



义务教育教科书  
(五·四学制)

# 体育与健康

教师用书 体能 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

体能

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·体能全一册 / 汪晓赞主编. — 上海: 上海教育出版社, 2024.8 (2025.6重印). — ISBN 978-7-5720-2976-9

I. G633.963; G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第2024DT1239号

主 编: 汪晓赞

副 主 编: 王 晖

本册主编: 冯 敏

本册编写人员: 赵林楷 刘 锋 沈 臣 陆 一 施 琴 袁 春 曾 捷 洪 斌

责任编辑: 姚欢远 李千里 梁乐天

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) 体能 全一册**

出 版 上海教育出版社(上海市闵行区号景路159弄C座)

发 行 上海新华书店

印 刷 上海昌鑫龙印务有限公司

版 次 2024年8月第1版

印 次 2025年6月第3次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 12

字 数 371 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2976-9/G·2639

定 价 62.00 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体能分册，提供了义务教育阶段水平二至水平四的体能课程内容。本教科书解决了我国学校体育课程中长期存在的教学难题，如教学内容、方法和教学目标的模糊性，为教师提供了不同水平教学设计与实施的有效衔接，确保了教学质量。本教科书以促进学生核心素养发展为核心，坚持目标导向、问题导向和创新导向，对结构化教学内容进行分析、选择和设计，通过引导学生运用体能训练的原则与方法积极参与体能学练和比赛，不断强化体能，让学生全面体验和理解体能的重要性，以达到掌握体能训练基本方法的课程目标。

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，教师们用书不是教学大纲，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 基于课程标准的体能教学 .....	1
第一节 体能的内涵、特点和育人价值 .....	1
第二节 体能学习目标的设置 .....	4
第三节 体能教学内容的设计 .....	17
第四节 体能教学策略的选择 .....	20
第五节 体能教学主要易犯错误和教学建议 .....	26
第二章 水平二体能教学设计与实施 .....	31
第一节 水平二体能学期教学设计 .....	31
第二节 水平二体能课时教学设计 .....	54
第三节 水平二体能学习评价 .....	61
第四节 水平二体能跨学科主题学习的教学设计 .....	67
第三章 水平三体能教学设计与实施 .....	72
第一节 水平三体能学期教学设计 .....	72
第二节 水平三体能课时教学设计 .....	99
第三节 水平三体能学习评价 .....	108
第四节 水平三体能跨学科主题学习的教学设计 .....	114

<b>第四章 水平四体能学期教学设计与实施</b>	<b>119</b>
第一节 水平四体能学期教学设计	119
第二节 水平四体能课时教学设计	165
第三节 水平四体能学习评价	174
第四节 水平四体能跨学科主题学习的教学设计	181

# 第一章 基于课程标准的体能教学

《课程标准(2022年版)》中明确了体能是体育与健康课程的主要内容之一。学校每学期要安排一定的课时专门开展体能教学。这充分体现了体能在新时代、新要求下,对学生核心素养、实现课程目标的重要作用。一方面,体能有助于增强学生体质、增进学生健康,是解决学生体质健康问题的重要方法;另一方面,体能是提高专项运动技能的基础,帮助学生掌握1~2项目运动技能的重要保障,体育教师应充分掌握体能的相关理论和练习方法,以便更加科学、高效地实施体能教学。

## 第一节 体能的内涵、特点和育人价值

在《课程标准(2022年版)》中,水平一的课程内容主要为基本运动技能、健康教育和跨学科主题学习,水平二开始增设体能和专项运动技能。本节将从体能的内涵、特点和育人价值三个方面进行解析,为体育教师科学有效地开展体能教学提供参考。

### 一、体能的内涵

#### (一) 体能的定义

体能在我国的定义可追溯至1984年上海辞书出版社出版的《体育词典》,其中指出:“体能是指人体各器官系统的机能能在体育活动中表现出来的能力。”除了从身体角度的定义外,也有来自生活角度的定义:“体能一般指个体在足以胜任日常工作或学练以外,还有能力享受休闲,应付压力和突如其来危急的身体能力,即身体适应外界环境的能力,是人体各器官系统的功能在运动中的综合表现,也是人体为适应运动需要而储存的身体能力要素。”在学校体育领域,华东师范大学季浏教授沿用《体育词典》的定义,进行了一定的丰富,将体能确定为“人体各器官系统的机能能在身体活动中表现出来的能力,是体质的重要组成部分”。在该定义中,体能是反映儿童青少年体质健康水平的重要指标,体能水平也是体质状况的外在表现形式。

## (二) 体能的分类

《课程标准(2022年版)》基于中国学生身心发展规律,并结合其身体完成不同活动任务所表现出来的能力,借鉴了俄罗斯、日本、奥地利、比利时、法国、德国、希腊、匈牙利、意大利、西班牙、瑞典等国家使用的体能分类方式,将体能分为与健康有关的体能和与运动技能有关的体能,主要包括身体成分、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力和平衡能力。其中,与健康有关的体能包括身体成分、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力和柔韧性,侧重于人体对外界环境的适应能力;与运动技能有关的体能包括反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力和平衡能力,对提高运动技能具有重要作用。这两类体能既相互联系,也各有侧重。对于中小学生而言,体能学练既有助于增强体质、增进健康,也有助于提高运动能力。

## 二、体能发展的特点

### (一) 持续性与递增性

体能具有明显的“用进废退”特征。有研究表明,运动员停止训练4周后,有氧能力下降26%;经过8周的力量训练,青少年力量提高了53%,停训后其力量平均每周下降3%,8周后,力量下降了28%,运动能力下降了19.3%;采用不低于50%1RM的负荷强度刺激,才能达到对青少年的最低刺激阈值。诸如上述的研究表明,体能的提高和保持都需要久久为功,体现持续性。依据“超量恢复原理”,在体能教学设计中,要在学生已经适应的运动负荷的基础上,逐步增加练习的负荷或难度,予以新的刺激,让学生的体能不断提升,体现递增性。

### (二) 适时性与长期性

儿童青少年的形态、机能、生长发育的敏感期在骨骼、肌肉和形态特征上的先后顺序为:先远端后近端,先四肢后躯干,先下肢后上肢。在儿童青少年生长发育过程中,各项体能发展呈现不均衡发展的特点,存在“体能发展敏感期”。因此,在体能教学中,需依据学生不同的年龄设计有针对性的体能内容,把握适时性。在体能与专项运动技能的结合过程中,不可避免地会涉及一般体能和专项体能。青少年早期专项化训练容易导致运动伤病等健康问题的出现,降低今后在竞技体育领域获得成功的概率。考虑到青少年的未来发展,早期专项体能教学应谨慎,且需注重体能发展的长期性。

### (三) 多样性与整合性

体能分为心肺耐力、肌肉力量、反应能力及身体成分等 11 个类别,每个类别的练习内容与方法丰富多样,各有特点。比如,发展心肺耐力时既可以通过障碍跑、折返跑等跑类运动,也可以采用长距离游泳、打水球等水上运动,还可以通过跳绳等方式来提升。然而,课堂中体能学练的时间有限,只有充分挖掘同一练习的多重作用,并进行有机整合,才能在有限的时间里获取更大的锻炼效益。如采用折返跑练习,既能发展位移速度,也能发展灵敏性,经过适当的运动负荷调整,还可作为发展心肺耐力的练习方式。因此,在体能教学中,既要考虑到发展学生体能的多样性,也要考虑体能练习的整合性。

## 三、体能的育人价值

体能是促进学生身心健康发展的必要保障,能提高学生的身体活动水平,是反映中小学生体质健康水平的关键指标,对培养学生运动能力、健康行为、体育品德等核心素养具有重要价值。

### (一) 对学生运动能力发展的价值

体能是运动能力的基础。一方面,体能状况是运动能力核心素养的一个维度,是评判运动能力的重要指标,良好的体能是身体活动和竞技运动的基础;另一方面,运动能力是运动参与者身体形态、素质、机能等因素在运动过程中的综合体现。运动认知与技战术运用、体育展示或比赛均依赖于体能的良好发展。学生经过心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、位移速度、灵敏性、平衡能力等体能的学练,能改善身体形态、提高身体素质、提升身体机能,进一步提高自身的运动技能水平、增强运动认知与理解、提升体育展示或比赛能力。比如,出色的位移速度和灵敏性有助于学生在足球防守反击战术中实现快速反击,出色的柔韧性有助于学生在体操展演中完成高难度动作。因此,体能作为促进学生运动能力发展的重要载体,对学生运动能力的提高具有不可替代的作用。

### (二) 对学生健康行为发展的价值

在体能的分类中还有一类与健康有关的体能,这反映出体能在维持和改善人体健康水平中的重要作用。一方面,科学的体能练习能提高学生心血管系统和呼吸系统的机能,帮助学生保持良好的身体姿态和体形、控制体重,克服人体的生物惰性,促进新陈代谢等,对学生健康发展具有积极的促进作用,对学生提高情绪控制能力、适应自然环

境和社会环境等也具有重要价值和意义；另一方面，学生在体能课中不仅要掌握每种体能的锻炼原理和多种练习方法，还要学习制订体能锻炼计划的科学程序和评价体能发展状况方法，更要学习运动防护、运动恢复、合理膳食等知识，不断提高自我体能锻炼意识和习惯，从而形成健康的生活方式等。

### (三) 对学生体育品德发展的价值

体能作为身体练习的一种形式，对培养学生的体育品德具有重要价值和意义。如体能学练过程需要遵守规则，能促进学生形成规则意识、公平竞争意识等体育道德。具有一定难度的体能挑战能磨炼学生勇敢顽强、奋勇拼搏的体育精神。体能竞赛中，学生需要对自己所担任的角色负责，面对不确定的比赛结果，学生不仅要享受成功的喜悦，而且要坦然接受失败的挫折，并从中总结经验，从而培养责任意识和正确的胜负观等体育品格。教师应根据不同水平学生的身心发展规律，有目的地设计和开展体能学练活动，在身体练习的同时，培养学生的体育品德。

## 第二节 体能学习目标的设置

体育与健康课程围绕核心素养确定课程目标，包括运动能力、健康行为和体育品德三个方面。体育与健康课程体能学习目标由水平目标、学年目标、学期目标和课时目标共同组成。不同层级学习目标的确定应遵循从宏观到微观逐级细化的原则，即先制订宏观的水平学习目标，然后是中观的学年和学期学习目标，最后是落实到具体的、可观测、可评价的课时学习目标。教师应以目标为引领，开展教学设计与实践，引导学生享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，进而发展学生的核心素养。

### 一、运动能力目标及其衔接

运动能力是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力。体能运动能力包括体能状况、体能认知与方法运用、展示或比赛三个维度。主要体现为体能的发展水平；知道体能术语、游戏名称、基础知识、体能发展原理与方法、锻炼计划制订的程序与方法等；运用体能相关知识参与体能学练、运用体能相关原理制订锻炼计划并实施，运用所学的体能知识观看、参与、评价各种体能展示或比赛等。以下是运动能力在各个水平、学年和学期学习目标(见表 1-1)。

表1-1 体能不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平目标	学年目标	学期目标	
运动能力	水平二	二年级	积极参与体能游戏和比赛,感受体能学练的乐趣;知道与健康有关体能的运动术语和游戏名称,初步了解身体成分的基础知识;在体能游戏和比赛中体验各种体能学练方法;在发展全面体能的基础上,重点提升柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力和心肺耐力等体能水平,改善身体成分。	第一学期
			积极参与体能游戏和比赛,感受体能学练的乐趣;知道与运动技能有关体能的运动术语和相关游戏名称;在体能活动、游戏和比赛中体验各种体能学练方法;在发展全面体能的基础上,重点提升反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力和平衡能力等体能水平。	第二学期
	水平三	三年级	积极参与体能游戏和比赛,感受体能学练的乐趣;能分辨并说出与健康有关体能的运动术语和游戏名称,了解身体成分的基础知识;能运用体能知识与技能进行体能展示或比赛;在发展全面体能的基础上,重点提升柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能水平,改善身体成分。	第一学期
			积极参与体能游戏和比赛,感受体能学练的乐趣;能分辨并说出与运动技能有关体能的运动术语和游戏名称;能运用体能知识与技能进行体能展示或比赛;在发展全面体能的基础上,提升反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等体能水平。	第二学期

(续表)

核心素养	水平目标	学年目标	学期目标	
运动能力	水平三	四年级	积极参与体能学练,形成体能学练兴趣;体能水平明显提高;学练各种体能的练习方法,了解体能的分类和循序渐进的体能发展原则,并在练习中加以运用;能运用体能测评方法对体能水平进行简要评价。	积极参与体能学练,享受体能学练的乐趣;能说出体能的分类及与健康有关体能的基础知识和练习方法,了解柔韧性、肌肉力量等体能的科学测评方法和自身体能状况;能在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;在发展全面体能的基础上,发展柔韧性、肌肉耐力、肌肉力量等体能,改善身体成分。
		五年级	体能水平明显提高;积极参与各类体能的学练活动;能描述各种体能的练习方法、体能的分类和循序渐进的体能发展原则,并运用体质测试标准评价自己或他人的体能水平。	积极参与体能学练,享受体能学练的乐趣;能说出体能的分类及与运动技能有关体能的基础知识和练习方法,了解平衡能力、灵敏性、位移速度等体能的科学测评方法,了解自身体能状况;能在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;在发展全面体能的基础上,发展灵敏性、位移速度、平衡能力、协调性等体能。
	水平二	第一学期		积极参与体能学练,形成体能学练的兴趣;能描述出与健康有关体能的练习方法,了解肌肉耐力、心肺耐力等体能的测试方法,能评价自己或他人的体能水平;能在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;在发展全面体能的基础上,发展柔韧性、肌肉耐力、肌肉力量、心肺耐力等体能,改善身体成分。
		第二学期		积极参与体能学练,形成体能学练的兴趣;能描述出与运动技能有关体能的练习方法,了解爆发力、协调性等体能的科学测评方法,能评价自己或他人的体能水平;能在体能活动、游戏和比赛中积极运用体能;在发展全面体能的基础上,发展灵敏性、位移速度、平衡能力、协调性等体能。

(续表)

核心素养	水平目标	学年目标	学期目标	
运动能力	积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣和爱好;体能协调发展;能制订和实施包含目标、内容、方法和评价的体能锻炼计划;能主动参与和组织体能活动与比赛。	六年级	积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣;不断提升体能水平;能自主参与体能学练;能描述发展各种体能的基本原理;能说出不同练习方法所发展的体能名称;积极参与各类体能的学练活动。	第一学期 积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣;能描述与健康有关体能的原理与练习方法;了解发展与健康有关体能的基本原理,并在体能游戏与比赛中积极运用;发展肌肉力量、肌肉耐力等与健康有关的体能,改善身体成分。
			积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣;能描述与运动技能有关体能的原理与练习方法;了解发展与运动技能有关体能的基本原理,并在体能游戏与比赛中积极运用;发展协调性、灵敏性、平衡能力等与运动技能有关的体能。	第二学期
		七年级	积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣;不断提升体能水平;能和同伴一起组织体能学练;了解超负荷、个性化等发展体能原理,并积极运用到体能展示或比赛中。	第一学期 积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣;理解体能发展的超负荷原则;主动参与体能展示或比赛,展现出良好的体能水平;发展柔韧性、心肺耐力等与健康有关的体能,改善身体成分。
			积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣;理解体能发展的个性化原则;主动参与体能展示或比赛,展现出良好的体能水平;发展反应能力、灵敏性、平衡能力、协调性、位移速度、爆发力等与运动技能有关的体能。	第二学期

(续表)

核心素养	水平目标	学年目标	学期目标	
运动能力	水平四	八年级	积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣和爱好;不断提升体能水平;知道体能锻炼计划制订的方法,理解体能发展的基本原理与方法;运用原理与方法,制订包含目标、内容、方法和评价的体能锻炼计划并实施。	积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣和爱好;能独立开展与健康有关体能的学练;知道体能锻炼计划制订的方法,能描述与健康有关体能发展的基本原理与方法,理解超负荷原则和个性化原则;主动参与和组织体能比赛和计划展示,展现出良好的体能水平;运用原理与方法,制订锻炼计划并实施;发展肌肉力量、肌肉耐力等与健康有关体能,改善身体成分。
		九年级	积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣和爱好;体能协调发展;能理解并运用体能发展的基本原理和方法、开展体能锻炼计划的制订与实施,能主动参与和组织体能活动与比赛。	积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣和爱好;能独立开展与运动技能有关体能的学练;能描述与运动技能有关体能发展的基本原理与方法,理解循序渐进原则;主动参与和组织体能比赛和计划展示,展现出良好的体能水平;发展爆发力、位移速度等与运动技能有关体能。
	水平三	八年级	积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣和爱好;能描述健康饮食、安全运动的相关知识以及提升运动表现的原理与方法;积极参与和组织锻炼计划的展示;表现出良好的体能,改善身体成分。	积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣和爱好;能描述健康饮食、安全运动的相关知识以及提升运动表现的原理与方法;积极参与和组织锻炼计划的展示;表现出良好的体能,改善身体成分。
		九年级	积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣和爱好;理解并运用体能发展的基本原理和方法、体能锻炼计划制订的程序和方法,个性化地为自己或他人制订计划并实施;能主动参与和组织体能活动与比赛;体能水平继续提高并能保持。	积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣和爱好;理解并运用体能发展的基本原理和方法、体能锻炼计划制订的程序和方法,个性化地为自己或他人制订计划并实施;能主动参与和组织体能活动与比赛;体能水平继续提高并能保持。

从纵向上看,不同水平、学年和学期之间的运动能力学习目标呈现递进趋势,如体能认知维度,水平二要求能说出相关的体能术语和游戏名称;水平三要求在水平二基础上,能描述各种体能的练习方法;水平四则要求能描述体能对人体运动与健康的重要性,并制订包含目标、内容、方法和评价的体能锻炼计划。从横向上看,各个水平、学年

和学期之间的运动能力学习目标呈现出一定的侧重点,如第一学期体能学练在综合发展各种体能的基础上,侧重发展与健康有关的体能;第二学期则侧重发展与运动技能有关的体能。同时,各个学期均特别关注该阶段敏感期体能的发展。

## 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。学生的健康行为包括养成体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪控制、环境适应四个维度,主要体现在积极参与体育锻炼意识,养成良好的锻炼、饮食等习惯;树立安全运动的意识,能预防运动损伤和疾病;能控制体重;保持良好心态;适应自然和社会环境等方面。以下是健康行为在各个水平、学年和学期学习目标中的具体呈现(见表 1-2)。

表 1-2 体能不同水平健康行为学习目标

核心素养	水平目标	学年目标	学期目标	
健康行为	对体能有学练兴趣,能积极参与课内外体能练习,有参与课外体能锻炼的意识与行为;根据身体感受调整练习节奏;乐于参与体能学练,表现出稳定的情绪;增进与同伴的交流,能与同伴合作学练,积极适应自然和社会环境的变化。	二年级	参与课内外体能练习;尝试根据身体感受调整练习节奏,初步具有健康的体育锻炼习惯;能关注自己的情绪变化;与同伴合作学练中积极适应各种环境变化。	第一学期 知道健康的重要性和价值,积极参与课内外体能锻炼;关注自身情绪变化,乐于参与课内外体能锻炼;主动与同伴交流,体验并积极适应各种环境变化。
				第二学期 知道体能对健康的重要性,积极参与课内外体能锻炼;能关注自己的情绪变化,尝试根据身体感受调整练习节奏;与同伴积极交流,能适应常见的体能学练环境。
		三年级	对体能有学练兴趣,有参与课外体能锻炼的意识与行为;根据身体感受调整练习节奏;乐于参与体能学练,表现出稳定的情绪;增进与同伴的交流,能与同伴合作完成体能学练。	第一学期 知道体能对健康的重要性,初步养成参与校内外体能锻炼的意识和习惯;乐于参与课内外体能锻炼,能根据身体感受调节练习节奏;与同伴积极交流,能尝试与同伴合作完成体能学练。
				第二学期 知道体能对健康的重要性,形成参与校内外体能锻炼的意识和习惯;能关注自己的情绪变化,尝试根据身体感受调整练习节奏;积极与他人沟通交流,能与同伴合作完成体能学练。

(续表)

核心素养	水平目标	学年目标	学期目标	
健康行为	在日常体能锻炼中对各项体能进行自测，根据结果合理调整锻炼目标，提高锻炼效果；根据身体条件和体能基础选择适宜的锻炼方式，有一定的安全意识和自我保护意识；表现出参与体能练习的热情，积极调控情绪；能适应不同主题、形式和情境体能练习中的运动密度与强度变化。	四年级 在遇到困难时能及时应对，主动克服，积极调控情绪；可以自主进行课内外体能锻炼；学会与人交流合作；能将体能相关的健康与安全知识运用于日常生活中。	第一学期 说出参与体能练习对改善身体成分的益处；课内外经常参与体能学练，初步形成参与体能锻炼的意识；学练中能关注自己情绪变化；体验并适应单人、多人合作竞争的学练环境。	
			第二学期 能将体能相关的健康与安全知识运用于日常生活中；初步形成参与体能锻炼的意识；关注自身情绪变化，乐于参与课内外体能锻炼；体验并积极适应不同运动密度和强度的变化。	
	五年级 在日常体能锻炼中对各项体能进行自测，根据结果合理调整锻炼目标，提高锻炼效果；根据身体条件和体能基础选择适宜的锻炼方式，有一定的安全意识和自我保护意识；表现出参与体能练习的热情，积极调控情绪；能适应不同主题、形式和情境体能练习中的运动密度与强度变化。	在日常体能锻炼中对与健康有关的体能进行自测，根据结果合理调整锻炼目标，提高锻炼效果；知道体能对健康的重要性，能说出不同体能对身体的益处；关注自身情绪变化，乐于参与课内外体能锻炼；主动与同伴交流，积极体验并适应各种环境变化。	第一学期 在日常体能锻炼中对与健康有关的体能进行自测，根据结果合理调整锻炼目标，提高锻炼效果；知道体能对健康的重要性，能说出不同体能对身体的益处；关注自身情绪变化，乐于参与课内外体能锻炼；主动与同伴交流，积极体验并适应各种环境变化。	
			第二学期 在日常体能锻炼中对与运动技能有关的体能进行自测，根据结果合理地调整锻炼计划，提高锻炼效果，根据身体条件和体能基础选择适宜的锻炼方式，有一定的安全意识和自我保护意识，说出体能对人体运动的重要性；形成参与体能锻炼的意识；关注自身情绪变化，乐于参与课内外体能锻炼；主动与同伴交流，积极适应各种环境变化。	

(续表)

核心素养	水平目标	学年目标	学期目标	
健康行为 水平四	有规律地参加校内外体能锻炼与测评；科学地运用健康与安全知识和体能学练方法进行健康管理；情绪调控能力增强，心态良好，精神饱满，充满活力；善于沟通与合作，能适应多种体能学练环境的变化。	六年级	第一学期	能积极参与到锻炼小组的体能学练中，养成健康的生活方式；能定期参与校内外体能锻炼；保持健康稳定的心态；主动与同伴沟通与交流，能适应各种学练环境的变化。
		七年级	第二学期	能积极邀请同伴一起练习，主动沟通，在练习中表现出对体能学练的兴趣和信心；运动中有保护自己和同伴安全的行为；能不断提升情绪调控能力；形成较强的适应不同环境的能力。
			第一学期	积极参与体能学练和比赛，养成安全运动的行为与习惯；运用体能健康知识增强个人发展能力；在练习中表现出较浓厚的体能学练兴趣，不断提升情绪调控能力；适应各种展示与比赛环境的变化。
			第二学期	积极参与体能学练，运动中有保护自己和同伴的安全行为；运用体能安全知识、增强安全运动能力；主动参与校内外体育锻炼，具有终身学练和自主学练的意愿；和同伴积极沟通与交流，适应各种展示与比赛环境的变化。

(续表)

核心素养	水平目标	学年目标	学期目标	
健康行为	水平四	八年级	积极实施体能锻炼计划,运用个性化原则提升自身体能水平;提高体能学练的安全防范意识;通过体能练习培养稳定的情绪,乐观开朗、精神饱满,享受体能学练带来的乐趣,邀请同伴一起练习提高合作能力。	第一学期 积极参与体能学练,运动中有保护自己和同伴的安全行为;运用体能健康知识增强健康管理能力;在学练和比赛中能保持良好的心态,情绪稳定;适应各种展示与比赛环境的变化。
			能组成锻炼小组,相互监督、鼓励和评价,定期进行体能测试,根据测试结果调整锻炼计划;能描述预防常见运动损伤的方法,能简单处理自己或他人的运动损伤,注重体能活动的安全性和科学性,选择安全的锻炼环境锻炼;运用体能健康与安全知识增强健康和安全管理能力;能召集同伴进行各种体能练习,享受运动乐趣,保持良好的体能锻炼心态;适应各种展示与比赛环境的变化。	第二学期 增强体能学练的安全防范意识;运用体能安全知识增强安全管理能力;享受体能学练带来的乐趣,具备稳定的情绪、乐观开朗的生活态度;适应各种展示与比赛环境的变化。
		九年级	能积极地参与各种体能的学练、展示和比赛,能描述预防常见运动损伤的方法,能简单处理自己或他人的运动损伤,注重体能活动的安全性和科学性,选择安全的锻炼环境锻炼;运用体能健康与安全知识增强健康和安全管理能力;能召集同伴进行各种体能练习,享受运动乐趣,保持良好的体能锻炼心态;适应各种展示与比赛环境的变化。	第一学期
			能组成锻炼小组,相互监督、鼓励和评价,定期进行体能测试,根据测试结果调整锻炼计划;处理常见的运动损伤,养成良好的锻炼习惯,增强防护意识;在参与体能学练时保持良好的心态,情绪稳定、精神饱满;积极邀请同伴一起练习,提高协作能力。	第二学期

纵向上看,不同水平、学年和学期之间的健康行为学习目标呈现递进趋势,如水平二阶段要求学生能表现出乐观的情绪,水平三阶段要求学生能积极调控情绪,水平四阶段的学生需要保持良好的心态,情绪稳定、精神饱满。横向上看,健康行为的培养过程是一个不断发展且持续时间较长的过程,是课内、课外、校内、校外学习共同促进形成的。

行为结果。各个水平、学年和学期的健康行为目标均包含了四个维度,每个维度的目标相互促进,共同促进良好健康行为的养成。

### 三、体育品德目标及其递进

体育品德是指在体育运动中应当遵循的社会行为规范和体育伦理,以及形成的价值追求和精神风貌。主要体现在体育精神、体育道德和体育品格等三个维度。在体能学练过程中应形成的体育品德包括积极进取、勇敢顽强、不怕困难、尊重裁判、尊重对手、公平竞争、自尊自信、责任意识、正确的胜负观等,以下是体育品德在各个水平、学年和学期学习目标中的具体呈现(见表 1-3)。

表 1-3 体能不同水平体育品德学习目标

核心素养	水平目标	学年目标	学期目标	
体育品德	水平二	二年级	按照规则和要求参与体能游戏和比赛;表现出克服困难和奋勇拼搏的意识和行为;对团队合作有初步的认识。	第一学期 在体能练习、游戏和比赛中不轻言放弃;体验在规则下参与体能游戏和比赛;文明礼貌,乐于助人。
				第二学期 在体能练习、游戏和比赛中表现出克服困难和奋勇拼搏的精神;按照规则和要求参与体能游戏与比赛。理解自己在各种游戏和比赛中的角色。
	水平三	三年级	在体能游戏和比赛中积极向上,遇到困难时能努力克服和继续坚持学练;按照规则和要求参与体能游戏和比赛,做到相互尊重;表现出乐于助人的意识和行为。	第一学期 在体能练习、游戏和比赛中表现出克服困难、奋勇拼搏的体育精神;体验有规则的体能游戏与比赛;初步表现出相互尊重、乐于助人的品格。
				第二学期 在体能练习、游戏和比赛中表现出克服困难和奋勇拼搏的精神;按照规则和要求参与体能游戏与比赛;有乐于助人的意识和行为。

(续表)

核心素养	水平目标	学年目标	学期目标	
体育品德	水平三	四年级	第一学期	在体能练习、游戏和比赛中表现出不怕困难、坚持到底的精神；在规则要求下参与体能游戏和比赛；在体能活动中建立起自信与互帮互助意识。
			第二学期	在体能练习、游戏和比赛中积极克服困难、奋勇拼搏；同伴之间互相尊重，互相帮助。
		五年级	第一学期	在体能练习游戏和比赛中迎难而上，表现出不怕困难、顽强拼搏的精神；自觉遵守体能游戏和比赛规则；与同伴友爱互助，做到自尊自信、文明礼貌。
			第二学期	在体能练习、游戏和比赛中不断挑战自我，表现出积极进取、勇敢顽强的精神；自觉遵守体能游戏和比赛规则；有合作意识和能力，做到自尊自信、文明礼貌。

(续表)

核心素养	水平目标	学年目标	学期目标	
体育品德	水平四	<p>在体能活动中勇于挑战，勇敢顽强，坚韧不拔；遵守规则、尊重他人、诚信自律、公平竞争；有成就感和自信心，有正确的胜负观。</p> <p>在体能学练中表现出不畏艰辛、顽强拼搏、永不放弃、坚持到底的体育精神；能遵守规则，诚信而公平地参加体能比赛，表现出相互尊重、公平竞争的体育道德；在学练和比赛中行为举止礼貌得体，能正确面对成功与失败。</p>	<p>第一学期</p> <p>在体能练习、游戏和比赛中表现出不畏艰辛、主动挑战、勇于超越的体育精神；具有遵守学练要求和比赛规则、尊重对手的体育道德；树立自尊自信、文明礼貌的体育品格。</p>	
		<p>在体能学练中逐步培养积极进取、勇于挑战的体育精神；表现出诚信自律、公平公正的体育道德；能正确对待比赛结果。</p>	<p>第二学期</p> <p>在体能练习、游戏和比赛中形成永不放弃、坚持到底的体育精神；能遵守规则，诚信而公平地参加体能学练活动，表现出相互尊重、公平竞争的体育道德；在学练和比赛中行为举止礼貌得体，正确面对成功与失败。</p>	
	水平五	<p>在体能学练中逐步培养积极进取、勇于挑战的体育精神；表现出诚信自律、公平公正的体育道德；能正确对待比赛结果。</p>	<p>第一学期</p> <p>在体能练习、游戏和比赛中表现出不怕困难、积极进取、互帮互学的体育精神；能在创编和展示比赛中培养规则意识，体现尊重同伴、诚信自律的优秀体育道德；逐步养成文明礼貌、自尊自信的体育品格。</p>	
			<p>第二学期</p> <p>在体能练习、游戏和比赛中，能主动克服困难，具有吃苦耐劳、果断顽强、追求卓越的体育精神；遵守比赛规则和练习要求，表现出诚信自律、公平公正的体育道德；能正确对待比赛结果，具有胜不骄败不馁的体育品格。</p>	

(续表)

核心素养	水平目标	学年目标	学期目标	
体育品德 水平四	八年级	在体能学练中表现出积极进取、坚持不懈、勇于拼搏的精神精神;能遵守规则、尊重对手,正确面对成功与失败;能积极将个人融入团队,具有团结进取的责任意识。	第一学期	在体能练习、游戏和比赛中表现出敢于拼搏、团结进取、持之以恒的体育精神;在比赛中表现出遵守规则、尊重对手的体育道德;具有较强的责任意识及正确面对成功与失败的体育品格。
			第二学期	在体能练习、游戏和比赛中能将个人融入团队,培养合作意识和团队精神,表现出顽强拼搏的体育精神;在比赛中具备遵守规则、相互尊重、公平竞争等体育道德;在体能学练中表现出责任意识,有正确面对成功与失败的体育品格。
	九年级	在体能学练中勇于挑战,勇敢顽强,坚韧不拔;遵守规则、尊重他人、诚信自律、公平竞争;有成就感和自信心,有正确的胜负观。	第一学期	在体能练习、游戏和比赛中能正视自身体状况,主动克服各种困难,表现出积极进取、挑战自我的体育精神;在合作练习中能遵守学练要求和比赛规则,尊重同伴、诚信自律;表现出自尊自信、文明礼貌的体育品格;能正确面对同伴的评价,具有正确的胜负观。
		在体能学练中勇于挑战,勇敢顽强,坚韧不拔;遵守规则、尊重他人、诚信自律、公平竞争;有成就感和自信心,有正确的胜负观。	第二学期	在体能练习、游戏和比赛中勇于挑战、勇敢顽强、坚韧不拔;遵守规则、尊重他人、诚信自律、公平竞争;有成就感和自信心,有正确的胜负观。

纵向上看,不同水平、学年和学期之间的体育品德学习目标呈现递进趋势,如在体育精神维度,水平二要求在体能游戏和比赛中表现出克服困难、奋勇拼搏的意识和行为;水平三要求在体能活动中积极进取,勇敢顽强;水平四要求在活动与比赛中勇于挑战,坚韧不拔。横向上看,各个学习目标均包含三个维度,它们密切联系,相互影响,是在运动能力发展过程中得以全面提升的。

### 第三节 体能教学内容的设计

学习目标引领下的体能教学内容,不拘泥于单一的体能动作学练,体现体能结构化知识与技能的学练,侧重选用适宜的体能教学内容,帮助学生更为全面地掌握体能的基础知识和原理、练习方法、测评方法以及如何制订和实施体能锻炼计划等。从水平二到水平四的体能基础知识、学练方法等呈现出由易到难的规律,有利于学生更好地掌握体能知识、技能和方法,提升体能水平。

#### 一、体能教学内容

学生通过水平一基本运动技能的学练,体验了移动技能、非移动技能、操控技能的具体内容和练习方法,为体能学练打下了扎实的基础。体能教学内容包括体能基础知识和基本原理,身体成分的基础知识和身体成分的改善方法,发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等多个维度的教学内容(见表1-4)。

表1-4 体能教学内容

维度	水平二	水平三	水平四
基础知识和基本原理	体能的术语、定义和游戏名称等。	体能的分类、练习名称、练习方法和科学测评方法等。	体能对人体运动和健康的作用,锻炼计划制订的程序和方法,根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》测评结果制订相应锻炼计划等。
身体成分	身体成分定义,身体成分的改善方法,如体育活动、合理膳食等。	身体成分基础知识和改善身体成分的多种练习方法,如能量摄取和消耗、合理饮食和体育锻炼等。	改善身体成分的基本原理和多种练习方法,如健康饮食、控制体重、改善体形,合理安排锻炼项目、时间、频率和强度等。
心肺耐力	发展心肺耐力的多种练习方法,如1分钟跳绳、较长距离的游泳或滑冰、折返跑、障碍跑、校园定向运动等。	发展心肺耐力的基础知识和多种练习方法,如50米×8往返跑、长距离跑、负重校园定向运动、定时高抬腿跑和游泳等。	发展心肺耐力的基本原理和多种练习方法,如耐力跑、跳绳、游泳、长距离骑行、有氧健身操、校外定向运动、登山和长途行军等。

(续表)

维度	水平二	水平三	水平四
肌肉力量	发展肌肉力量的多种练习方法,如上坡跑、沙地跑、跳跃障碍、攀登、仰卧起坐等。	发展肌肉力量的基础知识和多种练习方法,如跳台阶、团身跳、举哑铃、角力等。	发展肌肉力量的基本原理和多种练习方法,如蛙跳、前抛实心球、哑铃负重深蹲、攀登、翻越、角力等。
肌肉耐力	发展肌肉耐力的多种练习方法,如支撑、悬垂、举轻哑铃、连续单脚跳、连续双脚跳、匍匐前进等。	发展肌肉耐力的基础知识和多种练习方法,如连续做俯卧撑、仰卧卷腹、俯卧两头起和负重匍匐前进等。	发展肌肉耐力的基本原理和多种练习方法,如连续做引体向上、仰卧举腿、举哑铃等。
柔韧性	发展柔韧性的多种练习方法,如横叉/纵叉、仰卧推起成桥、握杆转肩、体侧屈、坐位体前屈等。	发展柔韧性的基础知识和多种练习方法,如坐位体前屈、体侧屈、跪姿肩部拉伸、横/纵叉和站姿小腿肌群拉伸等。	发展柔韧性的基本原理和多种练习方法,如体侧屈、坐位体前屈、压肩和压腿等。
反应能力	发展反应能力的多种练习方法,如正反口令练习,听口令变向跑、起动与制动、双人合作单双脚走等。	发展反应能力的基础知识和多种练习方法,如根据不同信号进行追逐跑、变向跑和传接球练习等。	发展反应能力的基本原理和多种练习方法,如变换口令的追逐跑、变向跑,两人之间模仿对方动作练习和抢夺等。
位移速度	发展位移速度的多种练习方法,如30米跑、5秒快速高抬腿跑、变速跑等。	发展位移速度的基础知识和多种练习方法,如快速高抬腿跑、50米跑、追逐跑和接力跑等。	发展位移速度的基本原理和多种练习方法,如50米跑、高抬腿跑、后蹬跑、小步跑、牵引跑、加速跑、起动与制动等。
协调性	发展协调性的多种练习方法,如投掷、抓握、抛接等简单的手眼协调练习,踢毽子、跑动中踢准和射门等眼脚协调练习等。	发展协调性的基础知识和多种练习方法,如抛球、击球、接反弹球等手眼协调练习,跳绳、健美操、接力跑等四肢协调练习等。	发展协调性的基本原理和多种练习方法,如抛接球、接反弹球、交叉步和跳跃后变向等。

(续表)

维度	水平二	水平三	水平四
灵敏性	发展灵敏性的多种练习方法,如十字象限跳、绕杆跑、折返跑、变向跑和追逐跑等。	发展灵敏性的基础知识和多种练习方法,如原地空中换腿跳、交叉步、跳跃接冲刺跑、跳越障碍、抢夺、躲闪和往返跑等。	发展灵敏性的基本原理和多种练习方法,如跳越障碍、方格跳、十字象限跳、绳梯练习、“T”形跑、曲线运球、格斗和躲闪等。
爆发力	发展爆发力的多种练习方法,如立卧撑、纵跳摸高、快速斜身引体等。	发展爆发力的基础知识和多种练习方法,如双手快速推墙、纵跳摸高、蛙跳、踢打和抗阻跑等。	发展爆发力的基本原理和多种练习方法,如快速俯卧撑、负重加速跑、前抛实心球和蛙跳等。
平衡能力	发展平衡能力的多种练习方法,如燕式平衡和多点支撑等静态平衡练习,在狭窄路径上行走、跳上或跳下低矮物体和双足脚尖走等动态平衡练习等。	发展平衡能力的基础知识和多种练习方法,如燕式平衡和多点支撑平衡等静态平衡练习,悬吊、翻滚后变向和跳越障碍后变向等动态平衡练习等。	发展平衡能力的基本原理和多种练习方法,如燕式平衡、平衡站立、靠墙倒立等静态平衡练习,翻滚后起跳、跳越障碍后变向等动态平衡练习等。

## 二、体能教学内容结构化呈现

体能各水平教学内容分为三个部分,包括发展体能的基础知识和原理、发展体能的多种练习方法、体能的综合运用。水平二教学内容的要求是“体验并知道”体能的基础知识、发展体能的多种游戏化练习、比赛方法和体能的综合运用。水平三的学生经过水平二的学练后,体能基础知识和体能发展水平已经具备一定的基础,体能教学内容在水平二的基础上应该有所加深,要求“了解并运用”体能的基础知识、发展体能的多种学练方法等,增加了科学的体能测评方法内容。水平四学生的认知水平和体能发展水平进一步提升,体能教学内容在水平三的基础上也要进一步升级,如体能基础知识要升级为发展体能的原理,学习体能锻炼计划制订的知识和方法,根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》测试结果调整锻炼计划,以及参与、组织体能活动和比赛等。要根据各水平学生身心发育规律、认知规律、体能发展敏感期等因素,结构化设计体能教学内容(见表1-5)。

表1-5 体能教学内容结构表

水平	内容要求	主要教学内容
水平二	体验并知道	1. 体能认知:体能术语和游戏名称等。 2. 体能方法与运用:发展体能的多种游戏化学练等。 3. 体能展示或比赛:参与体能游戏和比赛等。
水平三	了解并运用	1. 体能认知:体能的分类、练习名称、练习方法和科学测评方法等。 2. 体能方法与运用:发展体能的多种练习方法及在体能游戏和活动中的运用等。 3. 体能展示或比赛:参与和组织体能游戏和比赛,体能练习方法在游戏和比赛中的积极运用等,根据测评结果认识与评价体能水平。
水平四	理解并运用	1. 体能认知:体能对人体运动和健康的作用等。 2. 体能方法与运用:发展体能的多种练习方法及在体能活动中的运用等。 3. 体能展示或比赛:参与和组织体能活动和比赛,开展体能锻炼计划的制订与实施,根据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》测试结果制订和调整锻炼计划。

## 第四节 体能教学策略的选择

《课程标准(2022年版)》指出,教师要广泛运用各种资源,采用多样化的教学方式方法,创设多种复杂的运动情境,运用信息化教育手段和方法,促进课内外有机结合,在体育与健康课程教学中发展学生核心素养。教学策略是实施教学内容和达成学生学习目标的途径。好的教学策略能激发学生的学习兴趣,提高学习效率。义务教育阶段学生的身心发展速度较快,不同水平之间学生的心理、生理等有着较大的差异,体能也处在不同的发展敏感期。体能教学策略应在体能教学的学习目标和内容体系指引下,结合学生身心发展特点,有针对性地进行安排。有效实施体能教学策略,需要对其有充分的认识。本节体能教学策略主要从教学方法的选择、教学情境的创设、信息技术的运用、跨学科知识的融入、课内向课外的延伸五个方面阐述,以供教师借鉴与参考。

## 一、教学方法的选择

《课程标准(2022年版)》提出,改进课堂教学方式方法,教学要实现从“以教为主”向“以学为主”的真正转变,将过分关注传授知识与技能转变为培养学生核心素养,注重采用结构化知识与技能教学,避免碎片化学练。在教学方法选择上,要基于体能学习目标,结合体能教学内容和学生身心发展特点和实际需求情况,结合教学方法的功能、适用范围和使用条件进行选择;关注教法与学法的配合,将讲解与示范法、预防与纠错法、保护与帮助法、游戏与竞赛法、完整与分解练习法、重复与变换练习法、循环与综合练习法、表扬与批评法等教法和自主学习、合作学习及探究学习等学法有机结合。本章节以讲解法、示范法、重复练习法、循环练习法、综合练习法和探究学习法进行列举,供一线教师参考。

### (一) 讲解法

教师对概念、术语、名称、原理、原则、要领等进行解释或论证的一种讲授方法,是教师运用口头语言向学生传授知识、技能和方法的教学方法,包括讲解法、问答法和讨论法。教师在运用讲解法时,应做到简明扼要、正确规范、通俗易懂。教师在讲解时运用口令、口诀和比喻等,有助于加深学生对讲解内容的理解。在体能基础知识学练时,教师可以运用讲解法介绍体能知识,让学生明确学练的重难点,再用问答法引导学生主动思考,加深对知识的掌握,最后用讨论法提高学生探究和解决问题的能力。

### (二) 示范法

教师示范并指导学生进行学练。由于体能动作具有多样性,因此教师在体能动作示范上要注意“示范面”的问题。示范面是指学生观察示范的视角。示范面有正面、背面、侧面和镜面。正面、背面示范有利于展示教师正面、背面动作或左右移动的动作,以及动作的方向、路线变化较为复杂动作的动作要领。如体侧屈、“T”形跑等;侧面示范有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作,如俯身燕式平衡;镜面示范是教师面向学生站立进行的与学生同方向的示范,镜面示范便于教师领做,学生模仿,如发展反应能力的“我来做你来学”。

### (三) 重复练习法

重复练习法是指在不改变动作结构及运动负荷的情况下,按一定要求反复练习的教学方法。如发展位移速度,进行加速跑练习,一组30米,重复练习5组。重复练习法的要点是练习之间要有充分的间歇时间,可以通过安排积极性休息、渗透体能知识、互动提问、加油鼓劲等方式灵活处理间歇时间。如使用多组重复蹲跳练习发展下肢肌肉

力量时,组间间歇可以通过慢走进行积极性休息,并利用时间向学生提问:“这个练习做几组,锻炼效果更好呢?”以此引导学生关注肌肉力量练习的方法。

#### (四) 循环练习法

循环练习法是建立若干练习站或练习点,按规定顺序、路线,依次循环完成每站(点)规定的练习内容和要求的教学方法。如设置4个站点,分别是搬运轮胎15米、双人卷腹击掌20次、双人猜拳开合跳20次、毛毛虫爬行1分钟,学生按同一方向循环练习,依次完成每个站点的练习任务。在场地器材有限的情况下,循环法能有效满足体能学练需求。循环法的要点在于练习站点之间的合理搭配。为避免过度疲劳影响整体学练效果,可以通过运动负荷大小互补、锻炼的身体部位互补等编排策略设计循环练习站。

#### (五) 综合练习法

综合练习法是根据体能教学需要,综合运用不同体能练习组成的练习方法,如在体能学练中综合安排爆发力、位移速度、肌肉力量、柔韧性等练习,可以全面提高练习者的综合体能水平,提高体能练习效率,达到更好的练习效果。运用综合练习法应关注不同体能教学内容间的学习迁移现象及其利用。如为提高位移速度或爆发力学练效果,可以先安排反应能力学练,提升学生神经系统兴奋水平,为位移速度或爆发力学练做铺垫。

#### (六) 探究学习法

在学生探究学习的过程中,教师要从学生好奇、好问、好动的心理特点出发,激发学生内在学习动机,帮助学生形成丰富的想象,切忌过早指导学生,告诉学生正确答案,而要创设有利于学生发现、探究的学习情境,使学生的学习成为一个积极主动的求索过程,从而充分调动学生探究、猜测、发现和验证的积极性。运用探究学习法时,一般由创设问题、提出假设、探索发现、总结评价四个步骤组成。在体能教学时应充分挖掘体能教学内容中的重难点,创设具有启发性和引导性的探索问题。如教师提出“如何提高小李的健康水平?”学生分组讨论,制订锻炼方案,然后教师组织热身和方案实践,验证各组所提方案的效果并进行总结。

### 二、教学情境的创设

《课程标准(2022年版)》提出,教学中要创设多种复杂运动情境,根据学习目标、教学进度等引导学生在体育学练、体育展示或比赛等运动情境中获得丰富的运动体验和认知,提高学生体能水平,培养良好的体育精神、体育道德和体育品格。体能教学情境

中,常创设运动实践情境、生活化情境和趣味化情境等。

### (一) 创设运动实践体能教学情境

根据体能学习需要,从丰富学生的运动体验、增强学生的内在学习动力的角度,创设真实运动、比赛或展示情境,提高学生应用体能解决运动实践问题的能力。运动实践体能教学情境,需要学生对各项运动技能有一定认识和体验,并且具有一定的体能认知水平。因此,运动实践体能教学情境更多应用于水平三和水平四。如利用学校一个月后将举办拔河比赛的信息,在课堂中向学生设问:如何通过体能练习提升拔河的运动表现?由此展开围绕提升拔河比赛能力的体能学练发展学生肌肉力量、肌肉耐力等体能,培养学生团结合作、集体荣誉感等意志品质。

### (二) 创设趣味化体能教学情境

合理的游戏和比赛能提高体能教学的趣味性。让学生在一定情境下挑战和克服障碍,可以帮助学生开发智力、锻炼思维和反应能力、提高体能和技能、培养规则意识等。低年级学生注意力容易分散,同时又对新鲜事物充满好奇。单一的体能动作练习较为枯燥、乏味,学生反复练习单一体能动作,容易丧失体能学习兴趣。因此,体能教学要注重内容的多样性与活动的变化性,善用游戏、挑战、比赛等教学策略,从调动学生学习积极性,增加体能学习参与度的角度,创设趣味化体能教学情境。如以“竹子”为主题,创设“追‘竹’未来”教学情境,有机串联跳竹竿、挑竹扁担、踩竹高跷、竹子平衡走等游戏,发展学生的协调性、肌肉力量、平衡能力等体能,培养运动安全意识、勇于挑战等健康行为和体育品德。

### (三) 创设生活化体能教学情境

创设体能教学内容与真实世界相联系的生活化情境,能增强学生体能学习兴趣和效果。当学生在类似真实生活的情境中学习时,他们往往更容易被教学活动所吸引,更容易理解和记忆体能知识和动作技巧,从而加深体能学习印象和理解。此外,生活化情境常常模拟实际生活中可能遇到的问题,能让学生在体能学练中体验和应用所学知识,提高学生应用体能解决生活问题的能力。让学生意识到体能锻炼在日常生活中的重要性和必要性,有助于他们形成终身参与体育活动的观念和习惯。生活化情境的创设,如很多学生长期伏案,存在含胸弓背现象,可以提问学生“如何通过体能练习预防和改善含胸弓背状况?”以此生活问题为教学情境的主题,提升学生肌肉力量,帮助其养成良好的身体姿势。

### 三、信息技术的运用

在教育数字化转型时代背景下,学校可以构建智慧教育生态,打造智慧体能课堂,引入人工智能技术、运动负荷测评技术等,开展智慧体能教学,提高学生体能学练兴趣。

#### (一) 智能体能测评

在体能课堂上使用心率监测设备等智能化设备,实时监控学生运动负荷,科技赋能提升学生体能学练质量和效果,提高学生自我调控运动负荷的能力。引入大数据评价系统,科学、及时地评价学生学练效果,减轻教师负担,引导学生主动思考、自主评价,培养学生实践能力和创新能力。

#### (二) 辅助课堂教学

体能课堂教学可以利用虚拟现实和增强现实技术为学生提供环境模拟,帮助学生更好地模拟和体验各种体能练习和运动场景。通过视频、音频、动画和图像等多媒体资源,直观展现体能练习的标准动作,帮助学生更好地理解和掌握技能。随着通信技术和运动软件的发展,学生在线上也能参加丰富的体能活动、游戏和比赛。

#### (三) 加强个性化教学

利用智能手表、健身追踪器等穿戴设备监测学生的身体指标(如心率、步数、热量消耗等),为个性化训练和评估提供数据支持。通过构建数据库记录和分析学生的训练数据和进步情况,教师可以更科学地制订锻炼计划,并对学生的体能状况进行全面评估。

#### (四) 丰富课外学习

体能教学中可以与网络平台实现教学互动。学生可以使用智能手机或平板电脑等移动设备访问体能教学内容,实现课堂外的辅助学习和动作指导。学生可以通过平台了解到其他同学的体能作业完成情况,相互评价和督促。教师可以使用视频技术记录学生学练情况,通过回放让学生更直观地了解自己动作技术的规范性和优化方向。

### 四、跨学科知识的融入

体能教学中跨学科知识的融合是提高学生核心素养的重要方式和途径。《课程标准(2022年版)》提出,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。本章节以体能融合智育、劳动教育、国防教育进行列举。

### (一) 体能融合智育

体能学练过程中蕴含着丰富的学科知识,为其他学科知识与技能的活学活用,以及解决体能学习过程中的难点问题提供了机会。如使用俯卧撑练习发展上肢肌肉力量时,可以融合杠杆原理知识,让学生在体验标准俯卧撑、上斜俯卧撑、下斜俯卧撑,窄距俯卧撑、宽距俯卧撑等练习的基础上,体会不同支点变化带来的运动负荷改变,从而掌握根据自身能力调控运动负荷的方法。

### (二) 体能融合劳动教育

体能融合劳动教育能培养学生的劳动意识和吃苦耐劳的优良品质,综合发展学生肌肉力量、肌肉耐力等体能。体育源于生活,体能与劳动教育之间更是联系紧密,可以相互融合、相互促进,如从事快递工作的人需要良好的心肺耐力和上肢力量等。需要注意的是,劳动无法代替体育活动对健康的改善作用。在设计劳动任务时,应该注意根据体能学练的原则进行科学安排,避免长时间静态用力、负荷过大、没有足够恢复时间等问题。

### (三) 体能融合国防教育

体能教学中融合国防教育是非常适宜的,国防教育本身就包含了体能要求。在融合国防教育时,可以将家国情怀作为体能教学的情境,为串联起不同体能学练提供学练载体,并赋予体能学练爱国主义和集体主义精神。教师可创设军事训练情境,如野外军事演练,设置匍匐爬行、攀爬、跳跃障碍、负重行军等体能学练内容,提升学生综合体能水平的同时,让学生体验军人保家卫国所付出的努力和艰辛。

## 五、课内向课外的延伸

《课程标准(2022年版)》指出,落实“学生每天校内锻炼1小时、校外锻炼1小时”要求,加强课内教学与课外体育活动的有机结合,以及学校、家庭和社区体育的多元联动。教师应积极组织、指导学生参加校内多种形式的课外体育活动和竞赛活动,逐步培养学生的体育锻炼习惯。体能教学中课内向课外延伸的方式有设立体能兴趣小组、举办校内体能比赛、布置体能家庭作业等。

### (一) 设立体能兴趣小组

学生在体能上存在差异是客观存在的事实。尽管课内能运用分层教学法,在一定程度上可以满足学生差异化学练的需求。然而,仅靠教师的个人力量效果是有限的。可以在课内外设立体能兴趣小组,借助学生的力量形成相互督促、相互加油、相互指导的氛围,既能促进体能学习,也能在小组中收获更多的友情,体验到更多的角色,增强社

会适应能力。体能兴趣小组的设立,可引导学生结合体能测评或体质健康测试结果,遵循学生的主观意愿,选择适宜的体能兴趣小组。

### (二) 举办校内体能比赛

体能锻炼习惯的养成需要有充足的运动动机激励,比赛便是激发学生运动动机的较好形式。通过组织班级间、年级间、学校间的体能比赛,可以有效激发学生的体能学练兴趣,形成“比起来、练起来”的浓厚体能练习氛围。如举办体能达标赛、体能达人挑战赛等,为学生提供展示自身体能发展水平的舞台。有条件的学校可以开展体能挑战班级联赛,定期组织比赛,记录学生体能发展情况,形成体能发展报告。

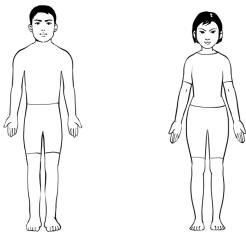
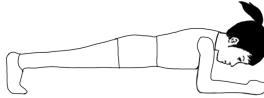
### (三) 布置体能家庭作业

体能教学内容不仅包含实践练习,也包含体能知识与原理,可以通过家庭作业的形式予以巩固和提升。体育家庭作业重点是引导家长或同伴共同参与,在社区、家庭的运动环境下进行锻炼,增进学生与家长、同伴的交流,培养学生参与课外体能锻炼的意识。体能学练对场地和器材的条件要求具有较大弹性,因此适合在家庭、社区等环境进行。在体能家庭作业的设计中,需要注重趣味性、挑战性和互动性,避免单一动作的简单重复练习。如布置挑战“家庭之最”的体能作业,引导学生带动家长相互挑战,比比谁一次性跳绳个数最多,谁单脚站立平衡最久、谁拍手背游戏反应最快等,增进学生与家人之间的交流,营造良好的家庭运动氛围。

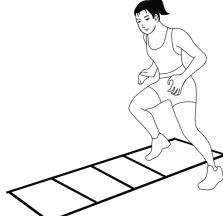
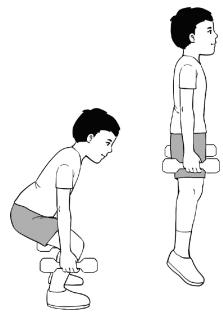
## 第五节 体能教学主要易犯错误和教学建议

