



义务教育教科书  
(五·四学制)

# 体育与健康

教师用书 田径类运动 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  
田径类运动

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。  
田径类运动 全一册 / 汪晓赞主编. — 上海：上海教育出版社，2024.8. — ISBN 978-7-5720-2997-4

I. G633.963；G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第2024G265T7号

主 编：汪晓赞

副 主 编：王 晖

本册主编：朱利荣

本册编写人员：王彩云 杨 军 陆 勤 倪晓军 李 燕 邹植阳 苑冬梅 王广转

责任编辑：姚欢远 李千里 梁乐天

特约审读：毛 浩

装帧设计：金一哲 蒋 好

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

**义务教育教科书 (五·四学制) 体育与健康 (教师用书) 田径类运动 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 上海昌鑫龙印务有限公司

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 10.5

字 数 307 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2997-4/G·2650

定 价 54.50 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田径类运动分册，提供了义务教育阶段水平二至水平四的田径类运动课程内容，形成了不同水平教学设计与实施的有效衔接，为教师开展高质量教学提供依据。本教科书从促进学生核心素养发展，坚持目标导向、坚持问题导向和坚持创新导向的角度分析、选择和设计结构化教学内容，加强课程内容的整体设计，引导学生通过积极学练田径类运动项目的技术，能在展示或比赛运用所学技能，并不断强化体能，从而达到掌握与运用田径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

<b>第一章 基于课程标准的田径类运动教学 .....</b>	<b>1</b>
第一节 田径类运动的特点和育人价值 .....	1
第二节 田径类运动学习目标的设置 .....	3
第三节 田径类运动教学内容的设计 .....	7
第四节 田径类运动教学策略的选择 .....	13
第五节 田径类运动主要技术要点和易犯错误 .....	20
<b>第二章 水平二田径类运动教学设计与实施 .....</b>	<b>27</b>
第一节 水平二田径类运动大单元教学设计 .....	27
第二节 水平二田径类运动课时教学设计 .....	39
第三节 水平二田径类运动大单元学习评价 .....	47
第四节 水平二田径类运动跨学科主题学习的教学设计 .....	54
<b>第三章 水平三田径类运动教学设计与实施 .....</b>	<b>58</b>
第一节 水平三田径类运动大单元教学设计 .....	58
第二节 水平三田径类运动课时教学设计 .....	69
第三节 水平三田径类运动大单元学习评价 .....	78
第四节 水平三田径类运动跨学科主题学习的教学设计 .....	84
<b>第四章 水平四田径类运动教学设计与实施 .....</b>	<b>88</b>
第一节 六至八年级田径类运动大单元教学设计 .....	88
第二节 九年级田径类运动大单元教学设计 .....	106

第三节 水平四田径类运动课时教学设计 .....	136
第四节 水平四田径类运动大单元学习评价 .....	149
第五节 水平四田径类运动跨学科主题学习的教学设计 .....	157

# 第一章 基于课程标准的田径类运动教学

田径类运动起源于原始社会人类的生产劳动和生存需要,原始人在采集和狩猎等活动中逐渐学会和发展了走、跑、跳、投掷等基本动作和生活技能,这些基本动作是人类社会最初的体育形态。随着人类社会漫长的发展,田径类运动逐渐发展成为一项以时间、高度、远度等计算成绩的体育竞赛项目。其中,以时间计算成绩的竞走和跑的项目称为“径赛”,以高度和远度计算成绩的跳、投掷项目称为“田赛”,由跑、跳和投掷等不同单项组成的综合性独立比赛项目称为田径全能项目。田径类运动项目具有单一性、重复性、周期性等特征,是各项运动的基础,对提高其他运动项目的运动能力具有重要支撑作用,因而也被称为“运动之母”。

## 第一节 田径类运动的特点和育人价值

田径类运动是义务教育体育与健康课程的重要教学内容,主要包括走(竞走)和跑(如短跑、中长跑、跨栏跑、接力跑等)、跳(如跳高、跳远等)、投掷(如推铅球、掷实心球、掷垒球等)三类。田径类运动的特点是以个人为主独立完成速度、高度、远度等的较量。经常参加田径类运动,能促进人体的新陈代谢,改善神经系统的调节功能和内脏器官的机能,不仅可以发展学生跑、跳、投掷的运动能力,还可以发展学生的心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、位移速度、反应能力等体能,培养学生勇于进取、挑战自我、公平竞争等体育品德。

### 一、田径类运动的特点

#### (一) 跑类项目的特点

跑是一项以下肢运动为主的全身运动,是单脚支撑与腾空相交替、蹬与摆相结合的周期性运动,是一种群众性广、简单易行和锻炼价值较高的健身运动。通过各种跑的练习,能有效发展位移速度、心肺耐力、反应能力、灵敏性等体能,提高神经系统、内脏器官的机能水平,培养学生勇于争先、不畏困难、挑战自我等意志品质。其中,短跑是机体在大量缺氧条件下完成工作的运动项目,供能方式以无氧代谢为主,具有生理负荷大和易

疲劳的特点;接力跑是一项集体性项目,具有很强的趣味性、观赏性和合作性,它要求队员之间有默契配合,是培养学生团结协作和集体主义精神的重要途径;障碍跑是在快速跑过程中合理运用跳、跨、爬等方法通过各种障碍的项目,具有实用性、趣味性、挑战性的特点;跨栏跑是在规定距离内跨过一定数量栏架的项目,具有技术要求高、学练难度大的特点;中长跑具有跑的时间长、运动量大、对学生心肺功能要求比较高的特点,对培养学生吃苦耐劳、坚持到底等意志品质有重要作用。

## (二) 跳跃类项目的特点

跳跃是运用个体自身能力或借助某种运动器械,通过一定的运动形式,使身体腾越一定高度或远度的运动。跳跃类项目一般由原地或助跑、起跳、腾空和落地等四个部分组成。通过各种跳的练习,能提高下肢肌肉力量、弹跳力和爆发力等体能,培养学生勇敢果断、坚持不懈、战胜自我等意志品质。其中,立定跳远具有简便易练的特点,是发展下肢爆发力、弹跳力、上下肢协调用力的运动项目,也是《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中测试的项目。跨越式跳高和蹲踞式跳远的成绩主要取决于腾起初速度和适宜的腾起角度。因此,它们的关键技术是助跑与起跳的结合,强调快速助跑中的起跳。立定三级跳远是跳、跨和腾空的技术组合,对下肢肌肉力量、协调性、爆发力的要求比较高。

## (三) 投掷类项目的特点

投掷是个体运用自身能力将手持的器械投掷出去,并以远度决定成绩的运动项目,具有技术性强、技术与力量完美结合等特点。投掷类项目由握持器械、原地或助跑(移动)、最后用力与维持身体平衡等四个部分组成。通过各种投掷练习,发展爆发力、上肢与肩带的肌肉力量、协调性等体能,展示健硕体魄和力量之美,培养学生吃苦耐劳、努力拼搏、遵守规则等优良品质,提高学生的心灵稳定性和专注力。

由于投掷类项目的器械形状、规格、重量、投掷方式等各不相同,因而不同投掷技术之间差异较大。影响投掷成绩的主要因素有出手速度、出手角度和出手高度等。其中,掷实心球是双手持球同时用力的投掷项目,掷垒球和侧向滑步推铅球是单手持球的投掷项目。这些项目都是以力量为基础,爆发力为核心,利用人体全身的力量将器械投掷出去。

# 二、田径类运动的价值

## (一) 对学生运动能力发展的价值

运动能力作为核心素养的主要内容之一,是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力,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。

田径类运动是在人类的基本运动形式上产生的,以跑、跳、投掷的基本运动项目展现,也是各项运动的基础。通过参与田径类运动项目的学练活动,可以促进位移速度、心肺耐力、肌肉力量、平衡能力、协调性、反应能力、爆发力等体能的全面发展,如短跑提高位移速度,中长跑提高心肺耐力,跳跃提高下肢爆发力,投掷提高肌肉力量,等等。通过田径类运动基础知识的学习和基本技能的学练,能提高学生对田径类运动的整体认知,从而学会在比赛中灵活运用技战术,如控制比赛节奏、合理分配体能等,达到技能学以致用的目的。

### (二) 对学生健康行为发展的价值

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、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度。经常参与课内外的田径类运动,能帮助学生养成良好的体育锻炼意识和习惯,掌握和运用健康知识与技能,保持良好的情绪,提升挫折承受力。学生在参与田径类项目比赛的过程中,能体会成功和失败、快乐和痛苦所带来的变化,从而使情感体验变得丰富,有助于提升情绪的自我调控能力和对环境的适应能力。如学生在跨越式跳高中成功挑战新高度,分享挑战成功的快乐,不断增强学练自信心;或在挑战失败后,正确面对失败与挫折,达到在挫折中成长的目的。

### (三) 对学生体育品德发展的价值

体育品德是指学生在体育运动中应当遵循的行为规范和体育伦理,以及形成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。田径类运动项目大都具有单一动作不断重复的特点,消耗体力和精力较大,对体能的要求很高,能培养学生不怕困难、迎难而上、勇敢顽强、坚持到底的体育精神;田径类运动项目的规则严密,能培养学生遵守规则、尊重裁判、尊重对手、公平竞争的体育道德;田径类运动要求学生与对手竞争,不断突破自身纪录,在一次次的成功与失败中,培养学生自尊自信、诚信自律、勇于担当、阳光自信的体育品格。总之,长期参与田径类运动项目能培养学生良好的体育品德,学生将这种体育品德内化于心,迁移到日常学习和生活中。

## 第二节 田径类运动学习目标的设置

基于《课程标准(2022年版)》的课程总目标和田径类运动不同水平的目标要求,结合义务教育阶段学生的身心发展特点,构建核心素养导向的田径类运动学习目标体系,

主要包括不同水平的运动能力、健康行为、体育品德三个方面的目标,为后续教学内容体系构建和教学策略分析指明方向。

## 一、运动能力目标及其衔接

根据运动能力包括的体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度,制定不同水平田径类运动项目的运动能力目标,体现出由水平二至水平四运动能力目标的衔接性(见表1-1)。

表1-1 田径类运动不同水平运动能力目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	乐于参与体能游戏,发展位移速度、肌肉力量、灵敏性、协调性等体能;知道田径类运动项目的起源与发展、健身价值、动作名称和练习方法等基础知识;了解田径类运动项目游戏的基本规则要求,在游戏或比赛中运用所学田径类运动项目基本动作和简单组合动作;敢于展示运动技能并参与形式多样的比赛;知道田径类运动项目比赛的观看方式和途径。	积极参与体能练习,显著发展位移速度、肌肉力量、肌肉耐力、协调性、灵敏性、心肺耐力等体能;了解所学田径类运动项目的相关知识和文化,知道常见运动损伤的处理方法以及比赛规则、比赛秩序和成绩测试方法;能在游戏或比赛中运用主要的基本动作技术和组合动作技术;能积极参与个人和小组比赛,正确展示动作技能以及基本礼仪;能对田径类运动项目比赛作简要评价。	主动参与体能练习,全面发展位移速度、肌肉力量、心肺耐力、爆发力等体能;理解田径类运动动作技术的基本原理和相关历史文化,学会制订并实施学练计划;能在个人与小组练习和比赛中运用基本动作技术、组合动作技术,改进和提高完整动作技术;掌握田径类运动项目的比赛规则和裁判方法,参与比赛的场地布置、成绩测量与记录等裁判工作;能对某场高水平田径比赛作出分析与评价。

纵观水平二至水平四田径类运动项目的运动能力目标,从体能状况维度来看,水平二阶段要求学生知道所学田径类运动项目需要的简单体能学练方法,并乐于参与体能游戏活动,发展相关体能,如通过立定跳远“小青蛙练本领”游戏来发展下肢肌肉力量、上下肢协调性等体能;在水平二的基础上,水平三阶段提出了加强体能练习的目标要求,要求学生积极参与体能练习,体能水平有显著发展,如通过投掷游戏、仰卧起坐发展上肢和腰腹肌肉力量等体能;水平四阶段要求学生主动参与体能练习,且体能得到全面协调的发展,如通过小组间不同距离计时跑和追逐跑比赛提高位移速度等体能。

从运动认知和技战术运用维度来看,水平二阶段要求学生知道跑、跳、投掷等田径类运动项目的起源与发展等基础知识,在降低技术要求的游戏化和趣味性的教学情境中学习和体验基本动作和简单组合动作,并能在游戏与比赛中运用技能;在水平二的基础上,水平三阶段要求学生了解田径类运动项目的基础知识和文化,知道预防运动损伤和运

动损伤的处理方法等知识,在趣味化的游戏、学练与比赛情境中运用主要的基本动作技术、组合动作和完整动作技术,如短跑中的小步跑、高抬腿跑接加速跑、加速跑接途中跑等;水平四阶段则在水平三的基础上提出了理解动作技术基本原理和历史文化的更高要求,并要求学生学会制订和实施学练计划的方法,旨在达到学以致用的目的,同时要求学生通过多样化的学练和比赛情境改进和提高完整动作技术。

从体育展示或比赛维度来看,水平二阶段要求学生在游戏中敢于展示运动技能,鼓励学生参与多种形式的比赛,知道观看田径类运动比赛的途径和方式;在水平二的基础上,水平三阶段提出了正确展示动作技术的要求,并能在比赛中表现出相关的基本礼仪,以及能简要评价比赛,如参加学校田径运动会上的跳远比赛,能正确运用跳远动作技术,展示跳远比赛的基本礼仪,并能在观看跳远比赛后作简要的评价;水平四阶段提出了正确并熟练运用运动技能的要求,在水平三的基础上能分析与评价某场高水平比赛。

## 二、健康行为目标及其衔接

根据健康行为包括的体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控和环境适应四个维度,制定不同水平田径类运动项目的健康行为目标,体现出由水平二到水平四健康行为目标的递进性(见表1-2)。

表1-2 田径类运动不同水平健康行为目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	了解田径类运动对健康的重要性,积极参与田径类运动项目的游戏活动,感受运动乐趣;在锻炼中能做好充分的准备与放松活动;在游戏和比赛中能关注自己的情绪变化;积极与他人沟通和交流,适应自然环境的变化。	理解田径类运动对健康的重要性,主动参与田径类运动项目的锻炼,形成运动兴趣;在日常锻炼中能运用健康与安全的知识与技能,简单处理运动损伤;在学练和比赛中遇到挫折和失败时能保持情绪稳定;主动与他人交流与合作,提高适应自然环境的能力。	有规律地参与田径类运动项目的锻炼,使其成为兴趣和爱好;能运用健康与安全的知识和技能进行健康管理;在学练和比赛中能较好地调控自己的情绪,心态良好,充满青春活力;善于沟通与合作,适应各种环境的变化。

纵观水平二至水平四田径类运动项目的健康行为目标,从体育锻炼意识与习惯的维度来看,根据水平二学生的身心特点,要求学生能积极参与田径类运动项目的游戏活动,并能感受其中的乐趣;水平三阶段在水平二的基础上,提出了学生要主动参与学练与比赛,并通过游戏化的“学、练、赛”活动,逐步形成运动兴趣;水平四阶段提出了

学生有规律地参与体育锻炼的目标要求,并形成对田径类运动的爱好。

从健康知识与技能的掌握和运用维度来看,水平二阶段除了要了解田径类运动的价值外,还要认识到预防运动损伤的重要性,并在日常锻炼中做好准备活动与放松活动;在水平三阶段,要求学生理解田径类运动对促进健康的重要性,能在学练与比赛中预防运动损伤,掌握运动损伤的处理方法;水平四阶段提出了学以致用的要求,即在田径类运动锻炼中能运用健康与安全的知识和技能进行健康管理。

从情绪调控维度来看,从水平二阶段关注自身的情绪变化,到水平三阶段遇到挫折和失败时能保持情绪稳定,再到水平四阶段能较好调控自身情绪,体现了层层递进的目标要求。

从环境适应维度来看,水平二阶段要求学生积极与同伴交流与沟通,能适应自然环境的变化;水平三阶段提出了由积极到主动与同伴交流和沟通的要求,并不断增强适应自然环境变化的能力;水平四阶段提出了由积极主动到善于交流与沟通、由适应自然环境变化到适应各种环境变化的更高要求。

### 三、体育品德目标及其衔接

根据体育品德包括的体育精神、体育道德和体育品格三个维度,制定不同水平田径类运动项目的体育品德目标,体现出由水平二至水平四体育品德目标的递进性(见表1-3)。

表1-3 田径类运动不同水平体育品德目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	在田径类运动项目的游戏或比赛中,表现出勇敢顽强、不畏困难的意志品质;能按照田径类运动项目的规则和要求参与游戏或比赛;有文明礼貌、乐于助人的行为。	在田径类运动项目的游戏、学练与比赛中,表现出迎难而上、有自信心、能抗挫折的意志品质;能遵守各种规范和比赛规则,尊重裁判、尊重对手,表现出公平竞争的意识;具有团队精神和集体意识,能接受比赛结果。	在田径类运动项目的学练与比赛中,表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神;做到诚信自律、公平公正,规则意识强;具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负。

纵观水平二至水平四田径类运动项目的体育品德目标,从体育精神维度来看,水平二阶段要求学生在有一定难度的田径类运动项目游戏中比赛中,表现出不胆怯、不害怕、敢于克服困难的意志品质;水平三阶段要求学生在面临挑战性的田径类运动项目的游戏或比赛中,能克服紧张的心理,迎难而上,不怕挫折,有信心完成相应任务;水平四阶段要求学生能积极应对田径类运动项目学习中遇到的困难,在水平三的基础上表现

出不怕失败、敢于拼搏、勇于争先的体育精神。

从体育道德维度来看,水平二阶段要求学生按照田径类运动项目的规则和要求参与游戏或比赛;水平三阶段要求学生在水平二的基础上表现出公平竞争的意识;水平四阶段要求学生做到诚信自律和公平公正。

从体育品格维度来看,水平二阶段要求学生在游戏或比赛中,能与同伴友好相处,做到文明礼貌和乐于助人;水平三阶段要求学生在小组学练与比赛中,能与小组成员积极沟通与交流,有共同的学习目标、团队精神和集体意识,并能坦然接受比赛结果;水平四阶段要求重点培养学生的责任意识和集体荣誉感,并能正确、理性看待比赛结果。

### 第三节 田径类运动教学内容的设计

基于《课程标准(2022年版)》,以及核心素养导向下的田径类运动学习目标设置,从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等六个方面,构建不同水平田径类运动的教学内容体系,并呈现水平二至水平四教学内容的衔接性。

#### 一、基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

田径类运动基础知识与基本技能是指与田径类运动有关的一些基本概念和基本动作技能,主要由三部分组成:一是田径类运动项目的相关知识,包括起源与发展、健身价值、历史文化和动作原理,以及制定并实施田径类运动项目的学练计划等;二是相关健康知识,包括常见田径类运动项目运动损伤的预防与处理方法;三是田径类运动项目的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术。

依据核心素养导向的不同水平田径类运动学习目标,根据学生身心特点和动作技能形成等规律,对照田径类运动项目基础知识与基本技能的三部分教学内容,合理选择水平二至水平四田径类运动项目基础知识与基本技能的教学内容(见表1-4)。

表1-4 田径类运动不同水平基础知识与基本技能的教学内容

内容	水平二	水平三	水平四
基础知识	田径类运动项目的起源与发展、健身价值、动作名称和练习方法。	田径类运动项目的相关知识和文化,常见运动损伤的处理方法。	田径类运动项目的技术原理和相关历史文化,制订并实施学练计划。

(续表)

内容	水平二	水平三	水平四
基本技能	站立式起跑、50米跑、100米体验跑、30米迎面接力跑、300~400米跑走交替、单双脚跳、立定跳远、持轻物投远和投准、前抛实心球(1千克)、前掷实心球(1千克)等基本动作和简单组合动作。	50米跑、100米跑、障碍跑、8×50米往返跑、400米跑、蹲踞式跳远、助跑掷垒球等主要的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术。	100米跑、200米跑、4×100米接力跑、障碍跑、800米跑(女)、1000米跑(男)、跨越式跳高、蹲踞式跳远、立定三级跳远、双手头上前掷实心球、后抛实心球、原地侧向推实心球、侧向滑步推铅球等基本动作技术、组合动作技术,改进和提高完整动作技术。

在设置基础知识的教学内容时,水平二阶段侧重于选择田径类运动项目的起源与发展、健身价值、动作名称和练习方法等基础知识;水平三阶段在水平二的基础上,要求学生了解田径类运动的相关知识和文化,以及运动损伤的处理方法;水平四阶段对学生提出了更高的要求,要求学生理解田径类运动的技术原理,并能制订与实施学练计划。在设置基本技能的教学内容时,水平二阶段要求学生学习和体验基本动作和简单组合动作,主要安排简化规则和降低技术要求的游戏活动;水平三阶段要求学生在水平二的基础上,学练主要的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术;水平四阶段则在水平三的基础上,重点进行改进和提高完整动作技术的练习。可以看出,从水平二至水平四阶段设置的基础知识与基本技能的教学内容是递进式的,旨在帮助学生较为全面地掌握田径类运动项目的基础知识与基本技能。

## 二、技战术运用的教学内容及其衔接

田径类运动技战术运用是指在田径比赛中,运动员根据自己的技能和对手的特点,通过采取一系列的技术动作和策略来提高自己的运动成绩、竞技表现、取得胜利的方法和手段。田径类运动技战术包括起跑、加速、节奏控制、节奏变换、战术位置选择等方面的技术和策略,旨在优化运动员的表现和最大限度地发挥个人潜力。田径类运动技战术的实施需要考虑自身的特点和优势,分析对手的弱点和局限性,并根据比赛情况对战术进行灵活调整和应对。

田径类运动项目技战术运用的教学内容主要由两部分组成:一是简化技战术的游戏活动;二是游戏、学练和比赛情境下运用主要的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术。

依据核心素养导向的不同水平田径类运动项目的学习目标,根据学生身心发展特点和动作技能形成等规律,对照技战术运用的两部分教学内容,合理选择水平二至水平四田径类运动项目技战术运用的教学内容(见表1-5)。

**表1-5 田径类运动不同水平技战术运用的教学内容**

内容	水平二	水平三	水平四
技战术运用	各种姿势的起跑、“冲出沼泽地”(30米短跑)游戏、“短跑王子(公主)”挑战赛、“暗号传递”30米迎面接力跑游戏、2分钟跑走交替比赛、“小青蛙练本领”立定跳远游戏、投纸飞机游戏、“炸敌方碉堡”前掷实心球游戏等。	15米终点撞线游戏、30米接力赛、30米障碍跑游戏、往返跑游戏、400米追逐赛、腾空步比高挑战赛、原地投掷垒球游戏、班级田径运动会纪录挑战赛等。	“换位扶棒”快速反应游戏、100米跑游戏、圆周接力跑、“闯关”障碍跑、4×100米接力跑、校园定向跑、跨越式跳高挑战赛、立定三级跳远小组赛、“炸敌方碉堡”后抛实心球、侧向滑步推实心球比赛等。

在设置技战术运用的教学内容时,水平二阶段侧重于创设简化规则和降低学练要求的游戏和比赛情境,要求学生通过学习和体验基本动作和简单组合动作,能在游戏和比赛中运用所学田径类运动项目的技能;水平三阶段在水平二的基础上,要求学生通过学练主要的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术,能在游戏和比赛中运用所学的动作技术,对所学田径类运动项目有完整的体验和理解;水平四阶段要求学生在水平三的基础上,重点提高个人与小组在练习和比赛中运用基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术的能力。可以看出,从水平二至水平四阶段设置的技战术运用的教学内容很好地凸显了衔接性。

### 三、体能的教学内容及其衔接

田径类运动项目体能的教学内容主要由两部分组成:一是田径类运动项目的一般体能;二是田径类运动项目的专项体能。

依据核心素养导向的不同水平田径类运动学习目标,根据体能发展敏感期、学生身心发展规律等特点,对照田径类运动项目体能的两部分教学内容,合理选择水平二至水平四田径类运动项目体能的教学内容,确保每节课体能教学内容的多样性、趣味性、补偿性和整合性,尤其是要与本课结构化知识与技能、展示或比赛的内容形成互补,达成全面发展体能的目标(见表1-6)。

表1-6 田径类运动不同水平体能的教学内容

内容	水平二	水平三	水平四
体能	坐位体前屈、立卧撑、仰卧起坐、直臂支撑、开合跳、原地高抬腿等体能练习或游戏。	1. 跪姿俯卧撑、俯撑移行、燕式平衡、坐位体前屈、仰卧起坐、仰卧卷腹等一般体能。 2. 小步跑、后蹬跑、连续蛙跳、助跑摸高等专项体能。	1. 俯卧撑、俯撑击掌、平板支撑、仰卧蹬车、波比跳、斜身引体等一般体能。 2. 原地高抬腿、行进间高抬腿、后蹬跑、负重弓箭步跳、连续跨步跳等专项体能。

在设置体能的教学内容时,结合学生体能发展的敏感期,着重发展学生的肌肉力量、位移速度、心肺耐力、肌肉耐力、柔韧性、灵敏性等体能。水平二阶段依据学生的身心特点,侧重创设游戏化的体能练习情境,激发学生参与体能练习的积极性,关注体能练习的趣味性和补偿性,达到体能有所发展的目标,使学生知道所学田径类运动项目需要的体能简单学练方法,并乐于参与。水平三阶段要求学生在一般体能和专项体能练习中,逐渐适应体能练习运动密度与强度的变化,加强体能练习,体能水平有显著发展。水平四阶段则要求学生主动参与田径类项目相关的体能练习,尤其是专项体能练习,确保体能的全面协调发展。

#### 四、展示或比赛的教学内容及其衔接

田径类运动项目展示或比赛的教学内容主要由三部分组成:一是学生参与田径类运动项目展示或比赛的相关礼仪;二是展示田径类运动项目的技术和技能;三是在游戏和比赛中运用田径类运动项目的技术和技能。

依据核心素养导向的不同水平田径类运动学习目标,根据学生身心特点和动作技能形成等规律,合理选择水平二至水平四田径类运动项目展示或比赛的教学内容(见表1-7)。

表1-7 田径类运动不同水平展示或比赛的教学内容

内容	水平二	水平三	水平四
展示或比赛	1. 在游戏中展示运动技能,如在50米跑的游戏中展示站立式起跑动作。 2. 形式多样的比赛,如立定跳远擂台赛。	1. 在个人或小组赛中正确展示和运用动作技术,如在跨越式跳高小组赛中展示和运用正确的过杆技术。 2. 在田径类运动项目比赛中展示基本礼仪,如用呐喊、鼓掌等方式鼓励同伴或对手等。	在班级内教学比赛中正确并熟练运用所学动作技能,如在100米跑比赛中正确展示和熟练运用起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑的完整动作技术和技能。

在设置展示或比赛的教学内容时,水平二阶段侧重强调在学习和体验田径类运动项目基本动作和简单组合动作的基础上,在游戏中敢于根据不同要求展示运动技能,并参与形式多样的比赛,保持积极的参赛态度,体验比赛的乐趣;水平三阶段侧重强调在参与所学田径类运动项目的个人或小组比赛中,能正确展示动作技术和动作技能,以及相关项目的比赛礼仪;水平四阶段在水平三的基础上,强调在班级内教学比赛中能熟练运用所学的动作技能。由此可见,水平四在水平三的基础上呈现了进阶性和递进性。

## 五、规则与裁判方法的教学内容及其衔接

田径类运动项目规则与裁判方法的教学内容主要由三部分组成:一是田径类运动项目游戏的基本规则和要求;二是所学田径类运动项目的比赛规则、比赛秩序和成绩测试、成绩记录、名次判定等方法;三是比赛组织、场地布置、器材使用等方法。

依据核心素养导向的不同水平田径类运动学习目标,根据学生身心特点,为了更好地参加田径类运动的展示或比赛,合理选择水平二至水平四田径类运动项目规则与裁判方法的教学内容(见表1-8)。

表1-8 田径类运动不同水平规则与裁判方法的教学内容

内容	水平二	水平三	水平四
规则与裁判方法	1. 田径类运动项目的游戏基本规则和要求。 2. 田径类游戏或比赛中做裁判“小助手”(尝试判定有效成绩)。	1. 田径类运动项目的比赛规则、比赛秩序和成绩测试方法。 2. 组织班级内田径类运动项目小型比赛的方法。 3. 场地、器材、着装等安全检查和成绩记录。	1. 田径类运动项目的比赛规则和裁判方法。 2. 场地布置、器材使用、成绩测量与记录、犯规判罚、名次判定等裁判工作。

在设置规则与裁判方法的教学内容时,水平二阶段侧重于要求学生知道所学田径类运动项目游戏的基本规则和要求,并按规则参与游戏活动和比赛,在教师指导下尝试判定田径类运动项目的有效成绩。水平三阶段在水平二的基础上,要求学生了解所学田径类运动项目的比赛规则、比赛秩序、成绩测试方法,并在教师指导下学习组织班级内小型比赛的方法,与同伴合作承担成绩测量、场地器材安全检查、成绩记录等裁判工作。水平四阶段要求学生在水平三的基础上,能理解比赛规则与裁判方法,掌握秒表的使用方法,胜任成绩记录、犯规判罚、名次判定等多种裁判角色,如让学生参与学校田径运动会的裁判工作,承担100米跑、跳远、掷实心球等项目的比赛成绩记录、名次判定等裁判工作。教师在教学中可以参考中国田径协会审定的田径竞赛规则,然后根据学生

的特点加以改编和运用。

## 六、观赏与评价的教学内容及其衔接

田径类运动项目观赏与评价的教学内容主要由三部分组成:一是田径类运动比赛的观看方式和途径;二是田径类运动项目的重要比赛信息,每学期观看不少于8次田径类运动项目的比赛;三是欣赏田径类运动项目的比赛,并作出分析与评价。

依据核心素养导向的不同水平田径类运动学习目标,根据学生身心特点,为提升学生田径类运动文化素养,积极引导学生观赏比赛,合理选择水平二至水平四田径类运动项目观赏与评价的教学内容(见表1-9)。

表1-9 田径类运动不同水平观赏与评价的教学内容

内容	水平二	水平三	水平四
观赏与评价	1. 田径类运动项目比赛的观看方式和途径。 2. 观看不少于8次田径类运动项目的比赛。	1. 田径类运动项目的重要比赛信息。 2. 观赏田径类运动项目比赛的方法,对比赛进行简要评价。 3. 观看不少于8次田径类运动项目的比赛。	1. 田径类运动项目比赛的相关信息。 2. 对某场高水平的田径类运动项目比赛作出分析与评价。 3. 观看不少于8次田径类运动项目的比赛。

在设置观赏与评价的教学内容时,水平二至水平四阶段均提出了每学期观看不少于8次比赛的要求。水平二阶段要求学生知道所学田径类运动项目的观看方式和途径,并能在家长陪同下观看相关比赛;水平三阶段侧重于要求学生学习如何观赏所学田径类运动项目比赛的方法,了解重要比赛的信息,并能对这些比赛进行简要评价;水平四阶段要求学生在水平三的基础上能关注比赛的相关信息,并能对某场高水平比赛作出分析与评价,如尝试对某场高水平的投掷项目比赛进行点评,以进一步提高学生对投掷项目的认知水平,从而提升学生田径类运动的文化素养,拓宽自身的视野。关于田径类运动项目主要比赛的相关信息如下(见表1-10)。

表1-10 田径类运动项目主要比赛的信息表

序号	比赛名称	主办方	备注
1	奥林匹克运动会	国际奥林匹克委员会	四年一届
2	世界田径锦标赛	国际田径联合会	两年一届

(续表)

序号	比赛名称	主办方	备注
3	世界室内田径锦标赛	国际田径联合会	两年一届
4	亚洲田径锦标赛	亚洲田径协会	两年一届
5	全国田径锦标赛	中国田径协会	一年一届
6	全国室内田径锦标赛	中国田径协会	一年一届
7	全国学生(青年)运动会	教育部、国家体育总局、共青团中央	三年一届
8	.....	.....	.....

## 第四节 田径类运动教学策略的选择

基于《课程标准(2022年版)》提出的课程理念,依据核心素养导向的田径类运动学习目标体系和基于学习目标的田径类运动教学内容体系,结合不同水平田径类运动的内容要求和学业要求,选用相应的教学策略,主要包括教学方法的选择、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五个方面,旨在为提高课堂教学效率,达成不同水平田径类运动项目学习目标提供有力支撑。

### 一、教学方法的选择

《课程标准(2022年版)》提出了在教学中注意采用丰富多样的教学内容和教学方法,避免田径类运动项目学习的单一枯燥。通过创设游戏、展示、比赛等生动活泼的教学情境,提高学生参与田径类运动项目学练的兴趣。另外,根据田径类运动基础性、健身性、竞技性、挑战性、广泛性和生活性等项目特点,以及较强的健体、育德、益智等育人价值,在教学方法的选择上力争做到丰富多样和科学有效。

#### (一) 依据学习目标选择教学方法

《课程标准(2022年版)》明确要围绕核心素养的课程总目标和水平目标,强调学习目标引领教学内容与教学方法。因此,要根据学习目标选择教学方法。首先,要明确田径类运动项目不同水平的学年、学期、单元、课时等各层次的学习目标;其次,要分析各种教学方法能否促进学习目标的达成;最后,要结合学生的实际情况选择最佳教学方

法,尤其是教师要能将笼统的学习目标转化为具体、可操作的目标,并以此来选择和确定具体的教学方法。如以培养田径类运动项目运动能力目标为例,通过讲解法和讨论法学习田径类运动项目的相关知识,增进学生对田径类运动的历史文化、基本原理和学练价值的理解,提高学生体育认知能力和体育文化素养;通过动作示范法、纠正错误动作与帮助法、完整练习法等学练基本技能,增进学生对田径类运动的基本动作技术、组合动作技术、完整动作技术的理解和掌握,提高其跑、跳、投掷等运动技能。

## (二) 依据教材内容选择教学方法

根据跑、跳、投掷项目等不同教材内容的特点,合理选用适宜的教学方法,实现掌握运动技能、发展体能、健身育人的目标。教材内容和教学要求不同,学生的知识掌握、技能学习和能力要求也会有所不同。因此,对教学方法也会有不同的要求。教师应把握各类教学方法的特点,能根据不同教材内容和不同水平同一教材内容的教学需要,选择适宜的教学方法。如以水平三100米跑为例,100米跑练习的体能消耗大,且练习比较枯燥,很难激发学生学练的兴趣。为此,教师通过游戏法、情境教学法、小组赛法等方法,帮助学生在100米跑学练与比赛中克服枯燥单一的弊端,体验乐趣,掌握完整动作技术,培养学生不畏困难、敢于竞争的优良品质。

## (三) 依据学生情况选择教学方法

学生情况是指学生现有的知识水平、技术基础、体能状况、认知能力、学习动机、身心特点等。心理学研究和教学实践表明,学生基础与教学之间存在着相互作用,教学过程中教学方法的选择会受到学生个性心理特征、基础知识水平等条件的制约。如同一年级或同一班级学生对某种教学方法的适应性可能会有明显的差异,不同年龄段的学生对同一种教学方法的适应程度也不相同,教师要对学生学习进行科学、准确的分析和研究,有针对性地选择和运用相应的教学方法,帮助学生学习和掌握田径类运动技能,并促进其身心健康向更高的水平发展。根据学生的认知特点、心理、体能与技能基础等实际情况,合理选用适宜的教学方法,达成因材施教、促进学生健康发展的目标。如以水平二“持轻物掷远和掷准”为例,水平二学生注意力集中时间较短,喜欢游戏活动,因此可以通过创设游戏化的教学情境,开展“持轻物掷远和掷准”游戏与比赛活动,从而激发学生的学习兴趣,吸引学生主动参与学练。

## (四) 依据教学情境选择教学方法

《课程标准(2022年版)》明确提出了“创设生动活泼的教学情境,提高学生参与田径类运动项目学练的兴趣”的要求,因此需要采用合适的教学方法,发挥教学情境的最大

功能和价值。在选择教学方法时,应当结合学生的身心特点,创设真实的游戏、学练与比赛等情境,提高学生在真实教学情境中发现问题和解决问题的能力,达成学以致用的目的。如以水平四“蹲踞式跳远”为例,在“蹲踞式跳远”比赛情境中,选择“比准”(快速助跑后踏准起跳区域)、“比快”(快速起跳)、“比腾空”(谁的腾空步高)等教学方法,让学生在教学情境中既能掌握技术技能,又能享受到比赛的乐趣。

## 二、教学情境的创设

创设教学情境是促进学生有意义学习和实现有效教学的重要手段。体育课堂教学情境的创设是多变的,它可以是一个情境贯穿整个课堂,也可以是课堂的某一环节,还可以是多个情境的穿插与叠加。在田径类运动项目教学过程中创设教学情境,不仅能激发学生学练的兴趣,还能提高学生在各种真实情境中运用技战术的能力,帮助学生掌握田径类运动技能。因此,体育教师在教学时应通过创设情境来调动学生的学习积极性,增强学生内在的学习动力,引导学生开展自主学习、合作学习、探究学习,实现动思融合、体脑结合,提高学生分析问题和解决问题的能力,最终实现核心素养的发展。

### (一) 创设基于日常生活的教学情境

日常生活中经常会运用田径类运动项目中的跑、跳、投掷等运动技能,在课堂教学中选取与日常生活相关联的景与物,作为田径类运动项目教学活动的载体,通过创设一定的情境,便于学生理解、学习和掌握所学田径类运动项目的技术和技能。

#### 1. 结合生活场景创设游戏情境

以日常生活的活动或游戏为场景,有利于学生理解和学习新技能。如在跳远的辅助练习中,通过跳房子游戏,体会单脚跳、双脚跳的动作要领;通过快速起跳、连续跨步跳等游戏,将蹲踞式跳远技能的学习游戏化,使学生在游戏情境中愉快地习得跳远的相关知识与技能;在中长跑教学中,在跑道附近的不同区域摆放多个城市的地标指示牌,让学生选择合适的城市(距离、配速的不同要求)进行地标“打卡”,克服中长跑枯燥单一的弊端,丰富中长跑的学练方式。

#### 2. 结合劳动实践创设体能练习情境

在进行体能练习的过程中,可结合日常生活中的劳动场景创设体能练习情境,以发展学生的体能。例如,进行搬运货物、推车等练习,营造生产劳动的情境,在提高体能的基础上培养学生的劳动意识与习惯;以“春耕秋收”形式进行趣味体能练习,通过结合农耕中的劳动场景,融入相关体能练习内容,既帮助学生了解农业知识,培养学生的劳动意识,又发展了其体能水平。

## (二) 创设基于多感官刺激的学练情境

利用影像、音乐等创设基于视觉、听觉等多感官刺激的学练情境,能激发学生强烈的学练欲望,从而提高田径类运动项目中基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术学练的有效性。

### 1. 利用影像创设情境

充分利用视频等资源,有助于学生掌握田径类运动项目的相关知识,形成动作概念。例如,在跳远教学时,让学生观看运动员的比赛视频,通过更加直观地观察动作技术,以便形成完整、正确的动作概念;观看慢动作、分解动作等的视频,帮助学生了解和掌握跳远的关键技术。学生在练习过程中可以随时回看视频或让同伴拍摄学练的动作,从而改进和提高跳远的动作质量。

### 2. 利用音乐创设情境

通过播放与本课教学内容相匹配或与动作节奏相吻合的音乐,为学生创设适宜的学练情境。例如,在中长跑教学时,首先播放节奏鲜明的音乐来代替口令,让学生跟随音乐节奏进行专项准备活动,教师就能更多关注学生的动作质量;接着再播放不同节奏的音乐进行间歇跑练习,不断提高学生的耐力水平;随后播放励志音乐,让歌词与旋律为课堂营造励志的教学情境,促使学生完成800米或1000米跑;最后播放舒缓的音乐,让学生在舒缓的音乐中充分放松身心,最终达成本课的学习目标。

### 3. 利用“实景”创设情境

创设能调动多感官参与的模拟情境,让学生在身临其境的“实景”中得到熏陶。如在跑、跳、投掷等综合活动中,创设“上前线送弹药”的活动情境,把标志桶作为战壕、小栏架作为横沟、垫子作为泥地、橡皮筋作为电网、垒球作为弹药、足球门作为前线阵地,配合激情昂扬的音乐,让学生运用跑、跳、爬、钻、投等动作,通过重重障碍把“弹药”送到“前线”,完成“作战任务”。学生在这种“战斗实景”情境的感召下,始终保持高昂的情绪,进而提高了体育课堂的教学效果。

## (三) 创设基于真实比赛的学练情境

比赛情境是学生展示和运用所学田径类运动项目技能的重要情境,对检验教学效果有着重要意义。学生在竞争与合作的教学比赛中能获得丰富的运动体验和认知,提高技战术运用能力和体能水平,养成遵守规则、敢于竞争、顽强拼搏的优良品质。例如,通过双手头上前掷实心球技能展示或比赛,提高学生对合理运用蹬地送髋、快速挥臂、出手角度等投掷动作技术的理解,激发学生勇于竞争的意识;在教学过程中可设置50

米跑、追逐跑、30米迎面接力跑、 $4\times100$ 米接力跑等具有很强观赏性的比赛,这样不仅能激发学生的参与热情,而且还能让学生体验裁判员、啦啦队员等多种角色,增强对田径类运动项目的整体理解。

### 三、信息技术的运用

随着科技的发展,信息技术已广泛应用于社会的各个领域。它在教育领域中的应用,不仅改变了传统课堂现状,而且极大地提高了课堂教学效果。因此,在体育课堂教学中融入信息技术,如以运动监测设备记录学生的运动负荷、评价学生运动能力等,能有效提高学生的田径类运动项目技能的学练效果,为促进学生健康发展赋能。

#### (一) 体育锻炼智能化

在田径类运动项目课堂教学中,学生在课前可利用信息技术对田径类运动的教学内容进行提前学习。例如,通过网络欣赏田径比赛的视频,了解和掌握田径类运动的相关基础知识;在田径类运动的教学中,通过拍摄动作技术视频,让学生直观了解自己的动作,引导学生分析存在的问题,提出解决问题的对策与方法;利用室外人工智能立式体测屏实现跑、跳、投掷等项目的自助人脸识别打卡锻炼等,激发学生自主锻炼的意识。

#### (二) 生理监测数据化

在田径类运动项目教学中,通过佩戴运动手环、心率带等设备,利用大屏幕显示学生的即时运动心率,实时监控学生的生理指标,并提供光、震动等反馈信号,让教师了解每个学生的运动负荷,以便能及时采取相应的措施。例如,在中长跑教学中,可根据学生的心率指标及时提醒学生调控运动强度;体育智慧系统可以分析学生个体在某个阶段的心率和运动强度曲线;也可以通过长期的数据分析,形成每个学生中长跑的运动曲线,实现量化评估学生跑步锻炼的效果。

#### (三) 信息资源共享化

学生通过数字教材、教育信息技术互动等平台,分享田径类运动项目的相关知识,共享田径类运动项目的比赛视频或照片,添加运动笔记文件,交流学习心得,也可以通过观看和跟随演示视频进行学练。教师可通过互动平台发布锻炼任务、体育作业等,拓宽学生运动的时空范围。例如,在布置寒暑假体育家庭作业时,要求学生每天通过数字平台小程序,上传1~2个跑步锻炼视频或1~2张运动照片,完成指定“打卡笔记”的任务等。

## 四、跨学科知识的融入

《课程标准(2022年版)》明确提出了开展跨学科主题学习的要求,它是提高学生运动能力、学习健康知识和提高解决问题能力的重要方式和途径。因此,在田径类运动项目教学中要重视融入多学科知识,帮助学生深度理解田径类运动项目知识、原理、关键技术与动作技能,这有助于学生掌握田径类运动项目的技能,提高学生综合运用多学科知识与技能来解决田径类运动学习中实际问题的能力。

### (一) 融合多样化情境,凸显教育价值

根据田径类运动项目的特点,梳理其他学科与之相关联的内容,探寻融合切入点和连接点,创设和优化应用性、综合性、探究性和开放性的教学情境,提高跨学科融合的全面育人目标。例如,在中长跑教学中,创设“万里长征”的教育情境,从而厚植学生的爱国情怀,培养学生坚持到底、不畏困难的优良品质;在障碍跑教学中,创设“抢险救灾”的教育情境,以生产物资、背负物资、运送物资为主线,渲染抢险救灾时全力支援的情境氛围,在培养学生团队合作精神的基础上,弘扬爱国精神。

### (二) 融入多学科知识,破解运动的“密码”

在跨学科融合教学的设计过程中,要根据田径类运动相关项目的教学需求,通过有效融入其他学科的知识,尤其是要找到本学科与其他学科知识的交汇点,疏通田径类运动项目知识与技能的障碍点,从各个角度分析田径类运动项目教学过程中所遇到的问题,激发学生的学习兴趣,启发学生的思维活动,使学生能有效运用其他知识来解决田径类运动中难以解决的问题。例如,田径类运动中投掷项目属于斜抛运动,依据力学的斜抛体运动公式,结合数学和物理知识,帮助学生进一步理解出手速度、角度、高度对投掷成绩的影响,从而起到运用多学科知识解决运动实践中的问题的效果,达到破解运动的“密码”和提高运动能力的学习目标。

### (三) 融通“五育”教育,实现综合育人

田径类运动项目教学已不再是单纯的运动技能教学,而是与德育、智育、美育、劳动教育等密切关联的融合教育。田径类运动主题教学过程中融合“五育”,不仅可以开阔田径类运动项目教学的学科视角与领域,更能达到综合育人、发展学生核心素养和培养高质量人才的目标。例如,在田径类运动教学中结合德育教育和国防教育,创设“飞夺泸定桥”“抢渡金沙江”等教育情境,不仅可以提高学生体能,以及适应不同学练与比赛环境、应对突发事件等能力,而且还可以培养学生的爱国主义精神;在蹲踞式跳远教学中,结合物理、生物学、数学等知识,分析影响跳远成绩的因素,从而帮助学生深入理解

跳远项目的技术原理,为掌握正确的跳远技术奠定基础,实现体育与智育的融通;在开展校园定向跑活动中,引导学生观察校园的建筑、绿化等人文和自然环境,感受人与自然的和谐之美,提高学生的审美能力;在田径类运动教学中结合劳动模范的典型事迹,设置“抢收抢种”“搬运粮食”等劳动情境,督促学生勤练、巧练,培养其不怕苦、不怕累和干一行爱一行的劳动精神。

## 五、课内向课外的延伸

依据《课程标准(2022年版)》中提出的“落实‘教会、勤练、常赛’”“学生每天校内锻炼1小时、校外锻炼1小时”等要求,践行田径类运动项目从课内向课外与校外延伸的方法,为学生营造良好的锻炼氛围,发挥学校正向干预的积极作用,确保“教会、勤练、常赛”要求能有序、有效落实,真正实现阳光体育活动不间断,帮助学生逐渐养成“每天校内锻炼1小时、校外锻炼1小时”的习惯,促进学生健康快乐成长。

### (一) 开展校内外活动与比赛助运动技能

结合田径类运动项目的课堂教学内容,充分利用体育活动课、大课间体育活动等时间,结合学校和区域特色开发活动课、社团课等课程内容,开展运动技能学练与比赛等活动,旨在实现课内向课外延伸和课内外一体化的目标。课程内容以“练习有梯度、组织有新意、评价重过程”的游戏化、竞赛化的综合活动为主,让学生有充足的时间进行技能学练、展示或比赛,有助于帮助学生掌握运动技能。例如,组织开展班级、年级、校级、校际等不同层级田径类运动项目的比赛活动,提升学生运用田径类运动技能的能力;在确保趣味性、挑战性和实效性的基础上,在大课间体育活动时适当增加田径类运动技能的学练内容。总之,通过课内向课外的延伸,不仅能丰富课内外活动的内容与形式,还能激发学生参与活动的兴趣。

### (二) 布置体育家庭作业助运动习惯

体育家庭作业是引导学生从课内走向课外、校外的一种有效途径,也是培养学生自主锻炼习惯的重要抓手。体育教师既可以根据课堂教学内容适当布置一些巩固技能或体能的作业,还可以布置一些观赏类或预习类的作业。例如,根据短跑的教学内容,布置原地摆臂、快速高抬腿等专项体能练习等作业,也可以布置观看100米跑比赛、制作一张有关短跑的宣传小报等作业,从而帮助学生更好地了解和掌握短跑的相关知识与技能。另外,体育教师还可以结合学校组织的田径类活动或比赛,将班级选拔赛、学校单项比赛、运动会参赛前的项目准备作为家庭作业,让学生将学校习得的运动技能在体育家庭作业“打卡”中反复练习,帮助学生逐渐养成自主锻炼的习惯。

### (三) 推进家校社联动助运动氛围

充分动员家庭和社区的力量,积极将家庭、社区资源融入学校的体育活动中,逐渐形成家庭、学校、社区联动的共管模式。例如,通过“小手牵大手”亲子活动,以打卡记录、积分奖励等形式吸引学生参与学校或社区在节假日组织的趣味性较强的田径类活动或比赛。通过开展不同形式的亲子活动,形成良好的校内外锻炼氛围。同时,积极鼓励家长和孩子利用双休日、节假日开展家庭体育活动,让家长和孩子一起参与田径类运动项目的锻炼,关注孩子健康。

## 第五节 田径类运动主要技术要点和易犯错误

本节根据水平二至水平四田径类运动教学中所涉及的跑、跳、投掷等教材内容,分类列举了主要动作方法、易犯错误与纠正方法,为广大体育教师的教学提供一定参考。

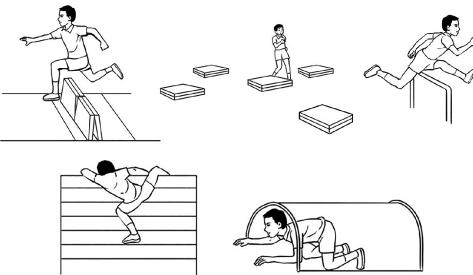
### 一、跑类项目

依据核心素养学习目标导向下选配教学内容的要求,确定了水平二至水平四的跑类项目的教学内容,主要包括短跑、接力跑、障碍跑、中长跑等项目。表 1-11 围绕跑类项目教学中涉及的主要动作方法、易犯错误与纠正方法进行分析。

表 1-11 跑类项目的动作方法、易犯错误与纠正方法示例

项目名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
50 米跑、100 米跑	听到信号后快速摆脱静止状态,起跑后积极加速,进入途中跑后身体稍前倾,眼看前方,手臂屈肘前后摆动,双脚交替后蹬、前抬,前脚掌着地,跑成直线,快速冲过终点。 	起跑时两腿蹬地无力。	1. 起跑前,两腿膝关节的夹角处于最佳发力姿势; 2. 反复进行蹬离地面的练习; 3. 加强腿部力量的练习。
		起跑接加速跑时上体抬起过早。	在前上方斜置标志物,限制起跑时上体抬起过早。
		“坐”着跑。	1. 多做后蹬跑练习,强调摆动腿前摆,带动髋关节向前送; 2. 强调跑步时正确的脚着地动作。

