



义务教育教科书
(五·四学制)

体育与健康

教师用书 新兴体育类运动 全一册



上海教育出版社

义务教育教科书
(五·四学制)

体育与健康

教师用书
新兴体育类运动

全一册

主编 汪晓赞

上海教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

义务教育教科书 (五·四学制) 体育与健康教师用书.
新兴体育类运动 全一册 / 汪晓赞主编. — 上海: 上海教育
出版社, 2024.8. — ISBN 978-7-5720-2991-2

I. G633.963; G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第2024CP5991号

主 编: 汪晓赞

副 主 编: 王 晖

本册主编: 姚 瑶

本册编写人员: 林程慧 于生德 杨 震 黄 强 夏喆倩 朱立明 李有强 何耀慧

责任编辑: 姚欢远 李千里 梁乐天

特约审读: 杨宏玲

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) 新兴体育类运动 全一册

出 版 上海教育出版社 (上海市闵行区号景路159弄C座)

发 行 上海新华书店

印 刷 上海盛通时代印刷有限公司

版 次 2024年8月第1版

印 次 2024年12月第2次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 14

字 数 400 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2991-2/G·2654

定 价 72.00 元

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

如发现内容质量问题, 请拨打 021-64319241;

如发现印、装问题, 请拨打 021-64373213, 我社负责调换。

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

前　　言

《义务教育教科书(五·四学制)体育与健康(教师用书)》以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”教育理念,以中国学生发展核心素养为引领,是根据教育部于2022年4月颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称《课程标准(2022年版)》)精神,结合《健康中国行动(2019—2030年)》《综合防控儿童青少年近视实施方案》《体育强国建设纲要》等相关文件的要求,结合近年来体育与健康课程改革的经验和教师用书编写与使用情况反馈而编写的。

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

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

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

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

本教科书是本套教师用书中的新兴体育类运动分册，提供了义务教育阶段水平二至水平四的新兴体育类运动中定向运动、攀岩、极限飞盘、飞镖及花样跳绳五个项目的学习内容。本教科书通过引导学生了解并运用新兴体育类运动的规则与裁判方法，经常观看新兴体育类运动比赛，简要分析新兴体育类运动比赛中的现象与问题；积极学练新兴体育类运动技战术、参加各类新兴体育类运动比赛；在新兴体育类运动的学、练、赛中不断强化体能，让学生完整地体验和理解新兴体育类运动项目，从而达到掌握新兴体育类运动技能的课程目标。

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

目 录

第一章 基于课程标准的新兴体育类运动教学	1
第一节 新兴体育类运动的特点与育人价值	1
第二节 新兴体育类运动学习目标的设置	7
第三节 新兴体育类运动教学内容的设计	18
第四节 新兴体育类运动教学策略的选择	42
第五节 新兴体育类运动主要技战术要点和易犯错误	51
第二章 水平二新兴体育类运动教学设计与实施	66
第一节 水平二新兴体育类运动大单元教学设计	66
第二节 水平二新兴体育类运动课时教学设计	76
第三节 水平二新兴体育类运动大单元学习评价	84
第四节 水平二新兴体育类运动跨学科主题学习的教学设计	89
第三章 水平三新兴体育类运动教学设计与实施	94
第一节 水平三新兴体育类运动大单元教学设计	94
第二节 水平三新兴体育类运动课时教学设计	104
第三节 水平三新兴体育类运动大单元学习评价	111
第四节 水平三新兴体育类运动跨学科主题学习的教学设计	117
第四章 水平四新兴体育类运动教学设计与实施	121
第一节 六至八年级新兴体育类运动大单元教学设计	121

第二节 九年级新兴体育类运动大单元教学设计	136
第三节 水平四新兴体育类运动课时教学设计	157
第四节 水平四新兴体育类运动大单元学习评价	163
第五节 水平四新兴体育类运动跨学科主题学习的教学设计	168
第五章 新兴体育类运动单项大单元教学设计	172
第一节 定向运动大单元教学设计	172
第二节 攀岩运动大单元教学设计	185
第三节 极限飞盘运动大单元教学设计	195
第四节 飞镖运动大单元教学设计	205

第一章 基于课程标准的新兴体育类运动教学

新兴体育类运动是指在国际上比较流行、在国内开展不久或国内外新创的、大众运动色彩浓郁、深受青少年喜爱的体育活动。该类运动形式新颖、体验感强、锻炼效果好,而且具有较强的时尚性和挑战性。考虑到这类运动特有的体育价值和未来前景,《课程标准(2022年版)》中专门将其列为六大专项运动技能之一。新兴体育类运动项目可分为生存探险类项目和时尚运动类项目。生存探险类项目包括定向运动、野外生存、远足、登山、攀岩等;时尚运动类项目包括花样跳绳、轮滑、滑板、极限飞盘、跆拳道、独轮车、小轮车、飞镖等。新兴体育类运动不仅在教学层面对传统运动项目资源具有补充作用,而且是满足现代青少年对自我挑战、感官体验与运动时尚追求的有效手段。

第一节 新兴体育类运动的特点与育人价值

新兴体育类运动中的生存探险类项目具有较强的挑战性、探险性及结果的不可预测性,而时尚运动类项目具有较明显的娱乐性、休闲性和实用性等特点。了解新兴体育类运动的特点,有利于广大教师基于校情和学情合理选择所要开设的运动项目。

一、新兴体育类运动的共性特点

新兴体育类运动产生的自然环境和社会背景决定了其项目具有时尚性与娱乐性、新奇性与实用性、健身性与挑战性等共性特点。

(一) 时尚性与娱乐性

新兴体育类运动形式新颖、趣味性强,散发着时尚文化的魅力。此类运动项目的开展强调协同参与、积极表现。就项目的原生特点而言,其普遍具有的时尚性、自主性和娱乐性等特点有助于培养学生参与体育运动的兴趣和创新意识,增强学生对新鲜事物的接受与适应能力,使学生树立健康生活观,促进学生健康、全面地发展。例如,花样跳绳具有花样繁多、形式多样、观赏性强等特点,由于融入了舞蹈、健身操、音

乐等传统与时尚元素,玩法更加新颖、时尚,既可以个人炫技又适合大型表演,具有较强的娱乐性。又如,定向运动作为一种新兴的户外休闲、娱乐、竞技运动,在世界各地正吸引着越来越多的人参与。此外,定向运动通常在校园内、城市公园内、郊外及森林里开展,参与时可以观赏到不同的风景,使身心得到一定的放松,具有娱乐性的特点。

(二) 新奇性与实用性

新兴体育类运动项目是随着社会经济发展与健康生活需求而衍生出来的,其运动场景和动作形式较新奇,有助于提高学生参与学练的积极性。另外,通过参与新兴体育类运动所获得的能力和素养有助于学生更好地适应、改善和丰富生活,增强学生对运动项目特点的理解和运动技能在实际生活中的运用。例如,定向运动中,学生利用指北针和一张详细、精确的地图,在比赛中依次到达地图上所示的各个点标,以最短时间到达所有点标者获胜,具有新奇性与实用性、智力与体力并重等特点,可以提高学生应对各种突发事件的能力,对培养学生的生存意识、能力和态度具有重要作用。又如,极限飞盘运动需要学生通过奔跑、跳跃、转向等完成掷盘与接盘,不仅能发展学生的心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、反应能力、位移速度等体能,还可以培养学生的临场判断与应变能力,进而有效提升其在体操、田径、球类等项目中的运动表现,具有较强的实用性。

(三) 健身性与挑战性

新兴体育类运动主要是在自然场地上进行的,开放的空间与复杂的场地条件使得这类运动具有较强的健身性与挑战性。例如,攀岩运动要求练习者集力量、耐力、柔韧性和平衡能力于一体,经常练习可以有效发展练习者的体能,达到良好的健身效果;另外,在学练或比赛中利用难度不一的支点完成横跨腾挪、引体翻越等高难度动作,具有一定的挑战性。又如,飞镖运动可以消除视觉疲劳、缓解紧张的精神压力等,具有较强的健身性;同时,要想在比赛中取得优异的成绩,必须有高超的技术和良好的心理素质,因此该运动又具有较强的挑战性。

二、不同类型新兴体育类运动的特点

新兴体育类运动项目众多,不同的项目各有其特点,这里以定向运动、攀岩、极限飞盘、飞镖和花样跳绳等为例,具体阐述各项目的特点。

(一) 定向运动的特点

定向运动是一个集竞技性、趣味性、知识性、观赏性于一体的智慧型体育运动项

目,可以在森林、公园、校园等场地开展。按运用工具的不同,该运动可分为徒步定向(如定向越野跑、公园定向、接力定向等)和工具定向(如滑雪定向、轮椅定向等)。参与者在赛后可以交流整个赛程的路线选择、方向判断等,从而拉近相互间的关系,建立友谊。在青少年中开展此项运动可以增强其体质,丰富地理知识,培养他们的工具使用能力和环境适应能力。在体育教学中开展该项运动,教师应事先在校园地图中标记若干地点,要求学生以小组为单位,在规定时间内依次到达指定点位。在教学组织中,教师可以通过“寻宝游戏”“探险游戏”“推理游戏”等方式,提升活动的趣味性;也可以通过增加指定地点、缩短单位时间、制造游戏悬念等方式,凸显学练难度与梯度。

(二) 攀岩的特点

攀岩是集探险、竞技、健身、娱乐、力量、勇气于一体的挑战性项目,具有较强的实用性,可以用于高层建筑火灾、山区地震、景区坠崖等危险情况下的自救。攀岩运动是一项在陡峭的岩壁(包括人工岩壁)表面开展的运动。攀登时,参与者对线路的高度、难度及单位时间内完成的距离不断地发起挑战,每次攀登都是不断挑战并战胜困难的过程。攀岩运动具有无限的创造性,攀登的线路有很多,线路的角度多样化,线路的支点造型各异,要想完成就必须不断地实践并创造新的动作,不断探究线路选择与动作组合的最优解。在体育教学中开展该项运动,若学校具备条件,教师可组织学生在人工岩壁上进行实践;若不具备条件,教师可传授学生基本的手法、身法、腿法,科普结绳技能,利用简易的器材(鞍马、爬梯、绳索等)进行学练。

(三) 极限飞盘的特点

极限飞盘是一项要求无身体接触的团队对抗型竞技运动,融合了橄榄球、足球和篮球等球类项群运动特点,极具挑战性与观赏价值。其基础动作技术难度系数不高,比较容易上手,具有很强的趣味性和时尚性,同时还能较好地发展学生的位移速度、肌肉耐力、灵敏性等体能。此项运动近年来在中国快速流行,一度非常受欢迎。这项运动的特别之处在于,比赛全程没有裁判,要求运动员自己在场上进行裁决,若有争议,互相讨论解决。要实现这种裁判方式,运动员之间必须秉承体育精神,相互尊重,并接受对方做出的裁决,这种尊重也被称为“极限飞盘精神”。在体育教学中开展该项运动,可参照足球、篮球的教学方式,以赛促学,培养学生的团队意识和集体荣誉感。

(四) 飞镖的特点

飞镖是一项高雅、健康的休闲体育运动,具有趣味性、对抗性、娱乐性强且不受年龄、性别、身体、场地、气候限制的特点,可以发展参与者的协调性、灵敏性等体能以及专注力,缓解紧张的精神压力,消除视觉疲劳。飞镖分为硬式飞镖与软式飞镖两种,硬式飞镖镖头为钢针,软式飞镖镖头为塑料。在教学中,教师应强化课堂规范,保证安全距离,避免事故的发生。

(五) 花样跳绳的特点

花样跳绳是在传统跳绳的基础上融合各类舞蹈、身体技巧、武术、音乐等多种运动及艺术形式,将速度与力量、难度与花样结合,逐步发展而来的集健身、娱乐、竞技、表演等多种功能于一体的体育运动项目。既能个人单兵作战,彰显个性,又能进行巧妙的团队配合,凸显团队精神;加上音乐的渲染,跳起来动感十足,满足了现代人对新颖、时尚、独特、刺激等的心理需求。花样跳绳不受季节、年龄、人数的限制,而且场地要求不高,器材简单,易于操作,有较强的节奏感。花样跳绳也可用于表演,如广场绳舞、个人花样,因其特殊的摇绳方式、高超的多摇技巧以及默契的配合等而极具观赏性。花样跳绳是一项适合所有水平学生学习的新兴体育类运动。在教学中,教师可以在依次教授基本动作、进阶技术、高级花式的基础上,根据学生特点,提供速度类、花样类、斗绳类等多种内容实施教学。

三、新兴体育类运动学习对核心素养发展的价值

新兴体育类运动中的生存探险类项目主要在自然场地进行,具有较强的挑战性、探险性及结果的不可预测性,有利于促使学生运用多学科的知识与技能,提高应对各种突发事件的能力;而时尚运动类项目是随着社会发展与健康生活需求而衍生出来的,具有娱乐性、休闲性和实用性等特点,有助于培养学生参与体育运动的兴趣,增进学生对不同国家和地域体育文化的了解,增强学生的创新意识和对新鲜事物的接受能力与适应能力。

(一) 对学生运动能力发展的价值

《课程标准(2022年版)》指出,运动能力是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力,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。

新兴体育类运动根据不同项目的特点,通过奔跑、摇跳、攀登、躲闪、投掷等动作技术的学练,发展学生的体能。学生在掌握一般体能练习方法的基础上,还可以结合体能发展的敏感期,全面、持续提升体能水平。例如,定向运动一般在户外进行,开放的空间

和复杂的地形使学生充满新鲜感和神秘感,可以刺激人体充分发挥各个器官的功能,继而有效提升心肺耐力、位移速度等体能;花样跳绳通过摇跳配合,有效提高学生的协调性、灵敏性、爆发力以及平衡能力;攀岩运动可以全面协调地促进学生上肢、下肢和躯干力量的平衡发展;极限飞盘运动通过传接盘、战术跑动、转移等技术动作配合,发展学生的肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性等体能;飞镖运动中参与收缩的肌肉主要有三角肌、肱三头肌、指部肌肉等,参与活动的关节主要有肩、肘、腕等,该运动对于这些平时很少用到的小肌肉群和关节群有良好的锻炼价值。

新兴体育类运动项目特点鲜明,难易程度差别较大。由于既包含外来项目,又包含我国民族、民间传统体育项目创新演变而成的新项目,因此学生在感受不同地域文化的深刻内涵和深厚魅力的同时,也能了解运动项目背后的文化传承。教师通过结构化大单元教学,可以使学生在精学运动技能的基础上不断习得并提高技战术的组合、衔接和运用能力;还可以通过情境教学(设置生活情境),使学生掌握安全运动的方法和注意事项。对于专业性较强、场地器材要求较高的新兴体育类运动项目(如攀岩),教师可以依据学生的身心发展规律筛选技术动作,对技战术进行简化与改造,在满足学生多样化运动需求的基础上,不断提高学生的专项运动技能,进而提高学生的综合运动能力。

教师通过组织和开展新兴体育类运动的“课课练”或“课课赛”、小赛季或嘉年华活动来培养学生展示或比赛的能力,同时通过引导学生主动探索、创造更多的展示或比赛方法,使其更好地享受展示或比赛。如在进行花样跳绳每节课的计时、计数、花式进阶赛,以及3~6课时的个人绳技大比拼、集体花样跳绳比赛等赛季活动时,教师引导学生参与比赛任务的分工与合作,充分体验完整运动项目的乐趣,培养学生组织、参与、执裁、评价、比赛的能力。

(二) 对学生健康行为发展的价值

《课程标准(2022年版)》指出,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。

许多新兴体育类运动项目具有器械和场地要求较低、规则简单明了、形式时尚新颖等特点,易于学生体验到成功的乐趣,从而能有效激发学生的运动兴趣和内驱力。学生既可在校内外自主学练时尚类运动,也可在确保安全的情况下组团进行生存探险类运动,与亲友分享所学内容,交流锻炼体会,进而形成日常体育锻炼的习惯,促进

终身体育锻炼意识的养成。例如,花样跳绳是一项对运动场地和运动器材要求不高的运动,可以随时随地开展,是平时锻炼的良好选择,对于促成终身体育锻炼意识有积极的作用。又如,飞镖运动非常注重竞赛礼仪,长期参与此项运动可以培养良好的生活习惯与礼仪规范。

学生可以结合自身的运动能力,自主选择新兴体育类运动项目,设定进阶性挑战目标,制订个性化科学锻炼计划,并能根据运动负荷进行自我监测、合理调整,从而促进自身对相关健康知识与技能的掌握和运用。例如,参与定向运动时,学生需要借助健康知识、地理知识、安全应急与避险知识、生活常识,甚至要组合求生技能去应对不同情况,这些知识的学习和运用将对学生的生活有极大的帮助。

学生在面对新兴体育类运动展示或比赛时,能掌握和运用积极调控情绪的方法,保持良好的心理状态。例如,在攀岩比赛中,可以运用呼吸调节、手指操、眼随手动等方法来缓解紧张情绪;在花样跳绳自选动作计时、计数赛中出现失误时,可以从技能表现、器械操控、心理因素等方面进行自我反思,从而及时调控情绪;飞镖项目具有动静结合的特征,在竞赛过程中根据赛况及时调节心理,有利于情绪调控能力的提高。

学生正确选择新兴体育类运动的场地、器材与适宜的练习方法,可以增强安全运动的意识、能力与习惯,掌握预防和处理运动损伤的方法。尤其是生存探险类运动在保护生命安全、避灾救险等方面的动作方法和保护措施,对提高学生的环境适应能力具有重要作用。例如,攀岩运动能促进学生掌握运动安全知识,学生通过攀爬不同人工场馆或自然场地,使对不同环境的适应能力得到提高;极限飞盘运动没有裁判,运动员在场上既是队员又是裁判,因此队员在场上要自律、诚实、互相尊重,这有助于锻炼学生的人际交往能力和适应外部环境的能力;飞镖练习或竞赛要求学生在不同的环境下及时调节情绪波动,快速进入专注状态,长期参与该运动有利于提高学生的环境适应能力。

(三) 对学生体育品德发展的价值

《课程标准(2022年版)》指出,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。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度。

新兴体育类运动中的许多项目可进行单人或集体的展示或比赛,学生在课内与课外的锻炼中,随着所学动作组合的创新、次数与时间的增加、游戏比赛参与度的提高,可

以培养不断挑战自我、积极面对失败、团结协作的体育精神以及勇敢顽强的意志品质。例如,定向运动参与者在整个运动过程中都处于失败、反思、决策、成功等不断变化的心理状态,因此,经常参加该项运动可以有效地提高青少年的意志品质。

新兴体育类运动在游戏、展示或比赛中,常有动作创编、规则改编、方法新编等形式,学生需要自主协商、共同决议和承担裁判角色,提高遵守规则、公平竞争的意识。例如,在极限飞盘比赛的过程中,受“极限飞盘精神”的影响,学生的身心和道德品质能得到积极的发展,逐渐形成遵守规则、公平竞争、诚信自律、尊重对手的体育品德,并能培养学生的责任意识和正确的胜负观。

学生在双人、多人或团队参与的新兴体育类运动学、练、赛中,能培养自信地参与比赛、与同伴友好相处、互相帮助、文明观赏比赛等良好品格。例如,在花样跳绳比赛中,在对音乐的选取以及整套动作节奏、难度系数和创新度等方面能做到客观、公正地评判;在飞镖比赛过程中,选手之间能相互尊重,杜绝任何违反礼仪的行为,竞赛过程中能做到直面失败、正视胜利与自尊自信。

第二节 新兴体育类运动学习目标的设置

新兴体育类运动的学习目标是依据《课程标准(2022年版)》精神、相关项目的特点及发展规律、义务教育不同阶段学生的认知发展规律和身心发展规律而制定的,描述了义务教育不同阶段学生学习新兴体育类运动后,在运动能力、健康行为和体育品德三个方面应达到的具体要求和主要表现。本节呈现了新兴体育类运动中定向运动、攀岩、极限飞盘、飞镖和花样跳绳五个项目的学习目标体系构建,以培养学生体育与健康学科核心素养为出发点,不同水平目标之间既相互联系又层层递进,体现了循序渐进的原则。

一、运动能力目标及其衔接

运动能力是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力。运动能力包括体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度。表1-1至表1-5呈现的是义务教育阶段不同水平学生在定向运动、攀岩、极限飞盘、飞镖和花样跳绳等运动大单元的学习后,在运动能力方面应达到的目标要求。依据课标,不同水平运动能力目标的达成呈现出由低到高、螺旋递进的态势。

表1-1 定向运动不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	知道定向运动的起源与发展、健身价值、指北针结构原理、安全防护等基础知识;在定向运动游戏中学习、认识地图元素;学练定向运动的初级技术及战术运用;知道定向运动需要的体能简单学练方法,乐于参与体能游戏,发展平衡能力和灵敏性;懂得定向运动比赛中的互相帮助与行为礼仪;知道定向运动比赛的观看方式和途径,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次定向运动比赛。	了解定向运动的相关知识和文化,以及常见定向运动损伤的处理方法;理解等高线、“检查点说明表”表示的含义;学会定向运动的中级技术,以及手绘定向地图的方法,发展运动中的逻辑思维和阅读能力;发展位移速度、灵敏性等体能;参与组织班级内的定向运动比赛,并能承担裁判工作;每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次定向运动比赛,并能对这些比赛进行简要评价。	掌握定向运动的高级技术,并在比赛中准确、规范地运用;制订并实施定向运动的学练计划;提高位移速度、心肺耐力等体能水平;理解徒步定向比赛与定向技能挑战赛的规则与裁判方法,参与组织班级内和班级间的定向运动比赛,并承担裁判工作;关注定向运动比赛的相关信息,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次定向运动比赛,并能对某场高水平的定向运动比赛做出分析与评价。

定向运动要求运动员随时标定好地图,明确站立点在地图上的位置,做到“人在实地走,心在图中移”。学生读图的过程包括一系列的信息处理过程,需要把以二维形式呈现地理空间的信息转换为三维立体的信息存储在脑中,才能很好地理解地图的含义,并据此观察地图与地形的匹配,做出最佳路线的选择等。

水平二阶段要求学生了解定向运动的基本规则,能正确识图,可以借助指北针找到较为明显的目标点,掌握定向初级技能的战术应用(分段运动法);知道定向运动相关体能的简单学练方法,乐于参与体能游戏,在游戏中发展平衡能力和灵敏性。水平三阶段在水平二的基础上要求学生不仅要熟知定向运动的基本规则,还要了解定向运动的相关知识和文化,知道常见定向运动损伤的处理方法;理解等高线、“检查点说明表”表示的含义;学会定向运动的中级技术,以及手绘定向地图的方法;增加了专项体能练习,旨在发展位移速度、灵敏性等;教学中通过创设的各类情境,学会中级定向技能,如连续运动法、依扶手运动法、依点运动法、提前绕行法等。水平四阶段在水平三的基础上要求学生掌握更复杂的运动技能(如定向运动的高级技术和进阶技术),能应对各种较为复杂的地形以及比赛中常见的问题;理解徒步定向比赛与定向技能挑战赛的规则与裁判方法,参与组织班级内和班级间的定向运动比赛,并承担裁判工作。

表1-2 攀岩不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	了解攀岩的起源与发展、基本口令、运动器材标准及安全知识;掌握三点平衡、基本手法、基本脚法等简单组合动作;在攀爬游戏和比赛中了解基本动作和简单组合动作的运用;通过练习发展一般体能;了解攀爬游戏的基本规则和安全带穿戴的要求;能基本了解裁判的位置和职责;每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次攀岩比赛或表演,如观看班级内、校队、全国的比赛或表演等。	理解攀岩的相关知识和文化;掌握攀岩运动中常见损伤的处理方法;掌握速度攀岩的基本动作,速度道下半段(起跑姿势、蹲跳)和上半段(蹲跳、冲刺拍板)、速度攀岩要领及基本动作;运用所学攀岩的基本脚法和手法的组合进行展示或比赛;发展一般体能和专项体能;理解速度攀岩的比赛规则,掌握常见犯规动作的裁判方法,能协助教师进行裁判工作;每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次攀岩比赛或表演,能对这些比赛进行简要评价。	掌握攀岩动作技术的基本原理以及攀岩运动的跨学科知识;熟练运用系统较低的路线难度(5.0—5.10 a)和攀石(V0—V2)的路线进行展示或比赛;发展一般体能和专项体能;熟练观察路线;掌握攀岩难度和攀石的比赛规则与裁判方法,关注攀岩比赛的相关信息。

水平二阶段要求学生了解攀岩的起源与发展及安全保护等基础知识;掌握手脚简单的配合技术组合,在游戏情境中能运用所学的基本动作和简单组合动作;能通过加速跑、体前屈、悬垂、脚尖走等练习发展一般体能;在游戏中敢于展示各种爬的动作,以及基本的手法和脚法的横向移动,参与各种形式的展示或比赛;了解攀岩游戏的基本规则和要求,基本知道攀爬的安全知识。水平三阶段在水平二的基础上增加了专项体能和专项技能(以速度攀岩为主)的学练,并要求学生能参与简单的攀岩比赛。该阶段的重点任务是要求学生逐步发展肌肉力量、位移速度、灵敏性等体能,学练专项技能;了解速度道的相关知识;掌握速度攀岩要领及基本技术动作;在提高体能、专项技能的同时,进一步注重技战术运用能力的发展,如对技战术运用的要求及对比赛规则有初步理解,能运用所学攀岩的基本动作及速度攀岩技术进行练习和比赛,能对常见的犯规动作进行判罚;了解比赛的名称,并知道比赛中攀登的技术动作。水平四阶段是在水平三掌握速度攀岩的基础上,通过学练来掌握和运用攀岩中难度较大的难度攀岩和攀石技术;要求理解难度攀岩和攀石的基本原理、特点与要求。在技战术运用、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等方面,水平四都提出了比水平三更高的要求,要求学生积极参与各种比赛,而且在展示或比赛中能熟练地运用所学组合动作;理解比赛规则与裁判方法,如难度攀岩比赛时分数的判定等,能承担班级内或校内比赛的部分裁判工作。此外,在体能方面,进一步通过引体向上、俯卧撑等练习发展一般体能,通过手抓铅球、指力板、悬垂等练习发展专项体能。

表1-3 极限飞盘不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	知道极限飞盘运动的起源与发展及其对身心健康发展的促进作用等基本知识;初步掌握正反手握法、正反手直线掷盘、双手三明治式接盘、蟹钳接盘等基本技术,以及传切配合等基本进攻战术与人盯人等基本防守战术等;发展一般体能与专项体能;了解极限飞盘的比赛规则,敢于进行技战术的展示或比赛;每学期观看不少于8次极限飞盘比赛。	了解极限飞盘运动的相关知识和文化以及常见运动损伤的处理方法;巩固极限飞盘基本技战术,初步掌握正反手弧线掷盘、单手接盘等基本动作技术和竖排跑位、跑开等基本进攻技战术与防盘逼迫、读秒等基本防守技战术;体能水平进一步提高;理解比赛规则,运用所学技战术积极参加简化规则的教学比赛;每学期观看不少于8次极限飞盘比赛,并能进行简单评价。	理解并掌握极限飞盘正式比赛规则、极限飞盘精神、极限飞盘赛事的组织方法;掌握锤子握盘与掷盘、高位出盘、跳摘与扑盘等基本动作技术和假动作、轴转、长传、读盘、个人逼向及防守跑位等高阶攻防技战术;专项体能有明显提升;熟知比赛规则,运用所学技战术积极参与教学比赛;每学期观看不少于8次高水平极限飞盘比赛,并能对比赛进行简单分析与评价。

水平二阶段要求在游戏情境中能运用极限飞盘的基本动作和简单组合动作,初步感受极限飞盘运动的乐趣,注重发展学生的身体活动能力,为后续体能和技能水平的发展奠定良好的基础,激发学生参与极限飞盘运动的兴趣,帮助其掌握极限飞盘运动的基本动作技术。水平三阶段在水平二的基础上不仅提高了对体能和专项技能的发展要求,还增加了对技战术运用能力的要求及对比赛规则的初步理解,要求学生能参与简单的极限飞盘比赛,同时发展学生的柔韧性、灵敏性、位移速度、心肺耐力等体能,注重专项技术和专项体能的同步提升。水平四阶段在水平三的基础上进一步学习掌握高阶技战术,如掌握锤子握盘与掷盘、高位出盘、跳摘与扑盘等高阶技术,在技战术运用层面除了学习掌握高阶战术配合以外,还要学会分析、解决在比赛中遇到的问题。在展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等方面,水平四也提出了比水平三更高的要求,如能积极参与班级内比赛,熟练地运用所学极限飞盘技战术,理解比赛规则与裁判方法等。各水平对学生发展体能和专项运动技能的要求是逐步提高、螺旋式上升的,这与学生身心发展和动作发展规律是相对应的。

表1-4 飞镖运动不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	知道飞镖运动的历史与发展、项目特点、基本规则；在不同投掷游戏中逐步了解投掷方式，能在帮助下运用正确的投掷方式参与飞镖投掷游戏；在游戏中能快速计算分值，运用基本动作和简单算分策略进行组合式的游戏；知道飞镖运动体能的简单学练方法；在游戏中敢于展示所学的运动技能，参与班内飞镖投掷游戏和算分游戏等；知道飞镖运动的基本规则和要求，能指出飞镖游戏及各种投掷游戏中违反规则的行为，并尝试进行判罚；知道飞镖比赛的观看方式和途径，每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次飞镖比赛。	学会飞镖基本投掷姿势和三镖连贯投掷节奏，并能描述飞镖运动的基本动作原理；了解飞镖运动的相关知识和文化，以及运动过程中的安全防护知识；在飞镖比赛中，运用高分赛、01减分赛40分以内的任意结镖战术，学会在比赛关键时期施压或选择正确的策略获得胜利；在飞镖运动和多种体能练习中综合提升身体素质，发展协调性、肌肉力量、平衡能力；了解飞镖运动比赛的基本规则、动作判罚标准与01减分赛的计数方法；参与组织班级内的飞镖比赛，并能承担高分赛、01减分赛的裁判工作；学会观赏飞镖运动，能看懂飞镖比赛；每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次飞镖比赛，并能对这些比赛进行简要评价。	掌握飞镖整套投掷技术，能在比赛中稳定动作；理解并能描述飞镖运动的基本动作原理；理解飞镖运动的相关知识和文化；在飞镖混合赛中灵活运用所学的结镖策略和魁克特加分战术，尝试梳理和创编战术策略；在飞镖运动和补偿性体能练习中提高肌肉力量、平衡能力、灵敏性、心肺耐力等体能；理解飞镖运动的比赛规则与裁判方法，能正确判罚，也能承担比赛中的各项工作，角色责任意识增强；关注飞镖运动的重要比赛信息，提高对飞镖运动项目的认知；每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次飞镖比赛，并能对某场飞镖比赛做出分析与评价。

水平二阶段要求学生知道飞镖运动的历史与发展、项目特点、基本规则；在不同投掷游戏中逐步了解投掷方式，能在教师的帮助下运用正确的投掷方式参与飞镖投掷游戏；知道飞镖运动需要的体能简单学练方法与比赛中的基本礼仪；能运用基本动作和简单算分策略进行组合式的游戏。水平三阶段在水平二的基础上要求学生学会飞镖基本投掷姿势和三镖连贯投掷节奏，并能描述飞镖运动的基本动作原理；在飞镖比赛中，运用高分赛、01减分赛40分以内的任意结镖战术。此水平增加了专项体能的学练，如投掷轻器械、地面爬行、快速绳梯练习等。水平四阶段在水平三的基础上要求学生进一步提高出镖的稳定性，能运用所学知识与技能解决展示或比赛中遇到的问题，强调在比赛中全面提升体能水平，同时能根据自身情况制订体能练习计划并落实。

表1-5 花样跳绳不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	知道花样跳绳运动的起源与发展、健身价值、安全防护等基础知识;在游戏中认识花样跳绳器材,说出花样跳绳的基本术语;初步掌握单人单绳步伐花样、两人一绳花样和简单组合动作以及多人长绳“8”字跳等基本动作技术;发展肌肉力量、协调性、灵敏性、心肺耐力等一般体能;知道花样跳绳的基本规则,能参与所学动作技能的展示或比赛;每学期观看不少于8次花样跳绳比赛。	了解花样跳绳运动的相关知识和文化,以及常见花样跳绳运动损伤的处理方法;掌握单人单绳步伐花样、车轮跳、两人一绳花样、多人穿梭“8”字跳长绳、交互绳跳等基本动作技术;进一步发展肌肉力量、协调性、灵敏性、心肺耐力等一般体能与专项体能;知道花样跳绳比赛的基本规则、动作评判标准与准确计数的方法;参与组织班级内的花样跳绳比赛并参与执裁;每学期观看不少于8次花样跳绳比赛,并能对比赛进行简要评价。	理解花样跳绳动作技术的基本原理;熟练掌握花样跳绳单人单绳步伐花样、车轮编花跳、交互绳花样、长绳花样等组合技术;发展上下肢力量、灵敏性、协调性等专项体能;理解花样跳绳的比赛规则和裁判方法,参与组织花样跳绳比赛并参与执裁;每学期观看不少于8次花样跳绳比赛,并能对高水平花样跳绳比赛做出分析与评价。

水平二阶段要求学生知道花样跳绳运动的起源与发展,说出基本术语,学练各绳种的基本动作及简单组合技术,能在游戏和比赛中运用简单的步伐组合技术;能通过跑跳、爬行等游戏发展上肢肌肉力量、协调性、灵敏性等体能;在教师的组织下,每学期通过现场(班级赛或校级赛)、网络或电视观看不少于8次比赛或表演。水平三阶段在水平二的基础上要求更高一些,要求学生知道花样跳绳的相关知识和文化及常见运动损伤的处理方法,能描述基本要领和练习方法;要求学生能在综合练习、展示或比赛中运用所学基本动作技术和组合动作技术,并能体会到不同绳种或不同音乐风格中跳绳节奏的变化。水平三阶段开始关注学生的灵敏性、位移速度、心肺耐力等专项体能,同时进一步注重技战术运用能力的发展,如知道花样跳绳比赛的基本规则、动作评判标准与准确计数的方法;知道观看重要赛事的途径,并能对比赛进行简要评价。水平四阶段则从“知道”“学会”上升到“理解”“运用”,要求学生理解花样跳绳动作技术的基本原理,能在展示或比赛中运用所学的组合技术,自编单绳套路,参与小型表演赛;要求学生能融合音乐知识进行创编;理解花样跳绳的比赛规则与裁判方法,参与组织花样跳绳比赛并参与执裁;观赛要求也在水平三的基础上增加了对高水平花样跳绳比赛做出分析与评价的要求。

二、健康行为目标及其衔接

健康行为是指学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现。健康行为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。表1-6至表1-10呈现的是不同水平学生在定向运动、攀岩、极限飞盘、飞镖和花样跳绳运动大单元学习后，在健康行为方面应达到的目标要求，呈现出由低到高、层层递进的态势。

表1-6 定向运动不同水平健康行为学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	知道定向运动对增进健康具有积极作用；了解定向运动必备的安全防护知识；能与同伴分享参与定向运动的快乐感受。	积极参与定向运动的各项学练活动；学会常见定向运动损伤的处理方法；能在运动过程中同他人保持交流与合作。	能积极应对挫折和失败，保持良好的心态；能主动同他人交流与合作。

水平二阶段要求学生知道定向运动对增进健康具有积极作用，了解必备的安全防护知识，能与同伴分享参与定向运动的快乐感受。教师在教学中可以通过“寻宝游戏”“送军粮”“领路人”等呈现定向运动的要义，增加定向运动的吸引力，让学生在寻找点标的任务中喜欢上定向运动。在水平三阶段，随着定向运动教学活动的深入，要求学生学会一些常见定向运动损伤的处理方法，同时在教学中通过双人合作练习、小组赛、接力赛等发展学生合作沟通的能力。在水平四阶段，随着定向路线复杂性的提升，点标数量、跑动距离的增加，学生在找点标过程中会更多地出现迷失方向、点序颠倒、遗漏等现象，需要及时采取应对措施。因此，该水平要求学生能积极应对挫折和失败，具备抗压性和应变性，保持稳定的心态，并能主动同他人交流路线的选择问题。

表1-7 攀岩不同水平健康行为学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	能说出攀岩运动对健康的重要性，积极参与攀岩游戏活动；与同伴分享攀岩运动安全知识及救援知识；在游戏、演练或展示中能表达自己的情绪变化，通过教师或同伴的帮助能较好地保持情绪的稳定；能较快地适应练习环境的变化。	能积极参与速度攀岩的学、练、赛，逐步养成运用攀岩来锻炼的意识与习惯；掌握攀岩运动的安全要领，学会互相帮助的技能与方法；在日常生活中能利用呼吸调控、暗示调控等方法调控情绪；能适应不同室内攀岩比赛场地的变化。	基本形成利用攀岩运动来锻炼身体的健康生活方式；具备较强的随机应变能力和处理突发事件的能力；能在比赛中保持稳定的心理状态；能快速适应不同类型的攀岩场地，形成较强的环境适应能力。

水平二阶段要求学生能说出攀岩运动对健康的重要性,在游戏或比赛中与同伴分享攀岩运动安全知识及救援知识,关注到自己的情绪变化,具有与同伴合作、交流的意识,能接受不同的练习环境。水平三阶段进一步强调健康与安全知识和技能在生活中的运用,能保持良好的情绪和合作能力,养成体育锻炼的习惯。例如,要求学生在学练、展示或比赛中运用已学知识与技能做出合理的安全保护动作,掌握攀岩运动的安全知识,并能在日常生活中简单处理常见的运动损伤。水平四阶段在水平三的基础上更进一步强调锻炼习惯和健康生活方式的养成,能在生活中运用健康知识,具备较强的随机应变能力和处理突发事件的能力,能较好地处理人际关系,保持稳定的心理状态。

表1-8 极限飞盘不同水平健康行为学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	知道简单的极限飞盘准备活动,有一定的安全运动的意识和能力;能积极主动参与学练,对极限飞盘运动感兴趣;在极限飞盘运动的学练中学会与同伴沟通和团队合作,在指导或帮助下克服接盘时的恐惧心理,调节紧张情绪。	能有针对性地做准备活动,比赛中能注意同伴之间的安全站位,尽量避免冲撞,掌握极限飞盘运动损伤预防及处理方法;养成运用所学极限飞盘基本技战术进行体育锻炼的习惯;在学练中学会互相配合与有效沟通;在展示或比赛中能通过呼吸、心理暗示等方式自我调节情绪。	运动中能注意与同伴间的安全距离,发生运动损伤时能及时简单地处理;运用情绪调控方法缓解自己或同伴在比赛中的紧张情绪;运用所学的基本技战术自觉进行体育锻炼;能与同伴融洽相处;积极投入极限飞盘比赛,享受运动的乐趣;适应比赛场上多变的环境,较好地处理比赛中的冲突与犯规行为,具有一定的公平竞争意识。

水平二、水平三和水平四对学生掌握健康与安全知识和技能的要求,也是根据不同学段学生的认知发展水平、情绪理解能力以及社会心理发展规律等而确定的。水平二阶段要求在极限飞盘游戏、展示或比赛中能关注到自己的情绪变化;在游戏时能表现出自我安全防护行为;具有基本的与同伴合作、交流的意识。水平三阶段进一步强调健康与安全知识和技能在生活中的运用,保持良好的情绪和合作能力,养成良好的体育锻炼习惯。而水平四则要求体现自觉进行体育锻炼的习惯,对健康知识的运用提出了能消除运动中产生的疲劳并积极进行身心恢复的要求,与水平三相比更加强调健康与安全知识和技能的综合运用能力。在情绪调控和与同伴合作方面,水平四阶段比水平三进一步强调在学练中能与同伴协同合作,保持良好情绪与竞争意识。

表1-9 飞镖运动不同水平健康行为学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	能在帮助下参与校内外飞镖练习;能在飞镖运动中安全避险;游戏中关注自己的情绪变化,积极与同伴沟通,能适应场地的变化。	主动参与校外飞镖练习;能将健康知识(如视力保健、飞镖运动中的安全避险、运动中的关节保护等)用于生活和学习中;在游戏和比赛中能与同伴友好合作,遭受挫折和失败时能保持情绪稳定;能适应不同场地环境的变化。	能根据自身情况制订练习计划,有规律地参与校内外体育锻炼和飞镖运动;运用健康与安全知识和飞镖运动技能进行健康管理的能力增强;具有较强的情绪调控能力,能帮助同伴进行情绪管理,比赛中拥有良好心态;组织和参与比赛中善于沟通与合作,能适应多种环境的变化。

水平二阶段要求了解个人卫生保健知识与安全防护知识,能在帮助下参与校内外的飞镖运动和体育锻炼,在飞镖运动中表现出安全避险的意识,能关注到自己的情绪变化;能与同伴合作、交流。水平三阶段要求学生积极主动参与飞镖练习,关注健康知识的日常运用;同时,能自主调控情绪,适应不同的飞镖学练或比赛环境。水平四阶段要求有规律地参与飞镖运动,不仅能自我调控情绪,而且能帮助同伴调节情绪,以适应各种比赛环境。

表1-10 花样跳绳不同水平健康行为学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	在学练中,与同伴积极沟通和交往;比赛发挥失常时,能在教师指导下自我调控情绪;知道安全避险和运动伤病预防等知识和方法,提高安全锻炼的意识和能力。	在学练、展示或比赛中,乐于与同伴分享自己的感受,表现出稳定的情绪;安全地参与花样跳绳运动,能对运动损伤进行简单处理。	有规律地参与花样跳绳锻炼,与同伴融洽相处,运用情绪调控方法缓解紧张情绪;能综合运用多学科知识进行健康管理,发生运动损伤时能及时处理。

水平二阶段要求学生能说出花样跳绳的健身价值,知道花样跳绳安全避险和运动伤病预防的知识与方法;在教师的引导下能调控情绪,在学练中与同伴积极沟通和交往。水平三阶段要求学生能安全地参与花样跳绳运动,对常见运动损伤能进行简单处理;了解花样跳绳对锻炼身体的作用。水平四阶段要求学生有规律地参与花样跳绳锻炼;能综合运用跨学科知识进行健康管理,发生运动损伤时能及时处理;运用情绪调控方法缓解展示或比赛中的紧张情绪;与同伴相处时能达到融洽的状态。

三、体育品德目标及其衔接

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。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度。表1-11

至表1-15呈现的是不同水平学生在定向运动、攀岩、极限飞盘、飞镖和花样跳绳运动大单元学习后,在体育品德方面应达到的目标要求。依据课标的要求,不同水平体育品德目标的达成也是逐步提高、层层递进的,呈现出层次性、进阶性的特点。

表1-11 定向运动不同水平体育品德学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	在定向运动学练或比赛中积极进取,遇到困难能表现出不放弃的意志品质;遵守定向游戏规则,诚实守信。	具有团队合作精神,在定向运动的过程中遇到困难或挑战时,在保证安全的情况下能克服困难,坚持到底,与同伴一起顽强拼搏;能用良好的心态看待比赛结果。	具有正确的胜负观,在定向运动的过程中充满自信且乐于助人;表现出良好的礼仪,在定向运动比赛中能承担不同角色并认真履行职责,做到公平公正;能正确看待比赛的胜负。

水平二阶段的学习注重对“自信、自律、自强”的个人意志磨炼,要求学生具备冷静沉着、果敢顽强、坚韧忍耐、勇于拼搏的优良意志品质,能独立完成选路找点并以最快的速度跑完全程。水平三阶段更加注重团结互助、激励互勉的团队合作精神培育,要求学生在比赛中做到相互尊重,具备坚忍不拔的意志品质。例如,在比赛过程中,队员要做到不怕苦、不怕累、相互激励,尽自己最大努力发挥个人最大价值,形成较强的集体荣誉感。水平四阶段则注重正确面对成绩、具有责任意识的体育品德养成,要求学生在遇到困难时,有足够的信心和勇气去面对;体力不支时,能坚持到底;遇到分歧和争吵时,发扬团队精神和集体主义精神,相互协作,相互帮助。由此可见,水平四阶段在水平三的基础上呈现出更高的递进性。

表1-12 攀岩不同水平体育品德学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	在攀岩游戏和比赛中遇到困难时能努力克服和继续坚持学练,能挑战自我,具有勇敢顽强、积极进取的意志品质;在游戏和比赛中能提高自信心,表现出文明礼貌、团结合作的行为,能接受比赛的结果。	在攀岩学练中能克服困难,迎难而上,勇于攀登,体现出攀岩精神;在学练或比赛中能诚实守信、遵守规则,表现出团队合作和公平竞争的行为;关注同伴与对手,表现出一定的集体荣誉感。	在攀岩学练中积极面对困难,敢于拼搏,坚忍不拔,积极进取;能自觉遵守规则,在展示或比赛中做到文明礼貌、尊重裁判、尊重对手、诚信自律;具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负。

水平二阶段要求在攀岩游戏和比赛中表现出文明礼貌行为,以及遇到困难时能努力克服和继续坚持学练的品质,能接受比赛的结果。例如,在攀岩的学练与游戏中,面对持久静态动作时的肌肉酸胀,能做到坚持不放弃。水平三阶段要求加强文明礼貌和规则意识的培养,并能在比赛时诚实守信、遵守规则、迎难而上、勇于攀登。水平四阶段进一步强调在攀岩学练与展示或比赛中要敢于拼搏,自觉遵守规则,具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负。由此可见,水平四在水平三的基础上提出了更高的要求。

表1-13 极限飞盘不同水平体育品德学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	在游戏和比赛中能努力克服困难,有挑战自己的勇气;能接受比赛的结果,表现出文明礼貌、团结合作的行为。	理解极限飞盘比赛的简易规则和极限飞盘精神;在运动过程中表现出一定的自信,敢于挑战自我,乐于竞争;能主动遵守规则,尊重对手,且与同伴友好合作。	掌握极限飞盘规则并能运用在展示或比赛中,体现极限飞盘精神;诚信比赛,享受比赛,自尊自信,敢于挑战自我,有坚忍不拔的意志品质,文明参赛,正确看待比赛胜负,尊重对手。

水平二阶段要求在极限飞盘游戏和比赛中表现出文明礼貌行为,以及能按照基本的活动规则进行学练,培养不怕困难、挑战自我等意志品质。水平三阶段对游戏和比赛中遵守规则以及对待胜负的态度提出了较明确的要求。水平四阶段进一步强调在学练及展示或比赛中要勇于拼搏、诚信自律,培养社会责任感和集体荣誉感。由此可见,水平四在水平三的基础上呈现出更高的进阶性和递进性。

表1-14 飞镖运动不同水平体育品德学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	在各种投掷游戏与飞镖抢分游戏中表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质;按照规则和要求参与投掷游戏与飞镖抢分游戏;在各种投掷游戏和飞镖抢分游戏中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。	在飞镖01减分赛和高分赛中能直面挑战,迎难而上,表现出自信和抗挫折能力;遵守高分赛01减分赛规则,尊重裁判,尊重对手,表现出公平竞争的意识;在01减分赛和高分赛中积极体现团队协作精神,能正确面对胜负,接受比赛结果。	积极应对飞镖混合比赛中遇到的困难,表现出坚忍不拔、敢于拼搏、勇于争先的精神;在参与和组织飞镖混合比赛时,做到诚信自律,公平公正,遵守规则意识强;在参与和组织飞镖混合比赛过程中,具有责任意识,能正确看待比赛的胜负。

水平二阶段要求学生能在游戏中遵守规则,表现出勇敢顽强、不怕困难的意志品质,同时做到文明礼貌、乐于助人。水平三阶段则在此基础上要求学生不仅遵守比赛规则,而且要尊重对手与裁判、公平竞赛,在比赛中要有迎难而上和自信勇敢的品质。水平四阶段则要求在各种混合飞镖比赛中表现出坚忍不拔、勇于争先的体育精神,在遵守规则的基础上能组织比赛、担任裁判,做到公平公正,更要求具有责任意识和荣誉感,能正确看待比赛的胜负。

表1-15 花样跳绳不同水平体育品德学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	按照规则和要求参与花样跳绳游戏与比赛,遇到困难时能努力克服和继续坚持学练,表现出文明礼貌、团结合作的行为,能接受比赛的结果。	自信地参与花样跳绳展示或比赛,能克服困难,挑战自我,表现出遵守规则、服从裁判、团队合作和公平竞争的行为。	在花样跳绳展示或比赛中,能自信自强、坚忍不拔、积极进取,文明礼貌、尊重裁判、尊重对手,诚信自律、公平公正,具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负。

水平二阶段要求遇到困难时能努力克服和继续坚持学练;能了解并遵守规则,按照规则和要求参与花样跳绳游戏与比赛;在游戏或比赛中能表现出文明礼貌的行为。水平三阶段要求学生在克服困难的基础上具有挑战自我的精神和团队精神,在遵守规则的基础上还要服从裁判,赛前赛后能对裁判或观众敬绳礼。水平四阶段与水平三的关联性和进阶性也比较明显,要求学生坚忍不拔、积极进取,尊重裁判和对手,诚信自律、公平公正,表现出更高层次的文明礼貌行为,如自尊自信、正确看待比赛的胜负等。

第三节 新兴体育类运动教学内容的设计

《课程标准(2022年版)》以核心素养为导向,设置义务教育阶段体育与健康课程内容,依据不同水平的学习目标,根据学生运动技能形成规律和身心发展规律,整体设计新兴体育类运动五个项目不同水平阶段的课程教学内容,旨在保证基础、体现进阶、突出多样、关注融合、强调运用、提升素养,主要包括各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。

一、定向运动教学内容体系构建

定向运动是一个体力与智力相结合的运动项目,其比赛成绩取决于个人识别地图的水平、野外判定方向和奔跑能力的强弱。因此,教学中应注重从三方面加强对学生的指导:一是识图用图能力,二是越野奔跑能力,三是体能水平。其中,对学生的识图能力及与之相关的观察能力、决策能力、方向感等方面的培养与训练尤为关键。识图用图能力在比赛过程中能帮助学生正确使用地图来选择最佳路线,以及在定向错误时能及时纠正运动方向。

(一) 定向运动基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

定向运动的基础知识主要包括定向运动的起源与发展、项目文化与健身价值、安全防护等。定向运动的基本技能主要包括读图技能、指北针定向技能、重新定位技能、捕捉检查点技能、距离判断技能、方向辨别技能、越野跑技能、路线选择技能等。图 1-1 呈现的是定向运动各水平基础知识与基本技能的教学内容。

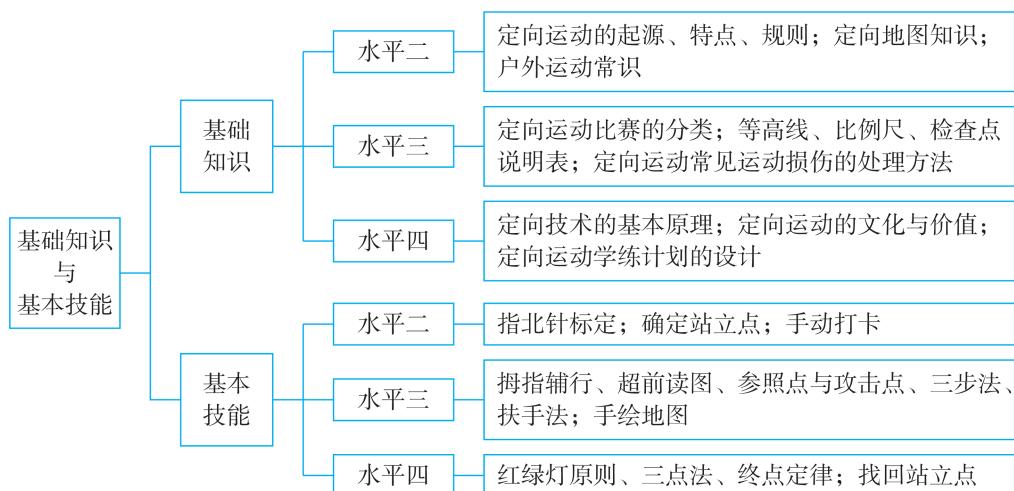


图 1-1 定向运动各水平基础知识与基本技能的教学内容

各水平学生的学习应遵循由简单到复杂、循序渐进的原则,从最基本的用指北针标定地图开始,逐步过渡到掌握更高水平的定向技术。水平二阶段学生在了解定向运动起源、特点、规则,学会识别定向地图后,主要学习指北针定向技能,因其只需要判读预定直线方向的地物地貌,所以相较于其他定向技能容易些。水平三阶段在水平二的基础上增加了常用的运动技能和检查点技能,要求学生能根据现场情况合理运用所掌握的中级定向技术,在行进过程中可以依靠明显的地物地貌随时标定地图、确定站立点,并快速锁定目标方向,正确选择最佳行进路线。经过前两个水平的学练,学生具备了一

定的体能储备,学习了其他学科知识,因此水平四阶段侧重于速度控制技术和重新定位技术的学习。例如,间歇式变速疾跑的核心内容是运动速度要与识图结合在一起,跑动过快或在途中加速太猛不仅会影响体力的正常发挥,还会严重地影响判断力和识图能力,导致错过检查点或迷失方向。

(二) 定向运动技战术运用的教学内容及其衔接

定向运动要求参与者在陌生的环境中以最快的速度找到每个点标,整个过程包括阅读地图、标定地图、观察地形、选择路线等环节。技战术教学内容包括借点法、分段运动法、简化法、依线运动法、偏向瞄准法、连续记忆法等。图 1-2 呈现的是定向运动各水平技战术运用的教学内容。

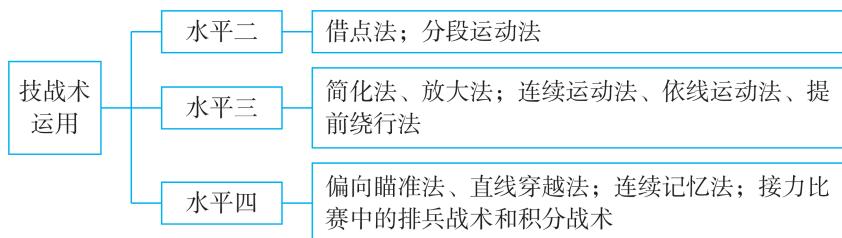


图 1-2 定向运动各水平技战术运用的教学内容

在水平二阶段,学生主要学习分段运动法。该方法安全系数较高,既可把握好行进方向,又能随时明确站立点在地图上的位置,熟练掌握后能减少读图时间,提高运动速度,尤其适用于初学者。水平三阶段在水平二的基础上要求具备一定的定向运动知识与技能,学生可以对地图上的地物地貌进行简化处理,忽略细碎的、不重要的地物地貌,只需关注一些对定向有用的、突出的地物地貌,边奔跑边读图。因此,该水平适合学生学习连续运动法、依线运动法、提前绕行法等技战术。水平四阶段的学生已经具备综合运用定向运动基本技战术的知识,可以在较为复杂的地形中通过实践掌握正确的战略思想和灵活机动的战术,做出正确的路线选择和人员分配。

(三) 定向运动体能的教学内容及其衔接

定向运动行进的方式以跑为主,辅以跳、跨、走、攀登等,需要学生具有较强的持续奔跑能力、变速奔跑能力以及在野外各种路况上奔跑和跨越各种障碍的能力。定向运动的体能教学内容包括网鱼游戏、攀爬游戏、变速跑、节奏跑、专项读图跑等。图 1-3 呈现的是定向运动各水平体能的教学内容。

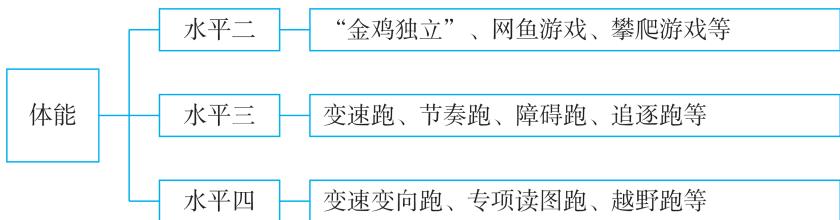


图 1-3 定向运动各水平体能的教学内容

定向运动对肌肉力量、肌肉耐力,位移速度、心血管系统、呼吸系统要求甚高,训练水平不高的运动员在奔跑中“极点”出现早、持续时间长,从而导致运动能力下降,跑速减慢。鉴于学生身心发展规律,水平二阶段的学生应以平衡能力、灵敏性、协调性等一般训练为主,适当发展有氧训练和自重力量训练,具体内容以“金鸡独立”“大鱼网”“跳绳”“斜卧撑”“自重蹲”等为主。水平三阶段的学生可适当加强自重力量和有氧、混氧的一般体能训练,同时增加对一般地形障碍跑的专项能力训练,以发展由一般强度向中等强度过渡的专项体能,具体内容以“4~6分钟定时跑”“自然地形跑”“各种游戏性的障碍跑、变速跑”“各种方式的跳绳”“俯卧撑”“自重深蹲”等为主。水平四阶段的学生进入了青春期,可加大对心肺耐力的训练,在主要形式上尤其是要突出以小组为单位的团队有氧训练,并适当加强速度训练,以提高学生的专项运动能力,同时加强肌肉力量和柔韧性的一般体能练习,在促进专项运动能力发展的同时,可有效预防运动损伤。其具体内容以“比比 10 分钟哪个小组跑的距离更长”“以小组为单位的校园定向跑”“100 米快速跑”“200 米快速跑”“单脚提踵”“各种方式的弓步蹲”以及各种肌肉拉伸等为主。

(四) 定向运动展示或比赛的教学内容及其衔接

定向运动比赛不仅是体力方面的竞争,更是智力和技巧方面的竞争。定向运动展示或比赛的教学内容包括九宫格定向赛、星形定向赛、迷宫定向赛、校园或公园定向赛等。图 1-4 呈现的是定向运动各水平展示或比赛的教学内容。

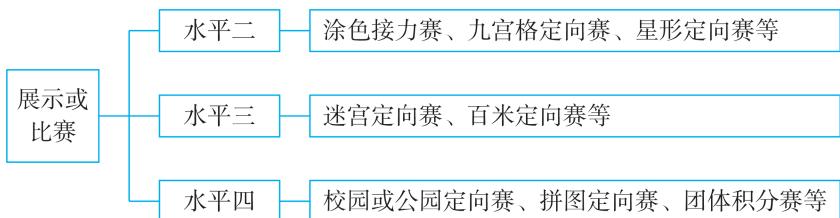


图 1-4 定向运动各水平展示或比赛的教学内容

根据不同水平学生身心发展特点及认知的差异性,水平二至水平四在内容选择上应从简单的游戏或比赛开始,逐渐过渡到正式的展示或比赛;从注重参与形式多样的游戏,逐渐过渡到对展示或比赛中技术动作正确、规范、连贯和流畅等方面的关注;从懂得互相帮助与行为礼仪,到关注基本礼仪的培养,最后能在展示或比赛中显示出良好的礼仪与文化。水平二阶段主要为学生提供多种游戏化的赛事体验,通过成功的体验激发学生的学习热情,使其熟记定向运动的基本规则。水平三阶段开始逐步让学生体验简易版的迷宫定向、百米定向等校园定向赛事,通过各类比赛锻炼学生的定向技能和越野跑能力。水平四阶段则要求提高学生的读图能力,通过开展较高难度的校园定向或公园定向等比赛,提升学生的读图能力、定点能力和越野跑能力。

(五) 定向运动规则与裁判方法的教学内容及其衔接

定向运动既能提高学生的体能和识图能力,又能培养学生的观察能力、判断能力。其比赛场地范围大,学生跑动路线不固定,因而更需要学生在比赛过程中严格遵守比赛规则。定向运动规则与裁判方法的教学内容包括裁判的基本术语、基本规则与裁判方法、起点和终点的设置、计时裁判等。图 1-5 呈现的是定向运动各水平规则与裁判方法的教学内容。

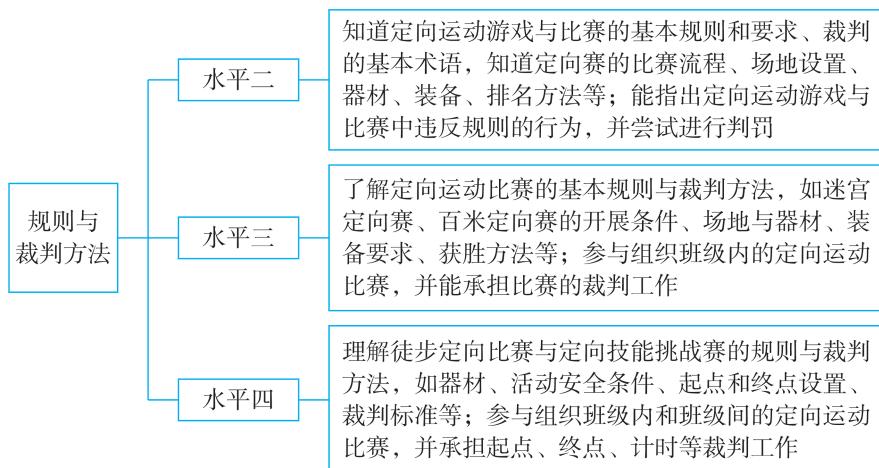


图 1-5 定向运动各水平规则与裁判方法的教学内容

水平二阶段在内容选择上应从简单的游戏或比赛(如搬运接力、九宫格定向等)开始,知道定向运动需要按地图标示的点标顺序找点等基本规则,知道漏点、顺序错误都会造成成绩无效,知道故意破坏点标等行为是犯规。水平三阶段通过迷宫定向、百米定向等比赛培养学生的规则意识,让其知道在比赛中与对手同跑或跟进跑都是犯规行为;了解定向赛

事的组织方法,能遵守并执行规则,承担起点、终点、计时等裁判工作,判定比赛成绩。水平四阶段则注重对组织能力的培养,要求学生理解徒步定向比赛的基本规则与裁判方法;参与组织班级内和班级间该运动项目的比赛,并承担比赛的主要裁判工作。

(六) 定向运动观赏与评价的教学内容及其衔接

定向运动的魅力在于既是参与者对自身识图、用图、选择最佳路线能力的挑战,也是对自身体能和越野能力的挑战。定向运动观赏与评价要求不同水平阶段的学生每学期观看比赛的次数不少于8次。图1-6呈现的是定向运动各水平观赏与评价的教学内容。

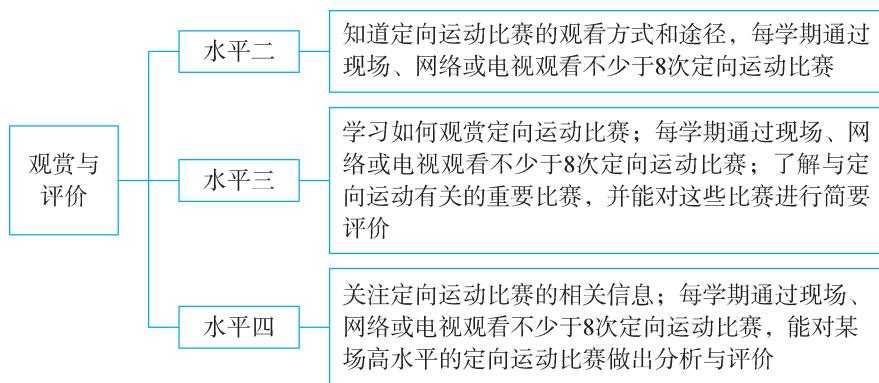


图1-6 定向运动各水平观赏与评价的教学内容

受学生定向运动基本知识储备、运动体验、生活经历等因素的影响,其观赏定向赛事感受的广度和深度不一样。水平二阶段学生刚开始学习定向运动,通过赛事观赏可以了解、发现定向运动的魅力。水平三阶段在丰富学生知识的同时,引导学生对定向运动进行思考,学习如何观赏比赛,提高学生对比赛的欣赏深度与评价能力。在观赏过程中,教师应穿插对所欣赏内容的讲解,提示学生更多地关注定向技能的内涵,引导学生树立正确的体育观,辨别体育中的美与丑。水平四阶段学生已经对定向运动产生较浓厚的兴趣,对比赛有较高的关注度,能结合自己掌握的相关知识对所观看的某场高水平的比赛做出分析与评价。

二、攀岩运动教学内容体系构建

依据《课程标准(2022年版)》的课程育人导向,教学内容要体现正确的价值观,优化内容的组织形式,攀岩运动以此构建不同水平教学内容。以下是依据攀岩运动不同水平目标的要求设计的教学内容,包括攀岩运动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。

(一) 攀岩运动基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

攀岩运动基础知识包括攀岩运动的发展与起源、器材标准和安全知识、比赛规则、攀岩运动的文化内涵及锻炼价值等。基本技能分为基本技术动作、速度攀岩、难度攀岩和攀石等。图 1-7 呈现的是攀岩运动各水平基础知识与基本技能的教学内容。

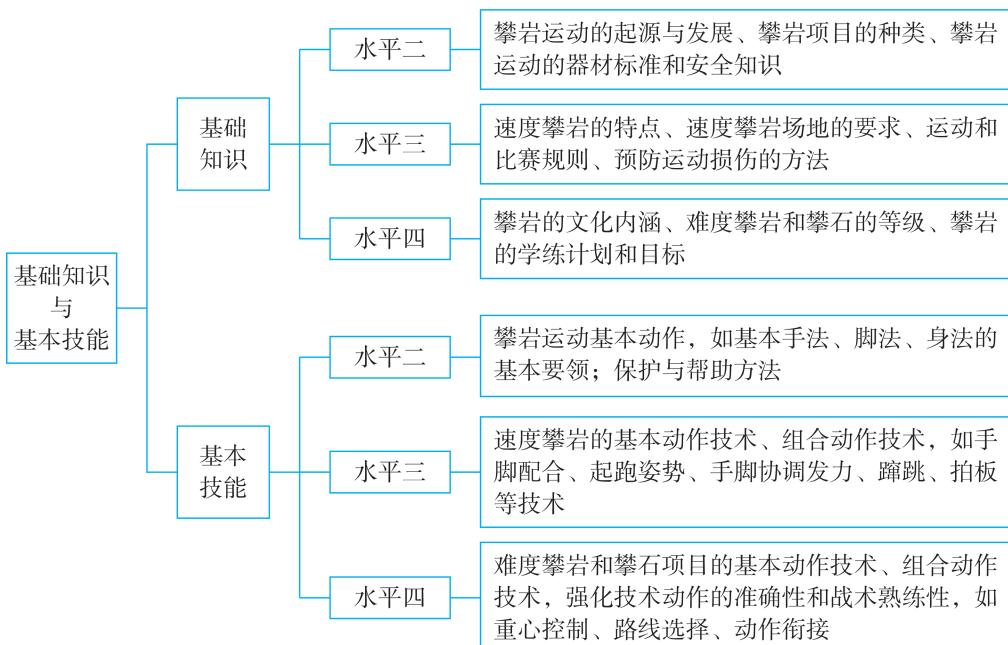


图 1-7 攀岩运动各水平基础知识与基本技能的教学内容

基础知识与基本技能是掌握专项运动技能的基础。水平二阶段重点关注攀岩运动的基础知识,如能说出攀岩基本动作术语和口令,知道攀岩运动的起源与发展、特点与功能、安全防护等。随着知识水平和思维能力的提升,学生掌握攀和登的技能,了解简单的手法、脚法、身法和手脚配合能力。水平三阶段要求学生能理解速度攀岩的基本要领和练习方法,其主要的教学内容包括手脚频率配合、起跑姿势、手脚同步发力、蹿跳、拍板等。水平四阶段主要学习并熟练运用难度攀岩和攀石的技战术,强化所学技术动作的准确性和战术熟练性。

(二) 攀岩运动技战术运用的教学内容及其衔接

攀岩运动的技战术教学内容包括基本手法、脚法、手脚配合、速度攀岩的起跑、蹿跳、拍板、难度攀岩和攀石路线观察与路线选择等技法,将它们运用于不同情境的对抗展示或比赛中。图 1-8 呈现的是攀岩运动各水平技战术运用的教学内容。

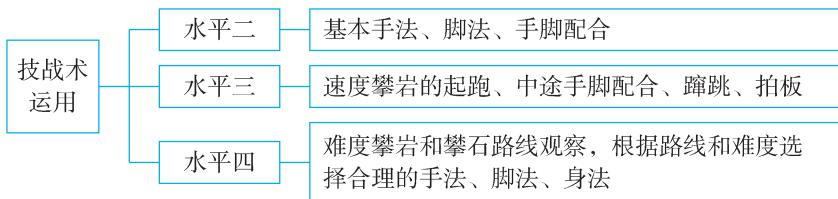


图 1-8 攀岩运动各水平技战术运用的教学内容

技战术运用是基础知识与基本技能综合展现的载体,也是学生参与展示或比赛的重要一环。水平二阶段学习攀岩的基本手法、基本脚法和三点平衡,在横向移动和纵向移动中合理运用技术,是技战术运用的初级阶段,着重强调在游戏中对攀岩运动基本动作和简单组合动作的运用。在教学中,教师结合学生的年龄特点,创设具有趣味性的学练情境,提高学生参与学练的兴趣。水平三阶段学习速度攀岩项目的基础动作和组合动作,主要是速度道下半段起跑姿势、手脚同步发力、蹿跳,速度道上半段练习手脚同步发力、蹿跳、拍板等技术,并能控制好攀登节奏。根据速度攀岩的特点,要求在规定的路线中用最少的时间去完成攀登。水平四阶段学习难度攀岩和攀石的基础动作和组合动作,学会根据路线和岩面角度的不同采用合理的组合技术,了解路线的难度等级,使学生对攀岩运动有一个完整的体验,在学练过程中增强学生分析和解决问题的能力。