体能教学内容包括体能基础知识和原理,身体成分基础知识和改善方法,发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、位移速度、协调性、灵敏性、平衡能力、爆发力、反应能力等体能的多种学练方法,教师在实施教学过程中,容易出现负荷安排不科学、教学方法区别度不高等问题。本节从体能教学主要易犯错误角度出发,列举相应的教学建议,为广大体育教师的体能教学提供一些参考(见表1-6)。

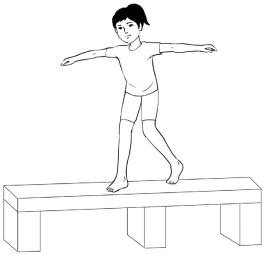
表1-6 体能教学主要易犯错误与教学建议

发展体能	易犯错误	教学建议
身体成分 	1. 理论与实践缺乏结合。 2. 忽视成长因素，只关注体重变化。	1. 采用理论与实践相结合的方式进行教学，引导学生关注健康饮食和合理运动。 2. 保持健康规律地饮食和运动，进行较长时间的观察和记录后进行课堂交流。 3. 除了观察记录体重等变化外，同时观察和记录身高变化，强调规律运动和合理膳食对健康成长的重要作用。
心肺耐力 	1. 练习方法单一、枯燥、无趣。 2. 运动负荷安排不科学，偏低或偏高。 3. 运动模式单一，不注重锻炼方法的多样性。	1. 采用游戏法、比赛法等教学方法，提高心肺耐力学练的趣味性。 2. 运动负荷安排遵循循序渐进的原则，由低到高，建议运动强度达到心率 140~160 次/分钟。 3. 在发展有氧耐力的同时，增加肌肉耐力练习，发展无氧耐力，提高心肺耐力练习的多样性。
肌肉力量 	1. 动作不标准，有借力、代偿等现象。 2. 锻炼部位单一，不注重全身力量的协调发展。 3. 练习程序不科学。	1. 采用分解示范、完整示范等教学方法，辅助以图示、视频等直观图像，帮助学生掌握正确的动作技术。 2. 每节课可安排 2~3 个部位肌肉力量的练习。人体力量水平的薄弱部位会影响到整体的力量表现，在练习时要重点关注发展薄弱的部位。 3. 肌肉力量练习前，不建议进行中等强度以上的有氧练习。进行多个肌群练习时，要优先安排大肌群练习，再进行小肌群的练习。
肌肉耐力 	1. 热身不充分，肌肉激活效果差。 2. 负荷安排与发展肌肉力量练习混淆。 3. 练习时不注重与呼吸的配合。	1. 运动前进行体能游戏或体能操，充分热身，针对目标肌群进行动态伸展性练习。 2. 肌肉耐力练习采用的抗阻负重低于肌肉力量练习，每组练习次数要高于肌肉力量练习，组间歇时间要短于肌肉力量练习。 3. 练习时教师通过语言提示等方法提醒学生注意运动与呼吸的配合。

(续表)

发展体能	易犯错误	教学建议
<b>柔韧性</b> 	1. 热身不充分。 2. 动作不标准，目标肌群拉伸不到位。 3. 只进行弹振式拉伸。	1. 练习前进行慢跑、有氧操等运动，提高身体温度，降低肌肉黏滞性。 2. 通过调整支撑点、改变练习姿势等方法找到目标肌群的拉伸感。 3. 根据不同发展部位，采用动态拉伸、静态拉伸、PNF 拉伸等多种手段进行练习。
<b>灵敏性</b> 	1. 忽视不同专项运动技能对灵敏性有不同的要求。 2. 练习顺序安排不合理。 3. 运动负荷安排不科学。	1. 根据不同专项运动技能发展的特点和要求，设计对应的练习方法和手段。不同水平阶段在重视下肢灵敏性的同时也要关注上下肢结合的灵敏性练习。 2. 发展灵敏性需要注意力集中，体力充沛，练习一般安排在心肺耐力、肌肉力量等体能练习的前面。 3. 灵敏性的练习一般强度较大，次数不宜过多，时间不宜过长。
<b>位移速度</b> 	1. 忽视敏感期的作用。 2. 未兼顾发展肌肉力量等体能。 3. 练习方法单一、枯燥。	1. 教师需要关注学生速度发展敏感期，在敏感期内重点安排发展位移速度的练习。 2. 在发展位移速度的同时，兼顾发展肌肉力量、反应能力等体能。 3. 采用追逐跑、接力赛等形式，在跑动过程中增加障碍，让学生快速绕、跨、跳过障碍物，增加练习的趣味性、多样性。
<b>爆发力</b> 	1. 不重视热身与放松。 2. 降低动作技术要求，易发生运动损伤。 3. 注意力不集中，运动负荷安排不合理。	1. 爆发力练习运动负荷大，练习前要进行充分的热身，练习后要对锻炼肌群进行拉伸放松。 2. 教师在练习前要指导学生掌握正确的动作技术，练习过程中要随时观察并提醒学生做到动作技术正确。 3. 教师适时提醒学生集中注意力，做到快速和瞬间的爆发性用力。爆发力的练习需要消耗很高的能量，练习时应避免运动疲劳，并安排在其他练习之前，且以较低负荷开始，逐渐增加负荷。

(续表)

发展体能	易犯错误	教学建议
<p>平衡能力</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 只注重发展静态平衡能力。</li> <li>2. 运动强度低, 不进行补偿性体能练习。</li> <li>3. 练习方法碎片化。</li> </ul>	<p>1. 体能课上安排发展静态平衡、动态平衡以及两种平衡能力综合发展的练习。不同水平阶段的学生可以逐步提高平衡能力练习难度, 在复杂的运动情境中运用平衡能力。</p> <p>2. 发展平衡能力的体能课时, 应在练习后安排发展心肺耐力、肌肉力量、位移速度等补偿式体能练习。</p> <p>3. 发展平衡能力的练习应进行结构化设计, 通过改变支撑面积大小、身体重心高低、睁眼到闭眼和稳定体位到不稳定体位、静态平衡到动态平衡、站立平衡练习到平衡板平衡等调节练习难度。</p>
<p>协调性</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 不注重学生心理调节。</li> <li>2. 热身不充分, 身体紧张。</li> <li>3. 练习手段单一、缺少进阶性。</li> </ul>	<p>1. 心理紧张状态下人体的协调性会降低, 教师应注重课堂气氛的调节, 让学生在心理放松的状态下进行协调性练习。</p> <p>2. 进行协调性练习之前, 要进行充分的热身运动, 增加关节的灵活性和肌肉的活动范围。</p> <p>3. 练习手段要多样化, 由简单动作到复杂动作, 由徒手练习到器械练习, 逐渐增加练习难度, 采用不常用的动作姿势和非习惯性练习使人体产生新的适应性。</p>
<p>反应能力</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 练习随意, 缺少计划性。</li> <li>2. 练习时学生注意力不集中。</li> <li>3. 反应刺激信号缺少多样性。</li> </ul>	<p>1. 发展反应能力需要持续性、有规律的练习, 教师要指导学生合理制订和实施锻炼计划。</p> <p>2. 注意力集中可有效提高反应能力, 练习时教师应适时提醒学生把注意力集中在所要完成的反应动作上, 提高注意分配能力。</p> <p>3. 在进行反应能力练习时, 应经常利用多种信号刺激, 改变刺激因素的强度和信号发出的时间, 有助于提高练习者的兴趣, 提升练习的效果。</p>

## 参考文献

1. 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.
2. 季浏,钟秉枢.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M].北京:高等教育出版社,2022.
3. 王卫星.体能训练理论与实践[M].北京:高等教育出版社,2000:1-2.
4. 汪晓赞.《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的课程内容结构与特色[J].首都体育学院学报,2022,34(3):241-252+274.
5. 季浏.我国《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》解读[J].体育科学,2022,42(5):3-17+67.
6. 白云飞,马云,李璟,等.上肢有氧训练对因伤停训运动员康复早期心肺功能的影响[J].中国运动医学杂志,2015,34(9):838-842.
7. FAIGENBAUM A D, WESTCOTT W L, MICHELI L J, et al. *The effects of strength training and detraining on children*[J]. J Strength Condition Res, 1996, 10(2):109-114.
8. 于洪军,任越.青少年力量训练:机制、方法与趋向[J].体育科学,2015,35(8):76-85.
9. 周国海,季浏,尹小俭.儿童青少年体能发展敏感期相关热点问题[J].成都体育学院学报,2016,42(6):114-120.
10. 李丹阳,赵焕彬,杨世勇,等.青少年早期专项化训练学者共识[J].成都体育学院学报,2020,46(3):112-121.
11. Holtermann A , Krause N , Beek A J V D , et al. The physical activity paradox: six reasons why occupational physical activity (OPA) does not confer the cardiovascular health benefits that leisure time physical activity does[J]. British Journal of Sports Medicine, 2018, 52(3):149.DOI:10.1136/bjsports-2017-097965.

## 第二章 水平二体能教学设计与实施

本章依据《课程标准(2022年版)》提出的课程理念和水平二的体能目标要求,结合学生的身心发展规律与特点及体能发展相关理论等,围绕培育学生核心素养,对水平二体能教学设计与示例、课时教学设计与示例、学习评价与示例及跨学科主题学习设计与示例进行整体构建,以帮助广大体育教师进一步明晰水平二体能教学思路,更好地开展体能教学设计、实践和评价,促进学生核心素养的形成。

### 第一节 水平二体能学期教学设计

水平二体能教学设计以落实立德树人为根本任务,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,基于对《课程标准(2022年版)》水平二体能内容要求的研读和梳理,分别设计了四个学期的体能教学内容,将体能基础知识、练习方法、综合运用等进行结构化设计,采用趣味性强的活动情境、简单易行的游戏或比赛,激发学生体能学练兴趣。在突出敏感期体能发展的同时,注重体能的全面均衡发展。在体能学练中,引导学生积极参加课内外体能练习,并能与同伴合作完成体能练习,提高社会适应能力,形成良好的运动习惯,能按照规则和要求参与体能游戏和比赛,培养克服困难、奋勇拼搏、相互尊重、乐于助人等体育品德。

#### 一、二年级体能教学设计与示例

以二年级体能学习目标为导向,基于二年级学情分析和教学设计思路,对二年级两个学期的体能教学进行整体设计,分别制订体能学期教学设计与示例。

##### (一) 教学设计

###### 1. 学情分析

(1) 身心特点:二年级学生已初步具有参与体育活动的学练意识和行为习惯。学生活泼好动,但不能长时间集中注意力。学生模仿能力强,但易受周围学习氛围和环境的影响。男女生体能差异不大,处于发展柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力、反应能力等体能的敏感期。

(2) 学习基础:经过水平一基本运动技能的学习,大部分学生知道了体育与健康课程的基本常规要求和发展基本运动技能的多种游戏玩法。学生的平衡能力、柔韧性和

位移速度等体能在基本运动技能游戏中得到了一定提升,但针对体能练习没有开展过系统的学习和体验,对体能的学练方法和要求不太了解。

(3) 能力水平:二年级学生对于基本运动技能有了一定的认识,且有一定发展,知道保持身体姿态的重要性,对于参与体育活动中情绪调控有一定的认知和体验。在此基础上,通过趣味化的情境设置,参与不同体能的学练体验,能让学生了解体能术语和相关游戏名称,乐于进行体能学练,积极与同伴合作,培养克服困难、奋勇拼搏的体育精神。

## 2. 设计思路

二年级体能教学依据水平二体能的目标要求、学业质量标准,并结合各项体能发展的敏感期进行教学设计。第一学期以学练与健康有关的体能为主,第二学期以学练与运动技能有关的体能为主。在二年级,每学期安排9个课时进行体能教学,其中前六个课时侧重于体验各种体能的游戏学练方法;后三个课时突出展示和比赛,注重将该学期所学的多项体能知识和方法加以综合运用。在开展体能教学时,要结合不同体能的特点,创设生动有趣的情境,开展简便易行的游戏与比赛,并重点关注敏感期体能的发展,通过结构化的体能学练,发展学生的核心素养(见图2-1)。

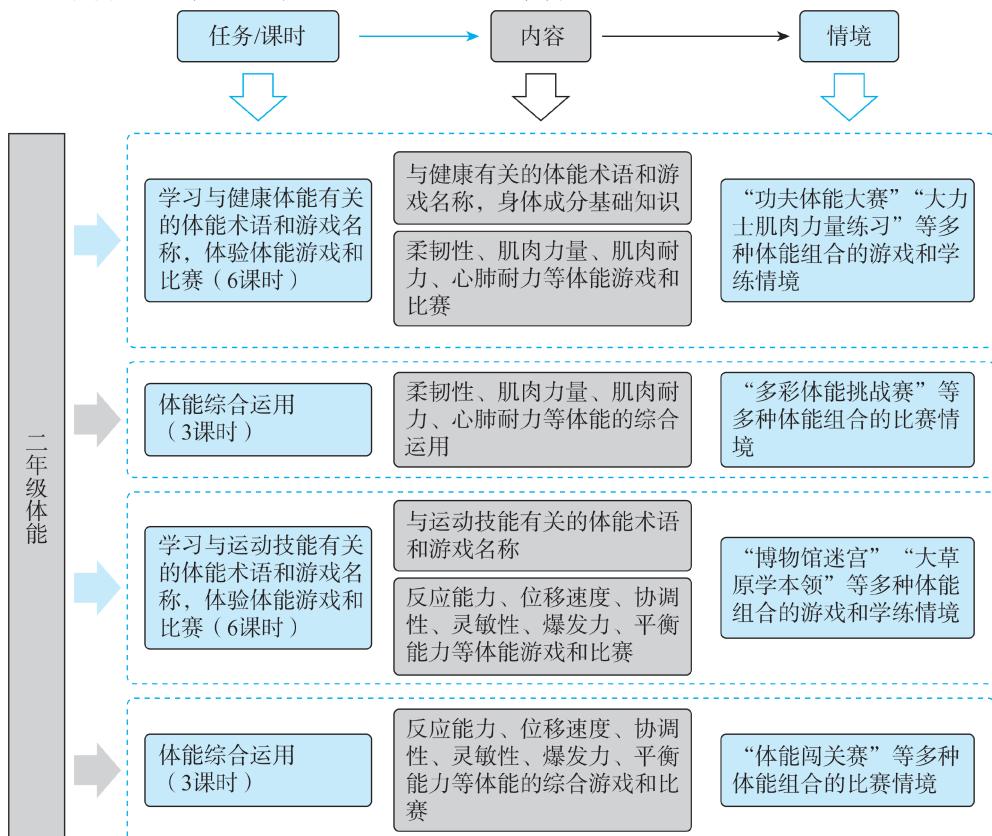


图2-1 二年级体能教学设计框架图

## (二) 二年级体能教学计划示例

表 2-1 二年级第一学期体能教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:积极参与体能游戏和比赛,感受体能学练的乐趣;知道与健康有关的体能术语和游戏名称,初步了解身体成分的基础知识;在体能游戏和比赛中体验各种体能学练方法;在发展全面体能的基础上,重点提升柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力和心肺耐力等体能水平,改善身体成分。</p> <p>2. 健康行为:知道健康的重要性和价值,积极参与课内体能锻炼;关注自身情绪变化,乐于参与课内外体能锻炼;主动与同伴交流,体验并积极适应各种环境变化。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习、游戏和比赛中不轻言放弃;体验在规则下参与体能游戏和比赛;文明礼貌,乐于助人。</p>		
主要教学内容	<p>1. 体能认知:与健康有关的体能术语、相关游戏名称和身体成分基础知识。</p> <p>2. 体能方法与运用:身体成分、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能游戏。</p> <p>3. 体能展示或比赛:柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能的综合展示或比赛。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能说出心肺耐力体能术语和相关游戏名称;在展示或比赛中体验所学的体能游戏方法;发展以心肺耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:知道心肺耐力对身体的重要性;乐于参与发展心肺耐力的体能游戏与比赛,体验运动的快乐;能与同伴合作交流,共同完成体能挑战。</p> <p>3. 体育品德:遇到有一定挑战难度的体能练习时不轻言放弃;能按规则要求完成体能小达人挑战赛游戏与比赛;文明礼貌,乐于助人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:心肺耐力认知与游戏体验:</p> <p>(1) 绳王挑战赛;</p> <p>(2) 折返跑接力赛。</p> <p>2. 展示或比赛:体能小达人挑战赛。</p>	<p>1. 引导学生自由找同伴进行 1 分钟跳绳比赛,利用 30 秒间隙寻找其他同伴继续比赛,累计五次比赛,比比看谁获胜的次数多;引导学生四人一组,纵队排列,用短绳拼成一条 10 米赛道,学生依次绕绳进行折返跑接力比赛,比比看三分钟内哪组完成接力的人数更多。</p> <p>2. 创设“体能小达人挑战赛”的游戏情境,在场地不同区域设置五个任务区,并分别放置一张任务卡(猜拳劈叉比远,双人合作单脚闭眼支撑平衡 20 秒/组×2 组、双人合作快速高抬腿跑 30 秒/组×2 组,各种方式穿越绳梯,小组累计跳绳 1500 个),引导学生八人一组,前往各个任务区迎接挑战。比比看,哪组先完成所有挑战。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:能说出与肌肉力量有关的体能术语及相关游戏名称;在比赛的情境中体验所学的体能游戏方法;发展以肌肉力量为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与发展肌肉力量体能游戏与比赛,培养参与体育锻炼的习惯;知道肌肉力量体能对身体的重要性;尝试依据自身体能水平调整参与体能学练的节奏。</p> <p>3. 体育品德:在遇到比赛落后时也能坚持到底,表现出奋勇拼搏的意识和行为;按照规则进行体能游戏和挑战;对团结互助精神有初步的理解和认识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:肌肉力量认知与游戏体验:</p> <p>(1) 蹲跳猜拳;</p> <p>(2) 围圈蹲起。</p> <p>2. 展示或比赛:综合体能挑战赛。</p>	<p>1. 引导学生在指定区域内用蹲跳的方式与不同的对手进行两分钟猜拳挑战,赢的学生继续进行挑战,输的学生原地模仿青蛙的动作等待挑战,累计三轮挑战,比比谁赢的次数多;引导学生四人一组,完成 15 次手搭肩膀蹲起,比一比哪组最快最默契。进阶:进行三轮后,相邻的两组合成一个大组,进行游戏。</p> <p>2. 创设“综合体能挑战赛”的游戏情境,到指定区域完成任务卡上的挑战(团队鸭子步 15 米往返×2 组、跪卧支撑 30 秒/组×2 组、团队圆形仰卧起坐击掌 15 次/组×2 组、团队蚂蚁爬行 15 米往返×2 组)。比比看哪个组先完成所有挑战。</p>
3	<p>1. 运动能力:知道所学的体能游戏名称和身体成分基础知识;参与上、下肢趣味性体能练习,在体能挑战活动中体验体能游戏的方法;发展以肌肉耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与肌肉耐力相关的体能学练,享受成功完成体能挑战后的喜悦,培养良好的锻炼习惯;尝试依据自身体能状态调整运动节奏;能与同伴顺利完成体能合作游戏。</p> <p>3. 体育品德:初步表现出克服困难、勇于拼搏的意识和行为;在进行挑战的同时保持友好态度,培养团队协作精神;尊重游戏规则和比赛规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:肌肉耐力认知与游戏体验:</p> <p>(1) 俯撑爬行击掌;</p> <p>(2) “斗鸡”游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:激流勇进挑战赛。</p>	<p>1. 引导学生到指定区域进行 1 分钟俯卧爬行击掌挑战,累计五组,看看谁与不同的同学完成击掌的次数多。进阶:俯卧爬行拔河,每次找到不同的对手,和对方以手拉手的形式进行拔河,对方除手掌和脚尖外的其他部位触碰到地板,己方则赢。1 分钟/组×3 组;引导学生进行一分钟“斗鸡”游戏,双脚率先落地者输,比比看三轮比拼后,谁赢的次数多。进阶:两两组队,进行三轮二对二挑战,比比看两分钟内哪一队赢得多。</p> <p>2. 创设“激流勇进”的游戏情境,引导学生平均分为四组,到指定区域各组站到指定位置,听到开始的口令后,各组第一名学生双脚跳跃过垫子,在落地后分别完成练习(开合跳 20 次;原地高抬腿 10 次;原地深蹲五次;原地静态拉伸五秒),前一名学生完成一个体能练习,下一名学生起跳出发。以此类推,直到全组最后一名学生跳完所有垫子,最先完成的小组获得胜利。完成六轮。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:知道柔韧性练习的相关术语和游戏名称;积极参与与柔韧性相关的体能游戏与比赛;发展以柔韧性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:尝试体验在团队合作的情境下完成不同的游戏挑战,培养促进健康的意识和行为;体验运动时的身体感受并尝试调节练习节奏。</p> <p>3. 体育品德:初步表现出积极进取的拼搏精神和团队合作品格;在游戏过程中遵守规则和纪律。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:柔韧性认知与游戏体验:</p> <p>(1) 纱巾绕肩转身;</p> <p>(2) 仰卧推起成桥;</p> <p>(3) 仰卧推起成桥穿越。</p> <p>2. 展示或比赛:综合体能挑战赛。</p>	<p>1. 引导学生两人一组,体验纱巾绕肩转身、仰卧推起成桥;创设“穿越桥梁”的游戏情境,引导学生五人一组,两组合作完成仰卧推起成桥穿越,一组学生仰卧推起成桥,另一组学生在不同桥洞间运用不同柔韧动作穿行,一分钟后交换。比一比哪组桥梁架得好,哪组穿越得快。</p> <p>2. 根据上一项比赛分组,到指定区域完成任务卡的循环挑战(快速跑 30 米/组、侧滑步 20 米跑/组、抛接纱巾 10 次/组、十字象限跳 10 次/组),比一比哪组完成的次数更多。</p>
5	<p>1. 运动能力:能说出身体成分的基础知识,知道身体成分的改善方法,体验改善身体成分的基本动作与简单组合动作;发展肌肉力量、柔韧性、位移速度、灵敏性、协调性、肌肉耐力等多项体能。</p> <p>2. 健康行为:知道身体成分对健康的重要意义,积极参与改善身体成分的游戏与比赛,初步培养正确的健身观念;尝试依据自身体能情况调整运动节奏,充分享受体能运动之后的乐趣。</p> <p>3. 体育品德:展示出克服困难、奋勇拼搏的精神;在改善身体成分的游戏与比赛中遵守规则;表现出尊重自己和他人的意识和行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:改善身体成分认知与游戏体验:</p> <p>(1) 肌肉强力小妙招:双人角力对抗、双人仰卧起坐、双人手拉手深蹲起、双人波比跳;</p> <p>(2) 骨骼强韧节节高:“跳跃”体操垫、立定跳远接力赛。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 解救纵跳摸高达人;</p> <p>(2) 能量消耗战。</p>	<p>1. 创设“身体成分知识打卡”游戏情境,引导学生两人一组,完成动作后回答卡片问题,回答正确后进入下一个练习(双人角力对抗 30 秒、双人仰卧起坐 20 次、双人手拉手深蹲起 12 次、双人波比跳 10 次);引导学生八人一组,进行“跳跃”体操垫、立定跳远接力赛。</p> <p>2. 创设“解救纵跳摸高达人”的游戏情境。引导学生八人一组进行挑战比赛,六位纵跳摸高达人垫上做仰卧起坐,两人单脚跳通过触碰完成解救任务,被解救的达人跨越障碍跑到终点处纵跳摸高,完成后互换角色。每轮两分钟,比一比哪组解救的纵跳摸高达人最多。获胜组将被授予“解救高手”称号;创设“能量消耗战”的游戏情境。引导学生八人一组循环进行练习(30 米加速跑/组、仰卧推起成桥 30 秒/组、六边形跳 10 次/组、并脚跳 10 米/组),比一比哪一组率先完成。</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:知道柔韧性练习的相关术语和游戏名称;参与柔韧性相关的体能游戏与比赛,感受运用柔韧动作成功完成游戏挑战带来的快乐;发展以柔韧性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:表现出促进健康的意识和行为;体验运动时的身体感受并尝试调节练习节奏;体验在团队合作的情境下完成不同的游戏挑战。</p> <p>3. 体育品德:初步展示出积极进取的精神和团队合作的品格;在游戏过程中遵守规则和纪律。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:柔韧性认知与游戏体验:</p> <p>(1) 大象直腿爬;</p> <p>(2) 分腿体前屈挑战。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>综合体能挑战赛。</p>	<p>1. 创设柔韧性游戏情境,引导学生利用大象直腿爬、分腿体前屈挑战等练习,比一比谁的动作标准。进阶:引导学生进行仰卧推起成桥挑战赛,比一比谁的桥更漂亮、坚持的时间更长。</p> <p>2. 创设“体能挑战赛”的游戏情境,引导学生八人一组,到不同区域完成任务(单脚跳 20 次/组×2 组、跪卧撑 10 次/组×2 组、仰卧起坐 20 个/组×2 组,原地快节奏小步跑 30 次/组×2 组),比一比哪组先完成所有挑战。</p>
7	<p>1. 运动能力:知道心肺耐力、柔韧性、肌肉力量和肌肉耐力相关的游戏名称;参与综合运用的体能练习,在“体能达人大挑战”中体验简单的游戏与比赛;进一步提高心肺耐力、柔韧性、肌肉力量和肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过“体能达人大挑战”的游戏与比赛,感受运动的快乐和乐趣,尝试依据自身体能状态调整参与活动的节奏。</p> <p>3. 体育品德:初步展示出相互尊重、相互协作、公平竞争的意识;尝试在比赛中表现出公正、守纪、尊重对手的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:心肺耐力、柔韧性、肌肉力量和肌肉耐力的综合运用:</p> <p>(1) 折返跑;</p> <p>(2) 坐位体前屈;</p> <p>(3) 跪卧撑;</p> <p>(4) 匍匐前进。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>体能达人大挑战。</p>	<p>1. 在方形场地每个角上利用标志桶各设置一个站点,引导学生四人一组完成所有项目的体验(折返跑 15 米×4 次、坐位体前屈×20 秒、跪卧撑 10 次/组×2 组、匍匐前进 10 米往返×2 组)。</p> <p>2. 引导学生进行“体能达人大挑战”,四组从不同的标志桶出发,依次完成四个站点的任务(折返跑 15 米往返×2、毛虫爬行×20 米、跪卧撑 10 次、匍匐前进 10 米),率先完成的队伍将自己队伍的标志桶放到中间位置,比一比哪个队伍标志桶的数量多。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:知道心肺耐力、灵敏性、协调性的游戏名称;参与综合体能运用的体能练习,在多彩体能挑战赛中体验所学的体能游戏与比赛;进一步提高反应能力、柔韧性、平衡能力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:初步形成爱好体育运动、积极参与锻炼习惯的意识;在“多彩体能挑战赛”的过程中,享受与同伴协作完成任务带来的乐趣。</p> <p>3. 体育品德:初步展示出相互尊重和乐于助人的精神;初步表现出公正竞争和友谊第一的意识和行为,在体能活动中有所成长和进步。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:心肺耐力、位移速度、灵敏性、协调性的综合运用:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 1分钟跳绳;</li> <li>(2) 折返跑接力;</li> <li>(3) 连续跳跃障碍;</li> <li>(4) 跑动中踢球射门。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 多彩体能挑战赛。</p>	<p>1. 引导学生四人一组在场地不同区域分别放置跳绳、小跨栏架和标志桶,各小组到每个区域以轮换接力的形式分别完成一分钟跳绳、折返跑接力、连续跳跃障碍、跑动中踢球射门的练习。</p> <p>2. 创设“多彩体能挑战赛”的游戏情境,完成单次循环最快的小组获胜。进阶:提高挑战难度,在规定时间内尽可能多地完成体能循环挑战,完成次数最多的小组获胜。</p>
9	<p>1. 运动能力:知道心肺耐力、爆发力和位移速度的相关游戏名称;参与综合体能运用的体能练习,在“闯关极限挑战”中体验所学的体能游戏与比赛方法;综合提高心肺耐力、灵敏性、协调性、柔韧性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:初步形成积极参与体育运动锻炼习惯的意识;通过体能学练的方式,感受到运动所带来的愉悦;能与同伴合作完成有一定难度的体能游戏与比赛。</p> <p>3. 体育品德:初步展示出团队精神和友谊第一的观念;在体能学练比赛中表现出相互尊重和乐于助人的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:心肺耐力、爆发力、位移速度的综合运用:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 连续障碍跑;</li> <li>(2) 纵跳摸高;</li> <li>(3) 障碍场地内抓人挑战比赛。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 闯关极限挑战。</p>	<p>1. 创设“闯关极限挑战”的游戏比赛情境,参赛选手要先完成固定路线的障碍跑练习后纵跳摸高,率先完成摸高的选手成为抓人的一方,在障碍场地上完成障碍跑的同时进行抓人挑战。引导学生两人一组分别体验障碍路线上的体能练习和挑战。</p> <p>2. 引导学生进行“闯关极限挑战”,完成一次抓人后重新进行障碍跑后摸高来决定谁来抓人。增加游戏难度,在哨声后角色迅速互换,统计抓人的次数,次数最多的为本次“闯关极限挑战”的冠军。</p>

表 2-2 二年级第二学期体能教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:积极参与体能游戏和比赛,感受体能学练的乐趣;知道与运动技能有关体能的运动术语和相关游戏名称;在体能活动、游戏和比赛中体验各种体能学练方法;在发展全面体能的基础上,重点提升反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力和平衡能力等体能水平。</p> <p>2. 健康行为:知道体能对健康的重要性,积极参与课内外体能锻炼;能关注自己的情绪变化,尝试根据身体感受调整练习节奏;与同伴积极交流,能适应常见的体能学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习、游戏和比赛中表现出克服困难和奋勇拼搏的精神;按照规则和要求参与体能游戏与比赛。理解自己在各种游戏和比赛中的角色。</p>		
主要教学内容	<p>1. 体能认知:与运动技能有关的体能相关术语和游戏名称。</p> <p>2. 体能方法与运用:反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等体能游戏。</p> <p>3. 体能展示或比赛:反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等体能的综合运用。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:知道发展爆发力的游戏名称,在游戏中体验练习体能的方法;参与连续障碍跑后纵跳摸高、两人一组猜拳立定跳远抓人游戏与比赛等体能练习活动;发展以爆发力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与发展爆发力的体能练习,初步培养正确的健身观念,享受体能运动之后的乐趣;尝试依据自身身体情况调整运动节奏。</p> <p>3. 体育品德:初步展示出克服困难、奋勇拼搏的精神;在体能游戏与比赛中遵守规则,表现出尊重他人和自己的意识和行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:爆发力认知与游戏体验:</p> <p>(1) 投掷轻物;</p> <p>(2) 跨步跳;</p> <p>(3) 纵跳摸高。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) “丛林探险”比赛;</p> <p>(2) 十字象限跳比赛。</p>	<p>1. 引导学生四人一组到用标志桶、跨栏架、摸高器等设置的场地内进行投掷轻物、跨步跳、纵跳摸高体验性练习。</p> <p>2. 创设“丛林探险”比赛情境,连续跨步跳越过河流、纵跳摸高采摘果实、投掷轻物打猎并追击猎物。挑战结束后,所有队伍按照名次获得相应积分,积分最高的队伍将被授予“丛林冠军”称号;组织学生集体进行十字象限跳挑战赛,按练习要求(如1—2—3—4、1—3—2—4)挑战一分钟完成次数,次数多者获胜。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:知道灵敏性练习的游戏名称;参与灵敏性的游戏与比赛,感受成功完成配合挑战带来的快乐;发展以灵敏性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:初步展示出坚持参与有一定难度体能练习的锻炼习惯;尝试与同伴合作完成体能游戏和挑战,感受双人合作学练带来的快乐,体验合作挑战成功后的满足感。</p> <p>3. 体育品德:遇到合作失误时不轻言放弃;按照要求和规则进行游戏;培养团队协作和承担责任的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:灵敏性认知与游戏体验:</p> <p>(1) 双人合作单双脚走;</p> <p>(2) 听口令变向追逐跑、正反口令变向追逐跑。</p> <p>2. 展示或比赛:综合体能挑战赛。</p>	<p>1. 创设“大草原学本领”的游戏情境,引导学生两人一组分别体验双人合作单双脚走。进阶:引导学生用不同的双人合作动作完成不同的游戏挑战,如双人合作单脚跳、过障碍等,评选出“最默契草原冠军”;引导学生进行正反口令练习以及不同口令的变向追逐跑游戏,比一比谁的反应快,评选出“最敏捷草原冠军”。</p> <p>2. 创设“综合体能挑战赛”的游戏情境,引导学生三人一组分组完成匍匐前进 10 米、加速跑 20 米,根据小组位次分别得分三分、两分、一分,循环进行,比一比谁的得分高。</p>
3	<p>1. 运动能力:体验协调性的游戏,知道协调性的相关游戏名称;在简单比赛中体验所学的技能;发展以协调性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:表现出健康的体育锻炼习惯;能与同伴合作完成练习,体验挑战成功后的快乐;对自身能有初步的了解,并依据自身情况调整练习节奏。</p> <p>3. 体育品德:在有一定难度的协调性体能游戏中不轻言放弃;尝试按照规则要求完成体能游戏和学练,初步认识到与同伴沟通协作的重要性。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:协调性认知与游戏体验:</p> <p>(1) 单人抛接毽子;</p> <p>(2) 双人不同平衡动作抛接毽子;</p> <p>(3) 踢毽子进圈比多。</p> <p>2. 展示或比赛:毽子大挑战。</p>	<p>1. 引导学生自由寻找同伴进行互抛接毽子练习、双人不同平衡动作抛接毽子;引导学生四人一组纵队排列进行踢毽子进圈比赛,比一比哪组进的多。</p> <p>2. 创设“毽子大挑战”的游戏情境,引导学生到不同的三个体能关卡体验完成单人抛接毽子 10 次,迅速组队双人运用单脚站立、坐姿等平衡动作,抛接毽子练习,最后完成踢毽子进圈比多的循环赛。邀请完成最多的同学进行小组展示,评选配合默契、完成最多的小组。</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:能说出平衡能力的术语和发展平衡能力的游戏方法;在静态与动态支撑下,在个人与多人合作下保持平衡的练习方法;能在游戏与比赛中积极展示各种平衡造型;发展以平衡能力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与各种平衡游戏和挑战,游戏中保持安全间距;与同伴共同商议游戏方法;在逐渐提高的游戏难度中,尝试依据自身能水平调整运动节奏。</p> <p>3. 体育品德:在“抢占生存岛”游戏中遵守规则;在平衡能力游戏与比赛中,敢于挑战更高难度,表现出挑战自我、自尊自信、文明礼貌的意识和行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:平衡能力认知与游戏体验。</p> <p>(1) 单人单点平衡;</p> <p>(2) 单人多点平衡;</p> <p>(3) 多人多点平衡。</p> <p>2. 展示或比赛:“生存岛造型秀”——移动中多点平衡挑战。</p>	<p>1. 引导学生到场地内,每人一个地垫,体验单脚平衡站立、金鸡独立、燕式平衡等动作。进阶:提升平衡难度进阶单人多点、多人多点不同平衡的挑战。</p> <p>2. 创设“抢占生存岛”的游戏情境,利用地垫作为“生存岛”的陆地,完成不同的平衡能力挑战。引导学生分为登“岛”人和守“岛”人,在垫子上完成不同造型的平衡挑战并保持10秒稳定。进行不同平衡造型的展示,并评比最佳动作。</p>
5	<p>1. 运动能力:知道反应能力的体能游戏名称;参与反应能力的游戏,尝试在游戏中快速反应并做出正确的动作,并在不同的游戏情境下进行体验;发展以反应能力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:初步展示出良好的合作锻炼习惯;体验在跑动过程中不同反应游戏带来的紧张和刺激感;能与本组同伴合作完成挑战任务,尝试依据自身感受调整跑动的速度。</p> <p>3. 体育品德:在“快乐起跑”游戏中尝试互相帮助、公平竞争;初步展示出遵守规则、尊重对手、尊重裁判的意识和行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:反应能力认知与游戏体验。</p> <p>(1) 听口令起跑;</p> <p>(2) 不同器材、不同信号、不同游戏情境的起动与制动等练习;</p> <p>(3) 运动状态下的反向跑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 快乐起跑——小组接力跑循环赛;</p> <p>(2) 绕障碍躲避沙包游戏。</p>	<p>1. 引导学生到场地内,听教师或学生的口令后迅速做出反应,用最快的反应速度完成起跑或用最快的速度完成反向跑,奔向终点线。进阶:在跑动的状态下,听教师或学生的口令后做出反应,向反方向移动,比一比谁的反应快。</p> <p>2. 创设“快乐起跑”的游戏情境,带领学生体验不同口令、不同信号的起跑和快速反应反向跑游戏。以小组为单位组织反应能力比赛,对每一次比赛结果进行统计;创设“躲避沙包”的游戏情境,引导学生五人一组,到指定场地进行绕障碍躲避沙包游戏,场地内设置多个障碍点和接力点,如躲避沙包、抛接沙包等,让学生在绕开障碍点的同时完成躲避沙包或抛接沙包,一队进攻,另一队躲避,比一比哪队能成功躲避沙包。</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:参加与位移速度有关的体能练习和比赛;初步提高位移速度,在比赛中体验所学的体能练习方法;发展以位移速度为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:在练习中注意安全;体验在适当的方式方法下积极锻炼自己的身体,初步感受运动带来的乐趣。</p> <p>3. 体育品德:关注团队合作与个人拼搏精神相结合的体育精神;初步展示良好的竞争意识;遵守游戏比赛规则,在游戏比赛中尊重裁判、尊重对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:位移速度认知与游戏体验。</p> <p>(1) 5、7、9 秒快速高抬腿后单脚平衡;</p> <p>(2) 行进间高抬腿接快速跑;</p> <p>(3) 30 米快跑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 体能乐园挑战赛——小组接力跑循环赛;</p> <p>(2) 体能打卡赛。</p>	<p>1. 引导学生分为四人一组,到起点处排成一排集合,进行 5、7、9 秒快速高抬腿后单脚平衡、行进间高抬腿接快速跑、30 米快跑等练习。</p> <p>2. 创设“体能乐园挑战赛”的游戏情境,在跑道上用标志桶标示出 30 米距离,放置体操凳布置出体能乐园挑战场地。引导小组竞赛,在体验完成所有项目后,利用接力棒或旗帜进行小组接力,一遍接力完成后即为一圈,换下一组接力。多次练习,累计成绩,确定胜负排名。组织学生进行体能打卡挑战赛,任务卡:20 米跑+走窄桥、手摸脚交替跳 10 次/组、坐位体前屈 20 秒/组、听口令加速跑 3 次/组。学生自主抽签,根据抽到的任务卡完成任务。比一比哪组完成的任务更多。</p>
7	<p>1. 运动能力:在比赛中体验所学的 4~5 种体能的练习方法;通过创设体能闯关赛的综合游戏挑战,综合提高协调性、灵敏性、爆发力、位移速度、反应能力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:尝试树立正确的锻炼观念和意识;体验正确的身体保护方法;体验体能挑战活动带来的紧张感,感受团队协作完成挑战后的快乐。</p> <p>3. 体育品德:初步展示出健康的竞争意识和不轻言放弃的品质;初步培养合作精神和团队意识;在“特种兵挑战赛”中相互扶持、互相鼓励、积极进取。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:协调性、灵敏性、爆发力、位移速度、反应能力的综合运用。</p> <p>(1) 爬越肋木架;</p> <p>(2) 钻跨肋木架;</p> <p>(3) 敏捷梯连续跳跃;</p> <p>(4) 加速跑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>特种兵挑战赛。</p>	<p>1. 引导学生四人一组,到场地内分别体验爬越肋木架、钻跨肋木架、敏捷梯连续跳跃加速跑等不同体能练习方式。组织学生交流学练经验,辨析体能种类。</p> <p>2. 创设“特种兵挑战赛”的比赛情境,引导学生以小组循环接力的形式运用肋木架和敏捷梯开展特种兵挑战赛。在规定时间内以完成循环挑战次数多少决定胜负,比一比哪组速度快,评选出体能冠军小组。</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:参与立卧撑、30米快速跑、仰卧推起成桥、连续踢羽毛球、单脚平衡站立等不同体能的综合练习;在挑战赛中体验发展3~4种体能的方法;综合提高反应能力、灵敏性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:逐步表现出积极参与体能锻炼的习惯;感受完成体能闯关赛的快乐和满足感;在挑战过程中尝试依据身体感受调整自身练习节奏。</p> <p>3. 体育品德:展示出良好的竞争意识和不轻言放弃的品质,在体能接近极限的时候也能坚持完成挑战;遵守体能比赛的规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:爆发力、位移速度、协调性、柔韧性的综合运用:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 立卧撑;</li> <li>(2) 30米快速跑;</li> <li>(3) 仰卧推起成桥;</li> <li>(4) 连续踢毽子。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:“冒险岛”综合体能闯关赛。</p>	<p>1. 引导学生到场地内,自由组队,分别完成10个标准的立卧撑、快速跑30米、两人一组仰卧推起成桥、连续踢10个毽子,看一看哪组速度快并且动作标准。</p> <p>2. 创设“体能闯关赛”综合游戏挑战的情境,引导学生扮演探险家通过体能闯关(原地高抬腿、深蹲起、跪卧撑、仰卧起坐)找到“宝藏”。组织学生进行不同形式的比赛,在规定时间内完成小组循环挑战次数多的获胜。引导学生个人完成单次挑战,依据自身能力调整挑战节奏。引导学生自由分组,以循环挑战的形式完成更多体能循环练习。</p>
9	<p>1. 运动能力:参与翻越垫子、左右连续跳跃敏捷梯、越过小跳栏架、两人抛接沙包、个人与双人沙包连续抛接、两人移动抛接2个沙包等不同体能的综合练习。在闯关赛中体验发展3~4种体能的方法;综合提高协调性、肌肉耐力、灵敏性和柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:逐步培养积极参与体育锻炼的习惯;感受完成体能闯关赛的快乐和满足感;在挑战过程中尝试依据身体感受调整自身练习节奏。</p> <p>3. 体育品德:展示出良好的竞争意识和不轻言放弃的品质,在体能接近极限的时候也能坚持完成挑战;遵守体能比赛的规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:肌肉耐力、位移速度、协调性、柔韧性的综合运用:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 翻越垫子;</li> <li>(2) 左右连续跳跃敏捷梯;</li> <li>(3) 越过小跳栏架;</li> <li>(4) 两人抛接沙包;</li> <li>(5) 个人与双人沙包连续抛接;</li> <li>(6) 两人移动抛接两个沙包。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:“冒险岛”综合体能闯关赛。</p>	<p>1. 引导学生自由组成两人一组,在场地内分别完成翻越垫子、左右连续跳跃敏捷梯、越过小跳栏架、两人抛接沙包、个人与双人沙包连续抛接等综合挑战任务,比比哪组率先完成。</p> <p>2. 创设“体能闯关赛”综合游戏挑战的情境,引导学生扮演探险家通过体能闯关(搭桥、敏捷梯练习、脚夹沙包掷远、抢夺沙包)找到“宝藏”。组织学生进行不同形式的比赛,在规定时间内完成小组循环挑战次数多的获胜。引导学生个人完成单次挑战,依据自身能力调整挑战节奏。引导学生自由分组,以循环挑战的形式完成更多体能循环练习。</p>

## 二、三年级体能教学设计与示例

以三年级体能学习目标为导向,基于三年级学情分析和教学设计思路,对三年级两个学期的体能教学进行整体设计,分别制订体能学期教学设计与示例。

### (一) 教学设计

#### 1. 学情分析

(1) 身心特点:三年级学生是形成自信心的关键期,学生的神经兴奋度高,情绪易受调动,模仿能力较强,注意力水平有了明显提升。该阶段男女生体能差异不大,是发展学生位移速度、反应能力、平衡能力等体能的关键期。

(2) 学习基础:经过二年级体能的学习,学生已经掌握了部分体能术语、游戏名称及其练习方法,乐于参与体能游戏与比赛,能完成一些协作练习,能遵守规则。

(3) 能力水平:三年级学生对体能已经有了初步的理解和认识,参与体能学练的兴趣较高。在此基础上,通过体能练习、游戏与比赛,使学生的体能水平得到进一步发展。学生可以在体能练习中根据身体感受调整练习节奏,表现出相互尊重、乐于助人的意识和行为,对团队合作有初步的认识。

#### 2. 设计思路

三年级体能教学依据水平二体能的目标要求、学业质量标准,并结合各项体能发展的敏感期进行教学设计。三年级第一学期以学练与健康有关的体能为主;第二学期以学练与运动技能有关的体能为主。三年级阶段每学期安排 9 课时进行体能教学,其中前六个课时侧重于体验各种体能的游戏化学练方法;后三个课时突出展示和比赛,注重将该学期所学的多项体能知识和方法加以综合运用。开展教学时,要结合不同体能的特点,创设生动有趣的情境,开展简便易行的游戏与比赛(见图 2-2)。

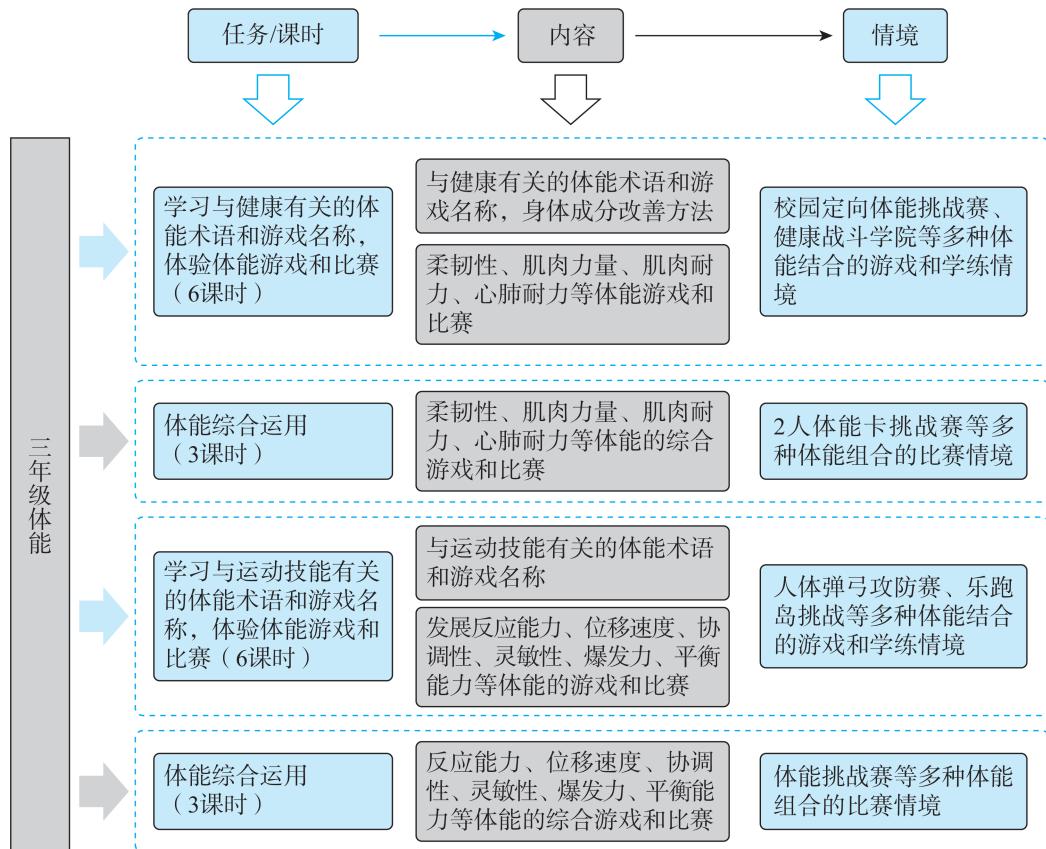


图 2-2 三年级体能教学设计框架图

## (二) 三年级体能学期教学计划示例

表 2-3 三年级第一学期体能教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:积极参与体能游戏和比赛,感受体能学练的乐趣;能分辨并说出与健康有关的体能术语和游戏名称,了解身体成分的基础知识;能运用体能知识与技能进行体能展示或比赛;在发展全面体能的基础上,重点提升柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能水平,改善身体成分。 2. 健康行为:知道体能对健康的重要性,初步养成参与校内外体能锻炼的意识和习惯;乐于参与课内外体能锻炼,能根据身体感受调节练习节奏;与同伴积极交流,能尝试与同伴合作完成体能学练。 3. 体育品德:在体能练习、游戏和比赛中表现出克服困难、奋勇拼搏的体育精神;体验有规则的体能游戏与比赛;初步表现出相互尊重、乐于助人的品格。
主要教学内容	1. 体能认知:与健康有关的体能术语、游戏名称和学练方法。 2. 体能方法与运用:柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能游戏。 3. 体能展示或比赛:柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能的综合运用。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能说出身体成分的基础知识及身体成分的相对百分比、改善身体成分的合理膳食食谱及练习方法;在营养大师游戏中体验所学的体能游戏方法;发展肌肉耐力、肌肉力量、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解改善身体成分的方法与合理膳食的价值;积极参与改善身体成分各项运动挑战,体验活动的快乐;主动与同伴进行沟通交流,在生活中能根据自身情况选择合理膳食,在学练中能适应不同运动强度的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在解锁改变身体成分的运动密码中表现出克服困难、超越自我的体育精神;在游戏与比赛中诚信守规;在“营养大师食谱展示”活动中表现出文明礼貌、责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:身体成分术语、相关游戏名称、练习方法及游戏体验:</p> <p>(1) 开启探索身体成分奥秘之旅;</p> <p>(2) 寻找营养密钥。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 营养大师食谱展示;</p> <p>(2) 解锁改变身体成分的运动密码。</p>	<p>1. 创设“开启探索身体成分奥秘之旅”情境,讲解示范游戏规则,组织学生四人一组以接力跑的形式寻找地垫上关于身体成分的基础知识及相对百分比等知识,比一比哪组同学记得又快又准;将标志盘翻过来放在场地内,小组接力跑找齐同一颜色标有营养物质的七个标志盘,比一比哪组最快找到。最快找到的次数越多为胜。</p> <p>2. 创设“营养大师食谱展示”情境,引导小组成员先设计本组“一日三餐”组成,采取迎面接力跑(击掌)的形式到食材库领取食材,每人每次只拿一样。设计的一日三餐食谱最符合中国居民平衡膳食宝塔图要求的即为优秀。在音乐的伴奏下解锁改变身体成分的运动密码(高抬腿跑、向前跳房子、侧臂转圈、弓箭步交换跳、交叉步跑),每组动作完成后,以弓步压腿休息,练习2~3组。</p>
2	<p>1. 运动能力:能说出肌肉力量的相关术语及体能游戏名称;在“投石车大赛”中体验所学的体能游戏方法;发展以肌肉力量为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:养成积极参加体能锻炼的良好习惯;与同伴合作完成仰卧起坐接力挑战和比赛;依据自身身体素质调整运动节奏。</p> <p>3. 体育品德:在“花样投石赛”中挑战难度练习时,勇于克服困难;在比赛中表现出诚实、遵守规则的行为及相互尊重、乐于助人的品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:肌肉力量术语、相关游戏名称、练习方法及游戏体验:</p> <p>(1) 仰卧起坐传沙包接力;</p> <p>(2) 仰卧起坐抛沙包比远;</p> <p>(3) 仰卧起坐抛沙包比准。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) “投石车大赛”;</p> <p>(2) “花样投石赛”。</p>	<p>1. 创设“投石车大赛”游戏情境,引导学生用仰卧起坐传接沙包的方式积攒“石头”,组织学生四人一组进行相同距离内的仰卧起坐沙包接力比快,组织学生两人一组仰卧起坐投掷沙包比远及比准游戏。</p> <p>2. 创设“花样投石赛”游戏情境,组织学生完成折返跑拿到沙包后进行仰卧起坐传接接力,最后一名同学进行沙包投掷,评选出投得最远、最准的小组。组织学生四人一组,场地上分别有三根线(起跑线、折返跑线、终点线)先进行20米折返跑,至折返跑线面朝起点线方向进行原地小碎步跑,听口令后立刻转身,进行30米加速跑,至终点线处单脚支撑进行“投石”掷准。完成时间短的小组获胜。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:能说出肌肉耐力的相关术语及体能游戏名称;在体能挑战赛中,表现出良好的体能;发展以肌肉耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:初步养成积极参与锻炼的习惯;与同伴合作完成“运动训练场大比拼”体能挑战;在游戏与比赛中体验调整呼吸和放松的节奏,适应不同的体能学练环境。</p> <p>3. 体育品德:展示出挑战自我的精神;遵守体能游戏与比赛规则,尊重同伴;在有一定难度的体能比赛中敢于反复尝试,表现出相互尊重、乐于助人的品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:肌肉耐力术语、相关游戏名称、练习方法及游戏体验:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 斜身引体;</li> <li>(2) 攀登肋木架;</li> <li>(3) 连续障碍跳跃。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) “运动训练场大比拼”挑战赛;</li> <li>(2) 综合体能挑战赛。</li> </ol>	<p>1. 创设“运动训练场大比拼”的情境,运用场地上单杠、肋木架、小跨栏架和标志桶等引导学生四人一组进行30秒斜身引体、攀登肋木架及连续障碍跳跃。</p> <p>2. 创设“运动训练场大比拼”的情境,运用场地上单杠、肋木架、小跨栏架和标志桶组成户外锻炼场地,引导学生四人一组分别体验不同体能挑战的玩法。组织学生两人一组分区区域进行挑战赛。两人合作进行跪姿俯撑相互击掌;四人一组接力的形式依次跑向10米终点,返回时拉上一名同伴继续折返跑,直至所有人都跑完;弓步换腿跳10~15次/组,组织小组循环挑战。</p>
4	<p>1. 运动能力:知道柔韧性练习的相关术语和游戏名称;参与柔韧性相关的体能游戏与比赛;发展以柔韧性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:初步养成健康行为和意识;体验在团队合作的情境下完成不同的游戏挑战;体验运动时的身体感受并尝试调节练习节奏。</p> <p>3. 体育品德:体验积极进取的拼搏精神和团队合作精神;在游戏过程中遵守规则和纪律,表现出相互尊重、乐于助人的品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:柔韧性术语、相关游戏名称、练习方法及游戏体验:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 身体不同部位造型展示;</li> <li>(2) 纵叉比远。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 横叉“脚脚相连”挑战赛;</li> <li>(2) 体能柔韧大赛。</li> </ol>	<p>1. 创设“小动物柔韧性展示”游戏情境,组织学生五人一组体验运用柔韧性练习的动作进行造型模仿(字母造型模仿、动物造型模仿),组织学生进行组内、组间互评。场地上标注起始线及终点线,脚从起始线开始运用纵叉,比一比谁的脚能伸得更远。</p> <p>2. 讲解示范横叉“脚脚相连”挑战赛的游戏方法,五人一组,组员脚与脚触碰连接成线,连“线”最长的组获胜。创设“体能柔韧大赛”的情境,组织学生四人一组,10米加速跑至终点处,完成跪卧撑20次后接纵叉、回起点线,击掌后迎面接力做交换,比一比哪组先完成。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:知道心肺耐力的相关术语和改善身体成分的方法;参与“抓尾巴”挑战赛的体能游戏与比赛;发展以心肺耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参加有一定强度的体能锻炼;学练中尝试调整自身情绪状态;及时调整跑动节奏,避免因过度疲劳而受伤。</p> <p>3. 体育品德:在游戏与比赛中表现出克服困难、奋勇拼搏的体育精神;遵守游戏规则,尊重和信任同伴;正确看待比赛成败,初步培养积极向上的运动心态。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:心肺耐力术语、相关游戏名称、练习方法及游戏体验:</p> <p>(1) “抓尾巴”游戏;</p> <p>(2) 游公园自然地形跑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 公园定向比赛;</p> <p>(2) 不同地形挑战赛。</p>	<p>1. 创设“游公园”的游戏情境,利用标志杆、标志桶等摆成S形、环形、W形,体操凳坡路设置活动场地。引导学生进行“抓尾巴”游戏,抓到“尾巴”后交到教师身边的体能加油站并计数,需要拿回“尾巴”的同学完成五次开合跳后继续游戏。组织学生4~6人一组体验不同跑动路线的游公园自然地形跑。</p> <p>2. 组织学生4~6人一组,在操场内设置15个不同类型的体能打卡点,将不同打卡路线图发给小组,按设计的路线图跑完所有卡点并完成对应的体能练习,表扬最先完成的组,并请该组分享经验。创设“不同地形挑战赛”的比赛情境,组织学生四人一组,依次进行雪地(滑雪步)、高山(登山跑)、湖泊(陆地泳姿)、平原(小步跑)比赛,比一比哪组的动作做得又规范又快速。每获胜一次积1分,比一比看哪组积分高。</p>
6	<p>1. 运动能力:能说出肌肉耐力学练的体能术语和游戏名称;发展以肌肉耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参加有一定强度的体能锻炼;在游戏与比赛中注重呼吸和放松,调整训练节奏,更有动力地参与肌肉耐力的体能练习。</p> <p>3. 体育品德:展现出克服困难、奋勇拼搏的意识和行为;遵守体能游戏与比赛规则;在比赛过程中能以真诚的态度对待同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:肌肉耐力术语、相关游戏名称、练习方法及游戏化体验:</p> <p>(1) 连续单、双脚跳;</p> <p>(2) 青蛙跳;</p> <p>(3) 匍匐前进。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 小青蛙历险大赛;</p> <p>(2) 池塘青蛙赛。</p>	<p>1. 设置“小青蛙学本领”的游戏情境,布置小青蛙学本领的运动场地,引导学生扮演小青蛙,学会不同的跳跃技巧和向前跳、爬的方法。</p> <p>2. 组织学生四人一组进行“小青蛙历险大赛”,在完成连续单脚双脚跳跃荷叶、匍匐前进、立定跳远的比赛后,最先完成的小组获胜。评选出最强壮的小青蛙,请优秀同学示范练习动作。创设“池塘青蛙赛”的情境,引导学生四人一组,按要求跳荷叶(十字象限跳),跳上岸后“纵跳”取物。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:知道“小球旅行循环赛”的游戏名称;在“小球旅行循环赛”中体验肌肉力量、心肺耐力、协调性、灵敏性、反应能力等体能游戏与比赛,提高体能综合运用的能力。</p> <p>2. 健康行为:养成积极参与体能练习的锻炼习惯;尝试与同伴合作完成体能学练,感受合作成功完成挑战后的乐趣;尝试依据自身心率情况调整自身跑动速度。</p> <p>3. 体育品德:初步表现出克服困难、奋勇拼搏的精神;在比赛过程中保持公平竞争的态度,能遵守比赛规则;表现出相互尊重、乐于助人的品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:肌肉力量、心肺耐力、协调性、灵敏性、反应能力的综合运用:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) “赶小猪”游戏;</li> <li>(2) 踢球比准;</li> <li>(3) 折返跑;</li> <li>(4) 小球掷准。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 小球旅行循环赛。</p>	<p>1. 组织学生进行五米“赶小猪”、三米踢球进门(小栏架)、五米折返跑、投小球入筐的“小球旅行循环赛”,组织学生分别体验不同的挑战项目,规定时间内完成小组循环次数最多的为胜。</p> <p>2. 创设“小球旅行循环赛”的游戏情境,将学生分为4~6人一组,每组一个球,用接力的形式分别完成“赶小猪”游戏、踢球比准、拿球折返跑、小球掷准等练习,让小球保持旅行状态。组织学生体验游戏过程,依据个人能力合理安排挑战位置。</p>
8	<p>1. 运动能力:知道所学的体能术语和游戏名称;在体能挑战赛中体验心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、爆发力的体能游戏与比赛;综合发展爆发力、心肺耐力、肌肉力量和柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参加有一定强度的体能活动;尝试与同伴两人一组完成体能挑战,体验合作的快乐;能依据自身体能水平调整运动状态。</p> <p>3. 体育品德:展示出克服困难、永不放弃的精神;初步表现出乐于助人、团队合作、遵守规则的意识和行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、爆发力的综合运用:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 折返跑挑战赛;</li> <li>(2) 纵跳摸高挑战赛;</li> <li>(3) 跳跃障碍接力赛;</li> <li>(4) 横叉“脚脚相连”挑战。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 四人体能抽卡循环赛;</li> <li>(2) 三人体能抽卡组合赛。</li> </ol>	<p>1. 创设两人体能挑战卡学练的游戏情境,向学生展示不同类型体能挑战的体能挑战卡,示范挑战方法。将学生分为八个小组分别体验个人冠军挑战,选出单项体能冠军。</p> <p>2. 组织学生“四人体能抽卡循环赛”,引导四人一组,每组各抽一张卡,完成自己的相应体能任务后(10米折返跑、纵跳、跳跃障碍、横叉),依次完成剩下三人的体能任务,看谁先完成。组织学生“三人体能抽卡组合赛”,引导三人一组,按要求进行练习(十字象限跳、燕式平衡、纵跳等),听到口令后,每人各抽一张卡,完成自己的相应体能任务后,与其他两人组合完成体能任务。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 知道所学的4~5种体能术语和游戏名称。在“体能抽卡循环赛”中体验所学的体能游戏与比赛；综合发展肌肉耐力、心肺耐力、平衡能力、协调性、灵敏性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为：乐于参加有一定强度的体能比赛；尝试与同伴合作完成体能挑战，体会合作练习的快乐；能依据自身体能水平调整运动状态。</p> <p>3. 体育品德：初步表现出克服困难、奋勇拼搏、相互尊重、乐于助人的意识和行为；在比赛过程中遵守规则，保持公平竞争的态度；表现出乐于助人的品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：肌肉耐力、心肺耐力、平衡能力、协调性、灵敏性的综合运用。不同地形挑战赛：</p> <p>(1) 头顶沙包窄道行走；</p> <p>(2) 十字象限跳；</p> <p>(3) 敏捷梯连续跳跃；</p> <p>(4) 多人配合连续抛接沙包。</p> <p>2. 展示或比赛：体能抽卡循环赛。</p>	<p>1. 创设“不同地形挑战赛”的游戏场景，运用体操凳、跳绳和沙包组成挑战场地，将学生分八组分别体验不同体能单项挑战项目，选出单项体能冠军。</p> <p>2. 创设“体能抽卡循环赛”的比赛情境，四人轮流抽卡共同完成相应体能任务（抛接沙包、单脚跳、十字象限跳、1分钟跳绳），组合完成任务多的获胜。增加时间限制，在规定时间内尽可能多地完成体能任务，完成最多的小组获胜。</p>