(续表)

项目名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
200米跑	直道跑技术与100米跑相同；弯道跑时，身体自然向弯道圆心方向倾斜，用右脚的脚掌内侧和左脚的脚掌外侧着地，右臂的摆动幅度和力量大于左臂。从直道进入弯道时，身体逐渐向内倾斜；从弯道进入直道时，身体逐渐过渡到正直姿势。	弯道跑时摆臂姿势不正确。	1. 明确弯道跑时两臂摆动的要求； 2. 多采用慢速度和中等速度下的弯道跑练习。
		弯道跑时身体倾斜角度过大或过小。	在慢速、中速、快速等弯道跑情境中，控制好倾斜角度，进行反复练习。
4×100米接力跑	一般采用上挑式或下压式传接棒技术。采用上挑式时，接棒人手臂向后伸出，拇指与其他四指自然张开，虎口朝下，持棒人将棒由下向前上送入接棒人手中。采用下压式时，接棒人手臂向后伸出，四指并拢与拇指分开，掌心向上，虎口朝后，持棒人将棒的前端由上而下递到接棒人手中。	接棒人起跑过早或过晚，不能在接力区内完成传接棒。	1. 在确定起跑标志线后，反复进行练习，掌握起跑和交接棒的时机； 2. 在中等速度和快速度下进行反复练习。
障碍跑	起跑后快速前进，在遇到障碍时用爬、跨、跳、绕等合理的方法快速越过障碍，跑向终点。 	不能快速过障碍。	1. 反复进行中速或快速过同一障碍的练习； 2. 进行多种形式过障碍前的综合练习。

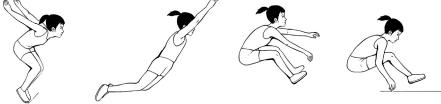
(续表)

项目名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
中长跑	<p>在跑的过程中要求上体正直或稍向前倾，身体重心平稳，保持较好的呼吸节奏，跑得轻松。做到合理分配体力，呼吸节奏和跑的节奏能有效配合。</p> 	浅层呼吸。	<ol style="list-style-type: none"> <li>知道和掌握口和鼻同时呼吸的方法；</li> <li>多进行匀速跑练习，做到二步一吸、二步一呼或三步一吸、三步一呼。</li> </ol>
		不能合理分配体力。	<ol style="list-style-type: none"> <li>讲解优秀运动员在比赛时合理分配体力的方法；</li> <li>采用多种形式的耐力跑练习，提高匀速跑能力和耐力水平。</li> </ol>

## 二、跳类项目

跳类项目的教学内容主要包括立定跳远、跨越式跳高、蹲踞式跳远、立定三级跳远等项目。表 1-12 围绕跳类项目教学中涉及的主要技术动作方法、易犯错误与纠正方法进行分析。

表 1-12 跳类项目的动作方法、易犯错误与纠正方法示例

项目名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
立定跳远	<p>两脚自然左右开立，与肩同宽，上体稍前倾，两腿屈膝，两臂后举，自然前后预摆，同时两腿弹性屈伸，用力蹬地向前上方跳出，落地时脚跟先着地，并立刻屈膝缓冲，保持身体平衡。</p> 	起跳不充分，且上下肢的蹬摆动作不协调。	<ol style="list-style-type: none"> <li>前上方设置触碰目标的起跳练习；</li> <li>反复进行摆动起跳的练习。</li> </ol>
		落地动作不正确。	<ol style="list-style-type: none"> <li>强调屈膝缓冲、轻巧落地的方法；</li> <li>反复进行正确落地的练习。</li> </ol>

(续表)

项目名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
跨越式 跳高	<p>与横杆成 <math>30^{\circ}\sim45^{\circ}</math> 角斜向直线助跑后, 在距横杆垂直线三四脚的地方, 以远离横杆的脚(有力脚)起跳, 起跳以脚跟先着地, 快速过渡到全脚掌并稍屈膝, 以前脚掌快速有力蹬地起跳, 同时摆动腿积极向上方摆起, 两臂配合两腿动作由体侧后方向前上方用力上摆, 当身体腾空至最高点时, 摆动腿过杆后积极下压, 起跳腿迅速向上摆起, 两腿先后跨过横杆, 摆动腿先落地, 屈膝缓冲。</p> 	起跳不充分。	<ol style="list-style-type: none"> <li>用头或摆动腿触高物, 反复进行上步起跳和3~5步助跑起跳的练习, 做到起跳腿充分蹬伸;</li> <li>用橡皮筋代替横杆, 加强心理暗示, 增强学练信心;</li> <li>反复进行快速助跑5~7步起跳的练习, 在教师鼓励和口令提示下果断起跳。</li> </ol>
		空跑、不敢跳或起跳前凑步子。	<ol style="list-style-type: none"> <li>学会步点丈量的方法, 找准合适的起跳点;</li> <li>反复练习上步起跳和3~5步助跑起跳摆腿练习;</li> <li>确定合适的跨越高度。</li> </ol>
蹲踞式 跳远	<p>助跑动作自然、轻松, 逐渐加速, 最后几步加快步频, 保持最快速度; 最后一步踏跳时, 起跳脚以全脚掌滚动着地, 积极用力蹬地, 使髋、膝、踝各关节充分伸展, 摆动腿和两臂快速向前上方摆起; 起跳腾空后, 起跳腿由后向前屈膝高抬, 与摆动腿靠拢, 形成空中蹲踞姿势; 下落时, 两腿向前伸, 屈膝缓冲落入沙坑。</p> 	踏跳不准, 助跑最后几步减速。	<ol style="list-style-type: none"> <li>掌握正确的丈量方法; 固定步数, 反复助跑, 调整步点, 直至踏准起跳点;</li> <li>建立积极起跳的自信心; 助跑最后几步加强后蹬, 加快步频; 确定正确的助跑点。</li> </ol>
		落地时没有主动伸小腿。	<ol style="list-style-type: none"> <li>练习立定跳远, 要求着地前小腿向前伸出;</li> <li>借用踏跳板起跳, 延长腾空时间, 体验腾空状态下的主动前伸;</li> <li>加强腰腹肌力量练习。</li> </ol>

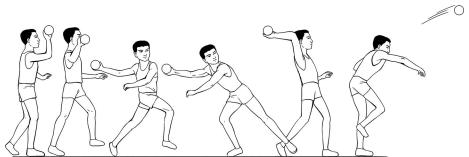
(续表)

项目名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
立定三级跳远	双脚同时用力蹬地向前上方跳起，离地后一条腿在后面积极蹬摆送，另一条腿作为摆动腿积极屈膝前摆，并积极主动用全脚掌由后向前滚动落地，完成第一跳；然后另一条腿交换着作为摆动腿向前上方前摆，同时之前先落地的脚迅速蹬地并向后摆送，落地时支撑脚全脚掌由后向前滚动落地，完成第二个跨步跳；接着再次交换后的摆动腿积极向前上方高抬，跨跳腿积极踏跳并向摆动腿靠拢，用腰腹发力，双腿尽力向胸前靠拢，落地时小腿向前伸展，完成落地。 	三跳节奏混乱，动作不连贯。	1. 反复进行单脚跳、跨步跳、单足跳接跨步跳等练习； 2. 反复进行箭步交换跳练习； 3. 在教师或同伴提示下反复进行体会正确三跳节奏的练习。
		第一跳腾空过高或过远。	1. 强调向前上方起跳控制另一跳的距离； 2. 加强助跑与起跳的练习，踏板时重心平稳，上体保持正直或稍前倾姿势。
		最后一跳跳不起来。	1. 根据能力分配好“三跳”的距离； 2. 根据“三跳”距离设置标志物，进行反复练习； 3. 强调髋部前送； 4. 加强发展腿部、腰部力量和弹跳力的练习。

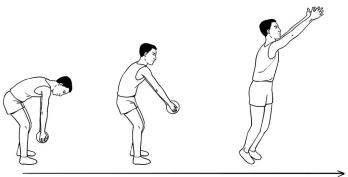
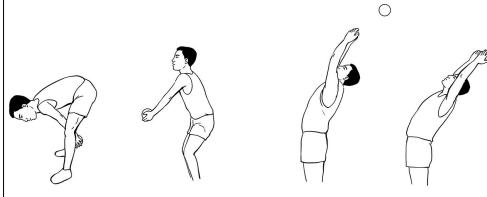
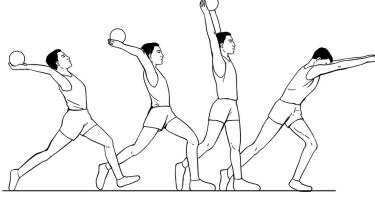
### 三、投掷类项目

投掷类项目的教学内容主要包括助跑掷垒球、前抛实心球、后抛实心球、双手头上前掷实心球、侧向滑步推铅球等项目。表 1-13 围绕投掷类项目教学中涉及的主要技术动作方法、易犯错误与纠正方法进行分析。

表 1-13 投掷类项目的动作方法、易犯错误与纠正方法示例

项目名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
助跑掷垒球	以右手掷垒球为例。面对投掷方向，右手持球于头的右前上方，助跑一段距离后，迈右腿，同时身体向右转，持球手臂经下向后引伸，左脚迅速向前一步；左脚用力蹬地，右脚迅速向前做出交叉步，形成超越器械的身体姿势，左侧支撑，同时右脚蹬地、转髋、挺胸，身体左转，重心前移，右臂经肩上屈肘向前挥臂，将球向上方快速掷出。 	最后用力不协调。	1. 原地蹬地转肩对墙进行投掷练习； 2. 对墙做交叉步助跑、蹬地、转髋、挺胸、挥臂的完整投掷垒球练习； 3. 从徒手投掷步练习过渡到助跑中投掷步出手练习。
		出手过低或过慢。	1. 练习交叉步，控制身体重心； 2. 进行过一定高度橡皮筋的练习； 3. 进行提高上肢力量的练习。

(续表)

项目名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
前抛实心球	<p>身体正对投掷方向，两脚分开，与肩同宽，上肢自上而下摆动，两腿半蹲，两脚用力蹬地，两臂自下而上将球抛出。</p> 	不会利用全身的力量前抛实心球。	反复进行自下而上用力的抛球练习。
		抛球方向不正确。	设置一定高度的目标线，进行多次的抛球练习。
后抛实心球	<p>两脚左右开立，双手持球于胯下，重心在两脚之间，准备投掷时，双手持球到胯下做前后预摆，在最后一次预摆时，球经前下方至头额前上方，上体屈成“反弓”，利用腿快速蹬地、送髋、腰腹挺身用力，两臂用力前上摆并向前拨指和手腕，将球向投掷方向抛出。</p> 	上下肢不能协调用力。	反复进行蹬地、送髋、腰腹挺身协调用力的练习。
		抛球出手速度不快，出手角度过高或过低。	<ol style="list-style-type: none"> <li>采用后抛轻物进行后抛实心球的练习；</li> <li>进行后抛过一定高度橡皮筋的练习；</li> <li>进行哑铃上举、快速推轻杠铃等力量练习。</li> </ol>
双手头上前抛实心球	<p>双脚前后或左右开立，腰屈成“弓”形，挺胸抬头，两肩往外展，手臂尽量伸直，上体后仰成“背弓”，两腿蹬地，自下而上依次发力，两臂快速前挥，出手角度适宜，出手速度迅速。</p> 	投掷实心球时身体没形成“背弓”。	<ol style="list-style-type: none"> <li>理解“背弓”的技术概念，明确其动作方法；</li> <li>投掷中建立“满弓”的技术概念；</li> <li>在教师指导下，进行“背弓”下的投掷练习。</li> </ol>
		没有把握好出手时机。	<ol style="list-style-type: none"> <li>强调蹬地、挺胸、引臂的技术要领；</li> <li>在超越器械、快速挥臂的情况下进行反复练习。</li> </ol>

(续表)

项目名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
侧向滑步推铅球	<p>以右手推铅球为例。身体左侧对着投掷的方向，持球紧靠颈部与锁骨窝处，左腿向投掷方向摆出，同时右腿用力侧蹬，摆蹬同时进行；右腿充分蹬伸，迅速收拉小腿，前脚掌沿地面滑动，脚尖稍内扣，同时左脚积极下压，以前脚掌内侧着地，形成最后用力的良好身体姿势；左脚快速着地，右脚蹬转用力，髋部前移并左转，并侧向抬起上身，在上身左侧移至与地面垂直的瞬间，双腿迅速蹬伸，左肩制动，同时挺右胸，送右肩，抬肘，伸臂，拨球从肩上向前上方推出。球离开手后，降低重心并交换双腿以保持身体平衡。</p> 	上下肢动作不能协调用力。	<p>1. 强调自下而上的用力顺序，反复做蹬腿、送髋、转体、伸臂的动作技术； 2. 左手拉住固定的橡皮带，身体侧对投掷方向，反复做左撑、右蹬、送髋、转体的动作，体会用力顺序。</p>
		移动时上体过早前移。	<p>1. 拉住练习者左手，反复做左腿摆动、右腿蹬地的练习； 2. 进行加强腿部力量的练习。</p>
		推球时臀部后坐或向左侧倾倒。	<p>1. 反复做徒手的模仿练习，要求右手触及右前上方所设置的标志物； 2. 扶住练习者的髋部，在徒手练习时帮助其转髋、送髋； 3. 利用橡皮筋的牵拉，反复做蹬地、转身、送髋的练习。</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.
- 中国田径协会.田径竞赛规则(2018—2019)[M].北京:人民体育出版社,2018.

## 第二章 水平二田径类运动教学设计与实施

本章依据《课程标准(2022年版)》提出的课程理念、水平二田径类运动的目标要求和学业质量标准,结合学生的身心特点、学情实际、运动技能形成规律等,围绕培育学科核心素养的育人要求,选择适合水平二学生学习的跑、跳、投掷等相关运动项目,通过创设趣味性的游戏或比赛情境,开展水平二田径类运动大单元教学设计与示例、课时教学设计与示例、大单元学习评价和跨学科主题学习的教学设计与示例的整体构建,为教师设计与实施田径类运动大单元教学提供依据和参考。

### 第一节 水平二田径类运动大单元教学设计

本大单元坚持“健康第一”的教育理念,落实立德树人根本任务,以发展学生核心素养为引领,设计跑、跳、投掷运动项目的基础知识、基本动作和简单组合动作等教学内容,通过创设游戏、展示或比赛等情境,开展“学、练、赛”一体化教学,让学生感受田径类运动的乐趣,逐步掌握田径类运动项目的基础知识、基本技能、技战术运用等,发展体能,能关注自己的情绪变化,积极与同伴沟通与交流,表现出勇敢顽强、不畏困难、文明礼貌、乐于助人的行为。

#### 一、水平二田径类运动大单元教学设计分析

##### (一) 学情分析

###### 1. 身心特点

水平二学生正处于生长发育初始阶段,骨骼肌肉生长较快,肌肉纤维较细,关节的伸展性活动范围较大,但牢固性较差;大脑神经活动活跃,逻辑思维能力开始发展,形象思维占主导,好奇心强,善于模仿,但注意力不够持久。由于田径类运动项目需要反复练习才能掌握,学生会产生一定的厌学情绪,再加上学生自我约束力较弱,会影响学练效果。

###### 2. 学习基础

水平二学生通过前期基本运动技能的学习,对移动性技能、非移动性技能和操控性

技能等已有了一定的基础，并掌握了一些运动项目的简单练习方法。但学生普遍存在体能水平不高的现象，需要在田径类运动项目学习中加强学练，以达到学习和体验基本动作和简单组合动作的教学要求。

### 3. 能力水平

水平二学生虽然有了一定的基本运动技能，知道个人卫生保健的知识和方法，并能运用于日常锻炼和生活中，乐于与同伴交往，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，但对跑、跳、投掷等运动项目的基本动作和简单组合动作的学习还处于直观模仿阶段，运用跑、跳、投掷等动作技能的能力有待加强，缺乏与同伴交流的意识，面对有一定难度的体育活动会存在畏难情绪。因此，在教学中要设置“学一学”“练一练”“赛一赛”“争星星”等学练环节，提高学生学练兴趣，提升其运用所学田径类运动项目动作技术的能力。

## (二) 设计思路

《课程标准(2022年版)》指出，大单元教学是指对某个运动项目或项目组合进行18课时及以上相对系统和完整的教学。大单元教学的结构主要由大单元学习目标、主要教学内容、教学重难点、学习评价以及每节课的学习目标、主要教学内容、教学组织与方法等要素组成，是一个有机联系的整体，有助于学生通过大单元的学练，完整体验和基本掌握所学的运动项目。

根据《课程标准(2022年版)》中田径类运动的目标要求和内容要求选择运动项目，设计大单元教学内容，开展结构化知识与技能教学，加深学生对所选田径类运动项目的完整体验和理解。水平二田径类运动大单元教学设计以学习目标为指引，设计学习任务群，分别是“提高跑的能力”“提高跳跃能力”“提高投掷能力”“开展赛季”，涵盖跑、跳、投掷项目的基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等六个方面，在学习和体验跑、跳、投掷项目基本技能的基础上，引导学生在游戏中运用技能，并通过短跑单项比赛和趣味田径运动会，帮助学生在综合活动与比赛中展示与提升运动技能，从而达到培养学生核心素养的目标。水平二田径类运动大单元教学设计主要从教学任务、教学内容和教学情境三个方面进行细化(见图2-1)。

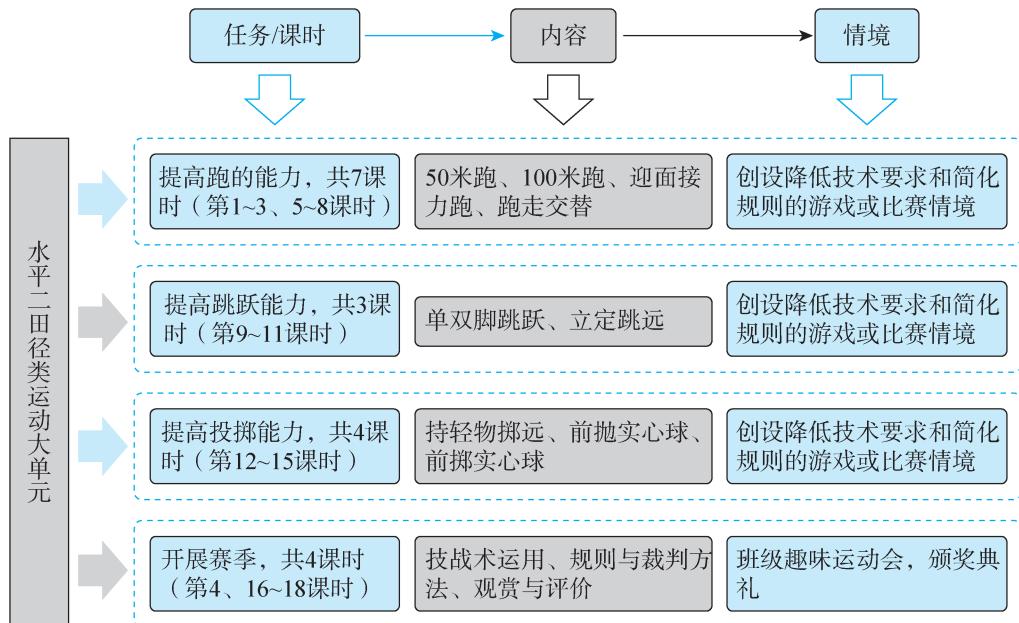


图 2-1 水平二田径类运动大单元教学设计框架图

## 二、水平二田径类运动大单元教学计划示例

基于《课程标准(2022年版)》提出的面向全体学生,落实“教会、勤练、常赛”要求,注重在不同的游戏或比赛情境中运用所学运动技能的教学,依据水平二田径类运动大单元教学设计思路和大单元教学设计框架图,设计水平二田径类运动大单元教学计划示例(见表2-1)。

表 2-1 水平二田径类运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:知道所学田径类运动项目的起源与发展、健身价值、动作名称和练习方法等基础知识以及游戏或比赛的基本规则和要求、观看比赛的途径与方法,能在教师的指导下尝试判定运动项目的有效成绩;学习和体验水平二田径类运动项目的基本动作和简单组合动作,并能在游戏和比赛中运用所学技能,敢于根据不同要求展示运动技能;发展反应能力、位移速度、灵敏性、协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解田径类运动对促进身心健康的重要性,积极参与田径类运动项目的锻炼,了解安全避险等健康知识,并能运用于日常生活与活动中;能关注自己的情绪变化;主动与同伴或对手沟通与交流,适应自然环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在有一定难度的田径类运动项目活动中表现出勇敢顽强、不畏困难的意志品质;能按照规则和要求参与田径类运动项目的游戏和比赛;在田径类运动中展现出文明礼貌、互帮互助的行为。</p>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:田径类运动项目的起源与发展、健身价值、动作名称和练习方法等;50米跑、100米跑、迎面接力跑、跑走交替、单双脚跳跃、立定跳远、持轻物掷远、前抛实心球、前掷实心球等运动项目的基本动作和简单组合动作。</p> <p>2. 技战术运用:“灭火行动”等短跑游戏、投纸飞机游戏、50米跑比赛、立定跳远比赛、前抛实心球等游戏或简化规则的比赛中合理运用所学的基本动作和简单组合动作。</p> <p>3. 体能:水平二田径类运动所需体能的简单学练方法,如高抬腿跑、跳台阶、各种抛掷练习等发展位移速度、上下肢肌肉力量的体能练习,以及让距离跑、猜拳立卧撑、“小小抽水机”(高抬腿)、“小牛耕地”(抗阻练习)等体能游戏。</p> <p>4. 展示或比赛:在跑、跳、投掷等游戏或比赛中展示不同的田径类运动技能,如“幻影移位”(快速起跑)、“丈量场地”(跨步跳)、“炸碉堡”(前掷实心球)等游戏,以及50米跑、立定跳远、小沙包掷远等多种形式简化规则的比赛等。</p> <p>5. 规则与裁判方法:所学跑、跳、投掷等运动项目游戏的基本规则,尝试判定所学田径类运动项目的有效成绩。</p> <p>6. 观赏与评价:知道观看田径类运动比赛的方式和途径,运用所学知识观看比赛。</p>		
重难点	学生学习 发现在游戏和比赛中运用所学技能时存在的问题,并尝试解决。		
	教学内容 在游戏和比赛中学练和运用结构化的知识和技能。		
	教学组织 组织学生参与“小小运动员成长记”活动,组织短跑单项赛和班级田径运动会。		
	教学方法 信息技术运用、创设游戏和比赛情境、表扬鼓励等。		
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:知道短跑的起源与发展、健身价值等知识,了解快速起跑在短跑项目中的作用;在站立式起跑学练中能做到听到信号后快速反应,起跑时两脚用力蹬地,迅速冲出,乐于展示所学技术;发展反应能力、灵敏性、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能专注于起跑时的发令或信号;主动和同伴沟通与交流,逐步适应比赛强度的变化。</p> <p>3. 体育品德:在学练中不畏强手,勇于争先;能按照起跑和往返跑比赛的规则参加学练。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 短跑的起源与发展、健身价值以及起跑的作用;</p> <p>(2) 各种姿势的起跑(蹲姿、单腿跪姿、坐姿等);</p> <p>(3) 站立式起跑接10~15米加速跑;</p> <p>(4) 30米短跑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“快速送递”(25米往返跑小组赛)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 转圈后跑直线;</p> <p>(2) 纵跳摸高;</p> <p>(3) 坐位体前屈;</p> <p>(4) 俯撑。</p>	<p>1. 教师利用多媒体等信息技术介绍短跑的起源与发展、健身价值等相关知识;教师讲解各种姿势的起跑练习方法,组织学生学练;教师示范站立式起跑动作要领与关键技术,学生听教师信号进行站立式起跑接10~15米加速跑;学生分组进行30米短跑练习,教师提出明确的站立式起跑要求,学生之间相互观察起跑动作。</p> <p>2. 教师讲解游戏比赛规则,提出明确具体要求,按照组间同质的方法进行分组,学生4~5人1组,进行25米往返跑小组赛。</p> <p>3. 教师融入飞行员选拔赛形式开展体能练习,并明确体能动作要求。学生在组长带领下进行比赛:各项目分别进行3~5次比赛,取成绩最好的一次;各小组的单项第一名进行终级选拔赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:掌握正确的站立式起跑姿势,体验快速蹬地摆臂向前冲出、上体逐渐抬起进入途中跑的动作过程;在游戏或比赛中能根据要求展示起跑接加速跑的技能;发展反应能力、爆发力、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在游戏和比赛中做到直线跑、不抢道,有一定安全意识;主动与同伴沟通,交流学习心得。</p> <p>3. 体育品德:在短跑学练中表现出不怕困难、积极进取、遵守规则的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) “小猎豹移形换位”(复习站立式起跑);</li> <li>(2) “小猎豹练本领”(站立式起跑+15米加速跑);</li> <li>(3) “冲出沼泽地”(30米短跑)。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“将小红旗插在敌方的城头上”小组比赛(50米短跑)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) “小小抽水机”(高抬腿);</li> <li>(2) “拖拉机向前跑”(后踢腿);</li> <li>(3) “小牛耕地”(抗阻练习);</li> <li>(4) “仰卧传递果实”(仰卧传递轻物);</li> <li>(5) “丰收的喜悦”(开合跳)。</li> </ul>	<p>1. 教师讲解游戏规则与要求,学生根据要求分组复习站立式起跑;讲解站立式起跑接15米加速跑的动作要领与技术;组织学生分组进行练习;营造游戏的学习情境,明确在“沼泽地”中身体不能完全直立加速的要求,学生在组长带领下分组学练,并进行自评与互评。</p> <p>2. 教师创设竞赛氛围,讲解练习方式和动作要求,学生分4~5人1组,分组进行50米短跑比赛,并进行自评与互评。</p> <p>3. 教师引入“春耕秋收”学练情境,学生集体练习;学生在组长带领下完成5~6次“春耕”任务,并对学习行为用大拇指或加油手势进行评价。</p>
3	<p>1. 运动能力:能说出途中跑和冲刺跑的基本要求,体验与学习途中跑和终点冲刺跑的组合动作,能做到以最快速度冲过终点线;在100米体验跑中,能初步呈现起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑的完整过程;发展位移速度、反应能力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能以自信阳光的心态主动参与途中跑和终点冲刺跑的学练;具有一定的安全锻炼意识。</p> <p>3. 体育品德:在短跑学练及体能练习中表现出不怕困难、勇于竞争、坚持到底的良好品质;知道并遵守短跑比赛规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) “小火车测速”(加速后不减速+冲刺跑);</li> <li>(2) 途中跑+冲刺跑;</li> <li>(3) 100米体验跑。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>50米短跑比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 坐位体前屈;</li> <li>(2) 多点支撑平衡练习;</li> <li>(3) 10~15米爬行;</li> <li>(4) 提膝跳。</li> </ul>	<p>1. 教师引入视频资源,示范讲解冲刺跑动作要领、关键技术,营造小火车高速飞驰情境,学生分组练习;教师运用多媒体呈现途中跑和转入冲刺跑的动作组合,学生明确练习要求及观察点,分组练习,教师巡视指导,学生相互评价;教师组织学生参与100米体验跑,要求体现短跑的四个阶段。</p> <p>2. 教师讲解50米短跑比赛的要求,学生2~4人1组,尽可能做到同质分组,进行比赛。学生在教师指导下轮流发令,参与学练。</p> <p>3. 教师讲解体能动作方法和练习要求,学生通过集体练习明确练习要求;教师下发任务单,由组长带领完成相应任务。</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“短跑王子(公主)”50米挑战赛的流程和比赛规则,能在50米跑挑战赛中展现所学知识与技能;发展奔跑能力,提高反应能力、位移速度、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛前能做好充分的准备活动,有一定安全运动的意识与行为,并能在比赛中排除干扰,在教师鼓励下控制情绪,展现出最好的自己。</p> <p>3. 体育品德:在“短跑王子(公主)”50米挑战赛中表现出积极进取、遵守规则、公平竞争的优良品质。</p>	<p>一、“短跑王子(公主)”50米挑战赛</p> <p>1. 营造氛围 介绍“短跑王子(公主)”50米挑战赛的规则与要求,邀请学生参与发令、查看是否犯规等“小小裁判”工作,鼓励学生勇于挑战。学生明确要求后,在组长带领下分组进行热身活动。</p> <p>2. 50米挑战赛 (1) 小组资格赛:6人为1组,以小组为单位进行比赛,每个小组的前三名有资格参加班级挑战赛; (2) 小组复活赛:每个小组的后三名再次参加小组比赛,复活赛的第一名有资格参加班级挑战赛; (3) 班级挑战赛:每个小组资格赛的前三名和小组复活赛的第一名有资格参加班级挑战赛; (4) 终极挑战赛:班级挑战赛中的前四名有资格参加终极挑战赛。</p> <p>3. 表彰 获得50米终极挑战赛第一名的学生获“短跑王子(公主)”称号,并受到表彰(其余队员作为啦啦队员加油助威)。</p> <p>4. 评价 根据在比赛中的表现进行自我评价或对同伴评价。</p> <p>二、体能练习 内容:十字象限跳、快速原地高抬腿比快、仰卧起坐比多、坐位体前屈比远。 要求:前三项练习时间为1分钟,共3组;第四项练习次数为2次。</p>	
5	<p>1. 运动能力:学习传接轻物的方法,做到快速传递,错肩跑进;在游戏或比赛中运用正确传接轻物的技能;发展反应能力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:有避免交接传物时相互碰撞的安全意识,能与同伴积极沟通,并交流传接方法。</p> <p>3. 体育品德:在传接轻物游戏或比赛中表现出积极进取、不怕困难、勇于竞争的体育精神;能遵守游戏规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 学习错肩传接轻物的方法; (2) 3人1组的传接轻物; (3) 小组内传接轻物。</p> <p>2. 展示或比赛: 游戏“小猴运粮”(15米迎面传接轻物)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 原地提膝团身跳; (2) 立卧撑; (3) 登山跑; (4) 仰卧起坐。</p>	<p>1. 教师利用多媒体大屏幕讲解错肩传接轻物的方法,并示范动作,学生明确练习要领,采用错肩击掌与伙伴打招呼的形式进行辅助练习;学生通过找朋友的方式组成3人接力小组,间隔5米迎面传接轻物,分组完成学练任务;在组长带领下,学生进行小组内传接轻物的练习。</p> <p>2. 教师创设游戏情境,明确游戏规则,学生6人1组进行15米往返传接轻物的游戏。</p> <p>3. 教师设置简单比赛场景,讲解体能练习方法,强调动作规格和要求,学生明确规格和要求后集体练习;教师下发任务单,学生分组以比赛形式完成教师布置的任务。</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：学习立棒式传递的迎面接力的方法，体验握稳竖棒、快速交接、错肩跑进的关键技术；在游戏情境中展示所学技能；发展反应能力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为：积极参与迎面接力跑的学练，在游戏或比赛中能与同伴积极交流；有一定的安全锻炼意识。</p> <p>3. 体育品德：在迎面接力跑游戏中表现出不怕失败、敢于尝试、积极进取的良好品质；知道并遵守迎面接力跑规则，做到公平竞赛。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 错肩立棒的交接方法；</li> <li>(2) 4人1组迎面错肩立棒传递；4人1组进行有立棒交接区的交接棒练习；</li> <li>(3) 30米迎面接力跑。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛：“灭火行动”弄堂里的119出警行动（30米迎面接力跑）。</p> <p>3. 体能练习：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 跳短绳；</li> <li>(2) 原地开合跳+提膝跳；</li> <li>(3) 连续跳过一定高度的障碍；</li> <li>(4) 多点支撑静态平衡。</li> </ul>	<p>1. 教师示范讲解错肩立棒的交接方法，明确重点技术，采用4人1组错肩击掌打招呼的形式进行练习；学生4人1组，进行间隔5米的迎面错肩立棒传递，完成学练任务；教师明确立棒交接区的概念，学生跑进立棒交接区进行立棒交接，4人1组反复练习；学生4人1组完成30米错肩立棒传递练习。</p> <p>2. 教师创设消防队员传递水管的紧急场景，组织学生进行30米迎面接力跑比赛。</p> <p>3. 教师明确体能练习动作规格，设置小组比赛情境，明确分组方法和具体任务；学生由组长带领完成任务，小组推选两名学生进行总决赛或展示。</p>
7	<p>1. 运动能力：了解跑走交替正确的呼吸方法、锻炼价值等相关知识，体验正确的跑走交替的身体姿势和练习方法；在游戏中能展示跑走交替的技能；发展心肺耐力、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为：了解跑走交替对提高心肺耐力和健康的重要性；能主动与同伴交流跑走交替的学练心得。</p> <p>3. 体育品德：在跑走交替学练与技能展示活动中表现出坚持到底、不怕困难的体育精神；遵守跑走交替的练习规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 跑走交替的锻炼价值、学练方法等相关知识；</li> <li>(2) 快速大步走；</li> <li>(3) “30米慢跑+10米慢走”的200米跑走交替练习。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛：“初级交警培训班”（跑走交替技能展示）。</p> <p>3. 体能练习：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯撑；</li> <li>(2) 开合跳；</li> <li>(3) 原地蹲立起；</li> <li>(4) 30米快速跑。</li> </ul>	<p>1. 教师运用图片、平板电脑等教学用具，讲解跑走交替的锻炼价值和学练方法等相关知识；教师创设“初级交警培训班”学练情境，学生集体进行大步走练习；学生在200米距离内分组体验跑走交替练习。</p> <p>2. 教师创设情境，学生在小组内展示跑走交替的动作技能。</p> <p>3. 教师明确体能动作规格和学练任务，创设“比一比谁的动作最标准”的活动情境。前三个练习时间为40秒，共3组；第四个练习为2次。</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:体验和学习较长距离跑走交替时正确的身体姿势和呼吸方法;在跑走交替展示中能呈现正确的组合动作;发展学生的心肺耐力、协调性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与不同情境的跑走交替练习;有预防膝、踝等关节损伤的意识和能力;能主动与同伴交流,以积极的心态参与学练。</p> <p>3. 体育品德:在更长距离跑走交替活动中能表现出不怕困难、勇于坚持的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) “50米中等速度跑+30米快步走”的交替练习;</p> <p>(2) “100米中等速度跑+30米快步走”的练习;</p> <p>(3) 2分钟计时的跑走交替比赛。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“高级交警培训班”(300~400米跑走交替的动作技能展示)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 正反口令练习;</p> <p>(2) 仰撑;</p> <p>(3) 单脚跳;</p> <p>(4) 1分钟跳绳。</p>	<p>1. 教师创设“高级交警培训班”学练情境,学生集体学练“50米中等速度跑+30米快步走”的跑走交替;分组体验“100米中等速度跑+30米快步走”的跑走交替练习;分组比赛,在2分钟规定时间内看哪一组的学生跑得最远(所有学生跑走交替距离的累积)。</p> <p>2. 教师营造情境,展示跑走交替的动作技能。</p> <p>3. 教师设置以小组为单位的比赛场景,讲解体能练习方法和比赛要求;学生在教师统一口令下进行比赛,看哪个小组完成最出色。</p>
9	<p>1. 运动能力:知道单双脚跳跃的基本动作方法,体验和学习上下肢协调用力和屈膝缓冲的动作技术和学练方法;在展示中充分展现所学技术动作;发展肌肉力量、协调性、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与热身和放松活动;有一定的安全意识和行为;能与同伴交流学习体会,与同伴保持良好的关系。</p> <p>3. 体育品德:在多种学练情境中表现出不怕困难、敢于展示、遵守规则、公平比赛的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 跳单双脚组合游戏;</p> <p>(2) 夹球跳跃;</p> <p>(3) “跨越高峰”:跳越一定高度的障碍。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“鸵鸟跳”“袋鼠跳”(单双脚跳跃动作展示)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 开合跳;</p> <p>(2) 支撑收腹跳;</p> <p>(3) 坐位体前屈;</p> <p>(4) 直臂支撑。</p>	<p>1. 教师示范讲解,学生创意摆圈,分组练习;教师示范讲解,学生8人1组,进行夹球双脚跳跃练习;教师创设情境,示范讲解,学生4人1组,进行跳越一定高度障碍的挑战练习。</p> <p>2. 学生分小组进行“鸵鸟跳”“袋鼠跳”单双脚跳跃动作技能展示,利用竖大拇指或加油手势相互评价。</p> <p>3. 教师明确小组赛方法,讲解体能动作练习规格,巡视并不断提示和鼓励;学生配合音乐分小组比赛,开合跳、支撑收腹跳、直臂支撑分别进行30秒,坐位体前屈进行3次,各小组推选1~2名学生进行最后展示。</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: 在“小青蛙成长记”情境中,学习立定跳远时双脚同时起跳和同时落地的基本动作方法,以及上下肢协调用力的技术要领;在立定跳远游戏中能展示所学技能;发展肌肉力量、爆发力、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:有屈膝缓冲的自我保护意识;与同伴主动交流学习体会。</p> <p>3. 体育品德:在立定跳远情境学练与展示中,表现出积极学练、敢于展示、自信大方的优良品质;知道并运用所学项目的规则和要求参与游戏和比赛。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) “小青蛙学本领”(立定跳远动作的模仿与体验);</p> <p>(2) “小青蛙荷叶上练本领”(立定跳远练习);</p> <p>(3) “小青蛙过河找妈妈”(连续两次立定跳远练习)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“小青蛙成长了”(立定跳远技能展示)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 并脚前后跳;</p> <p>(2) 单臂支撑练习;</p> <p>(3) 1分钟跳绳;</p> <p>(4) 1分钟仰卧起坐。</p>	<p>1. 学生模仿小青蛙,尝试进行立定跳远的自我体验练习,重点进行蹬摆结合的跳跃练习;教师示范讲解立定跳远动作要领,学生8人1组,在情境中进行立定跳远学练,重点进行摆臂与起跳的结合练习;学生在“小青蛙过河找妈妈”情境中进行连续两次立定跳远练习。</p> <p>2. 教师创设情境,学生分小组进行立定跳远动作技能展示。</p> <p>3. 教师示范讲解体能练习的方法与要求,组织学生分4个小组进行组内比赛:并脚前后跳和单臂支撑练习每组30秒,完成3组;跳绳和仰卧起坐都是1分钟,完成2组。</p>
11	<p>1. 运动能力:了解跳跃运动的起源与发展、锻炼价值以及立定跳远的测试方法等知识,基本掌握立定跳远用力蹬地、上下肢协调向前上方跳起、屈膝缓冲落地等技术要领;在比赛中运用所学技术提高成绩;发展下肢肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道立定跳远安全落地的作用与方法,有良好的自我保护意识和能力;主动与同伴交流学习体会。</p> <p>3. 体育品德:在立定跳远比赛中表现出积极进取、挑战自我、遵守比赛规则、公平参与比赛的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 跳跃运动的起源与发展、锻炼价值、测试方法等相关知识;</p> <p>(2) “小青蛙长大了”(立定跳远练习);</p> <p>(3) “小青蛙练本领”(跳过一定高度障碍的立定跳远)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“小青蛙参加运动会”(立定跳远比赛)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 2人1组的前后弓步跳;</p> <p>(2) 2人1组的左右并步跳;</p> <p>(3) 2人1组的仰卧起坐;</p> <p>(4) 2人1组的拉伸练习。</p>	<p>1. 教师利用信息化技术讲解跳跃的相关知识。教师创设“小青蛙长大了”情境,组织学生进行立定跳远的学练。教师巡视并进行个别指导。教师提出问题:小青蛙前面有障碍该怎么办?学生在练习中寻找答案。</p> <p>2. 教师创设“小青蛙参加运动会”情境,组织学生先进行小组立定跳远比赛,指导学生尝试判定有效成绩,然后每组前三名代表小组参与决赛。</p> <p>3. 教师创设“比一比、赛一赛”的活动情境,示范体能动作并提示动作要点,每项练习每组20次,完成3组,看哪一组配合完成的动作质量最好。</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:了解投掷项目的健身价值和动作方法,体验和学习肩上屈肘、快速挥臂的投掷轻物动作;参与形式多样的游戏与比赛;发展上肢与肩带的肌肉力量、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能对新学项目保持良好的学习态度,能在安全投掷距离内参与学练;主动与同伴交流学习体会。</p> <p>3. 体育品德:在学练中表现出积极进取、不畏对手的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 投掷项目的健身价值、动作名称与方法;</li> <li>(2) 持轻物投掷挥臂练习;</li> <li>(3) 投纸飞机游戏活动。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>投掷轻物的技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 坐位体前屈;</li> <li>(2) 举轻哑铃;</li> <li>(3) 鸭子步;</li> <li>(4) 高抬腿跑。</li> </ul>	<p>1. 教师创设问题情境,帮助学生了解投掷项目的健身价值、动作名称等知识;教师示范讲解投掷挥臂的方法,组织学生集体练习;学生分组练习,在小组长口令下进行投掷练习,教师巡视指导。</p> <p>2. 学生分小组在组长带领下展示,各小组推荐3名同学参与班级展示。</p> <p>3. 教师讲解小组体能练习方法与要求,各组在组长带领下进行自主练习。</p>
13	<p>1. 运动能力:学习和体验持轻物掷远时较快的出手速度和适宜的出手角度;在学练或比赛中敢于展示动作技术;发展上肢与肩带的肌肉力量、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:养成良好的投掷学练习惯,时刻牢记安全运动的要求;能积极与同伴沟通和交流,保持良好的学习心态。</p> <p>3. 体育品德:在掷小沙包的学练与比赛中,表现出积极进取、勇于争先的体育精神;知道并遵守小沙包掷远比赛的规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 小沙包掷远的尝试练习;</li> <li>(2) 将小沙包掷过一定高度橡皮筋的练习;</li> <li>(3) 2~3人1组的掷小沙包练习。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小沙包掷远比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 30米快速跑;</li> <li>(2) 双脚跳;</li> <li>(3) 俯卧撑;</li> <li>(4) 快速拉橡皮筋的挥臂游戏。</li> </ul>	<p>1. 教师讲解小沙包掷远的动作方法,学生在教师口令下集体练习;教师示范讲解,提出练习要求,学生在组长带领下进行分组练习;学生2~3人1组,开展小沙包掷远比赛,教师巡视指导,指出存在的问题。学生在学练时能关注正确的动作技术,敢于展示运动技能,同伴之间相互观察。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生5~6人1组进行比赛,并参与有效成绩判定的裁判工作,每组前两名参加班级总决赛。</p> <p>3. 教师讲解体能动作规格与练习要求,学生配合音乐完成任务。</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:知道前抛实心球的方法,体验前抛实心球时上下肢协调用力的技术要领;在游戏中感受前抛实心球的乐趣,并展示所学技能;发展上肢、肩带和腰腹的肌肉力量,上下肢协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在游戏或比赛中做到统一投掷和捡球,确保运动安全,能保持积极向上的学习态度。</p> <p>3. 体育品德:在前抛实心球练习与比赛中,能积极挑战自我,表现出积极进取的学习态度和行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 前抛小篮球、排球或足球,体会抛的动作技术;</li> <li>(2) 过一定高度的前抛实心球练习;</li> <li>(3) “击中目标”前抛实心球游戏。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>前抛实心球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 单脚跳接力;</li> <li>(2) 跪下击掌;</li> <li>(3) 支撑移动;</li> <li>(4) 深蹲起。</li> </ul>	<p>1. 教师集中讲解前抛实心球的动作方法,组织学生进行前抛小篮球、排球或足球的练习,体会前抛动作要领;设置一定高度的橡皮筋,学生在组长指挥下进行小组练习;教师创设“击中目标”情境,学生分组进行前抛实心球比准的练习,教师巡视指导。</p> <p>2. 学生 5~6 人 1 组进行比赛,并尝试判定成绩,小组前三名参加总决赛。学生参与有效成绩的判定。</p> <p>3. 教师明确体能动作方法与练习要求,学生在音乐伴奏下由组长带领进行练习,并相互进行评价,各项完成 3 组练习后轮换。</p>
15	<p>1. 运动能力:了解前抛与前掷实心球不同的动作方法,体验和学习前掷实心球时上下肢协调用力、快速挥臂的动作技术;在游戏中敢于展示所学技能;发展肌肉力量、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在安全投掷区域进行学练,有一定的自我保护能力;积极与他人沟通和交流,分享投掷的运动乐趣。</p> <p>3. 体育品德:能与同伴一起挑战新远度,表现出不怕困难、积极进取、勇于拼搏的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 前掷排球的游戏;</li> <li>(2) 过一定高度横线的前掷实心球练习;</li> <li>(3) “炸碉堡”游戏(前掷实心球)。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>前掷实心球动作技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 青蛙跳;</li> <li>(2) 绕杆跑;</li> <li>(3) 1 分钟跳绳;</li> <li>(4) 立卧撑。</li> </ul>	<p>1. 教师组织学生参与前掷排球的游戏活动,帮助学生体验前掷时上下肢协调用力动作;教师示范讲解前掷实心球的动作方法,组织学生进行过一定高度的前掷实心球练习;教师创设军事游戏情境,学生用前掷实心球方法“炸毁”不同远度的“敌人碉堡”,分组执行任务。</p> <p>2. 先进行小组展示,要求人人参与展示,然后每组的第一名参加班级展示。</p> <p>3. 教师示范讲解体能练习动作要求,组织学生开展小组比赛:青蛙跳 10 米,绕杆跑 20 米,立卧撑 20 次;在组长带领下,依次进行练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16~17	<p>1. 运动能力:知道趣味田径运动会设置的项目类别,以及比赛方法与规则,在教师帮助下尝试参与判定有效成绩的裁判工作;运用跑、跳、投掷的动作技能参与比赛;发展心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过参与趣味田径运动会,逐步形成积极参与田径类运动项目的锻炼意识和习惯,具有一定的安全运动的意识和能力,在比赛中能积极与同学交流,关注自身的情绪,适应比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在趣味田径运动会比赛中表现出积极进取、敢于挑战、遵守规则、文明礼貌、乐于助人的体育品德。</p>	<p>一、班级趣味田径运动会</p> <p>1. 赛前准备</p> <p>(1) 通过学校广播、海报等形式宣传本次趣味田径运动会,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) 介绍趣味运动会的比赛项目、规则和要求,鼓励学生积极参与比赛,担任“小小裁判员”。</p> <p>2. 项目设置</p> <p>(1) “跨栏小飞人”:跑与跳组合练习的比赛;</p> <p>(2) “超级神投手”:跑与投准组合练习的比赛;</p> <p>(3) “小青蛙灭害虫”:跳与投远组合练习的比赛;</p> <p>(4) “小猴子送粮食”:跑、跳、投掷综合练习的比赛。</p> <p>3. 比赛方法</p> <p>(1) 小组预赛:根据学生报名参加的项目,6人1组,在组长带领下进行小组比赛,每组前三名参加能手组比赛;设置发令员、“小小裁判员”等岗位,在教师的指导下,尝试判定有效成绩和名次。</p> <p>(2) 潜力组比赛:组织各项目小组第四名至第六名进行潜力组比赛,决出所有学生的名次。</p> <p>(3) 能手组比赛:组织各项目小组预赛的前三名参加能手组比赛,决出所有学生的名次。</p> <p>(4) 复活组比赛:能手组比赛的第四名至第八名进行复活赛,决出所有学生的名次,其中比赛的前三名获达人组比赛的资格。</p> <p>(5) 达人组比赛:能手组比赛前三名和复活组比赛前三名参加达人组比赛,决出所有学生的名次。</p> <p>4. 奖项设定</p> <p>(1) “最佳达人奖”:在达人组比赛中获前三名的学生获“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四名至第六名、复活组比赛中获第七名至第八名的学生获“最佳能手奖”荣誉称号。</p> <p>(3) “最佳潜力奖”:在潜力组比赛中获前三名的学生获“最佳潜力奖”荣誉称号。</p> <p>二、延伸与拓展</p> <p>1. 菜单式体能练习</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> <p>2. 亲子趣味活动</p> <p>(1) 和爸妈一起比一比,谁是家庭超级神投手(小沙包投准);</p> <p>(2) 和爸妈一起动一动,谁是家庭运动小能手(原地高抬腿、立定跳远)。</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:在参与班级趣味田径团体项目决赛或观看同伴的比赛中,知道文明观赛和做啦啦队员的基本要求;进一步学练所学田径类运动项目的技能;发展位移速度、肌肉力量、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与比赛和啦啦队的活动,主动完成体能练习的任务,愿意与同伴交流,客观评价参赛选手。</p> <p>3. 体育品德:在比赛和啦啦队活动中表现出敢于挑战、遵守规则和文明礼貌、乐于助人的良好品质。</p>	<p>一、班级趣味田径团体项目决赛</p> <p>1. 赛前准备</p> <p>(1) 教师组织啦啦队进行简单动作的培训,营造比赛气氛,为参赛学生加油。</p> <p>(2) 教师介绍团体赛的比赛项目、规则和要求,鼓励学生积极参与比赛。学生在教师指导下尝试判定比赛的有效成绩,体验“小小裁判员”角色。</p> <p>2. 团体决赛项目</p> <p>(1) “飞鸽传信”:30米迎面接力赛;</p> <p>(2) “灭害达人”:15米往返单脚跳接力赛;</p> <p>(3) “超级神投手”:小沙包投准赛。</p> <p>3. 比赛要求</p> <p>男女生分组比赛,每组6~8人,安排两组一起进行比赛,其余同学为啦啦队员,为自己支持的同学加油。</p> <p>二、“小小田径类运动员成长记”颁奖仪式</p> <p>1. 表彰班级趣味运动会上获得“最佳达人奖”“最佳能手奖”“最佳潜力奖”的学生</p> <p>2. 表彰“飞鸽传信”最佳小组</p> <p>3. 表彰“灭害达人”最佳小组</p> <p>4. 表彰“超级神投手”最佳小组</p> <p>5. 师生总结</p> <p>师生共同回顾本次的获奖过程,总结学习情况,引导未获奖学生为获奖学生送上掌声,并鼓励未获奖学生在下阶段学习中继续努力,力争取得更大的进步。</p> <p>三、延伸与拓展</p> <p>1. 鼓励学生通过现场、网络与电视观看不少于8次田径比赛</p> <p>2. 在体能练习菜单中选择4项练习进行自主学练</p> <p>(1) 提膝跳;(2) 立定跳远;(3) 坐位体前屈;(4) 原地高抬腿;(5) 俯撑或仰撑;(6) 立卧撑;(7) 仰卧起坐;(8) 支撑爬行。</p>	