(三) 攀岩运动体能的教学内容及其衔接

攀岩运动的体能分为一般体能和专项体能,体能的教学内容设计以青少年身心发展规律为依据。一般体能以 30 米跑、坐位体前屈、匍匐前进、跳绳等练习为主,发展学生的协调性、柔韧性等体能。专项体能以加速跑、悬垂、快速手爬行、悬垂举腿、手抓铅球等练习为主,发展学生的位移速度、肌肉力量等专项体能。图 1-9 呈现的是攀岩运动各水平体能的教学内容。

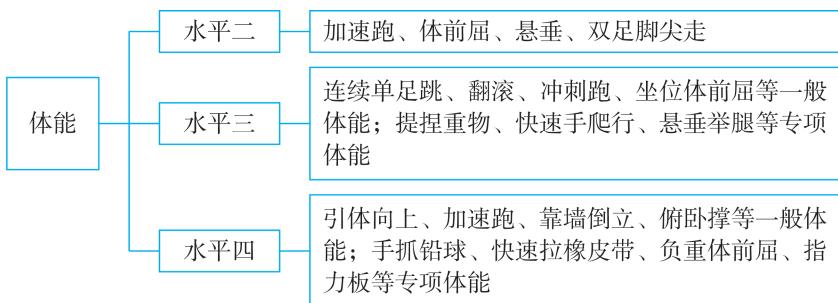


图 1-9 攀岩运动各水平体能的教学内容

体能是学生参与学练、展示或比赛的基础,良好的体能储备能帮助学生更好地学习基本技能和技战术。水平二阶段攀岩运动的体能学练方法简单,以体能游戏为主。根据攀岩场地内有保护垫的实际情况和学生的年龄特点,在游戏活动中以爬行和翻滚为主,发展学生的平衡能力、柔韧性。水平三阶段要求学生了解攀岩运动相关体能练习的原理,知道体能的重要性,掌握常用的体能练习方法,通过练习发展体能,为后续的学习奠定良好的体能基础。水平四阶段则要求理解体能练习的重要性,理解体能发展的相关原理,熟悉所学攀岩运动的具体内容和功能,掌握在攀岩运动中如何发展各项体能,尤其是手臂、手指、背部力量及柔韧性的练习方法。因此,在发展专项体能时,要注意加强这方面的训练。另外,上肢、下肢协调发力的一般体能练习也不能忽视。

(四) 攀岩运动展示或比赛的教学内容及其衔接

展示或比赛是落实体育与健康实践教学中“常赛”要求的关键,通过展示或比赛可以提高学生学练的热情和实践能力。图 1-10 呈现的是攀岩运动各水平展示或比赛的教学内容,以帮助教师依据不同水平的要求,创设形式多样的展示或比赛情境,从而全面提高学生对所学攀岩知识、技能及技战术的运用能力。

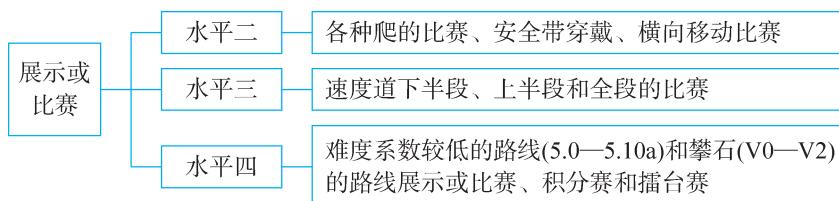


图 1-10 攀岩运动各水平展示或比赛的教学内容

水平二阶段要求学生认识八种攀岩器材的图片及实物,知道安全带的正确穿戴方法,在游戏中通过模仿小动物进行纵向发力、横向发力、三点平衡动作展示。通过比一比、赛一赛来提高学生对攀岩的兴趣,使其能按要求完成展示或比赛任务。水平三阶段以速度攀岩学习为主,要求学生能参与速度攀岩的展示或比赛;强调正确运用动作,可以做出正确、规范、连贯和流畅的动作;通过速度道下半段、上半段和全段的比赛,促使学生掌握速度攀岩的技战术。水平四阶段则要求学生积极参与难度攀岩和攀石的展示或比赛,根据不同难度的路线,能在展示或比赛中正确、合理、流畅地运用所学的技能。

(五) 攀岩运动规则与裁判方法的教学内容及其衔接

规则与裁判方法是学生参与比赛的关键一环。攀岩运动的竞赛规则包括攀岩游戏的基本规则与要求、速度攀岩以及难度攀岩和攀石的比赛规则等。裁判方法包括常见犯规动作判罚等。图 1-11 呈现的是攀岩运动各水平规则与裁判方法的教学内容。

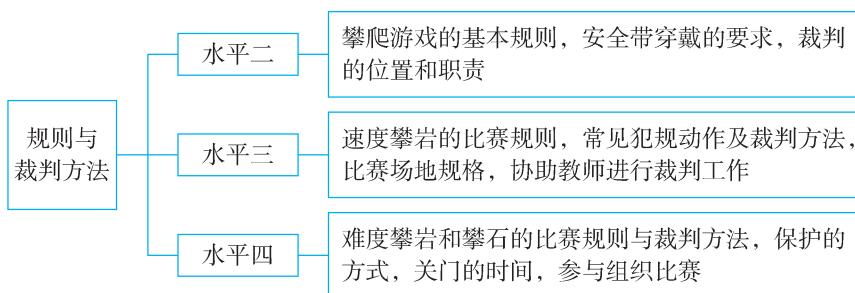


图 1-11 攀岩运动各水平规则与裁判方法的教学内容

水平二阶段要求学生了解攀岩运动游戏与比赛的基本规则和要求,能指出游戏中违反规则的行为,如了解每个裁判的站位、比赛的场地和装备;在教师的指导下知道场地器材的名称与功能,并能协助教师完成裁判工作。水平三阶段要求学生理解速度攀岩比赛的基本规则与裁判方法,知道速度攀岩比赛用 A、B 两条赛道同时比赛,以淘汰赛为主,用时短者为胜;参与课中的比赛,并能承担比赛的裁判工作,在教师的指导下了解比赛开展的条件、基本规则以及组织比赛的方式方法。水平四阶段要求学生理解并运用难度攀岩和攀石的基本规则与裁判方法,熟悉难度的等级、攀石的不同路线,知道观察时间、隔离区的作用、快挂的正确使用方法,攀石赛的起步点、得分点和结束点,以及比赛前装备的检查等裁判工作,参与组织班级内和班级间的比赛,并能独立承担比赛的部分裁判工作。

(六) 攀岩运动观赏与评价的教学内容及其衔接

观赏与评价攀岩比赛是了解该运动最好的方法之一,要求不同水平的学生每学期观看比赛的次数不少于 8 次。图 1-12 呈现的是攀岩运动各水平观赏与评价的教学内容。

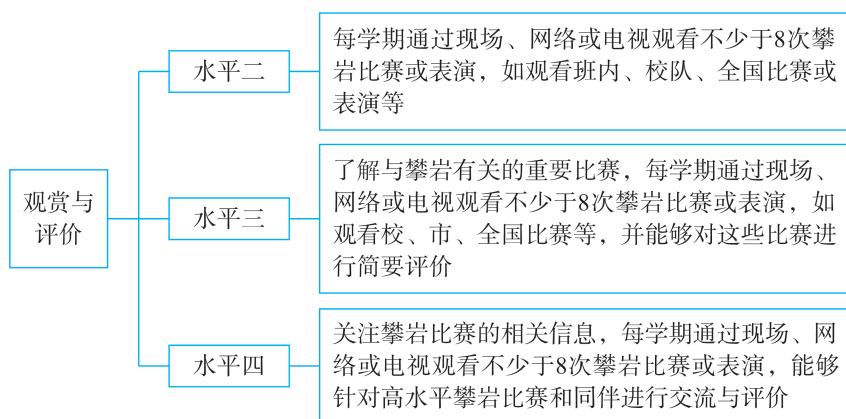


图 1-12 攀岩运动各水平观赏与评价的教学内容

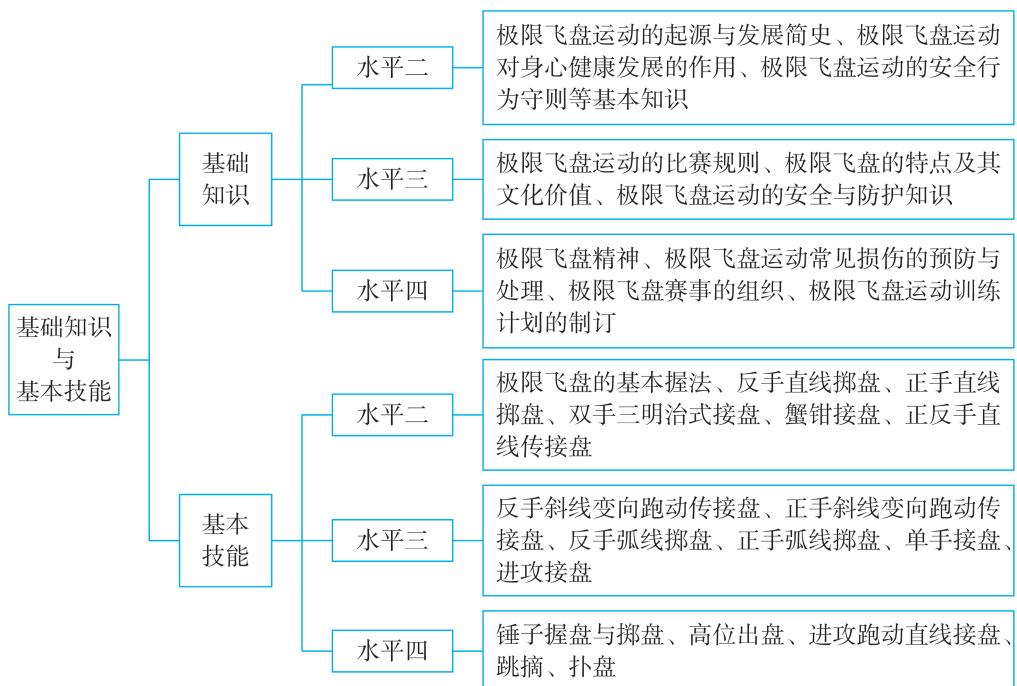
水平二阶段强调了解观看比赛的方式和途径，引导学生知道攀岩赛事和比赛项目，并能观看比赛且对比赛有一定的兴趣。水平三阶段在水平二的基础上呈现由“知道”向“学习”的递进性过渡，这一阶段注重学生学习如何观赏攀岩项目的比赛，了解项目的重要赛事，并能和同伴对比赛中技战术的运用进行简单的讨论与评价。水平四阶段则着重关注学生观赏与评价攀岩运动时综合能力的提升。教师要引导学生主动观看高水平比赛，学习攀岩项目比赛的相关信息，学生能用专业术语与同伴讨论比赛中使用的技战术，并对比赛战术和结果进行评价。

三、极限飞盘教学内容体系构建

依据《课程标准(2022年版)》对不同水平新兴体育类运动项目的内容要求，我们将极限飞盘运动的知识点从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面进行单元重构，以水平阶段为单位，强调极限飞盘大单元教学中知识与技能的关联性、技战术教学的时序性和整体结构的螺旋式上升。通过大单元教学设计形成不同水平的极限飞盘运动结构化教学内容体系，做到水平间的有效递进，注重将极限飞盘运动项目的教学与生活实际相结合，重视学生对极限飞盘运动项目的完整体验和实际运用，培养学生学以致用的能力。

(一) 极限飞盘基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

极限飞盘运动的基础知识主要包括极限飞盘运动的起源与发展、项目文化与健身价值、安全防护等。学生通过水平二、水平三、水平四三个阶段的学习，掌握极限飞盘运动的比赛规则、特点与文化价值、安全知识与防护。图 1-13 呈现的是极限飞盘运动各水平基础知识与基本技能的教学内容。



水平二阶段重点关注极限飞盘运动的基础知识点,要求学生说出所学项目的基本动作术语,知道该项运动的起源与发展、健身价值、安全防护等基础知识;对于技能的掌握处于初级阶段,宜采用软式的小号飞盘,注重学习和体验基本动作,如正反手握法、掷法、接盘等基本技术动作和简单组合动作。水平三阶段要求学生能描述极限飞盘运动的基本要领和练习方法,了解所学运动项目的相关知识和文化,以及常见运动损伤的处理方法;在技能学习上,逐渐采用标准飞盘,学习掌握提升难度的动作技能,如正反手弧线掷盘、单手接盘和进攻接盘等。水平四阶段主要注重对知识与技能理论、运动项目的文化与特点及价值的理解,不断进行知识的内化,能在理解的基础上加以运用,制订与实施适合自己的学练计划;对基本技战术的习得要求进一步提升,强调在真实情境中学练极限飞盘运动的技战术,能进行七人制的飞盘比赛,并具有一定的执裁能力。

(二) 极限飞盘技战术运用的教学内容及其衔接

根据不同水平学生的身心发展特点,可将极限飞盘运动的技战术进行系统化、结构化的重新架构,注重不同水平之间的技战术内容学习的螺旋式上升。结合游戏,对极限飞盘运动的基本技战术进行组合,以循序渐进、由易到难的结构化教学,通过游戏过渡

到比赛,帮助学生逐步掌握极限飞盘的技战术。图 1-14 呈现的是极限飞盘运动各水平技战术运用的教学内容。

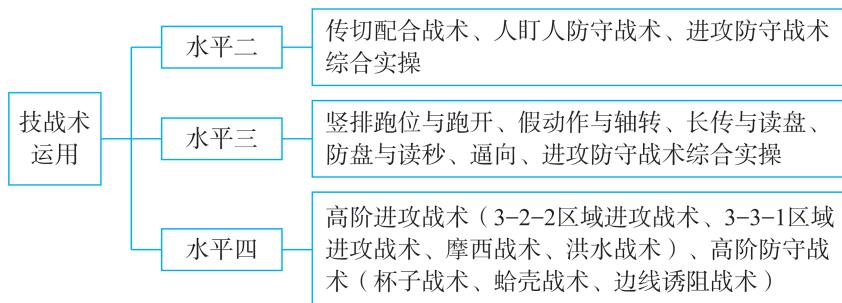


图 1-14 极限飞盘运动各水平技战术运用的教学内容

水平二阶段是技战术运用的入门阶段,应注重结合学生的生活经验和知识水平,创设具有趣味性的学练情境,强调在游戏中运用极限飞盘运动的基本动作和简单组合动作。水平三阶段在水平二的基础上加入竖排跑位与跑开、防盘与读秒等进攻防守动作技术,引导学生使用简单的个人和局部战术配合,逐步提高技战术的综合运用水平。水平四阶段在水平三的基础上注重在综合练习、游戏、展示或比赛中运用所学的基本技战术,如假动作、轴转、长传等动作技术及竖排、横排、防竖排与防横排等攻防战术,强调将所学技战术有效运用于个人或者小组学练情境中,通过真实的情境强化学生的战术理解和配合作能力,逐步提高技战术的综合运用能力。

(三) 极限飞盘体能的教学内容及其衔接

极限飞盘运动对于体能的要求比较高,教师可根据不同水平学生的身心发展特点,利用极限飞盘的场地和器材设计趣味体能游戏,激发学生参与的兴趣,发展学生的一般体能。随着学生年龄的增长和极限飞盘技战术的提高,逐步融入专项体能的练习,体能内容学习的安排注重不同水平之间的递进性。图 1-15 呈现的是极限飞盘运动各水平体能的教学内容。

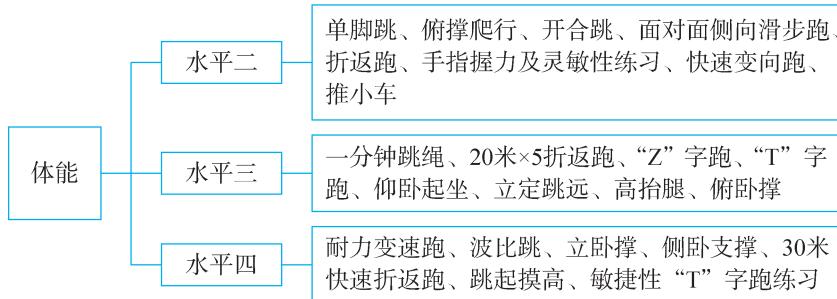


图 1-15 极限飞盘运动各水平体能的教学内容

水平二阶段要求学生知道极限飞盘运动所需要的一般体能学练方法。教师通过设计单脚跳、俯撑爬行、折返跑、手指握力等练习,充分利用场地器材组织趣味体能游戏,激发学生学习的兴趣。水平三阶段在水平二的基础上要求学生了解体能练习的相关原理,懂得体能的重要性,掌握常用的练习方法,对学生的体能提出了进一步的要求,强调在一般体能提升的同时,加强专项体能训练。教师可以通过设计仰卧起坐、俯卧撑、俯卧两头起、四点折返跑、耐力跑等练习,进一步强化体能水平。水平四阶段则要求学生理解体能发展的相关原理,在不断练习中提高体能水平。教师通过设计耐力变速跑、波比跳、30米快速折返跑、跳起摸高、敏捷性“T”字跑等练习,加强学生的专项体能。

(四) 极限飞盘展示或比赛的教学内容及其衔接

根据学生身心发展特点及认知的差异性,不同水平在展示或比赛方面的内容设计也应有所侧重。水平二至水平四在内容选择上应从简单的游戏或比赛开始,逐渐过渡到正式的展示或比赛;从注重参与形式多样的游戏,逐渐过渡到关注展示或比赛中技术动作正确、规范、连贯的运用;从懂得比赛时的互相帮助与行为礼仪,到关注基本礼仪的培养,最后能在展示或比赛中显示出良好的礼仪与文化。图 1-16 呈现的是极限飞盘运动各水平展示或比赛的教学内容。

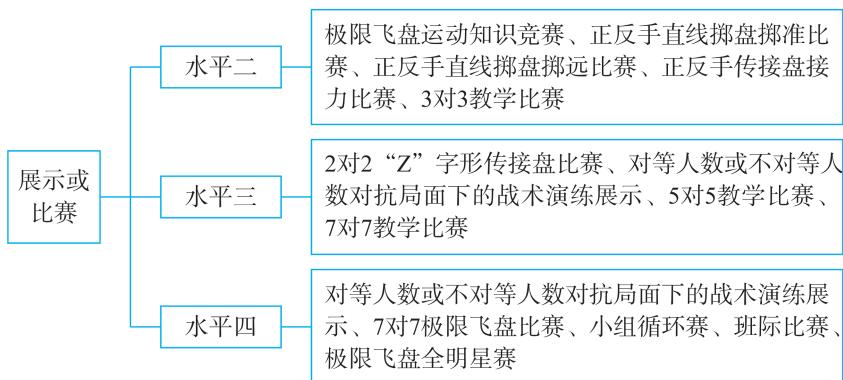


图 1-16 极限飞盘运动各水平展示或比赛的教学内容

水平二阶段要求学生在游戏中敢于展示所学运动技能,并积极参与形式多样的比赛,通过展示或比赛让学生懂得互相尊重的行为礼仪。水平三阶段在水平二的基础上要求学生能按照运动规范和比赛规则参与展示或比赛。教师通过创设比赛中局部进攻的 2 对 1、2 对 2、3 对 2、3 对 3 对抗的情境,引导学生进行相关技战术的展示,在此基础上进一步组织学生进行 7 对 7 教学比赛,在比赛中培养学生的战术意识和顽强拼搏、积

极进取的体育品质。水平四阶段要求学生积极参与展示或比赛,在展示或比赛中能正确、规范、流畅地运用所学的技战术。

(五) 极限飞盘规则与裁判方法的教学内容及其衔接

各水平依据学生身心特点与认知水平的不同,在规则与裁判方法方面的内容要求也各有侧重,内容设计遵循教学的循序渐进原则,从简单的游戏规则慢慢过渡到极限飞盘的比赛规则,通过比赛融入极限飞盘精神,让学生逐渐掌握极限飞盘运动的比赛规则,培养其组织赛事、执裁等能力。图 1-17 呈现的是极限飞盘运动各水平规则与裁判方法的教学内容。

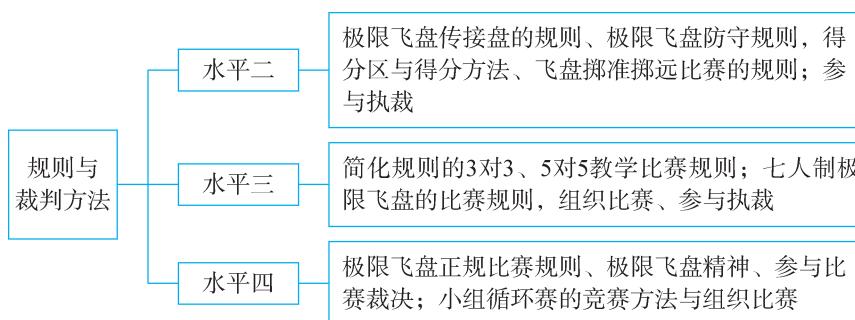


图 1-17 极限飞盘运动各水平规则与裁判方法的教学内容

水平二阶段在内容选择上应从简单的游戏或比赛开始,引导学生了解极限飞盘传接盘的规则、极限飞盘防守规则以及得分区与得分方法,理解飞盘掷准和掷远比赛的规则,并积极参与执裁。水平三阶段在水平二的基础上要求学生了解简化规则的 3 对 3、5 对 5 教学比赛规则以及七人制极限飞盘的比赛规则,如比赛中持盘不跑动、得分区内地接到盘算得分、比赛过程中进攻队员与防守队员无身体接触等基本规则,明确极限飞盘运动不允许 3 米之内有 2 人防守、得分后即为防守方、得分后需交换场地等比赛规则。水平四阶段则更注重对七人制极限飞盘比赛规则与裁判方法的理解与运用,强调执裁能力的发展,要求理解极限飞盘精神的内涵,主动参与组织班级内和班级间的比赛,并承担比赛的部分裁判工作。

(六) 极限飞盘观赏与评价的教学内容及其衔接

观赏与评价重在促进学生极限飞盘运动文化素养的全面提升,教师需引导学生每学期观看不少于 8 次极限飞盘比赛或表演。在教学内容设计上,需呈现递进性与进阶性,从水平二“知道如何观看比赛”到水平三“学习如何观赏比赛”,进阶到水平四强调“关注所学运动项目比赛的相关信息”,并能对某场高水平的比赛做出分析与评价,更加

注重学生综合素养的提升。图 1-18 呈现的是极限飞盘运动各水平观赏与评价的教学内容。

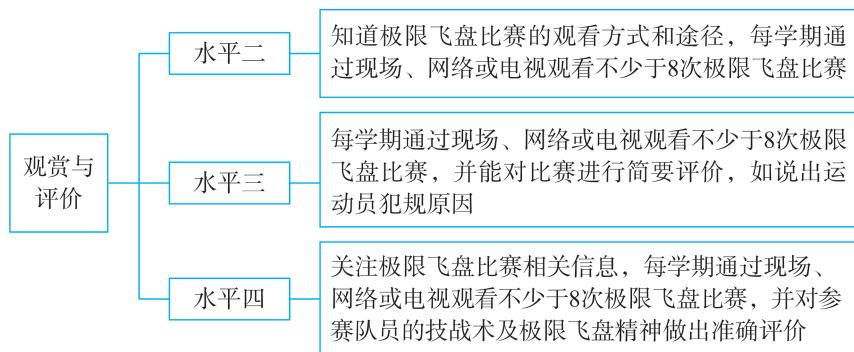


图 1-18 极限飞盘运动各水平观赏与评价的教学内容

水平二阶段引导学生了解极限飞盘比赛的观看方式和途径。水平三阶段在水平二的基础上呈现由“知道”向“学习”的递进性过渡,注重学生学习如何观赏极限飞盘比赛,了解该项目的重要赛事,通过分析、判断、思考对所观赏的赛事进行简要评价,提高学生对比赛的欣赏深度与评价表述能力。水平四阶段则着重关注学生对比赛信息的关注度和敏感性,要求学生关注极限飞盘比赛的相关信息,并结合自己掌握的相关知识对所观看的某场高水平的比赛做出分析与评价。

四、飞镖运动教学内容体系构建

《课程标准(2022年版)》明确提出了体育与健康课程目标,依据不同水平学习目标,根据学生运动技能形成规律和身心发展规律,整体设计飞镖运动不同水平的课程教学内容,从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面,进行大单元、结构化的设计,形成结构化的教学内容体系。

(一) 飞镖运动基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

飞镖运动基础知识包括飞镖运动概述、飞镖动作原理分析、飞镖竞赛规则和战术素养等内容。其基本技能包括投掷技术、出镖节奏、稳定飞镖投掷动作的方法等。图 1-19 呈现的是飞镖运动各水平基础知识与基本技能的教学内容。

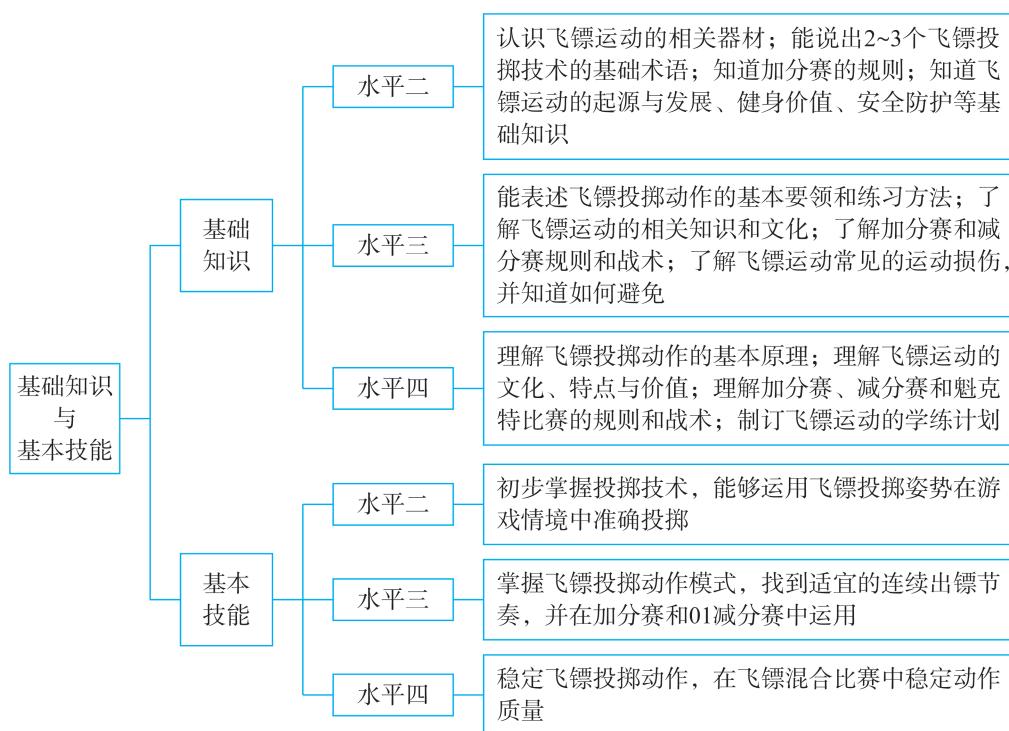


图 1-19 飞镖运动各水平基础知识与基本技能的教学内容

根据学生学会投掷动作到固定投掷动作再到比赛中能稳定投掷得分的技能学习规律,从水平二至水平四构建结构化的递进式教学;整体内容以游戏贯穿水平二,游戏结合比赛贯穿水平三,比赛贯穿水平四的形式呈现。水平二阶段要求学生认识飞镖运动的相关器材,了解2~3个飞镖投掷技术的基础术语;初步掌握投掷技术,能在投掷游戏中运用飞镖投掷姿势。水平三阶段在水平二的基础上要求学生进一步了解飞镖运动的相关知识和文化,掌握飞镖投掷动作的基本要领和练习方法,学会飞镖投掷动作固定与出镖节奏。水平四阶段要求学生理解飞镖投掷动作的基本原理,进一步理解飞镖运动的文化、特点与价值,在比赛中掷镖稳定。

(二) 飞镖运动技战术运用的教学内容及其衔接

飞镖运动的技战术教学内容包括飞镖运动的基本动作、高分赛加分战术、01减分赛结镖战术、魁克特加分攻防战术等。图1-20呈现的是飞镖运动各水平技战术运用的教学内容。

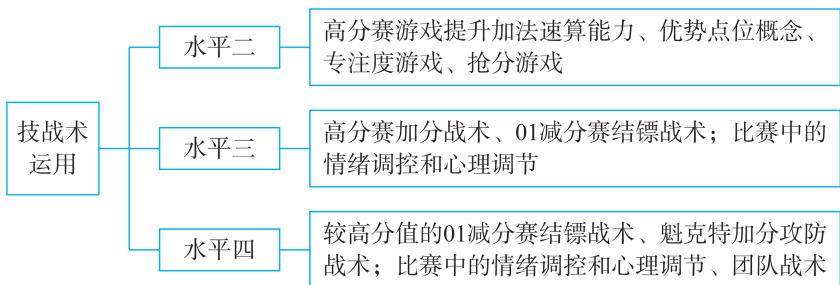


图 1-20 飞镖运动各水平技战术运用的教学内容

飞镖运动看似动作形式单一,但在比赛中对于心理调节能力的要求较高,因此心理调节也属于飞镖运动的技战术内容之一。水平二阶段主要以高分赛战术学习为主,在比赛中教师引导学生选用合理的加分战术,通过该战术的运用提升学生的专注度、速算能力和环境适应能力。例如,教师在教学中可运用高分赛提升加法速算能力,导出优势点位概念。水平三阶段学生的计算能力较水平二有所提升,也具备一些基础的逻辑能力,因此增加了01减分赛的学习内容。该水平的学生具备一定的情绪调控能力,能在教师的帮助下调控情绪,完成结镖。水平四阶段在前两个水平的基础上增加了魁克特加分攻防战术,该战术对临场应变和逻辑思维能力要求更高,在教学中通过设置个人比赛、团队比赛、施压比赛等形式帮助学生提升逻辑思维能力和环境适应能力。

(三) 飞镖运动体能的教学内容及其衔接

飞镖运动对动作流畅度和投掷稳定性的要求较高,因此协调性和稳定性是此项运动的关键体能。协调性和稳定性的发展源于体能的全面提升,因此飞镖运动的体能教学内容围绕肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、灵敏性、协调性、平衡能力来设计。图1-21呈现的是飞镖运动各水平体能的教学内容。

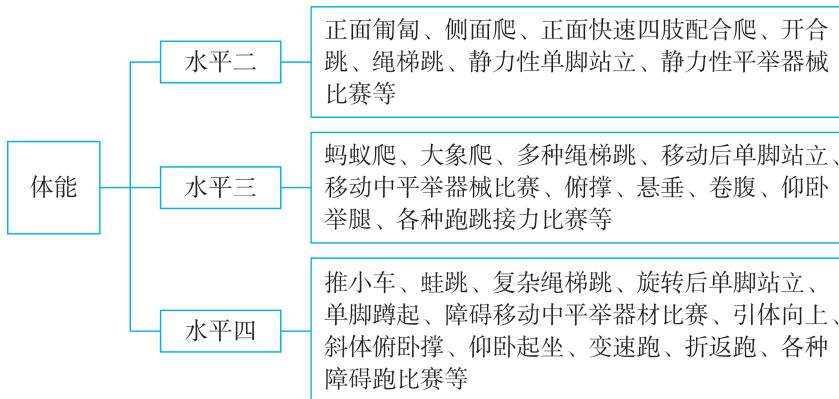


图 1-21 飞镖运动各水平体能的教学内容

各水平根据学情设计体能教学内容。水平二阶段主要围绕体能的基础知识及多样化的练习内容进行体能设计,以发展协调性、灵敏性和平衡能力为主,设计符合学情的多样化、游戏化的练习内容,如静力性平衡能力比拼、各种趣味跳跃等,通过游戏提升学生体能练习的兴趣。水平三阶段在水平二的基础上以发展上肢力量、核心力量为目标,通过俯撑、悬垂、卷腹、仰卧举腿等练习提升学生上肢稳定性和核心力量。水平四阶段则要求学生进一步提高综合体能水平,如飞镖学练中可以通过变速跑、折返跑、蛙跳、俯卧撑等练习发展一般体能,通过引体向上、斜体俯卧撑、仰卧起坐、各种角度的悬垂等练习提高上肢力量和核心力量等专项体能,为参与形式多样的飞镖展示或比赛提供充沛的体能支撑。

(四) 飞镖运动展示或比赛的教学内容及其衔接

飞镖运动在展示或比赛方面有比较独特的优势,教学过程中教师可创设多样化的情境引导学生参与展示或比赛,除了高分赛、01减分赛、魁克特正规比赛以外,有多种多样的飞镖点位练习游戏供学生自主学练或比赛。图 1-22 呈现的是飞镖运动各水平展示或比赛的教学内容。

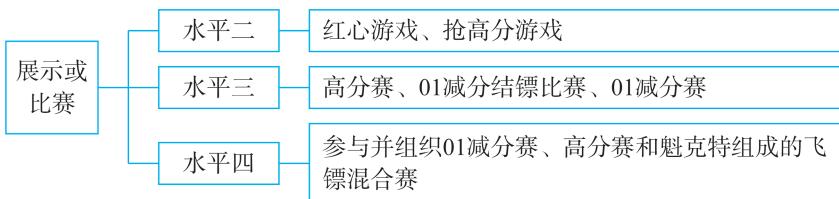


图 1-22 飞镖运动各水平展示或比赛的教学内容

依据学生身心特点进行展示或比赛的教学设计,从水平二以游戏的形式呈现到水平四以比赛的方式贯穿,教学形式的设计由简到繁,具有递进性。水平三在水平二的基础上适当提高难度,教师可以通过游戏与竞赛相结合的形式引导学生进行展示或比赛,如在高分赛的基础上增加 301 减分赛。水平四在前两个水平的基础上进行飞镖混合比赛,要求学生在掌握 501 减分赛、高分赛和魁克特比赛的基础上,能运用三种比赛组合设计飞镖混合赛,通过组织比赛培养学生的赛事组织能力、裁判能力和沟通能力等。

(五) 飞镖运动规则与裁判方法的教学内容及其衔接

飞镖比赛种类较多,每种类型的比赛都有相应的规则,在组织方面要依据各水平学生的学情,进行由易到难递进式的教学内容选择和设计。规则与裁判方法包括简单高分赛的裁定、01 减分赛的规则与裁判方法等。图 1-23 呈现的是飞镖运动各水平规则与裁判方法的教学内容。

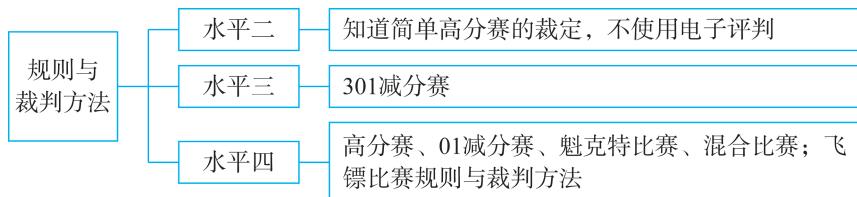


图 1-23 飞镖运动各水平规则与裁判方法的教学内容

不同的比赛,规则有所不同。水平二阶段要求学生学会简单的计算方法,能进行简单加分游戏(高分赛)的裁定,如该水平的高分赛,规则相对简单易操作,只需分值累加就可以裁定胜负。水平三阶段的学生计算能力有一定提升,在高分赛的基础上增加了301减分赛,减分赛的结镖类型为任意结镖,规则虽然相对简单,但需要较强的计算能力。水平四阶段的学生在逻辑能力上较前两个水平有所提升,因此在减分赛的任意结镖基础上增加了大师结镖,同时还加入了魁克特比赛、飞镖竞赛规则与裁判方法。教师可通过飞镖混合比赛的组织,帮助学生提升制订规程、编排记录和比赛裁定等方面的能力。

(六) 飞镖运动观赏与评价的教学内容及其衔接

飞镖比赛的观赏建议从世界级比赛赏析入手,要求不同水平阶段的学生每学期观看比赛的次数不少于8次,在观赏过程中指出比赛的种类、策略的选择、战术的运用、赛事的礼仪和竞赛规则等。图1-24呈现的是飞镖运动各水平观赏与评价的教学内容。

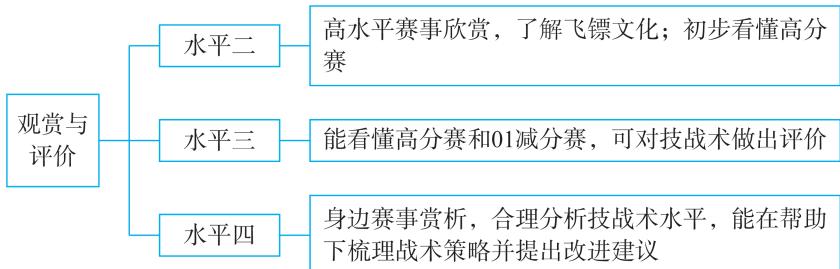


图 1-24 飞镖运动各水平观赏与评价的教学内容

水平二阶段要求学生能简单分析掷镖动作,学会欣赏比赛。观赏高水平的比赛可以让学生初步了解飞镖运动,提升对飞镖运动的兴趣。水平三阶段要求学生能具体说出选手动作的优劣势,做出一定的技战术评价。学生可以通过观看高分赛、01减分赛相结合的比赛,欣赏优秀镖手的动作和战术策略,从中获得启发。水平四阶段的学生理解能力较强,通过高分赛、01减分赛和魁克特比赛的学习可以赏析飞镖比赛。此阶段的学生可以进行赛事的观赏,在教师的引导下梳理和分析选手的技战术表现,并给出改进建

议。各水平欣赏赛事的级别可递减,但对于赏析的能力要求要递增。

五、花样跳绳教学内容体系构建

根据《课程标准(2022年版)》中不同水平新兴体育类运动的内容要求,针对花样跳绳项目的特点,遵循由短绳到长绳、由单个技术动作到组合技术动作、由单人技术到多人合作技术、由单一绳种创编到混合绳种创编的递进和进阶原则,从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面,重新梳理设计花样跳绳各水平的教学内容,通过大单元教学设计形成结构化的教学内容体系,重视对所学运动项目的完整体验和实际运用,培养学生的体育学科核心素养。

(一) 花样跳绳基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

花样跳绳基础知识主要包括花样跳绳运动的起源与发展、跳绳器材、动作技术的基本原理、健身价值等。其基本技能较多,但不同绳种之间一些动作是相通的。图1-25呈现的是花样跳绳各水平基础知识与基本技能的教学内容。

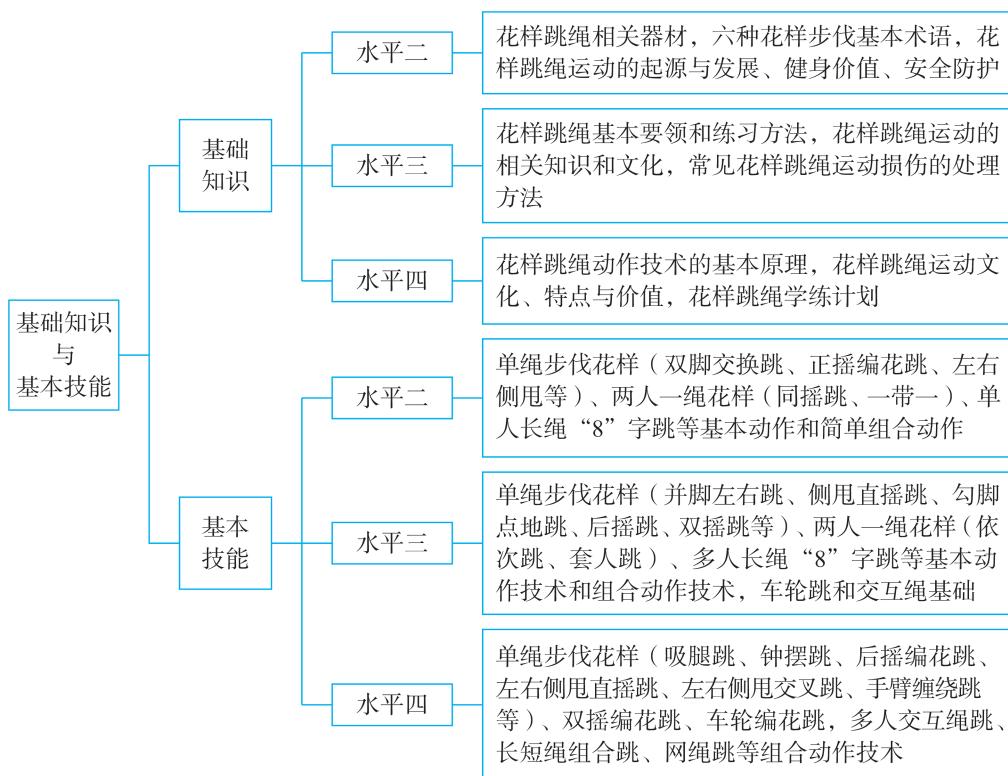


图1-25 花样跳绳各水平基础知识与基本技能的教学内容

根据学生身心发展特点及能力水平,花样跳绳教学内容的安排遵循由易到难、循序

渐进的原则。在水平二阶段,教师可以通过游戏的方式,帮助学生学会基础步伐、长绳摇跳技术和简单组合技术。如在进行长绳的摇跳技术教学时,教师首先通过“行进间高钻低跳”的游戏帮助学生感受摇跳时机,然后指导学生成长绳摇绳和跳绳的动作技术,学生会更容易掌握摇跳技术。水平三阶段在水平二的基础上加大了基础步伐的学练难度,不仅有步伐的组合学练,还有不同节奏的步伐练习,另外还增加了车轮跳和交互绳基础跳的学练内容。水平四阶段则在前面所学的基础上进一步深化学习内容,单绳花样可加入节奏变化、队形编排、卡点动作等教学内容,车轮跳、交互绳可根据学生的学习能力增加一些步伐、换位、力量、体操动作的内容。

(二) 花样跳绳技战术运用的教学内容及其衔接

花样跳绳花式繁多,这为参与者提供了展示个性、发挥创新能力的空间。相同动作、不同的组合和顺序安排都会有不同的观赏效果。因此,花样跳绳的技战术运用提倡自主创编。创编不仅是动作技术组合的创编,还可以融合音乐、体操队形等,创编出不同风格、不同特点的花样跳绳。图 1-26 呈现的是花样跳绳各水平技战术运用的教学内容。

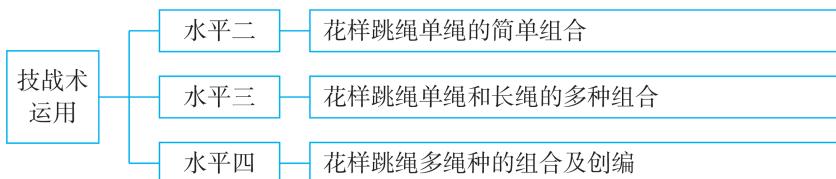


图 1-26 花样跳绳各水平技战术运用的教学内容

花样跳绳的技战术运用主要体现在花样编排和合作速度类项目的比赛中,其中体能的分配和个人出场的先后顺序等是取得比赛胜利的关键因素。不同水平内容的安排要符合学生身心发展的规律,体现水平间的衔接和层次性。在水平二阶段,教师可以把所学跳绳技能按不同的规则创编成游戏,如运用跳绳中的开合跳、弓步跳、并脚跳动作完成“剪刀、石头、布”游戏。在水平三阶段,教师可以引导学生尝试动作技术的组合创编。水平四阶段在水平三的基础上鼓励学生融入音乐、体操队形等元素,创编出具有娱乐性且风格独特的动作组合。

(三) 花样跳绳体能的教学内容及其衔接

花样跳绳运动对协调性和灵敏性要求比较高,对肌肉力量的要求也比较高,尤其是腿部力量、手腕力量、脚踝力量。因此,在专项体能训练时,要特别注意这些部位的强化练习,同时对于促进上肢、下肢协调发展的一般体能练习也要有所涉及。图 1-27 呈现

的是花样跳绳各水平体能的教学内容。

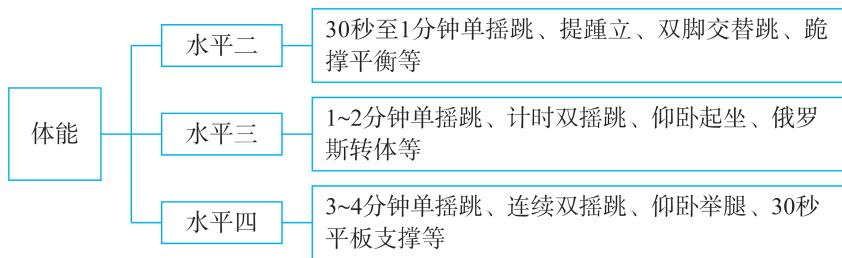


图 1-27 花样跳绳各水平体能的教学内容

不同水平的体能教学内容要根据学情来安排。水平二阶段要求学生知道花样跳绳所需体能的简单学练方法,喜欢并积极参加这些项目的多种趣味性体能游戏活动。教师可以设计一些组合游戏来发展学生的体能,如跑跳游戏、爬行游戏等。水平三阶段在水平二的基础上对学生的体能提出了更高一级的要求,学生的体能进入专项体能发展阶段,增加了手腕、踝关节力量及速度耐力等内容。水平四阶段则要求学生在所学花样跳绳项目中进一步提高体能水平,全面提升身体素质,能在教师的指导下制订并实施跳绳锻炼计划,学会自主锻炼。

(四) 花样跳绳展示或比赛的教学内容及其衔接

在花样跳绳的展示或比赛中,教师不仅要教会学生展示或比赛的能力,还应该教会学生在此过程中的礼仪和自我保护的方法。花样跳绳运动的展示或比赛包括单人跳短绳、多人跳长绳、小型表演赛、集体自编赛等。图 1-28 呈现的是花样跳绳各水平展示或比赛的教学内容。

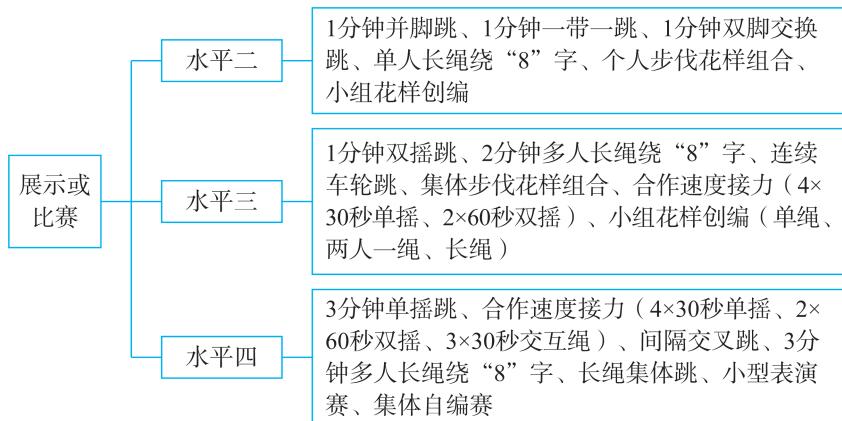


图 1-28 花样跳绳各水平展示或比赛的教学内容

在水平二阶段,应让学生知道在展示或比赛前后向观众或裁判敬绳礼。在水平三、水平四阶段,花样跳绳运动在展示或比赛方面有比较独特的优势。在教学过程中,教师可创设多样化的情境引导学生参与展示或比赛。水平二阶段在内容设计上可相对简化或与其他项目结合,如30米跑+10个跳绳往返接力。在水平三阶段,教师可以组织学生参与组间或年级内展示或比赛的评选,培养学生发现编排花样优点与不足的能力;让学生学会用统一的口令指导集体展示或比赛。在水平四阶段,教师可以引导学生参与组织比赛,学生在比赛中能熟练、正确运用所学的跳绳动作与技法,掌握用动作、语言或眼神和同伴示意或交流。另外,在展示或比赛教学环节还可以渗透规则与裁判方法等知识,培养规则意识和裁判能力。

(五) 花样跳绳比赛规则与裁判方法的教学内容及其衔接

花样跳绳比赛规则与裁判方法参考《2021—2024年全国跳绳运动竞赛规则》,但是全国跳绳比赛中的裁判方法和计分方式过于专业,在教学中,教师可以根据教学需求等进行合理的改编或简化。图1-29呈现的是花样跳绳比赛各水平规则与裁判方法的教学内容。

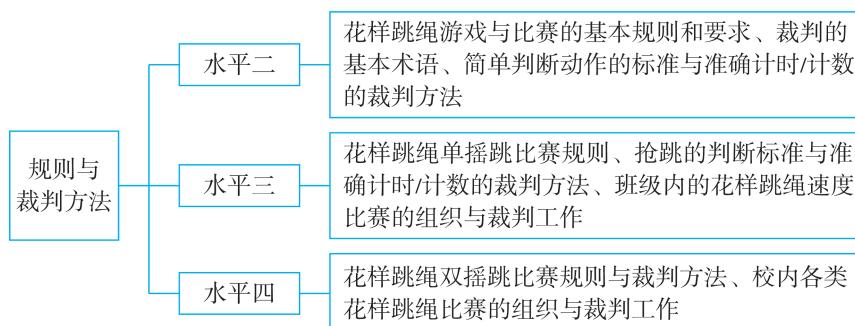


图1-29 花样跳绳比赛各水平规则与裁判方法的教学内容

教学中对于基本的规则可以直接教授,如速度类项目中双脚交换跳只计右脚、抢跳的判定等规则;对于较复杂的花样赛,可以参照全国跳绳比赛的规则与裁判方法,根据学情和实际教学情况进行判定。根据不同水平学生的身心特点,规则与裁判方法的教学内容设计遵循由易到难、层层递进的原则。下面用表格的形式展示根据教学内容设计的花样跳绳各水平裁判内容的不同要求,见表1-16。

表 1-16 根据教学内容设计的花样跳绳各水平段裁判内容

比赛类型	水平二	水平三	水平四
速度类比赛	并脚跳、双脚交换跳的自测自数	单摇、双摇、一带一的执裁	3分钟单摇、4×30秒单摇接力、长绳绕“8”字等
花样类比赛	报名称完成花样步伐动作2~4个八拍,评测完成度	完成一个单绳种的集体表演,评测完成度	编排一个多绳种的集体表演,评测动作整齐度及是否有观赏性

(六) 花样跳绳观赏与评价的教学内容及其衔接

花样跳绳观赏与评价的教学内容可以按高水平、低要求的原则组织。从速度赛到花样赛,不论哪个水平,观赏内容的安排都以较高级别的比赛为主,以基层比赛为辅。教师要引导学生在观赏过程中指出跳绳种类和精彩部分。图 1-30 呈现的是花样跳绳各水平观赏与评价的教学内容。

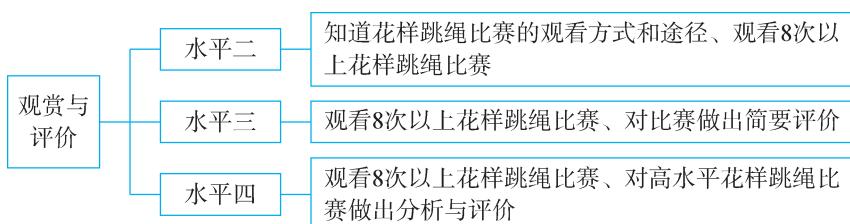


图 1-30 花样跳绳各水平观赏与评价的教学内容

花样跳绳比赛中创意编排是评判比赛的重要方面,因此在教学中教师应引导学生多观赏大型的、高级别的比赛,从观看比赛中学习创意新颖的编排设计,这既能提高学生的欣赏能力,又能促进学生自主学练。水平二阶段要求学生说出表演或比赛中使用的绳具、花样的类别等,能用跳得快不快或跳得好不好看以及有没有失误来评价比赛。水平三阶段引导学生观察技战术动作的组合运用,要求学生具体说出动作节奏、动作姿态等方面的问题,简单评价比赛水平等。水平四阶段要求学生能评判速度类比赛的优劣,结合观赏过的比赛指出身边同学的错误动作或不足之处等。

第四节 新兴体育类运动教学策略的选择

《课程标准(2022年版)》倡导“以学生发展为中心”的理念,强调教师的教学要以能促进学生更好地学习和发展为目的,强调多样化教学方式,将教师的“教”与学生的“自

主学习、合作学习、探究学习”相结合,将集体学练与分组学练、个体学练相结合,强调运用灵活、多样、高效的教学策略,充分激发学生的学习热情,提升课堂教学的有效性。本节从教学方法的选择、教学情境的创设、教育信息技术的运用、跨学科知识的融入、课内向课外的延伸五个方面阐述新兴体育类运动的教学策略。

一、教学方法的选择

体育教学方法是指在体育教学过程中,教师和学生为了实现体育教学目标、完成体育教学任务而采取的不同层次的、教与学相互作用的活动方式的总称。体育教学方法是贯彻落实体育与健康课程标准的重要途径,是实现体育教学目标的核心要素之一。体育教学方法的选择和运用应有利于促进学生运动能力、健康行为、体育品德的整体发展,充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。新兴体育类运动项目众多,形式新颖,具有时尚性与娱乐性、新奇性与实用性、健身性与挑战性等特点。因此,在新兴体育类运动的教学活动中,教师要根据具体项目的特点合理选择、正确运用教学方法,最大限度地激发学生的学习兴趣,促进其掌握运动技能,体会新兴体育类运动的时尚性与挑战性,感受新兴体育类运动的魅力,逐渐形成终身体育锻炼的意识。

(一) 教学方法的分类

鉴于新兴体育类运动项目具有复杂性和多样性,教学方法的选择既要符合不同水平学生的身心特点和运动基础,又要契合不同运动项目的特征。因此,建议在新兴体育类运动教学方法的选择上参照以下分类:

表1-17 新兴体育类运动教学方法分类

以语言传递信息为主的方法	以直接感知为主的方法	以身体练习为主的方法	以游戏与比赛活动为主的方法	以探究活动为主的方法
问答法 讨论法 讲解法	体验感知法 动作示范法 多媒体演示法 挂图演示法	分解练习法 完整练习法 循环练习法 重复练习法	游戏法 比赛法 情境法	问题探究法 合作探究法

(二) 教学方法选择建议

1. 合理地选择教学方法

根据体育教学的任务与目标选择相应的教学方法。例如,若教学的任务和目标是让学生掌握体育基础理论知识,建议选择以语言传递信息为主的教学方法;若教学的任

务和目标是巩固和提高学生的体育运动技能,建议选择以身体练习为主和以游戏与比赛活动为主的教学方法。

根据学生的实际情况选择相应的教学方法。例如,针对水平二阶段学生的特点,多采用游戏教学法,结合信息技术、跨学科主题学习、简化比赛规则等多样化的教学方法,使学生在游戏中学习和体验新兴体育类运动的乐趣,激发学生学习新兴体育类运动的兴趣;在水平三阶段,从个人技术练习循序渐进地过渡到简单的战术练习,更多地采用情境教学法、直观教学法,注重教学内容的结构化整合;水平四阶段则多采用比赛法,创设真实的比赛情境,关注技战术的灵活运用。

根据不同项目的特点选择相应的教学方法。例如,新兴体育类运动中较为常见的花样跳绳与传统跳绳相比,具有较强的新奇性、创造性和挑战性,适合不同年龄段的人学练,可以采用多样化的教学方法,有针对性地开展教学,如游戏法、直观教学法、情境教学法等;在攀岩教学中,常采用情境教学法,尤其是初级攀岩者可以在模拟环境下进行攀岩技术练习;在极限飞盘教学中,常用讲解法、比赛法等教学方法发展学生的技能和体能;飞镖运动教学方法的选择需要根据学生的年龄、技术水平、心理素质等因素进行综合考虑,在初级阶段,可以通过游戏情境的设计,帮助学生递进式建立飞镖投掷动作的结构,逐步提升学生的运动认知。

根据自身的专业素质和能力选择相应的教学方法。例如,若教师的语言表达能力强,善于运用生动形象的语言讲解体育知识,建议多选择讲解法;若教师的运动技能强,建议多选择动作示范法;若教师的活动组织能力强,建议多选择游戏法和比赛法。

2. 正确地运用教学方法

体育教学方法多种多样,不同的教学方法适用于不同的教学情境,进而产生不同的教学效果。不同的体育教学方法所耗费的时间有差异。例如,分解练习法比完整练习法更耗时,问题探究法比讲解法更耗时,等等。因此,教师应根据不同的教学情境和教学时间选择相应的教学方法。通常情况下,教师应尽量选择高效低耗的教学方法,在较短的时间内完成教学任务,达成教学目标。

为保证体育课堂上的练习密度和运动强度,教师应避免过多地运用以语言传递信息为主的教学方法,要做到“精讲多练”,只需要针对学生难以理解的内容进行讲解。即使是有关体育品德方面的内容,教师也只需简单地讲解,然后通过身体练习、游戏、比赛的方式潜移默化地培养学生的体育品德。

教师在运用以直接感知为主的教学方法时,应注意提前做好备课工作,准备好上课所需的挂图、课件资料,结合问答法,引导学生有目的地思考学习;在运用以身体练习为主的教学方法时,应注意把握分解练习和完整练习的时间分配,分解练习的时间不宜过长,保证学生学习的完整性和连续性;在运用循环练习法和重复练习法时,要科学地控制好运动强度,在保证学生学练效果的同时确保运动的安全性;在运用以游戏与比赛活动为主的教学方法时,应注意游戏内容和比赛内容与学习目标的一致性,通过游戏和比赛的方式培养学生的健康行为和体育品德;在运用以探究活动为主的教学方法时,应依据教材内容和学生的实际情况,结合生活实际,开展小组合作学习,培养学生自主学习的能力和互帮互助的团队意识。

二、教学情境的创设

有效的情境创设可以为学生的学习提供一种具有交互性、开放性、体验性的教学环境,能激发学生的学习兴趣与参与热情。在新兴体育类运动教学中,教师可以根据不同水平段学生的特点创设简单或复杂的运动情境,让学生在真实的情境中体验新兴体育类运动的乐趣,有效激发学生的学习热情,提升学练效果。

(一) 创设游戏情境

教师应根据学生的身心特点和学习兴趣进行情境创设,结合学生的生活经验,将体育知识内容挖掘出来。游戏情境多适用于低水平段的学生,创设充满趣味性的游戏情境可以增加学习的趣味性,激发学生的学习兴趣。在实际创设游戏情境时,教师应尽可能结合学生的生活经验和兴趣爱好进行创设,保证游戏活动难易适中,让学生尽快地自觉投入其中,确保顺利完成游戏活动。如在攀岩运动的教学过程中,教师可以创设“模仿壁虎爬行”“营救金丝猴”等游戏情境,帮助学生在练习时思考手脚并用,体会攀岩运动的基本技术。又如,在飞镖运动的学练中,教师可以创设从投掷纸飞机到投掷纸团再到投掷金属物品等递进式的游戏情境,引导学生探索飞镖运动的原理,从而激发学生学习飞镖运动的兴趣。

(二) 创设问题情境

问题情境的创设,旨在有效引发学生思考。教师在创设问题情境时,应结合学生的实际情况,根据教学内容的重点、难点等展开,让学生可以深入探究思考,在学习掌握体育知识与技能的同时发展运动思维。如在极限飞盘运动的教学过程中,教师可以创设“如何才能使飞盘飞得更稳更远?”的问题情境,引导学生思考飞盘的飞行轨迹会受到多种因素的影响,包括重力、空气阻力、抛出时的初始速度和出手角度等,让学生带着问题

进行深入学习,加深对动作技术的理解。又如,在定向运动的教学过程中,教师可以创设“如何识别地图以及辨别方向?”的问题情境,引导学生学会分析地图,结合指北针进行方向辨别,提高学生的识图能力。在创设问题情境时,教师可以通过提炼单元核心问题形成问题链,促进结构化教学。

(三) 创设生活情境

体育教学归根结底是服务于学生现实生活需求的,目的是培养学生的运动能力、健康行为和体育品德。因此,在体育课堂教学中,教师要根据学生的生活经历和现实生活需求,创设一些学生熟悉的生活情境,让学生在生活情境中学习掌握体育知识与技能,加强运动技能与生活实际的联系,培养学生的自我保护意识和学以致用的能力。如在定向运动教学过程中,教师可以创设“野外求生”的生活情境,教会学生如何运用“标定地图”“确定站立点”“选路找点”三大类技能。又如,在攀岩运动教学过程中,教师可以创设“野外活动时在山脚下突然遇到洪水”的生活情境,引导学生观察爬到山顶不同路线,在速度攀岩的基础上学习难度攀岩和攀石,增加学生的学习兴趣。

(四) 创设比赛情境

体育竞赛的环境比较令人激动,可以让学生产生情感上的共鸣和代入感。教师在教学过程中应重视对比赛情境的创设,激发学生的学习热情,锻炼学生面对复杂情境运用所学知识与技能解决问题的能力,培养学生公平竞争的意识和正确的胜负观。如在极限飞盘运动教学中,根据不同水平学生的情况创设比赛情境:在水平二和水平三阶段,让学生能在简易比赛规则下进行比赛,教师可以通过多媒体向学生展示比赛场景,通过相互传接盘、在得分区接到盘后得分的画面等激发学生参与比赛的兴趣与热情;在水平四阶段,让学生在极限飞盘正规比赛的过程中熟练运用所学技战术,体会极限飞盘精神。又如,在飞镖运动教学过程中,结合魁克特比赛、分区赛、减分赛、红心赛等形式的比赛情境创设,引导学生自主进行飞镖投掷动作的精细调节,帮助学生循序渐进地掌握飞镖运动的技巧和规则,提高其兴趣和自主学习能力。

三、信息技术的运用

信息技术飞速发展,已然遍布各个领域,其带来的教学手段现代化也早已改变了传统课堂的教学模式,体育课堂也不例外。以多媒体技术和网络技术为核心的现代信息技术已成为体育教学改革中的新型“催化剂”,正以其快捷的方式、新颖的内容和丰富的表现展现它的优势,这无疑将是体育教学现代化发展的趋势。体育课大多为实践课,多在室外进行,这种体育教学自身的特殊性决定了信息技术运用的方式有其特殊性。为

此,教师必须了解信息技术和网络媒体的表现形式及构成形式,掌握应用信息技术优化体育课教学环节的策略与方法,这样才能提高“教”与“学”的实效性。

(一) 信息技术在体育课开始部分的应用策略

课前让学生结合教材,通过网络等途径搜集有关的知识,自主学习,提炼有效信息。开始上课时,教师提问,学生抢答,自然导入新课,达到“先学后教,当堂学练”的效果。在课的开始,教师也可以用多媒体播放一段与教材相关的视频,可以是一段精彩战术配合或是一套惊险的高难度动作,创设生动、形象、直观的情境,激起学生情感上的共鸣,从而激发学生学习本课教学内容的强烈愿望。教师还可以运用多媒体课件,以图文并茂的形式呈现学习目标、内容与学练要求以及教学的重点与难点等,将这些原本由教师单一口头讲解的内容直接呈现给学生。学生在听觉记忆的基础上增加了视觉记忆,在多感官刺激下快速获取重要知识点。

(二) 信息技术在体育课准备部分的应用策略

在课的准备部分,教师可以播放准备好的节奏鲜明、旋律优美的乐曲或热身微视频,带领学生跟着视频演示和音乐的动感节奏一起热身,既可活跃课堂气氛,又可快速调动学生的积极性,节省了教师示范讲解的时间,同时也保证了练习的连续性。

(三) 信息技术在体育课基本部分的应用策略

新兴体育类运动诸如极限飞盘、攀岩、定向运动等有很多技战术,学生很难通过教师的一次示范和讲解就把这些瞬间完成的动作或非显性化呈现的战术看清楚,也就很难快速建立一个完整、正确的动作表象。如果按照传统的教学方法,教师只能不断讲解、反复示范,这不仅影响了教学的进程,过多的讲解和示范也占据了学生练习的时间,而合理有效地运用信息技术来辅助教学活动,无疑可以解决这些问题。教师可以在课堂上为学生播放一些专业运动员的训练视频、动作细节演示,结合视频进行示范和讲解,图、文、声并茂,对学生的多个器官进行刺激,让学生从形象、具体的实例与情境中建立正确的动作表象。如在花样跳绳运动创编内容的教学中,教师可以将整套动作分解成“组件”,利用交互白板,让学生现场完成创编拼接。教师无须多花时间演示、讲解,学生有更多的时间和精力参与创编学练。又如,在飞镖运动中,可通过线上竞赛云端连线,做到远程的线上竞赛;在投掷技术学习方面,可运用相关软件做动作轨迹记录,分析动作与镖线,通过数据反馈来调整动作,体现信息技术的深度融合。

(四) 信息技术在体育课体能练习部分的应用策略

在进行体能练习时,可配上相应节奏的动感音乐。学生根据音乐的节奏一起练习,

能有效调动积极性,提高练习效果。如今,各网络平台上流行3~5分钟的体能练习微视频,教师可选取或自制与教学内容相关的体能板块练习视频,让学生跟着视频一起做,既节省了教师的讲解与示范时间,又有一定的节奏和时间次数限制,保证了体能练习的连续性和实效性。

(五) 信息技术在体育课结束部分的应用策略

在做放松整理活动时,配上一段优雅轻松的音乐和舒心的视频画面,想象自己置身于优美的自然环境中,配以柔和的放松动作,可达到放松身心的效果。在课的结束部分,教师可利用多媒体课件再次呈现本节课的学习目标、教学重点与难点,引导学生做好自评和互评;也可利用录像视频回看,再现练习过程中具有代表性的学生练习情景,引导学生进行总结与反思。

(六) 信息技术在体育课评价环节的应用策略

随着运动智能可穿戴设备的发展,现阶段对于运动负荷的监测已经有了一套较成熟的设备和系统,如每个学生佩戴一块“心率手表”,运动场配两块大型电子显示屏,借助校园局域网就可以实时呈现每个学生的心率、血氧饱和度、运动量、疲劳度等指标。学练过程中,一旦某个学生的某项指标超标,系统就会立即发出警报,帮助教师在最短的时间内发现学生的状况并及时调整其运动强度,做到运动负荷的实时监控。学练过程中,教师可以利用移动摄像机捕捉课堂教学活动的瞬间,用无线同屏技术投放在多媒体设备上,还原教学场景,当场点评,及时诊断学生学习状况,快速解决问题。学生也可以借助平板电脑互相进行实时拍摄,轮流回看自己的动作录像,获取最及时、最直接有效的反馈,借以自我分析动作完成情况,优化过程性评价,提高学习效率。

四、跨学科知识的融入

跨学科主题学习是综合运用不同学科的知识、技能、观念及思维,解决某一实际问题的学习活动。以尝试、体验、感悟、实践、反思、改进、再实践为主线,综合运用不同学科知识开展小组合作探究性的跨学科主题学习,有利于培养学生面对复杂情境时综合运用跨学科知识解决问题的能力,提升创新精神和实践能力。

《课程标准 2022 年版》明确指出:“体育与健康课程应融合多门课程,充分发挥育人功能,促进学生全面发展。体育与健康课程的跨学科主题学习部分主要立足于核心素养,结合课程的目标体系,设置有助于实现体育与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育相结合的多学科交叉融合的教学内容。”

(一) 挖掘国防科普知识,培养学生的爱国主义精神

教师可结合新兴体育类运动项目的特点,充分挖掘其中与国防科普知识相关的知识点,设计符合学生身心特点的主题情境。如在定向运动的教学过程中,开展以“强国有我”为主题的跨学科主题学习活动,通过回顾抗美援朝战争中志愿军的英勇表现,创设军事训练场景,在定向技能学习活动中融入地理、军事等学科知识,鼓舞和激励学生积极向上的热情和努力学习、报效祖国的强国之志,提高学生的国防意识,增强保卫祖国、建设祖国的责任感,培养学生迎难而上、不怕受伤、挑战自我的钢铁意志。在攀岩运动教学过程中,开展以“勇攀高峰”为主题的跨学科主题学习活动,带领学生回顾红军在长征途中的艰苦岁月,通过设置翻山越岭的情境再现红军长征路,在攀岩技能学习活动中融入地理、物理等学科知识,引导学生克服困难,培养学生不畏艰险、勇往直前的精神,使其明白中国的强大来之不易。

(二) 综合不同学科知识,解决体育教学关键问题

体育教学中跨学科知识的融入应突出解决体育学科中的难题,结合不同运动项目的特点,融入相关的物理学、生物学、数学等学科知识,打破学科壁垒,综合运用多学科知识解决技战术学习中的难点。如在极限飞盘运动教学中,开展以“飞行轨迹中的大学问”为主题的跨学科主题学习活动,以学习极限飞盘交接盘为主线,综合运用物理学、生物学、数学等知识,分析飞盘掷稳、掷远和掷准(掷直线盘、掷弧线盘)等动作的技术方法与原理,了解飞盘的飞行轨迹受到多种因素的影响,包括重力、空气阻力、抛出时的初始速度和出手角度等。为了使飞盘飞得更稳更远,需要最大限度地利用这些力,并减小不利因素的影响。掷盘手可以通过改变旋转的方向和掷盘的角度等来改变飞盘的飞行轨迹,从而实现更加准确和有效的掷盘。又如,在飞镖运动教学过程中,开展以“抛物线与命中率的关系”为主题的跨学科主题学习活动,以体验、探究、分析、改进为主线,以学生为中心,充分发挥学生主体、教师主导作用,与物理学科相融合,利用软件拍摄记录飞镖运动轨迹,分析镖线与动作的关系,不断修改动作,从而提升命中率。小组合作探究性的跨学科主题学习可以充分发挥学生的主观能动性,激发学生的求知欲与探索欲,提升创新精神和实践能力,培养学生面对复杂情境时综合运用跨学科知识解决问题的能力。