表2-4 三年级第二学期体能教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力：积极参与体能游戏和比赛，感受体能学练的乐趣；能分辨并说出与运动技能有关的体能术语和游戏名称；能运用体能知识与技能进行体能展示或比赛；在发展全面体能的基础上，提高反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等体能水平。</p> <p>2. 健康行为：知道体能对健康的重要性，形成参与校内外体能锻炼的意识和习惯；能关注自己的情绪变化，尝试根据身体感受调整练习节奏；积极与他人沟通交流，能与同伴合作完成体能学练。</p> <p>3. 体育品德：在体能练习、游戏和比赛中表现出克服困难、奋勇拼搏的精神；按照规则和要求参与体能游戏与比赛；有乐于助人的意识和行为。</p>
主要教学内容	<p>1. 体能认知：与运动技能有关的体能术语、游戏名称及体能学练方法。</p> <p>2. 体能方法与运用：反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等体能游戏。</p> <p>3. 体能展示或比赛：反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等体能的综合运用。</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:参与爆发力的练习,尝试说出爆发力的体能术语和人体弹弓攻防赛的游戏名称;在“人体弹弓攻防赛”表现出良好的体能;发展以爆发力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:在体能学练中,清楚体能对健康的重要性,逐步形成锻炼习惯;在“人体弹弓攻防赛”中,不断调整学练情绪;尝试与同伴合作完成体能学练,能适应不同合作状况下的体能练习。</p> <p>3. 体育品德:表现出克服困难、奋勇拼搏的精神;在竞争中能互相尊重和帮助;尝试营造公平、和谐、友好的比赛氛围,表现出主动遵守规则和友谊第一的意识与行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:爆发力术语、相关游戏名称、练习方法及游戏体验:</p> <p>(1) 利用绑腿带和双脚成弹弓姿势拉伸;</p> <p>(2) 在体前屈姿态下进行人体弹弓沙包抛射比高、比远;</p> <p>(3) 两组沙包大战对抗赛。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 人体弹弓攻防赛;</p> <p>(2) 障碍跑往返弹弓战。</p>	<p>1. 创设“人体弹弓攻防赛”的游戏情境,组织学生分别体验绑腿带坐姿拉伸、体前屈人体弹弓沙包抛射。组织学生分为两人一组,一人抛射沙包,一人运用折返跑的练习巡回捡沙包,配合轮换。组织学生进行抛射沙包比高、比远。</p> <p>2. 将学生分为两队,每个选手均利用自己的身体柔韧性成为一个弹弓,用手中的沙包和绑腿带将沙包抛向对方阵营,进行人体弹弓沙包攻防赛。如果击中对手则记一分,比赛中击中对手多的获胜。进行3分钟计时赛,评选出“最佳默契配合”的小组和“弹弓神射手”。创设“障碍跑往返弹弓战”比赛情境,引导学生四人一组,通过各种方式穿越障碍获取弹药进行“弹弓”攻防。</p>
2	<p>1. 运动能力:参与灵敏性的体能练习,知道相关的体能术语以及折返跑、变向跑、追逐跑等游戏名称;尝试在“乐跑岛”比赛中运用所学;发展以灵敏性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:养成健康的体育锻炼习惯;尝试与同伴合作完成“乐跑岛”的体能学练游戏;尝试依据自身心率调整运动节奏。</p> <p>3. 体育品德:初步表现出克服困难、奋勇拼搏的精神;在体能游戏中体验公平游戏;能遵守比赛规则,尊重队友和对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:灵敏性术语、相关游戏名称、练习方法及游戏体验:</p> <p>(1) 折返跑;</p> <p>(2) 变向跑;</p> <p>(3) 小组追逐跑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 乐跑冠军追逐赛;</p> <p>(2) 乐跑取物追逐赛。</p>	<p>1. 创设“乐跑岛”的游戏情境,组织学生分为四人一组,每组设置一名队长,小组成员轮流成为小组领航员。轮换进行折返跑练习,最后一名同学到达折返点时设置折返点标志桶的朝向,在下一次游戏的时候调整折返跑动方向,完成一次变向跑后,进行小组追逐跑。</p> <p>2. 组织学生进行“乐跑冠军追逐赛”。小组之间两两匹配,当哨音响起时,正在场地上跑动的成员迅速来到场地中间的“乐跑岛”,后到的是抓人的一方,在30秒内抓住对手小组成员的获胜,积一分,反之则对手积一分。在游戏时间内积分最高的小组为“乐跑冠军”。创设“乐跑取物追逐赛”的比赛情境。小组之间两两匹配,当哨音响起时,迅速跑到场地中间的“乐跑岛”,先到的人取物,后到的是抓人的一方,在30秒内抓住对手的手持物。持物者在下一轮中放物回“岛”,另一人取物,角色交换。</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:参与协调性的体能练习,知道发展协调性的体能术语和游戏名称;通过简单的体能比赛体验所学体能练习方法;发展以协调性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:尝试与同伴合作完成迷宫足球比赛的学练和比赛,体验合作的乐趣;感受体能运动带来的身心变化;尝试在迷宫足球赛中关心和保护自己与同伴的运动安全。</p> <p>3. 体育品德:表现出相互尊重、乐于助人的意识和行为;在迷宫足球赛中,能遵守比赛规则,尊重队友和对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:协调性术语、相关游戏名称、练习方法及游戏体验:</p> <p>(1) 不同身体部位击球比准;</p> <p>(2) 持不同材质小球击球比准;</p> <p>(3) 跑动中踢准;</p> <p>(4) 射门比赛。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 迷宫足球比赛;</p> <p>(2) “8”字追逐。</p>	<p>1. 创设“迷宫足球赛”的游戏情境,学生四人一组分别在四个迷宫点位循环体验不同身体部位、持不同材质小球击球比准、两人跑动中配合踢球踢准和射门比赛。</p> <p>2. 组织进行小组配对“迷宫足球比赛”,两组成员分别完成三个体能挑战后率先射门的小组获胜。引导学生小组轮换挑战,在比赛中遵守规则、尊重队友和对手。学生分为四组,相距五米,采用俯身、背身、跳跃等姿势起跑,分别围绕两个标志盘跑一个“8”字后返回,比一比看谁更快。等待的同学,两人一组,进行仰卧起坐击掌 30 次。</p>
4	<p>1. 运动能力:参与平衡能力的体能练习,知道发展平衡能力的体能术语和游戏名称;参与“沙包机器人大赛”;发展以平衡能力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:养成良好的锻炼习惯;尝试与同伴完成“沙包机器人大赛”挑战游戏,体验成功完成挑战后的乐趣;在游戏中有意识地保护自己的身体,适应不同类型和强度的体能练习。</p> <p>3. 体育品德:表现出不轻言放弃的比赛精神;在游戏中受挫时,能表现出克服困难、奋勇拼搏的精神;在游戏与比赛中遵守规则、公平竞争,表现出乐于助人的意识和行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:平衡能力术语、相关游戏名称、练习方法及游戏体验:</p> <p>(1) 头顶沙包双足脚尖走;</p> <p>(2) 头顶沙包在狭窄路径(平衡木)上行走;</p> <p>(3) 跳上或跳下低矮物体捡沙包。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 沙包机器人大赛;</p> <p>(2) 平衡达人挑战赛。</p>	<p>1. 创设“沙包机器人大赛”游戏情境,引导学生头顶沙包的同时收集沙包,同时保持机器人的电量不耗尽。沙包将作为机器人的电池使用,每收集一个沙包,机器人的电量就能得到一定补充。在不断寻找沙包和收集电池的过程中,避开障碍物和陷阱,保持机器人的平衡。表扬保持沙包不掉并收集到更多沙包的同学。</p> <p>2. 组织学生进行“沙包机器人大赛”,在机器人保持平衡挑战收集电池的同时,选择同学作为电工运用折返跑来拆除电池,在规定时间内能收到沙包或把电池全部拆完的分别积一分,积分最高的获胜。组织学生五人一组,一路纵队从单脚站立开始,依次进行单脚跳,未轮到的同学进行单脚站立摸地,比一比哪组完成得最快。</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:参与“迷宫追逐赛”的体能练习,知道反应能力的体能术语和游戏名称;尝试在短时间内作出正确的反应,并快速移动自己的身体;发展以反应能力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:初步养成关注自身运动安全的良好身体锻炼习惯;尝试与同伴合作完成追逐赛游戏,初步培养团队合作能力;享受游戏过程中的紧张和刺激感,适应不同强度的体能练习环境。</p> <p>3. 体育品德:在体能游戏与比赛中,保持公平竞争的态度,遵守游戏规则;表现出相互尊重、乐于助人的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:反应能力术语、相关游戏名称、练习方法及游戏体验:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 猜拳追逐;</li> <li>(2) 数字追逐;</li> <li>(3) 折返跑追逐。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 迷宫追逐赛;</li> <li>(2) “节奏大师”。</li> </ol>	<p>1. 创建“迷宫追逐赛”的游戏情境,组织学生进行面对面猜拳追逐游戏,两人相隔一米进行猜拳,猜拳胜利的一方作为追逐者,在边线前追到对手的获胜。提高游戏难度,一边的同学代表单数,另一边为双数,分别使用喊数字、加减法等数字计算后进行追逐跑等。</p> <p>2. 组织进行“迷宫追逐赛”,在原本游戏规则的基础上,率先摸线可以反追,听见哨音信号后可以反向追逐等,进行体能训练淘汰赛,决出“迷宫追逐赛冠军”。组织比赛中被淘汰的同学完成俯身平衡、平板支撑 30 秒/组,横/纵叉 30 秒/组、双人转肩 5 次/组。将学生分为五组,以原地小步跑、高抬腿等动作准备,听到口令后,向相应的方向迅速跑出,摸体操垫后,迅速返回,4~5 次/组 × 3 组。比一比谁的反应更快,速度更快。</p>
6	<p>1. 运动能力:体验位移速度的体能游戏,知道位移速度的相关术语和游戏名称;参与“寻宝达人挑战赛”;在“寻宝达人挑战赛”等比赛中发展以位移速度为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:养成合作学练的良好锻炼习惯;尝试与同伴协作完成“寻宝达人挑战赛”的体能学练,体验合作的乐趣;尝试依据自身心率情况调整位移速度。</p> <p>3. 体育品德:在比赛过程中保持公平竞争的态度,能遵守比赛规则;初步表现出互相尊重和乐于助人的意识和行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:位移速度术语、相关游戏名称、练习方法及游戏体验:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 折返跑;</li> <li>(2) 听哨音变速跑;</li> <li>(3) 校园定向。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 寻宝达人挑战赛;</li> <li>(2) 体能寻宝赛。</li> </ol>	<p>1. 创设“寻宝达人挑战赛”的游戏情境,寻宝过程中当有警戒哨音响起时,需要摸到边线作为安全区。组织学生体验游戏,从散落在场地内的标志桶内寻找不同的数字,在教师哨音过后迅速摸到边线为安全区。将学生分为四人小组,选出组长安排跑动顺序,每找到一个数字宝藏就换人跑到最前面,带队寻找下一个。</p> <p>2. 组织学生进行“寻宝达人挑战赛”,将学生分成四人一组,在规定的时间内找到更多数字宝藏。创设“体能寻宝赛”的比赛情境,提高游戏难度,每个数字代表一个拓展练习(1——燕式平衡、2——匍匐前进、3——高抬腿跑、4——仰卧起坐),小组完成对应拓展练习后,才能出发去下一个点。</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:能说出所学的体能术语和游戏名称;参与“校园定向体能挑战赛”;通过各种挑战任务发展爆发力、灵敏性、协调性、心肺耐力、肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:尝试有意识地保持安全距离和保护自己的身体;享受运动带来的乐趣;与同伴合作完成校园定向体能挑战任务,并根据身体感受调整练习节奏。</p> <p>3. 体育品德:在校园定向、结伴定向体能挑战活动中表现出尊重同伴、克服困难、奋勇拼搏的精神;遵守规则,即使感到疲惫也能为了团队的胜利继续坚持;有乐于助人等意识和行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:爆发力、灵敏性、协调性、心肺耐力、肌肉力量的综合运用:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 纵跳摸高;</li> <li>(2) 立卧撑跳;</li> <li>(3) 绳梯跳跃;</li> <li>(4) 仰卧起坐;</li> <li>(5) 肋木架爬越。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 校园定向体能挑战赛;</li> <li>(2) 结伴定向体能挑战赛。</li> </ol>	<p>1. 创设“校园定向体能挑战赛”的游戏情境,在场地内分散摆放 10 个点位的标志桶,不同标志桶下标注不同数字及纵跳摸高、立卧撑跳等体能练习,翻到相应数字后需要跑回体能场地上完成相应的体能内容。将学生分为二人一组,体验校园定向体能游戏。</p> <p>2. 组织学生进行“定向挑战赛”,在规定时间内完成所有定向点体能打卡的小组为胜。评选“校园定向挑战赛冠军”,引导学生进行自评、互评。创设“结伴定向体能挑战赛”,引导两人结伴组合,同时到打卡点打卡,然后根据打卡点练习内容,组合完成(斜板支撑、仰卧起坐、燕式平衡、拉手蹲起等),先完成打卡的组为胜。</p>
8	<p>1. 运动能力:能说出所学的体能术语和游戏名称;参与校园定向体能挑战赛;通过各种挑战任务发展心肺耐力、柔韧性、肌肉耐力和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与并能合作完成挑战任务;尝试在完成任务的过程中调整自己的节奏;保持运动中的安全距离,享受运动带来的快乐;能适应不同合作环境下的体能练习。</p> <p>3. 体育品德:在挑战任务中,面对困难时尝试克服压力,积极挑战自我,表现出奋勇拼搏的精神;遵守规则和要求;尊重对手与同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:心肺耐力、柔韧性、肌肉耐力、位移速度的综合运用:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 连续单脚跳;</li> <li>(2) 连续双脚跳;</li> <li>(3) 匍匐前进;</li> <li>(4) 仰卧推起成桥;</li> <li>(5) 高抬腿跑。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>校园定向体能挑战赛。</p>	<p>1. 创设“校园定向体能挑战赛”的游戏情境,在场地内分散摆放 10 个点位的标志桶,不同标志桶下标注不同数字及连续单脚跳、连续双脚跳、匍匐前进等体能练习,翻到相应数字后需要跑回体能场地上完成相应的体能内容。将学生分为四人一组,体验校园定向体能游戏。</p> <p>2. 组织学生进行定向挑战赛,在规定时间内完成更多定向点体能打卡的小组获胜。评选“校园定向挑战赛冠军”,引导学生进行自评、互评。</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:能辨别并说出相关的体能术语和游戏名称;参与体能测评挑战活动,在游戏与比赛中运用所学技能;提高体能综合运用水平。</p> <p>2. 健康行为:形成积极的锻炼态度;根据身体感受调整练习节奏,并且能乐在其中;能适应不同合作环境下的体能练习。</p> <p>3. 体育品德:在学练中表现出克服困难、奋勇拼搏的体育精神;能按照规则和要求参与体能测评挑战;表现出相互尊重、乐于助人等品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、位移速度的综合运用:</p> <p>(1) 1分钟跳绳;</p> <p>(2) 50米跑;</p> <p>(3) 坐位体前屈;</p> <p>(4) 1分钟仰卧起坐。</p> <p>2. 展示或比赛: 体能测评赛。</p>	<p>1. 创设“体能测评赛”的游戏情境,在场地内分别设置一分钟跳绳、50米跑、坐位体前屈、一分钟仰卧起坐测评赛场地,每个项目两个场地,将学生分为四人一组并选出组长,引导学生分组完成每人每个项目两次的循环测试并记录成绩。</p> <p>2. 组织学生进行“体能测评赛”,记录成绩后对照体质健康测试标准进行自评和互评。</p>

## 第二节 水平二体能课时教学设计

本课贯彻落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”的教育理念,以目标为引领,以问题为导向,重视学生能力素养发展,开展“学、练、赛”一体化教学设计。本课关注体能发展敏感期,促进学生体能的全面协调发展,创设有趣且富有挑战性的“生存岛”活动情境,开展平衡能力游戏与挑战,激发学生的创造力。本课关注多元评价的运用,提高学生的学练兴趣,寓教于乐,有效发展核心素养。

### 一、课时教学设计

#### (一) 学习目标分析

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

1. 运动能力目标分析:体能对二年级学生是一个比较陌生的学习内容,对于刚刚接触体能练习的学生,了解体能的术语和发展体能的相关游戏名称是一个必要过程;本课重视培养学生体能学练兴趣,重视游戏化体能学习,引导学生在游戏和比赛中开展体能

学练；此外，通过在练习过程中开展补偿性体能练习，综合发展平衡能力、爆发力、位移速度等体能。

2. 健康行为目标分析：本课重视引导学生了解体能练习对于身体健康的重要性，从而促进学生课内外经常参与体能学练；二年级学生运动安全风险预估能力有限，教师要引导学生在学练中保持安全间距，以免造成非预设性碰撞；在体能游戏与比赛中，要引导学生关注自身情绪变化，激发学生学练兴趣，鼓励学生积极交流，引导学生适应不同的游戏环境。

3. 体育品德目标分析：本课的“抢占生存岛”游戏，既具有挑战，也有一定运动负荷，要引导学生在学练中发扬不怕苦、不怕累的精神和坚持到底的意志品质；在游戏与比赛中，引导学生遵守游戏与比赛的规则与礼仪，鼓励学生团结协作，共同完成任务与挑战。

## （二）教学内容分析

本节课是二年级第二学期第4节体能课，课的主题为平衡能力的游戏化学练，主要内容是平衡能力认知与游戏体验。平衡能力是二年级体能教学中重要的学习内容之一，是走、跑、跳、攀、爬等基本运动技能的基础，更是发展专项运动技能和提升运动表现不可或缺的重要一环。

在教学内容中，要引导学生了解平衡能力的术语和发展平衡能力的相关游戏名称，积极参与游戏与比赛，促进技能的掌握；在学练过程中，结合本课发展平衡能力运动负荷较低的特点，关注补偿性和整合性体能发展，设计了爆发力、位移速度等练习，以弥补本节课主要教学内容运动负荷偏低的问题，更有效地促进学生体能全面协调发展。

## （三）学情分析

二年级男女学生体能水平差异不明显，对新事物充满好奇，善于模仿且乐于尝试。学生虽已有学练基本运动技能的基础，但对于体能概念的了解和掌握还处于初级阶段，对体能锻炼的原理和方法的理解较少。在课堂中创设生动有趣的游戏情境，既介绍体能相关知识又保证一定的运动强度和密度，有助于让学生掌握多样且有趣的体能学练方法。

## （四）教学策略分析

### 1. 变废为宝，一物多用

本节课的主要教学器材是废旧报纸，且贯穿热身活动到体能练习比赛，充分利用了旧物、废物并将其变废为宝。让学生通过自身实践，利用废旧报纸创想出更多的平衡动作，实现一张废旧报纸完成1节体能课的练习和挑战。

## 2. 创新学练,激发兴趣

在平衡能力的练习过程中,教师以简单示范动作为引导,鼓励学生自主创设、体验不同平衡动作,让学生互相学习、相互模仿,让学生在自主性、探索性的学习氛围中完成作业,有效激发学生练习兴趣。

## 3. 形式多样,逐步推进

课中设置了个人挑战、双人挑战、小组合作比赛,实现进阶性挑战,强调学生积极主动沟通,合作学练完成任务和挑战,从而有效培养学生的合作意识,教会学生通过沟通来分享自身感受和运动经验,通过团队协作来解决问题。

## 4. 预设问题,提升效率

问题预设:教学内容为平衡能力的相关游戏学练,运动强度不高,运动负荷无法达到预期目标。

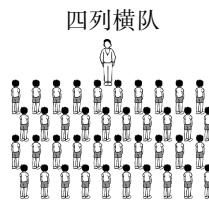
对策:在游戏过程中结合音乐的使用,采用动态平衡与静态平衡相结合的方式开展学练,让学生在每一个平衡能力的学练中进行与爆发力、位移速度等相关的综合体能练习,增加学生的运动强度,提高学生参与平衡练习的积极性,并达到有效提高运动负荷的目的。

## 二、二年级体能课时教学计划示例

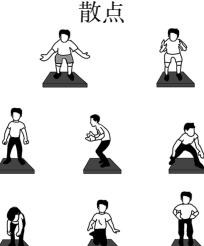
表 2-5 二年级第二学期体能课时教学计划示例

主题	平衡能力的游戏化学练	课时	9-4	班级	二(1)班	人数	40 人
学习目标	1. 运动能力:积极参与体能游戏和比赛,感受体能学练的乐趣;知道与运动技能有关的体能术语和游戏名称;在体能活动、游戏和比赛中体验各种体能学练方法;在发展全面体能的基础上,重点提升反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力和平衡能力等体能水平。 2. 健康行为:知道体能对健康的重要性,积极参与课内外体能锻炼;能关注自己的情绪变化,尝试根据身体感受调整练习节奏;与同伴积极交流,能适应常见的体能学练环境。 3. 体育品德:在体能练习、游戏和比赛中表现出克服困难、奋勇拼搏的精神;按照规则和要求参与体能游戏与比赛。理解自己在各种游戏与比赛中的角色。						

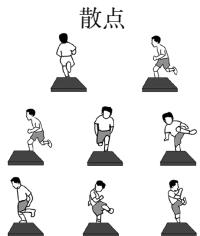
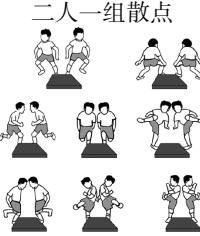
(续表)

主要教学内容	<p>1. 结构化知识与技能: 平衡能力认知与游戏体验。</p> <p>(1) 单人单点平衡;</p> <p>(2) 单人多点平衡;</p> <p>(3) 多人多点平衡。</p> <p>2. 展示或比赛：“生存岛造型秀”——移动中多点平衡挑战。</p>				
重难点	学生学习	在不同的平衡游戏中保持身体平衡。			
	教学内容	保持平衡下对身体姿势的控制。			
	教学组织	从分散个人练习到小组游戏之间的有序衔接。			
	教学方法	运用比赛法有效提高学生参与活动的积极性。			
安全保障	<p>1. 课前检查场地, 无异物, 提醒学生不携带坚硬物品。</p> <p>2. 热身环节示范清晰, 关节活动充分。</p> <p>3. 学练环节强调安全问题, 控制好练习安全间距。</p>	场地器材	篮球场 1 块、音响设备 1 套、废报纸 60 张、标志桶 20 个。		
课时结构	具体教学内容	教与学的方法		组织形式	次数 时间(分) 强度(次/分)
激趣导学 (3分钟)	<p>课堂常规:</p> <p>(1) 集合整队, 清点人数等;</p> <p>(2) 师生问好;</p> <p>(3) 宣布本堂课的内容;</p> <p>(4) 安排见习生, 强调安全问题。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 声音清晰, 介绍生活中的平衡, 引导学生积极展示不同的平衡表现, 并引出平衡能力体能术语。</p> <p>2. 介绍本课内容, 示范并简单讲解不同的平衡动作。</p> <p>3. 强调课堂纪律与安全问题。</p> <p>学生:</p> <p>1. 认真聆听教师讲解。</p> <p>2. 模仿教师所示范的平衡动作。</p> <p>3. 遵守课堂纪律, 增强安全意识。</p>	 <p>四列横队</p>	80 ~ 100	

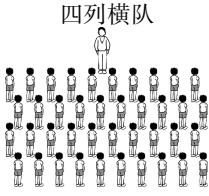
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
增趣促学 (5分钟)	夺岛韵律操： (1) 原地头、肩、颈绕环； (2) 原地双脚交替登“岛”； (3) 登“岛”单脚体侧； (4) 登“岛”燕式平衡； (5) 绕“岛”顺、逆时针跑动踏上“岛”金鸡独立； (6) 触“岛”前弓步、侧弓步压腿。	教师： 1. 镜面示范,在音乐伴奏下,领做夺“岛”韵律操热身操。 2. 语言提示韵律动作和要求,鼓励努力维持身体平衡的学生。 学生： 1. 跟准节奏,动作到位,保证身体关节充分热身。 2. 注意力集中,尽力保持身体平衡,动作舒展有力、大方优美。	散点 	2~3	4	120~130
素养提升 (25分钟)	1. 登陆生存岛——单人单点平衡挑战	教师： 1. 创设“登陆生存岛”的游戏情境。组织学生围绕“生存岛”(废报纸)跟随音乐慢跑,当音乐停止时以最快的速度登陆“生存岛”,呈金鸡独立姿势,保持身体静态平衡10秒钟,10秒内保持稳定不掉落则为挑战成功;站立不稳掉落的学生在规定区域完成5次开合跳后继续游戏。强调一座“生存岛”只能登陆1个人。拓展：可变换登陆“生存岛”的平衡姿势,调整保持静态平衡的时长,如:燕式平衡5秒,不掉落;单脚体侧屈15秒,不掉落。 2. 游戏升级：随着游戏的进行,逐渐减少“生存岛”,没有成功登陆的学生,在规定区域完成30次平板支撑后继续游戏。 3. 及时表扬遵守规则、努力维持身体平衡的学生。 学生： 1. 融入活动情境,和同伴保持安全间距。 2. 认真观察教师示范,积极开动脑筋。 3. 遵守游戏规则与要求,积极参与活动。	散点 	5~7	4.5~5	140~150

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>教师：</p> <p>1. 引导学生利用废报纸进行单人两点、三点平衡练习，在有限的空间保持单人多点平衡。</p> <p>2. 引导学生不断换朋友进行双人合作平衡挑战，音乐开始和搭档讨论进行平衡挑战，音乐暂停评选最佳造型小组，哨音响起后迅速换搭档继续挑战。评选出双人合作的最佳搭档。</p> <p>3. 讲解示范，在废报纸上进行双人造型平衡挑战：(1)双人四点造型挑战，尝试双人手拉手、背靠背半蹲平衡；(2)双人三点平衡挑战，尝试一人双脚一人单脚平衡、一人单脚一人单手单脚平衡；(3)双人两点平衡挑战，尝试不同重心的双人单脚平衡。</p> <p>4. 创设抢占“生存岛”游戏情境。将学生分为人数均等的两组，一组为登岛人，一组为守岛人。组织全体学生头顶废报纸，在规定区域内进行自由行走，听到指令后，登岛人自由组合，迅速垒起废报纸，守岛人则自由组合迅速筑小“岛”(如1~2人一组将废报纸平铺在一起)；教师播放音乐，学生自由围绕场地自由跑动；当音乐停止时，守岛人、登岛人开始守护或者抢占小岛，并摆出教师要求的单人或双人组合支撑平衡动作；10秒内保持动作稳定，即为登岛或守岛成功。成功1次得1分，双方比一比谁的得分多。提醒学生遵守规则，平衡造型不稳定即离开，不推挤同伴。</p> <p>5. 鼓励学生开动脑筋，创设更多保持平衡的动作，引导学生展示动作。鼓励学生相互评价。</p> <p>学生：</p> <p>1. 积极参与活动，快速组合开展练习，创编平衡动作，努力达到最稳定、最持久。</p> <p>2. 听清游戏规则，依据要求进行挑战。</p> <p>3. 大胆尝试，积极思考，与同伴和他人交流并分享心得。</p> <p>4. 遵守游戏规则，不推挤。</p> <p>5. 开动脑筋，积极评价。</p>	 		8 ~ 10	8.5 ~ 9	140 ~ 150

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
	3.“生存岛造型秀”——移动中多点平衡挑战： (1) 两点平衡造型挑战； (2) 三点平衡造型挑战； (3) 多人多点平衡造型挑战。	教师： 1. 创设“生存岛造型秀”的展示情境。引导学生在动态活动中保持多点支撑平衡造型秀活动。 2. 音乐开始后，组织学生在场地内做高抬腿跑、团身跳、开合跳等动作；音乐停止后，学生需根据要求进行一人或多人组合，保持两点、三点或多点平衡支撑动作且不能晃动，如出现晃动不稳，则退出“小岛”，在小岛外选择一张图片进行人体造型模仿，如：(1) 双手单脚或双脚单手、手膝脚等三点触地平衡动作；(2) 单脚单手、单肘单脚或单手单膝等两点平衡动作；(3) 燕式平衡、提膝平衡、举腿单脚平衡等单脚平衡动作。 3. 及时点评学生动作，鼓励有创新、稳定性高或优雅大方的动作。 学生： 1. 融入游戏情境、分散游戏。 2. 模仿教师示范动作，开动脑筋大胆创想不同的平衡动作，努力保持平衡。 3. 积极参与，敢于创想，大胆挑战。	散点、多人组合 	4~5	8	160 ~ 170			
放松恢复(2分钟)	放松总结： (1) 放松练习； (2) 总结点评、学生互评； (3) 布置体育家庭作业； (4) 宣布下课，回收器材。	教师： 1. 语言引导，示范调节呼吸和拉伸放松动作。 2. 巡回指导，辅助拉伸。 3. 总结本课，讲评鼓励。 学生： 1. 根据教师口令模仿教师积极做放松动作。 2. 仔细观察，积极参与。 3. 听清体育家庭作业的内容和要求，并帮助回收器材。	四列横队 	2	1	110 ~ 120			
预计负荷	平均心率	140~150 次/分钟							
	群体运动密度	75%~77%	个体运动密度	52%~55%					
体育家庭作业	1. 和爸爸妈妈比一比谁能保持单脚站立的时间更长。 2. 挑战完成保持平衡的5个不同姿势。								
课后反思	在授完课后，教师可以从本节课教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。								
课堂资源	图片资源：不同类型的单人平衡、双人平衡的动作造型图片； 多媒体视频资源：艺术体操等运动项目中个人、双人及多人的平衡动作。								

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

## 第三节 水平二体能学习评价

水平二体能学习评价是基于《课程标准(2022年版)》对学生经过一段时间体能学练后应该达到或展现出来的核心素养所进行的全面、具体、客观评价。评价结合过程性评价和终结性评价,采用教师评价、学生互评、学生自评相结合的方式,积极探索多元评价和增值性评价。以下呈现水平二体能学业质量等级标准、体能学习评价的内容和方法、体能学习评价示例。

### 一、水平二体能学业质量等级标准

水平二体能学业质量是学生学练体能内容后应该达到的核心素养的具体表现。水平二体能学业质量标准依据《课程标准(2022年版)》中体能学业质量描述,结合水平二体能学习目标、学习内容进行细化,分别设置优秀、良好、合格三个等级标准(见表2-6)。

表2-6 水平二体能学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>在教师指导下积极参与多种体能活动、游戏与比赛,体能水平发展情况好,达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。</li> <li>在体能练习活动中积极主动、勇于挑战、坚持到底,能主动鼓励和帮助同伴完成体能练习。</li> <li>能做到每周至少进行5次(每次0.5小时)课外体能练习。</li> </ul>
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>在教师指导下能参与多种体能活动和游戏,体能水平有较大程度的提高,达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</li> <li>在体能练习活动中积极向上,能努力克服困难和继续坚持学练,表现出稳定的情绪,与同伴交流合作。</li> <li>能做到每周至少进行4次(每次0.5小时)课外体能练习。</li> </ul>
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>在教师指导下能参与多种体能活动和游戏,体能水平有一定程度的提高,达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。</li> <li>在体能练习活动中积极向上,遇到困难时能努力克服和继续坚持学练,表现出稳定的情绪,与同伴交流合作。</li> <li>能做到每周至少进行3次(每次0.5小时)课外体能练习。</li> </ul>

### 二、水平二体能学习评价的内容和方法

#### (一) 评价内容选择

水平二体能学习评价是对教师教学效果和学生学业达成水平的描述。体能评价内容的选择应围绕运动能力、健康行为、体育品德三大核心素养,紧扣学业质量标准,结合具体的教学内容,评估学生的学习目标达成水平。

1. 运动能力的发展。包括体能术语和体能游戏名称、体能发展水平、参与体能游戏与比赛中的表现等。
2. 健康行为的形成。包括了解体能发展对健康的重要性、养成参与校内外的体能锻炼情况与习惯、在日常生活中运用与体能相关的健康与安全知识、练习中情绪调控以及环境适应能力等。
3. 体育品德的养成。包括在体能学练、游戏与比赛中表现出不怕困难、勇于进取、顽强拼搏的体育精神,公平竞争的体育道德和文明礼貌的体育品格等。

## (二) 评价方法选择

体能学习评价坚持改进结果评价、强化过程性评价、探索增值性评价、健全综合评价,统筹运用多种评价方式,倡导教师评价、学生自评互评以及小组评价相结合,实现以评促学、以评促练,进一步激发学生的体能学练兴趣,帮助学生在评价过程中认识自我,进而全面、均衡地提高体能,发展核心素养。

1. 强化过程性评价。过程性评价是在教育教学实施过程中,为了了解课堂教学效果,及时收集、反馈信息并有针对性地调节教学活动,使教学计划不断完善,以便达到预期的学习目标而进行的学习评价。设计好的评价指标是达成评价效果的关键,评价指标要关注学科核心素养三个方面的要求,结合学生课堂的具体表现,设计直观具体的表現性评价指标,并进行即时评价。

2. 探索增值性评价。增值性评价关注学生的起点,重视学生的成长过程,强调学生的进步幅度,有利于帮助学生在评价中找出问题,收获自信。在开展增值性评价时,要尊重学生的个体差异,将增值性评价贯穿整个教育教学过程,引导学生关注自身变化,帮助学生逐渐养成良好的运动习惯。

3. 强调终结性评价。终结性评价是评价学生在某一阶段学习结束后的综合学习表现,其目的是记录学生在特定时间或周期内的学业达成情况。终结性评价通常在某一单元、某一学期、某一学年的最后,以集中评价的形式体现。

## 三、水平二体能学习评价示例

水平二体能学习评价包括过程性评价、增值性评价和终结性评价。其中,过程性评价关注学生课内和课外参与体能学练的综合表现;增值性评价关注学生课内学习、体能发展和体质健康达标成绩的进步幅度;终结性评价关注学生经过一个学期体能学练后的学业表现。以下从课堂表现评价、过程性评价、增值性评价和终结性评价等四个方面进行示例分享。

### (一) 课堂表现评价示例

课堂表现评价强调在应用环境中对学生在体能学习的表现性行为进行评价。评价

围绕运动能力、健康行为、体育品德,通过教师评价、学生互评、学生自评相结合的方式予以开展。以水平二中二年级第二学期第4课时体能教学计划中提供的课时教学设计平衡能力的游戏化学练为例,综合评价学生在体能学练中的多维表现(见表2-7)。

表2-7 平衡能力的游戏化学练课堂表现评价表

评价维度	评价要点及评价等级		
	◎◎◎	◎◎	◎
运动能力 (教师评价)	能完成7种以上单、双人平衡动作。	能完成5~6种单、双人平衡动作。	能完成3~4种单、双人平衡动作。
	能说出7种以上平衡练习的动作名称及平衡能力。	能说出5~6种平衡练习的动作名称及平衡能力。	能说出3~4种平衡练习的动作名称及平衡能力。
健康行为 (学生互评)	在平衡能力学练、游戏和展示中始终保持积极的情绪,积极主动参与。	在平衡能力学练、游戏和展示中保持良好的学练情绪。	在平衡能力学练、游戏和展示中保持较稳定的学习情绪,失败时情绪明显低落。
	能与同伴积极配合完成体能练习。	能与同伴配合完成体能练习。	在体能练习中与同伴产生矛盾但能独立解决。
	在游戏过程中主动保持安全距离,尝试依据自身体能水平主动调整运动节奏。	在游戏过程中保持安全距离,体验所学到的技能,在教师的帮助下调整运动节奏。	在教师的提醒下能保持安全距离,无法很好地做到体能分配。
体育品德 (学生自评)	主动遵守游戏、比赛规则。	基本遵守游戏、比赛规则。	在教师的提醒下能遵守游戏、比赛规则。
	在游戏与比赛中勇于挑战自我,敢于挑战更高的平衡难度动作。	在游戏与比赛中能挑战自我,尝试挑战有一定难度的平衡动作。	在教师的鼓励下才敢于尝试有一定难度的平衡动作。
	在体能学练中能自尊自信、文明礼貌。	在体能学练中基本能自尊自信、文明礼貌。	在体能学练中不够自信、与他人相处不易融洽。
合计			
等级	<input type="checkbox"/> 优秀☆☆☆ <input type="checkbox"/> 良好☆☆ <input type="checkbox"/> 合格☆ <input type="checkbox"/> 需努力		
评价标准: 21~24个◎=☆☆☆(优秀);17~20个◎=☆☆(良好); 10~16个◎=☆(合格);10个◎以下=没有☆(需努力)。			

## (二) 过程性评价示例

过程性评价要将学生课堂学习评价、课外表现和体质健康测试标准评价相结合,进行综合评价。课堂学习评价分值在计入过程性评价体系时,既可以将每节课的课堂学习评价计算在内,也可以基于实际需要,从教学计划中选择若干课时的课堂学习评价纳入计分体系;课外表现是针对学生本人和家长开展的多元评价主体的评价;体质健康水平评价是结合《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中三年级学生常见的体质健康达标测试项目开展的定量评价(见表2-8)。

表2-8 水平二体能过程性评价表

评价维度	评分标准	综评
课堂表现	(课堂1得“☆”数+课堂2得“☆”数+……)/课堂数。	
课外表现	每周进行课外体能练习的时间: 5次及以上(每次0.5小时)得3☆; 4次(每次0.5小时)得2☆; 3次(每次0.5小时)得1☆。	
体质健康水平	参照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》相应年级标准,优秀(3☆),良好(2☆),合格(1☆),需努力不得“☆”。	
总评		
等级	<input type="checkbox"/> 优秀☆☆☆ <input type="checkbox"/> 良好☆☆ <input type="checkbox"/> 合格☆ <input type="checkbox"/> 需努力	
评价标准:	8~9颗☆=90~100分(优秀);6~7颗☆=80~89分(良好); 3~5颗☆=70~79分(合格);2颗☆及以下=60~69分(需努力)。	

## (三) 增值性评价示例

增值性评价主要针对学生学练体能的进步幅度而言,需要结合学生学期初的起始成绩和经过一个学期学练后的期末成绩,量化其变化和发展。以下围绕学期初和学期末的课堂学习评价、体质健康测试成绩开展增值性评价进行介绍(见表2-9)。

表 2-9 水平二三年级第二学期增值性评价表

体质健康达标测试	项目成绩 成绩	坐位体前屈	1分钟跳绳(男) 1分钟仰卧起坐(女)	50米跑	肺活量	BMI						
	学期初											
	总计: _____											
	学期末											
	总计: _____											
	进步得分: <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 <input type="checkbox"/> 0分 (5分为进步30%及以上;4分为进步20%~29%;3分为进步10%~19%;2分为进步1%~9%; 1分为维持不变;0分为退步)											
	维度成绩 成绩	运动能力		健康行为		体育品德						
	学期初	第1课时得分:										
	学期末	最后1课时得分:										
	进步得分: <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 <input type="checkbox"/> 0分 (5分为进步30%及以上;4分为进步20%~29%;3分为进步10%~19%;2分为进步1%~9%; 1分为维持不变;0分为退步)											
备注: 体质健康达标测试标准详见《国家学生体质健康标准(2014年修订)》。												

#### (四) 终结性评价示例

终结性评价是对学生经过一段时间体能学练后的目标达成程度所作出的综合性评价。终结性评价需在应用的情境中,围绕运动能力的提升、健康行为的养成和体育品德的培育开展多元化评价。以下针对三年级第二学期体能进行终结性评价,选取三年级第二学期第9课时“体能测评挑战”的终结性评价予以介绍(见表2-10)。

表 2-10 三年级第二学期体能终结性评价表

评价维度	评价要点	评价内容		
		◎◎◎	◎◎	◎
运动能力	运动认知	能说出大部分体能的相关术语和游戏名称。	能说出一些体能的相关术语和游戏名称。	能说出一些体能游戏名称,但不知道体能的相关术语。
	体能状况	达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平,能完成大部分难度训练。	达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平,能完成一定难度训练。	达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平,能完成基本训练。
	体育展示或比赛	非常积极参与体能展示或比赛。	积极参与体能展示或比赛。	参与体能展示或比赛。
健康行为	合作探究	能积极与同伴合作完成任务。	能与同伴合作完成任务。	在教师的协调下能与少部分同伴合作完成任务。
	身体健康	能准确感知和控制身体状态,进行调整。	能准确感知自己的身体状态,再次进行调整。	有一定的感知自己身体状态的能力。
	心理健康	在体能学习中能及时调整,稳定情绪。	在体能学习中能调整,基本稳定情绪。	在体能学习中需要引导和支持才能调整情绪。
体育品德	体育精神	在体能学习中有较好的克服困难和奋勇拼搏的精神。	在体能学习中显示克服困难和奋勇拼搏的精神。	在体能学习中有一定的克服困难和奋勇拼搏的精神。
	体育道德	能严格遵守学练要求和比赛规则。	能基本遵守学练要求和比赛规则。	遵守学练要求和比赛规则有所缺失。
	体育品格	在体能学习中表现出相互尊重、积极帮助同伴的行为和意识。	在体能学习中表现出一定的相互尊重和乐于助人的行为意识。	在体能学习中较少表现出一定的相互尊重和乐于助人的行为意识。
总评				
等级		<input type="checkbox"/> 优秀☆☆☆	<input type="checkbox"/> 良好☆☆	<input type="checkbox"/> 合格☆
评价标准:23~27 ◎=☆☆☆(优秀)=90~100 分;18~22 ◎=☆☆(良好)=80~89 分; 9~17 ◎=☆(合格)=70~79 分;0~8 ◎=没有☆(需努力)=60~69 分。				

### (五) 综合评定

水平二体能综合评定采取过程性评价、增值性评价和终结性评价相结合的评定方式,三者按照一定的权重予以赋分,进行综合评定(见表 2-11)。

**表 2-11 水平二三年级第二学期体能综合评定表**

评价方式	赋分权重	分值	综合评定成绩
过程性评价	40%		
增值性评价	10%		
终结性评价	50%		

备注:体能学期百分制成绩与等级评定转换:优秀 90~100 分、良好 80~89 分、合格 60~79 分、需努力 59 分及以下。

## 第四节 水平二体能跨学科主题学习的教学设计

水平二体能跨学科主题教学设计示例,是基于跨学科主题学习“钢铁战士”中水平二“英雄小少年”进行的活动设计,以帮助广大教师更好地理解跨学科主题学习的设计理念、思路,让跨学科主题学习在体能教学活动中落地生根。水平二体能跨学科主题学习示例将体能与国防教育、德育相结合,在军事、历史与艺术学科融合中,发挥育人功能,引导学生结合中国人民解放军的优良传统,在体能学练中引导学生扮演战士、消防员等不同角色,促进学生理解发展体能的作用及所承担角色任务的重要性。

### 一、教学设计

#### (一) 学情分析

在水平一的基本运动技能学习中,学生已经参与了“小小特种兵”中关于中国人民解放军的发展、壮大历程等国防启蒙教育,对“钢铁战士”主题中关于国防教育的概念有了初步的认识,具备了一定的国防意识。在体能学习上,学生通过前期的体能学练掌握了相关的体能术语和游戏名称,对体能有了初步的理解和认识,体能水平有所提高。在此基础上,学生通过跨学科知识助力、情境体验、游戏化学习、展示与比赛,在潜移默化中进一步提升国防意识。

#### (二) 设计思路

“英雄小少年”是基于水平二学生的身心特点和认知水平,以体能学练为主线,融入

国防教育、历史与艺术等学科知识,设计扮演武警、消防员、解放军战士等不同角色,学习中国人民解放军的优良传统,促进学生理解体能的作用及所承担角色任务的重要性,更好地发展体能。

本活动分为课外和课内两部分:课外活动主要是学生以小队活动的形式参观武警部队、消防局、国防教育实践基地等,收集相关资料和信息,了解武警、解放军不同角色任务之间的区别和共性;课内活动主要通过组织学生观看解放军比武等视频片段,激发学生对武警、解放军的拥护和憧憬。通过对障碍跑、匍匐前进、在狭窄路径上行走、连续单双脚跳等项目的学练,在发展体能的同时,身体力行地感受解放军的优良传统。“英雄小少年”情境比赛,旨在通过复杂情境的创设,让学生切身体验通过团队合作完成挑战并获得游戏胜利。帮助学生理解武警解放军战士等英雄戍边卫国、敢于牺牲、敢于担当、守护人民生命财产安全的精神,树立从小学先锋、长大做先锋的志愿。

## 二、教学计划示例

基于以上分析,制订“英雄小少年”跨学科主题学习的单元教学计划(见表 2-12),以供参考。

表 2-12 “英雄小少年”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:能说出 4~5 种体能术语和游戏名称,知道解放军战士、特警、消防员之间的角色任务区别;积极参与体能练习、游戏与比赛,表现出良好的体能状况;在解放军战士、特警、消防员的角色体验和跨学科主题学练中,综合发展平衡能力、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:初步具备国防意识,懂得安全参与各种体能游戏与挑战;关注自己的情绪变化,乐于参加有一定强度的体能练习;能与同伴积极交流,尝试适应各种游戏与比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:具备不怕困难、顽强拼搏的精神,体验爱国主义和集体主义情怀;能按照规则和要求参与体能游戏与比赛,尊重同伴和对手;理解“英雄小少年”中不同角色的定位,表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</p>
主要教学内容	<p>任务一:了解解放军战士,体验特警和消防员技能和体能。</p> <p>任务二:争做好战士,体验在救援情境中应用特警和消防员技能和体能。</p> <p>任务三:处置突发情况,体验在真实救援故事背景中应用解放军技能和体能。</p>
重难点	学生学习 有意识地依据自身感受调整练习节奏。
	教学内容 掌握不同体能的学练方法,说出相关的体能术语和游戏名称。
	教学组织 学练时小组成员有序轮换学练。
	教学方法 在比赛情境中有效运用合作学习和自主学练相结合的方法。

(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: 知道特警和消防员的主要技能,通过“最强兵王挑战赛”项目的学练,能说出2~3种体能术语和游戏名称;参与特警和消防员角色扮演的跨学科主题体能活动、游戏与比赛,表现出良好的体能;综合发展心肺耐力、平衡能力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为: 体验与同伴合作完成“特警和消防员”相关的体能学练任务,体验特警和消防员战士的艰辛;尝试感受环境变化,尝试根据身体感受调整练习节奏;尝试参加有一定强度的体能练习。</p> <p>3. 体育品德: 表现出不怕困难、顽强拼搏的精神;通过扮演特警和消防员战士,体验集体主义精神;按照规则和要求参与体能游戏与比赛。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 解放军历史资料查阅;</p> <p>(2) 特警、消防员技能展示:匍匐爬行、翻越障碍(连续跳马)。消防员技能:救援(1对1背人前行、2对1搭肩抬人前行)。</p> <p>2. 展示或比赛: 最强兵王挑战赛。</p>	<p>1. 课前在父母或同伴的帮助下查阅资料,了解中国人民解放军历史故事和现代解放军各军兵种角色的任务。重点了解特警和消防员的兵种特点。在不同标志中找出特警或消防员的标识与图片,各自展示本队兵种1~2项技能并挑战对方的技能。特警技能:匍匐爬行、翻越障碍(跳马)。消防员技能:救援(1对1背人前行、2对1抬人前行)。</p> <p>2. 创设“最强兵王挑战赛”的比赛情境。组织全体学生依次进行匍匐爬行比赛、跳马比赛、背人比赛、搭肩抬人比赛,评选出班级中的“最强兵王”。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:通过消防队“营救群众”和特警队“解救人质”等项目的学练,能说出2~3种体能术语和游戏名称;参与跨学科主题体能练习、游戏与比赛,知道特警和消防员的主要角色任务;综合发展平衡能力、爆发力、肌肉力量、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:尝试与同伴合作完成“特警和消防员”相关的学练任务,体验解放军战士的付出;尝试适应不同环境的变化,根据身体感受调整练习节奏;能参加有一定强度的体能练习。</p> <p>3. 体育品德:表现出顽强拼搏、相互尊重、敢于担当的精神和品格;通过对特警和消防员战士的角色扮演,体验集体主义精神;按照规则和要求参与体能游戏与比赛。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 观看特警和消防员执行任务的视频;</p> <p>(2) 消防队“营救群众”和特警队“解救人质”:单脚支撑、持物单脚支撑、背人双脚支撑、双人负重拖垫、坐垫移动平衡、背人快速移动、手牵手冲刺跑、跪卧撑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 消防队“营救群众”比赛;</p> <p>(2) 特警队“解救人质”比赛。</p>	<p>1. 课前观看特警解救人质和消防队营救被困群众的视频,感受他们的伟大。创设“消防队营救洪水中被困群众”的情境。3人一组,1人为被困群众,单脚站立努力保持平衡站立在20米外的呼啦圈里,若双脚着地,营救失败。2人为消防员,用2个体操垫交替到达被困群众处,群众坐到垫子上,双手抓住体操垫两侧保持身体平衡,2名消防员全力拖垫子,将群众拖回出发点安全区域。创设“消防队营救地震中被困群众”的情境。1名被困群众单脚支撑,双手举体操垫于头顶等待救援。2名消防员匍匐前进、跳跃障碍(立起来的体操垫)到达被困群众处,1名消防员将被困群众背回安全区域,另1名消防员跟随保护。创设“特警队解救人质”的情境。1人为人质与1名“匪徒”站在20米外的呼啦圈里。1名特警匍匐前进到达人质处,轻拍“匪徒”,“匪徒”落地跪卧撑,特警与人质手牵手快速跑回安全区域。</p> <p>2. 组织学生进行消防队“营救群众”和特警队“解救人质”比赛,比一比哪组最快完成营救行动,成功救出被困群众。</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:知道解放军战士紧急救援的角色任务,通过“长途跋涉,火速救援”的学练,能说出2~3种体能术语和游戏名称;参与解放军角色扮演的跨学科主题体能游戏和紧急救护的相关知识的学练,表现出良好的体能;综合发展爆发力、肌肉力量、协调性、心肺耐力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能与同伴合作完成“营救群众”相关的学练任务,体验解放军战士的付出和艰辛,初步具有一定的国防意识;尝试适应环境变化,根据身体感受调整练习节奏;乐于参加有一定强度的体能练习。</p> <p>3. 体育品德:表现出不怕困难、顽强拼搏、相互尊重、敢于担当的精神和品格;通过对“解放军战士”的角色扮演,体验爱国主义精神;按照规则和要求参与体能游戏与比赛。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 了解解放军地震救援的故事;</p> <p>(2) 解放军“长途跋涉,火速救援”:跳栏架、钻栏架、匍匐前进、灵敏绕杆等障碍跑;紧急救护。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) “营救群众”比赛;</p> <p>(2) 紧急救护包扎展示。</p>	<p>1. 课前在家长的帮助下查阅资料,了解2008年汶川地震和2023年甘肃地震中各路解放军战士奔赴灾区救援的英勇事迹。创设“长途跋涉,火速救援”的情境。在足球场上用标志碟、高矮栏架等器材布置障碍场地,带领学生完成800~1000米障碍跑(包含跳栏架、钻栏架、匍匐前进、灵敏绕杆)。</p> <p>2. 创设“营救群众”的比赛情境。教师示范头部包扎方法。1名学生扮演“被困群众”单脚支撑,双手举体操垫于头顶等待救援。1名学生扮演解放军战士手提医疗箱前往救援,为其进行头部包扎后将其背回安全区域。相互间进行紧急救护包扎展示。组织学生4人一个小组进行救援比赛,比一比哪个小组救得最多,包扎得最完整。</p>