## 第二节 水平二田径类运动课时教学设计

体育与健康课时教学设计坚持“健康第一”课程理念,落实“教会、勤练、常赛”要求,围绕学科核心素养和水平二田径类运动大单元教学设计,细化和制定课时教学的具体目标和任务,依据课时学习目标、学情等情况,创设生动有趣的游戏和比赛教学情境,设计相应的学练内容、教法与学法、组织队形、运动负荷等内容,有效落实课时学习目标的

要求。本计划示例以田径类运动短跑项目为例,依据课时教学设计的要求,制定了详细的课时教学示例,以供体育教师在教学实践中参考。

## 一、水平二田径类运动课时教学设计

本课时教学设计围绕以学生发展为本,根据短跑教材及水平二学生的身心特点,结合学生的学习需求和兴趣爱好,采用游戏或比赛等学练方式,引领学生更好地学习和体验站立式起跑、起跑接加速跑的基本动作和简单组合动作,鼓励学生根据不同游戏的要求大胆展示起跑接加速跑的运动技能,引导全体学生积极参与短跑动作技术学练和体能活动,培养学生积极进取、遵守规则的体育品德。

### (一) 学习目标分析

以水平二田径类运动大单元 18 课时中的第 2 课时为例,依据水平二田径类运动大单元的学习目标,以“我与猎豹比速度”为主题,将解决起跑与加速跑的衔接技术作为关键点,从运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行学习目标设计,以实现目标具体化、可观察、可达成、可评价的要求。

#### 1. 运动能力目标分析

运动能力目标从体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度来设定。本课在学习站立式起跑接加速跑简单组合动作时,结合学生在短跑时常常出现的起跑后身体立即抬起的错误动作,提出了快速蹬地摆臂向前冲出、上体逐渐抬起的动作要求,以及在游戏中能根据要求展示起跑接加速跑技能的学练目标,发展反应能力、爆发力、位移速度、协调性等体能。

#### 2. 健康行为目标分析

健康行为目标从体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度来设定。为提高学生学练积极性和安全运动的意识,要引导学生在学练起跑接加速跑时做到不串道,确保运动安全,提高学生的安全意识;在短跑游戏和比赛中,要引导学生主动与同伴沟通,交流学习心得。

#### 3. 体育品德目标分析

体育品德目标从体育精神、体育道德、体育品格三个维度来设定。由于水平二学生具有求知欲较强、争强好胜的特点,因此在游戏或比赛中,教师要强调比赛规则,引导学生在起跑学练中做到不犯规,并表现出积极进取、遵守规则等行为。

### (二) 教学内容分析

本课是水平二田径类运动大单元主题中的第 2 课时,以站立式起跑、起跑接加速跑

为主要教学内容。通过前一节各种姿势的起跑和站立式起跑接加速跑、30米跑的学练，学生已初步体验和学习了起跑、加速跑等基本动作。在此基础上，教师通过创设“小猎豹练本领”“冲出沼泽地”等游戏活动，让学生进一步体验和学习起跑接加速跑的基本动作和简单组合动作；创设“将小红旗插在敌方的城头上”50米跑比赛情境，既能改变短跑枯燥、单一的练习特点，又能帮助学生在比赛中运用所学的运动技能。最后，通过创设农忙时节的体能练习情境，开展趣味性和多样性的体能游戏活动，发展反应能力、位移速度、协调性等体能。

### （三）学情分析

水平二学生的好奇心和求知欲较强，意志力有了较大的提高，集体意识和集体荣誉感有明显增强，这些特点有利于完成本课的教学任务。但水平二学生参加体育活动的动机还是以直接兴趣为主，面对简单重复或枯燥性的练习时，表现出不愿意或厌倦的情绪。因此，教师在组织教学时，要充分考虑学生的身心特点，采取丰富多样的教学手段与方法，创设能激发学生兴趣的教学情境，帮助学生更好地达成学习目标。

通过第1课时的学习，学生对50米短跑的站立式起跑姿势、快速起跑时的蹬摆等动作技术有了初步的体验，知道起跑在50米快速跑中的重要作用。但因为学生的个体差异等多种因素，他们在完成动作的准确性、快速奔跑能力等方面还有一定的不足。针对这些问题，在教学设计中设计了“冲出沼泽地”游戏和“将小红旗插在敌方的城头上”的50米跑比赛，为学生营造更为真实的技术运用情境，不断提高学生学练的积极性。

### （四）教学策略分析

#### 1. 创设情境，活化课堂

针对水平二学生的身心特点，结合50米短跑的起跑动作要领，教师利用学生熟悉的猎豹角色来创设课堂教学情境，活化各个练习场景。利用“小猎豹移形换位”（复习站立式起跑），“小猎豹学本领”（站立式起跑+15米加速跑），“冲出沼泽地”（30米短跑），“将小红旗插在敌方的城头上”（50米短跑比赛）等一系列的游戏情境，让学生在生动活泼、轻松愉悦的学习氛围中，通过自主学练来体验短跑的技术要领，激发学生参与锻炼的兴趣。

#### 2. 活用器材，巧练技术

教师在学生参与游戏的过程中，利用器材的变化不断激发学生对本课学练内容的兴趣，让学生主动去学习和思考问题。课堂教学时，教师利用器材组合的多变性，创设

不同的学练情境,让学生在自主学习中巧练短跑技术,不断提高快速奔跑的能力。

### 3. 预设问题,重点关注

水平二学生的好奇心和求知欲较强,但对于本课的学练重点即身体前倾、快速蹬地摆臂、上身逐渐抬起的起跑接加速跑动作方法的学习有一定难度。在学练时,会出现起跑后直接直立加速的动作姿势,再加上腿部力量和协调性较弱,在加速跑时容易出现跑不直的现象。因此,在设计教学时,通过设计“冲出沼泽地”游戏,更加关注加速时身体姿势的前倾和有力蹬地;通过设计“将小红旗插在敌方的城头上”游戏,引导学生强化直线跑的意识,帮助学生学会正确的加速跑姿势,跑成直线。

### 4. 趣味练习,提升能力

教师组织学生以“春耕秋收”形式进行趣味体能练习,通过创设农耕中的“小小抽水机”“拖拉机向前跑”“小牛耕地”“仰卧传递果实”“丰收的喜悦”的劳动情境,将高抬腿、后踢腿、抗阻练习、仰卧传递、开合跳等体能练习内容融入其中,既帮助学生了解农耕知识,培养学生的劳动意识,又发展其参与短跑运动所需的体能。

### 5. 教学资源,合理运用

在课程的开始部分,播放我国著名短跑运动员参加奥运会比赛的视频,激发学生的学习激情,营造良好氛围;在进行站立式起跑接加速跑教学时,通过多媒体技术,慢放猎豹加速前进的蹬地动作和身体积极向前倾的姿势,帮助学生理解起跑后身体前倾加速的原理和姿势,从而提高学练效果。

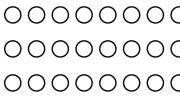
### 6. 合作学习,互评共进

教师在课中积极引导学生进行合作学练,设置2人1组合作学习、4人1组合作挑战和小组展示等环节,为学生提供相互评价、相互学习、相互交流的平台和机会,提高学生学会交流、学会思考的能力,在同伴之间的相互鼓励与帮助下,共同体验成功的快乐,为有效完成教学任务打下基础。同时,本课围绕学习评价,设计了争星活动。在每个练习内容中,教师提出明确的争星要求,学生对照要求积极主动参与学练,通过互评的方式,起到以评促练的目的。

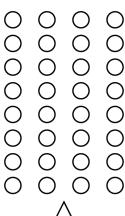
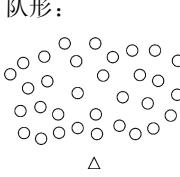
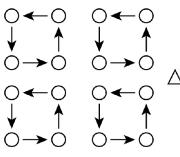
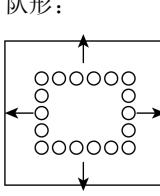
## 二、水平二田径类运动课时教学计划示例

依据水平二田径类运动大单元教学设计思路,基于课时学习目标、课时教学内容、课时教学策略等方面的分析,设计了课时教学计划示例(见表2-2)。

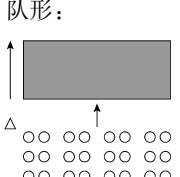
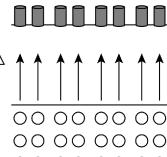
表 2-2 水平二田径类运动课时教学计划示例

主题	小小田径类运动员成长记	单元课次	18-2	班级	三(1)班	人数	38人
学习目标	1. 运动能力:掌握正确的站立式起跑姿势,体验快速蹬地摆臂向前冲出、上体逐渐抬起进入途中跑的动作过程;在游戏和比赛中能根据要求展示起跑接加速跑的技能;发展反应能力、爆发力、位移速度、协调性等体能。 2. 健康行为:在游戏和比赛中做到直线跑、不抢道,有一定安全意识;主动与同伴沟通,交流学习心得。 3. 体育品德:在短跑学练中表现出不怕困难、积极进取、遵守规则的优良品质。						
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:“小猎豹移形换位”(复习站立式起跑)、“小猎豹练本领”(站立式起跑+15米加速跑)、“冲出沼泽地”(30米短跑)。 2. 展示或比赛:“将小红旗插在敌方的城头上”(50米短跑比赛)。 3. 体能练习:小小抽水机(高抬腿)、拖拉机向前跑(后踢腿)、小牛耕地(抗阻练习)、仰卧传递果实(仰卧传递轻物)、丰收的喜悦(开合跳)。						
重难点	学生学习	发现站立式起跑接加速跑组合动作学练中的问题,并与同伴一起尝试解决。					
	教学内容	迅速摆脱静止状态和上体逐渐抬起的组合动作,以及在游戏或比赛中的运用。					
	教学组织	组织学生在规定跑道内学练,确保运动安全。					
	教学方法	精讲多练,创设契合教学内容的游戏和比赛情境。					
安全保障	1. 课前检查场地,确保场地平整,场内无杂物。 2. 加强运动安全教育,避免发生碰撞。 3. 做充分的准备活动。			场地器材	19条弹力带、19件彩色背心、38面小红旗。		
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)	课堂常规 1. 集合整队,师生问好。 2. 检查人数,安排见习生。 3. 宣布上课内容,提出学习目标、学练要求和安全须知。	教师: 1. 集合整队,师生问好,宣布本课内容、学习目标和要求。 2. 检查上节课作业完成情况。 3. 发出“集队之星”。 学生: 1. 师生问好,积极投入,明确内容。 2. 交流体育家庭作业完成情况。 3. 集合整队迅速、精神饱满,力争“集队之星”。	阵形:  △			80~100	

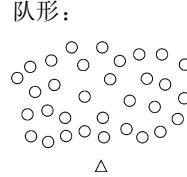
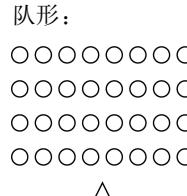
(续表)

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 (5分钟)	热身活动 1. 热身跑游戏(跑、跨、钻、跳)。  2. 弹力带操。	教师： 1. 讲解热身跑游戏的方法,提出热身要求和“热身之星”标准,指导学生根据音乐变化运用不同动作完成任务。 2. 示范讲解弹力带操的动作,带领学生进行热身。 3. 发出“热身之星”。 学生： 1. 听清口令,根据要求进行游戏。 2. 在音乐伴奏中进行弹力带操练习。 3. 根据标准进行评价,力争“热身之星”。	队形:四路纵队。   队形： 	1  1	1.5~2  1.5~2	130~140  140~150
素养 提升 (30分钟)	一、跑:50米跑 1.“小猎豹移形换位”:复习站立式起跑。  2.“小猎豹本领”:站立式起跑+15米加速跑。	教师： 1. 讲解移形换位的方法与规则,提示复习站立式起跑的动作要领,提出练习要求。 2. 巡视指导。 学生： 1. 听清要求后进行分组练习,组长下口令。 2. 相互观察,相互交流。  教师： 1. 介绍“小猎豹”跑得快的缘由。 2. 示范讲解站立式起跑接加速跑的动作方法,提出练习要求和“练习之星”标准。 3. 引导学生发现“小猎豹”跑得慢的原因,提出改进建议。 4. 指导学生相互按标准互评,评出“练习之星”。 学生： 1. 听清要求后进行分组练习。	4人1组,成正方形队形：   队形： 	8~10  8~10	2~2.5  4~4.5	140~150  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>3.“冲出沼泽地”：30米短跑。</p> <p>4.“将小红旗插在敌方的城头上”：50米短跑比赛。</p> <p>二、体能练习</p> <p>1.“小小抽水机”：高抬腿。</p> <p>2.“拖拉机向前跑”：后踢腿。</p> <p>3.“小牛耕地”：抗阻练习。</p>	<p>2. 主动体验和学习。 3. 主动思考。 4. 按标准相互评价，力争“练习之星”。</p> <p>教师： 1. 营造“小猎豹”进入沼泽地的情境，引导学生思考帮助“小猎豹”获得冲出沼泽地的方法。 2. 强调起跑后身体前倾、用力蹬摆的动作要领，提出“练习之星”标准和学练任务。 学生： 1. 在组长带领下进行练习，力争“练习之星”。 2. 积极进取，相互鼓励。 3. 姿势正确，蹬摆有力。</p> <p>教师： 1. 创设“小猎豹要将小红旗插在敌方的城头上”的学练情境，提出“练习之星”标准和学练任务。 2. 组织学生进行 50 米短跑比赛。 学生： 1. 听清要求后进行分组练习，轮流发令，完成课堂学练任务。 2. 分组进行 50 米短跑比赛。 3. 姿势正确，加速明显。 4. 组内评价、推荐，力争“练习之星”。</p> <p>教师： 1. 讲解体能训练的重要性，组织学生以“春耕秋收”的形式进行体能训练，提出要求和学练任务。</p>	<p>队形：</p>  <p>队形：</p>  <p>练习队形：</p> <p>1. 体能练习 1、2、5 的练习队形为散点。 2. 体能练习 3 的练习队形为 2 人 1 组。</p>	8~10	4~4.5	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)
	4.“仰卧传递果实”：仰卧传递轻物。 5.“丰收的喜悦”：开合跳。	2. 组织学生5~6人1组或2人1组进行练习。 3. 指导学生根据动作规格进行评价并评出“练习之星”。  学生： 1. 明确体能练习的重要性,听清要求后进行分组练习。 2. 积极参与,相互鼓励。 3. 有质量地完成任务,相互评价。 4. 力争“学练之星”。	3. 体能练习4的练习队形为5~6人纵队队形。			
放松 恢复 (4分钟)	1. 放松拉伸操。  2. 小结评价： (1) 课后小结； (2) 回顾学习内容,进行自评； (3) 整理和归还器材； (4) 师生道别。	教师： 1. 边示范边提出放松练习要求。 2. 带领学生进行放松练习。  学生： 1. 明确放松练习要求。 2. 在音乐伴奏中集体进行放松练习。  教师： 引导学生回顾学习任务,并作简要小结,提出评价要求。 学生： 1. 认真思考,回顾学习重点。 2. 对照评价表进行自评。 3. 帮助教师整理和归还器材。	队形：   队形： 	1	1.5~2	120~130
预计 负荷	平均心率	149~159次/分				
	群体运动密度	75.7%~87%	个体运动密度	50%~55%		

(续表)

体育家庭作业	1. 和家长一起观看一次田径比赛。 2. 利用周末,和2个小伙伴开展一次50米跑比赛,轮流做一次裁判。 3. 和爸妈一起进行连续仰卧传递轻物练习。
课后反思	/
课堂资源	国内著名短跑运动员比赛视频、50米跑数字化教学资源。

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 水平二田径类运动大单元学习评价

学业质量是学生在完成体育与健康课程某一水平学习后的学业成就表现,是以核心素养为主要维度,结合体育与健康课程内容,对学生学业成就具体表现特征的整体刻画,用以反映水平目标的达成度,也是进行大单元学习评价的重要依据。为评估学生参与水平二田径类运动大单元的学习效果,结合水平二田径类运动大单元学习目标,参照水平二田径类运动学业质量合格标准,制定了水平二田径类运动大单元学业质量等级标准,并设计了水平二田径类运动大单元学习评价示例。

#### 一、水平二田径类运动大单元学业质量等级标准

《课程标准(2022年版)》制定了水平二田径类运动学业质量合格标准,依据此标准,制定了水平二田径类运动大单元学业质量等级标准(见表2-3)。

表2-3 水平二田径类运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>掌握所学田径类运动项目的基本动作和简单组合动作,主动参与简化规则、降低要求的跑、跳、投掷的游戏和比赛;正确说出发展跑、跳、投掷能力的田径类运动的动作名称和练习方法。</li> <li>积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。</li> <li>每学期主动通过现场或多种媒介观看不少于10次所学田径类运动项目的比赛。</li> <li>参与所学田径类运动项目学练和比赛时,表现出良好的情绪,能主动与同伴交流交往,快速适应游戏和比赛环境的变化。</li> <li>知道安全运动的重要性,有较强的安全意识。</li> <li>按照要求主动参与所学田径类运动项目的学练和比赛,能积极克服学练和比赛时的恐惧心理,表现出不惧困难、敢于挑战的意志品质。</li> <li>每周能主动运用所学田径类运动技能进行5次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</li> </ul>

(续表)

等级	学业质量描述
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本掌握所学田径类运动项目的基本动作和简单组合动作,参与简化规则、降低要求的跑、跳、投掷的游戏和比赛;较正确说出发展跑、跳、投掷能力的田径类运动的动作名称和练习方法。</li> <li>能在教师指导下自觉参与体能练习,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。</li> <li>每学期自觉通过现场或多种媒介观看不少于9次所学田径类运动项目的比赛。</li> <li>参与所学田径类运动项目学练和比赛时,表现出较好的情绪,能与同伴顺畅交流交往,较快适应游戏和比赛环境的变化。</li> <li>了解跑、跳、投掷学练的一些安全知识,有一定的安全意识。</li> <li>按照要求自觉地参与所学田径类运动项目的学练和比赛,能克服学练和比赛时的恐惧心理,表现出不惧困难的意志品质。</li> <li>每周能自觉运用所学田径类运动技能进行4次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</li> </ul>
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>能做出所学田径类运动项目的基本动作和简单组合动作,并参与简化规则、降低要求的跑、跳、投掷的游戏和比赛;能说出发展跑、跳、投掷能力的田径类运动的动作名称和练习方法。</li> <li>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。</li> <li>能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次所学田径类运动项目的比赛。</li> <li>参与所学田径类运动项目学练和比赛时,表现出稳定的情绪,能与同伴交流交往,适应游戏和比赛环境的变化。</li> <li>能列举出跑、跳、投掷学练的一些安全注意事项,有安全意识。</li> <li>能按照要求参与所学田径类运动项目的学练和比赛,克服学练和比赛时的恐惧心理,表现出不惧困难的意志品质。</li> <li>能做到每周运用所学田径类运动技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</li> </ul>

## 二、水平二田径类运动大单元学习评价的内容与方法

水平二田径类运动学习评价内容的选择应依据大单元学习目标,紧扣学业质量标准和具体的教学要求,围绕运动能力、健康行为和体育品德三个维度选用相应的评价内容,全面评估学生核心素养发展水平。依据评价目的、评价内容、学情、评价主体等情况,选用多样化的学习评价方法,促进学习目标的达成,对水平二田径类运动大单元的学习起到正向反馈、激励等作用。

### (一) 评价内容选择

#### 1. 运动能力的发展

包括田径类运动项目的起源与发展、健身价值、动作名称和练习方法等基础知识的了解程度,所学田径类运动项目的基本动作和简单组合动作的掌握情况,在游戏和比赛中运用所学田径类运动项目技能的能力情况,参与体能练习的行为和发展水平等情况。

#### 2. 健康行为的形成

包括参与田径类运动项目的活动情况,个人卫生保健、营养膳食、青春期生长发育、

运动伤病、安全避险等健康知识的掌握程度,关注自己情绪的变化,在学练中与同伴合作交流的情况,以及适应自然环境变化的能力。

### 3. 体育品德的养成

包括在有一定难度的田径类项目游戏、学练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

### 1. 运动能力评价方法

一是观察评价法,通过观察学生学练田径类运动项目的基本技能,以及参与游戏或比赛时的表现,评价其基本技能的掌握情况。二是口头测验法或纸笔测试法,通过口头测验或纸笔测试的形式了解学生田径类运动基础知识的掌握情况,评价其运动认知。三是成长档案袋法,通过记录学生在田径类运动项目学习过程中的各种行为表现、学习成果,收集同伴、教师、家长等的反馈信息,评价学生的过程性学习行为。四是展示或比赛评价法,通过考查学生在田径类运动项目的展示或比赛中所表现出来的技战术运用水平,评价其技战术的运用能力。五是自评互评法,学生根据标准和教师提出的评价要求或说明进行自评或互评。六是等级评价法,通过学生参与《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的项目测试数据,了解学生的体质健康等级,评价其体能状况。

### 2. 健康行为评价方法

一是观察评价法,通过观察学生参与田径类运动项目的态度与行为,评价其体育锻炼的意识与习惯,以及安全运动等健康知识掌握和运用的能力。二是成长档案袋法,通过记录学生在校内田径类运动项目学习过程中的情绪与环境适应的行为,收集教师、家长反馈的参加校外田径类体育活动的信息,评价学生的情绪调控与环境适应能力。三是自评互评法,学生根据评价标准和教师提出的评价要求或说明进行自评或互评。

### 3. 体育品德评价方法

一是观察评价法,通过观察学生在田径类运动项目游戏和比赛中表现出来的体育精神、体育道德、体育品格,评价其体育品德。二是成长档案袋法,通过记录教师、同伴、家长的反馈,了解学生在田径类运动项目学习过程中的体育品德表现,然后进行评价。三是自评互评法,学生根据评价标准和教师提出的评价要求或说明进行自评或互评。

## 三、水平二田径类运动大单元学习评价示例

水平二田径类运动大单元学习评价既要关注学生参与田径类运动的学习结果表现,又要关注学生在学习过程中的发展情况,及时了解学生存在的问题,不断挖掘学生

的发展潜能,促进学生全面健康发展。水平二田径类运动学习评价示例主要包括课时学习评价、大单元综合性评价、大单元过程性评价和项目定量评价。

### (一) 课时学习评价示例

本课时学习评价示例是依据水平二田径类运动大单元(18-2)课时的学习目标,基于学习内容、学情分析而制定的评价标准(见表2-4)。学生可通过自评、互评或教师评价的方式,依据评价工具作出相应的等级评价,其中“运动能力”采用学生自评的方式进行评价,“健康行为”采用同伴互评的方式进行评价,“体育品德”采用教师评价的方式进行评价。

表2-4 水平二田径类运动大单元(18-2)课时学习评价表

评价维度	评价内容	评价方式	得分(0~10分)
运动能力	乐于参与体能游戏。	自评	
	积极学练起跑和加速跑的基本动作和简单组合动作。	自评	
	学习和体验快速蹬地摆臂向前冲出、上体逐渐抬起的动作技术。	自评	
	在游戏中敢于展示所学的运动技能。	自评	
健康行为	在游戏和比赛中做到直线跑、不抢道,有一定的安全意识。	互评	
	保持乐观向上的心态。	互评	
	能积极与同伴沟通,并交流学习心得。	互评	
体育品德	有积极进取的精神。	教师评价	
	遵守游戏规则,做到不犯规。	教师评价	
	表现出文明礼貌的行为。	教师评价	
课时评价综合得分			
课时评价综合等级		<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	

注:“运动能力”“健康行为”“体育品德”中“评价内容”每一维度分值为10分;课时评价综合得分等于“评价内容”的得分之和;课时评价综合等级折算分值是:85~100分为优秀,75~84分为良好,60~74分为合格,59分及以下为需努力。

### (二) 大单元学习评价示例

依据《课程标准(2022年版)》田径类运动的学业质量标准,结合水平二田径类运动大单元学习目标,以及田径类大单元学习评价要求,制定基于学业质量标准的田径类运动大单元的评价表。

### 1. 水平二田径类运动大单元综合性评价表

根据《课程标准(2022年版)》中的评价建议,采用过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、教师评价与学生评价相结合的评价方式,努力探索增值性评价,健全综合性评价,从而全面评估学生核心素养发展水平。水平二田径类运动大单元综合性评价主要从运动能力、健康行为和体育品德三个维度进行综合评价(见表2-5)。其中,体能中的增值性评价根据学生原有基础和期末测试成绩,由教师根据学情设定一定的增值等级予以赋分;运动能力中的运动认知采用纸笔测试的方法进行评价;健康行为和体育品德主要采用观察评价法和成长档案袋的评价方式,由学生本人、同伴或教师根据学习表现进行自评、互评或师评。

表2-5 水平二田径类运动大单元综合性评价表

评价维度	观测点	评价内容与评价标准						评价方式	评价得分(0~100)
运动能力	体能状况 (30分)	《国家学生体质健康标准(2014年修订)》项目测试						终结性评价、定量评价、师评方式	
		期初		期末		进步幅度分		增值性评价、师评方式	
	运动认知与技战术运用 (15分)	1. 掌握田径类运动项目的起源与发展、锻炼价值、动作名称和练习方法等知识。 2. 学习和体验跑、跳、投掷项目的基本动作和简单组合动作,并能在游戏与比赛中,尤其是在50米挑战赛、班级趣味运动会和团体项目决赛中运用所学技能。						过程性评价、纸笔测试法、自评或互评	
	展示或比赛 (15分)	1. 在50米挑战赛、班级趣味运动会和团体项目决赛中敢于展示所学的运动技能。 2. 积极参加多种形式跑、跳、投掷项目的技能展示和田径运动会等比赛。						过程性评价、展示比赛法、自评或互评	
健康行为	体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应 (20分)	1. 积极参与田径类运动和运动会。 2. 了解个人卫生保健、营养膳食、安全避险等健康知识,并在运动会比赛和日常生活中正确运用。 3. 在运动会比赛和日常学练中能关注自己的情绪变化。 4. 在游戏和运动会上,能积极与同伴沟通与交流,并在教师指导下尝试与同伴判断比赛的有效成绩,适应自然环境和运动会比赛环境的变化。						过程性评价、观察评价法、成长档案袋、自评或互评、教师评价	

(续表)

评价维度	观测点	评价内容与评价标准	评价方式	评价得分(0~100)
体育品德	体育精神 体育道德 体育品格 (20分)	1. 在学练和田径运动会比赛中,表现出勇敢顽强、不畏困难的意志品质。 2. 能按照游戏和田径运动会的比赛规则参与活动。 3. 在游戏和田径运动会比赛中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。	过程性评价、成长档案袋、自评或互评、教师评价	
综合性评价总分				
综合性评价等级		<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力		

注:“运动能力”“健康行为”“体育品德”中“评价内容”每一维度采取百分制;综合性评价总分=体能评分×权重 0.25+体能增值×权重 0.05+运动认知与技战术运用评分×权重 0.15+展示或比赛×权重 0.15+健康行为评分×权重 0.2+体育品德评分×权重 0.2,各部分的权重由任课教师根据班级学生的学情特点设置,各权重之和为 1;依据《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》中的等级,测试成绩优秀 30 分、良好 25 分、合格 20 分、需努力 15 分,期初与期末成绩相比提高一个等级加 3 分,提高两个等级及以上加 5 分,体能状况最高分为 30 分;综合性评价总分等级折算分值是:85~100 分为优秀,75~84 分为良好,60~74 分为合格,59 分及以下为需努力。

## 2. 水平二田径类运动大单元过程性评价表

基于水平二田径类运动大单元的学习目标,从运动能力、健康行为、体育品德三个维度,选用相应的评价内容和评价方式,设计本大单元过程性评价表(见表 2-6)。根据在水平二田径类运动大单元的评价内容,关注学生在整个大单元学习过程中的表现,采用学生自评、同伴互评的方式,确定评价等级,旨在有效评价学生核心素养的提升过程和程度。

表 2-6 水平二田径类运动大单元过程性评价表

评价维度	评价内容	自评等级	互评等级
运动能力	能说出发展田径类运动项目能力的动作名称和练习方法,乐于参与课内外的体能练习。		
	积极学练田径类运动项目的基本动作和组合动作,在游戏、短跑单项比赛和田径运动会比赛中能运用所学技能。		
	在游戏或田径运动会上敢于展示运动技能。		

(续表)

评价维度	评价内容	自评等级	互评等级
健康行为	有参与锻炼和趣味田径运动会比赛的意识和习惯。		
	在各种学练和趣味田径运动会比赛中,表现出良好的运动安全意识和行为。		
	在游戏和趣味田径运动会比赛中能关注自己情绪的变化。		
	积极与同伴交流学习和参与运动会比赛的心得,能适应比赛环境的变化。		
体育品德	在游戏、比赛中表现出不怕困难、积极进取的体育精神。		
	能遵守游戏要求和田径运动会项目的比赛规则。		
	在运动会比赛中有良好的礼仪,礼貌待人,乐于帮助同伴。		

注:根据课时学习目标和学习需求选择“运动能力”“健康行为”“体育品德”中部分“评价内容”进行评价(包括自评和互评),在整个大单元学习过程中完成“评价内容”的所有评价;自评和互评的评价等级为优秀、良好、及格、需努力,在评定过程性综合评价等级时,根据学生自评和互评的四个等级分别赋予 90 分、80 分、70 分、50 分,然后算出平均得分,并折算成等级,其等级标准分值是:85~100 分为优秀,75~84 分为良好,60~74 分为合格,59 分及以下为需努力。

### 3. 水平二 50 米跑成绩评价表

定量评价是评价学生运动成绩的重要手段,也是学生运动成绩等级的绝对性评价方式。参照《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的评价标准,制订了水平二 50 米跑成绩评价表(见表 2-7)。

表 2-7 水平二 50 米跑成绩评价表

对象	优秀 (单位:秒)	良好 (单位:秒)	合格 (单位:秒)	需努力 (单位:秒)
男生	9.3 以下	9.3~9.5	9.5~11.5	11.5 以上
女生	9.4 以下	9.4~10.0	10.0~12.0	12.0 以上
评价等级		<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力		

注:根据课时学习目标和学习需求进行 50 米跑的测试。

## 第四节 水平二田径类运动跨学科主题学习的教学设计

田径类运动项目教学中,开展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跨学科主题教学,有利于学生在体育与健康课程学习情境中运用多学科知识,提高学生解决实际问题的综合能力,培育学生的核心素养。水平二围绕跨学科主题“破解运动的‘密码’——脑洞大开的运动”,融入自然科学、劳动、信息科技等多学科的知识,在学习活动中运用跨学科知识学会短跑技术,运用所学短跑技术完成所设置的任务,提高学生解决真实问题的能力。

### 一、水平二田径类运动跨学科主题学习教学设计

#### (一) 学情分析

水平二学生对移动性技能、非移动性技能和操控性技能等基本运动技能有一定的学习基础,了解或掌握了一些田径类运动项目的简单练习方法,为体育与健康课程开展跨学科融合教学打下了一定的基础。水平二学生通过自然科学、劳动、信息科技教育及课内外资源的学习,了解了动物世界中常见动物的习性,知道哪些动物跑得快、跳得高等相关知识及折纸飞机的一般方法,这为开展跨学科融合教学,破解运动的“密码”,更好地理解、学习、改进动作技能质量打下了一定的基础。同时,水平二学生对所学田径类运动项目的概念和原理的认识比较浅显,以直观感受为主,需要在跨学科教学设计时创设更加真实教学情境,鼓励学生积极参与,提升活动效果。

#### (二) 设计思路

为了帮助学生破解运动的“密码”,运用所学运动技能开展“脑洞大开”的田径类运动,围绕短跑、立定跳远、掷轻物比远三个项目,运用自然科学、劳动、信息科技等多学科的知识与技能,破解“如何跑得更快”“如何跳得更远”“如何投掷得更远”等问题,结合水平二学生的身心特点,设计“我与猎豹比速度”“小青蛙过河”“纸飞机飞起来”等学习任务,将动物王国里的动物习性、飞机飞行的简单原理和学生学习的田径内容有机融合,用角色体验和精彩活动促进学生更好地理解短跑、立定跳远和投掷动作技术的原理,进一步提高水平二学生跑、跳、投掷的运动技能,以及通过多学科知识了解田径类运动所蕴含的科学价值,提高学生分析问题、解决问题的综合能力。

## 二、水平二田径类运动跨学科主题单元教学计划示例

本示例围绕跨学科主题“破解运动的‘密码’——脑洞大开的运动”进行活动设计（见表 2-8），通过创设“趣玩、善思、乐练”学练情境，结合自然科学、劳动、信息科技等相关学科知识，引导学生主动思考和合作学习，帮助学生在体验、探索和运用所学田径类动作技术的基础上，进一步提高运动技能，提升综合素养。

表 2-8 “脑洞大开的运动”——水平二田径类运动跨学科主题学习活动示例

学习目标	<p>1. 运动能力：学会综合运用自然科学、劳动、信息科技等学科知识，通过观察、体验、探索等活动，理解跑、跳、投掷动作技术的简单原理，在展示或比赛中能正确运用短跑、立定跳远、持轻物掷远的基本动作和简单组合动作，体能得到发展。</p> <p>2. 健康行为：乐于参与不同运动情境中的田径类运动项目体验、学习，有一定的安全运动意识和行为，积极与同伴沟通，交流练习心得。</p> <p>3. 体育品德：在游戏或比赛中，表现出较强的自信心和克服困难的勇气。</p>	
主要教学内容	<p>任务一：我与猎豹比速度。运用信息化手段探索猎豹速度快的缘由，展示猎豹捕食时的有力蹬地、高速前冲动作，分析快的因素，模仿、体验猎豹跑的姿势，能在短跑学练中正确并熟练运用所学技能。</p> <p>任务二：自编自演“小青蛙过河”的故事。设置小青蛙过河情境，利用信息化手段分析小青蛙过河的技术动作，帮助学生分析立定跳远蹬摆结合、展体收腹、落地轻巧的技术动作，在角色体验中提高和改进立定跳远的完整动作技术，结合故事情境熟练运用所学技能。</p> <p>任务三：参加科技节纸飞机比赛。运用探究、劳动技术、信息科技等手段分析飞行时纸飞机的形状、纸飞机的重心、出手速度和角度等，利用微视频指导纸飞机的折叠方法，学会折叠纸飞机及正确的投掷方法，并能在科技节纸飞机比赛中正确并熟练运用所学技能。</p>	
重难点	学生学习	运用跨学科知识，知道所学田径类运动的“密码”，主动参与“脑洞大开的运动”，掌握运动方法和原理，提高综合运动能力。
	教学内容	学科知识与技能，跨学科知识，运用跨学科知识融合解密跑、跳、投掷等动作技术，在不同情境中学练，熟练运用正确的短跑、立定跳远、持轻物掷远的动作技能。
	教学组织	合理分组与调动队伍，调控运动负荷和确保运动安全。
	教学方法	信息技术辅助、小组合作学习、探究学习等方法。

(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:结合自然学科,了解动物界“短跑之王”的速度、动作原理,知道决定短跑速度的主要因素;在预设情境中熟练运用所学动作技术;发展位移速度、反应能力、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能保持良好的学习心态;乐于与不同对手比赛,善于与同伴沟通,交流短跑动作技术的原理。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中表现出敢于拼搏、勇于争先的精神。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 猎豹的跑步速度有多快;</li> <li>(2) 猎豹跑步动作分析,途中跑动作技术的基本原理。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 小猎豹途中跑;</li> <li>(2) 小猎豹追兔子;</li> <li>(3) 虚拟比赛:我与猎豹比速度。</li> </ul> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 毛毛虫向前爬;</li> <li>(2) 多点支撑平衡练习;</li> <li>(3) 10~15米四肢爬行;</li> <li>(4) 小兔跳。</li> </ul>	<p>1. 教师课前让学生查阅资料了解猎豹的习性、奔跑速度等知识,组织学生围绕蹬地与步幅、步频之间的关系,影响短跑成绩等相关要素等方面进行分析与讨论;结合猎豹疾跑的视频,进行短跑动作技术分析,组织学生交流讨论。</p> <p>2. 师生讨论并总结正确的短跑技术要领,组织学生分组进行30米途中跑,利用实时拍摄投放功能,观察和评价同伴短跑的途中跑技术,并进行反复练习;学生在掌握动作技术的基础上,进行让距离跑,前面学生可以在相邻跑道上拖兔子玩偶领跑,进行追逐跑练习;结合信息科技技术,进行“我与猎豹比速度”的虚拟比赛。</p> <p>3. 教师明确体能练习规格和学练任务,创设“比一比”的活动情境,组内学生分2组进行练习,每个动作进行2~3组,轮换练习,相互比赛。</p>
2	<p>1. 运动能力:运用多学科知识,根据图示创编“小青蛙过河”故事;运用信息技术理解立定跳远的基本原理和动作技术;运用所学技能进行“小青蛙过河”游戏;发展爆发力、位移速度、肌肉力量、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:认真参与热身及放松练习,有预防跳跃练习常见运动损伤的意识;主动与不同对手比赛,保持良好的学习心态。</p> <p>3. 体育品德:在学练和展示中表现出吃苦耐劳的精神,有较强的规则意识和责任意识。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 创编小青蛙过河故事;</li> <li>(2) 小青蛙过河的立定跳远的动作方法。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 小青蛙练本领:蹬摆练习;</li> <li>(2) 小青蛙过河:立定跳远;</li> <li>(3) 小青蛙长大了:立定跳远技能展示。</li> </ul> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 橡皮带抗阻高抬腿;</li> <li>(2) 双人套橡皮带对抗取物;</li> <li>(3) 仰卧传递轻物;</li> <li>(4) 单臂支撑。</li> </ul>	<p>1. 学生分小组根据小青蛙过河的图片进行童话故事创编,引入青蛙爸爸教小青蛙跳荷叶的情境,引出青蛙上肢前摆、用力蹬地、展体、双脚轻巧落在远处荷叶上的技术动作。教师利用视频慢放功能,讲解立定跳远的基本原理,学生交流讨论。</p> <p>2. 学生分组进行立定跳远练习,尝试用完整动作技术跳上不同方向的荷叶,同伴之间相互观察、评价与指正;创设“小青蛙长大了”情境,学生向同伴进行跳荷叶的展示,先进行组内展示,然后每组推选出一名学生参加班级展示,师生共同评价。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法和练习要求,下发任务单,学生分组练习,由组长带领完成相应任务。</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:运用劳动、自然科学等学科知识,在练习中感受不同形状、机翼位置、出手速度和角度等对纸飞机掷远的影响;利用微视频帮助学生学会折叠纸飞机及正确的投掷方法,并能在预设的科技节纸飞机比赛情境中熟练运用所学技能;发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:关注投掷纸飞机时的安全范围,乐于与不同伙伴进行交流、比赛,建立融洽的人际关系。</p> <p>3. 体育品德:在与同伴合作与比赛中,表现出勇于实践、乐于竞争、文明交往等优良品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 了解纸飞机知识;</li> <li>(2) 跟微视频学折纸飞机并试飞;</li> <li>(3) 感悟纸飞机掷远的简单原理。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 纸飞机飞起来(出手角度);</li> <li>(2) 纸飞机掷远;</li> <li>(3) 科技节纸飞机比赛。</li> </ol> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 单脚跳接力;</li> <li>(2) 胯下击掌;</li> <li>(3) 支撑移动;</li> <li>(4) 深蹲起。</li> </ol>	<p>1. 教师指导学生运用劳动、自然科学等学科知识了解纸飞机的结构,跟随微视频学折纸飞机,利用跨学科知识分析出手速度和角度,组织学生分组讨论正确的投掷角度、速度等要求,并进行试飞练习。</p> <p>2. 教师帮助学生理解并学会肩上屈肘、快速挥臂的投掷纸飞机方法,组织学生 2 人 1 组互练互评,及时改进,进行完整动作的改进练习;利用实时拍摄播放功能进行回放,结合劳动、自然科学学科知识,讨论与分析动作技术,发现问题并尝试解决;设置科技节纸飞机掷远比赛情境,先进行小组比赛,小组前两名进入总决赛。</p> <p>3. 教师明确体能练习动作方法与要求,各小组在音乐伴奏下由组长带领进行练习并相互评价,各项完成 3 组练习后轮换。</p>

### 参考文献

1. 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.
2. 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 水平三田径类运动教学设计与实施

本章依据《课程标准(2022年版)》提出的课程理念、水平三田径类运动的目标要求和学业质量标准,结合学生身心发展特点和运动技能形成规律,从跑、跳、投掷三类中选择相关的运动项目,按照目标引领内容的原则,开展水平三田径类运动大单元教学设计与示例、课时教学设计与示例、大单元学习评价与跨学科主题学习的教学设计与示例的整体构建,以帮助广大体育教师进一步明确水平三田径类运动的教学思路,更好地开展水平三田径类运动教学设计与实施。

### 第一节 水平三田径类运动大单元教学设计

本节教学设计基于水平三田径类运动的学习目标,依据水平三学生的身心特点、学习基础和能力水平,在水平二田径类运动大单元教学设计的基础上,整体构建水平三田径类运动大单元的教学设计,并提供相应的示例。通过创设游戏和生活情境,激发学生学练的兴趣,掌握所学田径类运动项目主要的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术,并运用于多种游戏与比赛中,进一步提高体能水平,能对比赛进行简要评价;遭受挫折和失败时保持情绪稳定,交流与合作能力得到提升;在比赛中不畏困难,勇敢果断,刻苦学练,能接受比赛结果。

#### 一、水平三田径类运动大单元教学设计分析

##### (一) 学情分析

###### 1. 身心特点

水平三学生正处于生长发育的高峰阶段,大部分学生的认知水平较水平二学生有了较大的提高,注意力的集中时间变长,善于模仿,好奇心强,乐于学习,是提高身体协调性、灵敏性的重要阶段。大多数学生喜欢田径类运动项目的游戏与比赛,但对单个技术的反复练习、中长跑等运动项目学练的积极性不高;知道要遵守游戏和比赛中的规则,但自我约束力还不够,部分学生对有挑战性的田径类运动项目的学练存在畏难情绪。

## 2. 学习基础

水平三学生已经在水平二体验和学习过 50 米跑、立定跳远、持轻物掷远等田径类运动项目的基本动作和简单组合动作,对这些田径类运动项目的技术已经初步建立了动作概念,但由于认知能力、体能等方面的欠缺,对完整动作技术的掌握程度不够熟练,对田径类运动项目的相关知识和文化缺少认知。因此,在课堂教学中应增加相关知识与文化的讲授,帮助学生提高对田径类运动项目的认知,多进行完整动作技术技能的学练,为提高运动技能奠定基础。

## 3. 能力水平

水平三学生基本掌握了跑、跳、投掷等运动项目的基本动作和简单动作组合,了解了运动伤病的基础知识,能关注自己的情绪,在面对有一定难度的体育活动中能克服困难,勇于尝试。该水平段的学生普遍存在肌肉力量弱、协调性一般、爆发力不强等情况,在学练、展示或比赛中正确展示相关动作技术的能力比较欠缺,在遇到挫折和失败时常常表现出急躁、灰心等情绪,在面对具有挑战性的活动时缺乏迎难而上的意志品质。因此,在教学中要多创设跑、跳、投掷等综合学练、展示或比赛的情境,着重提升学生在展示或比赛情境中综合运用技能的能力,关注自身情绪的变化,注重加强专项体能练习,不断提高体能水平。

## (二) 设计思路

本单元基于《课程标准(2022 年版)》提出的田径类运动中的目标要求,以水平三田径类运动的学习目标为指引,结合水平三学生的身心特点,选用相应的田径类运动项目,开展大单元教学设计,旨在通过结构化知识与技能的教学,加深学生对田径类运动项目完整的体验和理解。大单元教学内容主要包括田径类运动项目的基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等六个方面,为落实“教会、勤练、常赛”的要求,从创设多样的教学情境出发,在学练田径类运动项目主要的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术的基础上,引导学生在游戏、展示或比赛中运用技术技能,并通过班级吉尼斯田径运动会,不断提升学生运用运动技能的能力,从而达到培养学生核心素养的目标。水平三田径类运动大单元教学设计主要从教学任务、教学内容和教学情境三个方面进行细化(见图 3-1)。

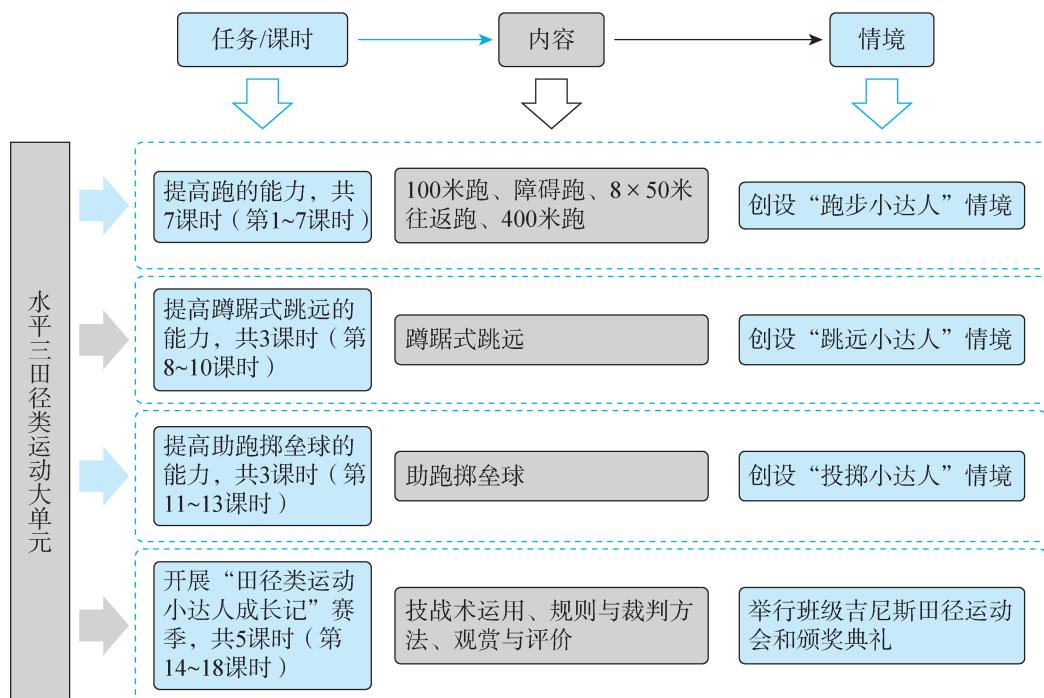


图 3-1 水平三田径类运动大单元教学设计框架图

## 二、水平三田径类运动大单元教学计划示例

基于水平三田径类运动大单元学习目标、大单元教学设计思路和设计框架,在水平二田径类运动大单元教学计划的基础上,设计水平三田径类运动大单元教学计划示例(见表 3-1)。