五、课内向课外的延伸

“教会、勤练、常赛”是《课程标准(2022年版)》提出的课程理念之一,要实现“教会、勤练、常赛”,仅靠体育课的课内时间显然是不够的。“双减”政策的全面实施,有效缓解了学生过重的校外培训和学校作业负担,给学生更多的时间来参加一些校内外的体育

实践活动。这为体育学科从课内向课外延伸带来了深度发展的契机,同时也为落实“教会、勤练、常赛”的要求提供了时间保障。

(一) 课内体育教学与课外体育作业间的相互支撑

课内体育教学是“教会”的主场域,课外体育作业是“勤练”的主阵地。学科核心素养导向下的体育课程实施不仅要在体育课堂教学中培育学生的核心素养,而且要突破课堂局限,有效利用课外时间,通过课外体育作业等形式,实现课内和课外联动学习,培养学生终身体育锻炼的习惯。一方面,课外体育作业可以帮助学生巩固课堂所学的知识与技能,提高学生的学习兴趣和积极性;另一方面,课外体育作业还可以帮助教师更好地了解学生的学习情况,及时发现问题并加以解决。

新兴体育类运动课外作业的布置,要充分考虑学生的身心特征、兴趣特点与独特的情感体验,融合多样化的竞技、娱乐、健康知识,让学生在掌握体育知识、技能和健康知识的基础上,在多彩、新奇、热烈、愉悦的实践活动中发展体育思想、技能与精神。如定向运动中可布置主题为“我的家园”的课后作业,要求学生拍照上传居住小区的标志性建筑物,并在手绘的小区平面示意图中标示该建筑物的位置,引导学生关爱家园;可利用假期组织学生外出进行实地攀岩活动,让学生在真实环境下进行攀岩运动,体验攀岩的乐趣和挑战;极限飞盘运动的作业布置应考虑到学生处于较为活泼好动的阶段,对事物的好奇心较强,因此应着重培养其兴趣,可家校联动,在父母或小伙伴的陪同下,共同完成传接盘、掷远掷准的游戏等;对于飞镖运动,可组织学生参加校内或校外的比赛,与其他选手展开竞技,从而提高自己的技术水平和比赛经验。

(二) 课内教学比赛与课外体育竞赛间的相互促进

鉴于课内时间的有限性和运动技能的形成规律,在课内并没有充足的时间开展体育比赛,课外的体育竞赛才是落实“常赛”的主要途径。因此,教师在课内教授学生新兴体育类运动技战术和帮助学生发展体能的同时,要重视展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等知识的传授,通过课内的教学比赛,加强学生技战术的实战运用能力和比赛组织与执裁的能力。根据国家、市、区(县)级体育竞赛周期和学生学业考试周期,合理安排课外体育竞赛,构建以国家级、省部级体育竞赛为引领,以区(县)级学生阳光体育大联赛为辐射,以校际体育联赛和校园体育嘉年华等活动为主体的多维度竞赛体系,学校内部做到“班班有队伍、月月有联赛、人人都参与”,让课外体育竞赛成为撬动新兴体育类运动普及与提高的杠杆,促进区域内新兴体育类运动的持续发展。

(三) 学生自主锻炼与家校联动监督间的相互配合

由于学生个体之间的差异较大,学生要根据自己的运动水平和个性发展需求,进一步改进、完善课外自主锻炼的计划。网络信息技术平台让体育课程学习走向多元化,学生课外时间可以借助网络直播和在线课程,学习新兴体育类运动的技能,了解新兴体育类运动中有关的健康知识与体育文化,同时也可以将自主参加体育锻炼的视频通过网络社交平台与同伴或教师分享交流。学生参与课外自主锻炼需要学校和家长共同的监督,要建立学校和家庭的联动机制。教师与家长进行沟通,达成学生课外自主锻炼的共识,不仅能督促学生完成课外自主锻炼,还能让家长了解课外自主锻炼的意义与目的。学校要鼓励家长做学生课外自主锻炼的参与者、管理者、监督者,形成教师、家长共同监督下的学生体育锻炼制度,如每学期每人一本家庭体育锻炼手册,简要记录学生每天自主锻炼的内容;学校建立检查评比奖励制度,根据检查情况设立每月之星、最佳运动员、最具潜力奖、最大进步奖等。家校联动监督有助于促进学生养成自主锻炼的运动习惯,推动家庭体育环境的形成,促使学生在提高体育运动技能和水平的同时,深刻感受体育运动的魅力,享受体育运动的乐趣。

第五节 新兴体育类运动主要技战术要点和易犯错误

本节根据新兴体育类运动教学中所涉及的定向运动、攀岩、极限飞盘、飞镖和花样跳绳等教材内容,分类列举了一些主要的动作方法、易犯错误和纠正方法,为广大体育教师的教学提供一定的参考。

一、定向运动

定向运动的本质是根据精准详细的地图,借助指北针,运用识别地图的能力,寻找准确的点标位置。参与者在行进中必须做到“四个随时”:一是随时标定地图;二是随时确定站立点在图上的位置;三是随时对照周围地形;四是随时保持清醒的头脑,保持正确的方向。其中,标定地图主要包括“利用指北针标定地图”和“利用明显地物地貌标定地图”两种方法;确定站立点常用直接确定法;行进过程中常用“红对红”和拇指辅行法、扶手法等;在确定目标点后规划行进路线时,多采用放大法、简化法、定标志点攻击法、偏向瞄准等;为提高运动成绩常运用超前读图、红绿灯原则等技法来合理安排运动速度。表 1-18 呈现的是零基础定向运动教学主要技战术的动作方法、易犯错误和纠正方法。

表1-18 零基础定向运动主要技战术的动作方法、易犯错误和纠正方法

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
指北针标定地图	将指北针水平放置在地图上,转动地图使指北针的红色指针与罗盘上的红色箭头以及地图上的指北线三者方向一致。	1. 指北针未与地图上的指北线重合或平行,有偏差; 2. 指北针的白色指针指向了地图的北面; 3. 在标定地图时指北针倾斜度过大,指针不能正常转动。	养成按照步骤使用指北针的良好习惯: 1. 检查指北针是否有故障; 2. 正确佩戴指北针; 3. 水平持地图; 4. 转动地图; 5. 使指北针的红色指针与地图上的指北线方向一致。
利用明显地物地貌标定地图	利用明显地物(如小桥、独立塔形建筑物、亭子等)、明显地貌(如山顶、鞍部、河流等)及其之间的相对位置关系标定地图。	1. 错误识别地图上的地物地貌信息,导致判断错误; 2. 现地有多种类似地物地貌,产生混淆。	1. 加强读图训练,提高学生正确辨识地图信息的能力; 2. 加强图地对照训练,提高学生分析地图信息与现地地形、地物、地貌的能力。
直接确定法	当自己所处的位置在明显的地形点上时,只要从地图上找到该地形点,站立点即可确定。	同上。	同上。
“红对红”	折叠地图,使指北针上蓝色箭头从所在位置指向要到达的位置,转动身体使指北针红色指针指向地图所示北方,沿蓝色箭头所指方向前进。	1. 跑动中未及时修正行进方向而跑偏; 2. 指北针未水平放置,指向发生偏差; 3. 站立点分析错误。	1. 随时标定地图; 2. 加强图地对照训练,提高学生分析地图信息与现地地形、地物、地貌的能力。
拇指辅行	1. 标定地图,明确站立点、路线、到达地; 2. 转动地图,使地图标定,并用拇指压于站立点一侧; 3. 开始行进,根据自己所到达的位置不断移动拇指。	1. 行进过程中拇指未移动; 2. 行进方向变化后,未及时转动地图。	在行进过程中,增加中途确定站立点的频次。
超前读图	按运动的顺序,分段记住前进路线的方向、距离、经过的地形点、两侧的特征物等内容。	1. 错误识别地图上的地物地貌信息,导致判断错误; 2. 读图时遗漏关键信息,致使行进方向发生偏差。	1. 加强图地对照训练,提高学生分析地图信息与现地地形、地物、地貌的能力; 2. 加强快速记忆能力训练。
简化法	在读图时,往往把图简化,只读重要的部分,而略去不必要的细节。	遗漏关键信息。	加强图地对照训练,提高学生分析地图信息与现地地形、地物、地貌的能力。

(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
扶手法	确定站立点后,利用易于辨认的线状地形、地物作为行进的“引导”。	1. 选用不明显的现地线状地形、地物; 2. 地图标定出错,方向跑错。	1. 加强图地对照训练,提高学生分析地图信息与现地地形、地物、地貌的能力; 2. 随时标定地图。
放大法	当目的地较小时,扩大视野,发现检查点周边的明显地物或地貌。	局限于检查点位置,关注不到周边明显的地物或地貌。	加强图地对照训练,提高分析地图信息与现地地形、地物、地貌的能力。
定标志点攻击法	当检查点设在明显的地物或地貌附近时,可将该地物或地貌作为“攻击点”,先找到该地物或地貌,再寻找检查点。	1. 错误识别地图上的地物、地貌信息,导致判断错误; 2. 找到“攻击点”后未及时标定地图,方向跑错。	同上。
偏向瞄准	当检查点设在线状地形、大路、沟渠、河流的一侧时,提前偏向检查点一侧方向行进。	1. 地图标定出错,方向跑错; 2. 用于非线性地物地貌。	1. 随时标定地图; 2. 明确目标方向。
红绿灯原则	选择一条路线,分成三个区域——黄区(标准定向)、绿区(概略定向)、红区(精确定向)。	1. 完成检查点打卡之后,忽略已经精确确定的站立点,重新标定地图; 2. 接近检查点时没有减速,错过检查点。	1. 加强“记忆法”训练,连续完成2~3个检查点的找点任务; 2. 加强测距训练,提升距离判断能力。
团队赛分图战术	团队赛地图的分派主要考虑必打点和自由点的有效组合,同时考虑队员水平的高低,做到全队有效配合,取得最好成绩。	1. 遗漏必打点; 2. 分配给队员难度与之不匹配的找点任务。	1. 出发前确定个人目标任务; 2. 注重赛后反思与讨论。

二、攀岩运动

攀岩运动的主要技术动作包括速度攀岩、难度攀岩和攀石。速度攀岩关注的是攀爬的速度,技术上以“开始的起跑”“途中的攀爬”和“最后的冲刺拍板”为主,在零基础上根据速度特点分成三段进行学习。开始学习起跑时,可以结合短跑的起跑听口令起跑,注意不要犯规,主要采用手脚同时发力起跑,在途中保持手脚协调稳定,在最后的冲刺拍板中结合蹲跳技术完成整个技术动作。在教学中,教师可采用示范、讲解、比赛等方法让学生更好地掌握技术要领,增加学习攀岩的兴趣。表1-19是对速度攀岩教学中所涉及的主要技战术的动作方法、易犯错误和纠正方法的解析。

表1-19 速度攀岩主要技战术的动作方法、易犯错误和纠正方法

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
攀岩基本器材的穿戴	安全带穿戴的正确方法和器材的正确使用。	1. 攀岩绳相互转借； 2. 攀岩绳在阳光下暴晒； 3. 攀岩绳接触尖锐物品； 4. 安全带穿戴上下颠倒、扭曲，带子没有反扣，安全带穿在衣服里面。	1. 有自己的专用绳； 2. 注意攀岩绳的保养，使用前注意检查； 3. 穿戴安全带时分清上下、里外、左右，带子必须反扣。
三点平衡	三点平衡技术指攀岩者的三点固定在岩壁上，形成一个平衡状态，一点移动，达到下一个平衡状态，利用重心的转换实现在岩壁上移动的动态平衡。	1. 平衡姿态差； 2. 移动稍长距离时不能控制平衡； 3. 移动时身体重心忽左忽右，忽内忽外。	1. 先用四肢做四点平衡，过渡到一手两脚的平衡，手尽量在两脚的中心上方； 2. 进行重心移动，换做两手一脚的三点平衡，脚的位置尽量在两手中心的下方； 3. 手脚放松并保持伸展；身体移动前，先移动膝盖，左右摆动身体。
基础手法	抓、握、抠、搂。	抓： 1. 手指随意抓点； 2. 指关节裸露在外面，手指发不上力。 握： 1. 手指随意抓点； 2. 手没有固定在手点上。 抠： 1. 手指随意抓点； 2. 指关节用力不恰当。 搂： 1. 全手掌捏住支点； 2. 对于不同支点采用手法不合理。	抓： 1. 观察岩壁支点上凸出或凹陷的位置、大小和方向； 2. 反复体会手掌及手指发力。 握： 1. 根据手法的描述找到契合的手点； 2. 反复体会手掌及手指发力。 抠： 1. 触摸手点，感受抓握用力的感觉； 2. 双脚站地，双手抓握不同支点。 搂： 1. 体会小拇指弯曲、四指发力的感觉； 2. 反复体会大拇指与其他手指发力的变化。

(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
基础脚法	脚内侧踩点、脚外侧踩点。	脚内侧踩点： 1. 整个脚掌踩点； 2. 踏起脚，脚踝用力。 脚外侧踩点： 1. 未采用有效部位踩点； 2. 踝关节动作僵硬。	脚内侧踩点： 1. 固定脚型的踩点； 2. 脚内侧侧向踩点。 脚外侧踩点： 1. 感受膝关节在不同角度踩点时的受力情况，体会不同角度用力； 2. 反复脚外侧踩点。
速度道下半段	1. 起跑姿势：双手与一只脚置于支点之上，另一只脚踩于起步踏板上； 2. 攀爬动作：手脚同步发力，蹿跳。	1. 起跑姿势做完后踩于起步踏板的脚反复调整； 2. 在发令声最后一声“滴”之前离开起步踏板。	1. 做完起跑姿势后，起步踏板不能再次进行调整； 2. 发令声第三声“滴”后才能离开起步踏板。
速度道上半段	手脚同步发力，蹿跳，冲刺拍板。	在线路顶端没能拍停计时器，或者在攀爬的过程中出现了失误，因没能抓住支点而脱离了岩壁。	1. 线路最后一步要用力起跳，准确拍到计时器； 2. 通过反复练习增强肌肉记忆。
速度攀岩全程动作	1. 手臂弯曲锁定，尽量保持在胸前不超过头部； 2. 大腿主动抬高，脚跟下沉，脚尖正踩； 3. 手脚同步发力，抬脚的同时出手。	手未抓到岩点的有效位置（青少年速度道的手点为五角星形状的岩点，其中只有一个位置容易抓握）。	记住每个攀爬动作以及手点的有效抓握位置。

难度攀岩和攀石的基本技法包括难度线路平衡、换手、换脚、交叉手、交叉脚、惯性发力、难度线路手点和重心组合动作、难度线路攀爬节奏感的掌握、推胯技术、脚法技术、基础动态抓点动作等。学生主要学习换手、换脚技术，交叉手、交叉脚、推胯技术等组合技术。教师可采用示范、讲解、比赛等方式让学生更好地掌握技术要领，增加学习攀岩的兴趣。表 1-20 是对难度攀岩、攀石教学中所涉及的主要技战术的动作方法、易犯错误和纠正方法的解析。

表 1-20 难度攀岩、攀石主要技战术的动作方法、易犯错误和纠正方法

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
难度线路平衡	攀爬动作要素平衡、发力、调整重心。	1. 手臂弯曲，重心向上； 2. 肩膀旋转、脚踩不住； 3. 摩擦力减少，核心放松，重心向后。	1. 手臂打直，靠向下的拉力加大摩擦力； 2. 核心绷紧，重心往前。

(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
换手、换脚	1. 换手：一只手控制身体重心并预留部分空位，另一只手切入空位完成换手动作，替换次序为无名指换抓握点手的食指，中指换抓握点手的中指，食指换抓握点手的无名指。 2. 换脚：手臂控制身体重心，换脚前调整作用力脚点位置，预留部分空位，然后另一脚尖外侧斜切至空位，作用力脚渐渐抽离支点，另一只脚由外侧到内侧逐渐落至脚点，变成作用力脚，完成换脚动作。	手、脚轮换时的动作不协调，容易掉落。	1. 换手时一手发力，一手抓支点，手指依次抬起放入； 2. 换脚时，重心要切换至另一脚。
交叉手	1. 上交叉：抓点时，手臂从作用力手上方通过形成的交叉； 2. 下交叉：抓点时，手臂从作用力手下方通过形成的交叉。	做交叉手的时候，肩膀没有进行旋转，重心没有转移。	1. 先调整好身体重心，再做相应的动作； 2. 作用力一侧的腰部、肩膀、手臂需相互配合，而非只用手去抓目标手点。
交叉脚	1. 交叉脚前，手臂伸直，作用力脚站稳，另一只脚从作用力脚前横向交叉通过； 2. 交叉脚分为内交叉脚和外交叉脚。	1. 内交叉脚时，作用力脚预留空间过大(容易破坏原来的动作平衡)； 2. 预留空间过小(完不成交叉脚动作)。	1. 当内交叉脚时，先给作用力脚预留适当的空间，手臂和身体动作保持不动，然后再做交叉脚动作； 2. 当外交叉脚时，作用力脚和身体保持不动，抬大腿、伸小腿踩点。
惯性发力	通过身体摆荡产生惯性，从而更好地发力。	摆荡幅度不够均匀，发力后抓握手没有及时伸出。	根据摆荡的惯性，掌握自身的节奏感，发力时及时出手抓握下一个支点。
难度线路手点和重心组合动作	观察线路：手点的开口方向和重心位置、脚点位置和脚法以及重心移动的轨迹。	1. 手点顺序错误，遗漏跳点； 2. 未根据手点开口方向选择合适的抓握手法和身体重心位置。	1. 根据手点排列，确定左、右手抓握顺序； 2. 根据手点开口方向，确定身体重心位置和抓握的手法； 3. 根据手点位置和手法，确定脚点位置及脚法运用； 4. 串联每一个支点，形成整条线路上双手和双脚有次序地抓握和踩踏。

(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
难度线路攀爬节奏感的掌握	攀爬每条线路前,都需要做方案,知道线路的难点。	攀爬过程中不注意休息位置的选择,在困难地段休息调整,在容易地段却不休息调整。	一般做两三个动作稍稍停顿一下,调整重心,观察线路,困难地段快速通过,容易地段平稳调整。
攀石攀爬起步点、得分点、结束点	起步点:为双手或双脚标注的起步支点。 得分点:攀石线路中标注的得分支点。 结束点:线路顶端标注的结束支点。	1. 双手和双脚未按起步标识放在起步点上; 2. 只是摸到了得分点,没有控制住得分点; 3. 只用一只手放置于结束点上或者双手抓到结束点的同时身体不能稳定。	1. 双手和双脚放在起步点上,身体处于稳定可控的状态; 2. 用任意一只手控制住得分点,并保持身体稳定; 3. 双手放置于结束点上,并且稳定身体。
推跨技术	预备式起,双手抓点,始终保持直臂,大腿和膝关节横向移动,推动胯部横向位移,完成推跨动作。	1. 膝盖顶墙或者膝盖顶点; 2. 作用力手肩关节和两侧腰跨紧绷。	1. 作用力手肩关节和两侧腰跨放松,然后摆动膝关节; 2. 当一手点在横向位置时,可使用推跨技术; 3. 特定情况下,高脚位横推重心,当一手点在作用力手点的横向对侧方向时,在推跨前,先摆动左右膝关节,完成对侧推跨技术。
脚法技术	挂脚:先提大腿屈膝,然后外展胯部、横膝,使脚跟外侧着落于支点,同时大腿股四头肌带动小腿下压后拉支点,带动膝关节移动竖起,最后变成脚跟下部踩点。 勾脚:用脚背正面钩挂支点,勾脚时脚踝关节一般为90度或大于90度。	1. 挂脚时不翻腾,不压膝盖,脚尖不向下压; 2. 勾脚时脚尖不往回勾,膝盖弯曲,重心向后。	1. 挂脚时翻腾,压膝盖,脚尖向下压; 2. 勾脚时脚尖往回勾,膝盖打直,重心向上。
基础动态抓点动作	当一手点很难抓握,且跨度较大时,需要快速发力,先摆动身体将身体瞬间拉近岩壁,抓到一手点并瞬间产生触点爆发力。	1. 摆动身体的时候速度不够快; 2. 抓握时未抓到岩点的有效位置。	1. 速度是动态抓点技术的关键。先摆动身体,利用速度使身体位移,在抓握点瞬间,对支点产生最大摩擦力; 2. 抓握岩点的时候,准确抓握有效位置。

三、极限飞盘

常见的掷盘技术有反手掷盘、正手掷盘、锤子掷盘三种方式；常见的接盘方法主要有双手三明治接盘、蟹钳接盘和摘盘三种方式；常见的战术主要有基础进攻战术、基础防守战术和高阶进攻战术、高阶防守战术。表 1-21 是对极限飞盘教学中所涉及的主要技战术的动作方法、易犯错误和纠正方法的解析。

表 1-21 极限飞盘主要技战术的动作方法、易犯错误和纠正方法

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
个人技术动作	反手直线传盘	四根手指扣在盘沿内侧，大拇指放在盘纹上，盘与地面保持平行的状态，与小臂在同一水平面上。出盘前，右脚迈向左前方，重心放在右脚(以右利手为例)。肩部对准想要掷准的方向，转动身体，大臂带动小臂，在水平位置旋转手腕出盘。传盘时，眼睛看向接盘的队友。	1. 出盘时出手较晚，导致盘没有朝向接盘人的方向； 2. 双腿直立出盘，没有向斜前方迈步的动作。
	正手直线传盘	食指与中指伸直，压于盘底的边缘，大拇指自然放在盘纹上，其余两指伸直夹住盘边。左脚为中轴脚(以右利手为例)，右脚向右边迈出一步，呈侧弓步状，盘面与地面平行，由肩带动肘，带动手腕，将盘鞭打式掷出。传盘时，眼睛看向接盘的队友。	1. 用上臂和肩去增强出盘力度； 2. 盘过度摇晃； 3. 盘的旋转不够。 1. 出手前降低盘的高度，在肘部以下的高度完成掷盘。将盘微握紧，盘外缘略微下垂。利用上臂、肩或上身模仿甩鞭动作，增强出盘力度； 2. 摆动时保持盘的平直，将盘拨出而不是推盘。加强手腕的拨动，使盘旋转从而减少明显的摇晃； 3. 首先检查是否握法不够准确，其次检查盘面有无歪斜，最后使用手腕力量而非手臂力量将盘掷出。用抵在飞盘内缘的中指将盘掷出。

(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法	
	正手斜线掷盘	食指和中指并在飞盘内侧边缘,大拇指捏在盘面靠近边缘处,无名指和小拇指打开并与食指、中指一同夹住盘两侧,大拇指放在盘纹上。正面朝向接盘人员,左脚不动,右脚向右跨出,稍前于左脚,重心跟随右脚,做出侧弓步状(以右利手为例)。肘部和手臂向身体外侧展开,同时微向上抬起约30度,从右向左弧线出盘。传盘时,眼睛看向接盘的队友。	1. 盘面过于倾斜,变成刀盘,使同伴难以接住; 2. 手腕拨盘力度不够,盘面无法稳定旋转。	1. 手臂向外侧伸出,避免过紧夹臂,盘面微抬起,可在左侧加入假人防守,手臂侧方越过假人传盘练习; 2. 徒手拨腕动作练习,持盘拨腕练习,结合手臂的拨腕练习。
个人进攻战术动作	竖排跑位	竖排的前锋(队伍中速度最快的队员)从队列尾部实行突破,迅速跑向控盘手,完成接盘的过程。	1. 前锋向前切入时缺少摆脱防守的过程(即假动作突破); 2. 前锋切入队列前侧时,角度过小,导致控盘手传盘受限。	1. 前锋应加强急速折返跑动练习,避免香蕉跑位(即绕圈无效跑动); 2. 前锋切入队列前侧时,应尽量斜前45度角跑动,留出空间,方便控盘手正手弧线传盘。
个人防守战术动作	防盘	防盘者除需阻碍或阻断对手掷盘外,还需同步读秒,当读至第10秒时,算对手失误,需攻防转换,防守方获得盘权。	1. 防守者没有读秒意识或读秒过快; 2. 防守者在三米之外就开始读秒; 3. 防守方防守位置过近,防守方位没有逼迫性。	1. 同伴间口头提醒,不断加强读秒意识,在读秒时加入“stall”,如“stall one, stall two”等; 2. 养成与进攻者保持一个盘的身位的习惯; 3. 理解极限飞盘规则与战术,防守对方一侧,逼迫其向另一侧掷盘。
组合技术动作	传切配合	A传盘给B后,立即跑到B前5~8米处,接B传来的盘。	1. B传盘没有提前量,传到A身后; 2. A跑动接盘不稳; 3. A跑动接盘时机不对。	1. B依据A跑动的位置,朝A身前掷出,以便A成功接到盘; 2. 加强迎盘跑动接盘练习,首先克服接盘的心理恐惧,其次保证接盘的稳定性; 3. 学会观察,当A跑出后,B再传盘,多次练习体会时机性。根据接盘人的速度和距离给提前量。

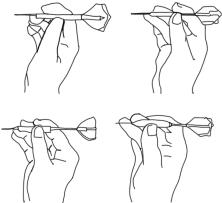
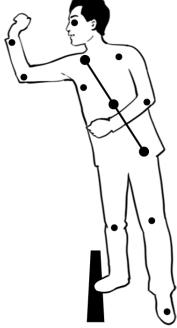
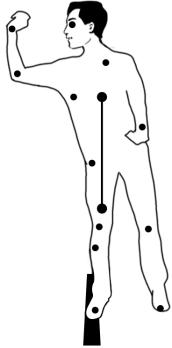
(续表)

技战术名称		动作方法	易犯错误	纠正方法
局部进攻战术	横排进攻战术之菱形跑位	在采用区域进攻战术时,站在中间位的两个中锋需一前一后交替跑动,试图跑进防守的空位区域接到控盘手的传盘。	1. 跑动方向不明确; 2. 跑动时机不准确; 3. 折返跑出现弧线跑位。	1. 需明确跑位方向与整体进攻战术,若跑位不够明显,导致场面混乱,控盘手无法出盘,时间被拖延; 2. 跑动时机应较为准确地把握,需加强临场反应与速度的练习; 3. 折返需避免香蕉跑位、跑动切入角度需在斜前方,若跑位角度不好,会导致控盘手出手角度受限。
	防横排战术之“杯子”战术	由防守者中的三人共同组成“杯子”,这三人需跟随飞盘,防守每一个掷盘者。此三人须是可以紧追掷盘人且体力好的选手。其中的一人防盘,其余两人不能在三米内同时防守,确保没有造成双重防守。三人围成杯子状,试图阻挡出盘的角度。	1. 防守者距离把握不准确; 2. 防守者的站位不清晰。	1. 需培养“杯子”中的防守者的三米概念,避免双重防守犯规; 2. 三人防守站位须明确,同时防守者应有耐力储备。若体力不支,“杯子”防守破裂,就会给进攻方提供“开口”。
区域进攻战术	竖排进攻战术之得分区作战	(以摩西战术为例)在得分区站成竖排队列,所有人都向同一侧突破,最后一名选手快速做一个假动作,像其他人一样往同一侧移动,然后直接沿中路跑动。“摩西”只需要等待半秒去迷惑对手并让每个人都在开始跑位之前离开这条线。	1. 防守速度慢,秩序性弱; 2. 突破者跑位不清晰。	1. 在得分区的作战首先需培养立即组成队列的意识,场面有秩序; 2. 练习过程中可指定速度最快的同学做折返后接盘,多次练习,找寻团队的默契; 3. 跑位须清晰,将防守带离,留出空位。

四、飞镖运动

零基础的飞镖运动教学内容以投掷基本动作为主,包括飞镖握法、飞镖投掷姿势、单镖投掷过程、三镖节奏等技法。教学时,教师应强调飞镖运动技术的稳定运用与体能的发展,以游戏和竞赛的教学方式,让学生在游戏和竞赛中掌握基本掷镖技术,以促进学生进行自主学练和展示。表 1-22 是对飞镖运动教学中所涉及的主要技战术的动作方法、易犯错误和纠正方法的解析。

表 1-22 飞镖运动主要技战术的动作方法、易犯错误和纠正方法

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
飞镖握法 	通常握镖方式有三指和四指等,没有硬性要求,选择舒适的方式即可。 握镖:镖身平衡,握镖动作要放松。	握镖位置过前或过后。	找准握镖位置,握镖动作放松,保持镖身平稳。
飞镖投掷姿势  投掷姿势 1  投掷姿势 2	投掷姿势:两脚分开,间距与自己的肩宽基本一致,支撑脚和平衡脚前后分开,保持平衡,侧身并略前倾。	1. 投掷姿势错误; 2. 投掷发力错误; 3. 在投掷过程中动作变形; 4. 飞镖无法上靶。	1. 观看正确动作视频,模仿改进; 2. 从不限制投掷动作到限制身体、上肢固定的投掷动作再到标准投掷动作,逐渐过渡; 3. 在游戏或比赛中树立目标意识,及时提醒动作变形情况,并视频记录反馈; 4. 减小距离或降低镖靶,然后根据学生情况逐渐加大距离或提高镖靶; 5. 增强上肢力量的练习。

(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
单镖投掷	<p>动作结构:准备—取镖—运镖—瞄准—回拉—释放—随挥。</p> <p>重心朝镖靶方向前移，目光锁定目标。持镖手贴紧腰间，确保不晃动。抬起投掷手(运镖)。弯曲小臂，确保肘关节朝向镖靶，同时保持眼、飞镖和目标在同一直线上(瞄准)。回拉适度，释放充分，随挥放松，动作朝向目标延伸。保持姿势，运第二镖。</p>	<p>1. 镖线不平直； 2. 镖线抖动； 3. 镖点偏离大。</p>	<p>1. 镖线不平直的原因是发力不准确，回拉不足，释放不充分。可运用徒手贴墙画弧线，观察角度，增加幅度；矿泉水辅助观察翻腕、压腕情况；激光辅助随挥动作等方式进行学练；</p>  <p style="text-align: center;">激光辅助镖线</p> <p>2. 镖线抖动往往是因为握镖和释放镖的那一刻手指对飞镖的影响。在镖叶后绑上丝带，利用视频记录丝带抖动情况，及时调整握镖和释放动作；</p> <p>3. 镖点偏离目标较远往往是动作不完整、不流畅、释放飞镖时刻的问题导致，在掷镖后要求手臂伸直，指向目标点，保持随挥停顿，观察偏离情况，养成随挥习惯。</p>
三镖节奏	<p>1. 动作结构：准备—取镖—运镖—瞄准—回拉—释放—随挥—取第二镖……</p> <p>2. 连续三镖动作一致、流畅、姿态舒展、节奏稳定。</p>	<p>1. 节奏不稳定； 2. 三镖动作不一致； 3. 镖点分散。</p>	<p>1. 在每节课的准备活动部分，运用口令进行三镖节奏训练，正确的节奏应该是“一、二三”“一、二三”“一、二三”。一为瞄镖，二和三为回拉释放；</p> <p>2. 动作不一致的情况下仍然可以运用徒手画弧线的方法，观察三镖动作轨迹的重合度；</p>  <p>3. 镖点分散可利用“红心”练习，将镖点逐渐聚向红心后再开始其他点位练习。</p> 

五、花样跳绳

花样跳绳形式多样,有单人单绳花样,也有两人一绳花样,更有两人两绳、多人两绳、多人多绳等各种形式的跳法。在学习基本动作之后,学生可以将这些动作进行简单组合,或在不同情境下进行技术创编和混合运用。如花样类可以通过改变跳绳节奏、摇绳节奏、摇绳方向进行动作组合;速度类则可以将动作技术进行组合运用,如交互绳接力、连续车轮跳等。表 1-23 是对部分花样跳绳基本动作中所涉及的主要技战术的动作方法、易犯错误和纠正方法的解析。

表 1-23 花样跳绳主要技战术的动作方法、易犯错误和纠正方法

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
双脚并脚跳	并脚站立,双手持绳由后向前摇动绳子,绳子摇至脚前的瞬间,并脚跳过绳子。	1. 踏步:跳起落地时踏跳一次,即跳两次过一次绳,重心放在一只脚上; 2. 落地时一只脚着力,另一只脚虚点地。	强调落地时屈膝缓冲,重心落在两脚之间,等绳子第二次下落时再跳起。
双脚交换跳	在基本摇绳姿势的前提下,两脚做依次交替抬起、落地的踏步动作。	1.“后踢腿”:身体前倾,小腿弯曲后踢,大腿后部肌群发力; 2.“扒地”:腿部动作幅度过大,像蹬自行车一样,抬膝过高,落地时有“扒地”动作。	将绳对折两次撑在膝前,进行抬腿练习,膝关节碰绳体即下落。
开合跳	预备姿势起跳,绳子过脚的同时,两脚在空中左右分开(落地为开),绳再次过脚时两脚合拢,开合连续交替跳动即为开合跳。	1. 绊绳:腿部动作打开过早导致绊绳; 2. 过绳一次就完成了开合跳。	1. 先在地上画一个“十”字,站在中心点,沿横线完成开合跳; 2. 进行无绳步伐练习,要求两拍一动,再过渡到一拍一动; 3. 有绳练习时强调过绳后再打开脚。
正摇编花跳	持绳于身后,由后向前摇动绳子,当绳子摇至头前上方下落时,两手交叉置于腹前,双脚或单脚跳过绳子,绳通过脚下后立即打开,做一个直摇过绳动作。直摇与交叉间隔练习。	1. 在跳跃时,手部会不自觉地向上收缩,导致绳子绊脚失误; 2. 手臂在体前交叉时太窄,绳子过不了身体。	1. 先进行不过绳动作定型练习; 2. 过绳练习时,注意手臂夹紧,绳柄打开的间距应比身体宽。

(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
勾脚点地跳	在基本摇绳姿势的前提下,摇绳过脚后一脚直接落地,另一脚向前伸出,脚跟着地,脚掌向上勾起,再次跳跃过绳后,两脚并拢。两脚交替进行练习。	1. 跳跃时两脚同时支撑; 2. 两脚交替出去,没有并步环节。	1. 先进行无绳步伐练习,要求两拍一动,再过渡到一拍一动; 2. 注意控制步法节奏。
吸腿跳	在基本摇绳姿势的前提下,摇绳过脚的同时一腿做提膝动作,支撑腿跳起后伸直,再次跳跃过绳后,两脚并步落地,两脚交替进行练习。	1. 上体歪斜,重心不稳:跳起后控制不住自己的身体姿势和重心; 2. 节奏改变:单脚支撑时把握不住节奏,手脚动作不协调。	1. 起跳后,腰部协调用力,两只摇绳手在同一水平线上,保持两肩水平,两眼平视前方; 2. 先进行无绳练习,再进行带绳练习。
手臂缠绕	向左侧甩绳,伸出同侧手让绳子缠绕在手臂上一圈,顺势移至身体右侧,反向转动手臂,带动绳体解开缠绕后伸出右侧手臂,完成相同缠绕动作,反向解开绳子后两手打开踩绳,动作结束。	1. 缠绕时绳子绕得太高,导致解开时绳碰到身体而影响动作的连贯性; 2. 绳子在手臂上缠绕多圈。	1. 练习过程中尽量减小动作幅度,辅助手尽量贴近被缠绕手的手肘处; 2. 缠绕一圈后手臂迅速移动至身体另一侧,利用惯性控制绳速。
双摇跳	两手握住绳子两端绳柄,绳置于身后,由后向前摇动绳子,跳起一次,绳越过头顶通过脚下绕身体两周(720°),两周都为直摇。	1. 起跳后手臂张得太开,绳子绊脚; 2. 摆绳动作太慢,绳子只能过身体一周。	1. 跳绳时夹紧上臂; 2. 加快摇绳速度。
双摇编花跳之直摇交叉双摇跳	跳起一次,绳子过身体两周,第一周直摇过脚,第二周前交叉过脚。	1. 起跳后手臂张得太开,交叉动作太慢; 2. 跳起高度不够,绳子只过身体一周,第二周时容易绊脚。	1. 一起跳就要加快手臂动作,第一周直摇尽量加速,为后面挽花节省时间; 2. 挽花时手腕主动向下向里旋,加快绳速; 3. 屈膝用力向上跳起,尽量控制下落速度。
双摇编花跳之交叉直摇双摇跳	跳起一次,绳子过身体两周,第一周体前交叉动作,第二周正常直摇。	1. 起跳后手臂张得太开,交叉动作太慢; 2. 跳起高度不够,绳子只过身体一周,第二周时容易绊脚。	1. 起跳后手臂动作要加快,为后面挽花节省时间; 2. 挽花时手腕主动向内下旋; 3. 屈膝用力向上跳起,尽量控制下落速度。

(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
双摇编花跳之固定交叉双摇跳	跳起一次,绳子过脚两周,连续两周前交叉跳。	1. 起跳后手臂动作过大过快,造成失误; 2. 两手用力不一致,绳子变形绊脚。	起跳后不要急于加速,先慢速做交叉动作,手臂交叉贴合后向内下旋手腕。
两人一绳依次跳	两人并排站立,各握同一根绳子一端手柄,同时摇动,依次轮流做跳绳的动作。	1. 忘记“送绳”或送绳不够; 2. 两人站位间距太开,感觉绳子变短而导致失误; 3. 摆动绳子时两人手的高度或用力不一致容易导致失误。	1. 注意摇绳节奏,用口令指挥; 2. 练习过程中,两人之间的距离大约为两拳; 3. 练习时可以通过眼睛的余光观察同伴手的位置。
车轮跳	两人两绳并排站立,相近手柄交叉相握,将绳置于身后;一绳先摇动,当摇至最高点时另一绳开始向前摇动,两人依次跳跃过绳,两绳始终相隔180°,一上一下,一前一后,看上去像“车轮”在转动。	1. 两手同时抡绳:刚开始摇绳时能依次抡绳,逐渐出现两手同时抡绳; 2. 过绳时跳起,不过绳时不动。	先进行抡绳练习,要求每次绳子打地时都要跳起,熟练后再进行配合练习。
交互绳摇绳	两人面对面站立,两手各持一绳,向内交替摇动,绳子依次接触地面。	1. 双手用力不均衡,摇绳节奏混乱; 2. 两人摇绳时用力不一致,绳形不饱满。	1. 双手各持一绳,模拟摇交互绳,两绳交替练习; 2. 匀速摇绳节奏练习,找共同节奏; 3. 反复练习。
交互绳基本跳	交互绳中双脚并脚或双脚交替连续跳。	1. 跳绳者与摇绳者节奏不一致; 2. 跳绳者站立跳绳,摇绳者绳形弧度不够饱满。	摇跳分离,分别进行节奏练习和姿态练习。

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.
- 胡峰光,苏海鹏,牛鹏飞.新兴体育项目在体育课堂中的实践探索[J].中国学校体育,2021,40(3):36-38.

第二章 水平二新兴体育类运动教学设计与实施

本章以花样跳绳为例,介绍水平二新兴体育类运动的教学设计与实施。依据《课程标准(2022年版)》关于各类教学设计、课堂教学实践和课内外“教会、勤练、常赛”等方面的要求,结合水平二阶段学生的身心发展特点、运动技能形成规律等,以学习目标为导向,分别呈现了水平二花样跳绳运动大单元教学计划示例、课时教学计划示例、大单元学习评价示例以及跨学科主题学习的单元教学计划示例的整体建构,以帮助广大体育教师进一步明确水平二新兴体育类运动的教学思路,更好地开展新兴体育类运动教学设计、实践与评价工作。

第一节 水平二新兴体育类运动大单元教学设计

本章依据《课程标准(2022年版)》中新兴体育类运动的水平二阶段学业要求和教学提示,结合水平二阶段学生的身心特点,以单绳和长绳的基本动作及组合运用为主要教学内容,采用灵活多变、简便易行的教学方式,落实“教会、勤练、常赛”的要求,通过创设趣味化的教学情境,注重引导学生将所学的新兴体育类运动项目与生活实际相联系,培养学生学以致用的能力。以下呈现了水平二花样跳绳运动大单元教学设计与相关示例。

一、水平二花样跳绳运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平二阶段的学生活泼好动,注意力持续时间较短,情绪体验丰富,对于简便易行的游戏和比赛有浓厚的兴趣,但自制力和理解力较弱,个体差异也较大。

2. 学习基础

水平二阶段的学生掌握了一定的基本运动技能,但多数学生对花样跳绳专项运动技术认知不足,容易出现花样跳绳的术语与动作之间对不上的现象,因此需要加强针对性的指导和教学。

3. 能力水平

水平二阶段的学生具备一定的基本运动能力,掌握了基本的跑跳动作,但对于花样跳绳中常见的摇跳配合掌握度还不是很高,不能很好地理解和把握多个动作之间的关系,需要在不断的练习中强化技能和提高认识。

(二) 设计思路

根据《课程标准(2022年版)》的总体要求和学生身心发展特点,水平二花样跳绳设计的学习任务群分别是“竞赛分组”“单绳和长绳基本技能学习”“运用技战术进行游戏或比赛”“比赛提升素养”。在任务群确立后,再基于任务确定具有内在逻辑关联的花样跳绳运动教学内容(在游戏中学练跳绳的基本动作—运用基本动作进行组合练习—展示或比赛—规则的了解和运用)。在开展大单元教学时,教师要重视情境链的创设,创设复杂的应用情境,注重强调跳绳技术的组合运用与体能的发展;注重游戏化的教学方式,让学生在游戏中熟练运用跳绳技术,以促进学生自主学练和展示。本单元的设计在运动能力、健康行为与体育品德的培养上呈逐步递进的态势。

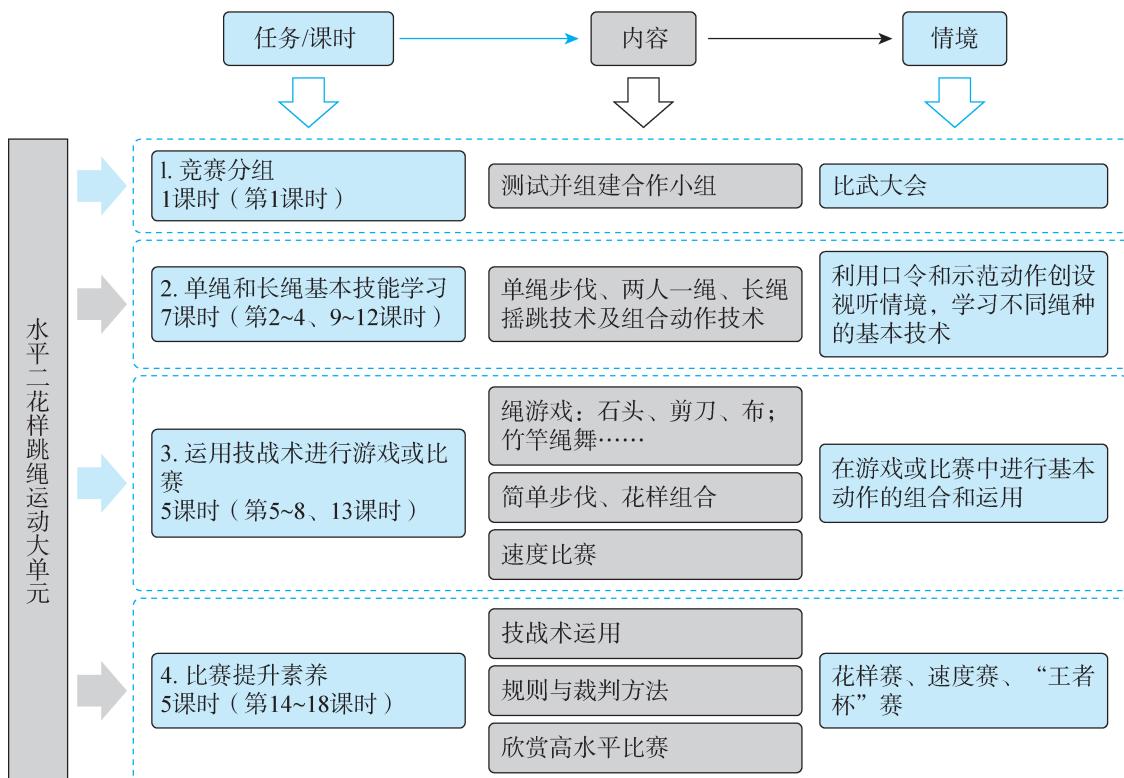


图 2-1 水平二花样跳绳运动大单元教学设计框架图

二、水平二花样跳绳运动大单元教学计划示例

表 2-1 水平二花样跳绳运动大单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:知道花样跳绳运动的起源与发展、健身价值、安全防护等基础知识;在游戏中认识花样跳绳器材,说出花样跳绳的基本术语;初步掌握单人单绳步伐花样、两人一绳花样和简单组合动作以及多人长绳“8”字跳等基本动作;知道花样跳绳的基本规则,能参与所学动作技能的展示或比赛;每学期观看多次花样跳绳比赛;发展肌肉力量、协调性、灵敏性、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:在学练中与同伴积极沟通和交往;比赛发挥失常时,能在教师指导下自我调控情绪;知道安全避险和运动伤病预防等知识和方法,提高安全锻炼的意识和能力。 3. 体育品德:按照规则和要求参与花样跳绳游戏与比赛,遇到困难时能努力克服和继续坚持学练,表现出文明礼貌、团结合作的行为,能接受比赛的结果。										
主要教学内容	1. 基础知识与基本技能:单绳花样及组合(双脚交换跳、正摇编花跳、左右侧甩等)、两人一绳花样组合、长绳花样组合。 2. 技战术运用:长绳绕“8”字跳、两人一绳一带一双脚交换跳。 3. 体能:无绳交叉开合跳、原地高抬腿跑、摇绳练习、侧向爬行、直腿爬、跳台阶等。 4. 展示或比赛:1分钟双脚交换跳、1分钟一带一交换跳等。 5. 规则与裁判方法:交换跳计数裁判法。 6. 观赏与评价:一带一、花样规定赛事欣赏与评价。										
重难点	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">学生学习</td><td style="padding: 2px;">在不同的花样跳绳学习情境中提高摇跳配合度。</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学内容</td><td style="padding: 2px;">在各种形式的跳绳游戏或活动中提高身体协调性。</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学组织</td><td style="padding: 2px;">以游戏为主,辅以个人比赛和分组比赛。</td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">教学方法</td><td style="padding: 2px;">采用游戏法、小组合作学习法、比赛法提高学生的摇跳配合能力。</td></tr> </table>			学生学习	在不同的花样跳绳学习情境中提高摇跳配合度。	教学内容	在各种形式的跳绳游戏或活动中提高身体协调性。	教学组织	以游戏为主,辅以个人比赛和分组比赛。	教学方法	采用游戏法、小组合作学习法、比赛法提高学生的摇跳配合能力。
学生学习	在不同的花样跳绳学习情境中提高摇跳配合度。										
教学内容	在各种形式的跳绳游戏或活动中提高身体协调性。										
教学组织	以游戏为主,辅以个人比赛和分组比赛。										
教学方法	采用游戏法、小组合作学习法、比赛法提高学生的摇跳配合能力。										
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:初步了解花样跳绳有关基础知识,通过游戏方式渗透并脚跳腿部技术动作,发展肌肉力量、心肺耐力、协调性、灵敏性等体能。 2. 健康行为:在游戏和互动中体验与人交往和跳绳的乐趣,知道安全持绳与用绳,积极与同伴进行合作交流。 3. 体育品德:在游戏和互助学习中,勇于展示自我,不断进取;在学练或比赛时做到团结合作、坚持不懈。	1. 结构化知识与技能: (1) 国际大型花样跳绳比赛欣赏,结合欣赏讲解花样跳绳基础知识; (2) 选绳和调绳方法、安全用绳知识; (3) 并脚跳测试; (4) 根据测试结果组建合作小组。 2. 展示或比赛: 自主展示跳绳技术。 3. 体能练习: (1) 低阶螃蟹爬(同侧手脚); (2) 俯撑交替摸肩; (3) 绳梯“之”字并腿跳; (4) 尾追头变速跑。	1. 组织学生观看比赛视频,讲解花样跳绳运动的起源与发展、特点与价值;带领学生做热身活动,讲解选绳与调绳方法(有条件的利用电子计数设备进行测试,无条件的进行人工计数);遵循“组内大差异,组间小差异”的原则,通过测试和学生自主选择,组建若干小组(后续学练中合作、比赛的团队),讨论组名,选出队长,进行分工。 2. 鼓励学生自主展示跳绳技术。 3. 引导学生模仿螃蟹爬行,并摆放绳梯,集体学练。 (1) 低阶螃蟹爬 5 米×3 组; (2) 俯撑交替摸肩 16 次×3 组; (3) 绳梯“之”字并腿跳×3 组; (4) 尾追头变速跑×150 米一圈。								

(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:体验无绳摇跳配合时机,学习两人一绳摇绳技巧、一人绳中跳技术,发展协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练和游戏中加强安全防护意识,有协作意识。</p> <p>3. 体育品德:遵守跳绳礼仪及规则,在比赛中勇于挑战自我。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 1:并脚跳无绳摇跳方法;</p> <p>(2) 两人一绳 1:摇绳技巧、绳中跳技术。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>并脚跳或单手持绳摇跳比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 体前屈;</p> <p>(2) 匍匐前进;</p> <p>(3) 并脚前后左右跳;</p> <p>(4) 立卧撑。</p>	<p>1. 教师组织学生体验并脚跳无绳摇跳技术(兔子跳游戏)及学习两人一绳技术;巡视指导,帮助学生改进与提高。</p> <p>2. 组织学生进行单手持绳摇跳配合计时赛或计数赛。</p> <p>3. 讲解和示范体能练习方法,组织学生分组循环练习。</p> <p>(1) 体前屈 30 秒×4 组;</p> <p>(2) 匍匐前进 30 秒×2 组;</p> <p>(3) 并脚前后左右跳 10 米×2 组;</p> <p>(4) 立卧撑 30 秒×2 组。</p>
3	<p>1. 运动能力:复习两人一绳摇跳技术,学习单绳并脚跳、甩绳,在学练过程中体验摇跳配合时机,发展爆发力、肌肉力量、平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能与同伴进行积极的跳绳练习;在学练和游戏中加强安全防护意识,做到与同伴友好合作。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则,能勇敢挑战自我,具备刻苦顽强的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 2:并脚跳、甩绳技术;</p> <p>(2) 两人一绳 2:摇跳技术。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“跑跳绳接力”:跑 15~30 米后跳绳 10~15 个再返回接力。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 集体组合仰卧起坐;</p> <p>(2) 跪撑平衡;</p> <p>(3) 握举沙瓶;</p> <p>(4) 拉绳阻力跑。</p>	<p>1. 复习巩固两人一绳摇跳技术,学习并脚跳、甩绳技术;教师结合课件讲解、示范单绳并脚跳和甩绳技术,通过辅助练习(单手摇绳练习、单手持绳摇跳配合练习)引导学生感知摇跳配合时机。</p> <p>2. 组织学生分组进行“跑跳绳接力”比赛,提示学生相互配合、相互鼓励。</p> <p>3. 讲解和示范练习方法,组织学生分组练习,巡视鼓励学生合作学练。</p> <p>(1) 集体组合仰卧起坐 30 次×3 组;</p> <p>(2) 跪撑平衡 30 秒×3 组;</p> <p>(3) 握举沙瓶 20 次×3 组;</p> <p>(4) 拉绳阻力跑 6~8 米×3 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: 学习单绳开合跳、两人一绳同摇跳技术, 在学练过程中体验摇跳配合时机, 发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 在学练和游戏中加强安全防护意识, 比赛时面对失败能做到情绪稳定, 能与同伴友善合作。</p> <p>3. 体育品德: 遵守规则, 具备坚持不懈、刻苦顽强的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 3: 开合跳;</p> <p>(2) 两人一绳 3: 同摇跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>两人一绳同摇跳比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 交替换物;</p> <p>(2) 前后跳听口令跑;</p> <p>(3) 仰撑爬行;</p> <p>(4) 手腕摇绳。</p>	<p>1. 教师运用多媒体讲解和示范开合跳技术、两人一绳同摇跳技术; 组织学生个人练习、两人一组配合练习。</p> <p>2. 创设比赛情境, 将学生分成两组, 组织学生分组轮换比赛, 一组参加跳绳比赛, 一组充当裁判, 两组交替进行。</p> <p>3. 按照人数分组, 采用接力赛的形式进行分组体能练习。</p> <p>(1) 交替换物 10 米×3 组;</p> <p>(2) 前后跳听口令跑 10 米×3 组;</p> <p>(3) 仰撑爬行 10 米×3 组;</p> <p>(4) 手腕摇绳 10 秒×4 组。</p>
5	<p>1. 运动能力: 复习两人一绳同摇跳, 通过游戏和组合跳的方式复习所学步伐, 学习弓步跳技术动作。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与学练和游戏, 练习时能做好安全防护, 变换场地时能适应比赛的环境。</p> <p>3. 体育品德: 遵守礼仪与规则, 具备勇于挑战自我、刻苦努力的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 4: 复习花样步伐, 学习弓步跳技术动作;</p> <p>(2) 两人一绳 4: 复习同摇跳技术。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>沿场地线两端同时向中间跑, 相遇后用跳绳步伐做“石头、剪刀、布”决定胜负。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) “十”字象限跳;</p> <p>(3) 体侧屈;</p> <p>(4) 提踵立。</p>	<p>1. 教师讲解和示范动作与方法, 学生集体练习; 以设定目标的方式巩固提高同摇跳技术, 如目标设定为两人连续不断跳 5~10 次等; 两人一组进行单绳步伐的复习及弓步跳的学习; 在游戏中巩固提高步伐的正确运用。</p> <p>2. 教师示范比赛方法, 语言提示学生分组, 设定安全的缓冲区。</p> <p>3. 讲解体能练习的方法和要求, 配上富有节奏的动感音乐, 组织学生分组循环练习。</p> <p>(1) 平板支撑 30 秒×3 组;</p> <p>(2) “十”字象限跳 10 次×3 组;</p> <p>(3) 体侧屈 10 个×3 组;</p> <p>(4) 提踵立 30 个×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:基本掌握单绳简单步伐、两人一绳同摇跳技术;掌握并脚跳计数裁判方法;发展上下肢肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:与同伴一起练习时表现出较好的沟通交流能力和合作配合意识,比赛时保持良好的情绪状态。</p> <p>3. 体育品德:遵守礼仪与规则,不畏对手,养成勇于进取、诚信自律等品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习花样步伐和两人一绳同摇跳技术;</p> <p>(2) 规则学习:并脚跳计数裁判方法;裁判方法实践:一组跳绳、一组执裁。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>跳绳 PK 赛:跳绳“石头、剪刀、布”;两人一绳同摇跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 两人抢跳绳;</p> <p>(2) “黄河长江”追逐跑;</p> <p>(3) 障碍跑;</p> <p>(4) 侧平举沙瓶。</p>	<p>1. 教师讲解和示范动作与方法,学生集体练习;运用情境教学法教授计数裁判方法。</p> <p>2. 组织学生进行个人赛、小组赛、接力赛等多种形式的比赛。</p> <p>3. 利用游戏法和比赛法组织学生分组进行体能练习。</p> <p>(1) 两人抢跳绳 3 组;</p> <p>(2) “黄河长江”追逐跑 3 组;</p> <p>(3) 障碍跑 10 米×3 组;</p> <p>(4) 侧平举沙瓶 15 个×3 组。</p>
7	<p>1. 运动能力:巩固单绳的各种步伐,能讲出步伐组合原则;能合作创编两种以上步伐组合;发展上下肢肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极参与步伐的学练和创编,能主动与同伴沟通和交往,表现出积极、开朗的情绪特征。</p> <p>3. 体育品德:创编遇到困难时能努力克服和继续坚持学练,表现出坚忍不拔的精神品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习花样步伐;</p> <p>(2) 学习与实践:讲解步伐组合原则,学生分组合作创编。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>创编展示:“我型我秀”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 跑绳梯;</p> <p>(2) 蜘蛛爬;</p> <p>(3) 开合跳;</p> <p>(4) 俯撑踢腿。</p>	<p>1. 教师通过情境创设,引导学生复习、巩固已学过的花样步伐;通过示范、讲解,让学生了解步伐组合原则;引导学生由简到难、循序渐进地组合步伐内容;教师巡回指导,学生分层、分组创编相关内容。</p> <p>2. 以小组为单位,进行“我型我秀”的展示。</p> <p>3. 利用游戏法和比赛法,组织学生分组进行体能练习。</p> <p>(1) 跑绳梯 5 米×3 组;</p> <p>(2) 蜘蛛爬 5 米×3 组;</p> <p>(3) 开合跳 30 个×3 组;</p> <p>(4) 俯撑踢腿 30 个×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:初步掌握双脚交换跳的方法和动作要领,体验长绳起跳时机,复习一带一跳;积极参与小组高钻低跳接力或一带一跳比赛;通过各种练习发展肌肉力量、动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极、愉快地参与长绳游戏与单绳学练,注意保持安全的活动空间及控制好活动范围,学会与他人友好合作。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中做到积极进取,勇于面对自己的失误,失误后能继续投入到跳绳比赛当中;遵守规则,服从裁判;文明礼貌,相互尊重。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 单绳 5:巩固花样步伐组合,学习双脚交换跳技术; (2) 长绳游戏:高钻低跳、节奏跳、“竹竿舞”。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组高钻低跳接力。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 两人抢跳绳; (2) “黄河长江”追逐跑; (3) 推起成桥; (4) 抱膝跳。 	<p>1. 教师组织学生集体复习单绳花样步伐,学习双脚交换跳技术;运用游戏法进行长绳的体验;教师巡视指导,个别纠错,帮助改进。</p> <p>2. 教师示范讲解,组织学生分组进行接力赛。</p> <p>3. 体能练习采用分组练习的方法,由骨干学生负责组织各小组的练习;教师巡回指导与鼓励。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 两人抢跳绳 3 组; (2) “黄河长江”追逐跑 3 组; (3) 推起成桥 15 次; (4) 抱膝跳 10 个×3 组。
9	<p>1. 运动能力:进一步掌握双脚交换跳的动作要领和方法;学习长绳绳中跳技术,初步掌握长绳起跳时机;发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极、愉快地参与长绳游戏与单绳学练,注意保持安全的活动空间及控制好活动范围,学会关注自己和同伴的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在游戏和比赛中尊重同伴,遵守游戏规则,表现出勇敢顽强、积极进取的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 单绳 6:复习双脚交换跳技术; (2) 长绳 1:绳中起跳。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>个人双脚交换跳展示、小组三人长绳跳比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 并脚跳台阶; (2) 交换脚跳台阶; (3) 俯撑踢腿; (4) 俄罗斯转体。 	<p>1. 教师运用分层教学法组织学生复习双脚交换跳技术;讲解和示范长绳的绳中跳技术,组织学生分组练习;教师在教学过程中巡视指导,个别纠错。</p> <p>2. 教师示范讲解,组织学生自主练习和分组比赛。</p> <p>3. 体能练习采用分组练习的方法,由骨干学生负责组织各小组的练习;教师巡回指导与鼓励。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 并脚跳台阶 30 个×3 组; (2) 交换脚跳台阶 30 个×3 组; (3) 俯撑踢腿 30 个×3 组; (4) 俄罗斯转体 30 个×3 组。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:初步学习单绳正摇编花跳的技术要领,理解动作要点,基本掌握跳长绳的方法、进出绳的时机等;发展协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能与同伴积极沟通成功或失败的感受;练习发挥失常时,能在教师指导下或同学的帮助下克服不良情绪。</p> <p>3. 体育品德:在别人展示时能做到全神贯注地观看,并给予肯定的鼓励;比赛时表现出积极的态度,尊重对手,服从裁判。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 7:正摇编花跳;</p> <p>(2) 长绳 2:进绳、出绳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>展示正摇编花跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 支撑“毛毛虫”爬;</p> <p>(2) 分组横叉接力大比拼;</p> <p>(3) 支撑“蚂蚁搬家”;</p> <p>(4) “黄河长江”追逐跑。</p>	<p>1. 运用多媒体或是结合挂图向学生介绍正摇编花跳的动作方法;出示小贴纸,贴于学生髋部,提示学生双手交叉后超过小贴纸;启发学生手腕画“8”字挽绳动作方法;讲解长绳进绳、出绳的方法,通过喊节拍帮助学生把握进出绳的时机;组织学生分组练习,巡回指导,提示、帮助改进。</p> <p>2. 组织学生进行组内、组间展示,推选优秀的个人和小组进行班级展示。</p> <p>3. 运用游戏法和比赛法组织学生分组进行体能练习。</p> <p>(1) 支撑“毛毛虫”爬 5 米 × 2 组;</p> <p>(2) 分组横叉接力大比拼 2 组;</p> <p>(3) 支撑“蚂蚁搬家”5 米 × 2 组;</p> <p>(4) “黄河长江”追逐跑 2 组。</p>
11	<p>1. 运动能力:基本掌握单绳正摇编花跳,学习单绳间隔交叉和固定交叉动作技术,巩固长绳进出绳技术,初步学会长绳花样跳步伐;发展协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极、愉快地参与长绳游戏与单绳学练,注意保持安全的活动空间及控制好活动范围,增强安全锻炼的意识和能力。</p> <p>3. 体育品德:能接受学练时的失败结果,提升抗挫力;在学练、游戏或比赛中具有一定的团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 8:复习正摇编花跳(组织学生集体复习正摇编花跳);</p> <p>(2) 长绳 3:复习进出绳、学习长绳花样跳步伐(开合跳、弓步跳、吸腿跳);</p> <p>(3) 复习交换跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组内展示:并脚跳+单脚跳+双脚交换跳+编花跳+左右甩绳等。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 收腹跳;</p> <p>(2) 小马跳—加速跑;</p> <p>(3) 原地高抬腿跑;</p> <p>(4) 云梯移行。</p>	<p>1. 教师组织学生集体复习正摇编花跳;示范和讲解间隔交叉跳、固定交叉跳的动作要领,组织学生集体学练;将学生分成若干小组复习长绳的进出绳技术,带领学生一起喊节拍帮助其把握进出绳的时机;讲解和示范长绳花样跳步伐,引导学生分组体验摇长绳时自主开合跳、弓步跳、吸腿跳等配合技术。</p> <p>2. 引导与组织学生进行组内创编;在音伴下组内展示。</p> <p>3. 创设情境“超级能量圈”,用跳绳做成“超级能量圈”,循环完成各种练习。</p> <p>(1) 收腹跳 15 个 × 3 组;</p> <p>(2) (小马跳 5 米 + 加速跑 15 米) × 3 组;</p> <p>(3) 原地高抬腿跑 30 秒 × 3 组;</p> <p>(4) 云梯移行 10 ~ 15 格 × 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:掌握单绳正摇编花跳及与其他动作的组合,复习长绳步伐,知道长绳单人绕“8”字跳的技术要领,巩固长绳花样跳步伐;发展协调性、灵敏性、下肢肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极、愉快地参与学练,注意保持安全的活动空间及控制好活动范围,增强情绪管理的意识和能力。</p> <p>3. 体育品德:在游戏或比赛中学会相互尊重,展示时能表现出自尊自信。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 9:正摇编花跳组合(甩绳+交叉、直摇+交叉组合);</p> <p>(2) 长绳 4:复习长绳花样跳步伐、学习长绳单人绕“8”字跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“请你跟我这样做”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 蚂蚁俯爬运“物资”;</p> <p>(2) 蚂蚁仰爬运“物资”;</p> <p>(3) 手搬“物资”接力跑;</p> <p>(4) 双人搬运“物资”跑。</p>	<p>1. 运用多媒体学习正摇编花跳、长绳单人绕“8”字跳技术,组织学生集体学练;复习长绳花样跳步伐,组织学生分组练习;教师巡视指导,提示与帮助改进。</p> <p>2. 创设“请你跟我这样做”的比赛情境,组织学生集体练习。跟不上的学生需要做蹲起 3 次后再继续跟着练习。</p> <p>3. 创设“小小运动员”的情境,组织学生进行不同形式的“物资”运输。</p> <p>(1) 蚂蚁俯爬运“物资”6 米×2 组;</p> <p>(2) 蚂蚁仰爬运“物资”6 米×2 组;</p> <p>(3) 手搬“物资”接力跑 10 米×2 组;</p> <p>(4) 双人搬运“物资”跑 10 米×2 组。</p>
13	<p>1. 运动能力:进一步掌握单绳的各种步伐动作,并能随机组合动作跳;学会长绳单人绕“8”字跳的动作要点和路线;能在班级内配合音乐或有节奏地展示花样跳绳动作;发展下肢肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极主动练习花样跳绳的动作,表现出稳定的情绪,能与同伴积极沟通和交往。</p> <p>3. 体育品德:与同伴练习时,遇到困难能努力克服和继续坚持学练,表现出团结合作的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 10:复习花样动作(音伴练习);</p> <p>(2) 长绳 5:长绳单人绕“8”字跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>男女生花样跳绳擂台赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 单脚单手平板支撑;</p> <p>(2) 登山跑;</p> <p>(3) 侧面平板支撑;</p> <p>(4) 肋木举腿。</p>	<p>1. 教师讲解和示范动作与方法,激励学生积极参与活动;教师语言提示,学生在音伴下跟练习复习花样动作;教师示范讲解单人长绳“8”字跳的路线,学生跟练,互帮互纠;三人一组,探究、学练长绳“8”字跳的节奏、方法;教师巡视指导,参与学生的练习,语言激励学生。</p> <p>2. 组织学生进行男女生花样跳绳擂台赛并讲解规则。</p> <p>3. 在音伴、大屏幕演示及教师带领下,学生进行循环体能练习。</p> <p>(1) 单脚单手平板支撑 20 个×3 组;</p> <p>(2) 登山跑 8 米×2 组;</p> <p>(3) 侧面平板支撑 30 秒×3 组;</p> <p>(4) 肋木举腿 30 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
14~17	<p>1. 运动能力:运用所学的技战术参与速度和自编花样组合比赛,进一步巩固单人长绳“8”字跳;知道花样跳绳比赛的基本规则与裁判方法,能承担部分裁判工作。</p> <p>2. 健康行为:积极参与比赛,能做到互相鼓励,出现问题时能保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:参与游戏或比赛时尊重对手,勇敢顽强,遵守规则。</p>	<p style="text-align: center;">花样跳绳赛季</p> <p>一、组织</p> <p>1. 根据合作组情况组织赛事、选择赛季,确保每个人都有角色体验。</p> <p>2. 每组都要派出裁判、工作人员及参赛人员,工作人员负责比赛的策划和组织,裁判负责布置场地和比赛执裁。</p> <p>3. 每项比赛取前8~10名,每队按所取名次计算得分,同时记录全组获得名次的分值,最终得分多的组胜利。</p> <p>4. 花样类比赛参照全国跳绳比赛规则,适当降低难度要求;速度赛以全国跳绳比赛规则为准。</p> <p>二、比赛项目</p> <p>1. 1分钟并脚跳、1分钟一带一跳。</p> <p>2. 1分钟双脚交换跳、单人长绳绕“8”字。</p> <p>3. 个人步伐花样组合。</p> <p>4. 小组花样创编。</p> <p>三、自助体能练习菜单</p> <p>比赛结束后,引导学生有选择性开展体能补偿性练习,从以下体能练习中自选四项进行学练。</p> <p>灵敏性:“十”字象限跳、障碍跑、折返跑、反口令练习等。</p> <p>柔韧性:体前屈、体侧屈、推起成桥等。</p> <p>协调性:抓握球、抛接球、步伐变换跳、踢毽子等。</p> <p>位移速度:原地高抬腿跑、小步跑、30米跑等。</p> <p>关节力量:手腕摇绳、提踵立、半蹲等。</p> <p>肌肉力量:立卧撑、仰卧起坐、沙地跑、握举哑铃等。</p> <p>心肺耐力:上坡跑、1分钟以上跑(跳绳)、静力支撑等。</p> <p>四、终结性评价</p> <p>根据评价方案,对学生在比赛中的表现进行终结性评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:运用所学技战术完成双脚跳、一带一跳等班级比赛;积极参与比赛;能承担部分裁判工作和组织比赛的工作。</p> <p>2. 健康行为:积极参与班级比赛,测试不理想时,能在教师的指导或同伴的帮助下自我调控情绪。</p> <p>3. 体育品德:参与比赛时,表现出积极进取、超越自我、相互尊重、团队合作的精神。</p>	<p>“王者杯”花样跳绳比赛</p> <p>一、人员分工 每个合作组出1名裁判、2名工作人员,其余为参赛人员。工作人员负责策划、记录、主持、播音、摄影摄像等工作。</p> <p>二、比赛组织 速度赛每场可5~10人上场比赛,花样赛可3~6人一组比赛。</p> <p>三、展示或比赛 规定时间比速度:双脚交换跳、一带一跳。 规定场地比花样:花样组合跳、九宫格花样步伐跳。</p> <p>四、自助体能练习菜单 比赛结束后,引导学生从以下体能练习中自选四项进行学练。 灵敏性:“十”字象限跳、障碍跑、折返跑、反口令练习等。 柔韧性:体前屈、体侧屈、推起成桥等。 协调性:抓握、抛接、步伐变换跳、踢毽子等。 位移速度:原地高抬腿跑、小步跑、30米跑等。 关节力量:手腕摇绳、提踵立、半蹲等。 肌肉力量:立卧撑、仰卧起坐、沙地跑、握举哑铃等。 心肺耐力:上坡跑、1分钟以上跑(跳绳)、静力支撑等。</p> <p>五、颁奖典礼 公布速度赛和花样赛成绩,举行颁奖仪式,随机抽取学生谈体会。</p>	

大单元教学反思

大单元教学反思应该从以下几个方面进行:

1. 教学内容的安排是否由易到难?是否符合水平二学生的身心发展特点?有没有做到寓教于乐?
2. 在教学手段的选择上,是否过于强调技术?
3. 发展学生体能时,体能练习的内容是否有针对性,能体现多样性、补偿性、整合性等?
4. 展示或比赛的要求是否过高?有没有兼顾到学生学习兴趣的发展?
5. 教学中还遇到了哪些问题?有什么解决办法?
6. 整个单元中还有哪些地方可以改进的?