### 参考文献

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

## 第三章 水平三体能教学设计与实施

本章依据《课程标准(2022年版)》水平三学习目标及体能内容要求与学业要求，并结合学生身心发展特点、运动技能形成规律等，按照目标引领内容的原则，从学期教学设计与示例、课时教学设计与示例、学习评价设计与示例以及跨学科主题学习设计与示例进行整体构建，以期帮助广大体育教师进一步明确水平三体能教学思路，更好地开展体能教学设计、实践和评价，促进学生核心素养的养成。

### 第一节 水平三体能学期教学设计

水平三体能教学贯彻落实立德树人根本任务，坚持“健康第一”的教育理念，以《课程标准(2022年版)》水平三体能内容要求、学业要求和教学提示为指引，并在水平二体能教学设计的基础上，整体构建水平三体能教学设计。在体能学练过程中通过创设游戏化的学练情境，开展“学、练、赛”一体化教学，让学生参与形式多样的展示或比赛，激发学生学练体能兴趣。同时，重视系统地、循序渐进地安排多种体能的学练以及重视综合性的学习评价，以评促学，促进学生形成丰富的运动体验，加深对体能知识的了解及运用，从而主动参与校内外体能活动，养成良好的锻炼习惯。

#### 一、四年级体能教学设计与示例

以四年级体能学习目标为导向，基于四年级学情分析和教学设计思路，对四年级两个学期的体能教学进行整体设计，分别制订体能学期教学设计与示例。

##### (一) 教学设计

###### 1. 学情分析

(1) 身心特点：四年级学生正处在发展学习能力、锤炼意志品质和养成学习习惯的重要时期。在身体机能方面处于快速发展阶段，位移速度、肌肉耐力、柔韧性等体能处于发展的关键期。在心理方面表现出情绪不稳定，自我调节能力弱，但注意力有所提升，自主活动能力较好，合作意识较强，具有一定的自我约束能力，同时对有挑战性的练习、活动具有较高的学习兴趣。

(2) 学习基础：经过水平二的学习，学生已经知道了发展各项体能的多种练习方法，对体能有了初步认识，能说出相关的体能术语和游戏名称，通过参与各类体能的学练，体能水平有所发展，并在体能游戏与比赛中积极进取、顽强拼搏，能自觉遵守游戏或

比赛规则,充满自信,相互尊重,有正确的胜负观。

(3) 能力水平:四年级学生对体能运动有较高的兴趣,能积极参与多种体能的练习、游戏及比赛。在练习中能与同伴合作,并根据身体感受调整练习节奏。能遵守游戏、比赛的规则和要求,表现出克服困难、相互尊重等意识和行为。

## 2. 设计思路

四年级体能学期教学依据水平三体能的学习目标、学业质量标准,并结合体能发展敏感期,以任务为导向,进行第一、二学期的体能教学整体设计。第一学期主要以发展与健康有关的体能为主,第二学期以发展与运动技能有关的体能为主。每学期共安排9课时,其中前六个课时为了解各种体能的基础知识和发展各种体能的方法及相关体能的测评方法,每节课设计某一类体能或者体能组合为重点,开展“学、练、赛”结构化体能学练,围绕敏感期体能开展补偿性学练,促进体能的全面发展;后三个课时的体能设计重点突出展示或比赛,注重多种体能的综合运用。在实施体能教学时,考虑学生的学练兴趣,创设游戏、比赛的教学情境和体能测评情境,提高学生的体能学练效果(见图3-1)。

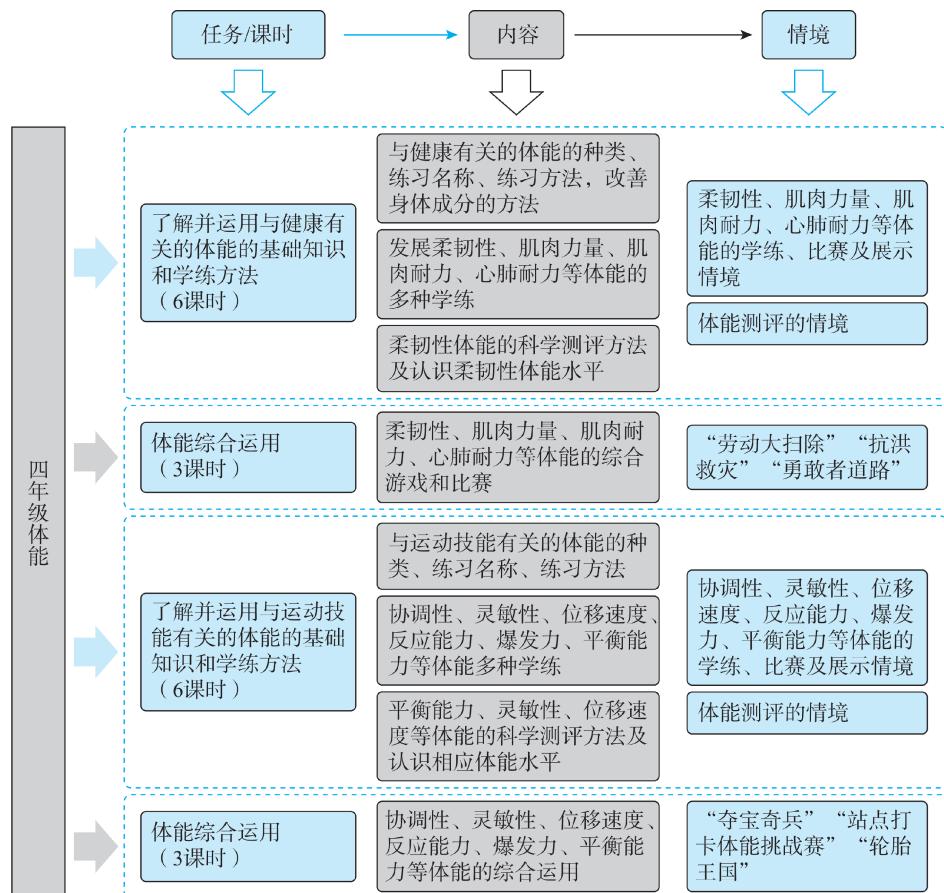


图3-1 四年级体能教学设计框架图

## (二) 四年级体能学期教学计划示例

表 3-1 四年级第一学期体能教学计划示例

<b>学习目标</b>	1. 运动能力:积极参与体能学练,享受体能学练的乐趣;能说出体能的分类和与健康有关体能的基础知识和练习方法,了解柔韧性、肌肉力量等体能的科学测评方法和自身身体状况;在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;在发展全面体能的基础上,发展柔韧性、肌肉耐力、肌肉力量等体能,改善身体成分。 2. 健康行为:说出参与体能练习对改善身体成分的益处;课内外经常参与体能学练,初步形成参与体能锻炼的意识;学练中能关注自己情绪变化;体验并适应单人、多人合作竞争的学练环境。 3. 体育品德:在体能练习、游戏和比赛中表现出不怕困难、坚持到底的精神;在规则要求下参与体能游戏和比赛;在体能活动中建立起自信与互帮互助意识。		
<b>课时</b>	<b>学习目标</b>	<b>主要教学内容</b>	<b>教学组织与方法</b>
1	1. 运动能力:能说出柔韧性体能的练习名称及练习方法,了解正确的柔韧性体能测试方法,认识自身柔韧性水平;在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;发展以柔韧性和肌肉力量为主的多项体能。 2. 健康行为:根据自己的柔韧性体能情况,做到量力而行;与同伴合作完成练习,交往合作能力有所提升。 3. 体育品德:在柔韧大比拼中尊重对手,表现出公平竞争意识;按照规则及要求参与柔韧性体能练习及综合应用等比赛,有较强团队意识。	1. 结构化知识与技能: 柔韧性体能的相关术语及游戏化学练。 (1) 柔韧性体能测评; 双人柔韧大比拼; (2) 体侧屈比稳。  2. 展示或比赛: (1) 仰卧推起成桥接力赛; (2) 高抬腿、半蹲、仰卧臀桥、爬综合赛。	1. 讲解示范柔韧性体能测评的方法及要求,引导学生进行坐位体前屈测评,确定所在等级,提出针对性学练建议;示范并带领学生进行柔韧大比拼游戏,以跳跃的方式在同等级人中分别找不同伙伴进行坐位体前屈挑战,累计获胜次数。两人一组,同做体侧屈,形成拱门,比比看,谁的拱门最平(可找不同搭档组成稳定的门)。 2. 讲解仰卧推起成桥比赛的规则,第一个人爬过三座桥后立刻推起成桥,第二个人出发,以此类推,最先完成的小组获胜。拓展:四人一组,一人半蹲并双手平举,一人高抬腿并用大腿触碰同伴的手,一人双脚搭在同伴腿上并仰卧臀桥,一人从桥下爬过或桥上跳过,依次轮换,完成最快的小组获胜。比赛结束请获胜的小组进行展示,引导学生互评,将方法运用到比赛中。

(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:说出心肺耐力体能的练习名称及练习方法;在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;在多种趣味化的体能学练中,发展以心肺耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:根据身体感受调整练习的强度和密度;能适应多人合作竞争情境下的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在各项体能学练中,表现出克服困难、坚持到底的意识和行为;能遵守比赛的规则及要求。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:心肺耐力体能的相关术语及游戏化学练。“破解密码”游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:信息站演练赛。</p>	<p>1. 讲解发展心肺耐力体能的多种练习名称及方法,组织学生创设“破解密码”情境,按照颜色要求,利用身体的不同部位和各种步伐等来放倒或摆正标志桶,获取密码。引导学生在游戏化学练中关注身体感受,及时调整。</p> <p>2. 创设“信息站演练”比赛情境,信息站分为三个体能练习区,依次设置轮滑步折返跑、听信号轮滑步抢丝巾、多点支撑平衡+听信号轮滑步抢丝巾。讲解比赛规则及要求,组织学生五人一组进行练习,引导学生自评、互评。</p>
3	<p>1. 运动能力:了解肌肉力量体能的测试方法,评价自身肌肉力量水平,说出肌肉力量体能的练习名称及练习方法;在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;发展以肌肉力量为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:了解肌肉力量对改善身体成分的重要作用,主动参与各项哑铃体能练习;适应练习中运动密度与强度的变化,体验挑战成功后的快乐。</p> <p>3. 体育品德:能在肌肉力量体能的练习中克服困难,不断挑战自我;在小哑铃体脑竞赛中遵守规则、互相配合、团结协作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:肌肉力量体能的相关术语和游戏化学练,以及改善身体成分的方法。(1) 肌肉力量体能测评:仰卧推小哑铃;(2) 智勇投弹手。</p> <p>2. 展示或比赛:小哑铃体脑竞赛。</p>	<p>1. 讲解肌肉力量测评的方法及要求,组织学生进行仰卧推哑铃的测评,帮助学生了解自己的肌肉力量体能状况,并针对测评结果结合身体成分改善方法进行分析,给予针对性的建议;创设“智勇投弹手”游戏情境,组织学生四人一组匍匐爬行 10 米取“弹”(小哑铃),跑至安全投掷区“投弹”,比一比谁投得远,并根据学生的练习情况,给予针对肌肉力量的校外锻炼建议。</p> <p>2. 讲解“小哑铃体脑竞赛”的比赛规则,组织学生任意两组进行挑战赛,各组按序依次进行哑铃弯举、哑铃推肩、哑铃前平举、哑铃俯身划船、哑铃深蹲、20 米持哑铃跑等练习的比赛,失败一方集体完成指定体能练习(如原地交叉步跳跃 20 次),胜者答题,答题成功得一分,比一比哪组得分最高。过程中引导学生互相观察动作,及时纠错等。</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:说出肌肉耐力体能的练习名称及练习方法;在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;发展以肌肉耐力和协调性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:适应体能练习中运动密度与强度的变化,并能根据身体感受调整练习节奏;能适应单人、多人合作竞争情境下的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在“跋山涉水”“穿越火线”等体能学练中表现出克服困难、坚持到底的精神;按照规则和要求参与攻防游戏与比赛,表现出相互尊重的品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:肌肉耐力、协调性体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) “跋山涉水”:踮脚尖“过河”、俯撑搭桥、单脚跳跃障碍;</p> <p>(2) “穿越火线”:蹲姿脚外展前行、俯撑侧吸腿爬行、双脚交替跳前行。</p> <p>2. 展示或比赛: 攻防的游戏体验及对抗。</p>	<p>1. 讲解发展肌肉耐力体能的多种练习名称、练习方法及要求。组织学生进行“跋山涉水”“穿越火线”情景创设下的多种学练。</p> <p>2. 讲解比赛的规则,十人一组,分为四组。两组分别在指定区域内对抗:一组为进攻方,蹲姿脚外展前行到对方区域抢球运送至己方区域;另一组为防守方,成踮脚尖行走、俯撑移动、单脚跳跃动作对进攻方形成干扰,防止己方球被抢走。一分钟交换,获得球最多的组获胜,两区域获胜小组决赛。根据比赛的情况,引导学生组内互相观察、讨论方法及策略。</p>
5	<p>1. 运动能力:能说出身体成分的基础知识,说出改善身体成分的体能练习方法;学习并理解改善身体成分的练习方法,并在游戏和比赛中积极运用;综合发展心肺耐力、灵敏性、位移速度、反应能力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能说出改善身体成分的健康饮食方法,在生活中能根据自身情况选择适合的体能运动;主动与同伴进行沟通交流。</p> <p>3. 体育品德:能在体能练习中提升克服自身困难、坚持到底,在不断的挑战中突破自我的精神;遵守比赛规则和要求,养成公平竞争的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 身体成分的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 看一看、摸一摸、说一说身体成分的奥秘;</p> <p>(2) 改善身体成分1——疯狂的老鹰捉小鸡;</p> <p>(3) 改善身体成分2——支撑与钻爬挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: “5+10+15+20米”折返跑比赛。</p>	<p>1. 多媒体展示身高体重相近但体形差异较大的两个人物图像,启发学生思考体形不一样的原因。引入身体成分的术语定义、价值及练习方法。组织学生通过摸一摸,估算自己的体脂含量,说一说体能课上有哪些活动可以改善身体成分,哪些饮食不利于控制身体成分等。引导学生分组开展“疯狂的老鹰捉小鸡”游戏和“支撑与钻爬”挑战。</p> <p>2. 引导学生分组开展“5+10+15+20米”折返跑比赛,每人2组,间歇2分钟。完成一组后,增加听口令,变换动作、节奏等要求,完成以上比赛。</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:说出肌肉力量、肌肉耐力等体能相结合的练习名称及方法;在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;发展以肌肉力量和肌肉耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:在“斗鸡”比赛中面对挫折与失败能保持情绪稳定;能适应多人合作竞争情境下的学练环境,提升交往与合作能力。</p> <p>3. 体育品德:在体能的挑战中提升敢于竞争、勇敢顽强的精神;能按照规则和要求参与“斗鸡”等体能游戏及比赛,表现出相互尊重、相互配合的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:肌肉力量、肌肉耐力体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 持瓶原地蹲跳起;</p> <p>(2) 深蹲开合跳捡瓶;</p> <p>(3) 蚂蚁搬家运瓶;</p> <p>(4) 卷腹腿部绕瓶。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) “斗鸡”比赛;</p> <p>(2) “斗鸡”挑战赛。</p>	<p>1. 讲解示范发展肌肉力量、肌肉耐力相结合的体能练习名称及练习方法。创设“瓶子乐园”情境,将学生分成四组,分别进行持瓶原地蹲跳起、深蹲开合跳捡瓶、蚂蚁搬家(仰面四肢爬行)、卷腹腿部绕瓶的练习。听到音乐变换,逆时针转到下一个场地进行相应练习。</p> <p>2. 讲解“斗鸡”比赛规则,组织学生进行两人及多人的“斗鸡”比赛,根据比赛情况,调整“斗鸡”的分组及规则方法,提高学练兴趣。讲解“斗鸡”挑战赛规则,五人一组,任意一人与对方一人“斗鸡”,赢则获得对方瓶子,依次重复,获得瓶子最多者获胜。</p>
7	<p>1. 运动能力:说出“劳动大扫除”的各项练习所涉及的体能;掌握肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、爆发力、灵敏性、协调性等体能练习方法并运用于游戏与比赛中;发展肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、爆发力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与各种“劳动”,感受劳动的艰辛与快乐,形成正确的劳动观念;在一系列表现与游戏中,主动与同伴交流,调控情绪;适应练习中运动密度与强度的变化。</p> <p>3. 体育品德:通过“劳动”过程,提高使命感与责任心,养成吃苦耐劳、坚韧不拔、持之以恒的优良品质;按照规则和要求参与体能游戏与比赛,表现出相互尊重的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:综合体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) “擦玻璃”(纵跳摸高);</p> <p>(2) “扫地”(棒子打球);</p> <p>(3) “擦地”(推轮胎);</p> <p>(4) “倒垃圾”(扛轮胎)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) “劳动小标兵”体能大比拼;</p> <p>(2) “最佳劳动小组”体能大比拼。</p>	<p>1. 创设“劳动大扫除”的主题情境,设置多种不同类型体能的组合练习,如连续纵跳摸墙上的点进行“擦玻璃”、用体操棒赶球绕过多个障碍的方式进行“扫地”;将轮胎在草地上平推至一个“垃圾”(球)处并将球放在轮胎内后返回起点的“擦地”游戏;将球放置在轮胎内,通过扛轮胎的方式进行“倒垃圾”。讲解示范各项练习的方法及要求,组织学生进行游戏化学练,过程中引导学生思考游戏的方法策略。</p> <p>2. 讲解“劳动小标兵”体能大比拼比赛规则,以积分赛形式组织学生进行扫地、擦地、倒垃圾等单项比赛,每完成一项得一分,通过积分统计及学生互评评出“劳动小标兵”。讲解“最佳劳动小组”体能大比拼规则,以积分赛形式组织学生五人一组进行绕轮胎接力跑、跳跃轮胎、平板支撑比赛,每获胜一次,小组积三分,积分最多者为“最佳小组”。</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:说出“抗洪救灾”的练习所涉及的体能;掌握肌肉耐力、肌肉力量、心肺耐力、爆发力、柔韧性、位移速度练习方法并运用于比赛中;综合发展肌肉耐力、肌肉力量、心肺耐力、爆发力、柔韧性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:运动中建立保护自己和同伴的安全意识;感受抗洪救灾的过程,遇到困难时能及时调控情绪;在系列的活动中主动与同伴交流。</p> <p>3. 体育品德:在“抗洪救灾”过程中,遵守比赛规则;能不断挑战自我,积极进取、奋勇拼搏;在学练与比赛中体现出较强的集体意识与团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:综合体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 传递沙袋(多人传递);</p> <p>(2) 搬运沙袋(负重往返接力);</p> <p>(3) 救助被困人员(柔韧过竿十双人抬架)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) “重建家园”挑战赛;</p> <p>(2) “一方有难,八方支援”挑战赛。</p>	<p>1. 观看视频,引出“抗洪救灾”的主题情境,设置传递沙袋、搬运沙袋、救助被困人员等多种不同类型体能的组合练习,结合视频讲解示范练习的方法及要求,组织学生分组进行学练。</p> <p>2. 创设“重建家园”情境,引导学生组合多个项目,通过各类关卡,最终将沙袋在终点处垒起。引导学生互相观察、互相评价,并根据比赛情况评选出“最佳小队”。在“重建家园”的基础上创设“一方有难,八方支援”的情境,共同完成30米折返跑运送物资,挑战最短时间内完成,将温暖与关爱不断传递。</p>
9	<p>1. 运动能力:说出“勇敢者道路”的各项练习所涉及的体能;掌握肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、爆发力、平衡能力练习方法并运用于比赛中;综合发展肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、爆发力、平衡能力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:运动中有保护自己和同伴的安全意识,主动与同伴交流;能适应体能练习中运动密度与强度的变化。</p> <p>3. 体育品德:在“勇敢者道路”的系列赛中遵守比赛的规则及要求,敢于挑战,勇敢顽强,并在练习中表现出助人为乐的意识和行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:综合体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 攀爬一定高度的障碍(跳箱);</p> <p>(2) 匍匐爬越低障碍(体操凳);</p> <p>(3) 跳过“沼泽”(海绵垫);</p> <p>(4) 走独木桥(体操凳)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) “勇敢之路”组合赛;</p> <p>(2) 最佳勇士挑战赛。</p>	<p>1. 创设“勇敢者道路”情境,设置攀爬障碍、匍匐爬越低障碍、跳过沼泽、走独木桥等多种不同类型体能的组合练习,结合视频讲解示范各项内容的练习方法及要求,组织学生5人一组分别练习(每个练习均设2组器材)。根据哨声调换不同项目。体验过后,建议学生以小组为单位,选择2~3种进行组合练习。</p> <p>2. 讲解“勇敢之路”组合赛的方法及规则,学生5人一组展开积分赛,完成上述4项练习积1分,先获得10分的小组获胜。教师讲解游戏排队等待规则,并及时捕捉精彩瞬间,评选出“规则之星”“最佳勇士团队”。讲解“最佳勇士挑战赛”规则,连续向前跳跃5次后匍匐前爬5米,起身两个前滚翻后冲刺10米,用时最短的为“最佳小勇士”。</p>

表 3-2 四年级第二学期体能教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:积极参与体能学练,享受体能学练的乐趣;能说出体能的分类及与运动技能有关体能的基础知识和练习方法,了解平衡能力、灵敏性、位移速度等体能的科学测评方法,了解自身身体状况;在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;在发展全面体能的基础上,发展灵敏性、位移速度、平衡能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能将体能相关的健康与安全知识运用于日常生活中;初步形成参与体能锻炼的意识;关注自身情绪变化,乐于参与课内外体能锻炼;体验并积极适应不同运动密度和强度的变化。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习、游戏和比赛中积极克服困难、奋勇拼搏;在规则要求下参与体能游戏和比赛,尊重裁判、尊重对手,有一定的团队精神和集体意识;表现出文明礼貌和自尊自信的品格。</p>		
主要教学内容	<p>1. 体能认知:与运动技能有关的体能的种类、练习名称、练习方法,平衡能力、灵敏性、位移速度等体能的科学测评方法。</p> <p>2. 体能方法与运用:协调性、灵敏性、位移速度、反应能力、爆发力、平衡能力等体能游戏。</p> <p>3. 体能展示或比赛:协调性、灵敏性、位移速度、反应能力、爆发力、平衡能力等体能的综合运用。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:说出平衡能力体能的练习名称、方法及测评方法;能在静态平衡及动态平衡中保持身体的稳定性,并在体能活动、比赛和测评中运用各种体能学练方法;发展以平衡能力和肌肉耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与平衡能力等体能的练习及比赛;遇到困难时能积极应对,及时调控情绪。</p> <p>3. 体育品德:在单脚跳及红绿灯等体能游戏及比赛中,表现出积极进取、坚持到底的精神;自觉遵守比赛规则;尊重裁判、尊重对手,有公平竞争的意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:平衡能力体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 平衡能力体能的测评:闭眼单脚站立;</p> <p>(2) 单脚跳;</p> <p>(3) 动态燕式平衡;</p> <p>(4) 马步蹲。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 红灯绿灯平衡挑战赛;</p> <p>(2) 红灯绿灯肌肉耐力挑战赛;</p> <p>(3) 红灯绿灯速度挑战赛。</p>	<p>1. 讲解发展平衡能力体能的练习方法及科学测评方法。组织学生进行闭眼单脚站立的平衡能力体能测评,帮助学生了解自己的平衡能力体能水平,并针对测评结果进行分析,提出有针对性的建议;组织学生练习单脚跳、马步蹲、动态燕式平衡,体验发展平衡能力和肌肉耐力的区别。</p> <p>2. 讲解“红灯绿灯挑战赛”的方法及规则。在平衡挑战赛中,绿灯单脚跳、红灯单脚站立,每次绿灯亮起可换脚跳,要求在静态平衡及动态平衡练习中保持身体的稳定性;在肌肉耐力挑战赛中,绿灯马步提踵行走、红灯马步蹲,要求发展肌肉耐力的同时保持身体的稳定;在速度挑战赛中,绿灯快速跑、红灯急停成单腿支撑,要求快速反应及保持身体稳定,引导学生自评、互评。</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:说出敏捷圈的多种练习名称及练习方法,了解灵敏性体能的测试方法,认识自身灵敏性体能水平;在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;提升以灵敏性和协调性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参加敏捷圈的各种练习及比赛;在遇到困难时及时应对,主动克服,积极调控情绪;适应运动密度与强度的变化。</p> <p>3. 体育品德:能在敏捷圈的各项练习中不断挑战自我;在比赛中遵守规则,相互尊重、相互鼓励。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 灵敏性、协调性体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 个人单圈练习:敏捷圈前后并脚跳、前后交替小跳、开合跳;</p> <p>(2) 小组多圈练习:双脚连续跳跃、单脚连续跳跃。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 敏捷圈“攻占堡垒”比赛;</p> <p>(2) 灵敏性体能的测评:单双脚交替跳。</p>	<p>1. 讲解发展灵敏性、协调性体能的练习名称、练习方法以及灵敏性体能科学的测评方法。组织学生进行“个人单圈练习”(1人1敏捷圈)、“小组多圈练习”(多人多敏捷圈),注意左右脚双侧练习,发展学生灵敏性、协调性体能。</p> <p>2. 组织进行“敏捷圈攻占堡垒”比赛,引导学生五人一组组成6个敏捷圈,学生用双脚(或单脚)连续跳跃的方式进行攻占堡垒(敏捷圈)比赛,并引导学生互相观察、提醒安全。组织学生进行一分钟单脚交换跳短绳的灵敏性、体能测评,帮助学生了解自己的灵敏性体能水平,并针对测评结果进行分析,提出有针对性的建议。</p>
3	<p>1. 运动能力:说出反应能力、灵敏性、位移速度的体能练习方法;在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;发展以反应能力、灵敏性、位移速度为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极投入各项快速启动的体能练习中;积极调控情绪;适应体能练习中内容形式、强度的变化。</p> <p>3. 体育品德:在体能活动中表现出积极进取、自尊自信;能按照规则和要求参与50米快速跑等体能展示和比赛;相互尊重,有公平竞争意识,能接受比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 反应能力、灵敏性、位移速度体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 正面(背向)原地高抬腿跑接加速跑;</p> <p>(2) 行进间高抬腿跑接加速跑;</p> <p>(3) 原地小步跑接反向指令左右方向跑;</p> <p>(4) 前后小步跑接反向指令左右方向跑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>速度达人挑战赛。</p>	<p>1. 讲解示范发展反应能力、灵敏性与位移速度相结合的体能练习方法及要求,组织学生八人一组,分别听指令启动跑、反向指令跑等,练习中通过不同的信号,体验发展反应能力、灵敏性、位移速度等体能水平。</p> <p>2. 创设“速度达人挑战赛”的情境,挑战分成三个站点:(站点1:50米快速跑,站点2:高抬腿20次,站点3:高抬腿10次接10米加速跑)。三人一组同时从第一站点出发,挑战谁能在最短时间内完成。不重复动作轮转练习,根据学生的比赛情况,及时调整实力相近的人进行比赛,强调集中注意力,快速反应。</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:说出协调性、反应能力的体能练习方法;在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;发展协调性、反应能力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:在各项球类游戏活动中学会调控自己的情绪,保持良好的心态;在分组活动中提高交流及合作能力。</p> <p>3. 体育品德:在各项球类的体能游戏与比赛中迎难而上,敢于挑战,表现出自信的品格;遵守比赛规则和要求;表现出相互尊重、互相配合、相互竞争的意识和行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:协调性、反应能力体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 抛球击掌;</p> <p>(2) 左右交叉跳抛球击掌;</p> <p>(3) 接反弹球;</p> <p>(4) 并脚左右跳接反弹球;</p> <p>(5) 叫号接球;</p> <p>(6) 左右交替吸腿叫号接球。</p> <p>2. 展示或比赛: 腿夹球跳跃接力赛。</p>	<p>1. 讲解示范发展协调性、反应能力等体能的练习名称及练习方法。组织学生进行“抛球击掌比多”“接反弹球”“叫号接球”等多种游戏化学练,发展协调性、反应能力等体能。</p> <p>2. 讲解“腿夹球跳跃接力赛”比赛的规则,组织学生先用“双腿夹球”跳跃的方式进行接力比赛,再进行“单腿支撑夹球”跳跃的方式进行接力比赛。在比赛中引导学生自评、互评,遵守规则。</p>
5	<p>1. 运动能力:说出位移速度结合反应能力的体能练习名称及练习方法,了解位移速度体能的测评方法,认识自身位移速度的体能水平;在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;发展以位移速度和反应能力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与各项体能练习;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:在体能测评中奋力拼搏,积极进取,不断突破自己;按照规则和要求参与体能比赛及测评,表现出相互尊重、公平竞争的意识和行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:位移速度的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 位移速度体能的测评:50米跑;</p> <p>(2) 叫号起跑;</p> <p>(3) 提踵叫号起跑;</p> <p>(4) 左右指令跑。</p> <p>2. 展示或比赛: 叫号追逐赛。</p>	<p>1. 讲解发展位移速度、反应能力等体能的练习名称及练习方法。组织学生进行50米跑的位移速度测评,帮助学生了解自己的位移速度等体能水平,并针对测评结果进行分析,提出有针对性的建议。组织学生进行听指令起跑的多种练习(叫号起跑、提踵叫号起跑、左右指令跑等)。</p> <p>2. 组织学生两人一组进行“叫号追逐赛”。喊到的学生“追”,未被喊到的学生“逃”,若干次后,改变追逐方式,未被喊到的学生“追”,被喊到的学生“逃”。过程中可拉大间距,提高练习难度,并引导学生自评、互评。</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:说出灵敏性、协调性及反应能力体能的练习名称及练习方法;在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;发展以灵敏性、协调性及反应能力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极主动参与各项瑜伽砖体能组合练习;适应练习中运动密度与强度的变化,积极调控情绪;提升适应环境的能力。</p> <p>3. 体育品德:在瑜伽砖的各种挑战性练习中积极进取、敢于拼搏;表现出自信和抗挫折能力;能遵守比赛规则、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:灵敏性、协调性、反应能力体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 连续跨过瑜伽砖;</p> <p>(2) 连续单脚跳过瑜伽砖(左、右脚);</p> <p>(3) 连续并脚跳过瑜伽砖;</p> <p>(4) 连续侧向跨过瑜伽砖。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) “多姿多彩”跳跃瑜伽砖接力赛;</p> <p>(2) 瑜伽砖翻翻乐对抗赛。</p>	<p>1. 讲解示范发展灵敏性、协调性及反应能力的体能练习,组织学生五人一组进行多种游戏化练习(连续跨过瑜伽砖、连续单脚跳过瑜伽砖、连续并脚跳过瑜伽砖、连续侧向跨过瑜伽砖),注意左右脚双侧练习。针对学生的练习情况,帮助学生了解自己的灵敏性、协调性、反应能力等体能水平,并提出有针对性的建议,体验发展灵敏性、协调性、反应能力等体能水平。</p> <p>2. 讲解“跳跃瑜伽砖比赛”的方法及规则,组织学生以小组接力的方式进行连续跨过、单脚跳过瑜伽砖等多种动作的比赛。学生可以在教师的指导下创编跳跃动作。讲解“瑜伽砖翻翻乐对抗赛”规则,将全班分成二组,一组将瑜伽砖红色面朝上,另一组将蓝色面朝上。一定时间后,颜色多的组获胜。比赛中,可改变分组形式(如男女生挑战,单双号挑战等),引导学生自评、互评。</p>
7	<p>1. 运动能力:说出“夺宝奇兵”的各项练习所涉及的体能名称;掌握灵敏性、协调性、位移速度、爆发力、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、反应能力练习方法,并运用于游戏与比赛中;综合发展灵敏性、协调性、位移速度、爆发力、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与“夺宝奇兵”的系列练习,运动中有保护自己和同伴的安全意识;主动与同伴交流、互相合作,共同完成体能学练。</p> <p>3. 体育品德:在“夺宝奇兵”的学练过程中,不怕困难、积极进取,有一定的团队精神和集体意识;遵守各项规则,表现出公平竞争的意识,能接受比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:综合体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) “丛林寻宝”;</p> <p>(2) “抢占阵地”;</p> <p>(3) “寻宝箱”;</p> <p>(4) “争夺宝箱钥匙”;</p> <p>(5) “圈中夺宝”。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>野外生存体能挑战赛。</p>	<p>1. 观看视频,创设“夺宝奇兵”的综合体能情境,运用瑜伽砖的设置进行多种体能的组合练习(“丛林寻宝”:绕、跑、跳过障碍;“抢占阵地”:快速跑;“寻宝箱”:翻砖比赛;“争夺宝箱钥匙”:听口令快速夺宝;“圈中夺宝”:多人支撑),结合视频讲解示范各项练习所包含的体能、练习方法及要求,注意学练安全。组织学生五人一组依次进行练习,引导学生总结练习方法,练习中互相配合,分工明确。</p> <p>2. 讲解“野外生存体能挑战赛”的方法及规则,组织学生五人一组,依次进行匍匐前进、快速绕过树木、跳跃障碍等比赛,统计每一项比赛的得分,积分最高的小组获胜。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:说出“站点打卡体能挑战赛”所涉及的体能名称;掌握心肺耐力、肌肉耐力、柔韧性、灵敏性及平衡能力练习方法,并运用于比赛中;综合发展心肺耐力、肌肉耐力、柔韧性、灵敏性、平衡能力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与体能打卡赛,培养健康的体育锻炼习惯;积极适应练习密度与强度的变化,主动克服困难,积极调控情绪;提升与人交往与合作能力。</p> <p>3. 体育品德:能在体能打卡挑战赛中积极进取、勇敢顽强,不断挑战自我;按照规则和要求参与体能游戏与比赛;表现出相互尊重的品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:综合体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 跳短绳;</p> <p>(2) 仰卧两头起;</p> <p>(3) 坐位体前屈;</p> <p>(4) 十字象限跳;</p> <p>(5) 头顶沙包 10 米窄道行走。</p> <p>2. 展示或比赛: 体能打卡挑战赛。</p>	<p>1. 场地上设置“五个任务区的”综合体能情境,放置不同“体能任务挑战卡”。讲解示范每个任务区的各个项目所包含的体能及其练习方法。组织学生五人一组,在组长的带领下依次体验每个任务区的练习(心肺耐力区:一分钟跳短绳;肌肉耐力区:30 秒仰卧两头起;柔韧区:30 秒坐位体前屈;灵敏区:30 秒十字象限跳;平衡区:头顶沙包 10 米窄道行走),听哨音轮换。</p> <p>2. 讲解体能打卡挑战赛的方法及规则,组织学生五人一组,每人挑战一个任务区,以接力的形式进行。一轮结束,宣布各区成绩,并邀请学生分享每个任务区的挑战感受。小组讨论,重新分配每一站的打卡人员,鼓励学生克服困难、积极挑战。若干次后,通过分数统计及学生互评,评选出最佳小组及个人。</p>
9	<p>1. 运动能力:说出“轮胎王国”所涉及的体能名称;掌握肌肉力量、肌肉耐力、位移速度、反应能力练习方法,并运用于比赛中;综合发展肌肉力量、肌肉耐力、位移速度、反应能力、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与轮胎的系列练习;与同伴合作完成相关的练习,提升交往与合作能力;适应体能练习中运动密度与强度的变化。</p> <p>3. 体育品德:能在体能挑战中迎难而上,积极克服困难,不断挑战自我;能按照规则和要求参与轮胎的各项体能游戏及比赛;表现出相互尊重、公平竞争的意识和行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:综合体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 合作抬轮胎;</p> <p>(2) 翻轮胎接力;</p> <p>(3) 轮胎角力;</p> <p>(4) 抢占轮胎。</p> <p>2. 比赛或展示: “轮胎王国”体能挑战赛。</p>	<p>1. 运用轮胎设置综合体能情境(“合作抬轮胎”“翻轮胎接力”“轮胎角力”“抢占轮胎”),讲解示范各项练习所涉及的体能及练习方法,组织学生五人一组,依次进行体能练习。过程中强调学练安全,并引导学生总结练习方法,善于观察、及时改进。</p> <p>2. 创设“轮胎王国”的主题情境,讲解比赛规则,组织学生采用小组积分赛的形式开展“合作抬轮胎”“翻轮胎接力”“轮胎角力”“抢占轮胎”,统计分數决出“最强小队”。在“轮胎王国”体能挑战赛的基础上增加他国干扰,挑战“最强小队”。</p>

## 二、五年级体能教学设计与示例

以五年级体能学习目标为导向,基于五年级学情分析和教学设计思路,对五年级两个学期的体能教学进行整体设计,分别制订体能学期教学设计与示例。

### (一) 教学设计

#### 1. 学情分析

(1) 身心特点:五年级学生处于生长高峰期,部分学生已进入青春期,身体机能开始进一步提升。这一阶段的学生情绪还不够稳定,对事物有着独立的思考能力,喜欢新颖,有一定挑战性、对抗性的活动,有较强的表现欲。同时,其感知能力得到进一步发展,思维方式也逐渐由具体到概括再过渡到抽象,分析能力有所提升,自我意识逐渐变强。但是学生之间及不同体能的发展水平之间都存在着较大差异。

(2) 学习基础:经过前期的体能学练,学生已经了解了体能的分类、术语等基础知识及练习方法,并能运用于简单的学练及比赛中。同时也学会了柔韧性、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、平衡能力、灵敏性、位移速度等体能的科学测评方法,在多种趣味体能练习中,协调性、柔韧性、灵敏性等各项体能都有所提高。能在展示或比赛中展现出超越自我的精神,诚信自律、公平公正的品德。

(3) 能力水平:五年级学生基本能积极主动地参与各种体能的学练,并能将发展体能的基础知识及练习方法运用于游戏与比赛中。通过测评对于自身体能水平有一定的认识,但还不能对测评结果进行诊断评价。可以适应体能练习中运动密度与强度的变化,在遇到困难时能及时应对,主动克服。在体能活动中,能自觉遵守规则和要求,有一定的合作能力及策略意识。在有难度的体能练习中能表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质。

#### 2. 设计思路

依据水平三体能内容要求、学业要求、教学提示,遵循体能发展敏感期规律,制订五年级两个学期的体能教学设计。第一学期主要以发展与健康有关的体能为主;第二学期以发展与运动技能有关的体能为主。每学期安排 9 课时,展示或比赛贯穿于每一节课,其中前六课时为发展各种体能的游戏化学练方法及体能测评方法,每节课以某一类体能或者体能组合为主,开展“学、练、赛”结构化体能学练,后三课时的体能设计则重点突出展示或比赛,注重综合运用。在实施体能教学时,注重结合相关体能的特点,同时考虑学生的学练兴趣,创设游戏、比赛和科学的体能测评情境,有效提高体能水平(见图 3-2)。

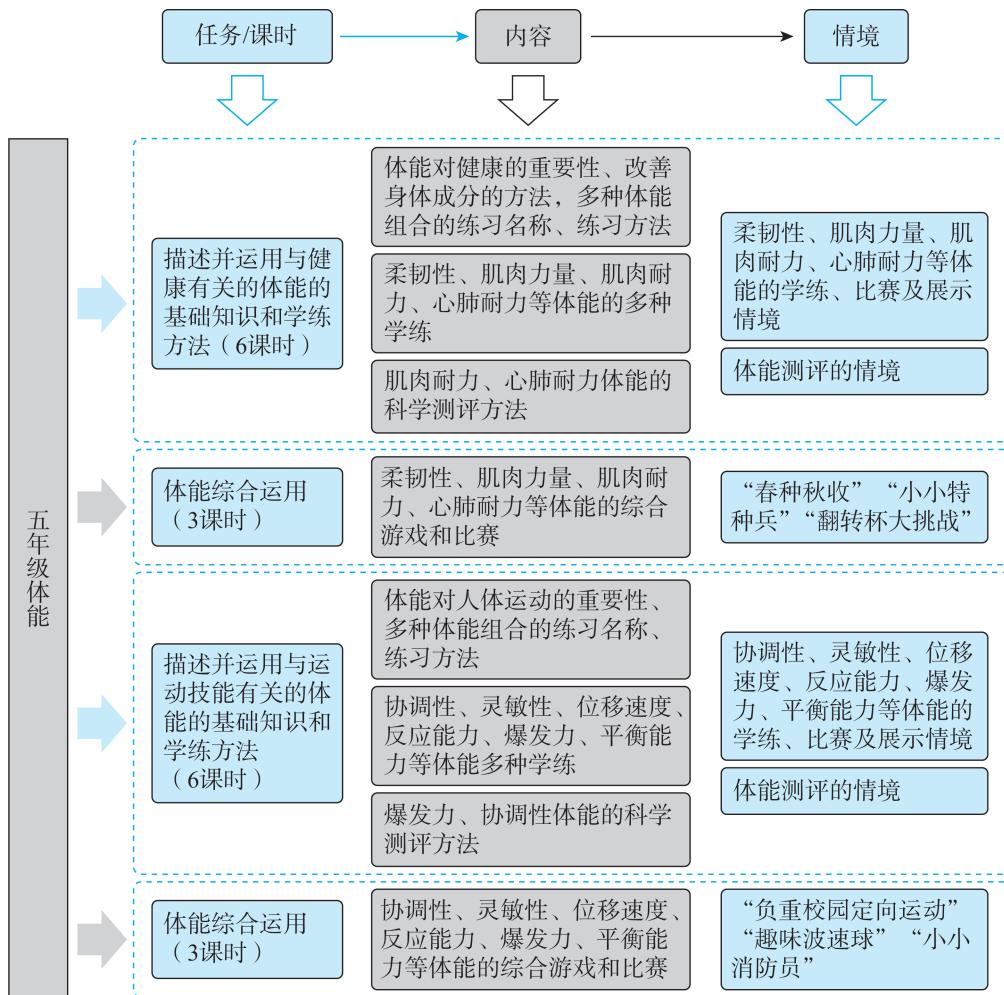


图 3-2 五年级体能教学设计框架图

## (二) 五年级体能教学计划示例

表 3-3 五年级第一学期体能教学计划示例

学习目标	1. 运动能力：积极参与体能学练，形成体能学练兴趣；能描述出与健康有关的体能的练习方法，了解肌肉耐力、心肺耐力等体能的测试方法，能评价自己或他人的体能水平；在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法；在发展全面体能的基础上，发展柔韧性、肌肉耐力、肌肉力量、心肺耐力等体能，改善身体成分。 2. 健康行为：在日常体能锻炼中对与健康有关的体能进行自测，根据结果合理地调整锻炼目标，提高锻炼效果；知道体能对健康的重要性，能说出不同体能对身体的益处；关注自身情绪变化，乐于参与课内外体能锻炼；主动与同伴交流，积极体验并适应各种环境变化。 3. 体育品德：在体能练习游戏和比赛中能迎难而上，表现出不怕困难、顽强拼搏的精神；自觉遵守体能游戏和比赛规则；与同伴友爱互助，表现出自尊自信、文明礼貌的品格。
------	---

(续表)

主要教学内容	1. 体能认知:柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力体能对健康的重要性,多种体能组合的练习名称、练习方法。肌肉耐力、心肺耐力体能的科学测评方法。 2. 体能方法与运用:柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能游戏。 3. 体能展示或比赛:柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能的综合运用。		
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:能说出柔韧性、协调性体能的综合练习方法;参与原地多方向踢腿、行进间踢腿的展示,握绳拉肩的挑战赛,并在挑战中积极运用所学知识;在多种体能学练中,提升以柔韧性和协调性为主的多项体能。 2. 健康行为:了解柔韧性对健康的重要性,积极主动参与各种柔韧性等体能的学练与比赛;根据自身的感受调整练习的难度,享受趣味体能游戏的乐趣。 3. 体育品德:在游戏中比赛中,表现出积极进取、不怕困难、敢于挑战的意识及行为;自觉遵守各项比赛规则及要求;有正确的胜负观。	1. 结构化知识与技能: 柔韧性、协调性体能的相关术语及游戏化学练。 (1) 两人合作柔韧性挑战; (2) “竖叉接龙”。 2. 展示或比赛: (1) 听口令不同方向踢腿挑战赛; (2) 敏捷梯并步跳+开合跳接力赛。	1. 讲解柔韧性对健康的重要性及发展柔韧性、协调性综合体能的多种练习方法。组织学生进行两人面对面坐下拉手同时双脚相对向前向上蹬;两人一组拉手双脚互撑同时互相前后拉;两人面对面前后脚站立姿势,前脚脚尖相对,以“剪刀石头布”决出胜方前脚向后退一步,输的一方前脚向前触碰胜者,直至完成竖叉。组织学生五人一组,依次从起点跑至标志桶后,从标志桶开始竖叉接龙,直至回到原位。练习中引导学生互相观察、评价。 2. 将学生分为五人一组,一人圈内(排雷达人),四人(地雷)围圈;围圈学生顺时针跑动并完成小碎步、高抬腿、开合跳等指令。教师下达“东、南、西、北”等方向的统一口令,学生根据教师口令做出相应方向的踢腿动作,圈内学生原地观察,并及时与动作错误的学生互换练习。可反口令或增加口令难度。组织学生进行敏捷梯并步跳、开合跳及15米跑接力赛,等待的学生做站位体前屈。小组全部完成的获胜。共完成三组。

(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:能说出身体成分的基础知识,了解改善身体成分——骨骼强度的练习方法;在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;综合发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性、爆发力、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解身体成分对健康的重要性,积极参与改善身体成分相关的练习;学练中遇到困难时能及时应对,积极调整情绪;适应体能练习中运动密度与强度的变化,并根据自身身体感受调整练习节奏。</p> <p>3. 体育品德:在体能挑战中不断挑战自我,表现出坚持到底、勇敢顽强的意识及行为;按照规则和要求参与身体成分的学练和比赛,互相鼓励、互相配合;表现出正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:身体成分的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 小矮人行走;</p> <p>(2) 狼抓羊;</p> <p>(3) 推小车。</p> <p>2. 展示或比赛: 让距追逐跑比赛。</p>	<p>1. 讲解改善身体成分——骨骼强度的练习方法,组织学生进行多种练习。小矮人行走:组织学生蹲姿行走,找到不同的对手猜拳,赢的同学继续寻找下一个对手,输的同学完成三个跪卧撑后继续加入游戏。两分钟为一轮,完成三轮。狼抓羊:随机选定五名学生扮演狼的角色,其他学生扮演羊的角色,采用蹲立行走的方式,在指定区域内进行狼抓羊游戏,被抓的羊做三个开合跳后可以继续加入游戏。比一比哪只狼抓到的羊最多,哪只羊被抓到的次数最少。推小车:组织学生两人一组,进行推小车的练习及比赛。引导学生在练习中关注身体感受,及时调整练习节奏。练习后,引导学生交流体育锻炼对骨骼强度的重要性。</p> <p>2. 讲解比赛规则,两人一组,间隔两米,进行猜拳游戏。赢的学生快速转身向后跑,输的学生迅速去追,跑动距离10米,10米抓到为赢。两分钟为一轮,完成五轮。鼓励学生不断挑战自我,并能互相加油鼓劲。</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:能说出所学2~3种肌肉力量与肌肉耐力体能的综合练习方法;积极参与体能学练、展示或比赛;综合发展以肌肉力量、肌肉耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:了解肌肉力量对健康的重要性;与同伴合作完成体能游戏与比赛,感受合作学练的快乐;练习中以克服自身重量的练习为主,量力而行。</p> <p>3. 体育品德:在与同伴的共同学练中表现出勇敢顽强、坚持到底的精神;在团身跳等比赛中能遵守规则和要求;表现出正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:肌肉力量、肌肉耐力体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 站姿抗阻前臂屈伸;</p> <p>(2) 俯卧撑波比跳;</p> <p>(3) 仰卧四肢爬行;</p> <p>(4) 连续蛙跳。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 台阶跑酷秀;</p> <p>(2) 拉力绳抗阻跑挑战赛。</p>	<p>1. 讲解发展肌肉力量体能的多种练习方法及要求。设置站姿抗阻前臂屈伸、俯卧撑波比跳、仰卧四肢爬行、连续蛙跳四个练习场地,将学生分成四组,进行体能大转盘,音乐切换进行转换。师生互动交流肌肉力量对健康的重要性,给出肌肉力量的校外锻炼建议。</p> <p>2. 创设“台阶跑酷秀”情境,学生分为四组,在教师指导下进行台阶跑酷动作设计,动作可采用跑、跳、爬等方式。分组进行展示,教师和学生担任评委。组织学生两人一组,进行拉力绳抗阻跑的比赛,进行不同形式的抗阻跑(高抬腿抗阻跑、后踢腿抗阻跑、辨音抗阻跑),跑动距离为15米,到达终点后迅速互换位置跑回起点。比一比哪组最快完成。</p>
4	<p>1. 运动能力:能说出校园定向体验的练习方法,在教师指导下对自身心肺耐力水平有初步的认识;积极参与学练和比赛;综合发展以心肺耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:了解心肺耐力对身体的益处;积极参与各项心肺耐力的体能练习及比赛,能根据自身身体感受调整练习节奏;练习中遇到困难时,及时调控情绪;根据练习情况,合理调整锻炼目标。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中勇于克服困难、坚持到底,表现出顽强拼搏的品质和正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:心肺耐力体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 校园定向体验;</p> <p>(2) 校园定向选拔。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>校园定向赛。</p>	<p>1. 讲解校园定向体验方法及要求。组织学生四人一组,每人一张定向图,设置红黄蓝绿四种颜色标志桶组合而成的四条不同路线,小组内互换图纸,完成四条路线图。完成三轮。进阶:组织学生四人一组,每人一张定向图(第一轮定向体验图的反面),每个小组内的四张图都是路线不一的八个点(数字贴在标志桶上),小组内互换图纸,完成四条路线图。完成三轮。</p> <p>2. 设置16个点的定向图,根据路线找点打卡,比一比谁最快完成。完成三轮,每轮和其他同学交换定向图。</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:能说出所学的2~3种肌肉力量与肌肉耐力体能的综合练习方法;在体能活动、游戏和比赛中运用所学体能;发展以肌肉力量和肌肉耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:了解肌肉力量、肌肉耐力对身体的益处;学练中有一定安全意识,在遇到困难时能积极应对,积极调控情绪;练习中根据自身身体感受调整练习的节奏及难度。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习中不断挑战自我,表现出自尊自信、积极进取、勇敢顽强的精神;能按照规则和要求参与体能游戏及比赛;尊重裁判、尊重对手;有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:肌肉力量、肌肉耐力体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 猜拳守擂;</p> <p>(2) 翻山越岭。</p> <p>2. 展示或比赛: 肌肉力量达人打卡赛。</p>	<p>1. 讲解示范发展肌肉力量及肌肉耐力的体能练习要求及方法。“猜拳守擂”:四人一组,以小组为单位,所有人成俯撑姿势,一人守擂,其余三人依次与擂主猜拳,胜者以连续单脚跳的方式跳到下一个点(每个点五米间距),俯撑输的则在原地屈膝卷腹击掌五次,接受下一个挑战者,最先到达终点的获胜。“翻山越岭”:四人一组,俯撑穿山洞,所有人依次穿过后,降低山洞高度,直至降为平板支撑,则依次跨越,到达终点后折返,连续跨越不同高度的栏架,率先回到起点的获胜。</p> <p>2. 创设“肌肉力量达人打卡赛”的情境,设置体能打卡的四个任务区,组织学生依次完成10次连续跳上跳下及跳跃栏架、12次屈膝卷腹绕球、八次纵跳、12次俯卧撑。组织学生五人一组进行比赛,最快全部完成的小组为肌肉力量达人小组。过程中引导学生自评及互评。</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:能说出肌肉耐力体能的练习方法,了解肌肉耐力体能的测试方法,并在教师指导下进行诊断评价;在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;发展以肌肉耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:理解肌肉耐力对健康的重要性,根据测评结果合理调整锻炼目标;积极参与各种体能学练,在科学分工、积极交流、高效配合下完成学练;能保持稳定、积极的情绪,组员间能相互鼓励,团结一致。</p> <p>3. 体育品德:按照规则和要求参与各项肌肉耐力等体能的学练及比赛,能提醒同伴遵守规则并相互鼓励,做到诚信参赛;比赛中自信心充分,各尽所能,具有团队精神和集体意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:肌肉耐力体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 肌肉耐力体能测评:上蹿下跳(连续跳跃挑战);</p> <p>(2) “汽车达人”(综合体能挑战)。</p> <p>2. 展示或比赛: 传送物资。</p>	<p>1. 讲解示范发展肌肉耐力体能的练习方法及测评方法:四人一组,每人一张体操垫,每张体操垫间隔 30 厘米,双脚连续跳跃,要求不能碰到垫子。根据测评结果提出针对性建议。引导学生利用体操垫模仿各种交通工具,并根据教师提示进行体能练习。摩托车——双腿夹垫子跳跃,轮胎没气了,10 个蹲起给车胎打气。小汽车——跪坐在垫子上,两手抓垫子另一边,进行连续跪跳,车子没油了,10 个立卧撑给车子加油。公交车——两人并排跪跳,遇路面不平,将垫子举过头,深蹲跳 10 次。气垫船——将垫子平放于地面,跪坐在垫子上,双手划地,向前行驶。遇见风浪,仰卧蹬伸。</p> <p>2. 教师讲解示范传送物资游戏方法:四人一组,在身体任何部位不触碰地的情况下,将体操垫全部运送到终点,距离 15 米,看一看哪个小组速度最快,配合最默契。</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：能说出“春种秋收”的各项练习所涉及的体能名称；掌握位移速度、协调性、灵敏性、肌肉耐力、肌肉力量练习方法，学会运用体能的基本方法进行简单的组合练习，并运用于游戏与比赛；综合发展位移速度、协调性、灵敏性、肌肉耐力、肌肉力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为：在“春种秋收”的系列练习中，体会农民的艰辛，懂得珍惜粮食、珍惜他人劳动成果；积极参与各项游戏与比赛；主动与同伴合作交流，及时调控情绪。</p> <p>3. 体育品德：在不同的体能练习中能迎难而上，表现出自信和抗挫折能力；遵守“春种秋收”各个游戏与比赛的规则及要求；有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：综合体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) “犁地”（推独轮车）；</p> <p>(2) “插秧—割麦子”（放倒—立起标志桶）；</p> <p>(3) “搬运粮食”（合作运物）。</p> <p>2. 展示或比赛：“春种秋收”体能大比拼。</p>	<p>1. 通过农民劳作视频，引出本节课的主题。结合视频讲解犁地、插秧等多种不同类型的体能组合练习。组织学生进行各项练习的体验，引导学生说说各项练习中所涉及的体能。“犁地”：两人一组进行推独轮车游戏，距离15米，一去一回，两人轮换进行。完成三轮。“割麦子”：四人一组，每组八个标志桶，用俯卧横移的方式放倒或立起标志桶，前一名学生放倒标志桶，后一名则将标志桶立起，以此类推。完成三轮。“搬运粮食”：两人一组，背对背，手肘交叉，将标志桶放在两人背部，用侧身跑的方式跑到15米线处的终点后开始返回。完成三轮。引导学生尝试四人一组搬运。</p> <p>2. 创设“春种秋收”比赛情境，讲解比赛的规则及要求，组织学生五人一组以积分赛的形式进行接力赛，从结构化知识与技能的练习中选择2~3种练习进行组合比赛，每项比赛完成两次，过程中引导学生互相观察、讨论策略等。通过积分统计及学生互评，评选出“最佳劳动小组”及各组的“劳动小能手”。</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：说出“小小特种兵”中每项练习所涉及的体能名称；掌握平衡能力、反应能力、灵敏性、肌肉力量、肌肉耐力练习方法并运用于比赛；综合发展平衡能力、反应能力、灵敏性、肌肉力量、肌肉耐力、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为：积极参与各种练习；学习和感受战士的训练过程，提高使命感和责任心；适应体能练习中运动密度和强度的变化。</p> <p>3. 体育品德：在各种轮胎练习中表现出自尊自信、勇敢顽强及团队精神；遵守“小小特种兵”各项比赛的规则及要求；有公平竞争的意识及正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：综合体能的相关术语及游戏化练习。            (1) “飞渡横桥”(过独木桥)；            (2) “负重行军”(滚翻轮胎)。</p> <p>2. 展示或比赛：“小小特种兵”体能大比拼。            (1) 跳跃滚轮胎接力比赛；            (2) 躲避轮胎挑战赛。</p>	<p>1. 通过特种兵的训练视频，感受并融入特种兵的训练场景，结合视频，讲解示范“小小特种兵”中过独木桥、滚轮胎等多种不同类型的体能组合练习。组织学生进行各项练习的体验，引导学生说说各项练习中所涉及的体能，总结练习方法，互相观察、及时调整。“飞渡横桥”(过独木桥)：八人一组按顺序将轮胎依次摆放形成“独木桥”。采用俯撑轮胎，脚在地面，沿轮胎横向爬行，到终点后采用单脚跳返回，完成三轮。进阶：俯撑地面，脚在轮胎上横向移动；手脚都在地面沿轮胎方向横向移动；双脚连续跳跃轮胎。“负重行军”(滚翻轮胎)：六个八人小组，分别以拖、推、翻滚等方式移动轮胎，完成距离 15 米的挑战。</p> <p>2. 创设“小小特种兵”体能大比拼情境，讲解比赛的规则及要求，组织学生分六组进行跳跃滚轮胎接力赛，每组八人，以积分赛的形式进行，通过积分统计及学生互评，评选出“最强特种兵战队”。三组学生分成两队，相向而立，每队 12 人，每两人一对，每对一个轮胎，在两人之间来回滚动。另外三组学生穿越滚动轮胎封锁的区域，能以最快速度通过的学生评为“最强特种兵”。</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：说出练习所涉及的体能名称，了解心肺耐力的测评方法，能在指导下作出诊断评价；掌握心肺耐力、灵敏性、协调性、肌肉耐力、反应能力练习方法并运用于比赛；综合发展心肺耐力、灵敏性、协调性、肌肉耐力、反应能力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为：积极参与翻转杯系列的体能游戏与比赛，并根据心肺耐力的测评结果，合理调整锻炼目标；主动与同伴交流，调控情绪，保持良好的心态；适应练习中运动密度与强度的变化。</p> <p>3. 体育品德：能在翻转杯寻“宝”的体能学练及比赛中，敢于挑战自我，表现出积极进取、不怕困难、坚持到底、团结合作的意识和行为；遵守翻转杯比赛的规则及要求；有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：综合体能的相关术语及游戏化学练。            (1) 绕杯挑战赛；            (2) 心肺耐力体能测评：红蓝大对抗(翻转杯)。</p> <p>2. 展示或比赛：            翻转杯寻“宝”挑战赛。</p>	<p>1. 创设“红蓝大对抗”的游戏情境，教师讲解示范游戏方法。组织学生两人一组相距三米面对面站立，将翻转杯放在两人体前，引导学生用脚做猜拳游戏，获胜学生围绕翻转杯追拍对方，被追上的学生做五次蛙跳，游戏重新开展。进阶：两人背对，猜拳时跳转，单脚跳追拍；俯撑猜拳、仰撑猜拳等方式游戏。讲解心肺耐力体能测评方法。将学生分成红蓝两组，在规定时间内翻转对方的杯，相同颜色数量多的获胜。进阶：教师可引导学生采用单脚跳、俯撑爬行的移动方式进行游戏。</p> <p>2. 创设翻转杯寻“宝”挑战赛的情境，“宝”为体能卡片，内容为不同体能锻炼动作。将学生分为八个小组，由小队长带领组员寻“宝”。每到一个寻宝点，学生翻倒一个杯子，读出卡片内容，完成卡片上所对应的动作，展示10次或四个八拍，并讲解发展何种体能。规定时间内，翻倒的杯子数量多，回答问题正确数多的小组，评为最佳小组。教师运用语言提示学生采用不同的移动方式行进。</p>