表 3-1 水平三田径类运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:能描述所学田径类运动项目的技术动作要领,了解所学田径类运动项目的发展历史、我国优秀田径类运动员的优秀事迹,以及踝、膝、腕、肩等关节运动损伤的处理方法;学练和运用所学田径类运动项目主要的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术,并能在比赛中正确展示动作技术,表现出相关的运动能力;了解所学田径类运动项目的比赛规则、成绩测试方法、班级小型比赛的组织等方法,了解重要田径比赛的信息,在观看田径比赛时能运用所学知识作简要评价;发展位移速度、反应能力、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、爆发力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解田径类运动对身心健康的重要性,能主动参与田径类运动项目的学练和比赛活动;能将健康与安全的知识与技能运用于日常学练与比赛中;在遭受挫折和失败时能保持情绪稳定;与同伴或对手沟通交流的能力得到提升;适应自然环境的能力增强。</p> <p>3. 体育品德:在有挑战性的田径类运动项目活动中能迎难而上,表现出自信和抗挫折能力;能遵守比赛规则、尊重裁判和对手,表现出公平竞争的意识;具有团队精神和集体意识,能接受比赛结果。</p>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:田径类运动项目的动作技术要领、练习方法、相关知识与文化、常见运动损伤的处理方法;短跑、障碍跑、蹲踞式跳远、助跑掷垒球等运动项目主要的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术。</p> <p>2. 技战术运用:在胸前贴报纸短跑、“特种兵救援”障碍跑、蹲踞式跳远挑战赛等游戏或比赛中运用主要的基本动作技术、组合动作技术。</p> <p>3. 体能:猜拳反应跑、开合跳等一般体能,不同节奏的小步跑、后蹬跑等专项体能。</p> <p>4. 展示或比赛:在 100 米跑擂台赛、蹲踞式跳远技能展示、助跑掷垒球比赛等活动中正确展示动作技术。</p> <p>5. 规则与裁判方法:短跑、障碍跑、蹲踞式跳远、助跑掷垒球等运动项目的比赛规则、比赛秩序、成绩测试方法等,组织班级内小型比赛的方法,场地、器材、着装的安全检查和成绩记录等裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:观赏所学田径类运动项目比赛的方法,学生每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次田径比赛,对比赛作简要评价。</p>		
重难点	学生学习 发现在游戏学练和比赛中运用主要的基本动作技术和组合动作技术时存在的问题,并尝试解决。		
	教学内容 在“田径类运动小达人”活动情境中学练和运用结构化的知识与技能。		
	教学组织 组织学生参与“运动小达人”活动,策划和组织班级吉尼斯田径运动会。		
	教学方法 创设游戏或比赛情境、分层教学、合理安排运动负荷等。		
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:掌握站立式起跑后的加速跑技术,体会途中跑时蹬摆结合的技术;能在练习和比赛中运用所学技术;发展位移速度、反应能力、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与车轮跑的探究性学练;知道短跑运动损伤的预防措施,树立安全参与运动的意识;在学练和比赛中能关注自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在途中跑与体能学练中能主动克服学习中的困难,表现出不怕困难、坚持到底的体育品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:            (1) 短跑运动损伤的处理办法;            (2) 站立式起跑接加速跑;            (3) 15~20 米车轮跑;            (4) 100 米跑。</p> <p>2. 展示或比赛: 胸前贴报纸跑: 50 米跑比赛。</p> <p>3. 体能练习:            (1) 跪姿俯卧撑;            (2) 原地高抬腿;            (3) 行进间弓步走;            (4) 低台阶交换跳。</p>	<p>1. 教师结合视频讲解短跑的常见运动损伤及处理方法;教师讲解站立式起跑接加速跑动作技术要领,示范动作,并组织学生听哨声的集体练习;教师利用火车轴轮转动原理,示范讲解车轮跑的动作要领、关键技术,学生在组长带领下进行车轮跑练习;教师提示 100 米跑的要求,组织学生集体进行 100 米跑练习。</p> <p>2. 教师结合物理知识讲解胸前贴报纸跑的原理,组织学生 4 人 1 组进行比赛,学生相互进行口头评价。</p> <p>3. 创设 2 人 1 组的“比一比”学练情境,教师明确体能练习动作要求与练习任务,在规定区域内进行两人之间的比赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:掌握终点冲刺跑的正确技术,以最快速度冲过终点线,并能在100米跑比赛中正确运用冲刺跑技术;发展位移速度、爆发力、肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与终点冲刺跑的学练;在冲刺跑时有一定自我保护的安全意识和能力。</p> <p>3. 体育品德:在100米跑比赛中表现出勇于挑战、顽强拼搏的体育精神;遵守短跑的比赛规则;能接受比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 30米冲刺跑;</li> <li>(2) 50米追逐跑;</li> <li>(3) “超人归来”:100米跑。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“我是跑步小达人”:100米比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 波比跳;</li> <li>(2) 跪姿俯卧撑;</li> <li>(3) 10米距离内的折返跑;</li> <li>(4) 原地收腹跳。</li> </ul>	<p>1. 教师示范讲解终点冲刺跑的技术要领,在组长带领下进行学练;创设“老鼠和猫”的游戏情境,学生4人1组,根据同伴之间的能力差异,确定1~3米的间隔距离,进行50米追逐跑练习;教师创设“超人归来”情境,讲解学练要求,学生在组长带领下进行小组学练,教师对表现突出的学生进行口头表扬。</p> <p>2. 学生在组长带领下进行100米跑小组预赛,并负责发令、计时、登记成绩等裁判工作。预赛结束后,每组推荐4名学生参加总决赛,决出班级前三名,授予“跑步小达人”称号。</p> <p>3. 教师示范讲解体能动作技术规格,学生明确练习组数和次数、练习要求,在组长带领下“赛一赛”,看谁完成任务的用时最少。</p>
3	<p>1. 运动能力:基本掌握运用跳、跨、爬等动作过障碍的方法;在游戏或比赛情境中能正确展示跨越障碍的动作技术;发展协调性、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与障碍跑的学练;在学练过程中能关注运动安全。</p> <p>3. 体育品德:面对障碍时,表现出不怕困难、积极进取的体育精神;在障碍跑接力中展现出互帮互助的团队意识和责任担当。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 运用跳、跨、爬的组合动作技术过“小河”、栏杆、软绳网的组合练习;</li> <li>(2) 在30~50米的跑道上放置泡沫垫、塑料栏杆、软网等障碍,选择用合理的方法过障碍。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>30米障碍跑接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 仰卧起坐;</li> <li>(2) 深蹲跳;</li> <li>(3) 俯撑移行;</li> <li>(4) 动态侧弓步拉伸。</li> </ul>	<p>1. 教师结合视频资源示范讲解跳、跨、爬等动作技术,以及过不同障碍的方法,提出学练要求,学生在组长带领下进行练习;教师讲解摆放障碍器材的要求,提出学练要求,学生在组长带领下摆放器材,并进行练习;教师要求学生根据不同障碍的特点,选择适合过障碍的方法,在完成一定次数后进行小组轮换,同伴之间相互鼓励和评价。</p> <p>2. 教师讲解器材摆放的要求和比赛方法,学生4人1组(组间同质),分组进行30米障碍跑接力赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的动作规格、练习组数与次数,采用大转盘的游戏形式,学生轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力：进一步掌握钻、跨、爬、翻、跳、绕等组合技术过障碍的方法和技能；能在障碍跑比赛中合理选用所学技能；发展协调性、灵敏性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为：乐于参与障碍跑的学练与比赛；有安全参与体育锻炼的意识和能力。</p> <p>3. 体育品德：在游戏和比赛中表现出不怕困难、迎难而上、勇于跨越障碍的精神；能与同伴主动交往和互帮互助，有良好的团队意识和责任担当。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 运用钻、跨、爬、翻、跳、绕等组合技术过 2~3 个不同障碍的组合练习；</li> <li>(2) 在 30~50 米的跑道上放置不同难度的障碍，选择用合理的方法过障碍；</li> <li>(3) “特种兵救援”：障碍跑综合练习。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛：“消防 119”：30 米障碍跑计时赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 跪姿俯卧撑；</li> <li>(2) 连续蛙跳；</li> <li>(3) 10 米加速折返跑；</li> <li>(4) 连续腾空步跨过障碍。</li> </ul>	<p>1. 教师组织学生运用多种过障碍的方法进行过 2~3 个障碍的练习；组织学生在跑道上放置不同高度和宽度的障碍器材，要求学生能根据不同障碍合理选用过障碍的方法，并能快速、安全地跨越障碍；通过营造特种兵接到救援任务的情境，组织学生学练。</p> <p>2. 教师创设“消防 119”快速抢险的情境，根据学生基础进行组间同质的分组，并组织学生进行 30 米障碍跑计时赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习动作规格，布置练习组数和次数，学生明确学练要求，在组长带领下完成相应任务。</p>
5	<p>1. 运动能力：能描述往返跑的动作要领与动作方法；在学练和比赛中掌握和运用往返跑主要的技术要领；进一步发展位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为：在学练与比赛中预防冲撞的安全意识；主动与同伴交流学习经验，保持积极向上的良好态度。</p> <p>3. 体育品德：在往返跑学练和比赛中养成不畏困难、坚持不懈、团结合作的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 往返跑的相关知识；</li> <li>(2) 10~15 米绕杆往返跑；</li> <li>(3) “运送物资”：30~50 米往返跑。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛：25 米往返接力赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 跪姿俯卧撑(女)、俯卧撑(男)；</li> <li>(2) 高抬腿胯下击掌；</li> <li>(3) 深蹲；</li> <li>(4) 15 米折返跑。</li> </ul>	<p>1. 教师运用多媒体教学，示范讲解往返跑的动作要领、动作方法等相关知识；学生分小组练习 10~15 米的绕杆往返跑，体验绕杆时身体重心的变化；教师创设运送物资的情境，学生 4 人 1 组，进行 30 米(女)、50 米(男)往返跑练习。</p> <p>2. 学生合理分组(组间同质)，每 4 人为 1 组，在教师统一口令下进行比赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习要求，学生以集体练习与小组练习相结合的方式进行练习，其中前三个练习是集体练习，最后一个练习是分组练习。</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:掌握 50 米×8 往返跑的完整动作技术;在挑战赛中能正确展示往返跑的关键技术;发展心肺耐力、协调性、灵敏性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极参与往返跑的学练,主动与同伴合作交流,较快适应游戏和比赛等环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在往返跑游戏或比赛中表现出积极进取、坚持到底、团结互助的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 25 米×2 往返跑;</li> <li>(2) 50 米×4 小组往返跑接力;</li> <li>(3) “游祖国河山”:50 米×6 往返跑。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 50 米×8 计时赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯撑移行;</li> <li>(2) 左右横跳;</li> <li>(3) 俄罗斯转体;</li> <li>(4) 十字象限跳。</li> </ol>	<p>1. 教师提示往返跑的技术要领,学生在组长带领下进行 25 米×2 往返跑练习,掌握往返跑的关键技术;学生 4 人 1 组(组间同质),在统一口令下进行 50 米×4 小组往返跑接力练习;教师创设“游祖国河山”的教学情境,设计不同城市的场景,组织学生进行 50 米×6 往返跑练习,重点关注基础薄弱的学生。</p> <p>2. 教师讲解 50 米×8 计时赛的要求,分组进行测试,学生参与计时、成绩记录等裁判工作。</p> <p>3. 教师明确体能练习方法和规格,布置练习组数与次数。学生 2 人 1 组,自由结伴在规定区域内完成任务,采用“比一比”“赛一赛”的方式,看谁用的时间最短、动作最标准。</p>
7	<p>1. 运动能力:知道 400 米跑的动作技术要领和锻炼价值,在游戏中体验和学习弯道跑主要的动作技术;能在比赛中运用所学技术;发展心肺耐力、协调性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解 400 米跑对发展心肺耐力的作用,形成主动参与体育锻炼的意识与习惯,在学练与比赛中能保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在追逐赛中表现出积极进取、坚持到底、勇于争先的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 400 米跑的动作技术要领;</li> <li>(2) 弯道跑;</li> <li>(3) 400 米追逐赛。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: “谁是耐力王”:400 米跑比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) “十字格”双脚跳;</li> <li>(2) 俯撑击掌;</li> <li>(3) 原地交互式箭步;</li> <li>(4) 原地收腹跳。</li> </ol>	<p>1. 教师利用多媒体技术,讲解 400 米跑的相关知识和技术要领,教师示范讲解弯道跑技术,组织学生分组在 12 米半径圆圈上进行弯道跑练习;教师创设追逐跑的情境,学生 2 人 1 组(同质分组),两人相距 1~2 米,后面学生发令,进行 400 米追逐跑练习,完成一次后相互交换起跑位置再练习。</p> <p>2. 教师创设班级 400 米跑的比赛情境,学生分组进行比赛,根据成绩评选出班级“耐力王”,并参与计时、成绩记录等裁判工作。</p> <p>3. 教师示范讲解体能动作规格,明确练习组数和次数,在音乐伴奏下组织学生分四个小组进行循环练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:了解我国优秀跳远运动员的事迹,以及相关知识与文化;初步掌握蹲踞式跳远的完整技术,能正确展示助跑与起跳结合的组合动作技术;发展肌肉力量、位移速度、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与跳远学练;在遭受挫折时能保持情绪稳定;主动与同伴交流与沟通。</p> <p>3. 体育品德:在助跑起跳学练和展示中表现出积极尝试、不怕失败、大胆自信的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 跳远比赛视频;</li> <li>(2) 助跑与起跳相结合的练习;</li> <li>(3) 蹲踞式跳远的完整练习。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>助跑与起跳动作技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 弓箭步蹲;</li> <li>(2) 卷腹;</li> <li>(3) 跪姿俯卧撑;</li> <li>(4) 1分钟跳绳。</li> </ol>	<p>1. 教师结合视频讲解我国优秀跳远运动员的事迹,以及相关知识与文化;教师示范讲解助跑起跳结合的动作技术要领,学生集体模仿,8人1组,分组学练,进行原地踏板、三步踏板、五步踏板练习;学生分组学习蹲踞式跳远的完整技术;教师组织学生进行蹲踞式跳远的完整动作技术的学练,并巡视指导,重点关注基础薄弱的学生。</p> <p>2. 教师讲解助跑与起跳动作展示的要求,学生分小组进行展示。教师参与小组评价。</p> <p>3. 教师布置体能练习的要求,学生4人1组,通过比赛的方式进行体能练习。</p>
9	<p>1. 运动能力:能描述蹲踞式跳远步点丈量的方法,掌握在规定区域内起跳的主要动作技术;在展示或比赛中能正确展示助跑起跳的衔接技术;发展位移速度、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道助跑起跳动作技术在生活中的运用作用;有预防跳远类项目运动损伤的意识和能力;能主动与同伴交流学习心得。</p> <p>3. 体育品德:在规定区域起跳学练中表现出积极进取、不怕失败、充满自信的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 跳远丈量步点的方法与练习;</li> <li>(2) 在规定区域内的助跑起跳练习;</li> <li>(3) 腾空步练习;</li> <li>(4) 适宜距离助跑、踏板起跳的蹲踞式跳远的完整练习。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>蹲踞式跳远助跑起跳技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 助跑摸高;</li> <li>(2) 原地收腹跳;</li> <li>(3) 30米加速跑;</li> <li>(4) 推小车。</li> </ol>	<p>1. 教师结合 PPT 讲解跳远丈量步点的方法,指导学生进行丈量步点的练习;教师组织学生在 30~50 厘米起跳区域内完成助跑起跳的练习,要求快速起跳,起跳腿充分蹬伸;教师组织学生进行腾空步练习,要求摆动腿和两臂积极配合,使身体向上腾起;教师示范讲解蹲踞式跳远的完整动作技术,组织学生进行助跑踏板的蹲踞式跳远的完整练习。</p> <p>2. 小组内进行助跑起跳的技能展示,每组推选 3 名学生在班级展示,教师与学生共同点评。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的动作规格与练习要求,其中前面两个练习是在组长带领下进行练习,后面两个练习是两人自由结伴后进行练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:能描述蹲踞式跳远的动作结构,掌握蹲踞式跳远的完整动作技术;在展示或比赛中能运用所学动作技术;发展肌肉力量、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与蹲踞式跳远的学练与比赛;有自我保护的意识与能力。</p> <p>3. 体育品德:在面对不能踏准跳板的情况下,表现出积极进取、敢于挑战自我的体育精神;在比赛中能遵守规则,公平竞赛。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 30米快速跑;</li> <li>(2) 在规定区域内的蹲踞式跳远;</li> <li>(3) 全程助跑蹲踞式跳远。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 蹲踞式跳远挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 跪姿俯卧撑;</li> <li>(2) 仰卧起坐;</li> <li>(3) 开合跳;</li> <li>(4) 深蹲交替提膝。</li> </ol>	<p>1. 学生在组长带领下进行30米快速跑练习,教师提示加速跑的技术要领;学生分组进行在20~30厘米起跳区起跳的蹲踞式跳远练习,教师巡视指导;学生分组进行蹲踞式跳远的完整练习,教师重点关注技能薄弱的学生,学生对照技能考核表进行自评与互评。</p> <p>2. 学生分小组进行蹲踞式跳远挑战赛,班级前三名获“跳远小达人”称号,学生参与成绩丈量与记录等裁判工作。</p> <p>3. 教师讲解体能动作规格,明确练习组数和次数(练习组数为两组,每个练习时间为1分钟),根据成绩评选出小组“体能小达人”。</p>
11	<p>1. 运动能力:能描述助跑掷垒球的动作技术要领和练习方法;学习原地掷垒球的完整技术;在游戏或比赛中能正确展示上步侧身掷垒球的动作技术;发展肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与学练,能保持一定的间隔距离,确保运动安全,主动与同伴交流与沟通。</p> <p>3. 体育品德:在掷垒球和体能学练中展现出积极进取、遵守学练要求、相互合作的良好行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 助跑掷垒球的动作技术要领等相关知识;</li> <li>(2) 原地掷垒球(皮筋球);</li> <li>(3) 上步侧身掷垒球(皮筋球)。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 皮筋球掷远比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 跪姿俯卧撑(女)、俯卧撑(男);</li> <li>(2) 20米连续蛙跳;</li> <li>(3) 俯卧两头起;</li> <li>(4) 立卧撑。</li> </ol>	<p>1. 教师结合PPT讲解助跑掷垒球的技术要领、练习方法、安全运动等知识;教师示范讲解原地掷皮筋球的动作,学生在教师口令下进行原地模仿和掷皮筋球的练习,体验掷皮筋球的完整动作技术;教师示范讲解上步侧身掷皮筋球的动作技术,学生在组长带领下学练,教师巡视指导。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,组织学生分成4个小组进行皮筋球掷远比赛,每个小组的前三名参加班级总决赛,学生参与比赛场地器材的安全检查以及成绩记录等工作。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的动作规格、练习组数和练习次数,学生由组长负责,配合音乐进行轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力: 初步掌握助跑掷垒球的完整技术,体验持球引伸快速鞭打的动作技术;在比赛中能展示所学的动作技术;发展上肢与肩部肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 重视在安全环境下的学练,集体听信号向规定方向投掷与捡球;主动与同伴交流学习经验,保持积极向上的学练态度。</p> <p>3. 体育品德: 在助跑掷垒球学练与比赛中表现出积极进取、不怕困难、遵守规则、公平竞争的优良品德,以及良好的比赛礼仪。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 上步侧身掷垒球(流星球);</li> <li>(2) 交叉步接上步侧身掷垒球(流星球);</li> <li>(3) 助跑3~5步接交叉步掷垒球(流星球);</li> <li>(4) 助跑掷垒球(流星球)技能评价。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 1分钟投接流星球争霸赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯撑拨球;</li> <li>(2) 双脚夹球跳;</li> <li>(3) 单脚跳过障碍;</li> <li>(4) 仰卧举腿(双脚夹球)。</li> </ol>	<p>1. 教师提示上步侧身掷流星球的技术要领,学生分组复习上步侧身掷流星球;教师示范讲解交叉步技术,学生集体进行交叉步练习,在组长带领下进行交叉步接上步侧身掷流星球练习;教师示范并组织学生进行助跑3~5步接交叉步掷流星球练习,巡视指导;学生与教师一起对动作技能进行评价,并利用平板电脑拍摄功能进行回看,教师提出改进建议。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生2人1组,相距8米。教师组织“1分钟投接流星球争霸赛”,学生轮流担任裁判。</p> <p>3. 教师示范讲解体能练习的动作规格,以流星球为媒介,以比赛的形式开展练习。</p>
13	<p>1. 运动能力: 了解预防手指关节、腕关节、肩关节等常见运动损伤的方法;掌握助跑掷垒球主要的完整动作技术,并在比赛中正确运用;发展肌肉力量、肌肉耐力、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 能简单处理投掷运动中的轻度损伤;主动与同伴交流学习心得。</p> <p>3. 体育品德: 在助跑掷垒球比赛中表现出不断进取、超越自我的体育精神,养成遵守规则、尊重对手的意识与习惯。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 预防手指关节、腕关节、肩关节运动损伤的方法;</li> <li>(2) 交叉步对墙掷小皮球;</li> <li>(3) 助跑掷垒球;</li> <li>(4) “攻克堡垒”: 助跑掷垒球比准。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 助跑掷垒球班级争霸赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 深蹲跳;</li> <li>(2) 靠墙静蹲;</li> <li>(3) 1分钟跳绳;</li> <li>(4) 动态侧压腿。</li> </ol>	<p>1. 结合PPT,教师讲解预防手指关节、腕关节、肩关节运动损伤的方法,以及简单的处理方法;组织学生进行交叉步对墙投掷小皮球的练习,强调快速挥臂;组织学生进行助跑投掷垒球完整技术的学练,巡视指导,集体与个别指导结合;创设“攻克堡垒”情境,讲解助跑掷垒球比准的游戏要求,看哪一组击中目标的次数最多。</p> <p>2. 学生分4个小组,在组长带领下进行助跑掷垒球比赛,每组推荐前三名参加班级总决赛,班级前三名获“投掷小达人”称号。学生参与成绩测量与记录的工作。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法与要求,明确动作规格、练习组数和次数。学生在组长带领下,进行轮换练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14~17	<p>1. 运动能力: 在班级吉尼斯田径运动会中,知道所学项目的比赛规则、裁判方法和比赛礼仪;能在比赛中运用所学的田径知识与技能;积极参与比赛和体能练习;发展反应能力、心肺耐力、爆发力、灵敏性、协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为: 对所学田径类运动项目的比赛有兴趣,有安全参与比赛的意识和能力,在参赛中保持情绪的稳定,能适应比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德: 在比赛中表现出积极进取、不怕困难、勇于拼搏、遵守规则、诚信自律的体育品德,能接受比赛结果。</p>	<p>一、班级吉尼斯田径运动会</p> <p>1. 运动会准备工作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 赛前比赛报名和竞赛编排。</li> <li>(2) 赛前学习比赛规则、裁判规则和裁判礼仪等内容。</li> <li>(3) 教师宣布裁判角色的分工,确保每一名学生都有体验裁判角色的机会。</li> </ul> <p>2. 运动会项目设置</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 100 米跑:小组预赛、班级总决赛。</li> <li>(2) 400 米跑:小组预赛、班级总决赛。</li> <li>(3) 4×50 米接力跑:4 人 1 组团体赛(两男两女)、班级总决赛。</li> <li>(4) 蹲踞式跳远:小组预赛、班级总决赛。</li> <li>(5) 助跑投掷垒球:小组预赛、班级总决赛。</li> </ul> <p>3. 运动会奖项设置</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 小组最佳运动员:各小组预赛第一名选手。</li> <li>(2) 项目冠亚军奖:各单项总决赛前三名选手或小组。</li> <li>(3) 最佳团队奖:8 人为 1 个团队,每名队员参加一项比赛得 1 分,获得小组最佳运动员得 1 分,获得总决赛前三名分别增加 3、2、1 分,最后计算各小组总得分,得分最高的小组获最佳团队奖。</li> <li>(4) 最佳文明运动员、最佳拼搏奖、最佳啦啦队、田径小达人、最佳裁判员奖、最佳组织奖等。</li> </ul> <p>4. 比赛组织</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 100 米跑、蹲踞式跳远小组赛,小组前三名参加总决赛,第四名至第八名参加排名赛。</li> <li>(2) 400 米跑、助跑投掷垒球小组赛,小组前三名参加总决赛,第四名至第八名参加排名赛。</li> <li>(3) 100 米跑、400 米跑、助跑投掷垒球、蹲踞式跳远排名赛,小组第四名至第八名参加排名赛,小组前三名参与裁判工作。</li> </ul> <p>二、延伸与拓展</p> <p>1. 菜单式体能练习</p> <p>自主选择相应的体能练习,进行 10 分钟左右的练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯撑击掌;(2) 仰卧两头起;(3) 立卧撑;(4) 原地高抬腿;</li> <li>(5) 平板支撑;(6) 2 分钟跳绳;(7) 仰卧起坐;(8) 坐位体前屈。</li> </ul> <p>2. 亲子体育活动</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 和家人一起比赛跑步(建议一周一次,每次 500 米以上)。</li> <li>(2) 我要挑战爸爸妈妈(建议一周一次,仰卧起坐或平板支撑)。</li> <li>(3) 和家人一起进行海绵球投准、家庭保龄球等趣味性运动。</li> </ul>	

(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: 在参赛和观赛中知道文明观赛的礼仪, 能对比赛作简要评价; 感受田径类运动的乐趣, 在班级总决赛中能正确运用所学的动作技术, 表现出相关的运动能力; 发展位移速度、肌肉力量、心肺耐力、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 对学练田径类运动项目有信心, 主动参与课后学练; 能保持稳定的情绪, 养成良好的锻炼习惯; 能主动与同伴交流, 客观评价参赛选手, 适应自然环境的能力得到增强。</p> <p>3. 体育品德: 在观赛和参赛中表现出积极进取、不畏困难、遵守规则、尊重对手、团结合作等优良品德, 能接受比赛结果。</p>	<p>一、班级吉尼斯田径运动会总决赛</p> <p>1. 总决赛项目设置 (1) 100 米跑;(2) 400 米跑;(3) 4×50 米接力跑;(4) 蹲踞式跳远;(5) 助跑掷垒球</p> <p>2. 参加对象 小组赛前三名同学参加各项总决赛。各小组接力队直接参加总决赛。</p> <p>3. 比赛宣传 利用“小小广播电台”, 简要介绍比赛情况, 营造比赛氛围。</p> <p>4. 比赛组织 100 米跑、400 米跑、助跑掷垒球、蹲踞式跳远、4×50 米接力跑, 总决赛、小组赛第四名至第八名同学参加裁判、啦啦队、小小广播员等工作。</p> <p>二、“田径类运动小达人”颁奖仪式 每个项目总决赛的前三名获“田径类运动小达人”称号, 由教师宣布获奖名单, 由班长、小组长以及部分获奖选手为同伴颁奖。</p> <p>三、延伸与拓展</p> <p>1. 菜单式体能练习 自主选择相应的体能练习, 进行 10 分钟左右的体能练习。 (1) 仰卧举腿;(2) 俯撑移行;(3) 波比跳;(4) 30 米快速跑; (5) 俯卧撑(男)、跪姿俯卧撑(女);(6) 2 分钟跳绳;(7) 仰卧起坐;(8) 连续蛙跳。</p> <p>2. 欣赏与评价 能关注田径类运动比赛的相关信息, 利用双休日等课余时间通过现场、网络或电视观看不少于 8 次田径比赛, 并能对比赛作简要评价。</p>	

## 第二节 水平三田径类运动课时教学设计

体育课时教学设计是体育教师根据大单元学习目标和课时安排, 依据课时教学目的、学情、场地器材等情况, 设计相应的学练内容、教法与学法、组织队形、运动负荷等内容, 从而使各教学要素有机结合, 有效落实大单元教学设计的要求。本节以田径类运动助跑掷垒球项目为例, 依据水平三田径类运动大单元教学设计, 制定了详细的课时教学示例, 以供体育教师在教学实践中参考。

### 一、水平三田径类运动课时教学设计

助跑掷垒球是水平三田径类运动项目的主要学习内容之一, 具有很强的自我挑战性, 深受学生喜爱。本课时是水平三田径类运动大单元 18 课时中的第 12 课时, 在学习原地掷垒球的基础上, 继续学习助跑掷垒球的组合动作技术和完整动作技术, 有效发展

学生上肢与肩带的肌肉力量、爆发力、柔韧性、协调性等体能。学生通过观察、思考、学练、评价等环节,逐步掌握助跑掷垒球的运动技能。在学练过程中,为了增加运动负荷和消除安全隐患,除了保持安全的运动距离外,选用流星球来替代垒球进行学练,既提高了投掷乐趣与练习密度,又培养了学生良好的安全防护意识,达成健身、启智、育人的目标。

### (一) 学习目标分析

基于水平三田径类运动大单元学习目标,结合学情分析,从运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行课时学习目标的设计,并尽可能使课时学习目标具体化,做到可观察、可达成、可评价。

#### 1. 运动能力目标分析

运动能力目标根据体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度来设定。本课在复习上步侧身掷垒球(流星球)的基础上,学习助跑掷垒球(流星球)的完整动作技术,结合学生在投掷时常常会出现的鞭打动作不充分、身体重心前倾等错误动作,制定了初步掌握助跑掷垒球完整技术的目标,体验持球引伸和快速鞭打的动作技术,能在比赛中展示所学动作技术;发展上肢与肩部肌肉力量、爆发力、协调性等体能。

#### 2. 健康行为目标分析

健康行为目标根据体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度来设定。为提高学生学练积极性和安全运动的意识,提出了重视在安全环境下的学练,集体听信号向规定方向投掷与捡球;主动与同伴交流学习经验,保持积极向上的学练态度。

#### 3. 体育品德目标分析

体育品德目标根据体育精神、体育道德和体育品格三个维度来设定。针对学练投掷垒球(流星球)单调、枯燥、乏味的项目特点,创设了多样化的情境,提出了要在助跑掷垒球学练与比赛中表现出积极进取、不怕困难、遵守规则、公平竞争的优良品德,以及良好的比赛礼仪。

### (二) 教学内容分析

本课是水平三田径类运动大单元中的第12课时,以交叉步掷垒球为主要教学内容。水平三学生在该项目的学习上有一定基础,教师可以引导学生通过上步侧身掷垒球(流星球)、原地交叉步投掷垒球(流星球)、助跑3~5步接交叉步掷垒球(流星球)、助跑掷垒球(流星球)技能评价等教学环节,提高运用动作技术的能力,增强对投掷项目的

完整体验和理解；同时，创设“1分钟投接流星球争霸赛”情境，采用2人1组，在规定区域内进行比赛，逐步提高在比赛中正确展示和运用动作技术的能力。本课的教学通过“学、练、赛”一体化设计，遵循由易到难的教学原则，发展学生的核心素养。

### （三）学情分析

水平三学生活泼好动，思维敏捷，勇于挑战，学习积极性较高。但有少数学生注意力集中时间较短，规则意识淡薄，需要教师在课中不断提醒和关注。通过上节课的学习，大部分学生已经初步掌握了原地掷皮筋球、上步侧身掷皮筋球的动作技术，知道了上步侧身掷垒球的关键技术，这为学习原地交叉步掷流星球和助跑3~5步接交叉步投掷流星球奠定了坚实基础。但由于少数学生在完成动作的正确性、快速性、动作的幅度与肌肉力量方面还存在不足，且在一定情境下运用动作技术的能力还比较欠缺，因此还需要积极为学生创设更为真实的运用情境，如精准投击、投接流星球等比赛情境，以及上肢和肩带肌肉力量的练习，帮助学生在比赛中正确展示和运用动作技术，提高他们相关的运动能力。

### （四）教学策略分析

#### 1. 创设情境，激发兴趣

根据本课的教学目标，创设多种学练情境，采用趣味化、多样化的学练方法，让学生在体验、学练与比赛情境中享受到投掷的乐趣，从而激发学生学练的兴趣。如在热身活动中，通过“彩带飞扬”中的比一比、赛一赛和玩转流星球中的关节拉伸操，达到增趣促学的效果；在助跑掷垒球的学习中，利用彩带圈练习交叉步，通过观看彩带飞行轨迹来观测出手角度等，达到保持学习兴趣的目的；最后，在投接流星球的双人争霸赛中，将课堂的学练氛围推向高潮。

#### 2. 多元评价，合作交流

多样化的评价能使学生提高学习的积极性、提升自信心，增进师生情感的交流。本课采用教师评价、学生自评、同伴互评等多种方式，根据技能评价量表开展助跑掷流星球的技能评价。通过师生共同评价，既帮助学生了解自身掌握技能的程度以及需要重点改进的技术，又营造了师生合作的良好氛围，增强了学生的学习自信心。

#### 3. 德育浸润，育体育心

为落实健身育人的教学目标和要求，本课始终将德育贯穿于课堂中。在课堂的导入部分，教师提出相互帮助、富有责任心、时刻关注安全的要求；在学习助跑掷垒球的学练中，时刻提醒学生关注安全学练；小组合作学练时，学生要听从教师或组长的指挥，积

极配合,主动学练,统一捡拾垒球;学生个人自主学练要注意保持安全距离,顾及同伴的学练空间;学生在比赛中要遵守比赛规则,展示基本的文明礼仪,做到胜不骄、败不馁,能接受比赛结果。

#### 4. 预设问题,重点解决

针对助跑掷垒球的主要技术,确定本课“助跑与最后用力有效衔接”的教学重点,根据学生的前期学习基础和能力水平,预设“助跑与最后用力衔接不流畅”“没有形成持球引伸的身体姿势”两个问题,并组织进行交叉步接掷流星球和不同距离的助跑掷流星球的反复练习,制定语言提示超越器械的身体姿势等学练策略。

### 二、水平三田径类运动课时教学计划示例

依据水平三田径类运动大单元教学设计思路,基于课时学习目标、课时教学内容、课时教学策略等方面的分析,设计了课时教学计划示例(见表 3-2)。

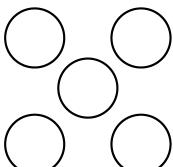
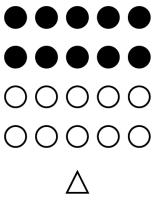
表 3-2 水平三田径类运动课时教学计划示例

主题	田径类运动小达人成长记	单元课次	18~12	班级	五(1)班	人数	40人
学习目标	1. 运动能力:初步掌握助跑掷垒球的完整技术,体验持球引伸、快速鞭打的动作技术;在比赛中能展示所学的动作技术,发展上肢与肩部肌肉力量、爆发力、协调性等体能。 2. 健康行为:重视在安全环境下的学练,集体听信号向规定方向投掷与捡球;主动与同伴交流学习经验,保持积极向上的学练态度。 3. 体育品德:在助跑掷垒球学练与比赛中表现出积极进取、不怕困难、遵守规则、公平竞争的优良品德,以及良好的比赛礼仪。						
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:上步侧身掷流星球、交叉步接流星球、助跑3~5步接交叉步接流星球、助跑掷流星球技能评价。 2. 展示或比赛:1分钟投接流星球争霸赛。 3. 体能练习:俯撑拨球、双脚夹球跳、单脚跳过障碍、仰卧举腿(双脚夹球)。						
重难点	学生学习	发现在学练助跑与最后用力衔接中出现的问题,并尝试解决。					
	教学内容	持球引伸与最后快速鞭打组合动作的衔接技术,以及在游戏或比赛中的运用。					
	教学组织	保持安全的活动距离,增加运动负荷。					
	教学方法	讲解示范法、指导纠错法、游戏法、比赛法。					
安全保障	1. 场地布置合理,保持安全的活动距离。 2. 合理设计教学组织形式与教学方法。 3. 强调组织纪律性,听从指挥,统一投掷与捡球。 4. 时刻提醒学生注意安全。			场地器材	2片篮球场、41个流星球。		

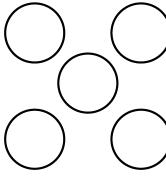
(续表)

课时结构	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)	课堂常规： 1. 集合整队，师生问好。 2. 检查人数，安排见习生。 3. 宣布本课内容与目标。	教师： 1. 集合整队，师生问好，宣布本课内容、学习目标和纪律、安全要求。 2. 安排见习生。 学生： 1. 师生问好，明确内容、学习目标、学练要求和安全须知。 2. 检查自身服装。 3. 集合整队迅速、精神饱满。	队形如下：  		80~100	
增趣促学 (6分钟)	1. “彩带飞扬”：投掷流星球游戏。  2. 玩转流星球游戏： (1) 拉伸投球； (2) 四方抛接； (3) 转体抓球； (4) 弓步飞球； (5) 直腿戏球； (6) 推拉拨球。	教师： 1. 讲解“彩带飞扬”的游戏方法、活动场地及安全距离。 2. 引导学生听到学号后快速跑到指定区域，比一比谁的彩带能迎风飘扬。 3. 巡视指导，提醒学生在练习中注意保持安全距离。  学生： 1. 在音乐伴奏中进行“彩带飞扬”游戏活动，单手持球向前上方投掷。 2. 注意力集中，听到报数后迅速到指定区域，比一比谁的彩带能迎风飘扬。 3. 小组练习，区域内保持一定的间距，并记录投掷次数。  教师： 1. 讲解游戏方法与练习要求。 2. 组织学生游戏。 3. 巡视指导，提示动作要领，注意活动安全范围。 4. 启发学生在玩转流星球时运用已学的出手技术。	队形如下：   队形如下： 	15~20 5~6	1.5~2 2.5~3	130~140 140~150

(续表)

课时 结构	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> <ol style="list-style-type: none"> <li>听清练习内容、方法与要求，积极参与游戏活动。</li> <li>在练习中，思考如何利用投掷技术使球快速出手。</li> <li>保持在安全区域内进行练习。</li> <li>在玩转流星球活动时，要充分拉伸关节。</li> <li>动作要有幅度和力度，起到热身的效果。</li> </ol>				
素养 提升 (30分钟)	<p>1. 复习上步侧身掷流星球。</p> <p>2. 交叉步接掷流星球。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>结合视频讲解助跑掷垒球的关键技术。</li> <li>提问：上步侧身掷流星球的技术要领是什么？</li> <li>巡视指导，强调侧身引球时的身体姿势，引导学生合作学习，提醒投掷方向，确保练习者之间保持安全距离。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>知道助跑掷流星球主要的动作技术，能正确回答上步侧身掷流星球的技术要领。</li> <li>在组长带领下进行学练，统一捡球。</li> <li>同伴之间相互观察、相互提醒，确保运动安全。</li> </ol>	<p>队形如下：</p> 	8~10	2~2.5	140~150
		<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>示范讲解交叉步接掷流星球主要的动作技术，并组织学生集体学练。</li> <li>引导学生在学练中根据自身存在的问题进行自主改进练习。</li> <li>巡视指导，重点关注基础薄弱的学生。</li> <li>强调快速挥臂。</li> </ol>	<p>队形如下：</p> 	18~20	4.5~5	140~150

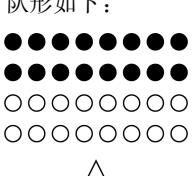
(续表)

课时 结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/分)
	3. 助跑掷流星球及技能评价。	<p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真听讲，知道交叉步接掷流星球的技术要领与学练方法。</li> <li>模仿练习、集体练习、自主练习相结合，做到步法正确、侧身引伸、快速挥臂，确保交叉步与最后用力衔接流畅。</li> <li>集体听信号向规定方向投掷与捡球。</li> <li>相互观察与评价，针对“助跑与最后用力衔接不流畅”“没有形成侧身引伸的身体姿势”等问题，进行自我改进与强化练习。</li> </ol> <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>示范讲解完整助跑掷流星球主要的动作技术，强调助跑与最后用力衔接的要领。</li> <li>组织学生利用彩带圈进行助跑与交叉步快速衔接的强化练习。</li> <li>引导学生思考助跑与投掷有机结合的关键点是什么。</li> <li>引导和组织学生根据自身存在的问题，进行助跑速度由慢到快、助跑距离由近到远的自主选择练习。</li> <li>提供技能评价量表，提出评价要求。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真听讲，知道助跑与最后用力衔接的技术要领。</li> <li>利用彩带圈进行助跑与交叉步的自主练习，同伴之间相互观察、相互指正。</li> </ol>	队形如下： 	18~20	5~5.5	140~150

(续表)

课时结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>4. 1分钟投接流星球争霸赛。</p> <p>5. 体能练习：</p> <p>(1) 俯卧撑拨球；</p> <p>(2) 双脚夹球跳；</p> <p>(3) 单脚跳过障碍；</p> <p>(4) 仰卧举腿(双脚夹球)。</p>	<p>3. 集体听信号向规定方向进行不同速度、不同距离的助跑掷流星球的练习。</p> <p>4. 练习时注意投掷方向与间隔距离。</p> <p>5. 依据评价量表,在组长带领下,采用自评与互评的方式,对助跑掷流星球的动作技能进行评价。</p> <p><b>教师:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>示范讲解比赛方法及要求,引导学生2人自由组合,相距8米,组织学生进行比赛。</li> <li>引导学生思考应如何在保证远度的情况下掷准。</li> <li>组织5次比赛,每次1分钟,提示学生在比赛中运用正确的投掷技术。</li> <li>巡视指导,及时点评与反馈。</li> </ol> <p><b>学生:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真听讲,两两自由组合,进行争霸赛。</li> <li>运用正确的投掷技术进行掷远掷准比赛。</li> <li>每次比赛中,看成功接球的次数,多者为胜,共计5局。</li> <li>比赛中保持适宜的间隔距离,遵守规则。</li> </ol> <p><b>教师:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解体能练习的区域、方法与要求,共练习3组,每组练习中俯卧撑拨球30次,双脚夹球跳和单脚跳过障碍都是15米往返,仰卧举腿(双脚夹球)30次。</li> </ol>	<p>队形如下:</p> <p>队形如下:</p>	5~20 3组	4~4.5 7~7.5	140~150 170~180

(续表)

课时结构	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. 鼓励学生积极完成任务。 学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确以流星球为媒介的练习形式与方法,在组长带领下进行练习。</li> <li>关注动作规格,进行轮换练习。</li> <li>坚持到底,尽力完成相关任务。</li> </ol>							
放松恢复 (3分钟)	<ol style="list-style-type: none"> <li>静态拉伸操。</li> <li>课堂总结。</li> <li>整理和归还器材。</li> <li>师生道别。</li> </ol>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>组织学生进行放松练习。</li> <li>进行课堂小结,提出后续学练要求。</li> <li>布置回收器材的任务。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>在音乐伴奏下,利用彩带做肩部、上肢、腰部、下肢的拉伸练习。</li> <li>对照评价表进行自评和互评。</li> <li>协助教师回收器材。</li> </ol>	<p>队形如下:</p> 	1	1.5~2	120~130			
预计负荷	平均心率	146~156 次/分							
	群体运动密度	75.7%~87.1%	个体运动密度	50%~55%					
体育家庭作业	<ol style="list-style-type: none"> <li>原地交叉步对墙投掷纸球。</li> <li>亲子跪姿俯卧撑击掌练习。</li> <li>亲子旱地划船练习。</li> </ol>								
课后反思	在授完课后,教师可以从本课/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	国内著名投掷运动员的比赛视频、投掷项目的数字化教学资源。								

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

## 第三节 水平三田径类运动大单元学习评价

水平三田径类运动大单元学习评价要树立以学科核心素养发展为本的评价理念、评价内容和评价方法,采用过程性评价与终结性评价相结合、定性评价和定量评价相结合、综合性评价等多种形式的评价方式,关注田径类运动项目学练实践中的问题解决、运用动作技术和技能、优化学习方式等内容,为大单元的学习起到反馈、导向、激励和改进的目的。为了评估学生参与水平三田径类运动大单元的学习效果,要对学生的学业成就表现进行综合评定。本节依据《课程标准(2022年版)》中对水平三田径类运动项目的学业质量合格标准要求,结合水平三田径类运动大单元目标,围绕学科核心素养,制定了水平三田径类运动学业质量等级标准,并设计了水平三田径类运动大单元学习评价示例。

### 一、水平三田径类运动大单元学业质量等级标准

《课程标准(2022年版)》对水平三田径类运动学业质量合格标准作了描述,依据此合格标准,制定了水平三田径类运动学业质量等级标准(见表3-3)。

表3-3 水平三田径类运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 熟练掌握所学田径类运动项目主要的基本动作技术、组合动作技术,并在跑、跳、投掷学练和比赛中正确展示和运用;了解田径类运动的相关知识与文化,知道发展跑、跳、投掷能力的基本方法,以及田径类运动项目的比赛规则并加以合理运用。</li> <li>• 对一般体能和专项体能的练习表现出很高的热情,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。</li> <li>• 能关注田径类运动比赛的相关信息,每学期通过现场或多种媒介主动观看不少于10次所学田径类运动项目的比赛,并能进行简要评价。</li> <li>• 在遭受挫折和失败时能保持情绪稳定,有团队合作的意识与能力,能很快适应多种自然环境的变化。</li> <li>• 能正确描述跑、跳、投掷学练和比赛中的安全注意事项,有很好的预防安全的行为,掌握处理运动损伤的方法。</li> <li>• 在比赛中做到遵守规则、尊重裁判、尊重对手,表现出积极进取、勇敢顽强的精神,能坦然接受比赛结果。</li> <li>• 能主动做到每周运用所学田径类运动技能进行5次及以上(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>

(续表)

等级	学业质量描述
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 较熟练掌握所学田径类运动项目主要的基本动作技术和组合动作技术，并在跑、跳、投掷学练和比赛中正确展示和运用；基本了解田径类运动的相关知识与文化，知道发展跑、跳、投掷能力的基本方法，以及田径类运动项目的比赛规则并加以运用。</li> <li>• 能积极参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的良好水平。</li> <li>• 每学期通过现场或多种媒介观看不少于9次所学田径类运动项目的比赛，并能进行简要评价。</li> <li>• 在田径类运动学练中保持良好的心态，积极与同伴交往，具有合作精神，适应自然环境变化的能力有明显提高。</li> <li>• 知道田径类运动项目的安全知识，能及时处理跑、跳、投掷学练和比赛中易发生的安全问题。</li> <li>• 在参与的田径类运动项目比赛中做到遵守规则、尊重裁判、尊重对手，主动克服困难、挑战自我，能接受比赛结果。</li> <li>• 能自觉做到每周运用所学田径类运动技能进行4次（每次1小时左右）课外体育锻炼。</li> </ul>
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 掌握所学田径类运动项目主要的基本动作技术和组合动作技术，并在跑、跳、投掷学练和比赛中运用；能描述参与田径类运动的体验；知道发展跑、跳、投掷能力的基本方法，以及田径类运动项目的比赛规则并加以运用。</li> <li>• 能独立参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的合格水平。</li> <li>• 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次所学田径类运动项目的比赛，并能进行简要评价。</li> <li>• 对学练田径类运动有信心，积极与同伴交往，具有合作精神，适应自然环境变化的能力提高。</li> <li>• 能描述跑、跳、投掷学练和比赛中的安全注意事项，表现出预防安全隐患的行为，知道处理运动损伤的简单方法。</li> <li>• 能按照规则参与田径类运动项目的比赛，表现出积极进取、勇敢顽强的精神，能接受比赛的结果。</li> <li>• 能做到每周运用所学田径类运动技能进行3次（每次1小时左右）课外体育锻炼。</li> </ul>

## 二、水平三田径类运动大单元学习评价的内容与方法

水平三田径类运动学习评价内容的选择应依据大单元学习目标，根据学业质量标准和具体的教学要求，围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面全面评估学生核心素养发展水平。学习评价方法的选择应依据评价目的、评价内容、评价主体、评价情境等实际情况，对学生的学习除行进行多维度、多元化的评价，促进学习目标的达成，发展核心素养水平。

### (一) 评价内容选择

#### 1. 运动能力的发展

包括田径类运动项目的相关历史和文化以及运动损伤处理方法的了解程度；所学田径类运动项目的基本动作技术、组合动作技术的掌握情况；体能发展水平、运用田径类运动技能解决实际问题的能力以及在展示或比赛中的表现等。

## 2. 健康行为的形成

包括田径类运动项目对健康重要性的认识、主动参与田径类运动日常校内外活动的情况、将健康与安全知识和技能运用于日常生活的情况、在遭受挫折和失败时能否保持情绪的稳定、与同伴交往与合作的情况、适应自然环境的能力等。

## 3. 体育品德的养成

包括在有挑战性的田径类运动项目游戏、学练或比赛中表现出的体育精神、遵守各种规范和规则的情况、尊重裁判和尊重对手的情况、是否具有团队精神和集体意识等。

## (二) 评价方法选择

### 1. 运动能力评价方法

围绕体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度展开,在评定课堂学习过程时可采用观察评价、口头评价和展示或比赛评价等方法;在评定学习结果时可采用书面评价、等级评价、达标测试等方法。如蹲踞式跳远完整技术学练时,教师可组织学生以自评或他评的方式对所学跳远技术进行口头评价,也可以由教师或学生对跳远技能进行等级评价。

### 2. 健康行为评价方法

围绕体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度展开,在评定课堂学习过程时可采用书面测评、口头测验、考勤记录等方法;在评定学习结果时可采用成长档案袋、书面测评等方法。如要了解学生健康知识的掌握程度,可采用口头测验、书面测评的方法;如要了解学生课内外的体育锻炼习惯,可由家长或同伴采用成长档案袋、锻炼记录册的方法来测评。

### 3. 体育品德评价方法

围绕体育精神、体育道德、体育品格三个维度展开,在评定课堂学习过程时可采用观察评价、口头评价、成长档案袋等方法;在评定学习结果时可采用口头测验、书面测评等方法。如耐力跑学练时,可以通过观察评价法来评价学生参与学练的态度、行为等内容。

## 三、水平三田径类运动大单元学习评价示例

水平三田径类运动大单元学习评价既要关注学生参与田径类运动的学习结果表现,又要关注学生在学习过程中的发展情况,及时了解学生存在的问题,不断挖掘学生的发展潜能,促进学生全面健康发展。水平三田径类运动学习评价示例主要包括课时学习评价、大单元综合性评价、大单元过程性评价。

### (一) 课时学习评价示例

本课时评价示例是依据水平三田径类运动大单元(18-12)课时的学习目标,基于学习内容、学情分析而制定的评价标准,学生可通过自评、互评或教师评价的方式,依据评价工具作出相应的等级评价(见表3-4)。

表3-4 水平三田径类运动大单元(18-12)课时学习评价表

等级	助跑掷垒球评价标准					
优秀	交叉步速度快,与最后用力动作连贯,投掷成绩较原地投掷有明显提高。					
良好	交叉步速度较快,与最后用力动作较连贯,投掷成绩较原地投掷有一定提高。					
合格	交叉步与最后用力衔接一般,投掷成绩较原地投掷略有提高。					
需努力	交叉步与最后用力衔接脱节,投掷成绩较原地投掷没有提高。					
自评 等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	互评 等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	师评 等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	

### (二) 大单元学习评价示例

依据《课程标准(2022年版)》田径类运动的学业质量标准,结合水平三田径类运动大单元学习目标,以及田径类大单元学习评价要求,制定基于学业质量标准的田径类运动大单元的评价表。

#### 1. 水平三田径类运动大单元综合性评价表

基于《课程标准(2022年版)》中关于评价的建议要求,依据学业质量对所反映的核心素养水平及学生的学习情况,采用过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、教师评价与学生评价相结合的评价方式,努力探索增值性评价,健全综合性评价,从而全面评估学生核心素养发展水平。本水平三田径类运动大单元综合性评价表主要从运动能力、健康行为和体育品德三个维度进行评价(见表3-5)。其中,体能中的增值性评价根据学生期初和期末测试,由教师根据学情设定一定的增值等级予以赋分;运动能力中的运动认知采用纸笔测试的方法进行评价;健康行为和体育品德主要采用观察评价法和成长档案袋的评价方式,由学生本人或同伴根据在水平三田径类运动大单元学习中的表现进行自评或互评。

表 3-5 水平三田径类运动大单元综合评价表

评价维度	类别	评价内容				综合评分	
运动能力	体能 (16分)	项目	100米跑		400米跑		
		期初成绩					
		赛季成绩					
		赛季分数(各4分)					
		增值性分数(各4分)					
	技战术运用 (24分)	项目	接力跑	蹲踞式跳远	助跑掷垒球		
		考核分数(各4分)					
		赛季分数(各4分)					
	展示或比赛 (12分)	项目	积极参与田径运动会的比赛项目。 (6分及以下)	积极参与田径运动会的比赛、组织和裁判工作。 (7~9分)	积极参与田径运动会的比赛和裁判工作,能对比赛进行简要评价。 (10~12分)		
		分数					
健康行为	体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用 (12分)	项目	参与体育锻炼。 (6分及以下)	积极参与体育锻炼,有安全意识。 (7~9分)	主动参与体育锻炼,能运用所学知识与技能。 (10~12分)		
		分数					
	情绪调控和环境适应 (12分)	项目	参与比赛时精神饱满。 (6分及以下)	比赛中遭遇挫折时情绪稳定。 (7~9分)	能适应不同条件下的比赛环境。 (10~12分)		
		分数					
体育品德	体育精神 (8分)	项目	在田径运动会中表现出勇于挑战、不怕困难、坚持到底的精神。				
		分数					
	体育道德 (8分)	项目	在田径运动会中表现出遵守规范和规则、服从裁判、尊重对手、诚信自律、公平竞赛的体育道德。				
		分数					
	体育品格 (8分)	项目	在田径运动会中表现出文明礼貌、履行职责、有集体意识的品质,能接受比赛结果。				
		分数					

(续表)

总分		综合性评价 等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力
----	--	-------------	--

注：

1. 体能测试成绩为具体数据,根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》,等级标准分数依次为优秀4分、良好3分、合格2分、需努力1分,期初与赛季成绩的增值性评价为显著进步4分、较大进步3分、有进步2分、保持1分。
2. 技战术运用、展示或比赛主要结合技战术的掌握程度和赛季中的展示或比赛的表现进行评价。
3. 体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用的评价可采用试卷或问卷等方法进行测试。
4. 情绪调控和环境适应、体育品德的评价可以采用课堂行为观察的方式进行评价。
5. 总分=运动能力综合评分+健康行为综合评分+体育品德综合评分。
6. 评价等级分值:85~100分为优秀,75~84分为良好,60~74分为合格,59分及以下为需努力。