第二节 水平二新兴体育类运动课时教学设计

本节秉持“健康第一”的教育理念,落实立德树人根本任务,坚持以学生发展为本,促进学生能力的全面发展。教学中关注学生基本技术动作及其组合技术的学练,通过游戏化教学以及情境创设的方式,让学生在不知不觉中学会跳绳的各项基本技术,强化摇、跳结合的技能熟练度,提升手脚协调能力,从而为后续的学习打下坚实的基础;同时,该水平的教学还要通过小组比赛或班级间的比赛,不断提高学生对花样跳绳运动文化、比赛规则以及裁判方法的认知和掌握度,在激发学生学习花样跳绳兴趣的同时使其增强体质、锤炼意志。

一、水平二花样跳绳运动课时教学设计

(一) 学习目标分析

本节课,学生第一次接触双脚交换跳动作和长绳技术动作。经过前面的学习,学生已基本掌握并脚跳技术动作,对跳绳中摇跳时机的概念已有初步的感知。基于以上分析,制订本课的学习目标如下:

1. 运动能力目标分析

本节课,学生注重通过比赛和游戏进行花样跳绳动作技能的学练,明确双脚交换跳技术动作在花样跳绳中的重要性和抢跳的规则,并能在实战中合理运用技术提高运动水平;在摇跳分离的情况下,初步体会如何判断长绳的起跳时机,加强对花样跳绳文化的认知以及同伴之间的默契度,发展上下肢肌肉力量、灵敏性和协调性等体能。

2. 健康行为目标分析

引导学生积极参与练习和活动,培养学生的运动习惯;通过不同情境下的游戏活动,帮助学生体会运动中安全距离的重要性,引导学生在学练过程中注意保持安全距离,掌握用绳安全;通过合作和交流,引导学生保持良好的心态,学会与他人友好合作。

3. 体育品德目标分析

花样跳绳是一项非常需要耐力和技巧的运动。在学练过程中,教师要引导学生积极参与游戏和比赛,使其学会尊重同伴、遵守游戏或比赛规则,不断提高规则意识,逐步形成勇敢顽强、积极进取的体育精神。

(二) 教学内容分析

本节课的教学内容为双脚交换跳和长绳摇跳配合。双脚交换跳是花样跳绳速度赛中速度最快、运用较广的跳绳方式,是花样跳绳较基础的动作技术,其手脚的协调配合是教学的重点和难点;而长绳因为涉及多人合作、摇跳配合的问题,其摇、跳时机的把握是教学的重点和难点。为此,本节课根据单绳双脚交换跳和长绳摇跳技术的不同特点,分别以比赛和游戏的方式进行教学,其中长绳教学中以游戏的形式让学生感受起跳时机以及摇绳者之间、摇跳者之间的配合,提升学生摇跳配合的能力。

(三) 学情分析

水平二阶段的学生具有活泼好动、模仿力与好奇心强、体能较弱、技能学习较慢等特点,因此在双脚交换跳教学时可以先进行比赛,以此激发学生的兴趣;在长绳教学部分,则以游戏贯穿教学,通过游戏激发学生学习的主动性,让学生在玩中学、学中玩,不知不觉掌握摇绳和跳绳时机的配合,为下节课学练长绳技术作铺垫。

(四) 教学策略分析

1. 戏中学技,赛中巩固

本课根据水平二阶段学生的身心特点,以游戏和比赛的方式进行教学,能提高学生的学习兴趣,降低学习的难度。如将传统的比赛用趣味活动的形式呈现,能让学生在愉快的氛围中达到学会技术动作、增强体质的效果。

2. 小组合作,互学共进

对于学生来说,榜样的力量是无穷的。在小组合作中,大家互相学习、互相帮助,能更好地提升完成动作的信心,达到共同进步的目标。

3. 耐心引导,因材施教

初学交换跳技术时会有比较多的问题,教师在教学过程中要针对不同学生的问题耐心地进行指导。对于练习时出现的共性问题,教师进行集中纠错;对于个别出现的学练问题,教师则进行个别指导。如有的学生摇一次绳两只脚依次落地,这样需要教师有耐心,告诉学生不要着急,把动作慢下来,一次摇绳一只脚落地;还有的学生完成过绳动作时小腿向后勾,这时教师要用语言或动作提示学生强化提膝动作。

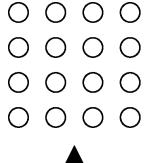
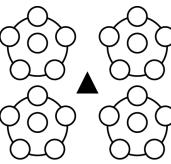
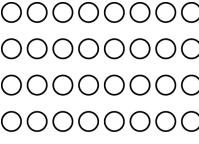
二、水平二花样跳绳运动课时教学计划示例

依据水平二花样跳绳运动大单元教学设计思路,基于以上学习目标、教学内容、学情等方面的分析,制订课时教学计划(见表 2-2)。

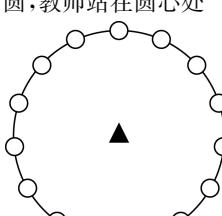
表 2-2 水平二花样跳绳运动课时教学计划示例

主题	摇跳配合	单元课时	18—8	班级	二(3)班	人数
学习目标	1. 运动能力:初步掌握双脚交换跳的方法和动作要领,体验长绳起跳时机,复习一带一跳;积极参与小组高钻低跳接力或一带一跳比赛;发展肌肉力量、动作速度、协调性、灵敏性等体能。 2. 健康行为:积极、愉快地参与长绳游戏与单绳学练,注意保持安全的活动空间及控制好活动范围,学会与他人友好合作。 3. 体育品德:在学练和比赛中做到积极进取,勇于面对自己的失误,失误后能继续投入跳绳比赛中;遵守规则,服从裁判、文明礼貌,相互尊重。					
主要教学内容	1. 单绳技术:双脚交换跳。 2. 长绳游戏:高钻低跳、节奏跳、“竹竿舞”。 3. 比赛:小组高钻低跳接力或一带一跳。 4. 体能游戏:两人抢绳跳、“黄河长江”追逐跑、推起成桥、抱膝跳。					
重难点	学生学习	长绳起跳时机的判断和把握。				
	教学内容	摇跳配合。				
	教学组织	以小组合作学习为主,辅以个人学练和分组比赛;教师巡视指导与纠错,提示学生注意安全距离。				
	教学方法	采用示范讲解、游戏法、合作学习、比赛法等提高学生的手脚协调性及与他人配合的能力。				

(续表)

安全保障	跳绳时注意与同伴的距离；长绳游戏中如有同伴绊绳，牵绳者要迅速放开手柄。	场地器材	每人一根单绳，3~6人一根长绳。				
课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)	
激趣导学 (1分钟)	课堂常规 1. 体委整队 2. 师生问好 3. 宣布本节课内容	教师： 1. 向学生问好。 2. 宣布本节课的学习内容，提出学习要求。 学生： 1. 向老师问好。 2. 明确本节课的学习任务和要求。	四列横队		80 ~ 100		
增趣促学 (3分钟)	热身游戏：扫地雷	教师： 1. 讲解游戏规则，示范游戏。 规则：游戏时中间1人俯身抡绳，其余人跳起躲避，被绳触到脚的学生和抡绳者角色互换。 2. 组织学生分组练习。 3. 语言提示安全事宜。 学生： 1. 明确游戏规则。 2. 明确分组、按要求做游戏。 3. 游戏时注意安全。	5~6人为一组，1人持绳于中间站立，其余人围成一圈		1	2~2.5	120 ~ 130
素养提升 (33分钟)	一、双脚交换跳 1. 复习花样步伐组合	教师： 1. 语言提示花样步伐名称，带领学生复习花样步伐，每2个八拍一换动作。 2. 巡视指导，提示纠正错误动作和保持安全距离。 学生： 1. 集体复习花样步伐组合。 2. 改正错误动作，观察同伴间的距离，相互提示安全，避免碰撞。	体操队形		3~4	1~1.5	120 ~ 140

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>2. 学习双脚交换跳 (1) 摆绳动作； (2) 脚步动作； (3) 摆跳结合。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 示范和讲解摇绳动作：单手持绳，在立圆方向做摇绳动作，每20秒换一次手，间歇15秒。 示范，提问：双脚交换跳的脚步动作是怎样的？引导学生回答：两手持对折两次的绳于膝前，提膝碰绳后下落换脚。 组织学生分组探究摇跳结合的方法，巡视指导，帮助学生掌握摇跳结合技术。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 注意力集中，认真听讲，了解交换跳在花样跳绳速度比赛中的重要地位。 带着问题进行探究学练，明确动作的方法与技法特点，模仿分解练习。 以小组为单位，合作探究摇跳结合技巧并用于展示，分享心得。 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 用手腕摇绳。 脚步练习时膝盖上提，小腿以下部位放松。 绳子每次打地时，一只脚抬起，注意节奏，练习初期可以放慢速度。 		3	1	120 ~ 130

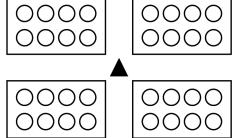
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>3. 分层学练 (1) 自主练习; (2) 小组练习; (3) 两人一绳一带一跳。</p>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 组织和引导学生选择适合自己的内容进行分层学练;摇跳结合练习或双脚交换跳练习。 巡视纠错、渗透规则。 引导学生自由组合,两人一组完成一带一交换跳;提示学生先进行无绳练习,再进行慢速一带一练习。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 选择适合自己的内容进行分层学练,并勇于挑战高一级别的动作。 在小组合作学习中相互纠错,熟悉规则,互评互助。 在两人一组练习中互相协调配合,掌握摇跳时机。 	散点	3	4	130 ~ 150

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>二、长绳游戏</p> <p>1. 高钻低跳</p> <p>2. 节奏跳</p> <p>3. “竹竿舞”</p>	<p>教师：</p> <p>1. 讲解、示范长绳游戏规则：6~8人一组（如遇奇数组，可由组员轮换搭档完成任务或教师参与该组），两人牵长绳立于前端，其余人两人一组并排站于绳中后方，牵绳者放低跳绳向后跑动，其余人跳起过绳；牵绳者举高跳绳从后往前跑动，其余人蹲下躲避。</p> <p>2. 组织6~8人一组的长绳游戏，巡回指导。</p> <p>3. 提示安全注意事项：遇到有人绊绳，摇绳者要迅速松手放开绳柄，不能紧抓绳柄不放。</p> <p>学生：</p> <p>1. 注意力集中，认真听讲，了解游戏规则。</p> <p>2. 明确分组，积极比赛。</p> <p>3. 听清安全注意事项，练习中相互保护和提示。</p>	<p>6~8人一组，分成若干组</p>	2	2	140 ~ 150

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)
	三、小组比赛 小组高钻低跳计时比赛	<p>教师：</p> <p>1. 讲解比赛方法和要求：统一听口令开始，用时最短的队获胜，每组每人必须完成规定动作，未完成者每人次加2秒。</p> <p>2. 组织学生共同参与，激励学生完成。</p> <p>学生：</p> <p>1. 认真听讲，明确比赛规则。</p> <p>2. 积极参加比赛。</p>	<p>8~10人为一组，两人左右牵绳，其余人在绳中部位置一列纵队站立，每人间距1~1.5米</p> 	2	3	150~160
	四、体能练习 1. 两人抢绳跳 2. “黄河长江”追逐跑 3. 推起成桥 4. 抱膝跳	<p>教师：</p> <p>1. 讲解、示范动作要领及练习要求。</p> <p>2. 组织分组，引导学生两人一组找好搭档；播放音乐，让学生跟随音乐进行练习。</p> <p>3. 巡视指导，语言激励学生。</p> <p>学生：</p> <p>1. 明确练习形式与方法。</p> <p>2. 找好伙伴，共同完成练习。</p> <p>3. 练习过程中互相鼓励。</p>	<p>两人一组，相对站立，根据练习要求，听从音乐或口令进行</p>	3~5	8~9	150~170

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复 (3分钟)	1. 拉伸放松——上肢和下肢拉伸、腰腹拉伸 2. 师生小结 3. 布置体育家庭作业 4. 回收器材 5. 师生互道再见	教师： 1. 带领学生做放松操。 2. 归纳总结、评价。 3. 布置课后作业。 4. 组织学生回收器材。 5. 向学生说再见。 学生： 1. 模仿练习，动作舒展、优美。 2. 认真总结，参与自评与互评。 3. 明确作业内容。 4. 收还器材。 5. 向老师说再见。 要求：动作到位，放松充分。	体操队形 ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ ▲	1	2	120 ~ 130			
预计负荷	平均心率	142~150 次/分							
	群体运动密度	76%~80%	个体运动密度	52%~55%					
体育家庭作业	1. 摆跳结合练习左右手各 50 次。 2. 双脚交换跳 50~100 个。 3. 绳圈内外开合跳、并脚跳各 50 次。								
课后反思	(在授完课后，教师可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。)								
课堂资源	1. 双脚交换跳训练：节拍器，自行调节速度。 2. 长绳游戏音乐：找朋友。 3. 体能练习音乐：one two three go。								

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

第三节 水平二新兴体育类运动大单元学习评价

《课程标准(2022年版)》提出，体育与健康学业质量要以核心素养、课程内容为依据，考查学生在学练新兴体育类运动后应该达到的核心素养水平。为此，教师要围绕核心素养，紧扣学业质量，结合具体的教学内容进行学习评价的设计。下面以花样跳绳为例，呈现水平二课时学习评价、过程性学习评价和大单元终结性学习评价示例。

一、水平二花样跳绳运动大单元学业质量标准

根据《课程标准(2022年版)》中新兴体育类运动的“学业质量描述”,水平二花样跳绳运动学业质量标准围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行设计,结合过程性评价与终结性评价,对学生学练花样跳绳的成效进行全面的、综合的评定。这里将水平二花样跳绳运动学业质量标准分为优秀、良好、合格三个等级(见表2-3)。

表2-3 水平二花样跳绳运动学业质量标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> 能熟练做出所学花样跳绳的基本动作和简单组合动作,完成动作非常轻松,具有美感,动作变换非常顺利,无失误;在运用组合技术时动作变换频繁,方向变换多;能承担较快速度并脚跳计数裁判角色;积极参与班级内和班级外有比较正式规则与要求的游戏和比赛;能准确、详细地描述该运动项目的基本动作术语。 能独立且积极主动地参与一般体能练习,在教师指导下进行专项体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次花样跳绳比赛。 主动参与所学花样跳绳运动的学练,积极主动地与同伴进行交流与合作;能保持情绪稳定。 能准确、详细地描述所学花样跳绳运动的安全注意事项,具备较强的安全意识,并能通过行动表现出来。 能按照规则和要求踊跃参与所学花样跳绳运动的游戏和比赛,能超越自我、挑战自我,表现出不惧失败、团结友好、关爱同伴的品质。 能做到每周运用所学花样跳绳运动技能进行5次(每次至少1小时)课外体育锻炼。
良好	<ul style="list-style-type: none"> 能较熟练地做出所学花样跳绳的基本动作和简单组合动作,完成动作轻松、协调,动作变换顺利,失误较少;在运用组合技术时有动作变换,方向变换较多;能承担中等速度并脚跳计数裁判角色;积极参与班级内有比较正式规则与要求的游戏和比赛;能比较准确地描述该运动项目的基本动作术语。 比较积极主动地参与一般体能练习,在教师指导下能进行专项体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于9次花样跳绳比赛。 积极参与所学花样跳绳运动的学练,主动与同伴进行交流与合作;能保持情绪稳定。 能比较准确地描述所学花样跳绳运动的安全注意事项,具备较强的安全意识。 能按照规则和要求积极参与所学花样跳绳运动的游戏和比赛,能超越自我,表现出积极勇敢、关爱同伴的品质。 能做到每周运用所学花样跳绳运动技能进行4次(每次至少45分钟)课外体育锻炼。
合格	<ul style="list-style-type: none"> 能做出所学花样跳绳的基本动作和简单组合动作,完成动作较轻松、协调,动作变换较顺利,失误少;在运用组合技术时有动作变换,但方向变换不多;能尝试运用规则进行并脚跳计数;参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛;能说出该运动项目的基本动作术语。 能在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次花样跳绳比赛。 乐于参与所学花样跳绳运动的学练,积极与同伴进行交流与合作;表现出稳定的情绪。 能说出所学花样跳绳运动的安全注意事项,具备安全意识。 能按照规则和要求参与所学花样跳绳运动的游戏和比赛,能挑战自我,表现出不畏困难、关心同伴的品质。 能做到每周运用所学花样跳绳运动技能进行3次(每次至少30分钟)课外体育锻炼。

二、水平二花样跳绳运动学习评价的内容与方法

(一) 评价内容的选择

1. 运动能力方面,基于花样跳绳运动种类繁多、可单跳也可组合的特点,在选择学习评价的内容上建议分花样类、速度类的基本技术和体能;也可以将两者设计在一个情境中,如速度类着重考查体能方面,花样类着重考查展示方面,以“技评+量评”的方式设计综合评分标准。

2. 健康行为方面,通过观测学生在测评活动中与同伴的交流与合作、情绪的稳定与否、有无安全意识等方面来考查。

3. 体育品德方面,从挑战自我、遵守规则、不畏困难、关心同伴等方面进行考查。

(二) 评价方法的选择

学习评价的方法有很多,如终结性评价、过程性评价、增值性评价等。日常学习评价可以通过课堂所学内容对学生的单个或组合动作技能进行测评,也可以结合学生自评和他评等多种方式进行。教师在选择评价方式时,可以综合考虑校情、学情等。如在制订水平二花样跳绳运动大单元过程性和终结性的综合评价标准时,将两者的占比分别设定为 40% 和 60%。

三、水平二花样跳绳运动大单元学习评价示例

《课程标准(2022 年版)》指出:“体育与健康课程重视学习评价的激励和反馈功能,注重构建评价内容多维、评价方法多样、评价主体多元的评价体系。”水平二花样跳绳运动大单元学习评价围绕课标要求,从课堂表现评价、过程性评价和终结性评价三个方面进行示例分享。

(一) 课堂表现评价示例

本示例体现的是花样跳绳过程性评价中的一种,以水平二花样跳绳运动大单元提供的课时教学设计为主,对本课的课堂学习进行评价。在本课教学实施时,坚持评价指标的多元化,既有学生自评也有同伴互评,既有主观评价也有量化评价,既有针对运动技能掌握的评价也有针对健康行为和体育品德的评价,以评导学,促进学生的综合能力发展(见表 2-4)。

表 2-4 水平二花样跳绳运动大单元 18—8 课堂表现评价表

指标对象	表现	自评	互评	得分
基础知识	能说出交换跳的动作要领和犯规现象。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
技能运用	能较好地把握起跳时机,不容易绊绳。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
体能表现	1分钟单摇跳在 116 个以上得 3 分。 1分钟单摇跳在 80~116 个(不含)得 2 分。 1分钟单摇跳在 80 个以下(不含)得 1 分。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
社会交往	合作意识强,乐于与同伴交流。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
体育品德	熟悉并遵守跳绳游戏或比赛规则。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
得分(30 分)				
评定等级:需努力<18 18≤合格<24 24≤良好<27 27≤优秀≤30				<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力

(二) 过程性评价示例

过程性评价分为课堂表现、课外表现、体测评价三部分。课堂表现综合得分为本学期所有的课堂表现的平均分;课外表现满分为 5 分,跳绳锻炼或参加比赛等都可获得相应的加分;体测评价得分以增幅值为主要参照标准,最高得分为 5 分(见表 2-5)。

表 2-5 水平二花样跳绳运动大单元学习过程性评定表

班级: 姓名: 学号:

过程性评价	评价得分	评价内容	得分
课堂表现	30 分	取本学期所有课堂表现均分。	
课外表现	5 分	1. 每学期观看 8 次及以上花样跳绳比赛加 1.5 分,5~7 次加 1 分,3~4 次加 0.5 分。 2. 每周利用花样跳绳锻炼 5 次以上加 1.5 分,3~4 次加 1 分,2 次加 0.5 分。 3. 参加各级跳绳比赛:市级及以上 1.5 分,区级 1 分,校级 0.5 分。 4. 和家长一起进行花样跳绳体育锻炼或参加社区跳绳比赛加 0.5 分。	
体测评价	5 分	学期末成绩比学期初成绩增幅值 ≥ 10 分加 5 分,7 分 \leq 增幅值 < 10 分加 4 分,5 分 \leq 增幅值 < 7 分加 3 分,3 分 \leq 增幅值 < 5 分加 2 分,1 分 \leq 增幅值 < 3 分加 1 分,0 分 \leq 增幅值 < 1 分加 0.5 分。	
得分(40 分)			
评定等级:需努力<24 24≤合格<32 32≤良好<36 36≤优秀≤40			<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力

(三) 终结性评价示例

水平二花样跳绳运动大单元终结性评价是在完成 18 课时花样跳绳学习后,对整个大单元学习目标实现程度做出的评价。它以学习目标为指向,以所学项目为具体内容,全面考查学生的核心素养水平。开展大单元综合评价,要围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面观测学生在情境中的具体表现,并结合《课程标准(2022 年版)》水平二新兴体育类运动学业质量标准来制订评价内容和分值(见表 2-6),结合水平二花样跳绳运动大单元最后一轮的比赛日开展终结性评价(见表 2-7)。

1. 评价权重

表 2-6 水平二花样跳绳运动大单元评价分值表

核心素养	运动能力(24 分)				健康行为	体育品德	总分
	体能状况	运动认知	技战术运用	体育展示或比赛			
分值	6 分	6 分	6 分	6 分	18 分	18 分	60 分

2. 评分标准

表 2-7 中,每个评分点对应不同分值,教师针对学生所达到的水平在“得分”列填写具体分值。

表 2-7 水平二花样跳绳运动大单元综合评分标准表

核心素养	具体维度	观测点	分值	得分
运动能力 (24 分)	体能状况	体能充沛,摇跳节奏稳定,无失误。	6 分	
	运动认知	能说出花样跳绳的基本术语,知道并脚跳计数裁判规则。	6 分	
	技战术运用	花样动作使用达到 5 种以上(同一动作方向不同可算不同动作)。	6 分	
	体育展示或比赛	1 分钟并脚跳可根据《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》换算打分。	6 分	
健康行为 (18 分)		运动前的准备和运动结束后的拉伸、放松充分,用完绳后绳具摆放整齐; 展示或比赛中出现问题时,能在别人的帮助下及时调整心态; 注意力集中,能认真倾听要求。	18 分	

(续表)

体育品德 (18分)	在展示中能大胆表现,在失误的情况下能努力完成任务,有坚持不懈的精神; 有规则意识,在比赛或游戏中能遵守规则; 遵守花样跳绳运动的基本礼仪,关心队友。	18分	
合计得分			
评定等级:需努力<36 36≤合格<48 48≤良好<54 54≤优秀≤60			<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力

(四) 综合评定

学生的综合评定可结合过程性评价和终结性评价,过程性评价得分与终结性评价得分相加,形成最后的综合得分(见表 2-8)。

表 2-8 水平二花样跳绳运动大单元综合评定表

赋分方法	分值	得分	综合得分
过程性评价	40 分		
终结性评价	60 分		
综评等级:需努力<60 60≤合格<80 80≤良好<90 90≤优秀≤100			<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力

第四节 水平二新兴体育类运动跨学科主题学习的教学设计

本节跨学科主题学习活动以“节奏的把控”为主题,以音乐学科的韵律节奏为主线,融入水平二数学学科有关图形的知识,利用音乐节奏帮助学生突破摇跳结合的技术,利用图形与花样跳绳动作建立一定的联系,突破学生手脚无法协调的问题。本示例引入音乐韵律节奏和数学图形知识,引导学生学会利用其他学科知识解决花样跳绳动作技术学习过程中的问题,帮助学生提升跳绳技术动作,激发学生学习花样跳绳的兴趣,同时提高其分析问题、解决问题的能力。

一、水平二花样跳绳运动跨学科主题学习的教学设计

(一) 学情分析

水平二阶段的学生知识储备有限,运动系统发育不成熟,手脚协调性差,存在连续跳跃困难或者动作变换缓慢的现象,经常出现脚跳、手却停的情况,或者绳摇至脚下而没能及时跳起来,摇跳节奏或者动作变换的时机把握不好。但他们的模仿能力、想象力、创造力特别强,在熟悉的环境里能较好地完成任务。同时,他们也具备了音乐学科中有关节奏的知识和数学学科中有关空间、图形的认知。为此,我们将花样跳绳中的技术动作与音乐节奏和数学学科中的图形相结合,帮助学生在鼓点节奏清晰的音乐和熟悉的图形提示下,快速掌握连续完成花样跳绳动作的能力,提升花样跳绳动作技术。

(二) 设计思路

音乐学科在水平二阶段对学生的要求是:随着音乐用简单的身体动作、律动或舞蹈动作进行表演,以培养学生的节奏感、韵律感等。而这也正是初学花样跳绳的难点所在。水平二阶段的学生在刚开始学习花样跳绳动作时,因精细化能力差而较难把握连续完成跳跃动作的节奏。为此,教师可以选用一些带有强烈鼓点节奏的音乐来帮助学生初步建立跳绳的节奏,并使之在稳定的音乐节奏的帮助下逐渐解决连续且有节奏地完成花样跳绳技术动作的难题。在学习花样跳绳动作之前,教师先将不同的花样步伐用不同的图形表示,如“□”为并脚跳、“△”为弓步跳、“Π”为开合跳、“×”为交叉跳,初步建立图形与花样跳绳动作之间的联系;然后用绳子做成这些图形,让学生进行无绳步伐练习,熟练后再带绳练习。这样可以帮助学生精细化脚步动作,快速掌握花样跳绳步伐动作。接下来,教师还可以利用绳柄所摆放的方向提示跳绳的不同方向、加上数字提示跳绳的次数等方式加大练习难度,提升学练花样跳绳技术的趣味性。鞋子的轻便性对跳绳的安全性和成绩有很重要的影响,教学中可以结合教学传授学生一些挑选轻便鞋子的方法,培养学生的安全运动意识。

二、水平二花样跳绳运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

表 2-9 水平二“节奏的把控”跨学科主题学习的单元教学计划示例

学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 运动能力:利用音乐韵律的节奏和数学图形熟练和巩固花样步伐技术动作,加强脚步动作的精细化能力和提升跳绳节奏感;发展心肺耐力、肌肉耐力、协调性、灵敏性等体能。 健康行为:通过音乐与节奏的把控、图形与动作的组合,形成仔细观察、认真思考的意识和习惯;在花样跳绳的学练中学会与同伴友好相处及沟通交流;知道挑选适合跳绳的鞋子的方法。 体育品德:在学练中遵守规则、互相尊重、超越自我。
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>任务一：初步建立音乐节奏与花样跳绳节奏之间的联系，在音乐节奏的帮助下，提升连续完成跳绳动作的能力；</p> <p>任务二：初步建立图形与花样跳绳步伐动作之间的联系，进行花样步伐动作的巩固和脚步精细化的把握；</p> <p>任务三：在稳定的音乐节奏中熟练完成花样步伐组合动作。</p>		
重难点	学生学习	利用音乐和数学学科知识进行技术动作的突破和巩固。	
	教学内容	在稳定的音乐节奏下掌握摇跳技术；在数学图形的帮助下进行脚步精细动作的巩固。	
	教学组织	学生对音乐节奏和所运用的图形知识的熟练程度及练习过程中的秩序维持。	
	教学方法	无绳练习和有绳练习交替，帮助学生熟练掌握节奏和图形与花样跳绳动作的对应关系，创设情境使学练趣味化。	
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：在音乐节奏的帮助下，掌握摇跳时机的配合，提升跳绳动作的连贯性；发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为：在练习时注意保持安全的活动空间及控制好活动范围，能做好安全防护；能与同伴友善合作；变换场地时能适应比赛的环境。</p> <p>3. 体育品德：在学练和比赛中做到不怕困难、坚持不懈。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 听音乐找出节奏鼓点； (2) 两手叉腰，随音乐节奏跳动； (3) 单手持绳，摇动跳绳； (4) 在音乐节奏的帮助下，完成单手持绳连续跳跃动作； (5) 两手持绳，在音乐节奏的鼓点中完成连续跳绳。 <p>2. 展示或比赛：</p> <p>在音乐的伴奏下，30秒内完成跳绳动作；小组赛中，看看哪个组跟随节奏的学生最多。</p> <p>3. 体能练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 跑绳梯； (2) 侧向爬行； (3) 开合跳； (4) 俯撑踢腿。 	<p>1. 在场地内相距1.5~2米，分散进行练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 用跳绳手柄跟随音乐打节奏； (2) 将绳放在地上，两手叉腰，听节奏跳动，要求每次脚落地时踩在节奏鼓点上； (3) 要求每次节奏鼓点上绳子正好打在地上； (4) 要求每次节奏鼓点上摇跳正好落地； (5) 要求每次落地正好踩在鼓点上。 <p>2. 分个人和小组进行教学比赛并进行生生互评。</p> <p>3. 体能练习采用分组练习的方法，骨干学生负责组织各小组的练习；教师巡回指导与鼓励。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 跑绳梯5米×3组； (2) 侧向爬行5米×3组； (3) 开合跳30个×3组； (4) 俯撑踢腿30个×3组。

(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:在数学图形与花样步伐动作结合的过程中,熟练和巩固花样动作;积极参与花样步伐擂台赛;发展协调性、灵敏性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练过程中,能主动与同伴合作交流;在花样步伐擂台赛中能保持情绪稳定;能积极主动为对手加油喝彩。</p> <p>3. 体育品德:在图形的解读及花样跳绳技术动作的学练中,逐步形成超越自我、诚信自律、文明礼貌等品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 复习学过的图形,说明本次课程的主题与操作流程; (2) 利用绳子摆出图形,做无绳徒手步伐练习; (3) 分组用不同图形卡片进行带绳步伐自主练习; (4) 在地上画出图形并标示数字,表示这个动作要完成几次; (5) 对卡片上的图形进行创意设计,使其可以标示方向或指定使用的脚。 <p>2. 展示或比赛: 花样步伐擂台赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 平板支撑单脚单手伸; (2) 登山跑; (3) 侧面平板支撑; (4) 肋木举腿。 	<p>1. 出示图形或图片,让学生说说这些图形或图片与所学过的花样步伐有哪些相通之处;4列横队,每个人用自己的绳子摆出图形,并在图形中徒手完成10次该图形所代表的动作;小组自由组队,合作练习;</p> <p>如 表示并脚跳2次; 表示开合跳3次; 表示左单脚跳5次; 表示向左方向的弓步跳1次。</p> <p>2. 分个人和小组进行教学比赛和生生互评。</p> <p>3. 在音伴、大屏幕演示及教师带领下,学生进行循环体能练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 平板支撑单脚单手伸20个×3组; (2) 登山跑8米×2组; (3) 侧面平板支撑30秒×3组; (4) 肋木举腿30秒×3组。

(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:利用音乐节奏和图形进行步伐动作的学练,进一步巩固和运用花样步伐动作;发展位移速度、心肺耐力、速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中逐步形成对跳绳的兴趣;积极参与小组合作,能与同伴友好相处;在比赛时保持良好的情绪状态。</p> <p>3. 体育品德:在创编比赛中能不断挑战自我,创编遇到困难时能努力克服和继续坚持学练,表现出坚忍不拔的精神品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 交流各自把控节奏的心得; (2) 小组合作:在音乐节奏的帮助下变换不同的步伐动作,看看能在几拍内变换动作。 (3) 交流讨论:跳绳时选用什么样的鞋子比较好? <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 个人比赛:每个人找一位同学对战,看看哪位同学的步伐动作节奏稳定、变换迅速; (2) 小组比赛:每组完成 4 个八拍的动作,看看哪组同学的动作节奏和变化整齐划一。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 蚂蚁俯爬运“物资”; (2) 蚂蚁仰爬运“物资”; (3) 手搬“物资”接力跑; (4) 双人搬运“物资”跑。 	<p>1. 采用小组内交流汇报的方式进行;场地内练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 4~6 人/组,组员间交流各自把控节奏的方法,自由练习; (2) 全组队员集体讨论动作变换的顺序并进行集体练习,分享音乐节奏变化对变换动作的影响;注意安全距离,不要互相碰撞; (3) 学生发言,教师总结选鞋子时要注意的问题。 <p>2. 个人比赛可自由找人对战,时间为 2 分钟;集体比赛时注意保持一定的间距,观察和学习他人好的跳绳方法。</p> <p>3. 创设“小小运输员”的情境,组织学生进行不同形式的“物资”运输。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 蚂蚁俯爬运“物资”6 米 × 2 组; (2) 蚂蚁仰爬运“物资”6 米 × 2 组; (3) 手搬“物资”接力跑 10 米 × 2 组; (4) 双人搬运“物资”跑 10 米 × 2 组。

参考文献

- 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.
- 季浏,钟秉枢.义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)解读[M].北京:高等教育出版社,2022.

第三章 水平三新兴体育类运动教学设计与实施

本章以花样跳绳为例,依据《课程标准(2022年版)》关于各类教学设计、课堂教学实践和课内外“教会、勤练、常赛”等方面的要求,以及水平三阶段学生的身心发展规律与特点、运动技能形成规律等,在水平二阶段学生掌握了花样跳绳单绳和长绳的基本动作技术及组合技术的基础上,从运动能力、健康行为、体育品德三个方面呈现水平三花样跳绳运动大单元教学计划示例、课时教学计划示例、大单元学习评价示例以及跨学科主题学习的单元教学计划示例的整体建构,以帮助广大体育教师进一步明确水平三新兴体育类运动的教学思路,更好地开展新兴体育类运动教学设计、实践与评价工作。

第一节 水平三新兴体育类运动大单元教学设计

本章以落实立德树人根本任务、发展学生核心素养为目标引领,依据《课程标准(2022年版)》中新兴体育类运动的学业要求和教学提示,结合水平三阶段学生的身心特点,通过情境教学和多种方式的比赛,让学生在基本动作技术、组合动作技术以及单人动作技术、双人或多人配合动作技术的结构化练习中,逐步提高动作技术的熟练度和合作能力,重视学练中的创新与探究;通过技术动作的组合创编提高学生分析问题和解决问题的能力,培养勇于挑战、敢于展示等体育品德。本节主要呈现水平三花样跳绳运动大单元教学设计与相关示例。

一、水平三花样跳绳运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平三阶段的学生进入身体快速生长发育的第二个高峰期,其骨骼和肌肉快速增长,体能提升迅速;好胜心强,模仿能力强,集中注意力的时间也更长,有一定的自主学习能力。因此,在教学中多以小组合作学习为主,通过学习和简单的创编,提升学生的思维能力。本阶段的教学主要通过展示或比赛提高学生练习的兴趣和竞争意识,培养学生自尊自信、敢于表现自我的品质。

2. 学习基础

通过水平二的学习,学生学会了单绳花样及组合(双脚交换跳、正摇编花跳、左右侧甩)、两人一绳花样组合、长绳花样组合等基本动作技术和组合动作技术,并能在多种游戏和比赛中加以运用,体能水平有所提高,也了解了花样跳绳的速度跳规则。本阶段进一步学习车轮跳和交互绳等花样跳绳动作,增加学习挑战和体验感,学习更多的速度类合作性技能。

3. 能力水平

水平三阶段的学生体能和运动能力相对水平二阶段的学生有了很大的提升,动作技能的学习也有了较好的基础,已经掌握3~4种单人单绳花样步伐、两人一绳、长绳“8”字跳动作要领和组合技术动作、双脚交换跳以及一带一交换跳技能与方法,具有一定的肌肉耐力、肌肉力量、协调性、灵敏性等体能储备。本阶段可以通过学练进一步提高学生的运动认知能力、节奏感和体能水平,鼓励学生进行简单的创编,发展其运动认知,巩固改进运动技能,提升创造性思维能力。

(二) 设计思路

依据《课程标准(2022年版)》的总体要求和学生身心发展特点,水平三花样跳绳运动设计的学习任务群分别是“竞赛分组”“单绳、长绳、车轮跳、交互绳基本技能学习”“运用技战术进行展示或比赛”“比赛提升素养”,然后基于任务,确定具有内在逻辑关联的花样跳绳运动教学内容(在音乐伴奏中学习和体验不同绳种的技术动作—在音乐伴奏中运用技术动作进行组合练习—在课堂内外展示不同绳种技术组合和运用—知道所学花样跳绳不同绳种的动作特点等基本知识—能做单、双摇计数裁判)。开展大单元教学时,教师要侧重于不同情境下的组合动作技术的节奏把握和组合运用,让学生在实战中学会灵活运用所学技战术,并利用音乐的节奏帮助学生巩固动作,提高学生花样跳绳技战术运用能力和节奏感,培养学生坚忍不拔、顽强拼搏的精神和乐于合作、善于合作的能力。

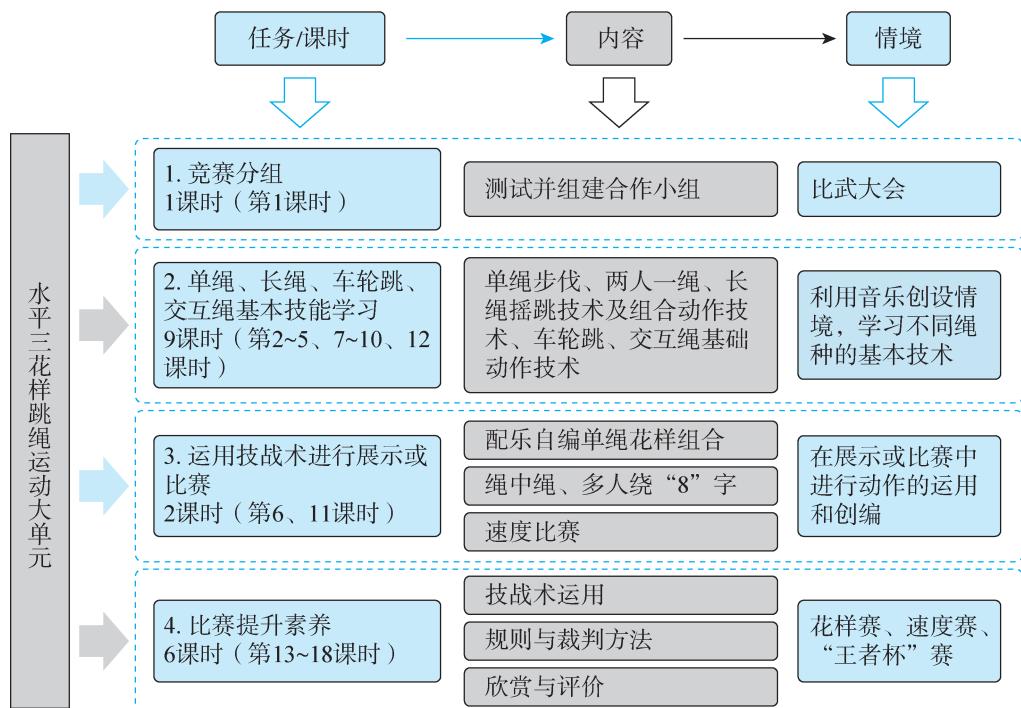


图 3-1 水平三花样跳绳运动大单元教学设计框架图

二、水平三花样跳绳运动大单元教学计划示例

表 3-1 水平三花样跳绳运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力：了解花样跳绳运动的相关知识和文化，以及常见花样跳绳运动损伤的处理方法；掌握单人单绳步伐花样、车轮跳、两人一绳花样、多人穿梭“8”字跳长绳、交互绳等基本动作技术；知道花样跳绳比赛的基本规则、动作判断标准与准确计数方法；参与组织班级内的花样跳绳比赛并参与执裁；每学期观看多次花样跳绳比赛并能对比赛进行简要评价；进一步发展肌肉力量、协调性、灵敏性、心肺耐力等一般体能与专项体能。</p> <p>2. 健康行为：在学练、展示或比赛中，乐于与同伴分享自己的感受，表现出稳定的情绪，安全地参与花样跳绳运动，能对运动损伤进行简单处理。</p> <p>3. 体育品德：自信地参与花样跳绳展示或比赛，能克服困难，挑战自我，表现出遵守规则、服从裁判、团队合作和公平竞争的行为。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能：单绳花样及组合(并脚左右跳、侧甩直摇跳、勾脚点地跳、后摇跳、双摇跳)、车轮跳基础、交互绳摇绳和进出绳。</p> <p>2. 技战术运用：单绳组合花样、一带一交换跳、长绳花样。</p> <p>3. 体能：交叉开合跳、原地高抬腿跑、握举小哑铃、绳梯练习、仰卧举腿、蜘蛛爬等。</p> <p>4. 展示或比赛：1分钟双脚交换跳、1分钟一带一交换跳、单摇接力、多人长绳“8”字跳等。</p> <p>5. 规则与裁判方法：交换跳计数裁判法、规定赛裁判法。</p> <p>6. 观赏与评价：速度赛、规定赛、表演赛欣赏与评价。</p>

(续表)

重难点	学生学习	在不同的花样跳绳学习情境中,提高动作准确度和与同伴的配合度,知道并把握进绳、出绳或摇跳时机。		
	教学内容	在各种形式的花样跳绳学练或比赛中,提高协调性、肌肉力量、动作速度和肌肉耐力等体能。		
	教学组织	以学练和活动为主,辅以个人和小组展示或比赛,包括简单的动作创编。		
	教学方法	采用集体练习法、自主练习法、小组合作学习法、展示或比赛法提高学生的学习和表现能力。		
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:观赏花样跳绳比赛,进一步了解花样跳绳相关知识及规则,通过活动方式渗透常见运动损伤的处理办法,提高安全意识和行为;发展肌肉力量、协调性、灵敏性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在观赏和互动中知道安全的运动保障,体验花样跳绳的乐趣;积极参与小组合作,同伴间能互助学习。</p> <p>3. 体育品德:学练时能做到积极进取、团结合作;在比赛时做到尊重裁判、文明礼貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 观赏花样跳绳比赛视频,介绍相关知识; (2) 讲解速度类比赛规则; (3) 了解常见运动损伤的处理办法及简单运用; (4) 交换跳测试; (5) 根据测试结果组建合作小组。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组合作交换跳接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 侧向爬行; (2) 俯撑踢腿; (3) 体侧屈; (4) 抛接球。 	<p>1. 通过观看比赛视频,讲解花样跳绳比赛种类及相关规则;创设情境学习并实践常见运动损伤的处理办法;测试时,有条件的利用电子计数设备进行测试,无条件的进行人工计数;遵循“组内大差异,组间小差异”的原则,通过测试和学生自主选择,组建若干小组(后续学练中合作、比赛的团队),讨论组名,选出队长,进行分工。</p> <p>2. 引导学生分组互助练习,完成比赛。</p> <p>3. 讲解体能练习的方法与要求,进行集体练习;组织学生两人一组在音乐伴奏下互助练习,完成后交流心得。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 侧向爬行 5 米×3 组; (2) 俯撑踢腿 20 个×3 组; (3) 体侧屈 20 个×3 组; (4) 抛接球 20 次×3 组。 	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:能说出所学三种单绳花样步伐的动作要点,掌握单绳并脚左右跳、侧甩直摇跳的动作方法,可以较好地把握两人一绳依次跳的节奏及进绳时机,保持跳绳时身体的正确姿势;发展下肢肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与并脚左右跳、侧甩直摇跳、两人一绳行进跳等练习;乐于与同伴分享自己练习时的感受,出现失误时能及时调整好自己的情绪,能与同学互相鼓励,积极合作。</p> <p>3. 体育品德:在各项练习中积极进取,表现出较好的团队意识,出现困难或失误时能表现出坚持不懈、迎难而上的精神品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 1:并脚左右跳、侧甩直摇跳、后摇跳;配乐完成花样步伐;</p> <p>(2) 两人一绳 1:依次跳;</p> <p>(3) 双脚交换跳速度练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>两人一绳依次跳比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 提踵立;</p> <p>(3) 追逐跑;</p> <p>(4) 交叉步。</p>	<p>1. 教师讲解和示范单绳技术动作,组织学生在音伴下完成练习;讲解和示范两人一绳动作要领,组织学生两人一组合作完成依次跳练习;学生进行单绳速度跳训练,教师巡视并帮助纠错。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,学生分组进行比赛,一组跳一组计数。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的方法与要求,组织学生分组并在音伴下循环练习,完成后交流心得。</p> <p>(1) 平板支撑 30 秒×3 组;</p> <p>(2) 提踵立 20 个×3 组;</p> <p>(3) 追逐跑 10 米×3 组;</p> <p>(4) 交叉步 5 米×3 组。</p>
3	<p>1. 运动能力:复习单摇跳并测试,及时了解自己的学练情况;学习单绳步伐勾脚点地跳的动作要领,了解花样步伐组合的原则并进行实践;基本学会两人一绳套人跳技术,把握好摇、套时机;在一带一速度跳中熟练运用双脚交换跳动作;通过各种跳法发展肌肉力量、动作速度、心肺耐力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:日常能进行勾脚点地跳等花样步伐组合的自主锻炼;通过不断地练习强化学生的行为习惯,注意保持好安全距离,能关注绳具摆放的安全;学练时乐于与他人合作,相处融洽,保持良好的合作态度。</p> <p>3. 体育品德:在学习勾脚点地跳、步伐组合及两人一绳套人跳时,能坚持不懈,有团队意识,尊重他人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习单摇跳并测试;</p> <p>(2) 单绳 2:复习前面所学花样步伐,学习勾脚点地跳、步伐组合;音伴练习;</p> <p>(3) 两人一绳 2:套人跳;</p> <p>(4) 一带一速度练习:双脚交换跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>花样步伐组合展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯撑传绳;</p> <p>(2) 马步蹲+高抬腿触绳;</p> <p>(3) 两人拉绳仰卧起坐;</p> <p>(4) 半蹲对练。</p>	<p>1. 教师组织学生集体进行单摇跳复习和测试;在复习旧知的基础上,引导学生根据视频自主学练单绳技术动作,鼓励学生进行步伐组合,并在音乐的伴奏下熟练与巩固练习;教师讲解、示范两人一绳套人跳,组织学生自主学练;两人一组,使用双脚交换跳技术动作进行一带一速度练习。</p> <p>2. 创设比赛情境,组织学生分组进行步伐组合展示。</p> <p>3. 教师组织学生分组轮换练习,巡视指导,提示与帮助改进。</p> <p>(1) 俯撑传绳 3 组;</p> <p>(2) (马步蹲+高抬腿触绳)×3 组;</p> <p>(3) 两人拉绳仰卧起坐 20 个×3 组;</p> <p>(4) 半蹲对练 20 个×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:能说出单绳双摇跳摇绳节奏、车轮跳抡绳的动作方法;知道单绳双摇跳、车轮跳时身体的正确姿态,学会单绳双摇跳摇绳、车轮跳抡绳的方法;在熟练掌握单绳花样技术动作的基础上加上移动,达到熟练运用的程度;通过单绳双摇跳摇绳练习、车轮跳的抡绳练习发展协调性、灵敏性,增强肌肉力量。</p> <p>2. 健康行为:能分享学习双摇跳、车轮跳时摇绳和过绳的成功感受,乐于与同伴探讨摇绳与过绳失误时的原因,与他人合作时能保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在学练和展示时能超越自我、尊重同伴;表现出勇敢顽强、积极进取的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 双摇跳 1:摇绳节奏; (2) 车轮跳 1:抡绳方式; (3) 单绳 3:加移动的花样步伐。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>双摇跳、车轮跳抡绳展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 坐位体前屈; (2) 平板支撑; (3) 持械屈腕练习; (4) 仰卧起坐。 	<p>1. 教师分别讲解、示范双摇跳摇绳和车轮跳抡绳的动作要点,并组织学生两人一组进行练习;学生在移动中熟练运用单绳技术动作;教师加强巡视指导,个别提示和集中纠错相结合。</p> <p>2. 教师讲解比赛的方法与要求,组织学生分组进行比赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的方法与要求,配上富有节奏的动感音乐,组织学生分组轮流练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 坐位体前屈 30 秒×4 组; (2) 平板支撑 30 秒×4 组; (3) 持械屈腕练习 50 次×4 组; (4) 仰卧起坐 30 次×3 组。
5	<p>1. 运动能力:初步掌握单绳双摇跳时摇跳配合和车轮跳单边摇跳的动作要点,知道单绳双摇跳、车轮跳时身体重心的变化要求,知晓单绳双摇跳、车轮跳的起跳时机,把握摇跳节奏;在创编两人一绳组合动作过程中能熟练运用动作技能;通过单绳双摇跳、车轮跳的摇绳和腾空练习发展协调性、灵敏性等体能,增强肌肉力量。</p> <p>2. 健康行为:乐于分享学习双摇跳、车轮跳过绳时的成功感受,主动与同伴探讨过绳失误的原因,能与他人愉快地合作。</p> <p>3. 体育品德:与同伴练习车轮跳,出现困难或失误时可以互相鼓励,能共同克服困难、团结互助。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 双摇跳 2:摇跳配合; (2) 车轮跳 2:单边摇跳。 (3) 两人一绳 3:创编 2 个八拍两人一绳组合动作。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>连续双摇跳、车轮跳挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 握举哑铃; (3) 波比跳; (3) 俯撑登山步; (4) 跳台阶。 	<p>1. 教师讲解双摇跳中摇跳配合的动作要点,组织学生练习;讲解车轮跳中单边摇跳的动作要点,组织学生练习,引导学生相互交流,改进动作;两人一组指导学生进行两人一绳的创编,熟练动作技能。</p> <p>2. 教师组织学生进行连续双摇跳和车轮跳的挑战赛,引导学生自评和互评。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的方法与要求,组织学生分组练习,逐步提高负荷要求。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 握举哑铃 20 次×3 组; (3) 波比跳 10 次×5 组; (3) 俯撑登山步 20 次×3 组; (4) 跳台阶 20 次×3 组。

(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:进一步提高花样跳绳摇跳动作的连贯性,掌握双摇跳、车轮跳摇跳的节奏和起跳时机;小组合作尝试单绳花样创编;能在班级内自信展示双摇跳、车轮跳或单绳创编;发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动练习双摇跳、车轮跳,练习前能进行充分的热身活动,避免落地时冲击受伤;与同伴练习车轮跳,出现失误时能互相鼓励,不抱怨。</p> <p>3. 体育品德:在双摇跳、车轮跳团队展示时自尊自信,相互尊重,合作进取。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 双摇跳 3:音伴摇跳配合;</p> <p>(2) 车轮跳 3:单边摇跳结合;</p> <p>(3) 单绳 4:花样步伐创编。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>双摇跳、车轮跳或单绳创编团队展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 定时高抬腿;</p> <p>(2) 两人一组推车爬;</p> <p>(3) 持械屈腕练习;</p> <p>(4) 跳越障碍。</p>	<p>1. 教师引导学生在音伴下进行双摇跳练习,建立双摇跳节奏感;两人一组进行车轮跳的自主练习;教师巡视指导,集体纠错;个别学得快的组可提前进行下一阶段的内容体验;结合创编要求,强调单绳技术动作要点。</p> <p>2. 教师组织学生集体展示,引导学生间互评。</p> <p>3. 教师组织学生小组合作练习,逐步提高练习要求。</p> <p>(1) 定时高抬腿 1 分钟×2 组;</p> <p>(2) 两人一组推车爬 5 米×3 组;</p> <p>(3) 持械屈腕练习 20 次×4 组;</p> <p>(4) 跳越障碍 10 米×3 组。</p>
7	<p>1. 运动能力:巩固连续双摇跳、车轮跳的基本动作方法,提高摇跳的连贯性,熟练掌握双摇、车轮跳摇跳的节奏,能连续跳 3 次以上;在音乐的伴奏下熟练两人一绳技术动作并统一节奏,进行小组合作创编;通过两人一绳创编练习和连续双摇跳练习,发展动作速度、肌肉耐力、协调性、灵敏性,增强下肢力量。</p> <p>2. 健康行为:安全、主动地参与双摇跳、车轮跳的学练,乐于与同伴分享自己的感受,表现出稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在双摇跳、车轮跳的学练和单绳花样步伐创编考核时,做到积极进取、诚信自律、公平竞争、相互尊重等。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 双摇跳 4:连续动作;</p> <p>(2) 车轮跳 4:基本跳;</p> <p>(3) 两人一绳 4:小组合作创编 4 个八拍组合动作。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>两人一绳创编音伴考核。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 仰卧举腿;</p> <p>(3) 收腹跳;</p> <p>(4) 400 米跑。</p>	<p>1. 教师鼓励学生示范展示双摇跳和车轮跳,引导学生观察并梳理动作要领,区别对待学生的学练,会的学生自主达标练习,对还有困难的学生进行个别指导;4~6 人为一个小组,在音乐的伴奏下能熟练运用两人一绳组合动作合作创编 4 个八拍。</p> <p>2. 结合创编要求,教师强调技术动作的准确性和节奏的统一性;教师组织学生分组展示,引导学生相互评价。</p> <p>3. 教师组织学生分组练习,引导骨干学生发挥组织能力,不断提高练习要求。</p> <p>(1) 平板支撑 30 秒×3 组;</p> <p>(2) 仰卧举腿 10 次×4 组;</p> <p>(3) 收腹跳 10 次×3 组;</p> <p>(4) 400 米跑×1 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:复习双摇跳和长绳进出绳动作,初步学习长绳绳中同步步伐和换位以及多人长绳“8”字跳的技术要领,理解动作要点,能描述交换跳接力比赛规则;基本掌握多人长绳“8”字跳的路线、方法、进出绳的时机等;主动参与交换跳接力比赛;发展下肢肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在课间组织或参与多人长绳“8”字跳绳,享受集体跳绳带来的乐趣;在交换跳接力比赛中,乐于与同伴分享自己的感受,表现出稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中不怕困难,勇于挑战,表现出积极进取、顽强拼搏的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 复习双摇跳; (2) 复习长绳进绳、出绳动作; (3) 长绳 1:学习多人绳中同步步伐、换位; (4) 长绳 2:学习多人长绳“8”字跳。 <p>2. 展示或比赛: 双摇跳接力比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 抛接绳; (2) 仰卧举腿; (3) 俯卧两头起; (4) 侧卧踢腿。 	<p>1. 复习双摇跳和长绳进绳、出绳动作;教师讲解长绳多人绳中同步步伐、换位、多人长绳“8”字跳的技术动作和要领,组织学生进行分层练习。</p> <p>2. 教师讲解双摇跳接力比赛方法与要求,组织学生分组进行比赛。</p> <p>3. 教师组织学生进行音乐下的体能练习。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 抛接绳 30 次×3 组; (2) 仰卧举腿 10 次×4 组; (3) 俯卧两头起 10 次×4 组; (4) 侧卧踢腿 20 次×3 组。
9	<p>1. 运动能力:巩固长绳绳中同步步伐、换位和多人长绳“8”字跳的技术要领,学习长绳花样绳中绳,理解动作要点,基本掌握绳中绳的跳绳节奏等;主动参与展示或比赛;通过绳中同步步伐、多人长绳“8”字跳、接力比赛发展下肢肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在课间组织或参与多人长绳“8”字跳绳,享受集体跳绳带来的乐趣;主动参与班级内的展示或比赛,乐于与同伴分享自己的感受,表现出稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛时做到不怕困难、积极进取,能正确看待胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 复习长绳绳中同步步伐、换位; (2) 复习多人长绳“8”字跳; (3) 长绳 3:学习绳中绳。 <p>2. 展示或比赛: 绳中绳编排展示或比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 往返接力取物; (2) 体侧屈; (3) 俯卧两头起; (4) 仰卧起坐。 	<p>1. 教师借助多媒体播放多人长绳“8”字跳的精彩比赛视频,激发学生的学习兴趣;认真复习上节课所学长绳技术动作;组织学生分组学练长绳绳中绳花样,引导学生进行组间展示交流,互相提示,共同进步。</p> <p>2. 教师组织学生集体展示,引导互评。</p> <p>3. 教师示范、讲解体能练习的内容与方法,口令引导学生轮流练习。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 往返接力取物 15 米×1 组; (2) 体侧屈 10 次×2 组; (3) 俯卧两头起 20 次×3 组; (4) 仰卧起坐 20 次×3 组。

(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:进一步熟悉车轮跳、双摇跳的节奏和技术动作;初步掌握交互绳摇绳练习,能描述交互绳摇绳的动作要领;通过练习和比赛增强下肢力量,发展协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与交互绳摇绳练习,在双摇跳计数比赛中,表现出稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:与同伴练习交互绳摇绳,出现失误时能团结互助;在比赛中尊重裁判,表现出公平竞争的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习车轮跳、双摇跳;</p> <p>(2) 交互绳 1:摇绳动作。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>双摇跳考核。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧两头起;</p> <p>(2) 俯撑后蹬跑;</p> <p>(3) 侧向交叉步跑;</p> <p>(4) 行进间高抬腿。</p>	<p>1. 复习车轮跳、双摇跳技术动作;教师讲解交互绳摇绳的技巧和方法,组织学生分组练习,巡视指导,集体纠错。</p> <p>2. 教师讲解双摇跳计数比赛的规则与要求,组织学生分组进行比赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的 4 种练习方法和要求,组织学生进行轮流练习,引导学生相互鼓励,共同进步。</p> <p>(1) 仰卧两头起 20 次×2 组;</p> <p>(2) 俯撑后蹬跑 20 个×3 组;</p> <p>(3) 侧向交叉步跑 15 米×3 组;</p> <p>(4) 行进间高抬腿 1 分钟×3 组。</p>
11	<p>1. 运动能力:进一步掌握交互绳摇绳和绳中跳动作要领和节奏,提高交互绳摇跳的连贯性,掌握摇跳节奏;发展速度、上下肢肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:逐步养成利用跳绳健身的习惯;能与同伴积极沟通和交往,表现出稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:与同伴练习交互绳摇绳比赛,出现失误时不抱怨,互相鼓励,能共同克服困难,团结互助。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 交互绳 2:摇绳节奏和绳中跳;</p> <p>(2) 交互绳 3:速度提升练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>交互绳计数比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 持械屈腕练习;</p> <p>(2) 仰卧两头起;</p> <p>(3) 俯撑移行;</p> <p>(4) 快速跑。</p>	<p>1. 教师讲解交互绳绳中跳的常见方法与技巧,组织学生从分解练习到连贯组合练习;引导学生进行交互绳速度提升的练习,提升熟练程度。</p> <p>2. 创设情境,组织学生进行交互绳计数比赛。</p> <p>3. 鼓励学生挑战不同难度系数的项目,控制好组间间隔时间。</p> <p>(1) 持械屈腕练习 30 次×3 组;</p> <p>(2) 仰卧两头起 30 次×3 组;</p> <p>(3) 俯撑移行 10 米×3 组;</p> <p>(4) 快速跑 30 米×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:进一步巩固多人长绳“8”字跳的技术要领,把握连续入绳的技巧,掌握跳绳的路线、方法、进出绳的时机、跑跳节奏等,初步掌握交互绳进出绳要领,巩固绳中跳;通过交互绳进绳和绳中跳、多人长绳“8”字跳等练习,发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在交互绳进绳和绳中跳等练习中,乐于与同伴总结技巧方法,分享成功和乐趣。</p> <p>3. 体育品德:在学练交互绳进绳和绳中跳、多人长绳“8”字跳时,做到不怕困难、勇于挑战、合作进取。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 复习多人长绳“8”字跳; (2) 交互绳 4:进绳和出绳。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>交互绳进绳和绳中跳成功率比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 抛接绳; (2) 平板支撑; (3) 仰卧起坐; (4) 变向跑。 	<p>1. 复习多人长绳“8”字跳,教师讲解交互绳进绳和出绳的技术动作和关键点,组织学生分组练习;教师拍摄学生练习视频,回看纠错与改进。</p> <p>2. 教师讲解比赛的方法与要求,组织学生进行交互绳进绳和绳中跳成功率比赛。</p> <p>3. 教师组织学生进行集体体能练习,引导学生相互鼓励、积极进取。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 抛接绳 30 个×3 组; (2) 平板支撑 30 秒×3 组; (3) 仰卧起坐 30 个×2 组; (4) 变向跑 10 米×3 组。
13~17	<p>1. 运动能力:运用所学的技战术参与速度和自编花样组合比赛,进一步巩固多人长绳“8”字跳;了解花样跳绳比赛的基本规则与裁判方法,能承担部分裁判工作;发展动作速度、肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与比赛,能做到与同伴互相鼓励,出现问题时能保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在比赛时做到积极进取、勇敢顽强、遵守规则、尊重裁判和同伴。</p>	<p style="text-align: center;">花样跳绳赛季</p> <p>一、组织</p> <p>1. 根据合作组情况组织赛事、选择赛季,确保每个人都有角色体验。</p> <p>2. 每组都要派出裁判、工作人员及参赛人员,工作人员负责比赛的策划与组织,裁判负责布置场地和比赛执裁。</p> <p>3. 每项比赛取前 8~10 名,每队按所取名次计算得分,取个人成绩,同时记录全组获得名次的分值,最终得分多的组胜利。</p> <p>4. 参照全国跳绳比赛规则,适当降低难度要求,速度赛以全国跳绳比赛规则为准。</p> <p>二、比赛项目</p> <p>1. 1 分钟双脚交换跳、1 分钟双摇跳。</p> <p>2. 2 分钟多人长绳绕“8”字、连续车轮跳。</p> <p>3. 个人花样步伐组合、集体花样步伐组合。</p> <p>4. 合作速度接力(4×30 秒单摇、2×60 秒双摇、3×30 秒交互绳)。</p> <p>5. 小组花样创编(单绳、两人一绳、长绳)。</p> <p>三、自助体能练习菜单</p> <p>比赛结束后,引导学生有选择地开展体能补偿练习,从以下体能练习中自选四项进行学练。</p> <p>灵敏性:交叉步、变向跑、反口令跑、跳越障碍等。</p> <p>柔韧性:坐位体前屈、体侧屈、横叉、纵叉等。</p> <p>协调性:接反弹球、抛接球、步伐变换跳等。</p> <p>位移速度:接力跑、追逐跑、50 米跑等。</p> <p>关节力量:持械屈腕练习、提踵立、半蹲等。</p> <p>肌肉力量:跳台阶、仰卧起坐、仰卧举腿、握举哑铃等。</p> <p>心肺耐力:往返跑、400~600 米跑、定时高抬腿等。</p> <p>四、终结性评价</p> <p>根据评价方案,对学生在比赛中的表现进行终结性评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:运用所学的技战术参与比赛,提高跳绳水平,掌握花样组合规则,了解花样跳绳比赛的规则与裁判方法,能承担部分裁判工作;发展动作速度、肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过比赛,体验不同的角色,与同伴友好交流合作,遇到矛盾与冲突时能合理解决。</p> <p>3. 体育品德:在比赛时做到诚信自律、积极进取、文明礼貌、相互尊重、团队合作。</p>	<p>“王者杯”花样跳绳比赛</p> <p>一、人员分工 每个合作组出1名裁判、2名工作人员,其余为参赛人员。工作人员负责策划、记录、主持、播音、摄影、摄像等工作。</p> <p>二、比赛组织 速度赛每场5~10人上场比赛,花样赛每场可3~6人一组比赛。</p> <p>三、比赛项目 规定时间比速度:双摇跳、多人绕“8”字跳。 规定场地比花样:自编花样。</p> <p>四、自助体能练习菜单 比赛结束后,引导学生有选择地开展体能补偿练习,从以下体能练习中自选四项进行学练。</p> <p>灵敏性:交叉步、变向跑、反口令跑、跳越障碍等。 柔韧性:坐位体前屈、体侧屈、横叉、纵叉等。 协调性:接反弹球、抛接绳、步伐变换跳等。 位移速度:接力跑、追逐跑、50米跑等。 关节力量:持械屈腕练习、提踵立、半蹲等。 肌肉力量:跳台阶、仰卧起坐、仰卧举腿、握举哑铃等。 耐力:往返跑、400~600米跑、定时高抬腿等。</p> <p>五、颁奖典礼 公布速度赛和花样赛成绩,举行颁奖仪式,随机抽取学生谈体会。</p>	

大单元教学反思

大单元教学反思应该从以下几个方面进行:

- 优点:本单元在教学内容的设计上有较好的层次性和递进性,水平三阶段的学生已有了一些动作技能基础,因此运动技能的学习会更加深入一些,教学方法手段的使用要多样。
- 缺点:此阶段学生的体能还不是很有优势,应多设计既有趣味又有效果的体能练习;另外,在学练过程中如何关注学生健康行为和体育品德的养成也是教师要多思考的问题。
- 改进:教师可以根据学生的年龄特点,选择一些动感较强、学生喜欢的音乐帮助学生把握节奏,或者可以让学生自己选择音乐,以提升学生的学习兴趣。

第二节 水平三新兴体育类运动课时教学设计

本节秉持“健康第一”的教育理念,以落实立德树人为根本任务,坚持以学生发展为本,贯彻落实新课标理念,促进学生能力的全面发展,提升学生的学科核心素养。水平三花样跳绳教学要注重跳绳节奏的把握,应通过各类绳种的学练,引导学生在小组学习的过程中逐渐体会合作的方法、沟通的重要性,并学会尊重他人。学习形式上,通过分层教学让一部分协调性较好、学技术较快的学生做小组长,给他们布置创编步伐组合的任务,再让他们带领其他学生一起完成小组创编的步伐组合。这一方面可以提升小组

长的自信心、积极性和指导能力,另一方面也能给其他学生做出榜样,对学生的健康行为和体育品德的形成有较好的作用。

一、水平三花样跳绳运动课时教学设计

(一) 学习目标分析

1. 运动能力目标分析

本节课在掌握花样跳绳动作节奏以及组合原理等知识的基础上,引导学生进行单绳步伐组合的设计以及两人一绳的套人节奏的把握,要求步伐组合设计新颖、方便记忆,套人时配合默契、合作顺利;在学练中控制好摇跳力度,提升肌肉力量、速度、肌肉耐力、协调性、灵敏性等体能。

2. 健康行为目标分析

在学练中引导学生学会与他人合作和沟通,通过语言或动作提高配合的默契度,逐渐形成良好的合作行为;通过不断的练习强化学生的安全意识,养成调控安全距离、关注绳具的安全摆放等行为习惯。

3. 体育品德目标分析

花样跳绳是一个既可以个人演示又可以集体配合的项目,在练习和比赛中要引导学生坚持不懈,尤其是在合作的过程中要培养学生的团队合作意识,让学生学会尊重同伴,互帮互助。

(二) 教学内容分析

本节课以复习双脚交换跳、单摇跳和两人一绳一带一,学习单绳勾脚点地跳及与其他步伐组合和两人一绳套人花样为教学内容。双脚交换跳是单绳速度跳中比较关键的技术动作,在其他绳种中也有广泛运用,所以需要经常练习;单绳花样步伐是花样跳绳中的基础动作技术,其中勾脚点地跳对学生的协调性要求较高,须先单独进行教学,之后再与其他花样步伐进行组合;两人一绳的套人花样技术动作较基础,关键在于把握节奏,实现两人合作和摇跳配合;两人一绳一带一是速度类项目,而运用双脚交换跳也是本单元学习的一个新内容,需要两人合作进行大量的练习,以熟练技术、达成默契。

(三) 学情分析

水平三阶段的学生注意力时长有所增加,对感兴趣的事表现出极大的热情,对专项运动技术有一定的认知,但在精细动作方面还有待加强;神经细胞生长迅速,动作的准确性、协调性得到发展,具有一定的问题分析能力,集体意识和独立评价

意识逐渐提高；已初步掌握花样跳绳基本运动技术，联想和推理能力逐步增强，活动能力超过认知水平，处于专项动作技能学习的过渡阶段；情感更加丰富，情绪容易受影响。

(四) 教学策略分析

1. 实行分层教学

学生的学习基础、协调性等对学习花样步伐有较大影响，所以教师要注意观察学生的学练情况，在教学中实行分层教学。教师可以先通过语言对技术动作进行讲解、分析，然后通过示范让学生建立初步的动作概念，接着通过模仿练习将学习能力较强的学生筛选出来，让其自由练习巩固技术动作。同时，教师组织学习困难的学生进行分解练习，帮助其逐步掌握技术动作。

2. 发挥榜样效应

教师要注重发挥骨干学生的带头作用，让其带领其他学生一起复习步伐、完成组合，引导他们在合作和交流中共同进步；同时，为小组长布置创编新的步伐组合的任务，充分发挥其主观能动性。教师适时给予表扬，将其树立为榜样，这有利于培养学生的自信心和积极进取的精神。

