯卧撑。 	<p>1. 教师讲解示范拔河的动作技术,组织学生复习巩固,并运用于各种形式的组合对抗游戏中。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,组织学生积极参与3人、5人、10人拔河比赛,引导学生理性面对比赛结果,积极进行总结。</p> <p>3. 创设蹲跳起、俯卧背起等体能练习情境,每项练习完成30秒/组×2组,引导学生进行自我评价。</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:知道跳房子游戏的起源与发展;掌握单双脚向前跳的基本动作技术,并能在游戏中运用;发展下肢爆发力、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够主动积极地参与合作学练,注意控制自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:知道发展团结互助的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单脚跳房子;</p> <p>(2) 双脚跳房子。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>结合身体平衡、旋转及组合的跳房子展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 听信号跑;</p> <p>(2) 立卧撑;</p> <p>(3) 15米往返跑;</p> <p>(4) 竖叉。</p>	<p>1. 教师通过视频讲解跳房子游戏的基本知识与基本动作。</p> <p>2. 创设展示情境,组织学生分组进行展示,并作点评,引导学生进行动作创编。</p> <p>3. 组织学生进行体能练习,听信号跑3次/组、15米往返跑/组,其余动作各15次/组,各练习2组。</p>
8	<p>1. 运动能力:能掌握1~2种体育器材配合跳房子的动作方法,可以边拍球边跳房子;运用所学动作技术,熟练完成练习和展示;发展爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中能与同伴积极沟通,能够保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:不嘲笑失败的同伴与对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单双脚跳房子;</p> <p>(2) 配合拍球和跳绳等形式进行跳房子。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>结合器材进行小组动作展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 单脚跳;</p> <p>(2) 收腹举腿;</p> <p>(3) 深蹲摸地;</p> <p>(4) 横叉。</p>	<p>1. 教师讲解组合动作技术,对练习提出要求和安全提示;学生分组练习,结合相关器材进行动作组合练习。</p> <p>2. 组织开展“结合器材的跳房子”优秀动作展示,通过学生自评、互评、师评等方式评出最优小组。</p> <p>3. 组织学生进行体能练习,各动作练习15次/组×2组,引导学生进行自我评价。</p>
9	<p>1. 运动能力:运用所学动作技术,配合音乐完成复杂的跳房子练习;发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练过程中,不做危险动作,具有安全锻炼的意识和行为。</p> <p>3. 体育品德:能够遵守规则、尊重对手,有积极进取的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 前后左右多方向的跳房子;</p> <p>(2) 配合音乐节奏跳房子;</p> <p>(3) 音伴下分组竞赛。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“跳房子”比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 收腹跳;</p> <p>(2) 仰卧卷腹;</p> <p>(3) 跪地俯卧撑;</p> <p>(4) 俯身摸地。</p>	<p>1. 教师讲解示范多方向跳房子技术在实际场景中的应用,学生分组练习。</p> <p>2. 组织开展“跳房子”比赛,学生互评,评选出得分最高的小组。</p> <p>3. 创设体能练习情境,每项练习完成15次/组×2组,引导学生进行自我评价。</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:初步掌握打竿的动作方法,掌握打竿的姿势和握竿方法;发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:说出自己在游戏、演练或展示中的情绪变化;与同伴交流交往,在学练中能相互帮助;提高对环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:逐步形成积极进取的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 握竿姿势与握竿方法; (2) 徒手打竿动作(坐打—蹲打—站打); (3) 持竿打竿动作。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组动作展示,评选最佳打竿小组。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 蹲跳起; (2) 仰卧起坐; (3) 听信号反应能力跑; (4) 坐位体前屈。 	<p>1. 教师通过视频讲解跳竹竿游戏的基本知识与基本动作;教师讲解示范握竿和打竿动作,学生观摩后分组练习。</p> <p>2. 组织小组(8~10人)打竿展示;学生自评、互评,评选最佳打竿小组。</p> <p>3. 创设体能练习情境,每项练习完成15次/组×2组,引导学生进行自我评价。</p>