## 2. 水平三田径类运动大单元过程性评价表

本大单元过程性评价表围绕运动能力、健康行为、体育品德三个维度,设计了过程性评价表(见表3-6),旨在有效评价学生核心素养的提升过程和程度。根据在水平三田径类运动学习中的过程性表现,采用自评和互评等方式,结合具体的内容进行评价,最后确定过程性评价的等级。

表3-6 水平三田径类运动大单元过程性评价表

评价维度	评价内容	自评	互评	评价得分 (0~100)
运动能力	积极参与田径类运动相关的体能练习,体能水平有提高。			
	掌握所学田径类运动的相关知识与文化,能在游戏或比赛中运用所学田径类运动的基本动作技术和组合动作技术。			
	积极参与班级教学比赛和班级吉尼斯田径运动会,能遵守运动会的比赛规则,参与组织和裁判工作。			
健康行为	能主动参与田径类运动和田径运动会。			
	能将所学安全知识与技能运用于运动会和日常生活中。			
	面对比赛中的困难和失败,能保持情绪稳定。			
	能适应不同学练和比赛的环境,与同伴友好交流与沟通。			

(续表)

体育 品德	在面临游戏、比赛中的困难时,有迎难而上、不怕失败的体育精神。			
	遵守游戏、田径运动会比赛的规则,表现出公平竞争的意识。			
	在游戏、比赛中具有团队精神和集体意识,能接受比赛结果。			
总分		过程性评价等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	

注:

1. 学生自评和互评分以百分制为单位,过程性评价总分=运动能力评分(自评+互评的总分) $\times 0.15$ +健康行为评分(自评+互评的总分) $\times 0.2$ +体育品德评分(自评+互评的总分) $\times 0.15$ 。
2. 对各部分的权重,任课教师可根据学生实际情况进行调整。
3. 评价等级分值:85~100分为优秀,84~75分为良好,60~74分为合格,59分及以下为需努力。

## 第四节 水平三田径类运动跨学科主题学习的教学设计

田径类运动跨学科主题学习活动立足于发展学生核心素养,旨在帮助学生运用多学科的知识与技能去解决田径学练中的实际问题。水平三田径类运动跨学科主题学习是基于学生已有的知识能力、学习经验、生活常识和认知特点,围绕跨学科主题“破解运动的‘密码’——运动的学问”,融入科学、信息科技等多学科知识和课外资源,设计多个跨学科任务情境,培养学生运用多学科视角和跨学科思维解决问题的能力,促进学生田径类运动技能的提升,实现多学科交叉融合的育人目标。

### 一、水平三田径类运动跨学科主题学习教学设计分析

#### (一) 学情分析

水平三学生通过水平二的学习,基本掌握了跑、跳、投掷项目的基本动作和简单动作组合,如助跑几步跳过一定高度的横杆、简单组合的障碍赛跑、投掷轻物等动作技术,在降低要求和规格的游戏、比赛中也能乐于运用所学技能进行展示。这些能力为水平三学生开展田径类运动跨学科融合教学奠定了很好的基础。

水平三学生通过科学、信息科技等课程学习及网络媒体等渠道,掌握了一定的太空、探月工程等多学科知识与信息,这为学生利用跨学科知识探寻相关运动知识提供了可能。目前,水平三学生融合运用多学科知识解决体育运动中的实际问题能力还比较

欠缺,需要体育教师创设多种情境,引导学生积极思考、合作讨论、共同探索,运用已有知识去探寻运动学问。

## (二) 设计思路

为了帮助学生探寻跑、跳、投掷运动的“学问”,水平三田径类跨学科主题学习的教学中设计了月球探索情境,融合了科学、信息科技、人工智能等多学科知识及课外资源,组织学生开展和主题相关的“飞船登月”“机器人探月”“彩虹架桥”等探索活动。在教师引导下,学生了解我国航天技术的发展背景、历史与意义,感悟科学家和航天员不畏艰难、刻苦研究、勇于创新的精神,激发爱国热情;通过分析、对比“飞船登月”的必备条件、机器人在凹凸不平的月球上执行任务、架起地球与月球之间的“彩虹桥”等科学原理,帮助学生领悟所学蹲踞式跳远、障碍跑、掷垒球的相关知识与动作的基本原理,提高学生在游戏或比赛中运用所学的基本动作技术和组合动作技术的能力,进一步提升学生跑、跳、投掷的综合能力。

## 二、水平三田径类运动跨学科主题单元教学计划示例

本示例围绕跨学科主题“破解运动的‘密码’——运动的学问”进行活动设计(见表3-7),在田径类运动中结合科学、信息科技、人工智能等相关学科知识和技能,创设“探月之旅”(包括“飞船登月”“机器人探月”“彩虹架桥”)的情境,开展相关学练活动,引导学生在跨学科主题学习活动中综合运用相关学科的知识和技能去解决实际问题,提高学生跑、跳、投掷的综合能力。

表3-7 “运动的学问”——水平三田径类跨学科主题单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>运动能力:</b>学会综合运用科学、信息技术、人工智能等学科知识和课外资源,了解探月工程的背景、历程、意义等相关知识,运用多学科知识和资源去探寻运动学问,在执行“探月之旅”多任务中掌握和运用跑、跳、投掷的基本动作技术和组合动作技术,并能在比赛中正确展示动作技术;发展位移速度、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、灵敏性、协调性等体能。</li> <li><b>健康行为:</b>能主动参与田径类运动项目的锻炼,有一定的安全锻炼意识;乐于与同伴合作交流,学会控制好自己的情绪,能适应“探月之旅”的多种情境变化。</li> <li><b>体育品德:</b>学习科学家甘于奉献与忠心爱国的高尚品格,具有爱国主义精神;在学练中能勇于挑战、坚持到底,具备规则意识、集体主义观念和较强的责任心。</li> </ol>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>任务一：“飞船登月”。了解我国开展登月工程的意义和历程,知道火箭助力飞船入轨、飞船太空飞行、飞船登月的主要环节,对比分析所学蹲踞式跳远的动作技术,改进动作技术,在游戏和比赛中运用蹲踞式跳远主要的基本动作技术和组合动作技术,并能在蹲踞式跳远擂台赛中正确并熟练运用所学技能。</p> <p>任务二：“机器人探月”。了解月球知识,虚拟设计机器人月球探索情境,运用人工智能资源解决越过不同障碍时碰到的问题,掌握过不同难度障碍的技术,并能在“机器人探月”中正确展示障碍跑技术。</p> <p>任务三：“彩虹架桥”。进一步了解人类的探月工程,运用自然科学知识了解彩虹是弧线呈现的科学道理,虚拟地球与月球需要彩虹架桥连接的科幻情节,利用彩虹的抛物线原理探寻“将彩带球投掷得更远”的学问,以此提高和改进投掷垒球的角度和出手的力度,并能开展合作学练,提高投掷能力。</p>		
重难点	学生学习 融合多学科知识,探寻田径类运动中蹲踞式跳远、障碍跑及投掷垒球的学问,能运用所学的主要的基本动作技术和组合动作技术。		
	教学内容 了解跑、跳、投掷等动作技术的基本原理,创设“探月之旅”情境,学练蹲踞式跳远、障碍跑及投掷垒球的动作技术。		
	教学组织 合理分组,组织学生自主学习;合理利用场地器材,保持安全间距。		
	教学方法 充分运用信息化技术创设情境,采用小组合作、自主探究等方法。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:知道“探月之旅”的意义和历程等相关知识;利用火箭助力飞船进入轨道的原理分析蹲踞式跳远的主要环节;在一定情境中学会蹲踞式跳远的主要的基本动作技术和组合动作技术;在“飞船登月”情境中能合理运用所学动作技术;发展下肢肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与在虚拟情境中的学练并积极主动思考;知道并预防跳跃类项目中的运动损伤;在面临挫折和失败时能保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在“飞船登月”情境学练中表现出迎难而上、敢于挑战、顽强拼搏的优良品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 播放关于登月之旅的纪录片,分析飞船登月环节。</li> <li>(2) 运用火箭助力飞船登月、进入轨道、轨道飞行、登上月球的原理分析蹲踞式跳远的动作技术原理。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 创设登陆月球的科幻情境,体会蹲踞式跳远不同助跑速度对起跳的影响。</li> <li>(2) 体会提膝收腹动作,掌握飞船成功进入轨道的原理。</li> <li>(3) “飞船登月”:蹲踞式跳远擂台赛。</li> </ol> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 连续蛙跳;</li> <li>(2) 行进间单脚交换跳;</li> <li>(3) 仰卧起坐;</li> <li>(4) 立卧撑。</li> </ol>	<p>1. 教师介绍我国探月工程历程,提出问题:飞船如何登上月球?学生带着问题观看宇航员登陆月球的视频,并运用飞船登月的原理分小组分析讨论影响蹲踞式跳远的因素;教师结合视频讲解蹲踞式跳远的动作技术原理。</p> <p>2. 教师组织学生分组体会不同助跑速度下的起跳;教师利用平板电脑回放功能观看蹲踞式跳远的完整技术动作,并不断改进练习;教师创设“飞船进轨道”情境,重点开展学练提膝收腹动作;教师讲解比赛规则和要求,学生分小组进行比赛,每组前三名参加班级擂台赛,班级前三名获“优秀宇航员”称号。</p> <p>3. 学生在小组长带领下跟随音乐节奏进行分组的体能练习,每个练习1分钟,共2组。教师语言鼓励学生坚持完成练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:了解月球表面的复杂地形,知道智能机器过不同难度障碍的技术;在一定情境中合理运用障碍跑的组合动作技术;能在“机器人探月”中正确运用障碍跑技能;发展协调性、位移速度、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能安全完成学练任务,主动与同学分享多学科知识,提高对不同环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:学习宇航员不畏艰难、敢为人先的精神,增强爱国情怀,培养敢于担当、勇于创新的良好品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 了解月球的形状等知识;</li> <li>(2) 观看机器人在月球表面通过不同难度的障碍,了解通过障碍的跨、钻、爬、翻等多种方法。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 创设“机器人探月”情境,学练障碍跑技术;</li> <li>(2) 机器人执行任务:过2~3个不同难度障碍的组合练习;</li> <li>(3) “机器人探月”任务:不同组合的障碍跑比赛。</li> </ol> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 折返跑;</li> <li>(2) 行进间小步跑;</li> <li>(3) 仰卧举腿;</li> <li>(4) 俯撑移动。</li> </ol>	<p>1. 教师播放月球相关知识的视频,帮助学生了解月球形状,设计“机器人探月”情境;教师利用科幻知识解密过不同难度障碍的方法,引导学生体验练习。</p> <p>2. 教师创设“机器人探月”情境,学生分组学练障碍跑单个及组合技术;学生在“机器人探月”情境中能根据要求,进行过不同难度障碍的练习;教师讲解执行任务的规则和要求,组织学生分组进行障碍跑接力比赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的动作规格,学生4人1组,在音乐伴奏下进行体能轮换练习。</p>
3	<p>1. 运动能力:进一步了解人类探月工程,运用自然科学知识分析彩虹以弧线呈现的科学道理;利用彩虹的抛物线原理探寻“将彩带球投掷得更远”的学问,以此提高和改进投掷垒球的组合动作技术;在“彩虹架桥”情境中能正确并熟练运用动作技能;发展上肢与肩带的肌肉力量、爆发力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:与同伴合作探究与相互交流,建立融洽的人际关系,提高社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:感受我国宇航员的使命感与责任感,培养学生认真学习、不断创新、勇于担当的优良品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 了解彩虹产生的科学原理;</li> <li>(2) 结合科幻情境“彩虹架桥”,分析投掷垒球的主要环节和影响投掷远度的因素。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 利用“彩虹架桥”的科幻情境,体验投掷彩带球时不同出手速度、出手角度对投掷远度的影响;</li> <li>(2) “彩虹架桥”展示:两人合作迎面投掷,利用掷出的彩带球,观察空中能否架起一座美丽的彩虹桥。</li> <li>(3) 分组进行投掷垒球比远擂台赛。</li> </ol> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 两人俯卧撑击掌;</li> <li>(2) 两人之间的角力;</li> <li>(3) 两人合作推小车;</li> <li>(4) 两人合作蹲跳。</li> </ol>	<p>1. 提出问题:怎样才能利用彩带球投掷出彩虹的弧线?学生带着问题观看视频,小组讨论交流,理解其科学原理;教师结合视频,运用多学科知识讲解与分析投掷垒球的动作技术和影响垒球远度的相关因素。</p> <p>2. 教师创设学练情境,让学生在学练中体验投掷彩带球时不同出手速度、出手角度对投掷远度的影响;创设展示情境,组织学生积极参与彩带球投掷展示;组织学生分组进行擂台赛,每组评选出“投掷王”。</p> <p>3. 教师示范讲解体能练习的动作规格,学生2人1组,根据要求进行体能轮换练习。</p>

## 第四章 水平四田径类运动教学设计与实施

《课程标准(2022年版)》指出,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理念设计各水平的教学单元。本章依据《课程标准(2022年版)》中水平四田径类运动的目标要求和学业质量标准,结合学情实际,围绕培育学科核心素养,选择适合水平四学生学习的跑、跳、投掷相关运动项目,通过创设多样化的学练与比赛情境,进行六至八年级和九年级的田径类运动大单元教学设计与示例、课时教学设计与示例、大单元学习评价示例、跨学科主题学习的教学设计与示例的整体建构,以帮助广大体育教师进一步明确水平四田径类运动的教学思路,更好地开展田径类运动教学设计与实施。

### 第一节 六至八年级田径类运动大单元教学设计

本大单元积极落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”的教育理念,以培育学生核心素养为引领,面向全体学生,落实“教会、勤练、常赛”要求,依据水平四田径类运动的学习目标,结合六至八年级学生的身心特点、学习基础和能力水平,在水平三田径类运动大单元教学设计的基础上,通过创设学练、展示或比赛等多样化的情境,帮助学生掌握田径类运动相关项目的技战术,并能在展示或比赛中运用,能做到勇于克服困难、敢于拼搏、公平竞争、正确看待比赛胜负。

#### 一、六至八年级田径类运动大单元教学设计分析

##### (一) 学情分析

###### 1. 身心特点

六至八年级学生正处于快速生长发育阶段,也是个性发展的关键时期。大部分学生思维活跃、活泼好动、善于模仿、好奇心强、乐于学习,但自我约束力比较弱。由于田径类运动的学练属于体能主导性项目,对体能要求高,且学练比较枯燥,因而部分学生在学练中存在有畏难情绪、学练积极性不高等情况,尤其是中长跑项目。

## 2. 学习基础

六至八年级学生在水平三阶段已经学过跑、跳、投掷等相关运动项目的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术,但普遍存在运用完整动作技术的能力一般、肌肉力量不足、爆发力不强等现象,需要在后续学练与比赛中加强运用完整动作技术的学习,以及增强肌肉力量和爆发力的体能练习。

## 3. 能力水平

六至八年级学生已经掌握了田径类运动项目的相关基础知识,在展示或比赛中能正确展示所学的动作技能,体能水平有显著提高,也有一定的交往与合作能力,能遵守各种规范与规则,但运用跑、跳、投掷运动项目知识和技能去解决体育展示或比赛中问题的能力一般,不能积极应对在学练中遇到的困难,体能有待全面协调发展。因此,要多创设“学、练、赛”一体化的复杂教学情境,不断提高运用完整动作技术的能力,以及通过有效评价,鼓励学生积极应对挑战和困难,培养学生敢于拼搏的体育精神,并在多样化的体能练习中显著提高学生的体能水平。

## (二) 设计思路

本大单元以水平四田径类运动的学习目标为指引,结合六至八年级学生的身心特点,围绕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、观赏与评价等六个方面遴选田径类运动项目的相关内容,开展结构化知识与技能的教学,加深学生对田径类运动完整的体验和理解。为落实“教会、勤练、常赛”的要求,设计学习任务群,即“提高跑的能力”“提高跳跃能力”“提高投掷能力”“开展‘田径类运动健儿成长记’赛季”,重点创设运用完整动作技术的展示或比赛情境,引导学生在真实、复杂的运动情境中提高动作技术的运用能力,并通过单项比赛和班级田径运动会,检验学生的学习成果,从而达到培养学生核心素养的目标。六至八年级田径类运动大单元教学设计主要从教学任务、教学内容和教学情境三个方面进行细化(见图 4-1)。

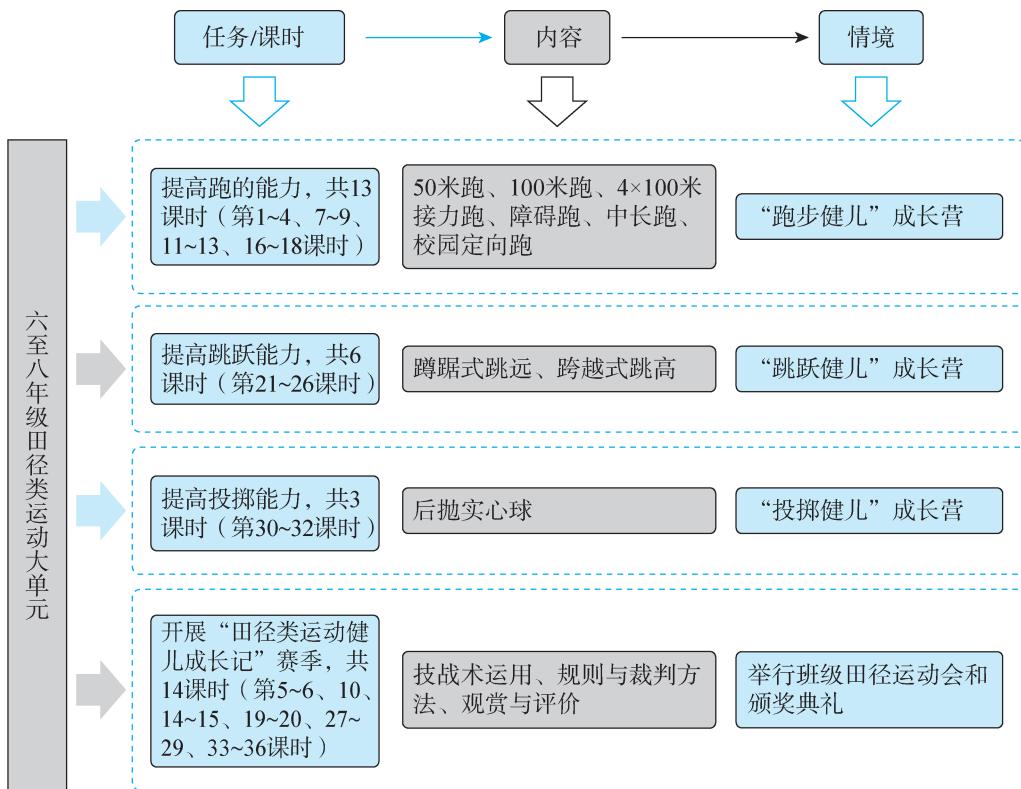


图 4-1 六至八年级田径类运动大单元教学设计框架图

## 二、六至八年级田径类运动大单元教学计划示例

基于水平四田径类运动大单元学习目标和六至八年级田径类运动大单元教学设计思路，在水平三田径类运动大单元教学设计的基础上，设计六至八年级田径类运动大单元教学计划示例（见表 4-1）。

表 4-1 六至八年级田径类运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力：初步理解田径类运动项目动作技术的基本原理和相关历史文化，以及比赛规则和裁判方法，参与场地布置与器材使用、成绩测量与记录、名次判定等裁判工作，能关注田径类运动项目比赛的相关信息，并运用所学知识对某场高水平比赛进行简要的分析与评价；在学练和比赛中能正确运用基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，能初步运用田径类运动项目的知识与技能去分析和解决体育展示或比赛中遇到的问题；发展位移速度、反应能力、肌肉力量、心肺耐力、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为：有一定规律地参与田径类运动项目的锻炼；运用健康与安全知识和技能进行健康管理的能力增强；情绪调控能力增强，心态良好；沟通与合作能力增强，初步适应多种环境。</p> <p>3. 体育品德：能应对田径类运动中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神；基本做到诚信自律、公平公正，规则意识强；具有责任意识和集体荣誉感，能正确看待比赛的胜负。</p>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:田径类运动项目动作技术的基本原理,田径类运动中的重要事件、历史文化等知识,田径类运动项目学练计划的制订,田径类运动项目的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术。</p> <p>2. 技战术运用:个人与小组练习和比赛中运用短跑、中长跑、蹲踞式跳远、后抛实心球等运动项目的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术。</p> <p>3. 体能:俯撑移行、仰卧举腿等一般体能,行进间高抬腿、后蹬跑等专项体能。</p> <p>4. 展示或比赛:障碍跑小组赛、跨越式跳高班级挑战赛等多种形式的展示或比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:田径类运动项目的规则与裁判方法,以及场地布置、成绩测量与记录、名次判定等裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:田径类运动项目比赛的相关信息,观看比赛,简要分析与评价某场高水平比赛。</p>		
重难点	学生学习 在展示或比赛中发现问题,并尝试运用田径类运动项目的知识与技能去解决问题。		
	教学内容 在不同比赛环境下学练和运用田径类运动项目的结构化知识与技能。		
	教学组织 安全学练的距离,合理的队形,策划和组织班级田径运动会。		
	教学方法 综合运用情境教学法、比赛法等多种教学方法。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能初步理解短跑的相关历史文化与短跑动作技术的基本原理;掌握蹲踞式起跑接加速跑的组合动作技术,并能在 50 米跑比赛中展示快速启动、上体逐渐抬起的技术要领;发展反应能力、位移速度、肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与蹲踞式起跑接加速跑的学练,学练中能控制自己的情绪;善于与同伴分享学习经历。</p> <p>3. 体育品德:通过参与快速反应游戏和 50 米跑比赛,表现出敢于拼搏、勇于争先、遵守规则的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 短跑的相关历史文化与动作技术的基本原理;</li> <li>(2) 蹲踞式起跑练习;</li> <li>(3) 蹲踞式起跑接加速跑练习;</li> <li>(4) “换位扶棒”游戏。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>50 米跑比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯撑击掌;</li> <li>(2) 立卧撑;</li> <li>(3) 原地高抬腿;</li> <li>(4) 小步跑。</li> </ol>	<p>1. 教师结合视频讲解短跑的相关历史文化与动作技术的基本原理;教师示范讲解蹲踞式起跑的方法,组织学生分组学练,强调身体前倾,重心在支撑腿上;学生在小组长带领下进行蹲踞式起跑接 20 米加速跑练习,教师巡视指导;一个小组围成一个圈,听信号后统一按逆时针方向进行“换位扶棒”游戏,教师用口令指挥,学生集体练习。</p> <p>2. 学生在组长带领下分组进行 50 米跑比赛,每组评选出一名“短跑达人”。</p> <p>3. 教师提出动作规格与练习要求,学生 2 人 1 组,俯撑击掌和立卧撑为 10 次,原地高抬腿和小步跑为 30 秒×4 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:通过蹲踞式起跑、起跑后加速跑、途中跑、冲刺跑完整动作技术的学练,体验和基本掌握短跑的全程跑技术,并能在让距跑、50米跑展示、100米跑计时赛中运用;发展位移速度、肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:按规定跑道进行学练与比赛,有安全运动的意识和行为;主动与同伴交流学练心得。</p> <p>3. 体育品德:通过参与100米跑计时赛,表现出敢于挑战对手、公平公正的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 50米跑的完整技术学练;</li> <li>(2) 让距跑;</li> <li>(3) 100米跑。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 50米跑动作技能展示;</li> <li>(2) 100米跑计时赛。</li> </ul> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 立卧撑;</li> <li>(2) 开合跳;</li> <li>(3) 仰卧举腿;</li> <li>(4) 仰卧起坐。</li> </ul>	<p>1. 教师结合视频讲解短跑完整动作的技术要领,提示学生观察,并在小组长带领下分组练习;教师引导学生根据能力选择“让距”的距离,学生2人1组进行比赛,并通过调整“让距”的距离,确保双方势均力敌;学生分4组进行100米跑的学练,教师巡视指导。</p> <p>2. 教师组织50米跑动作技能的展示,引导学生利用评价量表对动作技能进行评价;组织学生进行100米计时赛,学生参与计时、记录成绩等裁判工作,每组评选出一名“百米达人”。</p> <p>3. 教师强调体能练习的要求,采用比赛方式,每个练习45秒,2个项目之间休息15秒,共2组,看谁做的次数最多。</p>
3	<p>1. 运动能力:较熟练掌握反应迅速、加速较快、途中跑有节奏、有一定冲刺能力的短跑完整动作技术;理解100米跑的比赛规则与裁判方法,并能在“百米飞人”比赛中运用;发展位移速度、肌肉力量、爆发力、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练和比赛中能有效调控情绪,充满青春活力;能主动与同伴交流短跑的学习体会。</p> <p>3. 体育品德:通过参与追逐跑、“百米飞人”等比赛,表现出顽强拼搏、积极进取的优良品质;能正确看待比赛输赢。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 100米跑的比赛规则与裁判方法;</li> <li>(2) 100米跑;</li> <li>(3) 追逐跑。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“百米飞人”预决赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 仰卧起坐传物;</li> <li>(2) 仰卧举腿传物;</li> <li>(3) 仰撑移行;</li> <li>(4) 跳绳。</li> </ul>	<p>1. 教师结合视频讲解100米跑的比赛规则与裁判方法;创设“跑步健儿”成长营的情境,提示100米全程跑的技术要领,组织学生分组练习,巡视指导;采用学生发令、“让距”等方式,引导学生进行“追逐跑”自主学练。</p> <p>2. 教师结合多媒体介绍短跑欣赏、简要分析与评价的方法,布置成绩记录、犯规判罚、名次判定等多种裁判工作;组织小组预赛和决赛,最终评选出“百米飞人”。</p> <p>3. 以比赛的形式完成体能练习,前两项是小组比赛,后两项是个人赛,其中仰撑移行的距离为15米,跳绳为1分钟。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力: 初步学会制订田径类运动项目的学练计划; 理解弯道跑技术的基本原理, 基本掌握直道跑和弯道跑的组合动作技术与完整动作技术, 并能在 200 米跑计时赛中正确展示和运用; 发展协调性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为: 主动参与弯道跑学练和计时赛, 能主动与同伴分享课后学练计划; 能适应比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德: 通过参与 200 米跑计时赛, 展现出敢于挑战对手、公平竞争的意志品质; 能正确看待比赛输赢。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 制订课后学练计划的相关知识和方法;</li> <li>(2) 弯道跑动作技术的基本原理;</li> <li>(3) 30 米弯道跑 + 20 米直道跑;</li> <li>(4) 20 米直道跑 + 弯道跑 + 20 米直道跑;</li> <li>(5) 200 米跑。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 200 米跑计时赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯卧撑;</li> <li>(2) 俯卧两头起;</li> <li>(3) 波比跳;</li> <li>(4) 平板支撑。</li> </ol>	<p>1. 教师结合 PPT 介绍制订课后学练计划的相关知识和方法; 示范讲解弯道跑的技术要领、基本原理以及弯道跑和直道跑的组合动作技术要领, 组织学生分组学练, 重点关注基础薄弱的学生; 学生在组长带领下分组进行“直道跑 + 弯道跑”“弯道跑 + 直道跑”的反复练习, 并相互评价; 学生 6 人 1 组, 组织进行 200 米跑练习。</p> <p>2. 学生分男女两组, 在组长带领下进行 200 米跑计时赛。学生参与计时、成绩记录等裁判工作, 并评选出三名“跑步健儿”。</p> <p>3. 学生配合音乐进行集体练习, 教师提示动作要求, 并鼓励学生坚持到底, 每个练习 45 秒, 共 2 组。</p>
5~6	<p>1. 运动能力: 通过参与“抢险救灾我能行”短跑闯关赛, 能正确且较熟练运用所学短跑的完整动作技术和动作技能; 发展反应能力、位移速度、肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 通过参与“抢险救灾”情境下的短跑比赛, 提高学生抗挫折能力、交往与合作能力, 能适应比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德: 面对激烈的短跑比赛, 展现出敢于拼搏、挑战自我的优良品质; 能正确看待比赛胜负。</p>	<p>一、“抢险救灾我能行”短跑闯关赛</p> <p>1. 营造氛围 介绍“抢险救灾我能行”短跑闯关赛的规则与要求, 邀请学生参与比赛中场地布置与器材使用、成绩记录、犯规判罚、名次判定等裁判工作, 鼓励学生勇敢争先, 不断挑战。学生明确任务后, 自主进行准备活动。</p> <p>2. 闯关赛</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 分为第一关 50 米、第二关 100 米、第三关 200 米的个人闯关赛。</li> <li>(2) 小组闯关赛每一关的最后一名为闯关失败, 不能进入下一关的比赛。</li> <li>(3) 闯关不成功的学生担任裁判、啦啦队员等角色。</li> </ol> <p>3. 表彰 依据 200 米闯关赛成绩进行排名, 第 4~8 名为“闯关能手”, 第 1~3 名为“跑步健儿”。</p> <p>4. 评价 依据比赛中的表现, 对照评价量表进行自评和互评。</p> <p>二、体能练习 内容: 俯撑击掌、开合跳、仰卧蹬车、仰卧举腿。 要求: 每个练习 1 分钟, 共 2 组。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力: 初步掌握下压式和上挑式的交接棒技术, 并能在 <math>4\times 100</math> 米接力跑比赛中运用交接棒技术; 发展位移速度、灵敏性、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 善于与小组成员沟通和交流交接棒的技术, 能以积极的心态参与接力跑的练习。</p> <p>3. 体育品德: 在接力跑学练和小组比赛中, 表现出积极进取、永不言败、团结合作的体育品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 下压式和上挑式的动作技术要领与特点;</li> <li>(2) 不同距离和不同速度下的交接棒练习;</li> <li>(3) “圆周接力跑”游戏;</li> <li>(4) <math>4\times 100</math> 米接力跑。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p><math>4\times 100</math> 米小组比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 深蹲;</li> <li>(2) 俄罗斯转体;</li> <li>(3) 臀屈伸;</li> <li>(4) 弓箭步跳。</li> </ul>	<p>1. 教师利用 PPT 介绍下压式和上挑式交接棒动作技术的动作要领和不同特点; 教师组织分组(4人1组, 组间同质), 小组内确定棒次, 在组长带领下进行不同距离、不同速度的上挑式和下压式交接棒的学练; 教师引导学生分组进行“圆周接力跑”游戏; 教师组织 <math>4\times 100</math> 米接力跑的学练, 强调交接棒的注意事项。</p> <p>2. 学生分男女两组, 教师组织 <math>4\times 100</math> 米接力跑小组比赛, 对优胜组进行表扬。</p> <p>3. 教师讲解体能练习要求, 采用比赛的方式, 每个练习 45 秒, 看谁做的次数最多, 练习共 2 组。</p>
8	<p>1. 运动能力: 基本掌握运用跳、绕、爬、跨、钻等不同技术过 <math>30\sim 50</math> 厘米高度障碍的方法, 并能在 30 米障碍跑比赛中运用; 发展灵敏性、位移速度、平衡能力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为: 有安全参与障碍跑游戏与比赛的意识和行为; 愿意和同伴交流和合作。</p> <p>3. 体育品德: 跨越障碍时表现出不怕困难、敢于挑战、不断超越的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) “闯关”游戏;</li> <li>(2) 30 米距离内过 3 个高度为 <math>30\sim 50</math> 厘米障碍的练习;</li> <li>(3) 50 米距离内过多个高度为 <math>30\sim 50</math> 厘米障碍的练习。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>30 米障碍跑接力比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯卧支撑传物;</li> <li>(2) 仰卧起坐传物;</li> <li>(3) 俄罗斯转体传物;</li> <li>(4) 仰卧举腿传物。</li> </ul>	<p>1. 教师组织学生进行“闯关”游戏, 体验障碍跑的乐趣; 教师示范讲解并组织学生采用跳、绕、爬、跨、钻等不同技术快速过 30 米距离内 <math>30\sim 50</math> 厘米高度障碍, 引导学生自主学习; 学生参与场地布置, 在组长带领下进行学练。</p> <p>2. 教师和学生共同布置场地, 以小组为单位, 组织 30 米障碍跑接力比赛, 评选出班级最佳障碍跑小组。</p> <p>3. 教师强调体能练习的规格和要求, 以游戏的方式进行小组比赛, 看哪一组最先完成任务。</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:理解障碍跑安全防护知识的重要性,掌握运用跳、绕、爬、跨、钻等多个技术连续过障碍的方法,并能在“闯难关”游戏和50米障碍跑比赛中运用;发展位移速度、肌肉力量、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在障碍跑游戏和比赛中有自我保护的意识和行为;乐于和同学交流与分享障碍跑的乐趣。</p> <p>3. 体育品德:能积极应对障碍跑中遇到的困难,表现出敢于挑战、充满自信的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 障碍跑的安全防护知识;</li> <li>(2) 50米距离内快速跑过4~5个高度为30~50厘米障碍的练习;</li> <li>(3) “闯难关”游戏:不同难度的障碍跑练习。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛: 50米障碍跑比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯撑击掌;</li> <li>(2) 开合跳;</li> <li>(3) 仰卧蹬车;</li> <li>(4) 仰卧举腿。</li> </ul>	<p>1. 利用信息技术,教师讲解障碍跑中的安全防护知识;学生在组长带领下,进行50米障碍跑练习,教师反复提示快速通过障碍的技术要领;各小组利用现有器材布置障碍跑场地,设置不同高度,学生在组长带领下进行“闯难关”游戏,并和其他小组进行轮换练习。</p> <p>2. 教师和学生按照规定要求共同布置场地,以小组为单位,组织50米障碍跑比赛,看哪一组最先完成。</p> <p>3. 学生集体练习,配合音乐进行轮换练习,教师提示动作规格,鼓励体能水平薄弱的学生坚持到底,每个练习45秒,共2组。</p>
10	<p>1. 运动能力:通过参与“齐心协力克难关”障碍跑接力赛,能正确且较熟练运用所学接力跑、障碍跑的完整动作技术和动作技能;发展反应能力、位移速度、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过参与“齐心协力克难关”情境下的障碍跑接力比赛,提高合作与交流能力,能适应比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在激烈的障碍跑接力比赛中,展现出不怕困难、团结合作、积极进取的优良品质;做到胜不骄、败不馁。</p>	<p>一、“齐心协力克难关”障碍跑接力赛</p> <p>1. 营造氛围 介绍“齐心协力克难关”障碍跑接力赛的规则与要求,组织学生欣赏精彩的障碍跑接力比赛的视频,引导学生轮流担任裁判工作,鼓励学生勇于争先,不断挑战。学生明确任务后,自主进行准备活动。</p> <p>2. 障碍跑接力赛</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 分别在50米、100米、200米的距离内布置不同的障碍,进行三轮团队障碍跑接力赛。</li> <li>(2) 每轮团队障碍跑接力赛必须完成两次比赛,第一次是规定障碍顺序的比赛,第二次是团队自行设置障碍顺序的比赛,一共完成6次。</li> <li>(3) 各组分工合作,轮流担任裁判,确保每个学生都能参与裁判工作。</li> </ul> <p>3. 表彰 三轮比赛的6次用时相加,依据时间长短进行排名,第4~8名获“齐心协力奖”,第1~3名获“最佳团队奖”。</p> <p>4. 评价 依据比赛中的表现,对照评价量表进行自评和互评。</p> <p>二、体能练习 内容:仰卧两头起、仰撑移行、仰卧蹬车、仰卧举腿。 要求:每个练习1分钟,共2组。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:理解中长跑的特点与锻炼价值;基本掌握中长跑两步一吸、两步一呼或三步一吸、三步一呼的呼吸方法与呼吸节奏,并在学练和比赛中正确运用;发展心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:有自主锻炼的意识和能力,乐于与同伴分享中长跑练习的感受。</p> <p>3. 体育品德:能克服对中长跑的畏难情绪,表现出吃苦耐劳、不怕困难、坚持到底的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 高水平的中长跑比赛观赏方法;</li> <li>(2) 400~600米放松跑;</li> <li>(3) 800米定时跑。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>400米跑计时赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 跪姿俯卧撑;</li> <li>(2) 仰卧举腿;</li> <li>(3) 立卧撑;</li> <li>(4) 1分钟跳绳。</li> </ol>	<p>1. 结合中长跑比赛视频、PPT等,教师讲解观赏中长跑的方法,以及中长跑的特点和价值;组织学生进行400~600米放松跑练习,体验呼吸节奏和呼吸方法;组织学生进行800米定时跑,要求能运用正确的呼吸方法。</p> <p>2. 分组举行400米计时跑比赛,学生根据自己的体能情况进行自评。</p> <p>3. 学生2人1组进行比赛,每个体能练习时间均为1分钟,共2组。</p>
12	<p>1. 运动能力:了解和掌握合理分配体力的基本方法;能在中长跑计时跑中根据自己的体能合理分配体力,匀速跑完全程;发展心肺耐力、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:提高自主锻炼的意识,能与同伴主动交流中长跑学习的感受,并能保持良好的学练状态。</p> <p>3. 体育品德:积极消除对中长跑的畏难情绪,在学练中表现出相互鼓励、不怕困难、敢于拼搏的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 中长跑合理分配体力的方法;</li> <li>(2) 莱格尔跑;</li> <li>(3) 200米间歇跑。</li> </ol> <p>2. 比赛或展示:</p> <p>600米追逐跑。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 仰卧起坐(女)、俯卧撑(男);</li> <li>(2) 十字象限跳;</li> <li>(3) 单脚支撑平衡;</li> <li>(4) 动态体侧屈拉伸。</li> </ol>	<p>1. 结合PPT,教师讲解中长跑合理分配体力的方法;教师讲解听莱格尔跑音乐的方法,组织学生集体进行莱格尔跑,强调呼吸方法与呼吸节奏;教师引导学生分小组进行200米间歇跑练习,每次间隔时间为2分钟。</p> <p>2. 学生2人1组,根据同伴之间的差异性确定间隔距离,自行组织追逐跑比赛。</p> <p>3. 教师强调动作规格与练习要求,特别是动态体侧屈拉伸的动作幅度,每个练习1分钟,共2组。</p>
13	<p>1. 运动能力:知道中长跑的战术方法,能根据自身的能力采用相应的战术参与中长跑计时跑;发展心肺耐力、位移速度、柔韧性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与中长跑学练,能根据实际情况调整自身的运动负荷;能用积极的心态完成教师布置的学练任务。</p> <p>3. 体育品德:在中长跑学练与比赛中表现出吃苦耐劳、顽强拼搏的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 中长跑战术的理论知识;</li> <li>(2) 小组领先跑。</li> </ol> <p>2. 比赛或展示:</p> <p>800米(女)和1000米(男)计时跑。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯卧撑;</li> <li>(2) 仰卧举腿;</li> <li>(3) 坐位体前屈;</li> <li>(4) 燕式平衡。</li> </ol>	<p>1. 结合PPT和视频,教师讲解中长跑战术的理论知识,包括领先跑、跟随跑等战术;安排小组长带领各组排成一路纵队进行慢跑,要求小组内最后一名学生必须到排头进行领跑,依次循环,完成800米领先跑。</p> <p>2. 组织学生计时跑,并与上一次计时跑作比较,分析自身情况。</p> <p>3. 教师明确体能练习的动作要求,学生配合音乐进行集体练习,每个练习1分钟,共2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14~15	<p>1. 运动能力：掌握中长跑的相关知识与技能，在班级“小组合作，跑出精彩”中长跑挑战赛中能较好地运用所学技能进行中长跑比赛；发展心肺耐力、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为：在中长跑比赛中无论落后还是领先，都能调整自己的情绪，保持积极向上的心态。</p> <p>3. 体育品德：在中长跑小组挑战赛中，与同伴之间能相互鼓励、相互帮助，并能在比赛中表现出勇敢顽强和坚持到底的体育精神。</p>	<p>一、“小组合作，跑出精彩”中长跑挑战赛</p> <p>1. 营造氛围 介绍中长跑挑战赛的方法、规则和要求，邀请学生参与场地的布置、成绩记录、犯规判罚、名次判定、场地秩序维护等工作。学生统一做准备活动。</p> <p>2. 挑战赛</p> <p>(1) 5人1组的1000米挑战赛 进行5人1组的1000米中长跑挑战赛，以小组中最后一名队员成绩进行小组排名。</p> <p>(2) 10人1组的1000米挑战赛 进行10人1组的1000米中长跑挑战赛，将小组全体队员成绩相加进行小组排名。</p> <p>3. 表彰 组织颁奖仪式，为挑战赛前三名颁奖。</p> <p>4. 评价 根据小组在比赛中的表现，对照评价量表进行自评和互评。</p> <p>二、体能练习</p> <p>内容：俯卧双手支撑、仰卧举腿、平板支撑、仰卧蹬车轮。 要求：每个练习时间为1分钟，共2组。</p>	
16	<p>1. 运动能力：了解校园定向跑的特点、价值、要求和比赛规则；初步掌握校园定向跑的技术，并在定时赛中运用；发展心肺耐力、位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为：对校园定向跑有浓厚兴趣，乐于与同伴分享校园定向跑练习的感受。</p> <p>3. 体育品德：在校园定向跑体验跑和比赛中表现出勇于争先、诚信自律的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <p>(1) 校园定向跑的特点、价值、要求和比赛规则；</p> <p>(2) 校园定向跑的体验练习；</p> <p>(3) 校园定向小组跑。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>沿着操场上的障碍进行定时赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>(1) 平板支撑；</p> <p>(2) 原地高抬腿；</p> <p>(3) 半分钟跳绳；</p> <p>(4) 站姿小腿肌群拉伸。</p>	<p>1. 结合视频、PPT等，教师讲解校园定向跑的特点、价值、要求与比赛规则；教师带领学生进行校园定向体验跑练习，学生在体验练习中领悟定向跑的方法与要求；学生在组长带领下进行校园定向小组跑。</p> <p>2. 教师讲解定时赛的方法与要求，与学生一起在操场上摆放器材，组织学生沿着操场上的障碍进行定时比赛。</p> <p>3. 教师强调体能练习的要求，学生跟着播放的录像视频，集体进行体能练习，每个练习为半分钟，共3~4组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 运动能力:了解定向跑运动知识,能根据定向图正确找到点标;掌握合理的呼吸方法与定向跑节奏,并能在小组合作定向障碍跑比赛中运用定向跑的完整知识与技能;发展心肺耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在自主和合作学练中提高校园定向跑运动安全意识、心理承受力和适应自然环境变化的能力。</p> <p>3. 体育品德:在体验定向跑的乐趣中展现团结协作的体育精神,逐步形成责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 认识点标;</li> <li>(2) 个人校园定向跑练习;</li> <li>(3) 小组合作定向跑练习。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组合作定向障碍跑比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯卧撑;</li> <li>(2) 开合跳;</li> <li>(3) 仰卧举腿;</li> <li>(4) 仰卧起坐。</li> </ol>	<p>1. 教师带着学生慢跑,途经点标时讲解认识点标的方法;学生拿着定向图进行校园定向跑练习,要求保持正确的呼吸方法和节奏;学生在组长带领下,进行小组合作定向跑练习。</p> <p>2. 教师讲解小组合作定向跑的比赛规则,学生在小组长带领下进行校园定向障碍跑的比赛,学生参与自评和互评。</p> <p>3. 教师强调体能练习的动作规格与练习要求,学生在组长带领下进行轮换练习。其中,俯卧撑为<math>3\times 15</math>次,开合跳为<math>3\times 20</math>次,仰卧举腿和仰卧起坐均为<math>2\times 1</math>分钟。</p>
18	<p>1. 运动能力:能识别定向越野跑的地图,会使用指北针,学习和体验校园越野跑,能在校园定向越野跑比赛中正确使用地图;发展心肺耐力、协调性、平衡能力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在校园定向越野跑中能关注运动安全,有一定自我保护能力;在学练中能保持良好的心态和精神面貌。</p> <p>3. 体育品德:面对校园越野跑带来的挑战,表现出不怕困难、勇于拼搏的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 地图和指北针使用方法;</li> <li>(2) 越野跑的安全知识以及合理分配体力的方法;</li> <li>(3) 校园越野跑体验练习;</li> <li>(4) 校园越野跑小组练习。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>校园定向越野跑比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 多点支撑平衡;</li> <li>(2) 站姿小腿肌群拉伸;</li> <li>(3) 跳跃障碍后变向;</li> <li>(4) 坐位体前屈。</li> </ol>	<p>1. 学生领取地图和指北针,教师讲解地图和指北针使用方法;教师讲解越野跑的安全知识以及合理分配体力的方法;学生在组长带领下讨论选择最佳路线,并进行体验跑;学生根据教师的要求,进行校园越野跑小组练习。</p> <p>2. 教师提出校园越野跑的比赛要求,分4~6组进行比赛,邀请部分学生轮流担任裁判。</p> <p>3. 组织学生在音乐伴奏下完成平衡能力、柔韧性等体能练习,要求动作到位,前两个练习为1分钟<math>\times 3</math>组,后两个练习次数为3次。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
19~20	<p>1. 运动能力:掌握校园定向越野跑的相关知识与技能,在班级“迎风奔跑、定向快乐”定向越野挑战赛中正确并较熟练运用所学技能;发展心肺耐力、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:面对挫折和失败时,能较好控制情绪,保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:在校园定向越野跑比赛中展现出顽强拼搏、坚持到底的优良品质;能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>一、“迎风奔跑、定向快乐”定向越野挑战赛</p> <p>1. 营造氛围 介绍定向越野挑战赛的规则与要求,邀请学生参与比赛中点位布置、成绩记录、犯规判罚、名次判定等裁判工作,鼓励学生顽强拼搏,坚持到底。学生明确任务后,自主进行准备活动。</p> <p>2. 定向越野挑战赛</p> <p>(1) 第一关:个人挑战赛 进行规定距离的个人挑战赛,依据个人成绩进行排名。</p> <p>(2) 第二关:团体接力挑战赛 以小组为单位接力完成规定内容后,进行小组排名。</p> <p>3. 表彰 对个人挑战赛前八名和团体接力挑战赛前三名进行奖励,并组织颁奖仪式。</p> <p>4. 评价 根据比赛中的表现,对照评价量表进行自评和互评。</p> <p>二、体能练习</p> <p>内容:仰卧卷腹、体侧屈、原地空中换腿跳、燕式平衡。 要求:每个练习时间为1分钟,共2组。</p>	
21	<p>1. 运动能力:知道蹲踞式跳远的基本动作结构和动作技术的基本原理;掌握助跑与起跳的组合动作技术,并在学练和技能展示中正确运用;发展位移速度、肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:有预防跳远损伤的安全意识和能力,能主动与同伴交流学习跳远的心得。</p> <p>3. 体育品德:在蹲踞式跳远学练中展现出积极进取、勇敢果断、挑战自我的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 蹲踞式跳远的动作结构和动作技术的基本原理;</p> <p>(2) 用多种跳跃方式跳过一定远度的障碍;</p> <p>(3) 蹲踞式跳远的助跑起跳练习;</p> <p>(4) 蹲踞式跳远体验练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 助跑起跳动作技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 30米快速跑;</p> <p>(2) 多级跨步跳;</p> <p>(3) 双脚交换跳;</p> <p>(4) 俯撑移动。</p>	<p>1. 教师组织学生通过视频了解蹲踞式跳远的动作结构和动作技术的基本原理;设置多样化障碍的情境,组织学生6~8人为一组,体验用多种跳跃方式跳过一定远度的障碍;教师示范讲解,学生集体学练3~5步助跑起跳、5~7步助跑起跳的动作技术;教师示范讲解蹲踞式跳远的动作要求,组织学生进行完整动作的学练。</p> <p>2. 先进行小组内的技能展示,然后各组推荐动作规范的学生在班级内进行展示。</p> <p>3. 教师示范体能练习的方法,强调练习要求,口令指挥,学生分组依次完成每个内容:30米快速跑×2组,多级跨步跳15米×3组,双脚交换跳20次×3组,俯撑移动2圈×2组。</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:学会正确丈量步点的方法;在快速助跑下踏准跳板,并在比赛中运用所学技能;发展位移速度、肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解预防蹲踞式跳远中常见运动损伤的意义,养成良好的安全运动习惯。</p> <p>3. 体育品德:在蹲踞式跳远学练和比赛中表现出不怕失败、勇敢果断、不断超越自我的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 丈量步点练习;</li> <li>(2) 5~7步助跑起跳;</li> <li>(3) 中距离助跑蹲踞式跳远;</li> <li>(4) 全程助跑蹲踞式跳远。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>快速助跑下比谁踏得更准。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 30米追逐跑;</li> <li>(2) 双脚交换跳;</li> <li>(3) 连续腾空步;</li> <li>(4) 俯卧撑。</li> </ol>	<p>1. 教师示范讲解丈量步点的方法,在组长带领下进行丈量步点练习;教师组织学生分组复习5~7步助跑起跳;学生分组进行中距离和全程助跑蹲踞式跳远练习,教师巡视指导。</p> <p>2. 学生8~10人1组,在组长带领下进行比赛,比谁在快速助跑下踏板最准,然后各组推荐1人进行动作技能展示。</p> <p>3. 教师强调体能练习要求,指导学生8~10人1组进行分组轮换练习,要求:30米追逐跑×2组,双脚交换跳20次×2组,连续腾空步20米×2组,俯卧撑20次×2组等。教师巡视指导。</p>
23	<p>1. 运动能力:知道蹲踞式跳远的比赛规则;巩固蹲踞式跳远技术动作,能在比赛情境下较好地展示和运用完整动作技术,并对比赛作出简要的分析与评价;发展爆发力、肌肉力量、协调性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛情境下能克服外界干扰和影响,不断调整自己的状态,保持稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在蹲踞式跳远学练和比赛中表现出勇敢果断、敢于竞争的良好品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 蹲踞式跳远的考核要求和比赛规则;</li> <li>(2) 全程助跑蹲踞式跳远。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>蹲踞式跳远考核。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 20米折返跑;</li> <li>(2) 收腹跳;</li> <li>(3) 仰卧起坐;</li> <li>(4) 原地弓箭步跳。</li> </ol>	<p>1. 结合PPT,教师讲解蹲踞式跳远的考核要求、比赛规则、成绩测量方法等;教师组织学生分组复习全程助跑蹲踞式跳远,要求能正确踏上起跳板。</p> <p>2. 教师组织学生分组进行蹲踞式跳远的考核;学生在组长带领下进行裁判分工,包括成绩丈量、犯规判罚、成绩记录等裁判工作,每人跳3次,取最好成绩。</p> <p>3. 教师强调体能练习的动作规格,学生在小组长带领下分8~10人1组轮换进行体能练习,要求:20米折返跑×2组,收腹跳20次×3组,仰卧起坐1分钟×2组,原地弓箭步跳20次×3组。教师巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
24	<p>1. 运动能力: 知道跨越式跳高动作技术的基本原理和历史文化; 基本掌握起跳腿充分蹬直、摆动腿与两臂积极配合使身体向上腾起的组合技术动作要领, 并能在学练中运用; 发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 对跨越式跳高有较浓学练的兴趣, 知道跨越式跳高的安全知识; 能调控好学练中的情绪。</p> <p>3. 体育品德: 在跨越式跳高的学练和比赛中表现出敢于挑战高度、积极进取、充满自信的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 跨越式跳高动作技术的基本原理和跳高发展史;</li> <li>(2) 原地蹬摆起跳动作练习;</li> <li>(3) 助跑起跳练习;</li> <li>(4) 跳过一定高度橡皮筋的跨越式跳高练习。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>纵跳摸高比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯撑收腹跳;</li> <li>(2) 俯撑移动;</li> <li>(3) 20米折返跑;</li> <li>(4) 双脚连续跳过低障碍。</li> </ul>	<p>1. 教师借助信息技术介绍跨越式跳高动作技术的基本原理和跳高发展史, 包括介绍我国跳高优秀运动员的事迹; 教师组织学生集体练习原地蹬摆起跳练习, 要求起跳腿充分蹬伸, 摆动腿积极向上摆动; 学生分小组练习3~5步、5~7步助跑起跳的组合动作, 教师巡视指导, 重点关注基础薄弱的学生; 设置多种高度, 让学生在练习中不断挑战新高度。</p> <p>2. 学生在组长带领下进行小组内的摸高比赛, 然后每组推荐3名学生参加班级总决赛。</p> <p>3. 教师布置体能练习的任务; 学生在组长带领下进行分组轮换练习, 间歇时间20秒, 共完成4组, 其中后两个练习在跑道上完成; 教师巡视指导, 根据学生的表现进行口头评价。</p>
25	<p>1. 运动能力: 在保持快速助跑的基础上掌握起跳过杆的技术动作, 能在小组比赛中正确展示过杆技能; 发展肌肉力量、爆发力、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 过杆后有主动屈膝缓冲的自我保护意识; 积极与同伴交流学习心得。</p> <p>3. 体育品德: 挑战新高度时展现出敢于挑战、勇于争先的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 助跑起跳过杆练习;</li> <li>(2) 3~5步助跑跨越式跳高练习;</li> <li>(3) 跨越式跳高完整练习;</li> <li>(4) 挑战不同高度的跨越式跳高练习。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>跨越式跳高小组赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯撑开合跳;</li> <li>(2) 平板支撑;</li> <li>(3) 连续立定跳远;</li> <li>(4) 双脚跳起触杆。</li> </ul>	<p>1. 学生在组长带领下进行助跑起跳过杆练习, 强调助跑与起跳的结合; 学生分组进行3~5步助跑跨越式跳高练习; 学生依据个人能力自行选择适合助跑的距离, 进行跨越式跳高练习; 教师巡视指导; 学生根据自身的能力挑战不同高度。</p> <p>2. 学生在组长带领下进行跨越式跳高的小组赛, 评选出小组“跳高健儿”。</p> <p>3. 教师示范讲解体能动作方法, 学生在音乐伴奏下进行体能练习, 间歇时间20秒, 共完成4组, 并对学练态度和动作质量进行组内互评。</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: 基本掌握跨越式跳高完整技术动作, 能在学练和比赛情境下正确运用完整动作技术, 并对比赛作出简要的分析和评价; 发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 有预防膝关节和踝关节损伤的意识; 在比赛中能克服压力, 保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德: 积极挑战新高度, 在比赛中养成挑战自我、公平竞争的优秀品质; 能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 跨越式跳高完整练习;</li> <li>(2) 挑战不同高度的跨越式跳高练习。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>跨越式跳高班级挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 高重心多级蛙跳;</li> <li>(2) 原地弓箭步交换跳;</li> <li>(3) 仰卧起坐;</li> <li>(4) 跨栏腿拉伸。</li> </ul>	<p>1. 教师提示复习要求, 组织学生在组长带领下进行跨越式跳高完整技术和改进跨越式跳高动作的学练, 并巡视指导, 针对存在的问题提出改进建议与纠正方法; 教师设置3~5个不同高度的跨越式跳高练习情境, 学生进行进阶性的挑战练习。</p> <p>2. 开展小组内的挑战赛, 每组推荐3名学生参加班级挑战赛, 评选出班级“跳高健儿”。</p> <p>3. 教师讲解动作规格与练习要求, 学生在音乐伴奏下集体练习, 要求: 高重心多级蛙跳20次×2组, 原地弓箭步交换跳20次×2组, 仰卧起坐1分钟×2组, 跨栏腿拉伸左右腿各30秒×2组。教师示范并进行语言鼓励。</p>
27~29	<p>1. 运动能力: 通过参与班级“跳出精彩, 跳出健康”跳跃类项目挑战赛, 能正确和较熟练运用所学跳高与跳远的技能; 发展肌肉力量、位移速度、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 通过参与挑战赛, 提高比赛过程中的情绪调控能力, 保持良好的心态; 适应各种不同的比赛环境。</p> <p>3. 体育品德: 在跳跃类项目比赛中展现出敢于拼搏、勇于争先的优良品质; 能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>一、“跳出精彩, 跳出健康”跳跃类项目挑战赛</p> <p>1. 营造氛围</p> <p>介绍跳跃类项目挑战赛的规则与要求, 邀请学生参与跳高、跳远的场地布置、成绩记录、犯规判罚、名次判定等裁判工作, 鼓励学生挑战自我, 跳得更高、更远。学生明确任务后, 自主进行专项准备活动。</p> <p>2. 挑战赛</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 跳高挑战赛</li> <li>按照跳高比赛规则进行比赛, 并对最终成绩进行排名。</li> <li>(2) 跳远挑战赛</li> <li>按照跳远比赛规则进行比赛, 并对最终成绩进行排名。</li> </ul> <p>3. 表彰</p> <p>对跳高挑战赛、跳远挑战赛两个项目的前八名进行表彰, 对两个项目的总成绩进行排名, 评选出“最佳跳跃类项目运动健儿”。</p> <p>4. 评价</p> <p>依据比赛中的表现, 对照评价量表进行自评和互评。</p> <p>二、体能练习</p> <p>内容: 立卧撑、原地摸高、斜身引体、30米追逐跑。</p> <p>要求: 前三个体能练习时间为1分钟, 共2组; 30米追逐跑为2次。</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: 知道投掷运动项目技术的基本原理和历史文化;了解后抛实心球的动作概念,体验和基本掌握后抛实心球的完整技术,并能在技能展示中运用;发展肌肉力量、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 对后抛实心球有较浓学练的兴趣,有安全运动的意识和行为;充满青春活力。</p> <p>3. 体育品德: 在学习新动作时表现出敢于尝试、积极进取的优秀品质;具有一定的责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 投掷运动项目动作技术的基本原理和历史文化;</li> <li>(2) 站立、蹲立、跪姿等不同姿势的后抛实心球练习;</li> <li>(3) 后抛实心球练习。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>后抛实心球动作技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯卧传球;</li> <li>(2) 俄罗斯转体传球;</li> <li>(3) 仰卧起坐传球;</li> <li>(4) 带球折返跑。</li> </ul>	<p>1. 运用信息技术,教师讲解投掷运动项目动作技术的基本原理、投掷运动项目的发展、我国优秀投掷运动员的事迹等知识;教师示范讲解不同姿势的后抛实心球的方法,提出安全练习的要求,学生分 2 人 1 组练习;教师示范讲解后抛实心球的动作技术,学生在教师和组长的统一口令下进行学练,教师巡视指导,重点指导基础薄弱的学生。</p> <p>2. 组内展示后抛实心球技能,然后每组推荐两名学生在班级内进行展示,学生相互评价。</p> <p>3. 教师提出练习要求与动作规格,分 4 组以游戏比赛的形式完成体能练习,要求每个练习内容完成 2 次,每次根据完成的名次进行积分,第一名积 4 分,第二名积 3 分,第三名积 2 分,第四名积 1 分,最后把四个练习内容的得分相加进行排名。</p>
31	<p>1. 运动能力: 掌握蹬地、后抛、身体成“满弓”、快速出手等关键技术,并能在小组达标赛中正确展示和运用完整动作技术;发展肌肉力量、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 密切关注投掷运动安全,有一定自我保护能力;乐于与同伴沟通与交流。</p> <p>3. 体育品德: 在后抛实心球各种学练和比赛情境中,表现出积极参与、敢于挑战的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 过一定高度的后抛实心球练习;</li> <li>(2) “炸敌方碉堡”情境下的后抛实心球练习。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>后抛实心球小组达标赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 仰卧起坐;</li> <li>(2) 俯卧抬体;</li> <li>(3) 立卧撑;</li> <li>(4) 开合跳。</li> </ul>	<p>1. 教师提示动作要领,学生在组长统一口令下进行后抛实心球练习,教师巡视指导;教师创设相关情境,充分激发学生学练的兴趣,学生分组参与学练,教师提示动作的关键技术。</p> <p>2. 男女各分两组(组间同质),在投掷线后画一条达标线,看哪一组能达标的学 生更多。</p> <p>3. 教师强调动作规格和练习要求,以比赛方式进行。学生 4 人 1 组,在组长带领下分组比赛,看谁做的次数最多。教师关注基础薄弱的学生。每个练习时间是 45 秒,间歇时间 15 秒,共完成 4 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
32	<p>1. 运动能力: 掌握后抛实心球成绩测量等方法; 能在学练和考核中正确并熟练运用所学技能; 发展肌肉力量、爆发力、平衡能力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 对后抛实心球有浓厚学练的兴趣, 能适应比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德: 在后抛实心球比赛中能做到公平公正, 规则意识强; 具有很强的责任感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 后抛实心球测试方法、成绩测量方法等相关知识;</li> <li>(2) 后抛实心球练习。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 后抛实心球考核;</li> <li>(2) 后抛实心球班级擂台赛。</li> </ul> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) “8”字绕球跑;</li> <li>(2) 传递实心球;</li> <li>(3) 打“保龄球”;</li> <li>(4) 赶球跑。</li> </ul>	<p>1. 教师讲解后抛实心球测试方法、成绩测量方法等知识; 教师提示后抛实心球的关键技术, 学生在组长带领下复习后抛实心球。</p> <p>2. 教师组织学生在组长带领下, 分组进行后抛实心球的考核测试, 学生轮流担任裁判; 每组推荐考核测试成绩前两名的学生参加班级擂台赛, 评选出“投掷运动健儿”。</p> <p>3. 教师强调体能练习的规则和要求, 以小组为单位, 在组长带领下进行轮换练习, 共2组。</p>
33	<p>1. 运动能力: 通过参与“投掷能手”班级投掷项目挑战赛, 能正确和较熟练运用所学投掷项目的技能; 发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 通过参与后抛实心球挑战赛, 能提高比赛过程中的安全意识, 以积极的心态去面对比赛中的成功和失败。</p> <p>3. 体育品德: 在投掷项目挑战赛中展现出果断顽强、敢于拼搏、勇于争先的优良品质。</p>	<p>一、“投掷能手”班级投掷项目挑战赛</p> <p>1. 营造氛围</p> <p>介绍投掷项目挑战赛的方法、规则和要求; 组织学生参与场地器材布置、成绩记录、犯规判罚、名次统计等工作; 鼓励学生挑战自我, 投得更远, 学生统一做准备活动。</p> <p>2. 挑战赛</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 个人后抛实心球挑战赛</li> <li>进行个人后抛实心球挑战赛, 依据个人成绩进行排名。</li> <li>(2) 小组后抛实心球挑战赛</li> <li>4~6人1组, 每人后抛5次, 累计小组投掷的距离, 依据全体队员的成绩进行排名。</li> </ul> <p>3. 表彰</p> <p>对个人和小组后抛实心球挑战赛前三名进行奖励, 并组织颁奖仪式。</p> <p>4. 评价</p> <p>根据个人和小组在比赛中的表现, 对照评价量表进行自评和互评。</p> <p>二、体能练习</p> <p>内容: 弹力带做后抛练习、哑铃弯举、引体向上、开合跳。</p> <p>要求: 每个动作10~12次为1组, 做3~4组。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
34~35	<p>1. 运动能力:了解班级运动会比赛项目、规则和积分方法等;通过参与个人赛和团体赛,正确并较熟练运用所学田径类运动项目的完整动作技能;发展位移速度、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能做好充分的准备活动,有预防运动损伤的意识和能力;通过与不同的对手比赛、与伙伴合作参赛,较好控制比赛过程中的情绪;能适应比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在班级田径比赛中展现出勇于争先、挑战自我的优良品质;具有较强的责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛胜负。</p>	<p>一、“田径小健儿”班级田径运动会</p> <p>1. 赛前报名 提供“田径小健儿”班级田径运动会项目安排表、比赛规则、积分表和报名表,引导学生一起了解班级田径运动会的项目设置、积分规则等内容,并组织学生报名。</p> <p>2. 班级田径运动会</p> <p>(1) 赛前准备 教师再次强调比赛规则,提出轮流担任裁判的要求。学生自主进行准备活动。</p> <p>(2) 田径个人项目比赛 包括跨越式跳高比赛、后抛实心球比赛、女子800米跑、男子1000米跑。每名学生选择其中两项参与比赛。</p> <p>(3) 田径小组项目比赛 包括<math>4\times100</math>米接力小组比赛、“突破包围圈”障碍跑小组接力比赛。全班分8个小组,每个小组推荐4人,参加<math>4\times100</math>米接力小组赛和障碍跑的小组接力赛。</p> <p>3. 运动会奖项设置</p> <p>(1) 田径小健儿:个人项目比赛前三名选手。 (2) 最佳团队奖:小组项目比赛前两名小组。 (3) 最佳文明运动员、最佳拼搏奖、最佳啦啦队等奖项。</p> <p>二、菜单式体能练习</p> <p>内容:跪姿俯卧撑或俯卧撑、平板支撑、仰卧两头起、立卧撑、燕式平衡、1分钟跳绳、仰卧起坐、十字象限跳。</p> <p>要求:选择相应的体能练习,要求每次练习时间为10分钟左右。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
36	<p>1. 运动能力:在班级“校园田径健儿”邀请赛中正确并熟练运用所学田径类运动技能的能力;发展位移速度、协调性、肌肉力量、肌肉耐力、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:对田径类运动项目的比赛有浓厚兴趣,有良好的安全运动和情绪调控能力,展现出青春活力的精神面貌。</p> <p>3. 体育品德:在“校园田径健儿”邀请赛中表现出敢于挑战、公平竞争、具有责任意识和集体荣誉感。</p>	<p>一、“校园田径健儿”邀请赛</p> <p>1. 邀请赛</p> <p>(1) 项目设置:100米跑、立定跳远两项比赛。 (2) 比赛要求:每组推荐3名学生参加邀请赛。 3. 颁奖典礼</p> <p>(1) 为田径运动会个人前六名的学生颁奖,为田径运动会小组前三名的团队颁奖。 (2) 为邀请赛的前三名选手颁发“校园田径类运动健儿”证书。 (3) 为在田径类运动学习中取得明显进步的学生颁发“田径类运动进步健儿”证书。</p> <p>二、延伸与拓展</p> <p>1. 菜单式体能练习</p> <p>内容:(1) 平板支撑;(2) 连续立定跳远;(3) 纵跳摸高;(4) 立卧撑;(5) 俯卧撑(男)、跪姿俯卧撑(女);(6) 1分钟跳绳;(7) 单腿支撑;(8) 屈臂悬垂。</p> <p>要求: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>2. 观赏与评价</p> <p>能关注田径类运动比赛的相关信息,利用双休日等课余时间,通过现场、网络或电视观看不少于8次田径比赛,并能对比赛进行简要的分析与评价。</p>	