表 3-4 五年级第二学期体能教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:积极参与体能学练,形成体能学练的兴趣;能描述出与运动技能有关体能的练习方法,了解爆发力、协调性等体能的科学测评方法,能评价自己或他人的体能水平;在体能活动、游戏和比赛中积极运用体能;在发展全面体能的基础上,发展灵敏性、位移速度、平衡能力、协调性等体能。 2. 健康行为:在日常体能锻炼中对与运动技能有关的体能进行自测,根据结果合理地调整锻炼计划,提高锻炼效果,根据身体条件和体能基础选择适宜的锻炼方式,有一定的安全意识和自我保护意识,说出体能对人体运动的重要性;形成参与体能锻炼的意识;关注自身情绪变化,乐于参与课内外体能锻炼;主动与同伴交流,积极适应各种环境变化。 3. 体育品德:在体能练习、游戏和比赛中不断挑战自我,表现出积极进取、勇敢顽强的精神;自觉遵守体能游戏和比赛规则;有合作意识和能力,表现出自尊自信、文明礼貌的品格。		
	1. 体能认知:反应能力、灵敏性、平衡能力、协调性、位移速度、爆发力等体能对人体运动的重要性,多种体能组合的练习名称、练习方法,爆发力、协调性体能的科学测评方法。 2. 体能方法与运用:灵敏性、位移速度、平衡能力、协调性、爆发力、反应能力等体能。 3. 体能展示或比赛:反应、灵敏、平衡、协调、位移速度、爆发力等体能的综合运用。		
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:说出发展反应能力与灵敏性相结合的体能练习方法;积极参与换位扶杆学练;发展以反应能力和灵敏性为主的多项体能。 2. 健康行为:了解反应能力对人体运动的重要性,主动参与换位扶杆等体能练习的学练及比赛;注重与同伴之间的合作交流,共同完成体能学练。 3. 体育品德:遇到一定难度的体能学练不轻易放弃,遵守老鹰抓小鸡比赛的规则和要求,表现出积极克服困难、奋勇拼搏的精神和互相尊重、互相配合的品格。	1. 结构化知识与技能: 反应能力、灵敏性的相关术语及游戏化学练。 (1) 换位扶杆(2人、4人、多人,近距离、远距离); (2) 反应追逐跑。  2. 展示或比赛: 老鹰抓小鸡。	1. 讲解示范发展反应能力与灵敏性相结合的体能练习方法及要求。组织学生进行单人或多人一组,进行不同人数、不同距离的换位扶杆的体验练习。引导学生总结方法,并将方法运用于多人换位扶杆的练习及挑战赛中。组织学生分成两组进行猜拳、听口令、看信号追逐跑的游戏。通过练习感受及日常体育锻炼,与学生交流反应能力、灵敏性对人体运动的重要性。 2. 创设“老鹰抓小鸡”比赛情境,组织学生分成五组,每组一人当老鹰,一人当鸡妈妈,其他人当小鸡,进行老鹰抓小鸡游戏。进阶:引导学生两个小组之间进行老鹰抓小鸡游戏。

(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:说出每项练习涉及的相关体能的名称及方法;积极参与抢占高地;发展以位移速度、反应能力和爆发力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:了解位移速度对人体运动的重要性,主动参与追逐跑比赛;在不同运动密度和强度变化中保持良好的情绪,表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在各项体能练习的学练、展示及比赛中,表现出积极进取、敢于挑战、勇敢顽强的精神;遵守比赛的规则及要求;尊重裁判、尊重对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:位移速度、反应能力、爆发力体能的相关术语及游戏化学练。“抢占高地”(小碎步、快速高抬腿、深蹲起+冲刺跑)。</p> <p>2. 展示或比赛: 追逐跑比赛。</p>	<p>1. 创设“抢占高地”的情境,组织学生两人一组,间隔8米,两人中间位置放一个标志碟。两人面对面做小碎步、快速高抬腿、深蹲起等动作,听到哨声后,快速向前跑去,抢到标志碟为赢,输的同学用开合跳的方式回到起点。比一比谁的反应和位移速度更快。游戏进行10轮。进阶:引导学生背对背进行小碎步、快速高抬腿、平板支撑、开合跳等动作,或通过手势、掌声、其他口令代替哨声。</p> <p>2. 组织学生进行追逐跑比赛,设置3条不同距离的起点线,由近至远分别代表0分、5分、10分,学生根据能力选择不同分值起点线,如追逐成功,获得相应的分数,如失败,进行开合跳等体能练习,比一比谁的分数高。每人完成5次。</p>
3	<p>1. 运动能力:说出协调性、灵敏性对人体运动的重要性,并运用于比赛;了解协调性体能的测试方法,发展以协调性和灵敏性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与各种敏捷梯练习;能根据身体感受调整练习的节奏;享受敏捷梯练习的乐趣。</p> <p>3. 体育品德:在各种敏捷梯学练中表现出自尊自信、互相帮助的品格;在难度递增的练习中敢于挑战、突破自己。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:协调性、灵敏性体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 敏捷梯(开合跳、单脚前跳、单脚左右跳、俯身横向手脚交叉横移);</p> <p>(2) 协调性体能的测评:敏捷梯双脚左右前后跳。</p> <p>2. 展示或比赛: 敏捷梯达人挑战赛。</p>	<p>1. 讲解发展协调性、灵敏性体能的练习方法,组织学生八人一组,进行开合跳、单脚前跳、单脚左右跳等一系列敏捷梯体能练习,前一名学生出发到第三格,后一名开始出发,完成最后一格后加速15米,从左侧回到队尾。组织学生进行敏捷梯双脚左右前后跳的协调性测评,引导学生自评、互评,并根据测评结果,给予学生日常协调性、灵敏性练习的建议。</p> <p>2. 创设“敏捷梯达人挑战赛”的情境,学生八人一组进行敏捷梯横向俯撑横移接20米快速跑比赛,所有队员全部回到起点为完成。比一比哪组最先完成。</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:能说出平衡能力、肌肉耐力体能术语和游戏名称;在体能活动、游戏和比赛中运用各种体能学练方法;发展以平衡能力和肌肉耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与多点支撑的系列练习;通过自评诊断选择适宜的锻炼方式,具备一定安全意识;提高合作交流能力。</p> <p>3. 体育品德:在多点支撑学练中表现出主动克服困难、不断挑战、坚持到底的精神;能遵守游戏与比赛的规则和要求;充满自信,乐于助人,有一定责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:平衡能力体能相关的术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 单人多点支撑;</p> <p>(2) 多人多点支撑。</p> <p>2. 展示或比赛: 体能组合发动机。</p>	<p>1. 讲解示范多点支撑的各种练习方法。组织学生绕篮球场四周边线慢跑(燕子走、开合跳、高抬腿),听哨声,以哨声的次数为支撑点数,如三声哨响做三点支撑。发挥学生创新意识,一点支撑时可引导学生做金鸡独立、燕式平衡等动作。多人多点支撑组织形式如上,引导学生两人或多组进行创意支撑。比一比哪个小组的多点支撑最有创意。</p> <p>2. 讲解体能组合发动机比赛规则,组织学生四人一组,四人分别进行高抬腿、扎马步、俯卧支撑、仰卧起坐组合而成的动作。一分钟为一轮,比一比哪组最默契且动作完成度高。</p>
5	<p>1. 运动能力:能说出反应能力与灵敏性的基础知识和几种针对性的练习方法,并能在挑战和比赛中积极运用;发展以反应能力和灵敏性为主以及位移速度、心肺耐力等的综合体能。</p> <p>2. 健康行为:在练习中能根据自我疲劳程度调整练习节奏,享受趣味体能游戏的乐趣;遇到挫折和失败时,能积极调控情绪;交往与合作能力有所提升,适应环境能力增强。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习遇到困难或挑战情况下能克服困难、坚持到底;同伴之间相互尊重、互帮互助、团结协作;能按照规则和要求参与挑战和比赛,表现自尊自信、积极进取、勇敢顽强,做到“胜不骄、败不馁”。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:反应能力、灵敏性体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 面对面、背对背抓球挑战(反应挑战);</p> <p>(2) “8”字跑接球(灵敏挑战);</p> <p>(3) “占领高地”(灵敏、反应能力、位移速度等挑战)。</p> <p>2. 展示或比赛: “抓尾巴”游戏挑战赛。</p>	<p>1. 讲解反应能力、灵敏性体能的各种练习方法。面对面抓球挑战:组织学生两人一组,一人将一个羽毛球,向上抛球,另一个人快速移动接球。进阶:背身抓球挑战。“8”字跑接球:组织学生两人一组,一人原地向上抛球,另一人绕“8”字后移动接球。“占领高地”:组织学生五人一组,四人防守,一人进攻。</p> <p>2. 创设“抓尾巴”的游戏情境,组织学生两人或多人一组进行抓尾巴练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:能说出爆发力、肌肉力量的体能术语,在游戏和比赛中运用各种体能学练方法;发展以爆发力和肌肉力量为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与体能学练及测评,注重与同伴之间的合作交流;根据身体感受调整练习节奏;保持良好心态。</p> <p>3. 体育品德:在双脚纵跳摸高等体能测评和比赛中积极进取、敢于挑战;遵守“烤香肠”大赛的规则和要求,尊重对手、公平竞争。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:爆发力、肌肉力量体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>(1) 爆发力体能测评:双脚纵跳摸高、立定跳远;</p> <p>(2) “斗鸡”。</p> <p>2. 展示或比赛:“烤香肠”大赛。</p>	<p>1. 讲解发展爆发力、肌肉力量体能的练习方法,组织学生八人一组,进行双脚纵跳摸高和立定跳远测评;利用摸高训练器(或是墙上标识)、地面标识等进行爆发力测评,引导学生互相观察、点评。组织学生1对1“斗鸡”对抗、多人“斗鸡”对抗,看谁坚持得久。</p> <p>2. 创设“烤香肠”大赛的情境,讲解比赛方法及规则,组织学生两人一组,一人做“香肠”(做仰撑或俯撑动作)一人做“铲子”(当香肠做仰撑时跳过;当香肠做俯撑时,从底下爬过)正反为翻一次,比比哪组翻的次数多。两人互换角色,各完成三组。进阶:全班分成“香肠”“铲子”两大组,一定时间内,比一比谁翻的“香肠”多,角色互换。鼓励学生敢于挑战、突破自己。</p>
7	<p>1. 运动能力:说出“负重校园定向运动”中涉及的体能术语;掌握练习方法并运用于游戏和比赛中;发展位移速度、灵敏性、协调性、肌肉力量等多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与综合体能的游戏与比赛;运动中有保护自己和同伴的行为;适应多种场地环境下的学练任务。</p> <p>3. 体育品德:在负重校园定向运动的各项练习中,不断挑战自我,表现出积极进取、勇敢顽强的精神;能遵守练习及比赛的规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:综合体能的相关术语及游戏化学练。</p> <p>负重校园定向运动。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>校园定向赛。</p>	<p>1. 创设“负重校园定向运动”的情境,组织学生四人一组,每组一张定向图纸,组内四人需要手拉手一起跑,在场地设置八个点,每个点放置一张体能练习任务,比如检查点一完成模拟投弹10次。游戏进行四轮,每轮都要和其他小组交换定向图纸。</p> <p>2. 创设“校园定向赛”的情境,组织学生四人一组,每组一张定向图纸,组内四人需要手拉手一起跑,场地内设置16个点。比一比哪组最快跑完所有点。</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:说出“趣味波速球”系列练习中的相关体能术语;掌握平衡能力、灵敏性、协调性等练习方法并运用于游戏与比赛中;综合发展平衡能力、灵敏性等多种体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与波速球的系列练习;根据自身条件和体能基础选择适宜的锻炼方式;遇到困难时能积极应对,调控情绪。</p> <p>3. 体育品德:练习中勇于克服困难、不断挑战自我,自尊自信、积极进取;按照规则和要求参与波速球的体能游戏及比赛;正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:综合体能的相关术语及游戏化学练。 波速球挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: 波速球平衡接球比赛。</p>	<p>1. 创设“波速球挑战”的情境,设置波速球双(单)脚站立、波速球连续上下跳、波速球连续蹲起、波速球平衡接球、跳跃波速球、波速球仰卧起坐六个动作,并将每种练习设置成任务卡贴在骰子的六个面。组织学生五人一组,完成掷出的练习内容及要求,组内进行互评,选出做得最好的一名学生掷出下一轮的游戏,直到完成所有的任务。</p> <p>2. 创设“波速球平衡接球”比赛情境,组织学生进行波速球平衡接球比赛。学生四人一组,三人接球,一人扔球,接住一球得一分,规定时间内,通过积分统计及学生互评,评选出“最佳小组”及各组的“平衡高手”。</p>
9	<p>1. 运动能力:说出“小小消防员”学练中所涉及的体能术语;掌握平衡能力、位移速度、协调性、灵敏性等方法并在比赛中积极运用;发展平衡能力、位移速度、协调性、心肺耐力等多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与“小小消防员”的主题练习及比赛,提高使命感及责任心;主动与同伴交流,运动中有保护自己和同伴的行为。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中不断克服困难、团结协作、坚持到底;按照规则和要求参与体能游戏与比赛,表现出相互尊重的品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:综合体能的相关术语及游戏化学练。 小小消防员。</p> <p>2. 展示或比赛: 综合体能接力赛。</p>	<p>1. 通过信息技术创设“小小消防员”的主题情境。结合视频,讲解示范扛水带(轮胎)、过窄桥(负重走体操凳)、铺水带(滚轮胎)、灭火(掷沙包)、抬“伤员”等多种体能的组合练习方法及要求。组织学生五人一组,在组长的带领下依次体验各项练习,听到警铃响起,调换项目。</p> <p>2. 组织学生进行综合体能接力赛。学生四人一组从本堂课所学的动作中,任选二个动作组合起来,进行比赛。比赛完成2~3次,每次动作组合要有变化。通过积分统计及组内互评,评选出“最佳消防小队”及各组的“最勇敢消防员”。</p>

## 第二节 水平三体能课时教学设计

本节课贯彻落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”的教育理念,以目标为引领,以问题为导向,重视学生能力素养发展,开展“学、练、赛”一体化教学设计。同时,关注体能的关联性和完整性,引导学生参与结构化、整合性的体能学练,促进学生体能的全面协调发展,创设富有挑战性的“抓尾巴”等比赛情境,开展提高反应能力和灵敏性的游戏化挑战,采用晋级赛的模式将练习方法积极运用于比赛中。关注多元评价的运用,以评促学,促进学生关注自身体能水平,培养学生积极参与体能学练的意识与习惯。

### 一、课时教学设计

#### (一) 学习目标分析

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

1. 运动能力目标分析:对五年级学生来说,要在了解体能相关术语的基础上,进一步了解并运用体能的基础知识和多种练习方法,包括能描述出体能的定义、作用和练习方法;同时,本节课重视学生在游戏和比赛中积极运用体能练习方法,在目标设定的时候,要积极引导;本节课重点关注敏感期体能练习,设计趣味性、补偿性、多样性和整合性于一体的体能练习,发展学生综合体能。

2. 健康行为目标分析:本节课重视体能知识与身体健康知识的关联性,知道在课内外合理、科学地开展体能锻炼,感受乐趣;随着运动技能和体能的提升,五年级学生对抗性体能挑战与比赛也随之增多,难免会在挑战或比赛中产生失落感,教师要引导学生调整情绪显得尤为重要;同时,应积极鼓励学生与他人沟通和交流,增强社交能力,缓解不良情绪。

3. 体育品德目标分析:随着体能运动负荷的增加及难度的提高,学生遇到的困难和挑战也随之增加,在学练过程中教师要及时鼓励学生坚持到底、克服困难。同时,教师还要关注学生体育道德的培养,引导学生按照规则和要求进行挑战和比赛,强化规则意识,培养尊重对手和同伴的良好道德情操。在各类比赛中,教师要引导学生正确对待比赛胜负,做到“胜不骄、败不馁”,树立自尊自信的心态。

#### (二) 教学内容分析

本节课为五年级第二学期第五次课,课的主题为“反应能力与灵敏性的游戏化挑战”,主要内容是反应能力与灵敏性综合的结构化知识与技能、展示或比赛和拓展练习。

反应能力与灵敏性体能对于学生身体发展至关重要,其既有相同也有不同,且易混淆。所以在本课中基础知识分别阐述了反应能力和灵敏性的定义,以及在生活中的不同体现,便于学生理解。在结构化知识与技能练习中,采用了多个游戏化挑战,通过开展“面对面、背身抓球挑战”“‘8’字跑接球挑战”“占领高地”练习,发展学生反应能力和灵敏性体能;在展示或比赛中,开展“抓尾巴”比赛,综合发展学生反应能力、灵敏性、位移速度、心肺耐力等体能,同时培养学生团队配合能力。

### (三) 学情分析

五年级学生的运动认知处于快速发展阶段,思维方式逐渐由具体到概括再到抽象,分析能力不断提高,行为逐渐变得有意识。学生对游戏的喜好逐渐由低年级的奔跑打闹变为有规则、有挑战难度、有团队合作的系统游戏。五年级学生经过前期的学习,在肌肉力量、位移速度、反应能力、灵敏性等体能上都具有一定的储备,已认识到体能的重要性。但是由于不同学生的体能发展并不均衡,因此五年级仍处于学生灵敏性、反应能力等体能的发展敏感期,应加强练习。

### (四) 教学策略分析

#### 1. 新编传统游戏,激发学练兴趣

“抓尾巴”是学生比较喜欢的传统游戏。为了进一步激发学生学练兴趣,我们对游戏进行改编,设计由易到难、由简单到复杂的对抗比赛。从一对一到二对二,再到团队晋级赛,不仅培养了学生的观察力、判断力、反应能力和灵敏性,还加强了组内成员的互相配合、保护与帮助以及团队合作的能力。

#### 2. 变化分组形式,提高社交能力

改变以往传统的固定分组模式,更强调多变性、随意性,力求学生与不同伙伴合作学练。在课的准备活动中,利用现有四列横队进行“穿越小树林”,与伙伴有了第一次的配合。进入主教材,从两人到多人,学生自由结伴进行练习,并引导学生随机组合,挑战不同的伙伴。到了“抓尾巴”挑战赛中,利用四种颜色的彩带让学生快速分组,尽快地投入比赛,培养学生的社交能力。

#### 3. 多元学习评价,提升学练自信

围绕核心素养的三个方面,本节课不仅关注学生的体能表现,还关注学生的学习态度、合作能力,规则意识等。在评选获胜的队伍及个人的同时,对比赛中懂得互相帮助、有团队精神的学生,给予及时肯定与鼓励。此外,还关注多元的评价主体,既有教师评价,也引导学生进行自我评价和同伴相互评价等;既可以评价个人的综合表现,也可以评价小组的团队凝聚力等,促进学生关注自我发展的同时,理解团队的作用与价值。

#### 4. 预设课堂问题,提高教学效率

问题预设:学生在反应能力、灵敏性等体能上存在差异,在“抓尾巴”比赛过程中会出现明显的胜负,导致能力弱的学生失去练习的兴趣。

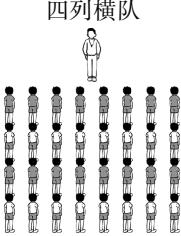
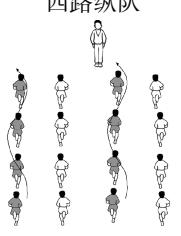
对策:在一一对练习中,引导学生根据自己能力选择实力相近的伙伴进行挑战,增强自信。在小组对抗赛中,强调团队合作,为了取得最终胜利,各小组需要商量对策,互相掩护,共同作战。其通过战术配合让不同能力的学生能真正发挥出自己的实力,即使被暂时淘汰,也会在场边扮演其他角色,如可以参与执裁、参与解说,可以作为观众为同伴加油,从而提升学生团队意识及练习积极性。

## 二、五年级体能课时教学计划示例

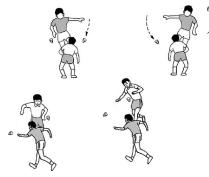
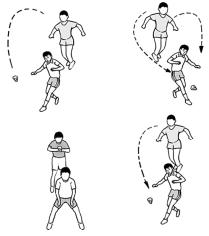
表 3-5 五年级第二学期体能课时教学计划示例

主题	反应能力与灵敏性的游戏化学练	课时	9 - 5	班级	五(1)班	人数	40 人	
学习目标	1. 运动能力:积极参与体能学练;能说出体能对生活和健康的重要性,描述出与运动技能相关的体能的练习方法,了解爆发力、协调性等体能的科学测评方法,能评价自己或他人的体能水平;在体能活动、游戏和比赛中积极运用体能;在发展全面体能的基础上,发展灵敏性、位移速度、平衡能力、协调性等体能。 2. 健康行为:在日常体能锻炼中对与运动技能相关的体能进行自测,根据结果合理地调整锻炼计划,提高锻炼效果,根据身体条件和体能基础选择适宜的锻炼方式,有一定的安全意识和自我保护意识,说出体能对人体运动的重要性;形成参与体能锻炼的意识;关注自身情绪变化,乐于参与课内外体能锻炼;主动与同伴交流,积极适应各种环境变化。 3. 体育品德:在体能练习、游戏和比赛中不断挑战自我,表现出积极进取、勇敢顽强的精神;自觉遵守体能游戏和比赛规则;有合作意识和能力,表现出自尊自信、文明礼貌的品格。							
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:反应能力、灵敏性体能的相关术语及游戏化学练。 (1) 面对面、背对背抓球挑战(反应挑战); (2) “8”字跑接球(灵敏挑战); (3) “占领高地”(灵敏、反应能力、位移速度等挑战)。 2. 展示或比赛:“抓尾巴”游戏挑战赛。							
重难点	学生学习	反应能力与灵敏性体能练习方法的学习与运用。						
重难点	教学内容	反应能力与灵敏性体能的练习方法及团队配合的策略。						
重难点	教学组织	由 2 人到 5 人过渡到组与组之间的对抗赛,逐步提升练习强度及难度。						
重难点	教学方法	采用游戏法和竞赛法,激发学练兴趣。						
安全保障	1. 课前检查场地,无异物,提醒学生不携带坚硬物品。 2. 热身环节示范清晰,关节活动充分。 3. 学练环节强调安全问题,控制好练习安全间距。	场地器材	足球场 1 块、音响设备 1 套、羽毛球 40 个、标志桶 40 个、四种颜色布条各 10 条。					

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
激趣导学 (2分钟)	1.课堂常规： (1)集合整队； (2)师生问好； (3)宣布教学内容； (4)安排见习生。	教师： 1.回顾反应能力与灵敏性体能的练习游戏,引出本课的主题及主要内容,讲解反应能力与灵敏性的基础知识(见课堂资源1)。 2.强调课堂纪律与安全问题。 学生： 1.积极回答提问,认真聆听教师讲解。 2.遵守课堂纪律,提高安全意识。	四列横队 			80 ~ 100
增趣促学 (5分钟)	1.热身游戏：“穿越丛林”接力赛。 2.“小树苗快快长”： (1)体侧拉伸； (2)俯背拉伸； (3)仰背拉伸； (4)弓步拉伸。	教师： 1.创设“穿越丛林”的游戏情境。结合欢快的音乐,将学生分成四组,十人一组,每人间隔1米扮演“小树苗”,进行接力赛游戏。 2.示范讲解游戏规则:当游戏开始时,队尾的同学依次绕过“小树”做“S”形跑,直至抵达最前排;当排尾学生穿越第三个“小树”时,后面的学生即可开始穿越,最先完成穿越的队伍获胜。 3.穿越过程中引导“小树苗”改变身体姿势,增加穿越的难度;提醒穿越的学生积极采用灵活的方式跑动;强调注意活动间距,控制速度,避免冲撞和摔倒。 4.关注“小树苗”拉伸姿势的动作质量以及穿越时的安全,对动作质量到位、遵守游戏规则的学生进行及时表扬。 学生： 1.按照规则完成热身游戏,认真聆听口令或提示,快速做出反应。 2.积极鼓励同伴,当同伴靠近自己时,懂得避让,避免碰撞,遵守游戏规则,争取团队胜利。 3.做好充分拉伸,关注自身的动作质量。	四路纵队 	2	4 ~ 4.5	120 ~ 130

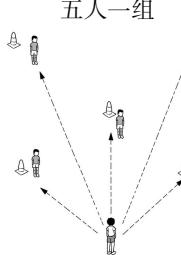
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
素养提升 (26分钟)	1. 快速反应、灵敏性游戏挑战： (1) 面对面、背身抓球挑战(反应挑战)。	<p>教师：</p> <p>1. 组织学生二人一组，面对面站立。讲解示范游戏规则：一人持1个羽毛球，向上方抛球，另一人快移动抓球。每人练习5轮后，交换角色，比一比谁抓住的羽毛球更多。进阶：一人在另一人身后，向其前上方扔羽毛球，同伴在羽毛球落地之前抓住羽毛球，比一比谁成功的次数更多。</p> <p>2. 巡回指导，强调练习时的专注度。</p> <p>3. 引导学生选体能知识卡片，说出该游戏所锻炼的体能特点，并进行自评与互评。</p> <p>学生：</p> <p>1. 认真听讲，观看教师示范，明确练习要求，积极参与学练。</p> <p>2. 努力为同伴做好辅助工作，提醒同伴保持专注度。</p> <p>3. 快速选出本次游戏锻炼体能的知识卡片，说出本次游戏锻炼到的体能(反应力)，以及其他锻炼方法，客观评价自己及同伴的体能。</p>	<p>二人一组面对面抓球</p>  <p>二人一组背身抓球</p> 	10	4 ~ 4.5	130 ~ 140

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/ 分)
	(2) “8”字跑接球挑战(灵敏挑战)。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>组织学生二人一组，前后站立。讲解示范游戏规则：前者快速绕2个标志桶进行“8”字跑，后者原地向上抛羽毛球，前者在羽毛球落地前返回并抓住羽毛球。每轮交换，比一比哪组配合得更好、抓住的羽毛球更多。</li> <li>提示抛球的学生控制抛球的落点，避免太低或太偏。</li> <li>引导学生说出该游戏所锻炼的体能特点，并进行自评与互评，提高学练兴趣。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真听讲，观看教师示范，明确自己的职责和要求，积极参与学练。</li> <li>努力为同伴抛出好球，快速完成“8”字跑，不断挑战。</li> <li>快速选出本次游戏锻炼体能的知识卡片，说出本次游戏锻炼的体能(反应力)，以及其他锻炼方法；能客观评价自己及同伴的体能，积极鼓励和肯定同伴。</li> </ol>	<p>二人一组</p>	8 ~ 10	4 ~ 4.5	140 ~ 150

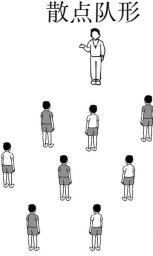
(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/ 分)
	(3) “占领高地”(灵敏、反应、速度挑战)	<p>教师：</p> <p>1. 创设“占领高地”的游戏情境。组织学生五人一组，进行4人守护5个“高地(标志桶)”游戏挑战。讲解示范游戏规则：4人在标志桶区域内自由移动，以触摸标志桶的方式进行守护；另1人从场外出发，寻找机会，抢占“高地”(触摸无人守护的标志桶)；20秒内，成功触摸任意一个标志桶则为占领成功，反之则为失败，占领成功得1分，交换角色，进行挑战。</p> <p>2. 调整标志桶之间的距离及防守区域，提高练习的难度。教师巡回指导，对努力拼搏、互相鼓励、遵守规则的学生及时表扬。</p> <p>3. 引导学生思考该游戏锻炼方法所对应的体能，组织学生自评互评，总结锻炼方法。</p> <p>学生：</p> <p>1. 认真听讲，观看示范，积极参与多种练习。</p> <p>2. 在教师的引导下不断挑战，快速、灵活地夺取“高地”。</p> <p>3. 客观评价自身反应、灵敏度、仔细观察同伴，给予客观评价；认真思考，归纳方法。</p>	 <p>五人一组</p>	6~8	5~5.5	140 ~ 150

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/ 分)
	<p>2.“抓尾巴”游戏挑战赛：</p> <p>(1) 一对一追逐与躲闪“抓尾巴”；</p> <p>(2) 二对二追逐与躲闪“抓尾巴”；</p> <p>(3) 小组“抓尾巴”晋级赛。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 创设“抓尾巴”的游戏情境。引导学生将布条“尾巴”插入腰带(或裤围)，并在音乐伴奏下进行游戏挑战与比赛。讲解示范比赛方法与要求：组织学生进行一对一追逐与躲闪“抓尾巴”挑战(在规定区域内进行躲闪、追逐，各方在尽力保护自己“尾巴”前提下抢夺对方“尾巴”，率先抓下对方“尾巴”即为挑战成功)；</p> <p>拓展练习：组织学生二人一组，进行二对二追逐“抓尾巴”，方法同上；</p> <p>晋级：组织学生根据布条颜色分10组，四人一组，以抽签的方式进行小组编号确认进行四对四比赛，每组抓住对手组的“尾巴”为获胜组，采用晋级赛的形式开展比赛。</p> <p>2. 组织学生积极学练，多人比赛时，引导学生赛前开展比赛策略讨论；在晋级赛时，组织落败的学生积极扮演赛事助理裁判、工作人员、解说员、观众等角色协助老师共同组织比赛；晋级赛后引导冠、亚军分享比赛心得。</p> <p>3. 引导学生遵守规则，根据要求有序地参与或观看比赛，积极给予同伴或对手鼓励，正确看待胜负。</p> <p>学生：</p> <p>1. 融入活动情境，细致观察，听清挑战的规则要求，集中注意力，听清口令，快速做出反应能力与灵敏性动作。</p> <p>2. 认真思考和体会反应能力与灵敏性练习。在晋级赛中，以小组为单位，根据要求做到：赛前积极沟通、讨论比赛策略；若赛中淘汰后能安慰并鼓励同伴，积极思考优胜组获胜原因，并扮演其他角色参与比赛；分享获胜心得，认真学习冠、亚军获胜经验并反思提高的办法。</p> <p>3. 注意活动时的安全，控制好速度，加强保护同伴的意识，避免抓伤、冲撞等不安全行为。</p>		7~8	8~8.5	170 ~ 180

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复 (2分钟)	放松与总结： (1) 放松拉伸； (2) 总结点评、学生互评； (3) 布置体育家庭作业； (4) 宣布下课，回收器材。	教师： 1. 组织学生在轻缓的音乐伴奏下进行各种拉伸放松活动。 2. 讲解示范，巡回指导，辅助拉伸。 3. 总结本课，讲评鼓励，布置家庭作业。 学生： 1. 根据教师口令及动作引导下，做放松动作。 2. 学生成蝴蝶式坐姿，认真听教师的课堂小结，互动交流。 3. 听清体育家庭作业的内容和要求，并帮助回收器材。	散点队形 	1	1.5	110～120			
预计负荷	平均心率	140～150 次/分							
	群体运动密度	76%～83%	个体运动密度	52%～55%					
体育家庭作业	1. 说一说：通过查阅教师推荐的资料，向家人介绍提升反应能力与灵敏性的锻炼方法。 2. 练一练：结合制订的提高反应能力与灵敏性的计划进行为期 10 天的锻炼，与同学练一练“抓尾巴”挑战游戏，看看是否有所提高。								
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	<p>知识卡片资源：</p> <p>(1) 反应能力：反应能力是神经系统传递信号触发肌肉对外界刺激做出反应的能力，如发现有球朝自己飞来，大脑会迅速发出信号让手在被击中前挡住球；当手机从高处掉落能快速地接住它，都是生活中反应能力的表现。</p> <p>(2) 灵敏性：在人体各种复杂条件下，能快速、准确、协调地完成改变身体姿势、运动方向和随机应变的能力，如篮球、足球、网球等运动比赛，需要迅速应对变化的比赛情况，并以敏捷的身体动作进行抢球、回防或进攻；跳舞需要准确的节奏感和动作协调性，以及快速地转换和执行各种舞步等。</p>								

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 水平三体能学习评价

水平三体能学习评价对应《课程标准(2022年版)》中水平三的体能学业要求和学业质量合格标准中的具体描述,对核心素养的运动能力、健康行为和体育品德三个方面十个维度进行综合评价。评价过程中,结合过程性评价、增值性评价和终结性评价,采用教师评价、学生互评和学生自评相结合的方式,探索多元评价的实施与开展。以下对水平三体能学业质量等级标准、体能学习评价的内容与方法、体能学习评价示例进行介绍。

### 一、水平三体能学业质量等级标准

基于《课程标准(2022年版)》中关于水平三体能学业质量等级描述进行细化解读,由高到低,依次为优秀、良好、合格三个等级标准(见表3-6)。

**表3-6 水平三体能学业质量等级标准**

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能准确描述体能对生活和健康的重要性,充分了解体能的分类、体能的多种练习方法以及科学的体能测评方法,并能在练习中很好地加以运用;能运用心率评价运动强度。</li> <li>• 能积极、独立参与各种体能练习,体能水平发展情况好,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》相应年级的优秀水平。</li> <li>• 参与体能练习时热情高涨,在练习中遇到困难时表现出顽强的意志,勇于挑战自我,与同伴相互尊重,充分表现出合作精神和公平竞争意识。</li> <li>• 能做到每周进行5次及以上(每次1小时)课外体能练习。</li> </ul>
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能较准确地描述体能对生活和健康的重要性,了解体能的分类、体能的多种练习方法以及科学的体能测评方法,并在练习中较好地加以运用;能运用心率描述运动强度。</li> <li>• 能独立参与体能练习,体能水平进一步提高,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》相应年级的良好水平。</li> <li>• 参与体能练习表现出较高的热情,练习中意志顽强,勇于挑战自我,相互尊重,具有合作精神和较强的公平竞争意识。</li> <li>• 能做到每周进行4次(每次1小时)课外体能练习。</li> </ul>
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 能描述体能对生活和健康的重要性,了解体能的分类、体能的练习方法以及科学测评的方法并在练习中加以运用;能运用心率描述运动强度。</li> <li>• 能独立参与体能练习,体能水平进一步提高,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》相应年级的合格水平。</li> <li>• 表现出参与体能练习的热情,练习中意志顽强,勇于挑战自我,相互尊重,具有合作精神和公平竞争意识。</li> <li>• 能做到每周进行3次(每次1小时)课外体能练习。</li> </ul>

## 二、水平三体能学习评价的内容与方法

### (一) 评价内容选择

基于水平三体能学习目标和学业质量等级标准的要求,从运动能力、健康行为和体育品德三个维度确定水平三体能的学习评价内容。

1. 运动能力的发展。包括体能的基础知识、体能的各种练习方法以及科学测评方法;在展示或比赛中的体能表现;体能发展水平等。

2. 健康行为的形成。包括了解体能发展对健康的重要性、参与校内外的体能锻炼情况与习惯的养成、在日常生活中运用与体能相关的健康与安全知识、体能练习中的情绪调控以及环境适应能力。

3. 体育品德的养成。包括在体能学练、展示或比赛中表现出的体育精神、体育道德和体育品格等。

### (二) 评价方法选择

评价方法的选择坚持过程性评价与终结性评价相结合、定性评价与定量评价相结合、相对性评价与绝对性评价相结合,倡导教师评价、学生自评互评以及小组评价相结合,并积极探索增值性评价。通过实施多元评价,充分发挥评价的功能,进一步激发学生的体能学练兴趣,帮助学生在评价过程中认识自我,发展体能,提升核心素养。

## 三、水平三体能学习评价示例

基于水平三体能学业质量等级标准、评价内容和方法,从运动能力、健康行为和体育品德三个维度,从课堂表现评价、过程性评价、增值性评价和终结性评价四个方面进行示例分享。

### (一) 课堂表现评价示例

课堂表现评价强调在课堂中对学生的表现进行即时评价,以评促学,鼓励学生更好地投入到学练中。课堂表现评价强调多元评价,既有针对运动能力的评价,也有针对健康行为和体育品德的评价,关注学生的综合能力发展。同时评价还要关注评价主体的多元,既有教师评价,也有学生自评和互评,以促进学生能更加正确地认识自己。课堂表现评价以水平三五年级第二学期第5课时“反应能力与灵敏性的游戏化学练”为例,从以下三个方面评价学生在体能练习中的综合表现(见表3-7)。

表 3-7 “反应能力与灵敏性的游戏化学练”课堂表现评价表

维度	3	2	1	得分		
				自评	互评	师评
运动能力	能说出在生活中如何运用反应能力和灵敏性;认真参与游戏与比赛学练,能成功抓住4根及以上的“尾巴”。	能简单演示在“抓尾巴”游戏中反应能力或灵敏性的表现;积极参与游戏与比赛学练,能抓住3根“尾巴”。	不能很好地说出或演示出课堂所学的体能具体表现;能参与游戏与比赛学练,能抓住1~2根“尾巴”。			
健康行为	学会根据自身身体感受调整练习节奏,享受运动的乐趣;主动与同伴交流沟通,适应游戏和比赛环境变化。	能关注自己的情绪变化,乐于参与运动;能与同伴进行交流,能适应游戏和比赛环境。	兴致不高或心不在焉地参与运动;不愿和他人交流与沟通,适应能力较差。			
体育品德	主动迎接挑战,面对对手毫不畏惧,坚信自己能取胜;尊重同伴和对手,能按照游戏的规则和要求参与练习;友爱互助,为同伴抛好球,以便完成练习。	勇敢地迎接挑战,能坚持完成练习,展示出较好的自信心;基本能按照游戏规则与要求参与练习;帮助同伴抛球时,未能考虑到同伴的能力水平。	经教师鼓励,才有信心参与学练;在学练过程中偶尔有违反规则和要求的情况发生;帮助同伴抛球时,随意抛球,导致同伴很难接到球。			
总评						
等级	<input type="checkbox"/> 优秀; <input type="checkbox"/> 良好; <input type="checkbox"/> 合格; <input type="checkbox"/> 需努力。					
备注	优秀:24~27分;良好:21~23分;合格:16~20分;需努力:15分及以下。					

## (二) 过程性评价示例

过程性评价要结合课堂学习评价、课外评价。课堂学习评价分值在计入过程性评价体系时,既可以将每节课的课堂学习评价计算在内,也可以基于实际操作方便需要,从计划中选择若干课时的课堂学习评价纳入计分体系。课外评价是针对学生本人和家长开展的多元评价主体的评价(见表3-8)。

表 3-8 水平三体能过程性评价表

维度	方面	标准	得分
课堂评价	运动能力	能说出各种体能的运动术语,列举出相关体能 3~5 种练习方法;在各种游戏与比赛中能积极展示与运用体能动作;各种体能水平均有提升。	<input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1
	健康行为	了解运动中的危险因素,认真做好热身与放松练习;乐于参与课内外体能锻炼,运动中能关注自己的情绪变化;主动与同伴沟通交流,适应各种游戏与比赛环境。	<input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1
	体育品德	敢于挑战、顽强拼搏、勇争胜利;能按照游戏与比赛规则要求参与练习,尊重裁判和对手;友爱互助,在合作练习或比赛中,能理解自己的运动角色。	<input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1
课外评价	智能监控	借助校内的智能屏、智能手环等设备,经常参与课外体育锻炼,每天保持 0.5 小时的课外体能活动;认真完成体育家庭作业,保证每天校外 1 小时的体育活动时间。	<input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1
总评		等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力
备注:			
1. 课堂学习评价结果要结合学生至少 3 节课的课堂表现评价进行综合评价。 2. 课外学习评价结合学生本人和家长的评价进行结果测算。 3. 总评换算等第:优秀:18≤总分≤20 良好:16≤总分<18 合格:12≤总分<16 需努力:总分<12。			

### (三) 增值性评价示例

增值性评价主要针对学生学练体能的进步幅度而言,需要结合学生学期初的起始成绩和经过一个学期学练后的期末成绩,量化其变化和发展。以下围绕学期初和学期末的课堂学习评价、体质测试成绩开展增值性评价进行介绍(见表 3-9)。

表 3-9 水平三五年级第二学期增值性评价表

体锻 达标 测试	成绩	坐位体前屈	1分钟跳绳(男)、 1分钟仰卧起坐(女)	50米跑	肺活量	BMI				
	学期初									
	总计: _____									
	学期末									
总计: _____										
进步得分: <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 <input type="checkbox"/> 0分。 (5分为进步30%及以上;4分为进步20%~29%;3分为进步10%~19%;2分为进步1%~9%; 1分为维持不变;0分为退步)										
课堂 表现	时间 方面	运动能力	健康行为	体育品德						
	学期初	第1课时得分: _____								
	学期末	最后1课时得分: _____								
	进步得分: <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 <input type="checkbox"/> 0分 (5分为进步30%及以上;4分为进步20%~29%;3分为进步10%~19%;2分为进步1%~9%; 1分为维持不变;0分为退步)									
备注: 体锻达标测试标准详见《国家学生体质健康标准(2014年修订)》。										

#### (四) 终结性评价示例

水平三体能终结性评价是指即将完成水平三学练后,对学生的核心素养实现程度作出的评价,考查学生水平三学习目标的达成程度。在具体操作上,倡导在情境中开展综合评价,考查的内容主要围绕运动能力、健康行为和体育品德在情境中的具体表现,并结合《课程标准(2022年版)》提出的“结构化知识与技能”的要求,制订评价试题和评价标准(见表3-10)。

##### 1. 测试题目设计

通过体能学练,我们了解心肺耐力发展的基础知识和发展心肺耐力的各种练习方

法以及科学测评方法，并能在展示或比赛中运用。请你根据所学知识完成“红蓝大对抗——翻转杯”游戏。

将全班学生分为A、B两组，在规定场地内(20米×20米)设置四个区域(相邻区域间隔10米)，每个区域放置10个红蓝翻转杯(杯子间隔0.5米~1米左右)，学生站在两侧起点线。游戏开始后，A队负责将翻转杯的红色杯口朝上，B队负责将翻转杯的蓝色杯口朝上，在规定时间内，比一比哪队翻转的杯子数量多，同时学生个人统计翻转的次数。游戏时每人每次在一个区域内只能翻动一次杯子，规定时间内哨声一响迅速返回起点，倒下的杯子不计数。

## 2. 评价方法

表3-10 水平五年级第一学期终结性评价表

方面	要点	具体表现	评分标准	打分
运动能力	知识	能说出体能相关术语和游戏名称及方法。	0~10分	
	兴趣	积极参与学练和游戏及比赛。	0~10分	
	技能	2分钟翻转30次杯子。	0~10分	
健康行为	习惯	游戏前，能主动进行准备活动练习。	0~10分	
	意识	能感知空间和身体状态，避免潜在的危险发生。	0~10分	
	情绪	能关注自己的稳定变化，遇到失败或挫折时，积极面对。	0~10分	
	社交	能主动与同伴沟通交流，适应比赛环境变化。	0~10分	
体育品德	精神	主动迎接挑战，有战胜困难的自信和决心，遇到困难，不退缩。	0~10分	
	道德	尊重同伴和对手，遵守游戏与比赛规则。	0~10分	
	品格	文明礼貌，能鼓励自己和他人，理解自己在游戏比赛中的角色。	0~10分	
总评分				
备注	优秀：90~100分；良好：80~89分；合格：60~79分；需努力：59分及以下。			

## (五) 综合评定

采取过程性评价、增值性评价和终结性评价相结合的评定方式即为水平三体能综合评定。过程性评价、增值性评价和终结性评价可以按照一定的权重进行综合评定(见表3-11)。

表3-11 水平三五年级第一学期体能综合评定表

评价方式	赋分权重	评价	综合评价
过程性评价	40%		
增值性评价	10%		
终结性评价	50%		

备注:体能学期百分制成绩与等级评定转换:优秀90~100分、良好80~89分、合格60~79分、需努力59分及以下。

## 第四节 水平三体能跨学科主题学习的教学设计

水平三体能跨学科主题教学设计基于《课程标准(2022年版)》“跨学科主题学习”主题示例,针对四、五年级学生身心发展特点,结合劳动教育设计“劳动最光荣”的跨学科主题学习活动,以帮助广大教师更好地理解跨学科主题学习的设计理念,让跨学科主题学习在体能教学活动中落地生根。水平三体能跨学科主题学习融入劳动、地理、道德法治等学科知识,在不同的活动情境中,引导学生完成具有挑战性的主题任务,在发展体能的同时,培养劳动兴趣,树立劳动意识,进而实现体育教育与劳动教育融合的重要育人价值。

### 一、教学设计

#### (一) 学情分析

经过水平二的学习,学生在体能学习中已参与过“争做小劳模”主题的学习,对于劳模精神有一定了解,且在各项“劳动”中,体会过劳动者的艰辛,有一定的劳动意识和能力,但学生对于“劳动者”职业的知识与技能没有深入了解。在体能学习上,水平三的学生已接触过多种体能的学练,具备一定的反应能力、灵敏性和心肺耐力等体能基础,在对抗性的运动项目学练中,有一定的应变能力及策略意识,且能将学到的体能知识及方法运用到游戏与比赛中。水平三的学生喜欢有挑战性、团队合作的体能练习;能与同伴合作完成体能学练,并根据身体感受调整练习的节奏;能按照规则和要求参与体能游戏与比赛,表现出克服困难、奋勇拼搏、乐于助人等意识和行为。

## (二) 设计思路

“劳动最光荣”是针对水平三学生的身心特点,以综合体能练习为主线,融入劳动、数学、地理、科学等学科知识,设计“我是小小保洁员”“我是小小快递员”“我是小小种植员”等反映各行业劳动者的跨学科主题学习活动。结合劳动者职业的知识与技能,在体能学练中创设由简单到复杂的劳动情境,引导学生在相关活动情境中完成具有挑战性的主题任务,在发展体能的同时,体会平凡劳动者的智慧和人格。

本活动分为课外和课内两部分:课外活动主要是学生通过观看视频、查找资料等,了解垃圾分类的相关知识;明确快递员的工作内容,体验规划送件路线;知道我国农历二十四节气与水稻种植的相关知识;课内活动主要是在教师的组织下,通过体智结合的答题赛、挑战赛等形式,为学生创设多种学练情境,学生在体验劳动的过程中能综合运用体育与健康、劳动及其他学科的知识与方法解决生活实际问题,创造有趣且美好的生活,从而实现自我价值。