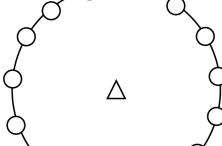
二、水平三花样跳绳运动课时教学计划示例

依据水平三花样跳绳运动大单元教学设计思路，基于以上学习目标、教学内容、学情等方面的分析，制订课时教学计划（见表3-2）。

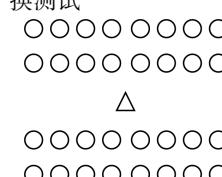
表3-2 水平三花样跳绳运动课时教学计划示例

主题	节奏把控	单元课时	18—3	班级	四(1)班	人数	40人
学习目标	1. 运动能力：复习单摇跳并测试，及时了解自己的学练情况；学习单绳步伐勾脚点地跳的动作要领，了解花样步伐组合的原则并进行实践；基本学会两人一绳套人跳，把握好摇、套时机；在一带一速度跳中熟练运用双脚交换跳动作；通过各种跳法发展肌肉力量、动作速度、心肺耐力、协调性、灵敏性等体能。 2. 健康行为：日常能进行勾脚点地跳等花样步伐组合的自主锻炼；通过不断的练习强化学生的行为习惯，注意保持好安全距离，能关注绳具摆放的安全；学练时乐于与他人合作、融洽相处，保持良好的合作态度。 3. 体育品德：在学习勾脚点地跳、步伐组合及两人一绳套人跳时，能坚持不懈，有团队意识，尊重他人。						
主要教学内容	1. 单绳技术：勾脚点地跳及其他步伐组合。 2. 两人一绳：套人跳。 3. 体能练习：俯撑传绳；马步蹲+高抬腿触绳跳；两人拉绳仰卧起坐；半蹲对拉跳。 4. 比赛：单、双摇跳比赛或步伐组合展示。						

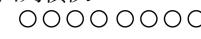
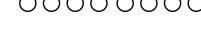
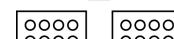
(续表)

重难点	学生学习	手脚摇跳配合;合作意识和能力。				
	教学内容	摇跳配合;合作技巧。				
	教学组织	以小组合作学习为主,辅以个人学练和分组比赛,教师巡回指导和纠错,提示学生注意合作技巧。				
	教学方法	采用示范讲解、分层教学法、合作学习、比赛法提高学生手脚的协调性及与他人配合的能力。				
安全保障	跳绳时注意与同伴的距离;合作时注意同步。			场地器材	每人一根单绳	
课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)
激趣导学 (1分钟)	课堂常规 1. 体委整队 2. 师生问好 3. 宣布本节课内容	教师: 1. 向学生问好。 2. 宣布本节课的学习内容,提出学习要求。 学生: 1. 向老师问好。 2. 明确本节课的学习任务和要求。	四列横队 ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ △			80 ~ 100
增趣促学 (2分钟)	一、热身 1. 热身跑 2. 徒手操	教师: 1. 讲解热身跑要求,跟随学生跑动示范。 2. 组织学生进行徒手操练习,边喊口令边巡回指导。 学生: 1. 认真听要求,在教师的带领下积极投入练习。 2. 积极参与徒手操练习,达到热身充分的目的。 3. 注意动作规范有力。	全班学生围成一圈,跑动中热身,原地站立完成徒手操 	1	2	125 ~ 135

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)
素养提升 (35分钟)	<p>一、复习单摇跳</p> <p>1. 自主复习单摇跳</p> <p>2. 测试:1分钟单摇跳</p>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解复习要求:每个人以双脚交换跳的方式自由完成100~150个单摇跳。 组织学生分组练习。 教师巡视指导、提示、纠错。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 集中注意力,认真听讲,明确要求,找好搭档,如遇到不会计数的同伴要主动教会其计数方法,并一同练习。 两人合作练习,互相纠正错误动作。 <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> 组织测试:学生两人一组,自主寻找搭档。 讲解测试要求:测试时,一人完成测试,另一人计数(双脚交换跳计数时只数右脚),完成一组后角色互换。 <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> 仔细听讲,按要求找好搭档。 明确要求,认真测试和执裁。 	散点 两人一组,一一对应轮换测试 	3~5	1~2	135 ~ 140 140 ~ 145

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>二、学习勾脚点地跳</p> <p>1. 复习花样步伐</p> <p>2. 学习勾脚点地跳动作</p> <p>3. 花样步伐组合练习</p> <p>4. 展示:个人或小组步伐组合</p>	<p>教师:</p> <p>1. 语言提示花样名称,每2个八拍换动作,带领学生复习学过的花样步伐。</p> <p>2. 边提示边巡视,及时发现学生的错误动作并纠正、评价,提示改进。</p> <p>学生:</p> <p>1. 集体复习花样步伐。</p> <p>2. 根据教师的提示自主改进动作。</p> <p>教师:</p> <p>1. 播放勾脚点地跳的视频,引导学优生模仿体验;给学困生示范、讲解勾脚点地动作要领并指导练习。</p> <p>2. 引导学生自我诊断,根据自己的能力进入不同的学习小组,以学优生为组长带领组员分组练习;教师巡视指导,帮助学生掌握新的步伐动作。</p> <p>学生:</p> <p>1. 自主模仿视频练习勾脚点地跳,有困难的到教师身边认真听讲并进行练习。</p> <p>2. 在小组长的带领下进行合作学习,互帮互助。</p> <p>教师:</p> <p>帮助学生回忆步伐组合原则;指导学生实践步伐组合,鼓励创新。</p> <p>学生:</p> <p>集体复习,分组探究花样步伐组合。</p> <p>教师:</p> <p>组织学生分组展示,鼓励学生互相评价。</p> <p>学生:</p> <p>分组集体展示,分享心得。</p>	<p>四列横队     </p> <p>四列横队     </p> <p>6~8人一组,分成若干组        </p>	1	1	120~140

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>三、学习两人一绳套人跳</p> <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解两人一绳套人跳的动作方法和要求，请学生协助示范。 组织学生分组，并鼓励多人一组练习。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 两人一组，一人持绳摇跳的同时套过另一人，两人同时跳过一根绳。 (2) 4~6人一组，一人持绳摇跳，其余人并排站立，持绳者依次套过其余人。 (3) 两人一组一带一速度跳练习，提醒学生由慢到快，统一起跳脚和换脚速度，口令指挥。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 认真听讲、观看示范动作，两人一组进行模仿练习。 在熟练掌握两人套人动作的基础上完成多人一组套人、一带一速度跳练习。 <p>四、体能练习</p> <ol style="list-style-type: none"> 俯撑传绳 马步蹲+高抬腿触绳跳 两人拉绳仰卧起坐 半蹲对拉跳 	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解两人一绳套人跳的动作方法和要求，请学生协助示范。 组织学生分组，并鼓励多人一组练习。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 两人一组，一人持绳摇跳的同时套过另一人，两人同时跳过一根绳。 (2) 4~6人一组，一人持绳摇跳，其余人并排站立，持绳者依次套过其余人。 (3) 两人一组一带一速度跳练习，提醒学生由慢到快，统一起跳脚和换脚速度，口令指挥。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 认真听讲、观看示范动作，两人一组进行模仿练习。 在熟练掌握两人套人动作的基础上完成多人一组套人、一带一速度跳练习。 <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解和示范动作要领及练习要求。 组织分组，播放音乐，让学生跟随音乐进行练习。 教师巡视，语言激励学生坚持到底。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 听清要求，明确练习形式与方法。 在教师的组织下迅速找到搭档，共同完成练习。 练习过程中互相鼓励，坚持到底。 	<p>两人一组，分成若干组 4~6人一组，分成若干组</p> <p>两人一组散点练习</p> <p>两人一组合作循环练习</p>	3~4	2~3	130 ~ 150
				3	9	150 ~ 180

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)					
放松恢复 (2分钟)	结束部分 1. 拉伸放松——上肢和下肢拉伸、腰腹拉伸 2. 师生小结 3. 布置作业 4. 回收器材 5. 师生互道再见	教师： 1. 带领学生做放松操。 2. 归纳、总结、评价。 3. 布置课后作业。 4. 组织学生回收器材。 5. 师生互道再见。 学生： 1. 模仿练习，动作舒展、优美。 2. 认真总结，参与自评与互评。 3. 明确作业内容。 4. 收还器材。 5. 师生互道再见。 要求：动作到位，放松充分。	四列横队 ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○△	1	2	130 ~ 140					
预计 负荷	平均心率	142~150 次/分									
	群体运动密度	75%~77%									
体育 家庭 作业	1. 双脚交换跳 150~300 个。 2. 配乐完成步伐组合练习。										
课后 反思	(在授完课后，教师可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。)										
课堂 资源	1. 花样步伐音乐：《白龙马》。 2. 测试工具：计数器。 3. 套人：节拍器。										

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

第三节 水平三新兴体育类运动大单元学习评价

为了评估学生参与水平三新兴体育类运动大单元的学习效果，教师需要对学生的学业成就表现进行综合评定。本节以花样跳绳为例，依据《课程标准（2022年版）》中新兴体育类运动学业质量合格标准要求，围绕核心素养三个方面，设计水平三花样跳绳运动学业质量标准，结合过程性评价与终结性评价，对学生学练成效进行全面的综合评定。教师要充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进作用，帮助学生改进学习态度，促进核心素养发展。

一、水平三花样跳绳运动大单元学业质量标准

根据《课程标准(2022年版)》中新兴体育类运动的“学业质量描述”,水平三花样跳绳学业质量标准围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面十个维度进行设计,结合过程性评价与终结性评价,对学生学练花样跳绳的成效进行全面的、综合的评定。这里将水平三花样跳绳运动学业质量标准分为优秀、良好、合格三个等级(见表3-3)。

表3-3 水平三花样跳绳运动学业质量标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> 能熟练地做出花样跳绳基本动作技术和组合动作技术,能准确、详细地描述基本动作要领和学练方法;完成动作轻松,具有美感,全程保持稳定的节奏;在运用组合技术时,动作变换顺利,无失误;能承担较快速度交换跳计数裁判角色。 能独立且积极主动地参与一般体能练习,在教师指导下进行专项体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次花样跳绳比赛,并能对大部分比赛进行简要评价。 乐于与同伴分享自己的感受,在遭受挫折和失败时保持情绪稳定,能快速适应学练环境、场地、器材的变化。 能安全地进行花样跳绳运动,并会简单处理运动损伤。 主动参与各级花样跳绳展示或比赛,并能遵守规则,勇于克服困难,有团队精神,能接受比赛的结果。 能做到每周运用所学花样跳绳运动技能进行5次(每次1小时左右)课外体育锻炼。
良好	<ul style="list-style-type: none"> 能较熟练地做出花样跳绳基本动作技术和组合动作技术,能准确地描述基本动作要领;完成动作较轻松、协调,三分之二以上的时间保持稳定的节奏;在运用组合技术时,动作变换较顺利,偶尔失误;能尝试中等速度的交换跳计数裁判角色。 积极参加花样跳绳运动的学练,体能水平达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。 每学期观看花样跳绳比赛不少于9次,并能对个人花样比赛进行简要评价。 主动与同伴分享自己的感受,在遭受挫折和失败时保持情绪稳定,能较快适应学练环境、场地、器材的变化。 能安全地进行花样跳绳运动,会协助处理运动损伤。 主动参与各级花样跳绳展示或比赛,并能遵守规则,勇于克服困难,有团队精神,能接受比赛的结果。 能做到每周运用所学运动技能进行4次以上(每次1小时左右)课外体育锻炼。
合格	<ul style="list-style-type: none"> 掌握所学花样跳绳基本动作技术和组合动作技术,知道基本动作要领;完成动作较轻松、协调,一半以上的时间能保持稳定的节奏;在运用组合技术时,动作变换较顺利,失误少;能尝试运用规则进行交换跳计数。 能参加花样跳绳运动的学练,体能水平达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 每学期观看花样跳绳比赛不少于8次,并能对速度类比赛进行简要评价。 能与同伴分享自己的感受,在遭受挫折和失败时保持情绪稳定。 能安全地进行花样跳绳运动,知道处理运动损伤的方法。 参与校内花样跳绳展示或比赛,并能遵守规则,勇于克服困难,有团队精神。 能做到每周运用所学运动技能进行3次以上(每次1小时左右)课外体育锻炼。

二、水平三花样跳绳运动学习评价的内容与方法

(一) 评价内容的选择

1. 运动能力方面,学生要掌握所学花样跳绳主要的基本动作技术和组合动作技术,并运用这些动作技术参与花样类和速度类的比赛;体能水平进一步提高;能描述所学花样动作的动作要领、练习方法和基本的比赛规则,参与组织班级内的展示或比赛,具有一定的执裁能力;每学期观看不少于8次花样跳绳比赛,并能进行简要评价。

2. 健康行为方面,能在学练、展示或比赛中,乐于与同伴分享自己的感受,表现出稳定的情绪,安全地参与所学运动项目,能对运动损伤进行简单处理。

3. 体育品德方面,自信地参与花样跳绳的展示或比赛,能克服困难,挑战自我,表现出遵守规则、服从裁判、团队合作和公平竞争的行为。

(二) 评价方法的选择

水平三花样跳绳运动大单元学习评价将基于核心素养,利用自评与他评相结合的方式,围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面,设计相应的基于学业质量的水平三花样跳绳运动大单元过程性评价与终结性评价相结合的评价方式,以促进学生核心素养的发展。如水平三花样跳绳运动大单元综合评价由过程性评价与终结性评价组成,前者占40%,后者占60%。

三、水平三花样跳绳运动大单元学习评价示例

《课程标准(2022年版)》指出:“体育与健康课程重视学习评价的激励和反馈功能,注重构建评价内容多维、评价方法多样、评价主体多元的评价体系。”水平三花样跳绳运动大单元学习评价依据课标要求,从课堂表现评价、过程性评价和终结性评价三个方面进行示例分享。

(一) 课堂表现评价示例

本示例体现的是花样跳绳过程性评价中的一种,以水平三花样跳绳运动大单元提供的课时教学设计为主,对本课的课堂学习进行评价。在实施本课教学时,坚持评价指标的多元化,既有学生自评也有同伴互评,既有主观评价也有量化评价,既有针对运动技能掌握的评价也有针对健康行为和体育品德的评价,以评导学,促进学生的综合能力发展(见表3-4)。

表 3-4 水平三花样跳绳运动大单元 18—3 课堂表现评价表

指标对象	表现	自评	互评	得分
基础知识	能说出勾脚点地跳的名称、动作要领和练习方法。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
技能运用	能较好地把握套人或起跳时机,顺利完成套人动作。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
体能表现	有充沛的体能,能无失误完成 1 分钟以上配乐步伐练习。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
健康行为	乐于与同伴分享自己的感受,出现问题时能很好地控制情绪,保持情绪稳定,耐心与同伴合作。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
体育品德	具有团队精神,能克服困难,较自信。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
得分(30 分)				
评定等级:需努力<18 18≤合格<24 24≤良好<27 27≤优秀≤30				<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力

(二) 过程性评价示例

过程性评价分为课堂表现、课外表现、体测评价三部分。课堂表现综合得分为本学期所有的课堂表现的平均分;课外表现满分为 5 分,跳绳锻炼或参加比赛等都可获得相应的加分;体测评价得分以增幅值为主要参照标准,最高得分为 5 分(见表 3-5)。

表 3-5 水平三花样跳绳运动大单元学习过程性综合评定表

班级: 姓名: 学号:

过程性评价	评价得分	评价内容	得分
课堂表现	30 分	取本学期所有课堂表现均分。	
课外表现	5 分	1. 每学期观看 8 次及以上花样跳绳比赛加 1.5 分,5~7 次加 1 分,3~4 次加 0.5 分。 2. 每周利用花样跳绳锻炼 5 次以上加 1.5 分,3~4 次加 1 分,2 次加 0.5 分。 3. 参加各级跳绳比赛:市级及以上 1.5 分,区级 1 分,校级 0.5 分。 4. 和家长一起进行花样跳绳体育锻炼或参加社区跳绳比赛加 0.5 分。	

(续表)

过程性评价	评价得分	评价内容	得分
体测评价	5分	学期末成绩比学期初成绩增幅值 ≥ 10 分加5分,7分 \leq 增幅值 < 10 分加4分,5分 \leq 增幅值 < 7 分加3分,3分 \leq 增幅值 < 5 分加2分,1分 \leq 增幅值 < 3 分加1分,0分 \leq 增幅值 < 1 分加0.5分。	
得分(40分)			
评定等级:需努力<24 24≤合格<32 32≤良好<36 36≤优秀≤40			<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力

(三) 终结性评价示例

水平三花样跳绳运动大单元终结性评价是在完成18课时花样跳绳学习后,对整个大单元学习目标实现程度做出的评价。它以学习目标为指向,以所学项目为具体内容,全面考查学生的核心素养水平。开展大单元综合评价,要围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面观测学生在情境中的具体表现,并结合《课程标准(2022年版)》水平三新兴体育类运动学业质量标准来制订评价内容和分值(见表3-6),结合水平三花样跳绳运动大单元最后一轮的比赛日开展终结性评价(见表3-7)。

1. 评价权重

表3-6 水平三花样跳绳运动大单元评价分值表

核心素养	运动能力(24分)				健康行为	体育品德	总分
	体能状况	运动认知	技战术运用	体育展示或比赛			
分值	6分	6分	6分	6分	18分	18分	60分

2. 评分标准

表3-7中,每个评分点对应不同分值,教师针对学生所达到的水平在“得分”列填写具体分值。

表 3-7 水平三花样跳绳运动大单元综合评分标准表

核心素养	具体维度	观测点	分值	得分
运动能力 (24 分)	体能状况	体能充沛,节奏稳定,无失误。	6 分	
	运动认知	能说出花样跳绳的基本动作要领,知道速度接力赛规则。	6 分	
	技战术运用	能完成连续花样步伐或双摇跳,摇跳节奏稳定,不容易绊绳。	6 分	
	体育展示或比赛	能坚持完成展示或比赛,在体力不支的情况下,不放弃。	6 分	
健康行为 (18 分)		运动前的准备充分,运动中有安全防护意识。 展示或比赛中情绪稳定,出现问题时能及时自我调整心态。 有配合意识,没有出现起跳慢或抢跳行为。	18 分	
体育品德 (18 分)		自信,顽强拼搏。 有规则意识,能服从裁判的判罚。 主动遵守花样跳绳运动的基本礼仪,关心队友、尊重对手。	18 分	
合计得分				
评定等级:需努力<36 36≤合格<48 48≤良好<54 54≤优秀≤60			<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	

(四) 综合评定

学生的综合评定可结合过程性评价和终结性评价,过程性评价得分与终结性评价得分相加,形成最后的综合得分(见表 3-8)。

表 3-8 水平三花样跳绳运动大单元综合评定表

赋分方法	总分	得分	综合得分
过程性评价	40 分		
终结性评价	60 分		
综评等级:需努力<60 60≤合格<80 80≤良好<90 90≤优秀≤100			<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力

第四节 水平三新兴体育类运动跨学科主题学习的教学设计

水平三新兴体育类运动的跨学科主题学习活动可以以“音符的妙用”为主题,通过音乐学科中音符时值的长短知识帮助学生控制跳绳的节奏,以达到提升速度和变换花样动作节奏的目的,同时通过创编短小节奏,帮助学生了解花样跳绳不同节奏的变化,提升花样跳绳的观赏性,提高学生的创新能力。另外,教师还可以利用音符帮助学生突破技术动作的重点与难点,提升学生的学习效率。

一、水平三花样跳绳运动跨学科主题学习的教学设计

(一) 学情分析

水平三阶段的学生身体发育加快,各项体能均有提高,尤其是灵敏性的发展极为明显,处于学习和掌握技术动作较快的时期。但这一时期的学生注意力不够集中,对动作要领的感知比较笼统,容易混淆相近的动作,时空感较差,因此在刚开始学习时,对于跳绳动作的细节分辨和节奏变化的把握不够准确。教师可以沿用水平二中使用图形的即视感帮助学生快速掌握相近动作要领的方法来加快动作技术的学练;也可以利用音乐学科中音符表示音的时值的知识点,将其融入花样跳绳的教学中,帮助学生快速掌握跳绳动作的节奏变化;还可以水平三音乐学科中创编短小节奏,让学生尝试创编简单、有节奏变化的花样组合。水平三阶段的学生学习能力较强,在教学中融入其他学科的知识,多给学生创造、思考、表现的机会,帮助学生进行自主学练,能起到意想不到的效果。

(二) 设计思路

水平三音乐学科要求学生能初步辨别节拍的不同,能对常见节拍音乐做出相应的体态反应。而花样跳绳动作加入跳绳节奏的变化后,其观赏性和娱乐性也能得到较大的提升,对学生学习和掌握花样跳绳技术动作有较大帮助。在教学之初,教师可以借助音乐学科中音符时值这一知识点来帮助学生把握好跳绳的节奏,如在方格内表示动作的图形旁边加上不同的音符符号,利用全音符或四分音符提示动作节奏的快慢。四分音符音长短,跳绳的拍数就少,节奏快;二分音符音长长,跳绳的拍数是四分音符的两倍,跳绳节奏慢。在场地方格中按不同音符的时长完成规定动作,可以有效提示学生跳绳节奏的变化,化抽象为直观,有助于学生把控跳绳动作的节奏变化。教师还可以利用音符解决本课教学的重点与难点问题,如交叉跳时将音符符号贴在前臂中段提示交叉手位,以此解决部分学生交叉不到位的问题;勾脚点地跳时将其贴在脚尖,提示学生脚

尖向上勾起等。这样能有效提高学生对精细动作的把握度,提升动作技术的质量。在计时单脚交换跳中,由于两脚交替完成动作的速度较快,不便确认左右脚,无法准确计数,这时在右脚脚尖或脚后跟贴上一个音符符号,练习时就能较清晰地分辨出右脚,方便学生练习计数。另外,长时间高强度的花样跳绳运动会导致腿部疲劳,教学时教师可以传授学生一些缓解运动疲劳的方法,促进学生更快地恢复。

二、水平三花样跳绳运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

表 3-9 水平三“音符的妙用”跨学科主题学习的单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:结合音乐学科中不同音符的时值特点,掌握不同节奏的花样步伐练习方法和步伐变化要领,创编具有一定流畅状态与欣赏性的动作组合,提升多人花样步伐动作变化的一致性;通过各种音符的使用,提示完成动作的次数,提升动作串联时的完成质量;在各种学练过程中发展腿部肌肉力量、动作速度、协调性、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过不同音符时值与跳绳动作节奏的关联,提升观察、思考的意识;在花样跳绳的学练中学会与同伴友好相处及沟通交流;学会使用一些缓解疲劳的方法。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中做到自信展示、公平竞争。</p>
主要教学内容	<p>任务一:尝试用不同的节奏完成同一花样步伐;</p> <p>任务二:同一节奏选择不同的花样步伐动作进行组合创编;学习新动作时,将音符符号贴在相关部位以提示动作重点和解决动作难点,掌握新动作;</p> <p>任务三:在 5×5 米的场地内进行有节奏变化的组合动作创编。</p>
重难点	<p>学生学习</p> <p>利用音乐学科的音符时值知识帮助掌握跳绳动作的节奏变化,进行跳绳动作不同节奏的熟练和巩固。</p>
	<p>教学内容</p> <p>利用音乐及音符的提示掌握节奏变化,在多人同步练习中达到跳绳动作的一致性,提升跳绳动作变换的准确性。</p>
	<p>教学组织</p> <p>学生对音乐节奏变化的感知度和对跳绳动作节奏变换的熟练度及练习过程中的秩序维持。</p>
	<p>教学方法</p> <p>无绳练习和有绳练习交替,使学生熟练掌握音符节奏与花样跳绳动作节奏的对应关系,以及能熟练分辨与选择适宜的节奏。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:以音符时值的长短提示花样步伐动作的节奏,熟练和巩固花样动作的节奏变化;发展腿部肌肉力量、动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中提高环境适应能力,学会调节紧张情绪。</p> <p>3. 体育品德:通过对音符音长的解读及花样跳绳步伐节奏的学练,能做到勇敢挑战、刻苦顽强、自信展示。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 复习四分音符和二分音符所代表的意义;复习水平二不同图形所代表的花样步伐动作;</p> <p>(2) 自主练习:任选一种音符放入格中,按格子里摆放的音符完成同一种跳绳动作;</p> <p>(3) 小组合作练习:同一花样步伐动作进行不同节奏的组合设计,多人同时进行练习,注意保持动作变化的一致性。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>展示各组的组合练习,看看哪个组的动作变化一致性最好。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 收腹跳;</p> <p>(3) 蜘蛛爬;</p> <p>(4) 单摇跳。</p>	<p>1. 出示四分音符和二分音符的图片,明确四分音符跳1拍,二分音符跳2拍的规则;将5×5米的场地分隔成70厘米$\pm(1\sim 1.5)$厘米的方格,从跳入格子到跳出格子正好1个八拍。根据格子里的音符时长完成花样步伐动作,如第一列每个格子里1个四分音符,第三列每个格子里1个二分音符,第五列前面4个格子各1个四分音符,第5~7个格子各1个二分音符,第七列与第五列排列顺序相反;跳绳动作由小组成员统一商议,完成练习后交流心得体会,调整音符图形的摆放顺序,尝试不同的节奏变化。</p> <p>2. 分组展示,生生互评。</p> <p>3. 组织学生分组练习,引导骨干学生发挥组织能力,不断提高练习要求。</p> <p>(1) 平板支撑30秒$\times 3$组;</p> <p>(2) 收腹跳15次$\times 3$组;</p> <p>(3) 蜘蛛爬10米$\times 3$组;</p> <p>(4) 单摇跳4分钟$\times 1$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:在相同的节奏变化中完成不同的动作,提升花样步伐动作的熟练度和动作变换的准确性;通过将音符符号贴在身体相关部位进行提示的方法,提升跳绳动作质量;发展动作速度、肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练和比赛中加强安全防护意识,学会控制同伴之间的练习距离。</p> <p>3. 体育品德:在学练中做到诚实守信、积极进取。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 在上节课的场地中,每一列音符节奏设计不同的花样步伐动作组合,并完成练习;</p> <p>(2) 将音符符号根据不同动作的重点与难点贴在不同的身体部位上,如勾脚点地跳贴在脚尖部位,提示完成动作时脚尖向上勾起;两人一组,一人跳一人计数。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>分组进行同一节奏不同花样步伐动作的展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 双摇跳;</p> <p>(2) 举轻哑铃;</p> <p>(3) 侧向交叉步跑;</p> <p>(4) 俯撑后蹬跑。</p>	<p>1. 利用上节课的场地和节奏布置,分组设计不同的花样步伐动作组合,并在场地内进行练习;将音符符号根据不同动作的重点与难点贴在不同的身体部位上,如勾脚点地跳贴在脚尖部位,提示完成动作时脚尖向上勾起;两人一组,一人跳一人计数。</p> <p>2. 分组进行花样步伐动作展示,生生互相评价。</p> <p>3. 讲解体能练习的四种练习方法和要求,组织学生进行轮流练习,引导学生相互鼓励,共同进步。</p> <p>(1) 双摇跳 1分钟×3组;</p> <p>(2) 举轻哑铃 20个×3组;</p> <p>(3) 侧向交叉步跑 15米×3组;</p> <p>(4) 俯撑后蹬跑 15个×3组。</p>
3	<p>1. 运动能力:在创编节奏与步伐动作组合中进一步巩固和运用技术动作,发展动作速度、灵敏性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过比赛建立运动兴趣,提高合作能力;学会使用缓解疲劳的方法。</p> <p>3. 体育品德:在创编比赛中做到团队合作、诚信自律。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 小组交流创编:根据不同的花样步伐动作设计不同的节奏变化;</p> <p>(2) 小组合作练习:根据创编内容进行练习,并提出修改意见;</p> <p>(3) 缓解疲劳的方法。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>全班展示,看哪组的动作难度高,节奏变化合理。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯撑传绳;</p> <p>(2) 马步蹲+高抬腿;</p> <p>(3) 两人拉绳仰卧起坐;</p> <p>(4) 吸腿跳对练。</p>	<p>1. 采用小组内交流讨论的方式进行;4~6人/组,每组在一个5×5米的场地内设计,自主练习,注意控制安全距离;共同讨论,积极参与设计和学练;教师讲解缓解疲劳的方法,学生互相帮助实践并说说自己有哪些缓解疲劳的好方法。</p> <p>2. 分组展示、全班学生互评。</p> <p>3. 组织学生分组轮换练习,教师巡视指导。</p> <p>(1) 俯撑传绳 3组;</p> <p>(2) (马步蹲+高抬腿)×3组;</p> <p>(3) 两人拉绳仰卧起坐 20个×3组;</p> <p>(4) 吸腿跳对练 20个×3组。</p>

第四章 水平四新兴体育类运动教学设计与实施

本章依据《课程标准(2022年版)》中水平四新兴体育类运动的学业要求和教学提示,针对水平四阶段学生的身心发展特征及运动项目的特点,在水平三阶段学生熟练掌握花样跳绳单绳花样步伐、长绳花样基本动作和组合技术,以及车轮跳、交互绳基本跳的基础上,从运动能力、健康行为、体育品德三个方面呈现水平四花样跳绳运动两个大单元的教学计划示例(单元一为六至八年级36课时的花样跳绳运动大单元教学计划示例,单元二为九年级72课时的花样跳绳运动大单元教学计划示例)、课时教学计划示例、大单元学习评价示例、跨学科主题学习的单元教学计划示例,以帮助广大体育教师进一步明确水平四新兴体育类运动的教学思路,更好地开展新兴体育类运动教学设计、实践与评价工作,有效落实课内外“教会、勤练、常赛”的要求。

第一节 六至八年级新兴体育类运动大单元教学设计

本节以学生发展为中心,以培养学生核心素养为目标引领,依据《课程标准(2022年版)》的学业要求和教学提示,新兴体育类运动水平四的教学强调所学项目各个动作技术之间的有机联系,避免进行单一动作技术的教学。结合水平四阶段学生的身心特点,在进行水平四教学时,宜采用情境教学、展示或比赛的方法,以完整的练习活动为主,引导学生学练结构化的知识和技能,指导其设计、参与和组织所学运动项目的展示或比赛,从而帮助学生在实践中强化知识的综合运用。本节以花样跳绳为例,呈现六至八年级大单元教学设计与示例,供体育教师教学时参考。

一、六至八年级花样跳绳运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

六至八年级的学生正处在生长加速期,生长速度处在青春期突增阶段,其肌纤维进

一步增粗,位移速度、爆发力等体能进入快速发展阶段。在生活与学习中,该年龄段的学生喜欢挑战自我,有很强的求知欲和表现欲;抽象、逻辑思维占主导地位,思维能力更加成熟,自我控制能力、独立意识显著增强,道德行为也更加自觉。

2. 学习基础

六至八年级的学生在水平三学过单绳花样及组合(并脚左右跳、侧甩直摇跳、勾脚点地跳、后摇跳、双摇跳)、基础车轮跳、交互绳摇绳和进出绳等技术,已经具备一定的跳绳基础,因此本单元在复习原有技术的基础上增加了花样、节奏、队形创编的要求,并通过比赛、创编、展示等方式帮助学生熟练掌握各项技术。

3. 能力水平

六至八年级的学生身心发育迅速,体能和运动能力都有很大的提升,动作技能的学习也有了较好的基础。教师在教学中可以鼓励学生自主创编,以发展其运动认知和运动技能的综合运用能力。在此过程中,学生的个性得到张扬,团结互助等精神品质也会得到提升。

(二) 设计思路

根据《课程标准(2022年版)》的总体要求和六至八年级学生的身心发展特点,水平四至八年级花样跳绳运动设计的学习任务群分别是“竞赛分组”“单绳、长绳、车轮跳、交互绳基本技能学习”“运用技战术进行展示或比赛”“比赛提升素养”。在任务群确立后,再基于任务确定具有内在逻辑关联的跳绳运动教学内容(在不同情境中学习和体验不同绳种的技术动作—在创编中运用技术动作进行组合练习—在校内外展示不同绳种技术组合和运用—熟知所学花样跳绳基本原理等知识,能参与组织跳绳比赛)。在开展大单元教学时,更侧重于长绳、车轮跳、交互绳花样的学练以及不同情境下的技术创编和组合运用;通过引导学生组织与裁判花样跳绳比赛,帮助其更加深入地理解花样跳绳运动。本单元在教学内容的安排上遵循循序渐进原则,注重理论与实践结合,通过各种比赛情境的创设培育学生的学科核心素养。

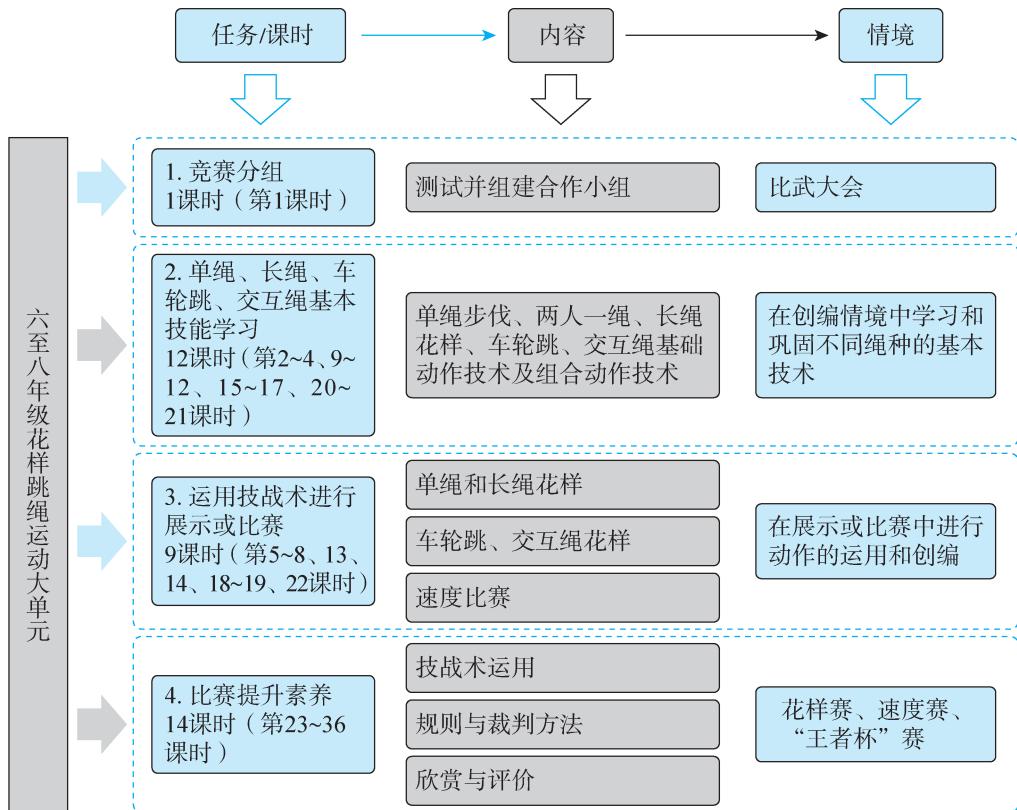


图 4-1 水平四六至八年级花样跳绳运动大单元教学设计框架图

二、六至八年级花样跳绳运动大单元教学计划示例

表 4-1 六至八年级花样跳绳运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力：了解花样跳绳的基础知识、基本花样和速度动作及其规则，在变换的节奏中掌握 8~10 种单人单绳步伐花样、长绳花样、车轮跳花样和交互绳花样动作要领和组合技术动作，进一步巩固学过的速度跳方法并能参加比赛；通过动作的组合创编提高运动认知能力和体能水平。</p> <p>2. 健康行为：了解跳绳的安全常识，练习时有较强的安全意识，发现运动损伤能及时处理，并能制订有针对性的锻炼计划；练习时能与同伴融洽相处，会调控情绪；乐于与同伴一起参与跳绳的各种学练活动，能适应新的学练环境。</p> <p>3. 体育品德：在学练和比赛中能做到坚忍不拔、积极进取、诚信自律，能勇敢挑战自我，有正确的胜负观，遵守规则，尊重裁判，尊重对手。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能：单绳花样及组合、两人一绳花样组合、长绳花样组合、车轮跳花样组合、交互绳花样组合。</p> <p>2. 技战术运用：单绳组合创编、长短绳组合跳、多人交互绳跳、网绳、速度类练习等。</p> <p>3. 体能：腿部、腰腹等部位的肌肉力量、动作速度、协调性、灵敏性等。</p> <p>4. 展示或比赛：速度类比赛、花样类比赛、表演赛等。</p> <p>5. 规则与裁判方法：计数裁判法、表演赛裁判法。</p> <p>6. 观赏与评价：速度赛、表演赛、个人花样赛欣赏与评价。</p>

(续表)

重难点	学生学习	在不同的花样跳绳学习情境中提高动作准确度、摇跳时机的把握、与同伴的配合。		
	教学内容	多种形式的跳绳学练或比赛。		
	教学组织	以学练和活动为主,辅以个人和小组展示或比赛。		
	教学方法	采用讲解示范法、集体练习法、自由练习法、小组合作学习法、展示或比赛法提高学生的学习和表现能力。		
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:能说出比赛视频中技战术运用的时机选择;能展示已学技术;进一步了解花样跳绳相关知识及其规则;在学练中进一步发展动作速度、协调性、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:在观赏和互动中体验花样跳绳的乐趣;了解跳绳的安全常识,通过活动方式渗透常见运动损伤处理办法,提高安全意识和行为;能与同伴分享情绪调控的方法。 3. 体育品德:在学练中能勇于挑战,超越自我;按照要求完成练习,诚信自律;能与同伴相互尊重。		1. 结构化知识与技能: (1) 花样跳绳比赛视频观赏; (2) 相关知识与规则学习; (3) 常见运动损伤的处理办法实践。 2. 展示或比赛: 双摇跳测试。 3. 体能练习: (1) 跑绳梯; (2) 侧向爬行; (3) 开合跳; (4) 俯撑踢腿。	1. 观看比赛视频,提问引导学生思考,唤醒其原有学习经历的记忆;讲解花样跳绳相关知识与速度类比赛相关规则;创设情境,引导学生集体实践常见运动损伤的处理办法。 2. 遵循“组内大差异,组间小差异”的原则,通过测试和学生自主选择,组建成人数、性别均等的若干小组,讨论组名,选出队长,进行分工。 3. 全班分成4组,引导学生按要求循环练习。 (1) 跑绳梯5米×3组; (2) 侧向爬行5米×3组; (3) 开合跳30个×3组; (4) 俯撑踢腿15个×3组。
2	1. 运动能力:学会摇跳配合时机以及节奏的变换,进一步提高动作质量;能将教师提供的指定套路在班级中自信地展示;发展动作速度、肌肉力量、平衡能力、协调性等体能。 2. 健康行为:在课外能自觉跳绳锻炼;在学练和比赛中有关全防护意识;面对比赛结果,能及时调整情绪。 3. 体育品德:在学练或比赛中勇敢挑战自我;能遵守比赛规则,接受比赛结果,做到团队有效合作。		1. 结构化知识与技能: (1) 单绳1:复习单绳步伐花样;学习弹踢腿跳、后屈腿跳、前后转换跳;音伴练习; (2) 速度练习1:1分钟单摇速度跳。 2. 展示或比赛: 配乐步伐花样或1分钟单摇跳。 3. 体能练习: (1) 平板支撑; (2) 开合跳击掌; (3) 仰撑三点平衡; (4) 提踵立。	1. 引导学生在音伴下集体复习单绳步伐花样技术,提示学生改进步伐的连接与节奏;组织学生集体学习新的步伐花样技术,通过讲解和示范,引导学生识记技术要领;组织学生集体练习1分钟单摇速度跳。 2. 组织学生在音伴下分组展示或比赛。 3. 学生根据教师的提示按顺时针方向分组轮换练习。 (1) 平板支撑30秒×5组; (2) 开合跳击掌30个×6组; (3) 仰撑三点平衡30秒×5组; (4) 提踵立30个×6组。

(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:学习单绳步伐花样,在音乐的伴奏下练习跳绳的基本技术,感受节奏变化,提高动作质量;进一步提高对花样跳绳运动的理解;发展动作速度、肌肉力量、平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会处理简单的运动损伤;在学练和比赛中与同伴加强合作,善于沟通。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中自尊自信,遵守规则,尊重裁判和对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 2:学习吸腿跳、钟摆跳、后摇编花跳;音伴练习;</p> <p>(2) 速度练习 2:1 分半钟单摇跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>配乐步伐花样或 1 分半钟单摇跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俄罗斯转体;</p> <p>(2) 仰卧举腿;</p> <p>(3) 背起;</p> <p>(4) 波比跳。</p>	<p>1. 组织学生分组在音伴下复习单绳步伐花样,学习新的步伐花样;教师巡视指导,提示技术要领和动作方法;学生在音乐的伴奏下熟练动作、把握节奏;教师组织学生集体练习 1 分半钟单摇速度跳。</p> <p>2. 组织学生在音伴下分组展示或比赛。</p> <p>3. 将学生分成 4 组,根据教师的提示按顺时针方向循环练习。</p> <p>(1) 俄罗斯转体 30 个×5 组;</p> <p>(2) 仰卧举腿 30 个×4 组;</p> <p>(3) 背起 15 个×5 组;</p> <p>(4) 波比跳 15 个×3 组。</p>
4	<p>1. 运动能力:进一步掌握已学单绳花样,初步学会新的单绳花样,掌握花样跳绳动作技术在多种情境下的运用;能与同伴配合展示所学步伐;发展上下肢的协调性、动作速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:逐步形成利用跳绳进行体育锻炼的意识;学会与同伴交流的技巧,提高情绪调控能力和环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中积极进取,迎难而上,坚持公平正义,尊重他人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 3:复习单绳花样动作;学习左右侧甩直摇跳、左右侧甩交叉跳、手臂缠绕跳;音伴练习;</p> <p>(2) 速度练习 3:2 分钟单摇跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>配乐步伐花样或 2 分钟单摇跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) “十”字象限跳;</p> <p>(2) 跑绳梯;</p> <p>(3) 屈臂哑铃;</p> <p>(4) 侧向爬行。</p>	<p>1. 介绍练习要求,组织学生在音伴下复习单绳花样动作;教师示范新动作,学生跟随模仿练习;教师巡视指导,提示技术要领和动作方法;运用音乐集体练习,要求学生动作与音乐节奏相匹配;教师创设情境,组织学生进行 2 分钟单摇速度跳。</p> <p>2. 组织学生在音伴下分组展示或比赛。</p> <p>3. 将学生分成 4 组,根据教师的提示按顺时针方向循环练习。</p> <p>(1) “十”字象限跳 30 次×5 组;</p> <p>(2) 跑绳梯 5 米×5 组;</p> <p>(3) 屈臂哑铃 30 次×5 组;</p> <p>(4) 侧向爬行 5 米×5 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:在花样套路的学练中熟练掌握花样跳绳动作,体会不同动作的特点,并能顺利地转换动作;发展身体协调性、灵敏性等专项体能。</p> <p>2. 健康行为:学练或比赛时遇到问题或分歧,能控制情绪,并能与同伴有效沟通,寻找解决问题的办法。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中能做到自尊自信、遵守规则、团队合作、文明礼貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 4:复习单绳花样步伐;学习二级花样套路(4~6个八拍);在音乐伴奏下完成所学套路;</p> <p>(2) 速度练习 4:2 分半钟单摇跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>配乐步伐花样展示或 2 分半钟单摇跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 原地小步跑;</p> <p>(2) 两人俯撑猜拳;</p> <p>(3) 三人直线跳转;</p> <p>(4) 波比跳。</p>	<p>1. 组织学生集体复习单绳步伐动作,分析练习情况;组织学生集体观看单绳套路花样视频,引导学生自主学习 4~6 个八拍,分组练习;组织学生集体进行 2 分半钟单摇速度跳。</p> <p>2. 组织学生在音乐伴奏下分组展示或比赛。</p> <p>3. 将学生分成 4 组,根据音乐提示,按顺时针方向循环练习。</p> <p>(1) 原地小步跑 6 米×4 组;</p> <p>(2) 两人俯撑猜拳 30 秒×4 组;</p> <p>(3) 三人直线跳转 6 米×4 组;</p> <p>(4) 波比跳 15 个×4 组。</p>
6	<p>1. 运动能力:进一步学习掌握花样跳绳的不同动作,并能积极地展示自己或小组编排的套路;发展协调性、灵敏性、动作速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在小组学习中,能与同伴友好合作;能适应不同场合的展示或比赛。</p> <p>3. 体育品德:在练习中能勇敢顽强地克服困难,合作练习时与同伴互相尊重。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 5:复习二级花样套路(4~6 个八拍);学习二级花样套路(9~14 个八拍);</p> <p>(2) 速度练习 5:3 分钟单摇跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>配乐步伐花样或 3 分钟单摇跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 15 米往返跑;</p> <p>(2) 俯撑踢腿;</p> <p>(3) 俯撑猜拳;</p> <p>(4) 收腹跳。</p>	<p>1. 提示要领,引导学生集体复习单绳套路;组织学生集体观看单绳花样套路(9~14 个八拍)视频,引导学生自主学习,分组练习;组织学生集体进行 3 分钟计数单摇速度跳。</p> <p>2. 组织学生在音乐伴奏下分组展示或集体进行 3 分钟单摇跳练习。</p> <p>3. 将学生分成 4 组,根据教师口令提示,按顺时针方向循环练习。</p> <p>(1) 15 米往返跑 6 趟×3 组;</p> <p>(2) 俯撑踢腿 15 个×3 组;</p> <p>(3) 俯撑猜拳 15 次×3 组;</p> <p>(4) 收腹跳 15 个×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:通过二级花样套路的学习,感受同一动作不同节奏的变化,掌握和巩固跳绳动作;学会两人一绳转身跳,发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过创编活动,提高沟通能力、环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德:提高规则意识,增强集体荣誉感,能正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 6:复习二级花样套路(14个八拍);学习二级花样套路(15~20个八拍);</p> <p>(2) 两人一绳 1:复习同摇跳、依次跳;学习转身跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>配乐步伐花样或 1 分钟同摇跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧举腿;</p> <p>(2) 平板支撑;</p> <p>(3) 仰卧起坐;</p> <p>(4) 手腕摇绳。</p>	<p>1. 组织学生集体复习单绳套路;组织学生集体观看单绳套路花样(15~20个八拍)视频,讲解并引导学生自主学习,分组练习;组织学生两人一组体验两人一绳同摇跳、依次跳、转身跳。</p> <p>2. 组织学生分组音伴展示或集体 1 分钟同摇跳。</p> <p>3. 组织学生分组练习,教师巡视指导,提示改进。</p> <p>(1) 仰卧举腿 30 个×3 组;</p> <p>(2) 平板支撑 30 秒×6 组;</p> <p>(3) 仰卧起坐 40 个×3 组;</p> <p>(4) 手腕摇绳 15 秒×6 组。</p>
8	<p>1. 运动能力:在二级花样套路的复习、队形创编和两人一绳的学习过程中巩固跳绳动作,感受节奏变化;知道体能的发展对跳绳的重要性;发展动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极进行跳绳的课外体育锻炼;情绪控制能力增强。</p> <p>3. 体育品德:能在比赛与游戏中做到超越自我、诚信自律、尊重裁判。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 7:复习二级花样套路;编排套路队形;</p> <p>(2) 两人一绳 2:学习换位跳、胯下动作。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>配乐步伐花样或 1 分钟双摇跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 800 米跑;</p> <p>(2) 波比跳;</p> <p>(3) 跑台阶;</p> <p>(4) 跳台阶。</p>	<p>1. 教师组织学生分组复习二级花样套路,巡回指导,帮助纠错;学生分组创编队形,自主学练;教师组织学生两人一组学习换位跳、胯下动作。</p> <p>2. 组织学生分组音伴集体 1 分钟同摇跳展示,师生评价。</p> <p>3. 组织学生分组练习,教师巡视指导,提示改进。</p> <p>(1) 800 米跑×1 组;</p> <p>(2) 波比跳 15 个×2 组;</p> <p>(3) 跑台阶×2 组;</p> <p>(4) 跳台阶×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:巩固车轮跳基础跳,学会双摇编花跳、直摇交叉跳,尝试运用所学花样跳绳动作技术创编单绳套路和两人一绳花样组合,体会两人合作时动作变换的时机,并能与同伴完成不同绳种的花样组合串联;发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动与同伴进行合作练习;在与同伴间的协调配合中,逐步提高情绪调控能力;能适应不同的比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中做到积极进取、诚实守信、尊重他人、文明礼貌等。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 车轮跳 1:复习基础跳; (2) 双摇编花跳 1:学习“快花”一直摇交叉跳; (3) 单绳 8:二级花样套路+两人一绳花样组合创编。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>二级套路考核。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 绳梯折返接力跑; (2) 绳梯步伐练习; (3) 俯撑爬行; (4) 双脚交替快速过绳梯。 	<p>1. 组织学生复习车轮跳基本动作,教师巡回指导,提示、纠正错误动作;讲解、示范“快花”,组织学生自主练习;创编两人一绳花样组合,并与单绳套路在音乐的伴奏下串联起来,教师巡回指导,帮助提示与改进。</p> <p>2. 采用分组展示的方式进行考核,师生评价。</p> <p>3. 学生分组练习,教师巡视指导,提示纠错。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 绳梯折返接力跑 5 米×2 组; (2) 绳梯步伐练习 5 米×3 组; (3) 俯撑爬行 5 米×3 组; (4) 双脚交替快速过绳梯 5 米×3 组。
10	<p>1. 运动能力:在双摇跳、车轮跳的学练过程中,巩固跳绳动作和节奏;在音乐的伴奏下,熟练掌握二级花样套路和两人一绳花样组合;理解体能在跳绳中的重要性;发展动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:逐步养成日常跳绳习惯,在比赛中表现出良好的情绪控制能力。</p> <p>3. 体育品德:能在比赛与游戏中做到诚信自律、尊重裁判、团队合作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 车轮跳 2:音伴基础跳; (2) 双摇编花跳 2:复习“快花”;学习“扯花”—交叉直摇跳; (3) 单绳 9:音伴二级花样套路+两人一绳花样组合。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>连续双摇编花跳(“扯花”)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 跪撑三点平衡; (2) 仰卧举腿; (3) 两头起; (4) 侧卧踢腿。 	<p>1. 组织学生在音乐的伴奏下复习车轮跳基本动作,教师巡回指导,提示纠正错误动作;讲解、示范“扯花”动作,组织学生自主练习;在音乐的伴奏下将单绳套路与两人一绳花样组合串联,教师巡回指导,帮助提示与改进。</p> <p>2. 采用“擂台赛”方式,鼓励学生主动参与比赛,师生评价。</p> <p>3. 小组合作练习的形式。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 跪撑三点平衡 1 分钟×3 组; (2) 仰卧举腿 15 个×3 组; (3) 两头起 15 个×3 组; (4) 侧卧踢腿 15 个×3 组。

(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:在双摇跳的练习过程中,巩固跳绳动作和节奏;能积极进行展示或比赛;发展动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在与同伴合作的过程中,能及时调整自己的情绪,并能照顾同伴的感受,积极主动地参与活动。</p> <p>3. 体育品德:在学练或比赛中做到勇敢顽强、诚信自律、尊重他人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 10:复习二级花样套路+两人一绳组合;</p> <p>(2) 双摇编花跳 3:复习“快花”“扯花”;学习“凤花”——体前交叉两圈;自由尝试两两组合。</p> <p>(3) 车轮跳 3:学习转身及组合;</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>二级花样套路+两人一绳组合展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯卧撑;</p> <p>(2) 收腹跳;</p> <p>(3) 跳越障碍跑;</p> <p>(4) 往返接力取物。</p>	<p>1. 创设情境,分组展示和评价;讲解、示范车轮跳转身及组合动作技术,学生自由练习;散点练习,自主复习“快花—扯花”“凤花—扯花”“扯花—凤花”“快花—凤花”等组合练习。</p> <p>2. 组织学生进行个人挑战赛、小组挑战赛;集中点评。</p> <p>3. 组织学生集体练习。</p> <p>(1) 俯卧撑 15 个×3 组;</p> <p>(2) 收腹跳 15 个×3 组;</p> <p>(3) 跳越障碍跑 15 米×3 组;</p> <p>(4) 往返接力取物 15 米×3 组。</p>
12	<p>1. 运动能力:学会不同双摇编花跳动作和节奏变换,并能进行组合练习;掌握车轮跳新组合动作的规律;发展协调性、灵敏性及手臂、腿部肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:课间能利用跳绳进行体育锻炼;在比赛中保持良好心态,面对输赢能快速调整情绪,保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在练习与比赛时做到自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我等。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 双摇编花跳 4:两两组合花样;</p> <p>(2) 车轮跳 4:学习换位及组合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>连续双摇编花跳或 1 分钟双摇编花跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 往返跑;</p> <p>(2) 举轻哑铃;</p> <p>(3) 侧向交叉跑;</p> <p>(4) 俯撑后蹬跑。</p>	<p>1. 教师带领学生复习双摇编花跳,结合视频,讲解、示范连续双摇编花跳组合技术动作要领;采用学生小组合作方式学习车轮跳换位及组合动作,引导学生逐步提高技术运用能力。</p> <p>2. 采用集体展示的方式,师生评价。</p> <p>3. 组织学生进行循环式体能练习,巡视指导并纠错。</p> <p>(1) 往返跑 50 米×4 趟×2 组;</p> <p>(2) 举轻哑铃 30 个×3 组;</p> <p>(3) 侧向交叉跑 5 米×3 组;</p> <p>(4) 俯撑后蹬跑 30 个×3 组。</p>
13	<p>1. 运动能力:基本掌握长绳技法的运用;学会和谐跳计数裁判方法,并能在执裁时正确运用;发展上下肢肌肉力量、动作速度和协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在小组合作中体验长绳的乐趣;在相互配合过程中,遇到矛盾与冲突时能合理地解决。</p> <p>3. 体育品德:在学练和长绳展示时,能做到勇于进取、遵守规则、相互尊重、团队合作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 速度练习 6:复习三人一绳和谐跳;</p> <p>(2) 长绳 1:复习长绳摇绳和进出绳、绳中移动、换位;4 个八拍花样长绳创编。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长绳花样展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 立卧撑;</p> <p>(2) 深蹲快起;</p> <p>(3) 高抬腿;</p> <p>(4) 收腹跳。</p>	<p>1. 学生分组练习三人一绳和谐跳;教师带领学生复习长绳动作要领,参与学生长绳练习;学生采用小组合作练习的方式,进行 4 个八拍花样长绳创编,逐步提高长绳技术运用能力。</p> <p>2. 组织学生分组展示,师生共同评价。</p> <p>3. 采用小组合作练习的形式进行循环练习。</p> <p>(1) 立卧撑 1 分钟×2 组;</p> <p>(2) 深蹲快起 1 分钟×2 组;</p> <p>(3) 高抬腿 1 分钟×2 组;</p> <p>(4) 收腹跳 1 分钟×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:学会运用所学花样进行创编,在学练过程中体会跳绳的不同节奏和乐趣;能积极地进行长绳花样创编展示;在速度练习和长绳学练中发展动作速度、肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在练习过程中保持情绪稳定,出现失误时能保持积极情绪;能友好地与同伴进行合作,出现困难或失误时能互相鼓励。</p> <p>3. 体育品德:在长绳练习或展示时能克服困难、奋发向上、相互尊重、团队合作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 速度练习 7:用双脚交换跳的方式完成三人一绳和谐跳;</p> <p>(2) 长绳 2:复习长绳绳中移动、换位;学习绳中多人同步步伐;长绳 8 个八拍花样创编。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长绳花样展示或 1 分钟三人一绳和谐跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 跑台阶;</p> <p>(2) 跳台阶;</p> <p>(3) 高抬腿原地跑;</p> <p>(4) 俯撑后踢腿。</p>	<p>1. 教师采用集体纠错与个别指导相结合的方式,组织学生用双脚交换跳的方式复习三人一绳和谐跳;小组合作练习绳中移动、换位动作;创设情境“照镜子”,学生分组练习长绳同步动作;教师结合创编要求鼓励学生进行长绳花样创编,强调技术动作要点。</p> <p>2. 采用小组展示或比赛的方式,师生评价。</p> <p>3. 讲解体能练习的方法与要求,组织学生分组轮换练习。</p> <p>(1) 跑台阶×2 组;</p> <p>(2) 跳台阶×2 组;</p> <p>(3) 高抬腿原地跑 30 个×2 组;</p> <p>(4) 俯撑后踢腿 30 个×2 组。</p>
15	<p>1. 运动能力:掌握步伐动作在不同绳种中的运用,学习和体会上下肢协调配合以及同伴间的配合,完成长绳绳中绳双摇跳和创编练习;在速度练习和长绳学练中发展协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动与同伴交流;在合作时保持情绪稳定;能适应不同的长绳展示环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练和展示中能积极进取、诚实守信、守文明懂礼貌、相互尊重。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 速度练习 8:三人一绳和谐跳摇跳配合;</p> <p>(2) 长绳 3:复习绳中步伐;学习绳中绳双摇跳;长绳花样创编 10 个八拍。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长绳花样展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰撑腿交叉;</p> <p>(2) 俯撑传物;</p> <p>(3) 两人合作仰卧起坐;</p> <p>(4) 背起。</p>	<p>1. 组织学生用双脚交换跳的方式完成三人一绳和谐跳;教师讲解长绳绳中绳双摇的动作技巧和长绳创编要求,学生尝试练习,教师巡回指导并纠错;学生分组合作练习,在创编练习中逐步提高技术运用能力;教师结合创编要求,强调技术动作要点。</p> <p>2. 采用集体展示的方式,师生评价。</p> <p>3. 学生分组循环练习。</p> <p>(1) 仰撑腿交叉 20 个×3 组;</p> <p>(2) 俯撑传物 20 次×3 组;</p> <p>(3) 两人合作仰卧起坐 20 个×3 组;</p> <p>(4) 背起 20 个×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	<p>1. 运动能力:进一步掌握长绳花样,通过多种长绳样式的学练把握摇跳配合时机和节奏的变换;能积极展示长绳花样创编;在速度练习和长绳学练中发展动作速度、肌肉力量、平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练和展示中加强安全防护意识,学会调节紧张情绪。</p> <p>3. 体育品德:在学练或展示中能勇敢挑战自我、自尊自信、文明礼貌、团队合作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 速度练习 9:三人一绳和谐跳速度提升;</p> <p>(2) 长绳 4:复习绳中绳;学习彩虹绳;10 个八拍长绳花样创编。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长绳花样创编展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 立卧撑;</p> <p>(2) 深蹲快起;</p> <p>(3) 跑台阶;</p> <p>(4) 跳台阶。</p>	<p>1. 学生三人一组进行和谐跳速度提升练习;学生自主复习长绳中绳技能,教师巡回指导并纠错;学生分组合作练习,学习彩虹绳技术动作;教师结合创编要求,强调准确把握长绳花样创编的技术动作。</p> <p>2. 采用集体展示的方式,师生评价。</p> <p>3. 学生分组集体练习。</p> <p>(1) 立卧撑 30 秒×3 组;</p> <p>(2) 深蹲快起 30 个×3 组;</p> <p>(3) 跑台阶×3 组;</p> <p>(4) 跳台阶×3 组。</p>
17	<p>1. 运动能力:巩固两人一绳一带一跳;知道长绳、三角绳的运动特点;初步掌握三角绳技术;发展协调性、灵敏性、动作速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在课外时间坚持跳绳锻炼;学习新知识时能主动与同伴沟通;与同伴积极友好地合作学练;练习过程中遇到问题能积极、主动地解决。</p> <p>3. 体育品德:在练习过程中勇敢顽强、积极进取、诚信自律、相互尊重。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 两人一绳 3:一带一跳摇跳配合;</p> <p>(2) 长绳 5:复习长绳绳中绳多摇;学习三角绳;音伴练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>在音伴下进行长绳花样展示;1 分钟一带一跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 开合跳击掌;</p> <p>(3) 提踵立;</p> <p>(4) 50 米跑。</p>	<p>1. 教师组织学生集体复习一带一速度跳,提示两人间的摇、跳配合技术要领;教师集体纠错与个别指导相结合,强调技术动作要点;教师组织学生分组、音伴复习长绳花样,学习三角绳动作技术,观察进出绳时机;引导学生互相观察和纠错,不断提升摇、跳者的配合能力;在音伴下进行花样长绳展示。</p> <p>2. 分组展示长绳花样跳,并进行师生评价。</p> <p>3. 讲解体能练习的方法与要求,组织学生集体练习。</p> <p>(1) 平板支撑 30 秒×3 组;</p> <p>(2) 开合跳击掌 30 个×3 组;</p> <p>(3) 提踵立 30 个×3 组;</p> <p>(4) 50 米跑×3 组。</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:掌握长绳花样动作在多种情境下的运用;学习和体会不同花样的节奏变换;积极展示长绳花样展示或1分钟一带一跳;发展上下肢协调性、灵敏性、动作速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在课外能积极主动地练习一带一跳;能主动与同伴沟通交流;在展示时能保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在学练和展示中做到超越自我、诚实守信、团队合作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 两人一绳 4:复习一带一速度跳;</p> <p>(2) 长绳 6:复习长绳花样;创编 14 个八拍长绳花样。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>在音伴下进行长绳花样展示;1分钟一带一跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 开合跳;</p> <p>(2) 波比跳;</p> <p>(3) 开合跳+波比跳+异侧提膝跳;</p> <p>(4) 往返跑。</p>	<p>1. 组织学生分组练习一带一速度跳技术;教师巡视指导,提示要领,帮助学生逐步提高跳绳速度。</p> <p>2. 组织学生分组进行长绳花样集体展示;1分钟一带一跳,先小组展示,选出优秀小组后再班级内展示。</p> <p>3. 利用 tabata 音乐伴奏,组织学生集体进行体能练习,教师语言提示、巡视指导。</p> <p>(1) 开合跳 20 个×6 组;</p> <p>(2) 波比跳 20 个×6 组;</p> <p>(3) (开合跳+波比跳+异侧提膝跳)各 10 个×6 组;</p> <p>(4) 往返跑 15 米×6 趟×3 组。</p>
19	<p>1. 运动能力:进一步学习和巩固长绳花样动作,能较熟练地进行长绳花样创编;在展示长绳花样或1分钟一带一跳时表现良好;发展动作速度、肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在创编活动中与同伴发生矛盾与冲突时,能控制自己的情绪,并能积极有效地解决矛盾与冲突。</p> <p>3. 体育品德:在学练和展示中能自尊自信、诚信自律;在创编时有一定的责任感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 两人一绳 5:一带一跳速度提升;</p> <p>(2) 长绳 7:创编巩固。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>在音伴下进行长绳花样展示;1分钟一带一跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 开合跳击掌;</p> <p>(3) 横叉;</p> <p>(4) 提踵立。</p>	<p>1. 教师示范、讲解一带一跳配合技巧,学生两人一组配合练习并探究良好配合的节奏、方法;教师巡视指导,集体纠错和个别指导;教师参与学生的练习,并语言激励学生积极练习。</p> <p>2. 小组展示自编长绳花样动作组合。</p> <p>3. 组织学生进行体能循环练习,语言提示动作要领;</p> <p>(1) 平板支撑 30 秒×5 组;</p> <p>(2) 开合跳击掌 30 个×5 组;</p> <p>(3) 横叉 30 秒×5 组;</p> <p>(4) 提踵立 30 秒×5 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
20	<p>1. 运动能力:基本掌握交互绳摇跳技法,能保持摇跳的稳定节奏,并尝试在绳中完成步伐花样;发展上下肢肌肉力量、动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:练习过程中具有安全意识,能主动与同伴沟通交流,保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在长绳和交互绳比赛时,做到服从裁判、公平竞争、相互尊重。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 长绳 8:复习长绳反向摇绳和进出绳;复习长绳“8”字跳(摇跳配合);</p> <p>(2) 交互绳花样 1:复习摇绳、进出绳,学习绳中步伐;</p> <p>(3) 交互绳速度 1:30 秒交互绳摇绳稳定。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>集体跳长绳比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 往返跑;</p> <p>(2) 波比跳;</p> <p>(3) 侧向爬行;</p> <p>(4) 反撑爬行。</p>	<p>1. 借助多媒体讲解长绳反向摇绳和交互绳进出绳以及绳中步伐等技术动作;组织学生开展小组合作练习;教师集体纠错与个别指导相结合,提示交互绳进出绳及摇绳技术动作要领;学生分组练习长绳“8”字跳,逐步提高技术运用能力。</p> <p>2. 配上音乐,创设情境,组织学生分组练习和比赛。</p> <p>3. 讲解体能练习的方法和要求,组织学生进行集体练习,引导学生相互鼓励,共同进步。</p> <p>(1) 往返跑 15 米×3 组;</p> <p>(2) 波比跳 20 个×5 组;</p> <p>(3) 侧向爬行 6 米×3 组;</p> <p>(4) 反撑爬行 6 米×3 组。</p>
21	<p>1. 运动能力:掌握交互绳换接绳动作,进一步学习交互绳速度跳和长绳“8”字跳,掌握摇跳节奏;能说出摇跳的时机;发展手臂、腿部等肌肉力量及动作速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中遇到困难能及时调整情绪;主动与同伴沟通交流。</p> <p>3. 体育品德:在交互绳速度比赛时,做到坚持不懈、自信自律、勇于拼搏、遵守规则、尊重裁判。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 长绳 9:长绳“8”字跳摇跳配合;</p> <p>(2) 交互绳花样 2:复习进出绳,学习换接绳;</p> <p>(3) 交互绳速度 2:30 秒交互绳摇跳配合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>60 个交互绳速度比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯卧撑;</p> <p>(2) 深蹲跳;</p> <p>(3) 波比跳;</p> <p>(4) 俯撑登山跑。</p>	<p>1. 教师示范、讲解交互绳的动作方法;学生分组练习,逐步提高技术运用能力;教师集体纠错与个别指导相结合,强调交互绳速度跳技术动作要点。</p> <p>2. 组织学生分组进行 60 个交互绳速度比赛,两人一组,一人跳一人做裁判。</p> <p>3. 组织学生在 tabata 音乐伴奏下集体进行循环体能练习,教师语言提示。</p> <p>(1) 俯卧撑 20 个×5 组;</p> <p>(2) 深蹲跳 20 个×5 组;</p> <p>(3) 波比跳 15 个×5 组;</p> <p>(4) 俯撑登山跑 20 个×5 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:熟练掌握交互绳换接绳技术,进一步学习交互绳速度跳和长绳“8”字跳技术;掌握摇跳节奏,明确摇跳时机;发展手臂和腿部肌肉力量、动作速度、心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在练习和比赛中,积极与同伴沟通交流,出现失误时不埋怨,能及时调整心理状态。</p> <p>3. 体育品德:在学练或比赛时能做到坚持不懈、自信自律;遵守规则、尊重裁判;团队合作,正确地看待比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 长绳 10:长绳“8”字跳(整体配合); (2) 交互绳花样 3:复习换接绳; (3) 交互绳速度 $3:4 \times 30$ 秒接力。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>计时交互绳速度。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 两人一组击掌俯卧撑; (2) 两人一组仰卧起坐; (3) 两人一组压肩; (4) 两人一组“推小车”。 	<p>1. 讲解交互绳速度接力跳的技术动作和关键点,组织学生分组练习,拍摄学生练习视频,采用视频回看的方式纠正改进动作;利用视频资源讲解、示范长绳“8”字跳配合的注意事项;组织学生分组练习,教师巡视指导,语言提示学生改正错误。</p> <p>2. 组织学生两人一组进行计时交互绳速度比赛。</p> <p>3. 组织学生两人一组进行集体体能练习,教师巡视指导,语言提示动作要领与方法。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 两人一组击掌俯卧撑 20 秒 \times 5 组; (2) 两人一组仰卧起坐 20 秒 \times 5 组; (3) 两人一组压肩 20 秒 \times 5 组; (4) 两人一组“推小车”6 米 \times 3 组。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
23~35	<p>1. 运动能力:积极参加各种花样跳绳比赛;在比赛中能熟练运用所学的技战术;进一步巩固各绳种技术动作;掌握花样跳绳比赛的基本规则与裁判方法,能承担部分裁判和组织工作;发展动作速度、协调性、灵敏性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中能保持情绪稳定;能与同伴互相鼓励,表现出较强的沟通和交流能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛时做到尊重对手、尊重裁判、勇敢顽强、遵守规则、文明礼貌。</p>	<p style="text-align: center;">花样跳绳赛季</p> <p>一、组织</p> <ol style="list-style-type: none"> 根据合作组情况组织赛事、选择赛季,确保每个人都能体验不同角色。 每组都要派出裁判、工作人员及参赛人员,工作人员负责比赛的策划和组织,裁判负责布置场地和比赛执裁。 每项比赛取前8~10名,每队按所取名次计算得分,同时记录全组获得名次的分值,最终得分多的组胜利。 参照全国跳绳比赛规则,适当降低难度要求,速度赛以全国跳绳比赛规则为准。 <p>二、比赛项目</p> <ol style="list-style-type: none"> 个人速度类比赛1:单摇、单摇接力及其规则。 个人速度类比赛2:双摇、双摇接力及其规则。 个人速度类比赛3:3分钟单摇、间隔交叉跳及其规则。 个人速度接力比赛:4×30秒单摇、2×60秒双摇及执裁方法。 合作速度类比赛1:一带一跳、三人一绳和谐跳及执裁方法。 合作速度类比赛2:连续车轮跳、30秒交互绳及执裁方法。 合作速度类比赛3:多人长绳绕“8”字及执裁方法。 合作速度类比赛4:长绳集体跳及执裁方法。 花样类比赛1:小组花样创编(单绳、两人一绳)。 花样类比赛2:车轮跳花样组合。 花样类比赛3:双摇跳花样组合。 花样类比赛4:长绳花样组合。 花样类综合赛:小型表演赛。 <p>三、自助体能练习菜单</p> <p>比赛结束后,引导学生有选择地开展体能补偿性练习,从以下体能练习中自选四项进行学练。</p> <p>灵敏性:“十”字象限跳、跳越障碍、绳梯练习、“T”形跑等。</p> <p>柔韧性:体前屈、体侧屈、压肩压腿等。</p> <p>协调性:抛接球、接反弹球、跳跃后变向等。</p> <p>位移速度:高抬腿跑、后蹬跑、50米跑等。</p> <p>关节力量:手腕摇绳、提踵立、半蹲等。</p> <p>肌肉力量:抛实心球、蛙跳、快速俯卧撑、握举哑铃等。</p> <p>心肺耐力:800~1000米跑、4分钟以上跑(跳绳)、仰卧举腿、有氧健身操等。</p> <p>四、终结性评价</p> <p>根据评价方案,对学生在比赛中的表现进行终结性评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
36	<p>1. 运动能力:运用所学的技战术参与比赛,进一步提高跳绳水平;掌握花样组合规则,了解花样跳绳比赛的规则与裁判方法,能承担部分裁判工作;发展动作速度、肌肉力量、协调性、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:具有利用跳绳锻炼身体的意识与习惯;能在比赛中与同伴进行有效的沟通;体验不同的角色,能胜任并适应裁判工作。</p> <p>3. 体育品德:在比赛过程中,做到自尊自信、勇敢顽强、遵守规则、公平正义、相互尊重、团队合作。</p>	<p>“王者杯”花样跳绳比赛</p> <p>一、人员分工 每个合作组派出1名裁判、2名工作人员,其余为参赛人员。工作人员负责策划、记录、主持、播音、摄影、摄像等工作。</p> <p>二、比赛组织 速度赛每场5~10人上场比赛,花样赛每场可3~6人一组比赛。</p> <p>三、比赛项目 规定时间比速度:3分钟单摇跳、3分钟10人绕“8”字跳。 规定场地比花样:小型表演赛。</p> <p>四、自助体能练习菜单 比赛结束后,引导学生有选择地开展体能补偿练习,从以下体能练习中自选四项进行学练。 灵敏性:“十”字象限跳、跳越障碍、绳梯练习、“T”形跑等。 柔韧性:体前屈、体侧屈、压肩压腿等。 协调性:抛接球、接反弹球、跳跃后变向等。 位移速度:高抬腿跑、后蹬跑、50米跑等。 关节力量:手腕摇绳、提踵立、半蹲等。 肌肉力量:抛实心球、蛙跳、快速俯卧撑、握举哑铃等。 心肺耐力:800~1000米跑、4分钟以上跑(跳绳)、仰卧举腿、有氧健身操等。</p> <p>五、颁奖典礼 公布速度赛和花样赛成绩,举行颁奖仪式,随机抽取学生谈体会。</p>	

大单元教学反思

大单元教学反思应该从以下几个方面进行:

1. 教学内容的安排是否符合结构化技能教学的要求?有没有创设复杂的情境进行练习和比赛?
2. 教学手段的选择是否有利于发挥学生的自主学习能力?
3. 发展学生体能时,能否关注合作的练习方式,以培养学生的合作能力?
4. 展示或比赛中能否让学生尝试执裁,给学生以角色体验的机会?
5. 教学中还遇到了哪些问题?有什么解决办法?
6. 整个单元中还有哪些地方可以改进?