## 第二节 九年级田径类运动大单元教学设计

本大单元积极落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”的教育理念,依据水平四田径类运动的学习目标、学生身心发展规律和动作技能形成规律,在六至八年级田径类运动大单元教学设计的基础上,整体构建九年级田径类运动大单元的教学内容;通过创设多样化的学练、展示或比赛等情境,提高学生在比赛中正确和熟练运用所学田径类运动项目的技能,以保证学生初中毕业时能掌握1~2项运动技能,提高体能水平,掌握所学田径类运动项目的基础知识、基本原理和比赛规则;经常观看田径类运动项目的比赛,并能对某场高水平比赛作出分析与评价;能运用健康与安全的知识与技能进行健康管理,增强情绪调控能力,善于沟通与合作,表现出敢于拼搏、勇于争先、公平公正的行为,具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负。

## 一、九年级田径类运动大单元教学设计

### (一) 学情分析

#### 1. 身心特点

九年级学生正处于青春发育的高峰期,是身体发育成熟的重要阶段,是由青少年向成年发展的过渡期。随着知识的积累和个性的发展,九年级学生的独立意识逐渐增强,能客观评价自己和他人,也能较好地进行自我教育。大部分学生能积极参与田径类运动项目的学练,但也有少部分学生的积极性不高,缺乏意志力。

#### 2. 学习基础

九年级学生在六至八年级已经掌握了田径类运动项目的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术,但存在完整动作技术运用能力不强、上肢肌肉力量薄弱等现象,需要在后续学练和比赛中加强运用完整动作技术的学练,并通过体能练习发展上肢、肩带等部位的肌肉力量。

#### 3. 能力水平

九年级学生知道田径类运动项目动作技术的基本原理,掌握了田径类运动项目的基本动作技术,基本能运用健康与安全知识和技能进行健康管理,愿意与同伴交流与沟通,在面对挑战时能迎难而上,但运用动作技术基本原理、健康与安全知识和技能来解决问题的能力一般。因此,要通过创设真实、复杂的学练和比赛情境,不断提高学生解决问题和运用运动技能的能力。

### (二) 设计思路

本大单元基于《课程标准(2022年版)》中田径类运动的目标要求,依据水平四田径类运动的学习目标,结合九年级学生的身心特点,在六至八年级田径类运动大单元教学的基础上,设计九年级的大单元教学内容,开展结构化知识与技能教学。九年级田径类运动大单元教学设计以学习目标为指引,设计学习任务群,分别是“提高跑的能力”“提高跳跃能力”“提高投掷能力”“开展‘田径类运动精英成长记’赛季”,涵盖跑、跳、投掷项目的基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等六个方面。通过创设真实、复杂的“学、练、赛”一体化教学情境,提高学生运用基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术的能力,在比赛中能正确并熟练运用技能,并通过班级田径运动会等综合性比赛,检验学生的学习成果。九年级田径类运动大单元教学设计主要从教学任务/课时、教学内容和教学情境三个方面进行细化(见图4-2)。

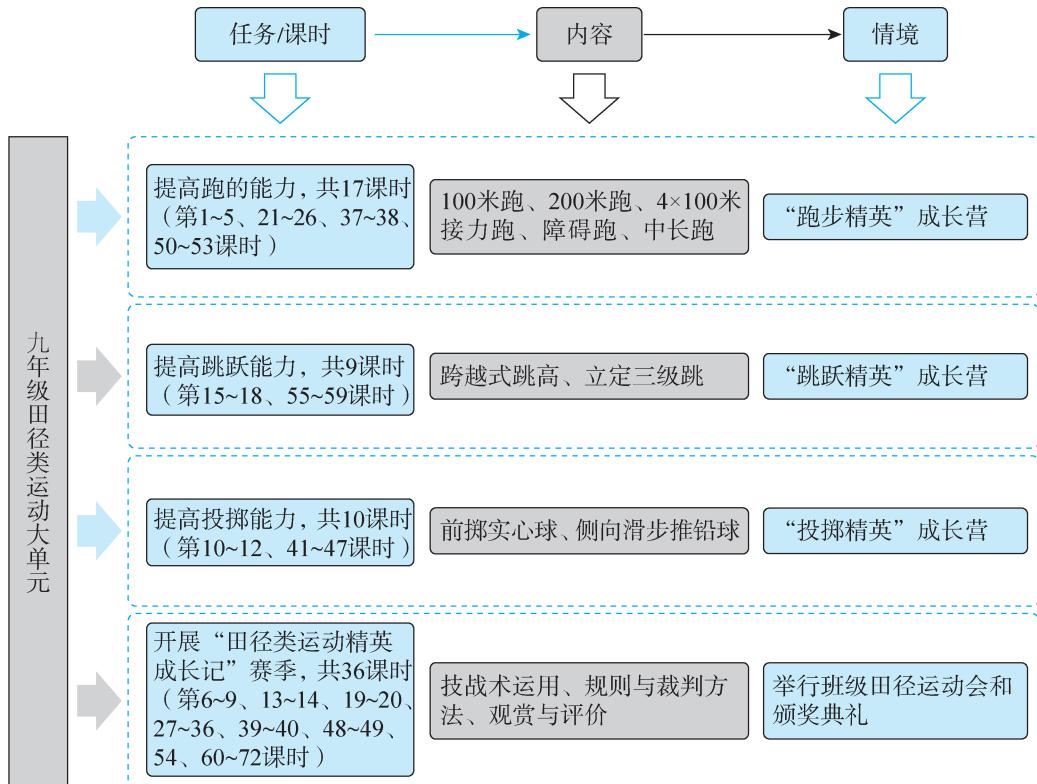


图 4-2 九年级田径类运动大单元教学设计框架图

## 二、九年级田径类运动大单元教学计划示例

依据九年级田径类运动大单元学习目标和大单元教学设计思路，在六至八年级田径类运动大单元教学设计的基础上，设计九年级田径类运动大单元教学计划示例(见表 4-2)。

表 4-2 九年级田径类运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力：理解田径类运动项目动作技术的基本原理和历史文化，以及比赛规则与裁判方法，制订并实施田径类运动项目的学练计划，参与场地布置与器材使用、成绩测量与记录、犯规处罚、名次判定等裁判工作；能关注田径类运动项目比赛的相关信息，并运用所学知识对某场高水平比赛作分析与评价；能运用基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，在班级教学比赛中正确并熟练运用所学技能，以及运用知识与技能分析和解决展示或比赛中遇到的问题；发展位移速度、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、协调性、灵敏性、柔韧性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为：有规律地参与田径类运动项目的锻炼，不断增强运用健康与安全知识和技能进行健康管理的能力；能在学练和比赛中提高情绪调控能力，保持良好的心态；善于沟通与合作，能适应各种自然环境和社会环境的变化。</p> <p>3. 体育品德：在田径类活动中遇到困难时，表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的体育精神；做到诚信自律、公平公正，规则意识强；具有责任感和集体荣誉感，能正确看待比赛的胜负。</p>
------	--