## 二、教学计划示例

基于上述分析,制订以“劳动最光荣”跨学科主题学习的单元教学设计示例(见表3-12),供参考。

表3-12 “劳动最光荣”跨学科主题学习的单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:体验并了解多种行业劳动者的工作内容及相关知识,能说出每项练习所涉及的体能名称及方法;学会运用各种体能的练习方法,发展灵敏性、反应能力、协调性、位移速度、肌肉耐力、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:积极参与各种劳动及职业体验活动,感受劳动的艰辛与快乐,体验平凡劳动者的智慧和人格,形成正确的劳动观;适应练习中运动密度与强度的变化,积极调控情绪;积极与同伴沟通、交流,提高社会适应能力。 3. 体育品德:在职业体验的“劳动”过程中,形成关爱他人、增强公共服务的意识与社会责任感,养成吃苦耐劳、坚韧不拔、持之以恒的精神品质;按照规则和要求参与体能游戏与比赛,相互尊重、相互配合,表现出团结协作的团队精神。
主要教学内容	任务一:学练体能,增强垃圾分类的意识与能力,争做垃圾分类小卫士。 任务二:学练体能,感受快递运输的艰辛,争做优秀运输小达人。 任务三:学练体能,体验水稻种植的过程,争做最佳劳动小能手。
重难点	学生学习 在不同职业劳动的体验中,学习掌握所涉及的体能学练方法,发展综合体能。
	教学内容 在情境化、有针对性的学练及比赛中达成体能目标,提升体能水平。
	教学组织 以分组学练为主,过程中由个人比赛、2人到小组的合作学练及比赛,逐步提升练习强度及难度。
	教学方法 有效运用合作学习、探究学习、自主学练相结合的方法,激发学练兴趣及团队合作力。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能说出“保洁”劳动过程中的每项练习所涉及的体能名称;掌握灵敏性、反应能力、位移速度、协调性、肌肉耐力练习方法并运用于游戏与比赛中;重点发展位移速度,综合发展肌肉耐力、反应能力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与各种劳动,感受保洁员的艰辛与快乐,形成正确的劳动观念;适应练习中运动密度与强度的变化,主动克服困难,积极调控情绪。</p> <p>3. 体育品德:活动中表现出积极进取、不怕困难,乐于合作的品质;通过“保洁”劳动的过程,提高保护环境的责任意识;能遵守比赛的规则及要求,表现出公平竞争的意识。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与体能:</p> <p>(1)“捡垃圾”(爬行往返接力);</p> <p>(2)“扫地”(扫瓶接力);</p> <p>(3)“垃圾分类”竞答赛(单脚跳接力);</p> <p>(4)“垃圾分类”接力赛(快速跑接力)。</p> <p>2. 展示或比赛: 移动接物灵敏反应挑战赛。</p>	<p>1. 组织学生课前就垃圾分类的方式、意义以及如何维护校园环境等,访谈学校保洁阿姨,制作手抄报;根据任务单,每人选择至少一种难分辨的垃圾作为研究对象,借助电子元件、塑料牛奶盒或废旧报纸等材料进行垃圾分类创意手工的制作,并于课上展示。创设“我是小小保洁员”的主题情境。带领学生进行“垃圾分类知多少”内容的学习与在线测试,引导认识垃圾分类的迫切性;设置多种不同类型体能的组合练习,组织学生五人一组进行“捡垃圾”“扫地”“垃圾分类”等多种情境式、游戏化学练。</p> <p>“捡垃圾”:讲解示范“捡垃圾”的游戏方法,场地上设置不同距离的瓶子,组织学生以爬行的形式将瓶子逐个捡回,商量对策,分工明确;</p> <p>“扫地”:讲解示范“扫地”的游戏方法,学生尝试用扫把将瓶子扫到距离 20 米的垃圾筐内,在体验中找到扫瓶方法;</p> <p>“垃圾分类”竞答赛:讲解示范“垃圾竞答赛”的游戏方法,当老师喊出一个垃圾类别后,学生单脚跳至距离 20 米终点线,在瓶子上写出一种该类别的垃圾名称后换脚单脚跳返回,请学生做裁判,判断答题是否正确;</p> <p>“垃圾分类”接力赛:讲解示范“垃圾分类赛”的游戏方法,学生以接力的形式采用快速跑的方式将垃圾放置到相应的垃圾桶,小组自行计算得分情况。</p> <p>2. 讲解比赛的规则及要求,组织学生两人一组,利用“黑、棕、蓝、红、绿”五种不同颜色的小标志桶分别代表“干垃圾、湿垃圾、可回收垃圾、有害垃圾、厨余垃圾”进行移动接物灵敏反应挑战赛。一人化身为“移动智能垃圾桶”,另一个人站在三米的标志线后进行垃圾投放。教师喊出“可回收垃圾”,一人快速选择相对应颜色标志筒,进行投放;“移动智能垃圾桶”可接“干垃圾、湿垃圾、可回收垃圾”,需躲避“有害垃圾、厨余垃圾”的投放,选择正确或者接收正确则得一分,比一比谁的得分多;各小组自行计算得分情况,组织评选出“垃圾分类小卫士”。</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:体验“小小快递员”的劳动过程,知道快递员需要具备的技能;在快递运输过程中掌握识图、用图的能力;能说出每项练习所涉及的体能名称,掌握位移速度、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力练习方法并运用于比赛;重点发展心肺耐力,综合发展位移速度、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与“快递员”的各种工作,体会平凡劳动者的智慧,增强对劳动的认识,形成良好的劳动习惯和品质;练习中出现困难时,能及时调控情绪,保持良好心态。</p> <p>3. 体育品德:通过“快递员”的职业体验过程,提高使命感与责任心,养成吃苦耐劳、坚韧不拔、持之以恒的优良品质;按照规则和要求参与体能游戏及比赛,相互尊重、相互鼓励,表现出不怕苦、不怕累、不服输的精神,以及团结协作的团队精神。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与体能:</p> <p>(1)“收取快递”(夹盒跳);</p> <p>(2)“分拣快递”(仰卧起坐);</p> <p>(3)“派送快递”:</p> <p>“一派”:自然地形跑;</p> <p>“二派”:复杂地形负重跑;</p> <p>“三派”:恶劣天气搬运接力跑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“快递小哥”体能加油站。</p>	<p>1. 组织学生课前查阅快递员的工作内容等,了解快递员的工作及岗位能力要求,引出本节课的主题。结合数学、地理等学科知识,增强沟通、表达、应变、准确计算与识别方位等综合应用能力。组织学生五人一组,根据任务单、地图进行校园定向越野赛(“双十一”收寄派送快递大作战)。</p> <p>第一站:收取快递。快速打包封箱,用腿夹快递盒并脚跳的方式“收取快递”,并将快递转运到中间的“快递站”;</p> <p>第二站:分拣快递。各小组面向快递站成一路纵队,按照任务单上要求分拣的快递种类,以仰卧起坐接力的方式进行分拣;</p> <p>第三站:派送快递。创设快递派送“一派、二派、三派”的真实生活情境。一派:组织各小组根据任务单拿到大小不一,形状、重量各异的快递,快速计算并规划出送件的最佳路线进行自然地形快递派送;二派:创设泥泞、水洼等更加复杂的地形,并在场地中设置各种障碍(爬、跨、跳、绕、过平衡桥等),组织学生以背书包进行负重接力跑的方式进行快递派送;三派:创设快递运输中面临的多种问题情境。如在狂风暴雨、酷暑寒冬等恶劣自然环境下,遇到快递运输超时、快递损坏被退回(利用卡片任务)等情况下,以搬运书包接力跑的方式进行快递派送。</p> <p>2. 创设“快递小哥”体能加油站的情境。学生五人一组。讲解示范争做优秀快递员的体能要求以及体能加油站的“加满油”的方法。手脚协调配合加油站:仰卧两头起分拣快递接力;下肢力量加油站:梯度开合跳收取快递接力;上肢力量加油站:半蹲提物传送快递接力;腹部核心区域加油站:俄罗斯转体运输快递接力。组织学生自评互评,评选出最佳团队以及优秀“运输小达人”。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:了解水稻种植员的岗位要求与职责;能说出每项练习所涉及的体能名称,掌握肌肉耐力、肌肉力量、位移速度、协调性练习方法并运用于比赛;在系列活动巾,重点发展肌肉力量,综合发展肌肉耐力、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在“水稻种植”中,体会种植员育苗以及种植过程中的艰辛,懂得珍惜粮食、珍惜他人劳动成果;积极参与各项游戏与比赛,遇到困难及时调控情绪;增强交往能力、合作能力、适应环境能力。</p> <p>3. 体育品德:在“水稻种植”各项体能活动中,表现出不怕困难、坚持到底、顽强拼搏的精神;遵守各项比赛的规则及要求,相互尊重,相互配合,具有较强的团队精神和集体意识。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与体能:</p> <p>(1) “犁地”(拖拉重物);</p> <p>(2) “插秧”(接力跑);</p> <p>(3) “施肥”(推小车);</p> <p>(4) “收割”(挪标志桶)。</p> <p>2. 展示或比赛: “快乐丰收日”体能游戏。</p>	<p>1. 组织学生课前查阅、了解水稻种植员的工作内容、岗位能力要求,结合自然、劳动等学科知识,根据水稻生长发育的条件尝试育苗,定期观察、记录水稻生长发育情况,探究影响水稻成活的生物及非生物因素,体验简单的种植过程。导入“水稻种植”的主题情境,组织学生进行多种主题式游戏化学练,过程中引导学生交流水稻种植的相关知识及学练方法。</p> <p>“犁地”:组织学生利用平板电脑观看有关农民赶牛犁地的相关视频,两人互相配合,一个人站在布袋上,另一个人拉,进行尝试练习,注意角色互换;</p> <p>“插秧”:引导学生说说育苗插秧的注意事项,了解温度、密度、深度对秧苗成长的影响等。学生四人一组以接力跑的形式将秧苗(接力筒)放置在敏捷圈内;</p> <p>“施肥”:与学生配合示范“施肥”的过程,组织学生两两组合进行推小车练习,强调互相配合,注意学练安全;</p> <p>“收割”:讲解示范“收割”的游戏方法,学生以鸭子步击掌+跑跳两圈的方式依次挪动四个标志桶进行“收割”,快速跑返回接力。</p> <p>2. 创设“快乐丰收日”体能游戏的情境,组织学生五人一组。“晒稻子”:五人合作将场外稻田里的“稻子”(标志碟)搬运至场内规定区域进行晾晒,俯卧取标志碟;“翻稻子”:每组每人以原地支撑转动的方式俯卧支撑翻动“稻子”五次;“筛稻子”:集体仰卧起坐移动三个位置,每个位置做 10 次;“运收稻子”:四人搬运一人(俯卧),将晒干的“稻子”进行回收,强调各组搬运的安全间距及回收封装的注意事项。在游戏过程中引导学生互相观察、自评互评,评选出“最佳劳动小组”及各组的“最佳劳动小能手”。组织学生跟唱《二十四节气歌》,在优美的旋律中感受我国古人的智慧与伟大,体会农民伯伯的艰辛,懂得珍惜粮食、珍惜他人劳动成果。</p>

## 第四章 水平四体能学期教学设计与实施

本章依据《课程标准(2022年版)》中水平四体能的目标要求和学业质量标准,结合水平四学生的身心发展规律与特点,围绕培养学生核心素养,开展水平四的体能学期教学设计与示例、课时教学设计与示例、体能学习评价设计与示例和跨学科主题学习教学设计与示例的整体建构,以帮助广大体育教师进一步明确水平四体能的教学思路,更好地开展体能教学设计与实施。

### 第一节 水平四体能学期教学设计

水平四体能教学贯彻落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”教育理念,以发展学生核心素养为目标引领,在水平二和水平三体能学练的基础上,分别设计了八个学期的体能结构化教学内容。在开展体能教学时,以任务为导向,创新教学方法,充分融合探究学习、自主学习、合作学习,并借助人工智能技术、心率监测手环等智能设备,采用生动有趣、丰富多样的内容与方式开展体能学练。通过“学、练、赛”一体化教学模式,提升学生体能学练质量和效果,引导学生理解并运用体能原理和多种练习方法,制订简单的体能锻炼计划,促进体能全面、协调发展,不断提升学生健康水平和运动表现,并养成良好的体育锻炼习惯和健康生活方式。

#### 一、六年级体能教学设计与示例

以水平四学习目标为引领,以任务为导向,基于对六年级学情分析和教学设计思路,对六年级的体能教学进行整体设计,分别制订六年级两个学期的体能教学设计与示例。

##### (一) 教学设计

###### 1. 学情分析

(1) 身心特点:六年级学生已进入青春期,身体正处于发育高峰阶段,是发展肌肉力量、肌肉耐力、爆发力和心肺耐力的重要时期。在认知水平方面表现出一定的逻辑思维和抽象思维能力,但知识的综合运用能力较弱;在心理特征方面表现出好奇心强、想

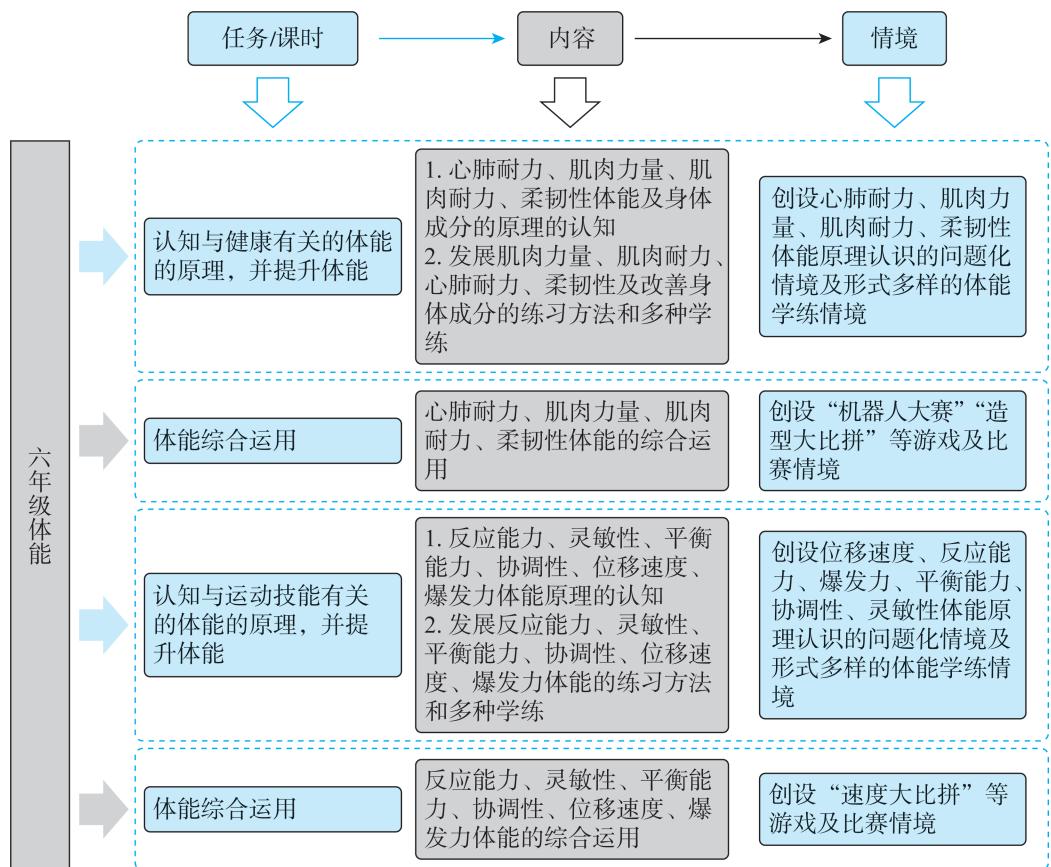
象力丰富,但意志力不够坚定;在学习中表现出好奇、好问,个性逐渐显露,逆反心理较强,喜欢在集体学练中标新立异,情绪的调控能力较弱。

(2) 学习基础:六年级学生已学习了体能的基础知识,了解了体能的科学测评方法,参与了多样化的体能练习、游戏或比赛;在综合性的体能学练中,各种体能均有一定程度的发展,并且能适应单人、多人合作竞争的学习情境;遇到挫折时,能尝试积极调控情绪,基本能遵守游戏与比赛规则,表现出不怕困难、坚持到底的体育精神。

(3) 能力水平:六年级学生对体能学练表现出一定的兴趣,能描述出各种体能的基础知识和练习方法,能在游戏或比赛中积极运用,体能水平得到一定程度的发展。在此基础上,六年级的体能教学要引导学生理解体能的原理,适应体能练习中运动密度与强度的变化。在学练中遇到困难时,积极调整情绪,及时应对,主动克服。在体能活动、游戏和比赛中表现出自尊自信、积极进取、勇敢顽强的体育品格。

## 2. 设计思路

六年级体能教学依据《课程标准(2022年版)》中关于水平四体能的内容要求、学业要求、教学提示和学业质量标准,以六年级体能学习目标为引领,以任务为导向,制订六年级两个学期的体能教学计划。第一学期以发展与健康有关的体能为主;第二学期以发展与运动技能有关的体能为主。其中每学期共安排6课时,每课时结合某一类体能或体能组合的知识与技能进行结构化教学。如在结构化知识与技能部分,关注体能基本原理和方法的学习与运用,引导学生在学练和发展体能的同时,掌握体能的基本原理;在展示与比赛部分,设计综合复杂的情境,有侧重地突出相关体能的综合运用;结合体能的敏感期,促进体能的综合全面发展。在教学实施中,创设复杂的教学情境,引导学生在寓教于乐中,不断强化对体能原理的理解,提升体能知识的运用能力,促进运动能力、健康行为和体育品德的综合发展,促进学生核心素养的达成(见图4-1)。



## (二) 六年级体能教学计划示例

表 4-1 六年级第一学期体能教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣;能描述与健康有关体能的原理与练习方法;了解发展与健康有关体能的基本原理,并在体能游戏与比赛中积极运用;发展肌肉力量、肌肉耐力等与健康有关体能,改善身体成分。</p> <p>2. 健康行为:能养成安全运动的行为与习惯;运用体能健康知识增强个人健康发展能力;定期参与校内外体能锻炼,有较好的情绪调控能力;和同伴积极沟通与交流,适应各种游戏与比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习、游戏和比赛中表现出不畏艰辛、主动挑战、勇于超越的体育精神;具有遵守学练要求和比赛规则、尊重对手的体育道德;树立自尊自信、文明礼貌的体育品格。</p>
主要教学内容	<p>1. 体能认知:肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、柔韧性、身体成分的体能原理。</p> <p>2. 体能方法与运用:肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、柔韧性体能练习。</p> <p>3. 体能展示或比赛:肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、柔韧性体能的综合展示或比赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:了解发展与健康有关体能的价值,描述出本课发展的体能名称、概念及锻炼部位;在体能游戏与比赛中,展现出良好的体能;积极参与学练,综合发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能说出体能练习对身体健康的重要性;在课内外经常参与发展与健康有关体能的学练,有良好的锻炼心态;主动与同伴分享学练体验,表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:积极挑战与健康有关体能的挑战赛,同伴间相互鼓励;遵守比赛规则及学练要求,形成良好的竞争意识和自尊自信的品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:与健康有关体能的原理认知与学练。</p> <p>(1) 花样跳绳;            (2) 深蹲旋转跳;            (3) 单臂俯撑抢绳;            (4) 手拉手折返跑;            (5) 无敌风火轮。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 高抬腿+深蹲+跪姿俯卧撑+仰卧起坐挑战赛;            (2) “剪刀石头布”蛙跳比赛。</p>	<p>1. 以生活中常见问题为导入,启发学生了解与健康有关体能的原理。讲解示范发展与健康有关体能的学练方法与要求,并组织学生八人一组进行学练。师生归纳总结出与健康有关体能的原理及其所包含的体能。</p> <p>2. 创设比赛情境。组织学生集体循环练习高抬腿+深蹲+跪姿俯卧撑+仰卧起坐挑战赛。每个动作挑战一分钟,间歇 20 秒,共两组。两人一组相互比拼,看看谁能在动作标准的基础上每个动作挑战完成得多;学生两人一组完成 10 米“剪刀石头布”蛙跳比赛,赢的同学向前跳一次,比比看谁先到终点。引导学生自评、互评,进一步认知与健康有关体能的原理。</p>
2	<p>1. 运动能力:了解发展身体成分的价值,描述出本课发展的体能名称、概念及锻炼部位;积极展示 Tabata 练习,展现出良好的体能;积极参与减脂、增肌等体能学练,综合发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与减脂、增肌等体能学练,能自觉主动地参与发展身体成分的锻炼和比赛,自信地展示 Tabata 练习,积极调整自身情绪;根据自身情况调整练习节奏,表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在 Tabata 学练过程中,养成主动挑战、不畏困难的体育精神;遵守要求和比赛规则,表现出文明礼貌、相互尊重的体育道德和自尊自信、文明礼貌的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:身份成分的原理认知与学练。</p> <p>(1) 仰卧举腿传接球;            (2) 俯卧背起“剪刀石头布”大比拼;            (3) “此起彼伏”;            (4) 双人分腿跳;            (5) “斗鸡”比赛;            (6) 俯撑拔河。</p> <p>2. 展示或比赛:Tabata 练习。</p>	<p>1. 创设“脂肪消灭战”的情境,以生活中常见问题为导入,启发学生了解身体成分的原理,并了解身体成分对人体发展的重要性。讲解示范发展身体成分的各种学练方法与要求,组织学生十人一组,在小组长的带领下采用重复练习法进行增肌练习。师生归纳总结出本课体能练习所发展的对应体能名称、概念及锻炼部位。</p> <p>2. 组织学生十人一组,在小组长的带领下,采用间歇练习法,进行 Tabata 创编并展示,引导学生自评、互评。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:了解发展心肺耐力的价值,描述出本课发展的体能名称、概念及锻炼部位;在体能游戏与比赛中展现出良好的体能;综合发展以心肺耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:能说出体能练习对自己身体的重要性;积极参与发展心肺耐力的学练,形成初步的自我健康状况监测意识;形成良好的自我情绪调控能力;在学练中表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在小组跳绳接力赛中表现出不怕困难、勇于拼搏的精神;遵守比赛规则和学练要求;积极学练,并能正确对待比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:心肺耐力体能的原理认知与学练。</p> <p>(1) 创意花样跳绳赛;  (2) 跳绳定数赛;  (3) 不同形式折返取物答题赛;  (4) 4分钟定时打卡赛。</p> <p>2. 展示或比赛:  小组跳绳接力赛。</p>	<p>1. 以常见的生活问题为导入,启发学生了解心肺耐力的原理,并了解心肺耐力对人体发展的重要性。讲解示范发展心肺耐力的各种学练方法与要求,组织学生进行学练,其中创意花样跳绳赛,学生发挥想象,进行不同形式的跳绳,共三分钟,评出最佳创意奖;跳绳定数赛300个,用时最短者获胜;不同形式折返取物答题赛,学生以不同的前进动作或姿势折返,用时最短者获胜;四分钟定时打卡赛,四分钟内,打卡所在城市著名景点最多的学生获胜。师生归纳总结出本课体能练习所发展的对应体能名称、概念及锻炼部位。</p> <p>2. 组织学生四人一组,在小组长的带领下,采用分组学练的形式,进行跳绳接力比赛。一人完成50个跳绳后,第二个人接力进行,依次进行,总共完成1000个,用时最少组获胜。</p>
4	<p>1. 运动能力:了解发展肌肉力量的价值,描述出本课发展的体能名称、概念及锻炼部位;在体能游戏与比赛中,展现出良好的体能;综合发展以肌肉力量为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:能说出体能练习对身体的重要性;积极参与和展示各种双人体能练习,具有良好的锻炼心态,增强安全意识;培养良好的合作互助意识;适应学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在各种肌肉力量体能学练和达人挑战赛中,形成不畏困难、超越自我的体育精神;表现出自尊自信的体育品格;在比赛中表现出遵守规则、尊重对手的体育道德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:肌肉力量体能的原理认知与学练。</p> <p>(1) 合作单腿深蹲;  (2) 平板跳(俯撑+跳跃);  (3) 平板环绕(俯撑+爬行);  (4) 对脚仰卧挺髋;  (5) “过桥洞”。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 仰卧起坐“达人”赛;  (2) 俯卧撑“达人”赛。</p>	<p>1. 以生活中常见问题为导入,引导学生了解肌肉力量的原理。讲解示范发展肌肉力量的各种学练方法与要求,组织学生八人一组进行站点循环练习。师生归纳总结出本课体能练习所发展的对应体能名称、概念及锻炼部位。</p> <p>2. 创设“达人挑战赛”的情境。组织学生进行仰卧起坐“达人”赛,学生两人一组,一人仰卧起坐,一人压腿并数数,完成次数多的小组获胜;组织学生进行俯卧撑“达人”赛,学生两人一组,一人俯卧撑,一人边平板支撑边数数,完成次数多的小组获胜。引导学生自评、互评,评选出班级仰卧起坐和俯卧撑“达人”。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:了解发展肌肉耐力的价值,描述出本课发展的体能名称、概念及锻炼部位;在体能游戏与比赛中表现出良好的体能;综合发展以肌肉耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:在学练中能主动为同伴提供保护与帮助,具有良好的协作能力;能掌握预防运动损伤的方法,树立安全学练意识;在不同的杠上练习中表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在俯撑移动等肌肉耐力体能学练和平板支撑造型大比拼中表现出坚持不懈、勇于超越的体育精神;能按照要求和规则参与肌肉耐力体能学练和平板支撑造型大比拼、首尾支撑接龙赛;在比赛中表现出互帮互学的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:肌肉耐力体能的原理认知与学练。</p> <p>(1) 俯撑移动接力赛;            (2) 云梯前进接力赛;            (3) 双杠斜身引体团体赛;            (4) 双杠支撑移动接力赛。</p> <p>2. 展示或比赛:            平板支撑造型和支撑接龙赛。</p>	<p>1. 以爬楼气喘吁吁为导入,引导学生了解肌肉耐力的原理。讲解示范发展肌肉耐力的各种学练方法与要求,组织学生十人一组进行比赛。师生归纳总结出本课体能练习所发展的对应体能名称、概念及锻炼部位。</p> <p>2. 组织学生八人一组,在小组长的带领下,采用分组学练的形式,进行平板支撑造型大比拼和10米首尾支撑接龙赛,邀请优生展示,引导学生自评、互评。</p>
6	<p>1. 运动能力:了解发展柔韧性的价值,描述出本课发展的体能名称、概念及锻炼部位;在体能游戏与比赛中展现良好的体能;综合发展以柔韧性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:在柔韧性体能学练和比赛中积极与同伴交流,主动分享练习中的感受,保持积极向上的锻炼心态;在不同的柔韧性练习中表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在字母造型大比拼等柔韧性体能学练和纵叉、横叉接力比赛中,形成相互鼓励,相互协作的团队精神;在遵守学练要求和比赛规则的前提下,体验比赛乐趣,形成正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:柔韧性体能的原理认知与学练。</p> <p>(1) 字母造型大比拼;            (2) 拱门穿行;            (3) 移步猜拳;            (4) 垒脚塔。</p> <p>2. 展示或比赛:            “连连看”接力赛。</p>	<p>1. 以柔美的体操运动为切入口,引导学生了解柔韧性的原理。讲解示范发展柔韧性的各种学练方法与要求,组织学生十人一组进行字母造型大比拼等与柔韧性体能相关的体能学练,其中移步猜拳,两人一组,两脚前后相连成“一”字形,脚尖相碰。猜拳后,胜者前脚后移至后脚后;负者后脚不动,前脚向前移动,脚尖碰到胜者的前脚尖。直到一方脚碰不到另一方脚尖为失败;垒脚塔,所有同学围成圈,商定出放脚的高低顺位,然后将脚叠在一起,能坚持5~15秒为成功,看哪组“宝塔”垒得最高。师生归纳总结出本课体能练习所发展的对应体能名称、概念及锻炼部位。</p> <p>2. 组织学生八人一组,在小组长的带领下,采用分组学练的形式,进行连连看(纵叉、横叉接力比赛),在规定时间,接力距离最长的组获胜。邀请获胜队伍展示,引导学生自评、互评。</p>

表 4-2 六年级第二学期体能教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣;能描述与运动技能有关体能的原理与练习方法;了解发展与运动技能有关体能的基本原理,并在体能游戏与比赛中积极运用;发展协调性、灵敏性、平衡能力等与运动技能有关的体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与体能锻炼,进一步提升体能学练兴趣;运用体能健康知识增强个人运动发展能力;保持健康稳定的心态,提高抗压能力和情绪调控能力;和同伴积极沟通与交流,适应各种游戏与比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习、游戏和比赛中形成永不放弃、坚持到底的体育精神;能遵守规则,诚信而公平地参加体能学练活动,表现出相互尊重、公平竞争的体育道德;在学练和比赛中行为举止礼貌得体,正确面对成功与失败。</p>		
主要教学内容	<p>1. 体能认知:反应能力、灵敏性、平衡能力、协调性、位移速度、爆发力等体能原理。</p> <p>2. 体能方法与运用:反应能力、灵敏性、平衡能力、协调性、位移速度、爆发力等体能练习。</p> <p>3. 体能展示或比赛:反应能力、灵敏性、平衡能力、协调性、位移速度、爆发力等体能的综合展示或比赛。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:了解发展与运动技能有关体能的价值,描述出本课发展的体能名称、概念及锻炼部位;在体能游戏与比赛中展现出良好的体能;综合发展反应能力、位移速度、爆发力、心肺耐力、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与与运动技能有关体能的学练和比赛;主动与同伴交流,形成积极向上、乐观开朗的学练态度;在体能学练和比赛中表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在跑跳等体能学练和听口令追逐赛、抢占高地挑战赛中表现出自尊自强、勇敢果断和不断超越自我的心理品质;遵守规则,积极进取;树立正确的胜负观,正确看待比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 反应能力和位移速度体能的原理认知与学练。 (1) 听口令变向跑; (2) 反口令加速跑; (3) 并脚前后跳接快速纵跳; (4) 原地快频小步跑接 50 米快速跑; (5) 变速跑。</p> <p>2. 展示或比赛: (1) 听口令追逐赛; (2) “抢占高地”挑战赛。</p>	<p>1. 由轮值小组长采用小讲座的形式,介绍与运动技能有关体能的原理。讲解示范发展反应能力、位移速度的各种学练方法,组织学生八人一组进行发展反应能力和位移速度体能的练习,学生抢答相关体能锻炼的问题。</p> <p>2. 创设“抢占高地”挑战赛的情境。组织学生两横排面对面站立,分为单数组和双数组。教师下达一组算式,得数为单数,单数组追双数组,追上得一分,单位时间内得分高的组获胜(教师可变换两排名称,如老虎和狮子、长江和黄河等);组织学生五人一组围圈慢跑,在圈内放置四块防滑地标垫,当听到教师哨声时所有学生快速抢占(踩)标志垫,未抢到的学生淘汰并撤走一块标志垫,继续比赛,直至决出第一名。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:了解发展位移速度、爆发力体能的价值,描述出本课发展的体能名称、概念及锻炼部位;在体能游戏与比赛中,展现良好的体能;综合发展以位移速度和爆发力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与位移速度、爆发力体能学练和比赛,运动中有保护自己和同伴的安全行为;保持健康稳定的心态,主动与同伴交流,具有一定的沟通能力;积极适应学练情境。</p> <p>3. 体育品德:在连续单、双脚跳等体能学练和敏捷梯创意展示、十字象限跳比赛中形成顽强拼搏、超越自我的意志品质,以及永不放弃、坚持到底的体育精神;能遵守比赛规则和学练要求,诚信而公平地参加学练;正确面对成功与失败。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:位移速度和爆发力体能的原理认知与学练。</p> <p>(1) 敏捷梯练习:小步跑接20米加速跑、快速高抬腿接20米加速跑、转髋跳接20米加速跑、并脚跳接20米加速跑;</p> <p>(2) 连续单、双脚交换跳;</p> <p>(3) 纵跳摸高创纪录。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 敏捷梯创意展示;</p> <p>(2) 十字象限跳比赛。</p>	<p>1. 由轮值小组长采用小讲座的形式,介绍位移速度和爆发力体能的原理。讲解示范发展位移速度和爆发力的各种学练方法与要求,组织学生以往返接力的形式进行练习。组织学生抢答不同体能所属类别及锻炼部位。</p> <p>2. 组织学生八人一组进行敏捷梯练习方法创意展示,可借鉴前面所学练动作,也可自行创编,每组展示动作不少于八个;组织学生八人一组,进行十字象限跳比赛,每个小组按照不同的顺序进行比赛,率先完成的小组获胜。</p>
3	<p>1. 运动能力:了解发展反应能力和灵敏性体能的价值,描述出本课发展的体能名称、概念及锻炼部位;在体能游戏与比赛中展现出良好的体能;综合发展以反应能力和灵敏性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与反应能力、灵敏性体能学练和比赛;增强主动参与学练的意识,增强同伴之间交流合作的意识;在学练中表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在正反口令等学练和踢毽子比赛中,形成勤奋好学、不畏困难、积极进取的良好品德;能遵守比赛规则,行为举止礼貌、得体,养成公平竞争的意识和行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:反应能力和灵敏性体能的原理认知与学练。</p> <p>(1) 正反口令练习;</p> <p>(2) 贴“烧饼”;</p> <p>(3) 抢车位;</p> <p>(4) 单脚跳捕鱼。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 踢毽子积分赛;</p> <p>(2) 踢毽子接力赛。</p>	<p>1. 由轮值小组长采用小讲座的形式,介绍反应能力和灵敏性体能的原理。讲解示范发展反应能力和灵敏性的各种学练方法与要求,组织学生十人一组以游戏练习法的形式进行练习。引导小组抢答不同体能所属类别及锻炼部位。</p> <p>2. 创设“毽子王”的情境。组织学生五人一组进行踢毽子积分赛。单位时间内,踢毽子累计最多的小组获胜。邀请踢毽子个数最多的同学展示,鼓励学生积极讨论评价;组织学生五人一组进行踢毽子接力赛。听老师哨声快速变换踢毽子的同学,要求变换队员时毽子不落地,总共完成50个,用时最少组获胜。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:了解发展平衡能力和协调性体能的价值,描述出本课发展的体能名称、概念及锻炼部位;在体能游戏与比赛中展现出良好的体能;综合发展以平衡能力和协调性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与平衡能力和协调性体能的学练,增强安全防护意识;关注个人情绪并学会自我调控,享受学练过程,体验成功乐趣;在学练中表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:按照规则与要求参与体能学练和单脚站立拿放瑜伽砖挑战赛、摸石过河接力赛,形成勤奋好学、不畏困难、积极进取的体育精神;在互帮互助中表现出负责任、勇担当的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 平衡能力和协调性体能的原理认知与学练。</p> <p>(1) 快速高抬腿接单脚站立;</p> <p>(2) 左右滑雪步接单脚站立;</p> <p>(3) 燕式平衡(睁眼一闭眼);</p> <p>(4) 瑜伽砖上双人互推。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 单脚站立拿放瑜伽砖挑战赛;</p> <p>(2) “摸石过河”接力赛。</p>	<p>1. 由轮值小组长采用小讲座的形式,介绍平衡能力和协调性体能的原理。讲解示范发展平衡能力和协调性的各种学练方法与要求,采用变换练习法鼓励学生积极参与练习,通过练习方式的不断变化来发展平衡能力和协调性体能,引导学生抢答不同体能所属类别及锻炼部位。</p> <p>2. 创设“不倒翁”情境。组织学生集体进行单脚站立拿放瑜伽砖挑战赛,要求每一次拿放必须在身体的不同方位,单位时间内,连续拿放瑜伽砖次数多且保持身体平衡者获胜;组织学生四人一组进行“摸石过河”接力赛,每人利用三块瑜伽砖完成10米,最先完成的小组获胜;邀请用时最少的小组进行展示,并分享成功经验。</p>
5	<p>1. 运动能力:进一步了解发展位移速度和灵敏性体能的价值,描述出本课发展的体能名称、概念及锻炼部位;在体能游戏与比赛中展现出良好的体能;积极参与小碎步接快速跑、原地纵向摸高加侧向交叉步等体能学练,综合发展以位移速度和灵敏性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与位移速度和灵敏性体能学练和比赛,增强参与体能锻炼的主动意识;提高抗压能力和情绪调控能力;增强自然及社会的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在小碎步接快速跑等体能学练和六边形跳团体赛、5—10—5折返跑挑战赛中能遵守规则和练习要求,形成与人为善、自尊自强、勇于拼搏的体育精神;能主动克服练习中出现的各种困难,并及时给予同伴鼓励和帮助。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 位移速度和灵敏性体能的原理认知与学练。</p> <p>(1) 小碎步接快速跑;</p> <p>(2) 开合跳接快速跑;</p> <p>(3) 高抬腿接快速跑;</p> <p>(4) 多样跑(T、Z、H形跑)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 六边形跳团体接力赛;</p> <p>(2) “5—10—5”折返跑挑战赛。</p>	<p>1. 由轮值小组长采用小讲座的形式介绍位移速度和灵敏性体能的原理。讲解示范发展位移速度和灵敏性的各种学练方法与要求,引导小组抢答不同体能所属类别及锻炼部位。</p> <p>2. 组织学生五人一组进行六边形跳团体接力赛,一人从六边形中心点出发依次跳跃至六个边线,每次需回到中心点,五人依次进行,等待时进行原地高抬腿等练习,用时最短的小组获胜;“5—10—5”折返跑挑战赛,8路纵队,排头同时出发依次进行5米、10米、5米折返跑,击掌接力后下一位同学出发,用时最短的小组获胜。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:进一步了解发展协调性和爆发力体能的价值,描述出本课发展的体能名称、概念及锻炼部位;在体能游戏与比赛中展现出良好的体能;综合发展以协调性和爆发力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与协调性和爆发力的体能学练,掌握科学锻炼方法,养成良好的锻炼习惯;积极主动与同伴交流合作,合理控制自身情绪;形成较强的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在双手快速推墙等学练和校园铁人三项赛、俯撑平移接力赛中遵守比赛规则和练习要求;养成克服困难、顽强拼搏、勇于进取的体育精神;树立公平竞争的意识,正确对待胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 协调性和爆发力体能的原理认知与学练。 (1) 斜身双手快速推墙击掌; (2) 原地一行进间收腹跳; (3) 原地一行进间挺身跳; (4) 提膝冲拳; (5) 弹踢冲拳。</p> <p>2. 展示或比赛: (1) 校园铁人三项赛; (2) 俯撑平移接力赛。</p>	<p>1. 由轮值小组长采用小讲座的形式介绍协调性和爆发力体能的原理。讲解示范发展协调性和爆发力的各种学练方法与要求,采用重复练习法组织学生集体练习。引导小组抢答不同体能所属类别及锻炼部位。</p> <p>2. 利用校园设施设备,设置协调挑战区(跳绳+踢毽子挑战)、速度挑战区(<math>4 \times 30</math>米接力)、爆发力挑战区(10米定距蛙跳),并组织学生自由结对开展挑战;组织学生十人一组进行10米俯撑平移接力赛,在赛道中利用现有器材设置多种障碍,所有同学俯撑姿势准备,依次击掌接力进行,用时最短的一组获胜。</p>

## 二、七年级体能教学设计与示例

在六年级体能学习的基础上,根据七年级体能的学习目标以及主要教学内容,结合学情分析和教学设计思路,制订七年级的体能教学设计与示例。

### (一) 教学设计

#### 1. 学情分析

(1) 身心特点:七年级的学生好奇心强,喜欢新鲜事物,乐于参与团体活动。男生活泼好动,喜欢挑战有难度的活动或练习,但安全意识淡薄。女生则表现出喜静、不爱运动,在尝试新事物上有较多顾虑。该阶段的学生正处于青春期,身体各项机能处于快速发展阶段,是发展肌肉力量、肌肉耐力、爆发力和心肺耐力等体能的关键时期。

在认知水平方面表现出对知识的认知能力有所加深，并能将所学知识进行简单整合，形成相对完整的知识结构。

(2) 学习基础：七年级学生已经了解了体能的锻炼价值，发展相关体能的名称、概念及锻炼部位等知识，参与了多样化的体能练习、体能游戏和比赛，积累了相对丰富的体能学练经验。在体育游戏或比赛中，初步具备了不畏艰辛、主动挑战、勇于超越的体育精神，能较为自觉遵守学练要求和比赛规则，形成自尊自信、文明礼貌的体育品格。

(3) 能力水平：七年级学生对体能知识有了进一步的认知，能理解并描述出体能的锻炼价值，体能水平得到了进一步发展。在此基础上，通过创设生动的生活化、多样化的体能学练情境，使学生理解体能对人体发展的作用，并主动参与体能活动，定期参与校内外体能锻炼。在学练和比赛中能遵守规则和要求，表现出自尊自信、团结协作、尊重同伴的体育品德。

## 2. 设计思路

七年级体能教学依据《课程标准(2022年版)》中关于水平四体能的内容要求、学业要求、教学提示和学业质量标准，制订七年级两个学期的体能教学计划。第一学期以与健康有关的体能对人体健康重要性的认知，学习发展与健康有关体能的简单原理，并在实践中体验为主；第二学期以与运动技能有关体能对人体健康重要性的认知，发展与运动技能有关的体能原理，并在实践中体验为主。每学期安排6课时，每课时以某一类体能或体能组合的知识与技能进行教学，注重结合相关体能特点，同时考虑学生的学练兴趣，创设生活化的学练情境，以及形式多样的体能学练、游戏和比赛等情境，使学生理解体能对人体发展的作用，明确体能练习目的，并将理论与实践相结合；展示或比赛灵活安排，可随教与学的活动进行，也可单列在课的中后部，旨在综合运用结构化的知识与技能进行展示或比赛，并注重体能学练的趣味性、补偿性、多样性和整合性，全面、均衡地提升体能水平(见图4-2)。

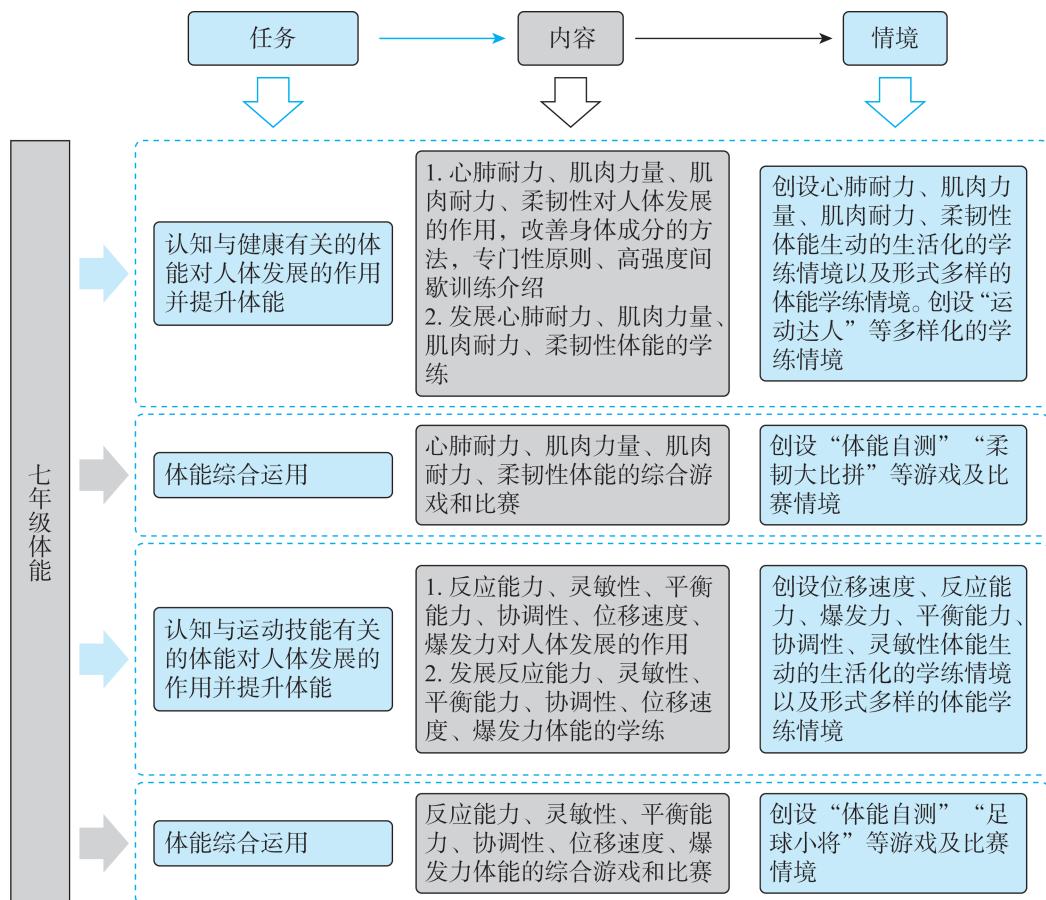


图 4-2 七年级体能教学设计框架图

## (二) 七年级体能学期教学计划示例

表 4-3 七年级第一学期体能教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣;理解体能发展的超负荷原则;主动参与体能展示或比赛,展现出良好的体能水平;发展柔韧性、心肺耐力等与健康有关体能,改善身体成分。</p> <p>2. 健康行为:积极参与体能学练和比赛,养成安全运动的行为与习惯;运用体能健康知识增强个人发展能力;在练习中表现出较浓厚的体能学练兴趣,不断提升情绪调控能力;适应各种展示与比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习、游戏和比赛中表现出不怕困难、积极进取、互帮互学的体育精神;能在创编和展示比赛中培养规则意识,体现尊重同伴、诚信自律的优秀体育道德;逐步养成文明礼貌、自尊自信的体育品格。</p>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 体能认知:肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、柔韧性对人体发展的作用,专门性原则,高强度间歇练习方法。</p> <p>2. 体能方法与运用:肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、柔韧性等体能练习。</p> <p>3. 体能展示或比赛:肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、柔韧性等体能的综合展示或比赛。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:理解并能描述与健康有关的体能对身体健康的重要性;能说出体能练习对身体健康的重要性;在体能展示与比赛中展现出良好的体能;综合发展心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与与健康有关体能的学练和比赛;运动中能主动与同伴交流,具有一定的合作意识;提高稳定面对挫折和失败,以及迅速适应比赛环境的能力。</p> <p>3. 体育品德:在合作练习中培养不怕困难、积极进取、互帮互学的团队精神;在学练和比赛中遵守规则,形成尊重同伴、诚信自律的体育道德和文明礼貌、自尊自信的良好品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:与健康有关体能对人体发展的作用及学练。</p> <p>(1) 与健康有关体能简易测评:仰卧起坐、引体向上(男)/俯卧撑(女)、坐位体前屈、仰卧起坐;</p> <p>(2) 与健康有关体能的学练:根据简易测评情况选择对应练习进行学练。</p> <p>2. 展示或比赛:百变敏捷梯挑战赛。</p>	<p>1. 由生活中“肌无力”的例子导出本课主题,激发学练兴趣。组织学生十人一组,进行1分钟仰卧起坐简易测评,根据测评情况分组。讲解示范发展与健康有关体能的各种学练方法与要求,组织学生根据自己情况,选择对应练习进行学练。师生归纳总结与健康有关的体能对人体发展的作用。</p> <p>2. 学生十人一组,在教师的引导下完成“百变敏捷梯”(双脚一步一格跳、双脚两步一格跳、正向进进出出、侧向进进出出、正向进进出出、侧向进进出出、左右穿梭、前交叉步),从中选择4—5个动作,比比看,哪组最快、最好地完成。每个动作练习2组,10米/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:理解并描述出肌肉耐力体能练习对身体健康的重要性;在体能展示与比赛中展现出良好的体能;综合发展以肌肉耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与展示各类肌肉耐力的学练和比赛,养成健康的运动习惯;主动与同伴交流,具有较好的合作意识;在学练中表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在波比跳等肌肉耐力练习和拔河比赛中表现出积极进取、坚韧不拔、勇于挑战的品格;形成规则意识;学练中自尊自信、文明礼貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 肌肉耐力对人体发展的作用及学练。 发展肌肉耐力练习:仰卧起坐此起彼伏、集体平板支撑、战绳、合作斜身引体等。</p> <p>2. 展示或比赛: (1) 拔河比赛; (2) 反应大师。</p>	<p>1. 由生活中的例子导出本课主题,激发学练兴趣。讲解示范发展肌肉耐力的多种学练方法与要求(平板支撑、仰卧起坐、战绳、合作斜身引体等)。学生五人一组以分组循环的形式进行学练。师生归纳总结肌肉耐力的体能对人体发展的作用。</p> <p>2. 引导学生五人一组,进行拔河分组比赛,直到决出1~8名。鼓励学生大胆展示。分两个站点同时循环,进行“高人矮人”“老鹰抓小鸡”游戏。游戏采用积分制,其中“高人矮人”游戏动作正确则计一分;“老鹰”与“母鸡”比比看是抓的多,还是保护的多。多的一方所有成员计五分,限时两分钟。分数总计最高者为“反应大师”。</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:理解并描述出肌肉力量体能对身体健康的重要性;在体能展示与比赛中,展现出良好的体能;综合发展以肌肉力量为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与肌肉力量的学练和比赛,主动与同伴交流沟通,互相帮助,培养安全锻炼的习惯;在学练或比赛中表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在肌肉力量学练中培养吃苦耐劳、顽强拼搏的体育精神;在“角力对抗”“拍肩膀比赛”中表现出遵守规则、公平竞争的体育道德和正确对待成败的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 肌肉力量对人体发展的作用及学练。 (1) “角力对抗”体验: 拉手角力、平衡角力、拉绳角力; (2) 发展肌肉力量练习: “小矮人”竞速、哑铃单腿硬拉、俯撑移动、引体向上。</p> <p>2. 展示或比赛: (1) 猜拳折返跑; (2) 拍肩膀比赛。</p>	<p>1. 由生活中长距离骑自行车等例子导出本课主题,激发学练兴趣。通过多种形式的“角力对抗赛”(拉手角力、平衡角力、拉绳角力)来感知肌肉力量。讲解示范发展肌肉力量的练习(小矮人竞速、哑铃单腿硬拉、俯撑移动、引体向上等)多种学练方法与要求,组织学生十人一组,以站点循环形式进行体能学练。师生归纳总结出肌肉力量对人体发展的作用。</p> <p>2. 引导学生相互猜拳,输者完成10米折返跑,赢者和其他同伴继续继续猜拳。游戏间隙进行燕式平衡等平衡性练习。两人一组,进行“拍肩膀比赛”,三局两胜,输者俯卧撑五个。游戏间隙进行坐位体前屈等柔韧性练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:理解并描述出心肺耐力体能对身体健康的重要性;在分层莱格尔跑挑战中,学会运用呼吸等方法来克服“极点”,展现出良好的体能;综合发展以心肺耐力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与发展心肺耐力的游戏和比赛,主动鼓励和帮助同伴;运动后有自我肌肉放松和为同学肌肉放松的行为;在学练或比赛中表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习过程中表现出不怕困难、积极进取的体育精神;在比赛中具有规则意识,做到尊重同伴、诚信自律;在合作学练中表现出自尊自信、文明礼貌等体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 心肺耐力对人体发展的作用及学练。 (1) 不同形式变速跑; (2) 分层莱格尔跑。</p> <p>2. 展示或比赛: 分层莱格尔跑挑战。</p>	<p>1. 引导学生列举发展心肺耐力的练习或活动,讲解示范不同形式变速跑(20米快走、50米中速跑、10米双脚跳、50米慢跑)和分层莱格尔跑等多种学练方法与要求,组织学生十人一组进行心肺耐力体能学练。师生归纳总结出心肺耐力对人体发展的作用。</p> <p>2. 设置四个距离的练习场地,组织学生参与适合自身距离能力的“莱格尔跑挑战赛”(分为最远、较远、较近、最近四组),鼓励学生大胆展示。</p>
5	<p>1. 运动能力:理解并描述出身体成分对人体发展的重要作用;能在消防员体能大挑战比赛中理解并运用改善身体成分的练习方法,展现良好的体能;综合发展以身体成分为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:能在校内外积极组织体能锻炼;能体验改善身体成分练习的快乐,乐于与同伴和家人分享;积极鼓励同伴,有较好的社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:面对不同的体能学练,表现出勇敢顽强、超越自我的体育精神;遵守规则、尊重对手、诚信自律;在比赛中能正确面对成败。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 身体成分对人体健康的作用及学练。 (1) 身体成分测评; (2) 不同距离多种形式的跑、跳+跳绳; (3) 肌肉力量和肌肉耐力挑战:引体向上(双杠斜向屈膝上拉、弹力带辅助引体向上、引体向上跳上杠静力保持)、俯撑移动、侧支撑(侧支撑、侧支撑转体、侧支撑上下抬腿、双人面对面探推拉)。</p> <p>2. 展示或比赛: 消防员体能大挑战。</p>	<p>1. 由身体成分对人体健康的作用导出本课主题,激发学练兴趣。引导学生两人一组进行身高、体重测量,并计算自己的BMI值,评估自己的身体成分情况。讲解示范各种减脂、增肌练习的学练方法与要求,组织学生以小组形式进行学练。师生归纳总结出保持正常的BMI值以及合理的身体成分的重要性。</p> <p>2. 创设“消防员体能大挑战”的情境,组织学生十人一组,进行体能挑战:20米冲刺跑、肋木上下攀爬10次、卷腹25次、15米绕标志桶快速跑。比比看,哪一组用时少、完成质量高,即为“体能达人”。</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:能理解并描述出柔韧性体能对身体健康的重要性;理解并能描述出柔韧性体能对人体发展的作用;在体能展示与比赛中,展现出良好的体能;综合发展柔韧性、心肺耐力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在互帮互助中积极参与课上练习及比赛;具有安全运动意识;在学练中表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在学练中培养坚持不懈、不断突破自我的精神;在展示或比赛中,尊重同伴,公平公正地对待比赛环节;塑造正确胜负观等优良的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 柔韧性对人体发展的作用及学练。 (1) 柔韧性体能体验:坐位体前屈测评; (2) 柔韧性体能学练: 30米快速跑+站姿勾脚俯身股后肌群拉伸等体能学练。组织学生八人一组,进行30米快速跑+站姿勾脚俯身股后肌群拉伸等体能学练。师生归纳总结出柔韧性对人体发展的作用。</p> <p>2. 展示或比赛: 柔韧大比拼——反弓下腰、盘腿俯身下压拉伸。</p>	<p>1. 由柔韧性对人体健康的重要性讨论导出本课主题,激发学练兴趣。讲解示范发展柔韧性的学练和测评方法与要求,组织学生八人一组,进行30米快速跑+站姿勾脚俯身股后肌群拉伸等体能学练。师生归纳总结出柔韧性对人体发展的作用。</p> <p>2. 组织学生八人一组先进行1组莱格尔跑,提升身体温度以及肌肉的弹性,防止受伤。然后进行反弓下腰、盘腿俯身下压拉伸等柔韧大比拼,比比看谁的柔韧性好。邀请柔韧性强的学生展示,自我评价。</p>