第二节 九年级新兴体育类运动大单元教学设计

经过六至八年级的学习,学生已掌握花样跳绳各绳种的基本技能。本单元教学设计与示例在教学内容的安排上突出各绳种的技战术运用,通过各种比赛情境的创设,促使学生积极主动地进行花样创编,在此过程中帮助学生逐渐稳定动作与节奏,并发展速度、协调性、反应能力等体能;通过展示或比赛情境的创设,培养学生坚忍不拔、积极进

取、尊重裁判、尊重对手、诚信自律等品质。本节呈现的是九年级花样跳绳运动大单元教学设计与示例,供体育教师教学时参考。

一、九年级花样跳绳运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

九年级学生的体能有了较大的提升,认识能力也有很大的提高,开始由形象思维向抽象思维转变,看问题有自己独到的见解,但由于阅历尚浅,经验不足,所以观点新颖又肤浅;情绪控制能力不太稳定,容易出现波动,渴望得到别人的安慰和理解。因此,本单元的教学仍以小组合作学习为主,在各绳种的创编中不断发展学生的创新能力,培养其诚信自律品质和团结协作能力。

2. 学习基础

九年级学生已掌握单绳和长绳的基本技能与组合动作(如单绳花样及组合、两人一绳花样组合、长绳花样组合、车轮跳花样组合、交互绳花样组合),但车轮跳和交互绳的技能多样性还有待丰富,熟练度也有待提高。因此,本单元在学练此技术的基础上,教学内容安排多以比赛和创编为主。

3. 能力水平

九年级学生可以完成一些难度较高的花样跳绳动作;其思维能力增强,对动作的理解更深刻,有能力进行集体表演等综合花样比赛的创编。另外,九年级学生的组织能力较强,可以尝试让其自主组织各种跳绳比赛,在此过程中帮助其加深对花样跳绳规则的理解,同时提升其裁判能力。

(二) 设计思路

根据《课程标准(2022年版)》的总体要求和九年级学生的身心发展特点,水平四九年级花样跳绳运动设计的学习任务群分别是“竞赛分组”“单绳、长绳、车轮跳、交互绳基本技能学习”“运用技战术进行展示或比赛”“比赛提升素养”。在任务群确立后,再基于任务确定具有内在逻辑关联的跳绳运动教学内容(在不同情境中学习和体验不同绳种的技术动作—在创编中运用技术动作进行组合练习—在校内外展示不同绳种技术组合和运用—熟知所学花样跳绳基本原理等知识,能参与组织跳绳比赛)。在开展大单元教学时,更侧重于不同情境下的技术创编和组合运用,设计上遵循循序渐进原则,注重理论与实践结合,通过各种比赛情境的创设,帮助学生掌握和运用运动技能。

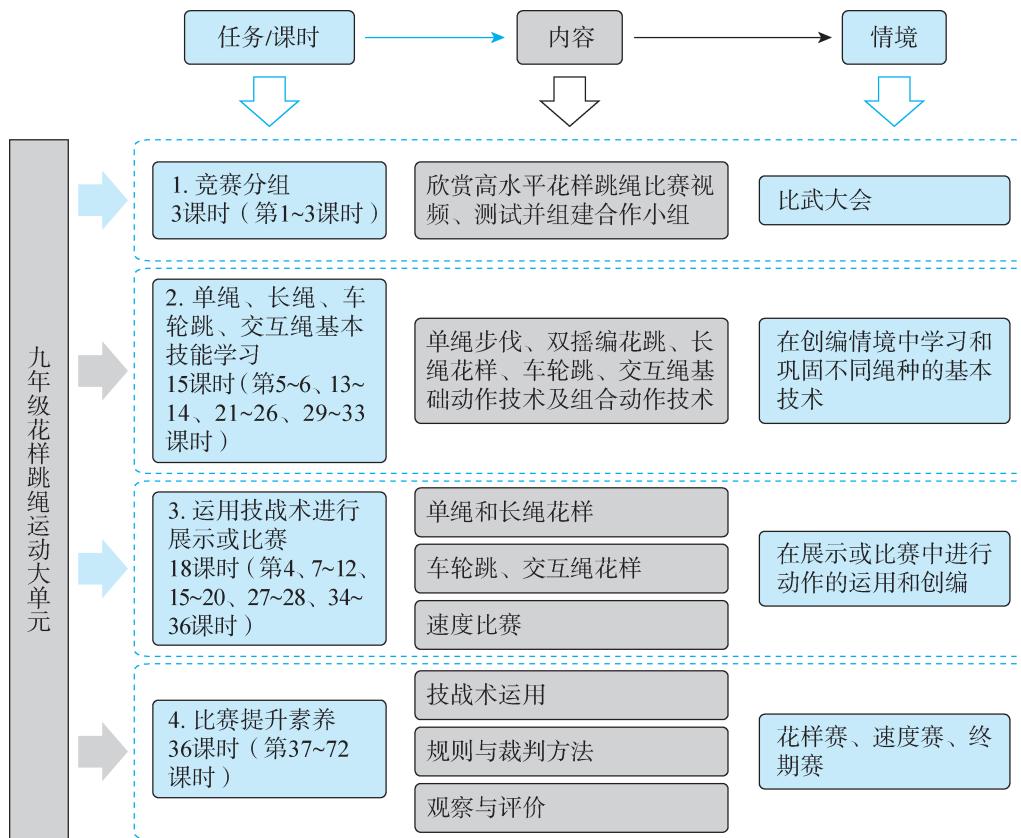


图 4-2 九年级花样跳绳运动大单元教学设计框架图

二、九年级花样跳绳运动大单元教学计划示例

表 4-2 九年级花样跳绳运动大单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:通过花样跳绳学练、观赏花样跳绳比赛,了解花样跳绳的相关知识、花样类和速度类比赛及其规则,掌握单人规定套路和自编套路、多人一绳花样、车轮跳组合技术、长绳花样、交互绳花样等花样技术动作,初步掌握花样赛的裁判方法,熟练掌握已学过的各类速度跳及裁判方法,进一步提高运动认知能力和体能水平。 2. 健康行为:通过学练和比赛,乐于与同伴分享跳绳心得,并能很好地控制自己的情绪;熟悉安全运动防护要求,防范运动损伤;每天能坚持利用花样跳绳锻炼,科学制订训练计划。 3. 体育品德:在学练和比赛中能克服困难、挑战自我、精益求精,做到尊重他人、服从裁判、诚实守信,提升合作意识、责任意识,发展勇于创新、顽强拼搏的精神。
主要教学内容	1. 基础知识与基本技能:单绳花样及组合、车轮跳组合、交互绳组合、长绳组合。 2. 技战术运用:单绳组合跳、一带一交换跳、长绳花样。 3. 体能:开合跳、开合击掌、仰卧举腿、平板支撑、高抬腿、屈膝收腹等。 4. 展示或比赛:4分钟双脚交换跳、1分钟双摇跳、交互绳接力、3分钟10人长绳“8”字跳、1分钟10人长绳集体跳、单绳创编展示、车轮跳创编展示、交互绳创编展示、大型表演创编展示。 5. 规则与裁判方法:交换跳计数裁判方法、简单花样裁判方法。 6. 观赏与评价:速度赛、表演赛、花样套路赛欣赏与评价。

(续表)

重难点	学生学习	在音乐伴奏下学习不同种类花样跳绳技术，结合其他学科创编出具有一定观赏性的表演类花样跳绳节目，并在不同种类的速度项目中提升动作技术和体能水平。		
	教学内容	多种形式的跳绳学练或比赛。		
	教学组织	以学练和比赛为主，辅以个人和小组展示或比赛，加入合作探究的创编。		
	教学方法	采用集体练习法、自由练习法、小组合作学习法、展示或比赛法提高学生的学习和表现能力。		
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：进一步了解速度跳绳的相关知识及特点，学会制订速度跳绳训练计划；发展肌肉力量、心肺耐力、协调性、灵敏性等体能。 2. 健康行为：在观赏和互动中掌握速度跳绳的安全避险技巧；积极与同伴分享自己的观赛感受。 3. 体育品德：在单摇跳测试和体能练习中要做到积极进取、超越自我、诚信自律。		1. 结构化知识与技能： (1) 速度跳绳比赛的观赏； (2) 速度跳绳的特点介绍； (3) 速度跳绳的裁判规则； (4) 制订跳绳训练计划； (5) 3分钟单摇跳测试。 2. 体能练习： (1) 俯卧支撑； (2) 平板支撑； (3) 半蹲跳； (4) 提踵立。	1. 组织学生观看比赛视频，讲解单人速度跳、多人速度跳的技术特点，引导学生制订跳绳训练计划，组织学生交流对速度跳绳比赛的观赛心得。 2. 分组进行体能练习。 (1) 俯卧支撑 30秒×6组； (2) 平板支撑 30秒×6组； (3) 半蹲跳 20个×6组； (4) 提踵立 20个×6组。
2	1. 运动能力：进一步了解表演赛的相关知识及特点，学会制订表演赛比赛规程，完善跳绳训练计划；发展肌肉力量、心肺耐力、协调性、灵敏性等体能。 2. 健康行为：在观赏和互动中掌握车轮跳的安全避险技巧；主动与同伴分享自己的感受。 3. 体育品德：在竞赛规程的制订过程中做到文明礼貌、相互尊重、团队合作。		1. 结构化知识与技能： (1) 观赏表演赛视频； (2) 了解表演赛特点及裁判规则； (3) 制订本学期表演赛规程； (4) 完善跳绳训练计划； (5) 花样步伐配乐测试。 2. 体能练习： (1) 开合跳； (2) 开合击掌跳； (3) 提膝跳； (4) 提膝击掌跳。	1. 组织学生观看表演赛的视频，提问：表演类比赛有什么特点？讲解表演类比赛的技术特点及动作原理，情境创设；完善跳绳训练计划，就跳绳训练计划探讨长处和不足；组织学生测试。 2. 分组进行体能练习。 (1) 开合跳 20个×6组； (2) 开合击掌跳 20个×6组； (3) 提膝跳 20个×6组； (4) 提膝击掌跳 20个×6组。

(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:进一步了解车轮跳、交互绳跳的相关知识及特点;能根据自身情况改进跳绳训练计划;发展肌肉力量、动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在观赏和互动中掌握交互绳的安全避险技巧,熟悉安全运动防护要求;能与同伴友好交往。</p> <p>3. 体育品德:在“8”字跳测试和体能练习中做到自尊自信、超越自我、诚信自律、团队合作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 车轮跳、交互绳跳比赛的视频; (2) 车轮跳、交互绳项目介绍; (3) 车轮跳、交互绳跳项目基本原理及特点; (4) 改进跳绳训练计划; (5) 10人绕“8”字跳测试。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>组建今后合作学习、比赛的团队。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 立卧撑; (2) 平板支撑; (3) 原地后踢腿跑; (4) 原地高抬腿跑。 	<p>1. 组织学生观看比赛视频,提问与介绍车轮跳、交互绳跳比赛的特点;引导学生交流跳绳训练计划的改进策略。</p> <p>2. 遵循“组内大差异,组间小差异”的原则,通过测试和学生自主选择,组建成人数、性别均等的若干小组,讨论组名,选出队长,进行分工。</p> <p>3. 分组进行体能循环练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 立卧撑 30 秒×6 组; (2) 平板支撑 30 秒×6 组; (3) 原地后踢腿跑 30 秒×6 组; (4) 原地高抬腿跑 30 秒×6 组。
4	<p>1. 运动能力:进一步熟悉单绳花样和速度类跳绳,并能在音伴下完成两种跳法;在各种花样跳绳时能保持正确的身体姿态和正确的动作;了解单绳花样的组合原理;发展肌肉力量、心肺耐力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中找到跳绳的乐趣,与同伴积极主动地合作;享受音乐,学会利用音乐和运动调节情绪。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中能遵守规则、诚信自律、文明礼貌、尊重裁判。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 单绳 1: 花样套路(6~10个动作); (2) 两人一绳 1: 复习花样跳绳,在音伴下练习组合动作; (3) 速度练习 1: 单摇、双摇。 <p>2. 展示或比赛:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 30 秒双脚交换跳比赛; (2) 单绳花样套路比赛。 <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 开合跳; (2) 开合击掌跳; (3) 提膝跳; (4) 提膝击掌跳。 	<p>1. 教师讲解、示范指定套路动作,组织学生在音伴下进行个人练习和集体练习。</p> <p>2. 组织学生分组比赛,师生共同评价。</p> <p>3. 集体练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 开合跳 30 秒×6 组; (2) 开合击掌跳 30 秒×6 组; (3) 提膝跳 30 秒×6 组; (4) 提膝击掌跳 30 秒×6 组。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:学会两人一绳花样中的胯下花样,能在音乐伴奏下熟练完成单绳花样和速度类跳绳;知道单绳样式的创编原理,并能自信展示;发展动作速度、心肺耐力、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道预防花样跳绳运动损伤的方法;在学练或比赛时,乐于与同伴分享自己的感受。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中做到超越自我、诚实守信、尊重裁判、尊重对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 速度练习 2:10 秒双摇跳、20 秒双摇跳;两人一绳一带一跳;</p> <p>(2) 两人一绳 2:胯下花样;</p> <p>(3) 单绳 2:花样创编(完成 6~8 个八拍的组合)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 1 分钟一带一比赛;</p> <p>(2) 单绳花样创编展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 立卧撑;</p> <p>(2) 平板支撑;</p> <p>(3) 原地后踢腿跑 30 秒;</p> <p>(4) 原地高抬腿跑 30 秒。</p>	<p>1. 教师巡视指导,提示学生配合伴奏、保持正确姿态、防范损伤;引导学生归纳单绳样式的创编原理;组织学生分组音乐练习,引导学生组内互相纠错。</p> <p>2. 教师组织学生进行单绳花样创编比赛,师生共同评价。</p> <p>3. 体能练习,听口令集体完成。</p> <p>(1) 立卧撑 30 秒 × 6 组;</p> <p>(2) 平板支撑 30 秒 × 6 组;</p> <p>(3) 原地后踢腿跑 30 秒 × 6 组;</p> <p>(4) 原地高抬腿跑 30 秒 × 6 组。</p>
6	<p>1. 运动能力:学会单人和两人合作花样的动作技术及组合,并在学练过程中提升认知能力,巩固跳绳动作;发展肌肉力量、动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练过程中逐步形成良好的运动习惯;知道消除疲劳的方法。</p> <p>3. 体育品德:在不同绳种动作组合练习中,能不怕困难、勇于尝试;在比赛中,做到遵守规则、尊重裁判和对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 单绳 3:复习创编的步伐花样;</p> <p>(2) 两人一绳 3:创编 4 个八拍两人一绳组合动作;</p> <p>(3) 速度练习 3:30 秒双摇跳;两人一绳一带一跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>两人一绳花样组合或 30 秒双摇跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 呼号扶体操棒;</p> <p>(2) 呼号扶体操棒(升级难度);</p> <p>(3) 压肩;</p> <p>(4) 两人一组推车爬。</p>	<p>1. 教师提问:不同绳种之间动作组合有何共通和可借鉴的地方?组织学生分组练习;教师巡视指导,提示与帮助改进;教师集体纠错与个别指导相结合,结合创编要求,强调技术动作要点。</p> <p>2. 教师组织学生集体展示,师生评价。</p> <p>3. 学生两人一组合作练习。</p> <p>(1) 呼号扶体操棒 2 米 × 6 组;</p> <p>(2) 呼号扶体操棒 3 米 × 6 组;</p> <p>(3) 压肩 20 个 × 6 组;</p> <p>(4) 两人一组推车爬 6 米 × 3 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:能在音伴下熟练完成单绳花样和速度类跳绳;理解花样的创编原理,运用所学技术完成单绳和两人一绳的创编;能在班级中自信地展示单绳花样创编;发展动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:保持良好体态,防范跳绳造成的运动损伤;在单绳花样创编的学习中积极地与他人沟通;能在比赛中保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中积极进取,迎难而上,诚实守信,尊重他人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 速度练习 4:30 秒双脚交换跳、60 秒双脚交换跳;三人一绳和谐跳;</p> <p>(2) 两人一绳 4:创编 8 个八拍两人一绳组合动作;</p> <p>(3) 单绳 4:花样创编(完成 12~16 个八拍的组合)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 1 分钟和谐跳比赛;</p> <p>(2) 单绳花样创编展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 开合跳;</p> <p>(2) 举轻哑铃;</p> <p>(3) 侧向交叉跑;</p> <p>(4) 俯撑后蹬跑。</p>	<p>1. 教师巡视指导,提醒学生配合作伴奏、保持正确姿态、防范损伤;语言提示学生单绳样式的创编原理;组织学生进行小组合作创编:动作编排、音伴组合、互相纠错和集体练习。</p> <p>2. 组织学生分组比赛,师生点评进步情况。</p> <p>3. 集体练习。</p> <p>(1) 开合跳 30 秒×6 组;</p> <p>(2) 举轻哑铃 30 秒×6 组;</p> <p>(3) 侧向交叉跑 30 秒×6 组;</p> <p>(4) 俯撑后蹬跑 30 个×6 组。</p>
8	<p>1. 运动能力:进一步巩固双摇速度跳;能在音伴下熟练完成单绳花样和双摇跳技术动作;学会单绳样式的裁判规则;在各绳种的练习和创编中巩固技术动作;能积极地参加接力比赛;发展动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在课外主动练习所学跳绳花样;在创编过程中保持情绪稳定;适应不同环境。</p> <p>3. 体育品德:在学练、展示或比赛中能积极进取、超越自我、遵守规则、诚信自律。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 速度练习 5:30 秒双摇跳、60 秒双摇跳,2×60 秒双摇跳接力;</p> <p>(2) 单绳 5:花样创编巩固;单绳花样创编赛事分工;</p> <p>(3) 两人一绳 5:花样创编巩固。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 2×60 秒双摇跳接力比赛;</p> <p>(2) 单绳花样创编展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 往返跑;</p> <p>(2) 开合跳;</p> <p>(3) 侧向爬行;</p> <p>(4) 反撑爬行。</p>	<p>1. 教师巡视指导,提醒学生总结经验、把控细节;组织学生交流对单绳花样创编的想法;组织学生进行小组合作创编:动作编排、音伴组合、互相纠错和集体练习。</p> <p>2. 组织学生总结比赛,就系列巩固课效果进行互评。</p> <p>3. 集体练习。</p> <p>(1) 往返跑 15 米×4 组;</p> <p>(2) 开合跳 6 米×6 组;</p> <p>(3) 侧向爬行 6 米×6 组;</p> <p>(4) 反撑爬行 6 米×6 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:在速度练习中熟练双脚交换跳动作,熟练掌握双摇编花跳单个动作;掌握创编队形变化的方法,能合理地将队形变化融入单绳花样创编中;提高移动中完成动作的能力;在双摇速度练习中提升动作速度与心肺耐力,发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:逐步养成日常跳绳的习惯,在比赛中表现出良好的情绪控制能力。</p> <p>3. 体育品德:在学练和展示中,做到自尊自信、积极进取、超越自我等。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 速度练习 6:400 个单摇跳、80 个双摇跳; (2) 双摇编花跳 1:复习连续双摇编花跳(单个动作); (3) 单绳 6:花样创编(队形变化)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>花样跳绳自编展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 跳台阶; (2) 提踵立; (3) 深蹲跳起; (4) 冲坡跑。 	<p>1. 教师讲解队形变化,强调队形变化的衔接点与练习间距;组织学生分组练习;小组讨论队形变化方式,分析队形变化和可行性,修改队形变化。</p> <p>2. 小组展示,师生共评。</p> <p>3. 组织学生集体进行体能练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 跳台阶 20 个×6 组; (2) 提踵立 30 个×6 组; (3) 深蹲跳起 20 个×6 组; (4) 冲坡跑 30 米×4 组。
10	<p>1. 运动能力:熟练掌握双脚交换跳、速度跳和双摇编花跳组合;掌握单绳花样创编开头与结尾造型设计的方法,能合理地将开头与结尾的设计融入单绳花样展示中;在各绳种的练习中发展动作速度、心肺耐力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:课间能利用跳绳进行体育锻炼;在比赛中保持良好心态,面对输赢能快速调整情绪,保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:比赛过程中能积极进取,遵守规则,尊重他人,公平竞争。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 速度练习 7:2 分钟及以上双脚交换跳; (2) 双摇编花跳 2:连续双摇编花跳组合(2 个一组); (3) 单绳 7:花样创编(开头、结尾造型设计)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3 分钟两脚交换跳比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 变向跑; (2) 侧身交叉步; (3) “推小车”; (4) 跳台阶。 	<p>1. 学生分组练习,小组讨论、摆出个性造型,组间互相观察,评价。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 小组练习:①小组讨论造型设计;②尝试摆出造型;③修改造型; (2) 小组展示开头造型和结尾造型:①小组之间互相观察;②小组之间分析每组的造型优缺点。 <p>2. 组织比赛,安排比赛选手、裁判、记录人员;师生共同评价。</p> <p>3. 组织学生集体进行体能练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 变向跑 30 米×6 组; (2) 侧身交叉步 30 米×6 组; (3) “推小车”6 米×3 组; (4) 跳台阶 4 层楼×3 组。

(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:熟练掌握花样跳绳技术动作的顺序,能在音乐伴奏下完成比赛;能在班级中自信地展示完整的创编套路;发展动作速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在创编与考核时能友好地与同伴交流,做到互帮互助、情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在单绳花样创编考核过程中,能做到积极进取、超越自我、诚信自律、相互尊重等。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 双摇编花跳 3:连续双摇编花跳组合(2个一组);</p> <p>(2) 单绳 8:复习花样创编;单绳花样评价。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>单绳花样创编考核。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) “十”字象限跳;</p> <p>(2) 波比跳;</p> <p>(3) 仰卧举腿;</p> <p>(4) 俯卧背起。</p>	<p>1. 教师讲解连续双摇编花跳组合动作和音乐的配合,提示单绳花样创编动作的完成度;指导学生从动作完成质量方面进行单绳花样评价。</p> <p>2. 分组进行完整创编套路展示,师生点评。</p> <p>3. 利用 tabata 音乐伴奏,组织学生两人一组集体进行体能练习。</p> <p>(1) “十”字象限跳 30 秒 × 6 组;</p> <p>(2) 波比跳 30 秒 × 6 组;</p> <p>(3) 仰卧举腿 30 秒 × 6 组;</p> <p>(4) 俯卧背起 30 秒 × 6 组。</p>
12	<p>1. 运动能力:进一步掌握车轮跳换位及组合动作、双摇编花组合技术;积极参与车轮跳展示或双摇编花跳组合展示;发展手臂、腿部的肌肉力量及协调性、动作速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在练习过程中保持情绪稳定,出现失误时能保持积极情绪;能友好地与同伴进行交流,出现困难或失误时能互相鼓励。</p> <p>3. 体育品德:在学练和展示时能做到勇于进取、遵守规则、相互尊重、团队合作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 双摇编花跳 4:连续双摇编花跳组合(4个一组);</p> <p>(2) 车轮跳 1:复习基本跳+转身+换位。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>车轮跳展示或双摇编花跳组合。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 连续纵跳;</p> <p>(2) “十”字象限跳;</p> <p>(3) 开合跳;</p> <p>(4) 往返跑。</p>	<p>1. 教师进行分组指导,强调技术动作要点,并特别提醒在学练过程中注重连续双摇编花跳组合和车轮跳花样的节奏配合。</p> <p>2. 分组展示并简单归纳技术心得和诀窍。</p> <p>3. 分组循环练习。</p> <p>(1) 连续纵跳 30 秒 × 6 组;</p> <p>(2) “十”字象限跳 30 秒 × 6 组;</p> <p>(3) 开合跳 30 秒 × 6 组;</p> <p>(4) 往返跑 15 米 × 4 组。</p>
13	<p>1. 运动能力:初步学会车轮跳交叉动作、双摇编花组合技术;积极主动地在班级里进行车轮跳或双摇编花跳组合展示;发展手臂、腿部的肌肉力量及动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在创编与展示过程中,能友好地与同伴交流,做到互帮互助、情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:创编遇到困难时能努力克服和继续坚持学练,表现出坚忍不拔的精神品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 双摇编花跳 5:连续双摇编花跳组合(4个一组);</p> <p>(2) 车轮跳 2:学习交叉跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>车轮跳展示或双摇编花跳组合。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 开合跳;</p> <p>(2) 俯卧撑;</p> <p>(3) 平板支撑;</p> <p>(4) 仰卧两头起。</p>	<p>1. 教师讲解上节课的技术诀窍;学生在准确沟通、动作稳定、节奏良好的基础上完成更高难度的配合练习。</p> <p>2. 分组展示、点评。</p> <p>3. 利用 tabata 音乐伴奏,学生集体循环练习。</p> <p>(1) 开合跳 30 秒 × 6 组;</p> <p>(2) 俯卧撑 30 秒 × 6 组;</p> <p>(3) 平板支撑 30 秒 × 6 组;</p> <p>(4) 仰卧两头起 30 秒 × 6 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:初步学会双摇跳新组合动作、车轮交叉跳,体会车轮跳花样动作规律;能自信地展示车轮跳或双摇编花跳组合;发展动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:课间能利用跳绳进行体育锻炼;在展示时保持良好心态,保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在练习与展示时,做到自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我等。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 双摇编花跳 6:复习连续双摇编花跳 4 个组合;</p> <p>(2) 车轮跳 3:学习交叉跳组合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>车轮跳展示或双摇编花跳组合。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧起坐;</p> <p>(2) 仰卧举腿;</p> <p>(3) 波比跳;</p> <p>(4) 100 米跑。</p>	<p>1. 组织学生归纳双摇跳组合和车轮跳花样动作规律,就技术要点进行针对指导;组织学生复习连续 4 个双摇编花跳组合,学习车轮跳交叉跳。</p> <p>2. 在配合练习中总结经验、归纳规律,集中交流。</p> <p>3. 分组集体练习。</p> <p>(1) 仰卧起坐 40 个×3 组;</p> <p>(2) 仰卧举腿 20 个×3 组;</p> <p>(3) 波比跳 20 个×3 组;</p> <p>(4) 100 米跑×4 组。</p>
15	<p>1. 运动能力:知道车轮跳动作串联的关键技巧,快速、熟练掌握车轮跳套路动作;发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:养成良好的跳绳习惯;体验创编的乐趣;能积极地与他人合作。</p> <p>3. 体育品德:在学练、展示或比赛中,能做到勇于进取、遵守规则、相互尊重、团队合作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 车轮跳 4:复习车轮跳花样;学习 4 个八拍车轮跳动作;配乐完成车轮跳套路;</p> <p>(2) 速度练习 8:10 秒、20 秒……计时计数单摇跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>车轮跳展示或双摇跳接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 原地静力支撑;</p> <p>(2) 蛙跳;</p> <p>(3) 原地高抬腿跑;</p> <p>(4) 平板支撑。</p>	<p>1. 教师巡视指导,强调动作串联要点——节奏、沟通、时机;组织学生就动作组合规律更新记忆模式、熟练套路动作。</p> <p>2. 学生小组展示动作串联练习效果,师生就失误进行自我总结和概括。</p> <p>3. 学生分组进行体能练习。</p> <p>(1) 原地静力支撑 3 种动作各 40 秒×3 组;</p> <p>(2) 蛙跳 6 米×3 组;</p> <p>(3) 原地高抬腿跑 30 秒×6 组;</p> <p>(4) 平板支撑 30 秒×3 组。</p>
16	<p>1. 运动能力:进一步巩固车轮跳步法组合,学会 4 个八拍的套路动作;发展动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在练习过程中,保持情绪稳定,出现失误时能保持积极情绪;能友好地与同伴进行合作。</p> <p>3. 体育品德:在学练、展示或比赛中,能积极进取,遵守规则、尊重他人、公平竞争。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 车轮跳 5:复习车轮跳花样;套路学习 5~8 个八拍;配乐完成车轮跳套路;</p> <p>(2) 速度练习 9:10 秒、20 秒……计时计数单摇跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>车轮跳展示或双摇跳接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 开合跳;</p> <p>(2) 波比跳;</p> <p>(3) 开合跳+波比跳+异侧提膝跳;</p> <p>(4) 400 米跑。</p>	<p>1. 教师带领学生复习车轮跳花样,进行车轮跳套路的学练;组织学生小组合作练习,检查学生的落实情况;播放音乐,组织学生自主配乐练习。</p> <p>2. 集中展示,学生自评,教师总结评价。</p> <p>3. 学生集体练习。</p> <p>(1) 开合跳 20 个×6 组;</p> <p>(2) 波比跳 15 个×6 组;</p> <p>(3) (开合跳+波比跳+异侧提膝跳)各 10 个×5 组;</p> <p>(4) 400 米跑×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:在车轮跳步法组合和套路动作的学练中,进一步巩固动作技术;发展肌肉力量、心肺耐力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练、展示或比赛中,提高安全防护意识,学会调节紧张情绪。</p> <p>3. 体育品德:在展示或比赛时,尊重同伴、遵守规则;表现出勇敢顽强、积极进取的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 车轮跳 6:复习车轮跳套路;套路学习 9~12 个八拍;配乐完成车轮跳套路;</p> <p>(2) 速度练习 10:10 秒、20 秒……计时计数单摇跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>车轮跳展示或双摇跳接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 原地高抬腿跑;</p> <p>(2) 收腹跳;</p> <p>(3) 提膝跳;</p> <p>(4) 冲刺跑。</p>	<p>1. 教师带领学生复习车轮跳花样,进行车轮跳套路的学练;检查学生的落实情况,就上课时有针对性的细节之处进行强化练习;播放音乐,学生自主配乐练习;教师巡视指导,就记录情况重点关照。</p> <p>2. 汇总比赛情况,教师总结并点评。</p> <p>3. 学生分组集体练习。</p> <p>(1) 原地高抬腿跑 30 秒 × 6 组;</p> <p>(2) 收腹跳 30 秒 × 6 组;</p> <p>(3) 提膝跳 30 米 × 6 组;</p> <p>(4) 冲刺跑 60 米 × 4 组。</p>
18	<p>1. 运动能力:了解车轮跳花样赛裁判规则;能将所学花样动作技术结合音乐进行节奏把握,在配乐练习中做到多组同步完成动作;发展肌肉力量、动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极主动练习车轮跳花样的动作,表现出稳定的情绪,能与同伴积极沟通和交往。</p> <p>3. 体育品德:在学练、展示或比赛中,不怕困难、自我超越、自信自律、敢于拼搏。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 车轮跳 7:巩固套路和车轮花样赛裁判规则;多组配乐完成车轮跳同步动作;</p> <p>(2) 速度练习 11:连续基本车轮跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>车轮跳展示或双摇跳接力赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平举哑铃;</p> <p>(2) 立卧撑;</p> <p>(3) 深蹲快起;</p> <p>(4) 收腹跳。</p>	<p>1. 教师强调套路动作要点,并明确车轮花样赛裁判规则;要求小组成员在音乐的伴奏下完成车轮跳同步动作。</p> <p>2. 初步配乐展示,注重交流评价。</p> <p>3. 学生进行小组合作练习,逐步提高技术运用能力。</p> <p>(1) 平举哑铃 1 分钟 × 2 组;</p> <p>(2) 立卧撑 30 秒 × 4 组;</p> <p>(3) 深蹲快起 20 个 × 6 组;</p> <p>(4) 收腹跳 20 个 × 6 组。</p>
19	<p>1. 运动能力:熟练掌握车轮跳基本动作和花样套路,并能结合音乐练习所学花样动作技术;发展协调性、灵敏性、动作速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在课外能积极主动地练习车轮跳;在展示时能保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在更高难度的学习中积极进取、不怕困难、勇于挑战自我。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 速度练习 12:连续基本车轮跳;</p> <p>(2) 车轮跳花样 8:巩固套路;多组配乐完成车轮跳同步动作。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>车轮跳展示或连续基本车轮跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 200 米跑;</p> <p>(2) 举轻哑铃;</p> <p>(3) 侧向交叉跑;</p> <p>(4) 俯撑后蹬跑。</p>	<p>1. 组织学生复习巩固车轮跳花样,运用不同音乐让学生根据节奏进行练习。</p> <p>2. 车轮跳展示或连续基本车轮跳展示,注重创编思路、模式的交流评价。</p> <p>3. 组织学生分组进行体能练习,巡视鼓励学生完成动作。</p> <p>(1) 200 米跑 × 4 组;</p> <p>(2) 举轻哑铃 30 个 × 5 组;</p> <p>(3) 侧向交叉跑 15 米 × 5 组;</p> <p>(4) 俯撑后蹬跑 30 个 × 5 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
20	<p>1. 运动能力:能积极展示车轮动作技术的组合;主动参与车轮跳挑战赛;发展动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在考核与比赛过程中,能友好地与同伴交流,做到互帮互助、情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:考核过程中能做到积极进取、诚信自律、公平竞争、相互尊重等。</p>	<p>1. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 车轮跳套路考核; (2) 连续基本车轮跳挑战赛。 <p>2. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 800 米跑; (2) 双脚交替绳梯跑; (3) 俯撑侧向爬行; (4) 收腹跳。 	<p>1. 组内互相展示,组间展示或比赛,互相打分。</p> <p>2. 练习方式:个人挑战赛、小组挑战赛。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 800 米跑 $\times 1$ 组; (2) 双脚交替绳梯跑 6 米 $\times 3$ 组; (3) 俯撑侧向爬行 5 米 $\times 3$ 组; (4) 收腹跳 20 个 $\times 3$ 组。
21	<p>1. 运动能力:掌握长绳基本技法,并能将单绳与之组合运用,学会 4 个八拍长绳花样创编;发展肌肉力量、动作速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在创编与展示过程中,能友好地与同伴交流,做到互帮互助、情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在练习或展示时做到自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我等。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 长绳花样 1:复习长绳摇绳和进出绳,绳中绳单摇和多摇,4 个八拍长绳花样创编; (3) 长绳速度 1:长绳绕“8”字摇跳配合。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长绳花样展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 立卧撑; (2) 深蹲快起; (3) 原地高抬腿跑; (4) 收腹跳。 	<p>1. 小组自主复习,教师讲解、示范新动作,提示学生注意把握摇跳节奏;教师就学生创编的内容适时提醒练习要点。</p> <p>2. 组织长绳花样“大比武”,教师概括点评和鼓励。</p> <p>3. 利用 tabata 音乐伴奏,学生分组进行体能练习。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 立卧撑 30 秒 $\times 6$ 组; (2) 深蹲快起 30 秒 $\times 6$ 组; (3) 原地高抬腿跑 30 秒 $\times 6$ 组; (4) 收腹跳 30 秒 $\times 6$ 组。
22	<p>1. 运动能力:初步学会长绳花样,在组合练习中熟练掌握跳绳的基本技术;积极参与长绳花样展示;发展动作速度、肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练和比赛中提高安全防护意识,学会调节紧张情绪。</p> <p>3. 体育品德:在学练和长绳展示时,能勇于进取、遵守规则、相互尊重、团队合作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 长绳花样 2:复习长绳绳中绳动作,4 个八拍长绳花样创编巩固; (2) 长绳速度 2:长绳绕“8”字摇跳配合。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长绳花样展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 跑台阶; (2) 跳台阶; (3) 原地高抬腿跑; (4) 俯撑后踢腿。 	<p>1. 教师就长绳中的力量或体操花样进行举例示范,促进学生对跳绳运动的理解和学练,提醒学生在学练中注意安全和互相保护;在运用、创编中打开思路,巩固长绳花样动作。</p> <p>2. 以小组为单位自选动作组合展示。</p> <p>3. 学生分组进行体能练习。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 跑台阶 $\times 3$ 组; (2) 跳台阶 $\times 3$ 组; (3) 原地高抬腿跑 30 秒 $\times 6$ 组; (4) 俯撑后踢腿 30 秒 $\times 6$ 组。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
23	<p>1. 运动能力:掌握力量和体操动作在不同绳种中的运用,学会上下肢协调配合以及同伴间的配合;发展肌肉力量、心肺耐力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会与同伴交流的技巧,提高情绪调控能力和环境适应能力,使合作顺利开展;在练习中保护自身,避免崴脚受伤。</p> <p>3. 体育品德:在长绳练习或展示时,能克服困难、奋发向上、相互尊重、团队合作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 长绳花样 3:复习长绳绳中绳,绳中力量和体操巩固,8个八拍长绳花样创编;</p> <p>(2) 长绳速度 3:长绳绕“8”字速度提升。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长绳花样展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰撑腿交叉;</p> <p>(2) 俯撑传物;</p> <p>(3) 两人合作仰卧起坐;</p> <p>(4) 背起。</p>	<p>1. 组织学生复习长绳绳中绳及绳中力量和体操动作,强调摇跳节奏的把握及摇绳者和跳绳者间的配合,引导学生在练习中举一反三;教师演示不同绳种动作组合,学生以小组为单位进行分解剖析。</p> <p>2. 组织学生进行长绳花样展示。</p> <p>3. 利用 tabata 音乐伴奏,学生分组合作练习。</p> <p>(1) 仰撑腿交叉 30 秒×6 组;</p> <p>(2) 俯撑传物 30 秒×6 组;</p> <p>(3) 两人合作仰卧起坐 30 秒×6 组;</p> <p>(4) 背起 30 秒×6 组。</p>
24	<p>1. 运动能力:通过多种长绳花样的学练掌握摇跳配合时机,能较高质量地完成动作;积极参与长绳花样展示;发展动作速度、肌肉力量、平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在练习过程中保持情绪稳定,出现失误时能保持积极情绪;能友好地与同伴合作。</p> <p>3. 体育品德:在学练或展示中能积极进取、挑战自我、自尊自信、文明礼貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 长绳花样 4:复习长绳、三角绳换位跳,学习三角绳摇绳花样及力量、体操动作;8个八拍长绳花样创编巩固;</p> <p>(2) 长绳速度 4:长绳集体跳摇跳配合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长绳花样创编展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) “十”字象限跳;</p> <p>(2) 举轻哑铃;</p> <p>(3) 俯撑后蹬跑;</p> <p>(4) 收腹跳。</p>	<p>1. 组织学生复习长绳花样、三角绳换位跳;示范、讲解长绳花样、三角绳摇绳花样及力量、体操动作,鼓励学生积极学练并结合创编要求强调技术动作要点,指导创编。</p> <p>2. 采用集体展示的方式,师生评价。</p> <p>3. 组织学生按小组进行体能练习,巡视指导动作质量。</p> <p>(1) “十”字象限跳 20 次×4 组;</p> <p>(2) 举轻哑铃 30 个×6 组;</p> <p>(3) 俯撑后蹬跑 30 个×6 组。</p> <p>(4) 收腹跳 20 个×6 组。</p>
25	<p>1. 运动能力:学会长绳力量或体操花样,在组合练习中熟练掌握跳绳的基本技术;通过创编练习,进一步认识花样跳绳运动;在长绳集体跳中发展动作速度、肌肉力量、平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在课外坚持跳绳锻炼;学习新知识时能主动与同伴沟通;练习过程中遇到问题能积极、主动地解决。</p> <p>3. 体育品德:在学练和展示长绳花样时做到超越自我、诚实守信、团队合作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 长绳花样 5:复习三角绳动作,学习四角绳力量或体操动作,10 个八拍长绳花样创编;</p> <p>(2) 长绳速度 5:长绳集体跳摇跳配合。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长绳花样展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 200 米跑;</p> <p>(2) 侧向爬行;</p> <p>(3) 侧向交叉跑;</p> <p>(4) 后蹬跑。</p>	<p>1. 教师参与小组合作练习并给予指导;讲解、示范四角绳力量或体操动作;强调技术动作要点的同时提醒学生注意结合创编要求。</p> <p>2. 采用集体展示的方式,生生互评。</p> <p>3. 学生采用小组合作练习的形式,逐步提高技术运用能力。</p> <p>(1) 200 米跑×3 组;</p> <p>(2) 侧向爬行 6 米×3 组;</p> <p>(3) 侧向交叉跑 30 米×6 组;</p> <p>(4) 后蹬跑 30 米×6 组。</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:掌握长绳花样动作在多种情境下的运用,学会摇跳配合;发展肌肉力量、心肺耐力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会与同伴交流的技巧,提高情绪调控能力和环境适应能力,使合作顺利开展。</p> <p>3. 体育品德:在学练和展示中做到积极进取、诚信自律、相互尊重。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 长绳花样 6:复习长绳花样,学习“十”字绳,配乐完成长绳花样;</p> <p>(2) 长绳速度 6:长绳集体跳速度提升。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>长绳花样展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 50 米跑;</p> <p>(2) 举轻哑铃;</p> <p>(3) 侧向交叉跑;</p> <p>(4) 俯撑后蹬跑。</p>	<p>1. 教师指导个别学生复习长绳花样;讲解、示范“十”字绳的跳法;结合音乐特点强调技术动作要点,利用音乐完成动作学练;学生进行长绳集体跳的速度提升练习。</p> <p>2. 集体展示,生生互评。</p> <p>3. 学生分组依次练习。</p> <p>(1) 50 米跑 $\times 4$ 组;</p> <p>(2) 举轻哑铃 20 个 $\times 6$ 组;</p> <p>(3) 侧向交叉跑 30 米 $\times 6$ 组;</p> <p>(4) 俯撑后蹬跑 20 个 $\times 6$ 组。</p>
27	<p>1. 运动能力:知道交互绳样式的跳法,能完成交互绳基本摇跳动作;通过交互绳速度跳和体能练习,发展上下肢肌肉力量、动作速度和协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练、展示或比赛中,遇到困难能及时调整情绪;主动与同伴沟通交流自己的感受。</p> <p>3. 体育品德:在长绳集体跳中遵守规则、勇于进取、超越自我、诚信自律等。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习长绳反向摇绳和进出绳;</p> <p>(2) 交互绳花样 1:复习基础摇绳、进出绳;</p> <p>(3) 交互绳速度 1:计数交互绳速度跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>50 个交互绳速度或长绳集体跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 往返跑;</p> <p>(2) 仰卧举腿;</p> <p>(3) 侧向爬行;</p> <p>(4) 反撑爬行。</p>	<p>1. 组织学生复习长绳反向摇绳和进出绳技术,形成正迁移,完成交互绳进出绳动作;教师巡视指导计数交互绳中跳技术,强调技术动作要点。</p> <p>2. 组织交互绳速度或长绳集体跳展示与比赛,鼓励学生互评。</p> <p>3. 学生进行小组合作练习,逐步提高体能。</p> <p>(1) 往返跑 15 米 $\times 4$ 组;</p> <p>(2) 仰卧举腿 30 个 $\times 6$ 组;</p> <p>(3) 侧向爬行 6 米 $\times 3$ 组;</p> <p>(4) 反撑爬行 6 米 $\times 3$ 组。</p>
28	<p>1. 运动能力:进一步掌握交互绳动作技术,能在比赛中初步运用所学技术;积极参与展示或比赛;发展手臂、腿部的肌肉力量及动作速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在展示或比赛中,能合理运用情绪调控方法,快速适应比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:在交互绳速度跳时,做到坚持不懈、自信自律、勇于拼搏。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 交互绳花样 2:复习换接绳;</p> <p>(2) 交互绳速度 2:复习交互绳摇绳和速度跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>80 个交互绳速度跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 握举哑铃;</p> <p>(2) 跳台阶;</p> <p>(3) 提踵立;</p> <p>(4) 冲坡跑。</p>	<p>1. 组织学生三人一组复习交互绳换接绳动作,在计数交互绳中熟练摇绳技术和绳中跳技术,教师巡视指导。</p> <p>2. 采用集体展示的方式,师生评价。</p> <p>3. 学生分组进行体能训练;教师巡视鼓励。</p> <p>(1) 握举哑铃 40 个 $\times 4$ 组;</p> <p>(2) 跳台阶 $\times 4$ 组;</p> <p>(3) 提踵立 20 个 $\times 4$ 组;</p> <p>(4) 冲坡跑 30 米 $\times 4$ 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
29	<p>1. 运动能力:初步掌握交互绳双手上举摇绳及跳法技术;积极参与交互绳速度或交互绳花样展示;发展肌肉力量、心肺耐力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道提升上肢与核心力量的练习方法,并能进行日常自练;主动与同伴沟通交流自己的感受。</p> <p>3. 体育品德:在学练或展示时,做到不怕困难、自我超越、敢于拼搏、团队合作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 交互绳花样 3: 学习双手上举摇绳及跳法;</p> <p>(2) 交互绳速度 3: 速度提升。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>交互绳速度或交互绳花样展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 变向跑;</p> <p>(2) 侧身交叉步;</p> <p>(3) “推小车”;</p> <p>(4) 跳台阶。</p>	<p>1. 教师讲解与示范双手上举摇绳及跳法;学生小组合作练习;教师个别指导合作有困难的小组;学生小组合作完成交互绳速度跳技法提升;教师巡视指导。</p> <p>2. 组织学生在计时情况下完成交互绳速度或长绳集体跳。</p> <p>3. 组织学生进行上肢与核心力量的体能练习,引导学生找到正确的体能练习方法。</p> <p>(1) 变向跑 30 米×6 组;</p> <p>(2) 侧身交叉步 30 米×6 组;</p> <p>(3) “推小车”6 米×3 组;</p> <p>(4) 跳台阶×3 组。</p>
30	<p>1. 运动能力:掌握交互绳双手交叉摇绳及跳法,能在展示中初步运用所学技术;发展心肺耐力、动作速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:具有利用跳绳锻炼身体的意识与习惯;能针对自身体能情况合理安排练习。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中做到自尊自信、诚信自律;在长绳集体跳时有一定的集体意识和责任感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 交互绳花样 4: 复习交互绳双手上举摇跳,双手交叉摇绳及跳法;</p> <p>(2) 交互绳速度 4: 三人交互绳接力跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>交互绳接力跳速度。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 俯撑踢腿;</p> <p>(3) 提踵立;</p> <p>(4) 跳越障碍跑。</p>	<p>1. 组织学生三人一组复习交互绳双手上举摇跳;教师讲解与示范双手交叉摇绳及跳法,个别指导合作有困难的小组,强调技术动作要点。</p> <p>2. 组织学生集体展示交互绳接力跳速度或长绳集体跳,师生评价。</p> <p>3. 引导学生根据自身情况合理规划体能练习运动量,巡视鼓励学生克服困难,挑战自我。</p> <p>(1) 平板支撑 30 秒×4 组;</p> <p>(2) 俯撑踢腿 30 个×4 组;</p> <p>(3) 提踵立 30 秒×4 组;</p> <p>(4) 跳越障碍跑 15 米×4 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
31	<p>1. 运动能力:掌握交互绳左右摇绳及跳法技术;积极参与交互绳接力或长绳集体跳;在练习中发展动作速度、心肺耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在交互绳接力赛中加强安全防护意识;学会调节紧张情绪;在比赛中能及时适应环境。</p> <p>3. 体育品德:在交互绳或长绳比赛时,做到坚持不懈、自信自律、勇于拼搏、遵守规则、尊重裁判。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 交互绳花样 5: 左右摇绳及跳法;</p> <p>(2) 交互绳速度 5: 三人交互绳接力跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3×30 秒交互绳接力或交互绳花样展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 交互绳速度摇绳练习;</p> <p>(2) 速度步伐跳;</p> <p>(3) 障碍跑;</p> <p>(4) “十”字象限跳。</p>	<p>1. 组织学生学习交互绳花样左右摇绳及跳法,提问并引导学生探索技术要点;组织学生在音伴下进行交互绳花样展示,鼓励学生运用所学技术。</p> <p>2. 组织学生进行 3×30 秒交互绳接力或交互绳花样展示,利用评价标准引导学生挑战难度。</p> <p>3. 组织学生进行交互绳接力跳速度比赛和相关灵敏性练习,巡视并鼓励学生高质量完成体能练习。</p> <p>(1) 交互绳速度摇绳练习 30 秒 $\times 6$ 组;</p> <p>(2) 速度步伐跳 30 秒 $\times 6$ 组;</p> <p>(3) 障碍跑 30 米 $\times 6$ 组;</p> <p>(4) “十”字象限跳 20 次 $\times 6$ 组。</p>
32	<p>1. 运动能力:能说出交互绳多摇跳的动作要领;初步掌握多摇跳技术要点;能自信展示交互绳花样;发展手臂、腿部的肌肉力量及心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在长绳集体跳练习时能主动与同伴交流;在合作时保持情绪稳定;能适应不同的长绳展示环境。</p> <p>3. 体育品德:正确面对多摇跳中的失误,能不断地挑战自我,克服困难。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 交互绳花样 6: 复习多摇跳,交互绳花样配乐;</p> <p>(2) 交互绳速度 6: 三人交互绳接力跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>交互绳花样展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) “十”字象限跳;</p> <p>(3) 往返跑;</p> <p>(4) 开合跳。</p>	<p>1. 教师示范交互绳花样多摇跳,激励学生体验并参与挑战,在过程中指出动作技术要点;组织学生在音伴下进行交互跳花样练习,鼓励学生运用所学技术。</p> <p>2. 组织学生进行交互绳花样展示或长绳集体跳,引导学生自评与互评。</p> <p>3. 引导学生根据自身情况合理规划体能练习运动量,巡视并鼓励学生克服困难,挑战自我。</p> <p>(1) 平板支撑 1 分钟 $\times 3$ 组;</p> <p>(2) “十”字象限跳 20 个 $\times 5$ 组;</p> <p>(3) 往返跑 30 米 $\times 3$ 组;</p> <p>(4) 开合跳 40 个 $\times 3$ 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
33	<p>1. 运动能力:在交互绳花样绳力量、体操、舞蹈动作练习中掌握技术要点,并能初步运用到创编套路中;积极参与交互绳花样或定数间隔交叉跳比赛;发展动作速度、心肺耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练和比赛中加强安全防护意识,学会调节紧张情绪。</p> <p>3. 体育品德:在交互绳花样或定数间隔交叉跳比赛时,做到遵守规则、不畏对手、勇于进取、诚信自律。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 交互绳花样 7:复习绳中力量、体操、舞蹈动作,交互绳花样配乐;</p> <p>(2) 交互绳速度 7:4×45 秒交互绳接力跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>交互绳花样展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 交互绳速度摇绳练习;</p> <p>(2) 速度步伐跳;</p> <p>(3) 4 分钟单摇跳;</p> <p>(4) 单手摇绳练习。</p>	<p>1. 播放交互绳花样套路动作视频,提示套路中的力量、体操、舞蹈动作,激发学生的学练兴趣,针对动作给出相应的技术要点,鼓励学生运用所学动作创编套路。</p> <p>2. 采用集体展示的方式进行交互绳花样或定数间隔交叉跳,鼓励学生相互评价。</p> <p>3. 组织学生在音乐伴奏下进行体能练习(围绕速度和耐力,针对自身情况进行合理的体能练习)。</p> <p>(1) 交互绳速度摇绳练习 1 分钟×3 组;</p> <p>(2) 速度步伐跳 1 分钟×3 组;</p> <p>(3) 4 分钟单摇跳×1 组;</p> <p>(4) 单手摇绳练习 30 秒×4 组。</p>
34	<p>1. 运动能力:熟练掌握交互绳花样动作,掌握交互绳花样、四人花样创编要领;发展肌肉力量、动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在练习和比赛中,积极与同伴沟通交流,出现失误时不相互埋怨,能及时调整心理状态。</p> <p>3. 体育品德:在学练时,不怕困难、积极进取、相互尊重、文明礼貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 交互绳花样 8:交互绳花样创编要求和规则,四人花样创编,交互绳花样创编配乐;</p> <p>(2) 交互绳速度 8:4×45 秒交互绳接力跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>交互绳花样展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 负重纵跳;</p> <p>(2) 深蹲起;</p> <p>(3) 屈臂哑铃;</p> <p>(4) 200 米跑。</p>	<p>1. 组织学生进行交互绳花样创编要求和规则学习,引导学生进行四人花样创编。</p> <p>2. 组织学生进行交互绳花样或定数间隔交叉跳展示,鼓励互评。</p> <p>3. 组织学生进行集体练习。</p> <p>(1) 负重纵跳 20 个×6 组;</p> <p>(2) 深蹲起 20 个×6 组;</p> <p>(3) 屈臂哑铃 30 个×6 组;</p> <p>(4) 200 米跑×4 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
35	<p>1. 运动能力:掌握交互绳花样创编规则,能运用已学知识进行动作创编;发展肌肉力量、动作速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在与同伴合作的过程中,能及时调整自己的情绪,保持良好心态,并能照顾同伴的感受,积极主动参与活动。</p> <p>3. 体育品德:在练习与比赛中,能超越自我、顽强自信、诚信自律;能正确对待胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 交互绳花样 9:学习交互绳花样赛规则,四人花样创编,交互绳花样配乐;</p> <p>(2) 交互绳速度 9:4×45 秒交互绳接力跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>交互绳花样展示或 4×45 秒交互绳接力跳。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) “十”字象限跳;</p> <p>(3) 原地高抬腿跑;</p> <p>(4) 俯身开合跳。</p>	<p>1. 在上节课的基础上继续引导学生进行交互绳花样动作的创编,提示学生合理选择音乐,注意动作合拍。</p> <p>2. 组织学生进行交互绳花样或定数间隔交叉跳展示,鼓励互评。</p> <p>3. 利用 tabata 音乐伴奏,组织学生在音伴下进行集体练习,教师巡视鼓励学生。</p> <p>(1) 平板支撑 30 秒×6 组;</p> <p>(2) “十”字象限跳 30 秒×6 组;</p> <p>(3) 原地高抬腿跑 30 秒×6 组;</p> <p>(4) 俯身开合跳 30 秒×6 组。</p>
36	<p>1. 运动能力:通过四人交互绳花样创编展示,进一步提升创编技巧,掌握交互绳花样的技术要领;发展肌肉力量、动作速度、心肺耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过展示了解自身不足,并能在课后进行自主练习;在展示或比赛中能友好地与同伴交流,互帮互助,情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在学练和展示中能积极进取、诚实守信、文明礼貌、相互尊重;能正确面对展示评价结果。</p>	<p>1. 展示或比赛:</p> <p>(1) 交互绳花样 10:四人交互绳花样创编展示,交互绳花样评价;</p> <p>(2) 交互绳速度 10:4×45 秒交互绳接力跳。</p> <p>2. 体能练习:</p> <p>(1) 400 米跑;</p> <p>(2) 举轻哑铃;</p> <p>(3) 侧向交叉跑;</p> <p>(4) 俯撑后蹬跑。</p>	<p>1. 组织学生进行四人交互绳花样创编展示和 1 分钟长绳集体跳比赛;教师评价,鼓励学生赛后自练。</p> <p>2. 组织学生进行相关体能练习,语言提示学生合理选择内容和数量进行补偿训练。</p> <p>(1) 400 米跑×2 组;</p> <p>(2) 举轻哑铃 30 个×3 组;</p> <p>(3) 侧向交叉跑 15 米×3 组;</p> <p>(4) 俯撑后蹬跑 30 个×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
37~46	<p>1. 运动能力:运用所学的技战术参与小型表演赛,进一步巩固花样跳绳的各项花样动作技术;进一步掌握花样跳绳比赛的基本规则与裁判方法,能承担大部分裁判工作和赛事组织工作;发展动作速度、协调性、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过比赛和组织,体验不同的角色,能与同伴互相鼓励,在相互配合过程中遇到矛盾与冲突时能合理地解决,表现出较强的沟通和交流能力。</p> <p>3. 体育品德:能在比赛和执裁时做到积极进取、超越自我、诚信自律、公平正义、尊重裁判、团队合作。</p>	<p style="text-align: center;">跳绳终期赛之小型表演赛</p> <p>一、组织</p> <p>1. 根据合作组情况组织赛事、选择赛季,确保每个人都有角色体验。</p> <p>2. 小型表演赛3~6人一组,全班分成若干组,利用10个课时完成小型表演赛。</p> <p>3. 每组都要派出裁判、工作人员及参赛人员,工作人员负责比赛的策划和组织,裁判负责布置场地和比赛执裁。</p> <p>4. 参照全国跳绳比赛规则,适当降低难度要求,速度赛以全国跳绳比赛规则为准。</p> <p>二、比赛项目</p> <p>1. 小型表演规则与欣赏、音乐选取和编辑。</p> <p>2. 小型表演赛之单绳创编。</p> <p>3. 小型表演赛之两人一绳创编。</p> <p>4. 小型表演赛之长绳创编。</p> <p>5. 小型表演赛之车轮跳创编。</p> <p>6. 小型表演赛之交互绳创编。</p> <p>7. 小型表演赛之创编组合。</p> <p>8. 小型表演赛之巩固练习。</p> <p>9. 小型表演赛比赛和颁奖仪式。</p> <p>三、自助体能练习菜单</p> <p>比赛结束后,引导学生有选择地开展体能补偿性练习,从以下体能练习中自选四项进行学练。</p> <p>灵敏性:不同步伐跳、绕障碍跑或跳、绳梯练习等。</p> <p>柔韧性:下桥、柔力球、瑜伽练习等。</p> <p>协调性:多方位抛接球、两人一组接反弹球、变向跳跃等。</p> <p>位移速度:小步跑、后蹬跑、上坡跑等。</p> <p>关节力量:手腕摇绳、提踵立、蹲跳起等。</p> <p>肌肉力量:前后抛实心球、快速俯卧撑、握举哑铃等。</p> <p>心肺耐力:5分钟以上跑(跳绳)、马步蹲等。</p> <p>四、过程性评价和终结性评价</p> <p>根据评价方案,对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
47~60	<p>1. 运动能力:运用所学的技战术参与集体自编赛,进一步巩固花样跳绳的各项花样动作技术;进一步掌握花样跳绳比赛的基本规则与裁判方法,能承担大部分裁判工作和赛事组织工作;发展动作速度、心肺耐力、肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:比赛时表现出比较稳定的情绪,乐于与同伴合作,在相互配合过程中遇到矛盾与冲突时能合理解决。</p> <p>3. 体育品德:在学练或比赛时不怕困难、积极进取、公平竞争;在执裁时做到诚信自律、公平正义;能正确面对比赛的胜负。</p>	<p style="text-align: center;">跳绳终期赛之速度赛</p> <p>一、组织</p> <p>1. 根据合作组情况组织赛事、选择赛季,确保每个人都有角色体验。</p> <p>2. 全班分成若干组,利用 14 个课时完成速度赛。</p> <p>3. 每组都要派出裁判、工作人员及参赛人员,工作人员负责比赛的策划和组织,裁判负责布置场地和比赛执裁。</p> <p>4. 参照全国跳绳比赛规则,适当降低难度要求,速度赛以全国跳绳比赛规则为准。</p> <p>二、比赛项目</p> <p>1. 速度类比赛的规程、组织与裁判分工。</p> <p>2. 1 分钟单摇跳。</p> <p>3. 1 分钟双摇跳。</p> <p>4. 1 分钟间隔交叉跳。</p> <p>5. 1 分钟和谐跳。</p> <p>6. 4×30 秒单摇。</p> <p>7. 2×60 秒双摇。</p> <p>8. 30 秒交互绳。</p> <p>9. 3×30 秒交互绳。</p> <p>10. 4×45 秒交互绳。</p> <p>11. 1 分钟长绳集体跳。</p> <p>12. 3 分钟多人长绳绕“8”字跳。</p> <p>13. 连续车轮跳。</p> <p>14. 颁奖仪式、学生谈体会。</p> <p>三、自助体能练习菜单</p> <p>比赛结束后,引导学生有选择地开展体能补偿性练习,从以下体能练习中自选四项进行学练。</p> <p>灵敏性:不同步伐跳、绕障碍跑或跳、绳梯练习等。</p> <p>柔韧性:下桥、柔力球、瑜伽练习等。</p> <p>协调性:多方位抛接球、两人一组接反弹球、变向跳跃等。</p> <p>位移速度:小步跑、后蹬跑、上坡跑等。</p> <p>关节力量:手腕摇绳、提踵立、蹲跳起等。</p> <p>肌肉力量:前后抛实心球、快速俯卧撑、握举哑铃等。</p> <p>心肺耐力:5 分钟以上跑(跳绳)、马步蹲等。</p> <p>四、过程性评价和终结性评价</p> <p>根据评价方案,对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
61~70	<p>1. 运动能力:运用所学的技战术参与集体自编赛,进一步巩固花样跳绳的各项动作技术;进一步掌握花样跳绳比赛的基本规则与裁判方法,能承担大部分裁判工作和赛事组织工作;发展动作速度、心肺耐力、肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在比赛中与同伴交流合作,能调控情绪;能预防跳绳带来的损伤并运用预防运动损伤的方法。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中做到自信自强、积极进取、超越自我、相互尊重、团队合作,具有集体荣誉感。</p>	<p style="text-align: center;">跳绳终期赛之集体自编赛</p> <p>一、组织</p> <p>1. 根据合作组情况组织赛事、选择赛季,确保每个人都有角色体验。</p> <p>2. 集体自编赛 8~12 人一组,全班分成若干组,利用 10 个课时完成集体自编赛。</p> <p>3. 每组都要派出裁判、工作人员及参赛人员,工作人员负责比赛的策划和组织,裁判负责布置场地和比赛执裁。</p> <p>4. 参照全国跳绳比赛规则,适当降低难度要求,速度赛以全国跳绳比赛规则为准。</p> <p>二、比赛项目</p> <p>1. 集体自编赛规则与欣赏、音乐选取和编辑。</p> <p>2. 集体自编赛之单绳创编。</p> <p>3. 集体自编赛之两人一绳创编。</p> <p>4. 集体自编赛之长绳创编。</p> <p>5. 集体自编赛之车轮跳创编。</p> <p>6. 集体自编赛之交互绳创编。</p> <p>7. 集体自编赛之创编组合。</p> <p>8. 集体自编赛之巩固练习。</p> <p>9. 集体自编赛比赛和颁奖仪式。</p> <p>三、自助体能练习菜单</p> <p>比赛结束后,引导学生有选择地开展体能补偿性练习,从以下体能练习中自选四项进行学练。</p> <p>灵敏性:不同步伐跳、绕障碍跑或跳、绳梯练习等。</p> <p>柔韧性:下桥、柔力球、瑜伽练习等。</p> <p>协调性:多方位抛接球、两人一组接反弹球、变向跳跃等。</p> <p>位移速度:小步跑、后蹬跑、上坡跑等。</p> <p>关节力量:手腕摇绳、提踵立、蹲跳起等。</p> <p>肌肉力量:前后抛实心球、快速俯卧撑、握举哑铃等。</p> <p>心肺耐力:5 分钟以上跑(跳绳)、马步蹲等。</p> <p>四、过程性评价和终结性评价</p> <p>根据评价方案,对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p>	
71	<p>1. 运动能力:在不同角色的体验中加深对花样跳绳运动的认识,发展动作速度、肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:比赛时表现出比较稳定的情绪,乐于参与同伴间的合作。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中做到积极进取、公平竞争,正确对待比赛的胜负。</p>	<p style="text-align: center;">跳绳终期赛之斗绳 1</p> <p>1. 设置亲子比赛,建议一节课。既要安排速度对战又要安排花样对战;既可单人对战也可组团对战。</p> <p>2. 学生组织和参与比赛,教师指导;赛后进行反思与复盘,增加学生运动员的比赛经验,增强学生裁判执裁的能力。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
72	1. 运动能力:在不同角色的体验中加深对花样跳绳运动的认识;积极参与斗绳;发展速度、肌肉力量、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:能在课外利用跳绳进行积极锻炼;在学练或比赛时能保持情绪稳定。 3. 体育品德:在比赛时做到尊重对手、尊重裁判、勇敢顽强、遵守规则、文明礼貌。	跳绳终期赛之斗绳 2 1. 项目由学生自主设定,建议一节课。既要安排速度对战又要安排花样对战;既可单人对战也可组团对战。 2. 学生组织和参与比赛,教师指导;赛后进行反思与复盘,增加学生运动员的比赛经验,增强学生裁判执裁的能力。	
大单元教学反思			
大单元教学反思应该从以下几个方面进行: 1. 技术运用是否能在创设的情境中进行? 2. 在完成练习和比赛的过程中,是否发挥了学生的自主学习能力和合作能力? 3. 发展学生体能时,能否关注体能练习的主题或补偿性体能练习的设计? 4. 赛季的展示或比赛中能否鼓励学生尝试多种角色? 5. 教学中还遇到了哪些问题?有什么解决办法? 6. 整个单元中还有哪些地方可以改进?			