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:田径类运动项目动作技术的基本原理和相关历史文化,制订并实施田径类运动项目的学练计划;短跑、立定三级跳远、侧向滑步推铅球等运动项目的基本动作技术、组合动作技术,改进和提高完整动作技术。</p> <p>2. 技战术运用:个人与小组练习和比赛中运用短跑、立定三级跳远、侧向滑步推铅球等运动项目的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术。</p> <p>3. 体能:俯撑移行、坐位体前屈等一般体能,纵跳摸高、后蹬跑等专项体能。</p> <p>4. 展示或比赛:立定三级跳远技能展示、田径精英挑战赛等多种形式的展示或比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:短跑、立定三级跳远、侧向滑步推铅球等运动项目的比赛规则与裁判方法,场地布置与器材使用、成绩测量与记录、犯规判罚、名次判定等裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:关注所学田径类运动项目比赛的信息,能对某场高水平比赛作出分析和评价。</p>		
重难点	学生学习 发现在展示或比赛中不能正确并熟练运用所学田径类运动项目技能的问题,尝试去解决问题。		
	教学内容 在“学、练、赛、评”多种情境下学练和运用田径类运动项目结构化知识与技能。		
	教学组织 安全运动的距离,合理的队形,策划和组织单项比赛和班级田径运动会。		
	教学方法 综合运用个别化指导、比赛法、分层教学等教学方法。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:通过观看视频和参与学练,理解 100 米跑动作技术的基本原理和历史文化;掌握蹲踞式起跑及起跑后加速跑的技术要领,在 50 米跑比赛中能正确运用所学技能;发展反应能力、位移速度、肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过自主学习和合作学练,提高沟通合作、调控情绪的能力。</p> <p>3. 体育品德:在 50 米跑比赛中表现出积极进取、勇于争先、公平竞争的意识与行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 短跑动作技术的基本原理和相关历史文化;</li> <li>(2) 蹲踞式起跑;</li> <li>(3) 蹲踞式起跑接加速跑练习;</li> <li>(4) 50 米跑。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 50 米跑比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 十字象限跳;</li> <li>(2) 开合跳;</li> <li>(3) 原地高抬腿;</li> <li>(4) 平板支撑。</li> </ol>	<p>1. 教师提出问题,并结合视频与 PPT,讲解短跑动作技术的基本原理、短跑发展史等相关历史文化;教师示范讲解正确的蹲踞式起跑动作要领,强调蹬地快、迅速摆脱静止状态的技术要求,组织学生练习蹲踞式起跑;教师引导学生集中观察与模仿,学生在小组长带领下分组学练蹲踞式起跑接 20 米加速跑;教师组织学生进行 50 米跑的学练,并巡视指导。</p> <p>2. 学生在组长带领下进行 50 米跑比赛,然后每组推荐两人参加班级对抗赛,评选出“短跑能手”。</p> <p>3. 教师强调体能练习规格和练习要求,学生在音乐伴奏下进行练习。教师巡视指导,并进行语言鼓励。每个练习 45 秒,共 2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:掌握100米跑的观赏方法,通过创设追逐、“让距”、比赛等情境,改进和提高短跑的完整动作技术,在比赛中正确并熟练运用起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑的技能;发展位移速度、反应能力、肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过与同伴的竞争与交流,不断增强100米跑比赛中的情绪调控能力和良好沟通能力。</p> <p>3. 体育品德:面对短跑学练时出现的加速跑慢、冲刺不明显等问题,表现出积极进取、勇于改进、敢于挑战的意识与行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 100米跑的观赏方法,以及分析与评价的方法;</li> <li>(2) 100米追逐跑;</li> <li>(3) “让距”100米跑。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛: 100米跑达标赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 小步跑;</li> <li>(2) 车轮跑;</li> <li>(3) 原地提踵;</li> <li>(4) 俯撑击掌。</li> </ul>	<p>1. 播放100米跑视频,教师讲解观赏、分析与评价的方法与要求;教师组织学生进行100米追逐跑游戏,引导学生观察与评价动作技术的运用情况,包括起跑、加速跑、途中跑和冲刺跑的技术,教师巡视指导;学生2人1组,根据能力确定“让距”的距离,进行100米跑的学练。</p> <p>2. 教师设置100米跑达标赛的时间要求,学生在组长带领下分组进行100米跑达标赛,看哪一组达标的人最多。学生参与计时、成绩记录、犯规判定等裁判工作。</p> <p>3. 教师提出体能练习要求,组织学生在音乐伴奏下进行集体练习,并巡视、指导与评价。其中,前两项体能练习的距离为15米;后两项体能练习时间为半分钟,共5~6组。</p>
3	<p>1. 运动能力:掌握100米跑的比赛规则与方法,通过分组学练与比赛,改进和提高100米全程跑的动作技术,在比赛中能熟练运用完整动作技术;发展位移速度、反应能力、肌肉力量、爆发力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:有预防短跑运动损伤的意识和能力;主动与同伴交流学习体会,有效调控情绪;能适应比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在100米跑的学练与比赛中,表现出自尊自信、积极进取、敢于拼搏的优良品质;能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 100米跑的比赛规则与裁判方法;</li> <li>(2) 制订并实施短跑学练计划的方法;</li> <li>(3) 100米追逐跑;</li> <li>(4) 100米计时跑。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛: 100米跑对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 原地蹲立起;</li> <li>(2) 平板支撑;</li> <li>(3) 横叉、竖叉;</li> <li>(4) 单脚支撑,一脚前抬。</li> </ul>	<p>1. 结合视频、PPT等,教师讲解100米跑的比赛规则与裁判方法,以及制订并实施短跑学练计划的方法;教师组织学生自由分组进行追逐跑练习,强调100米全程跑的技术要领;教师组织学生分组计时跑并巡视指导,学生参与计时、成绩记录等裁判工作。</p> <p>2. 学生自由结伴,3人1组,共进行2次对抗赛,并参与发令、犯规判罚、名次判定等裁判工作。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的动作规格和要求,学生在组长带领下进行小组练习。教师组织学生对体能练习进行自评。每个练习1分钟,共2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:知道<math>4\times100</math>米接力跑的发展历史与文化;掌握上挑式和下压式交接棒关键技术的要领,能在学练中正确运用交接棒技术;发展位移速度、反应能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极与同伴沟通和交流接力跑的学习体会,能适应多种环境。</p> <p>3. 体育品德:在接力跑学练中表现出团结合作、积极进取的优秀品质;有集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) <math>4\times100</math>米接力跑的相关知识;</li> <li>(2) 中等速度下上挑式、下压式交接棒技术学练;</li> <li>(3) 圆周接力跑。</li> </ul> <p>2. 比赛或展示:</p> <p>交接棒动作技术展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 仰卧举腿;</li> <li>(2) 深蹲;</li> <li>(3) 俯撑;</li> <li>(4) 15米往返跑。</li> </ul>	<p>1. 教师利用多媒体资源讲解<math>4\times100</math>米接力跑的发展历史和我国优秀接力跑运动员的事迹;教师示范讲解上挑式、下压式交接棒的技术,组织学生在中等速度下进行交接棒练习,要求学生仔细观察,然后2人1组合作学练;教师组织学生集体进行“圆周接力跑”游戏,要求学生通过不同速度的接力跑练习提高交接棒的默契程度,巡视指导并提示两种交接棒技术的关键点。</p> <p>2. 教师讲解交接棒动作技术展示要求,学生4人1组,在8米半径的圆周上进行技能展示,展示完成后根据评价量表进行互评。</p> <p>3. 教师提出体能练习要求:前三个练习时间为1分钟,共2组;15米往返跑在跑道上进行,共2次。</p>
5	<p>1. 运用能力:理解<math>4\times100</math>米接力跑中接力区的相关知识;掌握在接力区内完成交接棒的技术,并能在比赛中正确运用;发展位移速度、协调性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解运动损伤的危害,提高预防运动损伤的意识和能力;善于与同伴合作与交流,共同解决学练和比赛中遇到的问题。</p> <p>3. 体育品德:在接力跑学练和比赛中展现出团结合作、顽强拼搏的意志品质;有集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 接力区的相关知识、比赛规则和要求;</li> <li>(2) 30米加速跑+交接棒;</li> <li>(3) <math>4\times100</math>米接力跑。</li> </ul> <p>2. 比赛或展示:</p> <p><math>4\times50</math>米接力跑技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 原地纵跳;</li> <li>(2) 俯撑击掌;</li> <li>(3) 波比跳;</li> <li>(4) 跳绳。</li> </ul>	<p>1. 结合PPT和视频,教师讲解接力区的相关知识。教师组织学生2人1组进行“30米加速跑+交接棒”练习,提示学生在接力区内完成交接棒。教师讲解<math>4\times100</math>米接力跑的完整动作技术,组织学生分组,4人1组,组间同质,进行<math>4\times100</math>米接力跑练习。教师提示学生可以自主选择交接棒的方式,关注能力薄弱的小组。</p> <p>2. 组织<math>4\times50</math>米接力跑技能展示,教师评价与小组评价相结合。</p> <p>3. 教师提示体能练习要求,学生跟随音乐进行集体练习。每个练习时间为1分钟,共2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6~9	<p>1. 运动能力:知道100米跑和4×100米接力跑的比赛规则与裁判方法;在比赛中能正确并熟练运用所学技能;发展位移速度、爆发力、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中情绪调控能力增强,心态良好,充满青春活力;善于沟通与合作,适应多种比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:积极应对100米跑和4×100米接力跑比赛中遇到的各种困难,表现出敢于拼搏、勇于争先的精神;做到诚信自律、公平竞争,规则意识强,具有强烈的责任心;能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>一、“速度与激情”100米跑和4×100米接力跑比赛</p> <p>1. 赛前准备</p> <p>(1) 对“速度与激情”100米跑和4×100米接力跑比赛进行宣传,学习其比赛规程和方案。</p> <p>(2) 介绍100米跑和4×100米接力跑的比赛规则和比赛要求,完成布置场地器材、安排裁判等工作。</p> <p>2. 比赛实施</p> <p>(1) 预赛阶段:男女分组进行预赛,按照预赛成绩取前三名的个人或小组参加100米跑或4×100米接力跑决赛。</p> <p>(2) 决赛阶段:进行100米跑和4×100米接力跑决赛,男女分别决出冠军、亚军、季军。</p> <p>(3) 表演赛:男生冠军队与女生亚军队、女生冠军队与男生亚军队两两组合,进行男女混合接力表演赛。</p> <p>(4) 表彰颁奖:为100米跑和4×100米接力跑决赛前三名进行颁奖;为表演赛的学生进行颁奖。</p> <p>二、拓展与延伸</p> <p>1. 菜单式体能练习</p> <p>内容:(1)高抬腿跑;(2)前后交叉步跳;(3)单腿支撑;(4)快速跑;(5)追逐跑;(6)跳绳;(7)立定跳远;(8)平板支撑。</p> <p>要求:利用比赛空余时间或课后时间自主选择相应的体能练习,每次练习10分钟左右。</p> <p>2. 观赏与评价</p> <p>能关注田径类运动比赛中接力赛的相关信息,利用节假日和双休日观看不少于8次田径比赛,能对某场高水平接力比赛作出分析与评价。</p>	
10	<p>1. 运动能力:理解投掷实心球动作技术的基本原理和历史文化;体验和学习由下而上的用力顺序,掌握适宜的出手角度;发展肌肉力量、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在教师或组长的统一口令下投掷和捡球,逐渐养成安全进行双手头上前掷实心球学习的习惯;保持积极向上的良好态度。</p> <p>3. 体育品德:在双手头上前掷实心球学练和技能展示中展现出吃苦耐劳、积极进取的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 投掷动作技术的基本原理和历史文化;</p> <p>(2) 跪姿前掷实心球;</p> <p>(3) “反弓”练习;</p> <p>(4) 双手头上前掷实心球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>双手头上前掷实心球技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯撑拨球;</p> <p>(2) 深蹲;</p> <p>(3) 推小车;</p> <p>(4) 不同姿势的原地抛接球。</p>	<p>1. 结合视频和PPT,教师讲解投掷动作技术的基本原理、投掷运动的发展和我国优秀投掷运动员的事迹;教师组织学生进行跪姿前掷实心球和“反弓”练习;学生集体进行双手头上前掷实心球的练习,体验由下而上发力的顺序,教师强调适宜的出手角度和用力顺序,并引导学生运用物理和数学知识解释投掷实心球快速发力的原理。</p> <p>2. 教师讲解双手头上前掷实心球技能展示的评价方法,提醒学生重点关注动作的流畅性、出手角度、出手速度。</p> <p>3. 教师组织学生四列横队散开,进行前两项的体能练习,然后进行2人1组的推小车和不同姿势原地抛接球的练习,确保在安全的环境下进行练习。每个练习时间均为1分钟,共2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:学会制订投掷运动项目的锻炼计划;掌握双手头上前掷实心球蹬地发力和快速出手的衔接技术,并能在比赛中正确展示技能;发展肌肉力量、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在双手头上前掷实心球学练活动中始终能保持安全学练的距离;与同伴主动交流学习心得。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中表现出主动参与、吃苦耐劳、诚信自律的优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 制订投掷运动项目锻炼计划的方法;</li> <li>(2) 双手头上前掷实心球练习(1千克);</li> <li>(3) 双手头上前掷实心球练习(2千克)。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>双手头上前掷实心球达标积分赛(2千克)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 跳绳;</li> <li>(2) 仰卧举腿;</li> <li>(3) 连续双脚跳;</li> <li>(4) 折返跑。</li> </ol>	<p>1. 结合PPT,教师讲授制订投掷运动项目锻炼计划的方法;教师组织学生利用轻器械(1千克)进行双手头上前掷实心球的练习,体会快速挥臂的技术;学生在组长带领下进行双手头上前掷实心球(2千克)练习,在口令下统一捡球,确保运动安全。</p> <p>2. 教师设置4条达标线,分别记1~4分,组织学生进行10次双手头上前掷实心球练习,看谁的积分最高。</p> <p>3. 教师提出体能练习的要求,学生在规定区域内学练,其中前两项的练习时间为1分钟;后两项的练习距离为15米,共2组。</p>
12	<p>1. 运动能力:知道分析与评价高水平投掷比赛的方法;掌握蹬地、送髋挺胸、快速挥臂的关键技术,并能在学练、展示或比赛中正确运用所学技能,发展肌肉力量、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在双手头上前掷实心球学练和比赛中,能保持良好的学习态度,主动与同伴分享学习体会;适应不同的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在双手头上前掷实心球技能展示中,表现出敢于展示、阳光自信、团结互助的优秀品质;具有一定的责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 分析与评价高水平投掷比赛的方法;</li> <li>(2) 用橡胶带进行“反弓”练习;</li> <li>(3) 双手头上前掷不同重量的实心球。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 双手头上前掷实心球动作技能展示;</li> <li>(2) 双手头上前掷实心球班级擂台赛。</li> </ol> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯卧撑;</li> <li>(2) 仰卧蹬车;</li> <li>(3) 仰卧举腿;</li> <li>(4) 俯卧两头起。</li> </ol>	<p>1. 教师结合视频和评价量表,讲解分析与评价高水平投掷比赛的方法;学生在组长带领下,与同伴一起对比赛进行分析与评价。教师集中讲解“反弓”练习的要求,组织学生利用橡胶带进行改进练习,强调蹬地、送髋挺胸、快速挥臂的关键技术。教师组织学生双手头上前掷不同重量的实心球,帮助学生掌握快速挥臂的技术要领。</p> <p>2. 学生在组长带领下进行小组技能展示,每组推荐两名优秀学生参加班级展示,在教师指导下进行分析与评价;教师组织学生进行班级擂台赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习规范动作,学生在音乐伴奏下进行练习,看谁的动作做得最标准。每个练习时间为45秒,共2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13~14	<p>1. 运动能力:理解双手头上前掷实心球比赛规则与裁判方法,参与双手头上前掷实心球比赛中的场地布置与皮尺使用、成绩测量与记录、犯规判罚等裁判工作;积极参与双手头上前掷实心球团体赛和个人赛,在比赛中正确并熟练运用双手头上前掷实心球运动技能;提高肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动做好比赛的各种准备,有较强的安全锻炼的意识和能力;情绪调控能力强,心态良好,充满青春活力;较快适应不同比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中做到诚信自律、公平公正,规则意识强;具有责任意识和集体荣誉感;能正确看待比赛胜负。</p>	<p>一、“我是投掷王”双手头上前掷实心球挑战赛</p> <p>1. 赛前准备</p> <p>(1) 开展“我是投掷王”双手头上前掷实心球挑战赛的宣传与动员工作,介绍双手头上前掷实心球投准比赛为“挑战九宫格”,投远比赛为“投远大比拼”,以及班级终极比赛的规则与要求。</p> <p>(2) 积极参与裁判员培训工作,掌握双手头上前掷实心球投准和投远的比赛方法,学习比赛场地的布置与皮尺的使用、学习成绩测量与记录、犯规判罚等裁判工作。</p> <p>(3) 学生文明比赛,分别承担不同的角色,其中包括运动员、裁判员、啦啦队员。学生明确要求后,自主进行准备活动。</p> <p>2. 赛事实施</p> <p>(1) “挑战九宫格”:男女分不同组别,每组画一九宫格,标有不同的数字,间距为5米。学生向不同的格子用双手头上前掷实心球,投中的数字为分值。每人投3次,比一比,看谁得分高。学生以小组为单位,进行挑战赛。</p> <p>(2) “投远大比拼”:男女分不同组别,进行双手头上前掷实心球投远比赛,每人投掷3次,记录最远成绩。学生以小组为单位,进行挑战赛。</p> <p>(3) “班级终极比赛”:由运动员代表队、裁判员代表队和啦啦队组成。运动员由每小组比赛前三名组成;裁判员分为“挑战九宫格”和“投远大比拼”两队;啦啦队分为两组,在不同的场地为自己的组员加油。</p> <p>3. 表彰颁奖</p> <p>为“挑战九宫格”“投远大比拼”比赛中获前两名的小组颁奖;为“班级终极赛”中获前三名的学生颁奖。</p> <p>二、体能练习</p> <p>利用比赛的空余时间,由小组长带领或者自主完成以下体能练习:高抬腿跑、原地空中交换跳、各种拉伸、深蹲跳。每个练习时间为1分钟,共完成2组。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15	<p>1. 运动能力：理解立定三级跳远的基本动作概念和基本原理；体验和初步掌握单脚跳、跨步跳、跳跃蹬摆的技术要领，在展示中能正确运用；发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为：乐于参加立定三级跳远的学练，在合作交流学习中互助共进，养成良好的锻炼意识与安全防护意识。</p> <p>3. 体育品德：面对新学动作技能，能克服困难，表现出敢于拼搏、勇于争先的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 观看立定三级跳远视频；</li> <li>(2) 单脚跳、跨步跳的蹬摆配合；</li> <li>(3) 跨步跳的蹬摆配合；</li> <li>(4) 三步助跑接跳跃；</li> <li>(5) 立定三级跳远练习。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>比一比谁的蹬摆更有力。</p> <p>3. 体能练习：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯撑交替摸肩；</li> <li>(2) 纵跳摸高；</li> <li>(3) 立卧撑；</li> <li>(4) 仰卧举腿。</li> </ul>	<p>1. 教师提出问题，组织学生集体观看立定三级跳远视频，并讲解立定三级跳远的动作结构和基本原理；教师示范讲解单脚跳、跨步跳的蹬摆技术，学生分组练习；教师集中示范讲解上一步蹬地摆腿送髋练习，学生分组练习；学生在组长带领下进行立定三级跳远的模仿练习，教师巡视指导，师生共同评价。</p> <p>2. 学生分区域进行单脚跳、跨步跳、三步助跑接跳跃的蹬摆练习，比一比谁的蹬摆更有力。每个小组推荐2名优秀学生进行班级展示，学生自评和互评。</p> <p>3. 学生通过观看体能练习视频，在组长带领下进行练习。教师提示动作规格，并鼓励学生坚持到底。每个练习时间均为1分钟，共2组。</p>
16	<p>1. 运动能力：理解合理分配“三跳”距离对提高成绩的重要性；掌握合理分配“三跳”距离的方法，以及第三跳的动作技术，能在展示中正确运用所学技能；发展肌肉力量、爆发力、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为：积极做好充分的准备活动和放松活动，有预防踝、膝关节等运动损伤的意识和行为；保持良好的学习心态，有效调控情绪。</p> <p>3. 体育品德：始终表现出勇于挑战自我、自尊自信、诚信自律的优良品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 合理分配“三跳”距离的方法；</li> <li>(2) 在泡沫砖上跪跳起；</li> <li>(3) 跨步跳接并腿落地；</li> <li>(4) 立定三级跳远。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>立定三级跳远技能展示。</p> <p>3. 体能练习：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯撑交替抬腿；</li> <li>(2) 收腹跳；</li> <li>(3) 平板支撑；</li> <li>(4) 弓箭步换腿跳。</li> </ul>	<p>1. 教师讲解合理分配“三跳”距离的方法；教师示范讲解在泡沫砖上跪跳起的练习方法，学生分组练习跪跳起，体验大腿积极向上抬起的动作技术；学生自主学练跨步跳接并腿落地的动作技术，体验前伸小腿着地的动作技术；学生分组举行立定三级跳远完整动作技术的学练，教师巡视指导，重点强调合理分配“三跳”距离。</p> <p>2. 学生在组长带领下进行技能展示，根据评价量表进行自评和互评。每组推荐两名学生参加班级技能展示。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的相关要求，每个练习时间均为1分钟，共2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 运动能力:掌握“三跳”的节奏和衔接技术,进一步改进和提高立定三级跳远的完整动作技术,能在比赛中正确并较熟练运用所学技能;发展肌肉力量、爆发力、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在立定三级跳远反复学练中调整好学习情绪,保持良好的学习心态。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中表现出敢于拼搏、勇于争先的优良品质;具有较强的规则意识,能做到公平竞争。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) “三跳”节奏练习;</li> <li>(2) “三跳”跨越一定高度的障碍;</li> <li>(3) 立定三级跳远。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 立定多级跨跳障碍比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 深蹲抬膝触异侧肘;</li> <li>(2) 弓箭步换腿跳;</li> <li>(3) 体侧屈;</li> <li>(4) 坐位体前屈。</li> </ol>	<p>1. 教师示范讲解“三跳”节奏的练习方法,组织学生根据自身能力在地上画不同的标志线,并分小组进行“三跳”节奏练习;教师提出练习要求,学生在组长带领下进行“三跳”跨越一定高度的障碍的练习;教师组织学生在规定区域进行立定三级跳远的反复练习,学生体验和掌握“三跳”的衔接技术。</p> <p>2. 教师组织小组赛,学生分组参与立定多级跨跳障碍比赛,每组推荐3名学生参加班级总决赛。</p> <p>3. 教师提示体能练习的要求:学生2人1组,前两项体能练习以比赛的方式进行,每个练习时间为1分钟,共2组。</p>
18	<p>1. 运动能力:掌握比赛规则与裁判方法;进一步改进和提高立定三级跳远的动作质量,能在比赛中正确并熟练运用所学技能;发展肌肉力量、爆发力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能选择在沙坑或塑胶场地上进行自主锻炼,落地时做到屈膝缓冲,有较强的预防运动损伤的意识和自我保护能力;善于与同伴合作互助学练,在练习中充满活力。</p> <p>3. 体育品德:在立定三级跳远擂台赛中表现出勇于挑战自我、敢于拼搏、公平公正的优秀品质,能正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 比赛规则和裁判方法;</li> <li>(2) 立定三级跳远。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 立定三级跳远擂台赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯撑收腹跳;</li> <li>(2) 半蹲跳;</li> <li>(3) 俯撑交替摸肩;</li> <li>(4) 200米跑。</li> </ol>	<p>1. 利用PPT,教师讲解立定三级跳远的比赛规则与裁判方法;学生自由结伴进行自主学练,同伴间相互观察、相互帮助;教师鼓励学生积极挑战自我,重点关注和指导基础薄弱的学生。</p> <p>2. 学生在组长带领下进行小组赛,每人3次,取最好一次的成绩;学生参与成绩测量与记录、犯规判罚等裁判工作;每个小组推荐3名学生参加班级擂台赛,授予班级前三名“跳跃精英”荣誉称号。</p> <p>3. 前三项练习进行集体练习,每次1分钟,共2组。200米跑由组长带领在指定区域分组进行练习,每人2次,教师巡视指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
19~20	<p>1. 运动能力:通过参与立定三级跳远个人赛和团队赛,能正确且较熟练运用所学立定三级跳远的完整动作技术和动作技能;发展爆发力、协调性、下肢肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过参与“跨越障碍”情境下的立定三级跳远比赛,提高学生合作与交流的能力,能适应比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:面对立定三级跳远学练与比赛中的困难,展现出不怕困难、团结合作、积极进取的优良品质。</p>	<p>一、立定三级跳远个人赛和团队赛</p> <p>1. 赛前准备 介绍立定三级跳远个人比赛和团队比赛的规则与要求,引导学生轮流担任裁判工作,鼓励学生勇于争先,不断挑战。学生明确任务后,自主进行准备活动。</p> <p>2. 立定三级跳远个人赛 (1) 全班分成 6 个小组,每个小组 5~8 人。 (2) 在组长带领下,进行小组预赛,每个人跳 3 次。每组推荐 3 名成绩最好的学生参加班级比赛。 (3) 各组分工合作,轮流担任裁判,确保每名学生都能参与裁判工作。 (4) 每组前三名参加班级决赛,最终评选出立定三级跳远的班级前三名,并进行展示。</p> <p>3. 立定三级跳远团体赛 (1) 全班分成组间同质的 6 个小组,每名学生比赛 3 次,取最好的一次成绩,然后算出小组的平均成绩。 (2) 确保每名学生都能参与裁判工作。 (3) 根据小组的平均成绩确定团体比赛的前三名。</p> <p>4. 表彰 为立定三级跳远个人赛和团体赛的前三名颁奖。</p> <p>5. 评价 依据比赛中的表现,对照评价量表进行自评和互评。</p> <p>二、体能练习 内容:仰卧两头起、仰撑移行、仰卧蹬车、仰卧举腿。 要求:每个练习 1 分钟,共 2 组。</p>	
21	<p>1. 运动能力:理解中长跑的特点和锻炼价值;掌握呼吸方法和节奏,能匀速跑完全程,能在 800 米计时跑中正确运用所学技能;发展心肺耐力、位移速度、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道中长跑对促进健康的重要性,以积极、良好的心态参与中长跑练习;能适应中长跑的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:能克服对中长跑的畏难情绪,表现出吃苦耐劳、敢于拼搏的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 中长跑的特点与价值; (2) 600 米放松跑; (3) 800 米匀速跑。</p> <p>2. 展示或比赛: 400 米跑比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 平板支撑; (2) 跨栏步拉伸; (3) 仰卧起坐; (4) 单腿站立。</p>	<p>1. 结合视频或 PPT,教师讲解中长跑的特点与价值,帮助学生理解中长跑对促进健康的重要性;学生分组进行 600 米放松跑,重点关注呼吸方法和节奏;学生分组进行 800 米匀速跑,体验和掌握合理分配体力的方法。</p> <p>2. 学生在组长的带领下,分组进行 400 米计时跑,看看谁的成绩最好。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的动作规格,学生在音乐伴奏下进行集体练习,每个练习时间均为 45 秒,共 2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
22	<p>1. 运动能力:学会测定心率的方法;掌握合理分配体力的方法,在定时跑和定距离跑中能正确并较熟练运用匀速跑的技能;发展心肺耐力、位移速度、协调性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能有效控制运动负荷,有较强的安全锻炼意识和能力;能与同伴交流参加中长跑的感受。</p> <p>3. 体育品德:在中长跑学练与比赛中表现出不怕吃苦、坚持到底的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 测定心率的方法;</li> <li>(2) 4分钟定时跑;</li> <li>(3) 1000米分段报时跑。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 600米追逐跑比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 支撑移行;</li> <li>(2) 深蹲;</li> <li>(3) 仰卧起坐;</li> <li>(4) 动态体前屈拉伸。</li> </ol>	<p>1. 利用 PPT,教师讲解桡动脉和颈动脉测定心率的方法,以及调控运动负荷的方法;教师强调合理分配体力的方法,组织 4分钟定时跑和 1000 米定距离跑,并在 1000 米跑中分三段(400 米、600 米、800 米处)报时。</p> <p>2. 学生 4人 1 组,根据自身能力,确定相互之间“让距”的距离,在组长带领下进行 600 米追逐跑。</p> <p>3. 教师布置体能练习的任务,其中支撑移行为 15 米;其他三个练习时间均为 1 分钟,共 2 组。</p>
23	<p>1. 运动能力:熟练掌握中长跑的呼吸方法与呼吸节奏,并能在学练和比赛中正确运用;发展心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与中长跑学练,能通过正确的呼吸方法和节奏来应对中长跑给身体带来的反应。</p> <p>3. 体育品德:在中长跑学练中表现出积极进取、坚持到底的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 知道中长跑呼吸的方法和节奏;</li> <li>(2) 2分钟定时跑;</li> <li>(3) 600米定距离跑。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 800米(女)、1000米(男)跑达标赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 立卧撑;</li> <li>(2) 仰卧举腿;</li> <li>(3) 坐位体前屈;</li> <li>(4) 体侧屈。</li> </ol>	<p>1. 结合 PPT 等,教师讲解中长跑的呼吸方法与节奏;教师组织学生进行 2 分钟定时跑练习,帮助学生体验呼吸节奏和呼吸方法;教师组织学生进行 600 米定距离跑,要求能运用正确的呼吸方法。</p> <p>2. 同质分组,教师依据学生情况分别设置达标时间,比一比哪个小组的达标率最高。</p> <p>3. 学生 2人 1 组进行比赛,每个体能练习时间均为 1 分钟,共 2 组。</p>
24	<p>1. 运动能力:学习领先跑、跟随跑和匀速跑的战术,在小组学练中能正确运用所学战术;发展心肺耐力、位移速度、肌肉力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在中长跑学练和比赛中能保持良好的学习心态,与同伴互帮互助,善于沟通与交流。</p> <p>3. 体育品德:积极应对中长跑学练中遇到的困难,表现出吃苦耐劳、勇于争先、敢于拼搏的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 领先跑、跟随跑和匀速跑的战术运用;</li> <li>(2) 领先跑小组练习;</li> <li>(3) 600米小组跟随跑。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 800米(女)、1000米(男)计时跑比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 跪姿俯卧撑;</li> <li>(2) 俯卧抬体;</li> <li>(3) 横叉;</li> <li>(4) 坐位体前屈。</li> </ol>	<p>1. 教师结合 PPT 和视频介绍领先跑、跟随跑、匀速跑的战术;学生同质分组,各小组成一路纵队沿操场匀速跑,最后一名必须赶到最前面进行领先跑 100 米,依次类推;教师组织 600 米跑练习,学生体验跟随跑战术。</p> <p>2. 学生根据自身能力选择相应战术,参加中长跑的计时跑比赛,看看谁是班级“耐力精英”。</p> <p>3. 教师明确体能练习的任务,学生 2 人 1 组,以比赛的方式进行。</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:知道中长跑的比赛规则与裁判方法;掌握领先跑、跟随跑和匀速跑的战术,能在比赛中正确并熟练运用所学的战术;发展心肺耐力、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能运用健康与安全运动知识与技能参加中长跑活动;善于与同伴交流跑步心得;能适应各种环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:有效应对中长跑运动中遇到的困难,表现出敢于拼搏、坚持不懈、诚信自律的优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 中长跑的比赛规则和裁判方法;</li> <li>(2) 定时定距跑;</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组 3 分钟跑团体赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 单臂支撑;</li> <li>(2) 仰卧举腿;</li> <li>(3) 跪姿俯卧撑;</li> <li>(4) 大小腿动态拉伸。</li> </ol>	<p>1. 教师结合 PPT 和视频讲解中长跑的比赛规则与裁判方法,设置练习时间为 6 分钟,距离分别为 1200 米、1000 米和 800 米三个档次的练习菜单。学生依据自身情况进行选择练习。</p> <p>2. 教师对学生进行分组(组间同质),将各小组在 3 分钟内跑的距离相加,评出“最佳团队”。</p> <p>3. 教师明确体能练习的动作规格和练习任务,学生在音乐伴奏下进行集体练习。每个练习时间均为 45 秒,共 2 组。</p>
26	<p>1. 运动能力:知道中长跑测试方法、成绩记录等裁判方法;在展示或比赛中能有效运用技战术;发展心肺耐力、位移速度、肌肉力量、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会有规律地参与校内外的体育锻炼,在比赛中能控制好情绪,心态良好,充满青春活力。</p> <p>3. 体育品德:在学练中能与同伴相互尊重、相互鼓励;做到诚信自律、公平公正;具有责任感和集体荣誉感;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"> <li>(1) 中长跑测试与成绩记录的方法;</li> <li>(2) 600 米小组赛。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>800 米(女)、1000 米(男)跑考核。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 蹤跳起;</li> <li>(2) 髋部拉伸;</li> <li>(3) 肩部拉伸;</li> <li>(4) 跟腱拉伸。</li> </ol>	<p>1. 教师讲解中长跑的测试方法与成绩记录方法。</p> <p>2. 教师组织学生进行 600 米小组赛,学生能运用所学技战术;进行中长跑测试,由学生轮流承担裁判工作。</p> <p>3. 学生跟随音乐节奏,各组围成圆圈,进行体能练习。第一个练习为 30 次×2 组,其余每个练习为 45 秒×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
27~36	<p>1. 运动能力:掌握田径跑、跳、投掷项目的比赛规则与裁判方法,参与田径跑、跳、投掷项目比赛中的场地布置,学会皮尺和计时器使用、成绩测量与记录、终点名次判定、犯规判罚等裁判工作;关注班级田径挑战赛的相关信息;积极参与班级内部举行的田径精英挑战赛,在比赛中正确并熟练运用跑、跳、投掷运动技能;能对比赛作出分析和评价;发展位移速度、肌肉力量、心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在安全的环境中进行各种比赛;能很好地控制情绪,充满青春活力,比赛中积极交流与合作。</p> <p>3. 体育品德:积极应对比赛中遇到的各种困难,表现出敢于拼搏、勇于争先的精神;做到诚信自律、公平竞争,规则意识强;具有强烈的责任心;能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>一、田径精英挑战赛 比赛分全员赛、精英赛和颁奖三个阶段,第一阶段为全员赛,第二阶段为精英赛,第三阶段为颁奖。</p> <p>1. 全员赛</p> <p>(1) 赛前报名:提供田径精英挑战赛比赛项目、参赛要求、比赛规则和分组报名表,按照男女生组别,根据项目报名分组,引导学生了解挑战赛的比赛方案和赛程,组织班级学生报名。</p> <p>(2) 组织实施:</p> <p>① 赛前准备:学生积极参与班级内发起的田径精英赛,并踊跃报名;知道田径精英赛的规则与裁判方法,参与各个比赛项目的场地布置,学会计时器和皮尺的使用,懂得终点过线名次判定和犯规判罚等裁判工作。</p> <p>② 比赛项目设置:100米跑、200米跑、立定三级跳远、双手头上前掷实心球、800米跑(女)、1000米跑(男)。</p> <p>③ 奖项设置:各比赛项目前三名获“田径类运动小达人”称号。</p> <p>④ 比赛项目安排:常规赛每节课安排2个项目,800米(女)、1000米(男)跑安排1节课。</p> <p>⑤ 常规赛每项比赛前三名参加精英赛。</p> <p>2. 精英赛</p> <p>(1) 赛前报名:全员赛各项目前三名进行分组比赛,裁判员组进行各种规则学习,啦啦队准备好为队员加油。</p> <p>(2) 组织实施:</p> <p>① 裁判员布置场地,做好赛前各种准备。</p> <p>② 运动员努力拼搏,争取在精英赛中获得好成绩。</p> <p>③ 啦啦队员文明守纪,为运动员加油助威。</p> <p>④ 各项比赛前三名获班级田径精英奖,其余队员获田径进步奖。</p> <p>3. 颁奖</p> <p>(1) 田径精英奖;</p> <p>(2) 田径进步奖;</p> <p>(3) 优秀裁判员奖;</p> <p>(4) 啦啦队精神文明奖。</p> <p>颁发各种奖章,学生合影留念,师生共同分享快乐时刻。</p> <p>二、拓展与延伸</p> <p>1. 菜单式体能练习 内容:(1) 平板支撑;(2) 高抬腿跑;(3) 前后交叉步跳;(4) 开合跳;(5) 俯卧撑;(6) 单腿支撑;(7) 波比跳;(8) 快速跑。 要求:利用比赛空余时间或课后时间自主选择相应的体能练习,每次练习10分钟左右。</p> <p>2. 制订并实施课后学练计划 根据自身情况,制订并实施田径类运动项目的课后学练计划。</p> <p>3. 观赏与评价 能关注田径类运动比赛的相关信息,利用节假日和双休日观看不少于8次田径比赛,能对某场高水平比赛作出分析与评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
37	<p>1. 运动能力：理解障碍跑的特点和锻炼价值；掌握匍匐过低障碍动作技术，并能在“闯关”达人赛中正确运用绕、跳、跨、爬的技能；发展协调性、灵敏性、位移速度、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为：在运用多种动作技术过障碍的学练中提高情绪调控能力；能适应多种练习环境。</p> <p>3. 体育品德：面对障碍，表现出不怕困难、挑战自我、敢于拼搏的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 障碍跑的特点与价值；</li> <li>(2) 绕、跳、跨、钻等单个技术过障碍；</li> <li>(3) 匍匐过低障碍；</li> <li>(4) 不同方式过障碍。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛：“闯关”达人赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯撑传物；</li> <li>(2) 仰卧起坐传物；</li> <li>(3) “俄罗斯转体”传物；</li> <li>(4) 仰卧举腿传物。</li> </ul>	<p>1. 结合 PPT 和视频，教师介绍障碍跑的特点与价值；教师提示绕、跳、跨、钻的技术要领，邀请学生示范，学生分组采用绕、跳、跨、钻的技术进行连续快速过障碍练习；教师示范讲解匍匐过低障碍的动作技术，并组织学生集体学练，教师巡视指导；教师设置不同高度和宽度的障碍，学生选用所学技术快速、安全地通过障碍，分组合作学练。</p> <p>2. 教师设置三个等级难度的关卡，学生达到合格标准通关后进行下一关比赛，每一关的前三名为“闯关”小达人，组织学生布置场地，进行“闯关”达人赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的内容与要求，组织学生分组进行体能游戏，共 2 组，可选择其中一项内容进行小组比赛。</p>
38	<p>1. 运动能力：掌握障碍跑的比赛规则与裁判方法；巩固提高跳、绕、爬、跨、钻等过单个障碍的动作技术，提高合理选择不同方法过障碍的能力，能在比赛中正确并熟练运用；发展位移速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为：在障碍跑比赛中能有效调控自己的情绪，保持良好的心态，能适应多种环境。</p> <p>3. 体育品德：在学练和展示中表现出不怕困难、勇于争先的精神；能做到诚信自律，具有较强的责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 障碍跑的比赛规则与裁判方法；</li> <li>(2) 单个技术快速、连续过障碍；</li> <li>(3) 组合技术过障碍。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛：30 米障碍跑比赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯卧撑；</li> <li>(2) 助跑摸高；</li> <li>(3) 开合跳；</li> <li>(4) 仰卧起坐。</li> </ul>	<p>1. 结合视频或 PPT，教师介绍障碍跑的比赛规则与裁判方法；教师提供不同的障碍，学生以小组为单位，根据器材自主布置场地，进行跳、绕、爬、跨、钻等多个技术的练习；教师提供多个过不同距离不同障碍的练习菜单，学生依据实际情况进行选择练习，同伴间依据评价标准进行评价，教师巡视指导。</p> <p>2. 设置运用组合技术过 30 米障碍的个人、小组团体赛，教师组织学生分批进行比赛。</p> <p>3. 教师提示动作规格与学练要求，学生 2 人 1 组进行比赛。每个练习 1 分钟，共 2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
39~40	<p>1. 运动能力: 积极参加班级组织的“障碍跑精英赛”, 掌握比赛的规则与要求, 主动布置场地与承担不同角色, 并能在“障碍跑精英赛”的各项比赛中正确并熟练运用所学知识与技能; 发展位移速度、反应能力、协调性、平衡能力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 能用正确的动作过障碍, 确保运动安全; 能保持良好的心态参加比赛, 提高情绪调控能力, 充分展现青春活力。</p> <p>3. 体育品德: 在比赛中表现出敢于拼搏、勇于争先的体育精神; 体现遵守规则、公平竞争的优良品质; 具有较强的集体荣誉感。</p>	<p>一、障碍跑精英赛</p> <p>1. 赛前准备</p> <p>(1) 通过发布“障碍跑精英赛”比赛项目、比赛要求与组队形式等竞赛章程, 向学生进行宣传, 鼓励学生按照要求提前组队, 营造比赛氛围。</p> <p>(2) 介绍比赛项目、比赛规则、裁判方法, 对学生进行发令、记录、计时等裁判工作的培训, 确保每一名学生都能胜任不同角色的裁判工作。</p> <p>(3) 介绍不同比赛项目的组织方法, 并布置好比赛场地。学生明确要求后, 在组长带领下分组进行热身活动和场地布置。</p> <p>2. 赛事设置</p> <p>(1) 个人精英赛: 30 米个人障碍跑比赛。</p> <p>(2) 小组精英赛: 30 米小组障碍跑接力赛。</p> <p>(3) 团队精英赛: 30 米自主设计障碍跑比赛</p> <p>3. 赛事实施</p> <p>(1) 按照比赛内容, 学生分组合作布置比赛场地, 并检查场地与器械安全。</p> <p>(2) “个人精英赛”分成男女两组开展, 按照赛前各组组成的裁判员、运动员与啦啦队员等不同角色开展班级比赛。</p> <p>(3) “小组精英赛”按照常规分组, 两个场地同时开始比赛, 裁判员和啦啦队员由未参赛的两组学生担任, 进行 3 次比赛, 取最好成绩。</p> <p>(4) “团队精英赛”前学生自由组队, 并为自己的团队取名。按照比赛要求, 在 30 米的赛道内各团队自行设置障碍并进行测试, 然后记录其他团队设置的障碍赛成绩, 将所有成绩相加, 进行单项排名, 接着将两项名次相加, 进行团体赛排名。</p> <p>4. 表彰颁奖</p> <p>获“个人精英赛”前三名的同学发“敏捷小达人”荣誉证书, 获“小组精英赛”第一名的小组发“最佳敏捷小组”荣誉证书, 获“团队精英赛”前两名的团队发“智慧敏捷团队”荣誉证书。</p> <p>二、体能练习</p> <p>内容: 十字象限跳、背部拉伸、坐位体前屈、平板支撑。</p> <p>要求: 自主学练或合作互助学练, 进行轮换练习, 练习时间累计 8 分钟。</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:知道推铅球的历史发展和推铅球技术的演变;在学练中强化下肢蹬转用力与抬肘推球动作技术,掌握正确的用力顺序,能在展示中正确运用技能;发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在教师或组长口令下统一练习和捡球,有较强的安全运动意识和能力;能保持良好的学习心态。</p> <p>3. 体育品德:展现出吃苦耐劳、勇于争先的体育精神;合作学练中体现出较强的责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 推铅球的起源与发展、推铅球技术的演变;</li> <li>(2) 原地侧向推实心球;</li> <li>(3) 原地侧向推铅球。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>原地侧向推铅球技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 立卧撑;</li> <li>(2) 负重卧推;</li> <li>(3) 高抬腿;</li> <li>(4) 30米短跑。</li> </ul>	<p>1. 结合视频,教师讲解推铅球的起源与发展,以及推铅球技术的演变历程;教师提示技术要点,学生在组长带领下复习原地侧向推实心球,同伴间互助学练,交流评价;学生两排面对面站立,在教师口令下集中进行原地侧向推铅球的练习,统一捡球,教师提出改进建议。</p> <p>2. 学生在组长带领下进行小组内的展示,每组推荐两名学生参加班级展示,师生共同参与评价。</p> <p>3. 教师组织前三项体能的集体练习,练习时间为1分钟,共2组;学生2人1组,自由结伴,进行2次30米短跑对抗赛。</p>
42	<p>1. 运动能力:理解投掷动作技术的基本原理,学习侧向滑步推铅球技术,体验先摆后蹬接最后用力的动作技术,并能在技能展示中正确运用滑步技能;发展肌肉力量、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:善于与同伴沟通,交流学习侧向滑步推实心球的感受,能较快适应多种学练与展示环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练中逐步形成吃苦耐劳、敢于拼搏的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 投掷动作技术的基本原理;</li> <li>(2) 侧向滑步模仿练习;</li> <li>(3) 侧向滑步推实心球。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>侧向滑步推实心球技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯卧举腿;</li> <li>(2) 跪姿俯卧撑(女)、俯卧撑(男);</li> <li>(3) 仰卧起坐;</li> <li>(4) 仰卧撑。</li> </ul>	<p>1. 结合PPT或视频,教师讲解投掷动作的基本原理;教师示范讲解侧向滑步推铅球的完整技术,组织学生集体进行侧向滑步模仿练习;学生在组长带领下,分组进行侧向滑步推实心球的练习,教师巡视,就共性问题集中指导纠错。</p> <p>2. 教师在巡视中鼓励学生在小组内积极展示,并推选动作规范学生在班级内展示,同时也鼓励学生针对滑步技术作出简要分析和评价。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的内容与要求、练习组数与次数,每个练习时间为1分钟,共2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
43	<p>1. 运动能力: 基本掌握积极摆蹬与用力蹬转组合动作的衔接技术, 并能在展示中正确运用; 发展肌肉力量、爆发力、柔韧性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 重视在投掷安全区域内的合作互助学练, 有较强的自我安全防护能力; 能主动与同伴交流学习感受。</p> <p>3. 体育品德: 在侧向滑步推铅球小组学习过程中, 表现出有责任、有担当的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 持橡皮带进行摆蹬与用力蹬转衔接的练习;</li> <li>(2) 原地侧向推铅球;</li> <li>(3) 侧向滑步推铅球。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>侧向滑步推铅球技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯卧撑击掌;</li> <li>(2) 波比跳;</li> <li>(3) 绳梯练习;</li> <li>(4) 动态体前屈拉伸。</li> </ol>	<p>1. 教师示范讲解利用橡皮带做滑步、摆蹬与用力蹬转衔接的练习方法, 学生分组进行练习, 教师指导; 学生分组进行原地侧向推铅球的练习, 巩固与提高滑步摆蹬和蹬转的组合动作的衔接技术; 学生分组继续学练侧向滑步推铅球, 教师巡视, 个别指导。</p> <p>2. 学生在组长带领下进行小组展示, 每组推荐两名学生参加班级展示, 教师和学生共同参与评价。</p> <p>3. 教师讲解体能练习内容、练习组数与次数、轮换练习方法, 学生分组进行练习。每个练习时间均为1分钟, 共2组</p>
44	<p>1. 运动能力: 基本掌握侧向滑步和最后用力的衔接技术, 提高滑步速度时能保持最后用力姿势, 在展示中能正确运用所学技能; 发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在侧向滑步推铅球的反复练习中能调控情绪, 保持良好的学习心态, 并充满青春活力。</p> <p>3. 体育品德: 在学练与展示中表现出敢于拼搏、勇于争先、公平公正的良好品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 持橡皮带进行侧向滑步、滑步接最后用力的练习;</li> <li>(2) 侧向滑步推实心球;</li> <li>(3) 侧向滑步推铅球。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>侧向滑步推铅球小组技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 平板支撑;</li> <li>(2) 弓箭步跳;</li> <li>(3) 单腿站立;</li> <li>(4) 100米短跑。</li> </ol>	<p>1. 教师示范讲解侧向滑步、滑步接最后用力的技术要领, 组织学生分组进行持橡皮带的侧向滑步接最后用力的练习; 学生在组长带领下进行侧向滑步推实心球练习, 教师重点提示滑步与最后用力的衔接技术; 教师组织学生进行侧向滑步推铅球完整动作技术的学练, 巡视, 集体纠错与个别指导相结合。</p> <p>2. 学生分小组进行侧向滑步推铅球的技能展示, 根据评价量表进行自评和互评。</p> <p>3. 学生4人1组自由组合, 以比赛的方式进行, 前三项体能练习时间为半分钟, 共3组; 在组长带领下进行1次100米短跑的比赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
45	<p>1. 运动能力:掌握摆蹬与蹬转用力、加快滑步速度与保持最后用力姿势、滑步与最后用力等组合动作的衔接技术,进一步提高侧向推铅球的完整动作技术,能在展示中正确并较熟练运用所学技能;发展肌肉力量、爆发力、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在活动中能运用预防投掷运动损伤的知识与技能,做好安全防护工作;善于与同伴交流安全知识。</p> <p>3. 体育品德:在学练和展示中表现出较强的规则意识和责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 预防投掷运动损伤的知识。</li> <li>(2) 菜单式练习:           <ul style="list-style-type: none"> <li>① 徒手滑步练习;</li> <li>② 持橡皮带摆蹬与蹬转用力的衔接技术;</li> <li>③ 持橡皮带滑步接最后用力的衔接技术;</li> <li>④ 侧向滑步推实心球。</li> </ul> </li> <li>(3) 侧向滑步推铅球。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>侧向滑步推铅球技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 仰卧起坐;</li> <li>(2) 俯撑移行;</li> <li>(3) 两头起;</li> <li>(4) 高抬腿。</li> </ul>	<p>1. 结合 PPT,教师讲解预防投掷运动损伤的相关知识;教师提供练习菜单,讲解菜单式练习的要求,学生根据自身存在的问题,选择相应的改进练习,教师巡视指导,重点关注技能薄弱的学生,同伴间相互观察与评价;教师提示侧向滑步推铅球完整动作技术的要领,学生分组进行学练,教师巡视指导。</p> <p>2. 学生在组长带领下进行小组展示,并推荐两名学生参加班级展示,教师结合评价量表,组织学生参与评价。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的动作规格与练习要求,学生在音乐伴奏下进行集体练习,采用轮换的方式,每个练习时间为 45 秒,共 2 组。</p>
46	<p>1. 运动能力:掌握铅球比赛规则与裁判方法;改进和提高侧向滑步推铅球的完整动作技术,做到滑步有速度,最后用力效果较好,能在比赛中正确并较熟练运用所学技能;发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:有很强的安全运动意识和能力;情绪调控能力得到增强,对比赛充满自信,心态良好。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中做到诚信自律、公平公正;有较强的规则意识;能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 铅球比赛规则与裁判方法;</li> <li>(2) 侧向滑步推实心球;</li> <li>(3) 侧向滑步推铅球。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>侧向滑步推铅球比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 负重卧推;</li> <li>(2) 立卧撑;</li> <li>(3) 立定跳远;</li> <li>(4) 坐位体前屈。</li> </ul>	<p>1. 结合 PPT,教师讲解推铅球的比赛规则与裁判方法;学生分组进行侧向滑步推实心球的练习,教师强调滑步和最后用力的要领,进行集体指导与个别指导;教师组织学生分组进行侧向滑步推铅球练习,通过正误演示指出共性问题,提出改进与提高的学练建议,学生根据自身存在的问题进行有针对性的改进练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛方法与规则。学生先进行小组比赛,然后每组推荐 3 名学生参加班级擂台赛,学生参与成绩测量与记录、犯规判罚等裁判工作。</p> <p>3. 学生 2 人 1 组,以比赛的方式进行。前两项练习时间为 1 分钟,共 2 组;后两项比赛为 3 次。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
47	<p>1. 运动能力:学会制订并实施投掷项目锻炼计划的方法;进一步改进和提高侧向滑步推铅球的完整动作技术,能在达标赛中正确并熟练运用技能;发展肌肉力量、爆发力、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在自我挑战赛中不断调控自己的情绪,保持积极向上的良好心态。</p> <p>3. 体育品德:在侧向滑步推铅球自我挑战赛中表现出敢于拼搏、超越自我的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 制订并实施投掷项目锻炼计划。</li> <li>(2) 菜单式练习:           <ul style="list-style-type: none"> <li>① 滑步练习;</li> <li>② 摆蹬与蹬转用力的衔接技术;</li> <li>③ 滑步接最后用力的衔接技术;</li> <li>④ 侧向滑步推铅球。</li> </ul> </li> </ul> <p>2. 展示或比赛: 侧向滑步推铅球挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 平板支撑;</li> <li>(2) 仰卧举腿;</li> <li>(3) 卧推轻器械;</li> <li>(4) 俄罗斯转体。</li> </ul>	<p>1. 结合 PPT,教师讲解制订并实施投掷项目锻炼计划的要求与方法。教师组织学生根据自身情况和学练菜单选择有针对性的学练内容,利用平板电脑对动作进行拍摄。学生与同伴一起分析存在的问题,并尝试解决。教师巡视指导,重点关注技能薄弱的学生。</p> <p>2. 教师在地上画出不同远度的线。学生在组长带领下进行个人挑战赛,了解自身的投掷能力,确定下一步的锻炼计划。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的动作规格和练习要求,学生在组长带领下进行轮换练习。每个练习时间为 1 分钟,共 2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
48~49	<p>1. 运动能力: 知道侧面滑步推铅球个人赛和团体赛的规则与要求, 积极参加班级组织的侧向滑步推铅球个人和团队比赛, 正确并熟练运用所学技能; 发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在比赛中能关注身边同学的行为, 有安全参加比赛的意识和能力; 主动与同学交流比赛心得; 能适应各种比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德: 在比赛中表现出敢于拼搏、积极进取的体育精神, 以及遵守比赛规则和公平竞争的优良品质; 具有较强的集体荣誉感。</p>	<p>一、侧向滑步推铅球个人和团队比赛</p> <p>1. 赛前准备</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 发布侧向滑步推铅球个人和团队比赛的方案。</li> <li>(2) 教师根据学生情况, 进行组间同质, 共分男女各 3 组。</li> <li>(3) 教师介绍比赛规则与裁判方法, 对学生进行裁判方法培训, 并安排学生承担裁判员工作, 确保每一名学生都能胜任不同角色的裁判工作。</li> <li>(4) 介绍比赛的场地布置与组织方法等。</li> <li>(5) 比赛前做好热身活动和场地布置工作。</li> </ul> <p>2. 比赛项目</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 侧向滑步推铅球个人赛。</li> <li>(2) 侧向滑步推铅球团队赛。</li> </ul> <p>3. 赛事实施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 学生在组长带领下, 分组合作布置比赛场地, 并检查场地与器械安全。</li> <li>(2) 小组个人赛: 按照赛前各组组成的裁判员、运动员与啦啦队员等不同角色开展小组内的个人赛, 每组推荐前三名参加班级总决赛。</li> <li>(3) 班级个人赛: 每组的前三名参加班级个人赛, 评选出冠军、亚军和季军。除运动员外, 其他同学参与裁判员、啦啦队员的工作, 确保每名学生都有任务。</li> <li>(4) 团队项目决赛: 6 个组的精英组、达人组、能手组分别进行比赛, 根据成绩评选出最佳精英组、最具潜力达人组、最佳进步能手组等团队。</li> </ul> <p>4. 表彰颁奖</p> <p>对获得个人前三名的学生和最佳精英组、最具潜力达人组、最佳进步能手组等团队进行表彰。</p> <p>二、体能练习</p> <p>内容: 象限跳、开合跳、坐位体前屈、平板支撑。</p> <p>要求: 通过自主学练或合作互助学练, 进行轮换练习, 练习时间累计 8 分钟。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
50	<p>1. 运动能力:理解弯道跑的技术原理;基本掌握直道跑接弯道跑的技术要领,体会正确的摆臂与身体姿势以及重心的变化,能在展示中较正确地运用;发展位移速度、反应能力、肌肉力量、平衡性等体能。</p> <p>2. 健康行为:有预防踝、膝等关节运动损伤的意识,增强运用安全知识进行健康管理的能力。</p> <p>3. 体育品德:在弯道跑和体能练习中能展现出主动克服困难、吃苦耐劳的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 弯道跑的技术原理;</li> <li>(2) 圆圈跑;</li> <li>(3) 直道跑接弯道跑。</li> </ol> <p>2. 展示与比赛:</p> <p>直道跑接弯道跑动作技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 手持哑铃上举;</li> <li>(2) 负重俯撑;</li> <li>(3) 负重“俄罗斯转体”;</li> <li>(4) 负重弓箭步跳。</li> </ol>	<p>1. 教师播放视频,展示优秀运动员的“圆月弯刀”弯道跑技术,讲解弯道跑的技术原理等相关知识;组织学生在圆圈上分别采用慢速跑、中速跑、快速跑的方式进行练习,体验弯道跑的完整动作技术;示范讲解弯道跑的技术要领,组织学生在中等速度下进行直道跑接弯道跑练习,体会身体姿势、摆臂动作、重心变化、克服向心力的技术要领。</p> <p>2. 学生分组进行技能展示活动,每组推荐3名优秀学生在班级内进行展示,同学之间相互观察。</p> <p>3. 教师讲解采用负重的方式进行体能练习的方法,学生在音乐伴奏下进行集体练习。每个练习时间均为45秒,共2组。</p>
51	<p>1. 运动能力:基本掌握弯道跑接直道跑的衔接技术,能在展示中较正确地运用所学技能;发展位移速度、协调性、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:有较强的安全运动的意识和行为;在弯道跑的学练和展示中能做到情绪稳定;适应多种学练环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:能积极应对弯道跑学练中的困难,展现出不怕吃苦、勇于争先的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 不同半径的圆圈跑;</li> <li>(2) 弯道跑接直道跑;</li> <li>(3) 弯道跑+直道跑+弯道跑+直道跑;</li> <li>(4) 200米跑。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>弯道跑接直道跑动作技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 叫号击掌;</li> <li>(2) 小步跑;</li> <li>(3) 后蹬跑;</li> <li>(4) 俯卧撑。</li> </ol>	<p>1. 教师组织学生在8米和12米半径的圆圈上进行练习,帮助学生体验不同半径圆圈上的弯道跑要求;教师示范讲解弯道跑接直道跑的动作技术,并组织学生分组练习,巡视指导;教师布置场地,组织学生进行弯道跑接直道跑的反复练习,帮助学生体验身体重心的变化和衔接技术;教师组织200米跑,帮助学生体验完整动作。</p> <p>2. 学生在组长带领下,进行技能展示,同伴对照技能评价表进行评价;每组推荐1名学生参加班级内技能展示。</p> <p>3. 学生分组进行练习,共8分钟,轮换进行练习。教师鼓励学生坚持到底。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
52	<p>1. 运动能力:知道制订并实施 200 米跑锻炼计划的方法;进一步提高弯道跑接直道跑、直道跑接弯道跑的衔接技术,能在 200 米跑中正确运用所学技能;发展位移速度、反应能力、心肺耐力、肌肉力量、爆发力等体能</p> <p>2. 健康行为:在弯道跑和直道跑不断变化的学习中,能较快适应各种环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:面对 200 米跑中遇到弯道跑和直道跑动作之间有效衔接的问题,表现出不怕困难、敢于拼搏的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 制订并实施 200 米跑的锻炼计划;</li> <li>(2) 弯道跑 + 直道跑 + 弯道跑 + 直道跑;</li> <li>(3) 200 米跑。</li> </ul> <p>2. 展示与比赛:</p> <p>200 米跑技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 仰撑爬行;</li> <li>(2) 单腿站立;</li> <li>(3) 仰卧两头起;</li> <li>(4) 开合跳。</li> </ul>	<p>1. 教师利用 PPT,讲解制订并实施 200 米跑锻炼计划的方法,学生与同伴一起商议锻炼计划;教师提示动作要领,利用布置好的场地,组织学生练习,学生可利用平板电脑进行拍摄,同伴间通过观看视频,讨论与分析存在问题,并尝试解决,教师巡视指导;教师组织学生 4 人 1 组进行 200 米跑练习。</p> <p>2. 学生在组长带领下进行小组技能展示,并推荐一名学生参加班级展示。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法和要求。学生 4 人 1 组进行练习,前两项的练习时间为 1 分钟;后两项的练习为 25 次,共 2 组。</p>
53	<p>1. 运动能力:掌握 200 米跑的比赛规则和裁判方法;进一步提高和巩固弯道跑动作技术,能在 200 米跑比赛中正确并熟练运用弯道跑技能;发展位移速度、心肺耐力、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在 200 米跑比赛中展现出良好的心态,情绪调控能力得到增强;善于与同伴沟通,交流比赛心得和体会。</p> <p>3. 体育品德:能展现出吃苦耐劳、勇于争先的体育精神;有很强的规则意识,做到公平公正。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 200 米跑的比赛规则与裁判方法;</li> <li>(2) 圆圈接力跑;</li> <li>(3) 200 米跑。</li> </ul> <p>2. 展示与比赛:</p> <p>200 米跑班级精英赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 平板支撑;</li> <li>(2) 动态体前屈;</li> <li>(3) 燕式平衡;</li> <li>(4) 动态体侧屈。</li> </ul>	<p>1. 教师播放比赛视频,介绍 200 米跑的比赛规则与裁判方法,鼓励学生积极尝试不同角色的裁判任务;教师组织学生 4 人 1 组进行圆圈接力跑练习;学生 4 人自由结伴,进行 200 米跑练习,同伴间相互观察、相互帮助。</p> <p>2. 学生分组进行小组比赛,教师选派学生承担发令、终点裁判、终点记录等工作。每组的前两名参加班级精英赛,班级前三名获“跑步精英”荣誉称号。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的要求,学生在音乐伴奏下进行集体练习。每个练习时间为 1 分钟,共 2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
54	<p>1. 运动能力:在200米跑挑战赛中熟练运用所学的弯道跑技能;发展位移速度、心肺耐力、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛前能做好充分的准备活动,预防损伤;在比赛时能保持良好的心态,在比赛后能主动与同伴交流比赛心得和体会;能较快适应比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:在200米挑战赛中表现出积极进取、遵守规则、公平竞争的优良品质,能正确看待胜负。</p>	<p>一、200米挑战赛</p> <p>1. 营造氛围</p> <p>(1) 介绍200米挑战赛的规则与要求,鼓励学生积极参与200米挑战赛。</p> <p>(2) 讲授比赛规则与裁判方法,明确发令、成绩记录、名次判定等裁判职责。</p> <p>2. 200米挑战赛</p> <p>(1) 小组资格赛:6人为1组,以小组为单位进行比赛,每个小组的前三名有资格参加班级挑战赛。</p> <p>(2) 小组复活赛:每个小组的后三名再次参加小组比赛,复活赛的第一名有资格参加班级挑战赛。</p> <p>(3) 班级挑战赛:每个小组资格赛的前三名和小组复活赛的第一名有资格参加班级挑战赛。</p> <p>(4) 总决赛:班级挑战赛的前六名有资格参加总决赛。</p> <p>3. 表彰</p> <p>对获得班级200米前六名的学生进行表彰。</p> <p>4. 评价</p> <p>学生根据在比赛中的表现进行自我评价或相互评价。</p> <p>二、体能练习</p> <p>内容:平板支撑、十字象限跳、仰卧起坐、坐位体前屈。</p> <p>要求:每个练习时间为1分钟,共2组。</p>	
55	<p>1. 运动能力:掌握跨越式跳高助跑与起跳的组合动作技术;在挑战赛中能正确展示助跑起跳的关键技术;发展身体协调性、灵敏性、位移速度、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:有预防跳跃类项目运动损伤的安全意识和行为;主动与同伴交流学习经验;适应比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在助跑起跳的学练和比赛中表现出积极进取、不畏困难的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 用多种方式跳过一定高度的障碍;</p> <p>(2) 原地蹬摆起跳动作;</p> <p>(3) 助跑起跳;</p> <p>(4) 跨越式跳高。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“摸高小达人”:助跑起跳摸高挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯撑交替摸肩;</p> <p>(2) 开合跳;</p> <p>(3) 体侧屈;</p> <p>(4) 坐位体前屈。</p>	<p>1. 教师组织学生摆设多种高度的障碍,引导学生进行用多种方式跳过障碍的练习;教师组织学生集体练习原地蹬摆起跳技术;教师根据学生水平分小组进行3~5步、5~7步助跑起跳练习,强调快速起跳技术;学生在组长带领下进行跨越式跳高练习,教师重点关注基础薄弱的学生。</p> <p>2. 教师创设班级内助跑起跳摸高的比赛情境,学生分组进行比赛,根据成绩评选出班级“摸高小达人”。学生参与测量和成绩记录等裁判工作。</p> <p>3. 教师示范讲解体能方法与要求,强调柔韧性练习的幅度和力度,提醒学生避免韧带拉伤。前三个练习时间为1分钟,共2组;坐位体前屈为3次。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
56	<p>1. 运动能力:熟练掌握助跑起跳和过杆的组合技术动作,并能在跨越式跳高完整动作学练中运用所学技能;发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在多种形式的跨越式跳高学练中,能保持良好的学习心态,善于与同伴沟通和交流。</p> <p>3. 体育品德:面对新的跨越高度,能克服畏难情绪,表现出不怕失败、积极进取、敢于挑战自我的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 摆动腿踢悬垂物;</li> <li>(2) 短距离助跑起跳过杆;</li> <li>(3) 过一定高度的跨越式跳高练习。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>跨越式跳高技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 立卧撑;</li> <li>(2) 仰卧起坐;</li> <li>(3) 俯卧撑;</li> <li>(4) 原地深蹲跳。</li> </ol>	<p>1. 教师示范讲解摆动腿踢悬垂物的方法,学生分小组练习上1步和上3~5步摆动腿踢悬垂物;学生分组进行短距离助跑起跳过杆的学练,教师巡视指导;教师设置3个高度,学生积极挑战自我,教师重点关注技能薄弱的学生。</p> <p>2. 教师讲解跨越式跳高技能展示的要求,学生分小组进行展示,师生围绕跨越式跳高动作技术的正确性和流畅度进行技能评价。每组推荐一名学生在班级内展示。</p> <p>3. 学生在组长带领下,以小组比赛的方式进行体能练习。每个练习时间为1分钟,共2次比赛,看小组内谁是单项“体能王”。</p>
57	<p>1. 运动能力:掌握起跳腿积极向上摆动、摆动腿主动内旋下压的技术要领,以及丈量步点的方法,在比赛中能正确运用所学技能;发展肌肉力量、爆发力、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:过杆落地时有较强预防损伤的意识和自我保护能力。</p> <p>3. 体育品德:在参与跨越式跳高的比赛中,有很强的规则意识,表现出诚信自律、公平公正的体育道德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 过杆落地技术的模仿练习;</li> <li>(2) 丈量步点的练习;</li> <li>(3) 跨跨越式跳高达标练习。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>跨越式跳高积分赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 高重心多级蛙跳;</li> <li>(2) 仰卧举腿;</li> <li>(3) 原地高抬腿;</li> <li>(4) 俯卧撑。</li> </ol>	<p>1. 学生2人1组,进行过杆落地的模仿练习,教师要强调屈膝缓冲;教师讲解丈量步点的方法,学生分组进行丈量步点的练习,教师帮助学生确定合适的起跳点;教师设置达标高度,学生分小组进行跨越式跳高达标练习,教师重点关注不达标学生。</p> <p>2. 教师设置4个高度,分别记为1~4分,组织学生进行10次跨越式跳高。学生轮流参与成绩记录等裁判工作,看谁的积分最高。教师巡视指导并点评。</p> <p>3. 教师讲解体能动作规格,由组长负责,学生在音乐伴奏下进行轮换练习。第一个练习的距离为15米;后三个练习时间为1分钟,共2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
58	<p>1. 运动能力:理解跨越式跳高动作技术的基本原理和历史文化;改进和提高跨越式跳高的完整动作技术,能在比赛中正确运用所学技能;发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:展现对跨越式跳高的热爱与兴趣,善于与同伴交流学习心得;能适应比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:在跨越式跳高比赛中表现出积极尝试、不怕失败、大胆自信、敢于拼搏的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 跨越式跳高动作技术的基本原理与相关历史文化;</li> <li>(2) 确定合适起跳点的练习;</li> <li>(3) 全程助跑跨越式跳高。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>跨越式跳高班级挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 俯撑开合跳;</li> <li>(2) 平板支撑;</li> <li>(3) 1分钟跳绳;</li> <li>(4) 仰卧两头起。</li> </ul>	<p>1. 教师结合 PPT 讲解跨越式跳高动作技术的基本原理、跳高技术的发展,结合视频介绍我国优秀跳高运动员的事迹;教师提示丈量步点的方法,组织学生分组进行练习,在巡视指导下帮助学生确定合适的起跳点;学生在组长带领下进行全程助跑跨越式跳高练习,教师重点关注基础薄弱的学生。</p> <p>2. 学生在组长带领下,进行跨越式跳高的小组预赛,每组的前三名参加班级挑战赛。教师安排学生参与成绩测量与记录等裁判工作。</p> <p>3. 教师布置体能练习的任务,学生 2 人 1 组进行体能练习,通过比一比、赛一赛等形式激发学生对体能练习学练的兴趣。每个练习时间为 1 分钟,共 2 组。</p>
59	<p>1. 运动能力:掌握制订并实施跳高锻炼计划的方法;进一步改进和提高跨越式跳高的完整动作技术,在技能评价与考核中能正确并熟练运用动作技术;发展肌肉力量、爆发力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在跨越式跳高技能测试中能保持良好的心态,学会调控情绪,充满活力。</p> <p>3. 体育品德:在学练、展示和考核中表现出勇于挑战、自尊自信的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 制订并实施跳高锻炼计划的方法;</li> <li>(2) 跨越式跳高技能测试与考核的规则与要求;</li> <li>(3) 全程助跑跨越式跳高;</li> <li>(4) 跨越式跳高技能评价。</li> </ul> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>跨越式跳高考核。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 十字象限跳;</li> <li>(2) 俯卧撑;</li> <li>(3) 仰卧举腿;</li> <li>(4) 开合跳。</li> </ul>	<p>1. 结合 PPT,教师讲解制订并实施跳高锻炼计划的方法;教师宣布跨越式跳高技能测试与考核的相关要求;学生分小组进行跨越式跳高的改进与提高的练习,教师强调在快速助跑的基础上起跳腿充分蹬直、摆动腿和两臂积极配合使身体腾起的关键技术;在组长带领下,学生结合技能评价表进行自评和互评,教师参与点评。</p> <p>2. 在组长带领下进行跨越式跳高的考核,学生承担成绩测量与记录、犯规判定等裁判工作。</p> <p>3. 教师布置体能练习的任务,学生自主进行体能练习。每个练习时间为 1 分钟,共 2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
60~61	<p>1. 运动能力: 掌握跳高的比赛规则与裁判方法, 能在比赛中正确并熟练运用所学的跨越式跳高技能; 发展肌肉力量、协调性、爆发力、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 能自主做好充分的准备活动, 有较强的安全锻炼意识和能力; 较快适应不同的比赛环境。</p> <p>3. 体育品德: 在比赛中表现出主动挑战新高度、敢于拼搏、遵守规则、公平竞争的优良品质, 能正确看待比赛胜负。</p>	<p>一、“跳跃精英”跳高挑战赛</p> <p>1. 赛前准备</p> <p>(1) “跳跃精英”跳高挑战赛的宣传与动员, 介绍挑战赛的比赛规则、裁判方法和比赛要求。</p> <p>(2) 邀请学生承担成绩测量与记录、场地与器材检查等裁判工作。学生自发组成啦啦队, 为同伴鼓掌加油。</p> <p>(3) 学生明确要求后, 自主进行准备活动。</p> <p>(4) 学生可以根据比赛项目的要求提前做好组队、制作宣传小报等赛前准备工作。</p> <p>(5) 介绍比赛项目的组织方法, 对学生进行裁判规则、成绩丈量、成绩记录、场地布置、安全事项等培训, 让每一名学生都能胜任比赛中不同角色的工作。</p> <p>(6) 比赛前检查场地与器材, 告知比赛流程。</p> <p>(7) 在学生明确要求后, 由组长带领进行热身活动。</p> <p>2. 赛事设置</p> <p>(1) 达标赛: 学生依据教师的分组参加达标赛。</p> <p>(2) 挑战赛: 学生依据个人能力挑战不同高度。</p> <p>(3) 团体赛: 教师赛前根据学生综合能力进行分组(组间同质), 取组内学生跳跃高度的总和。</p> <p>(4) 精英赛: 综合前三次比赛的跳跃高度, 选出男女各三位选手, 进行班级精英展演赛。</p> <p>3. 赛事实施</p> <p>(1) 第1课时: 按照事先分组等情况, 布置男女各两个场地, 分层进行达标赛和挑战赛。裁判员与工作人员的角色分配轮换进行, 在挑战赛时组织啦啦队员进行呐喊加油。</p> <p>(2) 第2课时: 开展团体赛和精英赛。团体赛分4个小组, 布置两个场地进行比赛, 两个小组一片场地, 一组是运动员, 一组是裁判员和工作人员, 角色分配轮换进行; 教师选出男女综合前三名的学生进行精英展演赛, 学生主动承担裁判员、工作人员和啦啦队员的角色。</p> <p>(3) 教师组织学生观赏与评价、回收器材。</p> <p>4. 表彰颁奖</p> <p>在达标赛中向达标学生颁发达标合格证书, 在精英赛中男女各取前三名颁发证书, 在团体赛中颁发最佳团队奖。</p> <p>二、体能练习</p> <p>内容: 俯撑移行、仰卧起坐、原地高抬腿、原地交换跳。</p> <p>要求: 自主进行体能练习, 每个练习时间1分钟, 共2组。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
62~71	<p>1. 运动能力: 掌握班级运动会中各项目的比赛方法、裁判规则; 积极参加“田径精英”班级运动会, 在比赛中能正确并熟练运用跑、跳、投掷的运动技能; 发展心肺耐力、肌肉力量、位移速度、爆发力、平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在比赛中能运用安全知识和技能, 有很强的自我保护能力; 能很好地调控情绪, 保持良好的心态, 充满青春活力; 善于与同伴沟通交流比赛感受, 适应比赛环境。</p> <p>3. 体育品德: 积极应对比赛中遇到的各种困难, 表现出敢于拼搏、勇于争先的精神; 做到公平竞争, 规则意识强; 具有强烈的责任心和集体意识, 并能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>一、“田径精英”班级运动会</p> <p>1. 赛前准备</p> <p>(1) 制订班级运动会方案, 设置比赛项目、比赛方法与要求。            (2) 鼓励学生利用“班级角”宣传运动会目标、团队名称与愿景等内容。            (3) 学生根据项目设置参加达标赛和精英赛, 或者根据比赛的要求组队参加比赛。            (4) 根据赛事设置的比赛时间与奖项, 事先邀请班级导师观赛或为其颁奖。            (5) 招募班级比赛的志愿者, 负责拍摄照片、统计成绩、发布成绩、撰写新闻稿等工作。</p> <p>2. 赛事设置</p> <p>(1) 比赛类型为达标赛和精英赛。            (2) 达标赛: 全体学生参与 100 米跑、200 米跑、400 米跑、4×100 米接力跑、800 米(女)跑、1000 米(男)跑、立定三级跳远、立定跳远、侧向滑步推铅球、双手头上前掷实心球。            (3) 精英赛: 接力赛前三名、个人项目前六名参加精英赛。</p> <p>3. 赛事实施</p> <p>(1) 第 1 课时: 下发班级运动会秩序手册, 介绍班级运动会方案, 讲解各比赛项目的裁判员、工作人员、啦啦队员和志愿者的分工与职责; 讲解各项比赛的裁判规则等; 讲解不同赛事的场地布置、器材使用等; 讲解比赛中体育与健康的基础知识与安全防护等; 确定各项比赛的参赛人员; 组织所有学生参与 100 米跑达标赛。            (2) 第 2~4 课时: 每一个运动员参与 200 米跑、400 米跑、4×100 米接力跑(男子、女子)、立定跳远、双手头上前掷实心球的达标赛; 赛前各小组布置场地、器材并进行安全检查, 裁判员、运动员、工作人员轮换进行比赛; 赛后志愿者统计成绩, 整理出每一个项目的前六名和团队项目的前三名。            (3) 第 5 课时: 男子 1000 米、女子 800 米中长跑分 4 组进行比赛。裁判员、运动员与啦啦队员等角色按照秩序册上的分组轮换进行, 志愿者在运动员的积分表上填上相应的成绩。            (4) 第 6~7 课时: 每一个运动员参加立定三级跳远和侧向滑步推铅球。赛前各小组布置场地器材, 并进行安全检查, 裁判员、运动员、工作人员轮换进行比赛; 赛后志愿者统计成绩, 整理出每一个项目的前六名和两项成绩综合的前三名。            (5) 第 8~10 课时: 各单项前六名和接力赛前三名小组参加精英赛。赛前教师与工作人员布置场地、器材并进行安全检查; 赛中按照决赛手册设置的裁判员、运动员、工作人员、啦啦队员轮换进行比赛; 赛后志愿者统计成绩, 决出精英赛个人前三名、接力赛前二名。            (6) 志愿者赛后将比赛中的照片分享给全班同学, 收集运动员比赛感想与收获, 与班级运动会的通讯稿一起粘贴在班级的宣传栏上。</p> <p>二、体能练习</p> <p>内容: 俯卧撑、仰卧起坐、坐位体前屈、深蹲起、俯卧两头起、体侧屈、平板支撑、屈臂悬垂、波比跳、俯卧收腿跳。</p> <p>要求: 在体能菜单中选择内容自主进行练习, 每次练习时间为 4 分钟左右, 共完成 2 组。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
72	<p>1. 运动能力: 知道组织比赛颁奖仪式的程序与流程, 在“田径精英”班级颁奖典礼的展演中能展现所学的田径类运动技能; 发展肌肉力量、协调性、灵敏性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 能有效调控情绪, 心态良好, 展现出青春活力。</p> <p>3. 体育品德: 在动作展示和颁奖典礼上, 表现出积极进取, 胜不骄、败不馁的良好品质。</p>	<p>一、“田径精英”班级颁奖典礼</p> <p>1. 颁奖前准备 邀请班主任、学生导师和家长代表一起参与; 辅导小组和个人的展演; 打印各类获奖证书, 彩排领奖程序; 审阅运动员代表发言稿等工作。</p> <p>2. 颁奖开幕式 (1) 4×100 米接力跑、立定三级跳远、侧向滑步推铅球技能展示。 (2) 班主任致辞。 (3) 颁奖 (1) 教师宣布各项比赛获奖情况, 邀请班主任、学生导师和家长颁奖。 (2) 体育委员宣布“最佳运动员”“最佳裁判员”等, 由教师颁奖。 (3) 班主任宣布“运动员道德风尚奖”“最美志愿者”, 由家长代表颁奖。 (4) 获奖学生代表发表感言。 4. 颁奖闭幕式 (1) 教师倡议, 鼓励学生积极参与校内外的田径类运动锻炼。 (2) 全体学生合影留念。</p> <p>二、延伸与拓展</p> <p>1. 体能练习 波比跳、平板支撑、仰卧举腿、1 分钟仰卧起坐。</p> <p>2. 制订并实施课后学练计划 制订并实施田径类运动项目的课后学练计划, 鼓励和同伴或家人一起完成。</p> <p>3. 观赏与评价 能关注田径类运动比赛的相关信息, 利用双休日等课余时间通过现场、网络或电视观看田径比赛, 并能对某场高水平比赛作出分析与评价。</p>	