表 4-4 七年级第二学期体能教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣;理解体能发展的个性化原则;主动参与体能展示或比赛,展现出良好的体能水平;发展反应能力、灵敏性、平衡能力、协调性、位移速度、爆发力等与运动技能有关的体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与体能学练,运动中有保护自己和同伴的安全行为;运用体能安全知识,增强安全运动能力;主动参与校内外体育锻炼,具有终身学练和自主学练的意愿;和同伴积极沟通与交流,适应各种展示与比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习、游戏和比赛中主动克服困难,具有吃苦耐劳、果断顽强、追求卓越的体育精神;遵守比赛规则和练习要求,表现出诚信自律、公平公正的体育道德;能正确对待比赛结果,具有胜不骄败不馁的体育品格。</p>
主要教学内容	<p>1. 体能认知:反应能力、灵敏性、平衡能力、协调性、位移速度、爆发力等对人体发展的作用。</p> <p>2. 体能方法与运用:反应能力、灵敏性、平衡能力、协调性、位移速度、爆发力等体能练习。</p> <p>3. 体能展示或比赛:反应能力、灵敏性、平衡能力、协调性、位移速度、爆发力等体能的综合展示或比赛。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:理解并描述出与运动技能有关的体能对人体健康的重要性;主动参与“Give Me Five”比赛,积极参加发展与运动技能有关体能的练习,展现出良好的体能;综合发展位移速度、爆发力、灵敏性、反应能力等与运动技能有关的体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极展示各种体能动作;运动中有保护自己和同伴的安全行为;在体能游戏和比赛中,表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在合作练习中体现出积极进取的意志品质和团结协作的精神;在学练和比赛中遵守规则,表现出诚信自律、公平公正的体育道德;能正确对待比赛结果,具有胜不骄傲败不馁的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 与运动技能有关的体能对人体发展的作用和学练。 (1) 与运动技能有关的体能简易测评:50米、立定跳远、足球运球绕杆射门、单腿站立平衡; (2) 与运动技能有关的体能的发展:根据简易测评情况选择对应练习进行学练;位移速度薄弱组:原地高抬腿+加速跑、连续蛙跳+高抬腿跑、运球绕杆比赛; 爆发力薄弱组:跳台阶、左右跨步跳、高抬腿+冲刺跑。</p> <p>2. 展示或比赛: “Give Me Five”。</p>	<p>1. 组织学生进行50米跑等项目简易测试,根据测试情况进行分组。讲解示范发展与运动技能有关体能的各种学练方法与要求,引导学生根据测评结果从学练组别中选择适合的内容进行学练。</p> <p>2. 组织学生分四大组进行站点打卡“Give Me Five”游戏(1分钟跳绳/组×1组、卷腹击掌20次/组×2组、俯撑击掌30次/组×2组、闭眼单腿直立平衡10秒/组×1组),每大组中两人一组,比比看哪组完成质量最高。</p>
2	<p>1. 运动能力:理解并描述出反应能力和灵敏性对人体健康的重要性;在体能展示与比赛中展现出良好的体能;综合发展以反应能力和灵敏性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与反应能力和灵敏性体能学练,并表现出较好的兴趣和信心;运动中有互相帮助,保护他人、保护自己的行为;在学练中主动与他人交往合作,形成良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:学练中相互尊重,培养果断顽强、追求卓越的体育精神;在比赛中遵守规则,养成公平竞争的体育道德;能正确对待比赛结果,具有胜不骄傲败不馁的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 反应能力和灵敏性对人体发展的作用及多样化学练。 (1) 反应能力挑战; (2) 灵敏性挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: “游戏王”挑战赛。</p>	<p>1. 组织学生进行发展反应能力的体能挑战(正反口令、听口令追逐跑、听信号20米加速跑)和灵敏性体能的练习(连续跳小栏架、绕跑小栏架、10米间隔小栏架折返跑)。师生归纳总结出反应能力和灵敏性对人体发展的作用。</p> <p>2. 组织学生采用积分制进行“游戏王”挑战赛(平板支撑挑战、两人拍肩膀对决、两人“斗鸡”挑战、创意平衡),每个游戏3次,利用30秒间歇分别找不同的同学比赛,胜利的加10分。最后累计分数最高的同学为“游戏王”。</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:理解并描述出平衡能力和协调性体能对人体健康的重要性;在体能展示与比赛中展现出良好的体能;综合发展以平衡能力和协调性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与平衡能力和协调性体能学练;同伴之间互相帮助,保护自我、他人;在学练中积极主动与他人交往合作,表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在平衡练习中表现出果断顽强、追求卓越的体育精神;具有合理运用规则,公平竞争的道德以及文明礼貌的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 平衡能力和协调性对人类发展的作用及多样化学练。 (1) 平衡能力体能挑战:静态平衡挑战(睁眼双脚前后一条直线平衡站立、闭眼双脚前后一条直线平衡站立、睁眼单腿平衡站立、闭眼单腿平衡站立等)、动态平衡挑战(双脚跳接单脚落地支撑平衡、侧跳接单脚落地支撑平衡、前后单脚跳等); (2) 协调性体能挑战:配合练习(手触膝高抬腿、手触脚腕外旋等)、变换练习(十字跳等)、非常规动作练习(“猫爬”“螃蟹爬”等)。</p> <p>2. 展示或比赛: (1) “摸石过河”接力赛; (2) Tabata 展示赛。</p>	<p>1. 组织学生十人一组进行单腿平衡站立等平衡能力体能挑战和手触膝高抬腿等协调性体能挑战;师生归纳总结出平衡能力与协调性体能对人类发展的作用。</p> <p>2. 引导学生五人一组,进行“摸石过河”小组接力赛,邀请用时最少的小组进行展示。组织学生五人一组,跟随音乐节奏,集体进行 Tabata(动作可以从结构化知识与技能练习中选取),每组评选出表现力最好的同学。</p>
4	<p>1. 运动能力:理解并描述出位移速度、爆发力体能对人体健康的重要性;在体能展示与比赛中,展现出良好的体能;综合发展以位移速度和爆发力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与位移速度、爆发力体能游戏和比赛,主动与同伴交流;运动中有保护自己和同伴的安全行为;在学练中表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在游戏和比赛活动中培养积极进取的意志品质和团结协作的精神;遵守规则;正确面对成功与失败,具有胜不骄败不馁的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 位移速度和爆发力对人类发展的作用及多样化学练。 (1) 爆发力多种练习; (2) 位移速度多种练习。</p> <p>2. 展示或比赛: (1) 高抬腿+20米加速跑接力; (2) 游戏大闯关(弓步与平衡挑战、支撑与跳跃、抢盘子)。</p>	<p>1. 组织学生十人一组进行爆发力的体能练习(连续跳台阶、台阶弓步跳、台阶跳下接纵跳)和发展位移速度体能练习(10次纵跳+20米加速跑、10次弓步跳+20米加速跑、弹力带阻力加速跑);师生归纳总结出位移速度和爆发力对人类发展的作用。</p> <p>2. 组织学生自由结对,进行高抬腿+20米加速跑接力的比赛,获胜积一分,然后胜者继续相互挑战,规定时间内,积分多者获胜。组织学生进行“游戏大闯关”,顺利通关则进入下一关,若失败则做坐位体前屈30秒。“游戏大闯关”,弓步直臂上举30秒/组×1组;行进间弓步侧平举20米/组×2组;支撑与跳跃两人一组,一人平板支撑,另一人跳跃过其身体,五次交换,两组;抢盘子两人一组,面对面,根据口令触摸身体不同位置,听到盘子时,快速抢位于两人中间的盘子。</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:进一步理解并详细描述出平衡能力和爆发力体能对人体健康的重要性;在体能展示与比赛中表现出良好的体能;综合发展以平衡能力和爆发力为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:主动与同伴交流,积极展示各种平衡动作;运动中有保护自己和同伴的安全行为;在不同的平衡能力与爆发力的游戏和比赛中表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在合作练习中培养积极进取和团结协作的精神;遵守规则;正确面对成功与失败。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 平衡能力和爆发力对人体发展的作用及多样化学练。 (1) 平衡能力挑战; (2) 爆发力体能挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: (1) 滚翻后起跳、跳跃后变向+交叉步; (2) 无敌猜拳折返跑。</p>	<p>1. 与学生互动生活中的爆发力和平衡能力的身体表现,导出本课主题,激发学练兴趣。讲解示范发展平衡能力和爆发力的多种练习方法与要求。组织学生十人一组,进行发展平衡能力的体能挑战(单腿站立推掌、单手托举哑铃窄线快走)和发展爆发力的体能挑战(5级蛙跳)。师生归纳总结出平衡能力和爆发力体能对人体发展的作用。</p> <p>2. 组织学生十人一组进行滚翻后起跳、跳跃后变向+交叉步等平衡能力和爆发力综合挑战赛,邀请表现突出的学生进行展示,鼓励学生积极评价。组织学生十人一组,所有人在起点横排站立,和身边的任意同伴进行猜拳,赢者跑到50米处的终点,输者进行原地小步跑或高抬腿30秒后再跑到50米处的终点,赢者或输者一旦空下就与任意对手继续猜拳,比比看谁能最先完成四次折返。</p>
6	<p>1. 运动能力:进一步理解并描述出位移速度、灵敏性体能对人体健康的重要性;在体能展示与比赛中,展现出良好的体能;综合发展以位移速度和灵敏性为主的多项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与游戏和比赛,运动中有保护自己和同伴的安全行为;游戏中能主动与同伴交流,积极展现自我;在学练中表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:学练中表现出积极进取,勇敢顽强的体育精神;比赛中遵守规则,表现出诚信自律、公平公正的体育道德;正确面对成功与失败。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 位移速度和灵敏性体能对人体发展的作用及多样化学练。 (1) 灵敏性、位移速度学练; (2) 追逐赛跑。</p> <p>2. 展示或比赛: (1) 足球运球比赛; (2) 三对三足球比赛。</p>	<p>1. 检查预习情况,明确位移速度、灵敏性对人体发展的作用,导出本课主题,激发学练兴趣。讲解示范发展位移速度和灵敏性的多种练习(敏捷梯快速小步跑、敏捷梯单脚跳接20米加速跑、敏捷梯并脚跳接20米加速跑等)。组织学生八人一组进行“追逐赛跑”综合体能学练。师生归纳总结出位移速度和灵敏性体能对人体发展的作用。</p> <p>2. 组织学生两人一组进行足球运球比赛,每组胜者与胜者、输者与输者继续比赛,评出班级“运球王”,鼓励学生大胆展示。组织学生进行二对二足球比赛,三分钟后,根据比赛情况,逐步增加为多个球门的比赛。</p>

## 三、八年级体能教学设计与示例

在七年级体能学习的基础上,根据八年级体能的学习目标以及主要教学内容,结合学情分析和教学设计思路,分别制订八年级的体能教学设计与示例。

### (一) 教学设计

#### 1. 学情分析

(1) 身心特点:八年级学生正处于身心快速发育时期,这个阶段是提升体能、发展运动技能、提升心理健康水平的重要时期。学生认知水平有所提升,能运用已有的知识和经验,提出较为合理的问题解决方案。同时,他们善于模仿,有一定的探索和冒险精神,对新的活动或练习兴趣强。心理发育处于不稳定的分化期,容易产生情绪波动。

(2) 学习基础:八年级学生已经了解了体能对人体健康的重要性,参与了多样化的体能学练、展示和比赛,在结构化的体能学练中,体能得到全面、均衡的发展。在展示或比赛中,具有保护自己和同伴的安全行为,能主动与他人交往合作,表现出诚信自律、公平公正的体育道德。

(3) 能力水平:八年级学生对体能知识有了进一步的认知,能理解并描述出体能对人体健康的重要性,体能水平有明显的提高。在此基础上,通过创设合作型情境和多样化的体能学练情境,学生能理解并运用体能发展的原理,制订和实践体能锻炼计划,全面、均衡地发展体能。学生能积极参与体能学练、展示和比赛,表现出一定的合作意识,情绪调控能力得到进一步发展。

#### 2. 设计思路

八年级体能教学根据学生的身心特点,在七年级体能教学基础上,制订八年级两个学期的体能教学计划。第一学期以发展与健康有关体能的基本原理,制订、实践与健康有关体能的锻炼计划为主,第二学期以发展与运动技能有关体能的基本原理,制订、实践与运动技能有关体能的锻炼计划为主。每学期安排 6 课时,每课时以某一类体能或体能组合的知识与技能进行教学,注重结合相关体能特点,同时考虑学生的学练兴趣,创设问题探究、合作学练、比赛创编的情境,注意通过复杂情境下的自主学习,不断加深学生对体能发展原理的理解,提升制订与实践锻炼计划的能力;展示或比赛可随教与学活动进行,也可单列在课的中后部,提高知识与技能的综合运用能力。在注重体能学练的趣味性、补偿性、多样性和整合性的同时,兼顾《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》所涉体能项目,提升体能水平(见图 4-3)。

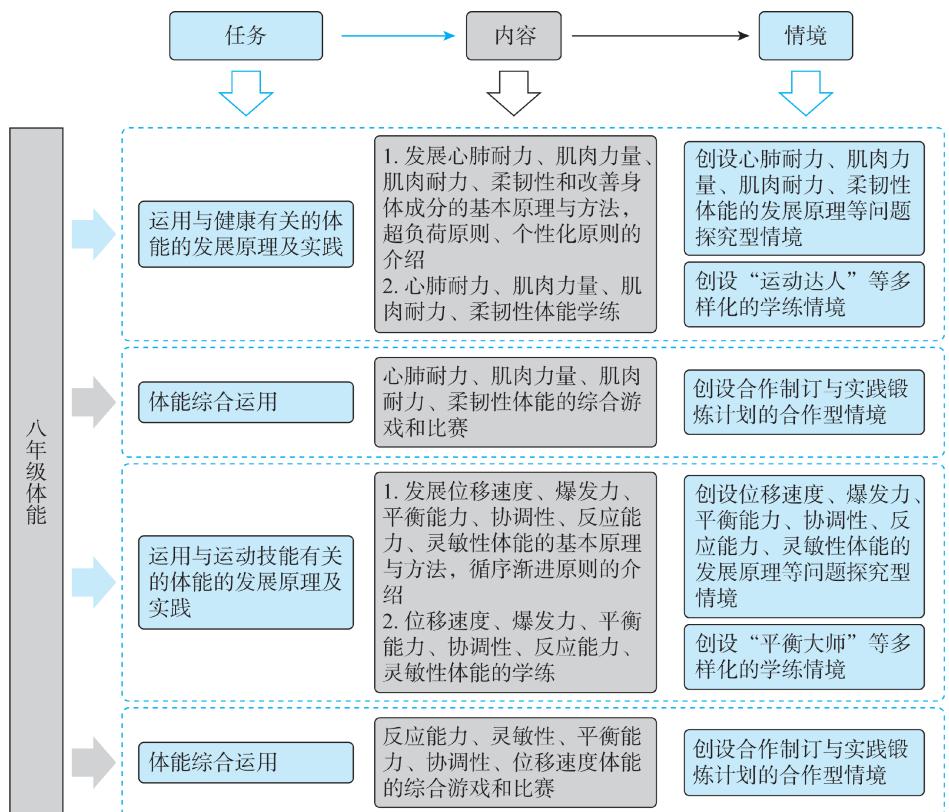


图 4-3 八年级体能教学设计框架图

## (二) 八年级体能学期教学计划示例

表 4-5 八年级第一学期体能教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力：积极参与体能学练，形成对体能学练的兴趣和爱好；能独立开展与健康有关体能的学练；知道体能锻炼计划制订的方法，能描述与健康有关体能发展的基本原理与方法，理解超负荷原则和个性化原则；主动参与和组织体能比赛和计划展示，展现出良好的体能水平；运用原理与方法，制订锻炼计划并实施；发展肌肉力量、肌肉耐力等与健康有关体能，改善身体成分。</p> <p>2. 健康行为：积极参与体能学练，运动中有保护自己和同伴的安全行为；运用体能健康知识增强健康管理能力；在学练和比赛中能保持良好的心态，稳定控制情绪；适应各种展示与比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德：在体能练习、游戏和比赛中表现出敢于拼搏、团结进取、持之以恒的体育精神；在比赛中表现出遵守规则、尊重对手的体育道德；具有较强的责任意识及正确面对成功与失败的体育品格。</p>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 体能认知:心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性发展的基本原理与方法,锻炼计划制订的知识,超负荷原则、个性化原则。</p> <p>2. 体能方法与运用:心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性体能练习,锻炼计划的制订与实践。</p> <p>3. 体能展示或比赛:心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性体能的综合运用、展示或比赛。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:知道发展心肺耐力的影响因素,理解并描述出发展心肺耐力的学练原理;在体能展示与比赛中展现出良好的体能;在学练中综合发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、位移速度、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与体能知识学习并积极参与学练及比赛或展示;在学练中保持良好的心态,稳定控制情绪,并表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在发展心肺耐力的体能学练过程中表现出敢于拼搏、团结进取、持之以恒的体育精神;在比赛中具有遵守规则、尊重对手的体育道德;具有较强的责任意识及正确面对成功与失败的品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:心肺耐力体能的学练原理及多样化学练。</p> <p>(1) 短时间高强度练习体验:折返跑+立卧撑;</p> <p>(2) 快速跑+俯卧撑中等时间高强度练习体验:全速跑+慢跑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 长时间中等强度练习体验:定距跑比赛;</p> <p>(2) “消防员大比武”。</p>	<p>1. 检查预习情况,明确发展心肺耐力的影响因素,讲解示范发展心肺耐力的多种练习方法;组织学生十人一组进行发展心肺耐力体能的短时间高强度等练习;师生归纳总结出发展心肺耐力的影响因素和学练原理。</p> <p>2. 组织学生十人一组进行长时间中等强度定距跑比赛,建议在跑动中找到与自己速度相近的同学一同完成,比一比谁的运动强度始终保持在中等强度区间,保持好的同学获得“心肺耐力达人”称号;创设“消防员大比武”的比赛情境,引导学生十人一组,在小组长的带领下到指定位置完成比赛任务(窄距俯卧撑 10 次/组×2 组、卷腹 20 次/组×2 组、单腿支撑提膝平衡 30 秒/组×2 组、坐位体前屈 20 秒/组×2 组),最先完成的一组获得“王牌消防小队”荣誉称号,通过互评、自评评选出“王牌消防员”。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:知道制订发展心肺耐力锻炼计划的基本要素,理解并描述出发展心肺耐力的原则,并基于原则制订与实践发展心肺耐力锻炼计划;主动参与和组织锻炼计划的展示,表现出良好的组织能力;综合发展心肺耐力、平衡能力、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在制订与实践锻炼计划中,逐步养成参与体育锻炼的习惯;在学练过程中能调控自己的情绪,保持良好的心态;主动与同伴合作交流,养成良好的社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在多人合作的各种练习和比赛中表现出敢于拼搏、团结进取的体育精神;在比赛中表现出遵守规则、尊重对手的体育道德及正确看待比赛胜负的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:心肺耐力锻炼计划制订及多样化学练。</p> <p>(1) 根据耐力跑体测成绩分组;</p> <p>(2) 发展心肺耐力锻炼计划初探与实施:10—15分钟定时跑、走跑组合、直道加速跑+弯道快走;</p> <p>(3) 发展心肺耐力提升锻炼计划的学练:50米快速跑+50米慢跑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 发展心肺耐力体能的锻炼计划制订与展示;</p> <p>(2) 综合体能挑战赛。</p>	<p>1. 检查课前作业情况,明确制订锻炼计划的基本要素;讲解示范心肺耐力锻炼计划相关知识并组织学生进行锻炼计划初体验;师生归纳总结出锻炼计划的基本要素和锻炼计划制订的方法。</p> <p>2. 学生分四组按序进行发展心肺耐力的锻炼计划的展示,评选出“最佳锻炼计划”,鼓励相互评价;组织学生分组进行综合体能挑战赛(闭眼单脚支撑30秒/组×2组、“小矮人走”10米/组×2组、10级蛙跳10米/组×2组、俯卧撑12个/组×2组),比一比在保证动作质量的情况下,哪组先完成所有挑战。</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:知道发展肌肉力量和肌肉耐力的影响因素,理解并描述出发展肌肉力量和肌肉耐力的学练原理;在体能展示与比赛中,展现出良好的体能;综合发展肌肉力量和肌肉耐力、灵敏性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与肌肉力量和肌肉耐力的学练,能解决学练中出现的问题;能克服畏难情绪,并在练习中获得成功的体验;学练中,表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在肌肉力量和肌肉耐力的体能练习过程中表现出敢于拼搏、勇于争先的体育精神;在持久战中表现出诚信自律、公平竞争的体育道德以及正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 肌肉力量和肌肉耐力体能的学练原理及多样化学练。 (1) 肌肉力量的自重及器械抗阻练习:俯卧撑(男)/跪姿俯卧撑(女)、俯撑收腹跳;弹力带深蹲、弹力带深蹲肩上推、弹力带单腿下蹲; (2) 肌肉耐力的自重及器械抗阻练习:平板支撑(男)/俯撑(女);弹力带深蹲、弹力带深蹲肩上推、弹力带单腿下蹲。</p> <p>2. 展示或比赛: (1) 最强持久战(动态平板支撑、俯撑收腹跳+深蹲跳); (2) 最强大挑战赛。</p>	<p>1. 采用我问你答的形式,检查课前作业,明确肌肉力量和肌肉耐力发展的影响因素;组织学生十人一组在俯卧撑等动作的练习中掌握发展肌肉力量、肌肉耐力的练习方法;师生归纳总结出影响因素和学练原理。</p> <p>2. 创设“最强战队”的比赛情境,组织学生十人一组,成横队或圆形,依次做动态平板支撑并报数,“3”或“3”的倍数不报,报错数的同学做 10 次深蹲跳,其他同学做 5 次俯撑收腹跳。比比看,规定时间内哪组报的数字多,报数最多的小组获得“最强战队”称号;组织学生十人一组,各组排头跑至任务区领取任务卡(竹竿舞一次、15 米折返跑×4 次、5 米变向滑步×5 次、四点跑两次),小组按要求进行练习,完成后排头再次出发领取任务卡,以此类推,5 分钟内领到任务卡最多的小组获得“最强战队”称号。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力: 知道超负荷原则, 进一步理解并描述出发展肌肉力量和肌肉耐力的学练原理, 能根据自己的力量水平制订锻炼计划并实践; 主动参与和组织锻炼计划的展示, 表现出良好的组织能力; 综合发展肌肉力量、肌肉耐力、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 通过锻炼计划的制订与实施, 逐步养成良好的锻炼意识与习惯; 主动将学习的知识和技能运用于生活中, 不断提升体能水平; 在锻炼计划的展示中展现出良好的适应能力和团队协作行为。</p> <p>3. 体育品德: 在肌肉力量与肌肉耐力的体能练习过程中表现出敢于拼搏、团结进取的体育精神; 在比赛中表现出诚信自律、公平竞争的体育道德; 培养自身正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 肌肉力量和肌肉耐力锻炼计划制订及多样化学练。</p> <p>(1) 肌肉力量与肌肉耐力练习初体验: 弹力带站姿侧平举、弹力带站姿对侧转体、弹力带二头弯举等多种练习方法, 引导学生基于练习, 理解超负荷原则; 师生归纳总结出锻炼计划制订的方法并引导学生制订锻炼计划与实践。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 小组锻炼计划展示;</p> <p>(2) 肌肉力量和肌肉耐力提升挑战赛。</p>	<p>1. 创设“力王争霸赛”的情境, 讲解示范发展肌肉力量和肌肉耐力的弹力带站姿侧平举、弹力带站姿对侧转体、弹力带二头弯举等多种练习方法, 引导学生基于练习, 理解超负荷原则; 师生归纳总结出锻炼计划制订的方法并引导学生制订锻炼计划与实践。</p> <p>2. 组织学生十人一组, 在小组长的带领下, 各组按序进行发展肌肉力量和肌肉耐力锻炼计划的展示, 引导学生自评、互评; 引导学生根据自身力量水平完善锻炼计划并进一步提升肌肉力量和肌肉耐力, 进行弹力带前平举+水平推胸+交替提膝、弹力带分腿蹲对侧转体、弹力带单腿硬拉+弯举各 20 次的挑战赛, 最先完成的小组获胜。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:知道发展身体柔韧性的影响因素,理解并描述出发展身体柔韧性的学练原理;在体能展示与比赛中表现出良好的体能;综合发展柔韧性、肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极参与练习,养成锻炼的习惯;在合作练习中主动与同伴交流探究,能克服畏难情绪,积极展示各种柔韧练习;在多种体能练习中表现出良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在合作练习中表现出积极进取的意志品质和团结协作的体育精神;在坐位体前屈的测试中遵守规则,公平竞争;体能学练中表现出责任意识,正确面对成功与失败的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 柔韧性体能的学练原理及多样化学练。 (1) 坐位体前屈简易测试; (2) 动态与静态拉伸对比体验:站姿体前屈、三角式拉伸(静态拉伸);最伟大拉伸(动态拉伸); (3) 腹绳肌拉伸(PNF 拉伸方法学练); (4) 手臂 PNF 拉伸(PNF 拉伸方法运用); 2. 展示或比赛: (1) 坐位体前屈简易测试与展示; (2) 开展柔韧性 Tabata 体能挑战赛。</p>	<p>1. 组织学生进行坐位体前屈简易测试,根据体测情况进行分组;讲解示范发展柔韧性体能的各种练习方法,组织学生八人一组进行静态拉伸、PNF 拉伸等发展柔韧性体能的练习;师生归纳总结出影响因素及学练原理,运用原理制订学练方案并实践。</p> <p>2. 组织学生分小组再次进行坐位体前屈简易测试,鼓励学生展示,引导学生自评,检验学练成果;组织学生以小组为单位,在 Tabata 的音乐节奏下进行发展柔韧性主题的挑战赛(手足爬行、弓箭步转腰压腿、立卧撑、腹绳肌拉伸),共挑战两次,评选出“最具活力小组”以及“最佳运动员”。</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:在小组合作的形式下,自主选择并组织完成1次完整的体能学练,并能运用简易方法评估心肺耐力、肌肉力量和柔韧性练习时的强度,制订并实施发展与健康有关体能的短期锻炼计划;在体能展示与比赛中表现出良好的体能;综合发展肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等与健康有关的体能。</p> <p>2. 健康行为:能合理安排热身、主要练习、整理活动的运动顺序;在合作学练过程中主动与同伴交流,养成良好的社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习过程中表现出积极进取、鼓励同伴、坚持到底的体育精神;通过接力赛培养尊重对手、公平竞争的体育道德;同伴之间互相尊重,具有良好的团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:与健康有关体能锻炼计划制订及多样化学练。</p> <p>(1) 心肺耐力简易评估;</p> <p>(2) 自选分组学练1:A组HIIT练习、B组轮胎拖运+轮胎翻滚;</p> <p>(3) 自选分组学练2:A组定距跑、B组轮胎推运+轮胎抬举。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 轮胎推运、轮胎抬举接力赛;</p> <p>(2) “全面健康”大比拼。</p>	<p>1. 组织学生进行心肺耐力简易评估并根据测试情况分组;讲解示范发展心肺耐力体能的分组学练方法,组织学生根据自身情况进行个性化学练;师生归纳总结出体能锻炼的个性化原则,并根据心肺耐力体能情况再次分组并学练。</p> <p>2. 组织学生四人一组,每人轮胎推运/抬举10米,在40米的赛道上进行速度接力赛,速度最快的小组获胜,引导学生自评、互评;组织学生五人一组进行“全面健康”大比拼,一分钟上下轮胎交替腿跳、轮胎俯卧撑12个(根据自身能力选择上斜、下斜)、上下轮胎深蹲跳15个、站姿体前屈手触轮胎30秒(可站轮胎上手触地),比一比哪组最先完成。</p>

表4-6 八年级第二学期体能教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣和爱好;能独立开展与运动技能有关体能的学练;能描述与运动技能有关体能发展的基本原理与方法,理解循序渐进原则;主动参与和组织体能比赛和计划展示,展现出良好的体能水平;发展爆发力、位移速度等与运动技能有关体能。</p> <p>2. 健康行为:增强体能学练的安全防范意识,运用体能安全知识增强安全管理能力;享受体能学练带来的乐趣,具备稳定的情绪、乐观开朗的生活态度;适应各种展示与比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习、游戏和比赛中将个人融入团队,培养合作意识和团队精神,表现出顽强拼搏的体育精神;在比赛中具备遵守规则,相互尊重、公平竞争等体育道德;在体能学练中表现出责任意识,有正确面对成功与失败的体育品格。</p>
主要教学内容	<p>1. 体能认知:位移速度、爆发力、平衡能力、协调性、反应能力、灵敏性体能发展的基本原理与方法,锻炼计划制订的知识,循序渐进原则。</p> <p>2. 体能方法与运用:反应能力、灵敏性、平衡能力、协调性、位移速度、爆发力体能练习,锻炼计划的制订与实践。</p> <p>3. 体能展示或比赛:反应能力、灵敏性、平衡能力、协调性、位移速度、爆发力体能的综合运用。</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: 知道发展位移速度、爆发力的影响因素,理解并描述出发展位移速度和爆发力的学练原理;在体能展示与比赛中,表现出良好的体能;综合发展位移速度、爆发力、反应能力、平衡能力、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与学练,形成经常进行体育锻炼的意识和习惯;积极展示各种位移速度和爆发力的练习,并在练习中获得成功的体验;在学练中积极克服畏难情绪,善于与人交往,表现出团结互助、积极协作的意识。</p> <p>3. 体育品德: 在练习中展现出勇敢拼搏、积极进取的体育精神;在比赛中遵守规则,表现出团结协作的体育道德和体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 位移速度和爆发力的学练原理及多样化学练。</p> <p>(1) 原地高抬腿—快速折返跑比赛;</p> <p>(2) 持续原地快频跑一看信号左右快速横向移动折返(交叉步移动、滑步移动等);</p> <p>(3) 背人深蹲、抬人奔跑。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 跨步跳接力赛;</p> <p>(2) 综合体能挑战赛。</p>	<p>1. 检查预习情况,明确发展位移速度和爆发力的影响因素;讲解示范发展位移速度和爆发力的各种学练方法,组织学生十人一组进行原地高抬腿—快速折返跑比赛等发展位移速度体能的练习和发展爆发力体能的背人深蹲等练习;师生归纳总结出影响因素和学练原理。</p> <p>2. 组织学生十人一组,进行跨步跳接力赛,比比哪组速度最快,引导小组自评、互评;组织学生十人一组进行综合体能挑战赛(谁更远—纵叉接龙、谁时间长—侧平板支撑、谁标准—摸肩俯卧撑、谁最多—3分钟耐力跳绳)。</p>
2	<p>1. 运动能力: 能描述出发展位移速度和爆发力锻炼计划制订的基本要素,运用所学知识制订与实践发展位移速度与爆发力的锻炼计划;在发展位移速度与爆发力锻炼计划展示中体能得到良好展示;综合发展位移速度、爆发力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为: 积极参与发展爆发力与肌肉力量的体能学练与展示;学练中能克服畏难情绪,主动与同伴交流,运动中有保护自己和同伴的安全行为;在学练和比赛中保持良好、稳定的情绪,不急不躁。</p> <p>3. 体育品德: 积极应对游戏和比赛活动中遇到的困难,展现出积极进取、顽强拼搏的精神;在挑战赛中遵守规则,尊重对手;具有责任意识,正确面对成功与失败。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 位移速度和爆发力锻炼计划的制订与多样化学练。</p> <p>(1) 发展位移速度和爆发力的方法体验:收腹跳起+快速行进高抬腿、收腹跳+快速行进后踢腿、原地纵跳+快速行进高抬腿、原地纵跳+快速行进前踢腿、快速左右横跳+快速跑、快速“十”字跳+快速跑;</p> <p>(2) 发展位移速度与爆发力的锻炼计划制订与实践:深蹲起+快速跑、俯撑收腹跳+横移弓步跳、自创动作。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>发展位移速度与爆发力的锻炼计划展示。</p>	<p>1. 复习上节课学习内容,示范发展位移速度和爆发力的各种学练方法,组织学生分成四组进行收腹跳+快速行进高抬腿等练习;引导学生分组制订发展位移速度与爆发力的锻炼计划并实施。</p> <p>2. 将学生分成四组进行发展位移速度与爆发力锻炼计划的展示,引导学生自评、互评,选出“最佳锻炼计划”。</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:能描述出发展平衡能力、协调性的体能学练基本原理和方法;积极参与展示或比赛;综合发展平衡能力、协调性、心肺耐力、反应能力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极主动参与平衡能力游戏和协调性比赛,运动中有保护自己和同伴的安全行为;在学练和比赛中能调控情绪,表现出良好的沟通能力和合作精神。</p> <p>3. 体育品德:在练习中勇于克服困难,展现积极进取和顽强拼搏的精神;比赛中关心同伴、遵守规则,具有公平竞争的意识;具有责任意识,能正确地看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:平衡能力和协调性的学练原理及多样化学练。</p> <p>(1) 平衡能力、协调性挑战:“鳄鱼爬”过敏捷梯、“蜘蛛爬”过敏捷梯、“大象走”过敏捷梯、燕式平衡挑战、前举腿低式平衡(左右);</p> <p>(2) 平衡能力、协调性体能学练:转腰前后跳换(弓)、交叉步跳换(左右)、高抬腿急停(三次一停)、前后对侧触碰脚、脚跟脚尖侧点地、斜叉跳、前前后后小碎步、马克操。</p> <p>2. 展示或比赛: 多样“石头剪刀布”游戏。</p>	<p>1. 检查预习情况,明确发展平衡能力、协调性的影响因素;讲解示范发展平衡能力和协调性的各种学练方法,组织学生十人一组进行“鳄鱼爬”过敏捷梯、燕式平衡挑战等协调性、平衡能力练习;师生归纳总结出影响因素和学练原理并运用。</p> <p>2. 组织学生进行多种形式的“石头剪刀布”游戏,两人一组,采用跳转的方式,进行背对背“石头剪刀布”游戏,三局两胜后,寻找新的同伴继续比赛,规定时间内,获胜次数多者为胜;两路纵队,采用跳转的方式,进行背对背“石头剪刀布”追逐赛,十米内追到获胜;两人一组,采用平板俯撑的姿势进行“石头剪刀布”游戏,输的一方进行两次俯撑交替摸肩,坚持时间久的一方获胜;两人一组,采用仰卧起坐的方式,进行“石头剪刀布”游戏,赢的同学不动,输的同学做三次仰卧起坐。</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:能描述出锻炼计划制订的基本要素,能运用波速球和敏捷梯等器材制订发展平衡能力、协调性的锻炼计划;在体能展示与比赛中表现出良好的体能;综合发展平衡能力、协调性、位移速度和肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在制订与实践锻炼计划中逐步养成参与体育锻炼的习惯;保持稳定的情绪体验,表现出良好的沟通能力;积极参与平衡能力、协调性学练,主动与同伴交流,能适应不同的锻炼环境和竞争环境。</p> <p>3. 体育品德:在合作练习中提高积极进取的意志品质和团结协作的精神;遵守规则,表现出良好的合作意识;有责任意识,自尊自信。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:平衡能力和协调性的锻炼计划的制订与多样化学练。(1) 闭眼单脚站立评估;(2) 波速球平衡:B级:单脚站立、单脚站立闭眼、单脚站立旋转;A级:单脚蹲起、单脚蹲起闭眼、单脚蹲起旋转;S级:在A级的基础上施加外力。(3) 百变敏捷梯:B级:双脚一步一格跳、双脚两步一格跳、正向进进出出、侧向进进出出;A级:正向进进出出、侧向进进出出、左右穿梭、前交叉步;S级:在A级的基础上增加传接球。(4) 平衡能力、协调性锻炼计划的制订与实践:侧平衡、单臂俯撑、百变敏捷梯、肩肘倒立、单拍脚。</p> <p>2. 展示或比赛:发展平衡能力、协调性锻炼计划的展示。</p>	<p>1. 组织学生进行闭眼单脚站立评估,根据测试情况分组;讲解示范发展平衡能力和协调性的各种学练,组织学生八人一组进行波速球平衡和百变敏捷梯练习;师生进一步归纳总结出学练原理并制订与实施锻炼计划。</p> <p>2. 组织学生八人一组,在小组长的带领下,进行发展平衡能力、协调性锻炼计划的展示,引导各小组从难度、时间、针对性等方面自评、互评锻炼计划的合理性。</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:能描述出锻炼计划制订的基本要素,运用所学知识制订与实践发展反应能力、灵敏性的锻炼计划;在体能展示与比赛中表现出良好的体能和表现力;综合发展反应能力和灵敏性、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与反应能力、灵敏性的练习与展示,逐渐养成体育锻炼的意识和习惯;运动中有保护自己和同伴的安全行为;积极参与锻炼计划的展示,享受体能学练带来的乐趣。</p> <p>3. 体育品德:积极应对练习或展示中遇到的困难,表现出团结协作、顽强拼搏的体育精神;在锻炼计划的展示与评价中形成相互尊重、公平竞争的体育道德;能遵守规则,正确面对成功与失败。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:反应能力和灵敏性的锻炼计划的制订与多样化学练。(1) 反口令左右转身加速跑、看颜色左右转身加速跑(红左绿右);(2) “T”字跑、快速折返跑;(3) 变换跳转髋+交叉步跑、敏捷梯后踢腿跑+听口令高抬腿跑;(4) 发展反应能力、灵敏性的锻炼计划制订与实践:听口令敏捷梯小步跑、看颜色敏捷梯小步跑(绿走红停)、敏捷梯一进两出、敏捷梯侧向单脚迈步、听口令敏捷梯小步跑+加速跑。</p> <p>2. 展示或比赛:发展反应能力、灵敏性的锻炼计划展示。</p>	<p>1. 由篮球比赛持球突破的精彩瞬间,导出本课主题,讲解示范发展反应能力、灵敏性的多种学练方法,组织学生十人一组进行反口令左右转身加速跑“T”字跑等练习;师生归纳总结出影响因素和学练原理,并运用原理制订锻炼计划。</p> <p>2. 组织学生十人一组,以小组为单位进行发展反应能力和灵敏性锻炼计划制订的展示,引导学生自评、互评。</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:能描述出循序渐进原则的概念。锻炼计划制订的基本要素,通过运动量适宜的判断方法及自身能力调控练习难度,循序渐进地参与体能的学练和比赛,使体能得到全面发展;运用所学知识制订与实践、展示与运动技能有关体能的长期锻炼计划;在多种进退阶体能练习中综合发展爆发力、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过锻炼计划的制订,逐步养成良好的锻炼习惯;主动参与体能知识学习并积极展示,在学练中保持稳定情绪;能与同伴交流交往,能适应不同的竞争环境和锻炼环境。</p> <p>3. 体育品德:在各种挑战中表现出勇敢顽强的体育精神;在小全能展示或比赛中表现出遵守规则、公平竞争的道德;表现出自信的品格,正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:与运动技能有关体能的锻炼计划的制订与多样化学练。</p> <p>(1) 立定跳远、50米互测;</p> <p>(2) 制订长期锻炼计划的知识讲授;</p> <p>(3) 爆发力练习的进退阶体验;</p> <p>低难:快速蹲起、立定跳远、跳小栏架;</p> <p>中难:跳一个小栏架+收腹跳两次、跳小栏架+两级蛙跳、跳跳箱;</p> <p>高难:左右前后组合跳小栏架、跳箱+跳两个小栏架、单足跳。</p> <p>(4) 位移速度的进退阶体验:多方向不同距离(3米、6米、9米)的快速跑练习。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 小全能(立定跳远、50米等)比赛;</p> <p>(2) “达·芬奇密码”(融入运动量判断等长期锻炼计划制订知识)。</p>	<p>1. 组织学生进行立定跳远、50米互测,并根据体测结果进行分组;师生共同复习锻炼计划制订相关的知识,并讲授制订长期锻炼计划的知识;讲解示范与运动技能有关体能的进退阶练习,组织学生十人一组进行练习,引导学生积极体验并在课后进行长期锻炼计划的制订与实施。</p> <p>2. 组织学生十人一组,在小组长的带领下,进行立定跳远、50米跑等小全能比赛,比一比哪个小组获得的积分最高;组织学生十人一组,采用接力的形式,进行“密码破译”接力赛,发展心肺耐力等体能,共练习1~2组。</p>

## 四、九年级体能教学设计与示例

基于九年级体能的学习目标以及主要教学内容,在八年级体能学习的基础上,结合学情分析和教学设计思路,分别制订九年级的体能教学设计与示例。

### (一) 教学设计

#### 1. 学情分析

(1) 身心特点:九年级学生大部分已进入了生长发育的高峰期,各项体能有了明显提高,能进行较高强度的体能练习,是综合发展心肺耐力、肌肉力量、平衡能力、爆发力等体能的关键时期。在各类运动比赛中能表现出良好的竞争意识,但团队合作意识还需加强。认知水平较八年级有了进一步提高,能理解相对复杂的知识结构并运用所学

知识解决生活中的简单问题。

(2) 学习基础:学生已经学习了体能发展的基本原理与多种练习方法,学习了制订锻炼计划的知识和方法,参与了体能学练的比赛或锻炼计划展示,体能得到协调发展。在体能展示和比赛中具有安全防范意识。善于与人交往,表现出团结互助、积极协作的意识。在学练中表现出责任意识,具有正确面对成功与失败的体育品格。

(3) 能力水平:学生能初步理解并描述体能发展的原理,可以制订与实践包含目标、内容、方法和评价的体能锻炼计划,全面发展体能。在此基础上,通过创设“认知指导身体实践”等学练情境,引导学生积极主动组织体能活动或比赛,进一步提升身体健康水平和运动表现。在活动与比赛中,表现出遵守规则、尊重对手,能正确面对成功与失败,具有团结进取、持之以恒的精神和责任意识。

## 2. 设计思路

九年级体能教学基于学生身心发展特点,在六至八年级体能教学的基础上,制订九年级两个学期的体能教学计划。每学期安排 6 课时,内容侧重于综合运用体能原理和方法,提升身体健康水平和运动能力。关注学生的学练兴趣,创设探究学习、问题解决和计划创编、展示的情境,在体能的综合学练中提升学生的体能水平,提高学生综合运用体能解决问题的能力。每课时在结构化知识与技能上,以某一类体能或体能组合的知识与技能进行教学。展示或比赛灵活安排,可随教与学活动进行,也可单列在课的中后部。在注重体能学练的趣味性、补偿性、多样性和整合性的同时,关注体育中考所涉体能项目(见图 4-4)。

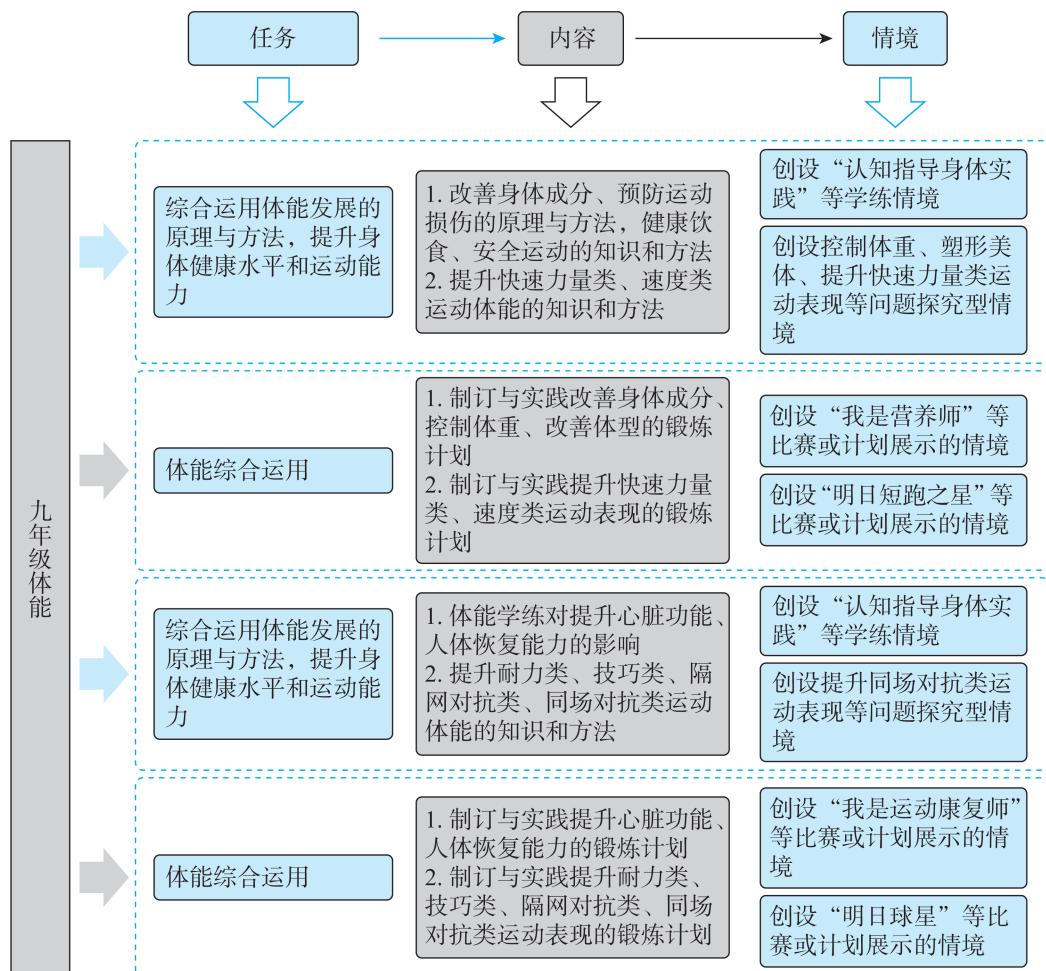


图 4-4 九年级体能教学设计框架图

## (二) 九年级体能学期教学计划示例

表 4-7 九年级第一学期体能教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣和爱好;能描述健康饮食、安全运动的相关知识及提升运动表现的原理与方法;积极参与和组织锻炼计划的展示;表现出良好的体能,改善身体成分。</p> <p>2. 健康行为:能安全地参与各种体能的学练、展示和比赛,能描述预防常见运动损伤的方法,能简单处理自己或他人的运动损伤、注重体能活动的安全性和科学性,选择安全的锻炼环境锻炼;运用体能健康与安全知识增强健康和安全管理能力;能召集同伴进行各种体能练习,享受运动乐趣,保持良好的体能锻炼心态;适应各种展示与比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习、游戏和比赛中能正视自身身体状况,主动克服各种困难,表现出积极进取、挑战自我的体育精神;在合作练习中能遵守学练要求和比赛规则,尊重同伴、诚信自律;表现出自尊自信、文明礼貌的品格,能正确面对同伴的评价,具有正确的胜负观。</p>
------	---

(续表)

主要教学内容	1. 体能认知:改善身体成分、预防运动损伤的原理与方法,健康饮食、安全运动的知识。 2. 体能方法与运用:控制体重、改善体型、提升快速力量类、速度类运动表现的锻炼计划的制订和实施。 3. 体能展示或比赛:控制体重、改善体型、提升快速力量类、速度类运动表现体能的综合运用。		
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:能说出体能对人体运动的重要性;能描述出改善身体成分的体能练习原理与方法,运用原理制订与实践改善身体成分的锻炼计划;在改善身体成分的锻炼计划的展示中表现出良好的体能和表现力;积极参与改善身体成分的体能学练,综合发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力等体能。 2. 健康行为:积极参与改善超重和低体重者身体成分的体能学练,具有关注自身身体成分的意识,养成健康生活方式;在学练中能控制情绪,分享自己的感受和体会;能积极与同伴交流沟通,适应体能学练的环境,安全地运动。 3. 体育品德:在改善身体成分的多样化体能学练中养成积极进取、挑战自我的体育精神;具有遵守规则、尊重同伴、诚信自律的道德;在展示中能正确看待同伴的评价,具有正确的胜负观。	1. 结构化知识与技能: 改善身体成分的体能学练原理与实践。 (1) “预习大比武”; (2) 制订改善超重和低体重者身体成分的锻炼计划并实践; (3) 完善超重和低体重者身体成分的锻炼计划并实践。  2. 展示或比赛: 改善身体成分的锻炼计划展示。	1. 引导学生十人一组,运用心肺耐力和肌肉力量的结构化知识与技能,采用 15 米接力拿取图片的方式,为小明(男,身高 1.65 米,体重 80 千克)和小方(女,身高 1.62 米,体重 40 千克)制订改善身体成分的锻炼计划并实施;引导学生十人一组,实践体验超重和低体重者身体成分的锻炼计划(如超重者示例:慢跑四圈、快走四圈);引导学生十人一组,完善锻炼计划并实践(如低体重者示例:卷腹 20 个/组×2 组、负重深蹲 8 个/组×2 组)。 2. 引导学生十人一组,在小组长的带领下,结合课堂所学知识组内创编实践,各小组积极展示改善身体成分的锻炼计划,引导学生自评、互评,选出“最佳锻炼计划”。

(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:能说出体能对人体运动的重要性;理解并描述控制体重的原理与方法,能简单运用所学原理与方法制订与实践控制体重的锻炼计划;控制体重,保障身体健康,参与和组织锻炼计划的展示,表现出良好的组织能力;综合发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:能积极参与控制体能的学练,逐渐养成身体锻炼的意识和习惯;合理膳食,正确看待自身体型,具有关注自身健康的意识;在学练中保证情绪稳定,积极阳光。</p> <p>3. 体育品德:在控制体重的体能学练中表现出吃苦耐劳、顽强拼搏的体育精神;能自律地进行饮食控制与锻炼;能尊重同伴,团结合作共同完成学练。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 控制体重的锻炼计划制订与实践。 (1) 自我检查; (2) 控制体重的体能练习; (3) 制订与实践控制体重锻炼计划。</p> <p>2. 展示或比赛: 控制体重锻炼计划的展示。</p>	<p>1. 引导学生集体计算自己的BMI,记录一周饮食情况、一周热量摄入平均值及基础消耗热量,师生归纳总结合理膳食与控制体重的关系;引导学生十人一组,运用“30米折返跑”“石头剪刀布”俯卧撑、抱团蹲跳、Tabata练习等心肺耐力和肌肉力量的学练来控制体重;引导学生十人一组,总结归纳学练原理并制订控制体重的锻炼计划与实践(示例:莱格尔跑、“指东看西”俯卧撑、仰卧交替对侧肘膝触碰、变式波比跳)。</p> <p>2. 引导学生十人一组,在小组长的带领下,结合课堂所学知识或者组内创编实践,各小组积极展示控制体重的锻炼计划,并鼓励学生积极评价,选出“最佳锻炼计划”。</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:能说出体能对人体运动的重要性;了解脊柱侧弯、含胸弓背、骨盆前倾等常见体态问题,知道其危害;理解并描述柔韧性与肌肉力量体能对改善体态的生理学原理;能简单运用所学原理制订与实践改善体态的锻炼计划,塑造完美体态;参与和组织锻炼计划的展示,表现出良好的组织能力,综合发展平衡能力、柔韧性、协调性、肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与改善体态多样化体能学练,形成健康的生活方式;主动与教师、同伴交流,在运动中有保护自己和同伴的安全行为;适应塑形美体的学练情境,享受运动乐趣。</p> <p>3. 体育品德:在合作练习中,能认真地完成各种练习任务,不断超越自我;能遵守学练要求与规则,乐观面对练习中的困难,表现出自尊自强、积极进取、诚信自律的体育精神和体育道德;在展示中能正确面对同伴的评价,具有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 改善体态的锻炼计划制订与实践。 (1) 青少年常见的身体形态问题分析; (2) 含胸弓背体态改善方法的学练; (3) 运用含胸弓背体态改善方法,制订与实施锻炼计划。</p> <p>2. 展示或比赛: 改善体态锻炼计划的展示。</p>	<p>1. 引导学生分析青少年常见的身体形态问题,通过与学生互相讨论其成因和危害得出结论;引导学生十人一组,在小组长的带领下,完成改善含胸弓背体态练习(哑铃站姿俯身“Y”字伸展、哑铃站姿俯身“Y”“T”字伸展、哑铃单腿支撑俯身“Y”“T”字伸展、双人弓步单臂屈肘对抗拉伸胸部);引导学生十人一组,总结归纳出学练原理,制订并实施改善含胸弓背体态的锻炼计划(示例:俯卧“W”字伸展(大拇指朝上)、俯卧背起、俯卧手脚交替背起、双臂外旋后展拉伸胸部)。</p> <p>2. 引导学生十人一组,在小组长的带领下,结合课堂所学知识或者组内创编实践,各小组积极展示出改善体态锻炼计划并相互评价,选出“最佳锻炼计划”。</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:能说出体能对人体运动的重要性;知道安全运动相关知识;理解并运用预防运动损伤的基本原理来预防运动损伤;综合发展柔韧性、肌肉力量、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:掌握基本的运动损伤的处理方法,理解并描述运动损伤预防和康复的原理;积极参与与预防运动损伤的结构化体能学练以及锻炼计划的展示,表现出良好的组织能力;通过预防运动损伤的多样化体能学练,养成健康的运动习惯,增强运用健康与安全知识和技能改进运动管理的能力;积极参与游戏和比赛,主动与同伴交流,运动中有保护自己和同伴的安全行为;享受运动的乐趣,养成良好的社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在“紧急送医”“脚踝康复大挑战”和“防护膝关节”练习中表现出积极进取、挑战自我的体育精神;在比赛中表现出诚信自律、公平公正的体育道德;在模拟急救现场表现出自身的责任意识及乐于助人的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:预防运动损伤的体能学练原理与实践。</p> <p>(1) 常见运动损伤的处理方法——“紧急送医”;</p> <p>(2) 运动损伤康复的体能学练——“脚踝康复大挑战”;</p> <p>(3) 预防运动损伤的体能学练——“防护膝关节”。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>(1) 预防“膝关节”运动损伤的体能锻炼计划展示;</p> <p>(2) 脚尖“写成语”大比拼。</p>	<p>1. 创设“紧急送医”情境,引导学生两人一组,进行紧急处置(包扎固定)和30米负重(背同伴)行走,两人轮流扮演伤员;创设“脚踝康复大挑战”情境,引导学生十人一组,进行脚尖“写成语”、提踵行走、单脚平衡击掌、单脚平衡变向击掌挑战;创设“防护膝关节”情境,进行开合深蹲+快速单腿前后跳、负重蹲起+双脚高障碍跳跃、坐姿屈腿俯身拉伸+站姿小腿拉伸练习。</p> <p>2. 引导学生十人一组,在小组长的带领下,结合课堂所学知识或者组内创编实践,各小组积极展示预防“膝关节”运动损伤的体能锻炼计划,鼓励学生积极讨论,选出“最佳锻炼计划”;引导学生四人一组,通过在场地中间拿取任务卡(成语首字)折返的方式挑战脚尖“写成语”比赛,小组成员快速用脚尖写出成语并大声念出,各组不得重复,循环接力进行,规定时间内完成次数最多的小组获胜。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:能说出体能对人体运动的重要性;理解并描述快速力量类运动的相关知识及体能特点;能制订与实践提升快速力量类运动项目运动表现的锻炼计划,并且参与和组织锻炼计划的展示,表现出良好的组织能力;发展肌肉力量、爆发力、位移速度、平衡能力等体能,提升运动表现。</p> <p>2. 健康行为:激发对快速力量类运动所需体能的学练兴趣,养成良好的体能学练习惯;课外能召集同伴参与1~2项快速力量类运动,享受运动的乐趣;在提升快速力量类运动项目运动表现的学练中,能迅速适应环境。</p> <p>3. 体育品德:在提升快速力量类运动项目运动表现的多样化体能学练中不怕困难,展现出自尊自强、积极进取的体育精神;遵守学练要求和比赛规则,做到尊重同伴、诚信自律;能正确评价同伴的练习,具有良好的责任意识的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 提升快速力量类运动项目运动表现的体能锻炼计划制订与实践。 (1) 提升蹲踞式跳远运动表现的体能学练; (2) 提升双手头上前抛实心球运动表现的体能学练。</p> <p>2. 展示或比赛: 提升双手头上前掷实心球运动表现的锻炼计划展示。</p>	<p>1. 引导学生十人一组,完成提升蹲踞式跳远运动表现的练习 [相扑蹲—负重(实心球)相扑蹲—负重相扑蹲跳后下砸球5个/组×2组、前后仰卧起坐传接球—左右“V”字支撑转体传接球—(双脚夹球)两头起5个/组×2组、负重(实心球)快速蹲跳—负重蹲跳变向—5级蛙跳/组×2组、单脚跳—单双脚交换跳—负重单脚跳5个/组×2组];引导学生十人一组,在小组长的带领下,完成提升双手头上前抛实心球运动表现的练习(前、后抛实心球8个/组×2组、俯卧撑8个/组×2组、卷腹摸膝12个/组×2组、平板支撑开合跳30秒/组×2组)。</p> <p>2. 引导学生十人一组,在小组长的带领下,结合课堂所学知识组内创编实践,各小组合作展示提升双手头上前抛实心球运动表现的锻炼计划,鼓励学生相互评价。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:能说出体能对人体运动的重要性;理解并描述速度类运动所包含的运动项目及相关知识,知道速度类运动项目的体能需求;能根据体能需求制订与实践提升速度类运动项目运动表现的锻炼计划;发展位移速度、反应能力、心肺耐力、肌肉力量等体能,提升运动表现。</p> <p>2. 健康行为:积极参与提升速度类运动项目运动表现的多样化体能学练,能在日常生活中参与1~2项速度类运动项目,培养良好的体育锻炼习惯;在进行速度类运动项目时,能做好自我保护,避免安全事故;在比赛过程中享受成功带来的快乐。</p> <p>3. 体育品德:在提升速度类运动项目运动表现的学练中无惧困难,坚持不懈,勇于突破自我;比赛时能尊重裁判、尊重对手、公平竞争;在体能实践的应用展示中积极交流沟通,团队协作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 提升速度类运动项目运动表现的体能锻炼计划制订与实践。 (1) 速度类运动项目的相关知识讲解; (2) 提升速度类运动项目运动表现的体能练习; (3) 提升速度类运动项目运动表现的体能锻炼计划制订与实践。</p> <p>2. 展示或比赛: 提升速度类运动项目运动表现的体能锻炼计划的展示。</p>	<p>1. 引导学生集体听讲,明确速度类运动所包含的运动项目和体能特点;引导学生十人一组,成二路纵队出发,完成提升速度类运动项目运动表现的体能练习(六边形跳、长江黄河、连续跨步跳30米等);引导学生十人一组,成二路纵队出发,完成提升速度类运动项目运动表现的体能锻炼计划制订与实践(示例:快速小碎步追逐跑、高抬腿追逐跑、负重加速追逐跑、变换口令的追逐跑15米)。</p> <p>2. 引导学生十人一组,在小组长的带领下,结合课堂所学知识或者组内创编实践,各小组合作展示提升速度类运动项目运动表现的体能锻炼计划,鼓励学生相互评价。</p>