第三节 水平四新兴体育类运动课时教学设计

本节秉承“健康第一”的教育理念,以学生发展为中心,落实立德树人根本任务。通过交互绳换接绳技术的学习,进一步丰富学生的交互绳花样动作技能内容。学生已掌握长绳“8”字跳的基本技术,但同伴间的协调配合需要反复的练习才能完善,在此过程中不仅能较好地发展学生的体能,还能提高学生的团结协作和责任意识,培养其坚持不懈、永不放弃的精神。

一、水平四花样跳绳运动课时教学设计

(一) 学习目标分析

1. 运动能力目标分析

本节课注重实战运用,通过学习交互绳换接绳技术和长绳集体跳的配合技巧,加强对摇、跳时机的判断和把握,进一步提升练习者之间的默契度,并在各项练习和比赛中发展体能,学会控制摇绳力度和速度以及把握合适的跳绳位置。

2. 健康行为目标分析

在参与练习和比赛时,遇到困难或问题能及时调整情绪;通过各种学练,能保持乐观和良好的心态,与他人友好合作;提高自我安全意识,运动中能保持安全距离,能消除安全隐患。

3. 体育品德目标分析

随着花样跳绳动作技术难度的提升,学生在学练中难免产生畏缩情绪,此时教师要鼓励学生积极参与学练和比赛,在学练和比赛中培养其坚持不懈、自信自律、勇于拼搏的精神品质。

(二) 教学内容分析

本节课的教学内容以交互绳换接绳技术及长绳“8”字跳的摇跳配合技术为主。交互绳换接绳技术是交互绳速度赛和花样赛中比较常见的技术动作,也是交互绳花样赛中的常用技术,换接绳的质量直接影响速度跳的数量,因此该技术的学习在交互绳中是非常重要的。长绳“8”字跳由于涉及多人进出绳和合作摇绳的问题,需要通过反复练习以及有效沟通才能提升速度。

(三) 学情分析

该年龄段的学生处于青春期起步阶段,活泼好动,精力充沛,其自制力、注意力、理解力等比小学阶段都有进步。但他们在认知能力、体能方面仍处于起步阶段,学生之间的差异较明显。本节课之前,学生已经掌握了交互绳基础摇绳、进出绳技术,在此基础上学习换接绳技术会比较容易,但是交互绳的换接绳位置和时机的把握对学生来说还是有一定的难度。

(四) 教学策略分析

1. 创设生活情境,助其技能掌握

教学过程中将学生熟知的生活情境与所学动作技术相结合,让其在熟悉的情境中去学习,可以更快地掌握技术动作。本节课通过创设拍手舞和换绳礼的情境,帮助学生在愉悦的氛围中逐渐熟练运用动作技术。

2. 分解教学,以优帮困

换接绳技术动作和长绳“8”字跳的摇跳配合在交互绳和长绳的学习中都是难点,因此在教学时可以采用分解教学法进行学练,还可以让学生在合作中互相学习、互相帮助。另外,根据学生掌握技能的不同情况,可以让接受能力较快的学生做教师的助手,让其帮助学习困难的学生,在互帮互助中促进其学习能力与沟通交流能力的提升。

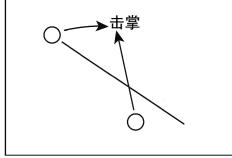
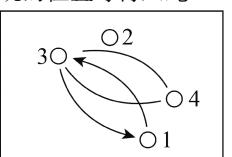
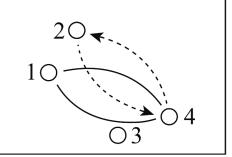
二、水平四花样跳绳运动课时教学计划示例

依据水平四花样跳绳运动大单元(36课时)教学设计思路,基于以上学习目标、教学内容、学情等方面分析,制订课时教学计划(见表4-3)。

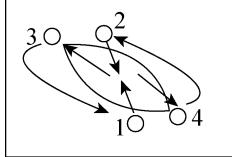
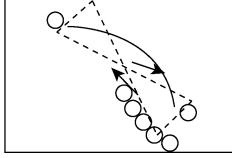
表4-3 水平四花样跳绳运动课时教学计划示例

主题	合作之乐		单元课时	36—22	班级	七(5)班	人数	40人								
学习目标	1. 运动能力:熟练掌握交互绳换接绳技术,进一步学习交互绳速度跳和长绳“8”字跳技术;掌握摇跳节奏,明确摇跳的时机;发展手臂和腿部肌肉力量、动作速度、心肺耐力、协调性等体能。 2. 健康行为:在练习和比赛过程中积极与同伴沟通交流,出现失误时不埋怨同伴,能及时调整心理状态。 3. 体育品德:在学练或比赛时,能坚持不懈,自信自律,遵守规则,尊重裁判,团队合作;能正确看待比赛结果。															
主要教学内容	1. 交互绳:换接绳技术及 4×30 秒速度跳。 2. 长绳:“8”字跳。 3. 体能练习:俯卧撑、仰卧起坐、压肩、“推小车”。 4. 比赛:60个击掌交互绳速度跳或长绳“8”字跳。															
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;">交互绳摇跳方式的理解和转换;合作意识和能力。</td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学内容</td><td style="padding: 5px;">交互绳换接绳方式和时机的把握;速度跳合作技巧。</td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学组织</td><td style="padding: 5px;">以分解练习和小组合作学习为主,辅以分组比赛,教师巡回纠错和指导,提示学生注意合作技巧。</td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学方法</td><td style="padding: 5px;">采用示范讲解法、创设情境法、分解教学法、合作学习法、比赛法提高学生的手脚协调性及与他人配合的能力。</td></tr> </table>								学生学习	交互绳摇跳方式的理解和转换;合作意识和能力。	教学内容	交互绳换接绳方式和时机的把握;速度跳合作技巧。	教学组织	以分解练习和小组合作学习为主,辅以分组比赛,教师巡回纠错和指导,提示学生注意合作技巧。	教学方法	采用示范讲解法、创设情境法、分解教学法、合作学习法、比赛法提高学生的手脚协调性及与他人配合的能力。
学生学习	交互绳摇跳方式的理解和转换;合作意识和能力。															
教学内容	交互绳换接绳方式和时机的把握;速度跳合作技巧。															
教学组织	以分解练习和小组合作学习为主,辅以分组比赛,教师巡回纠错和指导,提示学生注意合作技巧。															
教学方法	采用示范讲解法、创设情境法、分解教学法、合作学习法、比赛法提高学生的手脚协调性及与他人配合的能力。															
安全保障	合作时注意同步,如有人绊绳,摇绳者要及时松开手柄。			场地器材	交互绳、长绳各10条。											
课时结构	具体教学内容	教与学的方法		组织形式(示例)		次数	时间(分)	强度(次/分)								
激趣导学 (1分钟)	课堂常规 1. 体委整队 2. 师生问好 3. 宣布本节课内容	教师: 1. 向学生问好。 2. 宣布本节课的学习内容,提出学习要求。 学生: 1. 向老师问好。 2. 明确本节课的学习内容和要求。		   				80~100								

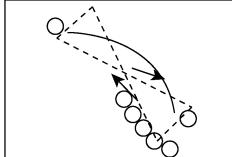
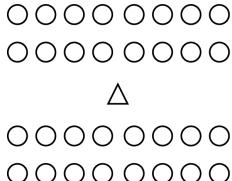
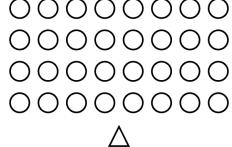
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)
增趣促学 (3分钟)	热身 1. 马克操 2. 1分钟配乐步伐跳练习	教师： 1. 讲解、示范马克操，带领学生完成热身活动。 2. 组织学生配乐练习花样步伐，教师巡回指导、口令指挥。 学生： 1. 跟随教师的示范完成热身活动，积极投入。 2. 积极参与集体配乐步伐练习，达到热身充分的目的。 要求：注意绳间距的控制。	○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ ▲	1	1~1.5	125~135 140~145
素养提升 (34分钟)	一、交互绳换接绳 1. 徒手模仿练习 2. 两人一组辅助练习 3. 四人一组摇绳和换绳练习 4. 入绳速度跳30秒换接绳练习	教师： 1. 示范、讲解交互绳换接绳动作。 2. 创设情境：拍手舞——不带绳换接绳练习；单手换接绳——先进行一根绳换接绳练习。 组织形式：两人一组，中间地上放一根绳，一人站在绳柄端，一人站在绳中段，从有人的绳柄端跳出，两人左手或右手在空中击掌。 3. 巡视指导，培养小组长，帮助指导个别学困生。 学生： 1. 集中注意力，认真听讲。 2. 明确动作的方法与技法特点，慢节奏摇绳及换接绳练习。 3. 小组长帮助同伴，个别学生在教师的帮助下取得进步。	○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○ ▲  组织形式：如图所示，每个人按数字顺序依次入绳完成30秒跳绳，从同侧跳出后与面对的摇绳者角色互换，摇绳者跑到接绳者起跳的位置等待入绳  	20 5~8 5~8 5~8	1~1.5 2~3 3~4 2~3	130~135 135~140 140~145 140~145

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)
	二、 4×30 秒交互绳速度跳	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 示范、讲解交互绳速度跳动作方法的内容，组织学生集体练习。 组织学生分组练习，四人一组合作练习4×30秒交互绳速度跳；用交换跳的方式进行体验练习；巡视指导、纠错。 语言提示学生注意换接绳后的站位和入绳跳的顺序。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 认真听讲，明确练习的动作方法。 积极学练，改正错误动作。 四人一组完成练习，体验与感知4×30秒交互绳速度跳。 		2~4	2~3	140 ~ 145
	三、长绳“8”字跳	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 示范、讲解长绳“8”字跳技术；10人一组，2人摇绳8人跳，8人依次绕摇绳者以“8”字形跑动方式过绳。 组织学生分组练习，巡视指导、纠错，帮助学生改进。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 明确长绳“8”字跳技巧。 明确分组，积极学练。 		1~2	3~5	140 ~ 145

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式(示例)	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>四、比赛 60个交互绳速度跳或长绳“8”字跳。</p> <p>五、体能练习 1.俯卧撑 2.两人一组仰卧起坐 3.两人一组压肩 4.两人一组“推小车”</p>	<p>教师： 1.讲解比赛规则。 2.组织比赛。 学生： 1.明确比赛规则。 2.积极比赛。</p> <p>教师： 1.讲解、示范动作要领及练习要求。 2.组织学生分组练习。 3.教师巡视、指导，语言激励学生。 学生： 1.听清要求，明确练习形式与方法。 2.按要求分组。 3.积极练习，互相鼓励，坚持到底。</p>	 	1	3~4	160 ~ 165
放松恢复 (2分钟)	<p>结束部分 1.拉伸放松——上肢和下肢拉伸、腰腹拉伸 2.师生小结 3.回收器材 4.师生再见</p>	<p>教师： 1.带领学生做放松操；讲解技术和动作方法与要求。 2.组织学生归纳、总结、评价。 3.组织学生回收器材。 学生： 1.模仿练习，动作舒展、优美。 2.认真总结与评价。 3.收还器材。</p>		1	1	130 ~ 140
预计 负荷	平均心率	145~150次/分钟				
	群体运动密度	76%~80%	个体运动密度		52%~55%	
体育家庭作业	1.双脚交换跳150~300个。 2.双摇跳60~100个。 3.配乐完成步伐组合练习。					
课后反思	(在授完课后，教师可以从本节课的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。)					
课堂资源	1.交互绳训练：节拍器，自行调节速度。 2.体能练习音乐：tabata。					

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

第四节 水平四新兴体育类运动大单元学习评价

《课程标准(2022年版)》提出,学业质量要以核心素养、课程内容为依据,考查学生在学练新兴体育类运动后应达到的核心素养水平,因此学习评价要围绕核心素养,紧扣学业质量,结合具体的教学内容进行。下面以花样跳绳为例,呈现水平四新兴体育类运动大单元学习评价示例。

一、水平四花样跳绳运动大单元学业质量标准

根据《课程标准(2022年版)》中新兴体育类运动的“学业质量描述”,水平四花样跳绳学业质量标准围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行设计,结合过程性评价与终结性评价,对学生学练花样跳绳的成效进行全面综合的评定。这里将水平四花样跳绳运动学业质量标准分为优秀、良好、合格三个等级(见表4-4)。

表4-4 水平四花样跳绳运动学业质量标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> 熟练掌握花样跳绳各绳种基本动作技术和组合动作技术,创编时有合理、新颖的想法;完成动作轻松,具有美感,全程引领跳绳节奏;在运用组合技术时,动作节奏变换顺利,无失误;能运用比赛规则并能承担年级或校级大部分花样跳绳比赛的裁判工作。 能积极主动地独立组织与开展一般体能练习和专项体能练习,体能水平达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 具有利用跳绳进行锻炼的意识,乐于与同伴积极主动沟通合作、友好相处,在展示或比赛中能做到放松、自信,表现出稳定的情绪并能协助同伴稳定情绪。 能积极主动防范跳绳中的安全隐患,具备较强的安全防范意识,正确、熟练地运用所学知识处理跳绳运动中的运动损伤。 在花样跳绳的学练和比赛中,自尊自信,勇敢顽强,积极进取,超越自我,遵守规则,诚信自律,公平正义,文明礼貌,尊重裁判,尊重对手,团队合作,有正确的胜负观,具有良好的角色意识和一定的责任感。 每学期通过现场或多媒体观看花样跳绳比赛不少于10次,并能对高水平集体花样比赛做出分析与评价。 能做到每周运用所学运动技能进行5次以上(每次至少1小时)课外体育锻炼。

(续表)

等级	学业质量描述
良好	<ul style="list-style-type: none"> 较熟练地掌握花样跳绳基本动作技术和组合动作技术,创编时有比较合理的想法;完成动作较轻松、协调,三分之二以上的时间能保持与同伴相同的节奏;在运用组合技术时,动作节奏变换较顺利,偶尔失误;能掌握比赛规则并能承担班级内花样类比赛的裁判工作。 能比较积极主动地独立组织与开展一般体能练习,在教师指导下能组织与开展专项体能练习,体能水平达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。 具有利用跳绳进行锻炼的意识,乐于与同伴主动沟通合作、友好相处,能运用多种情绪调控方法缓解展示或比赛中的紧张情绪,表现出较稳定的情绪。 能防范跳绳中的安全隐患,具备一定的安全防范意识,正确运用所学知识处理跳绳运动中常见的运动损伤。 在花样跳绳的学练和比赛中,积极进取,超越自我,遵守规则,诚信自律,文明礼貌,尊重裁判,有较好的胜负观,具备良好的角色意识和责任意识。 每学期通过现场或多媒体观看花样跳绳比赛不少于9次,并能对高水平个人花样比赛进行分析与评价。 能做到每周运用所学运动技能进行4次(每次至少1小时)课外体育锻炼。
合格	<ul style="list-style-type: none"> 掌握花样跳绳基本动作技术和组合动作技术,创编时能提出一点想法;完成动作较轻松、协调,一半以上的时间能保持与同伴相同的节奏;在运用组合技术时,动作节奏变换较顺利,失误少;能合理运用所学技术开展班级内展示或比赛;能理解比赛规则并能承担组内速度跳比赛的裁判工作。 能独立组织与开展体能练习,体能水平达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 能与同伴融洽相处,善于沟通与合作,并运用情绪调控的方法缓解比赛中的紧张情绪,表现出较稳定的情绪。 能注意防范跳绳中的安全隐患,运用所学知识处理跳绳运动中一些常见的运动损伤。 在花样跳绳比赛中遵守规则,尊重裁判,尊重对手,正确看待比赛的胜负,表现出良好的角色意识和责任意识。 每学期通过现场或多媒体观看花样跳绳比赛不少于8次,并能对高水平速度比赛进行分析与评价。 能做到每周运用所学运动技能进行3次(每次至少1小时)课外体育锻炼。

二、水平四花样跳绳运动学习评价的内容与方法

(一) 评价内容选择

- 运动能力方面,要求掌握完整的动作技术并合理运用,根据花样跳绳的项目特点以及所教内容的侧重点,可以分别考核花样类和速度类项目,也可以将两者放在一起进行考查,以“技评+量评”的方式设计观测点。根据不同的评价内容设计不同的评价观测点,如花样类考核中运动能力多以动作节奏和流畅程度、绳种使用、队形变化等为评价观测点,而在速度类考核中则以所跳个数为主要评价内容。
- 健康行为方面,通过学生在测评活动中与同伴间的交流与合作、情绪的稳定与否、能否防范安全隐患、常见运动损伤的处理等方面进行考查。
- 体育品德方面,从积极进取、超越自我、遵守规则、诚信自律、尊重裁判、尊重对手、正确看待比赛胜负和责任意识等方面进行考查。

(二) 评价方法选择

水平四花样跳绳运动大单元学习评价采用过程性评价与终结性评价相结合的方式,前者占40%,后者占60%。在量评方面,有条件的学校可以借助电子信息手段(如心率测试仪、电子计数跳绳系统等)来辅助评价。这种评价方式比较直观、准确,能缩短测评时间。技评方面多以教师观测为主。水平四阶段的学生已具备一定的自主学习和合作学习能力,因此教师在设计评价时应创设一定的合作或创编的情境,在情境中观测学生的表现,如在速度类项目(多人长绳绕“8”字或4人和谐跳接力等)中通过设计合作类比赛进行评价;而花样类项目则通过6~8人一组花样创编的形式开展评价。

三、水平四花样跳绳运动大单元学习评价示例

《课程标准(2022年版)》指出:“体育与健康课程重视学习评价的激励和反馈功能,注重构建评价内容多维、评价方法多样、评价主体多元的评价体系。”水平四花样跳绳运动大单元学习评价依据课标要求,从课堂表现评价、过程性评价和终结性评价三个方面进行示例分享。

(一) 课堂表现评价示例

本示例呈现的是花样跳绳过程性评价中的一种,以水平四花样跳绳运动大单元一中的第22课时教学设计进行课堂表现评价。在本课教学实施时,坚持评价指标的多元化,既有学生自评也有同伴互评,既有主观评价也有量化评价,既有针对运动技能掌握的评价也有针对健康行为和体育品德的评价,以评导学,促进学生的综合能力发展(见表4-5)。

表4-5 水平四花样跳绳运动大单元36—22课堂表现评价表

指标对象	表现	自评	互评	得分
基础知识	能说出交互绳换接绳的动作要领和长绳绕“8”字的练习方法。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
技能运用	能较好地把握换接绳的时机和多人长绳绕“8”字的入绳时机,不容易绊绳。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
体能表现	有充沛的体能,绕“8”字时跑动积极、过绳轻松,能及时跟上节奏。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
健康行为	能使用语言或深呼吸调整情绪,使之保持稳定;具备较强的安全意识。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
体育品德	有较好的角色意识,能正确对待胜负。	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	

(续表)

得分(30分)			
评定等级:需努力<18 18≤合格<24 24≤良好<27 27≤优秀≤30			<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力

(二) 过程性评价示例

过程性评价分为课堂表现与课外表现两部分。课堂表现综合得分满分为30分,取本学期所有的课堂表现的平均分;课外表现综合得分满分为10分,日常的跳绳锻炼或参加比赛等都可获得相应的加分(见表4-6)。

表4-6 水平四花样跳绳运动大单元学习过程性综合评定表

班级: 姓名: 学号:

过程性评价	评价得分	评价内容	得分
课堂表现	30分	取本学期所有课堂表现均分。	
课外表现	10分	1. 每学期观看8次及以上花样跳绳比赛加3分,5~7次加2分,3~4次加1分。 2. 每周利用花样跳绳锻炼5次以上加3分,3~4次加2分,2次加1分。 3. 参加各级跳绳比赛:市级及以上加3分,区级加2分,校级加1分。 4. 和家长一起进行花样跳绳体育锻炼或参加社区跳绳比赛加1分。	
得分(40分)			
评定等级:需努力<24 24≤合格<32 32≤良好<36 36≤优秀≤40			<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力

(三) 终结性评价示例

水平四花样跳绳运动大单元终结性评价是对学生整个大单元学习目标实现程度做出的评价。它以学习目标为指向,以所学项目为具体内容,全面考查学生的核心素养水平。开展大单元综合评价,要围绕运动能力、健康行为和体育品德,观测学生在情境中的具体表现,并结合《课程标准(2022年版)》水平四新兴体育类运动学业质量标准来制订评价内容权重(见表4-7),结合水平四花样跳绳运动大单元赛季开展终结性评价(见表4-8)。

1. 评价权重

表 4-7 水平四花样跳绳运动大单元评价分值表

核心素养	运动能力(24 分)				健康行为	体育品德	总分
	体能状况	运动认知	技战术运用	体育展示或比赛			
分值	6 分	6 分	6 分	6 分	18 分	18 分	60 分

2. 评分标准

表 4-8 中,每个评分点对应不同分值,教师针对学生所达到的水平在“得分”列填写具体分值。

表 4-8 水平四花样跳绳运动大单元综合评分标准表

核心素养	具体维度	观测点	分值	得分
运动能力 (24 分)	体能状况	体能充沛,摇跳节奏稳定,无失误。	6 分	
	运动认知	充分了解花样跳绳的动作要领和练习方法,能提出编排意见。	6 分	
	技战术运用	完成动作轻松,绳形饱满,动作与音乐节奏合拍,无失误。	6 分	
	体育展示或比赛	能主动参与展示或表演,过程中表情愉悦。	6 分	
健康行为 (18 分)	运动前的准备充分,运动中有安全防护意识,能关注安全隐患并消除它。 展示中情绪稳定,出现问题时能及时调整自己的心态或帮助同伴调整情绪。 有配合意识和行为,能参与讨论编排设计,能服从安排。			18 分
	能自尊自信,积极进取。 能遵守规则,诚信自律。 能相互尊重,团队合作。			18 分
	合计得分			
评定等级:需努力<36 36≤合格<48 48≤良好<54 54≤优秀≤60			<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	

(四) 综合评定

学生的综合评定可结合过程性评价和终结性评价,过程性评价得分与终结性评价得分相加形成最后的综合得分(见表 4-9)。

表 4-9 水平四花样跳绳运动大单元综合评定表

赋分方法	总分	得分	综合得分
过程性评价	40 分		
终结性评价	60 分		
综评等级:需努力<60 60≤合格<80 80≤良好<90 90≤优秀≤100			<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力

第五节 水平四新兴体育类运动跨学科主题学习的教学设计

本次跨学科主题学习活动以“适合的音乐”为主题,融入音乐、数学、信息技术学科的知识,通过选择适合的音乐来提升跳绳速度和花样动作的观赏性。在本示例中,学生通过数学学科的方差知识对个人跳绳速度、稳定度等信息进行数据处理和分析,找到适合自己速率的音乐,来帮助自己稳定节奏性和提升跳绳速度,使枯燥的速度提升训练知识化、科学化,利用音乐中的不同节奏变化或重音等编排不同的跳绳动作,以提升花样跳绳的娱乐性和观赏性,从而提升愉悦的学练体验,培养利用所学知识解决问题的能力。

一、水平四花样跳绳运动跨学科主题学习的教学设计

(一) 学情分析

水平四阶段的学生已经具备一定的知识和技能积累,这有利于跨学科主题学习活动的开展。学生利用平均数与方差的知识对自己跳绳的稳定情况进行图表分析,帮助自己选择合适的跳绳进行速度练习,从而更好地掌握花样跳绳速度跳技能;利用音符时值的长短掌握跳绳节奏,使用不同速率的音乐巩固和提升跳绳速度。水平四的学生已具备一定的音乐创编知识,这有利于花样跳绳动作创编和配乐,如重音部分安排难度动作,缓慢的节奏安排缠绕、移动等动作。

(二) 设计思路

花样跳绳中的速度与绳体存在一定关系。不同水平阶段使用不同的绳体,能达到事半功倍的效果。因此,教学时可以利用数学学科水平四中有关平均数和方差的知识来帮助学生选择与自己现阶段速度相匹配的绳体进行学练。首先,让学生收集

自己用不同材质、不同粗细绳体(珠节绳、胶绳、钢丝绳)训练的计时单、双摇速度跳数据,每种绳体跳5~10次,将每次的成绩用统计表记录下来,利用平均数知识算出自己不同绳体的平均成绩,如果平均成绩比较接近,可以用方差知识进行分析,得出现阶段自己跳哪种绳体时成绩最稳定的结论;然后,利用不同速率的音乐节奏进行速度跳练习,找出适合自己现阶段的速率音乐进行学练,帮助巩固速度跳技术动作,稳定速度跳成果,有条件的还可以使用跳绳运动软件等进行测试或观测、记录跳绳作业。另外,音乐学科要求水平四阶段的学生能熟练感知、辨别音乐的节奏、节拍、旋律及其他常见音乐表现要素的特点,教师可以利用这一知识点,让学生根据音乐节奏的不同创编跳绳花样动作。如根据音乐的节奏变化编排动作,在重音部分安排双摇跳等难度动作,有利于学生对跳绳技术的巩固和熟练,这也符合音乐学科水平四阶段的自主创编要求。这种将跳绳动作节奏的把控和音乐知识结合的方法,能提升学生自我挑战的学练兴趣。

二、水平四花样跳绳运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

表4-10 水平四“适合的音乐”跨学科主题学习的单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:通过练习实践,体会不同材质、不同粗细绳体的手感,运用数学平均数、方差等知识,选出适合的绳体;利用音乐节奏和信息技术提高跳绳速度和花样动作的整齐度;根据不同的音乐风格编排合适的跳绳动作;发展肌肉力量、心肺耐力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在花样跳绳的学练中保持良好的情绪;学会与同伴友好相处并积极地进行沟通交流;能利用科技产品消除运动疲劳。</p> <p>3. 体育品德:在速度学练中表现出坚持不懈的精神,能正确看待测试结果。</p>
主要教学内容	<p>任务一:1分钟计时单、双摇跳;个人或合作摇绳练习;不同绳体的跳绳练习;运用数学学科的平均数、方差知识分析测试成绩,以便学生找出最适合自己的绳体;</p> <p>任务二:利用不同速率的音乐巩固和提升速度跳节奏;</p> <p>任务三:选择适合不同音乐风格的花样动作进行创编。</p>
重难点	学生学习 运用各学科知识改进技术动作。
	教学内容 指导和落实跨学科知识。
	教学组织 学生对所运用的各学科知识的熟练程度及测试、分析过程中的秩序维持。
	教学方法 技术动作改进之前主要运用数据收集法、分析法、观察法;技术动作改进练习过程中,以小组为核心,运用合作学习、探究学习、自主学习等方法。

(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:采集不同绳体单、双摇跳的测试成绩,运用方差知识分析数据,得出结论;发展动作速度、心肺耐力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中能主动与同伴合作交流,提高社会适应能力;在保证安全的前提下,完成各项任务。</p> <p>3. 体育品德:在测试中诚实守信、自尊自信、勇于挑战。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 复习方差知识,说明本次课程的主题与操作流程,制作好收集资料的表格;</p> <p>(2) 分组用不同材质的绳体进行单、双摇跳测试,同时记录自己的成绩;</p> <p>(3) 制作不同绳体成绩的方差图,并根据方差图找到适合自己的绳体。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>单摇跳比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 立卧撑;</p> <p>(2) 平板支撑;</p> <p>(3) 原地后踢腿跑;</p> <p>(4) 原地高抬腿跑。</p>	<p>1. 教师讲解,学生小组合作完成表格;测试场地可安排 2×2 米的场地,学生分组自行测试并记录成绩;小组内进行计算和选绳。</p> <p>2. 组织开展小组赛或个人赛,交流体会。</p> <p>3. 体能练习,听口令集体完成。</p> <p>(1) 立卧撑 40 秒 $\times 3$ 组;</p> <p>(2) 平板支撑 40 秒 $\times 3$ 组;</p> <p>(3) 原地后踢腿跑 8 米 $\times 3$ 趟;</p> <p>(4) 原地高抬腿跑 30 秒 $\times 3$ 组。</p>
2	<p>1. 运动能力:通过不同速率音乐的运用,找到适合自己的速度跳音乐,提高花样跳绳速度跳技术;发展肌肉力量、动作速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能运用跨学科知识进行体育锻炼;提高适应环境的能力。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中做到积极进取、超越自我、尊重裁判、团队合作。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 将制作好的方差图展示、评价;</p> <p>(2) 个人赛或小组赛:用选好的绳体进行单、双摇跳比赛并记录成绩(团体赛和个人赛);</p> <p>(3) 小组合作实验学习:在不同速率的音乐中完成速度跳,找到能帮助自己稳定速度跳节奏的音乐,在熟悉了一种节奏后再尝试另一种节奏,提升跳绳速度。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>双摇跳比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俄罗斯转体;</p> <p>(2) 仰卧举腿;</p> <p>(3) 背起;</p> <p>(4) 波比跳。</p>	<p>1. 全班汇报交流;用选好的绳体进行比赛,比赛场地设置:5 \times 5 米;组织小组合作记录数据,看看是否有提高;制订锻炼计划,选择与自己跳绳速度相匹配的音乐节奏进行学练。</p> <p>2. 组织开展小组赛或个人赛,交流体会。</p> <p>3. 两人一组合作练习。</p> <p>(1) 俄罗斯转体 30 个 $\times 3$ 组;</p> <p>(2) 仰卧举腿 30 个 $\times 3$ 组;</p> <p>(3) 背起 15 个 $\times 3$ 组;</p> <p>(4) 波比跳 15 个 $\times 3$ 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:根据不同音乐风格进行花样动作的创编,在音乐的配合下进行技术动作的巩固和运用;发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在创编活动中能与同伴友好地沟通与合作。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中做到自尊自信、公平正义、诚信守则。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 交流锻炼计划,互相评价;</p> <p>(2) 选择适合不同音乐风格的花样动作进行创编;</p> <p>(3) 情境创设:有人扭伤了脚应该如何处理?</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>集体花样赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) “十”字象限跳;</p> <p>(2) 跑绳梯;</p> <p>(3) 屈臂哑铃;</p> <p>(4) 侧向爬行。</p>	<p>1. 采用小组内交流汇报和评价的方式进行;各小组选用不同风格的音乐创编花样动作;进行组间对战,比赛场地设置:速度跳5×5米、花样赛12×12米;每个小组一套药品,小组合作选择正确的药品处理伤痛。</p> <p>2. 组织开展小组赛或个人赛,交流体会。</p> <p>3. 将学生分成四组,根据教师的提示,学生按顺时针方向循环练习。</p> <p>(1) “十”字象限跳30次×3组;</p> <p>(2) 跑绳梯5米×3组;</p> <p>(3) 屈臂哑铃30次×3组;</p> <p>(4) 侧向爬行5米×3组。</p>

第五章 新兴体育类运动单项大单元教学设计

《课程标准(2022年版)》列举的新兴体育类运动项目主要包括定向运动、野外生存、攀岩、花样跳绳、极限飞盘、独轮车、飞镖等。前面的章节以花样跳绳为例呈现了不同水平大单元教学的设计与实施。本章在花样跳绳的基础上,精选了新兴体育类运动中较为流行的、比较适合在学校推广开展的定向运动、攀岩、极限飞盘、飞镖四个项目,分别设计了一份适用于水平四阶段零基础学生学习的18课时大单元教学计划示例。该设计注重学习过程的螺旋式上升,关注单元知识间的纵向和横向联系,强调大单元知识技能结构中技战术教学的时序性和比赛情境下的实践运用。学生通过整个18课时的大单元学习,可以基本掌握所学运动项目的基础知识和基本技战术,参加相应赛事,达到该运动项目的入门水平。教师也可以在示例的基础上,结合学校实际情况,参照本书第二章、第三章、第四章中不同水平花样跳绳运动大单元教学计划示例,进行其他新兴体育类运动项目不同水平大单元教学的设计与实施。

第一节 定向运动大单元教学设计

定向运动是一项具有较强挑战性、探险性及结果不可预测的新兴体育类运动。该运动不仅能促进学生积极参与体育运动,养成健康生活方式,健全人格品质,提升健康水平,还有利于发展学生运用多学科知识与技能的能力,提高应对各种突发事件的能力,增强学生的创新意识和适应能力。本章根据《课程标准(2022年版)》的要求,坚持“健康第一”的教育理念、落实“教会、勤练、常赛”的要求,从保证基础、重视多样、关注融合、强调运用等角度整体设计课程内容,帮助学生学习和掌握结构化的定向运动技能、体能和健康知识。本节的设计与实施适用于水平四零基础的学生,教师教其他水平的学生时可根据其核心素养发展水平作相应调整。

一、定向运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平四阶段的学生正处于青春期,精力旺盛,活泼好动,身体骨骼、肌肉和中枢神经系统日趋发育成熟,喜欢参加校内外的各种体育活动和比赛。同时,水平四阶段的学生处于由形象思维向抽象思维的转变适应过程中,认识能力较之前有了很大的提高,观察力、想象力、记忆力、创造力飞速发展,能独立进行初步的推理假设,不再愿意做被动的适应者、服从者、模仿者、执行者,力求成为主动的探索者、发现者、选择者。定向运动特有的体力与智力并重、自主决策行进路线等特性,可以通过由浅入深、循序渐进的学习体验,更好地满足学生的发展需求。

2. 学习基础

水平四阶段的学生具备一定的地理知识,知道地图上的颜色和符号可以代表特定含义,能快速识别定向地图,理解地图上标示的地形地貌。在运动能力方面,该阶段的学生已经经历一段时间的耐力跑练习,具备基本的心肺耐力,同时掌握了一定的障碍跑技能,已具有学习定向运动所需的知识与技能储备和小组合作学练的能力,能较好地完成定向运动相关知识与技能的学练。

3. 能力水平

水平四阶段的学生在心智上较为成熟,具有一定的空间旋转能力和将二维地图与三维现地对应分析的能力,能较快掌握现地用图和选路找点技能。同时,他们已经具备独立思考、判断、概括等能力,但对细小部分缺乏观察,注意的范围有限。他们已能在表象和概念的基础上进行抽象的分析与理解,比较能力也随之提高,通过针对性读图找点练习,可以在较短时间内掌握定向运动技能。

(二) 设计思路

基于零基础定向运动学习目标和内容,根据教学内容之间的递进关系,结合初中生特定年龄段和项目本身的特点,定向运动大单元的教学以“掌握正确识别地图技能—在游戏中学习和体验定向运动的基本动作和技能—在比赛或展示中运用基本动作进行衔接,完成多个技能的小组合作练习—知道定向运动各项比赛的基本规则和要求,担任展示或比赛的裁判”为主线,贯穿《课程标准(2022年版)》中基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面的内容要求,结构化设计大单元教学(见图5-1),设置一系列情境为学生提供运用基本定向技能、方法与手段

的机会,从而培养学生的运动能力、健康行为和体育品德。

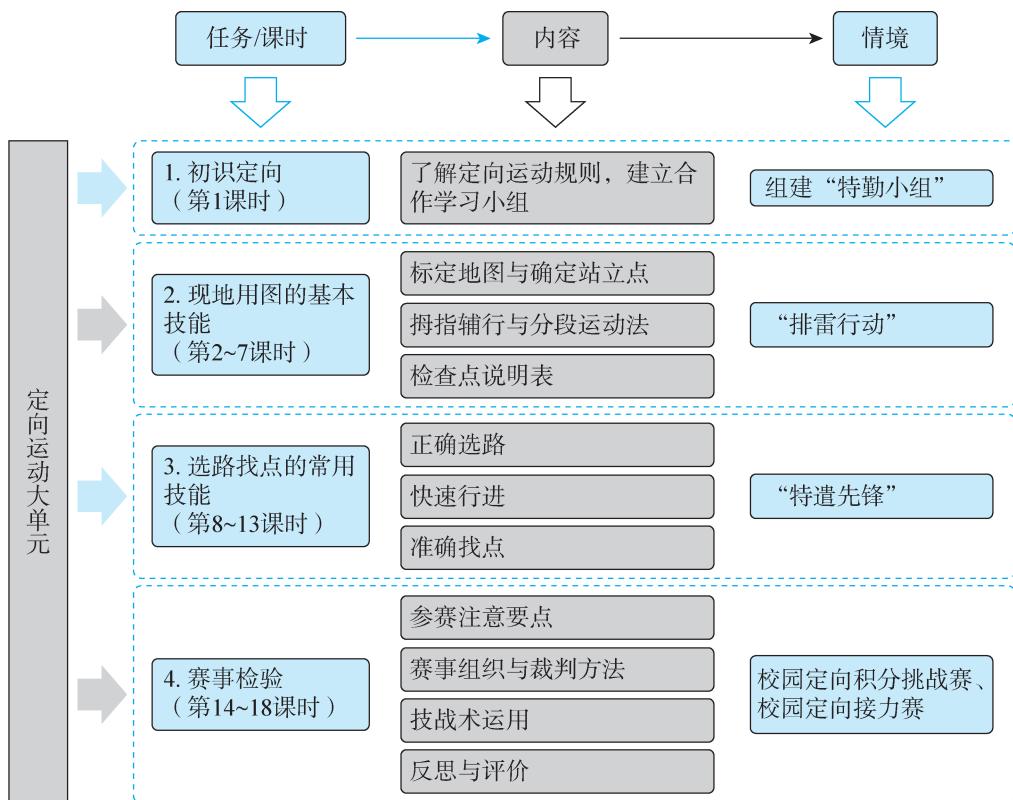


图 5-1 定向运动大单元教学设计框架图

二、定向运动大单元教学计划示例

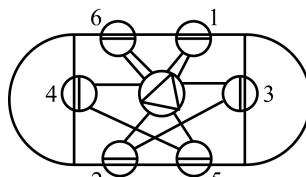
表 5-1 定向运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力: 积极参与定向运动学练, 感受定向运动乐趣, 掌握识图、选路、找点的基本技术, 并在定向运动的综合练习和比赛中运用所学组合动作技术, 发展运动中的逻辑思维和阅读能力; 理解定向运动相关技术的基本原理以及定向运动的文化、特点与价值; 经常观看定向运动比赛, 并能简要分析比赛中的现象与问题, 形成积极的体育态度, 提高分析问题和解决问题的能力; 发展位移速度、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极参加各类定向运动比赛, 知道定向运动对健身、交友具有积极作用; 了解定向运动的安全防护知识及常见定向运动损伤的处理方法并应用于日常生活中; 能积极应对比赛环境的变化, 学会调控自己的情绪, 积极应对挫折和失败, 保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德: 具有团队合作精神, 在定向运动的过程中遇到困难或挑战自身身体极限时, 在保证安全的情况下能克服困难、坚持到底, 与同伴一起顽强拼搏; 有正确的胜负观, 在定向运动的过程中充满自信且乐于助人; 表现出良好的礼仪, 在定向运动比赛中能承担不同角色并认真履行职责。</p>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:定向运动基本知识与文化;安全防护知识及常见定向运动损伤的处理方法;指北针标定、拇指辅行、超前读图、参照点与攻击点、三步法、扶手法、偏向瞄准、直线穿越等基本定向技术等。</p> <p>2. 技战术运用:借点法、简化法、放大法;分段运动法、连续运动法、依线运动法、提前绕行法等。</p> <p>3. 体能练习:“4~6分钟定时跑”“自然地形跑”“各种游戏性的障碍跑、变速跑”“各种方式的跳绳”“俯卧撑”“自重深蹲”“绳梯练习”“金鸡独立”“网鱼游戏”等。</p> <p>4. 展示或比赛:百米定向赛、迷宫定向赛、校园定向赛等。</p> <p>5. 规则与裁判方法:定向个人赛、团体赛和积分赛的规则与裁判方法。</p> <p>6. 观赏与评价:评价分析自己及他人在班级比赛中的技术运用情况;观赏8次以上定向运动赛事并进行点评。</p>		
重难点	学生学习 地图信息与实地景物的情景匹配。		
	教学内容 不同场景下各基本技能的综合应用。		
	教学组织 规范设计比赛场地、路线和方法,避免出现跟跑、出发等待时间过长等问题。		
	教学方法 注重赛后反思,通过复盘显性化呈现学生现地用图思维过程并予以个性化指导,提升学习效果;应用现代信息技术加深学生对定向知识的理解和应用。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:知道定向运动的起源与发展、健身价值、基本规则;了解地图元素,能看懂平面示意图;发展肌肉力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与“室内寻宝”活动,乐于与他人沟通和交流,体验定向运动的快乐。</p> <p>3. 体育品德:遵守定向游戏规则,尊重裁判,尊重对手,表现出公平竞争的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 定向运动的起源、特点、规则;</p> <p>(2) 定向地图的颜色;</p> <p>(3) 定向地图的图例与符号。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“室内寻宝”挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 仰卧起坐;</p> <p>(2) 仰卧举腿;</p> <p>(3) 快速俯卧撑;</p> <p>(4) 连续蹲跳起。</p>	<p>1. 运用多媒体演示、讲解定向运动基本知识。</p> <p>2. 组织“室内寻宝”挑战赛,体验定向运动;学生4~6人一组,组成固定“特勤小组”,根据教师提供的“寻宝地图”(教室平面图)找出“宝藏”,以最短时间找到的小组为胜。</p> <p>3. 学生讨论定向运动员需要具备的能力;教师指导学生两人一组进行体能练习。</p> <p>(1) 仰卧起坐20次;</p> <p>(2) 仰卧举腿20次;</p> <p>(3) 快速俯卧撑10次×2组;</p> <p>(4) 连续蹲跳起15次×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:掌握指北针标定地图的方法,快速利用明显地物、地形点确定站立点,判断目标点方向的方法;发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:体验定向运动的快乐,树立安全意识,发展善于交往、团结协作和较稳定的心理能力。</p> <p>3. 体育品德:养成积极应对困难、敢于拼搏、敢于争先的精神和诚信自律、公平公正的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 指北针原理; (2) 指北针标定地图; (3) 利用明显地物、地形点确定站立点。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“蛛网定向”赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 跪姿俯卧撑; (2) 蛙泳划臂; (3) 跪姿交替俯卧撑; (4) 平板支撑。 	<p>1. 学生介绍指北针原理,教师补充并演示指北针标定地图及利用明显地物、地形点综合分析、确定站立点的方法,带领学生在校园内尝试确定站立点。</p> <p>2. “蛛网定向”赛:起点、终点均在场地中央,各“特勤小组”根据手中地图的标示从起点出发后跑向1号点,打卡后向2号点跑去,直到跑完所有点后回到终点,以先完成的小组为胜。</p>  <p>3. 教师讲解体能练习方法与要求,组织学生集体进行体能练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 跪姿俯卧撑 4个八拍×3组; (2) 蛙泳划臂 4个八拍×3组; (3) 跪姿交替俯卧撑 4个八拍×3组; (4) 平板支撑 30秒×3组。

(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:掌握拇指辅行的方法,能随时标定地图、确定站立点及行进方向,发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:体验定向运动的快乐,发展善于交往、团结协作的能力,表现出乐观开朗、沉着冷静。</p> <p>3. 体育品德:积极应对学练中遇到的困难,表现出坚持到底、顽强拼搏的优秀品质和公平竞争的意识与行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习指北针标定地图、综合分析法;</p> <p>(2) 拇指辅行;</p> <p>(3) 分段运动法。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>迷宫定向赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 开合跳;</p> <p>(2) 原地高抬腿跑;</p> <p>(3) 侧向高抬腿跑;</p> <p>(4) 小步跑。</p>	<p>1. 教师组织学生集体复习指北针标定地图、综合分析法,学习拇指辅行的方法;讲解、演示拇指辅行方法后,带领学生进行自然地形跑,随时停下检查学生指北针尖角指向是否正确。</p> <p>2. 教师创设“排雷”任务情境,讲解迷宫定向方法与规则,学生3~4人一组,以最短时间找到所有目标点并到达终点的小组为胜。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法与要求,组织学生集体进行体能练习。</p> <p>(1) 开合跳 15米×2组;</p> <p>(2) 原地高抬腿跑 30秒×2组;</p> <p>(3) 侧向高抬腿跑 30秒×2组;</p> <p>(4) 小步跑 15米×2组。</p>
4	<p>1. 运动能力:了解检查点说明表表示的含义,能正确判断并快速找到检查点所在具体位置;发展反应能力、位移速度、肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参加比赛活动,主动同他人交流合作,发展良好的情绪控制力,养成基本的协作意识和团队意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练过程中充满自信,乐于助人,表现出良好的礼仪,承担不同角色并认真履责。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 检查点说明表的作用;</p> <p>(2) 检查点说明表的符号含义;</p> <p>(3) 绘制教室定向图、设计路线,制作检查点说明表。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>室内轮椅定向赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑交替抬腿;</p> <p>(2) 支撑交替摸肩;</p> <p>(3) 支撑开合跳;</p> <p>(4) 俯身登山跑。</p>	<p>1. 教师多媒体演示、讲解检查点说明表的用途与含义;学生参照图示制作室内定向比赛用图、设计路线及制作检查点说明表。</p> <p>2. 教师创设“排雷”任务情境,讲解室内轮椅定向赛方法与规则;学生分成6组,每组设计1条比赛路线并推选1名学生担任“工兵”,“工兵”随机抽取其他小组设计的路线,坐在轮椅上完成该路线。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法与要求,组织学生集体进行体能练习。</p> <p>(1) 平板支撑交替抬腿 20次×3组;</p> <p>(2) 支撑交替摸肩 20次×3组;</p> <p>(3) 支撑开合跳 20次×3组;</p> <p>(4) 俯身登山跑 20次×3组。</p>

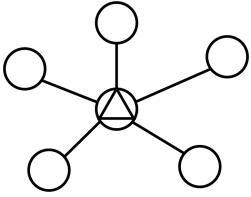
(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:能正确选择参照点、判断攻击点;发展肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:体验定向运动的快乐,发展善于交往、团结协作和较稳定的心理能力,表现出乐观开朗、沉着冷静。</p> <p>3. 体育品德:能迎难而上,具备吃苦耐劳、敢于拼搏、敢于争先的精神,遵守各种规范和规则,做到诚信自律、公平公正。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习地图知识与检查点说明表的含义;</p> <p>(2) 学习读图分析参照点与目标点。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“背图定向赛”。</p> <p>3. 体能练习(哑铃):</p> <p>(1) 前平举;</p> <p>(2) 侧平举;</p> <p>(3) 肩上推举;</p> <p>(4) 俯身哑铃臂屈伸。</p>	<p>1. 教师组织学生集体复习地图知识与检查点说明表的含义;教师运用多媒体演示、讲解参照点、攻击点的选择和偏向瞄准法。</p> <p>2. 教师创设“行军”任务情境,讲解“背图定向赛”的方法与规则;学生分成6组,出发前1分钟看图、背图,要求只凭检查点说明表找到目标点,以正确找到点数多的小组为胜。</p> <p>3. 教师讲解哑铃练习方法与要求,组织学生集体进行体能练习。</p> <p>(1) 前平举10次×3组;</p> <p>(2) 侧平举10次×3组;</p> <p>(3) 肩上推举10次×3组;</p> <p>(4) 俯身哑铃臂屈伸10次×3组。</p>
6	<p>1. 运动能力:知道重新定位的方法与技能;发展肌肉力量、灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:体验定向运动的快乐,养成良好的情绪控制力,能主动与他人交流与合作,提升交往和合作能力。</p> <p>3. 体育品德:积极应对绘制地图时遇到的困难,养成顽强拼搏、相互尊重、诚实守信、乐于助人、正确对待成败的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 现地分析;</p> <p>(2) 现地地形地貌与地图呈现;</p> <p>(3) 绘制地图。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>现地绘制地图。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 小步跑;</p> <p>(2) 原地高抬腿跑;</p> <p>(3) 开合跳;</p> <p>(4) 定时跑。</p>	<p>1. 教师多媒体演示、讲解重新定位方法;学生根据教师出示的场景图片,练习绘制定向地图简图。</p> <p>2. 教师创设“侦察”任务情境,讲解绘制定向比赛用图的方法与要求,学生分成6组现地绘制。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法与要求,组织学生集体进行体能练习。</p> <p>(1) 小步跑20米×3组;</p> <p>(2) 原地高抬腿跑30秒×3组;</p> <p>(3) 开合跳20个×3组;</p> <p>(4) 定时跑2分钟×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:理解检查点说明表表示的含义,能正确判断检查点所在具体位置并快速找到;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:体验定向运动的快乐,遭受挫折和失败时保持情绪稳定,交往和合作能力提升。</p> <p>3. 体育品德:积极应对布点和寻点过程中遇到的困难,表现出自信和抗挫折能力,具有责任意识和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习检查点说明表中的符号含义;</p> <p>(2) 找到教师布置的点标;</p> <p>(3) 根据教师的检查点说明表进行布点。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“布雷”与“排点”挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 举哑铃(扩胸、侧举);</p> <p>(2) 团身跳;</p> <p>(3) 俯卧撑;</p> <p>(4) 纵跳摸高。</p>	<p>1. 教师利用挂图讲解检查点说明表中的符号含义,布置找点、布点要求;学生分组练习。</p> <p>2. 教师创设“布雷”与“排雷”任务情境,制作布点用图(无路线、无检查点序号);第一组学生出发,按说明表进行布点,之后第二组学生出发找到点标并判断点标放置位置是否正确。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法与要求,组织学生分组进行体能练习。</p> <p>(1) 举哑铃(扩胸、侧举)10次×3组;</p> <p>(2) 团身跳 10 次×3 组;</p> <p>(3) 俯卧撑 10 次×3 组;</p> <p>(4) 纵跳摸高 15 次×3 组。</p>
8	<p>1. 运动能力:了解路线选择的方法,掌握路线选择的原则;发展肌肉力量、灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:体验定向运动的快乐,加强适应外界环境变化的能力,保持运动、学习和生活中情绪的稳定性,学会较好地处理人际关系。</p> <p>3. 体育品德:能正确且积极应对困难,敢于拼搏,敢于争先,诚信自律,公平公正。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 选路的四个基本原则;</p> <p>(2) 图上分析;</p> <p>(3) 现地实践。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>校园定向赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯卧两头起;</p> <p>(2) 侧卧两头起;</p> <p>(3) 卷腹;</p> <p>(4) 平板支撑。</p>	<p>1. 教师多媒体演示、讲解选路的四个基本原则;学生理解后练习在图上选择最佳路线,在校园内练习。</p> <p>2. 教师制作添加地形条件的校园定向地图,创设“野外行军”任务情境,讲解比赛规则;学生分组出发开始比赛,赛后回忆行进路线并进行分析与反思。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法与要求,组织学生集体进行体能练习。</p> <p>(1) 俯卧两头起 20 次×2 组;</p> <p>(2) 侧卧两头起 20 次×2 组;</p> <p>(3) 卷腹 20 次×2 组;</p> <p>(4) 平板支撑 30 秒×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:能正确、快速应用指北针标定地图、确定行进方向并快速穿越;掌握超前读图技能;发展肌肉力量、灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:养成良好的情绪控制力,提升交往和合作能力。</p> <p>3. 体育品德:遵守比赛规则,强化规则意识,表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习指北针标定地图、综合分析法;</p> <p>(2) 指北针确定行进方向(“红对红”);</p> <p>(3) 超前读图。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“指北针”之星。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 变向跑;</p> <p>(2) “十”字象限跳;</p> <p>(3) 连续俯卧撑;</p> <p>(4) 仰卧举腿。</p>	<p>1. 教师示范、讲解,指导学生分析“红对红”的应用方法。</p> <p>2. 教师创设“物资运输”任务情境,讲解“指北针”之星的比赛方法与要求;学生分成6组,利用指北针依次找到目标点并跑回起点,以最短时间找到所有目标点的小组为胜。</p>  <p>3. 教师讲解体能练习方法与要求,组织学生集体进行体能练习。</p> <p>(1) 变向跑30米×3组;</p> <p>(2) “十”字象限跳15个×3组;</p> <p>(3) 连续俯卧撑10次×3组;</p> <p>(4) 仰卧举腿15次×3组。</p>
10	<p>1. 运动能力:掌握简化视图技能;发展肌肉力量、灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:体验定向运动的快乐,有良好的情绪控制力,主动与他人交流与合作,提升交往和合作能力。</p> <p>3. 体育品德:养成顽强拼搏、相互尊重、诚实守信、乐于助人、正确对待成败的优良品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习地图知识;</p> <p>(2) 框定路线范围;</p> <p>(3) 简化视图。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>校园定向赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 折返跑;</p> <p>(2) 15秒快速跳绳;</p> <p>(3) 波比跳;</p> <p>(4) 50米跑。</p>	<p>1. 教师多媒体演示、讲解简化视图的目的与注意事项;学生根据教师出示的地图,练习简化视图。</p> <p>2. 教师利用器械设置障碍,模拟野外行军环境;学生运用简化视图、超前读图等技能完成比赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法与要求,组织学生集体进行体能练习。</p> <p>(1) 折返跑10米×2组;</p> <p>(2) 15秒快速跳绳×3组;</p> <p>(3) 波比跳15次×2组;</p> <p>(4) 50米跑×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:了解地形地貌与跑速的关系,掌握红绿灯原则;发展肌肉力量、灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:体验定向运动的快乐,发展善于交往、团结协作和较稳定的心理能力。</p> <p>3. 体育品德:遵守各种规范和规则,表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、敢于争先的精神,做到诚信自律、公平公正。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 地形地貌与跑速的关系;</p> <p>(2) 红绿灯原则;</p> <p>(3) 图上分析;</p> <p>(4) 实践练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>校园定向赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 高抬腿跑;</p> <p>(2) 小步跑+加速跑;</p> <p>(3) 高抬腿跑+加速跑;</p> <p>(4) 间歇跑。</p>	<p>1. 教师多媒体演示、讲解定向越野红绿灯原则;学生理解后练习在图上标示红绿灯路段,在校园内练习。</p> <p>2. 教师制作添加地形条件的校园定向地图,创设“野外行军”任务情境,讲解比赛规则;学生分组出发,开始比赛,赛后回忆行进路线并进行分析与反思。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法与要求,组织学生集体进行体能练习。</p> <p>(1) 高抬腿跑 20 米×2 组;</p> <p>(2) (小步跑 10 米+加速跑 30 米)×2 组;</p> <p>(3) (高抬腿跑 10 米+加速跑 30 米)×2 组;</p> <p>(4) 间歇跑 200 米×3 组。</p>
12	<p>1. 运动能力:知道偏向瞄准法等检查点捕捉的技能;发展肌肉力量、灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参加比赛,主动同他人交流合作,发展良好的情绪控制力,养成基本的协作意识和团队意识。</p> <p>3. 体育品德:能迎难而上,表现出克服困难、坚持到底、顽强拼搏的优秀品质和公平竞争的意识和行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 定标志点攻击法;</p> <p>(2) 偏向瞄准法;</p> <p>(3) 地貌分析法。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>校园定向赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 连续单脚跳;</p> <p>(2) 连续双脚跳;</p> <p>(3) 绕杆跑;</p> <p>(4) 50 米跑。</p>	<p>1. 教师多媒体演示、讲解检查点捕捉的方法与技能;学生理解后在图上练习。</p> <p>2. 教师制作添加地形条件的校园定向地图,创设“野外行军”任务情境,讲解比赛规则;学生分组出发,开始比赛,赛后回忆行进路线并进行分析与反思。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法与要求,组织学生集体进行体能练习。</p> <p>(1) 连续单脚跳 20 米×4 组;</p> <p>(2) 连续双脚跳 20 米×3 组;</p> <p>(3) 绕杆跑 30 米×4 组;</p> <p>(4) 50 米跑×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力:掌握定向运动距离判断的方法;发展肌肉力量、灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:体验定向运动的快乐,遭受挫折和失败时保持情绪稳定,交往和合作能力提升。</p> <p>3. 体育品德:积极面对定向运动中遇到的困难,具有责任意识和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 比例尺; (2) 步测距离; (3) 时间测算。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>校园定向赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 连续单脚跳; (2) 行进间高抬腿跑; (3) 后蹬跑; (4) 折返跑。 	<p>1. 教师多媒体演示、讲解距离判定方法;学生分组练习。</p> <p>2. 教师创设“野外行军”任务情境,讲解比赛规则;学生分组出发,开始比赛,赛后回忆行进路线并进行分析与反思。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法与要求,组织学生集体进行体能练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 连续单脚跳 20 米×4 组; (2) 行进间高抬腿跑 20 米×3 组; (3) 后蹬跑 30 个×4 组; (4) 不等距折返跑(20 米+30 米+50 米)×2 组。
14	<p>1. 运动能力:了解定向运动三点法,适应比赛节奏;发展肌肉力量、灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参加比赛,主动同他人交流合作,发展良好的情绪控制力,养成基本的合作意识和团队意识。</p> <p>3. 体育品德:养成吃苦耐劳、敢于拼搏、敢于争先的精神,遵守各种规范和规则,做到诚信自律、公平公正。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 回顾参加定向比赛的得失; (2) 三点法; (3) 终点定律。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>校园定向赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 徒手深蹲; (2) 深蹲跳; (3) 弓箭步蹲跳; (4) 50 米跑。 	<p>1. 学生反思、讨论参加定向比赛的经历;教师讲解三点法与终点定律,学生理解后在比赛中尝试练习。</p> <p>2. 教师创设“急行军”任务情境,讲解比赛规则;学生分组出发,开始比赛,赛后回忆行进路线并进行分析与反思。</p> <p>3. 教师组织学生集体进行体能练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 徒手深蹲 20 次×3 组; (2) 深蹲跳 20 次×3 组; (3) 弓箭步蹲跳 20 次×4 组; (4) 50 米跑×2 组。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15~17	<p>1. 运动能力:体验各类常见校园定向比赛,提升定向技能在实战中的应用水平;发展肌肉力量、灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参加比赛,体验定向运动的快乐,发展善于交往、团结协作和较稳定的心理能力,表现出乐观开朗、沉着冷静。</p> <p>3. 体育品德:具有团队合作精神,在定向运动的过程中遇到困难或挑战,在保证安全的情况下能克服困难、坚持到底,与同伴一起顽强拼搏;有正确的胜负观,在定向运动的过程中充满自信且乐于助人。</p>	<p style="text-align: center;">校园定向积分挑战赛</p> <p>一、组织方法</p> <p>1. 组织 3 场校园定向积分赛,确保每个人都有角色体验。 2. 每组都要派出裁判、工作人员及参赛人员,工作人员负责比赛的策划和组织,裁判负责布置场地和比赛执裁。 3. 每组按每次比赛所取得的名次计算得分并累加,个人积分在小组得分的基础上再累加团体赛中的个人得分。</p> <p>二、比赛项目</p> <p>1. 百米定向赛。 2. 拼图定向赛。 3. 校园定向团体赛。</p> <p>三、自助体能练习菜单</p> <p>针对自身情况,选取体能练习中的内容,以 7 天为周期,制订一份发展自身体能的练习计划,跟踪练习过程,收集数据,反馈练习效果。</p> <p>速度:15 秒快速跳绳、小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、绳梯组合练习等。</p> <p>肌肉力量:①腰腹:站姿卷腹(侧向、对角等),坐姿类(举腿、收腹、转体等),仰卧类(举腿、蹬自行车、剪刀腿、抬腿保持等);②上肢:徒手/哑铃俯身伸展(Y、T、W、YW、TW 等);③下肢:静态蹲起类动作(半蹲、深蹲等),动态蹲起类(深蹲+跳起组合类)。</p> <p>灵敏性:障碍追逐、变向跑。</p> <p>心肺耐力:3 分钟定时跑、重复跑、折返跑、耐力跑。</p> <p>四、过程性评价和终结性评价</p> <p>根据评价方案,对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p>	

(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:体验接力定向比赛方法,能运用所学知识与技能快速解决比赛中遇到的问题;发展肌肉力量、灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参加比赛,体验定向运动的快乐,乐观开朗,沉着冷静,发展善于交往、团结协作和较稳定的心理能力。</p> <p>3. 体育品德:积极面对在定向运动过程中遇到的困难或挑战,做到坚持到底、勇于争先;能诚信自律、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>	<p style="text-align: center;">校园定向接力赛</p> <p>一、赛前准备</p> <ol style="list-style-type: none"> 设计 6 条比赛线路,起点、终点在同一处。 每组参赛学生为 6 人,各组地图线路顺序不同。 <p>二、比赛方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 学生每组 6 人,自定出发顺序,单人出发,完成一条线路回到终点后第二人出发,依次进行至最后一名队员完成,比赛结束。 成绩认定。 <ol style="list-style-type: none"> 对于每条线路,根据完成时间分别计线路个人名次; 以小组 6 人完成的总时长为小组成绩; 漏打、错打检查点则成绩无效。 <p>三、赛事回顾与路线分析</p> <p>请各条线路的第一名学生介绍比赛线路选择的依据,并做讨论。</p> <p>四、过程性评价和终结性评价</p> <p>根据评价方案,对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p>五、自助体能练习菜单</p> <p>针对自身情况,选取体能练习中的内容,以一周为周期,制订一份发展自身体能的练习计划,跟踪练习过程,收集数据,反馈练习效果。</p> <p>速度:15 秒快速跳绳、小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、绳梯组合练习等。</p> <p>肌肉力量:①腰腹:站姿卷腹(侧向、对角等)、坐姿类(举腿、收腹、转体等)、仰卧类(举腿、蹬自行车、剪刀腿、抬腿保持等);②上肢:徒手/哑铃俯身伸展(Y、T、W、YW、TW 等);③下肢:静态蹲起类动作(半蹲、深蹲等)、动态蹲起类(深蹲+跳起组合类)。</p> <p>灵敏性:障碍追逐、变向跑。</p> <p>心肺耐力:3 分钟定时跑、重复跑、折返跑、耐力跑。</p>	

第二节 攀岩运动大单元教学设计

本节以《课程标准(2022年版)》为依据,坚持“健康第一”的教育理念,以发展学生核心素养为目标引领,主要采用结构化教学、创设学练情境、问题引导学练等教学策略,在互助合作的学练氛围中,让学生掌握攀岩的速度、难度、攀石等技术要领,在情境学练中培养学生对攀岩运动的兴趣,树立团结协作、不怕困难、勇往直前的优良品质,力争实现德智体美劳全面发展。

一、攀岩运动教学大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平四阶段的学生正处于青春期阶段,各项运动技能、体能都有较大的提升,接受新鲜事物的能力增强,精力比较旺盛,喜欢参加具有挑战性的项目且喜欢展现自我。攀岩运动因其挑战性、趣味性而深受该阶段学生的喜爱。在教师的引导和自己的探索下,该阶段的学生会对攀岩运动项目产生较为持久的学练意愿,从而实现阶段性和可持续性的攀岩运动教学。

2. 学习基础

水平四阶段的学生经历过体操、田径等多项运动项目的学习,能正确理解攀岩运动项目的专业术语,在学练过程中易形成感性认识。

3. 能力水平

水平四阶段的学生经历过较长时间的肌肉力量和灵敏性练习,具有一定的攀爬能力和相关体能,能在攀爬过程中较好地运用所学手法和脚法,会观察路线,并能根据路线合理运用组合动作,在练习中能不断从失败中提取经验,形成良好的自我锻炼习惯。

(二) 设计思路

基于零基础攀岩运动学习目标和内容,根据教学内容之间的递进关系,结合初中生特定年龄段和项目本身的特点,攀岩运动的大单元教学分为以下几个阶段:1.以在游戏中体验攀岩的攀爬动作和简单手脚动作要领为主,通过小组和班级内展示或比赛掌握基本动作和组合动作。2.通过情境化教学,学习速度攀岩的基本组合动作以及攀爬时控制身体重心的方法,掌握攀爬前的起跑和最后的拍板动作。3.在学习难

度攀岩和攀石的过程中,通过对路线的观察,学习各种交叉手技术动作和挂腿、勾脚、推跨技术,在教学时以小组为单位进行展示或比赛。攀岩运动大单元教学设计贯穿《课程标准(2022年版)》中基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面的内容要求。教师通过设置一系列情境为学生提供运用基本攀岩动作及组合动作的机会,从而促进学生运动能力、健康行为和体育品德的养成。

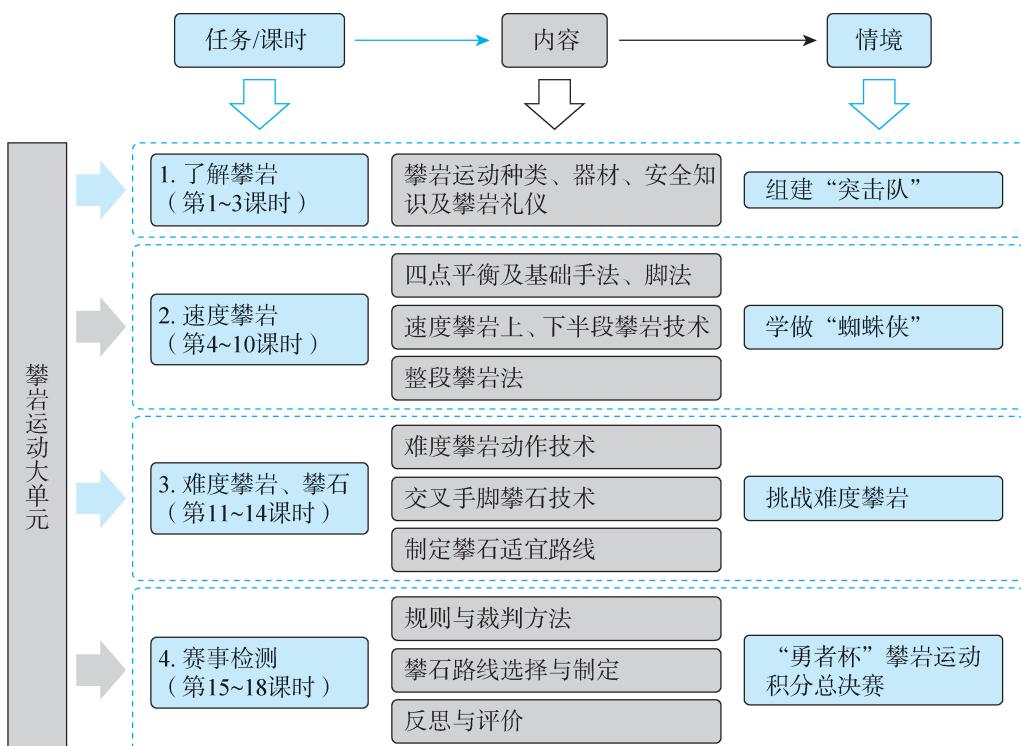


图 5-2 攀岩运动大单元教学设计框架图

二、攀岩运动大单元教学计划示例

表 5-2 攀岩运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:认识攀岩运动,了解攀岩运动器材标准及安全知识,能进行简单的攀岩游戏,掌握攀岩运动的基本技术,学习“速度”“难度”“攀石”攀爬技能,学以致用;发展平衡能力、柔韧性、位移速度、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解攀岩运动对健康的重要性,以及攀岩运动安全知识与救援知识;保持情绪稳定;基本适应自然环境的变化,提高人体适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在攀岩运动学习中能挑战自我,具有勇敢顽强、积极进取的意志品质;树立规则意识,尊重对手,公平竞争;在游戏和比赛中要有正确的胜负观。</p>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能: 攀岩运动的基本器材, 攀岩运动的安全知识和保护措施, 基本攀爬的组合动作。</p> <p>2. 技战术运用: 攀岩运动的基本手法和脚法, 在攀爬时运用技战术。</p> <p>3. 体能: 发展灵敏性、柔韧性、协调性、位移速度等一般体能及指力、肌肉耐力等攀岩专项体能。</p> <p>4. 展示或比赛: 组织攀岩安全知识学习及图片展示, 脚法、手法及动作技术的展示和完整赛道的比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法: 了解简单比赛的规则、比赛的难度等级, 了解各裁判的位置和职责。</p> <p>6. 观赏与评价: 观看安全带正确穿戴方法, 每学期欣赏不少于 8 次高水平攀岩比赛并进行评价。</p>		
重难点	学生学习 学会三点平衡, 克服畏惧心理, 保持情绪稳定。		
	教学内容 攀岩安全及礼仪、移动时注意保持重心控制, 手脚协调发力。		
	教学组织 学生规范操作, 设计组织多种练习方法, 提高学生的学练兴趣与效果。		
	教学方法 设计班级联赛, 根据所学基本动作组合, 创设攀登一定高度岩壁的情境, 以此提高学生动作与技战术的运用能力。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力: 了解攀岩的种类; 初步了解场地的类型为自然岩壁和人工岩壁, 比赛项目为速度攀岩、难度攀岩、攀石; 通过观看相关图片及视频, 能正确模拟攀爬动作; 发展肌肉力量、平衡能力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 了解攀岩运动对健康的重要性, 初步树立安全意识。</p> <p>3. 体育品德: 遵守攀岩运动规则, 顽强拼搏, 自尊自信。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 攀岩的相关图片及视频; (2) 自然岩壁和人工岩壁的优缺点; (3) 不同比赛项目的特点: 速度攀岩、难度攀岩、攀石; (4) 观看相关图片及视频, 徒手模拟不同攀爬动作。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>15 米距离的攀爬接力比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 原地蹲跳起; (2) “推小车”; (3) 单脚取物; (4) 移动接球。 	<p>1. 教师安排场地, 指导学生观看视频, 创设问题情境; 利用多媒体设备让学生了解攀岩的健身价值; 讲解攀岩项目的种类及其特点; 学生四人一组相互交流攀岩项目的特点和简单规则; 教师组织学生观看相关图片及视频; 学生徒手模拟不同攀爬动作。</p> <p>2. 教师引导学生自由分组, 在人数相等的情况下进行 15 米距离的攀爬接力比赛。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的方法与要求, 组织学生分组练习。</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 原地蹲跳起 15 个 \times 2 组; (2) “推小车” 10 米 \times 2 组; (3) 单脚取物左右各 10 次 \times 2 组; (4) 移动接球 10 个 \times 2 组。

(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:了解攀岩运动的基本器材,基本掌握绳子、安全带、铁锁、保护器(下降器、上升器)的使用方法;掌握安全带的正确穿戴方法及注意事项,了解铁锁在保护系统中的连接作用及保护器的功能和作用原理;发展灵敏性、协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:增强安全运动的意识,注重养成良好的个人卫生保健习惯,提高自我保护意识。</p> <p>3. 体育品德:在学习过程中遵守规则、自尊自信、勇于进取、敢于挑战自我。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 攀岩运动装备的分类; (2) 绳子的相关指示术语、分类、使用的注意事项; (3) 安全带的用途、分类及适用范围,使用的注意事项; (4) 铁锁的用途、分类、适用范围、性能指示; (5) 保护器的功能及作用原理、类型及适用范围。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>攀岩装备功能抢答比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 匍匐前进; (2) 连续单足跳; (3) 左右触踝; (4) 攀爬绳梯。 	<p>1. 教师安排场地,准备好攀岩运动器材,讲解和示范器材的功能与使用方法;学生先跟随练习,后分组练习。</p> <p>2. 四人一组展示安全带的穿戴方法并相互检查。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的动作要领,组织学生分组练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 匍匐前进 15 米折返 × 2 组; (2) 连续单足跳 15 米 × 2 组; (3) 左右触踝 10 个 × 22 组; (4) 攀爬绳梯 10 米 × 2 组。
3	<p>1. 运动能力:了解攀岩运动安全知识及攀岩礼仪,基本掌握攀岩运动中检查环节和沟通环节的要点;发展柔韧性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:发展适应环境的能力,控制比赛中的情绪变化,树立安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在学习时能尊重对手、遵守规则、刻苦顽强、坚持不懈。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 学习攀岩运动的安全知识及礼仪; (2) 攀岩者与绳子的连接; (3) 攀岩者的基本准备及装备穿戴的检查(手套、头盔); (4) 主锁的连接; (5) 落地的正确动作。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>攀岩装备的穿戴展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 体前屈; (2) 上坡跑; (3) 悬垂; (4) 快速高抬腿。 	<p>1. 问题导入:在高楼中碰到火灾,如何逃生?教师讲解安全知识,示范器材的使用方法;学生四人一组合作学习,体验与掌握器材的使用方法,并相互检查。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,组织学生分组展示安全带的穿戴方法及装备。</p> <p>3. 学生四人一组进行体能练习,教师巡视指导。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 体前屈 30 秒 × 2 组; (2) 上坡跑 30 米 × 2 组; (3) 悬垂 45 秒 × 2 组; (4) 快速高抬腿 15 秒 × 2 组。