## 第三节 水平四田径类运动课时教学设计

根据水平四大单元学习目标和课时安排,以及课时教学目的、学情、场地、器材等情况,通过创设“学、练、赛”一体化教学模式和多种教学情境,将学练内容、教法与学法、组织队形、运动负荷等要素有机融合,有效落实大单元教学设计的要求。本节以田径类运动项目中的校园定向跑和立定三级跳远为例,制定了详细的课时教学计划示例,以供体育教师在教学实践中参考。

### 一、六至八年级田径类运动课时教学设计分析

校园定向跑是田径类运动项目的学习内容之一,具有很强的趣味性。本课时是六至八年级田径类运动大单元 36 课时中的第 17 课时,在上一节课初步体验定向跑的基础上,学习认识点标、个人校园定向跑和小组合作定向跑的方法,发展学生快速分析思考、果断解决问题的实践能力,并寓德育于体育教学活动之中,培养学生的团队合作意识和安全意识。

#### (一) 学习目标分析

基于六至八年级田径类运动大单元学习目标,结合学情分析,从运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行课时学习目标的设计,并尽可能使课时学习目标具体化,做到可观察、可达成、可评价。

##### 1. 运动能力目标分析

运动能力目标从体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度来设定。本课是在初步了解和体验校园定向跑概念的基础上,制定了解定向跑运动知识、根据定向图正确找到点标、掌握合理的呼吸方法与定向跑节奏、运用定向跑完整的知识与技能、发展心肺耐力和灵敏性等体能的目标。

##### 2. 健康行为目标分析

健康行为目标从体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度来设定。为提高学生安全运动的意识和能力,以及适应环境的能力,本课提出了在自主和合作学练中提高校园定向跑运动安全意识、心理承受力和适应自然环境变化能力的目标。

##### 3. 体育品德目标分析

体育品德目标从体育精神、体育道德和体育品格三个维度来设定。针对小组合作

定向跑和小组合作定向障碍跑比赛的特点,学生在体验定向跑的乐趣中展现团结协作的体育精神,并逐步形成责任意识的目标。

## (二) 教学内容分析

本课是六至八年级田径类运动大单元主题中的第 17 课时,以校园定向跑为主要教学内容。该内容对于六至八年级学生来说有一定的难度,主要是路线的判断和体力的分配。因此,教师依据学习目标、学生情况、中长跑项目特点、校园环境等,引导学生通过集体认识点标、快速识图、个人和集体找点标等学习活动,帮助学生学习校园定向跑的基础知识与基本技能;引导学生参与个人和小组合作定向跑的学练,提高校园定向跑的能力;同时通过创设小组合作定向障碍跑比赛情境,帮助学生逐步提高定向跑技能,并能在比赛中正确且较为熟练地运用,达到发展学生核心素养的目标。

## (三) 学情分析

水平四学生有强烈的好奇心和求知欲,活泼好动,不喜欢被动接受知识,初步具有自主学习、合作学习、探究学习的能力。但大多数学生的心肺耐力水平一般,对中长跑有畏难情绪。因此,本课主要通过创设游览长三角主要城市景点的定向跑情境,以语言激励等多种方式,鼓励学生克服困难,战胜自我,让学生在校园定向跑中体验成功的快乐,并有效发展学生的心肺耐力。

## (四) 教学策略分析

### 1. 定向跑和情境教学相结合,激发学生学练兴趣

结合校园运动场地,设计学生寻找校园点标的定向跑情境,让学生根据地图的提示依次找到各个点标,通过个人和小组合作的校园定向跑,体验“人在实地行,心在景中移”的感受,充分激发学生对定向跑的兴趣,享受校园定向跑“累并快乐着”的乐趣。

### 2. 自主学练和合作学练相结合,培养合作能力和竞争意识

为帮助学生掌握校园定向跑的知识和技能,在教师带领学生一起进行游览各个“景点”的基础上,安排学生依据地图进行定向跑的自主学练,然后以小组为单位,根据教师提供定向跑的 8 条路线,分组进行合作学练,并通过小组及组间的交流评价,在提高运动技能的同时,让学生学会合作、学会共事、学会竞争。最后,在通往城市景点途中设计一些障碍,让学生进行组间对抗赛,将课堂氛围推向高潮。

### 3. 落实健身育人理念,促进学生身心健康发展

在校园定向跑学练过程中融入生命教育和德育,加强学生安全运动的教育,注重培养学生团结协作、不怕困难、坚忍不拔的意志品质。教师在教学过程中对学生及时引导

和评价,激励学生克服困难,战胜自我,在掌握校园定向跑知识和技能的同时,促进学生身心健康发展。

#### 4. 预设关键问题,巧妙突破重难点

针对本课“快速识图、跑动路线的判断、合理分配体力”的教学重点,预设了“识图有误”“跑动路线有误”“体力分配不均”三个问题,提出了教师带领“集体游”、对照地图“自主游”、组内合作“互助游”等多种教学策略来突破重难点。

#### 5. 充分利用资源,促进课堂增效

在“激趣导学”部分,教师运用多媒体播放欢快、节奏感强的音乐,调动学生的学练积极性,增强热身效果;课中充分利用校园环境布设“景点”,降低认识点标的难度;利用栏架、横箱等体育器材,巧妙设置障碍跑比赛场地,增加学练兴趣,提高学生对定向运动知识和障碍跑知识的综合运用能力。

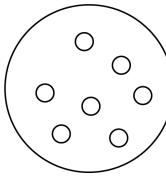
### 二、六至八年级田径类运动课时教学计划示例

依据六至八年级田径类运动大单元教学设计思路,基于课时学习目标、课时教学内容、课时教学策略等方面的分析,设计了课时教学计划示例(见表 4-3)。

表 4-3 六至八年级田径类运动课时教学计划示例

主题	田径类运动精英成长记	单元课次	36-17	班级	八(1)班	人数	40人
学习目标	1. 运动能力:了解定向跑运动知识,能根据定向图正确找到点标,掌握合理的呼吸方法与定向跑节奏,并能在小组合作定向障碍跑比赛中运用定向跑完整的知识与技能,发展心肺耐力、灵敏性等体能。 2. 健康行为:在自主和合作学练中提高校园定向跑运动安全意识、心理承受力和适应自然环境变化的能力。 3. 体育品德:在体验定向跑的乐趣中展现团结协作的体育精神,逐步形成责任意识。						
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:认识点标、个人校园定向跑练习、小组合作定向跑练习。 2. 展示或比赛:小组合作定向障碍跑比赛。 3. 体能练习:俯卧撑、开合跳、仰卧举腿、仰卧起坐。						
重难点	学生学习   发现在校园定向跑中出现的问题,并尝试解决。 教学内容   快速识图、跑动路线的判断、合理分配体力。 教学组织   保持安全距离和合理队形。 教学方法   小组合作与探究学习相结合的方法、情境教学法。						
安全保障	1. 课前准备活动充分,场地布置合理。 2. 保持适宜的间隔距离,防止碰撞。 3. 教师安全提示。			场地器材	1套多媒体设备、8个城市景点标志、16只盖印、10个绳圈、41份地图。		

(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)	课堂常规 1. 集合整队,师生问好。 2. 检查人数,安排见习生。 3. 宣布本课内容与目标。	教师: 1. 给出集合信号,师生问好。 2. 引出本课学习目标、内容,提出要求。 3. 询问学生健康状况,并作出合理安排。  学生: 1. 注意力集中,认真听讲。 2. 见习生做好观摩学习的准备。 3. 集队迅速、精神饱满。	队形:四列横队 ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ △			80~100
增趣促学 (6分钟)	热身活动 1. 热身操(音乐伴奏)。  2. 慢跑“抢圈”游戏(音乐伴奏)。	教师: 1. 提出练习要求,并领操。 2. 语言或肢体提示。  学生: 1. 根据音乐节奏,在教师的带领下集体练习。 2. 动作到位,有力度和幅度。  教师: 1. 讲解游戏方法:在场地上用绳子围成一个绳圈,带领排成一路纵队的学生绕着操场慢跑。若干圈后吹哨,并喊出一个数字,学生按照数字抢圈,没抢到圈的做3个俯卧撑或跪姿俯卧撑。 2. 参与学生活动。  学生: 1. 聆听游戏规则。 2. 在排头带领下一路纵队沿操场边线慢跑。 3. 前后的距离适当,避免碰撞。 4. 遵守游戏规则。	队形:四列横队,图形同上  队形如下: 	1 2~3	2.5~3 2.5~3	130~140 140~150

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/分)
素养 提升 (30分钟)	<p>一、校园定向跑</p> <p>1. 认识点标。</p> <p>教师： 1. 带领学生一起跑向各点标，并介绍点标。 2. 讲解两步一呼、两步一吸(或三步)的方法。 学生： 1. 跟跑，认识各点标。 2. 积极跑动，体会呼吸节奏。 3. 认真听讲。</p> <p>2. 个人定向跑练习。</p> <p>教师： 1. 讲解个人定向跑的方法。 2. 讲解找点标规则及要求。 3. 提示要采用匀速跑和合理分配体力。 学生： 1. 掌握识图“先看后盖章”的办法。 2. 按地图路线与实地对照选择跑动路线，通过每个点标，并拿到放在点标上的小纸条。 3. 进行找点标练习，严格按照定向程序，注意跑动时的安全。</p> <p>3. 小组合作定向跑练习。</p> <p>教师： 1. 讲解小组合作定向跑练习方法。学生分为4个小组，跑5~6个点标，距离500米左右。 2. 组织8个小组的学生同时练习。 3. 提供标准路线答案，引导学生自我检测、交流评价。 4. 巡视指导，安全提示。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 带领学生一起跑向各点标，并介绍点标。 2. 讲解两步一呼、两步一吸(或三步)的方法。 学生： 1. 跟跑，认识各点标。 2. 积极跑动，体会呼吸节奏。 3. 认真听讲。</p> <p>2. 个人定向跑练习。</p> <p>教师： 1. 讲解个人定向跑的方法。 2. 讲解找点标规则及要求。 3. 提示要采用匀速跑和合理分配体力。 学生： 1. 掌握识图“先看后盖章”的办法。 2. 按地图路线与实地对照选择跑动路线，通过每个点标，并拿到放在点标上的小纸条。 3. 进行找点标练习，严格按照定向程序，注意跑动时的安全。</p> <p>3. 小组合作定向跑练习。</p> <p>教师： 1. 讲解小组合作定向跑练习方法。学生分为4个小组，跑5~6个点标，距离500米左右。 2. 组织8个小组的学生同时练习。 3. 提供标准路线答案，引导学生自我检测、交流评价。 4. 巡视指导，安全提示。</p>	<p>队形：两路纵队</p> <p>队形如下：</p> <p>(盖章)点标</p> <p>队形如下：</p> <p>(盖章)点标</p>	1	2.5~3	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)
	4. 小组合作定向障碍跑比赛。	<p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5~6人1组，组长负责地图、点标记录工作。</li> <li>按地图路线与实地对照选择跑动路线，8个小组同时出发，准确快速完成规定路线。</li> <li>掌握地图与实地对照方法，明确方位，快速移动，按序找点标，并遵守规则。</li> </ol> <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解定向障碍跑比赛方法，将学生分2个大组，场地上依次放置栏架、横箱、垫子、标志物等器械。</li> <li>加强安全教育。</li> <li>组织学生练习，巡视指导，引导交流评价，语言激励。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>组长率组员按地图依次快速准确找点，按地图路线与实地对照选择跑动路线。</li> <li>在定向跑动中分别以各种方式跨越障碍，跑7~8个点标，距离600米左右。</li> <li>相互鼓励、相互帮助、相互评价。</li> <li>合理分配体能，体会呼吸与步频节奏，团结协作，限时完成。</li> </ol>	<p>队形如下：</p>	2	4.5~5	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)
	二、体能练习 1. 俯卧撑。 2. 开合跳。 3. 仰卧举腿。 4. 仰卧起坐。	教师： 1. 提出体能练习的要求。 2. 巡视指导,语言鼓励。  学生： 1. 在音乐伴奏中积极参与练习。 2. 注意动作完成的质量。 3. 坚持不懈完成教师布置的任务。	队形:散点	4	7~7.5	170~180
放松恢复 (3分钟)	1. 静态拉伸练习。 2. 小结讲评。 3. 回收器材。 4. 师生道别。	教师： 1. 组织学生进行拉伸放松练习。 2. 组织学生参与讲评。  学生： 1. 积极参与拉伸练习,动作到位。 2. 对照评价表进行自评和互评。 3. 参与课堂小结。 4. 帮助教师回收器材。	队形如下： ○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○○○○○○ ○○○○○○○ △	1	1.5~2	120~130
预计负荷	平均心率 群体运动密度	146~156 次/分 78.8%~89%	个体运动密度		50%~55%	
体育家庭作业	1. 通过网络查阅定向跑的相关知识。 2. 体能练习:俯卧撑、仰卧起坐、开合跳、坐位体前屈,每个练习3组×20次。					
课后反思	在授完课后,教师可以从本课/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	/					

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。

### 三、九年级田径类运动课时教学设计

立定三级跳远具有动作幅度大、全身发力、摆臂与蹬伸相结合的动作技术特点,具有很强的挑战性,深受九年级学生的喜爱。本课时是九年级田径类运动大单元72课时中的第15课时,也是学生第一次接触这个项目。因此,教师通过播放立定三级跳远视频导入本课,通过单脚跳的蹬摆、跨步跳的蹬摆、三步助跑接跳跃的“三跳”练习,使学生初步掌握基本动作技术和组合动作技术,初步建立动作概念,为后续完整动作技术的学练与运用奠定坚实基础,并在“学、练、赛”一体化学练情境下提高下肢与躯干的肌肉力量、协调性和爆发力等体能,养成敢于拼搏、勇于争先的精神。

#### (一) 学习目标分析

以九年级田径类运动大单元学习目标为指引,结合学生学习实际,以“如何提高跳跃远度”为问题驱动,从培养学生运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行课时学习目标的设计,并尽可能使课时学习目标具体化,做到可观察、可达成、可评价。

##### 1. 运动能力目标分析

结合学生在立定三级跳远中时常会发生“三跳”概念不清、动作不连贯等现象,提出了理解立定三级跳远的基本动作概念和基本原理,帮助学生体验和初步掌握单脚跳、跨步跳、跳跃蹬摆的技术要领,在展示中能正确运用,发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能的目标。

##### 2. 健康行为目标分析

为提高学生学练积极性和安全运动的意识与能力,提出了乐于参加立定三级跳远的学练、在合作交流学习中互助共进、养成良好的锻炼意识与安全防护意识的目标。

##### 3. 体育品德目标分析

九年级学生正处在青春期,争强好胜且自尊心强,但缺乏意志力。为此,提出了面对新学动作技能,能克服困难,表现出敢于拼搏、勇于争先等体育精神的目标。

#### (二) 教学内容分析

本课是九年级田径类运动大单元主题中的第15课时,以立定三级跳远的“三跳”为主要教学内容。由于学生以前没有接触过这个项目,因此教师可以通过播放视频帮助学生建立正确的动作概念,然后引导学生通过单脚蹬摆配合、跨步蹬摆配合、三步助跑接跳跃基本动作技术和组合动作技术的学练,体验和基本掌握立定三级跳远“三跳”的动作技术,并在小组和班级的展示中提高运用技能的能力。

#### (三) 学情分析

本课授课对象是九年级学生,他们正处在生长发育的关键时期,思维活跃,具有一

定的思辨能力,善于模仿和探究学习,小组交往和合作能力较强,在有挑战性的活动中能迎难而上,表现出自信和抗挫折能力,也有一定的跳远基础,但存在跳跃能力参差不齐、意志力薄弱等问题。因此,本课采用多样化的教学手段和方法,创设展示情境,帮助学生更好地掌握立定三级跳远的技术要领,提高跳跃能力,培养敢于拼搏、勇于争先的体育精神。

#### (四) 教学策略分析

##### 1. 多样化的教学情境

本课创设了问题引导、学练、展示等多样化的情境,旨在帮助学生在真实的情境中掌握立定三级跳远的知识与技能。如通过提问“立定三级跳远由哪几个动作技术组成?动作技术的基本原理是什么?”,引发学生的思考;通过模拟“运动员”的学练情境,激发学生学练的积极性;通过技能展示情境,为正确运用所学技能创造条件。

##### 2. 结构化的知识与技能

本课设计了单脚跳蹬摆配合、跨步跳蹬摆配合、三步助跑接跳跃、蹬摆技能展示的学练内容,都是从原地开始到行进间的练习,呈现教学内容的结构化;创设了多种情境,包括技术分析情境、学练情境、展示情境,形成了情境的结构化;组织了多种形式的学习活动,从问题创设开始,引导学生积极思考,带着问题进行学练,在练习过程中发现问题、提出问题和解决问题,体现了学习活动的结构化。

##### 3. 信息化的辅助教学

多媒体贯穿整堂课的教学,每项练习开始前都通过多媒体从不同角度向学生展示练习内容、方法与要求,提高教学质量和效率,形成适应信息社会要求的新课堂教学模式。如通过观看立定三级跳远的视频,让学生带着问题观察思考;通过教师提前录制的体能视频,让学生更直观地理解体能练习的动作要领、练习要求等,有效提高体能练习的效率;在恢复放松时选用舒缓优雅的音乐,让学生快速进入放松状态。

##### 4. 有效性的问题预设

针对立定三级跳远的关键技术,预设了“起跳时摆臂姿势不正确而影响第一步的单脚跳”和“第三跳落地缓冲动作不正确”两个问题,提出了采用多媒体视频播放和教师示范相结合、反复练习第一跳时的摆臂姿势和屈膝缓冲技术、语言提示落地姿势的学练策略,帮助学生掌握正确的动作技术。

### 四、九年级田径类运动课时教学计划示例

依据九年级田径类运动大单元教学设计思路,基于课时学习目标、课时教学内容、

课时教学策略等方面分析,设计了课时教学计划示例(见表 4-4)。

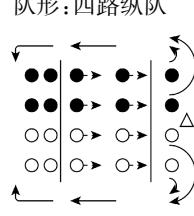
表 4-4 九年级田径类运动课时教学计划示例

主题	田径类运动全能精英成长记	单元课次	72-15	班级	九(1)班	人数	40 人								
学习目标	1. 运动能力:理解立定三级跳远的基本动作概念和基本原理;体验和初步掌握单脚跳、跨步跳、跳跃蹬摆的技术要领,在展示中能正确运用;发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能。 2. 健康行为:乐于参加立定三级跳远的学练,在合作交流学习中互助共进,养成良好的锻炼意识与安全防护意识。 3. 体育品德:面对新学动作技能,能克服困难,表现出敢于拼搏、勇于争先的体育精神。														
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:立定三级跳远视频、单脚跳和跨步跳的蹬摆配合、三步助跑接跳跃、立定三级跳远模仿练习。 2. 展示或比赛:比一比谁的蹬摆更有力。 3. 体能练习:俯撑交替摸肩、纵跳摸高、立卧撑、仰卧举腿。														
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;">发现在“三跳”组合技术衔接中出现的问题,并尝试解决。</td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学内容</td><td style="padding: 5px;">单脚跳、跨步跳、跳跃的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术。</td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学组织</td><td style="padding: 5px;">合理摆放标志物,保持合理的学练队形。</td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学方法</td><td style="padding: 5px;">问题引导、信息化教学、多样化情境。</td></tr> </table>							学生学习	发现在“三跳”组合技术衔接中出现的问题,并尝试解决。	教学内容	单脚跳、跨步跳、跳跃的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术。	教学组织	合理摆放标志物,保持合理的学练队形。	教学方法	问题引导、信息化教学、多样化情境。
学生学习	发现在“三跳”组合技术衔接中出现的问题,并尝试解决。														
教学内容	单脚跳、跨步跳、跳跃的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术。														
教学组织	合理摆放标志物,保持合理的学练队形。														
教学方法	问题引导、信息化教学、多样化情境。														
安全保障	1. 课前检查场地,合理摆放器材。 2. 准备活动充分,控好练习间距。 3. 教师巡查到位,适时安全教育。				场地器材	田径场、多媒体设备、体操垫、标志盘、小跨栏架。									
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)	课堂常规 1. 体育委员整队与报告。 2. 师生相互问好。 3. 宣布课程的内容、学习目标和要求。 4. 安全教育。 5. 安排见习生活动。	教师: 1. 向学生问好。 2. 宣布本课内容、学习目标和要求。 3. 进行安全教育。 问题:影响立定三级跳远适度的因素有哪些? 学生: 1. 向教师问好。 2. 明确本课学练目标和要求。 3. 精神饱满,队伍整齐,认真聆听。	队形:四列横队     △			80~100									

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
增趣促学 (6分钟)	<p>准备活动</p> <p>1. 慢跑。</p> <p>2. 专项热身(音乐伴奏):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 动态拉伸;</li> <li>(2) 单脚连续跳过小栏架;</li> <li>(3) 单脚提膝跳;</li> <li>(4) 弓步交换跳。</li> </ul>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提出慢跑要求,带领学生一起慢跑。</li> <li>2. 提示慢跑的呼吸方法与呼吸节奏。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明确慢跑要求,跟着教师一起慢跑。</li> <li>2. 注意呼吸方法与呼吸节奏。</li> </ol> <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提出练习要求并示范动作。</li> <li>2. 组织学生进行分组循环练习。</li> <li>3. 巡视,提示要点。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 明确练习要求,在组长带领下进行练习。</li> <li>2. 控制好练习节奏与安全距离。</li> <li>3. 积极参与,充分热身。</li> </ol>	<p>队形:两路纵队</p>	1	2.5~3	130~140
提升素养 (30分钟)	<p>一、立定三级跳远</p> <p>1. 视频导入。</p> <p>2. 单脚跳的蹬摆配合练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 单脚跳(第一跳);</li> <li>(2) 行进间单脚跳;</li> <li>(3) 连续过标志物。</li> </ul>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引导学生带着问题观看视频:立定三级跳远由哪几个动作技术组成?</li> <li>2. 组织学生进行动作模仿与探讨。</li> <li>3. 讲解动作技术的组成与基本原理。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 观看视频,积极思考。</li> <li>2. 自由模仿练习,回答问题。</li> </ol> <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 结合视频讲解动作要领并示范。</li> </ol> <p>问题:如何正确摆臂?</p> <p>2. 提出练习要求,组织学生进行学练。</p>	<p>队形:“U”形排列</p> <p>队形:四列横队</p>	6~8	3~3.5	140~150

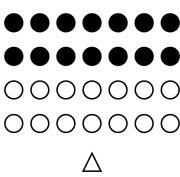
(续表)

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>3. 跨步跳的蹬摆配合练习：</p> <p>(1) 跨步跳(第二跳)；</p> <p>(2) 行进间跨步跳；</p> <p>(3) 跨步跳连续过小栏架。</p> <p>4. 三步助跑接跳跃。</p>	<p>3. 语言提示, 巡视指导纠错。 学生： 1. 明确动作要领与练习要求。 2. 主动思考, 积极练习, 注意安全。 3. 摆动腿积极前伸下压, 手臂协调配合摆动。</p> <p>教师： 1. 讲解动作要领, 并示范。 问题：摆臂的方向为何？ 2. 组织学生进行学练。 3. 提出练习要求, 巡视指导纠错。 学生： 1. 明确动作要领。 2. 主动思考, 积极参与学练。 3. 手臂摆动与下肢发力协调配合, 充分送髋, 全脚掌积极下压。</p> <p>教师： 1. 讲解动作要领并示范。 问题：如何做到落地缓冲？ 2. 提出练习要求, 组织学生进行学练。 3. 巡视指导纠错, 帮助学生改进动作。 学生： 1. 明确动作要领与练习要求。 2. 合作学练, 改进提高。 3. 助跑节奏合理, 起跳充分, 双腿尽量向胸前靠拢, 双腿前伸缓冲落地。</p>	<p>队形：四路纵队</p> 	6~8	3~3.5	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>5. 立定三级跳远。</p> <p>教师： 1. 结合视频讲解立定三级跳远的技术要领并示范。 2. 组织学生学练，并巡视指导。</p> <p>学生： 1. 明确要求，分组进行学练。 2. 相互观察，相互帮助，相互指正。 3. 面对困难，敢于拼搏，勇于争先。 4. 尽可能做到“三跳”动作连贯。</p> <p>6. 比一比谁的蹬摆更有力： (1) 单脚跳； (2) 跨步跳； (3) 三步助跑接跳跃。</p> <p>二、体能练习 1. 俯撑交替摸肩。 2. 纵跳摸高。 3. 立卧撑。 4. 仰卧举腿。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 结合视频讲解立定三级跳远的技术要领并示范。 2. 组织学生学练，并巡视指导。</p> <p>学生：</p> <p>1. 明确要求，分组进行学练。 2. 相互观察，相互帮助，相互指正。 3. 面对困难，敢于拼搏，勇于争先。 4. 尽可能做到“三跳”动作连贯。</p> <p>教师： 1. 讲解展示要求，组织学生展示。 2. 给学生反馈意见。</p> <p>学生： 1. 在组长带领下进行组内展示，学生自评和互评。 2. 每组推荐两名学生，参加班级内的技能展示。 3. 合作交流，在展示中能正确运用技能。</p> <p>教师： 1. 讲解练习要求。 2. 引导学生跟随视频和音乐进行练习。</p> <p>学生： 1. 明确动作方法及练习要求。 2. 在组长带领下，跟随视频进行分组循环练习。 3. 动作到位，坚持到底。</p>	<p>队形：四列横队 (图同上)</p> <p>队形： ● ● ● → ● ● ● ● → ● ○ ○ ○ → ○ ○ ○ ○ → ○</p> <p>队形： ● ● ○ ○ ● ● ○ ○ ● ● ○ ○</p>	8~10  2  2	6~6.5  1~1.5  7~7.5	150~160  150~160  170~180

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)				
放松恢复 (3分钟)	放松与小结 1. 拉伸放松。 2. 交流总结。 3. 布置作业。 4. 归还器材。 5. 师生道别。	教师： 1. 组织学生结合音乐进行拉伸练习。 2. 交流点评本课的学习情况。 3. 布置作业,引导学生归还器材。 学生： 1. 跟随音乐进行放松练习。 2. 参与课堂小结。 3. 回收器材,完成课后任务。	队形:四列横队 	1	1.5~2	120~130				
预计负荷	平均心率	147~157 次/分								
	群体运动密度	75%~87%	个体运动密度		50%~55%					
体育家庭作业	1. 与家人交流立定三级跳远的动作方法与学习体会。 2. 体能练习:俯卧撑、仰卧两头起、开合跳、纵跳摸高,每个练习内容完成 2 组,每组练习 20 次。									
课后反思	在授完课后,教师可以从本课/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	三级立定跳远的完整动作视频与分解动作视频、相关音乐等。									

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

## 第四节 水平四田径类运动大单元学习评价

为了评估水平四学生参与田径类运动大单元的学习效果,围绕学科核心素养的维度,对学生的学业成就表现进行综合评价。本节依据《课程标准(2022 年版)》中对

水平四田径类运动项目的学业质量合格标准要求,设计了水平四田径类运动大单元学业质量等级标准,并采用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、综合性评价等多种评价方式,对学生进行全面的综合评定,发挥反馈、导向、激励和改进的作用,帮助学生改进与提高,促进学生核心素养的发展,达成以评促学、以评促教的目标。

## 一、水平四田径类运动大单元学业质量等级标准

《课程标准(2022年版)》对水平四田径类运动学业质量合格标准作了描述,依据此标准,制定了水平四田径类运动大单元学业质量等级标准(见表4-5)。

表4-5 水平四田径类运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 熟练掌握所学田径类运动项目完整动作技术,并在跑、跳、投掷比赛中正确并熟练运用所学技能,对所学田径类运动项目有很好的完整体验和理解;能合理解释跑、跳、投掷的运动原理和文化。</li> <li>• 能主动组织与开展体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。</li> <li>• 能主动做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次所学田径类运动项目的比赛,并能对某场高水平比赛作出准确分析与评价。</li> <li>• 表现出良好的抗挫折能力和稳定的心态,充满青春活力,善于沟通与合作,很快适应跑、跳、投掷学练环境的各种变化。</li> <li>• 能熟练、准确解释所学田径类运动项目的安全知识,能准确、及时处理跑、跳、投掷学练和比赛中易发生的安全问题。</li> <li>• 在参与的田径类运动项目比赛中做到诚信自律、公平公正、尊重裁判、尊重对手,积极挑战自我,具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛胜负。</li> <li>• 能主动做到每周运用所学田径类运动技能进行5次(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 熟练掌握所学田径类运动项目完整动作技术,并在跑、跳、投掷比赛中正确并较熟练运用所学技能,对所学田径类运动项目有较好的完整体验和理解;能比较流畅地解释跑、跳、投掷的运动原理和文化。</li> <li>• 能积极组织与开展体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</li> <li>• 能自觉做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于9次所学田径类运动项目的比赛,并能对某场高水平比赛作出较好的分析与评价。</li> <li>• 表现出较好的抗挫折能力和平稳的心态,能适应跑、跳、投掷学练环境的各种变化。</li> <li>• 能比较熟练解释所学田径类运动项目的安全知识,能及时处理跑、跳、投掷学练、比赛中易发生的安全问题。</li> <li>• 在参与的田径类运动项目比赛中自觉做到遵守规则、尊重裁判、尊重对手,积极主动克服困难、挑战自我,能正确看待比赛胜负。</li> <li>• 能自觉做到每周运用所学田径类运动技能进行4次(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>

(续表)

等级	学业质量描述
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 掌握所学田径类运动项目的完整动作技术，并在跑、跳、投掷比赛中合理运用，对所学田径类运动项目有整体的体验和理解；能解释跑、跳、投掷的运动原理和文化。</li> <li>• 能独立组织与开展体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的合格水平。</li> <li>• 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次所学田径类运动项目的比赛，并能对某场高水平比赛作出分析与评价。</li> <li>• 表现出抗挫折能力和良好的心态，能适应跑、跳、投掷学练环境的各种变化。</li> <li>• 能解释所学田径类运动项目的安全知识，能及时处理跑、跳、投掷学练和比赛中易发生的安全问题。</li> <li>• 在参与的田径类运动项目比赛中做到遵守规则、尊重裁判、尊重对手，主动克服困难、挑战自我，能正确看待比赛胜负。</li> <li>• 能做到每周运用所学田径类运动技能进行3次（每次1小时左右）课外体育锻炼。</li> </ul>

## 二、水平四田径类运动大单元学习评价的内容与方法

水平四田径类运动学习评价内容的选择应依据大单元学习目标，根据学业质量等级标准和具体的教学要求，围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面全面评估学生核心素养发展水平。学习评价方法的选择应依据评价目的、评价内容、评价主体、评价情境等实际情况，对学生的学习行为进行多维度、多元化的评价，促进学习目标的达成，发展核心素养水平。

### （一）评价内容选择

#### 1. 运动能力的发展

包括田径类运动项目动作技术的基本原理和相关历史文化的了解程度；所学田径类运动项目的基本动作技术、组合动作技术、完整动作技术的掌握情况、体能发展水平；运用田径类运动技能解决实际问题的能力，以及在展示或比赛中的表现等。

#### 2. 健康行为的形成

包括有规律地参与体育锻炼的情况、运用健康与安全知识和技能进行健康管理能力的情况、情绪调控能力的情况、是否善于与同伴沟通交流和适应多种环境能力的情况等。

#### 3. 体育品德的养成

包括积极应对在体育活动中遇到问题的情况，在学练或比赛中表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先、诚信自律、坚持公平公正的情况，是否具有规则和责任意识、集体荣

誉感,以及能否正确看待比赛的胜负等。

## (二) 评价方法选择

### 1. 运动能力评价方法

围绕体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度展开,在评定课堂学习过程时可采用观察评价、口头评价、清单式评价、展示或比赛评价等方法,在评定学习结果时可采用书面评价、等级评价、口头测验等方法。如在进行后抛实心球完整技术学练时,教师可组织学生以自评或他评的方式对所学投掷技术的掌握进行口头评价,也可以由教师或学生对投掷远度进行等级评价。

### 2. 健康行为评价方法

围绕体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度展开,在评定课堂学习过程时可采用书面测评、口头评价、考勤记录等方法,在评定学习结果时可采用成长档案袋、书面测评等方法。如田径类运动的安全知识可以通过纸质测试、口头提问等方法测试。

### 3. 体育品德评价方法

围绕体育精神、体育道德、体育品格三个维度展开,一般采用过程性评价的方式,对学生的体育品德进行定性评价,可采用观察评价、口头评价、成长档案袋等方法。如在进行 $4\times100$ 米接力跑学练时,对学生在学练时表现出来的态度、行为、习惯等方面进行定性评价。

## 三、水平四田径类运动大单元学习评价示例

水平四田径类运动大单元学习评价既要关注学生参与田径类运动的学习结果表现,又要关注学生在学习过程中的发展情况,及时了解学生存在的问题,不断挖掘学生的发展潜能,促进学生全面健康发展。水平四田径类运动学习评价示例主要包括课时学习评价、大单元综合性评价、大单元过程性评价和项目定量评价。

### (一) 课时学习评价示例

#### 1. 六至八年级课时学习评价示例

本课时评价示例是依据六至八年级田径类运动大单元(36—17)课时的学习目标,基于学习内容、学情分析而制定的学习评价表(见表4-6),学生可通过自评、互评或教师评价的方式,依据评价工具作出相应的等级评价。其中,“运动能力”采用学生自评的方式进行评定,“健康行为”采用同伴互评的方式进行评定,“体育品德”采用教师评价的方式进行评定。

表 4-6 六至八年级田径类运动大单元(36-17)课时学习评价表

评价维度	评价内容	评价形式	得分(0~20分)
运动能力	积极参与体能练习。	自评	
	掌握校园定向跑识图找点标和合理分配体力的方法，并能在小组合作定向障碍跑比赛中正确运用所学技能。		
健康行为	在学练和比赛中表现出安全参与运动的意识和能力。	互评	
	能适应校园定向跑的环境变化。		
体育品德	在小组合作跑中有责任意识和团队精神。	教师评价	
课时评价综合得分			
课时评价综合等级		<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	

注：“运动能力”“健康行为”“体育品德”中“评价内容”每一维度分值为 20 分；课时评价综合得分等于“评价内容”的得分之和；课时评价综合等级折算分值是：85~100 分为优秀，75~84 分为良好，60~74 分为合格，59 分及以下为需努力。

## 2. 九年级课时学习评价示例

本课时评价示例是依据九年级田径类运动大单元(72-15)课时学习目标，基于学习内容、学情分析而制定的立定三级跳远课时学习评价表(见表 4-7)，学生可通过自评、互评的方式，依据评价工具作出相应的等级评价。

表 4-7 九年级田径类大单元第(72-15)课时学习评价表

等级	“三跳”(立定三级跳远)技能评价标准			
优秀	蹬摆有力，有爆发力，掌握“三跳”的基本动作技术和组合动作技术。			
良好	蹬摆较有力，有一定爆发力，基本掌握“三跳”的基本动作技术和组合动作技术。			
合格	起跳有力，有蹬摆动作，基本掌握“三跳”的基本动作技术。			
需努力	起跳无力，蹬摆动作不明显，“三跳”的基本动作技术不正确。			
自己评价等级		<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	同伴评价等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力

## (二) 大单元学习评价示例

依据《课程标准(2022年版)》田径类运动的学业质量标准,结合水平四田径类运动大单元学习目标和学习评价要求,制定基于学业质量标准的田径类运动大单元评价表。

### 1. 六至八年级田径类运动大单元学习评价示例

六至八年级田径类运动大单元过程性评价表围绕运动能力、健康行为、体育品德三个维度,依据六至八年级田径类运动大单元学习目标、学习内容、学习要求及学情,设计了过程性评价表(见表4-8),旨在有效评价学生核心素养的提升过程和程度。根据学生在六至八年级田径类运动大单元学习中的过程性表现,采用自评或互评、教师评价等方式,结合具体的评价内容进行评价,最后确定过程性评价的等级。

表4-8 六至八年级田径类运动大单元过程性评价表

评价维度	评价内容		自评或互评 (0~100)分	师评(0~100)分
运动能力	由被动到主动参与体能练习,体能获得全面发展。			
	逐渐理解所学田径类运动项目动作技术的基本原理和相关历史文化;在学练和比赛中能逐渐运用基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术。			
	积极参与班级教学比赛和班级“田径小健儿”运动会,能准确并较熟练运用所学技能。			
健康行为	逐渐形成对田径类运动项目的兴趣和爱好。			
	有安全运动的意识和能力,逐步能运用健康与安全知识和技能进行健康管理。			
	情绪调控能力不断得到增强。			
	积极、善于与同伴沟通和合作,能适应多种环境。			
体育品德	能积极应对困难,敢于拼搏,勇于争先。			
	遵守规则,规则意识强,做到诚信自律、公平公正。			
	具有一定的责任感和集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负。			
总分		过程性评价等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	

注:学生自评或互评、师评以百分制为单位,过程性评价总分=运动能力评分(自评或互评+师评的总分) $\times 0.05$ +健康行为评分(自评或互评+师评的总分) $\times 0.05$ +体育品德评分(自评或互评+师评的总分) $\times 0.05$ 。根据教学需求,选择自评或互评的方式,各部分的权重也可根据学生实际情况进行调整。过程性评价等级折算分值是:85~100分为优秀,75~84分为良好,60~74分为合格,59分及以下为需努力。

## 2. 九年级田径类运动大单元学习评价示例

### (1) 九年级田径类运动大单元综合性评价表

基于《课程标准(2022年版)》中的评价建议,采用过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、教师评价与学生评价相结合的评价方式,健全综合性评价,从而全面评估学生核心素养发展水平。九年级田径类运动大单元综合性评价表(见表4-9)从运动能力、健康行为和体育品德三个维度进行综合评价。

表4-9 九年级田径类运动大单元综合性评价表

评价维度	类别	评价内容				综合评分
运动能力	体能 (30分)	项目	体能表现			
		日常运动和赛季中的体能表现	在运动和比赛中体能明显下降 (20分及以下)	在运动和比赛中体能一般 (21~25分)	在运动和比赛中中有充沛的体能 (26~30分)	
	技战术运用 (30分)	项目	100米跑	立定三级跳远	双手头上前投掷实心球	
		考核分数 (各6分)				
		赛季表现分数 (各4分)				
	展示或比赛 (12分)	项目	参加各种展示或比赛 (6分及以下)	积极参与比赛并承担裁判工作 (7~9分)	积极参与比赛并承担裁判工作,能对比赛作出分析与评价 (10~12分)	
		分数				
健康行为	锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用 (5分)	项目	参与田径类运动 (3分及以下)	有规律地参与田径类运动 (4分)	有规律地参与田径类运动,能运用健康和安全知识进行健康管理 (5分)	
		分数				
	情绪调控和环境适应 (5分)	项目	在运动与比赛时能调控情绪 (3分及以下)	在运动与比赛时能调控情绪,充满活力 (4分)	在运动与比赛时能适应不同条件下的比赛环境,能较好调控情绪,善于与同伴沟通与交流 (5分)	
		分数				

(续表)

评价维度	类别	评价内容			综合评分	
体育品德	体育精神 (6分)	项目	积极应对田径类运动和比赛中遇到的困难,表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神			
		分数				
	体育道德 (6分)	项目	做到诚信自律,坚持公平公正,规则意识强			
		分数				
	体育品格 (6分)	项目	在田径运动会中具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负			
		分数				
总分		等级	<input type="checkbox"/> 优秀	<input type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 合格	
			<input type="checkbox"/> 需努力			

注:

1. 技战术应用中的“考核分数”为各项目的测试成绩。
2. 体能、技战术运用、展示或比赛等主要结合技战术的掌握程度和赛季中的表现进行评价。
3. 健康行为、体育品德可以采用课堂行为观察的方式进行评价。
4. 总分=运动能力综合评分+健康行为综合评分+体育品德综合评分。
5. 评价等级分值:85~100分为优秀,75~84分为良好,60~74分为合格,59分及以下为需努力。

## (2) 九年级中长跑绝对性评价示例

定量评价是评价学生运动成绩的重要手段,也是学生运动成绩等级的绝对性评价方式。参照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的评价标准,制定了九年级800米跑(女)、1000米跑(男)的成绩评价表(见表4-10)。

表4-10 九年级800米跑(女)、1000米跑(男)成绩评价表

对象	优秀	良好	合格	需努力
男生	3分50秒及以下	3分51秒~4分05秒	4分06秒~4分55秒	4分56秒及以上
女生	3分39秒及以下	3分40秒~3分55秒	3分56秒~4分45秒	4分46秒及以上

注:根据课时学习目标和学习需求进行中长跑的测试。

## 第五节 水平四田径类运动跨学科主题学习的教学设计

跨学科融合是提高运动能力、学习健康知识和传承中华优秀传统体育的重要方式和途径。水平四田径类运动跨学科主题学习教学设计立足于培育核心素养,围绕跨学科主题“破解运动的‘密码’——给运动插上智慧的翅膀”,融入物理、数学、信息科技等多学科知识,在多任务的学练和比赛中运用100米跑、蹲踞式跳远、双手头上前掷实心球的完整动作技术和技能,帮助学生提高解决真实问题的能力,实现多学科交叉融合育人的目的。

### 一、水平四田径类运动跨学科主题学习教学设计分析

#### (一) 学情分析

水平四学生具有好奇心和独立意识强等特点,有一定分析问题的能力,渴望破解运动的“密码”,能正确并熟练运用所学的田径类运动技能。他们已经掌握了田径类运动相关项目的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术,也通过物理、数学等学科的学习,知道了二次函数图像、“跑步速度=步频×步长”等相关知识,这为开展跨学科融合教学,更好地改进和提高动作技术质量打下了一定的基础。

#### (二) 设计思路

为了帮助学生破解运动的“密码”,正确并熟练运用所学田径类运动技能,围绕100米跑、蹲踞式跳远、双手头上前掷实心球三个项目,运用物理、数学、信息科技等多学科的知识与技能破解“如何跑得更快”“如何跳得更远”“如何投掷得更远”等问题。针对“如何跑得更快”,设计“运用物理和数学知识提高短跑能力”的学习任务,将“跑步速度=步频×步长”等物理和数学的知识有机融合在100米跑学练中,帮助学生更好地理解短跑的基本原理;针对“如何跳得更远”“如何投掷得更远”,设计“运用多学科知识助力提高跳远能力和投掷能力”的学习任务,将能量守恒定律、牛顿第一定律、二次函数图像等物理、数学等学科的知识有机融合在蹲踞式跳远和双手头上前掷实心球的学练中,促进学生更好地理解跳远和投掷动作技术的基本原理,从而进一步提高跑、跳、投掷的运动技能,以及运用多学科知识来理解和掌握田径类运动所蕴含的科学价值和文化内涵,提高学生分析问题、解决问题的综合能力。

### 二、水平四田径类运动跨学科主题学习单元教学计划示例

本示例围绕跨学科主题“破解运动的‘密码’——给运动插上智慧的翅膀”进行活动设计(见表4-11),通过创设“思、践、悟”学练情境,结合物理、数学、信息科技等相关学

科知识,引导学生独立思考和合作探究,帮助学生在理解、体验、探究和运用动作技术基本原理的基础上,进一步提高运动技能,提升综合素养。

表 4-11 “给运动插上智慧的翅膀”——水平四田径类运动跨学科主题学习单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:学会综合运用物理、数学、信息科技等学科知识,通过观察、分析等活动,对100米跑、蹲踞式跳远、双手头上前掷实心球的完整动作技术进行分析,理解跑、跳、投掷动作技术的基本原理,在展示或比赛中能正确并熟练运用所学技能,体能获得全面发展。 2. 健康行为:能积极参与田径类运动项目的学练,有一定的安全运动意识和行为;在“学、练、赛”中能保持良好的情绪;能适应各种环境的变化。 3. 体育品德:在跑、跳、投掷的实践运用中,展现出勇于挑战、敢于拼搏的精神;能正确看待比赛胜负。		
主要教学内容	任务一:运用“跑步速度=步频×步长”等知识对100米跑动作技术进行分析,提高和改进100米跑的完整动作技术,并能在“百米飞人”大赛中正确且熟练运用技能。 任务二:运用物理、数学等多学科知识对跳跃动作技术进行分析,提高和改进蹲踞式跳远的完整动作技术,并能在展示中正确且熟练运用所学技能。 任务三:运用物理、数学等多学科知识对投掷动作技术进行分析,提高和改进双手头上前掷实心球的完整动作技术,并能在掷远掷准争霸赛中正确且熟练运用所学技能。		
重难点	学生学习	学练中融合多学科知识,真正达到破解田径类运动“密码”的目的,提高综合运动能力。	
	教学内容	在多学科知识融合下理解跑、跳、投掷等动作技术的基本原理,在学练和比赛中正确并熟练运用100米跑、蹲踞式跳远、双手头上前掷实心球的动作技能。	
	教学组织	合理调整队伍,确保运动负荷和运动安全。	
	教学方法	信息技术辅助法、小组合作学习法、探究学习法等。	
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:结合物理、数学、信息技术等学科知识,了解100米跑动作技术的基本原理,知道决定100米跑速度的主要因素;改进和提高100米跑的完整技术;在学练与展示情境中正确且熟练运用短跑的完整动作技术;发展位移速度、反应能力、爆发力等体能。 2. 健康行为:能保持良好的学习心态;善于与同伴沟通与交流100米跑动作技术的原理。 3. 体育品德:在学练和比赛中表现出敢于拼搏、勇于争先的精神;能正确看待比赛胜负。	1. 结构化的跨学科知识与技能: (1) 运用“跑步速度=步频×步长”等知识对百米短跑技术进行分析; (2) 100米跑动作技术的基本原理。 2. 展示或比赛: (1) 100米跑; (2) “百米飞人”大赛。  3. 体能练习: (1) 原地高抬腿; (2) 原地小步跑; (3) 俯卧撑; (4) 立卧撑。	1. 教师在课前让学生查阅资料了解“跑步速度=步频×步长”等知识,组织学生围绕步长与步频的关系、影响100米跑动作技术与成绩的因素等方面进行分析与研讨;教师讲解100米跑动作技术的基本原理,学生交流讨论。 2. 教师提示100米跑的技术要领,组织学生分组进行100米跑,利用平板电脑拍摄100米跑动作技术视频,同伴之间讨论分析100米跑的改进技术,并进行反复练习;在小组赛的基础上,每组推选两名学生参加100米跑总决赛,最后评选出“百米飞人”。师生共同评价动作技术。 3. 教师讲解体能练习的动作规格,每个练习1分钟,共2组,分组轮换练习。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:运用多学科知识帮助学生理解跳远动作技术的基本原理,知道决定远度的重要因素;掌握蹲踞式跳远的完整动作技术,以及正确且熟练运用技能;发展爆发力、位移速度、肌肉力量、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:有预防跳远常见运动损伤的意识和能力,能保持良好的学习心态。</p> <p>3. 体育品德:在学练和展示中表现出吃苦耐劳的精神,有较强的规则意识和责任意识。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 运用多学科知识对蹲踞式跳远动作技术进行分析;</p> <p>(2) 跳远动作技术的基本原理。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 助跑与起跳组合技术的练习;</p> <p>(2) 蹲踞式跳远;</p> <p>(3) 蹲踞式跳远动作技能展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 连续蛙跳;</p> <p>(2) 仰卧起坐;</p> <p>(3) 俯撑移行;</p> <p>(4) 动态体前屈拉伸。</p>	<p>1. 教师提出问题:如何跳得更远?让学生带着问题观看优秀运动员跳远视频,组织学生运用能量守恒定律、机械能转换、二次函数图像等物理、数学知识对跳远动作进行分析;教师结合 PPT,讲解跳远动作技术的基本原理,学生交流讨论。</p> <p>2. 学生在组长带领下进行助跑与起跳的练习,同伴之间相互观察与指正;分组进行学练完整动作技术,利用平板电脑拍摄与回放功能,相互讨论分析,并进行改进练习;先进行小组展示,然后每组推选出两名学生参加班级展示,师生共同评价。</p> <p>3. 学生由小组长带领,跟随音乐进行分组轮换练习。每个练习 1 分钟,共 2 组。</p>
3	<p>1. 运动能力:运用物理、数学等知识对投掷运动的出手速度、角度、高度等进行分析,知道决定投掷远度的重要因素;改进和提高双手头上前掷实心球的完整动作技术,并在比赛中正确且熟练运用技能;发展肌肉力量、爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:关注投掷运动的安全,善于与同伴沟通和交流,建立融洽的人际关系,不断提高适应环境的能力。</p> <p>3. 体育品德:在小组合作与比赛中,表现出坚持公平公正、团结协作、有责任感等优良品质,能正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 运用多学科知识对双手头上前掷实心球的动作技术进行分析;</p> <p>(2) 投掷动作技术的基本原理。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) “背弓”练习;</p> <p>(2) 双手头上前掷实心球;</p> <p>(3) “九宫格”掷远掷准争霸赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧起坐;</p> <p>(2) 仰卧举腿;</p> <p>(3) 弓箭步交换跳;</p> <p>(4) 立卧撑。</p>	<p>1. 教师结合视频和 PPT,组织学生运用能量守恒定律、二次函数图像等物理、数学知识对投掷动作进行分析,学生分组讨论出手速度、出手角度、出手高度对成绩的影响;教师讲授投掷动作技术的基本原理,并组织学生讨论交流。</p> <p>2. 学生 2 人 1 组,进行“背弓”练习,理解超越器械对提高出手速度的重要作用;学生在组长带领下进行完整动作的改进练习,利用平板电脑拍摄与回放功能,同伴之间讨论与分析技术,发现问题并尝试解决,教师巡视指导;分组进行掷远掷准争霸赛,每组推荐两名学生参加班级争霸赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的动作规格,学生 4 人 1 组,以比赛的方式进行。每个练习 1 分钟,共 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、李有强、何耀慧、袁春、杨洲、杨逸伦、赵大地、温法君、李波、李兴盈、徐勤萍、陈美媛、梁夫生、李菲菲、刘伟俊、姜斌、金燕、童甜甜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](mailto: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

田径类运动  
全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2997-4

9 787572 029974 >

定 价： 54.50 元