11	<p>1. 运动能力:了解打竿的两种方法(打敲法、平碰法)和打竿的两种节拍(2—2拍、3—1拍),能在展示中熟练地运用所学打竿的动作技术;发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能够适应学练环境的变化,保持良好的心态,在练习中有自我安全防护的意识和表现。</p> <p>3. 体育品德:练习中能够遵守规则、尊重同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 正确的姿势和握竿方法下的打竿练习(打敲法、平碰法); (2) 打竿的两种节拍(2—2拍、3—1拍),动作定型,强化肌肉记忆。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>节奏游戏。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 平板支撑; (2) 并步跳; (3) 跪地俯卧撑; (4) 单脚站立平衡。 	<p>1. 教师讲解示范两种打竿(打敲法和平碰法)方法,学生仔细观察后分组练习在展示中运用多种打竿的动作技术。</p> <p>2. 组织打竿节奏展示,通过学生自评、互评、师评等方式评选出最佳打竿小组。</p> <p>3. 创设体能练习情境,每项练习完成2组,平板支撑和单腿站立平衡30秒/组、其余动作15次/组,引导学生进行自我评价。</p>
12	<p>1. 运动能力:学会运用跳竿技术(单腿跳进、单腿旋转跳、双脚并步跳)配合打竿动作进行跳竹竿游戏,发展肌肉力量、协调性和柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能很好地调节自己的情绪,提高对环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:能正确面对胜利与失败,互相鼓励,共同进步。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 复习打竿练习; (2) 学习跳竿动作(单腿跳进、单腿旋转跳、双脚并步跳)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>跳竹竿游戏比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 深蹲; (2) 仰卧起坐; (3) 双人俯撑击掌; (4) 横叉。 	<p>1. 教师讲解示范跳竿的技术动作,学生分组练习;学生按小组进行练习,相互指导。</p> <p>2. 开展跳竹竿游戏比赛,比一比哪一组的动作最整齐。</p> <p>3. 创设体能练习情境,每项练习完成15次/组×2组,引导学生进行自我评价。</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:了解武庄挽弓的基本知识和基本动作,了解传统弓的制作工艺、结构、部位名称和基本握法;初步掌握开弓、活步桩功基本步法等;发展肌肉力量、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:运用所学的拉伸动作进行日常的锻炼,并能够保持正确的身体姿态和良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:可以与同伴互相鼓励,共同进步。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 学习开弓、换把基础动作; (2) 学习基本步法; (3) 结合步法的开弓; (4) 上下肢技术组合。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“结合武术各种步型的开弓定势亮相”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 收腹举腿; (2) 蛙跳; (3) 6×15 米往返跑; (4) 坐姿广角式拉伸。 	<p>1. 教师通过视频讲解武庄挽弓的基本知识和基本动作,介绍器械、持弓方法等,讲解示范开弓、换把与活步桩功基本步法的组合动作。</p> <p>2. 教师组织“结合武术各种步型的开弓定势亮相”展示,学生分组展示,相互指导和评析,突出“看动作、品神韵”的要求。</p> <p>3. 创设体能练习情境,每项练习完成 2 组,除 6×15 米往返跑外,其余动作 15 次/组,引导学生进行自我评价。</p>
14	<p>1. 运动能力:学习武庄挽弓套路,即弓步开弓、歇步开弓、盖步开弓、弓步仰射、盘坐开弓及组合与转换;发展上肢肌肉力量、柔韧性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极、愉快参与学习,遇到困难时可以很好地调节自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:能体现自尊自信、文明礼貌的行为品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 学习各种原地步法开弓式动作; (2) 结合步法转换进行开弓练习,掌握活步挽弓功法; (3) 结合不同节奏的音乐进行挽弓套路练习。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>完整套路展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 弓步交换跳; (2) 俄罗斯转体; (3) 听信号反应跑; (4) 三角式拉伸。 	<p>1. 教师讲解示范五种挽弓的动作组合及衔接技术,指导学生分组练习;学生进行慢动作练习,掌握动作方向和路线,两人一组分组练习,相互学习。</p> <p>2. 教师组织步法与开弓的完整套路展示,通过自评、互评选出最佳组合。</p> <p>3. 创设练习情境,每项练习完成 2 组,引导学生进行自我评价。</p>