(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:初步学会四点平衡的动作与技术要领;利用重心的转换保持在岩壁上移动的动态平衡,掌握由四点平衡过渡到一手两脚或两手一脚的三点平衡方法;发展身体平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在练习中树立安全意识,保持良好的卫生习惯和情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在攀爬时克服恐惧心理,不怕困难,增强与同伴一起顽强拼搏的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 四肢做四点平衡; (2) 由四点平衡过渡到一手两脚的三点平衡; (3) 由四点平衡过渡到两手一脚的三点平衡; (4) 横向移动。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>四点平衡快速过渡到三点平衡。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 1分钟跳绳; (2) 提膝平衡; (3) 投掷羽毛球; (4) 口令变向跑。 	<p>1. 问题导入:同学们见过壁虎在墙上爬行吗?教师讲解和示范四点平衡、四点平衡过渡到三点平衡,介绍横向移动;学生积极尝试。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则;学生分组比赛,采用淘汰制,最后决出“平衡王”。</p> <p>3. 学生两人一组进行体能练习,相互帮助和监督。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 1分钟跳绳×2组; (2) 提膝平衡左右脚各30秒×2组; (3) 投掷羽毛球10次×2组; (4) 口令变向跑×2组。
5	<p>1. 运动能力:初步学会攀岩运动基本手法中握、抓、抠、压的动作与技术要领;发展上肢力量、手指力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在练习时预防运动损伤,及时消除运动后的疲劳,能较好地控制情绪。</p> <p>3. 体育品德:在练习和比赛中做到尊重对手、遵守规则、自尊自信、勇于进取。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>基本手法中握、抓、抠、压的动作要领。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>根据不同的岩点采用不同的手法,看看哪个更合理。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 五指撑墙练习; (2) 提捏重物; (3) 单腿跳; (4) 纵跳摸高。 	<p>1. 教师讲解和示范;学生四人一组练习、合作学习,运用多媒体学习并纠正手法动作。</p> <p>2. 分小组比赛,让各小组做得最好的学生出来展示;教师引导其他学生进行评价。</p> <p>3. 教师讲解方法和要求;学生分组,并由小组长带领进行体能练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 五指撑墙练习20秒×2组; (2) 提捏重物5~10千克10次×2组; (3) 单腿跳左右各10次×2组; (4) 纵跳摸高10次×2组。

(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:学会攀登基础脚法,提高对攀岩运动的全面认识,掌握脚尖外侧踩点与脚尖内侧踩点等基础脚法,体会攀爬比赛的真实情境;发展协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:提升对攀岩运动的学习兴趣,养成攀岩运动习惯;提高适应环境和调控情绪的能力。</p> <p>3. 体育品德:养成正确的规则意识与胜负观;在团队合作学习中能适应不同的角色;在体能练习时做到超越自我、坚持不懈。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 复习攀岩运动基础手法; (2) 学习攀岩基础脚法动作技术。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>采用一手两脚的比赛固定手,采用不同的脚法快速踩点。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 跖手踝脚; (2) 板撑爬行; (3) 左右触踝; (4) 攀爬绳梯。 	<p>1. 教师创设“营救金丝猴”的任务情境,引入上课主题,讲解和示范模仿动作以及运动路线;学生四人一组,学习脚尖内外侧踩点的区别,不同岩点不同的方法展示;教师语言提示学生一起完成练习。</p> <p>2. 分小组比赛,让各小组做得最好的学生出来展示;师生对其技术动作进行评价。</p> <p>3. 教师讲解规则;学生分组,由小组长带领进行体能练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 跖手踝脚 15 米×2 组; (2) 板撑爬行 15 米×2 组; (3) 左右触踝各 10 个×2 组; (4) 攀爬绳梯 10 米×2 组。
7	<p>1. 运动能力:通过学习攀爬横向移动,提高攀岩技术能力;发展爆发力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能较好地控制情绪,养成积极健身的习惯。</p> <p>3. 体育品德:在学习中勇于展现自己,积极参与课堂讨论;通过比赛树立正确的规则意识与胜负观;在团队合作学习中能适应不同的角色,表现出超越自我、坚持不懈的优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 横向移动的要点和主要运用的手脚技术; (2) 移动时重心的控制。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>岩壁上横向移动,看哪位学生先到。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 手臂悬挂; (2) 手指斜体俯卧撑; (3) 快速手爬行; (4) 单腿跳。 	<p>1. 学生观看视频,自主学习,了解横向移动的技术和动作要领,四人一组练习横向移动;教师示范,语言提示学生完成练习。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则;学生分组比赛,采用淘汰制,最后决出“平衡王”。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的方法和要求,组织学生分组练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 手臂悬挂 30 秒×2 组; (2) 手指斜体俯卧撑 15~20 个×2 组; (3) 快速手爬行 15 米×2 组; (4) 单腿跳 15 米×2 组。

(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:初步学会速度攀岩下半段技术、起跑和起跑后的攀爬动作;通过练习“毛毛虫爬”、单脚取物等发展肌肉力量、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:关注体重管理,在生活中注意饮食,养成良好的生活习惯,积极健身。</p> <p>3. 体育品德:在练习中做到尊重对手、遵守规则、不怕困难、勇敢顽强。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 速度攀岩的起跑姿势; (2) 攀爬动作、蹿跳。</p> <p>2. 展示或比赛: 起跑的短距离的反应时间,看哪个学生先到。</p> <p>3. 体能练习: (1) “毛毛虫爬”; (2) 单脚取物; (3) 立卧撑; (4) 快速爬行。</p>	<p>1. 问题导入:同学们知道飞檐走壁吗?教师安排场地,铺好攀岩垫,讲解起跑的规则及技术动作。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则;学生分组比赛,采用淘汰制,最后看哪个学生起跑的时间最短。</p> <p>3. 体能练习以小组为单位,采用比赛方式,看哪组爬得快,哪组拿得多。 (1) “毛毛虫爬”20米×2组; (2) 单脚取物左右各10次×2组; (3) 立卧撑10~15次×2组; (4) 快速爬行20米×2组。</p>
9	<p>1. 运动能力:学会速度攀岩上半段练习技术,手脚同步发力、蹿跳、冲刺拍板的动作与技术要领;发展下肢的爆发力和手脚协调性。</p> <p>2. 健康行为:知道简单处理攀岩运动中手指的损伤和肌肉疲劳问题,养成良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:在练习中表现出勇于面对困难、挑战自我、坚忍不拔的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 手脚同步发力,蹿跳; (2) 冲刺拍板。</p> <p>2. 展示或比赛: 在上半段比赛冲刺拍板技术,看谁又快又准。</p> <p>3. 体能练习: (1) 抓放铅球; (2) 握力器; (3) 举轻哑铃; (4) 踢毽子。</p>	<p>1. 教师讲解和示范;学生四人一组练习,合作学习手法动作;教师语言提示学生完成练习。</p> <p>2. 分小组比赛,让各小组做得最好的学生出来展示;师生对其技术动作进行评价。</p> <p>3. 教师讲解方法与要求,组织学生分组进行体能练习;小组长带领练习。 (1) 抓放铅球2千克10次×2组; (2) 握力器10千克10次×2组; (3) 举轻哑铃2千克10次×2组; (4) 踢毽子2分钟×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:初步学会整段速度攀岩的攀爬要领及基本动作;发展爆发力、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会预防伤害和简单处理运动损伤的方法;养成良好的运动健身习惯;有较稳定的心理品质。</p> <p>3. 体育品德:在练习和比赛中做到尊重对手、遵守规则、诚信自律、公平竞争。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 起跑的准备姿势; (2) 起跑的用力顺序; (3) 起跑蹿跳技术。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>采用速度攀岩的规则,在 A、B 两条赛道比赛,看谁是“速度王”。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 脚粘点上; (2) 紧绷训练; (3) 板撑爬行; (4) 攀爬绳梯。 	<p>1. 问题导入:如何像猴子一样在岩壁上爬?教师讲解和示范;学生跟随练习;教师巡回指导,语言提示学生完成练习。</p> <p>2. 教师讲解规则;学生分组比赛,小组内选拔爬得最快的学生,看谁是“速度王”。</p> <p>3. 学生两人一组进行体能练习,互相帮助和评价。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 脚粘点上 20 秒×2 组; (2) 紧绷训练 20 秒×2 组; (3) 板撑爬行 20 米×2 组; (4) 攀爬绳梯 15 米×2 组。
11	<p>1. 运动能力:掌握难度攀岩要点,提高攀爬的能力;发展肌肉力量、肌肉耐力和协调性。</p> <p>2. 健康行为:掌握克服恐惧心理的方法,提高适应不同环境变化的能力。</p> <p>3. 体育品德:在练习中遵守规则、不怕困难、不畏不良环境、敢打敢拼、积极进取。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 攀爬动作要素平衡、发力、调整重心; (2) 换手动作; (3) 换脚动作。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>在岩壁上纵向攀爬,看哪个学生先到。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 上肢弹力带下拉; (2) 单臂单腿划船; (3) 体前屈; (4) 匍匐前进。 	<p>1. 教师讲解和示范;学生认真练习,思考教师提出的问题;教师语言提示学生完成练习;学生四人一组合作学习,练习纵向移动。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,组织学生分组比赛,采用淘汰制,最后决出“难度攀岩王”。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的方法与要求,引导学生两人一组进行练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 上肢弹力带下拉 15 次×2 组; (2) 单臂单腿划船左右各 15 次×2 组; (3) 体前屈 20 秒×2 组; (4) 匍匐前进 20 米×2 组。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:掌握攀岩交叉手和交叉脚的动作,发展上下肢肌肉力量、肌肉耐力和协调性。</p> <p>2. 健康行为:在练习时发展独立思考能力,克服恐惧心理,乐观开朗,精神饱满。</p> <p>3. 体育品德:在练习中遵守规则、自尊自信,敢于挑战自我,有团队合作意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 上交叉手; (2) 下交叉手; (3) 内交叉脚; (4) 外交叉脚。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>分小组展示根据不同的岩点采用不同的交叉手和交叉脚的技术。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 俯卧撑; (2) 站姿弹力带; (3) 肩上推举; (4) 侧身平板支撑。 	<p>1. 教师讲解和示范,语言提示学生完成练习;学生四人一组练习;教师巡查纠错。</p> <p>2. 学生分组比赛,组内交流展示,小组代表展示。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的方法与要求,组织学生两人一组进行练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 俯卧撑 20 次×2 组; (2) 站姿弹力带 20 次×2 组; (3) 肩上推举 10 次×2 组; (4) 侧身平板支撑 30 秒×2 组。
13	<p>1. 运动能力:掌握难度攀岩、攀爬策略的制订原则,并能据此制订适合自己的攀爬策略和适合自己的动作顺序;发展上下肢肌肉力量、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:掌握与攀岩运动相关的运动损伤知识,预防运动损伤;能适应不同的攀爬线路,保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:在学练中做到尊重对手、遵守规则、刻苦顽强、坚持不懈。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 观察路线,制订攀爬策略,选择适合自己的动作; (2) 选择攀岩路线,根据路线补齐自身短板。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>每个小组选择一条路线,分小组进行比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 上肢弹力带下拉; (2) 锯式平板; (3) 单腿蹲; (4) 体前屈。 	<p>1. 教师以问题导入:“在野外爬山有几条路线?通过观察,选择哪条路线可以安全且快速地爬到山顶?”学生四人一组合作学练,选择攀爬路线;教师巡回指导,语言提示学生完成练习。</p> <p>2. 学生分小组选择路线,分工合作,进行比赛,看看哪组完成的线路多,难度大。</p> <p>3. 学生采用分组轮换的方式练习体能;教师巡视指导,帮助改进。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 上肢弹力带下拉 15 次×2 组; (2) 锯式平板 30 秒×2 组; (3) 单腿蹲左右腿各 15 次×2 组; (4) 体前屈 30 秒×2 组。

(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:掌握攀石要点及注意事项,发展柔韧性、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:增强攀岩安全意识,克服恐高心理,有自我保护的意识,预防运动损伤。</p> <p>3. 体育品德:在学练中遵守规则、文明礼貌、公平公正,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"> (1) 学习攀石的落地动作; (2) 起步点; (3) 得分点; (4) 结束点。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>分小组展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 弹力带硬拉; (2) 自重深蹲; (3) 体前屈; (4) 后滚翻。 	<p>1. 教师示范和讲解;学生跟随练习;教师巡回纠错;学生四人一组合作学习,在海绵垫上做后倒练习,注意手的位置。</p> <p>2. 学生组内交流展示,小组代表展示,师生评价。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法与要求,组织学生分组练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 弹力带硬拉 20 次×2 组; (2) 自重深蹲 20 次×2 组; (3) 体前屈 30 秒×2 组; (4) 后滚翻 10 次×2 组。
15~17	<p>1. 运动能力:积极参加比赛,通过攀岩比赛,进一步掌握攀岩技能,促进攀岩技能提高;发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:体验攀岩运动的快乐,发展善于观察、团结协作和较稳定的心理能力,表现出较强的环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在攀岩比赛过程中尊重对手、遵守规则、自信自强、不怕困难。</p>	<p>一、组织方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 通过 3 场攀岩积分赛,确保每位学生都有攀岩体验。 2. 每组都要派出裁判、工作人员及参赛人员,工作人员负责比赛的策划和组织,裁判负责布置场地和执裁比赛。 3. 每组按每次比赛所取得的名次计算得分并累加,个人积分在小组得分的基础上再累加团体赛中的个人得分。 <p>二、比赛项目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 速度攀岩赛。 2. 难度攀岩赛、攀石赛。 3. 攀岩全能赛。 <p>三、过程性评价和终结性评价</p> <p>根据比赛结果,对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p>四、自助体能练习菜单</p> <p>针对自身情况,选取体能练习中的内容,以 7 天为周期,制订一份发展自身体能的练习计划,跟踪练习过程,收集数据,反馈练习效果。</p> <p>速度:15 秒快速跳绳、小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、绳梯组合练习等。</p> <p>肌肉力量:①腰腹:站姿卷腹(侧向、对角等),坐姿类(举腿、收腹、转体等),仰卧类(举腿、蹬自行车、剪刀腿、抬腿保持等);②上肢:徒手/哑铃俯身伸展(Y、T、W、YW、TW 等);③下肢:静态蹲起类动作(半蹲、深蹲等),动态蹲起类(深蹲+跳起组合类)。</p> <p>灵敏性:障碍追逐、变向跑。</p> <p>心肺耐力:3 分钟定时跑、重复跑、折返跑、耐力跑。</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:运用所学攀岩技战术积极参与年终积分赛总决赛,在比赛中表现出稳定的技能和良好的体能,积极承担比赛组织与裁判工作,学会欣赏比赛并进行简要评价与分析;发展肌肉力量,协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会控制情绪和运动状态,养成健康的生活方式和良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:在组织比赛和参与比赛过程中做到遵守规则、尊重对手、公平竞争,有正确的胜负观。</p>	<p style="text-align: center;">“勇者杯”攀岩积分总决赛</p> <p>一、组织 1. 根据前面三轮的积分赛成绩,积分赛前 16 名的学生进行总决赛,最终决出前 8 名。 2. 设置攀岩比赛的速度赛、难度赛、攀石赛,进行淘汰比赛,比赛后评选出各项目赛的 MVP。</p> <p>二、人员分工 除了参赛学生以外,其余学生在教师的指导下进行分工,分别担任领队、教练员、裁判、计时员、解说员、成绩统计员、记者、志愿者等角色,协助教师组织比赛。</p> <p>三、颁奖典礼 公布积分赛和总决赛名次、“速度王”“难度王”“攀石王”、总决赛 MVP 等奖项,举行颁奖典礼。</p> <p>四、自助体能练习菜单 针对自身情况,选取体能练习中的内容,以 7 天为周期,制订一份发展自身体能的练习计划,跟踪练习过程,收集数据,反馈练习效果。 速度:15 秒快速跳绳、小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、绳梯组合练习等。 肌肉力量:①腰腹:站姿卷腹(侧向、对角等),坐姿类(举腿、收腹、转体等),仰卧类(举腿、蹬自行车、剪刀腿、抬腿保持等);②上肢:徒手/哑铃俯身伸展(Y、T、W、YW、TW 等);③下肢:静态蹲起类动作(半蹲、深蹲等),动态蹲起类(深蹲+跳起组合类)。 灵敏性:障碍追逐、变向跑。 心肺耐力:3 分钟定时跑、重复跑、折返跑、耐力跑。</p>	

第三节 极限飞盘运动大单元教学设计

本节依据《课程标准 2022 版》中新兴体育类运动的目标和内容要求,坚持“健康第一”的教育理念,落实“教会、勤练、常赛”的要求,将运动教育模式充分地运用到大单元教学的设计中,结合水平四阶段学生的学情和极限飞盘运动的项目特点,重新梳理极限飞盘运动的教学内容,进行系统化、结构化的单元重构,优化组合成零基础极限飞盘运动大单元的教学内容,呈现零基础极限飞盘运动大单元教学设计的思路和设计框架。

一、极限飞盘运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平四阶段的学生正处于身体发育的敏感期,在运动能力、性格爱好上存在一定的个体差异。多数学生接受新鲜事物的能力较强,喜欢展现自我,对于一些合作性、竞争性的练习比较感兴趣。

2. 学习基础

水平四阶段的学生具有较强的学习和模仿能力,基本运动体能有了一定的发展,但专项运动水平相对薄弱。多数学生之前未接触过极限飞盘运动相关项目的学习,仅有很少一部分学生有一点极限飞盘运动基础。

3. 能力水平

水平四阶段的学生运动能力有了一定的提升,掌握了基本的跑、跳、掷的运动技能,运用健康与安全知识的能力增强,情绪调控能力增强,能遵守各种规范和规则,具有一定的团队精神和集体意识,具备了学习极限飞盘运动的能力。

(二) 设计思路

本节针对水平四零基础的学生特点,将极限飞盘运动的知识点与基本技战术重新梳理,进行单元重构,设计了一份18课时的零基础水平极限飞盘运动大单元结构化教学的样例,通过破冰行动、基本技术的学练与运用、基础进攻与防守战术的习得与综合运用、真实比赛情境下的技战术运用与素养提升等教学任务,选择和设计了相应教学内容,涵盖了极限飞盘运动的基本技术(掷盘与接盘)、基础进攻战术中的两人传切配合和基础防守战术中的人盯人战术,并设计了进攻防守战术实操的综合运用,最后让学生在3对3、5对5、7对7的教学比赛中掌握技战术的运用、规则与裁判方法,学会观察与评价。根据教学内容,有针对性地创设相应的教学情境,在大单元结构教学中强调技术动作教学的时序性、知识技能间的关联性和整体结构的螺旋式上升,使学生通过18课时的学习,掌握极限飞盘运动的基本技战术,并能进行简单的极限飞盘运动比赛,基本达到极限飞盘运动入门的水平。

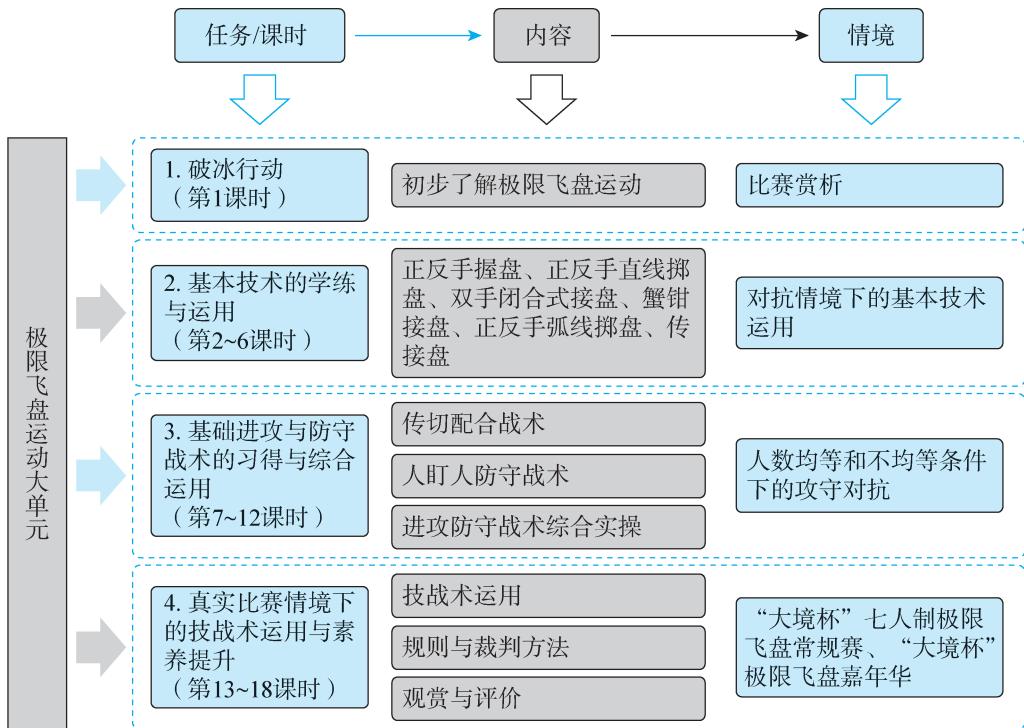


图 5-3 极限飞盘运动大单元教学设计框架图

二、极限飞盘运动大单元教学计划示例

表 5-3 极限飞盘运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力: 初步掌握极限飞盘运动的基础知识, 熟练掌握极限飞盘运动的传接盘技术, 初步了解并掌握极限飞盘运动基础进攻与防守战术, 敢于在比赛中运用所学技战术, 掌握极限飞盘的比赛规则并能在赛场上做出精准的裁决; 运用多种手段发展位移速度、肌肉力量、柔韧性、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为: 养成健康的生活方式和良好的锻炼习惯, 掌握常见的极限飞盘运动损伤预防及处理方法, 了解情绪稳定对运动安全的重要性, 学会控制调整自己的情绪和运动状态, 能根据自身情况调整运动强度, 增强适应环境的能力。</p> <p>3. 体育品德: 善于运用合作式学习法开展学练, 在小组合作学习过程中增强团队精神和集体意识, 在游戏和比赛中锻炼勇敢、果断的意志品质, 养成积极进取、遵守规则、彼此信任、相互协作以及正确的胜负观等体育品德。</p>
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能: 极限飞盘运动的起源与极限飞盘精神等相关基础知识, 正反手握盘、正反手直线掷盘、双手闭合式接盘、蟹钳接盘、正反手弧线掷盘、正反手传接盘等基本技能。</p> <p>2. 技战术运用: 极限飞盘运动的基本进攻战术—传切配合战术, 基本防守战术—人盯人防守战术, 进攻防守战术综合实操。</p> <p>3. 体能: 速度、柔韧性、灵敏性、心肺耐力等一般体能练习, 面对面侧向滑步跑、定点快速交叉步跑、20米×5折返跑、“Z”字跑、“T”字跑等专项体能。</p> <p>4. 展示或比赛: 正反手飞盘掷准比赛, 正反手飞盘掷远比赛, 正反手传接盘接力比赛, 3对3、5对5、7对7教学比赛, 七人制极限飞盘常规赛, 极限飞盘嘉年华, 等等。</p> <p>5. 规则与裁判方法: 极限飞盘运动规则以及裁判方法。</p> <p>6. 观赏与评价: 引导学生观看极限飞盘比赛, 并尝试对比赛进行分析和评价。</p>

(续表)

重难点	学生学习	主动学习极限飞盘运动技战术,在游戏或比赛中冷静思考跑位和传盘的时机。		
	教学内容	结构化的传接盘技术,基本进攻与防守战术运用的时机选择。		
	教学组织	分组合作学习的组织,技战术学练中安全距离的把握,赛季的策划与组织。		
	教学方法	信息技术赋能技战术的学练,创设不同的实战对抗情境以及复杂的比赛情境等。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
1	<p>1. 运动能力:了解极限飞盘运动的基础知识,初步掌握极限飞盘运动的基本握盘和接盘方法;发展位移速度、肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解极限飞盘运动安全知识与运动损伤的处理方法,学会控制好自己的情绪,养成坚持体育锻炼的习惯。</p> <p>3. 体育品德:能按照规则和要求参与体育活动,在学练中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 基础知识1—1(极限飞盘运动的起源与发展、极限飞盘精神简介、基本握盘和接盘方法)。</p> <p>2. 展示或比赛: 极限飞盘运动知识竞赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 面对面侧向滑步跑; (2) 障碍跑; (3) 单腿支撑平衡; (4) “推小车”。</p>	<p>1. 教师创设问题情境,引导学生进行头脑风暴式讨论;学生思考并交流自己对极限飞盘运动的认识;教师通过讲解、示范教会学生掌握极限飞盘的基本握盘和接盘方法。</p> <p>2. 教师通过组织极限飞盘运动知识竞赛,让学生回顾与展示本节课所学知识。</p> <p>3. 教师讲解、示范体能练习的方法,组织学生分组练习。 (1) 面对面侧向滑步跑 15 米×3 组; (2) 障碍跑 15 米×3 组; (3) 单腿支撑平衡 30 秒×3 组; (4) “推小车”10 米×3 组。</p>	
2	<p>1. 运动能力:初步掌握反手直线掷盘和双手闭合式接盘的动作技术;发展位移速度、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:基本掌握极限飞盘运动安全知识,在小组合作学习中情绪稳定性得到一定的发展,养成良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:能按照规则和要求参与体育活动,表现出文明礼貌、乐于助人的行为,养成勇敢顽强、积极进取的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 传接盘 6—1(反手直线掷盘+双手闭合式接盘)。</p> <p>2. 展示或比赛: 反手直线掷盘掷准比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 面对面侧向滑步跑; (2) 障碍跑; (3) 单腿支撑平衡; (4) “推小车”。</p>	<p>1. 教师结合课件讲解、示范反手直线掷盘与双手闭合式接盘的技术要点,并找学生配合示范,组织学生进行小组合作学习;巡回指导纠错,并引导学生相互提示纠错。</p> <p>2. 教师利用标志物,创设比赛情境,组织学生进行反手直线掷盘掷准比赛,引导学生思考如何控制飞盘的稳定性和精确性,鼓励学生勇于挑战自我。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的方法与要求,组织学生分组练习。 (1) 面对面侧向滑步跑 15 米×3 组; (2) 障碍跑 15 米×3 组; (3) 单腿支撑平衡 30 秒×3 组; (4) “推小车”10 米×3 组。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:熟练掌握极限飞盘运动反手直线掷盘的动作技术,初步掌握蟹钳接盘方法;发展位移速度、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在小组合作学习中相互信任、团结互助,理解体育锻炼对健康的重要作用,养成良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:在有一定难度的体育活动中表现出勇敢顽强、不怕困难的意志品质,初步具备团队精神和集体意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 传接盘 6—2(反手直线掷盘+蟹钳接盘)。</p> <p>2. 展示或比赛: 反手直线掷盘掷远比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 定点快速折返跑; (2) “Z”字跑; (3) 仰卧起坐; (4) 立卧撑。</p>	<p>1. 教师进行蟹钳接盘动作方法的讲解、示范,组织学生分组练习;巡回指导,提示学生使用蟹钳接盘方法,适时参与学练,引导学生相互交流。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,组织学生进行反手直线掷盘掷远比赛,引导学生思考反手直线掷盘的动作原理与发力顺序,让学生在比赛中巩固与展示技术动作。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的方法与要求,组织学生在音乐伴奏下分组练习。 (1) 定点快速折返跑 15 米×3 组; (2) “Z”字跑 15 米×3 组; (3) 仰卧起坐 30 个×3 组; (4) 立卧撑 15 个×3 组。</p>
4	<p>1. 运动能力:初步掌握极限飞盘运动正手直线掷盘的技术动作,巩固双手闭合式接盘方法;发展位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能根据自身身体情况调整运动强度,合理调控自己的情绪,形成积极的健身习惯。</p> <p>3. 体育品德:能按照规则与要求参与小组合作学练,在学练过程中逐步形成勇敢顽强、积极进取的良好品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 传接盘 6—3(正手直线掷盘+双手闭合式接盘)。</p> <p>2. 展示或比赛: 正手直线掷盘掷准比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 定点快速折返跑; (2) “Z”字跑; (3) 仰卧起坐; (4) 立卧撑。</p>	<p>1. 教师结合课件讲解、示范正手直线掷盘的动作要点,并找学生配合示范,组织学生两人一组进行正手直线掷盘练习;学生间相互提示纠错;教师巡回指导。</p> <p>2. 教师讲解正手直线掷盘掷准比赛的方法与要求,组织学生分组进行比赛,引导学生思考正手直线掷盘的动作原理;学生在比赛中强化巩固动作技术。</p> <p>3. 学生分组练习;教师语言提示,鼓励学生挑战自我。 (1) 定点快速折返跑 15 米×3 组; (2) “Z”字跑 15 米×3 组; (3) 仰卧起坐 30 个×3 组; (4) 立卧撑 15 个×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:熟练掌握极限飞盘运动正手直线掷盘技术动作,巩固蟹钳式接盘方法;发展位移速度、肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道情绪稳定对运动安全的重要性,能根据自身身体能情况调整运动强度。</p> <p>3. 体育品德:能在小组合作学习中关注同伴,增强社会责任感,在比赛中遵守规则、公平正义。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 传接盘 6—4(正手直线掷盘+蟹钳接盘)。</p> <p>2. 展示或比赛: 正手直线掷盘掷远比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 20 米×5 折返跑; (2) 仰卧起坐; (3) 侧卧支撑; (4) “大”字跳。</p>	<p>1. 教师讲解正手直线掷盘与蟹钳接盘的动作要点,引导学生思考如何掷得更远;创设问题情境,组织学生分组开展合作探究性学习;教师个别指导与集体纠错相结合。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,让学生在比赛中体会正手直线掷盘的发力顺序,引导学生探讨交流。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的方法与要求,组织学生分组练习。 (1) 20 米×5 折返跑 1 组; (2) 仰卧起坐 30 个×3 组; (3) 侧卧支撑 30 秒×3 组; (4) “大”字跳 10 个×3 组。</p>
6	<p>1. 运动能力:理解极限飞盘正反手弧线掷盘的原理,提高掷盘的稳定性,发展手腕部力量,增强快速反应能力。</p> <p>2. 健康行为:运动中安全意识得到提高,逐步提高比赛中情绪的稳定性及适应环境变化的能力。</p> <p>3. 体育品德:提高按照规则与要求参与学练的意识,强化互帮互助的团队精神和集体意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 传接盘 6—5(正反手弧线传接盘)。</p> <p>2. 展示或比赛: 正反手传接盘接力比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 20 米×5 折返跑; (2) 仰卧起坐; (3) 侧卧支撑; (4) “大”字跳。</p>	<p>1. 教师通过多媒体课件演示弧线掷盘的原理,组织学生结合物理学和运动人体解剖学相关知识开展跨学科主题学习;学生利用平板电脑互拍练习视频,采用视频回看方法分析改进技术。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,以小组合作的形式进行正手直线传接盘接力比赛,让学生在比赛中巩固正反手传接盘技术。</p> <p>3. 教师组织学生分组进行体能练习,选定小组长并让其监督学生练习。 (1) 20 米×5 折返跑 1 组; (2) 仰卧起坐 30 个×3 组; (3) 侧卧支撑 30 秒×3 组; (4) “大”字跳 10 个×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:初步掌握极限飞盘运动基础进攻战术中的传切配合战术;发展位移速度、肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在小组合作学习中情绪稳定性得到一定的发展,提高沟通与交流的能力,逐步养成良好的体育锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:在学练或比赛中做到积极进取,诚信自律,逐步形成敢于展现自我、坚持不懈的品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 基础进攻战术 2—1(传切配合战术Ⅰ)。</p> <p>2. 展示或比赛: 2 对 2“Z”字形传接盘比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 快速交叉步跑; (2) 立定跳远; (3) 立卧撑; (4) “十”字跳。</p>	<p>1. 学生借助多媒体设备观看传切配合战术的视频,结合教师的讲解、示范,建立传切配合的战术概念;教师借助假人和标志桶创设情境;学生分组学练,并利用平板电脑互拍练习视频,采用视频回看方法分析讨论,改进技术。 2. 教师组织学生进行 2 对 2“Z”字形传接盘比赛,通过比赛让学生体会传切配合的方法与跑动路线,提高行进间传接盘的稳定性。 3. 教师讲解体能练习的针对性和要求,组织学生分组练习。 (1) 快速交叉步跑 15 米 × 3 组; (2) 立定跳远 10 次; (3) 立卧撑 15 个 × 3 组; (4) “十”字跳 10 个 × 3 组。</p>
8	<p>1. 运动能力:熟练掌握极限飞盘运动基础进攻战术中的传切配合战术;发展位移速度、肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在战术学练及比赛中合理调控情绪。</p> <p>3. 体育品德:提高规则意识,在学练中表现出不怕困难、坚持到底、勇于挑战自我的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 基础进攻战术 2—2(传切配合战术Ⅱ)。</p> <p>2. 展示或比赛: 3 对 1、3 对 2、3 对 3 对抗局面下的传切配合战术演练展示。</p> <p>3. 体能练习: (1) 快速交叉步跑; (2) 立定跳远; (3) 立卧撑; (4) “十”字跳。</p>	<p>1. 教师组织学生观看极限飞盘比赛,引导学生观看传切配合战术的运用时机,借助假人和标志桶创设比赛情境;学生分组学练,并利用平板电脑互拍练习视频,采用视频回看方法分析讨论,改进技术。 2. 教师创设比赛中局部进攻时 3 对 1、3 对 2、3 对 3 的情境,组织学生以小组为单位进行有防守的传切配合战术演练展示;学生小组互评,交流改进。 3. 教师选定小组长,让其监督学生开展体能学练。 (1) 快速交叉步跑 15 米 × 3 组; (2) 立定跳远 10 次; (3) 立卧撑 15 个 × 3 组; (4) “十”字跳 10 个 × 3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:初步了解基本防守战术中的人盯人防守战术;在战术学练和体能练习中发展灵敏性、肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:加强适应外界环境变化的能力,保持运动、学习和生活中情绪的稳定性,学会较好地处理人际关系。</p> <p>3. 体育品德:在合作学习过程中逐步养成按照规则与要求参与学练的意识,在比赛中公平竞争。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 基础防守战术 2—1(人盯人防守战术Ⅰ)。</p> <p>2. 展示或比赛: 3 对 3 对抗局面的人盯人防守战术演练展示。</p> <p>3. 体能练习: (1) 听信号加速跑; (2) “T”字跑; (3) 侧卧支撑; (4) 一分钟跳绳。</p>	<p>1. 学生借助多媒体设备观看极限飞盘比赛中人盯人防守战术的视频,建立战术配合概念;教师借助假人和标志桶创设情境;学生分组学练,并利用平板电脑互拍练习视频,采用视频回看方法分析讨论,改进技战术。</p> <p>2. 学生借助分色背心进行 3 对 3 对抗局面的人盯人防守战术演练展示;教师创设比赛对抗情境,让学生在对抗中体会人盯人防守战术的实战运用。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的针对性和要求,组织学生分组练习。 (1) 听信号加速跑 20 米 × 3 组; (2) “T”字跑 15 米 × 3 组; (3) 侧卧支撑 30 秒 × 3 组; (4) 一分钟跳绳 3 组。</p>
10	<p>1. 运动能力:熟练掌握极限飞盘运动的基本防守战术;采用多种方式发展位移速度、肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在战术学练及比赛中合理调控情绪,提高适应各种比赛环境的能力,积极健身。</p> <p>3. 体育品德:在战术学练中发展相互尊重、相互配合的能力,在比赛中增强社会责任感和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 基础防守战术 2—2(人盯人防守战术Ⅱ)。</p> <p>2. 展示或比赛: 3 对 3 比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 听信号加速跑; (2) “T”字跑; (3) 侧卧支撑; (4) 一分钟跳绳。</p>	<p>1. 教师利用战术板 App 讲解人盯人防守战术;学生借助多媒体设备观看战术演练视频,建立战术配合概念;教师组织学生利用平板电脑中的战术板 App 进行战术模拟演练;学生开展小组合作学习,自主探讨,组织和开展实战演练。</p> <p>2. 学生借助分色背心进行半场 3 对 3 比赛,通过实战强化和巩固人盯人防守战术。</p> <p>3. 教师选定小组长,让其监督学生开展体能学练。 (1) 听信号加速跑 20 米 × 3 组; (2) “T”字跑 15 米 × 3 组; (3) 侧卧支撑 30 秒 × 3 组; (4) 一分钟跳绳 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:在进攻防守战术综合实操中巩固所学技战术,尝试在比赛中灵活运用相关技战术;发展位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能做到在战术学练及比赛中合理调控情绪。</p> <p>3. 体育品德:表现出吃苦耐劳、敢于拼搏的精神,比赛时能积极进取、遵守规则、尊重裁判。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 综合运用 2—1(进攻防守战术综合实操Ⅰ)。</p> <p>2. 展示或比赛: 5 对 5 比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 20 米×5 折返跑; (2) 仰卧起坐; (3) 立定跳远; (4) 一分钟跳绳。</p>	<p>1. 教师利用战术板 App 讲解进攻防守战术、综合实操战术的方法与路线;学生借助多媒体设备观看战术演练视频;教师借助假人和标志桶创设情境,组织学生分组进行小组合作学练,分析讨论,改进技战术。</p> <p>2. 学生借助分色背心进行半场 5 对 5 比赛,通过实战进行进攻防守战术综合实操对抗演练,巩固所学技战术。</p> <p>3. 教师讲解体能练习的方法与要求,组织学生分组练习。 (1) 20 米×5 折返跑 1 组; (2) 仰卧起坐 30 个×3 组; (3) 立定跳远 10 次; (4) 一分钟跳绳 2 组。</p>
12	<p>1. 运动能力:在实战对抗中巩固极限飞盘运动基础进攻与防守战术;在比赛对抗和体能练习中发展位移速度、心肺耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:加强适应外界环境变化的能力,保持良好的运动习惯,加强与同伴的合作交流及默契配合的意识。</p> <p>3. 体育品德:在有挑战性的体育活动中能迎难而上,坚持到底,勇于挑战自我。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 综合运用 2—2(进攻防守战术综合实操Ⅱ)。</p> <p>2. 展示或比赛: 7 对 7 比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 20 米×5 折返跑; (2) 仰卧起坐; (3) 立定跳远; (4) 一分钟跳绳。</p>	<p>1. 教师借助假人和标志桶创设比赛情境,组织学生分组利用战术板 App 开展自主合作学习;学生利用平板电脑互拍练习视频,采用视频回看方法分析讨论,提高战术配合的意识与默契度。</p> <p>2. 学生利用战术板 App 进行战术模拟演练,借助分色背心进行 7 对 7 比赛,并在比赛对抗中视情况制造机会灵活运用所学技战术。</p> <p>3. 教师选定小组长,让其监督学生开展体能学练。 (1) 20 米×5 折返跑 1 组; (2) 仰卧起坐 30 个×3 组; (3) 立定跳远 2 次; (4) 一分钟跳绳 2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13~17	<p>1. 运动能力:运用所学技战术参与比赛,锻炼面对复杂的比赛情境时敢于适时灵活运用所学技战术的能力;在实战对抗中发展位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:保持良好的运动习惯,比赛中情绪稳定性有明显的提升,与同伴默契配合的意识逐步提高。</p> <p>3. 体育品德:养成按照规则与要求参与比赛的意识,比赛时尊重对手,表现出公平竞争的意识,能正确看待比赛胜负。</p>	<p style="text-align: center;">“大境杯”七人制极限飞盘常规赛</p> <p>一、比赛方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 根据班级人数分成 5 队,每队 7~8 人进行小组单循环赛,每场比赛轮空的队伍负责组织比赛,并做好比赛记录。 比赛过程中每队投票选出最佳球员 1 名,得票前 20 名的学生成为全明星赛参赛选手。 每场比赛 15 分钟,换人次数不限,每队有 3 次暂停机会,每次暂停不得超过 40 秒。 <p>二、对阵轮次</p> <p>第一轮:2 对 5;3 对 4;1 轮空。 第二轮:1 对 5;2 对 3;4 轮空。 第三轮:1 对 4;3 对 5;2 轮空。 第四轮:1 对 3;2 对 4;5 轮空。 第五轮:1 对 2;4 对 5;3 轮空。</p> <p>三、过程性评价和终结性评价</p> <p>根据评价方案,对学生在比赛中的表现进行综合性评价。</p> <p>四、自助体能练习菜单</p> <p>针对自身情况,选取体能练习中的内容,以 7 天为周期,制订一份发展自身体能的练习计划,跟踪练习过程,收集数据,反馈练习效果。</p> <p>肌肉力量:“推小车”、立卧撑、侧卧支撑、立定跳远等。</p> <p>速度:定点快速折返跑、听信号加速跑、一分钟跳绳等。</p> <p>心肺耐力:面对面侧向滑步跑、耐力变速跑、20 米×5 折返跑等。</p> <p>灵敏性:障碍跑、“Z”字跑、“T”字跑等。</p> <p>柔韧性:单腿支撑平衡、仰卧起坐、“大”字跳等。</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:运用所学技战术积极参与嘉年华的比赛项目,在比赛中表现出稳定的技能和良好的体能,积极承担比赛组织与裁判工作,学会欣赏比赛并进行简要评价与分析;发展位移速度,协调性,灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与活动组织,学会控制情绪和运动状态,养成健康的生活方式和良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:在组织比赛与参与比赛过程中积极进取,遵守规则,有正确的胜负观。</p>	<p style="text-align: center;">“大境杯”极限飞盘嘉年华</p> <p>一、组织</p> <p>1. 设置极限飞盘掷远、极限飞盘掷准挑战赛,评出最远投手奖和最准投手奖。</p> <p>2. 设置极限飞盘全明星赛,将常规赛最佳球员得票前 20 名的学生随机分成两个队,进行 15 分钟的七人制全明星极限飞盘对抗赛,换人次数不限,每队有 3 次暂停机会,每次暂停不得超过 40 秒,比赛后评选出全明星赛 MVP。</p> <p>二、人员分工</p> <p>除了参赛学生以外,其余学生在教师的指导下分工,分别担任领队、教练员、裁判、计时员、解说员、成绩统计员、记者、志愿者等角色,协助教师组织比赛。</p> <p>三、自助体能练习菜单</p> <p>针对自身情况,选取体能练习中的内容,以 7 天为周期,制订一份发展自身体能的练习计划,跟踪练习过程,收集数据,反馈练习效果。</p> <p>肌肉力量:“推小车”、立卧撑、侧卧支撑、立定跳远等。</p> <p>速度:定点快速折返跑、听信号加速跑、一分钟跳绳等。</p> <p>心肺耐力:面对面侧向滑步跑、耐力变速跑、20 米×5 折返跑等。</p> <p>灵敏性:障碍跑、“Z”字跑、“T”字跑等。</p> <p>柔韧性:单腿支撑平衡、仰卧起坐、“大”字跳等。</p> <p>四、颁奖典礼</p> <p>公布常规赛名次和最远投手奖、最准投手奖、最佳球员奖、全明星赛 MVP 等奖项,举行颁奖典礼,随机抽取学生谈心得体会。</p>	

第四节 飞镖运动大单元教学设计

本节依据《课程标准 2022 版》中新兴体育类运动的目标和内容要求,坚持“健康第一”的教育理念,落实“教会、勤练、常赛”的要求,以学生发展为本,以核心素养为导向,在结构化教学的引领下,围绕飞镖运动的投掷与比赛进行教学设计与实施。本节主要运用“画板”辅助学练,将动作完成情况直观呈现,通过动作轨迹的记录,辅助学生掌握正确技术;运用表象训练法帮助学生在学习初期建立正确的飞镖运动哲学观念——“弱化目标欲望,强化动作质量”,并帮助学生较快地记忆动作和树立信心。本节的设计与实施适用于水平四阶段零基础的学生,教师教其他水平的学生时可根据其核心素养发展水平作相应调整。

一、飞镖运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平四阶段的学生正处于身体发育的敏感期,在运动能力、性格爱好上存在一定的个体差异。多数学生接受新鲜事物的能力较强,喜欢展现自我,对具有较强竞争性的练习比较感兴趣。

此阶段的学生探究学练意识较强,教师可运用自主探究的方法,引导学生了解正确的飞镖动作,让学生通过自己的探究和教师给出的学练方法,逐步掌握飞镖的基本动作和运动理念,满足求知欲。

2. 学习基础

水平四阶段的零基础学生虽然没有飞镖运动项目的学习经历和相关知识,但模仿能力比较强,手臂有一定的力量,能通过体验和结合其他学科知识,慢慢探索出正确的站姿和投掷姿势。此阶段的学生有自主学练意识,团队协作能力强,能在合作与探究中习得飞镖运动技能。

3. 能力水平

水平四阶段的学生能理解并运用飞镖的投掷技术和基本战术,完成体能练习,符合动作要求;能在教师的指导下建立飞镖投掷的安全意识,养成良好的锻炼习惯,在比赛和训练中能控制情绪变化;遇到困难时能主动克服,坚持到底。

(二) 设计思路

飞镖运动零基础大单元教学针对无飞镖运动基础的学生,从兴趣培养、技战术学练等角度进行设计:1.通过游戏、竞赛等多种手段,帮助学生体验、学习飞镖运动,培养其对飞镖运动的兴趣。2.注重理论与实践结合,遵循运动技能形成规律,让学生在练习或比赛中逐步建立动作模式与节奏;培养学生速算能力、探究能力、心理调节能力等多项综合素质。3.关注正规飞镖比赛情境的创设,让学生熟悉基本竞赛规则,培养学生的气质和运动礼仪。4.通过设置一系列情境为学生提供运用飞镖基本动作及组合动作的机会,从而促进学生运动能力、健康行为和体育品德的养成。此份零基础飞镖运动大单元教学样例,适合水平四阶段的学生,教师可根据学生水平拆分组合设计,教学内容的设计要注重结构化,教学安排要强化学生自主探究意识和跨学科知识的运用。

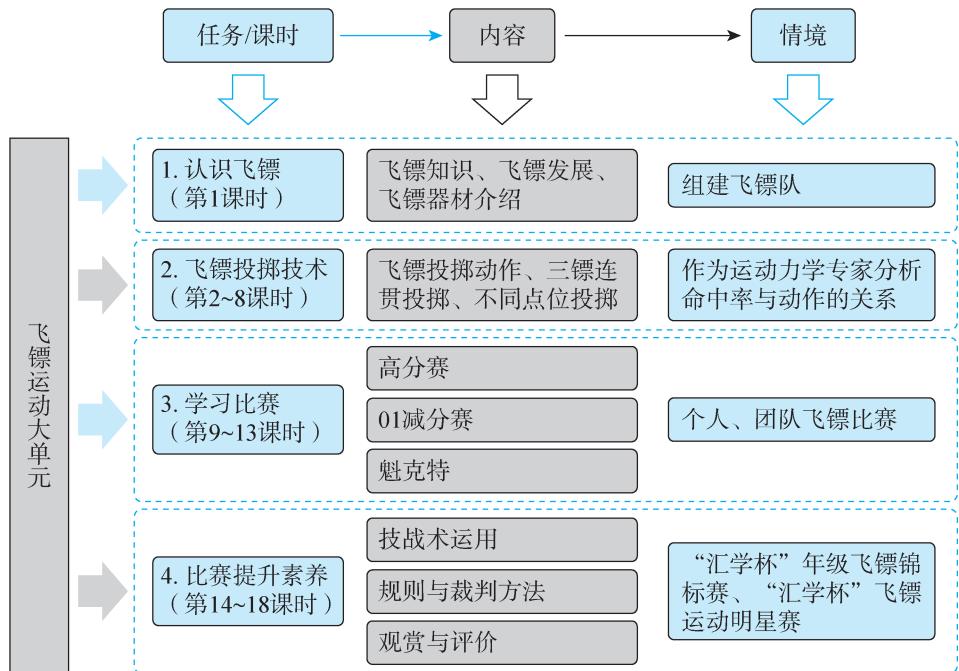


图 5-4 飞镖运动大单元教学设计框架图

二、飞镖运动大单元教学计划示例

表 5-4 飞镖运动大单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:了解飞镖运动的动作原理与竞赛规则;通过练习与比赛提升飞镖投掷动作的稳定性;能在不同比赛情境中灵活运用所学的基本知识与技能;通过练习、比赛逐步提升肌肉力量、灵敏性、平衡能力、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:合作完成比赛与体能练习,感受飞镖运动的魅力;提升心理抗干扰能力,形成良好的情绪调控意识,能制订体能练习计划,养成科学的生活卫生习惯。 3. 体育品德:在练习和比赛中团队合作,积极进取,坚持到底;遵守飞镖运动规则,尊重对手;自尊自信,展现正确的胜负观。	
	1. 基础知识与基本技能:飞镖动作原理、飞镖比赛规则。 2. 技战术运用:飞镖投掷技术、竞赛算分策略、心理调节能力。 3. 体能练习:单脚稳定性练习、上肢力量练习、各种爬行、开合跳、平板支撑、快速跑等。 4. 展示或比赛:高分赛、01减分赛、魁克特。 5. 规则与裁判方法:飞镖运动比赛规则。 6. 观赏与评价:飞镖运动参赛与观赛礼仪、战术分析。	
主要教学内容	学生学习 在比赛中稳定投掷动作。 教学内容 结构化练习飞镖投掷动作,飞镖战术策略的合理选用。 教学组织 赛季的策划与组织,引导学生担任赛季中的各种角色。 教学方法 引导学生发现问题,解决问题;设计各种小组竞赛,创造应用情境。	
重难点		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:了解飞镖运动的基本发展轨迹与文化,发展上肢肌肉力量。</p> <p>2. 健康行为:感受飞镖运动的魅力,养成坚持体育锻炼的习惯。</p> <p>3. 体育品德:通过观看视频,形成飞镖基本礼仪意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 飞镖运动的发展介绍;</p> <p>(2) 飞镖运动比赛赏析;</p> <p>(3) 知名运动员介绍。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“投壶”比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 腕关节手腕静力拉伸;</p> <p>(2) 手腕徒手屈伸;</p> <p>(3) 平举重物;</p> <p>(4) 肘关节拧毛巾。</p>	<p>1. 教师问题导入,播放相关教学视频,讲解飞镖运动发展与赏析飞镖运动比赛;引导学生梳理飞镖运动的特点,树立飞镖运动榜样,规划项目学习的进程。</p> <p>2. 教师介绍比赛方法与要求,组织学生自主分组进行“投壶”比赛。</p> <p>3. 教师示范和讲解体能练习的方法与要求,语言提示学生练习。</p> <p>(1) 腕关节手腕静力拉伸 30 秒×4 组;</p> <p>(2) 手腕徒手屈伸 30 次×4 组;</p> <p>(3) 平举重物 30 秒×4 组;</p> <p>(4) 肘关节拧毛巾 20 次。</p>
2	<p>1. 运动能力:知道飞镖运动基本投掷方法、动作原理,初步掌握投掷发力顺序;通过体能练习提升肘部、腕部肌肉力量。</p> <p>2. 健康行为:感受飞镖运动的魅力,养成坚持体育锻炼的习惯;能积极调控情绪。</p> <p>3. 体育品德:在练习中及时肯定自己或同伴的成功,自尊自信、勇敢顽强。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 飞镖镖体重量分配与飞行轨迹分析;</p> <p>(2) 尝试投掷并拍视频记录;</p> <p>(3) 飞镖投掷力学分析。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>优秀学生展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 腕关节手腕静力拉伸;</p> <p>(2) 手腕徒手屈伸;</p> <p>(3) 肘关节屈伸;</p> <p>(4) 肘关节拧毛巾。</p>	<p>1. 教师通过问题引导学生了解不同的投掷方式对飞镖飞行轨迹的影响,组织学生拍视频记录投掷动作与镖线,讲解飞镖投掷的力学原理与飞行轨迹。</p> <p>2. 组织学生展示和交流。</p> <p>3. 教师示范和讲解动作方法与要求,语言提示学生完成力量练习。</p> <p>(1) 腕关节手腕静力拉伸 30 秒×4 组;</p> <p>(2) 手腕徒手屈伸 30 次×4 组;</p> <p>(3) 肘关节屈伸 30 次×4 组;</p> <p>(4) 肘关节拧毛巾 20 次。</p>
3	<p>1. 运动能力:了解飞镖镖盘的分值划分,能快速地换算得分;通过体能练习,发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极调控情绪,能在合作中与同伴保持良好沟通。</p> <p>3. 体育品德:在速算遇到困难时不放弃,坚持到底,鼓励队友,遵守规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 飞镖镖盘展示与讲解;</p> <p>(2) 不同规则算分方法讲解与速算练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>算分比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 徒手侧平举;</p> <p>(2) 徒手前平举;</p> <p>(3) 平板支撑;</p> <p>(4) 俯卧撑。</p>	<p>1. 教师利用视频讲解镖盘,介绍镖盘靶面分值分布,介绍算分方法;组织学生进行不同规则下的速算练习。</p> <p>2. 教师组织学生根据飞镖击中点位进行速算比赛。</p> <p>3. 教师示范体能练习,语言提示学生完成练习。</p> <p>(1) 徒手侧平举 30 次×4 组;</p> <p>(2) 徒手前平举 30 次×4 组;</p> <p>(3) 平板支撑 30 秒×4 组;</p> <p>(4) 俯卧撑 15 次×4 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:掌握飞镖基本站位与原理;发展心肺耐力、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:摸索适宜的投掷动作,在反复练习中体验成败,及时调节心理与情绪,逐步实现动作的稳定。</p> <p>3. 体育品德:在体能竞赛中相互鼓励,提升团队协作能力。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 飞镖投掷站姿;</p> <p>(2) 不同站姿的投掷体验;</p> <p>(3) 跨学科知识:不同站姿的投掷生物力学分析。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>不同站姿的展示与分析。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 往返跑接平板支撑;</p> <p>(3) 投掷羽毛球;</p> <p>(4) 往返跑接平板支撑后投掷羽毛球比赛。</p>	<p>1. 视频介绍常见的掷镖站姿;学生设定目标,选择相应内容自主练习,并能根据评价表自我评价;教师提问,引导学生找到适合自己的掷镖姿势,指导学生运用跨学科知识分析动作,找到适合自己的掷镖动作。</p> <p>2. 教师组织学生进行不同站姿的掷镖动作展示,并让学生介绍站姿原理。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能竞赛,语言鼓励学生在心肺负荷高的情况下尽量保持身体的稳定。</p> <p>(1) 平板支撑 30 秒×4 组;</p> <p>(2) 往返跑接平板支撑 4 组;</p> <p>(3) 投掷羽毛球 20 次×4 组;</p> <p>(4) 往返跑接平板支撑后投掷羽毛球比赛 1 组。</p>
5	<p>1. 运动能力:体验不同的握镖方法和投掷节奏,找到适合自己的掷镖方式,并能连贯运用;通过体能练习,发展协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在反复掷镖练习中,合理调控情绪,能适应不同的比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:积极参与团队“争大红心”比赛,体验成功和直面失败,遵守规则,有团队合作意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 掷镖的体验;</p> <p>(2) 分析不同握镖方法对掷镖动作的影响;</p> <p>(3) 跨学科知识:根据飞镖结构分析不同握镖方法的力学原理。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“争大红心”比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 开合跳;</p> <p>(2) 波比跳;</p> <p>(3) 开合跳+波比跳;</p> <p>(4) 开合跳+波比跳+持物稳定性比赛。</p>	<p>1. 教师组织学生观看视频,提问引导学生了解不同握镖方法对掷镖动作的影响;引导学生利用跨学科知识分析不同握镖方法的力学原理。</p> <p>2. 学生四人一组,每组 4 轮(12 支镖)进行“争大红心”比赛。</p> <p>3. 教师组织学生进行跳跃及稳定性练习。</p> <p>(1) 开合跳 30 次×4 组;</p> <p>(2) 波比跳 30 次×4 组;</p> <p>(3) 开合跳+波比跳各 20 个×4 组;</p> <p>(4) 开合跳+波比跳+持物稳定性比赛×1 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:知道动作对飞镖飞行轨迹的影响,巩固提升动作质量,逐步稳定动作;发展动作速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:养成日常运用飞镖锻炼的习惯,在反复练习中积极调控情绪。</p> <p>3. 体育品德:在“争大红心”进阶比赛和体能循环接力赛中,勇敢顽强,遵守规则,有团队合作意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 三镖掷镖练习; (2) 徒手画弧线练习; (3) 丝带观察练习; (4) 跨学科知识:探究抛物线、投掷动作与红心的关系。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“争大红心”进阶比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 俯卧撑; (2) 波比跳; (3) 快速跑; (4) 投掷乒乓球循环接力。 	<p>1. 教师提问引导学生了解飞镖镖线与动作发力的关系;组织学生相互拍摄掷镖动作,并运用Video Physics 软件分析镖线,分析镖线与动作的关系;组织学生进行墙面画弧线练习,提示学生观察弧线角度和吻合度。</p> <p>2. 教师组织学生进行“争大红心”进阶比赛(射三倍区内的位置)。</p> <p>3. 教师示范体能练习方法,语言提示学生完成练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 俯卧撑 10 次×4 组; (2) 波比跳 30 次×4 组; (3) 快速跑 30 米×4 组; (4) 投掷乒乓球循环接力 1 组。
7	<p>1. 运动能力:了解近端固定物理学与生物学原理,尝试近端固定投掷与发力;发展上肢肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:养成正确锻炼的习惯,及时根据环境调节情绪与精神状态。</p> <p>3. 体育品德:在练习中养成团队合作、公平竞赛、正确面对胜负的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 复习徒手画弧线; (2) 分组投掷飞镖练习,互相观察,评价记录; (3) 跨学科知识:回拉角度对掷镖力度的影响分析。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“田字区”单人赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 行进间肩关节轻负重侧平举; (2) 前平举稳定性; (3) 往返跑; (4) 三项结合团体接力赛。 	<p>1. 教师提问引导学生了解投掷时手臂固定的点位和随挥动作的重要性,引导学生分析视频并讨论;学生根据评价与辅助练习进行纠错强化。</p> <p>2. 教师组织学生进行单人淘汰赛。</p> <p>3. 教师讲解体能比赛规则;学生双手前平举或侧平举持水杯进行练习。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 行进间肩关节轻负重侧平举 20 次×4 组; (2) 前平举稳定性 20 次×4 组; (3) 往返跑 30 米×4 组; (4) 三项结合团体接力赛 1 组。

(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:找到翻腕、压腕和随挥的舒适方式,能在比赛中稳定运用;发展上肢肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:围绕上肢力量与心肺耐力设计体能练习方案,养成科学的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:在学习过程中积极进取,养成遵守规则、尊重同伴的习惯。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) “田字区”镖点复习;</p> <p>(2) 念动训练:三镖节奏训练;</p> <p>(3) “米字区”练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>团队“米字区”掷镖比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>以小组为单位设计一份发展上肢力量与心肺耐力的综合性体能练习方案,并阐述设计原理。</p>	<p>1. 教师提问引导,让学生知道如何控制好三镖节奏;组织学生进行点位练习,提示三镖节奏控制。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,组织学生进行团队“米字区”掷镖比赛(三镖掷中指定区域后进入下一区域投掷,先完成的小组获胜)。</p> <p>3. 教师引导学生设计体能练习方案,并组织学生评价及完善。</p>
9	<p>1. 运动能力:知道“争大红心”比赛与高分赛的规则,在比赛中能稳定出镖,并能及时感知错误动作;发展上肢肌肉力量、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在“争大红心”比赛时能直面失误,及时调节情绪,静心沉气进入下一次比赛。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则,保持比赛礼仪,在遇到困难时不放弃,积极进取,帮助、鼓励同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) “争大红心”练习;</p> <p>(2) 高分赛规则;</p> <p>(3) 组织高分赛单练。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 高分赛;</p> <p>(2) 速算比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 蚂蚁爬;</p> <p>(2) 1分钟短绳;</p> <p>(3) 前抛实心球;</p> <p>(4) 1分钟短绳—蚂蚁爬—抛实心球准度比赛。</p>	<p>1. 教师讲解“争大红心”比赛和高分赛练习规则,组织学生进行练习。</p> <p>2. 教师组织学生进行高分赛体验,记录学生算分速度。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法与规则;学生集体练习。</p> <p>(1) 蚂蚁爬 20 米×2 组;</p> <p>(2) 1 分钟短绳 2 组;</p> <p>(3) 前抛实心球 5 次;</p> <p>(4) 1 分钟短绳—蚂蚁爬—抛实心球准度比赛 1 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:知道01减分赛比赛规则,初步掌握单倍结镖战术,能在比赛中连贯运用;通过体能练习,发展心肺耐力与上肢肌肉力量。</p> <p>2. 健康行为:能在学练中及时调节情绪,能正视自身不足并积极改进。</p> <p>3. 体育品德:能正确面对失败,不放弃,养成锐意进取、顽强拼搏的坚毅品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 赏析01减分赛,了解比赛规则;</p> <p>(2) 根据相应分数进行单倍结镖训练;</p> <p>(3) 01减分赛自练(open in, open out);</p> <p>(4) 分层自练:分值区练习、射红心练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>单人01减分赛(open in, open out)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>1分钟短绳+投掷乒乓球比赛。</p>	<p>1. 教师引导学生观看教学视频,讲解要点,示范动作技术;安排学生分组体验练习,并根据动作互相评价;学生小组内运用三镖连续投掷技术进行计分对抗。</p> <p>2. 教师组织学生进行单人01减分赛(open in, open out),记录学生比赛数据,并反馈评价。</p> <p>3. 教师讲解练习方法,带领学生完成1分钟短绳+投掷乒乓球比赛2组,语言鼓励学生完成练习。</p>
11	<p>1. 运动能力:初步了解40分以内的master out结镖策略,并在比赛中运用;发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在比赛中积极调节心理,正面应对压力,不断尝试突破;能围绕核心力量的发展设计和实施周期性的练习计划。</p> <p>3. 体育品德:遵守比赛规则,勇于接受失败,自信乐观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习01减分赛单倍结镖策略;</p> <p>(2) 探究01减分赛40分以内的大师结镖策略;</p> <p>(3) 给出40分以内的固定分数,进行结镖练习;</p> <p>(4) 01减分赛自练(open in, master out)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>单人01减分赛(open in, master out)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑;</p> <p>(2) 仰卧卷腹交替触踝;</p> <p>(3) 爬行;</p> <p>(4) 背飞两头起。</p>	<p>1. 教师提问引导学生知道40分以内的master out最优结镖策略,并进行练习;组织学生自练01减分赛。</p> <p>2. 教师组织学生参与单人01减分赛(open in, master out),巡视指导结镖策略。</p> <p>3. 教师讲解练习方法,学生集体练习;教师指导学生围绕核心力量设计和实施周期性的练习计划。</p> <p>(1) 平板支撑20×3组;</p> <p>(2) 仰卧卷腹交替触踝20次$\times 3$组;</p> <p>(3) 爬行15米$\times 3$组;</p> <p>(4) 背飞两头起20次$\times 3$组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:知道 180 分以内的 master out 结镖策略,根据分值变化及时运用不同分值的策略进行结镖;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:面对压力,能积极调整状态,保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在飞镖运动的比赛和学练中形成正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习 40 分以内的 master out 结镖策略;</p> <p>(2) 探讨 180 分以内的 master out 结镖策略并进行练习;</p> <p>(3) 抽取不同分数进行结镖练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>团体 01 减分赛 (open in、master out)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 1 分钟短绳;</p> <p>(2) 负重加速跑;</p> <p>(3) 绳梯练习;</p> <p>(4) 三项结合团队训练。</p>	<p>1. 教师提问,引导学生了解心理波动对技术动作的影响;组织学生探讨 180 分以内的 master out 结镖策略,提供结镖战术参考;及时跟进评价,针对不同层级的学生设置不同难度的结镖要求。</p> <p>2. 教师安排团体 01 减分赛 (open in、master out),巡视并接受学生挑战。</p> <p>3. 教师巡视并鼓励学生完成体能练习。</p> <p>(1) 1 分钟短绳 2 组;</p> <p>(2) 负重加速跑 30 米×2 组;</p> <p>(3) 绳梯练习 4 组;</p> <p>(4) 三项结合团队训练 1 组。</p>
13	<p>1. 运动能力:初步了解魁克特比赛规则,参与点位练习,提升目标精准度,能根据规则制订规程;通过自主体能练习发展腿部肌肉力量。</p> <p>2. 健康行为:在反复练习中,遇到连续未能击中目标的情况,能保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中公平竞赛,积极进取,顽强拼搏;能直面失败,勇于接受挑战。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 复习 180 分以内的 master out 结镖策略;</p> <p>(2) 抽取不同分数进行结镖练习;</p> <p>(3) 介绍魁克特比赛规则;</p> <p>(4) 进行魁克特自练;</p> <p>(5) 运用所学规则制订飞镖单人赛规程。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 结镖比赛;</p> <p>(2) 点位精准度比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 深蹲;</p> <p>(2) 蛙跳;</p> <p>(3) 矮子步;</p> <p>(4) 单脚跳。</p>	<p>1. 教师组织学生进行 master out 结镖练习;讲解魁克特比赛规则并指导学生自练。</p> <p>2. 教师组织学生进行结镖、点位精准度比赛,接受学生挑战。</p> <p>3. 教师指导学生制订健康计划,以 7 天为周期,设计一份发展腿部力量的体能练习计划,阐述原理并组织组员练习。</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:掌握飞镖比赛组织方法,积极参加飞镖比赛,能合理编排赛程,运用所学技术和战术参与比赛,并对比赛进行简要的评价和分析;发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:有运用飞镖运动进行体育锻炼的意识和行为,能在比赛中及时调节情绪,适应比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则与观赛礼仪,履行职责,责任意识强;表现出团队合作、永不言败的体育精神。</p>	<p style="text-align: center;">“汇学杯”年级飞镖锦标赛</p> <p>一、组织方法</p> <p>1. 每组都要派出参赛学生、竞赛组委会、裁判、媒体宣传、后勤保障人员等。</p> <p>2. 每组按每次比赛所取得的名次计算得分并累加,个人积分在小组得分的基础上再累加团体赛中的个人得分。</p> <p>二、比赛项目</p> <p>1. 高分排位赛。 2. 01 减分赛。 3. 魁克特淘汰赛。</p> <p>三、比赛流程</p> <p>高分排位赛—01 减分赛—魁克特淘汰赛。</p> <p>四、过程性和终结性评价</p> <p>赛中根据角色做过程性互评。</p> <p>五、自助体能练习菜单</p> <p>针对自身身体情况,选取体能练习中的内容,以 7 天为周期,制订一份发展自身体能的练习计划,并跟踪练习过程,收集数据,反馈练习效果。</p> <p>平衡力:单脚支撑平衡,移动中单脚支撑平衡,单脚蹲起、跳跃、旋转平衡。</p> <p>肌肉力量:持物平举、俯卧撑、平板支撑、各种爬行、深蹲起、蛙跳、单脚跳。</p> <p>协调性:抛接球、跳绳、踢毽子、开合跳。</p> <p>心肺耐力:上坡跑、4 分钟以上跑或跳绳、200 米游泳。</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:运用所学技战术积极参与明星赛,在比赛中表现出稳定的技能和良好的体能,积极承担比赛组织与裁判工作,学会欣赏比赛并简要评价与分析;发展肌肉力量、平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与比赛的组织,学会控制情绪和运动状态,养成健康的生活方式和良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:在组织比赛与参加比赛过程中积极进取、遵守规则、相互尊重,正确看待比赛结果。</p>	<p>“汇学杯”飞镖运动明星赛</p> <p>一、组织方法 1. 设置最佳镖手奖。 2. 组织飞镖运动明星赛,将锦标赛前 16 名的学生随机分成 4 组,进行混合飞镖比赛。</p> <p>二、人员分工 除了参赛学生以外,其余学生在教师的指导下进行分工,分别担任领队、教练员、裁判、计时员、解说员、成绩统计员、记者、志愿者等角色,协助教师组织比赛。</p> <p>三、体能计划效果大比拼 通过体能计划的设计理念介绍和锻炼实际效果,评选出: 1. 最佳体能设计奖。 2. 锻炼效果最佳奖。</p> <p>四、自助体能练习菜单 针对自身身体情况,选取体能练习中的内容,以 7 天为周期,制订一份发展自身体能的练习计划,并跟踪练习过程,收集数据,反馈练习效果。 平衡力:单脚支撑平衡,移动中单脚支撑平衡,单脚蹲起、跳跃、旋转平衡。 肌肉力量:持物平举、俯卧撑、平板支撑、各种爬行、深蹲起、蛙跳、单脚跳。 协调性:抛接球、跳绳、踢毽子、开合跳。 心肺耐力:上坡跑、4 分钟以上跑或跳绳、200 米游泳。</p> <p>五、颁奖典礼 公布锦标赛名次与最准投掷手奖、最佳镖手奖,举行颁奖典礼,随机抽取学生谈心得体会。</p>	

后记

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

编写过程中，上海市课程教育教学研究基地(中小学课程方案基地)、上海市心理教育教学研究基地、上海基础教育教材建设重点研究基地、上海市体育教育教学研究基地等上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地给予了大力支持。周珂、袁春、吕祥文、宋词、贺海婷、邱定国、李兴盈、徐勤萍、陈美媛、杨燕国、郭富强、童甜甜、蒋卫、姜斌、孙萍、马艳梅在编写审读过程中提出很多宝贵意见。在此表示感谢！

欢迎广大师生来电来函指出教科书中的差错和不足，提出宝贵意见。

联系方式：

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

电子邮箱：jcjy@seph.com.cn

地 址：上海市闵行区号景路159弄C座上海教育出版社(201101)



TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

体育与健康
教师用书

新兴体育类运动
全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2991-2

9 787572 029912 >

定 价： 72.00 元