表 4-8 九年级第二学期体能教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:积极参与体能学练,形成对体能学练的兴趣和爱好;理解并运用体能发展的基本原理和方法、体能锻炼计划制订的程序和方法,个性化地为自己或他人制订计划并实施;能主动参与和组织体能活动与比赛;体能水平继续提高并能保持。</p> <p>2. 健康行为:能组成锻炼小组,相互监督、鼓励和评价,定期进行体能测试,根据测试结果调整锻炼计划;处理常见的运动损伤,养成良好的锻炼习惯,增强防护意识;在参与体能学练时保持良好的心态,情绪稳定、精神饱满;积极邀请同伴一起练习,提高协作能力。</p> <p>3. 体育品德:在体能练习、游戏和比赛中勇于挑战、勇敢顽强、坚韧不拔;遵守规则、尊重他人、诚信自律、公平竞争;有成就感和自信心,有正确的胜负观。</p>		
主要教学内容	<p>1. 体能认知:提升心脏功能、人体恢复能力的原理与方法。</p> <p>2. 体能方法与运用:制订和实施耐力类、技巧类、隔网对抗类、同场对抗类运动表现的锻炼计划。</p> <p>3. 体能展示或比赛:提升心脏功能和人体恢复能力耐力类、技巧类、隔网对抗类、同场对抗类运动表现体能。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能描述出心脏功能的重要性,知道提升心脏功能的方法;参与提升心脏功能的体能展示,表现出良好的组织能力;积极参与提升心脏功能的结构化体能学练,发展心肺功能、协调性、肌肉力量、肌肉耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解心脏功能的重要性,并养成良好锻炼习惯;能将体能知识运用到日常的生活中,学会自我健康管理并形成健康、规律的生活方式;快速适应不同负荷的学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在心脏功能提升体能挑战赛、5分钟定向跑比赛中培养积极进取的体育精神;比赛中遵守规则、尊重裁判;在体能挑战赛中具有责任意识和集体荣誉感,正确看待比赛的胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:提升心脏功能的体能学练原理与实践。</p> <p>(1) 心脏功能提升之第一阶体能挑战赛:“鸭子”步挑战赛;</p> <p>(2) 心脏功能提升之第二阶体能挑战赛:百变俯卧撑挑战赛;</p> <p>(3) 心脏功能提升之第三阶体能挑战赛:图形跑挑战赛。</p> <p>2. 展示或比赛: 5分钟定向跑比赛。</p>	<p>1. 引导学生十人一组,在小组长带领下进行“鸭子”步挑战赛(短腿“鸭子”全蹲走 20 米/组 × 2 组、长腿“鸭子”快步走 30 米/组 × 2 组、“鸭子”步多方向走 10 米/组 × 2 组),比一比谁的速度快;引导学生十人一组,在小组长带领下进行百变俯卧撑挑战赛(俯卧支撑 + 负重半蹲 30 秒/组 × 2 组、俯卧撑 10 个 + 卷腹 20 次/组 × 2 组、斜式俯卧撑 + 仰卧举腿 20 次/组 × 2 组),比一比哪组更快完成比赛;引导学生十人一组,在小组长带领下进行图形跑挑战赛,比比五分钟内哪组完成固定路线图跑次数更多。</p> <p>2. 引导学生十人一组,各小组长在教师处领取秒表、白纸、笔一份,由小组长带领本组成员进行五分钟定向跑比赛(跑过的路线用笔画在白纸上),比一比哪组的路线设计更合理、更有寓意,并邀请优秀小组展示,鼓励学生积极讨论。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:能描述提升人体恢复能力的原理与方法;积极参与运动后提升人体恢复能力的练习方法,不断提升自身恢复能力;参与和组织提升人体恢复能力的结构化体能学练展示,表现出良好的组织能力,综合发展心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与各项提升人体恢复能力的体能练习,并养成运动后进行恢复的运动习惯;学练中主动与同伴交流心得体会,并关注自己和同伴的健康,运动中有保护自己和同伴的安全行为;能适应多种方式的体能练习,改善身心健康状况。</p> <p>3. 体育品德:在心肺耐力及恢复练习、肌肉力量及恢复练习中,展现顽强拼搏、勇于克服困难的体育精神;在挑战赛以及反应能力游戏中表现出公平竞争、诚信守规的体育道德;在小组合作中拥有和谐的人际关系,具备良好的社会责任感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 提升人体恢复能力的体能学练原理与实践。 (1) 心肺耐力及恢复练习; (2) 肌肉力量及恢复练习; (3) 比赛后制订与实践恢复性体能计划。</p> <p>2. 展示或比赛: 比赛后展示恢复性体能锻炼计划。</p>	<p>1. 引导学生集体根据音乐节奏进行莱格尔跑练习,结束后根据舒缓音乐完成放松跑练习;引导学生十人一组,在小组长的带领下,进行力量挑战赛与恢复性练习(俯撑横移 15 米、双人波比跳 20 次、双人拉手深蹲 20 次,屈肘手臂上举拉伸肱三头肌 20 秒、站姿单腿后弯股四头肌拉伸 20 秒、站姿后仰拉伸腹部 20 秒);引导学生十人一组,总结归纳出学练原理并运用,通过放松跑、静态拉伸等柔韧性体能练习来提升人体恢复能力。</p> <p>2. 创设“球类比赛后”的情境,引导学生十人一组,在小组长的带领下,结合情境、课堂所学知识、组内创编实践,各小组合作展示比赛后恢复性体能锻炼计划,鼓励学生积极讨论。</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:能说出体能对人体运动的重要性,理解并描述出耐力类运动所包含的运动项目及相关知识,知道耐力类运动项目的体能需求;参与和组织锻炼计划的展示,表现出良好的组织能力;积极参与提升耐力类运动表现的结构化体能学练,发展心肺耐力、肌肉耐力、位移速度、肌肉力量、灵敏性等体能,提升运动表现。</p> <p>2. 健康行为:积极主动参与提升耐力类运动项目运动表现的体能练习,全力以赴,不轻言放弃;具有安全运动意识,能根据自身能力选择对应重量的哑铃进行练习;在练习中保持稳定情绪,不急不躁,养成健康文明的生活方式。</p> <p>3. 体育品德:在耐力类练习项目中无畏苦难,积极克服,不断挑战自我,拼搏进取;展示中遵守规则,尊重同伴,具有公平竞争意识;能正确看待比赛胜负,能正确处理合作与竞争的关系。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 提升耐力类运动项目运动表现的体能锻炼计划制订与实践。 (1) 提升耐力类运动项目运动表现的体能练习; (2) 提升耐力类运动的体能锻炼计划制订与实践。</p> <p>2. 展示或比赛: 提升耐力类运动项目运动表现的体能锻炼计划展示。</p>	<p>1. 引导学生十人一组,各组围成圆圈站立,完成提升耐力类运动项目运动表现的体能练习(百变俯撑、三分钟耐力花样跳绳、图形跑);引导学生十人一组,各组成两列横队,完成提升耐力类运动的体能锻炼计划制订与实践(示例:哑铃单腿硬拉10次、耐力跳绳500个、双人划船20次、变速跑四次)。</p> <p>2. 引导学生十人一组,在小组长的带领下,结合课堂所学知识或者组内创编实践,各小组合作展示出提升耐力类运动项目运动表现的锻炼计划,鼓励学生积极讨论。</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:能描述表现难美类运动所包含的项目及体能特点;参与和组织锻炼计划的展示,表现出良好的组织能力;积极参与提升难美类运动项目运动表现的结构化体能学练,综合发展灵敏性、协调性、肌肉力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在展示或比赛中,克服畏难情绪,保持良好心态;运动中有保护自己和同伴的安全意识和行为,学会安全地参与运动;练习中主动与同伴交流,适应体能学练环境。</p> <p>3. 体育品德:在协调性动作达级赛、柔韧性练习中表现出积极进取、勇敢顽强的体育精神;在比赛中表现出服从裁判、公平公正的体育道德;积极参与表现难美类运动,提升自尊自信、文明礼貌的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:提升表现难美类运动项目运动表现的体能锻炼计划制订与实践。</p> <p>(1) 协调性动作达级赛;</p> <p>(2) 柔韧性练习;</p> <p>(3) 提升表现难美类运动项目运动表现的体能锻炼计划制订与实践。</p>	<p>1. 引导学生十人一组,成二列横队,行进间完成协调性动作达级赛(前后交叉步、马克操、横向侧向交替踢腿、蹲姿组合跳各 20 米);引导学生集体围圈进行柔韧性练习(坐位体前屈 20 秒+后倒举腿脚触地六次、跪立体后屈 20 秒+跪跳起 6 次、分腿体前屈 20 秒+俯身平衡 20 秒、燕式平衡 20 秒+前滚翻六次);引导学生集体围圈进行提升表现难美类运动项目运动表现的锻炼计划制订与实践(示例:燕式平衡 30 秒+前滚翻成蹲立 8 次+横向、侧向交替踢腿 20 次)。</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:能描述隔网对抗类运动所包含的运动项目及体能需求;参与和组织锻炼计划的展示,表现出良好的组织能力;积极参与提升隔网对抗类运动表现的结构化体能学练,发展心肺耐力、灵敏性、反应能力、位移速度、肌肉力量等体能,提升运动表现。</p> <p>2. 健康行为:积极参与体能学练,主动邀请或接受同学的邀请一起锻炼,共同提高、共同进步;在组合练习中,主动交流,保持良好、稳定的情绪;在体能学练中快速适应体能学练的环境。</p> <p>3. 体育品德:在共同练习中展现出积极进取、不怕困难的体育精神;在展示或比赛中遵守规则、尊重对手,能正确处理合作与竞争的关系;具有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 提升隔网对抗类运动项目运动表现的体能锻炼计划制订与实践。 (1) 隔网对抗类体能学练; (2) 提升隔网对抗类运动表现的体能锻炼计划制订与实践。</p> <p>2. 展示或比赛: 提升隔网对抗类运动项目运动表现的体能锻炼计划展示。</p>	<p>1. 引导学生集体练习,成四列横队,原地、行进间完成隔网对抗类体能学练(不同方向折返拨球、弹力带横纵向挥击 12 次、3 分钟跳绳、左右开合跳 40 次+30 米加速跑);引导学生十人一组,成两列横队制订与实践提升隔网对抗类运动表现的体能锻炼计划(示例:两人一组配合完成羽毛球连续击高远球、追球跑、交叉步移动多方位接球练习)。</p> <p>2. 引导学生十人一组,在小组长的带领下,结合课堂所学知识或者组内创编实践,各小组按序展示提升隔网对抗类运动项目运动表现的锻炼计划,鼓励学生相互评价,选出“最佳锻炼计划”。</p>
6	<p>1. 运动能力:能描述同场对抗类运动项目的体能特点及测评方法;能正确运用测评方法做出正确的自我诊断与评价;能根据自身需求制订体能锻炼计划并积极展示;综合发展心肺耐力、反应能力、灵敏性、位移速度和肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动邀请同伴实施相关的体能锻炼计划,在日常体能锻炼中能定期对各项体能进行自测,根据结果合理调整锻炼目标,养成锻炼习惯;在学练中具有保护自己和他人的意识和行为,注意量力而行;在体能活动中遇到困难能及时应对,积极调控情绪。</p> <p>3. 体育品德:在学练中展现出自觉遵守秩序、果断决策的能力;勇于挑战、不怕吃苦、主动克服困难,不断挑战自我的意志品质;表现出团结合作、敢于拼搏、不怕困难的体育精神;具有诚信自律的体育道德;团结合作,文明礼貌。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 提升同场对抗类运动项目运动表现的体能锻炼计划制订与实践。 (1) 解密行动——SPARQ 练习法; (2) 勇登高峰——敏捷梯 Tabata。</p> <p>2. 展示或比赛: 合作制订个性化体能锻炼计划并展示。</p>	<p>1. 引导学生分成五个小组,由小组长带领,分组前往 S/A/P/R/Q 区,分发学习卡,组织学生进行轮转学练(秘籍 A: 变向跑;秘籍 R: 听口令移动;秘籍 Q: 选择跑动;秘籍 S: 快速前进、后退跑;秘籍 P: 核心守护者)。引导学生集体根据音乐节奏完成练习(双人俯卧撑击掌、背靠背双臂交叉蹲起、脚对脚卷腹击掌、面对面弓步交换跳)。</p> <p>2. 引导学生十人一组,在小组长的带领下,结合课堂所学知识或者组内创编实践,各小组合作开展体能锻炼计划制订与展示,鼓励学生相互评价,邀请优秀小组进行锻炼计划的展示。</p>

## 第二节 水平四体能课时教学设计

本节课落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”的教育理念,以学生发展为本,以任务为导向,关注知识与技能的结构化学练,创设问题探究、自主学习和合作学习的学练情境,开展“学、练、赛”一体化课堂教学实践与展示。本节课注重发挥评价的促进作用,着重引导学生了解并分析同场对抗类运动的体能特点和练习方法,运用位移速度、肌肉力量、灵敏性、反应能力、心肺耐力等体能原理,制订体能锻炼计划,并分组进行实践与展示,不断强化体能学练的针对性和有效性,全面、均衡地发展体能,从而促进专项运动技能的提升和学生核心素养的发展。

### 一、课时教学设计

#### (一) 学习目标分析

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

1. 运动能力目标分析:引导学生结合课前预习,分组交流同场对抗类运动包含的运动项目及体能需求,并在体能实践中强化对相关运动的体能特点的理解与感悟;引导学生结合体能锻炼计划相关知识与方法,评估与分析体能弱项,在展示或比赛中分组制订计划并积极展示,综合发展肌肉力量、灵敏性、反应能力、心肺耐力等体能。

2. 健康行为目标分析:以“健康第一”为教育理念,关注引导学生了解体能练习对于个人发展的重要性,引导学生积极参与课内外体能锻炼。在学练过程中关注与提高学生参与体能锻炼的运动负荷知识储备和能力,提高安全运动意识,并引导学生在高强度的学练中,有保护自己和他人的意识及行为。在展示或比赛中引导学生积极调解情绪,保持乐观;同时在小组探究与合作中,引导学生积极交流与沟通,提高学生对不同学练环境变化的适应能力。

3. 体育品德目标分析:关注初中生不服输的心理特征,发挥同场对抗类运动的特点和实践练习中高强度体能,有针对性地引导学生形成敢于拼搏、不怕困难的体育精神。在学练中引导学生形成遵守规则、尊重对手的体育道德。引导学生懂得欣赏和肯定他人,能正确处理合作与竞争的关系,具有正确的胜负观。

#### (二) 教学内容分析

本节课是九年级第二学期第6节体能课,课的主题为“提升同场对抗类运动项目运

动表现的体能锻炼计划制订与实践”,主要内容是在位移速度、肌肉力量、灵敏性、反应能力、心肺耐力等体能学练中制订与实践提升同场对抗类运动项目运动表现的体能锻炼计划。

同场对抗类运动包括篮球、足球等运动项目,是学校体育中较为常见的运动项目,深受学生喜爱。学生在参与该类运动时,运动表现的好坏直接影响比赛成绩。所以提高参与该类运动的运动表现,备受学生关注。基于此,在结构化知识与技能部分,教师要引导学生认识到发展体能对于提升运动表现的作用和价值,从而更好地开展体能学练,同时创设设计“解密行动”和“勇登高峰”两个活动情境,引导学生针对灵敏性、反应能力、位移速度、肌肉力量和心肺耐力等体能,开展实践测评,从而评估出自己的体能弱项,有针对性地制订体能计划,并在展示与比赛中积极展示,均衡且高效地发展体能,从而更好地提升运动表现。

### (三) 学情分析

本节课授课对象为九年级学生,该年龄段大部分学生进入青春期,体格发育迅速,人体进入生长突增期,第二性征发育趋于成熟,男生肌肉力量增长比女生快,心脏体积进一步增大,肺活量不断增强。此时要重点发展肌肉力量、肌肉耐力、爆发力和心肺耐力等体能。学生的心理特征由半成熟向成熟过渡,观察力、注意力、思维水平进一步发展和提高。经过前期的体能学练,学生已经储备了体能锻炼基础知识与方法,具备运用体能原理制订发展各类体能的锻炼计划。

### (四) 教学策略分析

#### 1. 注重融通,促进同步发展

本节课注重教学内容的结构化、理论知识的融合性、教学方法的多样化,更注重发挥学练中问题的引领作用,将“提升同场对抗类运动项目运动表现”的知识转化为若干问题,让学生带着问题进行学练,在解决问题的过程中,初步学会制订相关锻炼计划,同时提升体能,实现知识与体能的共同发展。

#### 2. 分组竞赛,提升能力素养

在 SPARQ 练习法中,采用小组合作的形式,提高同伴间团结协作、互帮互助的意识,并通过分组竞赛,在掌握制订体能锻炼计划知识与技能及发展体能的同时,培养学生良好的合作意识,展现尊重对手、遵守规则、勇于挑战的体育品德。

#### 3. 预设问题,促进课堂实效

以问题为突破口,预设相关问题,引导学生带着问题思考并参与实践,在探究问题

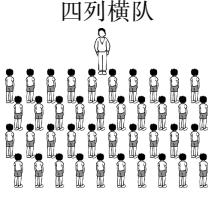
的同时习得知识与技能。如怎么制订符合自身实际运动能力的锻炼计划。引导学生在参与秘籍练习及敏捷梯 Tabata 等组合学练时关注自身身体状况,客观分析自身运动能力,并结合教师提供的锻炼计划示例和同伴的评价合理制订体能锻炼计划。

## 二、九年级体能课时教学计划示例

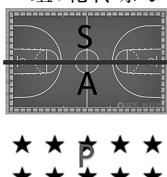
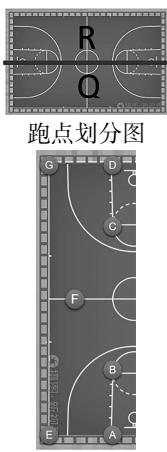
表 4-9 九年级第二学期体能课时教学计划示例

主题	提升同场对抗类运动项目运动表现的体能锻炼计划制订与实践	课次	6 - 6	班级	九(1)班	人数	40 人								
学习目标	1. 运动能力:能描述同场对抗类运动项目的体能特点及测评方法;能正确运用测评方法测试体能,在指导下对体能作出正确的自我诊断与评价;能根据自身需求制订体能锻炼计划并积极展示;综合发展心肺耐力、反应能力、灵敏性、位移速度和肌肉力量等体能。 2. 健康行为:能主动邀请同伴进行相关的体能锻炼计划,在日常体能锻炼中能定期对各项体能进行自测,根据结果合理调整锻炼目标,养成锻炼习惯;在学练中具有保护自己和他人的意识和行为,注意量力而行;在体能活动中遇到困难能及时应对,积极调控情绪。 3. 体育品德:在学练中展现出自觉遵守秩序、果断决策的能力;勇于挑战、不怕吃苦、主动克服困难,不断挑战自我的意志品质;表现出团结合作、敢于拼搏、不怕困难的体育精神;具有诚信自律的体育道德;团结合作,文明礼貌。														
主要学习内容	1. 结构化知识与技能:提升同场对抗类运动项目运动表现的体能锻炼计划制订与实践(“解密行动”“勇登高峰”)。 2. 展示或比赛:合作制订个性化体能锻炼计划并展示。														
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;">根据个人需求制订有针对性的锻炼计划。</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学内容</td> <td style="padding: 5px;">根据同场对抗类运动的体能需求,制订提升运动表现的锻炼计划。</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学组织</td> <td style="padding: 5px;">在小组长的带领下,进行站点循环练习,有序完成活动任务。</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">教学方法</td> <td style="padding: 5px;">采用小组合作和展示或比赛的方法完成高强度的体能学练。</td> </tr> </table>							学生学习	根据个人需求制订有针对性的锻炼计划。	教学内容	根据同场对抗类运动的体能需求,制订提升运动表现的锻炼计划。	教学组织	在小组长的带领下,进行站点循环练习,有序完成活动任务。	教学方法	采用小组合作和展示或比赛的方法完成高强度的体能学练。
学生学习	根据个人需求制订有针对性的锻炼计划。														
教学内容	根据同场对抗类运动的体能需求,制订提升运动表现的锻炼计划。														
教学组织	在小组长的带领下,进行站点循环练习,有序完成活动任务。														
教学方法	采用小组合作和展示或比赛的方法完成高强度的体能学练。														
安全保障	1. 课前检查场地器材,保障活动空间。 2. 课中语言提示每个环节安全事项,提醒学生在练习中身体不适需及时告知教师。 3. 注意自己的跑动路线,避免碰撞。	场地器材	篮球场 2 块、敏捷梯 10 个、地垫 7 个。												

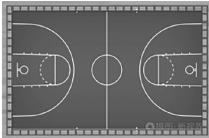
(续表)

课时 结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/ 分)
激趣 导学 (3分钟)	<p>1. 课堂常规：            (1) 集合整队；            (2) 师生问好；            (3) 宣布本课内容和要求；            (4) 出勤及服装检查,安排见习生；            (5) 安全教育。            2. 轮值小组小讲座。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引导体育委员整队。</li> <li>2. 师生问好,宣布本课内容。</li> <li>3. 安排见习生和安全教育。</li> <li>4. 结合课前安排,邀请轮值小组结合多媒体设备进行小讲座;同场对抗类运动项目、相关体能特点和主要训练方法。其余学生静蹲,膝盖不超过脚尖,加强大腿肌肉耐力练习,听轮值小组讲解。</li> <li>5. 组织学生讨论,总结归纳出同场对抗类运动的相关知识。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体委整队。</li> <li>2. 师生问好,明确本课内容及要求。</li> <li>3. 注意安全。</li> <li>4. 轮值小组进行小讲座,其他学生积极体验静蹲,并保持稳定,认真聆听介绍。</li> <li>5. 积极参与,总结归纳出同场对抗类运动的相关知识。</li> </ol>	四列横队 			80 ~ 100
增趣 促学 (5分钟)	<p>1. 热身准备：            (1) 小步跑；            (2) 高抬腿；            (3) 开合跳；            (4) 前后跳；            (5) 刺步跑。            2. 动态拉伸：            (1) 上步腹背拉伸；            (2) 弓步转体；            (3) 最伟大拉伸。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 组织学生两路纵队绕篮球场进行慢跑,跑至敏捷梯处进行各种步伐练习。</li> <li>2. 在开展敏捷梯练习间歇,引导学生开展动态拉伸练习。</li> <li>3. 及时评价学生表现,引导学生了解互动热身的重要性。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有序慢跑,按要求跟随队伍完成各种敏捷梯步伐动作。</li> <li>2. 积极参与,充分热身与拉伸,抬头观察,避免碰撞。</li> <li>3. 能说出运动前、运动后热身对身体的作用。</li> </ol>	两路纵队 	1	3.5~4	120 ~ 130

(续表)

课时结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
素养提升 (30分钟)	<p>1.“解密行动”：SPARQ练习法：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 秘籍 A(灵敏性)：变向跑；</li> <li>(2) 秘籍 R(反应能力)：听口令移动；</li> <li>(3) 秘籍 Q(快速决策)：选择跑动；</li> <li>(4) 秘籍 S(位移速度)：快速前进、后退跑；</li> <li>(5) 秘籍 P(肌肉力量)：核心守护者：           <ul style="list-style-type: none"> <li>①破坏平板；</li> <li>②平板支撑放腿；</li> <li>③破坏稳定性对抗。</li> </ul> </li> </ul>	<p>教师： 问题导入：“你知道5本秘籍分别发展哪些体能吗？”</p> <p>1. 分发学习卡，引导学生分成5个小组，由小组长带领，前往S/A/P/R/Q区。组员带着问题，进行轮转学练，探究五本秘籍的体能学练内容，评估自身的体能状况。（见课堂资源二）</p> <p>秘籍A：学生成纵队依次从点E前进跑至点B，后退跑至点A，前进跑至点C，快速变向跑至点G。共练习4组。</p> <p>秘籍R：学生四人一组从底线EA跑至底线GD，听口令切换跑进方式，如：前进跑与后退跑或左后、右后交替滑步等。共练习4组。</p> <p>秘籍Q：学生两人一组，分别从A、E点同时出发，小组长站在F点进行发令与方向控制，学生快速反应，选择跑动路线，比一比谁先到达底线。共练习6组。</p> <p>秘籍S：学生两人一组，一人从点E后退跑至点G，快速跑回点E；另一人从点B后退跑至点A，快速跑至点D后快速跑回点A，同时听哨音出发，比一比谁先到底线。</p> <p>秘籍P：学生两人一组进行对抗类运动所需的核心力量练习。 要求：练习者俯撑，核心收紧身体成一直线。同伴主动给予各方向的力（力量由小到大），练习者始终保持身体成一直线；练习者俯撑，同伴在后侧拉住练习者双脚脚踝，使其离地。同伴突然松开一侧腿，练习者核心发力使脚不触地；练习者成马步，双手直臂前举，核心收紧，手臂发力，同伴给予手部各方向的力（力量由小到大），练习者始终保持平衡。</p>	<p>5组，轮转练习</p>  <p>跑点划分图</p> 	6~7	10~11	140~150

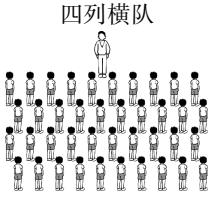
(续表)

课时结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>2. 强调练习的注意事项，并组织小组长带领各组进行站点循环练习。</p> <p>3. 引导学生边练习边思考每种锻炼方法所对应的体能。教师巡回指导，对努力拼搏、互相鼓励、遵守规则的学生进行及时表扬。</p> <p>学生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 根据要求，带着问题，积极进行站点循环练习。</li> <li>2. 小组长严格要求，组员认真学习秘籍内容；小组长记录练习优秀同学给予表扬。</li> <li>3. 练习过程中思考每本秘籍的练习特点，以及自身对此本秘籍的需求程度。</li> </ul> <p>教师：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 讲解示范 4 个动作练习方法及要求。</li> <li>2. 引导学生根据音乐节奏，高质量完成每项 20 秒的练习，并利用 10 秒进行积极的休息和调整。</li> <li>3. 巡回指导，及时点评，用语言激励学生坚持到底。</li> <li>4. 结合学生感受、已学知识，指出秘籍以及 Tabata 针对性练习所发展的体能（心肺耐力），并引导学生总结归纳出同场对抗类运动的体能特点（见课堂资源三）。</li> </ul> <p>学生：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 明确练习方法及要求。认真模仿学练 4 个动作，努力跟上音乐节奏。</li> <li>2. 根据示范在音乐节奏的控制下完成 4 分钟 Tabata 练习，体验 20 秒高强度运动与 10 秒钟休息调整。</li> <li>3. 努力完成，乐于分享体验感受。</li> <li>4. 积极思考同场对抗类运动的体能特点，乐于分享感受。</li> </ul>	绕球场敏捷梯 进行 Tabata 练习		1	5.5~6	160 ~ 170

(续表)

课时结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	3. 合作制订个性化体能锻炼计划并展示。	<p>教师：</p> <p>引导各小组合作开展体能锻炼计划制订与展示。</p> <p>1. 结合秘籍：利用 SPARQ 练习法进行分组，引导学生按照 5 本秘籍的需求程度分为 S、P、A、R、Q 五组。结合 SPARQ 练习法与心肺耐力练习法制订与创编锻炼计划。</p> <p>创编要求：结合秘籍中相关练习，以及心肺耐力练习，设计一个综合性的锻炼计划（可提供动作库，供学生参考选择，见课堂资源四）。锻炼计划应围绕位移速度、灵敏性、肌肉力量、反应能力、心肺耐力等体能来安排练习内容，确定练习强度。</p> <p>2. 邀请优秀小组进行锻炼计划的展示。</p> <p>3. 引导学生进行自我评估：若能轻松完成锻炼计划，则表明相关体能充沛，适宜进行该类运动，反之则不适宜进行该类运动；若部分体能存在短板，但又对该类运动有兴趣，则应补足短板。</p> <p>学生：</p> <p>1. 明确要求，积极展现自我，在小组长的带领下，团结协作，根据要求及现有场地器材，小组制订锻炼计划。</p> <p>2. 根据锻炼计划，积极实施与展示，提升同场对抗类运动项目的运动表现。</p> <p>3. 在学练中认真感受，进行自我评估，发掘自身短板，思考提高方法，努力补足短板。</p>	<p>在半场集中展示</p>	1~2	9.5~10	140 ~ 150

(续表)

课时结构	教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复(2分钟)	<p>1. 放松拉伸：            (1) 跪姿大腿前侧拉伸；            (2) 俯撑提小腿后侧拉伸；            (3) 俯撑挺身腹部拉伸。            2. 小结与作业。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>语言引导进行身体各部位拉伸放松。</li> <li>总结本课，讲评鼓励。</li> <li>布置家庭作业。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>跟随教师拉伸放松。</li> <li>评价自我与他人。</li> <li>明确体育家庭作业的内容和要求，帮助回收器材。</li> </ol>	 四列横队	1	1.5	110 ~ 120			
预计负荷	平均心率	140~150 次/分							
	群体运动密度	75%~80%	个体运动密度	50%~55%					
体育家庭作业	<ol style="list-style-type: none"> <li>利用网络资源欣赏同场对抗类运动项目的比赛视频，感受同场对抗类运动项目的魅力，进一步感悟同场对抗类运动项目的体能特点。</li> <li>根据课堂学练、评估情况制订提升同场对抗类运动项目运动表现的锻炼周计划。</li> <li>与家人或朋友共同参加一场篮球或者足球比赛，持续锻炼 20 分钟以上。</li> </ol>								
课后反思	(在授完课后，教师可以从本节课教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写)								

(续表)

课堂资源	<p>1. 同场对抗类运动介绍。主要包括足球、篮球、手球、曲棍球等项目。在体能方面,该类运动者具有身体健壮、肌肉细长并且富有弹性、脂肪层薄、踝关节维度小、跟腱清晰等形态学特征,以满足快速、灵活、激烈对抗等比赛需要。运动员的心肺功能所反映的机能能力在体能中占有重要地位,良好的血液循环和呼吸系统功能是运动者在长时间比赛中持续运动的体能基础。该类运动者要求具备全面的身体素质,主要有肌肉力量、位移速度、灵敏性、反应能力和心肺耐力。</p> <p>2. 主要练习方法介绍。SPARQ 练习法是一种从 Speed 速度、Power 力量、Agility 敏捷、Reaction 反应、Quickness 快速决策五方面提高受训者素质的运动模式,能较为全面地提升该类运动者在运动中的表现。Tabata 练习是一种高强度的间歇练习法,能有效提升练习者的运动表现。</p> <p>3. 同场对抗类运动的体能特点。以常见的同场对抗类运动篮球、足球为例,结合 SPARQ 练习法,想要提高运动表现,跑动的速度、变向的灵敏性、对突发情况的反应能力以及抓住机会的快速启动是非常重要的。同时由于同场竞技的对抗性,在进攻或防守对抗中,强大的核心力量是完成技术动作强有力后盾;想要持续性地保持我们的良好运动表现,心肺耐力更是必不可少的。</p> <p>4. 提升同场对抗类运动项目运动表现的周锻炼计划示例,如下:</p>										
	提升同场对抗类运动项目运动表现的周锻炼计划										
	姓名		日期	月 日 — 月 日							
	锻炼目标			提升同场对抗类运动的运动表现							
	体能现状										
	活动内容(以篮球为例)			运动负荷			完成情况(是/否)				
	SPARQ 练习法(结合球类自主选择)	S	持球加速跑	时间/个数/距离	组数	间隔	周一	周二	周三	周四	周五
		P	平板手支撑左右拨球	1分钟	3	30秒					
		P	俯卧撑	15个	3	30秒					
		A	深蹲跳下砸球	20个	3	30秒					
		R	持球自编绳梯练习	4~5个动作	2	30秒					
		R	听信号变换行进间运球动作	30秒	3	30秒					
		Q	一对一进攻练习	10次	3	30秒					
	心肺耐力 (二选一)	自编运球 Tabata		分钟	1						
		折返跑		15米×30	1						
	实战练习提高	参与适宜强度的篮球比赛		30分钟以上	1						
	注意事项	1. 锻炼前后,做好准备活动和放松活动。 2. 根据自身体能需要选择 SPARQ 练习内容。 3. 在一对一进攻练习中防守者消极防守,进攻者根据与防守人的位置关系选择进攻动作。 4. 周一至周五每天锻炼 30 分钟左右,不涉及实战提高,周末锻炼时间可适当增加,进行实战提高。 5. 自编项目可借鉴网上资源或寻求老师帮助。									

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

## 第三节 水平四体能学习评价

水平四体能学习评价以核心素养为导向,以《课程标准(2022年版)》中关于体能的内容要求、学业要求和水平四体能的学业质量合格标准为依据,围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面的十个维度,综合设计并实施水平四体能学习评价。在学习评价开展过程中要注重发挥评价的激励和反馈功能,促进学生达成学习目标,提高核心素养。以下对水平四体能学业质量等级标准、学习评价内容与方法、学习评价示例进行介绍。

### 一、水平四体能学业质量等级标准

依据《课程标准(2022年版)》中水平四体能学业质量的合格标准,结合水平四体能学习目标和学习内容对水平四体能学业质量等级标准进行细化,设置优秀、良好、合格三个等级标准,具体如下(见表4-10)。

表4-10 水平四体能学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>能写出体能练习对个人发展的重要性,设计质量较高的包含目标、内容、方法和评价的体能锻炼计划;能结合自己的理解,详细描述体能发展的超负荷原则和个性化原则。</li> <li>能独立组织与开展体能练习,体能水平继续提高并能保持,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》相应年级的优秀水平。</li> <li>进行体能练习时能注意安全,能描述预防常见运动损伤的方法,能较妥善地处理自己或他人的运动损伤。</li> <li>在体能练习中能保持良好的心态,表现出勇于挑战、勇敢顽强、坚韧不拔的体育精神。</li> <li>能做到每周进行5次及以上(每次1小时)的课外体能练习。</li> </ul>
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>能写出体能练习对个人发展的重要性,设计一定质量的包含目标、内容、方法和评价的体能锻炼计划;能结合自己的理解,描述体能发展的超负荷原则和个性化原则。</li> <li>能独立组织与开展体能练习,体能水平继续提高并能保持,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》相应年级的良好水平。</li> <li>进行体能练习时能注意安全,能描述预防常见运动损伤的方法,能处理自己或他人的运动损伤。</li> <li>在体能练习中能保持良好的心态,表现出勇于挑战、勇敢顽强、坚韧不拔的体育精神。</li> <li>能做到每周进行4次(每次1小时)课外体能练习。</li> </ul>

(续表)

等级	学业质量描述
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>能写出体能练习对个人发展的重要性,设计包含目标、内容、方法和评价的体能锻炼计划;能结合自己的理解,描述体能发展的超负荷原则和个性化原则。</li> <li>能独立组织与开展体能练习,体能水平继续提高并能保持,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》相应年级的合格水平。</li> <li>进行体能练习时能注意安全,能描述预防常见运动损伤的方法,能简单处理自己或他人的运动损伤。</li> <li>在体能练习中能保持良好的心态,表现出勇于挑战、勇敢顽强、坚韧不拔的体育精神。</li> <li>能做到每周进行3次(每次1小时)课外体能练习。</li> </ul>

## 二、水平四体能学习评价的内容与方法

### (一) 评价内容选择

基于水平四体能学习目标以及水平四体能学业质量等级标准的要求,从运动能力、健康行为和体育品德三个方面确定水平四体能的学习评价内容。

- 运动能力的发展。包括体能发展原理及其运用、制订体能锻炼计划的程序与方法,体能的提升水平,参与和组织展示或比赛。
- 健康行为的养成。包括理解体能发展对人体发展的作用与价值、参与校内外的体能锻炼情况与习惯的养成、体能学练的兴趣,体能学练中安全运动及健康管理的能力,体能学练中的情绪调控以及环境适应能力。
- 体育品德的培育。包括在体能学练、展示或比赛中表现出的体育精神、体育道德和体育品格等。

### (二) 评价方法选择

评价方法坚持过程性评价与终结性评价相结合、定性评价与定量评价相结合、相对性评价与绝对性评价相结合,并积极倡导教师评价、学生自评互评以及小组评价相结合等,充分发挥评价的功能,以评促学、以评促练,进一步激发学生的体能学练兴趣,帮助学生在评价过程中认识自我,进而全面、均衡地发展体能,形成核心素养。

## 三、水平四体能学习评价示例

基于水平四体能学业质量等级标准、评价内容和方法,水平四体能学习评价围绕核心素养三个方面,从课堂表现评价、过程性评价、增值性评价和终结性评价四个方面进行示例分享。

## (一) 课堂表现评价示例

在课堂教学中实施课堂表现性评价,要关注评价的多元性,倡导将教师评价、学生自评互评以及小组评价等相结合,围绕核心素养三个方面十个维度有选择性地进行评价。本评价示例结合九年级第二学期第6课时“提升同场对抗类运动项目运动表现的体能锻炼计划制订与实践”主题进行分享(见表4-11)。

表4-11 “提升同场对抗类运动项目运动表现的体能锻炼计划制订与实践”课堂表现评价表

维度	3分	2分	1分	得分		
				自评	互评	师评
运动能力	知道同场对抗类运动的体能需求;小组能自主制订提升同场对抗类运动项目表现的锻炼计划;在计划展示中,各体能练习动作及其负荷量均符合要求。	知道同场对抗类运动的体能需求;小组需依据教师提供的动作库来制订提升同场对抗类运动项目运动表现的锻炼计划;在计划展示中,各体能练习动作及其负荷量有1个错误。	基本知道同场对抗类运动的体能需求;小组依据教师提供的动作库,基本能制订提升同场对抗类运动表现的锻炼计划;在计划展示中,各体能练习动作及其负荷量有2~3个错误。			
健康行为	能参与计划制订,小组能积极主动交流、群策群力;在计划展示中,面对练习时的疲劳和困难,表现出稳定的情绪。	能参与计划制订,小组有一定的交流与沟通;在计划展示中,面对练习时的疲劳和困难,表现出无畏难情绪。	能参与计划制订,小组间交流不多;在计划展示中,面对练习时的疲劳和困难,有畏难情绪,但能克服。			
体育品德	在计划展示中,能积极展示,充满自信,小组间相互鼓励频繁。	在计划展示中,能积极展示,小组间能相互鼓励。	在计划展示中,自信心表现不足,小组间无相互鼓励,独立完成。			
总分						
等级						
注:优秀:24分~27分;良好:21分~23分;合格:16分~20分;需努力:15分及以下。						

## (二) 过程性评价示例

过程性评价要将课堂表现评价、课外评价和体质健康测试水平评价等相结合,并按照一定的权重进行综合评定。课堂学习评价分值在计入过程性评价体系时,既可以将每节课的课堂学习评价计算在内,也可以基于实际需要,从计划中选择若干课时的课堂

学习评价纳入计分体系。课外评价主要针对学生本人和家长开展的多元主体评价。《国家学生体质健康标准测试(2014年修订)》评价是结合该年级学生常见的体质健康标准测试项目开展的定量评价(见表4-12)。

表4-12 水平四体能过程性评价表

评价维度	评分办法	综评
课堂评价	$[(\text{课堂1评分} + \text{课堂2评分} + \dots) / (\text{课堂数})] \times 100$ 。	
课外评价	每周进行课外体能练习的时间。5次及以上(每次1小时)为90~100分;4次(每次1小时)为80~89分;3次(每次1小时)为60~79分;不满3次(或每次小于1小时)为59分以下。	
体质健康水平	参照《国家学生体质健康标准(2014年修订)》相应年级标准。	
总评		
等级	教师可根据总分定制相应的优秀、良好、及格及尚需努力的等级标准。	

备注:1.课堂评价、课外评价和体质健康水平按照一定的权重,进行综合评定。如课堂评价:课外评价:体质健康水平=3:3:4; 2.优秀:90~100分;良好:80~89分;合格:60~79分;需努力:59分及以下。

### (三) 增值性评价示例

增值性评价主要针对学生学练体能的进步幅度而言,需要结合学生学期初的起始成绩,和经过一个学期学练后的期末成绩,量化其变化和发展。以下围绕学期初和学期末的课堂学习评价、体质测试成绩开展增值性评价进行介绍(见表4-13)。

表4-13 水平四九年级第二学期增值性评价

体锻 达标 测试	项目 成绩 /成绩	坐位体前屈	引体向上(男)、 1分钟仰卧起坐(女)	50米跑	肺活量	BMI
	学期初					
		总计:_____				
	学期末					
		总计:_____				
进步得分: <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 <input type="checkbox"/> 0分。 (5分为进步30%及以上;4分为进步20%~29%;3分为进步10%~19%;2分为进步1%~9%;1分为维持不变;0分为退步)						

(续表)

课堂表现	时间方面	运动能力	健康行为	体育品德		
	学期初	第1课时得分:_____				
	学期末	最后1课时得分:_____				
	进步得分: <input type="checkbox"/> 5分 <input type="checkbox"/> 4分 <input type="checkbox"/> 3分 <input type="checkbox"/> 2分 <input type="checkbox"/> 1分 <input type="checkbox"/> 0分。 (5分为进步30%及以上;4分为进步20%~29%;3分为进步10%~19%;2分为进步1%~9%;1分为维持不变;0分为退步)					
备注:体锻达标测试标准详见《国家学生体质健康标准(2014年修订)》。						

#### (四) 终结性评价示例

水平四体能终结性评价是指在完成水平四体能学习后,对整个初中阶段体能学习目标实现程度作出的评价。终结性学习评价注重在应用的情境中,以学习目标为指向,对学生达成目标的程度进行综合评价。评价内容主要包括运动能力、健康行为和体育品德三方面核心素养在情境中的具体表现。

终结性评价示例以水平四九年级第二学期“发展体能提升身体健康水平与运动表现”为例,结合《课程标准(2022年版)》提出的“以结构化知识与技能为主要命题内容”的要求,制订评价试题和评价标准(见表4-14)。

##### 1. 测试题目设计

每一个参与运动比赛的人都期待有精彩的运动表现。发展体能有助于学生在承受大负荷、高强度的高水平体育运动时,能高效运动,展示出更高、更快、更强的运动表现。同时,还有助于学生在体育比赛中保持稳定和良好的心理状态,预防运动损伤,延长运动寿命。通过体能单元的学习,我们掌握了体能的锻炼方法。请根据所学完成下列题目:

- (1) 从动作库中选择两项与运动技能有关的体能练习,向教师(或组长)说明其主要发展的体能并展示自己抽取到的动作。
- (2) 以个数为计数单位的动作完成数量为10~15次,以时间为计数单位的动作完成时间为50秒,以距离为计数单位的动作完成15米。
- (3) 请制订一份提升运动表现的锻炼计划。

### 【动作库】

- (1) 小步跑、高抬腿跑、加速跑等；
- (2) 蛙跳、前抛实心球、举重等；
- (3) 体侧屈、坐位体前屈、弓步压腿等；
- (4) 变换口令的追逐跑、听口令起跑、两人之间的模仿等；
- (5) 抛接球、交叉步、跳跃后变向等；
- (6) 十字象限跳、折返跑、变向跑等；
- (7) 1000 米跑、变速跑等；
- (8) 俯卧撑、哑铃弯举、哑铃负重深蹲等；
- (9) 单腿站立、燕式平衡、原地跳单脚落地等。

### 2. 评价方法

表 4-14 “发展体能提升运动表现”终结性评价表

核心素养	评分点	具体表现	分值	评分
运动能力	体能知识的掌握	计划制订的内容与目标不符合。所选动作中，“与运动技能有关的体能”关联度不大，或无法展示“与运动技能有关的体能”练习动作。	0~10 分	
		计划制订的内容与目标较为符合。所选动作“与运动技能有关的体能”关联度较大，能展示 1 个发展“与运动技能有关的体能”练习动作。	11~15 分	
		计划制订的内容与目标符合度高。所选动作“与运动技能有关的体能”关联度较大，能展示 2 个及以上发展“与运动技能有关的体能”练习动作。	16~20 分	
	动作量评	动作质量较差，完成数量不足 4 次(含)/19 秒/9 米。	0~35 分	
		动作比较标准，完成数量 5~10 次/20~40 秒/9~10 米。	36~47 分	
		动作非常标准，完成数量 11~15 次/41~50 秒/11~15 米。	48~60 分	

(续表)

核心素养	评分点	具体表现	分值	评分
健康行为	情绪饱满准备活动	参与不积极,情绪低落,无相应准备活动。	0~5 分	
		情绪较好,能参加考试活动,有相应准备活动及安全防范意识。	6~8 分	
		情绪饱满,积极主动参加考试,准备活动充分合理,有较强的安全防范意识。	9~10 分	
体育品德	遵守规则顽强拼搏	不遵守考试规则,考试中表现出不合作行为,不自信,遇到困难退缩。	0~5 分	
		遵守考试规则,主动与同学合作,有较好的自信和顽强拼搏的表现。	6~8 分	
		尊重同学和裁判,顽强拼搏,积极与同学协作,并出色完成考试任务。	9~10 分	
总分		等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	
备注	优秀:90~100 分;良好:80~89 分;合格:60~79 分;需努力:59 分及以下。			

## (五) 综合评定

采取过程性评价、增值性评价和终结性评价相结合的评定方式即为水平四体能综合评定。过程性评价、增值性评价和终结性评价可以按照一定的权重进行综合评定(见表 4-15)。

表 4-15 水平四九年级第二学期体能综合评定表

赋分方法	权重	评价	综合评价
过程性评价	40%		
增值性评价	10%		
终结性评价	50%		

备注:体能学期百分制成绩与等级评定转换:优秀(90~100 分)、良好(80~89 分)、合格(60~79 分)、需努力(59 分及以下)。

## 第四节 水平四体能跨学科主题学习的教学设计

《课程标准(2022年版)》提出体育与健康学科需要与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育等多学科交叉融合,引导学生运用多学科的知识和方法解决体育与健康实践中的问题,实现核心素养发展。本节围绕“钢铁战士”中水平四“忠诚的祖国卫士”学习主题,结合体能和八年级学生身心发展特点进行3课时跨学科主题学习活动设计,以帮助广大教师更好地理解跨学科主题学习的设计理念、思路,让跨学科主题学习在体能教学活动中更好的开展。

### 一、教学设计

#### (一) 学情分析

经过水平一、二、三“钢铁战士”跨学科主题的学习,学生对于中国人民解放军的发展壮大历程和优良传统,对于国防科普、武装力量和国防建设成就等方面的知识有了基本的了解。通过学习,学生的爱国主义和集体主义精神、纪律意识、勇敢顽强、责任担当等方面都有一定增强,同时,通过水平二、三的体能学习,学生具备了一定的体能学练知识和较好的体能储备,并能在不同的情境或多样化体能学练中综合运用,为水平四体能跨学科主题学习打下了良好的基础。

#### (二) 设计思路

水平四体能跨学科主题学习将以董存瑞同志等革命先烈为榜样,以争做忠诚的祖国卫士为主线,在活动中充分运用历史、地理、信息技术与艺术等学科知识与技能,帮助学生理解革命先辈为了建立新中国而勇往直前、舍生取义的革命精神,通过“保家卫国做最可爱的人”“争做爆破英雄董存瑞”“致敬永不褪色的英雄”等情境,设计以肌肉力量、爆发力、肌肉耐力为主的综合性体能游戏与挑战,引导学生在不同方式、不同难度的体能挑战中,体会忠诚的祖国卫士,面对久攻不下碉堡时的内心坚定、顽强意志,以及与战友的默契配合,进一步强化学生的爱国意识与责任担当,并引导学生以实际行动向英雄学习,培养学生迎难而上、挑战自我的钢铁意志。

### 二、教学计划示例

基于以上分析,制订“忠诚的祖国卫士”跨学科主题学习的单元教学计划(见表4-16),以供参考。

表 4-16 “忠诚的祖国卫士”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:运用历史、地理、信息技术与艺术等学科知识与技能,为体能学练创造真实的学练情境,并开展综合性体能学练,结合锻炼计划制订与展示,发展综合体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与不同情境挑战活动;在进行力量练习中,提醒自己与同伴保持正确的姿势与发力顺序,避免受伤;与同伴积极沟通,分享自己的意见与建议;在活动中保持稳定的情绪和良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在革命先烈英勇事迹的引领下,能直面险境,以先烈为榜样,展现出积极进取、顽强拼搏的精神;遵守规则、诚信自律;自尊自信,提升爱国意识与民族责任感。</p>		
主要教学内容	<p>任务一:学练体能,保家卫国做最可爱的人。</p> <p>任务二:学练体能,争做爆破英雄董存瑞。</p> <p>任务三:学练体能,致敬永不褪色的英雄。</p>		
重难点	学生学习 学习革命英雄事迹,感悟家国情怀,认真学练各项体能活动。		
	教学内容 结合历史、地理知识,引导学生融入情境,并针对体能状况开展计划制订与实践。		
	教学组织 以任务卡的形式,引导学生分组探究学练。		
	教学方法 用音乐、美术的学科资源创设学练情境,丰富体验感。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能说出体能对个人发展的重要性;能运用体能锻炼计划的知识,制订简单的锻炼任务卡,并积极展示;发展力量、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与战前练兵与选拔挑战情境活动;在进行攀越等练习中,提醒自己与同伴抓握与防滑避免受伤;在体能动作组合配置时,与同伴积极沟通,分享自己的意见与建议;在活动中保持稳定的情绪和良好的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在面对不同对手的挑战中,能直面强手,展现出不怕苦、不怕累、不服输的精神;遵守规则,诚实诚信评价自己与同伴,提升爱国意识与民族责任感。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1)“报名参军”;</p> <p>(2)“备战练兵”。</p> <p>“爆破组”:俯撑爬行、攀越斜墙、滚动滚翻等;</p> <p>“投弹组”:连续交叉步、投掷手榴弹(沙包)、平板支撑等;</p> <p>“火力支援组”:俯卧撑、匍匐前进等;</p> <p>“弹药保障组”:屈身绕杆、仰卧撑爬行等。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>“光荣的突击队员”。</p>	<p>1. 结合课前学习任务,了解解放战争时期的严峻形势,引导学生积极参军,保家卫国。创设“报名参军”“备战练兵”情境,引导学生在队列队形练习中感悟家国情怀。分小组讨论作为军人需要哪些体能?结合“爆破组、投弹组、火力支援组、弹药保障组”讨论不同任务对体能发展的需求,并结合体能发展需求制订锻炼任务卡,分组设置场地、开展学练。教师利用信息设备拍摄,并结合回放进行点评。</p> <p>2. 创设“选拔突击队员”情境,结合各组设计的体能锻炼任务卡,抽签确定对手进行小组间的比拼,同一类比试内容每个小组至少要与两个小组完成比试,胜得两分,负得一分,以小组总得分排名,获得前四名的小组获得“突击队员”称号。</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:在战前大练兵情境挑战中理解并运用发展爆发力、位移速度、反应能力、平衡等基本原理与方法,均衡与综合发展各项体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与闯关情境活动;在团队合作造型练中根据自己与同伴的能力选择安全的动作与适宜的队形;与同伴积极沟通,主动表达自己的意愿与决心;在活动中保持积极的情绪和团队适应能力。</p> <p>3. 体育品德:通过对历史事件的解读及情境化的学练,在面对难关时,展现出全力以赴、不怕困难、乐于奉献、团结一心的精神风貌,以及遵守规则、自尊自强的品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) 走近英雄;</p> <p>(2) 体验英雄闯关:</p> <p>关卡 1:深蹲、纵跳、蛙跳;</p> <p>关卡 2:助跑掷沙包、推小车捡沙包等;</p> <p>关卡 3:快速俯卧撑、开合跳等;</p> <p>关卡 4:敏捷梯小步跑+10米加速跑、敏捷梯快速高抬腿+20米加速跑、敏捷梯转髋跳+30米加速跑;</p> <p>关卡 5:团队合作托举造型(模拟英雄托举炸药炸碉堡的壮举)。</p> <p>2. 展示或比赛: 重现英雄闯关。</p>	<p>1. 引导学生走近英雄董存瑞的成长历程,了解董存瑞争当“爆破英雄”的故事,通过查阅历史资料及绘制思维导图,明确爆破不同类型的碉堡将遇到的“困难”(定时定数的体能任务卡);引导学生十人一组,在各组“爆破英雄”带领下,根据个人意愿与战斗技能特点,制订作战计划,商议如何以最小的代价攻克难关完成“炸碉堡”的任务,避免战斗减员;组织本组学生 2~3 人为一个战斗小组自主完成每个任务卡的闯关体验。</p> <p>2. 创设“重现英雄闯关”的情境,各小组正式进行闯关比拼,每个挑战不成功,每轮减员 1~2 人,被减队员进入体能复活区,完成指定任务,还有机会回到队伍。各小组按两人一组看哪个小组能像英雄一样全力以赴,不怕困难,乐于奉献,团结一心,争取最后的胜利。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:了解现代国防战士的体能储备要求;在不同情境的团队竞赛中,展现良好的肌肉耐力、心肺耐力、反应能力、灵敏性、协调性,促进体能的全面、均衡发展。</p> <p>2. 健康行为:按照分工,积极配合团队完成指定任务;关注自己与同伴的身体状况,主动表达关心与鼓励;保持积极的情绪,以向英雄学习与致敬的心态积极应对激烈的比赛氛围。</p> <p>3. 体育品德:通过了解英雄楷模和现代国防知识及情境化的学练,在比赛中展示顽强拼搏,坚忍不拔的意志品质,以及团结奋进,保家卫国的坚定信念。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能:</p> <p>(1) “沙场阅兵”: 任务 1:5 分钟集体跑; 任务 2:小组造型展示。</p> <p>(2) “向英雄致敬”: 致敬 1:15 米往返跑小组拉练赛; 致敬 2:俯撑移动接龙比赛; 致敬 3:实心球达标比赛; 致敬 4:变速跳短绳比赛。</p> <p>2. 展示或比赛: 军事五项比赛: 比赛 1:15 米往返跑接力; 比赛 2:俯撑移动接龙; 比赛 3:实心球达标赛; 比赛 4:两分钟跳绳计数赛; 比赛 5:30 秒小组造型展示。</p>	<p>1. 通过课前观看英雄楷模与现代国防战士的视频,引导学生树立保家卫国的责任意识,以实际行动向英雄学习与致敬,创设“沙场阅兵”的情境,组织学生进行集体拉练和分组造型展示(如最大的十边形、最小的站位、最团结的姿势等);创设“向英雄致敬”情境,组织学生十人一组,由小班长组织,分配计时员、裁判员、记录员与运动员角色,依次完成四个项目的挑战,引导学生根据自己的体能状况设置目标,同时在组内挑战时,尽可能跟随比自己体能稍好一些的同伴进行,争取达成或超越目标。在团队比赛中积极与同伴配合,快速完成挑战任务。</p> <p>2. 创设“军事五项比赛”的情境,引导各组在规定时间内,根据任务单学习比赛规则,制订比赛策略,教官统一组织比赛,根据各单项比赛名次统计积分,颁发“英雄班”奖状,激励学生争做忠诚的祖国卫士。</p>

# 后记

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

编写过程中，上海市课程教育教学研究基地(中小学课程方案基地)、上海市心理教育教学研究基地、上海基础教育教材建设重点研究基地、上海市体育教育教学研究基地等上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地给予了大力支持。周珂、李有强、何耀慧、顾佳伟、陆薇、唐文凯、侯晓梅、张莉、姜斌、刘雨鑫、徐娇、臧宸杰、江世杰、于志贤、王晶宇、李兴盈、徐勤萍、陈美媛、童甜甜、蒋卫、刘伟俊、陈君、程金霞、顾纯在编写审读过程中提出很多宝贵意见。在此表示感谢！

欢迎广大师生来电来函指出教科书中的差错和不足，提出宝贵意见。

联系方式：

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

电子邮箱：[jcjy@seph.com.cn](mailto:jcjy@seph.com.cn)

地 址：上海市闵行区号景路159弄C座上海教育出版社(201101)





TIYU YU JIANKANG  
JIAOSHI YONGSHU

体育与健康  
教师用书

体能  
全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2976-9

9 787572 029769 >

定 价： 62.00 元