15	<p>1. 运动能力:能熟练掌握武庄挽弓套路,并进行完整套路串联学练;发展灵敏性、柔韧性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中能关注自己的情绪,懂得与同学交流交往,懂得互帮互助。</p> <p>3. 体育品德:提升对民族民间传统体育游戏类运动的喜爱,弘扬民族文化,增强民族自信。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 结合音乐的挽弓套路练习; (2) 个人完整套路展示。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>音乐伴奏的完整套路展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 平板支撑; (2) 俄罗斯转体; (3) 折返跑; (4) 蝴蝶式拉伸。 	<p>1. 教师讲解示范音乐伴奏的套路动作,学生分组练习。</p> <p>2. 教师组织音乐伴奏的完整套路展示,通过自评、互评选出最佳套路。</p> <p>3. 创设练习情境,每项练习完成 15 次/组 \times 2 组,引导学生进行自我评价。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	<p>1. 运动能力:知道滚铁环游戏的起源;掌握保持铁环平衡的方法,并能在游戏中很好地运用;发展下肢爆发力和身体协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:应用所学知识积极展示,知道滚动过程中避免碰撞的安全意识。</p> <p>3. 体育品德:练习中能够遵守规则、尊重同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 保持铁环平衡的方法; (2) 缓慢推动铁环向前滚动。</p> <p>2. 展示或比赛: 小组动作展示,评选最佳滚铁环小组。</p> <p>3. 体能练习: (1) 蹤跳起; (2) 仰卧起坐; (3) 跪地俯卧撑; (4) 骆驼式拉伸。</p>	<p>1. 教师通过视频讲解滚铁环游戏的基本知识和基本动作,讲解示范滚铁环动作,学生观摩后分组练习。</p> <p>2. 组织小组(8~10人)滚铁环展示,学生自评、互评,评选出最佳小组。</p> <p>3. 创设体能练习情境,每项练习完成15次/组×2组,引导学生进行自我评价。</p>
17	<p>1. 运动能力:学习快速滚动铁环的方法,掌握途中铁环“停车”等技术;发展肌肉力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在与同伴进行滚铁环练习时,互相帮助、相互学习。</p> <p>3. 体育品德:体现出自尊自信,文明礼貌的行为品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 快速移动中保持铁环平衡的方法:“停车”时铁环斜靠在“车把”上,要滚动时弯钩轻轻起动就行。</p> <p>2. 展示或比赛: 分小组进行滚铁环接力比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 单双脚跳; (2) 仰卧收腹举腿; (3) 双人俯撑击掌; (4) 背部拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解示范保持铁环平衡与停止及启动的技术动作,学生分组练习。</p> <p>2. 男女各分成两个小组进行滚铁环接力游戏比赛,评选出速度最快的小组。</p> <p>3. 学生按小组进行组内练习,相互指导,每项练习完成15次/组×2组。</p>
18	<p>1. 运动能力:学会在滚动铁环时转弯与蛇形跑,发展肌肉力量、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中能关注自己的情绪,能够正确面对和处理游戏过程中的碰撞。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中勇敢顽强、积极进取、坚持到底,能够正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 复习滚铁环技术练习; (2) 学习在滚动铁环过程中变换方向。</p> <p>2. 展示或比赛: 分组比赛,比一比哪组滚铁环绕障碍最快。</p> <p>3. 体能练习: (1) 简易波比跳; (2) 悬垂举腿; (3) 开合跳; (4) 前屈折叠式拉伸。</p>	<p>1. 教师讲解示范在滚动铁环过程中变换方向的技术动作,学生分组练习。</p> <p>2. 创设比赛情境,起跑后20米处开始蛇行跑,即每隔5米插一根竿,共5根,第5根竿与独木桥的距离20米,桥与小道的距离为15米。</p> <p>3. 学生按小组进行体能练习,相互指导,轮换练习。悬垂举腿8次/组、其余体能练习完成15次/组×2组。</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、袁春、陈月霞、王炜、欧翁玲、孙德明、王伟、李庚申、吴梓聪、朱梦娴、徐勤萍、陈美媛、杨燕国、郭富强、喻鑫、金燕、孔琳、周扬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

其他民族民间
传统体育类运动
全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2988-2



9 787572 029882 >

定 价： 67.00 元